

「一人ひとりが自主的な体育学習をするために」

— とび箱運動の特性に応じた学習形態を求めて —

登野城小学校 教諭 花 城 正 美

I 楽しい体育の基本的な考え方

楽しい体育は、すべての子どもに運動の特性に触れる楽しさや体験を求め、自発的、自主的に運動に参加する力を育てたいとするものである。そのために、①一人ひとりを大切にする。②今持っている力に合った興味、関心等を基に、学習目標を持たせ、学習に向かわせる。

こうした学習の考え方は、個人差に応じた学習展開をすすめるものである。このような視点から楽しい体育の学習と指導のすすめ方を、もう一度整理してみると、「単元としての運動」は、①運動の機能的特性に着目して選択する。②学級の子どもたちの今持っている力を把握する。そこから学習のねらいを導く。そのことは、個人差を吸収可能になるので子どもたちは、自分の力に合っためあてを持って学習活動を展開する。そこで学習過程は、「やさしい段階から、くふうした難しい段階へ」とめあてを自分の力で修正したりして自発的・自主的に展開するのである。このような学習の考え方と指導のすすめ方が、いわゆる個人差に応じた学習のしかたであり、その道すじでもある。つまり、授業を子どもの側からとらえようとする学習計画とも言えるのである。

II 器機運動領域の基本的な考え方

(1) 特性のとらえ方

器機運動は、それぞれの器機種目独特の運動の技を習得したり、技の組み合わせをよりよくさばくなど、能力に応じた運動課題を達成して楽しむ運動である。従ってその運動課題は、個人によって異なるので、技の習得だけでなく、技の質的な高さを求めるなど、個々の能力や欲求に応じた個別化が前提となる。

とび箱運動は、とび箱をとぶとき、踏み切って自分の身体をより困難な状態におき、それを克服して安定した着地でとび越せるところに楽しさがある。

(2) 学習指導

子ども一人ひとりが器機運動を楽しむためには、個々の能力や欲求に応じた個別化を考えなければならない。そのために、子ども一人ひとりに、課題をどのようにもたせていくか、できるようになるためのくふう、学習形態をどのようにするか等が問題となる。

①学習形態

それぞれの器機種目により子どもたちの技の習得には差があり、同一種目を一斉に取り組ませることはむずかしい。従って子どもたちが自分の能力に応じ取りくむことのできる学習形態を考えなければならない。

とび箱運動では、今できるとびこし方で、高さやとび越すまでの距離・方向等に挑戦したり

新しい技に挑戦しようとするので、子どもの欲求する場の設定を考え、障害別グループ（課題別グループ）とする。

② 課題のめたせ方

子どもたちが、何事でも積極的に取りくめるようになるには、今できる技をもとにして「何をどのようにして」という課題をしっかりとめたせることが大切となる。そのために、多くの種目を子どもたちに紹介し、その中で自分の能力に応じて取りくめるものや取りくめそうなものから課題を決定させていくようにする。

Ⅲ 研究課題

上記(1)、(2)の基本的な考え方にたち、「子どもが、自らくふうし、いどみながら学習していくために、学習課題のめたせ方や学習形態は、どうあればよいか。」という課題をもって実践にあたってみることにした。

Ⅳ 実践内容

子どもたちが「自らくふうし、いどみながら運動の楽しさを求めていく」このようになるためには、「それぞれの運動の特性・用具の特性から、運動する楽しさを子どもの側に立って考え、その運動のよさに、どのようにふれさせるか、そのための課題のめたせ方、仲間との関係をどうするか。」ということを取りくんでみた。下の表はこのような課題にせまるためのいわば「体育学習のきまり」である。

私たちの体育のきまり

1983年
登小 6年

1. 早く運動するところに集まる。
2. 準備や後片づけは助け合う。
3. 準備運動は汗がでるくらいしっかりする。
4. グループの役割やめあてを守る。
5. 学習のしかた
 - ① 確かめる → めあてを決める →
(どんな動きができるか) (がんばればできそうかな)
工夫する → 練習する
(どうすればもっとよくなるかな) (あきらめずにがんばろう)
 - ② みんなで助け合い教え合うには
 - ・ わからないところは → 友だちに聞く
 - ・ できない友をみたら → 励まして助ける
 - ・ よい考えがうかんだら → 教える
 - ・ できた友をみたら → 拍手する
6. 安全に運動ができるように気をつける
7. 授業が終わったら反省をカードに記入する



課題別グループによる本時のめあて確認

跳び箱運動は年間配当を4月と2月の2回に分けて、8時間の計画で下記の通り展開をした。

△ 指導案

1. 単元 跳び箱運動

2. 運動の特性

(1) 一般的特性

- ・一人ひとりがそれぞれの能力に応じて「できなかったこと」が「できる」。
- さらに「じょうずにできる」等の克服的な喜びを味わう運動である。



グループによる場づくり

(2) 子どもからみた特性

- ① とび箱の魅力はなんといってもより高く跳びたいことである。
- ② とび箱の置き方を工夫していろいろな跳び方をしてみたい。
- ③ 高さやフォーム等を決めておいて、それができないとわらわれたり、ひやかされたりする。

3. 学習のねらいと道すじ

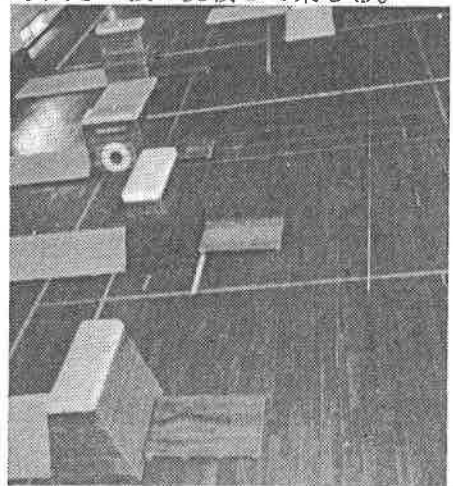
(1) 学習のねらい

各自の能力に応じて、いろいろな跳び方で跳んだり、より大きな技に挑戦して楽しむ。

(2) 学習の道すじ

- ねらい① とべる高さのとび箱でいろいろなとび方で挑戦する。
- ねらい② いまとべるとび方で高さやふみ切距離に挑戦する。
- ねらい③ とび方を変えて高さや踏み切距離に挑戦する。

場づくりの工夫例



4. 学習活動と指導

はじめ	<ul style="list-style-type: none"> ・学習のねらいを理解し、学習全体の見通しをもつ。 ・各自、めあてを持ち学習の計画を立てる。 ・場づくりをする。 		<ul style="list-style-type: none"> ◦跳び箱 8台 ◦マット 10枚 ◦踏み切り板8枚(ロイター板1枚) ◦踏み切り板調節器
	なか	学 習 活 動	指 導
か	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">めあて① とべる高さのとび箱でいろいろなとび方で挑戦する</div> <p>例 4段、5段、7段、開脚とび、閉脚とび 台上前転</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◦無理をしないで、跳べる高さをえらばす。 ◦同じ課題の児童が協力し合って学習できる 	

◦周囲の安全を見て活動する。

めあて2 いまとべるとび方で高さや踏み切距離に挑戦する

例 6段から8段、40cmから60cm
(開脚とび、閉脚とび)

グループ、または同じ技を行なう者が助言
または補助をし合いながら活動する。

めあて3 とび方を変えて高さや距離に挑戦する。

例・開脚とび → 腕立て斜め開脚とび
 → 腕立て水平開脚とび

- 開脚とび 横から縦
- 5段から7段 50cmから90cm

ようにする。

◦技のポイントを考えさせ、自分のめあてを確認させながら真剣にとり組ませる。

◦能力に合っていない高さやとび方をしている者に対して助言をする。

◦安全の確認
補助のし方、器具の点検

◦姿勢や着地に注意して、大きく跳べるような工夫ができるように助言する

ま
と
め

- 学習の成果をお互いに見合い反省する
 - 力いっぱい運動できたか
 - たくさん挑戦できたか
 - 一番心に残っていることは何か
- 学習ノートを整理する

V 授業でとりくんだこと (授業の実際)

子どもたちが自ら工夫し、いどみながら運動の楽しさを求めていくための実際の手がかりとして次の二つの面からまとめてみることにする。

1. 跳び箱運動をする前にこれだけは

跳び箱運動は、助走、踏み切り、着手、空間姿勢、着地の五つの中心的な動きとして捉えることができる。この動きを支えるものとして、「障害を跳び越すときの前のめりの感覚を養うこと」や「スピーディで瞬間的であるため、リズカルな動きを身につけること」が必要である。そこで跳び箱運動をする前に次にあげるような基礎的、基本的な動きづくりや感覚づくりの運動を指導しておくことは、跳び箱運動への抵抗を軽減するためにも大切なことである。

(1) 逆立ち遊び

①かえるの逆立ち ②かえるの足打ち ③壁逆立ち (時間、回数を決める)

(2) 手足走り

①一定の距離を走る (10mくらい) ②四角形 (コート) の周囲を走る

(3) うさぎとび

- ①一定の距離を決めて何回で跳べるか
- ②マットの横を使って（マットのはしに手をつき、足はマットの外に出る）
- ③台上にマットを置きその上でうさぎとびをする

(4) 手押し車

- ①一定の距離を速さと歩数で挑戦する
- ②階段を登ったりおりたりする
- ③手押しジャンケン

(5) 馬とび

- ①時間や回数を決めて、競争的に取り扱う
- ②距離とび
- ③連続馬とび

(6) タイヤとび

- ①たて、よことび

このような動きが、跳び箱運動につながる運動を体操領域の「リズムカルな動き」「タイミングのよい動き」の内容として、4月の授業の段階では「跳び箱運動と体操」という組み合わせ単元ですすめてきた。

2. 学習ノートの活用と場の設定の工夫について

学習ノートは、①学習の見通しをもつために、②学習の経過がわかるように、③学習の結果がわかるように、その効果的な活用のために一人ひとりの現在の体力、運動能力、興味・関心、態度などの実態をつかんで、それに応じてできそうな学習課題をもたせ「これならやれそうだ」という入り口を示してやりたい。その課題に対して挑戦し、ねばり強く練習して、「やった！」「できた！」という快感をすべての子どもに味わわせたく、そのために次のような視点にたって見直しをしてすすめてみた。

- ①きまった種目のフォームの指導を主に行なっていたことを反省し、子どもの夢（欲求）を大事にして進めていく
- ②画一的な進め方でなく、その子どもに即した練習の方法やめあてを見つけさせて授業をすすめる。
- ③跳び箱の高さによる能力的取り扱いをせず、子どもの能力の混成グループをもとにして、発達段階（身体、能力）による欲求をふまえた授業をすすめる。

以上の三点を中心にすえてすすめた結果を子ども達の夢の中からひろってみたいならべてみることにする。（学習ノートから）

◎私は体育がきらいでした。その中でもとび箱と鉄ぼうでした。五年生の時は二、三コだけとび箱を出して、みんながとべるまで待つようなやり方でした。でも六年の授業は自分でめあてをもち、自分の挑戦したいとび箱をとびました。五年生の時はとび箱をとべないとわらわ

れましたが、今では自分のめあてをとぶのでわらう人もいなくなりました。

体育のある日は、学校に行きたくなかったけれど今では、次は「何をとぼうかな」と自分で考えてがんばるので……………（可織）—

◎ それから亜希子さんが、とびばこをとびきれなかったので教えました。そしたら亜希子さんは何回も何回もとび続けてやっとなべました。亜希子さんは喜んでまたとびました。私が先生に「先生、亜希子さんがとべた！」といったので先生も喜んで「亜希子、もう一度とんでごらん」といってとばしました。私は自分で教えたことがやれたのでとてもうれしかった。自分も六段がとべてとってもよかったです。 —（マキ）—

◎ ぼくは水平とびなどは得意とはいわないけれどできます。いつもみているように、前里君たちかみがるととんでいるのを見て「じょうずだなあ、ぼくもあんなにとべたらなあ」といつも思っています。いつか前里君にもっともにが手な台上前転をやってもらいコツをききました。その通りにやってみると五段さえできななかったのが、いっきょに七段もの高さができたのです。そのうれしさは人一倍でした。これまでの体育とくらべて今年めあてをやる前にかいて「次の時間の目標はこれにしよう」と決められる面からして差があると思います。ぼくはもう少しで全部の種目とべます。だからぼくは今とてももえています。

—（辰哉）—

◎ ぼくはこれまではとび箱はぜんぜん興味ありませんでした。でも六年生になって体育学習ノートという物があって、それにめあてを書き二人でそのめあてを実現できるかとちょう戦してって、それができた時の気持はとってもいい気持です。めあてをもってがんばるといことは体育だけでなく、何にでも大切なんだなあと思いました。 —（仁）—

◎ 今までは決められた段しかとばなくて、しかも何回も何回も同じ高さでつまらなかつたけど今は高さきよりへのちょう戦ができてうれしいです。ぼくの今の実力は高さ七段で踏みきり板のきよりは1mです。そしてめあては閉脚とびのたての六段です。 —（浩明）—

◎ ぼくは那覇では、とつもとび箱がきらいでした。そのわけは、あまりとべなかつたからだ。先生が「とびばこですよー。」というのと「おい、またかよ。」と友達といいあっていた。でもここに来て、とび箱があると聞いて「ここに来てまでやるのかよー。」と思っていた。だけどぼくの考えはまちがっていた。学習ノートにいろいろと書きこみながらやるのもいいが、友だちといっしょに教えたりするからコツがわかってどんどん上達する。今ではとび箱運動は楽しみで……………。 —（喜一朗）—

◎ とび箱運動でうれしかったことは、みんなで教え合いながらやり、とべたことです。自分がとべなかったもののアドバイスをもらいながらいっしょうけんめい……。— (めぐみ) —

△ 学習ノート例

(1) 4 月

とびばこの運動

登小6年1組40番 嵩本 奈津子

月日	めあて	がんばったこと	感想 (反省)
4月21日	頭を前に最後の一っぽでいきおいをつけてとぶ。	力強く走って最後の一っぽでとまらないでとびばこにがんばった。	最後の一っぽが私はとまりやすいので、とまらないで、とびばこをとぶ。
4月25日	五、六だんがとべるようにする。	頭を前に、すばやく走って、いきおいをつけて五、六だんが次、次にとべた。	私は五年生の時は、私は一つも、とべませんでした。だけど、六年生になって、五、六だんがとべてうれしい。
4月27日	七だんがとべるようになる。	いきおいをつけて、とびばこにのったこと	私は五、六だんはとべた時、とてもきつかったので、七だんは、あまりとべません。
4月30日	七だんがとべるようになる。	いきおいをつけて、横のとびばこの七だんがとべた。	横の七だんがとべて、ちょっとはなしてとべて、とてもうれしいです。明日は、たての七だんがとべるように、がんばります。
5月1日	まわる物ができるようにする。	いきおいよく走ってとびばこにあたまをおいて、おしりをあげたこと。	私は五年生の時、まわるのが、ちょっとできたけど、六年になってできなくなりました。だけど、あきらめません。まわる物ができるようにがんばります。
<p>体育の授業を終わって 私はいままで、とびばこがぜんぜんとべなかったけど、五、六だんと、とべてとてもうれしいです。いままで、先生にわるいところを、おしえてありがとう。まわるのができなくても、いっしょうけんめいがんばります。</p> <p>いままでの体育の授業、とても楽しかったです。</p>			

(2) 2 月

とびばこの運動

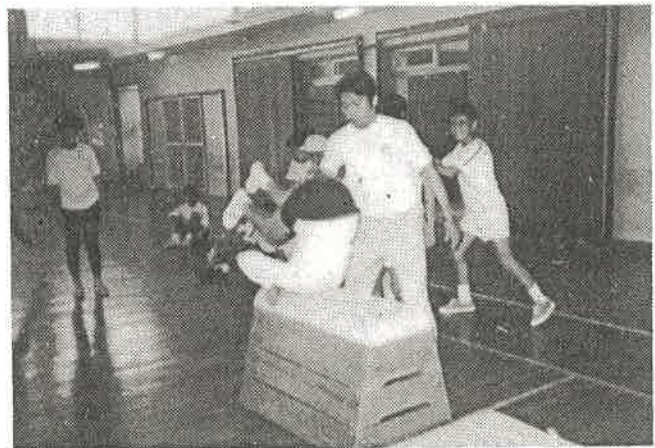
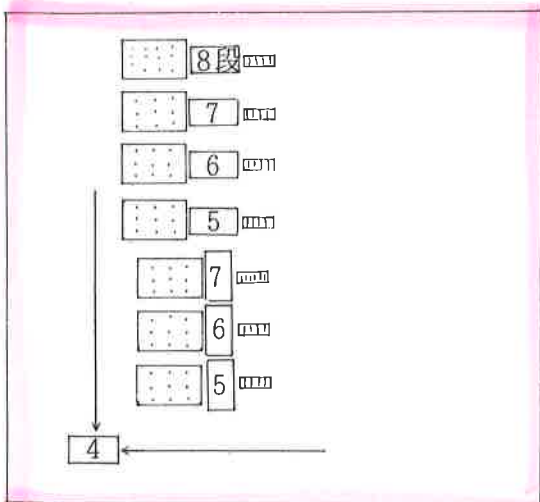
登小6年1組39番 黒島めぐみ

月日	めあて	がんばったこと	感想 (反省)
2/6 (月)	なるべく高く、7段をとべるように、ふみきりを遠くはなしてとべるようにする	高さにちょうせんして、7段がとべた。	高さは7段とべたけれども、ふみきりをはなせてとぶのは、20cmはなしてしかとべなかったの、もっとがんばりたい。
2/6 (月)	7段～8段をとぶ。ふみ切りを少しずつはなしてから	長い所の7段がとべるように努力した。	長い所の7段をとぼうとがんばったけど、長くてこわかったの、とべなかったの、次の時は、とべるようにがんばりたい。
2/13 (月)	8段のとびばこを60cmはなしてとぶ	1回目はとべなかったから、2回目からは、いっしょうけんめいがんばってとんだ。	1回目8段とべなかったけど、2回目はとべて、8段の所を60cmはなしてとぼうとしたけど、8段をまだとべない人がいたので、7段を60cmはなしてとんで、とべたのでうれしかった
2/27 (月)	横のとびばこで、いろいろなとび方にちょうせんする。	横がとべなかったの、台上前転にがんばった。	台上前転、1回か2回はとべたけども、3回目ぐらいからとべなくなったの、次の時はとべるようにがんばる。そして、へいきゃくとびにもがんばる。
3/12 (月)	台上前転がとべるようにする。かいきゃくとび7段、へいきゃくとび6段がとべるようにする。	台上前転にいっしょうけんめいうちこんだ。	かいきゃくとびが、7段とべたの、とってもうれしかった。台上前転にがんばり、4段がとべたのでうれしかった。次は5段にちょうせんしてがんばりたい。
<p>とびばこを終わって 「やったー」と思ったのは、できなかった台上前転を練習して、四段がとべたことと、かいきゃくとびの七段ができたことです。少し残念だったのは、へいきゃくとびの八段がとべなかったことです。もう少しでとべたのに本当に残念です。でも、次のとびばこの時は、いっしょうけんめいやってとべるようにしたいです。</p>			

△ 跳び箱の配置図

子どもたちの話し合いの結果こうなった。(一時間内でもあげさげはある)

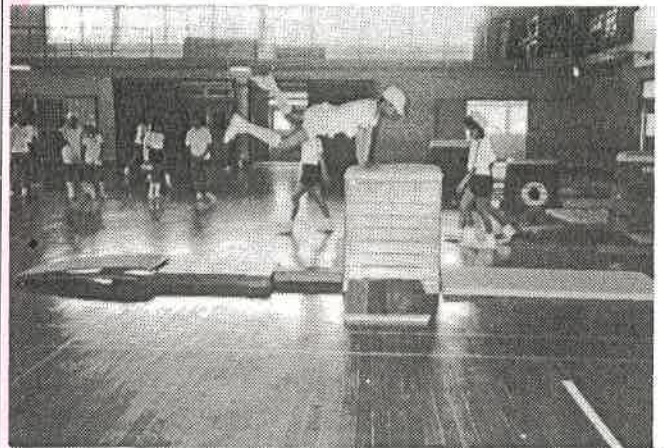
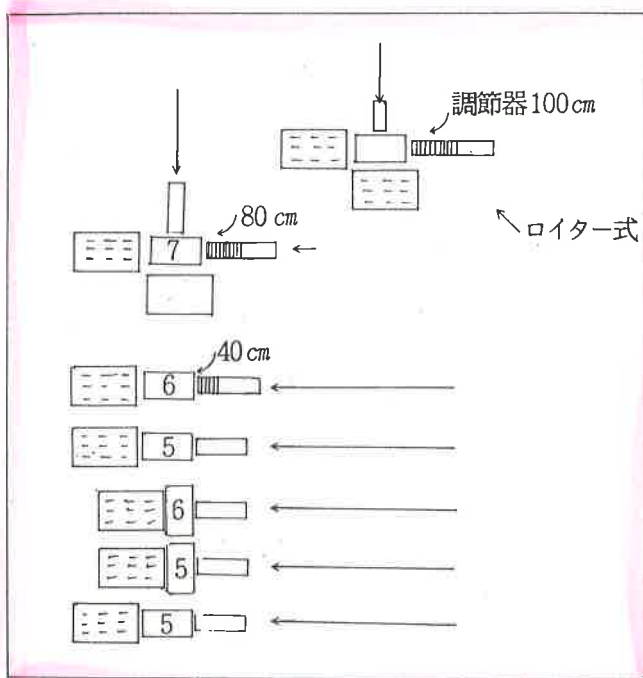
4月27日(水)の授業から



指導の手だて例

- 。つまり、授業を子どもの側に立って考え、実践するということは教師（指導者）がどのように指導したかということよりも、子どもがどのように変容したかということではないかと思う。

2月13日（月）の授業から（四月にくらべて工夫のあとがうかがえるとおもう）



高さ と 距離 に 挑 戦

VI 反省と課題

1. グループの編成は当初（4月）は異質グループ（男女混合、能力差のあるものを一集団として）であったが、とび箱の特性から、一人ひとりが運動を楽しむということから、異質にこだわらず子ども達が自らの課題に挑戦できる学習の場を設定し、そこにできた集団のまとまりを課題別グループとしてとりくんだが、そのグループのメンバーは毎時変わるわけで、その点子ども同士の「おしえあい」「励ましあい」という面、いわば子どもたち同士の自然なかかわりあいが乏しいということもある。
2. 課題別グループで活動させると、場の設定、活動が複雑になって子ども達のできる喜びを満足させるための、いわば多様な「めあて」。「挑戦」に教師が対応していくということが徹底できない面があった。（一人ひとりの見落としをしないために、巡視・観察をどうするか？）
3. 個人ノートを日常的に点検し、その適切な助言、励ましを記入するのに少々負担がないわけでもない。そのために、より望ましいノートの工夫、改善をしていかねばならない。
4. 楽しい体育が子ども一人ひとりの課題追求、達成の学習法であると考えられるから、技能、態度の評価はおのずと個別的にならざるを得ない。そこで絶対評価ということになるわけだが、その評価の実際にあたってはいろいろと、まようことが多いのが実状である。（評価法の研究を深めたい。）