

■WAVE／ダンスは恥ずかしい? ————— パパイヤ鈴木… 3

■アクセス ナウ!／運動によって子どもは成長する ————— 山本 豪… 4

■実践報告+講評と助言／5年生・表現運動

- ・「はずむ心 はずむ体」をめざして ————— 松本千津子… 6
- 詩を手がかりにした表現運動 ————— 村田 芳子…10

■実践報告・サークル紹介／福岡県大牟田市

- ・体力アップ大作戦～「ひたる活動」を生かした活動構成の工夫～ — 中野 一成…12
- ・サークル紹介：大牟田市小学校体育研究委員会 ————— 吉田 雅史…15

■ビジュアル解説

- ・ハンドボール（中学年） ————— 田村 光司…16

■連載／外野席から〈第11回〉

- ・「近頃の若者」考 ————— 岡崎 満義…18

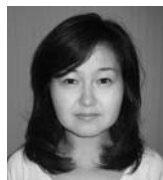
■羅針盤〈第40回〉

- ・今 求められている体育授業とは ————— 岡出 美則／松田 恵示…20

■連載／育てようコーディネーション能力〈第11回〉

- ・投能力を高めるコーディネーション運動① ————— 東根 明人…26

◆◆◆ 著者紹介 ◆◆◆



松本先生◆子どもたちと“一体感”を感じながらいつもダンスを楽しんでいます。ダンスをするたびに、そうした楽しみを味わえる喜びをかみしめつつ、日々、表現運動の魅力について考え、悩み、実践しています。



村田先生◆筑波大学に移って7年、やっと広い学内を迷わなくなったと思ったらなぜか副学群長という似合わぬ役で改修工事のチーフとして奔走しています。ダンスの授業でかろうじて心身のバランスを保っていると痛感するこの頃です。



中野先生◆夏の初めに、本校5年生と野外活動（登山）を行いました。5時間程度の道のりでしたが、子どもたちの軽やかな足取りとは違い、重たい自分の足取りに、今流行のDVDの購入を考えたところでした。



吉田先生◆本市体育研究会員の仲間とともに、ソフトボールチームをつくっています。チームの高齢化は進んでいますが、過去最高成績（全国教員選手権3位）を上回ることができるよう、努力を重ねていきたいと思っています。



田村先生◆自分で体を動かすことはもちろん大好きですが、最近では、それに加えて息子の陸上競技大会や娘2人のバスケットボール・ミニバスケット観戦と、“観るスポーツ”のほうにも力が入ってきています。



松田先生◆夏休みは、お盆の3日間をのぞいては、ほぼ仕事で満杯でした。2人の娘がともに大学受験、高校受験なので、お休みモードのない8月でした。まあ、普段が逆にお休みモードであるといえればいえるのですが……。



東根先生◆夏休みは、教員研修真っ盛りの時期でした。猛暑の中、先生方は汗を流し、笑顔いっぱい研修に取り組みました。夏休み明けには、早速子どもたちとコーディネーション運動をするという声がエネルギーになりました。

小 学校2年生のときの先生に、おもしろい教え方をする先生がいたんです。いちばん最初に「僕はえこひいきをします」と言いだしたんです。「もし授業中に鈴木が大きな声を出したら僕は怒る。ただ、いつも静かな〇〇が大きな声を出したら僕はほめる」と。みんな同じではないんだ、という話ですね。僕はその先生のおかげで、柔軟な考え方がもてたんだと思っています。

ダンスを始めたのは、音楽には“リズム感”が大切だからという親父の勧めがあったからです。5、6年生のとき、合奏でトランペットを吹いていたので、“音が合う”という楽しみは感じていました。そして中学になってダンスを始め、“動きが合う”という立体的な楽しみを教わったんです。そういう一緒にそろえるという部分で、初めて娯楽、エンターテインメントの魅力を感じましたね。

よくダンスがうまくなるコツは何ですかって訊かれるんです。そういうとき、僕はいつも「着替えること」と言っています。発表会ではみんな衣装に着替えますよね。そうすると自分の中で折り合いがついて、なんとかなっちゃうという部分があると思います。もうひとつ、僕は『ちびまる子ちゃん』のエンディング曲の振り付けをしましたが、あれもれっきとした「ダンス」なんです。でもそれを「体操」だと言い張る。ダンスは体操と言ってしまったほうがいいのかと思うんです。ダンスという言葉を使うと人を選ぶとか、とたんに恥ずかしがってしまう。だから、場合によって僕はダンスを体操というふうにかえています。

舞台や発表会を見に行ったときに、

ダンスは恥ずかしい？



パパイヤ鈴木

やってる人が恥ずかしがるのを見てるものほど恥ずかしいものはないんです。ちょっと照れながら、参ったなという感じでやってる人たちがほど見てて辛いものはないんですね。だから、先生が恥ずかしがったら子どもはもっと恥ずかしいし、こんなことだけはやりたくない、と思ってしまう。悪循環なんです。

たぶんまだ恥ずかしさが中途半端なんじゃないかと思います。そこで、お面をかぶってみるとか、牛みたいな格好をしてみるとか。普通に考えたらそれは恥ずかしいですけど、そんな状態だったら笑われてもあまり自分自身が恥ずかしいというのではないですよ。怖い先生が、これかぶらないとできないんだよね、みたいなものいいと思うんです。ダンスというエンターテインメントをやっていると思うんですが、心に余裕があって初めて、見る側の気持ちにも楽しむ余裕が出てくるんです。

もうひとつ、ダンスを教えるのが恥ずかしいというのは、どちらかというと、自分のことを考えてしまっているから恥ずかしいという部分があると思うんです。それよりも、もっと子どものことや将来のこと、自分のすることがのちにこの子たちにどれほど大きな影響を与えるか、といったプラスの方を考えていってほしいですね。そうすれば、恥ずかしさなんていうものはたぶん無くなっていくような気がするんです。

僕の中にも、あ那时的先生ののおかげだったと思えるものはたくさんあります。子どもと接するときには、そういうことをぜひ忘れないでほしいですね。と、偉そうなことを言って、先生方へのメッセージにしたいと思います。(談)

ぱぱいやすずき 1966年東京都生まれ。16～21歳までダンサーとして活動する。1986年には振付師としての活動を始め、1998年「パパイヤ鈴木とおやじダンサーズ」を結成。ツアー、イベント、TV出演の他、振付師、俳優、アレンジャー、マニピュレーター、プロデューサーと

して幅広く活躍。作詞・作曲も手がける。近年ではダンサーの地位向上を応援する「DANCE向上委員会」の会長を務める。「パパイヤ鈴木とおやじダンサーズ」公式サイト <http://www.ojy.co.jp/>

運動によって 子どもは成長する



運動機会の少ない子どもたち

年々、子どもの体力、運動能力は低下しています。その背景にはテレビゲームの普及——家にこもってゲームに没頭する子がいれば、公園に来ているのにベンチに座ってゲームをしている子もいる。交通機関の発達——電車、バス、自家用車で移動に加え、駅のホームに行くのにもエレベーターやエスカレーターを使うなど、自分の足腰を動かしての移動が少ない。外遊びスペースの減少——外遊びはするのだが公園が狭く行動範囲が限られたり、遊具が少なく飽きてしまう。他にも塾に通う子どもが増えたことや子どもにかかわる犯罪の多発などにより、外遊びや体を動かす機会が減っていることがあげられます。こういった環境下で、ほとんどの大人は子どもの成長における運動の必要性を感じていないはず。

「スポーツ一筋25年」。振り返れば、小学校の剣道教室、少年野球から始まり、陸上選手として中学・高校・大学・実業団を経て現在の体育家庭教師派遣会社の運営にいたるまで、私は常にスポーツに囲まれて過ごしてきました。もともと体を動かすことが好きで、体育の授業や外遊びなど我先にと積極的に取り組んでいた小学校時代から、楽しさだけでなく結果を求められる実業団選手としての活動、そして運動を教える側として子どもと身近に接する現在の活動を通して、子どもの成長に運動が不可欠な理由は3つある、と私は考えます。

運動で得られる3つのもの

では、運動は子どもの成長にどのような影響を与えるのでしょうか？

第一に、体力をつけることで「危険回避」ができます。単純ですが現代の子どもの生活環境ではそれが容易ではありません。体を動かす機会がなければ筋肉が退化するとともに、食生活が豊かな

今日では食べたものが脂肪として体内に蓄積されていきます。体が重くなると体を動かすことがより困難になり、基礎代謝も低くなります。その結果、凹凸のない路面でつまずいて転ぶ、転んだときにとっさに手で受け身がとれない、ボールを蹴っただけで骨折するなどの、俊敏性のなさ、筋肉不足ゆえのけがを負ったり、肥満からくる病気などが起こりうると考えられます。そこで運動をすることで筋力や運動能力が向上し、危険を回避する力がつきますし、また抵抗力が風邪をひきにくくなり、同時に基礎代謝も高まるので、肥満解消にもつながります。

第二に「協調性」を学ぶことができます。これは机に向かう勉強では得られない大切な感性です。どのスポーツも1人でやりとげられるものではありません。サッカー、野球などの球技、シンクロ、水泳などの団体演技では、コンビネーションやチームメイトとの意志の疎通が重要ですから「自分だけ」とはいかず、相手に合わせることも必要になるため、練習の中で自然に覚えることができます。陸上競技、競泳などの個人競技では団体競技のようなコンビネーションなどはありませんが、同じ練習をチームメイトと行うため、自分が苦しくなったからもう止めようという自分勝手な意識が起りづらくなる、むしろそれを乗り越えることができちゃうのです。もしそれと同じ練習を1人で行うとしたら、たいてい人は途中で挫折するか、チームメイトと行う以上の疲労感を覚えるでしょう。団体・個人競技ともいえるのは、同じ目標、帰属意識をもつことにより互いに助け合うことや目標に向かって進んでいこうという気持ちをはぐくむことができるということです。さらに言及するならば、周囲のサポートがあり、指導者がいるからこそ効率的な練習ができるし、後援者がいるからこそ練習に

やまもと・たけし/1973年静岡県生まれ。中学から陸上競技を始め、高校で短距離から中・長距離に転向。日本大学時代に箱根駅伝出場3回、全日本インターカレッジ1500m、日本選手権1500m優勝。卒業後、瀬古監督率いるアスビー食品に入社。引退後の2004年、体育の家庭教師「スポーツマジック」を設立。子どもの運動指導からアスリート育成までスポーツ全般の指導を行う。著書に『イラスト版 体育のコツ』（合同出版）。



体全体を使って投げよう!

必要な施設や器具などが利用できるということも学ぶことができます。こういった感性は、後の社会生活においても大きな影響を与えるものだと思います。

そして第三として「自分に自信をもつ」ことを覚えます。子どものみならず人間の成長で大事なことは、苦手意識を克服して自分に自信をもつことです。では何に自信をもてばよいのでしょうか。勉強が得意、容姿がよいなど自信につながるものはさまざまですが、その中に運動というジャンルも確実に存在するといえるでしょう。「自分だってやればできるんだ」という前向きな気持ちをもつことはとても大切です。前にも述べたように現代の子どもは運動の機会が少ないせいか、マット運動の前転ができない、なわとびの前回しができない、水泳がまったくできないなどの話をよく耳にします。それを「できない」であきらめてほしくないのです。漢字を習わなければ読み書きすることができませんし、方程式を知らなければ問題を解くことができないわけですから、運動についても「できない」のではなく「やっていない」だけであって、「やればできる」という意識をもたせることが重要だと考えます。事実、私が運動指導を行ったときに「できないから」と言ってあきらめようとする子どもはたくさんいました。そこでこういった話と自身の競技での失敗・成功経験をおりまぜて話をすると、ほとんどの子どもは「じゃあやってみようか」という姿勢に変わりました。それですべての子どもが目標を達成できたわけではありませんが、この姿勢にもっていくことがねらいだったのです。運動能力については個人差がありますが、なわとびができなかった子どもが1回とべたときの喜びや、水に顔をつけられ



手首の返し方をマスターしよう!

なかった子どもが25mを泳ぎきったときの満足感、徒競走で1位でゴールテープを切る爽快感。これらで得られる感動は運動ならではのものなのでしょう。子どもは楽しいこと、得意なことには労力は惜しみませんから、成功をきっかけに「やればできる」の意識を増幅させているいろいろなことにチャレンジしてほしいと思います。最初から完璧にできる人はいません。目先の小さなことをクリアすることから始まり、それによって自信をつけ、さらに大きな目標に向かっていくことができるのです。

たくさんの失敗と成功を経て

私は小さいころから運動がとにかく好きでしたが、すべて得意というわけではなく、中学時代は陸上部にもかかわらずクラスのリレー選手になれない、高鉄棒のさか上がりができないなどの悔しい思いをしたことがあったり、大学時代も陸上の中距離が得意だった私が箱根駅伝の長距離に移行するときになかなか順応できず、「自分は長い距離に向かないんじゃないか」とあきらめかけたりといったこともありました。しかし、「やればできるはず」と言い聞かせて練習をして克服してきました。精神的な面では高校時代に恩師から「感謝の心を忘れてはいけない」と常に教えられ、自分1人で速くなったと勘違いしそうになっていた私は、自分の未熟さに気づくことができました。他にもたくさんの失敗と成功を繰り返してきましたが、そんな私が現在の立場から子どもたちに伝えられることは何だろう、と考えたことが今回の内容です。子どもから大人へ成長していくなかで、運動を通してのみ得ることのできる経験や感覚を、より多くの子供たちに体感してほしいと思います。

「はずむ心 はずむ体」をめざして —詩を手がかりにした表現運動—

千葉県習志野市立屋敷小学校教諭 松本 千津子

1. 難しい!? 表現運動

表現運動というと、どうしても構えてしまう先生が多いのではないだろうか。

私が勤務する学校も体育の研究校であるものの、やはり多くの教師が「表現か……」とため息をつく。なぜそこまで構えてしまうのか、取り組むことを躊躇してしまうのか……。考えてみると私自身も経験があるが、表現の授業の中で子どもの動きがパタッと止まってしまったことがある。私のひとりで流れが止まってしまった瞬間だった。他の領域では考えられないことだ。

マット運動、とび箱運動、ボール運動。子どもたちは意欲的に動き続ける（もちろん、その領域ごとに授業の難しさはあるのだが）。しかし、表現運動は教師の一言、雰囲気ですぐに流れがガラッと変わってしまう。また、ここをこうすれば、こう指導すればとか、この技ができない子にはこの練習方法をさせればできる、などといったようにはっきりとしたことが言えない。また、ここまでできるようにすればよいといったものがはっきりと目に見えない。そこに指導する側が難しいと感じる部分があるのではないだろうか。

しかし、私は幾度かの授業経験から、表現でも必ず子どもたちは「はずむ心とはずむ体」へと変わっていくことを実感した。

私自身、ダンスの「ダ」の字も知らない人間である。習ったことも経験したこともない運動である。教員になり、ダンスや表現の講習会でチアダンスや1曲の振り付けを覚える講習を受講したことがあるが、そこでも私は踊れなかった。動きについていけないのだ。覚えが悪いのか、リズム感がないのか、運動神経が悪いのか……。なんだか分からないが、「難しい!!」とってしまう。そんな私でも、子どもたちと踊ることが楽しい!! 体

で表現するっておもしろい!! と思えるのだから、きっと表現の授業のポイントさえつかんでしまえばだれだってできるのだと思う。

そこで、5年生の子どもたちと取り組んだ実践を紹介したいと思う。

2. 授業実践

単元名……「いのちの詩」

(子どもの意識調査は図1を、単元計画は9ページの図3を参照)

Point1 実態に合わせた題材プラス教師の願い

表現の授業を行うときに悩むのが題材選定だ。私は高学年の子どもたちには、心情面に焦点をあてて表現させていきたいと考えている。そこで取り組んだのが、詩を題材とし、それを手がかりに自分たちの想いを身体で表現させていくことであつた（とは言うものの、まったく表現運動の経験のない子どもたちには、たとえ高学年であっても心情面を表現することは無理である。今回、子どもたちはそれまでに多少の差はあるものの、表現運動を経験してきた子どもたちであつたので、こうした題材を選んだ）。

また「いのち」は子どもたちにとって、とても身近なものでありながら、そのことについて考える機会は意外に少ないものである。日常の中で子どもたちはたくさんの「いのち」にふれ、生活を送っている。例えば理科の学習でメダカや野菜を育てる活動があるが、子どもたちの様子を見ると、そこにも「いのち」が存在していることを意識し、世話をする子は少なく感じられた。そこで、本単元で「いのち」について少しでも考える機会がもてたらよいと考えた。思春期に入る子ど

【図1】表現運動は好きか嫌いか
(男子14名、女子15名、計29名)

項目	人数	理由
好き	10名	・難しいけど楽しい。 ・みんなで話し合っ て表現するのが 楽しい。
どちらか というと好き	14名	・いろいろな動き ができる、見ら れる。 ・不思議な感じに なる。
どちらか というと嫌い	4名	・自分で動くのが 苦手。 ・難しい。
嫌い	1名	・みんなの意見が まとまらない。

もたちにとって、「いのち」を見つめ直し、自分や友達の存在を確かめ、見つめ直すよい機会にしていきたいと考えたからだ。

Point2 他教科と関連させながらのイメージづくり

表現するためには、子どもたちがそのものについてイメージできなければ表現することはできない。そのために、国語、理科、図工、総合などの教科と関連させ、体育の授業を組み立てていく。そこでたくさんの種まきをしていく。

まず、イメージを絵に表したり、色で表したり、思い思いに描かせていく。経験できるものであれば、経験をさせるとイメージをさらに豊かにすることができる。今回行ったのは、詩でのイメージづくりである。「いのち」を感じる詩を集め、それに絵や色をつけた。(写真1)

また、「いのち」について子どもたちの関心がいちばん高かったのが、「自分はどのようにして生まれてきたのか」であつた。そこで、精子と卵子の出会いや、お母さんのお腹の中で赤ちゃんがどのように成長しこの世に誕生するのかを学習した。こうしたイメージを豊かにすることは、表現運動の意欲にも結びつけることができる。

Point3 即興表現で動きの財産づくり

それぞれのイメージがもてるようになったところで、即興表現で表す活動に移した。ここにきて初めて、「ねえ、今までの学習を表現運動でやってみない?」と子どもたちに投げかけてみた。

「えー」「いやだ」「むり」といった言葉が返ってきた。高学年であれば予想どおりの反応。そこで、「そうだよ、難しいよ、先生もできるかどう



▲写真1: 「詩」に絵や色をつける。

▼写真2: 「座った状態で表してみよう」



かわからないよ。でもね、君たちとやってみたいんだよね」と難しさを強調しつつ、それでもみんなとやりたいと声をかけた。こうして子どもたちを挑戦してみてもいいかなという気持ちにさせていった。

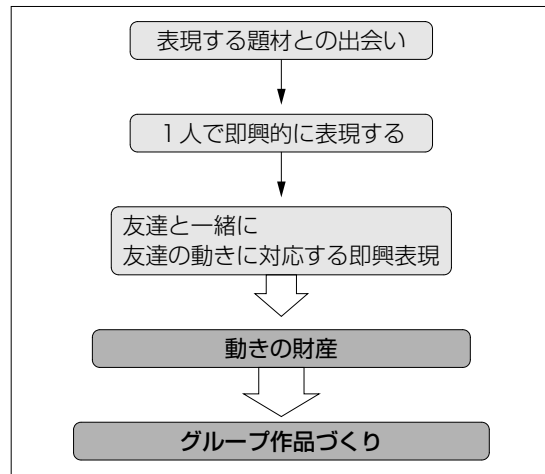
●1時間目は、感情を即興表現

最初は、「恐怖」を自分の体で表現させた。即興的に表現することで、体に気づかせていきたいと考えた。

まず「手だけを使って」「足だけで」という制約から、次は「座った状態で」といったように段階をふんでいく。(写真2)

体の限られた部分だけで表すことで意識をそこに集中させる。こうすることによって、自分の体の細かい部分をどのように動かすことができるか、

【図2】グループ作品づくりまでの進め方



体の動かせる範囲に気づかせていった。

自分の体に気づいたら、次は1人から2人での即興表現をさせた。

言葉はないものの、友達との雰囲気を感じながら子どもたちは動き続けた。2人組で、離れたりくっついたり……。静かな体育館の中で動き続ける2人の距離感を、私はなんとも言えず見入ってしまった。こちらが何も言わなくても自然と対応の動きが出てきたり、高低の姿勢の違いが出てきたりする。場の使い方も、その場だけでなく、移動しながら表現する2人組が出てきた。(写真3)

こうした1人ひとりや2人組になっての即興的な動きが、次の時間に行うグループ活動へ生かされてくる。(図2参照)

●次の時間からグループ活動

グループ活動の時間の前にも即興表現の時間をとった。ここでは喜怒哀楽の即興表現ではなく、子どもたちが集めた詩の中から即興的に表現できるものを選択した。「あいたくて、あいたくて」など繰り返しのある詩や、読んでいてリズムを感じる詩を選び、私が読みながら子どもたちが動くといった形をとった。読んでいる間だけでなく読み終わっても動き続けさせ、終わりは自分で決める。私が声をかけて終わらせるのではなく自分が入り込んだ詩の世界を思うだけ表し、ポーズも自分の思いを表現して終わらせた。1人ひとりが違うポーズで、これが結構おもしろい。違いがあるからいいのだと思う。(写真4)

●グループ作品発表会

作品発表には他学年の子どもたちも招いての発表会を行った。やはり、自分たちだけの発表会と



▲写真3：2人の距離感がなんともいえない……。



写真4：思い思いのポーズでできる！ ▶

は違った緊張感があり、子どもたちにとっても意識が違う。

3. 学習を振り返って

今回「詩」を表現することは私にとって初めての経験だったが、子どもたちは詩の世界に入り込み、動きづくりをしていた。表現運動の題材として具体物や身近なものばかりでなく、詩を手がかりに動きを考えていくことの有効性に私自身気づくことができた。子どもたちは学習後の感想を次のように書いてきた。

「イメージが表現できたとき、とてもすっとする感じがよくて表現も楽しく感じた」「私は、表現は人の心と心を結ぶとあらためて思いました」など、心的な記述が多く見られた。「はずむ心」へと、単元の中で子どもたちが変容していったことを表しているのではないだろうか。

「心身」という両面から、表現運動で何を身につけさせていくのか、どんな体をめざしていくのか、今後も実践を通して探っていきたいと考えている。

(まつもと・ちづこ)

【図3】単元計画「いのちの詩」(表現運動：7時間扱い+他の教科と関連させて)

	学習のねらい	内容	手立て	評価	
はじめ (45分)		<ul style="list-style-type: none"> ○「いのち」ってなんだろう。考えてみよう、想像してみよう。 ・クラスでウェビングを完成させる。(総合：45分) ○「いのちの詩見つけたよ」…「いのち」を題材としている詩を集め、感じたことを絵や色で表現する。(国語：180分) ○ぼくが、私が思う「いのち」の詩づくり(国語：135分) ○「ぼく・わたし どこからきたの」…人間の誕生を学ぶ。(理科：135分) ○「いのち」について疑問や興味をもったことを調べよう。(総合：135分) 			
	<ul style="list-style-type: none"> ・学習のねらいと進め方を知り、学習の見通しをもつ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・学習の進め方がわかる。 ・感情を即興表現する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体の部分から、全体を使っての表現へと段階をふむ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・学習の見通しをもち、作品づくりに興味をもてたか。(関) 	
なか (45分×5)	<ul style="list-style-type: none"> ・詩に描かれているイメージを即興表現する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・詩に描かれたイメージを1人や2人組で即興表現する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分のイメージをもち、動き出せた子を認め、広める。 	<ul style="list-style-type: none"> ・すばやく自分のイメージを動きにできたか。(技) 	
	<ul style="list-style-type: none"> ○どんなイメージを中心に表現していきたいか、思いや願いによるグループ分け(学活：45分) ○グループごとに背景を作ろう!!(図工：90分) 		<ul style="list-style-type: none"> ・グループごとに、自分たちのイメージがどうしたら伝えられるかを考え、動きづくりをする。 ・動きを練りあげる。 ・繰り返し練習する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・イメージを伝え合いながら動きづくりを進める。 ・個の動きと、グループだからできる集団のよさを生かした動きづくりを取り入れ、動きづくりをする。 ◆グループでしかできない動き…リズムの変化/隊形の変化(散る・集まる)/対比と対応 ・表したい感じが強まるように工夫をして、動きづくりを進める。 ・表情、指先、つま先、繰り返しなど。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分たちのイメージに合った音楽を効果音として使ってもよいことを伝える。 ・同じ動きでも人数、隊形の変化により、動きの変化が感じられることをしらせる。 ・動きを線で表したヒントカードを用意し、動きづくりに生かせるようにする。 ・各自に学習カードを用意し、自分自身で1時間ごとの振り返りをして、次時のめあてがもてるようにする。
まとめ (45分)	<ul style="list-style-type: none"> ・学習を振り返り、発表会をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・グループごとの発表をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・カードを使って、見る側にも意欲をもって見るようにさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分や友達の伸びたところを見つけられたか。(思) 	

本単元「いのちの詩」^{うた}から見えてくる 表現の授業の可能性

筑波大学教授 村田 芳子

■「表現」の授業の取り組み

最近、小学校の体育研究会(公開授業)において表現運動の授業に取り組む学校が多くなってきているように感じている。しかし、これら表現運動の授業の多くは、現行学習指導要領で新しく導入されたリズムダンスのようである。リズムダンスはその実施率も高く、踊る楽しさを多くの子どもたちに提供し、表現運動・ダンスの間口を広げたという意味で大きな成果をあげている。その一方で、イメージを自由に表現する「表現」の授業については、まだまだ多くの課題を抱え、なかなか授業に踏み切れない教師が多いのも現実のようである。

その中で、この屋敷小学校は、長い間一貫して表現運動の授業を中心に、特に「表現」の授業づくりに取り組んでいる学校である。私が屋敷小の表現の授業づくりにかかわるようになって5年になるが、毎年秋の公開授業では全学年1つずつ、6つの表現の授業を見ることができる。その中で特に印象に残っている授業が、今回紹介した松本先生の「いのちの詩」の実践である。

この単元の特徴をあげてみると、「いのちの詩」という「詩」を単元の題材として取り上げたこと、高学年の発達特性が生きるような即興から作品づくりへの単元の展開、子どもをまるごと表現の世界に浸らせ本気にさせていく松本先生の子どもへのかかわり方(指導)、他教科と関連させたイメージづくり、単元を終えた後の発表という場の演出……などである。何よりもこの授業で印象に残ったのが、高学年の子どもたちが本気で踊る姿、表現する姿であり、私も含め参観者の誰もが驚き、感動した授業であったという点である。そこには、表現の授業の困難さを吹き飛ばしてくれるような授業づくりのヒントがたくさん詰まっている。

■「表現」で何を教えるか？

現在、体育学習ではそれぞれの領域・種目で「何を教えるか？」が問われている。ここでは、表現運動の中の「表現」の学習内容、特に「技能」の内容について整理してみた(表1)。

表には、低・中・高学年の子どもの発達別に、身につけさせたい学習の重点、技能の2本柱である「何を(題材例)」と「どのように(動き方)」をあげ、発達に対応した発展を示している。

【表1】小学校「表現」の内容とその発展

	「表現」の重点、技能の内容
低学年 (1・2年)	「表現リズム遊び」 表現遊び 変身対象(題材)になりきって踊る
○何を	○身近な動物や乗り物など
・どのように	・質感の異なる特徴のある動きで ・様子をいくつかとらえて ・どこかに「大変だ!」のお話をつくって
中学年 (3・4年)	「表現」 題材の特徴をとらえ多様な感じを表現する
○何を	○身近な生活の題材(○○づくり等) ○空想の題材(○○探検、忍者や戦い等)
・どのように	・題材の特徴を誇張した動きで ・対立する動きや変化をつけたひと流れの動きで ・多様な場面をとらえ、はじめと終わりをつけて
高学年 (5・6年)	「表現」 動きに変化と起伏をつけて表現する
○何を	○激しい感じや群の題材(自然、スポーツ等) ○関心のあるテーマ(私たちの地球、私のダイアリー等)
・どのように	・メリハリ(緩急・強弱)のある、ひと流れの動きで ・「はじめ・なか・終わり」のまとまりや簡単な群の動きを工夫して

※現行学習指導要領・小学校体育「解説」の記述を基に整理し直したもの

■本単元「いのちの詩」^{うた}の特徴

○題材の取り上げ方

「表現」の特性は、表したいイメージを、自由に動きを工夫しながら表現することが楽しい運動であり、授業づくりでは、「何(題材)を取り上げるか」が重要となる。ここが「初めに内容ありき」の、ほかの運動領域と異なる点であり、学習する内容が外にあらかじめあるのではなく、内容を選ぶところから授業がスタートするわけである。その意味では、最近よくいわれる「習得型」の学習ではなく、まさに「探求型」の授業といえる。

本単元「いのちの詩」は、5年生という高学年の表現の題材として、「生命」というテーマと「詩」という素材を選んでいく。生命という重く抽象的なテーマを、詩という方法で表現することに目をつけたところに感心した。これまで「物語」を題材としたものは多かったが、「詩」を題材にした授業を見るのは今回が初めてであった。考えてみれば、身体表現は、物語よりもさまざまなイメージを行き来する言葉を並べる点や、リズム(韻)が重要となる点で詩に近いといえよう。

今回、松本先生は「生命」という重いテーマを理科や国語、総合的な学習などの他教科の授業と関連づけながら、身体表現を通して子どもたちに見つめ直してほしいという思いで、この授業に挑戦した。「いのちの詩」は、まさに高学年の表現で身につけさせたい動きの変化と起伏、そして心情表現への発展にふさわしい内容であり、新しい表現の授業の提案であるといえる。

○単元の学習過程「即興表現から作品づくりへ」
本単元の学習過程は、動き出し1時間目の即興表現から、2時間目以降のグループによる作品づくり(4時間)へと構成しており、特に後半の作品づくりに重点をおいた単元となっている。

表現における学習過程については、このように即興表現と作品づくりの2つの楽しみ方を柱に構成されるが、発達段階に応じて、低学年では即興表現中心、中学年では即興と作品が半々、高学年では作品づくり中心へと重点が変わっていく。

私はまず、1時間目の即興表現の授業を見せてもらった。そこでは、本単元の題材を動きにしていく模索の姿と、課題も浮かび上がっていた。

この時間の即興表現のテーマは「喜怒哀楽」であった。「いのちの詩」の作品につながる心情表

現のテーマとして取り上げたのだと思うが、これが直球すぎて問題であった。はたして、子どもの動きは断片的なポーズで終わり、体育館いっぱいにはってある子どもの作った「いのちの詩」のポスターの世界とは程遠いものであった。

そこで、授業の終わりに筆者が介入させてもらい、はってある詩の中で、即興的に動きになりそうな詩、しかも質感の異なる2つの詩を選んで子どもたちに動いてもらった。1つは地中のアリの詩、もう1つはシャボン玉の詩である。子どもたちはアリになり、シャボン玉になってみごとに詩の世界を連続の動きで表現していた。

ちなみに、体育館にはってあった15の詩は、①即興ですぐに動けそうな詩(具体的な動きがある詩)、②作品にできそうな詩(すぐには動けないが時間をかければ作品に発展しそうな詩)、③身体表現には向いていない詩の3つに分類できた。

このように、生命や心情表現のような抽象的な内容を取り上げる際には、直球勝負では動きにくく、ひねりを加えた切り口を工夫する必要がある。松本先生はこの反省をふまえ、次の時間にはすぐに軌道修正をしている。このような模索を経て、その後公開された授業では、グループによるさまざまな「いのちの詩」の世界が子どもたちの情感溢れる体いっぱいの動きで表現されたのである。

■表現の授業における教師の指導性

松本先生の授業の特徴は、何とんでも子どものかかわりにある。その主なものをあげてみる。

- ・子どもをその気にさせる名人(表現の授業だけでなく、さまざまな時間に踊る経験をさせる)。
 - ・体育館に入るところから、終わって出るまでまるごと表現の世界に浸らせる。集合も踊りながら、気分と流れを切らない展開。
 - ・表現の思いを大切にしながら、動きの重要な点(技能の重点)も押さえている。
 - ・単元の後に多くの人に見てもらおう発表の場を設け、子どもに大きな達成感をもたらしている。
- 松本学級の子どもたちは、いつも自信をもって「私を、ボクを見て!」と精一杯踊る。いつの間にか子どもを踊り好き、踊り名人にさせる松本先生と子どものかかわりの中に、表現運動の授業に求められる指導力とは何かの答えがある。

(むらた・よしこ: 舞踊教育学)

体力アップ大作戦

～「ひたる活動」を生かした活動構成の工夫～

福岡県大牟田市立吉野小学校教諭 中野 一成

はじめに

本市小学校体育研究委員会がめざしている体育科学学習指導をひと言でいうならば、「子どもにやさしく、教師にもやさしい体育授業」である。

「子どもにやさしい体育」とは、活発に運動する者とそうでない者との二極化へ対応するために、「子どもが今もっている力で、仲間とかかわり合い、運動に十分にひたる」学習である。また、「教師にやさしい体育」とは、準教科書を基本とした学習展開を行うことで、多くの教師が取り組みやすい授業のことである。

さらに、すべての子どもたちに「動くこと自体が楽しい」「友達とかかわることが楽しい」という思いを味わわせ、より運動好きになるような指導のあり方を求めていくことにした。

1. 本市の研究会の主題について

そこで本研究会では、各単元に「ひたる活動」を生かした活動構成の工夫を行い、体育授業を活性化させていくことにした。

「ひたる活動」とは、その単元の主運動の機能的特性を十分に味わえるように、基礎となる運動感覚を経験したり、今もっている力で楽しんだりする学習のことをいう。

また、子どもたちが次の2つの学習活動に取り組んでいる場面を「ひたる活動」とした。

- ①主運動の運動感覚と類似した比較的やさしい運動→【アナログン】
- ②やさしいルールや場・用具・人数などでの運動や、自分ができる技で十分楽しむ活動→【めあて1や、ねらい1の活動】

2. 体力を高める運動について

「体づくり運動」領域の「体力を高める運動」については、子ども自身が自己の体力の現状や健康状態などから、行った運動に対して自己評価を行い、さらなる問題意識をもつことが必要である。そして、自己の体力に関する課題を解決してくれそうな運動を見つけ、その行い方を学習しなければならない。また、腕立て伏せや腹筋のような黙々と取り組む運動ではなく、発達段階に応じた、やさしく、楽しく行える運動であることが、意欲の持続にもつながるはずである。

なお、次のようなトレーニングの5原則についても、6年生の子どもたちはしっかりと理解し、体力を高める運動に取り組んでいった。

- 【トレーニングの5原則】
- 漸進性（徐々に運動を高める）
 - 個別性（自分に合った運動を）
 - 反復性（こつこつと続ける）
 - 全面性（バランスよく高める）
 - 意識性（何を高めるのかを理解して）

最後に、本単元は5時間扱いであったが、体力を高めていくことに継続的な意識を植えつけさせていくために、長いスパンでの単元を仕組んだ（第1・2時は6月、第3時は7月、第4時は9月、第5時は10月とした）。

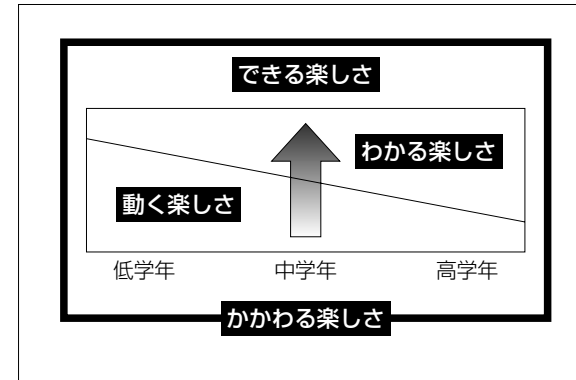
3. 実践事例（6年1・2組 男子21名、女子20名）

単元名「体力アップ大作戦（体力を高める運動）」
単元の構成（図3参照）

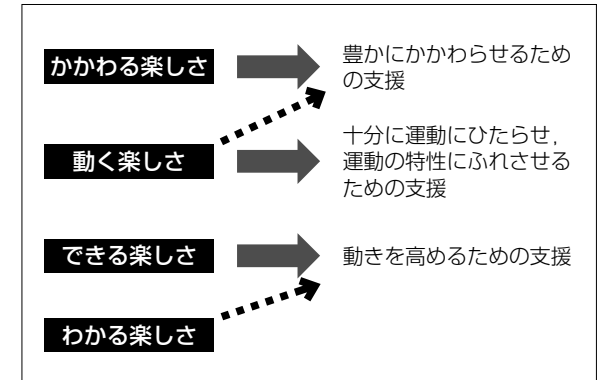
「ひたる活動」を生かした活動構成の工夫について（1）第1時の学習

本単元では、まず、第1時に自己の体力の現状

【図1】高田典衛先生の内発的動機づけをもとにして、本会が考えた「運動の4つの楽しさ」



【図2】4つの楽しさを味わわせるための支援



【図3】単元の構成

時	1	2	3	4	5
ひたる活動	○自己の体力の現状を把握し、バランスのとれた体力づくりに意欲をもつ。 ・新体力テストの結果を考察する。 ・運動の行い方を知り、学習計画を立てる。	体ほぐしの運動を行う。			
高める活動		めあて1：4つのコースを回り、楽しみながら体力を高める運動を行おう。 ・柔らかさコース ・力強さコース ・巧みさコース ・続けるコース			
		めあて2：自分の課題に合ったコースを選び、体力アップに挑戦しよう。			
					評価活動・学習のまとめ

を把握させたいので、自己課題解決へ向けての運動内容を考えさせていった。

「私は握力が弱いので力強さを高める運動を考えよう」といったように、新体力テスト項目の中で落ち込みが見られる体力要素に関する運動を考えていく子どももいれば、「ぼくはバスケットボールに有効な俊敏性（巧みな動き）を高める運動を考えよう」といったように、現在行っているスポーツ種目の技能を伸ばすための運動を考えていく子どもも出てきた。

次に、トレーニングの5原則を指導するとともに、準教科書『体育の学習』（光文書院）を活用し、4つの体力要素について理解させた。また、個人差はあるが高学年児という発達段階であることから「柔らかさを高める運動」や「巧みな動きを高める運動」に重きをおいて取り組むことも指導した。そして、バランスのとれた体力づくり（全面性の原則から）をめざすために、めあて1の活動では4つのコースを回り、楽しみながら運動を行っていくことをしらせた。その後、準教科書に載っている各運動例を実践させ、その行い方を理解させた。

（2）第2～5時の活動構成

第2～5時の各時間は、めあて1の活動の後にめあて2の活動を行うようにした。めあて1では、生活班のグループごとに4つのコースをローテーションで回り、それぞれの場でいろいろな運動を行わせることにより、その行い方を理解させていった。次に、めあて2では、重点的に高めたい運動を自己選択したうえで、課題別グループを組み、それぞれの運動を得意化したりタイムをとったりしながら、自分に合った工夫を考えさせた。

そして、めあて2で考えた運動の中で、日常生活に取り入れることができそうな運動を決めたり、みんなに紹介したりしていった。

（3）豊かにかかわらせるための支援

○2人組の創作ラジオ体操

毎時間の初めに体ほぐしの運動として、2人組の創作ラジオ体操に取り組んだ。これは、巧みな動きを高める運動にもあてはまるものである。ラジオ体操の各種運動の効果や動かす部位を理解させたいので、子どもたちに「動き」を考えさせていった。単元の学習が進むにつれ、子どもたちは

【写真1】準教科書から運動の行い方を学ぶ



【写真2】2人組で創作ラジオ体操



「ボールや体操用の棒を使いたい」と考え、2人で動きを考えながら運動を楽しんでいた。

(4)十分に運動にひたらせ、運動の特性にふれさせるための支援

○アナログの導入

毎時間の前半の「めあて1」の活動において、子どもたちは準教科書をもとに、「柔らかさコース」「巧みさコース」「力強さコース」「続けるコース」という4つのコースで、それぞれの運動を考えていった。例えば力強さコースでは、2～3人組で、押し相撲・手押し車・アヒル歩きなど、筋力を高める運動のアナログを楽しんでいた。

○運動量の確保

1単位時間のうちの運動学習従事量（実際に運動する時間）を、高橋健夫先生（筑波大学教授）が言われる50%を超える「55%」を確保できるよう配慮してきた。同時に、子どもたちに歩数計を付けさせ、1時間の運動量を客観的に意識させる手立ても取ってきた。

(5)動きを高めるための支援

○コースの自己選択

毎時間の後半の「めあて2」の活動において、自分の課題に応じたコースを選択させていった。例えば「巧みさコース」を選択した子どもたちは、さまざまな用具を用いて取り組んでいった。なかでも、先述の2人組での「創作ラジオ体操」に取り組む児童も多くいた。だれもがその運動や音楽を知っているラジオ体操の動きを創作する活動を、単元初めに取り入れたことにより、子どもたちは「今もっている力」で十分に運動にひたることが

できたと考える。

○運動をより楽しくする工夫

互いに考えを出し合い、動きのタイミングを合わせ、リズムカルに、巧みに動き、自分たちの体操を創り上げていくことができた。つまり、子どもたちは、できる運動（従来のラジオ体操）に少しずつ工夫を加えて、「より楽しく」「より自分に合った」運動に創り変えていくといった、「体力を高める運動」の行い方を身につけていくことができるようになった。

4. 授業を終えて

本単元では「ひたる活動」という、今もっている力で楽しめる時間を十分に確保してきたことにより、普段はなかなか運動に取り組まなかった子どもたちも、運動の楽しさを味わい、計画的に「体力を高める運動」を行うようになってきた。

さらに、体育科学習の転換だけではなく、休み時間の遊びにも目を向け、【写真3】のような設置物「バトンロケット」を作った。運動場から校舎の4階ベランダの手すりまで、プラスチック製のバトンを通したナイロン製のロープを張り、槍投げの要領でバトンを投げる遊びである。遊んでいるうちに投げる動きが自然と身についてくることをねらった遊びであるが、低学年の児童にも、女子にも人気は絶大である。

このように、体育科学習の転換に加え、校内の運動環境を整備していったことにより、子どもたちの外遊びも増えてきたといえよう。

(なかの・かずなり)

サークル紹介 福岡県

大牟田市小学校 体育研究委員会

大牟田市立平原小学校教諭 吉田 雅史

■組織

本市体育研究委員会は、
会長：奥蘭公明校長（大牟田市立白川小学校）、
副会長：小川豊明教頭（大牟田市立白川小学校）のもと、市内24小学校（うち特別支援学校1を含む）の体育主任および本会での研究を希望する教諭で構成されています。

■これまでの研究経過

本市体育研究委員会は実践経験豊富な本市先輩方とともに、平成14・15年度の2年間、東京学芸大学細江文利教授のご指導を受け、体育科実践の研究活動を行ってきました。

また、平成17年度には大牟田市立明治小学校を会場校として、福岡県小学校体育科研究委員会の授業研究大会(県大会)を開催しました。体育の公開授業としては異例の7月開催ではありましたが、水泳やタグラグビー、表現運動など8つの運動教材と2つの保健学習の授業を提案いたしました。指導案の検討等も本会員が中心となり、授業者の多くも本会員でした。すべての授業に、今もっている力で十分に運動を楽しむ「ひたる活動」を取り入れたことにより、多くの子どもたちが嬉々として運動に取り組んでいました。



平成17年度「タグラグビー」公開授業

■本年度の研究

本年度は、研究主題「豊かにかかわり進んで運動の楽しさを味わう子どもを育てる体育科学習指導」、副主題「『ひたる活動』を生かした活動構成の工夫を通して」を掲げるとともに、体育科の授業研究の裾野を広げることができるよう、研究を行っています。

前述の執筆活動や県大会への取り組み等を通し、本会員の授業力が向上してきています。そこで、昨年度より取り組んでいることは、本会員の授業研究とともに、本市全校全学級の体育授業の活性化です。つまり、体育科指導を苦手とする教師の授業づくりに、どうかかわっていくかを考えていく時期にきていると思っています。そこで、本年度は次のような研究組織を生かし、各校の体育授業の活性化へとつなげていっています。

- 授業研究班…本会員の公開授業を中心とした研究
- 校内推進班…昨年度作成した準教科書の活用表の改良
- 学校行事班…運動会の運営・指導のあり方
- 体力テスト班…市内全校の体力データの分析と活用について

■おわりに

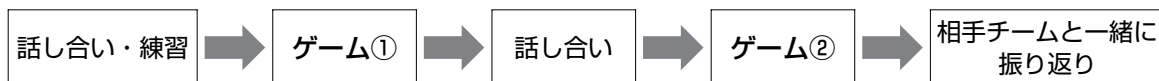
本会の事業には、毎回数多くのOB（諸先輩方）がかけつけ、若手にとって貴重な指導を行ってくれます。また、会員どうし切磋琢磨しながら日々研究を深めています。このように、縦のつながりと横のつながりを意識し、大切にしながら、今後も「一枚岩」の大牟田市小学校体育研究委員会でありたいと思っています。（よしだ・まさし）



平成18年度「走り高とび」公開授業

楽しみ1 簡単なルールでゲームを楽しもう！（総当たり戦）

毎時間の進め方



「簡単なルール」とは？

ハンドボールは、オーバーステップやダブルドリブルなど、バスケットボールに似たルールがあります。しかし、これらのルールを徹底すると、動きがぎこちなくなったり、もめごとの原因になったりします。そこで、「ボールをキャッチしたら、すぐにドリブルかパスをする」程度にして、ゲームを進めます。

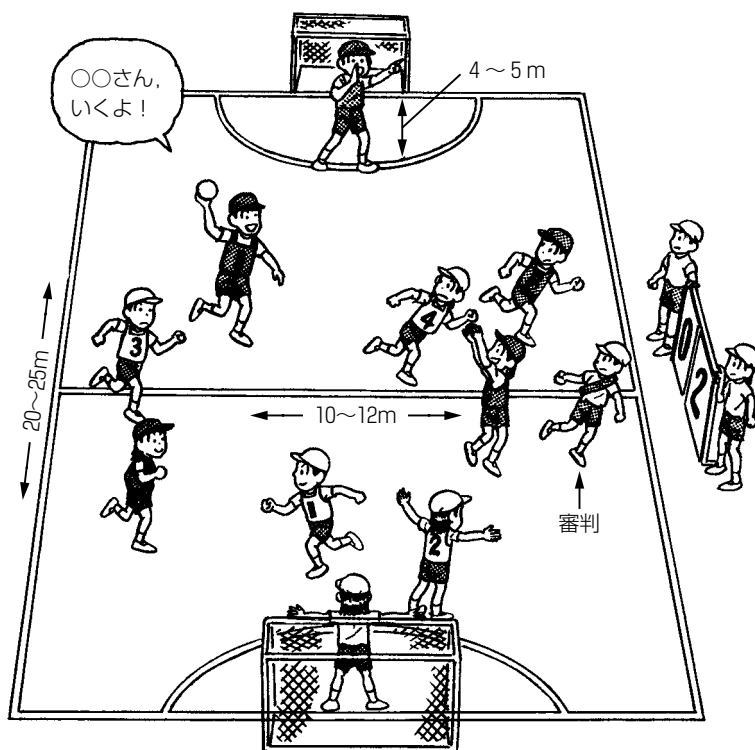
また、プッシングやチャージングなどの接触プレイも、「乱暴なプレイをしない」という約束事だけで、ゲームはスムーズに進行します。

厳しくとらないルールの例

- オーバーステップ…ボールを持ったまま、4歩以上歩く。
- オーバertime…ボールを4秒以上保持する。
- ダブルドリブル…いったんドリブルしたボールを保持して、もう一度ドリブルをする。
- ★ゲームに慣れるにしたがって、子どもたちからこれらのルールを入れたいという声が出てきたら、みんなで話し合っ決めてよいでしょう。

ルールと進め方

- チーム…1チーム5～6人（プレイヤーは4人）
- ゲームの時間…5～6分
- ゲームの開始
 - ・じゃんけんで勝ったチームが、センターラインからパスして始める。
 - ・得点したら、相手チームがセンターラインから始める。
- 得点…シュートが入ったら得点。だれもが1回目は2点。2回目以降は1点。
- ボールがコートから出たとき…出たところから相手側が投げ入れる。
- ゲームの進め方…ボールをキャッチしたら、すぐにドリブルかパスをする。



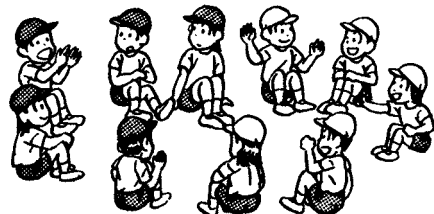
約束の例

- みんなでルールを覚えながらゲームをしよう。
- チームのよいところを見つけよう。
- 乱暴なプレイをしないようにしよう。
- 審判の判定をしっかり聞こう。

相手チームと一緒に、よかったところを話し合しましょう。

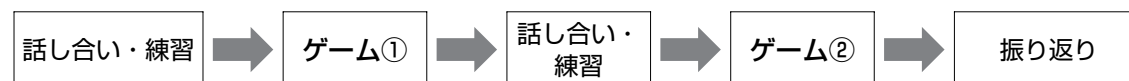
白チームのみんなは、約束をきちんと守っていて、良かったです。

赤チームは、全員がシュートを打っていて、良かったです。

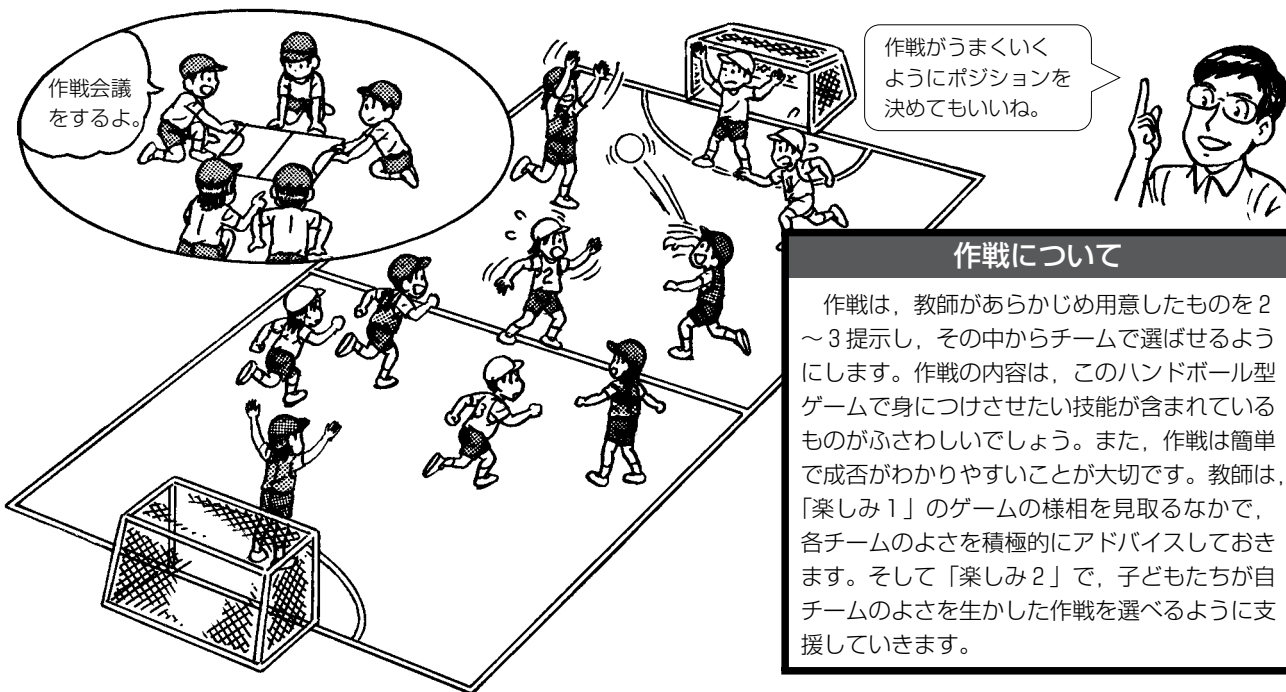
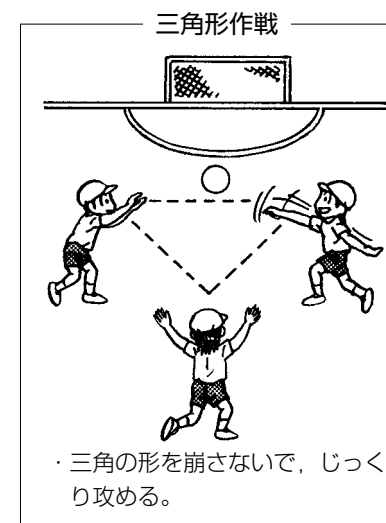
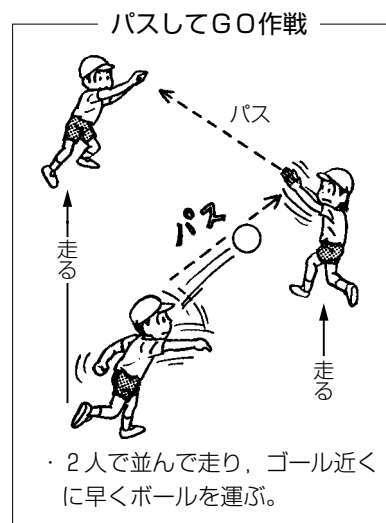


楽しみ2 チームの作戦を選んでゲームを楽しもう！（対抗戦）

毎時間の進め方



作戦と練習の例



作戦について

作戦は、教師があらかじめ用意したものを2～3提示し、その中からチームで選ばせるようにします。作戦の内容は、このハンドボール型ゲームで身につけさせたい技能が含まれているものがふさわしいでしょう。また、作戦は簡単で成否がわかりやすいことが大切です。教師は、「楽しみ1」のゲームの様相を見取るなかで、各チームのよさを積極的にアドバイスしておきます。そして「楽しみ2」で、子どもたちが自チームのよさを生かした作戦を選べるように支援していきます。



「近頃の若者」考

ジャーナリスト 岡崎 満義

高校野球に柔らかさとしなやかさを

日本の夏の風物詩、最大の国民的行事といえる甲子園の全国高校野球。毎年、私は時間が許すかぎり、テレビ観戦する。どんなチームでもかまわない。純白のユニホームに身をつつんだ少年たちが、汗を光らせ、グラウンド狭しとばかりプレーする姿に、強くひきつけられる。年々、その気持ちが強くなる。

私は米大リーグのテレビ中継もよく見る。こちららは大人の強靱な体、高度な技術のせめぎあいの中から生まれる緊張感、究極の肉体の劇の魅力だ。一方、甲子園野球は体と技は遠く及ばないにしても、野球の心は変わらない。ときにむき出しの魂そのものが、暑いグラウンド上で乱舞しているような幻を見ている気分になる。野球ファンの年齢が上がるにつれて、プロ野球より高校野球ファンが増えるといわれるが、自分が年をとってみると、そのことがよくわかる。誰にもあった少年時代の風景が、甲子園野球を見ながら鮮明に思い出されてくるのだ。かつての野球少年なら、いっそう自分とグラウンドの選手たちの姿がダブって見えてくるだろう。

野球は戦後民主主義の核である。野球の心技体を学ぶことで、民主主義を身につけてきた。大げさに言うなら、甲子園野球が減びないかぎり、安倍首相のくるむ憲法改正は成功しないだろう。戦後62年間、球児たちが流した膨大な汗の量は、戦後民主主義に染みついている。汗を流した戦後民主主義にくらべれば、頭の中の、理論的な憲法改正論議など、机上の空論にすぎない。

たかが野球、何もそこまで言う必要もないが、とにかく私は、夏の甲子園野球をこよなく愛しているのである。そんな人が多い。

その甲子園野球にひとつだけ、注文がある。開

会式の入場行進と選手宣誓だ。

選手たちは腕を前方に肩の高さまで振り上げ、足も腿を高く引き上げ、整然と入場してくる。体をカチカチにこわばらせ、まるでロボットかあやつり人形のようなぎこちない歩行姿勢は、何よりもまず美しくない。少年たちが特権的にもっているしなやかさ、柔らかさが消え失せ、硬直した動作に大きな違和感を覚える。あんな硬直した行進は、ときどきテレビで見る北朝鮮の軍隊のパレードを思わせる。体を棒のように突っ張らせたパレード行進は、“将軍様”をたたえるためのものだから、気合いが入っている分、硬直姿勢には意味がある。

しかし、甲子園野球に“将軍様”はいない。なんのためにあんな歩行をさせるのか。一条乱れぬ入場行進のはしりは、1936(昭和11)年のベルリン五輪の開会式だといわれる。「ハイル・ヒットラー！」と整然たる行進が実施された。その亡霊がまだ、甲子園野球に残っているとしか思えない。あんな歩行姿勢は、高校生の日常生活の中には全く存在しないものだ。ただ、開会式という儀式のためにつくられた歩行姿勢なのだ。そんな姿勢で歩行する必然性は、高校生にはない。また、今の社会もそんなものを求めてはいない。

同様のことが選手宣誓にもいえる。マイクから流れてくる大声は割れてしまっていて、ほとんど聞き取れない。高校生らしく元気よく、精一杯声を張り上げて宣誓するよう、求められるのだろう。うわずった声、割れた声ではなく、ふつうの自然な声で、思いを込めたメッセージを多くの人に伝えることが、選手宣誓の意味ではないか。これまた、こんながなり立てるような声で、何かメッセージを伝えることなど、高校生の日常にはない。

大人が考えた高校生らしさ、高校生はいつでも元気潑刺、必要以上に体に力をみなぎらせ、割れ

んばかりの大声を出すものだという時代錯誤の考え方が、大人の側にあるように思われる。

もう、そんなやり方は改めたい。グラウンドへの入り口という入り口から、軽快な音楽に乗って選手たちがワーッとダイヤモンド目がけて走って集まり、49校が並ぶ。選手宣誓は普通の声で、スタンドに詰めかけた野球ファン、元少年たちに語りかける。高校生の日常の中にある体、声を自然体で表現する。そんな姿を想像するのだが、実現できないものだろうか。社会全体からこわばりをなくすることは、少子高齢化社会にとって何より大切なことだ。柔らかい、しなやかな社会のイメージを、豊かなイメージを、あらゆる場所で作り上げていかななくてはならない。ときにスポーツは社会のパイロット(水先案内人)である。甲子園野球も例外ではないはずだ。

カッコよさの美学を基礎に

最近、若者について考えさせられたことのもうひとつは、「泥臭さ」ということである。サッカーのアジア杯、日本チームの試合をテレビで見た。オーストラリアには辛勝したものの、サウジアラビアと韓国に敗れ、4位にとどまった。戦評を読むと、相変わらずFWの決定力不足の指摘があったほか、目についたのは日本チームに「泥臭さ」がない、というものだった。

「セットプレーで力を発揮する一方で、流れの中では余分なパスが多く、崩しきれなかった。泥臭さを忘れた日本を見ているようだった」(7月26日付朝日新聞)

久しぶりに「泥臭さ」という言葉に出会った。それも価値あるものとしての「泥臭さ」である。戦後の日本は社会からこの「泥臭さ」を消す方向に進んできた。「泥臭さ」という、素朴ではあるがどこか貧乏臭さもあり、粗野な感じもあるものを捨てて、さらりとスマートに、カッコよく生きることを願ってきたのが、戦後の私たちである。高度成長、バブル経済を通して、私たちは「泥臭さ」をほぼ払拭することに成功した。グローバル・スタンダードに適應するには、カッコいい日本人でなければならない、と考えた。トヨタのカンバン方式など、カッコいい企業の姿である。ジャスト・イン・タイム、在庫を置かない、すべてが流れるように完成していくシステムが、グローバ

ル・スタンダードになろうとしている。

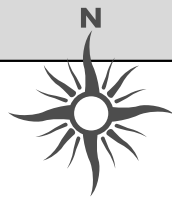
オシム監督が就任するとき、「日本流」のサッカーを目指す、と発言したが、その「日本流」のイメージはサムライなどではなく、むしろ、トヨタのカンバン方式を完成させた組織のイメージがあったのではないか。これは決して「泥臭い」組織ではない。「泥臭さ」を脱した組織だからこそ達成できた、企業的成果だ。工業化・情報化社会の中で作り上げた「日本流」の企業組織である。

企業とスポーツを同一に論じることはできない。しかし、同じ社会の中でイメージされるもの、その価値は、そこに生きる人たちに共有されることも事実である。

若いサッカー選手に「泥臭さ」を求めるのは、ないものねだりというものだ。今の日本の農業でも「泥臭さ」は薄まっている。機械化、農薬、ハウス栽培……など、「クスリ臭さ」や「アブラ臭さ」はあっても、「泥臭さ」はない。「泥臭さ」の残る野菜は、消費者に受け入れられない。「泥臭さを忘れた日本」という指摘はまちがいないところだが、「泥臭さ」と無縁なところで育ってきた若者たちに「泥臭さ」を思い出せ、と迫ることはできない。

カッコよくパスを回し、カッコよくシュートし、ゴールする。それが若いサッカー選手たちの理想とするサッカーであろう。「泥臭い」サッカーを求められても、イメージすることはできないだろう。

サウジアラビア戦で、あっさり日本のDF陣をかわしたハサウィの個人技、その走り、ドリブルの力強さ、シュートの正確さなどを見ていると、「泥臭さ」の中から育った力強さを感じた。だから、日本も「泥臭い」サッカーを、というのは逆行だろう。日本人は個が弱いから組織で、というのでも、もはやないだろう。オシム流の組織は、カッコいいトヨタ流の力であり、「泥臭さ」に戻るのではなく、工業化・情報化社会で育ったカッコよさの美学を基礎にしたサッカーを求めていこう。野球のイチローを見ていると、やがて日本サッカーにも、そんなカッコよくて強靱な若者が出現するだろう、と期待している。



今 求められている体育授業とは

—岡出美則先生に聞く—



岡出 美則 (筑波大学准教授)

聞き手 松田 恵示 (東京学芸大学准教授)

松田 本日は筑波大学の岡出先生にお話をうかがいたいと思います。岡出先生は日本の学校体育研究だけでなく、海外の学校体育研究者と交流も厚く、世界の学校体育の動向にもお詳しいので、そのあたりにもふれながら、これからの日本の学校体育のあり方についてもお聞きしたいと思っています。

■グローバルスタンダードの時代へ

岡出 ひと言で世界の学校体育といっても、千差万別です。世界の学校体育に関して、国際的な調査が始まったのは1990年代後半ですが、国によって、施設や教員の資格、教育への資本投下の割合など、ギャップがものすごく大きいことが問題となりました。これだけ地球の上で人が動く時間・距離が短くなると、それがはっきりと目に見えてきます。また、教育に対して熱心に資本投下する国が出はじめると、限られた時間の中で、どこにお金を注ぐのかという教科の時間数配分や、教員のトレーニング方法が問題になる状況が出てきます。すると、低いところに合わせればよいという議論もあり、世界では一定のスタンダードを提示して全体を引き上げていかないと、学校体育自体が生き残っていけないのではないかと危機感をもつ人たちが出てきました。その人たちが共通して

言っているのは、「よい授業」を保障するということです。「よい体育の授業」とは何かというと、子どもの発達段階に応じて、運動が好きになり、一定の能力を身につけることのできる授業です。体育イコールスポーツ種目ではなく、スポーツができるようないろいろな能力を身につけさせたいということです。そこで教師が必要になってきます。それとともに、カリキュラム上、どれだけ時間数が保障されているのかで成果はかなり変わってきます。かつては、どの国も週3時間程度でしたが、パソコンなどのIT関連の時間にとられ、現在は減少傾向にあります。私は最低でも週3時間必要だと思いますが、教科の必要性をしっかりと主張できないと、体育不要論も出てきます。

そこで、最近では、体育でしか教えられない内容とは何か、どこまで成果を保障しているのか、社会的なニーズに対応した内容になっているのか、ということがクローズアップされるようになっていきます。社会的に信頼できる授業を提供していく時期に入ったということだと思います。国によって社会的なニーズが異なり、日本のようにメタボリック・シンドロームが問題化してきた国では、健康関連型体育が重視され、「動くのが好き」という習慣化できる価値観の育成をめざすようになります。そうすると、種目ベースではなく、動き

のバリエーションを保障していくことが特に小学校では重視されるようになります。

また、人間関係対応のプログラムを提供していきたいという人たちもいます。何かが好きになる、人間関係を改善する、知的能力を高める、身体機能を高められる、この4つの目標(内容)領域を揃えた教科は、体育だけなのです。それを具体的にどのように制度にのせ、行政の人にメリットをどう納得してもらえるのか、トライアルしてきたのが、日本ではここ10年くらいなのです。

松田 では、具体的に授業づくりはどう変わっているのでしょうか。

岡出 学校の体育の時間数は無制限ではありませんので、限られた時間の中で、確実に保障できるものは何かを考えなければなりません。短い時間でできないのなら、本当にその内容が身につく時間を確保しようといった判断をはっきり問うようになってきています。先生がすべてを教えるのではなく、子どもが自ら動けるようにするには、時間数が必要なのです。

知的理解に関しては、発問を入れて、授業を展開します。また、学ぶ理由や課題を把握して納得しながら学習ができるようにする。失敗を取り戻すことができ、能力に応じた課題を与えて達成感をもたせ、目標や記録を残し記録が伸びることによって、自分や友達の変化を実感できる、こういうアイデアが組み込まれていると思うんです。授業の目標が複数あるわけですから、授業の進め方も1つではなく、複数のものを使い分ける必要があります。

松田 学習指導のあり方、つまり、何を教えるのか、そのためにどうするのかということの整合性がものすごく厳しく問われているということですよ。

■特徴的な海外の体育授業

松田 そのような流れの中で、岡出先生にとって印象的な海外の授業があれば、教えていただきたいのですが。

岡出 2つほど例をあげます。まずは、陸上運動。この領域は、通常日本では競争型や達成型で行われる授業がほとんどですが、この例は、共同型で行っているリレーの授業です。日本では、同じような持ちタイムになるようチームを編成し、いろ

いろ工夫しながら授業を進めていきます。勝ち負けだけや、子どもが楽しめたかどうかで終わっているケースも多いと思います。しかし、共同型というのはいろいろな進め方ができるんです。1つはクラスの最高タイムを達成していくようにしていく方法です。個々のチームが、チームの最高タイムをめざして挑戦することで、クラス全体の記録達成に貢献できるのです。つまり、個々のチームは競い合う対象ではなく、共同してクラスの目標を達成する仲間という位置づけです。みんなが挑戦しないと結果は出ないのです。2つめは、チームの持ちタイムに応じて達成基準を作成していく方法です。持ちタイムと同じなら銅メダル、10%短縮できたら金メダルというふうに決めて、どのメダルを取れるかチームで練習していきます。ある先生に実際にやってもらったときには、400mリレーの記録が4人の個人記録の合計よりも何%圧縮されているか、圧縮率で県の記録や日本記録、世界記録に挑戦させていました。核になるのは、バトンパスのときの利得距離をうまく使うことで、それがクラス全体の共通の課題になっています。それが使い切れるチームは記録が伸びていきます。時間数4時間では記録が伸びる前に終わってしまうので、6時間は必要です。1チームが超えはじめると、他のチームも超えていき、全チームが日本記録突破という授業展開も起こります。これは「共同学習モデル」と呼ばれ、人間関係を変え、協力的な関係を生み出していくのに有効な方法だといわれています。

もう1つの例は、バスケットボールで、球技の戦術指導で使われているモデルです。問題状況を意図的に設定して、そこから子どもに課題を発見させ、どのように解決できるか迫っていくという考え方です。例えば、2対1の練習をさせると、ディフェンス側は、得点されないためにゴールの下にへばりつきます。ここでは、常に1人いるフリーの人に、ゴール前の空いているスペースを使わせることが大切です。NBAでプレーしていた人が指導している場面でも行われていましたが、ディフェンス側をゴールから一定の距離、前に出させ、ゴールとディフェンスの距離が開いているところからスタートさせます。子どもは最初、不利だと不満を言いますが、空いたスペースの使い方を工夫させると、ボールの展開も速くなります



◀【写真1】めざせ！世界記録（リレー）

【写真2】2対1の場の工夫（バスケ）▶



し、スペースに走り込むような動きも出てきます。それが単純なユニットだと思えます。

また、「10メートル四方のコートで2対1」というルールで、「30秒でパスをできるだけ多く回す」ということと、「ボールを取られない時間帯を長くする」という課題を別々に与えてみます。2つともディフェンス側はボールを持っている子を追いかけます。ここで先生の効果的な発問が必要です。それぞれに課題が異なるので、ルールが違うことに気づかせるのです。パスの回数を抑えるにはボールを取りに行くのではなく、受け手をマークすることが必要です。それがわかると、ディフェンス側は、パスの受け手のほうに向かって行きます。これは、ルールで規定されて解決すべき課題が何なのかを子どもが理解していないと、課題が解決できないことを示しています。課題の意図するところが鮮明になるようなルールを設定して、何が課題か全体で把握できて、はじめてみんなで解決しようというアイデアが出てくるのです。松田 おもしろい事例ですね。リレーの授業では、内容と、成果の保障に関して、どのように工夫がなされているのでしょうか。

岡出 今まで「楽しさ」を表に出していた理論では、子どもが楽しさを感じるか感じないかというところで理論強化しようとしていました。楽しさが直接学習の対象になるかどうかは意見が分かりますが、子どもに学習させたいのは、自分が努力したら変わるとか、自分にはちゃんと能力があるとか、自分にはよいところがある、といったことなのです。それを実感させるには、技術的な課題の解決策とかかわって、今言ったようなものをパラレルに教えていくことが必要です。逆に言うと、技術的に難度が高いものは、協力のさせ方が難しいんです。例えば、友達を励ますとか、よいところを見つける方法というのがある、励ます方法を伝える際に、技術的な難度が高いと、教え

てもうまくならない。教えるほうがいろいろするようになります。一定の時間の中で学習させたいのは、話を聞くときの態度や、人の話を受けてこちらから提案するときの方法などのコミュニケーション能力なのです。また、うまくいかないときに、どうすればうまくいけるのかが大切です。そういったものをすべて内容ということで話をするわけです。それは「社会的な学習領域」で学習すべき内容といわれています。

■体育の楽しさとは何か

松田 なるほど。子どもが具体的に学習の課題としてかかわることをしっかりとおさえておくということですね。これまでのいわゆる「めあて学習」や「楽しい体育」など、運動の特性を大切にしてきた体育という観点から見ると、このリレーの授業は、課題をクラスの最高タイムや圧縮率というところにおき、達成のねらいのたせ方を非常に工夫しているという点で大変おもしろいと思います。今までのリレーの授業は、おっしゃるとおり勝つか負けるか、楽しかったかどうかというものが多かったのが実情です。そのときに、内容として具体的で、技術的なものがある、それに組みむなかで結果的に子どもが楽しさを感じている。楽しさと技能の両立という意味では、具体的な学習課題と、その課題を獲得したという子どもの意味の再構成がうまくマッチングした授業になるんだろうと思います。

そのことについて、バスケットの例で、問題状況を設定すると、課題がはっきりして、子どもが具体的な技術を通して楽しさを感じていくというのはわかるのですが、ゲームで出てくるのはその設定された状況だけではないですね。分断しすぎている感じがして、いくつも設定しないと、バスケットの全体像には至らないのではないかと思います。

岡出 それは、常に問題になるところですね。バスケットは確かにいろんなアイデアが詰まっている種目ですが、同じ内容をハンドボールでは教えられないのかということ、そうでもありません。現行学習指導要領で、中学年を「〇〇型」にしたのは、そういうことが取り込まれているんです。

大学の研修生と研究授業をやっていたときに彼らが言うのは、バスケットの選手を育てているのでは

ないので、運動することが嫌いにならないような授業をしたいということです。

バスケットの授業という、形式を教えることにこだわる先生がいます。5対5でゲームをやらなければ、ドリブルがなければバスケットではない、と。公式競技のバスケットというスポーツは、長い時間かけて大人が楽しむためにつくられた種目なのです。子どもが、しかも限られた時間内で楽しむのは難しいのです。ただ、子どもはゲームをしたいと思っているはずで、では、どんな能力を獲得すればバスケットをやったといえるのか、かみ砕くことが大切だと思います。まず、ゲームをするには、課題を明確にする必要があります。元来、子どもはボールをキープするというコンセプトをもっていません。ゲームでは、ボールを取られると得点できないので、必ず攻撃権をキープすべきです。しかし、授業では、早くシュートしろとは言いますが、ボールを無理にパスするのではなく、リスクを判断して、チャンスを待つことの大切さはあまり教えません。授業で納得するような形で教えておかないと、誰も教えてくれないのです。体育の授業というのは、誰もが受けなくてはならないもので、そのままでは身につかないものや、誤ったままになる可能性の高いものを修正していくことが重要だと思います。ルールによって解決しなければならない課題があり、解決の方法にはいくつかの法則性がある、それに沿って解決していくとゲームで要求される課題も解決できるようになります。それがわかっても、すぐ使えるわけではなく、使えることが実感できるように授業をつくっていかなければなりません。コートが大きさが1m違うだけで結果が出なくなることもあるので、先生の側が工夫する必要がありますし、よい教材というものには必要な要素だと思います。

松田 課題がわからないとゲームで動けないというのはおっしゃるとおりですね。子どもの側から見ると、バスケットは、ボールを運んで、シュート場面をつくって、シュートするという3つの局面に集約されると思うんです。それに対して、先ほど設定した2対1のようなルール下での課題は、その下位の課題になってしまっていて、それ自体がゲームと独立した単なる「タスク」になってしまっているのではと思えるのですが……。解決すべき課題をバスケットの技術の体系の側から決めて用意

するというのと、子どもの側から見たときに運動のまとまりとして取り組める、例えば3on3という単元の中に3対2があり、2対1があるという、そういうまとまりの中でならイメージがしやすいのですが、2対1という中で、子どもの戦術的な動きが内容になって、それが課題になるとすると、バスケットの選手を育てているのと誤解されるのではと思いますが、いかがでしょうか。

岡出 5対5で公式ルールしか与えないで、工夫しろと言ったところで、解決すべき内容が多すぎて、子どもは何から解決すればよいかわかりません。体育の授業で子どもが自分たちのチームをつくれるようになるには、少なくとも単元を3つか4つに分ける必要があります。まずはチームづくりの段階で誰がどのチームに行くかによって、成果はまったく変わってしまいます。普通、体育の授業では、ある程度その子のレベルがわかっているとはいえ、その種目の実力まではわかりません。まずは試しのゲームをやって、個々のレベルを見る。実力をイーブンに分けるにはどうすればよいか、子ども自身が、このチームだとよさそうだからやってみようか決めてみるという段階が必要です。第2段階では、そのチームで試合をしてみて、バラツキがないかチェックします。この段階ではまだ、自分たちがどういったチームにしたいというコンセプトはない状態です。第3段階では、コンセプトにしたがってチームをつくっていきます。いろんなことを試させる段階が必要だし、そのスキルを身につけさせる時間も必要なのです。この段階では自分たちができることを試しているだけです。そして最終段階で、自分たちの方針や、相手に合わせた戦術を試せば、実際にゲームで使えると思います。授業の中で何が課題なのか確認させる段階です。それ自体は個別の練習課題になりますが、その練習課題が含まれているような、遊びになるようなゲームをもう1つつくりあげる必



要があり、どこで自分たちが詰まるか、どうやるとうまく解決できるか、オーバーンバーができるとうまくポイントが取れそうだが、相手がゴール前にへばりついていると得点するのが難しそう

だ、などと考えます。このような展開で行うには、時間数は15時間以上必要ですが、この確保が難しいのが現状です。

以上は、高学年でないといわれている例で、低学年については、これから詰めていかなければならない課題です。

松田 子どもが具体的に課題をもって、明確にしていくというのはおもしろいですね。

■先生の指導性と子どもの楽しさ

岡出 先生が指導を押しつけているという意見がありますが、先生が教えたい、子どもにとって学習するに値すると思える内容は必要で、そうでないと授業が成立しないと思います。納得して学習していないと、先生がどれだけがんばっても、子どもは形式的におつき合いしてくれているだけです。

また、子どもが喜ばばそれでよいという先生もいます。これは、先生の存在意義が感じられなくなるのではないのでしょうか。先生は子どもが喜び、熱中するように、いろんな材料を出していると思うんです。子どもは正直に反応します。1回ではおもしろくないものもあり、2回目・3回目におもしろくなってきて授業が動き出すものもあります。そういう意味では、授業で先生が提示するものに関しては、先生が子どもの反応を想定し、子どもが反応することで、お互いに学ぶ価値があると共通認識しないと、授業はうまく回っていきません。そういう緊張関係があるべきだと思います。

松田 おっしゃるとおり、子どもが喜ぶというのは、運動の内容にふれて喜んでいなければならないと思います。その意味では、先生が教えたい内容に子どもがふれて、しっかりと身につけることで子どもが喜ぶことを求めている先生のご意見には賛成です。ただ、岡出先生は、先生が教えたいことから子どもが喜ぶことを見てらっしゃいます

が、私は子どもが喜ぶことを通して、先生が教えたい内容を見たいんです。

先ほどのバスケットを例にとると、私はバスケットという運動は、ボールを運ぶ、シュート場面をつくる、シュートするといった3つのできる・できないに夢中になる運動だと考えています。だから、低学年では、ボールを運ぶことができるか、というシンプルなゲームがあって、子どもが夢中になるなかで、先ほどのようなさまざまな課題に対して、練習方法を与えていってあげられないかと思っています。岡出先生とは逆ですよ。

岡出 スポーツの技術というのは長年かけて築きあげられてきたものです。例えば100m走のオリンピック記録は最初12秒0。今だと中学生でも超えられるような記録です。12秒から現在の10秒を切るまで、いろいろな動きを開発し、使えるようにトレーニングして、後世に伝えてきているわけです。単純に見える動きにも先人の知恵が詰まっているのです。時間が限られた体育授業の中で、子どもがぱっとその動きを思いつくのは難しいでしょう。ただ、そのすごさというのは伝えていきたいですね。子どもがそれを実感できるような中身を考えていく際に、教師の判断が出てくると思います。そういう意味で、技術をすべて教えようとするのではなく、子どもが将来スポーツをやったときに、あのとき学んだのはこういうことだったのか、すごいなと実感できる内容を先生はもつべきだと思います。でも、スポーツをやっていない人はそう思いません。そのため、その人たちが自分の思っているような世界をのぞいてくれるようにするにはどうすればよいのか、先生は悩まれると思います。子どもは常にイエスと言ってくれるわけではなく、ノーと言われたときにもう一度考えざるを得なくなります。実際に子どもが技術に対して違う意味を付与していくこともありえます。そういう過程で、スポーツの技術の意味づけも変わっていくと思います。その意味では松田先生のおっしゃる、子どもが感じていることから始めるというのは悪い話ではないと思いますが、さまざまな情報の中で子ども自身が意味づけをしているイメージを、総じて子どもが思いついたと言ってしまってもよいかどうかはもう一度検討する必要があります。

松田 「子どもから」というのは、子どもが何を

やりたいのかを大事にしようとか、子どもの言葉からスタートしようという意味ではなく、バスケットをする側から見たらどのように見えるのか、ということ客観的に考えるということなんです。それを子どもに教えようとしているわけです。確かに今までの「楽しい体育」は、そこを取り違え、子どもがやりたいとか、感じていることから始めているケースが多いのです。ただ問題は教材の解釈のしかたや内容のとらえ方です。歴史的に積んできた技術というものを、技術を必要とした人の側から客観的に見たら、どう運べるかということをめぐる夢中になった体験だった、ととらえることを大切にしたいわけです。

岡出 先ほどボールゲームの例を出しましたが、それはトップレベルのスポーツプレーヤーの人たちのアイデアがもとになっています。FAカップ(日本でいえば、サッカー天皇杯にあたる大会)で活躍する選手たちが、子どもの球技のプログラムを作っているのです。その際には必ず子どもから見るとどういった課題が発生するのかに目を向けています。逆に言うと、子どもが必然性を感じるような工夫をしているのです。それがなければ、ただの押しつけに過ぎません。子どもがやってみて、これは大事で、これができるともっと楽しめるという仕掛けは、最初は先生個人が出すしかないのですが、これまでの蓄積されたいろいろな先生方の経験がベースとなるでしょう。いろいろなアイデアが出されてくると、子どもがぶつかる共通の問題点が出てきます。それらをいかに抽出できるかが大切なのです。子どもから見てどうなのかということを無視して授業は成り立たないのです。

■これからの授業づくりに向けて

松田 内容を見定めるといことと、成果を保障していくということ、よくわかりました。では、

●対談を終えて／松田恵示(まつだ・けいじ)

「何を教えるのか」「そのためにどのような指導と評価がなされているのか」、この2点を明確にすることで教科の意義を強く打ち出そうとする方向に、世界の学校体育は動いているようである。アカウンタビリティという問題でもあろう。体育の学習指導を「(学校)外からの視線」からも振り返りつつ実践することが求められているといえそうである。岡出先生のお話は、この点について大変示唆に富むも

これからの体育授業づくりで、お考えになられていることはありますか。岡出 子どもにとってよい授業という話がありますが、先生にとってもやりがいがないければ、授業は変わっていかないと

思います。そういう意味では、先生がこういう能力を身につけさせたいと考え、いろんなアイデアを試すことが必要だと思います。アイデアをもって動いている人たちもたくさんいらっしゃるの、そういう人たちとネットワークをつくる。そして学校内で共有化していくことが大切です。先生の思いというのをもっと大事にしてもよいのではないかと思います。上から言われたのでその通りやっていますというのでは、先生がもちません。逆にいうと、アイデアが共有化されて裏づけられていくと、確実に授業が変わります。それが日本の今までの体育の授業を支えてきていたのです。日本の先生方はもっと自負をもって授業をしてほしいですね。自分の実践を人の目にさらして、独善的になっていないかチェックし、共有できるような工夫が体系的につくられていけばよいと思います。体育の授業にかかわることで、先生が育っていくようになってほしいですね。

松田 本日は貴重なお話をうかがうことができました。ありがとうございました。 ■

おかで・よしのり 1957(昭和32)年、三重県伊賀市生まれ。筑波大学大学院修士課程修了。体育学修士。現在、筑波大学大学院人間総合科学研究科体育科学専攻准教授。専門分野は、体育科教育学。ドイツのスポーツ科の成立、展開過程に関心をもってきた。また、体育科のカリキュラム論にも関心をもっている。

のであった。ただ「確実に身につけさせたい」という思いが、子どもを通り抜けてしまい教師側だけの「計画」になることには大いに注意を払う必要がある。運動やスポーツとは何かをとらえたうえで、「子どもから見た技能」や「子どもから見た知識」といった形での内容の押さえ方が、おそらく今後の体育のキーワードになるのではないかと感じた対談であった。

投能力を高めるコーディネーション運動

その1

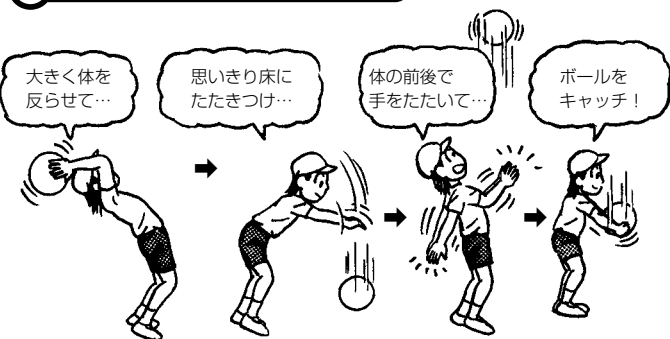
子どもたちの「投能力」が低下しているといわれています。私たちが子どものころは、校庭や広場で野球やキャッチボールが自由にできました。ところが今は、そのような環境は少なくなってしまいました。そこで今回は、授業の中で簡単に投能力を高めるコーディネーション運動の事例を紹介し、ぜひ試みてください。

私たちはソフトボール投げについて、小学校3年生2クラス男子36名、女子33名の合計69名を対象に実践研究を実施しました。1日20分程度、3週間

合計7回行った結果、男子は実施前後で約2.4m向上し、女子は的当ての精度が明らかに高まりました。フォームの分析においても、投射角度・リズムカルなステップ・大きなスイングに改善が見られました。

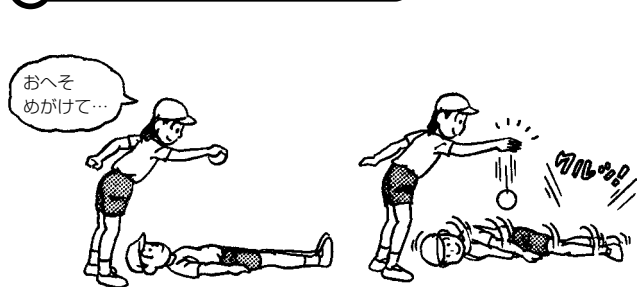
投能力を向上させるといっても、専門的な動きを教えるのではなく、毎回6種目中3種類のコーディネーション運動と1種目ひとつの言葉がけを通じて投げ方を自然に習得するように心がけました。そうしたところ、知らず知らずのうちに子どもたちは投能力を高めていました。

① クラップキャッチ



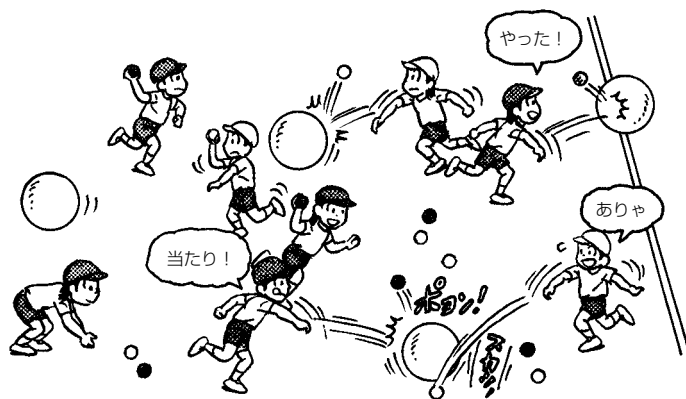
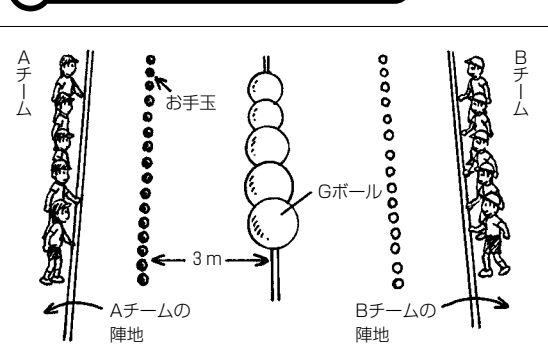
- ◆ねらい：連結（からだ全体を使って）、識別（バスケットボールを、両手で強く床にたたきつけ）、変換（すばやく体の前後で手をたたき）能力の開発
- ◆やり方：①各人がバスケットボールを1個持ちます。②頭の上から、大きなフォームでボールを床にたたきつけます。③ボールが空中にある間に、手を体の前と後ろでたたいてから、ボールをキャッチ。④次は、ジャンプしながらボールを投げ上げ、同じ動作をします。30秒間の最高記録をとります。
- ◆ポイント：ボールを顔のところから投げる子どもたちがいますので、腕の振りを覚えるために体を反らせて、「大きなフォームでやってみよう」と言葉がけします。

② ボディリアクション



- ◆ねらい：反応（おおむけからお手玉に当たらないように）、変換（すばやく体をひねってかわす）能力の開発
- ◆やり方：①2人1組になり、一方がおおむけになります。②他方は頭のほうに立ち、お手玉をおおむけになっている人のおへそをめがけて落とします。③おおむけになっている人は、すばやく逃げましょう。5球で交代します。
- ◆ポイント：投動作の、ひねりの感覚を体感する運動です。「腕も足も使いましょう」と言葉がけします。

③ ターゲットボール



- ◆ねらい：リズム（ステップをして）、定位（目標物に）、連結（いろいろな投げ方で）能力の開発
- ◆やり方：①2チームに分かれます。②Gボールを中央ライン上に5つ置き、両チームともGボールの3m後方にお手玉をできるだけ多く置きます。③合図で、お手玉を拾ってGボ

- ルに投げ当て、相手の陣に入れ込みます。30秒間でGボールを相手陣内に多く入れたチームの勝ちです。
- ◆ポイント：投げる際の、ステップのやり方を覚えるコーディネーション運動です。「助走をつけて投げましょう」と言葉がけします。（あずまね・あきと）

注目の

Gボール

Giant

巨大

人が乗ることのできる大きなボールは、まるで磁石のように子どもたちを引きつけます。様々な姿勢で乗り、弾み、転がるなど全身的な運動を自然に体験できます。

Gymnastics

体操

柔らかな曲面とその心地よい弾性を利用して、各種のねらいに応じた効果的な身体操作を行うことができます。

Gravity

重力

揺れ動くボールに乗ることで、自己の重力に対する意識を高め、自然にバランス感覚が養われます。生理学的に負荷の少ない姿勢を容易に体得できます。

今、Gボールが大いに注目を浴びています。その理由は、Gボールが全身運動を容易に誘発しながら、自然に平衡性、柔軟性、筋力など総合的な体力向上を図ることができる優れた用具のひとつだからです。

運動の楽しさを教えてくれるGボール!

Gボールを使った体育の授業

「体ほぐしの運動」で……

心と体を一体としてとらえるねらいから生まれた「体ほぐしの運動」では、運動を苦手としている子を動かしたい気持ちにさせることが何より大切です。誰にでも全身的な運動の心地よさを教えてくれるGボールを使った活動は効果的です。



「体力を高める運動」で……

体力の必要感や義務感から運動を行うより、Gボールを使った楽しい運動遊びを体験させることで、結果として様々な体力を身につけることが可能です。



「用具を操作する運動」で……

低・中学年では用具を操作する運動でGボールを使い、ボールにあわせて自分の体をいろいろに動かすことで、知らず知らずのうちに様々な身体感覚を身につけることができます。



品番	品名	仕様	学納価(税込)
9545	コーピングGボール45	最大直径45cm	¥3,500
9528	コーピングGボールプラス55	最大直径55cm	¥4,400
9529	コーピングGボールプラス65	最大直径65cm	¥5,400
9530	コーピングGボールプラス75	最大直径75cm	¥6,500

お問い合わせは、小社またはお近くの小社販売代理店まで

注意事項 *活動の際には、床にマットを敷くことや、補助のしかた、転び方など、安全面に十分な配慮が必要です。