

[体育・保健体育]

アナロゴンを運動技能向上に生かすための試み —第2学年「器械・器具を使つての運動遊び」の実践を通して—

知野 昌央*

1 問題の所在

小学校体育における器械運動は、他の領域と比べて児童の好き嫌いがはっきりと分かれる傾向にある。それは、「できる」「できない」が比較的是っきりしているため、できる子どもは達成感を味わえるが、できない子どもにとっては楽しい要素が少ないからである。私自身の経験からも、低学年での運動経験が少ないために、中学年や高学年で運動に苦手意識をもったり、運動技能の向上に支障が出てしまったりといった子が増えてきている。これまでの体育の授業実践、特に器械運動の領域では、「できる」ことよりも、「友だちと協力してできた」「気持ちよく動けた」「自分で練習方法を考えた」といった関心・意欲・態度や思考・判断に関することを重要視する傾向にあったと言えよう。とはいえ、子どもがそれぞれの発達段階や志向によって目標をもち、「できる」ようになることは、最大の喜びであることは間違いない。三木は、『この「できる」喜びが内的衝動となって、体育で自ら学ぼうとする意欲につながっていくのです。このような、「身体性」の学習こそが、「自ら学び、自ら考える力」を育てる体育学習の基底におかれなければならないのです。』¹⁾と述べている。現行の指導要領においては、体育科改訂の要点の一つに「指導内容の確実な定着を図る観点から、運動の系統性を図るとともに、運動を一層弾力的に取り上げることができるようにすること。』²⁾が挙げられており、「指導内容の確実な定着」と「運動の系統性」が重視されている。これらのことから、低学年の段階で、器械運動と関連の深い動きを意図的に取り組ませ、基礎となる感覚を身に付けさせることが重要であることは明らかである。

体育の楽しさとは何か。体を動かして汗をかく楽しさ、仲間と関わる楽しさ、作戦や場づくりを考える楽しさなど多く挙げられるが、これらは最終的には「できないことができるようになった楽しさ」につながるものであると考える。子どもたちが「できないことができるようになった楽しさ」を多く味わうことができる体育授業を構想しようと考えた。

2 研究の目的

本研究では、器械・器具を使つての運動遊びにおいて、アナロゴン（感覚運動的に類似した予備的運動）を取り入れることにより、子どもたちの動きの幅が広がり、いろいろな技ができるようになることを検証し、今後の体育授業における実践の一助とする。

3 研究の方法

(1) アナロゴンを取り入れた授業実践

低学年の子どもたちは体育学習において、遊びを通して様々な動きを獲得していく、つまりいろいろなことが「できる」ようになっていく。この「できる」には様々な段階があり、自然とできる場合と教師が意図的に仕組んだ学習活動によってできる場合とがある。三木は「アナロゴンとは、まだやったことのない運動を覚えようとする場合、身体の動いていく様子（運動経過）を臨場感をもって感覚的に思い浮かべるときの素材として用いられる類似の運動例のことで。』³⁾と説明し、「できない子どもや積極的に運動に挑戦しない子どもは、運動に対しての動きの感じをどの程度もっているのかを教師がまず知っておく必要があります。それによって〈わかるような気がする〉〈できるような気がする〉段階の学習を大切に授業を仕組むことができますようになります。』³⁾と述べている。本研究では、子どもたちがもっている動きの感じを見極め、動きの幅を広げたり、いろいろな技ができるようになったりするためのアナロゴンを取り入れながら、段階的に学習活動を展開していく。

* 三条市立森町小学校

(2) できるようになった技や動きの分析・検証

学習指導要領解説体育編では、低学年「器械・器具を使つての運動遊び」領域において、固定施設・マット・鉄棒・跳び箱を使った遊びが例示されているが、その中でいくつかピックアップし、子どもたちが単元を通してできるようになった動きや技について分析・検証する。

4 実践の内容

(1) 固定施設・鉄棒を使った運動遊び（2学年16名，平成26年11月実施，全7時間）

単元導入時に、子どもたちの実態を把握するためアンケートを実施したところ、鉄棒あそびがあまり好きではないという子が、16名中5名いた。また、学校のプレイルームには鉄棒が常設されているが、休み時間に鉄棒で遊ぶ子はほとんどいない状態だった。子どもたちは、生活や遊びの中で何かにぶら下がったり、自分の体を引き上げたりするという経験がほとんど無いことが分かった。そこで、導入では鉄棒遊びにつながるアナログンとして、登り綱を使ったターザン遊びと、登り綱ジャンケンを2時間行った。登り綱につかまる運動は、鉄棒のいろいろな技を行うためのアナログンであり、特に逆上がりを実施するために必要な「肩角減少の感覚」つまり、脇をしめる感覚を養うのに有効であると考えた。子どもたちは楽しく遊びながら、ぶら下がる感覚や自分の体を引き上げる感覚を養うことができた。ターザン遊びや登り綱ジャンケンができない子には、登り綱につかまって足をマットから何秒浮かせられるかを課題とした。すると、一生懸命に数を数えながら挑戦し、数が増えることで達成感を得て喜んでいた。

3時間目からは、鉄棒遊びを実施した。場づくりとしては、三角鉄棒の三連が2つ、ユニット鉄棒1つ、平均台2つである。ユニット鉄棒の近くに平均台を置き、平均台から鉄棒に飛び移ったり、ぶら下がったりする遊びができるようにした（写真1）。子どもたちは、三角鉄棒で今できる技をやったり、ユニット鉄棒にぶら下がったりして遊んだ。はじめは新しい技に挑戦しようという子は見られなかったが、そのうちに、子どもから「逆上がりができるようになりたい。」という声が上がった。そこで、柔道帯をリング状に結んで鉄棒にぶら下げ、逆上りの補助として使えるように4カ所設置した（写真2）。逆上がりをはじめとする多くの鉄棒技につながるアナログンとして、柔道帯を使ったブランコ遊びも行わせるようにした。また、逆上がり補助器と跳び箱も設置し、高い位置から踏み切ること逆上りの動きの感じをなぞることができるようにした。単元終了までに、柔道帯を使つての補助逆上りに取り組んだ4名全員ができるようになり、そのうち1名がフラットな状態での逆上がりもできるようになった。

逆上りにこだわる子もいたが、できるだけ多くの動きや技に挑戦してほしいと考え、一人一人に「鉄棒がんばりカード」を持たせた。技ができたなら教師に見せに来て、合格したらできた日を記入するようにした。子どもたちは、自分の取り組む技を決めて、友だちと一緒に励まし合いながら鉄棒遊びを行い、できる技を確認したり増やしたりしていった。「つばめ」や「とびあがり」「けんすい」などに関しては、今まで技として認識していなかった子が多かったため、あらためて「できた」喜びを感じていた。単元終了時の結果は、図1のとおりである。特筆すべきは、5名の子どもが「ふとんほし」ができるようになったことである。はじめは、どの子も逆さになることに慣れていないため、手を離すのを怖がっていた。そこで、マットを鉄棒に掛け、その上でふとんほしを行った（写真3）。下には柔らかいウレタンマットを3枚重ね、教師が補助することで、子どもたちは安心してふとんほしの逆さになる感覚と腿を鉄棒に掛ける感覚をつかむことができた。



写真1 ユニット鉄棒と平均台



写真2 柔道帯を使った補助逆上がり



写真3 マットでのふとんほし

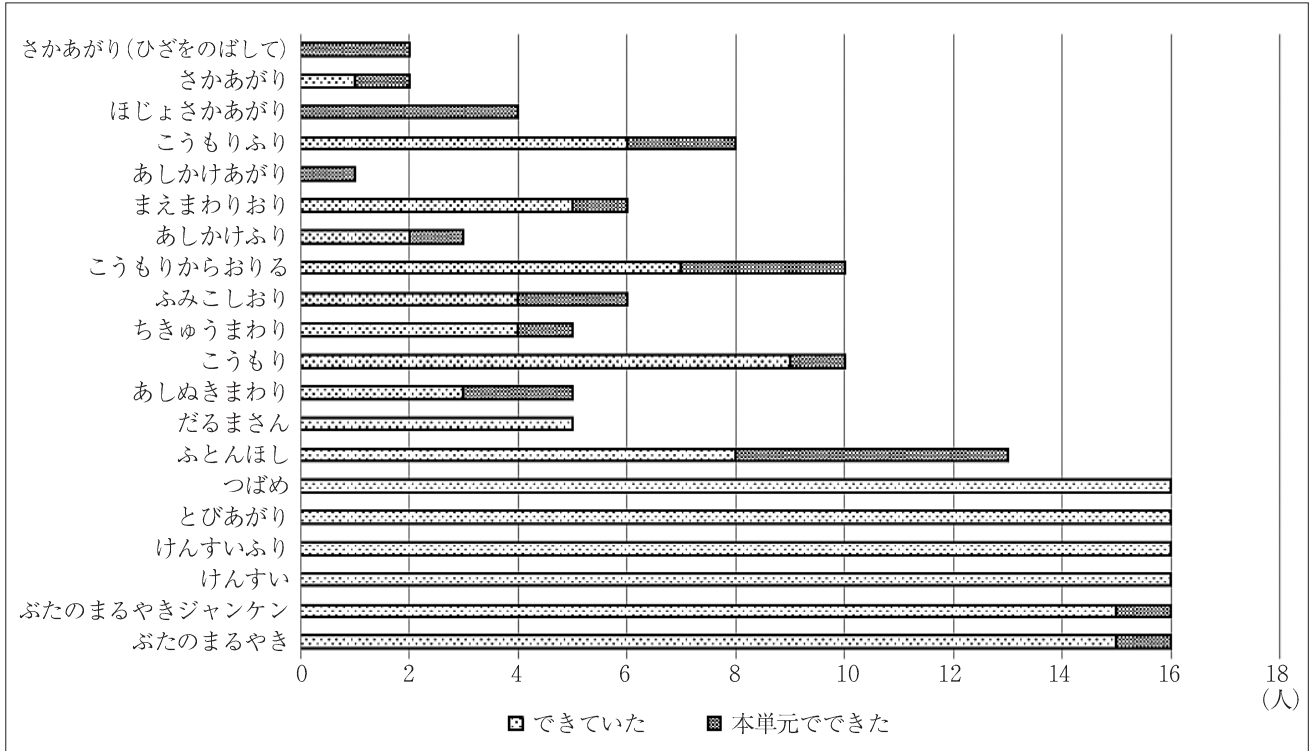


図1 鉄棒遊びのできる技と人数

(2) マットを使った運動遊び (平成26年12月, 2学年16名, 全7時間)

単元導入時に、子どもたちの実態を把握するためアンケートを実施したところ、マット遊びがすきという子が13名、まあまあすきという子が3名であり、苦手意識をもっている子はいなかった。すきな理由として、「楽しいから」「得意だから」というものが多く、前転がりができる子がほとんどであった。しかし、体の支持がしっかりとできていなかったり、まっすぐに転がることができなかつたりする子が目立った。そこで、自分の体を支持したり、バランスをとったりする感覚を養うために、毎時間の準備運動として「金メダルにチャレンジ」に取り組んだ。内容は、マット遊び・跳び箱遊びにつながるアナログンとして、筆者が以前実践し、有効であった6つの運動である(表1)。具体的には、「開脚前屈」「長座体前屈」は、前屈の柔軟性を高めるため、「カエル倒立」「カエルの足うち」は体を支持する感覚・バランス感覚・逆さ感覚を養うため、「アザラシ」「ブリッジ」は、体を支持する感覚・バランス感覚・体を反らせる感覚を養うため、また反りの柔軟性を高めるためのアナログンである。6つの運動について、時間を区切ってテンポよく行い、カードに記入させることはしないで、達成できたメダルについて手を挙げさせながら進めた。評価の基準が明確であり、技能の伸びが実感できるため、子どもたちは楽しく運動に取り組みながら技能を伸ばしていった。どの運動も単元を通して伸びが顕著であり、開脚前屈の銅メダル、長座体前屈の銅メダル、ブリッジの銅メダルは全員が達成することができた。

表1 金メダルにチャレンジ

	銅メダル	銀メダル	金メダル
開脚前屈	ひじが床に付く	あごが床に付く	胸が床に付く
長座体前屈	つま先に触れる	頭が膝に付く	胸が膝に付く
カエル倒立	10秒	20秒	30秒
カエルの足うち	3回	5回	7回
アザラシ	足が頭に付く	足で帽子を取ることができる	足で目隠しができる
ブリッジ	ブリッジができる	立った姿勢からブリッジ	ブリッジから立ち上がれる

マット遊びの単元前半は、マットを敷き詰めて、「だるま転がり」「丸太転がり」「いもむし転がり」など、様々な転がりをして遊んだ。子どもたちは、転がることを楽しみ、目が回るほどたくさん挑戦しながら、横方向へ回転する感覚をつかむことができた。単元後半は、1人が1枚マットを使って、「ゆりかご」「前転がり」「後ろ転がり」「首倒立」などの技に挑戦させながら遊んだ。「前転がり」は、単元前から全員ができていたが、単元を通して、両手で体を支持しながらまっすぐに転がるできるようになった。子どもたちは、以前よりもスムーズに転がれることを実感し、連続で行う子もいた。また、「後ろ転がり」「首倒立」についても全員ができるようになった。神家は「ゆりかごは、頭部の腹屈柔軟性と順次接触、回転加速の技能を高めることをねらいとした運動財です。」³⁾と述べ、後転ファミリーの学習の順序として「座からゆりかご」→「しゃがみ立ちからゆりかご」→「肩越し斜め転がり」→「腕組み後ろ転がり」→「こぶし着き後ろ転がり」→「後転」を紹介している。つまり、「ゆりかご」は、ひとつの技であるとともに、後ろ転がりにつながるアナログンでもある。「後ろ転がり」については、この順序で取り組むことで全員ができるようになった。

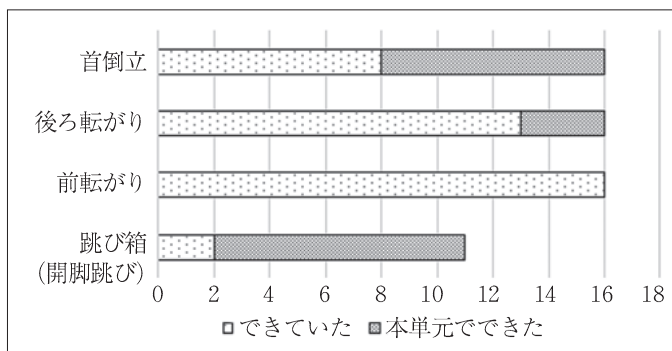


図2 マット遊び・跳び箱遊びできる技と人数

(3) 跳び箱を使った運動遊び (2学年16名, 平成27年3月実施, 全6時間)

単元導入時に、子どもたちの実態を把握するためアンケートを実施したところ、跳び箱遊びがすきという子が9名、まあまあすきという子が4名、あまりすきではないという子が3名であった。すきな理由は「跳べるから」「楽しいから」というものが多く、あまりすきではない理由は、「できないから」であった。跳び箱に関しては、開脚跳びが「できる」「できない」ということが、すきかきらいかの分かれ目となっており、どの子も跳び箱が跳べるようになりたいと思っていることが分かった。そこで、開脚跳びができるようにさせたいと考え、マット遊びの単元と同様に、毎時間の準備運動として「金メダルにチャレンジ」に取り組んだ。また、単元前半では、アナログンとして「跳び箱にとび乗る」「跳び箱からとび降りる」「うさぎ跳び」「馬跳び」に取り組んだ。子どもたちは、跳び箱といえば「開脚跳び」を真っ先にイメージしていたため、跳び箱にとび乗ったり、とび降りたりする遊びは新鮮であり、何度も楽しんで行っていた。「うさぎ跳び」と「馬跳び」は、初めてやった子がほとんどで、これもみんなが夢中になって遊んでいた。単元後半は、開脚跳びに挑戦し、9名の子が跳べるようになった。特筆すべきは、跳べるようになった子のほとんどが、友だちの開脚跳びを見て、すぐにできたことである。アナログンにより開脚跳びに必要な運動感覚が養われていた結果と言える。

5 研究の結果と分析

(1) アナログンと技の習得との関連性について

本研究では、次に挙げるアナログンが技の習得に有効であったと認められる。

① 鉄棒遊びに関して

アナログン	有効であったと認められる技
・柔道帯を使ったブランコ遊び	・補助逆上がり ・逆上がり
・マットを鉄棒に掛け、その上で行うふとんほし	・ふとんほし
・ターザン遊び ・登り綱ジャンケン	・補助逆上がり ・逆上がり ・こうもりふり ・足抜き回り

② マット遊び・跳び箱遊びに関して

アナログン	有効であったと認められる技
・開脚前屈 ・長座体前屈	・前転がり ・後ろ転がり ・ゆりかご ・開脚跳び
・カエル倒立 ・カエルの足うち	・前転がり ・後ろ転がり ・開脚跳び
・アザラシ ブリッジ	・前転がり ・後ろ転がり ・ゆりかご ・開脚跳び
・ゆりかご	・前転がり ・後ろ転がり
・うさぎ跳び ・馬跳び	・開脚跳び

鉄棒遊びに関しては、予想以上にふとんほしができない子が多く、全体的な傾向として、ぶら下がったり、懸垂したりといった経験が少ないことが分かった。そのため、様々な感覚をつかみ、技ができるようになるまでに時間がかかった。できるようになった技も全体的に少ない傾向ではあるが、子どもたちは自分のやりたい動きや技に何度も挑戦し、技能を高めることができた。マット遊び・跳び箱遊びに関しては、全員が「後ろ転がり」「首倒立」ができるようになり、「前転がり」については、体を支持しながらまっすぐに転がることができるようになった。「金メダルにチャレンジ」の取り組みが有効であったと言える。

(2) アンケートの結果より

① 鉄棒遊びに関して (図3)

単元前と比べ、単元終了後に、「好き」「まあまあ好き」がともに増えた。理由は、「技ができるようになったから」という子がほとんどである。それまでに技として認識していなかったものがあつたため、できる技が増えたことが要因として考えられる。また、技の種類が多く、それぞれの志向に沿った活動ができていたことも要因として挙げられる。ユニット鉄棒で友だちと一緒にぶら下がったり、ジャンケンしたりしたことが楽しかったと言う子がいた。また、休み時間も逆上がりの練習をしていた子もいた。あまり好きではないという子は、最後までふとんほしができなかった子である。

② マット遊びに関して (図4)

単元前よりも単元終了後は、「好き」である子が減った。評価が下がった子の理由は、「できないから」「あまり上手じゃないから」というものであつた。決してできていないわけではないが、友だちと比較して、相対的にできていないと思ったようである。やはり、「できる」「できない」という観点が好きかきらいかの分かれ目になっていることがうかがえる。

③ 跳び箱遊びに関して (図5)

単元前よりも単元終了後のほうが、「好き」である人数は増加している。しかし、「きらい」と答えた子が1名いた。理由は、「跳べなかったから」である。開脚跳びが跳べた子は、全員が「好き」と回答していたことから、できるようにさせることの重要性があらためて明らかとなった。

④ 体育に対するイメージに関して (図6)

参考までに「体育は好きですか」についても比較してみた。結論から言うと、ほぼ変化は無い。ただ、「もっといろいろな技(動き)ができるようになりたい」と記述する子がほとんどであった。今回、挑戦したが、単元終了までにできなかった技があつた子が何人かいた。しかし、どの子も今度はできるようにしたいという意気込みをもっていた。

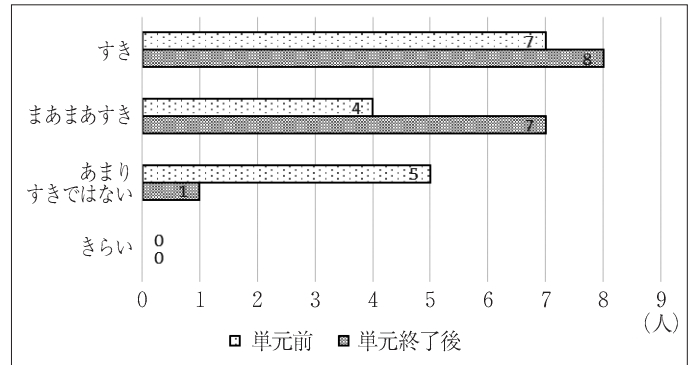


図3 鉄棒遊びは好きですか？

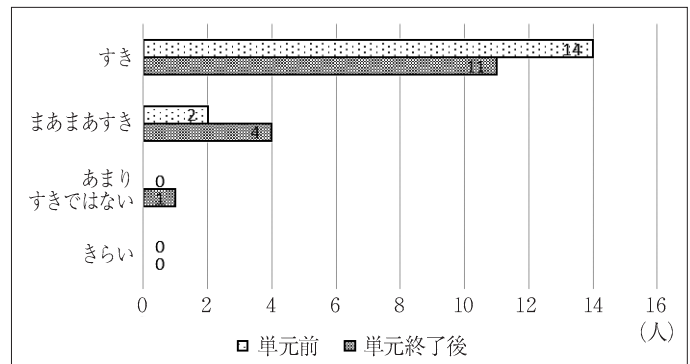


図4 マット遊びは好きですか？

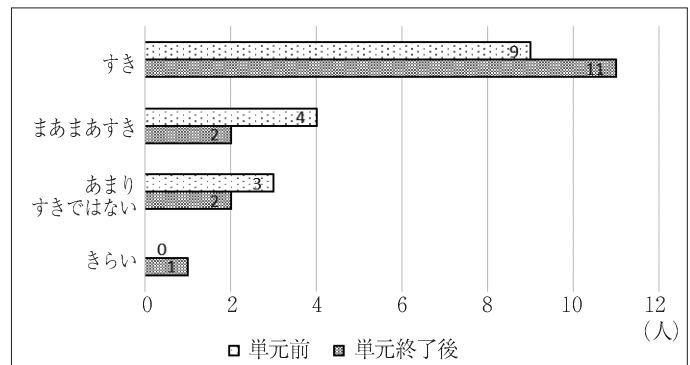


図5 跳び箱遊びは好きですか？

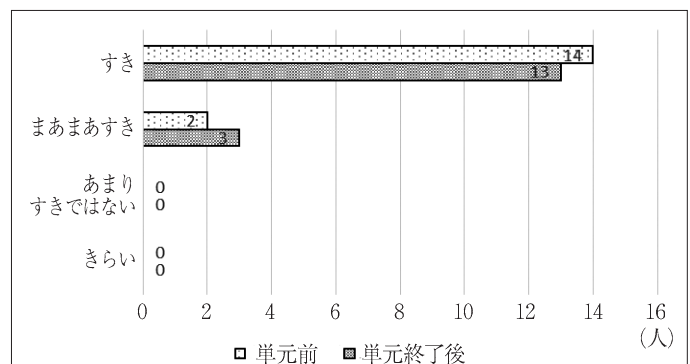


図6 体育は好きですか？

6 まとめ

アナロゴンの活用は、子どもたちが様々な動きを獲得し、運動の幅を広げるという意味で有効であった。今回の研究は、「できなかったことができるようになる」楽しさをひとつでも多く子どもたちに味わわせてあげようという思いからスタートした。子どもたちは、できた喜びを経験し、さらに上のステップを目指しながら運動に取り組んでいた。思い通りにならなかったためにくやしい思いをした子もいたが、それを苦手意識とせず、自分の力にふさわしい動きを身に付け、次の運動学習への意欲につなげていくことが教師の重要な支援である。それと同時に、全員ができる喜びを味わうことができるようにするための単元構成や場づくり、アナロゴンの取り上げ方などを工夫することが求められる。

低学年での「できなかったことができるようになる」という経験は、3学年からの器械運動において、さらに動きの幅を広げ、技能を向上させるという点においても、器械運動への苦手意識を無くすという点においても重要である。

今後の課題としては、様々な技の習得のために有効なアナロゴンを実践を通して検証しながら、技との関連性を明らかにしていくことである。

引用文献

- 1) 三木四郎『新しい体育授業の運動学』明和出版, 2005
- 2) 文部科学省『小学校学習指導要領解説 体育編』東洋館出版社, 2008
- 3) 金子明友『教師のための運動学』大修館書店, 1996

参考文献

- ・金子明友『わざの伝承』明和出版, 2002
- ・野田智洋「踏み切り逆上がりの習得におけるブランコ運動の有効性に関する事例研究」体操競技・器械運動研究⑫ 2004, 3
- ・渡辺敏明『運動学に基づいた「逆上がり」の教材づくり』日本スポーツ教育学会第28回大会号P46, 2008
- ・知野昌央「鉄棒運動における『踏み切り逆上がり』に関する研究～補助用具と練習方法の開発～」上越教育大学大学院修士論文2010