

[体育・保健体育・学校ヘルスケア]

運動の楽しさを味わい、児童が自ら活動を工夫するために

- 2年生「びよんびよんくるりんりレー」(基本の運動)の実践から -

片野 聡子*

1 主題設定の理由

現行の小学校学習指導要領では、児童に豊かな人間性や基礎・基本を身に付け、個性を生かし、自ら学び、自ら考える力などの「生きる力」を養うことを基本的なねらいとしている。また、体育科では、明るく豊かで活力ある生活を営む態度の育成を目指し、生涯にわたる豊かなスポーツライフ及び健康の保持増進の基礎を養うという観点から、心と体を一体としてとらえて健全な成長を促すことを重視している。

平成20年3月に告示された新小学校学習指導要領では、目標の中に「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育てるとともに」¹⁾と明記されるなど、生涯にわたって体を動かし、自分の体と向き合う必要性が強く叫ばれている。小学校段階から生涯スポーツへつながるように、体を動かすことの楽しさに気づき、運動に進んで取り組めるようにする活動が必須である。

小学校低学年は、幼児期の遊びから競技や種目への移行期の一步を踏み出す時期である。自分の好きなことを思う存分行っていた幼児期と体育の授業を通して運動に親しむ時期、そして公式ルールに則って行うスポーツに取り組む青年期の間には大きな隔りがある。この大きな隔りは、体を動かすこと、運動することを好んで行ったり、楽しいと感じたりすることで乗り越えることができる。そのため、運動の楽しさを実感し、運動を続けていこうと思えるように小学校における教育活動を行っていく必要がある。特に、体育の授業において児童が体を動かすことの楽しさを感じ、進んで活動に参加できるようにすることが大切である。

しかし、ただ運動を楽しんでいるだけでは、その場だけの楽しさとどまってしまう、生涯スポーツへの発展へとは結びつかない。自分から挑戦したいという気持ちがなければ、運動が楽しいと思っても長く続くことはない。ここで大切になってくるのが、自ら進んで活動する姿である。ここでいう進んで活動するとは、幼児期のように自分の好きなことを思う存分やるのとは少し違う。体育の授業という枠の中で、自分の課題をつかみ、たくさんある方法を自分で選択したり、運動を工夫したりして挑戦してできたという楽しさを味わうということである。この初めて味わう楽しさから、次はこうしたい、次はこうしようとならぬとつなげていくことが大切な経験となる。そして、それは人から与えられた方法や場ではなく、自分で考え、工夫してみてもそ意味をもつのである。ここに、運動を楽しむことの本来の意味があり、生涯スポーツにつながる基礎をはぐくむことにつながる。

私自身の授業を振り返ると、体育の授業は、教師から課題が与えられ、それに到達するために練習したり、アドバイスし合ったりすることが多かった。このような授業は、めあてや学習課題が明確にされているため、児童には取り組みやすい。しかし、児童の興味や関心があまり尊重されず、教師主導の一方通行の授業になりやすい。また体育という教科の特性から、技術を身につけたり、記録を伸ばしたりすることに主眼が置かれがちになる。私自身の授業を振り返っても、目に見えやすい技術の習得や記録へ挑戦することを目標にしたものがほとんどだった。児童にとっては、より高度な技術を身につけることや記録を伸ばすことが求められ、苦手意識やつまずきから「運動好きの体育嫌い」になってしまうこともある。

そうではなく、今後求められるのは、運動を自ら楽しむための授業である。児童が自分で課題を見つけ、それに挑戦するために方法を選択したり、工夫したりして、課題に向かって取り組む経験ができるように学習課程を考えていく必要がある。

以上のような理由から、小学校低学年から生涯スポーツへの基礎を築くために本主題を設定した。

* 上越市立三郷小学校

2 研究の目的

本研究では、体育の授業を通して、児童がどこに運動の楽しさを見出し、そこから自分たちなりに運動をどう発展させていくかを検証し、今後の体育授業実践の一助とする。

3 研究の内容と方法

児童が活動をできるだけ発展できるように環境（場や用具）を整えた上で、以下の3点を中心に据えて授業実践を行い、授業後の児童の変容を見取る。また、これらの手立てが有効であったかを検証する。

(1) 自分の心や体と対話する活動

低学年の児童は、「やってみたい」「おもしろそうだ」と本能的に活動に向かう。もっとやってみたいという気持ちから次々と活動していく。その中でいろいろなことを感覚的、心情的にとらえる。活動を広げ、活動そのものを十分に楽しむことが大切である。心や体と対話するとは、このような活動の中で自分の感じたことを言葉にしてみることである。言葉にすることで、自分の感覚を再認識したり、新たな発見に出合ったりする。語彙が少なかったり表現の仕方が分からなかったりすることがあるため、感じたことがすべて活動に結びつくとは限らない。しかし、心と対話し感じたことの蓄積は、その後の活動に影響するものと考ええる。

(2) 自分の課題を持ち、課題解決に取り組む活動

課題解決的な学習は児童の発達段階を考慮して行わなければならない。1年生と6年生では当然、課題やめあての持ち方が違い、それに向かう取り組み方も違ってくる。低学年では、まず、活動に触れる、経験してみるということから始まる。それから、目の前の課題に向かって繰り返し練習する、いろいろな方法を試してみることに移る。繰り返し経験していくと「できた」「やった」「もっとしたい」と思える場面に出合う。この気持ちを大切に活動を継続させることで、自ら進んで活動に参加する態度がはぐくまれると考える。

自分で上手になりたい、できるようになりたい、楽しみたいと願い、主体的に取り組んだときの気持ちや体の様子を記録しておくことは、その後の自分の変化を見取るために大切である。しかし、考えること、振り返ることに時間をかけすぎると、体育の学習として運動量が確保されず、運動の楽しさや自分の心や体との対話が希薄なものになってしまう。この点に注意して、振り返りの方法等を工夫する。

(3) 物・人とのかかわりを大切にした活動

物とかかわるとは、授業で使用する用具に愛着を持つことである。自分の物、自分で作った物であるとその愛着から、活動への意欲付けがより強くなると考える。

人とかかわるとは、共に活動する、合わせるなどの互いに寄り添うかかわり方、発表し合う、相談するなどの双方向のかかわり方と、声をかける、補助する、教えるなどの一方向のかかわり方がある。入学して間もない児童は、まだ自分中心の活動の様相を示す。友達と同じことをしていても、仲間として意識することは難しい。しかし、友達と一緒に活動して「楽しかった」「よかった」という経験を積むことで、仲間として意識するようになり、仲間とかかわって活動できるようになる。仲間と関わって活動することで自分一人では感じるできない感覚や楽しさ、喜びを感じることを促す。そのため、仲間との豊かなかかわりを生み出す活動や学習形態を工夫する。

4 実践

(1) 単元の構想

対象	第2学年 男子6名 女子11名 計17名
実施期間	平成19年6月
時数	全4時間
単元名	「ぴよんぴよんくるりんりレー」(基本の運動)

① 自分の心と体と対話する活動 ～たくさん走りたくさん跳んで、走る感覚を味わう～

低学年の児童は、たくさん体を動かし、いろいろな動きを経験する中で、その動きを獲得していく。この単元では、走りながら障害物をスムーズに跳び越すこと（以下、調子よく跳ぶ）を児童に体感させる。そのために、いろいろな方法で走ったり、いろいろな物を回ったり、跳び越したりする。その中で、自分が見つけた動きを友達に伝えたり、友達の動きをまねたりして、自分なりの調子よさを味わうことができるようにする。授業後に自分が感じたことや体の様子について記録、蓄積する。授業後の活動の感想だけでなく、充実感などの心の状態を記録に残して自分の学習

のめやすにする。

② 自分の課題を持ち、課題解決に取り組む活動～試し走りを繰り返し、調子よく走れるコースを作る～

自分の走りの調子よさは、本人にしか分からない。何回もコースを直したり、そのコースを試してみたりすることで、調子よく走れるコースを作る。こうすることで、1時間の学習の中で、「もう少し〇〇してみよう。」「これを取り入れてみよう。」と目標を見付け、それに向かって何回も走ったり跳んだりしながら目標の達成に向けて取り組む姿が期待できる。また、振り返りカードを活用し、調子よく走れたかどうか、授業への取組を毎時間振り返る。

③ 物・人とのかかわりを大切に活動 ～チームで活動する～

リレー遊びはチーム全員で力を合わせて活動する必要がある。そのため、チームで障害物を並べる順番を変えたり障害物の間の距離を変えたりして自分たちが走りやすいコースを作り、作ったコースで練習する。この活動を通して、児童がコミュニケーションをとったり、協力したり、助言したりする姿を期待した。加えて、お互いの感覚を共有し合うことも可能になる。調子よく最後まで走るためには、コースだけではなく、障害物を跳び越すタイミングや回り方を工夫することが大切になる。授業では、出てきた考えをチーム全員で試しながら工夫できるようにする。また、全員がチームでの話し合い活動に参加できるように支援していく。

ここでは、活動に十分なミニハードルがないため、全員でペットボトルに色水を入れて手作りミニハードルを用意する。こうすることで、用具にも愛着がわき、準備や片づけにも率先して取り組む姿が期待できる。

(2) 指導計画

	学 習 活 動		研究内容	評価 (方法)
1	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">オリエンテーション</div> <ul style="list-style-type: none"> ・学習の進め方を知る。 ・きまりを確認する。 	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">折り返しリレーをする</div> <ul style="list-style-type: none"> ・障害物を跳んだり、回ったりしながら走る。 ・バトンパスの仕方 ・コーナーの回り方 	内容(2) 内容(3)	○【関】友達と協力して、リレー遊びをしている。 (観察, シート)
2	準備運動 鬼遊び	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">いろいろな障害物のあるコースを作って、調子よく走る。</div> <ul style="list-style-type: none"> ・障害物の数を増やしてコースを作る。 ・いろいろなコースを試して、おすすめコースを見つける。 ・おすすめコースをみんなで試す。 	内容(1) 内容(2) 内容(3)	○【関】進んでいろいろなコースに挑戦している。(観察・シート) ○【思】自分の調子よさに気付いたり、友達のよい走りをまねたりしている。(観察)
3	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">障害物の並べ方を変えてコースを作り、リレーの練習をする。</div> <ul style="list-style-type: none"> ・障害物の数を同数にして、好きなコースを作る。 ・試し走りをし、調子よく走ることができるように直す。 <div style="text-align: center;"> </div>		内容(1) 内容(2) 内容(3)	○【思】試し走りを繰り返しながら、障害物の並べ方を変えてコースを作っている。 (観察・発言) ○【関】他のグループが作ったコースにも挑戦し、友達と仲よく活動している。(観察)
4	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">自分たちで作ったコースを使って、リレー大会をして楽しむ。</div> <ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな方法でリレーをして楽しむ。 ・活動のまとめをする。 		内容(1) 内容(2) 内容(3)	○【技】コースを調子よく走っている。 (観察) ○【関】友達と協力して、リレー遊びをしている。 (観察, シート)

(3) 授業の実際

① 1時間目

ペットボトルハードルとコーンを準備し活動が始まった。ペットボトルは1.5ℓ、2ℓのものを使用し、クラス全員で色水を作って写真1のように準備した。「色水のペットボトルは跳ぶんだね」「カラーコーンは回るんだね」と用具を見て判断していた。安全に学習を進めるために、コーンを回る方向、ペットボトルを倒したときはどうするかなどを確認した。

最初、児童はハードルをどう跳んだらいいか分からなかったようで、いろいろな跳び方(片足で、両足で、高くなど)でやってみようとの声が上がった。

しかし、実際にやってみるといろいろな跳び方で跳んでよかったのだが、直線を走る中で跳び越す子がほとんどだった。何回も走ったり跳んだりしているうちに、高く跳ぶよりも「シュッと(低くの意味)跳んだほうが速く行ける」ということに気が付いた。コーンも「遠回りするよりも近くを小さく回った方がいい」と気付き、その2つに気を付けながら練習することにした。全員がコースを走る中で、ハードルを調子よく跳び越すことができた。

授業の終わりにシートに感想と次時のめあてを記入した。「いろいろなコースを走ってみたい」「友達と一緒に走ってみたい」「もっと速く走れるようにする」など、自分でめあてを立て次への意欲をのぞかせていた。

② 2時間目

障害物の数をたくさん増やして、楽しいコースを作って走ろうと投げかけた。ペットボトルハードルの数を増やしたり、場所を動かしたりしながら、コース作りをした。グループの仲間と意見を出し合い、みんなが調子よく走ることができるように、ペットボトルハードルの間隔を離したり、コーンを置く位置を工夫したりしていた。コースができると試し走りをした。

「コーンが連続していると目が回って走りにくい。」「もっと狭い間隔にした方がリズムがあっておもしろい。」「大きくジャンプするようにペットボトルハードルを二つ置いてみよう。」などいろいろな意見が出てきた。試し走りをする中で、自分の調子よさを感じるだけでなく、走る上での不便さやもっと楽しいコースを作るヒントを見つけることができた。できたコースはカードに記録を残し(図1)、たくさんのコースを作っていた。

何種類か作ったコースの中から、グループごとに一番楽しいおすすめコースを選び、全員で楽しんだ。児童は、自分たちのコースにはない障害物の置き方にわくわくしながら楽しんで走ることができた。初めは慣れない友達のコースにぎこちない動きをしていた児童も何回か繰り返して走るうちに調子よく跳んだり、回ったりすることができるようになった。

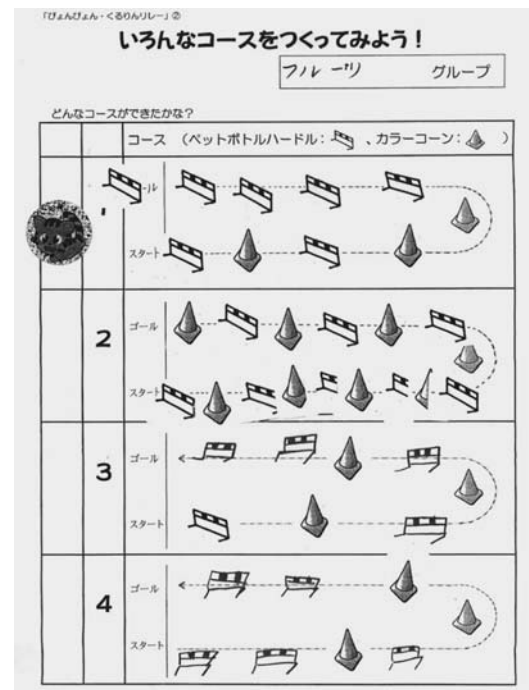
どれも工夫を凝らしたコースだったが、黄色グループが作ったコース(写真2:後半にハードルが5つ並んでいる)に人気が集まっていた。5つのハードルをトントントントントと跳び越すリズム感がよかったからだと考えられる。児童が跳ぶリズムを感じ、調子のよさや心地よさを感じて活動した表れである。児童からは「自分のコースも楽しかったけど、友達のコースも楽しかった」「友達と協力できて、楽しかった」「いっぱい走れて楽しかった」などの感想が聞かれた。

③ 3時間目

使う障害物の数を同じにして、次時のリレー遊びに使うコースを作って走った。使った障害物はペットボトルハードルを3つ、コーンを2つである。走って楽しいコース、調子よく走れるコースを目指そうと活動を始めた。前時に作った障害物をたくさん入れたコースとは違い、走る部分が多くなるため、用具をたくさん使う楽しさがなく、初め、児童は物足りなさを感じていたようである。



〈写真1 ペットボトルハードル〉



〈図1 児童が記入したカード〉



〈写真2 児童が作ったコース〉

用具の準備を始めた児童は、跳びやすいコースなるように話し合い、試し走りをしながらコースを作っていた。「置いてみたから、ちょっと走ってみよう」「ここはもっと間をあけてみよう」などと自分の意見を言ったり、その意見を聞いてチームで活動したりする姿が見られた。コース作りでは、前時の経験を生かしグループで協力してコースを改善しようとする姿が見られた。ハードルを連続させて置いたり、新しい感覚を求めてハードルとコーンを交互に置いたり、リレーを念頭に置きスピードが出せるように障害物をもっと近くに寄せようなどの工夫がなされた。コースを完成させるのに時間がかかったグループもあったが、試し走りを繰り返しながら完成させていた。

コースができたグループから友達と競走したり、タイムを計ったり、さらにコースを直したりした。自分たちが作ったコースをできるだけ速く走ったり跳んだりできるように何回も繰り返して走っていた。チームごとの練習が充実していたようで、調子よく走れたときのことを「風を感じた」と話した児童もいた。また次時のリレーへ意欲を見せ、できるだけ速くコーンを回れるようにしたいと感想を書いた児童もいた。

④ 4時間目

前時に作ったコースを使ってリレー大会をした。前時に自分たちのコース作りに夢中になっていたため、友達のコースをまだ試していなかった。それが、児童の競争心を駆り立てたようだ。自分たちが作ったとおきのコースを全力で走り、みんなで力を合わせて練習した。

作戦タイムでは、走る順番やコースを見ながらハードルの跳び方やコーンの回り方をどうするかみんなで相談していた。また、中には友達にタッチしやすいように最後のハードルの向きに角度を付け楕円形に走れるようにしたチームもあった。1回戦は自分たちのコースで勝負した。何回も走っているコースだけに、調子よく跳んだり回ったりすることができた。

2回戦は児童の考えたルールで行った。いくつか出た案の中で、負けたチームから走りたいコースを選ぶというルールで行った。どのチームも今まで走ったことのないコースで走るため、うまく体を使わずにコーンの前で立ち止まってしまうたり、極端にスピードが落ちたりする児童がいた。「もうちょっとだよ。がんばって。」「もう少し小さく回ったほうがいいね」などと声を掛けている児童も多く、友達の様子に気を配ったりアドバイスしたりすることができた。

授業後のシートには、「ハードルがうまく跳べるようになった」「びよんびよん跳ぶのが楽しかった」「友達とコースを作って走ったのが、楽しかった」などと書かれていた。また、初めはほとんどの児童がハードルを高くジャンプしていたが、最後の時間にはハードルの近くを跳ぶことができるが多くなり、繰り返し跳ぶことの大切さを改めて感じさせられた。

5 成果と課題

(1) 自分の心や体と対話する活動 ～活動を振り返ることで自分の心や体の状態に気づく～

単元の各時間を通して、児童それぞれが15往復以上コースを走り、ハードルを跳ぶことができた。「びよんびよんするのが楽しかった」とカードに書いている児童が多いことから、ただ走るだけでなく、跳びながら走ることで自体に楽しさを見出していたことが分かる。さらに、2時間目にはハードルを連続して跳ぶリズムに楽しさを見出した児童が多かった。なぜ楽しいと思ったのか考える以前に体でそのリズムを楽しんでいたのだろうと考えられる。楽しかったことを振り返ったときに、きっと5つ連続して跳んだから楽しかったんだと自分の気持ちに気づき、もっとしたい、こうしてみたいと活動を工夫する楽しさを見出していく。自分の活動を振り返ることが、心や体の状態や変化に気づくことにつながった。

また、児童は、何回も繰り返すことで、理屈ではなく体で動き方を獲得していった。実際に、児童のカードに「走っているときは、びよんびよんくるりに夢中で、頭の中で何も考えてなかったけど、…」とある。考えながら運動することは低学年の児童にとって難しいことだ。しかし初めはハードルのゴムを気にしながら高く跳ぶ児童がほとんどであったが、単元を通して何回も跳んだり、回ったりする中で、走り抜けるように跳ぶことができる児童が増えてきた。急な方向転換やスピード調節も走りながらできるようになった。考えながら運動することが難しい低学年にとっては、繰り返し運動を行うことは大切なことであると実感した。

しかし、運動したときの感覚や児童一人一人の調子のよさや感じ方を教師がいかに見取り、支援していくかが大変難しい。授業では、振り返りシートを活用したが、自分の気持ちを言語表現することの得手不得手があり、言語表現の苦手な児童の変容を見取るのが難しかった。シートに加えて、児童の表情、行動、発言等を見逃さずにとらえて、児童にすぐ切り返していく教師側の技能を高めていく必要がある。

(2) 自分の課題を持ち、課題解決に取り組む活動 ～「次はこうしてみよう」を重ねていく～

初めは、跳びながら走ることに慣れるのに精一杯だった児童も、1時間目の終わりには、「いろいろなコースを走ってみたい」「もっとたくさん置いてみたいね」と自分たちなりのめあてをもつことができていた。2、3時間目も、「繰り返し走りながらハードルの間をもう少し開けてみよう」「ハードルを近づけて置いてみよう」「もう少し小さく回ってみよう」などと少しずつ自分の目標に向かって取り組む姿が見られた。さらに、自分でこうしてみようと考えながら活動しているため、失敗しながらも試行錯誤を繰り返しコースを作ったり走り方を変えてみたりすることができた。4時間目のリレー遊びにおいても、自分なりの調子よさを追求していく中で、解決できそうなことから課題を解決することができた。グループごとの学習カードも児童の活動の足跡が見られ、有効であった。

一方で、児童から出てきた活動の工夫は、経験を元に出されているため、過去に成功経験や有効だった経験のあるものばかりだった。新しいことに挑戦してほしいと願う場合は、事前に経験を積ませることが大切となる。また失敗経験があることは進んでやろうとはしなかったもので、できるだけ成功体験をさせることも大切である。

(3) 物・人とのかかわりを大切に活動 ～みんなでコース作りすることを通して～

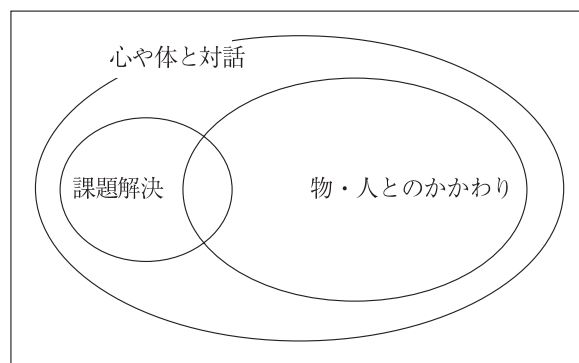
走ることは個人の活動であるが、グループで調子よく跳べるコースを考えることで、自分の気持ちよさだけでなく友達はどう思ったかを聞き、それならこうしてみようと次への活動を工夫する姿が見られた。「こうしてみようよ」と提案した際にも、友達の賛同を得ることで、自分自身の活動に自信をもち、進んで活動する姿につながっていた。各時間の振り返りをみても、初めは「友達と一緒にできて良かった」という感想が多いが、「力を合わせて走って、気持ちよかった」など、運動の楽しさを味わい、友達とのかかわりが深くなっていく様子が伺われる。また、リレーの中では、「もうちょっとだよ。がんばって。」「もう少し小さく回ったほうがいいね」などと自然に声を掛け合う姿も見られた。自分でうまく走っているつもりでも気がつかないところを教えてもらうことは、自分の姿を振り返る際に有効である。

6 まとめ

本研究の内容として取り上げた3点は、密接なかかわりをもち、児童が活動する場面に必要不可欠な条件であった。

図2はその3点のかかわりについて、それぞれの関係を図に表したものである。「ぴよんぴよん跳ぶのが楽しかった」「今日のはうまく跳べたなあ」と感じたことを次時の目標につなげたり、「一緒にやってみよう」と友達を誘ったりする行動が見られた。逆にともだちに声をかけてもらうことで、自分の気持ちに気がつくこともある。さらに友達と取り組んだから、めあてを達成できたという場合も考えられる。

学習内容や学年によって、この関係は変わってくると考えられるが、これらの条件がなくなることはないと思われる。今後も、この3点を意識して授業を構成し、児童が進んで活動に参加し、生涯スポーツへの基礎を築くことができるように実践を重ねていきたい。



〈図2 研究内容3 観点関係図〉

引用文献

1) 文部科学省 (2008) 『小学校学習指導要領』 92p

参考文献

- ・木下光正・平川譲・松本格之祐・山本悟 著 (2004) 『子どもの豊かさに培う共生・共創の学び—筑波プランと実践—』 東洋館出版社
- ・上越市中郷小学校 著 (2008) 『平成19年度実践集録 未来につなぐ健やかなからだづくり』
- ・「体育科教育」編集部 編 (2008) 『体育科教育 9月号』 大修館書店 57～61pp
- ・文部省 (1999) 『小学校学習指導要領解説 体育編』 東山書房