

できる喜びを味わう体育学習

名古屋市立天子田小学校

清水 次郎

1 この実践を通して、どんな子どもに育てたいか。

子どもたちが生涯にわたって運動に親しむことができるようになるためには、体育学習において、できる喜びを味わわせることが大切であると考えます。できる喜びを味わうためには、目標となる技の動きをつかむことが大切である。その上で、課題に向かって考えながら、繰り返し練習をして動きを高めていき、課題を解決する経験が大切である。

器械運動は、一つの技においても局面ごとに違った動きを行う必要がある。そのため、示範や分解図などで、「リズムカルに助走して、最後の一步を大きく・・・」などというような目標となる技の技術ポイントの説明を与えるだけでなく、動きのリズムや強弱、力の入れ具合をイメージすることができるよう、擬態語や擬声語（以下オノマトペとする）を使って動きを説明することを取り入れたいと考える。そして、動きのイメージをもって類似の運動を繰り返し経験させることで、目標となる技をできるようにするには、どのような動きが必要なのかということを感じさせ、動きをつかませるようにしたい。

しかし、動きをつかむことができても、技の難易度が上がっていくと、簡単には達成できないことが出てくる。そこで、達成するために必要な局面での動きを高めることができるように、中心となる動きの指標を示し、課題を明確にもたせた上で取り組ませるようにしたい。例えば、「力強く跳ぶ」と言われても、自分が力強く跳ぶことができているかを判断することは難しい。そこで、「着手をするとき、腰が肩の高さまで上がっていれば、力強く跳ぶことができている」などという動きの指標を示し、その指標をもとに相互評価を行わせる。そして、課題となった指標を解決することができるように、体の部位に意識を向けて運動に取り組ませ、どこをどのように動かしたのかという『動きの感じ』を見つけさせる。さらに、見つけた『動きの感じ』を出し合って共有し、自分では気付かなかった多様な『動きの感じ』を意識して取り組ませることで、効果的に技能を高めていきたいと考える。

以上のことから、次の2点を手だてとして実践を行うこととする。

動きをつかむことができる学習活動の工夫

動きを高めるための指導の工夫

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 単元 6年(31人) 跳び箱運動(切り返し系)
- (2) 単元指導計画 (10時間完了)

時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15	オリエンテーション	開脚跳び			かかえ込み跳び			台上前転		
30	学習の進め方	①強い踏み切りを高める場面			②強い突き放しを高める場面			首はね跳び		
45	ためしの運動									

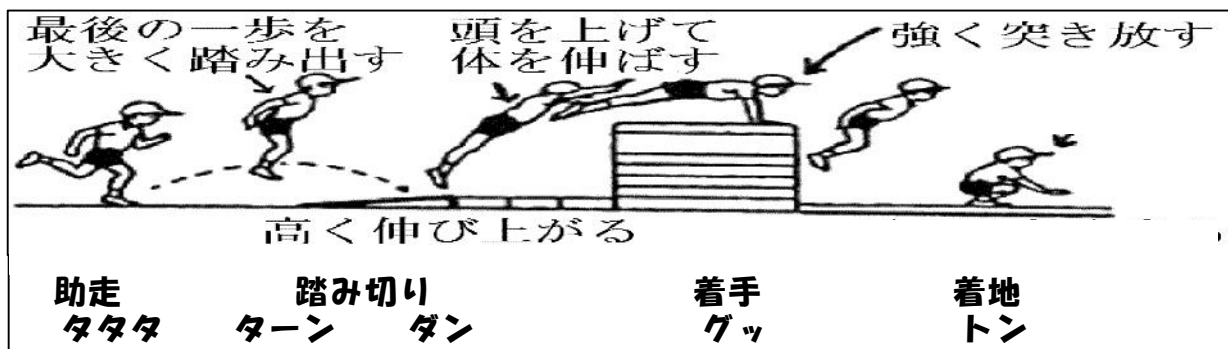
(3) 中心となる動き ①強い踏み切り ②強い突き放し

跳び箱運動は、助走からの踏み切りと跳び箱に着手してからの突き放しによって跳び箱を跳び越す運動である。そのため、「強い踏み切り」、「強い突き放し」が中心となる動きになると考えた。また、繰り返し系の発展技を行う上で、強い突き放しの動きを高めておくことは大切である。







(4) 具体的な手だて

ア 動きをつかむことができる学習活動の工夫

まず、各技を行うときに動きの示範と技術ポイントの説明を行う。例えば、開脚跳びでは、踏み切りの局面において、最後の一步を大きく踏み込み、力強く踏み切る動きをイメージすることができるように、「ターン ダン」。着手においては、しっかりと体重を支え、強く突き放して切り返す動きをイメージすることができるように、「グッ」。このようなオノマトペを、教師が使いながら技術ポイントの説明をし、動きのリズムや強弱、力の入れ具合についてのイメージをもたせる。



そして、イメージした動きとはどのような動きなのかということを感じ、動きをつかむことができるように、下のような類似の運動に取り組む。イメージした動きをより実感することができるように、「グッ」、「ターン ダン」などと口伴奏しながら行うようにする。(※太字が中心となる動き)

強い踏み切り (タタタ…ターン ダン)		
1 ケンパー リズム感覚・跳感覚	2 跳び込み 体の投げ出し	3 舞台跳び乗り 踏み切り
		
強い突き放し (グッ)		トン
4 うさぎ跳び 腕支持感覚・突き放し	5 またぎ越し 支持からの体重移動	6 跳び降り 高さ感覚・着地
		

イ 動きを高めるための指導の工夫

「強い踏み切り」や「強い突き放し」といっても、自分が強く跳んだり、強く突き放したりすることができているかを判断することは難しい。

そこで、単元前半では、強い踏み切りに重点を置いた指導を行う。単元後半では、強い突き放しに重点を置いた指導を行う。

具体的には、表1のような中心となる動きの指標を用いる。これらの動きの指標をもとに、仲間で相互評価をして、動きのできばえを口頭で伝え合い、自分の課題を把握する。

さらに、課題を解決できるように、表2のような発問をして、体の部位の動きに意識を向けて運動を行わせ、『動きの感じ』を見つけさせる。『動きの感じ』とは、どこをどのように動かしたのかという、その子なりの考え方である。そして、それらの子どもが考えた『動きの感じ』を出し合い、共有する時間を設ける。

「伸ばして、曲げて」や「速く、遅く」などというような相反する『動きの感じ』が出たような場合には、動きを確認しながら試すようにしたり、自分では見つけることができなかつた多様な『動きの感じ』を試したりして取り組むことで、動きを高めていきたいと考えた。

強い踏み切り	着手するときに、おしりが肩の高さになっている。(図1)
強い突き放し	跳び箱の奥にはってある目と、跳び箱前方の壁にある二つの目(図2)を空中で見ることができる。 着地して3秒制止できる。

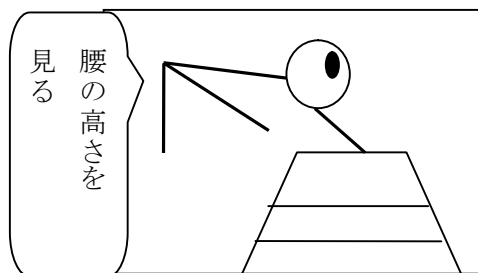


図1【強い踏み切りの指標】

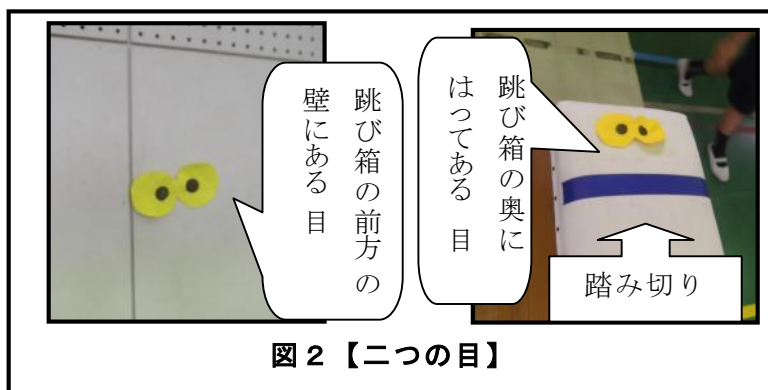


図2【二つの目】

強い踏み切り	「力強く踏み切るには、体のどこをどのように動かせばよいでしょう」
強い突き放し	「跳び箱と壁の二つの目を速く見るには、体のどこをどのように動かせばよいでしょう」

3 実践をどんな内容で行い、子どもはどう変容したか。

ア 動きをつかむことができる学習活動の工夫

第2時

サーキット運動の一つ一つの動きを紹介すると、子どもたちはうれしそうに運動に取り組んだ。『舞台跳び乗り』では、舞台に跳び上がろうと、助走から、力強く踏み切ることができていた。「**ターン ダン**」と口に出しながら運動に取り組むA児の踏み切りは、両足で力強くロイター板を蹴り上げていた。「手を着いて、できるだけ前のところに着地しよう」と声を掛けると、A児は、「**ダン**っとやったら、こんなところまでこれた！」とうれしそうに話していた。

『うさぎ跳び』では、リズムカルに跳び、体重を支えながら地面を**グッ**と力強く突き放そうと意識はしているようであったが、なかなか切り返すような動きにまでは高まっていなかった。そこで、「着地が手よりも前に来ることが目標だよ」と声を掛けた。着地を足よりも前にしようとすることで、切り返す動きへと少しづつであるが高まっていた。

第3時

B児は、縦の開脚跳びを成功することができていなかった。最後の一步を大きく踏み出す動きはできているものの、両足で踏み切ることができずに、力強く踏み切ることができていなかった。そこで、B児に、「踏み切りが**ダン**ではなくて、**ダダ**になってしまっているよ」と声を掛け、助走の距離を3歩から、行ってみることにした。



両足踏み切りの練習をする様子

2度、3度と行っていくと、両足のタイミングがしっかりとあった踏み切りができるようになった。そこで、「少しずつ助走を長くしていこう」と声を掛けて、両足踏み切りができるようになったら、5歩、7歩と助走の歩数を増やしていった。リズムカルに助走ができるくらいまで離れた位置からスタートすると、開脚跳びを見事に成功することができた。

第4時

開脚跳びで踏み切り調節板を3つ置いた状態での6段を成功することができたC児には、跳び箱の手前に赤玉を置いた状態で跳ぶように課題を出した。すると、第一空中局面が大きくなり、突き放しが不十分で切り返す動きになっておらず、前に進む勢いのまま着地をして、着地後、前につんのめるようになっていた。



勢いを弱めようと練習する様子

そこで、「**グ**って強く押す感じだよ。うさぎ跳びを思い出そう。前への勢いも止まるよ」と声を掛けると、しっかりと着地ができるようにと何度も練習をしていた。突き放しでなんとか前に進む勢いを弱め、着地で制止することができるようになると、「先生の言った切り返す動きができた気がするから見て」と声を掛けてきた。

イ 動きを高めるための指導の工夫

第3時

動きを見合うことを説明して練習に取り組んだ。強く踏み切る動きの指標が「おしりが肩の高さになっているか」という簡単なチェック項目のため、動きを見た友達が、「△。おしりが少しだけ低い。」などというように、動きの様子を伝え合うことができていた。初めのうちはおしりの高さが不十分な子どもが多くいた。しかし、動きを見てもらえ、できていないことを知ることができるので、何度も声を掛けながら繰り返し、少しずつ、「^{まる}○！」と項目をクリアできていることを知らせる声を掛けてもらえる子どもが増えていった。

「強く踏み切るためには、体のどこをどのように動かせばよいでしょう」と発問をして、動きに意識を向けて取り組むようにした。子どもたちは、何かを考えているような表情を浮かべたり、首をかしげたりしながら運動を繰り返した。



動きの感じを共有している様子

集合をして、見つけた『動きの感じ』を出し合ったところ、「ターンをしつかりと」や「片足で軽く跳ぶ」などというように、予備踏み切りに着目した意見が多く見られた。また、「膝を曲げる」と考えた子どももいれば、「膝は真っ直ぐ」と考えた子どももいた。そこで、膝が曲がっているか、真っ直ぐになっているかに意識を向けて、全員で開脚跳びの練習を行った。もう一度集まって膝の様子を聞くと、「真っ直ぐではないけど、曲がってもいない」と少しだけ曲がった膝の状態をC児が表現した。すると、それを聞いていた周りの子どもたちも、「そんな感じ！」とうなずいていた。

第4時

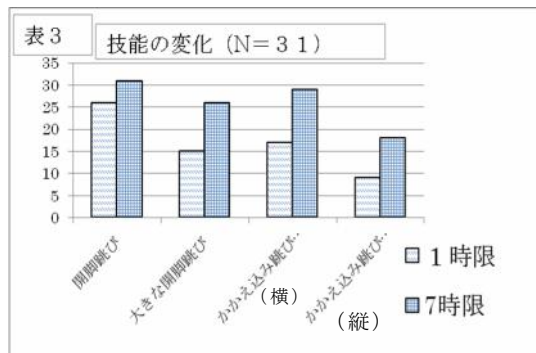
「二つの目を速く見るには、体のどこをどのように動かせばよいでしょう」と発問をして練習に取り組んだ。この『動きの感じ』を見つけるのは難しかったようで、考えがまとまらなかったり、少しずれた感じを記入したりする子どももいた。その中で、「両手で強く押すように」や「首を起こすように」という『動き感じ』を共有して、その『動きの感じ』を意識するようになった。また、この『動きの感じ』は、かかえ込み跳びの動きをする上でもとても大切になることを伝えると、首を起こそうと練習に意欲的に取り組んでいた。少しずつではあるが、突き放す動きから、体を切り返すような動きに変わっていった。



仲間が見つけた『動きの感じ』を試す様子

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。

第1時と第7時の技能を比較したところ、表3のようになった。また、表4は大きな開脚跳びができるようになった子どもが、まだできないときに見つけた『動きの感じ』である。できるようになった子どもは、踏み切りの局面では、「強く踏む」ことを意識したものが多く見られた。また、突き放しの局面では、体を起こすことを意識したものが多く見られた。そして、できるようにならなかった子どもは、文章で記述することができなかつたり、「勢いをつける」、「壁を見る」などというように、部位に意識を向けた記述をすることができなかつたりしていた。これらの結果より、踏み切りの局面では、「強く踏む」、突き放しの局面では、「体を起こす」というような『動きの感じ』を見つけることができると、その後の技術向上に大きくつながっていくことが分かった。



踏み切り	突き放し
ひざを曲げて、体重を乗せて下に押す感じ	首を起こす
軽くジャンプをして、ダンで強く下に	グッと体を起こすように
強くふみつける	体を上に向かせる
強くドンッてる	首を動かす
ひざを少し曲げてのる	体を反らす
思い切りロイター板をふむ	起き上がる
体重ををぐっと下のやる	頭を上にする
強くふむ	上を見るように
ふむと同時に手を下にやる	首を上にする
勢いをつけてはずむように	起き上がるときに強くおす
助走をつけて、ふむ	目を動かす

また、仲間が見つけた『動きの感じ』を試す場面では、動きの指標を初めからできていた子どもも、単元の中でできるようになった子ども、できるようにならなかった子どもも、同じように、「両足で強く踏むことを意識したら、できそうになった」、「首を起こすって動きは大事そうだった」となどというように、仲間の見つけた『動きの感じ』に共感する記述が見られた。これは、オノマトペでイメージした動きを類似の運動によって繰り返し経験させたことで、できそうと思える期待感をもたせることができたと考えられる。そのことで、動きの指標を達成することができなかつた子どもでも、達成できた子どもと同じように、動きに共感することができたのだと考える。

また、子どもの記述の中に、右のようなものがあった。これは、グツというオノマトペとうさぎ跳びの類似の経験から、体を前に出すという動きをつかみ、目標とする技のかかえ込み跳びに生かすことができた記述であると考えられる。

グツと手を着いた瞬間に、うさぎ跳びのように、体を前に出すようにしたら、かかえこみ跳びができるようになりました。

子どもの感想

しかし、大きな開脚跳びができないまま単元を終えた子どもが5人いた。この子どもたちの動きに注目すると、6段の高さは跳ぶことはできているが、踏み切り調節板を増やしていったときに、跳び箱に乗ってしまっていた。大きな動きへと発展していくためには、助走の勢いも大切になると感じた。中心となる強い踏み切りに、助走の勢いを生かすという要素も加える必要があると感じた。また、『動きの感じ』を見つけることができなかった子どもには、『動きの感じ』を選択するなどして、部位の動きに意識を向けさせることも考える必要があると感じた。