

[体育・保健体育]

# 小学校高学年における「体力を高める運動」の指導の工夫

長沼 誠\*

## 1 問題の所在

平成20年3月に改定された小学校学習指導要領の体育科の目標には、「体力の向上を図り」と明記され、体力の向上が強く主張されている。このように体力の向上に焦点化された理由は、平成20年1月の中央教育審議会答申で「①運動する子どもとそうでない子どもの二極化、②子どもの体力の低下傾向が依然深刻、③運動への関心や自ら運動する意欲、各種運動の楽しさや喜び、その基盤となる運動の技能や知識など、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力が十分に図られていない例も見られること」などの課題が指摘されているからである。平成11年5月に改定された学習指導要領でもすでに体力・運動能力の低下傾向や二極化の状況を踏まえ、小学校高学年から体づくり運動が実施されてきたが、依然として体力の向上が大きな課題である。

小学校高学年から行われる「体力を高める運動は、体力の向上を直接のねらいとして行われる運動」であると学習指導要領解説に示されているが、伊藤暢浩ら(2010)は、「『体力を高める運動』は、取り扱いにくい内容であるとの指摘がされてきており、教材の開発もあまりすすめられていない」ことを明らかにしている。さらに、「その背景には小学生には受け入れられにくいとされる必要充足機能が強調されており、その内容はトレーニング的で量的な体力を問題にする数値主義に基づき、自己の体力の高まりに着目した個人主義的な立場から『体力を高める運動』が位置づけられているために、「子どもにとっては興味関心が低く、意欲的に取り組めない領域であった」と指摘している。

本校の高学年児童の運動に対する様子を見ると、体力や運動に対する関心は高く「もっと体力を高めたい。バランスよく運動したい。」という声が聞かれる。しかし、休み時間などに行う運動や運動遊びは、鬼遊びやボール運動などが大半で、体力の向上を直接的にねらいとしてはいない。体育の授業でも同様であり、体力向上の必要性は感じているものの、トレーニング的に運動を行うことを継続すると意欲的に取り組めない児童がほとんどである。

小学校高学年の児童は、体力向上の必要性を理解することは可能であるが、「運動を楽しみたい」という欲求が満たされてこそ意欲的に取り組むことができるのである。伊藤らも「『体力を高める運動』の運動の特性は、欲求充足機能を前面に取り上げながら、結果として必要充足機能に結び付けるという表裏一体のものとしてとらえることが肝要である」と述べている。小学校高学年の「体力を高める運動」の実践にあたっては、体力向上の必要性という必要充足機能を理解させるとともに、「運動を楽しむ」という欲求充足機能を満たしながら行う必要があると考える。

## 2 研究の目的

そこで、本研究では体力向上の必要性を理解させるとともに、「運動を楽しむ」という児童の欲求を満たす授業実践を通して、小学校高学年の「体力を高める運動」の指導の工夫について検証する。ここでいう「運動を楽しむ」とは、高田典衛(1985)の上げる「良い授業の楽しさ4原則」をもとにした「運動の楽しさや喜びを味わう要因(表1)」に基づいて考える。なお、授業実践は第6学年32名を対象とし、「わたしの体力向上大作戦」という単元を2013年9月に実施した。

表1 運動の楽しさや喜びを味わう要因

動く楽しさ	自ら体を動かそうという気持ちになったり、力いっぱい運動することができたりしたと感ずること。
分かる楽しさ	課題意識を持ち、課題の解決に向けて運動したり考えたりする中で、新たに感じたり、分かったりしたことがあったと感ずること。
伸びる楽しさ	運動ができた、技能が上達した、体力を高めることができたと感じること。
かかわる楽しさ	集団内でお互いに教え合ったり、励まし合ったりすることができたと感じること。

\* 新潟市立大淵小学校

### 3 実践の概要（第6学年 体力を高める運動「わたしの体力向上大作戦」）

#### (1) 単元の計画（全6時間）

	1時間目	2時間目	3時間目	4時間目	5時間目	6時間目
めあて	体力と運動のかかわりを知ろう	ボールを使って体力を高める運動をしよう	ボールを使った運動を工夫して課題の体力を高めよう	ロープを使って体力を高める運動をしよう	ロープを使った運動を工夫して課題の体力を高めよう	おすすめの運動を紹介し合って体力を高めよう
主な学習活動	○オリエンテーション ・体力と運動のかかわり ・各体力を高める運動 ○体力テスト分析 ○高めたい体力を選ぶ。	○持久力を高める運動 ○ボール ・全員でもとになる運動を行う。	○持久力を高める運動 ○ボール ・課題に応じた運動を変化させながら行う。	○持久力を高める運動 ○ロープ ・全員でもとになる運動を行う。	○持久力を高める運動 ○ロープ ・課題に応じた運動を変化させながら行う。	○持久力を高める運動 ○おすすめの運動を紹介し合う。 ○今後の体力向上大作戦を考える。

本実践は、自分の高めたい体力に合った運動の行い方ができるようにするとともに、日常生活の中で高める体力を意識しながら進んで運動することができるように単元を計画し、実践した。

1時間目に、運動と体力の関連を図で示すとともに、これまでに経験したことのある運動を実際に行うことを通して体力を高める運動の行い方を学習した。合わせて体力テストの結果を4つの体力（「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」）の観点から振り返った。自分ができるようになりたい運動や体力テストの結果をもとにして、自分の運動課題を1つか2つ選択した。なお、実施時期が校内マラソン記録会前であったため、「動きの持続」は全員の共通課題として、「体の柔らかさ」「巧みな動き」「力強い動き」の3つの中から選択した。

2時間目以降は、休み時間にも児童が使うことができるボールとロープの用具を使い、高める体力に応じて運動の行い方を発展させていく学習活動を行った。2・3時間目はボールを使った運動、4・5時間目にはロープを使った運動を行った。2・4時間目はそれぞれの体力を高めるためのもとなる運動を全員で動きのポイントを確認しながら行った。3・5時間目はグループで課題とする体力を1つか2つ選択し、課題とする体力がより高まるように前時に行った運動を工夫しながら運動した。6時間目には、3・5時間目に行い方を工夫した運動の中からより効果的だと思う運動を紹介し合う活動を行った。

#### (2) 体力向上の必要性を理解させるための指導の工夫（動く楽しさ、分かる楽しさ）

##### ① できるようになりたい運動と体力のかかわり、体力や運動の必要性を指導する。

「体力を高める運動」では、体力を高めることを直接のねらいとしている。また、高学年の児童はできるようになりたい運動と体力とのかかわりを考えたり、理解したりできるようになってきている。そこで、「できるようになりたい運動」のアンケートを実施したり、「できるようになりたい運動と体力のかかわり」について児童が想起しやすい具体例を挙げながら図示した。

例えば、1学期の陸上運動で行ったハードル走では、リズムカルに跳ぶ「巧みな動き」だけでなく、股関節の可動範囲を広げる「体の柔らかさ」も必要であり、陸上課外活動でハードルを選択した児童は柔軟性を高める運動も行っていたことを説明した。また、全校で取り組んでいる長縄跳びも、3分間跳び続けるには「動きを持続する能力」が主に必要であるが、ダブルダッチのような難しい跳び方は「巧みな動き」が必要であることなどを例示した。

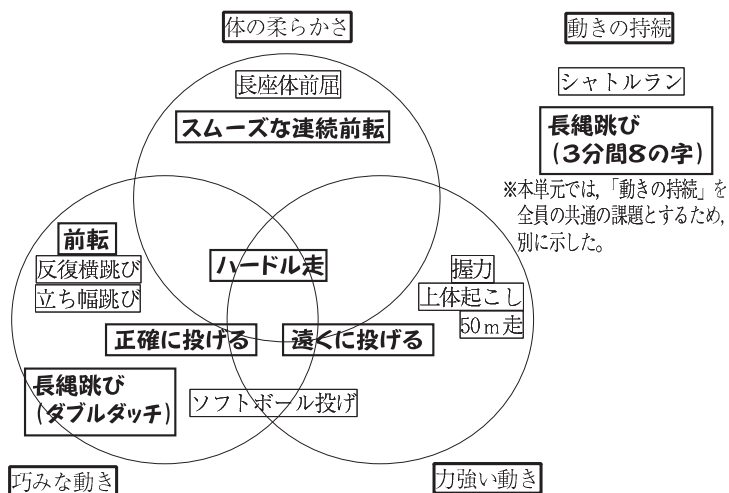


図1 できるようになりたい運動と体力のかかわり

② 体力テストの結果の振り返りから、**☆自分の体力を知ろう**  
**自分が高めたい体力を選ぶ。**

1学期に実施した体力テストの結果を振り返り、4つの体力の中で、自分に必要な体力を考えさせた。その際、体力テストの種目を4つの体力ごとに分類した表を使用した。また、「できるようになりたい運動と体力のかかわり(図1)」も踏まえて自分の課題を選択するようにさせ、できるようになりたい運動を意識しながら意欲的に取り組めるようにした。

「体力を高める運動」の分類	体力テストの運動の種目	自分の記録	得点
体の柔らかさ	長座体前屈		
たくみな動き	反復横跳び 立ち幅跳び (ソフトボール投げ) ※動きの素早さ、 投げるタイミング		
力強い動き	握力 上体起こし ソフトボール投げ 50m走		
動きの持続	シャトルラン		

**☆自分の課題を決めよう**

- 体力テストの結果
  - できるようになりたい運動
  - 体力と運動のかかわり
- を参考にしよう。

自分の課題(高めたい体力)

※1つか2つ

体の柔らかさ  
たくみな動き  
力強い動き

図2 体力テストの結果の振り返りと自己の課題の決定




(3) 「運動を楽しむ」ための指導の工夫

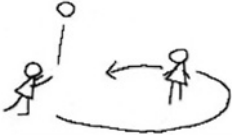

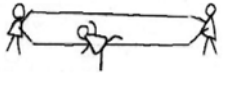
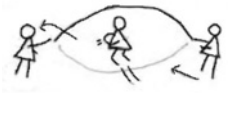
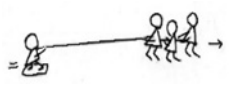
① 仲間とかかわりながら、体力の向上を図る。(かかわる楽しさ)

動きを持続する能力を高める運動は、苦手意識を持っている児童がいるとともに、苦しいというイメージを持っている児童も多い。楽しみながら動きを持続する能力を高める運動を行うために、動きに変化をつけること、仲間とかかわりながら運動することを大切に運動教材を選択した。また、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動きを高める運動を行う際にも、選択した体力をもとにしたグループで行った。そのことにより、体力を高めるだけのトレーニング的な運動にならないように配慮し、仲間とかかわり合いながら楽しむことができるようにした。

② ボールとロープを使った運動と変化させる条件の提示(分かる楽しさ)

課題となる各体力を高めるための運動を1つずつ提示し、全員で取り組んだ。次時に、それぞれの運動を変化させる条件(入り方、高さ、跳び方、組み合わせ、速さ、人数、引き方、距離)を提示した。教師が提示した中から変化させる条件を選択することにより、より課題の体力を高めることができる運動の行い方や工夫の仕方がわかるようにさせた。なお、児童に示したもとにする運動と変化させる条件は以下の通りであった。

●「動きを持続する力」を高める運動		
①トレールランニング		5分程度の曲が流れている間、2人ペアで前後に並んで走り続ける。前走者は、まっすぐ走ったり、蛇行したりしながら走る。途中でスキップやケンケン、ジャンプや回転などの動きを加える。後走者は、前走者の動きをまねる。曲の途中で、前後を交代する。
②ボディライティング		5分程度の曲が流れている間、2人ペアで前後に並んで走り続ける。前走者は、文字や絵を体育館に全身でかくように動く。後走者は、前走者の動きをまね、メッセージを当てる。曲の途中で、前後を交代する。
●高めたい体力に応じた運動の行い方として 初めに提示する運動と変化させる条件		
①ボールを使って		
〈体の柔らかさ〉 ペア背中合わせボール 渡し		→距離(板3枚分, 5枚分, 7枚分) →方向(上下, 左右) →姿勢(立位背中合わせ, 長座背中合わせ, 開脚座対面)

<p>〈巧みな動き〉 投げ上げ1周キャッチ</p>		<p>→距離 (大また3歩, 5歩, 7歩) →途中の動き (馬跳び, 馬くぐり) →キャッチの仕方 (ジャンプキャッチ, 背中キャッチ, 足裏トラップ)</p>
<p>〈力強い動き〉 バランスボールキャッチボール</p>		<p>→方向 (横から, 下から, 上から) →高さ (腰, 肩, 頭) →姿勢 (前向き, 横向き, 後ろ向き)</p>
②ロープを使って		
<p>〈体の柔らかさ〉 ロープくぐり</p>		<p>→入り方 (足からまたぐ, 上体反らし) →ロープの高さ (腰, 胸, 肩, 頭)</p>
<p>〈巧みな動き〉 長縄跳び連続10回+手たたき</p>		<p>→跳び方 (両足, 片足, かけ足, しゃがんで, 回転) →組み合わせ (ボール, 短縄) →速さ (ふつう, ゆっくり, 速く)</p>
<p>〈力強い動き〉 3人でロープで雑巾に乗った一人を引きずる</p>		<p>→人数 (3人, 2人, 1人) →引き方 (後ろ向き, 前向き, 両手, 片手) →距離 (10m, 20m)</p>

### ③ 高めたい体力と主観的な体の感じの言語化・数値化 (伸びる楽しさ)

高めたい体力に合った運動を行った時の体の感じを学級全体で言語化した。「体の柔らかさを高める運動をすると、筋肉が伸びている感じがする。」「力強い動きを高める運動をすると、使った筋肉がパンパンになる。」「動きを持続する能力を高める運動をすると呼吸が荒くなる。」「巧みな動きを高める運動ができるようになると、体がキレている感じがする。」などの意見を出し合った。そして、それぞれの体力に合った体の感じを「のびのび (体の柔らかさ)」「キレキレ (巧みな動き)」「パンパン (力強い動き)」「はあはあ (動きを持続する能力)」とした。

さらに、行った運動によって、自分の体の感じはどのくらいなのかを評価するようにさせた。その際、もとなる運動を1として数値化するとともに、上限を10として運動の強度を評価させた。(例：ペア背中合わせボール渡しの板3枚分=1のびのび)

言語化・数値化することにより、変化させる条件を選択し、課題の体力をより高める運動を行うための指標とした。

## 4 考察

### (1) 成果

#### ① 「変化させる条件の提示」や「体の感じの言語化・数値化」により課題に応じた運動の行い方の実践につながった。

教師に提示された条件の中から変化させる条件を児童が選択することにより、課題の体力を高める運動を行うことができた。さらに、体の感じの言語化と数値化により、課題となる体力をより高められるような負荷の高い運動を行うことができた。単元終末のおすすめの運動を紹介し合う活動を通して、運動の行い方の理解を深めることができた。

写真1は、ロープを使った巧みな動きを高める運動を紹介し合っている様子である。一方のグループの児童が、「跳んでいるときの動き」を「ドリブルしながら」に変化させた運動を紹介した。紹介された児童が上手にできると、「縄を回す速さを遅くするともっと難しいよ。」とより



写真1 おすすめの運動を紹介し合う児童

巧みな動きを必要とする運動の行い方を紹介することができた。

写真2は、ボールを使った体の柔らかさを高める運動を紹介し合っている様子である。ボール交換する時の「姿勢」を「立位片足立ち」に変化させた運動である。この運動を紹介したグループの児童は、「ボール交換する時に、投げないで手渡しする」ことを行い方のポイントに挙げながら紹介した。また、紹介されたグループの児童は、実践した後に「背中や腕の筋肉が伸びた。『のびのび5』だ。」と筋肉の伸びを意識しながら取り組むことができた。

また、『イナバウアー』（上体をそらしながらロープをくぐる運動）は、腹の筋肉が伸びて痛くなった。「どこが伸びているか『のびのび』やどこを使っているか『パンパン』などを考えて運動していきたい。」など、課題に応じた運動の行い方を意識したり、実践しようとしていた児童の記述が多く見られた。



写真2 おすすめの運動を紹介し合う児童

② 「運動と体力のかかわりを知ること」「運動を楽しむこと」により日常的な体力向上の取組の意欲につながった。

単元の初めに「できるようになりたい運動と体力のかかわり」を図で示したり、体力テストの結果を4つの体力に分類して振り返ったりすることにより、課題意識を持って単元の学習に取り組む児童の姿が見られた。以下のような各時間の授業後の記述からは、「運動の楽しさ」を実感している児童の様子が見られた。

#### 「動く楽しさ」を実感している児童の記述

- できるようになりたい運動（ボールを怖がらずに取る。速く走る。）を向上させるために、巧みな動きと力強い動きを課題にしていきたい。
- 長座体前屈と握力の点数が低かったので、課題の体力を高められるようにしたい。
- いろいろなグループの運動をしてとても疲れたし、とても楽しく運動ができた。

#### 「分かる楽しさ」を実感している児童の記述

- 縄を回す速さを変えることで、キレキレな動き（巧みな動き）が上達することが分かった。
- 3人でダンボールに乗った人を引っ張る運動をして、手や足がすごくパンパンになった。
- いろいろな運動があったけど、それぞれ伸びている筋肉などが違って良かった。

#### 「伸びる楽しさ」を実感している児童の記述

- 体をたくさんばせて「のびのび10」が出た。お腹と股関節がかなり「のびのび」して今「ヒリヒリ」している。
- 遅い長縄の中に入って回転しながらパスをもらうのをやったら、最高記録のキレキレ8が出た。
- Aグループから紹介してもらった運動がとてもきつかったけど、体力はつけられたと思う。

#### 「かかわる楽しさ」を実感している児童の記述

- みんなと協力していろいろな工夫を考えられておもしろかった。
- Gグループに紹介してもらった運動が1番楽しくて「のびのび」することができた。
- 運動を紹介したらみんなが「キレキレ8」「キレキレ9」と言ってくれてうれしかった。

単元の終末に、今後の「わたしの体力向上大作戦」を考える活動を行った。その記述からは、日常的に体力向上のための取組をしていこうとする意欲が感じられた。今回の学習を生かし、自分の体の感じをもとにしたり行い方を工夫したりして運動することにより、楽しく継続的に体力向上の取組をしていきたいという児童の思いが記述されていた。

- 学習したことを生かして、体育館で毎日運動したい。
- 「パンパン」「キレキレ」「のびのび」を高めるためにたくさん運動していきたい。
- これから持久力を高めていきたい。これからは「どれだけ疲れないで運動するか」ではなく、「どれだけ疲れるか」を意識していきたい。
- どこが伸びているか「のびのび」やどこを使っているか「パンパン」などを考えて運動していきたい。
- これからは、「キレキレ」などの動きを高める工夫を考えながら運動すると楽しそう。

## (2) 今後の課題

### ① 言語化・数値化の工夫 ～体力向上の運動を共有できるように～

主観的な体の感じをもとに運動を言語化・数値化することにより、高めたい体力に応じた行い方やより負荷の高い行いを理解し、実践することができた。しかし、数値化の基準が「最初に提示した運動＝1」「最高値＝10」の2つだけであった。同じ運動であっても、それぞれの児童によって「5」であったり、「9」であったりした。数値の基準を学級全体でより明確にすることにより、グループごとに工夫した運動を共有しやすくなり、体力向上の取組の日常化にさらに生かされるのではないかと考える。

### ② 日常化につながる環境の整備

本実践で行った運動のすべてを休み時間や家庭で日常的に行うことは難しい。

休み時間では、安全性の問題がある。休み時間に大きなバランスボールを投げたり、ロープでダンボールに乗った児童を引っ張ったりする運動は、多くの児童が遊ぶ空間では危険である。外でも使用可能な用具にしたり、体育館の使用割り当てをしたりしなければならない。また、ゲーム化することで、児童会行事などで取り組んだり休み時間の遊びの一つとして定着する運動遊びができたりするのではないかと考える。

家庭では、一人では行うことができない運動であるという問題がある。仲間とかかわりながら行う運動であるため、友達と一緒にいたり、家族と行ったりしなければならない。一人でできる体力向上のための運動もたくさんあるが、本実践のように楽しく運動を行うためにはともに運動を行う仲間の存在は大きい。親子と一緒に運動をする機会を保護者に啓発したり、放課後に仲間と運動遊びをすることの大切さを指導したりする活動も重要であると考えられる。

## 引用・参考文献

- ・文部科学省「学校体育実技指導資料第7集 集体づくり運動—授業の考え方と進め方—改訂版」東洋館出版社 2012年
- ・伊藤暢浩・岡野昇・山本俊彦・加納岳拓「小学校体育における『体力を高める運動』の教材開発」三重大学教育学部研究紀要 2010年
- ・清水剛「運動の楽しさや喜びを味わう体育科の学習指導法に関する研究」広島市教育センター平成16年度教員長期研修生研究報告 2004年