

スポーツ庁委託

令和元年度 運動部活動改革プラン

スポーツ・レクリエーション活動部創設事業

報告書

公益財団法人 日本レクリエーション協会

目次

1. 本事業実施の背景と目的	2
① 背景 ② 目的 ③ 進め方の特色	
2. 事業概要	4
① 事業の名称とテーマ ② 有識者会議の設置 ③ 事業説明会の実施	
④ スポレク部の創設 ⑤ 本事業の実施体制 ⑥ PDCA サイクルによる部活動指導	
⑦ 行動・意識・態度の変容に関する調査の実施 ⑧ 生徒の変化等の動画作成	
⑨ 成果報告書の作成	
3. 主な実施種目	13
① チャレンジ・ザ・ゲーム種目	
② ニューススポーツ種目	
4. モデル部活動の実施	19
■ 東京都	
① 八王子市立第三中学校 ② 八王子市立第四中学校 ③ 八王子市立川口中学校	
④ 八王子市立打越中学校 ⑤ 八王子市立鏈水中学校	
■ 大阪府	
⑥ 大阪市立今宮中学校（西成区） ⑦ 大阪市立真住中学校（住之江区）	
⑧ 大阪市立此花中学校（此花区）	
5. スポレク部による生徒の変化～生徒の意識調査から～	67
① 運動への意識や生活習慣について（東京未来大学 篠原俊明）	
② スポーツ・レクリエーション部の活動による中学生の心理的な変化 （国立青少年教育振興機構 青少年教育研究センター 研究員 遠藤伸太郎）	
6. 次年度以降の活動拡充に向けた方策	83
① 今年度部活動の特色	
② 次年度に向けた方策	

1. 本事業実施の背景と目的

① 背景

スポーツ庁「平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(平成30年2月)によると、保健体育の授業以外で、1週間に運動をする時間の合計が60分未満である中学校2年生男子は6.9%、うち0分が5.2%、女子では19.8%、0分が13.9%となっている(図1)。まったく運動をしない生徒が5~10%もいることになる。

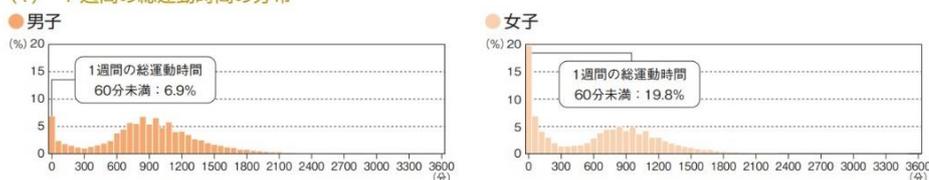
こうした中、スポーツ庁では、「少子化が進展する中、運動部活動においては、従前と同様の運営体制では維持が難しくなっており、学校や地域によっては存続の危機にある。」とする。

(スポーツ庁「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」(以下、「ガイドライン」)平成30年3月前文より)

一方、運動部や地域スポーツクラブに所属していない、または文化部に所属していると答えた中学校2年生が運動部に参加する条件は、「好きな、興味のある運動やスポーツを行うことができる(男子42.9%、女子59.1%)」、「友だちと楽しめる(男子42.7%、女子60.4%)」、「自分のペースで行うことができる(男子44.4%、女子53.8%)」が上位となっている(図2)。

いずれの条件も、現在の部活動の多くが欠いている要素である。現在の部活動が、生徒の潜在的なニーズに必ずしも応えられていないことがわかる。

図1 <1> 1週間の総運動時間の分布



<2> 1週間の総運動時間別の生徒の割合

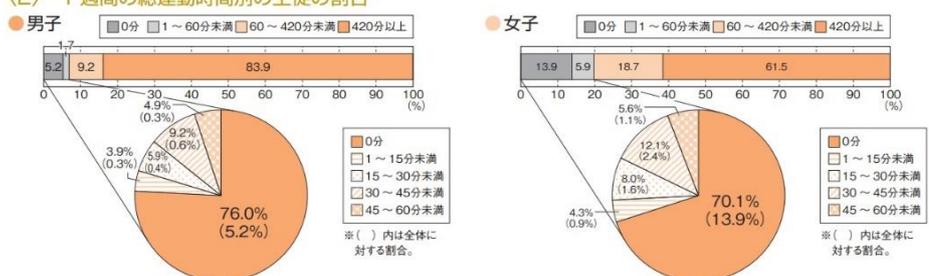
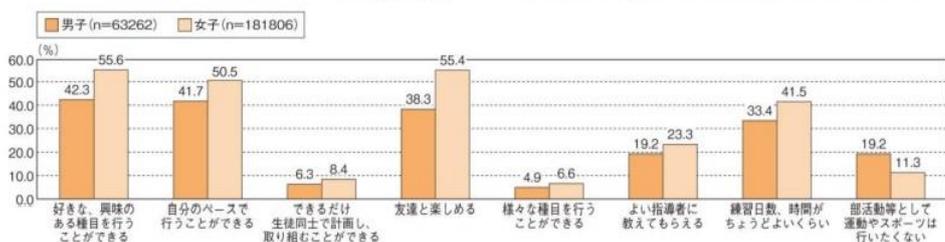


図2 質問10-3 質問10 で、「文化部」「所属していない」と答えた人(運動部や地域のスポーツクラブに所属していない)は、どのような条件があれば、運動部に参加したいと思いますか。当てはまるものを全て選んでください。



「ガイドライン」においても、「より多くの生徒の運動機会の創出が図られるように、季節の異なるスポーツ行う活動、競技志向でなくレクリエーション志向で行う活動、体力づくりを目的とした活動等、生徒が楽しく体を動かす習慣の形成に向けた動機づけとなるものが考えられる」としている。

スポーツは激しい運動や勝敗を競うものである、というのがわが国のスポーツの一般的な捉え方である。そのため、自分はスポーツには向かないと捉え、スポーツから遠ざかっている人も少なくない。国の基本計画で示された成人のスポーツ実施率を65%まで引き上げるためには、スポーツの語源に示されているように、スポーツとは、気分転換や元気の回復、気晴らしや遊び、楽しみにつながる幅広い身体活動であるとの理解が重要となる。それにより、運動に苦手意識を持っていたり、体力があまりないという人たちにも、気楽にスポーツに親しむことを促しやすくなる。

しかし、運動部活動の多くが競技を主としており、スポーツは激しい運動というイメージを強化する結果となっている。また、現在の中学生のニーズの多様化に対応できていない。運動を行いたくないというよりも、自分ができそうな種目がないために運動をしていない生徒も少なくないと推測できる。

そこで、運動が苦手な生徒も含め、だれもが楽しく、ゆったりと楽しめるスポーツ・レクリエーション活動を、週1回、1.5時間程度実施する運動部を創設した。

② 目的

新たに創設するスポーツ・レクリエーション活動部では、運動が苦手だったり、体力があまりない生徒も楽しめるスポーツ・レクリエーション活動を通じて、スポーツの楽しさを存分に体験してもらい、最終的には、自分に合った自分らしいスポーツの楽しみ方を発見できることをねらいとした。その体験により、生涯にわたってスポーツを楽しむライフスタイルの基礎となる機会とした。

また、部活動開始直後と実施後、3か月程度経過した時期に部員に対するアンケート調査を行い、スポーツや運動に関する意識の変化や行動の変化などを明らかにすることとした。

さらに、スポレク部の部活動について、動画撮影を行い、生徒や顧問、指導者、学校長等へのインタビューも加えて簡潔な動画を作成した。

③ 進め方の特色

運動部活動の指導に際しては、PDCAサイクルを導入し、学期終了ごとに、各学校、実施市で顧問や指導者が集まり、反省、評価の機会を設けた。また、有識者会議等、第三者の意見をもらいながら進めた。そのことにより、より効果的な展開を図った。

さらに、学校教員の負担を増やさないため、実施にあたっては、公益財団法人 日本レクリエーション協会が養成するスポーツ・レクリエーション指導者やニュースポーツ種目の各種目指導者などが専門指導者として指導することとした。

2. 事業概要

① 事業の名称とテーマ

本事業名称は、「スポーツ庁令和元年度 運動部活動改革プラン～スポーツ・レクリエーション活動部の創設～」とした。

また、テーマは、「スポーツ・レクリエーション活動部の創設によるスポーツインライフの基礎づくり」である。

なお、「スポーツ・レクリエーション活動部」を以下、「スポレク部」とする。

② 有識者会議の設置

本事業の効果的な実施と精度の高い調査研究を進めるために以下の学識経験者からなる有識者会議を設けた。会議は、事業の開始前、中盤、終盤の以下の4回開催した。

■委員（五十音順 敬称略）

遠藤 伸太郎 国立青少年教育振興機構 青少年教育研究センター 研究員

篠原 俊明 東京未来大学こども心理学部 専任講師

仲野 隆士 仙台大学体育学科教授

松尾 哲矢 立教大学コミュニティ福祉学部教授

丸山 正 公益財団法人 日本レクリエーション協会副理事長

水村 真由美 お茶の水女子大学基幹研究院 人文科学系教授

*委員長 松尾哲矢委員

■第1回有識者会議

日時：2019年6月5日（水）18：00～20：00

会場：日本レクリエーション協会会議室

- 議題：1. 委員長選出
2. 事業概要について
 3. コーディネーター、指導者、顧問の役割について
 4. 指導者チェックリストについて
 5. 調査票について
 6. その他（今後のスケジュール ほか）

資料1 事業計画書

資料2 実施中学校一覧

資料3 実施日程及び種目一覧

資料4 コーディネーター、指導者、顧問の役割について

資料5 指導者チェックリスト

資料6-1 アンケートの手順

資料6-2 PRE 調査票案

資料6-3 POST 調査票案

■第2回有識者会議

日時：2019年8月27日（水）17：00～19：00

会場：日本レクリエーション協会会議室

- 議題：1. 1期の概略報告と2期に向けた提言
2. 報告書構成案について
 3. 動画構成案について
 4. 調査票・最終回について
 5. その他（今後のスケジュール ほか）

- 資料 1 1期事業概要報告
- 資料 2 1期実施日時種目一覧
- 資料 2-1 八王子市調査単純集計 (Q1～5-1)
- 資料 2-2 大阪市調査単純集計 (Q1～5-1)
- 資料 2-3 両地区調査単純集計 (Q1～5-1)
- 資料 3 指導記録書 (八王子市立川口中学校、同打越中学校、大阪市立真住中学校)
- 資料 4 大阪市運営委員会記録書
- 資料 5 報告書構成案
- 資料 6 報告書台割
- 資料 7 動画構成案
- 資料 8 仙台大学調査パワポ
- 資料 9 POST 調査票案

■第3回有識者会議

日時：2020年1月9日(木) 16:00～18:00

会場：日本レクリエーション協会会議室

議題：1. 2学期期の概略報告について

- 資料 1 2学期事業概要報告
- 資料 2 2学期実施日時種目一覧
- 資料 2-1 八王子市 post 調査単純集計 (Q1～5-1)
- 資料 2-2 大阪市 post 調査単純集計 (Q1～5-1)
- 資料 2-3 両地区調査単純集計 (Q1～5-1)
- 資料 3 指導記録書 (八王子市立川口中学校、同打越中学校、大阪市立真住中学校)
- 資料 4 大阪市運営委員会記録書
- 資料 5 動画構成案及びラフ動画

■第4回有識者会議

日時：2020年2月5日(木) 18:00～20:00

会場：日本レクリエーション協会会議室

- 議題：1. 調査報告について
2. 動画について
 3. 次年度に向けた課題と修正について
 4. その他

- 資料 1 児童の運動への意識や運動習慣について (篠原委員)
- 資料 2 心理的な変化について (遠藤委員)
- 資料 3 調査報告の執筆について (第2回作業部会記録)
- 資料 4 動画仮編集
- 資料 5 報告書概要 学校ごとの部活動(事例) 原稿
- 資料 6 次年度の方針について
- 資料 7 スポレク部ノート 質問票参考資料

また、委員による作業部会を設け、調査票の設計、結果の分析を迅速に進めた。

■作業部会委員

遠藤 伸太郎 国立青少年教育振興機構 青少年教育研究センター 研究員

篠原 俊明 東京未来大学こども心理学部 専任講師

松尾 哲矢 立教大学コミュニティ福祉学部教授 副総長

*部会長 松尾哲矢委員

■第1回作業部会

日時：2019年5月23日（木）18：00～20：00

会場：立教大学池袋キャンパス ライフスナイダー館

- 議題：1. 部会長選出
2. 事業計画について
 3. 調査票の基本設計と作成手順について
 4. その他（今後のスケジュール ほか）

■第2回作業部会

日時：2020年1月14日（火）16:30～18:30

会場：日本レクリエーション協会会議室

- 議題：1. 調査分析の方法について
2. 調査分析の役割分担
 3. 報告書の執筆要領について
 4. 報告書の執筆締切について
 5. 次年度調査票の設計について

③ 事業説明会の実施

モデル事業の実施にあたり、実際にスポレク部の指導に当たるスポーツ・レクリエーション指導者及び指導補助者を対象に部活動の基本方針、活動内容、指導体制、準備運営方法などを確認する説明会を実施した。

また、スポーツ・レクリエーション活動の実施内容を実技体験も加えながら確認し、各中学校での指導内容の共通化を図った。

■大阪市

日時：5月28日（木）13：00～16：00

会場：大阪府立体育館研修室

参加者：スポーツ・レクリエーション指導者等12名

■八王子市

日時：6月3日（月）18：00～21：00

会場：八王子市立中野市民センター 研修室

参加者：スポーツ・レクリエーション指導者等18名

実施内容：

- (1) 説明会のねらいの確認
 - ・事業の趣旨を理解する
 - ・自分の役割を理解する
 - ・自分の担当校を理解する
 - ・自分の振る舞い方をイメージできるようにする
- (2) 事業概要
 - ・全体の目的、内容、ポイント
- (3) 実施体制について
 - ・1回 指導者1名、補助者2名 各校にコーディネーター1名
 - ・学校ごとに各学期終了後、運営委員会を開催
 - ・市ごとに各学期終了後、各校コーディネーターが集まり、連絡調整会議開催
 - ・指導者、コーディネーター、顧問の役割 説明
 - ・指導者等の役割
- (4) プログラム内容確認
 - ・チャレンジ・ザ・ゲーム実習 ルール、説明の仕方、審判法の確認
 - ・ニュースポーツ種目については、種目団体指導者が当たる
 - ・指導者チェックリストの活用

④ スポレク部の創設

東京都八王子市5校、大阪府大阪市3校でスポレク部を創設した。活動頻度は、原則、週1

回とし、活動時間は放課後の4時から1時間30分程度とした。

なお、体育館、グラウンドなどの運動施設は既存の運動部が使用していることを考慮し、グ

ラウンドの周辺や比較的狭い場所でも実施できるスポーツ・レクリエーション活動を実施種目として選んだ。(13ページ参照)

実施校と部員数は下記の表1の通りである。

表1 スポレク部創設校と部員数

	学校名	1年生		2年生		3年生		小5		小6		合計		
		男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	合計
東京都	八王子市立第三中学校	3	0	0	0	0	4					3	4	7
	八王子市立第四中学校	1	6	0	0	0	0					1	6	7
	八王子市立川口中学校	2	3	1	4	1	7					4	14	18
	八王子市立打越中学校	2	7	7	5	4	0					13	12	25
	八王子市立鎌水中学校	1	6	0	0	3	3	-	-	-		4	9	13
大阪府	西成区 今宮中学校	6	4	4	12	0	0	6	4	3	4	19	24	43
	住之江区 真住中学校	4	2	3	2	0	0					7	4	11
	此花区 此花中学校	0	6	0	6	0	2					0	14	14
														138

実施種目は、グループで記録に挑戦するチャレンジ・ザ・ゲーム、だれもが楽しめるニュースポーツ種目から、下記の種目等を実施した。

■チャレンジ・ザ・ゲーム種目

キャッチリング、キャッチング・ザ・スティック、スピードテンカボール、スピード・ラダーゲッター、チーム・テンカボール、チーム・ふらばーボール、ディスクゴルフ、ドリブル・リレー、ネット・パス・ラリー、ペア・リング・キャッチ、ロープ・ジャンプ・X

■ニュースポーツ種目

ターゲット・バード・ゴルフ、アルティメット、インディアカ、カーリンコン、カロリング、キンボール、スカイクロス、スカットボール、スポーツ・チャンバラ、スポーツ吹矢、デ

ィスクゴルフ、ディスクゲッター・9、ディスクコン、手のひら健康バレー、ニチレクボール、バグジー、フープディスクゲッター、フラバール、ペタンク、ポッチャ、モルック、ラダーゲッター、レクダンス

部員募集に関しては、部活動の創設が、通常の部員募集の4月には間に合わないため、特別に各校でスポレク部のチラシを配布してもらったり、全校集会等で紹介してもらうなどして、部員募集を行った。また、文化部等の兼部も可能であるとした。ただ、ほとんどの生徒が入部を済ませており、初めての部活動ということと相まって、部員数が少ない学校もあった。一方で、部活動が始まり、口コミ等で広がり、部員が増加していく学校も生まれた。

■部員募集チラシ（例）

友だちと楽しくやれる「スポレク部」誕生！

部員大募集中

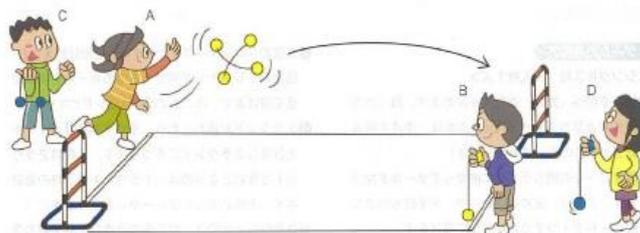
スポーツは得意じゃないけど、体を動かすのは好き。そんな君にぴったりの新しいクラブが生まれます。「スポーツ・レクリエーション活動部」です。週1回、1時間半だから文化部との兼部もできます。実施種目もだれもができて、女子生徒も楽しめる種目もたくさんあります。スポーツを楽しみのために行う部活で、全国で初。ぜひ、入部を！

たとえば、こんな種目を実施します

みんなで協力して記録に挑戦する
「チャレンジ・ザ・ゲーム」



ひもでつながった2個のボールを投げて、梯子にからませて競う
「ラダーゲッター」



フライングディスクを投げてゴルフのようにプレイする「ディスクゴルフ」



流行のポップスにあわせて踊る
「レクダンス」



活動日：毎週〇曜日 午後〇時から〇時

顧問：〇〇先生

指導者：楽しくスポーツする専門の指導者が毎回指導します

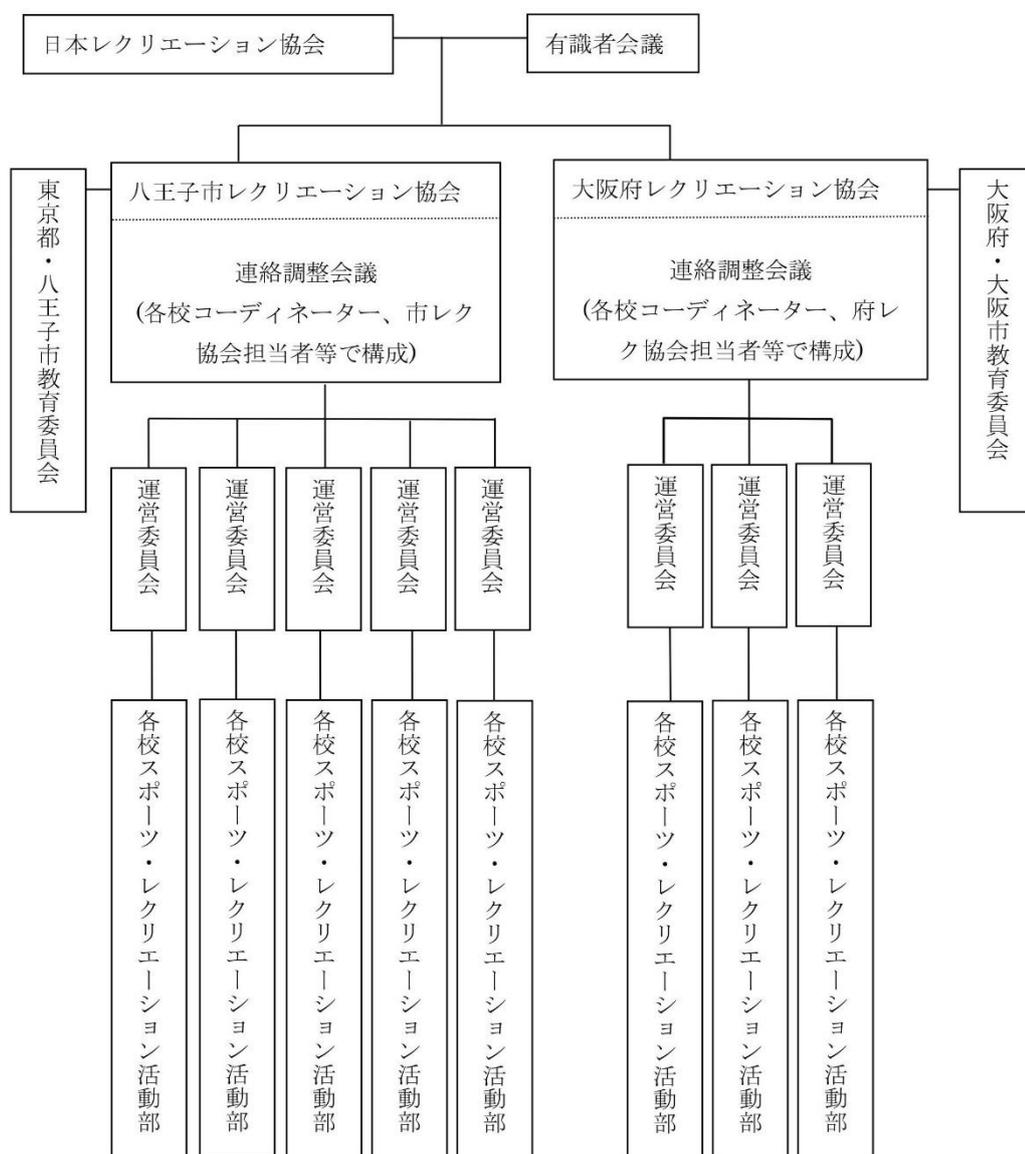
⑤ 本事業の実施体制

指導に当たるのは先述のようにスポーツ・レクリエーション指導者を中心とし、ニュースポーツ種目指導者なども学校やプログラムにより、指導に当たってもらった。

部活動の時間が平日の午後4時という時間帯

のため、仕事を持つ指導者が関わるのが難しいという課題があった。そこで、集団で指導する体制を各学校では整えた。

ただ、指導者の大半がリタイアした高齢者にならざるを得ないところがあった。次年度は中学生に年齢の近い大学生の参画を進めたい。



⑥ PDCA サイクルによる部活動指導

部活動実施にあたって、コーディネーターは部活動終了後、指導者、補助指導者、顧問などによる振り返りを行い、毎回の部活動ごとに「指導記録書」を作成した。それらをもとに、学期終了ごとに運営員会を開催し、その学期の成果、課題、次学期に向けた方針などを話し合った。さらに、八王子市、大阪市と市ごとにコーディネーターを集め、連絡調整会議を開催した。各学校での違い、共通点などを確認しつつ、全体に共通する課題については、各学校で次学期、改善に向けて取り組むこととした。

こうした計画に基づいて実行し、それを評価・分析し、次の部活動指導や運営につなげる方法をとって進めた。

■ 八王子市立打越中学校の記録書

2019年度スポーツ庁受託事業「運動部活動改革プラン」
(スポーツ・レクリエーション活動部創設事業)
指導記録書

生徒参加人数

学年	男子	女子
小5	0	0
小6	0	0
中1	支援 / 指導	4
中2	支援 / 支援	4
中3	0	0
合計	5	8

中学校名 (八王子市立打越中学校)
日時: 2019年 9月19日 16:00~17:30 場所: 多目的体育館
指導者: 柳山日登夫 指導補助者: 宇野伸也子, 深澤京子
記録者氏名: 柳山日登夫 指導者氏名: 宇野伸也子
全体所感: 少しづつ慣れきたように感じます。ラダー・グーターは基本練習後、チームにはると別隊練習の中を盛り上げて、チームの中にも協力的な声かけをしていました。

プログラム

時間	実施内容	生徒の様子	指導者の配慮・工夫等
16:00	アイスブレイク:カーキセロ血 ウォーミングアップ:10分〜20分	始めはチームの士気の理解が難しくうたが運動量が増えたと感じました。慣れきたように感じました。チームの士気も高まりました。	楽しい気持ちで盛り上げる。ゲーム方法を分かりやすくアレンジする。
16:20	スプレッドシート:お茶会 用紙の活用:2拍子3拍子 水分補給	お茶会は生徒が少なかった。	下半身に力をつけて安定させる際の工夫(前蹴り)を早く行った事、蹴り出し(呼吸)等、実戦に近いようにゲームにする。上手い! 面白い! いいネ! 等、声かけをする。
16:30	メインスプレッドシート:ラダー・グーター 用具の用意、コート作り、基本ルール スロー・3本の練習、ゲーム	説明を良く聞いている。ボールの投げ方も工夫していた。チームで協力し、成功時には拍手(声)して盛り上げを見せた。練習時間を見直し始めた。	ゲーム中にタイムを知らせる等、盛り上げる。成功時には拍手や声かけをする。相手とやっつけを少しづつ増やそう。
17:20	クールダウン:整理入替 ストレッチ 呼吸運動 後片付け 声かけ	整理入替はスムーズに終わった。	退場後の体操の必要性を伝える。
17:30			今回も新入部員が2名。率20%。 総計:男子9名、女子11名

■ 大阪市立今宮中学校の記録書

2019年度スポーツ庁受託事業「運動部活動改革プラン」
(スポーツ・レクリエーション活動部創設事業)
指導記録書

生徒参加人数

学年	男子	女子
小5	1	1
小6	3	0
中1	5	2
中2	0	0
中3	0	0
合計	9	3

中学校名 (大阪市立今宮中学校・大阪市立新今宮小学校)
日時: 2019年 11月7日 (金) 場所: 多目的体育館
指導者: 浅田昌子 指導補助者: 三田保則 島野哲司
記録者氏名: 島野哲司
全体所感: 放課後練習を済ませてからの集まりです。最近、人数が揃うまで時間を要します。

プログラム

時間	実施内容	生徒の様子	指導者の配慮・工夫等
15:30	会場設置 浅野先生、植松先生、スタッフ打合せ		会場の安全確認 今回も全面的な体育館で実施
16:00	授業が終わって、三々五々集まってきました。	「よっ、〇〇君、久しぶり」「〇〇さんは、今日は来ないの」「今日の部活はなんですか?」段々と話が自然体になってきました。	豊の会場ですから、ケガのリスクは回避できました。
16:10	ラグビーボールを使って、パスをしながら走り回る(準備運動)ラグビーボールが気になっている様子。スピードラダーを5mの距離から実施。	ラグビーボールのパス回しで思いっきり笑った。今宮中のクラブ活動は、男子はサッカーとバスケのみ、女子は、テニス、サッカー、卓球など選択授業が限られている。	スピードラダーは、正式な距離をとって、目標設定して、その記録にチャレンジ。
16:40	浅田先生のレクダンス開始。アイスブレイクも交えて楽しく交流。色々な曲に合わせてリズムカルな動きにノリノリでした。	やっぱり面白いと感じました。浅田先生の振り付けを、どの曲もすぐにマスター。いつの間にか、サッカー部の顧問の先生も輪の中に入って楽しんでいました。	手をたないだりするのが照れくさい様子でしたので、組み合わせを配慮。
17:20	全員で後片付けと振り返り 「ありがとうございました」で本日終了	みんな満足した様子。	次回の日程と実施会場の確認。

⑦ 行動・意識・態度の変容に関する調査の実施

スポレク部開始直後、部活動終盤の2回にわたり、生徒のスポーツや運動に関する意識、態度や心理的な変化について質問票により調査し、変化の有無、内容を分析した。(67 ページ参照)

なお、部員は年度開始後の募集だったこと、開始後、新たに入部する生徒がいたことなどを踏まえ、新規部員には随時、調査票に答えてもらい、分析対象とした。また、1回のみ参加した生徒や数回参加した生徒も多かったこと、3年生が1学期で部活動を終了することなどから、部活動開始直後、部活動終盤の両方ともに答えた生徒は、部員全体の1/4程度にとどまった。

詳細は、第5章で述べているが、部員の属性は次頁の図1～3のようになっている。

⑧ 生徒の変化等の動画作成

生徒、保護者の了解のもと部活動の動画撮影を行い、スポレク部の実際の様子を伝える動画を作成した。10分弱の動画で、短時間でスポレク部の必要性、実施内容、生徒、顧問、学校長等のインタビューなどをまとめたものとなっている。

本会ホームページで公開するとともに、要望に応じて都道府県、市町村教育委員会に動画ファイルを送ることとした。

⑨ 成果報告書の作成

本報告書の作成である。部活動の運営方法、指導体制、部活動による生徒の行動や意識の変化調査結果などをまとめた。その際、成果報告であると同時に、部活動創設の際の手引きとしても役立つような表現を心掛けた。

図1

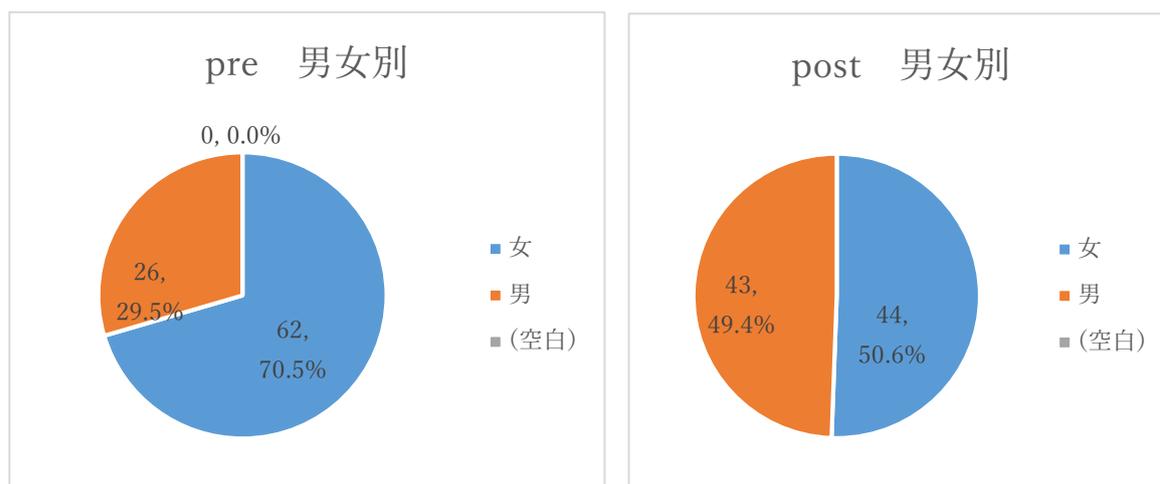


図2

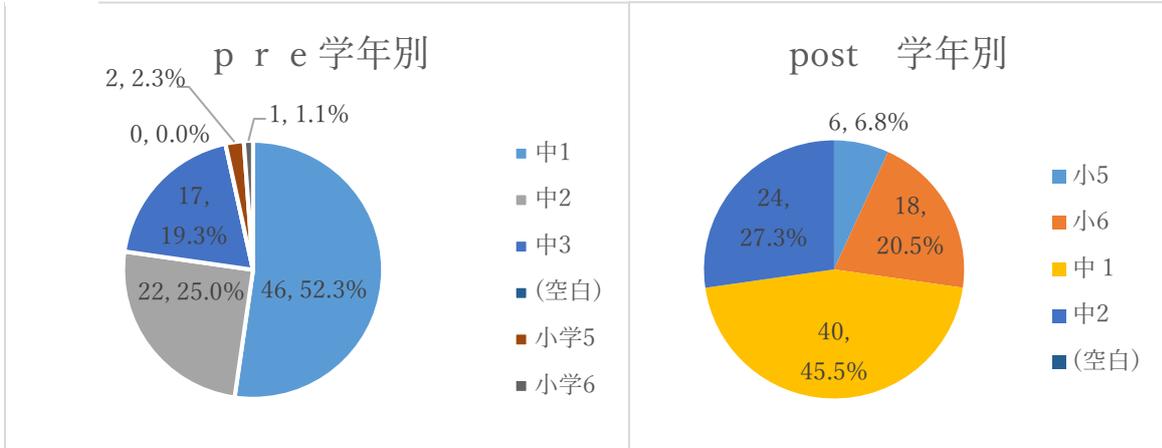
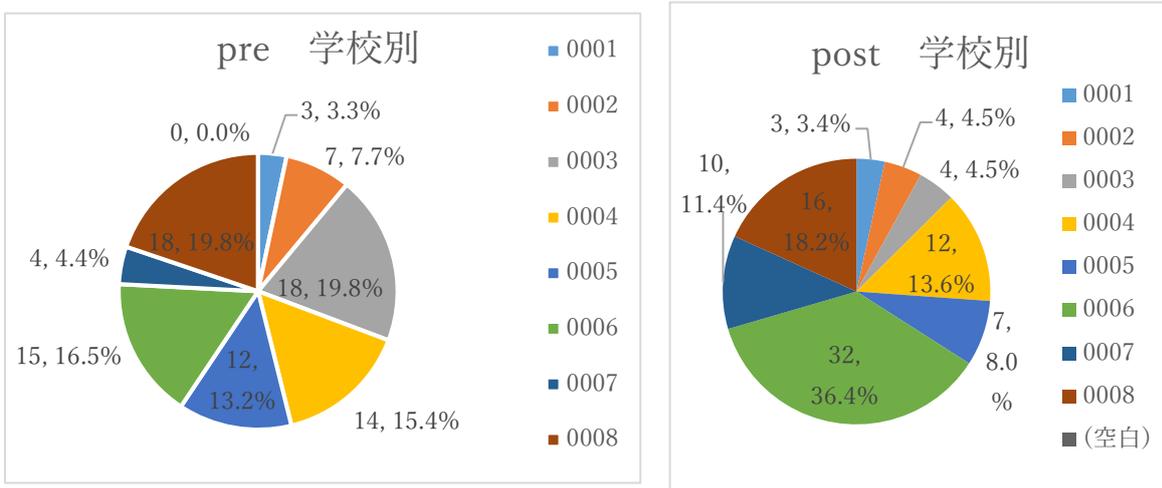


図3



- | | |
|-----------------|-----------------------|
| 0001 八王子市立第三中学校 | 0006 大阪市立今宮中学校 (西成区) |
| 0002 八王子市立第四中学校 | 0007 大阪市立真住中学校 (住之江区) |
| 0003 八王子市立川口中学校 | 0008 大阪市立此花中学校 (此花区) |
| 0004 八王子市立打越中学校 | |
| 0005 八王子市立鎌水中学校 | |

3. 主な実施種目

① チャレンジ・ザ・ゲーム

技術や体力、勝敗を競うのではなく、グループでの交流を楽しみながら記録に挑戦するスポーツ・レクリエーション活動。

(1) キャッチング・ザ・スティック

10人がチームになり、横一列に右側から8人が1人2本のスティックを持つ。「トントン」のリズムに合わせて床にスティックを突き、ぱっと手を離して素早く右へ移動して隣の人のスティックに持ち替える。右端に来たら左端まで移動。何回連続してスティックをキャッチできるかを競う。

《特徴》

- ・チームでの協調性が育まれる。
- ・狭い場所でもでき、幅広い年齢層で楽しめる。

(2) スピード・ラダーゲッター

ロープでつながれた2つのゴムボールを投げて、ラダー（はしご）に引っ掛ける競技。チーム制で、どちらが先に目標ポイントを獲得できるかを競う。ラダーにボールが掛かると、そのラダーのポイントが入り、バウンドさせてボールを掛けるとさらに高いポイントが獲得できる。

《特徴》

- ・1チーム3～6人のチーム制で戦う。21点ちょうどを取って勝利するまで行う。
- ・後手のチームは先手が引っ掛けたボールを弾き飛ばして、先手の得点を帳消しにすることもできる。



(3) スポーツテンカ

昔遊びのテンカボールをヒントに開発された競技。1対1でボールを投げ合い、相手がボールを取れなかったら1ポイント。5ポイント先取した方を勝ちとする。難しいキャッチの技には高いポイントが与えられる。

《特徴》

- ・ルールが非常に簡単であり、子どもから大人まで楽しめる。
- ・両手で下から投げるため、投球が強くなる。
- ・得点が高いスーパーキャッチやレジェンドキャッチに挑戦する楽しさがある。

(4) ドリブル・リレー

5人が横一列に並び、右側から3人は1個ずつドッジボールを持ってスタンバイし、合図とともに交互の手でボールを2回突いて同時に右に横移動する。右端に来たら左端まで移動する。

《特徴》

- ・運動量もあり、スピード・テンポ・リズムがポイントになる。
- ・チームでの一体感が味わえる。

(5) ペア・リング・キャッチ

向かい合った2人が3個以上のリングをまと



めて投げ合い、合計でいくつのリングをキャッチできるかを競う。

《特徴》

- ・2人の距離はお互いの両手を大きく広げた長さで決めるため、子どもと大人とのハンディキャップがつけられ、異年齢の対抗戦がしやすい。
- ・少人数で、狭い場所でも楽しめる。

(6) ネット・パス・ラリー

ネットにボールをのせて持ち、ペア2組で向かい合い、ネットの上のボールを交換して楽しむ。目を合わせ、呼吸を揃え、声を掛け合うのが成功のポイントである。

《特徴》

- ・2組のペアが協力しないとパスが成功しないことから、チームの一体感が味わえる。
- ・10人が5組のペアになり、「ホップ」「ステップ」「ジャンプ」の掛け声とともに3組の間でパスをして後方の組と入れ替わる“ネット・パス・ラリー・10”の競技にも発展できる。

(7) ふらばーボール

ふらばーボールは不規則なかたちの軽いボール。4人でふらばーボールをワンバウンド

パスしてキャッチに成功した回数を競う“チーム・ふらばーボール”、ワンバウンドさせたボールを拾って相手コートに打ち返す“ふらばーボール”などの競技に発展できる。

《特徴》

- ・軽いボールを使用するのでケガをする心配が少ない。
- ・体力差、実力差が出づらい。

(8) ロープ・ジャンピング・10

ロープに10人が順番に入り、全員が中に入ったところからカウントをスタート。3分間に続けて跳んだ回数を競う。

《特徴》

- ・チャレンジ・ザ・ゲーム種目の中でも初期に開発された縄跳び種目。
- ・運動量もあり、チームでの一体感が味わえる。

(9) ロープ・ジャンプ・X

ロープに全員が入った時点から跳んだ回数を数え、3回チャレンジしたうちの、跳ぶ人数×回数の合計の最高記録を競う。

《特徴》

- ・3人以上であれば何人でも楽しめるため、小さいグループでも学校のクラス単位でも競い合える。
- ・運動量もあり、子どもから壮年まで幅広い年代に人気がある。

② ニュースポーツ

技術やルールが比較的簡単で、誰でもどこでも楽しめることを目的に考案された新しい競技。

(1) アルティメット

チームに分かれ攻守を交互に行い、フライングディスクをゴールゾーンに運ぶ競技。審判が存在せず、セルフジャッジで試合を進める。2012年度から中学学習指導要領にゴール型種目として採用。

《特徴》

- ・ディスクを持っている人は歩くことができないので、パスをしながら前に進む。
- ・敵のエンドゾーン内で味方がパスを受け取れば1点獲得となる。

(2) インディアカ

羽根の付いた特殊なボールを手で打ち合うバレーボールタイプの競技。ボールに付けた羽根により滞空時間を長引かせ、ボールを狙った方向にまっすぐ飛ばすことができる。直接手で打つために、コントロールがしやすく扱いやすい。

《特徴》

- ・性別・年齢・体力を問わず、誰でも容易にプレーでき、男女混合にも無理がない。
- ・楽しみながらのゲームから、高度な競技に至るまで、競技者のレベルに合わせられる。
- ・リズムカルな動き、全身のバランス、素早い反応が養われる。



(3) カーリンコン

カーリングから発想を得て、氷上を床の上に、ストーンを赤と緑のディスクに代えた競技。2チームがそれぞれ6枚のディスクを互いに投げ合い、どちらがポイントにより近づくかを競う。

《特徴》

- ・ルールが簡単なので、初めての人でもすぐに理解して楽しめる。
- ・ディスクが裏返ると相手のポイントになり、大逆転が起こるなど、ワクワク度が高い。

(4) カラーリング

氷上で行うカーリングを床の上で手軽にできるように考えられた競技。1チーム3人のプレーヤーが6個のジェットローラーをコート先端にあるポイントに投げてぶつけ合い、得点を競う。

《特徴》

- ・簡単なルールで、特別な技や力を必要とせず、子どもから高齢者まで手軽に楽しめる。
- ・正式種目のマスター競技と、簡易にできるメイツ競技の2種類がある。

(5) キンボール

4人1組の3チームが直径122cm、重さ約1kgのボールをコート内で打ち合い、床に落とさないことを競う。同ボールを使い、参加者に合わせたさまざまなプログラムで遊ぶこともできる。

《特徴》

- ・巨大で軽量なアドバルーンのようなボールを使用する。
- ・必ず声を出して指示をしながら競技を行う。

(6) スカイクロス

輪投げとゴルフをミックスしたような競技。真ん中に穴の開いた布製のリングを起き上がりこぼしになったコーンに投げて楽しむ。ゴルフのようにコースを回ってスコアの少なさを競う。

《特徴》

- ・高齢者、児童、障がい者が一緒に楽しめる。
- ・ボールを転がさないなので、グラウンドを整地する必要がない。

(7) スカットボール

スタートラインからボールをスティックで打って穴に入れた得点を競うスポーツ。7m×2m四方の平らな場所があればどこでも設置できる。

《特徴》

- ・穴に特殊なカーブがあるので、狙ったところになかなか入らない面白さがある。
- ・個人戦でも団体戦でも競技ができる。

(8) スポーツ・チャンバラ

エアードの武器を使い、アクリル製のフェイスガードの付いた頭部を覆う防具を装着して安全に楽しむチャンバラ競技。

《特徴》

- ・相手の体をどこでも打てば勝ちの判定となる。



- ・競技人口が40万人以上、競技国は40か国以上に及び、さまざまな大会が開かれている。

(9) スポーツ吹矢

5~10m離れた円形の的をめがけ、息を使って矢を放つ競技。1ラウンドに5本の矢を吹いて合計点を競う。

《特徴》

- ・性別、年齢を問わず手軽にできる。
- ・腹式呼吸により、血行促進・細胞の活性化に役立つ。精神力・集中力が身に付く。
- ・段級位認定や競技会があり、目的ややりがいにつながる。

(10) ターゲット・バード・ゴルフ

合成樹脂性の羽根付きボールをゴルフクラブで打つミニゴルフの一種。ホールはパラソルを逆さにした形状をしており、シャトルボールをふわりと高く打ち上げる技術が要求される。

《特徴》

- ・常設コースから仮設コースまで、屋内外問わず幅広く楽しめる。
- ・羽根付きボールなので滞空時間が長く安全。

(11) 手のひら健康バレー

軽量ボール(30g)を手のひらに当てて、ボールを落とさないように何回続いたかを仲間と楽しむスポーツ。ゆっくりと落ちてくるので、容易にラリーが続き、ボールに不慣れな人でも簡単に楽しむことができる。体力に応じて立位、座位を選べ、狭い場所でも行える。

《特徴》

- ・立位で行う競技はどちらかが6点先取した時点で前後の選手が交替し、前での攻撃、後ろでの守りを行うことができる。
- ・座位の競技は、同じ人に返球してはいけないルールがあるので、全員がボールに触れることになり、チーム全体で楽しめる。



(12) ディスクゴルフ

バスケット型のゴールが設置された 18 ホールのコースを回り、すべてのバスケットにフライングディスクを入れるまでの投球の少なさを競う。

《特徴》

- ・自然環境に親しみながらグループでプレーを楽しめる。
- ・コース取りの戦略や集中力など、総合的な力が要求される。

(13) ディスコン

赤と青の 2 チームに分かれて、1 チーム 6 枚の円盤を投げ、どちらがポイントに近づいているかを競うスポーツ。

《特徴》

- ・用具が軽量でコンパクトであるため、常備携帯でき、屋内外を問わず、すぐに活用できる。
- ・年齢・性別を問わず、ハンディなしで戦える。
- ・個人戦でも、団体戦でも楽しめる。

(14) ディスゲッター・9

9 枚のターゲットパネルにディスクを投げて、パネルを落とした数を競う的抜きゲーム。ディスクをほかのものに代えたり、投げる距離を調整したりすれば、難易度を操作できる。

《特徴》

- ・ルールの説明がほぼ不要で手軽に楽しめる。
- ・室内・屋外どちらでも実施が可能である。
- ・縦・横・斜めにビンゴができた数を競う“ターゲットビンゴ”や、チーム戦の“ディスク PK 合戦”など、遊び方の工夫ができる。

(15) ニチレクボール

フランス生まれのペタンクを室内で楽しめるようにしたスポーツ。サークルの中に立って 2 チームがそれぞれ赤と青のボールを投げ合い、黄色い標的球により近づけることで得点を競う。

《特徴》

- ・ルールは簡単だが、ゲームの読みには経験が必要とする。
- ・実力に差があっても、作戦ミスやゲームの流れで勝敗が変わることもあり、ゲームが盛り上がる。

(16) バッゴー

距離を離して設置したプラスチックボードをめがけてビーンバッグを投げる的入れゲーム。子どももお年寄りも車椅子の人も楽しめるバリアフリーな競技である。

《特徴》

- ・傾斜したボードに向かって、約 15cm 角のビー

ンバッグをアンダースローで投げる。

- ・ボード上にバッグがのれば1点。プラスチックボードのホールに入れば3点。先に21点とったチームが勝ち。
- ・11点先取制や、ラウンド数を決めて取れた点で勝敗を決めることもできる。

(17) フープディスクゲッター

ディスクを投げて、直径1m弱のカラーフープに通すゲーム。さまざまなディスクを用いたり、投げる距離を変えるなど、自由に楽しめる。

《特徴》

- ・遊び方がわかりやすく、難易度を操作できる。
- ・用具は自立式でコンパクトに分解ができ、持ち運びに便利である。

(18) ペタンク

1910年に南フランスで生まれた球技。欧州を中心に普及している。金属製のボールを投げ合って、目標球により近づけることで得点を競う。

《特徴》

- ・世界約55か国で競技が行われており、発祥国フランスでは競技人口が約500万人。
- ・ルールが簡単で、誰でもすぐに始められる。
- ・国際的な選手権など、多くの大会が催されている。

(19) ボッチャ

重度脳性麻痺者および同程度の四肢重度機能障がい者のためにヨーロッパで考案された競技。パラリンピックの正式種目になっている。目標球にカラーボールをいかに近づけるかを競う。



《特徴》

- ・障がいによりボールを投げることができなくても、足で蹴ったり、勾配具を使ったりできる。
- ・個人競技と団体競技がある。

(20) モルック

フィンランドの伝統的なゲームを元に開発された競技。3~4m離れた位置から棒を下手で投げ、1~12の数字が書かれた木製のピンを倒す。倒れた本数を点数とし、50点を先取したチームが勝ちとなる。

《特徴》

- ・ルールが簡単なので、誰でもできる。
- ・倒すことができたピンは、再び倒れた位置に立てられるため、試合終盤はバラバラの位置になり、駆け引きや戦略性が求められる。

(21) レクダンス

レクリエーションダンスを略した言葉で、流行のメロディや民謡に合わせて踊る創作ダンス。

《特徴》

- ・ジャンルを問わない好みの音楽で振り付けを自由に考えられる。
- ・畳の部屋など、場所を選ばず楽しめる。

4. モデル部活動の実施

① 八王子市立第三中学校

スポーツ・レクリエーション部

■ 所在地

東京都八王子市子安町 2-30-1

■ 周辺環境

JR 八王子駅の南側に位置し、八王子中心市街地の一部にあたる。学校周辺は閑静な住宅街。

■ 学校概要

開校：1947 年

生徒数：普通学級 277 人、特別支援学級 31 人

部活動：野球、バスケットボール、バドミントン、テニス、剣道、陸上競技、演劇、美術など

■ 学校の特徴

平成 24 年に八王子市立いずみの森小中学校第六小学校・第三中学校となり、小中一環校として新たに開校した。

■ スポレク部 2019 年度部員数（人）

学年	男子	女子	合計
1 年	3	0	3
2 年	0	0	0
3 年	0	4	4
体験	4	4	8
			15

■ 部活動の特色

小中一貫校となり、現在、校舎を新築中。プレハブ校舎のため、実施場所も廊下や駐車場と活動条件は必ずしも良くない。部員は 7 名と少ない。スピード・ラダーゲッターを中心に活動。スカットボールも実施している。来年度はインディアカを実施予定。

■ 実施日程・項目

活動日 毎週木曜日

活動時間 15：40～17：30

活動場所 校舎横駐車場、プレハブ校舎 2 階廊下

1 学期開催 5 回	
6 月 13 日 15:40～17:30	ストレッチ ブタ・アヒル・サル・人間じやんけんゲーム キャッチング・ザ・スティック チーム・テンカボール ペア・リング・キャッチ アイスブレーキング
6 月 27 日 15:40～17:30	ストレッチ体操 スピード・ラダーゲッター ディスクゲッター・9 ペア・リング・キャッチ キャッチング・ザ・スティック
7 月 4 日 15:40～17:30	ストレッチ体操 スポーツ・チャンバラ ディスコン
7 月 11 日	ストレッチ体操

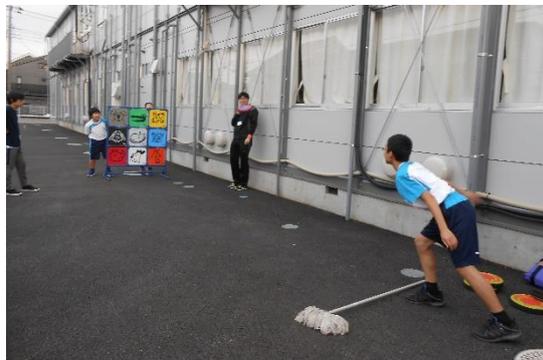
15:40～17:30	手のひら健康バレー スカットボール
7月18日 15:30～17:30	ストレッチ体操 ドリブル・リレー スピード・ラダーゲッター クールダウン・ストレッチ体操



手のひら健康バレー

2学期開催 13回	
9月5日 15:40～17:30	準備体操 ストレッチ体操 ネット・パス・ラリー スピード・ラダーゲッター
9月12日 15:40～18:00	準備体操 ペタンク スピード・ラダーゲッター
9月19日 15:40～18:00	準備体操 インディアカ ストレッチ体操
10月3日 15:40～18:00	準備体操 ディスコン スピード・ラダーゲッター ストレッチ

10月10日 15:40～18:00	準備体操 ディスゲッター・9 スピード・ラダーゲッター 整理体操
10月17日 15:40～18:00	準備体操 ドリブル・リレー スピード・ラダーゲッター 整理体操
10月24日 15:40～18:00	準備体操 ネット・パス・ラリー ドリブル・リレー スピード・ラダーゲッター 整理体操
10月31日	
11月21日	
11月28日 15:40～18:00	準備体操 ディスコン スピード・ラダーゲッター 整理体操
12月5日 15:40～18:00	ディスゲッター・9 整理体操
12月12日	
12月19日	



ディスゲッター・9

3 学期開催 6 回	
1 月 9 日 15:40～18:00	ペタンク スピード・ラダーゲッター 整理体操
1 月 16 日 15:40～18:00	スカットボール スピード・ラダーゲッター 整理体操
1 月 23 日	準備体操

15:40～18:00	ディスコン スピード・ラダーゲッター
1 月 30 日	スキー教室のため中止
2 月 6 日 15:40～18:00	ドリブル・リレー スピード・ラダーゲッター
2 月 13 日 15:40～18:00	インディアカ 整理体操

■ 実施例

① 日時：2019 年 6 月 27 日、場所：校舎横駐車場、出席生徒数：6 人、指導者数：3 人

時間	実施スポレクワーク	段階・効果	留意点
10 分	ストレッチ体操		初回のときに比べて、恥ずかしがる様子が少なくなった。
20 分	スピード・ラダーゲッター	チャレンジ・ザ・ゲームとニュースポーツの違いを説明	投げ方を説明し、3 人 1 組に分かれて、1 分ずつ行う。
15 分	ディスゲッター・9	まっすぐに飛ばす練習	ビンゴのように当てるゲームを 3 人 1 組で競う。
15 分	ペア・リング・キャッチ	投げ方を説明	前回 1 年生がやっていたので先に行い、やり方を 3 年生に見てもらった。
20 分	キャッチング・ザ・スティック		ゲームのやり方は説明しなくても行えたが、長く続けることができなかった。



スピード・ラダーゲッター



キャッチング・ザ・スティック

② 日時：2019年10月3日、場所：2階廊下、出席生徒数：3人、指導者数：2人

時間	実施スポレクワーク	段階・効果	留意点
10分	ラダーゲッターの組み立て 準備体操		遊びながら行っていてなかなか準備ができず、少しダラダラの準備体操。声掛けを行い、一緒に体操するなど工夫が必要。
30分	ディスコン	ルールややり方の説明	ペタンクやポッチャに似ていることを説明した。
30分	スピード・ラダーゲッター		何度も実施しているので、技が上手に使える。生徒同士で積極的にゲームを進めたので、見守りだけを行う。
10分	道具の片付け ストレッチ		声掛けをするとすぐに片付けができるようになった。
	記録		

③ 日時：2020年1月23日、場所：2階廊下、出席生徒数：4人、指導者数：2人

時間	実施スポレクワーク	段階・効果	留意点
10分	ラダーゲッターの組み立て 準備体操		ゲームの準備も4人で行い、円になり準備体操がにぎやか。声掛けにすぐ対応してくれ、声もたくさん出ていた。
30分	ディスコン	対戦	2組で何度か対戦するが、一度も勝てないチームが「勝ってからチーム替えをしたい」と言った。 的が近いほうがうまくできるチームと、遠いほうがうまいチームに分かれた。
30分	スピード・ラダーゲッター		最短で21にすることを考えて投げていた。 チームで競い、良い感じでゲームができた。
10分	道具の片付け ストレッチ		片付けも生徒が行った。 声を掛けるとすぐにできる。
	記録		

■ 学期ごとの成果

《1 学期》

4 月の部活動説明に合わせ、文化部所属生徒全員を対象として募集したが、活動が6月からということで、応募は1年生の男子3人のみだった。随時声掛けをし、先生方にも協力を仰いで部員の勧誘を進めた。体験入部も受け付け、スポーツ・レクリエーション部の活動内容を具体的に知ってもらい、入部しやすくした。

今年度は使用可能な場所が、駐車場と校舎わたり廊下と限られているために、なかなか多くの種目に取り組めない。特に、ネットを張る必要のあるインディアカは困難であった。

当初から入部した3人はとても楽しく活動ができています。2 学期に向けて地道に勧誘を進めていく。

《2 学期》

部員3人は休みなく参加していた。いずれも中1男子で少しずつ、活動に愛着を感じ始めている。生徒が次第に用具の準備、片付けを自主的に行うようになり、ギャラリーの生徒を積極的に誘う姿も見られる。

保護者からの感謝の言葉もいただき、活動内容については問題がないと判断できる。3 学期も大きく変化する見込みはないが、多くの人数でさまざまなレクリエーション活動ができれば楽しさもやりがいも10倍だということを、次年度に向けて体験させたい。

次年度は新校舎が完成し、体育館使用日も1日設定する予定なので、多くの人数を受け入れる条件が整う。また、新たに顧問を増やすことで、指導者のいない曜日にも活動できるように

なれば良いと考えている。

《3 学期》

体操や組み立て、片付けなどは、声を掛けるとすぐに動いてくれるようになった。ゲームなどでは声が出せるようになり、活気が感じられる部活動となっている。生徒たちはとても楽しんでおり、良い関係ができていっているように感じられる。

■ 各種目における課題・修正点

《キャッチング・ザ・スティック》

人数が少ないので円になって行っている。声を掛け合うと一体感が出る。

《チーム・テンカボール》

いろいろなキャッチの仕方を練習すると、すぐにできるようになる。

《ペタンク》

自分たちで決めたルールで行った。



《ペア・リング・キャッチ》

投げ方が大事なことを説明すると、投げ方に工夫して行える。

《スピード・ラダーゲッター》

慣れるとワンバウンドやテクニックを使える

ようになる。距離感を感じるための練習を行い、少しずつ正式の距離にしていく。一段高くする、点数を変えるなど、いろいろと変化させると楽しんで行える。

《ディスゲッター・9》

ビンゴのように当てるゲームを行う。3人1組で競ったり、1人ずつ行ったりして工夫した。風がありまっすぐに飛ばないときは、体は動かさずに手首で投げるように指導。成功率が良い方がやる気が出るので、距離を短くするなどの工夫をする。

《手のひら健康バレー》

すぐに強く打ってしまうことが多く見られた。動きが少ないのでつまらなそうだった。

《スカットボール》

球が入るたびにとても良い笑顔が見られる。もう一度やりたいと要求も。

《スポーツ・チャンバラ》

ヘルメットを使用すると夏は暑いので、こまめに水分を取るように声を掛ける。



《ドリブル・リレー》

バスケットボールを使用して行う。相手が取

りやすいドリブルをすることを説明する。

《インディアカ》

なかなか手のひらに当てることができないので、ボールの受け方の練習を何度も行う。



《ネット・パス・ラリー》

人数が少なく競うことができないので、ただ送るだけになる。

■ 指導者の評価

生徒は少しずつ明るくなってきている。あまり学校のことは話さない生徒が、こんなスポーツをやったと何回も熱心に母親に話をするので、兄の三者面談で学校を訪れた際に、母親がスポレク部の見学に来たこともある。

今年はプレハブ校舎のため、廊下や中庭で実施などハード面は厳しいが、最初のころは黙ってやっていた生徒がかなり前向きになってくれた。

② 八王子市立第四中学校 スポレク部

■ 所在地

東京都八王子市元本郷町 2-21-1

■ 周辺環境

八王子市の中心部に位置。周辺には八王子市役所、八王子警察署があり、学校の南側には浅川が流れる。周辺は商業施設と住宅が混在する。

■ 学校概要

開校：1947年

生徒数：246人（2019年4月）

部活動：野球、サッカー、硬式テニス(男子)、ソフトテニス(女子)、バレーボール(女子)、バドミントン、バスケットボール(女子)、軽スポーツ、スポレク、吹奏楽、美術、ハンドメイド

■ 学校の特徴

通常学級7学級（1・3年各2学級、2年3学級）、特別支援学級3学級(各学年1学級)の生徒が学ぶ。

■ スポレク部 2019年度部員数（人）

学年	男子	女子	合計
1年	1	6	7
2年	0	0	0
3年	0	0	0
体験	13	8	21
			28

■ 部活動の特色

部員は7名にとどまった。ただ、体験した生徒は21名おり、スポレク部の認知は広がった。兼部や生徒会活動に参加している生徒は出られないことも多く、スポレク部のみの部員は中1女子の2名。この2名は、かなり引込み思案でほかの生徒と関わるのが不得意であった。また、無断で欠席し、部を辞めたいと漏らしたりもしたが、顧問が最終確認すると「やりたい」とのことだったので継続実施した。校長先生とも部活動をどうするか相談したが、この2名の生徒の貴重な居場所となっていることは尊重したいとの意向もあり、体験の生徒を加えながら、継続実施した。

■ 実施日程・項目

活動日 毎週金曜日

参加時間 15:50～17:30

活動場所 武道館

1学期開催 4回	
6月28日	準備体操 スポーツテンカ キャッチング・ザ・スティック 整理体操
7月5日 15:50～17:30	ストレッチ スピード・ラダーゲッター ペタンク スピード・ラダーゲッター クールダウン

7月9日 15:50~17:30	準備体操 スポーツ吹矢 ストレッチ
7月12日 15:50~17:30	ウォーミングアップ レクダンス(フリースタイル) ストレッチ

2学期開催 8回

9月6日 15:50~17:30	準備体操 レクダンス
9月27日 15:50~17:30	準備体操 ネット・パス・ラリー ストレッチ
10月4日 15:50~17:30	準備体操 スポーツ吹矢 ストレッチ
10月11日 15:50~17:30	準備体操 インディアカ ストレッチ
10月25日	準備体操 スカットボール ストレッチ
10月29日 15:50~17:00	準備体操 インディアカ レクダンス ストレッチ
12月13日 15:50~17:15	準備体操 スポーツ吹矢
12月20日	参加者がなく中止

3学期開催 6回

1月10日 15:50~17:20	準備体操 スポーツ吹矢
1月17日 15:50~17:10	準備体操 インディアカ ストレッチ
1月24日 15:50~17:20	準備体操 ディスクゴルフ レクダンス ストレッチ
1月31日 15:50~17:15	準備体操 レクダンス スポーツテンカ ストレッチ
2月7日 15:50~17:10	準備体操 スポーツ吹矢 認定テスト
2月14日 15:50~17:10	準備体操 インディアカ ストレッチ



スポーツ吹矢

■ 実施例

① 日時：2019年7月5日、場所：武道場、出席生徒数：6人、指導者数：3人

時間	実施スポレクワーク	段階・効果	留意点
10分	ストレッチ		女子2名のみで少し不安そう。
20分	スピード・ラダーゲッター	持ち方・投げ方の指導 3人1組でデモンストレーションをしながらルール説明 ルールに即して練習	5mからの投球ではラダーに掛けることができず、4mにして行う。 回を重ねるごとに上手になり、楽しそうだった。
30分	ペタンク	持ち方・投げ方の指導 ルール説明 2人1組のゲーム 1対1のゲーム	生徒2名、先生2名で対戦したが3回とも先生が勝ち、あまり楽しそうではなかった。生徒と先生の混合チームをつくらうとしたが嫌そうなので、生徒1対1でゲームを行った。
10分	休憩・水分補給		
20分	スピード・ラダーゲッター	練習とルール説明 3名1組でゲーム	参加生徒が6名に増えたので、2チームでゲームに挑戦した。結果が出ると楽しそうだった。
10分	クールダウン		



スピード・ラダーゲッター



ペタンク

② 日時：2019年10月25日、場所：武道場、出席生徒数：2人、指導者数：3人

時間	実施スポレクワーク	段階・効果	留意点
10分	準備体操		
30分	スカットボール	ボールを打つ練習 1対1での試合	強さやコースなどのアドバイスをを行い、常に声を掛け励ます。
10分	休憩		
20分	スカットボール	2対2の試合	打ち方に強弱を付けたり、コースを考えたりするようになる。1回目は生徒と指導者がペアを組み、2回目は生徒対指導者で試合を行う。
20分	スカットボール	生徒2名で自由に試合	お互いにアドバイスしながら楽しそうにゲームをしていた。
20分	ストレッチ、片付け		



スカットボール

③ 日時：2020年1月10日、場所：武道場、出席生徒数：11人、指導者数：1人

時間	実施スポレクワーク	段階・効果	留意点
10分	準備体操		女子2名（1名は初参加）と野球部の男子で始める。 参加人数が多く、吹矢が足りなくなったので個人の吹矢を借りた。
10分	スポーツ吹矢	礼儀・基本動作を教える	女子は素直に従っていたが、男子は照れくさいのか、ふざけている生徒がいた。

30分	スポーツ吹矢	実際に吹いて練習	はじめは的に当たらなかったのが、何度か吹いているうちに当たるようになると全員が真剣に取り組みだした。
15分	スポーツ吹矢	試合	男子生徒からの希望があり、6mと10mの2種類の的を用意した。
10分	スポーツ吹矢	練習	10mの的で練習。練習時間が過ぎても続けているため、終了時間が延びてしまった。
15分	総評、挨拶、片付け		

■ 学期ごとの成果

《1学期》

生徒たちの楽しんでいる様子を感じられる。

7月5日の活動では、途中から部員でない生徒が入って一緒に楽しむことができた。ルールをきちんと教えてから始められている。

部員数が少ないため、マッチングするスポーツが難しく、増員の必要を感じている。生徒がやりたいこととのギャップを大きく感じる。

《2学期》

生徒の希望を考慮して種目を考えている。種目の内容に興味を持ちそうな部員以外の生徒にも声を掛ける。今後の希望種目は、レクダンス（アイドルの模写やヒップホップ系のダンスのみ。ほかのダンスでは現部員は辞める可能性がある）、スポーツ吹矢（団体の日程に合わせて行う）、ニュースポーツ（ネット・パス・ラリー、ディスクゴルフ、インディアカなど未体験のスポーツ）。

《3学期》

女子の参加者はレクダンスを楽しみにしているが、スポーツテンカはやる気がなく、嫌なことは態度に出るので指導に苦勞する。終了時に

は「もう終わり？」と名残惜しそうな声も聞かれた。スポーツ吹矢は最後に検定を行う予定である。

■ 各種目における課題・修正点

《インディアカ》

インディアカの羽根は重いため手が痛くなるので、軽いボールと交互にやってほしいという声が出た。



《キャッチング・ザ・スティック》

横1列で行う前に、円になって練習する。横1列では組み合わせを替えて行う。スティックをソフトバレーボールに持ち替え、ボールにな

じませる。

《スピード・ラダーゲッター》

5m からの投球ではラダーに掛けることができなため、距離を 4m にして行うことで、上手く掛けることができた。

《ディスクゴルフ》

最初は力の入力加減がわからず、長い距離を投げられなかった。ディスクを正確に投げるために、部員同士でスローアンドキャッチを行う。



《スポーツ吹矢》

最初に持ち方、扱い方、礼儀、清掃の仕方などを教える。実際に吹いてみて角度の調整を行う。的までの距離は 6m から始め、3 学期に野球部の男子生徒が参加したときは 10m で行った。

《レクダンス》

鏡を見せながら指導をする。何度も繰り返し練習するとダンスが揃ってくる。部員に希望の曲を聞き、それに合うステップを教える。

《ネット・パス・ラリー》

ボールの扱いが難しい。上に上がってしまい、パス交換が上手にできない。

《スカットボール》

はじめは強く打ちすぎて、なかなか穴に入らないが、強さやコースなどをアドバイスすると

次第に打ち方に強弱を付けたり、コースを考えられるようになる。

《スポーツテンカ》

ボールの投げ方を指導するが、時間がたつとドッジボールのような投げ方になってしまう。その都度注意をし、練習方法を変えるなど工夫をしている。

③ 八王子市立川口中学校

スポレク部

■ 所在地

東京都八王子市川口町 2555

■ 周辺環境

八王子市北部に位置する丘陵部に位置し、川口川と北浅川に挟まれた台地に住宅街が広がる。市の中心を秋川街道が通る。

■ 学校概要

開校：1947年

生徒数：335名（2019年4月）

部活動：野球、バスケットボール(男子・女子)、ソフトテニス(男子・女子)、バドミントン、サッカー、陸上競技、吹奏楽、美術、ボランティア・読書、英語、ものづくり、和太鼓

■ 学校の特徴

八王子市と合併前の川口村の中学校として開校。平成26年度からは地域運営学校「コミュニティかわぐち」として学校運営協議会を設置。校内の1部屋を地域の方々に開放している。

■ スポレク部 2019年度部員数（人）

学年	男子	女子	合計
1年	2	3	5
2年	1	4	5
3年	1	7	8
			18

■ 部活動の特色

ボランティア部との兼部の生徒が多かったが、3年生が部活卒業し、1・2年のみになったため人数的には半減した。ただ、生徒はスポレク部を楽しんでいるようであり、自分たちから積極的に用具の組み立てや片付けなどを行ってくれる。また、指導者が高齢であることを配慮し、激しい運動の種目の際は「見守っていてくればいいよ」と声を掛けてくれる。指導者との関係が深まっている。

■ 実施日程・項目

活動日 毎週金曜日

活動時間 16:00～18:00

活動場所 武道場

1学期開催 4回	
6月7日	体操 ピラミッドじゃんけん スポーツテンカ
6月14日	キャッチング・ザ・スティック ウォーミングアップゲーム (お尻歩き前進後進) リングキャッチ
7月5日 16:00～18:00	アイスブレーキング チーム・テンカボール スピード・ラダーゲッター
7月12日 16:00～18:00	アイスブレーキング スピード・ラダーゲッター 手のひら健康バレー

2 学期開催 9 回	
9 月 6 日	アイスブレーキング ボール運び インディアカ インディアカ・テニス
9 月 13 日	準備運動 ペタンク インディアカ チャレンジ・ザ・ゲーム スピード・ラダーゲッター
10 月 4 日	
10 月 11 日	
10 月 26 日	
11 月 22 日	
11 月 29 日	準備体操 キャッチング・ザ・スティック スピード・ラダーゲッター
12 月 13 日	

12 月 20 日	
-----------	--



インディアカ

3 学期開催 2 回	
1 月 17 日	インディアカ
1 月 24 日	鬼ごっこ スピード・ラダーゲッター フリスビー 整理体操

■ 実施例

① 日時：2019 年 6 月 14 日、場所：武道場、出席生徒数：14 人、指導者数：3 人

時間	実施スポレクワーク	段階・効果	留意点
15 分	生徒たちの自己紹介		2 人ずつ向き合って、手話で自分の名前を言う。簡単な手話なので、全員がやってくれ、次のゲームに進みやすかった。
20 分	じゃんけんゲーム	ジャンケンで勝敗を決める	2～3 回でコツが分かり、楽しそうだった。
25 分	キャッチング・ザ・スティック		スティックを立たせるのが難しく、整列して正しく行うように指導した。
20 分	リングキャッチ		生徒が難しい 5 連に挑戦した。

4. モデル部活動の実施

② 日時：2019年11月29日、場所：武道場、出席生徒数：9人、指導者数：2人

時間	実施スポレクワーク	段階・効果	留意点
30分	準備運動		体を温めながら動く。
30分	キャッチング・ザ・スティック	スティック1本→2本に増やす	生徒が飽きないように工夫する。
35分	スピード・ラダーゲッター		2組に分かれて21点になるように投げて楽しんだ。緊張するとなかなか思うようにいかない。
	片付け		

② 日時：2019年9月13日、場所：武道場、出席生徒数：6人、指導者数：2人

時間	実施スポレクワーク	段階・効果	留意点
40分	準備運動		ボールを使い動く。
30分	ペタンク インディアカ	対抗戦	動き回るのが大好きな生徒たちで慣れてきたのかすぐに動いてくれるので頼もしい。 ネットを張って対抗戦を行う。夢中になっていた。 道具が同じものが多く、飽きないように工夫する。
30分	スピード・ラダーゲッター	この種目は何度もやっているので、スリートをいつもより離してやってみた。	難易度を上げたのでなかなか掛からず、大変だったが、生徒たちにも考えてながらやってもらい、最後は笑顔で終わった。
	片付け		

④ 日時：2020年1月24日、場所：武道場、出席生徒数：5人、指導者数：23人

時間	実施スポレクワーク	段階・効果	留意点
30分	鬼ごっこ 準備体操		生徒が全員集まるまで、鬼ごっこで盛り上がる。 体が温まってから体操を始める。

30分	スピード・ラダーゲッター	試合	2組に分かれ、何分で全部に掛かるかを競う。指導するのではなく、どうすれば楽しく続けられるかを聞いて、少しずつ自主的にさせるようにしている。
30分	フリスビー		
	体操 片付け		

■ 生徒の反応

《入部のきっかけ》

- ・スポレク部は外で運動するのが苦手な人が入れそうだから。(女子)
- ・運動が楽しめるようになりそう。(女子)
- ・野球部を辞めた後、部活に入らなかったの、先生から誘いを受けた。(男子)

《活動について/1学期》

- ・最初はきつそうだと思ったけれど、案外楽しい。(女子)
- ・いろいろな人とコミュニケーションがとれるようになり、先輩と仲良くなった。(女子)
- ・運動したくないけれど、やっていたら楽しい。(女子)
- ・ハードな運動は嫌でも、ちょっとした運動なら好きになった。(女子)

《活動について/2学期》

- ・体力テストの結果が良くなった。(女子)
- ・ボールを投げるのが上手くなった。(女子)
- ・室内でのスポーツは、スポーツが苦手な人でもできる遊びのようだった。(男子)
- ・チームで頑張ることや、協力することができるようになった。(男子)
- ・始めた頃は運動が苦手だったけれど、今は自

分でもこういうスポーツならできると自信がついた。(女子)

- ・ほかのスポーツはあまりできないけれど、見方を変えて取り組むことができるようになった。(女子)

《これからの抱負》

- ・これからも続けたい。(女子)

■ 学期ごとの成果

《1学期》

好奇心が強いので、新しいスポーツもすぐに覚えて楽しんで行える。しかし、なかにはついていけない生徒もいるので、気配りが必要。準備運動にはもっと生徒がわくわくして取り組めるものを取り入れたい。生徒と一緒に遊び方の工夫を考えられれば、もっと自主性を持ってやってもらえると思う。

《2学期》

同じ道具でも途中から違う動きを取り入れて、生徒が飽きないように工夫をしている。生徒たちにも考えてもらい、楽しい雰囲気でも活動ができた。自主的に動きを考えて行動し始めている

《3学期》

少人数が同時に安全に運動できるように努力

している。人数が少ないこともあるが、先生がゲームに加わってくださったこともあり、感謝している。

■ 各種目における課題・修正点

《スポーツテンカ》

最初は投げ方がわからず、ドッジボールのフォームで投げてしまう生徒もいた。

《キャッチング・ザ・スティック》

最初はスティックを立たせるのが難しい。できないと飽きてしまうので、まずはスティック1本から始め、慣れてきたころに2本を持たせるといった工夫を取り入れた。

《リングキャッチ》

難しい5連にも挑戦していた。

《スピード・ラダーゲッター》

2組に分かれ、何分で全部に掛かるかの点取り戦を行った。



《インディアカ》

夢中になると力の加減がわからなくなり、おでこに当たってしまった。柔らかな羽根なので良かったが、もっと注意して見なければいけないと反省をした。



《インディアカ・テニス》

ラケットで打つ競技なので、子どもたちも熱を入れて練習できた。対戦できるので夢中になれる。

■ 顧問の評価

《1学期》

あまり運動に関わらない生徒に、できるだけ運動に接してもらい、運動を好きになってもらいたいという思いからスポレク部を発足した。最初からみんなが積極的に取り組み、ワイワイと楽しみながら活動をしている。一般的な部活動は大会や試合があり、それに向けて練習し、必ず勝ち負けがつくものだが、スポレク部は大会などが無いので、純粋にスポーツを楽しむことができる。勝ち負けのある運動部ではチームメイトがライバルでもあるので、こんなに和気藹々とした雰囲気はつくれない。

《2学期》

3年生が引退し、部員が減ってしまったが、1・2年生だけでもがんばって活動をしている。やる気があり、一生懸命な印象。いろいろな活動をしてきた中で、生徒たちの興味のあるものを続けているおり、興味があるからこそ上手に

なれていると感じている。

また、ひとつの部活としての連帯感や所属感が強くなってきたことも、前向きに取り組めている要因となっている。中学校では生徒と教師が一緒になにかをすることが少ないので、スポレク部で肩肘を張らずに一緒に夢中になることは、子どもたちとの関係作りに役立っている。もし、ほかの学校に移っても、ぜひスポレク部を発足させたい。

《3 学期》

同じ道具でも遊び方を工夫して指導につなげている。生徒にもどうすれば楽しく続けられるかを聞いて、少しずつ自主的にさせるようにしている。

■ レクリエーションスタッフの評価

準備から後片付けまで、すべて生徒がやっている。キンボールが人気だった。男子、女子ともに、こんな競技をやってみたい、というリクエストがある。

■ 校長の評価

最初は半信半疑で入部してきた生徒たちも、2 学期には慣れて安心して活動をしている。週 1 回の活動だが、活動日の金曜日を楽しみに登校してくれる生徒も出てきた。学校の部活動は、コンクールや大会の入賞などを目標にしがちだが、そういった目的でなくてもスポーツを楽しむことができるという示すことができたと思われる。市内では運動部に対する改革プランなどが上がっている中で、スポレク部がひとつの取り組みになっているのではないかと。まだまだ試行錯誤

しながらやっているが、生徒たちにもそれなりの効果があったと感じている。

④ 八王子市立打越中学校

レクリエーション部

■ 所在地

東京都八王子市打越町 349-1

■ 周辺環境

八王子市南部、京王線北野駅から徒歩 5 分ほどの場所に位置する。周辺には駅前商店街と、大規模な工場があり、近くを国道 16 号線の八王子バイパスが通っている。

■ 学校概要

開校：1974 年

生徒数：通常学級 401 名、特別支援学級 31 名、日本語指導学級 25 名（2019 年 4 月）

部活動：野球、バスケットボール、バレーボール(女子)、サッカー、陸上競技、水泳、バドミントン(女子)、卓球、ソフトテニス、剣道など

■ 学校の特徴

通常学級、特別支援学級、日本語指導学級を合わせた 18 クラスの生徒が学んでいる。

■ スポレク部 2019 年度部員数（人）

学年	男子	女子	合計
1 年	2	7	9
2 年	7	5	12
3 年	4	0	4
体験	1	3	4
			28

■ 部活動の特色

特別支援学級の生徒が中心だったが、普通学級の生徒も入り、一緒に楽しんでいる。2 学期開始当初、部員は 13 名だったが、回ごとに新規部員が増え、学期の終わりには 27 名となった。

顧問の先生がほぼ一緒に活動に参加してくれている。班分けなどの指示は先生が行うなどの前向きな姿勢が部活動全体にも影響し、楽しい場として広がりつつある。

■ 実施日程・項目

活動日 毎週木曜日

活動時間 16:00～17:30

活動場所 多目的室・普通教室

1 学期開催 4 回	
6 月 6 日 16:00～17:30	アイスブレーキング(じゃんけんゲーム) 脳の活性化(2 拍子 3 拍子) 足上げ書道 関節可動域の拡大(布ボール) チーム・テンカボール クールダウン
6 月 27 日 16:00～17:30	アイスブレーキング(四股スロースクワット) 脳の活性化(2 拍子 3 拍子) 関節可動域の拡大(布ボール) スピード・ラダーゲッター クールダウン
7 月 4 日 16:00～17:30	アイスブレーキング(じゃんけんゲーム)

	ウォーミングアップ(ラジオ体操・四股スロースクワット) 脳の活性化(2拍子3拍子) 関節可動域の拡大(スポレクペアストレッチ) チーム・ふらばーるボール クールダウン
7月12日 16:00~17:30	アイスブレーキング(じゃんけんゲーム) ウォーミングアップ(四股スロースクワット) 脳の活性化(2拍子3拍子) 関節可動域の拡大(スポレクペアストレッチ) ドリブル・リレー ロープ・ジャンピング・10 クールダウン



チーム・ふらばーるボール

2学期開催 9回	
9月5日 16:00~17:30	アイスブレーキング(命令じゃんけん) ウォーミングアップ(四股ス

	ロースクワット) 脳の活性化(2拍子3拍子) チーム・テンカボール クールダウン
9月12日 16:00~17:30	アイスブレーキング(命令じゃんけん) ウォーミングアップ(四股スロースクワット) スポレクストレッチ 足上げ書道 脳の活性化(2拍子3拍子) ネット・パス・ラリー クールダウン
9月19日 16:00~17:30	アイスブレーキング(ケーキとお皿) ウォーミングアップ(四股スロースクワット) スポレクストレッチ(お尻歩き) 脳の活性化(2拍子3拍子) スピード・ラダーゲッター クールダウン
10月10日 16:00~17:30	アイスブレーキング(コグニサイズ) ウォーミングアップ(準備体操) 脳の活性化(2拍子3拍子) スポレクストレッチ ペア・リング・キャッチ クールダウン
10月17日 16:00~17:40	アイスブレーキング(じゃんけんゲーム) ウォーミングアップ(準備体操)

4. モデル部活動の実施

	脳活性化(2拍子3拍子) スポレクストレッチ(お尻歩き) スピード・ラダーゲッター クールダウン
11月7日	
11月28日 16:00~17:30	アイスブレイキング(じゃんけんゲーム) ウォーミングアップ(準備体操) 脳活性化(2拍子3拍子) 足上げ書道 スピード・ラダーゲッター クールダウン
12月12日	
12月19日 16:00~17:30	アイスブレイキング(コグニサイズ) ウォーミングアップ(準備体操) 脳活性化(左右ノックとウインカー) チーム・テンカボール クールダウン

3学期開催 4回	
1月16日 16:00~17:30	アイスブレイキング(コグニサイズ)

	ウォーミングアップ(準備体操) 脳活性化(2拍子3拍子) スピード・ラダーゲッター クールダウン
1月23日 13:00~17:30	アイスブレイキング(コグニサイズ) ウォーミングアップ(準備体操) スポレクストレッチ スピード・ラダーゲッター クールダウン
1月30日 16:00~17:30	アイスブレイキング(じゃんけんゲーム) ウォーミングアップ(準備体操) スポレクストレッチ(お尻歩き) ネット・パス・ラリー クールダウン
2月13日 16:00~17:35	アイスブレイキング(じゃんけんゲーム) ウォーミングアップ(準備体操) 脳活性化(2拍子3拍子) スポレクストレッチ(お尻歩き) スピード・ラダーゲッター ロープ・ジャンプ・X クールダウン

■ 実施例

① 日時：2019年7月4日、場所：多目的室、出席生徒数：11人（うち支援学級の生徒数：2人）、指導者数：3人

時間	実施スポレクワーク	段階・効果	留意点
15分	アイスブレイキング ウォーミングアップ	じゃんけんゲーム ラジオ体操	最初は少し照れていてスムーズに動けないが、徐々にリラックスしていく。先生の協力

		四股スロースクワット	で少しずつ集中させる。
10分	脳の活性化 関節可動域の拡大	2拍子3拍子 スポレクペアストレッチ	少しずつ慣れてきている生徒もいたが、なかなかできずにいる生徒もいる。できない場合も褒める。
40分	チーム・ふらばーる ボール	基礎練習 ゲーム	ルールの説明後、なるべくボールに触れて、投げたり受け取ったりの体験をする。ゲーム中は見るだけでなく、審判やタイムの声掛けをする。
10分	クールダウン 後始末		水分の補給を促す。 後始末を協力してもらおう。
15分	記録・アンケート		

② 日時：2019年11月28日、場所：多目的室、出席生徒数：13人（うち支援学級の生徒数：9人）、指導者数：2人

時間	実施スポレクワーク	段階・効果	留意点
25分	アイスブレーキング ウォーミングアップ	じゃんけんゲーム 準備体操	説明を丁寧に行う。 安全に注意する。
20分	脳の活性化 スポレクストレッチ	2拍子3拍子 足上げ書道	通常生活では経験しないことなので、戸惑ったりふざけたりする生徒がいる中、真面目に取り組む生徒もいて、上手になる生徒がだんだんと増えている。 褒めて励ますようにしている。
30分	スピード・ラダーゲッター	何度も実施しているので、上手に掛けられる。	基礎の上達が見られて、ゲームとしてだんだんとスピードを競えるようになった。距離を縮小して投げることで、コツを掴めるようにする。ボールのスロー法などを説明する。
10分	クールダウン 後始末	整理体操	進んで後片付けを手伝っていた。
	記録		

③ 日時：2019年11月28日、場所：多目的室、出席生徒数：11人（うち支援学級の生徒数：5人）、指導者数：3人

時間	実施スポレクワーク	段階・効果	留意点
10分	アイスブレイキング ウォーミングアップ	じゃんけんゲーム 準備体操	気乗りがしない様子で、参加に消極的な生徒も。大きい声を出すように声掛けをする。
10分	脳の活性化 スポレクストレッチ	2拍子3拍子 お尻歩き	難しくすると真剣になる。2拍子3拍子はアレンジしてもできた。 慣れてきたからか、説明時に集中できない生徒がいた。
30分	ネット・パス・ラリー		持ち手と腕の振り方などにヒントを与える。 距離を縮めて始め、徐々に広げる。
10分	クールダウン	整理体操	

■ 学期ごとの成果

《1学期》

普通学級の生徒はダンス部に所属しており、レクリエーション部と顧問が同じことから、スムーズに開始することができた。顧問の了解もあり、内容的には特別支援学級の生徒に合わせたものとなるが、普通学級の生徒も割り切って楽しんでいる様子が見られた。日常生活で大きな声を出す経験が少ないので、促しても声の出ない生徒がいる。もう少し慣れていくことで、リラックスした有酸素運動につなげたい。噛み砕いたわかりやすい説明、ゆっくり、はっきりした説明を心がけた方が良いと思われる。

《2学期》

レクリエーション部の楽しさが生徒に伝わり、部員が6名から27名に増えた。より安全で楽しい活動をアピールできると、今後につなげていけるだろう。普通学級の生徒もわずかだが増えている。先生がリードしてくれていることに

より、お互いに問題なく楽しめている。ゲームや運動に少しずつ慣れ、工夫したり、競争したりするなどの幅が広がってきた。集中力を持続させるために工夫が必要だと思われる。

《3学期》

今学期までなかったことだが、顧問の先生が不在の回が何回かあった。そうになると、緊張感がなく集中力が散漫になった。雑談をしたり、話が聞けない生徒が目立った。チーム分けの際に特別支援学級に対する普通学級の蔑視感が表出された。学級別になると興奮気味で、合同にすると声が小さくなり勢いが停滞する。顧問の先生の存在の大きさを感じさせられた。

■ 各種目における課題・修正点

《チーム・テンカボール》

楽しく活動でき、大きな声も出て、仲良く協力もできている。ゲームをするだけでなく、主審・副審の体験をさせる。クロスキャッチ、カ

エルキャッチなどに挑戦したときは褒める。

《スピード・ラダーゲッター》

過度の運動は要注意である生徒もいるために、正式なゲームにとらわれず、できる範囲で全員が楽しめることに重点を置いている。ゲーム中にタイムを知らせるなどして盛り上げる。成功時に拍手や声掛けをする。距離を縮めて投げることで、楽しくコツを掴めるようにする。



《チーム・ふらばーボール》

基礎練習時はボール投げの体験に興奮するが、どうすればうまく投げられるか徐々に工夫する様子が見られる。ルールの説明後、なるべくボールに触れて、投げたり受け取ったりの体験をする。ゲーム中は見るだけでなく、審判やタイムの声掛けをする。

《ドリブル・リレー》

自分がドリブルをするだけでなく、チームプレーとしてどうすべきかを考える生徒もいた。

《ロープ・ジャンピング・10》

生徒たちはチーム全体で揃える困難さを痛感していた。

《ネット・パス・ラリー》

基本練習をしっかりとしてからゲームに挑戦させる。励まし、褒めの声掛けをする。

■ 顧問の評価

もともと特別支援学級の生徒を対象にレク部という部活があったので、それを発展させる形でスポレク部を始めた。特別支援学級の生徒と、通常学級の生徒と一緒に活動しているので、お互いふれあいを持って同じものを楽しんでもらえれば良いと思っている。スポーツが苦手な子も、楽しいイメージで新しいことにチャレンジしようと思えるようにと声掛けをしている。最初はやらされているといった生徒たちも、自分から動こうという気持ちが少しずつ見えてきた。

■ 校長の評価

スポレク部を八王子市で試行するという呼びかけに、本校が手を挙げた。もともと特別支援学級にレク部として活動があり、その活動を日本レクリエーション協会と一緒にさせてもらえたらと考え、導入に踏み切った。なかなか運動する機会が少なく、運動が苦手な生徒たちも、楽しみながらスポーツができる環境を与えることを目的としている。体を動かすことが楽しい、仲間と関わるのが楽しいという感覚を身につけてほしい。

また、特別支援学級の生徒との関わりが本校のテーマでもあるため、スポレク部と一緒に楽しんでもらいたい。いろいろな課題は残されているが、今後は特定の部活動ではなく、広く全校生徒に関わってもらいたいと思っている。

⑤ 八王子市立鏈水中学校 スポレク部

■ 所在地

東京都八王子市鏈水 2-67

■ 周辺環境

多摩ニュータウンの中では最も新しく開発された地域である鏈水地区は、区画整備された戸建て地域と、大型の集合住宅が立ち並ぶ落ち着いた住宅街である。

■ 学校概要

開校：1998年

生徒数：288名（平成31年4月現在）

部活動：野球、剣道、サッカー、バレーボール（女子）、硬式テニス、卓球、吹奏楽、合唱、美術、華道、手芸、スポレク

■ 学校の特徴

生徒一人一人の自主性・自立性を伸ばすために開校以来ノーチャイム制の授業を進めている。

■ スポレク部 2019年度部員数（人）

学年	男子	女子	合計
1年	1	6	7
2年	0	0	0
3年	3	3	6
			13

■ 部活の特色

当初は中1男子1名、中1女子4名でスター

トし、いずれも運動は得意ではないように見受けられた。校長の希望により、インディアカを中心にやっている。続けている中で、生徒からこのゲームはもう一度やりたい、などの声が出るようになった。ラリーが続いたときは、生徒の笑顔も見られるようになってきている。2学期の最終日に中3男子が1名、新規に参加した。校長が顧問を兼ねおり、毎回必ず立ち会っていただいている。

■ 実施日程・項目

活動日 毎週火曜日

活動時間 16:00～17:30

活動場所 体育館

1学期開催 7回	
6月4日 16:00～17:30	アイスブレーキング(席替えゲーム) 脳の活性化(2拍子3拍子) 足上げ書道 足裏あわせ相撲 布ボール投げ スポーツテンカ クールダウン
6月11日 16:00～17:10	アイスブレーキング(レクダ ンス) ウォーミングアップゲーム (お尻歩き前進後進) 股関節腹筋背筋強化 脳の活性化(連続グーパー、 2拍子3拍子)

	ストレッチ、お開きジャンケン スポーツテンカ クールダウン
6月18日 16:00～17:15	アイスブレーキング ウォーミングアップ(四股ス ロースクワット) 股関節腹筋背筋強化 脳の活性化(2拍子3拍子) スポレクストレッチ スピード・ラダーゲッター クールダウン
7月2日 16:00～17:30	アイスブレーキング ウォーミングアップ(四股ス ロースクワット) スポレクストレッチ インディアカ クールダウン
7月9日	ウォーミングアップ(四股ス ロースクワット、2拍子3拍 子、ストレッチ) ドリブル・リレー ロープ・ジャンプ・X クールダウン
7月16日	アイスブレーキング(命令じ ゃんけん) ウォーミングアップ(反復横 とび) スポレクストレッチ ふらばーるボール ロープ・ジャンプ・X クールダウン

8月27日 16:00～17:30	準備体操 インディアカ
----------------------	----------------



ロープ・ジャンプ・X

2学期開催 7回	
9月10日	アイスブレーキング ウォーミングアップ 手のひら健康バレー(立位、 座位) ロープ・ジャンプ・X クールダウン
10月8日	アイスブレーキング 脳の活性化 スポレクストレッチ インディアカ クールダウン
10月29日	アイスブレーキング(じゃん けんゲーム) ウォーミングアップ スポレクストレッチ 下半身筋力強化(スクワッ ト) ネット・パス・ラリー クールダウン
11月12日	

11月26日	準備体操 ウォーミングアップ スポレクストレッチ 下半身筋力強化（スクワット） スピード・ラダーゲッター ロープ・ジャンピング・10 クールダウン
12月10日	アイスブレーキング ウォーミングアップ（走る） インディアカ クールダウン
12月24日	アイスブレーキング ウォーミングアップ（走る） 脳の活性化（2拍子3拍子） ペアストレッチ インディアカ クールダウン

3学期開催 2回	
1月14日	準備体操 スポレクストレッチ（足裏相撲） インディアカ 整理体操
2月4日	準備体操 脳活性化運動とストレッチ インディアカ キャッチング・ザ・スティック クールダウン



ネット・パス・ラリー

■ 実施例

① 日時：2019年6月11日、場所：体育館、出席生徒数：6人、指導者数：4人

時間	実施スポレクワーク	段階・効果	留意点
15分	アイスブレーキング ウォーミングアップ	レクダンス お尻歩き前進後進	人数にこだわらないでリズムを楽しむ。 2人組みで腕を組む。安全に注意。 お互いに背中合わせで前進後進。
10分	脳の活性化 関節可動域の拡大	連続グーパー 2拍子3拍子 ストレッチ（股関節足首） お開きじゃんけん	左右の動きを違えて右脳を刺激し、楽しい気分。 できない人を認める。 安全のために体力を見て方法を変える。
25分	スポーツテンカ	ルールの復習確認 4mの下手投げ	正しいルールで楽しむ。 前回の反省から様子を見ながら変更。

		投げ方各種練習 ポイントの確認 ゲーム	点数を数える。
10分	クールダウン	呼吸運動 後始末	音楽に合わせて、肩、股関節、足首、筋肉のストレッチ。
5分	記録（アンケート）		

② 日時：2019年9月10日、出席生徒数：7人、指導者数：4人

時間	実施スポレクワーク	段階・効果	留意点
10分	アイスブレーキング ウォーミングアップ		動くが声出しがない。
60分	手のひら健康バレー (立位・座位) ロープ・ジャンプ・X		打ち方に慣れるまで、時間が掛かった。 立位は運動量が多く、生徒にとっては良かった。
35分	インディアカ	指導者の話を聞く 基本練習 玉のスロー法 ゲーム ルールを知って楽しむ	初歩から高度な段階へ、様子を見ながら練習法を変更する。 順に入れ替わるなどして審判をさせる。 励ましの声掛けを工夫。 人数不足のときは、スタッフも入って孤立者をつくらないように声掛けを忘れない。
10分	クールダウン	軽くストレッチ 呼吸運動、後始末	生徒の自主性を利用。 コート解体もやらせる。
5分	記録（アンケート）		

③ 日時：2020年1月14日、出席生徒数：5人、指導者数：5人

時間	実施スポレクワーク	段階・効果	留意点
10分	準備体操	生徒によるウォーミングアップ体操	相変わらず声が小さく覇気が感じられないが、スムーズに体操を行えるようになった。
10分	スポレクストレッチ (足裏相撲)		やり方を説明し、危険防止のために下から手を持つように注意する。 ボールを挟んで行うときは笑顔を見せるが、

			一生懸命ではない。 3年男子は動きが速く、きびきびしている。
35分	インディアカ	基本練習	声を出して数えようと指導するが、声は出ない。 グループ分けも意見はなく、スタッフの声で動く。 目標を下げてラリーを行った。
15分	インディアカ	試合形式によるゲーム	採点の仕方、コート内の位置とローテーションの構え方、サーブの順などを確認した。 3年男子の心配りで試合がスムーズに運べた。1年女子にとって良い模範となっている。
10分	記録（アンケート）		

■ 生徒の反応

《入部のきっかけ》

- ・活動の回数が少なく、ほかのこともできると思ったから。(女子)
- ・バドミントンが好きで、スポレク部はバドミントンに似たスポーツができるから。(男子)

《活動について》

- ・遊び感覚でできる。(女子)
- ・試合がないからプレッシャーがない。(女子)
- ・同じ学年だけじゃなくて、違う学年の人と交流できるのが楽しい。(女子)
- ・最初は面倒くさいと思っていたけれど、体を動かすのが楽しいことがわかった。(女子)
- ・インディアカはバドミントンに似ているので簡単だと思ったけれど、案外手が届かなかったり、指が曲がって思う方向に飛ばなかったりして難しかった。(男子)
- ・体育系の部活と違って、ガチガチのスポーツではないので、みんなで楽しんでできる。(男子)

《これからの抱負》

- ・(活動日の) 火曜日が楽しみになったので、続けたい。(女子)

- ・インディアカで位置取りとか、打つ強さを学んで、好きなバドミントンに生かしたい。(男子)

■ 学期ごとの成果

《1 学期》

ウォーミングアップや脳の活性化運動、股関節筋背筋強化の運動などは動きが鈍く、仕方なくやるような姿が見られた。メインの競技では、実際にチームで点数を競い合うゲームになると楽しく夢中で動いていた。できる人を見本にする、協力するなどの意欲も見られた。各人がそれぞれ楽しめていても、声が小さいために、全体の一体感や盛り上がりには欠ける面がある。

《2 学期》

持続性が増し、ゲームが楽しめるようになった。成長の個人差が広がってきたため、グループメンバーを入れ替えながら楽しめるように模索した。言われなくても片付けを手伝う姿勢が

見られた。ただ、ストレッチや股関節腹筋背筋強化の運動には、まだ喜びが見られない。

《3 学期》

生徒たちも体の動かし方に少しずつ変化が出てきたように見える。普段やる気が見られない生徒も、ゲーム形式になると素直にやる気を見せる。予測をして動くことはまだ難しい。

■ 各種目における課題・修正点

《ドリブル・リレー》

ゲームの理解が足りず、技巧不足もあり、思うようにボールが扱えず盛り上がらなかった。ドリブルの基本に戻った練習が必要だと感じた。

《インディアカ》

ルールの理解が難しく、ゲーム中にルールを解説しながら少しずつ覚えていくやり方に変更した。走ってまで羽根を取りに行くことがないので、ゲームが続かない。腕の振りが良かったなど声を掛けて褒めているが、自分でどこが悪いのか考えることには消極的。3 学期には以前よりもサーブの距離はのばせるようになった。



《ロープ・ジャンプ・X》

縄が怖くて、なかなか入れない生徒がいたため、「大波小波」から入ることにした。縄の持ち方から指導しても回せない生徒もいる。

《テンカボール》

初めてのときはボールが相手に届かなかつたり、左右に反れたりしたが、数回練習をすると次第に慣れて、上達している。

■ 指導者の評価

運動をしてこなかった生徒が多いので、協力する経験が少なく、基礎体力不足の傾向がありました。また、新しい動きにはすぐに馴染めないことが多いため、最初に動きを細分化して、基本的な動作を何度もやるようにしています。

ゲームでは能力が高い子を認めながら、力を合わせる姿が次第に出て、声を出して楽しそうに取り組めるようになってきました。上達するにつれて、この競技をまたやりたいという希望も上がり、意欲の向上が見られます。

■ 校長兼顧問の評価

スポーツ庁の鈴木大地長官から、生活習慣病予防のためにスポーツに関わる人を少しでも増やしたいというお話をうかがったことが、スポレク部発足のきっかけになりました。いわゆる激しい運動の体育系部活だけでなく、“ゆる部活”といった、楽しい体育系部活も必要なのではないでしょうか。まだ部員数は少ないながらも、バリバリした運動はできない子どもたちが楽しみながらやっているようです。

地域の方が手伝ってくれ、地域とのつながりも深まりました。まだ、自分たちで準備ができずに甘えている部分もあるため、自分たちだけでしっかりと準備ができるようになるのが目標です。細く長く楽しみながらスポーツを続けられることを願っています。

⑥ 大阪市立今宮中学校

スポーツ・レクリエーション活動部

■ 所在地

大阪府大阪市西成区花園北 1-8-32

■ 周辺環境

住宅地と工業地区が混在した下町であり、商業施設、マンション、工場が多く立ち並ぶ。学校の東側に南海本線、西側に大阪環状線が通っている。

■ 学校概要

開校：1947年

生徒数：190人（2019年5月現在）

■ 学校の特徴

平成27年に今宮中学校敷地内に既存の3小学校が統合した大阪市新今宮小学校を設置。施設一体型小中一貫校「いまみや小中一貫校」として開校した。

■ スポレク部 2019年度部員数（人）

学年	男子	女子	合計
小5	6	4	10
小6	3	4	7
中1	6	4	10
中2	4	12	16
中3	0	0	0
体験	39	20	59
			102

■ 部活の特色

今宮中学校は小中一貫校のため、小学5・6年生の参加もある。参加人数も多く、回ごとに異なる参加者となることが多い。校長先生が毎回、顔を出してくれている。

■ 実施日程・項目

活動日 曜日は不定期

活動時間 16:00～17:30

活動場所 体育館・運動場・格技室・多目的ホール

1学期開催 5回	
6月3日	アイスブレーキング（ジャンケンおまわり） スピード・ラダーゲッター ニチレクボール
6月14日	アイスブレーキング キャッチング・ザ・スティック スカイクロス モルック
6月20日	アイスブレーキング（ジャンケンおまわり） インディアカ フープディスクゲッター
7月5日	ネット・ラリー・パス テンカボール ターゲット・バード・ゴルフ ボッチャ
7月11日	大縄跳び ペア・リング・キャッチ

スピード・ラダーゲッター 手作りバグジー



ペア・リング・キャッチ

2 学期開催 5 回	
10 月 4 日	準備体操 ロープ・ジャンプ・X ボッチャ スポーツ吹矢
10 月 25 日	準備運動 (ラグビーボールをパスしながら走り回る) インディアカ スカイクロス
11 月 7 日	準備運動 (ラグビーボールをパスしながら走り回る) スピード・ラダーゲッター (5mの距離から) レクダンス
11 月 29 日	アイスブレーキング (ジャンケンおまわり) キャッチング・ザ・スティック モルック スカイクロス

12 月 5 日	準備運動 (縄跳び) アルティメット スポーツ吹矢
----------	---------------------------------

3 学期開催 5 回	
1 月 23 日	大縄跳び キャッチング・ザ・スティック フープディスクゲッター
1 月 28 日	準備運動 インディアカ ボッチャ
1 月 30 日	アイスブレーキング ウォーミングアップ レクダンス モルック クールダウン
2 月 7 日	準備体操 アルティメット スティックリング カーリンコン
2 月 18 日	準備体操 ふらばーるボール クールダウン
2 月 20 日	お手玉と縄跳びで準備運動 スピード・ラダーゲッター カローリング 手作りの皿回し体験

■ 実施例

① 日時：2019年6月3日、場所：体育館、出席生徒数：14人、指導者数：3人

時間	実施スポレクワーク	段階・効果	留意点
	会場設営		会場の安全確認。 窓を全開にすることで、参加しやすい環境づくりをする。
20分	アイスブレイキング	ジャンケンおまわり	自己紹介では全員車座になって、話しやすい雰囲気をつくる。声の小さい生徒には、みんなに聞こえる声で話すようアドバイスする。 アイスブレイキングで笑顔が満開に。
50分	スピード・ラダーゲッター ニチレクボール (同時進行)	ルール説明 練習 チャレンジ	ニュースポーツは勝敗を競うものではないことを繰り返し説明する。 全員が参加しているか、安全は大丈夫かをチェックする。 上手なプレーにはお互いに拍手で応援する。
20分	クールダウン	簡単なストレッチ	
	後片付け、挨拶		



スピード・ラダーゲッター



ドッジビー

② 日時：2019年11月7日、場所：多目的体育館、出席生徒数：11人、指導者数：3人

時間	実施スポレクワーク	段階・効果	留意点
	会場設営		会場の安全確認。
20分	準備運動	ラグビーボールで	ラグビーボールが気に入った様子で、思いつ

	スピード・ラダーゲッター	パス回しをしながら走り回る。 5mの距離で実施。	きり発散できた。 スピード・ラダーゲッターは正式な距離をとり、目標を設定して記録にチャレンジした。
20分	レクダンス	アイスブレイキングを交えて実施。	手をつなぐのが照れくさい様子だったので、組み合わせを配慮する。 どの曲も振り付けをすぐにマスターできた。
	後片付け、振り返り		みんな満足した様子だった。

③ 日時：2020年1月28日、場所：多目的体育館、出席生徒数：12人、指導者数：3人

時間	実施スポレクワーク	段階・効果	留意点
	会場設営		会場の安全確認。
10分	ストレッチ 準備運動		初めての女子5人が参加したため、男子が心なしかいつもより真面目に取り組んでいた。 新しい顔があると会場内が盛り上がる。
20分	インディアカ ボッチャ	男子と女子の対抗戦	インディアカの羽根の先をバンテージして、安全を確保する。
30分	インディアカ		途中からの参加者と顧問の先生、スタッフを交えてインディアカに興じた。 前回参加者の要望を取り入れた種目のため、みんな弾けていた。
	片付け、次回の日程 と内容の紹介		初めての参加者の感想は「本当に楽しかった」 「次回も参加します」。



インディアカ

■ 生徒の反応

最初の実施日に生徒たちが会場に入ってきたときは硬い表情だったが、部活終了の頃には笑顔に満ちあふれていた。次の開催からは、開始時に自然とスタッフの周りに集まって来てくれ、始まる前から和気藹々とした雰囲気になった。初めて参加する生徒も興味津々の様子である。競技に夢中になると終了の時間が来ても「もう一回」の催促があり、「次回は何か」という質問が上がるほど部活動を楽しみにしてくれている。用具にも興味があり、片付けの時間も楽しめている。

■ 学期ごとの成果

《1 学期》

生徒からの期待感をひしひしと感じている。参加生徒から「今日は何をするのですか」とスタッフに話しかけてくるようになった。数回実施後は慣れからくるケガが心配なので、スタッフにはふざけている生徒を注意するように依頼している。特に運動場を使用する際は、解放的になるので、ふざけている生徒がいないかを確認している。遠くから眺めている生徒には声掛けをして、中に入るように勧誘している。

《2 学期》

振り返りの中で生徒から要望のあったアルティメットを実施した。運動場でのびのび走り回っていたが、動きについていけない生徒もいたので、多目的ホールに移動させ、スポーツ吹矢の指導をした。競技によっては、ルールを説明して理解度を確認し、生徒たちだけで進行できるように指示している。スタッフは、全員が参

加しているか、安全であるかをチェックする。運動場での開催では、固定のメンバーに加え、下校途中で立ち寄る生徒も多く、活気ある部活動となっている。

《3 学期》

元気に楽しく積極的に取り組んでいる。少人数の日は目標を設定することで一体感を持てるように配慮した。アルティメットがメイン競技の日は41人の参加者があり、スポレク活動が初めての生徒が7割を占めていた。教頭先生は毎回その日の種目を確認し、関心度が高い。

■ 各種目における課題・修正点

《スカイクロス》

真剣に取り組むことができた。

《アルティメット》

危険なプレーには笛を吹いて注意する。

《インディアカ》

インディアカの羽根の先をバンテージして、安全を確保した。

《大縄跳び》

20回を目標に設定した。

《キャッチング・ザ・スティック》

10回を目標に設定した。



《フープディスクゲッター》

現在の成功回数をボードに表示して挑戦した。個人記録を目標に設定した。

《ふらばーボール》

ボールが思うようにならず、悪戦苦闘していたが、ふざけず真剣にチャレンジできた。2チームでの対抗戦(4セット)としたため、予定の時間になっても、もう1セットと要望があった。

《モルック》

生徒たちが興味をもっていた。キャッチングが成功すると拍手喝采が起こり、盛り上がる。全員で参加できるように順番に投球する。

《レクダンス》

毎回工夫されており、曲もリズムも生徒が納得できるものだった。みんな、明るい表情で楽しそうに動いている。



■ 指導者の評価

小学生の参加を考慮した運動量のある種目をメニューにしている。参加する人数が多く、みんな元気が良い。中学1年生の部活に入っていない生徒が、協力的になってきている。サッカー一部のウォーミングアップとしてスポレク部に

参加している生徒もいる。教頭先生が熱心であり、校長先生も毎回顔を出してくださる。顧問の先生がゲームに加わることで、先生との交流の時間になっている。

⑦ 大阪市立真住中学校

スポーツ・レクリエーション活動部

■ 所在地

大阪府大阪市住之江区御崎 2-2-32

■ 周辺環境

住之江区は大阪市の南西部に位置し、西側は大阪港に面している。真住中学校の南は住吉川、西は府営住之江公園に面し、周辺は商業施設、集合住宅、工場が混在している。

■ 学校概要

開校：1993年

生徒数：354人（2019年5月現在）

■ 学校の特徴

住之江、住吉川、清江の3小学校区を卒業した生徒が在籍している。

■ スポレク部 2019年度部員数（人）

学年	男子	女子	合計
1年	4	2	6
2年	8	2	10
3年	0	0	0
体験	16	7	23
			39

■ 部活動の特色

2年生中心に活動。

■ 実施日程・項目

活動日 原則毎週火曜日

活動時間 16:00～17:30

活動場所 多目的室

1学期開催 4回	
6月4日	スピード・ラダーゲッター ニチレクボール
6月11日	チーム・テンカボール ネット・パス・ラリー
7月5日	縄跳び カーリンコン バグゴ
7月12日	インディアカ スピード・ラダーゲッター ホールイン3



インディアカ

2学期開催 5回	
9月6日	スポーツ吹矢 ボッチャ 縄跳び
9月20日	スポーツ吹矢 キャッチング・ザ・スティック

	縄跳び
9月26日	サークルゲット22 (仮称) カーリンコン スピード・ラダーゲッター
10月25日	アイスブレイキング (後だしジャンケン、指キャッチなど) レクダンス
12月11日	準備体操 (ラグビーボール回し) スポーツ吹矢 カローリング ボッチャ



スポーツ吹矢

3 学期開催 5 回	
1月24日	伝達不足により生徒が集まらず 中止

1月31日	準備体操 インディアカ ボッチャ 縄跳び クールダウン
2月6日	参加者がいないため中止
2月7日	準備体操 カローリング ふらばーるボール スティックリング
2月10日	準備体操 ふらばーるボール スティックリング 大縄跳び



カローリング

■ 実施例

① 日時：2019年7月12日、場所：多目的ホール、出席生徒数：11人、指導者数：3人

時間	実施スポレクワーク	段階・効果	留意点
	会場設営		
40分	インディアカ スピード・ラダーゲ	ルール説明 練習	参加者全員がどの種目も体験できるようにする。

4. モデル部活動の実施

	ッター ホールイン3	チャレンジ	慣れにより油断することなく安全管理には十分に気を付ける。 参加者が11人集まったので、チーム戦として実施。いつになく張り切って、頑張っていた。
	後片付け 挨拶		

② 日時：2019年9月26日、場所：多目的ホール、出席生徒数：3人、指導者数：3人

時間	実施スポレクワーク	段階・効果	留意点
	会場準備		
10分	挨拶		
50分	サークルゲット22 カーリンコン スピード・ラダーゲッター	ルール説明 自分たちで考える。 作戦を立てゲームを進行する。	頭を使うゲームでは、勝利に向けてのシミュレーションを頻繁に行っていた。 何度もチャレンジし、いつしかサドンデスになってしまった。 各種目を自分たちで工夫して運営できるようになった。
20分	クールダウン 後片付け 挨拶		

③ 日時：2020年12月11日、場所：多目的ホール、出席生徒数：11人、指導者数：3人

時間	実施スポレクワーク	段階・効果	留意点
	会場準備		会場の安全確認。
10分	挨拶 準備運動（ラグビーボール回し）		距離感を感じることなく、笑いの絶えない雰囲気を作る。 今日の種目（吹矢やストーン）は、ケガのないように十分に配慮。
60分	スポーツ吹矢 カローリング ボッチャ	2グループに分かれて、それぞれの種目を体験。	スポーツ吹矢は気に入った様子で、的に的中するたびに拍手と歓声。 カローリングも初めての体験で何度も何度も

			チャレンジ。特に今日は、廊下で実施したので、行きかう先生が何人もトライ。 初めて参加した生徒は、一人コツコツと吹矢もカローリングも出来るまでチャレンジ。何度も励ましながらスタッフも応援。
20分	クールダウン 後片付け 挨拶		

④ 日時：2020年1月31日、場所：多目的ホール、出席生徒数：7人、指導者数：2人

時間	実施スポレクワーク	段階・効果	留意点
	会場設営、挨拶		会場の安全確認。 ケガのないよう無理せず活動をするを確認。
80分	準備運動 インディアカ ボッチャ 縄跳び	ルール確認。 2班に分かれて対 抗戦。	参加者全員が楽しくできるよう現場の環境に配慮。 みんな真剣に競技に熱中。1年生1名にも2年生がサポート。勝敗結果に一喜一憂し、延長戦を要求する盛り上がり。
20分	クールダウン 後片づけ 挨拶		輪になって今日の良かったこと、次回の希望種目を確認。

⑤ 日時：2020年2月10日、場所：多目的ホール、出席生徒数：16人、指導者数：2人

時間	実施スポレクワーク	段階・効果	留意点
	会場設営		
20分	種目説明		
70分	準備運動 ふらばーボール スティックリング 大縄跳び		みんなが真剣に競技に集中し、楽しく進行できた。 勝敗結果に盛り上がり、自分たちで作戦会議をし、試合を進行する。

			大縄跳びは50回に挑戦し、目標を達成した。
20分	紙皿回し クールダウン		紙皿まわしが好評で、みんな真剣に回していた。



ふらばーるボール



大縄跳び

■ 生徒の反応

みんな一生懸命に取り組んでいる。また、後片付けも率先して行ってくれる。目標を達成したときの笑顔が素晴らしい。仲間を誘ってきてくれる。1学期末には「夏休み中のスポレク部活はないのですか」「スポレクは何をやっても楽しい」という声も聞かれた。

■ 学期ごとの成果

《1学期》

部活開始前に窓を全開にしてデモンストレーションを行う。多くの生徒が興味深く覗いている。参加者は少ないが、スポレク部の主旨・目的にあったメンバーである。先生方にも声を掛けてもらい、和気藹々と楽しい時間を過ごしている。

《2学期》

9月は学校行事が多く、参加者確保が厳しい。

各競技を生徒だけで工夫して運営できるようになった。チーム戦では対抗意識も強く、それぞれのチームが作戦を立てながら進行できる。

《3学期》

スポレク活動部の取り組み意義である体を動かす大切さを説明すると、生徒たちはみんな納得の様子だった。積極的に活動ができている。体験参加もあり、多くの生徒にスポレク活動部の存在が認知されてきたことが感じられた。

■ 各種目における課題・修正点

《アイスブレイキング》

生徒が緊張している様子のときは、大きな声を出さないで生徒の気持ちを尊重しながら進める。ゆったりとした雰囲気をつくり、指導者が交互に生徒に関わるように心掛ける。

《キャッチング・ザ・スティック》

7回成功を目標に挑戦したところ、最後に目標が達成でき、大変盛り上がった。

《縄跳び》

少しハードな2分間連続二重跳びに挑戦させる。「しんどい」と言うが、楽しそうな声だった。

《ボッチャ》

すでに学校で実施したことのある競技のため、どの生徒もとても上手い。男女別対抗戦にしたところ、大変盛り上がった。



《レクダンス》

パプリカは学校のダンスで踊ったことのある曲のため、取り組みやすかった。担当の先生は生徒が恥ずかしがらないように外から見学することにした。

《大縄跳び》

生徒が決めた50回成功にチャレンジ。失敗した人を責めず、励まし合って何度も挑戦できた。男女入れ替えて何回跳べるかに挑戦した。

■ 指導者の評価

次第に生徒の意欲も高まり、「楽しかった」「次は何をやるの」「休んだ友だちを連れてくるから」という声も聞かれた。人との交流が苦手だった生徒が明らかに前向きになり、キャプテンと呼

ばれるようになった。また、新規の生徒も加わり、部員も増えてきた。スポレク部をきっかけに、動くことが好きになったという生徒が9月から陸上部に入部した。これは、スポレク部の成功事例だと考えられる。

校長が一生懸命であり、いつもスポレク部活動に顔を出していただいている。

⑧ 大阪市立此花中学校 レクリエーションクラブ

■ 所在地

大阪府大阪氏此花区高見 2-14-31

■ 周辺環境

大阪市の西部に位置。近くに淀川が流れ、7 寺 2 宮の寺社仏閣を有する歴史ある街並みの伝法地区と、高層マンションを中心とする新興住宅街の 2 つの地域から成る。

■ 学校概要

開校：1961 年

生徒数：普通学級 352 名、特別支援学級 10 人
(2019 年 5 月現在)

■ 学校の特徴

学習指導・生徒指導・健康教育の三位一体の充実を図り、「生きる力」を育む教育活動を推進している。

■ スポレク部 2019 年度部員数 (人)

学年	男子	女子	合計
1 年	0	6	6
2 年	0	6	6
3 年	0	2	2
体験	2	12	14
			28

■ 部活動の特色

女子バレー部員の兼部での参加が中心となり、

帰宅部の生徒も時々参加している。そのほかの帰宅部の生徒を誘ったところ、早く帰って携帯を触りたいということで参加には至っていない。

顧問の先生は生活指導部長と女子バレー部顧問を兼ねているために忙しくされているが、毎回顔を出してくれる。

■ 実施日程・項目

活動日 曜日は不定期

活動時間 16:00~17:30

活動場所 多目的教室、体育館、グラウンド

1 学期開催 3 回	
6 月 10 日	アイスブレイキング (ジャンケンおまわり) スピード・ラダーゲッター ニチレクボール クールダウン
6 月 14 日	スカイクロス チーム・テンカボール ネット・パス・ラリー クールダウン
6 月 18 日	アイスブレイキング (人間サッカー) キャッチング・ザ・スティック バグゴ クールダウン (ストレッチ)

2 学期開催 6 回	
11 月 15 日	準備運動 (ラグビーボールのパス回し、人間サッカー)

	レクダンス
11月18日	モルック ボッチャ キャッチング・ザ・スティック
12月5日	モルック スカイクロス
12月8日	準備運動(大縄跳び) スポーツ吹矢 インディアカ
12月18日	準備運動(大縄跳び) モルック ボッチャ
12月19日	準備体操 アイスブレーキング(ジャンケンおまわり) スピード・ラダーゲッター ボッチャ キャッチング・ザ・ゲーム



ボッチャ



大縄跳び

3学期開催 5回	
1月21日	準備運動(ラジオ体操、柔軟体操) 大縄跳び ドッジビー クールダウン
1月27日	インディアカ カーリンコン クールダウン
2月12日	準備体操(お手玉) ふらばーボール レクダンス
2月14日	準備体操(お手玉、ふらばーボール) スティックリング ふらばーボール(バレー)
2月18日	準備体操 スピード・ラダーゲッター スティックリング 大縄跳び クールダウン

■ 実施例

① 日時：2019年6月18日、活動場所：体育館、出席生徒数：16人、指導者数：2人

時間	実施スポレクワーク	段階・効果	留意点
	準備		窓を全開にすることで、参加しやすい環境づくりをしている。
20分	アイスプレーキング	人間サッカー	説明するときにはいつも座らせてリラックスさせることを心掛ける。 ほとんどが2回目の参加なので、完全にリラックスし、キャアキャアと賑やかである。
10分	キャッチング・ザ・スティック	ルール説明 練習 チャレンジ	ニュースポーツは勝敗を競うものではないことを繰り返し説明する。 相手を思いやる気持ち、チームワークの大切さを学んでもらう。
10分	バグジー	ルール説明 練習 チャレンジ	お互いのナイスプレーに拍手喝采し、生徒たちはとても楽しんでいた。
20分	クールダウン アンケート 片付け 挨拶		生徒たちが率先して片付けをしている。

② 日時：2019年11月18日、活動場所：多目的教室、グラウンド、出席生徒数：9人、指導者数：3人

時間	実施スポレクワーク	段階・効果	留意点
	準備		グラウンド周辺の安全確認。
20分	モルック	発祥、ルール説明	実技を交えてルールを確認する。 念願のグラウンドでの活動だったが、途中で雨が降り、多目的室に移動した。 モルックをもっとやりたかったようなので、後日再度の実施を約束する。
20分	ボッチャ		すべて自分たちで運営させる。

			狙い通りにいったボールはお互いに称賛する。
20分	キャッチング・ザ・スティック		目標を設定したが、クリアできず、次回までの宿題とする。
	後片付け 振り返り		



カローリング

③ 日時：2020年2月14日、活動場所：多目的ホール、出席生徒数：6人、指導者数：2人

時間	実施スポレクワーク	段階・効果	留意点
	準備		会場の安全確認。
10分	種目の紹介 準備体操(お手玉、ふらばーボール)		前回に紹介したお手玉を持ってはしゃいでいた。 ふらばーボールは審判も生徒たちで交代しながら実施する。
60分	スティックリング ふらばーボール (バレー)	個人戦	ロングとショートホールで個人戦を実施。初めての種目で、みんな興味津々だった。 単に体験するだけでなく、試合形式を取り入れることで、チームの団結が生まれる。 ふらばーボールは、バレー部員中心の参加者だけあって、白熱した試合になった。
	後片付け 振り返り		



スティックリング



ふらばーボール

■ 生徒の反応

とても楽しんでいる様子で、終わりの時間が来てもなかなかやめないほどである。バレーボール部に所属している生徒たちは運動神経が良い。

■ 学期ごとの成果

《1 学期》

参加者募集に苦労している様子。参加しているのは現に部活に所属している生徒なので、スポレク部の本来の主旨からすると少し考えさせられるが、参加する生徒は開催を楽しみにしている。校長先生がすべてのプログラムに参加してくれている。

《2 学期》

部員は10人に増えた。基本はバレーボール部に所属する生徒が参加している。卓球部所属の生徒と、部活に入っていない生徒の参加（12月5日に帰宅途中の1年生3名を勧誘）もあり、全員が女子生徒である。

部活終了後に生徒からの種目の要望をヒアリングしている。多目的ホールでは種目が限られ

ていたが、グラウンドを使えるようになり、インディアカや大縄跳びが実施できるようになった。全員が協力して動いている。グラウンドで実施すると広報活動が活発にできる。

《3 学期》

外での活動でも寒さに負けず、楽しそうに明るい表情で、声と笑顔がたくさん出ている。後片付けと挨拶もきちんとできている。

■ 各種目における課題・修正点

《インディアカ》

チームに分かれて試合をする。バレーボール部が中心のメンバーのため、様になっていた。

《大縄跳び》

ケガが心配なので、十分に注意する。

《キャッチング・ザ・スティック》

目標を設定する。クリアできないときは次回までの宿題とする。

《モルック》

ルール説明は実技を交えて確認する。チームの名前を決め、試合開始前にエールの交換をし、チームの結束を掛け声で盛り上げる。お互いの

ナイスプレーには、拍手で褒める。

《スピード・ラダーゲッター》

ニュースポーツは勝敗を競うものではないと繰り返し説明する。



《ふらばーるボール》

自分たちで目標を設定して、記録に挑戦した。

《ボッチャ》

生徒からの要望があった種目である。途中で作戦タイムを取り入れ、集中力をアップさせる。慣れてきているときにケガが多くなるので、油断をしないように配慮する。

■ 指導者の評価

終了後に生徒から要望を聞いている。2 学期最後に生徒から要望の多かった種目は、インディアカ、レクダンス、大縄跳び、カローリング、ドッジボール、モルック、スポーツ吹矢、ボッチャ。これらの種目は3 学期に取り入れることを約束した。

しかし、3 学期は学校行事が多く、日程確保が厳しい状況である。毎回の活動は顧問の先生

が一生懸命補佐してくれるので、大変助かっている。

5. スポレク部による生徒の変化～生徒の意識調査から～

① 運動への意識や生活習慣について

I. 調査の目的

スポーツ・レクリエーション活動部の参加による、運動への好意度や体力・運動能力への自信といった運動に対する意識や考え方、朝食摂取や睡眠時間といった生活習慣の変容について捉える。

II. 調査対象および調査内容

1. 対象

スポーツ・レクリエーション活動部に参加した中学生のうち、活動への参加前後（以下：取組前後）の質問に対して回答が得られた 21 名（男子 6 名、女子 15 名；中学 1 年生 16 名、中学 2 年生 5 名）であった。なお、男子では 1 名が運動部と兼部し、女子では 9 名が運動部と兼部している。

2. 調査内容

スポーツ庁（2018）「平成 30 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」を参考に、「運動に対する好意度」、「体力・運動能力への自信」、「平日 5 日間の保健体育以外での運動の時間」、「朝食摂取状況」、「睡眠時間」、「スクリーンタイム」など設定した。また、取組後には、「スポーツ・レクリエーション活動部の活動への楽しさ」や「スポーツ・レクリエーション活動部への今後の参加」について、回答を求めた。

III. 結果

1. 対象生徒の特性（表 1）

「令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査（スポーツ庁，2019）」の結果との比較により、取組前の対象とした 21 名の生徒の特性を捉えた（表 1）。

※「体力・運動能力への自信」は、令和元年の結果では、報告されていないため、平成 30 年度の結果を用いている。

対象生徒は、男子女子ともに運動を好意的に捉えていることがわかる。また、体力・運動能力への自信については、特に女子において全国値に比べて、体力・運動能力に自信を持っていることが伺える。これは、今回回答の得られた女子生徒の 6 割が運動部と兼部していることが影響しているのかもしれない。

一方で、中学校卒業後に自主的に運動をする時間を持ちたいと考えている生徒は、全国と比べて少ない傾向にある。また、平日の保健体育以外での運動時間をみると、女子では全国値との間に有意差は認められないものの、男子では有意差が認められ（表 2）、男子は日常的に運動をしていない状況が伺える。

睡眠時間は、10 時間以上確保している生徒がいる一方、6 時間未満の割合がある程度確認され、女子においては、2 割程度が 6 時間未満しか睡眠を確保できていない。また、スクリーンタイムは 5 時間以上の割合が男子女子ともに全国値を 10%以上上回っており、対象生徒の生活習慣が懸念される。

なお、先述の運動部と兼部の女子生徒が 6 割を占めるといふサンプル特性は他の項目にも影響を与えていることが考えられる。

表1 取組前の実態と全国値

		男子 (%)		女子 (%)	
		レク部	全国	レク部	全国
運動への好意度	好き	61.1	62.5	50.0	46.8
	やや好き	33.3	26.7	35.7	32.3
	ややきらい	5.6	7.2	10.7	14.3
	きらい	0.0	3.6	3.6	6.6
体力・運動能力への自信 (H30年度データ)	自信がある	27.8	14.3	14.3	6.7
	やや自信がある	27.8	37.6	32.1	29.4
	あまり自信がない	38.9	33.5	39.3	40.1
	自信がない	5.6	14.6	14.3	23.8
運動の重要性	大切	50.0	68.4	53.6	57.0
	やや大切さ	38.9	24.7	35.7	32.6
	あまり大切ではない	11.1	5.2	10.7	8.4
	大切ではない	0.0	1.7	0.0	2.0
今後の運動意向	思う	55.6	70.6	50.0	59.8
	思わない	0.0	8.6	17.9	10.9
	わからない	44.4	20.8	32.1	29.3
朝食摂取	毎日食べる	70.6	81.6	78.6	78.3
	食べない日もある	11.8	13.3	14.3	17.1
	食べない日が多い	11.8	3.4	3.6	3.4
	食べない	5.9	1.6	3.6	1.2
睡眠時間 (欠損値1名)	10時間以上	11.8	2.0	7.1	1.1
	9時間以上10時間未満	0.0	5.9	7.1	4.4
	8時間以上9時間未満	23.5	20.5	7.1	17.1
	7時間以上8時間未満	35.3	37.2	21.4	35.5
	6時間以上7時間未満	17.6	26.1	35.7	31.8
	6時間未満	11.8	8.2	21.4	10.1
スクリーンタイム	5時間以上	22.2	11.8	32.1	10.1
	4時間以上5時間未満	5.6	8.3	7.1	8.3
	3時間以上4時間未満	11.1	16.6	14.3	16.2
	2時間以上3時間未満	16.7	26.8	25.0	25.7
	1時間以上2時間未満	22.2	26.8	17.9	27.3
	1時間未満	16.7	8.5	3.6	11.6
	全く見ない	5.6	1.1	0.0	0.9

表2 取組前の運動時間と全国値の運動時間

	運動時間		全国値	P
	M (分)	SD	M (分)	
男子	24.7	32.6	98.0	.003
女子	76.0	74.0	74.4	.934

2. 取組前後の変容

1) 取組前後における運動に対する意識や考え、運動時間の変容について

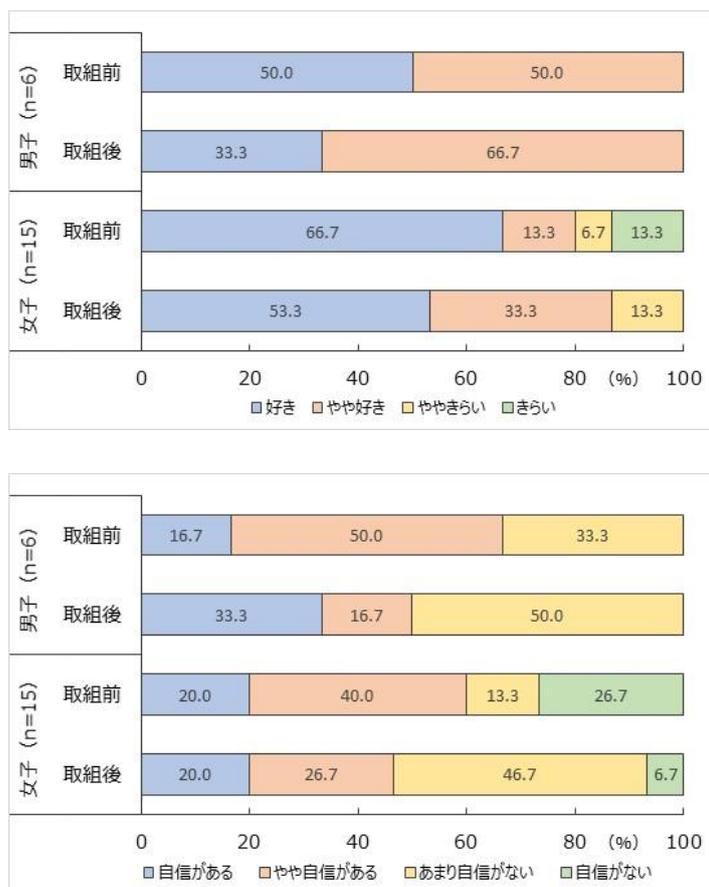
取組前後における運動に対する意識や考え方、運動時間の変容について捉えた（図1）。

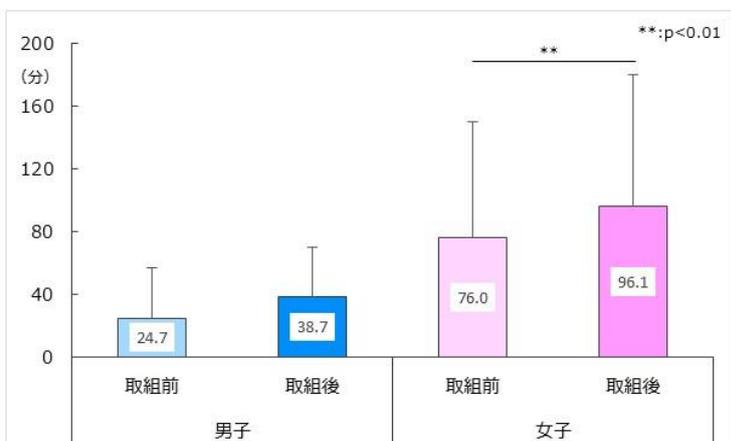
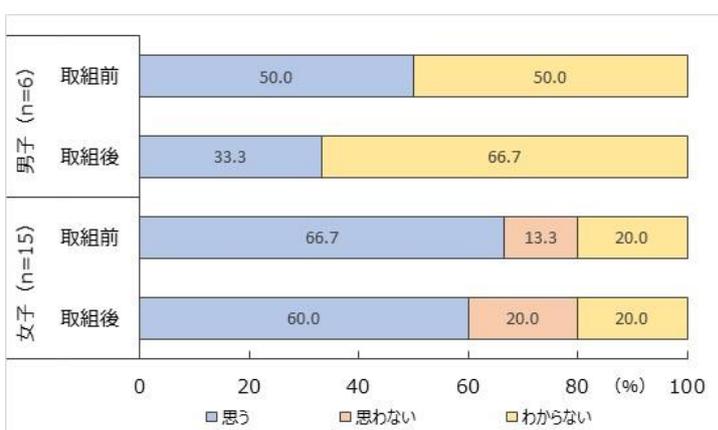
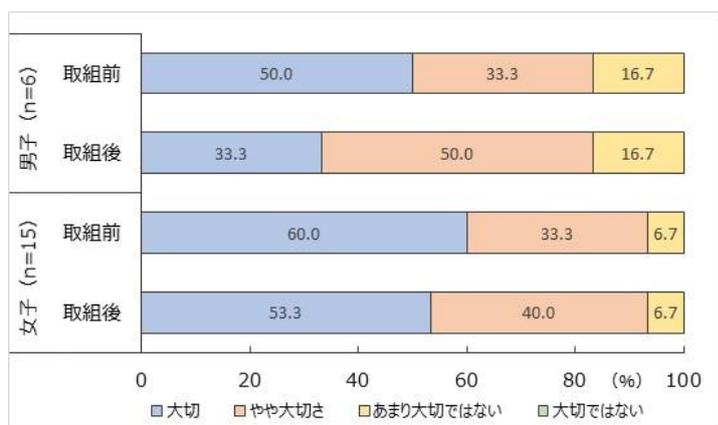
「運動への好意度」について、男子は取組前後ともに、「好き」と「やや好き」で100.0%となっており、運動を好意的に捉えていることがわかる。女子においては、「きらい」が13.3%から0.0%となり、「好き」と「やや好き」を合わせた割合は、80.0%から86.6%となり、スポー

ツ・レクリエーション活動部での活動を通じて、運動に対して好意的に捉える生徒が増加したといえる。

「体力・運動能力への自信」では、男子では、「自信がある」が16.7%から33.3%へと増加する一方、「あまり自信がない」が33.3%から50.0%へと増加している。女子では、「やや自信がある」と「自信がない」の割合が減少し、「あまり自信がない」が増加している。男子女子ともに「あまり自信がない」が増加しており、その背景を検討する必要がある。

図1 取組前後における、運動に対する意識の割合と運動時間





「運動の重要性」では、男子女子ともに取組前後に関わらず、「大切」との回答が8割を超えており、対象生徒は、運動を大切なものとして認識していることが伺える。

「卒業後の自主的な運動の実施」については、男子では「思う」が50.0%から33.3%へと減少している。

「運動時間」では、男子では、有意差は認められなかったが、時間が増加している。また、女子においては、有意差が認められ、取組後の方が運動時間が長く、スポーツ・レクリエーション活動部での活動が運動時間の確保に寄与したのかもしれない。

2) 取組前後における生活習慣の変容について
(図2)

取組前後における生活習慣の変容について捉えた(図2)。

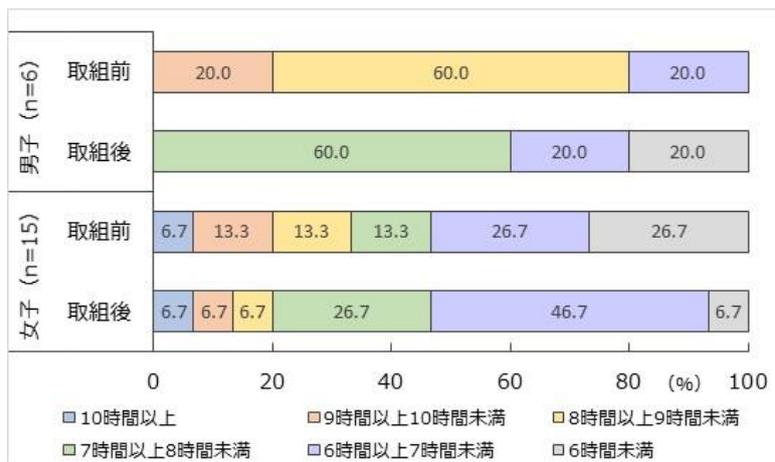
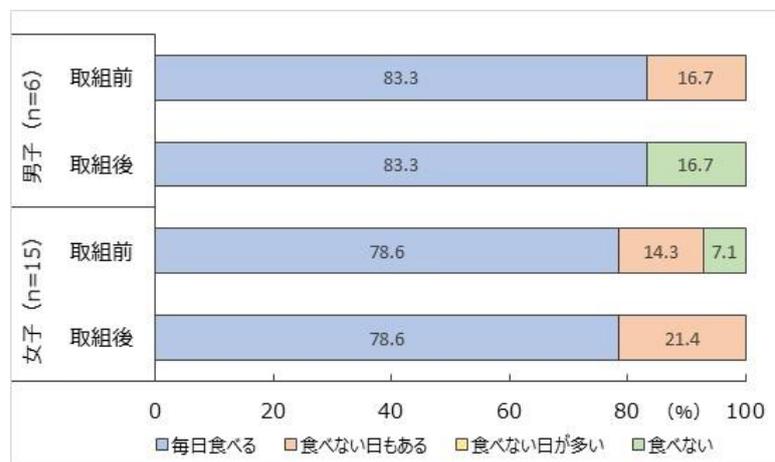
「朝食摂取状況」は、男子で取組後に「食べない」が16.7%となっているものの、8割以上の生徒が毎朝朝食を摂取していることがわかる。

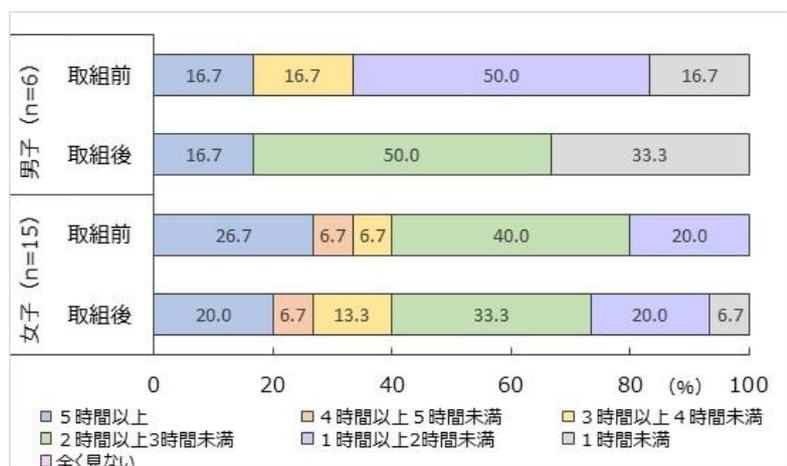
「睡眠時間」は、男子では、「8時間以上」の

割合が、20.0%から0.0%となり、「6時間未満」は20.0%が確認され、女子でも「6時間以上7時間未満」が46.7%となっており生徒の睡眠時間の短さが危惧される。

「スクリーンタイム」について、男子では「未満1時間」が16.7%から33.3%となり、女子においても6.7%が確認された。一方で、「5時間以上」が男子では16.7%、女子では20.0%となっている。

図2 取組前後における生活習慣の変容





3) 取組前後の変容事例 (表 3)

個人の取組前後における変容について示した (表 3)。

(1) 事例 1 : ID7

部活動に所属しておらず、取組後は、今後の運動継続は「大切」から「やや大切」となっているものの、体力・運動能力は、取組前は「自信がない」という認識であったが、取組後は「やや自信」を持てるようになり、運動時間もわずかに増加している。対象生徒が所属する中学校 (打越中学校) の指導記録書をみると、活動中に大きな声を出しながら楽しそうに参加していた生徒の姿をみることができ、生徒同士で協力したり、活動を工夫したりする様子も報告されている。

また、生活習慣については、取組前、朝食摂取はしておらず、睡眠時間は「6 時間以上 7 時間未満」、スクリーンタイムは「5 時間以上」であったが、取組後、朝食を摂取するようになり、睡眠時間が「10 時間以上」、スクリーンタイムは「1 時間以上 2 時間未満」へと変容している。スポーツ・レクリエーション活動部を通じて運動に対する意識や考え方が肯定的になり、生活

習慣も改善されたことが見て取れる。

(2) 事例 2 : ID6

運動への好意度は「好き」から「やや好き」に、体力・運動能力への自信は「やや自信がある」から「あまり自信がない」に、運動の重要性は「大切」から「やや大切」に、運動時間は「48 分」から「42 分」に変容している。

生活習慣をみると、睡眠時間は「7 時間以上 8 時間未満」から「6 時間以上 7 時間未満」に、スクリーンタイムは「1 時間以上から 2 時間未満」から「2 時間以上 3 時間未満」に変容している。スポーツ・レクリエーション活動部の活動を通じて運動に対する意識や考え方が否定的となり、生活習慣も良好とは言い難い変容となった。この原因を捉え、改善策を模索し、より有用性の高いスポーツ・レクリエーション活動部を生徒たちに提供するために、継続して当該生徒のように変容した生徒を今後も追跡することが重要といえる。

(3) 事例 3 : ID17

運動部に所属しているものの、取組前は、運動を「ややきらい」、体力・運動能力は「あまり

自信がない」、卒業後の運動継続の意向は「わからない」であったが、取組後は、運動を「やや好き」と捉え、体力・運動能力に対しても「やや自信」を持ち、今後の運動についても「継続したいと思う」となり、さらに、保健体育以外の運動の時間も「120分」から「180分」へと増加している。当該生徒は、運動部に所属しており、そこでの経験や活動が運動への意識や考え方に影響を与えたと推察できるが、スポーツ・レクリエーション活動部への参加も少なからず変容の要因となっていると思われる。

(4) 事例4：ID19

当該学生は、取組後、運動は「やや大切」から「大切」となり、運動の重要性の認知が向上し、運動時間は「120分」から「180分」に増加しているものの、体力・運動能力への自信は「やや自信がある」から「あまり自信がない」となり、運動継続も「継続したいと思う」から「わからない」となっている。この生徒は事例3の生徒と同一中学校、同一の運動部に所属しており、事例3の生徒と同様に運動部での経験や活

動が影響を及ぼしたと考えられる。

事例3および事例4の結果を鑑みると、今後、生徒が所属する運動部の経験とスポーツ・レクリエーション活動部での経験とを考慮していく必要があると思われる。

4) スポーツ・レクリエーション活動部について (図3、図4)

スポーツ・レクリエーション活動部の楽しさについて、「楽しい」と「やや楽しい」の割合は、85.7%となっており(図3)、参加した生徒の多くがスポーツ・レクリエーション活動部での活動に楽しさを感じていたと思われる。

また、スポーツ・レクリエーション活動部を今後も続けたいと思うかについては、「思う」と「やや思う」の割合は77.8%となり、継続したいと思う生徒が多数いることが明らかとなった。一方で、継続に否定的な考えを持つ生徒も一定数いることから、その考えの背景を捉えることが、スポーツ・レクリエーション活動部を充実したものにするうえで重要になると思われる。

東京未来大学 篠原俊明

図3 スポーツ・レクリエーション活動部の楽しさ

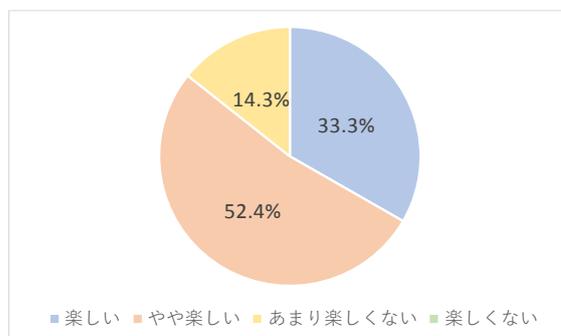


図4 スポーツ・レクリエーション活動部の継続意向

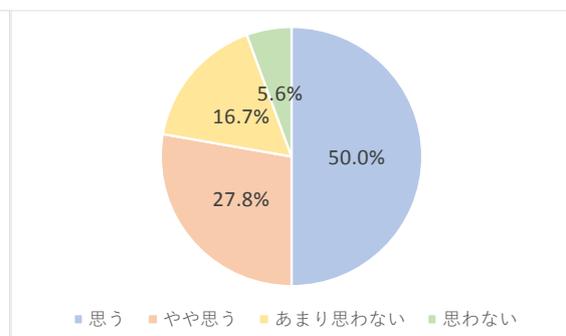


表3 個別にみた取組前後の変容

ID	性別	学年	加入部活	Pre 好意度	Post 好意度	Pre 自信	Post 自信	Pre 重要性	Post 重要性	Pre 今後の運動	Post 今後の運動	Pre 朝食摂取	Post 朝食摂取	Pre 運動時間	Post 運動時間	Pre 睡眠	Post 睡眠	Pre スクリーン	Post スクリーン
1	1	1	中学1年	所属なし	2	2	3	2	2	3	3	1	1	12	34	3	3	3	4
2	1	1	中学1年	複数	1	1	1	1	1	1	1	1	1	90	96	3	3	6	6
3	1	1	中学1年	運動部	1	2	2	1	2	1	3	1	1	18	12	5	5	5	6
4	2	1	中学1年	文化部	2	2	2	2	2	3	2	1	1	0	0	6	5	1	4
5	2	1	中学1年	文化部	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	34	5	5	2	1
6	2	2	中学2年	文化部	1	2	2	1	2	1	1	1	1	48	42	4	5	5	4
7	2	2	中学2年	所属なし	1	1	4	1	1	1	2	4	1	5	12	6	1	1	5
8	1	1	中学2年	所属なし	1	1	2	1	1	1	1	1	4	0	48	1	5	1	1
9	1	1	中学1年	地域クラブ	2	2	2	3	3	3	3	1	1	16	30	3	4	5	4
10	2	2	中学1年	文化部	1	3	3	1	1	1	1	1	1	26	30	2	2	4	3
11	2	1	中学1年	所属なし	1	1	1	1	1	1	1	1	2	12	31	5	6	3	1
12	1	1	中学1年	所属なし	2	2	3	2	2	3	3	2	1	12	12	2	3	5	4
13	2	2	中学1年	運動部	4	1	4	1	2	1	1	1	2	12	12	3	4	5	3
14	2	2	中学1年	運動部	4	3	4	3	3	2	2	2	1	0	9	1	3	1	5
15	2	2	中学2年	運動部	1	1	2	4	1	1	1	1	1	180	180	6	5	4	5
16	2	2	中学2年	運動部	1	1	1	1	1	1	1	1	1	194	192	6	5	4	2
17	2	2	中学1年	運動部	3	2	4	2	2	3	1	無回答	無回答	120	180	4	4	4	4
18	2	2	中学1年	運動部	1	1	2	2	2	1	1	1	1	120	180	3	4	4	4
19	2	2	中学1年	運動部	1	2	2	3	2	1	3	1	1	120	180	5	5	5	6
20	2	2	中学1年	運動部	1	1	1	3	1	1	3	1	1	180	180	5	5	4	1
21	2	2	中学1年	運動部	1	1	2	2	1	1	3	1	1	120	180	2	4	1	4

ブルー：好意度、自信、重要性、今後の運動、朝食摂取がポジティブに変容 / オレンジ：好意度、自信、重要性、今後の運動、朝食摂取がネガティブに変容
 みどり：運動時間、睡眠、スクリーンは、時間が増加 / きいろ：運動時間、睡眠、スクリーンは、時間が減少

② スポーツ・レクリエーション部の活動による中学生の心理的な変化

1. 目的

スポーツ・レクリエーション部（以下、スポレク部とする）の活動へ参加することが中学生の心理指標に及ぼす影響を検討することを目的とした。

2. 方法

分析対象者

東京都と大阪府の中学校 8 校において実施されたスポレク部の活動に参加し、活動前（Pre）と活動後（Post）の調査票に回答した 21 名（男子 7 名、女子 14 名）を分析対象とした。

調査期間

スポレク部の活動中、6 月（Pre）に後述する各尺度への回答を依頼し、12 月（Post）にも同様に各尺度への回答を依頼した。

調査内容（Pre 調査）

Pre 調査では、以下 4 つの心理指標への回答を依頼した。

学校への適応感への影響を検討するため、大久保（2004）により作成された青年用適応感尺度より「居心地の良さの感覚」のうち、因子負荷量の多い 6 項目（11 項目中）を用いた。各項目について、自分自身にどの程度あてはまるかを、“1. まったくあてはまらない”から“4. 非常によくあてはまる”までの 5 件法で回答を求めた。得点が高いほど、学校への適応感が高

いことを示す。

抑うつ症状への影響を検討するため、並川他（2011）により作成された Birleson 自己記入式抑うつ評価尺度短縮版を用いた。この尺度は、「抑うつ気分」と「活動性及び楽しみの減衰」2 因子 9 項目で構成されている。各項目について、自分自身にどの程度あてはまるかを、“1. いつもそうだ”、2. “ときどきそうだ”、“3. そんなことはない”の 3 件法で回答を求めた。得点が高いほど抑うつ症状が高いことを示す。

自己に対する肯定的な態度への影響を検討するため、箕浦・成田（2013）により作成された 2 項目版自尊感情尺度を用いた。各項目について、自分自身にどの程度あてはまるかを、“1. まったくあてはまらない”から“5. 非常にあてはまる”までの 5 件法で回答を求めた。得点が高いほど、自尊感情が高いことを示す。

スポレク部の活動をどのように受け止めるのかは個人の感覚処理感受性（SPS）が重要な役割を果たす。個人の感受性の違いによる変化を検討するため、日本語版青年前期用感受性尺度（HSCS-A）（岐部・平野，2019）を用いた。この尺度は、「易興奮性」、「美的感受性」、「低感覚閾」の 3 因子 11 項目で構成されている。各項目について、自分自身にどの程度あてはまるかを、“1. まったくあてはまらない”から“7. 非常にあてはまる”までの 7 件法で回答を求めた。得点が高いほど、感覚処理感受性が高いことを示す。

調査内容 (Post)

Post 調査では、以下 4 つの心理指標への回答を依頼した。

Pre 調査で用いた青年用適応感尺度より「居心地の良さの感覚」のうち、因子負荷量の多い 6 項目、Birleson 自己記入式抑うつ評価尺度短縮版 9 項目、2 項目版自尊感情尺度、それにスポレク部の活動の楽しさを測定するため、Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) 20 項目から 12 項目を抜粋して用いた。具体的には、先行研究 (Kendzierski & DeCarlo, 1991; Motl et al., 2001; 西田他, 2005) における各項目の使用状況を整理した後、有識者で協議し、決定した。各項目について、自分自身にどの程度あてはまるかを、“1. まったくあてはまらない” から “5. かなりあてはまる” までの 5 件法で回答を求めた。得点が高いほど、活動の楽しさが高いことを示す。

分析内容

対象となる中学校は、それぞれスポレク部の開設経緯、取り組み方が異なるため、公募型 (4 校)、運動部兼部型 (2 校) に分類し、心理指標の変化を分析した。なお、残りの 2 校は対象者数が著しく少ないため、統計処理を行わなかった。公募型と運動兼部型において各指標の Pre-Post の変化について、対応のある t 検定を実施した。また、スポレク部の楽しさの程度について、検定値を合計得点の理論的中間値の 36 とする一標本の t 検定を実施し、比較した。次に、個人の SPS が心

理指標の変化に関連する可能性を検討するため、岐部・平野 (2019) に記載されている男女の平均値より高い者を操作的に HSP (Highly sensitive person) とし、同様に各指標の Pre-Post の変化について、対応のある t 検定を実施した。加えて、個人がどのように変化しているのか、指導記録書とあわせて概観した。分析は、変数間の効果の大きさを量的に表した統計量である効果量 (Cohen's d) も含めて総合的に結果を解釈した。Cohen (1988, 1992) に倣い、d は Small = .20 以上.50 未満, Medium = .50 以上.80 未満, Large = .80 以上に設定した。なお分析においては、すべての分析内の検定における有意確率を 5%水準とし、データ分析には、IBM SPSS Statistics 25 を使用した。

3. 結果

公募型と運動部兼部型の変化 (表 1、表 2)

公募型 (n = 10) の各心理指標の変化について対応のある t 検定を行った結果、どの指標においても有意差はみられなかった。学校適応感は、効果量は小さいもののがあがっていた。抑うつ評価尺度の活動性及び楽しみの減衰、抑うつ症状合計得点はあがっており、効果量は小さいまたは中程度であった。運動部兼部型 (n = 8) は、分析の結果、抑うつ評価尺度の活動性及び楽しみの減衰に有意にあがっており、効果量は中程度であった。自尊感情は有意傾向であるもののがあがっており、効果量は大きかった。学校適応感はさがっており、効果量は中程度であった。抑うつ症状

合計得点はあがっており、効果量は小さかった。

スポレク部の楽しさについて

対象者のスポレク部の楽しさの程度について、合計得点の理論的中間値の 36 と比較

する一標本の t 検定を実施した。分析の結果、対象者の楽しさは、理論的中間値よりも有意に高く、効果量は中程度であった [Mean = 41.00, SD = 9.27, $t(20) = 2.47$, $p = .023$, $d = 0.54$]。

表1 公募型の分析結果

	Pre		Post		統計値	効果量
	Mean	SD	Mean	SD		
学校適応感	20.00	7.07	22.10	8.37	$t(9) = -0.59, p = .571$	0.27
抑うつ気分	5.70	2.21	5.80	1.48	$t(9) = -0.16, p = .879$	0.05
活動性及び 楽しみの減衰	9.60	3.03	11.20	2.57	$t(9) = -1.61, p = .141$	0.58
抑うつ症状 合計得点	15.30	4.22	17.00	3.27	$t(9) = -1.52, p = .162$	0.46
自尊感情	6.10	2.64	5.90	2.92	$t(9) = 0.20, p = .847$	0.07

表2 運動部兼部型の分析結果

	Pre		Post		統計値	効果量
	Mean	SD	Mean	SD		
学校適応感	25.63	3.07	23.50	3.63	$t(7) = 1.75, p = .124$	0.64
抑うつ気分	6.00	1.31	5.75	1.91	$t(7) = 0.30, p = .775$	0.15
活動性及び 楽しみの減衰	8.50	1.93	9.75	2.12	$t(7) = -2.76, p = .028$	0.62
抑うつ症状 合計得点	14.50	2.39	15.50	3.12	$t(7) = -1.28, p = .240$	0.36
自尊感情	6.25	1.49	7.38	1.30	$t(7) = -1.94, p = .094$	0.81

HSP における変化 (表3)

SPS が高い者を HSP (n = 6) とし、同様に各指標の Pre-Post の変化について、対応のある t 検定を実施した。分析の結果、どの指標においても有意差はみられなかった。学校適

応感があがっており、効果量は中程度であった。抑うつ評価尺度の活動性及び楽しみの減衰、抑うつ症状合計得点はあがっており、効果量は小さいまたは中程度であった。

表3 HSP 者の分析結果

	Pre		Post		統計値	効果量
	Mean	SD	Mean	SD		
学校適応感	18.00	7.39	23.50	8.04	$t(5) = -1.58, p = .175$	0.72
抑うつ気分	6.17	2.64	6.00	1.10	$t(5) = 0.18, p = .867$	0.08
活動性及び 楽しみの減衰	9.67	1.03	10.67	1.86	$t(5) = -1.94, p = .111$	0.67
抑うつ症状 合計得点	15.83	2.71	16.67	2.01	$t(5) = -0.77, p = .474$	0.35
自尊感情	6.33	2.42	6.00	2.83	$t(5) = 0.54, p = .611$	0.13

4. 考察

学校適応感の変化

西田他 (2016) は、大学新生を対象とした調査から、体育授業によって得られる様々な主観的恩恵が大学適応感を高めることを報告している。特に、本研究で用いた学校適応感の一つである「居心地の良さの感覚」には、協同プレイやコミュニケーション、体育での活動によるポジティブ感情の喚起が関連していた。本研究は分析の結果、公募型の学校適応

感の効果量が小さいもののがあっていた。また、HSP が高い者の学校適応感もあがっており、効果量が中程度であった。加えて、一標本の t 検定の結果と指導記録書より、対象者はスポレク部の活動を通して楽しいというポジティブ感情を多く経験していた。この結果は、対象は異なるもののスポレク部の活動に参加することで、西田他 (2016) が報告しているような巢感的な恩恵を得た結果、学校適応感が高まったと考えられる。

表4 個人の変化

ID	タイプ	参加回数	Pre 学校適応感	Post 学校適応感	Pre 抑うつ気分	Post 抑うつ気分	Pre 抑うつ減衰	Post 抑うつ減衰	Pre 抑うつ症状	Post 抑うつ症状	Pre 自尊心	Post 自尊心	楽しさ
1	1	18/18	30	28	4	4	6	7	10	11	9	9	53
2	1	18/18	18	26	7	6	11	13	18	19	8	7	36
3	1	18/18	9	30	4	4	10	10	14	14	7	8	48
4	1	10/12	11	11	11	7	9	9	20	16	6	3	32
5	1	11/12	18	23	5	8	13	14	18	22	4	10	25
6	3	13/13	24	24	8	6	10	10	18	16	6	4	41
7	4	13/13	17	18	5	6	9	10	14	16	7	6	38
8	4	12/13	29	18	4	6	8	5	12	11	10	NA	36
9	1	14/14	30	6	5	4	6	15	11	19	8	2	36
10	1	14/14	24	28	4	5	6	9	10	14	9	7	34
11	1	14/14	18	23	7	7	15	12	22	19	2	4	33
12	1	11/14	18	16	6	6	10	13	16	19	2	2	37
13	1	14/14	24	30	4	7	10	10	14	17	6	7	36
14	2	9/9	30	30	7	4	6	7	13	11	6	6	54
15	2	5/9	24	23	5	5	10	10	15	15	7	8	41
16	2	5/9	28	28	5	6	8	9	13	15	9	9	45
17	2	5/9	29	20	4	4	7	8	11	12	6	7	60
18	2	5/9	25	20	6	8	12	12	18	20	6	6	60
19	2	5/9	24	22	8	4	9	11	17	15	5	6	36
20	2	5/9	24	22	7	6	9	13	16	19	4	9	37
21	2	NA	21	23	6	9	7	8	13	17	7	8	43

※赤字：悪化、青字：改善、塗りつぶしあり：Highly Sensitive Person (HSP)
抑うつ減衰：「活動性及び楽しみの減衰」
タイプ 1：公募型、2：運動部兼部型、3：文化部兼部型、4：特別支援学級母体型

自尊感情の変化

内田・橋本（2007）は、自尊感情の多面的階層モデル（Fox & Corbin, 1989）を踏まえ、身体活動との関連を検討した結果、身体活動により身体的な自己価値が高まり、その結果、自尊感情が高まることを報告している。運動部兼部型は、有意傾向ではあるものの自尊感情があがっており、大きな効果量であった。本研究の結果は、スポレク部の活動を通して、身体的な自己価値が高まり、その結果、自尊感情が高まったと考えられる。しかしながら、公募型は変化がみられなかったため、今後、詳細な検討が求められる。

個人差について

長田他（2006）は、中学生が経験する日常生活ストレスとして学業、友人関係、教師関連、部活動関連、それに家族関連の5つを挙げている。また、これらのストレスが抑うつ症状を高めることも報告している。個人の結果を概観すると、同じタイプや学校でも、スポレク部の活動を通じた個人の変化にはばらつきがみられた。具体的には、学校適

応感が改善する者（ID2、3、11）がいれば、悪化する者（ID1、9）がいた。抑うつ症状においても改善する者（ID11）と悪化する者（ID9、10、12、13）がいた。本研究は対象者の負担を考え、日常生活のストレスの詳細を把握していない。部活動以外の活動や人間関係がストレスになるだけでなく、部活動そのものがストレスになり、個々の各指標の変化が異なった可能性がある。今後は上記の点も考慮に入れ、より効果的なスポレク部の活動を検討する必要がある。

まとめ

スポレク部の活動へ参加することが中学生の心理指標に及ぼす影響を検討した結果、活動を通して学校適応感や自尊感情は改善することが示唆された。しかしながら、個々の変化をみると、その変化にはばらつきがみられた。今後は個々の変化に関連する要因を踏まえ、詳細に検討する必要がある。

国立青少年教育振興機構 青少年教育研究センター 研究員 遠藤 伸太郎

文献

Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological bulletin*, 112, 155-159.

Fox, K. R., & Corbin, C. B. (1989). The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 408-430.

Kendzierski, D., & DeCarlo, K. J. (1991). Physical Activity Enjoyment Scale: Two validation studies.

Journal of Sport & Exercise Psychology, 13(1), 50-64.

岐部智恵子・平野真理 (2019). 日本語版青年前期用敏感性尺度 (HSCS-A) の作成 パーソナリティ研究, 28 (2), 108-118.

箕浦有希久・成田健一 (2013). 2項目自尊感情尺度の開発および信頼性・妥当性の検討 感情心理学研究, 21 (1), 37-45.

Motl, R. W., Dishman, R. K., Saunders, R., Dowda, M., Felton, G., & Russell, R. (2001). Measuring enjoyment of physical activity in adolescent girls. American Journal of Preventive Medicine, 21(2), 110-117.

長田春香・岩本文月・大秦加奈子・岡田洋子・蒲原由記・筒井翔子・松井希代子・関 秀俊 (2006). 中学生の日常的ストレスにおけるレジリエンスの意義 小児保健研究, 65 (2), 246-254.

並川努・谷 伊織・脇田貴文・熊谷龍一・中根愛・野口裕之・辻井正次 (2011). Birleson 自己記入式抑うつ評価尺度 (DSRS-C) 短縮版の作成 精神医学, 53 (5), 489-496.

西田順一・橋本公雄・木内敦詞・堤 俊彦・山本浩二・谷本英彰 (2016). 体育授業における大学生の主観的恩恵評価およびその大学適応感に及ぼす影響性 体育学研究, 61 (2), 537-554.

西田順一・橋本公雄・柳 敏晴・馬場亜紗子 (2005). 組織キャンプ体験に伴うメンタルヘルス変容の因果モデル—エンジョイメントを媒介とした検討— 教育心理学研究, 53 (2), 196-208.

大久保智生 (2005). 青年の学校への適応感とその規定要因—青年用適応感尺度の作成と学校別の検討— 教育心理学研究, 53 (3), 307-309.

内田若希・橋本公雄 (2007). 自尊感情の多面的階層モデルと身体活動の関係 健康心理学研究, 20 (2), 42-51.

6. 次年度以降の部活動拡充に向けた方策

① 今年度部活動の特色

今年度は、スポレク部創設事業の初年度であるため、部活動の内容、指導体制、運営等のあり方を開発するという側面があった。内容、指導体制、運営については、一定の課題はあるものの、目途がついた。

しかし、6月下旬からのイレギュラーなスタートは会場の確保、部員の募集、顧問の設置、部活動日の確保に関して、いずれも必ずしもスムーズに進まず、悪条件でのスタートという学校も少なくなかった。また、計画よりも部活動の実施回数は大幅に下回る結果となった。

また、各学校ごとにさまざまな事情により、部員の構成にも特色が生まれてきた。

大きく以下のように分けることができる。

- ・運動部兼部型 2校 女子バレー部1校、男子サッカー部が時々参加。公募部員もいる 1校
- ・文化部兼部型 1校 ボランティア部。公募部員のみもいる
- ・別支援学級母体型 1校 当初は特別支援学級の生徒中心だったが、次第に普通学級の生徒も増加
- ・公募型 3校

さらに、今年度部活動の特色として、固定の部員は少なく、その都度、参加する部員の方が多い

イベント型の部活動である学校も複数あった。

② 次年度に向けた方策

前述のような今年度の状況を踏まえ、次年度以降は以下の点に留意して進めていくこととしたい。

1. 指導者の確保

- ・大学生のボランティア参加を進める。課程認定校学生の事業参加の場と位置づけ、呼びかける。
- ・種目指導者の活用を拡大する。その際は、各校コーディネーターは、部活動中は、ウォーミングアップ、アイスブレイキング、クールダウンを行い、あわせて、顧問、校長、生徒とのパイプ役として活動する。
- ・スポットでの補助も可とし、より多くのスポレク指導者の参画を進める。

2. 実施プログラム

- ・中学生の体力に見合った運動量のあるプログラムを中心とする。
- ・新規校も含め、できるだけ実施場所を確保してもらおうよう開催学校に働きかける。

3. 開始時期

- ・部員募集は、他の部活動と同様の時期から実施する。
- ・新規に創設する学校においても、部員募集は4月を目指す。

4. 調査

- ・令和元年度は実施回数が当初計画より大きく減少しているため、定量的な変化が表れにくかった。
- ・そこで、令和元年度と同様の調査を引き続き、実施する。
- ・新たに月1回程度、調査を行い、継続的な変化を追う調査を実施する。

5. 部活動専門員制度の活用

- ・本事業終了後の部活動の継続を考えると、指導者の継続的な関わりが求められる。そこで、事業終了後、部活動指導員制度を活用した指導者の継続指導を実施市町村とともに探っていきたい。

6. モデル事業に加えた各市町村、各学校で創設促進

モデル事業とは別に、下記のようなスポレク部を各市町村、各学校で創設促進にも取り組みたい。

- ・都道府県教育委員会指導主事研修会でのスポレク部の紹介
- ・令和元年度報告書の都道府県教育委員会への送付（動画アドレスも通知）
- ・部活動専門員制度を活用したスポレク部活動のパンフレット作成

スポーツ庁委託

令和元年度 運動部活動改革プラン

スポーツ・レクリエーション活動部創設事業
報告書

2020年3月1日

公益財団法人 日本レクリエーション協会

Tel: 03-3834-1093 Fax: 03-3834-1095

公益財団法人 日本レクリエーション協会