

進んで運動に取り組む子どもが育つ体育学習

名古屋市立平針南小学校 小島直輝

1 この実践を通して、どんな子どもに育てたいか。

私は、体育学習を通して進んで運動に取り組む子どもを育てたい。私が考える進んで運動に取り組む子どもの姿とは、自分のもっている力を十分に発揮し、成功体験を繰り返し味わう中で、次の課題に挑戦したいという思いをもって運動に取り組む姿である。こうした姿を引き出すためには、誰もが取り組めるような易しい条件の場を用意したり、できたという成功体験を繰り返し味わわせたりすることが必要であると考え。このような経験をすることで「もっとやってみたい」「もっとうまくなりたい」という思いをもって進んで運動に取り組むようになっていくと考えるからである。

しかし、過去の跳び箱運動の指導では2つの課題が残った。1つ目は、練習の場を段階的にいくつか用意したが、腕で体を支える感覚や逆さ感覚などの跳び箱運動に必要な運動感覚が十分身に付いておらず、恐怖心から体を動かす楽しさや心地よさを味わわせることができなかった。2つ目は、助走 - 踏み切り - 着手 - 着地の4つの局面を取り出し、一つの局面で技術ポイントを身に付けさせようとしたが、一連の動きとしてスムーズに跳び越すことができなかったことである。

この課題を解決するために、主運動に類似した易しい動きを取り入れたゲームに取り組ませる。このゲームを通して、楽しみながら跳び箱運動に必要な運動感覚を身に付けさせることができると考えた。

また、一連の動きを局面ごとに分けるのではなく、局面と局面をつなぎ合わせた練習の場を設定する。このような練習の場に繰り返し取り組むことで、身に付けた動きをスムーズな一連の動きへとつなげることができると考える。

以上のことから、次の2点に留意してテーマに迫りたい。

- 運動感覚を身に付けるためのゲーム化の工夫 **【感覚づくりタイム】**
- 運動の局面と局面をつなぎ合わせた練習の場の工夫 **【パワーアップタイム】**

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 6年生(24人)・跳び箱運動

(2) 指導計画 (10時間完了)

時数 時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10分	オリエンテーション	【感覚づくりタイム】								発表会
20分	試しの運動	【パワーアップタイム】								
30分		大きな開脚跳び					台上前転・大きな台上前転			
40分		かかえ込み跳び					(首はね跳び・頭はね跳び)			

(3) 具体的な手だて



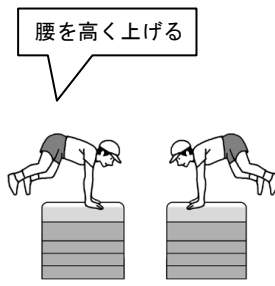
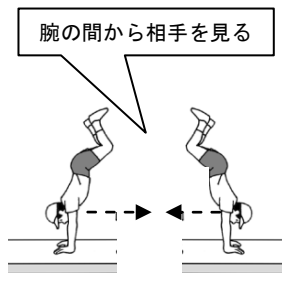
ア 運動感覚を身に付けるためのゲーム化の工夫【感覚づくりタイム】

跳び箱運動の技は、普段の生活の中ではあまり行われぬ非日常的な動きで構成されている。そのため、これまでの運動経験による個人差が大きく、跳び箱運動で必要となる腕で体を支える感覚や逆さ感覚などの運動感覚が十分に身に付いていない場合、台上でどのように体を動かしてよいかかわからず、跳び箱の直前や台上で動きが止まってしまう、技を成功させることができないと考える。

そこで、主運動に類似した易しい動きに取り組む「感覚づくりタイム」(図1)の時間を設定する。得点化したり、じゃんけんをしたりするなどゲーム化することで楽しみながら運動に取り組む中で、技を習得するために必要な運動感覚を身に付けることができると考えた。

また、跳び箱運動の多くは「腕で体を支える」動きの後の回転や切り返しにより技が構成される。そこで、単元を通して「腕で体を支える感覚」を十分に身に付けることができる点を重視した内容を工夫した。

【図1 感覚づくりタイム ゲーム例(台上前転・大きな台上前転につながるゲーム)】

ゲーム名	カエルバランス	カエルの足打ち	カエルじゃんけん1	カエルじゃんけん2																				
時数	毎時	毎時	第4～6時	第7～9時																				
ゲームの様子	 <p>腕で体を支える</p>	 <p>腰より高い位置で</p>	 <p>腰を高く上げる</p>	 <p>腕の間から相手を見る</p>																				
内容	<p>・カエルバランスを何秒間続けられるかに挑戦する。</p> <table border="1"> <tr><td>2 ～ 5秒</td><td>1点</td></tr> <tr><td>6 ～ 10秒</td><td>2点</td></tr> <tr><td>11 ～ 20秒</td><td>3点</td></tr> <tr><td>21 ～ 30秒</td><td>4点</td></tr> <tr><td>31 ～</td><td>5点</td></tr> </table> <p>カエルバランスとカエルの足打ちの得点の合計が最大で10点。10点に少しでも近づくように毎時取り組ませた。</p>	2 ～ 5秒	1点	6 ～ 10秒	2点	11 ～ 20秒	3点	21 ～ 30秒	4点	31 ～	5点	<p>・20秒間に合計で何回足を打つことができるとかに挑戦する。</p> <table border="1"> <tr><td>5 ～ 10回</td><td>1点</td></tr> <tr><td>11 ～ 20回</td><td>2点</td></tr> <tr><td>21 ～ 30回</td><td>3点</td></tr> <tr><td>31 ～ 45回</td><td>4点</td></tr> <tr><td>46 ～</td><td>5点</td></tr> </table>	5 ～ 10回	1点	11 ～ 20回	2点	21 ～ 30回	3点	31 ～ 45回	4点	46 ～	5点	<p>・跳び箱に手をつき、強く踏み切って、腰を高く上げる。腰を高く上げた状態で足じゃんけんをする。</p>	<p>・マットに手をつき、足を振り上げる。地面に足がつく時に足じゃんけんをする。相手が出ずじゃんけんを自分の腕の間から見るようにする。</p>
2 ～ 5秒	1点																							
6 ～ 10秒	2点																							
11 ～ 20秒	3点																							
21 ～ 30秒	4点																							
31 ～	5点																							
5 ～ 10回	1点																							
11 ～ 20回	2点																							
21 ～ 30回	3点																							
31 ～ 45回	4点																							
46 ～	5点																							
ねらい	<p>・床に手をしっかりと開いてつかせ、カエルバランスに取り組ませる。腕で自分の体を支える感覚を身に付けさせる。</p>	<p>・腕で体を支えながら足打ちをさせ、腰を高く上げる感覚や逆さ感覚を身に付けさせる。</p>	<p>・跳び箱運動の踏み切りと同じ動きをさせ、腰を高く上げる感覚や腕で体を支える感覚を身に付けさせる。</p>	<p>・台上前転の着手の時と同じ動きをさせ、腕で体を支える感覚や、腰を高く上げる感覚、逆さ感覚を身に付けさせる。</p>																				

イ 運動の局面と局面をつなぎ合わせた練習の場の工夫【パワーアップタイム】

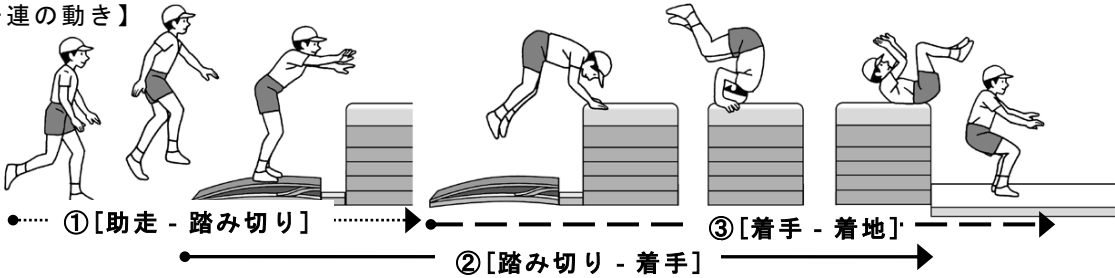
跳び箱運動には「助走 - 踏み切り - 着手 - 着地」などの運動局面があると考える。跳び箱運動の技はそれらを一瞬の間に行わなければならない。そして、局面ごとの技術ポイントをすべて子どもに伝え、意識させることは難しい。また、局面ごとの動きを身に付けることができたとしても、スムーズな一連の動きとなりにくい。

そこで、局面と局面をつなぎ合わせた練習に取り組む「パワーアップタイム」(図2)を設ける。このような練習の場を設けることで、それぞれの練習の場で身に付けた動きが一連の動きにつながりやすくなり、技を完成させることができると思う。


また、助走から思い切り踏み切ることができない子どもにその理由を聞くと、「(台上前転で)横に落ちるかもしれない」「着地できるか自信がない」という答えが多かった。このことから「着手 - 着地」の局面で動きの見通しがもてず、自分のもっている力を十分に発揮できないことがわかった。そこで、本実践では、「着手 - 着地」の局面の易しい条件の場を多く設けることにする。「着手 - 着地」の局面を繰り返し経験することで、局面と局面をつなぎ合わせた練習の場で身に付けた動きがよりスムーズに一連の動きへとつなげることができると考える。

【図2 パワーアップタイム 台上前転・大きな台上前転 練習の場】

【一連の動き】




●●● ①[助走 - 踏み切り] ●●●→ ②[踏み切り - 着手] → ③[着手 - 着地] →



助走から踏み切りを、腰を高く上げる。

①[助走 - 踏み切り]



マットを跳び越えて前転をする。(跳び前転)


②[踏み切り - 着手]




舞台の上へ前転をする。




舞台の上から前転下りをして着地する。



二連結跳び箱(4段)で補助ありの前転をして着地する。



二連結跳び箱(4段)で前転をして着地する。



二連結跳び箱(2段 - 4段)で前転をして着地する。

③[着手 - 着地]

3 実践をどんな内容で行い、子どもはどう変容したか。

(1) 子どもの様子

ア 運動感覚を身に付けるためのゲーム化の工夫【感覚づくりタイム】

A児の様子

「運動神経悪いから…」と、どんな運動に対しても苦手意識をもっているA児。第2時「カエルバランス」や「カエルの足打ち」に取り組ませたところ、学級の中でかなりの個人差があることがわかった。A児も「カエルバランス」ではなかなか腕で体を支えることができず、肘が曲がりすぐに倒れてしまっていた。そこで、「手のひらを大きく開いて脇をしめてごらん」と声を掛けてみた。第6時になると毎時間続けてきた成果が表れ、少しずつ自分の体を支えることができるようになってきた。「カエルの足打ち」も、最初はほとんどできなかったが、少しずつ腕で体を支えて腰を高く上げることができるようになり、第5時には、20秒間に10回以上足を打つことができるようになった。【カエルじゃんけん1の様子】



第6時

第6時には「カエルじゃんけん1」で腰を以前より高く上げられるようになり、とても楽しんでゲームに取り組む様子が見られた。

今までできなかったカエルバランスが初めてできるようになった。じゃんけんがおもしろい。(第8時)

【A児の感想】

時数	第2時	第9時
カエルバランス(点)	0	2
カエルの足打ち(点)	0	2

【A児のゲームの得点の変容】

B児の様子

できないことがあるとすぐに「もうやりたくない」とあきらめてしまうB児。「カエルの足打ち」に挑戦するが、なかなか腰より高い位置で足打ちをすることができず、悲しそうな顔をしていた。そこで、「補助をするから思い切り足をふりあげてごらん」と声を掛けた。第5時になると少しずつ高く腰を上げることができるようになってきて、記録も第1時の2回から第9時には23回まで伸び、「見て見て、先生できた!」と、できた喜びを表現していた。



第9時

【カエルの足打ちの様子】

また、「カエルバランス」では5秒(第2時)から33秒(第6時)まで記録を伸ばし、「次は足打ちの記録を伸ばす!」と意欲的にゲームに取り組む姿勢が見られるようになった。

いつの間にかカエルバランスができるようになってうれしかった。足打ちは30回以上を目指したい。(第9時)

【B児の感想】

時数	第2時	第9時
カエルバランス(点)	1	5
カエルの足打ち(点)	1	3

【B児のゲームの得点の変容】

C児の様子

できる運動には意欲的に取り組むが、新しく取り組む運動や苦手な運動に対して、いつも「怖い」と言って取り組めなくなるC児。「カエルじゃんけん2」に取り組もうとすると「(倒立するのが)怖い」と言ってなかなか取り組むことができずにいた。そこで、「カエルの足打ち」に何度も取り組ませたり、補助をつけて「カエルじゃんけん2」に取り組ませたりした。すると、腕で体をしっかりと支えられるようになってきて、第8時には、相手の動きを見てじゃんけんをすることができるようになり、勝つことが増えて楽しそうにゲームに取り組めるようになった。授業後の感想からは、ゲームを楽しむ様子が伝わってきた。



第9時

【カエルじゃんけん2の様子】

じゃんけんだと私でも勝てるからうれしい。もっと勝てるように足打ちを頑張りたいです。(第8時)

【C児の感想】

時数	第2時	第9時
カエルバランス(点)	1	3
カエルの足打ち(点)	0	2

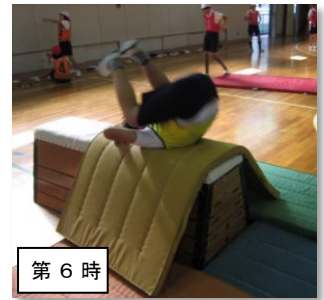
【C児のゲームの得点の変容】

イ 運動の局面と局面をつなぎ合わせた練習の場の工夫【パワーアップタイム】

A児の様子

第4時、運動に苦手意識をもつA児はなかなか自分で取り組む練習の場所を決められずにいた。そこで、まずは①の[助走 - 踏み切り]の練習に取り組むよう伝えた。すると、強く踏み切り腰を高く上げる動きを身に付けることができた。そこで、次に②[踏み切り - 着手]の舞台の上へ前転をさせた。腰の上がり方や前転の仕方からすぐにできると思っていたができなかった。そこで、第5時に踏み切りから着手をする際に、「後頭部もしくは首のつけ根をつけてごらん」と声を掛けた。すると、しばらく練習をした後に「先生でた!」という声が聞こえた。A児は舞台の上へ前転をすることができていた。

その後、③[着手 - 着地]の練習に自分から進んで取り組み始めた。そして、何度も補助を使って「着手 - 着地」の練習を繰り返した。すると第7時には4段の跳び箱で台上前転をすることができるようになり、第8時には6段の跳び箱で台上前転ができるようになった。



第6時

【着手 - 着地の様子】

B児の様子

B児は、②[踏み切り - 着手]の舞台の上へ前転をする練習に何度も取り組んでいた。一生懸命に取り組んだ結果、第6時には舞台の上へ前転をすることができるようになった。第7時から③[着手 - 着地]の練習に取り組み始めた。舞台から前転をして下りることはできるが、二連結跳び箱で前転をして下りることがなかなかできなかった。「セフティマットじゃないから」という理由を口にした。そこで、4段の二連結跳び箱を2段の二連結跳び箱に変えてみた。すると、最初は恐る恐る挑戦し始めたが、しっかりと台上で前転をすることができ「なんかできそう!」と言って、次は3段の二連結跳び箱での前転に挑戦し始めた。第8時になると4段で台上前転ができるようになり、最終的には5段の跳び箱で大きな台上前転をすることができた。



第6時

【踏み切り - 着手の様子】

C児の様子

大きな開脚跳びやかかえ込み跳びの練習にとっても意欲的に取り組んでいたC児。しかし、台上前転の練習では、教師がいくら声を掛けても①[助走 - 踏み切り]の場でしか、練習に取り組まなかった。パワーアップタイムで様々な感覚はしっかりと身に付けていると教師が判断していたので、その理由を聞くと「横に落ちたり、着地に失敗したりしそう」と答えた。「絶対に横に落ちることはないから舞台の上へ前転(②[踏み切り - 着手])してみようか」と声を掛けたが取り組めなかった。そこで、恐怖心を取り除くために、舞台の上へ前転をする際に土台となる跳び箱の高さを上げ、段差を小さくしてみた。すると、「これはできそう」といって取り組むことができた。

その後、③[着手 - 着地]の練習では、舞台からセフティマットに前転下りることができた。そこで、無理に他の練習に取り組ませるのではなく、その練習を繰り返すよう伝えた。すると「先生、一回跳び箱でやってみたい」と言い、挑戦すると見事に3段の二連結跳び箱で成功させることができた。第9時には、初めて台上前転(5段)ができるようになった。



第7時

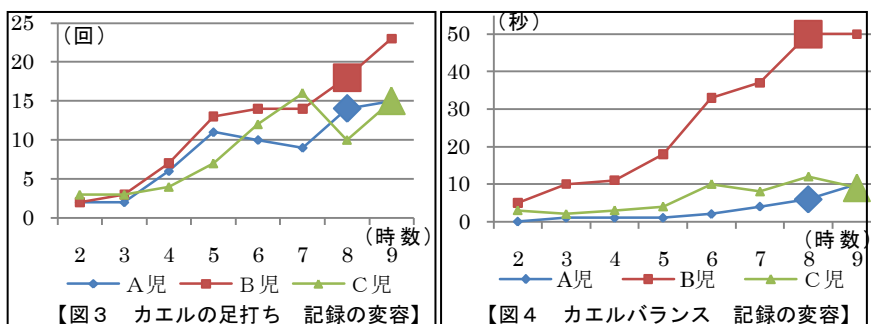
【踏み切り - 着手の様子】

(2) 結果と考察

ア 運動感覚を身に付けるためのゲーム化の工夫【感覚づくりタイム】

図3・4は、選出した3人のカエルバランスとカエルの足打ちの記録の変化である。第8・9時でそれぞれ記録を伸ばした時に、初めて台上前転ができるようになった。

また、図5はA児のカエルの足打ちの動きの変容である。このように腕で体を支えたり、腰を高く上げられるようになったりした子は他にも多く見られた。これらのことから、ゲーム化の工夫をしたことにより、子どもたちは楽しみながら得点を高めようと意欲的に運動に取り組むことにつながり、「腕で体を支える感覚」や「腰を高く上げる感覚」などの跳び箱運動に必要な運動感覚を身に付けることができたと考える。



※ 点の拡大は初めて台上前転ができた時数を表す

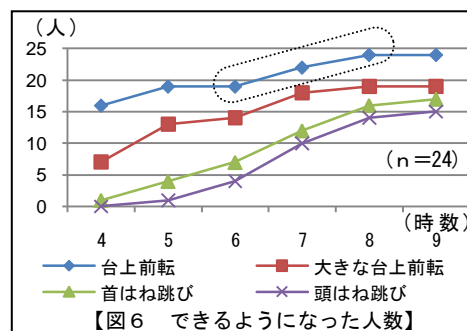


【図5 A児のカエルの足打ち 動きの変容】

子どもたちは楽しみながら得点を高めようと意欲的に運動に取り組むことにつながり、「腕で体を支える感覚」や「腰を高く上げる感覚」などの跳び箱運動に必要な運動感覚を身に付けることができたと考える。

イ 運動の局面と局面をつなぎ合わせた練習の場の工夫【パワーアップタイム】

図6は第4～9時にそれぞれの跳び方ができるようになった人数を示したものである。第6～8時にかけて台上前転ができるようになった人数が増え、第8時には全員ができるようになった。これは、第4・5時では②[踏み切り - 着手]の練習に取り組み、腰を高く上げられるようになり、第6・7時では③[着手 - 着地]の練習に取り組み、恐怖心を取り除くことができたことにより、一連の動きとしてスムーズに台上前転ができるようになった結果だと考える。実践後の感想には、③[着手 - 着地]の練習に取り組み、恐怖心を取り除いたことで台上前転ができるようになったことがわかる記述があった。(図7)



回ってから着地の練習をたくさんやっ
たから怖くなくなってきた。思い切って台上
前転をやったらできてうれしかった！

【図7 実践後の子どもの感想例】

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。

- 「感覚づくりタイム」で主運動に類似した易しい動きのゲームに楽しみながら取り組む中で、子どもたちは、楽しみながら運動に取り組み、跳び箱運動に必要な運動感覚を身に付けることができた。
- 局面と局面をつなぎ合わせた練習の場を設定し、「着手 - 着地」の局面を繰り返し練習したことで動きの見通しをもつことができ、身に付けた動きをスムーズに一連の動きへとつなげることができた。
- 腕でしっかりと体を支え腰を高く上げることができるようになっても、横に落ちるといふ恐怖心から回転時に頭頂部からついてしまい、なかなか台上前転をすることができない子どもがいた。今後、腕でしっかりと体を支えることに加え、「後頭部をついて回転する」動きにスムーズにつなげるためのより細かい段階を設けた練習の場を考える必要がある。