

# 教師も子どももともに「わかって」「できる」体育授業のあり方

——5年生のシンクロマットの実践から——

## A Study of the Collaboratively Organized 5th Grade Physical Education Class:

Practice of synchronized mat exercises in elementary school

where both teachers and pupils together can understand and perform the skill tasks

狭間 俊吾

Shungo HAZAMA

(堺市立西百舌鳥小学校)

原 通範

Michinori HARA

(和歌山大学教育学部保健体育教室)

2012年10月4日受理

本研究は、子ども同士がともに「わかって」「できる」体育授業が体育科における言語活動の充実につながるとともに、そのような授業に取り組む教師たち同士もまた、ともに「わかって」「できる」体育授業をどのように進めていけば良いのかを明らかにしようとした研究である。いずれも2011年度の9～12月に行ったシンクロマットによる授業実践を基に考察した。

授業実践から、「わかって」「できる」学習が個人の技能向上に深くかかわったことが授業中の動きや授業後の感想文から見られたことや、さらに、それらに加え「かかわる」学習が、技能向上とともに、子どもたちの学習意欲向上につながることが示唆された。また、ワザの系統性を一つ一つ明確にさせた指導が、「わかる」「できる」「かかわる」体育授業につながり、体育専門外の教師が指導する際にも、授業の見通しがつき、非常に効果的であることが示された。

すなわち、系統的指導によって子どもたちの「わかる」「できる」「かかわる」体育授業が行われ、さらに、体育を専門的に学んだ教師にとっても、体育専門外の教師にとっても、体育授業実践を効果的に進めるためには、系統指導とグループ学習の統一が不可欠であることが示唆された。

**キーワード：**シンクロマット、協同的な学び、「わかる」と「できる」、指導の系統性、同僚性

### 1. はじめに

#### 1-1. 研究動機・目的

①体育科における言語活動—「わかる」「できる」「かかわる」体育授業—

新学習指導要領では、各教科において言語活動の充実が大きく打ち出されている。体育科においても同様で、今では全国各地で数多くの実践が積み重ねられてきているが、例えば民間研究団体である学校体育研究同志会では、かねてから「わかる」「できる」を合言葉に、グループ学習による言語活動実践が数多く積み重ねられており、その研究成果の一端が新学習指導要領にも反映されているとも言われている<sup>(1)</sup>。

本校でも例外でなく、言語活動の充実が校内研修テーマであり、体育科でもその活動を理解してもらえる絶好の機会であると思ひ、校内研究授業で体育科に取り組んだ<sup>(註1)</sup>。

②教師も「わかって」「できる」体育授業を！

私たちがかつて体験してきた体育の授業を思い出し、してみると、体育科ほど、教師の得意不得意が如実に表れる教科はないのではないだろうか。所謂「ドッチボ

ール体育」や、また、器械運動においても明確な指導がなく、笛一つで跳び箱をただ跳ばせているだけの授業が、至る所で見られるのではないだろうか。つまり、体育授業としての適切な授業となっていないのではないかということである。

しかし、そのように指導している教師に限って、体育授業のやり方を本当はわからないのではないかと最近思うようになった。その証拠に、筆者らの1人(授業実践者)は立場上、よく体育の授業について質問されることがある。一通り話をすると、矢継ぎ早に質問され、その結果、最後は心から感謝されることが多い。若手・ベテランを問わず、本当によく勉強になったと言われる。そのような状況を見てくると、彼らも「本当は勉強したいんだ…」と思えてくる。しかし、一方では事務処理に追われ、教材研究をする時間が思うように取れないのが現実である。

「すべての子どもに『わかる』『できる』喜びを！」というのは当たり前のことであるが、それと同時に体育“科”主任として学校全体の問題として、「どの教師にとっても『わかって』『できる』体育授業とは何か」、また、「それが成立するための条件は何なのか」、

ということもねらいとして設定して本実践に取り組んだ。

すなわち本研究は、子ども同士がともに「わかって」「できる」体育授業であるとともに、そのような授業に取り組む教師たちもまた、ともに「わかって」「できる」体育授業をどのように進めていけば良いのかを明らかにしようとした研究である。以下の授業実践はいずれも、2011年度の9～12月に行ったものをもとにまとめたものである。

## 1-2. 研究仮説

### (1)研究仮説①

本実践においては「側転における技術習得の場面」「シンクロマットの連続技の創作活動の場面」において、グループ学習を取り入れ、授業を展開した。それぞれの学習における技術ポイント(コツ)をはっきりと明確に位置づけ、それらを子どもたちがともに学び合っていくことで、技の完成度を高め合っていくことができる考えた。

### (2)研究仮説②

本実践は学年研修として、本学級以外にも、他の2クラスにおいても、ほぼ同じ学習内容・学習経過で実践した。同僚の教員は共に女性の教師であるが、1人はベテラン教師、他方は若手教師であり、2人とも体育科は専門外である。そのような2人の教師にも授業実践者と同様の授業を実践してもらうためには何が必要なのか。

そこで仮説として考えたのが、単元計画を立てる際に、目的・内容・方法を明確にする必要があるのではないか。つまり、指導の系統性(道筋)をはっきりと明確するということである。子どもと同様に、教師も技術ポイントを「わかる」ことが、体育授業を「できる」ための第一歩になると考えた。

## 2. 本実践について

### 2-1. 本学級について

本学級(5年3組)は男子22人、女子15人の合計37人で構成されていた。生活面では学年全体が落ち着いた雰囲気であり、本学級でもそれは同様である。しかし、学力面となると、上位層と下位層との差が著しく、そのような点では課題が多い学年だとも言える。

さらに「自分の意見を発表する」ことに自信を持っていない子どもが多いことも、本学年の課題である。やはり、学力面のしんどさがそうしているのだろうか。

そこで、年間を通じて行ってきたことは、各教科におけるグループでの学び合いである。グループでの学びによって、すべての子どもが学習参加できると言われている<sup>(2)</sup>。学習でわからないことがあったら、グループの誰かに聞く。そのことを徹底して「すべての子どもにも豊かな学びを保障する」ことを目指して、日々、

実践してきた。

果たして、この学び合いが子どもたちをどこまでのレベルに押し上げることができたかはわからない。しかし、年度当初及びそれぞれの単元開始時に比べ、学習に取り組む姿勢が「みんなで頑張るんだ。」というものに確実に変わってきたことは間違いない。担任以外が指導する専科の授業等においても、グループでの学び合いが積極的にできているという感想をもらった。

### 2-2. シンクロマットという教材

シンクロマットとは(正)方形に置かれたマット上で技を演技するもので、近年では体操競技で目を浴びている「男子新体操」と考えてもらえばよいだろう。それを学校授業用に改めた“教材”がシンクロマットである。

通常、器械運動の授業では、「できる」「できない」の技能面が重視されがちである(克服型の運動)が、このシンクロマットでは、曲と技とのタイミングやグループの仲間との技のタイミング、また、演技構成などの表現面の視点が必要とされる(表現型の運動)。器械運動ではテレビ番組の影響で、難易度の高い技ができる(例:跳び箱で高い段を跳び越すことができる)ことが賞賛されがちである。しかし、オリンピック等における体操競技が採点競技であるということ、また、体操競技には、「上流階級(騎士)の美意識(巧みな技を優雅にこなす)が根底に流れている」<sup>(3)</sup>とされていることからわかるように、技が揃うことの「きれいさ(優雅さ)」を学習内容に据えることも、今後の器械運動実践では必要ではないだろうか。

また、ロンドン五輪(2012年)で体操競技の内村航平選手が、金メダル獲得の際、「美しいのが一番だって審判に認めてほしい。難しい技をやるのが全てじゃないんです。」と発言したのは記憶に新しい。この言葉も、器械運動が表現型の運動であることに通じるものがある<sup>(4)</sup>。

このシンクロマットでは、マット運動そのものに対する教師の発想の転換が必要であるのではないだろうか。

### 2-3. 本実践の目標

| 評価の観点<br>評価の趣旨                   | 単元の評価基準  |
|----------------------------------|--|
| 運動への<br>関心<br>意欲<br>態度<br>(かかわる) | ①マット運動の技術ポイントや集団での表現について、グループで話し合うことができる。<br>②協力しながら器械・器具の準備や片付けをしたりできる。 |
| 運動について<br>の思考・判断<br>(わかる)        | ①マット運動の技術ポイントがわかる。<br>②連続技づくりにおいて技と技のつながり、集団演技の構成の仕方などについてわかる。           |
| 運動の技能<br>(できる)                   | ①マット運動の基本的な技として「側転」をすることができる。<br>②連続技において他の技と組み合わせ、仲間と調和しながら表現することができる。  |

## 2-4. 学習経過

### 第1次 側転のコツを知り、マスターしよう

**第1時** ねこちゃん体操をして、カラダをほぐそう(準備運動の確認①)

本時までにオリエンテーションとして、過去に行われたシンクロマットの映像を見せたりし、本単元の流れや今後の見通しを持たせた。少しはシンクロマットについてイメージできたと思う。また、グループ発表やルール・器械運動のときの注意事項、マットなど準備の仕方など細かい点まで指導した。

そして、本時では、まず準備運動の仕方を説明。1つ目の準備運動である「ねこちゃん体操」の各動きのポイントを丁寧に押さえていった。

**第2時** ねこちゃん体操の復習(準備運動の確認②)、前転・後転の復習、側転の導入

前時から時間が空いたので、改めてねこちゃん体操の復習。改めて各動きの技術ポイントを確認した。さらに「トカゲ歩き」「ウサギの足打ち」「手押し車」も準備運動として追加した。特に「トカゲ歩き」(手と足の協応動作)「ウサギの足打ち」(逆さ感覚・目線)は、側転に必要な技術的要素が含まれているので重要な準備体操である。

その後は、子どもたちの前転・後転のレベルを確認した。前転はほぼ全員できるが、後転の技能はクラスの半数が不正確だった。ここでも、それぞれの技術ポイントを丁寧に説明しながら、練習に取り組んだ。(以後、前転と後転は準備運動で取り入れた。)

最後に側転の導入として、手と足の着く順番の確認。「手、手、足、足」。これは「知っていて(わかっていて)当たり前では。」と思われがちだが、実は子どもたちにとっては本当に盲点で、難しい課題なのである。これを確認するだけでも相当な時間を費やしたが、これが今後の学習によい影響を及ぼしたのであった。

**第3時** 自分の側転がどうなっているか見てみよう(手型・足型の教具を使って側転の良否のチェック=以後「手型・足型診断」という)

いよいよ本時で本格的に側転の学習に取り組むことになった。その前に、子どもたちの側転に対する“誤解”を解く必要があった。側転は、文字通りに解釈すると「横を向きながら回転し始める」と捉えられがちだが、これは大きな誤解である。側転は正しくは「側方倒立回転」と言われ、しかも、技の系統上「倒立回転系」の技であることからわかるように、「進行(前)方向に足を踏み出して回転し始める」ことが正しい側転の仕方なのである。つまり、着手の向きを横向きに変えただけで、その他の動きは倒立とあまり変わらない。

次に一番大切な技術ポイントとして、着手のときの目線についても指導した。側転の着手の動作は、ウサ

ギの足打ちと同じ「手と手の間を見る」で、その動作により背筋の伸びたきれいな側転をすることができる。ここでは、その動作をするときとしないときの差を実感させながら、下記の感想文にもあるように理解を深めた。

◆ 今日、側転のとき、先生が言っていたコツの手と手の間を見るといったのをしっかりやったら、すごく真っ直ぐ真ん中の線に沿ってうまくできた。(IG)

(以降、下線部は筆者による。)

次に、側転の手型・足型診断を行った。ここで、実質的に初めてと言ってもよい、子どもたち同士のコミュニケーションを伴うグループ学習があった。さすがに子どもたちもこの診断活動には最初少し戸惑った様子であり、まだまだメンバーに慣れず、側転もできないから恥ずかしいといった様子も見られていた。

◆ 手の着く場所とか自分で見たら、思っていたのとちがった。(HS)

この記述からもわかるように、例えば「きれいに側転ができています」と思っている、「手型・足型が真っ直ぐに並んでいない」という客観的事実によって「実はあまりきれいに側転ができていない」と認識することができている。自分自身への気付き＝「わかる」ことが、この手型・足型側転診断のよい点であろう。

**第4時** 側転の「手手足足」のリズムをもう一度確認してみよう

◆ 今日は全然とべなかった。たぶん昨日よりとべなかったと思う。今度はとびたい。(TH)

第2時で「手、手、足、足」のリズムを確認したにもかかわらず、上記の感想文からもわかるように、側転ができない子が続発した。そこでスモールステップとして、跳び箱(1段目)をマットに対して横向きに置き、足腰を上げることを意識しないで、しっかりと跳び箱に「手、手」を着き、跳び箱の向こう側のマットに「足、足」のリズムを一つひとつ刻むことだけを意識させて練習した(図1参照)。



〈図1〉

次のステップとして、その跳び箱を横にずらし、跳び箱のない所に手を着いて側転するといった練習をし



た(図2参照)。これはリズムの習得はもちろんのこと、図1とは異なり、跳び箱の高さがなくなることで、逆さ感覚を味わうことができ、足腰を自然と上げることを目的とした練習である。



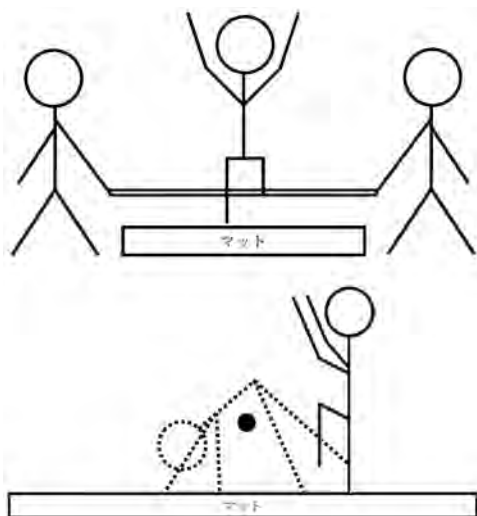
《図2》

この2つの練習の成果もあり、まだ足腰は上がっていないが、しっかりリズムを刻んだ側転ができる子が多くなった。ここで特筆すべきは、前時まで側転をする際に、手すら着けずに倒れていた子が、しっかりと「手、手、足、足」のリズムを刻むことができていたことである。

◆前は全然できなかったのに、今日になってできるようになってきました。とび箱で練習していると、なんかできてきているような気がしました。次は完成させたいです。(TH)

第5時 ゴムひもを使った練習をしよう①

本時では「腰を上げること」を目標に、ゴムひもを使った練習をした。これはゴムひもを自分の膝ぐらいの高さに張り、それを越した所に手を着いて側転をするといった練習方法である(図3参照)。



《図3》

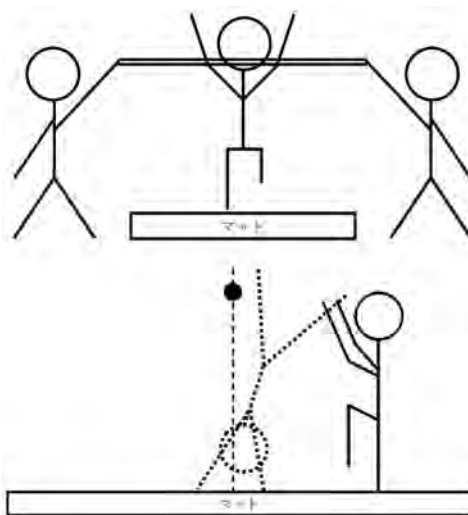
「たかがそんな高さで…」と思うが、それが意外と

勢いが付き、逆さ感覚をかなり感じるのである。これは一歩間違えば、恐怖感を生むところであるが、その勢いが足腰を上げる作用を生むのである。まさに子どもの反応がそうであったことが、子どもの感想文からもわかる。

◆側転をやるとき、ゴムを使ってやるといつもより勢いがついて足が上がりました。これからはもっと高い位置にちょうせんします。(IY)  
 ◆今日、ゴムで側転をしたらしが上がるようになったので、うれしかったです。(NA)

第6時 ゴムひもを使った練習をしよう②

前時の「腰を上げること」に加え、本時では「足を伸ばすこと」を目標に取り組んだ。これは、試技者の手を上に伸ばし、その手首ぐらいの位置にゴムひもを張る。そして、ゴムひもの真下に手を着いて側転をし、そのときにゴムに足をひっかけるといった練習方法である(図4参照)。



《図4》

その高さをどんどん高くしていき(最終的には手を伸ばした状態で手先ぐらいにゴムを張る)、足がゴムにひっかかれば足が伸びていることがわかるのである。

◆側転でゴムを使って自分では足がのびていると思っていたら、ゴムにはひっかかっていなかった。あと手と手の間が見れていなかった。(UD)  
 ◆ゴムを使ってやったとき、足がひっかからなかったときは、しがあがってないのと足が曲がっていることがわかった。(WS)

前時と本時で共通に言えることは、ゴムひもを使った練習で、技術面が飛躍的に向上したということである。これは「ゴムひも」をいう教具によって、今まで自分ではなかなか認識できない「腰を上げること」「足

を伸ばすこと」を、それぞれ「ゴムを跳び越えることができた」「足がゴムに触れることができた」といった「客観的事実」によって認識することができたという結果であろう。

また、体育では「わかる」こと（「わかってできる」「できてわかる」といった経験）を通して、技術を言語化することができ、それを仲間と共有（「かかわる」）すると言われている<sup>6)</sup>。それが下記の感想文からも読み取ることができる。教材としてのゴムひもの意義は非常に大きく、子どもたちの技術認識の深化に一役を買ったことがよくわかった。

◆ ゴムのやつは初めてで心配だったけど、ちゃんと足にかかっていたので、足がのびているような気がしました。それと手と手の間も見れていたと思います。同じグループの子は、足にゴムがかかかってなかったので、足がそんなにのびていないしょうこだなと思いました。(OM)

第7時 ホップ側転を試みよう。今までの側転との違いはなんだろう…？

前時までのゴムひもを使って「足・腰を上げる」ことも取り組みながら、本時ではホップ側転にも取り組んだ。ホップ側転は、踏み切り足を大きく引き上げ、踏み切るにより勢いが付き、その勢いで足・腰が上がるような側転の発展技である。ゴムひもを使っての足・腰を上げることを意識した練習に取り組んできたが、それらをさらに加勢しようというのがホップ側転のねらいである。

◆ ゴムひもを使って、手先は最初は無理やったけど、ホップ側転を教えてもらってやったら、手先がとどいた。(YT)  
◆ 前まで足が全然上がってなかったけど、今は手首の所まで上がった。「手手足足」はちよつとずつできるようになったと思う。(NS)

結果は、ねらい通りで、上記の感想文からもわかるように、側転に勢いが付き、足や腰が上がったとの感想文の記述が多くあった。

第8時 再度、手型・足型診断をして、一番最初のと比べてみよう

再度手型・足型診断をして、最後の側転チェックをした。それと一番最初の分とを比べて自分の側転がどのように変わったのか、なぜ変わったのかを分析した。子どもたちの分析では、やはりゴムひもを使っての練習で自分の側転が劇的に変わったことが多く書かれていた。改めて「ゴムひも効果」の絶大さが証明されたのではないかと思う。あと前時に行ったホップ側転も、なかなか勢いがつかず、腰や足が上がらない子ど

もにとっては、一定の効果はあったようだ。

◆ 最初と比べてみて、最初は横から側転をしていました。足ものびてないし、目も手のひらを見ていなかったの、なかなかできなくて転んだことも何回もあります。でも、今は練習で側転がうまくできるようになりました。ゴムひもを使って練習をしたら、足はのびるし、うまく回れました。(HM)  
◆ 最初と比べて、足や手を中心になっていました。最初は足がよろよろとしていたけど、今日はびんとイケた気がした。そのようになった理由は、ゴムひもを使って足をのばす練習とホップ側転があったからできるようになりました。(HR)

次に多く記述があったのは「手、手、足、足」のリズムについてであった。

◆ 最初と比べて、できるようになった。その理由は、初めと比べて、こしが高くなったり、手手足足のリズムがわかったから。(MK)

今回の実践で「手、手、足、足」のリズムの重要性を改めて感じた。実践者自身、このリズムに関しては過去の自身の実践ではあまり意識して取り入れることはなかった。しかし、今回取り入れたことで技能が大幅に向上したということは、できない子にとってこの「手、手、足、足」のリズムは、側転をするためのとても重要な技術獲得方法であるということであるということが実践者自身もよくわかった。

## 第2次 連続技のコツを知り、ペアシンクロしてみよう

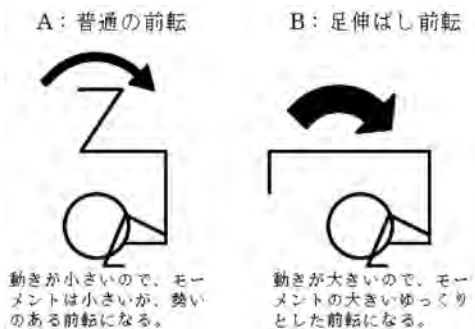
第9時 側転を含む連続技を試みよう

連続技の導入として、まず本時では「側転→前転」という一番簡単な連続技の学習に取り組んだ。まず、連続技の学習で一番に押さなければならない技術ポイントは「技と技のつながり」についてである。これをスムーズに行うことが、連続技では最重要課題なのである。そこで、子どもたちには「2つの技がスムーズにつながれるようにするにはどのようにしたらいいか？」を問いかけ、「側転の後、腰を進行方向に向けると前転にスムーズにつながる」ことを確認し、その後、これをグループで練習をした。

その後は発展連続技として「側転→前転→V字バランス」にチャレンジした。最後にV字バランスを入れることで、必然的にスピードを制御しなければならず、これは「動きの中での身体制御」という大きな意味合いを持つ。もちろん、正確な技術ポイント(=コツ)が含まれるものである。子どもたちは、初めはまずできないし、コツを表す言葉としてよく「腹筋を使う」という声上がるが、これはコツではない。

では、どのようなことがコツを示すかということ、足

を伸ばした、つまり大きな動きをした前転(足伸ばし前転)をすることがこの場合の正解と考える。ねこちゃん体操で例えると、最後の「おーしまい」の「アンテナ→足の降り下し」をイメージすればよいだろうか。モーメントの大きい前転をすれば勢いは付くが、動きを制御しやすくゆっくりとした前転になる(図5参照)。



〈図5〉

このように、本時では同じ前転でも体の部位の使い方によって、様々な動きをした前転ができるということを最後に押さえた。

第10時 ペアシンクロをしよう

本時では、前時に行った「側転→前転→V字バランス」の連続技で、ペアシンクロをした。ペアシンクロは、二人の技のタイミングが完璧に揃ったときのきれいに、その醍醐味がある。逆に言えば、二人で技のタイミングを合わせるのが非常に難しいとも言える。なので、二人の技のタイミングを合わせることに着目させ、とにかくグループ内で演技を見合い、「何がどうできているか、できていないか」「どのようにすれば2人が合うか」などをお互いにアドバイスしながら練習に取り組みさせた。

◆ ペアで合わせるのはずごくむずかしかった。他の人も側転まではそろってたけど、前転からちょっとずれていた。最後のV字はゆっくりしたら、ちょっと合ってきたような気がした。(HA)

◆ 「いっせーの一でっ!」で合わせて、初めの二回ぐらい?は合わなかったけど、それから「めっちゃ合ってる。」とか言うてくれました。でも、最後のV字がきれいに決まらなくて、くやしかったです。(SM)

おそらく、今までペアシンクロなどしたことがないと思われる子どもたちであったが、思いの外、それができていたのが正直な感想である。ペアに応じた工夫(タイミングやかけ声など)がなされて、本時の目標である「ペアで技のタイミングを合わせる」ことは、概ね達成できた。

第11時 開脚後転、開脚前転をしよう

このまま連続技づくりを続けても、技のバリエーションが少なく(前転、後転、側転だけ)、構成におもしろみに欠けるので、技のバリエーションを増やすことに取り組んだ。そこで開脚後転と開脚前転の2つを紹介した。この2つの技は一見、難しそうに見えるが、ねこちゃん体操の「おーしまい」の部分(アンテナからの足の振り下ろし)を応用してでき、子どもたちにとっても理解しやすい技である。また、段階的に補助を加えるなどの練習の場の工夫(マットの下に長机を敷き、高さ加えた)も行い、練習に取り組んだ(図6参照)。



〈図6〉

第12時 側転を含む6種類の連続技を考えてみよう

前時の続きとして、2つの技に続き、伸膝後転にも取り組んだ。

さて、本時以降は、いよいよシンクロマットに向けての取り組みとなっていく。シンクロマットを構成していく上での各班の課題としては、側転を含む6種類の連続技を構成していくことである。そこで技特集冊子を班に1冊渡し、それを参考に演技構成を考えさせた。その中には、授業で扱った技はもちろんのこと、扱わなかったジャンプ技やバランス技もあり、それらも技として使えることも紹介した。

さらに、演技の進行方向や技と技のつながりにも注意して構成を考えていくことも確認し、実際に演技構成に入った。

◆ 連続技はむずかしかった。自分で作ると、どこに何がくるかよく考えなければならないからむずかしかった。(MY)

上記の感想のように、子どもたちにとって連続技を構成していくなど初めてのことなので最初は戸惑っていた様子であったが、実際に動きを試しながら構成していく班や、とりあえず構成してから練習して修正していく班など、班に応じた活動ができていた。

第13時 班で考えた連続技を練習しよう

前時に引き続き、6種類の連続技づくりに取り組んだ。技が確定したら、まずはグループ内で個人練習に取り組み、あまりにもできない技があったり、技と技のつながりなどが変だったら修正していくことを確認し、練習に取り組んだ。しかし、本時は、どちらかと言えばどの班もまだまだ構成を考えることに必至で、あまり練習に取り組みていなかったのが現状であった。



### 第3次 音楽に合わせ全員シンクロをしよう

#### 第14時 演技構成を考えよう

学級会でシンクロマットの課題曲がオレンジレンジの「花」と決まった。実践者が10曲程度の候補曲を子どもたちに提案し、その中から子どもたちによる投票で決定した。そして、実践者が曲を8分割し、前時まで決めてあった連続技と音楽のそれぞれのタイミングが合うように、演技構成を教室で考えた。

#### 第15時 音楽に合わせて練習しよう①

本時は、全員シンクロの初めての練習時間であった。まず、最初は、連続技のグループ練習を行ったが、なかなかそれが進まない。その理由は、音楽をかけての練習ではなかったため、子どもたちの中で、本当に自分たちの動きが合っているのか、などの実感がなかなか伴っていなかったようであった。ここにきて大きな時間ロスであった。大きな反省点である。

#### 第16時 音楽に合わせて練習しよう②

◆ 今回、連続技を音楽に合わせてやってみたけど、実際、歌に合わせてやってみるとむずかしかった。 (KH)

前時の反省を生かし、本時では音楽を流し続けての練習を行った。さすがにこれをすると、音楽と連続技とのタイミングを合わせるの意味がわかったようであった。しかし、合わせることの難しさも同時に痛感した場面が多々あった。

◆ 初めはロングートが8秒だったけど、4秒にして、残り4秒はヒコーキにしたので、次はホップ側転を四秒か五秒にして、何かを足した方がリズムが合うからいいと思います。 (YM)

◆ 今日の側転の連続技は、ロングートの時間が長すぎるので、ヒコーキを入れたりして変えました。 (HM)

タイミングを合わせることの難しさを痛感しながらも、子どもたちは演技構成を再編成する場面も随所に見ることができた。上記の感想文からもわかるように、例えば技を減らしたり、タイミングをずらしたりするなど、自分たちの課題に合った工夫をし、再度、練習に取り組んでいた。

#### 第17時 グループで音楽と技とのタイミングを合わせて練習しよう①

本時から、いよいよ方形マットでの練習である。最初は方形マット上での練習方法の説明をした。それは主に以下の3つである。

- (1)演技順の前後の班を兄弟班とする。
- (2)一方の班が演技練習しているときは、もう一方の班が演技を観察し、気付いたことをアドバイスする。
- (3)方形マットで演技練習をしていないときは、各グループで演技構成を修正したり、個人の不完全な技の練習をする。

特に(2)においては、兄弟班で演技を互いに見合う視点が必要だと考え、以下の3観点に設定した。

- (1)歌(音楽)とリズムが合っているかを見る係
- (2)隊形がズレていないかを見る係
- (3)グループでタイミングが合っているかを見る係

その後、一つひとつの技の演技位置の確認をしながらグループ内での技のタイミングを合わせる練習を行った。

- ◆ 今日は全部の班を合わせてやりました。最後にへんは音楽に合わせてやりました。めっちゃずれました。 (WH)
- ◆ 練習の時はうまくできたけど、曲を流すと次に何をするのかわからなくなった。 (IK)

しかし、今回も最初は音楽を流さないままの練習だった。隊形確認はできたが、やはり音楽を流さなければ、タイミングなどは実感できないようであった。授業後半で思わず音楽を流しながらの練習に取り組んだが、余計に混乱した様子だった。「とりあえず技の順番と演技位置だけでも確認する」というスモールステップを踏んだつもりであったが、以前と同じ轍を二度も踏んでしまった。

また、この時期では当たり前のことかもしれないが、まだ技の演技順や隊形を覚えていないということも多々あった。覚えていないことで練習時間を無駄にしないためにも、技の順番・タイミングと演技位置をしっかり覚えて練習に取り組もうということも、最後にクラス全員で確認した。

#### 第18時 グループで技のタイミング・音楽にリズムを合わせて練習しよう②

本時こそは音楽を流しながらのグループ練習を行った。先述の演技を見合う3観点を元に、1回目の演技練習の間に反省タイムを設け、その3観点が達成できていたか、また、他に気付いたことがあったかを兄弟班で話し合い、2回目の演技練習に取り組むという流れで練習を行った。

本時でこの練習形態を実質、初めて取り組んだのだが、演技を見る視点を3つに限定したことが反省タイムでの話し合い、そして、2回目の演技練習への修正に生かすことが、思いの外、できていた。まだ初めてだったので、実践者もその輪に加わって一緒に意見を

述べたことがよかったのか、なかなか中身の濃い反省タイムにすることができ、互いに的確な気付きやアドバイスなどをたくさん出し合っていた。

- ◆ 今日は少し開脚後転のときにわたしがくれたので、次はできるだけ合わせたい。(HR)
- ◆ 歌に合わせたら、側転が速かった。自分だけみょうに速かった気がする。(YH)
- ◆ 兄弟班とやるとき、兄弟班がちゃんと注意してくれたので、わかりやすかった。(YT)
- ◆ 側転がまだできないから、もっとがんばる。(YS)

上記の感想文からもわかるように、反省タイムでは、各班・各個人がそれぞれの課題を持つことができていることがわかる。そして、それら生かした2回目の演技練習では、各班ともにそれらの修正に取り組むことができていた。

第19時 グループで技のタイミング・音楽にリズムを合わせて練習しよう③

- ◆ 前よりは全然タイミングが合っていた。初めに2回練習したときは側転から側転でずれていたけど、ずれなかった。(OK)

いよいよ研究授業の本時。さすがに3回目の演技練習ということもあってか、比較的スムーズに進んだ。

しかし、研究授業で多くの先生に見られているということもあって、子どもたちはかなり緊張した様子であった。演技全体の出来具合は悪くはなかったと思うのだが、一人ひとりの動きを見ると、動きがガチガチで少しタイミングが合わなかったりすることもあった。

第20時 2年生へのプチ発表会

研究授業後、思わぬ余波が出た。研究授業終了後、「2年生にも今日のシンクロマット見せてくれへん？」とのことだった。「こんなんでもよろしければ。」ということで、実践者自身にとっては本当にうれしい“誤算”であった。まさか5年生だけに留まらず、他の学年まで波及するとは夢にも思っていなかった。

そして、肝心の演技の出来映えはというと、前時の研究授業のとき以上の緊張感で、出来具合は良くなかったが、これも経験の一つと思うと、許容できることと考える。

- ◆ 木曜日に先生が来たのより、2年生が来た方がきんちょうした。(ST)
- ◆ 見られてやるのはきんちょうしました。でも、ちゃんと技をまちがえないで、できました。(OR)

その後、2年生からシンクロマットを見ての感想文もいただいた。それをクラス全員で回し読みをした。子どもたちは、2年生のたどたどしい表現に時折笑い

ながらも、それはまるでうれしさを隠しているようでもあった。

また、この2年生はシンクロマットに感化されたらしく、「今度は5年生に鉄棒を披露する！」と意気込んでいたそうである。

- ◆ マットの演技を見せてもらって、ありがとう。すごくうまかったね。側転、バランス、前回りがうまかったです。今度も見せてほしいです。ぼくもやってみたいです。2年1組でもできあがったら、見せたいです。演技ができるまで待って下さい。(NR)
- ◆ マットの演技を見せてもらってありがとう！曲にぴったりな演技でした。かっこよかったです。私たちが工夫のできた演技ができるようになったら見て下さい。(WK)

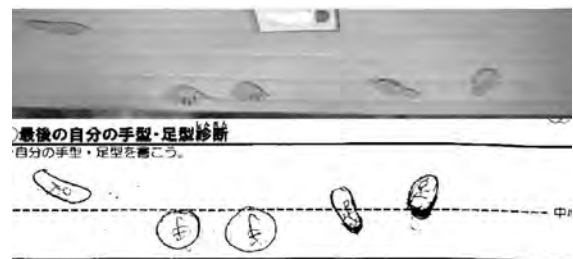
かつて、シンクロマット実践をした元和歌山大学教育学部附属小学校教員の坂本桂氏が、『『シンクロマット』という教材のもつ魅力が子どもたちをつなぎ、全校の子どもたちにもつながりを広げていった』<sup>6)</sup>と、実践をふりかえって述べているが、この言葉通り、シンクロマットの持っている魅力に改めて感心したのであった。

### 3. 研究の総括

以上のように、2学期全体にわたった実践であった。かつ、5年生3クラスがクラスの実態によって若干の違いがあるものの、基本的には同じ学習内容で授業展開することができたという壮大で大掛かりな実践となった。以下、研究仮説に基づいて、研究総括をしていく。

#### 3-1. 仮説①について

本実践では「わかる」「できる」「かかわる」学習を、学習経過からもわかるように、主に「側転の技術習得の場面」と「シンクロマットの連続技の創作活動の場面」の2場面で設定した。



《図7》

図7は、「側転の技術習得の場面」での側転の手型・足型診断である。上段は学習当初の手型・足型、下段は学習終盤の手型・足型を示す。これによって、普段は見ることができない自分の側転の出来具合を診断することができるのが、手型・足型診断のメリットである。さらに、グループで側転のコツを発見したり、そ



の出来具合を見合ったり、それを修正し合う学習を授業の中で取り組むことで、グループで側転について学び合うことができる。これが体育科における「かかわる」学習、つまり、言語活動になるのである。さらに、特に体育の学習では運動をしている自分の姿がどのような状態になっているかわからないので、尚更、この「かかわる」学習はとても重要であると考える。

「側転の技術習得の場面」の感想文

◆ 最初の足の向きがまっすぐになった。手と手の間が広がった。そのようになった理由は、二つとも、今まで先生やみんなのアドバイスを意識してやったからだと思う。(HA)

「シンクロマットの連続技の創作活動の場面」の感想文

◆ シンクロマットでは、最初、グループで全然タイミングが合いませんでした。でも、方形マットで練習して、先生や兄弟班からのアドバイスなどを聞いて、歌詞のどこで技を始めるのかなどがわかって、グループでほとんどタイミングが合うようになった。(TK)

子どもたちの感想からわかるように、「かかわる」学習が個人の技能向上に深くかかわったことが見て取れた。まさに佐藤学氏のいう「グループで学び合うことで、高い学びが成立する」<sup>(7)</sup>ということが言えたのではないだろうか。しかし、この「かかわる」学習を成立させるためには「わかって」「できる」学習は欠かせない。それは先述したように、体育では「わかる」こと（「わかってできる」と「できてわかる」といった両側面での学びの体験）を通して、技術を言語化することができ、それができて初めて、仲間と共有する（「かかわる」）ことができるからである。

さらに「かかわる」学習の効果は技能向上だけではない。

◆ 最初のころと比べて、手型・足型が中心にいきました。なぜ手型・足型が最初のころと比べて中心にいったかというと、ゴムひもとび箱を使って側転をやったり、自分で意識していたからだと思います。あと、友達から「最初のころより足が上がったし、手と足も中心にいつてるね。」と言われました。とてもうれしかったです。(IY)

◆ Oくんに「足が上がってないで」って言われたので、次の側転をやったときに、Oくんに「足が上がってたな」と言われたので、うれしかったです。(IA)

「かかわる」ことで運動を知的に理解する（「わかる」）ことができるというのは先述した通りだが、上記の感想文のように、学習意欲向上（「楽しむ」こと）にもつながるような記述も多く見られたことも、「かかわる」学習の成果として注目すべき点であると言えるのではないだろうか。

またさらに、それが他種目の技能の転移への一歩であることや「運動・スポーツを目で楽しむ能力」の育成にも欠かせないとも言われている<sup>(8)</sup>。2011年に制定されたスポーツ基本法では、その観点、つまり「スポーツの権利者・主体者形成」という観点がはっきりと明記された<sup>(9)</sup>。これからは本実践のような「かかわる」学習が担う役割は益々、大きくなっていくのではないだろうか。

3-2. 仮説②について

研究授業に取り組むにあたり、年間を通して3クラスとも共通した学習内容の授業を実践してきた。どの教師が実践しても「すべての子どもに『できる』喜びを！」というのを達成できるために、単元計画を立てる際に目的・内容・方法を明確にし、指導の系統性（道筋）をはっきりさせた。つまり、教師もワザのコツを「わかる」ことが、体育授業を「できる」ための第一歩ではないかと考えたのであった。

では、結果はどうであっただろうか。3クラスともクラスの実態に応じて若干の違いはあるが、ほぼ同じ学習内容で系統的な体育実践ができたこと我々は総括した。子どもたちの感想文からもわかるように、決して技術偏重になり、体育嫌いを増やすことなく、どのクラスの子にも「マット運動が持っている独自の楽しさ」を十分に味あわせることができた。

以上のことから言えることは、「ワザの系統性を一つ一つ明確にさせ、教師はそれらを『わかる』ことで、指導に生かす」ことが、子どもたちの「『わかる』『できる』、さらに『かかわる』体育授業」につながる。さらに、体育専門外の教師が指導する際にも、授業の見通しがつき、非常に効果的である、と仮説通りのことが本研究では言えたのではないかとということである。

しかし、その「系統性」には賛否両論があるのも事実である。「体育専門外の人にとってはマニアックすぎる。」や「系統性が一人歩きすれば、かつての学習指導要領（58・68改訂指導要領）のように技能偏重になり、体育嫌いを増やしかねない。」などの主張がある。

そこで系統性が一人歩きしないためにも、

- (1) 「教師も子どもとともに学ぶ」こと
- (2) 「子どもの学びを創造する」こと
- (3) 「子どものつまずきを大切にすること」

の3観点を大切にしながら、実践を展開していくことを学年教師間で確認した。さらに、それらを机上の空

論にしないよう、教師自身も指導の系統性が『わかる』ためには“実感を伴う”ことが大切ではないかということで、座学だけではなく、実技研修を随時、実施したのであった(ほぼ毎週1回は実施)。

以上のことから、今後、体育科の学校カリキュラムを作成し、それを実践してもらう中で、特に体育科においては種目の系統性を理解してもらう必要性が他教科以上にある、ということが言える。それらをはっきりさせ、詳細に明示することこそが、「教師も子どもともに『わかって』『できる』体育授業」の充実につながるのではないかと考える。しかし、その系統性が形式化しないように、上記(1)~(3)のことは必ず心得ておく必要があるだろう。

### 3-3. 本実践のその後

学習経過でも述べたが、研究授業後、シンクロマットを通じた2年生との交流、さらに4年生の一部のクラスでは、本実践に比べ、簡易バージョンではあるが、シンクロマットに取り組んでくれた。これは本当にうれしい誤算であった。学年はもとより、これほど校内でこのシンクロマットが広がるとは思ってもみなかったのが正直な感想である。シンクロマットはそれほど魅力を持った教材であり、それに教師も子どもたちまち取り付かれたということである。“運動文化”が本校にも広がった証拠であったと言える。

### 3-4. 今こそ教師自身も協同的な学びを

本実践は、先述の通り、学年研修として、本学級以外にも、他の2クラスにおいても同じ学習内容・学習経過で行った授業実践であった。それぞれの授業が終わるたびに、子どもたちの様子やその後の授業内容について話し合うなどし、合意形成を進めながら実践展開してきた。つまり、子どもの学び合いはもちろんのこと、学年教師間での学び合いでもあった。そこには年齢・経験年数の壁はない。

吉澤・星野らは、「同じ職場の同僚の先生同士が互いに支え合い、認め合い、高め合っていく同僚性が、よりよい教育実践を生み出していける」<sup>(10)</sup>と、氏ら自身の実践経験から述べている。

本実践を終えての学年の教師集団の感想は、まさに氏らの主張と同様であった。教師という職業は、つい経験主義的な価値観だけで教育を語りがちになり、学ぶ姿勢を忘れてしまう傾向が少なからずある。今、それに拍車をかけているのが、教師の多忙化であり、学校の年齢構成の歪みである。しかし、そのような苦しいときだからこそ、教師自身に協同的な学びが必要で

はないだろうか。教師たちが授業について思う存分、語り合い、授業にかける情熱が満ち溢れていればいるほど、子どもたちにもきっとそれは伝わり、それぞれにとってよい実践が展開されるはずである。

シンクロマットをやって

MA

最初はマット運動がいやでした。そのときはマットなんて何の役に立つんだろうとか、やってみても無意味だと思ったけど、やってみると、チームでゆったりして気付いたこともあったし、歌と合わせてできたときは、とてもうれしかったです。2年生が見に来たときは、とてもきんちょうしました。マット運動は、チームと気づき合ってやるのもよかったですし、見に来てくれたときは、初めて運動できんちょうできてよかったです。運動できんちょうできるのは、たぶん自信があったからだと思います。マット運動をやってよかったです。

この感想文がそのすべてを表しているのではないだろうか。まさに、同僚性が子どもたちの運動文化の芽生えを促進することにつながった証拠であろう。

### 注釈

(注1)本校では、2011年度から教科の枠を外し、総合的学力を育むという観点で、教科研究を進めている。

### 参考文献

- (1)丸山真司・岩田靖(2012)体育における教具とは、体育科教育2012年6月号、pp10-15
- (2)佐藤学(2012)学校を改革するー学びの共同体の構想と実践、岩波ブックレット、pp25-26
- (3)和田範雄(2009)【授業で使える】知っておきたい体操競技のあれこれ、たのしい体育・スポーツ2009年4月号、pp34-35
- (4)スポニチHP内ロンドン五輪特集より(<http://sponichi.co.jp/olympic/news/2012/08/02/kiji/K20120802003817681.html>)
- (5)友添秀則(2009)いま、なぜ体育に「知」の学習が必要なのか、体育科教育2009年8月号、pp10-14
- (6)坂本桂(2009)魅力あふれる教材が子どもと子どもをつなぐ(五年生・体育)~「5Cシンクロマット」の例をもとに~、佐藤学・和歌山大学附属小学校著「質の高い学びを創る授業改革への挑戦ー学習指導要領を超えて」東洋館出版社、pp171-180
- (7)前掲(2)、pp26-28
- (8)坂本桂(2011)「ものの見方」を育む体育の授業づくりー「わかる」「かわる」「つなぐ」をキーワードに、原ゼミ論集「体育・スポーツ」授業論・つれづれ研究第10集(2010年度)、pp123-129
- (9)吉澤潤・星野実(2011)「学び・つながり・ともに未来へ」、学校体育研究同志会編『たのしい体育・スポーツ2011号外』第142回全国大会提案集、pp13-14
- (10)前掲(9)、pp20-23