

春季校外合宿（全校合宿）に関する実践報告

——保健体育の立場から——

保健体育科 上野 善弘

1. はじめに

近年、現代的課題として、生活の便利さを求めた故の慢性的な運動不足、自由時間の活用の変化（遊びの変化）、生活時間の不規則などの多くの要因からくる体力の低下が問題視されている。生徒たちが、将来にわたって健康的な生活を送るための基礎的な体力と生活習慣を養わなければならない高校生活において、学校は何をすべきかを考え、実行していかなければならないと考える。

本校生徒は、全国から1学年40名が入学し、その内1年生から一人暮らしを始める生徒が学年全体の3割強にもなる。音楽高校としての特色は、クラス授業以外、学年を超えたグレード別授業や合唱・オーケストラの合同授業、専門・副科実技の個人レッスンと様々な授業形態をもつことである。

楽器の演奏時には、同一姿勢を長時間続けることになり、身体への影響やプレッシャーからくる精神面の不安定さ、生活リズムの乱れなどから体調を崩す生徒が少なくない。

また、専門実技・副科ピアノ・副科声楽の個人レッスンは、1人、2人での練習や演奏する機会が多く、個人行動の比重が重くなる傾向がある。グループや団体で行動をすることが決まてうまくできているとは言えない状況である。

そこで、全校生徒を対象に、1年生が入学してから1ヶ月後の5月上旬に春季校外合宿を実施している。生活やテニスの諸場面において、同じ目的に向かってグループで協力することは、集団生活におけるルールやマナー（協調性、助け合い、思いやり、忍耐等）を学び、自主性を養い、人間としての成長を促し、演奏へもよい影響を与えるものと考えている。

この他に1・2・3年生希望者参加による「夏季校外合宿『臨海学校』」《7月13日～16日 千葉県岩井海岸久地海水浴場》と1・2年生希望者参加による「冬季校外合宿『スキー学校』」《3月上旬 菅平高原スキー場》を実施している。全教員が、合宿を生徒にとって有効な学習の場になるように考えている。

その他に生徒会活動として、アカンサスコンサート・秋の祭典（文化祭・体育大会）等の生徒の自主的な企画運営も重要な役割をなしている。

本稿は、保健体育の立場から、全校合宿である「春季校外合宿」について報告する。

平成13年度 東京芸術大学音楽学部 附属音楽高等学校 学事暦

前期 (4月1日～9月30日)				後期 (10月1日～3月31日)			
月	日	週	学 事	月	日	週	学 事
4	9 14	1	10 (火) 前期始業式 (8:30)・オリエンテーション (13:00)	10	1 6	21	1 (月) 都民の日 (休業日)
			11 (水) 入学式 (11:00)				2 (火) 後期始業式 (8:30) 第2時限より平常授業
			12 (木) 対面式・実力考査 (全学年)				3 (水) } 2年修学旅行 (沖縄)
			14 (土) 休業日				6 (土) }
5	16 21	2	18 (水) 1年心電図検査	11	8 13	22	8 (月) 体育の日 (休日)
			19 (木) 1年レントゲン撮影・健康診断 身体計測・尿検査				13 (土) 休業日
			21 (土) アカンサス・コンサート (13:00)				15 (日) }
6	23 28	3	28 (土) 休業日	12	15 20	23	18 (木) 前期成績会議 (16:00)
			29 (日) みどりの日 (休日)				22 (土) }
			30 (月) (振替休日)				27 (土) 休業日
			3 (木) 憲法記念日 (休日)				29 (日) }
7	30 5	4	4 (金) 国民の日 (休日)	1	5 10	26	31 (水) 後期保護者会
			5 (土) こどもの日 (休日)				1 (木) 定期演奏会 (奏楽堂)
			6 (日) 創立記念日				3 (土) 文化の日 (休日)
			8 (火) } 春季校外合宿 (菅平) (全学年必修)				10 (土) 休業日
8	7 12	5	11 (金) }	2	17 22	27	16 (金) 副科ピアノ後期中間試験 (全学年)
			12 (土) 休業日				17 (土) アカンサス・コンサート (13:00)
			14 (日) }				19 (日) }
			19 (土) }				23 (金) 勤労感謝の日 (休日)
9	21 26	7	23 (水) } 前期学科中間試験 (全学年)	3	19 24	28	24 (土) 休業日
			25 (金) }				23 (金) 3年後期実技試験 (Sol.9:00・合唱11:00・声楽12:00)
			26 (土) 休業日				1 (土) 3年後期音楽科目試験 (音楽理論8:30・音楽史9:30・演奏法10:30・P初見11:30)
			28 (日) }				3 (月) } 1・2年後期学科中間試験・3年後期学科試験
10	28 1	8	1 (金) 副科ピアノ前期中間試験 (全学年)	4	26 31	30	6 (木) }
			4 (日) }				8 (土) 休業日
			9 (土) 休業日				10 (月) ~15 (土) 平成14年度入学願書受付期間 (郵送)
			11 (日) }				17 (日) }
11	4 9	9	9 (土) 休業日	5	17 22	32	冬季休業 (12/20 (木) ~1/7 (月))
			11 (日) }				23 (日) 天皇誕生日 (休日)
			18 (日) }				24 (月) 振替休日
			23 (土) 休業日				31 (日) }
12	18 23	11	25 (月) 3年公開実技試験 (ピアノ10:00)	6	1/1 5	33	1 (火) 元旦 (休日)
			26 (火) 1・2年前期実技試験 (作曲9:00)				7 (月) ~11 (金) 入試調査書受付期間 (郵送)
			27 (水) 2年前期実技試験 (ピアノ10:00)				8 (火) 1・2年実力考査・3年特別授業 (~9 (水))
			28 (木) 1・2年前期実技試験 (管打・邦楽10:00)				12 (土) 休業日
1	25 30	12	27 (水) 1・2年前期実技試験 (管打・邦楽10:00)	7	14 19	34	14 (月) 成人の日 (休日)
			28 (木) 1・2年前期実技試験 (弦9:30)				19 (土) 入試準備作業
			29 (金) 3年公開実技試験 (管・管・作曲13:00)				19 (土) } 大学入試センター試験
			30 (土) 前期保護者会				20 (日) }
2	2 7	13	2 (月) 臨海学校参加者健康診断 (13:00)	8	21 26	35	21 (月) ~26 (土) 平成14年度入学試験期間
			3 (火) 歌舞伎教室 (11:00)				28 (月) 3年後期実技試験 (作曲9:00・管・副科打・管曲10:00)
			4 (水) 3年実力考査・1年水泳教室				29 (火) 3年後期実技試験 (弦9:30・ピアノ10:00)
			7 (土) アカンサス・コンサート (13:00)				30 (水) 3年後期実技試験 (副科ピアノ10:00)
3	9 14	14	13 (金) } 夏季校外合宿 [臨海学校] (岩井) (全学年希望者)	9	4 9	37	9 (土) 休業日
			16 (月) }				11 (月) 建国記念の日 (休日)
			16 (月) 夏季休業 (7/17 (火) ~8/31 (金))				18 (日) }
			20 (金) 海の日 (休日)				21 (月) }
4	1 6	16	1 (土) 休業日	10	18 23	39	19 (火) 1・2年後期実技試験 (作曲9:00・ピアノ・邦楽10:00)
			3 (月) 実力考査 (全学年)				20 (水) 1・2年後期実技試験 (弦9:30・管打・副科打10:00)
			8 (土) 室内楽演奏会 (13:00)				21 (木) 1・2年後期実技試験 (Sol.9:00・副科ピアノ9:30・合唱11:00・声楽13:00)
			12 (水) 平成14年度入学試験課題曲発表 (13:00)				22 (金) 1・2年後期音楽科目試験 (音楽理論8:30・音楽史9:30・演奏法10:30・P初見11:30)
5	10 15	18	13 (水) 前期音楽科目試験 (音楽理論8:30・音楽史9:30・演奏法10:30・P初見11:30)	11	25 30	40	25 (月) ~28 (木) 1・2年後期学科期末試験
			14 (金) 前期実技試験 (Sol.9:00・副科ピアノ9:30・声楽11:00)				3 (日) } 冬季校外合宿 [スキー学校] (菅平)
			15 (土) 敬老の日 (休日)				7 (木) }
			17 (月) } 前期学科期末試験 (全学年)				8 (金) 平成14年度入学手続き書類等郵送締切
6	17 22	19	20 (木) }	12	4 9	41	9 (土) 休業日
			23 (日) 秋分の日 (休日)				11 (月) }
			24 (月) (振替休日)				13 (水) 卒業式準備
			27 (木) } 秋の祭典				14 (木) 卒業式 (11:00)
7	24 29	20	28 (金) 前期終業式	13	11 16	42	15 (金) 後期終業式
			29 (土) 休業日				20 (水) 進級判定会議 (9:30)・新卒業生との懇談会
							21 (木) 春分の日 (休日)
							22 (金) 生徒個別指導

※学事暦に変更があった場合には事前に連絡掲示します。

2. 春季校外合宿の歴史

「音楽の優れた才能を持ち、優秀な成績で大学に入学した附属高校卒業生が、その後伸び悩み、実力を発揮できない学生が多いのは、体力や精神面での高校生活に原因があるからではなからうか。音楽一辺倒の教育ではなく、生活指導の充実、体力の向上がぜひ必要である」との理念から集団活動や体育の重要性を考えた。施設（グラウンド・プール）を借りた「運動会」や「水泳教室」から始まり、「臨海学校」「スキー教室」を1年生で実施するようになった。しかし、1年生は年2回の校外合宿があるのに対し、2・3年生は合宿がないということ、1・2・3年生の縦のつながりも音楽生活に必要であるということ、運動能力テスト・球技大会・家庭科実習（調理実習）等を一緒に実施することから、昭和49年度より全学年必修として5泊6日で「春季校外合宿」が実現したという経緯がある。

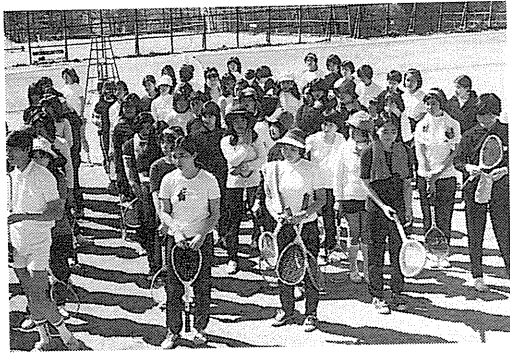
その当時は、5泊6日の期間でテニス（ソフトテニス）指導を中心として、運動能力テスト、登山（隔年で実施）、球技大会（体育館・グラウンド）、野外炊飯等が実施されていた。その後、昭和61年度から4泊5日内容の見直しが始まり、平成2年度より3泊4日となり、内容的にもソフトテニス、登山（3年に1度実施）、生徒会ゲーム、調理コンテストと毎年よりよい学習の場を考え検討を重ねて現在に至っている。

昭和49年に始まり現在まで実施日数や内容は変化してきているが、28年間にわたり継続されてきている歴史と実績が重要であると考え。毎回、参加生徒に対しアンケート調査を行い、生徒の意見を採り入れ、ある時は柔軟に、ある時には頑固に内容検討を重ね生徒本意に運営をしている。

日 課 表

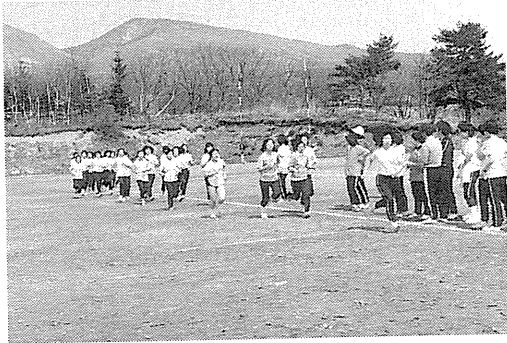
昭和49年度

第1日 20日(月)	第2日 21日(火)	第3日 22日(水)	第4日 23日(木)	第5日 24日(金)	第6日 25日(土)
7:40 上野沢集合	6:00 起床	6:00 起床	6:00 起床	6:00 起床	6:00 起床
8:00 出発のぞき3号	6:15 洗面・掃除	6:15 洗面・掃除	6:15 洗面・掃除	6:15 洗面・掃除	6:15 洗面・掃除
10:40 上田着	6:30 体操	6:30 体操	6:30 体操	6:30 体操	6:30 体操準備
10:50 上田発バス	6:50 100m 走	6:50 100m 走	7:30 朝食食当2-4	7:30 朝食食当1-2	6:30 朝食食当1-4
12:00 ホテル着	7:40 朝食食当3-3	100m 走	8:30 体操準備	8:30 体操準備	7:30 体操試合
12:10 部屋割り	8:30 体操チェック	7:40 朝食食当2-1	8:50 体操開始	8:50 球技大会準備	10:00 体操試合終了
12:30 昼食食当3-1	8:50 体操開始	8:30 体操チェック	9:10 体操開始	9:00 球技大会開始	
(休 寝)	9:10 体操開始	9:50 体操終了	11:40 体操終了	12:00 球技大会終了	
13:30 コート整備	11:40 体操終了	9:10 体操開始	12:00 昼食食当2-5	12:30 昼食食当1-3	13:00 バス出発
17:30 体操終了	12:00 昼食食当3-4	11:40 体操終了	(休 寝)	14:00 体操試合	14:00 上田着
18:30 夕食食当3-2	(休 寝)	12:00 昼食食当2-2	14:00 体操準備	15:00 体操試合終了	14:36 上田着
19:30 反省会	14:00 体操準備	(休 寝)	14:20 体操開始	15:15 野外炊飯準備	あさま18号
(自由時間)	14:20 体操開始	14:00 体操準備	17:30 体操終了	17:00 夕食(野外)	17:15 上野着
21:40 体操チェック	17:30 体操終了	14:20 体操開始	18:30 夕食食当1-1	18:00 ホテル到着	点呼・解散
21:50 点呼	18:30 夕食食当3-5	17:30 体操終了	19:30 反省会	19:00 反省会	
22:00 消燈	19:30 反省会	18:30 夕食食当2-3	(自由時間)	(自由時間)	
	(自由時間)	19:30 反省会	21:40 体操チェック	21:40 体操チェック	
	21:40 体操チェック	(自由時間)	21:50 点呼	21:50 点呼	
	21:50 点呼	21:40 体操チェック	22:00 消燈	22:00 消燈	
	22:00 消燈	21:50 点呼			
		22:00 消燈			



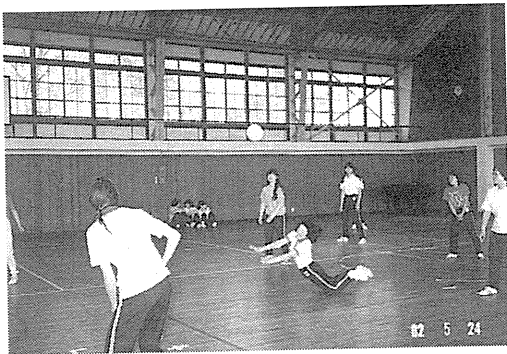
(昭和49年)

(持久走)



(昭和54年)

(球技大会)

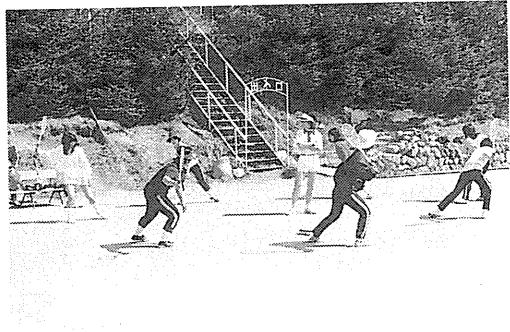


(昭和57年)

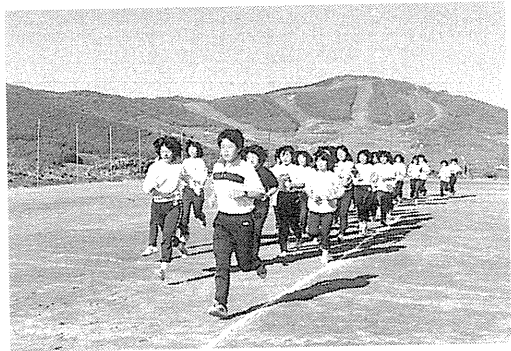
(野外での調理実習)



(昭和50年)



(昭和52年)



(昭和56年)



(昭和57年)



(昭和58年)

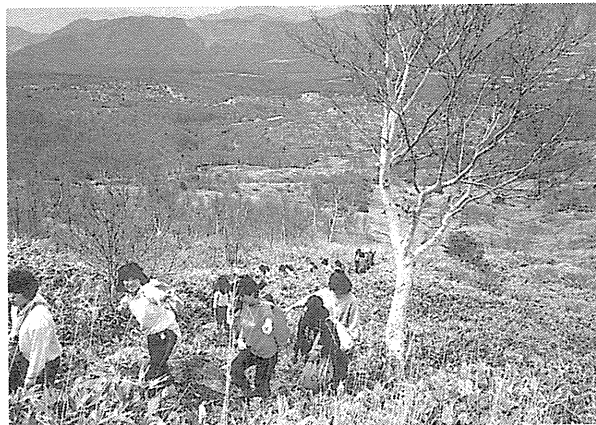
春季校外合宿（全校合宿）に関する実践報告

日 課 表

昭和61年度

第1日 21日(水)	第2日 22日(木)	第3日 23日(金)	第4日 24日(土)	第5日 25日(日)
8:50 上野駅集合	6:00 起床	6:00 起床	6:00 起床	6:00 起床
9:30 出発 白山1号	6:15 洗面・掃除	6:15 洗面・掃除	6:15 洗面・掃除	6:15 洗面・掃除
12:00 上田着	6:30 休撮	6:30 休撮	6:30 休撮	帰京準備
12:10 上田発バス	6:50 1500m走	60m走	7:00 朝食	6:30 朝食
13:00 ホテル着	1000m走	7:30朝食	食当 <1-2>	食当<1-4>
13:05 部屋割り	7:40 朝食	食当<2-3>	弁当作り<1-3>	7:30 練習試合
13:15 昼食	食当<3-4>	8:30 保健フェック	7:50 保健フェック	11:00 練習試合終了
食当<3-1>	8:30 保健フェック	8:50 練習整備	8:20 女子出発	12:00 昼食
(休憩)	8:50 練習整備	9:10 練習開始	8:40 男子出発	食当<1-5>
14:10 コート整備	9:10 練習開始	11:40 練習終了	(根子岳登山)	12:30 バス出発
14:30 練習開始	11:40 練習終了	12:00 昼食	14:30 ホテル帰着	13:30 上田着
17:30 練習終了	12:00 昼食	食当<2-4>	15:00 野外炊飯準備	14:08 上田発
18:30 夕食	食当<3-5>	(休憩)	17:00 夕食(野外)	<あさま 58号>
食当<3-2・3>	(休憩)	13:40 球技大会準備	18:00 ホテル帰着	16:48 上野着
19:30 反省会	14:00 練習準備	14:20 大会開始	19:00 反省会	点呼・解散
(自由時間)	14:20 練習開始	17:30 大会終了	(自由時間)	
21:40 保健フェック	17:30 練習終了	18:30 夕食	21:40 保健フェック	
21:50 点呼	18:30 夕食	食当<2-5・1-1>	21:50 点呼	
22:00 消灯	食当<2-1・2>	19:30 反省会	22:00 消灯	
	19:30 反省会	(自由時間)		
	(自由時間)	21:40 保健フェック		
	21:40 保健フェック	21:50 点呼		
	21:50 点呼	22:00 消灯		
	22:00 消灯			

(根子岳登山)



(昭和61年)

3. 近年の実践から

(1) 春季校外合宿の目的

学校外にも実践的な教育の場を求め、体育・運動を通しての心身の健全な発育をはかるとともに、集団生活の経験の中で生徒相互の理解を深めることで、学校生活の一層の理解と交流を深める。

目標

1. 生徒相互の親睦、交流を深める。

共通の目的、同一の生活条件の下で寝食をともにすることによって、自他を発見し、相互の一層の理解、交流を深める。

2. 団体生活を通して自主性や社会性の向上をはかる。

集団行動の決まりや公衆道徳を守ることを通して、自律、礼儀、協力等人間形成の上で基本的態度を養う。

3. 体力の養成や運動技能の向上をはかる。

狭い学校を離れ、広大な自然のもとで活動することで、自己の体力、気力を充実させ、運動技能の向上をはかる

1年生は、入学から1ヶ月が過ぎ、学校生活に少し慣れはじめ、これからの学校生活に大きな目標を持ち意欲的に考える大切な時期であり、2年生は、1年間の学校生活の中で専門実技、一般教科の不振などで自信をなくし、友達関係などの悩みを抱える生徒が現れてくる時期である。そして3年生は、最上級生として、色々な場面においてリーダーとしての責任が必要になってくる。

また、1学年1クラスの小世帯で、しかも全国から集まってくる生徒集団であるという特殊性から、個人的に色々な問題、悩みを持っている生徒が多い。そのような状況の中で、学校内の限られた活動から、全く別の環境の中になおかつ、楽器から一切離れた生活を送ることで「学校とは」、「音楽とは」を考え、合宿生活を送る中で学校生活では見られない友達の違った部分を新しく発見することにより、一層よい関係を築くことができると考える。

実施期間：5月第2週 3泊4日

実施場所：長野県菅平高原

使用施設：宿舎テニスコート、文部科学省菅平高原体育研究場（雨天時使用）

参加生徒：全校生徒120名

交通：貸切バス3台（学校前→菅平高原）

病院：国立長野病院（総合）

緊急車両：真田町役場

引率教官：副校長・教官8名

総務・生活指導・保健・緊急輸送・会計を担当

春季校外合宿（全校合宿）に関する実践報告

日 課 表

平成13年5月

第1日 8日	第2日 9日	第3日 10日	第4日 11日
<p>8:00 学校集合 8:30 バス出発</p> <p>12:00 バス菅平着 部屋入室 12:20 昼食 食当<3-1> 開講式</p> <p>13:50 練習準備 14:00 練習開始</p> <p>16:30 自由練習 17:00 練習終了</p> <p>18:00 夕食 食当<3-2・3></p> <p>19:00 反省会 19:30 生徒会ゲーム</p> <p>21:40 保健チェック 21:50 点呼 22:00 消灯</p>	<p>6:00 起床 6:15 洗面・掃除 6:30 体操 7:00 朝食 食当<3-4・5> 弁当係<1-1></p> <p>7:50 保健チェック 【根子岳登山】 8:00 ホテル出発</p> <p>13:30 ホテル帰着</p> <p>15:00 練習開始</p> <p>16:30 自由練習 17:00 練習終了</p> <p>18:00 夕食 食当<2-1・2></p> <p>19:00 反省会</p> <p>21:40 保健チェック 21:50 点呼 22:00 消灯</p>	<p>6:00 起床 6:15 洗面・掃除 6:30 体操 7:30 朝食 食当<3-4・5></p> <p>8:30 保健チェック 8:50 練習準備</p> <p>11:30 練習終了 12:00 昼食 食当<2-5></p> <p>13:30 練習開始</p> <p>16:00 練習終了 16:30 調理準備</p> <p>19:00 片付け終了 19:15 反省会</p> <p>21:40 保健チェック 21:50 点呼 22:00 消灯</p>	<p>6:00 起床 6:15 洗面・掃除 6:30 体操 7:00 朝食 食当<3-4・5></p> <p>8:00 練習試合</p> <p>11:30 練習終了</p> <p>12:00 昼食 食当<2-5></p> <p>12:30 閉校式</p> <p>13:00 バス菅平出発</p> <p>17:00 バス学校着 解散</p>
反省・記録	反省・記録	反省・記録	反省・記録

(2) ソフトテニス

○コーチ：

3年、2年、1年の学年毎に班編成された各コート12面を3年生がコーチを担当し練習を行う。

「技術がうまい」、「指導力がある」ということではなく、何よりも「担当する生徒が『楽しく、明るく、元気よく』練習ができる環境をつくり」、「自ら率先して行動がとれ」、「見本となるような生活態度がとれる」という責任を持っていることをコーチの基準としている。希望者の人数によるが、各班複数でコーチが協力してできるようにしている。

○コーチ指導：

コーチ希望者を募り、コーチになった者は、コーチ特別練習（4月新年度始業前数日間）、朝や放課後の練習に自主的に参加し、練習内容、指導方法を習得する。体育授業でも技術練習を行い、各個人で練習計画を立てるようにする。

コーチ希望者は、まずは人を教える難しさ、自分から率先して練習に取り組めるかどうかを考えて希望を出す。選抜は、希望者の中から普段の練習への取り組みを検討して決定する。

○コーチの活動：

現地では、毎朝のコーチミーティングにおいて、天候、練習内容の確認（コートの準備、ランニング、準備運動、班員の状況、安全確認）、全体の行動予定についての確認も行う。基本練習からゲームが進められるようにルール確認まで各班で決めた計画に従って進める。（班員の技術的な進行状況に応じて柔軟に変更を行う）

毎日夜の班別ミーティングを行い、今日の確認・反省と明日の練習予定について話し合いを行う。その内容は、一人一人の練習内容と技術チェック、練習の意図、明日への課題について、きめ細やかに行う。班員同士とコーチ生徒との関係強化のため、生徒会ゲームは班対抗で実施され、生徒会役員の協力が一助となっている。また、朝の体操においても班ごとの集合とし、班全体での責任意識を持たせることを行っている。このように、生徒同士の親睦も大切に、生徒間の交流を重視している。

○効果

上級生が下級生に対し指導を行うことにより、指導の難しさ、人にものを伝え、理解してもらうことの大変さを重要な学習の場としている。1・2年生もコーチの大変さ、協力の重要性を考え、受け身の立場ではなく積極的な参加ができるようになることを目的としている。

生徒の反省及び感想より

○コーチ

- ・他の学年と、今までより話す機会が増えたのは、コーチをやったの利点。テニスの技術が未熟すぎて、班の人にも迷惑をかけてしまったような気がする。仕方がないが。今回の合宿は、一生残る…と思う。
- ・テニスを教えるだけでなく、メンタルな部分にも目を配らなくてはならないことが分かり、自分なりに何とかやったと思う。
- ・コーチが動けば、自然にみんなも動いてくれる気がして、私なりの責任感とか、少しの緊張感

とかが、とても良い私の原動力となった。

- ・ たくさんの自然の中で、テニスをする事により、自身が少しでも成長したならとても良い経験でした。
- ・ 3年目、とても充実した日々を送れました。
- ・ 3年生だけの班だったので、お互い悪いところや良いところを言い合えたし、コーチではなかったけれど、コーチをした。3年間でテニスの腕が上達したと思った。
- ・ 生徒会ゲームが成功して、初日から楽しかった。でも、複数の班で合同だったとき、勝手な行動があったのがとても頭にきた。
- ・ 色々な問題点（私自身）もあったけれど、やはり人の上に立つことの難しさが分かったので良かった。ただ教えることは簡単だけど、自分の意見を主張するというありきたりのことがかえって難しいのだと実感した。
- ・ 今回コーチをやることになって、最初はすごく不安だったけれど、自分が人に教えることができることが分かってとっても良かった。

○参加生徒

3年

- ・ 行く前は、この時期の校外合宿は不安だったけれど、楽器と強制的に離られるのはあまりない事なので気分転換になったと思う。

2年

- ・ 去年はさぼっていたけど、今年はいっぱいボール拾った。
- ・ 下手だったのに、試合ができるくらいになった。来年コーチをやってみたいけどテニス下手だから、自信ないんだけど先輩がやればできるからやりなよって言ってくれたからやりたい。
- ・ 去年ほど上達がなかった。慣れたせいかわ新鮮味に欠けたけど、落ち着いて楽しめた。
- ・ 来年はコーチしません。私はコーチとしての適性に欠ける。
- ・ 1年の時より楽しかった。
- ・ 時間を守って生活できたと思う。
- ・ 朝練もがんばった。3泊4日がすごく短く感じた。

1年

- ・ 思ったとおりがなかった。でも、テニスも上手くなれたし、先輩とも仲良くなれたので良かった。自分のストレス発散にもなった。
- ・ がんばった。先輩のコメントがとてもためになってよかった。
- ・ テニスが上達したのはもちろんだが、テニスを通して先輩たちと友達になれたり、みんなで教え合ったりして団結できたことが一番良かった。4日間精一杯からだを動かせたことが大変気持ちよかった。
- ・ 班だけでなく、学年全体が一つにまとまることができたし、本当に有意義だった。
- ・ 音楽を全く忘れる生活というものが良かった。
- ・ 朝練や自由練習はしなかったが、決められた練習の中では、それなりにがんばれたと思う。
- ・ 練習は、コーチの人が丁寧に教えてくれたので、色々なことが分かって少しずつできるようになった。

上記の感想より、この合宿が生徒間の関係に大きな影響を与えていることがわかる。3年生は、不安から自信へ、2年生は練習への積極的参加から来年への期待、1年生は上級生、同級生

との関係の深まり、信頼関係の構築など、各学年によりそれぞれの成長がある。

また、積極的参加により、スポーツ・運動に対する意識の向上も見られ、体力、技術面の向上の目標に対しての十分な効果が見られる。

日 課 表

平成13年 5月

コート	コート色別	先生	コーチ	人数	学年	氏名
1	白					
2	赤	鈴木	山中 坂本	6	3 女	高橋 中村(純) 石井 千葉 佐野 守時
3	黄		上野 津野田	6	3 男	佐藤 中谷 朝来 是澤 本多 松坂
4	白	沼田	宮下 小寺	6	2 男	多賀谷 長原 若松 太田 西村 金子
5	赤		前田 眞田	9	1 男	池田 秋岡 松尾 ビルマン 福崎 梶原 大西 佐々木 伊藤
6	黄	木部	川田 柳本	7	2 女	岩間 棟方 由川 加藤 倉田 菅 関
7	白		喜嶋 太田 本山	8	2 女	多胡 原田 笹島 魚水 村津 奥田 沼田 中村
8	赤	小林	伊藤 藤崎	8	2 女	石井 魚谷 小口 鈴木 高梨 高橋 渡邊 大西
9	黄	高松	安田 中村	8	2 女	西村 松井 峯 下地 亀田 西川 高野 門脇
10	白		村上 藤原	8	1 女	中村 倉沢 武内 岩城 坪井 松田 石崎 阿部
11	赤	高橋	奥泉 山崎	9	1 女	新 倉田 寺本 阿部 永澤 大高 太田 小泉 森島
12	黄		阿部 八代 鎌田	9	1 女	小寺 小越 三木 桑原 中村 三島 草階 中山 前川
13	白	岡	大橋 守屋 小杉	9	1 女	鎌田 後藤 和田 辻本 町野 村田 鶴田 法月 森川



春季校外合宿の反省および感想

合宿をよりよいものにするため、正直な感想、意見を書いて下さい。

3年

1. 交通問題
例) 行き道がわからないと思う。

2. 宿舎の部屋割り、部屋の設備、大きさ
(洋室は個人的に好きだが (bunko) ...) and.
2人部屋・3人部屋は、他人と話す機会が「おかげで増える」
良い。

3. 食事
良い。

4. テニスの班分け
良い。

5. テニスコート使用状況
先生が尺取の... という事は、色んな人と練習する機会が「増える」
良い。 各コート使用状況 各コート、良いと思う。 毎年3コートは... 。

6. 各自の練習と自己評価
朝練後少しは進歩した。 。

7. 調理
洗い物が「少し不便」は、 。

8. その他 感想や意見
他学年の人と「今3年生」練習機会が増えた。 。

2人部屋、2人1点... 。

1人1人にも多少迷惑を「おかけした」... 。

1人1人にも多少迷惑を「おかけした」... 。

春季校外合宿の反省および感想

合宿をよりよいものにするため、正直な感想、意見を書いて下さい。

2年

1. 交通問題
良い。

2. 宿舎の部屋割り、部屋の設備、大きさ
1人部屋は「もう少し良い」。

3. 食事
良い。

4. テニスの班分け
各クラスの「同じ」... 。

5. テニスコート使用状況
各コート、良い。

6. 各自の練習と自己評価
練習は「少し」進歩した。 。

7. 調理
洗い物が「少し不便」は、 。

8. その他 感想や意見
今年も去年にも「少し」良い。 。

2人部屋、2人1点... 。

1人1人にも多少迷惑を「おかけした」... 。

春季校外合宿の反省および感想

合宿をよりよいものにするため、正直な感想、意見を書いて下さい。

1年

1. 交通問題
合宿の行き道が「わからない」。

2. 宿舎の部屋割り、部屋の設備、大きさ
宿舎割りには「好き」、設備は「少し」良い。 。

3. 食事
良い。

4. テニスの班分け
各クラスの「同じ」... 。

5. テニスコート使用状況
練習が「少し」進歩した。 。

6. 各自の練習と自己評価
練習は「少し」進歩した。 。

7. 調理
洗い物が「少し不便」は、 。

8. その他 感想や意見
今年も去年にも「少し」良い。 。

2人部屋、2人1点... 。

1人1人にも多少迷惑を「おかけした」... 。

(3) 根子岳登山

(1) 目的

- ①自然の美しさ、雄大さ、危険を肌で感じる。
- ②団体行動の大切さを知る。1人ではつらい山登りも、みんなで励ましながら歩くことによって全員で山頂まで辿り着くことができる。
- ③自分の体力を知る。残雪が残る1,200~1,800m山の空気の薄さ、気温の変化等の中で、自己の体力を考慮し、団体行動でのペースを維持できるように行動する。

(2) 隊列：

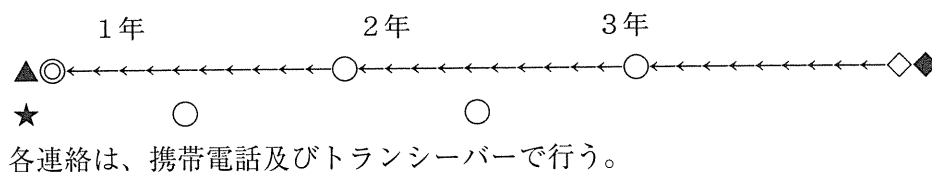
1年生・2年生・3年生の順に1列縦隊

各学年単位でグループとして行動。テニスの班を離れて、同学年の中で助け合い、協力して行動する。1年生を先頭に無理をしない行程で進めている。

□教員配置

本部・1名

先頭・地元案内人▲+1名◎、最後尾・2名◆（養護教諭1名◇）、中間部・4名○、移動・1名★



(3) 行程：

- 8：30 宿舎前出発（バスで登山道入口まで輸送）
- 9：30 登山道入口出発
- 11：00 先頭頂上到着
- 11：30 最後尾頂上到着
- 12：30 下山開始
- 13：30 先頭宿舎到着
- 14：00 最後尾宿舎到着

(4) 注意事項：

- ①自然の中での行動であり、危険を伴う場面も多くある。指示に従い、勝手な行動はしない。
- ②体調の変化に注意し、急がずあわてず登る。
- ③途中で飲料水を補給できないので、水筒の量を考えて飲むようにする。
- ④昼食のゴミ等は、各自で必ず持ち帰る。

○生徒の感想から

- ・初めは「山登りなんてくだらない」と思った。でも、頂上でのあの感動はびっくりだった。
- ・疲れた。でも頂上に着いたときはうれしかった。帰り道、あまりにペースが遅く、迷惑をかけてしまつてごめんなさい。

- ・途中苦しくてもがんばったこの登山のように、普段の楽器の練習、いろいろな勉強もあきらめないで最後までがんばり抜いて、精一杯努力しようと思った。
- ・頂上が寒かった。雪が残っていて滑ったりして少しこわかった。でも楽しかった。
- ・なるべく上は見ないでひたすら前の人の足と石を見て歩いた。みんな一緒だったから最後までがんばれた。
- ・最初はハイキング程度だと思っていた。あんなにハードだとは思わなかった。足がガクガクになったが、下るときの楽しさを考えると、山登りは精神的にも良いものです。
- ・つらくて何もしゃべれないぐらいで、足が重かったが、頂上に着いたときはすごくうれしくて、爽やかな達成感があった。なかなかチャンスはない。
- ・最初はみんなと話をして楽しく登っていたが、最後はもう一生懸命だった。久しぶりにつらい思いをして、とても疲れたがとても満足した。
- ・景色がとてもすばらしかったので、また見たいなと思いました。
- ・雪のあるところで、補助してくれた先生と先輩が本当に神様に見えた。ありがとうございます。山登りで一段とみんなと仲良くなれた。

登山をほとんど経験したことがなく、不安よりも甘く見ていたり、できればやりたくないという消極的になる生徒が多い。しかし、実際に経験することによって、辛さの中からの喜び、満足感、自然の雄大さ、美しさ、厳しさなどの感想が聞かれる。また、1人より、仲間のありがたさも体験できていることは、大変重要だと考える。

全員が登頂できるということから、体力向上の目的も十分に果たしていると考えられる。



(4) 雨天時の対応

- ・半日程度の場合は、体育館にて全体でコミュニケーションゲームを行う。
- ・1日以上の場合は、4班ずつ時間を決めて体育館でテニス練習を行う。
- ・登山は天候状況によって、安全性からコースの変更や中止を行う。

4. まとめ

春季校外合宿は、28年間続いていることから生徒に対して大きな効果をもたらしていると考えられる。今後も保健体育の立場から生徒の体力の向上や健康増進のために、どのようなマネジメントが必要か考えていきたい。

生徒自身がテニスを実践することによって、技術が向上する面白さ、仲間とスポーツ・運動する楽しさを体験し、さらには、生徒が学校生活の中で休み時間に積極的に運動を行い、有意義な学級運営ができる基礎となる合宿になるよう努力していきたい。

現在は、多くの生徒がレッスン、練習の合間に狭い校庭やテニスコートで自主的に運動を行っている。体育館・テニスコートは、大学生との共有施設であり、双方の理解の下にできるだけ利用できることになっているが、今後はもっと積極的に生徒が利用したいときに利用できる環境づくりを大学保健体育科とともに考えていきたい。運動・スポーツは、音楽を志す生徒に多い、体力的な弱さ、肩こり、頭痛、腰痛等の身体的問題とストレス、プレッシャーからの精神、身体の変調を軽減していく効果があると思われる。高校から大学を通じて、将来の健康を考える基礎づくりになり、未永く音楽活動を続けていくことに良い影響を及ぼすはずである。今後、より一層効果的な実践ができるように研究、検討していきたい。

最後に、この「春季校外合宿」は、教職員全員の理解と協力がなければ実施できないことは言うまでもなく、感謝するとともに今後より一層の協力を願うものである。