

群 教 ゼ	G06 - 02
	令5.284集
	体育-小

運動のよさを実感し、「もっとやってみたい！」と運動に意欲的に取り組むことができる児童の育成

——体育の授業での「楽しさ」を味わうための工夫を通して——

特別研修員 茂木 一弥

I 研究テーマ設定の理由

研究協力校では、「運動が好き」や「体育の授業が好き」という児童が比較的多い傾向にある。しかし、中には「体育の授業をやりたくない」「疲れるから嫌だな」「運動は嫌い」という児童も存在する。運動への消極的なイメージは、運動機会の減少や体力低下、更なる運動嫌いにつながっていく可能性がある。そのため、本研究では体育の授業において、運動の「楽しさ」を味わうための工夫を通して、運動のよさを実感することで、「もっとやってみたい！」という児童の運動意欲を高め、「心のエネルギー」の充足を図り、運動に意欲的に取り組むことができる児童を育成していきたいと考え、本研究のテーマを設定した。

II 研究内容

1 研究構想図



2 授業改善に向けた手立て

「運動」の「楽しさ」（満足感や充実感、達成感など）を味わえるようにするための手立て

手立て1 運動をすること自体が「楽しい」と感じられるための工夫

手立て2 運動について考えたり、上達したりすることが「楽しい」と感じられるための工夫

手立て1は、体育の授業への児童一人一人の運動に対する意欲を高めるといふねらいがある。そのため、リズムジャンプやサーキット運動などのウォーミングアップで、「遊びの感覚」を意識した「自然に楽しめるような運動」「仲間と楽しめるような運動」を取り入れる。これらを通して、体も温まり、「1時間、頑張ってみよう」という心の準備を児童ができるようにしていきたい。

手立て2では、体育の授業の中で「体育ノート」を活用する。運動のこつやポイント、自分の気付き、自分やチームの課題、上達したことや成長したことなどを記述する。また、その記述に対しての教師からの励ましやアドバイスなどをコメントしていく。体育ノートの記述を基に、児童同士で話し合ったり、児童自身が自分の学びを言語化し蓄積したりすることで、「考えて工夫したらできるようになった」「何度も挑戦したらできるようになった」などと学ぶことの楽しさを実感させたい。

手立て1、2を通して、「体育の授業が楽しい」「もっとやってみたい」「次は、〇〇してみたい」という心のエネルギーチャージを促していきたい。

Ⅲ 研究のまとめ

1 成果

- ウォーミングアップの取り組み方を工夫することによって、ペアやグループで運動自体を楽しみながら授業をスタートさせることができ、運動量も確保できたことで子供たちの満足度も高まった。
- 体育ノートを活用したことで、運動のこつを考える、課題を話し合う、成長や上達の様子を振り返るなどの学習活動の充実を図ることができ、さらに児童自身が自分の学びを蓄積することができた。

2 課題

- ウォーミングアップは、「楽しめる運動」であることと「主運動につながる運動」であることの両立を図る内容にする必要がある。
- 体育ノートに教師からの励ましやアドバイスを書いていくためには、多くの時間がかかってしまう。児童同士でノートを交換し、励ましや運動のこつを書き込むなどして、教え合いができるようにしていきたい。

実践例

1 単元名 「バスケットボール」 (第5学年・2学期)

2 本単元について

バスケットボールは、パスやドリブルでボールを運び、ゴールにシュートして得点し、相手チームと競争して楽しむ運動である。みんなでボールを運んで得点するためには、どのようなボール操作やボールを持たないときの動きをすればよいのかを一人一人が理解し、技能を身に付けることが大切である。また、チームで相談したり、単位時間ごとのまとめの時間に全体で話し合ったりしながら、ゲームを通して資質・能力が身に付くようにしていきたい。5年生で初めてバスケットボールを経験する児童が多いため、ボールへの恐怖心やボール操作の難しさを感じたり、ゲームに苦手意識を感じたりするかもしれない。誰もが安心して力いっぱい取り組むことができるように、用具やルール等を工夫する必要がある。

以上のことから、本単元では以下のような指導計画を構想し実践した。

目標	<ul style="list-style-type: none"> ・バスケットボールをする楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、ボール操作とボールを持たないときの動きによって、簡易化されたゲームをすることができるようにする。(知識及び技能) ・ルールを工夫したり、自己やチームの特徴に応じた作戦を選んだりするとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。(思考力、判断力、表現力等) ・運動に積極的に取り組み、ルールを守りながら助け合って運動をしたり、勝敗を受け入れたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。(学びに向かう力、人間性等) 	
評価規準	<p>(1) ①運動の行い方を理解している。 ②ボール操作(パス、キャッチ、シュート、ドリブル)とボールを持たないときの動きによって、簡易化されたゲームをしている。(知識・技能)</p> <p>(2) ルールを工夫したり、自己やチームの特徴に応じた作戦を選んだりするとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。(思考・判断・表現)</p> <p>(3) ①運動に積極的に取り組もうとし、ルールを守って運動をしようとしている。 ②勝敗を受け入れようとしたり、仲間の考えや取組を認めようとしたりしていき、場や用具の安全に気を配ったりしている。(主体的に学習に取り組む態度)</p>	
過程	時間	主な学習活動
つかむ	第1時	・試しのゲームを通して、感じたことや思ったことを学級全体で共有し、学習課題への解決の見通しをもつ。
追究する	第2時	・シュートの「うち方ポイント」を確認後、ドリル練習を行い、ゲームに取り組む。
	第3時	・「どうすればパスをもらうことができるか」について考え、ボールを持たないときの動きについてポイントを伝え合う。
	第4時	・「シュート」「パス」「ドリブル」「ボールキープ」の判断をどのようにしていくかを考え、ゲームに取り組む。
	第5時	・「シュートをうつために自分に必要なことは何か」について考え、練習の仕方を選び、ゲームに取り組む。
まとめる	第6時	・「チームの課題の解決するために必要なことは何か」について考え、練習を選択し、取り組む。
	第7時	・チームの特徴や課題に応じた作戦を考え、チームで練習する。
	第8時	・チーム練習に組み込み、「ノーマークシュート」がうてるようにゲームに取り組む。

3 本時及び具体化した手立てについて

本時は全8時間計画の第5時に当たる。これまでに「シュートのうち方」や「パスをもらえるようにするために必要なこと」「シュート、パス、ドリブル、ボールキープの判断」などを学習してきた。本時では、今の自分の課題を基に話し合い、チームで練習を選択し、メインゲームに取り組んだ。

手立て1 運動をすること自体が「楽しい」と感じられるための工夫

ウォーミングアップでは、サーキット形式の4種類の運動を取り入れた。簡単にペアやグループでできることを大切にしたい。この運動を通して「体育の授業を頑張ってみよう」という心の準備、運動量も確保しつつ体の準備もできることをねらいとした。

手立て2 運動について考えたり、上達したりすることが「楽しい」と感じられるための工夫

体育ノートに自分の気付き、運動のこつやポイント、課題、目標、教師からのコメントなどを記述し、話合いや振り返りの際に活用したり、児童が自己の学びを蓄積したりできるようにしていく。学びを言語化して記録していくことで体育の授業における学習活動の充実を図り、「運動について考えることはおもしろいな」「前より上達できて嬉しいな」など、児童が運動について考えたり、運動を通して成長したりするのは楽しいと感じられることを目的とした。

4 授業の実際

始業前に、まず、できるだけ運動時間、運動量を確保するために、体育館への移動は「チームごとに移動する」「準備が終わったチームはボールを使ってどんどんシュートをうつ」という指示をした。これによって、早く移動できた児童は、その時間を「自分のシュート練習」に時間を使うことができた。

授業の導入場面では、始業時間と同時にチームごとのサーキット形式のウォーミングアップの活動を行った。その後、前時の学習を振り返り、「ノーマークでシュートをうつための自分の課題」を一人一人が確認した。本時は、「チーム練習に取り組み、シュートをうつためのスキルを高めよう」をめあてとした。体育ノートに記述してある自分の課題を持ち寄り、チームごとに練習の仕方を話し合った。その話合いを基にチーム練習を行い、最後のメインゲーム（3対3）の活動を行った。ゲーム終了後、「自分の課題は解決できたか」「今日の学習を通して気付いたこと」などについて振り返った。

(1) 手立て1 ウォーミングアップ(ボールを使ったサーキット形式)の活動の設定

始業のチャイムと同時にウォーミングアップ（ボールを使ったサーキット形式）をチームごとに開始した。今回、取り入れた運動は、①リアクションキャッチ②2ボールコーディネーション③ボールタッチ2 on 1④ボールあり鬼ごっこの4種類である（表1）。できるだけ簡単な「遊び感覚」でできるボールを使った運動を意識した。1分20秒で次の種類の運動へ移るようにし、テンポよく、児童が運動自体を楽しみ、運動量も確保することを大切にしたい。ここでは、児童は約5分間ウォーミングアップの運動を行うことができた。笑顔で運動する様子、ペアの児童に「ひざを曲げるといいよ」と助言する様子などが見られた。ウォーミングアップ終了後、全体で集合した際には、児童の息が上がっていながらも笑顔の様子が見られた。

表1 ボールを使ったサーキット形式の運動の様子と実施した内容

			
①リアクションキャッチ	②2ボールコーディネーション	③ボールタッチ2 on 1	④ボールあり鬼ごっこ
ボールを落とす側、キャッチする側を決める。床にボールが落ちる前にキャッチできたら成功。落とす側はフェイントもあり。フェイントにキャッチ側は反応してしまったり、負けなどのアレンジもあり。	ボールの上にボールを乗せて10秒キープやお手玉など、二つのボールを使って行える様々な運動。投げられたボールをボールの上に乗せるなどのレベルアップをすると盛り上がる。	鬼役と逃げ役に分かれる。鬼役はボールに触られないように、逃げ役をタッチする。タッチされたら、腕立て伏せを1回で復活。二人をタッチできたら鬼役の勝ち。ボールにタッチできたら逃げ役の勝ち。	ジャンケンで勝った方が逃げ役。負けた方が鬼役とする。間に置いたボールを取って逃げる。ボールをとった瞬間追いかける。決めたラインまでにタッチできれば鬼役の勝ち。逃げ切るとは鬼役の勝ち。逃げ切るとは鬼役の勝ち。逃げ切るとは鬼役の勝ち。

(2) 手立て2 体育ノートを活用

体育ノートには、児童が毎時間振り返りを記入した。前時の振り返りを基に「自分の課題」を児童自身が認知できるように教師からのコメントを記述した(図1)。それを基に本時のめあてを設定した。自己の課題をチームで共有し合い、話し合い、「チームの練習」を選択した。体育ノートを見れば、自己の課題が確認できる状態であったため、チームでの話し合いがスムーズに進んでいた。チームで練習方法について話し合う場面では、「自分の課題は、広くスペースをとって、空いているスペースに動くことかな」「みんなの課題は?」「シュートを入れること」「じゃあ、パスランシュートにしようか」など、ノートに書かれていることを基に話し合うことができていた(図2)。また、練習の仕方について「ここをスタート位置にしよう」「ボールはここからパスしよう」など、意見を交わす場面が多く見られた(図3)。また、児童自身が自己の学習を記録していくことで、「自分は〇〇ができるようになった」と上達を実感できている様子も見られた(図4)。

〇〇さんは、シュートをもっとうてるようになりたいということなので、ゴール近くの空いているスペースに走り込み、フリーでうてるようにしてみるのはどうだろうか?



図1 教師からのコメント内容



図2 話し合いの様子

図3 教え合いの様子

- ・約4分の1シュートが入るようになった。上達していると実感してうれしかった。シュートをうつことがとても楽しい。
- ・チームで、声を掛け合うことで、自分が気付いていなかったところや足りないところを知ることができた。次は、自分が教えるようにしたい。
- ・パスの回数が少なく、シュートの回数も少なかった。次の授業では、フリーの仲間に積極的にパスを出して、シュートの回数を増やすようにしていきたい。

図4 体育ノートの記述

5 考察

本研究では、運動の楽しさ、体育の授業の楽しさを児童に実感させ、「運動っていいな」「もっと体育の授業をしてみたいな」というエネルギーを心にチャージし、運動に対するモチベーションを高められるようにしたいという思いからテーマを設定した。多様な運動をウォーミングアップに取り入れたことで、どの児童も楽しみながら授業に参加することができたと感じる。さらに、実践後の児童の様子から他の運動や体育行事への意欲の向上も感じられた。ウォーミングアップを「楽しみながらできて、更に技能の向上につながるような運動」にしていけるとよいと考える。

体育ノートの活用では、児童自身が自分の学びを蓄積したり、話し合いや振り返りの材料としたりすることで運動に対するモチベーションを高めることを目的とした。毎時間、記録を残していくことで、自分の中での気付きの変化や心の成長の実感などが見取れる記述が見られた。加えて、「次の授業では、〇〇をやってみたい。試してみたい」という記述も見られた。また、チームでの話し合いや振り返りの共有などの場面では、ノートを見返しながら意見交換をしている様子も見られた。ノートにワークシートや関係資料を貼付することで、運動のこつやポイントをノートで確認する児童もいた。今後はオリジナルの体育の教科書として、体育ノートを活用していけるようにしたい。また、ノートを通じて「教え合い」や「励まし合い」ができるように、自分の考えたことや気付いたことを書き込めるような支援や活用の方法を検討していきたい。