



東京学芸大学リポジトリ

Tokyo Gakugei University Repository

香港における体育的活動

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2022-05-25 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 坂本, 栄裕 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/2309/00174101

香港における体育的活動

前香港日本人学校中学部 教諭

山梨県北杜市立須玉中学校 教諭 坂本 栄裕

キーワード：香港、体育教育、運動施設、国際交流、健康・長寿

1. はじめに

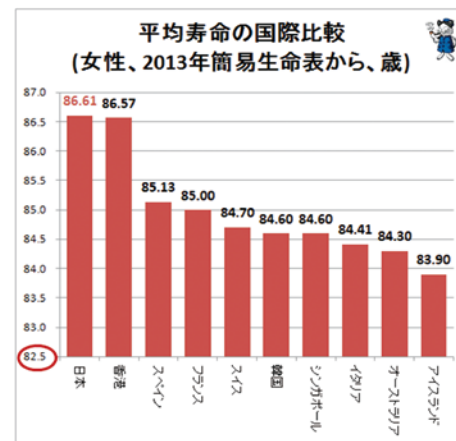
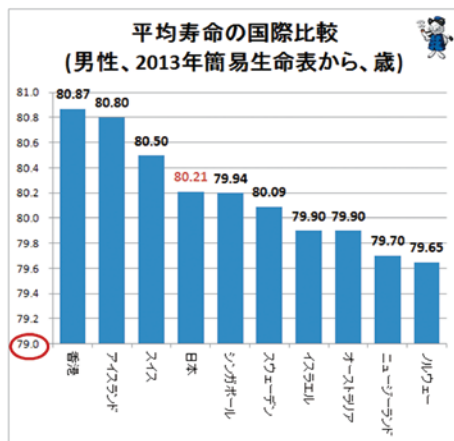
縁あって、在外教育施設で教鞭をとる機会をいただいた。初めてとなる外国での生活でさまざまな経験をすることができ、それを日本での生活と比較することで双方の良さははっきりと理解することができた。今回は香港の長寿の理由を探る中で見えてきたことを紹介したい。

2. 香港はなぜ長寿なのか

(1) 香港は世界有数の長寿国

いま日本では少子高齢化が進行している。社会保障費が膨れ上がり、近い将来、財政が破綻するのではないかと心配されている。教育に関わる者として何かできることはないかと考え、赴任地となった香港の平均年齢が高いことに着目し、体育的活動がよい影響を与えているのではないかと仮定し、調べてみることにした。得られた結果を元に、学校体育として今後できることを探っていききたい。

「香港はエネルギッシュな街である」というのが最初に街を歩いたときの感想である。人々は大きな声で話し、たくさんの方が街を歩き、バスなどに乗れば老人に席を譲る。そんな様子を多く目にした。また、大きな通りから少し入れば、山や海など自然が保護されていて、休日のトレイルコースには老若男女、歩く人や走る人がたくさんいる。歩道が狭く、坂道の多い香港の平均寿命が世界一であることを知ったのは、赴任して間もなくの頃だった。



香港日本人学校中学部と交流のある現地校（中国基督教會桂華山中學）から現地中学校の学校体育学習内容をいただいたので紹介したい。

(2) 香港の体育授業

- ① 2回/週（1単位時間は40分間）年間26週の体育授業がある。年間52単位時間である。日本では、3回/週（1単位時間は45分間）で年間35週。年間105時間の保健授業。
- ② 体育授業の目的は、①運動を通じて必要な知識を習得し運動技能を開発すること。また健康的なライフスタイルを身につけようとする姿勢を身につけること。③体力、調整力、健康を獲得すること。④望ましい道徳的行動を促進し、共同生活の中で協力できる、判断力、鑑賞の能力を身につけるとある。日本の目的は「学習指導

要領」に示されたとおりである。

③香港では8種類の運動に取り組む。

1. 陸上競技 2. 球技 3. 体操 4. 水泳 5. ダンス 6. 体力 7. 戸外運動 8. その他(縄跳び・ゴルフ・ボウリング・シャトルコックなど)

日本では、体育分野と保健分野に大別され、体育分野では、A～Hまで8の内容を行っている。

④香港には、街中にフットサルやバスケットボールコート、老人向けの運動機能維持のための器械、ハイキングロードなど基本的な設備が十分ある。それらは全て良好な状態であり、それを利用する人も多くいる。

香港の学校体育に保健分野はなく、授業参観もさせてもらったが、有効な体力の向上を目指す取り組みはないように感じた。長寿世界一に学校体育が大きく貢献しているとは考えにくい。そこで一般的に言われている長寿の秘訣について挙げてみた。

(3) 世界有数の長寿国の秘訣

1. 医食同源の考え方 2. 漢方医の存在と医者に行くことの気軽さ 3. お茶を飲むこと 4. たばこを吸わないこと 5. 適度なストレス 6. 運動になる坂道と細い道 7. 親戚家族がお年寄りを助けるという伝統 8. 介護の充実 9. 長寿を祝う伝統 10. 街の活気

自分の健康は自分で守るという意識が高く、安い賃金で雇えるメイドがいる。また街中には老人が体を動かすための器械が備えられており、かなりの人が利用している。障害のある人も積極的に街に出ているし、それをサポートする街の人の意識も高い。狭い道路にたくさんの人が歩いており、避けなければならないので、反射神経も維持出来そうである。亀ゼリーや漢方薬を扱う店など、体に悪いものを薬で抑えるのではなく、根本から直そうとする考え方があるように思う。

学校体育が、健康の維持増進に貢献できることはないかと考え、任期中は以下のことを意識的に行った。

(4) 授業の工夫

①体力の向上を目指して

〈現状〉

狭い土地にたくさんの人が生活しているので、広い運動場などはない。一方、小さなバスケットボールコートやフットサルコート、器械が備え付けられた公園などは多く見られる。子どもたちは体力の向上のため、幼少時からスイミングやバスケットボール、サッカーなどを行っている。保護者のサポートがないと成り立たない。赴任する前に体力のない生徒がかなりの割合で存在していることを聞いていた。新体力テストの値を見ても、柔軟性や持久力に乏しく、体調不良を理由に体育を見学する生徒が多かった。週3時間の体育の授業内で、少しずつ持久力と柔軟性を高める取り組みを導入し、「出来る」ことを増やしてプレーする楽しさを味わう授業を目指すことにした。

〈解決策と成果〉

持久力を高める運動では4分間走を行った。速さを競うと走ることが苦手な生徒は敬遠するので、心拍数を規準にした運動強度の設定を行い、各自に合った運動強度で走る方法をとった。走るのが遅い生徒でも、運動強度で見ると高い値で走っていることが分かったり、足の速い生徒が手を抜いていることが分かったりして、意欲づけになった。走り慣れると目標も高くなり、年間を通した取り組みで持久力が大きく向上した。

柔軟性を高める運動では、四股の効用を話し、足首・股関節の柔軟性を高める準備運動を行った。毎日繰り返すことで柔軟性は増していくことを説明し、長い目で見て継続させた。学年が上がると継続の成果が表れ、柔軟性が増している。

この他、校内研究で取り組んでいる「話し合い活動を取り入れた授業」により、運動観察の方法が身についたり、仲間からのアドバイスを受けてコツを掴んだりする生徒が増え、男女とも意欲的に授業に取り組んでいた。

教え合うことで知識・技能の定着を目指した授業は効果を上げた。新体力テストでも、A評価の生徒が増えたが、それだけではなくD以下の生徒がいなくなり、全体的なボトムアップが図れたと思う。

② CISとの共用グラウンド

香港日本人学校中学部のグラウンドは、隣のCIS（Chinese International School）との共用である。使用したい時間に使えないという不便さがあり、使用も半面のみや外周のみという時もある。直線は70m程しかとれないので、授業内容やルールの工夫が必要であった。床面は人工芝でラインは引けず、カラーコーンで代用した。しかし、この広さでも自前のグラウンドがあることは香港島では恵まれていて、教育課程にある種目はほとんど実施できた。

(5) 香港での体育的活動への参加

① HKLL (Hong Kong Little League: 香港リトルリーグ)

〈スポンサー〉

リトルリーグは、3つの異なる年齢構成で運営されている。各コミュニティでRepを選出し、事務手続きなどをしながら様々な連絡調整をしている。昨年度Minor League（8-11歳）の監督をしたので、実態を紹介したい。Minorには日本人チームが3つあり、それぞれスポンサーから援助をいただきながら活動している。ちなみに香港ヤクルト・オリックス、YKKの3社がMinor、読売新聞国際版・ANA・リコーの2社がMajor（9-12歳）、JuniorがSUNREXの1社がスポンサーについてくれている。シーズン前の挨拶、シーズン後の報告などを通して頻繁に交流がある。非常に協力的で有り難かった。

スポンサーフィーの支払い、ユニフォームの購入などの支援してくれる。



香港ヤクルトさんに提供していただいたユニフォームで力投する日本人選手

〈日本人コミュニティ〉

香港リトルリーグ（HKLL）は、国際都市香港らしく、様々な人種のコミュニティからチームが参加し運営されている。日本人・香港人・韓国人・欧米人コミュニティである。年によってチーム数は変動するが、Minorは15チームの参加であった。英語ができると積極的な交流ができると感じた。日本人チームの我々も、試合前の宣誓を行うので、英語に触れる機会が多い。日本人コミュニティは外国籍の選手の受入には積極的ではないが、他のコミュニティは日系人も多くいた。他コミュニティの選手受入に消極的なのは、日本人に活動の場を提供したいという考えがあったからではないだろうか。

〈駐在員〉

選手の保護者は香港駐在員の方々である。野球経験者が多く、練習内容など豊富な経験から助言をいただき、スムーズな運営ができた。駐在員の方々は3～5年周期で異動があるらしく、日本からだったりアメリカからだったり、ほかのアジアの都市からだったりして、話しを聞くだけで楽しかった。日本人同士で商売の話しをしたりしていて、駐在員同士の関わりが強いなと感じた。皆さん一様に語学が強く、必要不可欠なのだと感じた。

② 香港レスリングクラブ

〈インターネットを活用した仲間集め〉

筆者が高校入学から続けているレスリングについて、香港でも活動したいと考え探していたがなかなか見つからなかった。そんな時、インターネット上に香港レスリングクラブを見つけ、コンタクトをとった。Facebookを利用して練習の案内やその他連絡などを行っている。私たちはどこにいてもネット環境があれば情報を知ることができるし、コンタクトをとることができる。インターネットの利点を強く感じる事ができた。仲間を集めるの

にもインターネットが活用されていて、毎回違うメンバーと練習をすることができた。

〈言語〉

香港レスリングクラブは、アメリカ人のShawnさんが運営するクラブである。アメリカンインター校の教室で毎週木・土に練習があった。リトルリーグとは違い、日本語を話す人がいないので、会話は英語となる。専門用語は共通なので特に困ることはなかったが、スラングなど理解できない内容もあり苦労した。やはり、言語習得は必要だと痛感した。



アメリカンインターナショナルスクール内でレスリングをする筆者。さまざまな人種、職種の人たちが集まる。

スポーツは人種や信条の違いがあっても、同じルールで行うことができ一緒に楽しめるので、素晴らしい文化だと改めて感じることができた。同じ種目でも、文化によってやり方が違う

ことがあるが、その違いを調べてみると異文化理解を深めることができる。それを香港に来て改めて感じた。多くの人、文化と交流するためには、そのための手段をもたなければならない。それは言葉だ。お互いの言葉を勉強することで理解は進むし、多くのことを共有できる。それが無益な争いを避け平和に共存するために必要なことだ。

(6) 提言

- ①日本人が長い期間、健康で人生を楽しむために、中高年向けの体力向上プログラムを構築する。また、現在行っている子ども向けの「早寝早起き朝ご飯」や、新体力テストを活用した体力向上プログラムを継続強化する。体力測定の結果に応じて減税するなどの特典を設け、医療費の抑制に努める。
- ②外国人ヘルパーさんを国策で雇い入れ、老人介護の手伝いや子どもの世話をしてもらう。ヘルパーさんと英語でやりとりをすることで、英会話力は向上するし、労働力も確保される。ヘルパーさんの身分は国が保障し、最低賃金の保障や医療費補助、年に数回の里帰りをさせるなど条件は先進国のものを参考にする。
- ③高校入試や大学受験の評価項目に「新体力テスト」の値も加える。知識偏重になりがちな発育発達期の学習に、知・徳・体の基本に立ち返り、体力の向上、体験活動の増大、学力向上（言葉の力）を目指していく。

3. 最後に

香港は、土地は狭いがスポーツ施設が多数あり老若男女が活用している。物価が安く、チームで道具を揃えるのにも負担は少ない。便利で安い公共交通機関があり、試合や練習などの移動も負担にならない。街中には安い料理店が多数あり、医食同源の考えから健康を気遣った料理も多い。みんなで介護する雰囲気があり、手の足りないところには外国人ヘルパーさんが入っている。飲茶など大人数で丸テーブルを囲み、大きな声で話しをし、上手にストレスを解消しているように見える。こういった生活が長寿社会を実現させたのだと思う。日本での生活を振り返ってみると、場所によって状況は違うが、私の住んでいた地域では、スポーツ施設は大きく立派であったが、利用の手続きが面倒だったり、料金が高かったりする。スポーツ用品は質が高いが値段も高く、揃えるとなると大きな負担になる。試合や練習をするのには、親の送り迎えがないとなかなか成り立たない。街中のファーストフードは安いが栄養のバランスはいいとは言えないし、健康に気遣った料理は高いものが多い。老人介護は老人ホームに任せたりして、親戚一同でみるという雰囲気ではないなど、香港とは同じようにできない。これでは健康に長生きすることはできないのではないのか。そこで、先ほどの提言を実施してみて、日本人全体が健康に過ごせる社会を実現させてみたいと考えた。現実的には、費用や住民感情があり難しいと思うけれど、異文化の中で生活したからこそ、説得力ある説明ができると思うので訴えていきたい。また、中学校体育教師として、子どもの体力向上とライフマネジメントをテーマに指導にあたっていきたい。