

■WAVE

・あなたの知らない、その先の『NAWATOBI』 ————— 粕尾 将一… 3

■アクセス ナウ!

・スポーツの不自由, 人間の自由 ————— 藤島 大… 4

■実践報告+講評と助言 / 5年生・ハーフ・バスケットボール

・「局面」に注目した運動の特性の
とらえなおしと「技能の楽しさ」の獲得 ————— 木下 朗浩… 6

・「戦術学習」から「局面学習」へ ————— 松田 恵示…10

■実践報告・サークル紹介 / 岐阜県

・全員ができるようになる授業 (3年生・とび箱運動) ————— 田口 智洋…12

・偶士会 ————— 岩本 修治…15

■ビジュアル解説 / プレールボール ————— 濱田 敦志…16

■連載 / 外野席から (第15回)

・「人間の不思議な力」を発見せよ ————— 岡崎 満義…18

■羅針盤 (第44回)

新学習指導要領から これからの体育を考える

①ボールゲームにおける戦術学習とはなにか? ————— 瀧井 敏郎…20

②体づくり運動とGボール ————— 長谷川聖修…24

◆◆◆ 著者紹介 ◆◆◆



木下先生◆技能の面白さを味わわせ、技能の意味を実感し、そして技能を探求、習得、活用していける体育学習をこれからも研究し、子どもと一緒に汗を流していきたいと思っています。トレーニング体育に戻ってしまわないように。



松田先生◆オリンピックで気になったのが、よく言われている日本男子の「ひ弱さ」。しかし、女の人が逆に強くなれば、男の人は女の人からしか生まれてこないで、相対的に弱くならざるをえませんよね……、とも感じています(笑)。



田口先生◆体育の授業過程を研究する偶士会に入り3年目を迎えました。子どもたちに「自分でもやればできる」という充実感、達成感をもたせ、「全員ができるようになる体育」をめざして、日々がんばっています。



岩本先生◆体育の教師になってよかったです。体を動かすことで心身を鍛え、仲間と活動し合うことで人間関係を学びます。「生きる力」は体育を通して育むことができると感じているところです。



濱田先生◆転勤した学校で研究教科が体育になりました。耐震工事でグラウンドは半分しか使えませんが、体育研究で歴史のある長作小で学んだことを生かしながら、体育学習を広め深められたらと努力をしています。



瀧井先生◆この原稿を書き終え、いざ北京オリンピックへ! サッカー日本代表、反町ジャパンの応援に行ってきます。本誌が出版されるころには、結果が出ているでしょう。思い切り微笑んでいたいものです。



長谷川先生◆子どもたちの体力が下がる一方で、大人たちの体力向上のかけ声は高まるばかり。しかし、子ども自身はどう理解しているのか。子どもの目線で、じっくりと考えなければと思うこのごろです。

「なわとび」と聞いたら、どのようなイメージをおもひでしょうか。2重とび、なわとびカード、それとも小学校時代の苦い思い出？ 日本全国津々浦々、ほとんどの小学校では、なわとびを体育の授業に取り入れており、中には中学校や高校で、体力向上のためになわとびを取り入れているところもあります。だれしも小学校時代は「何回とべたらシール」や、「〇〇を30回とんでみる」という具合に、必ず一度は体育の授業でなわとびを経験していることと思います。

では、海外でのなわとびはどのようなのでしょうか？ 実は日本のなわとびとは一味違います。技の反復回数や持続時間が扱われることが多い日本に対し、海外では技を組み合わせる「フリースタイル」というなわとびが一般的です。多くの場合が音楽に合わせて行われ、1人だけでなく複数人で行うこともあります。一見するとダンスの群舞やソロのようにも見るができます。意外と知られていませんが、実はフリースタイルなわとびにはれっきとした競技大会があり、世界がグローバルな1本の「なわとび」でつながっています。

この夏、南アフリカ共和国で第7回世界ロープスキッピング選手権大会が開催されました。「ロープスキッピング」とは「なわとび」のことで、世界中のなわとび選手が一堂に会する大イベントです。自分も日本代表として、今大会で2度目の出場をしてきました。たかがなわとびであっても、世界のレベルは計り知れません。競技は主に4種類の種目で競われ、大きく計測種目と自由演技種目に分かれます。計測種

『N A W A T O B I』
あなたの知らない、その先の



粕尾 将一

目では制限時間内、もしくは失敗するまでに規定の技をいかに多くの回数とぶことができるかを競います。自由演技種目では45秒から75秒で自由に技を組み合わせた演技を音楽に合わせて行い、その難易度やオリジナリティ、パフォーマンス性を競います。その様子はフィギュアスケートにととても似ています。もちろんソロの演技もあり、チームの演技もあり、さらにはダブルダッチという2本の長縄を使った演技もあります。世界の選手がいちばん好きなのが、この自由演技。競技の華ともいわれています。

そして世界大会の最大の醍醐味が他国選手どうしの交流。もっぱら「なわとび」を通じて選手どうしが交流をします。そこには年齢も性別も、国籍も関係ありません。同じ1人の選手として認め合い、互いに得意技を披露し合い、教え合い、技の難易度を競い合う。一応は英語が共用語ですが言葉の必要ない、なわとびコミュニケーションがそこには存在します。

選手どうしの間で生まれる、より難しい技、新しい動き、そして未知の領域の探求を、彼らは心の底から楽しんでます。ここにこそ、本来のなわとびの楽しさや本質があるのではないのでしょうか。回数を競うことも、継続時間を競うことも、ひとつの楽しみ方ではあります。しかし、人と人とが向かい合い、ともに楽しむことの素晴らしさ、1人の選手として子どもでも大人でも認め合う寛大な心。点数や回数、偏差値ばかりに目を尖らせている子どもたちに、せめて体育の「なわとび」の時間だけは、ともに楽しむ素晴らしさを感じてもらいたいものです。

かすお・しょういち 1986年東京生まれ。現在、筑波大学大学院所属。02年より本格的に縄跳びを始め、05年、全日本ロープスキッピング選手権大会、アジアロープスキッピング選手権大会両大会で総合優勝。

パフォーマンスとしての縄跳びに魅せられ、その楽しさを広めようと全国の小学校で出前授業を展開するほか、指導法や練習法も研究。日本縄跳び界のパイオニアとして、第一線で活躍中。

スポーツの不自由、 人間の自由



体育の旗色は悪い。おそらくは「こども」たちの最も好きな科目であるはずなのに、世間では淘汰されようとしている。

つまりは、スポーツを体育と翻訳したのがそもそもの誤りである、ボタンの掛け違いであって、スポーツの概念整理がそのことによって混乱してしまった、という文脈である。ごく近い将来、「日本体育協会」も「日本スポーツ協会」と名称を変更するはずだ。

スポーツ＝新しく善きもの。体育＝古く悪きもの。現にある学校の場合の「体育」を想像するより前に偏見のようなイメージは先行する。

筆者は東京都立国立高校と早稲田大学のラグビー部で12年間、頂点をめざすためのコーチをした。

我がスポーツ観の中核には「勝負」が横たわっており、そうした勝負の峻厳の渦中にこそ人間の自由性、個の尊厳、知性の深まりはあると信じ、また、それらを尊重しなくてはならぬという立場でもある。だから、スポーツの誤訳のほうでなく、文字通りの体育、教育の最前線にある実践者の方々とは、おそらく異なる地点に立脚している。

ただし個人的には、体育の範疇にもスポーツは存在し、そこには勝負、競争、個の卓越性といった要素も含まれていると想像する。したがって「ここまでは体育」といった定義に神経質にはならず、すなわち混同をおそれず、そのままスポーツ、しかも筆者になじみの深いチームスポーツ、球技の教育における可能性、重要性について書いてしまいたい。

結論。

スポーツによって、子供たちは「有限の無限」を知ることができる。有限の無限とは、枠の中の自由、不自由の自由、そんな意味のつもりである。以下、説明してみる――。

体育の授業が始まる。きょうは球技、バスケッ

トボールのゲームだ。

あたりまえだがスポーツにはルールがある。具体的な競技規則のことである。何歩以上走るな。体のこの部分は用いるな。審判に文句を言うな。ルールとは制約でもある。

また、生徒ひとりずつの生来の身体能力には厳然とした差がある。背の低い子供は、バスケットボールでは、本人の努力とは別に、そもそも不利だ。反射神経も、筋力も、肺活量もみな異なる。「うまい子」と「へたな子」、「強い子」と「弱い子」は必ず存在する。なんとなく、その真ん中あたりにいる子供であっても、厳密には強いのか、弱いかにくることはできる。多くの子供にとって才能の有限はあからさまとなる。

ちなみに、そこにボールがあって、自由時間であるなら、ほとんどの子供が自然についたり投げたりするだろう。そのように、指導から離れた、遊びに近い過程であろうとも「すぐにうまくなる子」と「なかなかならない子」は、はっきりと分かれる。遊戯の場にも才能の有限は強く自覚される。

ゲームをするにあたって、指導者は「ひとまずの正解」を与えるはずだ。このあたりは体育の授業では悩ましいところかもしれないけれど、やはり放任のままでは人間は進歩できない。正解とは他方で制約とも重なる。

スポーツの勝負（部活動）であれば、さらに進んで、いわゆるパターンを繰り返させたり、型にはめたりもするだろう。それぞれの選手の役割を限定もする。ここは才能の有限とも関連してくる。実際、選手の資質（身体能力と体格と競技経験）に劣る側は、どうしても型を追い求めなくては勝利できない。

ああ、なんとスポーツとは不自由なのだろう。

ルールがあって、自分の才能にそもそもの限りはあって、しかも指導者の考えたパターンでがん

じがらめにもさせられる。

でも違うのだ。スポーツは不自由だから人間を自由にする。



身体能力が同じ者ばかりで集団を形成するとしよう。そこには「違い」という隙間が少ない。みな同じレベルなのだから、自分がしっかりしていれば「上」へ進める。進めなければ、ただ自分がだらしなかった……。すべて我が内面へと突き刺さる。考えてみれば大変なストレスである。

もちろんスポーツではない世界、教室での割り算のテストにも差はある。才能の有無も明らかだ。ただし、それは、限定された空間と時間に凝縮するスポーツにおける「差」よりあからさまにはなりにくい。

持って生まれた身体能力に差があれば、集団の中で助けたり、助けられたり、といった違いを前提とする関係が生まれる。「強い子」が活躍できるように自分は無駄走りをしてコースをあける。「弱い子」の負担を減らすためにもうひとつ自分がカバーに動く。こうして仲間の卓越性を理解しながらのチームワークは生まれる。チームが勝つには、自分自身の内側の最も良質な部分を引き出さなくてはなるまい。それこそ算数とは違って正解はひとつではないから、その人らしさの出番も多様である。

バスケットボールのうまい子はうまい。それでいい。なかなか教室では実践しづらい「個の卓越性」を前提とする教育も、グラウンドや体育館では可能となる。ひとつの卓越を認め、尊重し、なお卓越とは万能の善ではないと知る。大切なことだと思う。スポーツは、ルールや歴然とした結末（勝ち負け）のおかげで閉じている。世界に対して無限に開かれてはいない。そうした「限り」があればこそ、その渦中の卓越性に対しても素直になれる。

スポーツは若者を、時には子供さえも型にはめる。人間であれば型にはめられるのをいったんは嫌うから「もっと自由にやりたい」と抗議をする（抗議できる雰囲気はあったほうがよい）。いやダメだ、コーチなら言う。選手の自由は常に制約される。

しかし、実は、パターンのままに動いても、その人らしい個性は表現されている。ここでボール

を奪ったら、誰々は必ずここへ走り、パスを受けて、絶対ここに投げなさい。そんな鍛錬が徹底されていたとしても、パスの受け方、その次にどんな種類のパスをするのか、など判断の余地はある。

自分の頭で考えて自由に動いてよし。そういう方針を立てても、チームが混沌としていたら、とても個性など発揮はできない。「自分が好きなように動く」と「その人らしさ」とはストレートには結ばれない。型があるから型を破れる。むしろスポーツでは、型に入り、型を出てくる、その過程にこそ自由の醍醐味はある。

有限の無限。閉じた世界を深く掘り進む営みには、開き放しの世界を遊泳するよりも普遍性がある。なるほど小学生の体育では掘り進むには至るまい。でも授業時間のバスケットボールの試合にも、さまざまな兆候は浮かぶはずだ。

たとえば「アンフェア」の問題――。

およそ善悪の判定とは人類の難題だ。それこそ知事や教育委員会の長が命じた何事かに忠実であれば善で、抵抗すれば悪なのか。そうでもあるまい。規則をおのれの良心の上に置くのは悪なのだと解釈できる。合法にも非はあり非合法に理もあるとは、すでにして歴史に繰り返されてきた。当然ながら悪辣な非合法もまた一般的である。いずれにせよ割り切るのは簡単ではない。教育現場の「倫理」の限界もそこにある。

しかし、スポーツの場なら善悪の判定はできる。子供たちがキャッキョッと球技に励んで、そこで誰かがズルをする。スレスレ合法かもしれないが汚いプレーを仕掛ける。すると、みんながつまらなくなる。しらけてしまう。だから、この場合の「アンフェア」はスツとその場に浮かび上がる。指導者はそれを見逃さず、ズルに走った者へカウンセリングを施せばよい。

子供たちがスポーツに熱中しているときの善はきつと善であり、悪はおそらく悪なのである。その感覚は、長じて社会へ出たなら、イデオロギーや職業的な成功・失敗といった価値観、もっと述べるなら合法・非合法をも超越する「フェアネス」をつかまえる端緒となる。

スポーツすなわち教育ではない。しかし、スポーツ、ことに真剣勝負の闘争的スポーツであれば、必然、教育の機能を有してしまう。スポーツと体育とは「消し合う」関係にはない。

「局面」に注目した運動の特性のとらえなおしと「技能の楽しさ」の獲得

兵庫県姫路市立安富南小学校教諭 木下 朗浩

はじめに

バスケットボールの授業づくりは、これまで「チーム対チームの競争」という特性を中心にして学習指導を工夫してきた。ところが、運動の楽しさにかかわって子どもの主体的な活動は保障されるものの、バスケットボールという運動そのものについては、その特有の技能も含めて、どれだけしっかりと身につけたのかがわかりにくいと指摘されるようになった。

一方で、「戦術学習」という言葉や「ドリルゲーム」「タスクゲーム」という言葉で、ボール操作や戦術的な動きの学習をまず身につけさせようとする授業づくりも試みられるようになってきた。しかし、運動がもつ楽しさや喜びに触れつつ、技能もしっかりと身につく学習をめざした場合、これらの授業づくりはゲームを身体の動きの集合ととらえるため、「部活動」のような進め方になりがちで、子どもの心が離れていってしまう。

そこで、今回の授業では、バスケットボールの特性を「ボールを運ぶことができるかどうか」「ディフェンスをかわしてシュートチャンスをつくることができるかどうか」「シュートがリングに入るかどうか」という3つのゲーム局面がもつ

「攻防することのおもしろさ」としてとらえることで、特によりやさしい運動として「ディフェンスをかわしてシュートチャンスをつくることができるかどうか」「シュートがリングに入るかどうか」という2つの局面からなる「ハーフ・バスケットボール（スリー・オン・スリー）」を単元として計画し、子どもの立場を大切にした「技能の楽しさ」を中核とする授業づくりの工夫を試みた。

単元の概要は次のとおりである。

授業の実際

- (1) 単元名……ハーフ・バスケットボール
- (2) 運動の特性……手でボールを操作して、「ディフェンスをかわしてシュートチャンスをつくることができるかどうか」「シュートがリングに入るかどうか」という2つの局面からなる攻防が楽しい運動である。
- (3) 学習のねらいと流れ
 - 学習のねらい……シュートチャンスめぐって、かわす・かわされない攻防を楽しむ。
 - 学習の流れ
 - ・ 1～5時間目……ねらい①
 - ・ 6～10時間目……ねらい②

1～5時間目の活動 ねらい①……マンツーマンで守り、失点をできるだけ少なくするゲームに挑もう

シュート練習 10分	ゲーム① 12分	振り返り・練習 6分	ゲーム② 12分	まとめ 5分
---------------	-------------	---------------	-------------	-----------

【オリエンテーションⅠ】

◆ねらい①の学習の進め方を知る。

- ・失点が少ないチームの勝ち。
- ・ゴール型、攻防分離型ゲームであることを知る。
- ・相手チームに対してだけでなく、1時間ごとに全チームで総失点を競い合い、順位づけをする
- ・ルールは、実際のゲームの中で修正していく。

◆ゲームの進め方を知る。

- ・1チームは5～6人、ゲームプレイヤーは3人対3人。
- ・ハーフコートで攻防分離型ゲームをする。
- ・守り方はマンツーマンディフェンスとする。
- ・図やビデオを見て、ゲームのイメージをもつ。
- ・個人カードやチームカードには、守り方についてのめあてを書く。



①シュート練習：いろいろな場所からシュートしてみて、自分のシュートポジションを探す。



②マンツーマンディフェンス：「しっかりマークだ」「ゴールと相手の間で守るぞ！」「ハンズアップして！」



③守り方とルールの確認：「マンツーマンディフェンスって、ボールばかり見ているのはだめなんだね」

【ねらい①の活動を行う】

◆シュート練習（10分）

- ・個人で行う。
- ・自分が確実に入れられるシュートポジションをたくさん探すことをめあてとする（この場所から、5本中3本入れられるかな、等）。
- ・バスケットボール特有の山なりのシュートを打つ練習をする。

◆ゲーム①（12分）

- ・8回の攻撃を守りきるゲームをする。
- ・前半4回、後半4回とし、前半と後半でチームのプレイヤーは交代する。
- ・「あと何回守りきれればよい」とめあてが明確になるので、時間制ではなく「回数制」にする。
- ・セルフジャッジを基本とする。
- ・1回の終了は、
 - ※「ボールを奪う」
 - ※「シュートを決められる」
 - ※「攻撃側の反則、ボールを外に出したとき」等とする。

◆振り返り・練習（6分）

- ・マンツーマンディフェンスができていたかどうか振り返り、ゲームに生きるよう1対1や2対2の練習をする。
 - ※マッチアップ
（身長や走力等に応じて守る相手を決める）
 - ※ハンズアップ（手を上げてパスやシュートを防ぐ）
 - ※ポジショニング（ゴールと相手の間に入って守る）

◆ゲーム②（12分）

- ・振り返りや練習を生かして同じチームと対戦し、守り切る。

◆まとめ（5分）

- ・今日の優勝チームの確認（全チームの総失点を確かめる）。
- ・うまくいったところ、うまくいかなかったところを振り返り、次時の対戦に生かす。

【学習の様相】

◆シュート練習（写真①）

毎時間の開始と同時に10分程度、自分のシュートポジション（5本打って3本入れられるポジションなど）を見つけ、広げていく時間をとった。それによってバスケットボール特有の山なりのシュートのおもしろさを味わうとともに

に、シュートに自信をもつ子が増えてきた。4時間目からはシュートポジションが十分になってきたと考え、シュート練習の時間を減らし、ゲーム①と②の間のチーム練習の時間を増やしていった。

◆マンツーマンディフェンス（写真②）

マンツーマンディフェンスにねらいをもって競い合う初めての学習であったが、守る対象が明確になり、攻防の楽しさを味わっていた。

マンツーマンディフェンスを失敗して失点したり、失点されそうな場面をつくったりする子どもは、前学年まで得点競争のボールゲームで活躍してきたと思われる子どもたちであった。彼らは常にボールのある方向へ動いてしまい、マッチアップを外してしまっていた。誰かがマッチアップを外してしまうとシュートされてしまうことに全員が気づき、ノーマークをつくらせないマンツーマンディフェンスの意味をより深く理解していった。

◆総失点の競い合い

対戦相手との直接競争だけでなく、「5点とって1点とられたら、今日は1位でないかもしれない」という、全チームが総失点を争う間接競争の楽しさを味わい熱中していた。このような間接競争の工夫によって、ディフェンスを手がかりに、より攻防の楽しさを深めることができた。

◆ドリブルの扱い

ゲームに慣れるまでは、すべての子が守り切れるようにドリブルなしというルールで始めたが、本実践では4時間目からドリブルを導入した。

その結果、個人プレーでマンツーマンを振り切ってしまうという状況が生まれてきた。しかしこれは、ゴールから遠いときは、ドリブルで抜かれないように間を空けて守るというポジショニングの工夫や、身長だけでなく走力に応じたマッチアップを考えることで解消していった（写真③）。ドリブルを導入したことにより、攻撃の選択の幅が広がるとともに、守り方もより活発になり高まっていった。

◆ねらい①の学習を通して

攻防があるゲームで、守り方にねらいを置いて学習に入ること、できるだけ失点を少なくするというルールを導入することで、学習内容が明確になり、子どもたちの学習意欲を高めることができた。また、この攻防分離型のゲームの楽しさが、「かわす」と「シュートする」ことをめぐって攻防することにあることを実感することができた。



④【チーム練習】スクリーンプレー：「ナイスタイミング！スクリーンプレー大成功！」



⑤【チーム練習】カットインプレーと見せかけて……



⑥ターンしてドリブルシュート！

6～10時間目の活動

ねらい②……チームでかわすことに工夫をこらして得点を競い合うゲームに挑もう

チーム練習 10分	ゲーム① 12分	振り返り・練習 6分	ゲーム② 12分	まとめ 5分
--------------	-------------	---------------	-------------	-----------

【オリエンテーションⅡ】

◆ねらい②の学習の進め方を知る。

- ・得点が多い方のチームの勝ち。
- ・カットインプレーやスクリーンプレーに挑戦し、ノーマークの状況をつくって（かわして）、シュートする。
※ノーマークでゴール：2点
※マークされてゴール：1点
- ・マンツーマンディフェンスを破って、ノーマークになるためにはコンビネーションプレーが必要なことを知る。
- ・学習資料として図やビデオ等を用い、「かわし方」（カットインプレーやスクリーンプレー）のイメージをもつ。

◆チーム練習のしかたを知る。

- ①スクリーンプレー
- ②カットインプレーと思わせ、ターンしてドリブルシュート等。

【ねらい②の活動を行う】

◆チーム練習（10分）

- ・めあてに応じチーム内で役割を決めて、カットインプレーやスクリーンプレーの練習をする。

◆ゲーム①（12分）

- ・それぞれ6分間攻撃して得点を競い合う。
※3分間×前・後半戦×2試合
- ・前半と後半でチーム内の攻撃プレイヤーは交代する。
- ・ねらい①とは違い、攻撃側ができるだけかわして攻める機会を多くするために「時間制」とする。
- ・ゲームに出ていない児童はノーマークかどうかの判定をする。

◆振り返り・練習

- ・チームでゲームを振り返り、ゲーム②に向けて練習する。
- ・ノーマークでのシュートチャンスができたかどうか確かめる。

◆ゲーム②

- ・振り返りや練習を生かして同じチームと対戦する。

◆まとめ

- ・チームと個人の振り返りを行い、次時の対戦に生かす。

【学習の様相】

◆「ディフェンスをかわす」

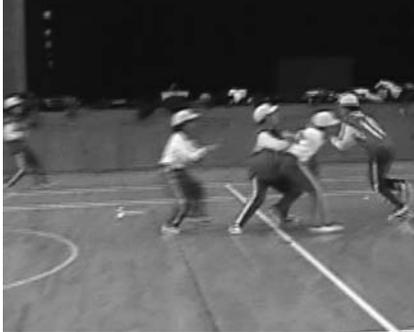
「マークされてシュートができない、どうしたらいいのだろう」と、思いどおりにできなくなった攻撃への探究心が高まってきた。そこでバスケットボールのビデオを視聴して、「ノーマークになったときにシュートが打ていること」を確認した。また、そのノーマークの状況をつくるため、「かわす」（コンビネーションプレー）の一例として、カットインプレーや、スクリーンプレーを例示した。しかし、ビデオだけでは十分に理解するまでには至っていないようであったので、6、7時間目のチーム練習では、まずスピードやコースを急激に変えるカットインプレーとスクリーンプレーを、教師主導で練習していった(写真④⑤⑥)。そうすることで、プレーの意味を実感したり、シュート局面への結びつけができたりするようになってきた。ゲームの中でも有効に機能する場面が出てくるようになった。

スクリーンプレーに関しては「進ませたくない相手ディフェンスに近づいて壁をつくる」という言葉で指導していった。意味を理解したチームはゲームでもスクリーンプレーを実行していた。そうでないチームには、まず2対0や3対0等の守りがいない練習をさせてから、2対2等の練習をしていくように指導した。

ゲーム中にかわして、ノーマークの状況をつくり出しても、シュートが決まるまでには結びつかない場面も多く出てきた。しかし、「試合で1回でも成功すればすばらしい！」という教師の言葉がけで意欲的に学習を続けていた(写真⑦)。うまくかわせたときの歓声やガッツポーズがそれを物語っていた。

◆ノーマークの成立と判定

ノーマークでシュートが入れば2点、マークされている状況でシュートが入れば1点というルールにした。それは、



⑦ゲームでスクリーンプレー大成功！：
「ナイススクリーン、ドリブルで抜くよ！」
「ファウルにならないようブロックだ！」



⑧ノーマークでのシュート！：
「ノーマークだ！ シュート
が入れば2点だよ！」



⑨ノーマークの判定：「ノーマーク！
判定に自信が出てきたよ」

ノーマークの状況をつくるために組み立てられたかどうかを共通理解し、そのおもしろさを味わうためであった。しかし、局面があっという間に変わる目の前のゲームを見ながら、ノーマークかどうかを判定し旗を上げることは、子どもたちにとって最初は難しい学習活動であった。そこで、コンビネーションプレーでノーマークの状況をつくれたかどうかという、ゲームを見る目を育てるためにも、「かわす」指導とともに判定の指導も続けて行った。7時間目には、旗を上げるだけでなく、「ノーマーク」とコールさせることによって、より正確に判定できるようになった。

【単元全体の成果と課題】

ねらい①で守り方にねらいをおいて学習を展開したことは、ねらい②でのゲームを組み立てる必要性に気づかせる手段としてではない。これは「今もっている力で楽しむ」という従来のねらい①のとらえ方である。そして、ハーフバスケットボールが「ディフェンスをかわしてシュートを入れることができるかどうかがおもしろいゲームなのだ」ということを実感するのにとても有効な学習過程であった。

また、今まで児童のアンケートなどからシュートを入れるかどうか、バスケの楽しさにとらえずぎていたこともわかった。そうではなく、ねらい①で夢中になっ

てマンツーマンディフェンスをしている姿や、ねらい②でコンビネーションプレーという集団技能のおもしろさに浸りきっている姿から、このゲームの本質が「かわして（チームでノーマークの状況をつくる）シュートを決められるかどうか」をめぐる攻防にあることがわかった。さらには「運ぶ」局面がない「かわす」と「シュートする」の2局面だけが絡み合ったこのゲームが、本学級の子どもの発達段階に合っており、今まであまり経験できていない「かわす」局面が交わってくるおもしろさを十分に味わうことのできる運動であった。

課題としては、ゲームに没頭するあまり、あるいは経験不足から、客観的にノーマーク判定ができていなかった場面があったことである。ノーマークでのゴールにボーナス得点を与えるというルールは、チームでディフェンスをかわそうとする意欲を高めることにはなったが、子どもたち自身でノーマークの状況を客観的に判断できる手立てを研究する必要性を感じた。

次には、学年の発達段階や学級の実態を考慮して、「シュートする」と「かわす」局面が連結したゲームに、「運ぶ」局面が加わったバスケットボールへ、どの段階で移行すればよいのかが検討課題として残った。

おわりに

これまで、「運動の楽しさ」を子どもの主観的な感じ方にとらえ、一方では「技能」を運動の客観的な構造としてとらえてきた。そのために、「楽しさ」が先か「技能」が先か、といった議論が起こったり、「子どもが主体的に行うものが学習で、教師はできるだけ直接指示などしないほうがよい」とされたり、あるいはその反動として「子どもにまかせていたのでは身につくものがないので教師がしっかり教えてあげなければならない」ということが強調されたりもしていた。しかしそれらは、「運動の楽しさ」という運動に特有の意味と、運動に特有な身体的な動きを、そもそも分けて考えることから起こっていたのではない

か。そこで、今回の授業づくりでは、ゲームの「局面」に焦点をあてて、「技能＝意味（遊びの要素がもたらすその運動特有の楽しさ）＋身体的な動き（従来の意味での技能）」をとらえることとした。これが、ハーフ・バスケットボールを単元として考えたり、攻防したりすることのおもしろさをわかりやすくするために、ディフェンスの意識からねらい①を構成した理由である。

今後とも、他の運動領域についても同様の工夫から新しい授業づくりに取り組んでいきたい。なお、今回の授業実践は、兵庫県の体育研究サークルである「新体研」の活動の中で取り組んだものである。（きのした・あきひろ）

「戦術学習」から「局面学習」へ

—「ハーフ・バスケット」の授業実践とこれからのボール運動の授業づくり—

東京学芸大学准教授 松田 恵示

「ドリブル」や「パス」はバスケットの中身ではない？

例えばバスケットボールの授業で、ゲームに入っても、どうしたらよいのかわからず、おどおど、まごまごしてしまう子どもたちがいる。どちらかというと、苦手な子どもたちにこうした状態が多いだけに、「基礎的な技能だけでも身につけさせてあげなければ……」と思う先生方もきっと多いのではないと思う。けれども、この子どもたちは、本当に「基礎的な技能が身につけていない」から、ゲームの中で動くことができないのだろうか。

バスケットボールには、「ドリブル」「パス」「シュート」といったボール操作にかかわる個人的技能や、「パスを受けるための動き」「壁になって味方を進みやすくする動き」などの戦術にかかわる集団的スキルが確かにたくさんある。苦手な子どもたちはこうしたスキルが身につけていないから、「動くことができない」と考えることに一見無理はない。ところが、よくよく考えてみてほしい。ひょっとすると、スキルが身につけていない以上に、ゲームとはそもそも「何をすること」がゲームになっているのか、このこと自体がわからない、といった状態があるのではないか。いや、むしろ、ボール操作やボールを持たない動きができないよりも前に、いったいゲームの中でそれらは「何のために」行うものなのか、このことがそもそもわかっていないということが問題なのではないか。だからこそ、スキルを身につけるためには必然となる「そもそもやってみる」ということが、こうした子どもたちには引き起こらないのではないか、そのような子どもたちへのまなざしである。

例えば、器械運動では、開脚前転など「技＝身体の動き」自体が、子どもたちが行う運動の中身である。しかし、バスケットボールはボールを操作する「身体の動き」自体を技として競う運動ではない。例えば、ドリブルというボール操作自体が中身になる運動は、伝承遊びとして知られる「あんたがたどこさ」などの運動となってしまう。だ

からこそ、バスケットボールの中で「ドリブルができるかできないか」にこだわった動きをしてしまえば、バスケットボールというゲームが見えなくなったり、むしろ壊れたりしてしまうのである。つまり、バスケットボールという運動の中身は、「身体の動き」自体がスタートではないのである。

「入れる」「かわす」「運ぶ」ということ

では、バスケットボールとはいったい何であるのか。このことを考えるために、読者の先生方も、ぜひご自身の身をゲームの中においてまずは考えてみてほしい。バスケットボールがゲームである以上、これはまず「勝ち／負け」をどちらが点をたくさんとったかで競い合う勝負事である。しかし、「点をとる」ということを、さらに詳しく考えてみてほしい。バスケットボールでは、「ボールをリングに入れることができた」ときに得点になる。これがまず1つ目のポイント。しかし、ではただのシュートゲームかというところではなく、ディフェンスとオフェンスが入り乱れたゲームであるから、「相手をかわすことができた」がなければ、「ボールをリングに入れることができた」は成り立たない。さらに言うと、そもそも自分の陣地＝コートから、相手コートまで「ボールを運ぶことができた」がなければ、「相手をかわす」も「リングにボールを入れる」も成り立たない。

つまり、ルールによって「手で扱うこと」と「3歩以上歩いてはいけない」ことが前提となって、「ボールを運ぶことができる」「相手をかわすことができる」「ボールをリングに入れることができる」の3つの「できる」が成り立ったときに、得点が入り、その得点の多い少ないを競っているのが、ゲームとしてのバスケットボールの中身だということになる。つまり、「ドリブル」「パス」「シュート」といったボール操作にかかわる個人的スキル、あるいは「パスを受けるための動き」「壁になって味方を進みやすくする動き」などの

戦術にかかわる集団的技能は、「運ぶ」「かわす」「入れる」ために使う手段なのであり、まず問題となっているのは、むしろこの「運ぶ」「かわす」「入れる」というゲームの局面そのものなのである。

ここまでくると、バスケットボールとは何か、という質問に対して、やっとはっきりと答えることができることになろう。つまり、バスケットボールとは「運ぶことができるかどうか」「かわすことができるかどうか」「入れることができるかどうか」という3つの局面をめぐる攻防そのものことであり、このために駆使する技能を競い合うことなのである。その結果が「得点」という形で現れ、ゲームとして人を熱中させているのである。

苦手な子どもたちはどうしてゲームで動けないのか

このように考えると、ゲームで動けない子どもの大半は、そもそも、バスケットボールがこのような「運ぶことができるかどうか」「かわすことができるかどうか」「入れることができるかどうか」の3つの局面にある攻防がいわばゲームの「勝負どころ」となっていて、それをチームで力を合わせて競い合うことなんだ、というそのこと自体がわかっていないのではないかと思うのである。むしろ、バスケットボールを「ドリブルすること」とか「パスすること」とか「シュートすること」といったように、「身体の動き」自体を競うことだと勘違いしているのではないか。

木下先生の実践報告で、「ハーフ・バスケット」を教材として取り上げたり、あるいは「ディフェンスにねらいをもたせる」ところから学習を始めたのは、この点からすると「かわすことができるかどうか」という局面のもつおもしろさを子どもたちに学習させたいという思いからであろう。確かに、ルールを工夫したものであれ対面型のバスケットボールを5年生で行うと、「運ぶ」と「入れる」局面は出てくるのだけれども、「かわす」という局面が技能を駆使して楽しむものとして子どもたちに出てくることがない場合が多い。3局面が連結したバスケットボールという運動は、その意味で、子どもたちの発達段階からすると「難しい」運動なのである。そこで、2局面で成り立つ「ハーフ・バスケット」を教材として取り上げ、「かわす」ことをめぐる運動の楽しさとその技能を十分に学習させるとともに、ボールを持

たない動きであるだけに苦手な子どもでもすぐにゲームに参加できる「ディフェンス」という手がかりから、この「かわす」「入れる」という局面の意味とそこにある技能の楽しさをすべての子どもたちに用意したわけである。ディフェンスという技能を身につけさせるためではなく、「かわす」「入れる」ということが局面の勝負どころであることを、「ディフェンス」を意識することから体感し、そこにある技能のおもしろさに気づかせようとしたのである。

戦術学習から局面学習へ

また、この取り組みは、3局面で成り立つバスケットボールのための「ドリルゲーム」や「タスクゲーム」として行っているわけではないことが重要である。動きを身につけさせるためのゲーム、という発想からなるこれらの呼び名のゲームから組み立てる学習は、近年よく「戦術学習」という呼び名とともに研究されている場合が多い。しかし、これらの学習は、バスケットボールをやはりひとつの「身体の動きの集まり」だととらえてしまっており、バスケットボールが「ゲーム」であることの意味を欠いてしまっている。しかし一方で、「バスケットボールはチーム対チームの競争である」という特性のとらえ方からでは、具体的にバスケットボールでは「何が勝負事として問題となっているのか」がわからず、子どもの活発な活動は用意できるものの、それがその運動種目本来のもつおもしろさや楽しさに向かっているのかがわかりにくい。

単なる技能主義でもなく、単なる心理主義でもない、「その種目特有の技能の楽しさ」が中核となる学習。これが、今後求められる体育の方向性でもあろう。このことをボール運動の学習において具体化しようとしたものが、「局面」を単位として運動の特性をとらえようとする考え方であり、「めあて学習」と「戦術学習」の両方の不十分さを補っていく、「局面学習」の考え方である。

紙数の関係上、考え方をこれ以上詳述できないのが残念であるが、木下実践は、その先鞭を拓くものであるとともに、その確かな成果をしっかりと見せてくれたすばらしい授業であったことを最後に強調しておきたい。

(まつだ・けいじ：体育教育研究，スポーツ社会学)

全員ができるようになる授業

～台上前転の効果的な指導を求めて

岐阜県下呂市立東第一小学校教諭 田口 智洋

はじめに

体育の授業を進めるうえでの教師の役割は、まず子どもたちを運動好きにさせることである。それには、できた喜びが感じられ、「やればできる」という充実感、達成感をもたせる授業でなければならないと考える。そして「さらにうまくなりたい」という意欲をもたせることが、運動を好きにさせることにつながっていくと考える。

そのように充実感、達成感、そして意欲をもたせるためには、やさしい運動から始め、発展的な運動につながる段階的な指導が大切である。

指導の際には、子どもが運動の楽しさや喜びに触れることができるよう、技に関連したやさしい運動遊びを行ったり、やさしい場や条件のもとで段階的に取り組ませたりする。さらに、技能を身につけ、できるようになるためには、身体の動かし方を段階的に身につけさせる必要があり、それを効果的に学習させる指導過程の工夫も大切である。

1. 研究仮説

器械運動は「できる」、「できない」がはっきりしており、しかも「できない」から「できる」までのギャップが大きいことに留意する必要がある。「できる」ようになれば、さらに難しい条件が加わるなどして、発展的な運動であり、楽しさや喜びも味わうことができる。しかし、逆に「できない」という意識が強くなると、「やってみたい」といった意欲が薄れ、願う子どもの姿からもかけ離れてしまう。したがって、「できない」場合はその要因をつきとめ、「できる」ようになるためには、「つまずき」を克服するための指導過程と、その手立てが非常に大切になってくる。

このことをもとにして、右上のような研究仮説を立てた。

台上前転の中核技術を「腰を前方へ倒してひっくり返ること」であるととらえ、段階的指導をしたり、児童の実態調査をもとに、「できない」要因をつきとめ、予想されるつまずきに応じた場の設定をしたりすることで、4段以上の高さのとび箱で台上前転ができるようになる。

2. 研究内容

上記の研究仮説を受け、台上前転の効果的な指導のあり方を求めて、以下の2点を研究内容とした。

- ・台上前転の中核技術をもとにした指導過程
- ・「つまずき」に応じた場の設定の工夫

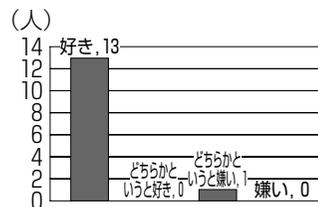
3. 研究実践

(1) アンケート調査による児童の実態把握

アンケート調査から、体育の授業は好きだが、とび箱の授業は嫌いという傾向をつかむことができた(グラフ1・2)。

また、「どちらかという嫌い」、「嫌い」と答えた児童に理由を尋ねると、多くの子どもが恐怖心を抱いているということがわかった。

グラフ1 体育の授業は好きですか？



グラフ2 とび箱の授業は好きですか？

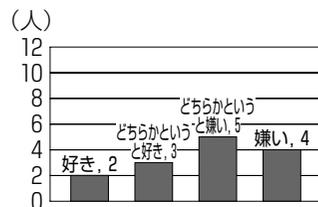


表1 「台上前転の基本的指導過程」

過程	できない	できる	うまくできる
様相	<p>台上前転ができない</p> <ul style="list-style-type: none"> 動きが途中で止まってしまう。 勢いがなく、横に落ちる。 	<p>台上前転ができる</p> <ul style="list-style-type: none"> 最後まで止まらずにできる。 勢いをつけて前転ができる。 	<p>調子よくリズムカルにできる</p> <ul style="list-style-type: none"> 安定した台上前転ができる。 <p>ダイナミックにできる</p> <ul style="list-style-type: none"> 大きな跳躍で台上前転ができる。
指導の内容・場	<p>○全体の調子や自分の問題点をわからせて練習させる。(第1時)</p> <ul style="list-style-type: none"> ウレタンマットの場で練習(場①) 補助をし、恐怖心を取り除く練習(場②) 低い段で繰り返し練習(場③) 	<p>○自分に合った練習の場で繰り返し練習させる。(第2・3時)</p> <ul style="list-style-type: none"> ウレタンマットの場で練習(場①) マットつきとび箱練習(場③) マットつきとび箱2練習(場④) 補助ありとび箱練習(場⑤) 	<p>○運動の大きさや美しさにも気づかせて練習させる。(第4時)</p> <ul style="list-style-type: none"> 5段以上でのとび箱練習(場⑥)



写真▶①…ウレタンマット上で、まっすぐ前転ができる場① ②…ウレタンマット上で、前転から着地への流れを意識させる場② ③…1～2段のとび箱の上で、台上前転ができる場③ ④…3段の跳び箱にマットをかぶせ、補助者ありで台上前転ができる場④ ⑤…4～5段のとび箱の上で、台上前転ができる場⑤ ⑥…5～6段のとび箱の上で、台上前転ができる場⑥

(2) 台上前転の中核技術をもとにした指導過程

個人種目の運動は有機的に結びついた一連の分節から成り立っている。台上前転では以下の4つの分節(場面)でとらえ、表1のような指導過程を作成した。

- ・踏みきり…助走して、両足をそろえて力強く踏みきる。
- ・着手…とび箱の手前でしっかり手をつき、前転ができるように腰を上げる。
- ・前転…とび箱の上で、まっすぐ前転する。
- ・着地…両足をそろえて着地する。

第1時では、中核技術である「腰を前方へ倒してひっくり返る」ことを指導内容の中心としておき、全体の調子や自分の問題点をつかませるよう指導した。

ここでは、恐怖心を取り除くために、台上前転の一連の動作である4つの分節を、とび箱に見立てたウレタンマット上で繰り返し練習させた。

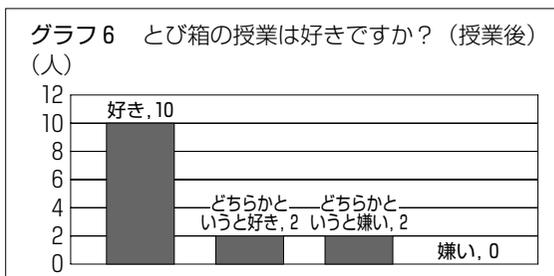
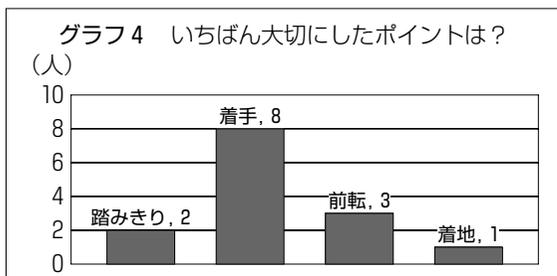
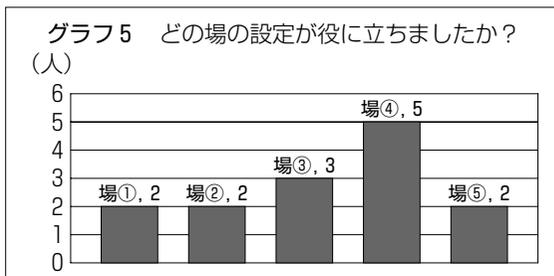
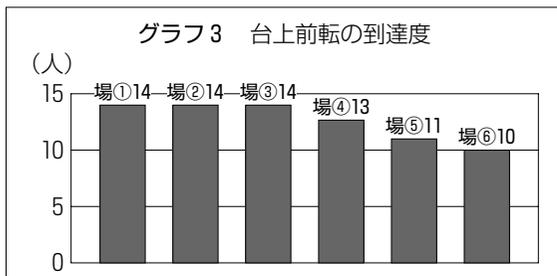
第2時では、ウレタンマット上でできた自信をさらに深めるため、低い段のとび箱を設定し、繰り返し練習させた。

第3時では、中核技術がスムーズにできるようになった子どもには、勢いをつけて回ることを繰り返し練習させた。

第4時では、台上前転が止まらずにできるだけでなく、運動の大きさや美しさにも気づかせて練習させた。マットを横に置いたり、かぶせたりしていない場を多く設定した。

(3) 「つまずき」に応じた場の設定の工夫

つまずきや恐怖心を取り除くために、上の写真のような6つの場を設定した。



4. 結果の考察

(1) 段階的指導の有効性

単元に入る前、とび箱に対する恐怖心をもっていった児童が多かったが、最終的に場⑤の4～5段で台上前転ができた児童が11人、場⑥の5～6段のとび箱でできた児童が10人だった（グラフ3）。

今回の実践を終えた後、5段のとび箱で台上前転ができるようになった要因について、児童へのアンケートや個別に聞き取り調査を行った。

その結果、「いちばん大切にしたいポイントは？」という問いに対し、「着手」という回答が多かった（グラフ4）。

第1時から中核技術である「腰を前方へ倒してひっくり返ること」を、指導内容の中心として繰り返し練習させたことで、その他の技術も効率的に習得させることができた。

しかし、事後のアンケートによると、子どもたちは、着手の場面での腰の高さを、大切な技術としてとらえている。これは、子どもたちが中核技術を着手から前転までの一連の動作でとらえているからだと考えられる。

よって、指導する際には、教師と子どもの中核技術のとらえにズレがあることを認識する必要がある。そのことを子どもへの課題提示やアドバイスに取り入れ、指導に生かすことが大切である。

(2) 場の設定の有効性

今回の台上前転の実践では、6つの場を設定した。単元終了後に、どの場の設定がいちばん役に立ったかを尋ねた（グラフ⑤）。その結果、いちばん多かったのが場④であった。場④では、マッ

トをかぶせて、補助者がいればできるという段階の子どもが選ぶ傾向が見られた。また、場①や場②は、横に落ちるかもしれないという不安をもった子どもが選ぶ傾向が見られた。技能の習熟の程度や、恐怖心の強さによって、役立つと感じる場に違いが見られた。このことから個々の実態に合った場が必要であり、すべての場が有効であったと考えられる。

(3) 単元終了後の児童の意識の変容

単元最初と単元終了後の実態調査を比較し、子どもの意識の変容を探った（グラフ6）。

単元最初の調査では、とび箱運動が好きと答えた児童は2人であったが、単元終了後では、10人に増えた。これは、恐怖心を取り除く場の設定や、小さなステップをふみながら指導したことで、全員ができるようになり、自信をもって台上前転ができるようになったからだと考えられる。

おわりに

指導をするなかで、恐怖心を克服し意欲的に取り組む姿や、とび箱が好きになり楽しんで活動する姿、友達が初めてできたことを自分のことのように喜び合う姿など、子どもたちのよい姿をたくさん見ることができた。また、できた喜びを感じ取り、「自分でもやればできる」という充実感、達成感をもたせたことで、運動を好きにさせることにもつながったのではないかと考える。

今後は、器械運動に限らず、さまざまな領域で、全員ができるようになる姿をめざして取り組んでいきたい。（たぐち・ともひろ）

「偶 士 会」

(岐阜県学校体育研究グループ)

岐阜市立境川中学校校長 岩本 修治

1 偶士会の始まり

昭和24年、岡崎高等師範学校より偶士会の創設者ともいべき橋本正一先生が岐阜大学に着任された。当時、学校現場では体育指導に関して手探りの状況の中、岐阜市立長良中学校の若き体育教師たちが橋本先生の自宅を訪ね、体育指導のあり方について議論するようになったのが偶士会の始まりである。その後しだいに他校の先生も加わり、集う人数も増え、毎月偶数土曜日に会をもとうということから「偶士会」と命名された。お酒を飲みながら素朴な疑問を話し合うことから始まった本会も、体育学習指導過程の組織的な研究へと動き始めることとなった。昭和29年のことである。それ以来、実に半世紀にわたって偶士会は地道な活動を今も続けている。

2 研究のあゆみ

偶士会の研究はひと口に体育授業過程の研究といえるが、研究の視点からその実践は大まかに次の3期に分けることができる。

第1期：運動技能の指導過程の研究

運動の上達の道筋を段階的にとらえ、それぞれの段階における指導内容を明らかにする。なかでも、従来の伝統的指導過程である「部分→全体」(基礎→応用→ゲーム)より「全体→部分」のほうが効果的であることを比較実験により実証した研究は、本会の画期的な実践といえる。

第2期：集団発達の指導過程の研究

集団の発達の道筋を段階的にとらえ、それぞれの段階における指導内容を明らかにする。教育の基本的なはたらきを《文化×集団》にとらえ、運動の発展と集団の発達を融合させ、「課題・役割・きまり・仲間」の観点から目標や指導内容を明らかにした。

第3期：学習のメカニズムを視点に個に応じた指導過程の研究

子どもが運動を身につけていく内的機制(学習課題をどう受け止め、それにどう取り組もうとし、つき当たる問題にどう対処し、学習課題をどう身につけていくのか)のメカニズムを明らかにし、その視点から個々の子どもの資質に応じた指導のあり方を導いた。

3 研究の成果

偶士会は50余年に及ぶ活動の中で、研究の節目ごとにその成果を日本体育学会などにおいて発表したり、著書として発刊したりしてきた。

<主な著書>

- 『運動技能の発展過程に基づいた体育の学習指導』
昭和41年 黎明書房
- 『体育学習(「運動/集団」学習)の指導』
昭和50年 黎明書房
- 『授業の「しくみ」を中心とした体育授業過程の研究』
昭和59年 黎明書房

<主な日本体育学会での発表>

- 『バスケットボールの発達の様相と指導過程』
昭和35年第11回大会(早稲田大学)
- 『体育の場における集団の構造と機能について』
昭和42年第18回(大阪大学)
- 『体育授業過程の基本的枠組みについて』
昭和56年第32回(神戸大学)

4 会の運営および研究会のもち方

毎月偶数土曜日に参集するとして始まった本会も、現在は月1回、岐阜大学附属中学校を会場として運営している。会員は小中学校の体育教師を中心に指導主事や校長等、合わせて約60名に及ぶ。会は、全体会(会員からの実践提案をもとに全体で検討)と分科会(運動種目ごとに会員はいずれかに所属)で構成されているが、最近では分科会を中心に、各運動種目の「指導の手引き」を作成した。

5 おわりに

偶士会の研究実践として特筆すべきことは、岐阜大学体育学科4年生が卒業論文として学校現場の先生と共同で研究に取り組んだことである。その研究は岐阜大学の橋本正一先生の指導のもとに進められた。偶士会は大学と学校現場の緊密な結びつきの上に成り立っているといえる。これは「理論は実践から生まれる、初めに実践ありき…」とした師の教えが根底に脈々と受け継がれているからであろう。(いわたと・しゅうじ)

ビジュアル解説

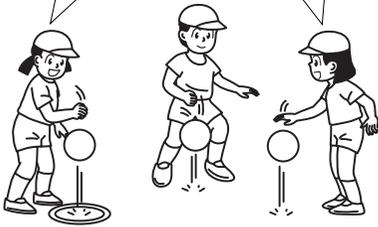
みんなが
楽しめる

やさしいプレルボール

はじめの取り組み

何回続くかな？

グーとパーでは
弾み方が違うね。



1人で、その場ボールつき

右や左に打つ
方向を変えて
みよう。



2人組でラリーゲーム

もっと強く
打って
みよう。

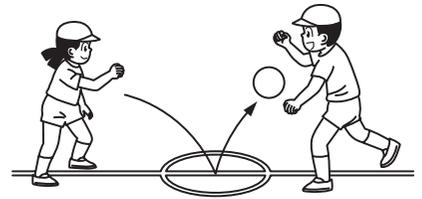
打つ強さと
バウンドさせる
位置を確かめ
ながらやっ
てみよう。

ボールの種類

- ・ライトドッジボール
- ・キャンディーボール
- ・ゴムバレーボール

円の中で
バウンド
させるよ。

2人組でプレルテニス



プレルボールの基礎的技能

ハンマープレル



サイドハンドプレル



アンダーハンドプレル

レシーブ用の両手プレル

楽しみ1

簡単なルールがわかり、いろいろなチームとゲームを楽しむ。

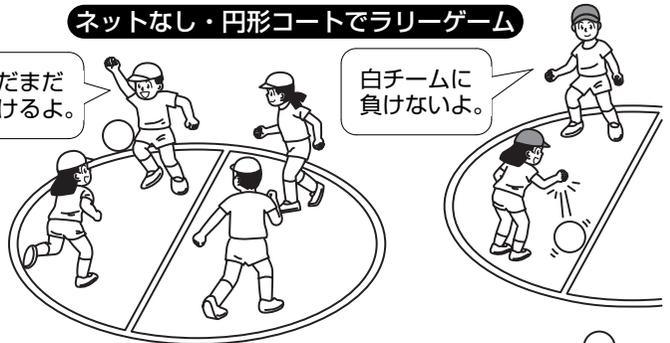
簡単なルールの例

- サーブは、コートの外から両手で自陣にワンバウンドさせて相手コートに入れる。
- 相手に返すときは、必ず自陣にワンバウンドさせる。
- 味方にパスするときは必ずワンバウンドさせる。
- 相手に何回で返してもよい。
- プレルの方法はげんこつ・平手・両手のすべてをOKとする。

ネットなし・円形コートでラリーゲーム

まだまだ
続けるよ。

白チームに
負けないよ。

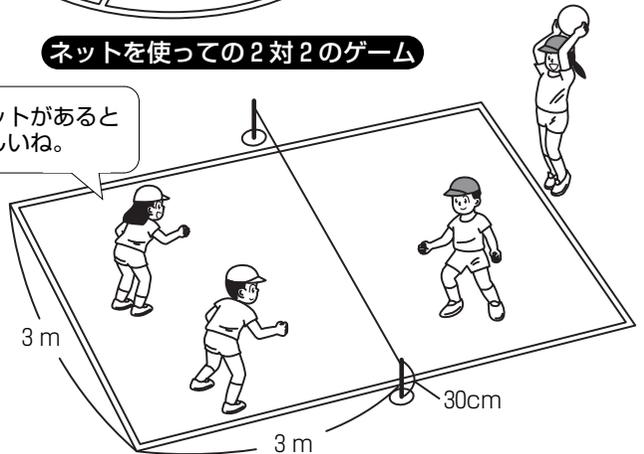


プレルボールの勝敗

- 一般のルールでは「前・後半10分ずつで、得点の多いほうが勝ち」となっている。ネット型のスポーツのほとんどがラリーポイント制をとっているが、プレルボールは時間制をとっている。「1試合5分・5分で、得点が多いチームが勝ち」と「先に15点得点したチームの勝ち」の2つを試したが、時間制のほうが、授業時間の45分におさまりやすい。

ネットを使っての2対2のゲーム

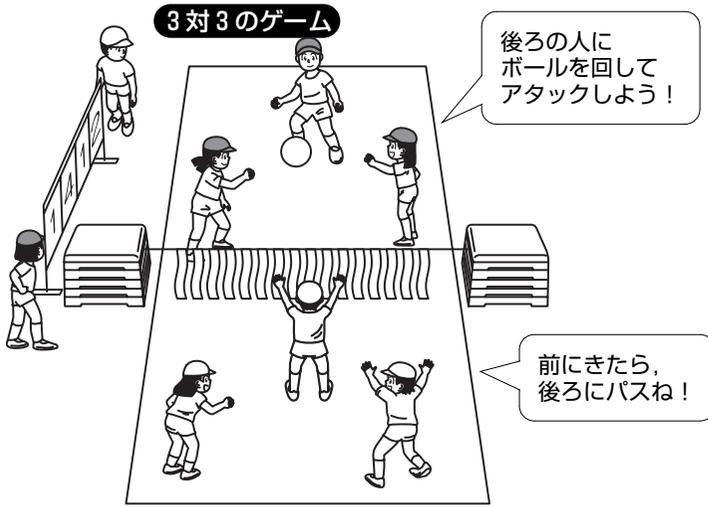
ネットがあると
楽しいね。



ブレル（ボールをこぶしで打ちつける）技術は簡単であり、だれでも比較的短時間で習得できる。ブレルの方法を平手や両手で行うことを許容すれば、いっそう容易になる。

(はまだ・あつし)

楽しみ2 チームに合ったルールや作戦を考えてゲームを楽しむ。

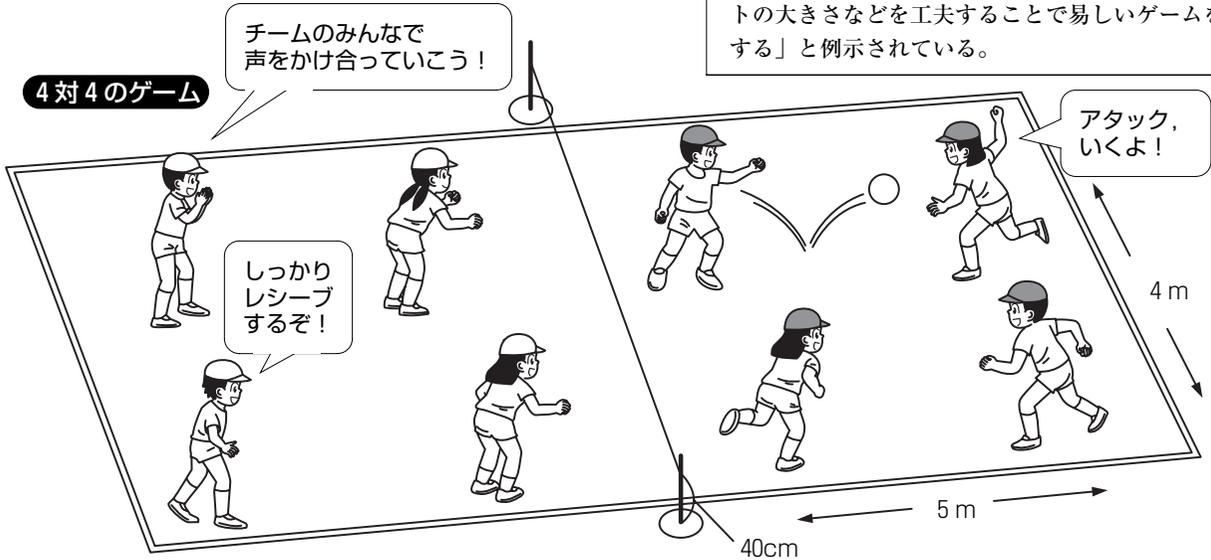


工夫したルールの例

- 相手にボールを返す回数を決める（3～6回程度に制限する）。
- 1回での返しは、なし。
- アタックあり。
- 位置のローテーションをする。

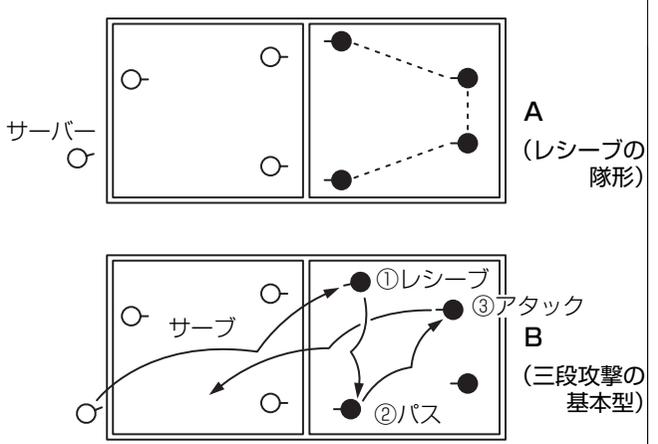
新学習指導要領「解説」(中学年)では

ゲームをゴール型、ネット型、ベースボール型と分類し、ネット型ゲームの例示として「ブレルボールを基にした易しいゲーム」が紹介されている。その中で、「中学年では、平手打ちや両手打ちを許容し、チームの人数、ネットの高さ、コートのおおきさなどを工夫することで易しいゲームをする」と例示されている。



作戦の工夫

- レシーブの隊形は、4人が扇形になる(図A)。
- 前衛がレシーバーになり、相手から返ってきたボールをカットし、セッターにパスする(図B-①)。セッターは最も打ちやすいボールを後衛にパスする(図B-②)。
- 後衛がアタックするほうが有効に攻撃できる。アタックは上から打ちつけるのではなく、前方に強く打ちつけるようにすると、強いボールが打てる。アンダーハンドブレルやサイドハンドブレルがスピードボールに最適である。





「人間の不思議な力」を発見せよ

ジャーナリスト 岡崎 満義

体操・内村選手の活躍

北京オリンピックの男子体操で、内村航平選手の大活躍には目を見張った。団体で銀、個人総合で銀、種目別の床でも、惜しいところでメダルは逃したものの、技の切れ味は素人目にも抜群だった。細身ながら全身パネの塊りで、床の跳躍、鉄棒の離れ技で空中に飛び上がったときの高さや姿勢のよさに、心底シビれた。

内村は日体大2年生の19歳、これからの日本体操界を背負う第一人者になった。まぶしいばかりの若さが全身から匂い立つようで、彼の演技をただただ見惚れた。

報道によれば、内村の両親は体操道場を営んで子供たちを教えており、内村も仲間にまじって、4歳ころから道場で遊び、特にトランポリンに慣れ親しみ、そのおかげで空中浮遊感覚が人一倍磨かれたのだ、という。

両親の優れた体操DNAと、素晴らしい環境が、内村の才能を開花させたようだ。

一人の素晴らしい選手が育つには、昔から家族ぐるみの協力体制があることが多い。グラウンドパパやグラウンドママの存在である。かのイチローも、小中学生時代からバッティングセンターに通い、疲れて帰ってくるとチチローさんが息子の足を長時間、マッサージした。それが毎日のことだった。

今度のオリンピックでもメダリストたちがテレビでインタビューを受けると、ほとんど異口同音に「家族やまわりの人たちに支えられたおかげです。みんなと一緒に獲ったメダルです」と答えていたのが印象的だった。コーチ、父娘、姉妹、夫婦……、とにかく濃密な人間関係が、選手の苦しくも長い年月をしっかりと支え続けてきたことがわかる。特にアテネ、北京と2大会連覇を果たし

た選手には、それが顕著なことに見えた。一度頂点を極めた者が、4年後もう一度トップの座に立つのは、最初のときよりさらに難しいように思う。みんなにマークされる。いかにモチベーションを維持していくか。その間には怪我もある。次のオリンピックを目指して、いかに日々を新しく生きるか、それは想像以上に難しいことだろう。一人の優れた選手を育てるには、そのような二重三重のヒューマン・ネットワークが不可欠のものをあつたことを、あらためて教えてくれた。

以下は、私のうっすらとした不安、危惧を述べることになる。

加速度を増す早期英才教育

60代後半の馬術選手、メダルを獲った41歳の女子水泳選手、女子マラソンの金メダリストも38歳……、厳しい年齢のカベを乗り越えたアスリートもいるが、やはり大半は若さに輝く選手たちだった。内村のように10代の選手も珍しくはない。これから、ますます早期英才教育が加速度を増していくのではなからうか。そこに一抹の不安を覚えるのだ。

特に、今や少子化の時代である。少子化に歯止めがかからない。それでなくても、各スポーツ団体は素質のある少年少女を引き入れようと、血眼である。サッカーと野球だけでなく、素質に恵まれた少年少女を囲い込み、できるだけ早い時期、小中学生のころから育成しよう、というスポーツ英才教育がさらに推し進められるだろう。

1980年、日本がボイコットしたモスクワ五輪のとき、室伏重信さんにインタビューしたことがあった。ハンマー投げの室伏広治選手の父、同じハンマー投げの鉄人だった。広治選手がまだ幼稚園児ぐらいだったように思う。室伏さんは「子供の

ときはなるべく、いろいろなスポーツを経験させることが大事だ。バランスのとれた体を作ることが第一だ。早くから1つのスポーツに集中させてしまうと、往々にしてこぢんまりまとまってしまって、先々、大きく伸びなくなる。自分にどのスポーツが向いているのかは、高校あたりでゆっくり決めればよい」と言った。ハンマー投げで一時代を築いた人の言葉だけに、深くうなずくところがあった。「無用の用」という言葉を思い浮かべた。一見、無駄なことのように見えて、いつか大きな有用の力になって、ブーメランのように返ってくることもある。目先の有用の用だけを追っついては、大きな成果は得られない。

しかしながら、世の中は早期教育が主流である。早期英語教育で小学生から英語を授業で学ばせる。グローバル化する時代、英語が自在に使えなければ、世界に通用する人材とはいえない。早期英才教育で、特定のスポーツ選手を育成する。そうしなければ、日々進化する世界のレベルに追いつかない。脳も体も、早く早くとせきたてられる。柔軟性のかたまりである子供たちは、その早期英才教育をすんなり受け入れるだろう。子供たちの親たちが、進んで子供に受け入れさせるだろう。

その中から、必ず挫折する者、脱落する者が出る。トップスポーツは基本的に競争である。勝者があれば敗者がある。教育はアブリオリに善ではない。100%善きものではない。何かを失うことによって、何かを得るのが教育というものである。その道の識者は言うにちがいない。「各国の実情を十分に見て成果を取り入れ、医学、人間工学、精神ケアなど、科学をしっかりふまえた精密なカリキュラムを作って、落ちこぼれは最小限にとどめることはできる」と。そのことに反論はしない。しかし、優秀な素質をもった少年少女が囲い込まれ、隔離され、精密な教育システムをほどこされた場合、オリンピック・メダル依存症の人間を作るだけ、という事態にならないとも限らない。

人類最大の発明品としてのスポーツ

スポーツはヒューマニズムである。それをする人も見る人も、スポーツの爽快さ、楽しさ、晴々とした気分を共有できる、人類の最大の発明品である。オリンピック・メダル依存症の人たちの独占物ではない。ましてや、ドーピングやマネー依

存症の人に、勝手気ままに扱われるべきものではない。スポーツはもっと大らかなものである。高齢化時代、生涯スポーツが叫ばれるのは、人間死ぬまで何らかのかたちで、大らかなスポーツと触れていたい、という根源的な願いがあるからだ。

最近、必要があって、長嶋茂雄さんの本、長嶋さんについて書かれた本をあらためて読みなおしてみた。昭和55年10月21日、巨人の監督を解任されるという屈辱的な事件のあと、長嶋さんはキューバへ赴き、ずっと気になっていた、ひょっとすると憧れつづけていたキューバのパワーとスピード野球を見に行き、『ネバーギブアップ』（集英社／品切れ）という本を書いている。

選手として監督として、長年貢献した巨人から、ひどい扱いを受けながら、長嶋さんのキューバ野球紀行は喜びに溢れている。よほどカリブ海の陽気な空気が肌に合ったようだ。長嶋さんがこの本の中で言いたかったことは、次の言葉に尽きる。「技なんかどうでもよい。そんなことは枝葉末節のこと。大事なのは人間の不思議な力を最大限に発揮すること」

ほんとうにそうだ、と思う。人間の不思議な力を発見することだ。不思議な力は超エリート・アスリートにも、ふつうの人にも、病気がちな人にもみんなある。スポーツには勝敗が必ずある。勝つための技の修得は、もちろん必要だ。しかし、技だけの追求は、卑小なメダル症候群を生むだけだ。人間の不思議な力、心技体にひそむ不思議な力を発見し、発揮することこそ、スポーツの喜びである。

日本人はこれから、いやおうなく80年、90年を生きる。長い人生を何らかのかたちで、スポーツとかかわっていきたい。金メダルを目指すオリンピック・スポーツも、そういう広いすそ野につながっていなければならない。

早期英才教育、囲い込み教育によって、スポーツを尖鋭ではあってもすぐ折れるようなかぼそいものにしてはならない。一人一人が気づかずにもっている「人間の不思議な力」を、脳でも体でもそれぞれのやり方で発見し、その力を発揮する。それが大事だ。北島康介選手などの2連覇した選手の4年間を見ていると、その生き方に共感できる場所が多々あって、やっぱりオリンピックは見てよかった、と思うのである。



◆ ◆ 1 ◆ ◆

ボールゲームにおける戦術学習とはなにか？

～サッカーにおける戦術学習過程を考える～

東京学芸大学教授

瀧井 敏郎

はじめに

ボールゲームの戦術学習への関心が高まっています。「戦術」とか「戦略」というと、とても高度なものに感じてしまいます。しかし、子どもたちは実際に、みんなで作戦を立てたり、ゲームの後でゲームを振り返って自分たちの課題を見つけ、次のゲームの目標を話し合ったりしています。つまり、協力のしかたや1人ひとりの役割について話し合っているのです。ですから、戦術についての学術的な概念規定は抜きにして、ここでは「戦術≒協力のしかた」ということにして、サッカーの戦術学習について考えていくことにします。

図表1は、E. ワシントンが「Teaching Soccer Skill」で著した「サッカーのスキル学習における6つの段階（層）と各段階における要因」です。

図表1を理解するうえで重要なことは、下段から上段へと階層的に要因が示されていることです。レベル6のチーム・スキルに「協力」や「戦略・

戦術の適用」があります。レベル1～レベル4についても新学習指導要領を理解するうえで示唆に富んだ内容ですが、まずは、レベル6の下位のレベル5のグループ・スキルに注目してみます。ここには、「活動性」対「バランス」や「突破」対「遅延」等が、チーム・スキルとしての協力等を遂行するための前提となる要因としてあげられています。これらのグループ・スキルについて、どのように理解すればよいのでしょうか？

I. サッカーの戦術学習過程

1. サッカーの個体発生と系統発生およびプレイの原則との関係

子どもたちのゲームの戦術学習過程を明確化することができれば、指導している子どもたちのゲームが学習過程のどこにいるのかを評価し、進むべき方向性を指し示すことが可能となるだけでなく、何よりもサッカーを楽しむ、あるいは世界のサッカーの観戦を楽しむといった生涯スポーツへとつながりをもたせることになります。

図表2は、サッカーの発達（系統発生）、子どもたちのゲームの発達（個体発生）、グループ・スキル（図表2中のプレイの原則と同義）の関係を示したものです。ここで導き出したい結論を先に述べれば、「子どもたちのゲームは、150年近い歴史をもったサッカーの発達とほぼ同様の道筋をたどって発達する。さらに両者の発

【図表1】 サッカーのスキル学習における6つの段階（層）と各段階における要因（Worthington, 1974）

* 訳責：瀧井、ただし原文の一部を削除

6	チーム・スキル	協力	自信	戦略・戦術の適用	競争
5	グループ・スキル	活動性 対 バランス	突破 対 遅延	厚み 対 厚み	幅 対 集中
4	ボール・テクニック	ドリブル	ストライキング (足・頭・こぶし)	レシーブ	タックル
3	体力	持久力	可動性	筋力	スピード
2	基本動作	ツイスト とターン	ラン	ジャンプ	ストップと スタート
1	動機づけ	向上心	持続性	覚醒	社会性

【図表2】 サッカーにおけるゲームの系統発生、個体発生、チームプレイの原則の相互関係

戦略史 (系統発生)	1863年FA創立 ボールより前に出はけない マス・フットボール ダブルゲーム	1866年オフサイドルールの改定 3人制オフサイドルール 前方へのパスが許される パスゲーム	パス技術の進歩 ピラミッドシステム プレイヤーがフィールドに分散するように	1925年オフサイドルールの改定 2人制オフサイドルール WMシステム → MMシステム → 攻撃の活動性と守備のバランス の統合 4・2・4システム 4・3・3システム 4・4・2システム 3・5・2システム
ゲームの発達 (個体発生)	第1位相(密集) 本能的 Penetration(突破) ボールを自由に扱えない ゴール<ボールへの意識	第2位相(縦長) 経験的 Depth(攻撃の厚み) キックができるようになる キックアンドラッシュ (ゴールへの直線的な動き)	第3位相(広がり) 知的 Width(攻撃の幅) ボールコントロールができるようになる 周りが見える 攻撃の方向を変えることの有効性を知る	第4位相(活動性) 知的(戦術的理解) Mobility(攻撃の活動性) 正確なボールコントロール 周りが見える 確かな状況判断 マークをはずす Spaceへの意識 spaceを作り使う
チームプレイの原則 技術レベル	Delay (相手の攻撃を遅らせる)	Depth (守備の厚み)	Concentration 守備の集束(集結)	Balance (守備のバランス) Control/Restraint (守備の自制) 守備の集中を拡散させる (得点への含目的性)

達は、それぞれの発達段階で攻守において有効と認識された協力のしかたが定着（戦術化）し、さらなるゲームの発展を促していった」ということです。ここでいう定着し戦術化した協力のしかたとは、図表1のレベル5にグループ・スキルの要因として示されたプレイの原則のことです。

1) 子どもたちのゲームの発達（個体発生）

子どもたちのゲームは、チーム内のサッカー少年やバスケットボール少女に影響を受けますが、おおよそ以下のように発達していきます。

(1) 第1位相（密集）：団子状態のゲーム

①ボールを自由に扱えない、②ゴールよりもボールをけりたいという欲求のほうが強く、結果として子どもたちが密集したゲーム様相となる（写真1）。

(2) 第2位相（縦長）：縦長のゲーム

①キックができるようになる、②得点を経験した児童がゴール前で待ち伏せするようになり（待ち伏せマン）、待ち伏せマンをマークするマーク・マンが現れ（写真2）、結果として子どもたちは縦方向に分散し、ゲーム様相は縦長になる（写真3）。

(3) 第3位相（広がり）：ピッチ全体への広がり

縦長のゲーム様相から、横にボールがこぼれるとチャンスになる。また、サッカー少年やバスケットボール少女から「固まるな」、「サイドを使って」などの指示の声が出る。その結果、サイド攻撃が意図的にできるようになり、攻撃に広がりを見せる（写真4）。

(4) 第4位相（活動性）：意図的なポジションチェンジによるスペースを創り使う動きにより攻撃が活性化したゲーム

(5) 第5位相（臨機応変さ）：創造的で臨機応変なプレイが出現するゲーム

(4)と(5)のゲーム位相は、サッカー少年やバスケットボール少女などのコンビネーションにおいて観察されることがありますが、これらの本格的な学習は中学校以降における学習課題と考えます。

2) サッカーの発達（系統発生）とプレイの原則

(1) 「攻撃における突破」の原則の認識と定着：プレイヤーが団子状態に密集化したゲーム

最初のオフサイド・ルールではボールよりも前方にいる味方へパスすることは許されておらず、攻撃方法は個人や集団でのドリブルによるもので、密集した団子状態のサッカーでした。

(2) 「攻撃の厚み」の原則の認識と定着：プレイヤーが、相互のゴール間に縦長に分散したゲーム

最初のルールから3年後のオフサイドのルールの改定により、前方の味方プレイヤーへパスが許されるようになったのですが、攻撃の方法はパスをつなげるといった発想にはならず、ゴールへ直線的に、もしくは前方のスペースへボールをけり込みラッシュするというものでした。したがって、プレイヤーたちはピッチ上に縦に分散し、縦長のゲーム様相（攻撃の厚み）であったと考えられます。

(3) 「攻撃の広がり」の原則の認識と定着：プレイヤーがピッチ全体に広がったゲーム

3人制オフサイド・ルールへの変更から約10年後の1870年代の終わりごろ、味方の1人に明確な意図をもってパスをするというまったく新しい攻撃方法が用いられたという記述が残されています。サッカーはドリブル競技からパス競技に変身し、その結果、フィールドの使い方に広がりができ、選手が分散するようになったのです。

(4) 「攻撃の活動性」の認識と定着：意図的なポジションチェンジによるスペースを創り使う活性化したゲーム



写真1 「突破」：子どもたちの団子状態に密集したゲーム



写真2 待ち伏せマン VS マーク・マン



写真3 「攻撃の厚み」の認識：縦長に分散したゲーム



写真4 攻撃の広がり認識：オープン攻撃

(5) 「攻撃の臨機応変さ」：創造的で臨機応変なプレイが出現するゲーム

「攻撃の活動性」と「攻撃の臨機応変さ」についての解説は、本論では省略します。

2. 子どもたちのゲームにおける協力のしかたの認識と戦術化

サッカーの系統発生については、ずいぶん大まかな解説になってしまいましたが、子どもたちのゲームの発達とほぼ同様であることが理解できます。そこで、攻守において認識される協力のしかたについて再確認するために、もう一度子どもたちのゲームを思い出してください。

団子状態に密集化したゲームでは、明確な役割分担はありません。ボールをゴールのある前方へけりたい(突破)という気持ちでいっぱいです。この団子状態からボールが後方にこぼれたり、サッカー少年が個人技にはしりボールを奪われた際にピンチとなります。なぜでしょうか？ 団子状態には、守備の厚みがありません。団子状態、すなわち大きな点の状態ではありますが、点には厚みも幅もなく、ボールを奪われた際の守備の準備がありません。サッカー少年の個人技には「上手だなー」、ボールの持ち過ぎには「どうせパスしてくれないから」とみんな動きを止めてしまっていることから、ボールを奪われた際の守備の準備ができていないのです。つまり、協力ができていないのです。

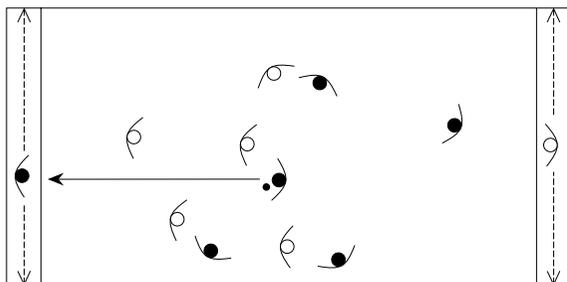
こうした体験から攻撃側は、ボールより前方でパスを受ける動きの有効性とともにもボール保持者の後方でパスを受けるポジショニングが、ボール

を奪われた際の守備の準備になることについて認識します。これらのボール保持者への協力を「サポート」といいます。サポートの成功がチームの中で認識されるとチーム全体として攻守において有効な「協力のしかた」として定着します。このことを戦術理論として表現すると「攻撃の厚み」対「守備の厚み」となります。なにも戦術理論としてまとめる必要はありません。子どもたちにとっては「サポート」のひと言で十分です。

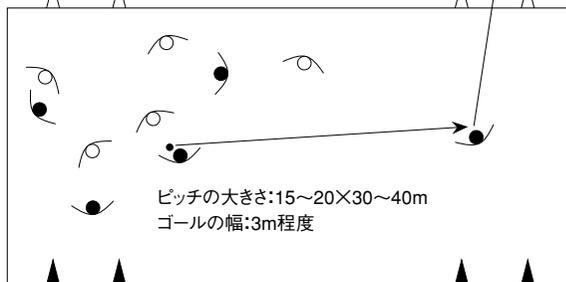
写真3のような縦長になったゲーム様相でも、子どもたちはボールを相手ゴールへ、あるいは前方へ進めようとします。当然、守備側は、その動きを防ごうとします。そうした縦長のゲームからボールが横にこぼれた際に、こぼれボールを拾った側に手薄となったサイドからの攻撃チャンスが生まれます。このことがチーム内で認識されると、みんながピッチ内に広がるようになります(攻撃の広がり)。もちろん、ボールをけったり止めたりする個人技術の高まりが求められます。この段階になると、今までサッカー少年の言っていたポジションの意味がわかるようになります。作戦会議では、「みんな協力してがんばろう」といった抽象的な内容から、「A君は足が速いからA君を外に開かせて走らせよう。僕は、パスが得意だから、できるだけみんなにパスを出すからね」といった、1人ひとりの特徴(個性)を認め合った協力のしかたを工夫する態度が見られるようになります。このような学習の過程をゲームの戦術学習過程ととらえることができます。そしてそれは、これまで述べてきたように協力のしかた(プレイの原則の実際)の学習過程であるといえます。

II. 戦術学習の実際：学習の場の設定

小学校では、ハーフコートでの8対8程度のゲームが楽しめることが最終的な目標となるでしょう。もちろん、中学年から高学年にかけて簡易的



ゲーム1：ゾーンゴールゲーム（ゾーンゴールの中を自由に動くポスト・マンにパス）ピッチの大きさ：15～20×30～40m
人数：5人对5人 ゾーンゴールの幅：3m程度



ゲーム2：向かい合った4つのゲーム（2つのゴールを守り、2つのゴールを攻める）＊1つのゴールを攻めるとみせかけで別のゴールを攻めよう。人数：5人对5人

なゲームを楽しむことが大切です。

具体的な簡易サッカー(学習の場)の例をあげることにします。ゲーム1は、小学校5年生のためのゾーンゴールゲームです。ゴールの代わりにポスト・マンがゾーンの中を自由に動いてパスを受けたら1点です。前方でパスを受ける動き方とゴール(ポスト・マン)が動くことから、ボール保持者はパスのコースを探すようになります。必然的に、守備側のチャレンジに対するスクリーニング(ボールと相手の間に自分の体の一部をおいてボールを奪われないようにする技術)を含めたボールキープの技術が要求され、やがて横パスやバックパスも見られるようになります。戦術的には、前述した「サポートのしかた」が学習できます。

ゲーム2は、横に長いピッチに向かい合った2対のゴールを攻め合います。どんなゲームになるでしょうか？

「左のゴールを守る相手の人数が多くなったときには、右側のゴールを攻めたらいいね」

攻撃の方向を変えるためには、ボール保持者にはターンの技術が要求されます。また、バックパスや横パスが有効な攻撃手段となります。したがって、パスを受けるためのボールを持たない動き(off the ballの動き)の協力のしかたとしては「攻撃の幅」や「攻撃の活動性(ボールから離れる動き)」を意識するようになります。学習の場(簡易ゲーム)の設定を変えるだけで、必然的に要求される技術や協力のしかたにも変化が生じます。ゲーム2のピッチは、横に長い形状をしています。ちょうど、サッカーのコートを3分割した一つの形状をしており、ゲームを組み立てるための中盤のゾーンであると仮定すれば、攻撃の方向性を変えることが、隠されたゲームの大きなテーマとなります。

同じゲームを繰り返すことを保障することで、

子どもたちは、協力のしかたを工夫していきます。ゲームの間のミーティングや他のチームのゲームを観察することも、自分たちのゲームの反省や次の対戦相手に対する作戦を考えるためにも重要な学習活動です。

ゲーム2を何度も行えば、子どもたちの内には、フォーメーションの芽生えが生じます。図表1のレベル6における戦略・戦術の適用です。子どもたちが5人のチームメイトで、どのようなフォーメーションを考え出すでしょうか？ さらに、仮にゴールを守る役割をもった子どもが攻撃に参加したとき、どのようなことが生じるのか？ そして、その結果を受けて子どもたちが「どのようなチームとしての協力のしかたを工夫するのか」について観察してください。子どもたちが、わたしたちが想像する以上の力をもっていることを再確認できることでしょう。

サッカーの学習の場の設定の工夫について解説する予定でしたが、余裕がなくなりました。次の機会にご紹介したいと思います。

最後にボールゲームの協力の前提として不可欠なのは、コミュニケーションです。サッカーのパスには、意志が込められています。したがって、いつ・どこに・どのようなパスがほしいのか、あるいは出したいのかといったパサーとレシーバーの円滑なコミュニケーションが不可欠となります。コミュニケーションの手段には、①言葉(名前を呼ぶ等)、②ボディ・ランゲージ(手で「どこに」を指し示す等)、③アイ・コンタクト(目が合ったときがパスのタイミング)があります。ウォーミングアップを兼ねた簡単な手や足によるパスの練習のときから、この3つのコミュニケーションを習慣づけてください。ゲームの中だけでなく、ふだんの友達とのコミュニケーションも円滑にしてくれることでしょう。(たきい・としろう)



◆ ◆ 2 ◆ ◆

体づくり運動とGボール

筑波大学教授

長谷川 聖修

1. 「基本の運動」から「体づくり運動」へ

止まらない子どもたちの体力低下への対応策として、新学習指導要領では、従来小学校の5、6年生から学習されてきた「体づくり運動」を、1年生から各学年で取り上げられることとなった。もちろん、対象の発達段階が配慮されて、低学年では「多様な動きをつくる運動遊び」、中学年では「多様な動きをつくる運動」が示され、体力的な向上を直接にねらうものではない。つまり、多様な動きの体験と習得を重視した「動きづくり」にねらいがおかれている。

他の各領域も、「基本の運動」に代わり、低学年から領域の特性を系統立てて指導することが重視されることになった。つまり、発達段階では未分化ではあるが、将来のスポーツ種目やダンスの特性を配慮して、指導内容の明確化が図られた。

では、「体づくり運動」としての系統性を考えるとどこへ向かうのであろうか。児童が将来にわたり、健やかな生活を送るために習得すべき基礎・基本とは何かについて考えなければならない。

具体的には、従来の「基本の運動」で取り上げられてきた「用具を操作する」「力試し」の運動に、「体のバランスをとる」「体を移動する」運動が加わった。これで十分なのかという論議はここでは避けたい。人間の多様な動きを整理・統合する試みは、多くの識者が試みてきたが、結論には至っていないからだ。

そこで、人類の歴史を振り返りながら、上記の4つの課題を考えてみたい。学説はいろいろとあるが、およそ400万年前の類人猿はすでに二足歩行をしていたことが認められている。このことは、人類の進歩にとって、画期的なでき事であった。重い頭部を直立に持ち上げる背筋力を身につけ、

その不安定な姿勢のバランスをとることが求められた。そして、移動の役割の一部を担っていた上肢が自由になり、新しい環境をつくり出す機能を有して、200万年前にはすでに石器を作り出した。その後も知能を発達させながら、さまざまな用具を生み出し、巧みに操作しながら、まさに「生きる力」を強めていった。そして、歩くだけでなく、環境に応じて多様な移動形態で、全世界へ分布していった。これを支えた根底には、環境に適応し、己の力を試そうとすることで、他の動物とは比較にならないほどの多様な動きを習得してきた歴史が想像できる。人類の歴史の大半がこうした生身の身体能力を総動員しながら、生き抜いてきた。その意味で、低中学年における「体づくり運動」は、本来、生物学的な意味でのヒトとして習得すべき内容について根源的な問いを有していると考ええる。

こうした人類の歴史約400万年を一日24時間に換算してみると、飛躍的に経済発展を遂げて便利になったここ200年は、わずか0.43秒にしか相当しない。しかも、子どもたちを含めて現代人は、これまでの人類がかつて体験したことのない利便性に富んだ（非身体化された）生活を営み、激変した環境に適応しながら暮らしていることも現実である。その意味では、子どもの体力低下は必然とも考えられ、「体づくり運動」の教材に求められる意味は深い。

2. 「用具を操作する運動」としてのGボール

改訂された学習指導要領の解説において、中学年の「体づくり運動」の用具を操作する運動の例示として「Gボールに乗って、軽くはずんだり転がったりすること」が示された。これまで、竹馬

や一輪車は子どもたちにとって人気のある用具であったが、これにGボールが加わったことは大きな意義をもつものである。

本来、Gボールは、スイスで体が意のままにならない患者のリハビリ用具として開発されたものである。日本でも、古くから特別支援教育の現場で活用され、すでに多くの成果が報告されている。つまり、障害をもつ子も、気軽に触れて、すぐに遊ぶことができる優しく、易しい用具である。ことに、運動の苦手な子や意欲のない子が自ら動くことの楽しさや心地よさを容易に引き出すことができる。ボールの上で弾む感覚は、トランポリンとも似て、標準より体重がある子にとってもあまり苦にならない。

さらに、他の用具に比べて特にすぐれた特性は、多様な姿勢での運動課題を引き出してくれる点だ。ブリッジ系のストレッチをしながら逆さ感覚を体感することさえできる（写真1）。



写真1 ジャンケンに勝ったら交代だよ！

その一方で、運動の得意な子は、弾み、揺れるボールの特性に触れるなかで、多彩な姿勢で自由自在にボールを乗りこなすことが可能である。まさにボールを使って自由に空中を浮遊する感覚を味わうことができる（写真2）。プレ・ゴールデンエイジともいえる中学年の子どもたちは、Gボールの多様な特性に触れて、まさに多様な動きを自ら獲得していく。



写真2 グラグラするけどもう落ちないよ！

そのプロセスでは、自然に仲間とかかわり合いながら、バランスを崩しては、転がり落ちる経験を繰り返すことになる（写真3）。昨今、転倒しても手が出ずに、顔や頭部を直接打ちつけてしまう事例が話題になるが、これは、転ぶという経験そのものがなされていない現状を示していると考えられる。^{注1)}



写真3 落ちて大丈夫！ぼくが助けるから！

こうしたGボールを操作する課題を通じて、これ以外の多様な動きをつくる運動としても発展できる。具体的には、さまざまな姿勢での「バランス運動」だけでなく、弾んだり、転がったりしながらの変化に富んだ「移動運動」、さらには、ボールの上の仲間を落ちないように支え合ったり、新しい課題に挑戦する「力試しの運動」としても活用してほしい。加えて、こうした課題を一連の運動として構成し、軽快な音楽のリズムに合わせた体操として取り組む実践事例はすでに本誌でも紹介されている。^{注2)}

3. 「体ほぐしの運動」として

用具を操作する課題の最も大切なポイントは、用具の特性を体得して、その用具をまるで自己の身体の一部のように扱うことができることである。

そこで、Gボールという名称の由来でもある、3つの特性をあげながら、体ほぐしの運動のねらいと対応させてみよう。

Gボールの特性		体ほぐしのねらい
Gravity	⇔	気づき
Giant	⇔	交流
Gymnastics	⇔	調整

不安定なGボール上での身体活動は、自分の体の重心探しでもある。重力Gravityを感じ取ることを通じて、気づきの意識を高めることができる。また、グラグラと揺れながらも落ちないように反応するはたらきがバランス力を高めるポイントであることに気づく。さらに、友達に軽く頭を押さえてもらい、これをはね返すようにバウンド運動を繰り返すと、自然に背すじが伸びてくる（写真4）。「体づくり運動」の基本として、まっすぐに上体を伸ばした感覚を身につけることは、中学年でぜひ習得してもらいたい課題の1つでもある。



写真4 背すじが伸びてくるね！

「乗る・弾む・転がる」といった多彩な全身運動を引き出し、巧みな動きを高める用具として体操Gymnasticsプログラムに活用できる。いろいろな姿勢や重心が移動する中でも自分の体をコントロールして運動を続けるという機能的な調整力を身につけることができる。ことに、バランス感覚を調整しながら、子どもたちにとっては好まれない、腹筋運動にも難なく挑戦できる。これは、何かにつかったり、転倒したときに、すばやく体を緊張させて身を守るという、ヒトが本来もって



写真5 上に向かって力強くパンチ！

いる危機回避能力を高めるうえで意義ある課題の1つだ。

全身を支えてくれる大きさGiantとしっかりとした強度^{注3)}を有するボールは、どの方向へも転がる特性をもつ。だからこそ、その大きさを楽しむためには、仲間を信頼し、支え合い、助け合うことが運動課題の中で自然に求められる。例えば、さまざまな姿勢でボールの上を転がり滑る課題に、子どもたちは歓声をあげながら何度でも挑戦する。互いに果たすべき役割を意識し、支え合うことで友達の楽しそうな笑顔に出会える。また、みんなに支えられて自分も夢中になって楽しむことができる。こうした営みの中にこそ、仲間との信頼関係が生まれてくると信じる。



写真6 わあ 気持ちいい！

4. プレーニングのすすめ

解説におけるGボールの例示は、中学年だけであるが、高学年の体づくり運動にもぜひ活用してほしい。内容については従来と大きな違いはなく、「体の柔らかさ及び巧みな動きを高める」ことに重点がおかれている。今回の改訂では、発達段階に応じた指導内容の明確化・体系化が図られた点からみると、高学年から体力向上への意識化が徐々に視野に入ってくることとなる。

本領域のねらいは「体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体力を高めることができるようにする」と示されている。前者は、「体ほぐしの運動」を指し、後者は無論「体力を高める運動」である。この両者は確かに観念的には対極軸におかれるが、実践の中ではそれぞれに重みづけ

をしながら指導されるものである。ここで、留意すべきことは、動くことそのものの楽しさや心地よさを味わうplayの側面と体力向上をめざすtrainingの側面をどうバランスをとっていくかという点である。

特に、今問題となっている、運動の苦手な子と活発でない子に対して、体力向上の課題を直接的に求めることはできれば避けたい。必要感から迫るトレーニング指向は、ますます運動嫌いな子を増やす悪循環を生み出しかねないからだ。

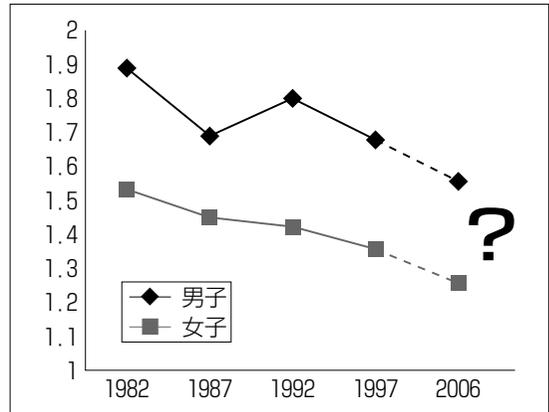
「30年前、親の世代が子どもであったころよりも今の子どもたちの体力は大きく低下している」という事例は、よくあげられる。それは、子どもの側の問題でなく、急激に変化した子どもたちを取り巻く環境の変化に要因があることを裏づけるものでもある。

その意味では、環境としての教材や教具もそろそろ社会の変化に対応しなければならぬ時期にきているのかもしれない。すでにGボールは浮沈の激しいフィットネス業界では人気のアイテムとなった。また、数多くのトップアスリートたちがトレーニング用具として活用している。

その理由は、Gボール運動が先ほどの対極軸であるplayとtrainingを融合したプレーニングplayingという新しい発想を可能にしてくれたからだ。つまり、スポーツは楽しいもので、トレーニングは辛いものという固定概念を壊した。Gボールに身を預けながら、その特性を生かし、乗って、弾んで、転がって、遊ぶ。このことを通じて、ボールを乗りこなすダイナミックなバランス感覚、バウンドに合わせて体幹筋をタイミングよく緊張させる筋力、バランスを崩しても安全に身を守る危機回避能力が自然に習得できる。

もちろん、「楽しいこと」と「危ないこと」は表裏一体である。つまり、ちょっとスリルがあるからこそ、魅力的なのである。まず、教師自身がこのGボールに親しみ、椅子代わりに使ってほしい。慣れてその特性を十分に知ることが大切な第一歩である。アクティブにライフスタイルを変えるきっかけとなれば幸いだ。そして、どのようなときに転倒し、どのようなことをすれば危険なのかについて、ぜひ子どもたちにも考える機会を与えて欲しい。それは安全教育のうえで最重要事項である。

図1 小学5年生の背筋力指数の推移
板谷ら¹⁾が作図(点線は、予想図で実態はない。)



5. 本当に憂うべき体力低下とは？

新体力テストとなり、10年前に消えた測定項目が気になる。背筋力の測定だ。1980年代から下がりが続けた背筋力指数(背筋力/体重)を示したのが図1である。育児をするには、最低で1.5以上、親の介護をするには2.0以上が必要だと、正木らは言うが、すでにそのラインは下回っている。今後、しっかりとした直立姿勢を保つための1.0さえ危うくなれば、まさに人類の危機といえるかもしれない。

この背景にあるものは、文頭でも述べたが、急激に変化し続ける現代人のライフスタイルである。一見豊かに見える利便性の裏では、人類としての存在を危うくするほどに身体活動の場が奪われている。その現実にもそろそろ気づかなくてはならない。そのためには、用具を巧みに扱い、多様な動きを獲得してきた、人類400万年の歴史を視野に入れて体育の教材が問われる時期がきたと思われる。これは、地球に優しい暮らしぶりへもつながる。今後は、「動き豊かな」暮らしを取り戻すためのシンボルとして、Gボールが学校教材の1つとして役割を果たすことができることを切に願っている。

- 1) 板谷厚ら：子どもの「背中ぐにゃ」を予防する体操プログラム——脊柱起立筋の筋電図に着目して——。日本体操学会第6回大会，2006

注1) 本誌128号22-25, 2003, 141号10-11, 2007.

注2) 本誌125号6-13, 2003, 141号6-9, 2007.

注3) 最大荷重300kg以上の安全性の高いものを推奨する。

(はせがわ・きよなお：体操方法論)