

| | |
|-------------|-----------|
| 群 教 七 | G06 - 02 |
| | 平 27.257集 |
| | 体育 - 小 |

器械運動における技能向上のための 分かる・できる実感を持たせる指導の工夫 - スモールステップ型の学習カードの作成と活用を通して -

特別研修員 篠崎 隼人

研究テーマ設定の理由

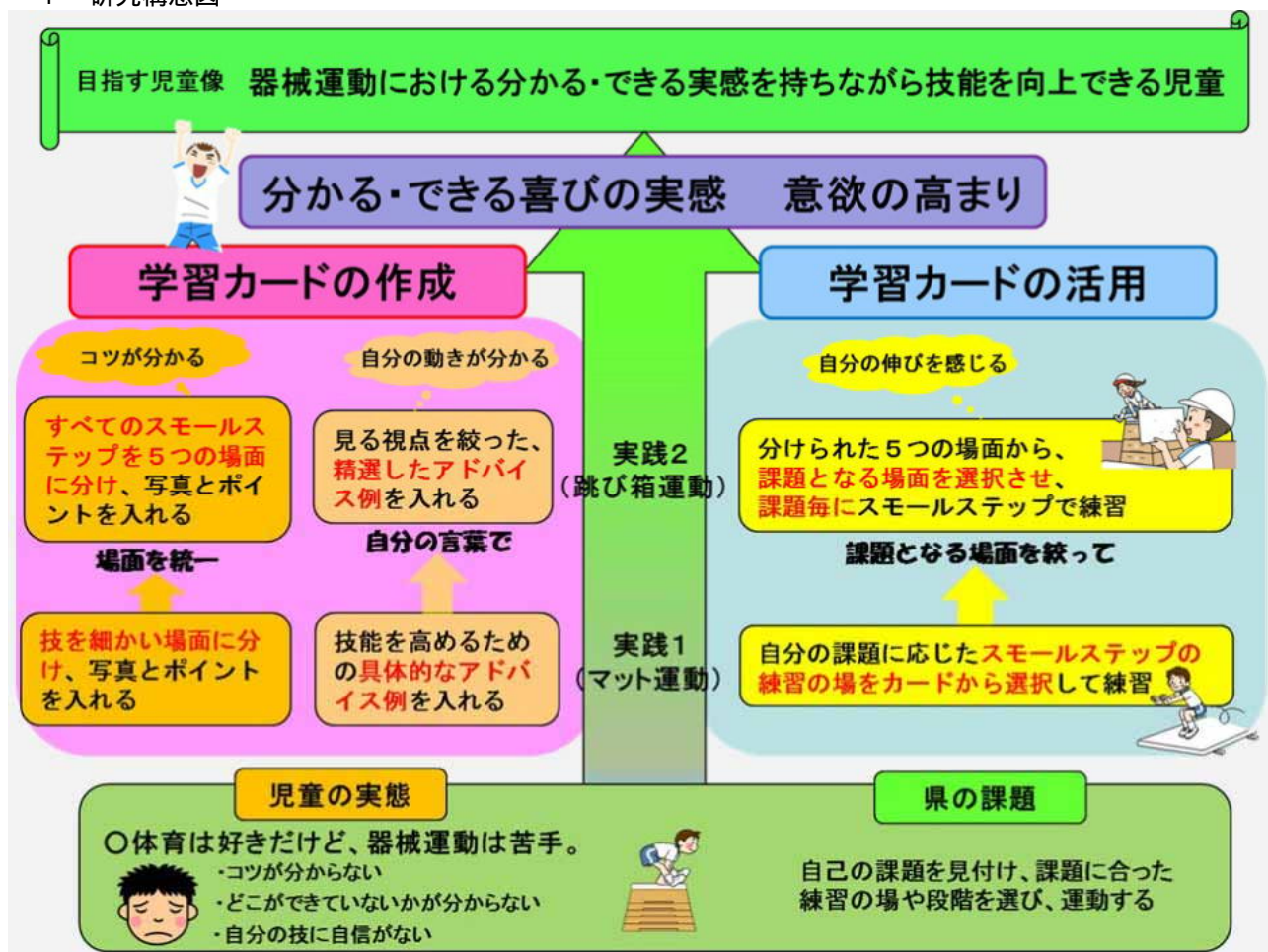
はばたく群馬の指導プランには、群馬県の体育科の課題の1つに「運動の行い方が分かり、運動ができるようにすること」が上げられている。その中で高学年では、解決に向けて伸ばしたい資質や能力として「自己の課題を見付け、課題に合った練習の場や段階を選び、その運動ができる」ことを重視している。

本校の高学年の児童にアンケートを行ったところ、88%の児童が体育を好きと感じているものの、領域によっては苦手意識を持っている児童も見られ、特に器械運動では約23%の児童が苦手と感じていることが分かった。その理由は、「できない」「上手じゃない」「無理矢理やらされる」などであった。しかし、そのような児童も、「コツを教えてほしい」「できない友達同士で練習をしたい」などの思いを持っており、自分に合った練習ができる場や個別の指導を求めていることが分かった。

そこで、技のポイントが書かれたスモールステップ型の学習カードを作成するとともに、児童にカードの中から自分の課題に合った場を選択させ、同じ場の友達とポイントを見合いアドバイスする活動を取り入れることで、児童は分かる・できる実感を伴いながら技能を習得し、意欲的に練習に取り組めるのではないかと考え、本主題を設定した。

研究内容

1 研究構想図



2 授業改善に向けた手立て

(1)単元「マット運動」 (第5学年・1学期)

本単元では、以下の手立てを講じ、実践を行った。

<実践1における研究上の手立て>

目指す動きのイメージを基に練習できるよう、技を細かい場面に分け、場面ごとに写真とポイントを入れた学習カードを作成する。(学習カードの作成)

友達と見合い、技能を高め合うためにはどのようにアドバイスをすれば良いかがつかめるよう、具体的なアドバイス例をカードに入れる。(学習カードの作成)

自分の課題に応じたスモールステップの練習の場をカードから選択させ、技能段階に応じて練習させる。(学習カードの活用)

学習カードで技のポイントを確認し、目指す動きのイメージを持って練習に取り組めたことで、ポイントを意識しながら技能を向上することができた。また、アドバイス例を参考にアドバイスをもらったことで、自分の動きを知り、新たな課題に挑戦することができた。さらに、自分の技能に合った場を選択させたことで、最後まで意欲的に取り組む姿が見られた。しかし、スモールステップによって見るポイントが違い、自分の課題を適切に選べない児童がいたり、学習カードのアドバイスをそのまま読み上げるだけの児童がいたりするなどの課題が見られた。また、見るポイントが多く、技の達成度が曖昧なまま次のステップに進む児童もいるなどの課題も見られた。

(2)単元「跳び箱運動」 (第5学年・2学期)

本単元では、実践1を受け、より有効な手立てとなるよう以下のように改善し、実践を行った。

<実践2における研究上の手立て>

苦手な場面に絞って練習できるよう、すべてのスモールステップの練習の技を5つの場面に分け、写真とポイントを入れたつながりのある学習カードを作成する。(学習カードの作成)

カードに書かれたアドバイスを伝えるだけでなく、具体的に自分の言葉でアドバイスできるよう、精選したアドバイス例をカードに入れる。(学習カードの作成)

自分の課題に応じた練習ができるよう、5つの場面から課題となる場面を選択させ、課題ごとにスモールステップで練習させる。(学習カードの活用)

研究のまとめ

1 成果

学習カードで技ができるポイントを知り、ポイントを意識しながら練習したことで、自分の伸びを実感しながら活動に取り組むことができた。

スモールステップ型の練習の場を用意し、自分に合った練習の場を選択したことで、最後まで意欲的に取り組む姿が見られた。

スモールステップや場面ごとのポイントをそろえ、自分の課題を見つけて練習させたことで、よりポイントを意識しながら練習に取り組んだり、必要に応じてもう一度前のステップに戻って練習したりしながら、技能を向上させることができた。

学習カードに書かれたアドバイス例を参考にし、技のポイントや写真と比較しながら友達に具体的にアドバイスをしたことで、「分かる・できる」喜びを実感しながら技能を向上させることができた。

2 課題

学年や児童の実態に合わせて、スモールステップの内容を見直し、改善していく必要がある。

よりの確かなアドバイスを自分の言葉で伝えられるよう、見合いの場を他の単元でも設定したり、動画で動きの確認をしてアドバイスを考えたりするなどの授業計画を行っていく。

< 授業実践 >

実践 1

1 単元(題材・主題)名 「マット運動」 (第5学年・1学期)

2 本単元(題材・主題)及び本時について

本単元は学習指導要領のB「器械運動」(1)「運動の楽しさや喜びに触れ、その技ができるようにする」を受けて設定したものである。

本単元では、スモールステップの場を設定し、自己の課題に応じた練習の場や段階を選択させることで、目標を持ちながらねらいを達成できるようにし、やる気を引き出す。また、スモールステップの技を細かい場面に分け、場面ごとに写真とポイントが示されたカードを見ながら、目指す動きのイメージを基

に練習できるようにする。さらに、同じ場の友達とカードに示されたポイントやアドバイス例を参考お互いに見合う活動を通して、自己の動きを理解しながら、課題に取り組めるようにし、「分かる・できる」実感を味わえるようにする。そして、1単位時間を振り返るときに、前時より技能が向上した自己の伸びを実感させ、次時の前半部でできばえの確認を行い、技能の定着を図る(図1)。本時は、単元後半の第5時に、「自分の課題に合った練習の方法や場を選び、技ができるようにするための運動の行い方で練習し、課題に応じてそれぞれの技能を向上することができる」というねらいで実践した。

マット運動指導計画(5年生)

| 第1時 | 第2時 | 第3時 | 第4時 | 第5時 | 第6時 |
|--|---------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| オリエンテーション サーカス | 準備運動 サーカス | 準備運動 サーカス | 準備運動 サーカス | 準備運動 サーカス | 準備運動 サーカス |
| ・ 授業のねらい ・ サーカス の準備 ・ マットサーカス | ・ 安定した体幹 ・ 足元を安定 させて姿勢を 整えよう | ・ 体幹 ・ 腰を安定 させて姿勢を 整えよう | ・ 腕の動き ・ 足元を安定 させて姿勢を 整えよう | ・ 肩の動き ・ 足元を安定 させて姿勢を 整えよう | ・ 肘の動き ・ 足元を安定 させて姿勢を 整えよう |
| ・ 目標 ・ 課題 ・ ねらい ・ 評価 | ・ 目標 ・ 課題 ・ ねらい ・ 評価 | ・ 目標 ・ 課題 ・ ねらい ・ 評価 | ・ 目標 ・ 課題 ・ ねらい ・ 評価 | ・ 目標 ・ 課題 ・ ねらい ・ 評価 | ・ 目標 ・ 課題 ・ ねらい ・ 評価 |
| ・ 振り返り (ワークシート記入) | ・ 振り返り (ワークシート記入) | ・ 振り返り (ワークシート記入) | ・ 振り返り (ワークシート記入) | ・ 振り返り (ワークシート記入) | ・ 振り返り (ワークシート記入) |

図1 マット運動の指導計画

3 授業の実際

前転・後転・開脚前転・開脚後転・補助倒立の5つのスモールステップの学習カードを作成し、実践を行った(図2)。

まず、技能段階に応じて練習できるように、スモールステップの場を設定した。児童はいろいろな場を試し、自分の挑戦したい場を見付けていた。友達と一緒にステップを進んでいく様子も見られたが、つまづいたステップに何回も挑戦する姿が多く見られた。自己の課題に応じた場を選択できたことで、児童は安心して練習に取り組むことができた。マット運動が苦手な児童も、ステップが進む喜びや技能の高まりを感じることができたことで、より意欲的に練習に取り組むことができた。そのため、単元を通して98%の児童が楽しく活動に取り組むことができた。

次に、目指す動きのイメージを基に練習ができるよう、スモールステップをさらに細かく場面を分け場面ごとに写真とポイントを示した。単元の最初は友達の動きと見るポイントを照らし合わせることができず、スモールステップの技ができているかどうかだけを見ている児童が多かったが、なぜできない

開脚後転名人になろう!

開脚後転名人ポイント

| | | | | |
|--------------------------------|-----------------------------|--|--|---------------------------------|
| | | | | チェック ① ② ③ ④ |
| 手でしっかりと押す | おごを引いてなめらかに 回転する。足をまっすぐに | 足の間にアイソング パッドをまっすぐに 重ねておくことか できていたよ | おしりの位置 おしりの位置を 遠くに移動して 手もしっかり つけられたよ | |
| スモールステップ(できるポイント) | | | | |
| ステップ1 | | | | チェック ① ② ③ ④ |
| 立ちあがる | 手でしっかりと押す | 少しずつ足を開いて行く | 肩が上にならば 足を伸ばす | |
| 足元のきめ 両足で立ち 上がりやすいよ | 立つ時 手でしっかりと 押せていたよ | 足の開き 足をしっかりと伸ばしながら 開いていたよ | おしりの位置 おしりの位置を 遠くに移動して 手もしっかり つけられたよ | |
| ステップ2 | | | | チェック ① ② ③ ④ |
| 立ちあがる | 手でしっかりと押す | おりがこの形で自然に回る 回転の途中で足をまっすぐに開く | 肩の上にはおりが あがる | |
| 足元のきめ しっかりと両足で立ち 上がりやすいよ | 立つ時 手でしっかりと 押せていたよ | 足の開き 足をしっかりと伸ばしながら 開いていたよ | おしりの位置 おしりの位置を 遠くに移動して 手もしっかり つけられたよ | |
| ステップ3 | | | | チェック ① ② ③ ④ |
| 立ちあがる | 手でしっかりと押す | おりがこの形で自然に回る 回転の途中で足をまっすぐに開く | 肩の上にはおりが あがる | |
| 足元のきめ しっかりと両足で立ち 上がりやすいよ | 立つ時 手でしっかりと 押せていたよ | 足の開き 足をしっかりと伸ばしながら 開いていたよ | おしりの位置 おしりの位置を 遠くに移動して 手もしっかり つけられたよ | |

図2 開脚後転の学習カード

のかカードと比較したり、よりきれいにするためのポイントを探したりするなどの様子が見られるようになってきた。また、目指す動きの写真を取り入れたことで視覚的にもイメージを持つことができたため、児童はポイント

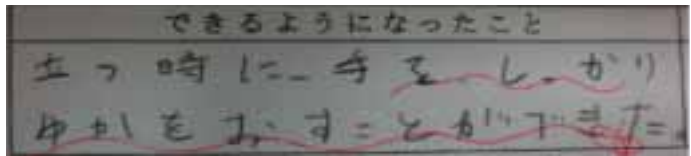


図3 課題を持ちながら練習に取り組めた様子

トを詳しく理解し、課題を持ちながら練習に取り組むことができた(図3)。そのため、振り返りにおいても92%の児童が、ポイントを基に、それができるようになったかどうかで自分の技能が1時間で向上したと判断することができ、「分かる・できる」実感を持ちながら練習に取り組むことができていた。技能が高まったことで、97%の児童がスモールステップで練習することの大切さを感じていた。しかし、スモールステップによって見るポイントが違うものがあり、技ができたかどうかだけで判断してしまい、自分の課題が曖昧なまま次のスモールステップに進む児童も見られた。

友達と見合い、技能を高め合うためにはどのようにアドバイスをすれば良いかがつかめよう、具体的なアドバイスの仕方の例をカードに入れた。単元前半は技ができていたかどうかだけ伝えることが多かったが、視

授業中のポイントを見合う様子

C1: 「足の開き」を見て。実際の演技
C1: どうだった?
C2: 足をしっかりと開くことができていたよ。でも、もっと遅く足をパッと開いた方が良いんじゃない?
C1: (次のチャレンジ後) 今度はどう?
C2: さっきよりもパッと開けていたよ。



図4 見合いの様子

点を明確にしたアドバイス例を示しておくことで、アドバイス例を参考にしながら、場面に応じたアドバイスができるようになった(図4)。アドバイスを取り入れた児童も、自分の課題を知り、次の練習の課題を持つことができた。(図5、6)また、技ができるようになったことを友達に認められることで、「分かる・できる」喜びを共有することができた。そのため、98%の児童が、友達と伝え合いながら楽しく学習できたと答えた。しかし、アドバイスの際、学習カードのアドバイスをそのまま読み上げるだけの児童がいるなどの課題が見られた。



図5 カードで動きを確認する様子

授業の振り返りでは、95%の児童が技の上達を感じ、「分かる・できる」実感を持って学習を終えることができた。「分かる・できる」実感を毎時間持てるようにしたことにより、「もっと技能を高めたい」「次はこの課題にチャレンジしたい」などの意欲につながることもできた(図7)。

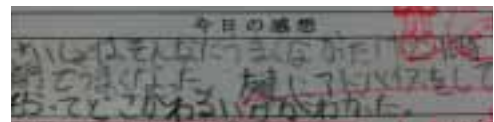


図6 アドバイスから自分の課題を知る様子

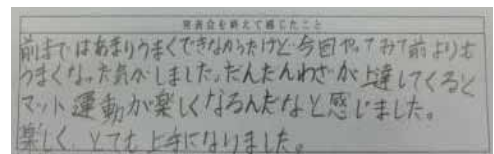


図7 意欲の高まり

4 考察

スモールステップの場を設定したことで、自己の課題に応じた練習場所を選択できるため、安心して意欲的に練習に取り組むことができた。

スモールステップの各場面に写真とポイントを示したことで、どの場でもカードの写真とポイントを見比べながら技のポイントを理解し、その課題に向けて練習に取り組むことができた。また、スモールステップであるため、児童は比較的スムーズに技能を習得することができ、自己の伸びを実感することができた。

アドバイス例を入れ、自分の動きを友達に見てもらい適切なアドバイスをももらったことは、自己の課題に気付いたり、「分かる・できる」喜びを共有したりする上でとても効果的だった。

スモールステップやそれぞれの技のつながりが途切れてしまい、常に学習カードを見ている状態が見られた。習得した動きと次の課題に確実につながるような学習カードを作成していくことで、より技能の向上につながることを考える。

実践2

1 単元(題材・主題)名 「跳び箱運動」 (第5学年・2学期)

2 本単元(題材・主題)及び本時について

本単元でも、実践1のマット運動同様、スモールステップの場を設定し、学習カードを活用しながら「分かる・できる」実感を味わえるよう授業を設定した。また、それぞれの技について、「課題の把握」「課題別練習」「できばえ確認」の流れとし、課題を確実につかみ、練習し、技能を定着できるようにした(図8)。「課題別練習」では、苦手な場面に絞って練習できるよう、すべてのスモールステップの練習の

| 単元 | 単元目標 | 単元目標 | 単元目標 | 単元目標 | 単元目標 |
|-------------------------------------|---|--|---|--|---|
| 跳び箱運動 ・開脚跳び ・かかえ込み跳び ・台上前転 | 開脚跳び ・大きく踏み込む ・強く踏み切る ・膝を前に大きく振り出す ・両手で強く突き放す ・早く脚に引きつけ ・「パン」と大きな音を 出す | かかえ込み跳び ・大きく踏み込む ・強く踏み切る ・膝を前に大きく振り出す ・両手で強く突き放す ・早く脚に引きつけ ・「パン」と大きな音を 出す | 開脚跳び ・大きく踏み込む ・強く踏み切る ・膝を前に大きく振り出す ・両手で強く突き放す ・早く脚に引きつけ ・「パン」と大きな音を 出す | かかえ込み跳び ・大きく踏み込む ・強く踏み切る ・膝を前に大きく振り出す ・両手で強く突き放す ・早く脚に引きつけ ・「パン」と大きな音を 出す | 台上前転 ・大きく踏み込む ・強く踏み切る ・膝を前に大きく振り出す ・両手で強く突き放す ・早く脚に引きつけ ・「パン」と大きな音を 出す |

図8 跳び箱運動の指導計画

技を5つの場面に分け、練習した技のポイントを次のスモールステップでも生かせるようつながりを持たせた。単元の流れも、「開脚跳び」「かかえ込み跳び」「台上前転」に設定することで、切り返し系と回転系のつながりを生かせるようにした。本時は、第4時に「前時に捉えた各自のかかえ込み跳びの課題に合った練習の場を選び、技のポイントを意識しながら、段階的に技能を向上することができる」というねらいで実践した。

3 授業の実際

開脚跳び・かかえ込み跳び・台上前転3つのスモールステップの学習カードを作成し、実践を行った(図9)。

実践1で、スモールステップで練習することで技能が高まることを実感していたため、本実践でも意欲的にスモールステップで練習を行うことができた。そのため、「課題の把握」の時間から、児童はいろいろなスモールステップの練習の場を試し、自分の挑戦したい場を見付けていた。他の技と比較し、ステップの進み具合が自信となったり、目標を決めたりする目安ともなり、新たな意欲につながる姿が見られた。

また、苦手な場面に絞って練習できるよう、すべてのスモールステップの練習の技を、5つの場面に分けて練習させた。さらに、スモールステップの各場面の動きをそろえ、目指す動きのイメージにつながりを持たせた。段階を追って場が難しくなるが、動きのポイントがほぼ同じであるため、前のステップでできるようになった動きを次のステップで生かすことができ、児童は自信を持って次のステップに取り組むことができた。また、次のステップでつまづいたときにも、前のステップに戻って練習すればできるようになるという安心感につながり、自分たちで適切なスモールステップの練習の場を選択することができた。さらに、つながりを持たせたことで、「開脚跳び」と「かかえ込み跳び」の前半3つの場面が同じとなるため、開脚跳びで習得した技能をかかえ込み跳びにも生かすことができた。そのため、児童

かかえ込み跳び名人になろう!

かかえ込み跳び名人ポイント

| | | | | |
|------------------------------|-------------------------|-----------------------|------------------------------|-------------------------------|
| | | | | チェック ① ② ③ ④ ⑤ |
| 大きく踏み込む | 強く踏み切る | 膝を前に大きく振り出す | 両手で強く突き放す | 早く脚に引きつけ |
| 両足で大きくジャンプできていたよ | 両足で「パン」と大きな音がでていたよ | 膝を前に大きく振り出せていたよ | 「パン」と音が聞こえたよ | 足を前に大きく引きつけていられたよ |
| スモールステップ(できるポイント!) | | | | |
| ステップ1 うさぎ跳び→マットへ | | | | チェック |
| ①踏み切りの強さ 両足がそろっていたよ | ②膝の振り出し 手を前に振り出せていたよ | ③突き放し 「パン」と音が聞こえたよ | ④足の引きつけ 足を前に大きく引きつけていられたよ | 名人 |
| ステップ2 段差の違う跳び箱をうさぎ跳び | | | | チェック |
| ①踏み切りの強さ 両足がそろっていたよ | ②膝の振り出し 手を前に振り出せていたよ | ③突き放し 「パン」と音が聞こえたよ | ④足の引きつけ 足を前に大きく引きつけていられたよ | |
| ステップ3 ローター板でステップへうさぎ跳び | | | | チェック |
| ①踏み切りの強さ 両足で大きくジャンプできていたよ | ②膝の振り出し 手を前に振り出せていたよ | ③突き放し 「パン」と音が聞こえたよ | ④足の引きつけ 足を前に大きく引きつけていられたよ | |
| ステップ4 かかえ込み跳び(横) | | | | チェック |
| ①踏み切りの強さ 両足で大きくジャンプできていたよ | ②膝の振り出し 手を前に振り出せていたよ | ③突き放し 「パン」と音が聞こえたよ | ④足の引きつけ 足を前に大きく引きつけていられたよ | |

図9 かかえ込み跳びの学習カード

は課題となる練習場面を後半部分の「突き放し」と「引きつけ」の2つに絞ることができた。課題を2つに絞れたことで、児童はポイントをより意識しながら練習に取り組むことができ、効率よく技能を高めることができた(図10)。

見合う活動では、「もっと強く跳び箱を押せば『パン』の音が大きくなると思うよ」など、より具体的なアドバイスができるようアドバイス例を精選した。

かかえ込み跳びの課題は2つのため、課題別に帽子の色を紅白に分けた。また、それぞれのステップに合った学習カードの部分のみを用意した(図11)。帽子の色で友達の課題を判断することができるため、目指す動きを写真で素早く確認し、観点を明確にして見る活動に取り組むことができた。さらに、前のステップとアドバイスのつながりを持たせ、大切なキーワードを大きく示しておいたことで、学習カードのアドバイスをそのまま読み上げるだけの児童が減り、カードを見ずにアドバイスができる児童が増えた。さらに、アドバイス例に自分なりに肉付けをしながら、課題に対して的確なアドバイスを行うことができる児童も出てきた。実践1から積み重ねてきているため、ステップ中の複数場面を同時に見られる児童も増え、さらにアドバイスも「こうした方が良くなるよ」と具体的に行えるようになった。

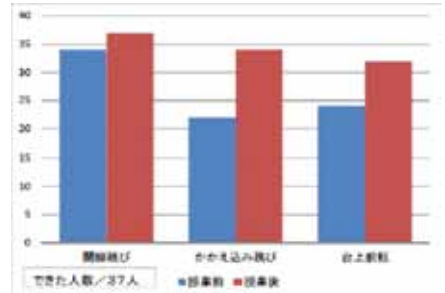


図10 授業前後で技ができた人数の変化



図11 すぐにポイントを確認できる工夫

| 課題別追究場面でのアドバイスの様子 | |
|--|---|
| C1: 帽子が白だから、引きつけを見れば良いんだな(図12) |  |
| C2: (演技終了後) どうだった? | |
| C1: 足が素早く引きつけられていたよ。腰がもっと高くあがると良いと思うよ(図13) |  |
| C2: ありがとう。じゃあ、今度は突き放しを強くやってみよう。(赤帽子へ変更) | |

アドバイスが具体的になったため、具体的に賞賛されたことで自信につながったり、ポイントを意識することで自分の動きの変化に気付いたりするなど、振り返りのワークシートの感想にも変化が見られるようになった児童が多かった(図14、図15)。

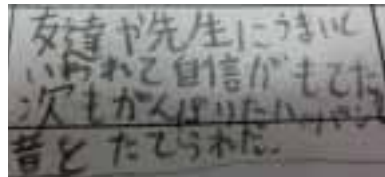


図14 自信へのつながり

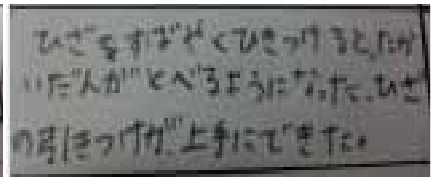


図15 自分の動きの変化

4 考察

すべての学習カードのsmallステップを5つの場面に分けたことで、より自分の課題に応じた練習場面を選択でき、最後まで意欲的に練習に取り組むことができた。

smallステップの各場面のポイントを、全てのsmallステップでそろえたことで、高めた技能を次につなげることができた。また、分けた5つの場面のうち、前半の3つの場面を開脚跳びとかかえ込み跳びで統一したことで、開脚跳びで習得した技のポイントをかかえ込み跳びにも生かすことができ、効率よく技能を高めることができた。

見合う活動でアドバイス例を精選したことは、アドバイス例の言葉だけでなく、具体的なアドバイスにつながり、自己の課題に気付いたり、「分かる・できる」喜びを共有したりする上でとても効果的だった。