

■WAVE

・サイクルスポーツの魅力 ————— 木下 裕之… 3

■アクセス ナウ!

・動きの「錯覚」を解く ————— 木寺 英史… 4

■実践報告+講評と助言/6年生・ソフトバレーボール

・「落とす」「組み立てる」「落とさせない」の局面に
学びを焦点化した授業づくり ————— 菊池 健… 6

・「局面学習」の考え方によるバレーボールの授業づくり ————— 田中 聡…10

■実践報告・サークル紹介/神奈川県平塚市

・友達と一緒にボールを使ってゲームをする楽しさを
体感することをめざして(2年生・シュートボール) ————— 今野 博…12

・平塚体育研究会 ————— 渡邊 周治…15

■ビジュアル解説/低学年・マットを使った運動遊び② ————— 平野 文夫…16

■連載/外野席から〈第19回〉

・バランス, リズム, いのちのこと ————— 岡崎 満義…18

■羅針盤〈第48回〉

新学習指導要領から これからの体育を考える

①教育改革とこれからの学校づくり ————— 北神 正行…20

②多様な動きをつくる運動(遊び)への期待と指導のポイント — 古川 善夫…24

◆◆◆ 著者紹介 ◆◆◆



渡邊先生◆今年度、校長に就任すると同時に、平体研の会長にも就任しました。小学校での体育の学習のひとつコマが、生涯スポーツのひとつコマとなるように、これからも体育研究にこそしんでいきたいと考えています。



菊池先生◆地域の野球大会に出場しシニアチームと対戦。相手チームは年齢を感じさせないプレーの連続。そこには生涯にわたって運動に親む姿がありました。子どもたちに運動の楽しさを味わわせる大切さを再確認しました。



平野先生◆2016年のオリンピックで、野球とソフトボールがなくなってしまうようです。理解できないこともないが、ちょっと、いやとても寂しい気持ちです。野球を見て、やって毎日を過ごしていた世代です。



田中先生◆小学校教員から大学教員に転職して2年目を迎えました。先生をめざす大学生も小学生と同じく、とてもかわいいです。自分の経験を伝えることで、現場でたくましく成長し続ける先生になってくれれば最高です。



北神先生◆平成20年4月から今の職場に移り、体育の得意な小学校教員の養成に従事しています。学校経営学・教育行政学を専門としているので、その方面から学校や教師のあり方について日々研究しています。



今野先生◆体を動かすことが心から楽しいと思えるとき、自分でも気がつかないうちに笑顔になっていることがあります。体育の授業がきっかけとなって子どもたちがそんな気分を味わえたらいいな、と思います。



古川先生◆夏休みは「小学校の体づくり運動」教員免許講習会、新研究室への移動、教員採用試験の面接対策、保健体育分野のカリキュラム整備、子ども元気アッププロジェクトの指導など……休めないけど元気だからOKだ!!



第5回Mt. 富士ヒルクライムにエントリー。参加者は約4000人。全国から「坂好き自転車野郎」が集結。

サイクルスポーツの魅力

木下 裕之



私は自転車が好きです。週末は大切にしている磨きあげたロードスポーツで、気の合う仲間と埼玉の山を登ります。朝の8時には集合し、午後2時ごろまで峠を楽しみます。ある激坂の斜度は15度にもなり、登り口で頂上を眺めると坂が壁のように見えます。勇気を出して「よし登るぞ！ 登りきるぞ！」と心の中で叫ぶのです。趣味の自転車ですが、あの人には負けないぞ！と目的をはっきりさせて登ります。ただし実力のある速い人を選んではいけません。負けると悔しく、やる気がなくなります。気分よく走るには、力量が同等の人か、自分より少しだけ速い人、または頑張れば勝てる人を選びます。性格的には負けても機嫌の悪くならない明るい人がいいですね。

目標の山頂へたどり着くには、登りの連続です。登りは大変苦しいのですが、下りは一瞬です。下りは登りの汗が乾かないうちにどんどんスピードが上がります。気を引き締めて事故のないように注意深く下山します。登りは運動量が多く心臓がバクバクし、汗はハンドルにポタポタ落ち、太腿は坂を登るため負荷をかけているのでパンパンに張ってきます。長く斜度のきついときは、辛く苦しく「もう自転車から降りてゆっくり景色を楽しもうか」と何度も思いますが、我慢します。ここで楽をすると山頂での最高の満足感、達成感が味わえません。その道程が苦しいほど、乗り越えたときのご褒美は大きいのです。

今は埼玉の数々の峠を制覇していますが、坂が苦手な時期がありました。それでもあるときに転機が訪れました。自転車のイベント「秋の奥武蔵グリーンライン160km楽しくサイクリング」への参加です。長い距離を走りたかった私にピッタリの行事でした。秋の奥武蔵は紅葉が綺麗な

と思いましたが、実際160kmを走りきれるのか、どのコースで行くのか知らないまま……。さてスタートです。荒川サイクリングロードを通り自転車好きには有名な東松山

市の物見山を越え、このイベントの目玉である「白石峠」に着きました。まさかの登り始めからの急勾配。しかもつづら折りの坂が5kmほど続くのです。頑張りましたが私は登りきれず坂の中程で降り自転車を押しながら歩いたのです。山の天気は変わりやすく小雨の薄暗い坂をトボトボと押して歩きました。あまりにも情けなく悔しく、雨と汗の混じった砂っぽい涙が頬を流れました。その後も後続車に次々抜かれ「楽しいサイクリング」どころではありませんでした。平地の練習しかしていない私には、この坂はあまりにも無謀でした。しかし、その後、激坂攻略のため食事内容と練習方法を変え大好きなお酒も控え、あの登りきれなかった「白石峠」も制覇。自転車のおもしろさは「坂」なんだと知りました。平地は速度の違いはあれ、子どもも大人も走れます。しかし簡単には激坂は登れません。このおもしろさと奥の深さを実感する瞬間が自転車に乗っていて最高の幸せを感じる時です。

きのした・ひろゆき グラフィックデザイナー。趣味の自転車で週末は自転車仲間と埼玉の峠攻めを楽しむ。過去に制覇した峠は、笛吹峠、白石峠、顔振峠、大野峠、刈場坂峠、定峰峠、正丸峠、有馬峠、子の権現など。特に好きなシーンは雨の山岳走行。自転車をモチーフとした写真を撮り、イラストそしてエッセイも書く。

動きの「錯覚」を解く



10年ほど前から、動作研究や実践の成果を「常歩(なみあし)」または「二軸動作」として発表してきました。同時に、学校体育やスポーツなどの指導現場で多くの錯覚や誤解があることも指摘してきました。その中から代表的なものを紹介することにします。

【錯覚その1】 一直線上を走ると速い

小学校の運動会を見学していると、年齢によって走り方に特徴があることに気づきます。低学年の子どもたちは2本のレーンを左右の足で踏むように走ります。言い換えると一直線をまたぐように走っています。しかし、学年が進むと大人のまねをするためか、しだいに一直線上を走るようになります。

この2つの走り方、どちらが速く走れるでしょうか。意外に思われるかもしれませんが、トップアスリートは低学年の子どもたちのように、一直線をまたぐ傾向にあるのです(写真「一直線走法と二直線走法」参照)。

一直線上を走ると腰(骨盤)が必要以上にローリング(水平方向に回転すること)して効率の悪い走りになります。一方、一直線をまたぐように走るとローリングが抑えられピッチが上がり速く走れます。

【錯覚その2】 つま先はまっすぐ前に向ける

もう1つ、走動作についての錯覚(誤解)を取り上げてみます。

数年前、地域クラブで指導している陸上競技指導者(小学生と中学生対象)から、ご質問がありました。とても素質がある選手が入ってきたそうです。しかし、地面に着く足(着地足)のつま先が外を向くというのです。「つま先がまっすぐ前を向くようにするにはどうしたらいいか」という相談でした。私は「つま先の向きを直したら逆に

遅くなりますよ」と答えました。彼はとても驚いていました。

「一直線上を走ると速い」と同様に、着地足のつま先がまっすぐ前を向くほうが速く走れるというのも誤解です。短距離走にかぎらず中長距離走でも、トップ選手らは着地足のつま先は例外なく外を向いています。そのほうが速く走れるのです。

これは、股関節の機能と関係があります。股関節が外旋位(大腿骨が多少外に回旋した位置)にあるときが大きな力を出せるのです。股関節が外旋位にあると膝もつま先も多少外を向くようになります。低学年の子どもたちは、つま先が多少外を向く子どもがほとんどです。子どもたちに「つま先をまっすぐ前に向けよう」なんて言わないでください。彼らの潜在的な能力を摘むことにもなりかねません。

【錯覚その3】 内股がいい

走動作でのつま先の向きと股関節の外旋位にふれましたので、それと関連がある動作の準備姿勢についてみてみましょう。野球の守備やバレーボールのレシーブ、またドッジボールの捕球などの準備姿勢で両膝を内側に絞るほうがいいと聞いたことはありませんか。スポーツなどの準備姿勢は内股がいいという「教え」です。これらの「教え」も日本では広く聞かれるのですが、これも錯覚(誤解)です。

体は動くときに力感を欲しがります。力感というのは筋力を使っている感覚です。内股にして膝を絞ったほうが大きな力が出るように錯覚をするのです。実際には、走動作の着地足と同様に、つま先と膝が多少外を向いた状態がいいのです。

【錯覚その4】 踵を浮かせる

先日、フットサルの選手と話をしていました。小学校から高等学校までサッカーをしていたそう

写真「一直線走法と二直線走法」

（写真提供／ベースボールマガジン社）



▲ 1本の線上を走る。



▲ 1本の線をまたいで走る。

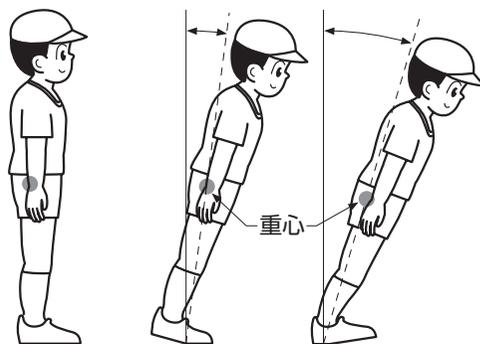
ですが、どの年代でも「常に足裏のつま先付近に体重をかけて踵を浮かすように」と指導されてきたそうです。日本では多くの選手や指導者が、つま先付近（詳しくは「**拇指球**」といいます）に体重を乗せることによってすばやく動くことができると理解しています。しかし、これも錯覚（誤解）です。

例えば、バスなどに乗って前（進行方向）を向いて立っているとします。急ブレーキのときに、倒れないためにどこで体重を支えるでしょうか。つま先です。また、後ろ向きに走ってみましょう。足裏のどこで地面を押しますか。この場合もつま先です。つまり、足裏のつま先付近で体重を支えるのは、体の前進を止めたり後ろに進んだりするための動作なのです。

トップアスリートは体でそのことをよく知っています。オリンピックの女子マラソンで金メダルを獲得した高橋尚子選手や野口みずき選手は、つま先と踵が水平なフラットソールのシューズを好むそうです。また、マリナーズで活躍中のイチロー選手の試合用スパイクもほぼフラットソールなのです。彼らは、足裏全体を使うことによって動きます。例えば、前進するときには踵を踏む（低くする）ようにして動くのです。このように足裏全体を使う感覚を「フルフラット感覚」といいます。

数年前、ヨーロッパの有名クラブのサッカーコーチが日本に来て講習会を開きました。「優秀な選手に育てるために何を教えたらいいか」との質問

図「踵を踏む」



・「垂線」と「支持点から重心を結んだ線」の角度に注目。踵を支持点にしたほうが体は前進しやすい。

に「小学生から中学生くらいまでは裸足でプレーする機会をつくりなさい」と答えたそうです。「フルフラット感覚」の大切さを説いたものと思われ（図「踵を踏む」参照）。

もともと子どもたちは「フルフラット感覚」の持ち主です。しかし、幼少時から必要以上に踵が高いシューズを履いたり、つま先付近に乗ることを教えられるために、足裏全体が使えなくなっているのです。



代表的な動作の錯覚（誤解）を取り上げてみました。いかがでしたでしょうか。子どもたちは生まれながらにして効率のよい「動き」を身につけています。子どもたちの自然な「動き」を大切に育てたいものです。

「落とす」「組み立てる」「落とさせない」の局面に学びを焦点化した授業づくり

岡山県倉敷市立第五福田小学校教諭 菊池 健

はじめに

一般的にバレーボールやソフトバレーボールのゲームは、ネットを挟んで「アタック」「トス」「レシーブ」などで、手をボールにヒットさせスパイクを打ったり、オーバーハンドパスやアンダーハンドパスでボールを弾き合ってラリーを続けるものであり、オーバーハンドパスやアンダーハンドパスは、ゲームを行うのに、まず身につけさせたい技能であると考えられている。

では、体育の授業でソフトバレーボールを単元として取り上げるとき、子どもたちにバレーボールのこれらの技能を1つひとつ身につけさせれば、ソフトバレーボールがもつ楽しさをしっかりと味わうことができるのだろうか。実は、そうした技能の積み重ねの上に、初めてゲームが成り立つと考える授業実践を行うと、技能の高い子どもばかりが活躍したり、そもそもゲームそのものを行う必要性が生じなかったりするのではないだろうか。

つまり、「まず身につけさせるべき技能ありき」の授業では、そのねらう意図とは逆に、ボール運動の本質である攻防を楽しむところにたどり着くまでに、嫌になってしまう子どもたちも出てくるのではないだろうか。

そこで、本単元ではソフトバレーボールの学習をしくむにあたり、ゲーム全体の攻防を、「相手コートにボールを落とすことができるかどうか」「ボールを落とすために組み立てられるかどうか」「自分のコートにボールを落とさせないでいられ

るかどうか」という、バレーボールの独特の妙味、おもしろさを成り立たせていると考えられる3つの局面を手がかりにしてとらえ、子どもたちが使いたい、あるいは子どもたちに使わせたい技能や動きを整理しながら、学習内容として位置づけていくという、「局面学習」の考え方に基づいた授業づくりを行った。

■授業計画について

授業については過去の実践事例(真砂野, 2009, 3『体育科教育』p.48~51『目からウロコ!「局面学習』』)を参考に、以下のように計画した。

(1)単元名…ソフトバレーボール

(2)運動の特性

ネットを挟んで敵味方に分かれ、攻撃を組み立てて相手のコートにボールを落とすことや自分のコートにボールを落とさせないといった攻防が楽しい運動である。

(3)学習のねらいと道筋

○学習のねらい

落とす・組み立てる・落とさせないという局面の中で、技能や作戦を駆使し攻防を楽しむ。

○学習の道筋

ねらい① 落とす・組み立てる・落とさせないの攻防でソフトバレーボールを楽しもう。

ねらい② チームで組み立てて落とすことや落とさせないことに工夫を凝らしてソフトバレーボールを楽しもう。

時	1	2	3	4	5	6
	ねらい① 落とす・組み立てる・落とさせないの攻防でソフトバレーボールを楽しもう。			ねらい② チームで組み立てて落とすことや落とさせないことに工夫を凝らしてソフトバレーボールを楽しもう。		
	①準備運動		⑤ゲームⅡ(6分)	①準備運動		⑤振り返り・練習(15分)
	②ルール・めあての確認		⑥まとめ	②ルール・めあての確認		⑥ゲームⅡ(5分)
	③ゲームⅠ(6分)			③練習(10分)		⑦まとめ
	④振り返り・練習(15分)			④ゲームⅠ(5分)		

(4) 単元計画

前頁の下表のように計画を立てた。

■授業の実際と考察

【オリエンテーション】

◇学習の進め方を知る

- ・ソフトバレーボールは、落とす・組み立てる・落とさせないなかで得点を競い合うことが楽しいゲームであることを知る。
- ・ゲームⅠ→振り返り・練習→ゲームⅡ→まとめの学習の流れで行う。
- ・落とす・組み立てる・落とさせないの3つの視点で学習を振り返り、振り返ったことを「学びの相関図」にまとめていく。

◇初めのルール

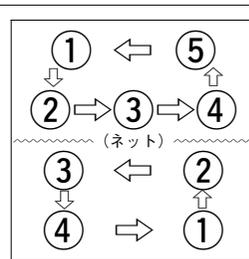
- ・1チーム4～5人（6チーム構成）。
- ・ポジションはローテーションで行う。点が入ると移動（図1）。
- ・バドミントンコートを使用。ネットの高さは185cm（高さ調節のできるボールを使用）。
- ・ボールの重さは100g。
- ・3回でボールを相手に返球する。
- ・ボールはキャッチしてもよい（※）。
- ・サーブは下から打ち、届く位置から相手の捕りやすい球を入れる。
- ・ネットには触らない。

※局面学習の考え方に基づく、ソフトバレーボールの「初めのルール」において、「キャッチOK」は非常に重要なルールである。なぜなら、このルールによって、オーバーハンドパスやアンダーハンドパスなどの、「最初に身につけさせるべき技能ありき」ではなく、どの子にもバレーボールの3局面のもつ魅力に迫らせることが可能になるからである。

【ねらい①—第1時】

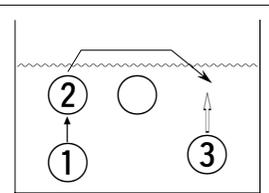
◇ルール・めあての確認

- ・「キャッチしてもよい」というルールでゲームを行うことを強調した。
- ・子どもたちの関心の高かった「落とす」動きについて子どもたちと話し合ったり、実演したりした。
- ・「ネットの前にいる人が落とせば得点できそうだ」ということに子どもたちの多くが気づき、3回目は前衛に攻撃を集中するチームが多



【図1 ローテーションのしかた】

- ・①のところでサーブ。



【図2 時間差（フェイント）攻撃】

- ・②は隣にトスをせず、後ろから走り込んできた③に上げる。③がアタックを打つ。）

く見られた。この攻撃が「オープン攻撃」（写真①）であることを知らせ、トスを上げるセッターの位置やネットに対しての体の向きを指導した（写真②）。

◇ゲームⅠ～ゲームⅡ

- ・ゲームⅠでは、ボールをキャッチできることからレシーブが安定し、トスからアタックまでの攻撃を成立させるチームが多かった。しかし、振り返りでは、「ローテーションが動いた後のセッター役があいまいになっていた」、「トスが低すぎてオープン攻撃が成立しないことがあった」と子どもたちから課題が出された。
- ・ローテーションの中で誰がセッターをすればよいか話し合うとともに、セッターはネットの近くに立ちボールを高く上げると攻撃しやすいボールになることなどを全員で確認した。
- ・振り返りや練習を生かし、ゲームⅡではオープン攻撃を安定して行えるチームが増えた。

◇まとめ

- ・オープン攻撃でポイントとなる動きについて振り返った。

【ねらい①—第2時】

◇めあての確認

- ・前時のゲームⅡで、オープン攻撃以外の攻撃に子どもが目を向けつつある雰囲気を感じたので、特に、組み立てることから、どんな攻撃パターンがあるか話し合った。ほかにも、攻撃パターンの例を提示し（図2）、チームの中で取り入れてみたい攻撃を話し合わせてゲームⅠを行った。

◇ゲームⅠ～ゲームⅡ

- ・ゲームⅠでは、自分たちで考えたバックアタックや逆オープン攻撃を行うチームが見られたが、成功率は高くはなかった。
- ・振り返りで、有効に使えた組み立てを紹介し合



う中で、①誰が上げて、誰が打つか役割をはっきりさせる、②相手に動きを読まれないようにするなどのポイントが出された。

- ・ポイントを基にしたチーム練習を行った。
- ・ゲームⅡでは、相手に攻撃を読まれないようにバックアタックや時間差などの攻撃を積極的にしようとする様子が見られた(写真③・④)。

◇まとめ

- ・特に、攻撃パターンやそれを組み立てるためのポイントを中心に振り返った。

〔ねらい①—第3時〕

◇めあての確認

- ・落とす・組み立てることができてきた中で、落とさせないことをより意識すると、さらに攻防が充実することを指導した。
- ・落とさせないための工夫の話し合いの中で、守備位置や構える姿勢についての意見とともに、ブロックを紹介するチームが出てきた。
- ・ブロックのしかたや守備位置について実演して見せ、落とさせないことが攻撃につながることを示した。

◇ゲームⅠ～ゲームⅡ

- ・ゲームⅠでは、守備位置を指示したり、腰を落としてボールを拾ったりと守り方を意識してゲームをする様子が見られた(写真⑤)。
- ・ブロックを使おうとしているチームは少なかった。これは、ブロックの有効性をめあての確認の際の実演で、「ああ、なるほど」と実感していた子どもが少なかったためと考えられる。
- ・振り返りでブロックの有効性を再度話し合い、練習で確かめるようにした。
- ・練習方法は、3人で攻撃し1人がブロックする練習を取り入れた。
- ・ゲームⅡでは、ブロックを使って相手の攻撃を防ごうとするチームが出てきた(写真⑥)。

◇まとめ

- ・特に、「落とさせないこと」を視点に、守備位置、構え、ブロック等について振り返った。

〔ねらい①の学習を通して〕

「キャッチOK」ルールにより、子どもたちは、(ソフト)バレーボールの落とす・組み立てる・落とさせない、というゲーム全体の楽しみどころを実感したようであった。また、子どもたちがこれからのゲームの中で、動き、技能、作戦等を工夫していく際のポイントが、ソフトバレーボールの3つの局面を視点に学びの相関図(写真⑦)をまとめていったことにより明確になった。さらにまた、この学びの相関図により、学習の途中で子どもたちは自らの学習を振り返ることができたり、次時の課題がつかみやすくなったりしたようでもある。

ボールをキャッチしたらすぐに次の動きに結びつけることを、声かけ等を通して意識させてきたが、組み立ての途中で弾いてトスを上げるチームが一部に出てきた。速い攻撃をするためには、ボールを保持する時間を短くし弾くことが必要と感じたためであろう。そこで、ねらい②では、第1レシーブをキャッチしたあとの2回は、“弾く”技能を使って組み立て、攻撃することに目を向けさせるようにした。

〔ねらい②第4～第6時〕

◇ルール・めあての確認

- ・ねらい①のローテーションルールから、チームの特徴に合わせポジションや役割を決めてよいフリーポジションルールに変更した。
- ・ねらい②では、チームで考えた攻撃がゲームの中でできるように、ゲームの前に練習を取り入れる学習の流れにした。
- ・ゲームをより楽しむため6チームのリーグ戦を行うことにした。

◇練習



【写真】

- ①…オープン攻撃
- ②…トスを上げる体の向き
- ③…時間差攻撃
- ④…バックアタック
- ⑤…腰を落として準備
- ⑥…ブロック
- ⑦…学びの相関図
- ⑧…3対1の練習
- ⑨…ブロックしたあとの準備
- ⑩…Y字の隊形
- ⑪…ジャンプトス
- ⑫…アタック

・コートの手前半分を使い、1人がサーブとブロックをする役となり、残りの3人が攻撃を組み立てる練習を行った(写真⑧)。

・この練習によりチームの中で決めた役割や攻撃パターンを確認することができた。

◇ゲームⅠ～ゲームⅡ

・チームの中でレシーブをする児童、トスを上げる児童、アタックを打つ児童と役割分担がチームごとに明確になってきており、チームで考えた攻撃が成功するようになってきた。

・相手の攻撃がきまりはじめると、子どもたちにとってブロックの有効性に対する気づきがねらい①のときより高まった。

・チームでブロックをする役割の児童を決めたり、ブロックをしたあとの守備隊形を話し合ったりとチームの特徴に応じた戦術を考え出した(写真⑨・⑩)。

◇まとめ

・3つの視点でゲームを振り返り、各チームの課題を話し合った。

【ねらい②の学習を通して】

チームごとの特徴に合わせて役割や攻撃を考えたので、攻撃を組み立てて落とすために自分が何をしなくてはいけないのかを理解しながら学習する子どもが増えてきた。つまり、腰を落としてボールをしっかりキャッチして、セッターのいる方向へ正確にボールを返し、誰が打つのか考えながらトスを大きく上げ、いつでも打てるように準備をしながらアタックを打つという、落とす・組み立てる・落とさせないの3つの視点を一連の流れの中で子どもたちは体感し、その場面に必要な技能を駆使しようとしていた。

こうした、子どもたちのゲームへの意欲が高まってくると、「弾いてのトスはジャンプして上げたほうがよく飛ばせる」や「タイミングを合わせ

てジャンプしてアタックを打つ」などの技術指導も効果的に行えた(写真⑪・⑫)。

■おわりに

今回のソフトバレーボールの実践を通して、この運動の楽しさはどこなのか、何を工夫すればもっと楽しくなるのが授業者としてもたいへんわかりやすかった。子どもたちにとっても、局面学習でソフトバレーボールの楽しさを味わう中で深めていった動きや技能についても、なぜその動き・技能を必要とするのかという意味が理解しやすかったようである。振り返りやまとめでの教師の指導のことばや他のチームの発表するポイントに「ああ、そうか!」と納得する子どもの姿が多く、動きや技能についても必要感をもちながら身につけることができた子どもが多かった。

ただ、ねらい②から、子どもたちの実態をふまえたつもりで、トスアップに弾く技術、つまり、オーバーハンドパスを使ってみることに意図的に目を向けさせようとしたが、ボールコントロールが難しく、組み立てる場面で単調なオープンバレーになってしまうチームが多かった。トスアップは、あえてキャッチして行ったほうが、チームでより多彩な攻撃を考え、組み立てることのおもしろさを十分保障できたのかもしれないと反省している。

この点に見られるように、どの学年でどんな技能、戦術が駆使されることが、子どもにとってゲームのおもしろみを深めることになるのか、他学年、中学校の子どもが発達段階、ネット型ゲームとの系統性をふまえるという視点で、今後検討していきたい。

これからも、運動の局面に根ざした技能の楽しさを子どもたちに味わわせることができるように授業実践を積み重ねていきたい。(きくち・けん)

「局面学習」の考え方による バレーボールの授業づくり

香川大学准教授 田中 聡

「運動の特性」と体育の学習内容との関係

子どもたちに体育で学ばせたい内容と、そもそも単元で学習する運動が人々に親しまれる根源＝運動に内在する独特のおもしろさ(運動の特性)との関係を問うことなく、課題となる体の動かし方ができたのか・わかったのか、協力して学習できたのか、という個別の観点ごとに一定基準を満たしたかどうかを学習の成果としている授業が一部に見られるようです。このような授業には、次のような考え方がその底に流れているようにみえます。すなわち、「体育授業において“親しむ”とか“楽しむ”とかは、情意的・主観的な事柄であって、客観的には確かめにくいし、直接体育学習がめざすものではない。要は観点ごとの具体的な学習内容を、それぞれしっかり身につけさせるのが公教育の教科であるためのアカウントビリティ(説明責任)を満たすことなのだ」と。つまり、体育の学習から、そもそも人間が運動スポーツに向かい、熱中し、夢中になる本質・根源を骨抜きにしてしまっているのです。

このような考えで、ボールゲームにおいて「技能重視」と言ったとき、それを授業という実践に乗せる際には、結局のところ、「技能を身につけるための練習の重視」に向かうのであり、教師は「いかに子どもが嫌がらない練習を工夫できるか」、つまり「練習方法の開発」に腐心することになります。なぜなら、そのような考え方の体育の授業にとって、ボールゲームの学習は、練習の部分こそが学習の中核であり、ゲームそのものは、その成果を生かせるかどうかを確かめる場という図式にならざるを得ないからです。

「局面学習」としてのバレーボールの授業づくり

今、ボール運動系の体育学習で、「局面学習」といわれる考えと「戦術学習」といわれる考えにより、熱い議論が繰り返されています。この議論の中

では「局面学習」の立場からは、「戦術学習」としてボールゲームの授業を行った場合、前項のような授業がなされる危惧が指摘されています。

「局面学習」が示す学習観で、まず押さえておきたい点は、運動スポーツにおいて、運動特性に触れる楽しさを享受することと技能を獲得することとは、体育学習において「どちらが先か」ということではなく、常に表裏一体の内容として位置づけるということです。「局面学習」では、従来「運動の特性」と呼んでいた、そのボールゲームに内在する独特のおもしろさを、単元で取り上げるゲームの構造との関係から、「局面」という形で整理して表現します。例えば、今回、菊池先生が実践されたバレーボールという教材であれば、「<ボールを自陣に落とさないようにする><落とさなかったボールを整えて組み立てようとする><ボールを敵陣に落とそうとする>という3つの局面で技能を駆使し、得点を競い合うことが楽しいボールゲーム」がバレーボールということになります。これは言い換えると、この3つの局面をめぐって技能を発揮し、「攻防すること」が実に楽しい、ということになります。例えば「落とさないぞとする」局面がおもしろいということは、そのように念じていることがおもしろいではなく、「ボールを床に接触させないように体を動かしてボールを操作しようとする」ということがおもしろいのであり、これが、バレーボールにおける特有の「技能」ということになるわけです。

ところで、私たちが一般的にイメージする「ボールを床に接触させないように体を動かしてボールを操作しようとする」技能はオーバーハンドパスであり、アンダーハンドパスです。しかし、ここで重要な点は、この局面において駆使される技能の本質は、「ボールを弾くこと」ではなく、「床にボールを落とさないこと」なのだという理解です。だとすると、この本質を実現する技能は、

「ボールをキャッチすること」であってもかまわないわけです。同様に「組み立てる」「落とす」という局面においても、それらの本質を実現するには、「ボールをキャッチして投げる」という技能であってもよいということになります。子どもたちに体育の授業で了解させたいことは、「バレーボールは、<落とさない><組み立てる><落とす>という3局面に必死になり、自分たちの技能や動きを工夫していくことが実におもしろい」ということです。それが学習の本質ならば、小学生の子どもにとってのバレーボール教材は、「キャッチOKのバレーボール」がむしろ適当であり、3局面において、「キャッチ」や「投げる」を含む技能を駆使することのおもしろさを追求していくことが重要だということになるのです。

今回の菊池実践を通して

今回、菊池学級の子どもたちは、これまで、学校のカリキュラムの都合上、高学年でネット型のボールゲームを経験していませんでした。しかし単元当初のゲームから、子どもたちは白熱したゲームを展開していました。一般的な、オーバーハンドパス、アンダーハンドパスをミニマムな技能として位置づける授業実践では、たとえ軽量のバレーボールを使用しても、飛来するボールに何も反応できない棒立ちの子どもが出現してしまうものです。今回の授業では、動けなくて目立ってしまう子どもが見当たらなかったのが驚きでした。

これは、菊池先生が単元の最初に提示した、バレーボールが3つの局面からなっていることを示す「学びの相関図」が子どもの中にずっと落ちており、ゲームでどんなことに対して必死になればよいのかが子どもたちに了解されていたからだと考えられます。

ただ、課題も何点か明確になりました。まず、第1に、子どもがゲーム展開の必然から「組み立て」を意識することよりも先に、オープン攻撃という「型」を菊池先生のほうで提出してしまい、子どもたちに「よくわからないけど、そのように攻撃したほうがよい」という受け身の姿勢が感じられる場面がありました。「局面学習」では、常にゲーム全体の妙味に子どもの活動が焦点づけられているわけですから、子ども自身がゲームの中で納得しながら、「組み立て」から「落とす」こ

とにかけて工夫を凝らししていくはずですが。このことに対しては、基本的には「工夫の凝らし方」は積極的に指導しつつ、「工夫そのもの」については子どもから引き出したいと思います。しかし、菊池先生が指導されていたように、サーブを受けるときに、セッター役の子どもはネットを背にして味方のほうを向くこと等は、待っていても子どもから気づくことは難しいことです。こういう動きについては、逆に教師から提示していきたいわけです。

第2の課題は、ねらい2の活動で、それまでに、一部の子どもがオーバーハンドパスでセットアップしていた実態を全体に広げて、オーバーハンドパスを駆使することへ意図的に目を向けさせようとしたことです。このために、それまでキャッチ&投げ上げで組み立てられていた攻撃パターンが影を潜めてしまったチームが出てしまいました。

繰り返しになりますが、「局面学習」では一般的なバレーボールの技能にたどりつくことが無条件に値打ちのあることだと考えているのではなく、あくまでもバレーボールの3局面を実現させるための技能を駆使することにこだわっています。技能の獲得を先行させることによって、ゲームの妙味が損なわれてしまうことには注意を払う必要があると考えます。

ただ、「落とす」ためのアタックについては、「ジャンプキャッチ&相手コートへ投げる」よりも、菊池先生が取り入れられていた、手のひらにボールをヒットさせてスパイクする技能のほうが、確かに6年生にとっては適していると思われました。

紙数の都合で十分に講評できませんでしたが、最後に今回の菊池先生の実践は、今、全国的にも注目されようとしているバレーボール型の局面学習において、学年に応じてどのような技能を駆使することを想定したらよいのか、また、教師の指導性はどのように発揮されるべきなのかということに、大きなヒントを与えてくれた先進的な実践であったことを強調しておきたいと思います。このような先進的な事例がたたき台となり、これからの体育学習の方向性が開かれていくことを期待しています。(たなか・さとし/体育科教育学)

【参考・引用文献】

末永祐介・川井明「ドリル・タスクゲームへの批判に答える」『体育科教育』2009, 5, 大修館書店, p68-71
松田恵示「局面学習論から見たドリル・タスクゲーム論の問題点」『体育科教育』2009, 6, 大修館書店, p68-71

友達といっしょにゲームをする 楽しさを体感するシュートボール

神奈川県平塚市立吉沢小学校教諭 今野 博

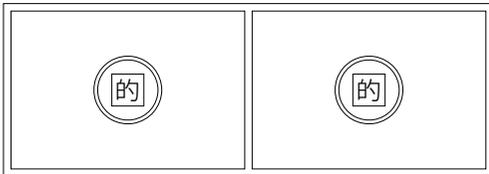
はじめに

子どもたちはボール遊びが好きで授業が終わるとボールを抱えて校庭に飛び出していく。汗びっしょりになってボールを追いかけている。

休み時間にドッジボールをしている子どもたちを見てみた。ボールを捕ったり、投げたりする様子には、かなり個人差があると感じた。なかなかボールに触れない子も、ボールに当たらないように逃げながら、いっしょに楽しんでいるようにも見える。しかし、上手な子どうしが強いボールを投げ合って、個人的に対戦しているような場面を目にすることもある。

■実践内容

- 単元名……シュートボール
- ゲームの場



- 対象児童……2年3組(23名)
- 運動の特性
 - 一般的な特性
 - みんな協力し、手を使ってパスしながら、ボ

ールを相手チームの的にぶつけて得点を競い合うことが楽しい運動である。

○子どもから見た特性

- ・「ボール遊びが好き」と答えた子は15名である。「ふつう」は6名、「ちょっと嫌い」は2名である。
- ・「楽しいとき」は「ゲームをしているとき」「ボールを当てるとき」「ボールを投げるとき」等をあげている。「つまらないとき」は、「ボールが来ないとき」「文句を言われるとき」等をあげている。
- ・ボールをきちんと投げたり、捕ったりできるかについては、「投げられる」と答えたのは73%に対して、「捕れる」と答えたのは60%で、全体的には捕ることのほうがやや難しさを感じている。
- ・強いボールを投げられても、自分のめざす目標に対して上手にコントロールして投げることができない子もいる。「真っ直ぐに投げられるようにしたい」という声も子どもたちから聞かれた。

●学習のねらい

上記のような特性をふまえて、次の①、②をねらいとして実践した。

①「ボール遊びに親しむ」

- ・相手が取りやすいボールを投げる。
- ・ボールに触れる回数をできるだけ多くし、活躍できるチャンスを増やす。

②「友達といっしょにゲームをする楽しさを体感する」

- ・チームとしての意識をもつ。

このねらいをもとに、特にすべての子どもたちが友達といっしょにゲームをする楽しさを体感する授業をめざして、次のようなことに配慮した。

- ・上手な子も、そうでない子もいっしょに楽しめるような、活躍できるようなゲームにしたい。
- ・パスの動きを多く取り入れ、相手を意識してボ

ールの受け渡しをさせたい。ドッジボールのように相手に当てることが目的のゲームではないので、ボール遊びが得意でない子でも、積極的に取り組みやすい。

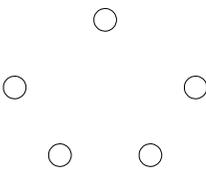
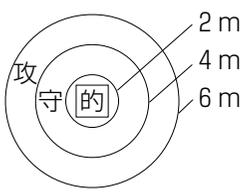
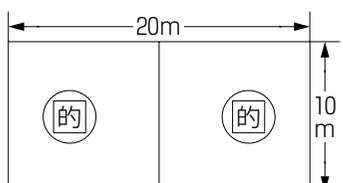
- ・強いボールを投げられる子は、的にめがけて正確に当てることで、運動の楽しさを味わうことができるが、力任せで正確さを欠いた投げ方をしたり、自己中心的なプレーもまだ見られる。ねらったところにきちんと投げることやチームプレーの大切さを感じてほしい。
- ・低学年のゲームは、運動技能を身につけること

以上に、友達と仲よく楽しく運動することをねらいとしている。ゲームの中だけでなく、チームとしての意識や一体感を深めていくような準備を工夫して、子どもたちの気持ちが高まるようにしたい。

さらに、ゲームの場も次のように段階を踏むことにした。

●場づくり

「投げる」「捕る」が十分にできないので、すぐにシュートボールをするのは難しい。ゲームの場を下の表のように段階的に考えてみた。初めは

ゲーム	内容
<p>(1)星</p> 	<p>チームの人数よりも1つ多くなるようにグラウンドマーカーを置く。1か所に1人ずつ着く。ボールをだれかにパスしたら、パスとは違う方向に移動して、空いている所に走る。バウンドや転がしでもよい。相手が捕りやすいボールを正確にパスする。「○○ちゃん、行くよ」と、相手の名前を呼ぶとよい。慣れてきたら実態に応じて少しずつマーカーの間隔を広げていく。</p>
<p>(2)攻守別ゴールなし</p> 	<p>1つのチームで円の内側と外側に分かれる。外側のチームは相手に取られないように味方にパスをする。相手にボールを取られたら攻守交代。実態に応じて回数を決めて交代。</p>
<p>(3)攻守別ワンゴール</p> 	<p>2mの円に的を置く。ここにはだれも入れない。4mの円に守りが入る。6mの円に攻撃側が入る。ボールが円から出たとき、ゴールしたときは攻守交代。初めは6mの円はなくてもよい。落ち着いてパス回しができる。だれでも容易にシュートが打てるチャンスがある。守りが慣れてくると、パス回しを速くしないとシュートできない。的はポートボール台の上にワックスの空き缶をのせた。</p>
<p>(4)攻守入り乱れ型ワンゴール</p> 	<p>パスをカットしたとき、ゴールされたとき、相手がボールを出したときは円の外からスローイン。動きやパスが複雑になる。動きが速くなる。マークがきつくなるとパスやシュートができなくなる。</p>
<p>(5)攻守入り乱れ型2ゴール</p> 	<p>パスをカットしたら、そのままシュートできる。得点されたら、相手チームからパスをもらってから始める。パスをつながずにロングパスをする傾向がある。ロングパスは正確さに欠け、パスを受ける味方にはボールが強すぎてつながらないことが多い。シュートをする子が同じ子にならないように工夫する必要がある。</p>

▼単元計画

時分	1	2~4	5~6	7
10	はじめ ●学習の進め方の話し合い ●グルーピング ・男女混合同質 ・6チーム (3~4人)	ねらい1 パスやシュートやルールに慣れながら、ゲームを楽しむ。 ●ボールに慣れるための個の動きや、2~3人の動きの練習 ●グループでのミニゲーム	ねらい2 簡単な作戦を立てて、ゲームを楽しむ。 ●ゲーム1をする。 〔4分-2分-4分〕 ●作戦タイム 10分 ●ゲーム2をする。 〔4分-2分-4分〕	まとめ
20				
30				
40				

▼工夫したゴール



同じチームでパスをつなげるゲームをする。次に同じチーム内で攻守に分かれ、相手に捕られないようにボールをパスし合う。第3段階としてワンゴールで他のチームと対戦する。最終的に2ゴールのシュートボールへ近づけていく。

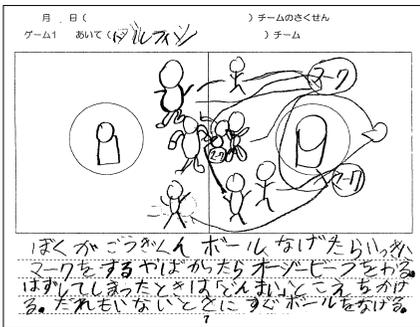
●単元計画（上表参照）

●実践にあたっての工夫

(1) チームとしての意識を高めるために

チームの名前やキャラクターをカードに書き、次の対戦相手、対戦場所がわかるように並べて、教室や校庭に掲示した。事前に次の試合に向けたチームのめあてや自分たちの気持ちを話し合い、毎時間ごとに書いた。

また、作戦カードも用意し、子どもたちが話し合う場をとった。自分たちで合いことばを決めるなど、気分は高まっていった。



(2) 授業の流れについて

試合中は子どもたちが大好きだった「ポケモン」の曲を編集して流し、ゲームの時間がわかるようにした。このことは気持ちの高まりにもつながった。また、時計が読みにくいので、1時間の時間の流れが見通せるようにようにした。

(3) ゴールについて

① ワックスの大きな缶

「倒さないで缶にボールが入ったら2点」など子どもたちはルールを工夫していた。ボールの勢いが弱く、缶を倒すのは難しかったようである。

② カラーコーン入り段ボール

段ボールに怪獣の絵を描いて、子どもたちは喜んでた。風の影響を受けやすいこと、箱の上の方に当てないと倒れにくいことなどの難点がある。

③ 水入りペットボトル

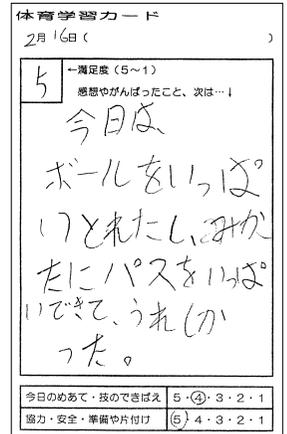
実践はしていないが、ボーリングのピンのように台の上に数本立ててもおもしろいかもしれない。

(4) 使用するボールについて

いろいろ試してみた結果、「モルテン・ライトドッジ0号」を子どもたちは選択した。大きさ、重さなどから考えて、パスをするのにも、受けるのにも、クラスの子どもたちにはちょうどよかった。

(5) 自己評価について

B6の紙に各自の満足度・感想や意見を書かせた。グループの中での個人の思いを大事にする必要があると考えたからである。書く時間は十分に保障してあげたい。



■まとめと今後の課題

ボール遊びに対して苦手意識をもっていた子たちの中にも、積極的にボールに触れようと動いている様子が見られた。上手な子たちはチームの中でリーダー性を発揮し、ボールのコントロールや、状況に応じたボールの強さを考え始めていた。

しかし、動きやルールを考えると低学年の内容として少し難しい部分もあるかもしれない。ゴールの台はポートボール台を使い、だれも入れないように台の周りに円をかいたが、子どもたちは夢中になると線が目に入らずに台にぶつかってしまうことがあったので、工夫の必要を感じた。

(こんの・ひろし)

平塚体育研究会

平塚市立山下小学校校長 渡邊 周治

平塚体育研究会（平体研）のあゆみ

平塚地区は神奈川県西部に位置し、「平塚の七夕」が有名です。東は茅ヶ崎市、西は大磯町があり、いわゆる「湘南」の地です。

平体研は1971年（昭和46年）に発足し、今年度で39年目を迎えています。発足のきっかけは、平塚市内（現在28校）の各小学校の体育関係者が集まり、体育の授業研究会を開いたことがその始まりと聞いています。

研究会では日ごろの体育学習についての悩みや問題点などが出され、活発な意見交換がされていました。また、懇親会の中でも、お酒を飲みながら、本音の討論がいたるところで交わされていました。

私も入会した当時は、この熱気に圧倒されて意見など何も言えずに先輩の方々の話をただ黙って聞いていたことを思い出します。

研究授業会、夏の合宿研究（箱根、伊勢原）、体力づくり（ボーリング大会）、講演会、懇親会といったものが毎年計画され、実施してきました。講師の方々～嘉戸脩、佐伯年詩雄、永島惇正、三浦弓杖、細江文利（敬称略）など～からも授業研究後に数多くの指導を受け、それらを実践で生かしながら、子どもたちが自発的に取り組む体育学習について研究を深めてきました。

平体研の現状

しかし、ここ10年ほどで大きな変化が出てきました。発足当時60名前後いた会員も多くの方々が退職され、「平体研」の会員は現在30名近くです。会の歴史にともなって会員全体の年齢層も少しずつ高くなり、実際に体育の授業を行っているメンバーが少なくなってきました。この数年間は、夏の合宿も行われなくなり、会員の一部のメンバ



ーが自主的に数人集まり、月に1回程度の研究会を行ってきました。一時期から採用が少なくなり、しばらくの間、若手の少ない時期が続きましたが、最近になって再び採用数が増えてきました。こうした若い人たちに加入してもらうことが大切であると考えています。

これからの平体研

平成22年度の学習指導要領の実施に向け、体育学習のあり方にも新たな課題が生じてくると思われます。平体研では、研究の組織や内容について検討を始めています。

若い教師の中には、体育について関心をもっていても多くいます。「体育についてもっと研究したい」と考えている人には積極的に「平体研」への参加を勧誘したいと思っています。

「体育の授業については知りたいけど、だれに、何を、どう聞いていいのかわからない」など、悩みをもつ若い教師が、体育の授業について気軽に相談できる場であるとともに、OBの方にも豊富な経験や知識など、力を貸していただき、いっしょに研究を深めていきたいと考えています。体育の授業をひとつの窓口として、人と人との「繋がり」をつくっていくことが平体研の役割だと考えているところです。

今後の予定として、11月には研究授業を計画しています。子どもたちにスポーツの楽しさを味わわせたい、スポーツを通して人と人のコミュニケーションを図ることの素晴らしさを感じて欲しい。そして生涯にわたってスポーツに親しみ、ライフサイクルを豊かなものにしてほしいと願っています。

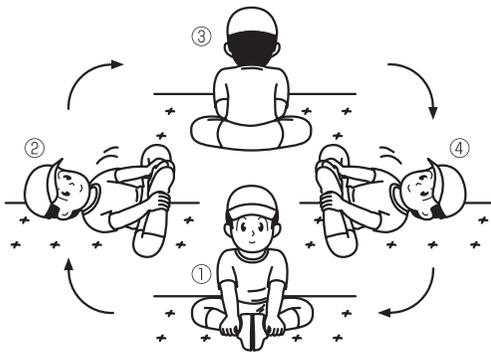
今後も若いバリバリの教師や女性会員が増え、新しい風を入れながら、魅力あふれるサークル活動ができることを期待しています。

（わたなべ・しゅうじ）

器械運動の授業で、苦手な子どもたちから「できない」の声。まだ練習もしていない、始めたばかりなのに「できない」が聞こえてきます。このことから見えてくることは、器械運動に関しての運動経験が、とても少ないこと。そしてもうひとつは「できる」「できない」だけで、すぐに結果を決めてしまうことです。この問題を解決するための大切なポイントは、ここで取り上げている前段運動にあると思います。技の習得にこだわるのではなく、いろいろな運動経験をすることで、自然と体が覚えていったり、できなくても同じような運動経験を感じることができ、それが運動することの楽しさや、挑戦する意欲につながっていきたりするのだと思います。ここで取り上げている前段運動は、低学年の「器械・器具を使った運動遊び」として紹介していますが、高学年の技の習得練習のための前段階としても大いに利用してもらいたいと思います。

いろいろな運動遊び

◇起き上がりこぼし



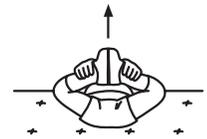
・スタート（1周して戻る）

・座った姿勢から右側へ倒れて回る。

（①→②→③→④→①）

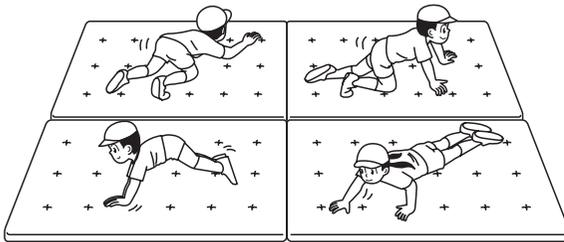
・右側の腰、脇腹、肩、首の順に床に接触させて回る。（順次接触）

・②と④で両足を上に上げると、起き上がりが楽にできる。（伝導）



◇動物走り

・動物歩きを速くし、自由に走り回る。



◇木馬とび

・両手・両足を伸ばしたまま、同時にはねる。

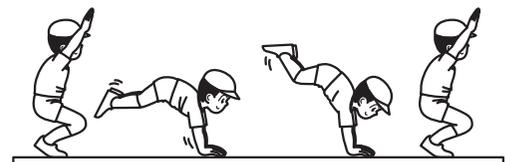
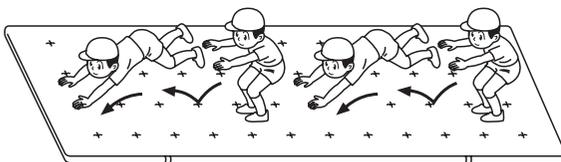


◇ウサギとび

・両手を着くのとほぼ同時に足を高く蹴る。

◇あばれ馬

・両手をついて、足をはね上げる。
（両足を上下に開いて）



・しゃがんだ姿勢から両手を同時に着く。

・足を戻してしゃがんだ姿勢になる。

転がり遊び

◆坂道を使つての前回り、後ろ回り ・回転速度をつける。



・前回り

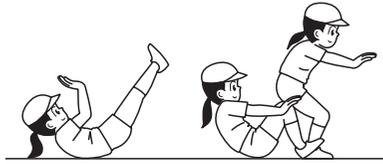


・後ろ回り

前、横、後ろといった回り方や、体を丸める、伸ばすといった身体感覚など、回転技に必要な感覚を豊富に経験させましょう。

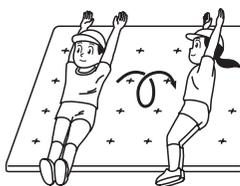
◆台上からの前回り

・足だけとび箱に乗せた状態から前回り。



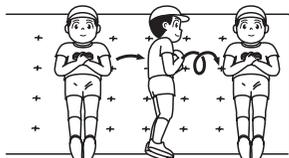
◆横転がり

【手足を伸ばして】



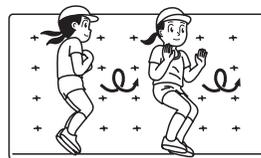
・右回りや左回りで。

【両手を前で組んで】



・体を伸ばしたり、縮めたりして回るのもよい。

【腕や足を曲げて】

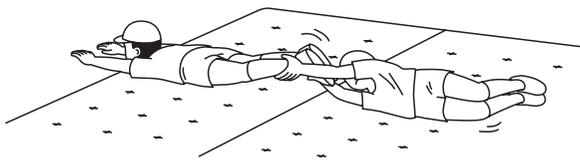


【うまく回れないときは2人組で】



・腰から背中あたりを押す。

【2人で息を合わせて】



・足を持って

◇ブリッジ遊び

【ブリッジ】



・あお向けから。



・おなかを高く。

【逆ブリッジ】



・うつ伏せから。 ・足首を持って。

【スーパーマン】



・両手両足を浮かせて
10数える。



バランス,リズム,いのちのこと

ジャーナリスト 岡崎 満義

生活の中の心技体のバランス

70歳になったとき、漢詩を一首作った。

迎古稀 古稀を迎える

家門清福好因縁 家門清福好き因縁

如夢春秋万感牽 夢の如き春秋万感牽く

今日猶娛詩与酒 今日猶お楽しむ詩と酒と

嘯風弄月不言銭 嘯風弄月 銭を言わず

これに戯訳をつけた。

ミンナ元気デナニヨリダ

夢見心地デココマデ生キタ

マダマダ詩ガアル酒ガアル

オ金ノコト? ハ言ワヌガ花

達観したわけではない。今の時代、達観できるわけがない。共産主義に代わって金融工学とかいう妖怪がウォールストリートあたりに出現し、結果、100年に1度という経済危機にあえぐ次第となった。これで懲りたかと思えばさにあらず、不良住宅ローンを債券化するよりもっとあくどい、自然の大災害とテロリズムを商品化するときだ。保険をかける、のではなくて、そこに投資して荒稼ぎしよう、というのだから恐れている。しかも、そういう金融工学が生み出した危険な商品に、年金基金をつぎこまなければ、年金制度が不具合になる、というのだから、気が滅入ってくる。

個人の達観など、世界経済の大波の前にはひとたまりもなく、根こそぎもっていかれてしまいそうだが、だからといって、我が身の心身のバランスを考えないわけにはいかない。

幸いというべきか、10年前に会社をリタイアしたとき、近くに住む娘夫婦が共働きで、ウィークデーの夕方3～4時間、はじめは1人の孫を、6年後に2人目の孫も一緒に、つきあうことになった。それまで仕事に惚けていた私にとって、大きな生活の変化であった。孫づきあい、週に2、3度の料理作りという手仕事、それに漢詩の勉強と

ゴルフ・水泳で生活のバランスはうまくとれたように思っていた。大分県の由布院のあたりには、「仕事、出事、家事」という言葉があるそうだ。仕事、家事は読んで字の如しだが、「出事」は隣近所とのつきあいだという。私にとっては、近くの自治会館での月3回の手話サークルが、「出事」にあたるのかもしれない、と思ったりした。

それなりの生活のバランスがとれたかな、と思ったが、それではすまなかった。一昨年暮れに、石段で転び、右脚大腿四頭筋腱を断裂したのである。すぐに縫合手術、2週間入院、約半年のリハビリで一応、病院を卒業した。車椅子から松葉杖、さらに片松葉杖になり、今はステッキになっている。この1年半、ゴルフも水泳もできなくなって、もっぱら歩け、歩けと1日1万歩を目指して歩く生活となった。まだ、右膝あたりの強さと柔軟性が十分でなく、こわばりが消えず、下り坂や階段があぶなっかしい。

もう少しリハビリのやり方があるのではないか、と思い、娘夫婦の勧めもあって、4月に近くのスポーツクラブに入会した。子供の水泳教室、体操教室と平行して、大人向けのジムとプールがある。早速、若いインストラクターが、リハビリのメニューを作ってくれた。

バランスディスクを利用したスクワット、ラットプル、レッグEX、レッグレイズ、チェストプレス、ローロウ、シーテッドバイクなど、器具を使ってのトレーニングが10種、それが終わるとプールへ行って、水中ウォーキングと水泳を40分ほどやる、というのが今のメニューとなっている。

インストラクターのOさんやHさんが言うには「脚の悪い所だけを強化しようとしても効果は上がらない。右脚を鍛えるなら、同じように左脚も、股関節だけでなく肩甲骨も、下半身と同様に上半身も、それぞれバランスよくトレーニングするこ

とが大切です」

振り返ってみれば、これまで私は、バランスのとれた体、バランスのとれた心身、生活のバランス、というようなことは意識したことがなかった。生活の中の心技体のバランスということ、考えることなく今日まで生きてきた。それはそれで幸運なことだった、という以外にない。今、ゆるやかな下り坂でも、右脚はすぐに反応して、ガクッと膝が折れないように、前につんのめることのないように、と注意信号を送ってくる。そんな中で、バランスよく歩くことを、たえず意識する。

バランスのよさ、といえば、すぐイチロー選手のことを思う。走攻守のバランスのよさ、走り、守るときの身のこなしのバランスのよさ、イチローの本質ともいえる悪球打ちのみごとさは、イチローのハイレベルな心技体のバランスのよさが可能にさせている。あれは超一流のアスリートだからできることで、ふつうの人間にできるわけではない。もちろん、そうなのだ。しかし、超一流の人には超一流のバランスがあり、平凡人には平凡人のバランスが求められているとっていいだろう。生活のバランスを崩さない。よりよいバランスを求める。それは、何をやっても60点以上の平均点をとる、というのではない。生活の中の心と技と体の間をつなぐ回路を意識してつくる。その回路に絶えず内なる声を流して、心技体をバランスよく目覚めさせる、ということであろう。

まずは声を出すこと

最近、もうひとつ印象に残ったことがある。東京・世田谷区が3年前、日本語教育特区となり、世田谷区独自の教科書『日本語』をつくり、区立小学校60余校で週1回、その教科書を使った授業をしている。『日本語』教科書の特徴は、音読に適した古文、詩歌がたくさん採られていることだ。驚くべきは、1・2年生の『日本語』に、漢詩が5首入っており、6年間で25首習うことになっている。一度、漢詩の授業を見たいと思っていたところ、世田谷区教育委員会のご好意で、区立八幡山小学校3年1組の授業を参観する機会を得た。

ベテランの坂口夢恵子先生が、30名余りの児童に、司馬光の七言絶句「客中初夏」を教えた。詩語の意味を追っていくと、大人でもてこずるかなり難しい詩だが、坂口先生は詩の解釈にはあまり

こだわらず、もっぱら音読することで、詩のリズムに慣れさせようとしているように見えた。確かに、詩や散文を読むとき、書かれている内容、意味を把握することは大事だが、あまりに解釈鑑賞にこだわるよりも、詩や文章のもつリズムや味を体得することもおざなりにされてはならない。細かい意味にとらわれることなく、音読によってリズムを体に叩き込むことのほうが、むしろ子供たちにとっては大切なのではなからうか。坂口先生は児童をグループごとに読ませたり、1人ずつ読ませたり、七言絶句28字のうち、わかる文字だけから、詩のイメージを自由に発表させたり、そのやり方はみごとなものだった。私も小学生の頃、こんな先生に、こんなふうに漢詩が習いたかったな、と思った。子供たちは俳句、短歌のほかに、漢詩を6年間で25首、学び覚えていく。大人になったとき、彼らは漢詩を忘れていくかもしれない。しかし、漢詩を何度も読んだリズムだけは、体の奥深く残っているだろう。生命の鼓動のようなものとして、そのリズム感は体に刻みつけられるであろう。忘れることは悪いことではない。8月16日付朝日新聞の読者投稿歌壇に「コンピューターにはわかるまい生き物が獲得してきた『忘却機能』」（新潟市・太田千鶴子）という短歌が載っていた。その言や、よし、である。たくさん覚えて、たくさん忘れる。コンピューターにならないために、リズムよく覚え、リズムよく忘れる。忘れることの中に、深い人間性があるともいえる。覚えることと忘れることをつなぐ「思い出す力」は、覚えるときに体に刻み込まれたリズムだ。思い出す力は生きる力。覚えることを通して体得したリズム感が、そのことを可能にしてくれるだろう。

授業のあと、坂口先生、田中晴美校長先生と雑談したとき、こんなお願いをしてみた。

「授業を参観して、教育の根本は声を出すことだと、改めて痛感しました。姿勢をよくする、よく歩く、よく声を出すことを通して、生きるリズムを体得できるのではないか。そのためにも、国語、音楽、体育、三位一体の教育カリキュラムを是非作ってほしいのです」

インターネット、ケータイメール、テレビゲームなど、沈黙を強いるメディア漬けになる子供たちの生活のバランスは、まず声を出すことから始まるのではないか。



教育改革とこれからの学校づくり

国土舘大学教授 北神 正行

はじめに

90年代後半から着手された現代教育改革は、「教育の構造改革」という理念のもとで、子どもたちに提供される「学校教育の質」を確実に保証するシステム全体の変革（再構築）を図ることをねらいとして取り組まれている。学習指導要領の改訂は、子どもたちに提供される教育内容そのものにかかわる改革・改善という性格をもつものであり、教育改革の中核的な課題を担うものだといえる。それゆえ、今回の学習指導要領の改訂も、そうした教育改革という枠組みの中でとらえていくことが必要だといえる。本稿では、そうした観点から特に教育改革とこれからの学校づくりという表題のもとで、今次学習指導要領改訂の意味と意義を探っていきたいと思う。

1. 現代教育改革の理念と構造

現代教育改革の基本理念である「教育の構造改革」とは、中央教育審議会（以下、中教審）答申「新しい時代の義務教育を創造する」（2005年10月26日）で、その具体的な姿が打ち出された。それによれば、①目標設定とその実現のための基盤整備を国の責任で行ったうえで、②市区町村・学校の権限と責任を拡大する分権改革を進めるとともに、③教育の結果の検証を国の責任で行うことによって、「学校教育の質」を確実に保証する構造に改革しようとする考え方である。

具体的には、国が目標を設定し、「インプット」（学習指導要領、教員養成、財源）を確保し、全国学力調査と学校評価システムにより「結果」を監査する役割を担う一方で、「プロセス」に関する権限と責任をこれまで以上に市区町村と学校に委

譲するという新たなしくみの構築をめざすものである（図1）。

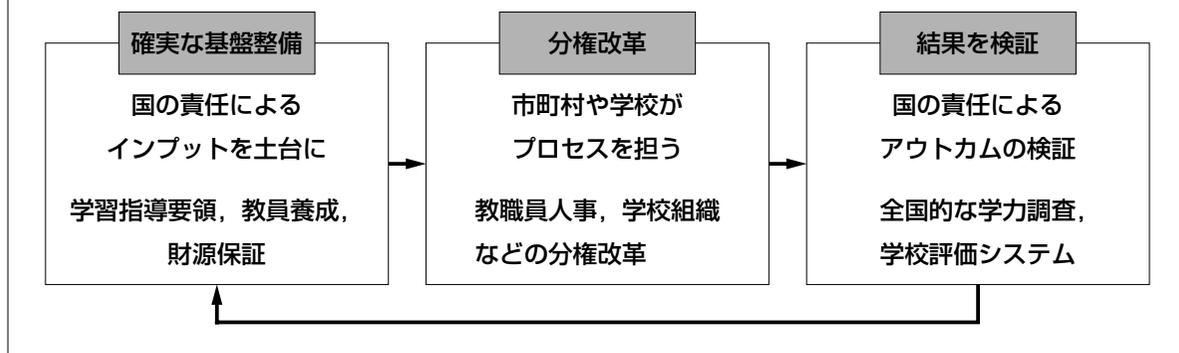
こうした「教育の構造改革」によって実現しようとする「学校教育の質」保証をめぐる改革は、次の3つの側面から取り組まれている。それは、教育内容の改革による「カリキュラムの質」の保証、その教育を担う教員の指導力の改革による「教員の質」の保証、そして実際の教育が展開される場である学校の組織や運営体制の改革による「経営の質」の保証を図るための制度改革である。

これらは、次のような法制度改革という形で具体化されている。まず、「カリキュラムの質」の改革では、各種学力調査の結果や改正教育基本法等を受けた新しい学習指導要領の告示（2008年）として、「教員の質」の改革は教育公務員特例法の改正（2007年）による指導力不足教員に対する指導改善研修の制度化や教育職員免許法の改正（2007年）による教員免許更新制の導入、専門職大学院設置基準の改正（2007年）による教職大学院の創設などとして具体化されている。そして「経営の質」の改革は、学校教育法の改正（2007年）による副校長、主幹教諭、指導教諭職の新設や学校評価の義務化などとして具体化されている。

このように、現在進められている教育改革は「学校教育の質」の保証を図るシステム全体の再構築を図るべく展開されているといえるが、さらにその「質」の保証を「評価」という手法の導入によって、より確かなものを実現しようとしているしくみが導入されているのが特徴的である。

すなわち、「カリキュラムの質」の改革では、各学校における教育課程の実施状況調査に加えて、2007（平成19）年から実施されている全国学力・

〔図1／国（文部科学省）と地方・学校の新しい関係〕



学習状況調査の実施による「学力評価」が、「教員の質」の改革では自己申告に基づく目標管理といった新たな考えに基づく「教員評価」が、そして「経営の質」の改革では学校自己評価の義務化と学校関係者評価の導入といった新たな枠組みに基づく「学校評価」の実施である。

こうした「評価」政策の展開によって「学校力」と「教師力」を強化し、めざすべき教育目的・目標の達成を図り、期待される「学校教育の質」を確実に保証することが、現代教育改革の目的とされているわけである。

2. 教育目的・目標の見直しと学校教育

教育改革の目的である「学校教育の質」保証政策は、まず、その前提となる教育の目的・目標の見直しという観点から位置づけられることになる。

その点で注目すべき第1は、改正教育基本法(2006年)において、「人格の完成」など旧法にも規定されていた目的・目標に加えて、「公共の精神」や「伝統と文化の尊重」「我が国と郷土を愛する態度」などの新たな目的・目標が加えられている点である(第1条, 第2条)。

また、新たに生涯学習の理念(第3条)が設けられ、「国民一人一人が、自己の人格を磨き、豊かな人生を送ることができるよう、その生涯にわたって、あらゆる機会に、あらゆる場所において学習することができ、その成果を適切に生かすことのできる社会の実現が図られなければならない」と、生涯学習社会の実現が規定されている。

そして、義務教育の目的として、「各個人の有する能力を伸ばしつつ社会において自立的に生き

る基礎を培い、また、国家及び社会の形成者として必要とされる基本的な資質を養うこと」が新たに定められている(第5条第2項)。

さらに、こうした教育を実践する場である学校教育については、「教育の目標が達成されるよう、教育を受ける者の心身の発達に応じて、体系的な教育が組織的に行われなければならない。この場合において、教育を受ける者が、学校生活を営む上で必要な規律を重んずるとともに、自ら進んで学習に取り組む意欲を高めることを重視して行われなければならない」(第6条第2項)として、学校教育の体系的・組織的な教育の必要性とともに、児童・生徒の学習規律や学習意欲を高めることが、学校教育の役割として明確に規定されている。

第2の点は、こうした改正教育基本法の制定を受けて全面的に見直しが行われた学校教育法(2007年)における規定内容の見直しである。まず、第21条において新たに義務教育の目標の条項が設けられ、「学校内外における社会的活動を促進し、自主、自律及び協同の精神、規範意識、公正な判断力並びに公共の精神に基づき主体的に社会の形成に参画し、その発展に寄与する態度を養うこと」をはじめとする10項目にわたる内容が示されることになった。

従来、各学校段階ごとに示されていた教育の目的・目標に関して、義務教育という枠組みの中で、具体的な目標規定が設けられたことは、これからの小学校および中学校における教育の目的・目標を考えるうえで、重要な改正であることをふまえる必要がある。すなわち、義務教育というくくりの中で、小学校が果たすべき役割、中学校が果た

すべき役割とその関連性（連続性、一貫性）という観点からの見直しが求められているという点である。

3. 「学力」の法規定と新学習指導要領

さらに、今回の学校教育法の改正では、法による「学力」規定が教育目標として新設されている点に注目する必要がある。具体的には、学校教育法第30条第2項において「生涯にわたり学習する基盤が培われるよう、基礎的な知識及び技能を習得させるとともに、これらを活用して課題を解決するために必要な思考力、判断力、表現力その他の能力をはぐくみ、主体的に学習に取り組む態度を養うことに、特に意を用いなければならない」ことが、小学校教育の目標規定として設けられているのである。この規定は、中学校、高等学校にも準用（第49条、第62条）されることから、学校教育全体における目標規定としての意味をもつことになる。

学習指導要領はほぼ10年ごとに改訂されているが、上位法である学校教育法で「学力」に関する規定が設けられたことは、基礎的・基本的な知識・技能等の事項が、より普遍性の高い学力として位置づけられたことを意味している。つまり、学習指導要領の改訂にかかわらず、学校の教育活動の基本的なねらいや学校教育の基調として、こうした学力が位置づけられたということである。

さらに、この規定には基礎的・基本的な知識・技能の習得が、「活用」を挟んで思考力、判断力、表現力等と連動させる位置づけとなっている点にポイントがある。つまり、基礎的・基本的な知識・技能と思考力、判断力、表現力等を単に並んで育てるのではなく、両者の間に「活用」を置いている点に意味がある。課題の解決のためには、基礎的・基本的な知識・技能を活用することが求められるが、そのためには、思考力、判断力、表現力等が必要だとしているのである（図2）。

こうした「学力」に関する規定は、新学習指導要領の総則の「第1 教育課程編成の一般方針」に明記され、各学校の教育課程編成のねらいとされることになった。具体的には、「学校の教育活動を進めるに当たっては、各学校において、児童に生きる力をはぐくむことを目指し、創意工夫を生かした特色ある教育活動を展開する中で、基礎

的・基本的な知識及び技能を確実に習得させ、これらを活用して課題を解決するために必要な思考力、判断力、表現力その他の能力をはぐくむとともに、主体的に学習に取り組む態度を養い、個性を生かす教育の充実に努めなければならない」と記載されている。

さらに、総則の「第4 指導計画の作成等に当たって配慮すべき事項」の2にも次のように示されている。「(1) 各教科等の指導に当たっては、児童の思考力、判断力、表現力等をはぐくむ観点から、基礎的・基本的な知識及び技能の活用を図る学習活動を重視するとともに、言語に対する関心や理解を深め、言語に関する能力の育成を図る上で必要な言語環境を整え、児童の言語活動を充実すること」というものである。ここでは、思考力、判断力、表現力等を育てるために「活用」を図る学習活動だけでなく、言語に関する学習の充実を求めていることがわかる。

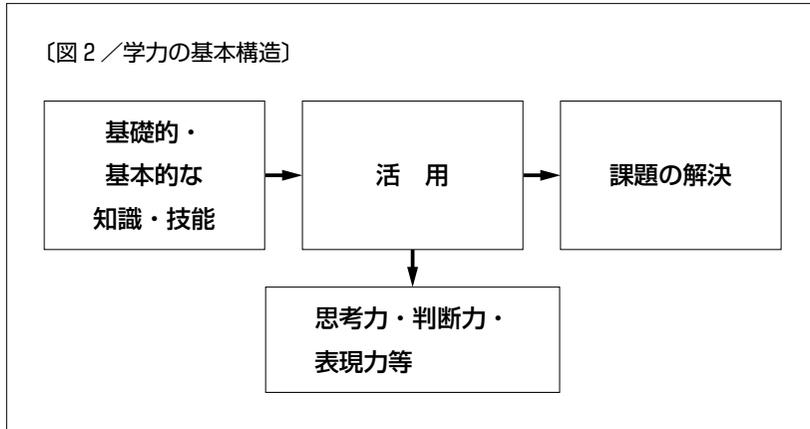
こうした「学力」のとらえ方やその指導のあり方は、すべての学校段階、すべての教科等において展開されることが予定されている。当然、「体育・保健体育」においても、こうした考え方に立脚した指導内容、指導方法の導入が求められることになる。具体的には、基礎的・基本的な知識や技能、態度、思考・判断を身につけ、実生活で運動を豊かにしていくための資質・能力を培うための学習指導のあり方を工夫していくことである。また、集团的活動や身体表現などを通じてコミュニケーション能力を育成することや、筋道を立てて練習や作戦を考え、改善する方法などを互いに話し合う活動を通じて、論理的思考力をはぐくむことなどが考えられる。

また、今回の改訂では発達段階に即した指導の充実が重視されていることや校種間の連携が求められている点にも留意が必要である。小学校から高等学校までの12年間の指導内容が4・4・4のくくりで構成されており、改正教育基本法で規定された「体系的、組織的な教育」に基づく対応が求められているといえる。

4. これからの学力づくりと教育課程経営

今年度から新学習指導要領の移行期間に入り、各学校では全面実施に向けた対応について検討等に着手されていると思う。2008（平成20）年6月

〔図2 / 学力の基本構造〕



に文部科学省から出された「小学校及び中学校の学習指導要領等に関する移行措置並びに移行期間中における学習指導について（通知）」では、「特別」として、総則、道徳、総合的な学習の時間、特別活動については、本年度より新学習指導要領に基づいて実施することが記載されている。また、各教科等においても、「全部又は一部について新小学校学習指導要領によることができる」とされているものもあり、すでにそうした取り組みを始めている学校もあると思われる。

学習指導要領は、全国的な教育の機会均等や教育水準の維持・向上のために、すべての子どもたちに対して指導すべき内容を示す基準であり、各教科等の目標やおおまかな内容を定めるという「基準性」を有するものである。さらに、2003（平成15）年の学習指導要領の一部改正により、各学校は、この「基準性」をふまえて、子どもたちの実態に応じて、学習指導要領に示していない内容を加えて指導することができることが明確にされている。

このように、各学校は、大綱的な基準である学習指導要領に従い、地域や学校の実態、子どもたちの心身の発達段階や特性を十分考慮して適切な教育課程を編成し、創意工夫を生かした特色ある教育活動が展開可能な裁量と責任を有している。この裁量と責任を確実に遂行していくためには、どのような子どもたちを育ていくのか、そのためにはどのような教育を、いかなる体制や方法で実施するのか、そしてどのような学校を創っていくとするのかという学校づくりのビジョンを明確に示した取り組みが重要となる。具体的には、学

校の現状を分析し、どこにどのような問題や課題が存在し、その解決に向けていかなる取り組みを、どのような組織体制のもとで実施していくのかを明確に示したビジョンを構築することである。

こうした学校づくりのビジョンのもとで、教育課程の編成・実施・評価がサイクルとして稼働し、教育内容や指導方法等を絶えず見直し、効果的な教育活動を充実させることを目的とした教育課程経営（カリキュラム・マネジメント）を確立することが、各学校には求められているといえる。そのためには、これまで述べてきたような学習指導要領改訂の趣旨について、校内での共通認識を確立するとともに、具体的な授業改善に取り組む体制づくりを校内研究・研修の中核として位置づけていくことが必要となる。

（きたがみ・まさゆき／学校経営学）





多様な動きをつくる運動(遊び)への期待と指導のポイント

北海道教育大学 旭川校教授 古川 善夫

ブレ・ゴールデンエイジ

小学校の低・中学年においては、体のバランスをとって運動する能力、いろいろな方向に移動する能力、用具などにタイミングよく反応する能力、力の入れぐあいを調整する能力などが発達し、動きを習得することに適している。一方、現代の子どもたちは体を動かす機会だけでなく、経験する動きの種類も減少している。例えば、幼児の走る、とぶ、投げる、押すなどの基本的な動きの習得は低い段階にとどまっているという報告や、児童においても基本的な動きに加えて、それらを同時に行ったり、連続して行ったりするなど運動を組み合わせることについても十分身につけていない傾向があるという報告もなされている。

このような発達段階の特徴と子どもの現状を背景として、新学習指導要領で小学校低・中学年のうちに「基本的な動きを総合的に身に付ける」ことをねらいとして「体づくり運動」の内容に「多様な動きをつくる運動(遊び)」が導入された。なお、低・中学年においては、体力を高めることを直接の目的として行うのではなく、楽しく運動しながら体の基本的な動きを総合的に身につけ、多様な動きの感覚を磨き、動きのコツをつかみやすくすることである。低・中学年は高学年の運動を瞬時にできるゴールデンエイジにつながり、ブレ・ゴールデンエイジと呼ばれている。

体の**基本的な動き***を総合的に身につけるといふことは、回る、はう、くぐる、運ぶなどの多様な動きを経験することによって、動きのレパートリーを増やしていくことである。「多様な動きをつくる運動(遊び)」では、日常生活や遊びの中に現れる運動遊びや運動を意図的に授業で取り上げ、

子どもたちに経験させることで、動きのレパートリーを増やし、体づくり運動を豊かなものにし、運動感覚を養成するものである。

***基本的な動き**は現行学習指導要領の「基本の運動」と同じ概念ではなく、人間が環境との関係の中で身につけてきた動きを形態から分類したものである。したがって、高学年での陸上や器械運動などにつながる動きは、走・跳の運動や器械・器具を使った運動で行うのが妥当である。

動きができるためのプロセス

動きとはある時点からある時点までの動きのかたちの変化しつつある全体像である。子どもは動きの全体像を構造化し、記憶している動きの感覚と比べながらできそうな気がしてはじめて運動のイメージが形成される。そして、その動きができるようになるには、多くの試行錯誤によって、感覚から動きのコツがわかり、自分の運動経験から得た動きとの共通点を見つけることが前提となる。例えば、片足で回る運動ができるようになるには、「膝を軽く曲げて常に動かして片足に乗る動きのコツ」と「腕の振りを利用して回る力を生み出す動きのコツ」を体験していることが必要である。

子どもの動きを見つける

子どもは物や人に多様な動きではたらきかけて、視覚、聴覚、触覚、筋感覚などの運動感覚が発達する。逆に、運動を誘発する遊びの用具と教師や保護者のことばかけなどの環境によってさまざまな動きを学習する。

ぎこちなくても準備動作が現れ、運動課題に手

足が協調している子どもの動きを見つけることが教師にはおいては必要なことであり、この観察力が技能の観点での「具体的評価」を充実させ、指導の改善につながる。また、動きの習得には順序性があることを理解して、達成率などで大まかな基準を設定しながら、多様な動きをつくる運動遊びのポイントを展開したい。

1. 体のバランスをとる運動遊びのポイント

体のバランスを保ったり、バランスのとれた状態に戻ったりする能力がこの運動遊びで学習される。器械・器具を使った運動遊びにおいても平均台を渡る等の運動としても行われるが、ここでは床の上で「バランスをとる、座る、立つ」動きを中心に、Gボールや日常品を利用して行う。バランス運動の学習が成功するためには運動時間を十分に保障しなければならない。

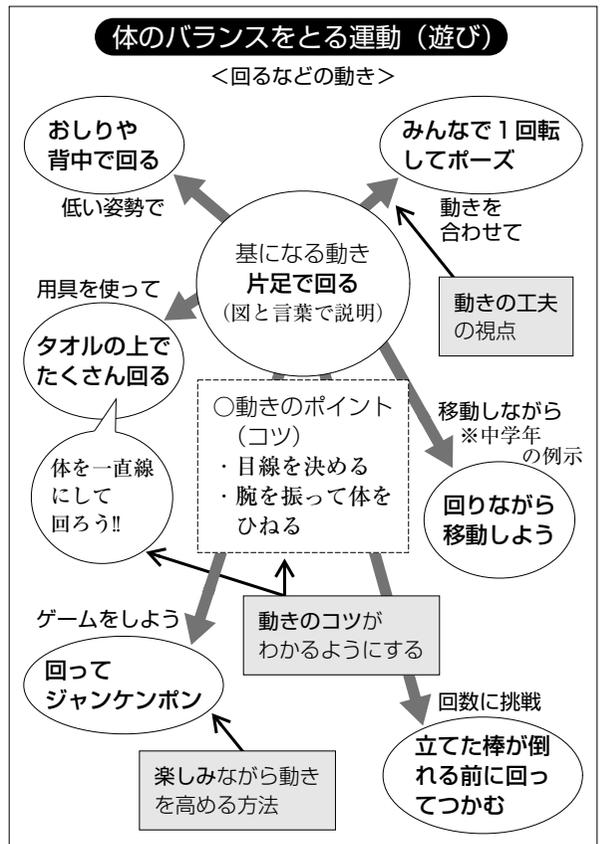
1つの用具で多くの子どもが行わないことや用具で運動イメージを明確にすることによって子どもたちは意欲的に運動するようになる。そして、休み時間、放課後、家庭での運動時間が多くなるものである。このように、運動時間が豊富に保障されると子どもが自己のバランス能力を信頼するようになり、新しい課題を望むようになる。新しい課題は次のことが考えられるので参考にしてほしい。

- ・バランスを保つ場所（バランスの道）を高くしたり、斜めにしたりする。
- ・目を閉じて行う。
- ・移動する運動を変えて。
- ・用具を操作しながらバランスをとる。
- ・パートナーと運動を調整して。

学習指導要領解説体育編であげられている動きの例示を「基になる動き」として工夫の視点を明確にしながらか動きを広げて示すことや、教師が動きのコツを適切にことばがけすることなどを方針にしてパンフレット「多様な動きをつくる運動(遊び)」が作成され、全国の教師に配布された。以降はそのパンフレットを手もとに置いて読み続けてほしい(図「動きの例示レイアウト方針」/白旗和也・文部科学省教科調査官)。

1) 回るなどの動き

個々の運動について基になる動きから、姿勢(低い姿勢で)や仲間(みんなで)を変化させると



(図/動きの例示レイアウト方針)

もに、ゲームや挑戦のしかたや体のバランスをとりながらの移動などが図に示されている。また、教師のことばかけの一例も示されているので、どのように動きのコツを表現してことばかけを行ったらよいか、試してほしい。

2) 寝ころぶ、起きる

運動発達は寝返りをする→腕で頭を起こす→座る→立つ→歩くというように順序性、系統性がある。各段階の動きの十分な習得が次の動きの準備として必要である。寝た状態から座ることができるようになるには、頭を支える筋力が必要であり、それは頭を起こすことで準備され、そして座ることで上体を起こす体幹の筋肉が鍛えられ、立つことができるようになる。

3) 座る、立つ

幼児は7か月ごろにつかまって最初に立つことを覚え、9か月ごろに一瞬立つことができるようになる。両足で長い時間を立つことはヒトの特徴であり、親にほめられながら何度も何度も転倒して習得するバランス運動である。

基になる動きは「ペアと背中を押しながらか立つ



▲親子チャレンジ・バランスボード
(地域型スポーツクラブ・北海道多寄町)



▲できそうな気がする!?~しっかり握ってぶら下がり、
マットの上で手を放そう!!

こと」であるが、背中を真っ直ぐにしてペアと力を合わせて立つことが動きのコツであり、そのためには壁に背をつけて立ち上がる動きに戻るのが指導のポイントである。

4) バランスを保つ動き (→上左の写真)

片足バランスは足首・膝・腰関節の屈伸で微調整している。また、両足バランスは腕を前後・左右に上げて前後・左右の崩れを調整する。これら動きのコツを教えることがバランスを保つ動きの指導のポイントといえる。また、バランスボードやGボールなどの動く用具の上で座ったり、立ったりする運動は子どもの意欲を呼び起こす。

5) 渡る等の動き

動かない用具の上に立つことができたら、はったり、歩いたりして渡る動きが生まれる。これは、器械・器具を使った運動遊びでも行われるが、運動を豊かにするという観点でなわ、板、竹などの用具を選びたい。

2. 体を移動する運動(遊び)のポイント

体を移動する運動(遊び)と走・跳の運動(遊び)の違いはどこにあるのであろうか? パンフレットでは次のような説明がある。

「走・跳の運動(遊び)」は、仲間と競い合う楽しさに加え、調子よく走ったりとんだりして、いずれ高学年の「陸上運動」につながる基礎となる動きを身につけることが主なねらいです。一方、「体を移動する運動(遊び)」は速さ・リズム・方向などを変えて、歩く、走る、とぶ、はねるなどの動きを通して、体の基本的な動きを身につけることが主なねらいです。これらの運動(遊び)は関連が深く、似た運動(遊び)を扱う場合も少なくないので、ねらいを明確にして、指導することが大切です。)」

1) はう、歩く、走るなどの動き

ハイハイをするのは生後8か月、歩くのは14か月、走るのは24か月ごろであり、動きは順序よく

発達する。これは、ヒトの動きの進化であり、それぞれの段階で次の動きの準備をしたのである。しかしながら、幼児期において十分にそれらの動きの経験をしていない例もあるので、ここで取り上げる意義は大きい。基になる動きは大きな円をはったり、歩いたり、走ったりすることから始まる。いくつかの輪を回して大きな円を作ったり、はわなければ移動できないトンネルをつくったりして、意欲を高める場の設定が指導のポイントとなる。また、友達とリズムを合わせて移動する楽しさや犬やカニの動きを模倣して動く楽しさも大切である。

2) とぶ、はねるなどの動き

子どもはうれしいときにはねたり、はねることによってうれしい気持ちになる。全身でリズムカルにはねたり、膝や腕の振りを使ってとんで安全に着地することが動きのコツである。なお、足じゃんけんやグー・チョキ・パーとびなどのゲームやとんで空中でさまざまな動作に挑戦することも意欲を引き起こす。

3) 登る、下りるなどの動き

ジャングルジムや肋木すけを利用して、自分で高さを選んで登ったり、下りたりすることは、自分の力を知って安全に運動することに貢献する。器械・器具を使った運動(遊び)との違いは、運動を選べることやたくさん運動できるようにすることなので、上右の写真に見られるように運動の場をつくって登る、下りる力を身につけさせたい。

3. 用具を操作する運動(遊び)のポイント

ここで使用する用具は、輪、なわ、ボール、カンボックリ、竹馬などである。少なくとも2人に1個を用意することが動きをつくるには適切である。ボール運動においてもボール操作の運動が行われることから、ここでは輪を使った運動を取り上げてその過程を表に示した。(次ページ上表)

輪を使った運動の技能の展開		
いろいろ動く	工夫した動きを見つける	組み合わせる
<ul style="list-style-type: none"> ・ 輪を両手でつかんだり、回したり、おろしたりすることができる。 ・ 輪を倒れないように回したり、転がしたりすることができる。 ・ 上に投げた輪を両手や片手で捕ることができる。 ・ 立てられた輪をくぐることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ゆっくり転がる輪をくぐったりすることができる。 ・ 輪を回して前や後ろの連続両足とびをすることができる。 ・ いろいろな配置で置かれた輪を移動することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 回しながら移動することができる。 ・ 転がしながら輪について走ることができる。 ・ 転がした輪を追い越して受けることができる。
指導の手だて（態度） ・ 他のグループの協力する姿を見つけさせるなかで、励まし合ったり、力を合わせたりすることの大切さに気づかせる。		
指導の手だて（思考・判断） ・ 動く方向や大きさ、速さや時間、強弱等、動きを工夫する条件を教師から提示する。		

1) 用具（輪を）をつかむ、持つ、おろす、回す、転がすなどの動き

基になる動きは輪を回したり、転がしたりすることである。輪をつかんで、蛇口をひねるように回したり、伸ばした片手を軸にして輪を回したりすることができるようにする。そのような動きから動く方向、大きさ、速さや時間、強弱など動きを工夫する条件を教師から提示して、動きを見つけることが低・中学年では中心になる。なお、関心・意欲・態度に指導の手だてを要する子どもには、他のグループの協力する姿を見つけさせるなかで励まし合ったり、力を合わせたりすることの大切さに気づかせることも忘れてはならない。

4. 力試しの運動（遊び）のポイント

この運動（遊び）では力強い動きを高めるための運動につながるものとした。しかし、力を出す程度を調整して相手の力に応じて押したり、引いたりすることを覚えることや安全に運動することを何よりも優先しなければならない。この観点から、人を運ぶ、支える運動を先に考察する。

1) 人を運ぶ、支える動き

ペアの背中を押して前に歩くのを助けたり、引いて運んだり、自分の体を支えて手や足を中心にして回ることが基になる動きである。雪国では橇や体育館ではローラーボードが運ぶ動きで活躍する。お互いの力を合わせて運動ができるようになると、おんぶして人を運んだり、ひざのところで足を支えて手押し車を行うことができる。

2) 人を押す、引く動きや力比べをする動き

押すことによるすもう遊びや引く引き合い遊びは、力の差が大きいとおもしろさにかけて、押

しすぎたり、引きすぎたりして相手を倒す場合があるので場所の安全と相手の選び方に注意しなければならない。

5 基本的な動きを組み合わせる運動のポイント

体のバランスをとる運動、体を移動する運動、用具を操作する運動、力試しの運動を十分に身につけることができたなら、それらを組み合わせる。なお、解説体育編では「～しながら～する」の例示は、「～しながら移動する」ことのみがあげられているが、「バランスをとりながら用具を操作する」こともあるので、固定的にとらえない。

まとめにかえて～元気を出す場所を保障しよう！

平成20年度の全国体力・運動能力、運動習慣等の報告書に、学校の休み時間やロング休息などで運動を楽しむ時間を工夫している学校の事例が報告されている。この報告書はこの調査を実施した学校には届いているので是非参考にされたい。運動時間を創出する工夫のポイントは、児童が意欲をもって、継続的に基礎的な身体能力や知識を獲得できる授業改善を行うことがキーポイントになる。さらに、運動（遊び）の成果を確認できる記録表、全教職員の共通理解に基づく児童との交流、多様な動きを誘発し定期的に安全点検が行われている教具、運動のテンポや時間がわかる音楽などを工夫することが望まれる。

（ふるかわ・よしお／身体教育学）

〔参考・引用文献〕

文部科学省「小学校学習指導要領解説体育編」2008.8
 古川善夫「体づくり運動『7単位時間以上』をどう展望するか」『体育科教育』2009.6、大修館書店、p32-35