

心と体の関係や仲間との関わりを意識して、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことで、進んで運動に取り組む愛顔あふれる子どもを育てる

愛媛県内子町立五十崎小学校 永尾隼人

1 テーマ設定の理由

体ほぐしの運動は、誰もが楽しめる手軽な運動や律動的な運動を行うことで、体を動かす楽しさや心地よさを味わいながら、心と体との関係に気付いたり、仲間と関わり合ったりすることができる。また、ルールや方法について工夫しやすく、仲間と話し合い、協力して行うことで、互いのよさを知り、認め合うことにつながる。手軽な運動であるため、短時間でも取り組むことができ、運動の習慣化にもつながりやすい。しかし、体育科の時間において体ほぐしの運動は、1単位時間の授業で扱われることよりも、主運動の前の準備運動として扱われることが多い。そのため、教師が提示した運動をこなしていくことが多く、主体的に活動に取り組むことができていないと考えた。そこで、子どもたちが体ほぐしの運動のねらいを意識して活動に取り組むことができるよう、単独単元として実施する授業の在り方について研究を進めてきた。

過去2年間の実践では、運動の得意・不得意に関わらず、どの子どもも自分のペースで運動できるような教材を開発して取り入れた。また、グループごとにテーマを設け、そのテーマに沿った運動を考える活動を行った。仲間と試行錯誤しながら考えた運動を実践する場面では、愛顔で運動に取り組む姿が多く見られた。運動後の振り返りを見ると、満足感のある運動ができた時と、そうではない時の心の状態は大きく違うことが分かった。また、仲間との関わりと、運動後に關する満足感も大きく関係していることが分かった。このように、心と体の関係や、仲間との関わりに目を向けることで、体ほぐしの運動は更に研究の余地があると感じた。

このような実態を踏まえ、領域テーマを「心と体の関係や仲間との関わりを意識して、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことで、進んで運動に取り組む愛顔あふれる子どもを育てる」と設定した。

2 研究の視点

(1) 教材とつながる

子どもの実態を基に教材を工夫したり、他教科等との関連を図ったりすれば、体を動かす楽しさや心地よさを味わう愛顔あふれる子どもが育つだろう。

(2) 仲間とつながる

心と体の関係や仲間との関わり方を意識して課題解決学習に取り組めば、子ども同士の積極的な対話が生まれ、仲間と共に体を動かす心地よさを味わう愛顔あふれる子どもが育つだろう。

(3) 自分とつながる

学習の振り返りや、運動を日常化・習慣化するための手立てを工夫すれば、進んで運動に取り組む、自ら体力を高めようとする愛顔あふれる子どもが育つだろう。

3 実践研究の概要と考察

(1) 教材とつながる

ア 子どもの実態に応じた教材の工夫

事前の調査で、運動が苦手な子どもにとっては、仲間と同じペースで運動することに苦手意識を感じているということが事前の調査で分かった。しかし、運動が苦手な子どもに合わせた運動のみであると、運動が得意な子どもにとっては物足りなくなってしまう。そこで、各校の体育主任が難易度を変えた運動の例を出し合うことで、得意・不得意に関わらず、誰もが楽しんで活動できるようにした。それを基に、子どものアイデアを加え、運動をアレンジした。また、教具となるボールも多様なものを取り入れ、子どもの実態に合わせて自由に選択できるようにした。ボールを捕る運動の際には、苦手な子どもには、落下速度がゆっくりで掴みやすいレジボールを紹介し、得意な子どもには、小さいプラスチックボールや形の異なるラグビーボールを紹介した。また、運動をした後に、「もっと楽しくするための工夫はないか。」と投げ掛けると、向かい合わせになって座ったままキャッチボールを行うという難易度を上げる工夫をしたり、ボールをその場に投げ上げたあと、走って壁を触りに行き、5回バウンドする前にボールを捕るという新たな運動をつくり出したりした。これらの手立てが、自分たちで運動を考えるという動機付けとなった。


イ 「する・みる・支える・知る」の視点から、運動を多様に楽しむための工夫

運動には多様な関わり方があることに気付くことができるようにするために、本単元では「する」は運動している人、「みる」は応援や観察をしている人、「支える」は記録・タイム測定や動画撮影する人、「知る」は多様な運動を共有することと位置付けた。単元を通して、これらの視点を掲示して可視化し、運動への多様な関わり方ができた際には全体で取り上げた。自分たちで運動を考える場面では、「数を競う」「時間設定をする」などのルールを加え、試しの場面では、自然と「する」だけでなく、「みる」「支える」視点に立って運動を楽しんでいる子どもが増えた。また、子どもたちが考えた意見を共有する「思考共有ボード」を掲示しておくことで、アイデアに困った子どもたちがボードの周りに集まり、多様な意見を「知る」姿が見られた。

(2) 仲間とつながる

心と体の関係を意識した課題解決学習の工夫

心と体の関係に目を向けて運動に取り組むために、「学年に関係なく全校でできる楽しい運動を考えよう」という課題を設け、グループで話し合いながら考える活動を行った。子どもたちから出た、「少し難しいけれど、頑張れば成功できる運動」をキーワードに、子どもたちは試しの運動を協力して行ったり、教師が紹介した用具を取り入れたりしながら話し合いを重ね、課題に迫るように運動をアレンジしていった（資料1）。

運動の種類	活動の様子	○活動の内容 ◎工夫点
① ジャンケン キャッチ		○ 二人組で向かい合い、ボールを上に向けて投げた後、ジャンケンをし、勝者がボールをキャッチする。 ○ 1分間で何回できるかを競う。 ◎ 選択するボールにより、難易度が変わる。

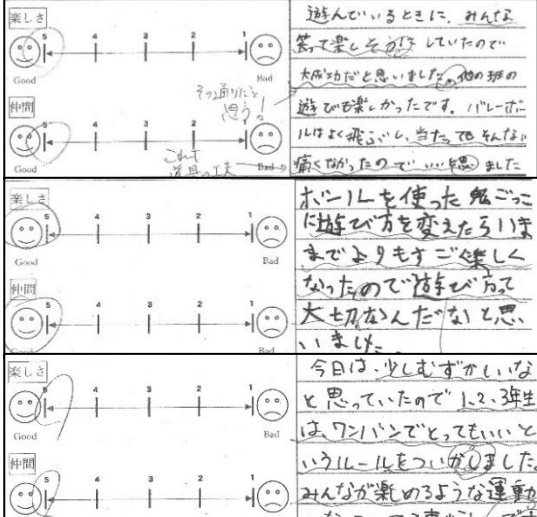
<p>② だるまさん キャッチ</p>		<ul style="list-style-type: none"> ○ ボールのパス交換をしながら「だるまさんが転んだ」をする。 ○ ボールが動いたり、人が動いたりすると鬼に捕まる。 ◎ 伝承遊び「だるまさんが転んだ」の難易度を上げる。
<p>③ ボール鬼</p>		<ul style="list-style-type: none"> ○ 鬼はボールを持って他の人を追い掛ける。当てたら鬼は交代する。 ◎ 学年や走力差により、鬼（逃げる人）はケンケンやスキップをしたり、投げる手を利き手とは逆にしたりする。
<p>④ キャッチ&ダウン</p>		<ul style="list-style-type: none"> ○ 円を描くように立ち、チーム内でパスの交換をする。 ○ パスをキャッチした人の両隣の人にはしゃがむ。しゃがんだら次の人に投げる。 ○ 1分間で何回できるかを競う。 ◎ ボールを変えて難易度を変える。

(資料1) 班ごとに考えた4項目の運動

(3) 自分とつながる

ア 心と体の関係に気付かせるための振り返りの工夫

子どもの素直な心の変化を引き出すために、自分の気持ちをメーターで数値化させた(資料2)。「楽しさ度」「仲間度」の2つの観点を提示した。振り返りにはその時間の感想を記入させ、心の状態(楽しさや仲間との関わり)と体の状態(その時間の活動内容)を関連付けさせた。「ボール運動は苦手だけど苦手な人も楽しめるルールを加えると、とても楽しく活動できた。」「前は簡単すぎたけど、ボールを変えると難しくなって成功するとうれしかった。」など、ルールを工夫することで、子どもの楽しさ度が上昇したことが分かった。文章を書くことが苦手な子どもでも、メーターの数値が高い理由・低い理由を考えることで、運動したことと心の状態に気付き、素直な感情を言葉で表現することができた。また、メーターの変動を毎時間提示することで、グループでの課題解決学習が充実し、積極的に仲間と関わるができる仲間度が上昇し、楽しい運動を考えることができると、楽しさ度が上昇していることを視覚的に捉えやすくなった(資料3)。心と体の関係に気付くとともに、さらに楽しい運動を考えたい、やってみたいという意欲にもつながった。



楽しさ
Good Bad

仲間
Good Bad

楽しさ
Good Bad

仲間
Good Bad

楽しさ
Good Bad

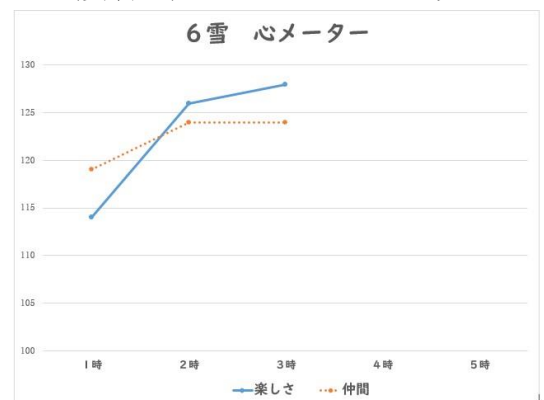
仲間
Good Bad

遊んでいるときに、みんな
笑って楽しそうにしていたので
大成功だと思いました。他の班の
遊びも楽しかったです。バレーボ
ルはよく飛ぶし、当たって転ぶの
痛さ知らないので、いい経験でした

ボールを使った鬼ごっこ
に遊び方を変わったらしいよ
までよりもう少し楽しく
なったので嬉しかったです
大成功をありがとうと思
いまげ

今日は少しむずかしいよ
と思っていたので、1、2、3年生
は7シバンでとてもいいよ
いうルールをついていました
みんなが楽しめるような運動
になっていて、3事が揃っていました

(資料2) ワークシートの工夫



(資料3) 提示したメーターの変化

イ 運動を日常化・習慣化するための手立ての工夫

本単元を通して学習したことを他学年に向けて発信する場として、縦割り班のメンバーに紹介する活動を行った。自分たちで考えた運動の中から、みんなで楽しめる運動を6年生が選択し、全校で活動した。6年生の子どもが動きの説明をしたり、運動をする人の技能や発達段階に応じてその場で運動の仕方に工夫を加えたりした。全校で一斉に遊ぶ際には場所の確保が難しいが、場所を想定しながら運動を考えていたため、校内の様々な場所を使って全校で取り組むことができた。全校での縦割り班活動を通して、どの学年の子どもたちでも楽しめる運動を考える姿が見られた。また、6年生が提案した運動を雨の日に、他の学年の子どもたちが遊びとして取り入れたり、体育館に常時設置しているレジボールを使って新たな運動を考えたりする姿が見られた。今後はPTA活動等で保護者や地域の人と一緒に、自分たちで考えた運動をする機会を設け、さらに運動の習慣化を図っていきたいと考えている。

4 研究の成果と課題

(1) 教材とつながる

ア 成果

- ・ ボールを使った多様な体ほぐしの運動を紹介したり、ボールの選択肢を示したりしたことで、ルールや難易度の変化につながり、運動の得意・不得意に関わらずどの子どもも楽しく運動することができた。
- ・ 「する・みる・支える・知る」の視点を提示したことで、様々な視点から積極的に運動に関わろうとする子どもの姿が見られ、多様な運動の楽しみ方を知ることにつながった。

イ 課題

- ・ 運動量の確保を保証すると、場の安全に対する配慮が不十分になることがあった。安全に取り組める教材や教具、場の設定が必要である。

(2) 仲間とつながる

ア 成果

- ・ 「みんなが楽しめる運動を考えよう」を課題にしたことで、子どもたちが明確に目的意識をもって課題解決学習に取り組み、実践を通して心と体の関係に気付くことができた。

イ 課題

- ・ 成功を喜び合ったり、失敗を励ましたりする姿が十分に見られなかったため、よりよく仲間と関わるための手立てが必要である。

(3) 自分とつながる

ア 成果

- ・ 心の状態を数値化したことで、心と体の関係について考えることができた。文章表現が苦手な子どもも感じたことを素直に表現して、振り返ることができた。
- ・ 体づくり運動の学習を授業で終わらせるのではなく、全校に広げる場を設定したことで、学校全体を通して日常的に運動に取り組もうとする子どもが育った。

イ 課題

- ・ 運動する場所や人数の確保が困難で、日常的な運動につなげることが難しい場合がある。「どこでも」「誰とでも」といった観点での運動も考えていく必要がある。

〈参考文献〉

「小学校体育（運動領域）まるわかりハンドブック（高学年）」文部科学省

「アクティブチャイルドプログラム」日本スポーツ協会

「小学校体育（運動領域）指導の手引」スポーツ庁