

## 運動する楽しさを味わう子どもを育てる体育科学習指導 ～動きを具体化する支援の工夫を通して～

### 要約

現代社会は、急速な科学技術の進歩により、国際化、少子高齢化、情報化など、日々、めまぐるしく変化している。そのため、子ども達の外遊びをする機会と場所が減少してきている。また、地域の社会体育に参加し、日常的に運動している子どもと、ほとんど運動する機会がない子どもとの二極化や体力低下が指摘されている。体育科においては、これらの課題を踏まえ、生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現するとともに、学習したことを実生活で生かすことを重視している。そこで、本研究は、生涯にわたって運動に関わる資質・能力の基礎を育てる上から意義深い。

本学級の子ども達は、体育の学習を好んでいる子どもが37名中29名いる。運動領域別にみると、水泳やボール運動を好んでいる。その理由は、「長い距離を泳げたり、速く泳げたりすると楽しい」、「相手に勝つと嬉しい」と答え、機能的特性を味わっていることが分かる。しかし、器械運動では、「嫌い」「大嫌い」と答えた子どもが多く、この理由として、「技が難しくてできない」といった答えが見られ、運動の機能的特性を味わうことができていないことが分かる。

そこで、体育科の学習において、動きを具体化するための支援の工夫を行えば、運動する楽しさを味わう子どもが育つであろうと考え、以下の3つの支援に重点を置き、本研究に取り組んだ。

#### 【動きを具体化するための支援の工夫】

- ① 子どもが、目指す全体の動きの流れと部分の動きのポイントが視覚的に分かるように図で示した資料。
- ② 部分の動きごとに、目指す動きを言葉で表すことができる学習ノート。
- ③ 動きを評価し、教え合うペア活動。

実践の結果、以下のような成果と課題が得られた。

- 学習ノートは、前時までの自己の記録や動きを視覚的に振り返ることができ、伸びを感じることや運動への意欲の増加につながったので有効であった。
- ペア活動の設定は、児童同士での技や動きの教え合い、高め合い、励まし合いにつながり、運動の楽しさを味わうことに有効であった。
- 目指す動きを示す資料を提示することは、視覚的に動きを理解することにつながり、目的達成に向け、運動意欲を増加させるものとなり、有効であった。
- 学習中の児童との関わりや学習ノートのみでは、児童の取り組みを把握できていなかったため、児童の意識をより分析する必要がある。
- 児童によって動きを身につける早さに違いがあるので、教材の位置づけをスモールステップにする必要がある。

**キーワード** 全体の動きの流れ 部分の動き

# 1 主題設定の理由

## (1) 現代社会の要請から

現代社会は、急速な科学技術の進歩により、国際化、少子高齢化、情報化など、日々、めまぐるしく変化している。そのため、子ども達の外遊びをする機会と場所が減少してきている。また、地域の社会体育に参加し、日常的に運動している子どもと、ほとんど運動する機会がない子どもとの二極化や体力低下が指摘されている。体育科においては、これらの課題を踏まえ、生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現するとともに、学習したことを実生活で生かすことを重視している。そこで、本研究は、生涯にわたって運動に関わる資質・能力の基礎を育てる上から意義深い。

## (2) 児童の実態から

図1のように、本学級の子ども達は、体育の学習が「大好き」、または、「好き」と答えた子どもが37名中29名いる。図2のように、運動領域別にみると、水泳やボール運動を好んでいる。その理由として、「長い距離を泳げたり、速く泳げたりすると楽しい」、「相手に勝つと嬉しい」を多く答え、機能的特性にふれている機会が多いと考えられる。しかし、

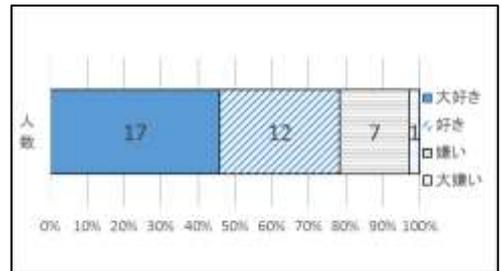


図1 本学級の体育への関心

器械運動は「嫌い」「大嫌い」と答えた子どもが多く、この理由として、「技が難しくてできない」といった答えが見られ、動きの不十分さから機能的特性を味わうことなく、運動を嫌いになっていることが分かる。

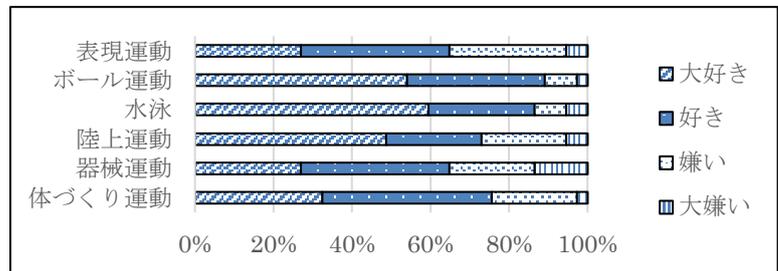


図2 本学級の運動領域別関心度

また、図3は新体力テストの結果を表したものである。(全国平均を1として)。本学級の男子は上体起こし、50m走以外で全国平均を下回っている。女子は上体起こし、長座体前屈、反復横とび、50m走以外は下回っており、筋力、柔軟性、敏捷性、跳躍力といった様々な力が劣っている。事前のアンケート調査より、運動をするのは、1日に1時間以上と答えた子どもは全体のうち15人で、日常化ができていない。日常的に運動に取り組み、技能や動きを高めることが大切だと考える。そして、自己の動きを具体化し、目指す動きに近づけ、運動する楽しさや充実感を味わうことが大切であると考え。

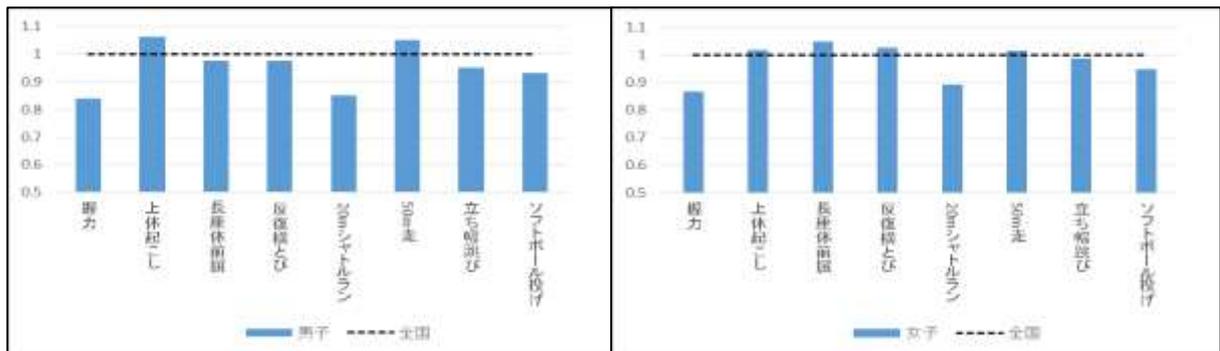


図3 新体力テストの本学級（男女別）と全国の比較グラフ（平成27年度）

## 2 主題・副主題の意味

(1) 主題「運動する楽しさを味わう子ども」について

「運動」とは、競争、達成、克服、模倣、表現という思いや願い、目的を達成するための動きと場のことである。「思いや願い、目的」とは、「遠くに飛びたい」「ゲームに勝ちたい」「速く走りたい」といった運動特性に基づいた、目指す方向である。「動き」とは、走る、跳ぶ、投げるなどの身体の操作であり、「場」とは、コートや器具、ルール等の運動を行う環境のことである。

「運動する楽しさ」とは、思いや願い、目的を達成するために、動きや場を高める過程やその結果において味わう快の感情のことである。

「運動する楽しさを味わう子ども」とは、動きや場を高める過程やその結果で、快の感情を味わっている子どもと考え、感心・意欲・態度、思考・判断、技能の3つの側面から以下のように捉える。

- 運動に対する思いや願い、目的をもち、それを達成するための課題を自己の運動実態からつかみ、進んで運動に取り組んでいる子ども。 【関心・意欲・態度】
- 自己の課題を解決するために、有効な練習方法を選択したり、場をつくりかえたりして、活動している子ども。 【思考・判断】
- 各種の運動の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きを身に付け、目指す動きに向け、自己の動きを高める子ども。 【技能】

(2) 副主題「動きを具体化する支援の工夫」について

「動きを具体化する」とは、目的を達成するための自己の目指す動きを明らかにして、身に付けることである。例えば走り幅跳びでは以下のことである。

走り幅跳びの助走では、右足を前にして19mからスタートし、9mは徐々にスピードを上げる。残りは全力で走り、踏切前の3歩で体の重心をあげる。  
踏切では右足を振り上げ、左足で力強く踏切る。(高さ20cmのゴムひもを置く。)  
空中では、体を大きく反り、手をつま先の方に持ってくる。(足裏を見せる。)  
着地は両足で行う。

「動きを具体化する支援」とは、自己の動きを明らかにし、身につけさせるための教師の関わりのことである。

## 3 研究の目標

第5学年体育科の学習において、運動の楽しさを味わう子どもを育てるために、自分の動きを具体化する支援の在り方を究明する。

## 4 研究の仮説

体育科の学習において、次の3点の動きを具体化するための支援の工夫を行えば、運動する楽しさを味わう子どもが育つであろう。

### 【動きを具体化するための支援の工夫】

- ① 子どもが、目指す全体の動きの流れと部分の動きのポイントが視覚的に分かるように図で示した資料。
- ② 部分の動きごとに、目指す動きを言葉で表すことができる学習ノート。
- ③ 動きを評価し、教え合うペア活動。

## 5 研究検証の内容と方法

(1) 検証対象：小郡市立三小小学校 第5学年2組（男子19名 女子18名）

(2) 研究計画

	研究内容		研究内容
5月	新体力テストでの実態把握	10月	検証授業（走り幅跳び）
6月	実態把握	11月	検証授業（マット運動）
7月	研究主題の設定	12月	研究のまとめ
8月	検証授業のための教材研究	1月	研究のまとめ
9月	検証授業のための教材研究	2月	研究報告

(3) 検証の内容と方法

- 目指す動きが図にされた資料の提示。
- 部分の動きごとに、目指す動きが言葉で表されている学習ノート。
- お互いの動きを確認し、交流して、改善できるペア活動の設定

### 【走り幅跳び】

内容	方法
目指す動きを示す資料	助走、踏切、空中姿勢、着地という一連の流れ、助走の仕方や踏切の角度等の動きのポイントが分かる資料の配布。
学習ノート	全体の動きと部分の動きを書ける学習ノート
ペア活動	助走の歩数や踏切足、跳び出す角度等を評価し、教え合うペア活動。

## 6 研究の構想図

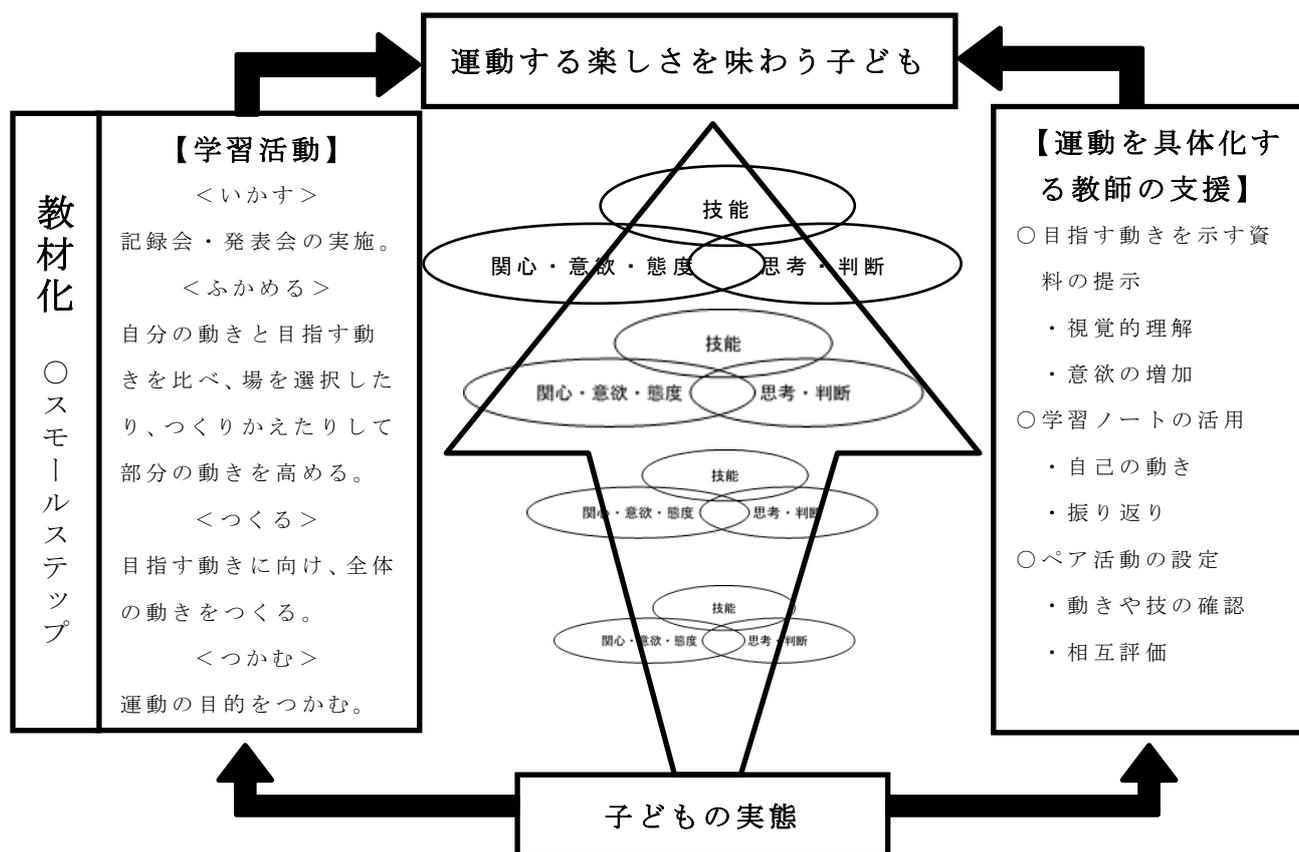


図4 研究構想図

## 7 研究の実際と考察

### ＜実践1＞ 第5学年 走り幅跳び（陸上運動）

#### （1）単元目標

- ① 走り幅跳びに関心をもち、自己の記録を伸ばそうとする態度を育てる。
- ② 跳び比べる活動を行い、助走距離や踏切角度を考えることができるようにする。
- ③ 助走、踏切、空中姿勢、着地の動きを身につけ、跳躍距離を伸ばすことができるようにする。

#### （2）児童の実態

- ・ 5～10m助走の走り幅跳びの経験はあるが、1割が片足踏切や両足着地ができない。
- ・ 友達と跳躍距離を競い合った経験がある。

#### （3）構想の具体化

単元の学習活動と教材は表1に示している。また、教師の支援は以下のことである。

- ・ 助走、踏切、空中姿勢、着地の全体の動きの流れと部分の動きが図にされた資料。
- ・ 助走、踏切、空中姿勢、着地で、自己の目指す動きを言葉で表し、目標を達成するために評価・改善ができる学習ノート。
- ・ 目指す動きに向け、相互評価し、教え合うペア活動。

表1 走り幅跳びの学習活動と教材の位置づけ

段階 配時	つかむ	つくる		ふかめる			いかす
	1	2	3	4	5	6	7
ねらい	○単元のめあてをつかむ。 ○自分の記録を測り、知る。	○ゲームを通して、踏切足を決め、着地の形をつくることできる。		○助走、踏切、空中姿勢から自分の課題を見つけ、課題克服にあった場を選択し、自己の動きを高め			○自分の跳躍を発表することができる。
学習活動	○走り幅跳びの構造を確認し、初めの記録を測る活動	○踏切足を決め、徐々に助走距離を伸ばしていく活動		○助走距離を決める活動	○踏切角度をみつける活動	○各局面での動きを高める活動	○記録会
教材 (スモールステップ)	○実測の走り幅跳び	○助走距離を制限したり、延ばしたりする走り幅跳び		○20m以内の助走で踏切位置を設定した走り幅跳び			○実測の走り幅跳び

#### （4）指導の実際と考察

##### ① つかむ段階

つかむ段階では、目指す動きが分かる資料をもとに、走り幅跳びが助走、踏切、空中姿勢、着地の4つの局面で構成されていることを確認し、目的をつかんだ。次に50m走の記録をもとに、走り幅跳び目安表から10段階あるうちの5段階の記録を自己が目指す記録として設定した。最後に助走距離を20mとして、試しの記録を計測し、学習ノートに記入した。

＜考察＞

児童は、目指す動きがわかる資料から、スタートから着地までの全体の動きを捉え、走り幅跳びをすることができたと考える。また、学習ノートの目安表と目指す記録をもとに、初めの記録を計測したことは、図5から分かるように、跳躍距離を伸ばそうとする意欲を高めることにつながったと考える。しかし、両足踏切や片足着地をする児童の姿から、目指す動きの資料が図のみでは、児童が資料をもとに模倣することができないと考える。目指す動きの資料には、走る速さや踏み切るリズムと強さ等を、言葉で記入することが必要であると考えた。

- 目指す記録を超したい。
- △△さんに勝ちたい。
- 踏切のタイミングを合わせたい。
- 踏切足を合わせたい。

図5 試しの記録後の子ども達の声

##### ② つくる段階

つくる段階では、踏切と着地の足の着き方が分かる資料で動きを確認した。そして、ケンステップを置いての3歩助走幅跳びと5歩助走幅跳びを行い、自分の踏切足を決

め、学習ノートに記入した。助走の際に「右、左、右」の声や着地の際に「両足着地」の声をペアにかけていた。第3時では、5m、10m、15mと助走距離を徐々に伸ばしたり、踏切位置や着地地点にケンステップを置いたりして、ペアで踏切足と両足着地を見合う活動をしなが走り幅跳びをした。

<考察>

つくる段階では、目指す動きを資料で確認したことで、踏切足を決めることに意欲をもつことができた。また、図6のように、ペアでの声かけは、自分の踏切足の固定と両足着地の意識づけになり、走り幅跳びの一連の動きをつくることになった。さらに、助走距離を徐々に伸ばしたことは、児童の記録の伸びにつながり、走り幅跳びの楽しさを味わうことができたと考える。



図6 ペアで踏切足と両足着地を確認する姿

③ ふかめる段階

ふかめる段階では、助走、踏切、空中姿勢、着地の部分の動きが高まる場を選択したり、図7のように、踏切板やゴムひもが張られた場で走り幅跳びを行ったりして、記録を伸ばすことをねらった。その際、資料をもとに、ペアで、課題の動きを見合っ改善した。図8に示す学習ノートには、記録会に向け、助走の歩数や速度の変化、踏切の角度、空中姿勢や着地のポイントを言葉で書き表した。



図7 ゴムひもの高さを選択して練習する姿

<考察>

ふかめる段階では、様々な課題克服の場を助走、踏切を中心に、局面の順に学習を位置付けたことが、部分の動きを高めることにつながったと考える。また、場を選択しての練習やつくり

かえられた場での練習は、記録の伸びにつながり、走り幅跳びの楽しさを味わうことができたと考える。また、ペアを組んでお互いに意見を交流したことが、図8の学習ノートのような、自分の動きを具体的に言葉で表すことに役に立ち、目指す動きに近づいていることを実感することにつながったと考える。

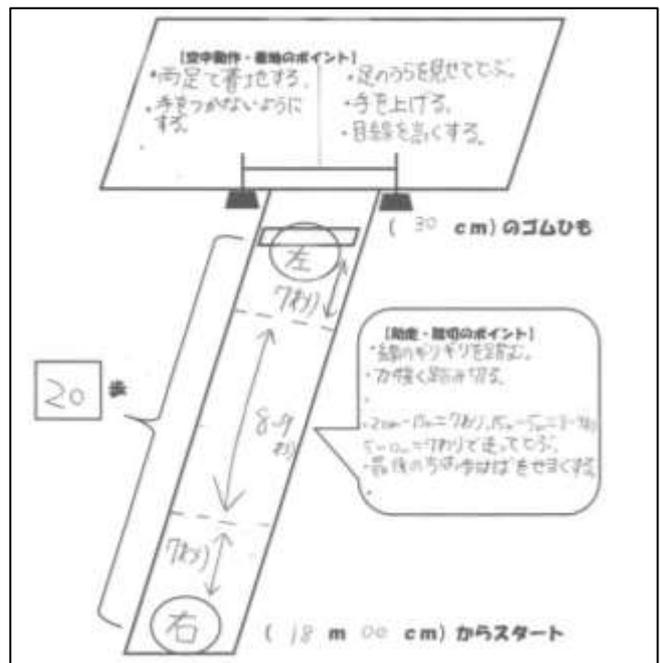


図8 動きを具体化した学習ノート

#### ④ いかす段階

いかす段階では、前時までにつくった動きを具体化した学習ノートを確認しながら、記録会に向け練習を行った。そして、走り幅跳び記録会を行い、自他の記録の伸びや動きのよさを交流した。図9のように、記録会では、跳躍距離が伸びた児童が37名中33名いた。学習最後の感想では、多くの児童が「最高記録が出ると嬉しかった」や「学習ノートやペアのアドバイスがよかった」、「道具を使った場での練習が面白い」という感想をもった(図10)。

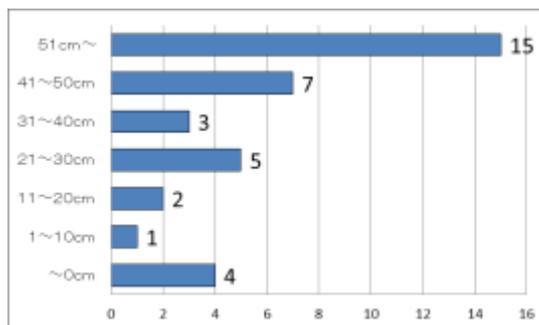


図9 初めの記録からの伸び(37人)

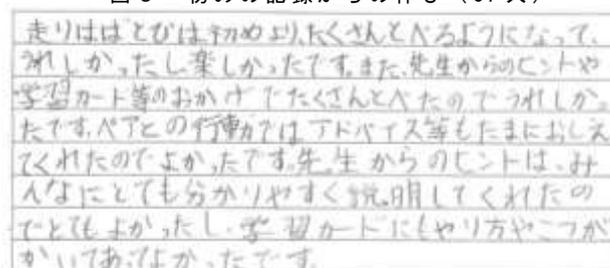


図10 走り幅跳びの児童の感想

#### <考察>

記録会の初めに学習ノートでめざす動きを確認させたことは、これまでの学習を振り返ることになり、記録の伸びにつながったと考える。また、記録が伸びた児童は、走り幅跳びがもつ機能的特性にふれ、図11のように、走り幅跳びの楽しさを味わったと考える。しかし、「あまり楽しくない」、「楽しくない」と答えた児童が3名いた。これは、踏切ゾーンで、はみ出さないように踏み切ることを意識するようになり、遠くに跳ぶという機能的特性にふれなかったと考える。

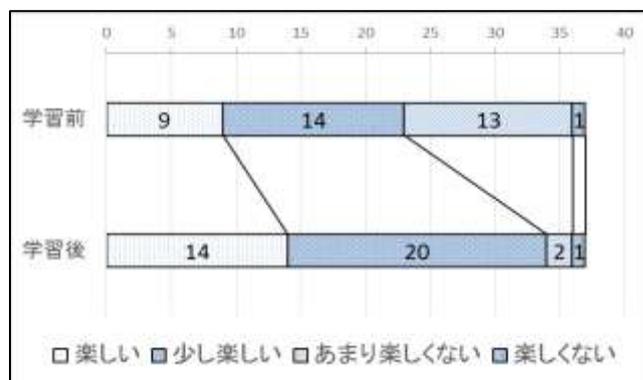


図11 学習前後の走り幅跳びへの関心度(37人)

### <実践2> 第5学年 マット運動(器械運動)

#### (1) 単元目標

- ① マット運動に関心を持ち、単技や組み合わせ技をできるようになるという態度を育てる。
- ② できる技やできそうな技を選んだり、そのつなぎ技を工夫したりした組み合わせ技をつくることができるようにする。
- ③ 回転系・倒立系の技やつなぎ技を入れた組み合わせ技をできるようにする。

#### (2) 児童の実態

- ・ 前転や後転、ブリッジ等の基本技は9割の児童ができるが、伸膝後転や倒立ブリッジ等の発展技は経験がない。
- ・ マット上で回転技や倒立技をすることに興味があり、友達と見せ合う経験がある。

#### (3) 構想の具体化

単元の学習活動と教材は表2に示している。また、教師の支援は以下のことである。

- ・ 組み合わせ技に含まれる単技の動き方や練習方法、技のつなぎ方を示した資料。
- ・ 組み合わせ技の一連の動きの流れや単技の動きのポイントを言葉で表す学習ノート。
- ・ 単技やつなぎ技のできを評価したり、技のポイントを教え合ったりするペア活動。

表2 マット運動の学習活動と教材の位置づけ

段階 配時	つかむ	つくる		ふかめる			いかす
	1	2	3	4	5	6	7
ねらい	○単元のめあてをつかむ。 ○自分のできる技を知る。	○できる技を増やし、発表会で披露する 組み合わせ技をつくる。		○課題克服にあった場を選択し、単技や組 み合わせ技を高めることができる。			○自分の演技を発表 することができる。
学習 活動	○技の財産調べをする活動	○できる技での組み合わせ技をする活動 ○ミニ発表会		○新しい技での組み合わせ技をする活動			○発表会
教材 (スモール ステップ)	○できる技でのマット運動	○できる技を組み合わせたマット運動		○新しい技を組み合わせたマット運動			○新しい技を組み合 わせたマット運動

(4) 指導の実際と考察

① つかむ段階

つかむ段階では、まず、技の動きを図で表された一覧表で、本単元で扱う技を確認し、めあてをつかんだ。子ども達からは、「この技すごい」や「倒立をやってみたい」と声があがった。次に、試しのマット運動を行い、自分ができる技をペアと一緒に確認した。児童は、「跳び前転はできるよ」や「倒立を3秒はしてみせる」と言って、意欲的に試しのマット運動に取り組んでいた。

<考察>

つかむ段階では、技の一覧表で、技の流れを視覚的に捉えることができ、技の財産調べへの意欲が増したと考える。また、ペアで技の財産調べをしたことで、お互いに技を見せ合うことが自信につながり、意欲的に技に取り組むことができたと考える。しかし、技の評価が不十分なペアもみられた。

② つくる段階

つくる段階では、図12のような場の坂のマットやゴムひもを張ったマット、跳び箱マット等で単技の練習を行った。練習では、体とマットの接触の仕方や順序、力の強弱、速さ等をペアで見合った。児童の動きの評価で、「手の着き方が上手になった」や「スムーズになった」といった声が聞かれた。ロングマットの場では、図13のように、バランスやジャンプのつなぎ技を取り入れ、できる技のみで組み合わせ技をつくり、ペアで見合った。組み合わせ技の一連の動きを学習ノートに記入した後、ミニ発表会を行った。

<考察>

つくる段階では、様々な場での練習が、技の完成度を上げることへの意欲の高まりにつながったと考える。また、ペア活動は、自分の動きを改善することにつながり、技の完成度が上がり、マット運動の楽しさを味わったと考える。しかし、単技のできにこだわり、組み合わせ技の練習が不十分な児童がいたことは課題である。



図12 練習の場



図13 ペアでお互いの演技を見合う姿

③ ふかめる段階

ふかめる段階では、できる技のみの組み合わせ技に新しい技を取り入れ、発表会に向けて、自分の組み合わせ技をつくりかえた。新しい技の練習では、挑戦する技の練習の仕方が段階ごとに図で示されたカードをみて、図 12 の場から動きが高まる場を選択し、ペアで見合いながら練習をした。発表会前時には、ロングマットの場のみにし、ペアと一緒に技のつながりを確認しながら、技の完成度を高めた。最後にペアと交流しながら、発表会に向けて図 14 のような全体の動きを言葉にして、学習ノートに記入した。

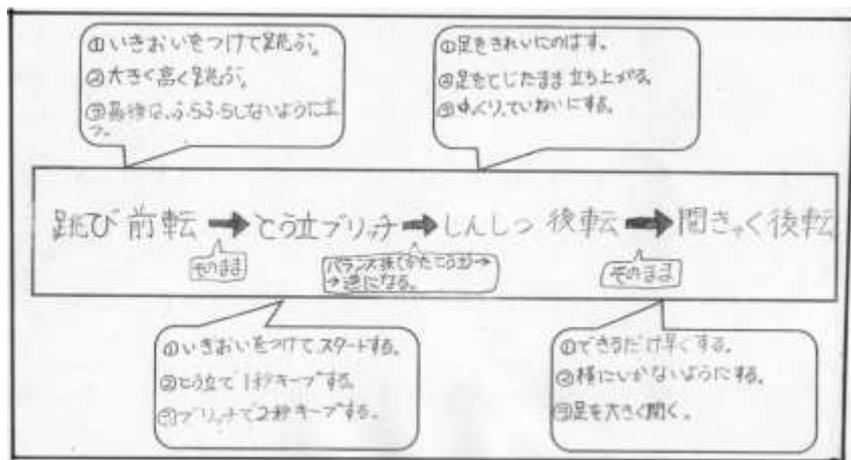


図 14 動きを具体化した学習ノート

<考察>

ふかめる段階では、自分が挑戦する技のカードを自分で取る活動が、自分の動きを焦点化することにつながり、練習への意欲を高めたと考える。ロングマットの場では、組み合わせ技の初めから終わりを意識し、技のつながりの技能を高めることができたと考える。ペア活動は、動きのポイントを伝え合い、技能を高め、マット運動の楽しさを味わうことになったと考える。このことは、自分の動きを具体的に言葉で表すことにも役に立ち、目指す動きに近づいていることを実感することにつながったと考える。

④ いかす段階

いかす段階では、前時までにつくった動きを具体化した学習ノートを確認しながら、発表会に向け練習を行った。そして、マット運動発表会を行い、全員の技を見合った。発表会後には、図 15 のような学習を振り返っての感想を書いた。難しい技に挑戦しようとする意欲が分かる。表 3 から、できる技が増えたことが分かる。

ペアのアドバイスや先生からのヒント、学習カード、また重荷が扱われた資料のおかげで、マット運動が上手きになれてうれしかったです。もっともっとできる技をふやしていきたく思いました。ペアは、私ができないのがあると、こつこつとこまかく教えてくれたし、重荷が扱われた資料は、分かりやすく書いてあったのでとても良かったです。また先生のヒントも分かりやすくて良かったです。

図 15 マット運動の児童の感想

表 3 学習前と学習後の回転技と倒立技の技能の変化 (37 人)

【回転系】													
技名	大きな前転		開脚前転		倒立前転		跳び前転		開脚後転		伸膝後転		
学習の前と後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	
できない	8	3	5	3	25	17	13	7	12	7	27	19	
ときどきできる	16	13	27	8	10	9	16	7	16	12	10	12	
いつでもできる	13	21	5	26	2	11	8	23	9	18	0	6	
【倒立系】													
技名	壁倒立		倒立		頭倒立		倒立ブリッジ		側方倒立回転				
学習の前と後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後			
できない	20	9	31	25	31	24	25	16	21	13			
ときどきできる	8	15	6	8	5	9	11	8	12	13			
いつでもできる	9	13	0	4	1	4	1	13	4	11			

<考察>

発表会前に前時までの学習ノートを振り返ることができたことは、発表会で自信をもって演技することにつながったと考える。また、発表会で技が成功したことが自信につながり、マット運動の機能的特性にふれたと考える。このことは、アンケート結果（図 16）のように、マット運動の楽しさを味わう児童が増えたことにつながったと考える。

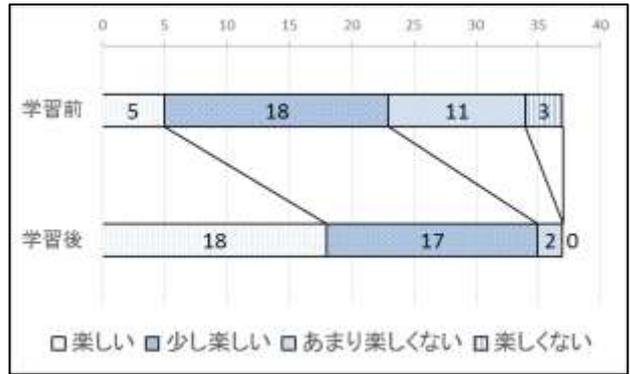


図 16 学習前後のマット運動への関心度 (37人)

8 研究の成果と課題

図 17 は、「学習中、役に立ったもの」を調査した結果で、以下の成果があげられる。

(1) 研究の成果

- 学習ノートは、前時までの自己の記録や動きを視覚的に振り返ることができ、伸びを感じることや運動への意欲の増加につながったので有効であった。
- ペア活動の設定は、児童同士での技や動きの教え合い、高め合い、励まし合いにつながり、運動の楽しさを味わうことに有効であった。
- 目指す動きを示す資料を提示することは、視覚的に動きを理解することにつながり、目的達成に向け、運動意欲を高めるものとなり、有効であった。

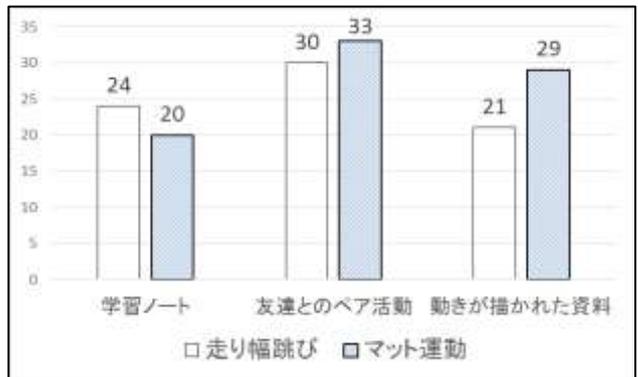


図 17 学習中、役に立ったものの調査結果 (37人)

(2) 研究の課題

- 学習中の児童との関わりや学習ノートのみでは、児童の取り組みを把握できていなかったため、児童の意識をより分析する必要がある。
- 児童によって動きを身に付ける早さに違いがあるので、教材の位置づけをスモールステップにする必要がある。

<<参考文献>>

・文部科学省	「小学校学習指導要領解説 体育編」	東洋館出版	2008年
・金子明友監修 吉田茂、三木四郎編	「教師のための運動学」	大修館書店	1996年
・高橋建夫、三木四郎、長野淳次郎、三上肇編著	「器械運動の授業づくり」	大修館書店	1992年
・天野義裕	「跳・投運動の授業『体育科教育』別冊⑦Vol.39」	大修館書店	1991年
・小郡市・三井郡小学校体育科研究会	平成26年度 筑後地区小学校体育科研究大会紀要 テーマ「運動する喜びを味わう子どもを育てる体育科学習の創造」		2014年