

■WAVE／一生の宝	林 望…	3
■アクセス ナウ！／“おどり”であらわす花鳥風月	丸茂美恵子…	4
■実践報告①／4年生・体ほくしの運動		
・みんなでワン・ツー！ ボクササイズ！	前田 幹夫…	6
■実践報告②／6年生・ハンドボール		
・児童が自ら考え動けるように判断材料を与える取り組み	齊藤 慎一…	10
■実践報告③／5年生・バスケットボール		
・運動の楽しさや喜びを味わい、 進んで運動に取り組むバスケットボールの授業	庄子 文崇…	14
■連載／外野席から〈第36回〉		
・35年目の「江夏の21球」	岡崎 満義…	18
■こんなときは？ 教えて！ 体育指導のくふうとアイデア	小林 謙二…	20
■羅針盤〈第63回〉		
・なぜ「子どもの体力は低下している」と感じるのか？	野井 真吾…	22
■平成27年度 新規付録『デジタル体育』のご紹介	編集部…	26

## ◆◆◆ 著者紹介 ◆◆◆



前田先生◆ボクササイズの授業をした翌日は、情けないことに全身筋肉痛でした。20代の頃は、どれだけ踊っても疲れ知らずだったのですが……。この冬、もう一度鍛え直そうと、ひそかに計画を練っています。



小林先生◆冬休み中になまった身体を取り戻したく、マラソンを再開するという気持ちはあるのですが……。

高校サッカーで躍動する若者にも刺激を受けたので、1日も早く実行に移します。



齊藤先生◆今年度、新しい学校に異動しました。職員の方がとても温かく、人のぬくもりに触れながら毎日を過ごしています。また、ここ数年、大学の先生と連携をとり、多くの先生方に広げられる実践研究に励んでいます。



野井先生◆昨年は、ハーバード大学のジョン・J・レイティ先生と交流することができ、私たち「子どものからだと心・連絡会議」の取り組みにお墨付きをいただきました。ということで、今年も「ワクドキ感を伴う身体活動」です。



庄子先生◆校内研究教科が体育ということもあり、体育の授業を参観する機会がここ何年か増えました。見れば見るほど、体育の授業づくりの奥の深さに気づかされます。こうやって刺激を受けるって本当にいいですね。

# 恩

師の話をしてしよう。

私が小学校にあがって最初に担任をしてくださった徳良一夫先生という方のことを。徳良先生は、当時大学出たての若い先生であった。当時は団塊世代の真っ只中、子どもの数は半端でなく多く、1クラスの人気は60人近くだったろうか。そういうなかで徳良先生は、一人一人の子どもに真正面から向き合って、一切手を抜かれることがなかった。

じつは、私はたいへんな運動音痴で、走れば遅い、急げば転ぶ、水泳はカナヅチ、野球は空振り、跳び箱は途中で落下、ありとあらゆる運動がまるで駄目なのであった。スポーツ万能の同級生は、いかにも颯爽として、女の子たちの憧憬の的であったが、その正反対の、むしろ憫笑（あるいは嘲笑）の的になっていたのが、頭でっかちの林望少年であったのだ。

さて、いまでも鮮明に記憶に残っているのは、不得意中のまた不得意たる鉄棒のこと、とりわけ「さか上がり」が難物で、当時の私にはウルトラDくらいの超難度であった。みんな難なくスイッとできてしまうが、私はなんどやっても、ただ空しく鉄棒の下を行ったり来たりするばかりで、いっこうに上がれる気配もなかった。どうやったら上がれるのか見当すらつかず、前途はまさに暗澹たるものであった。

よほど見るに見かねたのであろうか、徳良先生は、夏休みになるときに、これから毎日学校に来るようにと言われた。先生の言うとおりに学校に行くと、炎天下の校庭の鉄棒のところに徳良先生が立っていて、毎日毎日、さか上りの特訓であった。

# 一生の宝



# 林望

その特訓がどのくらい続いたかは記憶がさだかでない。ただ、一日や二日ではなかったことだけはたしかだ。

嘗々たる努力の末に、私はやっとさか上がりができるようになったが、そういう落ちこぼれの子どもに、いやな顔ひとつせず、毎日毎日暑いなかをつきあって指導してくださった、その生一本の教育的熱情、なかなか誰にでもできるということではあるまい。

先生はまた、山男で、夏休み明けの日などには、アルプスの峰々に登山した土産話を、その風景写真などを見せながら楽しそうに話していただきました。そういうことで、私どもが教科書には出ていない、なにかこう美しい日本の自然への憧憬のようなものを教えていただいたことも良い思い出である。

さまざまな形で、徳良先生が教えてくださったこと、たとえば努力の大切さとか、継続して倦まぬ心がけとか、正直に生きる倫理観とか、そういうことがその後の私の一生に大きく関わっていることは確かである。

だから、人生の最初に出会った「先生」が、徳良先生であったことを、私は、自分にとって最大の幸運事であったと思っている。

その徳良先生は、拙著『謹訳源氏物語』をいつも読んで懇篤なお手紙をくださっていたが、残念なことに、この本が完結する前に忽然として世を去られた。鴻恩に報ゆることのあまりにも些少であったことが悔やまれる。

はやし・のぞむ 1949年東京生まれ。慶應義塾大学文学部卒、同大学院博士課程修了(国文学専攻)。ケンブリッジ大学客員教授、東京藝術大学助教授等を歴任。1984年から87年にかけてイギリスに滞在した際の経験を綴ったエッセイ『イギリスはおいしい』(平凡社)で91年日本エッセイスト・クラブ賞を受賞し、作家デビュー。『謹訳源氏物語』全10巻(祥伝社)で2013年毎日出版文化賞特別賞受賞。著書多数。



# “おどり”であらわす 花鳥風月

## ■日本舞踊とは？

日本の舞踊は〈舞〉〈踊〉〈振〉の構成要素が一体になったものが多いと言えます。〈舞〉は「まわる」という旋回運動をあらわす言葉がもとにあり、滑るように足を使い、上半身を中心にした動きを指します。〈踊〉は跳躍を主とした日常の動作を意味する言葉としてあり、群衆の舞踊を本体とし、下半身の動きを中心にしています。〈振〉は神霊の発動を根源とする〈フリ〉に語源があり、一般的には物真似的な動きを指します。

日本の舞踊という概念は舞楽、能楽<sup>\*1</sup>、歌舞伎舞踊、民俗舞踊などを含むもので、舞楽や能楽は広義の〈舞〉、歌舞伎舞踊や民俗舞踊は広義の〈踊〉にあたります。では、日本舞踊とは何でしょうか？それは歌舞伎舞踊を根幹とし御祝儀舞踊や上方舞なども含む系統の舞踊群を総称します。歌舞伎舞踊の起源は、古代・中世にそれぞれ完成された舞楽・能楽にみる〈舞〉の伝統をふまえて興ったものではなく、近世に庶民の間で流行した風流踊<sup>ふうりゅう</sup>という民俗舞踊から発し、のちに出雲<sup>おくに</sup>の阿国が踊った「かぶき踊」に始まります<sup>\*2</sup>。その後、歌舞伎という演劇のなかで発展してきたため、歌舞伎舞踊は〈振〉、すなわち物真似的な要素が極めて強いという特色が挙げられ、それは今日の日本舞踊の特徴にもなっています。

古来、世間一般で“おどり”というと日本舞踊を指すことから、本稿では民間で行われている現象では“おどり”，教育機関で用いる場合は日本舞踊と使い分けます。

<sup>\*1</sup> 演劇の分野に括られますが、舞踊的な要素が強いため舞踊の分野としても扱われます。

<sup>\*2</sup> 日本舞踊としては中世からの舞の伝統を引き継いでいると筆者は推測しています。

## ■“おどり”の稽古

“おどり”は六歳（満五歳）の六月六日に入門する<sup>\*3</sup>というしきたりがあります。「礼に始まり

礼に終わる」という礼法を守り、稽古を始めるときは扇子（しめ縄の役目）を前に置いてお辞儀をし、稽古を終えるときにも扇子を前に置いてお辞儀をします。“おどり”の稽古は師匠と弟子の一对一で行い、師匠は舞台の上手（向かって右側）に立ち、弟子は二、三步下がって下手（向かって左側）に立ちます。師匠の踊る後ろ姿を真似て、振りを習い覚えていきます。「学ぶ」は本来、「まねぶ」であり、“おどり”に限らず日本の伝統的な技芸や学問はすべて、お手本を真似ることから始まります。しかし、真似るということは形の模倣だけではなく、教え導く人の人となりと心を知らず知らずのうちに自分自身の中に受け継いでいることです。

さて、入門して最初に教える作品を手ほどきと言い、“おどり”の流儀の多くは手ほどきを大事に扱っています。手ほどきには、やさしい振りのなかに“おどり”の基本（首の振り方、足のすべらし方、手の出し方、腰のひねり方など）を盛り込み、それらを繰り返し練習することで、“おどり”のためのからだをつくるのが目的とされています。さらに、稽古では習得する作品の順番が決まっています。その稽古の順序をきちんと習得すれば、古典のいろいろな技法を会得できるようになっています。

このように“おどり”の稽古のあり方は、西洋系のダンスのレッスンと違うのは明らかと言えます。

<sup>\*3</sup> 実際にはさらに低年齢から始める場合が多くみられます。

## ■日本舞踊と学校教育

平成20年3月に改訂された学習指導要領では、中学校保健体育のなかで武道とダンスが男女にかかわらず必修となりました。旧学習指導要領（平成元年3月改訂）では選択制で、武道は柔道・剣道・相撲、ダンスは創作ダンス・フォークダンス

が例示されていました。改訂の経緯は、教育基本法が平成18年12月に改正され、教育の目標に「伝統と文化を尊重し、……」が掲げられた背景があり、そこが強調され武道が必修となり、ダンスも自動的に必修になったとされています。平成10年12月からの学習指導要領の改訂に伴い、中学校で和楽器、高等学校で伝統音楽が取り上げられるようになったことと併せて、日本舞踊のみ取り残された感がなくもない現状に突き当たります。

そこで、筆者を代表とする研究プロジェクト<sup>44</sup>において、日本舞踊を指導している教育機関を対象に、2005年度は保育園・幼稚園、2006年度は小学校・中学校、2007年度は高校・大学でアンケート調査を行い、2008年度はそれらの分析結果に考察を加え、2009年度にはテーマを舞踊教育とした日韓シンポジウムを開催して総括しました<sup>45</sup>。

分析結果では、日本舞踊を指導する目的は「日本の伝統文化にふれる・学ぶ」「行儀・作法を教える」、日本舞踊を取り入れた効果は「行儀がよくなった」「生徒が楽しんでいる」という回答が多く得られました。そういう分析結果をみて、筆者は“おどり”のもつ表現の豊かさを学び、情感豊かな心を育むところまでの浸透は難しいことに気づいたわけです。

それによって、筆者は、学校教育で日本舞踊を指導するにあたっては“おどり”を通して日本人の表現の豊かさを学ばせ、子どもの情操を育てていくことが大切なのではないかと考えました。

<sup>44</sup> 文部科学省オープン・リサーチ・センター整備事業（平成17～21年度）「日本舞踊の教育システムの文理融合型基盤研究並びにアジアの伝統舞踊との比較研究」（略称：NANA）内に設置した社会基盤チーム全国調査研究会（委員長：田中英機氏）。

<sup>45</sup> アンケート結果・シンポジウム概要は<http://www.orc-nana.jp>

## ■日本舞踊の教材

“おどり”は長い一曲の振りを覚え、演目の物語や登場人物の役を表現することが稽古や鑑賞の目的の1つになっています。

例えば、「手習子」という作品はまだ肩上げの取れない町娘が主人公です。寺子屋の帰り道、草紙で蝶々を追ったり、紙縷こよりを使って恋占いをしたり、鞠を突いたりする描写を通して、娘のあどけなさや初々しい恋心の踊り分けができるようになることが目的です。また、「子守」という作品は越後出の子守娘が主人公です。豆腐屋への使いの

帰り道、油揚げをさらった鳶を追いかけて転んだ拍子に泣き出した赤ん坊を寝かしつけたあと、人形で遊んだり、故郷を偲んだり、綾竹を使って軽快に踊ったりする描写を通して、素朴さのなかにませた恋心をみせることや江戸にいる田舎娘の哀愁を感じさせることが目的です。“おどり”の歌詞や振りをよくみると、美しい自然を織り込み、それらをからだで表現する方法を祖先から引き継いでいることがわかります。それは和歌や日本画、また着物の柄などと同じように日本文化の特色の1つと言えます。

そういう“おどり”の稽古には学校の授業で用いるような教科書はありません。人形の絵を描いて振りを記した舞踊譜本はありますが、これは補助的なもので何も知らない人がそれを見て覚えるというものではないのです。が、筆者はあえて、“おどり”で表現されてきた自然や生活を見つめ直し、表現する子どものため、鑑賞する子どものための教材の開発をゼミ生たちと試みています（『おどり花鳥風月』ほか現在3冊目を試作中）。例えば、「桜」の場合、〈花びらが散る〉〈花びらを吹く〉〈花びらを集めて鞠を作る〉など、自分が習得した作品から振りを抜き出して絵図を作成しています。「牡丹」が散る場合は「桜」とはまた違った、大きな花びらがゆったりと散る表現になります。鳥では、「鳶」は耳をそばだてて鳴き声を聞く姿勢や木に止まって鳴いているのを指でさして表現し、「時鳥」は蛇行して飛んでいく動きを目で追って表現します。

それらを通し、子どもたちの目には何がみえてくるのでしょうか。そして、子どもたちの心には何が響いてくるのでしょうか。

（引用文献）執筆等はすべて筆者（筆名・丸茂祐佳を含む）  
・「日本の舞踊」『最新 スポーツ大事典』（1987年6月1日、大修館）所収 郡司正勝氏・高橋比呂子氏と共著  
・「花柳基の日本舞踊入門」『NHK 日本の伝統芸能』（2005年4月1日、日本放送出版協会）所収  
・「日本舞踊と学校教育に関する提言—邦楽教育を規範にした場合—」『ORCNANA報告書「日本舞踊教育・総集編—幼稚園から大学まで—」』（2008年3月31日、ORCNANAプロジェクト）所収  
・「日本舞踊と学校教育について」『ORCNANA報告書「シンポジウム・公開講座・研究発表会2008」』（2009年3月31日、ORCNANAプロジェクト）所収  
・「日本中高古典演劇教育の現況と展望—日本舞踊教育について—」第2回国際学術大会論文集『中高校演劇教育の現況と展望』（韓国語・日本語併記、2013年5月31日、高麗大校韓国語文教育研究所）所収

# 児童が自ら考え動けるように 判断材料を与える取り組み

—スペースを有効に使ってより多くのシュートチャンスを一

東京都杉並区立馬橋小学校教諭 齊藤 慎一

## はじめに

学習指導要領では、ゲームおよびボール運動領域において「ボールを持たないときの動き」が重視されている。例えば、競技としてのハンドボールの試合を見ると、ボールを持っている時間は1試合で僅か数分といったところだろう。それ以外の時間はボールを持っていない時間になる。圧倒的に多いこの「ボールを持たない時間」に何を考え、どのように動くのが勝敗の鍵を握る。体育の学習でも「ボールを持たない時間」に何を見て、何を考え、どのように動くのかを児童に考えさせることは十分に教育的価値がある。

しかし、ふだんからボール運動に慣れ親しんでいる児童はある程度の動き方を考えられるが、ボール運動の経験が少ない児童にとっては、どこに動けばよいのかわかりづらい。実際に他の攻守入り交じり型のボール運動を見ても、ボール運動経験の少ない児童は、スペースへ動くことはわかるが、ゴールの近くではなく、単に相手がいらないスペースを選んでることが多い。つまり、ボールをもらった後に何をするのかまで考えずに動くため、(せっかくシュートができる状況であっても)シュートをするという本来の目的とはかけ離れた動きになっているのだ。

以上のことから今回のハンドボールの学習では「スペースを有効に使って攻撃をすること」を単元全体のテーマとし、児童に提示した。この「有効に使って攻撃する」とは、相手にボールを取られないようにしながら、シュートをより多く打てるようにスペースを上手に使う、という意味である。そのためには「児童に何を考えさせるか」そして、「考えさせるためにはどんな判断材料を与えればよいのか」の2点についての手立てを考え、その成果を明らかにすることとした。

## 1. スペースを有効に使うための手立て

### (1) ゴールの向きを背中合わせにする

児童はその場の状況を見て、どのスペースへ動くのか判断する。児童の状況判断をよりやさしくするために、その判断材料であるボール、ゴール、味方、相手をできるだけ同一視野で見られるようにしたい。そこで、今回はゴールの向きを背中合わせにした(図1)。

これにより、ボールを受けるときには自分たちが攻めているゴールの後方からパスが来るため、ボール保持者とゴール、ゴールキーパー、自分のマークを同一視野でとらえることができる(図2)。一般的なハンドボールでは後方からのパスが多く、児童が状況判断するためには、首を振って見なければならぬが、このゲームではパスが前方から来るため、状況が把握しやすくなっている。

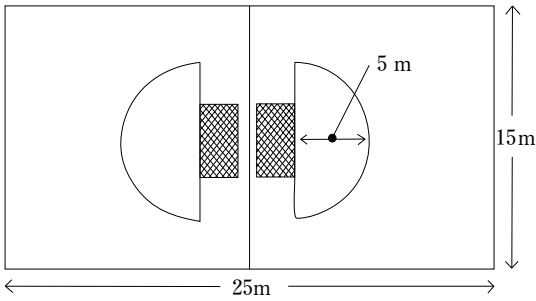
また、本単元のねらいが「スペースを有効に使うこと」から、1本のロングパスでシュートという展開ではなく、チームみんなでパスをつなぎながらシュートまでもっていくという展開にしたい。このゴールの向きを背中合わせにすることによってパスを「つなぐ局面」が必ずあられ、課題も明確になると考えた。

### (2) パススペースとチャンススペース

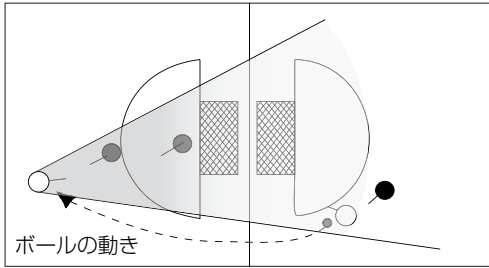
ボールをもらった後何をやるのか、という目的意識をもってスペースへ動けるようにさせたい。そこで、スペースを2種類に分類した。「パススペース」と「チャンススペース」である(図3)。

「パススペース」とは、パスをもらうことができ、その後、味方にパスをしながらボールを相手ゴール近くまで運ぶための、いわば「展開するためのスペース」である。一方、「チャンススペース」とはパスを受けたらシュートが打てる「シュートを打つためのスペース」である。ボール保持者と相

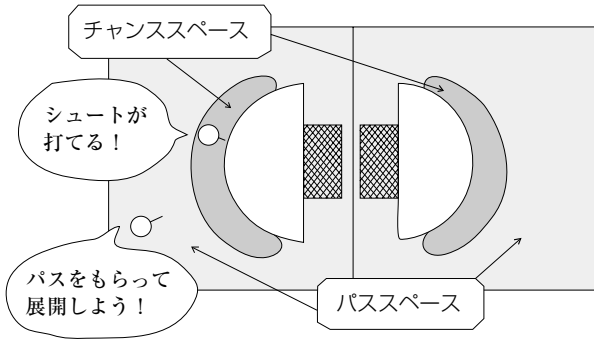
【図1】コート getSize と背中合わせのゴール



【図2】ボールが前方より来ることによる視野の確保



【図3】スペースを2つに分類



手の位置関係を見ながら「自分は今、どちらのスペースに動けばよいのか」を児童に考えさせる。

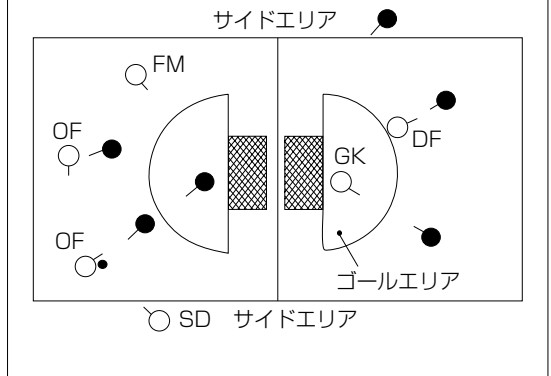
このようにスペースを分類し、それぞれの目的を明確にすることで、ボールをもらったなら何をするのか児童が判断しやすくなると考えた。

### (3)アウトナンバーをつくるルール工夫

単元の前半は、表1のようなルールをつくり、コート上で動ける範囲を制限した。フリーマンを1人置き、自由にコートを移動できるルールにより、相手コート内で3対2（サイドマンを入れると4対2）の状況を自然と作り出すことができる。アウトナンバーにより1人はノーマークの人ができることから、児童の目を「スペース」に向けられると考えた。単元の後半は、スペースの有効活用という課題がより明確になるように、また、自分たちでスペースをつくり出すことがで

【表1】初めのルール

- 人数は6人対6人で行う。
- ドリブルはなし（ただし5歩以内ならば歩いてもよい）。
- ゴールキーパー（GK：1人）以外はゴールエリアに入ることはできない（ただし、地面に身体が接触していなければよしとする）。
- オフェンス（OF：2人）は相手陣内のみ、ディフェンス（DF：1人）は自陣内しか動けない。フリーマン（FM：1人）は自由に動くことができる。
- サイドマン（SD：1人）はサイドエリアを自由に動くことができるが、シュートを打つことはできない。
- シュートで得点をした人は、サイドマンとローテーションする。
- 得点後はGKのスローインから始めるが、一度、味方のSDとパス交換をしてからスローインする（FMが戻る時間を確保するため）。



きるように、オープンナンバーでゲームを行うことにした。

### (4)教師の目をボール以外に向ける

「指導と評価の一体化」といわれているが、我々教師もボールに目が向きがちである。私も「スペースへの動き」をその時間のねらいに掲げているにもかかわらず、「ナイスシュート!」「今のパスのタイミングはよかったよ」など、気がつけばボール保持者に目が向き、そこを評価していた。しかし、「ボールを持たない動き」に価値があり、そこを本単元のねらいとしているのであれば、教師の目（評価）はボールを持っていない児童へと向けられるべきである。そこで、今回は私自身、意図的に「ボール保持者以外を見よう」と心がけ、声かけをすることにした。

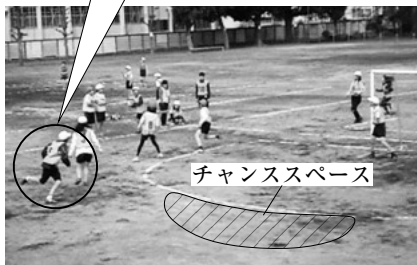
## 2. 実際の指導と児童の変容

### 児童の変容①…自己中心的な動きからボール保持者中心の動きへ変わった

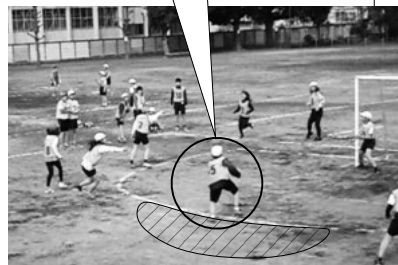
パススペースでボールをもらおう！



あれっ、チャンススペースが空いている！ そっちだ！



いいパスが来た！ シュートきめるよ！



#### 【単元前半】

パスが前方から来るため、ボール保持者の状況や自分の周囲の状況を把握しやすく、単元の最初からスペースでボールを受けようとする動きが多く見られた。判断材料を集めやすい（この場合は見やすい）状況を意図的につくったことで、児童の動きも自然とスペースを活用した動きになっていた。しかし、スペースに動くことはできるが、ボール保持者の状況により、パスが出せない状態になっても、その場から動くことはせず、立ち止まったままパスをもらおうとするなど、自己中心的な動きになってしまっていた児童も多い。

#### 【単元後半】

ボール保持者やその周囲、自分のマークやGKなど多くの情報が得られるよさをもう一度確認するとともに、2つに分類したスペースを児童に提示した。

すると、最初はチャンススペースでパスを受けようとしていた児童が、ボール保持者の状況や自分の周囲の状況に応じて、パススペースへと動く場面が多くなってきた。また、反対にパススペースにいながらも、ボール保持者の状況によりチャンススペースでボールを受けられることがわかると、積極的にゴール前に移動できるようになった。

### 児童の変容②…事前に「ボールを受けたら何をするのか」を考えられるようになった

ボールが来たらすぐにシュートを打つよ！



迷うことなくシュート！



#### 【単元前半】

上記と同様にスペースに自分から動いてパスを受けることはできる。しかし、パスを受けても、次に何をやるのか考えていないため、すぐにパスを返したり、どうするか迷ったりして、そこに時間をかけてしまうためDFに取り囲まれたりする場面が多く見られた。また、せっかくシュートが打てる場面であっても、簡単に後方の味方にパスを出してしまう児童もいた。

#### 【単元後半】

それぞれのスペースの目的を明確に提示したので、児童は「さらに展開するために」「相手をおかわしてシュートするために」「すぐにシュートを打つために」と、目的をもってスペースへ動けるようになってきた。その結果、次の動作にスムーズに入れるようになり、シュート場面が増えてきた。

【図4】単元指導計画

時	1	2	3	4	5	6	7	8
段階	知る・つかむ段階（アウトナンバー）				工夫して楽しむ段階（イープンナンバー）			
0 〜 45 分	・準備、あいさつ、準備運動、本時のめあての確認							
	■ゲーム①・②を行う（チームのめあてを試し確認する時間）							
	・単元のめあてとルールを説明する。 ・試しのゲームを行う。	<b>ポイントタイム</b> <b>【教える】</b> かわし方やシュートの打ち方	<b>チームタイム</b> <b>【考えさせる】</b> かわし方やシュートの方法	<b>ポイントタイム</b> <b>【教える】</b> パススペースとチャンススペース	<b>チームタイム</b> <b>【考えさせる】</b> スペースを生かした作戦	ハンドボール大会を行う		
■ゲーム③・④を行う（チームのめあてを達成するための時間）								
・整理運動、振り返りカードに記入、片づけ、あいさつ								

児童の変容③…意図的にスペースをつくりだすことができるようになった



【単元前半】

それぞれがスペースに動いてはいるものの、自然発生的にできるスペースのため、空くのはパススペースがほとんどである。チャンススペースがほとんど空かないため、フリーでシュートを打てるという状況は少ない。また、「単に空いているから」という考えでそれぞれが動いているため、せっかくできたチャンススペースへの走り込みもタイミングが合わずにすぐにマークされてしまう。

【単元後半】

単元後半からはイープンナンバーにし「スペースを有効に使う」という課題をより明確にした。空くスペースはパススペースがやはり多いが、それでも自分たちで意図的にチャンススペースを空けようと連係した動きを見せていた。「A君がパスを受けるとDFはこう動くから、ゴール真正面のチャンススペースに私が走り込むよ」など、自分たちでスペースをつくりだそうとしていた。

3. まとめ

これまで何度もゴール型の授業を行ってきたが、「ボールを持たないときの動き」を思うように向上させることができなかった。今までは「このような状況では、こんな動きをすればよい」というものをいくつか児童に提示してきたが、それにぴったりと当てはまる場面が生まれなければ、まったく役に立たなかったからである（もちろん、そのような場面はめったに生まれない）。

そこで今回、新しい取り組みに挑戦した。それは「児童が自ら考えて動けるように、判断材料を与える」という試みである。スペースの目的を明らかにすることなどの「判断材料を与えること」

に専念し、さらにそれらを実行しやすい環境を整えること（ゴールを背中合わせにするなど）で、あとはその材料を使って児童が「ゴールするためにどのように動くのか」を考えればよいと思った。

結果は歴然である。児童は常に変化する場合の中で必要なものを見て、判断して動いていた。判断材料さえ集まれば、児童はより有効な動き方を見つけることができることがわかった。「動き方」を教えるのではなく、「判断材料」を与えること、そしてそれをもとに「動き方」を自分で考えさせることが重要であることがわかった。ぜひ、読者の先生方に取り入れていただくとありがたい。

（さいとう・しんいち）



# 運動の楽しさや喜びを味わい、 進んで運動に取り組むバスケットボールの授業

宮城県仙台市立八幡小学校教諭 庄子 文崇

## はじめに

本校では、体育科を校内研究教科として3年間実践研究に取り組んでいる。研究テーマは、「運動の楽しさを味わい、進んで運動に取り組む児童の育成～運動のポイントを意識させた運動量豊富な活動を通して～」である。その中から第5学年バスケットボールの実践例を紹介したいと思う。

学習指導要領によると、ボール運動は「ルールや作戦を工夫して、集団対集団の攻防によって競争することを楽しさや喜びを味わうことができる運動」であり、その中でもバスケットボールに代表されるゴール型は、「コート内で攻守が入り交わり、手や足などを使って攻防を組み立て、一定時間内に得点を競い合うこと」を課題としたゲームである。

## 1. 授業の構成

### (1) 児童の実態

5学年児童男子20名、女子17名のクラスである。事前アンケートから以下のことがわかった。

- ・パスがつながったり、シュートがきまったりするなど、ボール操作がうまくいったときに「うれしい」と感じる児童が多い。
- ・ボールが回ってこないときや、言葉や態度による「責め」を感じたときに「嫌だ」と感じることもある。

そこで、ボール操作の技能が高まるような学習活動に取り組ませたり、ボール操作の機会を増やし、仲間と協力して活動させたりすることでもっとボール運動が好きになるのではないかと考え、以下のような手立てを考えた。

### (2) 指導の手立て

#### ①運動のポイントに気づかせる発問の工夫

ゲームで有効となる動きにつながる発問を1時間に1つ用意する。後述のドリルゲームに取り組みさせた後や、ゲームを想定したうえで発問し、動きの必要性を高めていくようにする。

- ・シュート…どのようにシュートしたら、ゴールできましたか？
- ・パス…どのようにパスを出したら、成功しましたか？
- ・ボールを持たない動き…どのように動いたらパスをもらえましたか？
- ・ドリブル…どのようなドリブルをしたら相手にボールを取られませんでしたか？
- ・判断…ボールを持ったら、どのように判断すればよいですか？

#### ②運動のポイントが身につく学習活動の工夫

##### 【ドリルゲーム】

自チームでの準備運動で行うゲームで「ドリルゲーム」を取り入れた。シュート、パス、ドリブルなど基礎技能を高めることを期待したゲームである。

- ・シュートゲーム…2分間シュートし続けるゲーム。シュートポイントやシュートのしかたを試して、自分に合ったシュートの動きを身につけさせる。
- ・ボールキープゲーム…ボール保持3名、守備2名で行う。相手にボールを取られないようにパスでボールをつなぐゲームである。パスの出し方やボールを持たない動きを身につけさせる。一定のエリアで2分間行わせる。(P.17図3参照)
- ・ドリブルキープゲーム…2名1組で行う。相手にボールを取られないようにドリブルし続けるゲームである。ボールのつき方や、体の向き、体の使い方を身につけさせる。一定のエリアで1分間行わせる。

##### 【ミニゲーム】(P.17図3参照)

2チームで行わせ、得点を競うゲームである。人数を少なくすることで、ボールを扱う機会を増やし、ボールを操作する技能を高めることを期待したゲームである。ゴールの成功体験も増やしたいと考えた。



【写真1】運動のポイントの共有化を板書で

【写真2】ハーフコートでのミニゲーム

【写真3】観点を絞って振り返りの話し合い

- ・攻撃3名、守備2名で行う。
- ・ハーフコートで行う。
- ・ゴールしたら3点、リングに当たったら1点、守備もボールをカットしたら1点とする。
- ・得点が入るたびに見学児童と交代し、3分間行う。

【グリッドゲーム】(P.17図3参照)

2チームで行わせ、得点を競うゲームである。コートの中を縦に区切り、人数はそのコート内で活動できる人数に制限し、習得した技能が発揮できることを期待したゲームである。

- ・各チーム4名(右側2名、左側2名)で行う。
- ・縦グリッドで区切ったフルコートで行う。そのコート内で活動できる人数は2名ずつと制限するが、パスはフリーとする。
- ・ゴールしたら2点とする。
- ・兄弟チームに分け、前半5分間と後半5分間の合計得点で競う。
- ・ゲームに出場していない児童は、オフィシャルになり、応援しながら進行や得点、記録を担当する。

③単元を通したチームによる活動の工夫

単元を通してチームを固定し、チームを中心に活動させることで、協力して活動する楽しさを味わわせようと考えた。

- ・準備運動をする。
- ・兄弟チームで、ゲーム中の動きを教え合う。
- ・パディを組み、互いの動きを教え合う。
- ・攻撃の作戦を考える。
- ・攻撃の作戦がうまくいったか振り返る。
- ・チームの課題克服のために、次時のチーム練習を選択する。

互いに気づいたことを伝え合い、高め合っていくことを期待した。また、動きができなかったときは相手をけなすのではなく、励ましたり、そのことを課題ととらえ練習に生かしたりしていくことを繰り返し伝えていこうと考えた。

上記の手立てを構想し、単元の指導と評価の計画を作成した。

2. 授業の様子

①ドリルゲームと発問

ボールを持たない動きを学習した第3時の様子である。準備運動でボールキープゲームをした後に黒板前へ集合させて、「ボールを持っていないときに、どのように動いたらパスをもらえましたか?」と発問した。児童はボールキープゲームでできた成功体験をもとに、発表することができた。

【児童の発表】

- ・空いている場所へ移動する。
- ・守備のマークを外す。
- ・守備者の前へ出る。
- ・守備者をだます動きをする。

②ミニゲーム

単元の前半(第2～5時)のメインの活動として取り組ませた。①で気づいた運動のポイントに生かすための活動である。メッシュゼッケンと帽子の色で分け、「前半チーム」がゲームをしているとき、「後半チーム」は得点、記録、応援に取り組ませた。ゲームに参加する人数が少ないので、「ボールが回ってこなくてつまらない」といった児童の不満も少なくなった。また、「各チーム5人得点したらボーナス点追加」というルールも追加することで、より多くの児童がシュート・ゴールできるようにするにはどうすればよいかチームで意識しながらゲームに取り組んでいる姿も見られた。

【児童の感想】

- ・どこにパスを出したらよいか考えられた。
- ・ノーマークになる動きができた。
- ・ゴールがきまっとうれしかった。
- ・守備も得点になって楽しかった。

③グリッドゲーム

本単元のメインゲームであり、単元の後半(第6～8時)で児童がいちばん楽しみにしていた活動である。当初はマーカーで区切られた縦グリッドに慣れないようであったが、しだいに人数が制

限されていることで、スペースが確保され、パス・ドリブル・シュートがしやすい状況であることに気づき、習得した技能を生かすようになってきた。また、身体接触の危険性も減ることを喜んでいる児童もいた。最後の第8時では、縦グリッドをまたいで連続してパスをつなぎ、ゴールをきめ、大きな歓声を上げてチーム全員で喜んでいる姿が見られた。第8時でシュートした児童は29名、ゴールをきめた児童は18名であった。

【児童の感想】

- ・伸び伸びとシュートやパスができた。
- ・パスが通る回数が増え、考えて動けるようになった。
- ・いろんな練習をしてその練習が生かされた。

④チームによる活動

チームは男女混合6～7名の6チームとした。それをさらに兄弟2チームに分け、学習のねらいに合わせて見る観点を絞り、互いに動きの様子を

観察させ、気づいたことを伝え合わせた。また、終末の学習の振り返りでもねらいに沿った観点による振り返りを行わせたことで、チームの成長を認め合う振り返りが見られた。

【学習カードの記述から】

- ・まわりを見て活動できた。
- ・ゴールに近い人にパスができた。
- ・シュートを打てる人が増えた。
- ・ロングパスをいい状況で使ったときにシュートがきまった。

第6～8時では、グリッドゲームの前にチーム練習をさせた。前時の振り返りの際にチームの課題に気づかせ、それを克服するための練習を選ばせ、工夫させながら取り組ませた。

【児童の感想】

- ・チームで相談して練習を選べるので、自分たちの苦手なことを克服できた。

■指導と評価の計画……5年生・バスケットボール・8時間配当

【単元の目標】

- パスやドリブルを使ってボールを運びシュートする技能を身につけ、ゲームをすることができる。(技能)
- ルールやマナーを守り、チームで協力して運動したり、場や用具の安全に気をつけて準備や片づけをしたりすることができるようにする。(態度)
- 自分のチームの特徴に応じた、簡単な作戦を立てている。また、状況に応じたプレーを選んでいる。(思考・判断)

【単元の評価規準】

- パスやドリブル、シュートなどの技能を身につけてゲームができる。(運動の技能)
- バスケットボールに進んで取り組もうとする。また、互いの役割を分担するなど協力してゲームをしたり、勝敗に対して正しい態度をとったりするとともに、運動をする場所や用具の安全に気をつけようとする。(運動についての関心・意欲・態度)
- 自分のチームに合った簡単な作戦を考えている。また、状況に応じたプレーを選んでいる。(運動についての思考・判断)

	1	2	3	4
学習のねらいと1時間(45分)の流れ	学習のねらい…ドリブルゲームのやり方を覚え、進んでバスケットボールに取り組む。シュートのポイントに気づき、ゴールをきめる動きを高める。	学習のねらい…パスを成功させるためには、マークをかわしてフリーの味方にパスを出せばよいことがわかり、その動きを高める。	学習のねらい…マークをかわしたりスペースへ移動したりしてパスを受け取ることがわかり、その動きを高める。	学習のねらい…相手にとられにくいドリブルのしかたがわかり、ミニゲームの中で活用することができる。
	準備体操	準備運動	準備運動	準備運動
	シュートゲーム…ゴール近くでふわっとボールを放り上げることでシュート力を高める。	発問…パスのしかた	発問…ボールを持っていないときの動き	ドリブルキープゲーム
	発問…シュートのしかた	ボールキープゲーム…パス出しを意識して。	ボールキープゲーム…パスをもらえるように。	発問…ドリブルを成功させるには？
	パスパスシュート…パス→ラン→キャッチ→シュート	3 on 2…3つのコートに分かれて行う。パスとシュートのみ。ゴール3点。リングに当たったら1点。守備もボールカットなどで1点	3 on 2…3つのコートに分かれて行う。ルールは前時以外にクラスで工夫する。	ドリブルキープゲーム
ボールキープゲーム…攻め3人対守り2人でカットされないようにパスを成功させる。			3 on 2…3つのコートに分かれて行う。ドリブルも可。ルールの見直しはクラスの実態に合わせる。	
学習の振り返り				

準備運動や応援，オフィシャルの役割も分担させ，相手に対する言葉がけも具体例をあげて指導したことで，次のような感想もあった。

【児童の感想】

・気持ちが通じ合い，ひとつになれた気がした。  
教師としてうれしい瞬間であった。

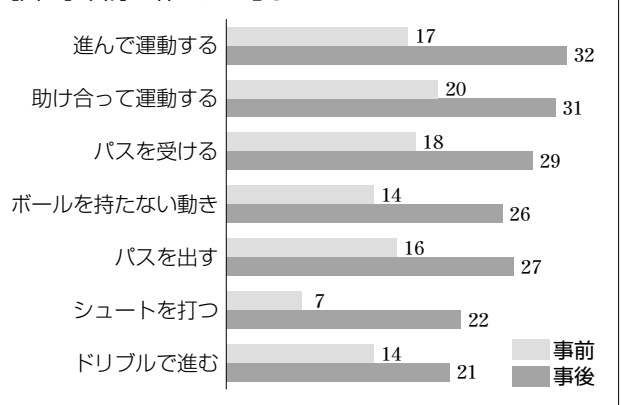
3. 授業を終えて

事前アンケートと事後アンケートを比べると，特に態度面と技能面で自分の伸びを実感していることがわかった。(図1参照)

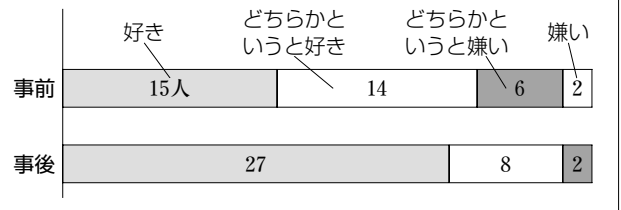
また，「ボール運動は好きですか?」という問いに対しては，「好き」と回答する児童が大きく増えた。(図2参照)

これらのことから，運動の楽しさや喜びを味わい，進んで運動に取り組む体育の授業に少しでも迫れたのではないかと思う。(しょうじ・ふみたか)

【図1】自分が伸びたと思うことは?



【図2】ボール運動は好きですか?



【学習活動に即した評価規準】

<運動の技能>

- ①動いてパスを受けたり，味方にパスを出したりすることができる。
- ②ゴール近くでパスをもらい，ディフェンスをかかわしてシュートができる。
- ③相手にボールをとられないようにドリブルで進むことができる。

<運動についての関心・意欲・態度>

- ①バスケットボールに進んで取り組もうとしている。
- ②ルールやマナーを守り，勝敗に対して公平な態度をとろうとする。
- ③友達と助け合って練習やゲームをしようとしている。

- ④運動する場や用具の安全を確かめながら活動しようとしている。

<運動についての思考・判断>

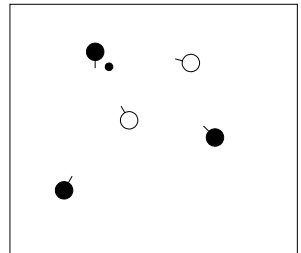
- ①シュートするために，自分のチームに合った作戦を立てることができる。
- ②ボールを持ったときの状況を判断してプレー（シュート，パス，ドリブル）を選んでいる。

5	6	7	8
学習のねらい…ボールを保持したときの状況に応じたプレーを選んでミニゲームを行うことができる。	学習のねらい…オールコートのグリッドゲームで，身につけた動きを生かすことができる。	学習のねらい…チームに合った作戦を考え，グリッドゲームを行うことができる。	学習のねらい…チームに合った作戦を考え，グリッドゲームを行うことができる。
準備運動	準備運動	準備運動	準備運動
発問…ボールを持ったときの判断について	グリッドゲームの説明と役割	攻撃の作戦を考える。	攻撃の作戦を考える。
3 on 2…3つのコートに分かれて行う。ドリブルも可とする。ルールの見直しはクラスの実態に合わせる。	グリッドゲーム…オールコートで行う。縦グリッドで半分に分け，その中でゲームに参加できる人数を2名ずつとする。得点はゴールのみ2点とする。	グリッドゲーム	グリッドゲーム
学習の振り返り			

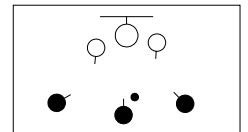
【図3】

▼ボールキーブゲーム

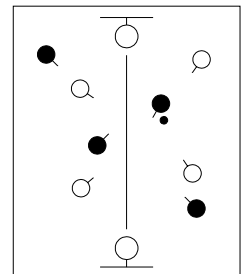
- …パスをつなぐ
- …パスをカット



▼攻3：守2のミニゲーム



▼グリッドゲーム





# 35年目の「江夏の21球」

## ギリシア悲劇に似た英雄譚

ジャーナリスト 岡崎 満義

昨年12月30日夜、NHK BS1で『背番号クロニクル〜プロ野球80年秘話』が放送された。中で私も少し登場した。背番号「28」の元阪神・江夏豊投手と多摩市営一本杉球場でしばらく話をした。ここは1985年1月に「江夏豊・たった一人の引退式」を行った思い出深い場所だ。前年、西武ライオンズで広岡達朗監督と悶着を引き起こし、不本意のまま退団した江夏投手に、それまで所属した阪神、南海、広島、日ハム、西武のどの球団も引退試合をしようとしなかった。生意気なトラブルメーカー、不遜な一匹狼……といわれた江夏投手であっても、オールスター戦で連続9奪三振、シーズン401奪三振など破天荒な日本記録をもつ彼はプロ野球の歴史に名を残す名投手であることにまちがいない。私は小さな憤りを感じた。

それになんといっても江夏投手は1980年に創刊したスポーツ総合誌『Number』のある意味で恩人であった。今やスポーツノンフィクションの古典といわれるようになった「江夏の21球」(山際淳司)を創刊号に掲載することで『Number』の方向性がはっきりと定まった。スポーツは勝敗を争うところが何よりもおもしろい。しかし時として勝敗を超えて躍動する選手の肉体と魂がもうひとつのドラマを感じさせてくれることがある。「江夏の21球」はそのことを確信させてくれたのである。

かくて、私は「たった一人の引退式」を企画し、会社の全面的バックアップもあって当日は全国から江夏ファンが予想をはるかに越えて16,000人も集まり狭い球場はふくれ上がった。「たった一人」といいながら、落合博満、高橋慶彦、福本豊、山本浩二、大杉勝男、辻恭彦、斎藤明夫、江藤慎一、さらにビートたけし、武田鉄矢のみなさんまで駆けつけてくれた。この引退式の模様はテレビ朝日が番組に制作してくれて、後日放映された。

その一本杉球場で江夏さんと10数年ぶりであつた。その日は冷たい雨の降った日で、ベンチの中で話した。話は引退式のことよりも、「江夏の21球」の取材裏話のようになった。「あの取材はチンプンカンプンというか、それまで受けたことのない質問で戸惑った」と江夏さんは言った。江夏投手を取り上げようとは早くから決めていたが、どういうふうの記事にするか迷いつづけた。剛腕投手はいかにして生まれたか、肘を痛めて抑え投手に転向、リリーフ投手革命を成し遂げた男……人間・江夏投手ならどのようにでも記事はできそうだが、それでは当たり前すぎて新スポーツ誌にふさわしいとは思えなかった。そんなときたまたま読んでいた林達夫・久野収対談集『思想のドラマツルギー』だったと思うが、ドイツの美術史家アビ・ヴァールブルクの言葉「愛すべき神は細部に宿り給う」に出会った。江夏投手の「細部」とはなんだろうか。1979年の広島対近鉄の日本シリーズは、新雑誌発刊の準備を進めながらテレビでちらちら見ていた。特に最終第7戦、4対3で広島がリードして迎えた9回裏、無死満塁の絶体絶命のピンチを見事に抑え切って優勝したシーンはテレビに釘づけになり深く印象に残っていた。

愛すべき神が宿った江夏投手の「細部」はこの9回裏にある、ここに江夏の投球技術、ファイティングスピリットのすべてが凝縮されていると仮定して、その1球1球についてビデオを見ながら江夏自身に詳しく語ってもらおう。小学生のように「なぜ第1球に平凡な真ん中直球なんですか」というふうにならぬに9回裏に投げた球すべてについて訊ねたらどうだろう。マウンド上の江夏投手の心が透けて見えるのではなからうか。もっとも、そんな話をスポーツ紙の記者に話すと「あの傲慢な江夏がそんな子どもだましのような取材にとりあってくれるはずがない」と笑われたがこっちは素人、

ダメモトで当たって砕けろで交渉した。1980年1月2日、大阪ロイヤルホテルの一室でサイン会を終えてきた江夏さんに、TBSから借りてきたビデオテープを2回見てもらい、まさに小学生のように1球1球について素朴稚拙な質問を重ねた。

9回裏の先頭打者は羽田耕一、第1球をセンター前にクリーンヒット、「どうして真ん中ハーフスピードの直球だったのですか」「あれはバッターがアホやから打たれたんや」「えっ!?アホですか」「1点リードされたどん詰まりの9回裏、先頭打者は四球でもデッドボールでもエラーでも、なんでもかまわないから必死に出塁しようとするもんや。第1球から打ってくるなんてオレの野球のセオリーにはない、だから第1球は簡単にストライクを取りにいった。勝負は4、5球目とふんでいた」

私はこの最初のやりとりでインタビューの成功を確信した。21球すべてについて訊き終わって、テレビには映らない野球の奥深い世界が垣間見えたような気がした。江夏投手のスイートスポットにこちらの投げた球が見事に命中したと思った。「江夏の21球」のすべては、山際淳司さんの作品として残っているので、それを読んでいただきたい。



以上は実は“助走”で『背番号クロニクル』を見たという友人からもらった手紙に私は長年の胸のつかえが消えるというか、疑問が氷解したような衝撃を受けた。友人はこう書いている。「『江夏の21球』にはギリシア悲劇に通じる処があるのではないかと思われ、(中略)『21球』の場面に限定すれば、それは絶望的な状況を屈せむとする心と闘いつつ自力を以て奇蹟的に打開した英雄譚と言う事になりましょうが、更に英雄の其の後の軌跡を(当方は世間に伝えられている一般的情報の一部を甚だ漠然と承知するのみですが) 思いますと、運命の女神が彼の日の21球の成功の代償を其の後の人生に求めたかの如くに思われます」

私は「江夏の21球」のあとの江夏投手がいつまでも“大人”にならないのが不思議だった。歴史に残る数々の記録を打ち立て、記憶に残る「江夏の21球」を成し遂げた江夏投手のその後の野球人生が体の衰えとともに昔日の面影を次第に失っていくとしても、管理野球の広岡監督と衝突、二軍に落とされたまま一軍登板の機会が与えられなくて、監督批判をしたあげく退団に追い込まれたこ

と、引退式のあとの離婚、さらにはその後、覚醒剤所持で懲役2年4か月の実刑まで受けてしまったことに、同情しながらもうひとつ腑に落ちないものがあつた。嘆願書の署名を集めたりしたが、執行猶予はつかなかつた。あれほど投手として聰明さを発揮した彼が、どうしてこんな人生の負荷ばかりを背負い続けるのだろうか、“野球バカ”という言い方もあるが、江夏投手の場合はそれとは違つた。「21球」を取材したかぎり、話し方も話の筋道も聰明という以外になつた。ふつうの野球選手の取材とは違つた。それが「21球」以後は深い闇の迷路をフラフラ彷徨しているとしか思えなかつた。気まぐれな性格が招いた悪夢の日々といつて済ませばいいのか。

友人の手紙に「運命の女神が彼の日の21球の成功の代償を其の後の人生に求めた」とあつて胸を突かれた。そうかもしれない。あの日、江夏投手は9回裏、天上のどこかにいる野球の神様から降つてきた恐るべき魔力に肉体も魂も有無をいわずワシづかみにされ、それでも頭だけは冷静沈着に状況判断をして21球を投げ切つた。それは英雄にだけ与えられる栄光であり、稀有の幸運・幸福である。9回裏一打逆転サヨナラのシーンが現出し、それを抑え切る超人的な力を与えた野球の神に遭遇するなど滅多にあることではない。それが現実起こつた。

「江夏の21球」はギリシア悲劇に似た英雄譚であり、彼は英雄譚を演じ切つたばかりに、その後の人生で多くの代償を支払うことになつた。自らを傷つけるような行為が長く続いたのは、まさに彼が特別に野球の神様に愛され、稀有の栄光を味わいつくした代償としてほとんど自分の意思とはかわりなく、気がつけば結果としてそんな行為をしてしまつていた、といつていいのではないか。友人の書簡に刺激されギリシア悲劇の「オイディプス王」を何十年ぶりかで読み直してみた。自分の父を父と知らず殺し、母である人をそれと知らずに妻として子どもまでもうけてしまつたオイディプス王の根源的な悲劇と「江夏の21球」を比較するのは、月とスッポンほどの違ひがあるという人も多いだろう。そのことを承知の上で私は「江夏の21球」を現代の英雄譚と見立ててくれ、その後の悲劇性を感じ取つてくれた友人に感謝したい。江夏豊という男をやつと理解できた気がした。

おかげさまで、みつよし／一九三六年鳥取県生まれ。京都大学文学部卒業後、(株)文藝春秋入社。一九八〇年、スポーツグラフィック誌「ナンバー」創刊にあたり初代編集長となる。その後各誌の編集長を歴任し、退社後はジャーナリストとして活躍。近著「人と出会ふ」が岩波書店より好評発売中。

# こんなときは？

## 教えて！体育指導の

### くふうとアイデア

回答者

東京都品川区立小中一貫校豊葉の杜学園主幹教諭

小林 謙二

「中一ギャップ」という言葉もあるように、中学校に上がったとたん、授業についていけなくなるといった話をよく聞きますが、子どもたちの学びを中学校につなげるために、体育授業ではどのような点に留意すればよいのでしょうか？

(男性：教職歴6年)

小学校・中学校が合同で行う体育授業研究会の場では、よくこんな声がささやかれます。

「小学校の体育では、楽しさばかりが強調されていて必要な技能がしっかりと身につけていない」、  
「中学校の体育では、技能ばかりが強調されていてトレーニング的な要素が多い」。

現在では、こういった校種が別々であることから生ずる指導観の違いや教員間の意思の疎通の難しさのほか、小学校から中学校への進学に伴って学習内容が急に難しくなったり生活指導が急に厳しくなったりするなどの課題の解消に向け、各区市町村において小中一貫教育が進められています。そういったなか、学習指導要領解説体育編においては、学習内容の確実な習得を図るため、小学校1年生から高校3年生までの12年間を発達特性から4・4・4のまとまりでとらえ、指導内容が体系化・明確化されました。

体育の指導においても特に小学校5年生から中学校2年生までの成長を系統的にとらえ、垣根を取り払って一貫した教育活動が展開されることが求められているのです。

それでは、どのような点に留意すればよいのでしょうか。

指導するにあたってまず大切なことは、それぞれの年代における児童・生徒の発達の特性を理解しておくことです。個人差をふまえたうえで、その時々心理的・身体的特徴、運動に対する意欲や思考力・判断力、技能面での獲得状況を把握しておきます。

小学校低学年から中学年の時期は、生理的運動欲求により体を動かすこと自体に楽しさを感じながら運動を行います。思考と活動が未分化であり、動くことと考えることが同時に進んでいきます。やがて友達のよい動きを見つけたり、動きのポイントを発見したりしながら、自分の中に取り入れられることができるようになってきます。この時期には、遊びの中で身につけた様々な動きを、競争やゲーム的な要素を含んだ運動を通して発揮していくなかで、達成感を味わい、体を動かすことの楽しさや喜びを感じることができる学習を展開していく必要があります。

そして中学校への接続期である小学校高学年からは、認知的な運動欲求により体を動かしていることの意味を理解し、成果を確認しながら運動を行います。「できる」と「わかる」の両輪を教師や友達と「かかわる」ことでつなぎ、課題解決的な学習を進めていきます。神経系の発達はピークを迎え、筋骨格系のレイネネスも十分なことから、様々な技能の獲得とともに、そのために必要な自己の段階や運動の方法を選択できるようになります。しかし、なかにはクラムジーといった、体のバランスを崩し、これまでの技能が発揮されにくい時期を迎える生徒も出てきます。

これらの発達の特性をふまえたうえで、単元計画や1単位時間の授業を組み立てていく必要があります。その際、学習指導要領に示されている系統を領域ごとにつかんでおくことが大切です。

例えば、陸上運動系の学習では、低中学年においては「調子よく走る動き」、高学年では「合理的な動き」、中学校1、2年生では「効率のよい動き」、第3学年からは「各種目特有の技能」を身につけることがねらいとして記されています。その文言の趣旨を正確にとらえておくことが、「走る」という動作を遊びの中から身につけていく学習から、競技につなげていく学習へと転換していくなかで、必要な指導方法や学習形態を明らかにすることになります。知識、思考・判断面においても同様に、小学校での学びが中学校で途切れることはありません。楽しく遊ぶことができる場を選ぶ力は、練習方法や場を選んだり、課題に応じた運動の取り組み方を工夫したりする力へ、そして有効な練習方法の選択や改善ができる力へと発展していくのです。

[図1] 似た動きと、ねらいに即した言葉かけ(動きの例：いもむしゴロゴロ)

<p>&lt;体ほぐしの運動&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○前の人の肩をしっかりとつかもう。</li> <li>○きれいに足がそろっているね、どんな工夫をしているのかな。</li> <li>○先頭のときと、後ろについたときとは、どんなところが違ったかな。</li> <li>○みんなの息が合っていたからリズムよく進めましたね。</li> <li>○一生懸命に動いた後は、心と体はどのように変化しましたか。</li> </ul>	<p>&lt;多様な動きをつくる運動&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○まずは立った姿勢で進んでみよう。</li> <li>○バランスを保ってまっすぐ進むためにはどのようなことに気をつけましたか。</li> <li>○左右にゆれた体を上手に戻せているね。</li> <li>○次は立った姿勢で、片手は前の人の足を持ってケンケンで進んでみよう。</li> </ul>
--	---

各校種で、これらのことを明確に理解して体育授業を行うことこそが、学習指導要領が示す中身を児童・生徒が確実に身につけることとなります。

男女別習をはじめ、小学校から中学校へと進学するなかで、学習のしかたが変化することは事実です。しかしそのことによって児童・生徒の学びの連続性を途切れさせてしまっはけません。そのためには、小中学校の教員が授業を見学し合うだけでなく、授業づくりをともに行うことも大切です。5年生から中学1年生までの3年間の指導計画を立てるだけでも、互いの授業において必要なことが見えてくるでしょう。そして、「小学校においてさらなる技術指導を」「中学校においてさらなる学び合いの充実を」といった短絡的な結論を出す前に、発達の特性と学習指導要領が示す内容をもう一度見直し、授業改善を図ることこそが児童・生徒の一貫した学びへとつながっていくのではないのでしょうか。

体ほぐしの運動と、多様な動きをつくる運動の指導において、動きそれ自体は同じようなものを扱う場面があり、子どもたちがしっかりとめあてを理解して運動をしているのか不安です。どのように教え分けをすればよいのでしょうか？

(女性：教職歴5年)

体ほぐしの運動のねらいは「体への気づき」「体の調整」「仲間との交流」の3つになります。それに対して、多様な動きをつくる運動(遊び)は「体の基本的な動きを総合的に身につけること」「それらを組み合わせた動きを身につけること」となっています。しかし、運動内容を比較してみても明確に分けづらく、特に低学年の指導においては子どもたちにその違いを意識させることが困難に思われがちです。ですから、次のような点に注意して指導していく必要があります。

#### ①指導計画の中で分けて設定する

体ほぐしの運動はそのねらいとしている内容から、年度初めの学級づくりの際に扱うことが効果

的です。体づくり運動を年間12時間設定するとした場合、最初の2、3時間は体ほぐしの運動を行います。そうすることでねらいを達成するための運動時間が十分に確保され、評価も可能となります。また、「少人数から学級全体へ」「静的な動きから動的な動きへ」など、ねらいに応じた運動を配列することができ、児童も運動前と運動後の変化に気づくことができます。

#### ②教師がねらいを明確にして指導する

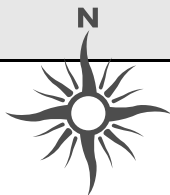
低学年における指導では、体ほぐしの運動のねらいの中で、体の調整と仲間との交流については、多様な動きをつくる運動遊びの中でも達成できる内容でもあります。特に伝承遊びを継続して行いたい場合などは、指導計画自体、体ほぐしの運動を帯で扱ったほうが効果的と思われる場合もあるでしょう。たとえ同じ時間の中で似たような運動内容を扱ったとしても、教師がどれだけ意識して指導しているかで大きく変わってきます。特に「体への気づき」については、運動中や運動後の声かけを工夫し、感じたことを言語化する活動を通してねらいを達成していきます(図1参照)。

#### ③課題の設定、振り返りを確実にを行う

運動を行う前には必ず子どもたちは課題をもって取り組みます。例えば、体ほぐしの運動におけるその時間の共通の課題として「風船を使ってみんな楽しく運動をしよう」を課題とした場合、運動前と運動後ではどのように心と体の変化したのか、いろいろな友達と運動を楽しむことができたか、などの観点で振り返りを行います。それに対して多様な動きをつくる運動(遊び)では、「輪を使って、様々な動きを身につけよう」を共通課題とした場合、動きのポイントを発見することができたか、輪を使った動きを工夫して、様々な動きを身につけることができたか、などが振り返りの観点になります。このように課題と自己評価の観点を明確に示すことで、体づくり運動においてそれぞれの内容がねらいとしている学習内容を確実に身につけることができるのです。

(こばやし・けんじ)





## なぜ「子どもの体力は低下している」と感じるのか？

日本体育大学教授 野井 真吾

子どもの「体力低下」が長年にわたって心配されています。読者の皆さんもそのようにお感じでしょうか。

去る2014年12月13日～14日、東京・世田谷の日本体育大学において「第36回子どものからだと心・全国研究会議」が開催されました。毎年、この全国研究会議には保育・教育現場の先生方だけでなく、学校医の先生、研究者、子育て中のお母さん、お父さん、さらには、地域で青少年活動に従事している方など、様々な立場の方々が集ってくれます。そして今回も、子どものからだと心について、みんなでワイワイ、ガヤガヤ議論することができました。もちろん、「体力低下」についても例外ではありません。

そこで本稿では、この全国研究会議での議論とその討議資料として毎年発行されている『子どものからだと心白書2014』（子どものからだと心・連絡会議編，ブックハウス・エイチディ販売）に掲載されているデータをもとに、「なぜ、『子どもの体力は低下している』とを感じるのか」ということについて考えてみたいと思います。

### ■子どもの「体力低下」に関する“不可解な事実”と“うれしい誤解”

戦後の日本で子どもの「体力低下」が実感されはじめたのは、高度経済成長期真っ只中の1960年代初頭のことでした。そしてそのころから、「体力・運動能力調査」が実施され、子どもの体力・運動能力の状況を観察し続けてきました。一方で、子どもの体力・運動能力を毎年欠かさず測定し続けている国などありませんから、この調査結果は国際的にも貴重な資料ということになります。まずは、その結果からご覧いただきたいと思います。

図1をご覧ください。この図は、1998年度以降に行われている体力・運動能力調査、いわゆる新体力テストの合計点の年次推移を示したものです。

この図を見てどのようにお感じでしょうか。私自身は、少々“不可解”に思いました。なぜならば、世間で心配されている「体力低下」の実感とは裏腹に、最近の子どもたちの体力は、必ずしも低下しているとはいえないからです。むしろ、小学校高学年では緩やかな、中学生以上では明らかな上昇傾向さえ示しているのです。

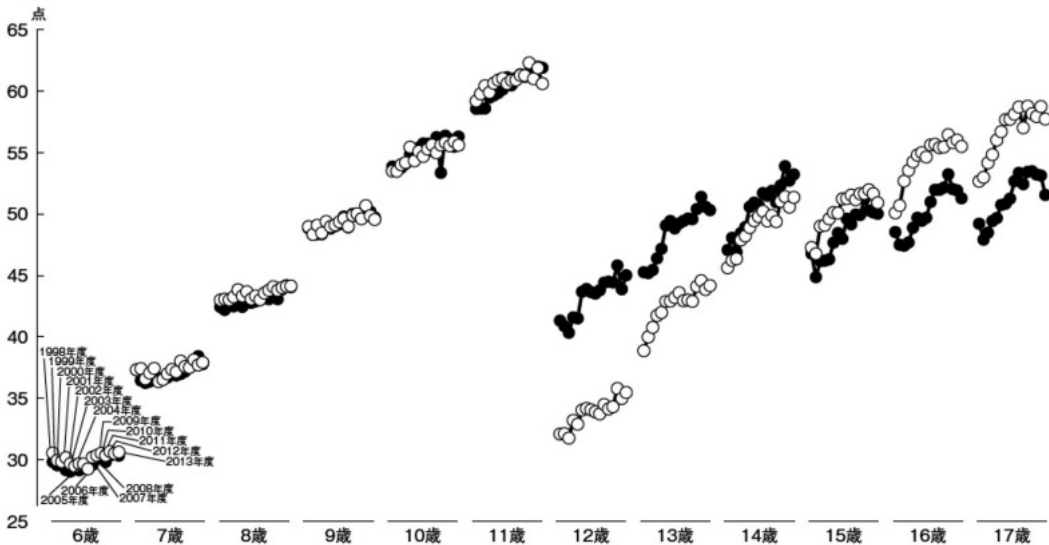
ならば測定項目別の推移はどうなのか、ということ、その状況もご覧いただきたいと思います。図2は、新体力テストにおける項目別平均値の年次推移を示したものです。ご覧のように、やはり多くの項目では、それほど心配な推移は示していないのです。確かに、「10歳男子『投げる力』低下」（読売新聞、2014年10月13日付）と報じられているように、「ボール投げ」は気になる推移を示しています。ただ、この点についても、誰もがキャッチボールをしていたかつてとは違い、サッカーを楽しむ子どももずいぶん増えました。そのため、仮に「ボールけり」のような項目があったら、その値はかつての子どもたちよりも高い水準を記録すると予想できないでしょうか。また、そもそも「ボール投げ」は、体力項目ではなく、もっている体力を運動場面でどれくらい上手に発揮できるかという運動能力項目になりますから、「運動能力低下」ではあるものの、「体力低下」とはならないわけです。

いずれにしても、合計点の推移を見ても、測定項目別の推移を見ても、子どもの「体力低下」の確固たる証拠は確認できないのです。そのため、私たちは子どもの「体力低下」に関して“うれしい誤解”をしていたといえそうなのです。

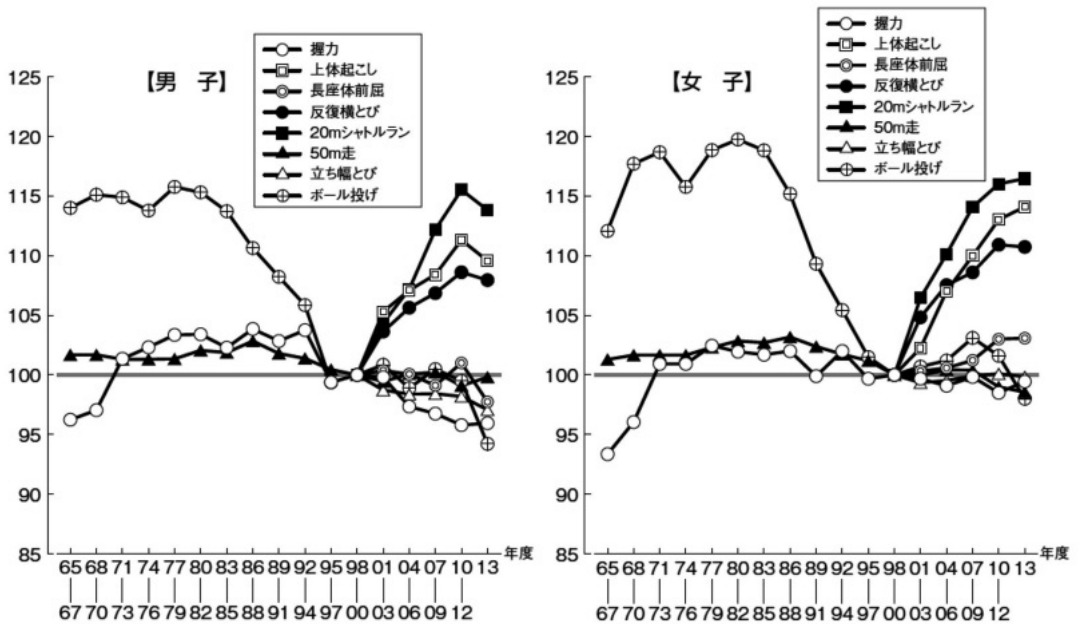
### ■「体力」とは……？

この段階まできてあらためて思ったことは、私たちが日ごろ何気なく使っている「体力」とは、一体何なのだろうか、ということです。そして、

[図1]新体力テスト合計点の年次推移



[図2]新体力テストにおける項目別平均値の年次推移



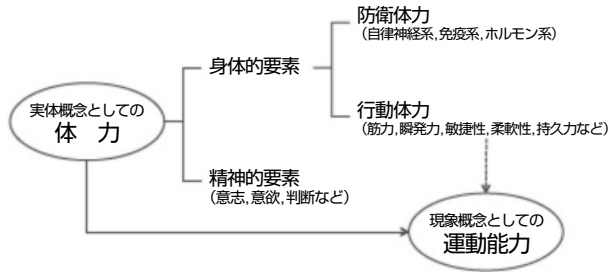
出典(図1・2共)：子どものからだと心・連絡会議編(2014)子どものからだと心白書2014，ブックハウス・エイチディ(図1 p125/図2 p126)

「体力」の定義とその要素をもう一度調べ直してみました。するとそこには、「身体的な生活力あるいは生存力のこと」と定義されていたのです。この定義を見て、どのようにお感じでしょうか。私自身は、「とてもザックリしているなあ」と感じました。なぜならば、「身体的な生活力、生存力」ということになると、おおよその身体機能がその範疇に含まれるといえるからです。

ただ、その要素となると少々細かく整理されています。「体力とは何か」と聞かれて多くの方がイメージする要素は、もっているからだの力を外界に向けて働きかけていくときに発揮される「行動体力」(筋力、敏捷性、柔軟性、持久力など)

と呼ばれるものなのではないでしょうか。でも、体力の要素はそれだけではありません。細菌やウイルスあるいは寒さや暑さ等、外界からの刺激に対してからだの状態を一定に保とうとするときに発揮される「防衛体力」(免疫系、自律神経系、ホルモン系)もそのひとつです。確かに、かぜをひいてしまったときや、なかなか疲れがとれないときなどには、「最近、体力が落ちてきたのかな」なんて思ったりもします。これは、防衛体力を心配しているというわけです。さらに、これら「身体的要素」とまとめることができる体力要素は、当然のようにやる気や意志など「精神的要素」の影響も受けます。そのため、体力と一緒にたに議

【図3】体力要素の分類、ならびに体力と運動能力との関係(著者作図)



論されることが多い「運動能力」との関係も含めた体力要素の分類は、図3のようにまとめられるというわけです。

だとすると、「体力・運動能力調査」の結果では「行動体力」や「運動能力」の様子は確認できても、「防衛体力」や「精神的要素」の様子は確認できていないということになります。

### ■子どもの「防衛体力」の状況

そこで次に、「防衛体力」の様子を確認してみたいと思います。繰り返しになりますが、外界からの刺激に対してからだの状態を一定に保とうとするときに発揮されるのが「防衛体力」です。具体的には、免疫系、自律神経系、ホルモン系の働きということになります。ということで、最近の子どもにおける自律神経系の様子を関連の調査結果で確認してみましょう。

日ごろ私たちは、種々の条件下における体温や血圧の測定を通して、子どもの自律神経系の様子を観察しています。そのうち、体温調査の結果では、かつての子どもや中国・北京市の子どもに比べて、低い体温水準にあることが明らかにされています。そればかりか、起床時の腋窩温が36℃未満の子どもはそれが36℃台の子どもに比して、①からだの活動水準を表すと考えられている体温水準が1日を通して低いこと、②体温がピークに達する時間帯がより遅い時間帯にズレ込んでいること、③起床時の通学意欲が低いこと、などの様子も明らかになっています。

また、そもそも自律神経は、緊急事態のときに交感神経が作動しますが、その特徴を利用して行われている自律神経機能検査法のひとつに寒冷昇圧試験というユニークな手法があります。この試験では、冷たい水という緊急事態を意図的につくりだして、そのときの血圧の上がり具合(昇圧反応)を観察します。私たちの研究室では、片手の指先を4℃の冷水に1分間浸す方法を用いています。それによると、日本の子どもは中国・昆明

の子どもに比べて明らかに大きな昇圧反応を示す様子が確認されています。一方で、小学生を対象にした別の調査の結果では、昇圧反応が大きい子どものほうが多くの疲労自覚症状を訴える様子も確認されています。そのため、日本の子どもたちは外界の刺激に対して交感神経が過剰に反応しすぎてしまうような「臨戦態勢状態」にある様子、そしてその結果、疲れを溜め込みやすい状態にある様子を心配させるのです。

さらに、ホルモン系ということでも心配なデータがあります。眠りのホルモン(睡眠導入ホルモン)と称されるメラトニンの分泌リズムを、小学3・4年生で観察してみたところ、夜9時半と朝6時半とでは、だいたい同じぐらいの眠気を抱えていることがわかったのです。これだけでも、最近の子どもがつらい朝を送っている様子はわかりますが、休日明けの朝はその眠気が一層強い様子も確認されているのです。これでは、保育・教育現場の先生方による「土日明けの月曜日の午前中は、いつも以上に元気がない」という実感もなげけるのではないのでしょうか。

その他、かつてに比べてアレルギーの子どもが増えた様子は、誰の目にも明らかです。このような事実は、多くの子どもの免疫系がかく乱されていることを示唆しているといえるでしょう。

このようなことから、最近の子どもたちの「防衛体力」は、免疫系も、自律神経系も、ホルモン系も心配な様相を呈しているといえそうなのです。

### ■子どもの「精神的要素」の状況

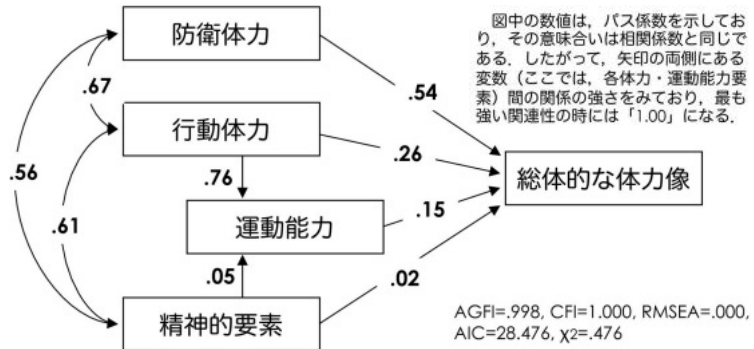
さらに、残された体力要素である「精神的要素」の現状はどうなっているのでしょうか。

いうまでもなく、私たちの「精神的要素」、すなわち「心」は脳にあります。なかでも、最も人間らしいはたらきをつかさどっているのが前頭葉です。

私たちの研究室ではgo/no-go課題という手法を用いて子どもの前頭葉の特徴を5つのタイプのいずれかに判定する調査を実施していますが、最近の子どもは「不活発(そわそわ)型」や「抑制型」に判定されるケースが多くなってきています。

「不活発(そわそわ)型」は、集中に必要な大脳新皮質の「興奮」も、気持ちを抑えるのに必要な大脳新皮質の「抑制」も、十分に強くないために、集中が持続せず、いつも“そわそわ”、“キョロキ

【図4】子どもの「体力」に対する実感の因果構造



出典：Noi, S. (2007) The structure of a causal relationship among people's actual feeling on 'physical fitness' of children. School Health 3: 39-50.

ヨロ”していて、落ち着きがないという特徴をもつタイプです。かつての小学生でこのタイプに判定される子どもは少数派でした。しかし最近では多数派ともいえる状況が確認されています。これでは、1990年代以降話題

になっている、いわゆる「学級崩壊」や「小1プロブレム」といった問題が起こってしまうものなずけるのではないのでしょうか。

また「抑制型」は、大脳新皮質の“興奮”に比べて“抑制”が優位なため、自分の気持ちを抑え込んでしまいがちという特徴をもつタイプです。そのため、一見「まじめで聞き分けもいい、いわゆる“よい子”」、「おとなしい、何の問題も起こしそうにない子」といった印象がもたれることが多いようです。このようなタイプの子どもが増加傾向にあるという事実は、私たちの緊張感を高めています。なぜならば、このタイプの子どもたちに寄せられる「よい子」という印象が、報道を通して知ることができる何らかの事件を起こしてしまった男の子に対する印象と酷似しているからです。また、「援助交際」などの問題行動にはまってしまう女の子のなかには、家庭や学校で「よい子」を演じている子どもが少なくないという話を耳にすることもありますが。

このようなことから、最近の子どもたちの「精神的要素」も、先の「防衛体力」同様、心配な様相を呈しているといえそうなのです。

### ■21世紀型の「からだづくり」の創造を！

話がここまで進んでくると、世間に広がる子どもの「体力低下」の実感が、図3に示す体力要素のうち、どの要素の実感に導かれているのか、ということが気になります。

そこで行ったのが大人を対象にした子どもの体力に対する実感調査でした。結果は、図4のとおりです。ご覧のように、「総合的な体力像」に最も強い影響を及ぼしている要素は、「体力」というコトバでイメージされやすい「行動体力」や「運動能力」ではなく、「防衛体力」であることがわ

かったのです。一方で、「精神的要素」の影響は小さかったことから、からだの問題と心の問題については区別して考えていることもわかりました。

このような事実は、保護者や同僚の先生との会話で、漠然と「体力」というコトバが使われて子どもの様子が心配されているときには、筋力や持久力等が不安視されているというよりは、免疫系や自律神経系、あるいはホルモン系に関する不安、すなわち、疲れやすかったり、顔色が悪かったり、体調がすぐれなかったりといった不安が語られているケースが多いことを物語っています。と同時に、私たち日本人は半世紀も前の1960年代にすでにこの点について心配していたといえないのでしょうか。たかが「実感」、されど「実感」です。

いずれにしても、およそ半世紀もの時間を要してしまっただけとはいえ、日本における「子どもの体力」研究は、ようやくこの段階まで進んできました。問題の実体が見えたら、次はそれを解決する段階です。ただ、これまで盛んに行われてきた従来型の「体力づくり」では、この問題が解決しないことは本稿で紹介した種々のデータが教えてくれています。21世紀型の「からだづくり」の取り組みが求められているゆえんです。どうぞ、自らの「実感」も大切にしつつ、「防衛体力」の向上をターゲットにした取り組みを全国各地で旺盛に創造していただければと思います。また、「体力低下」の実感を生み出しているわけではないものの、上記のプロセスで発見されたもうひとつの心配な体力要素として、「精神的要素」に注目した取り組みも創造していただければと思います。そのうえで、成功例だけでなく失敗例も含めて、それらの取り組みを共有することで、「子どもの体力がついた」と実感できる日がくるのを期待したいと思います。

(のい・しんご：教育生理学)

## 『デジタル体育』のご紹介

# デジ体

デジタル体育

編集部

### ■『体育の学習』付録DVD&アプリが登場！

平成27年度より、副読本『体育の学習』児童書+指導書のご採択付録として、デジタル教材『デジタル体育（デジ体）』（DVD版/アプリ版）がリリースされます。

DVD版には、従来のCD-ROM版「教師用指導資料集」の内容に加え、「つまずき解決法」「掲示用写真素材集」の2つのコンテンツが収録されます。

昨今注目されるタブレット端末で使用可能なアプリ版では、DVD版収録の「つまずき解決法」コンテンツに加え、タブレット端末ならではの動画撮影・保存機能が搭載されます。一昨年リリースされて好評を博しているiPad用アプリ『水島宏一の器械運動アプリ』から、機能・コンテンツをよりグレードアップしています。

以下、『デジタル体育』の主要な機能・コンテンツをご紹介します。

### ■コンテンツ紹介

#### ①つまずき解決法（写真1～4）

器械運動や陸上運動を教えることに苦手意識をもっている教師の割合は、非常に多いといわれています。その原因としては、「動きの示範が難しい」ことに加え、つまずいている児童に対して、「どこができていないのか」「どういう練習をすればできるようになるのか」を適切に提示することが難しいといったことが挙げられます。また同じ理由で、それらが児童の「教え合い」などの自主学習を難しくしている要因でもあるでしょう。

そこで本コンテンツでは、子どもにも使える簡単でわかりやすいデザインとともに、器械運動30技、陸上運動3種目（ハードル走、走り幅とび、走り高とび）について、「正しい動き」「つまずきの例」「解決法（＝練習例）」の動画を収録。これにより、上記の問題を解決することができます。



【写真1】つまずき解決法画面



【写真2】正しい動き



【写真3】つまずきの例



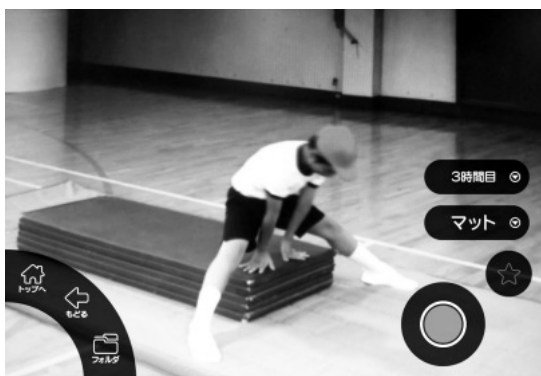
【写真4】解決法



【写真5】掲示用写真素材集の活用



【写真6】撮影イメージ



【写真7】撮影画面



【写真8】フォルダ画面

## ② 掲示用写真素材集 (DVD版のみ・写真5)

『体育の学習』に掲載されている連続写真を、印刷可能な掲示資料作成用素材としてご用意しました。器械運動は45技、陸上運動は3種目(ハードル走、走り幅とび、走り高とび)を扱っています。

技の連続写真を体育館等に掲示するだけでなく、掲示写真に児童が気づいたポイントを書き込んでいくなど、自由にアレンジして使用することができます。

## ③ 教師用指導資料集 (DVD版のみ)

従来どおり、以下の内容が収録されます。

- ・小学校体育年間指導計画例
- ・体育科の年間指導計画例(学年別)
- ・観点別学習状況評価規準分析表
- ・単元計画例(学年別)
- ・学習カードの例(学年別)

## ■ 動画撮影・保存機能紹介 (アプリ版のみ・写真6~8)

タブレット端末を両手で持った際に操作しやすいボタン配置や、後で特に見返したい動画に「☆」印のお気に入りマークが付けられるなど、教師にも児童にも使いやすいデザインです。

動画を保存すると、「年月日・曜日・○時間目・種目」がついたフォルダ内に動画が自動保存されます。種目や日にちで並べ替えができるだけでなく、「☆」印のついた動画の入ったフォルダのみ抽出して表示することもできます。

教師にとっては、保存した動画で、児童の技能の高まりをいつでも確認して評価することができます。児童にとっては、今の自分の動きがすぐに確認でき、課題が明確になります。その結果、自然に課題解決学習が展開されていきます。

副読本『体育の学習』は、「やってみる—ひらげる—ふかめる」の学習過程にみられるように、子どもの目線で「どう学習するか」を提示することで、体育の授業を「ただ動くだけ」から「学習」たらしめる効果があります。一方、体育は「動き」を扱う教科であるという特性上、現在急速に普及が進んでいるタブレット端末等のICT機器と非常に相性がよいことは、いうまでもありません。この「紙」の教材と「デジタル」の教材が相互に補い合うことで、体育授業での教師の指導・支援と児童の学びがより促進していきます。