

研究主題「運動への関心・意欲を高め、日常的に運動に親しむ児童の育成

—体づくり運動を通して—

東京都教職員研修センター研修部経営研修課

中央区立佃島小学校 教諭 金木 圭一

I 研究のねらい

児童の体力は低下傾向にある。それは、文部科学省の体力・運動能力調査の結果を見ても明らかであり、体力向上は、今日的な課題となっている。

この課題を解決するためには、運動好きな児童を増やし、日常的に運動に親しむ児童を育てていく必要がある。そのためには、児童に運動することの楽しさや心地よさを味わわせ、もっと運動したいという気持ちをはぐくみ、学校生活だけでなく、家庭生活においても運動や戸外での遊びに親しむような経験をさせていかなければならない。この経験の積み重ねは、長期的に考えれば、体力の向上につながると考える。

そこで、研究主題を「運動への関心・意欲を高め、日常的に運動に親しむ児童の育成」とし、体づくり運動を通して、研究を進めることとした。

II 研究の内容と方法

1 研究仮説

体づくり運動を通して、運動することの楽しさや心地よさを味わい、自らの伸びを実感できるような運動経験や振り返りができれば、児童の運動への関心・意欲は高まり、日常的に親しむ児童が育つであろう。

2 基礎研究

文献及び先行研究などにより、以下の内容について明らかにした。

- (1) 児童の体力低下について
- (2) 体力のとらえ方について
- (3) 運動することの楽しさ・心地よさについて
- (4) 体づくり運動における体力を高める運動で身に付けさせることについて
- (5) 体づくり運動で扱われる運動内容について

3 調査研究（調査対象 都内児童 第5・6学年：2,053名 教員：146名）

(1) 調査目的

- ・運動に対する児童の心情、日常の運動状況などをつかみ、学習過程の作成や学習資料、学習カードの作成に生かす。
- ・体力向上の必要性、体づくり運動の指導状況を把握し、楽しさ・心地よさを味わいながら体力向上を図る体力を高める運動の授業を構築する。

(2) 考察

- ・運動することが好きな児童は日常的に運動するとともに、楽しさや心地よさを味わっている。運動することが好きではない児童は、運動をせず、楽しさや心地よさも味わっていない。
- ・運動量の確保、準備運動に体力向上につながる運動を取り入れているが、体力向上の観点をもたせて取り組んでいる教員は少ない。
- ・体力を高める運動を他の領域と組み合わせて指導している教員が多い。

4 研究の視点

「運動することの楽しさ・心地よさ」「自己の伸びの実感」「運動の日常化」を研究の視点とし、「学習資料」「学習過程」を中心に、研究主題に迫ることとした。

視点 手立て		楽しさ・心地よさ	伸びの実感	日常化
学習資料	マッスルアップ	○基になる動き・発展した動きを絵図で提示。	○体力診断テストの内容の提示。	○体ほぐしの運動、家庭でできる運動の提示。
	学習カード	○得点化した振り返りの継続。	○めあてを立て、めあてに即した振り返り。	○運動日記、運動カレンダーの実施。
学習過程		○自己選択できる時間の設定。	○1・9時間目に体力診断テストを実施。	○日常化の第一歩を図るための期間の設定。

5 具体的内容

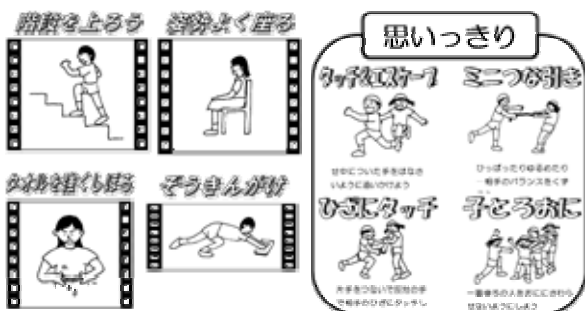
(1) 学習資料

体づくり運動には、「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」があり、そこで扱われる運動は、数多くのもものが提示されている。本研究では、体づくり運動の中でも、体力を高める運動を中心に取り上げるため、直接的に体力を高めながらも、運動することの楽しさや心地よさを味わえる運動を取り上げた。

① マッスルアップ

体力を高める運動で取り扱われる4つの力である、「体の柔らかさを高める運動」「巧みな動きを高める運動」「力強い動きを高める運動」「動きを持続する能力を高める運動」(以下「4つの力」と示す)の基となる動き、発展した動きを絵図に示し、児童がイメージをもって、運動に取り組めるようにした。さらに、日常化を図るための資料として、家庭や遊びの中で取り組めるような資料も提示し、「マッスルアップ」という冊子にまとめた。また、「準備するもの」「支援のポイント」などを記した、教員用資料も作成した。

<図3> 日常化を図るための資料



<図1> 児童用資料



<図2> 教員用資料



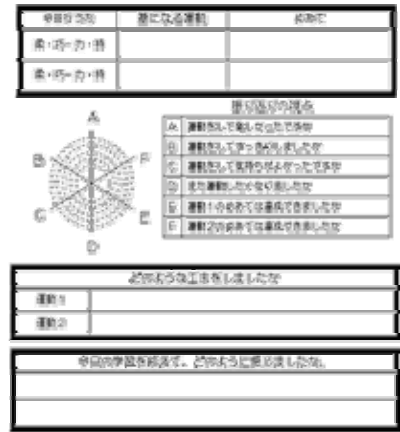
② 学習カード

学習カードは、自己の学びの軌跡を振り返り、変容を比較することに有効な手段である。そこで、振り返りの観点として、運動の楽しさ・心地よさ（すっきりする・気持ちがいい）の項目を毎時間設定した。また、1単位時間でのめあての達成と自己の伸びの変容が分かるよう、めあてに関する振り返りの項目を学習過程に合わせて設定した。

記述欄では、選択した運動は基の運動であるため、工夫した点を運動後に記述し、運動の変化をたどることができるようにした。さらに感想欄には、めあての振り返りや自己の心と体の変化に視点を当てて書くようにした。

運動の日常化を図るために、毎日取り組んだ運動と感想を書くことができる「運動日記」や単元終了後に活用できる「運動カレンダー」を作成した。

<図4>
 取り組む段階②の学習カード



(2) 学習過程

体づくり運動の学習を、第5学年13時間、第6学年12時間で考えた。さらに、第5学年の体づくり運動を、体ほぐしの運動4時間、体力を高める運動9時間で計画した。本研究では、検証授業として第5学年の体力を高める運動を取り上げ、下記のように学習過程を作成した。

体力診断テスト（1・9時間目）

前におして		後にそらして	
	5：つま先より前まで 4：つま先にさわる 3：足首までつかめる 2：すねまでさわる 1：ひざまでさわる		5：ゆかまで見える 4：ひざの高さまで見える 3：またの高さまで見える 2：へその高さまで見える 1：かたの高さまで見える
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 両足をのびて座ります。 ◆ そのまま体前にたおします。 ◆ 指先がどこまでとどくかで、判定します。 ※ 勢いをつけてはいけません。 ※ 一気にたおすのではなく、ゆっくりたおしましょう。 ※ 友達にひざをおさしてもらいましょう。 		<ul style="list-style-type: none"> ◆ しるしのある所に立ちます。（かべから1.5m） ◆ 両足をかたははれに開きます。 ◆ 手は腰に置きます。 ◆ ゆっくりと後ろにそらし、どこまで見えるかで判定します。 ※ 友達に確認してもらいながら、判断しましょう。 	

体力診断テストはマッスルチャレンジという名で6種目（柔2、巧2、力1、持1）の運動を行う。1時間目と9時間目で変容を比較する。

1単位時間に2つの基になる運動を選択する。仲間と協力して、運動への負荷を変えるなど工夫して取り組む。

段階	つかむ		取り組む①		日常化	取り組む②		振り返る
時間	1	2	3	4		5～8	9	
主な学習活動	体力診断テスト	学習の流れ、4つの力の基になる運動の仕方を理解する	巧・力の基になる運動に取り組む	柔・持続の基になる運動に取り組む		自分で選択した運動に取り組む（運動1・2）	体力診断テスト振り返り	

4つの力の基になる動きを紹介し、グループがローテーションをして取り組む。この運動経験が、取り組む段階②の自己選択の基となる。

取り組む段階の間に2週間の期間を設け、日常化の第一歩を図る。
 運動日記を書きながら、家庭で運動に取り組む。

運動の楽しさや心地よさを味わわせるために、自己の体力に応じて運動を選択し、運動負荷を変える工夫ができる学習過程となっている。

なお、第6学年の学習過程及び体力の向上に重点を置いた学習過程も作成し、補助資料に示した。

Ⅲ 研究の結果と考察

1 運動する楽しさと心地よさを味わうことについて

運動する楽しさと運動する心地よさ（児童には「気持ちよい」と提示）を、それぞれ単元前後で比較すると、表1のように差があることが分かる。また、単元後の自由記述では「できなかった運動が少しでもできるようになり楽しかった。」「運動に対する意欲が変わり、楽しかった。」「マッスルアップで運動が楽しくなった。」「初めて運動を楽しいと思った。」という声がいくつも挙げられた。

本研究で取り上げた運動内容や学習過程が、検証授業において、運動の楽しさ・心地よさを味わわせるとともに、運動への意欲を高めていくことにつながった。

2 運動することの楽しさや心地よさを味わう場面と心情について

検証授業では、教員の言葉かけや学習カードにおいて、自らの心や体の変容に気付かせるような意識付けを行ってきた。毎時間の自由記述を分析した結果、運動する楽しさや心地よさは表2のような場面で児童は感じ、様々な心情を味わっていることが明らかになった。

児童に、運動することの楽しさや心地よさを味わわせるためには、児童が運動することの楽しさや心地よさを味わえる場面と、期待感や達成感、汗をかくことなどの児童が味わう心情を考え、手だての視点を明確にして、学習を構築していくことが大切である。

3 自らの伸びを実感することについて

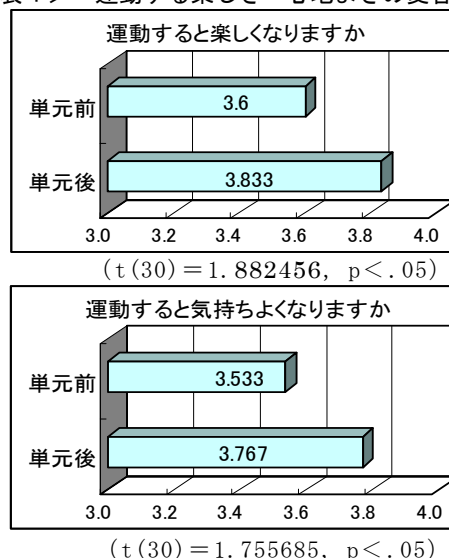
学習過程の1時間目に「体力診断テスト（マッスルチャレンジ）」を設定したことと、9時間目に再び体力診断テストを行うことを意識付けたことが、4時間目と5時間目の間に設定した「日常化の時間」への意欲を高めた。

表3では、2週間で運動した日数と人数を割合で示したが、さらに取り組んだ運動内容を分析すると、1週間目と2週間目で変容があった。それは、習い事の記述が減り、自分で考えた運動や戸外での遊びの記述が増えたことである。これは、9時間目にある体力診断テストを意識付けた、運動日記に対する一人一人への教員のコメントが影響したと考えられる。なお、体力診断テストの結果を比較すると、「体の柔らかさ」や「巧みな動き」など、6種目中、4種目で有意に上昇した。

Ⅳ 今後の課題

本研究の核となる、運動することの楽しさや心地よさと、日常的に運動に親しむこととのつながりを継続して分析するとともに、体力向上に果たす役割を検証していく。また、家庭生活を含めて体力向上を行っていく手だてを明らかにし、保護者への理解・啓発を図っていく。

＜表1＞ 運動する楽しさ・心地よさの変容



＜表2＞ 運動することの楽しさ・心地よさを味わう場面と心情

	楽しさ	心地よさ
運動前	期待感 自分への自信	
運動中	体全体を使う 思い切り動く 自己への気付き 運動の工夫・発見 仲間とかかわる	汗をかく 体が熱くなる 自己への気付き 集中力の高まり
運動後	達成感 自己の伸びの変容 たくさん運動できた ほめられた	汗をかく 体が熱くなる ゆっくり体を休ませる 思い通りにできた

＜表3＞ 運動した日数と人数の割合

