

[その他]

児童が向上を自覚し、意欲的に取り組む課外 クロスカントリースキー活動の工夫

水谷 徹平*

1 はじめに

新潟県は国内有数の積雪地帯である。冬季には不自由な雪の中での生活を強いられ、物理的・心理的な負担は大きいものがある。反面、雪の恵みを生かすという意味を考えた時、冬期間のスポーツ・レクリエーションの一つにスキーがある。様々に分類されるスキーの中に、雪上を滑歩・滑走して楽しむクロスカントリースキー（以下、XCスキー）がある。XCスキーは、新潟県内の小学校で積雪の多いところでは、体育科や課外体育などで行われている運動である。新潟県は、オーストリア・ハンガリー帝国のレルヒ少佐が1911年に日本で最初にスキーを伝えた土地である。日本のスキー発祥の地である本県でXCスキーに焦点を当て、児童が雪のある環境を楽しみながら技術や記録の向上を自覚し、意欲的に取り組む課外活動のあり方を考えていきたい。

2 主題設定の理由

XCスキーは全身運動であり、当県の課題である降雪期に減少しがちな運動量を十分に確保できる種目である。同じスキーでも、アルペン種目とは違ってスピードコントロールをしやすいため怪我が少なく、平坦なグラウンドでも手軽に活動できる。そのため、小千谷市内小学校の多くでは、体育科や課外活動にXCスキーを取り入れ、児童は系統的にXCスキーを学び、楽しんでいる。しかし、XCスキー界の現状を見ると、好みの多様化や少子化に伴う競技人口の減少、「寒くてきつい」というマイナスイメージによるXCスキー離れが切実な問題となっている。小千谷市でも、小学校親善スキー大会の参加人数を見ると、図1のように減少傾向である。小千谷市立千田小学校では、全学年で体育科にXCスキーを年間10時間程度組み込み、4年生以上の希望者で冬季のみ特設課外XCスキー部を立ち上げて活動している。しかし、実態として、2003年には親善大会への参加が5名と、課外活動としての存続も危ぶまれるほど減少していた。参加しない理由として児童からは、「苦手」、「技術的に自信が無い」、「疲れる」、「ただ歩くだけでつまらない」、「休みの日はゆっくりしたい」などが挙げられた。運動好き・嫌いの二極化が進んでおり、大会で上位成績を取ることができそうな運動能力の高い児童に練習の主眼が置かれ、技術が低くて楽しみを感じられない児童はXCスキー離れが進んでいるのが現状であった。また、指導する側にもXCスキーを経験したことがない者、指導する自信が無い者も多く、負担感も大きいなど、様々な問題点を抱えていた。

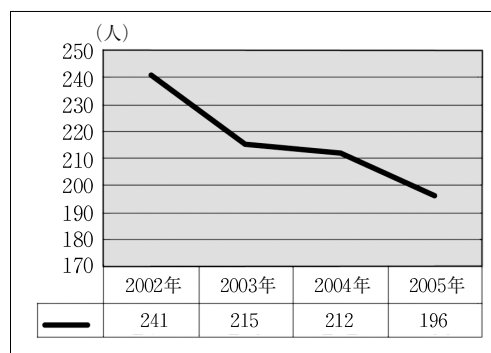


図1 小千谷市小学校親善XCスキー大会の参加人数

豊田 (2003) は、「スポーツ運動のもつ特性に十分触れ、スポーツ運動のもつ楽しさ・心地よさ・喜びを味わわせることが重要」と述べている。児童が楽しさ・心地よさ・喜びを味わうには、競技を志向し、一部の児童のみが満足感を得るような従来の技術的指導を見直す必要がある。課外活動を通してXCスキーに対する意欲を高め、大人になってからも楽しみながら運動を続けようとする態度を育成できるような指導を行うことで、運動の得手不得手にかかわらず、どの児童も記録や技術向上を自覚できる活動や環境を整えることが必要と考え、本主題を設定した。

3 研究の仮説

児童がXCスキーを楽しむ過程で、個人内の目標に向かって取り組み、記録や技術の向上を実感できれば、課外X

* 小千谷市立千田小学校

Cスキー活動に対する意欲を高めることができる。

4 研究の内容と方法

石橋・佐久本（1969）の研究報告では、「運動嫌い」の原因は「喜び体験の欠如」と「運動能力の低劣」があると述べている。そして「運動嫌い」の者が、経験してきた体育の授業に対する否定的な評価をしており、特に授業内容が技術中心であり、しかも個人差を考慮してくれなかった点に不満を持っているという報告をしている。

そこで、次のような手だてによって、参加児童にXCスキーの特性を生かした喜び体験を味わわせると共に、個人差への対応を図り、仲間とXCスキーを楽しむ計画を立てた。

(1) 「XCスキーを楽しむ活動」

① 「雪原にとび出そう」、② 「風を切って滑ろう」、③ 「スノーフェスティバルを楽しもう」

(2) 「個人内での記録・技術向上を実感する手だて」

① 「個人カルテ作成とフォームのセルフチェック」、② 「自己目標と個人内評価の重視」、③ 「肯定的他者評価の保障」

さらに、児童が意欲的に活動していく環境として、(3) 「保護者・地域も参加しての雰囲気・体制作り」を行った。これらの活動終了後には、児童へのアンケート調査を行い、その結果や児童の活動カードの自己評価、つぶやきや態度、保護者・地域の方の声などで実践の成果や効果を検証する。

5 実践

(1) XCスキーを楽しむ活動

① 「雪原にとび出そう」

新保（2001）は、「時には遊びとして、新雪の中をストックを持ってかけっこをさせるのもよい」と述べている。XCスキーがもつ本来の楽しさとは、雪の上を思い通りに動けることである。そこで、普段は圧雪しか滑らない児童に、写真1のように、非圧雪の雪原で競走を行わせた。児童は歓声を上げながら雪の上を走る活動を楽しんでいた。平地の非圧雪においては、圧雪斜面と同様、スキー板の中心に体重を乗せることが重要となるが、児童に「練習」ではなく、「遊び」感覚をもつように指示を出したこともあり、児童は速さを意識せず、雪の上での運動自体の感覚を楽しんでいた。また、普段行っている推進滑走や交互滑走はほとんど役に立たない非圧雪を経験したことにより、圧雪されたコース上を滑走する爽快感を改めて感じていた。

② 「風を切って滑ろう」

新保（2001）は、「平坦地のコースを滑走し続けることは非常に苦しいことであり、狭いグラウンドあたりで平坦地を走らせることは子供たちにとって全く興味が湧かないものである。それだけに、学校で行われるスキー授業でのコースや練習過程は大いに工夫する必要がある」と述べている。児童に何の練習をしたいか聞くと、多くが「下り坂」と答える。風を切って滑るスピード感はスキーのもつ大きな魅力である。「子どもを早く上手にさせたいければ、よく滑る板で練習させろ」と言われるように、道具、環境を整え、スキーの大きな魅力であるスピード感を感じさせることは、スキーに対する意欲を高める大切な要素である。だが、千田小学校周辺は平地であり、練習コース中の坂はグラウンドに設置された築山の下りのみである。また、スノーモービルで行うコース付けは、圧雪車によるコースに比べて崩れやすく、ストックでの押しも効きにくいいためスピードに乗りづらい。そこで、坂の練習が可能で、コース付けもしっかりとしており、親善大会のコースでもある白山運動公園XCスキーコースで、できる限り練習を行った。現地では、特に下り坂の練習を多く取り入れ、できなかったステップターンやコーナリングを楽しみながら習得し、登りの経験を積むことができた。

体育科で白山運動公園での練習に続けて課外活動を行う時間設定を多くし、時間のロスを少なくした。課外練習で実際に雪の上を滑る8回のうち5回（63%）、希望者が参加する土・日練習も含めて15回のうち12回



写真1 圧雪されていない雪原で競走を楽しむ



写真2 スノーフェスティバルの様子（坂滑り競争）

発的動機付けを高めることができた。また自己新記録を更新したときの指導者や仲間の賞賛を得たいという外発的動機付けも高めることができた。結果として、2005-2006シーズンに記録を取った延べ134回の滑走の内、61.2%にあたる82回で自己新記録が生まれた。

③ 「肯定的他者評価の保障」

児童は指導者だけでなく、様々な場面でがんばっている自分を認められることで、意欲だけでなく、技術の向上を図ることができる。一人一人への肯定的な外部からの動機付けは有効なのである。豊田（2003）は、「子どもは、スポーツ運動に接する時に、『やってみたい』『できるようにになりたい』『できたらいいな』『楽しそうだな』と、漠然とした志向を抱いている。また、スポーツ運動後には『できた、できなかった』『自分に向いている、向いていない』『楽しかった、楽しくなかった』などと自己の体を通して意味生成をしており、学びの実感を伴った〈知〉を形成している」と述べている。児童にとって、指導者からの評価が自己の中で形成された実感とかけ離れていては、効果的な意欲や技術の向上にはつながらない。従来の指導の中には、全員の到達目標を指導者が示し、そこに至らない児童について厳しく指導をしたり、指導をおごなりにして主力選手への指導に重点がかかったりする現実があった。その結果、思いがあって課外活動に参加し、一生懸命指導された通りやろうとしているのに目標に到達できず、叱責されたり無視されたりし、XCスキー嫌いの児童を作ってしまうという反省があった。そこで、指導者の申し合わせで、全員の到達目標を指導者が示すのではなく、活動に対しての個人の目標に助言することを共通理解した。この結果、指導者がその活動で児童に望む理想の姿と児童自身が望む姿のズレが小さくなり、指導者の言葉がけが練習によって形成された学びの実感を伴った〈知〉に近付いた。指導者は、児童が立てた個人の目標が不適切であったり、不十分であったりした場合にも助言を行った。

さらに、課外XCスキー部の全校への活動紹介を兼ね、練習風景や大会への抱負を編集した課外参加者全員が出演するプロモーションDVDを作製し、給食時の放送で放映した。これは、XCスキー部以外の課外相撲活動でも行っており、課外活動参加児童の活躍を全校が知ることができる。ビデオによって、課外を指導していない職員や課外不参加の児童からも賞賛と脚光を浴びることができた。また、副次的な効果として、図4のように課外活動の活動内容や楽しさが分かり、次年度の参加を希望する児童が増加した。

しかも、大会終了後には、全員へ図3のような自己最高記録の記録証を渡して表彰し、大会に入賞しなかった児童に対しても努力を認め、今後の運動に対する継続的な活動に取り組む意欲付けを行った。

(3) 学校・家庭・地域が連携した環境作り

児童がXCスキーを楽しんでいくためには、学校だけではなく、家庭・地域が一体となった活動が望ましい。そこで、「親子でXCスキーを楽しもう」と、課外参加児童の保護者で立ち上げるスキー部保護者会に、練習への参加を呼びかけた。2005-2006シーズンには、希望者が参加する土・日練習を含めた15回のうち、保護者・地域の方から合計11人、述べ31人の参加があった。コースを一緒に滑って助言をしたり、励ましたりし、児童と共にタイムを計測するなど、それぞれの目標を目指す雰囲気を作った。また、児童にとっては「お父さんに勝つ」といった目標や励みとなった。保護者も自己ベストタイムをどんどん伸ばし、楽しみながら活動を行った。さらに、大会前のワックス準備をするために、経験豊富な地域指導者からワックス講習会を開いてもらい、児童の板を親子で仕上げる場と時間を設定し、可能な工程を親子で経て大会に臨んだ。大会後には、「みんなで慰労会をしよう」ということで、児童や地域・保護者の方、職員が共に出場した市民大会当日に、慰労会を実施した。大会の写真や前述の記録証を保護者会長から児童や保護者に手渡してもらい、大会で入賞した者も、そうでなかった者も、大会での出来事や今までの思い出などを、会食をしながら楽しく伝え合う時間となった。

新保（2001）は、「学校体育の中にスキー指導の導入が困難になりつつあるように感じられる。スキー指導に関わる教師が煩わしさを感じているのではないだろうか。また、スキー指導への指導者の抵抗感があるのではないだろうか」と述べている。千田小学校でXCスキー指導をしている担当全員がXCスキー指導に抵抗を感じていた。調査から「練習方法やワックスなどの専門的な知識・技術がなく、教える自信がない」、「練習の指導・早朝などのコース付



図3 自己最高記録の記録証

け、大会用ワックス準備、大会引率など負担が大きい」といった二つの課題が浮き彫りとなった。練習方法についてメニューをパターン化し、また、基本的な滑走方法やワックスの塗布方法・スノーモービル操作方法の資料を課外活動部で作成し、担当職員向けの校内研修を行うことで、課題解消に努めた。

6 考察

XCスキーを楽しむ過程で、個人内での記録・技術向上を本人が実感する活動を行ったことで、XCスキーに対する関心・意欲を高めることができたのであろうか。活動終了後に行った児童へのアンケート、児童の活動カードの自己評価、児童のつぶやき・態度で検証を行った。

(1) 「XCスキーを楽しむ」ことができたか

活動終了後に行った児童へのアンケートで課外活動が楽しかったかを聞くと、表1のように、「とても楽しかった」が88%、「まあまあ楽しかった」が13%であり、全員が肯定的評価であった。また、課外活動を通して特に楽しかったこと・よかったことを書かせたところ、(1)「XCスキーを楽しむ活動」にかかわる回答としては、「スノーフェスティバル」が32%で、競技を離れて自由に雪の上でスキーを楽しめたことが分かる。また、「スピードを感じよう」で取り組んだ坂の練習についても、「白山運動公園での坂の練習」が6%であり、技術の向上として記述をした中で、「坂を滑るのが楽しかった」、「下りのステップターンが上手になった」など、坂を滑り降りることに関する記述が多く見られた。

参加して楽しかったか	上位	中位	下位	全体
とても楽しかった	80	89	100	88
まあまあ楽しかった	20	11	0	13
あまり楽しくなかった	0	0	0	0
ぜんぜん楽しくなかった	0	0	0	0

楽しかった・よかったこと	関連する活動	上位	中位	下位	全体
スノーフェスティバル	スキーを楽しむ	30	33	33	32
白山での坂の練習		0	0	22	6
自己ベスト更新	記録・技術向上の実感	30	17	22	23
技術向上の実感		20	17	22	19
仲間がよかった	その他	20	17	0	13
大会への参加		0	17	0	6

表1 課外スキー終了後のアンケート結果 (数字はすべて%)

この結果を、児童のタイムによって技術的な上位・中位・下位に分けると、下位の児童が特に坂の練習を好む、スノーフェスティバルは技術にかかわらず全体的に楽しめるという傾向が見られた。また、下位の児童は「課外XCスキーに参加してとても楽しかった」が100%であり、技術にかかわらず楽しませたいと願った指導陣としては大変うれしい結果であった。本実践で取り組んだ活動について、成果が現れたと評価している。

(2) 個人内での記録・技術向上を本人が実感できたかどうか

課外活動を通して楽しかったこと・よかったことの中で、(2)「個人内での記録・技術向上を実感する手だて」にかかわるものを抜き出すと「自己ベスト記録の更新」が23%、「技術の向上」が19%という意見が見られた。また、技術的に上位から下位の児童まで、全体的に充実感を得ている傾向があることが分かった。「技術の向上」にかかわる活動カードの内容を見ると、「坂を滑るのが楽しかった」、「下りのステップターンが上手になった」、「フォームがきれいになった」、「チェックポイントをクリアできた」など、できなかったことができるようになったことに対する個人内の進歩を評価している。自己記録は必ずその日の内に計算して発表した。始めは、順位や友達との差を気にしていたが、繰り返し「自分の目標を目指して、一步一步上達すればよい」ことを話し、児童は次第に前回設定した目標タイム達成や、自己ベストタイムを更新したときに目を輝かす姿へと変容していった。また、記録が振るわなかった時には、自分なりに原因の分析をする姿も見られた。全員が達成感を覚えるために必要な、自己目標の達成に対するの価値が、児童の中で高まってきたと言える。「個人の目標や楽しむ活動を重視する練習を増やすと競技力が落ちるのではないか」との懸念もあったが、中越学童スキー大会に参加をすることのできる小千谷市親善スキー大会20位以内の児童数は、競技志向を強くしていた2004-2005シーズンで2名だったが、自己の目標を目指した2005-2006シーズンでは6名と増えて増加している。児童の個人の能力や大会のレベル・環境が年度によって異なるので単純に比較はできないが、個人の目標や楽しむ活動を重視することと競技力の低下とは、相関は見られないと考える。

(3) XCスキーへの意欲について

競技志向が強かった2004-2005シーズンでは、運動能力に自信が無く、技術が相対的に低い児童は参加しなかったり、参加しても途中で練習についていけなくなることや意欲が活動途中で下がることがあったりしたのに比べ、2005-2006では自由参加である土・日の練習日への出席率が非常に高くなった。また、「XCスキーが前よりも好きになったか」をアンケート調査したところ、課外参加者全員が「好きになった」と評価した。児童からは、「ただ速く滑ればいだけじゃないことが分かった」、「今年はいろいろなことをして楽しかった」、「まだ、みんなで活動を続けたい」、「来年も絶対、課外に入ってがんばりたい」など、活動が終わった後にもかかわらず、かつて聞かれた「寒い」、「疲れた」といった反応からは考えられない意欲を見せていた。一方、不満だった点を聞くと、「欠席でスノーフェスティバルに出られなかった」という回答だけであった。人数が多くなるに従い、技術的な取立て指導の密度は落ちているはずであるが、自己の目標に向かう活動は児童にとって意欲の妨げにならないと言える。しかも、次年度への継続参加希望も増えている。自己記録や自分のめあてを達成することを重視して課外を行うことを明らかにすることで、図4にあるように、2004-2005シーズンの13人（4年生以上児童の20%）と比較して、2005-2006シーズンには24人（38%）、2006-2007シーズンでの希望は26人（41%）と、参加を希望する児童が増えている。このことから、課外XCスキー活動を「楽しい」、「楽しそうである」と感じ、児童が意欲的に取り組もうとしていることが分かる。

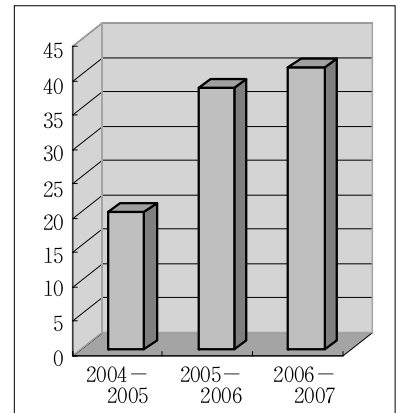


図4 XC課外参加希望者数

(4) 結論

本実践を通して、「XCスキーを楽しむ活動」、「個人内での記録・技術向上を実感する手だて」により、参加児童は楽しみながら個人内の目標に向かって取り組み、記録や技術の向上を実感することができたため、XCスキー活動に対する意欲が高まった。ただ、本実践では職員の「以前よりも楽しく充実した指導ができた」という反面、負担は軽減していないという反省がある。また、指導者個人の指導法や考え方がねらいや指導内容に大きくかわることが多く、指導者の交代によって課外活動の内容や水準が大きく変わってしまう問題がある。XCスキーをしたいと願う児童に、どの年度も一定以上の水準で指導体制が組めるよう、学校・家庭・地域が連携した取組の形を模索するとともに、指導者の負担を減らし、楽しめる体制を更に整える必要がある。

7 おわりに

児童の運動への取組が二極化し、スポーツ指導が学校を離れて社会体育へ移行しつつある今日だからこそ、学校が教育活動として行う課外体育のあり方を考え直すべきと考える。XCスキーに限らず、児童が運動を「得意ではないけれど好き」と思えるには、技術的な指導にも増して教育的配慮が必要である。競技的なニーズに対しては専門家が指導する社会体育が主となって行く環境が整ってきているので、学校では主として技術・意欲の低い児童に対して練習方法や内容を工夫し、多様な運動経験の機会を与えて運動への興味関心・意欲を高めていくことが大切である。学校体育では児童の性格や運動能力等を踏まえた個に応じた指導が行いやすく、特に課外体育では時数や到達目標も自由に設定できる。本実践を通して、課外体育活動のすべてを社会体育に移行するのではなく、向上を自覚し、楽しめる課外体育で多様な運動経験をさせることが、生涯体育の推進や体力向上に有効であると受け止めた。これからも、運動が苦手な児童が運動を楽しむ姿へ変容することを目指す課外体育活動のあり方を考え、実践を続けていきたい。

引用・参考文献

- 江川 成 「運動能力の劣等感とその克服」, 金子書房, 1975
 学校スキー研究会 「楽しいスキー・雪遊び事例集」, 学校スキー研究会, 2000
 財団法人全日本スキー連盟 「競技スキー教程[XCスキー編]」, スキージャーナル, 2000
 佐久本稔ほか 「“運動ざらい”に関する研究(第1・2・3報)」日本体育学会発表資料, 1967, 1968, 1969
 新保暢一 「キネシオロジー的考察によるXCスキー指導の基礎」, 学校スキー研究会, 2001
 高畑好秀 「その気にさせるコーチング術」, 山海堂, 2006
 豊田智久 「スポーツ運動の楽しさに関するモルフォロジー的研究」, 日本スポーツモルフォロジー学会, 2003