

## 体育を通して子どもの自尊感情を育てる

～あーよかったな あなたがいて～

若手教師パワーアップセミナー「元気が一番」塾 主宰

仲島正教

### 体育の学習の中で

和子(仮名)は肥満傾向で体育は大の苦手で大嫌い、ちょっと気弱な女の子。憲次(仮名)はクラス一の運動神経の持ち主、でもちょっとやんちゃでよく怒られる男の子でした。

5年生のバスケットの授業で、私は、この二人を一緒にチームにしました。チームはもちろん男女混合チームですから、同じ試合に和子と憲次が出るのです。さあ、試合が始まりました。どんな様子になるかという、憲次のワンマンプレーのオンパレードです。憲次のチームは連勝していきます。でも私は憲次を呼んで叱るのです。

「憲次、おまえばかりがシュートして勝っても『よいチーム』とは言えないだろう。この学習のめあては『よいチームづくり』とみんなで決めたじゃないか。このままでいいのか？」

でも憲次のワンマンプレーは続きます。そこで今度はみんなの前で

「憲次、おまえが一人でやってるだけじゃないか！そんなので勝っても意味はないぞ！」

と一喝すると、憲次はプィと横を向いてしまいました。そして試合が始まると、和子に向かってきついパスを投げつけ、和子が受けられないと

「こんな奴がいるから負ける！おまえのせいでオレは怒られてばかりや。こんなバスケはおもしろくない！」

とすねてしまいました。

その帰り、私は憲次と一緒に廊下を歩きながら、肩に手を回し

「憲次、下手な奴と一緒にだと腹が立つわな。自分がやれば勝てるのに、パスを回せば負けるんだからな。でもな憲次、おまえがクラスで一番うまいんだぞ。その力をみんなにも分けてやれよ。おまえならきっと出来る。先生はな、憲次に期待しているんだぞ」

と肩をぽんとたたいてやりました。「ふ～ん」と気のない返事をした彼でしたが、次の時間、試合前に和子に教えている憲次を私は見つけました。でも試合になると

「アホ！教えた通りにせんか！やっぱりおまえがいるから負ける」

と相変わらずのきつい言葉を和子に投げかける憲次でした。それでも私は帰りの廊下でまた肩に手をやり、

「憲次、教えてくれてありがとう。おかげで和子は少しうまくなったな」

と声をかけてやりました。和子にも

「和子、がんばっているな。うまくなってきたぞ」

と声をかけます。

それから数時間経過したある日の試合で、なんと和子が初得点をあげたのです。すると和子はもちろんですが、憲次も飛び上がって大喜びでした。

「憲次のおかげでうまくなったよ、ありがとう」

和子が憲次に話します。その以来、和子はどんどんシュートを決めるようになりました。憲次がディフェンスを引きつけて和子をノーマークにしてパスを出すのです。そんな作戦を見事に決めていくのです。

終了後、みんなの前で和子と憲次のこと、そしてチームをほめました。

「支え合う仲間ってこういうことやな。このチームの仲間は、友達の成功を自分のことのように喜び、友達の失敗を自分のことのように悲しみ、そして一緒に伸びていこうとしている。本当に『よいチーム』になってきたな」

その後、子どもたちは教室でも「よいチーム」を発揮していきました。算数も国語も教え合いながら一緒に力をつけていきました。学級が変わっていったのです。

### 自尊感情とは、未来への原動力

ここ10年ほどでしょうか。自尊感情を育てることが大事だとよく言われるようになりました。自尊感情とは、一言でいえば「自分を好きになる」ことです。

憲次は、授業の前もきっと「自分が好き」だったと思います。運動がよく出来るし、いっぱい得点を決める自分に満足し自信を持っていたと思います。ところが、和子と一緒にチームになったことで自分の好きなように出来ずに腹が立ってきます。自分の力が発揮出来ずにイライラしてきます。そんな彼がなぜ変わっていったのか。それは和子が少しずつうまくなっていき、その度に和子からも先生からも「ありがとう」の言葉をもらったからです。そして和子のシュートが決まった時に大喜びする自分がいたのです。「オレは役に立っている」と実感するのです。「オレもなかなかやるな」って自己評価が上がるのです。

このあと憲次のプレーはどんどん広がりを見せていきます。最初は最短距離のドリブルでワンマンプレーをしていた彼は、やがてコート全体に視野が広がり、チームを動かしていくのです。仲間からの評価は「自分勝手な奴」から「頼りになるリーダー」に変わっていったのです。彼はその後、中学、高校、大学とラグビーを続けていきました。そこでもすばらしいリーダーとなって活躍しました。

和子は、授業の前はきっと「自分が嫌い」だったのでしょうか。肥満体型で運動オンチな自分に嫌気がさしていたのです。それがこの学習を通して徐々に変わっていきます。そして憲次によって生かされ、自信をつけていきました。「自分もチームの中で役に立っている」と感じていくのです。彼女は、大学生になった時に、私にこんな言葉をかけてくれました。「先生、あの体育で私は自信をもちました。私もやれる！って。だから中学でも高校でもいろんなことにがんばれました。そして何より友達に優しくなりました」

自尊感情を、単純に「自分が好き」としてとらえ、「今の自分で十分だ」「何でも好き勝手にできる自分が好き」「今のただらした自分が好き」と勘違いしていることがあります。これは自尊感情ではありません。本当の意味での自尊感情が育つとは「存在価値のある自分」であり「未来を見つめる自分」なのです。「今よりよくなりたい」「明日はこんなことをしたい」「役に立ちたい」。自尊感情とは、未来を見つめ希望に胸ふくらむ原動力なのです。自尊感情が育っている子は、けっしていじめなんかしないのです。

### 道徳の時間だけでは子どもは育たない

道徳の時間に「仲よくすることが大事」「差別やいじめはいけないこと」「友達の気持ちかをわかって」・・・こんな勉強をします。でも道徳の時間が終わり、体育でリレーをすると

「おまえがいるから負ける」「じゃ、私はもうしない」と平気でけんかが起こってしまいます。でもこれはよくある子どもたちの姿です。仲よくしないといけないことは、頭でわかっているけれども実際はなかなか難しいことなのです。建前と本音がこんな形で現れてしまうのです。負けて悔しい、僕は速いのにあの子が遅いから負ける、そう思うのはある意味当然でしょうし、そんな言葉をかけられた子はしたくないと言うのも当たり前でしょう。でもその子たちに「仲よくしろ！」ときつく叱って、黙らせることだけでは何の解決にもならないのです。この子どもたちに仲よくすることの心地よさを体感させてやるのが大事なのです。それが「学習」なのです。

だからこそ、学校の教科で唯一の行動教科である体育授業に、私はいじめをなくすヒントがあると考えているのです。子どもは頭で学ぶのではなく、体を通して学び、成長していくものです。体育の授業では、競争や勝敗でのけんか、上手下手での傷つける言葉などが飛び交います。そんなトラブルを避けるために、かつて徒競走で同時にゴールさせる取り組みもありました。でもこれはトラブルを隠しただけなのです。実はこのトラブルがあるからこそ、人間性や社会性が育っていくのです。このトラブルと丁寧につきあい、子どもをじっくり育ててやるのが一番重要なことなのです。

### 体育の授業を、学び合う学習に

2007年1月、ある大手新聞社の社説に衝撃的な見出しを発見しました。

「体育よ、さようなら」

内容的には「体育からスポーツへ考え方を切り替える」という趣旨だったのですが、私には納得がいかなかったのです。体育こそ今大事だと思っているのに、なんてことを書くのだと少し怒っていました。でもこれを書いた新聞社の方もそして多くの体育を経験してきた方も、もしかすると体育のイメージは「上から押さえつけられた」「精神修行や鍛錬だった」「技術注入型で苦しかった」「楽しくなかった」等のマイナス面が多かったのかもしれない。これは体育を指導してきた私たち教師が大いに反省すべき点だろうと思います。

また一方では、学習指導要領の改訂により体育の年間授業時間数も減り、いかに効率よく教えるかという視点からハウツーものの本も数多く出ています。跳び箱をこうやって跳ばせる、バスケットはこうやってシュートをさせる、そんな技術指導ばかりの本が多くなりました。果たしてそれでいいのでしょうか。

私は体育の学習とは、運動技術の習得だけでなく、運動やそれに関連する行動を、自分、そして仲間と共にとらえ、どう乗り越え、どう高めていくかという過程を学ぶことだと考えています。トラブルに出合った時、いつも先生に助けを求めらるのではなく、自分たちで悩み考え、力を合わせて解決していく経験をしていくのです。体育とは自分の生き方を学ぶものなのです。

### 時間をかけて育てる

憲次と和子が、共に自信をつけたあのバスケットの授業時間数は18時間でした。通常はせいぜい10時間ぐらいですから、ほぼ倍の時間をかけたことになります。「そんなに多くとるとほかの教材ができない」「バランスを欠く」等の批判はありました。でも2倍したおかげで憲次も和子も育ちました。学級づくりもうまく進んでいきました。いじめもありませんでした。それでも10時間計画を守らないといけないのでしょうか。私はそうは思わないのです。子どもが育つには時間がかかるのです。憲次と和子の関係がよくなってい

ったのは実は10時間目を過ぎた頃からだったのです。「仲よくなる」ことはそう簡単なことではなかったのです。何度も泣いたり怒ったりの繰り返しをしながら、子どもたちはお互いの存在を受け入れ、理解し、尊敬し合い、その壁を乗り越えていったのです。10時間目以降の授業こそ、この学習の真骨頂ともいえる時間でした。

私は、ここぞというときには、腹を据えて時間をかけて取り組むことが大事であり、それが結局子どもを育てる一番の近道になると実感しているのです。

高塚人志氏は、著書「いのちを慈しむヒューマン・コミュニケーション授業」※1 の中でこんなふうに述べておられます。「読み書きにはあれほど繰り返し時間をかけているのに、心の礎になる役立ち感や自己肯定感、ホスピタリティ・マインド（思いやりの心）への気づき、コミュニケーション力、実践力（行動力、リーダーシップ、経験力）、気力を育むのに、学校現場はどれだけ時間を割いているだろうか」と。

### 今一番求められていること

子どもたちがつまずいている時、私たち教師は、すぐにそのつまずきをとってやろうとします。トラブルをなくそうとします。教師としてその気持ちはわかります。でも私たち教師の本当の役目とは、つまずきをとってやることではなく、子どもたちにつまずきを乗り越える力をつけてやることなのです。その時間と場を確保し、見守り支えてやることなのです。そんな授業をすることです。それが「教育」であり「共育」になるのです。これが、今一番求められていることではないでしょうか。

子どもたちは、みんなでつまずきを乗り越えた時、こんな言葉を発します。

「あーよかったな、あの子がいて」

「あーよかったな、この子といて」

こんな関係に、いじめは存在しないのです。

※1 高塚人志 著

「いのちを慈しむヒューマン・コミュニケーション授業」（2007.2 大修館書店）p.70