

児童が動きの感覚を言語化し、楽しみながら「マットを使った運動遊び」に取り組む指導法について

阿賀野市立京ヶ瀬小学校
内田 祐介（平成21年度）

<主張>

本実践の目的は、「マットを使った運動遊び」において、児童が自ら感じた動きの感覚を言語化し共有しながら、楽しく運動に取り組むようにすることである。そのために、「動きの局面ごとに自分が感じたことを付箋に書き出し、お互いに共有する」→「自分がやりたい動きを選択させ、付箋に書き出した感じをさらに楽しむことができるように場を工夫する」の2段階の学習活動を設定した。結果、マット遊びが苦手な児童を含む多くの児童が、動き方や動きの感覚に気付くことができた。また、マット運動の基礎となる運動感覚をさらに味わったり、楽しんだりすることができ、学習意欲が向上した。

1 主題設定の理由

学習指導要領では、低学年の体育授業の目標の中で、「各種の運動遊びの楽しさに触れ、その行い方を知るとともに、基本的な動きを身に付けるようにする。」と示している。白旗（2019）は、「運動遊び」とは、遊びの要素を含んだ体育学習のことであり、遊びに夢中になって行動した結果、学習内容が身に付くように、教師が計画的に進めていくものである」と述べている。つまり、児童たちに運動の楽しさや喜びを感じさせながら、技能を身に付けていくことが、低学年の体育授業では重要になってくる。

これまでの自身の体育授業を振り返ると、技能の習得を目的とした反復練習の時間が多くなりがちであった。しかし、これでは、技能は身に付くものの、動きの感覚について気付き、動きそのものの楽しさに触れたりすることができない。また、低学年の体育で重要とされる運動遊びの楽しさや喜びを感じさせながら、技能を身に付けていくことにはつながらない。そして、「できない」という意識が運動嫌いを誘発し、その後の体育学習の意欲の低下にもつながってくると考える。

そこで、本実践では、低学年「マットを使った運動遊び」において、「動きの局面ごとに自分が感じたことを付箋に書き出し、お互いに共有する」→「自分がやりたい動きを選択させ、付箋に書き出した感じをさらに楽しむことができるように場を工夫する」の2段階の学習活動を設定することで、児童が自ら感じた動きの感覚を言語化して共有しながら、楽しく運動に取り組ませていくことを目的とする。それを通して、マット運動の動きそのものを楽しむ児童の育成を目指す。

※ここでの「感覚」とは、マット運動に必要な回転感覚、腕支持感覚、平衡感覚、逆さ感覚などのことを指す。

2 実践の内容・方法

(1) 対象

実践1：令和2年度 M市立M小学校2年（男子12名、女子18名 計30名）

実践2：令和4年度 A市立K小学校2年（男子17名、女子10名 計27名）

(2) 単元について

単元名：「マットあそびけんきゅうじょ ～ 楽しくうごけるラボづくり ～」（全9時間）

（B. 器械・器具を使つての運動遊び 「イ. マットを使つての運動遊び」）

(3) 単元計画

| 時 | 1・2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
|----|-------------|---|---|---|--|-----------------------------|------------------------------|-------------------------------|--------------|
| 10 | 場の準備をするシーン | 準備・準備運動 | | | | | | | |
| | | 基本の動きづくり(ゆりかご・うさぎ跳び・カエルの足打ち・だるま転がり) | | | | | | | |
| 20 | 基本感覚の作動きの運動 | 学習活動1 ・技の動き方や感覚を言葉で伝え合い、共有する。 | ← | | | | 学習活動2 ・技の感覚を楽しむための場を工夫する。 | | ねらい3 ・発表会 |
| | | <前まわり> 技の感じ ・ふわつとする。 ・コロッとまわる。 | <後ろまわり> 技の感じ ・コロッとする ・最初速くて、後がゆっくり | <丸太ころがり> 技の感じ ・コロコロする ・体がしまる感じ | <壁登り逆立ち> 技の感じ ・逆さまになる感じ ・手に力が入る感じ | ○技の感覚を楽しむための場づくりを考える。(グループ) | ○考えた場をみんなで試す。 | ○各グループが作った運動の場を他のグループの友達と楽しむ。 | |
| | | | <川跳び> 技の感じ ・ふわつと浮く感じ ・手にぐつと力が入る | <ブリッジ> 技の感じ ・体がのけぞる感じ ・苦しい感じ | | | | | |
| | | ○体の接地部位や順番を考えながら動く。 ○動きの感覚を言葉で表す。 | | | | | | | |
| 40 | | | | | | | | | |
| 45 | | 振り返り・片付け | | | | | | | |

(4) 単元の見目

- マットを使った運動遊びで、いろいろな方向への転がり、手で支えての体の保持や回転をすること。〈知・技〉
- 器具・器械を用いた簡単な遊び方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えること。〈思・判・表〉
- 運動遊びに進んで取り組み、順番やきまりを守り誰とでも仲良く運動したり、場や器具・器械の安全に気を付けたりすること。〈学に向かう力、人間性等〉

(5) 具体的な手立て

【手立て1】動きの感覚に気付かせるために、基本の動きをしたときに感じたことを付箋に書き出させ、全体で共有させる。

- 前転がり、後ろ転がり、丸太ころがり、川とび、壁登り逆立ち、ブリッジの6つの基本の動きについて、体がマットにつく順番（順次接触）を考える。
- それぞれの動きを接地局面に分け、そこで感じたことを付箋に書き出す。
- 付箋に書き出した感覚を全体で共有し、その感覚が感じるかどうか試す。



【手立て2】やりたい動きでグループを組ませ、付箋に書き出した感覚をもっと感じる（楽しむ）場作りを考えさせる。

- 3～6時間目で学習した基本的な動きの中で、自分がもっと楽しみたい動きや感覚を決める。
- 共有した感覚や楽しさを、もっと味わうための運動の場をグループで考え、実際に試しながら運動の場作りをする。
- 使う用具を児童たちが選択しながら場作りが行えるようにする。
- 他のグループが作った場で自由に遊び、運動をもっと楽しめるようにする。
- 各グループが作った運動の場が、動きの感覚を楽しむ場になっているかどうか、児童たち同士で相互評価させる。



3 実践の実際と考察

実践1

(1) 動きの感覚に気付かせるために、基本の動きをしたときに感じたことを付箋に書き出させ、全体で共有させる。

3～6時間目に前転がり、後ろ転がり、丸太ころがり、川跳び、壁登り逆立ち、ブリッジの6つの動きの感じ方を調べていった。1つの動きをマットに接地する局面ごとに分け、どこでどんな感じがするのか、付箋に書き出し、動きの拡大図に張り出していった。



| 局面 | おしり・こし | 背中 | 頭 | 手 | 足 |
|----|--|--|--|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> ・さいしょ、おしりをつけてやるとやりやすい。(1人) ・耳に手をつけてまわるとまわりやすい。(3人) ・体がいっしゅんういて、ふわっとする。(3人) ・がたがたする。(1人) ・あごがつかれる。(1人) ・頭を下におろすと回りやすくなる。(1人) | <ul style="list-style-type: none"> ・体をゆらしてまわった。(2人) ・<u>ごろんとまわった。(1人)</u> ・はやくなる。(1人) ・ふわっとした。(2人) | <ul style="list-style-type: none"> ・ういたかんじがした。(3人) ・ふわっとした。(5人) ・かろくなつた。(1人) ・ういたときにはやくなる。(1人) ・手がつく。(1人) ・<u>ぐるっとなる。(6人)</u> ・頭に力が入る。(3人) ・頭がいたくなる。(4人) | <ul style="list-style-type: none"> ・手に力が入る。(4人) ・ふわっとする。(1人) ・いっしゅん、うく。(2人) ・おきあがるとき、足をのびしたくなる。(1人) | <ul style="list-style-type: none"> ・しゃがむとまわりやすくなる。(1人) ・(前まわりとは逆に)さいしょは<u>ゆっくりで、後からはやくなつていく。(10人)</u> ・何度もまわるとはやくなる。(1人) ・前まわりのふわつとはほんたになる。(1人) ・まわったあと、足に力が入る。(1人) ・足がとんとなる。(1人) ・するするまわる。(1人) |

児童は、自分の動きの感じに目を向けることで、「ごろんと回る」や「ぐるっとまわる」といった回転感覚や「手に力が入る」といった腕支持感覚に気付くことができた。また、「頭を下におろすと回りやすい」や「最初はゆっくりで後から早くなる」といった動きのポイント（回転加速）に気付く児童もいた。それらの感覚を全体で共有することによって、多くの児童がその感覚に気付くことができた。

(2) やりたい動きでグループを組ませ、付箋に書き出した感覚をもっと感じる（楽しむ）場作りを考えさせる。

【手立て1】で得た感覚や楽しさをもっと味わうために児童たちは以下のような場を考えた。



＜後ろ転がりのぐるっとを感じる場＞

後ろ転がりの頭がマットに接地する局面でぐるっとする感覚を感じるために、傾斜をつける場を作った。転がりながら回転スピードが高まり、より回転感覚を味わいやすくなった。



＜逆立ちのぐっとを感じる場＞

壁登り逆立ちの体重が手にかかる感覚を感じるために、マットの下に空気の抜けたボールを置いた。腕支持感覚を味わいやすくなり、より不安定な場での挑戦となった。



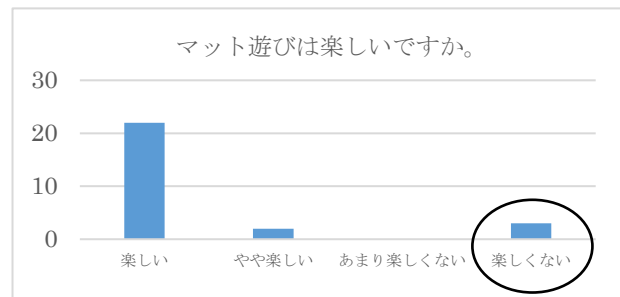
＜川跳びのふわっとを感じる場＞

川跳びのふわっと浮く感覚を感じるために、とび箱に手を着き、踏切板で踏み切って跳ぶ場を作った。体が浮く空中感覚を味わいやすくなった。

手立て①で共有した感覚が児童たちの共通言語となり、児童同士で活発な話し合いが行われた。

実践2

実践1では、動きの感覚を付箋に書き出し、多くの児童に広げることではできたものの、運動が苦手な楽しさを感じていない児童に、動きの感覚に気付かせたり、感じさせたりするところに課題が残った。(右グラフ○)



そこで、実践2では、

- 授業の導入段階で、マット運動に必要な感覚づくりの運動を多く取り入れる。
- 付箋に書き出した感覚を動きでフィードバックする「お試しタイム」の設定を行う。

という手立てを新たに追加し、実践を行った。

(1) 導入段階でマット運動に必要な感覚づくりの運動の実践

6つの基本的な動きに必要な感覚を養うために単元の導入や授業の導入で感覚作りの運動を行った。回転感覚を養うために、ゆりかごを段階的(小さいゆりかご→膝をかかえないゆりかご→大きなゆりかご→つま先をつくゆりかご)に行った。腕支持感覚や逆さ感覚を養うために、クマ歩き(手足歩き)やカエルの足打ち(腰上げ足たたき)、うさぎ跳びなどを行った。児童らは、ゆりかごを行う中で、後ろ転がりをしたり、カエルの足打ちをする中で、川跳びをやったりしながら、基本の6つの動きにつながる感覚を身に付けていった。

(2) 付箋に書き出した感覚を動きでフィードバックする「お試しタイム」の設定

動きの感覚を共有した際、それに気付いたかどうかを児童らに問うた。児童らの中には、付箋に書かれた感覚に気付いていない児童もいた。そこで、局面ごとに付箋に書かれた感覚を確かめるための「お試しタイム」を設定した。試したことで自分では気付かなかった感覚に気付いた児童が多かった。抽出児のA児は、「(前転がりをして、どんな感じがするか)わからない。(楽しさも)感じない」とつぶやいていた。しかし、全体共有後の「お試しタイム」を通して、「コロッていうのが分かった。楽しい。」と、回転感覚に気付き、マット遊びの楽しさを感じている姿があった。

(3) 付箋に書き出した感覚をもっと感じる(楽しむ)ための場作りの様子

単元前のアンケートで、「マット遊びは楽しくない」と答えていた児童(A児、B児、C児)を抽出児として、実践2の検証を行った。3人は、前転がりなどの動きができず、「マットを使った運動遊び」が苦手な児童である。単元前のアンケートでも、「マット遊びは得意ですか」という質問に対して、3人とも「苦手」と回答していた。

抽出児の3名は、運動の場作りの活動を行う際に、3名とも前転がりを選び、同じグループに所属した。事前のワークシートには、3人とも「前転がりのスピードを楽しみたい。」と、前転がりをした時に感じられる回転加速に注目し、場作りを行った。その様子は以下の通りである。



マットの下に踏切板を入れ、傾斜を作ったものの傾斜を上方向に前転がりをしてしまう。試したことで、スピードが楽しめないと分かった。



踏切板を入れ直し、前転がりのスピードを感じるためには、ここから転がれば良いことを友達と話し合っている。



自分たちが作った場で前まわり楽しむ途中で、A児が気付いたふわりとした感じやB児の足を上げて楽しむという感覚をもっと感じるために、傾斜マットの前にもう一つ踏切板を置き、ジャンプするように前転がりをする場を作った。

自分たちが分かった（気付いた）動きの感覚をより強化しようと、抽出児らは試しながら話し合うことで、それが感じられる場を作っていた。グループのメンバーの中で、手立て1で確かめた感覚が共通の言語となり、場作りの話し合いもより活発になった。

(4) 抽出児の動きと思考の様子について

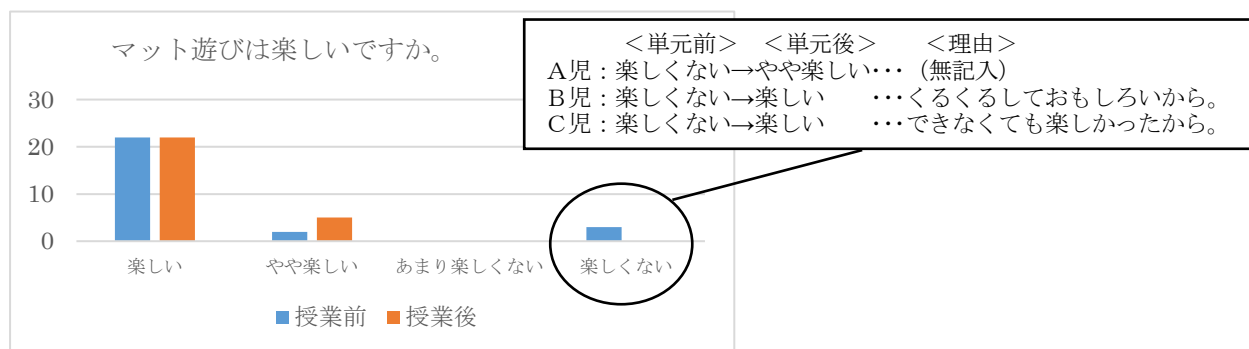
運動を苦手とする児童が、自分の動きの感覚に気付くことができたのかを調べるために、インタビュー調査や学習カードの分析を行った。その結果、抽出児は以下のように答えていた。

A児：「(前転がりの) そくどがあがった。ふわりとした。」などと記述し、回転加速の感覚に気付くことができた。

B児：「(前転がりで) だんごむしになったみたい。くるくるがおもしろいね。すごくおもしろかった。」や「(後ろ転がりが) だんごむしみたいだった。ころころしておもしろかった。あしを上げてもらったのしかった。あと、手がつくときがおもしろかった。」などと記述し、回転感覚に気付くとともに、体を丸めると回転しやすいことにも気付くことができた。

C児：「(後ろ転がりで) スピードが少なくなっている。」や「(壁登り逆立ちで) 体をのばすときもちいんです。」などと記述し、回転系の技の回転加速の感覚に気付いたり、体をまっすぐにして倒立をしようと意識が向いていたりした。

(5) 「マットを使った運動遊び」を苦手とする児童の抽出と意識の変容



実践2の後に児童たちにアンケート調査を行った。単元前は、「マット遊びは楽しくない」と回答していた子が3人だったのに対し、単元後は0人になった。また、マット遊びを肯定的に捉えている児童が27人になり、クラスの全員がマット遊びを楽しむことができた。

単元後は、A児は「やや苦手」、B児は「得意」、C児は「やや得意」とそれぞれ変容していった。

(6) 教師による技能の評価

単元の最後に児童らの動きの高まりを評価した。評価の基準としては以下のとおりである。

| | A | B | C |
|------|---------------------|---------|-------|
| 前転がり | 回った後、手をつかずに足の裏で立てる。 | A, C 以外 | 回れない。 |

単元前には、3名とも前転がりをすると、そのままマットに寝そべてしまい、転がることができなかった。単元後には、A児とB児はA評価、C児はB評価まで自分の技能を高めることができた。これは、前転がりの「ころっと」という感覚（回転感覚）に気づき、それを強化するための場作りで繰り返し試したからだと考えられる。このことから、動きの感覚を共有し、児童自らが、それを強化するための場作りを行うことで、動きを高める可能性が示唆された。

4 成果と課題

- 感じたことを付箋に書き出し共有することで、多くの児童が動きのポイントや動き方を知ることにつながった。
- グループで付箋に書き出した感覚をもっと感じる（楽しむ）ための場作りをしたことで、マット運動に必要な運動感覚をさらに味わったり、楽しんだりすることができ、学習意欲が向上した。
- 「マットを使った運動遊び」が苦手な児童もマット運動の運動感覚に気づき、感じることができた。
- △言語化した運動感覚をもっと意識しながら場作りを行わせる工夫を考えていく必要がある。
- △抽出児の変容は見られたものの、全体の技能の高まりや手立てと動きの向上との因果関係を明らかにするまでは至らなかった。
- △児童が気付いた運動感覚やポイントをマット運動の技能の向上につなげていくための手立てを考えていく必要がある。

引用参考文献

- 文部科学省『小学校学習指導要領解説 体育編』東洋館出版社、2017
- 白旗和也『これだけは知っておきたい「新体育授業」の基本』東洋館出版社、2019
- 高橋健夫 三木四郎 長野淳次郎 三上 肇『器械運動の授業づくり』大修館書店、1992