

- WAVE／今、ダンスがおもしろい！ ————— 村田 芳子… 3
- アクセス ナウ！／先生を演じる，子どもを演じる ————— 平田オリザ… 4
- 実践報告①／3年生・マット運動（東京都調布市）
・できそうな技にだれもが楽しくチャレンジ！
～感覚づくり運動や練習のしかたを大切に ————— 小島 大樹… 6
- 実践報告②／3年生・リズムダンス（東京都葛飾区）
・日常的にダンスに取り組み，
心も体も解放して踊る楽しさを求めて ————— 夏坂 和史／田中 志保…10
- 実践報告③／6年生・ベースボール型ゲーム（福島県郡山市）
・ティーボールでクラス全体の
チーム力アップを目指す！ ————— 横田 紀子…14
- 連載／外野席から〈第37回〉
・あり余る才能の幸不幸 ————— 岡崎 満義…18
- 羅針盤〈第64回〉
①これからの体育に求められること
「アクティブ・ラーニング」で
「何を・どのように学ぶか」の充実を ————— 高田 彬成…20
②高学年の水泳につなげる
楽しさを保障した中学年の「浮く・泳ぐ運動」の効果的な指導 — 大越 正大…24

※本文中に表記の勤務校は、平成27年3月末日のものです。

◆◆◆ 著者紹介 ◆◆◆



小島先生◆今年度から、指導教諭という立場になりました。今まで以上に、研究授業を行う機会が増えることになりそうです。多くの先生方と体育の授業について語り合えると思うと、とても楽しみです。



横田先生◆子どもとの年齢差は広がるばかり……。その差を埋めるべく、子どもたちにしっかりと寄り添い、思いを共有し合いながら、「一生青春！！一生勉強！！」をモットーに、日々授業改善に取り組んでいるところです。



夏坂先生◆子どもたちとともに表現運動に取り組みはじめて2年。子どもたちはダンスが大好きになりました。休み時間に好きな音楽をかけてLet's dance！自由で個性豊かな子どもたちのダンスを見るのが今の楽しみです。



高田先生◆教員時代、天候等で体育の学習ができなくなると、子どもたちが「え～っ」とがっかりするのが、実は好きでした。この声が開けなくなることはない世の中に。「体育 楽しく 遅しく」は永遠に不滅です。



田中先生◆2年間、表現運動を校内研究として行ってきました。2年目には研究発表も行い、リズムダンスの授業をさせていただきました。子どもが生き生きと踊る姿は本当に素晴らしいです。今後も、研究に努めていきたいと思えます。



大越先生◆最近の水泳の活動で特におもしろかったのは、水泳をテーマにした小学校向け教育番組の実技監修。スタッフの方々の熱意とユーモアがすごい！水泳を通じて全国の子どもたちや先生方を笑顔にできたらうれしいです！

最 近、テレビや新聞、ネットなどでダンスシーンを目にする機会が増え、ダンスは子どものお稽古事の中でも上位にランクされるほど、キッズダンス隆盛の時代といわれています。

このようなダンスブームは、現行学習指導要領における中学1・2年のダンス必修化が契機となっているといえるでしょう。学校においてもダンス指導への関心が高まるとともに、様々な取り組みが急速に進行しています。講習会ではダンス指導の初心の教師や男性教師の姿が目立ち、これまでとは明らかに違う雰囲気と切実感、そして何か新たな状況が生まれそうな可能性を実感しています。これが、中学校はもちろん、小学校の表現運動の授業にどんな変化をもたらすのでしょうか。

その一方で、ダンスがマスコミに度々登場していますが、今回のダンス必修化の意味や内容を正しく伝えていない偏った情報も多く、キッズダンス隆盛に伴って学校ダンスにかかわる外部団体の力やリズム系ダンスが、表現系ダンスやフォークダンスを凌駕する勢いにも危機感を感じています。これらの「振り付け習得型」の授業を何とか食い止め、「学習としてのダンス」を取り戻さなければなりません。

今、すべての子どもたちに踊る楽しさや身体表現のおもしろさを体験できる授業をどう実現していけばよいか問われています。その最大の課題は、これを具現化する教師の指導力です。

表現運動の学習は、決まった技術や形を身につけていくのではなく、活動そのもののプロセスを大切にゴールフリーの学習を特徴としています。

したがって、今回のダンス必修化は、授業の量的な拡大だけでなく、「心身の解放」、「身体による豊かなコミュニケーション力や表現力の向上」、「今こ

今、ダンスが おもしろい！

こから創り出す問題解決学習」といった他の運動領域とは異なる学びをみんなのものにしていく絶好のチャンスともいえます。

表現運動の指導の難しいけれどもおもしろいところ、それは、子どもの心と体を揺さぶり、踊る楽しさや動きのおもしろさを引き出し、いつの間にか楽しく「なっていく」、言いかえれば、いつの間にか「その気にさせ、本気にさせていく」プロセスです。そこには、「みんなが違うこと」を認めると同時に、正解はひとつではないけれど、確実によい動きがあり、それを引き出す「共通の手がかり」（指導の原則）があります。それが、動きの誇張やメリハリのある動きの連続など、特性とかわる「動きのおもしろさ（妙味）」です。

ただ、“踊り心”は体の奥深くに眠っていて、本人さえも気づかないことが多いので、踊りへの羞恥心に恐れることなく、扉を開いて眠っている“踊り心”を引っ張り出し、錆びついた感性や未開拓の身体を豊かに耕すのが教師の指導力だと思うのです。

心も体も弾む表現運動の授業……まずは、教師自身が子どもと一緒に踊り、楽しみながら指導の壁を跳び越え、授業にチャレンジしてほしい。その意味で、本号に紹介されている水元小学校の取り組みは大いに参考になるでしょう。全校で、全教員が表現運動の授業づくりに挑戦した2年間、そのプロセスの中で、教師が変わり、子どもたちが変わり、学校が変わっていく姿を見ることができました。

弾んで踊る子どもの笑顔で溢れる学校になる日が来ることを祈って……。



筑波大学大学院教授
村田 芳子

むらた・よしこ 平成10年度及び20年度学習指導要領解説作成協力者。ダンス指導資料作成委員など、文部科学省関係の委員を歴任。また、文部科学省主催のダンス講習をはじめ、全国各地で講習会や授業研究会の講師を務める。現在、(社)日本女子体育連盟理事長、舞踊学会理事ほか、『体育の学習』（光文書院）編集委員。

先生を演じる， 子どもを演じる



■環境の変化と子どもたち

昔と今で、私はそれほど子どもは変わっていないと思っています。あまりヒステリックにあるいは神経質に「今どきの子どもたちは！」と言うのはナンセンスで、人間の本质はそれほど変わらないと思うんです。ただ、子どもはコミュニケーションのしかたを、遊びなどを通じたかかわりの中で自然に身につけていくものですが、少子化や兄弟の数の減少、核家族化、地域社会の崩壊といった状況の中で、学校や学年を越えた交流がなくなってしまった。そうすると、子どもたちが同学年の同級生くらいとしかかかわらなくなってしまいます。学校でちょっといやなことがあっても原っぱに行けば優しいお兄さんやお姉さんが待っていて遊んでくれたり、あるいは家に帰ると弟や妹がいて今度はしっかりしなければいけない自分があったり、そういう立場、役割の多様性の中で人間は成長していくはずですが、その多様性が少し薄くなって、他者とコミュニケーションをとることが苦手な子どもが一部で出てきているのではないかと考えています。つまり、いろいろな自分の役割を交代して演じ分ける、ということが大切なのですが、その機会がどんどん少なくなっているのではないかと、思います。

そうした部分を補うことも、学校でしなければならぬ時代になってきたと捉えるべきでしょう。とすると、上記のように自然とコミュニケーションのしかたを身につけられる遊びのような要素をもっと学校の中に取り入れていく必要があると思います。子どもの能力自体はそれほど変わるものではないので、コミュニケーション能力の低下という子どもの能力が低下しているように聞こえてしまいますが、そういう問題ではない。コミュニケーションは、能力というより慣れであり、慣れるための環境が減っているということです。

■“演じる”ということ

演劇のいい部分は、そこにいない他者や自分以外の他者を演じることができること、それにあたって役割を明確にしなくてはならないことです。

日本では演じるということが、嘘をつく、偽るといったニュアンスで捉えられることがありますが、私たちは常に演じている生き物ですから、学校の先生でも、教室での子どもに対する態度と、家に帰ってからの自分の子どもに対する態度が違って当然だと思います。「いや、俺はぶれない男だから」というのは、ただ社会性がないだけでしょう。私たちは演じ分けて日常を過ごしているのです、本来の教育とは、しっかり役割を演じ分けさせることだと考えています。休み時間と授業中で、また授業中でも教室と体育館で態度が違ってかまわないはずで、それをきっちり使い分けられる子どもを育てるということが、教育だと思うんです。

このように、教育の最大の目的は「演じ分けること」だと考えていますが、その演じ分けている1つひとつの役割は、全部本当の自分です。いろいろな自分があって、それがすべて本当の自分であり、絶対的な自分というものはありません。演じるということは、悪いことではない。その部分の価値観を変えないと、なかなか「役割を演じる」ということが理解しづらいのではないかと思いますし、子どももつらくなってしまいうでしょう。

■体育を変える触媒としての演劇

それでは、演劇的な機能を、体育にどう当てはめ、生かすことができるのでしょうか？

今の子どもたちは競争社会に生きていません。昔はゲーム性を高めたりすることで子どものやる気が出ましたが、今は単純にゲーム性を高めても、逆に子どもがやりたがらなくなる場合もあります。ただ単に内面的な動機だけで競争させたりすることは難しい、ということです。それでは、どうやっ

て動機をもたせるか、ということになりますが、ポイントは、体育というものも表現なので、「誰かに見てもらう」ことが大事になってくるでしょう。演劇のように、クラスの中でも「見る―見られる」の関係をつくる、できたらみんなで拍手をする、そういう関係をつくっていくことのほうが私は大事だと思います。

今までの体育だと、球技などではうまい子が中心になってしまいます。これからは、うまい子でも必ず応援の側にもまわらないといけない、といった工夫がより必要になると思います。そうすると、応援される側も、「こういう応援はやる気になった」、「あそこであの声がかかったのでうまくシュートが打てた」といったことをちゃんと言語化して伝え、コミュニケーションをとることができる。そうした工夫で、学習が広がっていくと思います。コミュニケーションは技術よりも「伝えたい」という気持ちが大切ですが、「見る―見られる」の関係が、体育においてもコミュニケーション、ひいては学習を促進することはあるでしょう。

また、体育では、運動を演劇的な物語に落とし込むこともできるはずです。例えば、とび箱はおそらく体育以外で一生とぶことはないでしょう。そこで、「じゃあ、川をとび越えて次に障害物を乗り越えてみよう」など、どういうコンテキスト（文脈）でとび箱を使うかを設定してみる。ベースボールの授業でも、今日は特別に甲子園球場での2アウト満塁からやってみよう、みんなも応援をして、「さあ、ピッチャーふりかぶりました」と先生がアナウンスする、といったことも、1つの手立てです。そうしたことは、体育という教科こそやりやすいはずです。

個人差についても、工夫はできると思います。応援にまわる、とび箱を3段とべる子と5段とべる子と7段とべる子でシンクロしてとんでみるなど、「誰かに見せる」という行為が入ってくると、それは優劣ではなくなってきます。さらには、例えば3人1組になって、大きなボールを投げているふりをしてみます。すると、その中で車椅子の子どもがいても、エアーのボールであれば、その子がいたらどう投げるかを自ずと考えます。長なわとびでも、なわとびなしでやってみる。そうすると、なわとびができない子どもでも、とんでいるふりをしてみんなに合わせるということが、小

学校2年生くらいでできるんです。そうすると、優劣がそれほどつきません。こうした要素をできるだけ入れることは大切ですし、そうしたときに、「演じる」という演劇的要素が有効になってきます。そうした意味でも、演劇的な要素、劇場的な要素のようなものを入れていくことは、おそらく1つの方法としてあると思います。

勝ち負けといったことばかりを重視してしまうと、子どもの動機や、個人差のある子どもがおいていかれることになります。「見る―見られる」の関係があると、そこが変わってくるのではないかと、思います。

■教師に求められる役割

特に初等教育では、単なるリーダーシップというよりも、弱者のコンテキストをちゃんと理解してあげることが大切です。特に言語的な弱者であるしゃべれない子、おとなしい子の気持ちを理解する能力が、教師にはいちばん大事だと思います。言葉にできないことを、徐々に言語化させていく。実際にあったケースですが、廊下でゴロゴロしている子がいれば、「わざわざ学校まできて廊下でゴロゴロするのは、それも子どもにとっては表現なんだ」ととらえられると思います。この表現を、言語化できるようになると、子どもはゴロゴロしなくなります。体、心と言葉の結び付きをスッと通してあげると、子どもも落ち着いてきます。

また、教師と子どもが相対してコミュニケーションをするときには、可能な限り対等な立場でいることが大切です。かたや、対等な立場でのほめ言葉がそもそも日本には少ない。そういう中で、先生が子どもにどう声かけをしていくべきか。もちろん完全に対等な関係にはなりません、優れた先生は、例えば褒めるのではなく、心からビックリしてあげる。「よくやった」「うまくてきたね」ではなく、「すごいな、どうやったの?」。褒めるのは上からですが、ビックリは対等です。

実際にそう声をかけている先生もいますが、それは、まさに役割を「演じて」いるということです。その瞬間には、偽りではなく本当に驚いているのです。そのときに、「見る―見られる」の関係が、子どもと先生の間にも立ち現われてきます。誰かに見られるということは、子どもにとって非常に大事なことです。（談）

できそうな技にだれもが楽しくチャレンジ！

—感覚づくり運動や練習のしかたを大切に—

東京都調布市立第三小学校指導教諭 小島 大樹

はじめに

初めてマット運動の学習を行う3年生をイメージしてください。「側方倒立回転とはこういった技だよ」と紹介されて何人がチャレンジすると思いますか？ 私の学級で単元前に行った調査では、30人中、たったの6人だけでした。見ただけでは、どのようにすればいいのかわからないでしょうから、これだけ少ないのは当然の結果といえます。

単元後にも同様の調査を行ったところ、全児童が側方倒立回転にチャレンジしていました。また、技能の向上度合いについて検定を行ったところ、単元前と単元後では、有意な差を確認することができました。つまり、学級全体として技能が向上した、ということがいえます。この結果は、側方倒立回転だけではなく、前転、後転についても有意な差を確認できたため、今回行った学習は児童の技能向上にとっても有効だったということができ

ます。特別な場の設定をしたわけではないですし、教え込みをしたわけでもありません。しかし、児童は運動にのめり込み、技能は向上していきました。その学習の様子について報告していきます。

※今回の授業は文部科学省の「学校体育活動における指導の在り方調査研究 器械運動領域(小学校)」の検証授業として、東京学芸大学水島宏一先生のご指導をいただきながら実施しました。

■技の選定

「器械運動における楽しさとは、何だと思えますか？」と聞かれたら、どう答えますか？

「できない技ができるようになること」。こういった答えがとても多いのではないのでしょうか。私は「できるようになること」を大事にしながらも、「できそうでできない技にチャレンジすること」が楽しさであると考えられています。

「簡単にできる技」だと、児童は飽きてしま

ますし、「できたらカッコいいけど、正直私には無理」と思わせてしまうようだと、諦めの気持ちが出てきてしまいます。そこで、「練習すれば、できるようになるかも」と思わせるような技の選択、授業展開が重要なのではないかと考えています。

今回3年生のマット運動の単元では、どの児童にも「できるかも!」「やってみよう!」と思えるよう、「前転」「後転」「側方倒立回転」を主にして扱いました。「側方倒立回転」は、中学年の例示では発展技の位置づけですが、園児や低学年の子どもたちを見ると、クルクルと回っている様子を見ることがあります。児童にとっては、魅力的な技でもあり、技能的にも中学年で取り扱うことが有効だと考えて、課題技として設定しました。

■授業の実際

(1)毎時間の学習過程

毎時間の流れを「やってみる」⇒「広げる」⇒「もう一度やってみる」としました。

- ・「やってみる」……技のポイントを知り、平場でどの程度できるかを試す。
- ・「広げる」……課題とその解決方法を知り、自分に合った場で繰り返し練習する。
- ・「もう一度やってみる」……練習してきたことを活かして、平場で上達ぐあい確かめる。

(2)毎時間の学習課題

毎時間の学習課題を以下のように設定しました。

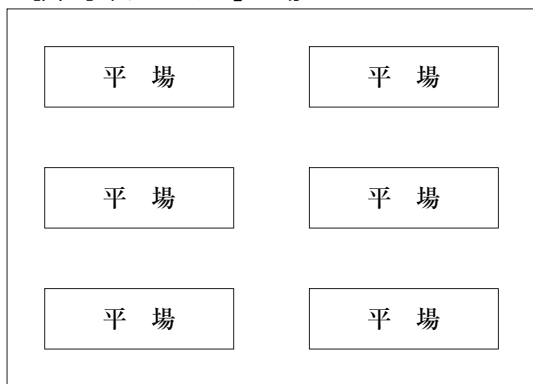
- ・1時間目…学習の進め方を知ろう!
- ・2時間目…前転にチャレンジ!
- ・3時間目…後転にチャレンジ!
- ・4時間目…側方倒立回転にチャレンジ!
- ・5時間目…今までに学習した技を高めよう!
- ・6時間目…今までに学習した技を高めたり、技を組み合わせたりにして、発表会をしよう!

(3)場の設定

図1を基本の形として、その時間に主に取り組み技を考慮して、図2、図3のように変更できるようにしました。このときに重視したのが、「特別な場を用意しないこと」です。マット運動の技をできるようにするためのさまざまな場が多く資料で紹介されています。しかし、そういった場

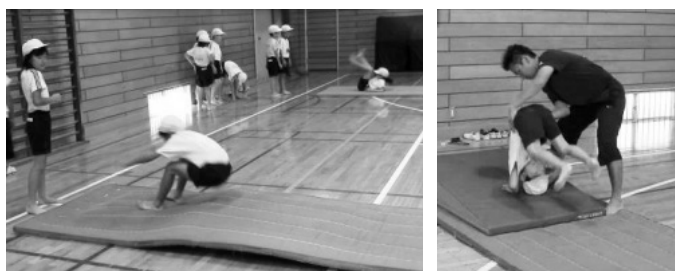
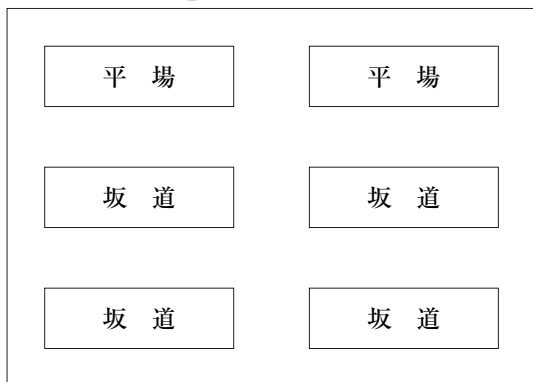
にしてしまうと、準備や片づけに時間がかかり、十分な運動時間を確保できなくなる恐れがあります。また、この「実践報告」をお読みいただいたより多くの先生方にご賛同いただき、より多くの児童に技ができるようになる喜びを味わわせたいと考え、簡単に場を変更できるものになりました。

[図1]「やってみる」の場



▲体育館に6つのマットゾーンを設け、すべて平らな場。「もう一度やってみる」の場も同じ。

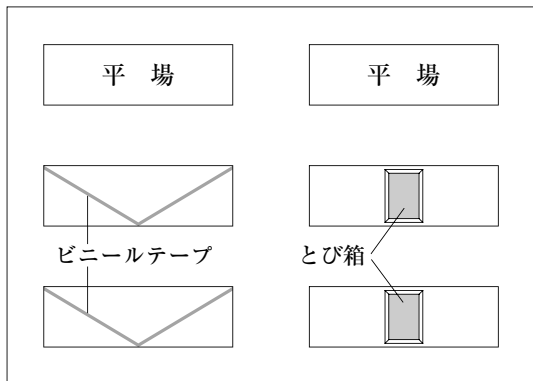
[図2]「広げる」の場-1



- ・写真左…坂道マットを使ったり、踏みきり板をマットの下に入れたりして坂道をつくります。
- ・写真右…苦しい児童が感覚をつかめるよう、教師は坂道マットで補助をします。補助も感覚づくりを助ける重要な役割です。

▲ここでの例は、前転と後転の練習の場。いろいろな坂道の場を4つとした。

[図3]「広げる」の場-2



- ・写真左…とび箱の1段目を置いた場では、川とびや腕立て横とび越しを行います。
- ・写真右…ビニールテープに沿って、足→手→手→足の順で着いていきます。

▲側方倒立回転の練習の場。ビニールテープを貼った場と、とび箱を置いた場が各2。

(4) 1時間の流れー3 / 6時間目「後転にチャレンジ」を例に

○学習課題の提示…後転にチャレンジしよう！

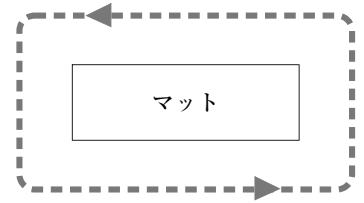
○準備運動・感覚づくり運動

1	アキレス腱を伸ばす	14	四股（股関節を開く）
2	その場で手首足首を回す	15	伸脚
3	屈伸・ひざ回し	16	長座・開脚で前屈
4	歩きながら手首回し	17	長座でひざを伸ばして上下
5	歩きながら肩回し	18	V字バランス
6	軽く走る	19	首の柔軟
7	スキップ	20	背支持倒立
8	サイドステップ	21	ゆりかご
9	歩く	22	カエルの足打ち
10	クマ歩き	23	ゆりかご→カエルの足打ち
11	キリン歩き	24	壁で足の振り上げ
12	歩く	25	壁のほり倒立
13	屈伸・ひざ回し	26	腹ばいでゆりかご

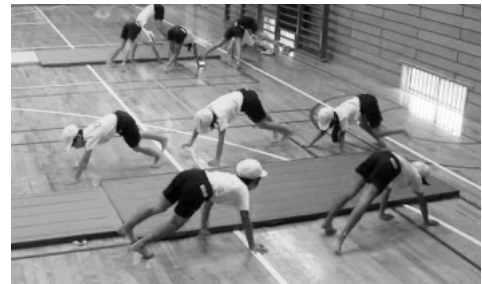
* 1～18までは、図4のように、グループごとにマットの周りを歩いたり走ったりしながら、もしくはその場で行います。

* 19～26はマットの上で行います。ただし、22と23は前転・後転の学習時に、24～26は側方倒立回転の学習時にいきます。

【図4】 マットの周りを移動する方向



▲感覚づくりの運動では、矢印の方向に歩いたり走ったりしながら行います。



○「やってみる」…技のポイントを確認後、平場で1人2回、後転にチャレンジします。



うまく回れないなあ……。



正座の姿勢になってるよ。

○「広げる」…つまずきごとの練習方法を確認後、自分に合った場で練習に取り組みます。



手をグーにしてみよう。

○「もう一度やってみる」…平場でもう一度チャレンジ。その様子をiPadで撮影し、振り返りをします。



■児童の変容

①前転

前転の課題は「前に転がって起き上がることができるかどうか」です。単元前（写真1）には、遠くに手を着くことができない児童が、単元後（写真2）には遠くに手を着き、足でマットをけることができるようになっていきます。ポイントを提示したことや感覚づくりで行った「ゆりかご⇒カエルの足打ち」が有効だったと考えられます。



◀[写真1]

[写真2]▶



②後転

後転の課題は「後ろに転がって起き上がることができるかどうか」です。単元前（写真3）には、頭越しができない児童が、単元後（写真4）にはまっすぐ頭越しすることができるようになっていきます。上達した理由として、次の3点が有効だったと考えられます。

- ・ 1点目…後転は、必ず背支持倒立の状態を経過する。そのことから感覚づくりで背支持倒立を繰り返し行ったことは有効だった。
- ・ 2点目…練習の場での坂道マットは自然と回転できるため、感覚を身につけやすくなった。
- ・ 3点目…うまく起き上がれない児童には、足を開いて起き上がってもよいことを言葉がけした。



◀[写真3]

[写真4]▶



③側方倒立回転

側方倒立回転の課題は「倒立姿勢を経過しながら側方へ回転して起き上がること」です。うまくできない児童の多くが写真5のように横向きの姿勢から始めようとしてしまいます。これを解決す

るには、「テープを貼ったマット」や「とび箱を使っての川とびや腕立て横とび越し」での練習が有効です。写真5の児童は、単元後には写真6のようにマットに対して正面を向いた姿勢から始めることができるようになりました。

また、単元前の技能調査ではクラスの5分の4の児童が側方倒立回転にチャレンジしていなかったことを考えると、感覚づくりの運動で「腹ばいでのゆりかご」「壁のぼり倒立」などで力の入れ方などを養ったことが有効だったと考えられます。



▲[写真5]



▲[写真6]

おわりに

今回は、技能面の向上のみについて報告しました。運動有能感に関する調査や診断・総括的授業評価、形成的授業評価等についても行いましたが、どの評価も概ね良好な評価を得ることができました。つまり、今回の授業は技能向上だけでなく、どの児童も楽しく学ぶことができる授業であったととらえることができます。

また、「指導と評価の一体化」という言葉がありますが、まさに指導する技についての情報を学習者に的確に与えることの大切さがわかった授業でした。

小学校卒業までに「前転や後転、側方倒立回転ぐらいはできるようにさせたい」と考える先生は多いと思います。しかし、教え込んでできるようにさせても、児童を「運動嫌い」にさせてしまうことになりかねません。

つたない実践ですが、「楽しく学ぶなかでも技能が向上する授業」を目指す多くの先生方のヒントになればともうれしく思います。

(こじま・だいき)

【参考文献】

- ・「器械運動（領域）における指導の課題—児童生徒の学習意欲及び学習環境の実態調査—」高村文武 <http://www.ypec.ed.jp/syukai/taiiku/10taiikenkiyo.pdf>
- ・「水島宏一の器械運動アプリ」光文書院
- ・教師用指導資料「小学校中学年体育（運動領域）デジタル教材 マット運動」文部科学省

日常的にダンスに取り組み、 心も体も解放して踊る楽しさを求めて

東京都葛飾区立水元小学校教諭 夏坂 和史／田中 志保

はじめに

本校は、平成23年度より「自分に自信をもてる子を育てる」という研究主題のもと、児童の自己肯定感を育むことを目指して研究・実践を重ねてきた。そして、平成25年度より葛飾区教育委員会教育研究指定校、同26年度には葛飾区体力向上推進校に指定され、「表現リズム遊び・表現運動を通して」という副主題をつけ、体育科・表現運動系の領域に絞って授業研究に取り組んできた。

1. なぜ、表現運動なのか

本校の児童には、「どうせできないから」「間違っていたら恥ずかしい」と、最初から失敗や恥ずかしさを避けて進んで課題に取り組めなかったり、自分の考えや感じたことを言葉や行動で表現することが苦手だったりする実態があった。

表現運動は、自由に表現するなかで他者と交流し合う喜びや楽しさを味わうことができ、また、他の運動に比べて、技能的な「できる・できない」の差が見えにくい運動である。そこで、心と体を解放して思い切り踊る活動を楽しみながら、様々ななかかわり合いのなかで友達や教師から認められたり、共感し合ったりすることで、児童は自信をもって物事に取り組むことができるようになるのではないかと考えた。さらに、友達と共感的に交流する活動を通して、言語表現も豊かになるのではないかと考えた。

また、平成20年の学習指導要領改訂により、中学校1～2学年で「ダンス」領域が必修となり、社会的にもダンス指導への関心が高まっている。そこで、小学校でも表現運動を積極的に取り上げ、児童にその楽しさを十分に体験させ、中学校の学習へつないでいくことが重要であると考えた。

2. 授業づくりの工夫

研究を始めた当初、表現運動と聞いて私たちも

「運動会の表現はやったことがあるけれど……」

「私は踊れないから無理」「表現の教え方がわからない」と、手探りの状態であった。そこで、全校全教員でいくつかのことに共通して取り組み、成果と課題を蓄積し、悩みを解消しながら授業研究に取り組んできた。

1) 指導計画の工夫

児童が無理なく楽しく表現運動の特性に触れていけるよう、発達段階に応じた年間指導計画を立て、その題材を吟味した。題材を選ぶ際には、表現では、多様な動きをイメージしやすく、児童が興味・関心をもって取り組むことができるテーマであること、リズムダンスでは、発達段階に応じて心地よく踊ることができるリズムの特徴や速さで選曲することを心がけた。(具体例は後述)

2) 学習過程の工夫

児童が不安や恥ずかしさを感じることなく、楽しく表現運動に取り組み、その特性に十分に触れることができるよう、学習の進め方を以下のような流れで設定した。

①【のりのりタイム】

1単位時間のはじめに、軽快なリズムの曲で、友達と楽しくリズムにのって踊り、心と体をほぐす時間である。そのあとの主運動(リズムダンス、表現)につながり、メリハリのある「よい動き」の習得にもなるよう、内容を意識して取り組んだ。

②【やってみる】(習得)

児童が新しいイメージやリズム、またそれに応じた動きに自信をもって取り組めるよう、「これだけは!」という動きを教師リードで体験・習得する時間である。ただし、教え込みではなく、教師と一緒にやってみて、それをヒントに自分たちで即興的に踊れるように留意した。



写真1：表現運動の授業から



写真2：リズムダンスの授業から



写真3：校庭で全校ダンス集会

【表1】各学年で取り扱った単元例（題材・テーマ）

	学年	はじめの段階（前半）	やや進んだ段階（後半）
低学年	1年生	【表現リズム遊び】動物ランドで変身！	【表現リズム遊び】忍者に変身！
	2年生	【表現リズム遊び】変身ランドによるこそ！	【表現リズム遊び】恐竜の国へ
	★身近な動きのつかみやすい題材で、変身対象になりきって楽しむ。		
中学年	3年生	【リズムダンス】ロックやサンバのリズムにのって	【リズムダンス】いろいろなリズムにのって
	4年生	【表現】みんなの変身ストーリー	【表現】ジャングル探検に行こう！
	★3年生はリズムダンスに重点をおいた。いろいろなリズムにのって、多様な動きや友達とのかかわりを楽しむ。 ★4年生は表現に重点をおいた。身近で具体的な題材から始め、空想の世界の題材も扱い、ひと流れの動きを工夫する。		
高学年	5年生	【表現】対決！一激しい攻防、追いつ追われつ	【表現】対決！—いろいろな戦い（音楽を手がかりに）
	6年生	【表現】大変だ！〇〇—群れが生きる題材	【表現】スポーツの決定的瞬間！
	★好みや関心が多様化してくるので、個の違いを認め合いながらグループのよさを活かせる題材で、群れの動きの構成を工夫する。		
特別 支援学級	【表現リズム遊び】体つくりのリズム／アイスのリズム		
	★週に1時間「リズム」の時間をとり、通年で取り組んだ。ピアノや歌に合わせて動物になりきったり、空想の世界に浸ったりして楽しむ。		

③【ひろげる】（活用）

「やってみる」で習得した動きや表現をヒントにして、友達と交流を重ねながら好きなイメージで再構築して踊ってみる時間である。

④【ふかめる】（探究）

これまでの学習経験を生かして、グループで「簡単な作品づくり」に取り組む時間である。

3) 指導法の工夫

- ①教師は具体的な声かけを心がけた。「大きく動こう」「大きさに表現しよう」と言っても、児童はそれがどんな動きなのかかわからない。そこで、「後ろが見えるぐらい体をひねろう」「いちばん遠くまで腕を伸ばそう」と、具体的な動きを示すようにした。
- ②オノマトペを積極的に活用した。オノマトペは擬音語、擬態語のことで、音や様子、感情などを簡潔に表し、情景をより直観的に表現させることができる手段として適している。（例：雨が「ザーザー」「ポツポツ」「シトシト」など）

3. 具体的な取り組み（写真1～3参照）

1) 研究授業

全学年、および特別支援学級による計7回の研究授業を行った。また、事前授業等を含めて、すべてのクラスで表現運動の授業に取り組んだ。

各学年で取り扱った題材やテーマ（単元例）は、表1のとおりである。

2) ダンス集会

年間を通して表現運動に親しみ、みんなで踊ることへの恥ずかしさや抵抗感を取り除き、その楽しさを実感できるように、日常的にダンスに取り組んできた。具体的には、学級活動でのクラスダンス、学年ダンス集会、ダンスの異学年交流集会、全校ダンス集会を計画的に実施してきた。

3) 実技研修会等

すべての教師にとって、表現運動の指導についてはわからないことが多く、多くの疑問や戸惑いをもってスタートした。そこで、講師（村田芳子

[表2] 単元指導計画：3年生・リズムダンス「もっとロックやサンバのリズムにのって！」

時数	1	2	3
段階	ロックやサンバのリズムの特徴をとらえて踊る		
テーマ	ロック	ビートの強いロック	サンバ
0 5 分	【のりのりタイム】…既習の曲で踊り、心と体をほぐす。		
	<p>■学習課題を確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「〇〇のリズムにのって友達とかかわり合いながら、即興で楽しく踊ろう」 		
	【やってみる】		
	<p>●リズムの特徴をとらえて、みんなで即興的に踊る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・数曲用意し、リズムの特徴をとらえながら踊る。 		
	<p>●「ウンタ ウンタ」の後打ちのリズムで</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おへそを中心に全身ではずむ。 ・左右にとんだりスキップで回ったりする。 ・ねじる、回る、すばやく、ストップなど変化をつける。 	<p>●「ウンタッタ」の変化があるリズムで</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おへそを前後にスイング ・手をウエーブや太陽のようにギラギラと ・スキップ、ツイステップ、サンバステップで手をつなぐ、列になって移動する。 	
【ひろげる】			
<p>●リズムの特徴をとらえて、2～4人組で即興的に踊る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2～4人組の友達とリーダーを交代して、全身ではずんで、みんなとかかわり合って踊る。 			
■学習のまとめをする。			

・筑波大学大学院教授）を招いて表現運動の多様な動きやよい動きを、実際に体を動かしながら体験し習得する研修会を数回行った。また、授業の題材決定に際して、どんな動きがあるか、どんな声かけができるかなど、全学年の教師が一堂に集まり、教師役・児童役を演じながら検討した。

4. 3年生のリズムダンスの授業実践(表2・3)

具体的な例として、ここでは、3年生のリズムダンスの授業実践をピックアップしてご紹介する。

表2は、6時間を配当した「単元指導計画例」、表3は、授業を進めるにあたって「どんな題材を、どんな動きで」行うか、教師用のメモである。

5. 授業の様子（3年生・リズムダンス）

1) 「やってみる」の段階

はじめの3時間の「やってみる」では、教師がリードし即興的に踊らせた。見てすぐまねできる動きを取り上げ、おへそを中心にリズムにのることを十分に体験させ、ロックのリズム「ウンタウンタ」、サンバのリズム「ウンタッタ」のリズムの特徴をとらえて、即興的に踊る楽しさを味わわせるようにした。おへそを意識してできるよう

ロックでは「おへそではずもう」「おへそをひねろう」、サンバでは「おへそをスイングさせよう」など、リードする教師もおへそを意識できるよう声かけをした。はじめは恥ずかしさも少し見られたが、曲が流れると児童はリズムにのって止まることなく踊り続けた。

2曲目からは、2人組での動きを取り上げた。ここでは、友達とかかわり合って踊る楽しさを味わわせるようにした。リズムダンスをはじめた当初は、2人組をつくることにも時間がかかっていたが、踊る回数を重ねていくごとに、男女関係なく誰とでも踊れるようになった。1人で即興的に踊るときとは違う楽しさや、今まで気づかなかった友達のよさを発見できるようになった。

2) 「ひろげる」の段階

「ひろげる」では、「やってみる」で経験した動きに変化を加え、3～4人組で友達とかかわり合って即興的に踊らせた。リーダーを交代しながら、それまでに経験してきた動きを自由に組み合わせながら1曲踊り続けた。はじめのうちは、リーダーの交代の合図も教師がしていたが、慣れてくると自分たちでリーダーの交代もできるようになった。

[表3] どんな題材を、どんな動きで (メモ)

4	5	6
ロックやサンバから好きなリズム (曲) を選んで踊る		ダンス交流会
<p>■学習課題を確認する。</p> <p>・「リズム (曲) を選んで、数人組で1曲通して踊ろう」</p> <p>【やってみる】</p> <p>●リズム (曲) を選んで、固定した4~6人組で即興的に踊る。</p> <p>・全体で4曲選んだうちの1曲を踊る。</p> <p>・気に入った動きや新しい動きを見つけ、即興でいろいろな動きを試す。</p> <p>・おもしろい動きを繰り返したり、つなぎ合わせたりして、続けて踊る。</p> <p>【ひろげる】</p> <p>●他のグループと交流し、お気に入りの動きを交換し合ったり教え合ったりして踊る。</p>		<p>■学習課題を確認する。</p> <p>・人気のあった曲をメドレーにして、リズムダンス交流会をする。</p> <p>●これまでの学習で見つけたお気に入りの動きや変化のつけ方を組み合わせ、1グループ30秒程度の即興的な踊りにまとめる。</p> <p>●4曲をメドレーにして流し、かかっている曲を選んだグループから踊りだして、みんなでダンス交流会をする。</p> <p>■単元のまとめをする。</p>

- ロックのリズムの特徴……「ウンタ ウンタ」の後打ち (アフタービート) のリズムが特徴。
- ロックのリズムと動きの例
 - ・おへそを中心に全身ではずむ。
 - ・すばやく回る、急に止まるなど、動きにアクセントや変化をつける。
 - ・サイドステップをする。
 - ・2人で手をつないでスキップ、回る。
 - ・2人で離れたり、近づいたりする。
- サンバのリズムの特徴……「ウンタッタ」の2拍のリズムの中に変化 (シンコペーション) があるのが特徴。
- サンバのリズムと動きの例
 - ・おへそを前後にスイング。
 - ・ピポットターン。
 - ・ボックスステップ。
 - ・2人でサンバステップ。
 - ・腕を波のように左右に揺らす。
 - ・手のひらを太陽のようにキラキラ。
- 「やってみる」……
 - ・選んだリズム (曲) で1曲通して踊る。
 - ・選んだリズムで1曲通して即興的に踊る。
- 「ひろげる」……
 - ・気に入った動きをつないだり、繰り返したりする。
 - ・体の向きを変えたり移動したりする。

踊るなかで、自分たちで新たな動きを生みだし、楽しそうに踊る姿も見られた。

4, 5時間目では、これまで学習してきたときよりも人数を増やし、固定した4~6人組で即興的にダンスを行った。それまでの積み重ねがあるため、人数が増えてもこれまでと変わらず自由に踊る児童の姿が見られた。また、グループどうしで交流することで動きに幅が出てきて、同じ曲で踊っていても、これまでの動きを組み合わせたりして、まったく違うダンスになっていたりしていた。

3) 学習を振り返って

リズムダンスの指導は初めての経験であったため、児童がどのような反応をするのか予想することもできず、手探りの状態でのスタートだった。実際に授業をしてみると、はじめは踊ることに抵抗があった児童も数名いたが、音楽が流れるとほとんどの児童が照れながらも楽しそうに体を動かす姿が見られた。学習を進めていくなかで、互いのよさに気づき、認め合うことを繰り返すことで、自信をもって踊ることができるようになった児童が多くいる。毎時間の振り返りでは、「○○さんのこんなところが上手だった。私も見習いたい」

「いろいろな人と一緒に踊ることができて楽しかった」「おへそをスイングして踊っていた」など、友達のよさに気づいたり、リズムの特徴をとらえたりすることができるようになった。

まとめ

今回の表現運動への取り組みは、教師にとっても児童にとっても初めての経験であり、戸惑うことが多かった。しかし、研究や実践を重ねるごとに、教師・児童ともに変容が見られた。

学校全体で表現運動に取り組んできたこの2年間で、まず教師が表現運動に興味をもち、自らの体育や学級経営の中に積極的に表現運動を取り入れるようになった。わからないながらもやってみて、それをみんなで検討し合うことができるようになったことは、まずひとつ大きな成果である。

心も体も解放し、それぞれが思い思いに生き生きと踊ることができるようになると、表現運動の中でも、いろいろな題材でいろいろな動きをすることができるようになると思う。そのため、今後も実践を通して、心も体も解放して踊るためにどのような指導をしたらよいか研究していきたい。

(なつづか・かずふみ/たなか・しほ)

ティーボールでクラス全体の チームカアッブを目指す！

福島県郡山市立薫小学校教諭 横田 紀子

はじめに

本校では、『生きる力』を育てる授業づくり」を研究テーマに掲げ、「学習力」と「人間関係力」の育成に焦点をあてた研究を進めている。一昨年度は、「学習力」と「人間関係力」を相互に補完する力として、①かかわり合いながら課題を見いだす力、②思いを重ねながら追究する力、③つなげながらまとめ活用する力と定義し、これらの力を育むための効果的な指導方法について研究を重ねてきた。本実践は、その中の体育科の授業と学級力向上を結び付けた取り組みである。

1. これまでの子どもたちの学びの姿について

本学級(男子16名、女子16名)には、体育の学習が好きな子どもが多い(94%)。ボールゲームでは、勝ちにこだわって感情的になってしまう子どもの姿もまれに見られるが、全体的に男女分け隔てなく、教え励まし合いながら運動に取り組む態度が育ってきている。昨年度のベースボール型の学習は、ゲームに必要な個人技能(打つ、捕る、投げる、走る)や、「フィルダーベースボール」(走者よりも先回りし、塁に2人が集まるとアウトになる形式のミニゲーム)で、進塁を防ぐための動きを高める学習に取り組んできた。学習前には、バットやボールが思うように操作できないなどの理由から苦手意識をもつ子どもが多くいたが、学習後のアンケートではベースボール型の学習が好きになったと答えた子どもが増えた(97%)。その理由として、バットでボールを遠くへ打って得点へつなげたり、チームの仲間と協力して作戦を立てたりする楽しさや、技能ポイントがわかった喜び、学び合いによる仲間意識や技能向上に対する喜びをあげている。しかし、技能面や思考・判断面においては、運動能力や経験による個人差が大きい。また、攻撃と守備では、守備側の動きに課題を感じている子どもが多いことがわかった。

2. 実践の重点

本単元では、子どもたちの実態や学習に対する願いを考慮したうえで、運動に対して苦手意識をもっている子どもを中心に、ベースボール型に対するおもしろさや、共に学び高め合うよさをさらに味わわせていきたいと考えた。そのために、下記のような手立てを講じながら、実践を積み重ねていくことにした。

(1)「かかわり合いながら課題を見いだす力」を育むために

①提示資料や技能ポイントカードの工夫

自分やチームの課題に気づきやすくするために、「チームカアッブの3要素」や、「技能ポイントカード」(パワーアップカード)を参考にさせる。また、主体的に運動にかかわっていこうとする意識を高めるために、技能ポイントカードに、できたかどうかをチェックする欄を設ける。

②チーム編成の工夫

どの活動場面でも、子どもどうしの学び合いを大切にしていく。そのために、自他の課題を見つけやすくし、追究に向けた教え励まし合いが有効にはたらくよう、技能面、態度面、思考・判断面、表現力などを考慮したバランスチームを編成する。

③ルール工夫

ゲームのルールは、どの子どもも主体的に運動にかかわり、ねらいが達成できるよう、オフィシャルルールにとらわれることなく、安全面に配慮したものと、ねらいを達成するために最低限必要なものをはじめにいくつか提示し、学びの実態に応じて、子どもたちと加除修正していくことにした。

(2)「思いを重ねながら追究する力」を育むために

①ドリルゲームやタスクゲームの工夫

メインゲームを存分に楽しめるようにするためには、子どもたちのゲームパフォーマンスを高める必要があると考えた。そのために、発達段階に応じた学習課題や技術的・戦術的課題が簡易化・焦

点化されたドリルゲームやタスクゲームを設定する。ドリルゲームでは、打つ、捕る、投げる、走るなどのベースボール型に必要な基本技術をゲーム感覚で高めていきたいと考えた。タスクゲームでは、ドリルゲームでの学びを活用し、課題と感じている守備側の動きに重点を置き、「アウトにできる塁」や「アウトをとるための役割行動」に関する判断力を育みながら、チームとしての守備を高め、メインゲームで活用できるようにした。

②作戦タイムの設定や作戦ボードの活用

メインゲーム1と2の間には、ゲーム1での状況判断が適切であったかどうかをチームごとにフィードバックする場を設定する。また、作戦タイムでは、マグネットの作戦ボードを活用させながら動きを再現させることで、仲間の思いや考えに寄り添いやすくするとともに、視覚を通しての理解が図れるようにした。そこでは、教師と子ども、子どもどうしの言葉のやりとりの中で課題に気づかせ、チーム全員の協力で解決していくといった過程を大切に扱っていく。その次のゲーム2では、戦術的な気づきが技能に結び付いた場面を見取り、共感的な態度と、具体的に称賛することで、個やチームの肯定力を高めながら、よりよい守備の動きを全体に広めていく。仲間とともに修正した作戦が成功した場合は、運動に対する達成感や満足感などがさらに増すと考える。

(3)「つなげながらまとめ活用する力」を育むために

①個人、チーム学習カードの工夫

「めあて」に対しての振り返りをさせることで、自己やチームの伸び、今後の課題をつかませる。教師は、子どもたちの自己評価や相互評価に対しての称賛や、新たな課題解決に向けた見通しがもてる言葉かけを積極的に行う。

②学び合いの成果を共有する場の設定

学び合いによって得たものを全体で共有する活動を充実させていくことで、個やチームの「わかる」「できる」を全体へ広げ、共に学び高め合うよさの価値づけを図るとともに、次時への活用の意欲を高めていきたいと考えた。そのために、早くアウトにするためのよりよい守備の動き方を中心に、作戦ボードを活用して発表する機会を設定する。そこでは、めあてに対しての個やチームの「わかった」「できた」と、よりよい学び合いのしかたとを全体で共有しながら、互いの考えのよさを認め合い、活用の意欲を高めるようにする。

3. 授業の実際

(1)「かかわり合いながら課題を見いだす力」を育むために

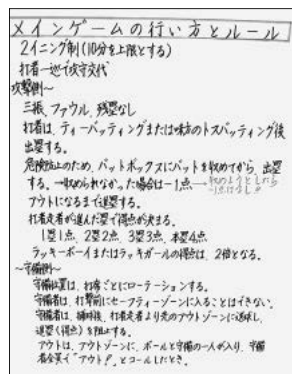
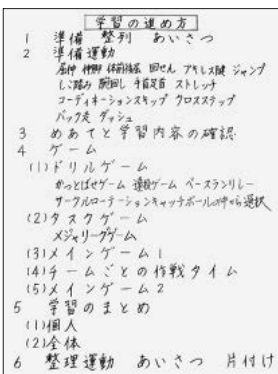
毎時のはじめは、板書や掲示資料をもとに、態度面、技能面、思考・判断など3つの観点に分けて、前時のよりよい学びの姿を再度全体で共有することで、本時の学習に対するかかわりを深めた。

Aさんは仲間の動きをよく見て的確なアドバイスをしていたね(態度面)。Bさんはボールを正面で捕る基本を守り、フライボールの落下地点を予測して動いていたね(技能面)。Cチームは各塁のアウトゾーン近くに守りを配置する作戦を発見したね(思考・判断)。



(2)「思いを重ねながら追究する力」を育むために

掲示された「学習の進め方」と「メインゲームの行い方とルール」を確認し、ゲームを楽しむ。



▲学習の進め方

▲メインゲームの行い方とルール

①ドリルゲームとタスクゲーム……メインゲームの前に、ゲームを想定したドリルゲーム(サークルローテーションキャッチボール)やタスクゲーム(メジャーリーグゲーム：走塁なし)を行い、教師もコート内に入って助言をしたり、技能面やマナーなどの態度面のよい子を積極的に称賛したりして、全体に広げた。



▲キャッチボールは常にコミュニケーション(ドリルゲーム)



▲捕球した後のすばい動きも大切(タスクゲーム)

②メインゲームー1……ティーボールをもとにした「走塁あり」の簡易化したゲームを行った。守備位置の工夫や技能の高まりもみられ、タスクゲームでの学びを活用することができていた。



▲空いているスペースをねらって打つぞ！



▲強いゴロボールを体の正面で捕球できた！

③作戦タイム……作戦ボードを活用して、前半のゲームでの状況判断が適切であったかを振り返って後半の作戦を考える。作戦は、教師の発問と助言によって、子どもたちの気づきを引き出し、子どもたちの言葉や考えをつながげながら考えるようにしていった。



教師「うまくいかなかったところは？ どう動けばよかったのかな？ ボールを持っているときと持っていないときに分けて考えてみよう」

◀教師と子ども、子どもどうしの双方向の言葉のやりとりのなかで、課題を見つけ解決していこうとする姿が見られた。

④メインゲームー2……メインゲームでは、みんなと励まし合ったりアドバイスをし合ったりする姿が見られた。仲間と立てた作戦が成功したときは、チームの仲間意識がさらに高まった。



▲後半もみんなでがんばるぞ！



▲打者をよく見て送球！



▲2塁じゃなくて3塁に送球！



▲みんなで作戦成功の喜びを共有！

(3)「つなげながらまとめ活用する力」を育むために

チームカードにそれぞれ記入したあとに発表し合って、学び合いの成果を共有。他のチームのよいところなどは、次の時間に活用する。



◀よかったところや課題などを発表

各塁の近くに守備者をおく作戦は、早くアウトにするために有効な作戦でした。

打者のつま先をよく見ていると、打球方向が予測しやすいことに気づきました。

構えを低くして、ボールが飛んだ瞬間に移動すると、さらにアウトにできる可能性が高まると思いました。



◀チームカード

4. 実践の成果と課題 (☆成果：★課題)

(1)「かかわり合いながら課題を見いだす力」を育むことにかかわって

①提示資料や技能ポイントカードの工夫

☆「チーム力アップの3要素」の提示により、3つの総合的な力(技能、態度、思考・判断)がチーム力アップにつながることを意識づけることができた。

☆「技能ポイントカード」(パワーアップカード)の工夫により、ベースボール型に必要な基本技術を、視覚を通して理解させることができた。また、ゲーム中に活用させたことで、自他の課題を見だし、互いの課題に寄り添った学び合いを成立させることができた。

②チーム編成の工夫にかかわって

☆技能面、態度面、思考・判断面、表現力などを考慮したバランスチームの編成により、どのチームにおいても、個のよさを生かしながら、学び高め合う姿が見られた。どのチームにも平等に勝てるチャンスを与えたことで、子どもたちの主体的な学習意欲を最後まで持続させることができた。また、ソフトボールの運動経験がある子どもを各チームに配属したため、その子どもを中心とした教え合いが有効にはたらき、個の思いや願いに寄り添った学び合いを成立させることができた。

③ルール上の工夫

☆学びの実態に応じて、子どもたちと共にルール

をつくっていったことにより、運動が苦手な子どもでも、無理なく楽しく運動にかかわることができた。

(2)「思いを重ねながら追究する力」を育むことにかかわって

①ドリルゲームやタスクゲームの工夫

☆主運動につながるヒントが含まれた準備運動や記録達成型のドリルゲームを行わせたことにより、ベースボール型に必要な基本的な個人技能をどの子どもにも習得させることができた。2年間にまたがった単元構成の工夫も効果的であった。

☆タスクゲームでは、「守備側の判断力や動きを高める」といった習得すべき課題が明確なゲームを行わせたことで、相手チームの打者の動きに応じた守備のしかたや、よりよい連携プレーのしかたを理解させることができた。その後のメインゲームにおいても、タスクゲームの学びを活用する姿が多く見られた。

★どの子ども、捕球後すぐに送球できるようになるとよい。そのためにも、捕る、投げる技能をさらに高めるとともに、状況に応じた動きができるよう、思考・判断面の強化を図る指導やゲームの工夫が必要である。

②作戦タイムの設定や作戦ボードの活用

☆ゲーム→振り返り(作戦タイム)→ゲームといった学習の流れと、言語活動を結び付けたことにより、ゲームの質を高めることができた。作戦タイムでは、個やチームの課題解決に向けて、互いの考えや思いを伝え合い、試行錯誤しながらも、主体的に考え知恵を出し合いながら、チームに応じた作戦を考える姿がどのチームでも見られた。その後のゲームでは、自分たちで修正した作戦をもとにゲームに取り組んだり、仲間を応援したりする意欲的な学びの姿が見られた。また、自分たちで修正した作戦が成功したときの充実感や達成感は大きく、運動に対する喜びや仲間との絆を強めることにもつながった。

☆作戦ボードの活用により、サポートの動きを視覚的にとらえさせることができた。可視化させたことで、互いの思いや考えに寄り添いやすくなり、学習に対する主体性をさらに高めることができた。さらに、効果的な作戦は、板書の一部として活用したことで、よりよい学びを全体に広げ、活用への意欲を高めることができた。

★今後は、自分たちのチームの課題に応じた練習を考えさせたり、話し合いによってイメージした

よい動きを実際にチームごとに練習できる場を確保したりしていけるとよい。

(3)「つなげながらまとめ活用する力」を育むことにかかわって

①個人、チーム学習カードの工夫

☆個人カードでは、具体的なめあてを立てさせ、それに対しての振り返りを記入させた。また、チームカードでは、チームとしてのめあてだけでなく、作戦タイムで話し合われた修正ポイントも記入させ、さらに、それらに対する振り返りを文章やリーダーチャートで表現させた。これらの手立てにより、次時の課題が明確になっただけでなく、活用に対する意識を高めることができた。

②学び合いの成果を共有するための場の設定

☆学びの成果を共有する場では、発表させて終わる一方通行ではなく、教師のはたらきかけによって個の思いを引き出し、子どもたちの言葉を肯定的な言葉でつなげながらまとめていった。これにより、個の技能や態度、思考・判断に対する認識力を全員がわかる状態まで引き上げたり、互いのよさや共に学び高め合うよさを感じさせたりすることができた。

★話し合いの焦点を絞ると、めあてとまとめの整合性がさらに図れるので、技能や思考・判断力の向上に結び付けることができる。

(4) その他

☆学習全体を通して、教えて学ばせることよりも、子どもたちの思考・判断、表現力を高めるため、気づきを促すことに重点をおいた言葉かけや発問を心がけた。これにより、主体的に考え、考えたことをわかりやすく相手に伝える力が高まった。☆自分のチームだけでなく相手チームに対しても、肯定的な言葉かけが多く聞かれるなど、共に認め合いながら、学び高め合う姿が至るところで見られた。この姿は、体育科だけでなく、学校生活全体でも多く見られるようになった。

おわりに

本実践を通して、体育科の授業を充実させることが子どもたちの心と体を育て、学級力向上にもつながることを実証することができた。今後も、子どもたち1人ひとりの思いや願いをしっかりとらえたうえで、教師と子ども、そして子どもたちどうしの心の結び付きを強めながら、体力や運動技能を確実に高めるための授業改善に力を注いでいきたい。(よこた・のりこ)



あり余る才能の幸不幸

田崎健太『球童 伊良部秀輝伝』を読んで

ジャーナリスト 岡崎 満義

第25回(2014年度)、ミズノスポーツライター賞の受賞作品が決まった。最優秀賞は森田創『洲崎球場のポール際 プロ野球の「聖地」に輝いた一瞬の光』(講談社)、優秀賞に田崎健太『球童 伊良部秀輝伝』(講談社)、新聞連載企画物の中から毎日新聞・滝口隆司『五輪の哲人 大島鎌吉物語』の3作品である。

私は第10回から選考委員長として、この選考会に出席しているが、毎年、期待にたがわぬ力作に出会えて本当にうれしい。今、出版界の景気はよくない。1996年をピークに売り上げは右肩下がりの下降線を描いており、どこで底を打つのかまったく先が見えない。それなのに、と言うべきか、それだから、と言った方がいいか、1年間の出版発行点数は年々増えて8万点をゆうに超している。つまり、売れ行きが悪いから次から次へと出版しつづける自転車操業が続いているのだ。こんな状況の中で最もシワ寄せをくうのがノンフィクション、特にスポーツノンフィクションである。ノンフィクションの作者は現場に赴き、たくさんの人と会って取材する。いわゆる“アゴアシ”にお金がかかる。売り上げの落ちている出版界は十分な取材費が出せない。原稿が雑誌に載り、のちに単行本になり、さらに何年かして文庫本になるというサイクルができてはじめて、ライターの生活はある程度安定する。今はそういうよきサイクルが成り立ちにくくなっている。フリーのノンフィクションライターにとっては誠に厳しい時代である。それでも毎年優れたスポーツノンフィクションが出てくる。うれしくてありがたいことだ。

今回の優秀3作品はそれぞれ個性的で読み応えのあるものだったが、私は田崎健太さんの『球童』に最も興味があった。タイトルを『悪童』ではなく『球童』としたところに田崎さんの愛情を感じた。伊良部秀輝という並はずれた才能をもちなが

ら、大成しないまま42歳という若さで自ら死を選んだ投手のことが、ずっと気になっていたからだ。伊良部投手はしばしば球団関係者や取材に来る新聞記者たちと衝突し、札付きのトラブルメーカーだった。すったもんだのあげく、やっとロッテからヤンキース入りした年、記者に向かって「おまえたちはイナゴだ!」とののしったとニュースになり、私はいっそう伊良部という人間に興味を抱いた。そのとき伊良部投手が記者団に投げつけた言葉を、田崎健太さんの本の中から拾うと、

「あんたらはイナゴと同じや。美味しい田んぼを見つけては集団で群がり、すぐにいなくなるイナゴや」、「俺はストライキを続けて、野球を失うかもしれない状況の中で、ずっと戦ってきたんだ。そんな状況に追い込んだのは、あんたらマスコミだ」、「とにかく事実だけ伝えろ。主観を入れるな。但し、あんたらに事実を見極める感性があるのか。俺のことを理解してくれればいいんだ」、「俺にペンがあれば原稿は書けるが、あんたらはボールを投げられるのか。あんたらにミケランジェロや作家の心境が分かるか」

日頃、マスコミにあることないこと書かれ、多くの人から誤解を受けていると思ひ込んでいる伊良部投手のホンネがよくあらわれている言葉である。「マスコミ、ブン屋はイナゴだ」と伊良部投手が言ったというニュースを知って、すぐに思い出したのは思想家・林達夫さんの言葉だ。

「追っ払われる蠅、追われても又してもたかってゆく蠅——それが編集者なのだ」、「思えば文筆家と編集者との「協力」とは奇妙なものである。無理往生させるつらさと無理往生させられる不愉快さ——現代ジャーナリズムは大半こうした秘められた反目の協調によってその命脈と体面とを保っている」(『林達夫著作集 6』(平凡社)所収「編集者の言葉」より)

蠅ではあってもジャーナリズムという生態系の

中では必要な生物と林さんは認めてくれているが、プロスポーツという生態系の中にイナゴも必要な生物と認める余裕は伊良部投手にはなかった。

タテ、ヨコともしっかり筋肉のついて分厚い冷蔵庫のような体をした伊良部投手が、西武・清原和博選手との対決には闘志をみなぎらせ、158キロのスピードボールを投げたことも印象に残っている。軽々と投げているようで、すばらしい速球が投げられる天賦の大才能と思えた。おまけに千葉ロッテマリーンズには“マサカリ投法”とうたわれた速球の大先輩・村田兆治投手がいた。肘を壊したあともトミー・ジョン手術（今年ダルビッシュ投手が受けた）を受けて大復活を遂げた村田投手はまさに全身全霊をあげてのピッチングだ。これ以上ないよいお手本が身近にあると思われたが、ほとんど影響を受けた気配はない。念願のヤンキースに入団したあとも、最初はオーナーのスタインブレナーから「和製ノーラン・ライアン」と大きな期待を寄せられながら、2年後の練習試合で緩慢なプレーをして「彼は太ったヒキガエルだ」とこきおろされ、その年にモンテリオール・エクスポズに放出された。

伊良部投手は千葉ロッテマリーンズを振り出しに、ヤンキース、エクスポズ、テキサス・レンジャーズと6年間大リーグでプレーし、そのあと阪神タイガース、ロングビーチ・アーマダ、高知ファイティングドッグズと渡り歩き、2009年で野球人生にピリオドを打ち、その後ロサンゼルスでうどん屋を開いたり、家族と別居したり、2011年に42歳の若さで命を断った。

伊良部投手が大リーグを目指したひとつの理由にアメリカ人の父親探しがあったといわれた。彼は否定したようだが、事実父親のトンプソンが訪ねてきた。『球童』の中でこう書かれている。

伊良部の顔は強ばり、目は泳いでいた。トンプソンをまともに見ることができなかった。

「ここまで来るのにどれぐらいお金が掛かったんですか？ 飛行機代とかレンタカー代とか掛かっていますよね」

静かな調子で訊ねた。トンプソンは質問の意図が分からず、大体の金額を言った。すると、伊良部は財布を取りだして、札を数え始めた。トンプソンは伊良部が自分に金を渡そうとして

いることに気がついた。

「お金は必要ない。私はそんなつもりで来たんじゃない」

トンプソンは激しく首を振った。

「君を見捨てたことは悪かったと思っている。すまない」

トンプソンは伊良部の母、和江とユザ（現・沖縄市）で知り合った。ベトナム戦争に参加し、一度日本に戻って生後約半月の伊良部を抱いたという。その後、すぐ日本に戻ると約束してアメリカに帰った。しかし――。

「アメリカに戻ると、戦争の後遺症で精神的におかしくなってしまった。それで……、しばらく私は正常ではなかった。その間に君のお母さんと連絡が取れなくなってしまったんだ」

何とも切ない親子対面のシーンである。人一倍繊細な心（優秀な投手はおおむね繊細な心の持ち主だ）をもちながら、どんな場面でも強がって生きてみせるしかなかった伊良部投手の心の秘密の一断面を垣間見るようでもある。

すぐれたアスリートは人一倍強い肉体をもっているのは当然だが、その魂は繊細きわまりないガラスの精密機械のようなものだ。その2つのバランスをいかにとるか、才能あるアスリートの最も苦勞するところだろう。

いつだったか松竹新喜劇の藤山寛美の娘・直美が「舞台上演技しているとき、肩のあたりにもう1人の私がいて、演じている私を静かにジッと見ているような気がします」とテレビで語っていたのを見た。「もう1人の私」はときには父・寛美や渋谷天外でもあったであろう。圧倒的な才能をもった人間にはそういう鎮静装置が必要なのだろう。あとで振り返って“不完全燃焼”で終わったと諦められるのは、そこそこの才能の持ち主だ。才能が十分に発揮できないとき、あり余った巨大な才能は激しい自家中毒を引き起すのではないか。自分で自分を破壊してしまう、強烈な自己破滅現象に見舞われるのではないか。そこがあり余った才能の恐ろしいところである。親友、師、先輩、父母兄弟、子ども、どんな形でも一期一会と思える存在に出会うことによって、「もう一人の私」を肩のあたりに置くことができ、発光発熱体と化してプレーする自分を冷静に見ることができるのかもしれない。

おかげで・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「人と出会った」が岩波書店より好評発売中。



これからの体育に求められること 「アクティブ・ラーニング」で 「何を・どのように学ぶか」の充実を

文部科学省教育課程調査官 高田 彬成

はじめに

読者の皆様は、例えば保護者に「体育は何を学習する教科なのか」と問われたら、何と回答しますか。「さか上がりができるようになって、将来何かの役に立つのか」「スポーツ選手を目指しているわけではないので、運動が上手にできなくてもよいではないか」等の声に対して、「体育は楽しいし、大事な教科です」という答えでは、説得力に乏しいことはいまでもありません。

運動・スポーツの意味や価値を理解している私たちは、前述のような素朴な疑問をもつ方々に対して、ていねいに答えていくことが大切ではないでしょうか。

本稿では、学習指導要領の次期改訂に向けて動き出している現在、体育科に何が求められているのかについて整理し、読者の皆様と体育科の意味や価値等を確かめたいと思います。

1. 学習指導要領改訂の動向

ご承知のとおり、下村博文文部科学大臣は、昨年11月、中央教育審議会に対して、学習指導要領の全面改訂をふまえ、初等中等教育における教育課程の基準等のあり方について諮問しました。

諮問の趣旨としては、まず、子どもたちが成人して社会で活躍するころには、生産年齢人口の減少、グローバル化の進展や絶え間ない技術革新等により、社会や職業のあり方そのものも大きく変化する可能性があり、そうした厳しい挑戦の時代を乗り越え、伝統や文化に立脚し、高い志や意欲をもつ自立した人間として、他者と協働しながら価値の創造に挑み、未来を切り開いていく力が求められているとしています。

そのためには、教育のあり方も一層進化させる必要があり、特に、学ぶことと社会とのつながりを意識し、「何を教えるか」という知識の質・量の改善に加え、「どのように学ぶか」という、学びの質や

深まりを重視することが必要であるとしています。また、学びの成果として「どのような力が身についたか」という視点も重要であるとしています。

今後の審議事項の柱は、次の3点になります。

- ①教育目標・内容と学習・指導方法、学習評価のあり方を一体としてとらえた、新しい時代にふさわしい学習指導要領等の基本的な考え方
- ②育成すべき資質・能力をふまえた、新たな教科・科目等のあり方や、既存の教科・科目等の目標・内容の見直し
- ③学習指導要領等の理念を実現するための、各学校におけるカリキュラム・マネジメントや、学習・指導方法及び評価方法の改善支援の方策

このうち、①については、これまで国では、教育目標と内容は示すものの、方法については各学校等の実情に委ねてきました。ところが、今回の諮問では、「どのように学ぶか」という方法論にも及ぶ改訂を目指しており、その典型例として、課題の発見・解決に向けて主体的・協働的に学ぶ学習（いわゆる「アクティブ・ラーニング」）の充実を図ることとしています。

②については、小学校高学年における英語の教科化や、日本史の必修化等を検討する高等学校教育の改善に関することにあわせ、各教科等の目標や内容、時間数の見直し等について審議されることとなります。

③については、各学校における教育課程の編成、実施、評価、改善の一連のカリキュラム・マネジメントの普及や、新たな学習・指導方法、評価方法等の開発・普及を想定しています。

また、諮問文では、新しい時代に必要となる資質・能力として、①自立した人間として他者と協働しながら創造的に生きていくために必要な資質・能力、②何事にも主体的に取り組もうとする意欲や多様性を尊重する態度、他者と協働するためのリーダーシップやチームワーク、コミュニケー

ションの能力、さらには、豊かな感性や優しさ、思いやり等、の2項目をあげています。

さらに、体育・健康については、「子供の体力等の現状を踏まえつつ、2020年の東京オリンピック競技大会・東京パラリンピック競技大会開催を契機に、子供たちの運動・スポーツに対する関心や意欲の向上を図るとともに、体育・健康に関する指導を充実させ、運動する習慣を身に付け、健康を増進し、豊かな生活を送るための基礎を培うためには、どのような見直しが必要か」としています。

具体的な検討は、今後の審議によるところですが、諮問の意図としては、①子どもの体力等の現状をふまえ、引き続き体力の向上を図ること、②東京オリンピック・パラリンピックの開催を契機に、子どもの運動・スポーツに対する関心や意欲の向上を図り、運動する子としない子の二極化等の課題を解決すること、③体育科・保健体育科をはじめ、運動部活動や学校行事等の体育的活動を含めた体育・健康に関する指導のさらなる充実を図ること、④子どもがさらに日常的に運動に親しむなど、運動する習慣を身につけるようにすること、⑤生活習慣や栄養摂取の改善等を含め、健康を増進し、豊かな生活を送るための基礎を培うこと、等と考えられます。

そのためには、①～⑤を着実に実現するのに必要な体育科・保健体育科の授業時間数の確保が肝要であると考えられます。

また、体育科・保健体育科における育成すべき資質・能力をふまえた指導内容の明確化、部活動の効果的な実施、体育的活動のさらなる充実等についても、熟議を重ねる必要があります。

2. 体育の学習と「アクティブ・ラーニング」

前述の諮問文では、課題の発見・解決に向けて主体的・協働的に学ぶ学習の総称として「アクティブ・ラーニング」(以下、「」と・を略す)という用語が用いられました。

では、体育科におけるアクティブラーニングとは、どのようなものでしょうか。

読者の皆様は、「体育科の学習は以前からアクティブラーニングをしている」という意見をおもちではないでしょうか。私も同じ考えをもっています。逆に、アクティブラーニングではない体育科の学習に違和感を覚えます。

アクティブラーニングと対極の姿とは、例えば、

教師主導の一斉指導、与えられた学習課題に向けて黙々と行う反復練習、楽しそうにしているが学びの内容に乏しい活動、子どもどうしのかかわり合いが希薄な学習、課題の解決に向けての学習がほとんどない授業等が考えられます。ここで確認しておきたいのは、アクティブラーニングとは学習方法のひとつであり、アクティブラーニング自体を指導の目的とはしないということです。

アクティブラーニングは、課題の発見・解決に向けて主体的・協働的に学ぶ学習方法ととらえることができます。そのため、まずは体育科における「課題を解決する学習過程」について整理しておきましょう。

3. 体育科における「課題を解決する学習過程」

体育科において、子どもが自ら学習課題を解決しようとするとき、最も大切となるのは、子どもが「楽しく運動を行う」ことです。その運動が楽しくなければ、「もっと上手になりたい」や、「友達に勝ちたい」等、課題に対する関心(こだわり)や、課題を解決しようという意欲等が高まらず、結果として課題の解決に結び付かないことが予想されるからです。各種の運動を楽しく行い、子ども自らが主体的に課題を解決してこそ、体育科の目標の達成につながるのです。

もっとも、器械運動や陸上運動など、個人の課題が学習の中心となる領域と、ボール運動や表現運動のように、集団の課題が学習と深くかかわってくる領域では、課題を解決する過程は様々ではないと考えられます。ここでは典型的な学習過程の例を紹介します。

①運動の試行

まず、各種の運動を楽しく行い、自分や友達と今、技能がどのくらい身につけているのかを知るとともに、もっとできるようになりたい等の思いや願いをもつことから、能動的な課題の解決が始まるものと考えられます。

授業においては、導入の工夫や思わずやってみたくなるような場の工夫等を施し、子どもが繰り返し運動に取り組む中で、目標設定への意識が芽生えるように指導の工夫をすることが大切です。

②目標の設定

次に、子どもが自己の能力等に応じた目標を立てられるようにします。そのためには、①の活動の中で、具体的な目標を示し、その中から子ども

が選べるような指導の工夫が必要となることが考えられます。

子どもたちの多くは、「○○ができるようになりたい」等の思いや願いをもつと思われま。しかし、目標が漠然とし、何にどう取り組んだらよいか決められない子どももいます。その場合には、教師による学習目標の例を示し、子どもが自分に合った目標を具体的に選べるようにする指導法が考えられます。

③課題の認識

次に、達成したい目標が定まったところで、その目標を達成するためには、何を解決する必要があるのか、子ども1人ひとりが理解できるようにします。教師や友達からの助言や、自分の動きのビデオ映像等を活用し、はじめは漠然としたものから、徐々に課題を明確に認識できるようにすることが重要です。

④課題を解決するための方法の理解

さらに、課題の解決に向かうためには、子どもが、それぞれの課題に応じた解決のしかたを理解することも大切です。そのためには、教師が、それぞれの課題の解決のしかたを、子どもたちに明確に教示することが重要になります。

⑤課題の選択

子ども1人ひとりが、課題を解決する方法を理解したうえで、自分が解決できそうな課題を選べるようにします。自己の能力に適した課題を選ぶことが学習そのものに影響するため、うまく選べない子どもには、課題の明確化や選択方法の提示等、教師による適切な指導が必要となります。

⑥活動の決定

自分の課題が決まったらそれを解決するための活動を決定します。この場合、課題の選択=活動の決定というように、対応関係を明確にしておくことが重要です。教師が示した活動例を参考に子どもが自己決定できるようにするとよいでしょう。

⑦運動の実施

課題の解決に向けた活動が決まれば、繰り返し行って技能の習得を目指したり、行い方を工夫して活用したりしながら、課題の解決を目指すこととなります。

⑧活動の振り返り（評価）

課題の解決を目指した活動を振り返り、課題がどの程度達成できたのかについて、子どもが自己評価することが、課題を解決する学習を継続する

うえで重要です。そのため、活動の振り返りができるように、記録の伸びや勝敗等、結果や成果だけでなく、教師や友達からの言葉がけ、ICT機器の活用等が有効であると考えられます。

⑨新たな課題の設定

1つの課題が解決されれば、学習が続くかぎり、新たな課題の選択→解決のための活動の決定→運動の実施→振り返りという学習過程を繰り返していきます。一方、⑧により課題の修正や変更が必要となった場合には、③または④に戻り、もう一度課題を解決するための方法の理解を促す必要があります。

4. 体育科における「主体的・協働的に学ぶ姿」

こうした学習過程に即して、子どもが主体的・協働的に学んでいくことが、アクティブラーニングの考え方です。では次に、体育科における「主体的・協働的に学ぶ姿」とはどのようなことを指すのかについて整理しておきましょう。

「主体的に学ぶ姿」は、自ら進んで運動に取り組むことや、自ら考えたり工夫したりしながら運動の課題を解決すること等が考えられ、「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」という体育科の目標の達成に必要な学びの姿勢といえるのではないのでしょうか。

また、「協働的に学ぶ姿」は、子どもどうしの教え合い、認め合い、励まし合い等が考えられ、仲間と仲よく学び合いながら運動する姿と重なります。

小学校学習指導要領解説体育編において、「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎」として、①運動への関心、②自ら運動をする意欲、③仲間と仲よく運動をすること、④各種の運動の楽しさや喜びを味わえるよう自ら考えたり工夫したりする力、⑤運動の技能、の5つを例として示しています。

このうち、「主体的・協働的に学ぶ姿」にかかわるものは、②、③、④であるととらえることができます。しかし、主体的・協働的に学ぶためには、運動への関心を高め、仲間と仲よく楽しく運動に取り組むことが重要です。また、運動の技能の習得が運動の楽しさや喜びを味わい、主体的・協働的に学ぶ意欲や態度を育むことにつながるとも考えることができます。

これらのことから、体育科における「主体的・協働的に学ぶ姿」は、「生涯にわたって運動に親

しむ資質や能力の基礎」である前述の①～⑤と深くかかわっていることが理解できます。以下、この観点に即して整理します。

①運動への関心

運動への関心を高めるためには、子どもがそれぞれの運動のもつ特性に触れ、仲間とともに運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにすることが重要です。例えば、器械運動は、いろいろな技に挑戦し、その技ができるようになることが楽しい運動です。そのため、すべての子どもが技を身につける喜びを味わうことができるよう、自己の技能の程度に応じた技を選んだり、課題がやさしくなるような場や補助具等を活用して取り組んだり、仲間と見合い、教え合いながら練習に取り組んだりすることにより、主体的・協動的に学ぶ姿を引き出していくことができると考えられます。

②自ら運動をする意欲

自ら運動をする意欲を高めるには、楽しい学習活動を十分に保障し、子どもが「またやりたい」「もっとやりたい」「仲間と一緒にやりたい」と思えるようにすることが大切です。例えば、陸上運動では、走ったり跳んだりする動きのおもしろさ・心地よさを引き出す指導を基本にしながら、どのような力をもった子どもでも、競走(争)に勝つことができたり、意欲的に運動に取り組むことができたりするように、グループでの活動を取り入れるなど、楽しい活動のしかたや場の工夫等を行うことにより、主体的・協動的に学ぶ姿を引き出すことができると考えられます。

③仲間と仲よく運動をすること

仲間と仲よく運動するためには、運動の楽しさを味わいながら、順番やきまりを守ったり、協力して勝敗を競ったりするなどの態度を身につけることが大切です。例えば、ボール運動系では、仲間と協力してゲームを楽しくする工夫や、安全で楽しいゲームをつくりあげることが、子どもたちにとって重要な課題となってきます。子どもが主体的・協動的に学ぶことができるようにするためには、楽しくゲームを行いながら、規則を工夫したり作戦を立てたりすること、簡単な動きを身につけ、ゲームを一層楽しくしていくこと等が求められます。また、公正に行動する態度、特に勝敗の結果をめぐる正しい態度や行動がとれるようにすることも大切です。

④自ら考えたり工夫したりする力

自ら考えたり工夫したりすることは、主体的に学ぶ姿のあらわれであることとらえることができます。例えば、表現運動系では、「自分やグループの課題の解決に向けて、練習や発表のしかたを工夫できるようにする」としています。指導においては、子どもの今もっている力やその違いを生かせるような題材や音楽を選ぶとともに、多様な活動や場を工夫し、自分やグループの課題の解決に向けた創意工夫ができるようにしていくことが求められます。

⑤運動の技能

技能の習得については、学習指導要領において「運動を楽しく行い、〇〇ができるようにする」としています。これは、友達と仲よく楽しく、繰り返し運動に取り組みながら、ねらいとする運動の技能を身につけることを目指すという趣旨であることとらえることができます。このことから、技能の習得は、前述の①～④と深くかかわっていることが理解できます。つまり、楽しく運動に取り組む、運動への関心や意欲を高めるとともに、仲間と仲よく活動し、自ら考えたり工夫したりしながら運動の課題を解決することにより、技能の習得を図ろうとするものです。例えば、水泳系では、クロールや平泳ぎを続けて長く泳ぐことができるようにするために、学習に進んで取り組むこと、約束を守り友達と助け合って活動すること、安全に気を配って活動すること、自己の能力に適した課題の解決のしかたを工夫すること等が求められ、それらはすべて、技能の習得を目指した主体的・協動的な学びの姿であるということが出来ます。

まとめ

冒頭の「体育は何を学習する教科なのか」という問いに、「運動・スポーツの楽しさや心地よさを味わい、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する力を身につける」と答える読者は多いのではないのでしょうか。

学習指導要領改訂では、「何を教えるか」「どのように学ぶか」について、体育科をよいモデルとして発信し、他教科等との学習方法の議論を進めていきたいと考えています。(たかだ・あきしげ)

〈引用・参考文献〉

『初等中等教育における教育課程の基準等の在り方について(諮問)』下村博文：文部科学省：平成26年11月

『小学校学習指導要領解説 体育編』文部科学省：平成20年8月



高学年の水泳につなげる

楽しさを保障した中学年の「浮く・泳ぐ運動」の効果的な指導

東海大学体育学部准教授 大越 正大

はじめに

今回のテーマは中学年の「浮く・泳ぐ運動」ですが、はじめに水の活動そのものの魅力について少し触れておきたいと思います。

公営・民営を問わず、地域のプールをのぞいてみると、老若男女、思い思いに水の活動を楽しんでいます。健康のためにゆったりと泳いだり歩いたりする人、競技会を目標にトレーニングに励む人、子連れで遊びを楽しむ人、レッスンを受けている人など様々です。もちろん活動の場はプールだけではなく、海や川などでも様々な活動を楽しんでいる人たちがいます。水の活動を通じて健康的な心身を手に入れ、生き生きと生活している、また、活動そのものを生きがいとしている、こうした姿が学校水泳の目指すところといえるでしょう。

幼少のころの記憶です。暑い日に、プールに入ると、その冷たさが何とも心地よく、宇宙空間のように体が浮いて陸上では絶対にできない動きが可能になる、こうした感覚的な楽しさの経験が水泳に熱中するきっかけとなりました。物理的な特性である浮力や抵抗は、水泳系の運動の大きな魅力です。泳ぎを身につける段階になると、こうした特性を積極的に活用し、「できなかったことができるようになる楽しさ」、「記録（距離・速さ）を求める楽しさ」、「競い合う楽しさ」など、スポーツとしての多様な楽しさを味わえるようになります。こうした特性や魅力を十分に味わえる基礎的な力を、水泳系の授業で児童に身につけてもらいたいと願っています。

1. まず6年間のカリキュラムを見通す

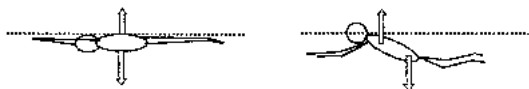
以前の学習指導要領において1～3年生の「基本の運動」領域の内容の1つであった「水遊び」と「浮く・泳ぐ運動」は、現行では「水泳」につながる単独領域となっています。また、原則として4年生から指導することになっていた「水泳」

は5年生に位置づけられ、3・4年生には呼吸しながら足で泳ぐなどの初歩的な泳ぎが位置づけられています。これは緩やかな系統と接続を意識した改訂といえるでしょう。こうした系統を活かし、高学年で無理なく泳法学習につなげるためには、低学年で十分に水に慣れ、水中での楽しい活動に夢中になって取り組むなかで、抵抗や浮力などの特性を感覚的に理解することが大切です。中学年ではこうした感覚をベースにして、高学年で学ぶ泳法につながる基本的な体の動かし方を学んでいきます。

また、もうひとつ触れておきたいのは卒業後のことです。小学校の全体計画を立てるには、中学校での学習を確認しておくことも大切です。中学校では、記録の向上や競争の楽しさを味わう学習になります。中学校1・2年生で扱う泳法は、背泳ぎ、バタフライが加わって4泳法となり、さらに3年生では複数の泳法で泳ぐことやリレーが加わります。小学校での学びそびれやつまずきは、中学校での学習における劣等感や羞恥心につながります。将来の豊かなスポーツライフにつながるように、小学生でその基礎を培ってほしいと思っています。

2. 中学年の「浮く・泳ぐ運動」の指導

中学年は、1・2年生の「水遊び」で身につけた水中での運動感覚を、浮いたり泳いだりすることに応用する段階です。水面に対して平行に浮くことができれば、進むことは容易なのですが、水に対して恐怖心がある児童にとっては、足を床から離し、浮く体勢をとること自体が難しいことです。水中での運動感覚が十分に身につけていなかったり、水に対する恐怖心が残っていたりする場合には、単元のはじめの段階や、授業の導入段階で、運動感覚を養う楽しい水慣れ遊びを多く取り入れましょう。



▲図1：姿勢と浮心・重心のバランス

恐怖心がなく運動感覚が身についたとしても、いきなり練習的な雰囲気せず、遊び感覚を大切に楽しく取り組めるようにしましょう。また、能力に合った課題を見極め、水中運動の心地よさを味わいながらスモールステップで課題のレベルを上げ、意欲を高めていきましょう。

(1) 浮く運動の指導ポイント

「浮く運動」では、水中で体をどのようにすれば浮けるのかを体験的に学びます。「ごっこ遊び」の雰囲気ですら楽しく行いましょう。最初は補助具やプールの壁、友達の補助を使うなどスモールステップを心がけます。水中で姿勢を安定させるためには、浮心（浮力の作用点）と重心（重力の作用点）のバランスをとる必要があります（図1）。しかし、非日常の世界である水中では、自分の体の状態を認識するのは容易ではありません。したがって、様々な浮き方に挑戦するなかで、どうすれば浮きやすくなるのかを発問して気づきを促し、浮くための体の部位の位置関係や呼吸のしかたなどを学んでいきます。また、水に入らないと浮力が得られないため、すべての体の部位を水中にしっかり沈めることも大切です。恐怖心のある子は頭部（特に顔）を沈めることを嫌がります。浮く学習と並行して、沈む学習もスモールステップで行いましょう。また、息を大きく吸い込むと浮き、息を吐くと沈むなどの経験を通して、肺には浮き袋の機能があることに気づかせることも大切です。

浮く活動で留意しなければならないことは、運動量が少ないためすぐに寒くなってしまうことです。1単位時間に浮く運動と泳ぐ運動をうまく配分しましょう。推進力が加わると浮きやすくなるので、浮くことが短時間でもできるようになったら、補助具を使ったキックなどに早めに挑戦しましょう。

① 伏し浮き系（写真1）

「だるま浮き」は足をしっかり抱え込んで浮き、「クラゲ浮き」は手足を解放し、脱力して浮きます。両方とも息をいっぱい吸って止め、安定して浮くまで姿勢をキープします。いろいろな体勢で浮くことで、水中での体の特性（沈みやすい部位など）と使い方を学んでいきます。一方、水面に



◀写真1：壁伏し浮き（補助つき）…ひじを伸ばし頭をしっかりと水に入れて腰を浮かす。補助は浮いてきたら手を離す。



▲写真2：ラッコ浮き…視線は真上、頭を水に浮かせるイメージで。浮いているビート板におへそをつける。



▲写真3：立ち方…足が床に着いてから頭を上げる。

対して並行に浮く「伏し浮き」は足が沈みやすく、競泳選手でも上手にできない人がいます。壁を使うと安心感があり、容易に浮くことができるので導入で取り入れましょう。ある程度姿勢を保持できるようになったら、早めにばた足の練習をしましょう。

② 背浮き系（写真2）

背浮きは、高学年の学習に背泳ぎを位置づけていなかったとしても学ばせたい技術です。様々な体勢で浮く経験は、後の泳法学習にボディブローのように効いてきます（クロールの息継ぎの学習では背面の浮きを活用する方法もある）。また、背浮きは顔を水面に出した状態でリラックスして浮き続けることができるので、サバイバル的な状況での活用が期待できます。しかし、背浮きの状態で顔に水がかかると鼻に水が入り苦しい思いをすることから、水に対して恐怖心のある児童は、頭が上がってお腹に力が入り、腰が沈んでしまいます。こうした児童には、指導者が1人ひとりに対して補助や声かけを行い、ていねいに指導したいところですが、人数によっては困難です。そこでまずはビート板を抱えて浮く、いわゆるラッコ浮きを導入で行います。ポイントは体を浮かせ、浮いているビート板におへそをつけることです。息をいっぱい吸って胸を張り、頭を十分沈めて真上を見るようにしましょう。できるようになったらばた足で進んでみましょう（プールサイドに頭をぶつけないように注意!）。

③ 立ち方（写真3）

浮き方とセットで立ち方も学習しましょう。浮身やけ伸びから立ち上がる際、足が床に着いていないうちに頭を上げると、自らの浮力で不安定になります。「まず床に足を着けて（それを目で見



◀写真4：け伸び
(ストリームライン) …お腹をへこませ、安定姿勢で、指先からつま先まで一直線。手を重ねてひじを絞る。



◀写真5：壁キック
(ばた足) …足のつけ根からリズムカルにキックする。



◀写真6：板キック(ばた足) …基本姿勢は頭を両腕の間に入れ、手はビート板の上に乗せる。



▲写真7：陸上でのかえる足の練習…つま先を外側に向け、足首をしっかり曲げる。



▲写真8：水中でのかえる足の練習…引きつけ時の体幹と太ももの角度は約120度

て)、それから落ち着いて頭を上げようね」といった声かけをするとよいでしょう。

④け伸び(写真4)

け伸びは「浮く運動」に位置づけられています。泳ぎの導入段階でもあるので厳密には「浮く運動」と「泳ぐ運動」の間にあります。泳法ではスタート直後、必ずこの姿勢になります。また、効率的な泳ぎを実現するための原理原則を学ぶ大切な機会です。すべての泳法の基本となる技術なので、いねいに指導していただきたいと思います。け伸びは「浮く」という要素に「(惰性で)進む」という要素が加わります。推進力は壁けり(または床けり)のみなので、学習課題は「①力強い壁けり」と「②抵抗が少なく浮きやすい姿勢の保持」になります。②の姿勢はストリームライン(流線型)と呼ばれ、写真のような要点があります。また、①と②の間にある、「上半身のストリームラインができてからける」ことも要点です。まずは陸上で姿勢を学んでから水中で練習するとよいでしょう。け伸びは空を飛んでいるような感覚を楽しんだり、浮いて進んだ距離を測ったり、フープをくぐったり、友達に押しってもらって勢いよく進んだりと多様な楽しみ方ができます。ゲーム感覚で楽しみましょう。

(2)泳ぐ運動の指導ポイント

「浮く」、「呼吸する」に「(積極的に)進む」という要素を加え、一定時間継続できるようにする段階です。「積極的に進む」という要素が加わると、克服、達成、競争など、楽しみの幅が広がる反面、結果が目に見えるため、友達との比較を意識するようになります。遅れている児童は意欲を失う可能性があるため、遊び感覚を大切にしつつ、友達と教え合い、励まし合いながら学習する雰囲気をつくるのが大切です。

また、よい動きの習得には反復練習が必要です。技術の習得過程は、試行錯誤の段階、考えてできる段階、考えなくてもできる(自動化)段階と進んでいきます。水泳のような同じ動きを繰り返す運動では、正しい動きで何度も反復することが必要です。しかし単なる反復では意欲的に取り組めません。ゲーム的な要素を取り入れるのもひとつの工夫ですが、まずは自分が伸びている、できるようになっている実感をもたせることが大切です。児童の変容を見逃さず、できたところを具体的にほめるようにしましょう。

①ばた足(写真5・6)

足を交互に動かすという点では歩行と同じなのでとっつきやすい技術ですが、魚の尾ヒレのようにひざを柔らかく使い、ムチのようにしなる動きが理想で、実は難しい技術です。腰かけキック、壁キック、板キックなど段階的に行いましょう。腰かけキックは自分の足の動きが見えるので、この際にポイントを説明するとよいでしょう。キックは足のつけ根からリズムカルに動かすようにします。ひざを曲げないようにすればつけ根からけることができますが、ひざがまったく曲がらない、動きの硬いキックはよく進みません。繰り返し練習し、距離を伸ばしていくなかで、徐々に余分な力が抜けた柔らかい動きのキックができるようにしましょう。ビート板を使用すると、呼吸をする際の補助となり、比較的長い距離を練習することができます。ビート板を抱えずに手は乗せるだけとし、基本姿勢は頭を水に入れ、呼吸の練習を兼ねて行くと効率的です。

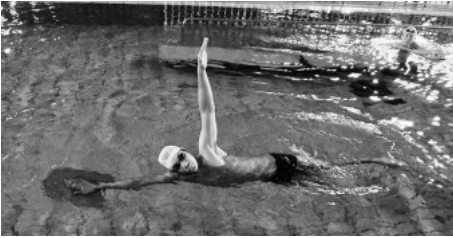
②かえる足(写真7・8)

クロールの難関は横向き呼吸、平泳ぎの難関はかえる足です。前者は高学年で学ぶので、中学年では、かえる足の学習にじっくり取り組みましょう。かえる足には、ひざをあまり開かないけり方



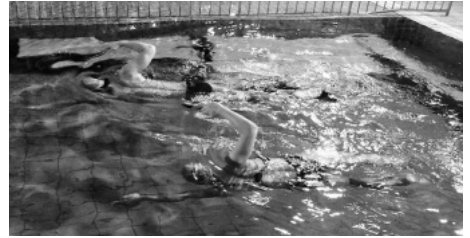
◀写真9：呼吸をしながらばた足泳ぎやかえる足泳ぎ…呼吸のときは顔の前で円を描くようにかく。

写真10：背浮きばた足や背浮きかえる足…上を向いてリラックス姿勢で。



◀写真11：板つきクロール…呼吸はまだしなくてもよい。

写真12：面かぶりのクロール(キャッチアップ)…前で一度手を重ねてからかく。



(ウィップキック)と、ひざを横に開くけり方(ウェッジキック)、これらの中間的なけり方などがあります。抵抗を減らし速く進むためには、ひざをあまり開かないほうがよいのですが、股関節が硬い児童には難しいので、足首の返しを優先して適切な動かし方を見極めましょう。

まずは陸上でのかえる足の練習、腰かけキック、壁キック、板キックなど、スモールステップで段階的に学習しましょう。友達と補助をし合って学ぶのも効果的です。つまずいている児童には指導者が足の動きを直接誘導するような補助や、お腹を支えてポジションを安定させ、足の動きに集中する方法などを試みましょう。足を引きつけたときの体幹と太ももの角度は120度ぐらいにします。

③呼吸

初心者はパツという発声とともに練習しますが、パツと息を吸うのではなくパツと吐いて、その反動で息を吸うようにします。水中で鼻や口から息を吐き、顔が上がった瞬間、しっかり吐いて口の周りの水を吹き飛ばし、吐いた反動で一気に口で息を吸う練習をしましょう。こうした独特の呼吸法の習得では連続ボビングが有効です。

④呼吸をしながらの初歩的な泳ぎ(写真9・10)

まずは近代泳法(正式なクロールや平泳ぎなど)にこだわらず、ばた足やかえる足を使って進む体験をします。呼吸は手を下に向け、顔の前で円を描くようにかきながら顔を上げて呼吸をしましょう。できるようになったら外にかくときは手を少し外に向け、内側にかくときは手のひらを少し内側に向けて推進力を得られるようにしていきます。かえる足の際の呼吸のタイミングは、けりとけりの間に行うようにしましょう。背浮きの状態で、手を腰の横でひらひらさせながらばた足をしたり、かえる足をしたりする泳ぎも、背浮きの延長で取り入れましょう。

⑤初歩(補助具の利用や呼吸なし)のクロールや平泳ぎ(写真11・12)

け伸びが十分にできるようになっていれば、け伸びばた足や面かぶりのクロールにすぐ移行できますが、ばた足やかえる足など、習熟に時間がかかる技術は繰り返し、ていねいに指導しましょう。中学年で目標とするのは、正式な近代泳法の一手前の泳ぎです。泳法につながるよい動きがしっかり身につくことを重視しましょう。また、よい動きをほめ、意欲を高めることに留意しましょう。

板つきクロールはビート板に両手を乗せ、キックをリズムカルに打ちながら、手を交互にかきます。ストロークは複雑な動きを意識せず、肩を大きく回すことを心がけましょう。け伸びの姿勢が上手でキックに推進力があれば、ビート板を使わずキャッチアップ(一度前で手を重ねる初歩のクロール)に挑戦しましょう。キャッチアップは伸びのあるクロールにつながりますし、呼吸のときバランスを崩しにくくなります。技術的にも容易なのでおすすめです。

平泳ぎはかえる足と手のかきのタイミングが難しいので、まずはこれらを交互に行う分解の泳ぎから入りましょう。

おわりに

前段で述べたとおり、大切なのは低学年から高学年までの系統です。中学年の役割は、野球のピッチャーでいえば中継ぎ(浮く・泳ぐ運動)です。先発(低学年の水遊び)や抑え(高学年の水泳)のような華やかなイメージはないかもしれませんが、前半のピンチを切り抜けるなど、臨機応変な対応が求められる大切な段階です。中継ぎエースを目指してご指導いただきたいと思います。報酬は児童の最高の笑顔です!

(おおこし・まさひろ：体育科教育学)