

■WAVE

- ・“漢詩の達人”の話 ————— 石川 忠久… 3

■アクセス ナウ！

- ・子どもたちのベースボール ————— 上田 誠… 4

■実践報告+講評と助言／3年生・とび箱運動

- ・1人ひとりができる喜びを味わうとび箱運動の学習 ————— 原島 謙一… 6

- ・運動構造(技)をヒントに考えた器械運動の学習
～場を活用しての基本的な能力の習得 ————— 水島 宏一…10

■実践報告・サークル紹介／静岡県浜松市

- ・かかわり合い、できる喜びを！
～場の工夫や集団演技の導入で（6年生・マット運動） ————— 芹澤 一史…12

- ・浜松市小学校体育連合 ————— 鈴木 竜一…15

■ビジュアル解説／高学年・体づくり運動 ————— 平川 泰樹…16

■連載／外野席から〈第16回〉

- ・「新しい人」が生まれるとき ————— 岡崎 満義…18

■羅針盤〈第45回〉

新学習指導要領から これからの体育を考える

- ①低・中学年の「体ほぐし運動」の学習と指導 ————— 村田 芳子…20

- ②中・高学年の「ベースボール型」ゲームの学習と指導 ————— 立木 正…24

◆◆◆ 著者紹介 ◆◆◆



原島先生◆世田谷区立小学校研究会体育部器械運動系領域部会として研究を進めました。部長としてみんなの考えをまとめ、用賀小学校の松代教諭が実践をしてくれました。授業を見て、思わず子どもと一緒に動かくなりました。



水島先生◆昨年は、北京オリンピックの年。テレビを見て興奮し、感嘆の声ばかりをあげていたのではないのでしょうか。やはり、スポーツはわれわれに感動を与えてくれますね。今です。子どもたちもきっと体を動かしたいはずです！



芹澤先生◆浜松の多くの先輩方のおかげで、体育のおもしろさを年々強く感じるようになりました。近年は長縄8の字とびに夢中で取り組んでいます。運動の日常化を図り、少しでも運動好きの子どもが育ってくれたらと思います。



鈴木先生◆学生時代からバスケットボールをやっていて、今でも地域の子どもたちにバスケットボールを教えています。また、静岡県のミニバスの審判長をしています。最近では、脱メタボに向けて減量中です。



平川先生◆初めて1年生を担当しています。子どもたちは様々な忍者修行に目を輝かせながら取り組んでいます。多様な動きをつくる運動遊びも念頭におき、修業の場をつくっています。1年生の吸収力に驚かされている毎日です。



村田先生◆昨年春から(社)日本女子体育連盟の新米理事長として奮闘の日々です。ダンスの必修化に向けた動きも始まり、津波のように襲ってくる仕事に溺れかけながら、学生や先生たちと踊っている時間で生き返っている私です。



立木先生◆平成20年4月開設の「教職大学院」専任教員として、「授業研究の方法」という必修科目を担当しています。今後も数多くの体育授業に接し、理論と実践の接点を求めていきたいと考えています。

私

は今、「漢詩の達人」に認定されて、全国の小・中・高校へ漢詩の話などをしに時々出かけている。認定しているのは文部科学省の外郭団体「日本理科教育振興協会」だから面白い。私以外の達人は、「数学」とか「化学実験」とか「天文観測」とかの理科の分野の人ばかり。当然と言えば当然のこと、私の「漢詩」だけが毛色が違うと言うべきか。やってみると「漢詩の話を知りたい」という学校も結構あって、北は山形から南は長崎、熊本など、都合のつく限りは注文に応じている。

その中で、愉快的な体験をひとつ。東京の世田谷区立中丸小学校での授業の話をしよう。

校長先生が大変熱心な方で、半年ぐらい前から私のところへ来ていろいろ話を進めた。当日雪の降った朝、1年生から6年生まで全校児童520人と父母の有志が体育館に集まる。子どもたちは床に直に腰を下ろしている。

授業で扱った題材は、唐の孟浩然の「春暁」である。原文と書き下ろし文の両方を拡大してスライドに写し、棒で指しながら進めていく。

春暁	孟浩然
春眠 暁を 覚えず	春眠不覚暁
処々啼鳥を聞く	処々聞啼鳥
夜来風雨の声	夜来風雨声
花落つこと知る多少	花落知多少

日本人に最も親しまれた詩のひとつ。

漢詩の達人の話



石川 忠久

ことに「春眠暁を覚えず」の句は、春ともなれば誰もが口ずさむほど。ということでこの詩を選んだが、1年生と6年生では知力の発達段階がかなり違う。考えた末、1年生に照準を合わせることにした。

まず、「春眠」の語について、クマヤカエルの「冬眠」は知っているだろう、といちばん前に並んで陣取っている1年生に向かって問いかけると、「知ってる、知ってる」と反応を示した。「春眠」は人間がのんびり寝ているんだよ、という具合に語の説明を進めると、6年生も興味を示してついてくる模様。ひと通りの説明のあと、書き下ろし文の朗読を、「大きな声で」と促し、3回も繰り返すと覚えてしまう。そこで、中国語での朗読を試みた。

春眠不覚暁 処々聞啼鳥

とやったら、喜んで「ニアオ、ニアオ」とついてくる。「ニアオ」と言っても猫じゃないよ、鳥だよ、と解説すると大爆笑。雪の朝の寒さも吹き飛ばす熱気に包まれた。

わずか45分の授業だったが、中国語の朗読も繰り返すうち、子どもたちはすっかりこの詩を身につけてしまったようだ。試みは大成功であった。

漢文の訓読は長い間に工夫されて親しまれ、それなりの調子がついて覚えやすい。中国語でやると五言なり七言なりのリズムや韻の響き(暁・鳥・少)がわかり、さらに漢詩への興味をかき立てる効果があると思ったことだ。

いしかわ・ただひさ 1932年、東京都生まれ。東京大学文学部卒。同大学院修了。文学博士。桜美林大学教授を経て二松学舎大学大学院教授に。同大学理事長、学長をつとめ、現在は顧問。名誉教授。勸学文会理事長、全国漢文教育学会会長、全日本漢詩連盟会長。著書に『日本人の漢詩』(大修館書店)、『漢詩をよむ』(NHKライブラリー)、『漢詩の魅力』(ちくま学芸文庫)、『漢詩への招待』、『身近な四字熟語辞典』(文春文庫)など、多数。

子どもたちの ベースボール



私の愚息がまだ小学生のころ、自分の息子の打席に手に汗を握る、なんて期待をして近所の小学校の校庭に出向きました。息子の前の試合だったと思います。そこでは壮絶なシーンが繰り返されていました。まず投手がストライクが入らないとみると打者は完全にウエーティング。すなわちたまに投手がストライクを放っても、絶対にバットを振りません。四球で塁に出ると、盗塁。そのような状況の中で投手は四球や暴投を連発し、たまに飛んだ打球はエラーを誘発しています（めったに打球が飛んで来ませんから守るほうは足も動かなくなります）。それは大量失点につながり、両チームでの待球盗塁合戦は壮絶な点の取り合いになっていきます。試合中に投手はコーチから大声で叱られ、ますます縮こまっていきます。そして試合が終了したとき、負けたチームの選手の表情は暗く、もうこれから野球はできないほどの落ち込み方をしています。試合後のミーティングの近くに行くと、指導者の大きな声の叱咤が聞こえてきました。これは高校野球に25年身を置く立場として衝撃の現場でした。自分のチームも同じようなことをしているかもしれないという、自分に対しては恥ずかしい気持ちでいっぱいでした。愚息のチームはホンワカのんびり弱小チームだったので安心しましたが、強豪チームにはそれを許さない雰囲気がありました。その後何回か少年野球を観戦に行きましたが、同じような光景を何回も目にしたのはやはりショックでした。

明治5年にアメリカ人英語教師、ホーレス・ウィルソン氏が日本に持ち込んでくれた野球は、イギリスのラウンダーズという球技が起源になっていると聞いています。そしてタウンボール、ベースボールとルールなどがどんどん改良されて発展していきました。独立当初のアメリカ東部の人たちの「エンジョイメント」として急速に広がった

野球は、競技する側も観戦する側も本当に楽しめるスポーツだったようです。南北戦争によって急速にアメリカ国内に広まるとすぐにプロ野球が結成され、現在の大リーグへとたどりついています。

球審がコールする『ストライク』とは命令形で、投手が投げたストライクを打者が打たない非礼を責め、「打ちなさいよ」と怒っているコールです。『ボール』とは「アンフェア・ボール」の略語で「投手はストライクを投げないと打てませんよ」と励ましています。投手は当然ストライクを一生懸命投げる。打者はどんどん打つ。そこに野球の醍醐味があり、まさにバットを振ってボールを遠くに飛ばす点取りゲームが野球の原点なのです。

そしてさらにいうと、野球はいわば「失敗のスポーツ」です。10回に3回ヒットを打てれば3割打者と尊敬される世界です。私は思うに、特に野球の試合とは何試合もリーグ戦で戦って最高の勝率を上げたチームが栄冠を勝ち取るという方式が、ベストの試合運営だと強く信じています。

その運営方法の利点は、多くの選手に出場機会が与えられ、多くの投手も登板できます。故障した選手は長丁場のシーズンのため「休養」という少年スポーツにとって重要な場与えられます。また可能なかぎりいろいろなポジションを経験し、その中で他のポジションを別の角度から見ることにより、最終的に自分の適正ポジションを見つけることができます。

しかし日本のいたるところで行われている高校野球方式、つまりトーナメントの世界においては、どうでしょう。一発勝負でもし負けたとしたら。エラーしたり、いい場面で打てなかったり、またいいピッチングができなかったとしたら。周りにはどんな言葉を選手にかけてやれるでしょうか。「次の試合では任せたぞ」「でもいいスイングだったぞ」なんていう激励の言葉はかけても空念仏に

なってしまいます。なぜなら指導者も選手もその1勝の重みをわかりすぎるくらいわかっているからです。そのために、厳しい言葉を普段から投げかけてしまうのではないかと思います。負けても失敗しても、「次は頑張ろう」という心の切り替えがスポーツ選手をたくましくし、そこが進歩のスタート地点になることはいまでもありません。

繰り返しになりますが、野球発祥の地アメリカでは「エンジョイメント」、つまり皆が楽しめる競技として発展してきました。勝負の世界は確かに小学生でもシビアではありますが、いかにその競技を楽しませてやるかが指導する側の、また周りにいる大人の責任であると最近痛感しています。日本の少年野球をのぞき見て、また長い間高校野球の世界に身を置いて、大変僣越ではありますが、雑感を5つほど述べさせていただきます。

①何試合もできるリーグ戦形式で競い合う

それが本来の子どものスポーツ。そこに失敗はつきもので、その中でいろいろなことを学びながら成長していかなければいけないのに、一発勝負トーナメント方式の運営が日本全国で行われているのではないのでしょうか。栄冠をめざす多くの勤勉なチームは、シビアに試合に向き合います。優勝をめざしていろいろなことを犠牲にして突き進んでいくのではないのでしょうか。低年齢になればなるほど対戦する地域を狭くして、試合数を増やしたほうが、いい選手もたくさん育つような気がしてなりません。

②3ボールでも積極的に打つことをよしとする

野球は攻撃・打撃優先のスポーツだと思います。特に低年齢の野球はそうであってほしいものです。周囲の声が子どもの積極性を引き出し、打撃という最高に楽しい行為を満足させてあげることができます。たとえば三球三振でも「いいスイングだったよ」、とんでもないボールを振って空振りしても「いい積極性だ」。このような言葉がいい打者を育てていくと私は確信しています。

③ある程度シーズン制を敷いて他のスポーツもどんだん経験させる

野球チームが「今度の日曜日はサッカーやるぞ」なんていう発想が大事だと思います。

④高校野球を全面的にお手本にしない

高校野球は独自の文化の中で、そしてアメリカ

のベースボールと離れたところで育ってきた経緯があります。明治時代にベースボールは武道とリンクして、厳しいところに身を置いて修行するという大変ストイックな部分で日本人に受け入れられてきました。しかし時代は大きく動いているのかもしれない。頭にちょっと禿がある子どもは絶対に坊主頭は嫌だと思えます。それを「小さなことだ。甲子園に行くためにはすべてを犠牲にしなければいけないだ」と言ってきたのは我々の時代だったかもしれません。もちろん高校野球のいいところもたくさんあります。しかし少年野球にそれをすべて当てはめて実行に移すことには、疑問を感じます。とにかく子どもたちに野球の楽しさを教えていくことが最優先ではないかと思えます。高校生のような大きな声を四六時中出して野球をするのは、どこか違うような気がします。

⑤野球ファンをとにかく増やしたい

次元が異なるかもしれませんが、小学生で野球を経験した子どもたちが、中学・高校で他のスポーツや興味あるものに方向転換したとしても、いつまでも野球を大好きであってほしいと切に願っています。野球ファンを増やすことが我々指導する側の大きな仕事であり、「あのチームからプロ野球選手が出た」「あのチームのエースは甲子園に行った」ということよりも、将来の『野球好き』を増やすことが大事なミッションだと思います。

偉そうに批判めいたことを述べてまいりましたが、高校野球に身を置く自分にとっても、上記の5項目は自己反省の事項です。やはり私自身も「甲子園」という最後のカードを高校生にチラつかせて、こちらの言うことを強引に聞かせているような気がします。しかし根本にあるのは子どもたち、選手たちにスポーツを通じていい思い出をつくってやることだと考えます。勝負事ですから勝たなければ面白くないのはよくわかります。勝ったときの喜びを教えて、そのために努力する姿勢を植えつけるのも指導者の大事な役割だと考えます。しかし、加熱加速する勝利へのベクトルを少し減速させてやるのも、我々の仕事であることを忘れてはいけません。大会を運営する側にも、この抑止力をもって常にブレーキをかけながら子どもたちの育成を考えていってもらいたいと切に願っています。

1人ひとりができる喜びを味わう とび箱運動の学習

東京都世田谷区立用賀小学校教諭 原島 謙一

はじめに

平成23年度から実施される学習指導要領では、器械運動のとび箱運動となるのは第3学年からである。そのことを受け、東京都世田谷区立小学校研究会体育部器械運動系領域部会では、どのように学習を展開すれば、3年生でも1人ひとりが「できる喜びを味わう」とび箱運動の学習が展開できるか、実践することになった。

1. 研究主題設定の理由

子どもたちの体力は、昭和60年ごろから現在まで低下傾向が続いており、運動する子どもとそうでない子どもの二極化の傾向が指摘されている。また、近年では、靴のひもを結べない、スキップができない子どもなど、体を上手にコントロールできない、あるいはリズムをとって体を動かすことができないといった、身体を操作する能力の低下も指摘されている。その背景のひとつには、人々の意識の中で、子どもの外遊びやスポーツの重要性を軽視するなどにより、子どもに積極的に体を動かすことをさせなくなったことが考えられる。さらに、科学技術の進展と経済の発展で、生活が便利になり、生活様式が変化し、子どもの生活全体で歩いたり、外で遊んだりするなどの日常的な身体運動が減少する方向へ変化したことや、スポーツや外遊びに不可欠な要素である時間、空間、仲間の3つの減少が考えられる。

これらのことから、近年の子どもたちは、その学年までに獲得していなければならない運動能力が備わっていない現状がある。ある運動を行うためには、身体を動かすために必要な能力があり、身体の動かし方を身につけることが大切である。

この点を明らかにし、学習の中に取り入れていくことで、その技を身につけ、できる喜びを味わい、体育科の目標でもある運動の楽しさを味わうことができるようになると思った。

そのために、身につけさせたい技を学習する前に、その技を身につけるためには、どのような動きを習得する必要があるのか、その技を行うのに必要な能力は何かを明らかにし、それらの基礎的な運動感覚や動きを身につけられるように「予備的な運動」を行うことが必要であると考えた。そこで、とび箱運動に必要な予備的な運動を吟味、整理することにした。

さらに、その技を習得するためにスモールステップで学習できるように、さまざまな場を用意した。

また、体の動かし方を知的に理解するために、ステップカードと映像を用意し、どのように体を動かしたらできるようになるのか、視覚的にとらえられるようにした。

そして、学級の子ども全員が“できる喜び”を味わうために、教師は、子ども1人ひとりの「個人カルテ」を作成し、子どもの1人ひとりの現状をとらえるとともに、その子に合った支援の方法を明確にして指導することにした。

これらのことをふまえ、クラスの1人ひとりができる喜びを味わうことができるように本研究テーマを設定した。

2. 授業の実際

(1) 学習過程について

●どんどんタイム

「どんどんタイム」は、3年生から器械運動のとび箱運動として取り組んでいくという観点から、2年生で基本の運動のとび箱遊びしか経験していないため、まずは「基本の運動」の要素を取り入れつつ、とび箱運動に必要な基本的な体の動かし方を身につけさせようということで設定した。この「どんどんタイム」とは、開脚とびや台上前転に取り組む前に、やさしい場を設定し、「基本の運動」で養われていた基本的な動き方をおさらい

【学習過程】

1	2	3	4	5 (本時)	6
オリエンテーション	予備的な運動（運動感覚づくり）				
技調べ	どんだんタイム （スモールステップで技を習得する） ◎開脚とび			ベーシックタイム （共通技に取り組む） ◎台上前転	
	ベーシックタイム （共通技に取り組む） ◎開脚とび			チャレンジタイム （自分で選んだ技に挑戦する） ・大きな開脚とび ・大きな台上前転	

（編集部註：技の系統図は省略しています。）

しつつ、確実に身につけ、とび箱運動をやりやすくするために位置づけた。この運動を繰り返す行うことで、基礎技能を身につけ、3年生で身につけなければならない技を確実に身につけることができると考え設定した。

●ベーシックタイム

技能ポイントを知る時間として設定した。この時間には、共通技に取り組み、技のポイントを知り、できるためのコツを考える。また、資料を活用して友達との教え合いを学んでいく。さらには、「できる」ために「わかる」ことを学んでいく。

開脚とびでは、4段。台上前転では、3段で取り組ませることとした。今回の学習では、高さに注目させるのではなく、いかに美しくダイナミックにとび越すかを学習の中心と考えたため、ベーシックタイムでは、高さを制限した。

●チャレンジタイム

友達と教え合い、高め合う時間として設定した。自分のめざす技に向かい、課題別に取り組む。そのために、ベーシックタイムで学んだことを、試行錯誤して取り組めるようにした。さらに、友達と協力し合い、できるための方法を考え、試行錯誤するようにする。

チャレンジタイムでは、美しさやダイナミックさだけではなく、高さへの挑戦もできるように考えた。

（2）予備的な運動について

器械運動ができない原因の多くは、それまでの運動経験の差からくることが多く、幼児期のうちに身につけておかななくてはならないさまざまな感覚が身についていないことによることが多い。そのため、恐怖感をもってしまって、抵抗を感じて

練習にも取り組めない場合がある。そこで、とび箱運動に必要な基本的な運動感覚や動きを予備的な運動に取り入れて、それまでの経験の差を少しでも埋めるように考え、学習の初めに位置づけることにした。

とび箱運動を行うために必要なさまざまな感覚を養う運動を取り入れることが、できるようになるためには必要であると考え、次にあげる運動に取り組んだ。

予備的な運動の例

開脚とび……………

- ①ケンケンポンとび…リズム感覚・踏みきり感覚
- ②人間時計…腕支持感覚
- ③カエルの足打ち…腕支持感覚・逆さ感覚
- ④飛行機…体のしめ・第1空中局面から着手までの感覚
- ⑤ウサギとび…腕支持感覚・腰を高く上げる感覚・第1空中局面の感覚
- ⑥馬とび…腕支持感覚・突き放し感覚・重心の移動の感覚

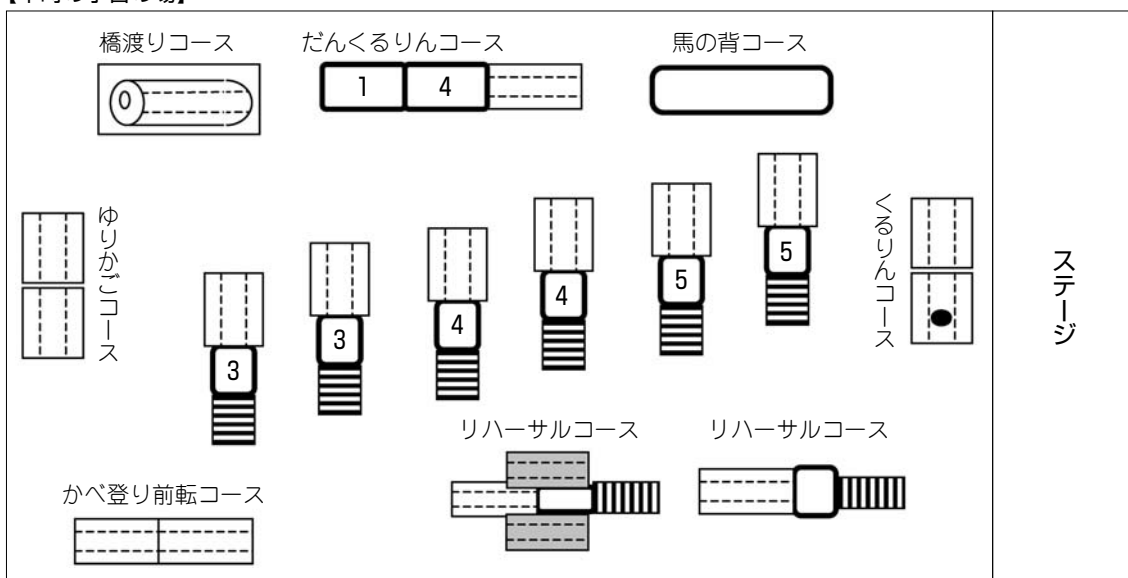
台上前転……………

- ①ケンケンポンとび…踏みきり感覚
- ②人間時計…腕支持感覚
- ③大きなゆりかご…おなかに力を入れる感覚
- ④ひざ抱え前転…腰を高くして回る感覚・おなかに力を入れる感覚
- ⑤かべ登り前転…腕支持感覚・おなかに力を入れる感覚

（3）どんだんタイムの場について

今回の学習過程で取り組む、2・3時間目には、

【本時の学習の場】



開脚とびを行うための場を用意した。また、4時間目には、台上前転につながる場を用意した。そして、予備的な運動に取り組むときにも、このコースが使えるように場を設定した。

開脚とびの場と身につけたい動き

- ①またぎコース…体を前に投げ出す動きを身につける。できる子は、手をついた後に手をたたいて上体を起こす。
- ②だんだんコース…踏みきりから手をつくまでの高さが、少なくなることを利用し、とび箱の奥に手をついて腰が上がった状態で、体を支える動きを身につける。
- ③馬の背コース…またぎ乗り、手に体重をかけて、前に進み、手のひらに体重を感じながら肩を前に出す動きを身につける。
- ④滝登りコース…力強く踏みきり、手で体を支えてとび乗る動きを身につける。
- ⑤ぴょんぴょんコース…手に体重を感じながら、腰を上げる動きを身につける。
- ⑥バンジーコース…高いところからとびおりても、ひざを曲げて、安全に着地する動きを身につける。
- ⑦馬とびコース…手に体重を感じながら、肩を前に出した状態でとび越える動きを身につける。
- ⑧横置きコース…とび箱の奥に手をつく必要がないので、足をしっかりと開いて、とび越える動きを身につける。

- ⑨うさぎとびコース…体を前に投げ出して、手に体重を感じてから足を引きつける動きを身につける。
- ⑩とび乗りおりコース…手をついて、体を支えて足の裏からとび乗り、安全にとびおりる動きを身につける。

台上前転の場

- ①橋渡しコース…柔らかいが高い場所で、まっすぐに前転をする動きを身につける。
- ②だんくるりんコース…腰が上がりやすい状態から、高い場所で前転をする動きを身につける。
- ③馬の背コース…高い場所で、まっすぐに前転をする動きを身につける。
- ④リハーサルコース…1段低いとび箱で、周りにマットを敷き、安全な場で台上前転の動きを身につける。
- ⑤かべ登り前転コース…腰を上げて手に体重を感じながら、おなかに力を入れて回る動きを身につける。
- ⑥ゆりかごコース…大きなゆりかごをして、おなかに力を入れて、起き上がる動きを身につける。
- ⑦くるりんコース…ボールを越えながら、前転をして、おなかに力を入れて回る動きを身につける。

(4) 実践の様子

●準備運動



【写真①】 準備運動



【写真④】 台上前転に取り組む児童



【写真②】 大きなゆりかご



【写真⑤】 支援をする教師



【写真③】 だんくるりんコース

とび箱運動のため、けがの防止を第一に考え、首、肩、手首、足首などを中心に関節部分に負荷をかけてじっくりほぐす運動を行った。また、音楽に合わせてながら、予備的運動も取り入れて体と心をリラックスさせた【写真①】。

●予備的な運動に取り組む

予備的な運動をどんどんタイムの場の中に組み込み、予備的な運動も行いながら、台上前転に直接つながる場も経験させ、運動感覚を養うことにした【写真②・③】。

●ベーシックタイム

5～6人のグループをつくり、友達に自分のめあてを言ってから台上前転に取り組み、友達に動きを見てもらい、アドバイスをもらいながら練習に取り組んでいた。

その中で、「ナイス!」「踏みきりがいいよ!」など肯定的な声かけがされていた【写真④】。

●チャレンジタイム

チャレンジタイムでは、自分の挑戦したい技に取り組んだ。指導者は、これまでの学習で技が十分習得できていない児童を中心に支援を行った。前時まで台上前転ができていない児童が6名いたが、5名ができるようになった【写真⑤】。

(5) 実践の結果

今回の学習で、予備的な運動を十分行い、とび箱運動に必要なさまざまな感覚を養い、とび箱運動に直接つながる動きをスモールステップで設定することで、開脚とびは、第2時では、6名とび越すことができなかったが、本時までに1名に減った。また、台上前転も第1時では、12名の児童ができなかったが、そのうち11名が本時までにできるようになった。そして、できた喜びを感じることができたと実感している。

3年生からでも、とび箱運動として十分行えるのではないかという手ごたえをつかむことができた。しかし、基本の運動とのつながり、3年生でのめあて学習のあり方については課題となった。

なお、今回の実践は、用賀小学校、松代さやか教諭による実践である。（はらしま・けんいち）

運動構造(技)をヒントに考えた器械運動の学習

— 場を活用しての基本的な能力の習得 —

東京学芸大学准教授 水島 宏一

新学習指導要領を受けて

新学習指導要領で器械運動の学習は、3年生から6年生に位置づけられた。現行では4年生から6年生である。つまり1年前倒しで器械運動を学習することになる。しかし、この3年生からの器械運動の学習開始が子どもたちにとって、最適な学習期なのかは、今後の学習状況の経過を見ていかなければわからない。だが、現在、子どもたちの体力低下が深刻な問題になっているなか、現行の4年生からの器械運動の学習を3年生から進めていかなければならないことは確かである。

この早くなった学習をスムーズに進めていくためには、身体の発育発達と運動の発生をもとに学習計画を考えなければならない。これは、赤ちゃんが歩くまでの過程をみるとわかる。赤ちゃんが歩くまでには、[首がすわり]－[寝返りを打ち]－[ハイハイ]－[えんこ]－[つかまり立ち]－[つたい歩き]－[歩く]という過程を経る。これは、歩くために必要な動きの要素や動き方を時間の経過とともに身体に染み込ませ、歩く準備ができたときに、歩けるようになるということである。歩くことは、赤ちゃんにとって非日常的な運動であるが、歩くために必要な要素を身につけることによって歩けるようになる。非日常的な運動といわれている器械運動も同じように、学習する技に必要な要素を身につけることで、その技ができるようになるのである。

原島先生がP.6～9で紹介された松代先生の授業実践には、まさに技を学習するために必要な能力を身につけるための教材が数多く示されていた。

「台上前転」は、どんな技？

今回の松代先生の授業(5／6時)は、新学習指導要領を先取りして、小学校3年生でとび箱運動の「台上前転」を学習課題として設定して実施された。この運動課題である「台上前転」とは、どんな技なのだろうか。漢字を見ると台の上で前転

する技であることはわかる。では、マット運動の「前転」ととび箱運動の「前転」は、何が違うのだろうか。いずれも技の名称は「前転」であり、文字も同じである。違いといえば、マット上で行うか、とび箱上で行うかという器具の違いだけである。技の名称は、技の課題を最もよく表し、その技の運動形態を示すとされている。つまり、とび箱運動の台上前転は、台上で前転を行うことが課題になり、運動形態はマット運動の前転と同じである。

以上のことから、マット運動の「前転」ととび箱運動の「台上前転」の最大の違いは、前転を台上で行うことである。ということは、運動形態がマット運動の前転と同じことから、まずマット運動の前転を身につけることが大前提になる。そして、技の課題である台上で前転を実施するための技術が求められることになる。

どのように「台上前転」を練習すればいいの？

その1

まず、マット運動の前転ができることが前提になることから、マット運動の前転に必要な能力や体の動かし方を学習する教材を用意する必要がある。次に、課題である台上で前転を行うための技術が必要になる。それが、松代先生が実践報告で示された、「予備的な運動」(P.7参照)と称した教材である。これは、単元の期間を通して、とび箱運動に必要な基本的な運動感覚や動作を身につけるために、この活動を带状にして授業に組み込んで進めていく方法である。また、3年生から器械運動のとび箱を遊びではなく運動として導入するという観点から、2年生で基本の運動のとび箱遊びしか経験していない子どもたちに、まずは「基本の運動」の要素を取り入れつつ、基本的な基礎技能を身につけさせるために「どんどんタイム」(P.6参照)と称した活動時間を設定した。この活動は、開脚とびや台上前転に取り組む前に、やさ

しい場を設定して「基本の運動」で培われる基礎技能をおさらいしながら、確実に身につけ、次の運動を行いやすくするために位置づけられた運動を実施する時間である。なお、このどんどんタイムには、身につけてほしい能力ごとに、いくつかのコースが用意されている。

このように、まずは運動課題である台上前転をいきなり練習するのではなく、とび箱運動を行うために必要な基本的な能力（予備的な運動）やその技の基本になる動き（どんどんタイム）を練習することによって、台上前転に必要な感覚や動きが身につけられるような指導計画が考えられている。

その2

次は、台上で前転をするための技術を身につける方法である。実は、前記「その1」で紹介した「予備的な運動」と「どんどんタイム」を行うことで、台上で前転を行うための必要な能力と体の動かし方など、台上前転を行うための準備はほとんど完了しているのである。ただし、実践報告の「どんどんタイム」では、台上前転の踏みきりに役立つコースが設定されていなかった。この踏みきりこそ、台上で前転を行ういちばんの課題なのである。この課題解決のためのコースは、学習過程の2／6－4／6時に設定されていた。コースの名称は「滝登りコース」といい、ステージに向かって走り、力強く踏みきり、手で支えてステージにとび乗る動きを身につける運動である。この動きが台上前転に役立つ理由は、高いところ（ステージ）にとび乗るためには、なるべく姿勢を高くして、ジャンプを行う。このときの「ける姿勢」が台上前転を行うときの姿勢づくりに役に立つ。欠点のある台上前転を行う人のほとんどは、踏みきり板をけると同時に頭をとび箱にすりつけるような姿勢になる。つまり、ひざと腰を曲げたまま踏みきり板をけて、とび箱の上で前転を行う。これでは、腰が上らないばかりか、回転することも難しい。その結果、頭から床に落下する可能性がある。

今回の実践報告は5／6時目で、すでに「滝登りコース」を経験したあとである。つまり、子どもたちは「予備的な運動」と「どんどんタイム」を経験することで、台上前転に必要な能力と技術を身につけることができ、台上前転を行うための体の動かし方を学習済みだったわけである。

このように「予備的な運動」と「どんどんタイム」を授業に組み込むことによって、子どもたちは、技自体を練習するのではなく、技に関連した動きや感覚を体験することで、技に必要な能力や技術を身につけることができたのである。

この学習方法が、技の運動ファミリーをもとにした系統的学習である。この系統的学習で活用する系統図とは、技の構造や技術を基に各技を同系統ごとにまとめ、同系統の群の中の基本となる技を練習することで、発展技を学習しやすく表したものである。

器械運動の授業に求められる学習形態とは

器械運動は、技そのものが学習課題になるため、学習者に対し、いきなり台上前転の練習を始める傾向にある。

しかし、松代先生が授業実践で示された指導案や学習過程(P.7 参照)は、とび箱の運動の特性をもとに考えられ、準備運動やいろいろな場を経験することで、学習する種目や技に必要な能力や体の動かし方をシステマティックに学習できるように構成されている。特に、とび箱運動の運動経過を〔助走〕－〔踏みきり〕－〔第1空中局面〕－〔着手〕－〔第2空中局面〕－〔着地〕というように6つの局面に分けて、それぞれの局面の動きに役立つ運動を「どんどんタイム」と称した活動場面に組み込み効果を上げていた。うまくとべない子どもを指導するとき、どうしても技そのものの形が見える局面を見てしまいがちになる。その局面のほとんどは、支える局面(着手)から着地の部分である。しかし、欠点の見える部分を直すためには、その部分の前の動きを変えなければ、動きを直すことはできない。運動は1つの流れのある動きであり、連続写真のように1コマ1コマが止まっているわけではない。動きは、全体の動きとして覚えなければならない。そのためにも、台上前転の運動経過に見られる各局面の動きの要素を含んだ「予備的な運動」と「どんどんタイム」を経験することでスムーズな学習活動ができるのである。

最後に松代先生の授業実践で、クラスの子どものほとんどが、台上前転ができるようになった姿を見せてくれた、すばらしい授業であったことをここに報告しておきたい。

(みずしま・こういち：運動学)

かかわり合い, できる喜びを!

～場の工夫や集団演技の導入で

静岡県浜松市立泉居小学校教諭 芹澤 一史

はじめに

最近, 器械運動の領域で集団演技を取り入れた実践が多く紹介されている。

集団演技をマット運動に取り入れることで子どもどうしのかかわり合いが増し, 運動が苦手な子どもでも活動を楽しんで行うことができる。また, 友達と技を組み合わせることで活動に参加しているという実感が増し, できない劣等感や恥ずかしさが薄れていく。そして, 子どもたちが活発に話し合うことで, 演技や練習に工夫も見られるようになる。

しかしながら, 集団演技にはデメリットもある。演技の創作に時間がかかり, 体育科本来の体を動かす時間が少なくなることである。また, どうしても友達の演技スピードに合わせるために, 個人の技能がおろそかになる。きれいに開脚前転ができる子どもであっても, 友達に合わせることに意識がいくと, 足の開きやひざの伸びなどの技の細かい部分が甘くなる傾向にある。さらに, 難易度の低い技やできる技だけで演技を構成しがちであり, 技の種類が増えていかないことがある。

本来, マット運動は, できない技ができるようになったり, 技の種類が増えたり, 技が上達したりすることで, 運動の楽しさを実感する運動である。つまり集団演技では, 器械運動本来のできる喜びをあまり感じられていない結果となっている。

そこで本実践では, 集団演技のメリットを最大限に生かしながら, デメリットとされる技能向上にこだわった指導をめざすこととした。

1. 単元構想 (質の高いかかわり合い)

集団演技の最大のメリットはかかわり合いである。そのかかわり合いの質が高まれば, 技能面へもよい影響を及ぼすと考えた。

これまでのマット運動の授業では, 子どもたち

どうして補助したり, アドバイスしたりと, かかわりはよく見られていたが, 実際にアドバイスしている子と試技している子には意欲の差や視点のずれがあり, 必ずしも的確なアドバイスができていない場合が多くあった。これでは, かかわり合いの質が高いとは言えない。

本実践では, これらのかかわり合いの質が高まるような手立てを講じることで, 「○○君がいてくれたからできたんだ」「△△さんのアドバイスのおかげで上手になった」と子どもたちが実感することができるような単元を構想した。

2. 授業の実践

単元名 シンクロマットで金メダル

単元計画 (11時間扱い)

時間	学習内容
1	オリエンテーション ・できる技とできない技の確認 ・学習のめあてをもつ
2～5	ステージⅠ 個人の技能を高める ・できる技をより美しく回る ・できない技に挑戦して技の種類を増やす
6～10	ステージⅡ 集団演技を創作する ・集団演技を創作する ・集団演技の中で技の質を高める
11	発表会 ・学習のまとめをする

(1) ステージⅠ／個人の技能を高める段階

●かかわる楽しさを味わうための体ほぐし

毎時間の体ほぐし運動では, ゆりかご, かえるの足打ちなどの運動を「かかわる意識」と「そろえる楽しさ」をもたせるために, 常にシンクロの要素で体ほぐし運動を行った。



▲そろえてゆりかご

▼前転ハイタッチ



●的確にアドバイスをするための技の共有化

技の視点を、回転している子もアドバイスする子も共有し、的確なアドバイスをするのが質の高いかわり合いである。そこで、技ごとのテクニカルカードを作成し、技ごとの視点を明確にした。また、体育館内で自由に手本の動画やアニメーションを見られるようにした。このことにより、より明確なアドバイスが可能となった。

開脚後転 テクニカルポイント

手はそば屋の出前



おしりは遠くに



背中を丸めて



「ぐっ」と強くマットを押す

練習方法

- ・ゆるやかな坂マットを使う
- ・マットにラインテープ

それでもできなければ・・

- ・ゆりかご 後転 を復習しよう

▲開脚後転のテクニカルカード

●具体的なアドバイスをするための場の工夫

場を工夫することで、回転がしやすくなったり、ひざの曲げ伸ばしを意識することができる。さらに、アドバイスする内容が具体的になり、質の高い助言ができる。そのため、助言しやすい場の設定をした。

開脚前転の場

ラインテープをはって足の開きを確認



- ・ラインテープがない場合 → 助言「足の開きが小さいよ」
- ・ラインテープがある場合 → 助言「あと〇〇cm開いたほうがいいよ」

とび前転の場

とび前転の高さをアドバイスするために、とび箱に定規をつけた場



●補助し合うための補助の説明

補助し合うことで、よりかわり合いが増し、技も上達する。補助のしかたについては、それぞれの技ごとに具体的に説明した。

側方倒立回転

足を高く上げようとしても、腰が高く上がらなければ足は上がらない。そのような子に対しては腰を支え、持ち上げる補助を行うよう説明した。



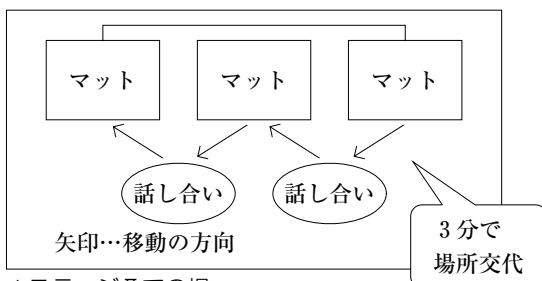
頭はね起き・前方倒立回転

回転が低く、背中がマットに当たってしまう子には、背中に手を当てて補助しつつ三点倒立からブリッジをさせると、体重移動から体を反らせるタイミングをつかめることを説明した。



(2) ステージⅡ／集団演技を創作する段階

学習に創作を取り入れると、話し合う時間が増し、体育科本来の体を動かす時間が減ってしまう。そのため、時間を細かく区切り、マットを使える時間と話し合う時間とを分けて実践した。

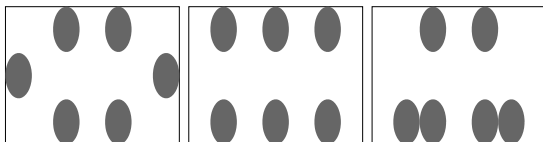


▲ステージⅡでの場

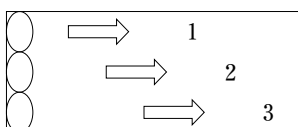
●多様なかわりを生み出すためのヒントカード

多くの場面が創作でき、友達と技をそろえたり、組み合わせたりすることで、できる喜びは大きくなっていく。そこでいくつかのヒントカードを提示したり、他の班のよい場面を紹介したりして、創作の参考にさせた。

◎隊形のヒントカード



◎移動のヒントカード



・時間差をつけて

その他の例
・同時に
・中央に集まる
・1人ずつ

◎子どもたちが考えた動き

・V字バラン
スの上を側
方倒立回転



・ブリッジの上
を2人同時
にとび前転

●1人ひとりのよさが表れる支援

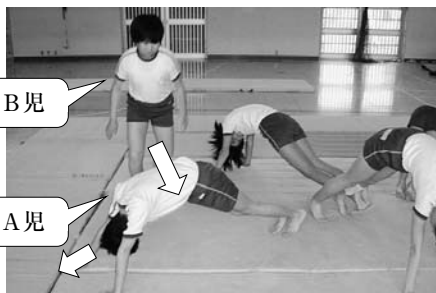
この單元の中で向上した技を演技の中で生かしていくことが、質の高いかわり合いである。1人ひとりができるようになった技を演技の中に組み入れ、1人ひとりのよさが十分生かされるようにグループに応じて支援を行った。

状況 A児は伸びつ後転を何度も練習したが、手でマットを押す力が弱く立てない。

助言 技の途中まで演技の中に入れてみよう。

創作した場面

- 1 A児、伸びつ後転を腕立ての姿勢まで行う。
- 2 B児がA児をとび前転でとび越す。
A児は足をひきつけて前転をする。



3. 成果と課題

ステージⅠ終了時には学級の93%の子どもが4時間で1種類以上、技の種類を増やすことができた。さらに、多くの子どもがひざの曲げ伸ばしや、回転の大きさなど技の細かいところまで正確にできるようになった。このことから、技能面での向上が見られたといえる。感想からは、友達とのかかわり合いによって技能を高めることができたと感じていることが読み取れ、かかわりが子どもたちのできる喜びを一段と大きくしたといえる。

同じように、ステージⅡ終了時の技のできを比較したところ、87%の子どもがステージⅠで獲得した技を演技に入れることができ、かつ演技では正確に技を行うことができた。

かかわり合いを通して、できる喜びにこだわって実践した結果、集団演技のメリットとされていた意欲や創作の達成感、運動に親しむ資質と能力だけでなく、技能が向上する喜びをも獲得することができた。
(せりざわ・かずし)

浜松市小学校 体育連合

浜松市立中郡小学校教諭 鈴木 竜一

昭和22年に体育主任の集まりとして発足した浜松市小学校体育連合は今年度で設立62年を迎えます。体育授業の充実のための研修会や実技研修会、運動する喜びを子どもたちに味わってもらえるような大会を行ってきています。

平成18年には近隣市町村の合併があり、小体連も114校という大きな母体で新たなスタートを切りました。

平成20年度は会長の浅間小学校の小林弘直校長をはじめとする顧問校長のご指導をいただきながら、行事・研究・実技の3部で各部長を中心に活発な活動が行われています。

1. 行事部

1人でも多くの子が競い合う喜び、友達と運動する楽しさを味わうことができるよう行事を企画し運営しています。

浜松市の特色はなんといっても昭和41年から続いている30分間回泳です。浜松市江ノ島水泳場で市内の5・6年生を対象に30分泳ぎ続けることができることを目標に行われます。毎年90%を超える合格率で平成19年には合格者20万人を突破しました。市民の4人に1人は合格者ということになります。

夏には水泳、秋には陸上大会を市内100余りの学校の児童が一堂に会して行われます。また、市内を8つの部会に分け、それぞれ地域の実態に合わせミニバスケットやソフトバレーの大会・なわとび・リレーの交流会等を行い、1人でも多くの子に活躍の機会を設定しています。

2. 研究部

今年度は「運動の楽しさを味わわせ、自分の可能性を追求することのできる体育科指導のあり



実技研修会の様子

方」というテーマで授業力向上のために授業研修会や実践発表会を行っています。

体育授業の方向性を示すため年度当初に100人以上の参観者を集め、授業研修会を行います。夏には実践発表会、秋には講演会を行い、また、8つの部会ごとにも授業研修会が行われます。近隣の体育主任が集まり、意見交換をしながら指導案を練り上げていきます。経験の少ない若い先生方も多く参加しています。

3. 実技部

体育の授業を行う先生方のために年間3回の実技研修会を行っています。各領域の専門性をもった方を招いて計画したり、文部科学省の中央指導者講習を受けた先生が研修した内容を伝達したりしています。毎回100人以上の多くの先生方の参加があり、熱心な研修が行われています。

また実技部では市の児童の体力について傾向を分析し、体力の向上をめざして、その対策の検討も行っています。そして「体力アップキャンペーン」と称して、それぞれの学校で体力の向上を図るために自校で取り組む手立てを考え、実践しています。朝運動や体力づくりカードの工夫等、それぞれの学校でできることを実践し、子どもたちの体力向上を図っています。

諸先輩の長年にわたる取り組みを継承しつつ、今の子どもたちに何が必要かを考え、政令市になった浜松市の体育の方向性を示していけるよう、そして浜松の子どもたちがたくましく成長することを願って委員一同、精一杯努力していきたいと思ひます。

(すずき・りゅういち)

ビジュアル解説

「巧みな動きを高めるための運動」 を中心にした「体づくり運動」

単元の流れ（6時間）

高学年の実践では「頭でわかる」
段階も重要だと思います。



0 ↓ 45分	1 → 6時間			
	頭でわかる オリエンテーション 「今がチャンスだ！ ゴー」 ○学習のねらいと進め方を知る。 ・反復横とびと「も とになる動き」を 知る。 ○自分の体力と高ま り方を知る。	体ほぐしの運動 ○Gボールを使った体ほぐしの運動「バランスゴー」を行う。 ・音楽に合わせて ・1人で→2人で→みんなで	心と体のリラックスタイム	
	巧みな動きを高めるための運動			
	体でわかる ねらい1 ●もとになる動きに チャレンジゴー！ ①「リズムでゴー」②「クイック ゴー」③「キャッチだゴー」 ○3つのすべての動きに挑戦し、 自分や友達の体力の高まりや自 分の体力の課題について考える。	自分で高める ねらい2 ●つくってチャレンジ ゴー！ ○もとになる3つの動きの中から 自分に合った2つの動きを選択、 グループごとに動きを複雑化し て体力を高める。	生活に生かす まとめ ●これから もっとゴー！ ○体力の高まりの確認 ○日常生活や体育の学 習の中での体力の高 め方について考える。	



○プレゼンテーションソフト
を活用し、体力を高める必
要性をビジュアル的に児童
にわかりやすく説明する。
○健康について専門的知識の
高い養護教諭（または学校
医）にお願いし、健康への
意識を高める。

○毎時間、体ほぐしの運動で
はペアやグループをつくり、
いろいろな仲間とGボール
で活動できるようにする。
○それぞれやさしい運動には
レベル表やタイム測定の間
を用意し、体力の高まりを
実感できるようにする。

○グループごとに「動きがより複
雑化するような場」をつくり、
マイゲームに挑戦する。仲間と
協力し合いながら体力を高める。
○ねらい1の動きを複雑化するの
に使えるような用具を児童が見え
る場所に置いておき、マイゲー
ムが作りやすいようにする。

○もとになる動きと
反復横とびに再度
挑戦し、動きの高
まりを確かめる。
○今後の体力の高め
方について見通し
をもち、計画を立
てる。

習 得

活 用

探 究

リズムでゴー

主に「リズムカルな動き」を高めるための運動です。



【行い方】

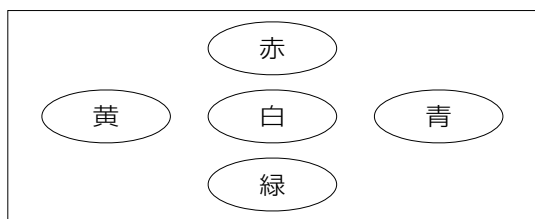
- 平らなカラー・リングを図のように置き、滑らないようにゴムシート
を下に敷きます。
- ステップ表の指示どおりに、曲のリズムに合わせて、指示された色の
リングに足を入れてステップします。中央の白では、リズムに合わせ
て両足でジャンプし、赤、青、緑、黄には片足を入れます。
「赤と青」のように2つの場合には、同時に足を入れます。
- ねらい1では、教師が用意したステップ表（レベル1～6）にチャレ
ンジします。
- ねらい2では、もとの形を自分たちで工夫して（ステップ表にカラー
シールを貼っていく）、もっと難しくします。曲目や曲の速度などを
変えたりします。

●ステップ表（レベル1）

1	白	白	白	赤
2	白	白	白	青
3	白	白	白	緑
4	白	白	白	黄
5	白	白	白	赤

●ステップ表（レベル6）

1	白	白	赤	緑
2	白	白	青	赤
3	白	白	黄	緑
4	白	白	青	黄
5	白	白	白	黄青



バランス感覚への気づきを重視した「体ほぐし」と「巧みな動き」を組み合わせ、より効果的に子どもたちのコーディネーション能力を高めます。行い方によっては低・中学年の「多様な動きをつくる運動(遊び)」でも実践可能です。

埼玉県川越市立高階西小学校教諭

平川 泰樹

(ひらかわ・やすき)

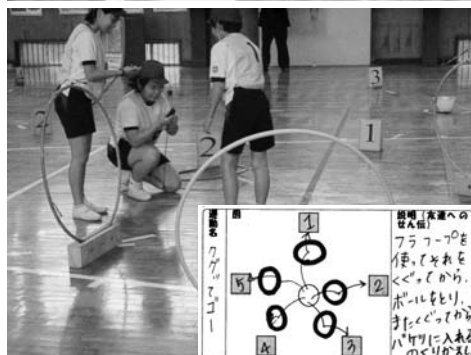
クイックゴー

主に、「すばやさ」を高めるための運動です。

【行い方】

- 真ん中の円の中にバケツを置きます。円に片足を入れ、スタートの合図で番号順にボールを取り、円に戻ってバケツの中にボールを入れていきます。ボールを全部入れ終わるまでの時間を計ります。
- ねらい1では、もとの形でチャレンジします。少しでもタイムを縮めることをめざします。
- ねらい2では、自分たちで工夫して、番号札の位置を変えたり、もとの形に障害(跳び越す、くぐるなど)を加えたり、動き方を変えたりした場でタイムを縮めていきます。

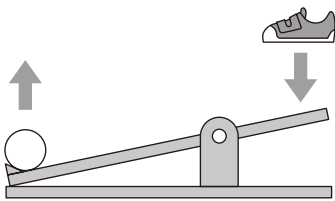
同じ動きを何度も繰り返し行っていくなかで、どんな体の動かし方や意識のもち方が記録の向上につながるかを、運動を通して考えさせます。また、時間を意識させることにより、スタート時の瞬発力や低い姿勢、戻るときの効果的な重心移動のしかたなどの動きを習得させていきます。



キャッチだゴー

主に、「タイミングのよさ」を高めるための運動です。

玉発射機



●レベル表

レベル1	… 5 m以内で、箱Aでキャッチ
レベル2	… 5 m以上で、箱Aでキャッチ
レベル3	… 5 m以内で、箱Bでキャッチ
レベル4	… 5 m以上で、箱Bでキャッチ
レベル5	… 5 m以内で、手でキャッチ
レベル6	… 5 m以上で、手でキャッチ

【行い方】

- 矢印の部分を足で踏むと、玉(いろいろな大きさ・重さのボールを用意。子どもが選択)が上方に反射されます。
- 踏み方を調節して、玉を飛ばす高さや距離を変え、タイミングよく玉をキャッチできるようにします。
- ねらい1では、教師が用意したレベル表(1～6)に挑戦します。
- ねらい2では、障害を置いたり、回転、ジャンプなど、捕り方を工夫してもできるか挑戦します。

ものの動きを予測し、そこに自分の身体をタイミングよく合わせる体験をさせます。玉をうまく投げ上げられない児童もいるので、この原理を利用した玉発射機を作製しました。足の踏み込むタイミングによって、玉の上がり方や距離が変わってきます。これは巧みさの要素のグレーディングとも関係しています。手で玉を捕球することに対して苦手意識をもっている児童もいたことから、やさしい段階として箱を使って玉を捕球することとしました。



▼児童の感想より

最初私は「たくさん動きを高めるための運動」と言われても、あまり実感がなかったけれど、学習していくうちに、リズムやタイミング、素早さが、あがっていくにつれて、だんだん楽しくなってきました。それに、たくさん動きとはどんな動きのことなのかや、高めていく必要があることを学びました。この学習は、とても楽しかったです。



「新しい人」が生まれるとき

ジャーナリスト 岡崎 満義

『寡黙なる巨人』

先ごろ、小林秀雄賞を受賞した多田富雄『寡黙なる巨人』（集英社）を読んで、深い感動を覚えた。多田さんは世界的な免疫学者である。さらには能楽にも造詣が深く、脳死や心臓移植、朝鮮人強制連行の悲劇など、重い社会問題を扱った新作能の作者としても知られる人だ。

2001年5月、多田さんは旅先の金沢で、突然、脳梗塞で倒れた。幸い、一命は取り留めたものの、重度の障害が残った。ものが飲み込めない。喋れない。歩けない。車椅子の生活が始まり、苦労の末、やっとワープロを打つことができるようになり、長い時間をかけて書き上げたのが『寡黙なる巨人』である。よくぞ耐え、リハビリが続けられたものだ、と思うほどの闘病記だが、その最後は次のような感動的な言葉で締めくくられている。「こうして重度の障害者としての生活が始まった。それは発作前とは全く違う営みである。違う人が生まれたのだ。もう前の自分に返ることはない。私は半身麻痺と言語障害を抱えて、新しい人として誕生したのだ」

「……杖に持ち替えて体をゆっくりと立ち上がらせるとき、そしておぼつかない一歩を踏み出すとき、私は新しい人間が私の中に生まれつつあるのを感じている。のろまで醜い巨人だけれど、彼は確かにこの世に生を受けた。この様子では、なかなか育たないだろう。」

それでもいいのだ。私は私の中に生まれたこの巨人と、今後一生つき合い続け、対話し、互いに育てあうほかはない。私は自分の中の他者に、こうつぶやく。何をやっても思い通りには動かない鈍重な巨人、言葉もしゃべれないでいつも片隅に孤独にいる寡黙な巨人、さあ君と一緒に生きてゆこう。これから娑婆ではどんな困難が待っているかわからない。でも、どんな運命も一緒に耐えて

ゆこう。私たちは一人にして二人、分割不可能な結合双生児なのだから。そして君と一緒にこれから経験する世界は、二人にとって好奇心に満ちた冒険の世界なのだと。

妻が一人でうなずいている私に、そっと彼女のショールを掛けてくれた。そうだ。もう一人同行してくれるものがあるではないか。さあ生きようと私は思った」

長い引用になってしまったが、何回読んでも心をうたれる。何が凄いとって、体の正常な機能が働かなくなったのを「欠落」ととらえず、新しい人が生まれた、鈍重な、寡黙な巨人と一緒に、好奇心に満ちた世界を生きていく、とイメージするところだ。ふつう、怪我や病気をすると、何とか早くもとの自分に返りたい、と焦る。リハビリの目的も、怪我・病気の前の機能を一刻も早く回復したい、と考える。しかし、多田さんの病気による障害は極めて大きく、もとの自分に返る、というイメージはもてなかったのだろう。新しい人が生まれた、新しい人として生きる、と決意するしかなかったといえるかもしれない。それにしても、この「新しい人」のイメージは素晴らしい。人生観を一変させるほどの力をもっている。多田さんにも、もとの自分に返りたい、と思う時期があり、それができないとわかって絶望し、それでも苦しいリハビリを続けながら、数年かけて「新しい人」のイメージを獲得したのだ。

野口みずきと高橋尚子

この本を読みながら思ったのは、女子マラソンの野口みずき選手のことだ。五輪マラソン2連覇を期待されながら、本番直前に怪我をして出場できなかった。常々「走ることが好きで好きで、壊れるまで走りたい」と言っていたほどの野口だから、五輪欠場は無念極まりなかったことだろう。

7月25日、スイスのサンモリッツで高地合宿中に、左大腿の臀部に近い部位の奥に、それまでに経験したことのない痛みが走った。

「故障の原因は自分にあります。余裕をもってやっていた方がいいところで、オリンピックのことを考えて、練習をやり過ぎてしまいました」

佐渡のトークショーで、そう辛い経験を話した翌日、小中学生と交流したとき「マラソンは走り込めば走り込むほどおもしろい。体がどう変わっていくかはわからないが、年齢は関係ない、と思っている」と話した。野口は北京五輪に参加できなくて、一時は落ち込んだに違いないが、走る意欲は衰えていない。体がどう変わっていくかはわからないが、年齢は関係ない、というあたりは、多田さんの「新しい人」のイメージに近いものがあるように思う。もとの野口に返ろうとするのではなく、怪我を機に、新しい野口をつくっていくイメージこそが大事なのではないか。長引く故障に「ほんとうに治るのだろうか」と、ブルーな気持ちになった、とも告白しているが、街を歩いていると小学生たちに声をかけられて、前向きになってきた、と言う。34歳で迎えるロンドン五輪では、アテネの野口ではなく、大きな怪我をして新しい人になった野口に出会えるかもしれない。

もう1人の金メダルマラソンランナー高橋尚子氏が、昨年10月に現役引退を発表した。11月の東京国際女子マラソン、それに続く大阪、名古屋の国際女子マラソン3レースを走る、と宣言し、5月から米コロラド州ボルダーで高地トレーニングに励んでいた。ところが、「当初は順調に練習をこなしていたが、8月中旬から、心と体のずれのようなものを本人が感じるようになったという。体調が悪くないのに走ろうという気持ちが起きなかったり、走る気力がでてきても体がついていかなかったり。それで思い悩むようになった。」

うまく走れず、9月に入り、関係者を交えての進退についての話し合いの場が一度あったという。そこではもう1カ月、練習を続けることにしたが、心身ともに立て直すことはできなかった（2008年10月28日付朝日新聞）

「心と体のずれ」とは、これまでの高橋と新しく生まれ出ようとしている高橋が、激しく衝突したのだ、とも考えられる。これまでの高橋の練習レベルが維持できない、ずり落ちているという感覚

がぬぐいきれなくて、もがき苦しんだのだろう。

引退会見での記者との一問一答で、高橋は次のように話している。

「足が痛いとか決定的な何かがあったわけではない。自分が納得いく走りができなくなった。精神的、肉体的にこれが限界なのかなと感じてきた。……私は試合も練習も同じ気持ちでやっている。今までは今日は完全燃焼、明日も完全燃焼としてやってきた。それが今日もダメ、明日もダメとなって、たまっていく」

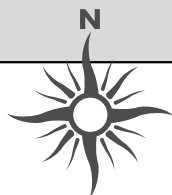
逆にいえば、決定的な何かがなかったから、今日もダメ、明日もダメという蟻地獄に落ち込んだのかもしれない。昔できたレベルからズルズルずり落ちていく、という感覚に耐えられなかったのだろう。恩人・小出義雄監督の指導から離れて、「チームQ」を結成し、自立の道を選んだ高橋だが、ついに「新しい人」に出会えなかったか。「チームQ」も含めて、高橋の「心と体のずれ」の詳細を知りたいと思う。

一流アスリートの心と体

テニスの全日本選手権大会で、クルム伊達公子が女子シングルスで優勝したのには驚いた。往年の伊達を彷彿とさせる躍動ぶりだったが、私には新しい伊達と見えた。クルム伊達は38歳、12年のブランクをおいての現役復活だ。ほとんど奇跡としか言いようがない。確かに、40歳を越えても現役を続けるアスリートは、数は少なくともいることはいる。野球の工藤公康投手などがそうだ。しかし、彼にはブランクはない。徹底した自己管理の下で、現役生活を続けている。誰でもできることではない。凄いことだ。

ただ、12年の空白をおいて、プロの世界で現役生活を再開するアスリートを、私は想像することができなかった。クルム伊達は心と体をもとの伊達公子のレベルに引き上げようとしたのではなく、12年のブランクや結婚という環境の変化をバネにして、「新しい人」になったのではなからうか。

今の自分は、過去の経験を積み上げた上にあるのは事実だが、「いま・ここ」の自分は過去と未来が交わる新しい場で生きている。そのことをいかに実感して生きるか。一流のアスリートの「心と体」の記録は、私たちにも大切なものとなる。



低・中学年の「体ほぐしの運動」の学習と指導

筑波大学教授

村田 芳子

はじめに

昨年春に小学校ならびに中学校の学習指導要領が告示され、夏には同「解説」が発行された。

今回の小学校の改訂において大きな変化としてあげられるのが、これまで高学年のみの位置づけであった「体づくり運動」が低・中学年まで下りてきて、各学年必修の内容として位置づけられたことである。それに伴って、低・中学年の「体づくり運動」領域の内容は、「体ほぐしの運動」と今回新たに示された「多様な動きをつくる運動（遊び）」の2つで構成されることになった。

本稿では、特に低・中学年の「体ほぐしの運動」に焦点をあて、それが今回低・中学年に加わった意味を改訂全体の方向性との関係で考えるとともに、授業につながる学習過程を新しく示された「習得」「活用」「探究」の観点からどのように構成できるのかについて考えていく。

1. 新学習指導要領の方向性と低・中学年の内容 — 変わらないもの・変わったもの —

今回の改訂では、現行の「生きる力」の育成という基本的な方向性は残しつつ、「体育で何を教えるのか？」というアカウントビリティー（説明責任）と体力低下の問題に対応して、「技能」「知識」「体力」が重視され、発達に応じた学習内容が明確に示された。つまり、「問題解決能力（考える力）」と「基礎・基本の習得」という相反する両者の融合が求められているのである。それが「習得・活用・探究」の考え方である。「習得」と「探究」という両極を接続する「活用」、それを授業で実現するのはかなりの難題ではあるが、言い換えれば、今回の改訂はこれまでの基本的な方向性に方法論上の不足を補い、より確かなものにしていこうと

するものであるととらえられる。

この方向を受けた授業でキーとなるのは、「運動の楽しさ（特性）・技能・体力」の関係、「わかる・できる・楽しい」の関係、さらに「習得・活用・探究」を組み込んだ学習過程である。と同時に、これらの関係を有機的にとらえて授業に具現化する教師の指導力が求められる。

右表は、新学習指導要領における小学校の内容構成をまとめたものである。この表を見て、現行との違いをいくつか見つけられるだろうか。

低・中学年でいえば、冒頭で述べた「体づくり運動」のほかに、これまで30年にわたって位置づけられていた「基本の運動」の名称が消え、というよりボールが取られて小領域が表面化したことが大きな変化である。これは、低・中学年の内容を高学年の各運動領域に直接つなげる系統性が重視されたためである。そう考えると、単にボールが取れたということ以上に、これまで未分化な低・中学年の特性を生かして位置づけられていた「基本の運動」の精神が消え、きちんと領域に分けられて子どもから学習が乖離（かいり）してしまう危惧もはらんでいるのである。

しかし、この内容構成はあくまでも内容を明確にするためのものであり、実際の授業では、低・中学年の子どもの特性を生かして各領域の境界をも超えた柔軟な取り扱いが重要となってくる。したがって、低・中学年の「体づくり運動」、その内容である「体ほぐしの運動」と「多様な動きをつくる運動」は、その他の領域とどう関連してくるかも具体的な授業場面を想定して押さえないければならないだろう。

以上のように、今回の改訂では、低・中学年の内容をどうとらえ、授業にどう具現化していくか

小学校体育科の領域構成と内容（保健領域は省略）

1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年
【体づくり運動】					
体ほぐしの運動	体ほぐしの運動	体ほぐしの運動	体ほぐしの運動	体ほぐしの運動	体ほぐしの運動
多様な動きをつくる運動遊び	多様な動きをつくる運動遊び	多様な動きをつくる運動	多様な動きをつくる運動	体力を高める運動	体力を高める運動
【器械・器具を使つての運動遊び】		【器械運動】			
固定施設を使つた運動遊び					
マットを使つた運動遊び		マット運動		マット運動	
鉄棒を使つた運動遊び		鉄棒運動		鉄棒運動	
跳び箱を使つた運動遊び		跳び箱運動		跳び箱運動	
【走・跳の運動遊び】		【走・跳の運動】		【陸上運動】	
走の運動遊び		かけっこ・リレー		短距離走・リレー	
		小型ハードル走		ハードル走	
跳の運動遊び		幅跳び		走り幅跳び	
		高跳び		走り高跳び	
【水遊び】		【浮く・泳ぐ運動】		【水泳】	
水に慣れる遊び		浮く運動		クロール	
浮く・もぐる遊び		泳ぐ運動		平泳ぎ	
【ゲーム】				【ボール運動】	
ボールゲーム		ゴール型ゲーム		ゴール型	
鬼遊び		ネット型ゲーム		ネット型	
		ベースボール型ゲーム		ベースボール型	
【表現リズム遊び】		【表現運動】			
表現遊び		表現		表現	
リズム遊び		リズムダンス			
				フォークダンス	

が大きな課題となっている。

また、「体ほぐし」の運動と関連して、「体力」についてもおさえておきたい。近年子どもの体力低下が大きな問題になっているが、問題なのは低下した体力の数値ではなく、子ども自身が自らの体のありように無頓着、無自覚であるということではないだろうか。だから、体力重視がそのまま「体力アップのトレーニング」の授業になるような単純な直球勝負では、運動がおもしろくなって逆効果である。今回、低・中学年の内容が、高学年の「体力を高める運動」をそのまま下ろすのではなく、「多様な動きをつくる運動」という新たな内容になったのも、こうした状況を回避するためである。「体力」とは、「直接目標にすると達成されない、逃げていく」という因果な性格をもっている。したがって、各運動領域の学習においては、「体力」は結果として身につけるものというとらえ方はこれからも変わらない。

2. 低・中学年の「体ほぐしの運動」の位置づけと内容

「体ほぐしの運動」は、周知のとおり、現行の学

習指導要領において「心と体を一体としてとらえる」という趣旨から学校体育に新しく導入された運動で、「手軽な運動や律動的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって、自分の体の状態に気付き、体の調子を整えたり、仲間と豊かに交流したりすることをねらいとして行われる運動」(新学習指導要領・解説)である。そのねらいとしては「体への気付き」「体の調整」「仲間との交流」の3つがあげられ、これらは相互に関連し合って具体的な活動が導き出される。特に「仲間との交流」は体ほぐしを特徴づけるものとして低・中学年では特に重視される。

また、「解説」には、その内容(行い方)の例として以下があげられている。

- ・のびのびとした動作で用具などを用いた運動
- ・リズムに乗って、心が弾むような動作での運動
- ・リラックスしながら行うペアでのストレッチング
- ・動作や人数などの条件を変えて、歩いたり走ったりする運動
- ・伝承遊びや集団による運動(遊び)

これら新たに示された内容は、低・中学年に下りても現行の高学年の内容とほぼ同じである。つまり、現行において、高学年に位置づけられ、低・中学年の「基本の運動」も体ほぐしの趣旨を生かした扱いをするという位置づけだったのが、今回独立した内容として各学年必修の内容として位置づけられたということである。したがって、位置づけは変わったものの、そのねらいと内容については、現行を踏襲している。

今回の改訂で、低・中学年に「体ほぐしの運動」が新たに位置づけられた背景は、現行で高学年に導入された背景、すなわち、近年の子どもの心と体をめぐるさまざまな問題が今なお進行しているからである。特に、携帯やメールの急速な普及は小学生の生活にもさまざまな影響を及ぼしている。「他者とうまくかかわれない子ども」「生きた体の実感に乏しい子ども」「内に多くのストレスを抱えた子ども」の心と体をどう解きほぐし、本来あるべき身体感覚を拓き、磨いていくか？ 子どもの心と体の自然（調和）と内なるパワーを取り戻す必要性はますます増大しているのである。

3. 授業への具体化に向けて

—「やってみる」「広げる」「深める」の学習過程—
「体ほぐしの運動」は、10年前の導入以後、全国の実教現場で各運動領域の導入や単独の単元として普及してきており、子どもの心身や人間関係に及ぼす変化（効果）も多く報告され、その成果が表れてきている。また、実践の広がりに対応して、取り上げられる内容も授業の形態も多様になってきている。特に単独単元で実践した先生たちからは、「子どもが変わった！」「学級が変わった！」、そして「教師自身が変わった！」という多くの声が寄せられている。

その一方で、実践段階で見えてきた課題も多くある。例えば、活動が次々と羅列的、単発的、一方的に与えられるだけの授業、1時間あるいは単元の内容構成と学習過程があいまいで「ほぐしⅠ」から「ほぐしⅡ」への発展や工夫の方向が不明確な授業、3つのねらいである「気付き」「調整」「交流」をバラバラにとらえている授業、などである。これらは、教師が体ほぐしの運動のねらいと意味を十分に理解していないことからくると考えられ、今後も継続的な課題となる。

ちなみに今回の改訂で最も関心が寄せられるであろう「多様な動きをつくる運動」に関しても、10年前の体ほぐしの導入時と同様に「動きの羅列になって学習にならない」などの授業の問題が起きることが予想される。多様な動きをいかに組み合わせ、流れの中で体験させられるかがカギとなるだろう。

次に、授業の具体化にあたって、「体ほぐしの運動」の特徴と授業におけるポイントをあらためておさえておきたい。

「体ほぐしの運動」の特徴は、①気軽にすぐに行えるやさしい運動であること。②他者との触れ合いやかかわり合い（交流）の形態を中心に進められる運動であること。③リズムカルな動きやスリリングな動き、力のオン・オフやその加減がわかるような運動など、多様な身体感覚や身のこなしを自然に身につけると同時に運動の楽しさや心地よさを体験する運動である。

また、「体ほぐしの運動」は、「いつでも、どこでも、だれとでも」行うことができ、むしろ年齢、性別、体力など、違った者どうしの交流にこそ意味が出てくる運動のため、学校生活のさまざまな場面に、さらに家庭での親子の触れ合いや地域でのさまざまな人々との交流の機会など、学校から家庭・地域へとさまざまな場面で広く応用・発展できる可能性をもっている。

—年間計画・単元計画作成のポイント—

- ① 年間計画では、学級内の交流の場面を豊かに含む体ほぐしを年度の初めに位置づける。
- ② 体ほぐしの運動は単独の単元で扱うほうが望ましいが、発達段階や学級の状況に応じて他の運動との組み合わせ（ステージ縦割りか、並行帯状）か、それとも融合か、検討が必要である。
- ③ 単元の学習過程は、これまでの「体ほぐしの運動」の学習過程「ほぐしⅠ（体験）—ほぐしⅡ（再構成・応用）」という行い方の発展を、今回新しく示された「やってみる（習得）」「広げる（活用）」「深める（探究）」の視点から再構成する（右表参照）。
- ④ 1時間の学習の進め方は、1時間の中に運動の質と交流形態の異なる3つの活動体験を組み合わせて展開する。また、体験して感じたことや気づいたことを相互に共有できる振り

体ほぐしの運動の学習過程

はじめの段階（低学年や中学年の初め）

「やってみる」（習得）	「広げる」（活用）
体ほぐしの運動の行い方を知り、仲間とかかわり合いながら、いろいろな運動を行う。（体験） 毎時間、①動き始め（やや活動的・クラスで） ②なか（静的に・2人組で） ③最後に（活動的、グループで） の流れで、質の異なる運動を組み合わせで行う。	「やってみる」で体験した中から、好きな運動を選んで、自分たちでもっと楽しくなるように再構成して行う。

進んだ段階（中学年の進んだ段階や高学年）

「やってみる－広げる」（習得・活用）	「深める」（探究）
「やってみる」 仲間とかかわり合いながら、いろいろな運動を行う。 「広げる」 好きな運動を選び相手を変えたり再構成して行う。	「やってみる－広げる」で体験した中から、応用の場面や交流形態を想定して運動を選び自分たちで再構成して行う。 （家庭で、異学年と交流、スポーツのアップに、幼稚園や老人ホームで）

返りの時間をそのつどつくる。

—単独単元での学習過程—

「体ほぐしの運動」の低・中学年の単元を上記③の視点から考えてみよう。

別図のように、低・中学年の「はじめの段階」では、まず先生が例示する運動を「やってみる（ほぐしⅠ）」から、行った運動を自分たちで再構成する「広げる（ほぐしⅡ）」へそのまま組み込むことができる。特にこの段階では「やってみる（ほぐしⅠ）」（体験する）を重視し、「広げる（ほぐしⅡ）」は再構成程度の簡単な活動を入れる。また、中学年の「進んだ段階」や高学年では、毎時間「やってみる－広げる」を往還し、後半は応用場面を想定した再構成の「深める」に発展させることができる。

指導で大切なのは、その時々学級や子どもの状態を見て柔軟に考えること、静的な活動と動的な活動のバランスや流れを考慮し、1つ1つの運動をこま切れに切らないで（気分を切らないで）「いつの間にか、自然に」体がスイッチ・オンし、エンジンをかけ、全開して運動に夢中になれるようにしていくことである。

おわりに

—からだから…からだへ—

今回の改訂では、当初「身体能力」や「ミニマム」ということが躍っていただけに、体ほぐしは風前の灯かと危惧したが、結局は現行より低・中学年に拡大する形で残された。

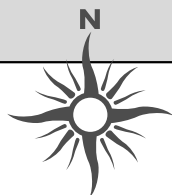
「体ほぐしの運動」は、「より速く、より強く、より上手に」といった競争原理に基づくスポーツとは異なった身体観、学習観に基づく運動であり、このような個々人の違いを前提とした「身体そのものの学習」の意味は、これからますます大きくなるであろう。

最後に、体ほぐしによって拓かれる「からだ」を以下にあげてみた。こんな子どもたちの「からだ」であふれる学校になったらどんなにいいだろう。

● 体ほぐしが拓く「からだ」 ●

- ・「かかわり合うからだ」——他者との関係を拓き、関係に拓かれるからだ。
- ・「自由に感じ合って遊ぶからだ」——自由に感じ合い、即興的にかかわり合うからだ。
- ・「変化に対応する柔らかでしなやかなからだ」——他者やものを敏感に感じて変化に対応できるニュートラルなからだ。体の中のセンサーをスイッチ・オンさせ、フル回転させて本来の身体感覚を取り戻す。
- ・「弾むからだ」——体が弾む、息が弾む、心が弾む。人間が本来的にもっている律動の快感。内のパワーが外に表れた姿。
- ・「みんなが違うからだ」——異なっているからだどうしの交流、個性的な存在。
- ・「やさしく心地よいからだ」——技の達成や競争に打ち勝つ「頑張るからだ」ではなく、他者と共感し響き合うからだ。

（むらた・よしこ：体育学）



「ベースボール型」ゲームの学習と指導

東京学芸大学教職大学院教授

立木 正

はじめに

平成20年3月に改訂された「小学校学習指導要領—体育—」の第3学年および第4学年における「内容」の「ゲーム」領域に、「ベースボール型ゲーム」が示されている。また、第5学年および第6学年の「ボール運動」領域にも「ベースボール型」が「内容」の1つに入っている。しかし、第5学年および第6学年における「内容の取扱い」では、ベースボール型は、ソフトボールを主として取り扱うものとするが、学校の実態に応じてソフトボールは取り扱わないことができる、と記されている。その理由として、「運動場が狭くその実施が難しい学校もあることから」となっている。「ベースボール型」の授業の実施は、ほんとうに難しいのであろうか。実施が難しければ、その内容を取り扱わないことができるとしてよいのであろうか。小学校教育、小学校体育において、「ベースボール型」教材の意味や価値は大いにある。実施が難しいことも予想できるが、工夫することによる積極的な実施を図るような「内容の取扱い」の表記があってもよかったのではないかな。

もちろん、「適切な水泳場の確保が困難な場合にはこれらを取り扱わないことができるが……」等の「内容の取扱い」は理解できる。しかし、「ベースボール型」に関しては、「運動場の狭さ」を理由に実施が困難とはいえない。ルールや場や用具等の工夫により、その学習指導は可能になる。日本人にとって「ベースボール型ゲーム」は、観るにしろ、行うにしろ、生活を豊かに楽しく明るくするスポーツである。さらに、小学校体育の教材の中で、「モノ(ボール)をモノ(バット)で処す」教材は、この「ベースボール型」ゲームのほかにはない。

昭和52年の「小学校学習指導要領」改訂に際し

て、それまで「ソフトボール」がカリキュラムに導入されていたにもかかわらず削除され、わずかに第4学年の「基本の運動」領域「用具を操作する運動」の中で「小さいボールを扱う」とどまった経緯がある。その理由としては、内容の精選、技能差、運動量、安全面、施設・設備等の問題があるからとの当時の文部省の説明であった。しかし、これらの問題は指導者側の創意工夫により解決可能であり、生涯スポーツの基礎教育としての小学校体育やそのカリキュラムを考えると、**「ベースボール型」ゲームを内容に取り入れる意義は大きいといえる。**

本稿では、小学校低学年から高学年まで発達段階に応じた学習指導の工夫ひとつで「ベースボール型」ゲームを児童全員が充分楽しむことができ、教材価値が大きいという観点から論じることにする。

1. 「ベースボール型」ゲームとは

○「ベースボール型」ゲームの特性

「学習と指導」を考えると、まず大切なことは「運動の特性」をとらえることである。ここでは①魅力・楽しさ（機能的特性）の面から、②運動技術のしぐみ（構造的特性）の面から、③心身に及ぼす影響（効果的特性）の面から「ベースボール型」ゲームの特性をとらえることにする。

「ベースボール型」は、攻撃側と防御側とに分かれ、攻防を規則的に交代しながら、一定の回数内の得点で勝敗を競い合うところに楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。特に、バット等でボールを打つ点に魅力を感じたり、打たれたボールを捕球して打者や走者をアウトにしたりする点におもしろさがある。また、ルールや場、用具を工夫したり、攻め方や守り方等の作戦を工夫し

てゲームをすることにより、いっそう楽しさを味わい、深め、発展させることができる運動である。

運動技術のしくみから見ると、投げる、捕る、打つ、走る等の個人技術や、攻め・守りの戦術が要求される。瞬時の状況判断のもとに捕球後、すばやく、正確に投げたり、打者においては打球の方向や強さを工夫したり、走者においては状況に応じて進塁したり、塁上に止まったりする技能が要求される運動である。

また、効果的特性から見ると、バットで打ったり打球を捕球したりする調整力や、すばやく打球の正面に体を移動したり進塁したりする敏捷性や瞬発力、判断力等が養われる運動といえる。

2. 「ベースボール型」ゲームの学習と指導

①「習得型学習」と「探究型学習」の考え方

生涯スポーツの一環・基礎教育としての学校体育を考えたとき、どんな力を子ども1人ひとりに身につけさせたらよいのか。「ベースボール型」ゲームの「楽しさ」を味わうことのできる力なのか、ゲームに勝つための「技能」や「体力」の向上をめざした力なのか、考え方は指導者によってさまざまであろう。ここでは「探究型学習」（課題解決型学習）を中核においた「習得型学習」との関連を図った「ベースボール型」ゲームの学習と指導を論じる。

「ベースボール型」ゲームの楽しさ・魅力を味わい、深め、発展させ、生活の中にスポーツを取り入れ、実践・継続していくためには、当然「技術」を身につけ、「技能」を高めていくことは重要である。問題は、その「技術」の身につけ方であり、「技能」の高め方である。

ボールの投げ方のわからない児童には、右投げの場合は右足を軸にして左足を1歩前に出しながら、手首のスナップをきかせて投げることをやさしい言葉や方法で教えることは当然である。また、バットの握り方やスイングのしかたのわからない児童には、右打者の場合は左手を下に、右手を上にしてバット（グリップエンド）を握り、バックスイングをとって腰をひねり、重心を中央にして打つことを教えることも必要となろう。

「習得型学習」は、学習指導において必要な学習である。そのとき、児童自身が「なぜそうするのか」がわかり、問題意識、課題意識をもって技術

習得、技能向上に取り組むようにさせることが重要となる。教師に言われたままに、指示・命令されたままに、何も考えずにロボットのように体だけ動かせばよいというものではない。受け身ではなく、自発的・自主的、主体的に学習することが生涯スポーツへつながる道となろう。そのためには、まず「チームや個人の適切な課題を設定」し、その課題を創意工夫、努力によって解決していく「課題解決力」をはぐくむことが必要である。また、作戦やルールや場、練習方法等を友達との協力のもとに工夫し、思いやりや励ましや助け合いを通して課題を解決していくことが大切である。「探究」と「習得」の双方の行き来を通し、バランスを図りながらの学習と指導を今後模索していく必要がある。

②「課題」（めあて）のもたせ方

チームや個人の能力に合った適切な課題をもたせることは、自発的な学習を促し、児童の意欲的・主体的な学習を促進することになる。自分たちのチームにとって勝つためには何が長所であり欠点であるか、今どんなことができ、どんなことができないか等の実態を把握することが適切な課題を設定するためには必要である。

最も望ましい課題のもたせ方は、そのチームや個人が、創意工夫、努力して何とか解決できそうな課題をもたせることである。難しすぎる課題設定では、いくら努力、練習しても解決できないと思い、意欲をなくしてしまい、逆にやさしすぎる課題では、努力・工夫しなくても簡単にできてしまい、退屈になり、やる気をなくし、その結果、進んで運動に取り組むことができないであろう。課題のもたせ方で重要なことは、今のチーム（個人）の実態（技能、体力、運動経験、興味、関心・意欲、知識・理解等）を把握したうえで、相手チームに勝つための作戦（攻め方や守り方）を考えさせることである。

「ベースボール型」ゲームにおける課題のもたせ方で問題になる1つは、チームの課題と個人の課題のどちらを優先させるかということである。発達段階やチーム・個人の実態によって、どちらの課題を先に設定するかが重要となる。原則的には「チームの課題」を先に設定すべきであるが、学級や児童の実態に応じ柔軟に扱うべきであろう。

「ベースボール型」ゲームのおもしろさ・楽しさを味わい、生涯スポーツをめざす学習指導を考えると、「課題のたせ方」は非常に重要なポイントになる。

③「学習過程」の工夫（「参考①」）

「ベースボール型」ゲームをより楽しいものにするためには、技術向上を図ることは当然のことである。ゲームを成立させる最低限の運動技術やルール、マナー等はしっかりと単元の初めに教えることが必要となる。

全員の児童に、同じ内容をいつ、どのように指導するかは指導者によって異なるだろう。「学習のねらい」を「攻め方や守り方を工夫してベースボール型ゲームを楽しむ」とするならば、「やさしいルール、技術、作戦でベースボール型ゲームを楽しむ」段階から、「攻め方や守り方を工夫してベースボール型ゲームを楽しむ」段階への学習過程が考えられる。つまり、「今もっている力（今できる力）」でゲームを楽しむ段階から、「工夫して高まった力でゲームを楽しむ」段階への考え方である。要は、難しいゲームを要求するのではなく、「ベースボール型」の特性を味わえる「簡易化されたゲーム」を楽しむことになる。児童の発達段階をふまえ、ルールの工夫や人数とコートの広さ等の場、用具の工夫をしたゲームになる。学習過程における「技術の習得」を考えると、初めの段階では最低限の「ボール操作」や「バット操作」を教え、「ボールを持たないときの動き」の技能（戦術）は、ゲーム（やさしいゲームから難しいゲームへ）の中で向上させていく方法が考えられよう。

④ルールの工夫（「参考②」）

技能差、体力差、男女差、年齢差、運動経験の差など関係なく、学校体育の中で全員の児童が、いつでも、どこでも、だれとでも、仲よく進んで「ベースボール型」ゲームを楽しむことのできる力をはぐくむことができたならば、真に生涯スポーツへつながるすばらしい教育が成されているといえよう。

これからの体育授業を考えると、「ソフトボール」の正式なルールに固執するのではなく、児童や学校の実態に応じ、その運動の特性を見失わない範囲内でルールを工夫し、全員の児童にゲームの楽しさを味わわせていく学習と指導を行うこと

が重要となる。

最初は簡単なルールでゲームをし、もっと楽しいゲームにするためにはどのようにルールを工夫し、変えていったらよいかを児童自身に考えさせ、話し合わせ、ゲームづくりをさせることが必要である。例えば、初めのゲームでは三振やフォアボールや盗塁はなしとし、全員の児童にバットで打つチャンスがもてるようにするルールである。あるいは、ボールをティーの上に乗せて止まっているボールを打ち、本塁と1塁を往復し、打球が捕られてボールが本塁に戻るまでに打者が本塁ベース（コーンを使用）に何回触れることができたかによって得点を競う。打者一巡で攻守交代とするなどのようなルールである。

つまり、ルールの工夫をすることにより、「ベースボール型」ゲームの楽しさをより味わい、深め、発展させることができ、低学年から高学年までがやさしい段階のゲームから工夫した段階のゲームまで学習することができるようになる。

低学年のルールを考えてみよう。低学年の児童にとっては小さなボールを扱ったり、操作することが難しい。捕球したボールをすばやく正確に1塁に投げてアウトにすることは不可能に近い。そこで、打たれたボールを捕ったプレーヤーの所へ守りのチームのメンバー全員がすばやく移動し、全員が手をつないだら「アウト」と言う。その時までに、打者は本塁と1塁を何度往復したかによって得点を競うというやさしいルールを工夫することになる。

⑤場や用具の工夫（→「参考②」）

「ベースボール型」ゲームでは、ダイヤモンドの場（コート）で、1チーム9～10人のメンバーで試合をする必要はない。「○○型」と示されているとおり、「ベースボール型」の特性を失わない範囲内で、人数や校庭の広さ等を考慮しながら「場の工夫」を図る必要がある。

また、「ソフトボール」という運動種目名に固執するあまり、正式な硬いソフトボールを使用し、木製か金属製のバットを使用しなければならないと考える必要はない。あくまでも、学校や児童の実態をふまえ、ルールはもちろんのこと、場や用具を工夫することが、生涯スポーツをめざす体育の授業では重要となる。

例えば、バットとしてプラスチック製のバット

や卓球、ソフトテニス用のラケットを使ったり、ボールとしてソフトテニス用ゴムボールやスポンジボール、自家製手作りの布ボール（使用済みの下着やワイシャツを2cmくらいの幅に切り、中心に小石を1つ入れ、何枚もの布切れを何重にも巻いていき、適当な大きさのボールになったら、たこ糸等のひもで結ぶ）等の用具の工夫が必要となる。さらには、止まったボールを打つために、ボールを乗せるティー（コーン）を使用し、ワンベースや三角ベース、四角ベース等の場を工夫し、全員の児童に「ベースボール型」ゲームを楽しむことができるようにする学習と指導の工夫が考えられる。

3. まとめ

新学習指導要領からこれからの体育の授業を考えるにあたり、考え方をひとつまちがえれば、その学習と指導の方向性は、教師の指導の考え方により、逆方向に進む可能性もある。「どんな力を全員の子どもに身につけさせるべきか」がその考え方、方向性の根底にある重要なポイントになる。体育の目的は何か。その達成のためには、どんな内容をどのような方法で行うべきか。特に、「生涯スポーツ」をめざした学習と指導が考えられなければならないとき、「学び方」(運動の楽しみ方)を重視し、前提とした学習と指導を進めていきたい。「探究型の学習」(課題解決型学習)を前提とし、い

かに技能や体力の向上を図っていくかの「習得型の学習」のあり方が問われてこよう。学習内容を明確にし、技能・体力の向上を図る体育授業を否定する者はだれもいないであろう。その「習得」のさせ方により、受け身的な教師主導型の学習になるか、自発的・自主的な意欲的な学習になるかが決定されよう。

中・高学年の「ベースボール型」ゲームの学習と指導に焦点を当てるとしても、「探究型の学習」を中核とした考え方に変わりはない。

チームや個に応じた課題を設定し、相手チームにどのようにしたら勝つことができるか、そのためには、どのような作戦を立て、練習を工夫して技能を高めていったらよいかが学習と指導の中心になる。技能を高め、結果がたとえ同じになっても、今後の学習指導では、そこまで到達するまでの過程（課題追求活動）が重要となる。

「ベースボール型」ゲームにおいては、「学校の実態に応じてソフトボールは取り扱わないことができる」と記されているが、学習と指導の工夫により、その取り扱いはまったく可能となる。21世紀に生きる日本全国の子どもたちに「ベースボール型」ゲームの魅力・楽しさ・喜びを味わわせ、毎日の生活を明るく楽しく豊かにするためにも、教師の指導者としての強い信念と固い意志、考え方が重要となる。「ベースボール型」ゲームの学習と指導の充実と改善を強く期待する。

【参考①】「ベースボール型」ゲームの学習過程

ねらい1

きまりやルールを決め、自分のチームや相手チームの仲間に慣れ、今できるボールの投げ方、捕り方、打ち方、走り方でいろいろなチームに挑戦して総当たり戦のゲームをする。

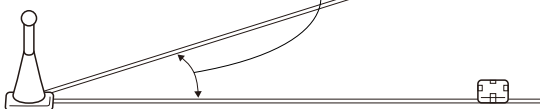
ねらい2

ルールを工夫したり、攻め方や守り方を工夫したりして、力の合ったチームや対戦したいチームに挑戦して、対抗戦のゲームをする。

【参考②】ルールや場の工夫例

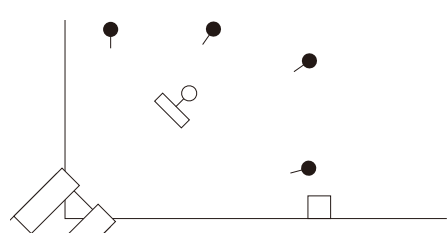
●ティー（コーン）を利用したゲーム

- ・ピッチャーなしの三角ベースボール
- ・実態に応じて角度を変える。



- ・投げたボールを上手に打てないときに行う。

●ワンベースボール



(ついき・ただし；体育科教育学)