

Q：先生、体育の授業は子どもの意志の質や精神、感情・情緒面を育てる上で、どのような能力を養うことができるのでしょうか？（中国の鄭州の体育教師 楊先生）

A：前橋です。体育の授業は、単に身体を動かすだけでなく、子どもの意志の質や精神、感情・情緒面の発達にも大きく貢献します。例えば、

1. 自己コントロール能力（感情のコントロール）

- ・勝ち負けによる悔しさや喜びを経験し、それらをうまく受け止める力が育ちます。
- ・失敗しても気持ちを立て直す「自己調整力」や「我慢強さ」が養われます。

2. 意志力・粘り強さ

- ・体力的にきつい場面でも「最後までやり抜こう」とする意志が鍛えられます。
- ・繰り返しの練習や挑戦を通じて、困難に立ち向かう心の強さが育まれます。

3. 協調性と社会性（感情の共有・他者理解）

- ・チームスポーツでは仲間と協力しながら目標を達成することで、共感性や思いやりが育ちます。
- ・ルールや順番を守る、相手を尊重するなど、社会性の基礎が身につきます。

4. 達成感や自己肯定感

- ・小さな目標の達成によって「できた！」という実感を得られ、自信がつきます。
- ・努力と結果の関係を実体験として理解できるため、前向きな自己評価が育ちます。

5. ストレス発散と情緒の安定

- ・体を動かすことで心身の緊張がほぐれ、感情が安定しやすくなります。
- ・学校生活の中での不安や怒り等を、健全に発散する手段にもなります。

総合的にみると、体育は「心と体を一体として育てる教育活動」であり、子どもの人格形成や社会で生きる力を伸ばす重要な役割を担っています。体験を通じて学ぶことで、頭だけでなく心でも「人との関わり方」や「自分との向き合い方」を学べる素晴らしい学問です。