

小学校中学年におけるなわを使ったりリズム体操の学習  
～なわの特性にふれ、主体的に運動にかかわる子を目指して～

滝澤かほる 鹿目雅子

Teaching Rhythmical Gymnastics with Rope to the middle years of Primary  
School

Kaoru TAKIZAWA, Masako KANOME

新潟大学教育人間科学部附属教育実践総合センター研究紀要

**教育実践総合研究**

第6号 2007年 別刷

Bulletin of  
Center for Educational Research and Practice  
Faculty of Education and Human Sciences, Niigata University  
No. 6 2007



# 小学校中学年におけるなわを使ったリズム体操の学習

～なわの特性にふれ、主体的に運動にかかわる子を目指して～

滝澤 かほる\* 鹿目 雅子\*\*

Teaching Rhythmical Gymnastics with Rope to the middle years of Primary School  
Kaoru TAKIZAWA\*, Masako KANOME\*\*

## I 研究目的

なわを使った運動は、なわ跳び運動だけではなく、振る、回す、投げるなどの動き方を工夫したり、人数を変えたりして楽しむことができる運動である。また、なわは、なわの動きに合わせて体を動かすためにタイミングや動き方など自分の体を意識して運動することのできる手具である。しかし、児童は、低学年においてなわを使った多様な運動の経験が少なく、前回し跳び、後ろ回し跳びなど主になわ跳び運動を行っている。その結果、上手く跳ぶことができなかつた児童は、なわを使った運動の楽しさを十分に味わうことができず消極的になりやすい。

リズム体操の学習は有機的な動きの学習として位置づけられ、いろいろな動きを経験するとともに、からだの正しい使い方を学び、よい動きへと質的に高める練習の中で、心から動く喜びを知り、楽しみながら結果として総合的に体力を高めていくことにねらいがある<sup>1)</sup>。よって、基本の運動においてリズム体操の学習を行うことで、児童はなわの特性にふれ、なわを使った運動の楽しさを十分に味わうことができると考える。本研究では、なわを使った運動の授業実践を行い、児童の実態と成果および課題を明らかにし、今後の学習指導の一助にすることを目的とした。

表1 リズム体操の運動技能と学習の方法<sup>1)</sup>

リズム 体操	運動 技能 の 発 展	流れ	短 い	長 い	
			単独の運動 → 連続した運動 → 一連の運動		
		多 様 性	簡 単	複 雑	
			基本的な運動 → 変化・組み合わせ		
		質	低 い	高 い	
	おおざっぱな動き → リズミカルなよい動き				
	学 習 の 方 法	進 め 方	初めの段階	進んだ段階	
			多様な動きの経験 → 動きの発展 → 発表		
			↑ ↑	↑ 動きの質 ↓	↑
			↑ ↑	↑ 流れ ↓	↑
		↑ ↑	↑ ↓	↑	
	一連の運動 (作品)				
ね ら い	思いきり動く → 心をこめてよりよく動く				
	↑ ↑	↑ ↑			
	動くことを楽しむ よりよい動きを身につける				

\* 新潟大学教育人間科学部

\*\* 長岡市立希望が丘小学校

## II 単元構成

### 1 学習の方法<sup>1)</sup> (表1)

リズム体操の課題は、動きの基本学習、動きの発展、一連の運動の構成である。まとまりをもった一連の運動は「ゲーム」にあたるもので、達成感を味わい、リズムカルで全身的な動きを身につけていくことができる。学習を進めるにあたっては、

- (1) 多様な動きを経験する。
- (2) 個々の動きを高める練習を行う。
- (3) 一連の運動の練習の中で動きの質を高めると同時に、姿勢やからだの形態、基礎体力（柔軟性・調整力・筋力・持久力など）を高める。

### 2 授業実践の概要

(1) 対象 小学校3年生30名 2006年12月～2007年1月

(2) 単元の目標

- なわを使った運動を楽しんで行い、思いきり動いたり運動を工夫したりして意欲的に取り組むことができる。【関心・意欲・態度】
- なわを使った運動を考えたり、上手くなわを操作するために自分の身体がどのようになっているのかを考えたりすることができる。【思考・判断】
- 自分の考えた運動を行ったり、全身的な動き方でなわを操作して運動したりすることができる。【技能】
- なわの特性やいろいろななわを使った運動を知ることができる。【知識・理解】

(3) 授業の構想

児童はリズム体操の学習を初めて経験する。そこで、第一次では、初めの段階である多様な動きの経験を重視し、思い切り動いたりなわを使って動くことや動きを工夫することを楽しんだりすることをねらいとする。児童が多く経験している「跳ぶ」以外の動きを教師が提示して児童に経験させ、その後、音楽に合わせて一連の運動を行う(表2)。この一連の運動は、準備運動として単元を通して行う。

第二次では、児童が動きを工夫したり新しく考えたりする。その後、よりよく動くことを意識させることをねらいに加え、児童に「上手に動くコツ」を考えさせる。本単元では、「上手に動く」ことを「大きく動く」「スムーズに動く」と説明し、部位だけを動かすのではなく、はずみをつかひながら体全体で動くこと、またリズムカルに動くことを重視する。そして、コツを見つけるために次の視点を児童に与える。

表2 なわを使った体操 使用曲「テトペッテンソン」

①	8×2	なわを二つ折りにし両手で持ち、上へあげる。左右へ側屈。
	8×2	なわを上へあげたまま体を後ろへひねる(左右へ)。なわをまたぎ越し、肩返し。
②	間奏	(準備)
	8×4	体回旋4回
③	間奏	(準備)
	8×4	なわを二つ折りにして両手に持ち前後回旋。右4回左4回、右2回左2回、右1回左1回×2
④	間奏	(準備)
	8×4	いろいろな跳び方で跳ぶ。
⑤	間奏	二人組みを作り、なわの両端を持つ。
	8×4	左右振からかさまわりを4回。
⑥	6	二人でポーズ。

- 1) 自分や友達の体の動き
- 2) なわの動き
- 3) 自分の体となわの動き (タイミング)

第三次では、第一次から行っている一連の運動をもとにグループで動きを工夫して行う。表2③～⑤の部分について3つの動きを考えさせる。

### Ⅲ 研究方法

#### 1 学び方と運動内容

授業記録、ビデオ映像、児童の観察により、児童が行ったなわを使った運動内容について調査する。

#### 2 学習効果

学習カードによる形成的授業評価により、成果、意欲・関心、学び方について学習効果について調査する。

(図1)

#### 3 児童の意識

学習カードの授業の感想、学んだことについての自由記述を分類することにより、授業における児童の意識を調査する。(図1)

<b>学習をふりかえろう</b>	4 とても	3 まあまあ	2 あまり	1 ない
1 めあてをたっせいできましたか。				
2 体をたくさん動かしましたか。				
3 楽しく運動できましたか。				
4 友だちとなかよく運動できましたか。				
5 新しいなわをつかった運動を考えたり 知ったりすることができましたか。				
6 運動のコツがわかりましたか。				
<b>できた！わかった！きらい発見！</b> <自由記述>				

図1 学習カード

### Ⅳ 結果と考察

#### 1 授業の実際と児童の様子

##### (1) 第一次 (1・2時間目)

【ねらい】 なわに親しみ、楽しくなわを操作したり音楽に合わせて友達と楽しく運動したりすることができる。
1 多様な動きの経験 以下の内容を提示し、全員で行った。 (1) なわを置いて ・ なわを結んで置き、その上で足踏みをする。 ・ 伸ばしたなわの上を落ちないように前、横、後ろに歩く。 ・ 友達となわをつなげてその上を歩く。 ・ なわをいろいろな形に置いて前、横、後ろへ跳びこす。

## (2) 回す

- ・なわを持って体回旋をする。
- ・頭の上で回す（水平回旋）。体の前で回す（左右回旋）。体の横で回す（前後回旋）。

## (3) なわを持って柔軟

- ・なわを両手に持って伸ばし、前後屈、側屈などの柔軟運動をする。

## (4) 投げる、受ける

- ・なわを結んで投げる（振りから）。
- ・二人でなわを投げて交換する。

## (5) 跳ぶ

児童にいろいろな跳び方を考えさせ、自由に行わせた。

- ・一人で跳ぶ。
- ・一人がなわを回して、二人と一緒に跳ぶ。三人と一緒に跳ぶ。
- ・なわをつないで長なわにし、大勢で跳ぶ。
- ・なわの両端をそれぞれがもって一緒に跳ぶ。

## 2 一連の運動（使用曲「テトペッテンソン」(表3)）

一斉指導により一連の運動の行い方を学習した。

## 3 学習計画を立てる

今後どのように学習を進めていくのかを話し合い、学習計画を立てた。

- (1) 動きを考えたり友達の真似をしたりしてたくさん練習する。
- (2) 一人で、あるいは友達と上手に動くことができるようにする。
- (3) 自分たちの考えた動きをつなげて音楽に合わせて行う。

児童は、初めて経験する動きに意欲的に取り組み、なわの置き方を工夫したり友達と一緒に運動したりしていた。次の運動を提示するまで運動し続ける姿が見られた。1 (5) でいろいろな跳び方を児童に考えさせた。児童は、人数、回し方、向き、なわの長さや持ち方など工夫をして跳んでいた。友達の跳び方を見て真似したり、他の人がやっていない跳び方を考えようと話し合ったりする姿が見られた。

学習計画を立てる話し合いでは、「もっといろいろな動きをやってみたい。」「自分で新しい動きを考えてみたい。」という願いが多かった。また、「なわを使った運動を上手く行うためには何かコツがありそうだ。」という気づきも見られた。

児童の全員が音楽に合わせてなわの運動を行うことが初めてであった。初めは、動きの順番を覚えること、音楽に合わせることにとまどっていた。しかし、繰り返す行うことで音楽に合わせて動く楽しさを感じることができた児童もあり、「最後に自分たちで作品を作りたい。」という願いも出た。

多様な動きに経験により、なわ跳び運動で苦手意識をもっていた児童も意欲的に取り組むことができた。

## (2) 第二次 (3・4時間目)

【ねらい】動きを考えたり上手にできるコツを考えたりすることができる。

<3時間目>

## 1 動きの工夫の仕方

前時に児童が考えた動きをもとに動きの工夫の仕方を説明した。

- (1) 方向を変える
- (2) 人数を変える
- (3) 動きを組み合わせる
- (4) 動きを連続する

## 2 動きを工夫して練習する

児童が行っていた動き

## (1) 跳ぶ

- 1) 一人で跳ぶ・・・サイドクロス、走りながら跳ぶ、なわを踏んで跳ぶ
- 2) 二人で跳ぶ・・・前後に並んで跳ぶ、左右に並んで跳ぶ

- 3) 三人で跳ぶ・・・左右に並んで跳ぶ
  - 4) 円回し（なわを持った人が回転して、そのなわを跳ぶ）
  - 5) 水平回旋したなわを跳ぶ。
  - 6) 二人がなわを持ち、いろいろな高さのなわを跳ぶ。
- (2) 引く
- 1) 長座をしてなわを引き合う。
  - 2) 座って、なわを引きながらシーソーのように交互に体を倒す。
  - 3) 座ってなわをもった人を引いて移動する。
- (3) 回旋
- 1) 回旋して足を抜く・・・立って行く、座って行く、二人で行う
- (4) バランス
- 1) なわを足にかけ、バランスを行う。
  - 2) 二人でなわをもち、バランスをとる。
- (5) 投げる+とる
- 1) 一人で結んだなわを高く投げ上げてとる。
  - 2) 二人でなわの交換をする。
- (6) 跳ぶ+投げる+とる（3人で）
- 1) 一人が跳んでいるなわの間を通すようになわを交換する。

児童は、教師が提示した動きや前時に友達が行っていた動きを真似したり、友達から教えてもらって練習したりしていた。一つの動きに取り組み始めると、その動きが自分の考えたようにできるようになるまで繰り返し練習していた。

ほとんどの児童が、友達と一緒に練習を行っていた。また、同じ動きをやっているグループが集まって練習していた。グループ編成をせず自由に練習を行わせたが、自然と友達とのかかわりが生まれた。そして、ただ行うだけでなく、考えた動きを上手に行うこと、なわ、自分の体、友達の動きに目を向けるようになっていった。これは、自分が考えた運動像をイメージし、それに近づけようとしている姿である。このような姿から動きを工夫することは、児童の意欲的な学習への取り組み、体への意識を高めるのに有効であった。

#### < 4時間目 >

##### 1 前時の学習の振り返り

前時の学習カードの自由記述欄から児童が見つけた上手にできるためのコツを発表させた。

- ・ なわの動き方をよく見て、それに合わせて動く。
- ・ 声をかけて友達と合わせる。

##### 2 上手にできるコツを考える

前時までの自分が考えた動きや友達が考えた動きを練習しながらコツを考えた。

##### 児童が考えた上手にできるコツ

- ・ タイミングを合わせるために声をかけるとよい。
- ・ 二人でリズムをいっしょにとって合わせるとタイミングが合う。
- ・ なわを交換する時は、ひざを曲げてタイミングを合わせるとよい。
- ・ 足抜きをする時は、手と足だけではなく、体全体を動かすようにするとよい。
- ・ 引っ張り合いをする時は、体重を後ろにかけるとバランスがとれる。

複数で行う動きを練習していた児童は、声をかけることでタイミングを合わせている児童が多かった。一人で行う動きを練習している児童は、なわの動きや自分の体の動きに意識を向け、コツを考えている児童が多かった。自分の体に意識を向けさせて練習を行うためには、一人で行う動きを取り上げて行う方が効果的であると思われる。

初めは上手にできるためのコツを考えていたが、次第に友達が行っている動きを練習したり、新しい動きを工夫したりする児童が増えてきた。これは、上手に動くことより「もっとやってみよう」という思いが強かったと思われる。

### (3) 第三次 (5時間目)

<p>【ねらい】 グループで動きを考え、音楽に合わせて一連の運動を行う。</p> <p>今まで練習してきた動きをもとにしたり、グループで新しい動きを考えたりして表3③～⑤を考えた。</p> <p><b>A班の考えた動き</b></p> <p>③ 8×2 長座をしたまま足先から腰まで脚の下を通してなわをぬき、肩をぬく。 8×2 繰り返し</p> <p>④ 8×2 足になわをかけ、足をあげてバランスをする。 8×2 反対の足になわをかけ、足をあげてバランスをする。</p> <p>⑤ 8×4 自分の好きな跳び方で跳ぶ。</p> <p><b>B班の考えた動き</b></p> <p>③ 8×4 一人がなわを持ち回転する。他の人は、その場で回旋するなわを跳ぶ。 ④ 8×4 ③と同じように、なわの回転する方向と反対の方向へ移動しながら跳ぶ。 ⑤ 8×4 二人がなわを伸ばして持ち、他の人は跳び越える。</p>
--

3つの部分について動きを考え、音楽に合わせて一連の運動を行うことができたのは、5グループ中2グループであった。他のグループは、考えた動きをみんなで経験する時間が長くなり、動きを絞りこむ段階までいたらなかった。また、「自分の動きを取り入れたい」という思いが強くなり、動きを選べないグループもあった。

授業後、「友達と考えたら自分では考えられない動きを考えることができてよかった。」という感想があった。一連の運動を作るというねらいは達成できなかったが、グループで一連の運動を考えることが多様な動きの経験となった。

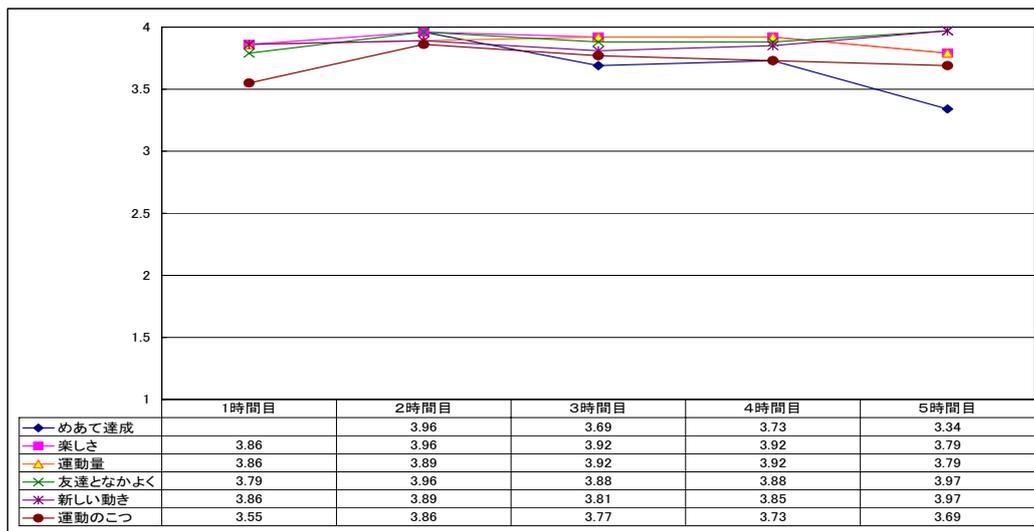
4時間目、5時間目の児童の実態から、児童は多様な動きの経験を求めており、リズム体操の学習段階における初めの段階であると思われる。リズム体操の経験の少ない児童が学習する際は、多様な動きの経験をねらいとし、手段として一連の運動を行うとよいと思われる。

## 2 学習カードによる形成的授業評価

図2は、学習カードによる4段階評価について学級全体の平均値を表したものである。

単元を通して評価が高く、児童が意欲的に学習に取り組んでいたことが分かる。特に、多様な運動を経験した2時間目において評価が一番高かった。2時間目の授業後の感想から、経験したことのない新しい運動と出会ったり自分で工夫したりする楽しさ、友達と運動する楽しさ、一連の運動を行うことの楽しさにふれることができたと思われる。

グループで一連の運動を考える5時間目については、めあての達成、楽しさ、運動量、運動のコツについて評価が低かったが、友達と楽しく運動する、新しい動きを知ることについては最も高かった。これは、友達と一連の運動を考えることで友達の考えた動きを経験することはできたものの、まだ個々で運動することに意欲が向いており、一連の運動を作ることより多様な運動を経験したい段階であったと思われる。



※1時間目はオリエンテーションを行い、運動の経験をする内容であったため、めあてを立てずに学習を行った。

図2 学習カードによる形成的評価

### 3 学習カードの感想からみる児童の意識

5時間の学習カードの授業の感想、学んだことについての自由記述を表4のように分類した。児童は、なわを使ったリズム体操の学習を通して、運動する楽しさ、運動を工夫する楽しさ、友達と運動する楽しさ、音楽を使って運動する楽しさを感じていた。また、なわを使って運動する時に自分の体に意識を向けたり、運動後の自分の体の変化を感じたりしていた。

導入時に運動例を提示したのみでなわの使い方を指導することはなかったが、児童に多様な動きを経験させたり自分で動きを考えさせたりする学習を通して、なわの扱い方について考えることができた。

学習が進むにつれ、「いろいろと自分で考えることができることが分かった。」など自分の可能性への気づきが見られるようになった。

本単元を通して、なわの扱い方や運動の仕方だけでなく、「できる自分」と出会えたり、友達と運動する楽しさ感じたりすることができたことが分かる。

表3 授業の感想、学んだこと

内 容	数	児童が書いた文の代表例
運動する楽しさ	18	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろな運動をすることは楽しい。</li> <li>・いろいろな動きを考えたり工夫したりすることは楽しい。</li> <li>・息切れするまで運動するのは楽しかった。</li> </ul>
友達と運動する楽しさ	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>・友達といっしょに運動すると楽しい。</li> <li>・友達と運動すると、もっとなかよくなれる。</li> </ul>
音楽を使って運動する楽しさ	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・音楽に合わせてできると初めて知った。ダンスみたいで楽しい。</li> </ul>
自分の体の動かし方、体の変化	19	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体のバランスとなわのバランスがむずかしい。</li> <li>・体全体を使うと上手にできた。</li> <li>・いろいろなところを動かすと、やればやるほど体が柔らかくなる。</li> </ul>
なわをつかった体操や動き	29	<ul style="list-style-type: none"> <li>・こんなにいろいろな動き方があるとは思わなかった。</li> <li>・一人だけでなく何人でもできるし、みんなですると楽しい。</li> <li>・こんなに体をつかうと思わなかった。</li> </ul>
なわを使った体操の行い方	30	<ul style="list-style-type: none"> <li>・少し変えるだけで新しい動きができることが分かった。</li> <li>・跳ぶ時は、なわの動きをよく見て跳ぶと上手く跳べる。</li> </ul>

リズムやタイミング	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タイミングを合わせると上手くできる。</li> <li>・声かけをするとリズムが変わる。</li> </ul>
学習を通して分かったこと	18	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体操は体のバランスをとらないといけないと思いました。</li> <li>・いろいろなことを自分で考えることができる。</li> <li>・友達と協力すると、上手くできたりたくさんの動きを考えることができる</li> <li>・みんなで心をあわせるとかんたんになる。</li> <li>・コツをつかむと上手くできるようになる。</li> </ul>
未記入	3	

## V 成果と課題

### 1 成果

多様な動きの経験、個々の動きを高める練習、一連の運動の練習の学習過程、また動きの発展や質の向上をねらいとしたリズム体操の学習により以下の成果が得られた。

- (1) 教師が多様な動きを提示することで、児童は動きを工夫したり新しい動きを考えたりすることができた。また、練習する過程でなわの動き、自分の動き、友達の動きに目を向けるようになった。
- (2) 多様な動きの経験は、学習意欲を高め、主体的に運動にかかわらせることができた。
- (3) なわを使った運動の行い方だけでなく、自分の体の動かし方を意識することができた。また、学習を通して運動する楽しさ、工夫する楽しさ、友達と運動する楽しさを味わうことができた。

### 2 課題

初めてリズム体操を学習する3年生の段階において、多様な動きの経験や動きの工夫への意欲が高かった。よって、単元を構成する際には、多様な動きの経験を中心とし、動きや用具に十分浸らせることが必要であると考えられる。動きの質の向上や一連の運動の構成については、低学年「基本の運動遊び」から高学年「体づくりの運動」まで系統的に学習過程を考えていくことでリズム体操の学習課題を達成することができると思われる。今後、学年の発達段階、運動経験を踏まえた単元構成を検討することが課題である。

#### <引用・参考文献>

- 1) 滝沢かほる 心と体の統合をめざした体育プログラムと実践的な評価方法の開発 2002 第3章第1節「リズム体操の学習指導」
- 2) 滝沢かほる 編著「体操の学習指導」不味堂出版 1997年
- 3) 滝沢かほる 心と体の統合をめざした体育プログラムと実践的な評価方法の開発 2002 第2章第1節「自然運動によるこころとからだの統合一人間性の回復を目指したリズム体操の確立」

