

## 運動技術を通して、自分・なかま、技能を 伸ばす力を育てる体育学習

体育科研究部：鈴木 聡・村田 正之

### 1. はじめに

教育のアカウントビリティが問われる時代である。教育界の情勢をみていくと、教科の目標や計画に対応した授業成果を明確に提示することが求められ、それに応じての教科の再編をも視野に入れた各教科の生き残り戦が始まっていると言っても過言ではない。体育科も先の指導要領から90時間時代を迎え、より精選されより充実したカリキュラムが求められている。このような時代だからこそ、私たち体育部は「小学校に体育科学習は不可欠である」と声を大にして主張していきたい。

子どもたちは基本的に体を動かすことが好きである。本校児童の実態から見ても、休み時間の外遊びは多く、校庭は毎日大盛況である。サッカークラブ、水泳スクールに代表されるように放課後や休日でも何かしら運動している子どもたちは多い。推測するに本校の子どもたちの多くは体育の時間が好きだろう。喜ばしいことである。反面、子どもが体育が好きだからこそ「やりっ放しの体育学習」が成立してしまいかねないとも言える。私たちの目指す体育学習は、その学習や授業で何をめざして何を学習内容としているかが明確であり、それがどれほど子どもたちの身に付いていったのかを評価し、子どもたちを変容を保證する学習である。

本稿では、6年間における体育学習（低学年期は総合学習）で育てたい力を構造化して示すとともに、その実現に向けた授業づくりの手だて及び授業評価について示していく。

### 2. 研究経緯

本校体育部では、長年にわたり「運動する喜び

を共に味わえる子ども」の育成を目指し実践を続けてきた。新しい学力観が叫ばれる中、活動を子どもに任せる場面と教師が支援する場面の見極めが課題となり、その視点として「学習内容の明確化」が子どもの主体的な学習を支える手だてとして重点となった。<sup>(1)</sup>平成11年度には、「主体的に運動に取り組み、運動技術を通して仲間と学び合う学習」を本校体育科教育の目標として、学習内容の精選と連続性を重点においてカリキュラムの見直しを行った。その際、視点として掲げたものは、「6年間の学習内容の系統性と発展性」「教材と子どもの発達段階との関わり」「教材の持つ教育的・体育的な価値」である。<sup>(2)</sup>平成14年度、学校研究の主題である「ともにひらくー育てたい力を明確にした世田谷プランの創造ー」を受け、カリキュラムの見直し及び発達段階に応じた育てたい力の明確化・構造化を行った。

### 3. 教科目標と育てたい力

体育の学習で育てたい子ども像を一言でいうと「なかまとともに運動することが大好きな子ども」である。発達段階に応じながら技術を媒介にしてコミュニケーションをとるようになり、技術や動きを分析し自分の体のことを理解するというところまで広がることを期待する。

体育部では、教科目標を「主体的に運動に取り組み、運動に親しむ資質や能力を育てるとともに運動技術を通して仲間と学び合う態度を育てる」としている。体育科における学習内容の中心は端的に言うと、「運動技術で学ぶ」ことである。私たちは「できることによって変容する子どもの姿」を大切に、授業を考えている。「運動技術で学

ぶ」ことは、自らのでき方、学びの筋道を明らかにすることであり、この過程にある仲間との関わり合いを大事にすることである。その際、一番大切にすべきことは、子どもにできる喜びを体感させることだ。そのためにも「できる・わかるを大切に授業づくり」を追究している。そして、学校で学ぶ価値を再認識し「運動技術をみんなで学ぶ授業づくり」を実現していきたい。みんなでできるようになるという積み重ねと多くの運動経験を通して、運動することが大好きな子どもたちに育っていくものと考えている。

以上の点を受け、21世紀を生きていく子どもたちに体育科として身につけたい力を「運動技術を媒介にして、自分・仲間、技能を伸ばす力」とした。自分を伸ばす力とは、運動技術を学ぶ過程でより自分への変容を求め、できるようになることへの意欲と自己実現に向かう力である。学校で学ぶからこそ仲間との共習による関わり合いが生じる。運動技術を媒介にしたコミュニケーションを通して自己を見つめ仲間をも伸ばしていける力を着けていきたい。伸ばしていくべき核は運動技能である。技能を伸ばす力はよりよい生活をひらいていくことに直結する。技能を伸ばすという目標に向かい学習することで、自分を伸ばし、仲間を伸ばし、そしてその結果技術が自らの技能となり、よりよい自分へと変容する。この経験の積み重ねは、自分に自信を持って生活していく力へとつながるはずだ。また、成長過程の子どもたちにとって、さまざまな運動感覚や技術の習得は、人間としての発達発育に欠かせないものであり、よりよく生きるための力となる。

#### 4.6 年間を見通した育てたい力

低学年期には、様々な運動感覚を養い、意のままに体を動かしたり表現したりする力を重点的に身につけていきたい。中学年の重点は、仲間とともに、自分たちにあったルールや約束事を作りだしたり守ったりできる力である。関わり合いが活発になり、深まっていく発達段階だからこそ、体育科でさらに迫っていきたい。高学年期では、自

分たちの運動技術や動きを客観的にふりかえることができる力、生きていくこと自体が運動であることを自覚し、楽しむことができる力を身につけていくことを目指す。どの学年でも共通して重点化している育てたい力は、技術や戦術の習得学習を通して体を動かす楽しさを味わい、新たな運動や遊びを自らそして仲間と創造し工夫し、挑戦する力である。技術習得過程に仲間との関わり合いが必然的に生まれる教材とカリキュラムや授業づくりにより、子どもたちに身につけていきたい。

#### 5. 育てたい力を具現化するための手だて

私たちは、領域や教材の特性を大事にして学習内容を絞り込んだカリキュラムを作成している。また、技術の系統性を重視した内容配列を心がけている。ボール運動・器械運動・陸上運動を体育学習の核として重点単元化し、時間数も多く設定する。そのため、教材の精選が不可欠となる。また、意のままに体を動かせるようになるために、「この時期だからこそ育つ子どもの感覚づくり」を、年間カリキュラムを通して継続させていく。よりよい授業をつくりためには、積極的に授業評価を行い日々の実践をふり返っている。子どもとともに学びをつくる視点からは、主観を大事にした児童観察と客観的データに基づく授業評価<sup>(3)</sup>の融合を図っている。

#### 引用・参考文献

- (1) 内田雄三、藤井喜一(1996) 子どもとつくる体育の授業 東京学芸大学教育学部附属世田谷小学校研究紀要34 相互に啓発し、自らの生活をつくり上げる子どもを育てる教育課程(5) p77
- (2) 内田雄三 鈴木 聡(2000) 運動大好きな子どもを育てたい 東京学芸大学教育学部附属世田谷小学校研究紀要35「ともにひらく」-相互啓発的な生き方が育つ学校- p183
- (3) 長谷川悦示、高橋健夫他(1994) 体育授業の「形成的評価法」作成の試み 体育学研究39(1): 29-37

(文責：鈴木 聡・村田正之)

## 実践事例 - 1

### 1. 単元名 シンクロマットキッズ2005！ (1年)

#### 2. 単元の目標

##### (1) 本単元で育てたい力

本校体育部では、体育科として身につけたい力を運動技術を通して、自分・仲間、技能を伸ばす力だととらえている。自分を伸ばす力とは、よりよい変容を求め、できるようになることへの自己実現に向かう力である。仲間を伸ばす力とは、豊かな関わり合いによる相互のコミュニケーション力を伸ばす力（本校では相互啓発と呼ぶ）である。自己を見つめそして仲間をも伸ばしていける力を育てたい。体育科における学習内容の中心は運動技術を学ぶことである。「技術」が身に付き、自らの能力（技能）となり、さらにその技能を伸ばしていく力はよりよい生活をひらいていくことに直結する。技能を伸ばすという目標に向かって学習することで、自分を伸ばし、仲間を伸ばし、そしてその結果技術が自らの技能となり、よりよい自分へと変容していく。この経験の積み重ねは、自分に自信を持って生活していく力へとつながる。また、成長過程の子どもたちにとって、さまざまな運動感覚や技術の習得は、発達発育に欠かせないものであり、よりよく生きるための力となる。

本単元「シンクロマットキッズ2005！」は、1年生の基本の運動「マット遊び」から発展した学習である。体育学習の入門期にあたる1年生が、様々な運動体験をしながら自分の体を耕し、これからの成長や器械運動の基礎となる運動感覚を身につけ、そしてできるようになった技をつないで連続技をつくり、さらにグループによる演技にまで発展させながら仲間とともに学ぶ楽しさや大切さを学んでいく学習である。本実践を通して、仲間とともに学習する力、そして意のままに体を動かすことができる力を育てていきたい。

本稿では、運動技術と運動技能を以下のようにとらえている。

技術：客観的なもので学習の内容である(technique)  
技能：主観的なもので能力化された状態であり、学習者の身に付いた「技術」の能力である(skill)

つまり、「運動技能」とは、「運動技術」が個人に帰属し、個人の資質となったものである。

##### (2) 育てたい力を明確にした単元の目標

- ①器械運動につながる、次の感覚及び技能を身につける。 技能
  - ・腕支持感覚...うさぎ跳び、カエルの足うち、尺取り虫、くまさん歩き
  - ・逆さ感覚.....カエルの足うち、かべ登り逆立ち、川跳び側転
  - ・回転感覚.....横転がり、前転がり
  - ・踏切感覚.....ケンパ、スキップ、ギャロップ
  - ・バランス感覚...ポーズ、V字バランス、アンテナ（肩倒立）
- ②できるようになった技をつなぎ、表現できるようになり、どうしたらきれいにつなぐことができるかを仲間とともに考える。 技能
- ③上の2つのねらいをクラスやグループの仲間と協力的な学習によって実現したり、友だちを認めたり励ましたりしながら運動できる。 自分・仲間
- ④順番やきまりを守って楽しく安全に準備や運動に取り組む。 自分・仲間
- ⑤グループで工夫しながら、そろえたりずらしたりするおもしろさ、美しさを見つけ集団演技をつくる。 自分・仲間、技能
- ⑥友だちの演技をよく見ていいところをほめたり、こうしたほうがいいとアドバイスしたりする。 自分・仲間

##### (3) 単元について

###### ①教材の特性について

子どもたちは、元来動くことが大好きで、遊びの中から器械運動をはじめとする様々な運動に必



要な感覚を身につけていく。しかし、運動に対しての2極化は、1年生の児童にも見られる。だからこそ、小学校低学年までに、「逆さ感覚」「回転感覚」「腕支持感覚」「体を起こす感覚」といった基礎的な運動感覚を学校において身につけたいものである。マットを使った運動は、こうした感覚を身につけていくのに適した運動といえる。また、できるようになった動きや技をつなげて演技することが比較的やさしく、自分の体を表現しやすいという面でもその特性があるといえよう。

## ②学習方法

器械運動に必要な感覚は、「やさしい類似の運動」を豊かに経験することにより習得される。<sup>(1)</sup> 1年生の発達段階では、ジャングルジムやアスレチックといった固定施設をつかった運動遊びや、動物になって歩いたり、友だちの動きをまねたりといったことをたっぷり体験させることが必要であると言える。楽しく遊びながら、感覚づくりをしていきたい。しかし、豊かな運動体験をさせるだけで、子どもたちに本当の力をつけていくことができるだろうか。

私は、1年生であっても明確な学習内容を子どもたちに学ばせていきたいと考えている。将来生きて行くであろう基礎的な感覚を身につけつつ、それを生かしてよりよく表現したり、もっと挑戦したいという意欲を喚気させていく学びを展開していくことが大切であると考え。学ばせたい中身を明確にして学びを展開していくためには、個のめあてや一人ひとりに合った課題の追究だけではなく、共通の問題解決による共習が必要になる。1年生の発達段階を生かし、子どもたちが主体的に運動に取り組めるような学習を展開するために、本単元ではできるようになった技をつなげて演技する連続技のモデルを示し、技と技のつながり方をグループ（生活班）で考え、工夫することを学習内容にした。また、仲間とともに学ぶことをたっぷり経験させたいため、モデルの連続技を用いて、集団で演技する



集団マットづくりの学習を仕組んだ。集団で行うマット運動を、本実践ではシンクロマットと呼んでいる。

## ③学習内容

単技（前転・側転・バランス・ポーズ）については、感覚づくりの成果を生かすことに重点を置いているため、教師主導による技術指導は行っていない。ただ、「どのようにしたらきれいに見えるかな？」という教師の投げかけの中で、コツを発見したり共有化したりすることは継続して行っている。本単元における学習内容の中心は、連続技のモデル学習を通して技と技のきれいなつながり方を考えることと、シンクロマットにおける、グループでの工夫（どのように動かすか）を考えることに絞った。

・学習内容 1 <連続技のモデル学習でつながりを工夫する>

連続技づくりの学習内容を明確にするために、「連続技のモデル」学習を取り入れた。マット運動の連続技づくりは、児童の個性的な表現に支えられるが、表現方法についての学習内容も多く、その表現方法を学ぶことにより、連続技とはいかなるものなのかを理解し、基礎的な技も上手になっていくことが大切な内容である。1年生の発達段階では、教師の用意した連続技について理解しやすい「連続技モデル」を学ぶことを大きな目標とした。「きれいなつながりの工夫」や「次の技の予測」といった学習内容を期待しつつも、1年生の発達段階を充分考え、「その子なりの工夫やこだわり」を大事にし、考え、工夫し、やってみることを学習内容の中心にした。特に、「こうでなければならない」ではなく、「アイデアをいろいろ出すこと」や「失敗も生かそう」という視点で学習を支えた。

動物歩きや感覚づくりで今まで取り組んできたものをつなぎ合わせられて、しかも学ばせたい学習内容が内包されている連続技として次のものを示した。

前転 前転 V字バランス アンテナ ポーズ  
ホップ側転 ポーズ

・学習内容 2 <シンクロマットづくりで、集団演技の工夫を考える>

マット遊びから大きな発展をしてきた学習である。子どもたちの意欲をさらに高める意味でも、本格的なグループ学習に取り組みたい。そこで取り入れたのが、シンクロマットである。この学習には個人の連続技にはない、みんなで作る楽しさが内包されている。連続技は、自分のリズムのできるが、シンクロマットでは、仲間をよく見てそれに合わせる必然性がある。また、合わせるだけでなく、「ずらす」「すれ違う」といった演技も可能である。話し合う中身が明確にならないと、低学年のグループ学習はうまくいかない。「どのように動くか」という明確な課題のもとでは、1年生でも学習が可能だ。今回の学習では、「動き方」を考えることに限定した。扱う連続技は、上記の連続技モデルの2つである。連続技の中身まで創作させると、学習が焦点化されず、また1年生の発達段階では難しいと考えた。このような学習をしておけば、さらに演技そのものを創作する今後の活動にも生きていくはずだ。生活班単位で動きを考え、それを併せてクラス演技となることを想定している。学級経営の面からも1年間のまとめとして位置づけていく活動である。



#### 4. 展開計画

時数	子どもの学習過程（主な学習内容）	育てたい力をつけるための教師の手だて・留意点	関連性を高める手だて
0	<p><b>班のみんなで工夫してお話しマットの演技をしよう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・そろえて ・ずらして ・すれ違い</li> </ul> <p>★この時間は、前の単元「マット遊び」の最終場面になる。本実践は、この活動がきっかけとなっている。</p>	<p>班の仲間と一緒に話し合いを行い、合わせたり、ずらしたりするおもしろさに気づかせる。</p>	
1	<p><b>きれいな側転ができるようになろう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・つま先を伸ばそう</li> <li>・あごを突き出そう</li> </ul>	<p>今までの感覚づくりの学習を生かす。</p>	
2	<p><b>班で工夫して側転4回の連続技の演技をしよう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・勢いをつけて回る ・はじめの一步が大事</li> <li>・そろえて ・ずらして ・ミニ発表会をしよう</li> </ul>	<p>話し合いで行った集団演技を思い出し、グループ学習で動き方を考えさせる。</p>	
3・4	<p><b>前転ー前転ーV字バランスができるようになろう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・はじめの前転はすばやく回る。</li> <li>・次の前転はゆっくり回らないとV字につながらないことに気づかせる。</li> </ul> <p>★この時間から授業後半は、方形マットの場を使い、シンクロマットをつくっていく。連続側転と、モデルの連続技を用いる。</p>	<p>モデルの連続技学習を行う。 次の技のことを考えながら演技をする大切さを共通理解させる。 発見したコツは、できるだけ子どもの言葉をそのまま使い、学級財産にしていく。</p>	<p>シンクロで使用する音楽は、朝の会などで決めていく。</p>
5・6	<p><b>V字バランスからアンテナができるようになろう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・勢いよく足を天井に突き上げると安定してアンテナにつながることに気づかせる。</li> </ul>	<p>コツは、これだけでなくはいけないというとならないうように、児童の発想を十分に認める。</p>	
7・8	<p><b>アンテナーポーズきれいに仕上げよう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・勢いをつけて足をマットまでおろしてそのまま立つ。</li> </ul>	<p>シンクロマットは、自分たちの演技の様子がわからないために、ビデオ撮影をし、児童に見せる。</p>	<p>ビデオは、休み時間にも見られるようにし、自分たちの演技を振り返る目を育てる。</p>
9 本時	<p><b>側転ーフィニッシュをきれいにこなすコツを見つけよう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・側転の後に1歩入れる。</li> <li>・側転の最後の足を前に向ける。</li> <li>・側転の後、落ち着いてまっすぐに立つ。</li> </ul>		
10	<p><b>連続技を通してきれいにこなしてみよう。</b></p>	<p>方形マットの場のみで活動。</p>	
11	<p><b>シンクロマットの最後の場面を考えよう。</b></p> <p><b>シンクロマットの演技を通してやってみよう。</b></p>	<p>児童のアイデアを充分に取り入れる。</p>	
N	<p><b>シンクロマットキッズ2005！発表会に向けて企画を考えよう。</b></p> <p><b>シンクロマットキッズ2005！発表会開催！</b></p>	<p>発表会の場は、児童と相談して決める。状況を見て、会の企画・運営の方法も考えさせる。総合的な学びへと発展が可能である。学級文化活動の集大成として位置づけることも可能。</p>	

## 5. 本時の学習 (9/12)

### (1) 本時の目標

- ①ホップ側転から最後のポーズ(フィニッシュ)をきれいにつなげるためにはどうすればいいか、班の仲間と考え、試し、演技に生かす。
- ②班で見つけたコツや工夫を生かしながら、はじめからシンクロマットを通してみる。

### (2) 本時の展開

学習の流れ	予想される児童の反応	手だて☆・運動の意図★
1. 準備運動をする 2. 今日の学習の流れを確認する 3. マットの準備をする 4. 感覚づくりの運動をする。 5. 側転の練習をする。 6. 連続技のモデル練習をする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手つなぎおに</li> <li>・カエルの足うち</li> <li>・壁登り逆立ち</li> </ul> 集合して流れを確かめる。 分担場所の場づくりをする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆりかご・しゃちほこ・ブリッチ</li> <li>・V字バランス～アンテナ等</li> <li>・連続側転</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前転→前転→V字バランス・アンテナ→ポーズ→ホップして側転→フィニッシュ</li> </ul>	★寒さを考え、十分に準備運動させる。 ☆今日の学習の流れをつかませる。 ★本時の活動につながる感覚づくりの運動を取り入れる。 ☆場を回り適宜アドバイスする。
7. 今日の学習問題を確認する。		
<b>みんなで考えること：側転からポーズをきれいにつなげるにはどうすればいいかな？</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・班ごとに考え、やってみる。</li> </ul> <気づかせたい内容> <ul style="list-style-type: none"> <li>・側転の後に1歩入れる。</li> <li>・側転の最後の足を前に向ける。</li> <li>・側転の後、落ちていてまっすぐに立つ。</li> </ul>	☆話し合いが停滞しているグループには積極的に関わる。 ☆子どもの発想を大切にしながらも、なめらかなつなぎに適さないものに対しては、明確な価値付けを行い修正させる。
8. シンクロマットキッズ2005の練習をする。		
<b>今日学習したことを生かしながら、シンクロマットの練習をしよう</b>		
9. 整理運動をする。 10. 片付け	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習したことを生かし、はじめから通してみる。</li> <li>・次にみんなで考えることを確認する。</li> <li>・部位の運動をする。</li> <li>・マットを片付ける。</li> </ul>	★手首や首を伸ばし、怪我をしていないか確認する。 ☆協力し安全に行うよう支える。

### (3) 評価

・班の仲間やクラスのみならず協力して学習を進めることができたか。

・アイデアを出し合い、側転からポーズをきれいにきめるコツを見つけ、共有することができたか。  
 ・班で工夫したコツを活かしながら、シンクロマ

ットの演技に生かすことができたか。

- ・次の時間に工夫したり考えたりするめあてをつくることができたか。

## 6. 児童の実態と授業記録

### (1) 児童の実態

明るく元気いっぱい運動大好きな子どもたちである。学校生活にも十分に慣れ、一人ひとりが自分の居場所をクラスの中に見つけられている。そして友だちとの関わりの中で学び生活していける子どもたちである。1学期より取り組んでいた感覚づくりの運動遊びが大好きで、入学当初に比べると、体がしなやかになっている。休み時間の外遊びは冬季の現在もとても多い。自分のやりたいことがそれぞれにあり、個性豊かな子どもたちであるが、3ヶ月かけて取り組んだ学級イベント「すずきやはんてん」の活動で、話し合いや問題解決、葛藤、達成感を味わう中で仲間とともに学ぶことの大切さを1年生なりにつかんでいったと思われる。シンクロマットキッズ2005!への取り組みにより、より体を動かす楽しさを知り、さらに集団での学び方を身につけ、工夫し考える事の楽しさを体感している真っ最中の子どもたちである。

### (2) 本単元までの学び

#### ①体を耕すはじめの一步ー固定施設遊びー

1学期。入学して間もない頃の子どものお気に入り、何と言ってもドングリ山のアスレチック(本校校庭にある施設)。魅力あふれるこの場で、子どもたちは自然に遊びをあみ出し、友だちを作りそして実に多くの運動経験をしていった。少しのすり傷も気にしないほど夢中になってドングリ山をかけまわった。そして、走る、登る、つかまる、跳ぶ、渡る、引っ張る、まねるといった様々な運動に取り組んだ。遊びを通して成長に

必要な運動感覚やコミュニケーション力を身につけていくよう意図的に仕組んだ活動である。



#### ②動物歩きで感覚づくりーお話しマットー

10月、くまさん歩き、しゃくとりむし、かえるの足うち、かべ逆立ち... 子どもたちは楽しく取り組んだ。腕支持感覚や逆



さ感覚が身に付いていくように、ジャングルジムや登り棒、ウォールジムといった固定施設での運動遊びもたっぷり行った。その後、マットを使った運動では初めての単元学習となる、「お話しマット」を提示した。7時間の学習を組んだ。提示したモデルは、「くまさんがやってきてこんにちは、川を渡ってはいポーズ!」である。川を渡る場面と、ポーズの場面は子どもたちに考えさせた。「川を渡ってはいポーズ!」で、側転をやってみせたSくんのアイデアは、たちまちブームになった。「できるようになりたい!」という意欲は、子どもたちをどんどんマット運動大好きにしている。筑波大学高橋健夫教授らが開発した形成的授業評価を用いて児童の授業評価を調べてみたところ、興味深い結果が得られた。<sup>(2)</sup>「壁のぼり逆立ち」と「側転」を共通課題として取り上げた2回の授業は、動物歩きだけに取り組んだ他の授業に比べて、授業評価が高かった。同時にとった学習感想の表記でも、取り組む技が明確な方が、より具体的な表記になっていた。これは、1年生であっても「技」へのあこがれが強く、できるようになりたいという願いがあると私はとらえている。現に、もっとやりたいという子どもたちの声から、今回の単元「シンクロマットキッズ2005!」が生

身につけたい感覚	取り組んできた運動遊び
腕支持感	カエルの足うち、うさぎ跳び、尺取り虫、アザラシ歩き
逆さ感覚	カエルの足うち、壁登り逆立ち、川跳び側転
回転感覚	ゆりかご、前転がり
バランス感覚	V字バランス、アンテナ(肩倒立)
連続して運動する感覚	お話しマット「くまさんがやってきてこんにちは川を渡ってはいポーズ」



まれていった。

なお、この時期に継続的に取り組んできた感覚づくりや技は次の通りである

## 7. 授業後のふり返し

1年の締めくくりの時期に、子どもとともに活動をつくりながら、シンクロマットを子どもたちと創っていったことは、結果的に大変良かったと感じている。その理由は、シンクロマットが、ともに学ぶ姿を必然的に仕組める活動であること、1年間かけて育ててきた運動感覚づくりを総動員して成り立つ技術学習であったこと、何より子どもたちが夢中で取り組んでいる活動であったことである。私は今まで、5年生から児童を預かることが多かった。器械運動に取り組むたびに基礎感覚が育っていない子どもが多いことがいつも気になっていた。また、5年生から始めても、なかなか伸びていかない児童に必ず出会う事実があったし、自分の指導力のなさに子どもに対してすまない気持ちもあった。

人間の発育発達に必要な動きの感覚は、9才までに形成されるという。個人的な仮説では、体の柔らかい低学年は、たっぴり運動経験をさせる必要があると同時に、前転や側方倒立回転程度の技の習得にはむしろ最適期だと考えていた。1年1組の子どもたちには、1年間かけて意図的計画的にいわゆる器械運動につながる感覚づくりを行い、体を耕してきたつもりである。その結果、39名全員が側転をマスターし、連続技を学び、シンクロマットをつくっていくことができるようになった。

その上での私のネクストプランは、「一般化」である。今回の提案の中で重要だとして提示した「感覚づくりの運動」や「そだてたい力」は、あくまでも仮説である。それは、一般的に正しいと証明されたものではない。こういう感覚を創っておくところという事ができるようになるという考えは、経験的に言われているに過ぎないことだ。「どの学級においてもできうる活動か？」という問題も残る。今回の1年生におけるシンクロマットづくりは、今のところあくまでマイプランであ

り、学校全体に広めるに至っていない。だからこそ、次の課題は「マイプランからアワープランへ」ということである。入学して165日程度の子もたちが「よくぞあそこまで育ったものだ」と満足している。

技術分析や発達段階の検証等課題が多い実践であるが、今後もよりスリムでより一般的な、そして育てたい力が明確な小学校の体育学習を追究していきたい。



## <引用文献・注>

- (1) 高橋健夫、南島永衣子(2005)「基礎になる感覚が身につけば1年生でもこんな動きができる!」『体育科教育1月号』p.72
- (2) 古屋 晃(2005)「体育授業における教師の相互作用行動の事例的分析—小学校1年の「マット遊び」授業を対象として『国士館大学教育学科卒業論文』(指導教員細越淳二)による。

## <参考文献>

- 藤井喜一(1980)「体育授業の中の子どものからだ—認識と指導」『体育科教育12月号』pp.29-31
- 高橋健夫、林恒明、藤井喜一、大貫耕一(1988)「マット運動の授業」、大修館書店
- 高橋健夫他(2003)「体育授業を観察評価する」、明和出版
- 大貫耕一(1992)「マットの授業」、えみーる書房

## <参考実践>

- 藤井喜一(1980)東京学芸大学附属世田谷小学校2年生 おはなし運動わざづくり
- 木村圭子(2004)世田谷区立砧小学校5年生 マット運動—技をつなげて気持ちを合わせてみんなでつくり歌声マッポー
- 村山京子(2004)八千代市立八千代台東小学校1年生 マット遊び

(文責:鈴木 聡)

## 実践事例 - 2

### 1. 単元名『走るって、そういうことなんだ』 (6年)

#### 2. 単元の目標

- ・自分のペースを決めて、1200mを走ることができる。
- ・一定のペースで走るための[ペースのとりかた]が工夫できる。
- ・中学生のマネージメントにより、運動の強さ(レベル)を知り、自分に合った運動負荷をラップタイム数値に置き換えて試すことができる。
- ・「より速く!」だけが体力向上目標ではなく、自分を知り、自分に合った運動をすることが『自らの体を自ら育てること⇨すなわち体育である』ことを理解できる。

#### 3. 教材の特性や価値

本校の教科体育カリキュラムで、『ペースランニング』は5年生3学期(6時扱い)と、6年生3学期(6時扱い)に単元設置されている。これは、本校体育部の研究テーマである【自分・なかま、技術を伸ばす力】の高学年重点単元の一つである。

6年生学習単元を陸上運動領域でくくってみると、リレー・ハードル走・ペースランニングの3種である。同じ走運動であるが、リレーは他チームとの競走・ハードル走は自己フラット走への挑戦という目的(めあて)があり、それに向けて学習目標が設定されていく。ペースランニングの目的は有酸素運動の理解と自らの体を維持:向上するための実践態度の育成である。これは、生涯にわたっての運動意識意欲の喚起発火点となりうる。

有酸素運動という視点でカリキュラムを観てみると、1~6年の中に(鬼遊び)・縄跳び・水泳・ペースランニングが認められる。ただし、特に小学生に対しては、これらの運動学習時に『有酸素運動』を意識して教科学習を組み立ててはいないのである。

運動やスポーツが多様化している今、青春期に入ろうとしている6年生に、自分の体を見つめ、自分にあった運動を実践して自らの体を育てる学習は、ペースランニングという教材は最適であろう。今回は、中学生とのジョイント授業を、単元の中盤に設置した。これは、ただ続けて長く走る、という単純な運動形態にアクセントを持たせることになる。ペースランニングという教材の最大の問題点は、運動量である。45分の中で個人運動時間は、本運動がわずか5~6分程度(1~4時は1000mとしている)である。季節は厳寒の時、しかもその時間内の運動負荷はかなり高い。45分の中で2本も3本も運動できるものではない。そこで本単元は、前半時計操作を含み試走の復反・中盤中学生とのジョイント・後半いろいろな有酸素運動、と組み立ててみた。

本学級は、昨年も同時期に小中合同授業『へえ、ボクってそうなんだ!』を総合学習として展開(本校教育同人誌“藤棚”33号参照)している。やはりペースランニングを運動媒介としたが、目的は【自己観の育成】であった。ペースランニングは自己を見つめるのに適した教材であることを実感した。

総合学習や道徳等とのリンクが濃い要素を持ったペースランニングだが、他にも、気温や風向き(理科的) 時間換算や平均値計算(算数的)という学習要素も含んでおり、体育には他教科領域や生活面の関連性が高い教材である。

#### 4. 本単元で育てたい力

本校体育部では、育てたい力を【運動技術を通して自分・なかま、技能を伸ばす力】と設定した。また、高学年で重点にする力を、次のような文章で表現している。

・・・高学年で育てたい力・・・

- ・高学年期では、自分たちの運動技術や動きを客観的にふりかえることができる力。
- ・生きていること自体が運動であることを自覚し、楽しむことができる力。

ペースランニングは、この育てたい力を具現化する要素をたくさん抱えた教材であるといえる。「つらい・疲れる・長い・つまらない」というイメージが強い運動だが、自我に目覚め始めた6年生にとって、『自分を知る』ことを、直接学習できる単元である。

附属世田谷地区研究として、体育部では《四・四・四カリキュラム》を提唱している。すなわち、第一期が小1～4年、第二期が小5～中2年、第三期が中3～高3年である。本授業は第二期の検証授業という視点も含まれている。

中学生の細かい分析は省くが、中学保健内容「呼吸循環機能の発達」「運動と健康」の知識・技術を学び、この小学生のペースランニングの授業で『教えることにより学びを深める』ことができる。中学生サイドからみても有意義な単元であろう。

昨年は、この単元を児童たちはマラソンと呼び続け、「もっと速く」あるいは「あいつには負けない」という意識が強かった。中学生を招いて、5年生の客観的自我、つまり自己外観視の一助にしようと、総合学習の授業を組み立てたのである。

今年は、40人の身長が去年より平均で11.3cmも伸び、一段と体が育ってきて運動欲求が高まり、体や命や運動に対する質問が増大した。運動の特性を理解し、自分を認識し、正しい運動処方の実践の適切なレディネスが整った、と担任として感じている。

本単元に入る前、学級児童にアンケートをとった。運動有能感に関しては、運動能力がすぐれていると思う・運動は上手にやれる・自信をもっている・がきれいな正常分布曲線を描いた。また、練習すれば伸びる・努力すれば上手に出来ると思う・むずかしい課題でも努力すればできる・できない運動でもあきらめないで練習すればできるについて、よくあてはまる+ややあてはまるの回答が90%弱であった。また、体育についての調査で

は、体育をすると体がじょうぶになります、に「はい」とした児童が85%。せいっぱい運動できません、が68%。他にも体育を肯定的に捉えている傾向がみられた。さらに、ペースランニングをどう思うか？に対する聞き取り調査では、プラス指向的思考態度が52.5%、マイナス指向的思考態度が10%であった。昨年の小中合同授業以来、朝の話や保健授業、学級便り等で、私の体・成長時の質問・運動の正体・・・と日々話題にしていた積み重ねではないかと自負している。余談ではあるが、本校では卒業時に『クラスネーム』を学級で全員一致で掲げることになっている。その学級討議で最後まで残った候補が「生きていることは体育だ！」と「ジグソーパズル」であった。

自分の体や心に注目し、体育を日常のことと思いはじめたこの40人に、体力に合った運動処方であることは気持ちいいんだ・・・運動ってきちんとした場所や人数、ルールをそろえなくても、気楽に自分の都合のいい時にできるんだ・・・と感じさせたいと念願する。

本学級児童は、40人中75%が第一子（一人っ子+長子）である。この時期、それぞれの進学に対して多くの不安を抱えている。本単元の2時間に渡る中学生とのセッションで、ペースランニングの知識・技術以外にも、対話を通して多くの事柄（例えば、部活や学習・先生像・等）を聞き取って欲しい。

本校体育部で作成したカリキュラムの単元展開計画を基に、今回新たに小中合同授業をメインにした単元展開計画を試作した。本授業は、その検証の場でもある。年間90時間の教科体育であり、時間増は望めもせず、さらに、本単元教材の問題点である単位時間の運動量を考え、6時間を8回扱いにし、内容として時計操作や中学生とのジョイントという総合的な要素も含めての展開を試みた。

1～3時の児童の姿を観ていると、短時間に集中しようとお互いに声を掛け合ってキリッとした

試走であった。時計操作においても、いい加減な計時は正しい個人の体力がつかめないと、真剣な授業となった。児童の声の中にも「だらっとしないでいいよ」や「ストップウォッチはもうまかせて！」と好評であった。しかし、“急ぐ”という

意識が児童にも担任にも芽生え、目標が不明確になったり、運動時の危険状態の可能性は逆になくなってしまっているのではないかと危惧される。6～8時の学習では、この点を分析しなければならない。

## 5. ペースランニング 単元展開計画

学芸大学附属世田谷小学校 6年2組

		子どもの学習過程	留意点 他
過程	時		
試 し て み よ う	1	1. ストップウォッチの操作方法を知り、練習する。 2. 1000m試走し、ペアを作る。 3. 脈拍の測り方を復習し正確に測る。 4. 平均したラップタイムを守る方法を探る。	1. SPT (スプリットタイム機能) の仕組みを説明し、便利さに気づかせる。 2. ラップタイムの近い同士でペアを作らせる。 3. 15秒計測×4で記録させる。 3. 疑問点や質問を確実にカード記入させる。 4. ストップウォッチ操作やカード記入が不十分の時は休み時間や給食終了時・放課後等活用してカバーさせる。
	2		
	3		
先 輩 か ら 学 ぼう!	④	1. ペアに一人中学生が入り、自己紹介の後、質問等でコミュニケーションをとる。 2. 1000mを走り、先輩に気づいた点を指摘してもらおう。	1. 準備運動、呼吸法や走法の質問が多いので、個々に伴走や記録補助を通してアドバイスしてくれるように指示する。 2. 教師はT・Tを組み、トラック走路上を中T、フィールド内を小Tが重点的に観る。
	⑤ 本 時	1. 運動強度判定表を中学生の(20人)サポートで作成する。 2. 自分の運動レベルを知るために500mを試走する。 3. このぐらいのラップで走るとレベルはこうなるのか・・・と気づく。	1. 運動強度判定表は、中学生の保健学習時のものである。6年生は、安静時脈拍数と運動時脈拍数から運動レベルが判定できる、という点の理解でよい。 2. 500mは2本とし、走るスピードを操作して、運動レベルが変化することを確かめさせる。 3. 運動レベルは5～8が良いことをポイントとする。いつもよりゆっくりでよいことに気づかせる。
仲 ば そ う 広 げ よ う	6	1. 距離を1200mと伸ばし、自分に合った運動レベルのラップタイムを目指して走る。 2. 気張らずリラックスして走ることを目指す。	1. 軽く会話しながら走ったり、スキップ等を入れて走ったり、走りの楽しさを工夫させたい。(ただし、大幅にラップタイムが変わらないように助言する)
	7		
	8		
		1. 他の有酸素運動もやってみよう。 2. レベルは守って走ろう。	1. 縄跳び型(個人やダッジロープ)・クロスカンントリー型・エキササイズウォーク型自転車型、児童の発想を生かす。

6 . 本時の展開

《T<sub>1</sub> = 村田

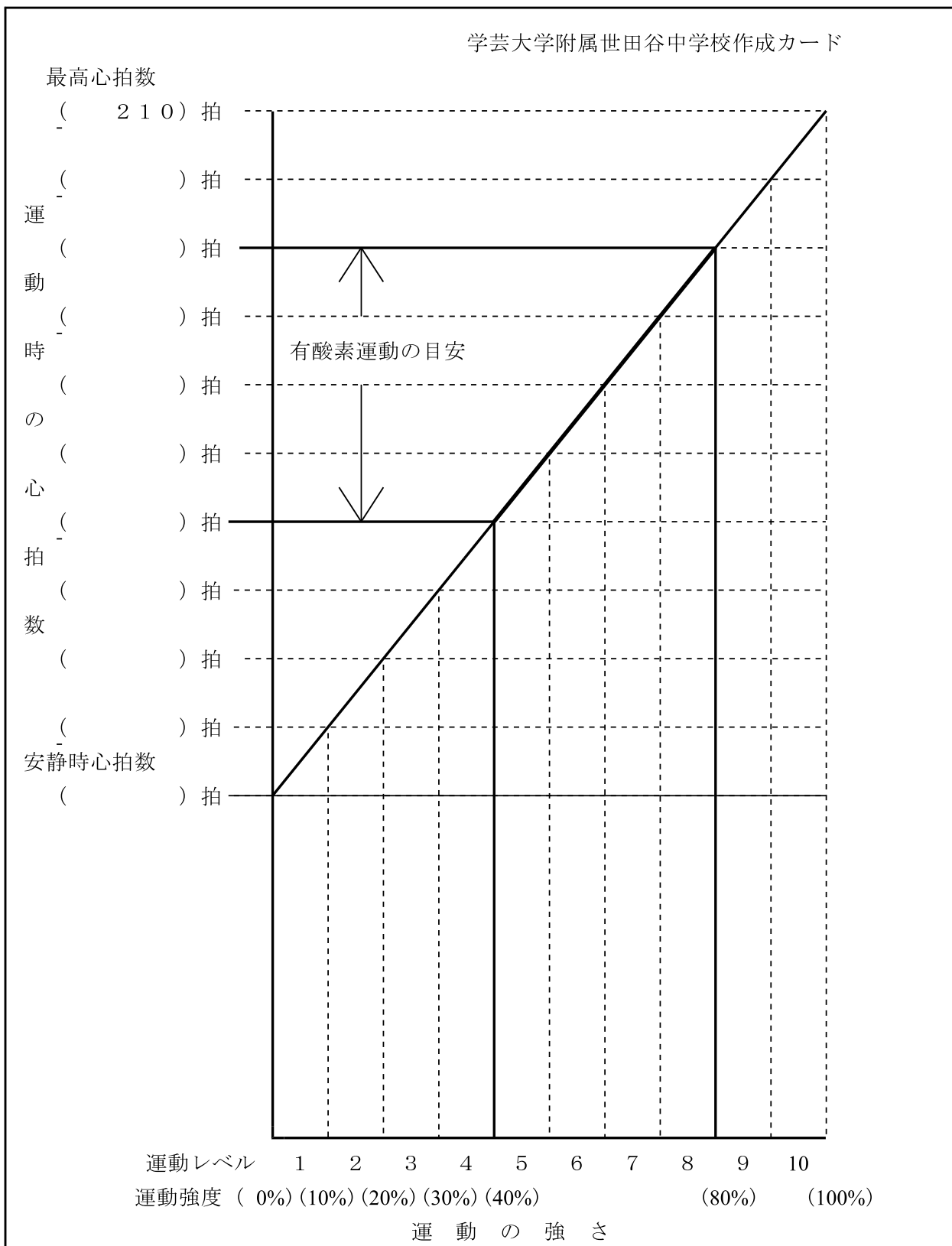
T<sub>2</sub> = 中学校：山本》

時間	場所	学 習 活 動	教師の手だて・留意点	備 考
0	教室 内	<ul style="list-style-type: none"> <li>小学生2名＋中学生1名が一組の形で集合する。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px 0;"> <b>運動強度判定表を作ろう！</b> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>脈拍を測定し、計算する。</li> <li>先輩から、判定表の作り方と使い方を教えてもらう。</li> <li>この表を基にして、本時の運動のめあてや方法を知る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>前回欠席した児童生徒に、互いの紹介を促す。</li> <li>本時用カードの記録法を説明する。</li> <li>脈拍を測る際は静かにし、互いに気を配るようにさせる。</li> <li>外気温は担任が計測し、全員に伝える。</li> <li>この段階では、T<sub>1</sub>は小学生を、T<sub>2</sub>は中学生をサポートする。</li> <li>本時は500mを2本走って、自分の運動レベルを知り、ラップタイムとの関係を読みとることを導き出す。</li> </ul>	<p>ストップウォッチ 脈拍計 温度計 ゼッケン</p> <p>天候によって、ジャンパーや手袋の着用を促したい。</p>
10	上 校 庭	<ul style="list-style-type: none"> <li>準備運動をする。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px 0;"> <b>1本目(500m)を走って運動レベルを知ろう！</b> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>役割を交替し、2人が1本目を走り、記録する。</li> </ul> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px 0;">         ラップタイムと運動レベルとの関係を考え、2本目の走る速さを調節するため、3人で話し合う。     </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>2本目を試走する。 (体が冷えていたらあらためて準備運動をする)</li> <li>計算した数値を比較(1本目と)し、ラップとレベルの関係から自分に合った運動強度を知る。</li> <li>カード裏表の記入を仕上げる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>教室内に児童生徒が居る限りT<sub>1</sub>がサポートし、T<sub>2</sub>は校庭でサポートする。</li> <li>走前脈拍は、教室内で計測した数値を使わせる。</li> <li>前回授業の時、中学生から声かけがなかった児童(青7, 青10, 青3, 橙2, 橙4, 黄6)の組に、重点的にTが接触し、会話を促す。</li> <li>手首等の拍動が弱い児童には、電動の測定器で計測させる。</li> <li>脈拍数で運動レベルが決まるが、平均ラップとの対応に注目させる。(例：脈拍186→レベル9であれば、脈が186になった走る速さは平均ラップ29秒だったでしょ。ということは、<u>ラップ29秒でレベル9!</u>だじゃあ2本目は、ラップ32秒に落としてみたらどうかな・・・)</li> <li>T<sub>1</sub>が中学生に、T<sub>2</sub>が小学生に声をかける努力もする。</li> </ul>	<p>本時は、実動時間が少ないので、本運動に入る度に、ウォームアップするようにさせる。</p>
45	百 ト ラ ッ ク  監視 時 は ウ ッ ド デッキ	<ul style="list-style-type: none"> <li>本時の目標に照らし、「わかったこと」「できたこと」また、新たな疑問点等を発表する。</li> <li>中学生にお礼の気持ちを伝え、別れる。</li> <li>パートナーと協力し、片づける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>天候が悪かったら、ウッドデッキや教室に集合。</li> <li>授業中の素敵な会話や鋭いつぶやき、素晴らしい協力の場面を紹介する。</li> <li>安全な片づけを徹底させる。</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 継続拍数観察がしなな0け0れをば越えならたない児童は             </div>

7. 運動判定表

# 運動強度判定表

学芸大学附属世田谷中学校作成カード



### 運動強度の計算

$$\begin{array}{l} \text{最高心拍数} \qquad \qquad \text{安静時の心拍数} \\ (\text{② } 210 \text{ )} \quad - \quad (\text{① } \quad \quad \quad \text{ )} \quad = \quad (\text{③ } \quad \quad \quad \text{ )} \\ (\text{③ } \quad \quad \quad \text{ )} \quad \div \quad 10 \quad = \quad (\text{④ } \quad \quad \quad \text{ )} \\ \text{運動強度 } 10\% \text{ の心拍数は} \\ (\text{① } \quad \quad \quad \text{ )} \quad + \quad (\text{④ } \quad \quad \quad \text{ )} \quad = \quad ( \quad \quad \quad \text{ )} \end{array}$$

## 8. 考察

本時授業45分の組み立ては、序盤を教室で表を作成し、その後校庭で運動する、という形であった。運動量の視点からすると、かなり少ないのだが、運動中のな運動負荷はかなり高く、この単元の展開の難しさを実感した。

中学生とのジョイント授業であったが、参観者からは好評であり自校へ帰り中学校へアプローチしたいとのご意見を複数いただいた。公立の場合、中学進学が複数校になる場合が多く、調整が必要

であること、主体が小学校側がよいか中学校側がよいかとの質問も上がった。これらの課題である。

スポーツ教材やゲーム教材が増えている昨今、【個の確立】を目標にした、自分の心と体を見つめる授業は、生涯を見通した生きぬく力、すなわちそれこそが体育、つまり『生きていることは体育だ！』を見つめ直させるきっかけになるのではないだろうか。



参考文献 高橋健夫 編著 体育授業を観察評価する 明和出版 より  
平成13年度文部省研究開発実施報告書 体育・保健体育 より  
本校研究同人誌“藤棚”33号 より

文責：村田正之