

分かってできる子どもを育てる体育学習

名古屋市立飯田小学校 下村 貴

1 この実践を通して、どんな子どもに育てたいか。

私は、体育学習において、分かってできる喜びを味わい、生涯にわたって進んで運動に親しむことのできる子どもを育てたいと考えている。

私が考える「分かってできる」子どもの姿というのは、目標とする技を成功させるために身に付けるべき動きを自ら考え、良い体の動かし方を理解し、繰り返し練習することで、技能の高まりを感じる姿である。

私は以前、個々の課題解決のために、良い体の動かし方を教え込むことで技能は高まると考えていた。しかし、あれこれと動きを教え込まれた子どもは、自分の体の動きに目を向けることなく、またそれがなぜ良い動きなのかを理解しないまま、「何となくできた。」と満足しているだけであった。

これに対して、良い体の動かし方を自ら考え、理解し、課題解決に取り組む「分かってできる」を実感した子どもは、教師が動き方を示して何となくできるようになるよりも、大きな喜びを味わうことができ、「自分はできる」という自信をもって、進んで運動に取り組むことができるようになると思う。

そのためには、子どもの実態を把握し、身に付けさせたい技能の分析を行い、技能を高めるために必要不可欠とされる「中心となる動き」を子どもたちに十分理解させることが大切であると思う。なお、「中心となる動き」は運動の系統性を踏まえて、次学年の学習においても取り上げられる動きでなければならないと思う。

そこで、「分かってできる」ようにさせるために、身に付けるべき動きに焦点を当て、良い体の動かし方を意識しながら練習に取り組むことができるよう、次の2点に重点を置いて実践を行うことにした。

- 中心となる動きに気付かせる発問の工夫
- 技能を身に付けるための練習の場の設定

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 5年生(31人)・器械運動(マット運動)

(2) 中心となる動き(必要な体の動かし方)

① 手を着くタイミングと、上体の起こし(開脚前転)

② おしりを遠くに着くことと、力強い手の押し離し(伸膝後転)

(3) 単元指導計画(9時間完了)

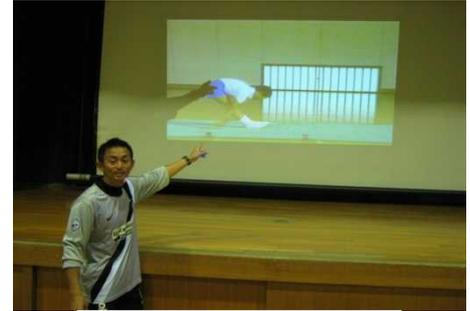
時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
10 20 30 40	オリエンテーション ための運動	準備運動(基本の運動・感覚づくり)								
		模範となるビデオの視聴								
		【前転系】 前転 大きな前転 開脚前転			【後転系】 後転 開脚後転 伸膝後転			【倒立系】 側方倒立回転 前方倒立回転		
		グループによる発表タイム								

(4) 具体的な手立て

ア 中心となる動きに気付かせる発問の工夫

開脚前転において、脚を開いて回転できているものの、立ち上がることができない子どもの様子をよく見かける。回転力で得た力を上体に伝えて起きるためには、「①手を着く位置②手を着くタイミング③上体の起こし」が重要となる。

そこで、模範となるビデオの視聴を行い、試技をさせる。その後一斉指導の中で、中心となる動きに気付かせるために、次のような選択式の発問をした。



【ビデオ視聴の様子】

手を着く位置	「起き上がりやすくするためには、手を着く位置は体の近くにしますか、それとも遠くにしますか。」
タイミング	「起き上がる時、手を着くのはかかとが床に着く前ですか、それとも後ですか。」
上体の起こし	「起き上がる時、体のどこを見たらいいですか。」 A-天井 B-前 C-へそ

伸膝後転では、回転に勢いを付けることができず、体を起こすことができない子どもが多い。回転に勢いを付け、体を起こすためには、「①おしりを遠くに着くこと②力強い手の押し離し」が重要になる。

模範ビデオを視聴し、試技をした後、一斉指導の中で次のような発問をした。

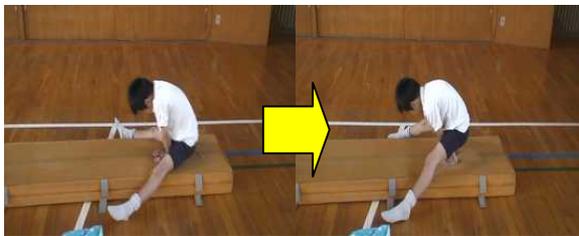
おしりの着く位置	「回転力をつけるためには、おしりを近くに着けますか、それとも遠くに着けますか。」
力強い手の押し離し	「体を起こすためには、体のどこの動きが大事ですか。」 A-手 B-腰 C-膝

イ 技能を身に付けるための練習の場の設定

発問によって気付いた動きを意識し、繰り返し練習しながら技能を身に付けることができるよう、次のような練習の場を設定した。

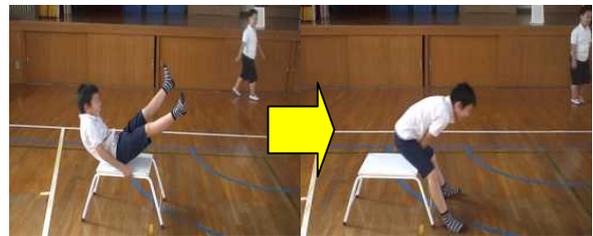
開脚前転：手を着くタイミングと、上体の起こし

① 手を着く位置



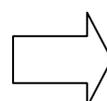
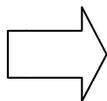
1. 幅のせまいマットに、開脚の状態ですり、腕を内ももにつける。
2. 体を前屈させて両腕に体重を乗せ、腕で押しとおしりを持ち上げる。(起き上がりやすい手の位置をつかむ)

② 手を着くタイミング



1. ポートボール台に座り、開脚の状態をとる。
2. ポートボール台の前に手を着け、体を前に倒しながら、立ち上がる。(手を着くタイミングをつかむ)

③ 上体の起こし

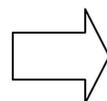
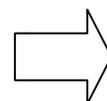


おへそを見る

1. マットの下に会議用の長机を入れて落差をつける。
2. ゆりかごからの前屈を行い、着手の際は腕を内ももにつける。
3. 自分のおへそを見ながら体を前に倒し、上体を起こす。(肩を前に突き出すようにして上体を起こす感じをつかむ)

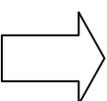
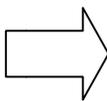
伸膝後転：おしりを遠くに着くこと，力強い手の押し離し

① おしりを遠くに着く【伸膝からの着手】



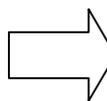
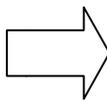
1. 三段重ねにしたマットに座り、足をのばす。
2. かかとが着いた場所に立つ。(スタートライン)
3. 膝を曲げずに後ろへ倒れこみ、おしりと手を重ねたマットに着き、回転する。(おしりを遠くに着け、勢いよく回転する感じをつかむ)

② 力強い手の押し離し【段差上への後転】



1. マットを二段に重ねて、後転をする。
2. 重ねたマットの上に立つように勢いよく転がる。
3. 両手でマットを力強く押して立ち上がる。(力強くマットを押して起き上がる感じをつかむ)

③ ①と②を意識した伸膝後転



1. 後ろへの倒れこみを利用して伸膝回転を行う。
2. 膝を曲げず、倒れこみの勢いをスムーズに回転につなげるようにする。
3. 力強い手の押し離しを意識して、立ち上がる。(①と②の動きのつながりをつかむ)

3 実践をどのように行い、子どもはどう変容したか。

【開脚前転：第3・4時】

中心となる動きに気付かせる発問の工夫

授業の導入場面で模範ビデオを視聴し、試技を2回行わせ、開脚前転がどのような技であるかを体感させた。その後一斉指導の中で、次のような発問をした。

発問：「起き上がりやすくするためには、手を着く位置は体の近くにしますか、それとも遠くにしますか。」

<子どもの様子>

前転における着手が頭にあったのか、多くの子どもたちが「体から遠く」と答えた。そこで、その場を開脚するよう指示し、「手を遠くに置いて、おしりを上げてごらん。」と声を掛けた。

すると、「あっ、体が上がらない！」と驚きの声が挙がった。

発問：「起き上がる時、手を着くのはかかとが床に着く前ですか、それとも後ですか。」

<子どもの様子>

子どもたちの答えは「かかとが着く前です。」「いや、後だよ。」と、ちょうど半々に分かれた。そこで、全員をマットに開脚の状態に座らせ、「自分の考えた答えを実際に試してみよう。」と声を掛けて、その場でゆりかご立ちをさせた。

すると、「かかとが床に着く前」と答えた子どもたちの多くが、おしりが上がり、起き上がることができたのに対して、「かかとが着いた後」と答えた子どもたちのほとんどがおしりを上げることにできなかった。子どもたちからは、「かかとかから先に着くと勢いなくなるね。」「先に手を着いた方が体を前に倒せるから起き上がりやすい。」という声が上がリ、身に付けるべき動きに気付いた様子だった。

発問：「起き上がる時、体のどこを見たらいいですか。」 A-天井 B-前 C-へそ

<子どもの様子>

三択にすることで子どもたちは考えやすくなり、ほぼ全員「へそ」と答えた。「どうしてそう思うの？」問いかけると、A児は「体が前に倒れるし、腕に体重がかけられるから。」と答え、皆も納得した様子であった。

技能を身に付けるための練習の場の設定

開脚前転で起き上がることができなかったB児は、幅のせまいマットやポートボール台での練習に、「体を‘く’の字して、手を先に着けよう。」「頭を前につき出す感じ。」などと、自分の体の動かし方に目を向けながら熱心に取り組んだ。

その結果、授業の終わりに行うグループによる発表タイムで、上手に体を起こし、開脚前転を成功させることができた。「手の位置や着くタイミングが変わっただけでこんなに違うんだね！」と、B児は自分の成長に驚いた様子であった。

手の着く位置とタイミングが分かっているものの、起き上がることができない子どもたちは、落差を利用した練習に取り組んだ。マットの下に会議用の長机を使うことで、膝の曲がりや抑えられ、肩を前に出しやすくなり、起き上がる動作がスムーズになった。そのおかげで、子どもたちは手を近くに着けることや、自分のおへそを見ながら体を前に倒すことに集中して練習に取り組むことができ、起き上がるコツをつかむ子どもが増えていった。



【体を起こすB児の様子】



【落差を利用した練習の様子】

【伸膝後転：第6・7時】

中心となる動きに気付かせる発問の工夫

開脚前転の時と同様，最初に模範ビデオを視聴し，試技を行った後，次のような発問をした。

発問：「回転力をつけるためには，おしりを近くに着けますか，それとも遠くに近づけますか。」

<子どもの様子>

「遠くに着ける」という意見が多く出たが，「近くに着ける」と答える子どもが数人出た。理由を聞くと，「近くに着けた方が体を丸くできるから，回転しやすい。」という意見だった。そこで，教師の私が異なる2つの動きを示し，子どもたちに考えさせた。

すると，多くの子どもから「遠くに着けた方が，足が伸びて勢いよく回れる。」という意見が出た。

発問：「体を起こすためには，体のどこの動きが大事ですか。」

A—手 B—腰 C—膝

<子どもの様子>

「腰の曲げ方かな?」「膝にまっすぐしてから…，う～ん。」など，最初は考えがまとまらず，悩んでいる子どもが多く見られた。しばらくすると，「起き上がる時に両手をしっかり伸ばす。」や「両手で強くマットを押す。」など，「手」の動きに着目した意見が多く出てきた。それを一斉指導の中で伝え，起き上がる時にマットを強く押す動きを意識するようにさせた。

すると，起き上がりができなかった子どもたちも，少しずつ体を起こすことができるようになってきた。

技能を身に付けるための練習の場の設定

後ろへの倒れこみを怖がっていた子どもたちが多く見られたが，慣れてくると面白いように伸膝後転ができるようになり，「楽しい！」と声を上げながら熱心に練習に取り組む姿が見られた。おしりを遠く着けることで自然と足が伸び，回転に勢いがついたので，今まで後転が苦手だったC児も，「先生，見て！回転に勢いがついたから，一気に回れたよ！」と嬉しそうに報告してくれた。D児は「これなら，手を着かなくても後転できるよ。」と言って実践し，皆を驚かせていた。

後転からの手の押し離しを繰り返し練習することによって，起き上がる時に両手をしっかり伸ばすことが必要であると，子どもたちは理解することができた。

しかし，何度練習しても起き上がることができない子どもが何人か見られたので，再び一斉指導の中で，「手の押し離しをやりやすくするには，どうするといいいのか。」と問いかけた。

すると，伸膝後転が上手なE児から，「手の近くに足を着けると立ちやすいよ。」という意見が出た。そこで，その動きを意識させて，再び練習に取り組ませた。

その結果，起き上がりができなかったF児の足が手の近くに着くようになり，その後初めて体を起こすことができた。体を‘く’の字にし，足を手の近くに付けるこ

とが，手の押し離しを容易にすることを子どもたちが理解し，技能を高めていった。



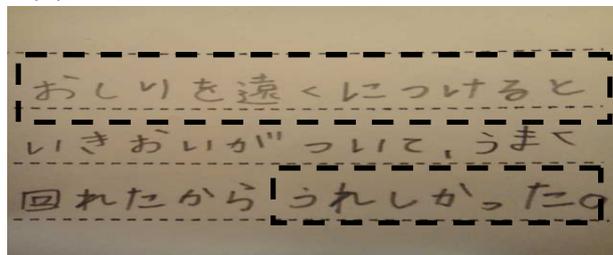
【足の位置が変わったF児】

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) 結果と考察

ア 中心となる動きに気付かせる発問の工夫

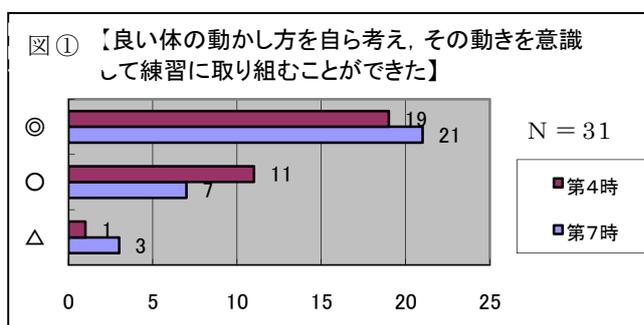
中心となる動きに気付かせるために、発問を選択式にしたことで、子どもたちは自分の体の動かし方を振り返りやすくなり、身に付けるべき動きに気付くことができた。これにより、「分かってできる」喜びを感じることができたと考える。



【子どもたちの振り返りカード】

右図の振り返りカードの記入からもその様子がうかがえた。

さらに、図①のアンケート結果から、中心となる動きに焦点を当てた発問を工夫し、子どもたちに良い体の動かし方について考えさせたことは、気付いた動きを意識しながら練習に取り組もうとする姿を引き出すことにつながったと考える。

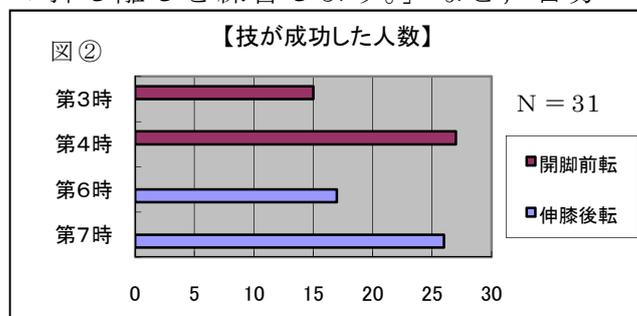


〔◎よくできた ○できた △あまりできなかった〕

イ 技能を身に付けるための練習の場の設定

中心となる動きを段階的に練習できるよう、様々な練習の場を設定したことで、「足が伸びるようになったから、次は手の押し離しを練習しよう。」など、自分の動きに向き合って、繰り返し練習に取り組むことができた。

図②のアンケート結果から、技が成功した人数は時間とともに増加していった。これは、子どもたちが、自分の体の動きに向き合い、繰り返し練習することで、良い体の動かし方を一つ一つ確実に身に付け、ステップアップしていった結果だと考える。



(2) 研究のまとめ

- 中心となる動きに焦点を当てた発問を工夫して、子どもたちに良い体の動かし方について考えさせたことは、自分で気付いた動きを意識しながら練習に取り組もうとする意識を引き出すことに有効であった。
- 中心となる動きを段階的に練習できるよう、様々な練習の場を設定したことは、必要な動きを無理なく身に付けさせたり、自分の動きに目を向けさせ、繰り返し練習に取り組ませたりするのに有効であった。
- ビデオ視聴や発問から、中心となる動きを導き出すのに時間が掛かることもあり、運動に取り組む時間が不十分であった。子どもたちが意見を出しやすいように主発問を精選したり、追発問を用意したりするなど、子どもたちの運動量を十分確保できるようにしなければならないと感じた。