

# 運動技能の向上を目指す体育学習

名古屋市立しまだ小学校 宮崎隆介

## 1 この実践を通して、どんな子どもに育てたいか。

私は、体育学習の中で、「今までできなかった技ができるようになった」「自分の記録が向上した」という喜びを味わわせたい。そのためには、できていない動き（課題）ができるようになる（解決）ことが大切である。

今までの体育学習の実践では、図や示範の動きと子どもたちの動きを子どもたち同士で見比べさせ、違いを見つけさせようとした。しかし、図や示範だけでは多くの子どもは動きが理解できていないため、実際に体をどう動かせばよいのかが分からず、自己の課題をつかむことができなかった。また、いろいろな練習の場を設定し、そこで練習させても、課題がしっかりとつかめていないため、自分の動きに意識を向けたり、どのくらい動きがよくなったのかをつかんだりすることができず、ただやみくもに練習に取り組むようになってしまい、課題を十分に解決することができなかった。

このような経験から、私は課題をつかませるためには、まずその動きを理解させることが大切だと考える。そこで、予備的運動に挑戦できるゲームを取り入れ、その中で部位の動きはどのようにするとよいか試しながら考えることを通して、動きを理解させる。それをもとにして、自分の動きと比較させ、できていない動きを課題とさせる。

また、課題を解決するために、課題とした部位に意識を向けながら練習し、その練習で動きがどうなったかを評価する活動を繰り返すことにした。

そこで以下の点を重点として実践に取り組んだ。

### ○ 課題をつかみ、解決するための活動の工夫

## 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・教材 5年生（37人）・走り幅跳び

(2) 指導計画（6時間完了）

時	1	2	3	4～6
学習内容	走りの試みの幅跳び	【課題をつかむための活動の工夫】		【課題を解決するための活動の工夫】
		ジャンプゲーム ↓ 動きを比較する場		部位の動きに焦点を当てた練習 動きの高まりを把握するための評価活動 7歩助走走り幅跳び（記録測定）

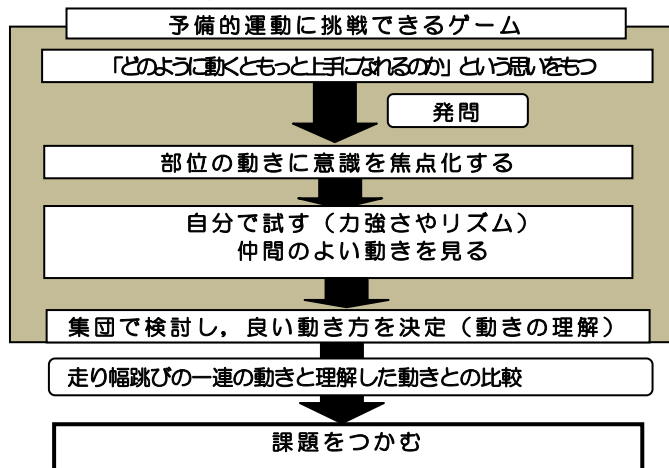
(3) 具体的な手だて

### ア 課題をつかむための活動の工夫

私は子どもの動きを見て、中心となる動きを踏み切りと着地にしぼり、「膝を伸ばして足の裏全体で、強く踏み切ること」「踏み切り足と反対の足（振り上

げ足)を高く上げること」「両足をそろえて着地すること」がどのような動きか理解できるようにしたいと考えた。そこで、課題をつかむための活動を設定し【図1】、予備的運動に何度も挑戦できるゲームを設定した【図2】。まずゲームに取り組みさせることで、「どのように動くともっと上手になるん

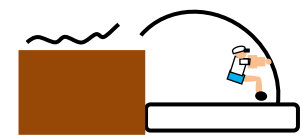
【図1 課題をつかむための活動】



だろう」という思いをもつことができるようになると思う。次に、部位の動きを焦点化するために、「どこをどのように動かすとよいのか」と問い掛ける。こうすることで、子どもは何度も繰り返してきた動きを基にしながら、どのように部位を動かせばできるようになるか、仲間のよい動きを見たり、動きのリズムや、力の入れ具合、タイミングなどを試したりしながら考える。次に、考えた動きを集団で検討し、よい動き方を決定する。以上のように考えることを通して、動きを理解することができるようになると思った。

動きの理解とは、どのように身体を動かし、どんな動きの感じをもって、いつ、どこで力を入れれば動きのかたちを生み出すことができるか身体の動きとして分かること。

【図2 予備的運動に挑戦できるゲーム】

	足裏全体で強く踏み切る	振り上げ足を高く上げる	両足をそろえて着地
	5歩助走でボードヘタッチ 5歩助走から力強く踏み切り板を踏んでつるされたボードヘタッチする。 	5歩助走で駆け上がり跳び 5歩の助走から台の上で踏み切り、膝でゴム切りをする。 	5歩助走でパラシュート 5歩の助走から足を前に投げ出してマットに着地する。 
得点	オレンジ…5点 緑……………4点 青……………3点 黄色…2点 赤……………1点	膝 ……3点 へそ…2点 胸 ……1点	50cmごとに線を引いておき、距離が遠くなることによって点数が上がる。

【ゲームの方法】

- ・ 1チーム3人とする。
- ・ 三つのゲームの最高得点の合計が自分の得点となり、さらに3人の得点の合計がチームの得点となる。
- ・ 時間内に三つの種目に何回でも挑戦することができる。

また、ゲーム終了後、理解した動きを基にして実際の走り幅跳びの中で、それらの動きができていないかを他者評価で見てもらい、考える場を設けることで、自己の課題をつかむことができるようにする。

課題となるかどうかを判断する基準



## イ 課題を解決するための活動の工夫

課題を解決し、運動技能を向上させていくためには自分の課題とした動きを高めることができるような場で練習し、練習後に課題を解決できたかどうかをつかみ、それを基に、また練習していくという活動が大切になる。【図3】

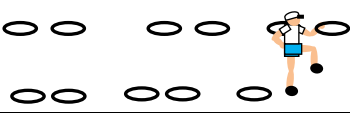

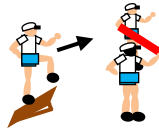
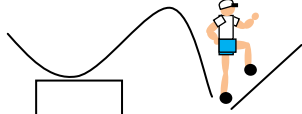
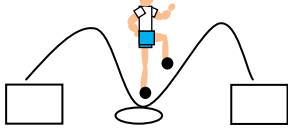
そこで、まず足裏全体で強く踏み切ることなど、部位の動きに焦点を当てた練習を設定し、その中から自己の課題に合った練習を選択できるようにする。

こうすることで、課題とした動きに意識を向けながら練習を繰り返す中で、「さっきより足裏全体で踏み切れた」などと動きを高めていくことができるようになると思う。

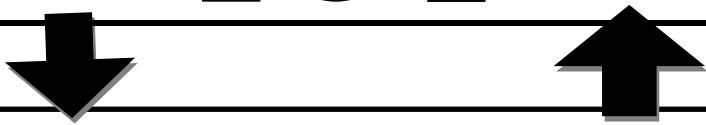
次に、評価方法を活用しながら、3人組でそれぞれが練習していた動きを評価し合うようにする。

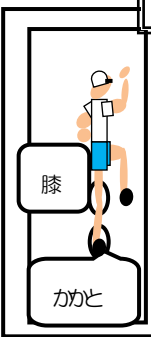
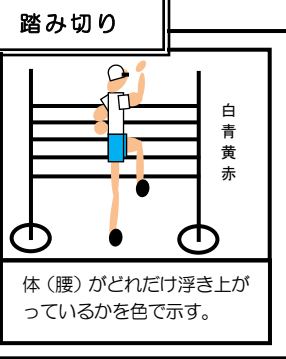
動きの高まりを把握するためには、動きを細かくつかむことが大切であると思う。

そこで踏み切りでは、かかとから接地すること・膝を伸ばすことができているか、腰の高さが上がってくると考え、どれだけ体が上昇しているかが分かるように、走り高跳びのポールにタフロープを張って色別で評価させることにした。

【部位の動きに焦点を当てた踏切練習の例】	
<p><b>リングでタ・ターン</b> 二つ目のリングで足裏全体で強く踏み切るように連続ジャンプを行う。</p> 	<p><b>ロイター板ジャンプ</b> ロイター板が沈むように足裏全体で強く踏むことによって、体が高く浮き上がる感覚を養う。</p> 
<p><b>ゴム切りジャンプ</b> 踏み切りから1m離れたところに首の高さにゴムを張り、膝で切ることを目標に行う。</p> 	<p><b>跳び下りジャンプ</b> 台から跳び下りて膝を伸ばして地面を強く踏み込みジャンプする。</p> 
<p><b>ボックスからボックスへ</b> 台から跳び下りてまた台の上へ上がる。この時に接地している足の膝を曲げないように注意する。</p> 	



【動きの高まりを把握するための評価方法】	
<p><b>踏み切り</b></p> 	 <p>白 青 黄 赤</p> <p>体(腰)がどれだけ浮き上がっているかを色で示す。</p>

【図3 課題解決のための活動】

また、動きが高まったと思った時点で何度でも仲間に評価を頼めるようにした。こうすることで、練習を通して課題とした動きがどのように高まっているかを把握することができ、そこで把握したことを次の練習に生かすことができるようになると思う。

### 3 実践をどんな内容で行い、子どもはどう変容したか。

#### (1) 課題をつかむための活動の工夫

##### 【第2時】

最初にそれぞれの運動のやり方を説明すると「高く跳んでやろう」「一番高い点数を取ってやろう」と今すぐにでもやりたそうな声が聞こえてきた。

そして、「三つのゲームをチームで点数を高く取れるように頑張ろう」と私が言うと、子どもたちは「チーム戦？よっしゃ」と三つの運動にさっそうと取り組んだ。子どもたちは、最初は自分の得点を上げることに必死だったが、徐々に「え！そんなに跳んだの？」

と他の子どもの得点を意識し始め、得点を競い合うことで、「もっと高く跳ぶぞ」と何度も運動を繰り返す姿が見られた。このように、点数を取るために「もっと高く跳びたい」という思いは高まっていったが、なかなか動きが高まっている様子は見られなかった。



【繰り返し運動に取り組む様子】

##### 【第3時】

前回に引き続き、かかとから踏み切ることができていないため、タッチがなかなかできない子どもが多かった。そこで、一通り取り組ませた後に、全員を集め、子どもたちに「どうやったら、遠くへ跳べますか？」と問い掛けた。すると、「バーンと強く蹴ればいい」という答えが返ってきた。私は、さらに動きをより深く考えさせるために「足のどの部分から着くと強く踏み切れますか？」と問い掛けてみると、「つま先から」という意見と、「かかとから」という意見に分かれた。

そこで、2種類の動きを何度か体験させた後、ボードへタッチでかかとから強く踏み切ることができる子どもの動きを見せ、その後、私がつま先のみで接地した跳躍をし、どちらが強く蹴ることができるか尋ねた。

すると、「かかと！」と強く踏み切るための動きを理解することができた。以上のことを意識して運動に取り組むと、同じグループの中で「もっとかかとからバーンと強く踏み切りなよ」という声が出るようになった。

また、踏み切りはかかとから蹴るということが理解はできたが、まだ、上体が前のめりになり、かかとから踏み切れていない子どもたちがいた。

しかし、その子どもたちは、課題をつかむ場面で、「足裏全体で踏み切ることができない」とその動きをきちんと課題にしていた。



【仲間の動きを見る様子】

## (2) 課題を解決するための活動の工夫

### 【第4～6時】

#### 【第4時】

授業の最初に練習方法と評価方法について手本を示しながら説明した後、練習に取り組ませた。

高く跳び上がることができないA児は、課題を踏み切りとし、「強く踏み切るためにロイター板ジャンプに取り組む」と決め、練習に取り組んでいた。かかとから着くことと、膝を伸ばすことに気を付けて高く跳べるように、何度もロイター板ジャンプに取り組んでいた。そして、同じグループの子どもに腰の位置を評価してもらおうと、練習前に比べてかかとから踏み切り動作に入ることができるようになっていたが、膝を伸ばすことはできていなかったため、腰の高さは最初と同じ赤であった。



【踏み切り練習に取り組む様子】

#### 【第6時】

A児はロイター板の練習でバーンと音を鳴らして踏み切ることにはできているが、前時は2m60となかなか記録を伸ばすことができなかった。

その原因は助走のリズムにあった。踏み切りの一歩前で歩幅が大きくなってしまいうことで、うまく体が上昇していなかった。そこで、「ロイター板ジャンプ」で力強い踏み切りの練習に取り組んでいるとき、「踏み切りの1歩前の歩幅はどうするといいか見つけよう」と声を掛けた。何度か動きに挑戦した後、「踏み切り前の歩幅を短くした方が跳びやすい」ということに気付くことができた。そこで、踏み切りのタイミングを習得するために「リングでタ・ターン」の練習に取り組むことにした。「タ・ターン、タ・ターン」と言いながらリズムを刻むことで踏み切りのタイミングを取ることができるようになっていった。次に、課題の踏み切りができるようになったか、走り幅跳びに挑戦し、同じグループの子どもに評価してもらおうと、今まで赤と黄色の線までしか上がっていなかった腰が、「黄色まで腰が上がっているよ」と伝えられた。A児は満面の笑みで、「最後の記録会で最高記録の2m95cmを出すことができた」と喜びの声を上げた。



【腰の高さを評価している様子】

## 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) 課題をつかむための活動の工夫

【表1】は第4時に、課題にする動きをつかむことができたかを、子どもが「課題である」と評価した動きと録画した子どもの動きとを照らし合わせ、それを教師が評価して調査したものである。この結果から、どの動きであっても、約8割の子どもが適切に課題をつかむことができていたことがわかった。これは、第2時・3時のゲームの中で、何度も繰り返し、踏み切りや着地を体験したことによ

り、よい動きを見たときに、自分の動きと比べながら「かかとからタ・ターンと踏み切るとこんなに高く上がれるんだ」などと、動きの力強さやリズムま

		踏み切り	振り上げ足	着地
課題をつかめた	動きができていないので、課題としない	18	26	21
	動きができていないので、課題とする	13	7	12
課題をつかめなかった	動きができていないが、課題とする	5	3	1
	動きができていないが、課題としない	1	1	3

で理解することができたため、それを基にして理解した動きと走り幅跳びの時の動きを比較することができたためであると考えます。

しかし、5人の子どもが、踏み切りの動きができていないにもかかわらず課題としてしまった。これは、課題をつかむための活動で、動きは理解できているが、踏み切りの動作が一瞬であるため、動きができていないかどうか正確に把握することができなかつたためであると考えます。

## (2) 課題を解決するための活動の工夫

【グラフ1】の結果から、時間ごとに課題を解決することができた人数が増えていることが分かった。特に第1時ではほとんどの子どもが振り上げ足を上げることが課題であったが、第6時では32名の子どもが解決できていた。

これは、練習と評価を繰り返すというサイクルを設けたことにより、自分の腰

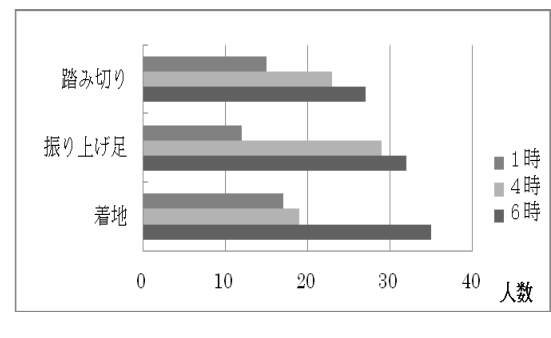
の高さがどこまで上がっているかを把握することができ、「ここまでは上がっているから、もっと上に上げよう」と、さらに自分の課題とした部位の動きを意識してその課題に合った場で練習することができたためであると考えます。

課題を解決しようと練習に取り組んだことにより、【グラフ2】のようにクラスの平均記録も2 m 20cm から2 m 65 cmへと向上した。

しかし、課題とした動きを意識しすぎてしまい、他の動きがおかしくなってしまう場面も見られた。例えば振り上げ足を強く意識することにより、着地動作が遅れて片足が後ろに残ってしまい、結果的に記録が落ちてしまうというようにである。今後は、それぞれの動きをつなぎ合わせられるような工夫を取り入れていきたい。

[グラフ1 走り幅跳びの各課題の解決人数]

n = 37



[グラフ2 クラスの平均記録の変化]

(m)

