

児童の運動量・運動感覚・運動の習慣化の向上を図る 体育授業の改善

—— 内発的動機付けに支えられた「伝統的な遊び」の活用を通して ——

長期研修員 小林 俊介

《研究の概要》

本研究は、児童の運動量・運動感覚・運動の習慣化の向上を図るために、内発的動機付けに支えられた「伝統的な遊び」を体育授業で活用することの有効性を実践を通して明らかにする。本研究で活用する「伝統的な遊び」は、授業で扱う主運動の運動構造と類縁性がある動きを含んだものであり、それを教材化し活用するものである。

「伝統的な遊び」を準備運動で取り入れることで、適切な運動量が確保され、児童が運動する楽しさや満足感を得ながら主運動に関わる運動感覚を味わい、主運動が「できる」「できそうだ」ということを実感したり、その経験が良質な刺激となり運動の習慣化に向かったりすることを授業実践を通して明らかにする。

キーワード 【体育 運動量 運動感覚 運動の習慣化 運動構造の類縁性 伝統的な遊び】

群馬県総合教育センター

分類記号：G06-02 令和2年度 273集

I 主題設定の理由

全国的に運動能力の低下が問題となっている。これは数十年も前から指摘されていることであり、これまでも小学校教育では業前・業間体育など、様々な取組が各地で行われてきている。しかし、全国新体力テストの結果に顕著な改善は見られていない。

小学校学習指導要領解説体育編（平成29年7月）では中央教育審議会答申を引用し、「運動する子供とそうでない子供の二極化傾向が見られること、子供の体力について、低下傾向には歯止めが掛かっているものの、体力水準が高かった昭和60年頃と比較すると、依然として低い状況が見られる」という課題を示している。スポーツ庁においても全国体力・運動能力、運動習慣等調査の分析において運動が苦手な児童生徒に着目し、運動が苦手でも楽しいと感じる取組や運動・スポーツが楽しいと感じる児童生徒を増やし、それらを通して運動の習慣化や体力の向上へと結び付く取組の重要性が記されている。県の施策としては、第3期群馬県教育振興基本計画において「運動する『時間』とともに、運動する『空間』と運動する『仲間』を学校が中心となりつくることにより、運動機会を確保する取組を推進する」としている。また、「学校や家庭・地域が一体となって、児童生徒の生活習慣や運動習慣を改善する」とも記されている。このような国や県の取組により運動能力低下への歯止めは掛かりつつあるが向上に向かっていないのが現状である。社会構造が変化している状況を考えると、学校の役割により一層の期待が掛かっていると言っても過言ではない。

児童の具体的な姿に着目しても、体育や運動が好きな児童と嫌いな児童、それに伴い、休み時間や放課後に校庭で身体を動かして遊ぶ児童と遊ばない児童の姿がそれぞれ見られる。このような状況の中で、学校は何をすれば児童の運動能力向上を促すことができるのだろうか。改めて学校の役割の原点に立ち返り、体育授業に向き合う必要があると考えた。

そこで本研究では、運動能力向上に必要な要因、すなわち運動量・運動感覚・運動の習慣化の向上を実現するために、体育授業の中にある通念的な諸概念について児童の発達の段階を念頭に置き批判的思考によるアプローチから見直し改善を図ることが、児童の運動能力の向上につながる考えた。そこで、これらを乗り越える方法として「伝統的な遊び」を活用することに着目し、本主題を設定した。

II 研究のねらい

児童の運動量・運動感覚・運動の習慣化の向上を図るために、内発的動機付けに支えられた「伝統的な遊び」を体育授業で活用することの有効性を実践を通して明らかにする。

III 研究の内容

1 基本的な考え方

(1) 批判的思考によるアプローチからの体育授業に関わる通念的な諸概念の見直し

人間は思い込みでものを見たり、理解したりしていると言われている。普段の生活の中でも、当たり前のようにしていることについて、ふと疑問を感じたことはないだろうか。そこで、今まで行ってきた体育授業について、「思い込み」を外して別の視点から見直してみることにする。言い換えれば、疑問に思ったことに対し、根拠を明確にしながら客観的に考えをめぐらす批判的思考というものの見方からの見直しである。まず、今まで当たり前だと思っていた「思い込み」を外すと、次のような疑問や課題が見えてきた。

① 準備運動について

私たちが子供のときからしている準備体操は1、2、3、4と言いながら足の屈伸や伸脚などのいわゆる体操をしているわけだが、はたしてこれでよいのだろうか。私たちが今まで一般的に「体育の基本」のように捉えてきた準備体操とは、児童にとってはどのような意味があるのかということも疑問である。

児童の怪我を防ぐために大切にしたいこととして、「心の準備」を挙げている書籍¹⁾がある。そこには、例えば、ボール運動の授業における準備運動は、キャッチボールやシュートゲームといった主運動に関わって楽しく集中力を高める運動に取り組むことが効果的であると記されている。また、静的な準備運動より、動的な準備運動を行った方が、その後の運動パフォーマンスが向上するという研究²⁾もある。このようなことから、「心の準備」につながる動的な準備運動を行うことが児童の発達段階に即した指導になると考えられる。そこで、主運動に類縁性がある「伝統的な遊び」を準備運動として活用しようと考えた。一度は見たり、聞いたり、遊んだりしたことのある「伝統的な遊び」は、ルールや遊び方の大部分が既に了解されていて、準備が少ないということも準備運動に適している。さらに、動的な運動としての「伝統的な遊び」を準備運動で行うことは、適切な運動量が確保できると考える。体を思いきり動かしたり、一層楽しくなるための動きを工夫したりする「伝統的な遊び」を経験する中で、無自覚的に主運動につながる運動感覚を味わうことが重要であると考え。そこで教師は、児童が遊びそのものを楽しめるようにする必要がある。別の言い方をすれば、ここで取り上げる「遊び」は、表面的なものではなく、本質的な意味での「遊び」、内発的な動機づけに支えられた遊びであることが重要である。楽しい活動は、自ずと運動量が増す。教師は、準備運動を児童との共通体験と捉えることで、児童が味わっている運動感覚に共感し、その児童が味わった運動感覚を指導に生かすことができる。

② 言葉掛けについて

教師の動きのイメージが児童に伝わらない、理解されないという指導方法についての課題がある。どのように教えたなら児童は運動ができるようになるのだろうか。これまで、学習カードや場づくりなどたくさんの工夫をしてきたが、運動を苦手にする児童にはあまり効果がなかった。児童の思いに寄り添い共感的な姿勢を心掛けようと、例えば「がんばれ」「もう少し」などの言葉掛けも行ってきた。しかし、体育の目的の一つは、運動が「できた」「できそうな気がする」ということを通した喜びを児童が味わうことである。そのために「がんばれ」「もう少し」という言葉掛けがどのくらい役に立つのだろうか。

三木³⁾によれば、このような児童の意志だけに働き掛ける指導では、どこでどんな動きをすればいいのか分からないので、児童が「やる気」になったとしても言葉掛けだけで運動ができるようになるとは限らないと言っている。さらに、「これまでの運動経験や運動学習に必要な情報をもとにして、〈できそうな気がする〉〈もう一回やってみよう〉と運動の感じを呼び起こさせ、具体的に動きのメロディーを奏でるような潜勢運動がとくに必要になって」くるとも言っている。では、どのような言葉掛けが有効なのだろうか。佐野⁴⁾は、これまでの運動経験で味わった運動感覚と「今、児童が取り組んでいる運動」の運動感覚をつなぐ言葉掛けが必要だと言っている。

そこで、準備運動の「伝統的な遊び」で味わった運動感覚と、主運動の感覚をつなぐ言葉掛けが必要なのではないかと考えた。児童は準備運動で味わった運動感覚とこれからやろうとする主運動の運動感覚とが似ていることに気付けば、「あの感じでやれば、できそうだな」というある種の自信をもって主運動に挑戦していこうと考える。また、教師は児童がどんな運動感覚を味わっているのかを見たり聞いたりして共感し、準備運動などで経験したことを生かせるような言葉掛けをして児童の運動感覚を引き出すことを指導の中心に置くことが重要であると考え。そのため授業実践に際しては研究協力校の授業者に、「伝統的な遊び」で児童が味わった運動感覚を簡単な擬音・擬態語や「～みたいな感じ」などで表現できるように言葉掛けをしたり、運動感覚を表す言葉・イメージは各児童で違うこと認識し、児童同士で運動感覚について伝え合えるような状況を作ったりすることに留意して授業展開してもらおうと依頼した。

③ 雰囲気づくりについて

今まで児童には、自分の考えを表現したり友達の見解に傾聴したりして刺激し合いながら学んでほしいと思い、意図的なグループやペアの構成を考えたり、話合いの時間を取ったりしてきた。しかし、集合し指示を伝えるときや話合いの場面では、当然のことのように「体育座り」を児童に求めていたため、その姿勢はどうしても下を向く感じになり、本当にこの座り方が体育の正しい座り

方なのかと疑問に思うことがあった。体育座りの体勢を維持することがつらい児童はどうすればよいのか。また、素速く立って動くことが大変そうでもある。

体育座りの姿勢が、児童の心情にどのように影響しているのかを考えた。この姿勢に内包された意味に着目すると、自己を発揮する姿勢とは真逆のように思える。姿勢の状態が心の在り方に重要な影響を与えることを示唆している研究⁵⁾がある。児童には、伸び伸びと身体活動をしてほしいと思うが、体育座りの姿勢はむしろ心理的に「閉じている」ことを表す姿勢である。この姿勢は、いつから体育の授業で活用しはじめられたのかを調べると、昭和40年に当時の文部省が「集団行動指導の手びき」で「腰をおろして休む姿勢」として紹介したことがきっかけで全国に広まったようである。現在、腰への負担や内臓の発達へのデメリットの報告もある。体育の授業には、児童が、安心して授業に臨めるような「雰囲気づくり」が重要と考える。内発的に動機付けられた身体活動を児童が行うための必要な条件であるとも言える。そのために、安心して運動しながら必要に応じて話し合ったり説明を聞いたりする状況をつくる。安心して授業に臨めるようになると、児童一人一人は自己を発揮して伸び伸びと身体活動を行うと考えられる。そのためには普段の学級経営が重要になることは言うまでもないが、体育授業内での具体的な手立ての一つとして、体育座りを児童に必ずしも求めないようにする。体育座りは、教師側から見ると児童の管理がしやすい姿勢と考えられるが、児童側から見たときには自由感を感じにくい姿勢と言える。児童が動きやすく集中ができることが大事であると考えるので、なるべくスタンディングでの集合や意見交流を促すことにする。

(2) 運動能力向上に必要な要因

運動能力向上を図るためには、何が必要なのだろうか。スポーツ庁では、運動・スポーツを楽しみと感じる児童生徒を増やし、それを通して運動の習慣化につなげることの重要性を訴えている。県の施策では、「運動する『時間』、『空間』、『仲間』を学校が中心となりつくることにより、運動機会を確保する取組を推進する」としている。これは、運動量の重要性を示唆している。また、児童期は、神経系の急激な発達に支えられて運動感覚が発達する敏感期であると言われている。よって児童の運動能力向上を図るには、内発的動機付けに支えられた運動によって、「運動量」と「運動の習慣化」、「運動感覚の習得」が重要であると考えられる。

(3) 運動量の確保

主運動に関係のある「伝統的な遊び」を準備運動として行うことで、45分間の授業の中でも適切な運動量を確保することができる。と考える。

(4) 運動感覚の習得

準備運動で行う「伝統的な遊び」は、主運動の運動構造に類縁性のある遊びである。児童は「伝統的な遊び」をする中で、主運動につながる運動感覚を味わう。そして児童が、「伝統的な遊び」の運動感覚と、主運動の運動感覚が似ていることに気付けば、「できそうな気がする」と感じ、挑戦したり試行錯誤したりして「できた」という経験につながると考える。ボールを投げるときの運動の感覚を習得させようとする場合、その感覚が児童の中に生まれていないときに何回ボールを投げても運動感覚の習得は難しい。例えば、「輪投げを投げる動作」をすると左右が逆であってもボールを投げる動作に必要な半身からの体重移動といった運動感覚が児童の中に生まれやすい。このように運動感覚の習得には、これから取り組もうとする運動の構造と類縁性のある動きを経験することが重要である。

(5) 運動の習慣化

社会構造の変化から地域の遊び場が消え、防犯・交通安全の観点から子供だけで遊ぶ機会もなくなっている。屋内で過ごしたり、スポーツクラブや習い事等に通ったりして家庭での時間を過ごす児童が多い。このままでは、児童が運動することを習慣化にすることはたいへん難しい。

これらの課題に対して、山下⁶⁾らは学校が果たす役割として、休み時間の十分な時間確保や外遊びの奨励等の重要性を謳っている。そして「伝承遊び」が子供に親しまれていることから、休み時間における「伝承遊び」の奨励は、子供に対して負担を掛けない利点があることを挙げている。奥田ら⁷⁾は、運動の楽しさを感じ自ら運動する気持ちの醸成につながるとして、鬼ごっこや縄跳びなどの遊びの定期的計画的な実施、運動量確保、運動の日常化を挙げている。これらのことから、児童が日常的に身体を動かすようになるには遊ぶことが重要であると考え。そこで、体育授業の準備運動で行う「伝統的な遊び」や、そこで味わった運動感覚を生かして「運動ができた・できそっうだ」という経験が良質な刺激となり、児童は身体を動かして遊ぶようになる考える。

先行研究では「伝承遊び」、本研究では「伝統的な遊び」という語句を使用している。ここで、その違いと本研究での立ち位置を説明する。「伝承」とは昔からのものをそのまま未来に継承することであり、「伝統」とは昔からのものを継承しつつも新しいことに挑戦し革新していくものだと考える。本研究では、主運動の構造に類縁性のあることが条件になっているので、新しい要素が含まれている意味で「伝統的な遊び」を使用している。

(6) 内発的動機付け

内発的動機付けについては、次のように考える。まず「動機付け」とは、人間の心的態度として活動の方向付けや持続を強化する働きをもつものとされていることをおさえておく。そして「遊び」は、内発的な動機を契機にして、自ら行おうとするものである。すなわち、内発的に動機付けられた「伝統的な遊び」が経験されれば、児童は身体活動に快さを感じ、意欲的になると考える。これは運動の習慣化につながり、運動能力向上に欠かせないものである。

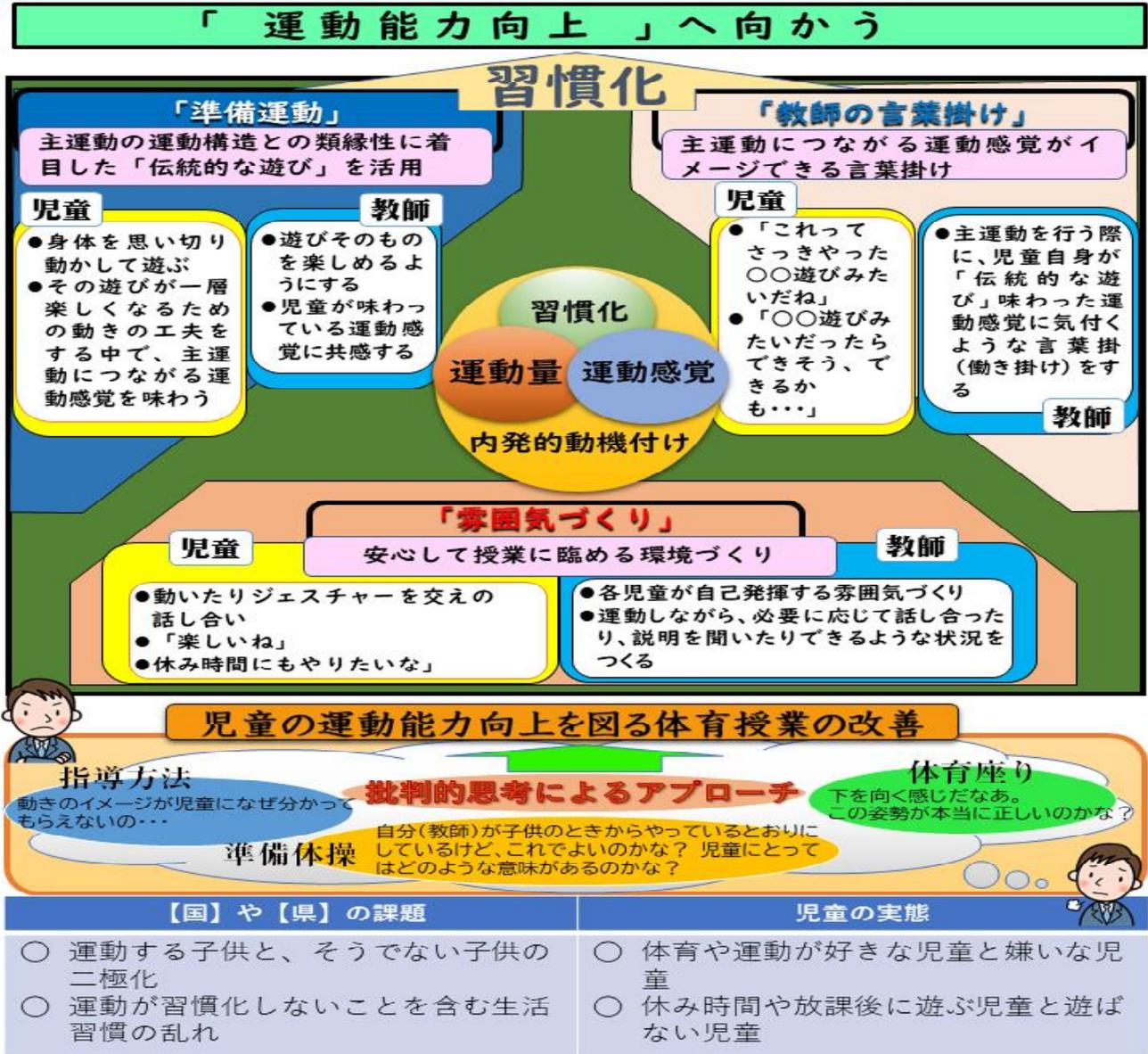
2 教材の概要

(1) 準備運動で活用する主運動の運動構造との類縁性に着目した「伝統的な遊び」の教材化

運動がもつ動きの仕組み（運動局面と運動リズム）にはほとんど大きな違いがない場合に、それらの運動形態は類縁性をもつとされる。そこで、主運動の運動構造との類縁性がある運動を「伝統的な遊び」の中に見いだし教材化を図った。

「準備運動」	
主運動の運動構造との類縁性に着目した「伝統的な遊び」を活用	
教材の作成	教材作成シート
① 「伝統的な遊び」の名称	① 紙飛行機 飛ばす角度を考えて 紙飛行機を放す位置は自分の顔よりも前 右足に体重を乗せて、力をためている 左足に体重移動をしながら 飛ばした後は、左足に体重を乗せきっている ② ③ ④ ⑤
② 遊び方や動作のポイント	
③ 運動感覚に類縁性がある主運動	
④ 「伝統的な遊び」で味わうであろう運動感覚	
⑤ 準備するもの ・ 特別なものをなるべく使わないようにした。 ・ できれば、児童が自分でいつでも準備できるものがよい。	
	運動感覚に類縁性がある主運動 投げる動作：ドッジボール、ソフトボール バレーボールサーブの動作（フローターサーブ） バスケットボールシュートの動作 ・ 紙飛行機を飛ばす際に、腕、肘、手首、そして最後に紙飛行機を離す指先に順番に力が加わり、投げる動作での無駄のない動きと力を入れるタイミングの運動感覚を味わえる。 ・ 遠くへ飛ばすための紙飛行機を身体のねじり、斜め上に向けて飛ばす姿勢から、投げる動作でボールを遠くへ飛ばす際の体感をつかったねじりと体重移動の運動感覚を味わえる。 ・ 紙鉄砲…A4コピー用紙の包装紙（不要なものを利用）を用いて作成すると、新聞紙より丈夫である。また不要な紙を利用するため都合もよい。

図1 準備運動で活用する「伝統的な遊び」例「紙飛行機」



IV 実践の計画と方法

1 実践の概要

(1) 低学年ブロックの実践

対象	協力校 小学校第2学年 1学級
実践期間	令和2年10月5日～10月16日 5時間
単元名	器械・器具を使つての運動遊び「鉄棒を使った運動遊び」

(2) 中学年ブロックの実践

対象	協力校 小学校第3学年 1学級
実践期間	令和2年10月5日～10月19日 5時間
単元名	走・跳の運動「幅跳び」

(3) 高学年ブロックの実践

対象	協力校 小学校第5学年 1学級
実践期間	令和2年10月5日～11月20日 5時間
単元名	ボール運動 ベースボール型「ソフトボール」

2 検証計画

検証の観点	検証の方法
「伝統的な遊び」を活用して授業を行ったことは、適切な運動量を保障することに有効であったか。	<ul style="list-style-type: none"> ・授業場面の分析 ・授業者への聞き取り調査の分析
体育授業で扱う主運動の運動構造に類縁性のある動きを「伝統的な遊び」を通して体験したことは、主運動につながる運動感覚を習得することに有効であったか。	<ul style="list-style-type: none"> ・新体力テストアンケートを実施し、昨年度の結果と比較分析 ・児童への聞き取り調査の分析 ・映像による児童の動作分析
「伝統的な遊び」を活用して授業を行ったことは、運動の習慣化につながる、運動の楽しさを感じたり、休み時間等で運動的な遊びを行ったりすることに有効であったか。	<ul style="list-style-type: none"> ・休み時間を過ごす児童の観察

3 実践

協力校における授業実践は、「伝統的な遊び」を活用して指導案を作成し行った。

(1) 準備運動

① 小学校第2学年 器械・器具を使つての運動遊び「鉄棒を使った運動遊び」

伝統的な遊び	運動の類縁性	味わわせたい運動感覚
あっち向いてホイ 	「ツバメ」 「ふとん干し」 「前回り」	鉄棒上でバランスのよい体勢を維持する感覚と、肘を伸ばした先の手のひらや腹部等の支点の位置の感覚を味わわせたい。マットが掛けてあるので、手が痛くはならない、斜めに掛けられたマットに支えられて「ツバメ」の姿勢が容易にできる。「ツバメ」の体勢を維持しながら「あっち向いてホイ」をすることで首が立ち、よい体勢を維持できるようになる。
明日天気になあれ (靴飛ばし) 	「足抜き回り」 「逆上がり」	背後に靴を飛ばす遊びである。後ろに手を着き、頭より足を高く上げ、自分の後方に靴が飛ぶように靴飛ばしをする。そのことにより、頭・肩の後方への移動と足を高く上げる運動感覚を味わわせたい。
ブランコ 	「足掛け振り」	地面に足を着かない状態から全身を使ってブランコを動かすことで、身体を使って揺れを生み出す感覚を味わわせたい。
タオル綱引き 	「逆上がり」 「ダンゴムシ」 「足抜き回り」	一瞬にして自分の方に引きつける運動感覚を味わわせたい。

② 小学校第3学年 走・跳の運動「幅跳び」

伝統的な遊び	運動の類縁性	味わわせたい運動感覚
馬走り 	「助走」 「踏み切り」	馬の動きのように地面を蹴って跳ねる動きでミニハードルを跳び、踏み切りの際の地面を蹴る力の入れ方・タイミングについての運動感覚を味わわせたい。

	「助走」 「踏み切り」 「着地」	ケンケンパーでリズムよく円の中を片足で跳ねて、そして両足で着地するという運動感覚を味わわせたい。
---	------------------------	--

ア 準備運動と活動の連携

「2段ホップジャンプ」は準備運動ではなく、活動として行ったが、「伝統的な遊び」と「幅跳び」をつなぐ役割として非常に重要なため紹介する。図2を参考にして説明すると、右足踏切の場合は、右足ホップで右・右と体重が右足に乗ったところで「タタンッ」と左足を軽く地面をタッチした後、強く右足で踏み切って跳ぶというものである。

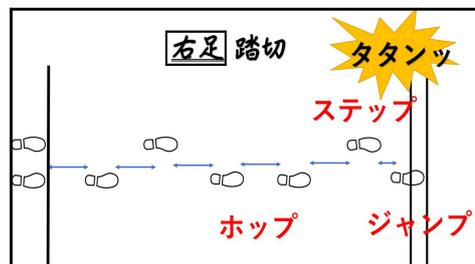


図2 2段ホップジャンプの踏切までの例

③ 小学校第6学年 ボール運動 ベースボール型「ソフトボール」

伝統的な遊び	運動の類縁性	味わわせたい運動感覚
	「投球動作」	紙飛行機を遠くに飛ばそうとするときの、肩、肘、手首までの使い方についての運動感覚を味わわせたい。
	「投球動作」	紙鉄砲を振り下ろし、音を鳴らす際の力の入れ方、抜き方、タイミング等の運動感覚を味わわせたい。
	「捕球動作」	お手玉の落下点の予測、動いているものを見る、お手玉を掴む等の運動感覚を味わわせたい。
	「打撃動作」 「捕球動作」	手で道具を操作し、動いているものを捉える運動感覚や落下点に素速く入る運動感覚を味わわせたい。

(2) 言葉掛け・雰囲気づくり

準備運動の後の活動では、「伝統的な遊び」で味わった運動感覚に児童が気付き、主運動に生かすような言葉掛けを指導の中心にする。その指導が効果的に展開されるためには、自分の考えや思いを話せる状況、安心して自己を発揮できる雰囲気づくりが大切である。

① 小学校第2学年 器械・器具を使つての運動遊び「鉄棒を使った運動遊び」

逆上がりに挑戦するが、「できない」と悩んでいる児童に対し、教師は「靴飛ばし的时候はどんな感じだった？」と言葉を掛けた。もし、「足をもっと上に上げなさい」と指導したり、運動経過図を示しながらポイントを伝えることだけにとどまった指導を行えば、逆上がりという全体としての運動が見えなくなり、頭の中に静止画像としての足を上げる姿がイメージされ、「できない」ままになることが予想される。しかし、児童は「靴飛ばし的时候はどんな感じだった？」の言葉掛けにより、必要な運動感覚が分かったのではないかと思われる。その後、逆上がりはできた。そして逆上がりできたときの感覚を児童は、「頭の上でボールを蹴る感じ」と表現した。この感覚は「靴飛ばし」のときに工夫を重ねて得たものなのだろう。運動感覚を表す言葉・イメージは各児童で違うということを教師が認識していないと、この言葉は理解できないかもしれない。「違いでしょ、靴飛ばしでしょ」などと教師が言ったら、どうなるだろう。児童を理解することは、運動の指導において、とても重要である。

② 小学校第3学年 走・跳の運動「幅跳び」

教師が、「馬走り、格好いいね。どんな感じでやってるの？教えて」と、児童の運動感覚を引き出す発問をした。これに対し児童は、「タタンッ、のリズムでやったら上手にできました」と表現した。これは児童が味わった運動感覚に、他の児童が触れられる状況をつくったと言える。児童同士で運動感覚について伝え合うことにもつながる。そしてこの指導は、「幅跳び」の踏み切りまでのリズム感を習得するためにとっても有効だった。

③ 小学校第6学年 ボール運動 ベースボール型「ソフトボール」

安心して授業に臨める環境でなければ、児童が本来もっている資質・能力を十分に発揮することはできないと考える。そこで、児童が動きやすく自由度の高いスタンディングでの意見交流を中心に、授業を展開していくことにした。児童は、スタンディングでのミーティングでは自分から話が聞こえる位置に自然に寄ったり、短い時間の中で動きを交えながら相手に分かりやすく表現して伝えたりしていた。主体的に対話を進めている姿は、児童が安心して授業に臨んでいる証と言える。

V 研究の結果と考察

1 「伝統的な遊び」を活用して授業を行ったことは、適切な運動量を保障することに有効であったか。

(1) 結果

① 授業場面の分析

第2時から第4時（「追求する」過程）の授業実践について、「授業場面の期間記録法」（高橋）を用いて、観察カテゴリー（表1）別に授業場面を記録した。その結果は図3のように記録し、授業場面の割合を図4に示した。また、時間的な分析だけではなく、児童の活動への取組状況を「運動学習場面における学習活動の観察評価」（表2）を用いて、図3のように記録した。これは第6学年「ソフトボール」の第4時のものである。他の授業についても、この結果に近いものが観察された。第2学年については、コロナ禍の影響でマスクの着脱や後始末がマネジメント場面としてカウントされ、運動学習場面をはじめ他の場面の割合が減少した授業も中にはあった。

表1 「授業場面の観察カテゴリー」（高橋1994）

授業場面	記号	定義
マネジメント場面 (Management)	M	クラス全体が移動、待機、班分け、用具の準備、休憩などの学習成果に直接つながらない活動に充てられている場面
学習指導場面 (Instruction)	I	教師がクラス全体の子供に対して説明、演示、指示を与える場面。しかし、教師の発問によって子供の思考活動が中心になる場面はA1に記録する。
認知学習場面 (Activity 1)	A1	子供がグループで話し合ったり、学習カードに記入したりする場面。
運動学習場面 (Activity 2)	A2	子供が練習、ゲームを行う場面。

表2 「運動学習場面における学習活動の観察評価」（高橋1994）

レベル5	すべての子供が熱心に学習に取組、情意的な解放行動（拍手、歓声、笑い）や感動場面が見られる。
レベル4	すべての子供が熱心に学習に取り組んでいる。
レベル3	大部分の子供が熱心に学習に取り組んでいるが、学習の勢いを感じるほどではない。2、3人の「課題から離れた行動」も見られる。
レベル2	熱心に学習しているとは言えず、学習に勢いが無い。かなり多くの子供が「課題から離れた行動」をとっている。
レベル1	大部分の子供が学習に従事しておらず、授業が成立しているとは言えない。

授業場面	場面	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	内容	説明・指導	M	A2	伝統的な遊び	M	I	A1	練習メニューを決めるため、グループでの話し合い	I	A2	タスク・必要な練習を選択 投げる・打つ・捕つから				
				(5)	みんな楽しみながら真剣に取り組んでいる。								(5)	みんな楽しみながら真剣に取り組んでいる。		
授業場面	場面	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	内容	A2	タスク・必要な練習を選択 投げる・打つ・捕つから	M	I	A1	グループでルール核 討話し合い	I	M	A2	ゲーム					
		(5)	みんな楽しみながら真剣に取り組んでいる。													
授業場面	場面	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	内容	A2	ゲーム						M	I	A1	振り返り 学習カード記入				
		(4)	全体的に楽しく真剣に取り組んでいるが、打つことを苦手児童がまだ楽しめていない場面がある。													

図3 第6学年「ソフトボール」第4時 運動学習場面における学習活動の観察評価

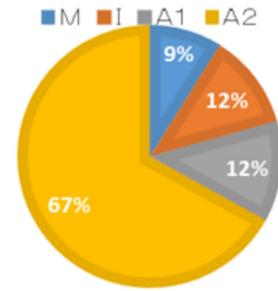


図4 授業場面の観察カテゴリー別の割合

② 授業者への聞き取り調査

授業実践を担当した授業者に、「伝統的な遊び」を活用した授業について、感想や意見を求めるための聞き取り調査を行った。その結果は次のとおりである。

〈中・高学年担当〉

- 準備運動にストレッチがないので心配があった。しかし、単元へのイメージやつながりがあったのでよかった。また、運動する時間が多くとれてよかった。
- 「ソフトボール」は紙鉄砲、紙飛行機、「幅跳び」ではケンケンパージャンケンなどと、主運動につながりがありとてもよかった。今回は（主運動の運動構造に）類縁性のある動きを教えてもらってやりやすかったが、他の単元ではどうしたらよいか分からない。レポートリーが浮かばない。

〈低学年担当〉

- 準備体操をしなくて大丈夫なのか。「準備体操をしてからやってもいいのでは」と思った。しかし、子供が遊んでいる内に主運動につながっているのはよかった。
- 子供が遊び(授業)を楽しんでいた。
- 運動量が増えた。違う単元でも子供のやる気につながるので、いろいろな伝統的な遊びを知りたい。

(2) 考察

図3、図4から、運動学習場面は67%確保できた。またミーティングもスタンディングで行ったため、運動時間は十分確保することができた。運動学習場面における児童の運動従事に関する評価も行った。図3から「レベル5」「レベル4」の状態が観察された。児童が真剣に取り組んでいた結果だと考えられる。第2学年や第3学年でも、この結果に近いものが観察された。

「よい体育授業」は、「授業の勢い」があると言われている。「よい体育授業」を実現するためには、マネジメント場面の時間を少なくし、運動学習場面の時間を多く確保することが大切だと言われている。しかし、運動時間だけ確保されていることが分かっても、児童が運動をしていなければ運動量確保とは言えない。そこで、児童の運動従事についても調査した。その結果から、「伝統的な遊び」を活用した授業は運動量を確保し、勢いのある授業展開が実現できると考えられる。

2 体育授業で扱う主運動の運動構造に類縁性のある動きを「伝統的な遊び」を通して体験したことは、主運動につながる運動感覚を習得することに有効であったか。

(1) 結果

① 新体力テストアンケートを実施し、昨年度の結果と比較分析

授業実践後、アンケートを実施し昨年度の結果と比較した。「体育授業で、運動のコツやポイントをつかめていますか」という問いに対して、第2学年の児童の回答は、昨年度は「つかめている」が11%であったが、本年度は65%であり、およそ6倍の増加である。第6学年については昨年度は「つかめている」児童が31%であったが本年度は56%と2倍近く増加している。また、第3学年では、「つかめている」児童の割合の変化は小さかったが、「つかめていない」と回答した児童が「0」になった（次ページ図5）。

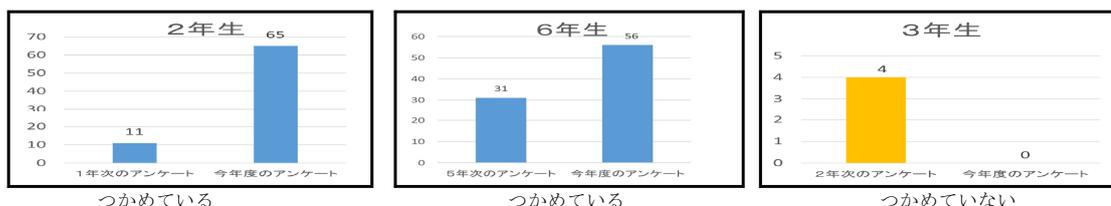


図5 新体カテストアンケート比較(Q25質問回答)

② 児童への聞き取り調査

児童に聞き取り調査を行ったところ、下記のような回答が得られた。

第2学年児童

- 靴飛ばしのできでやったら逆上がりができた。ブランコが逆上がりにつながった。
- 一番楽しかったのは、あっち向いてホイです。何故かと言うと手に力が入ってツバメとかダンゴムシに似ていてできない人には、いいと思う。
- 靴飛ばしをしたら逆上がりが前より上手になった。あっち向いてホイのツバメがいい姿勢になりました。
- 靴飛ばしをしたら逆上がりができました。できなかったものもあったけど、楽しかったです。
- 前よりできるようになった。足掛け回りがスムーズにできた。
- あっち向いてホイでツバメの格好をするから、ツバメがすぐにできるようになった。

第3学年児童

◎質問：「準備運動や馬走りをして、気付いたことや感じたことはなんですか」

- 準備運動は、幅跳びに似ているから幅跳びがやりやすくなる。
- 馬走りはリズム等があることに気付いた。
- 馬走りはケンケンパーへビジャンケンと似ている。
- 馬走りが走り幅跳びと似ているなど感じた。
- タターンというリズムで跳んだら、足に力が入った。

第6学年児童

◎質問：「準備運動(紙飛行機、紙鉄砲、お手玉)と、ソフトボールをするときの運動と似ていると感じた動きはなんですか」

- 紙鉄砲はボールを投げる動きと同じだった。
- 紙飛行機を飛ばすときに、ボールを投げる動きと似ていた。
- お手玉は投げてキャッチすることと同じだった。
- 紙飛行機はボールを上から投げる動きに似ていた。

③ 「幅跳び」の記録測定時(第1時：写真左側と第5時：写真右側)の同一児童の運動経過の比較

第3学年「幅跳び」の記録測定時の同一児童の運動経過を図6から図11において明示した。測定は第1時と第5時でしか行わないことにした。まず、踏み切る前の歩幅である(図6)。踏切時に力強く地面を蹴るために歩幅を短くしている。これは馬走りで味わった「タタンッ」の運動感覚が生きている。そして、踏切(次ページ図7)。地面を強く蹴り、そして高く遠くへ跳ぶために足を上に引き上げている。踏み切った後(次ページ図8)は、左の第1時では足が着地しようと前に出て、視線も下を見ている。しかし、右の第5時は左足を上に引き上げ、目線も前



図6 踏み切る前の歩幅

方を見ている。空中動作（図9）では、第1時では右足の踏みきった足がもう着地しようとして下に降りて来ている。それに対し、第5時は踏切足がまだ引き上げたまま跳んでいる状態が続いている。着地に入る前（図10）では、第1時は着地しようとして降りてきた踏切足が先に地面へと向かい、そろわず着地しようとしている。また膝が伸びて着地までの距離を短くして不安定な形で降りている。それに対し、第5時は、両足をそろえ、膝を曲げ、高さがあり、着地点を見下ろすような体勢でバランスよく降下し着地へ向かう。最後に着地である（図11）。第5時は安定して着地をして、重心も後ろよりにある。この両足着地も準備運動で行ってきたケンケンパーへビジャンケンの両足での着地の繰り返しが影響を与えていると考えられる。それに対して、第1時は、足はバラバラで身体も前傾になり、体勢を崩している。最初の記録と比較した結果は表3に表されたように、8割の児童が最初の記録を更新していた。記録が伸びた児童の半数以上が20cm以上記録を更新した。



図7 踏切



図8 踏切後の体勢



図9 空中動作



図10 着地に入る前



図11 着地時の体勢

表3 幅跳びの計測結果

3年		10月5日(月)実測結果			10月19日(月)実測結果			初回との比較	
日付	記録	踏切足	他	記録	踏切足		差		
NO					1回目	2回目			
1	2m10cm	左		2m30cm	右	右	20cm	↑	
2	1m90cm	左		1m95cm	右	左	5cm	↑	
3	1m27cm	右	着地難	2m00cm	右	右	73cm	↑	
4	2m35cm	右		2m58cm	右	右	23cm	↑	
5	1m98cm	右		1m86cm	左	左	12cm	↓	
6	2m5cm	右		2m36cm	右	右	31cm	↑	
7	2m43cm	右		2m70cm	右	右	27cm	↑	
8	2m53cm	左		2m80cm	左	右	27cm	↑	
9	2m43cm	右		2m41cm	右	右	2cm	↓	
10	欠			2m75cm	右	右			
11	2m30cm	左		3m11cm	左	左	81cm	↑	
12	2m53cm	右		3m04cm	右	右	51cm	↑	
13	1m20cm	両足	跳び方わからず	1m53cm	左	右	33cm	↑	
14	1m97cm	右		2m20cm	左	右	23cm	↑	
15	2m26cm	右		2m30cm	右	右	4cm	↑	
16	1m84cm	右		欠	右	右			
17	1m67cm	右		1m73cm	右	右	6cm	↑	
18	1m93cm	右		2m38cm	右	右	45cm	↑	
19	1m52cm	右		1m82cm	右	右	18cm	↑	
20	1m80cm	左		1m98cm	左	右	18cm	↑	
21	1m90cm	右		1m90cm	右	右	0cm	—	
22	1m95cm	右		2m13cm	左	左	18cm	↑	
23	1m63cm	右		1m97cm	右	左	34cm	↑	
24	2m21cm	左		2m20cm	左	右	1cm	↓	

④ 「ソフトボール」のバッティング（第1時と第4時）の同一児童の運動経過の比較

同一児童のバッティングの様子を第1時と第4時で比べた。最初の段階である第1時では、ボー

ルを体全体で追いかけている状態であった(図12)。伝統的な遊びを繰り返し続けてきた第4時では、手から遠いポイントで羽根つきの羽根を捉える感覚でボールを捉えていた(図13)。また、この動きは紙飛行機や紙鉄砲での顔を残して体重移動する感覚を生かしている姿だと考えられる。

(2) 考察

体育授業の準備運動に、主運動に類縁性のある動きの「伝統的な遊び」を取り入れたことで、児童は主運動につながる運動感覚をつかむことができた。特に図13の事例で強調したいのは、「投げる」に関わる「伝統的な遊び」の体重移動の運動感覚が、打つ動作にもよい影響を与えたと考えられることである。以上のことから、主運動の運動構造に類縁性のある動きを「伝統的な遊び」を通して体験したことは、主運動につながる運動感覚を習得することに有効であったと考えられる。



図12 第1時バッティング



図13 第4時バッティング

3 「伝統的な遊び」を活用して授業を行ったことは、運動の習慣化につながる、運動の楽しさを感じたり、休み時間等で運動的な遊びを行ったりすることに有効であったか。

(1) 結果

① 休み時間を過ごす児童の観察

- 2年生は、クラスの友達とルールを変えながら工夫して「明日天気になあれ(靴飛ばし)」を楽しんでいた。
- 3年生は、友達と休み時間に「ケンケンパーヘビジャンケン」をして楽しく遊んでいた。
- 6年生は、昼休みにバドミントンのやり方を教えながら、低学年の友達と一緒に楽しく遊んでいた。
- 授業実践を行っていない学年の児童も、誘われて遊びに交ざる姿が見られた。
- 鉄棒では、できた逆上がりを友達に見せながら、やり方(コツ)を教えていた。

(2) 考察

授業で活用した「伝統的な遊び」や、それを生かして得た満足感が、児童にとってよい刺激となり、休み時間等に友達と一緒に体を動かして遊ぶ姿につながったと考えられる。体育授業で感じた「またやりたい」「友達にも教えたい」「運動ができた・できそうだ」という思いが良質な刺激となって、運動の習慣化に向かっていく児童の遊ぶ姿が見取れた。以上のことから、体育授業で「伝統的な遊び」を行ったことは、運動の習慣化につながる運動的な遊びを児童が楽しむことに有効であったと考えられる。

VI 研究のまとめ

1 成果

- 運動量を十分確保し、勢いのある授業展開ができた。
- 児童の運動感覚を生かした主運動の指導ができた。
- 運動の習慣化につながる児童の遊ぶ姿が見取れた。

以上のことから、体育授業で内発的に動機付けられた「伝統的な遊び」を活用したことは、児童が運動量・運動感覚・運動の習慣化を向上させるのに有効だった。このような体育授業を続けていけば、児童の運動能力は向上に向かうと考えられる。

2 課題

授業実践をした以外の単元で活用できる「伝統的な遊び」の教材化を図ることを今後の課題としたい。

Ⅶ 提言

与える意味での運動を「教える」指導法ではなく、児童一人一人の内にある運動感覚を生かす指導を心掛ける。そのためには、児童の内にも多様な運動感覚が生まれる経験を大切にすることがある。

<参考文献>

- 1) 平川 譲 編著『授業でそのまま使える！子どもがグリーンと賢くなる 面白小話・体育編』明治図書出版 (2007)
- 2) 山口太一・石井好二郎 『続報 運動前のストレッチングがパフォーマンスに及ぼす影響について』クリエイティブストレッチング (14) (2010)
- 3) 吉田 茂・三木四郎 編著 『教師のための運動学』 大修館書店(1996)
- 4) 同上書
- 5) 稲垣和希・雨宮怜・坂人洋右 『姿勢の調整による心理的活性度の改善効果』日本心理学会大会発表論文集 (2015)
- 6) 山下玲香・都築繁幸 『運動と伝承遊びの欲求が運動意識に及ぼす影響』名古屋短期大学研究紀要 第57号 (2019)
- 7) 奥田 援史・炭谷 将史 『幼稚園における体力向上の取組みに関する事例的検討』滋賀大学教育実践研究論集, 第1号 (2019)
 - ・文部科学省 『小学校学習指導要領』(2018)
 - ・文部科学省 『小学校学習指導要領解説総則編』(2018)
 - ・文部科学省 『小学校学習指導要領解説体育編』(2018)
 - ・群馬県 『第3期 群馬県教育振興基本計画』(2019)
 - ・群馬県教育委員会 『はばたく群馬の指導プランⅡ』(2019)
 - ・高橋 健夫 著 『体育授業を評価する—授業改善のためのオーセンティック・アセスメント』明和出版(2003)
 - ・白旗 和也 著 『これだけは知っておきたい「体育」基本』 東洋館出版社(2012)
 - ・日本スポーツ運動学会 編者 『コツとカンの運動学—技を身につける実践』 大修館書店(2020)
 - ・杉原 隆・川邊 貴子 編著 『幼児期における 運動発達と運動遊びの指導』 ミネルヴァ書房(2014)
 - ・高橋 健夫・岡田 美則・友添 秀則・岩田靖 著 『新版 体育科教育学入門』 大修館書店(2010)
 - ・スポーツ庁 『全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書』(2019)
 - ・田中優子・楠見 孝 『批判的思考プロセスにおけるメタ認知』心理学評論(2007)
 - ・米津光治 『日本の学校教育の変遷と課題』松本大学研究紀要 (2016)

<担当指導主事>

中村 崇 鶴見 純也