

体育指導の基本

○ 安全な体育学習を進めるために

小学校学習指導要領（体育）の目標には、「生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成する」と示されています。これらの資質・能力を育成するためには、健康・安全に留意した体育の授業づくりが求められます。そこで、安全な体育学習を進めるための注意事項をまとめました。

1 施設・用具の点検

授業で活用する施設や用具が老朽化していたり、破損していたりして危険性はないか等、日々確認する必要があります。グラウンドに穴が空いていないか、大きな石は転がっていないか、危険物はないか等の点検も欠かさず行うことが大切です。特に、水泳指導では厳密にプールの点検を行う必要があります。危険な箇所を避け、運動する場所の範囲を明確に子どもたちに指示しましょう。

2 子どもの健康状態の把握

授業を始める前に、一人一人の健康状態をしっかりと把握しておくことが大切です。子どもからの申し出だけでなく、授業開始時における教師の言葉掛けや子どもの顔色の観察等に留意しましょう。見学者(=見て学ぶ者)にも適切な指示（着替えて見学する、見学する視点を与えるなど）をします。

3 服装・持ち物・爪の長さ等の点検

子どもたちには、体操服等運動にふさわしい服装で授業を受けさせます。また、髪の毛を束ねているピンや足のサイズに合わないシューズもけがの原因となります。爪が伸びている場合も、自分のけがだけでなく、他人に対してもけがを負わすことになるので要注意です。

4 学習の目標の明確な伝達

進めようとする学習全体の目標、または個人の練習のねらい、要点等ははっきり伝え、十分理解させておく必要があります。目標がはっきりしない授業は、子どもが好き勝手に行動し、思わぬ事故を招くことにもつながります。

5 準備運動

準備運動は、本時の主運動に向けて、心と体の準備態勢を整えるために行います。関節をよく動かし、筋肉の屈伸を行うことによって可動範囲を広げ、その後の運動において、子どもが十分な力をけがなく発揮できるようにすることが大切です。

6 学習内容の十分な把握

教師自身が指導しようとする内容について熟知するとともに、どのような運動内容を取り扱うかということ子どもに理解させてから運動に取り組みさせることが大切です。子どもが自ら練習方法や場の工夫を行う場合は、安全面での問題はないか、子どもの実態に合った練習内容かをよく観察し、支援をする必要があります。

7 子どもの運動意欲の喚起

子どものやる気が旺盛な時は、事故も少ないです。子どもの意識を集中させ、教師の諸注意を確実に伝え、計画性のある指導に努めましょう。教師は、子どもの実態を十分に把握した教材づくりをする必要があります。

8 安全に対する子どもの自覚と判断力の養成

学習が一斉指導でなく、課題別やペア、グループなどの小集団での学習の場合、いくら教師が目を見守っても目が行き届かない場合もあり得えます。

子ども同士が協力して運動させることはもちろん、互いに安全であるかを確認し合っ取り組めるよう、日ごろから指導をしっかりしておくことが大切です。学習のルール作りや学級経営も深くかかわることですが、悪ふざけをして運動する子どもには、けがや命にかかわることとして毅然とした態度で指導することが求められます。

9 個に応じた指導の工夫

体育の授業では、個人の技能差があり、あって当たり前のことです。子ども一人一人の特性や学習進度に応じて、指導方法・教材等の柔軟な提供・設定が必要です。できることは何で、できないことは何なのかを教師がしっかりと把握し、無理のない課題で練習させ、できることが少しずつ増えていくような配慮が必要です。

10 授業の終了時に整理運動と健康観察を忘れずに

授業の終わりには、1時間の運動で、特に使った部位を中心にほぐし、ゆったりと整理運動に取り組みさせます。また、一人一人の子どもの様子をしっかりと観察し、ケガ等の異常がないかを把握します。調子が悪いと感じる子どもがいたら、必ず声を掛けて状態を確認します。

○ よい授業をするために

体育は、子どもたちが好きな教科の上位に上げる科目ですが、遊びや息抜きの時間ではありません。実技を伴い、なお且つ教科書のない教科だけに指導が難しいと感じるかもしれませんが、ちょっとした基本をマスターしておけば、子どもたちが安全に技能を身に付けられる、楽しい体育学習も夢ではありません。心技体を鍛えられるのは、まさに体育学習ならではです。

1 集団行動の確立

基本的な行動様式や集合隊形等の約束をはじめとする集団行動の確立が安全な体育学習を進める上での基礎・基本ともいえる大前提となります。

集団行動を確立することで、学習のルールがはっきりとし、けじめが生まれ、安全に学習することができます。また、無駄な時間を無くし、運動量を確保でき、学習効率を上げることに役立ちます。

2 合図は、予令と動令を区別し、メリハリをもたせる

整列の合図を例に上げると「前へならへ」ではなく、「前へ（予令）」（間）「ならへ（動令）」というようにしっかりと予令と動令の間に間をあけて、メリハリをつけてかけるようにします。だらだらすることで学習への集中力を欠き、事故につながる恐れもあります。

3 話すときは子どもの目線まで下がる

教師の話す目線は、常に子どもの気持ちになって、寄り添うように心掛けましょう。目線がそろふことで、心もそろいます。

4 教師の話す立ち位置

教師が話をするときの位置に気をつけましょう。子どもを整列させた場合は、横列にして話します。縦列では、後ろの子どもに声が届かず、集中させることができません。また、教師の背後にも気を付けましょう。例えば、交通量の多い道路や他クラスの授業が教師の後ろにあると、子どもは集中して教師の話を聞くことができません。

5 並ばせるよりも寄せる

授業中に子どもを集める際は、いちいち整列させていては、時間がもったいないので、整列は授業の初めと終わりぐらいで、あとは場や教師の周りにグッと集まって座る（ハンドサインなどで指示の出し方を決めておくといよい）を多用して、学習効率を上げましょう。集めない授業もよくありません。低学年ほどたくさん集めたいものです。

6 笛と太鼓を区別する

指導用太鼓を使うと、教師の口がふさがらず、音を鳴らしながら話すことができます。運動にはリズムがとても大切です。笛は冷たいイメージ。学習活動を停止させたり、注意を喚起したりする場合は、笛が効果的な場合もありますが、基本的には太鼓で指導するとよいでしょう。

7 教師がよい手本となる

子どもに元気よく運動してほしいなら、まず教師が元気に振る舞う。互いに励ましの言葉を掛けさせたいなら、教師が励ます。仲間の頑張りを認めさせたいなら、教師が認める言葉掛けをする。教師と子どもが一体となって学習をすすめることが大切です。

8 ICT 機器を効果的に使う

ICT 機器を活用することで、

- ① 動画や画像を見せて、興味・関心を高めることができる。
- ② 動きを撮影して、見比べたり、助言し合ったりすることができる。
- ③ 自分の考えや動きをデータに残していくことで、次に学習につなげることができるとともに、自分自身の成長を実感することができる。

と、様々な学習の場面で活用することができます。ただし、子どもたちが ICT 機器を使用する時間が増え、運動量が減ってしまうおそれもあります。「この学習の場面で、ICT 機器を活用することは本当に効果的なのか」、しっかりと考えて活用する必要があります。