

# 動きを高めることができる子どもを育てる体育学習

名古屋市立春岡小学校 名 倉 真 弘

## 1 この実践を通して、どんな子どもに育てたいか。

体育学習を通して、どんな運動にも進んで取り組む子どもになってほしいと私は願っている。子どもが進んで運動に取り組むようになるためには、自分の動きを高める能力を身に付け、「できた」という経験を積み重ねることが大切になると考える。

私が考える自分の動きを高める能力とは、自分の動きの課題をつかみ、その課題を解決していくことができる能力のことである。このような能力を身に付けていくためには、動きの課題をどのようにするとつかめるのか、そして、どのようにすると課題が解決でき、動きを高めることができるのかということを学んでいかなければならないと考える。

今まで私は、動きの課題をつかむことができるように、映像を使った自己評価や相互評価を行わせてきた。この方法は、「膝が伸びていない」「腰が上がっていない」などの見て取れる動きの情報を得ることができるため、子どもは大きな動きの問題に気付くことができた。しかし、この方法だけでは、わずかな動きの問題や練習を通して現れたわずかな動きの変化に気付くことはできなかった。そのため、課題にしなければならない動きをつかめなかったり、まだ解決していない課題であるにもかかわらず解決したととらえてしまったりすることがあった。

そこで、課題を的確につかむことができるようになるために、動きの勢いが大切となる動きに挑戦するときには、自分の勢いを実感させることでわずかな動きの変化にも気付くことができるようにする。また、タイミングをつかむことが大切となる動きに挑戦するときには、自分の動きの感覚と映像を比較させることで動きを焦点化してとらえさせ、わずかな動きの変化にも気付くことができるようにする。

また、課題を解決する場面においては、今まで練習の場を設けるだけであったため、子どもはただ漠然と動きを繰り返すことが多かった。そのため、動きの方向やリズム、力の入れ具合を考えながら少しずつ動きを変えていくことができず、結果として思うように課題を解決できないことがあった。

そこで、課題を解決することができるようになるために、自分の動きの感覚に意識を向けて取り組むことができる練習を行う。そうすることで、子どもは、少しずつ動きを変えていきながら課題を解決できるようになると考える。

以上のことから、次の2点に重点を置き、実践に取り組むことにした。

- 課題をつかむことができる評価方法の工夫
- 課題を解決できる練習方法の工夫

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・教材 第6学年(37人) マット運動  
 (2) 単元計画(9時間完了)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
		感覚運動の時間								
15分	オリエンテーション	手だて1 課題をつかむことができる評価方法の工夫							発表会	
30分		局面の課題をつかむ 【補助倒立】	局面の課題をつかむ 【4分の1ひねり下り】	一連の動きでの課題をつかむ						
45分		手だて2 課題を解決できる練習方法の工夫								
		課題を解決する練習								
		側方倒立回転タイム								

(3) 中心となる動きについて

側方倒立回転は、回転する勢いを生み出すために脚を大きく振り上げること、横向き倒立の姿勢を経て回転するために肩角度を180度にして横向きに着手することが大切になると考える。そこで、以下の二つを中心となる動きとする。

- ① 脚と体を一直線にして大きく振り上げる
- ② 腰角度を180度にしながら横向きに着手する

(4) 具体的な手だて

手だて1 課題をつかむことができる評価方法の工夫

〔局面での動きの把握〕

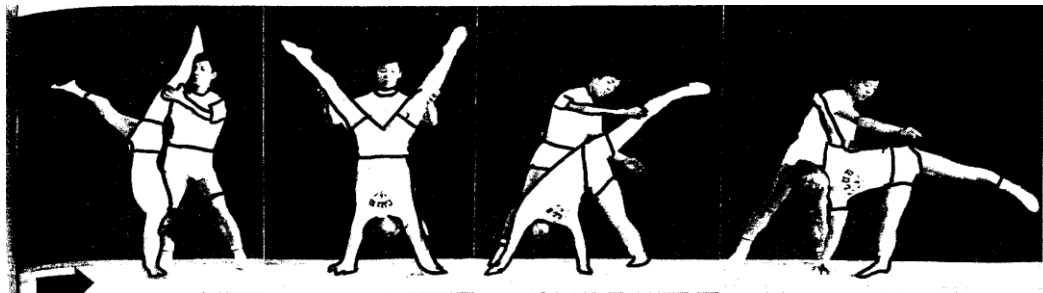
勢いを実感することができる局面の動きでは、補助の力を借りて正しい動きの形を体でつかむことで、自分の動きの出来具合を感じたり、補助の力が軽減していくのを感じることでわずかな動きの変化に気付いたりすることで課題をつかめるようにする。

① 脚の振り上げ(脚と体を一直線にして大きく振り上げる)



〔課題をつかむ方法〕片脚振り上げを行い、これ以上脚が振り上がらないところまできたら、補助者に膝を持ち上げてもらい、補助倒立の位置まで上げる。どのくらい補助者の力を感じるかで自分の勢いをとらえ、補助者の力を少しでも軽減できることを課題とする。

② 倒立から4分の1ひねり下り(肩角度を180度にしながら横向きに着手)

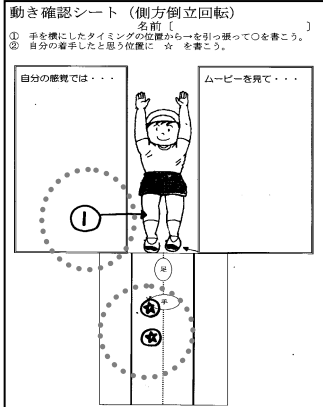


〔課題をつかむ方法〕倒立の姿勢になった後、補助者に膝を引っ張ってもらい、体を横向きにする。どのくらい補助者の力を感じるかで自分の勢いをとらえ、補助者の力を少しでも軽減できることを課題とする。

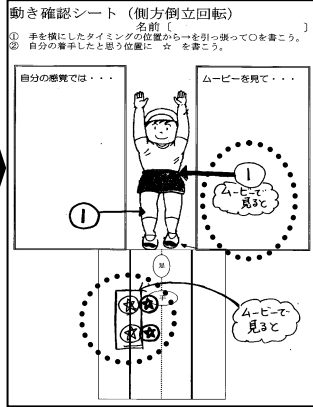
## 〔一連の動きの把握〕

タイミングをつかむことが大切になる一連の動きでは、動きを行った後、自分が感じた動きのタイミングについて視点に沿って振り返る。その後に映像で動きを確認し、自分の感じた動きのタイミングと映像を比較することで、動きの出来具合に気付かせ、課題をつかめるようにする。

### 【感覚での振り返り】



### 【映像での振り返り】



〔課題をつかむ方法〕動きを行った後、まず自分で感じた〔着手した位置〕、〔手を横向きにしたタイミング〕について振り返り、図に記入する。次に、スロー再生を見て、〔着手した位置〕、〔手を横向きにしたタイミング〕をつかみ、図に記入する。図の記載事項を比較することで自分の動きの感覚と実際の動きの違いをつかみ、感覚と動きのずれを少なくすることを課題とする。

## 手だて2 課題を解決することができる練習方法の工夫

自分の動きを意識して取り組むことができる練習方法を数種類用意する。それぞれの練習方法には、高めたい動きと練習で意識するとよい感覚があることを子どもに伝え、自分の課題に合った練習を選択させる。

### 〔片脚振り上げの動きを高める場〕



〔高い位置からの倒れ込み〕



〔ゴムバーキック〕



〔音なし振り上げ〕

### 〔4分の1ひねり下りの動きを高める場〕



〔手押し車で切り返し〕



〔倒立位で横移動〕



〔高い位置からの切り返し〕

### 〔一連の動きを高める場〕



〔赤玉練習〕



〔ウレタンマットの道〕



〔ゴムバー練習〕

### 3 実践をどんな内容で行い、子どもはどう変容したか。

#### 脚と体を一直線にして大きく振り上げる動きを高める場面

##### ～第2時～

体と振り上げ脚を一直線にするという動きを高めるための課題をつかませるために、「補助者を付けた片脚振り上げ」に取り組んだ。振り上げ脚を伸ばして振り上げることができず、補助者も両手で一生懸命持ち上げて倒立姿勢まで持ってきていた。子どもは、「全然上がらない」「上がってない?」「あと少しなんだけど」と自分の動きがどれだけ上がっていないかを感じ始めていた。



〔片脚振り上げをしている様子〕

課題を解決する練習になり、子どもに練習を選択させた。「膝が曲がっている」「振り上げる方向が違う気がする」と言っていた子どもはゴムバーキックの練習、「ほとんど力を感じなかった気がする」と言っていた子どもは音なし振り上げの練習という形に分かれていった。練習を行うときにも、「もう少し大きく振り上げるように」と自分の感覚でつかんだ体の動かし方を何度も言いながら練習を行っていた。その後、脚を振り上げる動きが高まったと感じ、もう一度自己評価を行った子どもが「前より補助者に押されなくなってきた」「押された感覚がなくなってきた」と動きの高まりを感じ、喜んでいる姿が見られた。

##### ～第4時～

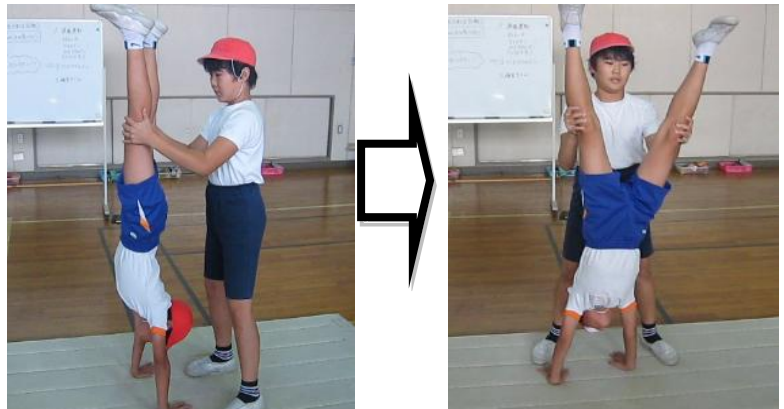
多くの子どもが補助倒立に挑戦し、できるようになってきた。「もう持ち上げてもらっているときに力を感じなくなったよ」、「大きくふれるとビューンて感じで脚が上がるんだよ」と自分の体の動きが分かるようになり、動きの高まりに気付いている様子が見られた。

#### 肩角度を180度にしながら横向きに着手する動きを高める場面

##### ～第5時～

第4時くらいから、「先生、どうしても体がまっすぐにならない」という悩みの声が授業後の感想に書かれるようになった。そこで、側方倒立回転と倒立の関係を理解させ、側方倒立回転の倒立という言葉を意識させた。すると「えっ倒立が関係あるの?でも横には倒立できない、どうするの?」という答えが返ってきた。そこで、局面練習として〔倒立から4分の1ひねり下り〕の動きを紹介した。

なかなか見たことのない動きなので、とまどいながらであったが体をひねろうと着手した一方の手を移動することに挑戦していた。しかし、やってみるとうまくいかず、倒立からくずれてしまう子どももいた。手を切



〔4分1ひねりをしている子どもの様子〕

り返す勢いがなく、片手で支持する時間が長くなってしまことが原因であった。繰り返し練習を行っているうちに動きに慣れ、「片手になる時間を減らせば、勢いよく移動できる」ということに気付く子どもが見られるようになった。

課題を解決する練習になると、多くの子どもが同じような課題をもって取り組んでいた。「引っ張られるのよりも勢いよく」といって課題をつかむ場面を思い出しながら練習をしているうちにどのように動くかをつかみ始めている様子うかがえた。

### ～第6時～

前時に〔倒立位から4分の1ひねり下り〕の動きをつかみ始めた子どもは、「補助なしでもいけそう」と補助の力を借りずに自分の力だけで切り返す動きができるようになっていた。また、補助の力が軽減してきたことを感じ始め、動きの高まりを実感している子どもの姿も見られた。課題練習では、切り返し側方倒立回転に挑戦し、切り返す勢いをより高めようとする子どもも出てきた。

### 局面でつかんだ動きを一連の動きに高める場面

### ～第7時～

一連の動きでは、まず以下のような発問をし、課題をつかむきっかけとした。

手を横にするタイミングを意識してみよう。

すると、自己評価を行っているときに、「横向きになったのは、膝くらいのときかな」とタイミングを意識して振り返りを行うことができた。デジタルカメラで確認すると、「あれ腰くらいで横向きにしている」といって驚いた様子だった。さらに着手した位置が中心より外側ということから、もう少し横向きにするタイミングを遅くしようという課題を見付けることができた。子どもは、タイミングという言葉をもとに、課題を解決する練習の場でも、「もう少し遅く横向きにする、だから赤玉練習でがんばる」と言っ、自分ではっきりと課題を確認し練習を行うことができていた。

また、課題を解決する練習の場では、横向きになるタイミングをつかんだ子どもが「振り上げ脚と体をもっと一直線にしないと」と言っ、ゴムバー練習を行っていた。膝が伸びた一直線の側方倒立回転を行うために必要な動きと感、喜んで動きを高めている様子うかがえた。

一方で、あと少しで課題が達成されそうな子どもの中に、タイミングを意識しすぎて、動きのリズムを崩し、今までできていた動きよりもぎこちない動きになってしまい、「なんかできなくなってきた」と悩んでしまった子どもがいた。



〔自分の動きを確認して評価している様子〕



〔赤玉練習をしている様子〕

#### 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。

##### (1) 動きの課題をつかむことができる自己評価方法の工夫

グラフ1から多くの子どもが課題をつかむことができていることが分かる。

これは，局面の動きについては，補助者の力の大きさを自分の動きの現状をとらえるという方法がとても簡単であったことにより，多くの子どもが「どれくらい脚が振れていたか」，「スムーズに横向き倒立になれたか」ということに気付くことができたためであると考えられる。

さらに，一連の動きについては，二つの動きの感覚と映像が一致しているかのみを確認すればよかったことにより，多くの子どもがタイミングのずれに気付くことができたためであると考えられる。

この評価方法を行うことで，わずかな動きの問題や変化についても気付くことができ，「さっきより脚を振り上げられたが，もっと補助者の力を減らす」などと課題をつかめることが分かった。しかし，「自分の動きのどの部分をどのように変えるとよいのか」ということまではつかませることができなかった。今後は，子どもが「この部分をこのように動かす」ということまで課題としてとらえられるように評価方法を工夫していきたいと考える。

##### (2) 課題を解決できる練習方法の工夫

グラフ2から，時間と共に自分の課題を解決することができる子どもが増えていたことが分かる。

これは，動きの感覚を意識することで，動きが高まることが分かり，子どもが練習を行うたびに，「さっきより上に振れた」「今までより手に体重を乗せられた」などと自分の動きの感覚を確認しながら練習を行うことができるようになったためであると考えられる。

しかし，局面の動きを意識しすぎて，一連の動作に移るときに動きのリズムを崩してしまい，動きが高まらなかった子どもがいた。今後は，勢いやタイミングとともに一連の動きのリズムに関する練習を取り入れていきたいと考える。

