

保健・体育教育（体育）

「何を、どう教えていくのか」

中 島 義 夫

一 基調提案にかえて【体育指導と学習規律】

不安定な社会状況や貧困格差の世相を反映し、現場では「学習規律」の確立に困難さを伴うことが指摘されています。そして、その確立と方法論が鋭く問われてきています。さらに、「学習規律」が重要な課題だと意識され、そのための体育指導の役割が注目されつつあります。

休み時間が終わっても教室に戻ってこないA君。授業や先生に不満がある訳ではない。ただ、教室に帰ろうと廊下を歩いていると、大好きな虫に気をとられたという。

突然席を立ち、教室を徘徊しだすBさん。少し難解な課題に直面すると集中がきれてしまう。厳しく指導するとパニックをおこす。特に休み明けはひどい。

子ども達の「学びからの逃避」に加え、特別な支援を必要とする子どもも急増により授業そのものの成立が非常に難しくなっているとされている。そんな中、どうやって「学習規律」を確立するかが実践現場における緊急な課題として注目を浴びてきている。以前から体育は、「学級経営」や「集団づくり」と密接に関わっていることが指摘されており、今日的な「学習規律」の確立という課題においても大きな期待が寄せられているようだ。

しかしながら、体育関係の専門雑誌や学術研究誌において注目されている指導には、子どもとの信頼関係構築、子どもの自主性・主体性の尊重等、教育実践としての前提を蹂躪する危険性を孕んだソフトな「行動・規律訓練」や、運動文化やその中核となる技術学習と切り離された「躰」「価値観教育」と思われる内容が見受けられる。そして、その指導スタイルや理論のおおくは、実践現場からの切実な教師の願いに支えられ、現場で試行錯誤して練り上げられたものではなく、外国の事例や理論の焼き直しただけのものである。

私たちは、異質協同のグループ学習を基盤とした運動文化を我がものとする。教授―学習活動において、技術学習と同時並行的に「学習規律」を確立すること

を指してきた。そして、それは実践現場で生まれ継承・発展してきたものである。完成形なるものが存在するわけではなく、今も試行錯誤が続いている。

このような今日状況の中、我々は、この「学習規律」確立の問題をどう考えどう対処していくのか？実践成果と課題とともに確認していかなければならない。中瀬古 哲(広島大学)(たのしい体育・スポーツ より)

具体的には「責任学習モデル」とか「人格形成プログラム」という「規律」を守らせることで勝負するという思想が貫かれた内容が出てきています。

本来、授業は規律を守らせることで勝負する場でしょうか？

型に押し込めて規律を行き届かせることと、教材の価値や本質を学ぶことで規律が出来上がっていくことは大きな違いがあります。

運動文化の本質的な楽しさを学びつつ、そこでの共同の学びを支える規律について対話し続けると言った授業を目指し実践を深めていきたいものです。(共同研究者 中島義夫)

二 実践レポートに学ぶ

1 グループ指導の実践と小グループ化による変化

枝幸町立枝幸中学校 藪田 武範

はじめに

今年度、初めて体育科教員として枝幸中学校の2・3年生体育を担当することになりました。経験のない中で毎回の授業を生徒にとって充実したものにさせられるよう努力しています。しかし、なかなかうまくいかない事も多々あり、先輩教員から日々アドバイスをいただいております。

今回は、そのアドバイスをいただいた中から「小グループ化」について紹介したいと思います。

一 生徒の実態

1 学校経営計画の実態にはこう書かれています。

「言動にやや落ち着きのない面がうかがえるが、おおむね明るく素直である。部活動や各種の活動に、前向きに取り組もうとする姿勢が見られるようになってきている。ただ、基本的な学習習慣及び生活習慣がしっかりと身に付いていない生徒が散見される。そのため、主体的な学習活動

はやや消極的である。進路決定については、おおよそ地元の高校に進学できるという入り口論的な考え方が存在し、進学の意味や目的、将来的な展望を考えさせることが重要な要素となる。」

2 体育授業における生徒の実態

2年生は全体的に向上心を持ち、意欲的に運動をしようという態度が見られます。3年生は、女子は楽しく取り組むことができませんが、男子は自分の得意な運動は意欲的に取り組み、不得意であったり気分が乗らないときは全くやらないといったわがまま生徒がほとんどです。全学年に共通して、素早く整列をしません。また、授業に遅れてくる生徒もいて授業開始が遅れることがよくあります。また、準備体操をしつかりやらない生徒が数名いて、その都度怪我の予防のためにしつかり伸ばすように指導しますが、それでもやらない生徒がいます。勝敗にこだわる傾向があり、強い人とチームになれなかつたらやる気を失せたり、失敗した仲間を責めたりする生徒がいます。体育は勝敗にこだわるというよりは仲間と協力して楽しくやろうということを常に指導しますが、なかなか改善出来ていません。また、運動部に所属し、運動が苦手ではない2名のある生徒は、どの種目も全く参加せず、見学という形で授業をやり過ぎています。私は色々と考えて楽しくやれるように誘って

も、成績に関わることだからこのままやらなかつたら成績は悪くなる一方だぞ。と、少し焦らせるような呼びかけをしても全く参加しません。

二 小グループ化による体育実践

私にとって、体育の授業でまず大切にしたいことを簡単に挙げると、①運動をみんな楽しんですること。②失敗を恐れず、まずはチャレンジしてみること。③整列、挨拶、体操をしつかり行うこと。④最低限のルール(種目のルールや授業のルール)を守ることなのですが、その中でも生徒は③の整列、挨拶、体操がなかなかやらず、一学期は困っていました。一時は、整列を全くせず好き勝手やり、全然授業が始められないという最悪の状態の時もありました。どうしたら良いのかわからず、先輩教師に相談し、生徒同士で呼びかけられるようになれば動くのではないかとというアドバイスをいただき、学級内の友人関係を図にした学級地図を参考に比較的仲の良い四〜六人の小グループを作りリーダーを決め、リーダーを中心にグループ毎に整列させ、グループで活動できる種目の時や、準備や片づけがある時にもそのグループで活動させました。また、授業の最後に「体育取り組みチェック表」をグループ毎に記入させ、自分の今日の体育の取り組みについて振り返らせるようにしてみました。この取り組みは、私としては博打のような感じで、

仲の良いグループで分けたことで、今まで以上に好き勝手やるだしたらどうしたらいいのだろう、うまく活動するだろうか…。と、とても不安な気持ちで小グループ化を実践してみました。すると、前回の困り感が嘘のようにスムーズに授業が行えました。この小グループ化によって、集合などの簡単な指示については全体に通さなくても、それぞれのリーダーに指示することでリーダーが動いてくれるので、他の生徒も友達（リーダー）のために動くようになり、好き勝手やらなくなりました。

三 小グループ化の課題

小グループ化にして、うまく活動がさせられるようになってきてしばらくしてから、授業に参加しない生徒が出てきました。どうしてだろうと思ひ、様子を見てみると、仲間関係で変化があったようで、それで一人の生徒が「あいつらとはやりたくない。」お、授業に参加しなくなってしまうました。その生徒は違う仲間と行動を共にするようになってしまったので、授業内容も区切りの良い時期だったこともあり、グループ変更をすることができましたが、孤立してしまった場合を考えても、この小グループ化はうまく実態に合わない限りは使えないのだなあと実感しました。また、実態にも書いたように全く参加しない2名の生徒もグループ化にして、整列、挨拶、体操まではやるように

なったのですが、相変わらず授業の中心に入ると参加せず見学という形でやり過ごしています。

おわりに

今回紹介しました小グループ化によって、全体的な面できると、今年度初めよりはともうまく授業を展開することができるようになりましたが、全く参加しない生徒がいたり、授業への遅刻はまだ解決できていません。赴任当初抱えていた「生徒に満足させられる授業ができるのだろうか」という不安よりも、今は、「どうしたら全員が参加して、高校に進学してもしつかりとした授業態度で意欲的にやる」といった習慣がつけられるのだろうか」という悩みの方が強くなっています。私自身が未熟なために、生徒達が将来、後悔してしまうような体育授業にはしたくないと思っています。

●地域性や小学校からの課題等、様々な要因から体育科のみならず学校全体の生徒指導にも関わる実態からの実践レポートである。その中で一斉授業から「生徒を信頼し生徒を核としたグループ学習」に着目に改善の糸口を掴んできたことは、氏の熱意の現れととれる。一方、体育のみならず、学校全体で問題を父母と共有し認識していくことも望まれる。また、誰もがわかり、できる、やり

たくなる魅力ある授業を研究していくことが第一であろう。しかし、氏の情熱がある限り実現はそう遠くないと思われる。

- 2 すべての子ども達に水泳の楽しさを
 養老牛小学校の水泳学習 体育の
 授業づくり

中標津町立養老牛小学校 米谷豊彦

- 1 ポッチャリーズはヒーロー

「うーん、できればマラソンは避けたい。」

ある日のA君の独り言。6年生のA君は走るのが得意ではありません。短い距離も、長い距離も。5年生のB君は跳び箱やマット運動が得意ではありません。逆さになるのが大変です。もちろん走るのも。二人はすべての運動が嫌い、苦手というわけではありません。ただちよつとできるようになるまでに他の子よりも時間がかかるのです。なぜなら二人はローレル指数が200(標準は115)144に近く、肥満度で言えばA君は50に近く(標準は19・9)19・9、B君は50超。しかし、そんなポッチャリーズがついにヒーローになる時がやってきました。

水泳学習2回目。

「今日は、C君を除いて、みんなドル平で距離を伸ばそう。ポイントはリラックスとスローモーション。」「いいか、リラックスだぞ、リラックス。」変なオヤジギャグを連発するもだれからも反応なし。とにかく2人1組のコンビ学習(最小単位のグループ学習)が始まりました。ちなみにC君は前回の水泳学習で、急に泳げるようになり、調子に乗って375mも泳ぎました。が、頭痛発生。原因は酸欠か過呼吸か…。無理はさせないことに。

私は6年生のA君を3・4年生の時にも指導しました。顔を水につけることに極端な恐怖感を持ち、ようやく水中に体を投げ出すことができるようになったと思つたら、ちよつとリズムが狂うと、あせる、あせる、あせる…。「もう嫌だ」の連発でした。しかし、そんなA君も5年生になつて前担任の指導が良かったおかげでついに25m泳げるようになりました。そして迎えた今年の水泳学習。A君とB君は最高のリラクゼーションを会得し、見事なパフォーマンスを見せてくれました。二人は水とケンカしなくなりました。「いいかい、こつやつて力を抜くんぞ」とみんなの見本にもなつてもらいました。おそらく体育の授業で二人がみんなの見本になつたのは初めての経験でしょう。ドル平でA君は130mを泳ぎ、B君は250mを泳ぎました。「はいここで終わり」と言わなければ更に泳いだことでし

よう。最高の笑顔がはじけました。

D君、5年生。彼はマット運動では見事なロンダートを決め、跳び箱ではハンドスプリング跳びでかっこよく飛び越します。走っても速い。サッカーの身のこなしにも唸るものが。空手を習っていて全道大会でも活躍しています。

しかし、そんな運動能力抜群のH君がなかなか25m泳げません。彼だけが泳げない。おそらくこちらにも初めての経験でしょう。今まで小学校で取り組んだどんな運動も誰よりも上手にできたD君はなぜ泳げない？原因は2つあります。呼吸時にドル平は手で水を下に押さえて頭をゆっくり上げますが、彼の頭の動きは力強くスピーディーであること、そして手で水をおさえる瞬間に、両足の膝が反射的に大きく曲がってしまうことで、沈み込みが早く、呼吸が確保されないことでした。D君は友達の泳ぎを見ていて、自分でこのことに気が付きました。友達の様子を観察したり、グループで教え合ったりして「わかる」ということは「できる」につながる大事な要素です。しかし反射的に手と足が連動して動くのが癖になっていました。今までタイムニング良く力を入れる運動を得意としていたD君は、力をぬくということがなかなかわからなかったのです。ですがD君は少しずつその弱点を克服し、ついに25m泳げるようになりました。まだまだ充分ではありませんが、来年はおそら

く100m単位で泳げるようになることでしよう。彼にとってはとてもいい経験となったはずです。

2 「ドル平泳法」とは

中標津町の小学校の水泳指導の実態は回数的にはおそらくどの学校も年間3〜4回ぐらいで、1回の時間が2〜3時間、しかも学校から町のプールまでの移動時間を含めてです。1回の水泳学習の実質的な学習時間は1時間から1時間半というところでしょう。この指導時数で、6年間で卒業するまでに全ての子ども達に水泳の楽しさを味わわせ、泳げるようにするには、「面かぶりクロール」からの指導では無理があると考えました。私は泳げるといふことの意味を次のように考えています。

泳げる ⇨ 呼吸ができる + 浮く + 進む

そこで全校で取り組んでいるのが「ドル平泳法」です。足はドルフィンキック型、手は平泳ぎ型であることから「ドル平」と呼ばれています。大きな特徴は思い切りリラックスして、呼吸（息継ぎと、頭の動き、手足の協応動作）を確立することです。

① 「いくち、にくい（のびてー）」

② 「さくん（ゆつくり首を始動）」

③ 「ぼっハッ（呼吸）」（手で水を押さえると同時に頭を上げて）」

④ 「ぼちゃん（頭を水中にいれる）」

⑤ 「ぼーん、ぼーん」（ドルフィンキックを2回）」

をひとまとまりとして、これを繰り返します。リラックスと呼吸法を最初に位置づけ、これを獲得した子ども達は飛躍的に泳ぐ距離を伸ばしていきます。初心者ができるだけ短い時間で泳げるようになり、水泳の楽しさを味わうことができます。

3 基礎泳法ドル平から近代泳法へ

ドル平はただ早く泳げるようになるだけではありません。ドル平で獲得した泳ぐための基礎技術を生かし、リズムや動きを少しずつ変化させていくことによって、近代泳法と言われる他の泳ぎ（クロール、平泳ぎ、バタフライ）に発展させていくことができます。

ドル平↓ワンキックドル平↓スーパードル平↓平泳ぎキックを1回に 腕のかきを大きく 足をカエル足にドル平↓片手ドルクロ↓両手ドルクロ↓クロール
呼吸・手のかきを 両手でかく 足をバタ足に

クロール型に 力まず2回程度キック（片手のみ）

ドル平↓スーパードル平↓ドルバタ↓バタフライうねりのある 手をバタフライ型に

大きなドル平

4 2010年の取り組み

(1) ビデオを撮って泳ぎを比べてみよう

「R君、距離はだいぶ長く泳げるようになったけど、あんな恰好でいいのかな。次の泳法につながるだろうか。どうしたらいいかなあ。」

「そしたらさ、ビデオ撮って見せてやれば。」

とY先生。自分の泳ぎは自分で見ることができません。自分では言われたことをやっているつもりでもうまくできていないことがあります。上手な子と一緒に泳いでいるところをビデオに撮って、違いを意識させようということになりました。そこで3・4年生と一緒に6年生のY君がモデルとして泳いでもらうことになりました。

効果は観面でした。ビデオを見てY君のゆったりとしたリラクゼーションと水中姿勢が自分たちと違うことに気が付いた3・4年生。泳ぎが変わりました。距離が飛躍的に伸びたのです。

◎児童の到達状況

| 児童 | | 7/13 | | 7/23 | | 8/20 | | 8/31 | |
|----|----|----------------|--|------|--|---------|--|---------|--|
| 1年 | MA | 呼吸3回 | | | | | | 15M | |
| 3年 | KK | 水面に顔をつけられる、潜れる | | | | 500M | | 1KD100M | |
| 4年 | KS | | | 135M | | 175M | | 1KD90M | |
| 5年 | IS | 175M | | 200M | | ドルクロ25M | | クロ25M | |
| 6年 | KY | 400M | | 500M | | 30M | | クロ75M | |
| | KT | 欠 | | 250M | | 20M | | クロ25M | |
| | KR | 18M | | 35M | | 20M | | クロ25M | |
| | SH | 30M | | 50M | | 25M | | クロ25M | |
| | TS | 225M | | 500M | | 25M | | クロ25M | |
| | KM | 325M | | 500M | | 25M | | クロ25M | |

(2) ドル平で泳げればいいのか

リラククスしてゆつくりと首を上げる呼吸と手足の協応動作ができるようになる。ドル平で何百メートルも泳げるようになり。しかし中には多少のバランスが悪くても長い距離を泳げる子がいます。肥満傾向の子です。とにかく浮きます。ドル平は理にかなった泳法なので浮いてリラックスできれば誰でもけっこう長い距離を泳げるのです。それだけでも、「バタ足、面かぶりクロール」の指導で結局小学校を卒業するまでにほとんど泳げる状況にならない

子ども達と比べると素晴らしいことだと思っのですが。しかしできれば「ドル平」が最終目的ではなく、「ドル平」で身につけた基礎を利用して、近代泳法と呼ばれるクロールや平泳ぎ、バタフライへと発展させてやりたいのです。それには「美しいドル平泳法」を獲得しなければなりません。

(3) 近代泳法につなげるために

「ドル平泳法」の最大の特徴であり、近代泳法の基礎となる技術、それはリラクゼーションとストリームラインであると言われています。ストリームラインとは伏し浮きの状態です。ドル平で呼吸をした後、水中に没したとき、首が起きて弓なりになっている状態ではなく、顔が、前に伸ばしている腕より下に出て、しっかりと体を伸ばす状態です。ストリームラインはすべての泳法に共通します。このストリームラインができたドル平こそ「美しいドル平泳法」なのです。

例えば、クロールを獲得するためには、ドル平では首を前から上げて呼吸していたものを、体をローリングさせて横から天井を見るように呼吸しなければなりません。ストリームラインができていないとローリングすることが困難になります。また平泳ぎではストリームラインがしっかりとできることよって水の抵抗が少なく、前に推進することができ。近代泳法の獲得が養老牛小学校の来年の水

泳学習の課題です。そのためには「美しいドル平泳法」で長い距離を泳げなければなりません。

5 ドル平をカリキュラムに

学習指導要領改訂のたびにやれ「総合学習だ」やれ「外国語だ」と振り回され、そうでなくとも忙しい学校現場の中で、体育においては、自分が小・中学校で受けた授業の経験だけで授業を行う人も多いのではないのでしょうか。ですから自分が「バタ足・面かぶりクロール」で学習してきた教師が「ドル平」を知らなかったり、「ドル平」の指導への抵抗を感じたりする人も少なくないと考えます。また体育のカリキュラムを組むときに「学習指導要領にドル平はない」と言う人がいることも事実です。何よりも職場の民主的な論議が大事であると思います。

(1) ドル平泳法に取り組むにあたって

体育はもちろん、各教科には子ども達に学力をつけるために様々な学習内容があり、様々な指導法があります。学習指導要領によっておおよその学習内容は提示されていますが、最終的な教育課程の編成権は各学校にあります。したがって私達は子ども達に学力をつけるため、子ども達の置かれている状況、実態にあった教材を準備しなければなりません。なぜ養老牛小学校の水泳ではドル平泳法に取り組むのか。昨年もそのことに触れましたが、道東の、日常

の水辺文化のない冷涼な山間の小さな小学校において「すべての子ども達に水泳の楽しさを味わわせてやりたい」そのために「すべての子ども達を泳げるようにしてやりたい」。たかが体育という1教科の1単元を大事にし、このことを通して全職員で子ども達を育てようという思いなのです。

(2) 学習指導要領について

新学習指導要領での「水泳」の押さえで注目すべきは3・4年(1)イに記されている「呼吸をしながら初歩的な泳ぎをすること」という表現が入ったことです。これまで「ドル平」は学習指導要領の観点からすれば異端児でした。しかしこの文章を読む限り、呼吸もせずに「面かぶりクロール」で「行けるところまで行け」というのが異端児で、科学的にも優位性があり、呼吸をしながら初歩的な泳ぎをする「ドル平」に市民権が与えられたわけです。ですから堂々と、どの子も泳げるようになるドル平の指導に取り組めるのです。

また、(3)では「自己の能力に適した課題を持ち、…活動の工夫を…」という表記があります。5・6年でも同じような表現になっています。体育ではどの領域にも同じような表現が出てきます。つまり、「できない子はできなくてもいいから、自分なりにめあてを作って頑張れ」というこ

とです。私達が学習指導要領を批判してきた最大の理由がこの考え方で「**めあて学習**」と呼んできました。残念なことに、「自分なりに活動の仕方を考える」ことが中心になり、一人でもくもくと取り組む授業を何度も見てきました。特に研究指定校に多かったです。みんなができるようになることをはじめから放棄しているのです。

6 まとめに交えて

〔体育の学力〕

① わかる

技術習得の方法や法則性を見つけることや、認識すること

② できる

その運動独自の技術を主体的な学習によって獲得し、表現すること

③ ともに結び合う

グループ学習の教え合いを通して、集団自治や人とかかわり方を身につけること

昨今、職場での論議がないまま「全国体力・運動能力テスト」が行われたり、強行な押しつけが見られました。「学力テスト」同様、「体力・運動能力テスト」がまるで体育の

学力の全てであるかのようにその数値を競わせるようなやり方には、私達は批判を強めて行かなくてはならないと考えています。「テストの種目に重点的に取り組みなさい」という行政や管理職が出ないとも限りません。そうすることは子ども達の体育の学力を破壊する行為です。時には「競う」ことも必要ですが「ともに学び合う」ことこそもっとも大事なことであると思うのです。異質な集団であるからこそ、教え合いが成立するのです。全ての子ども達に運動の楽しさとできる喜びを！

●北海道の水泳指導の報告では、今までは「ドル平習得」止まりであった。今回の氏の報告は2年間での小規模校での実践であるが、ドル平から一歩踏み出したとも言える報告である。VTRを有効利用し、より美しく、次に繋げるための質の高いドル平を獲得させている。そこでは、学校職員全体が共通の認識と指導観を持って6年間を見通した指導計画によるものが大きい。今後は、近代泳法への有効的な指導実践や水辺文化を視野に入れた報告を期待したい。

3 浜鬼小の体力作り活動を考える

猿弘村 浜鬼志別小学校 三野宮 公恵

○「すぼると5」の位置づけは…

【学校経営計画より】

↓学校重点実践課題（3）『「健やかな体」の育成』

○体力の低下は気力、学力にも大きな影響を与える」
 「○年間を通して計画的に体力作りの取り組み（すぼると5の充実）

↓指導部運営計画（オ）体力作り

・20分休みのはじめ5分間を「すぼると5」として体力作りにあてる。

・内容については、保体委員会が児童総会で提案する。
 （ただし、企画は指導部で行う）

・新体力テスト実施後、その結果を2学期から「すぼると5」での体力作りに生かす。（後略）

※本校の「体力づくり」すぼると5」は文科省の述べる「健

やかな体」ではなく「身体能力」を中心に考えられて取り組まれていると考えてよい。【防衛体力より行動体力へのアプローチとして】○私見を述べれば…

※児童の実態

↓児童の実態から

①大切なのは、学力や授業作り＞体力作り じゃないかな

…

（落ち着いた「授業の時間」を何より大切にする必要あり）

②体を動かして遊ぶことは、好きな子が多い

③スポーツ少年団参加は約5割

↓児童の体的実態

①新体力テストの結果と考察く別紙【テスト結果を考察しにくい…】

②生活リズムは課題く「大人と区別できない家庭生活時間」

く「漁師気質」地域く生活文化レベルが独特

↓すぼ5の実践傾向

①委員会児童が主体で、毎日習慣付いているが、計画的でない。

②全校遊び的な内容は、おおむね全員楽しんで活動。面倒がる子もあり

③20分休みの補充学習、生活指導を受けている児童が2く3名いることあり

- ④ 20分休みは実質15分。集合に5分以上かかることが多い
 ⑤ 開始5分で終了することは少ない。【時間的はじめの欠如】
 ⑥ 3問目の開始にトイレや授業準備等食い込みがち。
 ↓すば5取り組みの成果

① これまでのおさえなし? 共有化できていないのでは:
 ※ 休み時間の考え方「中休み」の意義・授業への影響・自由遊びの有効性・差異ある発達段階の中で行う全校活動
 ……を考えると、ジレンマを感じる。

★ 休み時間の取り組みを、見通しを持って計画的に行う力は児童にはなく、「体力作り」の方針も、指導内容も、指導実践にも、アンバランスさを抱えている現状と考える。
 ○ なのでこれからは:

※ 委員会活動を使いながらも教師主導で計画・実践

- まず、はじめたこと (10月現在)
- ① 体力要素をバランスよく計画すること
 - ② 自由遊びも入れること
 - ③ 月ごとに重点を決めて、ある程度の継続性を持たせること
 - ④ 委員会児童は、教師指導の下で、選択的、主体的に計画すること。

○ そしてさらに:

※ 「体育授業との関わり」「生活体力との関わり」「『健やかな体』作りとのかかわり」を整理し、トータルな体力づくりについて、全教職員で共通理解を図りたい
 たのしく、きたえる からだプロジェクト! 20110
 ↳ スポルト5 計画案

後期 保体委員会

いつ? 20分休みの後半10:25から10:30まで5分間
 どのように?

- ① 担当の保体委員が準備をして、「スタート!」をする。
 (準備は休み時間すぐに。後片付けは全員で)
- ② 5分を守る。「終わります」は集合しなくてよい。
- ③ 毎月、委員会で話し合っけて計画を立てたい。

| | |
|---|---|
| A | 全員が汗をかくような、たくさん動けるたのしい運動 (例) おにあそび、ながなわとび、サーキットなど) |
| B | 決まった動きをずっと続けて、しつかりきたえられるポイント運動 ◎ 力ぶよさが伸びる運動 (ひっぱる、おす、もちあげる) ◎ やわらかさが伸びる運動 (ストレッチ、のぼす) |

| |
|--------------------------|
| たいそう) |
| ◎うまさが伸びる運動(投げる、バランスをとる…) |
| ◎つづける力が伸びる運動(走る、とぶ…) |
| ◎すばやさ伸びる運動(ダッシュ、…) |
| 自由遊び |

※たのきたポイントとは？くBのポイント運動の中で、一番、◎つづきたい力のことであゝる！

例 10月

学芸会まで(自由あそび)その後(おにあそび、ストレッチ、シャトルラン、自由遊び、5分間走)

●氏の報告冒頭には「移動1年目での疑問や課題を客観的に現状分析しながら、課題をアピールし共通理解に持ち込んだり改善していかなくてはならない。全校で取り組む体力づくりを、どうとらえて、どう進めることがよいか。」としている。学校地域の現状を踏まえ、まずはできる事から始めている実践報告である。全国運動能力テストとの絡みもあるが、体力をどうとらえるか？体力向上のために考えていかなければならないことは何なのか、全道的にもまだまだ未熟成であると言えるし課題として提起されたことが大きな収穫であろう。

4 講義概要 「教材の順列と教え合い」

札幌学院大学 大瀬 隆

【子どもの体育】前期

1 ガイダンス：体育が苦手な者。評定が5以外の者。三〇名を一八名に絞る。アンケート

2 動きづくり：体力テスト。反復・立幅の課題指示

3 投：課題発表。輪で準備運動づくり。左手の投

4 投：階段差利用の準備運動づくり。

テニス球く空間(180・360度)

バール球くクロスステップから得点板。遠投

バスリレー(ラグボール)

5 投と捕：①一人的当てから二人ゲーム化(タクトリスト

ップからの投、キャッチく90度クロスとサイドステップ投)

②3人パス(パスは「人から人へ」「人から空間へ」3点の中央でキャッチ、パスした方へ)

④シユートゲーム(ラグボールのバウンド、シ

ユート地点の他地域エリアへの動き)

⑤ハンドボール(シユート地域の1地域化)

6 タッチラグビー①：パスした方向 4対4

7 タッチラグビー②：逆サイド

8 タッチフット①：4 回攻撃、1、2、4、6 点、5 対 5
 9 タッチフット②：3 回攻撃、2、4 点、4 対 4
 10 ハンドボール①：ラグ・アメ 3 人バターン復習、ラン
 ンド 11 ハンドボール②：クステップハンド
 12 まとめ：レポート：授業ノート概括、教務：授業評価ア
 ンケート、水泳ガイドランス
 13～15：水泳振り替え

【子どもの体育】後期

1 プレールボール①：バレーボール戦術の変換
 2 プレールボール②：4 対 4、3 対 3 へ、戦術、プレールから
 バレーへ：ネット越パス、トス・アタック、3 点攻撃の意
 味

3 教採問題：表現・水泳 スポ指導：プレール組伝達指導

前期の「投・パスボール運動」から「バフォーマンス運動」

へ 4 陸上 1：ステップ運動①：グリコはナニ、走運動：曲
 線・加速走、リレー①：テークオーバーゾーンの活用

5 陸上 2：クラスで：個人バフォーマンス（ステップ・力
 動動作）バトン練習一声かけ地点の確認、全体で組対抗
 リレー

6 陸上 3：室内トラックづくり○リズム走→ハードル走障
 害走→段ボール：リズムカルに跳び越えて走る置き方、3
 歩のリズム↓トン 1、2、3。4～5 個で 30 m

エクササイズハードル走①：4、4、5、5 m 4～5 台
 で 30～35 m、足の裏・踏み切り遠く

7 陸上 4：エクサハードル②練習コース作り、振り上げ足
 の処理動作→ディップと状態の維持

○三步のリズムを走り高跳びへ
 踏切→振り上げ→チョコキン（はさみ跳び）→ナゼ斜め方向
 から？*振り上げ足の動作方向で→ハードル：はさみ跳び・
 バリーロール

*後期教材では、練習場の設定が重要

8 陸上 5：はさみ跳び②走り幅跳び

9 マット：教採問題

10 跳び箱 11 鉄棒 12 教採問題 13 サッカー 14 バスケ

《学生の感想メモより一部抜粋》

①プレールボールはバレーボールと逆のやり方で、前後の役
 割が違い、前の人が後ろにパスすることが重要だとわか
 りました。

②プレールボールで人数が少ない時はスペースが広がるの
 で前衛と後衛の人がきちんと動きパスをつなぐことが重
 要だと思いました。バレーではどこからがアタックを打
 ちやすいか考えて行動した方が良いと思いました。

③体育の予想問題を実際にやってみて、このような感じで
 出題されることがわかりました。体育で学んだことをし

つかりと覚えていきたいです。

④ジグザグで走る時にも2種類の走り方があって、無意識に行っていることがわかりました。リレーではバトンの渡し方を考えることでよりスピードを生かした走り方になることがわかりました。

⑤実際に子ども達にリレーを教える時にはバトンの渡し方や受け取り方をきちんと練習させることが大切だと思いました。スピードを落とさないように目でみてわかる目印を使うのは良いことだと思いました。

⑥障害物を跳び越えるには遠くで跳んで近くに着地することが最も効率の良い走り方だということがわかりました。
⑦走り高跳びのはさみ跳びで斜め45度の方向へけり出すことで、自然に別の足で着地できることがわかりました。

●大瀬氏による教職課程「子どもの体育」での教材ガイダンスである。今までは単元毎の教材を今回から「順列し教え合い」をメインにしている。50名中30名からさらに体育の苦手な学生に絞って講義を行っている。それでも小学校教材全部には至らないのが課題であるという。学生の感想を読むと、限られた時間内でも「教材の価値」を的確に学ばせていることがわかる。パスはリターンパスであることがほとんどの者がわかっていないなどの実

態が見えた。しかし大学でここまで教材の分析学習を受けて教師になる者は幸せと言えるであろう。

5 「オリンピックをめざそう」(マット運動)

中標津町立中標津東小学校 中島 義夫

はじめに

今春に町内の大規模校に異動したが、特別支援学級1年生を担任し交流学級に入っているの毎日を送っている。(ほとんどTT状態を呈している)そのため、自分で体育を持っていないので、昨年、前任校(養老牛小学校)で行った「マット運動」の授業をまとめてみた。資料として、発表会の様子をDVDに収めてきたのでご覧いただきたい。

1 今回のセールスポイント

◆器械運動で重要とされる、日常生活では培われない「逆さ感覚」「腕、肩支持感覚」をねこちゃん体操(参照①)や感覚練習(アップタイム)として毎時間取り入れていく。
◆単一技の習得のみを追求するのではなく、身体支配の拡大と空間形成を創り出すことを重点におきながら、連続技を通して単一技の向上をめざす。

◆合同学習としての話し合いや教え合いをしていく一方、自分達の動きを自分で見せて気づかせもしたい。そのために視覚教具としてのスポーツミラー(すらし映像)(参

照②)を取り入れていく。

◆ 方形マットを使う

連続技の構成を行う上で直線マットでは創作が単調になる。前後左右への方向転換や創造的な空間表現をおこなうために方形マットでの創作とした。方形マット上の空間をどのように使って表現していくかを考える(再構成)ことは、楽しく、より発展的な内容となる。

◆ 学年差を考える

本校は合同学習として異質グループ学習を多く取り入れている。人数が少ない複式校でもあるし、学年を超え学び合うことも多く見られるからである。現に本単元でも3年生が4年生に教える場面も見られる。ただ、発達段階を考慮しレベルを設定したり評価を学年別にする必要はある。実態としては大規模校の同学年個人差よりは少ない差である。メリットが勝っているとも言える。

◆ 体育ノート(ファイル)を使う

子どもたちは、体育には必ず体育ノートを持つてくるようになった。本単元に関わらず、記録をつけたり、話し合う所にしたりする。できるだけでなく「わかる」ためにも体育ノートは貴重である。今回も昨年の「技カード」や「連続技カード」を参考にしていた。また、こどもの「わかり方」を探るために「マット大発見」と題

して、コツを自分の言葉でまとめさせてみた。

◆ シンクロマット

今年初めて取り組んでみた。水泳のシンクロ同様に、「合わせ・ずらし・クロス」等、複数での集団演技での構成で使える。今回は初歩的なシンクロを学び、今後の集団演技の糧となればよいと思っている。自分のリズムではなく、他人とのリズムで演技することでリズムを学ぶこともできるし、楽しさも感じられている。今回はシンクロ(集団)と個人連続技を組み合わせる構成としてみた。シンクロパターンとして、拡散・クロス・集積・同一・逆・ずらし等が考えられる。

◆ シンクロや連続技でのリズムづくりに歌声を取り入れてみる。できれば、個人毎に好きな歌にしてあげたいが、時間的に難しいので同じ歌を取り入れてみた。「まねきねこダックのうた」を取り入れた。

2 児童 2、3、4年 計 7名

◆ シンクロ技

Aグループ 前転→後転→側転を 集積拡散型④で。
Bグループ 前転→後転→側転を 逆方向②で。

◆ 個人技

k君(2年) 片足バランス→前転→側転→前転→ジャンプ→ホップ側転

M君（2年） 前転―前転半―V字バランス―後転―側転―ホップ側転

H君（3年） 片足バランス―前転―前転―後転―側転
前ひねり

K君（3年） 前転―V字バランス―後転―ホップ側転
―片手側転―飛び込み前転―ハンドスプリング

Rさん（4年） 前転―前転―V字バランス―後転―側転―ホップ側転

Tさん（4年） 肩倒立―後転―前転―側転―方向転換
―ホップ側転―ホップ側転

I君（4年） 飛行機バランス―前転―ホップ側転―ハンドスプリング―ロンダート

◆「マット大はっけん」「感想」より（二部抜粋）

I君（4年）
・ロンダートの時に手をちよつとななめにつくほうがいい。
いい。

- ・ハンドスプリングの時、あまり手をはなさない。
- ・ホップそくてんの時、手を上にあげたほうがいい。
- ・ひこうきバランスの時、しせいをひくくする。
- ・前転の時、むねにももをつける。
- ・ハンドスプリングの時に、ネコちゃん体操のハッをする。

する。

- ・ロンダートもハッをする。
- ・シンクロのかけ声を大きな声でみんなで。

感想…今日の発表会で最後のポーズをわすれたので、
今度の発表はきめたい。

K君（3年）

- ・そくてんの時、手を見る。
- ・そくてんの回る時に足を大きくひらく。いろんなわざの時にできると思う。

・わざがでなくても、あきらめない。

・ハンドスプリングの時、うまくそりをする。

・V字バランスの時に少し足をはなす。

感想…HSができた。ゆつくりまわる側転ができた。

ことはいろいろできました。とくにハンドスプリングができてよかったです。

来年はバック転をできるようになりたいです。

(1) 3 教材について

教材の目標

○連続技を通して、マット運動のおもしろさを知る。

- ・側転や回転技、バランス技など、よりうまくできるようになる。

- ・協力し、話し合い・教え合つて学習できる。
(2) 教材について

◆教材の価値

教材には他にはない独自の価値があるから取り上げられていく。ではマット運動にはどのような価値があるのか。系統を追えば体操競技の床運動に繋がっていく。マット運動では「身体表現」が大きな価値と言える。各種の技を組み合わせ、マット上の空間で表現する創造的な身体活動こそが独自のおもしろさ・楽しさであり教材としての価値であろう。もちろん一つ一つの技を獲得することは大切である。しかし、それだけが楽しさではない。それらの技を組み合わせて、より良い一連の連続技を表現していく喜びを追求させたいものである。したがってここでの教材価値を「連続技による身体表現」とする。

◆つけさせたい力

○できること

「できなくても楽しければ良い。」のではなく「どの子もできるようになる」ことが学校教育の目指すものである。できなかったことができる喜びをどの子にも味合わせたい。技ができる。連続技をつくる。連続技で表す力、をつけさせたい。

また、マット運動の系統(略)をおさえ、技術の中

核を「ジャンプを含む側転」とおさえ、低学年から学ばようにしている。側転については、身長体重が増えない小さな頃の方が獲得しやすいこともあげられる。

○わかること

できるための筋道や方法が「わかる」力を育てたい。それが、今はできなくても必ずできるようになるという見通しを持つことができ、さらには自分の課題としても明確になる。また、できる・できないのは個人的能力差ではなく、獲得の速さの差であり、誰もができる可能性を持っていることを認めることができる。

○伝え合うこと

できる・わかるための道筋や方法を自分たちで見つけ、練り合い教え合う力を育てたい。教師から一方的に指導されるのではなく、協力的主体的に学ぶ力をつけていくことが必要である。

(3) 指導計画(十二時間)

- 1時；オリエンテーション、ねこちゃん体操、感覚練習
- 2時；動物歩き、マット遊び、回転技
- 3時；川とび、側転 お話しマット
- 4時；側転 手型足型測定 ゴムとび
- 5時；ホップ側転 連続技モデル①
- 6時；連続技モデル②・シンクロマット①

- 7時：創作シンクロ①
 8時：創作シンクロ②、個人連続技①
 9時：個人連続技②
 10時：個人連続技③ 創作シンクロ③
 11時：連続技の見直しと発表会準備
 12時：発表会 「養老牛オリンピック」

●技の構成や演技を見ると、低中学年にしてはレベルが高い。中学生でもできない技もできている。学校全体で系統を生かした指導や授業が組まれていることが層の厚い実践に結びついていると思われる。子どもたちの感想からも、小グループでの話し合いの大切さが「わかる・伝えあう」ことに繋がっている。教材を「側転を軸に」していることが、技の幅を大きくしているし授業構成を豊かにしていると言える。

三 まとめにかえて

今年の体育分科会では五本のレポートが出され、話し合いも活発になったのが第一の成果であった。レポート内容では視覚機器利用の有効性が2本で報告された。VTRやPCスポーツミラーである。子ども達が「わかる」ために

はもつと使われるべきであろう。そこには、ただやらせるだけの体育との違いが明らかである。課題として、年々参加者が減ってきていることがあげられる。レポートのハードルを下げ、メモでもいいので持ち寄り参加者を増やしていきたい。そのために各単組での取り組みも重要視していったらいい。

(中標津東小学校)