

運動に親しむ「心と体」を育てる体育の学習

～仲間とのかかわり合いを通して～

渡辺 圭

本稿は、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てることをめざし、仲間とのかかわり合いを重視した指導の実践例として「器械運動のマット運動」を取り上げ、成果と課題について検討したものである。

4年生の体育でめざした「運動に親しむ『心と体』」とは、体を動かすことが楽しいと感じられたり、仲間のよさを認めたりできる「心」であり、健全に発達・成長し、運動技能や身体機能を高めていく「体」である。これらをめざすために、仲間の思いを聴き共有できる場を1時間の中に必ず設定し、児童の実態を考慮した学習内容と学習形態の検討を行った。また仲間と成長や満足感を共感できるよう、年間を通してなわとびに取り組んだ。

その結果、仲間にも認められ、自己の成長を実感したり、仲間と励まし合って活動したりする姿が多く見られた。しかし、技能面でのかかわり合いが少なさや、技能の高まりの不確かさが課題として残った。

キーワード： 器械運動、マット運動、運動に親しむ、仲間、かかわり合い

1. 研究目的

学習前のアンケートで「体育の時間が好き」と多くの児童が答える一方で、「サッカーはしたいけど、マットや鉄棒はしたくない」、「できないからきらい」、「文句を言われるからチームの試合はいや」といった声も出てきた。そこで、これらの声を何とか変えてやりたい、運動のもつ魅力や、できる喜び、試合の楽しさを実感させてやりたいと考えた。

そのためには、児童が仲間とのかかわり合いを授業の中で楽しんでいくことで、運動のもつ魅力をより広く味わえるのではないかと考え、研究を進めていくことにした。

1. 1. 体育科でめざすもの

体育の目標として、新学習指導要領には「心と体を一体としてとらえ、適切な運動の経験と健康・安全についての理解を通して、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とともに健康の保持増進と体力の向上を図り、楽しく明るい生活を営む態度を育てる。(第2章 各教科 第9節 体育)」とある。

近年男女を問わず、ジョギング愛好家が増えている。それは健康志向の高まりや走ることでダイエット効果などがその一因と考えられる。しかし「走ること」は、健康という目的を手に入れるための手段だけではない。「走ること」自体の魅力が存在し、継続して取り組めるものとなるには、その魅力を実感することが非常に重要である。

体育科において仲間とのかかわり合いをもつ経験は、運動がもっている魅力をより広く感じられ、生涯にわたって運動に親しむ資質となりえる。また運動する際、そこには多様な技能が存在するので、技能についてかかわり合いをもてるようにすることも大切である。

1. 2. 仲間とのかかわり合い

仲間とのかかわり合いは、言葉のやり取りだけに留まらず、時には補助などの身体接触もある豊かなかかわり合いの中で、自己の成長を実感できたり、仲間の成功を心から喜んだりするものでなければならない。またそれを促すような学習課題の提示も必要である。1年間を通した学習課題「8の字とび」に取り組んでいるのは、記録の伸びに一喜一憂しながら、仲間とのかかわり合いを学級の中で日常化させるためである。実際の活動中のみならず、教室にはってある模造紙に、跳び方のコツなどを書いたり、体育ノートを見せ合ったりする中で仲間の想いを知り、意見を聴き合って、励まし合い教え合う経験を重ねている。それらの経験によって、単元ごとに取り組む運動についても自然に仲間とのかかわり合い、楽しむ姿が見られるであろうと考える。

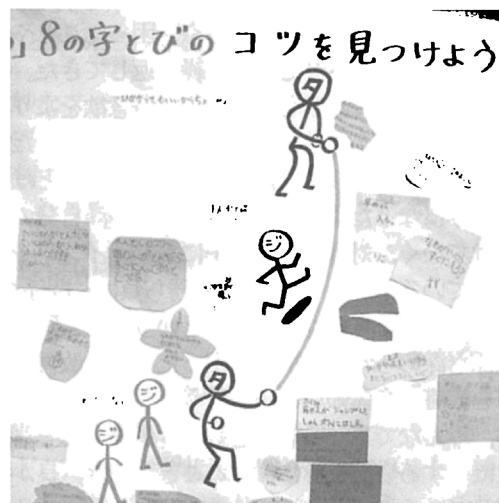


図1：教室掲示物「8の字とびのコツ」

2. 研究の方法

2. 1 グループ学習によるかかわり合い

グループや仲間からのアドバイス・励まし合い・賞賛・協力などのかかわり合いから生まれてくる「できた」喜びや「もっとやってみよう」という意欲の向上を、本校体育部では体育学習における「学びの質の高まり」としている。

表面的なかかわり合いにならず、「学びの質が高まる」かかわり合いをめざして、「ねらい1」では固定のグループで、「ねらい2」では個人のめあてによって活動場所が異なるため流動的なグループで取り組ませた。

それぞれのグループ構成(・)と、かかわり合いの内容(✓)については以下の通りである。

ねらい1 (今できる技がいつでもできるように・続けてできるように・組み合わせできるようにして楽しむ) の場面

- ・ 4人グループの中にかかわり合いを活発にするようなリーダーとなる児童をおく。
- ・ 多様な技や見るポイントを知るために、技能レベルの異なる児童をおく。
- ✓ 技をみてもらう前は、観察してほしいポイントを仲間に伝えておく。
- ✓ 仲間の技を観察した後は、そのポイントがどうだったのか伝える。
- ✓ 仲間の技を評価する。

ねらい2 (工夫した場で、できそうな技に挑戦して楽しむ) の場面

- ・ 同じ場で取り組む仲間と活動する。
- ✓ 技のポイントが書かれた資料をもとに、仲間と技を見せ合い、そのできを評価し合う。
- ✓ 側方倒立回転など、場によっては協力して技に取り組む

2. 2 マット運動における仲間とのかかわり合い

マット運動を含む器械運動は、それぞれが自己の課題に向かって取り組む個人種目であることから、仲間意識やかかわり合いをもてるよう、意図的に学習を展開することにした。場作りでは、グループ毎に担当を決め協力して行わせたり、準備運動でもペアでの活動や遊びの要素を含んだグループ対抗の運動を入れたりした。そうすることで、授業の始めから仲間とのかかわり合いの場ができ、良い雰囲気でもたてる学習活動に入っていけると考えたからである。また、体育ノートから前時に良いかかわり合いをしたペアやグループを抽出しておき、授業の中で紹介することも、全体に良い刺激になると考えた。

しかし、かかわり合いがあってもそこに技能の向上

がなければ、かかわり合いは停滞してしまうことが考えられる。指導する側としてそれを実現する手立てを必ずもっていなければならない。仲間とのかかわり合いによって、楽しみながら技能が向上するような授業づくりをすることで、マット運動に親しむ資質と技能を育てたいと考える。



図2：準備運動におけるペアでの活動

3. 授業の実際

3. 1. 単元

器械運動「かかわり合い」を大切にしたマット運動

3. 2. 運動の特性

○一般的特性

「技」に取り組んだり、それらを達成したりした時に楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。また自分の体を転がしたり、支えたり、動かしたりすることで、のびのびと体を動かす楽しさや心地よさを味わうこともできる運動である。

○子どもから見た特性

- ・ いろいろな技に挑戦できるから楽しい。
- ・ できなかった技が、できるようになったらうれしい。
- ・ 転がったりとんだりするのが楽しい。
- ・ 首がいたくなるのがいや。
- ・ 回るのがこわい。

3. 3. 子どもの実態

〔運動に対する欲求や関心〕

- ・ 休み時間にはサッカーをしたり、固定遊具で遊んだり体を動かすことが好きな児童が多く、体育の授業を毎回楽しみにしている。
- ・ 運動に対して苦手意識を持っている児童が男子に1名、女子に3名おり、単元の初めに、よく不安を感じている。
- ・ 事前アンケートより

マット運動が「好き」と答えた子どもが16人(55%)、「ふつう」と答えた子どもが11人(38%)、「好きではない」と答えた子どもが2人(7%)で

あった。「ふつう」や「好きではない」と答えた子どもの理由には、「できないからはずかしい」「手や首が痛くなる」などが書かれていた。

〔技能的な個人差〕

- ・前転が安定しない児童が5名いる。横に手をついて立つ、まっすぐ転がれないなど。
- ・後転が安定しない児童が13名いる。しゃがめず、正座してしまう。まっすぐ転がれないなど。
- ・ダンス教室やバレエ教室に通っている6名の児童は体がとてもやわらかく、開脚前転などをきれいにすることができるが、全体として学年相応の技能が身につけていない。

〔学習の経験〕

- ・手のつき方、正しいフォームなどを知らない。
- ・前転と後転以外の技を知らない。
- ・体育の学習カード、体育ノートを書いたことが少ない。
- ・学習の進め方（スパイラル型の学習）は、このマット運動ではじめて経験した。授業が進むにつれてめあてを意識して活動ができるようになった。

〔子どものかかわり合い〕

- ・女子の中には、運動の場面で、教室ほどかかわり合いに積極的になれない児童がいる。
- ・夢中になると、自分勝手な行動に出てしまう児童がいる。
- ・仲間との達成感や満足感を味わった経験が乏しい。
- ・みんなで教え合い、助け合いをしながら楽しい学習にしたいと思っている子が多い。

3. 4. 単元目標と単元計画

①単元目標

かかわり合い

マット運動の楽しさや喜びに触れることができるよう、自分のめあてに進んで取り組むとともに、仲間同士で教え合い、励まし合うことができる。

ねらい1

今できる技がいつでもできるように・続けてできるように・組み合わせてできるようにして楽しむ。

ねらい2

工夫した場で、できそうな技に挑戦して楽しむ。

②単元計画（全7時間）

○オリエンテーション（45分×1時間）

○ねらい1…グループごとで、今できる技がいつでもできるように・続けてできるように・組み合わせてできるようにして楽しむ。（15分×6時間）

○ねらい2…工夫した場で、できそうな技に挑戦して楽しむ。（20分×5時間+15分×1時間）

○まとめ（5分×1時間）

3. 5. 学習の様子

第1時 オリエンテーション

- ① アンケートに答える
- ② 一度ずつ前転、後転をする
- ③ 学習の進め方を知る
- ④ マット運動のルールを知る
- ⑤ 準備や後片づけの仕方を知る

教室でアンケートに記入後、マットを置く場所、学習の進め方について黒板で説明し、体育館へ移動。はじめにパワーアップタイム（準備運動）で行う運動を説明し、取り組ませた。

次に、マットの置き方、見る位置を説明し、実態をつかむため、一人ずつ前転、後転の動画を撮影した。待っている間に、グループに分かれマットを置き、自分のできる技を確かめさせた。

第2時～第7時 ねらい1—ねらい2

ねらい1

今できる技がいつでもできるように・続けてできるように・組み合わせてできるようにして楽しむ。

・第2時

グループ内で技を見せ合い、声をかけ合いながら取り組むことができた。「上手!」と拍手をしたり、できていないところを指摘したりするかかわり合いが見られた。しかし、一人当たりの時間が多くなりすぎて、自分の立てた3つのめあてに取り組めなかった。またかかわり合いが他に比べて少ないグループも見られたので、以降、このグループのリーダー的な児童に声かけをし、活発なかかわり合いを促していった。

・第4時

授業にも慣れ、手際よく活動ができるようになった。体育ノートの交流によって、みるポイントや声かけの種類がずいぶん増えた。新しく身につけた技や、技を組み合わせた連続技を仲間に見てもらおうと、意欲的に取り組む姿が多く見られた。よい雰囲気で行っているが、技のできぐあいを評価し合うところの曖昧さが気になった。そこで、技の動きを資料で確認させ、みるポイントも仲間の手分けするようにと指導した。

・第6時

身につけた技が増え、連続技を行う子どもが増えた。開脚前転や開脚後転、側方倒立回転などを好んで取り入れていた。また、ポイントを仲間の手分けして行うことで、適切な評価ができるようになってきた。体育ノートには「言ってもらってよくなった」「友達にできたといわれると、ほんとなんだって思う」と感想が書かれていた。

めあて1のマット2枚の場では技のつながりに限度があるので、場づくりも技によって児童にまかせることも必要であると感じた。



図3：開脚前転に取り組む子ども

ねらい2

工夫した場で、できそうな技に挑戦して楽しむ。

・ 第2時

児童が「とび前転」の前に集中した。取り組みの様子をみていると、セーフティーマットの上に転がることを楽しんでいる様子が見られた。取り組みに違和感もあったが、初めてということもあり、助言は安全性の面に留めておいた。

かべ倒立に挑戦していた場では、家や体操教室で教えてもらったことをもとに、できない子にアドバイスしていた。ペアになって補助倒立に取り組む児童も見られたので、適切な補助の仕方について資料などを用意しておくことにした。

・ 第5時

めあて1で仲間の新しい技を見せてもらうことによって、「自分もやってみよう」という態度が広がってきた。開脚前転や開脚後転、側方倒立回転に取り組む児童が増えた。

下の資料は授業後に書いた体育ノートである。

C1：ぼくは後転ができなくて、C2君に手伝ってもらおうとできて「がんばれ、あとはひざやで」と言われて、やる気が出てやりました。何回もやって、はげましてもらってできました。K君ありがとう！

C2：C1くんが後転をできた時は、自分までうれしかったです。

このふりかえりは、同じ日に書かれたものであるが、見事にお互いのかかわり合いの感想がシンクロしたものになった。この日以降、マット運動を「好きではない」と答え消極的だったSの姿勢に変化が見られるようになった。

運動に親しむ態度としてC1とC2のようなかかわり合いは、他の児童でもたくさん見られるようになったが、マット運動の技能についてのかかわり合いは、それに比べまだ乏しい。適切な資料の掲示や助言によって、マット運動でかかわり合う手段を身につけていく必要性を感じた。

4. 考察

単元終了後に、感想を書かせた。以下の2つの感想はマット運動を「好きではない」と答えていた児童2名のものである。

①「私はスポーツが得意じゃないから、マット運動もはじめはいやでした。でも友達に『がんばれ』とか言ってもらってがんばれたし、技ができた時はうれしかったです。次のマット運動の時もがんばりたいです。」

②「ぼくはマットをすると首とかがいたくなるからいやでした。でも友達に手のつき方を教えてもらったらいたくなくなりました。一番の思い出はK君に後転を教えてもらって、できた時に一緒に喜んだことです。」二人の感想から、この単元を楽しめたかまでを読み取ることは難しいが、マット運動の時間においてかかわり合いを通して喜びや成長を感じることができたと思われる。

他の子どもの感想からも「かかわり合い」について書かれたものが多かったが、やはり技能面より情意面でのかかわり合いの感想が最後まで目立つ結果になった。技能面でのかかわり合う力を十分につけるまでには至らなかった。教師が運動の構造的な理解を深め、子どもが良くわかる言葉かけを研究し、授業で使っていくことで、子どもたちも技能について話す言葉を身につけていくと考える。

5. 考察

意図的なグループ構成の工夫によって活発なかかわり合いを生み出すことができた。励ましの言葉やほめ言葉、拍手などが多く見られ、よい雰囲気での授業が進んだ。仲間には必ず評価してもらえることが子どもたちにはうれしかったようである。マット運動を好きではないと答えた子どもたちも、意欲的に取り組み、体育ノートにも「楽しかった」という感想を書いていた。

今後の課題は、グループ構成が、意図的に行えない場面でのかかわり合いの工夫である。今回、子どもが自主的に課題を決め活動する場において、子ども同士のかかわり合いが減少してしまったことから、授業展開や支援の仕方を再考する必要性がある。また高学年に向けて、個々のかかわり合いの力を全ての子どもたちに育てていく、継続的な取り組みも必要となると考える。

参考文献

文部科学省 小学校学習指導要領解説 体育編 2008
高橋健夫 三木四郎 長野淳次郎 三上 肇 1992
器械運動の授業づくり 大修館書店
松本恵示 山本俊彦 2001

かかわりを大切にした小学校体育の365日

教育出版株式会社