

令和4（2022）年度 和歌山大学教育学部共同研究事業

小学校高学年マット運動におけるヨガ導入の試み

一倒立のための予備運動として一

片淵美穂子（和歌山大学教育学部） 中山和幸（和歌山大学教育学部附属小学校） 芝崎円（和歌山大学教育学部附属小学校）

はじめに

本プロジェクトは、小学校5・6年の体育：器械運動の単元に倒立のための予備運動としてヨガを導入する試みであった。器械運動の中で倒立の技は、倒立前転、倒立ブリッジ、側方倒立回転、ハンドスプリング、ロンダート、後転飛び、転回とびなどへと発展する、マット運動の中で最も重要度の高い技と言える。倒立は小学校3学年、4学年以降実施されているが、逆さになるということ自体が極めて非日常的な動きであり、手や肩で体重を支えることは身体操作が制限されることもあり、恐怖感が生じ易く子どもにとって運動課題は容易とはいえず、挫折感を体験している場合も多い。

和歌山大学附属小学校5B（28名）、5・6F（16名）の各クラスの器械運動では、集団マットの発表会を通じて、基本的な技を安定して行い、意欲的に発展技に取り組むこと、技の繰り返しや組合せ、自分やチームの課題の解決能力の育成を企図した。この5B、5・6Fのクラスの器械運動の単元実施中に、倒立の予備運動となるヨガを「体の柔軟性を高める運動」として実施することにより、逆さになることの抵抗感と恐怖感を取り除き、ひいては倒立になることの楽しさや喜びを味わってもらうことになること、筆者たちは考えた。また単に倒立のためだけではなく、身体全体のシメの感覚や肩過重の感覚も、身に付けてもらうことで、前転系や後転系の技の向上と、マット運動の楽しさや喜びを味わうことができることへと通じると思われた。

5B組、5・6F組の「器械運動」の単元では、基本的な技を安定して行い、意欲的に発展技に取り組むことができること、自分やチームの課題解決に取り組むことを目標として、集団マットの発表を行った。ヨガの導入によりこの目標達成への寄与を目指した。

取り組み

2022年5月12日 打ち合わせ1	2022年6月7日 片淵5B,5・6Fの授業
2022年5月12日 打ち合わせ2	2022年6月10日 Zoomにて5B,5・6F
2022年5月31日 片淵5・6Fの授業	朝の会でのヨガ実践
2022年6月2日 片淵5B,の授業	2022年7月 子どもたちへの google form
2022年6月3日 Zoomにて5B,5・6F朝	によるアンケート
の会でのヨガ実践	2022年12月22 報告書についての検討

授業の進行（5B、5・6F同じ。単元9時間 + 片淵による授業2時間及び朝の活動）

アンケート、技の確認（1時間）、
技の習得・向上（3時間）、
チーム練習・発表に向けて（4時間）、
発表会（1時間）

1, 5B組、5・6F組の子どもについて

5Bの子どもについて：取り組み始めると熱中するが、何ごとにも取り組むまでに時間がかかり、単元の見通しを持ちにくい児童が多い。アンケートより「マット運動は好きだが苦手」と回答した子どもが多く、後転は自信がない、発展技へのやる気はあるが、やり方が分

からないというように、どのように身体を使えばよいのか戸惑っている様子が伺えた。

5・6F（複式クラス）の子どもについて：マット運動に対して苦手意識はないが、得意意識のある児童はほとんどいない。一つ一つの技を丁寧に美しく行う意識はなく、回って起き上がることができていれば、どのような起き上がり方でも大体できていると評価する児童がほとんどである。また、回転系に比べ、倒立系の技に積極的に取り組もうとする児童が少なく、倒立系の技にも挑戦できることが望まれる。

2, ヨーガの導入（授業及び朝の活動の時間2回）

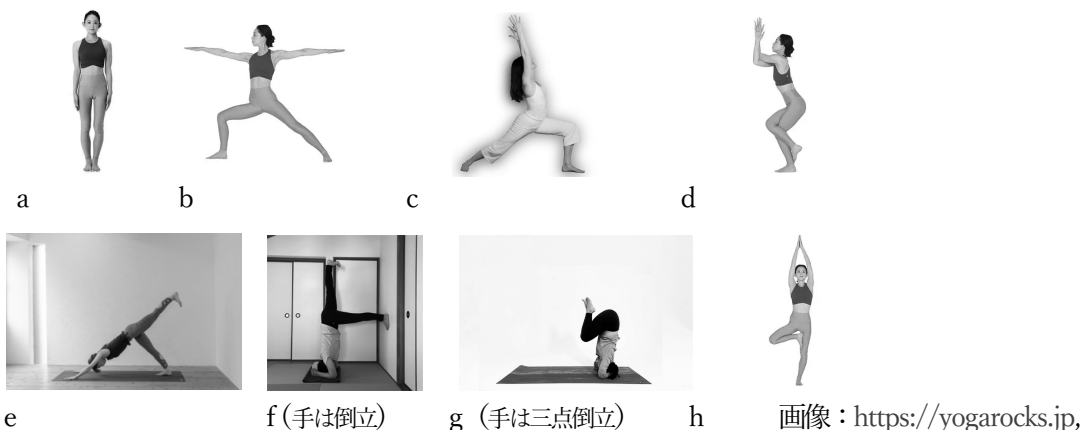
片渕担当のヨーガは、前半の時期に「体の柔軟性を高める運動」として2時間、および朝の活動の時間（15分）中に2回行った。この2時間は単元9時間の中には含まれない。

<授業時>

- ・本時の目的：体幹部に力を入れる感覚を体験すること、逆さになることへの恐怖感の軽減、肩過重の感覚を体験すること。
- ・導入：直立で下肢、体幹部、上肢それぞれ意識的にシメを行う練習。
- ・展開：太陽礼拝、b:勇者のポーズ1、c:勇者のポーズ2、a山のポーズ、g:だんご虫、e:ハサミのポーズ、e:L字壁倒立、
- ・まとめ：振り返り

<朝の活動の時間>

- ・a:山のポーズ、b:勇者のポーズ1、c:勇者のポーズ2、h:木立のポーズ、d:ワシのポーズ



a:山のポーズでは、壁と身体の間にはヨーガブロックを挟み、垂直に立つこととシメの感覚を中心に意識させた。g:だんご虫、e:ハサミのポーズ、f:L字壁倒立を行う際、垂直に逆さになることへの感覚を安全にかつ確実につかめるように、壁を使って行った。これらのポーズはペアワークで行い、背中や頭の位置、四肢の方向などお互いにチェックするようにさせた。

3 子どもたちへのアンケート

単元終了後、google form にて子どもたち（46名）へのアンケートを行った。アンケートの項目は以下の通りである。

- ① 「今回のマット運動の授業は好きですか、嫌いですか。」
- ② 「①でそのように応えた由を教えてください。」
- ③ 「今回のマット運動の授業で、前より上手にできるようになったことはどんなことですか。」
- ④ 「片渕先生のヨーガ体操はどんな感じがしましたか。」

⑤ 「今回のマット運動の感想を自由に書いてください。」

アンケート結果

- ① 好き：34、嫌い：8、無回答2、判別不能2
- ② 嫌いな理由：「できないから」「得意でない」など、全て技術的に関すること。
- ③ 倒立系の技：13、前転系：8、後転系：12、前転系・後転系両方：3、技術的なこと全般に言及：5、その他：1、無回答：3
- ④ 「楽しかった」：13、「すっきりした」・「気持ちいい」：9、「大変だった」：5、柔軟性に関するコメント：7、運動技術に関するコメント：5、
- ⑤ 肯定的なコメント（楽しかった、面白かった、良かった）：32、次回への意欲：8、その他：2、否定的：1、未記入：3、不明：3

質問②で「嫌い」と回答した子ども（8名）うち、2名が否定的コメント（「できなかった」「怖かった」）だったが、他6名は肯定的なコメントを残しており、本授業単位において子どもたちは満足感や達成感を感じていると言えるだろう。実際、個人の技術的な向上と集団マットのグループでの活動についてのコメントが多かった。

質問③で、倒立系の技の向上を13名が挙げている。多くの子どもたちは、作品の中では前転と後転を中心とした技を行っていたことを考えると、すでに或る程度倒立に挑戦できていた子どもたちが、技の向上を感じているのではないかと思われる。前転系と後転系の技術の向上を感じていることは、太陽礼拝での伏せ犬のポーズやハサミのポーズなどによって腰を高くするという感覚をつかんだ可能性が高い。

質問④では、すべての子どもにおいて否定的なコメントは皆無であった。その理由としては、ヨーガが殆どの子どもにとって初めての体験であったこと、技能差がそれほど顕著にならないこと、ペアワークを多く取り入れていたことなどが考えられる。

成果と課題

・ヨーガという目新しい運動によって、子どもたちのこれまでのマット運動への苦手意識をそれほど登場させることなく、マット運動の個々の技に取り組むことができおり、それがチームによる作品づくりとも相まって、運動の楽しさや満足感を感じられたと思われる。

・「またやりたい」、「来年でも新しい技に挑戦したい」などの感想が出てくるように、挑戦することや興味関心を高めることができた。

・子どもたちの集団マットの作品で行われたことは、それまでの運動経験と難易度のためか、数としては前転系・後転系が多かった。しかし、倒立系のアンケート項目③にあるように、或る一定数の子どもたちの実感としては、倒立系の技の向上も確実に感じている。

・倒立の技の習得やそれを楽しむための系統だった授業展開にはならなかった。明確な技術の向上には時間が足りなかった。それでも、三点倒立やロンダートを作品の中に積極的に入れる子どもも複数いた。

・ヨーガの授業では、ペアワークを多く取入れ、観察し合うことが生じ易かった。そのため、ポイントを意識することや見る視点を獲得し、協働的な学びにつながっていた。ただし、この点に関して、教師と子どもとの共有はできていなかった。

（文責：片淵美穂子）