

研究主題「運動する楽しさを味わい、動きの高まりを実感することのできる指導の工夫 ～ 第3学年の基本の運動を通して（マットや跳び箱を使った運動）～」

東京都教職員研修センター研修部専門研修課

新宿区立鶴巻小学校 教諭 檀原 延和

研究のねらい

豊かなスポーツライフの基礎を培うには、小学生のうちから進んで運動に親しもうとする意欲や態度を育てながら、動きの高まりを実感させることが必要である。マットや跳び箱を使った運動は、動きや技ができるようになることで、動きの高まりを実感し達成感を味わえる運動である。しかし、マットや跳び箱を使った運動に必要な運動感覚は、日常生活では体験しにくく、一人一人の運動経験による個人差が大きい。こうした運動感覚が身に付きやすいのは、10歳頃までとされており、この時期に適切な運動を経験をさせることが極めて大切である。

そこで、本研究では、第3学年における「基本の運動」（器械・器具を使った運動）でマットや跳び箱を使った運動を取り上げ、児童が第4学年以降の器械運動の特性をより味わえるよう、効果的な指導法の開発をねらいとし、研究主題を設定した。

研究の方法と内容

1 基礎研究について

マットや跳び箱を使った運動は、第3学年までが「基本の運動」、第4学年以降が「器械運動」に位置付けられている。基本的な動きや技を習得するには、以下のような運動感覚が関係してくる。

- ・ マットを使った運動 腕支持感覚、踏切感覚、逆さ感覚、回転感覚、バランス感覚
- ・ 跳び箱を使った運動 腕支持感覚、踏切感覚、逆さ感覚、回転感覚、バランス感覚
手の突き放し感覚、重心移動感覚、空中感覚

マットや跳び箱を使った運動の多くは、腕支持の動作とその後の回転や切り返しにより、一連の動きとしての「技」が構成される。そこで、安定した腕支持感覚を身に付けることが、技の習得の基礎であると位置付けた。

2 調査研究について

(1) 調査対象 都内小学校児童514名、都内小学校教員107名

(2) 調査目的 「マットや跳び箱を使った運動に関する児童及び教員の実態調査」

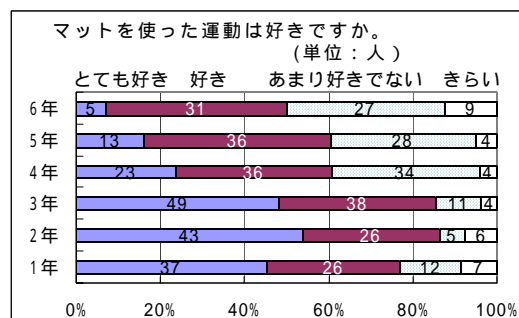
マットや跳び箱を使った運動に関する児童及び教員の実態分析から、学年が上がるにしたがって苦手意識をもつ児童の割合が増えることやマットや跳び箱を使った運動をより楽しくするための手だてについて明らかにする。

(3) 考察

第3学年での効果的な指導方法の必要性

マットや跳び箱を使った運動は、第4学年以降、好きな児童の割合が下がる傾向が見られた。(図1) この理由として、取り組む技の数が増えていくにもかかわらず、低・中学年段階で技の基礎となる運動感覚や動きが身に付いて

図1 マットを使った運動の意識



いないため、苦手意識が増していくことが考えられる。特にマットを使った運動では、第3学年と第4学年での意識に差が見られたことから、第3学年での指導法の改善が必要であると考えられる。

「できる、上手になる」ことが楽しさの必要条件

児童に対する「マットや跳び箱を使った運動を楽しくする手だて」の意識調査では、どの学年にも共通する傾向として、「できない技や動きができたとき」や「前より技や動きが上手になったとき」のポイントが高かった。このことから、上達することが運動の楽しさを味わうことにつながると考えられる。

意欲を引き出す場の展開

第3学年の児童に見られた特徴として、「マットや跳び箱の両方に取り組める」のポイントが高かった。これは、第3学年の児童が、多様な場で様々な動きを楽しむ段階にあるためと推測される。一方、同じ項目で高学年の児童のポイントが低かったのは、1時間で特定の技の達成を目標として練習の場を選択し、学習に取り組むことが多いためだと考えられる。

3 実践研究

基礎研究、調査研究の結果から、「動きの高まりを実感すること」を「動きや技ができるようになったり、上達したことを自覚したりすること」ととらえ、研究の視点を(1) 継続した運動感覚づくり、(2) 場の展開の工夫の2点として学習過程を工夫し、検証授業を行った。

表1 学習過程

段階	今もっている力で楽しむ	動きを工夫して楽しむ						動きや場を選び工夫して楽しむ	
時間	1 2	3 4 5	6 7 8	9 10					
中心内容	運動感覚づくり		マットを使った運動			跳び箱を使った運動		マットや跳び箱を使った運動	
学習内容	1 本時の学習内容を知る。 2 準備運動をする。 3 運動感覚を養う運動をする。 ・クマ歩き ・アシカ歩き ・クモ歩き ・かえるの足打ち ・ウサギとび ・逆さドンジャン ・舞台腕支持登り ・ゾーン着地 ・丸太進み ・2人組馬跳び などに取り組む		1 本時の学習内容を知る。 2 運動感覚づくり(わいわいタイム)(10分) 準備運動をする。(3分) 班対抗かべ逆立ち逆さドンジャン(1.5分) オリジナル進化ゲーム(2分) 30秒間馬跳び(2分) ゾーン着地(1.5分)			3 めあて学習(どきどきタイム)(25分) グループ単位で4つのゾーンを回り、5分ごとにローテーションする。 各ゾーンの中で、自分のめあてとなる場や運動課題を選び、取り組む。		自分めあてとなる場や運動課題に取り組む。 班の中で発表会をする。	
	4 整理運動をする。 5 学習の進め方を知る。(第2時) 6 学習のまとめをする。 7 後片付けをする。		場づくり マット中心 動き ・横ころがり ・前ころがり ・後ろころがり ・壁さか立ち			場づくり 跳び箱中心 動き ・支持でまたぎ越し ・かかえ込み跳び ・跳び箱の上での前ころがり		場づくり ・ 児童の希望を考慮して、マットや跳び箱を使った場づくりをする。 動き ・前時までに取り組んだ動きや工夫した動き	
		4 整理運動をする。 5 学習のまとめをする。 6 後片付けをする。							

(1) 継続した運動感覚づくり (わいわいタイムの設定)

運動感覚づくりを単元全体を通して継続的に取り入れることとした。本研究では、基礎研究で明らかにしたように、腕支持感覚を重点化し、運動感覚づくりを行った。授業では、この運動感覚づくりを、「わいわいタイム」として、授業のはじめの10分間に実施した。そし

て、児童が興味をもって行えるように、運動ごとの回数や距離、時間を具体的に分かりやすく設定し、ゲームの要素を取り入れて取り組むように工夫した(表2)。この結果、児童は毎回意欲的に取り組むことができた。授業後の感想では、「初めはうまくできなかった『かべドンジャン』が上手にできるようになって楽しい。」などの動きの高まりを実感している感想が見られた。

(2) 場の展開の工夫

意欲を持続させるための工夫

実態調査を踏まえ児童が様々な運動経験をする機会を増やし、意欲を

持続できるようにするとともに、マットと跳び箱に共通する運動感覚や動きを効率的に身に付けられるように同じ単元で扱うこととした。ただし、それぞれの運動の特性に十分に触れる必要性から、前半の3時間をマット、後半の3時間を跳び箱中心に取り組むようにした。そして、後半の2時間では児童がマットと跳び箱の場を選択して取り組めるようにした。

様々な運動課題に挑戦し動きを高める工夫(どきどきタイムの設定)

意欲を高めながら、動きを高めていくには、場づくりや運動課題の工夫が必要である。児童が思わずやってみたくなるような場や運動課題を提示することにより、児童は何度も運動を繰り返し、その過程で運動感覚や基本的な動きが身に付いていくととらえた。

そこで、第3時から第8時までの「どきどきタイム」では、4つのゾーンを設定し場づくりをした。そして、各ゾーンの中に児童の意欲を引き出す運動課題をモデルステップにして提示した。児童は自分の力に合った運動課題を選択し、5分単位で各ゾーンを回っていくようにした。また、単元を通じて同じグループで取り組むことで、友達と教え合ったり、友達のがんばりや動きの高まりを見付けたりしやすくなった。

第9、10時の「どきどきタイム」では、マットと跳び箱の両方に取り組める場を、児童の希望も考慮して設定した。ローテーションを行わず、児童一人一人が自分のめあてとする運

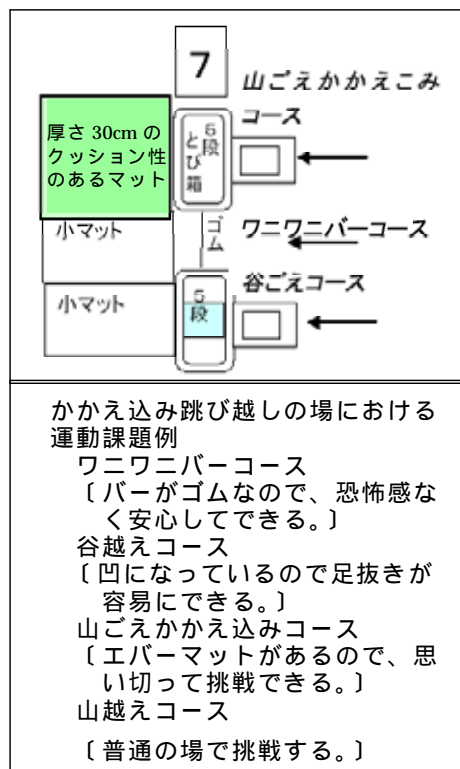
表2 わいわいタイムの学習内容

	運動内容	具体的な内容
1	準備運動	・ 部位をほぐす運動をする。
2	進化ゲーム	・ カエルの足打ちならし20回 ・ アザラシで約10m(足ジャンケン) ・ クモ歩き約10m(足ジャンケン) ・ ウサギ跳び約10m
3	ゾーン着地	・ 舞台へ腕支持をして上り、舞台下のマットへ着地する
4	かべ逆立ちドンジャン	・ 班対抗で行う ・ 4m幅のかべを両側からかべ逆立ちしてドンジャンをする ・ ジャンケンに負けたら下りて列の後に並ぶ
5	30秒間馬跳び	・ 2人組で30秒間ずつ馬跳びをする ・ 馬になっている方が回数を数える

表3 場の展開と場づくり

マット(3時間)	跳び箱(3時間)	選択(2時間)
<ul style="list-style-type: none"> 坂道コース 細道コース 丘下りコース 丘上りコース 川ごえコース 山ごえコース 	<ul style="list-style-type: none"> 縦横4~5段 ていぼうコース 山ごえコース 谷ごえコース (かかえ込み跳び用) 3連続コース 30秒間馬跳び 	<ul style="list-style-type: none"> 児童の希望を考慮して、マットや跳び箱を使った場を設定する

図2 主な場づくりと運動課題例



動課題を選び、じっくり取り組めるようにした。また、互いの動きを見合うことにより、友達のよさを見付けたり動きの高まりを実感したりすることができるように、後半の3分間をミニ発表会の時間とした。

研究の結果と考察

研究の視点に基づく実践が有効であったかどうか、児童の動きの変容及び意識調査の結果から検証した。

1 児童の動きの変容からの検証

児童の前転がり、後ろ転がり、支持によるまたぎ越しについて、表4の

表4 検証した動きの運動局面

動き	運動局面		
前ころがり	腕支持	順次接触	立上がり
後ろころがり	順次接触	頭越え	立上がり
またぎ越し	両足踏切り	またぎ乗り	またぎ越し

運動局面ごとに学習前後で、できばえを比較した。その結果、図3のグラフのように各運動局面で伸びが認められた。これは、運動感覚づくりを通して腕支持感覚を身に付けながら、それを生かして様々な運動課題に取り組んだ相乗効果によるものであると考える。また、児童観察や学習カードの記録から、易しい運動課題から段階を踏んで難しい運動課題を選ぶ児童の様子が認められた。

2 児童の意識調査による検証

単元終了後の意識調査の結果、運動感覚づくりの各運動について、「楽しく取り組めた」と自己評価した児童が9割以上、また「上達した」と答えた児童が約8割に達した。これは、「わいわいタイム」の運動内容について、ゲームの要素を取り入れて距離や回数などを具体的に示したことにより、児童が意欲的に運動に取り組み、運動する楽しさを味わいながら動きの高まりを実感できた結果であると考えられる。

また、マットや跳び箱について「楽しく取り組めた」、「上達した」と答えた児童の割合が共に9割以上に達した。児童の感想にも、「山ごえコースでやってみたら跳べて、楽しくて何回もやってみました。」とあったように、場の展開や運動課題の工夫によって、児童は自ら運動課題を選び、何度も運動に取り組むことによって、運動する楽しさを味わい、動きの高まりを実感できたのだと考える。

研究の成果

1 継続的な運動感覚づくりの重要性

腕支持感覚に重点を置いた運動感覚づくりを単元を通じて継続的に行ったことは、マットや跳び箱を使った運動に必要な運動感覚を身に付けるのに有効であった。

2 場の展開による児童の意欲や動きの高まり

場の展開を工夫したり、児童が興味をもって取り組める運動課題を設定したりしたことは、児童の運動欲求を満たし、動きの高まりを実感する手だてとして有効であった。

今後の課題

1 より効果的な場の設定や運動課題についてさらに研究を深める。

2 場づくりを、計画的に行い、効率的に運用するための手だてについて研究を深めていく。

図3 検証した運動局面について単元前と単元後の達成度の割合

