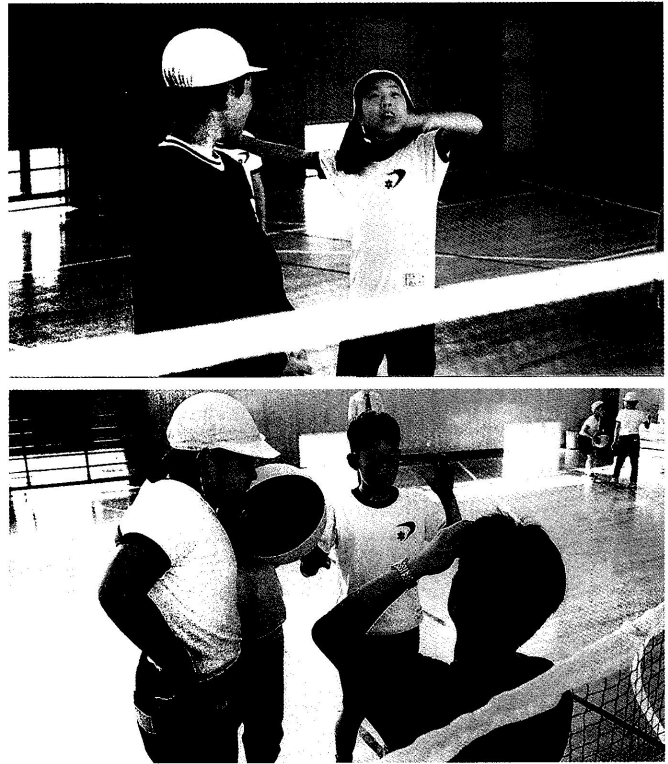
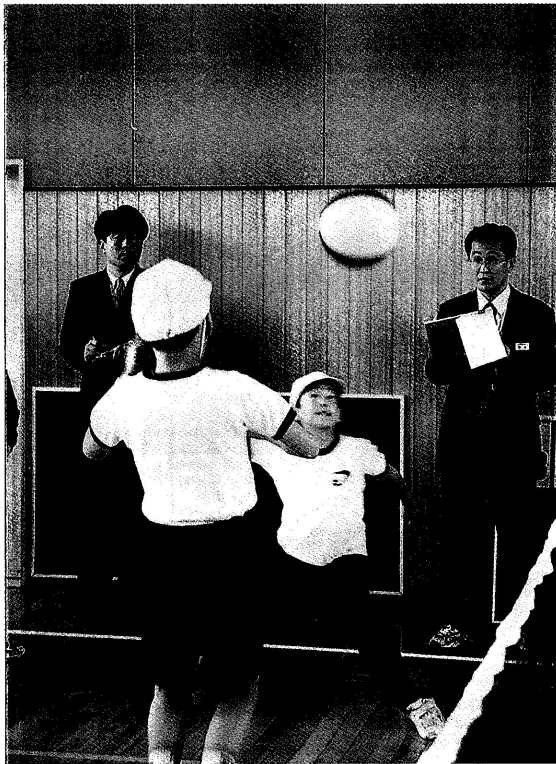


# 体育科の研究

瀧澤 訓



## 🌀 キーワード

動きの内観 力感やスムーズさ 動きの心地よさ

## 🌀 主張

子どもが運動に魅力を感じ、生涯にわたって運動に親しんでいこうとする意欲を育むために、「自分の動きを高めることによって心地よさが味わえる」という運動に対する新たな認識を創りあげる子どもを目指す。その具現ために、「動きの内観力」に着目した。

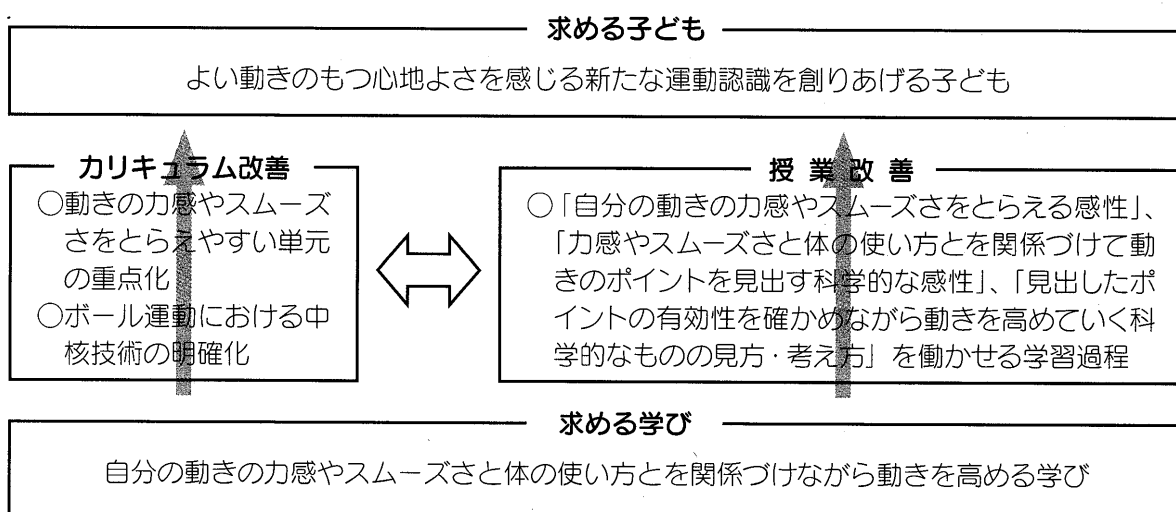
子どもが運動に心から魅力を感じるためには、目に見える記録の伸びや運動の結果のみに着目するのではなく、高められたよい動きのもつ心地よさを感じ取っていくことが必要である。子どもが自分の動きの力感やスムーズさをとらえ、それと体の使い方とを関係づけて動きを変えるためのポイントを見出し、そのポイントの有効性を確かめながら動きを高めていく。このような学びを通して、よい動きのもつ心地よさを感じる新たな運動認識を創りあげる姿を期待した。

# I よい動きのもつ心地よさを感じる 新たな運動認識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」のもとでの体育科では、「自分の動きの力感やスムーズさをとらえながら動きを高めることによって、よい動きのもつ心地よさを感じる新たな運動認識を創りあげる子ども」を求めている。具体的には、「動きを高めることでこんなに気持ちよく動けるんだ。」「よい動きってとても心地いいんだな。」と運動に対する認識を新たにしていく姿である。

子どもの体力や運動能力の低下が指摘されている今、子どもが確実によい動きを身につけていくことは体育科の重要な課題である。そして、そのことは子どもが運動に魅力を感じ、生涯にわたって運動に親しんでいく姿にも通じる。そのためには、目に見える記録の伸びや運動の結果のみに着目していただくだけでは不十分である。子どもが新たな動きを獲得していく過程で、動きをとらえる視点に力感やスムーズさを加えていくことで、目指す動きと自分の今の動きとのずれをとらえやすくなり、目指す動きの獲得に近づくにつれて高められたよい動きのもつ心地よさを感じ取って運動に対する新たな認識を形成していく姿が期待できる。具体的には、以下のようなカリキュラム改善と授業改善により、その姿に迫っていく。



## 2. 新たな運動認識を創りあげるカリキュラム改善の視点

体育科では、「よい動きのもつ心地よさを感じる新たな運動認識」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、

動きの力感やスムーズさをとらえやすい単元に重点を置く。

具体的には、○器械運動系（マット運動・跳び箱運動・鉄棒運動）

○跳び遊び、走り幅跳び、走り高跳び、ハードル走

○なわ遊び、体の巧みさを高める運動、リズム体操

○表現・リズムダンス

### (2) ボール運動においては、中核技術を明らかにし、その獲得のために

力感やスムーズさをもとにした動きづくりを取り入れていく。

### 3. 新たな運動認識を創りあげる授業改善の方策

#### (1) 体育科ではぐくむ「感性、科学的な感性、科学的なものの見方・考え方」

子どもがよい動きのもつ心地よさを感じ取っていくために、自分の動きを内からとらえようとする「感性」と、実際に動きを変えるための問題解決力としての「科学的な感性」、「科学的なものの見方・考え方」に着目した。

##### ①感性「自分の動きの力感やスムーズさをとらえる力」

自分の動きを目に見える記録の伸びや運動の結果からだけでなく、心に感じる力感やスムーズさからもとらえ、自分にとって心地よい動きに変えようという意欲を高める力。

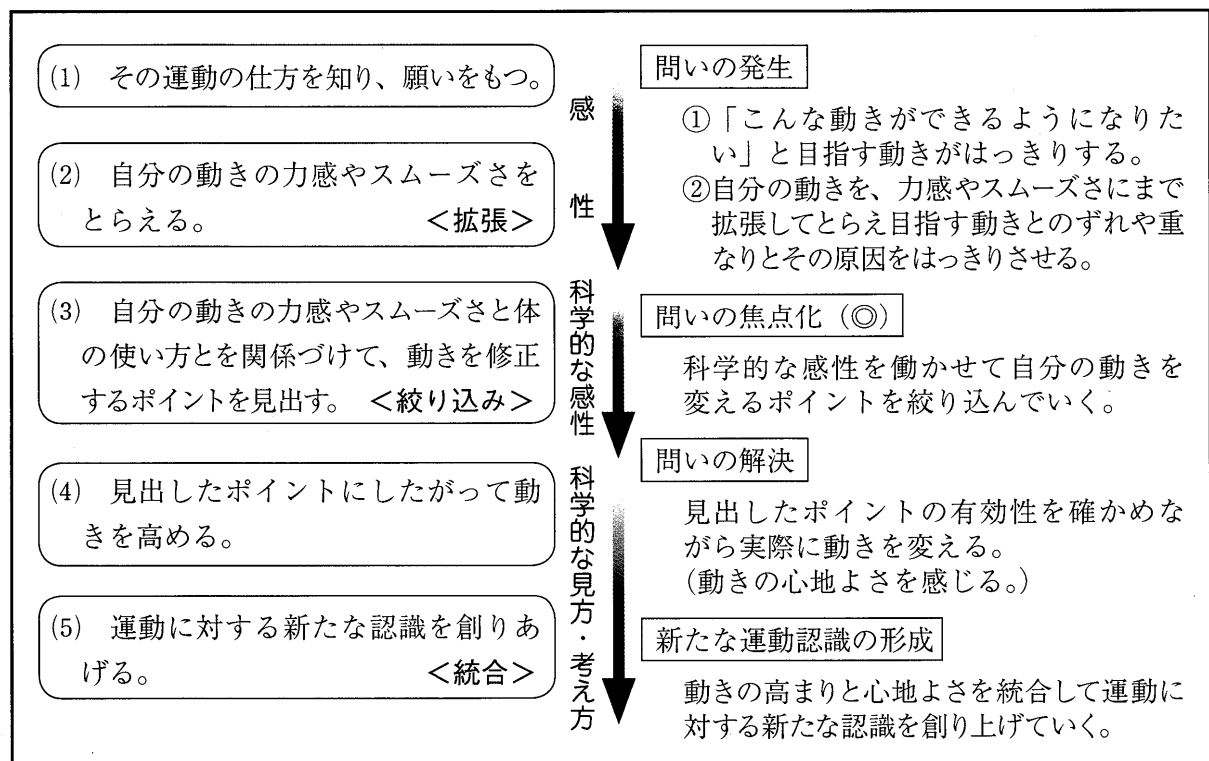
##### ②科学的な感性「力感やスムーズさと体の使い方とを関係づけて動きのポイントを見出す力」

「もっと力強い動きにするためには、体をこのように使うとよさそうだ。」というように、動きを修正するポイントを見出して、動きを変える方法の見通しをもつ力。

##### ③科学的なものの見方・考え方「見出したポイントの有効性を確かめながら動きを高めていく力」

科学的な感性を働かせて見出してきた「動きを修正するポイント」にしたがって動きを高めていきながら、その有効性を検証し、実際の動きに結びつけたり、ポイントを見直したりしていく力。

#### (2) 「感性、科学的な感性、科学的なものの見方・考え方」を働かせた学び



### 4. 新たな評価方法の開発

- (1) ノート記述や発言から、「とらえた力感やスムーズさと体の使い方とをどのように関係づけて動きを修正するポイントを見出しているか」を見取り、科学的な感性を評価する。
- (2) 練習の様子から、見出した「動きを修正するポイント」にしたがって、「どのように練習方法を工夫しているかや、そのポイントをどう見直してきたか」を見取り、科学的なものの見方・考え方を評価する。

## Ⅱ 実践の概要

### 第5学年

### 「アタック！ プレルボール」

#### 1. とらえた動きの感じをもとにして目指すアタック動作を獲得していく学び

本単元ではバレーボール型ゲームの中核技術をアタック動作におき、その獲得を目指して学習を展開していく。従来の「ルールや作戦の工夫」に重きをおいた学習の進め方では、初めてバレーボール型ゲームを学習する子どもたちを運動特性に十分触れさせることができないと考えたからである。ボールをジャンプして力強く打てる心地よさを子どもに味わわせたいと願った。

そのために、プレルボールの要素を取り入れていく。初めは低いネットでテニスのように打ち合いながら少しずつボールを打つ動作を身につけていく。そして、ネットが高くなるにつれ、「ジャンプしてアタックを強く打つためのタイミング」に焦点を絞りながら、自分が目指すアタック動作を身につけ、「自分の動きを高めることで心地よさが味わえる」と運動に対する認識を新たにしていこうと期待した。

#### 2. 単元の構想

##### (1) 単元の目標

調子よくアタックするためのボールの打ち方を検討する中で、ボールの動きに手足の動きを同調させてタイミングよくボールを打つことが大切なことに気づき、力強くスムーズな動作でアタックを打つことができる。

##### (2) 追求の構想（9時間）

###### 1次 タイミングよくアタックを打とう（7時間）

- ・ プレルボールとの出会い（試しのゲーム）
- ・ 目指すアタック動作と自分のアタック動作とのずれやその原因をとらえる。
- ◎アタックを下向きに打つためのジャンプのタイミングや力強く打つための体全体の使い方ははっきりさせよう。
- ・ 目指すアタック動作を具現するためのポイントを見出す。

ボールが、自分のジャンプして手を振った時よりも少し上にきたらジャンプすればタイミングが合う。

肩→肘→手首の順番で腕を振るようにしたら、今までより強くアタックが打てそう。

###### 2次 仲間と関係するための作戦を考えよう（2時間）

- ◎相手のアタックに対応して攻めにつなげるための作戦を考えよう。
- ・ ゲームを振り返って、チームの作戦を見直していく。

ラインぎりぎりのボールが拾えていない。後ろの2人は、ある程度下がって構えるとよい。

ブロックが大事。たとえ止められなくても、相手のアタックが拾いやすくなるからブロックは跳んだ方がよい。

### 3. 授業の実際

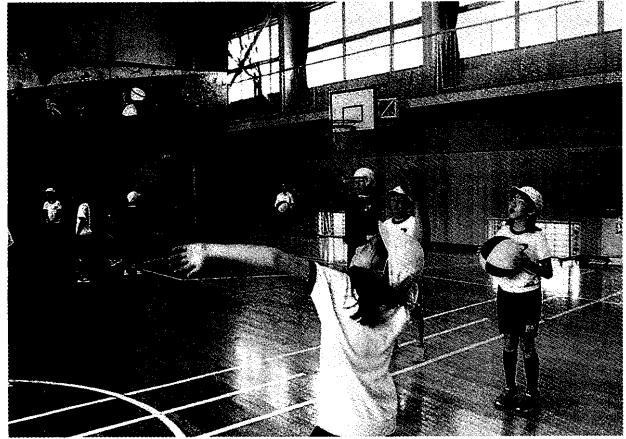
#### (1) アタックを強く打ってコートに入りたい

初めてのソフトバレーボールの導入に際して、リードアップゲームとしてのプレルボールを子どもたちに提示した。ネットはテニスのように低く設置し、2対2でボールをワンバウンドさせながら打ち合うゲームである。初めのうちは、サーブを拾って返すこともできなかった子どもたちであるが、2時間目の終わりには3回、4回とラリーが続くようになった。

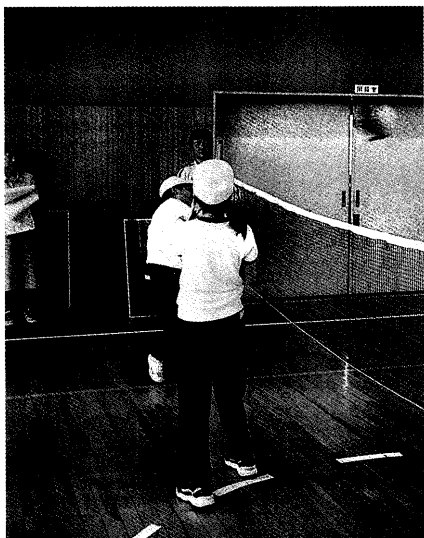
子どもたちがボールを打ったり拾ったりする動作にある程度慣れてきた様子を見取って、3時間目からネットの高さをバドミントンよりやや低い高さまで上げ、人数も増やして4対4のゲームとした。

子どもたちに、これからこのプレルボールの学習を進めていく上で、どんなことを目指していきたいかを問うた。一人の子どもが「テレビで見るバレーボールの選手みたいにビシッと強いアタックが打てるようになりたい。」と発言してきた。「賛成」「OK!」と次々に反応する子どもたち。「強いアタックを打つこと」が当面の課題となった。

動きを一連の流れとしてとらえ、リズムカルな動きに表そうとする昭夫さんは、トスされたボールにタイミングを合わせながら、力強くアタックを打てるようになっていった。振り返りに「アタックはけっこうよくできていたと思う。しかし、上にあげているような感じだ。」と書いた。感性「自分の動きの力感やスムーズさをとらえる力」を働かせて、「強く打って、コートに入りたい」と自分の動きを変えようとする意欲を高めてきた姿である。



#### (2) ジャンプして下向きにアタックを打とう



自分の動きのよさや問題点をよりはっきりさせるために、自分のアタックの際の体の動きを確かめる場を設定した。昭夫さんは自分のアタック動作を振り返ってノートに「自分はジャンプせずに打っているのでアウトになることが4回に1回ほどある。」と書いた。そして、「ジャンプして、手のひらをボールに勢いよくぶつけて打っている。」という浩二さんの発言を聞き、「ジャンプして打てば下に力を加えやすいと思うのでアウトもへると思うが、ジャンプのタイミングがむずかしそう。」と書き加えた。ジャンプして打つことに自分の課題解決の可能性を見出しながらも、目指す動きの像を具体的にもててはいない状況であるを見取った。

そこで、目指す動きの像を具体的にもたせるためにアタック動作がほぼ理想的な形でできている浩二さんの動きを全体に見せた。浩二さんのアタック動作を見て、「オー」と歓声を上げる昭夫さん。自分が目指す動きとして、「ジャンプして、角度をつけてアタックを打とう。」

と書いた。仲間のよい動きを見たことで、自分が目指すアタック動作の像を具体的にもつことができたのである。

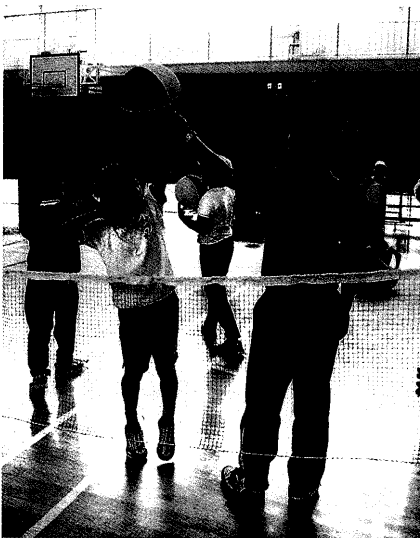
試技を繰り返しながら、「今のは角度がよくなかった。」「角度はよかったけど、球が遅かった。」とつぶやき、自分の動きを振り返る昭夫さん。振り返りには、「前よりはジャンプしてアタックを打つことができてきたと思うが、まだ完璧にやれてない。タイミングがずれて、失敗することが多々ある。」と書いた。科学的な感性「力感やスムーズさと体の使い方とを関係づけて動きのポイントを見出す力」を働かせて、「アタックを下向きに強く打つためのジャンプのタイミングをはっきりさせよう。」と動きのポイントをジャンプのタイミングに絞り込んだ姿である。

### (3) どうすればトスされたボールにタイミングが合うのか

次の時間、トスにタイミングを合わせようと練習に取り組んでいった昭夫さんであるが、タイミングがまちまちでジャンプできなったり、ネットに引っ掛けたりを繰り返していた。そこで、昭夫さんのグループを集め、ボールの高さと踏み切りのタイミングとを関係づけて考えてきた同じグループの綾子さんに、どのようにしてタイミングを決めているのかを問うた。「ボールがどこまで来たらジャンプするかを探している。」という綾子さんの発言をじっと聞く昭夫さん。トスされたボールの高さと踏み切りのタイミングを関係づけて考えることのよさに気づいていった。



さらに、およそどのぐらいの高さで踏み切ればよいのかを視覚的に見えるようにするために、ネットの横に高跳びのスタンドを使った補助教材を置いた。「どのぐらいの高さにすればよい?」という問いかけに、「ジャンプして腕を伸ばすとこれぐらいだから、それよりもうちょっと上かな。」と答えた。目印とボールの位置とを確認しながらジャンプするようになった昭夫

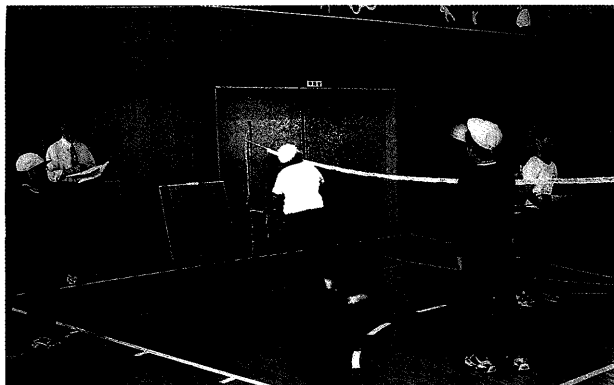


さん。それまで、どんなトスでも無理矢理打っていたが、低いトスは見送ってもう一度トスを上げ直してもらうようになった。4回試して、2回成功した昭夫さんは、振り返りに、「ボールが、自分のジャンプして手を振った時の一番上にあたる場所よりも少し上のあたりにきたときにジャンプすれば、タイミングが合った。」と書いた。ボールの高さと踏み切りのタイミングとを関係づけるという考える視点がはっきりしたことで、科学的なものの見方・考え方「見出したポイントの有効性を確かめながら動きを高めていく力」を働かせて、目指すアタックを具現するための踏み切りのタイミングを見出していった姿である。

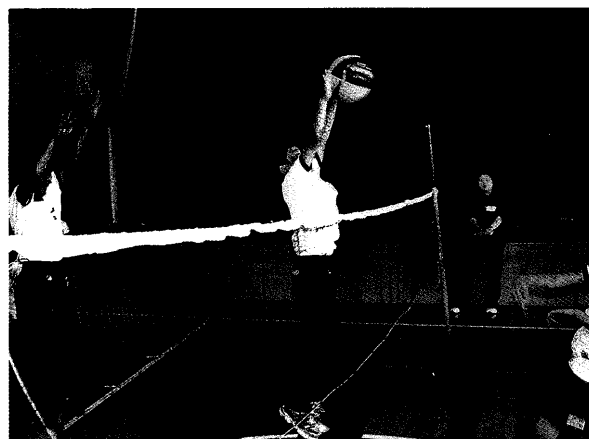
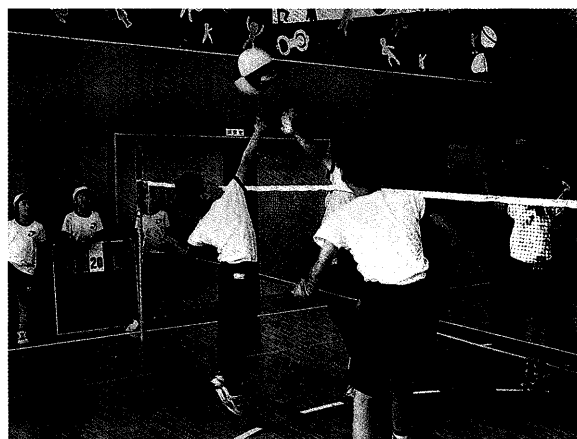
(4) ジャンプするタイミングを決めたら、強く打ってコートに入れられるようになった

次の時間、ジャンプのタイミングをはっきりさせたことで、昭夫さんは目指す動きであった「ジャンプして強くアタックを打ち、コートに入れる。」という動きを獲得していった。

試合の中でも、トスを上げる仲間にトスの高さや位置を指示しながら、獲得した動きでポイントをたくさん入れることができた。アタックが決まるたびに、満面の笑顔と体全体のガッツポーズで喜びを表す昭夫さん。自分の動きの高まりを自覚し、思い通りのアタックが打てる心地よさを実感していった姿である。



目指すアタックがゲームの中でも打てるようになってきた子どもたちは、その後の学習の中で「強いアタックに対応するための守り方」に目を向けていった。そして、強いアタックを止めたり、勢いを弱めたりするためのブロックの大切さを見出し、ブロックする人やフォローする周りの人の動きに着目しながら、チームで連携する動きを追求していった。そのような学びが成立したのも「強いアタック」がゲームの中で実現する状況が生まれたからこそであると考ええる。



#### 4. 「感性、科学的な感性、科学的なものの見方・考え方」を

##### 働かせる姿を生んだ教師の働きかけについて

子どもが「科学的な感性」を働かせて動きのポイントを見出すためには、目指す動きが像として明確にイメージされていることが必要であることがわかってきた。「力強くは打てるようになった。」と力感を感じてきた昭夫さんであったが、それだけでは「でも、コートからはみ出してしまう。」という問題点を解決することはできなかった。浩二さんのアタック動作を見せたことで昭夫さんは初めてアタックの角度に着目することができ、その動きを具現するためのジャンプのタイミングにポイントを絞り込むことができたのである。

また、「科学的なものの見方・考え方」を働かせるための働きかけとしては、体育科で大事にしていきたい3つの働きかけ（「フォームによる働きかけ」「言葉による働きかけ」「ものによる働きかけ」の内、「ものによる働きかけ」の有効性が実証できたと考える。昭夫さんが踏み切り

のタイミングを探っていく際に、ただ漠然と「いつジャンプしたらうまくいったか。」を問うていくだけではなかなか思うようなタイミングをつかむことはできなかったであろう。ボールの高さを確認できる目標物を提示したからこそよりよいジャンプのタイミングを見出すことができたと考える。

### Ⅲ 成果と課題

#### 成果 1

子どもが「科学的な感性」を働かせて、自分の動きと目指す動きとのずれや重なりをとらえ、ポイントを絞り込むためには、目指す動きの像を明確にするための仲間の動きの提示と、自分の動きの力感やスムーズさをとらえる場の設定が有効であることが見えてきた。

#### 成果 2

「科学的なものの見方・考え方」を働かせて、動きを変えるためのポイントを検証していく際の、「ものによる働きかけ」の有効性が明らかになってきた。

#### 課題 1

子どもが自分の力感やスムーズさをとらえていく際に、子どもにそれをどう意識化させたり、教師がどのように見取っていくかについて、具体的な方法を探っていく必要がある。

#### 課題 2

ボール運動において、中核技術に焦点づけながらもゲームを中心に展開していくような学習過程を明らかにする必要がある。

#### <主な参考文献>

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

松田 恵示／山本 俊彦 2001「かわりを大切にしたい小学校体育の365日」教育出版