

■WAVE / 教師の皆さんに筋トレをお勧めする理由	Testosterone…	3
■羅針盤〈第71回〉		
座談会：新しい学習指導要領とこれからの体育授業		
高田 彬成／小島 大樹／中本 淳子／池田 延行…		4
■実践報告①／《「デジ体」を使った授業》 3 年生・マット運動（東京都足立区）		
・ICTを活用した「主体的・対話的で深い学び」	榎本 日月…	10
■実践報告②／ 4 年生・小型ハードル走（宮城県仙台市）		
・見つけた「なぜ」を解決する楽しさを味わう体育学習	菅原 翔太…	14
■Live Lessons 〈第5回〉／ 6 年生・マット運動（香川県三木町）		
授業者：米谷 将太 講評者：内田 雄三／鈴木 聡…		18
■連載／外野席から〈第44回〉		
・「スポーツを見ること」の意味	岡崎 満義…	24
■こんなとき、どうしよう		
・体育の教材づくりQ&A	細越 淳二…	26

※本文中に表記の勤務校は、平成29年10月末日のものです。

著者紹介



高田先生◆学習指導要領改訂において体育科は「学びに向かう力、人間性等」の内容を示した唯一の教科です。「体育楽しく逞しく」を合言葉に、楽しく行い身に付く授業づくりに向け、全国の「チーム体育」の先生方と連携を深めます。



小島先生◆先日、市の研究奨励校として研究発表を行いました。「主体的・対話的で深い学び」をどのように捉え、授業改善していくかを考え抜いていく過程は、とても充実しており、わくわくしました。



中本先生◆今年は2年生の担任です。様々な運動は低学年からつながっていると感じており、子どもたちが「できた」「もっとやりたい」と言っていると、とてもうれしくなります。そんな体育の学習を目指して日々取り組んでいます。



池田先生◆学習指導要領の改訂時には「体育の授業は時代とともにある」ということをあらためて感じています。一方で、「『体育の授業だからこそ』という不易の内容」の検討も忘れないで！と思っています。



榎本先生◆本校ではICTを使った授業づくりについて研究を重ね5年目になります。より「主体的・対話的で深い学び」になるために、ICTをどう効果的に使うか、学校全体で様々な教科で実践中です。



菅原先生◆教師になって、11年目を迎えました。児童間の「かわり合いの充実」をテーマに、日々の指導を行っています。「できた！」「楽しかった！」という声が、原動力になっています。



米谷先生◆先日、中学校で運動部に入る子が減ってきていると聞きました。体育の授業を通して、仲間とともにスポーツをする楽しさを味わい、「うどんツルツル、スポーツするする」子どもを育てたいです。



内田先生◆秋は授業研究会の季節、参観授業での事実に基づいて、参加者が授業や子ども、教師についての「観」を交流する場はとても貴重です。先生方がそれぞれの力量形成を実現できるような授業研究のありようを考えています。



鈴木先生◆スポーツ庁の調査で、体力の高い中学校の視察に行ってきました。男女共習の素敵な授業を参観しました。「特別なことはやっていません。本来の学校の姿が実現しているだけです」という先生方の言葉が印象的でした。



細越先生◆新学習指導要領が告示され、それを踏まえた授業像の追究が各地で始まっています。引き続き、先生方とこれからの体育の授業像について、日々、考えていきたいと思っています。

皆

さんこんにちは。僕はとあるアジアの大都市で企業経営をするかたわら、日本に正しい筋トレやダイエットの知識を普及するべく活動している。全人類が筋トレすべきと思っているが、教師の皆さんにも是非筋トレをお勧めしたい。

このストレス社会のなかで、特に強いストレスにさらされているのが教師の皆さんだろう。教育現場の古い体質やモンスターペアレンツ、きっと僕の想像をはるかに超える過酷な環境で働いていることだと思う。そういう職場では、ストレス解消法が必須。むしろ、ストレスのはけ口をもっていないことは自殺行為に近いと言える。お酒やギャンブルでもストレスを解消できるが、不健康なうえにお金を浪費してしまうし、酒やギャンブルに溺れていては児童の模範にはなれない。そこで登場するのが、筋トレである。筋トレをすると、テストステロンやセロトニンなどのホルモンが分泌され、活力向上やリラクゼーション効果などをもたらしてくれる。そう、メンタルがマッチョになり、余裕をもった指導につながるのだ。

筋トレの醍醐味は、メンタルだけでなく肉体にも良い変化が起きること。血流が良くなって見栄えや顔色も良くなり、ストレスも減るから輝くような笑顔が手に入る。屈強な肉体や美しいくびれを手に入れば、ナチュラルに威厳を放つことができる。「ふんっ」と力こぶの一つでも披露すれば、うるさい教室が一瞬で静かになります。間違いありません。

最近では自宅で行う筋トレも流行っているが、お勧めはジム。充実した設備がそろい、豊富な経験と知識をもったトレーナーに教えるを請うことができる。プロに教えてもらう効率の良さを、教師の皆さんにあえて説明する必要はないだろう。

また、経験したことのない新しい分

教師の皆さんに 筋トレをお勧めする理由



Testosterone

野を学ぶことで、「教えられる側の立場」の再認識にもつながる。筋トレの場合、ライバルや競争相手となるのは、隣でトレーニングしている人ではなく、昨日の自分。昨日の自分を超越することが成長となり、その成長を自分自身で見つけてあげることが継続のコツとなる。また、単純な競争や勝ち負けよりも自分の中でベストを尽くす重要性、不得意であっても一生懸命やれば成長できることなど、児童たちに教えるべき人生の真理を身をもって体感できる。

幸いなことに、筋トレに運動神経は必要ない。それでいて基礎体力はバッチリつく。体育の授業を行うときにも、基礎体力さえあれば様々な種目に対応できるだろう。

偉そうに語ってきたものの、僕は小学校の6年間、あまりにも褒めるところがなかったようで、通知表に「眠った才能をもっている」と書かれていた。そのおかげで僕は「俺ってすごい才能をもっているんだ!」と素直に喜び、その後の人生の大きな自信にもつながった。教師の皆さんに僕から伝えるのもおこがましいのだが、児童は常に褒めてやってほしいし、そのためにも教師の方々には常に明るく笑顔でいてもらいたい。健全な魂は健全な肉体に宿る。筋トレはその大きな一助となる。

最後に、日本の未来を支える児童たちを、素晴らしい志をもち教育してくださっている教師の皆さんに感謝の意を表します。ありがとうございます。

てすとすてろん 1988年生まれ。米国留学中に筋トレと出会い、40kg近いダイエットに成功。大学時代は最先端のトレーニング理論とスポーツ栄養学を学び、米国にて格闘家デビュー。現在は、とあるアジアの大都市で社長として働きつつ、筋トレと正しい栄養学を普及させることをライフワークとしている。ダイエット・筋トレ情報サイト「DIET GENIUS」、アスリートメディア「STRONG GENIUS」代表。著書に『筋トレが最強のソリューションである マッチョ社長が教える究極の悩み解決法』(U-CAN)、『筋トレビジネスエリートがやっている最強の食べ方』(KADOKAWA) ほか多数。Twitter @badassceo



座談会 新しい学習指導要領とこれからの体育授業

スポーツ庁政策課
教科調査官

高田 彬成

神奈川県川崎市立
西梶ヶ谷小学校 教諭

中本 淳子

東京都調布市立
第三小学校 指導教諭

小島 大樹

(兼・司会)
国土館大学 教授

池田 延行

■体育の授業における児童の二極化傾向

池田 『小学校学習指導要領解説』の内容が公開され、新しい教育の方向性が示されました。本日はそのことを中心に、皆さんで意見交換できればと思います。その前に、まずは最近の子どもたちの、体育の授業に関する様子についてお聞かせください。

小島 学習指導要領でも示されている好き嫌いの二極化は課題だと感じます。本校の児童は、全体でみると体育が好きな児童のほうが多いです。しかし、体育への意欲が低い児童も一定数います。そういう児童は、おそらくできない経験が繰り返されてきたのかと思います。鉄棒の授業であまり挑戦しなかったり、休み時間にクラスの多くが鉄棒で遊んでいても参加しなかったりする児童を見かけます。

中本 私のクラスも運動好きの子は多く、体育の授業がなくなると、どよめきが起きます。ただ、好き嫌い、得意・苦手の二極化は強く感じます。研究授業で他校を見に行った際も、特に高学年では、その傾向が強いと感じました。

池田 二極化については、後で新学習指導要領と絡めて話しましょう。高田調査官は立場上、全国の様々な小学校の体育の授業をご覧になっている

と思いますが、感じたことなどをお話してください。

高田 私の立場で小学校に何うと、多くはその地域のエースの先生が授業をしてくださるため、たいへん素晴らしい授業ばかり拝見しています。しかしある調査では、体育の指導が得意と答える先生は1割程度だったそうです。そして、残りの9割のうち半分くらいの先生方は、体育の指導が苦手と答えています。この状況は、学級担任が授業をする小学校体育が長年抱えてきた課題です。解決のために、まず、体育の指導が苦手な先生方には、指導内容を整理し「これだけはおさえる内容」の共通理解を図ることが大切であり、「何をすればいいかわからない」と嘆く先生が出てこないようにしなければならないと考えます。

小島 体育の指導に自信がない先生が一定数いらっしゃるというのは、実感がありますね。相談を受けることも多いです。まずは文部科学省から出ている「まるわかりハンドブック」などの資料やYouTubeの動画を勧めています。

中本 本校は昨年度まで体育の研究を3年間行っていました。学校全体で取り組んできて、体育指導が苦手な先生も体育の授業に自信をもてるようになってきたと感じます。でも、まだ「どうしていいかわかりません」と相談されることはあり、

言葉で説明してもうまく伝わらず、一緒に準備をして模擬授業をしてみることがあります。次の学習指導要領は内容や例示が細くなっている、難しくなっているかもしれないという話も聞くので、体育指導が苦手な先生たちにどう伝えていこうかという点が、本校で話題になっています。

池田 次期学習指導要領の話も出ましたので、高田調査官から改訂のポイントを示していただきつつ、現場で具体的にどう対応すればよいかなどを話していければと思います。

高田 今回の改訂の特徴は、「総則」をもとに、各教科等の内容に統一感をもたせたところ です。

大きく3つありまして、1つ目が「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」の「資質・能力の3つの柱」で指導目標が整理されていることです。

2つ目は、「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた授業改善の視点です。学習指導要領の改訂により、授業が変わることを目指しています。今回の改訂の趣旨は、授業改善を大きく進めることと捉えていただきたいと思います。

3つ目は、カリキュラム・マネジメントの実現です。各教科等の経営は当然のこと、教科横断的な視点や、社会に開かれたカリキュラム・マネジメントの実現を目指しています。

体育科においては、究極の目標である「生涯にわたる健康の保持増進と豊かなスポーツライフの実現」に繋がるように、技能の程度、性別、障がいの有無等にかかわらず、誰もが運動を楽しめる授業の創造を目指しています。

■体育における資質・能力の3つの柱

池田 各項目について、体育科固有の内容やねらい、課題を話していきましょう。

高田 「知識及び技能」については、現行は「技能」だけでした。改訂後は、知識と技能を関連付けて指導し、評価します。「できないけどわかっている」ということも、学習の成果として捉えることができます。技能だけを評価することで、好き嫌い、意欲の有無の二極化が生まれてくることがあります。そのため、「できる」だけでなく「わかる」も自己実現や有能感に繋がるように、授業改善が期待されています。

池田 現行学習指導要領の「技能」に「知識」が

明文化されていないのは、知識を教える時間により、運動時間が減ってしまわないかという危惧もあったかと思います。

小島 子どもが試してもいないうちに知識を与える授業展開がスタンダードになってしまうと、学習指導要領の意図から外れてしまうように思います。自身がやってみることで課題が発生し、課題解決のために知識を学ぶほうが、意欲的になるだけでなく、知識も定着しやすいと思います。

池田 知識と技能がセットになって、「わかる」と「できる」が相互に機能することが重要です。体育は、実際に体を動かすことが極めて重要な教科ですから。

中本 体育の運動領域では、知識だけを学ぶ時間を設定すると運動量が減ってしまうので、そうならない授業展開を考える必要があると思います。昨年、6年生の器械運動の授業で、教え合う場面が出てくるように設定しました。そのときは、教師から教え込むのではなく、技のポイントが書いてある資料を渡したり、掲示したりして、子どもたちがいつでも見られるようにしました。

池田 知識をベースにすると、他者に伝える、表現することもしやすいと思います。「知識及び技能」と「思考力、判断力、表現力等」はバラバラに考えずに繋げて考えると、成果があげやすいと思います。

高田 「思考力、判断力、表現力等」は、「思考・判断」だったものに「表現力」が加わりました。思考し判断したことを自分だけに留めずに、他者と伝え合うことによって、新たな／深い／多様な思考・判断が生まれることを期待しての追加です。これは「主体的・対話的で深い学び」の実現にも関連します。特に、対話的な学びの実現には、子どもの表現力の育成が重要です。

■「主体的・対話的で深い学び」について

池田 「主体的・対話的で深い学び」は、授業内容の改善の視点として、大きなポイントです。ただ、かつて「主体的」、「子ども自ら」という言葉が話題になったことはあり、「子どもに自由にさせれば、それは主体的ですか？」という反論が出たと記憶しています。高田調査官は、「主体的」をどのようなイメージで捉えておりますか。

高田 体育の授業においても、「主体的・対話的



で深い学びは、こういう形です」と、国としては定めません。「これが主体的な姿」、「これが対話的」、「深い学びとはこう」と、具体的な形を規定することは避けています。例えば1人で黙々とやる

姿も、友達と相談しながらやる姿も、主体的と捉えることは可能です。対話的な学びも、誰かと話していれば対話的というわけではありませんし、深い学びも同様に、一様ではありません。授業者の先生方が様々な主体的、対話的、深い学びの様子を見取る力が重要になります。作戦についての意見の出し合いや、課題の解決に向けての試行錯誤、自分なりのこだわり、気付き、思考、工夫などの子どもの学びの姿を、多角的に見取る必要があります。これからの10年間、授業研究や議論の場などで、様々な授業改善の視点を捉えていただけたらと思います。

池田 「主体的・対話的で深い学び」について、3つが別々にあるとイメージしている人もいるかもしれない。そうではなく、お互いに関連する部分がある。授業者や研究者は、授業改善の中で、そのイメージを明らかにしていかななくてはならない。そう簡単ではなさそうです。

小島 学校現場にいて、日々授業を変えて、よくしていこうという思いがあります。「新しい学習指導要領が出たから、次はこの研究をしよう」という視点も大事ですが、目の前の子どもたちにどういう授業を展開できるのかという視点を常に忘れずに考えていかなくてはと感じています。

中本 同じように、授業を変えていかなければと日々感じています。あとは、校内の全ての先生が、という視点。本校では、準備に時間がかかって運動量の確保ができていなかったり、器械運動の技自体がわからなかったり、という状況を、校内研修で変えていくことができました。

小島 「対話的な学び」に関して、授業内に児童がしゃべる場面をどうしても入れなくてはいけないと考えていらっしゃる声も聞きます。そのたびに「しゃべりたくない場面でしゃべらせて何になるのかな」と思っています。強制的に対話の時間を取り入れることで、課題解決や楽しさから遠

のくこともあるのではないのでしょうか。「主体的な学び」も含め、様々な捉え方をしないと、授業改善が凝固してしまう可能性があります。主体的、対話的、深い、の3つが全部つながることで、うまく効果が発揮できる部分もあります。「主体的・対話的で深い学び」は授業改善の視点ではあるけれど、子どもにやらせるための視点になってはいけないと感じています。

中本 本校の3年間の研究で、3年目のテーマが「アクティブ・ラーニング」でした。校内の議論では、主体的な学びについては、「見通しをもつ」と、「自分で粘り強く取り組む力をもつ」という意見が出ました。1人で黙々とやっている、みんなでもやっても主体的と捉えられるというお話がありましたが、そこはなるほどと思いました。対話的な学びは研究の中で、先生と対話するのはもちろん、子どもどうして対話させる場面を先生が効果的にするのが大事なと見えてきました。あと、人と話すだけではなく、技と対話するような、どういう運動なのかを子どもが考えることも大事かと感じました。

高田 対話的な学びが、人と話すだけではないという考えは、その通りです。書物や資料から情報を得るのも、「対話」となります。また、必ずしも対話の場面を増やさなければいけないわけではありません。子どもが課題への強い意識をもち、どうしたらうまくいくのかを考えていくと、自然と他者との対話も増えることが期待できます。独力で解決できないときは、資料を見たり友達に聞いたり先生に聞いたりするでしょう。したがって、授業中に話し合いの時間を必ず設定する、というのではなく、活動しながら対話を引き出すことが重要です。例えばとび箱の授業で、活動していても、何も話していない場合があるとします。もっと「いいね!」、「こうしたらもっといいかも」、「次はうまくできそうだから見て」など、子どもたちが体を動かしながら、その場で言葉が出て、自由に話ができるような授業を目指したいです。体育の時間に、あえて教室でもできることを行う必要はないと思います。もちろん、全体に学びを広める、考えたことや課題を共有するという目的で、1人が前に出て発表することはあるでしょうが、それに対話的な学びとは、捉えられないと考えています。大切なのは、子どもにとっての必要感で



す。その視点で整理をしていくと、「主体的・対話的で深い学び」の場面が具現化してくると思います。

小島 「主体的な学び」「深い学び」については、まずやってみるという過程が重要だと思います。やってみることで初めて課題が発生し、その課題をクリアしたくなる。課題をクリアすると、違う課題にも取り組みたくなり、主体的にどんどん広げていき、「もっともっと」と学習が深まっていくと思います。

池田 まずやってみるという取り組み方法は、子どもたちが勝手なことをやるのではなくて、教師がある程度意図した運動を提案して、子どもたちが「おもしろそう」、「やってみたい」と、自ら意欲的に取り組むことを期待している活動として、「主体的な学び」にも繋がっていくと思います。

中本 本校では、どの子も「やってみよう」、「やりたいな」と思える活動を授業の最初にやろう、という研究をしてきました。そうすると、自然と各自のやりたいことや課題が見つかり、課題も設定できるので、まずやってみることは必要だと考えています。

高田 今回の改訂では、「どのように身に付けていくか」という、学習の過程を重視しています。具体的にはまず、動機付けが大切です。「何でやるの?」という疑問の前に、「楽しそう」、「おもしろそう」、または「できそう」といった動機付けを大切にします。「これは大事だからやるんだよ」と先生が伝えるのではなく、子どもが自ら大事だと思えるのが理想です。また、場を設定し、課題解決を「何でもいから好きにやってごらん」と促しても、子どもはたくさんはできないでしょうし「深い学び」には結び付かないでしょう。教師の指導の意図こそが重要となります。

池田 「子どもが」という話が出ましたが、「主体的・対話的で深い学び」も、子ども目線の言葉の言い換えがあるといいと個人的には思っています。

高田 授業研究や、地域の先生方の研究会の中で、学習過程に関連したキャッチフレーズを検討していただければと思います。

池田 教師主導の、子どもが受け身な学習ではなく、アクティブな子どもたちの活動をどうやってつくっていくかが「主体的・対話的で深い学び」の視点だと思います。これは国からのメッセージ

ですので、教師たちも学習指導要領について「主体的・対話的で深い学び」の姿勢で研究・実践し、授業づくりが活性化していくといいですね。

高田 体育の授業が活性化することで、運動は「楽しい」、「気持ちいい」、「大事だ」と子どもが思うようにすることはできると思います。授業によって運動を好きになったり、運動に対する抵抗感がなくなったりすると、運動の日常化に繋がり、生涯にわたる豊かなスポーツライフに向かっていくと思います。

小島 大事だと思わせる、という点については、どうすればいいかと正直悩んでいます。高学年に対して運動や体力の必要性を話すことはあるのですが、低学年の児童を思い浮かべると、「おもしろいからやる」という部分が大きい。授業改善のときに常に意識するのは、いかに子どもたちがおもしろいと感じられるかの視点です。それと「大事だと思わせる」のは、少し違うので、低学年にはどうしていくかは考えていかなければならないと思います。

池田 6年間を見据えて、授業の中で体を動かす意味や大切さを繰り返して説いていくことですかね。「体づくりの運動」に関わる部分もあると思います。中本先生は2年生の担任ということですが、どんなふうに感じていますか。

中本 低学年の児童を見ていると、「こんな動きも楽しいんだな」とか、「こういう動きは案外知らなかったのね」ということが結構あるので、多様な動きに挑戦することは大事だと感じます。あと、楽しければ、低学年の児童はたくさんやりたがるので、今は授業の中で楽しいと感じさせる展開にするのがベストだと思っています。

池田 関連して気になったのですが、体づくり運動で「体力を高める」という表現が「体の動きを高める」に変わったのはなぜでしょうか。

高田 例えば、単元の中で、体力数値を上げなければならないと捉えて授業をなさる先生がいらっしまったという反省があります。動きを高めていくことが、結果として体力の向上につながるという視点を、現行の学習指導要領でも伝えていま



◀小島大樹先生

が、それならば体力を高めるとい言葉よりも、体の動きを高めると言い換えたほうが、先生方も授業をイメージしやすいのではないかとということで、名称を変更しました。

■「共生」の視点を加える

池田 名称を変更したといえば、「学びに向かう力、人間性等」もありますね。

高田 「学びに向かう力、人間性等」は、今までの「態度」にあった、主体性、協力、公正、責任や参画に加えて、「共生」の視点が入ります。共生という言葉は他の教科では使っていません。共生社会の実現に体育が寄与できるわけです。友達の思いや考え、取り組み方に、自分と違うものがあつたとしても、それを認め合い、対話を繰り返す、もっといいものを目指していきます。また、技能の程度にかかわらず、みんなが一緒に楽しめる方法を考えていくことも重要です。これは学校に限らず、地域や社会の中で、他者を受け入れ、多様な人々と仲よくできるという視点で汎用性があるだろうと捉え、期待しているところです。ちなみに「学びに向かう力、人間性等」の指導内容を示したのは体育科だけです。

池田 お話で出てきた「共生」の視点についてです。体育は、どうしても「できる／できない」、「得意／苦手」という点が可視化され、子どもたちがそれを意識してしまう。それがいわゆる二極化の問題や共生の問題にもつながっており、どのようにクリアしていくかが課題です。

高田 運動を苦手と感じている子や意欲的でない子も含めて、みんなが楽しく、みんなで伸びていく授業を目指し、先生方が共生の視点で、子どもどうしのかかわり合いについての支援をしていたきたいというねらいがあります。

池田 解説の中に、運動が苦手な児童、意欲的ではない児童に対してどうするかという例示も示されています。共生を意識した授業づくりが、これからの体育の1つのポイントになりそうですね。次期の『学習指導要領解説』で、オリンピック・パラリンピック（以下オリ・パラ）の記述があるのは、共生の視点を学ぶ意図もあるのでしょうか。

高田 2020年東京オリ・パラ大会を契機として、より豊かな共生社会を実現していくために、体育科で担える部分が多分にあるという意図で加わりました。共生の視点には、「勝敗を認める」や「相手の取り組みなどを称える」という面もあります。

池田 地域にもよりますが、選手を学校に呼びする取り組みをされている学校もありますよね。

高田 それもちろん結構なのですが、オリンピックやパラリンピックと触れ合うことだけが、オリ・パラ教育ではありません。学べることは幅広いと思います。オリ・パラと関連付けて、子どもたちの夢を広げたり、国際化への意識を高めたり、スポーツのよさを再認識したりできるような授業の工夫やカリキュラム・マネジメントを期待しています。

池田 カリキュラム・マネジメントについて、教科横断や学校全体での視点はもちろんですが、体育科固有の内容もあるのでしょうか。

高田 各領域内容の例示が増えたほか、「加えて指導できる」という項目もあります。「投能力の低下傾向」などの現代的な課題に対応する意図もありますが、地域の実態等に応じて、多様な視点で、様々な運動を行えるようにするという意図があります。例えば、ボール運動のネット型にテニスの例示が加わったのは、これまで人数の関係でソフトバレーボールなどが行えなかった小規模校に、1対1で行えるネット型ボール運動もあるとお伝えする意図があります。ただ、1対1のネット型だけをするのではなく、2対2などでチーム内の関係が入るようなルールの工夫などをしていただけるとありがたいです。

■ICT教育の推進

池田 話題を少し変えまして、全教科共通の課題として、ICT教育推進の話がありますが、現在、現場ではどのような実践があるのでしょうか。

中本 自身の実践も研究授業で見ると、器械運動が多いですね。子どもどうしが見合う活動をする際、正しい動きやできばえの段階が判断できない子どもたちが、曖昧なやり取りをしていることがあり、そういうときにタブレットを使うと、正しい動きが確認できたり、撮影したものと手本を比べて「ここが違っていた」と言えたりする場面が授業の中でありました。あとは「とび箱を跳ん



だ何秒後かに、自分の姿を見る」というビデオの追いかけて再生を利用している授業も見たことがあります。

小島 本校にはタブレットが一台しかないのですが、子どもどうして撮影し合う活動はできません。ただ、光文書院の「デジ体」の動画を手本として見せることはあります。途中で止めて見せることができるのと、「つまずき解決法」を使って練習方法の知識を教えられるので重宝しています。子どもたちが、主体的に学ぶ手助けとして使っていきたいですね。

池田 器械運動は特に動きのイメージをつかむために、デジタル教材が有効なようです。

高田 体育はICTを様々な活用できると思います。ICT機器を活用することは、知識や技能の習得にも、課題の解決にも役立ちます。撮影した動画を見て課題を確認し、解決に向けて動きを工夫し、それを映像で確認することもできます。また、今まで絵や写真で示していたものを映像で示すことによって、動きがよりわかりやすくなります。スローや静止機能は、動きの習得に役立てることができます。

池田 ICTの技術は、かつてよりはるかに進歩していますので、うまく活用してほしい。ただ、使うことだけに時間が割かれている部分があるので、使い方については、これから研究を進めていかなくてはならないと思います。

■今後の体育の授業

池田 最後に皆さんから、本日のまとめと感想などいただけますでしょうか。

高田 『全国体力・運動能力、運動習慣等調査』の「体育の授業は大切ですか?」という質問に「大切」と答える子どもは、体力合計点の高い子どもでした。体力合計点の低い子どもは、そもそも運動を「大切」だと思っていない傾向があるように見えます。大切だと思えないなら運動しないし、体力も高まりません。自分は運動が苦手で自分には向いていないから、やらなくていいという価値観をもっている場合もあると思います。

これらの意識を変えていけるのは、体育の授業しかないと思います。現場の先生方には、子どもたちが、運動が好き、運動が楽しい、といった気持ちをもてるような授業を期待しています。子ど

もに「体育の授業はできますか?」と質問したら、全員が「よくできる」と答えられるようにしていただきたいです。子どもが「体育＝運動の技能」と捉えていたら、「全員がよくできる」は達成で

きないかもしれませんが、例えば、「体を心地よく動かすことができた」、「友達と協力できた」、「ルールを守って楽しくできた」なども「できる」です。授業の中で技能だけでなく様々な「できる」を認めて自信につなげ、全員が運動が好き、という状態を目指していただきたいです。

小島 先日、総合的な学習の時間に、アメリカで教員経験のある先生に話していただいたときに「アメリカ人は、日本語を挨拶程度しか言えなくても『日本語が話せる』と言う」というエピソードがありました。そのように、人と比べるのではなく「できる」といえる、自尊感情を高める授業ができたらと思います。そのベースには「楽しい」という感覚があると思うので、常に子どもが「楽しい」と感じ、教員側の目指すものを、児童が自発的にやりたいと思えるような授業を追い求めていきたいです。初任の頃の実践を振り返ると、方法論を学び、それをやらせることに一生懸命になってしまっていたという反省があります。その点は注意して、子どもがより「やりたい」授業にしていきたいです。

中本 「運動は大切」が、私の中で新しいキーワードになりました。そのためには、子どものいい動きやできたことを先生が価値付けてあげることが大事だと感じます。1つの方法として、授業の中で、子どもにたくさん声をかけていってあげようと思いました。並行して、勉強を続けていこうと思います。

池田 次期学習指導要領の完全実施は2020年からですが、今日の座談会をもとに、明日からでも、新しい視点で授業づくりに参画させていただければと思います。これからの体育の授業づくりを、ぜひ全国の先生方と一緒に考えていきたいです。これで座談会を終わりにします。どうもありがとうございました。 ■

・この座談会は平成29年10月7日に行われました。

ICTを活用した「主体的・対話的で深い学び」

—体育の「デジタル教科書」使用に向けて—

東京都足立区立西新井小学校教諭 榎本 日月

はじめに

本校では、平成24年度からICTを活用した授業づくりについて研究を進めている。

そして、平成28年の10月からの1年間、東京都の支援事業を受けて教師用、児童用タブレットがリースされた。

子どもたちにとって「わかる」「できる」ための授業づくりにICTの活用は効果的であるが、その反面、ICT機器の普及については、個人やグループで使用するには台数的な不備があったり予算の関係があったりなど、様々な問題が生じているのが現状である。

今回は、教師用タブレットで「デジ体」を使用した実践である。このマット運動の実践の際には、児童用タブレットで「デジ体」を使用することはできなかった。しかし、近い将来、体育も「デジタル教科書」などを使用することが一般的になれば、さらに「わかる」「できる」体育になることが、この実践を通して実証できたことと確信する。

「今ある環境で、まずはやってみる！」という本校の方針で行った実践を読んでいただき、これならできそうかな、と思っていただければ幸いである。

1. 児童の実態

3年生105名（35名×3クラス）に授業前の実態調査を行った。1、2年生のときの「マットを使った運動遊び」について、好き、普通、嫌いの3段階評価をしたところ、6割の児童が好きと回答した。実際に授業を始めると、前転、後転、側転系の感覚づくりの動きはほとんどの児童ができていた。

タブレットについては、2年生のときに国語で4時間、3年生では理科で2時間程度使用している。体育の学習では初めての使用となるが、全員

がタブレットの簡単な操作を理解しており、使える状態であることは、今回の授業において時間のロス削減につながった。

2. 主体的・対話的で深い学びとICTとの関連

今回のマット運動の実践において指導目標とした「主体的・対話的で深い学び」については、以下のように捉えた。

- ・主体的な学び➡技ができるようになるためにはどうしたらよいかを自ら考え、身につけていくこと。
- ・対話的な学び➡自分たちの技のできばえに対して、友達どうして話し合えること。
- ・深い学び➡なぜ技ができるようになったのか、どうやればできるようになるのかなどについて、言葉で表現できること。

また、これらの実現のため、ICT機器をひとつの手立てとして、その活用のポイントを以下のようにした。

- ①収録されている「模範となる動画」を繰り返し見せることで、学習に見通しをもたせたり、恐怖心を取り除いたりする。

（教師用デジ体を使用）

- ②タブレットで動画を撮り合い、グループで動画を見合うことで自分のできばえをチェックしたり、教え合ったりできるようにする。

（児童用タブレットの動画撮影機能を使用）

- ③撮影した動画を全体で共有するときには、スロー再生などを使い、友達のどこがよいのか、どうしてできているのかなどの見るポイントを示し、共有しやすいようにする。

（教師用デジ体使用）

3. 単元計画（3年生・マット運動）

時	1	2	3	4	5	6	7
	知る	取り組む				高める	
学習活動	オリエンテーション 1. 学習の進め方 2. タブレットの使い方 3. 場の準備のしかた 4. 準備運動 5. 補助運動 6. 学び合いのしかた（前転の練習） 7. 後片づけ 8. 整理運動 9. 学習の振り返り 10. あいさつ	1. あいさつ 2. 学習の流れの確認 3. 準備運動，補助運動 4. 用具や場の準備		・ゆりかご ・かえるの足打ち ・かえる逆立ち ・ブリッジ ・肋木を使った運動 ・川とび ・ねこちゃん体操 など			
		ぐんぐんタイム 5. 手本となる動画を見て，できるポイントに気づく。 6. 前転（2時）や後転（3時）に取り組む。 7. タブレットで動画を撮り合い，友達どうしでアドバイスをし合う。	ぐんぐんタイム 5. 手本となる動画を見て，できるポイントに気づく。 6. 腕立て横とび越し（4時），側方倒立回転（5時）に取り組む。 7. タブレットで動画を撮り合い，友達どうしでアドバイスをし合う。	ぐんぐんタイム 5. 課題をつかむ。 6. 取り組む。 ①前転→前転→V字バランス ・ピタッとV字バランスで止まるには？ ②ゆりかご→後転→側転 ・後転から滑らかに側転につなげるには？ 7. タブレットで動画を撮り合い，アドバイスをし合う。			
		チャレンジタイム 8. 自分の課題に合った場で練習する。発展技にも取り組む。（開脚前転・開脚後転）	チャレンジタイム 8. 自分の課題に合った場で練習する。（手型・足型を置く，ゴムを使った場など）	チャレンジタイム 8. ①と②をつなげたり，発表をしたりする。（発表会をするなら8時間）			
		9. 後片づけ 10. 整理運動 11. 学習の振り返り					
支援	・安全に運動に取り組んでいくためのきまりや場所の確認をする。 ・教え合いの学習がしやすいようにチェックカードを使用する。 ・技ができるポイントを共有する。（デジ体収録の掲示用資料を印刷し，掲示する。） 掲示した資料に児童が見つけた，できるためのコツを書いていく。						
ICT	・デジ体の見本となる映像をプロジェクターで常に流し続けることで，技のイメージをもたせる。 ・動画を撮影し，自分のできばえを確認する。友達と見合う。（撮影場所をマーキングしておく。） ・技のできている友達のよさを共有する。スロー再生を使用する。（教師用タブレット）						
評価	【関心・意欲・態度】…器械運動に進んで取り組もうとしている。 きまりを守り，友達と励まし合ってあきらめず運動に取り組もうとしている。（1時，3時，5時） 【思考・判断】…自分の動きのできばえを確かめながら運動している。（2時～7時） 【技能】…基本的な回転技や倒立技に取り組み，自分の力に合った技ができる。（3時，5時，8時）						

注 ※4人，または，5人×8グループ。タブレットはグループに1台。

※タブレット係を決め，マットを用意している間に電源やパスワード入力を行う。（片づけも同じ）

※第5時はグループにタブレットを2台置いた。そのうち1台は固定し，演技をしたらすぐに再生して見られるようにした。

児童は演技が終わるたびに再生して見られるが，毎時間行うには準備に無理がある。

4.1 時間の主な流れ



[写真1]

・準備運動、補助運動のあと、めあてを確認したり、「デジ体」で技を見たりして見通しをもつ。ここでは「できるためのポイント」はあえて伝えない。



[写真2]

・マットを準備している間に、タブレットの用意もする。授業の中で用意し、片づけることで、よりICTの日常化につながる。



[写真3]

・異質グループに分かれて練習をする。この時間は「きれいな側転になるには、どうしたらよいか？」が課題。



[写真4]

・動画を撮ったとき、自分や友達の技のできばえがわかりやすいように、マットにガムテープで補助線が引いてある。



[写真5]

・タブレット（デジ体）で撮影タイム。撮影する場所は全体像が入るよう、あらかじめ印が付けてある。撮影者は交代して行う。



[写真6]

・自分の技のできばえを再生して確認する。めあてに近づいたかどうか、友達からもアドバイスをもらう。

(編集部注：写真1～9について、個人の特定ができないような画像処理がされているため不鮮明な部分があります)



[写真7]

- ・撮った動画を見るだけでは、何ができているのかわからないので、「技のチェックシート」を各グループに配布して使用した。



[写真8]

- ・技のコツを全体で共有。「デジ体」についている資料も掲示し、子どもたちから出たコツは「宝物」として掲示用資料の近くに貼っていく（写真右上）。



[写真9]

- ・児童や教師が撮った動画も共有し、そのあと、またグループや場に分かれて練習をする。最後に振り返りをして終了。

5. 学習カードより

- ・前転がまっすぐ回れたのがわかった。
- ・〇〇さんの後転は、ぐっと手で押していた。
- ・側転の足が伸びてきたのがわかった。
- ・〇〇さんの側転は、足が伸びていて大きく回れていた。
- ・V字バランスで、ピタッと止まることができてうれしかった。

6. 成果と課題

【成果】

- ・撮影された動画を見ることで、自分自身の技のできばえを確認することができ、主体的な学びにつながった。
- ・動画を繰り返し見ることで、課題を見つけやすくなった。
- ・手本となる動画を常に流し続けることで、技のイメージをもたせやすくなった。

【課題】

- ・撮影された動画を見るときの教え合いが具体的ではないグループがあり、対話的な学びになっていなかった。
- ・撮影に慣れていないグループもあり、話し合いにつながるような動画が撮れていないこともあった。
- ・深い学びになるには、グループで撮影するだけでなく、友達の演技をじっくり見る場面も必要であると感じた（手だけ見る子、足だけ見る子など）。

7. 改善点

- 今回は、3年生の発達段階とタブレットの使用経験をふまえて、撮影タイムを同じタイミングで設定した。理想としては、グループの練習中に児童が自由に撮影し、再生して、話し合いながら技を上達させていくことである。
- 自分の演技を撮影しているだけでは、どのくらいできているのか具体的にわからない。例えば、側転では手型、足型を使用し、どれくらいまっすぐに回れているか撮影してみるのもよい。
- 運動量の確保はできないが、撮影タイムを授業の最初と最後の2回にし、1時間の間に自分がどれだけ上達したかを比べる方法もある。

（えのもと・ひづき）

見つけた「なぜ」を解決する 楽しさを味わう体育学習

—『体育の学習』と「デジ体」の活用を通して—

宮城県仙台市立錦ヶ丘小学校教諭 菅原 翔太

はじめに

本校は仙台市教育委員会から「タブレット端末を活用した授業及び学習環境の研究事業」の研究校として指定を受け、平成27年の開校以来、授業実践を中心に研究を積み重ねてきた。

職員室には現在、全100台のタブレット端末が常備されており、様々な教科・領域において学習のねらいに合わせて活用することで学習効果を高めている。タブレット端末によって学習が多様化できるメリットがある反面、体育科においては、運動量を確保するために思考する場面を精選していくことが課題となっている。

今回は、4年生の「走・跳の運動 小型ハードル走」における実践について紹介する。協働学習の場面でタブレット端末を効果的に活用し、運動を通して気づいた、「なぜ」を解決していくことで児童の学習意欲を高め、より質の高い運動を目指すことを目標とした。

1. 「小型ハードル走」における運動の特性

(1) 一般的特性

- ・インターバルの距離や小型ハードルの高さに応じて、いろいろなリズムで走り越えることができる楽しい運動である。
- ・自分自身の記録に挑戦することが楽しい運動である。
- ・自分の走りを自分で見るができないため、見合い、教え合いの環境が必要な運動である。

(2) 児童から見た特性

- ・インターバルの距離や小型ハードルの高さに応じて走り越すことができ、自分に合った心地よいリズムを見つけて楽しめる運動である。
- ・記録を伸ばすための教え合いや伝え合いを通して、友達と一緒に技能を高めていく楽しさを感じられる運動である。

2. 児童の実態

男子児童15名、女子児童18名、計33名の学級である。事前に行った意識調査では、31名(94%)の児童が「体育の学習が好き」と回答しており、運動への興味・関心は高い。

小型ハードル走は昨年度に引き続き、2年目の学習である。昨年度のめあてに掲げた、「速くリズムカルに走り越すためのポイント」に関する質問では、「一定の歩数」「一定のインターバル」「低く、前に走り越す」など、めあてに迫るキーワードに着目した回答を30名(91%)の児童がしており、思考面における一定の学習成果がうかがえた。一方で、「走るのが遅いから嫌」「走り越すのが苦手」など、否定的な回答をした児童も見られた。

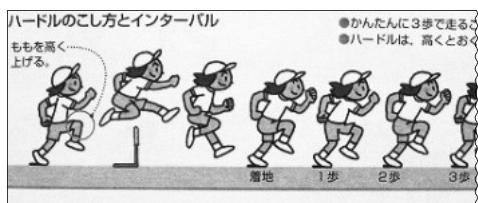
これらの実態から、本学習のめあてを、走力にかかわらず小型ハードル走を楽しめるように、他者との競走ではなく自分のタイムへの挑戦と捉えた。昨年度の学びを土台としながら、より速さとリズムを追求できる手立てを講じることで、ベストタイムを目指そうとする意識を高めたいと考えた。

3. 『体育の学習』と「デジ体」を使うねらい

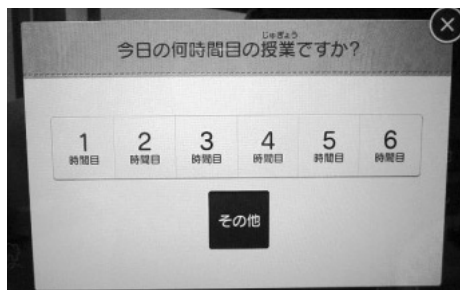
前述した「速さとリズム」を追求していくためには、「踏みきり」「振り上げ足」「抜き足」「前傾姿勢」など、様々なハードリング技術の理解・習得が不可欠である。

これらの技術に目を向ける導入段階として、『体育の学習』のイラスト(写真1)を参考に、指導の方向性を検討した。

そこには、①ハードルの越し方、②3歩のインターバルの2点が示されている。この2点は、3年時には見られなかった資料であり、児童にとって初めての技術習得の学習となる。そこで、必要な動きを一方的に教えるのではなく、



〔写真1〕『体育の学習』ポイントとイラスト



〔写真2〕「デジ体」のカメラ機能の画面

「なぜ〇〇するんだろう」→「◇◇だから〇〇
することがわかったよ」

といった、その動きの「よさ」を発見できるような指導をしていきたいと考えた。

①ハードルの越し方、②3歩のインターバルの「よさ」について、運動を通して理解するのがいちばんだが、運動が苦手な児童はそのよさを味わえない可能性が高い。そこで活用したいと考えたのが「デジ体」である。「つまずき例」と「これで解決」を比較することで、走りにどのようなプラスの変化をもたらすのかについて、気づけるのではないかと考えた。

また、学習を進めていくなかで自身の成長を実感するための手立てとして、「デジ体」についている「カメラ機能」（写真2）も有効である。自分専用のフォルダに、授業時間ごとに動画を保存できるよさがあり、この機能の活用を通して、毎時間の成果と課題を視覚的に捉えるようにしたいと考えた。

4. 単元計画（表1参照）

5. 授業の様子と児童の変容

（1）第1時

「速さとリズムの追求」を単元のめあてにすること、授業で見つけるであろう「なぜ」を大切にすること、以上2点について確認し、学習の見通

〔表1〕単元計画

時	0～10分	10～35分	35～45分	評 価		
				関	思	技
1	オリエンテーション 主運動につながる準備運動			○		
2	準備体操	試しの走り 課題の発見・全体共有	タイムアタック 振り返り		○	
3	主運動につな がる準備運動	ハードルの越し方 について (ももを高く上げるよさ)			○	○
4	学習問題の 確認	インターバルについて (3歩で走るポイント)			○	○
5		タイムアタック (小型ハードル走大会)	単元のまとめ			○

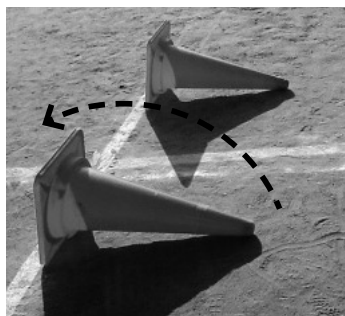
しをもたせた。

また、昨年度紹介した補助運動に、ひととおり取り組み、小型ハードル走における体の使い方を想起させた。

（2）第2時

ゴールまでの距離を40mとして4.5m～7mのインターバルコースを設定し、3歩のリズムを崩さずに走り越せるコースについて考えた。各コースに、通常のハードルとコーンハードル（写真3）を3台準備した。コーンハードルは通常のハードルに比べ奥行きがあることから、上に走り越すのではなく、前に走り越す感覚をイメージさせるうえで有効である。既習事項である「低く、前にトーン」を体感させたあとに、通常のハードルにチャレンジさせた。通常のハードルの高さは43cmで、昨年度の単元後半に取り組んだ高さとはほぼ同じであるが、ゴム紐から板に変わった分、恐怖心が生まれるため、今一步スピードに乗れない児童が多く見られた。結果として、ハードルを上には走り越してしまい、3歩のインターバルがキープできた児童は15名（45%）にとどまった。

授業後半では、タイムアタックをペアで撮影し合い、気づきを伝え合った（写真4）。終了後、「速さとリズムを追求していくためにどんな課題が見つかったか」と発問し、初めに、自分たちの映像からわかる課題について学習カードに記入させた（表2のA欄）。次に「デジ体」のハードル走の「4.



【写真3】コーンハードル
(四角い部分が走り越す方向)



【写真4】ペアで見つけた課題の確認



【写真5】「デジ体」のハードリングの映像

全体」の「これで解決！」を見せ、自分の映像と正しい動きの映像とを比較させたあと、新たに見つけた課題について追加記入させた(表2のB欄)。

昨年度学んだことに関しては、自分の映像だけで課題を見い出すことができるが、表2の*印のような新たな課題を発見させるためには、やはり手本となる映像が必要であることがわかった。

(3) 第3時

『体育の学習』の「ハードルの越し方とインターバル」を読み、疑問点を共有した。話し合いから、「ももを上げるよさは何か」「第2, 3ハードルを3歩で走り越すためのポイントは何か」という課題を設定し、第3時では前者の内容について取り上げた。

ももを高く上げて走ることを意識して試走したところ、「高く走り越す感じ」「スピードが落ちた気がする」と主張する児童が多く、静止画からはよさが感じ取れないことがわかった。そこでデジ体の「3 ハードリング」(写真5)を視聴させた。すると次のような気づきが生まれた。

- ・ももを上げたあと、ひざを伸ばしているよ。
- ・正面から見ると足の裏が見えているよ。

振り上げ足の動かし方である。これらを意識して試走し(写真6)、全体で感想を伝え合った。すると、「グリーンと前に走り越す感じがよい」「着地が安定する気がする」という声が多く聞かれ、ももを高く上げる必要性について気づくようになった。

また、失敗した児童からは次のような課題があげられた。

- ・インターバルが合わなくなった。
- ・振り上げ足がハードルに当たってしまう。

これらは、振り上げ足を意識できるようになっ

て、初めて気づける課題である。踏みきり位置や着地位置に線を引くことで、児童が自分に合った位置を探すための目安とした。

正しい走り越し方を意識しながら練習に取り組み、最後はタイムアタックを行った。

(4) 第4時

「第2, 3ハードルを3歩で走り越すためのポイント」をテーマに学習を進めた。児童の予想として最も多かった考えは、「第1ハードルをスピードに乗って走り越す」であった。そこで、前時までに各々が録画してきた動画を確認し、どんなときに減速するのかについて共通理解を図った。すると、スタートから第1ハードルまでの歩数が合わないときに減速していることがわかったので、「デジ体」の「つまずき解決法(1. スタート～第1ハードル)」を確認し、第1ハードルまでの歩数を決めることの重要性を学んだ。

しかし、第1ハードルまでの歩数を決めるだけでは、第2, 3ハードルにおける歩数の乱れは改善されなかった。そこでよい案がないか聞いたところ、

- 「着地のあと、すぐにダッシュに戻せばスピードが落ちないんじゃないかな」

と、着地から1歩目を力強く出す重要性に気づいた児童がいた。そこで、無理なく、「タ・タン」のリズムを意識させるために、踏みきり板を活用しながら、着地後の素早い走りにつなげる練習に取り組んだ。

最後は、3歩のリズムにこだわることを視点とし、タイムアタックに取り組んだ。

(5) 第5時

ペアでタイムアタックを撮影し合い、第2時の走りと比較させた。「前に走り越してる感じがす



〔写真6〕 振り上げ足を意識した試走（右の写真も）

る」「着地が安定するようになった」「すべて3歩で走り越せた」など、それぞれが自己の成長をワークシートにうれしそうに記入していた。さらに、単元の導入でこだわった速さについては、第2時と比較すると30名（91%）がタイムを縮め、29名（88%）の児童が3歩のリズムで最後まで走り越せるようになった。事後アンケートからは、「5年生からのハードル走が楽しみですか」の問いに、31名（94%）の児童が「はい」と答えた。

6. 成果と課題

【成果】

- ・課題解決に向けて、答えを「与える」のではなく、「なぜ」を探すことに重点を置いたことで、児童主体の学習を展開することができた。
- ・デジタル映像を存分に活用したことで、児童が具体的なめあてを立てたり、見通しをもったりして学習を進めることができた。
- ・1人1台のタブレットを確保したことで、自分の課題に沿って「デジ体」を活用できた。

【課題】

- ・第2時で共有した課題についてすべて網羅できなかったもので、未解決のものもある。
- ・技術的要素にアプローチしたことで、苦手な児童にとってはやや難しい内容になった。
- ・撮影する角度や距離を決めるなど、自分たちで判断してタブレットを操作する場面が多かったことから、ペア間で操作技術に差が生じてしまった。

おわりに

『体育の学習』と「デジ体」の活用に関して、以下のような感想が聞かれた。

【体育の学習】

- ・学習の見通しをもつことができてよい。
- ・絵がたくさん描かれているから、動きを具体的に



〔表2〕 速さとリズムを追求するために必要な課題

気づいた課題（抜粋）	A	B
低く走り越せていない	11	1
3歩で走りきれなくなる	9	0
第1ハードルで減速してしまう	8	0
1歩の歩幅が狭い	4	9
*着地後のバランスを崩す	2	6
*（振り上げ）足を伸ばせない	0	6
*（振り上げ）足を横から出してしまう	0	6
*おなかと背中を引きつけられない	0	4
*頭の高さがぶれてしまう	0	3

にイメージできる。

【デジ体】

- ・お手本の映像があると、目標を立てやすい。
- ・つまづき解決法があるから、失敗を気にせずにチャレンジできる。
- ・簡単に前の自分との比較ができるので、成果と課題がよくわかった。
- ・専用のフォルダを作成できるので、学校全体でタブレットを使っている場合でも、自分の動画や静止画を探さなくて済むので便利だった。

教材の「よさ」を理解している児童が多く、たいへん効果的であったことがわかった。また、「デジ体」があることで、疑問をすぐに周囲の人に聞くのではなく、自分で調べてみようとする主体性も育まれた。

今回の実践、そして『体育の学習』と「デジ体」の2つの教材活用の研究を通して、多くのことを学ぶことができた。また、教材のもつ可能性についても考えることができた。

今後も教材研究に励み、よりよい体育学習のあり方について探っていきたい。そして、児童1人ひとりが運動の楽しさや喜びを味わえるような授業を構築していきたい。（すがわら・しょうた）



授業者：香川県三木町立氷上小学校

講評者：白鷗大学教育学部教授

東京学芸大学教育学部准教授

参観者：白鷗大学内田雄三研究室ゼミ生

米谷 将太
内田 雄三
鈴木 聡

※鈴木聡先生には、講評のほか、現地にて授業の撮影・中継にご協力いただきました。



Live Lessonsは、ビデオ通話ツールを使って、体育の授業をリアルタイムで参観し、講評・議論するコーナーです。今回は光文書院が用意したiPadとWi-Fiルーターで氷上小学校の授業を撮影し、内田雄三研究室に講評をお願いしました。

■単元と本時の概要

○単元名 マット運動

「DスコアよりE（イイ）スコア」

○単元の目標

【できる】

- ・器械運動に必要な基本的な体の動かし方や感覚を身につけ、できばえを意識した回転系や巧技系の基本的な技を行うことができる。
- ・それらの発展技を行ったり、組み合わせたりすることができる。

【わかる】

- ・自分の能力に適した課題を見つけ、その課題に

応じた練習方法を選ぶことができる。

- ・自分の能力に合った技を組み合わせることができる。
- ・技の組み合わせ方による表現の違いがわかる。

【かわる】

- ・自分の連続技やグループでの演技を成功させるために、意欲的に練習に取り組むことができる。
- ・練習に取り組む友達の補助をしたり、友達への助言や励ましの声をかけたりすることができる。

○児童の実態（6年生37名）

- ・体を動かすことを好む児童が多い一方で、マット運動に対しては、「痛い、怖い」「思うように体が動かない」といった理由で、約半数の児童が苦手意識をもっている。
- ・単元前に行ったレディネスチェックでは、前転は37名全員がスムーズにできており、基礎的な体の動かし方や感覚はある程度身につけている。一方で、回転加速技術や支持感覚などが十分に身につけていない児童も見られる。

○本時のねらい

- ・できばえまでを意識した「手押し車から前転」ができる。
- ・視点を变えることで体を支えやすくなったり、回転しやすくなったりすることがわかる。
- ・友達が安心して運動ができるように補助を行い、できたことを見つけ称賛したり、「できばえのポイント」に沿ってお互いの運動を評価し合ったりすることができる。

※この講評は白鷗大学内田雄三研究室にて、ビデオ通話ツール「appear.in」を使用し、2017年9月12日に行われたものです。

○単元計画（全10時間）

時	1	2	3・4	5
学習内容	様々な感覚づくりの運動のやり方、感覚づくりの運動や技のできばえの視点がわかる。 【技】 ・ゆりかご ・背支持倒立 ・手押し車から前転	回転系の感覚づくりの運動や基本的な技のポイントがわかる。 【技】 ・ゆりかご ・前転 ・後転	巧技系の感覚づくりの運動のポイントがわかる。 【技】 ・台上から補助倒立 ・手押し車から前転	前転と背支持倒立だけで構成された連続技を行い、技の大きさやスピードに変化をもたせた連続技の構成のよさに気づくことができる。 【技】 ・前転 ・背支持倒立
時	6	7	8・9	10
学習内容	補助倒立前転のポイントを見つけ、補助倒立前転を行うことができる。 【技】 ・補助倒立前転	補助倒立前転のできばえを上げたり、補助倒立前転をしたりすることができる。 【技】 ・補助倒立前転	・自分の能力に合った技を使い、構成のよい連続技を考えることができる。 ・自分の能力に合った連続技のできばえを上げるための練習をすることができる。	マット運動競技会「ヨネリンピック」で、今まで練習してきた連続技をすることができる。 ※ヨネリンピックでは、体操競技で使われている採点方法を参考に、子どもと創った採点基準で競技する。

○本時の展開（4/10時）

時	主な学習活動	教師の支援など
導入	1. 感覚づくりの運動を行う。 ポイントを意識して、感覚づくりの運動をする。 2. 学習課題をつかむ。 「手押し車からの前転」のポイントを見つけよう。	・今まで学習してきた感覚づくりの運動のポイントを意識しながら運動に取り組めるように、声かけを行う。 ・恐怖心をもつ子どもが安心してできるように、補助のしかたや失敗したときの対処のしかたを確認する。
展開・まとめ	3. 「手押し車から前転」のポイントを見つける。 4. 見つけたポイントを使い、練習する。 ポイントを確認した後は以下の順番で学習していく。 ①「手押し車から前転」ができるようになる。 ②「手押し車から前転」のできばえを上げる。 ③「手押し車から前転」の難易度を上げる。 5. 振り返りを行う	・既習の感覚づくりの運動や技と「手押し車から前転」をつなげて考えられるように、技の分解図を提示しておく。 ・うまくできない児童には、既習の感覚づくりの運動の感覚を思い出したり、試してみたりするように助言する。 ・友達の動きに対して、意欲的に助言をしたり、拍手をしたりしている子どもを称賛し、学級にそのような態度を広げられるようにする。

■指導の手立て

○系統的な感覚づくり運動の配列

本実践では、新しい技として「補助倒立前転」に取り組む。感覚づくりの運動としては「手押し車」を中心に扱い、手押し車の体勢から前方に足を放り投げるように手を離してもらい、前転を行う練習をする。足を持ってもらった高さを補助者の膝の高さから腰、胸、顔、頭の上と徐々に上げていき、補助倒立前転の後半の動きに必要な運動感覚を養いながら、技につなげられるようにする。

○技のできばえの基準「E（イイ）スコア」の作成

本実践では、子どもたちが「表現の楽しさ」や「演技として発表する楽しさ」を感じることができるよう、「できばえのよい技の基準」を子どもたちと作成する。単元終盤では、マット運動競技会「ヨネリンピック」を設定し、子どもたちと創った採点基準で競技を行う。技の難易度やできばえのよさを得点化することで、子どもの運動意欲を高めるとともに、得点による個人の技能の伸びを感じられるようにする。

■導入

(1) 感覚づくりの運動

鈴木 感覚づくりの運動として、まずはゆりかごを行っています(写真1)。みんな、動きがいいですね。見学の子もサポートに入っています。

内田 マット1枚あたりに、4人ずつのグループのようですね。

——(傍線はゼミ生・以下同) この運動は、毎回やっているのでしょうか。

内田 おそらく、いつもの運動としてプログラム化しているのでしょうか。

鈴木 次はかえるの足うちです。

——足がきちんと上がって、きれいにできている子もすでにいますね。

内田 もう倒立になっている子もいますね。

鈴木 みんなあごがしっかり上がっていて、いいですね。

——すごく上手な子が多いです。

内田 今度は手押し車のようです(写真2)。「手押し車から前転」というのが本時の内容ですね。

——補助をする子は、足首を持つのか、ひざを持つのか、どちらがよいのでしょうか。

内田 足首をただ持つと腰がだらんと落ちてしまうので、ひざのあたりを持って足を補助者の腰のあたりにつけると安定しますね。手だけで持つと、持ち上げるときにも上げづらいと思います。

(2) 本時の課題の共有

——「手押し車から前転」の流れを示したイラストを見せて、児童にどこがポイントになりそうか発表させていますね。

内田 先生は、手押し車の際の手の着き方について触れていますね。「右手と左手の中指が平行になるように手を着くと、前転をした際に左右にぶれない」といったことも確認しています。手の着き方は前転だけではなく、今後ハンドスプリングなどををする際にもポイントとなりますからね。

鈴木 課題を共有した後、モデル学習に入りました(写真3)。

内田 今、先生が実際にやってみせながら、「腰のところで持って」というように補助者の支え方について伝えていました。補助者の子は、どれくらいの感覚で前に押し出してあげればよいのか、感覚をつかむのが難しいでしょうね。

■展開

(1) 手押し車からの前転練習①

——補助をするときに足首を持っている子がいますね。それだと、特に女の子の力では、うまく前に押し出せないんじゃないかと思うのですが。

内田 補助者の支える力の差もありますよね。体格差をどうするのかということも重要です。子どもたちにとっては、回りやすく押してくれる子とそうでない子で差が出てくると思います。お尻から肩までが床と並行になるように支えてあげられるといいのですが。支える力が足りないと、どうしても真ん中がへこんだ形になってしまいますね。

——このグループは、体格の大きい子がうまく支えられない子に代わって補助してあげています。

内田 自分たちで工夫してできていて、とてもいいですね。

——手押し車から前転をする際に、自分の力で回ってしまっている子もいるように見えます。補助にどういう意味があるのかを理解してできるといいですね。

内田 補助者と息を合わせるためのやりとりも必要かと思います。

——「1, 2の2で押し出すよ」と決めるなど、かけ声をうまく使えるといいでしょうか。

内田 こちらのグループでは、「せーの」というかけ声を使っているようです。

——全体的に、前転がとてもきれいにできている子が多いですね。

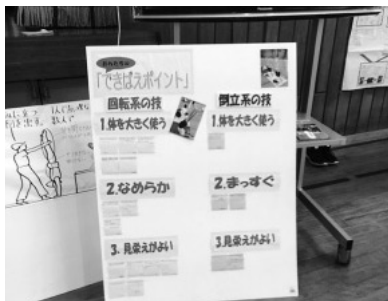
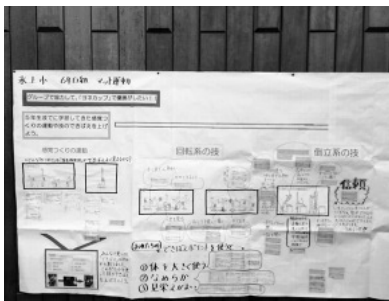
内田 手押し車から前転に入るので、ひざが伸びている状態で前転をすることになって、大きい前転のようになるはずですよ。

——だから、見栄えもよくなるんですね。

内田 普通の前転だと、ひざを折った状態で踏みきるので、よっぽど意識をしないとひざが伸びません。この手押し車からの前転で、「足が伸びているときれいに見える」という気づきが出ると思います。

鈴木 先ほど先生が子どもたちを集めて、「ポイントを見つけるんだよ」と声をかけていました。現地で見ている感じでは、この先生のひと言で子どもたちの発話が非常に増えている印象です。

(※授業者より:「何を見たらいいのか」というのが具体的に絞れていなかったのも、子どもたちは、「自分が技をできるかどうか」という視点で取り組んでいました。そこで、ポイントを見つけるこ



【写真1】感覚づくりの運動：ゆりかご



【写真2】感覚づくりの運動：手押し車



【写真3】本時の学習課題を確認



とに注目させようと思い、一度集めて声かけをしました。)

——小学6年生で、こんなに活発にグループワークができるんですね。

——全体的に学級の雰囲気がとてもいいですね。

(2) 全体でポイントの確認

米谷 何かポイントは見つかりましたか。

児童1 手押し車で手を着いたときに、運動会でやったピラミッドみたいにひじをピンと伸ばすといい。がくっとひじが曲がると、倒れてしまう。

児童2 手を着いたときに、最初からおへそあたりを見て回ると勢いよく回れる。

児童3 おへそを見るのは一緒だけど、おへそを見るタイミングは途中からのほうがいいと思った。

米谷 人によって、おへそを見るタイミングが違っていたみたいですね。どちらが回りやすいのか、試してみましょう。

鈴木 おへそをいつから見るかというのは、非常におもしろい意見ですね。

——いい視点ですね。ここまで気づけるということに驚きました。

(3) 手押し車からの前転練習②

——先ほどの子もそうでしたが、前転をする子が自分の力だけで回っているように見えます。補助者の子がきちんと前に押してあげられていないんじゃないでしょうか。

——補助者に足を持ってもらうのは、ひざをのびして回るためですね。自分の力だけで回ろうとすると、ひざや腰が曲がってしまう。

内田 きちんと補助者の子が押し出してあげないと、止まったところから前転をすることになるから、運動のきっかけとなる動きがなくて回りにくいですね。例えば普通の前転だったら、自分の両足で踏みきってから前転ができるけど、手押し車の形から前転をする場合は、初動のエネルギーをもらわないときれいな前転にならない。補助者にきちんと押してもらっている子は回りやすいけど、きちんと押してもらえていない子は回りにくいでしょうね。

——だから、前転をする側の子が自分の力だけで回ろうとしてしまうんですね。

内田 そうですね。例えば、手押し車で2、3歩進んでから手を離してあげると、動きがあるのでやりやすくなるかもしれません。ただ、そうすると手を着く位置が左右でずれてしまうので、そこが課題になりそうです。また、手押し車からの前転に、もう1つ前転を加えて連続技にするというのでもいいかもしれません。2つめの前転をさらに上手に見せるためには、手押し車からの1つめの前転できちんと起き上がらなければならず、勢いが必要になりますからね。

——足を持つ高さを教えてあげてもいいですね。手を着いている子の腕の長さに応じて、高さを調節してあげたほうがきれいに見えるんじゃないで



しょうか。

——そのあたりは、補助者それぞれの裁量になってくるので、難しいところですね。

(4) 全体でポイントの確認

内田 今度は、前の学習時に撮影した前転の映像を見せていますね。学習前と学習後の2つの映像を並べて、比較しています。ICT教材を使うと、こういったことも可能なんですね、すごい！ここで、授業のねらいである「できばえ」について焦点化しているようです。

——映像で対比すると、「できばえ」の違いがとてもわかりやすいですね。

内田 ここまで授業を見てきた印象としては、全体で集まる回数や時間が少し多いと感じます。この授業は単技をやっているので、子どもたちが工夫して何かをつくっていくという授業ではなくて、子どもたちの技術認識を対象にしています。子どもたちがきちんと理解できているか、それを伝えることができるかどうかを見取るために、先生は子どもからの「言葉」が欲しいのでしょうか。指導案を見ると、対話的な学びを意識していると書いてあります。対話を通して子どもたちがどのように捉えたのかを知るために、認知学習の場面をつくってやりとりをしているんですね。だから、集まる回数が多く入ってきているのだと思います(写真4)。

(5) 手押し車からの前転練習③

——先ほどの子どもたちの発表の中でも、おへそを見るタイミングは、意見が割れていましたね。

内田 最初の姿勢からおへそを見続けてしまうと、回りにくいと思うのですが。この子も、首が入りすぎていますよね。おへそを見るといってもおへそを「見るつもり」くらいがいいのかな。真面目な子ほど本当におへそを見ようとして、「つ」の字のような形になり、逆に回りにくくなってしま

う。それだと滑らかに回れないですね。

——伝え方がとても難しいですね。

内田 運動をするときには、目を開けてしっかり見るというのが1つ大事なポイントになるので、そういった意味では「おへそを見る」というのはいいと思います。

——前転をするときにも、目をつぶっているとうまくいかないですもんね。

——このグループでは、足の高さを顔のあたりまで高くして、やってみていますね(写真5)。足の高さを変えるとできばえがどうなるのか、話し合っています。

——高さを変えてみることで、子どもたちが別のポイントを見つけていけそうですね。

内田 足が高い位置からだと、頭を着けると回れるので、回りやすいんですね。むしろ、手押し車からの前転のほうが難度は高いと思います。

——高い位置からのほうが、できばえもきれいに見えますね。

■まとめ

内田 見学者の子が気づいたことを発表しているのもいいですね。上手く回れている子と、回りにくそうにしている子を客観的に見ているから、わかるのでしょうか。

——最後に、代表のグループが演技をして、みんな得点をつけるようです(写真6)。

——子どもたちは、できばえの判断ができるんでしょうか。

内田 演技を見るときは視点があるのでしょうか。こうやってみんなで見ながら得点をつけることで、どのくらいの演技が何点になるのか、共通の認識をもたせることができますね。

——最後のペアはとても上手でした。得点も、最高点が出ています。

内田 これくらい補助者に押し出してもらえると、回りやすいですね。得点を見ると、みんなだい

たい同じ点数をつけていました。できばえを見る基準がほぼ揃っているのかなと思います。

——どうしてその点数をつけたのか、聞いてみたいです。

内田 そうですね。理由まで共有できるとよりよいですね。

全体として、児童が先生や友達の話を集中して聞いているのが印象的でしたね。

——学習規律がしっかりと整っていますよね。

内田 学級経営がとてもいいのだと思います。子どもたちがよく鍛えられていますね。授業を通して、友達を大事にしている様子もよく伝わってきました。

授業後の協議会Liveより

内田 授業をしてみてのご感想などがありますか。

米谷 見つけたポイントを尋ねたときに「手押し車のときからおへそを見る」という意見が出てきたのが、想定外でした。そのときは、対立構造をつくったらおもしろいかもしれないと考え、「手押し車のときはマットを見て、前転に入るときにおへそを見る」という意見を別の子から出させました。手押し車からの前転では、最初からおへそを見て首を中に入れた状態であっても、安定して支持できるため、持ってもらふ足の高さが高くないと(補助倒立に近くならないと)最初にマットを見ておく必要性を感じにくいのではないかと思いました。そこで、持ってもらふ足の高さを変えてみながら、おへそを見るタイミングの検討をするように促したのですが、どのように深めたらよいか、授業の中で迷いがあったところでした。

内田 授業では想定外の場面があるものですよ。子どもたちとのやり取りの中で「ここをいじってみたらおもしろそうだ」と思う瞬間があるものですが、その感覚というのは授業者にはかわからないものだと思います。

鈴木 子どもから引き出したい言葉など、授業設計を明確にしておくことが、やはり大切かと思います。発問がシンプルだと、子どもが課題を捉えやすくなるので、多少のズレが生じてでも対処がしやすいです。例えば、「手押し車の状態から気持ちよく回れたときに、どこを見ていたか、考えながらやってごらん」と投げかけるとか。今日の授業のように「絶対に最初からおへそを見たほうがいい」という子がいたら、先生が実際にやってみせて、比較するのもいいかもしれません。授業で

は想定外の場面が出てくるものですが、これを取り上げたらおもしろそうだとチャレンジする先生の姿勢がとても素晴らしいなと思いました。

米谷 もう1点、子どもから出てきた言葉を共通の知識として置き換えて、うまくまとめることに、課題を感じています。

内田 その点でいうと、もう少し運動の時間を確保してもよかったのではないかと感じました。鈴木先生のおっしゃる、徹底的におもしろくなるまで運動に没入する、というのかな。「今のはうまく回れた」とか、「今のはいい感じに押してあげられた」という感覚を子ども自身が見つけて、「なぜ今うまくできたのか」を深めるには、今日の授業は時間が細分化されていて、運動に浸る時間が少なかったように感じました。確かに、子どもたちの言葉を聞く場面に授業に複数回設けることで、子どもたちの気づきや思考・判断を先生が見取りやすくはなるのですが。

また、今日の授業では立派なポスターが3種類くらい出てきていましたよね。途中で映像も使っていました。子どもたちからすると、情報量が多かったのではないかという気もします。資料を絞ってあげると、子どもたちが課題に焦点化しやすかったのではないかと思います。

一方で、子どもたちどうしの対話の場面では、非常に活発に話し合いが行われているのが印象的でした。普段からの関係づくりがしっかりとされているんだなと感じました。

米谷 子どもたちが一致団結できるようなきっかけを授業の中でつくれると、自然な関わり合いを引き出せるように感じています。

鈴木 対話を引き出すには、教師側が明確な課題を設定することと、子どもたちがその運動に熱中することが大切で、その2つをつなぐのが「切実性」だと私は考えてます。今日の授業でいえば、子どもたちにとって「ああなりたい」と思えるモデルがあると、切実性が生まれるのではないのでしょうか。授業の最後にありましたが、自分の演技が点数化されると、きれいに回ることが子どもたちの目標になっていきますよね。その切実性は、単元の中で醸成されていくものかと思いますので、今後の授業の中で子どもたちの変容をぜひ見ていっていただきたいなと思いました。

本日は、貴重な機会をありがとうございました。



「スポーツを見ること」の意味

ジャーナリスト 岡崎 満義

多様化する観戦スタイル

8月2日付の神奈川新聞にちょっと目を引く記事を見つけた。「ベイ躍進 ネットで体感——コメントにライブ感もく中継5社 新ファン開拓へ」と大見出しのついた記事である。

「ファン歴9年、横浜市内の大学に通う飯沼祐貴さんにとって、ネット配信での試合中継は欠かせないものだ。学校帰りの電車内ではスマートフォン、市内の自宅に戻るとパソコン画面でお気に入りの選手の活躍を見守る。

『解説もちゃんとしているし、どこでも見られることが便利』。コメントを書き込む欄もあり、球場で応援しているような感覚で多くのファンと瞬間を分かち合えるライブ感も気に入っている」

「親会社がテレビ局のTBSからIT企業のディー・エヌ・エー（DeNA）に代わった2012年以降、球団は試合の動画配信を積極的に進めてきた。DeNAとして『SHOWROOM』でも自社配信するほか、『ニコニコ生放送』や英『パフォーム・グループ』などと全主催試合の包括契約を結んだ。今季からは『AbemaTV』でも全71試合の無料配信がスタートした」

「『AbemaTV』などでは、視聴者のコメントに応じて、解説者が片方のチームに肩入れしたり、提供される情報に反応して視聴者同士がエピソードトークを展開。その風貌から『ブーさん』と親しまれる宮崎敏郎選手の打席になると蜂蜜の絵文字が並んだり、野球に関心がなくても楽しめる仕掛けを試みている」

「『AbemaTV』では1試合平均で約60万のアクセスがあるが、今後も伸びていくとみている。

球団の岡村信悟社長（47）は『まだ試行錯誤の段階だが、いずれはインターネットで中継に触れたアジアや欧州の人が横浜を訪れるきっか

けになる可能性だってある』と話している」

これは野球ファンにとって福音だろうか。福音と思う人が多いだろう。球場に足を運んで生の試合を見る。テレビ中継で見る。ラジオで実況放送を聴く。それに加えてスマホで中継動画を見て、そこに感想やら意見を書き込む。こうなるとまるでゲームのように掌の中に納まるスマホで動画を見て、解説者やファンとコメントをやりとりして楽しもうというわけだ。どんな観戦スタイルをとるかはその人のお好み次第と喜ぶ人が多いだろう。情報機器は進化する。時代は進歩する。観戦スタイルも多様化する。いいことづくめのように思えるが、ほんとうにそうだろうか。

「見る」から「楽しむ」へ

27年前、私は「観客の変質」というエッセイを書いた。（『東京人』1990年7月号）

「セ・リーグの大里審判員が“休養”を申し出た、というニュースには驚いた。四月七日東京ドームでおこなわれた巨人—ヤクルトの開幕ゲームで、一塁塁審をつとめた大里審判は、篠塚の右翼ボール際の打球をホームランと判定。野村監督からあれはファウルだ、と猛烈な抗議をうけた。その後、テレビでも再三にわたって“疑惑のホームラン”をいくつかの角度からスローVTRでうつした。今季から線審を廃止、審判四人制になった矢先の“疑惑判定”ということで、大里審判のもとに嫌がらせの電話や手紙がかなりあり、その心労で“休養”となった、とスポーツ紙は伝えている」

「テレビという怪物の出現で、何かが大きく変わりはじめたように思える。とくに、スローVTRという過剰なまでに事実らしきものを克明に見せようとする機器の出現は、逆に人間の目の楽しみを奪いはじめたように見えるのであ

る。思い切っていってしまえば、観客が変質しはじめたのである」

こんな私の杞憂は時代遅れ、いつのまにかビデオ判定が実施されるようになった。スローVTRの目がスナナリ取り入れられたのである。判定方法が“変質”することによって、観客は変質することはなくなった。と安心していたら、次はネット動画が出現してまた観客の変質が始まるのではないかと思うようになった。スマホは現代人、とくに若者になくってはならない生活必需品である。掌の中に収まる魔法の小箱のように、どんな情報でも飛び出してくる。どんな現象も情報化してしまう。情報化された世界に身を投じて参加し、共に楽しめる場が出現しようとしている。「視聴者のコメントに応じて、解説者が片方のチームに肩入れしたり、提供される情報に反応して視聴者同士がエピソードトークを展開」したりして「野球に関心がなくても楽しめる仕掛け」を作ろうとしているのである。もちろんこのような「野球に関心がなくても楽しめる」ファンがどれだけ増えようとも、球場に足を運んで生の試合を見ようとする人はあるにちがいない。球場の興奮はネット動画とは別物だからである。そうだとするとネット動画で野球を楽しむ観客が何十万、何百万人と膨れ上がってきたらどうなるだろうか。球団は次第にその膨大な動画ファンを無視することができなくなり、さらに何らかのサービスを考えなければならなくなるだろう。ネット動画ファン拡大のために次々に新しいサービスを求められることになりそうだ。野球を「見る」よりも野球を「楽しむ」、様々なコメントを発しながら見知らぬファンと野球を楽しもうとする人たち。恐るべき身体能力をもち、徹底的に鍛え上げた体と技術を尊敬の眼差しで見つめるのではなく、掌の中の野球ゲームの中に登場するキャラクターとして軽い親近感をもって接するファンが膨大になるにつれて、野球を真剣に五感を総動員して「見る」ことは影の薄いものになってこないだろうか。

記憶をつなぐ想像力

プロスポーツは観客に見られることで質を高め、プレーヤーも成長する。サッカーなどで時々無観客試合というペナルティを課せられることがあるが、観客のいないゲームはあってはならないとい

うことを示している。プレーヤーと観客は「見る」「見られる」ことで深く結びついているのである。

昔、ラグビーの新日鉄釜名、早大、明大、慶大の全盛期、よく国立競技場や秩父宮ラグビー場へ通った。自分なりの新発見だと思ったのは高く蹴り上げられるパントであった。テレビ中継で見ているとなぜパントがあっさり受け止められないかと思っていたが、生で見ると高く蹴られた楕円球のボールは風の影響を受けて前後左右に大きく流れるということだった。テレビに風は映らない。

中日ドラゴンズ時代の落合博満選手をインタビューしたとき、その前に2試合ほど試合を見た。落合は打席に入る前、わざわざ球審と捕手の狭い隙き間を通して右ボックスに入ったが、その時、必ず捕手の尻をポンポンと軽く叩いていた。特に何か囁きかけているようには見えなかった。インタビューのときそのことを持ち出すと、落合は「おや!? そこまで見てるの?」という顔になり、以後インタビューはスムーズに進んだ。こんな風景はまずテレビには映らない。現場に足を運んで初めて目にする風景なのだ。

どんなスポーツでも目を凝らし、いわば全身全霊で見ようとするのだが、すべての瞬間をそのようではありえない。手を抜くところと集中するところを使い分ける。ある自分なりのリズムで見なのだ。それでもうっかり大事なシーンを見逃すこともある。瞬間のプレーは煙のように消える。あとは記憶に残ったものを反芻するしかない。断片となったシーンの記憶を想像力をもってつないで全体像を作っていく。スローVTRほどの精緻な目をもっていないのだから、想像力、それも詩的な想像力をもって大切なシーンを自分の中で再現していくのである。スポーツを見るときはそういうことではないか。それがスポーツを見る楽しみというものだ。そのように何度も自分の中で再現されたスポーツのシーンは、自分の人生の中でかけがえのない宝物となる。1964年の東京オリンピックで、男子400mリレーで優勝したアメリカチームのアンカー、ボブ・ヘイズがテープを切った瞬間、持っていたバトンをポーッと青空高く放り上げたシーンなどは、今も鮮やかに思い出せる。そういう貴重なワンシーンは人生の句読点となっている。

こんなとき、どうしよう？ 体育の教材づくりQ&A



回答者：国士舘大学教授 細越 淳二

Q. いつも子どもたちの実態に見合った教材や場づくりをしたいと思っていますが、なかなかうまくいきません。動きづくりの課題や場づくりの工夫のしかた、ポイントはあるのでしょうか。（4年目：男性）



A. 「小さじ1杯の工夫」で子どもたちの動きの質を高める

子どもの動きを高めるための活動で筆者が心がけていることは、

ごくごくシンプルな動きを取り上げて、それを少しずつ高めていく、ということです。そのためにスモールステップを設定して、子どもたちが、自分の力に合わせて最初の動き（ファーストステップの動き）を獲得し、次の課題からその質を向上させられるように配慮しています。

この考え方自体は、先生方も日頃から大切にされていることと思います。しかし、先生方との話で感じるのは、最初に提示した課題をどのようにステップアップさせていけばよいのか（＝課題の高め方がわからない）ということです。

こういうとき、私は「小さじ1杯の工夫」をキーワードにして、活動を設定するようにしています。「小さじ1杯の工夫」とは、行う動き自体はファーストステップと同じだけれども、そこから場や条件を「小さじ1杯」、ほんの少し変えていくことで、子どもたちの動きの質を高め、安定的な運動の様態を導こうというものです。

以下、具体例をご紹介します。

事例① ケンパの場を少しだけ変えることで、子どもの跳ぶ動きをより巧みにする。

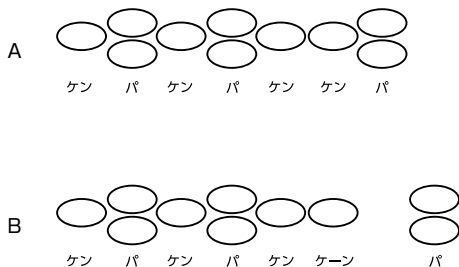
各地で子どもの運動の様子を参観して感じるこ

とのひとつに、「地面をしっかりと蹴って動ける子どもが減ったのではないか？」ということがあります。走る動作や跳ぶ動作を見ていると、しっかり地面を蹴って大きくダイナミックに動ける子の姿が少なくなったように感じます。

このことをふまえて筆者は、各地の先生方との授業研究の中で、動きづくりの場面では、意識的にケンパを取り入れるように話し合っています。

ケンパの実施方法ですが、ファーストステップでは、図1のAのように「ケン・パ・ケン・パ・ケン・ケンパ」の、馴染みのリズムで跳んでいきます。次は図1のBのように、最後の2つの輪を離して置きます（筆者は、クラスの立ち幅跳びの平均記録ぐらい離すのがよいと考えています）。そうすると、ファーストステップではリズムだけに注意を向けて、上半身をほとんど使わずに跳んでいた子どもたちが、最後の1回の跳躍は体全体を使って「ケン・パ！」と、大きな跳躍をするようになります。授業中、私たちはよく「腕を後ろに大きく引いて」「ひざを曲げて」「思い切り地面を蹴って」など、複数のポイントを口にしたくなりますが、輪を1つだけ離すという「小さじ1杯の工夫」をするだけで、子どもたちは私たちが当初イメージしたような力強く躍動的な動きを見せてくれるようになります。

【図1】ケンパのスモールステップ

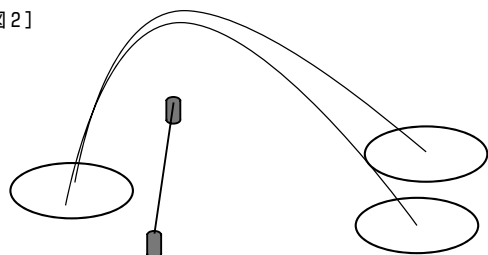


※「デジ体」（光文書院）において筆者が実演しています。

事例② 最後の跳躍箇所にはほんの少しだけ高さのある障害物を置くと、子どもの跳躍動作が変わってくる。

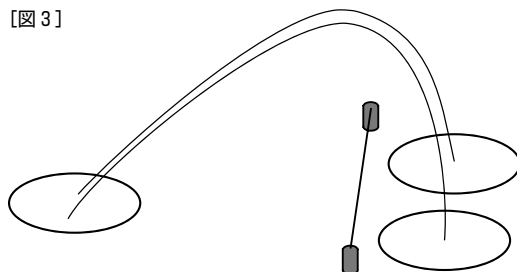
障害物は踏んでもケガをしないものを置きます。例えば、踏みきり位置から中央までの間に障害物としてゴムを張ると、子どもたちの踏みきり後の跳躍は高い軌道を描くようになります(図2)。

〔図2〕



これに対して、着地位置のすぐ手前にゴムを張るとどうなると思いますか？ 子どもたちはなんと走り幅跳びの選手の着地動作のように、足を前方に運んでから着地するようになります(図3)。

〔図3〕



『小学校体育まるわかりハンドブック』や『小学校体育デジタル教材高学年 走り幅跳び』では、着地のときに「ん」の字を描くように、とされていますが、この「ん」の体勢が自然に生まれてきます(写真1)。



〔写真1〕『小学校体育デジタル教材高学年走り幅跳び』より

これは「小さじ1杯の工夫」のあくまで一例ですが、リズムを打つ、距離を変える、ラインを引く、高さを変えるなど、やっている動きは変わらないけれど、場の設定をほんの少し変えるだけで子どもたちの動きは大きく変わっていきます。

このような「小さじ1杯の工夫」は、日常の先生方の実践の中にもたくさん隠れているように思います。ぜひ周りの先生方と「小さじ1杯の工夫」例を見つけてみてください。

Q. 授業中、子どもに適した活動だと思っ
て行っても、なかなか達成の歓声を聞く
ことができません。これには、
何か理由があるのでしょうか。(3年目：女性)



A. 筆者は、体育授業で教材づくり
を行う際、「挑戦課題」と「達成
基準」の設定を大切にしています。

「挑戦課題」とは、文字通り子ども
が取り組むべき課題が明確であるかどうかとい
うことです。言い換えれば、授業中、子どもたち
が「何をすればよいのか」が見えているかという
ことです。活動中、子どもたちが悩んだ様子を見
せて停滞したり、教師の説明後の動き出しが遅
かったりする場合、挑戦課題が子どもたちにしっ
かりと伝わっていない場合が多いように感じます。

また「達成基準」とは、それぞれの活動で、ど
のような状況になれば課題達成なのかがわかりや
すいということです。ラインを越えたら達成だっ
たり、時間内に決められた運動を終えられれば達
成だったり、様々な達成基準が考えられます。

体育の授業は、子どもの心と体をフルに用いて
行われるため、本来であれば、子どもの歓声がよ
く聞こえるはずです。しかし、それでも「できた！」
「やった！」の声が聞こえないとすれば、挑戦課
題と達成基準が不明瞭なケースが実は多いように
感じられます。

子どもたちの様子を、これらの視点から見つめ
直して、子どもたちの“いま”にふさわしい活動や
場づくりを見つけていきましょう。

【参考文献】文部科学省 小学校体育デジタル教材高学年走り幅跳び