

できる喜びを味わう体育学習

名古屋市立廿軒家小学校

服部 円

1 この実践を通して、どんな子どもに育てたいか。

私は子どもたちに「新しい技ができるようになる」「競争に勝つ」「記録が伸びる」といったできる喜びを味わわせたい。成功体験を重ね、できる喜びを味わわせることで、「きっとできる」「もうすこしできそうだ」と意欲を持続することができ、どんなことにもあきらめずに粘り強く取り組むことができるようになるからである。

できる喜びを味わうためには、その運動に必要な動きを身に付けることが重要である。それらの動きを身に付けるためには、易しい課題から段階的に挑戦したり解決したりすることが大切であるとする。また、課題の解決を繰り返すことで、少しずつでも技能の伸びを実感しながら、新たな課題に挑戦することができるようになるからである。

ところが、運動経験の差や技能差があり、「思い通りに体が動かない」「どのように体を動かしたらよいのか分からない」といったことが原因で「できない」と感じてしまう子どもがいる。また、自分の動きの課題や練習の仕方が分からないことが原因で、あきらめてしまう子どもがいる。

走り幅跳びは、どれだけ遠くへ跳ぶことができるかをめざす運動である。そこで、遠くへ跳ぶためには、「両足を前に振り出して着地する」動きと「体を起こして踏み切る」動きを身に付けることが必要だと考える。この二つの動きを走り幅跳びの中心となる動きとして設定する。そして、中心となる動きをできるようにするために子どもの実態を基に技能分析を行い、段階的に取り組める学習活動を工夫する。

また、自分の動きの課題を正確にとらえさせるために、まず、動きを見合う際の観点を理解させる。次に、仲間と動きを見合い、示範の動きと比較して違いを伝え合う。そして、この結果から動きの課題をとらえさせ、練習方法を選択し、再び成果を仲間と見合わせる。

このような活動を繰り返し行うことで、できる喜びを味わわせていく。

以上の考えから、次の2点を手だてとして実践に取り組んでいく。

段階的に動きを身に付ける学習活動の工夫

課題をとらえ、解決の方法をつかむ評価活動の工夫

2 授業をどのように計画し、実践しようとしたか。

- (1) 対象学年 5年生（31人）
- (2) 領域・単元 陸上運動・走りはばとび
- (3) 中心となる動き
 - 両足を前に振り出して着地する
 - 体を起こして踏み切る

(4) 指導計画（45分×6時間）

	1	2	3	4	5	6
10	準備運動					
20	カ試し	ベーシックスキル				記録会
30		ベーシックスキル A1 A2 観点1 膝を曲げて着地する	観点2 足裏が見えるように跳ぶ	観点3 視線を上げて踏み切る	A1~B4 観点2 足裏が見えるように跳ぶ 観点3 視線を上げて踏み切る チャレンジスキル C1 C2 C3	
40	記録測定					

〔 〕 は、手だて（2）評価の観点

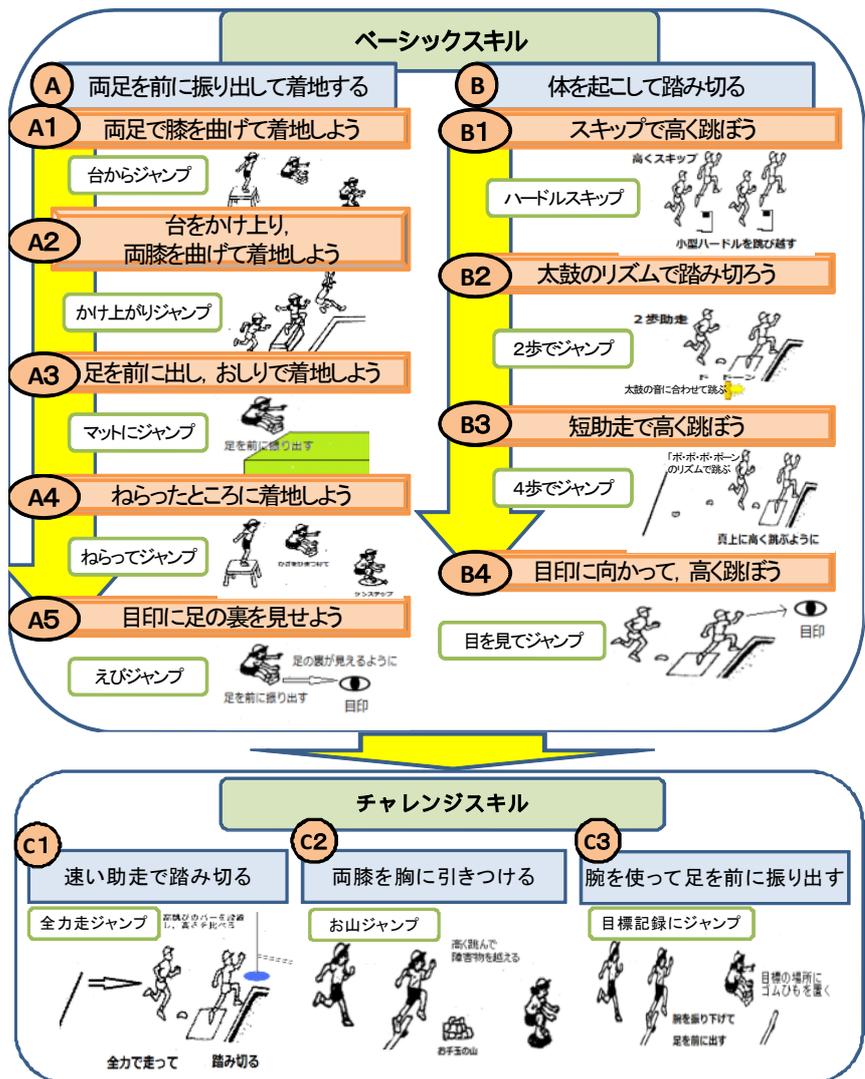
(5) 具体的な手だて

ア 段階的に動きを身に付ける学習活動の工夫

走り幅跳びで記録を伸ばすために、中心となる動きを、両足を前に振り出して着地すると体を起こして踏み切るにする。この二つの動きを確実に身に付けるための活動をベーシックスキルと設定し、子どもたちの実態や学習の進み具合に応じて段階的に取り組めるスモールステップ学習を行う。

スモールステップ学習は、今までに経験したことがある、易しい動きから徐々に走り幅跳びの動きに近づくように練習方法を工夫する。また、活動上の安全面や子どもの恐怖心を考え、「着地」を先に学習し、安心して活動できるようにする。

そして、ベーシックスキルで両足を前に振り出して着地することと体を起こして踏み切ることの二つの動きを身に付けた後、その動きを生かし、さらに記録を伸ばすためのチャレンジスキルに取り組む。チャレンジスキル



では、仲間との相互評価や教師のアドバイスをもとに課題解決のための練習に取り組む。

このように、ベーシックスキルで中心となる動きを身に付けた上で、チャレンジスキルで発展的な練習に取り組むことにより、さらに記録を伸ばしていくことができるようにする。

イ 課題をとらえ、解決の方法をつかむ評価活動の工夫

自分の動きを自ら見ることはできないので、自分の課題を正確にとらえるには、仲間同士で互いの動きを見合うことが必要となる。しかし、漠然と動きを見合っているだけでは、動きの課題についての指摘が抽象的であったり、あいまいになったりしやすい。

そこで、1単位時間に学習する動きを絞りこみ、その動きだけを観点として「できているか」「できていないか」を見合う。そして、示範が示された【ステップアップカード】と違いを比較し、その結果を伝え合う。できていないと指摘を受けた動きは、できるようにするための方法を選択し練習を行う。練習を重ねたあと、再び試し、その動きのできばえを伝え合う。このような活動を繰り返し行うことで、自分の課題をとらえ、解決までの見通しをもって学習を進めることができるようにする。

【1単位時間ごとの評価の観点と課題解決のための練習方法】

	第1時	第2時	第3時	第4時・第5時	
評価の観点	観点1 膝を曲げて着地する	観点2 足裏が見えるように跳ぶ	観点3 視線を上げて踏み切る	観点2+3 足裏が見えるように跳ぶ 視線を上げて踏み切る	C1 速い助走で踏み切る C2 両膝を胸に引きつける C3 腕を使って足を前に振り出す
課題解決のための練習方法	ベーシックスキル A1 台からジャンプ A2 かけ上がりジャンプ	ベーシックスキル A3 マットにジャンプ A4 ねらってジャンプ A5 えびジャンプ	ベーシックスキル B1 ハードルスキップ B2 2歩でジャンプ B3 4歩でジャンプ B4 目を見てジャンプ	ベーシックスキル A1~B4 台からジャンプ かけ上がりジャンプ マットにジャンプ ねらってジャンプ えびジャンプ ハードルスキップ 2歩でジャンプ 4歩でジャンプ 目を見てジャンプ	チャレンジスキル C1 全力走ジャンプ C2 お山ジャンプ C3 目標記録にジャンプ
ステップアップカード	ステップ1 着地 	ステップ2 空中 	ステップ3 小跳り 	ステップ2 空中 ステップ3 小跳り 	C1 チャレンジ C2 チャレンジ C3 チャレンジ

3 実践をどんな内容で行い、子どもはどう変容したか。

(1) 段階的に動きを身に付ける学習活動の工夫

ベーシックスキル（第1～4時）

第2時では、両足を前に振り出して着地する動きを身に付けるため、「ねらったところに着地しよう」や「目印に、足の裏を見せよう」の練習に取り組んだ。

A 児は、第1時では片足ずつ着地していたが、第2時の「ねらったところに着地しよう」では、ポートボール台の上から跳ぶことで滞空時間が長くなり、足を前に振り出して、膝を曲げて着地する動きの感じをつかむことができた。



そして、「目印に、足の裏を見せよう」では、「目」の印に自分の足の裏を向けるように意識することで、空中で両足がそろうようになった。さらに練習を積み重ね、両足を前に振り出し、両膝を曲げて着地することができるようになった。

第3時は、体を起こして踏み切る動きを身に付けるために、「スキップで高く跳ぼう」「太鼓のリズムで踏み切ろう」「短助走で高く跳ぼう」「目印に向かって、高く跳ぼう」という順で練習を行った。

B 児は、下を見て踏み切っていたため、踏み切り時に前傾してしまい、上方に跳ぶことができなかった。そこで、まず「スキップで高く跳ぼう」では、下や上、正面など視線を変えてスキップし、腰を乗せて跳ぶ感覚を身に付けさせることにした。しばらく続けると、2歩、4歩と助走を伸ばして跳躍をしても、目印を見て跳ぶことにより、体を起こして踏み切ることができるようになった。

〔B児 第1時〕



第3時〕



〔C児 第2時〕



第3時〕



C 児は、助走が遅く体重が後ろに残っていたため、踏み切りが弱く、滞空時間の短い跳躍しかできなかった。しかし、「目印に向かって、高く跳ぼう」の練習を繰り返すことで、徐々に体を起こして踏み切ることができるようになってきた。

第4時は、ベーシックスキルとしている両足を前に振り出して着地することと体を起こして踏み切ることの二つの動きが一連の動きになるように意識して取り組んだ。両方の動きを同時に意識することは難しく、片方を意識すれば、片方を忘れてしまい、子どもたちに戸惑いの様子が見られた。しかし、「目を見て、エビ」（高い位置にある目印を見て、足を前に振り出す）と声を掛け、練習を続けたことで、体を動かすタイミングをつかみ、二つの動きを身に付けることができるようになってきた。

チャレンジスキル（第4～5時）

さらに記録を伸ばすために、「速い助走で踏み切る」「両膝を胸に引きつける」「腕を使って足を前に振り出す」の三つから、教師やグループの仲間のアドバイスをもとに必要な動きを選択して練習を行うチャレンジスキルに取り組んだ。【D児 両膝を胸に引きつける】

体を起こして踏み切ることができるようになったD児は、さらに両膝を胸に引きつける動きができるように、ハードルを使って練習に取り組んだ。ハードルを意識しすぎてしまい、ハードルをまたぐ動きになってしまうことが多いが、ベーシックスキルで身に付けた動きを意識し直すように言葉を掛けた。すると、ハードルを跳び越すために両膝を胸に引きつけるようになり、自己記録を20cmも更新することができた。



(2) 課題をとらえ、解決の方法をつかむ評価活動の工夫

第2時は、両足を前に振り出して着地する動きを身に付けるために「足の裏が見えるように跳ぶ」を観点として、仲間同士で動きを見合った。仲間の動きを見て、ステップアップカードと比較し、「まだ、足の裏が見えてないよ」「今は、見えてた」とできばえを伝え合っていた。

【足の裏が見えているか
評価する子どもの様子】



A児は、跳躍を行った後、膝を曲げた着地ができていないことを伝えられ、自分の課題をつかんだ。その後、早速「台からジャンプ」などの場で課題を解決しようと練習を行っていた。

跳躍をした後の子どもに、「今の跳躍はどうだったか」を聞いてみると、「さっきは上手く跳べたけど、今は足が前に出なかった」と、評価の観点を絞ったことで、自分の動きのできばえが分かる子どもが増えてきた。

第3時は、体を起こして踏み切る動きを身に付けるために、「視線を上にあげて踏み切る」を評価の観点とした。

【視線を上にあげる動きを見
合う評価活動の様子】

「踏み切りの時に下を見てしまう」と指摘された子どもは、解決を目指して、「4歩でジャンプ」で行った「ポ・ポ・ポ・ポーン」と擬音語で声をかけて踏み切る練習を行っていた。



また、視線を上げることにより、体を起こして踏み切ることができるようになったと感じる子どもを中心に、もっと高く跳ぶためにはどうしたらよいかを考え、高く跳ぶための練習を自分たちで考えて取り組むグループもでてきた。

第5時は、チャレンジスキルを行ったため、練習ごとに評価を行った。

「速い助走で踏み切る」練習では、高跳びのバーを設置し、助走のスピードを上げても、設置したバーよりも高く跳べているかを観点として、動きを伝え合った。「あとこれぐらいの高さだったよ」と手で示したり、「片足は越えてるけど、反対の足が越えてないよ」や「助走をもっと速くしたほうがいいんじゃない」と動きのできばえだけでなく、具体的なアドバイスをすることができる子どもが増え、それを取り入れて再び練習に取り組んでいた。

4 実践の結果，どんなことが明らかになったか，また課題は何か。

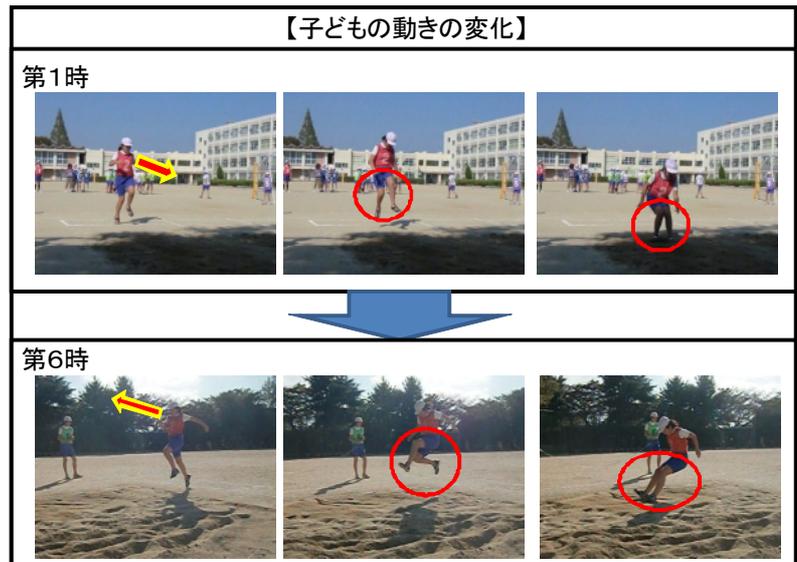
(1) 段階的に動きを身に付ける学習活動の工夫

ベーシックスキルからチャレンジスキルへと段階的に動きを身に付けるようにしたことで，子どもたちは走り幅跳びの記録を伸ばすことができた。

これは，まず，ベーシックスキルでスモールステップ学習を取り入れ，易しい動きから難しい動きへと無理なく，課題を解決させた。これにより，

中心となる動きである両足を前に振り出して着地することと体を起こして踏み切る動きを確実に身に付けることができたからだと考える。

さらに，チャレンジスキルでは，速い助走で踏み切る・両膝を胸に引きつける・腕を使って足を前に振り出すの三つの動きに絞って練習を重ねた。子どもたちの技能の実態から，ベーシックスキルを基に記録を伸ばすために必要な動きとして，この三つが適切であったからだと考える。

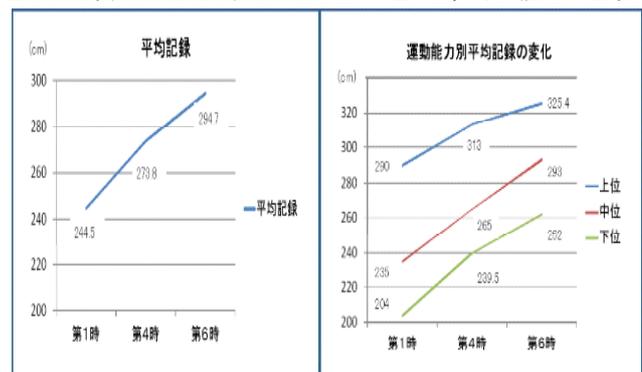


(2) 課題をとらえ，解決の方法をつかむ評価活動の工夫

子どもたちは自ら課題をとらえ，解決のための見通しをもって練習に取り組むことができた。これは，1単位時間で行う評価の観点を絞りこんだことと，ステップアップカードを活用して動きのできばえをひと目で分かるようにしたことで，評価が容易で的確にできたからだと考える。

(3) まとめ

実践の結果，右図のように記録を伸ばすことができた。平均記録は，第1時の244.5 c mが，第6時には294.7 c mになり約50 c mも伸ばすことができた。運動能力別に比較しても，上位で約30 c m，中位で約55 c m，下位で約60 c mとどのグループでも平均記録を伸ばすことができた。特に中位や下位で大きく記録を伸ばしていることから，段階的に動きを身に付ける学習活動や課題をとらえ解決の方法をつかむ評価活動は，体の動かし方が分からない子どもや運動経験の少ない子どもには特に有効であったと考える。



特に中位や下位で大きく記録を伸ばしていることから，段階的に動きを身に付ける学習活動や課題をとらえ解決の方法をつかむ評価活動は，体の動かし方が分からない子どもや運動経験の少ない子どもには特に有効であったと考える。

以上のことから，すべての子どもたちが走り幅跳びに必要な動きの高まりを感じ，記録が伸びたことで，できる喜びを味わうことができたと考えます。

今後は，他の領域・単元でも中心となる動きを考え，必要な動きを身に付け，できる喜びを味わわせるために工夫していきたい。