

体を動かす楽しさや気持ちよさを味わわせる授業の工夫
～「体ほぐしの運動」の特性を生かした伝承遊びの工夫を通して～

八重山地区小学校体育研究会
石垣市立大浜小学校 教諭 伊藤真哲

I 主題設定理由

近年、子ども達を取り巻く社会環境や生活環境の変化に伴い、子ども社会から遊ぶ仲間、遊ぶ時間、遊ぶ空間が減少してきている。また、遊ぶ場所が屋外から屋内へと変化するにつれて、集団遊びが減少し、テレビゲームやポータブルゲームなどの一人遊びが増加している。そのため、他者とのかかわる機会が減少し、コミュニケーション能力の低下、人間関係の希薄化が問題となっている。また、運動をする子とそうでない子の二極化の傾向が小学校低学年の段階から見られるようになってきている。

この現状を踏まえ、学習指導要領では小学校高学年から位置づけられていた「体づくり運動」が小学校低学年から位置づけられることとなり、低学年では、核となる優しい運動を幅広く行い、基本的な動きを身に付けていくことが重視された。また、「体ほぐしの運動」を通して、心の健康が運動と密接に関連していることなどを体得させ、心と体の変化に気付いたり、体の調子を整えたり、みんなでかかわり合ったりするための手軽な運動や律動的な運動を行い、運動に親しむ子の育成を目指している。そして、「体ほぐしの運動」の行い方の例として「伝承遊びや集団による運動遊びを行うこと」と示されている。

これまで本校では、運動会で60年余り続けて行われてきた伝統種目「みんなで遊ぼう」に取り組んできた経緯がある。この「みんなで遊ぼう」は、数種の伝承遊びをつなげて行われる種目であり、過去に本校を卒業していった地域の方も児童や保護者と一緒になって参加している。しかし、子ども達の中での「みんなで遊ぼう」は、日ごろ触れられていない「運動会種目」として捉えられ、表現が小さくなる傾向がある。

そこで、本研究では、体ほぐしの運動の特性を生かして伝承遊びを取り入れた授業を行うことにより、体を動かす楽しさや気持ちよさに気付くことを目指し、本主題を設定した。

II 研究仮説

友達同士で交流する場において、体ほぐしの運動の特性を生かして伝承遊びを工夫することにより、体を動かす楽しさや気持ちよさに気付くであろう。

III 研究内容

1 体ほぐしの運動の特性

- 運動経験の有無が影響することなく誰もが楽しめる。
- 運動の得手不得手に関係がない。
- 仲間と運動を楽しんだり協力して運動課題を達成したりしていくことができる。

2 伝承遊びの特性

- 大人から子どもへの経路を通して伝えられ受け継がれてきており、世代を超えて一緒にできる。

【伝承性】

- 集団で遊ぶものが多く、ルールを守って遊ぶことから、社会性が育まれる。【集団性】

- 体全体を動かしたり，その場の状況を読んで，状況にあった動きをしたりする遊びであり，身体能力や身体感覚が高められる。【身体性】
- 自分や友達と考えたことを表現していくことで，創造性が養われる。【創造性】

3 体ほぐしの運動と伝承遊びとのそれぞれの特性の関係性

伝承遊びには，体を使った遊びが多くあり，遊びの中で知らず知らずのうちに，身体能力が鍛えられたり，根気や集中力が培われたり，バランス感覚が養われたりする。また，集団で遊ぶことによって，自分の役割や行動の仕方について考え，相手の様子や状況を考えて接することができるようになる。

4 大浜に伝わる「みんなで遊ぼう」について

「みんなで遊ぼう」とは，本校の運動会で全児童総出場の種目であり，他の学校にはない伝統である。戦後間もない昭和21年から昭和31年までの10年の長きにわたり第15代校長を務めた識名信升校長が昭和27年頃から運動会に取り入れたと言われている。

内容は，八重山のわらべうた，童謡の歌と踊り・昔遊びなど10曲によって構成されている。

本単元では「みんなで遊ぼう」にも取り入れられている「通りゃんせ」「かごめかごめ」「茶摘み」「花いちもんめ」「ぼうさんぼうさん」の各伝承遊びを，体ほぐしの運動の特性を生かして工夫し，活動に取り入れていく。

IV 指導の実際

1 領域・単元名 体づくり運動 「みんなで楽しく 気持ちよく」

2 単元について

(1) 一般的特性

仲間と一緒に，手軽で律動的な運動を行い，体を動かす楽しさや心地よさを味わいながら，自分や仲間の体の状態に気付いたり，身のこなしや体の調子を整えることができるようになったり，仲間と豊かに交流することができるようになったりすることをねらいとして行う運動である。

(2) 児童から見た特性

音楽や歌詞に合わせた動作で動いたり，友達とのかかわりを変えたり人数を増やしたりして運動することが楽しい。

また，発展として運動会の際に，異学年や地域の方との交流をすることが楽しい。

(3) 児童観

本学級の児童は，体を動かすことが好きな児童が多く，休み時間などは鬼ごっこやボール遊びなど，屋外で活発に運動する姿が見られる。アンケートでも，7割以上の児童が「体を動かすことが好き」と答えている。しかし，残りの2割弱の児童は，休み時間はほとんど教室内におり，ほとんど運動をしない児童もいる。体が動かすことが嫌いな児童は「暑くて汗が出て気持ちが悪いから」「運動できない（苦手だ）から」や「体が筋肉痛などで痛くなるから」など

の理由を挙げている。

また、運動会における「みんなで遊ぼう」に対しても、2割弱の児童が「嫌い」「とても嫌い」と答えており「楽しくないから」「昔遊びだから」や「覚えきれていない」などの理由が挙げられている。これらの児童は「みんなで遊ぼう」を演技種目として捉え、順序があり決められた流れの動きしかない「単調なもの」として感じていると思われる。

(4) 指導観

「体ほぐしの運動」では、体を動かすと気持ちが良いことや力いっぱい動くと汗が出たり心臓の鼓動が激しくなったりすることに気付いたり、運動を通して、日常生活での身のこなしや体の調子を整えるとともに、心の状態を軽やかにしたり、誰とでも仲よく協力したり助け合ったりし、体を動かす楽しさが増すことを体験したりすることができる。

本単元では、手軽な運動や律動的な運動を通して、運動の得手不得手に関係なく、仲間と運動を楽しんだり体を動かす楽しさや心地よさを味わわせたりしていく。そのために、体を動かすと鼓動が早くなったり汗をかいたりして気持ちがいいなどの「個の気付き」と、ペアやグループなど友達の人数を変えながらかかわり合う中で、楽しさが増していく「集団における気づき」を合わせて味わわせるように指導する。第1時から第3時までの毎時間、導入時は個での運動から入り、展開が進むにつれて2人、4人、8人などのグループによる運動遊びへと移行していくように指導する。

展開①の「やってみる」では、体ほぐしの運動を、展開②の「ひろげる」では、展開①で行った動きに関連付けた「みんなで遊ぼう」にも取り入れられている伝承遊びを行っていく。その際、伝承遊びは体ほぐしの運動を取り入れて律動的な動きが多くなるようにアレンジしているが、それぞれの伝承遊びが本来持つ動きやメロディーの働きなど「よさ」も大切にし、煩雑なものとならないよう留意する。

単元後半の第4時は、「ひろげる」の発展として、運動会の種目「みんなで遊ぼう」で異学年と交流しながら、伝承遊びを行う。これにより、児童が「集団における気付き」を味わい、「みんなで遊ぼう」がこれまでのように教え込みによる「演技」となるのではなく、楽しい「運動遊び」へと変わり、体を動かす楽しさや気持ちよさを味わうことができると考える。

3 学習のねらいと道筋

(1) ねらい…いろいろな運動を行い、体を動かす楽しさや気持ちよさを味わう。

(2) 道筋

「やってみる」…いろいろな運動をみんなでやってみる。

「ひろげる」…伝承遊びにいろいろな運動を取り入れてやってみる。

4 時間配分

	1	2	3 (本時)	4
0	ペアストレッチ			「みんなで遊ぼう」 他学年交流
	鏡になって			
	やってみる 【いろいろな運動】		ひろげる 【色々な運動を取り入れた伝承遊び】	
45	マッサージ 本時の振り返り			

5 単元の学習活動と評価規準

時間	学習活動	評価			評価方法
1	やってみる ・全身じゃんけん ・じゃんけん列車 ひろげる ・通りゃんせ ・かごめかごめ	運動への関心・意欲・態度			観察 感想シート 発表
		A 体ほぐしの運動に進んで取り組もうとしている。	B 体ほぐしの運動に取り組もうとしている。	手立て 体ほぐしの運動に取り組むよう声かけをする。	
2	やってみる ・同時動作・同時発声 ・なべなべそこぬけ ・おしくらまんじゅう ひろげる ・茶摘み ・かごめかごめ ・花いちもんめ	運動への関心・意欲・態度			観察 感想シート 発表
		A 運動のきまりを守り、友達と仲よく、進んで運動をしようとしている。	B 運動のきまりを守り、友達と仲よく運動をしようとしている。	手立て 運動のきまりを守り、友達と仲よく運動できるよう声かけをする。	
3 本時	やってみる ・じゃんけん列車 ・同時動作・同時発声 ひろげる ・通りゃんせ ・かごめかごめ ・ぼうさんぼうさん ・茶摘み	運動についての思考・判断			観察 感想シート 発表
		A 体ほぐしの行い方を知るとともに、友達に声を掛けながら、進んで運動に取り組むと気持ちが良いことに気付いている。	B 体ほぐしの行い方を知るとともに、友達と一緒に運動に取り組むと気持ちが良いことに気付いている。	手立て 友達の表情やタイミング合わせたりできるように声かけをしたり、グループを作ったりする。	
4	ひろげる ・通りゃんせ ・かごめかごめ ・ぼうさんぼうさん ・茶摘み	運動への関心・意欲・態度			観察 感想シート
		A 運動のきまりを守り、異学年と仲よく、進んで運動をしようとしている。	B 運動のきまりを守り、異学年と仲よく運動をしようとしている。	手立て 運動のきまりを守り、異学年と仲よく運動できるよう声かけをする。	

6 単元の流れ

第1時 (1/4)

(1) 展開

	主な学習活動	指導上の留意点	評価
導入 5分	1 ペアやグループになって、準備運動を行う。 ・ペアでストレッチ ・鏡になって 教師→友達	体を動かす楽しさを味わえるように、説明を短くし、テンポよく行う。	
展開① 20分	2 全身を使ったり、歩いたり走ったりしながらジャンケンを行う。 ・全身ジャンケン ・ジャンケン列車 (3回戦まで)	友達とつながりかかわり合う中で、心や体の変化への気付きを促すために、声かけを行う。 場の雰囲気作りとして、アーチやラダーを置き、トンネルや橋に見立てる。	体ほぐしの運動に取り組もうとしている。 【関心・意欲・態度】 行動観察
展開② 10分	3 通りゃんせ ・列車でつながったまま、スキップや小走りなどいろいろと動きを変えて、通りゃんせを行う。	☆運動すると息が弾んで気持ちよくなることに気付かせる。	
	4 かごめかごめ ・最初は普通のかごめかごめを行う。 ・周りの児童は親を決め、その他の子は親の動きを真似する、中心の鬼は、曲が終わるまでに、親の児童を見つける。	☆人数が増えて、みんなで仲よく動く楽しさが増すことに気付かせる。 ☆友達と同じ動きをしたり、みんなで助け合って動いたりすることで楽しさが増すことに気付かせる。	
まとめ 10分	5 マッサージを行う。 ・ジャンケン列車を行い一列を作り、円になる。 6 本次の振り返りを行う。 ・ワークシート記入 ・感想発表	お互いの体の様子を感じながら行うよう声かけをする。 ☆リラックスした気持ちにさせ、呼吸や体の調子を整えさせる。 ・シャンプー 肩たたきパー・グー背中	体ほぐしの運動に取り組もうとしている。 【関心・意欲・態度】 ワークシート



第1時授業検討会より (反省と改善点)

- 子ども達が楽しそうに活動し、「もっとやりたい。」「毎回こんな体育がいい。」などの感想があった。
- 体ほぐしから伝承遊びへとスムーズに展開していくことができた。
- Bluetooth やスマートフォンを使用し、教師が手元で音楽を変えることで、流れを切ることなく展開できた。
- 第1時ということで、説明が多くなり、時間配分がうまくできず感想の振り返りが時間内に行えなかった。
- 第2時では、指示・説明を短く的確にし、活動時間及びまとめの時間を確保する。
- 「かごめかごめ」の際に、親がいろいろな動きをするが、立ち止まってしているのので、動きが単調になってしまった。
- 「かごめかごめ」を行う際には、より律動的になるように歌を歌わせながら行う。

(2/4)

(2) 展開

	主な学習活動	○指導上の留意点 ☆気付き	評価
導入 5分	1 ペアやグループになって、準備運動を行う。 ・ペアでストレッチ ・鏡になって教師 ・バランス崩し 	○体を動かす楽しさを味わえるように、説明を短くし、テンポよく行う。	
展開① 15分	2 同時動作・同時発声 ・声に出したあと、同じように動く。 1人→2人 3 なべなべそこぬけ ・2人→4人  4 おしくらまんじゅう 4人組みで行う	○友達とつながりかかわり合う中で、心や体の変化への気付きを促すために、声かけを行う。 ☆運動すると息が弾んで気持ちよくなることに気付かせる。 ☆人数が増えて、みんなで仲良く動くことと楽しさが増すことに気付かせる。	運動のきまりを守り、友達と仲よく運動をしようとしている。 【関心・意欲・態度】 行動観察
展開② 15分	5 茶摘み ・「茶摘み」の音楽に合わせて歩いたりスキップしたりし、小節に合わせて友達と2回ハイタッチをする。 6 かごめかごめ ・最初は普通のかごめかごめを行う。 ・周りの児童は親を決め、その他の子は親の動きを真似する、中心の鬼は、曲が終わるまでに、親の児童を見つける。 7 花いちもんめ ・最初は普通に行い、次戦は、おしりの押し合い、3戦目はバランス崩しで行う。	☆リズムに乗って運動することで、心が弾みおもしろいことに気付かせる。 ☆友達と同じ動きをしたり、みんなで助け合って動いたりすることで楽しさが増すことに気付かせる。 ☆力いっぱい動くことで、体が元気になったり楽しくなったりすることに気付かせる。	
まとめ 10分	8 マッサージを行う。 ・ジャンケン列車を行いペアを作る。 9 本次の振り返りを行う。 ・ワークシート記入 ・感想発表 	○お互いの体の様子を感じながら行うよう声かけをする。 ☆リラックスした気持ちにさせ、呼吸や体の調子を整えさせる。	運動のきまりを守り、友達と仲よく運動をしようとしている。 【関心・意欲・態度】 ワークシート

第2時授業検討会より（反省と改善点）

○指示が的確でテンポよく授業が展開できた。

○「なべなべそこぬけ」では上手な児童を見本とし、各ペア同士の交流する時間があった。

○終盤のペアストレッチで友達同士の交流が図れている。

●前時までの学習の振り返りが簡単にでも行えるとよい。

→めあてやこれまでの学習の掲示を行い、子ども達が意識できるようにする。

●子どもに体の変化や心地よさ、友達とのつながりに気付かせるような教師の声かけがあるとよい。

→子ども達の「気付き」となるような声かけを意識して行う。

7 本時の学習 (3 / 4)

(3) ねらい

いろいろな運動を行い、体を動かす楽しさや気持ちよさを味わう。

(4) 授業仮説

友達同士で交流する場において、体ほぐしの運動の特性を生かして伝承遊びを工夫することにより、体を動かす楽しさや気持ちよさに気付くであろう。

(5) 展開

	主な学習活動	指導上の留意点	評価
導入 2分	1 ペアやグループになって、準備運動を行う。 ・茶摘みの音楽に合わせてスキップをし、音楽が終わる時にはペアを作る。 ・ペアのままストレッチを行う。	体を動かす楽しさを味わえるように、説明を短くし、テンポよく行う。	
展開① 5分	2 同時動作・同時発声 ・ペアで同時動作・同時発声を行う。 ・ペアで列を作りジャンケン列車を行い4人組を作り、再度、同時動作・同時発声を行う。	☆1人から2人、4人とかわり合う人数が増える中で、友達と仲よく運動すると楽しさが増すことに気付かせる。	体ほぐしの行い方を知るとともに、友達と一緒に運動に取り組むと気持ちがよいことに気づいている。 【思考・判断】 観察
展開② 30分	3 通りゃんせ ・列車でつながったまま、スキップや小走りなどいろいろと動きを変えて、通りゃんせを行う。 4 かごめかごめ。 ・周りの児童は親を決め、その他の子は親の動きを真似する、中心の鬼は、曲が終わるまでに、親の児童を見つける。 5 ぼうさんぼうさん ・かごめかごめとは逆に、中心にいる鬼の動きを周りの児童は行う（かがみになって）。 6 大だか小だか ・「鏡になって」における鳥の動きから、鳥をイメージした大きな動きを行う。	☆展開①で自分の鼓動の速さや体温の変化、発汗に気付かせる。 ☆友達と同じ動きをしたり、みんなで助け合って動いたりすることで楽しさが増すことに気付かせる。  ☆リズムに合わせて友達と同じ動きをして移動することで楽しさが増すことに気付かせる。	 
まとめ 8分	7 ペアになり、マッサージを行う。 8 本次の振り返りを行う。 ・ワークシート記入 ・感想発表	お互いの体の様子を感じながら行うよう声かけをする。 	体ほぐしの行い方を知るとともに、友達と一緒に運動に取り組むと気持ちがよいことに気づいている。 【思考・判断】 ワークシート・発表

(6) 第4時以降

第4時では、異学年と「みんなで遊ぼう」を通して、伝承遊びを行った。また、運動会では、異学年のみならず、保護者、地域の方と一緒に「みんなで遊ぼう」を行った。

そこでは、他者との交流することで楽しさが増したことに気付く児童の姿が見られた。



お父さんやお母さん、ちいさな人と「みんなであそぼう」をしてどう思いましたか。

わたしは、しょうのときはみんなとやっていたけど、ちいさな人たちがお父さんお母さんたちとやっていたのしかたです。

V 成果と課題

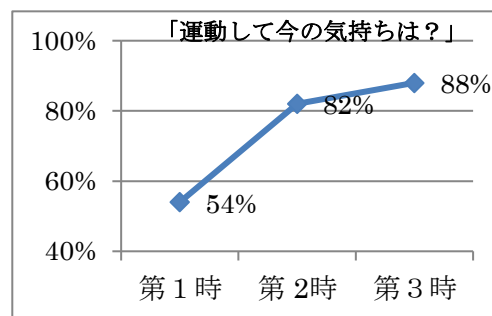
○第1時から第2時・3時へと進む中で、「運動してとても気持ちよかった」という児童が増加するなど、運動する意欲の高まりが見られた。(右記グラフより)

○体ほぐしの運動の特性を生かして伝承遊びを工夫することにより、児童が、体を動かす気持ちよさに気づいた。

今日の学しゅうで、気づいたこと・考えたこと・思ったこと・かんじたことを書こう!

きのうより、いっはいあせをかいてとても、たのしかったです。

関心・意欲の高まり



○運動することに否定的だった児童が、授業を通して体を動かすことが好きになった。

C1【事前アンケート「体を動かすのは嫌い」→第一次「運動してぜんぜん気持ちよくない」→第2時・第3時「運動してとても気持ちがいい」】

C2【第1時「汗をかいて気持ちが悪かった」→第2時「ペアと動くのが楽しかった」→第3時「みんなと運動してとても楽しかった」】

○授業後、休み時間に伝承遊びを行う児童の姿が見られるようになった。

課題

- 授業の中で、子ども達の気付きの時間やコミュニケーションの時間の確保が必要である。
- 取り上げなかった伝承遊びの特性について理解を深め、教材化として研究を深める必要がある。
- 子ども達が、運動することで体や心がどのように変化しているのか気付くための声かけなど手立てのさらなる工夫が必要である。