

できる喜びを味わう体育学習

名古屋市立千音寺小学校 竹内直登

1 この実践を通して、どんな子どもに育てたいか。

私は、生涯にわたって運動に親しむことができる子どもになってほしい。運動に親しむ資質、能力の中心となるものは運動の技能であり、技能をどう高められるかは、今後の運動実践に大きなかわりがある。そのためにも、「できないことができた」「動きが高まった」「記録が伸びた」など、できる喜びを味わわせることが大切である。

本学級の子どもは運動することが好きだと感じて、体育学習にも意欲的に取り組む姿が見られる。しかし、「これは嫌い」「どうせできない」などと最初からあきらめ、自信をもてず消極的に取り組んでしまう子どもも見られた。このような子どもには、少しの成功体験やわずかな技能の伸び、動きの変化を感じさせる必要がある。

できる喜びを味わわせるために、子どもにとって容易にできる運動を取り組ませながら、主運動の基礎となる動きや感覚を身に付けさせたい。また、自分一人では動きの変化に気付かなかったり、見えなかつたりすることがある。そこで、相互評価を取り入れたり、グループで意見交換をしたりして、仲間とのかかわりを豊かにしていきたい。その経験の積み重ねが、できる喜びにつながるようにしていきたい。

以上の考えをもとに、次の2つを重点に、実践を行った。

- 動きを身に付けるための学習活動の工夫（手だて1）
- 技能習得の手助けとなる評価の工夫（手だて2）

2 授業をどのように計画し、実践しようとしたのか。

(1) 対象学年・実践単元 5年生（37名）・走り幅跳び

(2) 単元の意義と中心となる動きの設定

走り幅跳びは、体を巧みに操作しながら、遠くへ跳ぶ動きを身に付けるとともに、仲間と記録を競い合ったり、自己の目標記録を達成したりすることの楽しさや喜びを味わうことができる運動である。

そこで、本研究では、このような特性を生かした学習内容になるよう、中心となる動きを次のように定めて実践を行った。

**踏み切り…勢いのある助走から強く踏み切り、振り上げ足のひざを高く上げる
着地…地面ぎりぎりまで足を伸ばし、ひざを胸に引きつけ、両足で深く着地する**

(3) 指導計画（6時間完了）

時	1	2	3	4	5	6
学 習 活 動	オリエンテーション 安全な着地 最初の記録	動きを身に付けるための基礎的な動きや感覚作り（5つの運動） 遠くへ跳ぶための練習（グループ活動） 着地1 着地2 踏み切り1 踏み切り2（評価の工夫）				記録会
	記録に挑戦					

(4) 具体的な手だて

ア 動きを身に付けるための学習活動の工夫

5つの運動 走り幅跳びの技能ポイント(助走・踏み切り・空中姿勢・着地)で、踏み切りと着地の動きにつながる容易な運動に楽しく取り組ませ、基礎的な動きや感覚作りができるようにさせる。学級を6グループに分け、3つの運動をローテーションで運動させる。第3時まではケンケンジャンプ・大股ジャンプ・ねらって着地、第4時からは島跳びジャンプ・大股ジャンプ・踏み切って着地を行った。

踏 み 切 り		着 地
ケンケンジャンプ 踏み切り足を見つけ、バランスよく片足で跳ぶ 片足で強く踏み切り、10mを何歩で進めるか。	大股ジャンプ 限界の大股を知る バランスよく跳ぶ 体じゃんけん(グー：しゃがむ、ピー：両足を縦に開く、パー：両手両足を左右に開く)をして、20mの距離をどちらが先にゴールできるか競う。負け1歩、あいこ2歩、グー勝ち3歩、ピー勝ち4歩、パー勝ち5歩。最後の1歩は両足着地。	ねらって着地 ひざを深く曲げて安全な着地(んの字の姿勢) 立ち幅跳びで、台の上から跳んだり、障害物を越えたりする。着地点に得点ゾーンを作る。
島跳びジャンプ タイミングよく跳ぶ 輪と輪(ケンステップや体操の輪や直径4m円)の間を跳び移れるようにタイミングよく跳ぶ。		踏み切って着地 強く踏み切り(えび姿勢)着地 踏み切りゾーン(30cm)を越えないで、5mの助走。着地点に得点ゾーンを作る。

【資料1 動きを身に付けるための5つの運動】

グループ活動 学習に漠然と取り組むのではなく、自分からやってみようという目的をもって取り組ませたい。そのために答えが分かりやすく、確かめ方が比較的容易な方法で「遠くへ跳ぶにはどうしたらよいか」について考えさせる。以下のような、発問をして運動に取り組ませる。

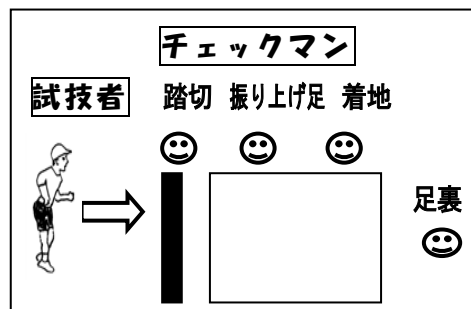
発 問	方 法
着地では、ひざを胸に引きつけるとよいのか？	ポートボール台から立ち幅跳びをして、ひざを軽く曲げて着地した場合とひざを胸に引きつけて深く着地した場合では、どちらが遠くに跳べるか比べて考えさせる
助走では、ゆっくりがよいのか？	15mの助走距離で、ゆっくり走る場合と全力で走る場合ではどちらが遠くに跳べるか比べて考えさせる
踏み切りでは、かかとから踏み込むとよいのか？	5歩の助走で、つま先だけで踏み切る場合と、かかとから踏み込むで足の裏全体で踏み切る場合では、どちらが遠くに跳べるか比べて考えさせる
踏み切った足と反対の足(振り上げ足)の膝を高くあげるとよいのか？	5mの助走で、小型障害(※1)をまたぐように振り上げ足をすぐ地面に着く場合と、三角形の障害(※2)を駆け上がるように斜め上に跳び、振り上げ足のももを胸に引きつける場合では、どちらが遠くに跳べるか比べて考えさせる



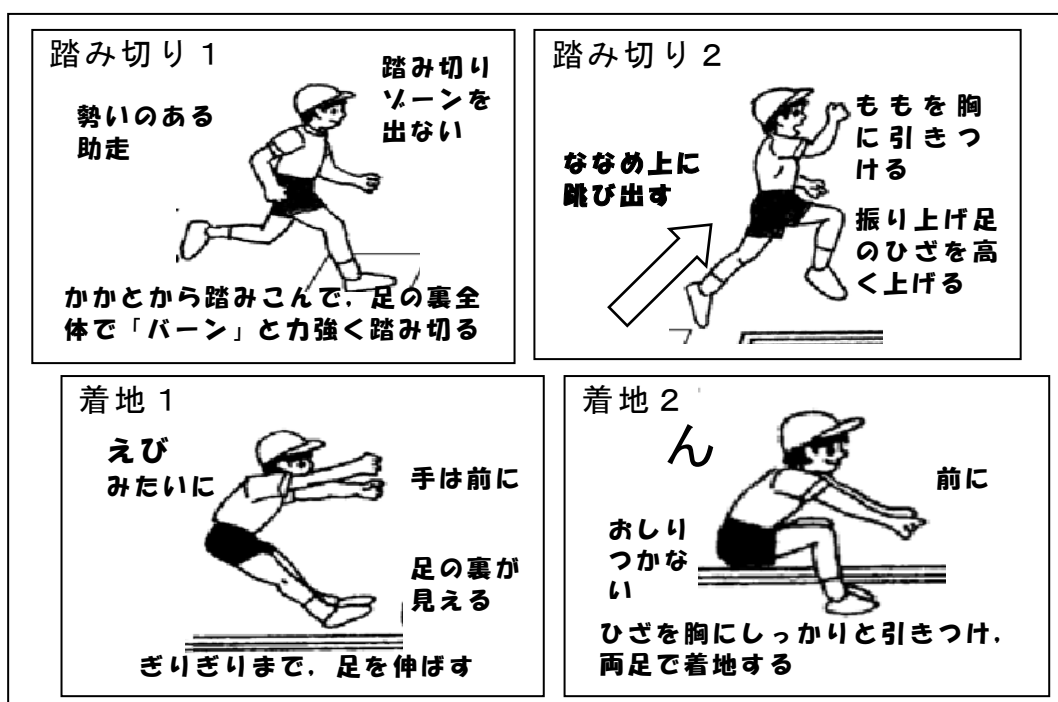
子どもたちは2つの動きを実際に体感して比べることができる。そして、グループ活動で話し合わせ、遠くへ跳ぶための動きを考えさせ、練習に取り組ませる。このことが動きを身に付けることにつながると考える。

イ 技能習得の手助けとなる評価の工夫

フォームチェックとは、資料3のように技能ポイントを透明なシートに記したものである。グループの子どもは、跳んでいる子どもの横で、フォームチェック越しに動きを見る。見る動きの場面は、踏み切り・着地の2場面から2つずつとした。試技者の技能のできばえを確かめるために、資料2のようにチェックマンの位置を設定した。



【資料2 チェックマンの位置】



【資料3 踏み切り1・2，着地1・2のフォームチェックンについて】

フォームチェックンの利点

- 理想の動きと仲間の動きを重ねて見ることで、できたかどうか、比較しやすい。
- 一連の動きの中から重要な動きを抽出して示すことで、視点が明確になる。
- 余白に技能ポイントが言葉で示してあることで、アドバイスしやすい。
- 評価にかかる時間の短縮につながり、運動量が確保できる。

【資料4 フォームチェックンの利点について】

フォームチェックンを活用することで、理想の動きと仲間の動きを重ねて見ることができ、違いについてはっきりと分かり、その場でアドバイスすることができる。また、一連の動きの中から2場面の動きを抽出して示すことで、視点が明確になる。さらに、余白に技能ポイントにつながる言葉が示してあることで、アドバイスするときの参考になる。このようにフォームチェックンを活用した評価活動が技能習得の手助けにつながると考える。



【資料5 フォームチェックンを活用】

3 実践をどんな内容で行い、子どもはどう変容したか。

(1) 動きを身に付けるための学習活動の工夫

ア 児童の様子

5つの運動 〈ねらって着地〉(第3時)

A児は得点ゾーンをねらって「次は3点のところだ」と言いながら、立ち幅跳びで跳ぶ力を調節して、着地することができていた。着地の技能ポイント、ひざを胸にしっかりと引きつけ、両足で着地することを繰り返していた。「手は前へ、おしりつくな」と声をかけ、確認しながら取り組む姿が見られた。

台の上から跳ぶことを怖がるC児がいた。私は「まず、軽く降りる感じでやってみよう」と声をかけた。C児は、おそるおそる下りていたが、慣れてくると跳び下りることができて「(空中を)跳んでいる、次の得点にいったよ」と喜ぶ声が聞こえて来た。

最初の記録上位のA児は、立ち幅跳びでは、記録の伸び悩みが見られるようになってきた。記録下位のC児はひざを深く曲げて安全な着地が身に付き『ん』の姿勢ができていたので、次時から踏み切って着地にした。



【資料6 ねらって着地】

5つの運動 〈踏み切って着地〉(第5時)

A児は、近くの得点をねらうときと遠くの得点をねらうときでは、踏み切りに強弱をつけたり、着地直前の動作でえびみたいに地面ぎりぎりまで足を伸ばしたりして、仲間と競い合うように跳んでいた。

C児は、踏み切りゾーンに合わせて、勢いをつけようと、踏み切りを意識して取り組んでいた。踏み切ったままの姿勢で流れていて、着地ができなくなっていた。「着地は、今まで通りでいいよ、遠くへ跳ぶためのえび姿勢を思い出そう」と声をかけた。地面に流れていた踏み切り足を前へもってこようとしていた。次の得点ゾーンへ入ろうと何度も跳んでいるとC児は、『つ』にも似ているね」と言いながら取り組むことができた。

A児もC児も、次の得点をねらうために、より遠くへ着地しようと空中でねばることができて、少しずつえびの姿勢が長くなって、跳ぶ感覚を味わっていた。



【資料7 足を伸ばすA児】

グループ活動 〈踏み切り〉(第3・4時)

踏み切りの練習場面では、5歩の助走から、つま先だけで踏み切る場合と、かかとから踏み込む場合では、どちらが遠くに跳べるか比べて考えさせた。記録の中位のB児のグループでは、「かかとから踏み込むと力が入る、足の裏全体で地面をけている」ということを図でボードに表したり、その場で、かかとから足の裏、つま先と踏み切り足の動きを確かめたりしてグループの仲間と確認していた。「つま先では前にこけそうだし、力が入らなかった、跳びにくいよ」と実際に運動して分かったことを伝え合っていた。

B児は「利き足で踏み切らないと跳びにくい」と言ってきた。また、踏み切りゾーンを出てしまい、どうしても踏み切り足が合わない子どもがいた。前時までには自分にあった助走距離を見つけているので、私は「一步下がって助走してみたら」と伝えた。仲間から「助走スピードを変えてみたら」と声をかけられていた。B児は、何度も練習を繰り返して、助走スピードを上げて、踏み切りにその力が伝えられるようになり、記録を伸ばすことができた。



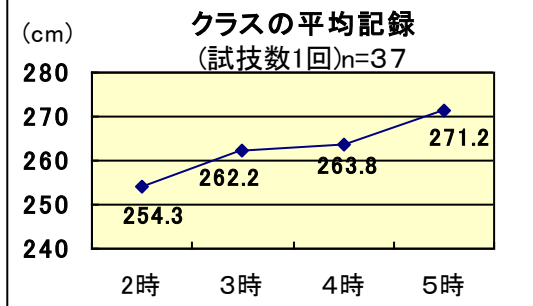
【資料8 踏み切るB児】

イ 結果と考察

資料 9,10 のように、ABC 児の記録やクラス平均の記録は向上していった。これは、踏み切りや着地の動きにつながる 5 つの運動に楽しく取り組ませたことや、身に付けさせたい動きにつながる発問をして、その動きに意識を向けさせ、遠くへ跳ぶためにはどうしたらよいか考え、運動させたことが、動きを身に付けるために効果があったと考える。

走り幅跳びの記録				
	2 時	3 時	4 時	5 時
A 児	300cm	340cm	350cm	370cm
B 児	240cm	260cm	275cm	300cm
C 児	195cm	220cm	223cm	230cm

【資料9 ABC 児の記録の変化】



【資料10 クラス平均記録の変化】

(2) 技能習得の手助けとなる評価の工夫

ア 児童の様子

〈フォームチェックン活用〉

フォームチェックンを使うことにより、仲間の動きを見て、理想のフォームとの違いを瞬時に見つけて、その場でアドバイスができるようになっていった。最初は「オッケー、だめ」というようにできた、できていないという単語だけであった。学習が進むにつれて、身振り手振りを使ってアドバイスをしたり、フォームチェックンの図を指しながらコツを伝えたりする子どもが増えてきた。また、自分との違いに気付いたり、自分の動きがどうなっているのか考えたりすることができるようになった。

〈着地〉(第 3・4 時)

着地の練習場面では、フォームチェックンのように B 児は、両腕を前へ大きくもってこることができていなかった。その場で見ていた D 児から「両腕が後ろになっているよ。前に伸ばして」というアドバイスを受けた。B 児は「前に伸ばすのはいつだ」とフォームチェックンを受け取りながら、つぶやいた。B 児は、次の仲間の試技を見て、「手が前だ、着地する前に手が前だ」と気付いたようである。しかし、踏み切った直後から手を前に出してしまっていた。D 児から「手を前にするのが、早いよ」と言われた。私は「助走から踏み切り、今ので OK」「遠くに跳ぶために、着地する直前はどうか」とフォームチェックンを見ながら確認させた。B 児は「えびだ」と答えた。何度も練習をしてできるようになっていた。D 児から「OK」と声をかけられた。B 児は「できた、次は地面ぎりぎりまで足を着かないぞ」と嬉しそうにつぶやき、練習に取り組んでいた。

A 児は、跳んでいる姿勢から着地をする直前を意識して、フォームチェックンで仲間の動きを確認した。ぎりぎりまで足を伸ばす練習をしていた。

「足の裏が見えたよ」「えびできたよ」と声をかけられたが、「ん」の姿勢はできなかった。限界まで足を伸ばしたので、ひざを胸に引きつけられず、しりもちをついてしまった。悔しがる A 児は、その後何度も練習して、チェックマン全員から「できたよ」と声をかけられていた。A 児の表情はできた喜びで満ち溢れていた。



【資料11 着地練習する B 児】

〈振り上げ足〉(第5時)

振り上げ足の練習場面では、C児はフォームチェックのフォームのように振り上げ足のひざをどこまで上げるのか分かっていなかった。ただ上に上げたり、低すぎてまたぐようにしたりして、助走から着地までのフォームが崩れていた。私は、「三角形の障害(P2)を駆け上がるように斜め上に跳ぼう、振り上げ足がどれくらい上がっているのかチェックしよう」と声をかけた。C児は、踏み切り後ななめに振り上げ足が上がり、チェックマンから「ひざ上がって来たよ、次はももを引きつけよう」と声をかけられた。

A児は、助走から着地まで一連の動きで跳ぶことができた。三角形の障害を飛行機の離陸のようにななめに跳び上がって、振り上げ足が高く胸に引きつけるように跳ぶことができ、仲間からフォームチェックみたいと称賛された。

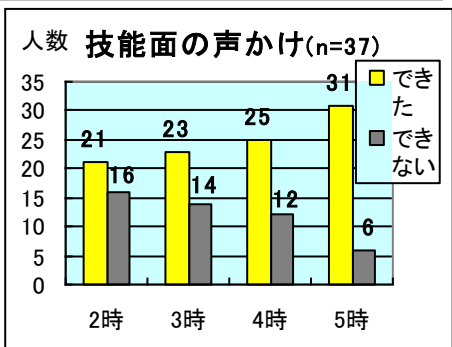
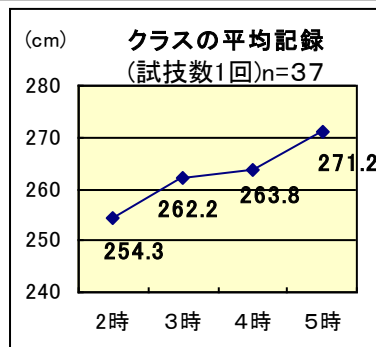
B児はフォームが崩れないように練習に取り組み、フォームチェック越しに「ななめの跳び出しが低いよ、ももを引きつけて、踏み切り足を前に」と伝えたり、跳び終わったら、どうだったと確認したりして、できたときは喜び、できなかったら再度練習に取り組んでいた。



【資料12 振り上げ足の高さ確認をするA児】

イ 結果と考察

資料14のように、踏み切り着地の技能ポイントについて、できたという言葉がけがだんだん増えてきた。今までは、一連の動きの中で見て、評価



者の感覚で評価していたが、【資料13 クラス平均記録の変化】 【資料14 技能面の声かけ】

フォームチェックには、具体的な言葉が記載されているので、動きの瞬間で評価して、より客観的にできたかできていないかを明確に伝えることができた。つまり技能習得につながるアドバイスができて、動きの変化に気付くことができたので、記録が伸びることにつながったと考える。

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) 動きを身に付けるための学習活動の工夫

- 走り幅跳びの動きにつながる5つの運動を楽しく夢中になって取りこませることで、基礎的な動きや感覚作りができ、動きを身に付けることにつながった。
- 動きを身に付けるために考えた発問が、子どもにとって分かりにくいときがあった。今後は、子どもが動きをイメージしやすく、考えて練習に取り組めるように発問したい。

(2) 技能習得の手助けとなる評価の工夫

- フォームチェックは、視点が明確であったので、活発に評価することができ、技能習得につながった。
- フォームチェックに載っているその瞬間の動きだけに意識がいく児童がいたので、一連の動きでつながっていくことを理解させておく必要があった。