

子どももたちの中に眠る宝をいかに引き出すか

七歳しか泳げなかった生徒が千歳以上泳げるようになった。マット運動ができなかった生徒が体操で九州四位になった。下野六太先生の指導を受けた生徒たちが、次々と苦手な体育を克服し、大きな成長を果たしているという。その卓越した指導法はいかに確立されたのか。そして、その指導法に込められた下野先生の思いとは。

しものろくた——昭和39年福岡県生まれ。島根大学を卒業し教職に就く。福岡県内の中学校で体育教師を歴任。短期間でマット運動や水泳を上達させる等、独自の指導法が反響を呼び、テレビでも紹介されている。平成23年文部科学大臣「優秀教員表彰」を受賞。現在は福岡県春日市立春日東中学校の体育教師を務める。著書に『「やればできる!」を味わえば生徒は伸びる』(PHP研究所)『跳べた! 泳げた! 必ずできる! 驚異の下野式体育』(鳳書院)、DVD『やればできる! 下野六太先生のスゴい体育』(ラウンドフラット)がある。



生徒たちの 自尊感情を高めていく

下野先生の指導を受けた生徒さんが、次々と苦手な体育を克服しているそうですね。

下野 運動が好きで得意な生徒たちは、体育の授業を喜んでいて、そのところがその一方で、体育の授業さえなかったらいいのに、きょうは体育があるから学校に行きたくないと悩んでいる子もたくさんいるわけです。

私はそういう運動が苦手な生徒たちをできるようにしてあげて、「やればできる!」という成功体験を、シャワーのように浴びせてあげることに入れています。

現在の体育科教育研究では、見せることはできませんけど成果は上がっています、といった曖昧な研究が多いと思います。これでは「どんな生徒でも、体育の指導で伸ばすことができる」ということを一般化していくんです。

そこで私は、生徒たち一人ひと

えあれば千歳泳げますよ。—— たった十時間の指導で。

下野 それからこの子。ポッチャリ体型で、水に入っても見るからにムダな力が入っているでしょう。こういう子は、数時間しかない学校体育の授業だけで伸びることは難しいです。ところがアフター映像がこちら。ちゃんと千歳泳げるようになっていきます。

こっちはマット運動です。この子は後転ができないし、側転をやらせてもおかしな方向に行ってしまう。ところがアフターがこれ、ロンダートからバック転の連続技を綺麗に決めています。

うわあ、見事ですわね!

下野 全然できなかったマット運動が得意になって、高校では体操部に入りました。床運動で伸身の後方宙返りを決めて、九州で四位入賞を果たしたんですよ。

この「ビデオアフタービデオ」は授業で全員に見せます。最初はできなかったのに、最後はここまでできるようになったことを示して達成感を味わわせる。達成感が自尊感情に繋がっていくんですね。—— 達成感が自尊感情に繋がる。下野 いつも生徒たちと接してい

て感じるんですが、いまの日本の子どもたちは自尊感情がとても低いんです。自分には価値がないと思込んでいます。それに対して我われ教育者も含め、すべての大人たちは、「あなたには価値があるんですよ」ということを実感させなければなりません。言葉で言うだけでなく、本人に実感させることが大切であって、学校教育の中でどれだけ子どもたちの自尊感情を高めてあげられるかが、我われ教育者にとって勝負だと思っています。

そういう意味では、毎回の授業が自分自身の修業の場みたいなものです。現状に満足せず、もっといい指導法があるのではないかと、いま掛けた言葉は相応しかったか? と試行錯誤を繰り返す。本来の授業って、そうあるべきだろうと思わんです。生徒たちに課題を与えて、それをこなしていくのを腕組みしながら見ているとか、そんなことでは生徒は伸びません。

言葉の指導だけで二十五歳泳げるようになる

具体的に、どのように導いておられるのですか。

下野 例えば水泳のクロールで、

小学校まで一度も二十五歳を泳いだことがないという生徒には、クロール学習の三つのポイントを教えます。すると、それを理解し、そのとおりに実践するだけで、最初の授業時間内に十人のうち三、四人くらいは二十五歳泳いでしまわんです。

—— ああ、言葉だけで。

下野 言葉だけです。その一つが「リラックス」。二つ目が「毎回息継ぎ」。三つ目は「バタ脚ではなくバタ脚」。たったこの三つだけなんです。体育の授業でなぜ成果が上がりにくいのかと言うと、技能のポイントを生徒たちに教える時の言葉の精度が低いと思っています。曖昧な言葉を曖昧のまま、生徒たちに投げ掛けているわけです。生徒たちも分からないままやるから結局できない。

体育の指導をする際、この「リラックス」という言葉ほど曖昧な言葉はないと思っています。人によってイメージするものはみんな違いますからね。それをそのまま体育の学習で使うのは乱暴で、無神経です。

ですからクロールの時には、「浮いているついでに泳ぐ」というのが

リラックスなんだよ」と言うんです。あなたは浮いているんですか、泳いでいるんですかと質問されるような泳ぎ方がリラックスで、飛沫を上げながら一所懸命泳いだら絶対ダメなんだと。

そうすると心拍数もそんなに上がらないから毎回ゆったりと息継ぎができる。脚はバタバタじゃダメ。バタバタくらいでいい。何ならしなくてもいいくらい。

これを耳にたこができるくらい言うわけです。一所懸命泳いでいたらすぐ止めて、「いまだうやって泳いだ? 頑張らなかつたか? 一番目はリラックス、浮いているついでに泳ぐんだよ」と。こういうことを繰り返し繰り返しやっていいたら、生徒たちはみんな千歳泳げるようになるわけです。

—— とても分かりやすいですね。

下野 重要なのは水の問題で、水の中では呼吸ができないという障害をどうクリアするかなんですね。それをこの三つのポイントで克服すれば、フォームの改善は容易にできるんです。多くの学校は先にフォームの改善をやらうとするから上手くない。泳ぎ始めたから、溺れそうなのに「息継ぎはこうで、



脚はこうで」とやっても、そんなの無理ですってなるんです。

私の水泳の授業は、十時間のうち最初と最後の一時間ずつはビデオアプタービデオの撮影と確認に費やしますから、実質八時間で。そのうち五時間くらいは泳力をつけることに費やし、フォームの改善は残りの三時間くらいです。

やればできる(こと)を 刷り込ませる

授業では言葉がとても大切なのですね。

下野 そうなんです。言葉勝負で、生徒たちの内にある素晴らしい宝を自ら引き出させることです。そのためにも、生徒たち一人ひとりのニーズに沿った声掛けや指導のあり方というものを、研ぎ澄ませていかなければなりません。

例えばこの子は、運動能力は低くないのに七歳しか泳げませんでした。最初の水泳の授業では「見学します」と言いに来たんです。そういう時、「そんなの許さん」と言う先生もいるし、「じゃあ見学しなさい」と言う先生もいます。

けれども私は、彼のその目の奥に何かあるなと思ひましてね。」ど

うして?」と聞いたら「脚が痛いんです」と言います。「しめた!」

と思って、「クローリングは脚を使わなくていいんだから、入りなさい」と言ったんです。そうして仕方なく水泳の授業に参加した彼も、千歳泳げるようになりまし。私は水泳学習終了後、全員に感想文を書かせるんですが、彼はこんなことを書いてくれました。

「昔と今の自分

ぼくは、水泳が今までできなかった。初めての水泳でビデオアプターをとり、八歳泳いだ時、先生が『五百歳泳げるようにする』という言葉を、心の底から信じられませんでした。教わった方法で何度も何度も挑戦し、ついに二十五歳を泳ぎ切った時、感動の嵐が巻き起こりました。そしてどんどん記録を伸ばしていき、千歳まで泳げるようになりまし。もし、下野先生が担当をされていなかったら、だめだったかも知れないと思います(要約抜粋)

喜びと達成感が伝わってくる感想文ですね。

下野 彼が書いているように、私は水泳の授業が始まる前に「みんな泳げるようになると思うか?」

体育の教師にとって、この「専門」がやっかいだと思っています。

——と、おっしゃいますと?
下野 先生が自分の得意な競技で見事に見本を示してみせると、生徒たちは喜ぶし、授業も盛り上がりまし。だけど私は、そういう指導の仕方は一流ではないと思っただんです。なぜなら体育の先生方の中には、専門は得意だけどそれ以外は上手にできない人がたくさんいるわけまし。

そういう先生方にとって、教師が何も示範をしない、何もやってみせないので、最高レベルの運動技

って生徒たち全員に聞くんまし。「信じられない人」って問い掛ける

と、みんな手を挙げる。わざわざ手を挙げさせておいて、その時の記憶を強烈に刷り込ませるわけです。そうすると、できた時の喜びが何倍にもなるんです。そういうやりとりをしながら導いていくことが大事で、たださらっとプールに入っ、さらっとできるようななっちゃいけないんです。

その時に大事なのが、先生からアドバイスを受け、励ましてもらったけど、やったのは全部自分だという感覚です。自分でやる気を引っ張り出して、諦めずに何度も何度も挑戦をしたらできた。その達成感があればこそ、アフターの映像を見た時に、この感想文のような感動が生まれると思うんです。ですから私が目指しているのは、自分の中に眠っている宝を生徒たち自身で引っ張り出すように導くこと。その達成感と喜びを一緒に味わいたいんです。

先生に引っ張ってもらったのではなく、自分で引っ張り出したのだと。

下野 体育の学習も、そういういい記憶や感覚を植えつける時間

は水泳のクローリングだったわけまし。

私がその時に思ったのは、「ピンチをチャンスに」ではなく、「ピンチはなくそう」と素直に思いました。六十二歳以上泳いだことがありませんでしたので、二百歳泳げたらピンチではなくなると思っ練習を始めたわけまし。

最初はプールの向こうまで行ってハアハア息を整え、またこっちまで戻ってきて息を整えと、散々なありさまし。トータル五百歳泳ぐ練習を十日間続けたある日、目標を二百歳にして挑戦してみることになりました。毎年、一度は挑戦してみますが、六十二歳を超えたことは一度もありません。心掛けたことは、とにかく、ゆっくり泳ぐ。毎回息継ぎをする。バタ足を頑張らないことだけまし。すると、これまで一度も六十二歳を超えなことがなかったのに、なんと六十二歳を超えまし。

百歳を超え、目標の二百歳に到達しましたが、全く苦しくありません。泳ぎ続けていくと五百歳泳げ、あまりの嬉しさに笑いながら泳ぎ、とうとう千歳泳ぎ切った時には、いい年をしたおじさんのくせに、思わずプールサイドで飛び

あると捉えることが大切で、生徒たちが「自分という人間はやればできる」と、自分の生命に刷り込ませることが重要で。そういう作業こそが教育だと私は思っっているんです。

いまの子の多くは、何か壁にぶつかると簡単に諦めてしまいま。けれども授業を通じてよい刷り込みをした子は、これから先、困難に遭っても、頑張れば絶対に克服できると信じて努力の歩みを止めないと思うんです。私は、人生は諦めなければいけないのことはできると信じていますが、そういうことを生徒たちに体育の学習を通してだけ教えられるかが勝負だと思っやっきました。

先駆者になる 覚悟で

言葉が勝負という教育理念は、どのように培われたのですか。

下野 どんな生徒も全員伸ばすという指導法を確立し、それを一般化していくには言葉勝負の道を選ぶしかないと思ったんです。

体育の教師は、水泳やバレー、バスケット、柔道など、何かしらの専門であることが多いんです。

跳ねて喜んだんです。世界が薔薇色に見えるというのは、ああいうことを言うんでしょうね(笑)。

——その体験が、いまの指導法の原点にあるわけまし。

下野 はい。自分の体験をもとに指導法を考え直した結果、水泳の指導の成果が一気に上がり、三、四年後には学年全員が例外なくクローリングで千歳泳げるようになりまし。その中には特別支援学級の子も含まれていました。「ピンチはなくそう」と思っ挑戦したんですけど、結果的に「ピンチがチャンス」になったわけまし。

自分の人生から 「No(ノー)」を消す

誠実な教育姿勢の源になっっているものは何ですか。

下野 二十代でこの言葉に出合ったことが、私の人生を変えまし。「若き人はそれなりの計算も必要であるに違いないが、ともかく当たって砕けるとの心意気がなくてはならない。これから現実の未知の世界を乗り越え登攀しゆくには計算だけでは臆病になっしまからである」

この言葉を知った時には、まさ

しく自分のためにある言葉だと思
うくらい深く心を打たれました。
それまでの自分は、何事も失敗
をしたくないという思いから、事
前に計算をして上手くいきそうに
なかつたらやめようといった打算
的なところがありません。けれど
もこの言葉に出合ってから、計
算を先にするのはなく、ともか
く挑戦しよう、ともかく動こうと
考えを改めました。

——ご自分の考え方や行動を大き
く変えた言葉だったのでね。

下野 私は高校の時、生徒一人ひ
とりを尊重してくれる素晴らしい
体育の先生に出会ったことから体
育教師を志すようになりました。

実家は貧しかったのですが、両
親は懸命に働いて私を大学にやっ
てくれました。ですから私は、何
としても一流の教師になりたいと
考えて懸命に努力をしていたにも
かわらず、その頃の私は普通の
教師にもなれていませんでした。
このままでは定年までにとても一
流にならなければならないと強い危機感を
抱いていたんです。

この言葉に出合って気がついた
のは、人生というのは二者択一の
連続ではないかということでした。

そして、人から何かを頼まれた
時に「できません」と言っていた
「No(ノー)」を消して、すべて
「Yes(イエス)」に変える。「分
かりました」「させてもらいます」
と答えて、それを懸命に実行する
ようにしてきました。

——人から頼まれたことを決して
断らないと。
下野 はい。ですから二十代の前
半から、人からのお誘いやお願い
事は一切断っています。これま
でも様々な講演やシンポジウムへ
の登壇を依頼されましたが、一切
断らずに全部やってきました。た
ぶん死ぬまで断らないと思います。

その結果、生徒たちの指導でこ
こまで成果を挙げられるようにな
るとは思ってもみませんでした。
確かに、忙しい時に人から頼まれ
事を引き受けると大変です。けれ
どもそういうのは、積み重ねてい
くにつれて研ぎ澄まされて、逆に
楽になっていくんです。

最後に残るのは
感謝

下野 それを二十代の前半からや
り続けてきましたから、私には当
たり前になっているわけです。

最初は、何で自分ばかりこんな
に大変なんだろうと愚痴や不平、
不満が出てきました。三十代後半
にこのことを理屈で考えようとし
ましたが、どう考えても割に合
いません。そこで、心の中から愚痴、
不平、不満を消すことにしました。

自分の人生の中から愚痴、不平、
不満がなくなると心が軽くなりま
した。これらをなくすと残るのは
何だと思えますか？ 残るのは、
感謝です。

——ああ、感謝ですか。

下野 感謝しか残らないんです。
そうするともう人生ってこんな
面白いのかわかっていうぐらい一変す
るんです。一流の教師になりたい
と思って努力していたら、こうい
う素敵な人生になりました。一流
の教師になるために、背に腹は代
えられないという思いで、自分の
人生から「No(ノー)」を消した
ことがよかったです。

——その結果、先ほどの感想文の
ような喜びを与えられる存在にな
られたわけですね。

下野 ああいう感想文を読むと、
もう教師冥利に尽きますよ。成功
体験をシャワーのように浴びせて
あげると言いましたが、逆に生徒

たちから喜びをシャワーのように
浴びせてもらっているんです。で
すから生徒たちの期待にもっと応
えてあげたい。

生徒たちは本来「宝」です。も
ろ本当に「宝」に見えます。我わ
れ教育者は、いかにして生徒たち
の中に眠っている「宝」を引っ張
り出すことができるか。何度も繰
り返しますが、それこそがすべて
だと実感しています。

いまの願いは、自分が確立した
教育法を日本中の先生方に教えて
差し上げたいと思います。一般化
できる研究をするように心掛けて
きましたので、情熱さえあれば、
必ず成果を挙げることができると
うになります。それによって生徒
が先生に感謝し、先生とともに喜
ぶ仕組みがどんどん広がって、日
本中の中学校で生徒たちが、自分
の中に眠っている「宝」を見出す
ことに関われたいと思います。

自分という人間はやればできる
んだということを、日本中の中学
生が味わってくれば、日本とい
う国はもっと前向きな国に必
ずなります。その一つの願いを抱
き続けて、これからも生徒たちの
教育に全力を注いでまいります。

『修身教授録』と私

vol.1

国民教育の師父・森信三師が遺した名著『修身教授録』。
平成元年の刊行以来、続々と版を重ね、教育者のみならず、
経営者やビジネスマンの間でも「座右の書」として
広く読まれています。各界でご活躍中の皆様には、本書
に寄せる想いを綴っていただきました。

自分のバックボーン を築く書

小宮コンサルタンツ代表

小宮一慶さん



この本は、鍵山秀三郎さんのお話を聞いて読み始めまし
た。二十五年ほど前のことで、当時は三十代前半でしたが、自
分のバックボーンとなることを学ぶ大切さを痛切に感じて
いた頃で、『論語』などとともに、とても学ぶことの多かった
本となっています。今でも折に触れて読み返しています。

おかげで仕事や人生の意味などがよく分かりました。忙
しい日々を送っていますが、「自分のなすべき仕事の意味を
よく知り、その意義の大きなことがよく分かったら、仕事は
次つぎと果たしていけるはずであって、そこにこそ、人間

としての真の修養があるとも言えましょう」(一七六頁)とい
うことを実感しています。
また、人にアドバイスすることが私の仕事ですが、「人を教
えようとするよりも、まず自ら学ばねばならぬということ
であります」(三七頁)、「真の誠とは、その時その時の自己の
『精一杯』を尽くしながら、しかも常にその足らざることを歎
くものでなくてはならぬからです」(二五〇頁)ということ
常に肝に銘じています。



不朽の名著

修身教授録
森信三著

直記氏 絶賛！