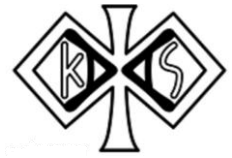


加 佐

学校だより 7月号
令和7年7月1日
舞鶴市立加佐中学校



<https://kasa-maizuru.edumap.jp/>



「体力は学力だ」と言いたい



こんなタイトルで書き始めると、「そもそも体力って何のことをいってるんだ？瞬発力も持久力も体力だぞ！柔軟性も体力のひとつだし、「風邪をひかない」ことも広く捉えると体力（防衛体力）だ。」とドンドン深まるので、広い捉えで「いろんな体力」とご了解ください。同様に「学力」も視点や評価軸は様々「いろんな学力」があります。つまりタイトルは「身体を動かせる・身体を鍛える」ことは、「脳を動かせる・脳を鍛える」ことだ！と言いたいんです。脳科学の分野からすれば当たり前なんですが、でも「国社数理英」と「体育」は別！のように子どもたちは思っているようで（そうじゃない人にはごめんなさい）、体育科の校長としては、ココに強い思いがありました。

「校長の思い込み？」では説得力に欠けるので、昨年度から同志社大・筑波大の研究チームに協力いただいて、「体操による体力向上とモチベーション向上プロジェクト」を進めてきました。



体育授業のはじめに行う準備運動を、筑波大を中心に開発してもらいました。3分間程度のダンスっぽい体操です。これを継続することで、シャトルラン（全身持久力）の数値成績とiPadを使った認知テスト（問題に反応して画面タッチする時間を計測する）のスコアとを分析しました。



様々な分析の中で、シャトルランの回数（体力・持久力）と認知テストの反応時間（問題を素早く処理する力）に相関関係がみられました。



ひとつの評価ですべてを語る訳にはいきませんが、根拠や裏付け（最近よく言われるエビデンス）が得られたこと、なにより遠いところを何度も通ってもらって研究に付き合っていたことが嬉しくて。引き続き「体力は学力だ！」を探究していきたい。（体育だけを頑張るのではなく、様々な場面で「手先・指先、身体を動かして賢くなろう！」を探っていきます。発音・発声も含みます。）

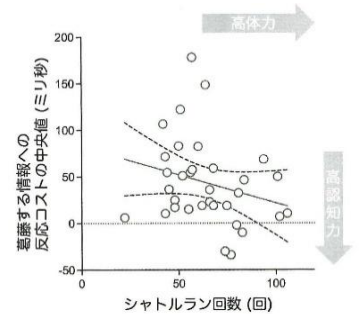
一方で部活動を地域移行・地域展開するのは世の流れ。尚更「保健体育」の授業で「身体と脳を一緒に鍛える」プログラムを開発する必要があります。

上述のプロジェクト名に「モチベーション向上・・・」とあるのに気づかれませんか？ ココは同志社大の先生の専門分野！「運動をすると、やる気スイッチが入る！」の研究につながります。

世の中が急速にIT化され、生成AIを使えば作文も答弁もあっという間にできてしまいます。では、そんな「未来を生きる」のに何が大切だろう？を考えると「身体」と「心」じゃないだろうか。

（知識が無用ということではありませんけど。）

「身体」を考えるときに「遊び」の要素にも注目しています。今期、取り組んでいる「新しい放課後活動」は「部活・競技スポーツ」から少し離れて、はじめて体験する動作や感触を味わうこと、保護者・地域住民とのふれ合い・交流などに着目しています。また「子どもの発育・発達」をテーマにした講演会を企画検討しています。引き続き、ご理解・ご協力ください。今年も暑くなるのでしょうか。皆様もご自愛ください。7月もがんばります。



舞鶴市立加佐中学校 校長 阪口靖敬 教職員一同