

[体育・保健体育]

運動好きな児童を増やす取組

- 2 学年 基本の運動とゲームの実践から -

金子 優誠*

1 はじめに

昨今、運動好きとそうでない者の二極化が大きな問題となっている。多くの学校、学級でもこのような実態が見られるのではないだろうか。私が今まで担任してきた児童にも当てはまる。体を動かすことが好きな児童は、放っておいても休み時間には元気良くグラウンドや体育館に飛び出る。反対に、そうでない児童は教室内で絵を描いたり、読書をしたりすることが多い。体育の授業以外では体を動かして遊ぶことはほとんどない。体力低下も必然的である。このような現状をふまえて、児童の体力実態を明らかにするために体力テストが実施されている。体力低下が明らかになっている現状で、何も手を打たないというわけにはいかない。当校では、体力テストの結果を保護者に報告し、児童には個票から自己分析を行うようにしている。もちろん、保護者への体力向上のための啓発も行っている。ところで、他の学校では、業間体育を取り入れているという話をよく聞く。それは児童にとって本当に良いことなのだろうか。確かに目先の体力を向上させるにははたどり早い。しかし、学習指導要領にも明記されているが、体育科の究極の目標である「楽しく明るい生活を営む態度を育てる」ことができるであろうか。そして、生涯を通して、運動に親しむ資質の基礎を育成できるのであろうか。

私は、小学校段階では、体を動かすことに喜びを感じることができるようになることが最も必要であると考えている。そうすることで、以後、生涯を通じて運動に親しみ続ける資質が育成されるはずである。つまり、業間体育も体力を向上させる一つの手段であるが、まずは、前述の観点からの体育授業の充実が急務だと考え、実践に取り組み、運動好きな児童を増やすための知見を得たので報告する。

2 主題設定の理由

柿崎小学校は、「遊び」を教育活動の中核にすえている。他者とのかかわり方を学び、主体性を育むことをねらったことである。また、当校には、ブランコ、うんてい、ジャングルジムといった一般的な遊具を始め、ロープスライダーや鎖網付き上り棒、わんぱく王国等、充実した遊具が設置されている。わんぱく王国は、PTA共同作業で造られたもので、小さな丘となっており、その中にトンネルが掘ってあったり、丘の上には日本海を眺める高台が設置されてあったりと、工夫が凝らしてある。どれも児童、特に低学年にとっては魅力的な状況ばかりである。休み時間に夢中になって遊ぶ姿を想像していたのであるが、実際は違っていた。1年生はよくわんぱく王国で遊ぶ姿が見られたのであるが、私が担任した2年生ではほとんど皆無である。体育館でドッジボール、グラウンドでサッカーや一輪車、教室でお絵描きなどが主流であった。これらの遊びが決して悪いわけではない。これらの運動は、体育授業でも導入されている内容でもある。ただ、低学年にはもっとふさわしい遊びがあるのではないかと。自分が低学年の頃には、ジャングルジムがあればただ上って遊ぶのではなく、それに鬼ごっこを融合させて、ジャングル鬼をやってみたり、丘があれば、その場を利用してリレーをしてみたりと、型にはまった遊びではなく、自分たちでより楽しくなるようにルールや場を有効活用して、様々な遊びを創造していた。毎回どんな遊びをしようかわくわくしながら学校に通っていたのを思い出す。友達とどんなルールにしようか相談し合うことも面白みの一つであった。遊びには、熱中性・発展性・集団性・継続性といった価値ある要素を含んでいるといえる。

なぜ、このような姿がみられなくなってしまったのであろうか。少子化・塾通いによる仲間の減少、スポーツに比較して学力を重視する社会的背景など様々な理由が挙げられるであろうが、私は家庭用ゲーム機の影響が最も大きいと考える。このゲームは確かに楽しい。自分の思い通りにキャラクターを操作できる。現実では不可能な動きも擬似体験できる。夢中になるのは当然である。しかし、友達とのかかわりはどうであろうか。外で友達と遊ぶ体験はどうなったのか。結果は明白である。友達とのかかわりは薄れ、遊びの体験も少ない。さらに、最近では、創造力や理性

*上越市立柿崎小学校

など人間らしさに関係する脳の前頭葉の機能が低下する「ゲーム脳」について研究した報告がある。

このような現況にある児童が、自ら進んで体を動かすようになるためには、どのようにすればよいか。何も配慮せず、ルールが固定化されている遊びを続けていても、魅力を感じず、変容は見こまれない。そこで、自分たちで考えを出し合い、自分たちにあった遊びを創造していくことが、児童の関心を高める一番の近道であると考えた。私は、児童に体を動かすことの楽しさ、喜びを味わわせたい。友達と運動を通して遊ぶことの素晴らしさを味わわせたい。この願いを強く抱くようになった。以上の児童の現状や担任としての願いを踏まえて、「運動好きな児童を増やす取組」という本研究の主題を設定した。

3 研究の目的

本研究の目的は、児童がより多くの仲間と豊かにかかわり、運動の学び方を感じ得る中で、児童自身が各種の遊びを創造し、用具を活用することによって、遊ぶことが好きな児童が増えるかどうかを検証するものである。私が考える創造とは、無から新しいものを創り出すのではなく、今まで経験してきたものを基にしながら、それに改良、工夫を加えながら新しいものを創り出すことである。また、ここであえて付け加えておきたいのは、全ての活動を児童の創造に任せるということではないことである。

4 研究の方法

(1) 児童が創造力を十分発揮するための単元構成の工夫（研究内容1）

運動好きを増やすためには、たくさんの楽しい遊びを経験させる事が第一に挙げられる。そのためには、教師が児童の実態に合わせて様々な遊びを構成すること、そして、児童自身が自分達に合った遊びを創造することが必要であると考える。

そこで、児童が創造力を存分に発揮して、自分達だけの世界に一つだけの遊びを創造できるようにするために、単元構成を工夫する。今回の実践では、単元の前半を教師が提案する遊び、後半を児童が創造する遊びというように、2段階で単元を構成していく。そうすることで、多様な遊びを体験できるとともに、自分達に合った遊びを創り出す喜び、それを実際に行い、運動することの面白さを実感できると考えた。

(2) 遊びを発展させるための用具の活用（研究内容2）

児童が遊びをより面白くするためには、ルールを工夫していく他に、用具の活用が考えられる。体育用具室には、普段使われずに眠っている魅力たっぷりの用具がたくさんある。踏み台や体操棒、玉入れかごやスポンジマットなど数え切れない。

そこで、教師が提示した遊びを自分達なりに発展させるために、体育用具室の用具を活用する。これらの道具は、息を吹き込めば児童が遊びを創造する際の手助けとなり、多様な動きも可能となる。また、運動する魅力を一層引き出すものとなると考えた。

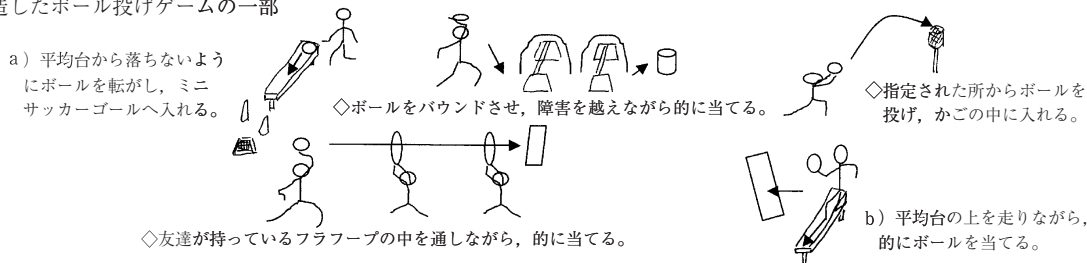
5 研究の実際

(1) ボールゲーム（的当てゲーム）

・単元構成

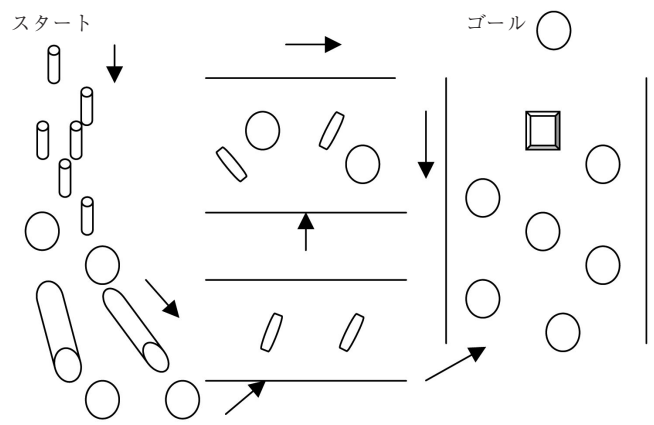
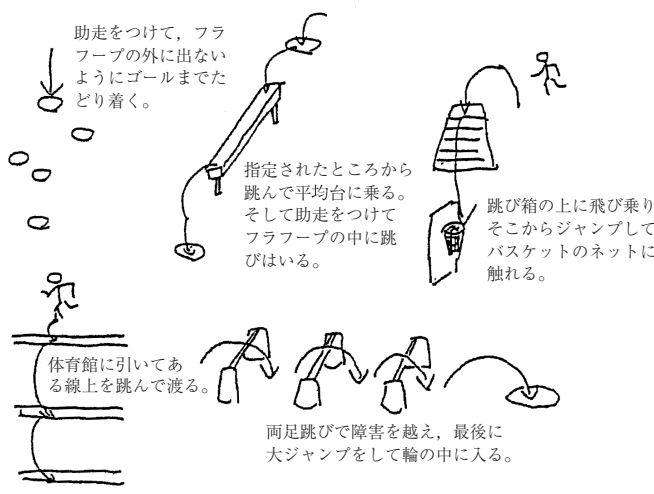
次 時	学 習 活 動	支 援 ・ 留 意 点
1	1 ○8つの的当てゲームの場を用意し、自分が挑戦したい場を自己選択しながら全部クリアを目指す。	◆ダンボールや体育館の壁、バスケットボードに様々な絵をはり、児童が飽きないような場の設定を行う。 ◆ボールの種類によって、運動の楽しみ方が違うことに気付かせるため、5種類のボールを用意する。
	2 ○前時の場を難しくして、的の高さを変えて8種類の場を用意する。自分が挑戦したい場を自己選択しながら全部クリアを目指す。	
	3 ○的の距離を変えて8種類の場を用意する。自分が挑戦したい場を自己選択しながら全部クリアを目指す。	
2	4 ○今までの学習経験を生かし、各グループでボール投げゲームの場を創造し、実際に遊ぶ。(各グループ7名編成、運動会の紅白でチーム分けを行う。)	◆巡視しながら話し合いが停滞している場合は、今出ている意見の中から選択するか、折衷案を出すように助言する。

・実際に児童が創造したボール投げゲームの一部



(2) 走跳の運動遊び

・ 単元構成

次 時	学 習 内 容	支援・留意点
1 1 2	<p>○教師が用意したジャンピングコースに挑戦する。(グラウンド)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ◆どの児童でも楽しめるように、様々な跳ぶ、走る場を用意する。 ◆体操棒を用いて川を跳び越えたり、踏切板を使って大ジャンプしたりする場所には、安全確保のため常時教師がつく。 ◆高いところが苦手な児童には、手をつなぐなどの配慮をする。
2 3 4	<p>○8つグループに分かれて、前時の活動を参考にしながら、自分たちで場を創造する。(創造した主な場)</p>  <p>助走をつけて、フラフープの外に出ないようにゴールまでたどり着く。</p> <p>指定されたところから跳んで平均台に乗る。そして助走をつけてフラフープの中に跳びはいる。</p> <p>跳び箱の上に飛び乗りそこからジャンプしてバスケットのネットに触れる。</p> <p>体育館に引いてある線上を跳んで渡る。</p> <p>両足跳びで障害を越え、最後に大ジャンプをして輪の中に入る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆各チーム7人編成で8つのグループに分ける。 ◆体育用具室の道具をすぐに持ち運びできるようにするため、体育館で行う。 ◆巡視しながら話し合いが停滞している場合は、今出ている意見の中から選択するか、折衷案を出すよう助言する。 ◆用具の使用法に危険がないか、巡視しながら確認する。

① 児童が創造力を十分発揮するための単元構成の工夫の実際 (研究内容1)

ボールゲーム及び走跳の運動遊びいずれの単元においても、第一次では教師が準備した場で活動し、第2次では第1次での経験を生かして、児童が創造した場で活動する単元構成にした。

〈ボール投げゲームについて〉

1次では、とにかく全ての児童が熱中してボール投げに興じることができるよう場を設定した。難易度を変えながら8つの場を用意した。ア) 大きめの段ボール箱を2つ重ねた上に的を置く。イ) バスケットボードに的を置く。ウ) ペットボトルをボーリング風に設置し、それを的にする。エ) 一定距離離れたボールかごの中にボールを入れる。オ) 段ボール箱を3つ重ねて、だるま落とし風に段ボール箱を順に落としていく。カ) マットの上で前転を2回してから壁的に当てる。キ) ミニサッカーゴールの中にボールを入れる。ク) 体操棒に額をつけ、5回まわってから壁的に当てる。以上8つである。児童は自分の好きなどころで運動できる、自己選択できることがうれしく、思い思いの場について活動していた。何度もやっていると、ボールの種類によって、向いている活動の場があることに気がつき始め、固いボールに変えたり、逆に柔らかく軽いボールに代えるなどの工夫が見られた。また、投げ方を変えている場面も多く見られた。1次では、教師のねらい通り、熱中しながらも自ら工夫しながら活動に取り組む方向性も生じてきていた。

2次は実際に児童が遊びを創造する。「児童が自分たちの手で、場を創造することが本当にできるであろうか。」と

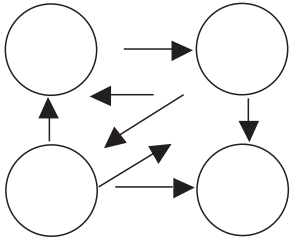
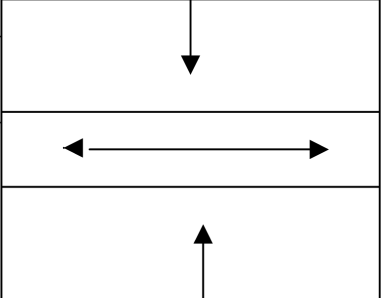
いう懸念が頭をよぎった。1グループ7人という構成。予想したとおり、話し合いの経験不足や人数の多さから、自分の思いを主張するあまり相手の考えを非難したり、聞き入れなかったりするグループもあった。特に低学年段階では、自己中心的な行動が見られるにもかかわらず、教師が人数構成を配慮しなかったために起きた問題である。しかし、このことは、児童の「やる気」を盛り上げる結果となって表れた。なかなか創造できずに、教師の助言が必要であるグループが出てくると予想した私の考えとは裏腹に、意見が出すぎて話し合いが中断するほどであった。その後、どのグループもお互いの意見をたくさん出し合って、どうしたらよりよい活動の場が完成できるかを真剣に話し合い、試行錯誤を繰り返していた。そして、感想発表の時間にはお互い励まし合う姿もみられた。「仲間との豊かな交流」という面では、満足できる結果となった。特に、どのような場を作るとどういった動きになるのか、距離や高さなどを変えていくと、どの位難しくなるのかを、自分たち自身で何度も試していた姿は、素晴らしかった。絶対にできないような場は一つもなかった。少し頑張ればなんとかクリアーできるものから、頭を使わないとクリアーできないものまで難易度も自然と違っていた。「運動の学び方」を考えることのできる時間となった。児童が創造した遊びを詳しく見てみると、a)の遊びは、ウ・キの発展型である。ただ的に当てるよりも、障害物を用いたほうが難易度も高く、面白いと考えたのであろう。b)はカの発展型である。「前転」が「走る」に変化し、よりスピード感を保ちながら行える特徴がある。それだけではなく、平衡感覚も重要視される。走る・投げる・バランスと3つの運動要素から成り立っている。これらのものは、教師が提示したものを、自分達でより楽しめるように、自分達に合った遊びに発展、創造したため、児童が各グループの遊びに熱中したのは、必然的であったものと思われる。遊びを自分達で創造していく事で、より楽しい遊びができあがり、より楽しく遊ぶ方法を学べるよい機会となった。

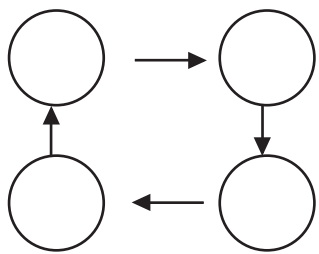
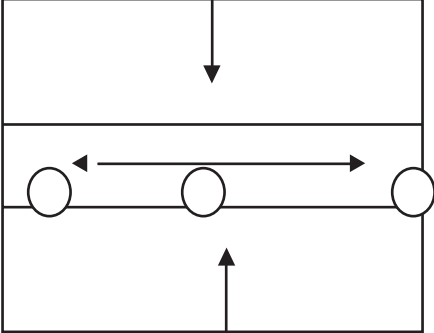
② 遊びを發展させるための用具の活用 (研究内容2)

〈走跳の運動遊びについて〉

「体育用具室にあるものは、何でも使って良いこととする。」これを原則に、児童に創造する機会を与えた。そうすることで、児童の創造力が狭められることなく、豊かな発想が豊富になると考えたからである。児童が体育用具室から使用した道具は、平均台、カラーコーン、体操棒、ミニハードル、フラフープ、段ボール、玉入れかご、マット、ペットボトル、踏み台、踏切板、とび箱といったように、普段よく使用される物から、そうでない物まで様々であった。各グループは、これらの道具を引っ張り出して、実際に試し、面白くなければ違う道具をもってくるといったように、所せままと駆け回っていた。使用できる道具が多いことによって、児童の創造意欲がかきたてられ、必然的に仲間と相談したり、確かめたりすることによって、「仲間との交流」「運動の学び方」両面の実現を可能とした。児童が実際に創造した活動のバリエーションは、単に跳ぶ、走るだけでなく、左右の動きを組み合わせたり、片足で跳んだり、両足で跳んだりするなど、体の基本的な動きや各種の運動の基礎となる動きを育成する上で、十分なものであった。各グループからのルール発表の際には、自分たちが協力し創り上げた遊びを、自信満々で説明していた。ただ一つ予想外だったのが、実際に遊ぶ段階になっても、自分たちの考えた活動の場から離れようとせず、他のグループの友達にコツを教えたり、見守ったりしていたことである自分たちの遊びに、想像以上に愛着をもっていたと言える。この様子から、用具の活用は児童を夢中にさせる利点がある反面、愛着をもちすぎ、自分達は実際に運動をしないといった問題点も残った。

(3) 鬼遊び (鳥鬼とゴリラ鬼の發展)

第 一 段 階	<p>○鳥鬼 体育館やグラウンドに鳥を4つ作り、鬼でないものは、笛の合図で鬼に捕まらないように他の鳥へ移る。鬼は次第に増えていく。ただし、鬼は鳥の中に入ってはいけない。鬼は次第に増える。</p> 	<p>○ゴリラ鬼 体育館やグラウンドに下図のような線を引き、鬼は中央の範囲しか動けないようにする。鬼でない者は、鬼に捕まらないように反対側のラインまで走り抜ける。</p> 
------------------	---	--

第 二 段 階	<p>◎ (新) 島鬼 下図は、教師が最初に提示した島鬼を児童が改良を加えたものである。これは、鬼でない者の動きを制限し、より俊敏に動かなければ捕まってしまうルールになっている。必然的に児童の動きも激しくなる。 さらに、島以外の所にマットを敷き、安全地帯としたり鬼は全速力で走らず、スキップで追いかけたりする等の工夫も付け加えられた。</p> 	<p>◎ (新) ゴリラ鬼 下図は、鬼が動ける範囲内にフラフープを置き、そこを安全地帯とするものである。これは、すぐに鬼に捕まってしまう児童を救済するゴリラ鬼となった。フラフープの入っていられる時間に制限も付け加えられた。</p> 
	<p>※島鬼やゴリラ鬼以外の鬼遊びにも、改良が加えられた。 ◎ (新) 線鬼：線上にコーンをいくつか置き、行き止まり箇所を作る。 ◎ (新) 手つなぎ鬼：鬼の人数が増えても分離せず、そのまま増えた人数で追いかける。 ◎ (新) しっぽ取り鬼：しっぽを取られても、仲間におけてもらうと復活する。</p>	
第 三 段 階	<p>☆だまされた方が悪いんだ鬼 ・・・鬼は赤帽子、逃げる人は白帽子が一般的だが、この鬼遊びでは、帽子の色は関係ない。赤だろうが白だろうがどちらでもよい。つまり、だれが鬼か分からない。したがって、自分以外誰も信用できないため、とにかく逃げるしかない。必然的に運動量も多く、3分間も行えば、汗だくになり、運動量も保証できる。 ☆スキップ鬼・・・全員スキップをしながら鬼遊びをする。 ☆動物鬼・・・各自が自分の好きな動物の動きを真似て、鬼遊びを行う。チーターを選んだからといって速くなるわけではない。 ☆3枚のお札鬼・・・わんぱく王国の丘を使用する。鬼でない者はスタート位置から丘の頂上まで3回往復する。その間、鬼に捕まらないように逃げる。</p>	

① 児童が創造力を十分発揮するための単元構成の工夫の実際（研究内容1）

1年を通して、授業の最初の6分間は準備運動として鬼遊びの実践を行った。第一段階は、島鬼、手つなぎ鬼、増えおに、しっぽ取り鬼、線鬼、ゴリラ鬼（児童命名）、氷鬼、お助け鬼、ボール鬼等、一般的に行われている鬼遊びを行う。第二段階は、1学期に経験した鬼遊びのルールを変更しながら、より楽しい遊びにしていく。第三段階は、鬼遊びを自分たちなりに工夫や改良してきた経験を生かしながら、「世界に一つだけの鬼遊び」を創造していく。

授業前に、児童は「今日とはどんな鬼遊びができるのかな。」「今日は、僕、新しい鬼ごっこを考えてきたよ。」等とわくわくしながら授業に臨んでいた。前年度体育の授業に参加できなかったADHD児童が参加できるようになったのも大きな収穫である。継続して鬼遊びを行ったことにより、鬼遊びもより高度なものへと進化を遂げている。2学年が経験した鬼遊びは、細かいルール変更も含めると100以上、児童が創造した「世界に一つだけの鬼遊び」は、30を超える。このように遊びを創造する活動を取り入れていくことにより、中学年、高学年での体育授業で、ルールを変更したり作戦を工夫したり、練習方法を考えたりするなど、様々な活動に発展する力が育成されると考える。

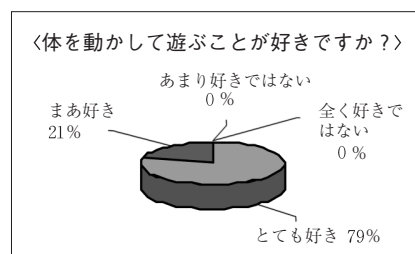
6 考察

全校児童が実施する「海っ子アンケート」の項目の一つ「体を動かして遊ぶことが好きか」の調査では、右図の結果が得られた。前年度の資料が残っておらず、児童の変容を明らかにすることはできない。ただ、すべてが肯定的な意見であり、運動が好きではない児童は、全くいなかった。肥満児童や運動能力の高低に関わらず、この結果が得られたことは大きい。この結果から、本研究の目的である「運動好きの児童を増やすには、児童が創造力を十分発揮するための単元構成の工夫と遊びを発展させるための用具の活用」が効果的に生かされて、児童の意識に根付いていったものと考えられる。

そこで、本研究の目的達成に向けて、研究内容と方法がどのように児童の意識の変容にかかわってきたのかについて考察する。

(1) 研究内容1について

児童にとって、より楽しい遊びを体験できる事はこの上ない喜びである。それを可能とするには、教師のアイデアだけでは、非常に難しい。教師の



アイデアと児童の創造性が調和されて初めてできるものである。1年間全単元を通して、2段階での単元学習を経験し、自分達が体験したことを基に、より自分達に合った楽しい遊びを創り上げてきた。休み時間の様子にも変化が表れた。体育の授業で提案されなかった新たな鬼遊びを広場で行っていた場面も見られた。いつも一人で休み時間を過ごしていた児童が、自分から仲間の輪の中に入り、遊ぶようになったのである。体育学習での仲間との交流を通して、かかわり方を学んだと考える。

遊びを創造する時間を設定する事は、運動が苦手な児童でも活躍できる利点がある。たとえ上手く体を動かすことができなくても、自分で遊び方や遊びの場を創造し、みんなの前で発表できる機会が与えられる。運動が得意不得意関係ないのである。だれでもみんなの注目を浴びる機会が平等に与えられるのである。私が前年度まで実践していた体育授業では、運動が苦手な児童が活躍する場は極めて少なかった。それは、活動内容、場を全て教師が用意し、上手い児童を手本として見せるような、運動が得意な児童しか活躍しないような授業だったからである。しかし、本研究のように各種運動を創造する場があれば、どんな児童でもみんなの注目を浴びて、活躍できるのである。特に、運動が苦手な児童にとって、自分が創造した動きに友達が挑戦してくれるという喜びは、格別だったようである。このような感情が、運動好きを育成することにつながったと考える。

(2) 研究内容2について

子どもにとって遊びをする上で、道具を使うということはごく自然のことである。昔でいうならば、チャンバラごっこが代表的ではないだろうか。それが時代の変化とともに、ゲーム機に代わっていったのである。しかし、現代の子ども達でも、ただ走るより、例えば用具を活用して違った動きを加える活動になることによって、より興味を示して遊ぶようになる。

今回の実践では、用具の活用により、遊びがより児童に魅力のあるものに発展していった。それは、難易度がすぐに変えられ、自分たちに合った遊びを創り出せた要素も内在していたものと考えられる。

7 おわりに

自らの意志と意欲で体力向上に努めることができ、さらに体を動かすことに楽しみや喜びを味わうことができたらどんなに素晴らしいことであろうか。そこで提案したいのが、児童が用具を活用しながら遊びを創造していく体育学習である。賛否両論あるであろう。単元の目標を達成するためには、やはり教師が考えた場、練習内容がよいのではないか。各種運動の基礎的な技能を身に付けるには、教師が単元構成を全て組むことが近道なのではないか。そんな声が聞こえてきそうであるが、本当にそうであろうか。そんなことはない。教師が単元の前段で、付けたい力がしっかりと身に付くような場を設定し適切な指導をすれば、後段では、それを参考として、児童が創造的に活動を発展させる。むしろ、教師が考えたもの以上のものを創造することだってあることは、本研究の各遊びの実践から明らかである。児童もより意欲的に取り組み、決して受け身ではない。低学年段階から、児童自身で遊びを創造していくことを継続して行うことによって、中学年では、ルールを自分たちの実態に合わせて工夫することにもつながる。高学年になれば、勝利を目指して自分たちでゲームの作戦を創意工夫していくことにもつながる。小学校段階で体を動かすことに喜びを感じることができれば、中学校、高校での部活動などにも意欲を燃やし、さらに、生涯にわたって自分が興味のあるスポーツに親しみ続けていく意欲、資質につながるのではないだろうか。

児童の休み時間の過ごし方の変容を見ていくのは、私にとって一番の喜びであった。ぶらぶら一人で校内を歩いていた児童が、一人でお絵かきをしていた児童が、自分から仲間へ声をかけて遊ぶようになったのである。遊びの輪も次第に広がり、自分たちで考えた鬼遊びに熱中している姿からも、本実践の意義を嬉しく感じる事ができた。上記から、仲間と共に各種運動を創造していくことは運動の学び方を理解し、より多くの仲間と豊かにかかわり、さらには生涯を通じて運動に親しむ資質の基礎を育むことができる。それは同時に、小学校体育科の究極的な目標、「楽しく明るい生活を営む」ことの達成の根底となる要素であると言える。つまり、生涯を通じて自己の体力向上、健康な生き方に向かう態度を育てる基礎・基本を育んでいることになると考える。遊びに含まれる、熱中性・発展性・集団性・継続性といった様々な要素を生かしながら、楽しく運動をし、自然に体力づくりがなされていく児童の育成に取り組みたい。今後の課題として、中学年・高学年でも本実践で実証された事柄について検証を図っていき、研究を深めたい。

〈参考文献〉

文部省 「小学校学習指導要領解説 体育編」, 1999年

脇田裕久 「体育科教育」 『今どうなっている子どもの体力』 大修館書店 2004年, 10月号