

生涯にわたって 運動やスポーツに親しむ子の育成を目指して（1年次）

—運動遊びを学校生活に取り入れる体力向上モデルの実践—

西田 鉄平（京都市総合教育センター研究課 研究員）

子どもたちの体力は、文部科学省が行っている全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書によると、近年、低下傾向に歯止めがかかり、横ばいや種目によっては向上傾向にあるといわれている。しかし本市児童の体力は、多くの種目で全国平均値を下回っている。特に、握力や反復横とびは全国平均も近年低下傾向となっているが、その数値よりも更に低い数値となっている状況である。

本研究では、本市児童の体力、運動能力・運動意識実態を明らかにしながら、体力低下の原因について考察する。そして、子どもの発育、発達の特性に触れながら、体力向上に向けて、「運動遊びを学校生活に取り入れる体力向上モデル」を基に、運動の生活化・日常化についての取組を実施した。

その結果、運動との豊かな出会いが実現する授業を実践することができた。そして、外遊びを意欲的に実践する児童が増加し、体力の向上がみられた。

目 次

はじめに 1

第1章 体力、運動能力の現状と問題点

第1節 学校体育の役割

- (1) 運動の魅力とは 1
- (2) これからの学校体育のあり方 3

第2節 体力、運動能力の現状

- (1) 体力とは一体何か 3
- (2) 子どもたちの体力の現状 4

第3節 体力低下と運動をしない子

- (1) 進んで運動をする子としない子 6
- (2) 体力低下の原因を探る 7

第2章 遊びの重要性

第1節 楽しさを味わうことのできる遊び

- (1) 子どもの発育、発達と体力 9
- (2) プレイの重要性 10

第2節 運動の生活化と運動の日常化

～運動遊びを学校生活に取り入れる体力
向上モデル～

..... 11

第3章 運動の生活化、日常化の実践

第1節 運動の生活化～授業実践～

- (1) 「体を使って外で遊ぼう」 13
- (2) 「宝運びゲーム」 17
- (3) 「ハンドテニス」 20

第2節 運動の日常化～運動環境整備～

- (1) 運動場整備、体育用具整備について 22
- (2) 遊びムーブメントを起こす 24

第4章 実践から見えてきたこと

第1節 児童の変容

- (1) 体育や遊びに対する意識の変容 24
- (2) 体力の変容 27

第2節 今後の取組に向けて 29

おわりに 30

<研究担当> 西田 鉄平 (京都市総合教育センター研究課研究員)

<研究協力校> 京都市立桂東小学校
京都市立上鳥羽小学校

<研究協力員> 藤原 久美子 (京都市立桂東小学校教諭)
吉田 宗樹 (京都市立上鳥羽小学校教諭)

はじめに

近年、日本スポーツ界は、非常に活気付いている。2020年オリンピック、パラリンピックの東京開催決定の瞬間を聞き、興奮し、心躍らせた人も多いのではないだろうか。競技スポーツにおいては、様々な競技、種目を代表した日本のトップアスリートたちが世界で活躍し、今や、テレビで見ない日はほとんどない。

一方、子どもたちの体力は、平成11年度から実施している新体力テストや平成20年度、全国体力・運動能力、運動習慣等調査（以下「全国体力テスト」という）の開始後、低下傾向に歯止めがかかり、横ばい又は種目によっては向上傾向となるようになった。しかし、体力が高かったといわれる昭和60年頃と比較すると依然低い水準となっている。(1)また、体力を「健康に生活するための体力」ととらえたとき、学校管理下における負傷・疾病数については、昭和45年から年々増加してきたが、平成18年ごろを境に減少している。また、肥満に関しても増加傾向にあったが、新体力テストの結果同様、近年は横ばいや少し減少傾向にある。

現行の学習指導要領では、体育科の授業時数の増加や、小中高12年間を見通した指導内容の改善を図り、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育成し、豊かなスポーツライフを実現することや体力の向上がより一層強調された。端的にいうと、「学校を卒業した後も末永く、生涯にわたって運動に親しんでいける人を育成する」ことが、豊かなスポーツライフを目指す上で学校に課された役割であるといえる。(2)

京都市児童に目を向け、新体力テストが導入された平成11年度当時と平成26年度の数値を比較してみると、多くの項目で上回り、改善の様子が見受けられるようになってきている。しかし、全国児童の平均値と比べると、ほとんどの種目で下回るとともに、自ら進んで運動する子としない子の二極化傾向も進んでいる。本市、学校教育の重点においても、「運動やスポーツの実践と体力の向上」(3)としてその重要性が問われ、喫緊の課題となっている。体力低下の原因としては、外遊びやスポーツよりも学力を優先とする人々の意識の問題、外遊びやスポーツ活動時間の減少、空き地や生活道路などの空間の減少、少子化や学校外学習活動などによる仲間の減少(いわゆる三間の減少)、生活の利便化や生活様式の変化、日常生活における身体を動かす機会の減少、遊びの多様化など、

様々な面から指摘されている。(4)

このように、子どもの体力低下問題の原因は、生活習慣や生活環境に起因することも多く含んでおり、「運動するための体力」と「健康に生活するための体力」の総合的なアプローチをしていかなければならない問題である。また、運動が「苦手」「好きではない」「したくない」といった層に積極的に働きかける必要があるといえる。

本研究では、京都市児童の体力実態を分析し、「運動遊びを学校生活に取り入れる体力向上モデル」を基に、運動の生活化、日常化の取組を進める。運動の生活化とは、「運動の楽しさや魅力を感じて活動し、生き活きとした生活ができること」、運動の日常化とは、「一定時間運動を継続して行うこと」とした。運動やスポーツをあまりしていない層の身体活動量を上げる一つ的手段として運動遊びに注目する。運動遊びを中心とした運動の生活化と日常化を同時に進めることで、子どもたちの体力も向上するのではないかと考える。

- (1) 白旗和也『学校にはなぜ体育の時間があるのか？-これからの学校体育への一考-』文溪堂 2013. 11 pp. 86~87
- (2) 前掲(1) p. 28
- (3) 京都市教育委員会『平成27年度 学校教育の重点』2015. 3 p. 7
- (4) 公益財団法人日本レクリエーション協会 子どもの体力向上ホームページ『子どもの体力低下の原因』
<http://www.recreation.or.jp/kodomo/intro/cause.html>
2016. 3. 4

第1章 体力、運動能力の現状と問題点

第1節 学校体育の役割

(1) 運動の魅力とは

「チャンピオンは美しい」この言葉は、体育指導者のある研修会で耳にした言葉である。「チャンピオンは強い」「チャンピオンは優れた技能を持った人」「チャンピオンはあきらめない」といったスポーツ技能、精神についての言葉を予想していた私だったからこそ、この言葉は今でも強く印象に残っている。この美しいとは、外見、容姿が美しいということではなく、人間の内面部分をさしている。体育の授業で、様々な運動や子どもの実態に応じた形でのスポーツを指導、実践しているということを考えたとき、このスポーツのもつ魅力、可能性に共感できるのではないだろうか。日本ス

ポーツ振興センターでは、スポーツや運動の力について以下のように述べている。

スポーツに親しむことで手に入れることができる心と身体の元気な力。トップアスリートの輝く姿を通して胸に沸き上がる夢や憧れ、そして感動の力。安心して学校生活を送ることで育まれる子どもたちの明日への力。これらの力は、すべての人にとって、限りない可能性のある未来を育てる力だと思います。(5)

また、平成23年8月に制定されたスポーツ基本法では、「スポーツは、世界共通の人類の文化である」(6)と明文化され、同年7月に日本オリンピック委員会と日本体育協会が発表したスポーツ宣言日本では、「スポーツは、自発的な運動の楽しみを基調とする人類共通の文化である」(7)とスポーツの文化的価値について宣言されている。

スポーツが、文化として生活にとって身近で不可欠なものであると位置付けられたといえる。更に、佐伯は、スポーツの文化的価値について以下のように述べている。

(前略) ベートーベンの音楽がすばらしいというのは、それが耳の役に立つからすばらしいというわけではない。その音楽が作り出す世界そのものがすばらしいというふうに理解していると思います。あるいはピカソの絵がすばらしいというのは、ピカソの絵を見ていると近眼が治ったり視力がよくなったり、だからすばらしいというふうにはだれも解釈しません。文化として芸術が尊重されるのは、実は、そのこと自体の中に、喜びや感動や、そういうものを生み出す基本的な価値があるということでありませぬ。(中略) スポーツがもっている豊かな可能性を本当に現実化しようと思うのであれば、その前提として、スポーツはまず自発的に運動を楽しむ、そういう文化であるということをお認めいただきたい。

(後略) (下線は筆者による) (8)

つまり、スポーツ基本法やスポーツ宣言日本では、全ての人が生涯にわたってスポーツに触れることができるような社会を創っていくことが重要であると宣言している。何かの目的のためにスポーツがあるのではなく、スポーツや運動そのものに価値があるということである。また、学校教育での体育科の役割を考えたとき、小学校体育科で目指すべき目標として、小学校学習指導要領解説体育編(以下「学習指導要領」という)には、右上枠内のように記述されている。

心と体を一体としてとらえ、適切な運動の経験と健康・安全についての理解を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育てるとともに健康の保持増進と体力の向上を図り、楽しく明るい生活を営む態度を育てる。

(下線は筆者による) (9)

下線部の「生涯にわたって運動に親しむ」や「健康の増進」「体力の向上」などは、先述したスポーツ基本法の中身とほぼ一致するといえる。しかし、以前、鉄棒の授業の際に、「失敗したらすぐ怒られるから体育はきらい。でも中間休みの鉄棒は好き。好きなようにできるから。」とつぶやいた児童がいた。このように、子どもによっては、誰かにやらされた体育を経験したこともあるのではないだろうか。ここで、体育の歴史について少し述べることにする。

体育は、明治5年の学制発布により日本で始まった。戦争が終結するまでの約70年間、体育科(当時は体操科)の主たるねらいは、富国強兵、殖産興業等の政策に見合った身体訓練を中心とした身体の教育であったために、効率よく強靱な肉体を作ることが目的とされていた。したがって、教師による命令的な指導が多くを占め、体育は「やらせる授業」、子どもにとっては「やらされる授業」であった。戦後、アメリカの教育思想により、内容は、これまでの訓練的な体操中心からスポーツ中心へと変わっていった。しかし、スポーツは、「協力すること」「話し合いをすること」などに関心が集まっていた。つまり、日本の体育では、運動は誰かが与えた目的を解決するための手段として扱われてきた。そこで、昭和52年の学習指導要領において、体育の目標に、「運動を楽しく行う」ということが新たに加わることになった。産業社会から脱産業社会へという大きな変化、それに伴う、生涯学習という流れを受け、何かに役に立つからスポーツ、運動を行うのではなく、運動やスポーツそのものがもつ魅力を味わうことが重要だとされるようになってきた。(10)

このような歴史をたどっているからこそ、今日、スポーツの文化的価値や生涯にわたって運動に親しみ、運動の楽しさを味わうということがより強調されているのだと感じる。生涯にわたって運動に親しむとは、学校体育だけではなく、学校を卒業した後も末永く運動に親しむということである。やらされる体育では、生涯にわたって運動はできない。一人一人の自発性、自主性を大切にしなければ、体育の将来はないといえるだろう。

(2) これからの学校体育のあり方

これからの時代に必要な力として、「21世紀型能力」「21世紀型スキル」という言葉が提唱されている。「今学校で学んでいる学習者は、38歳までに10から14の仕事を経験する」(11)や「2011年度に小学校に入学した子どもたちの65%は、大学卒業時に今は存在していない職業に就くだろう。」(12)というように、変化の激しい社会においては、学校で学んだ知識や技能を定型的に適用して解ける問題は少なく、問題に直面した時点で集められる情報や知識を入手し、それを統合して新しい答えを創り出す力が求められている。運動やスポーツは、「こうすれば正解である。こうすれば勝てる。」といった唯一無二の答えがなく、瞬時に判断が求められる。まさに、21世紀型能力が想定しているような「実社会」の縮図となっている。したがって、体育科は、21世紀型能力、スキルの育成を考えやすいととらえられる。(13)

図1-1は、梅澤による学校体育のスポーツモデルを示したものである。

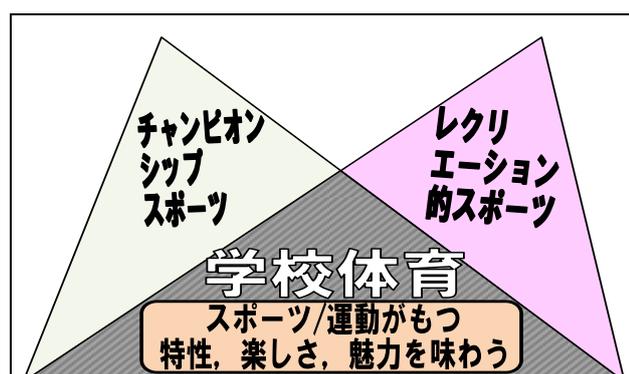


図1-1 連峰型スポーツモデル (14)

チャンピオンシップスポーツ(競技力向上志向)とレクリエーション的スポーツ(健康, 人間関係重視志向)の連峰のいずれにも向かう重なる部分が学校体育ととらえることができる。そして、その全てに共通している点は、「スポーツ/運動の特性, 楽しさを十分に味わう」という点ではないだろうか。部活動でスポーツを「する」、テレビでスポーツを「見る」、興味のあるスポーツの試合結果を「調べる」、マネージャーとして選手を「支える」、など全て生活を豊かにすることに役立っている。スポーツ＝「する」とは限らず、多様な関わり方が生活をより豊かにすることに役立っているのである。(15) 学校現場としては、それぞれの子に合ったスポーツの関わり方を認め、スポーツに関わるだけの資質や能力を培う責任があるといえる。このような、異質な他者どうしが、関わり

合いながら学ぶことが求められている。スポーツのもつ魅力や楽しさは、「運動が得意な児童だけのもの、あるいは、ある一定の力がないと楽しめないもの」(16)ではない。全ての児童に運動の魅力为保障するための学習を進めていく必要がある。したがって、体育の授業を含め、スポーツや運動は、「うまくなってから楽しめる」ものではなく、「楽しみながらうまくなっていく」ものなのである。また、楽しみながら運動量も確保されれば、体力の向上や健康の維持・増進も期待できるだろう。こういった派生的な価値も、「楽しむ」がゆえに実現されるものである。

第2節 体力, 運動能力の現状

(1) 体力とは一体何か

「子どもたちの体力が低下している」という言葉が社会的関心事となって久しい。毎年、全国体力テストの結果分析が行われ、子どもたちの危機的状況を訴えている。その一方、近年日本スポーツ界は、2020年東京オリンピック、パラリンピックの開催決定やトップアスリートの活躍等、非常に盛り上がりを見せている。サッカークラブでプレイしている子のレベルは非常に高く、ジュニア陸上では、親世代の大会記録は何一つ残っていない。トップレベルは親世代を完全に超えているといえる。(17)それにもかかわらず、「子どもたちの体力は低下している」と騒がれている。では、そもそも体力とは何なのか、その概念について整理してみたい。

図1-2は猪飼の体力の定義を基に、筆者が改変したものである。

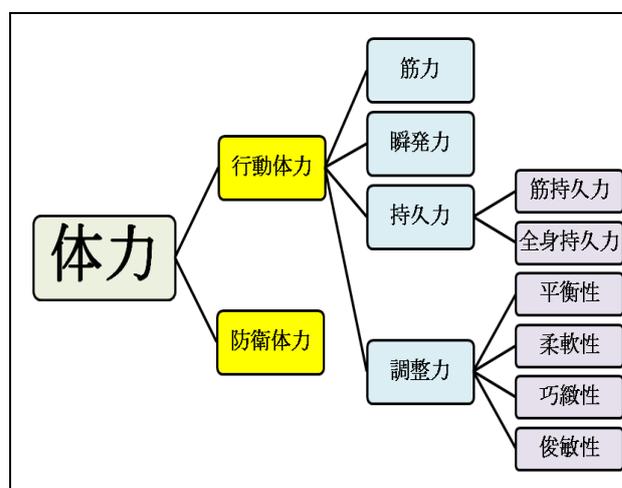


図1-2 体力の総括的なとらえ方(18), 体力の要素, 一部筆者 改変

「あの子は、どんなに走っても疲れなから体力がある」「最近体力が落ちてきたからよく風邪をひく」などということがある。体力には、行動体力と防衛体力がある。行動体力とは、スポーツ活動などの行動を起こす能力、持続させるための能力、などであり体力テストで測定できるものである。これに対し、防衛体力とは、受け身の体力で、健康や基本的な生命活動を維持するための身体諸器官の構造と機能、様々なストレスに対する抵抗力や免疫力、体温調節などが含まれる。(19)

平成14年の中央教育審議会答申「子どもの体力のための総合的な方策について」(以下「答申」という)においても、体力の意義と子どもの体力低下の原因が述べられ、運動する子としない子の二極化傾向、身体を操作する能力の低下、生活習慣病のリスク等を指摘し、求められる体力として、「運動をするための体力」と「健康に生活するための体力」を提示された。(20)この答申を受けて、現在の子どもの体力向上運動への関心が高まり、各地で取組がなされるようになったと井谷は述べている。(21)この答申が示した二つの「運動をするための体力」「健康に生活するための体力」は、図1-2の「行動体力」と「防衛体力」ととらえることができる。

(2) 子どもたちの体力の現状

子どもたちの体力はどのような現状なのだろうか。表1-1は、平成26年度の「全国体力テスト」に過去最高と過去最低を記録した種目をまとめたものである。

表1-1 平成26年 全国児童 結果のまとめ

◎…過去最高値 ▲…過去最低値

| | 小5男 | 小5女 | 中2男 | 中2女 |
|---------|-----|-----|-----|-----|
| 握力 | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ |
| 上体 | ◎ | ◎ | | |
| 長座 | ◎ | ◎ | ▲ | ◎ |
| 反復 | ◎ | ◎ | | ◎ |
| シャトル持久走 | ◎ | ◎ | | |
| 50m | | ◎ | | ◎ |
| 立ち幅 | ▲ | | ▲ | |
| ソフトハンド | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ |

また、平成26年度の「全国体力テスト」の結果を受けた新聞記事の見出しを右上枠内のようにまとめた。

- ・ボール投げ、握力過去最低(東京)
- ・持久走は上昇傾向(産経)
- ・上体起こし、長座体前屈、反復横とびは小5男女、中2女子で過去最高(京都)
- ・伸びる種目と下がる種目の二極化(毎日)

()は新聞社名

「過去最低」と「過去最高」の文字が入り乱れ、体力向上の取組の成果が出ている種目とそうでない種目があることが分かる。しかし、全国体力テスト以前の昭和60年ごろと比べると、依然として体力は低い水準を推移している。「答申」では、具体的に「体力・運動能力調査の平均値を上昇傾向にし、当面これまでの最高値を超えること」(22)を目標として掲げている。目標となる昭和60年の体力テストと現在行われている体力テストの実施種目が異なるので、全ての種目で比較できないが、共通する種目について比較したのが図1-3、図1-4である。

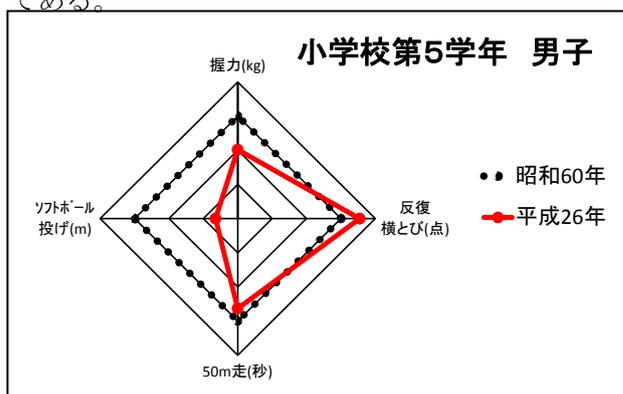


図1-3 小学校第5学年 男子
昭和60年と平成26年の比較(昭和60年を50として)

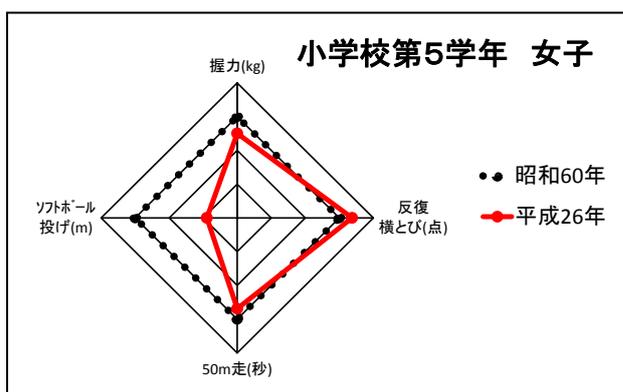


図1-4 小学校第5学年 女子
昭和60年と平成26年の比較(昭和60年を50として)

多くの種目で、昭和60年水準に到達していないことが分かる。全国的な課題の一つは、ソフトボール投げであり、小学校第5学年男子で、平均7メートルもの差がある。反対に、反復横とびは、目標

水準に到達しており，体力向上の取組の成果が出ている種目である。

次に，京都市児童の体力テストの現状について述べてみたい。図1-5，図1-6は，京都市小学校第5学年の全国体力テストの年次推移である。

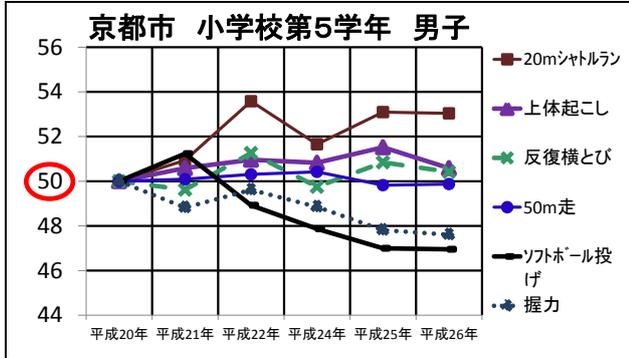


図1-5 平成20年を50とした京都市小学校第5学年 男子 体力テストの年次推移

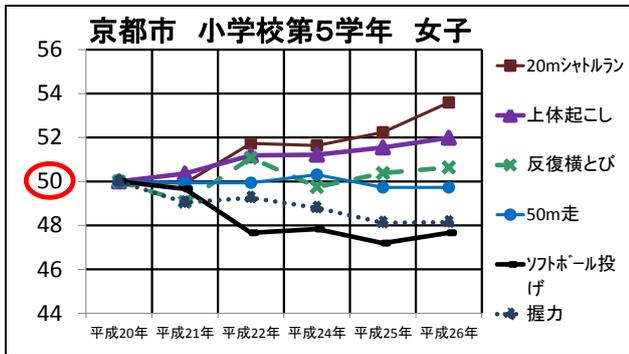


図1-6 平成20年を50とした京都市小学校第5学年 女子 体力テストの年次推移

「全国体力テスト」開始以降，ソフトボール投げ，握力などが，近年，低下傾向にある。反対に，20mシャトルランは，近年大幅に向上している種目といえる。したがって，向上する種目，低下する種目の二極化が進んでいるといえるだろう。図1-7，図1-8は平成26年における全国平均値と京都市平均値を比較したものである。

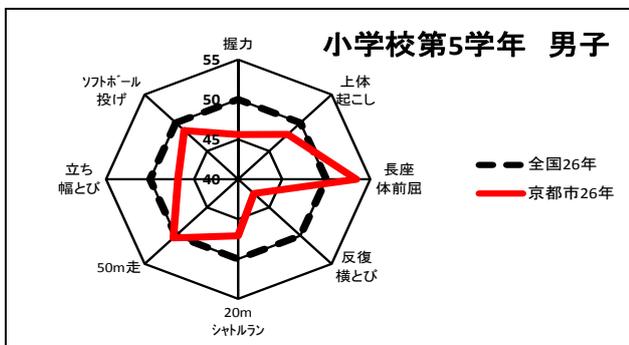


図1-7 平成26年 小学校第5学年 男子 平成26年全国を50とした全国平均値，京都市平均値比較

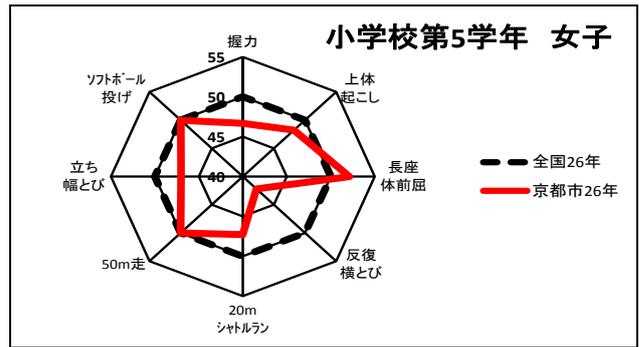


図1-8 平成26年 小学校第5学年 女子平成26年全国を50とした全国平均値，京都市平均値比較

全国との差が大きい種目は，握力，反復横とびなどである。握力は全国平均が近年低下傾向があるが，その数値よりも更に低い数値となっている状況である。反復横とびについては大幅に下回っており，京都市の大きな課題として考えてもよい。長座体前屈は，全国を上回ることができており，成果が表れている。

では，「健康に生活するための体力」という側面から子どもたちの現状を考察していきたい。表1-2は，子どもの体と心・連絡会議が発行している「子どものからだ調査」をまとめたものである。表1-2 最近増えている小学生のからだのおかしさ“実感”

ワースト10 (23)

| | 平成2 (1990) 年 | 平成12 (2000) 年 | 平成22 (2010) 年 |
|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | (%) | (%) | (%) |
| ・アレルギー | 87.3 | 82.2 | 76.6 |
| ・皮膚がかサカサ | 72.6 | 79.4 | 72.3 |
| ・すぐ「疲れた」と言う | 71.6 | 77.5 | 69.3 |
| ・歯ならびが悪い | 69.9 | 73.2 | 67.2 |
| ・視力が低い | 68.9 | 73.2 | 79.4 |
| ・背中ぐにゃ | 68.7 | 71.7 | 62.6 |
| ・腹痛・頭痛を訴える | 65.5 | 67.4 | 60.2 |
| ・転んで手が出ない | 62.3 | 62.7 | 60.2 |
| ・症状が説明できない | 61.9 | 61.9 | 58.4 |
| ・ちょっとしたことで骨折 | 58.4 | 60.9 | 57.4 |

この調査結果の中には，「運動をするための体力」の低下が引き起こす，身体の異変の例があると考えられる。例えば，身体活動の減少により，背筋力が低下し「背中ぐにゃ」，様々な運動経験不足により，瞬時の動きが身についていないために「転んで手が出ない」，屋外遊びでよりテレビゲームを好み「視力が低い」「すぐ疲れた」など，やはり身体活動の減少が，健康に影響しているのではないだろうか。

図1-9は、小学校第5学年の平均身長の高年次推移を示したものである。

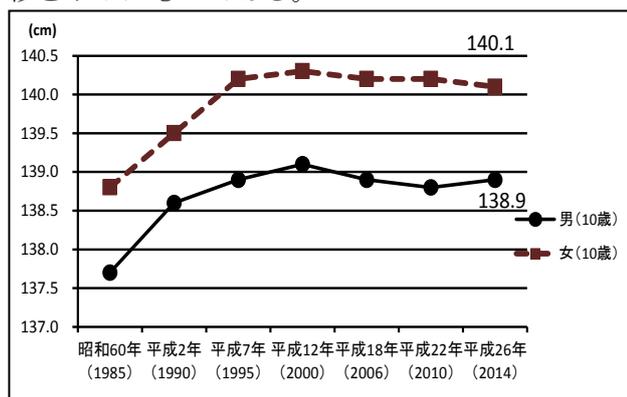


図1-9 小学校第5学年(10歳)の平均身長の高年次推移 (24)

昭和60年と比較すると、体格がよくなっていると思うが、体力や運動能力も向上するのではないかと、体格がよくなっているにもかかわらず、体力が低下している。自分の体格に見合った体力、運動能力の発達がみられないともいえる。図1-10と図1-11は、肥満傾向児、瘦型傾向児の高年次推移をまとめたものである。

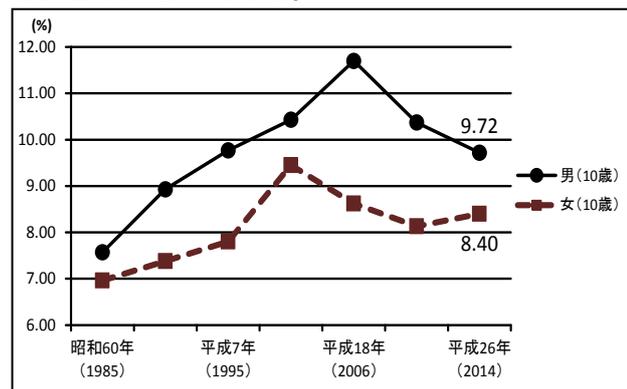


図1-10 小学校第5学年(10歳)の肥満傾向児の割合推移

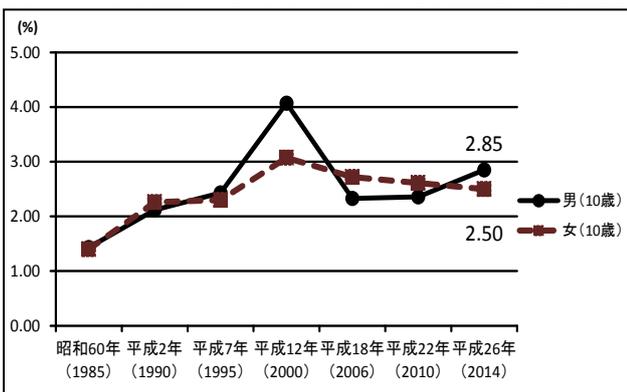


図1-11 小学校第5学年(10歳)の瘦型傾向児の割合推移

注目すべきは、肥満傾向児である。昭和60年から、増加し続けていたが、体力低下に歯止めがかかった時期からその割合は減少傾向にある。右上表1-3は、平成17年から平成20年における体力テスト関連の新聞記事を整理したものである。

表1-3 近年における体力テスト関連の新聞記事 (25)

| 報道年 | 見出し(新聞社名) |
|-------------|--|
| 平成17年(2005) | 走・跳力20年前の女子レベル(朝日), 子どもの体力低下止まらず(毎日) |
| 平成18年(2006) | 生活習慣体力に影響(毎日), 子どもの体力低下(読売), 子どもの持久力最低(産経) |
| 平成19年(2007) | 子ども体力下げ止まりか(朝日), 50メートル走, 下げ止まり(毎日) |
| 平成20年(2008) | 中高生の体力緩やかに向上(毎日), 中高生の体力持ち直す(読売) |

体力低下に歯止めがかかった時期とは、表1-6からも分かるように、平成18年ごろである。図1-12は学校管理下における負傷・疾病数の高年次推移を示したものである。

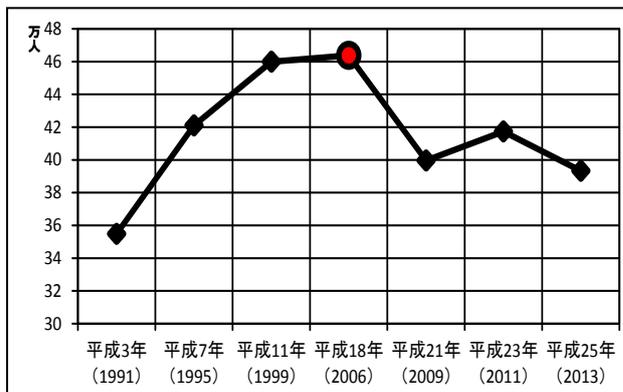


図1-12 小学校における怪我と疾病数の推移 (26)

平成18(2006)年を境に、怪我や疾病数が減少傾向へと転換している。つまり、運動する体力が向上すれば、肥満傾向や怪我、病気の減少につながるということである。このように、「運動するための体力」と「健康に生活するための体力」には、深い関係がある。「体力向上」というと、「運動するための体力」に目が行きがちになるが、体力と健康とは密接な関係があることから、やはり体力向上の取組には総合的なアプローチが必要である。また、「子どものからだのおかしさ」の背景にあるものは何か、体力低下の原因となるものは何かを考えることで、解決の糸口が見えてくるのではないだろうか。

第3節 体力低下と運動をしない子

(1) 進んで運動をする子としない子

第2節の冒頭でも述べたが、トップレベルの児童、生徒の記録は伸びてきている。にもかかわらず、

「体力低下」が叫ばれる原因として考えられるのは、進んで運動をしない子の増加にほかならない。身体を動かす機会が少なければ、体力テストの数値も低くなり、平均も下がっていく。

図1-13は、一週間の総運動時間60分未満の割合の年次推移を示したものである。

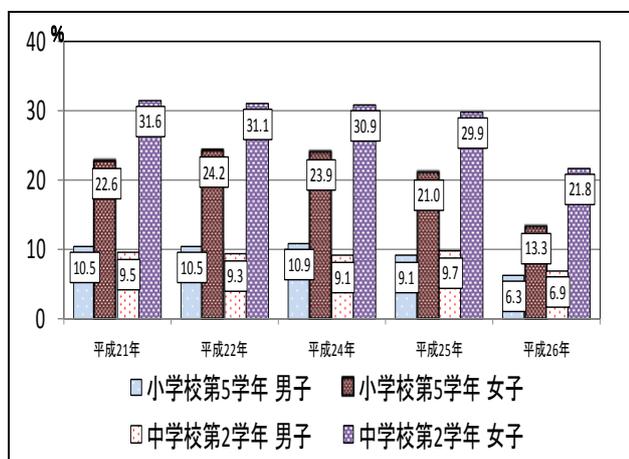


図1-13 一週間の総運動時間60分未満の割合の年次推移

平成26年度、運動やスポーツの実施時間が一週間に60分未満の割合は、小学校男子で6.3%、小学校女子で13.3%であった。図1-13に示したように、小学校では、運動をしない子の割合は減少しつつある。しかし、中学校男子で6.9%、中学校女子で21.8%と、中学校では以前運動をしない子の割合は高い。特に、中学校女子においては、一週間に0分という割合が全体の14.8%と高く、反対に、60分や900分の割合も高い。この点で、運動を進んで行う子と行わない子との二極化が起きているといわれている。二極化は、中学校で顕著に表れているということである。図1-14と図1-15は、一週間の総運動時間と体力合計点の関連を示したものである。

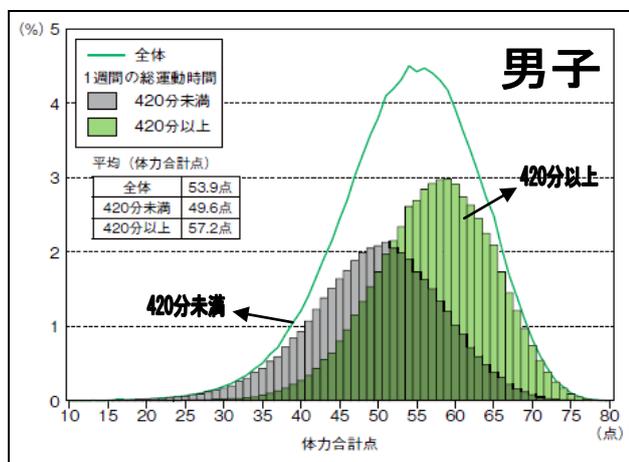


図1-14 小学校第5学年 男子 一週間の総運動時間と体力合計点の関連 (27)

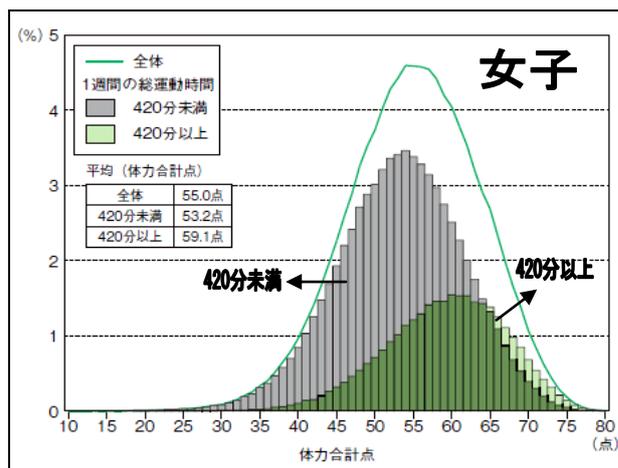


図1-15 小学校第5学年 女子 一週間の総運動時間と体力合計点の関連

図1-14、図1-15から、一週間の総運動時間（体育授業は除く）と体力合計点には相関関係があるということが分かる。総運動時間が420分以上の子どもは、昭和60年水準に達している割合が統計的に高い。つまり、体力テストの合計点は、体育の授業以外に「毎日60分以上」の運動をしているかどうかで大きく変わることである。部活動やスポーツクラブで活動している子にとっては、可能な運動時間であるが、運動を「好きではない」「苦手だ」「やりたくない」と感じている子が60分という時間を確保することは非常に難しい問題である。子どもが楽しく体を動かす時間を確保することは、大人の大切な役割であり、何らかの取組が必要である。

このような現状を受けて、日本体育協会は、子どもの身体活動ガイドラインとして、「1日トータル60分以上の身体活動」を提案している。この身体活動は、身体を使った遊びや掃除をしたり草花を育てたり身の回りをきれいにしたりするなど家の手伝い、スポーツを含む。文部科学省は、「幼児期運動指針」において、「毎日、合計60分以上、楽しく体を動かす」ことを推奨している。更に、世界保健機構（WHO）や多くの国々でも、毎日合計60分以上の身体活動を推奨している。つまり、1日60分以上の運動は世界のスタンダードとなっているのである。

(2) 体力低下の原因を探る

「答申」は、子どもたちの体力問題が、生活習慣や生活環境に起因する健康的な側面を多く含んでいることを明確に示している。現代社会における子どもの体力低下の主な原因を答申では、およそ次ページ枠内のように述べている。

- 社会構造の変化による身体活動の減少
- 空き地や生活道路といった子どもたちの手軽な遊び場の減少ー空間の減少
- 学校外の学習活動や室内遊び時間の増加ー運動時間の減少
- 少子化ー仲間の減少
- 遊びの多様化
- 体力より学力といった国民意識 (28)

図1-16は、遊びの減少や体力低下に関わる三間の減少の図である。

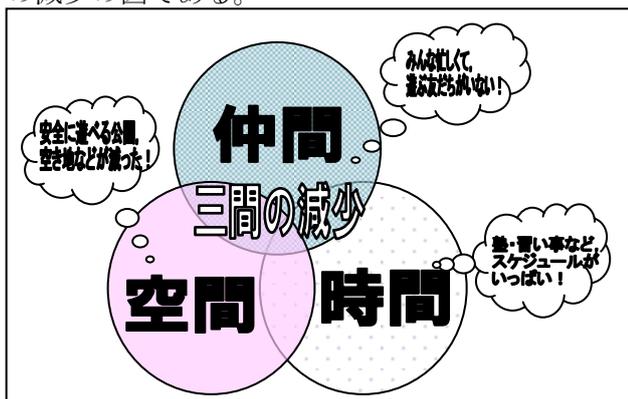


図1-16 遊びの減少、体力低下に関わる三間の減少

ライフスタイルや産業の変化、様々な分野での技術の進歩、住宅事情の変化（高層化等）により、ほんの数十年の間に私たちの生活は便利になった。そのことによって日常生活の中で行われなくなった身体活動が多くある。エレベーターやエスカレーターの普及が進み、階段を使わずに、早くて、楽に昇降できるようになった。掃除で雑巾がけをすると、雑巾を絞る時の動き、床に雑巾をかける時の動きを経験していたが、今は、掃除機やモップを使う家庭が多いのではないだろうか。子どもの運動能力の発達や動きの経験という視点から考えると、意識的に、たくさん身体を動かすようにライフスタイルを変えていく必要がある。(29) ライフスタイルの変化は、子どもたちの歩数の減少にもつながっている。中村は、「いまの小学生の1日の歩数は、平均で12000歩ぐらい。1970年代の小学生の歩数は20000歩以上。つまりこの40年間で、日本の小学生の歩数は半減した。」(30) とも述べている。よく歩く子どもとそうでない子どもとの体力に差ができるのは容易に想像できる。また、清川は「メディア漬け」(31) という言葉で現代の子どもたちを表している。加えて、メディア接触の長期化が体力低下につながっていると述べ、「筋力は危機的…、視力はガタガタ…、コミュニケーション能力が育たない…、学力低下…、」などその弊害を訴えている。更に、公園には、健康増進活

動を支える場としての機能があるが、現代の子どもたちの公園での様子を見ると、体を使って遊んでいるということよりも、ゲームを手に集まり、ゲームを楽しむ場という機能の方がるように感じる。公園が、子どもたちにとって、身体を使った「遊び場」となるためにも、手軽にできる運動遊びや伝承遊びを伝えたり、友だちや親子で一緒にやりたくなる取組を考えたりする必要があるのではないだろうか。また、これまでは、社会の中で「遊び」が自然発生的に生まれ、子どもたち自身がその遊びを、自由な発想で創り上げてきた。しかし、三間の減少に代表されるように、子どもたちを取り巻く状況は日々変化している。学校教育現場において、失われた「遊び」を意図的に取り組むことが必要な時代であると言わざるを得ない。また体を動かすことを、学校の授業のみに頼るのではなく、授業以外にできることを並行して進めていく必要があるのではないだろうか。

次章では、子どもの発達、発育の視点から運動遊びの可能性やその重要性について考える。そして、具体的な本研究の方向性について詳しく述べる。

- (5) 日本スポーツ振興センター コーポレート・メッセージ『未来を育てよう、スポーツの力で』
<http://www.jpnsport.go.jp/corp/gaiyou/tabid/60/Default.aspx> 2016.3.4
- (6) 前掲(1) p.23
- (7) 公益財団法人日本体育協会『スポーツ宣言日本-21世紀におけるスポーツの使命-』
<http://www.japan-sports.or.jp/about/tabid/994/Default.aspx> 2016.3.4
- (8) 衆議院 会議録 文部科学委員会『第177回国会 文部科学委員会 第13号（平成23年5月27日（金曜日））』
http://www.shugiin.go.jp/internet/itdb_kaigiroku.nsf/html/kaigiroku/009617720110527013.htm 2016.3.4
- (9) 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 2008.9 p.9
- (10) 勝亦紘一, 家田重晴『楽しい体育の授業づくり』大日本図書 2012.3 pp.14~15
- (11) P.グリフィン, B.マコー, E.ケア 編集 三宅なほみ 監訳, 益川弘如, 望月俊男 編訳『21世紀型スキル: 学びと評価の新たなカタチ』北大路書房 2014.4 p.67
- (12) 日経BP社PC online 山内祐平「今は存在しない職業への準備 -『21世紀型スキル』情報化によって生まれる“新しい職業”に適した“新しい教育”」
<http://pc.nikkeibp.co.jp/article/column/20120508/1048>

- (13) 原祐一「21世紀型能力と体育科の学力」『体育科教育 第62巻第8号』大修館書店 2014. 8 pp. 14～17
- (14) 梅澤秋久「知識基盤社会における学びと教え、学力論の転換(資質・能力編)」『体育科教育 第62巻第11号』大修館書店 2014. 8 p. 70
- (15) 文部科学省検定済教科書『最新高等保健体育』大修館書店 2012. 3 pp. 148～149
- (16) 森脇逸朗「楽しい体育論の意義と課題」『教育目標・評価学会紀要 第18号』教育目標・評価学会 2008. 11 p. 91
- (17) 前掲(15) p. 69
- (18) 高島二郎, 川崎登志喜『教科力シリーズ 小学校体育』玉川大学出版部 2015. 2 p. 51
- (19) 長谷川裕, 戸苅晴彦, 尾懸貢「第3章 トレーニング論Ⅰ 体力とは」『公認スポーツ指導者養成テキスト』公益財団法人日本体育協会 2005. 2 p. 50
- (20) 文部科学省 中央教育審議会『子どもの体力のための総合的な方策について(答申)』文部科学省 2002. 9 p. 7
- (21) 井谷恵子「子どもの体力向上をめぐるローカルポリティクス」pp. 10～11
- (22) 前掲(20) p. 7
- (23) 阿部茂明, 野井真吾, 中島綾子, 下里彩香, 鹿野晶子, 七戸藍, 正木健雄「子どもの“からだのおかしさ”に関する保育・教育現場の実感—子どものからだの調査2010の結果を基に—」『日本体育大学紀要』日本体育大学 2011. 9 p. 69
- (24) 文部科学省『学校保健統計調査』
http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa05/hoken/1268826.htm 2016. 3. 4
野井真吾「子どもの体力低下の真相と養護教諭への期待」『健康教室 第63巻第16号』東山書房 2012. 12 p. 10
- (25) 野井真吾「子どもの体力低下の真相と養護教諭への期待」『健康教室 第63巻第16号』東山書房 2012. 12 p. 10
- (26) 日本スポーツ振興センター 学校安全web『学校の管理下の災害—基本統計—』
http://www.jpnsport.go.jp/anken/anken_school/back/tabid/302/Default.aspx 2016. 3. 4
- (27) 文部科学省『平成26年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書』2014. 11 p. 118
- (28) 前掲(20) p. 8
- (29) 東京都教育委員会『運動能力の発達と遊びの大切さ～運動遊びを通して育つもの～』2014. 3 p. 2
- (30) 中村和彦『NHK解説委員会 視点論点 健やかな子どもを育む』
<http://www.nhk.or.jp/kaisetsu-blog/400/114057.html> 2015. 5. 28
- (31) 清川輝基「メディア漬けが子どもの育ち・親子関係を蝕む」『子ども白書2010 子ども政策づくりへの総合的提案』草土文化 2010. 8 pp. 184～192

第2章 遊びの重要性

第1節 楽しさを味わうことのできる遊び

(1) 子どもの発育、発達と体力

1日60分以上の身体活動が、運動をするための体力にも健康に生活するための体力にもよい影響を与えることは、前述したとおりである。では、運動を「好きではない」「苦手だ」「やりたくない」といった層にどのようにして1日60分という身体活動を確保すればよいのだろうか。

まず、子どもたちの発達、発育と体力との関係から、どのような時期に、どのような運動をすればよいのかを考える。

図2-1は、スキヤモンの発達、発育曲線である。

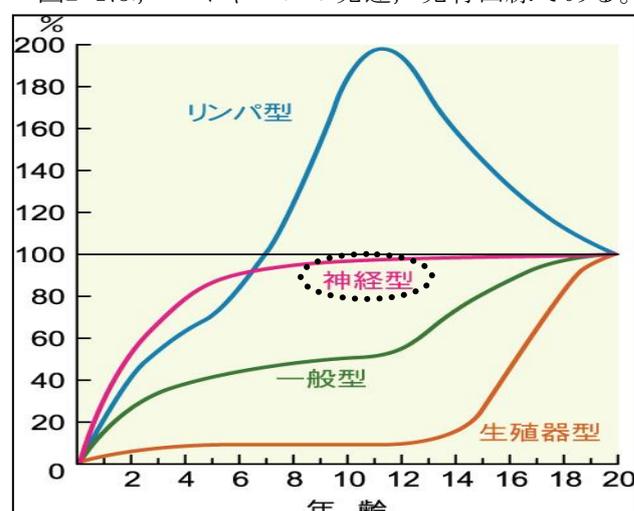


図2-1 スキヤモンの発達、発育曲線 (32)

スキヤモンは、臓器や器官の発達の様子を、「一般型」「リンパ型」「神経型」「生殖器型」の四つの曲線によって、出生時から20歳までの全増加量に対する百分率で表した。注目すべきは、「神経型」であり、小学校段階である8歳ごろまでに、成人の約95%の大きさにまで達する。運動をつかさどるのは「神経型」であり、幼児期から小学校低学年、中学年にかけての年齢では、感覚の発達がめざましく、12～13歳までにほぼ成人の水準に近くなるとされている。つまり、運動やスポーツに関わる感覚的な動きは、小学校低学年、中学年ごろに行うと望ましいということになる。「幼いころの運動は、大人になってから取り返せばいい」と考えることもできるが、実は、大人になって取り返すことは難しい。

次ページの図2-2は、年間発達量を「動作の習得」「ねばり強さ」「力強さ」の三つの観点から調べ、「身長」の年間発達量と比べたものである。

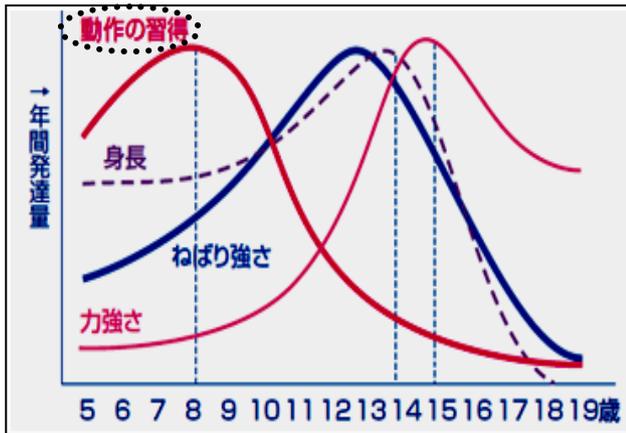


図2-2 運動能力や体力はいつ発達するのか (33)

動作の習得のピークは小学校低学年、中学年であり、それ以降低下していく。ゴールデンエイジといわれるこの時期は、神経の発達がほぼ完成に近づき、安定する時期であり、一生に一度だけ訪れる「即座の習得」の時期だといわれている。この時期に習得した動きは一生忘れない。例えば、自転車、一輪車などを乗りこなせる時期はまさしくこの時期であり、一度できると、脳が憶えていて、忘れることがない。ねばり強さのピークは中学校、力強さは中学校から高校となっている。したがって、小学校低、中学年の子に、筋力トレーニングや持久走をさせることは、あまり効果のないことであるといえる。また、早い時期から一つの種目に絞って専門的にトレーニングをすると、限定した動作の習得が進み、大きく開花するはずの年齢に達する前に燃え尽きてしまうこともしばしば起こる。(34) 世阿弥の「風姿花伝」には、「この芸において、大方七歳をもて初めとす」と記されている。この言葉は、ある一定の年齢に達しなければ練習の効果がないことや、人生のある時期を逃すと一生身につけることができないか、習得する効率が非常に悪くなる動作や技術があるということを示している言葉といえる。(35) 京都市児童の課題である反復横とびの動きは、神経の働きが大きく影響しているものであり、小学校低学年、中学年において、確実に習得できる動きの一つといえる。また、この時期に反復横とびの動きを身につけることができれば、小学校第5学年になった時の全国体力テストにも、効果が現れるものだと考えられる。

ここで気をつけなければならないことは、神経系の運動をただやることが目的となったり、体力テストの数値を上げることだけが目的となったりすると、「トレーニング的な運動」になりやすいことである。反復横とびの回数やソフトボール投げや

握力の記録を高めることは、大事な要素であるが、それは目的ではない。それ自体が目的になると、過度な競争原理が働くことが心配される。井谷は、「序列を生むような競争には、競争参加者を相互に敵対化させる効果、競争に勝つことが何より大事という競争の価値を肥大化させる効果、競争の結果を一つの序列そして参加者を上下に秩序化し、それを正当なものとして受け入れさせる効果がある。」(36)と述べている。また、単純に一つの種目の数値を上げるだけなら、恐らく、毎日のようにその種目の動きを練習すれば上がるであろう。しかし、それは、体力が向上したとは言えないだろう。

(2) プレイの重要性

では、小学校期に、トレーニング的なものでなく、自ら進んで運動やスポーツを行いながら、結果的に体力テストの数値も向上するような取組はどのようなものであるのだろうか。筆者は「子どもたちが、運動やスポーツがもつ楽しさを十分に味わう」ということに尽きるのではないかと考える。森脇は、「運動やスポーツの楽しさの体験によって、運動の意味と価値を学習し、その必要性と学び方を理解した児童が生涯スポーツの主人公になれると考える」(37)と述べている。しかし、この「楽しさ」や「楽しむ」といった言葉は、「ただ遊ばせればよい、ただ楽しめばよい」といった誤解を生じさせ易い。(38) 運動やスポーツが楽しいという状況は、決して「気楽に」とか「愉快地」などの意味だけではない。技能の獲得を目指して苦しい練習に耐えることや、勝利を勝ち取って大声で喜びを爆発させることも含まれる。また、試合に負けて悔しくてあきらめそうになったり、相手ともめそうになったり、怪我をしてしまったりすることも含まれるのである。また、楽しさは強要されるものでなく、自発的、自主的なものでなければ意味がない。やらされる運動や魅力のない運動ほど、苦手な子にとって苦痛なものはない。例えば、ただ運動場を走ったり、重い荷物を持ったりするのも、運動だといえるが、このような運動を子どもたちは楽しいと感じるだろうか。体力を向上させたいという大人の思いを押し付けただけの運動に楽しさは存在しない。しかし、誰かと競争したり、荷物をどれだけ速く丁寧に運べるかを競争したりするとどうなるだろう。何気ない運動に、簡単なルールを取り決めるだけで、楽しむことができなだろうか。(39) このような楽しみを

十分に味わうことができるのが、「遊び」である。「playing tennis」「playing volleyball」というように、スポーツは元来、プレイ、つまり遊びの要素をもっている。遊びであるからこそ、「勝つか負けるか」「成功するか失敗するか」が常に流動的であり、だからこそ楽しいともいえる。常に勝ってばかり、負けてばかりの運動ではつまらない。よく「勝つことだけ」が強調されがちであるが、スポーツが楽しくて夢中になる瞬間は、「勝てるかな、負けるかな」「できるかな、できないかな」といった状況であり、「勝った」「できた」は、その過程にある一部分にすぎないのである。(40) このような意味において、スポーツや運動は遊びであり、スポーツや運動を扱う体育学習においても、この「遊び」の要素を存分に取り入れなければならないのではないだろうか。

第2節 運動の生活化と運動の日常化 ～運動遊びを学校生活に取り入れる体力向上モデル～

これまで述べてきたことを簡単に整理し、研究の方向性を示したい。

- 生涯にわたって運動やスポーツを親しむためには、運動やスポーツがもつ楽しさを味わうことが必要である。
- 体力は、「運動するため」「健康に生活するため」の両側面でとらえていく必要がある。
- 京都市児童の課題は、反復横とびのような「調整力」であり、小学校低学年、中学年においてより効果的に高めることができる。
- 1日60分以上の身体活動が、運動をするための体力にも健康に生活するための体力にもよい影響を与える。
- 運動をあまり行わない層にも楽しく体を動かしたくなるのが「運動遊び」である。

運動やスポーツの特性に触れ、楽しさを十分に味わい、自ら生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を身につけることは、体育科の理想である。しかし、社会の変化により、これまで遊びの中で培われてきたであろう運動体験が減少し、基本的な動きの習得ができにくくなっている。学校現場では、体力向上という課題を克服するために、様々な取組を行っているが、体育との出会いが原因で、体育に対して「マイナスイメージ」をもっている子もいるのではないだろうか。図2-3は、筆者が考える運動の悪循環のイメージ図である。

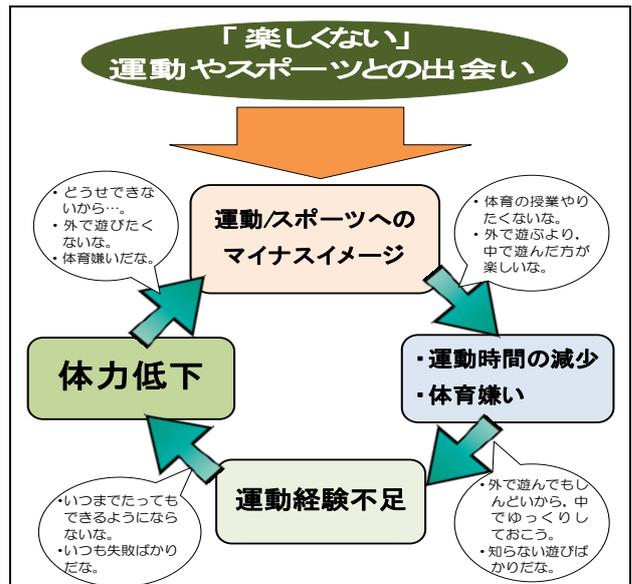


図2-3 運動の悪循環のイメージ図

運動やスポーツとの出会いが、その子にとって「楽しくない」ものであれば、体育や運動に対してマイナスイメージをもってしまふ。当然、一週間の運動時間が短くなり、体育が好きではない、運動が好きではない子になってしまうだろう。そして、基本的な運動経験不足となったり、いつまでたっても基本的な運動技能を獲得することができなかつたりする。その結果、運動をするための体力、健康に生活するための体力を含めた総合的な体力の低下につながるという悪循環に陥っているのではないだろうか。だからこそ運動やスポーツとの「出会い」が非常に重要であると考えられる。運動やスポーツに出会う「機会」というのは、個人差がある。しかし、授業時間は、全ての子どもたちにとって同じ機会を与えるものであり、だからこそ、授業の中で、「楽しい」と思えるような運動との出会いをさせる必要性があるのである。

このような悪循環を好循環に転換していくのが、遊びの要素を取り入れた、楽しさを十分に味わうことができる体育学習である。既に、体育にマイナスイメージをもっている児童にとっては、体育の時間が苦痛となっていると予想されるので、親しみやすく、手軽にできる運動が望ましい。勝敗だけがクローズアップされたり、成功者にのみ賞賛が与えられたりしては意味がない。「負けても楽しい」「失敗しても次がある」といった感情をもたせることが大切であり、「誰でもどこでもできる、友だちと一緒にできて楽しい、競争しないで人と比べられなくてもよい、格好いい…」といった運動が大切である。そのためにも、運動と出会いは必要不可欠である。

図2-4は、筆者が考える運動の好循環のイメージ図である。

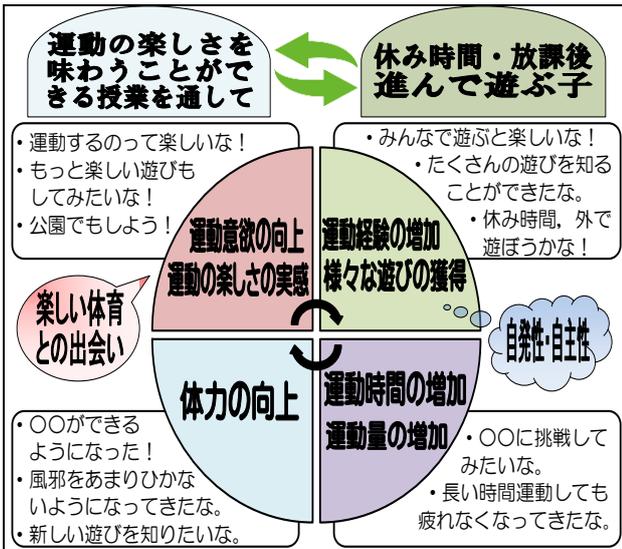


図2-4 運動の好循環のイメージ図

図2-4のように、「楽しい」「やってみたい」という運動との出会いを授業で提案することができれば、好循環になるのではないかと考えた。以上のようなことを踏まえ、以下のような仮説を立てた。

仮説

運動の生活化と運動の日常化に向けた取組を実践していくことで、外遊びを楽しむ児童が増加するだろう。そして、体力が向上し、運動やスポーツをすすんで実践していこうとする子が育つであろう。

この仮説に基づいて考えたのが、図2-5「運動遊びを学校生活に取り入れる体力向上モデル」である。

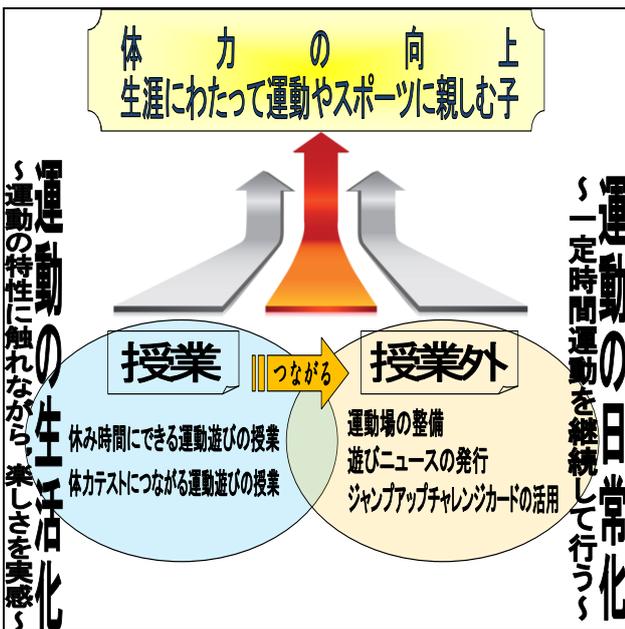


図2-5 運動遊びを学校生活に取り入れる体力向上モデル

<運動の生活化について>

児童が、授業の中で、遊びや運動を楽しいと実感し、自ら魅力を感じながら運動を行うことで、生き活きと生活することが期待できることから、運動の生活化とした。運動の生活化が図られれば、自然に体力向上へつながると考えている。そこで、運動や体育がトレーニング的なものではなく、「楽しい」ものとなるために、運動遊びに着目し、休み時間や体力テストにつながる授業を提案する。これまでの体育でも楽しいと感じることができる授業を目指して行われてきたが、本研究では、更に児童の生活につながるようなものにする。スポーツライフスタイルが多様化している今日、「大人数で遊ぶのが好き」「2~3人で遊びたい」と子どもたちの思いは様々である。様々な児童の思いを実現できるような遊びを検討する必要がある。更に、授業でしか準備できないようなものを使っての遊びは、休み時間につながらない。準備物は、児童自身で準備できるようなものがよいと考えた。また、準備物がなくても、魅力あふれる遊びはたくさんある。身体一つで楽しめる遊びが児童のものとなるように工夫していく。また、自然に体力が高まると考えているが、遊びがどのような体力要素につながっているのかも明確にする。それにより、指導者の指導の意図やねらいが定まってくると考えた。したがって運動の生活化に向けた授業づくりのポイントを以下のように設定した。

[運動の生活化のポイント]

- 運動の楽しさを味わえるようにする
- 休み時間にできるようにする
- 体力要素との関係を明らかにする

<運動の日常化について>

運動の楽しさを実感できる体育の授業で、運動との豊かな出会いをした児童は、自発的に運動をするようになると期待できる。つまり運動の日常化が図られる。しかし、より多くの児童が、毎日のように運動に親しむことができるようにするためには、子どもの自発性、自主性に働きかけるしかけが必要であると考え。「ボールがあればやりたい」「段差があれば上りたくなる」のが子どもの特性であり、そのような特性を生かし、子どもがつい動きたくくなるような運動環境を整えていく。また、授業でやった遊びを休み時間に行いやすいような学習カードや掲示物も工夫したい。更に、学校や学級の実態に合わせた形で、係活動や

授業以外での取組も計画する。したがって、運動の日常化のポイントを以下のように設定した。

[運動の日常化のポイント]

- 自発性を促す運動環境整備
- 自主性を促す学習カードや掲示の工夫

次章では、運動の生活化と日常化の実践について詳しく述べる。

- (32) 前掲(19)p. 52
- (33) 宮下充正『子どもに体力をとりもどそう』杏林書院 2007. 7 p.48
- (34) 木村真知子『子どものボールゲーム パルシューレ』創文企画 2010. 11 p. 2
- (35) 前掲(32)p. 39
- (36) 前掲(21)p. 12
- (37) 前掲(16) p. 92
- (38) 佐伯年詩雄『これからの体育を学ぶ人のために』世界思想社 2006. 6 p. 53
- (39) 松田恵二, 山本俊彦『かわかりを大切にしたい小学校体育の365日』教育出版2001. 8 p. 2
- (40) 前掲(1) pp. . 49~55

第3章 運動の生活化, 日常化の実践

第1節 運動の生活化~授業実践~

A校第2学年とB校第4学年において、運動の楽しさを味わえる遊びの要素を取り入れた授業を行った。表3-1は、本研究で行った単元名、領域、指導時数をまとめたものである。

表3-1 本研究で行った授業内容

| A校 第2学年 | B校 第4学年 |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 「体を使って外で遊ぼう」 (体ほぐしの運動) 4時間 | 「体を使って外で遊ぼう」 (体ほぐしの運動) 4時間 |
| 「宝運びゲーム」 (ゲーム) 4時間 | 「ハンドテニス」 (ネット型ゲーム) 5時間 |

「 」は単元名 ()は領域

(1) 「体を使って外で遊ぼう」

<単元について>

本単元は、伝承遊びを中心とした「外遊び」を行いながら、体を動かす楽しさや心地よさを味わったり、自分の体の状態に気付いたり、体の調子を整えたり、仲間と交流することの楽しさを感じたりすることを目標とした。取り上げる運動は、昔

からある外遊びであり、ルールが非常にシンプルで児童にも分かりやすい。また、中間休みや昼休みに、児童だけで遊ぶことができるように、できるだけ道具に頼らず、児童自身の手で準備が出来るようなものを選ぶようにした。

授業は、**遊びを知る→遊びをやってみる→自分で選んで遊ぶ**という流れを基本とし、単元の最後には、獲得した遊びの中から、やってみたい遊びを選んで行うという形を取った。学習過程をステージ①、ステージ②とし、児童の思考の流れに沿いながら進めていくことにした。表3-2は「体を使って外で遊ぼう」における学習過程である。

表3-2 「体を使って外で遊ぼう」 学習過程

| | |
|-------|---------------------------------|
| ステージ① | いろいろな外遊びを知り、友だちと一緒に力いっぱい楽しむ |
| ステージ② | 自分のやってみたい遊びを選んで、友だちと一緒に力いっぱい楽しむ |

ステージ①では、「まずやってみる」ということを大切にしたい。遊びを知り、友だちと体を動かす楽しさを十分に味わう。単元の時間が4時間ということもあるので、ステージ①で紹介する遊びは、全部で六つ程度にした。ステージ①で、ある程度遊び方を知った児童はもっと遊びたいと考える。そこで、児童の主体的な遊びへの欲求に応えるために、ステージ②の活動を一時間の最初に取り入れ、前時に行った遊びの中から、遊びたい遊びを選び、自分たちで遊ぶ活動を行った。ステージ①の時間は、先生から遊びの紹介があり、先生から気を付けるポイントが伝えられることが多い時間であり、どうしても受身の時間が多くなる。本研究で目指す運動の生活化や日常化では、一定時間運動を継続して行う姿を目指しているため、受身の時間より自ら進んで運動を行う時間が必要である。また、ステージ②では、友だちと相談しながら、自分たちで、少しルールを工夫して楽しむこともできる。休み時間に、遊びながら、ルールを変えようということ、よくあるのではないかと考えている。表3-3は、本単元の学習計画である。

表3-3 「体を使って外で遊ぼう」 学習計画

| 第1時 | 第2時 | 第3時 | 第4時 |
|-------|-------|-------|-------|
| ステージ① | ステージ② | ステージ② | ステージ② |
| | ステージ① | ステージ① | |

表3-4は、本単元で取り扱うことができることを考えた遊びをまとめたものである。

表3-4 本単元で取り扱うことができる遊び

(下線は、授業実践で行った遊び)

| 鬼遊び系 | ボール系 | じんとり系 |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・手つなぎ鬼 ・しっぽとりおに ・<u>こころこころ</u> ・バランスおに ・十字鬼 など | <ul style="list-style-type: none"> ・<u>ろくむし</u> ・<u>天大中小</u> | <ul style="list-style-type: none"> ・<u>Sケン</u> ・手つなぎじんとり |
| じゃんけん系 | わらべうた系 | 道具系 |
| <ul style="list-style-type: none"> ・<u>グリコ</u> ・<u>ケンパ</u> | <ul style="list-style-type: none"> ・はないちもんめ | <ul style="list-style-type: none"> ・<u>ゴムとび</u> ・大人数なわとび |

表3-5 本単元で取り扱うことができる遊びと体力要素との関係
(下線は、授業実践で行った遊び)

| 筋力 | 走力 | 投力 | 持久力 |
|--|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・<u>Sケン</u> ・<u>ケンパ</u> | <ul style="list-style-type: none"> ・手つなぎ鬼 ・<u>しっぽとりおに</u> | <ul style="list-style-type: none"> ・<u>ろくむし</u> | <ul style="list-style-type: none"> ・大人数なわとび |
| 平衡性 (バランス) | 柔軟性 (柔らかさ) | 敏捷性 (素早さ) | 巧緻性 (巧みさ) |
| <ul style="list-style-type: none"> ・<u>Sケン</u> ・<u>ケンパ</u> ・<u>バランスおに</u> | | <ul style="list-style-type: none"> ・手つなぎ鬼 ・<u>ろくむし</u> ・<u>しっぽとりおに</u> ・<u>こころこころ</u> ・手切鬼 | <ul style="list-style-type: none"> ・<u>ゴムとび</u> ・<u>ろくむし</u> ・<u>ケンパ</u> ・<u>しっぽとりおに</u> ・<u>こころこころ</u> ・<u>天大中小</u> ・大人数なわとび |

遊びながら動きを習得できる可能性を秘めている。「急に方向転換する」「相手をかわす」など、様々な運動の基本となる動きを含んでおり、遊べば遊ぶほど身についていく。鬼遊び系の場合、追いかけている方も逃げている方も、走りながら体を思い切り伸ばしたり捻ったりしていろいろな動きを経験する。更に、京都市児童の課題である反復横とびは、「素早さ、巧みさ」の要素を含んでおり、単元を通して多くの遊びを経験することにより、反復横とびの数値も上がっていくと考えた。

<授業の実際 ステージ①の場面>

●B校 第4学年 「しっぽとりリレー」

授業実践を行う前に中間休みや昼休みを使って「しっぽ」を使ったしっぽとり鬼を経験した。「しっぽ」扱うことには慣れているが、リレー形式で行うのは初めてであるので、遊びを説明した。

説明、指示したことは以下のとおりである。

- ・5～7人程度のチームを作って2チームで対戦する。
- ・コーンを四つ用意して、コーンの周りを走る。
- ・対角のコーンから同時にスタートして、相手チームのしっぽを取るまで続ける。
- ・しっぽは長めにつけるようにする。

走るコースについて話をしているグループがあった。以下は、あるグループと教師との対話の一部である。

S1: コーンから離れて走ると損やで
T: なんで損なん?
S2: だって長い距離を走るやん
T: でも速く走ってたらあんな風に(走っている児童を指さして) コーンから離れてしまうで
(中略)
S3: じゃあ、コーンの外側から走ってきたらいいやん。
外から中って感じで走れば損せーへんのちゃう?
S4: ほんまやな。そうしよう。「外側から走って！」
(後略)

本単元では、速く走る方法や足の上げ方などの技能面について高めていくことを目標としていない。しかし、遊びの中で、コーナーを効率よく走るといふ動きに対する児童なりの「コツ」を発見した。図3-1のように、遊びを十分に楽しんでいるからこそ、このような発見があるのではないかと感じている。走って逃げる、追いかけるリレーに飽きている様子が見られると、教師から、「ケンケンで逃げる、追いかける」「スキップで逃げる、追いかける」と動きを変化させてもよいということを伝えた。このように、遊び方を変化させていくことで、多様な動きを経験する遊びとなった。



図3-1 B校 第4学年 しっぽとりリレーを楽しむ様子

●A校 第2学年 「ゴムとび」

二人の足にゴムひもを渡し、跳ぶ人が歌に合わせて、ゴムを足に引っ掛けたり捻ったりする伝承遊びである。3m程度のゴム(輪になっているもの)を使用する。ゴムとびの技カードを班に一枚配り、それを見ながら遊んでいく。技の内容は、調べていくと様々なものがあったが、比較的簡単にできそうな「グーパーグー…」とリズムを取って行う

ものを紹介した。図3-2は、児童に配布したゴムとびカードである。



図3-2 ゴムとびカード

初めは、一つ一つの動きを確かめながら楽しんでいる様子であったが、慣れてくると、どんどんスムーズにできる児童が増えてきた。以下は、児童の「ゴムとび」での対話の一部である。

S5: 「ねじ」 「 」は動きの名前
 T: オッケー
 S6: 「ジャンプ, グー」。「グー」は真ん中に入れるんやで
 T: いいアドバイス。次は「そと」
 S6: 「かけ」 (「かけ」を失敗する)
 S6: 違う違う! ほら, こっちのゴムやって!
 (引っかけるゴム指さして)
 S7: 「かけ」はこうやって, こう…。(見ている子が動作でアドバイスをする)
 S8: やった!

児童の中から、自然とアドバイスが生まれてきた。カードを見ながらなので、アドバイスがしやすい。また、「できるかどうか分からない、できそうでできない」という感じが児童にとって楽しいものとなっていた。できたときには、満面の笑みを浮かべる児童が何人も見られた。このように、学習カードを効果的に活用することは、自己評価したり、相互評価したりする活動をうながし、自ら進んで学習することにつながると感じた。

●A校 第2学年 「ことろことろ」

誰も知らない初めての遊びであったために、名前を出した瞬間から、児童のワクワクした気持ちが伝わってきた。児童へ行った説明、指示は右上枠内のおりである。

- ・4人から6人で肩を組み、つながる。
- ・鬼は、一番後ろの人をタッチすると勝ち。
- ・逃がっている途中は、肩から手を離さないようにする。
- ・しっぽを取られたら鬼を交代する。

「ことろことろ」を始めると、先頭の子の足に引っ掛かってこけたり、手をすぐに離してしまったりする子が見られた。そこで、一度全体を集めて、故意に邪魔をしたり、足を引っ掛けたりしてはいけないことを伝えた。また、手を離さないことがこの遊びのポイントであることも伝えた。一番後ろの子がタッチされないためには、先頭の児童がいかにか鬼の正面に立つかがポイントである。しかし、初めは、先頭の児童が鬼から逃げたしまい、すぐに後ろの児童のしっぽが取られてしまうということが起こった。そこで、教師が先頭役になって、鬼を後ろに回り込ませないようにする動きを見せた。また反対に、教師が鬼となり、フェイントをかけながら素早く後ろに回り込む動きを見せた。そうすることで、児童の動きはこれまでの「走って逃げる」「手を離さないように逃げる」から、「急に方向転換する」「急にスピードを上げる」「切り返す」といった動きに変わっていった。



図3-3 A校 第2学年 「ことろことろ」で先頭の児童をかわそうとする様子

図3-3は、「ことろことろ」で先頭の児童をかわそうとする様子である。このように、教師の積極的な関わりは、児童の学習に対する理解を深めたり、動き

の質を高めたりすることにつながった。

<授業の実際 ステージ②の場面>

●第4時 ステージ②の場面

第4時は単元の最後の時間である。これまで獲得してきた遊びの中からもう一度してみたい遊びを三つ選んで楽しんだ。一つの遊びで約10分間遊び、次の遊びを選んでいく。図3-4は、児童が遊びを選



図3-4 A校 第2学年 遊びを選んでいる様子

んでいる様子である。遊びの掲示をしておくことで、これまでの活動を想起しやすくなる。また、友だちと相談しながら選ぶこともできる。

表3-6は、第4時にA校第2学年の児童が選んだ遊びと人数(延べ数)である。「グリコ」や「ケンパ」は運動があまり好きではない児童にとって人

気の遊びであった。少人数で楽しむことができる遊びであり、ジャンケンで勝敗が左右されるので、運動の得意不得意はあまり関係ない。「ゴムとび」は、同じ子が連続して選ぶ姿が多く、失敗せずに最後まで続けたいという達成の楽しさを味わっていた。何度も続けて遊んでいるので、スムーズに技を行うことができるようになった。「Sケン」

表3-6 A校第2学年
第4時における選んだ遊びと人数

| | |
|----------|-----|
| グリコ | 7人 |
| ケンパ | 10人 |
| ゴムとび | 14人 |
| しっぽとりリレー | 13人 |
| ろくむし | 15人 |
| ことろことろ | 14人 |
| Sケン | 21人 |

では、ケンケンが自然に上達していく姿が見られた。また、「S」ではなく、「Zケン」にしているグループも見られた。「しっぽとりリレー」では、些細なもめごとも見られた。やはり、勝敗が自分たちの動きや技能によって左右される遊びにはトラブルがつきものである。しかし、子どもは友だちと遊ぶことによって、他者との付き合い方を学ぶ。集団で遊ぶ中で、集団にはルールや役割があることを知る。ルールを守り、自分の役割を果たすことが、楽しい遊びにつながるということが分かる。しかし、外に出て遊ぶことが少ない子はこのような経験が少ない可能性がある。したがって、些細なもめ事を頭ごなしに指導するのではなく、児童の思いや考えをしっかりと聞くなかで、社会性の発達につながるような指導をするべきである。このように、ステージ②の時間は、児童の「自ら進んで楽しむ姿」を保障するためにも重要な時間であると考えている。

表3-7は、第4時にB校第4学年の児童が選んだ遊びと人数(延べ数)である。「グリコ」と「ケンパ」

表3-7 B校第4学年
第4時における選んだ遊びと人数

| | |
|----------|-----|
| グリコ | 0人 |
| ケンパ | 0人 |
| ゴムとび | 8人 |
| しっぽとりリレー | 12人 |
| バランス鬼 | 8人 |
| ろくむし | 18人 |
| ことろことろ | 18人 |
| 天大中小 | 14人 |

を選んだ児童はいなかった。「ゴムとび」は女子が多く選んでいた。またA校の児童と同じように連続して選んで遊んでいた。できるようになりたいという達成の楽しさを味わっているようであった。「ことろことろ」や「しっぽとりリレー」は、B校の児童にとって人気の遊びであった。特に「ことろことろ」は児童が非常に好んで遊んでいた。楽しい理由を聞いてみると、「なかなかとれないのが楽しい」「肩を離さないようにしながらグルグル回るのが楽しい」などといった声が聞かれた。また「ろくむし」や「天大中小」も人気の遊びであった。その理由として

考えられることは、「ボールを扱うことの実験が低学年よりも多い」「偶然の勝敗よりも攻防の中での勝敗を楽しむことが増える」などが考えられる。天大中小は、次の単元「ハンドテニス」につながる遊びであるので、休み時間で遊んでほしい遊びである。いろいろなタイプの児童が楽しめる遊びを児童自身が知っているということは重要なことである。

<児童の振り返りについて>

体ほぐしの運動のねらいは、手軽な運動や律動的(リズムカル)な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって、自分の体の状態に気付き、体の調子を整えたり、仲間と豊かに交流したりすることである。(41)児童には、簡単な言葉で「体や心の変化に気付く」「ルールを守る」「友だちと仲良く」の三点で示した。毎時間の振り返りの場面におけるA校第2学年児童とB校第4学年児童からの発言を表3-8のようにまとめた。

表3-8 振り返りの場面における児童の発言内容

| 友だちと仲良く | ルール |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・ずるしても仲直りができた。 ・仲良くなりすぎた。楽しすぎてお腹が痛かった。 ・Sケンで友だちと仲良くできた。 ・これからもみんなで汗をかいて楽しくやっていきたい。 ・こけたときに友だちが声をかけてくれた。 | <ul style="list-style-type: none"> ・ルールを守って遊ぶと仲良くなれる。 ・ゴムを高くすると一気に難しくなるので、今度できるようになりたい。 ・リレーでルールを自分たちで変えていくとどんどん楽しくなった。 ・ルールを変えて休み時間にやってみたい。 |
| 体や心の変化に気付く 体の調整 | 楽しむ |
| <ul style="list-style-type: none"> ・スキップでしっぽとりリレーをした。最初はしんどかったけどだんだんできるようにになった。 ・顔にいっぱい汗をかいた。 ・体が軽くなった。 ・Sケンをして、ケンケンが上手になった気がする。 ・ケンケンにしんどいということが分かった。 | <ul style="list-style-type: none"> ・ゴムとびで新しい技を作って楽しんだ。 ・ろくむしであてることができてドキドキした。 ・こけたり負けたりしたけど楽しかった。 ・遊びが増えて楽しい。 ・ゴムとびははじめ出来るかと思っていただけなかなか難しかった。でも難しいのが楽しかった。 |

振り返りの中で、最も多かった言葉は、「～楽しかった」という言葉である。45分間ずっと遊び続ける授業というこの単元の魅力に惹かれていたのではないだろうか。楽しい体育との出会いを実現できたのではないかと感じている。また、45分間遊ぶといっても、多様な動きを含む遊びを行っている。「顔から汗が出てきた」や「ケンケンはしんどい」といった声にもあるように、ハードな運動を行ったということがわかる。児童は、遊びに夢中になりながら、自然と、体力向上につながるハードな運動ができたのではないかと考えている。

(2)「宝運びゲーム」

＜単元について＞

本単元では、学習指導要領の例示「ボール運び鬼」を目標に授業を組み立てる。「2・3人で連携して、相手（鬼）をかわしたり走り抜けたりすること」という例示を、児童の立場から捉え直し、より楽しく、より工夫が生まれるように授業を組み立てた。

「宝運びゲーム」には、相手や味方の動きに合わせて、走ったり止まったり交わしたりしながら、チームで勝敗を競い合う楽しみがある。攻守がはっきりしているので、動き方やルールが分かりやすく、意欲的に活動できる。またルールも工夫しやすく、休み時間でも簡単に遊べるものとなっている。しっぽを使用することで、「取った取られた」が明確になるとともに、しっぽを取るためやしっぽを取られないための技能が必要となり、より高度な動きになると考える。チーム対抗戦の形を取ることにによって、友だちと連携し、勝つためには作戦を立てる必要性が生じることに気付かせたい。

表3-9 「宝運びゲーム」 学習過程

| | |
|-------|--|
| ステージ① | 今ある力で、しっぽを取られないように宝を運んだり、宝を運ばれないようにしっぽを取ったりして宝運びゲームを力いっぱい楽しむ |
| ステージ② | チームで簡単な作戦を立てながら、宝運びゲームを力いっぱい楽しむ |

まず、今ある力で、ルールに慣れながらゲームを楽しむ時間としてステージ①の時間を確保した。ゲームを進めながら、準備や後片づけの仕方が分かったり、ルールを理解したりすることができる。また、ルールに慣れていくと、児童の中から、「勝ちたい!」「どうやったら点数をたくさん入れるこ

とができるのだろう」といった思いがあふれてくる。そうなれば、勝利のために、作戦を立てながら攻防を楽しむステージ②へつなげていくと考えている。表3-10は、本単元の学習計画である。

表3-10 「宝運びゲーム」 学習計画

| 第1時 | 第2時 | 第3時 | 第4時 |
|-------|-----|-------|-----|
| ステージ① | | ステージ② | |

児童が授業以外でも運動したいと思えるように、運動自体が「楽しい」と感じる事が大切である。そこで、学習が進むにつれて、チームでの作戦を生かしたゲームを目指した。また、宝を運ぶ「海賊」とそれを邪魔する「サメ」というストーリー設定にした。ルールは以下のとおりである。

- ・1チーム3人。海賊チームは、一人に1本のしっぽをつける。
- ・3分間で攻守交代。
- ・海賊が、ボールを持って、しっぽをつけたままゴールラインを通り抜けると得点になる。
- ・サメは、しっぽを取ったら「キャッチ!」と大きな声で言い、取った相手にしっぽを返す。
- ・返してもらった海賊は、サイドからコード外へ出て、スタートラインに戻り、しっぽをつけてから再スタートできる。
- ・サメは、ボールをはたいて取ろうとしたり、わざと体にぶつかったりしてはいけない。

コート大きさは、縦10m～12m、横5m～6m程度である。ゴムとS字フックを付けたロープを板に巻き付け、それを、運動場に打ちこんだ目印に掛けるようにした。



図3-5 コートの準備をしている様子

図3-5は、児童がコートの準備をする様子である。また、宝を運ぶことができた喜びを十分に味わうために、得点をする自分で洗濯バサミを挟むことができる得点板を使用した。図3-6は、宝運びゲーム



図3-6 宝運びゲームで使用した得点板

で使用した得点板である。数字の得点板は勝敗が分かりやすく、スムーズにゲームを進めることができる。しかし、低学年の児童にとって、自分の頑張りを見える形にすることは、意欲的に活動できたり、自信が出てきたりするきっかけとなると考えた。

「宝運びゲーム」は、「走る」という動きのなかでも、ただ走るのではなく、「しっぽをとられないようにすばやく身をかわす」「急に方向を変えて走る」「急にスピードを上げて走る」など、様々な動きが出てくることが予想される。体力要素としては、「走力」はもちろん、「調整力」の向上が期待できる。反復横とびでは、サイドステップという日常ではあまり使わない動きが要求される。相手を追いかけたり、相手から逃げたりするなかで、自然とこのような動きが生まれるのではないかと考えた。

＜授業の実際 ステージ①の場面＞

ルールについて、理解できていない児童も多いので、まずゲームを行った。今ある力で楽しむ時間を通して、ルールを理解したり、チームの様子を感じ取ったり、「宝運びゲーム」のもつ魅力を味わったりすることができると思った。ゲームを始めると、多くの児童がしっぽを取られることなく得点を重ねていくことができた。自分で得点を入れていくことの喜びを感じている子も多く、得点を入れるとすぐに攻撃に参加する姿があった。どの子も一試合3点程度、得点することができた。図3-7は、第1時に児童が書いた振り返りである。

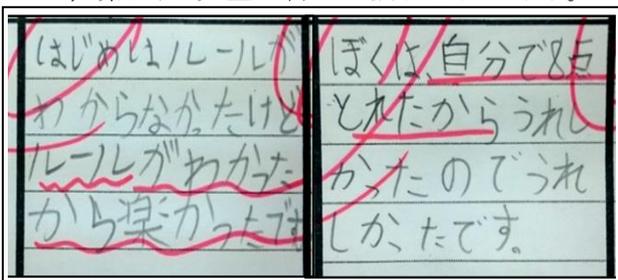


図3-7 第1時における振り返りの記述

振り返りの記述を見ると、ルールに関するものや自分の得点についてのものが多かった。また、多くの子が「楽しかった」「うれしかった」「もっとやりたい」と前向きな記述をしており、運動がもつ魅力を味わうことができたと感じている。また、第1時に全ての児童が得点をする事ができたことや得点板を使って自分で得点を入れることができたことも「楽しい」と感じることに繋がっていると感じた。

第2時の始め、児童は、個々の走力によって得点を増やそうとしている様子であった。個人で「フェイントをする」「急に方向転換をする」「一気にスピードを上げる」ということをして得点しようと各自が思考しながら学習している状況であった。図3-8は、フェイントをかけて、サメをかわそうとしている様子である。ボールを持っている児童は、サメの前で距離を取りながら一度動きを止めている。故意にぶつかることはできないので、サメが目の前に来ると多くの児童が図のようになる。サメの足の方向や体の向きを見ながら、右か左か瞬時に判断してかわそうとしている。児童は、頭で「フェイントをかけて動こう」と考えているわけではなく、このゲームを楽しむ中で、自然とこのような動きをしている。同じスピードでまっすぐ走っているだけでは、すぐにしっぽを取られてしまうということをゲームの経験の中で獲得しているのである。



図3-8 フェイントをかけてサメをかわそうとしている様子

＜授業の実際 ステージ②の場面＞

一方で、走力がある児童や身のこなし方が得意な児童は点数を重ねることができているが、走力がない児童や巧みな動き方のイメージがない児童は点数を取れないことが多いことも分かってきた。個人の意識が強く、チームで協力して得点を増やすという意識が低いのである。以下は、あるグループがゲーム前に話し合っているところへ教師が発問を投げかけ、作戦が生まれてくる場面の一部である。

- N : 私すぐに取りられるわ。
 S9 : ぐにやぐにや走ったらいいねん。Nさん、止まり過ぎやねん。おしりふりながら！
 T : Nさんもみんなも点数取れる方法ってないかな？
 S10 : えとな、せーのって声かけていって、一人がおとりになってサメを引きつけて、その間に二人が向こうまで行けばいいねん。
 S11 : グルグル回って引きつけてる間にいけるやん。
 T : (地面に描いた児童の作戦図を指さして) 引きつけるこの人は誰でもいいの？
 S12 : この人は、足が速くてグルグル回れる人がいい。
 T : 引きつける人がしっぽを取られても仕方ない？
 S12 : うん。あとの二人がどんどん点を取れるから。

会話の中のN児のように、運動に対してあまり自信がもてない児童もいる。そのような児童は、サメが目の前に来ると、なかなかスタートを切ることができず止まってしまうことが多かった。会話の中にあるような作戦を取り入れることでスペースが生まれ、そこを走って通り抜けることができた。このように、教師が意図的に関わることで、チームの作戦が生まれてきた。この話をきっかけとして、チームの作戦を考える時間を取るようにした。図3-9は児童の考えた作戦をまとめたものである。

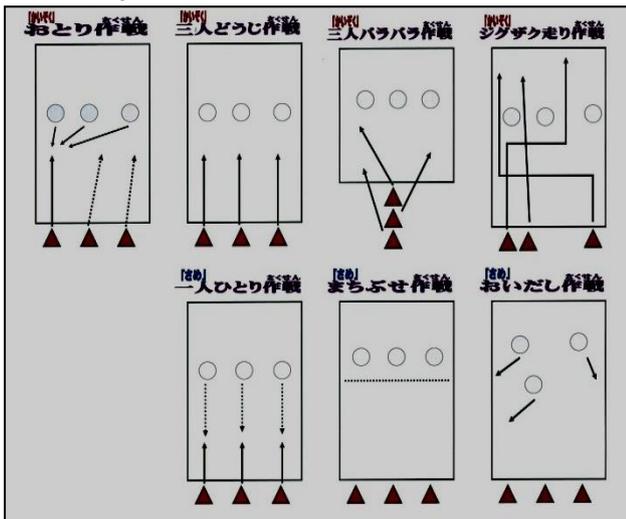


図3-9 児童が考えた「宝運びゲーム」の作戦の例

図の上段は、海賊の作戦，下段がサメの作戦となっている。児童は、攻撃と守備の両面から作戦を考えていた。おとり作戦は、文字通り、一人が守りを引きつけている間に、二人が得点しようとするものである。少し時間差を付けてスタートするこの作戦は、多くのチームが考えだした作戦である。図3-10は、おとり作戦で得点をしようとしている様子である。



図3-10 おとり作戦で得点をしようとする様子

児童①がサメ二人を引きつけている。児童③はサメと一対一となり、スピードを上げてかわして得点することができた。児童②は、空いたスペースに走り込んで得点することができた。各チームが攻撃の前に、どの作戦で攻撃するのかを確認し

てゲームを行うようになってきた。苦手と感じていた児童も、動き方が分かるようになってきたので、自身をもってスタートすることができるようになった。加えて、一人一人の動きのスピードが上がり、相手をかかわそうとする身のこなし方も身についてきた。

<児童の振り返りについて>

図3-11は、ステージ②の時間での児童の振り返りの記述である。

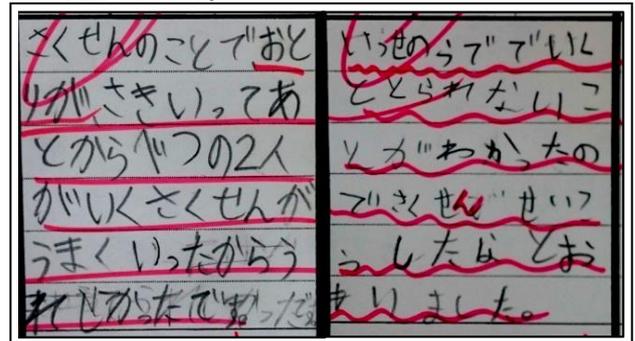


図3-11 ステージ②における振り返りの記述

ステージ②では、作戦に関わる言葉や達成感を表現する言葉などが多くなっていることが分かる。

表3-11は、ステージ①とステージ②での振り返りの記述から、単語の出現頻度を分類し、出現傾向を分析した結果をまとめたものである。

表3-11 振り返りの記述における単語出現頻度のまとめ

| | ステージ① | | ステージ② | |
|--------|-------|-------|-------|-------|
| | 第1時 | 第2時 | 第3時 | 第4時 |
| むずかしい | 25.0% | 3.1% | 0.0% | 0.0% |
| 楽しかった | 25.0% | 37.5% | 18.8% | 56.3% |
| うれしかった | 21.9% | 21.9% | 50.0% | 37.5% |
| 自分が(で) | 31.3% | 6.3% | 6.3% | 3.1% |
| 素早く | 12.5% | 15.6% | 15.6% | 3.1% |
| みんな | 0.0% | 0.0% | 15.6% | 15.6% |
| 作戦 | 0.0% | 3.1% | 65.6% | 59.4% |
| おとり | 0.0% | 0.0% | 18.8% | 31.3% |
| うまくいった | 0.0% | 0.0% | 31.3% | 28.1% |

「楽しかった」「うれしかった」などの記述は毎時間出現している。児童が、宝運びゲームの魅力に触れ、運動を心から楽しんでいる様子がよく分かる。また、ステージ②では「みんな」「作戦」「おとり」「うまくいった」という記述が増えている。このことから、チームの勝利のために、児童の思考が「個人」から「チーム」へ変わったということがいえる。学習が進むにつれ、チームとして1点でも多く点数を取るための作戦が児童から自

然と生まれ、その作戦は比較的实现しやすいものとなっていた。作戦を考えることで、チームで勝敗を競い合う楽しみを十分に味わうことができた。作戦は、児童から自然と生まれてくるものであるが、低学年の児童にとって、自分の考えを整理したり、伝えたりすることは難しい。したがって、運動の楽しさを実感させるために、教師の関わりは非常に重要である。

(3) 「ハンドテニス」

<単元について>

学習指導要領では、中学年以降のボールゲームを、ゴール型・ネット型・ベースボール型の3つに分類している。ゴール型(バスケットボール, サッカーなど), ベースボール型(野球, ソフトボール, など), ネット型(バレーボール, ソフトバレーボール, テニスなど)をそのままの型で行うと、どの種目も「休み時間に行く」ことが難しい。児童だけでは準備することが困難であり、他の児童に迷惑がかかってしまうことが予想される。そこで、ハンドテニスを取り上げることにした。テニスは、動いているボールをラケットで操作することが難しく技能の習得に時間がかかる。その点、ハンドテニスでは、短時間でボール操作がある程度習得できることが予想され、児童にとっても習得の喜びを実感できやすいのではないかと考えた。また、ボールの落下点への素早い動きが求められ、調整力の向上も期待できると考えた。

表3-12は「ハンドテニス」における学習過程である。また、表3-13は、本単元の学習計画である。

表3-12 「ハンドテニス」 学習過程

| | |
|-------|--|
| ステージ① | ルールやゲームの進め方に慣れ、簡単なボール扱いや味方を励ます声かけをしながらラリーを続けるゲームを楽しむ |
| ステージ② | 勝つためにボールを打つ強さやコース、自分たちのポジションを工夫し、ゲームを楽しむ |

表3-13 「ハンドテニス」 学習計画

| 第1時 | 第2時 | 第3時 | 第4時 | 第5時 |
|-----|-------|-----|-----|-----|
| はじめ | ステージ① | | | まとめ |
| | | | | |
| | ステージ② | | | |

ハンドテニスは、相手コートから帰ってきたボールが自陣でワンバウンドしてから、相手コートへ

返球する手打ちテニスである。ダブルスのゲームで試合を行う。ラリーが続かないことを想定して、味方同士でパスをしてから相手コートに返してもよいことにした。コーンにゴムを付けてネットとした。高さは約60cmである。一つのコートにコーンを三つ使い、ゴムが弛まないように、両端のコーンにコーンベット(重り)を載せた。ボールについては、事前にいくつかのものを用意して試してみた結果、直径約20~25cmで、柔らかい素材のゴムボールに空気を強めに入れて使用することにした。手に当てても痛くなく、片手でも両手でも操作しやすいものである。

<授業の実際 ステージ①の場面>

準備の仕方やルールを説明した後、チームに一つボールを渡した。児童は、ネットを挟んでボールを打ち合うことを始めた。児童の様子は、「ボールを強く打って相手に勝ちたい」「とにかく相手コートに返したい」と様々であった。ボール操作が得意な児童とそうでない児童の差が大きく、ラリーが続かない場面も見られた。そこで、「ラリーを楽しむゲーム」として、「何回続くかな」と児童に投げかけ、回数に挑戦する時間(ステージ①)を設けた。図3-12はステージ①でラリーの回数に挑戦しながらハンドテニスを楽しんでいる様子である。回数に挑戦することに對して、児童



図3-12 ねらい①を楽しむ様子

の関心はあまり高くない。ネット型ゲームの一般的な特性は、「相手と競い合う楽しさ」であるからである。相手と勝敗を競い合うことに魅力があるゲームであるので、無理に回数に挑戦させると児童の意欲が低下してしまう恐れがある。そこで、学級全体のラリー合計数を毎時間記録していくことにした。二人ペアの2分間での最高記録を記録し、全ペアの合計を学級の記録とする。学級全体の記録の向上に挑戦する形をとることで、全員の目標が一つとなり、意欲をもって取り組むことができると考えた。学級全体の数の向上を意識させることで、励まし合いやアドバイスの声が増えてきた。右上表3-14は、ステージ①での続いた各チームのラリー合計回数である。表のように何度も経験する中で、合計回数はどんどん増えていった。

表3-14 ラリーの合計回数

| | 赤 | 青 | 黄 | 緑 | オレンジ | 水色 | 合計 |
|--------|----|----|----|----|------|----|-----|
| 11月25日 | 31 | 12 | 31 | 31 | 57 | 24 | 186 |
| 11月25日 | 64 | 29 | 39 | 41 | 31 | 22 | 226 |
| 11月26日 | 70 | 60 | 43 | 44 | 27 | 23 | 267 |
| 12月1日 | 50 | 57 | 51 | 22 | 50 | 15 | 245 |
| 12月2日 | 79 | 55 | 61 | 35 | 34 | 15 | 279 |
| 12月4日 | 60 | 46 | 49 | 29 | 34 | 29 | 257 |

＜授業の実際 ステージ②の場面＞

ゲームが進んでくると、相手チームに勝ちたいという思いから、どうすれば得点につながるかという思考が働いてくる。その思いを満たすために、ステージ②では、自分たちなりの作戦を考えながらゲームの勝敗を楽しんだ。教師からいくつかの発問をすることによって、作戦を作る手立てとなるようにした。

ボールの操作を、「グー」で行う児童と「パー」で行う児童に対して、「どうしてグーで返しているの？ どうしてパーで返しているの？」と聞いた。すると、「グーは、強い球が打てるし、相手コート後ろまで返すことができるから」「パーは、優しく返すことができるし、ミスが少ないから」という答えが聞かれた。また、同時に「ゲームの中で、どこに打てば相手が打ちにくいかな」という発問をした。児童に付箋を配り、どこをねらえばいいか、その理由とともに考えを書くようにした。図3-13は、コートのどこをねらえば相手が打ちにくいかなの考えをまとめた図である。

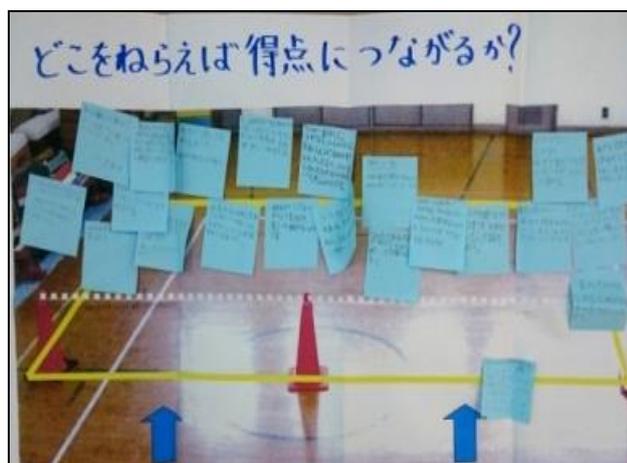


図3-13 児童の考えをまとめた掲示物

ねらう場所は、「コート後ろ」や「ネットのギリギリ」の二つの答えであった。右上枠内は、児童の書いた理由の記述である。

- ・コート角をねらえばいいです。それは、相手が前にいたら、後ろに行く時間の時にツーバウンドするかもしれないからです。
- ・後ろの端です。なぜならみんないつも中心らへんにいるから。
- ・コート一番はしっこです。なぜなら、コートのはしっこをねらえば、相手チームが入った？入ってない？の判断が早くできないと思うからです。

コート後ろに返すと、得点につながりやすいということは全員が理解することができた。では、コート後ろに返された時、「どうやれば一番相手コートに返しやすくなるか」という発問をした。「グーで後ろまで返すといい」という意見もでたが、強く打ちたいという気持ちが強いため、ボールを思うように操作できなかつたり、ボールの後ろに素早く動くことができなかつたりするので、なかなか相手コートに返らない。この状況を打破する一つの方法として、「味方とのパス」が考えられる。以下は作戦を考えているあるチームの話合いの一部である。

- (前略)
- S13: ボールを後ろに返したらいいやん。
- S14: そうやで。
- M: こうやって守るねん。(作戦カードに記入しながら) 後ろの人が前の人にパスをして、アタックをするねん。(立って動きをみせる)
- (中略)
- S15: 名前は？
- S16: パスマわしアタック作戦！
- S13: 後ろは、Mさんいってよ。
- M: 分かった。パスするで。
- S15: 一回練習してみよう。

このグループは、これまで横並びで守っていたフォーメーションを縦に変更し、後ろの児童が前の子にパスを出して、前の児童がアタックをするという作戦を考えた。図3-14は、パスを出してアタックをする様子である。

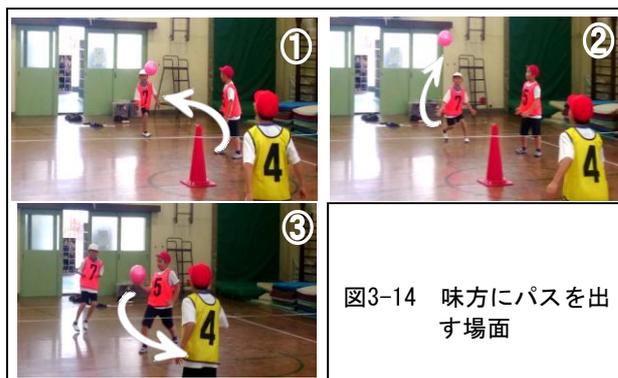


図3-14 味方にパスを出す場面

後ろの児童が、前の児童に「パス」と声をかけ、前の児童が取りやすいように、山なりのボールを出している。前の児童は、ボールの落下点が見える位置まで少し下がって半見の態勢で待ち、相手コートに返す様子が見られた。また、横並びのフォーメーションで、パスを出して、相手コートのスペースをねらっているグループも出てきた。これまで後ろに来たボールを一人で返そうとしてミスが続くラリーが途切れていたゲームが、この作戦を取り入れることで、ラリーを継続して行うことができるようになった。この作戦を全体で広げると、瞬く間に全体に広がっていった。

作戦は、教師が補助的に関わることによって、児童から生まれてくるものである。技能を高めたいからといって、作戦や練習方法をゲームの前に一方的に伝えると、児童は思考することをせず、作戦のねらいや練習方法の意味を理解することなく、ただ運動しているだけの状況となると考えている。第1章でも述べたが、体育の授業を含め、スポーツや運動は、「うまくなってから楽しめる」ものではなく、「楽しみながらうまくなっていく」ものなのである。ゲームを経験し、児童の「相手に勝ちたい」という思いが生まれるからこそ、作戦の意味があり、練習にも熱が入るのである。図3-15は、児童の考えた作戦シートである。

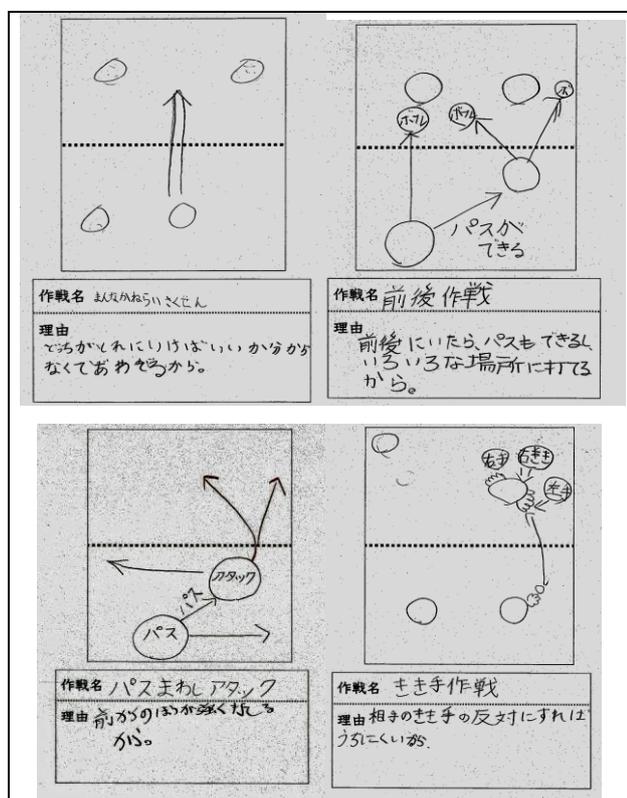


図3-15 児童の考えた「ハンドテニス」の作戦の例

このような作戦は、いざゲームになると活用されにくいこともある。目の前にボールが来ると、試合に夢中になり、とにかく相手に返すことだけに終始することが多いからである。単元の時間が5時間と短いこともあり、ボール操作の時間も限られている。自分たちで導き出した考えと自分たちの動きとが一致しなくとも、勝利のために思考していく経験が大切なのではないかと考えている。ともすれば、「ゲームをやって終わり」というような「活動あって学びなし」の授業となってしまうがちな体育の授業であるからこそ、教師の意図的な発問によって、児童の思考を助けることは重要であると考えている。また、単元が進むにつれて、個々の技能も高まったと感じる。特に、ゲーム中のラリー数は、飛躍的に伸びた。ラリーが続くということは、ボール操作に関わる技能とボールに向かって素早く動く巧みさが高まったといえるだろう。

<児童の振り返りについて>

表3-12は、児童による毎時間の振り返りの尺度評価である。「楽しさ」と「がんばり」を「◎ ○ △」で評価し、それぞれ「3 2 1」の点数に直して、平均を出した。

表3-12 「ハンドテニス」における児童による毎時間の尺度評価

| | ねらい① | ねらい② | | | |
|------|------|------|------|------|------|
| | 第1時 | 第2時 | 第3時 | 第4時 | 第5時 |
| 楽しさ | 2.84 | 2.79 | 2.81 | 2.87 | 2.90 |
| がんばり | 2.62 | 2.73 | 2.67 | 2.84 | 2.90 |

児童の評価は、「楽しさ」「がんばり」とともに第5時が最も高い。第4時から、多くのチームが「味方にパス」の作戦を使って、ゲームを楽しんでおり、作戦について思考を働かせることが、運動の楽しさや達成感につながっているということがいえる。

第2節 運動の日常化～運動環境整備～

(1) 運動場整備、体育用具整備について

以下は、実践前のA校、B校における休み時間の児童の遊びの様子をまとめたものである。

- ボールを使った遊びを楽しむ児童が多い。特にドッジボールをしている児童が多い。ドッジボールは、学級単位や仲の良い5～6人でやっている場合が多い。主に中学年、高学年の男

子が遊んでいる。

- ・鬼遊びは、特にルールを工夫したものではなく、鬼が子を追いかけるといごく定番的なルールで行われていた。
- ・長縄を使って遊んでいる姿があったが、他の用具を使って遊んでいる姿はなかった。
- ・総合遊具で遊ぶ低学年の児童が数名いた。

遊んでいた遊びの内容をまとめると、「ドッジボール」「鬼ごっこ」「大なわ」「総合遊具」の四つ程度であった。児童の遊びに対する興味、関心は多岐にわたる。ボールで遊びたい児童、走って遊びたい児童、少人数で遊びたい児童、大人で遊びたい児童、勝ち負けを競い合いたい児童、できるかできないか分からないものに挑戦し達成感を味わいたい児童など多種多様な児童の思いに答えるためには、自由に遊べる場と道具の設定が必要だと考えた。

☆ケンパゾーン

運動場の端に、ケンパができるゾーンを作った。グラウンドテープを切り、ケンパができるように運動場に釘で打ち込んだ。全長5～6m程度で、低学年でも



図3-16 ケンパゾーン

高学年でも遊べるようにした。図3-16はA校で作成したケンパの枠である。「ケンパ」を経験した児童も経験したことのない児童も、図のような枠を見ると、自然に体が動くだろうと考えた。「ケンパ」に含まれる片足で進む動きは、日頃あまり行うことがないため、多様な動きを自然と体験できる貴重な場となった。「体を使って外で遊ぼう」で「ケンパ」を経験しているA校第2学年児童は、「ケンパ」と「どんじゃんけん」を組み合わせた新しい遊びを考え出して、夢中で遊ぶ姿があった。高学年児童は、一つ飛ばしで楽しんでいた。膝を大きく曲げて、ジャンプする動きが必要となり、体力向上につながる動きとなっていた。

☆ゴムとびのゴムやカード

ゴムとびの技を紹介したものを掲示した。掲示する場所は、多くの児童が目にする運動場につながる廊下を活用した。掲示物の下には、自由に持っ

て帰ってもよいゴムとびプリントも用意して、興味付けをした。また、ゴムとびに使用するゴムも置いておくことで、休み時間にだれでも遊ぶことができるようにした。図3-17は、ゴムとびの技の掲示と、カードを見ながら、ゴムとびを楽しむ児童の様子である。



図3-17 ゴムとびの掲示とゴムとびで遊ぶ様子

☆しっぽ

しっぽとり鬼やことろことろなど、多くの遊びで活用できるしっぽを全校児童が使えるように、置く場所を決めて自由に使えるように整備した。10本を4色用意することで、多くの遊びに対応できるようにした。しっぽは約70cmで、安く手に入るフェルト生地を細く切って使用した。図3-18は、休み時間にしっぽを使って遊ぶ様子である。全校



児童が自由に使うことができるので、多くの児童が遊び道具として活用することができた。また、B校では、しっぽを活用した遊

図3-18 しっぽを使って遊ぶ様子

びを、部活動「陸上部」に取り入れて活動していた。このように、授業、休み時間、部活動など、様々な場面において活用することができた。以下は、実践後に教職員を対象に行った「休み時間の様子について」に対する自由記述の例である。

- ・実践学級以外の児童がしっぽを使って遊ぶ姿が増えた。特に、中学年が積極的に活用していた。また、学級遊びでしっぽを活用する姿をよく見た。
- ・学年を超えて一緒に遊ぶ児童が増えた。
- ・友だちの輪に入ることが苦手な児童が、一緒に「笑顔で」外遊びし、友だちと関わられるようになった。

このような教職員の記述から、「しっぽ」を日常的に活用できる環境を整えることの成果を実感することができた。

(2) 遊びムーブメントを起こす

☆遊びニュースの発行

遊びの重要性や外遊びの種類、様々な取組の紹介などを「遊びニュース」として模造紙大の大きさで発行した。以下は遊びニュースの主な内容である。

- ①外遊びの重要性・外遊びの紹介 I
- ②おにあそび特集
- ③環境整備の紹介 (ケンパ、しっぽ)
- ④遊びの紹介 II
- ⑤ゴムとびの紹介
- ⑥遊びの紹介 III

教室前廊下や全校児童が目にする場所に掲示した。実践協力学級児童ではない児童もニュースを見ながら、しっぽとりリレーやことろことろで遊ぶ姿も見られた。日頃遊んでいる遊びとは異なる遊びは、児童にとって非常に魅力あるものであった。新しい遊びの獲得は、外遊びをしたいというきっかけとなったと考えられる。また、担任の先生と一緒に、ニュースにある遊びで遊ぶ姿や、学級遊びの中で取り上げている学級も見られた。図3-19は、発行した遊びニュースである。



図3-19 遊びニュース

☆ジャンプアップチャレンジカードの活用

図3-20はジャンプアップチャレンジカードである。

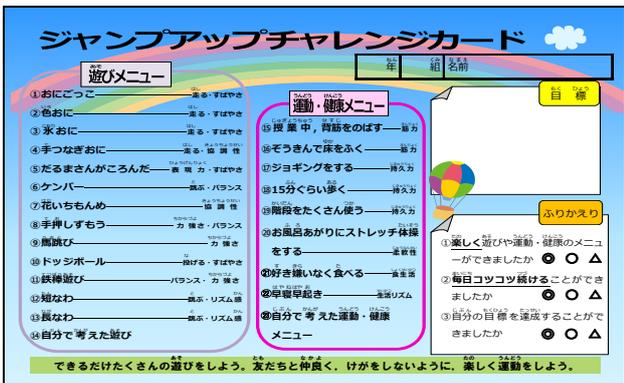


図3-20 ジャンプアップチャレンジカード

ジャンプアップチャレンジカードは、京都市教育委員会体育健康教育室が作成しているものである。配布する際に、以下の約束事を伝えた。

- ・無理はせず、楽しく続ける。
- ・けがをしないように、まわりをよく見て遊んだり運動したりする。
- ・友だちと仲良く遊ぶ。
- ・メニューの番号を書いてから色をぬる。
- ・1日に20分以上の運動にチャレンジする。

遊びのメニューの中から、取り組んでみたい遊びや運動を選び、マスを進めていく。メニューには、「おにごっこ」「氷おに」「高おに」「はないちもんめ」「馬跳び」「なわとび」など児童にとって比較的馴染みのある、経験したことのある遊びを提示した。また「自分が考えた遊び」というものも用意してあるので、授業で行った「ゴムとび」や「ろくむし」などで遊んだ場合は、自分が考えた遊びとして記入することができる。メニューの中には、遊びだけではなく、健康や食育に関するメニューも提示した。例えば、「好き嫌いをなく食べる」「授業中、背筋を伸ばす」「早寝早起き」などである。このようなものも、体力向上の一つとしてとらえ、様々なメニューに挑戦してみようと児童に投げかけるようにした。更に、ゴールまで辿り着いた児童には、「認定証」を与えて、達成感を味わわせるようにした。

(41) 前掲(9) p. 13

第4章 実践から見てきたこと

第1節 児童の変容

本研究では、「運動遊びを学校生活に取り入れる体力向上モデル」に基づいて、運動の生活化と運動の日常化の実践を進めてきた。本章では、分析を通して、仮説に対する検証を行う。

(1) 体育や遊びに対する意識の変容

A校第2学年、B校第4学年の児童を対象に、実践前と実践後に「体育、遊びに関するアンケート」と行った。その調査結果から、児童の体育や遊びに対する意識の変容を分析する。

右上図4-1は、「外遊びと中遊びとどちらが好きですか」に対する回答結果である。「中遊び」とは、屋内遊びのことで、読書や手遊びなど、体を動かさない遊びである。「外遊び」とは、屋内遊びのことで、鬼遊びや球技など、体を動かす遊びである。

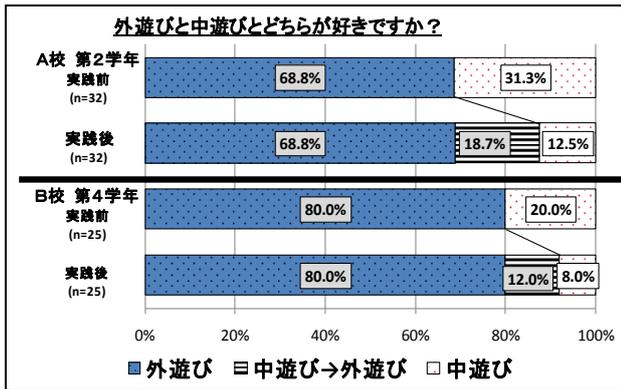


図4-1 「外遊びと中遊びとどちらが好きですか」に対する回答結果

A校第2学年では、「外遊びが好き」と回答した割合は、実践前が68.8%に対し、実践後は87.5%と18.7ポイント上昇した。実践前に「外遊びが好き」と回答した児童は、実践後も全員「外遊びが好き」と回答していた。実践前、「中遊びが好き」と回答した児童のうち、実践後、「外遊びが好き」と意識が変化した児童の割合は全体の18.7%であった。また、実践前、実践後、ともに「中遊びが好き」と回答した児童の割合は12.5%であった。一方、B校第4学年では、「外遊びが好き」と回答した割合は、実践前が80.0%に対し、実践後は92.0%と12.0ポイント上昇した。また、B校においても、実践前「外遊びが好き」と回答していた児童は、全員実践後も「外遊びが好き」と回答していた。「中遊びが好き」から「外遊びが好き」と変わった児童の割合は12.0%であった。実践前、実践後、ともに「中遊びが好き」と回答した児童の割合は8.0%であった。このことから、A校、B校の2校において、中遊びよりも外遊びが好きだと意識する児童が増加したことがわかる。

図4-2は、「一週間の休み時間のうち、どのくらい外で遊んでいますか」に対する回答結果である。

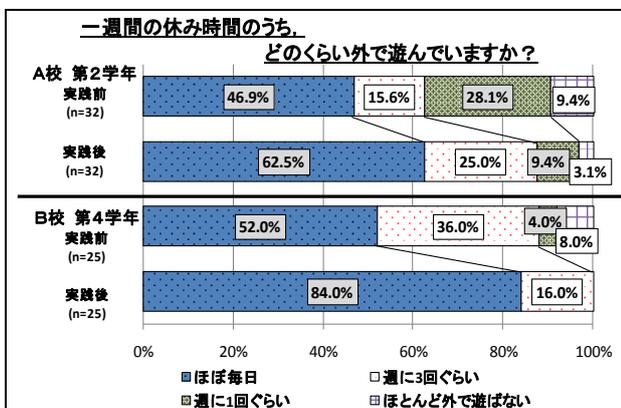


図4-2 「一週間の休み時間のうち、どのくらい外で遊んでいますか」に対する回答結果

A校第2学年では、「ほぼ毎日」と回答した割合は、実践前が46.9%に対し、実践後は62.5%と15.6ポイント上昇した。また、「ほぼ毎日」「週に3回くらい」と回答した割合は、実践前が62.5%に対し、実践後が87.5%と25.0ポイント上昇した。「ほとんど外で遊ばない」と回答した割合は、実践前が9.4%に対し、実践後が3.1%と6.3ポイント低下した。実践後、「ほとんど外で遊ばない」と回答した児童は、実践後に「中遊びが好き」と回答した児童であった。一方、B校第4学年では、「ほぼ毎日」と回答した割合は、実践前が52.0%に対し、実践後は84.0%と32.0ポイント上昇した。また、「ほぼ毎日」「週に3回くらい」と回答した割合は、実践前が88.0%に対し、実践後が100.0%と12.0ポイント上昇した。このことから、A校、B校の2校において、休み時間に外で遊ぶ児童が増加したことがわかる。以下は、実践後に教職員を対象に行った「休み時間の様子について」に対する自由記述の例である。

- ・実践前は、外遊びが好きの子や、友だちを誘って遊ぶのが上手な子が毎日運動場で遊んでいました。……実践が始まり、「〇〇遊び楽しかったな」と笑顔で帰ってくる姿が見られるようになりました。
- ・9月から毎週水曜日のクラス遊びで遊べるようになりました。
- ・後期に入って、中遊びが好きの子も、「外行ってきます」と、運動場へ出て行って遊べるようになりました。
- ・しっぽが有効的でした。普通の鬼遊びに比べて、ドキドキする感じがあって楽しいようでした。
- ・「今日は〇番の遊びをする」とジャンプアップチャレンジカードを毎日のように活用している子が多くいました。

以上のことから、運動の生活化と運動の日常化に向けた取組が外遊びを肯定的にとらえ、実際に外で遊ぶ児童の増加につながったと考えられる。また、A校、B校ともに、「ジャンプアップチャレンジカード」を意欲的に活用することができたことや日常的にしっぽを活用できる環境を整えたことも、外遊びをする児童増加に影響していると推測できる。また週に3回以上、外で遊んでいるという児童の運動量が、中遊びが好きだとする児童の運動量を上回っているということも推測できる。運動量の増加も体力の向上につながっているのではないかと考えられる。

次ページの図4-3は、「体育の時間に学習したことを、休み時間にすることがありますか」に対する回答結果である。

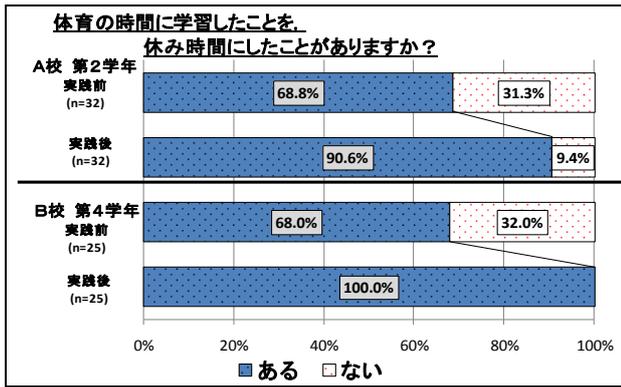


図4-3 「体育の時間に学習したことを、休み時間にすることがありますか」に対する回答結果

A校第2学年では、「ある」と回答した割合は、実践前が68.8%に対し、実践後は90.6%と21.8ポイント上昇した。一方、B校第4学年では、「ある」と回答した割合は、実践前が68.0%に対し、実践後は100.0%と32.0ポイント上昇した。このことから、A校、B校の2校において、体育の授業で学習した運動を休み時間に行った児童が増加したということがわかる。

図4-4、図4-5は、A校、B校それぞれにおける「休み時間にしたことのある遊びはどれですか」に対する回答結果の一部である。

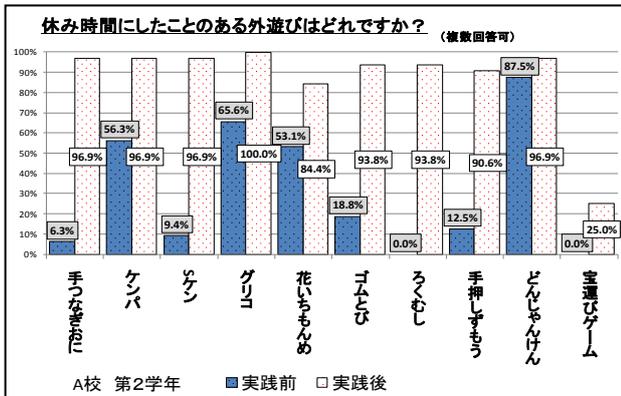


図4-4 A校 第2学年における「休み時間にしたことのある遊びはどれですか」に対する回答結果

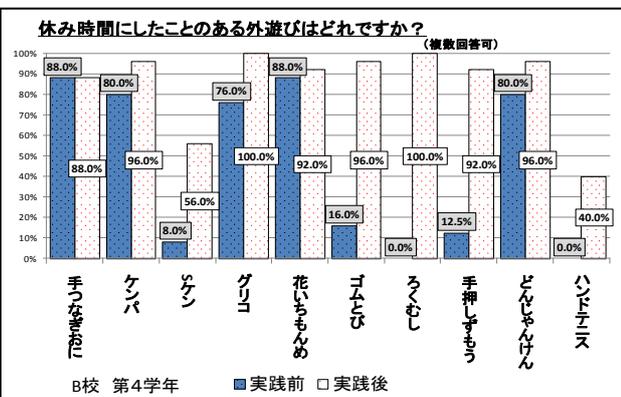


図4-5 B校 第4学年における「休み時間にしたことのある遊びはどれですか」に対する回答結果

A校第2学年、B校第4学年ともに実践前は0.0%であった「ろくむし」は、実践後、A校では93.8%、B校では、100%となった。「ゴムとび」は、A校で、実践前が18.8%であったのに対し、実践後が93.8%と75.0ポイント上昇した。一方、B校では、実践前が16.0%に対し、実践後が96.0%と80ポイント上昇した。このように、「体を使って遊ぼう」の実践授業で取り入れた遊びを休み時間に遊んだ児童が増加していることがわかる。更に、A校で実践した「宝運びゲーム」やB校で実践した「ハンドテニス」も休み時間に行った児童が増加していることもわかる。

以上のことから、体育の授業で行った遊びや運動を休み時間に行うことができるようにするという運動の生活化の取組は効果的であったと考えられる。また、授業で行った遊びや運動を休み時間に行う児童が増加したということは、その遊びや運動を肯定的にとらえる児童が増加したと推測できる。言い換えると、授業で行った遊びや運動が、児童にとって魅力のある楽しい活動であったということである。

図4-6は、「体を動かすことが好きですか」に対する回答結果である。

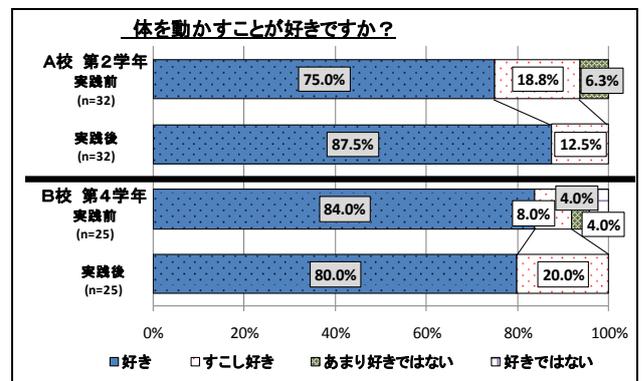


図4-6 「体を動かすことが好きですか」に対する回答結果

A校第2学年では、「好き」と回答した割合は、実践前が75.0%に対し、実践後は87.5%と12.5ポイント上昇した。一方、B校第4学年では、「好き」と回答した割合は、実践前が84.0%に対し、実践後は80.0%と4.0ポイント低下した。しかし、「好き」「少し好き」と体を動かすことに対して肯定的に回答した割合は、A校、B校ともに、実践後100.0%となっている。「体を動かすことが好きだ」と感じる児童は、運動のもつ楽しさや魅力を自ら味わっていると推測できる。「できるようになった」「勝ったからうれしい」「負けたから悔しい」「またやりたい」といった運動の楽しさを味わった児童は、生涯にわたって運動やスポーツを実践していくこ

とが期待できると考えられる。このように、新たな遊びを獲得し、運動のもつ楽しさを自ら味わって、外遊びを意欲的に実践している児童の増加は、生涯にわたって運動やスポーツを進んで実践していくこととする子の育成につながると推測できる。

(2) 体力の変容

A校第2学年、B校第4学年の児童を対象に、実践前と実践後に「反復横とび」と「ジグザク走」の測定を行った。その結果から、児童の体力の変容を分析した。

反復横とびは、「全国体力テスト」と同様の方法で行った。図4-7は、ジグザク走の測定方法を示した図である。

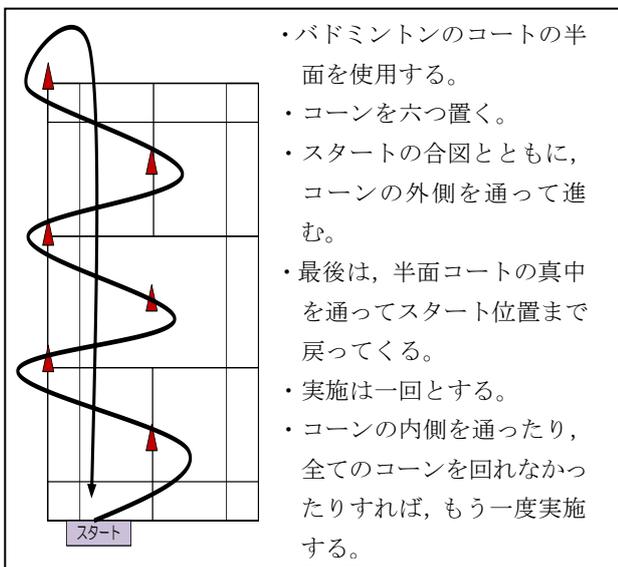


図4-7 ジグザク走の測定方法

図4-8から図4-11は実践前と実践後における反復横とびの平均値を比較したものである。平成26年度の京都市児童の平均値を50として、それに対するA校、B校及び全国平均値をそれぞれ男女別に表した。

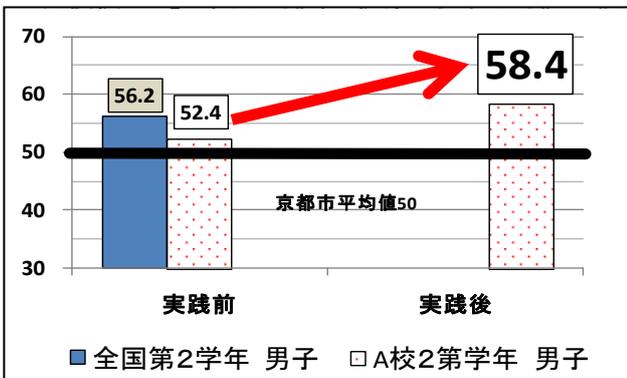


図4-8 A校第2学年 男子
実践前後における反復横とび平均値比較

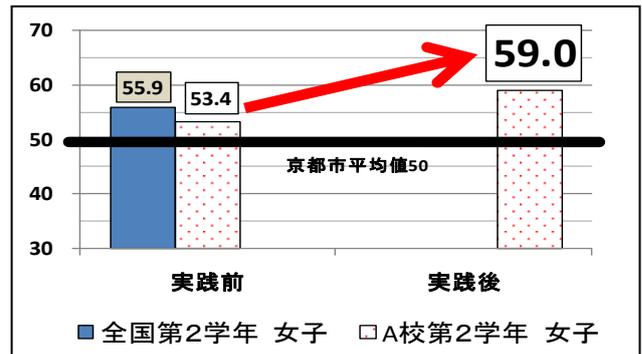


図4-9 A校第2学年 女子
実践前後における反復横とび平均値比較

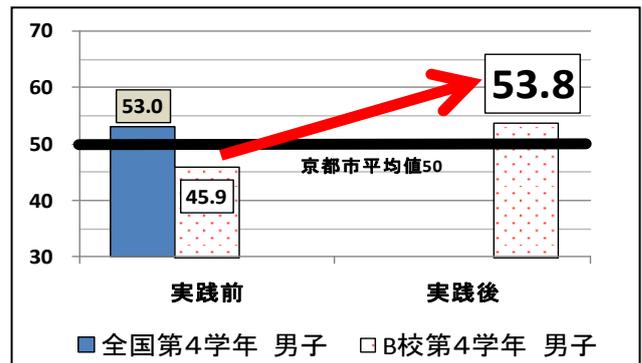


図4-10 B校第4学年 男子
実践前後における反復横とび平均値比較

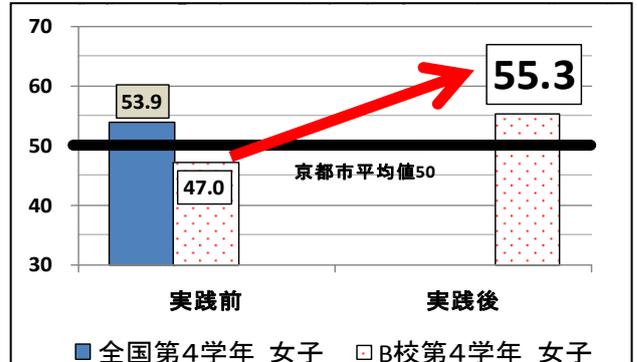


図4-11 B校第4学年 女子
実践前後における反復横とび平均値比較

A校第2学年では、実践前において、男女ともに京都市平均値を上回っていたが、全国平均値には及ばない数値であった。実践後では、男子で京都市平均値より8.4ポイント、全国平均値より2.2ポイント上回った。また女子で、京都市平均値より9.0ポイント、全国平均値より3.1ポイント上回った。B校第4学年では、実践前において、男女ともに京都市平均値を下回る数値であった。実践後では、男子で京都市平均値より3.9ポイント、全国平均値より0.9ポイント上回った。また女子で、京都市平均値より5.3ポイント、全国平均値より1.4ポイント上回った。

図4-12は、実践前と実践後におけるジグザグ走の平均値を比較したものである。実践前平均値を50として、それに対する実践後の平均値を表した。

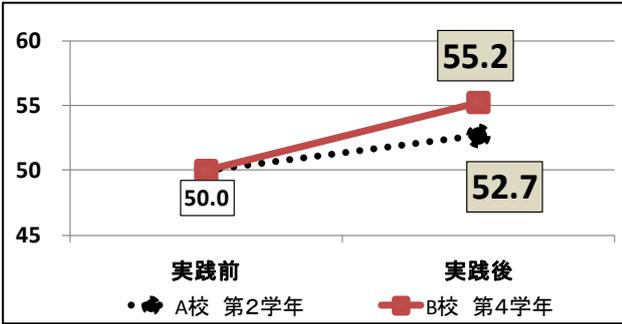


図4-12 実践前後におけるジグザグ走の平均値比較

A校第2学年では、実践後2.7ポイント上昇し、B校第4学年では、5.2ポイント上昇した。図4-13は、ジグザグ走としっぽとり鬼の動きを並べたものである。



図4-13 ジグザグ走としっぽとり鬼の動き

切り返すときに、腰を低くして、スピードを落とさずに進んでいく動きは、しっぽとり鬼や宝運びゲーム、ことろことろなどで、相手をかかわそうとして自然に現れた動きと似ている。多くの児童が、外で遊ぶことに対して、肯定的にとらえるようになり、ジグザグ走の動きと似ている遊びを積極的に行うことで、数値も向上したと考えている。

次に、アンケートで「外遊びが好き」と回答した児童と「中遊びが好き」と回答した児童の体力数値について分析した。表4-1は、実践前、実践後のA校、B校それぞれの学級平均値を50として、「外遊びが好き」「中遊びが好き」と回答した層の偏差値を算出し、比較したものである。

表4-1 「外遊びが好き」「中遊びが好き」と回答した層と学級平均値との差

| 学年 | 活動 | 時期 | 外遊びが好き(A) | 差(A-50) | 中遊びが好き(B) | 差(B-50) |
|------------|-------|-----|-----------|---------|-----------|---------|
| | | | | | | |
| A校 第2学年 | 反復横とび | 実践前 | 53.2 | +3.2 | 42.9 | -7.1 |
| | | 実践後 | 56.5 | +6.5 | 43.3 | -6.7 |
| | ジグザグ走 | 実践前 | 54.0 | +4.0 | 41.2 | -8.8 |
| | | 実践後 | 51.9 | +1.9 | 36.9 | -13.1 |
| B校 第4学年 | 反復横とび | 実践前 | 50.5 | +0.5 | 48.1 | -1.9 |
| | | 実践後 | 50.4 | +0.4 | 45.7 | -4.3 |
| | ジグザグ走 | 実践前 | 50.5 | +0.5 | 48.2 | -1.8 |
| | | 実践後 | 50.5 | +1.1 | 56.1 | +4.5 |

「外遊びが好き」と回答した層は、実践前、実践後における反復横とび、ジグザグ走において、学級平均値を上回る数値であることがわかる。一方、「中遊びが好き」と回答した層は、実践後のジグザグ走を除いて、学級平均値を下回っていることがわかった。

更に、実践前と実践後での、反復横とびとジグザグ走の増減率を分析した。学級平均値の増減率とともに、アンケートの回答で、実践前に、「外遊びが好き」、実践後に「外遊びが好き」と回答した層、実践前に「中遊びが好き」、実践後に「外遊びが好き」と外遊びを肯定的にとらえるようになった層、実践前に「中遊びが好き」、実践後に「中遊びが好き」と実践では外遊びを肯定的にとらえることができなかった層に分けて増減率を算出した。図4-14は、それぞれの層における反復横とびとジグザグ走の増減率を示したものである。

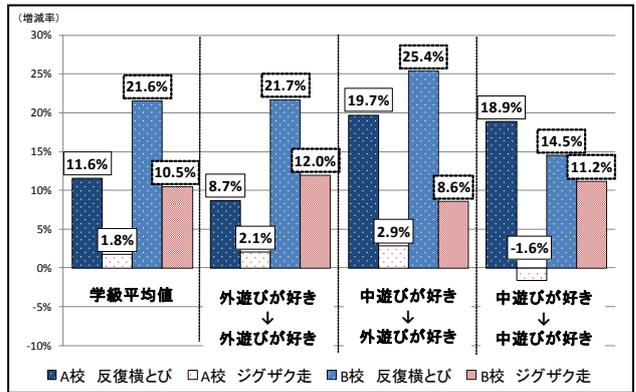


図4-14 A校, B校 「反復横とび」「ジグザグ走」実践前と実践後の増減率

実践前、「中遊びが好き」と回答し、実践後に「外遊びが好き」と外遊びを肯定的にとらえるようになった層の反復横とびの増減率は、A校で+19.7%、B校で+25.4%となっており、学級平均値の増減率よりも高いということがわかる。一方、実践前に「中遊びが好き」と回答し、実践後も「中遊びが好き」と回答した層では、A校の反復横とびを除いて、学級平均値の増減率よりも低いということがわかる。

外遊びを肯定的にとらえるようになった層の増減率が高いということから、外遊びを肯定的にとらえることと体力の向上にはつながりがあると考えられる。実践前、中遊びが好きで、あまり外で遊ばず、体を動かすことがあまり好きではないと回答していたH児は、休み時間に多くの児童がしっぽとり鬼やどんじゃんけんをしているところへあまり参加できずにいた。教師の温かい声かけを受けながら、恥ずかしそうに遊びに参加する様子があった。しかし、実践を通して、運動の魅力や楽

しさに触れ、実践後、外遊びが好きだと意識が変容した。更に、週に3回ぐらい外で遊ぶようになり、「反復横とび」と「ジグザグ走」の数値も上昇した。以上のことから、外遊びが好きになるような取組を進めていくことが、体力向上につながるのではないかと推測できる。

第2節 今後の取組に向けて

本研究では、本市児童の体力、運動能力・運動意識実態を明らかにしながら、体力低下の原因について考察し、子どもの発育、発達の特徴に触れながら、自主的、自発的な体力向上に向けて、運動の生活化・日常化についての取組を進めてきた。その結果、以下のような示唆が得られた。

- ・運動との豊かな出会いが実現する遊びの要素を取り入れた授業は、外遊びを肯定的にとらえる児童を増加させるとともに、体力向上の一助となるのではないか。
- ・外遊びをうながす運動の日常化に向けた取組は体力向上の一助となるのではないか。
- ・運動のもつ楽しさを自ら味わい、外遊びを意欲的に実践する児童の増加は、生涯にわたって運動やスポーツを進んで実践していこうとする子の育成につながるのではないか。

以上のことから、「運動遊びを学校生活に取り入れる体力向上モデル」は、一定の効果があつたと筆者は考えている。

次に、筆者が考えた本研究の課題から、今後の研究に向けて、一定の方向性を述べたい。

図4-15は、「あなたがよく公園や家の周りで遊ぶ遊びはどんなものですか」に対する実践前と実践後の回答結果である。

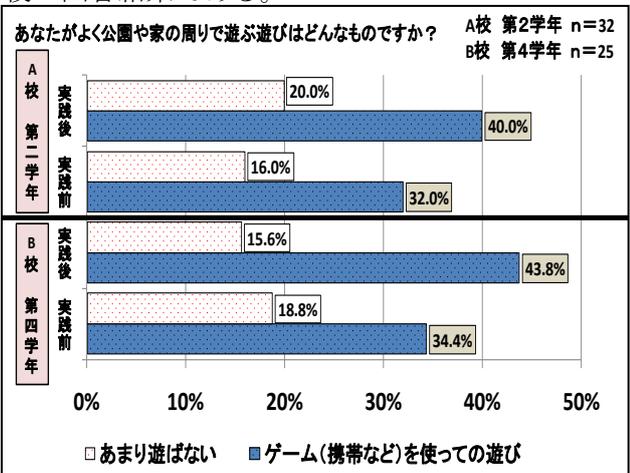


図4-15 「あなたがよく公園や家の周りで遊ぶ遊びはどんなものですか」に対する回答結果

「あまり遊ばない」を選んで回答した割合は、A校第2学年では、実践前が20.0%に対し、実践後は16.0%、B校第4学年では、実践前が15.6%に対し、実践後は18.8%であった。また、「ゲーム(携帯など)を使つての遊び」を選んで回答した割合は、A校第2学年では、実践前が40.0%に対し、実践後は32.0%、B校第4学年では、実践前が43.8%に対し、実践後は34.4%であった。このことから、A校、B校の2校において、学校以外の場所では、外遊びを実践することに対して、積極的ではない児童がいることがわかる。「運動遊びを学校生活に取り入れる体力向上モデル」を基に、運動の生活化、日常化の取組を進めることで、学校の中では、毎日のように外遊びを実践する児童が増加し、成果が見られたが、学校外においては、未だ課題が残る。運動の生活化、日常化というものは、学校生活だけに留まるものではなく、生涯にわたって実践されるものである。しかし、子どもたちを取り巻く環境は、日々社会情勢とともに変化しており、学校だけでは抱えきれない問題も多くある。子どもたちの体力向上や生涯にわたって運動やスポーツを実践していこうとする意欲を高めるという課題については、学校教育現場での取組だけでは解決していくことは難しく、家庭や地域との連携が重要だということである。

また、図4-16は、小学校男子児童における体力向上の継続的な取組と体力合計点との関連を調べたものである。

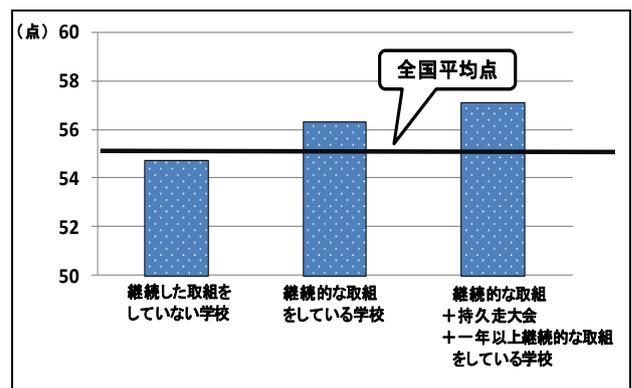


図4-16 体力向上の継続的な取組と体力合計点との関連 (平成20年度) (42)

調査結果から、継続的な取組をしている学校の体力合計点は継続的な取組をしていない学校の体力合計点よりも高い傾向がみられた。また、一年以上の継続的な取組と体育的行事を実施している学校の体力合計点は、更に高い傾向となっていた。つまり、体力向上に向けた取組を長期間継続していくことが必要だということである。

小学校教育現場における継続した取組で、筆者が考えているものを以下にまとめた。

- ・多くの児童に外遊びをする機会を与えるロング休み時間の設定
- ・教師が積極的に外遊びをする時間の設定
- ・全校縦割り活動を生かした体育的取組
- ・ジャンプアップチャレンジカードの活用と成果を紹介する場の設定
- ・運動委員会などの委員会主催の体育大会
- ・専門的なスポーツに特化するのではなく、多くの遊び、ゲーム、異なる特性を持った運動を総合的に取り上げる部活動の創設

このような継続した取組は、学校体制として行うことが重要である。全ての教職員の共通理解が不可欠である。

「平成26年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」の中で、「多様な運動の経験」「授業の楽しさ」「体力の向上」「家の人からの奨励」が生涯にわたって運動やスポーツをしようする意欲を高める可能性があるとして示唆している。(43)「体を使って遊ぼう」や「宝運びゲーム」、「ハンドテニス」などの多様な運動の経験をすることが、体力の向上につながるということは本研究でも明らかになった。また、運動の得意な子や苦手な子など全ての子どもたちが運動やスポーツに触れる機会である授業の楽しさも、体力の向上につながりがある。加えて、報告書では、家の人が頻繁に運動やスポーツをすすめることが、生涯にわたって運動やスポーツをしようする意欲を高めることにつながる可能性があり、学校だけでなく、家庭との連携を行うことが大切であると述べている。

また、本研究では、遊びを繰り返し行ったり、運動の楽しさを味わった子どもが、力いっぱい運動に向き合うことで、自然と体力が向上すると仮説を立て、実践を行い、一定の成果が見られた。しかし、自分の体力の状態を自ら理解し、体力向上の必要を感じながら、自らの意思で体力向上に努めることができれば、更に成果がでるのではないだろうか。体力トレーニング的な運動ではなく、体力を高める方法を正しく理解した上で、楽しみながら直接的に体力を高める運動を行うことができないだろうか。

つまり、学校と家庭、地域とが連携をして取組を継続していかなければ、体力の向上は一過性のものとなり、生涯にわたる意欲を高めることはできないということである。学校と地域、家庭とが連携した継続的な取組とはどのようなものである

のか、また、子どもたちが楽しみながら、体力の向上を実感できる授業とはどのようなものであるのか、今後、考えていきたい。

(42) 文部科学省『子どもの体力向上のための取組ハンドブック』
2012.3 p.57

(43) 前掲(27) p.67

おわりに

実践を終えて

研究協力員から、「これまであんまり外で遊ばなかった子が外で遊ぶようになった」「運動が苦手な子がこんなに楽しく体育の授業をしている姿に驚いている」などという声を聞くことができた。また、しっぽを使って多くの児童が休み時間に遊ぶ姿や、一人で絵を描いていた子が自分から声をかけてゴムとびに夢中になる様子を見ることのできた。このように児童の姿の変容が見られたことは、私にとって何よりの喜びであった。図4-17は、学級担任が児童と一緒にケンパを楽しんでいる様子



図4-17 担任と一緒にケンパを楽しむ様子

である。ケンパをしたことのない児童に対して、担任が見本を示しながら、一緒に楽しんでいった。担任と児童が、一緒に楽しんで、外遊びを楽しんでいる姿があり、本実践研究の意義や広がりを感じている瞬間であった。

「生涯にわたって運動やスポーツに親しむ子の育成」という体育科の理想の実現は、小学校段階で完成されるものではない。楽しく明るい生活を営んでいくためにも、生涯にわたって自己の体力向上、健康に興味をもち、様々な形で運動やスポーツに関わることが重要であり、学校教育現場でどのようなことができるのか、日々考えながら、今後も研究を進めていきたい。

最後に、本研究の趣旨を理解し、実践授業やアンケートなどに熱心に取り組んで下さった研究協力員の先生をはじめ、京都市立桂東小学校や京都市立上鳥羽小学校の素晴らしい教職員の皆様に、心より感謝の意を表したい。研究協力校の児童が、運動やスポーツに親しみ、楽しく明るい生活を営んでいくことを強く願っている。