

# 運動を楽しむ力をもった子どもを育てる

## ～子どもが楽しいと実感できる体育の学習を通して～

則藤 一起

体育科の目標である「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育てる」ために、子どもたちには運動そのものを楽しむ力をつけていくことが必要である。子どもたちを見てみると、「できる」「できない」でその運動に対する興味・関心に差が出ている。どの運動にでも仲間と意思を出し合い、一緒に活動する中で楽しいと感じ、またやってみてみたいと思えるようにしたいと考える。

そこで本研究では、運動の楽しさを実感できるよう、活動時間を十分確保する中で、学習カードの使い方を大切にしたい。学習カードは自己を振り返るとともに、他者に発信できるようにすることでお互いにアドバイスをしたり、それらの運動を工夫したりできると考えたからである。そして、「何が身についたか」「何がわかったか」を常に振り返らせ、子どもが運動を楽しむと実感できることをめざした。

キーワード：対話、楽しい体育、跳び箱運動、多様な動きをつくる運動、相撲

### 1. 運動を楽しむ力をもった子どもをめざして

体育科学習では、今ある運動をそのまま楽しむのではなく、運動の特性をそこなわないようにして、自分たちの興味や関心、技能などに合った運動になるように考え、変えていくことが、その運動をより楽しむことにつながると考える。

学級の子どもたちを見ると、運動が好きだという子は多いが、得意かと問うと“はい”は半数程度であった。3年生という時期に苦手意識はもってほしくはない。それよりも“運動が好きだ”“次の運動は何だろう”という思いをもっと伸ばしてやりたいと考える。運動に対して得手不得手はあるだろうが、自分たちが工夫を少しすることで楽しくなる体育学習をめざし、これを「運動を楽しむ力」と捉え、研究を進めた。活動時間を十分確保しながらこれらの力をつけていくためには、対話の充実と仲間とのかかわり合いを大切に学習を進めていく必要がある。以下の表1にあらわした3つの対話によって、仲間とのかかわり合い、運動の楽しさを味わわせるような体育学習の在り方を探った。

自己との対話	技能が身についたこと、体の動かし方がわかったことを実感する
他者との対話	教え合いやみんなが楽しめる場づくり・ルールづくりを通して仲間とのかかわり合う
対象との対話	運動の特性にふれたり、広げたりする

表1 3つの対話

### 2. 研究方法

#### 2. 1. 「3色のカード」の活用

研究テーマの中心に「子どもが楽しいと実感できる」ということを据えて授業づくりに取り組んだ。そのためには、限られた時間の中で3つの対話を意識して運動に取り組みさせる必要があった。ただ“楽しい”というだけでは、体育の学習ではない。技能の高まりがあってこそ、できた喜びや達成感があり、“できて楽しい”と感じられるのである。そこでこれらの対話をわかりやすいように、それぞれの内容を色別に分けて「3色のカード(表2)」に気づいたことや感じたことを記入させた。

カードの色	ピンク色 (自己との対話)	黄色 (他者との対話)	水色 (対象との対話)
記入する内容	体の気づき 「～したらできた」「もう少しできそう」など	友だちとのかかわり場・ルール作り 「〇〇くんとしたよ」「〇〇さんに教えてもらったよ」など	運動の特性 「～したら楽しかった」 「～してみたい」など

表2 3色のカードの内容

記入したカードは授業の最後に発表させ、動きの感じや気づきを全体で共有した。また、気づかせたい視点を書いている子のカードを次時の初めに取り上げ、いかしていくようにした。このことにより一人一人が

いかされているという実感へとつながった。そして最低限身につけさせたい力を楽しみながら習得させていくという課題を達成できた。

## 2. 2. 初めのアンケートと体育作文

まず単元構成を考える上で、子どもたちはどのような思いをもって授業に取り組もうとしているのかを知ることが大切だと考え、初めのアンケートをとるようにした。前述したように、運動の特性をそこなわないようにしながら、子どもの思いに寄り添った課題を設定することが大切だからである。また、単元の中と終わりには体育作文を書かせ、「何が身についたか」「何がわかったか」などをふり返らせるようにした。毎回の対話カードでふり返っていることに加え、友だちから学んだことをさらに自分のものにしてほしいと考えたからである。

## 3. 授業の実際

### 3. 1. カードから学び合える「跳び箱運動」

	はい	ふつう	いいえ
体育は好きですか。	23	6	0
運動は得意ですか。	15	11	3
走るの好きですか。	20	9	0
ボール運動は好きですか。	21	5	3
跳び箱運動は好きですか。	18	8	3

表3 初めのアンケート

運動が得意かについて「ふつう」や「いいえ」と答えた子どもが14人いることに対して、跳び箱運動については11人ということから、苦手意識をもった子どもは少ないと考える。また「してみたいこと」についても「いろいろな技をやってみたい」「高い段に挑戦したい」と意欲的な答えが書かれていた。「いいえ」の3人についても「横の跳び箱をしたい」「2年生の時は横にして跳んだ」と書いており、苦手な子どもも安心して取り組めるように、場は様々な高さや向き、工夫できるような準備をした。

また、仲間とのかかわりがうまれるよう、跳び箱の近くにフラフープを置き、見る場所とした。そして“マスター”（表4）という観点を準備し、より大きく跳ぶことを意識させた。

本単元での「運動を楽しむ力」とは、自分に合った段を大きな動作で跳び越すことだと考える。よって、高さに挑戦していくことももちろん認めながら、自分に合った段でよりきれいに大きく跳び越すことに目を向けさせていくようにした。そうすることで4年生以

#### 開脚跳びのマスター

体を前に投げ出し、おしりを上げることを意識させるために跳び箱の手前に玉入れの玉（赤玉）を置く（図1）。これを崩さずに跳び越すことができればマスター（図2）。

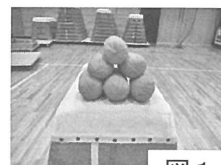


図1



図2

#### 跳びのりのマスター

抱え込み跳びにつながるように、着手した所よりも前に足が出るようにする。右の図のようになればマスター（図3）。



図3

表4 跳び箱のマスター

降の跳び箱運動で様々な跳び越し方にも挑戦できる気持ちと技能につながると考えたからである。また1時間の中では、それぞれの子のコツがみんなのものになるように、3つの対話の発表時には実演もまぜていった。

3色のカードについては、「○段が跳べたよ」「～跳びができたよ」（ピンク色：自己との対話）と、「～の場がスリル満点だった」「跳びのりが楽しかった」（水色：対象との対話）が初めは多かった。そこで「どんなことに気が付いたら跳べたの？」と自己との対話を深めさせた。また、ただ単に友だちのことを見るのではなく、マスター以外の視点をもって見るようにした（他者との対話）。単元の後半には、「台上前転のコツはマットの前の方に頭をつけることです」「かかえこみとびは、手がついてから足がとびばこを通りすぎる前に手をはなさないと言います」と手をはなさないと言います等、コツを意識した自己との対話ができている。また、「とびのりはAさんがすぐに手をはなしているのを見てやってみたらできました」「Bさんが『前かがみになったらとびやすい』と言ってくれました。」等、他者との対話を行う中で、次時の新たなめあてにつながった。

### 3. 2. 自ら工夫できる「体づくり運動」

	はい	ふつう	いいえ
体を動かすことは好きですか。	23	6	0
体育は好きですか。	23	6	0
自分はバランスがいいと思いますか。	26	3	0
自分は力が強いと思いますか。	11	14	4

表5 初めのアンケート

バランス面で得意だと感じている子が多いので、単元の初めは「バランスくずし」（手押しずもうのこと）と伝え“すもう”と感じさせるのではなく、様々な場や方法でバランスをくずし合うおもしろさを感じさせた。そして、力を思いっきり入れる「パワーずもう（引きずもう）」にも取り組ませていった。これらの体を動かす楽しさや心地よさを味わうことを通して、体の状態に気づくことができた。また、体の調子を整えたり、仲間と豊かに交流したりすることにより、心と体は連動していることを実感できた。

本単元では相手との対戦が主運動であるため、勝敗には体格の違いが大きく関係してくる。子どもたちが自分の体格や体力との関係で「バランスずもう」と「パワーずもう」のどちらが得意かを考え、それぞれの好みでももしろいと思える運動に出合うことができるような授業づくりを考えた。力が弱くても相手の力を利用してバランスをくずしたり、腰をしっかりと落とすことで下から上へと自分の力を相手に伝えやすくしたりできるという“気づき”を大切にしたい。そのためには、一つ一つの動きをじっくりと経験し動きを確認する時間と、身に付けた動きを工夫したり自分をもっとやってみようという場を選んで運動したりする時間を確保していくようにした。そうすることで、子どもが楽しいと実感できる運動になっていくと考えた。

初めは、図4のように「バランスくずし」としたが、そこから片足でしたり（図5）、足の広げる幅を変えてみたり（図6）等、動きに様々な工夫（図7や8）が出た。



図4 バランスくずし(手押しずもう)

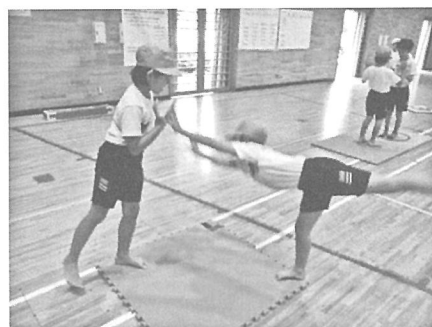


図5 片足でやってみる



図6 足の広げる幅を変えてみる



図7 しゃがんでみる



図8 3人で片足でやってみる

場所は、初めマットとざぶとん（図9）を用意しておいた。活動の様子や3色のカードの内容から、足の幅や相手との距離のことが出てきたので、調整箱や踏切板を出した（図10、11、12）。こうすることで、空間の使い方や力の加減をさらに調整できると考えた。



図9 んぐとんの上でやってみる



図10 調整箱の上でやってみる



図11 踏切板の上でやってみる



図12 踏切板の向きを変えてみる

バランスをくずし合うことで、どのようにすれば耐えることができるのかも考えるようになった。図10、11、12のように重心がくずれやすい場合は、前や後ろに踏ん張らないといけないことを感じた。これらのことから、「バランスずもう」で大切なことは足の指先までグッと踏ん張ったり、相手の力加減で力を入れたり抜いたりすることだと感じていた(図13、14)。

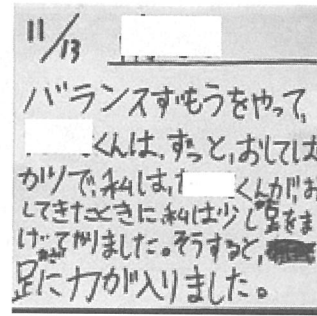


図13 ピンク色のカード



図14 ひざのクッションを使って

#### 4. 授業の考察

##### 4. 1. 「3色のカード」について

3色のカードを書くことにより、子どもたちはそれぞれの活動を振り返ることができた。そしてそれが、次時の課題につながった。(図15、表7)

じゅん 舞台への跳びのりは走ると失敗しやすいので、歩いた方がいいと思います。(図15)

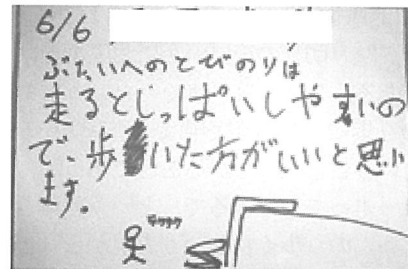


図15 ピンク色のカード

しょう 走ってもできるで！走った方が早くいけるから。

まさき 走ったら前回りできる。

しょう 走ったら台上前転できる。

教師 やってもらおうか。

じゅん (歩いて舞台へ向かう→その後跳びのり)  
(図16)

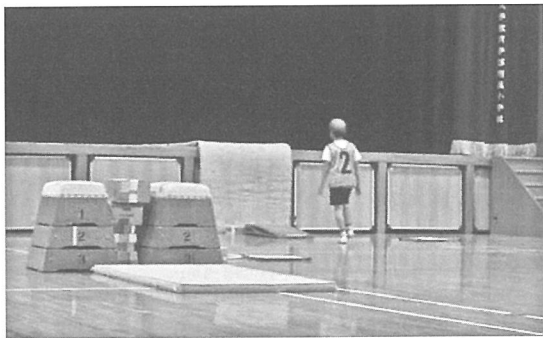


図16 歩いて跳びのり

みんな えっ、わかれへん。  
 みんな 走ってやって！  
 教師 走ってやると・・・。  
 みんな 走ってやったらどうなる？  
 じゅん (走って跳びのると膝から打つ) (図17)



図17 走って跳びのり

かずなり おれ、できるで。

表7 カードから動きのコツへ

跳び箱は勢いで跳ぶというわけではない。スピードではなく、踏み切りの後にいかにお尻を上げられるかが重要である。じゅんは「歩く」という言葉を使ったが、この「歩く」という表現は“踏み切りの仕方が大切だ”ということにつながることであった。見ている子からは「走ってもできるで」という言葉も出てきたので、じゅんの「歩く」という表現から「どうしたこと？」とみんなに問い直し、例えば「スピードを出し過ぎると前にいってしまい上に跳べない」「ななめ前に跳ぶように踏み切ればいい」のように表現させられればよかった。このようなコツの話し合いから、跳べない子が次の時間に思いっきり走るのではなく、自分なりに工夫して体を使おうと考え挑戦する姿になっていくのである(表8)。

ピンク色のカード	黄色のカード
ぶたいに歩いてとぶのはもうすこしでとべそう。	じゅんくんのとび方の動きを見て、高くとんだらいいということが見て分かった。(ななめへとぶ)

表8 カードのつながり

また体づくり運動でも、体の使い方についてカードを用いて話し合わせることで、動きの感じについて理解を深めることができた。(図18, 19, 20)

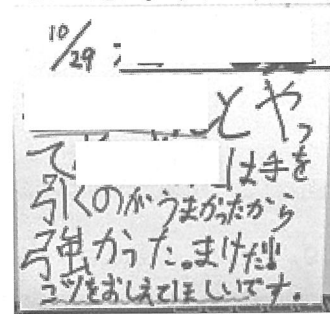


図18 黄色のカード

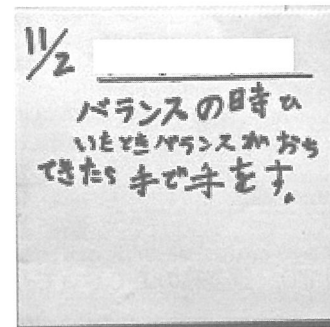


図19 ピンク色のカード

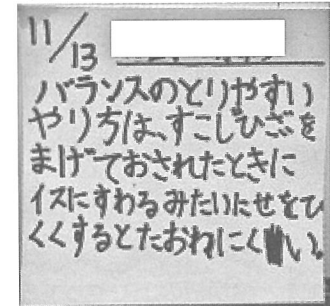


図20 ピンク色のカード

ただ、全体に広げてもその動きが全員に当てはまるかというところではない。力が強い子は力で押そうとする。どうすれば、自分は踏ん張りながら相手のバランスをくずすことができるのかについて話し合えれば、“自分の体をくずさないように保つ感じ”というものにクラス全体で気づけたと思う。

しかし、3色のカードに言葉で表しておくことにより、見本を見たり話し合ったりするときに、動きのポイントについて話し合う点が明確になったのは事実である。

#### 4. 2. 初めのアンケートと体育作文について

初めのアンケートをとることにより、一人一人の思いを知り、場や用具の設定をすることができた。とくに跳び箱運動では、どのようなことにおもしろさや不安を感じているのかを知ることができ、子どもの思いに寄り添った単元計画をたてることができた。体つく

り運動では、アンケートをとることで、“次はどんな体育をするんだろう？”“力を比べられるの？”と単元についての興味づけにもなった。

体育作文については、単元の中と終わりだけではなく、ほぼ毎回書かせた。どんなことが上手くいったのか、どんなことが分かったのか、どんなことが悔しかったのか等、一人一人の思いをより詳しく読み取ることができた（図21、22）。

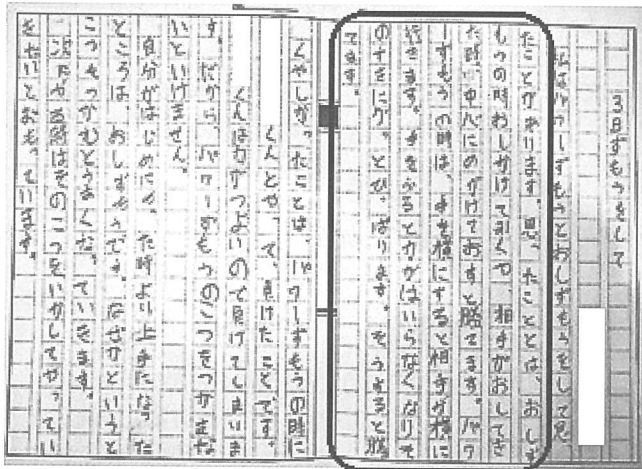


図21 体づくりにおける体育作文（中）



図22 体づくりにおける体育作文（終わり）

## 5. 成果と課題

子どもたちは、3色のカードの意味を理解し、体育の学習に取り組むことができた。「～すると、・・・ができた」ということを書くことで、どんな動きに気をつけなければならないかを一人一人が理解しながら学習を進めることができていた。また「〇〇さんは上手だ」「△△くんは強いからやってみてね」等から、“次は〇〇さんに聞いてみよう”“次は△△くんと対戦したいな”とかかわる手立てとなった。これらから子どもたち一人一人に「運動を楽しむ力」が身についたと思われる。それと同時に子どものみとりをしっかりと行えたことで、

毎回の子どもへの支援や言葉がけに役立った。

3色のカードの掲示については課題が残った。跳び箱運動では、中心から広がっていくように掲示し、子どもたちの気づきや運動の楽しさが感じられるようにした（図23）。しかし様々な技があるので、それぞれのコツやポイントで分別した方が分かりやすかった。体づくり運動では、バランスとパワーに分けて、また、動きと場の工夫に分けて掲示したのだが、子どもたちにとって分かりやすかったかという疑問が残るところである（図24）。例えば、“タイミング”“空間”“力の加減”等に分けて掲示する方法があった。これに気をつけることができれば、さらに運動の特性に迫った話し合いができていたのではないかと考えている。気づきや感想を共有し、子どもたちがそれを基に学習を進めていけるように、カードの工夫や掲示方法について今後も探っていきたい。

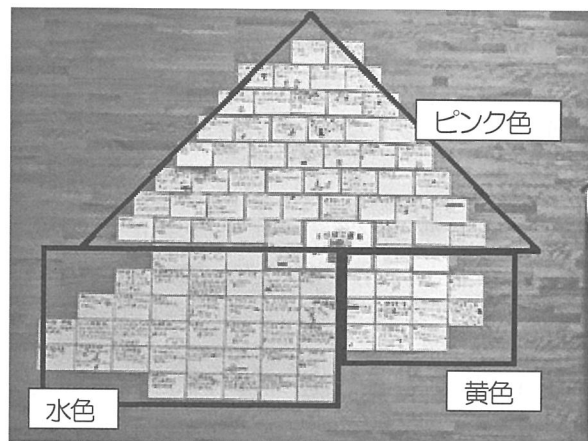


図23 跳び箱運動での3色のカード（後半）

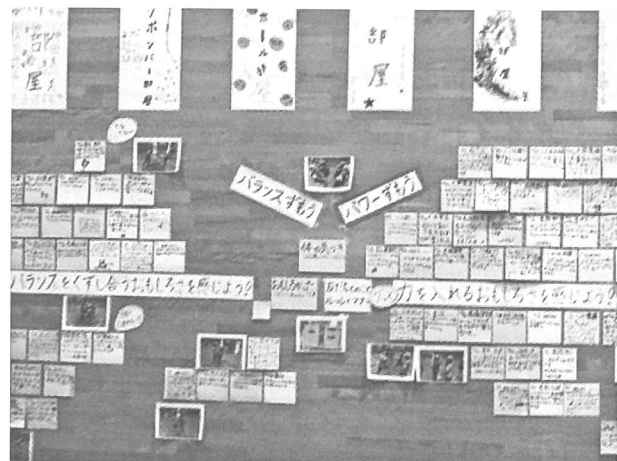


図24 体づくり運動での3色のカード（中）

## 参考文献

- 細江文利・鈴木直樹・成家篤史 (2011) 「体づくり運動の授業づくり」 教育出版
- 「子どもと体育」 光文書院
- 和歌山大学教育学部附属小学校紀要 第33・36集