

2019年2月2日



JICA草の根技術協力事業

NPO法人 日本ネパール女性教育協会(JNFEA)

ボールゲームを通して、楽しく学ぼう！

Shree Janachetana Basic School

Banganga-7, Kapilvastu



हामी सबैको स

अत्यन्त शिक्षण आजको आवश्यकता।
सबै प्राकृत विकासलाई साहायता दिने उपाय।

विद्यालय प्रतिकी सबैको लागि
उत्तमो सहायता गर्ने उपाय।

सर्वोच्च शिक्षा विभागको तालिम
अन्तर्गत प्राथमिक विद्यालय शिक्षकहरूको तालिम

२०७३

目次

1. ごあいさつ	佐久間 潤 国際協力機構人間開発部長 前 JICA ネパール事務所長	1
2. はじめに	山下 泰子 JNFEA 理事長・JICA プロジェクトマネージャー	2
3. 実践校より	Shambhuram Khanal Principal, Jana Chetana Basic School	3
4. 研修の経過		4
5. Jana Chetana Basic School における「さくら寮モデル」の実践	吉田 英子 JNFEA 理事	6
6. 体育の目的	今村 美知子 JNFEA 理事	8
7. 研修の実践	①準備体操と整理体操	9
	②簡単なボールゲーム	10
	③チームで行うボールゲーム	11
	転がしドッチボール	11
	転がしベースボール	13
	(ボール投げベースボール)	
	シュートボール	15
	④チームの作り方	17
	⑤指導案の書き方	19
	⑥指導案の用紙	20
8. 本日の研究授業指導案		
	①転がしドッチボール(対面から)	1 年生 21
	②転がしドッチボール(4面から)	2 年生 22
	③転がしベースボール	3 年生 23
	④ボール投げベースボール	4 年生 24
	⑤シュートボール	5 年生 25
	⑥指導案の書き方の例	26
9. ボール運動に取り組んで	Sujata Acharya Teacher, Jana Chetana Basic School	27
10. 健康な心と体		29
	手の洗い方	31
	「歯」の話し紙芝居	32
11. Jana Chetana Basic School とともに	今村 美知子 JNFEA 理事・吉田 英子 JNFEA 理事	37

ごあいさつ

2019年2月2日

国際協力機構
人間開発部長
佐久間 潤

本日の、JICA 草の根協力事業「女性教師養成制度の構築を目指すプロジェクト」の3年間の総まとめとしての研究発表会の開催を心からお祝い申し上げます。

日本ネパール女性教育協会（JNFEA）様は、長年にわたり、ネパールの女性教師の養成に尽力されてきました。特に、2006年から10年にわたり行われた「さくら寮プロジェクト」では、100人もの「おなご先生」が巣立ち、村々の学校等で活躍されています。彼女たちは、もし同プロジェクトがなければ、出身地の村で十分な教育を受ける機会がないままに、貧しい生活に埋もれてしまっていたかもしれません。そんな彼女たちが生き生きと輝き、ロールモデルとなり、次世代の女の子たちが教師となることへとつながっています。

私は2016年に行われた「さくら寮開設10周年記念行事」に、当時のJICAネパール事務所長として、参加させていただきました。実際の卒業生である「おなご先生」たちの話を直接聞く機会を得て、この事業のすばらしさを実感し、胸が熱くなったことを今でもよく覚えています。

教育とはすべての開発の礎です。教育の機会の提供が、個々人の能力を開花させ、豊かな人生へと導き、その総体としての国の開発を可能にします。だからこそ、質の高い教育を、すべての子どもたちに提供する必要があります。質の高い教育とは、単なる知識の獲得にとどまらず、自ら考え行動する力や、人と協力して助け合う力、他人を思いやる想像力といった情操面の発達にも貢献しなければなりません。

「さくら寮プロジェクト」の後継として始まった本プロジェクトは、まさに教育のそうした側面に着目し、実践してきた協力です。現地の先生方の発意により、体育の「ボール運動」に取り組むことが決まり、それを、日本で長い教員経験を持つJNFEAのメンバーの方々が、丁寧に寄り添いサポートされました。JICAの青年海外協力隊員の有志も活動に加わってきました。3年間の取り組みの結果、子どもたちだけでなく、先生方にもチームワークや積極性等で大きな変化が生まれたと聞いています。私自身が、その成果を見られないことは大変残念ですが、ぜひ参加者の皆様には、学校の様子をご覧になり、実感していただけたらと思っています。

本日の研究発表会の盛會を、心よりお祈りいたします。同時に、こうした取り組みが、「おなご先生」同様に、小さな、けれども確実な力となり、ネパールの学校全体に広がっていくことを願っております。

はじめに

2019年2月2日

特定非営利活動法人日本ネパール女性教育協会 (JNFEA)

JICA プロジェクトマネージャー

理事長 山下泰子

みなさん、ようこそ今日の研究授業におでかけくださいました。

この研究授業を主催する「日本ネパール女性教育協会 (JNFEA)」は、日本のNPO 法人です。2006年からポカラ「さくら寮」で、遠隔地域の女性教師の養成をしてきました。すでに100人の「おなご先生」が、「さくら寮」を巣立ち、ネパールのふるさとの村々で先生をしています。私たちは、ネパールの奥地の学校で、「豊かな人間性を育む教育」が行われることを目指しています。

JNFEAは、2016年から3年間、JICA 草の根技術協力事業の指定を受け、活動しています。ここカピルバストウのJana Chetana Lower Secondary Schoolでは、先生方が話し合い、学校の教育目標の第1を「みんな仲良くする学校」にすることに決めました。私たちは、2016年から、その目標に向かって、先生方と一緒に取り組みを進めてまいりました。

私たちは、「みんな仲良くする」ために、体育の「ボール運動」を取り上げました。チームには、男の子も、女の子もいます。背の高い子も、低い子もいます。運動の得意な子も、苦手な子もいます。いろいろなジャートの子もいます。「ボール運動」では、みんなが仲良く協力して一つのチームになることが何より大切です。誰も取り残してはいけません。

先生たちは、1コマの流れの指導案をつくり、試行錯誤を繰り返しながら、子どもたちを熱心に指導しました。短い時間に「ボール運動」をスタートさせるために、1人の先生はコートをつくり、1人の先生は準備体操をするなど、先生同士のチームワークも生まれました。そのうち、子どもたち同士が「チーム練習」をするようになりました。子どもたちの目が輝いてきました。

「ボール運動」をするようになってから、登校する子どもが増えました。友だち同士が仲良くなりました。そればかりではありません。子どもたちは、毎朝、学校の清掃をしています。自分たちの校庭を大切にするようになったのです。また、歯磨きや手洗いをして、健康にも気をつけるようになりました。

どうぞ、みなさん、今日一日、Jana Chetana Lower Secondary Schoolの「みんな仲良くする学校」づくりの3年間の成果をご覧ください。そして、もし気に入ったら、「ボール運動」をみなさんの学校でもやってみてください。私たちの目指す「豊かな人間性を育む教育」が広がっていくことを願っています。

実践校より

Jana Chetana Basic School 校長

Shambhuram Khanal

子どもたちの精神発達と身体の発達のために、教科書だけではなく、スポーツや遊びや、楽しいことも教えないといけないと考えました。そのときに、JICA 草の根技術協力事業として NPO 法人日本ネパール女性教育協会 (JNFEA) が、本校に支援をしてくれることになりました。体育や音楽、遊びの授業を、3年の予定でやっていただけるという話があり、お願いすることになりました。

この3年間で、JICA, JNFEA の方々から、この学校の生徒、教師、保護者を中心に、健康のことやスポーツを教えていただきました。3年間きちんと計画をたてて、立派なテキストブックや、プログラムまで用意してくれました。

このようなことをやると、教室が楽しくなりました。そのことで、かえって子どもたちは、勉強のレベルが上がりました。子どもの中にある才能を引き出すためにも、このような勉強は、大切だとわかりました。このような温かいご支援をいただいたことについては、Jana Chetana Basic School の教職員より深く感謝いたします。

JNFEA は、「女性に教育は必要ない。」という考えを持っているこの国の僻地に、女性教員を育成し、10年間で100人もの女性教員を派遣してくださっています。そのお陰で、私たち、子どもたち、保護者たちもとても助かっています。

子どもたちを自立させて行く必要性も教えていただきました。人の考えを認める大切さも知りました。このようなことを私たちの生徒は学ぶことができました。今後生徒たちは、自分の才能を伸ばしながら、健康のことを考えたり、マナーを守る大切さを考えたりしながら、どんな問題があっても、自分の力で考えて乗り越えて行けることと思います。

3年間のこのプロジェクトに参加してくださった教育者や、すべての参加者や、このチャンスを作ってくれた JNFEA に心より感謝いたします。

本校のために、JNFEA からいろいろな支援がありました。水道や机いす、文房具などの支援もしていただきました。ありがとうございました。本校の全職員、生徒達、保護者、コミュニティから、JNFEA や JICA に対して感謝しております。

このような勉強は、子どものすべての成長のために大切です。生徒達の人生をも変えるこのようなプログラムは、本当はもっと長く続けたいです。私たちはいつでも歓迎いたします。この学校の先生方や、生徒達、保護者達にも、これからもよい教育を与えるためにも、相談に乗っていただいたり、アドバイスをしていただける事を期待しています。

最後になりますが、皆さん本当にありがとうございました。これからもよろしく願いいたします。

研修の経過

《契機》

2015年

さくら寮卒業後、Jana Chetana Basic Schoolの教師となった、スジャータ・アチャーリアより、教員研修の要望がJNFEAに届きました。

《初年度》

2016年2月

JNFEAの理事であり、日本で小学校教員歴30年以上の今村美知子と吉田英子が、本校を訪問し、全職員と話し合いが行われました。まず、教育目標を決めて、その目標に近づくために、どんな教科でやっていくかを考えていく事になりました。教育目標が決まりました。

Jana Chetana Basic School 学校教育目標

1. みんな仲良くする子どもたち
2. 子どもたちの教育レベル向上
3. 教師の資質向上
4. 教材の作成
5. 地域の人との協力

「1. みんな仲良くする子どもたち」の目標に近づくために、体育という教科で、やっていくこと、体育の中でも「ボール運動」を中心にやっていくことが、その後決定されました。

2016年10月

2016年10月1日より、JNFEAのプロジェクトが、JICA草の根支援協力事業となり、Jana Chetana Basic Schoolをパイロット校として、研修を位置づけることになりました。

そこで、今村美知子が、本校を訪問し、簡単なボールゲームを学年毎全校児童に指導し、先生方に、生徒達が、少しでもボールに慣れるように、体育の授業を取り入れていくようにと話しました。

《2年度》

2017年2月

今村美知子と吉田英子が、本校を訪問し、本格的な研修会が行われました。

18日(土)全教職員が参加し、1日研修会

『Jana Chetana Basic Schoolにおける「さくら寮モデル」の実践』と『体育の目的』について話しました。

準備体操と整理体操の意味を知り、実際に練習を行いました。

ボールの取り方・投げ方の研修をして、ボールゲーム8種類を、実際に練習しました。

19日(日)～21日(火) 今村と吉田が、生徒達に授業をし、先生方は、参観をしながら、研修していただきました。

2017年9月

保健の授業のために、事前アンケートを行いました。4年生と5年にアンケートを書いてもらいました。また、保護者については、JNFEA 現地マネージャーのマンジュ・ドジュさんが、一軒ずつ戸別訪問して、51人より、保護者のアンケートをとることができました。

《3年度》
2018年10月

今村 美知子と吉田 英子が、本校を訪問しました。

26日(土)全教職員が参加し、1日研修会
研究発表会でを行う低学年「転がしドッチボール」・中学年「転がしベースボール」・高学年「シュートボール」のゲームのルールなどを、実際に行いながら、習得するようにしました。
午後は、アンケート結果より、「健康な体」についての指導案・資料を作成していきましましたので、そのことについて、先生方と研修しました。

1月30日(水) 全校保護者会 100名参加

健康な体について、話しました。保護者にも、歯磨きを体験しながら、覚えてもらいました。

27日(日)～2月2日(土)

Jana Chetana Basic Schoolの先生方に、体育の授業をしてもらい、私たちが見たり、今村と吉田が授業をして、先生方に授業に参加してもらい、よりよい授業ができるように、話し合いを行いました。

2018年10月

今村が本校を訪問しました。

23日(火)～26日(金)

2019年2月2日の研究発表会に向けての話し合いと、今村が1年生から5年生までの授業を行いました。学年も一つずつ進級しているために、1・3・5年生は新しいゲームを覚えて、実践しました。2・4年生は、前回より少しレベルアップしたルールで、ボールゲームを行いました。

文責 今村 美知子

Jana Chetana basic school における「さくら寮モデル」の実践

「子どもの権利条約」や「女性差別撤廃条約」の理念を基に、豊かな人間性を育む教育を行ってきました。その中でも、特に大事にしたい部分をまとめると下記ようになります。

1 教育を受ける権利

「児童の権利に関する条約」(子どもの権利条約)の第28条には、全ての子どもには、教育を受ける権利があると書かれています。

この条約では、17歳までを「子ども」と規定しています。

この権利をもっと進めていくため、どの子にもチャンスが平等にあるようにしなくてはなりません。いかなる差別もなしに、権利は守られねばなりません。

ところが、世界的にみても、小学校に通う子どもの人数には男女差がみられます。

貧困や戦乱、差別など様々な理由で教育の機会を奪われ、学校に通えない女子が増えていきます。

働いて家族を助けなければならなかったり、幼いうちに結婚させられてしまうために学校に通えない子どもたちもいるでしょう。

初等教育を義務教育にし、誰でもただで受けられるようにすることや、定期的な登校および中途退学率の減少奨励をするための措置なども国に求められています。

2 教育の目標

上記の条約の第29条では、教育の目標を次のように定めています。

- a) 子どもの人格や才能、心と体の能力を最大限まで成長させる。
- b) 人間の基本的な自由を大切にすることを育てる。

子どもたちは、学校やクラスの中においても、自分の考えや言いたいことを自由に言える権利があるのです。(第12条)

教師の意見を押し付けたり、子どもの発言を押さえつけたりしてはいけません。子どもたちがお互いの意見を発表し合ったりすることで、より理解が深まり活気ある授業が展開できます。

心と体の能力を成長させるためには、教科書を教えるだけでなく、遊びやレクリエーション活動、文化のおよび芸術的な活動も取り入れるべきです。(第31条)

ネパールにおいては、体育や音楽、美術、家庭科などの教科の指導内容が確立されていないことは残念です。それらの教科には、子どもたちが自ら体を動かして楽しく学べる要素がたくさん詰まっています。それらの活動を通して、友だちとの協力関係を築いていくこともできます。

また、次のような目標も、頭に入れておく必要があります。

- c) 自分の国の文化とは違う文化を知り、大切にする気持ちを育てる。
- d) 自由な社会で責任ある生活をするための準備をさせる。
- e) 自然環境の尊重を育成する。

自国の文化や伝統を大切にしつつ、様々な情報や知識を取り入れ、新しい価値観を育むことも、未来を担う子どもたちにとっては大事なことです。

3 教育における男女平等

教育の分野での女性に対する差別を撤廃するためには、「女性に対するあらゆる形態の差別の撤廃に関する条約」(女性差別撤廃条約)をしっかりと根付かせていくことが重要です。

この条約の第 10 条では、男女の役割についての定型化された概念の撤廃がうたわれています。「女だから」「男だから」ではなく、同じ一人の人間として子どもたちをみていきましょう。「男はこうあるべき」とか、「女はこうあるべき」ということで、子どもたちの行動や発言を制限したり、規制することはやめましょう。

学校やクラスの中で、意味のない男女の区別は、必要ありません。座席や並び方なども考えていきたいものです。

性のベールをかけることなく、子どもたち一人一人の能力や可能性を思いっきり伸ばしていきたいものです。

男女平等の視点から、学校生活を見直していくことも求められています。

体育の目的

体育は、すべての子どもたちが、運動やスポーツを楽しむのに必要な知識・教養と、健康・安全に生きていくのに必要な身体能力、知識などを身につけることをねらいとしている。

このようなことから、体育の目的の具体的な内容として、「身体能力」「態度」「知識・思考・判断」などを身につけさせることが必要である。

また体育では、他の教科ではできない身体運動を通しての「経験」ができる教科である。例えば、「身体を動かす楽しさ」に関する経験、「競争・達成」に関する経験、「集団活動」の経験などをすることができる。このような経験は、初等・中等教育の中で、「身体能力」「態度」「知識・思考・判断」をより確実に定着させる上で重要なものと考えられる。

★身体能力

「身体能力」に過度の重点を置くことは、逆に体育嫌いやスポーツ嫌いを助長することになってしまうので、避けなければならない。すべての子どもたちが、運動やスポーツに積極的に取り組むきっかけとなっていくことが望まれている。

ボールを、手や体や足を使って、捕る、投げる、打つ、蹴るなど様々に操作することができるようにする。

危険やけがを回避できるように、手や足を使うなど安全に行動する事ができること。

★態度

すべての子どもたちが、運動やスポーツを「する」ことや「見る」ことへの関心が持て、チャレンジしようとする意志があることが望ましい。

また、結果にかかわらず相手を認めるなど、共に運動やスポーツを行う仲間を尊重し合えるようにすること。

そして、お互いに仲間と助け合い、自分の責任を果たすなど、仲間と協力しようとする意志があること。

★知識・思考・判断

すべての子どもたちが、知識を活用して、思考・判断を行うことができること。

例えば、ルールや用具の使い方など、知識から、思考・判断できる力を身につける。

運動や、スポーツのルールを変えたり、練習の場を作ったりするなど、創意工夫ができること。

健康安全に関して、自分で考え、判断することができること。

以上 大きく3つの目標を達成させるために、体育の授業を展開していきましょう。

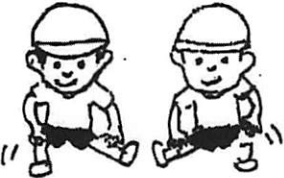
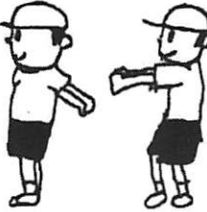



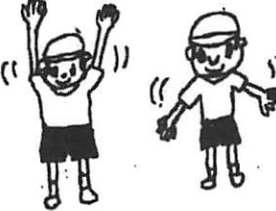
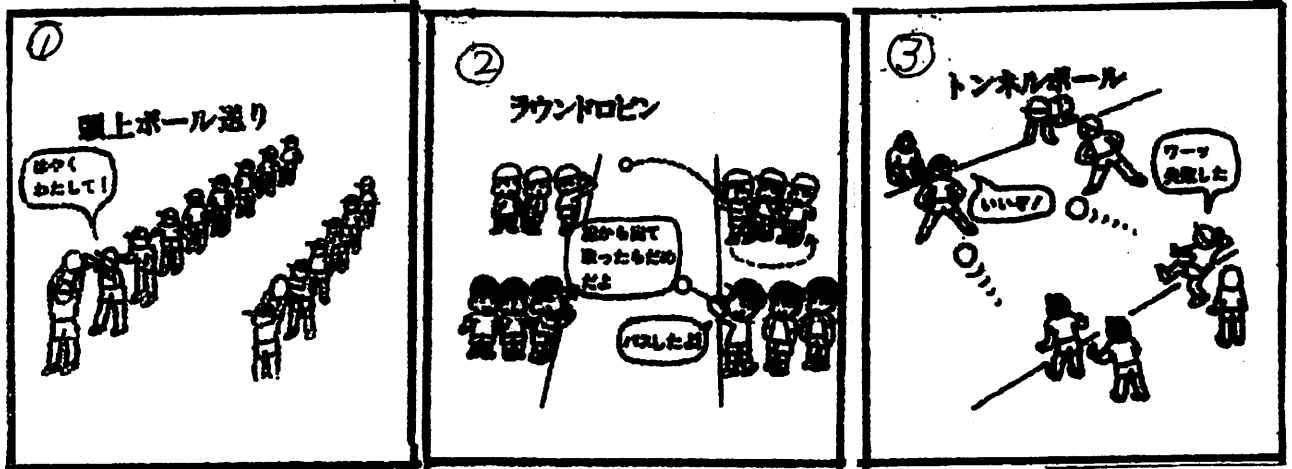
 <p>1. 屈伸をする。 ①膝を持ってしゃがみます。 ②膝を伸ばします。</p>	 <p>7. 肩関節を伸ばす。2 ①胸の前で手をクロスして、肩関節を伸ばします。 ②肘は伸ばします。</p>
 <p>2. 伸脚浅く→深く。 ①肩幅より広く足を開きます。 ②片方の膝を伸ばし、もう片方は曲げます。</p>	 <p>8. 体側を伸ばす ①足を開いて、片方の手を上に上げます。 ②体を横に反らせて体側を伸ばします。</p>
 <p>3. ふくらはぎの下を伸ばす。 ①足を前後に開きます。 ②前足を曲げ、後ろ足を伸ばします。 ③手は、前足の膝に置きます。</p>	 <p>9. 背中と胸の筋肉を伸ばす ①手を胸の前で組みます。 ②組んだ手のひらを伸ばしておへそを見ます。 ③手を後ろで組みます。 ④胸を張ります。</p>
 <p>4. 股関節を伸ばす。 ①足を左右に開き、おしりを落とします。 ②肩を入れ、顔は肩を入れた方に向けます。</p>	 <p>10. 首の筋肉を伸ばす。 ①左に頭を倒します。 ②右に頭を倒します。</p>
 <p>5. 腕を伸ばす ①両手を組んで、手のひらを上に向けます。 ②上に伸びます。</p>	 <p>11. 手首足首を回す。 ①手首を振ります。 ②左足首を振ります。 ③右足首を振ります。</p>
 <p>6. 肩関節を伸ばす。1 ①片方の肘を持って伸ばします。</p>	 <p>12. 深呼吸 ①両手を広げて、上に上げながら、息を鼻から吸います。 ②両手を下げながら、口から息を吐きます。</p>

イラスト 限部 文



① 頭上ボール送り

1. 各チーム、同じ人数にして、平行に並ぶ。
2. 合図で、先頭から順番に、頭の上から後ろの人にボールを渡す。
3. 列の最後の人には、ボールを受け取ったら、先頭まで走って行って、同じようにボールを後ろの人に渡す。
4. 早く一周した方が勝ち。

*もしボールを落としたら、すぐに拾ってその人の所からやり直す。

② ラウンドロビン

1. 線を2本引く。各チームが二つに分かれて、向かい合って並ぶ。
2. 合図で、向かい合っている人に、パスをして、受け取ったかを確認したら、列の後ろに並ぶ。
3. 短い距離から、少しずつ離していく。

③ トンネルボール

1. 線を2本引く。転がす人、足を開いてトンネルを作る人、ボールを受け取る人になる。
2. 初めの人から、スタートラインから、トンネルをくぐり抜けるまで、何度も転がす。トンネルを外してしまったら、自分でボールを拾いに行ってから、もう一度転がします。
3. トンネルをボールが通過して、ボールを受け取る人が、ボールを受け取ったら、ボールを転がす人の先頭に渡す。
4. 転がした人はトンネルになり、トンネルだった人は、受け取る人になる。
5. 全員が終わるまで、交代して行う。

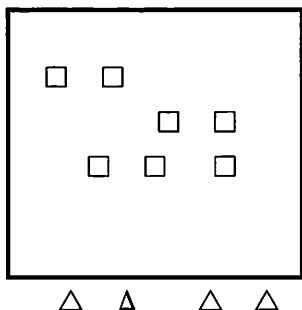
ボールゲーム

1. 転がしドッチボール (1・2年生)

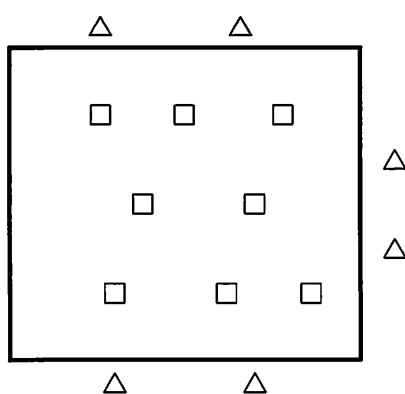
☆準備するもの ドッチボール 1個
 ペットボトル (水を入れて) 4セット
 スズランテープ (ひも)

☆コート △ △ △

1年生



2年生



☆チーム 1チーム 7～8人 4チーム作る

待機しているチームが、順番に審判・得点係をする。

☆ルール

- ①初めに真ん中で、2チームが向かい合って「お願いします。」と挨拶をする。
- ②外野の一人にボールを渡し、審判の合図でゲームがスタートする。
- ③2チームの対抗戦で行う。
 例) Aチーム (外野、攻め) Bチーム (内野、守り) Cチーム (審判)
 Dチーム (得点係) これを順番にずらしていく。
- ④1試合 3分間とする。
- ⑤A (△) チームは、ボールを転がして、B (□) チームの人に当てる。
 B (□) チームの人は、ボールに触ってはいけない。B (□) チームの人は、ボールに当たらないように、コートの中を逃げる。もし当たったら、1点A (△) チームの得点となる。
- ⑥A (△) チームは、ラインの外から投げる。中から投げて当てても、得点にはならない。
- ⑦A (△) チーム (外野) は、自分のところに来たボールを転がす。友だちのところのボールを奪ってはいけない。
- ⑧もし、コート内でボールが止まってしまったら、B (□) チームの人がボールをとって、A (△) チームの人に渡す。
- ⑨終わったら、初めのように並んで「ありがとうございました。」と、挨拶をする。

審判・得点係について

.....

1. 中央で向かい合って、「よろしくお願ひします。」と、挨拶をさせる。
2. 外野の人にボールを渡す。
3. 「よーい・ピー」と、審判が笛を吹いて始まる。4. 外野の人がボールを転がして、内野の人に当たったら、「ピー」と、笛を吹く。
5. 笛の音を聞いて、得点係は、黒板に○を書く。
A (△) B (□)
○○、、、 ○○、、、
6. 時間になったら、審判は「ピーー」と長く笛を吹く
7. 「○ 対 ○」で、?チームの勝ちです。と、審判が言って、それぞれのチームが、「ありがとうございました。」と言って、ゲームが終了する。
8. 攻守交代する。

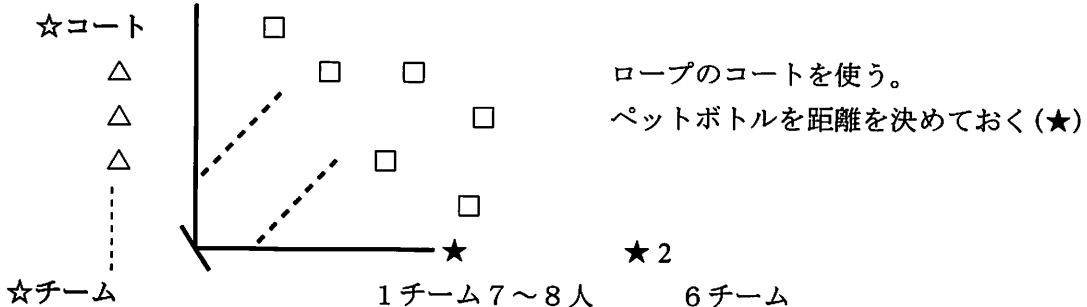
2. 転がし (ボール投げ) ベースボール (3・4年生)

3年生は、転がしベースボールで、4年生はボール投げベースボール

☆準備するもの

ドッチボール 1個

ペットボトル 1セット



ロープのコートを使う。

ペットボトルを距離を決めておく(★)

1チーム7～8人 6チーム

待機しているチームが、審判と得点係を行う。

2試合を同時に行う。

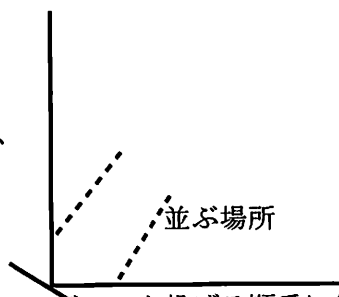
☆ルール

- ① 〰〰〰〰の所に並んで「お願いします。」と、挨拶をする。
- ② A (△) が、攻めで、 B (□) が、守りとする。C (●) が、審判と得点係
- ③ A (△) の一人が、線の外からボールを投げる。
ボールを転がしたら (投げ入れたら)、①のペットボトルを回って、ホームまで戻ってくると、1点入る。
(上手にゲームができるようになったら、余裕がある場合、★2のペットボトルを回ってホームに戻ってくる。★2を回ってくるのができたら、2点入る。)
- ④ B (□) の人は、転がした (投げられた) ボールを、なるべく早くつかむ。つかんだ人のところに B (□) チームの人は集まり、つかんだ人を取り囲んで手をつないで座り、みんなで「アウト」と、言う。
- ⑤ 「アウト」と、 B (□) チームの人が言ったときまでに、ホームに戻ってこれれば1点。 B (□) チームの人が「アウト」というのが早ければ、0点となる。
- ⑥ 順番に転がして、全員が終わったら、攻めと守りが交代となる。
- ⑦ 3回ずつ行ったら、試合は終了。得点が多い方が、勝ちとなる。
- ⑧ 〰〰〰〰の所に並んで、「ありがとうございました。」と終わりの挨拶をする。

審判・得点係について

.....

1. ホームベースを中心に向かい合って両チームが並び、「よろしくお願いします。」と、挨拶をさせる。
2. 代表を一人ずつ出して、じゃんけんをする。
勝ったチームから攻める。
3. 負けたチームは、守りの場所に行く。勝ったチームは **ボールを投げる順番に待機場所に並ぶ。**
4. 審判が笛を吹いたら、ボールを転がしてよい（投げてよい）。
5. 審判は、きちんとペットボトルを回ってきているかを見る。回ってなかったら、アウトと言う。
審判は、守りの人たちが、きちんとボールをつかんだ人の所に集まって、手をつなぎ、「アウト」と、言っているかを見る。ちゃんと手をつないでいなかったり、ボールをつかんでいなかったら、得点にはならない。
6. 全員が投げ終わったら、攻めと守りを交代させる。
7. 得点係は、審判が「セーフ」と言ったら、土の上に○を書いていく。ゲームが終わったときに、○がいくつあるか数えて、審判に伝える。
8. 「○ 対 ○」で、?チームの勝ちです。と、審判が言って、それぞれのチームが、「ありがとうございました。」と言って、ゲームが終了する。
9. 次のチームと交代する。



3. シュートボール (5年生)

☆準備するもの ドッチボール1個
 ペットボトル 4本

☆コート

① ——— ② A

.....
 ×
.....

①と②、③と④の間は、約1 mにする。
× (中央) にマークをする。

③ ——— ④ B

☆チーム 1チームは、5～7人
 待機しているチームが、審判、得点係を行う。
 1試合 5分間とする。

☆ルール

- ① AチームとBチームが、..... のように一列に並び、「お願いします。」と挨拶をする。
代表がじゃんけんをして、勝った方のチームが、最初にボールを持ってよい。
- ② 審判の笛で、ゲームが始まる。
- ③ ボールを持っている人は、歩いてはいけない。チームの人とパスをして、自分のチームの方にボールを運んでいく。シュートができそうになったら、自分のチームの人が、一人、ペットボトルのあるゴールに立ち、ゴールマンとなる。そのゴールマンがボールをつかんだら、1点。
- ④ 守っているチームは、ボールを取るために、一人一人についたり、ゴールの前で守ったり、作戦を考える。
もし、途中でボールを取ることができたら、今度は、そのチームが攻めとなる。
- ⑤ もし、ボールを持って歩いたら、相手のボールになる。
人をたたいたり、転ばせたりしたら、相手チームのボールとなる。
- ⑥ 5分間で、たくさん得点できた方のチームが勝ちとなる。
- ⑦ の所に並び、「ありがとうございました。」と、挨拶をする。

審判・得点係について

.....

1. ゴールとゴールのほぼ中央に、各チームが並び、「よろしくお願いします。」と、挨拶をさせる。

○ ○

並ぶ場所

2. 代表を一人ずつ出して、じゃんけんをする。勝ったチームから攻める。

○ ○

3. 「よーいピー」と、審判が笛を吹いて始まる。
4. ボールを持っている人が歩いていたら、笛を吹いて、ゲームを止めて、相手チームにボールを渡し、そこからまたゲームを進める。
5. 人をたたいたり、引っ張ったり、転ばせたりしたら、審判は、すぐに笛を吹きゲームを止める。相手チームにボールを渡し、そこからまたゲームを始める。
6. ゴールの人がボールをつかんだら、審判は笛を「ピー」と吹く。笛が鳴ったら、得点係は、土の上に○を書いていく。
7. 時間になったら、審判は「ピーー」と、長く笛を吹く
8. 「○ 対 ○」で、?チームの勝ちです。と、審判が言って、それぞれのチームが、「ありがとうございました。」と言って、ゲームが終了する。
9. 攻守交代する。

例

4 チーム編成の場合

A-B, C-D, A-C, B-D. A-D, B-C 計6試合

6 チーム編成の場合 (できるだけ2カ所で行う。)

A-B, A-C, B-C

D-E, E-F, D-F

チームの作り方

- 注意点
- ・同じ人数にする。(半端が出たときは、一人の差は仕方がない)
 - ・男女混合にする。
 - ・チームによる実力の差がないように、十分に気をつける。
 - ・リーダー的な子を分ける。(同じチームにしない。)
 - ・何度かゲームをして、差があるようだったら、チーム替えをする。
 - ・中高学年は、チームごとのチームワークを育てるために、チーム替えのタイミングは、よく考えて行う。

1・2年生

転がしドッチボール

チームを作る。(初めは、先生が作る⇒話し合っで決める)

チームごとに話し合う。先生も相談に乗る。

★リーダーを決める。

①挨拶の時の並び順の決定

②外野の時の並び順の決定。どうやったらみんなを当てられるかを考える。

③内野の時は、どうしたら、ボールに当たらないかを考える。

(みんなで固まるとか、ばらばらになるとか、、、。正解は教えな
いで、それぞれのチームで考え工夫させる。)

④次の試合の時の作戦を考える。(なるべく、みんなが平等にできる
ように、先生は、話し合いの様子を聞いて、助言する。)

3・4年生

転がしベースボール・ボール投げベースボール

チームを作る。(初めは、先生が作る⇒話し合っで決める)

チームごとに話し合う。先生も相談に乗る。

★リーダーを決める。

①挨拶の時の並び順の決定

②守るときの場所の決定。作戦をたてる。

③攻めるときの順番を決める。

④ボールを転がしたり、投げたりするときの作戦を考え、チームご
とに練習をする。

⑤試合の後、次のゲームに向けて、作戦を立て直す。

(守る位置・攻めるときの順番など)

5年生

シュートボール

チームを作る(初めは、先生が作る⇒話し合っ、決める)

例 差のないチーム作りをするにはどうしたらいいか、話し合う。

キャプテンを決め、キャプテンと先生で話し合っ、決める。

同じくらいの能力のある子を分ける。(この場合、クラスの中で傷つく子が出ないように、配慮する必要がある。)

くじ引きで決める。

チームごとに話し合う。

(初めは、先生も相談に乗るが、少しずつ子どもたちに任せていく)

★リーダーを決める。

①挨拶の時の並び順の決定

②チームが勝つために、何をしていくかを考える。

攻めるとき、守るとき。

チームごとの練習計画

③試合の後、次のゲームに向けて、作戦や、練習計画を立て直す。

準備片付けの係

体育の時間の前に準備するチーム、終了時に片付けするチームを決めておく。

今日は、A チーム、次の日はB チームのように前もって決めておくとい。これも平等に、順番に全員が関わられるようにできるだけ単純に決めることがいい。

体育ボール運動指導案

1・2年生 ボール遊び 指導案

ねらい ボールを使ったゲームの楽しさを味わうとともに、ボールを操作する動きを身につけられるようにする。

展開

1. 今日の予定を知り、決まりや目標を確認する。
2. 準備体操
3. ボールを使ったゲームをする。(日によって、下記ゲームより選択する。)
 - ・メディシンボール(頭の上・股の下・横)(2周したり、組み合わせたり)
 - ・ボールを持って運びっこ
 - ・ころころキャッチ
 - ・カミナリ遊び
 - ・トンネルボール(⑤)
 - ・サークルボール(④)
4. 整理体操
5. この授業の反省

3・4年生 ボール遊び 指導案

ねらい ボールを使ったゲームの楽しさを味わうとともに、ボールのパスやキャッチを正確に行うようにする。

展開

1. 今日の予定を知り、決まりや目標を確認する。
2. 準備体操
3. ボールを使ったゲームをする。(日によって、下記ゲームより選択する。)
 - ・メディシンボール(頭の上・股の下・横)(2周したり、組み合わせたり)
 - ・ボールをつく(①) ボール運び(②)(2人でボールを挟んで歩く)
 - ・サークルボール(④)
 - ・カミナリ遊び
 - ・まとあて(⑥) ペットボトルで。
 - ・ラウンドロビン(⑧)(距離を長くしたり、2周したり工夫する。)
4. 整理体操
5. この授業の反省

5年生 ボールゲーム 指導案

ねらい ボールを使ったゲームの楽しさを味わうとともに、よりよい動きを行ったり、チームで協力したりできるようにする。

展開

1. 今日の予定を知り、決まりや目標を確認する。
2. 準備体操
3. ボールを使ったゲームをする。(日によって、下記ゲームより選択する。)
 - ・メディシンボール(頭の上・股の下・横)(2周したり、組み合わせたり)
 - ・まとあて(⑥) ペットボトル 本数を増やしたり、距離を変えたりする。
 - ・ラウンドロビン(⑧)(距離を長くしたり、2周したり工夫する。)
 - ・ドリブルリレー(⑩⑪)
 - ・キックパス(⑫)
4. 整理体操
5. この授業の反省

授業指導案

月 日(曜日)
授業の内容

時間目

指導者名

目標

展開

分	内 容	気をつけること・その他

まとめと感想

--

授業指導案

2月2日(土曜日) 1時間目 1年生

指導者名 Shanta Tharu
Yama Gurung

授業の内容 転がしドッチボール

目標 ボールを思った通りの所に転がす。
中にいる人は、ボールに当たらないように逃げる。
楽しくボールゲームをする。

展開

分	内 容	気をつけること・その他
5	ゲームのための準備をさせる。 ウォーミングアップをする。	
10	ボールを転がす練習をする。	順番を守らせる。
20	<ul style="list-style-type: none"> ・ルールの確認をする。 ・チーム毎に並んで挨拶をする。 ・トスをして、勝ったチームは、コートの外に行く。負けたチームは、コートの中に入る。 ・レフリーの笛で、ゲームを始める。 ・外にいるチームは、中にいる人に当てる。中にいる人は、当たらないように逃げ回る。 ・当たったら、1点入る。 ・3分間で、中と外をチェンジする。 ・得点をレフリーは伝え、挨拶をする。 	ゲームのルールをよく聞かせる。 ルールを守らせる。 中にいる人は、転がされたボールに触らないようにする。 中にいる人は、よく動くようにする。 時間を守らせる。 何点はいったか、記録させる。
5	クールダウンをする。	
5	今日のゲームがどうだったか、感想を聞く。 勝ったチームに片付けをさせる。 手洗い、うがいをして、教室に入る。	怪我をしていないか確認する。

まとめと感想

授業指導案
2月2日(土曜日) 1時間目 2年生

指導者名 Hari Gurung
Sharmila Khanal

授業の内容 転がしドッチボール

目標 はやく転がせるようにする。
敵からのボールに当たらないようにする。

展開

分	内 容	気をつけること・その他
5	A チームは、道具を準備する。 全員ラインに並ぶ ウォーミングアップをする。	早く並ぶようにする。
10	練習の仕方を説明して、チーム毎に、練習をする。	
20	ゲームを始める。 ・4カ所にペットボトルを置いて、コートを作る。 ・向かい合って、並ぶ ・トスをさせて、勝ったチームは、コートの外側、負けたチームは、コートの中に入る。 ・レフリーの笛で、ゲームを始める。 ・友達を当てることができたなら、1点入る。 ・時間が来たら、中と外が交代 ・コートの中で並ばせて、点数を発表する。 ・挨拶をする。	子どもたちが一生懸命やっているか気をつける。 ルールを守っているかを見るようにする。4方向から投げ入れるようにさせる。 何か困ったことが起きたら、教師が教える。
5	クールダウンをする。	
5	ゲームの反省をする。 B チームは片付けをする。 手洗い・うがいをして教室に戻る。	怪我をしていないか確認する。

まとめと感想

授業指導案

2月2日(土曜日) 2時間目 3年生

指導者名 Radha Pande
Sita Singh

授業の内容 転がしベースボール

目標 とられないようにボールを転がす
転がされたボールを早く捕まえて、手をつないでアウトという

展開

分	内 容	気をつけること・その他
5	Aグループは、道具を持ってくる。 ウォーミングアップを行う。	体操の時は、みんなで声を出すようにする。
10	チーム毎の練習	ボールを強く転がせるように練習をする。
20	ゲームを行う。 ・お互いに挨拶をする。 ・トスをして、先攻後攻を決める。 ・後攻の人は守る位置について、ボールが来たらすぐにとって、みんなで手をつないで、「アウト」という。 ・先攻の人は、コートの外に並んで、順番にボールを転がす。転がしたらすぐにペットボトルを回ってホームに戻ってくる。 ・アウトという前にホームに帰ってきたら1点入る。 ・全員がボールを転がしたら、攻守交代する。 ・ゲームが終わったら、挨拶をさせる。	全員参加させる。 敵にとれられないようなボールを転がすように工夫する。 自分たちのチームが勝つように協力する。
5	Cooldown させる。	
5	全員並ばせて、ゲームの反省をさせる。 Bチームは片付けをする 手洗い、うがいをして、教室に戻る。	怪我をしていないか確認をする。

まとめと感想

授業指導案

2月2日(土曜日)

2時間目 4年生

指導者名 Debendra Thapa
Rejina Thakuri
Radhika BK

授業の内容 ボール投げベースボール

目標 投げられたボールを素早くとって、チームで手をつなぎ、アウトにする。
とられないように、ボールを投げる。

展開

分	内 容	気をつけること・その他
5	A チームは、授業の準備をする。 ウォーミングアップを行う。	体操の時は声を出すこと。
10	チーム毎に、ゲームについて話し合い、 作戦を考える。	一人一人がルールを守るようにすること。
20	ゲームを始める。 ・挨拶をさせる。 ・対戦相手とトスをして、先攻後攻を決める。 ・先攻は、コートの外に並ぶ 後攻は、守りの位置に着く。 ・先攻は順番にボールを投げる。投げた人はマークを回ってホームまで走る。 守りは、そのボールを早く取り、全員手をつないで、アウトという。アウトにならずにホームまで来たら1点となる。 ・全員投げたら、攻守交代する。 ・何回か交代して行う。 ・挨拶をして、勝敗を伝える。	けがをしないように気をつける。 ルールを守るようにする。 ボールを投げたらすぐに走る。 敵のボールを早くとってみんなですぐに手をつなぐようにする。
5	クールダウンをする。	勝ったチームを褒める。
5	ゲームについて話し合う。 B チームは片付けをする。 手洗い・うがいをして教室に戻る。	

まとめと感想

授業指導案

2月2日(土曜日)

3時間目 5年生

指導者名 Sujata Acharya
Beli Kunwar

授業の内容 シュートボール

目標 ・パスをしたり、敵のボールをカットして、シュートができるようにする。

展開

分	内 容	気をつけること・その他
5	A チームは、授業の準備をする。 ウォーミングアップを行う。	
10	チーム毎に、ゲームについて話し合い、 作戦を考える。 練習をする。	チームでの話し合い、約束を守るようにする。
20	ゲームを始める。 ○挨拶をする。 ○審判の笛で、ゲームを始める。 ・ボールを持っては歩かない ・自分のチームにパスをしながら、ゴールする。 ・ゴールポストの中にいるチームのメンバーが、ボールをとったら1点となる。 ・敵のチームは、ボールをとったり邪魔できる。 ・決まった時間の中で、点数の多い方が勝ちとなる。 ○時間が来たら、審判は最後の挨拶をして、何対何で、どちらが勝ったかを伝える。	・味方にきちんとパスをすること。 ・敵からボールをカットすること。 ・沢山ゴールするように工夫をすること。 ・味方にパスをするときは、名前を呼んでパスをしたり工夫をすること。
5	クールダウンをする。	
5	今日のゲームについて、みんなで話し合う。 B チームは片付けをする。 手洗い、うがいをして教室に戻る	勝ったチームのいいところを褒める。

まとめと感想

指導案の書き方のサンプルとして

授業指導案

12月17日(月曜日)

2時間目

指導者名 Sujata Acharya

授業の内容

ペットボトル倒しリレー

目標

ペットボトルが倒れるように、狙いを定めてボールを転がす事ができるようにする。
みんなで楽しくゲームをする。

展開

分	内 容	気をつけること・その他
5	グループCが道具の準備をする。 ウォーミングアップをする。	素早く準備をする。
10	ゲームのルールを説明する。 チーム毎に、相談して練習をする。	チームで仲良く練習をする。
20	<ul style="list-style-type: none"> ・ゲームを始める。 ・チーム毎に並ぶ。 ・レフリーの合図で、先頭からペットボトルが倒れるようにボールを転がす。倒れなかったら、何度でもやり直す。倒れたら、そのボールを次の人に渡して、列の一番後ろに並ぶ。 ・ボールをもらった人は、同じ事をやって、全員がやり終わったら、すぐに座る。早く全員が座ったチームが勝ちとなる。 ・1位.2位、、、を発表する。 	ルールを守りながらゲームをする。自分の順番をきちんと待つ。 お互いに悪口を言ったり、邪魔をしたりしない。 ペットボトルを倒せるように、一生懸命にやる。
5	クールダウンをする。	
5	ゲームの反省をする。 グループCは、片付けをする。 手洗い・うがいをして、教室に入る。	怪我をしていないか確認する。

ゲームの説明

A チーム ○○○○○○

×

×印のペットボトルを倒すように

B チーム △△△△△

×

各チームが線の後ろからボール

C チーム □□□□□

×

を転がすゲーム

ペットボトル

まとめと感想

- ・生徒達が、ルールを守ってゲームをすることができた。
- ・まっすぐボールを転がして、ペットボトルを倒すので、生徒達は、みんな夢中でやり、集中させることができた。
- ・チームで話し合うので、友達の意見を聞くことができるようになった。
- ・このゲームをやると、子どもがとても喜ぶ。

ボール運動に取り組んで

Jana Chetana Basic School 教師

スジャータ・アチャリア

JNFEA は、ポカラにあるさくら寮で、100 人の女性教師の育成を 10 年間行ってきました。その後、JICA 草の根事業協力の支援を受けて、Dhading 郡の Patle にある Shankhadevi Secondary School と、本校である Kapilbastu 郡の Jana Chetana Basic School が 2017 年～2019 年の 3 年間でパイロット校と指定して、授業研究を進めていくことになりました。

この学校では、JNFEA の理事である、今村 美知子さん・吉田 英子さんを中心にボールゲームとヘルス、また、JNFEA 会員の今村 務さんによる音楽指導をやってきました。日本から来てくれている 3 人の指導者の皆さんは、生徒たちに授業をするとともに、3 年間の見通しを持つての指導法も考えてくれました。

準備体操や整理体操も教えていただきました。1 年生から 5 年生の生徒たちに、学年毎のいろいろなボールの遊び方も、教えていただきました。今は、1・2 年生は「転がしドッチボール」、3・4 年生は「転がし(ボール投げ)ベースボール」、5 年生は「シュートボール」を授業でやっています。

このボール運動をやったことで、得意な生徒は、不得意な生徒に教えるようになりました。間違えても、またやり直すようになりました。リーダーを自分たちで話し合って、選ぶことができるようになりました。リーダーを中心に、チームでたくさん練習して、マナーを守って行動することができるようになりました。準備体操も初めは難しかったけれど、練習することで上手になりました。ゲームを中心に、先生と生徒達が仲良くなってきました。生徒たちは、体力的にも、精神的にも成長をしてくれています。生徒同士、協力していく心も育ってきたと感じています。

JICA 海外青年協力隊の方々もサポートしてくれました。1 分間でできる体操も、生徒たちに教えていただきました。

ボールゲームの他に、今村 美知子さんと吉田 英子さんは、先生、生徒、保護者にも、栄養のこと、衛生のこと、歯磨き指導など、重要な教育もしていただきました。

また、今村 務さんには、子どもの歌から音楽の基礎(拍やリズム、音の高低など)を教えていただきました。生徒たちは、その歌をすぐに覚えて、歌ってくれました。みんなとても嬉しかったようです。さらに、集中力や記憶力、敏捷性、論理的思考を発達させる事ができるようなゲームも教えていただきました。

この 3 年間で、沢山のことを学びました。学んだことを、できるだけ授業に生かすようにしています。また、今日の研究発表会のような発表する機会があって、ますます学校の発展につながっていくと思いました。

最後に、この 3 年間サポートしてくださった JNFEA・JICA の皆様、今村 美知子さん、吉田 英子さん、今村 務さん、マンジュ・ドジュ(JNFEA マネージャー)さん、クリシュナ・カティワダ(YOUCASP 理事長)さんに感謝いたします。

保健授業「健康な心と体」

- ねらい ①健康な体を維持するためには、何をしたらいいかを理解する。
 ②生活リズムを整えることが大切であると理解する。

指導内容

指 導 内 容	気をつけること等
<p>・アンケート結果について話す。</p> <p>・健康維持のために必要なことには、どんなことがあるかを考える。</p> <p>☆食事 栄養バランスを考えて食べる 血や肉や骨になる（体を大きくする） 熱や力の元になる（エネルギーの元） 体の調子を整える（全身の機能を高める潤滑油）</p> <p>☆運動 健康安全に生きていくための体作り 筋力をつける 持久力をつける 敏捷性・リズム感</p> <p>☆睡眠 脳や体を休ませ、生命を維持する 児童の睡眠時間 約9時間 睡眠が不足していると、 イライラする。 免疫力の低下 成長ホルモンの減少 記憶力の低下</p> <p>☆清潔 細菌感染予防や気持ちよい生活 手洗いをする。（うがい） （けがの手当） 歯磨き 体を洗う</p>	<p>3つの栄養素について話す。 豆・卵・牛乳・肉・魚など 米・芋類・パン・砂糖・油など 野菜・果物</p> <p>骨や内臓を丈夫にする。体力の維持。 スタミナや粘り強さが身につく。 交通事故・転倒等の予防。</p> <p>けんか等 病気になりやすい 心も体も成長が遅くなる 寝ている間に記憶力が脳内で定着できない。</p> <p>手から細菌やばい菌等が体内に入っていく。 虫歯菌の除去 病気予防・体臭予防</p>
<p>運動する→おなかがすく・よく眠れる 十分な睡眠→頭がさえ、エネルギーがわく バランスよく食べる→活力がわく 清潔にする→病気を防ぐ</p>	<p>人間の社会生活で、この4つはすべて関わっていることを理解し、リズムある生活の大切さについて理解し、実行していこうとするように働きかける。</p>

健康な心と体

1. 栄養のバランスを考えて食べる。



赤＝血や肉や骨になる（体を作る元になる。）

牛乳・豆・肉・卵

黄＝力や熱の元になる（体を動かすためのエネルギーになる）

米・粉・芋類・麺類・砂糖・油など

緑＝体の調子を整える（体の機能を高め病気を予防する）

野菜・果物

★赤・黄・緑の食品を組み合わせる食べることが大切。

2. 健康安全に生きていくための体作り



筋力＝すべての運動を動かす力

持久力＝長時間運動を持続する力

敏捷性＝速やかに反応する力

リズム感＝リズムに乗って体を動かす力

いろんな運動をすることで、バランスよく体力を向上させることができる。

運動は、体力を養うだけでなく、人間として生きていくための必要な能力を、たくさん高めることができる。

3. 脳や体を休ませ、生命を維持するための睡眠



・睡眠は、体や脳を休ませ、疲労を回復する。

睡眠不足になると、ぼーっとしたり、イライラしたり、元気がなくなる。

・子どもは睡眠中に出る様々なホルモンの作用で、成長が促進される。集中力や、やる気、学習力を高める。

子どもには、9～10時間くらいの睡眠時間が必要。

4. 細菌感染予防・気持ちよい生活



手洗いは、石けんをつけて、指の間まで丁寧に。

歯磨きは、寝る前が特に大切。

体を洗い、下着は、毎日取り替えよう。

けがをしたら、まず手を洗って、きれいな水で傷の所を洗う。

5. 生理

女の子→ 赤ちゃんを産むための準備。ナプキンなどを使って清潔に。

男の子→ 射精とかで下着が汚れたら、自分で洗うようにしましょう。

व्ययाम (Exercise)

व्यायाम



सफाई (Cleanliness)

सरसफाई



स्वस्थ शरिर

健康な心と体

पुष्टि (Nutrition)

स्वाना



निद्रा

睡眠



हात धुने तरिका

1 हात भिजाउने

 手をぬぐす

2 साबुन लगाउने

 石鹸をこする

3 फिन्सु निष्कालने

 泡を落とす

4 हल्केलाको पहाडीको भाग

 指の間を洗う

5 आँलाको काप

 手背を洗う

6 ठुटी आँला को काप

 親指以外を指の間

7 आँलाको हल्केलामा घाटने

 手のひら

8 गाडीमा टोक्ने

 手首

9 पानीले राम्रो सँगै पखालने

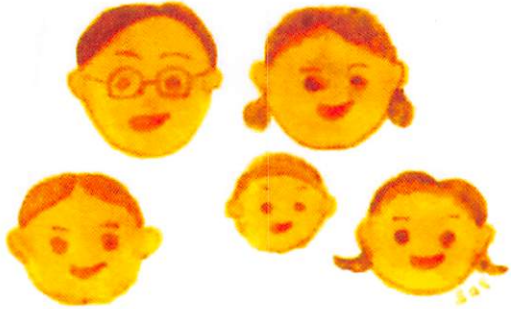
 水をよく流す

10 रुमालले पुछ्ने

 きれいな布で拭く

「歯」の紙芝居

दातको बारेमा कुरा



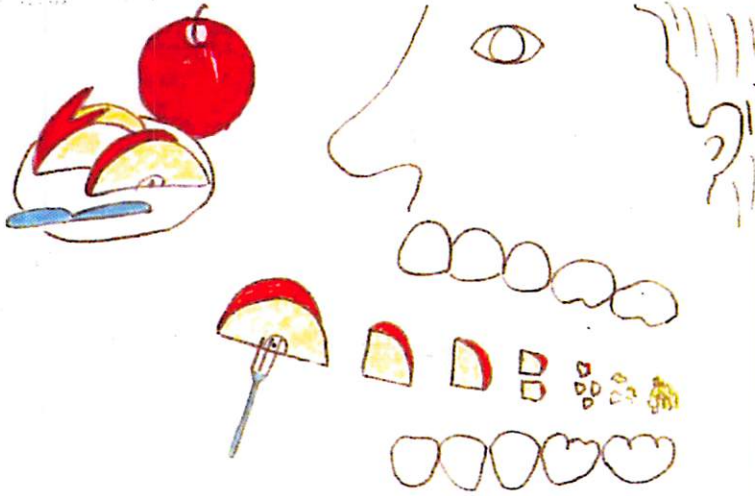
1.これから「歯」の
お話をします。



2.みんな 楽しそうですね..
あれ? ^{ひとり}一人だけ泣い
ていますよ。



3.どうやら
^は歯が痛くて泣いていますよ。
あら? ^{むしぼ}こんなに虫歯があ
りますよ。



4. では、なぜ虫歯になるのかを

お話ししましょう。

人は、食べ物を口に入れると、
前歯で食べ物を細かくかみ切ります。

そしてちぎります。刻みます。

そして、奥の歯でつぶします。

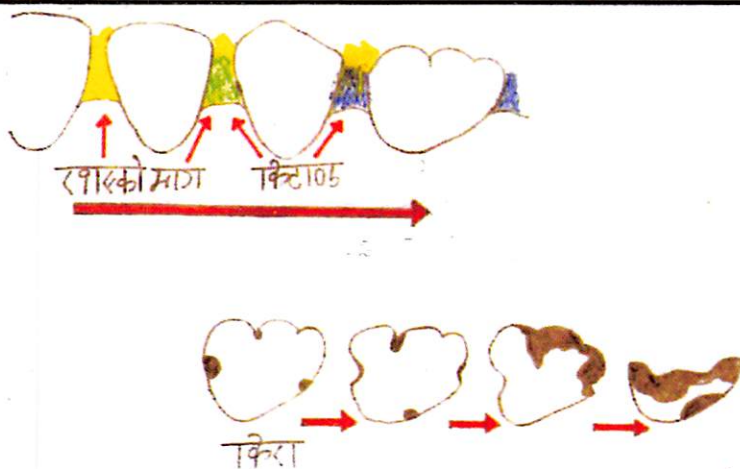
4



5. 細かくつぶされた食べ物は、
おなかに入って、栄養になります。
それでこの子はこんなに元気なん
です。

でも、食べ物を細かくつぶしないと、
おなかに入っても栄養にはならない
のです。それで、この人は、だんだんと
体が弱くなってしまったんですね。

5

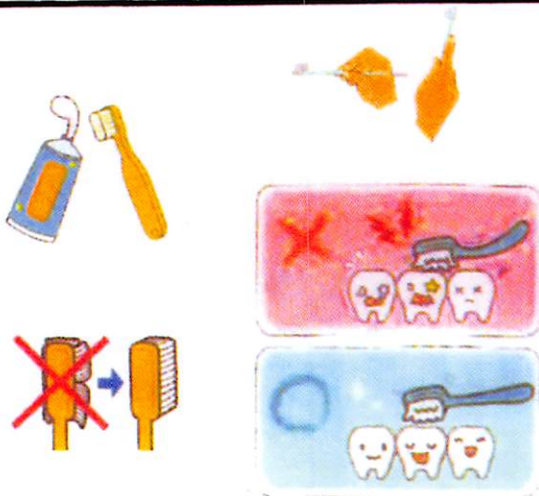


6. 食べ物を食べたとき、小さな「かす」が
歯の周りに残ります。その「かす」をえさ
にして、ばい菌が増えます。そのばい菌は、
歯を溶かしていきます。そのままにして
おくと、歯に穴が空いてしまいます。
これが虫歯です。

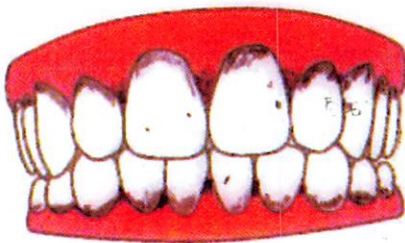
6



7. では、その歯^はについた「かす」^{そうじ}を掃除すれば
いいのです。それが歯磨き^{はみが}です。
あなたは歯^はを磨^{みが}いていますか？
でも歯^はを磨^{みが}いているのに、虫歯^{むしは}になる人^{ひと}は
いませんか？
正しく歯磨き^{はみが}をしていないと、虫歯^{むしは}になって
しまうのです。
正しい歯磨き^{はみが}の仕方は、



7. では、その歯^はについた「かす」^{そうじ}を掃除すれば
いいのです。それが歯磨き^{はみが}です。
あなたは歯^はを磨^{みが}いていますか？
でも歯^はを磨^{みが}いているのに、虫歯^{むしは}になる人^{ひと}は
いませんか？
正しく歯磨き^{はみが}をしていないと、虫歯^{むしは}になって
しまうのです。
正しい歯磨き^{はみが}の仕方は、



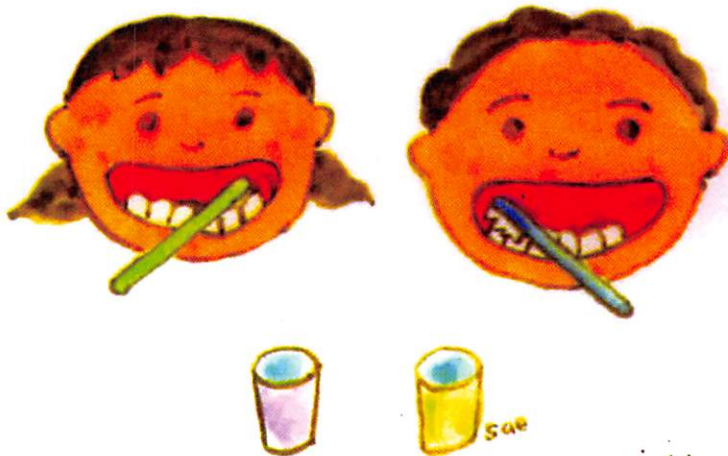
9. 歯茎^{はぐき}と、歯^はの間^{あいだ}。歯^はと歯^はの間^{あいだ}に、「かす」がついて
いますね。
いっばんいっばんていねい ^{みが}
一本一本丁寧に磨きましょう。
^は ^{うらがわ} ^{いっばんいっばんていねい} ^{みが}
歯の裏側も、一本一本丁寧に磨くようにしましょう。



10

10. まず、上の歯の歯と歯茎の間を磨きます。軽く歯ブラシを持って、歯と歯茎の間をごしごと小さく動かして磨きます。次に、歯と歯の間を歯ブラシの先で1本ずつ上から下に歯ブラシを動かして、磨きます。

今度は裏側です。裏側も歯と歯茎の間は、ごしごと軽く小さく動かして磨きます。歯と歯の間は、一本ずつ、上から下へ磨きます。



11

11. 今度は下の歯です。上の歯と同じようにやっていきます。歯と歯茎の間は、ごしごと軽く小さく歯ブラシを動かしていきましょう。歯と歯の間は、一本ずつ、でも今度は、歯ブラシは下から上に動かして磨きます。裏側もごしごとやって、一本ずつ下から上に動かします。



12

12. 寝ている間は、つばがあまり出ないため、口の中が乾きます。また、寝ている間は、体が暖かくなります。実は、その時が一番ばい菌が、元気になるときのなのです。だから、寝る前には、必ず歯を磨いてきれいにしましょう。

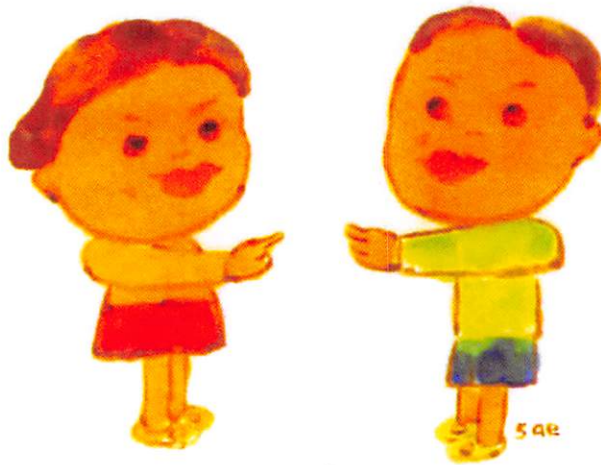
歯磨き粉には、虫歯になりにくくするための薬がついています。だから、うがいは、1回だけにしましょう。



13

13. バランスよく栄養を取って、食べること。
 げんき うんどう
 元気に運動すること。このことによって、丈夫な歯が
 じょうぶ は
 できるのです。そうすればあなたの体も丈夫になる
 からだ じょうぶ
 ことでしょう。
 は むしほ ちから い
 あなたの歯に虫歯があると、力を入れてかむことが
 できません。すると、おなかの中で「栄養」が取れません。
 えいよう と
 それで、病気になるかもしれません。
 びょうき

そんなのいやですよ。



14

14. この二人は元気そうですね。
 ふたり げんき
 ひと は いちど は か いちど
 人の歯は、一度だけ生え替わります。一度だけで、
 は き
 もう生えては来ません。だから、今生えている歯は、
 たいせつ だいじ
 とても大切です。大事にしてくださいね。
 とく ね まえ はみが かなら
 特に寝る前の歯磨きは、必ずやるようにしましょう。
 は
 みんないい歯でいてくださいね。
 は はなし お
 これで、「歯」の話は終わります。

構成 今村 美知子

絵画 山下 紗衣

Jana Chetana Basic school とともに

今村 美知子
吉田 英子

2016年10月～2019年2月、私たちは、このJana Chetana Basic schoolで、先生方と、生徒たちと一緒に、“ボールゲーム”の研修を行って参りました。

研修を行うために、初めてこの学校を訪れた時(2016年2月)、先生方との話し合いで、“みんな仲良くする子どもたち”を第一目標に、生徒たちを指導していきたい。という事が決まりました。人と人との関係作りは、社会に出て行くためにも、大切なことです。

“話し合うこと”“約束を守ること”“協力すること”などなどを、経験を通して指導する必要があります。そこで、皆さんと決めたボール運動で、目標に向かって努力してきました。

2016年10月は、簡単なボールゲームを指導するために訪問しました。ボールに触ったことが少ない生徒たちは、大喜びでゲームに取り組みました。

2017年2月から、本格的にボール運動の研修が始まりました。土曜日のお休みは返上して、先生方との研修会が行われました。全員の先生方が集まり、研修会、実技研修会と盛りだくさんでした。実技研修では、先生方も夢中でゲームをしていたのが印象的でした。次の日からは、体育の授業を学年ごとに行います。このときも、ボール送りなど、簡単なゲームを行い、1日も早くボールに慣れてもらおうと取り組みました。子どもたちは「ラムロ」と、喜んでいきます。先生方は、暑い期間を除いて、体育の授業を少しずつ取り入れて、「体育」を定着させてくれました。

2018年2月、体育の授業の時には、2人の先生で行えるように時間割が工夫されていました。生徒たちも、体育を楽しみにしている様子がわかります。これは、先生方の努力の結果だと思えます。生徒たちは、ボールにもだいぶ慣れてきました。そこで、各学年、チームで行うようなボールゲームを新しく指導しました。みんな、仲良くゲームをしています。チームワークというところまではいっていません。

2018年10月、2019年2月の研究発表会準備のために訪問しました。ここで、5年生ならできるかもしれないと、授業の中で、「チーム練習」という時間を設けてみました。これは、リーダーと一緒に、「自分たちのチームは、どういう練習をするとより強くなるか!」を話し合い、チーム毎に練習をする時間です。6つのチームが、それぞれの場所で、話合っています。そして、練習が始まりました。自分たちで独自の練習を始めています。これこそが、3年間私たちが目指してきたものなのです。チームで相談→みんなで協力→ルールを守る。学校教育目標に掲げた“みんな仲良くする子どもたち”とは、女の子も男の子も一緒になって、自分達の力で考えて、工夫していく。その第一歩がここにありました。5年生が見事に、それをやってくれました。すばらしいと思いました。ボールゲームで、生徒達は、とても大切なことを体験し、学んでいるのです。5年生みんなの目が輝いていました。徐々に4年生から1年生までもができるようになっていくような希望が持てました。

この学校の先生方はとても熱心です。生徒たちは、みんな素直でかわいいです。2018年1月に行われた全校保護者会には、100人もの保護者の方々が集まってくださり、子どもたちを大切に育てていることがよくわかりました。この中で育つ生徒たちは、きっとまっすぐ成長していくと思えます。

この3年間私たちもとてもやりがいを感じながら、歩むことができました。本当にありがとうございました。先生方、ご苦労様でした。このボール運動、続けてください。ますます子どもたちが輝くために。

この学校がさらに発展されますよう、日本から応援しています。

皆さんどうぞお元気で!

