

# あきらめずに運動する生徒を育てる体育学習

名古屋市立宝神中学校 勝田 真人

## 1 この実践を通して、どんな子どもに育てたいか。

体育学習において、技能を向上させようとする意欲をもち、あきらめずに努力することのできる子どもを育てたい。

マット運動の学習で、目指す子ども像に迫るためには、意欲を持続する必要がある。そのためには、運動を通して技の上達に必要な技能ポイントを理解できるようにして、どうすれば上達していくのかを分かるようにすることが大切である。また、学んだ技能ポイントについて互いに観察し合い、自らの課題をつかむことができるようにして、見通しをもたせることも大切である。マット運動の技には系統性があるため、技能分析をしてさまざまな技につながっていく発展性のある動き（以下、中心となる動き）を教師がつかみ、その技能ポイントを理解できるようにしていくことで、子どもは1つの技ができたときに系統性を考え、さらに次の技と努力することができると思う。

そこで、単元前半では、中心となる動きの技能ポイントを理解できるようにするために、条件が難しくなればなるほど技能ポイントを意識しなければ成功しない課題、言い換えれば、技能ポイントを意識すればできるようになり、それが大切だと理解できるように教材を工夫していく。

また、単元後半では、単元前半で学んだ技能ポイントをもとに技に取り組む過程で、自らの課題をつかむことができるようにするために、仲間同士でも評価し合えるように評価の観点を明確に示して評価方法を工夫していく。そして、次の2点を重点として、実践に取り組むことにした。

- 技能ポイントを理解するための教材の工夫
- 課題をつかむことができるようにするための評価方法の工夫

## 2 授業をどのように計画し、実践しようとしたか。

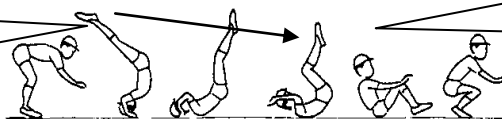
- (1) 対象学年・教材 1年生（68人）・器械運動（マット運動）
- (2) 具体的な手だて

### ア 技能ポイントを理解するための教材の工夫

接転技群の運動を通して、中心となる動きの技能ポイントを理解することができるようにするための教材の工夫を行う。接転技群（前転・後転グループ）には、次の技能ポイントがある。

#### <接転技群・前転グループの技能ポイント>

腰角度を開き（体を大きく伸ばし）勢いよく転がる。

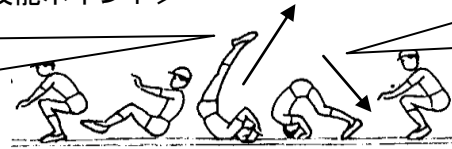


腰角度を一気に縮め（体を小さく丸め）回転スピードを速める。

- ① 体の背面が上部から下部へ（後頭部→首→肩→背中→腰→尻）とマットに接触してスムーズに転がること。（順次接触）
  - ② 腰角度を開きながら転がり（体を大きく伸ばすようにして大きく転がり）、腰角度を一気に縮めて足の回転にブレーキをかけ、そのスピードを上体に伝えて回転を速めること。（回転加速）
- ※ ②が中心となる動き

<接転技群・後転グループの技能ポイント>

頭越しの局面で腰角度を広げることで、手を強く突き放す。



腰角度を一気に縮めて回転スピードを速め、着地する。

- ① 体の背面が下部から上部へ（尻→腰→背中→肩→首→後頭部）とマットに接触してスムーズに転がること。（順次接触）
- ② 頭越しの局面で腰角度を広げることで手の突き放しを強くし、腰角度を一気に縮めて回転スピードを速め、着地すること。（回転加速）

※ ②が中心となる動き

接転技群では、各関節の角度を調整しながら技を行うが、その中でも特に腰角度を広げる局面や、狭くする局面の動きの変化によって技が発展するため、その技能ポイントを理解することができるように、次のように教材を工夫する。

前転グループについて、力試しゆりかごを実施する。ここでは、基本技の大きなゆりかご、条件を変えた技としての開脚ゆりかご、発展技としての伸膝ゆりかごを設定する。この3つの技を、跳び箱の上から（レベル1）、マットを重ねた段差で（レベル2）、1枚のマットで（レベル3）のどのレベルでできるのかを確かめる。

この教材では、レベルの低い条件では、腰角度の調整を強く意識しなくても成功することができるが、条件が難しくなるにつれて、広い腰角度から一気に腰角度を縮めなければ成功しなくなる。そのため、技能ポイントの重要性が理解できると考えた。

<p>「大きなゆりかご」</p> <p>広い腰角度から、腰角度を一気に縮めて回転速度を上げる。</p>	<p>「開脚ゆりかご」</p> <p>広い腰角度から、腰角度を一気に縮めて回転速度を上げ、同時に開脚する。</p>	<p>「伸膝ゆりかご」</p> <p>広い腰角度から、膝を伸ばしながら腰角度を一気に縮めて回転速度を上げる。</p>
---	---	--

- レベル1 「跳び箱の上から」
- レベル2 「マットを重ねた段差で」
- レベル3 「1枚のマットで」

例：「段差を使ったゆりかご」



<p>「大きなゆりかごからの発展について」</p> <p>右の系統図より、大きなゆりかごは、前方、後方、上方に回転方向を変えることで、様々な技に発展することが分かる。そのため、大きなゆりかごは、接転技群の基礎基本となる技能を身に付けるための教材となる。</p>	<p>(接転技群：技の系統図)</p> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 30%;"> <p>①大きな後転</p> <p>②開脚後転</p> <p>③伸膝後転</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 30%;"> <p>①大きな前転</p> <p>②開脚前転</p> <p>③伸膝前転</p> <p>④倒立前転</p> </div> </div>
--	---

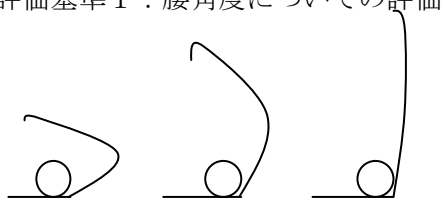
**イ 課題をつかむことができるようにするための評価方法の工夫**

互いに観察させ、技能ポイントについてのできばえを評価させる。(観察するための位置や角度についても学習する。)

評価方法は、試技を行った後すぐにできばえを評価することができ、それを伝えることができるようなシンプルなものとする。仲間の意見を参考に自己分析を行い、課題をつかむことができるようにする。

評価基準1については、力試しゆりかごや実際の技で腰角度をどれだけ広げているのかを評価する。ここでは、条件が難しくなるほど、腰角度の調節を行わなければ成功しないことに着目させる。腰角度を広げることの重要性を認識させるためにこの評価をする。

評価基準2については、力試しゆりかごや実際の技のできばえについて評価する。大きな腰角度で技を成功させることができれば評価が高まり、膝を完全に伸ばすことができるといった完成度の高い演技については最高評価を与えることで、腰角度を調節することの重要性を認識できるようにしたい。

<p>評価基準1：腰角度についての評価</p>  <p style="text-align: center;">C                  B                  A</p>	<p>評価基準2：技のできばえについての評価</p> <p>AA・・・開脚、伸膝で膝を完全に伸ばした状態で立つことができる。</p> <p>A・・・腰角度の大きなゆりかごで立つことができる。</p> <p>B・・・ゆりかごから立つことができる。</p> <p>C・・・ゆりかごで滑らかに回転できるが、立ち上がれない。</p>
---	--

**(3) 単元計画 (10 時間完了)**

時	1	2～5	6～8	9	10
学 習 活 動	1 安全について	1 予備的な運動 (柔軟体操、首倒立、首倒立からの様々な動き)			1 発表会
	2 マットの準備	2 技能ポイントの説明	2 ウォームアップゆりかご		2 まとめ
	3 基本の動き ゆりかご	3 力試しゆりかご	(平面で、大きな→開脚→伸膝と発展)・頭倒立		
	4 前転・後転 4 マットの片づけ	4 練習の場を選択して (5時限目) 腰角度の評価	3 実際の技で 4 組み合わせ技の練習 (7時限目) 実際の技の評価	3 実際の技で 4 発表会の練習	

**3 実践をどんな内容で行い、子どもはどう変容したか。**

**(1) 「第3～5時 力試しゆりかごに取り組む様子」および「結果と考察」**

**<第3時>**

第2時では、大きなゆりかごの技能ポイントとして、腰角度を広げた姿勢は首倒立の姿勢であり、その時の腰角度を180度にすることを学習した。

第3時は、大きなゆりかごの技能ポイントとして、足を高く持ち上げることで大きくなった位置エネルギーを、回転方向である斜め下方に振り下ろすことで、回転の力を強めることができることを説明した。説明後、大きなゆりかごに取り組むと、斜め下方に振り下ろすことを意識するあまり、足を曲げるタイミングが悪くなり、立てなくなる生徒もいた。しかし、何度も取り組む中でタイミングをつかむことができ、「今までよりも簡単に立てるようになった」と驚く生徒の声が聞かれた。

次に、力試しゆりかごを実施した。開脚ゆりかごと伸膝ゆりかごの着手の位置や、体の前屈動作などの技能ポイントについてはあらかじめ指導し、レベル1からレベル3のそれぞれの場面で力試

しを行った。段差を利用することで、「レベル2で開脚ゆりかごができた。」と喜ぶ姿や、「次は伸膝ゆりかごにも挑戦してみよう。」との前向きな意見が多く聞かれた。

#### <第4時>

3種類のゆりかごの共通点は、ゆりかごの前半は首倒立の姿勢となること、相違点は、そこから足を斜め下方に振り下ろす際に、足を「曲げる」「開く」「伸ばしたまま」であることを指導した。指導後、力試しゆりかごで、開脚ゆりかごを繰り返し練習していた生徒から、「大きなゆりかごと同じように腰角度を意識したら、開脚ゆりかごのコツが分かってきた」との感想が聞かれた。

その後、大きなゆりかごのからの発展について、後転グループへの発展について説明を行った。これまで前方への回転しか練習していなかったため、大きなゆりかごから後方への回転は、多くの生徒にぎこちなさが見られたが、興味をもって練習に取り組む生徒が多く見られた。

#### <第5時>

<p><b>「ゆりかごの腰角度の習得状況」</b></p> <p>ゆりかごの腰角度については、「少し腰が曲がっているから、もっと真っ直ぐにするといいよ」と、仲間からのアドバイスを受け、腰を一直線に伸ばそうと頑張る姿が多く見られた。また、ゆりかごからの大きな後転では、「開脚後転や伸しつ後転が簡単にできる」と、うれしそうに話す生徒の姿が多く見られた。腰角度の習得状況は、表1のように、大きなゆりかごであれば、多くの生徒が、腰角度を伸ばすことができる。</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>A</th> <th>B</th> <th>C</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>大きなゆりかご</td> <td>62%</td> <td>38%</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>開脚ゆりかご</td> <td>60%</td> <td>32%</td> <td>8%</td> </tr> <tr> <td>伸膝ゆりかご</td> <td>43%</td> <td>47%</td> <td>10%</td> </tr> </tbody> </table> <p>表1 ゆりかごの腰角度の習得状況</p>		A	B	C	大きなゆりかご	62%	38%	0%	開脚ゆりかご	60%	32%	8%	伸膝ゆりかご	43%	47%	10%
	A	B	C														
大きなゆりかご	62%	38%	0%														
開脚ゆりかご	60%	32%	8%														
伸膝ゆりかご	43%	47%	10%														
<p><b>「力試しゆりかごの成功率」</b></p> <p>力試しゆりかごでは、多くの生徒が開脚ゆりかごや伸膝ゆりかごを、よりレベルの高い場面で成功させようと、意欲的に取り組み、「もっと強く足を振り下ろしてみよう」「上半身をもっと前に倒そう」など、技能ポイントを意識しながら取り組む様子が見られた。力試しゆりかごの成功率については、グラフ1のように、大きなゆりかご、開脚ゆりかごは成功率が高く、基礎基本が身に付いている。</p>	<p><b>グラフ1 力試しゆりかごの成功率</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>ゆりかごの種類</th> <th>レベル1 跳び箱</th> <th>レベル2 重ねたマット</th> <th>レベル3 1枚のマット</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>大きなゆりかご</td> <td>100%</td> <td>100%</td> <td>100%</td> </tr> <tr> <td>開脚ゆりかご</td> <td>100%</td> <td>91%</td> <td>62%</td> </tr> <tr> <td>伸膝ゆりかご</td> <td>97%</td> <td>41%</td> <td>6%</td> </tr> </tbody> </table>	ゆりかごの種類	レベル1 跳び箱	レベル2 重ねたマット	レベル3 1枚のマット	大きなゆりかご	100%	100%	100%	開脚ゆりかご	100%	91%	62%	伸膝ゆりかご	97%	41%	6%
ゆりかごの種類	レベル1 跳び箱	レベル2 重ねたマット	レベル3 1枚のマット														
大きなゆりかご	100%	100%	100%														
開脚ゆりかご	100%	91%	62%														
伸膝ゆりかご	97%	41%	6%														

#### 「結果と考察」

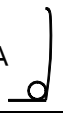
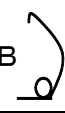
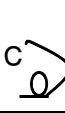
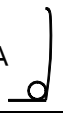
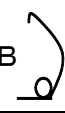
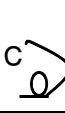
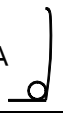
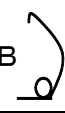
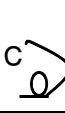
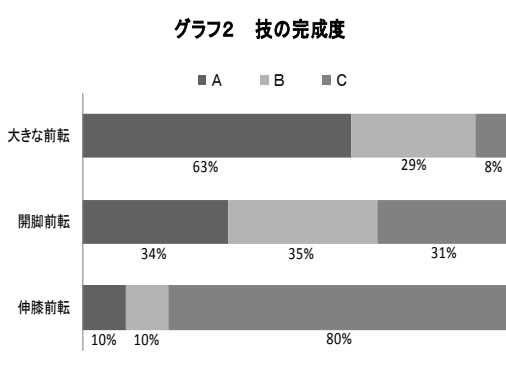
力試しゆりかごに取り組む様子から、多くの生徒が腰角度を伸ばすことができるようになった。これにより、大きなゆりかごや開脚ゆりかごの成功率を高めることができ、より高いレベルの場面で成功させようと、「もっと強く足を振り下ろしてみよう」「上半身をもっと前に倒そう」など、技能ポイントを意識しながら取り組む様子が見られた。また、力試しゆりかごの後に、「ゆりかごで身に付けたこと」を記述させたところ、生徒Aのように、技を成功させるためには、ゆりかごによる技能ポイントの理解が必要との意見を述べる生徒が多く見られた。

<生徒Aのゆりかごで身に付けたこと>  
腰角度を180度にして、位置エネルギーを大きくして、振り上げた足をどこに下ろせばいいのかを学んだ。そして、このことを知らないと実際の技は完成しないと思う。ゆりかごをきちんと覚え、実際の技を成功させたい。


以上の結果から、条件が難しくなるほど成功させることが難しくなる力試しゆりかごを教材とすることで、技能ポイントに対する意識が高まり、それによって成功率も上がり、技能ポイントを理解することにつながったと考える。


(2) 「第6～8時 各自で課題をつかんで、技の練習に取り組む様子」および「結果と考察」

＜第7時＞「互いに観察し、評価している様子」

<p><b>「実際の技の腰角度の判定」</b></p> <p>実際の技での腰角度については、「すごく腰が伸びていて勢いがある」と、ゆりかごと同様の動きができている生徒も多く見られたが、仲間から、「膝だけが伸びて、腰があまり伸びてないよ」と言われ、「腰を伸ばしているつもりだった」と、イメージと実際の動きの違いに驚く生徒も見られた。実際の技での腰角度の習得状況は、表2のように、ゆりかごの時よりもAが減り、Cが増えている。</p>	<table border="1"> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">A </td> <td style="text-align: center;">B </td> <td style="text-align: center;">C </td> </tr> <tr> <td>大きな前転</td> <td style="text-align: center;">55%</td> <td style="text-align: center;">25%</td> <td style="text-align: center;">20%</td> </tr> <tr> <td>開脚前転</td> <td style="text-align: center;">45%</td> <td style="text-align: center;">32%</td> <td style="text-align: center;">23%</td> </tr> <tr> <td>伸膝前転</td> <td style="text-align: center;">50%</td> <td style="text-align: center;">15%</td> <td style="text-align: center;">35%</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">表2 実際の技での腰角度</p>		A 	B 	C 	大きな前転	55%	25%	20%	開脚前転	45%	32%	23%	伸膝前転	50%	15%	35%
	A 	B 	C 														
大きな前転	55%	25%	20%														
開脚前転	45%	32%	23%														
伸膝前転	50%	15%	35%														
<p><b>「技の完成度についての評価」</b></p> <p>多くの生徒が、仲間の技を真剣に観察し、「開脚前転の時、少し膝が曲がるから、もう少し足を開くといいよ」「伸膝前転で、もっと体を前に倒せば立てそうだよ」など、よりよく技を行うためのアドバイスを送る姿が見られた。技の完成度については、グラフ2のように、大きな前転は、多くの生徒が完成に近付いている。開脚前転は、完成まで少し時間がかかる。伸膝前転は成功率がとても低く、難易度の高い技であることが分かる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>グラフ2 技の完成度</b></p>  <table border="1"> <caption>グラフ2 技の完成度</caption> <thead> <tr> <th>技</th> <th>A (%)</th> <th>B (%)</th> <th>C (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>大きな前転</td> <td>63%</td> <td>29%</td> <td>8%</td> </tr> <tr> <td>開脚前転</td> <td>34%</td> <td>35%</td> <td>31%</td> </tr> <tr> <td>伸膝前転</td> <td>10%</td> <td>10%</td> <td>80%</td> </tr> </tbody> </table>	技	A (%)	B (%)	C (%)	大きな前転	63%	29%	8%	開脚前転	34%	35%	31%	伸膝前転	10%	10%	80%
技	A (%)	B (%)	C (%)														
大きな前転	63%	29%	8%														
開脚前転	34%	35%	31%														
伸膝前転	10%	10%	80%														

＜第8時＞「評価の結果からつかんだ課題」と「技の練習に取り組む様子」

<p>生徒A</p>	<p>つかんだ課題</p> <p>開脚前転で、力試しゆりかごのように腰角度を伸ばすことができていない。</p>	<p>課題を解決するために練習に取り組む様子</p> <p>生徒Aは、力試しゆりかごでは、腰角度をしっかりと伸ばすことができるが、開脚前転では、自分がイメージしているよりも、腰角度を伸ばすことができていないことが分かった。そこで、課題を解決しようと練習を繰り返したが、改善できず、悩む様子が見られた。そこで、生徒自身の力で課題を解決することが困難と判断し、「腰角度を180度にするために、頭倒立から開脚前転に挑戦するように」と指導を行ったところ、何度も練習を繰り返すことで、一直線に伸びた腰角度から開脚前転を行うことができるようになった。</p>
		

	<p>広い腰角度から伸膝前転を行っているが、あと少しのところまで立つことができない。</p>	<p>生徒Bは、伸膝ゆりかごと同様に、広い腰角度で伸膝前転を行っており、もう少しで立てそうな状況であった。そこで、力試しゆりかごのように、段差を使って練習をしようと考えた。段差を利用して練習をすると、少しの段差で立つことができた。この練習を繰り返すことで、立ち方のコツをつかむことができ、段差を利用しなくても技を成功させることができるようになった。</p>
<p>生徒B</p>		

### 「結果と考察」

実際の技を互いに観察し、評価し合うことで、イメージと実際の動きの違いに驚く姿が見られた。また、仲間の技を真剣に観察し、「開脚前転の時、少し膝が曲がるから、もう少し足を開くといいよ」「伸膝前転で、もっと体を前に倒せば立てそうだよ」など、よりよく技を行うためのアドバイスを送る姿が見られた。生徒Aのように、腰角度の評価の結果

から腰角度が不十分であることに気付いたり、生徒Bのように、腰角度の評価からできていることが分かり、技のできばえの評価から立ち上がり課題をもったりした。第8時後に記述させた「生徒の感想」から、学んだ技能ポイントから、自分自身の課題を解決しようとしていたことが分かる。

以上の結果から、腰角度や技のできばえについて評価基準を示して、互いに観察し評価を行うことで、自分自身の動きがどのようなになっているかが客観的に分かり、課題をつかむことができたと考ええる。

＜第8時後の生徒の感想＞

大きな前転の位置エネルギーの使い方や、伸しつ前転は体を柔らかく使わなければいけないことに気付いた。最初はぜんぜんできなかったことも、何回も練習するにつれてできるようになってきた。位置エネルギーや腰角度のことを意識して練習を行った。

## 4 実践した結果、どんなことが明らかになったか、また課題は何か。

### (1) 明らかになったこと

ア 条件が難しくなるほど成功させることが難しくなる力試しゆりかごを教材とすることで、技能ポイントに対する意識が高まり、それによって成功率も上がり、技能ポイントを理解することにつながった。

イ 腰角度や技のできばえについて評価基準を示して、互いに観察し評価を行うことで、自分自身の動きがどのようなになっているのかが客観的に分かり、課題をつかむことができた。

### (2) 今後の課題

生徒Bは、課題をつかむことができ、課題を解決しようと練習を繰り返したが、改善できず悩む様子が見られた。生徒Bの他にも、そういった生徒の姿が見られた。これは、単元の前半で技能ポイントを学ぶだけでなく、練習方法についての学びが少なかったためと考える。今後は、練習方法についての知識についても学んでいけるように工夫することが大切である。