

POINT 04
武道

剣道と柔道を取り入れることで培われる
感情のコントロール力と社会性

本郷では柔道と剣道を必須科目とし、身体の使い方と心のコントロール力を養います。武道においては体操着を着用し、3人組で取り組みます。グループを組むことで安全性の向上はもちろん、2人の試合をもう1人が見て、考え、伝えることで養われるのは「見たことを言語化し、身体で表現する」という能力。これから先、社会で求められる力に繋がります。

中学2年の2学期後半から柔道の授業が始まります。専門的な分野ではありますが、気をつけをして礼ができることや正座の所作などを中心に教えています。まず学ぶことは、器械体操の領域を少し入れた、回る・転がるといった身体の使い方。投動作においては、まだ受け身できないからやらないわけではありません。通常の腰の位置から投げる動作では危険性も大きくな

るため、膝をついた状態からのテコの原理を活かした安全な受け身技の指導などを行います。

3年の2学期からは剣道が始動。基本技稽古法を導入していて、限られた動きの中で所作を覚えていきます。200量の剣道場を使い形にはまった動作に触れることで、静と動を使い分け「感情のコントロールする力」を磨きます。



HONGO JOURNAL

本郷中学校・高等学校
HONGO JUNIOR & SENIOR HIGH SCHOOL



本郷
×
体育科
本郷の体育科

TOPICS

専門の指導員による熟練度別の水泳授業を実施 短期間に集中して泳力を伸ばす

水泳の授業は、2年の5～6月(月曜日)、外部の屋内施設で月に6～8時間程度行います。東京都水泳協会の講師陣による指導の下、泳力調査を実施後し習熟度別の授業が受けられるため、経験の有無に関わらず個々に寄り添った内容を受けることが可能。また、この時期の授業は夏に向けての水の事故や、2年の2学期に行われる心肺蘇生にも関わってきます。心身共に発達が著しいこの時期、運動量を多く取り入れることで、土台をしっかりとし身に付けていきます。





成長と 調和を体得する 体育の枠を 越えた授業

調和が取れる人格を形成する本郷の体育科。一つのことに特化するのではなく、規律・規範・バランスを重視しています。広いグラウンドと笑顔の絶えない環境の中、運動を通じて最高の人材が育まれます。



POINT 02 授業

身体を動かすことの本質を捉えた 生徒の「これから」に寄り添ったカリキュラム

中学1年では週3時間ある授業の中で、週1時間は身体作りやコントロール力を学びます。週2時間は球技に充て、バレーボールを実施。3学期にはソフトボールも組み入れます。生徒の能力に合わせ、きめ細やかな指導とグルーピングを行います。

2年では授業時間も週4時間に増え、春からは6月の体育祭で組体操に向けてコントロール力を重視して指導。教員数も2人体制を取り、安全面を徹底して生徒たちと向き合います。授業内容としてはサッカー(2時間)、保健・水泳・武道(5~6月の月曜日1時間)、身体作り(1時間)とし、第二発育期に必要な身体作りを促します。

3年では週3時間の授業の中、バスケットボール(2時間)、保健・剣道(月曜日1時間)、体育理論も取り入れていきます。

高校1年では1学期に再度、武道(柔道・剣道)の2教科を体験し、2学期ではどちらかを選択します。その際は生徒の意向はもちろん、生徒の能力も見てアドバイスをすることも。また保健座学も実施。2年では陸上・ラグビーを増や

し、3年ではサッカー・バスケットボールなど広いグラウンドで生徒たちが伸び伸びとできる授業を多く取り入れていきます。

どの授業も真摯に取り組む中に笑顔が垣間見え、生徒たちの成長と楽しみとしての時間となっています。重要視するのは能力ではなく「やったことがないことをやる」ということ。失敗しても、苦しくても「やり通した」という経験は、生涯においてかけがえのない自信となります。



POINT 01 教科主任より

生徒の能力に合わせたきめ細やかな指導の下 体育を通じて心身の能力を高め人格を磨く

「何よりも心身ともに調和のとれた人格を育てたい」という思いが強いですね。勉強・運動など一つのことに特化するのではなく、大切なのはバランス。大人子どもに限らず、規範や行動意識が薄れている現代においては特に、最低限かつ最高の「規律を守る」という面においても重視しています。

そして運動する時間を日常に取り入れることで、脳への刺激が脳自体の発育と感情の形成にも繋がります。かつての教育は、やりなさいという言葉でやらされている、なぜできないんだに繋がりがり自主性ややる気を損なっていた部分もあったと思います。しかし本郷の体育科では、グルーピングや視点、やり方

を変えるだけで、子どもたちが「できる、取り入れたい!」と自ずと思える環境を作っています。そうして前向きに取り組んだ結果、成功したいけどできないという矛盾を感じることもあるでしょう。しかし「やったことがないことをやった」という経験が、失敗や成功の概念を超えて成長の一つとして積み重なります。

また、高校を卒業すると、運動をする機会は意識をしないとなかなかありません。身体を動かすと、心よりも先に身体が変わり、結果として健康に繋がります。生涯において、身体を動かすことの楽しさを学んでほしいと思っています。」

保健体育科 主任 教諭 久保 徳道



POINT 03 行事

仲間たちと切磋琢磨し目標に向かう… 記憶に深く刻まれる本郷の伝統行事



体育祭は、生徒たちが自主的に意見を出し合い作り上げるイベント。学年を縦割りにしてチームを作るため、先輩・後輩の絆が深まります。近年では学年種目は1年生が「へびの皮むき」、2年が「台風の日」、3年が「大川渡し」を行い、中学校全生徒約1000人で、「本郷体操」を行います。子どもたちの力強い呼称と、一条乱れぬ姿は圧巻の一言。

マラソン大会は、11月に荒川戸田橋陸上競技場前をスタート・ゴールとするコースで、中学生は6.85km、高校生は11.5kmを走ります。2学期の中間考査以降、300mのグラウンドで中学生は最長15周、高校生は20周を授業内

で走って本番に向けて準備をしていきます。生徒に人気のある競技ではありませんが、終わった後に尊さを感じる種目であることは、卒業生の言葉からも感じることができます。徐々に身体を整え目標を作ることや、同じくらいの人とペースメイクをしていくことは人生そのもの。やり遂げた時の達成感自身成長の糧となります。

