

意欲的に運動に取り組む児童の育成

——運動する『時間・空間・仲間』の『三つの間』に着目した
体づくり運動の指導の工夫を通して——

群 教 七	G06 - 02
	令2.275集
	体育 - 小

特別研修員 山田 哲也

I 研究テーマ設定の理由

2019年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果は、体力合計点において小中学生の男女ともに2018年度から低下し、小学生男子は2008年度の調査開始以来、過去最低になったと発表された。

研究協力校においても、児童の群馬県新体力テストの結果が毎年低下している状況にある。全国と群馬県、自校の実技に関する調査結果と質問紙調査を比べたところ、「運動に消極的な子が多い」「ゲーム・インターネット、食生活などの生活環境の変化」「日常的に運動に携わる機会が減っている」という三つの課題が明らかになった。これらは、学校規模に関係なく、どの学校にもあてはまるものではないかと考えられる。

運動する子・しない子の二極化と子供の運動能力が低下していると言われ続けているが、その原因として、子供たちを取り巻く環境の変化から、体を動かして遊ぶために必要な『三つの間』が減少しているという原因が挙げられている。

毎日の習い事で過密なスケジュールを送っているため、遊びに割ける時間が少なくなった。空き地の減少や公園での遊び方の規制、子供を狙った犯罪の多発などにより、子供たちが安心・安全に遊ぶ場所が少なくなった。ひと昔前、当たり前のようにあった「放課後、友達と集まって外で遊ぶ」という光景は減少し、「隙間時間にゲーム」もしくは、「友達が集まってもゲーム」という光景が増えている。こうした子供たちを取り巻く社会環境の変化はどの地域でも共通している。

そこで、『三つの間』の減少という社会の現状の中でも、子供たちが体を動かせる機会を作り、取り組むことで進んで運動することへの意欲を高めることができるのではないかと考えた。休み時間や放課後、休日などのちょっとした隙間の時間で「運動する時間」、広いスペースがなくても安全に体を動かせる「運動する空間」、複数で体を動かすことの楽しさを感じるための「運動する仲間」の『三つの間』に着目して、子供たち同士で運動を楽しむ雰囲気をつくり、交流し、運動の必要性を感じられるような日常的に行える運動遊びの実践を通して、休み時間や休日にできること、学校でできることを考えていきたいと思い、本研究テーマを設定した。

II 研究内容

1 研究構想図



2 授業改善に向けた手立て

指導の工夫として、次の二つの手立てを講じた。

手立て1 運動遊びの体験をさせるための工夫

時間：休み時間や放課後など、ちょっとした時間で手軽にできる運動遊びを経験させる。

空間：少しのスペース（たたみ2畳分くらいの範囲）でできる運動を紹介し、音楽をかけて運動そのものを安心して楽しめるように、楽しく心地よく体を動かせる雰囲気づくりをする。

仲間：友達や家族と一緒に運動を楽しむことを目的として、休日や家でも取り組めるよう言葉掛けをする。

手立て2 動きを工夫する視点を提示し、「やりたい動きができた」と感じられるような活動の設定

時間：短時間で同じ動作を繰り返す（時間の工夫 今回は20秒運動+10秒休憩）

空間：「自分にもできそう」「やってみよう」と運動に接しやすい、前向きなイメージをもてるような活動の場や教材・教具を工夫する。（方向・距離・回数・姿勢・用具などの工夫）

仲間：基本的な動きに「ちょっと難しい動き」を加えて、動きのレパートリーを増やして、友達と競い合えるようなゲーム性、動きを見合うなどの活動を設定する。（人数の工夫）

手立て1は、様々な運動を経験させるための工夫として、「易しい運動～ちょっと難しいけどできそう」というレベルの運動を紹介し体験させた。いつもの体育ではやらない運動を試してみたり、普段は気にしない筋肉や関節の動きを意識してみたり、音楽をかけながら動いてみたりすることは、遊び感覚で運動の楽しさや心地よさを体感させることができる。

手立て2は、易しい動きでも子供たちに運動的な要素を感じさせるために、運動を工夫したり、変化させたりする視点を設定した。視点の設定や条件制御をすることで、課題克服の達成感を味わわせることができ、児童は、苦手意識が薄れ、運動に対して前向きに取り組むことができ、体の動きの高まりや体力向上につながると期待できる。

これらの活動を通して、『三つの間』を意識して、意欲的に運動に取り組むことができると考えた。

Ⅲ 研究のまとめ

1 成果

- 体づくり運動を通して、「時間・空間・仲間」の意識付けとして言葉掛けを繰り返したり、運動プログラムの構成を考えさせたりしたことは、運動を生活に取り入れるきっかけとなり、自然と体を動かす雰囲気をつくり、運動意欲の向上につながると感じた。
- 他領域とのつながりを意識して指導をしたことで、児童は、他領域の基礎的スキルでもある走・跳・投の三つの運動の体験をした。できる運動が増えたことで、運動の土台づくりになり、意欲も向上したと感じた。

2 課題

- 個人の運動課題とグループで構成した運動プログラムが合っていない児童もいた。個人の運動課題を設定する際に、どのような運動を行えば運動課題を改善できるのかを考えさせることで、運動課題と運動プログラムのずれが少なくなると考える。

実践例

1 単元名 「体づくり運動（体の動きを高める運動）」（第5学年・2学期）

2 本単元について

本単元は、高学年の体づくり運動「体ほぐし運動」及び「体の動きを高める運動」を取り上げ、自己の心と体との関係に気付くことと仲間と交流することで運動好きになる、運動の行い方を理解し学習したことを授業以外（休み時間や放課後など）でも生かすことができるようになることをねらいとしている。

このねらいに合わせ「運動する時間（短時間で）・空間（少しのスペースで）・仲間（友達と一緒に）」の三つの『間』に焦点を当てて、友達との対話、運動の仕方を重視した。

体づくり運動は、自分の体や仲間の体の状態や変化に気付き、体を動かす楽しさや心地よさを味わうこと、運動の特性に応じた学び方や安全の確保の仕方について理解することはもとより、運動の基礎的技能でもある走・跳・投の三つの運動においてバランスよく経験することができる。

また、体づくり運動の学習評価について、体ほぐしの運動は、技能の習得・向上を直接ねらうものではないことから、「運動の技能」についての学習評価の設定はしないこととした。体の動きを高める運動では、基本的な動きを身に付けることや、体の動きを高めるためのねらいに応じた動きを目指していることから、「運動の技能」の観点から評価をする。「運動の技能」の評価を行う際、タイムや回数といった量的な指標だけで評価するのはなく、子供たちが自ら獲得し、身に付けた資質や能力などの質的な面を評価するようにする。

以上のような考えから、本題材では以下のような指導計画を構想し実践した。

目標	<p>○体の動きを高める運動では、体力の必要性や体の動きを高める運動の行い方を理解するとともに、自己の課題を踏まえ、直接的に体力の向上をねらいとして、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動を行うことができる。（知識及び技能）</p> <p>○体をほぐしたり、体の動きを高めたりするために自己やグループで考えた運動の行い方を他者に伝えることができる。（思考力、判断力、表現力）</p> <p>○運動に進んで取り組み、約束を守り、仲間と助け合って運動したり、場や用具の安全に気を配ることができる。（学びに向かう力、人間性等）</p>
評価規準	<p>〈体ほぐし運動〉</p> <p>(1)手軽な運動を行い、心と体との関係に気付いたり、仲間と関わり合ったりしている。 (知識・技能)</p> <p>(2)自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫しているとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 (思考力、判断力、表現力)</p> <p>(3)運動に積極的に取り組みようとし、約束を守り助け合って運動をしようとしていたり、仲間の考えや取組を認めようとしていたり、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> <hr/> <p>〈体の動きを高める運動〉</p> <p>(4)体の動きを高める運動では、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動をしている。 (知識・技能)</p> <p>(5)自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫しているとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 (思考力、判断力、表現力)</p> <p>(6)運動に積極的に取り組みようとし、約束を守り助け合って運動をしようとしていたり、仲間の考えや取組を認めようとしていたり、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	第1時 ・体づくり運動のゴールイメージ（運動プログラムの発表会）から単元の見通しをもち、一人でもできる手軽な運動を通して、体ほぐし運動の行い方を知り、運動の楽しさや心地よさを味わう。
追究する	第2時 ・一人でもできる律動的な運動を通して、「体への気付き」「体の調整」「仲間との交流」について理解し、運動する楽しさを味わい、体の変化について友達と交流する。 第3時 ・体の柔らかさを高める運動に取り組む。 第4時 ・巧みな動きを高める運動に取り組む。

	第5時	・力強い動きを高める運動に取り組む
	第6時	・動きを持続する能力を高める運動に取り組む。
	第7時	・学習した運動を組み合わせる活動を通して、友達と対話をしながらバランスのよい運動構成を考える。
まとめ	第8時	・学習したことを通して、グループで考えた『GO-3マ』プログラムを発表する。

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7時に当たる。本時では、『時間・空間・仲間』の『三つの間』に着目して、運動プログラムを構成するというねらいを達成できるようにするため、次のように手立てを具体化した。

手立て1 運動遊びの体験させるための工夫

- **体ほぐしの運動** 手軽な運動やリズムカルな運動に取り組み、心や体の変化の気付きをもたせる。
 - ・ストレッチ、友達の動きの真似をしてみる、簡単な動きをつなげてダンスなど。
- **体の柔らかさを高める運動**
 - ・ストレッチ運動をして、やる前と後の柔軟性の違いを比べる。
 - ・タオルを使って頭→背中→足の順に体を一周させる。
 - ・長座で座り、前屈して体の周りをボールを転がして一周させる。
 - ・ロープやゴム紐を持ち合い、引っかからないようにくぐったり、またいだりする。(資料★1)
- **巧みな動きを高める運動**
 - ・腕立ての姿勢から体を縮めて足を前に伸ばす動きを繰り返す。(資料★2)
 - ・正座の姿勢からジャンプしたり、ジャンプをして足の裏どうしをたたいたりする。(資料★3)
 - ・片足を伸ばして円を描くように回す。(資料★4)
 - ・これまでに経験した動きを組み合わせた運動に取り組ませる。
- **力強い動きを高める運動**
 - ・着手する幅や位置を変えて腕立て伏せをする。腕の力だけで体を移動させる。
 - ・ペットボトルをダンベルに見立てて、腕を曲げたり、伸ばしたり、振ったりする。
 - ・肘に膝を乗せてバランスを取る。腕支持の体勢で床を蹴り足うちをする。(資料★5)
- **動きを持続させる能力を高める運動**
 - ・その場でもも上げやジャンプ、前、前、後、後のリズムで足タッチ、バーピージャンプを繰り返す。
 - ・スライディングするように足を交互に素早く入れ替える。(資料★6)

手立て2 動きを工夫する視点を提示し、「やりたい動きができた」と感じられるような活動の設定

時間：運動を工夫する視点を示す。(時間と回数の工夫 20秒運動+10秒休憩を3回繰り返す)

空間：「自分にもできそうだ」「やってみよう」と運動に接しやすい、前向きなイメージで運動できる場や教材・教具を工夫する。(方向・距離・回数・姿勢・用具などの工夫)

仲間：運動の条件を制御したり、ゲーム性をもたせ競わせたりする。数回行い、どうすれば記録が伸びるか、回数が増えるかななどをペアやグループで話し合う。

4 授業の実際

本時は、少しの時間で、ちょっとしたスペースを活用して、みんなのできる易しい運動や遊びを通して、運動が好きになり、日常生活の中に体育で経験した運動や遊びを取り入れて、体力向上につなげることをねらいとして実践を行った。本来、体づくり運動の学習の流れは、高めたい運動を1時間ずつ扱っていくものだが、今回は、子供たちがあまり経験したことのないような運動をなるべくたくさん経験し、その経験した運動を組み合わせるという学習の流れを計画した。

(1) 運動するための環境「運動する時間・空間・仲間」を意識して運動を選択して組み合わせる活動

※グループ分けとグループの課題設定については、前時までに行っておいた。

毎時間「運動する時間」「運動する空間」「運動する仲間」を意識させながら運動に取り組ませた。本時はそれらをより具体的に示した(図1)。

- 運動する時間：ちょっとの時間→20秒運動+休憩10秒
- 運動する空間：少しのスペース→たたみ2畳分ぐらい
- 運動する仲間：みんなのできる→友達や家族とできる

図1 「三つの間」

グループで話し合い、設定した課題を改善するための運動を、前時までに経験してきた体の動きを高める運動の四つ（体の柔らかさ・巧みな動き・力強い動き・動きを継続する能力）の中から『三つの間を考えながら運動ノートに組み合わせを考えました。子供たちの運動量の確保という点から、この活動の中にはグループの課題設定の時間を設定せず、休み時間等を活用して課題設定をしていくようにし、立ったまま動きながら運動プログラムを構成するよう指示を出し、運動量を確保するようにした。運動を選び組み合わせる時間では掲示物（図2）の前にきて動きを確認する子供の姿も見られた。併せて、音楽をかけながら運動プログラムを考えさせることで自然と体を動かしたり、楽しく体を動かしたりする雰囲気づくりを実践した。



図2 経験した運動例

(2) 友達の運動プログラムを体験して、自分たちの運動プログラムと比較する活動

活動1で構成した運動プログラムのモデルを示してくれるグループを募り、立候補してくれたグループの運動プログラムを体験した。実際に三分間の運動プログラムを体験した後、各グループで自分たちとモデルになったグループの運動プログラムを比較し、修正点を話し合った。「同じようなプログラムを考えただけ、結構ハードなプログラムになった」「もう少し激しい運動を入れてみよう」など積極的に対話をする姿が見られ、体づくり運動を継続的に行うことで、子供たちが運動に対して意欲的に取り組める環境を自ら意識してつくり出そうとしている様子が感じられた。

5 考察

これまで体づくり運動は、新学期開始のレクリエーションのような捉え方をしていた。また、体づくり運動は、「どのような授業を計画すればよいのか曖昧で扱いにくい」という声を聞くことも多かった。

今回の研究から、体づくり運動は、教える側が「この運動を扱う理由」、「高めたい運動の定義」、「指導する運動や動きの意図」をきちんと理解していれば、手立て1のように裁量性があり、基礎的な運動を経験したり、体の様々な動きを高めたりすることに適している領域であると分かった。

「運動する時間・空間・仲間」が減っているという現状の中でも、できる運動を児童自身が考え、運動の必要性を生活の中に見出すために、手立て2において「やりたい動きができた」、「いつもより長く続けられた」など達成感を味わわせることで、友達同士や家族で運動を楽しむ雰囲気をつくり出すことにつながっていくと考えられる。

今回の研究で着目した『三つの間』は、体づくり運動だけの着眼点として位置付けるのではなく、他の領域でも意識をして授業を組み立てることが体育としてあるべき学習形態なのではないかと考察する。『三つの間』というフィルターを通して学習の見通しをもつことで、手立てや支援の形が見えやすくなり、そのために必要な教材研究を行い、指導計画を立て、実践につなげていくという流れを構築していくことが重要である。

また、本研究をきっかけに、全校での体づくり運動に取り組めないかという提案があった。朝行事を活用して、全校が『GO-3マ』プログラムに取り組んだ。経験したことの無い運動でも楽しそうに取り組む友達の姿や自分たちが考えた運動プログラムに友達が取り組んでくれていることを素直に喜ぶ児童の姿や表情から、運動の楽しさが少しずつ浸透していると推測する。

今回研究した体づくり運動を、この研究だけで終わりにするのではなく、全校での取組として継続していくことや地域に向けて発信して広げていくことが重要だと考えられる。

6 参考資料

- ・ロープやゴム紐を持ち合い、引っかからないようにくぐったり、またいだりする。(★1)



- ・腕立ての姿勢から体を縮めて足を前に伸ばす動きを繰り返す。(★2)



- ・正座の姿勢からジャンプしたり、ジャンプをして足の裏どうしをたたいたりする。(★3)



- ・片足を伸ばして円を描くように回す。(★4)



- ・肘に膝を乗せてせてバランスを取る。腕支持の体勢で床を蹴り足うちをする。(★5)



- ・スライディングするように足を交互に素早く入れ替える。(★6)

