

# 一人ひとりが仲間と共に、夢中になって運動を楽しむ姿を求めて

## ～個人種目である跳び箱運動・ハードル走の実践を通して～

上野 佳彦

子ども一人ひとりが仲間と共に、夢中になって運動を楽しむ姿を求めることが体育学習にとって大切なことだと考えている。そのためには、その運動の機能的特性（運動の魅力）にふれさせることが重要になってくる。子どもが今持っている力で楽しめるための運動への出会わせ方や子ども同士かかわらせるための手立て、技能的な支援の仕方を工夫することで、自発的に質の高い学びへと向かうと考えている。

キーワード：機能的特性、かかわり、技能、個人種目

### 1. 体育科における「学びの質の高まり」

体育科の学びの質の高まりとは、対象・自己・他者との対話をすることで自己を更新していく三位一体の活動を学びの質の高まりと考えている。（図1）

ソフトバレーボール（作戦・戦術を学習内容の中心にした場合）を例に考えると、
①相手チームに勝つためにどうしたらいいのかな。（対象との対話）
②とりやすいようにボールを高くあげるといいよ。（他者との対話）
③ゲームでパスが続いて勝つことができたよ。（対象との対話）更新
④みんなと協力してがんばって楽しかった（自己との対話）
⑤相手チームのA君のスパイクをなんとかしないと勝てないな。（対象との対話）
⑥前衛にいる人がA君の前でブロックしたらどうかなあ。（他者との対話）
⑦ブロックが成功したよ。（対象との対話）更新

【図1 学びの質の高まりの具体例】

この自己を更新するたびにその運動に対する世界が広がり、生涯にわたって運動に親しむ子どもの育成につながると考えている。

### 2. 子どもの立場に立った授業のづくり

#### 2. 1. 機能的特性を味わわせるために

運動は、それぞれ特有の性質があり、どのような観点からみるかによって、異なる特性のとらえ方が考えられている。

- 「効果的特性」・運動が心身の発達に与える効果に着目。（体力の維持向上、全人教育、社会性の育成）
- 「構造的特性」・運動の形式や技術の仕組みに着目。（技術・技能重視、ルール生成の追体験、チャンピオン

ンスポーツ）

●「機能的特性」・運動がそれを行う人の欲求や必要を充足する機能に着目。（人間と運動の関係を重視、スポーツの魅力）

運動の持つこの機能的特性を味わわせることが、生涯にわたって運動に親しみながら生活していく姿勢をみつけさせていくことにつながる。運動に親しみ続けられれば、健康の保持増進や必要な体力の向上も可能になるだろう。

しかし、一般に行われているスポーツをそのまま（ルール、器具）子どもに提示すると、楽しめず運動嫌いの子をつくる可能性もある。子どもの適時性、運動経験、学級での人間関係などを考慮し、その運動を子どもの立場に立ってよみかえて出会わせてあげることが機能的特性を味わわせるために大切である。

#### 2. 2. 個人種目における子ども同士のかかわり

個人種目は、集団種目のようにチームで戦術を考える場面がなく、子ども同士がかかわりにくい運動である。しかし、運動の特性である競争する楽しさや達成感（観念的な基準、記録、フォーム、技のできばえ）と克服感（自然的障害あるいは人為的障害）をしつかり味わわせるためには、仲間同士の賞賛や励まし合いやアドバイスなどのかかわりが必要になってくる。

このかかわりを深めるためには、子ども同士で共有した技能的なものがないと、賞賛や励まし合いにとどまり、学びの質を高めることができない。

#### 2. 3 運動技能について

運動技能は、運動の楽しみ方を深めていく（機能的特性をより高いレベルで味わっていく）ために、必要不可欠である。今、楽しんでいる運動をもっと楽しむための手段として技能の獲得の必要性が子どもに生まれてくる学習にならなければならない。

また、個人によって運動能力のちがいがあるので、

個人種目の場合それぞれのめあてが異なる場合がほとんどである。子ども一人ひとりが、できるだけ自分の課題を克服、達成できる手立てとなるように、学習カードや場の工夫をすることが大切である。

### 3. 授業の実際

#### 3. 1 「跳び箱運動（4年生）」の実践より

##### 3. 1. 1 学習の道筋

高さや技に挑戦する楽しみ方を味わえるように以下のような単元構成にした。

	1	2	3	4	5	6	7	
0	はじめ	めあて1						
45		めあて2						

めあて1 今持っている力で、いろいろな高さや向きの跳び箱を跳び越して楽しむ。

めあて2 できそうな技に挑戦して楽しむ。

##### 3. 1. 2 克服感と達成感を味わわせるために

高さや向きを跳び越す克服感や技ができるようになる達成感を味わわせるために、事前アンケートを採ったところ、跳び箱運動が「好き」と答えた子どもが11人、「ふつう」と答えた子どもが13人、嫌いだと答えた子どもが13人であった。ふつうや嫌いだと答えた子の多くは、跳び箱にぶつかったり、落ちたりして痛い思いをした子がほとんどで、跳び箱に恐怖心を持っていることがわかった。

そこで、できない技に挑戦するめあて2で、マット、オレンジボックス、セーフティーマットやなど安心して練習できる場を意識して用意することにした。

技能的な手立てとして、学習カードに跳び箱について気付いたことを書かせそれを掲示した。授業の初めにそれをもとに話し合いをし、確認してから活動に入ることにした。(図2)

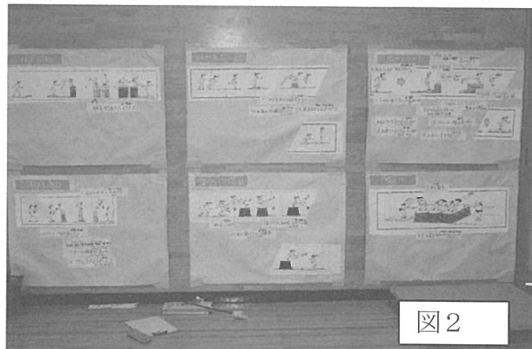


図2

また、学習カードから一人ひとりの様子をみとり停滞気味の子どもの見つけ次時に、声かけをするようにし、時には、直接指導をした。そして、点数化したデータをもとにグラフ化し、そこから、全体の様相を把握し、次時の指導に生かした。

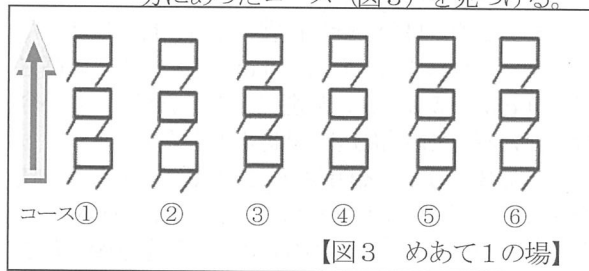
#### 3. 2 「ハードル走（4年生）」の実践より

##### 3. 2. 1 学習の道筋

記録と競争に挑戦する楽しみ方を味わえるように以下のような単元構成にした。

	1	2	3	4	5	⑥	7	8	
0分	はじめ						めあて2		
45分		めあて1		めあて3				ま	

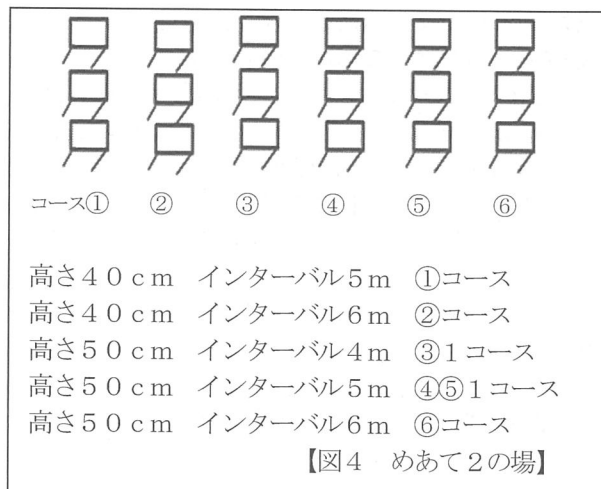
めあて1 インターバルや高さの違うコースを走り自分にあつたコース(図3)を見つける。



【図3 めあて1の場】

- 【1時間目】 30m走  
高さ40cm インターバル4m
- 【2時間目】 高さ40cm インターバル5m  
高さ40cm インターバル6m  
高さ50cm インターバル4m
- 【3時間目】 高さ50cm インターバル5m  
高さ50cm インターバル6m  
自分の好きなコース

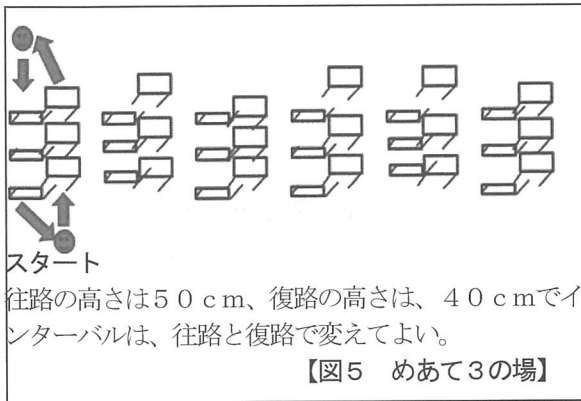
めあて2 自分にあつたコース(図4)で記録に挑戦して楽しむ。



【図4 めあて2の場】

- 高さ40cm インターバル5m ①コース
- 高さ40cm インターバル6m ②コース
- 高さ50cm インターバル4m ③1コース
- 高さ50cm インターバル5m ④⑤1コース
- 高さ50cm インターバル6m ⑥コース

めあて3 作戦を考えて、ハードルリレーを楽しむ。



### 3. 2. 2 克服感と達成感を味わわせるために

初発の單元であるので、ハードル走の特性に気付かせることと、ハードル走にしっかり親しませることを大切に單元計画を構成した。

めあて1では、子どもたちは、インターバルや高さの違うコースを体験することにした。

めあて2の「自分記録に挑戦」では、自分にあつたインターバル(4m、5m、6m)やハードルの高さ(40cm、50cm)を選択して、子どもたちが今持っている力で障害物を走り越す場を設定した。

めあて3では、走る順番を工夫するだけでなく、技能的なアドバイスをしながらハードル走に親しめるように、ハードルリレー(図6)の形で競争を楽しむことにした。個人の能力差が目立ちにくく遅い子どもも安心して取り組めると考えている。



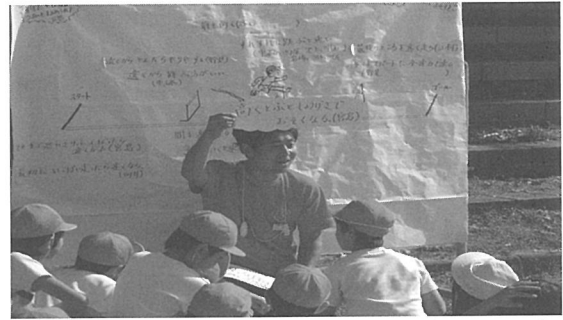
【図6 めあて3のリレーの様子】

教具については、「当たったら痛そう」という子どもの恐怖心を取り除くことができるように、ゴムハードルを使用することにした。また、ゴムに引っかかると、ハードルからゴムが外れるようにし、ハードルを引かずって怪我をしないように配慮した。

コースづくりには、準備に時間をかけず、運動量を確保するために、インターバルを記したロープを使用した。

技能的な手立てとしては、学習カードの子どもが気付いたことをもとに、授業の初めに話し合いをした。

(図7) これは、子どもたちの共有物となり、かかわりを深める手立てともなると考えられる。



【図7 技能的なポイントの話し合い】

この單元では、「生活班グループ」「コース(高さ、インターバル)別グループ」「リレーチームとしてのグループ」3つのグループを設定し、かかわり合いが生まれるようにした。

- 生活班グループ→場の準備 準備体操 役割分担の仕事(タイム測定、スターター 記録など)。
- コース別グループ→速く走るための教え合いや励まし合い。
- リレーグループ→作戦を考えることやお互いの走りをアドバイスする機会づくり。

## 4. 考察

### 4. 1 「跳び箱運動(4年生)」の考察

めあて2の場は、子どもが安心して、思い切って技に挑戦することができていた。

子どもたちは、掲示した技能ポイントを手掛かりに跳び箱運動に親しむことができ、それぞれが達成感や克服感を味わえたように思う。

授業の最後に、子どもたちは、「〇〇ちゃんの言っていたように踏み切りを強くしたら8段の開脚とびができた。」「△△くんがロールマットの場からすると怖くなくてできそうだよと言っていたのでやってみたら私もこわくなかった。」など友達のアドバイスをヒントにがんばれて喜ぶ声が聞かれた。並んでいる間も技能的な教え合いがみられ、台上前転やおお向け跳び、ヘッドスプリングなど技に挑戦する子が多かった。

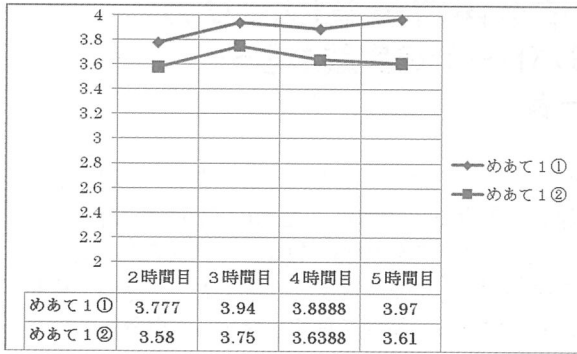
1時間目から5時間目の子どもの様子を示したグラフは、以下のような結果になった。

めあて1(図8)では、少し、飽きが来ている子やめあて意識の低下してきている子がいるのではと感じ、6時間目子どもたちを注意深く見て、個人指導を行った。

めあて2(図9)では、4時間目に極端に数値が下がっていたので、一人ひとりの学習カードを見ると、かけこみ跳びが跳べず停滞している子が数人いたので、次の時間、個人指導をした。

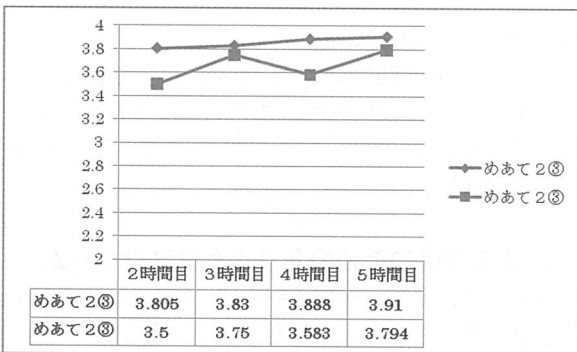
めあて3(図10)では、授業が進むにつれ、技能的なかかわりが増えていったと考えられる。

【図8 めあて1の子どもの様子】



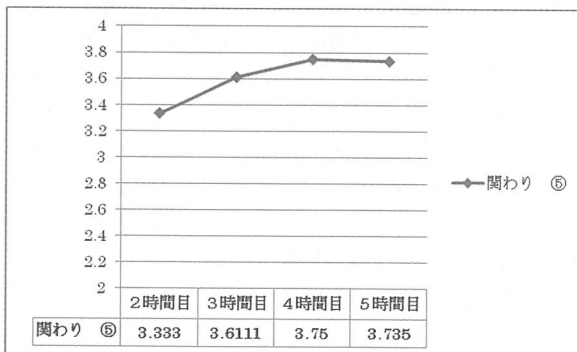
- ①高さに挑戦することが楽しかったですか。
- ②今までにとんだことのない高さの跳び箱をとべて楽しかったですか。

【図9 めあて2の子どもの様子】



- ③できそうな技に挑戦することが楽しかったですか。
- ④新しい技ができて楽しかったですか。

【図10 かかわりについての子どもの様子】



- ⑤友達にアドバイスをもらったり、ほめられたりして楽しかったですか。

#### 4. 2 「ハードル走 (4年)」 の考察

めあて1では、初発の単元である子どもたちにとって、インターバルの違いや高さの違いを感じさせる良い学習になった。また、リズムよく跳ぶことの心地よさもこの時感じられたように思う。

めあて2では、「最後のラストスパートをがんばる」「スターターをしっかりと見て遅れないようにする。」「ハードルを低く跳んだら速くなる」「跳ぶときにハー

ドルを低く跳ぼうとするとひっかかる」など、4年生の子どもらしい気づきを大切に。速く走り越す技能的なポイントを考えだし、仲間と共有することで、高いめあて意識を持ち、子ども同士かかわり合いながら技能を高めることができた。

しかし、仲間の言っていることがわからない子がいて、話し合いにならない場面もみかけた。これは、自分の跳んでいる姿がイメージできないためであると考えられる。つまり、「踏切りが近い」と言われても自分がどこから踏み切っているのか分からない。そして、「ここから踏み切ってみて」とアドバイスを受けてその通りやってみても上手く跳び越せているのか分からないのである。子どもにとってうまく跳べたかどうか判断基準は、タイムしかなかったところに問題があったように思う。「いい跳び越し方」「楽に跳び越せる跳び方」などのフォームにおける価値をしめしてあげるべきであったように感じた。

めあて3のハードルリレーは、ハードル走を親しませる手立てとして効果的であったように思う。チーム内で走る順番を話合うだけでなく、技能的なアドバイスをする場面も見られた。

さらに、ハードル走の学習を深めるためには、ハードルの高さを上げる。走る距離を延ばすなど、記録を伸ばすために、技能的な上達が必要にせまられる場面の設定が必要であると考えられる。

#### 4. 成果と課題

子どもたちは、それぞれの運動の特性を味わい単元を通して楽しむことができた。しかし、「一人ひとりが仲間と共に、夢中になって運動を楽しむ姿」であったかといえば、やはり十分とは言えない。それは、かかわらせるための手立ての工夫にあったように思う。子どもたちは、お互いかかわり合いながら学習を進めていく時、プレイヤーと観察者でもその場面が一致せず、話し合いが深まらず、その後の活動に生かされない場合がある。これは、プレイヤーが自分の動きを認識していなかったり、観察者が、動きをきちんと伝えられなかったりしたことが大きな要因だと考えられる。仲間同士の認識を一致させることで、めあて意識が高まり、運動に対する意欲を向上させることができることで、さらに、運動の特性を味わわせ、運動する楽しさを追求する子どもの育成することができると思う。

#### 参考文献

- 松田岩男 宇土正彦(2001)『学校体育用語辞典』大修館書店
- 竹之下休蔵(1972)『プレイ・スポーツ・体育論』大修館書店
- 第54回 全国体育研究会研究協議会東京大会研究紀要(2009)
- 鈴木秀人・山本理人・杉山哲司(2009)『小学校の体育の授業づくり』