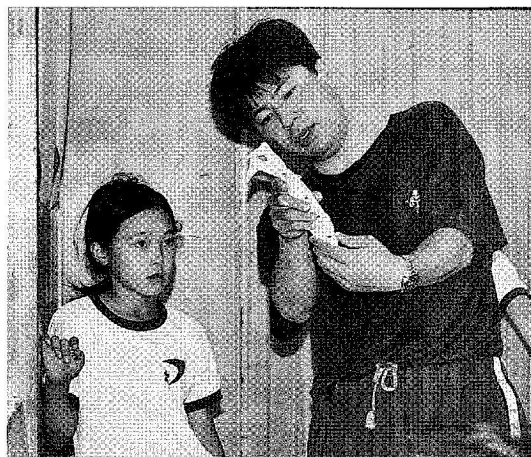
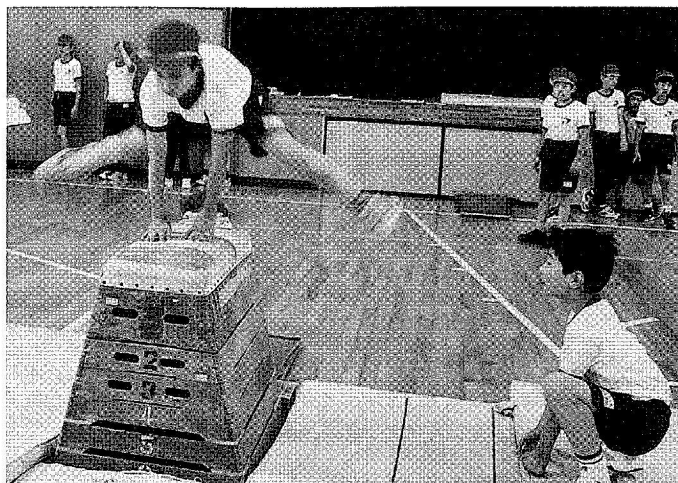


体育科の研究

丸山 智



🔑 キーワード

像と感覚 仲間とのかかわり 自己評価

📢 主張

本研究では、動きの高まりと運動の楽しさの両立を図り、自分の表したい身体表現を創りあげる子どもを目指す。その具現のために、仲間とのかかわりと自己評価に注目した。

子どもが、自分の動きの高まりを自覚するためには、自己評価する力が必要になってくる。しかし、子どもが適切に動きの高まりを自覚するのは難しい。そこで、仲間とのかかわりを大切にする。新たな動きを獲得していく過程において、仲間の動きと自分の動きとを比べることにより、目指す姿と今の自分の姿との違いを知り、目指す姿を明確にする。像と感覚とを関係づけながら、「目指す動きのためには、こんな動きがよさそう。」とコツとして動きの見通しをもち、「こんな動きをしたら目指す動きができるようになってきた。」とコツに照らし合わせて、動きの高まりを自己評価していく。

目指す動きができるようになっていく過程を実感的にとらえ、動きを高める楽しみを味わうことで、「自分の動きに目を向け、自分の動きが高まったことを実感すると運動を創りあげていく喜びが感じられる」という運動に対するとらえを新たにしていこうと期待した。

I よりよい運動生活を具現するための新たな運動認識を形成し、自分の表したい身体表現を創りあげる体育科

1. 体育科で求める子ども

研究主題「創造的な知性を培う」のもと、体育科では、「よりよい運動生活を具現するための新たな運動認識を形成し、自分の表したい身体表現を創りあげる子ども」を求めていく。

1・2年次研究の成果から、自分の動きと目指す動きとのずれや重なりをとらえて、ポイントを絞り込んでくる際に、科学的な感性が有効に働いていることが見えてきた。また、動きを変えるためのポイントを検証していく際に、科学的なものの見方・考え方が有効に働いていることが見えてきた。課題としては、「動きの改善に向けての見通しをもつことや自己の高まりを実感することが難しかったこと」「子どものとらえたイメージをどうやって動きの高まりにつなげていくかがはっきりしないこと」があげられる。

そこで、3年次研究で着目したのが、「仲間とのかかわり」と「自己評価」である。子どもたちにとって、仲間は目指す動きの見本の像であり、動きを評価してくれる評価者でもある。仲間の動きと自分の動きとを比べることにより、目指す姿を明確にする。像と感覚とを関係づけながら、「目指す動きのためには、こんな動きがよさそう。」とコツとして動きの見通しをもち、「こんな動きをしたら目指す動きができるようになってきた。」とコツに照らし合わせて、動きの高まりを自己評価していく。

目指す動きができるようになっていく過程を実感的にとらえ、動きを高める楽しみを味わうことで、「自分の動きに目を向け、自分の動きが高まったことを実感すると、運動を創りあげていく喜びが感じられる」という運動に対するとらえを新たにしていこうと期待したのである。

2. カリキュラム改善の視点

体育科では、「よりよい運動生活を具現するための新たな運動認識」を形成していくために、次の視点からカリキュラム改善を図っていく。

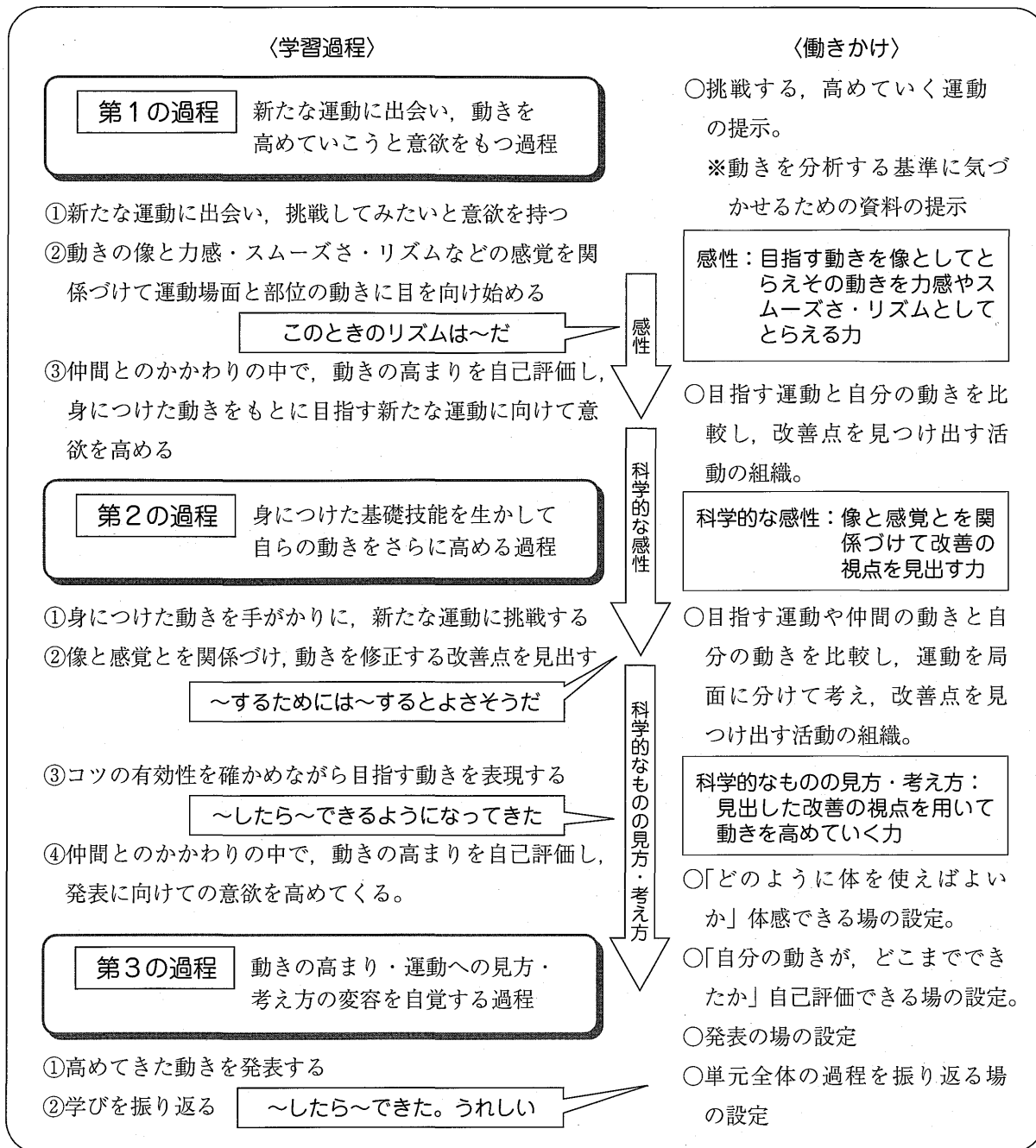
(1) 運動感覚をもとにした動きづくりを充実していくために、「像と感覚とを関係づけて生まれた視点」をもとにして「力感・スムーズさ・リズム」をとらえやすい単元に重点をおく。

具体的には、器械運動系（マット運動・跳び箱運動・鉄棒運動）に重点をおく。器械運動は、動きをより大きく、よりきれいにできることの楽しさに向けて、どんな課題意識をもって、どんな工夫をすればよいかといった練習の仕方を学習できる単元である。これによって、仲間とかわり合いながら自己評価する力が発達し、運動感覚をもとにした動きづくりを進めながら動きを高めたり、楽しさを感じ取ったりすることができる。

(2) 重点単元（器械運動系）の幼・小・中の12年間で段階的に身につけさせる基礎・基本の動きを明らかにする。

器械運動特有の感覚（懸垂、支持、回転、ひねり等）を高めていくことによって、子どもたちが動きを高めたり、運動の楽しさを味わったりすることを目指す。そこで、基本の運動や器械運動の導入段階では、やさしい類似の運動遊びを経験することによって、基礎となる力や感覚を習得させる。そして、類似の感覚をもった運動を設定する。共通に学ぶことのできる感覚による技の仲間わけを確認し、そこで必要とされ、身につける技能を明らかにする。

3. 授業改善の方策



4. 評価方法

- (1) 1時間毎あるいは過程毎のノート記述や発言から、「とらえた力感やスムーズさ、リズムと体の使い方をどのように関係づけて動きを修正する改善点を見出しているか」を見とり、「科学的な感性」が働いている姿を評価する。
- (2) 見出したコツの有効性を実際の運動で確かめるために、自分や仲間の動きを映像で確認したり、「この高さまでいった」「この距離までいった」という評価の基準をもとに確認したりしているかを見とり、「科学的なものの方・考え方」が働いている姿を評価する。
- (3) 単元全体の学習の振り返りから「自分がどんな学びをしてきて、自分の思考・技能に高まりがあったか。そして、見方・考え方が、どのように変容したか」を見とり、「科学的なものの方・考え方」が働いている姿を評価する。

Ⅱ 実践

第5学年

「強く、柔らかく、リズムカルにとびこそう」

1. 自らの動きに目を向けて、動きの高まりに気づき、動きを高めていく学び

本単元では、技別のグループで1台の跳び箱を連続して跳び越える「連続リズム跳び」を取り上げる。集団で連続跳びをするという要素が加わることで、子どもたちに、跳び箱運動に対する新しいとらえ、「仲間とリズムや形がそろうときれいだなあ」という楽しみ方をもたらすことができる。また、自分や仲間の力感、リズムの違いを認識し、そろえようとしたときに形としての像と感覚としての力感・リズムとを関係づけて動きを高めていく姿が期待できる。

具体的には、目指す動きや仲間の動き、自分の動きを像としてとらえ、力強さやリズムなどの感覚とを関係づけることで「大きく跳ぶためには、着手を強くするとよさそう。」と動きのコツに目を向け、見通しをもって取り組む姿を期待する。また、「着手を強くしたら、前より大きくなってきた。」とコツをもとにして自己評価し、高まりを自覚することにより運動する喜びを感じていくようにしたいと考えた。

このような学びを具現することで、「跳べた・跳べない」という評価に加えて、動きのコツに照らし合わせて、学習の節々で動きの高まりを評価できるようになり、動きの高まりと運動の楽しさとの両面から主体的に身体表現を創りあげていく姿を求めていくことにした。

2. 単元の構想

(1) 単元の目標

自分の高めたい技を決め、その動きの像と感覚とを関係づけ、自分の動きとの異同を検討する中で、リズムをそろえて、スムーズに、力感あふれる跳び方をするためには、第2空中局面を大きくしたり、着地を安定させたりすることが大切なことに気づき、安定した支持跳び越しができる。

(2) 追求の構想 (10 時間)

1 次 リズミカルで力感あふれる跳び方で跳び越そう (5 時間)

- ・「連続リズム跳び」のモデル映像を見て話し合い目指す動きを設定する。
- ・新しい技、もうちょっとでできそうな技に挑戦し、単技の習得を目指す。
- ・動きのリズムや力感を言語化する。

「ト・ト・バン」のリズムで跳ぶとよさそうだ。

頭はね跳びは「ト・ト・バン・クルン」だな。

2 次 グループで連続させて、スムーズに力感あふれる連続跳び越しをしてみよう (4 時間)

- ・技別グループで「連続リズム跳び」に挑戦する。
- ◎目指す連続技につなげるための単技のコツを見つけ、きれいでリズムが合う連続技にしよう。
- ・仲間の動きを見たり、自分の動きを映像で見たり、連続図を見たりしてとらえた像と価値づけられた感覚をもとに、自分なりの改善点を明らかにし、繰り返し動きを試行する。

どんどん続けて跳ぶと、楽しいけれど、動きが雑になってきたな。

○○さんみたいに「クルッ」と速く回ると背中をつかないで跳べそうだ。

3 次 自分のグループやお互いのグループの発表を見合い、跳び箱の学習を振り返ろう (1 時間)

- ・発表会
- ・単元全体の学習の学びを振り返る活動

コツを意識して跳んだら、みんなと動きがそろってきれいになったぞ。

仲間と学習すると、楽しいし、自分も仲間も高まるんだなあ。

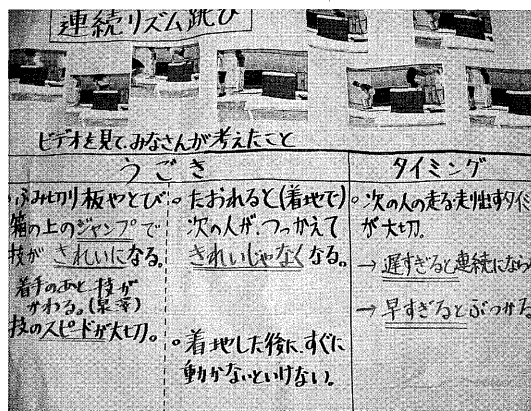
3. 授業の実際

(1) みんなでカッコよく跳びたいな (運動への意欲を高める第1の過程①)

最初に、本単元のゴールの姿である連続リズム跳びの映像を見せ、気づいたことを発表しあうと「技のつなぎ」と「技のできばえ」に関することの2点が出てきた。

練習を始めると、「連続リズム跳びで、着地がビシッときまるとかっこいいな。」「できない技をできるようにして、連続技の中に入れてたいな。」という声が多く出てきた。そこで、子どもたちと話し合い、切り返し系、回転系の技を一通り練習し、単技のできばえを高め、自分ができるようになった技を入れて連続リズム跳びに進むことにした。

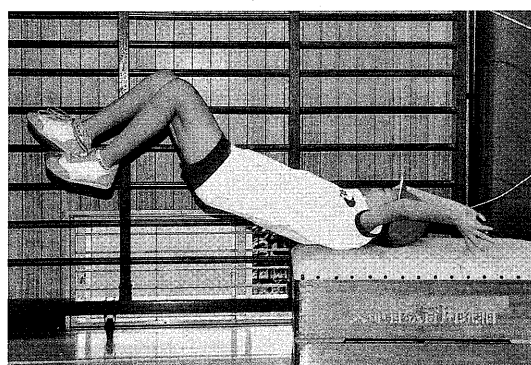
動きの感覚や動きの部分にこだわりをもって、動きをつくっていく智香さんは、自分の動きの中で問題のある部分に注目し、そこを修正していくことで自分の動きを高めていく傾向がある。本単元でも、一連の動きの中で、自分がうまくいかないと感じている部分にこだわって動きを修正してこようとするだろう。そんな智香さんが、目指す動きや仲間のよい動きと自分の動きを比べ、自分が高めたいと思っている部分の前後の動きを一まとまりとしてとらえ、像と感覚とを関係づけ全体と部分をつないで動きづくりをしていく姿を期待した。



連続リズム跳びを見た子どもたちの気づき

(2) 体が浮いてきたぞ (運動への意欲を高める第1の過程②)

第1の過程で、切り返し系「開脚跳び」、回転系「頭はね跳び」の単技に挑戦する智香さん。練習開始直後の智香さんは、手の突き放しの動きがほとんど見られず、逆立ちからそのまま倒れるような状態であった。同じ場で、伸人さんが練習していた。伸人さんも、同じような運動の経過をたどっていた。智香さんは、自分と似ている伸人さんの動きをじっと観察していた。頭はね跳びのできばえのめやすを尋ねると、「台上前転と違って、



練習開始直後の智香さん

背中が跳び箱につかないようにする。」と話す智香さん。伸人さんが挑戦した後、自分の顔の前で、手を使って動きの経過を表現しながら、「体が真っ直ぐになって倒れてきているよ。それじゃあ、跳び箱にぶつかって立てないよ。」とアドバイスをおくった。智香さんが伸人さんにおくったアドバイスは、智香さんの動きの様子を表したものであり、動きの高まりにもつながってくるものである。この課題について考えることが、「手の突き放し」という頭はね跳びを特徴づける基礎的な体の動かし方の獲得につながっていくと判断した。

そこで、着手時の手の突き放しを意識させるため、大きい突き放し動作と小さい突き放し動作の頭はね跳びを示範して見せた。

「最初にやった方が大きい。跳ぶ所で、手をよくふんばってのばすといい。そうすると、背

中をぶつけないで着地することができる。」と頭はね跳びのグループの中で発言した智香さん。着手の場面と手を伸ばすという腕の使い方とを関係づけることによって動きの見通しをもち始めた姿である。

手での突き放し動作を練習することで、体を一瞬浮かび上げることができるようになってきた智香さん。

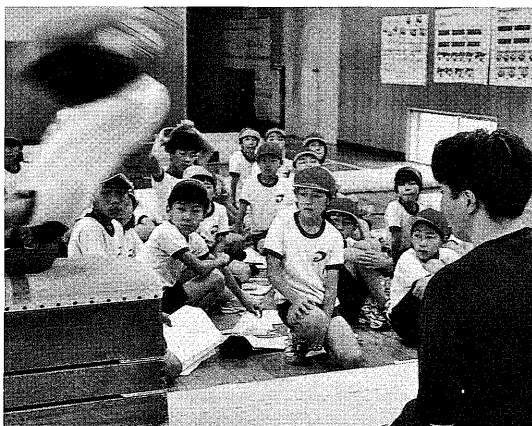
振り返りには、「頭はね跳びは、すごく難しそうだったけど、やってみたらちょっとできるようになりました。コツは、きちんとタイミングをとって、手の所で跳ねるようにすることです。」と書いた。「タイミングをとって手の所で跳ねることです」との言葉から、部分の動きに注目し、修正していこうとする智香さんの学びのよさが表れているととらえた。

(3) きれいな連続リズム跳びにしたい（身につけた動きをさらに高める第2の過程①）

第2の過程に入り、智香さんのグループは、「開脚跳び→頭はね跳び」を5人で組み合わせる。映像に撮った演技を見た後、「連続リズム跳びにしたら、着地とか反りとか、みんなの動きがバラバラになってきた。単技がもっときちんとできないといけない。」と仲間に話す智香さん。

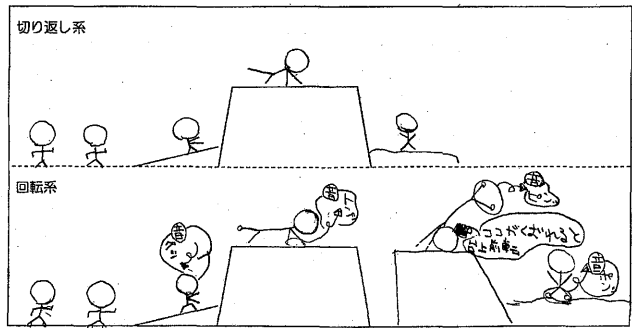
仲間と連続リズム跳びのイメージを仲間で共有する必要があると考え、どうすれば自分たちが目指す連続リズム跳びになるか、グループで考える時間をもった。智香さんは、「もっときれいな連続リズム跳びにしたい。背中を反らせれば、もっときれいな発表になる。」と話した。連続リズム跳びをすることで、第1の過程で身につけてきた基礎技能を見直し、さらに高めようとする意欲を持ち始めてきた姿である。

そこで、グループ間で、お互いの動きを見合う活動を設定した。なめらかな動きを表現することができる祐治さんの動きを見て、「背中をもっと反らすためには、着手の動きに合わせて、スピードを速くするといいい。」と話す智香さん。祐治さんからは、「頭をついた後、背中を伸ばすようにして伸ばしていくといいいよ。」とアドバイスもらった。

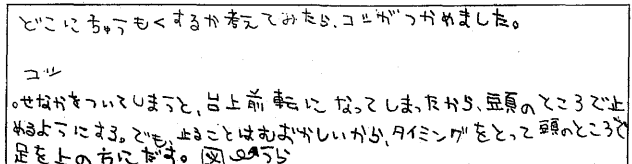


仲間の姿を観察する智香さん

○動きのとらえは（言葉）



○映像を見て、自分の動きはどうでしたか。



智香さんの動きのとらえ

「自分が思っている以上に、クルッと回れた。」とつぶやき、動きの高まりを自覚してきた。祐治さんからも、「今、よかったよ。背中伸びてきたし、ぶつけないかった

よ。」と動きの高まりをアドバイスしてもらい、うれしそうな智香さん。

そこで「どうやったら、うまく回れたのかな。」と問いかけた。智香さんは、跳び箱の着手の位置を指さしながら「もっと、着手の時の意識を早くする。クルッと回る。」と話した。今までにはなかった「クルッ」というリズムを表す言葉が出てきた。

振り返りには、「ブリッジの形に近づいてきたし、前の方ではねることができるようになってきた。着手の位置を変えたらよくなった。」と自分の動きの高まりを書いてきた。修正したい部分の動きとその前後の動きをつなぎ、動きのリズムを意識することで、自分の技の高まりを自覚してきた科学的なものの見方・考え方を働かせ始めた姿である。

(4) 連続リズム跳び完成！（身につけた動きをさらに高める第2の過程②）

～動きの高まり・運動への見方・考え方の変容を自覚する第3の過程）

動きの高まりを自覚している智香さんであったが、最初に設定した目指す学習のゴールである「技のできばえを大きくして、きれいな発表にする」には、まだ改善の余地が残っていた。智香さんは、同じグループの道子さんと話し合いながら目指す頭はね跳びのイメージを次のように話してきた。



仲間と目指す動きについて話す智香さん

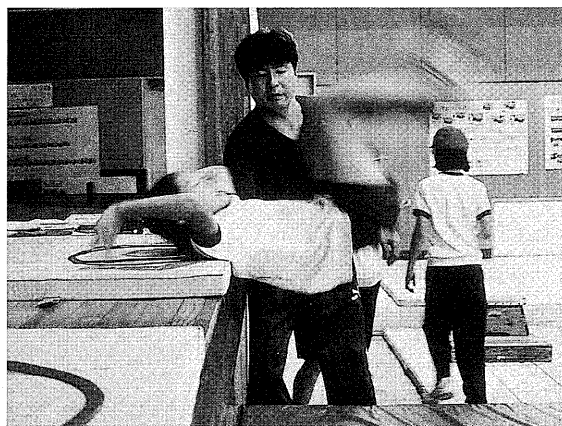
手ではねて、空中ブリッジみたいになるといい。そのためには、着手して頭を跳び箱についた瞬間に逆立ちの失敗したみたいな感じで跳ぶといい。

智香さんが目指す反りの動きを身につけるために、実際にためる動きや脚を勢いよく振り出す感覚を実感することが必要だと判断し、課題別の練習を進めた。

ステージ上からはねの練習後、フロアーに下り、助走から着地までの一連の流れを横にした跳び箱で実施した。しかし、反りを意識しすぎるため、足の投げだしと手での突き放しのタイミングが合わずはね伸ばしの動きが見えなくなっていた。首をかしげる智香さん。そこで、視線の方向とタイミングをアドバイスし、再び練習を進めた。

振り返りには、「ブリッジの形に近づいてきたし、前の方ではねることができるようになってきた。着手の位置がよくなってきた。」と書いてきた。この振り返りは、以前にもった感想とほぼ変わりがなく、技や動きのとらえはあまり変わっていない。学習時の様子や技のできばえも含めて、新しいコツと動きの高まりの実感が結びついていないのではないかと判断した。

そこで次時に、コツが動きの高まりに結びついていることが実感できるように、跳び箱の後ろに高跳び用のバーを立て、ゴムを蹴るという課題を設定した。



脚の振り出しを練習する智香さん

グループのみんなが、連続してゴムに触っている姿をじっと見つめ「反りがきれいになってきている。私もゴムに触っている時は、あんなに大きく跳んでいるのかな。」とつぶやく智香さん。練習の最初は、ゴムに触れることはできなかったが、練習を続けるうちに、手の突き放しと脚の伸ばしのタイミングがだんだん合ってくるようになり、ゴムに触れることができるようになってきた。技の様子を映像で見せると、「背中も反っているし、大きく跳んでいるんだ。こんなふうには跳ぶといいんだ。」と笑顔で話す智香さん。自分の目指す頭はね跳びに近づき、自信を持ち始めた。



できばえについて話す智香さん

第3の過程の発表会では、反りの入った大きい演技ができ、ほっとした様子の子香さん。発表会の映像を見て、「最初はバラバラだったけど、今は、跳び箱の上でみんながそろって大きくジャンプしている。跳び箱の技がつながっているみたい。きれいだな。」とのグループ全体の高まりを話してきた。「跳べた・跳べない」というとらえだけでなく「グループの技がそろうときれい。」という跳び箱運動に対する新しいとらえをもった姿である。

単元の振り返りでは、「仲間とアドバイスしあったり、一緒にやったりしていると自分や仲間も上手になってくるので楽しい。」と学びを振り返る智香さん。共に学ぶ仲間の動きの表し方や見方・考え方にふれることで、動きの高まりの実感と運動の楽しさを味わいつつある姿である。

Ⅲ 成果と課題

成果1

子どもが、「～の（目指す動き）ためには、～（力感、スムーズさ、リズム）するとよさそう」というコツを意識することで動きの高まりの見通しをもつのではないかということが見えてきた。また、「～（感覚や像）したら～（像）できた」という、コツに照らして動きの高まりを自己評価することにより、動きの高まりを自覚するのではないかということが見えてきた。

課題1

子どもが目指す動きのイメージを鮮明に描きあげ、目標とした動きに近づけていくために表したコツを、どのように体の使い方に結びつけていくか（手や足を協調させ、どのようなリズムで、どのような力の配分で行うのか等）、具体的な教師の働きかけを明らかにしていく必要がある。

課題2

「これができた、ここまでできたから、動きが高まってきている」と、子ども自身が客観的に判断できるように、「できばえ」という抽象的な課題だけでなく、課題をできるだけ具体化し、はっきりと評価できるような基準を設ける必要がある。

<主な参考文献>

高橋 健夫／三木 四郎／長野淳次郎／三上 肇 1992「器械運動の授業づくり」大修館書店
金子 明友／吉田 茂／三木 四郎 1996「教師のための運動学」大修館書店