

主体的な活動を引き出し、運動の楽しさや喜びを感じられる体育授業

— 体づくり運動を通して —

小牧原小学校 酒向 克征

1 はじめに

新型コロナウイルスの影響により、子どもの運動不足問題は深刻化している。コロナ下で体育の授業や部活動など、運動できる環境が制限されたほか、各自治体が外出自粛を呼び掛けたことは子どもの体力低下に与えた影響は少ない。スポーツ庁における2021年度の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査（全国体力テスト）」の結果では、新型コロナウイルスの影響で体を動かす時間が減ったとも回答している。2021年度の結果では、体力合計点の全国平均は2019年度の数値を下回っており、愛知県においては、小学生男子の平均が7年連続全国最下位となり、また小学生女子の平均も全国最下位となった。この現状では、子どもの体力低下に拍車がかかってしまう一方ではないかと心配する。

「体づくり運動」は、児童が体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができるようにすることが求められている。これまで高学年でしか示されていなかった体づくり運動が、低学年から示され、体ほぐしの運動を第一学年から第六学年までの全ての学年で行うことになっている。また、将来的にスポーツの技能や体力を高めるために必要な体の基本となる動きを身に付けることができるよう、第一学年から第四学年に「多様な動きをつくる運動（遊び）」が示されており、高学年においても、単純に体力を高めていく運動を行うのではなく、楽しく運動しながら、体の基本的な動きを総合的に身に付けることをねらいとして学習していくことが大切である。

2 主題設定の理由

研究主題

「主体的な活動を引き出し、運動の楽しさや喜びを感じられる体育授業」
— 体づくり運動を通して —

新型コロナウイルスの影響で制限された活動の中でも、「運動の楽しさや喜び」を感じられるような授業づくりを理想としている。それは、反復練習を繰り返し行うような「教えられる授業」ではなく、子どもたち自身で考えて行動できる「主体的な授業」だと考えている。主体的な活動を引き出すためには、教師の課題提示の工夫が必要であり、授業の中に山場となるしかけをつくることが大切だと考える。そのために、共有の課題となる運動（本論では足場かけの運動と表現する）と共有の課題から発展した運動（本論では山場の運動と表現する）を関連して行う必要がある。教師が足場かけの運動と山場の運動となるしかけをつくることで、児童は意欲をもって活動でき、課題の解決方法を模索し、試行錯誤をするようになる。そうした活動を行うことで、運動のもつ楽しさや喜びを知り、味わうことができると考えた。

このような理由から授業に足場かけの運動と山場の運動となるしかけを用いることで、児童の取り組み方が変容するとともに、主体的に学ぶ楽しさを感じさせ、運動のもつ特性に触れさせていきたいと考え、本主題を設定した。

3 研究の方法

（1）目指す児童像

- 運動の得意不得意に関わらず、自分から進んで動くことができる。

○ 友達と交流することを意識するために、互いに協力し、励まし合いながら運動することができる。

○ 授業の中で友達の良さに気付き、今までよりも仲良くなることができる。

(2) 研究の仮説

体づくり運動の学習で、足場かけの運動と山場の運動となるしかけを関連させ、効果的に取り入れることで、児童の主体的な活動を促し、友達との交流を豊かにし、体を動かす楽しさや喜びを感じられるであろう。

(3) 手立て

○ 授業の中で、足場かけの運動と山場の運動となる運動を組み合わせる。

○ 足場かけの運動では、友達と交流する楽しさを味わう運動を設定する。友達と声をかけ合う様子を見ていく中で、楽しさや心地よさにつながる声かけを見つけ、全体で共有し、認めていく。

○ 山場の運動では、足場かけの運動から発展させた運動を行い、児童同士が協力しながら楽しむ課題を解決させることをねらいとして、ペアやグループで共有する場を設定する。

(4) 検証計画

体育についての事前・事後アンケートをとり、運動することが得意（好きな）な児童、普通（好きでもなく嫌いでもない）児童、苦手（嫌い）な児童を抽出し、授業後の変容を追跡する。そのために、児童の活動の様子をビデオカメラで撮影する。また、児童の発言やふり返りプリントからどのような変容があったかを授業前と授業後で比べ、検証する。

(5) 研究構想図

月	4 月	9 月	1 月
時数	3	2	3
単元	体ほぐしの運動 体の動きを高める運動	体ほぐしの運動 体の動きを高める運動	体ほぐしの運動 体の動きを高める運動
ねらい	互いの体に気付き合う 体の調子を整え、心と体をほぐす 仲間と関わる楽しさを感じる 仲間のよさを認め合う		
山場	「ストレッチ方法を考えよう」 「リズムに乗って、心が弾むような動きを考えよう」	「動作や人数を変えて、難しい動きに挑戦しよう」	「のびのびとした動作で用具などを用いた動作に挑戦しよう」

4 研究の実際

(1) 実践

ア 4 月

足場かけの運動では、「ペアストレッチ」を中心に行った。一つ目のストレッチは、長座の姿勢や開脚長座の姿勢で握手をする運動である。引っ張り合うのではなく、相手の目を見て握手をすることを意識させて行った。二つ目のストレッチは、動的ストレッチである。音楽に合わせて、前後振り・回旋（両手）、前後振り・回旋（交互）、左右振り、左右振り・回旋、左右振り・横移動・回旋、左右振り・横移動・回旋ター

ン、(背中合わせ)上下でタッチ、左右タッチ、斜め上タッチ、またいでターン〜ブリッジ引き上げといったストレッチをペアで行った。静的ストレッチだけでなく、大きくリズムカルに動くストレッチも体を柔らかくする運動に含まれている。ペアで行うことにより、互いの体の動きに気付き合い、友達と関わる楽しさを味わえる運動となった。

山場の運動では、「ダイヤモンドウォークストレッチ」を行った。4人グループでダイヤモンドの形になり、進行方向の向きになった児童の行うストレッチを真似してみんなで行う運動である。児童が親しみをもって運動できるように、ハイテンポで明るい曲想の音楽を使用した。足場かけの運動となるストレッチを参考にしてグループで話し合い、4〜5種類のストレッチを決めて行った。音楽に合わせてウォーキングしながらストレッチをすることが初めての児童が大多数であったため、児童のふり返りからも「音楽によって体を動かすのは楽しい。」や「ストレッチを考えるのは難しかったけど、グループで協力することができて良かった。」といった肯定的な意見が多く見られた。また、「ダンスの授業と似ていて楽しかった。」や「違う音楽でもう一度やってみたい。」といった前向きな意見もあった。

イ 9月

足場かけの運動では、マーカーを用いた「基本となる動作」を行った。【図1】ステップ、ケンケンパー、グーチョキパーなどの多様な動きを経験することで動きのレパートリーを増やした。また、基本となるいくつかの動作を組み合わせた運動を経験することで、動きの質を高めていった。最初は、足が思うように運ばず、マーカーをずらしてしまったり、踏んでしまったりする児童が多数いた。基本となる動作を何度も行いう反復練習にならないように、目線を上げさせたり、数字を数えさせたり、動きのテンポを変えたりする工夫を行った。児童の中には、足の運び方、リズムの取り方などが多様に変わってくるため、友達に聞き合う姿が見られ、自然と友達と交流し合っていた。



【図1】基本となる動作

山場の運動の一つ目として「ダイヤモンド鬼ごっこ」を行った。【図2】鬼が近くにいないタイミングを見計らって逃げるといった運動である。鬼の児童や逃げる児童は自然とステップを入れて反転したり、サイドステップやクロスステップを入れたり、細やかな動きをしていた。また、運動の難易度を上げるために、鬼の数を増やしたり、時間制限を設けたりする工夫も行った。様々な条件を加えることにより、多くの児童が楽しめる運動を行うように意識した。鬼の児童も逃げる児童も体を素早く反転させたりするなどの動きを自ら考えたり、聞き合ったことを実践してみたりする様子が見てとれた。



【図2】ダイヤモンド鬼ごっこ

山場の運動の二つ目として「ビンゴラン」を行った。【図3】赤白の2チームに分かれて、9つあるマーカーにビブスを走って置いていき、ビブスが一直線に並ぶようなビンゴの形を目指す運動である。条件として、一人がビブスを動かせる時間を設定したこと、マーカーの上に正しくビブスを置いていない場合は、置き直しをすることにした。相手より先にビンゴをするためには、相手にビンゴされないように考えながら、マーカーの



上にビブスを置いていかなければならない。そのため、自然と順番待ちをしている児童から指示を出し合う姿が見られた。走ってビブスを置く児童だけが参加するのではなく、グループの全員が参加する場をつくることによって、必然的に関わり合う活動を行うことができた。今回の実践では、5分間行って決着がつかなかったグループもあった。グループの人数や時間、距離、回数といった条件を工夫することにより、さらに児童はのめり込み、協力しながら楽しむ運動になった。

ウ 3月

9月の児童のふり返りに「マーカーで行った運動があまりできなかった。」や「もっとマーカーを使った色々な動きをやってみたい。」などといった意見が聞かれたため、様々な動作を組み合わせた運動から行うこととした。9月に行ったステップ、ケンケンパー、グーチョキパーなどの多様な動きを経験しているため、同じ内容にならないように意識した。まず、足場かけの運動として「ラインステップ」を行った。【図4】足をクロスするステップや体をひねったステップ、後ろ向きステップをするなど、ステップを変える運動を行うようにした。異なるステップの連続を行うことにより、児童は楽しみながら友達と声をかけ合う姿が多く見られた。児童のふり返りから「次はどんなステップをやるのだろう。」や「いつも違うステップをするからわくわくした。」といった意見が得られた。



【図3】ビンゴラン



【図4】ラインステップ

次に、山場の運動として「コーン鬼ごっこ」を行った。【図5】9月の「ダイヤモンド鬼ごっこ」と似ているが、ライン上に置かれているコーンの周りを走り、鬼の児童は逃げる児童の背中をタッチする運動である。鬼が逃げる児童にタッチできる時間を設定し、より動きが活発になるよう工夫した。鬼の児童や逃げる児童は自然とステップを入れて反転したり、相手を揺さぶるフェイントを入れたりして、楽しむ姿が見られた。



【図5】コーン鬼ごっこ

3月の実践の中心として位置づけていたボールを用いた動作の運動では、足場かけの運動として「ボールチェンジ」を行った。【図6】二人一組のペアになり、静止した状態で互いに持っているボールを交換したり、互いに動いている状態でボールを交換したりするなど、様々な条件を組み合わせた運動を意識して行った。互いに息を合わせてボールを交換するために、ペアで話し合う姿が多く見られ、何度もチャレンジしていた。ふり返りでは、「何度も失敗したけど、成功したときはとてもうれしかった。」や「友達と話し合うことで、息を合わせることができて良かった。」という意見が多く見られた。



【図6】ボールチェンジ

そして、山場の運動では「サークルボールチェンジ」を行った。【図7】男子と女子のグループに分け、静止した状態で左の児童からボールを受け取り、右の児童に自分が持っているボールを受け渡すといったことを同時に行う運動である。自分勝手にボ

ールを受け渡すのではなく、全員で息を合わせてボールを動かさなければいけない難しさがある。そのため、グループで何度も話し合う姿が見られ、「声をかけるタイミングを合わせよう。」や「互いに距離を近くしよう。」「ボールを投げる高さは頭をこえないようにしよう。」などといった課題を解決するための工夫を話し合っていた。「チャレンジ・話し合い・チャレンジ」といったことを繰り返し行うことにより、児童同士が協力しながら楽しむ課題となった。



【図7】サークルボールチェンジ

授業の最後には、4月・9月・3月の体づくり運動を行ったふり返しをした。「最初は、難しい運動かなと思っていたけど、みんなと関わることが多くて楽しめた。」や「他の運動（競技）と違う楽しさがあって、毎回違う内容の運動だから楽しめた。」「自分のことだけでなく、友達のことでも考えて運動するから、できたときは2倍うれしかった。」などといった意見を聞くことができた。

(2) 考察

今回の実践で、山場の運動につながる足場かけの運動を行い、多くの児童は困惑することなく運動を進めることができた。そして、山場の運動では、課題を解決するために、ペアやグループでよく話し合う姿が見られた。すぐには解決できない課題（山場の運動）を提示するからこそ、その課題を解決するための手立てを児童同士で考え、実際にチャレンジするといった場面が数多く見られた。これは、主体的な活動であり、学びに向かう力につながったと考えられる。また、仲間と関わる楽しさや心地よさ、仲間のよさを認め合う実践にもなった。児童のふり返りに「今回の授業を通して、友達の良さを見つけることができた。」や「友達のアドバイスによって、できるようになった。」「友達が困っていたときに、優しく声をかけることができた。そのとき、友達からありがとうと言われたことがとてもうれしかった。」といった友達と関わることで味わう楽しさや心地よさに触れることができた。

また、4月・9月・3月の体づくり運動それぞれの内容を変えることにより、児童の意欲を引き出すことにもつながった。それは、必ず授業が終わった後に「次の授業では何をするのですか。」と聞きにくる児童が数多くいたからだ。どんな内容で運動するのかを楽しみにする児童が増えたことにより、授業に活気がうまれ、主体的に活動する児童が増えた要因にもつながった。これは、事後アンケートの結果からも見てとれた。事前アンケートの「体育の授業は楽しみですか。」といった項目では、「楽しみ」と答えた児童は31名中16名、「ふつう」と答えた児童は12名、「楽しみではない」と答えた児童は3名であった。しかし、事後アンケートでは「楽しみ」と答えた児童は25名、「ふつう」と答えた児童は5名、「楽しみではない」と答えた児童は1名であった。事後アンケートから「楽しみ」と答えた児童が9名増える結果となった。この9名は事前アンケートで「ふつう」と答えた児童であった。この結果からも、今回の実践で足場かけの運動から山場の運動につなげたことが有効であったといえる。また、ペアやグループの活動を数多く取り入れたことにより、児童の主体性を高め、仲間と関わる楽しさを感じられる実践にもつながったと考えられる。

しかし、授業実践を通して「楽しみではない」と答えた児童が1名いた。その理由は「もともと体を動かすのが好きではない。」ということが分かった。根本的に体育が嫌いであり、苦手意識をもっていることも分かった。今回の実践では、その児童の苦手意識を克服するまでには至らなかったが、ふり返しの中に「友達と一緒に運動するのは楽しかった。」といった記述があった。苦手意識があるものの、友達と関わり、目の前の課題にチャレンジしているからこそ感じられた感想であると考えられる。

5 研究の成果

本研究では、運動することの楽しさや喜びを感じられる授業を行うために、足場かけの運動と山場の運動を設定し、授業実践を行った。研究を通して、体づくり運動の学習に、足場かけの運動と山場の運動を設定することにより、児童の主体的な活動を促すことができた。そして、山場の運動があることにより、互いに声をかけ合い、協力しながら楽しむことができた。難しい動きにチャレンジすることは、「やりたくない」という意識から「どうやったらできるのだろう」といった意識へと変容することができたのが大きな成果であったと検証できた。そこには、友達との関わりが大きく影響していたことも児童の発言やふり返り、事前・事後アンケート結果からも考察することができた。

6 今後の課題

今後は、児童の実態をより正確に把握して、足場かけの運動と山場の運動のしかけをさらに変化させていくことを研究していきたい。体づくり運動は、苦手意識をもつ児童にも親しみがある運動内容が数多くある。様々な運動を行うことにより、苦手意識を払拭できるような活動を提案し、運動のもつ楽しさや喜びを知り、味わえる実践をしていかなければいけない。運動に対して苦手意識のある児童にとっても、「これなら私にもできる」といった気持ちや、運動する心地よさを感じさせる課題の工夫を今後も追求していきたい。また、仲間と学び合う授業を進め、児童同士が主体的に聞き合い、運動を充実させていけるように、全ての児童が安心して、夢中になって楽しめる運動を理想としていきたい。そして、他学年とも連携し、6年間の体づくり運動を計画的、系統的に行うことで、さらに成果を上げたいと考える。