

子どもたちにとって魅力的な体育学習を目指して

- Gボール・綱を引き合う運動（綱引き）の授業実践 -

埼玉県宮代町立須賀小学校教諭 山口 隆夫

1. はじめに

学校現場では、「学級崩壊」や「不登校」「子どもたちの体力・運動能力の低下」「運動を好んでする者とそうでない者との二極化」「子どもたちのストレスの増加」「人間関係調整機能の低下」等、多くの問題を抱えている。学校体育は、教育の基本的なねらいである「生きる力」の育成に向け、仲間と豊かにかかわりながら、身体的な活動を通じて心と体を一体として学習を進めていく教科である。つまり、これら現在の教育課題の解決を図るために重要な位置を占めている教科であるといえる。特に、「生きる力」の1つでもある体力の向上を図ることは、体育の果たす重要な役割でもある。その中でも「体力を高める運動」は、唯一、直接体力の向上をねらった内容であり、教師の支援によってさまざまな学習の深まりがあることから、これら多くの問題を解決するうえでの期待も大きい。

よい体育授業には、「動く」「できる」「かわる」「わかる」「運動の特性にふれる」、この5つの楽しさが必要であると考え。しかし現実には、この5つの楽しさを十分に味わうことのできない授業が見られることも事実である。

以上のことから、今日的な課題を解決するためには、この5つの楽しさを味わい、1人ひとりが意欲的に学習に取り組む「子どもたちにとって魅力的な体育学習」を行うことが重要であると考え。

そこで、体づくり運動において、「子どもたちにとって魅力的な体育学習」とはどのような学習か、新しい教材「Gボール」と、だれにでも簡単に取り組むことのできる「綱を引き合う運動（綱引き）」を通して実践研究を進めた。

2. 実践内容

(1) Gボール・綱を引き合う運動（綱引き）について

Gボール
「自分自身の身体への意識を高める」「総合的な体力の向上」「仲間とのかかわりを求める」ことに効果的である。さらに、「子どもたちにとって

魅力的な遊具」である。

Gボールの「G」は、giant（巨大）、gymnastics（体操）、gravity（重力）の頭文字に由来するものである。イタリアで神経系に障害をもつ子どものリハビリに使用されたのが初めてであり、現在ではエアロピクス、ストレッチ、筋力強化、リラクゼーション等にも幅広く活用されている。

今回の授業では、45、55、65cmの3種類のボールを用意し、各自で選択して活用した。

綱を引き合う運動（綱引き）
手軽で取り組みやすく、引き方を工夫することによって各種の筋力を高めることに効果的である。個人、集団のどちらでも楽しめ、綱引き競技としても成立している。

綱引きは、第2回近代オリンピックで正式種目として登場し、第7回大会まで実施された。また、静的に全身の筋力を発揮する運動であり、運動後の血圧は180を超える場合もある。

今回の授業では、トラック用のロープ4mと、小学生用カラー綱引きロープ10mを使用した。

(2) 取り組みの実際

単元名...「心と力をひとつに挑戦！」
(体力を高める運動)

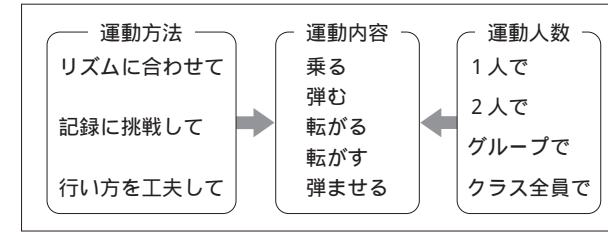
対象児童...6年1組(33名)

指導にあたって

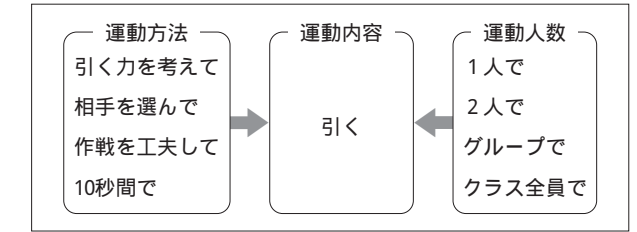
クラス全員での達成感を十分に味わうことのできない場面が見られる実態から、単元を通じて、仲間と豊かにかかわりながら各種の運動に取り組ませた。また、「目標・学習活動」「役割・協力」「所属感・仲間意識」「運動量」に関して、意図的・計画的に支援した。特に、励ましががんばる態度、達成したときのグループでの喜びの表現のしかたなどに関しては積極的に称賛した。

Gボールでは、リズムに合わせて全員で運動したり、個人やグループで各種の運動に挑戦したりする活動を通じて、身体を動かす楽しさや心地よさを味わう中で、総合的な体力の向上を目指した。

【図-1】Gボールの教材化



【図-2】綱を引き合う運動の教材化



【図-3】単元計画（学習過程）

時 (分)	1	2	3	4	5	6	7	8
0-10	オリエンテーション1 ・体力の必要性について Gボールに慣れる	オリエンテーション2 ・学び方について Gボールに慣れる	めあて1 みんなで挑戦！ チャレンGボール Gボール ・曲に合わせて行う。		Gボール・綱を引き合う運動	めあて1 みんなで挑戦！ チャレンGボール Gボール ・曲に合わせて行う。		Gボール・綱を引き合う運動
10-20	体力測定 Gボール ・何秒間乗れるか。 ・おなかで弾む。	Gボールを使った運動のしかたについて 縄を使った運動のしかたについて	めあて2 選んで挑戦！ チャレンGボール Gボール ・各種の体力を高める運動を行う。			体力測定	めあて2 選んで挑戦！ チャレンGボール Gボール ・各種の体力を高める運動を行う。	
20-30	綱を引き合う ・握力 ・引く力	チーム編成について	ねらい1 いろいろな引き方に挑戦（綱を引き合う運動） ・1対1や2対2で、いろいろな引き方でいろいろな相手と楽しむ。 ・1回の挑戦は10秒		・「心と力をひとつに挑戦！」の学習のしかたについて	ねらい2 心と力をひとつに挑戦！（綱を引き合う運動） ・チーム対抗で、いろいろな引き方でいろいろな相手と楽しむ。 ・1回の挑戦は10秒		学習のまとめ ・綱引き大会について ・発展：地域スポーツ 「宮代町綱引き大会」に参加
30-40			【約束】 ・合図があってから。 ・足を使って。 ・力を抜いてはいけない。 ・相手を引きずらない。			【約束】 ・合図があってから。 ・足を使って。 ・力を抜いてはいけない。 ・相手を引きずらない。		

綱を引き合う運動では、自分の身体への関心をもたせながら、楽しく肯定的な雰囲気の中で、仲間とさまざまな方法で綱を引き合う運動に取り組ませた。さらに発展的な扱いとして、地域スポーツ（宮代町綱引き大会）との関連も図った。

オリエンテーションにデジタルコンテンツを活用し、効率的に体力や健康についての理解を深めた。また、自分の身体への意識を高めるために測定した自己の体力の結果を数値化して提示した。これらの学習を通じて、自分自身の身体に関心をもち、仲間と豊かにかかわりながら進んで運動に取り組む児童の育成を図った。

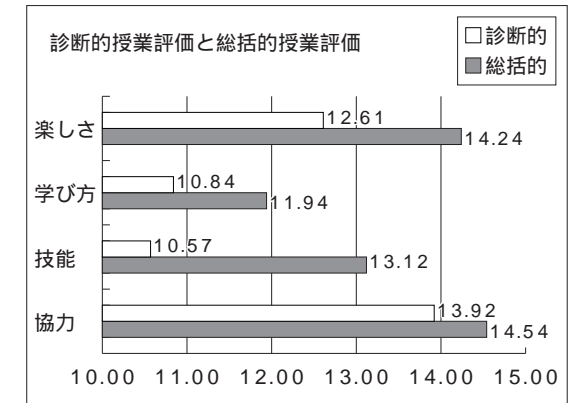
単元の計画（第6学年）
・体力を高める運動...8時間扱い（体ほぐしの運動は3時間）
・学習過程...（図-3参照）

3. 結果と考察

診断的・総括的授業評価*の結果（図-4）は、どの項目についても数値の伸びが見られた（数値

は、15点満点中）。このことにより、今回の授業実践が子どもたちにとって成果のあるものであったことが明らかになった。「楽しさを味わい」、「学び方・技能が高まり」、「仲間と協力できた」ということは、1人ひとりが意欲的に取り組む「子どもたちにとって魅力的な体育学習」であったということが考察できる。

【図-4】評価の結果（6年1組）



注) * 診断的授業評価...単元初めの段階の評価
* 総括的授業評価...単元最後の段階の評価

【図 - 5】本時の展開（6 / 8時）

学 習 活 動	指導上の留意点（ ）・評価（ ）
1. 集合、整列、あいさつをする。 2. 本時の学習内容を確認する。 3. 準備運動 ・手首、足首、肩回し、首回し、ひざの屈伸など。	すばやい集合と整列、元気なあいさつで、気持ちよく学習を始めるようにする。 大きく3つの学習内容があること、新しいグループで協力して取り組むこと、自分の能力に応じて体力を高めることについて確認させる。 前時でがんばっていた児童やグループを称賛して、本時の学習意欲を高める。 自由な雰囲気の中で行う。 学習内容を理解できたか。
めあて1 みんなで挑戦！ チャレンGボール	
4. 自分に合ったGボールを選ぶ。 5. 曲に合わせて運動を行う。 ・お尻でトントン ・ボールたたき ・横移動 ・すべり台 など。	自分の身体に合ったGボールを選ばせる。 「世界に一つだけの花」に合わせて、自由な明るい雰囲気の中で心地よさを味わわせながら取り組ませる。 クラス全員で一体感が生まれるようにする。 曲に合わせて意欲的に運動に取り組むことができたか。
めあて2 選んで挑戦！ チャレンGボール	
6. Gボールを使った各種の体力を高める運動を行う。（4つの場：各場3分） ・みんなと一緒に乗る・滑る。 ・おなかでバウンド（弾む） ・足でバウンド（弾む） ・ひざ立てバランス（乗る）	新しいグループで、4つの場所を時間ごとにローテーションして取り組ませる。 みんなと一緒に（協力）、おなかでバウンド（背筋力）、足でバウンド（腕の筋力）、ひざ立てバランス（足の筋力）を意識しながら取り組ませる。 安全に配慮して2人組で行わせる。 補助や励ましなどの態度については、積極的に称賛していく。 姿勢や力の入れどころを指導していく。 運動に積極的に取り組むことができたか。 友達と協力して運動できたか。 自分の体と心について意識することができたか。 体力を高めることができたか。
7. 曲に合わせて集合する。	
ねらい2 心と力をひとつに挑戦！	
8 .4対4で綱を引き合う運動を行う。 引き方の例 ・1本の綱で。 ・2本を絡ませて。 ・2本をクロスさせて4ヶ所から。 対戦 ・A対D、B対C	4対4で、いろいろな引き方でいろいろな相手と取り組ませる。1人3回以上挑戦、1回の挑戦10秒。 安全に配慮しながら、約束事項を守るようにさせる。危険な場合、必要に応じ全体に指導する。 勝ったときの表現方法を形式化して、明るい雰囲気の中で取り組ませる。 励ましががんばる態度、達成したときの喜びの表現のしかたなど、社会性の育った行動に関しては積極的に称賛していく。 勝ち負けではなく、目的は自分の体力を向上させていくことを繰り返し指導していく。 工夫した引き方、よい学習内容について紹介していく。 役割分担を明確にして取り組ませる。 対戦の間の作戦の時間も大切にしていく。 必要に応じて正しい引き方について指導する。 綱を引き合う運動に積極的に取り組むことができたか。 きまりを守って協力して運動することができたか。 体力を高めることができたか。
9. 学習カードの記入をする。 10. 学習のまとめをする。 11. 整理運動をする。 12. あいさつをする。	仲間とあまりかかわれなかった児童を中心に、カードの記入事項を確かめ、支援していく。 本時の学習を振り返らせるとともに、意欲的に学習していた児童やペア、グループを称賛し、次時の意欲づけを図る。 ゆっくり大きく動かすように言葉をかける。 元気で気持ちのよいあいさつができるようにする。 自分の体と心について意識することができたか。 本時の学習を振り返り、自己評価や相互評価をすることができたか。

【図 - 6】学習の約束の例（Gボール）

危険なことはしない！
 なれるまでは2人組でやろう（1人が支える）
 乗って立ち上がらない
 ヘディングをしない
 人にぶつけない
 失敗しても気にしない
 みんなで応援しよう

【図 - 7】学習の約束の例（綱を引き合う運動）

合図があってから引く
 途中で急に力を抜かない
 友達を引きずらない
 試合時間は10秒間
 お互いに向き合って引こう

【図 - 8】Gボール活動の整理

	バランスをとる	体の柔らかさ	巧みな動き	力強い動き
1人で行う	乗る おしりをつけて座る ひざ立て 手とひざでおなかで 背中で	ブリッジ 座って 前屈 体側で乗ってストレッチ 座って胴体ひねり うつぶせ	弾む 腰を左右に 手開き・足開き すべり台 弾ませて、 転がして キャッチ	ボールを 足ではさんで移動 おなかで バウンド 足でバウンド
数人で行う（2人～8人）	いかに バランス 手をつないで 手を離して			
クラス全員で行う	全員で 乗る 輪になって		スーパー マン おなかで 背中で	

【図 - 9】綱を引き合う運動（綱引き）の整理

	引き方
数人（2人～8人）で行う	1本で 2本で クロスさせて 持ち方を工夫して （握って・握って脇にはさんで、など）
クラス全員で行う	2本でクロスさせて

4.まとめ

(1) Gボールについて

ボールの選択...使う人に合った適切なサイズを選ぶ（ボールに座ったとき、腰とひざの角度が90度になる大きさ）。小学校では、45, 55, 65cmの3種類あることが望ましい。学習の場と約束...安全を第一に、安心して転がることのできる場を選ぶ（芝生、畳がよい。なければマットを敷きつめた上で活動することもできる）。



ボールに乗ってバランス

(2) 綱を引き合う運動について

綱の選択...今回の授業では、トラック用ロープ（4m）と、小学生用カラー綱引きロープ（10m）を使用した。トラック用ロープは、2～4人での活動に適していた。



導入：ボールに座って。



クラス全員で乗る。



足で弾んで腕の力



おなかで弾んで腹筋・背筋



ボールに乗ってバランス



綱を引き合う運動

5.おわりに

「子どもたちにとって魅力的な体育学習」にするために、支援の視点を明確にしたことは効果があった。また、ほとんどの子どもたちにとって、授業として初体験のGボール、綱を引き合う運動であった。そのために、教材のもつ魅力によっても意欲的に取り組むことができたと考えられる。

診断的・総括的授業評価も数値の伸びが見られた。このことから「子どもたちにとって魅力的な体育学習」であったことが考えられる。

今回の実践を通して残された問題は、年間計画の中にどのように位置づけていくか。Gボールの効果的な運動内容と管理のしかたについて

綱引きのほかにも、子どもたちにとってやさしく取り組みやすい運動があるのではないかと

以上の3点である。このことについても研究を進めていきたい。（やまぐち・たかお）

「Gボール」活用の可能性に期待する

東京学芸大学教授 池田 延行

山口先生の「実践報告」を読み終えて、またその実際の授業を参観して「これからの体育の授業」の方向についてあらためて考えることができた。

体育の授業に限らず、学校の教育課程に含まれた内容（各教科、総合的な学習の時間、道徳、特別活動）は、子どもを取り囲む教育的な環境をふまえながら、子どもたちが直面している生活や学び、仲間関係、体などの課題への有効な対応が求められることとなる。この観点からすると、「体力の低下」や「運動への二極化」などは、体育の授業で取り組む必要がある重要な課題の1つである。しかし、この「体力の低下」や「運動への二極化」への対応には、効果的な特効薬がすぐに見つかるわけではない。まずは、体を動かす心地よさや楽しさを体験すること、体力を高めることの重要性やおもしろさを知ること、などを可能にする教材の開発や授業での提案が大切なステップとなつてこよう。

その意味からすると、山口先生の「実践報告」に見られる「Gボール」や「綱引き」には参考となる内容が数多く含まれている。特に、「Gボール」は、体育の授業に新風を吹き込む期待も大きいと思われる。

「Gボール」は、「実践報告」の文中にもあるが、元々は障害のある子どもたちのためのリハビリテーション用に開発されたものといわれている。現在では、民間スポーツ施設をはじめとするさまざまなスポーツ施設で活用され、その用途も実に多様である。例えば、Gボールを使っての楽しい運動メニュー、ダイエットのためのトレーニング、腰痛対策のための体操などであり、さらに、スポーツ選手のトレーニンググッズとしての活用にも注目が集まっている。

今回の「実践報告」は、その「Gボール」を体育の授業へ導入し、活用の可能性にチャレンジしたことになる。また、今回は山口先生の、6年生での「実践報告」であるが、昨年度は1年生から

6年生までの授業を実施し、発達段階に応じた授業への導入も試みている。その結果からは、小学校低学年への導入も十分に可能ということであった（ボールの大きさや導入時の活動などには、発達段階に応じた配慮が必要である）。山口先生のこのような実践やいくつかの小中学校での「Gボールの授業公開」などから判断すれば、今後の「Gボール」の授業での大きな可能性を期待することができる。

「Gボール」は、何よりも手軽に活用でき、さらに、弾む、バランスをとるなどの活動を手がかりに人数に応じて実にさまざまな活動へと発展していくことができる（後述の資料を参照）。また、弾む、バランスをとるなどの活動は、小学生の発達段階にも実にうまく適応している。「Gボール」のもう1つの利点は、多数の仲間と活動を工夫することができることである。例えば、40人のクラスでは、40個の「Gボール」を使って40人全員がボールから手足を離しながら互いに支え合つて「Gボール」に乗ることを簡単に行うことができる。集団的な達成のおもしろさやダイナミックさを瞬時に体験することができるのである。

このような「Gボール」の授業での可能性を、山口先生の「実践報告」から感じ取って欲しいのであるが、山口先生から指摘されている今後の課題にも目を向けておきたいと思う。

それらは、以下のものである。

(1) 「Gボール」の年間計画への位置づけ
 前述のように、「Gボール」は低学年からの導入が可能であり、学習指導要領との関連では以下のように整理しておくとうよいであろう。

学 年	領 域	領域での扱い
低学年 中学年	基本の 運動	用具を使つての運動 (遊び)
高学年	体づくり 運動	体ほぐしの運動 体力を高める運動

【図 - 1】

	弾む(バウンドする)活動	バランスをとる活動	ストレッチ系の活動	回数などを比べる・競う活動	動きを高める・演技する活動	体力を高める(パワー系)活動
1人で行う						
数人で行う(2~8名くらい)						
多数(全員)で行う						

さらには、単元学習としての内容構成などにも検討が必要になってこよう。例えば、高学年になれば、「Gボール」を「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」の両方に活用することによって、「Gボール」のみの活動での単元学習も可能と思われる。今回の山口先生の「実践報告」では、以下の点が特徴である。

- ・「Gボール」と「綱引き」で「体づくり運動」の単元を構成している。
- ・「Gボール」は、「体ほぐしの運動(めあて1の活動)」と「体力を高める運動(めあて2の活動)」として活用している。

今後は、山口先生の「実践報告」も1つの例としながら、低・中学年も含めたさまざまな取り組みが試みられることによって、「Gボール」の年間計画への取り上げ方が整理されていくものと思われる。

(2) 「Gボール」の活動の整理と管理のしかた
 「Gボール」には多様な活動が可能であるが、授業を行うためにはその活動をねらいや人数などによって整理しておくほうがよい。活動の検討は、発達段階に応じたより効果的な内容の提供のためでもある。

「Gボール」の活動の整理は、山口先生の「実践報告」の Gボール活動の整理 にも見ることができる。ここでは、ねらいと行う人数によって「Gボール」の活動が整理されている。

このほかには、【図 - 1】のような活動の整理もできよう。ここでは、「回数を競う」、「技を高めて演技する」なども内容として検討できることを示している。発達段階によっては、こうした活動も試みられてよいと思われる。

なお、「Gボール」の保管については各学校でひと工夫が必要な場合がある。例えば、空き教室の利用、体育館のステージの利用などが工夫の例である。各教室に「Gボール」を置いて、休み時間などに(安全に)活用することも検討できるであろう。(椅子の代わりに「Gボール」を使っているという外国の例もある)

(3) 「Gボール」や「綱引き」以外の種目の導入
 現行の学習指導要領では、各学校の特色を生かした取り組みが重視されていることから、体育の授業においても多様な種目の導入が可能である。しかし、新たな種目の導入には、体育の授業のねらいが達成できること、発達段階に応じた扱いができること、などが十分に考慮される必要がある。今回の「Gボール」や「綱引き」は、それらの条件を十分にクリアしていると思われる。

ここでは具体的な種目を提示するわけではないが、地域や学校の特色を生かした種目、先生方の手づくりの種目などが積極的に検討されることを期待したいと思う。

(いけだ・のぶゆき：体育科教育)