

僕

は体育の授業が大嫌いです。体育の教師も大嫌いです。

なぜあなた達体育教師は僕達にクラスメイトの前で恥をかかせようとするのですしょう？手本のように上手に出て来なくてまるで死にかけの虫のようにバタバタと手足を動かす僕をクラスメイトが笑う。笑ってくればまだまし、軽蔑しきった顔で僕を見るんです。

「被害妄想が強いね」そう思いましたか？いいえ。あなた達にはわからないのです。だって経験したことないから。体を上手く動かせる人間にはこの感覚は死んでもわからないでしょう。惨めな劣性の烙印を押される感覚。授業で恥をかかされるのです。

「他の科目でも同じこと言えるじゃないか」ですか？他科目と大きな違いはチームワークを要することでしょう、体育って。自分が圧倒的に足

を引っ張ったせいで気まずい雰囲気になったバスケの授業は今でも思い出します。他科目で誰かの足を引っ張ることなんてないでしょう。たとえばそこにあなた達教師がフォロイーに入ろうがそれはただの憐憫。「劣性だけど仲良くしてやれよ」という哀れみです。

「努力して上手になればいいだろうー」あなた達が顔を真っ赤にして言いそうですね。あのね。それなり努力しましたよ。クラスメイトにばれないように明け方駐車場で父とキャッチボールをしたり、狭い部屋で家族総出でバレーのサーブのフォーム研究したり、夏休みの公園で毎日走ったり。それでも無理でした。球は見えないし足も遅いまま。何よりクラスメイトたちが見つめる中、自分の運動神経が奇跡を起こせるわけもなく、また惨めマイルーজは貯まっています。

「そんなん努力のうちに入らない！俺が運動部現役だっ

たころは……」なんて、ご自身のスパルタ経験を引き合いに出す方もいらつしやるでしょう。ちょっと待ってください。なぜ自分がやりたいと言ったわけでもない、この歪な科目「体育」にそこまでストイックに時間と体力を使わねばならない義務があるでしょう。あなた達はスパルタ部活動を自分の意志で選択したのですしょう。一緒にしないでください。

「体育」と「スポーツ」は同義ではありません。スポーツ観戦は楽しいものです。しかし小学生が「体育」と「スポーツ」の違いをわかるでしょうか。体育で惨めな目になります。他国に比べてスポーツ熱が薄いとしたら、スポーツが得意なあなた達が都合のいいように体育をカスタマイズした結果です。

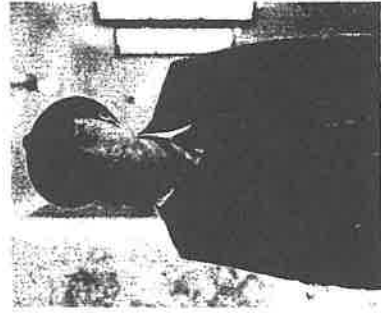
この号は「運動が苦手な子どもが輝く授業をつくらう」なんて特集のようですが、それは常日頃、「運動が得意な

子は輝いている」と思っているつてことですよな？上から目線の差別意識丸出しじゃないですか。それは「運動が得意な子」だったあなた達体育教師の自己肯定でもあるのでしょうか。根底の差別意識がある限り何も変わりません。

最後になりますが僕から「頼むからそっとしておいてください」とお願いしたい。上手い人、やりたい人はやればいい。先天的にできない人間はそっとしておいてほしい。休んでもそっとしてくれ。どうせあなた達には我々の気持ちなんてわかりやしないんだから、したり顔での憐憫で恥をもうかかせないでほしい。以上です。ありがとうございました。

音楽クリエイター

ヒヤダイン



巻頭エッセイ
ESSAY

頼むからそっとしておいてください

トレーニングを計画する上での Q&A

Q1.背景はどのように設定すればいい？瞬発力とか、持久力を高める、だけではダメ？

A1.それではダメです。同じ瞬発力でも、走り幅跳びなのか、サッカーのキック力を鍛えるのかでやる内容は全く違うはずです。また、アスリート向けか一般人向けかで強度の設定も全く違います。背景が細かければ細かいほど、やるべき内容が絞れてきます。

〈具体例〉

- デスクワークばかりで運動不足のお父さんがメタボ予防のために朝のジョギングをはじめた。クールダウンにちょっとした柔軟体操を考案したい。(一般人向け柔軟性)
- 陸上の100mの選手が中間疾走局面での支持脚の接地時間を短くするための伸張性筋収縮の速度を高めることを目的としたジャンプトレーニングと、スピードに耐えるための下半身と体幹の筋力トレーニングを考案したい。(アスリート向け瞬発力)
- コロナ禍でジムに通えないボクシングの選手が、3分間動き続ける持久力を維持するために自宅でできる全身持久力トレーニングを考案したい。(アスリート向け持久力)

Q2.発表する運動プログラムの時間は？

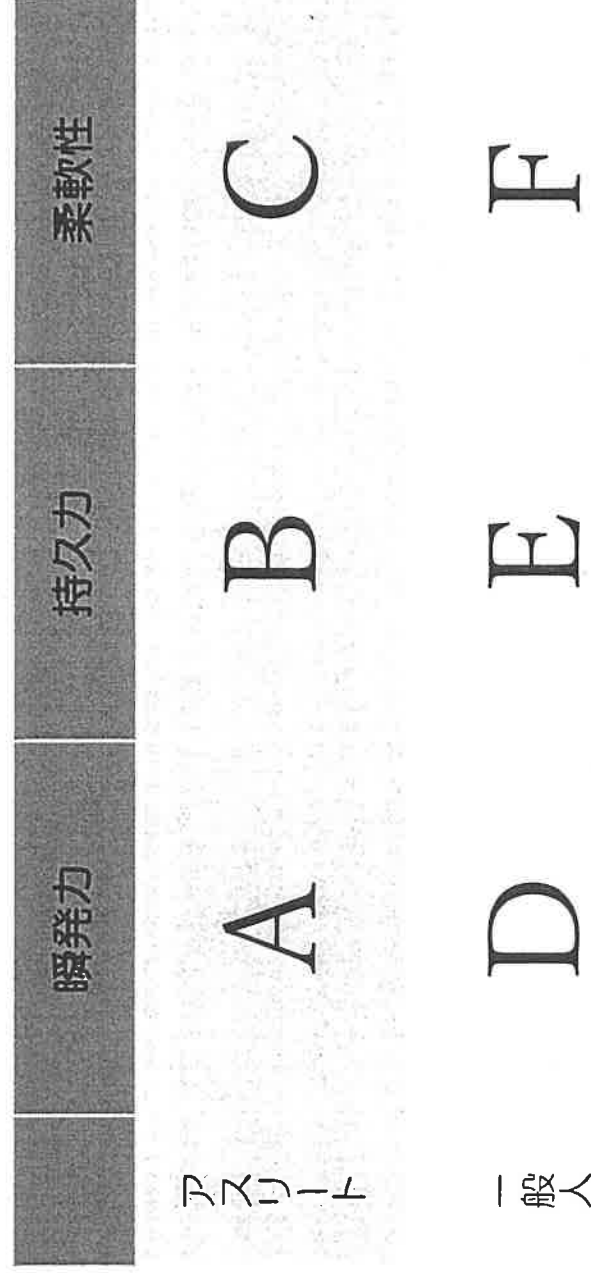
A2.高めたい体力の構成要素によりますが、時間の関係上長くても3分程度にまとめてください。

Q3.必ずひとつのカテゴリーに絞らないとダメか？

A3.設定した背景によってカスタムしてもOKですが、メインとなる「高めたい体力」ははっきりさせましょう。

Q4.音楽に合わせて、ということはダンス作品を発表するイメージですか？

A4.全く違います。ダンスの要素は入れないで結構です。「目的に応じた」ものであるかどうかが重要です。



目的に応じた運動プログラム発表会（感想記入用紙）

	アスリート	一般人
瞬発力	・背景と内容が一致している YES NO ・楽しく運動できそうだ YES NO ・狙い通りの体力を高められる YES NO 【自由記述欄】	・背景と内容が一致している YES NO ・楽しく運動できそうだ YES NO ・狙い通りの体力を高められる YES NO 【自由記述欄】
持久力	A ・背景と内容が一致している YES NO ・楽しく運動できそうだ YES NO ・狙い通りの体力を高められる YES NO 【自由記述欄】	D ・背景と内容が一致している YES NO ・楽しく運動できそうだ YES NO ・狙い通りの体力を高められる YES NO 【自由記述欄】
柔軟性	B ・背景と内容が一致している YES NO ・楽しく運動できそうだ YES NO ・狙い通りの体力を高められる YES NO 【自由記述欄】	E ・背景と内容が一致している YES NO ・楽しく運動できそうだ YES NO ・狙い通りの体力を高められる YES NO 【自由記述欄】
	C ・背景と内容が一致している YES NO ・楽しく運動できそうだ YES NO ・狙い通りの体力を高められる YES NO 【自由記述欄】	F ・背景と内容が一致している YES NO ・楽しく運動できそうだ YES NO ・狙い通りの体力を高められる YES NO 【自由記述欄】

※自分たちの担当カテゴリーに斜線を引くこと

 年 組 番 氏名

提出課題

1. 課題に取り組んでみて感じたこと、勉強になったこと、あらたに発見したこと

2. 他の班の発表を見て参考にできそうなこと

3. 体づくり運動という単元を通しての自己評価

①体力の構成要素について理解できた（知識・技能）

できなかった ← 1 2 3 4 5 → よくできた

②高めたい体力要素に応じたトレーニング方法を考案できた（思考力・判断力・表現力）

← 1 2 3 4 5 →

③仲間の意見を尊重しつつ、自分の考えもしっかり伝えて課題に取り組めた（主体性・多様性・協働性）

← 1 2 3 4 5 →

【高校卒業後に自ら運動する機会を作るための具体的な方策について考えを述べなさい】