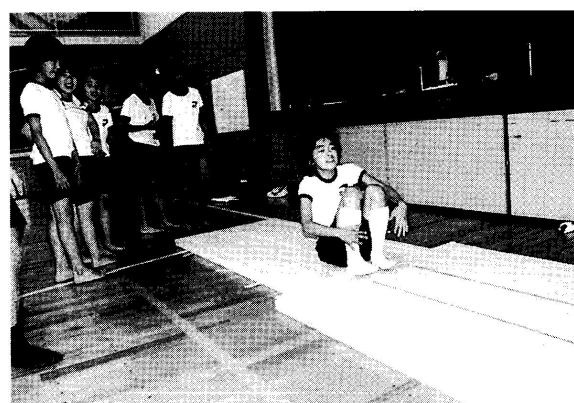
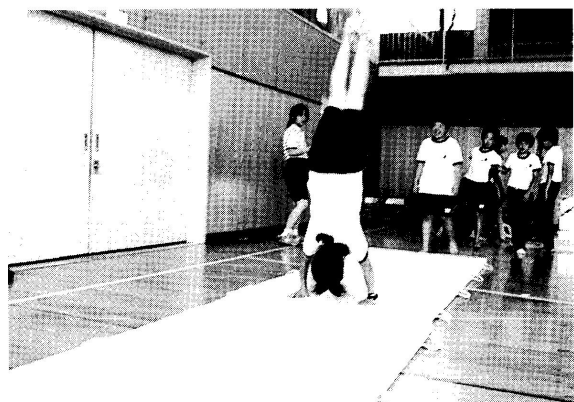


# 体育科の研究

瀧澤 訓



## 🔑 キーワード

心地よさ      リズム      運動の学び方

## 🎯 主張

本研究では、子どもが目指す動きを獲得する過程において、「動きをリズムとしてとらえていく感性」と「動きのポイントを見出す見方・考え方」を働かせることにより、目指す動きのリズムと自分の動きのリズムとが重なっていく心地よさを味わっていく学びを具現したいと願った。そうすることで、子どもは、目指す動きを獲得していく過程においても自分の動きが次第に高まっていく喜びを感じながら動きづくりに取り組み、動きと体の部位の使い方とを関係づけながら目指す動きを獲得していくと考えたのである。

# I 動きのリズムが重なっていく心地よさを味わいながら 動きを追求する体育科

## 1. 「創造的な知性を培う」体育科の学び

本研究では、「目指す動きのリズムと自分の動きのリズムとが重なっていく心地よさを味わいながら動きを追求する学び」を求めていく。

今までの体育科の学習においても、個に応じた指導・支援が重視され、めあてのめたせ方や学習過程の工夫が大切にされてきている。しかし、子ども自身が今の自分の動きを的確にとらえたり、自分のめあてを達成するために大切な動きのポイントを見出したりすることはなかなか難しく、教師や仲間のアドバイスとか、提示された資料などをより所にするが多かった。

子どもが実際に動きを試しながら、自ら目指す動きを獲得するために大切なポイントを見出していく学びを具現したい。そのためには、動きを像としてとらえた後に、力を入れ具合や加速の仕方、アクセントのつけ方などを含めて動きを一連のリズムとしてとらえていくことが必要になる。なぜなら、目指す動きの像と実際の動きとを重ねていくためには、動きのどの過程で、体のどの部分に、どの程度の力を入れたらよいかが問題となるからである。そこで、目指す動きをリズムとしてとらえ、そのリズムに自分の動きを重ねるための体の部位の使い方を検討する場を授業の中に位置付けていく。そうすることで、子どもは自分の動きが目指す動きにどの程度近づいてきたのかを感じ取り、動きの高まりを実感できると考える。

このように、動きをリズムとしてとらえ、目指す動きのリズムと自分の動きのリズムが重なっていく心地よさを味わいながら動きの高まりを実感していく学びを具現することにより「運動の新たな学び方を自覚し、その学び方を生かして動きを追求する喜びを見出す学び」という体育科における創造的な知性を培うことができると考える。

## 2. 体育科ではぐくみたい「感性」「科学的なものの見方・考え方」

体育科で育みたい「感性」を「動きをリズムとしてとらえていく力」、「科学的なものの見方・考え方」を「動きと体の部位の使い方とを関係づけて動きのポイントを見出す力」とする。

### (1) 体育科で育てる「感性」

「動きをリズムとしてとらえていく力」

目指す動きを像として大まかにとらえることができた段階で、その動きを言語化する活動を組織する。このとき子どもは、リズム語や擬態語を使って動きをリズムとしてとらえ、目指す動きをよりはっきりイメージしてくる。そうすることで、子どもはそのリズムと照らして自分の動きを自己評価し、「あのリズムに近づいてきた」と自分の動きの高まりを実感することができる。

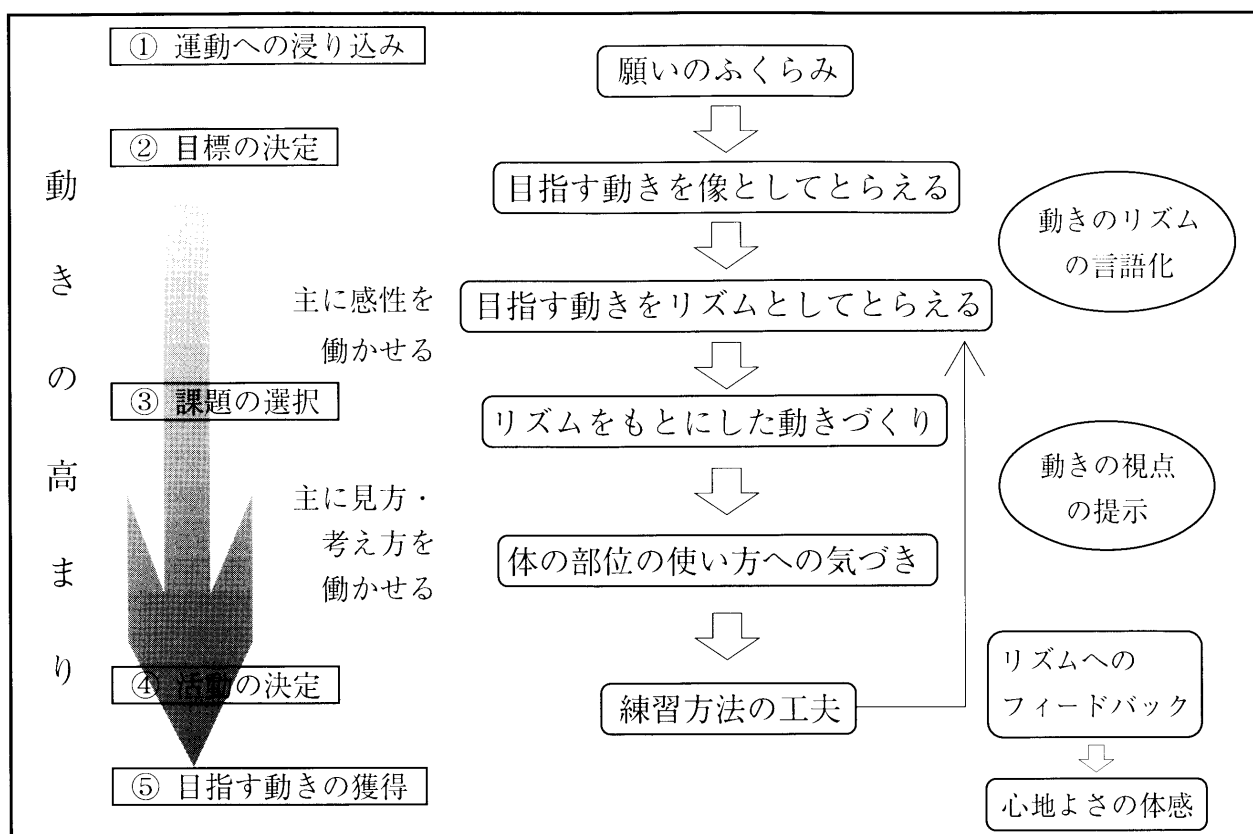
### (2) 体育科で育てる「科学的なものの見方・考え方」

「動きと体の部位の使い方とを関係づけて動きのポイントを見出す力」

「感性」を働かせて自分の動きの高まりををとらえてきた子どもは、動きと体の部位の使い方を関係づける見方・考え方を働かせて、「自分の動きが高まったのは、体をこう使ったからかな」とか「もっと目指す動きに近づくためには、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くる。そうすることで、子どもは自分のめあてをはっきりさせて動きづくりに取り組むことができる。

### 3. 「創造的な知性を培う」体育科の学習過程

#### (1) 学習過程



#### (2) 「感性」「科学的なものの見方・考え方」の評価方法

##### ①感性について

子どもが目指す動きの像を言語化した際の擬態語やリズム語から、動きの分節化やアクセントの付け方、時間の長短の取り方が目指す動きのとりえとして適切かどうかを評価する。

##### ②科学的なものの見方・考え方について

自分がとらえた目指す動きのリズムにフィードバックしながら、動きの高まりを内観的に自己評価するようにする。目指す動きを像としてとらえているだけでは、仲間に見てもらったり、ビデオ等で自分の動きを撮影しなければ動きの高まりは確かめられない。目指す動きのリズムにフィードバックさせることで、「体の部位をこう使ったら目指す動きのリズムに近づいてきた。」と動きの高まりを内観的に自己評価できるのである。

教師は、子どもが目指す動きのリズムに自分の動きを重ねるために体の部位の使い方をどう関係づけてきたかを学習カードや子どもの発言から見取り、評価していく。

### 4. 「感性」「科学的なものの見方・考え方」をはぐくむカリキュラム編成の視点

#### (1) 動きをリズムとしてとらえていく感性

目指す動きをリズムとしてとらえ、動きのイメージを明確にしていく学びは、「解決の見通しをもつ」、「試行に向かおうとする」といった「感性」を育むことにつながる。

#### (2) 動きと体の部位の使い方とを関係づけて動きのポイントを見出す見方・考え方

「自分が目指す動きを獲得するためには、動きのどの場面で、自分の体のどの部分を、どのように動かすことが必要だ。」と体の部位の使い方を見出す見方・考え方を働かせる学びは、「理由・根拠をもつ」、「関係づける」など「科学的なものの見方・考え方」を育むことにつながる。

## Ⅱ 実践の概要

### 第6学年

#### 「技をなめらかにつなげよう（マット運動）」

#### 1. 目指す動きをリズムとしてとらえ、自分の動きのリズムを重ねていく学び

本単元では、目指す動きをリズムとしてとらえ、そのリズムに自分の動きのリズムを重ねようと取り組む中で、子どもが自分の動きの高まりを実感し、2つのリズムが重なっていく心地よさを味わいながら動きを高めていく学びを具現したいと考えた。

子どもができるようになった4つの技をつなげ、連続技をつくろうとしていくとき、技と技とをなめらかにつないでいくためには一連の動きをリズムとしてとらえていくことが大切である。子どもは、仲間のよい動きをモデルの動きとして選び、感性を働かせてその動きのリズムを言語化していく。そのリズムに自分の動きのリズムを重ねようと、動きのどの場面で、体のどの部分を、どのように使えばよいのかを探り、動きを修正するためのポイントを見出して技をよりなめらかにつないでいく。

このような学びによって、子どもはその技が固有にもつリズムと自分の動きのリズムが次第に重なっていく心地よさを味わいながら動きを高めていくというマット運動の新たな学び方を自覚し、その学び方を生かして動きを追求する喜びを見出していく姿が期待できる。

#### 2. 単元の構想

##### (1) 単元の目標

単技のできばえを高め、できる技をつなげてなめらかな連続技の動きをつくろうとする中で、回転をなめらかにつなげていく動きは、技の組合せによって異なるリズムと体の部位の使い方を重ね合わせていくことで具現していくことができることに気づき、4つの技をなめらかにつなげることができる。

##### (2) 追求の構想（9時間）

第1次 1つ1つの技のできばえを高めよう

- ・今できる技の確認と動きの視点を話し合う話し合い。
- ・今できる技の心地よさを探る。
- ・場の工夫や補助によって、新しい技ができたときの心地よさを体感する。

跳び前転は体がフワッと浮いて勢いよく前転につながると気持ちいい。

倒立前転は、ピタッと倒立が止まってそこから倒れていく感じがいい。

## 第2次 動きをなめらかにつなげよう

- ・ 4つの技を組み合わせてなめらかにつなげていく。

◎もっとなめらかにつなげていくための自分の課題をはっきりさせよう。

前転と後転のつなぎで間を空けない。

前転の勢いを生かして倒立前転へ。

スピードだけじゃだめだ。それぞれの技に合ったリズムがありそうだ。

方向転換はゆっくり、あわてずに。

大きな前転からゆっくり倒立に入ろう。

- ・ イメージした動きのリズムに動きを重ねるためのポイントを探る。

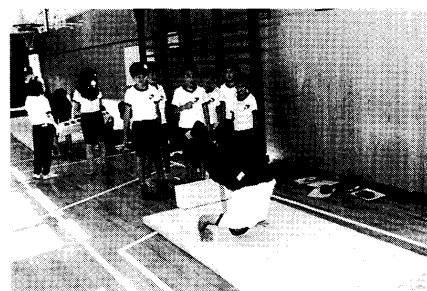
- ・ 連続技の発表会を行う。

### 3. 授業の実際

#### (1) 4つの技をなめらかにつなげよう

マット運動の学習をスタートした。まず、動きを高めるために大切なことを話し合い、スピード、なめらかさ、背中をしっかり丸める、立ったときの姿勢などの視点を挙げていった。その視点に照らし合わせ、前転・開脚前転・後転・開脚後転など今できる技のできばえを確かめたり、跳び前転と倒立前転を新しい技に加え、動きの獲得に取り組んでいった子どもたち。その中で、「後転は、手でマットを押すようにするとひざをつかないで立てる。」とか「開脚前転は足をしっかり開いて頭をグッと前に出すと起きあがりやすい。」などと、動きのリズムと体の部位の使い方とが連動していることをおおまかにとらえてきた。

さらに学習を続けていくと一つの技を繰り返したり、別の技につなげていったりする動きが見られてきた。その状況をとらえて、「今できる技から4つの技を選んで連続技に挑戦しよう。」と投げかけたところ、多くの子どもがうなずき、「4つの技をなめらかにつなげよう。」という全員共通のめあてが確認できた。



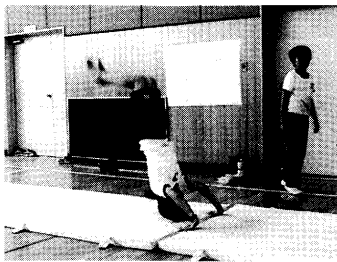
それぞれに、今できる技をつなげやすい順序を考えながら組み合わせでいった子どもたち。

マット運動が比較的得意で、できる技も豊富な佳奈さんは、「ハンドスプリング→前転→倒立前転→開脚前転」を選んだ。

部分にこだわりながら動きをつくっていく佳奈さんは、自分の動きの中で問題のある部分に着目し、そこを修正していくことで自分の動きをよくしていこうとする傾向がある。本単元でも、連続技の一連の動きの中で、自分がうまくいかないと感じてくる部分にこだわって動きを修正しようとしてくるだろう。そんな佳奈さんが、その部分の前後の動きを一まとまりとしてとらえ、全体と部分とをつないで動きづくりをしていく姿を期待した。

#### (2) もっとなめらかにつなげるためには、どうすればよいのだろう

4つの技をつなげて練習していく中で、「前転から倒立前転へのつなぎのとき間が空いてしまう」と自分の動きの中に課題を見つけてきた佳奈さん。「間が空かないようにスピードをつけて倒立前転につなぐ」ことをめあてに取り組んでいった。しかし、前転からの勢いそのままに倒立に入ろうとするために、倒立を止めることができず、背中を強く打ってしまったり、逆



どうして倒れちゃうの？

に、勢いをつけすぎないようにと足の振り上げが弱くなってしまったりして、どうしても倒立前転がうまくいかない。

その時間の終わりの話し合いの中で、「スピードをつけるだけじゃうまくいかない場合もある。

選んだ技によって合うスピードがありそうだ。」

という仲間の発言に大きくうなずく佳奈さん。学習カードの振り返りにも、「スピードを速くつければいいと思っていました。前転から倒立前転をなめらかにつなげるには足を振り上げたり頭を引いたり一つ一つの動きを意識することが大切だと思います。」と書いた。

「スピードをつければなめらかにつながる。」から「技に合ったスピードがありそうだ。」と動きを見る視点を移していった佳奈さんである。

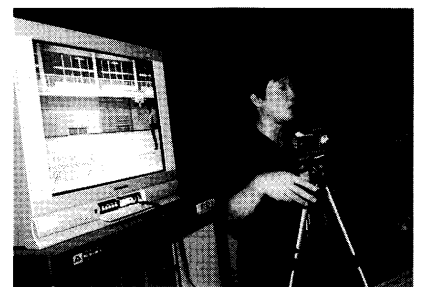


### (3) 技にあったリズムでスピードを調整していこう

「1つ1つの動きを意識してスピードを調整していく。」と新たなめあてをもった佳奈さんに、前転から倒立前転へとなめらかにつなげて欲しいと願い、モデルとなる動きをビデオで提示し、動きをリズムとして言語化する働きかけを行った。

「前転はゆっくりと大きくし、一度しっかり立ち上がって倒立に入る。リズムは『いーち（前転）、にーい（倒立の静止）、さん（倒立からの前転）』だな。」とモデルとなる動きの像を言語化し、リズムをとらえていった佳奈さん。

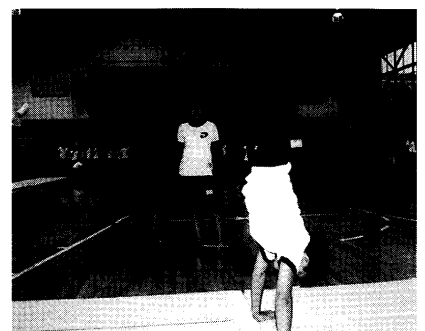
その目指す動きのリズムに自分の動きを重ねようと、リズムを小声で口ずさみながら動きづくりに取り組み始めた。だが、体の使い方をどのように変えればよいのかがはっきりしていないためになかなか思うようなリズムになってこない。試技を繰り返しながら首をかしげる佳奈さんに、「『にーい』で倒立をピタッと止めるにはどうしたらよさそうですか。」と問うた。しかし、なかなか答えられない佳奈さん。



そこで、倒立がしっかりと止まっている大輔さんの動きを見せた。大輔さんの動きをじっと見つめる佳奈さん。何度か見ているうちに『にーい』のタイミングで、マットをじっと見て手でマットをグッと押すようにするとよさそうだ。」と、大切なポイントを見出してきた。

2つの具体的なポイントを見出してきた佳奈さんは、体育館の壁際にマットをしき、マットを見ながら足を振り上げる動きを繰り返したり、「にーい」のタイミングで指をしっかりと開いてマットを押す感覚を何度も確かめたりした。その後連続技の練習の場で前転から倒立前転をつなげて練習していく中で、次第に

そうか。わかったぞ。



前転からゆったりとつないで倒立に入り、「にーい」で倒立を止めて、自分の動きを目指す動きのリズムに重ねていったのである。

学習カードには次のように書いている。

今日、倒立前転をポイントやリズムを意識して練習しました。前は速さがあると動きがなめらかできれいにまとまっていた。今日は、大輔さんの倒立前転を見て、わたしの苦手な倒立の足を止めるポイントを見つけました。大輔さんは、マットを見て、しっかり手でマットをおさえていました。わたしは、何回かマットを見て、両手でマットを押す練習をしていたら動きもなめらかになり、心地よさも感じることができました。

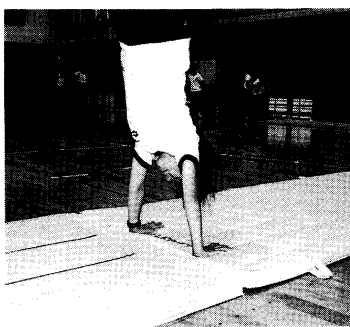
次回は、速さと今日気づいたポイントと心地よさを意識して、友達のアドバイスなどをきいて、なめらかなリズムを保って技をつくりたいです。

このように、とらえた目指す動きのリズムと体の部位の使い方とを往復させながら、目指す動きのリズムと自分の動きのリズムが重なっていく心地よさを味わって、動きを高めていった佳奈さんである。

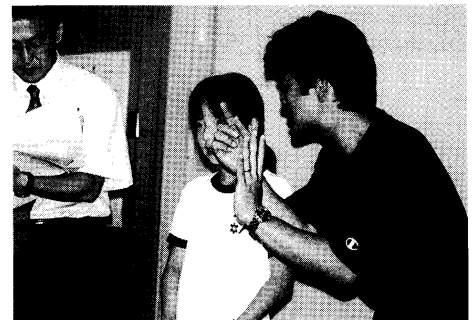
#### (4) リズムと自分の動きを重ねていったら、なめらかにつながることができた

倒立がだんだん止まるようになって心地よさを味わってきた佳奈さんは、手の位置や首の角度を様々に試しながら、「にーい」の「い」で倒立がさらに安定して止められるような体の部位の使い方を探っていた。そして、前転から倒立前転へのつながりがよくなったと感じ、前後にハンドスプリングと開脚前転を加えて、4つの技を通して練習していった。

スピードを意識するあまり、1つ1つの技が雑になっていた初めのころの動きと比べ、スピードをコントロールしながら1つ1つの動きを大切に4つの技をつなげて動きを高めていった佳奈さんである。



倒立が止まって、つながりがなめらかになったよ。



いよいよ発表会当日。佳奈さんは練習の成果を出そうと入念にリハーサルを繰り返していた。まだ、完全に自信が持てないためか、時折不安そうな表情も覗かせていた。

本番の発表では、緊張のためか練習の時よりやや倒立の静止が不安定だったものの、演技全

体としては4つの技を落ち着いてゆったりとつなげることができ、満足げな表情を浮かべた佳奈さんである。

このような学びを積み重ねていくことが、子どもが単にできないことをできるようになろうとするだけでなく、「目指す動きをリズムとしてとらえ、そこに自分の動きのリズムを重ねていくことが自分の動きを高め



ることにつながるのだ。」というマット運動の新たな学び方を自覚し、その学び方を生かして動きを追求する喜びを見出すことにつながっていくものと考えているのである。

そのことが佳奈さんの「動きのポイントやリズムを意識して練習したら動きもなめらかになり、心地よさも味わえました。」という振り返りカードの記述に表れている。



### Ⅲ 成果と課題

#### 成果 1

動きの追求の過程で、子どもがどこで心地よさを味わっていくのかという点については、目指す動きのリズムと自分の動きのリズムの重なりではないかということが見えてきた。

#### 成果 2

「モデルとなる動きをリズムとしてとらえていく感性」と「動きと体の部位の使い方とを関係づけて動きのポイントを見出す科学的なものの見方・考え方」を働かせる学びは、「運動の新たな学び方を自覚したり、その学び方を価値づけていく知性」を培うことにつながっていく可能性が見えてきた。

#### 課題 1

子どもが自分の動きの高まりに伴って味わっていく心地よさは、リズムの重なりだけではないのではないかという疑問が残った。運動領域や種目によって焦点づけるところが違ってくる可能性も考えられる。子どもが目指す動きを獲得していく過程で、リズムの重なり以外にどのような心地よさを味わっていくことが、学ぶ意欲を高め、動きの追求を深めていくのか、今後明らかにしていきたい。

#### 課題 2

目指す動きのリズムを生むためには、体の部位をどのように使うことが大切なのかを子どもが自ら見出していくために有効な、教師の具体的な働きかけを明らかにしていく必要がある。今回は、よい動きのリズムを表している仲間の動きを見せることで、そのリズムを生んでいる体の部位の使い方に着目させる働きかけを行ったが、子どもがどのような段階にきたときに、どのように働きかけることが、子どものより主体的な学びにつながるのかを今後さらに研究していきたい。

#### <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  
木原成一郎 大貫 耕一 2004「教えと学びを振り返る体育の評価」大修館書店  
高橋 健夫 1998「これは簡単！器械運動」学事出版