

- WAVE／比べない、生き方——辻 沙絵… 3
- 羅針盤〈第72回〉体育の授業におけるユニバーサルデザイン
 ・論説：これからの学校体育に必要な視点と手立ての工夫——渡辺 秀貴… 4
 ・実践：5年生・とび箱運動（東京都狛江市）
 子ども1人ひとりを生かす視点や場の工夫——宮下 佳典… 6
- 実践報告①／6年生・リレー（東京都練馬区）
 ・トップアスリートを身近に実感！ 集団達成型のリレー授業——松井 直樹… 8
 ・講評と助言：トップアスリートの記録を身近に感じさせる授業——池田 延行…12
- 実践報告②／《「デジ体」を使った授業》6年生・とび箱運動（東京都中野区）
 ・「デジ体」が生み出す主体的・対話的で深い学びのある体育学習——安藤 亨…14
- Live Lessons〈第6回〉／6年生・バスケットボール（東京都大田区）
 授業者：小菅 祥子／講評者：鈴木 聡…18
- 連載／外野席から〈第45回〉
 ・体とことばは車の両輪 体育の先生に望むこと——岡崎 満義…24
- こんなとき、どうしよう
 ・体育の授業づくりQ&A——鈴木 聡…26

※本文中に表記の勤務校は、平成30年2月末日のものです。

◆◆◆ 著者紹介 ◆◆◆



渡辺先生◆新たな教育改革期を迎え、学校経営の要である人材の育成を中心に経営戦略の構想を楽しんでいます。発達障害教育の視点から体育の授業を見直す試みは、ほかの教科指導にも役立つものだと思います。



宮下先生◆体育の授業を通して、「できるようになった自分」を俯瞰できる力を育てています。そのためには、指導者としてのスキルアップが重要であり、先行研究・実践を基にしながら子どもと共に成長できる教師を心がけています。



松井先生◆子どもたちが仲間と関わりながら「できた!」「わかった!」「友達といっしょに運動するって楽しい!」と思えるよい体育授業を目指しています。そんな授業で子どもたちを元気に、笑顔にすることが夢です。



池田先生◆54年前の「東京オリンピック」(1964年)開催当時は、中学2年生でした。東京に、再びオリンピック・パラリンピックがやってくる、という楽しみが仕事や時々のスポーツ活動への励みになっています。



安藤先生◆東京都小学校体育研究会でゲーム領域の研究を進めています。体育における「主体的・対話的で深い学び」の源である“運動そのものがもつ楽しさ”を探究して、日々授業づくりに取り組んでいます。



小菅先生◆全10時間のバスケットボール、子どもたちは最後まで意欲的に取り組みました。勝負にこだわり友達に強い声をかけてしまいう子どももいましたが、少しずつアドバイスや励ましの声をかけられるようにもなりました。



鈴木先生◆JICAの仕事でカンボジア王国の学習指導要領体育科指導書作成の事業に関わっています。現地で作成委員の方々とワークショップを行いました。みなさん熱心で、たくさん刺激を受けました。この文はプロンペンで書いてます。

小 学校の頃は、男の子に混ざって鬼ごっこをしたり、木登りをしたり……。じっとして何かをするというより、体を動かすことが大好きな子どもでした。

一方、右肘から先がなく生まれたので、最初は鉄棒、縄跳びなど、いろいろなことができませんでした。小学生でハンドボールを始めたときには、まずボールをキャッチできませんでした。1年くらい練習してできるようになりました。「できないから諦める」のではなく、「できるようになるためにはどうすればいいのか」と、いろいろな道を見つけながら挑戦してきたことが、今につながっていると思います。

私がこういう前向きな考え方をもつことができたのは、父と母が前向きなスタンスで接してくれたから、ということもあります。私が生まれたとき、どう育てていけばよいかをたくさん考えたようですが、自然とハイハイをしたり、歩き始めたりするのを見て、「時間をかければ、何でもこの子はできるんだ」と両親は思い、いい意味で手をかけずに見守ってくれていました。ボタンを留めるのも、「できるまで待っているから自分でやってみなさい」と待っていてくれました。靴がマジックテープから靴ひもに変わる時期には、私にどちらを履くかの選択肢を与えて、私が靴ひもの靴を選んだので、「じゃあ靴ひもを結ぶ練習をしないとね」と言って練習をさせてくれました。そんなスタンスで、両親が私を育ててくれたため、一見難しそうなことでも、「できない」とはあまり思いません。やってみないとわからないことが、実際に今までもたくさん起きてきました。

「○○ができる」より「○○ができない」という考え方になりがちな人もいると思います。でも、それは他人と比べているから、そう考えてしまうんだと思います。自分の人生、自分が主

比べない、生き方



辻 陸上選手
沙絵

役ですし、他人ばかり気にしていても何も得られません。自分がいかに楽しく、有意義な時間を過ごせるかということを考えたほうが、もっと楽しい人生になるはずです。他人と比べることで、自分が本当に向きたい方向がわからなくなってしまうのではないかと思います。皆それぞれ、「できる」「できない」はたくさんあると思いますし、得意なことも、生まれた環境も、育ってきた環境もすべて違うので、「比べる」ということは、自分自身にとってあまりいいことではない、と思います。

そうした中で感じるのは、目標や目的はとても大事だということです。私は今でも、日記や練習ノートをつけて、目標や目的を毎日思い出すようにしています。子どもたちには、ぜひ目標や目的をもって、「できないと思わず、何でも挑戦してみる」スタンスを大切にしてほしいです。

短距離走は、0.01秒のタイムの差を競うスポーツです。その0.01秒のために、私たち選手は長い期間トレーニングを積んでいます。自分の頑張りや記録と直接結びつくので、最後に結果がどう出るか楽しみです。リオデジャネイロパラリンピック、世界パラ選手権2017と、銅メダルを獲得できましたが、2020年には金メダルを獲れるよう、毎日少しずつ自分のできることを積み重ねて、最後に金メダルに届けばいいな、と思っています。(談)



● つじ・さえ 1994年北海道生まれ。ハンドボール強豪の茨城県立水海道第二高校に進み、全国高校総体ベスト8。2013年、スポーツ推薦で日本体育大学に入学、ハンドボール部に入部。大学2年時に陸上競技(短距離)に転向。リオデジャネイロパラリンピック、世界パラ陸上競技選手権大会ロンドン2017の女子400m(T47)で銅メダルを獲得。

写真提供／(株)日体サービス



これからの学校体育に必要な視点と手立ての工夫

東京都狛江市立狛江第三小学校校長
東京都公立学校情緒障害教育研究会会長 渡辺 秀貴

1. 子どもの実態から見えてくる授業改善の視点

教科等への興味・関心にかかわるこれまでの各種調査では、子どもたちの好きな教科のトップ3に必ず「体育」が入っていた。しかも第1位に挙げられることが多かった。その理由として「自分の思いや願いを実現できるから」という。しかし最近、順位の低下とともに、この傾向に当てはまらない状況の子どもが増えているという声が多い。

そのような子どもたちの体育に取り組む姿に注目すると、大きく2つの課題が見えてくる。1点目は学習過程に即して求められることで、例えば「指示を的確に聴き取る」「グループで協働する」「友達とのコミュニケーションを図りながら学びを進める」など、集団行動を支える能力にかかわる課題である。

2点目は、走る活動を例にすると「腕の振り方がぎこちない」「上体が前かがみになってしまう」「足裏全体に体重がかかってしまっている」「コーナーを上手に回れない」など、状況としては「ぎこちない」と見える個の運動能力にかかわる課題である。体育では、この2つのどちらかが欠けてしまうと、子ども自身の思いや願いを実現する授業にはならない。

これらの課題改善には、指導者が子ども1人ひとりの発達の段階を的確に捉え、個に応じた、あるいは集団の状況に応じた適切な手立てを講じることができるかどうかにかかっている。そこで本論では、発達段階の状況の異なりにかかわらず、どの子どもも自分の能力に応じて単元や本時の目標を達成できるよう学習環境を整える、いわゆる授業のユニバーサルデザインの視点から体育の授業改善についての基本的な考え方を紹介していく。

2. 日常の学習環境のユニバーサルデザインが基本

上記課題1点目の集団行動、集団活動を生産的なものにすることの必要性は、体育の授業に限ったことではない。子どもが、指導者の発問や指示

の意図を汲み取って活動できることは学習活動の前提である。また自分の思いや考えなどを友達と対話して深めたり、新しいものを生み出したりしていくことなしに深い学びは成立しない。つまり教科等の授業での発達段階による課題の克服、合理的な配慮を目指した指導法や環境整備(図1参照)が基盤にあってこそ、体育の授業でも同様の手立てが成立するというのを確かめておきたい。その具体の多くが日常化されていないのに、体育の授業だけでユニバーサルデザインの授業を目指しても、その場だけの浅い実践となりがちである。

そこで体育の授業改善の視点を含め、特に学習活動全般で日常的に配慮したい「7つのポイント」を示す。

①活動のめあてと学び方を合意形成する

学習の入り口で、「この時間はこのことをはっきりさせる。できるようになるために、この活動を友達と考えを比べたり話し合ったりして行うのだ」と子どもなりに理解できるようにする。

②指示・発問の言葉を精選する

指導者の少ない発語量で、子どもが指示を理解し、それに基づいて動くことができるようにする。簡潔・明瞭な言葉を使い、具体的な内容で子どもと対話することを心がける。

③見通しをもたせる

単元や1単位時間の学習の流れを子どもと合意形成しておく。単元で扱う大まかな内容や活動、ゴール等、1時間の授業の流れの見通しを子ども自身がもっていることで、友達とのかかわりも含め、活動に安心感をもってしかも主体的に取り組むことができる。

④モデルを示し視覚化する

作業の手順やコツ、一連の動きを視覚的に捉えさせ、子ども自身がどのように動けばよいかをイメージできる状態にしておく。集団内でそのイメージが共有されていることで、友達とのかかわりも効率化され、集団としての生産性も高くなる。

⑤記憶の負担をできるだけ少なくする

短期記憶が苦手な子どもは、次に自分は何をするのかわからなくなってしまうことが多い。活動を進めるうえで大切なことは、板書での提示、ノートやカードにメモをする等の工夫をする。

⑥活動をスモールステップ化・パターン化する

学びの内容を細かく分けて段階的に身につけていく方法や、学習内容や技能をパターン化した学び方で習熟させる方法が適している子どもへの配慮を工夫する。

⑦学習参加意識が持続できるようにする

上記①～⑥までのような配慮のもと、発達障害やその傾向のある子どもが学習への参加意識を持続できるよう、戸惑いが起きたときには先生や友達に聞く、あるいはサインを出す、わかるところまで振り返ることができる資料を用いるなど、困ったときの解決方法を集団全体で共有しておく。

3. 子ども1人ひとりの運動能力的確な把握と課題改善のための指導・支援スキルを多様に

体育の指導にあたっても①～⑦の視点から環境整備や教材研究、個別の指導の手立てを講じることで、体育の授業参加に困難さを抱えている子どもの状況を改善できる。加えて、冒頭で示した第2の課題としての「ぎこちなさ」動きの改善について、指導者が当事者の体の状態を理解し、適切な指導・支援をできるようにしたい。例えば、集団で整列するとき、真っ直ぐ立てない子どもがいる。この子どもに対して「背筋を伸ばしてしっかり立ちなさい」と言っても、「ぎこちなさ」からくる状態であればこの指示はほとんど意味をもたない。腰の横を支えるようにして「腰を起こしてごらん」、「肩や腕に余分な力が入っているから抜いてごらん」「頭から、肩、腕、手先、足が一直線になるようにイメージしてごらん」と、その子どもが抱えている運動課題を克服する具体的な助言をすべきである。体の状態や運動の能力にかかわる個別指導については、体のバランスを保つことや正しい姿勢で走ることといった基本的な状態の見取りと指導を基本に、運動種別に見ていく必要がある。

ここでは、次々に動きの状態が変わるとび箱運動を苦手とする子どもの例をあげながら、どのような視点で個別の指導を進めて行くべきか示したい。

①改善課題となる状態を見いだす

- ・スタートの起立姿勢で猫背になっている。
- ・助走スピードが遅い。バタバタと走る。
- ・踏みきり板の直前でスピードが落ちる。
- ・踏みきり板で両足が合わない。
- ・ジャンプのタイミングが合わない。
- ・怖くて跳べない。跳ぼうとしない。
- ・とび箱の上でお尻をついてしまう。
- ・着地で転ぶ、ふらつく。など。

まず、上記のような「とび箱を跳ぶ」運動に必要なポイントとなる「動き」のどこに課題があるかを見いだすことから指導が始まる。

②ポイントをおさえたスモールステップで指導

上記のように一連の運動を細かく分けてそれぞれの「ぎこちなさ」を改善するサポートこそ、今、求められている運動能力への合理的な配慮・支援といえる。これまでも、体育の実践研究の中で明らかにされてきた指導法をより丁寧に扱うと考えればよい。

とび箱運動の指導のユニバーサルデザインのポイントは、「自分の体を支える腕の力と跳ぶタイミングを身につけさせること」「一連の動きを分解して『ぎこちなさ』を取り除く練習をさせること」である。腕の力をつけバランス感覚を養うためには、いわゆる「かえる跳び」の練習が効果的である。その際、お尻を上げて腕で自分の体を支える練習の必要性を子どもなりに理解し、モデルとなる友達の実演を視覚で確認し、自身の到達イメージを抱いて「まず5回」と自ら挑戦するシチュエーションが大切である。



今回はとび箱運動を例に指導改善の基本的な考え方を示したが、各運動領域・種別に応じた手立てをこれらの視点から常に考え工夫していくことが、子どもが「自分の思いや願いを実現する」体育の授業に結びついていくと考える。

(わたなべ・ひでき)



実践 5年生・とび箱運動

子ども1人ひとりを生かす視点や場の工夫

東京都狛江市立狛江第三小学校教諭 宮下 佳典

はじめに

子どもは、自分の思いや願いを発揮できる体育の授業が大好きである。しかし近年、運動が苦手だから、意欲が湧かないから、集団行動が苦手だから、といった理由で「苦手意識」を表出する子どもも見られる。教師の指示を聞いて行動する、グループで協力して運動する、自分の力量に合った場を自ら選んで運動する、友達の動きを観察して感想を伝える、といった体育ならではの活動に困難さを示す子どもが目につくのである。

このような子どもに対して、運動課題の単純な繰り返しだけでは効果は望めない。できないことは何なのか、どうすれば克服できるかなどの課題を把握し、具体的な手立てを講じる必要を強く感じている。子ども1人ひとりにとって適切な運動課題を見つけ、新たな指導方法を提示する、体育の授業におけるユニバーサルデザインが重要だと考える。

今回は5年生の「とび箱運動」で、子ども1人ひとりが個性・特性を生かして、体育の授業に集中しやすくなるための視点や運動の場の工夫の実践について紹介する。

1. 授業実践

(1) 学習の流れの明確化

まず授業では、「整列→準備運動→めあての確認→練習→振り返り」といった、基本的な活動の流れで進めることを子どもと合意形成した。このことで、教師が指示を出さなくても、次に何をするのかを考えて行動することができるようになった。しかしなかには、「次は何をすればいいですか」と聞きに来る子どももいるので、視覚的に学習の見通しがもてるように、学習の流れを掲示するようにした(写真1)。また、授業内容によっては、目安時間を記入していくことで、子どもたちが声を掛け合い、時計を見ながら計画的に取り組むこともできた。

(2) ICT機器の活用

ICT機器を使って、課題を把握し解決する学習を行った。お手本になる子どもの様子を撮影して再生することにより、手を着く場所や着地のポイントなどを視覚的に知ることができた。また、動画を再生して、自分たちの活動の様子を見合っ、教え合う姿も見られた(写真2)。さらには、最初に跳んだ動きと、課題を把握したうえで、跳んだ動きを比較することによって、自分の伸びを実感させることもできた。

(3) 補助具の活用

運動が苦手な子どもへの配慮は必要不可欠である。ただ、とび箱運動の場を用意するだけではなく、子どもに合わせて様々な練習場面を想定し、それぞれの練習のポイントに合わせた場の工夫をするようにした。

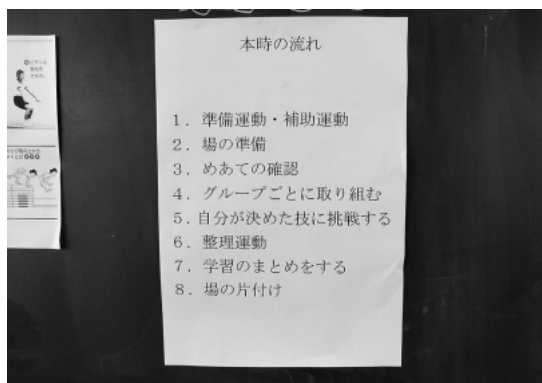
今回は、台上前転における高さの恐怖を消すために、踏みきり板を使用するのではなく、とび箱の1段目を踏みきり板の代わりに使い、高さの恐怖を軽減させた(写真3)。

できなかった子どもができたときには、自信になるとともに、グループとしての意欲の向上にもつながる様子が見られた。

(4) グループの編成

少人数で学習を行うためにグループを編成した。ただ編成するのではなく意図的に、運動能力に応じた課題別にグループを編成することが大切である。このようにすることで、互いに教え合う様子や同じ課題に向かって解決していく様子が見られた(写真4)。

できたときの喜びや達成感を、本人だけではなく、グループでも味わうことができた。グループ学習を行うことで、友達との学び合い方が身についてきたことは、大きな成果であると考えている。



▲ [写真1] 第3時から、学習の流れがひと目でわかるようにプリントを掲示した。



▲ [写真2] 撮影した動画を見合って教え合う姿が見られた。



▲ [写真3] 踏みきり板の代わりにとび箱の1段目を使って台上前転の練習。高さの恐怖の軽減になる。



▲ [写真4] 意図的に課題別のグループ編成にしたことで、互いに教え合う活動が活発になった。

2. 成果と課題

(1) 成果

- ・学習の流れを視覚的に掲示することで、子どもが見通しをもち、安心して体育の学習に臨むことができた。
- ・ICT機器を活用して自分の動きを確認することで、課題を見つけることができた。また、技能の向上とともに、意欲的に練習に取り組む子どもが増えた。
- ・場の工夫をしたことで、課題に応じた練習に取り組むことができた。
- ・課題別にグループ編成することによって、互いに教え合い、解決する様子が見られた。

(2) 課題

- ・体育の授業におけるユニバーサルデザインをいくつか実践してきたが、課題が残っている子どもがまだいることは現実である。さらに指導者は視野を広げ、運動の場の工夫をしていかなければならない。今後も個々の特性に応じた手立てを増やしていく必要がある。

- ・今回5年生で実施をしたが、怖くて跳べない子どもや手の着き方がバラバラになってしまう子どもが何人かいた。したがって、低学年から発達段階に応じたユニバーサルデザインの授業をしていく必要がある。

おわりに

体育でユニバーサルデザインの授業を取り入れて行うことによって、体育ならではの活動に意欲的に取り組む子どもが増えた。体育の学習では、自分の課題を明確にして取り組むことが大切である。したがって、子ども自身が克服できるよう、ユニバーサルデザインの視点を指導者が意識していることが大切である。また、子どもにとって何が大切なのかを精選していく必要がある。

体育という教科に対して抱える課題はたくさんあるが、指導や運動の場を工夫することによって、「できた」「楽しい」という気持ちをさらに高め、生涯スポーツの意識を育むよう努めていきたい。

(みやした・よしのり)

東京オリンピックがやってくる！

トップアスリートを身近に実感！

集団達成型のリレー授業

東京学芸大学附属大泉小学校教諭 松井 直樹

1. 私の考える「子どもたちにとってのオリンピック・パラリンピック教育」

いよいよ、2020年東京オリンピック・パラリンピックがやってきます。大人だけでなく、子どもたちにとっても、リアルタイムでトップアスリートたちの競技を間近に見る、感じることができるかけがえのない「みんなの夢」の時間がやってくるのです。私たちは子どもたちにどのようなことを学ばせることができるのでしょうか。

オリンピック・パラリンピック教育（以下オリ・パラ教育）は、2016年7月の『オリンピック・パラリンピック教育の推進に向けて（最終報告）』によればオリンピック・パラリンピックを題材にして、①スポーツの意義や価値等に対する国民の理解・関心の向上、②障害者を含めた多くの国民の、幼少期から高齢期までの生涯を通じたスポーツへの主体的な参画（する・見る・支える・調べる・創る）の定着・拡大、③児童生徒をはじめとした若者に対するこれからの社会に求められる資質・能力の育成を推進すること、を目的としています。

また、次期小学校学習指導要領においても、「第3 指導計画の作成と内容の取扱い2（7）オリンピック・パラリンピックに関する指導として、フェアなプレイを大切にするなど、児童の発達段階に応じて、各種の運動を通してスポーツの意義や価値等に触れることができるようにすること」と新設されています。

このように様々な試みがあり、2020年に向けて学校教育のあらゆる場面でオリ・パラ教育を扱っていきますが、私は児童・生徒にとってのよりよい体育授業こそが、何よりもオリ・パラ教育の中核であると考えています。では、どのような体育授業がオリ・パラ教育につながる良質な体育授業となるのでしょうか。私はオリンピック・パラリンピックの種目を体験するというイベント的な授業だけではなく、トップアスリートが集まり、メダ

ルをかけてしのぎを削り、記録達成に向けて競い合うことを同じように感じられる、つまりトップアスリートだけでなく児童・生徒がスポーツのおもしろさを身近に実感できる体育授業が望ましいと考えます。そうすれば、オリ・パラ教育の目的である「生涯を通じてスポーツに自分事として参画する力を身につける」ことができるからです。そこで、ここではトップアスリートと同じようにスポーツのおもしろさを仲間と実感することができる「200m（4×50m）セパレートコース集団達成型リレー」の実践を紹介します。

2. 「どうしてこんなに速い？」リレーの不思議

皆さんも、アンカーのケンブリッジ飛鳥選手と、ウサイン・ボルト選手がともに勝負をかけて走るシーンに胸を躍らせたでしょう。2016年リオデジャネイロオリンピック第15日目、陸上男子400m（4×100m）リレー決勝が行われ、日本チーム（山縣、飯塚、桐生、ケンブリッジ）は37秒60で2位となり、銀メダルを獲得しました。

リオデジャネイロオリンピック以降も、2017年世界陸上で大会史上初の銅メダルに輝くなど、日本のリレーは世界の頂点に近づくまでになってきました。ではなぜ日本のリレーは世界の頂点に近づいたのでしょうか。個々の走力では日本選手は他国と差があります。現在100mでは決勝に進む選手はいません。参考までに4選手の当時の100mの自己ベストをまとめてみましょう。山縣10.05（現在は10.00）、飯塚10.22（現在は10.08）、桐生10.01（現在は9.98）ケンブリッジ10.10（現在は10.08）で、合計は40.38秒です。一方、銀メダルを獲得したリレー決勝（400m）の記録は37.60秒、その差は2秒78です。つまりリレータイムのほうが短距離走の合計タイムより速くなっています。その差を生み出すことでリレーが世界の頂点に近づいたのです。またそこにリレーのおもしろさ、

不思議があるのでしょうか。おもしろさの理由は、①走者の加速によるスピードに乗ったバトンパスと、②バトンゾーン内を有効に使った利得距離の活用が大きな要因です。また、③チームで走る責任感という心理的側面、④オーダーの工夫という作戦面もあります。

このようにリレータイムが短距離走の合計タイムよりも速くなるという点で、オリンピック選手などのトップアスリートがしのぎを削って獲得する達成感、スポーツのおもしろさを児童・生徒も実感できるようリレーの授業をどのようにして子どもたちと創っていったらよいのでしょうか。

3. トップアスリートを、スポーツのおもしろさを身近に実感！200mセパレートコースリレー

(1) リレー教材に含まれる学習要素

リレーの学習要素は多岐にわたっています。私はこれまで、様々な学習要素を学校のカリキュラム構成を、また何よりも目の前の児童の実態を考えながら実践してきました。どれも大切ではありますが、クローズアップして取り組むと児童の学習内容への意識がより明確になるという実感を得てきました。競走して勝敗を決定するリレーの授業は「抜きつ、抜かれつ」の歓声があがる授業になりました。しかしその一方で、負けるチームは練習を積み重ねても、他チームが伸びていくなかで負け続けるという結果もありました。リレーは、個人の走力をバトンパスでつないでゲーム的に楽しめる運動教材であることから、短距離走の合計タイムと比較してリレータイムを縮めることができるのであれば、記録達成とトップアスリートと同様の実感ができるという点で、よりリレーのおもしろさ、不思議さに迫ることができます。その意味で、集団達成型のリレーの授業づくりにも価値があるのです。

200mセパレートコース集団達成型リレーは、図1(P.11)に示すような指導計画で展開します。

(2) 短距離走の合計タイムとリレーのタイムとの差を単元全体の課題にする

単元前に児童の短距離走(50m)を計測します。チームを編成する意図もありますが、単元を通してリレータイムとの比較ができる基礎タイムともなります。私はこの実践でリレーの不思議、つまり短距離走の合計タイムよりもリレータイムが小さくなるというおもしろさを最初に伝えてから学

習を進めることもありましたが、実践を重ねていく中で、「リレータイムは短距離走の合計タイムより速くなるだろうか？」と児童に向けて発問するようになりました。児童に予想させると、短距離走の合計タイムのほうが速いという意見が多かったからです。バトンパスで時間がかかるからという理由でした。この当初の予想が覆ることこそ、どうしてなのだろうという学習意欲につながることがわかり、現在ではその不思議をみんなで探求していく授業づくりを心がけています。

2時間目以降に日本の陸上選手を例にして、日本チームがメダルを獲得などの活躍をしていることから学習内容(バトンパス・オーダーの工夫など)を洗い出します。自分たちもその学習課題をもとに、トップアスリートのように短距離走の合計タイムよりリレータイムを縮めることが達成できるかどうか、「やってみたい！ やるぞ！」という児童の関心・意欲は一気に高まります。

(3) みんなでチャレンジ！チーム・学級新記録

「みんなで目標に向かってひとつになること」は体育の授業のみならず、児童の学校生活を考えていくうえで、たいへん意義深いものです。互いに認め合い、励まし合いながら、伸びを得点制にして学級全体で目標を決めて取り組ませるのです。そして、全員で新記録を目指します。さらに、学級全員のリレータイムの得点を合計して、クラスの一体感を引き出すこともあります。競走型のリレーの授業では、「勝ち負けの結果」があらかじめ予想されるリレーになってしまうと子どもにとって意欲が高まりません。どのチームが勝つかわからないというドキドキするような緊張感がリレーの醍醐味だからです。一方、達成型中心のリレー授業でも、競走の意識が必要です。それは動機づけの理由からも考えられます。競走は外発的動機づけだけではなく、実は内発的な動機づけにも大きく関係しています。つまり、競走することによって自己決定と有能さの認知が生まれ、競走の相手と同じか、やや高い場合に自分のもてる力を最大限に発揮したり、最も自分の能力が向上したりするのです(杉原2003)。そこで、「達成型のリレー授業」でも「競走するグループ構成」をします。50m走タイムを手がかりに、できるだけ各チームの合計タイムを等しくするのです。また走能力の高い児童、低い児童という陸上運動での個人差は、グループ間の

力を等しくすることで解消されます。

しかし、実践を繰り返すたびに、個人差の大きさによるチーム決めの難しさを感じています。年間計画カリキュラムに「全身を使って思い切り走る短距離走の授業」「くねくね走ったり、スピードを変えたりなど、意のままに走る走・跳の運動(遊び)」の重要性をあらためて感じています。

(4) 練習成果が発揮されやすく、記録達成につながるセパレートコースを設定する

リレーの学習ではオープンコースの場づくりが多いようですが、テイクオーバーゾーンでの走者の交錯や接触、バトンパス後のコースどりでスピードが落ちることも考えられます。本実践では、バトンパスの学習の成果を生かすためにセパレートコース(1周200mのトラック)を設定して50m×4人の200mリレーにしました(図2)。

(5) バトンパスの基礎感覚づくり

次期学習指導要領「C陸上運動(1)ア 短距離走・リレー」では「一定の距離を全力で走ったり、滑らかなバトンの受渡しをしたりすること」とバトンの受渡しの指導が追記されました。つまり、これまで以上にリレーの中心となる学習課題が「滑らかなバトンパス」であることがわかります。私はバトンパスにはスタート、加速、引き継ぎの3つの局面があると考えています。スピードを落とさないバトンパスは記録達成のための中心的な学習課題であるものの、前走者がスピードを落とさず走りながらスピードに乗った次走者に意のままにバトンを渡すということは、児童にとっていくつかの動きが組み合わされているので難しい感覚・動きづくりを必要とします。

「意のままに動いてバトンパスする」＝「よいバトンパスは鬼ごっこの動き」とシンプルに捉え、日常的にも取り組めるシンプルなバトンパス鬼ごっこ、折り返しバトンパスリレーに取り組めます。**【バトンパス鬼ごっこ】**

基本学習として前走者のスタート位置を確認するためのゴーマークボール(紅白玉など)を使います。望ましいバトンパスは、「絶対につかまらない」「追いつくぞ」という鬼ごっこの状態とし、よいバトンパスのための大切なポイント(姿勢・バトン操作・声)について理解させます。

①20m間に5mずつラインを引き、2人で鬼ごっこをする(写真1)。

②追いかける児童と追いかけられる児童が全力で走る状態がよいバトンパスの引継ぎ状態であるとして、15～20m間でタッチできるようにする。

【折り返しバトンパスリレー(チーム)】

折り返しバトンパスリレーは、鬼ごっこの発展としてゲーム的にバトンパスの基礎感覚づくりを高めるゲームです。直線での折り返しをしながらバトンパスをします。目の前でバトンパスが展開されるので、バトンパスの様相が見やすくなり、兄弟チームでアドバイスをし合ったりして、バトンパスの学び合いが展開されます。

セパレートコースでは、カーブでのバトンパスが多くなります。そこで後半はカーブを使っての鬼ごっこを取り入れます。鬼ごっこの感覚がつかみやすくなるようにペープサートを活用したり、バトンパスチェックシートでバトンパスの動きを確かめたりします(写真2)。

(6) チームの仲間のよさを生かした作戦づくり

集団達成型のリレーの授業では、バトンパスだけでなく200mをどのように分担して走るかということがチームの課題にもなります。「みんなで工夫し、達成していくことが集団達成型の楽しさである」ということを味わわせるために作戦づくりの時間を保障します。

①オーダーの工夫(友達のよさを知る、生かす、つなげるために)

- ・走る順番はどうする? 速い子から? 遅い子から?…「スタートが得意なAさんから!」
- ・組み合わせは?…「AさんからBさんへ。タイミングが合っているので!」
- ・アンカーが得意な子は?…「Cさん!」
- ・2,3走者は?…「いちばん長く走る!」

②作戦の工夫

- ・コーナーでのバトンパスで立つ位置はどこ?
- ・20mのバトンゾーンをどう生かすか?
- ・コーナーでの走り方は?…実際に歩いて、走るコースをイメージしてみよう!

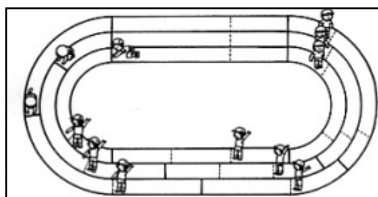
4. 集団達成型200mセパレートコースリレーの成果

(1) 児童によるリレーの記録変化より

本年度、本校の6年生でも実践をしました。短距離走(50m)の記録を計測して、おおよそ35秒1～35秒3の範囲でもちタイムを同じようにしてチームを編成しました。本学級は、リレータイム

▼ [図1] 6年生・リレー：単元計画表

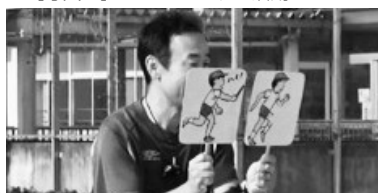
リレータイムが速くなるための要素である、「バトンパス」「オーダー」の工夫について共通課題として学習する。	共通課題として学んだことをもとに、バトンパスの「感覚づくりのゲーム」や「技能を確実に身につけるための、数色いしやしやゲーム」を取り入れて短時間学習。
オリエンテーション ①学習のねらいを知る。 ・学習の進め方・チームの役割分担 ②基礎感覚づくりを知る。 ・慣れの運動	③バトンパス基礎感覚・技能を高める学習 (みんないっしょの学習) 「ウォーミングアップエクササイズ」 ・平面・踏切調整・視覚調整感覚運動 ・バトンパスゲーム ・バトンパス鬼ごっこ(感覚づくり)→ ・折り返しバトンパスゲーム(技能) ④集団達成のための共通学習 (みんないっしょの学習) 「オーダー」(第2時) 「バトンパス」(第3時) ⑤集団達成のために必要なチーム課題にチャレンジする学習 (みんなががんばる学習) 「ミニオリンピック(おもしろいルール)」 「チーム練習」 ・今日の試しのルールの結果から課題別練習
③試しのリレーに挑戦し共通課題を見付ける ・バトンパス ④次時の学習課題を考える。 「短距離走の合計タイムとチームタイムとどっちが早いのだろう。」	⑤チームで課題達成の楽しさを味わうために記録に挑戦する学習 (みんないっしょの学習) 「チームで課題を解決しながら、チーム・学習記録達成しよう」 「ミニオリンピック2(新記録を目指して)」(第2～6時) ・記録を取ったルール・記録の差を知ってさらに記録に挑戦する。 ・チームの新記録・持ちタイムとの差から得点(して)最高得点を目標とする。 ・全チームが最高得点を目標して兄弟チームで競い合う。 兄弟チームで互いに見合いながら、記録達成のための課題別練習をする。持ちタイムとの記録の差を得点とし、その得点を伸ばしていく。単元の最後にはリレー大会を行い、チームやクラスの新記録・最高得点を目標して、チャレンジさせる。



▼ [写真1] バトンパス鬼ごっこ

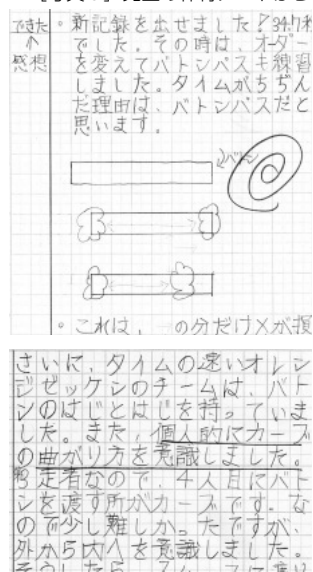


▼ [写真2] ペーパーサートを活用して



◀ [図2] コースはセパレートコース

▼ [写真3] 児童の体育ノートから



が短距離走の合計タイムより速くなることについては、ほとんどの児童が遅くなると予想していたので、記録が短距離走の合計タイムより速くなることに気づいた2時間目以降、意欲を高めることができました。記録変化の推移をみると、おおよそどのチームもほぼもちタイムよりも記録を伸ばし、2秒近く記録を伸ばしたチームもあり、トップアスリートと同様の経験をすることができました。しかし、なかなか記録が伸びずうまくいかないチームもあり、「どうしたらいいのだろう」と兄弟チームで話し合いや練習をする姿がありました。また、競走して走ることが記録達成につながることは児童自身にも理解できており、もちタイムを同じにすることでどちらが勝つかわからないという状況設定は、記録達成についても効果的であることがあらためてわかりました。

(2) 児童の体育ノートから

本校では、体育ノートを取り入れており、自身の運動を振り返り、自己評価する活動をしています。そのことによって、「わかってできるようになる」「考えたことを他者に伝える力を身につける」思考力・判断力・表現力等の高まりを目指しています。児童の体育ノート(写真3)には、記録達成の理由を学習内容の中核であるバトンの受け渡しやカーブ走など、走る動きづくりを意識して走ることが記されていました。このことから、学習内容を明確にして自チームや、個人の課題を解決していく学びが深まりました。

5. 子どもたちがスポーツのおもしろさを実感して迎えるオリンピック・パラリンピックに

このリレーの実践後、学級の肯定的な人間関係がより高まり、学習意欲も高まりました。このように「学級全体がひとつの目標に向かって工夫し、苦労しながら取り組んでいくことの大切さ」、そしてそれが「できたときの喜び」(集団達成型)を学ぶことが、体育の学習の中で児童に身につけさせたい大きな価値のひとつになるといえるのではないのでしょうか。東京オリンピック・パラリンピックは、スポーツのおもしろさに身近に触れる大きな転換点になることでしょう。その際、「ぼくたち、わたしたちもトップアスリートのようにみんなで記録に向かって取り組むことができた」という実感は、オリンピック・パラリンピック以後もスポーツに対する関心や取り組みを支えるものになると考えます。

スポーツのもつおもしろさなど多様な可能性を知って、自分や仲間とのかかわりを豊かに保障していく体育授業がオリ・パラ教育を一過性のブームにしないカギとなるのではないかと、そのような体育授業を今後も子どもたちと共に創っていきたいと考えています。(まつい・なおき)

<参考文献>

- ・リレー・短距離走指導の適時性に関する研究
池田延行 1983年岡山大学教育学部研究集録第62号
- ・オリンピック・パラリンピック教育の推進に向けて(最終報告) 2016年7月21日 オリンピック・パラリンピック教育に関する有識者会議
(図や写真には前任校の実践も含まれます)

トップアスリートの記録を身近に感じさせる授業

—陸上運動の特徴を理解し、教材づくりに「ひと手間かける」ことで—

国士舘大学教授 池田 延行

1. 「オリンピック・パラリンピック教育」への取り組みの開始

開催まで900日を切った「2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会」に向けて、各競技団体はもちろんのこと、様々な取り組みが行われている。「オリンピック・パラリンピック教育（以下、オリ・パラ教育）」も、その代表的な取り組みのひとつである。

「オリ・パラ教育」に関しては、松井先生の文中にもあるように、平成29年3月に告示された新学習指導要領・小学校体育科においても、「フェアなプレイを大切にするなど、…各種の運動を通してスポーツの意義や価値等に触れることができるようにすること」が示され、体育科においてもそのねらいを生かした授業づくりが期待されているところである。

2. リレーの授業実践の試みとその成果

上記以外にも「オリ・パラ教育」の内容は多様であるが、ここでは松井先生の授業実践—トップアスリートを身近に実感！—についてコメントをしてみたい。

先に示したように、「オリ・パラ教育」の内容は多岐にわたるが、この集団達成型のリレーの授業は、陸上運動がもつ特徴、すなわち、「記録やタイムの伸びや短縮等を具体的・客観的に示すことができること」を生かして授業づくりを工夫し、小学生でも陸上競技のトップアスリートを身近に感じる、あるいはトップ選手と似たような体験ができることを意図したものである。

具体的には、リレーの授業において「各人の短距離走の合計タイムとリレータイムとの差でトップアスリートに挑戦すること」をねらいにしている。現在の「男子4×100mリレー」の日本記録、各選手の100m走タイム（日本記録当時）とそのタイムの合計、およびタイム差は次のようである。

- ①日本記録……37秒60（2016年）
- ②各選手の100m走のタイム……
 - ・山縣10秒05、飯塚10秒22、桐生10秒01、ケンブリッジ10秒10
- ③4名の100m走の合計タイム……40秒38
- ④タイム差……40秒38－37秒60＝2秒78

そこで、この「短距離走の合計タイムよりリレータイムを速くすること」がねらいとなる。

もちろん、小学生が4×100mリレーを授業で実施することは現実的ではない。小学校でのリレーの授業では、松井先生の授業実践でもみられるように、以下のような条件で実施するのがよい。

- ①4人×50m走のリレー（200mリレー）
- ②できるだけ、セパレートコースで実施したいが、バトンパスゾーンのみセパレートコースでも可能である。
- ③各リレーチームの合計タイムをできるだけ等しくする。

このような条件での「200mリレー」を行うことで、松井先生の授業実践でも以下のようなことが明らかになったと思われる。

- ①小学生（高学年）でも、200mリレータイムが短距離走の合計タイムよりも速くなることを体験できる。
- ②日本記録でのタイム差（2秒78）にかなり接近できる。
- ③リレータイムのほうが速くなることの要因を理解することができる。その4つの要因は、
 - ・各人が加速してバトンを受けることができること。
 - ・バトンパスの技術が向上して、「バトンパスでの利得距離」を生み出すことができること。
 - ・各チームで、オーダー（走る順番、スタートやアンカーなどを決める）を工夫することが

可能なこと。

- ・集団種目のリレーを行うことで、各人の意欲を高めることができること。

上記のようなリレーの授業を通して、児童はどのような体験ができるであろうか。

それは、ひと言でいえば、「トップアスリートのすばらしさやすごさを知るとともに、自分たちも陸上運動の授業を通して、トップアスリートに近い体験ができることのおもしろさを味わうこと」であろう。加えて、松井先生も指摘しているように、仲間と一緒に何かを成し遂げるという「集団達成の魅力」にも触れていくことにもなる。そして、こうした授業での体験により「オリ・パラ教育」やアスリートへの興味・関心を高めていくことが期待できると思われる。さらに、松井先生のリレーの授業における工夫では、「バトンパス鬼ごっこ」や「折り返しバトンパスリレー」などの滑らかなバトンパスに結びつく活動（練習）にも注目したい。特に、「バトンパス鬼ごっこ」は、筆者もかつて実践しており、わかりやすく、また効果的な活動（練習）としておすすめしたい。

このように、「トップアスリートへの接近」は、陸上運動の特徴を理解して教材づくりを工夫すること（ひと手間かけること）で比較的容易に取り組むことができることを、ぜひリレーの実践を試みて感じてほしいと思う。

3. かつてのリレーの授業実践（ねらいは、ほぼ同様の）レビュー

上記のような授業実践を、筆者は30数年前にすで行っている（詳しくは、「陸上運動は小学校5年生からなぜ必要か」：体育科教育1980年5月号：大修館書店を参照）。

ここでのリレーの授業実践（岡山県倉敷市内の小学校）は、「5人×40mの200mリレー」をセパレートコースで行っている。また、このリレーの授業実践は、小学校3年生から6年生までの各学年で同じ条件で実施している。そのリレーの授業実践では、以下のような結果が示された。

- ①リレータイムが短距離走の合計タイムよりも速くなるのは、小学校5年生からであること。
- ②小学校5年生からは、リレータイムのほうが「1秒5～2秒5程度速くなる」こと。

- ③このリレーの授業を通して、小学校5年生からは70%以上の児童の短距離走タイム（50m走タイム）が向上したこと。

4. 陸上運動での、トップアスリートを身近に感じるもう1つの授業実践の提案

小学校での陸上運動では、リレーの授業以外にも、もう1つの「トップアスリートを身近に感じる授業実践」が可能と思われる。

それは、「ハードル走の授業実践」である。この授業実践では、「女子100mハードルの日本記録に挑戦！」がねらいとなる。授業は以下のように（ひと手間かけて）実践してみたい。着目点は、「ハードル走タイム」－「短距離走タイム」のロスタイムである。現在の女子100mハードル走の日本記録、日本記録保持者の100m走タイム（自己ベスト）およびロスタイムは、以下のようである。

（日本記録保持者は、金沢イボンヌ選手）

- ①100mハードル走の日本記録……13秒00
- ②記録保持者の100m走タイム……11秒73
- ③ロスタイム……1秒27

このロスタイム「1秒27」への挑戦である。

ただし、小学生が100mハードル走を行うことは難しい。そこで、以下のような条件を設定することになる。

- 日本記録の条件……・走る距離：100m
・ハードルの台数：10台
- 小学生の条件……・走る距離：50m
・ハードルの台数：5台

小学生での50mハードル走（5台のハードル）でのロスタイム「1秒27」は、到達が可能なタイムではなかろうか。ハードル走の授業での目標タイムでは、「短距離走タイム」＋「ハードル1台あたり0.3秒（5台では、1秒5のロスタイム）」という設定をみることが多いからである。

こうしたハードル走の授業での（ひと手間かけた）工夫も検討してほしいと思う。50mハードル走でロスタイム1秒27をクリアしたときは、60mハードル走（ハードル6台）、さらには70mハードル走（ハードル7台）に挑戦してみたらどうであろうか。

（いけだ・のぶゆき）

「デジ体」が生み出す主体的・対話的で 深い学びのある体育学習

東京都中野区立緑野小学校主任教諭 安藤 亨

はじめに

本校では、平成28年度から「思いや考えを深める子の育成」という研究主題のもと、次期学習指導要領の完全実施に向けて、主体的・対話的で深い学びのある授業づくりを目指して研究を行っている。この研究主題に迫る手立てとして、本校ではタブレットを積極的に活用している。児童どうしが対話を通して自己の思いや考えを深めていくために、タブレットがもつ機能を最大限生かしていけるよう実践を重ねている。今回の実践報告も、こうした研究の一部である。

1. 運動の特性

(1) 一般的特性

- とび箱運動は、切り返し系や回転系などの技に挑戦して技能を身につけたり、さらに新しい技に挑戦したりして、楽しさや喜びを味わうことができる運動である。
- 身につけた技をより困難な条件のもとでできるようになったり、より雄大で美しい動きができるようになったりするときに、楽しさや喜びを味わうことができる運動である。
- 腕で体を支えたり、回ったり跳んだりする運動を行うことで、空間における逆位、回転などの運動感覚を楽しむことのできる運動である。

(2) 児童から見た特性

- いろいろな技に挑戦し、できなかった技ができるようになったり、上手になったりしたときに楽しさを味わえる運動である。
- 自分の力に合っためあてが達成できたときに喜びを味わうことのできる運動である。

2. 児童の実態

単元が始まる前に、アンケートによる児童の実態調査を行った。そのアンケートの中で、とび箱運動を好きだと感じている児童と苦手意識をもっ

ている児童それぞれに、「とび箱運動が楽しくなるためには何が必要か？」について答えてもらった。その結果、とび箱運動を好きだと答えた児童の多くは、「自分の動きを確認できるタブレット」と答えていた。一方、とび箱運動に苦手意識をもっていると答えた児童の多くは、「やさしい練習の場」と答えていた。この結果から、とび箱運動が好きな児童は、最低限の技ができることを前提に、さらに技の質を高めていきたいという意欲をもっていることがわかった。また、とび箱運動に苦手意識をもっている児童は、なかなか技が身につかないため、安心して取り組めるやさしい場で技に取り組んでいきたいと考えていることがわかった。

これらのことから、授業の中でタブレットを活用する際には、児童の実態や技能の状況に応じて弾力的に活用していく必要性を感じた。そこで本単元では、技能の差にかかわらずどの児童にとっても必要な「自己の課題への気づき」の場面に重点をおいてタブレットを活用していくこととした。なお、児童は「デジ体」を使った学習は初めてだったため、本単元に入る前と第1時の授業の中でアプリの使い方について説明する時間を設けた。

3. デジタル教材—「デジ体」を使うねらい

本単元では、①技のイメージやポイントを手本の動画を見てつかむ。②撮影した自分の動きと手本の動画を比較して課題を発見する。③撮影された自分の動きを見ながら動きの修正を行う。この3つのねらいで「デジ体」を使用した。特に自分の動きを客観的に捉え、手本の動画と比べながら課題を見つけていく②のねらいを重点として授業づくりを行った。

4. 単元計画

(資料1 参照)



〔写真1〕 手本の動画で技のイメージをつかむ。



〔写真2〕 掲示物で技のポイントを共有する。

〔資料1〕 単元計画：6年生・とび箱運動

時	1	2	3	4	5	6	
	知　　る	つかむ			高める		
学習活動	【オリエンテーション】 ①集合・あいさつ ②学習の流れの確認 ③グループ学習のしかた ④準備運動 ⑤場の準備 ⑥タブレットの活用方法の確認 ⑦既習の技試し ・安定した開脚とび ・抱え込みとび ・安定した台上前転 ⑧整理運動 ⑨学習の振り返り ⑩場の片づけ ⑪整列・あいさつ	①集合・あいさつ　②学習の流れの確認　③準備運動　④場の準備					
		⑤ポイントタイム①　★技のポイントを知る。 ・大きな開脚とび（第2時） ・抱え込みとび（第3時） ・大きな台上前転（第4時） （「デジ体」の手本の動画を活用）			⑤ポイントタイム① ★本時で取り組む技のポイント を手本の動画で確認する。 （自分の力に合った技の場でグループを再編成）。		
		⑥ポイントタイム②　★小グループでタブレットを活用し、技のポイントと比較しながら1人ひとりの課題を見つける。 （「デジ体」の撮影・スロー再生機能を活用）			⑥チャレンジタイム ・タブレットを活用して動きを修正する場 ・やさしい練習の場 ・発展技に取り組む場（首はねとび、頭はねとび）		
		⑦チャレンジタイム　★自分の課題に合った場で技に取り組む。 ・タブレットを活用して動きを修正する場 （「デジ体」の手本の動画、撮影・スロー再生機能を活用） ・やさしい練習の場 （「デジ体」のつまずき解決法を活用）			⑦ブレ発表会 ・第4時までのグループで撮影し合い、課題を伝え合う。		⑦発表会 ・第4時までのグループで技を発表し合う。
		⑧整理運動　⑨学習の振り返り　⑩場の片づけ　⑪整列・あいさつ					
教師の支援	・1時間の学習の流れを掲示物で示し、児童が学習に見通しをもてるようにする。 ・安全な場づくりや正しい用具の使い方を指導する。 ・タブレットで動きを撮影する際には、撮影者にどの部分を撮影してもらうかを伝えてから行うよう指導する。 ・手本の動画とあわせて、静止画で作った掲示物や学習シートを活用し、児童が自分の技の課題に気づいたりポイントをより意識して取り組んだりできるようにする。 ・支援が必要な児童には「やさしい練習の場」で練習に取り組むよう促し、助言や補助を行っていく。 ・児童が発展技に取り組む際には、基になる技ができていることを教師が必ず確認する。						
評価計画	関	○	○	○			
	思		○	○	○	○	
	技					○	○



〔写真3〕 友達の動きを撮影する。



〔写真4〕 撮影した動画から技の課題を見つける。



〔写真5〕 やさしい練習の場で安心して技に取り組む。

5. 授業実践

(1) 授業

- ①タブレットを各グループに1台ずつ用意した。
1グループ6～7人の構成で、計6つのグループで学習を始めた(第5時から課題別でグループを再編成)。児童は「デジ体」を使用するのが初めてだったため、第1時の技試しを行う前に、動画の再生方法や撮影方法などについてのオリエンテーションを簡単に行った。第1時の技試しをグループ内で撮影し合いながら行うことで、第2時以降、児童がスムーズにタブレットを活用していけるようにした。
- ②第2時から、児童がタブレットを活用する目的や活用方法を理解して学習に取り組めるよう、「授業の流れ」(P.17資料2参照)を児童に提示して授業を行った。手本の動画と、技のコマ送り写真で作った掲示物を活用して技のポイントを知るポイントタイム①、自分の動きと手本の動画とを比較し、グループで協力して各自の技の課題を発見するポイントタイム②、見つけた自己の課題の解決に取り組むチャレンジタイムの3つの学習場面を設定して授業を行った。特に本単元の重点として取り組んだ「自己の課題への気づき」の場面であるポイントタイム②では、「デジ体」資料の技のコマ送り写真で作成した学習カード(P.17資料3参照)を活用した。1人ひとりの動きをグループ全体で確認し合い、できているポイントにチェックを入れながらお互いの課題について話し合えるようにした。
- ③チャレンジタイムでは、自力での課題解決が困難な児童のために「デジ体」のつまずき解決法を参考にしたやさしい練習の場を設けて、個に応じた指導や補助を行った。またタブレットを活用して技の課題の修正に取り組む児童には、「どのポイントを中心に撮影してもらうか」を

必ず撮影者に伝えてから撮影することを約束事として設け、タブレットの活用がより課題解決につながるようにした。

(2) 児童の変容

- グループ学習における子どもたちの対話に大きな変容が見られた。これまでの技能が高い児童中心の話し合いとは違い、動画という具体物をもとにお互いの動きを見合うことで活発な対話が生まれた。友達にアドバイスをする側とそれを受ける側に分かれてしまうような形のグループ学習ではなく、児童1人ひとりが友達や自分の技の課題について話し合う姿が見られるようになった。
- 単元を追うごとに学習カードの記述の内容に大きな変容が見られるようになった。「技ができた」「技ができなかった」という技能の結果に関する記述から、自己の課題の分析、課題解決のための方策、友達の技のよさの発見など、とび箱運動の克服・達成型の特性に迫る具体的な記述へと変容し、児童1人ひとりが主体的に学習に取り組む様子を見取ることができるようになった。

6. 成果と課題

(1) 成果

- 単元前と比べて単元後では、とび箱運動を楽しんでいる児童が増加し、「デジ体」を活用した本単元の学習を通して多くの児童が「課題を克服する楽しさ」や「新しい技に挑戦する楽しさ」を味わうことができた。
- 「技のポイントを知る→自己の課題に気づく→自己の課題に取り組む」という「デジ体」を活用した学習の流れが児童に定着し、課題の解決に主体的に取り組む児童が増えた。



〔写真 6〕 教師の補助で運動感覚をつかむ。

- 「デジ体」の手本の動画で技のイメージやポイントをつかめたこと、撮影した動画で明確に課題を見つけられたことが技能向上につながった。
- 「デジ体」のスロー再生の機能を活用することで“誰にでも課題を見つけられる環境”が生まれ、グループ学習における対話の量や質に大きな高まりがみられた。

(2) 課題

「自己の課題への気づき」によって1人ひとりの児童の中に生まれた“課題解決のための多様な練習の場への欲求”に対して、学習環境の整備やマネジメントの面で応えられない場面があった。動画を見て動きを修正するだけで課題の解決につながらない児童には、安心してスモールステップで技に取り組めるやさしい場が必要であり、新しい技や発展的な技に取り組みたい児童には、安全を確保しながら思い切り技に挑戦できる場が必要である。今後は、「デジ体」のつまずき解決法を活用しながら、教師が課題解決のための場を与えていく形だけでなく、児童と教師が対話しながら課題解決のための場を作っていく形での授業実践にも取り組んでいきたい。

おわりに

今回の授業実践を通して、児童が自らの力で課題を見つけることの意義をあらためて感じた。

「デジ体」は児童1人ひとりが自らの動きを客観視し、“自分の目を通して課題を捉えること”を可能にする学習ツールである。この「解決したい課題」との出会いこそが、児童の主眼的・対話的で深い学びを生み出す原動力となっていくと確信している。今後もよりよい体育学習を目指して、様々な運動領域で実践を積み重ねていきたい。

(あんど・とおる)



▲〔資料 2〕 授業の流れ

▼〔資料 3〕 学習カード

とび箱運動学習カード 6年 組 名前()

第3時 月 日 ()

めあて

分かること 自分の動画を観て、できているポイントにチェックを入れよう！

☐
☐
☐

★今日の振り返り★

	できた		できなかった	
○技のポイントを確認してできた	4	3	2	1
○友達と声をかけ合うことができた	4	3	2	1
○自分の課題を知ることができた	4	3	2	1
○技が上達した	4	3	2	1
○安全に気を付けて運動ができた	4	3	2	1

気が付いたこと・分かったこと



授業者：東京都大田区立入新井第四小学校教諭 小菅 祥子
 講評者：東京学芸大学教育学部准教授 鈴木 聡
 参観者：東京学芸大学鈴木聡研究室ゼミ生



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ルーターで入新井第四小学校の授業を撮影し、鈴木聡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 「バスケットボール」(全10時間)

○学習の準備状況 (6年生)

- ・バスケットボールには、6年生で初めて取り組む。3年生でセストボール、4年生でアルティメット、5年生でハンドボールと、ゴール型のボール運動には何度か取り組んできている。
- ・本学級は、話や指示をよく聞いて動くことができる児童が多い一方、自分で考え、工夫して動

くことが苦手な児童も多いという実態があった。そのため、この1年間の体育の授業では、作戦を考えたり、課題を見つけて克服するための手立てを考えたり、ゲームのルールを工夫したり、新しいスポーツを考えてみたりするようにした。本単元も、チームに合った作戦や練習を考えるという点で、認知学習を取り入れた。作戦が固定化しないよう、様々な作戦案を提示したが、そこから独自の作戦を考えるチームもあれば、作戦案を組み合わせるだけのチームもあった。

- ・インフルエンザと受験により、学級の約3分の1の児童が欠席。本時は、新しくチームを組み直して2時間目の授業。
- ・本単元の3～5時間目のめあては、課題を見つけることや課題克服のための練習をすることであつたため、児童どうしでタブレット端末を用いて動きを撮影していた。本時ではタブレット端末は使用しない。

○本時のねらい (7/10時)

- ①グループパス、シュート、ドリブルなど、バスケットボールの技能をゲームで生かし、相手のいないところに走り込んでパスを出したり、シュートをしたりすることができる。【技能】
- ②自分のチームの実態に合った作戦を考え、実行することができる。【思考・判断】

○本時の展開（7/10時）

時	主な学習活動	○指導上の留意点 ☆評価
6分	1. 集合・あいさつをする。 2. 学習内容の確認をする。前時の振り返りをする。 3. 準備運動を行う。 ・前半は他単元と共通の運動。後半はバスケットボールを用いた運動を行う。	○本時の流れの確認をする。 ○本時のめあてを確認する。 ○教師が前時までで見つけたよかった動きを紹介したり、課題を克服するための手立てを示したりする。 ○運動で使用する部位を意識して準備運動を行う。
12分	4. 前半のゲーム（3試合）をする。 ・1試合は3分とする。 ・3人対3人で行う。 ・審判は、試合をしていないチームの児童が担当する。（主審、ラインズマン、得点）	○対戦の組み合わせは事前に伝えておき、ホワイトボードにも記載する。 ○ルールを守り、安全に気をつけてゲームができるように指導する。 ○よいプレー（ナイスパス、ナイスキャッチ、ナイスシュート、スペースをつくりだす動きなど）は、積極的に褒める。 ☆【技能】相手のいないところに走り込んでパスを出したり、シュートをしたりすることができたか。（観察） ☆【思考・判断】チームの作戦を意識して動くことができたか。（観察・カード）
8分	5. チームタイムを行う。 ①全体共有 ②チームごとの作戦 ③チーム練習	○作戦を立ててからチームの練習に取り組ませる。 ○チームの練習方法は、2つ程度にする。 ☆【思考・判断】チームごとに、チームに合った作戦を立て、効果的な練習に取り組むことができたか。（観察・カード）
12分	6. 後半のゲーム（3試合）をする。 ・前半のゲームと同じルールで行う。	○よいプレーは、積極的に褒める。 ☆【技能】相手のいないところに走り込んでパスを出したり、シュートをしたりすることができたか。（観察） ☆【思考・判断】チームの作戦を意識して動くことができたか。（観察・カード）
7分	7. 整理運動を行う。 8. 学習のまとめをする。 ①よかったところ ②課題となるところ ③全体共有 9. 集合・あいさつをする。	○運動で使った部位をよく伸ばし、整理運動の指導をする。 ○チームカードに振り返りを記入させる。 ○チームの作戦に対する振り返りを発表させて共有する。 ○安全に気をつけ、協力して片付けができるように声かけをする。

授業の前に

鈴木 バスケットボールのゴールリングは直径45cmで、これはバスケットボール約2個分です。その知識があるだけでシュートを打つときに心理的に入りそうな気がしてくるから、可能なら児童に実際にボールとリングを見せてあげる機会をつくるのもよいですね。

——（傍線はゼミ生・以下同）私も初めて間近で見たときは、意外と大きくてびっくりしました。

鈴木 この学校は、バスケットゴールに補助リングを取り付けて、入る範囲を広げています（写真1）。あわせてバックボードの四角の位置も設定

【写真1】バスケットゴールの工夫



し直し、元のリングには緩衝材を付けてボールがゴールの内側のリングに当たって跳ねて外に出ないようにしています。準備が丁寧ですね。

■導入

——「相手のいないところに走ろう」、「作戦を立てて実行しよう」という本時のめあてを復唱しています。小菅先生から「リバウンドを意識しよう」という話もありました。そして学習内容の確認、前時の振り返りからスムーズに準備運動に移行しました。かかっている曲が、スローテンポです。

鈴木 この学校は準備運動時にかける曲を全クラスで統一していて、前半は共通の運動、後半が単元固有の運動をしているそうです。前半に横跳びの動きがあるから、新体力テストの反復横跳びの得点が高いそうですよ。

——準備運動で週3回反復横跳びをしている成果ですね。サイドステップは、ボール運動で実際に使われる動きでもあります。

鈴木 曲の後半に入り、バスケットボールを使い始めました。全体的にドリブルがうまいです。左右どちらの手でもボールを押し出せています（写真2）。

——準備運動が終わったらそのままチーム練習、次に先生がゲームを行う場所を指示して……、すぐにゲームが始まりました。

鈴木 チーム練習終了からゲーム開始まで30秒ほどです。このスピード感は、いいですね。

■展開

(1) 前半のゲーム（1試合3分×3回）

——5チームあります。2試合同時に行い、残りの1チームや試合に出ていない児童が、審判や得点係をするみたいです。

鈴木 人数は3対3で、オールコートですね。

——ドリブルで切り込んで、レイアップシュート（写真3）。決まりました。

鈴木 相手チームも速攻。走った児童にパスをまわしてフリーでシュート。ドリブルとパスを使い分けて、ちゃんとバスケットになっています。

——基礎的な技能が高い児童が多いですね。ただ、チームによっては空きスペースに走ることができる児童がいる一方、マンツーマンになって空いているスペースがあっても、残りの児童があまり動いていない場合がありますね。

鈴木 こういうとき、先生が一声かけたらできるようになる場合があります。中継だと位置が遠い

ので、先生から児童への声かけが聞こえないけれど、どういう声かけをしているのでしょうか。

（授業者より：心情面と技能面の双方から声をかけることを意識しました。運動が得意ではなく、動き方がわからない児童には、技能面での声を多くかけました。友達によい声かけをしている児童を褒めたり、よいプレーをした児童の動きを声に出して広めることも心がけました。）

鈴木 ドリブルしている間にディフェンスに追いつかれました。今の場面は、前にロングパスを出してもよかったかもしれません。

——2人のディフェンスに囲まれている状態でシュート。今のプレイは無理にシュートを打たずに、もう1回パスをつなぐとよかったですね。

鈴木 緑チーム4番の女子が、よくフリーになっているけれど、ボールがまわらないですね。あの子にもパスが出るか注意して見てみましょう。

——緑チーム1番の男子が上手だから、自分で決めてしまうようです。あ、緑チーム4番へのパスが出ました（写真4）。

鈴木 パスがまわってきてシュートを打てたら、ゲームへのモチベーションが高まりますね。

——1試合目が終わりました。3分は早いんですね。

鈴木 得点が20対11？ 何かしらボーナス得点のルールがありそうです。これだけ点が入ると、児童はおもしろいですね。

中継者 1ゴール5点。点を入れた児童は帽子を裏返します。帽子を裏返した児童がゴールを決めると1点。チーム3人全員の帽子が裏返ると、ボーナスで5点が入るようです。

——先ほどの試合は、両チーム3ゴールずつ入ったけれど、点を入れた児童が違うことで点差がついたのですね。休む間もなく2試合目が始まりました。赤チームは体が大きい子が最初にボールを持って、パスを出す作戦がありそうです。

鈴木 誰かがシュート打っているときに、ぼつんとただ立っている児童もいますね。

——ボールが落ちる場所を予想して動く児童がいると、触発されて周りの児童の動きも変わりそうです。

鈴木 3対3で人数が少ないから、リバウンド役と反撃の速攻役を決めておいてもよいかもしれませんね。

【写真2】ドリブル練習をする児童たち



(2) チームタイム (8分)

小菅 先生がいいなと思ったのは、Aさんが何度もリバウンドを取れていたことです。シュートのたびに、外れるかもしれないと考えて、落ちそうな位置に動いていましたね。

——小菅先生はリバウンドに意識を向けさせているようです。

鈴木 先生がAさんに、そのことを意識したか聞いたら「していません」と答えていました。外から見てると明らかに意識しているように見えても、そういう答えが返ってくることはありますね。体育以外の授業でもあるし、大人でもある。

——そうであっても、先生が拾って伝えることで、児童が意識するようになると思います。

鈴木 そうですね。伝えた方がいいです。

——チームごとの話し合いが始まりました。手元の紙に状況ごとの、練習メニュー、作戦、行動が書いてありますね (写真5、資料)。

鈴木 授業準備がしっかりされていますね。

——「もっと散らばる」、「ロングパスよりショートパスを出す」など、作戦を具体的に話しています。「シュートしたらゴール近くに行く」というのは、リバウンドのことですね。

鈴木 課題を出して、作戦を共有しようとしている様子が顕著に見て取れますね。

——赤チームがリバウンドの練習を始めました。リバウンドはリングやバックボードに当たってから動いたのでは遅いので、シュートを打った瞬間に、外れたらどこにボールがいくか予想して動いているかどうかが大事です。

鈴木 6年生だとそこまでは難しいと思います。先生が到達させようとする技能目標は「落ちてきたボールを、ボーっと立ったまま見ていないようにする」ぐらいのレベルではないでしょうか。後半はリバウンドに注目ですね。

【写真3】レイアップシュート



【写真4】シュートを打っていない子にボールがまわる



【写真5】チームごとの作戦タイム



【資料】練習メニューの例

バスケットボール練習メニューの例	
＜シュート練習の例＞	
★ シュートゲーム	(シュートを打つ人、守る人に分かれて練習をする。)
★ ゴール下	(ボールをパスする人と、ゴール下からシュートする人に分かれる。)
★ リバウンドシュート	(1人がボールをボードに当て、もう1人がキャッチをしてシュートする。)
★ パス&ラン	(2人組でパスをつないだりドリブルしたりしてゴールまで運び、最後にシュートをする。)
＜ディフェンス練習の例＞	
★ マークゲーム	(2人組で向き合って、マークする人はにげる人と同じ方向に動く。)
★ 鹿かごゲーム	(輪になり、真ん中にいる人にボールを取られないようにパスを回す。真ん中にいる人は、動き回ってボールにさわる。)
★ アウトナンバーゲーム	(2対2、3対2、2対1などでミニゲームをする。)
＜ドリブル練習の例＞	
★ パス&ラン	(2人組でパスをつないだりドリブルしたりしてゴールまで運び、最後にシュートをする。)
★ アウトナンバーゲーム	(2対2、3対2、2対1などでミニゲームをする。)

(3) 後半のゲーム(1試合3分×3回)

——白チームも青チームも、リバウンドを取ろうとゴール下に動いています。ゲーム中に児童から「リバウンド!」という声も出ていますね。

鈴木 意識が変わりましたね。チームのうち、試合に出ていない児童は、どんな声かけをしているんでしょう。気になりますね。

(授業者より:1チームの人数が3人か4人で、ほとんどの児童が試合に出ていたこともあり、試合に出ていない児童は、得点係をしていました。)

鈴木 技能が平均して高いだけでなく、全員が動けていて、すごいクラスですね(写真6)。

——ドリブルするかパスするか判断は難しいはずなのに、それを的確に組み合わせています。

鈴木 オールコートでここまでゲームになっている授業を見ると、ハーフコートのゲームよりオールコートのゲームを行った方がよいと感じますね。

——オールコートだと縦の動きが出ますからね。

鈴木 「上がれ上がれ」と指示が出ています。速攻もバスケの楽しさですね。

——この試合は両チーム20点です。

鈴木 ボーナス得点は児童のモチベーションが上がるから、どのゲームでもボーナス得点を導入しよう、という考えの先生もいらっしゃいますね。

——絶対にシュートできるチャンスなのに、ボーナス得点のために、まだシュートを決めていないチームメイトにパスを出すのはよいのでしょうか。

鈴木 点を取る競争課題なのだから、その達成を目指すならありでしょう。勝つことよりも「全員にパスをまわそう」ということが優先されてしまったら、それはよくないと思います。

——この授業はそうはなっておらず、勝つための戦術として、まだシュートが入っていないチームメイトにボールを積極的にまわしているようです。

鈴木 だから見ていて楽しいですね。ただ、6年生なのだから「ボーナス点がゲームの本質をゆがめている」という意見が出てきてもいいですね。

——児童からは出てこないのではないのでしょうか。

鈴木 教師が揺さぶりとして提案してもいいです。ゲームの「ルール」についての思考を促すことになりますから。

——今、攻めているチームの児童が、1回外に出て相手を引きつけてから、中に入ってボールを受けました。本当に技能が高いですね。

鈴木 このような高度な動きは、教師の指導によ

るものなのでしょうか。

(授業者より:いい動きをした児童の紹介はよくしています。本学級の児童は、今までのゴール型の学習で、スペースを「見つける」だけでなく、「作り出す」ことも大切であると学んできているので、動きがよいのだと思います。)

鈴木 全体的にバウンドパスが少ないので、「山なりパスよりディフェンスが対応しづらい」というバウンドパスの効果は、指導してもよさそうですね。

——授業終盤になって、ロングパス、ロングシュートが増えてきました。

鈴木 ちょっと雑なプレイも増えてきましたね。疲れも出てきたのでしょうか。でも、チームタイムで話していたことを実現できている面も多く、すばらしいですね。

——先生がリバウンドについて取り上げたからこそだと思います。価値づけることの重要性を感じました。

■まとめ

(1) チームの振り返り

——試合終了直後から「先生まだバスケやる?」と児童から声が上がっています。

鈴木 全体に児童の満足度も高かったようです。チームごとに、よかった点と課題についての話し合いが始まりました。「次はどうしようか」という声が聞こえますね。

(2) 全体共有

児童A 作戦通りにできたことはよかったです。課題はリバウンドです。

児童B シュートの本数が少なくても、ボーナス点を取って勝てたことはよかったです。ショートパスとロングパスを使い分けて、ロングパスでも得点できるようにしたいです。

児童C ゴールの近くでシュートを打てないときがありました。チャンスのときはすぐにシュートを打つようにしたいです。

小菅 今回、自分で立てた課題を、達成できた人はすばらしいです。次も試合をしますので、作戦を考えながら動けるといいですね。臨時のチームでしたが、みんなが楽しそうにできていたことはよかったです。

鈴木 今回のライブ映像を見ての授業観察と、録画を見ての授業観察の違いは何か感じましたか。——撮影者にどこを見たいか指示できる点は録画よりよいと思います。Wi-Fiでつないだことで、映像が乱れることもあったので、中継映像をもう少しきれいに見ることができたらもっとよかったです。あとは、今まさに行われているという臨場感を感じました。

鈴木 スポーツ中継を、録画して見るより生で見た人が多いように、授業も生で見るよさがありますね。場所が違うから、児童や授業者聞こえるということを気にせずに話せることも利点です。——話すなかで、授業の見方がリアルタイムに変わっていきました。

■授業を参観したゼミ生の感想

ゼミ生1 前半のゲームを見た先生が、具体例を出して価値づけした内容が、作戦タイムや後半のゲームに生きていました。ゲーム→チームタイム→ゲームの流れが、うまくハマっていたと思います。何がよい動きかわからない状態で取り組むのと、「これがいい」とわかって取り組むのは違うので、先生が授業をデザインすることの重要性を再認識しました。

ゼミ生2 児童のボール操作やボールを持たないときの動きがうまかったです。ボールを持たないときにフェイントを入れてディフェンスを離したり、コート右端でドリブルしつつ左端にパスを

【写真6】どのチームも、全員がシュートを打っていた。



出したりなど、高度な動き方ができている児童がいたのは、指導力の高さだと感じました。本時のねらいが「相手のいないところに走り込んでパスを出したり、シュートをしたりする」と設定されているのに、授業ではリバウンドばかりを取り上げていた意義は、授業者にうかがってみたいです。

ゼミ生3 ホワイトボード、学習カードなどの内容や例示が的確で、細かい配慮や気配りがなされており、子どもたちが次の行動を把握し、授業がスムーズに進んでいました。「細かいパスでつなぐ」というめあてを立てたチームが、後半のゲームで実際にパスをつなげているなど、1時間の授業の中で変容が見られました。パスの目標を立てたからパスにこだわるというわけでもなく、状況判断して、ドリブルもできていたのはすごいと思います。

📷授業者（小菅祥子先生）より

本単元の初めの数時間は、ゲーム数を少なめにしていたので、時間的な余裕があり、チームごとにタブレット端末でゲームを撮影し、動きのフィードバックができていました。しかし、単元後半はゲーム数を多くしたため、動きのフィードバックがうまくできていなかったことが、作戦が思ったように深まらなかった原因の1つであり、自分の反省点です。ただ、運動量は確保できましたし、子どもたちは与えられた環境の中で、一生懸命頑張って学習し、作戦を実行しようと動いていました。子どもたちが自分たちで考え、成長していくことのできるような授業をして、子どものひらめきを引き出すような声かけができるよう、私自身これからもっと精進したいと思います。

🗣️講評者（鈴木聡先生）より

児童の戦術的な動きがよく出ているよい授業でした。パスをつないでシュート空間をつくったり、サポートの動きがよくできていたり、バスケットボールの特性が十分に引き出されていました。小菅先生の丁寧な授業づくりがうかがえます。授業を提供していただきありがとうございました。

Live Lessonsは今回で6回目。この手法は新しい授業研究の方法として定着していきそうです。録画再生との決定的な違いは、「今、授業をしている臨場感」と、見たい箇所をリクエストできる点にあります。授業の場にいる撮影者は、別会場の音声をモニタリングしているので、話題に合わせて移動してくれます。授業を見ながらディスカッションできる点もLive Lessonsならではの



体とことばは車の両輪

—体育の先生に望むこと—

ジャーナリスト 岡崎 満義

体に愛情をもって生きる

昨年、12月9日付神奈川新聞に「第37回全国中学生人権作文コンテスト県大会」で最優秀賞に選ばれた5作品が掲載された。その中の1篇、横浜市立青葉台中学校1年・佐々木愛子さんの「障害を心の輪に」にひきつけられた。

彼女はパラリンピックについて特集したテレビ番組の中で両腕のない背泳ぎの男子選手のインタビューを見て、考え方が変わったという。

「大きなハンデを負っているのに、一位とはすごいですね。」

という記者の言葉に対して、

「私は両腕が無いという障害を持っています。けれど、世界中の誰もが必ず障害を持って生まれてきていると思っています。人前で話すことが苦手だったり、スポーツが不得意だったり人によって色々な『障害』があります。だから私は、その障害ときちんと向き合って、自分の美点にすることが大切だと思います。」

この言葉を聞いた時、私の中での障害のイメージが変わった。今までは障害と聞くと「可哀想」、「不自由」、「他の人とは違う」というマイナスイメージを連想しがちだった。けれど、「みんなが必ず障害を持っている。」という話を聞いた時、そう思っていた自分が恥かしくなった。この世界に何でも完璧にできて、一つも欠陥の無い人間なんて存在しない。もし、そんな人ばかりだったら、もう人とのつながりなんて必要なくなってしまう。勉強が苦手だったら教えてもらえばいい。そして代わりに車椅子を押して支えてあげる。

そのように、一人一人の苦手な所や、不自由な所に、温かく手を差し伸べれば、それは人と人とを結ぶ『心の輪』になると思う。

佐々木さんの素直でしなやかな感性に感心する。

「障害」を狭くこわばった概念で捉えないで、柔らかに広々とした人間の地平に引き出すことによって、いっそう私たちの視野を広くしてくれる。近年、パラリンピックがオリンピックと並ぶほどに価値を高めてきた結果でもあろう。この間、偶然テレビを見ていて、室内競技場付きの「義足の図書館」の存在を知った。さまざまな義足が競走用の義足も含めて用意されており、安い賃貸料で誰でも試してみることができる。片足を失って走ることをあきらめていた少年が競走用の義足をつけて、ぎこちなくそれでもゆっくり走れて笑顔になる姿を見て私までうれしくなった。パラリンピックのすそ野がこんなふうに日常生活の中に広がってきつつあるのだ。義足という体の補助器具を使って体を動かしながら、その少年は自分の体の仕組みをあらためて知り、体に対して愛情をもったにちがいない。

ところで、私は自分の体についてよく考え、愛情をもったことがあるだろうか。小、中、高校時代、体育の時間は確かにあったが、ほとんど記憶に残っていない。私は小、中、高、大学でそれぞれ本当に生涯の恩師といえるいい先生に出会っている。残念ながらその中に体育の先生はいない。体育の先生は跳び箱やマット運動、バスケットボールやバレーボールなどを熱心に教えてくれたが、体育技術だけを習って、体と心のつながり、あり方まで踏み込んでくれた感じはなかった。例えば、人間が二本足で直立歩行するようになった歴史やその意味、今西錦司博士の日本サル学から見た人間行動、忍者の身のこなし方、昔の日本人がしたという同じ側の手足を同時に前に出すナンバという歩き方……などを体育実技の時間に先生が身をもって教えてくれていたらどうだろう。私はまさに“腑に落ちる”というかたちで体のことを知り、体に愛情をもつようになったらと思う。

わかる、愛情をもつとは五臓六腑で知る、つまり体得ということなのだ。そんな体育授業ができれば、佐々木愛子さんが書いたように「障害」も、人間史、人類史の中にキチンと位置づけられるのではなからうか。

学校体育の中から徹底的に体を鍛えてエリート・アスリートが出てきても不思議ではないが、学校体育ではそれが目的になることはない。オリンピックや世界選手権に出場できるようなエリートは、各競技団体やJOC、日本体育協会が力を入れて養成してくれるはずだから、学校体育の中でそのことは考慮に入れる必要はない。あくまで多数の普通の児童生徒である。ふだん、私たちは病気になるいかぎり体のことを考えることはない。しかし、体こそがすべての基礎である。心も体と切り離してあるわけではない。体のことを知り、体に愛情をもって生きていく。その出発点が学校体育ではないだろうか。

はじめにことばありき

もうひとつ、体とともに大切にしなければならないのが「ことば」である。「はじめにことばありき」と聖書にいわれているとおりである。

10年余り前、世田谷区教育委員会が区立小学校用に「日本語」というテキストを作った。1・2年、3・4年、5・6年用に3冊、その目次を見ると基本的なコンセプトは「日本語の響きやリズムを楽しもう」であることがわかる。俳句、短歌、現代詩、漢詩などが多く収められている。意味がすぐにわからないことばがあっても、まず声に出して読み、日本語のリズムを体得しようという姿勢である。

1・2年生用の「日本語」にも何と漢詩が5首もとられている。高啓の「胡隱君を尋ぬ」、杜甫「絶句」、孟浩然「春暁」、王維「竹里館」、李白「静夜思」がそれ。意味を考える前にまず声を出して読もう。

胡隱君を尋ぬ〈高啓〉

水を渡り 復た 水を渡る

花を看 還た 花を看る

春風 江上の路

覚え 君が家に到る

この五言絶句を何度も声に出して読んでいくうちに、自から絵のような景色が浮かび上ってくる。

意味を考える前に、自分の体とその風景の中に入っていくのを感じるのだらう。

「日本語」テキストを作った当時の世田谷区教育委員会教育長の若井田正文さんに話を聞いたことがある。「きっかけは長崎の小学6年生の女の子が同級生をナイフで刺した事件でした。相手のことばをしっかりと受け取る、自分の気持ちをことばでしっかりと伝える。それができていないから無残な事件を起こす。日本語教育がしっかりとできていないとこんな事件がこれからも起こってくるにちがいないと思ったのです」——そして小学校の先生たちが研究会をつくり、「日本語」テキストを作ったのだ。(今でも世田谷区教育委員会で購入)。国際化の時代、英語も大事だが、やがてAI(人工知能)が通訳してくれるようになって、コミュニケーションもより楽になるだろう。とすればますます母語である日本語をしっかりと身につけておく必要がありそうだ。

エスペ란ティスト伊東三郎が『高く たかく 遠くの方へ——遺稿と追憶——』(1974年、土筆社刊)の中の「ことばを愛するということ」で次のように書いている。

ことばを愛するということは本当は自分の心を愛することであり、自分の生命を愛することであり、人間性を愛すること、結局は人間そのもの、人間というものの全体をしみじみと愛することなのだ。(中略)

現に、いまの国語教育や外国語の〇×式テスト採点方式のおかげで、とかく言語というものを何か特別の知識としてあつかう面が大きく注意をうばって、かんじんな自分の平生のことばの深い人生的大切さがおろそかにされがちだ。(中略)

愛語に回天の力あり、ということは全く本当だ。ことばを愛すること、愛をもってことばをかたること、ここに、人生万事を動かす原動力がある、ということはあるほど如来の至言だ。

あるリズムと響きをもって口から発せられることばは、体の奥底、五臓六腑を巡って出てくるものだ。国語教育と体育はほとんど車の両輪である。つまり、ことばを愛することと体を愛することとはほぼ同じことだと言えるだろう。将来、そのことをよく知った体育の先生が、全国の小中学校にたくさん現れてくれることを心から願っている。

こんなとき、どうしよう？ 体育の授業づくりQ&A



回答者：東京学芸大学准教授 鈴木 聡

Q. 日々の体育の授業を充実させたいのですが、なかなか思うようにできません。そもそも体育の授業をどのようにしていけばいいのかわかりません。体育の授業づくりの「基本のきの字」を教えてください。（3年目：男性）



A. 現在、若い先生方がとても多い時代です。東京都などでは、1校に数名の初任者の先生がいる学校も珍しくありません。校内研究会や教育委員会主催の研究会で外部講師として参加すると、講評へのリクエストとして「体育のいろはを教えてください」というものが実に多く、「授業者は若いので、ぜひ厳しくご指導ください」などと言われることもあります。私は本来、「体育の授業はこうあるべき」という尺度で参観したり、授業評価したりするものではないと考えています。100の授業があれば、100のあり方が存在していると考えます。ですから、公開された授業が「よかったか、よくなかったか」とか、「厳しく指導し評価する」という視点で講評するのではなく、その授業でどんなことが起きていたのか、子どもは何を学んでいたのか、教師のねらいは子どもの実態と合っていて、それを実現する姿が見られたのか、などの視点で、「授業の事実」から自分なりに分析し解釈するようにしています。

しかし、経験の浅い若い先生方や体育を中心に研究していない先生方とお話していると、「体育は授業することが難しい教科のひとつだ」と捉えられていることが伝わります。私も小学校の教師をしていた経験がありますが、初任時代に充実した体育の授業をしていたかという自信がありません。今でこそ当たり前のこと、簡単なことと

考えているような体育の授業のポイントも、先輩の先生に教えていただいたり、授業研究によって身につけたり、長い経験で培われたりしてきたのだと思います。一方で、子どもたちとの授業は、日々展開されます。若い先生が成長するまで子どもたちを待たせるわけにもいきません。授業づくりは「How to」では決してありませんが、いくつかのセオリーやそれこそ「基本のきの字」を知っておくと、確かに役に立つのかもしれない。もちろん、セオリーはいくつもありますし、授業のねらいや単元によっても違いますが、どんな体育の授業でも使えそうな「基本のきの字」について、私なりの考えを述べてみたいと思います。

まず大切なことは、「単元をしっかりと組んで授業をする」ということです。初任期の教師数名に聞き取りをしたのですが、45分の「単発の授業」を繰り返しているという声が少なくありませんでした。体育の学習も、他の教科と同様にしっかりと単元を組んで展開していくものです。単元計画や学習過程をしっかりと立て、そのうえで1単位時間の授業を考えます。これぞ「基本のきの字」です。体育の時間になったらとりあえず着替えさせ、何となく運動やゲームをさせたりするような「その日暮らしの体育の授業」からは、今すぐ脱却しましょう。

次に、「1単位時間の組み方」です。基本の流れは、①はじめのあいさつ、②本時のねらいの確認、③準備運動、④用具の準備、⑤運動学習－1、⑥課題の設定など、⑦チームタイム、⑧運動学習－2、⑨用具の片づけ、⑩整理運動、⑪振り返り、⑫おわりのあいさつ、等になるでしょう。これは、領域によって変わってくるので当然状況に応じてカスタマイズされるべきです。授業においては、学習内容を明確にすることとも直結しますが、授業のねらいを児童とともに確認することが重要です。課題解決型の授業であれば、「何が課題であるのかを明確に」し、「解決に向けた方針をしっ

かり話し合ったり考えたりさせる時間を取る」こと、そして「試す時間を十分にとること」が大切です。また、振り返りの時間も重要です。全体での振り返りか、個人での振り返りか、話し合いか、感想等の記入なのか……。これは、授業のねらいに即して授業者である教師が決めることが大切です。さらに、整理運動は、振り返りの前に設定することを薦めます。本来、クールダウンのための時間ですから、主運動や片づけなど体を動かすことが終わったらすぐにやるべきです。最後の最後に設定している授業もありますが、それだと振り返りで落ち着いた身体の心拍数を、再度整理運動によって上げるようなことになります。活動の「意味」や「意図」をしっかりと考えながら設計することが大切です。

次に、「実際の授業場面での教師行動」です。体育の授業は、指示が大切です。長すぎず、簡潔に、そして明確に伝えます。子どもたちは動きたくてしかたがないはずですが、だからこそ、的確で短い指示で伝えるような工夫が必要です。大きくはっきりとした声で指示することも当然です。また、校庭や体育館に子どもが散ってしまっただけの追加の指示は、大きな声を出してもなかなか通りません。「とび箱の準備が終わったらグループごとに整列して待ちましょう」とか、「コートでの準備が整ったらチーム練習を始めましょう」など、次の行動まで示しておく子どもたちは自主的に動けるようになります。できれば、単元を通してそのような約束にしておくとも効率がよくなり、学び方を学ぶことにもつながります。「整列」と「集合」の違いを明確にして全校で共通に使っている学校もあります。きちんと並んだほうがいい場合は「整列」、特にきちんと並ぶ必要はなく、見やすいところに集まって座ってよい場面は「集合」という合図にしておくのです。「体育の授業では、集合のたびに子どもたちをきちんと並ばせる必要があるのか」という質問を受けることがあります。こうしたことにきまりがあるわけではありません。ただ、毎回の集合でしっかりと並ぶ必要はないでしょうし、いつも適当な集まり方では授業としてどうかとも思います。規律重視という考え方ではなく、やはり何を意図するかによって使い分けることが大切です。

「教師の立ち位置」もよく質問されます。例え

ば子どもたちが集合し、縦長で並んで座っている場合は、教師が45度動き、後ろに並んでいる子どもとの距離をできるだけ短くする工夫が大事です。太陽が出ている場合は、子どもがまぶしくないような位置に教師が立つことも基本です。ゲームや器械運動などで子どもたちが活動しているときは、全員が見える位置に立つよう努力します。

また、子どもたちに「声かけ」をするときは、褒めたり励ましたり一緒に喜んだり悔しがったりすることが重要です。これはなかなか難しいのですが、いい動きに対してその場で評価したり、つまりいているポイントを見つけて解決に向けたアドバイスをしたり、解決の糸口を見つけるヒントを伝えたりできると、より効果的でしょう。子どもの動きを見る目は、教材研究や授業研究で養っていくしかありません。

述べてきたこと以外にもたくさんの「基本のきの字」があると思います。それを、少しずつ増やして使えるようになっていくことをまずは意識するとよいでしょう。45分の授業で行う際に「時間どおり」に行くことも重要です。体育には着替えもあります。授業時間が終わると次のクラスが来ます。準備、片づけを含めて45分間で授業をするのは確かに大変です。しかし、そのための工夫をすることは、プロの教師が行う授業づくりにおいて当たり前のことです。子どもたちが運動したり試行錯誤したりする時間をたくさん取るためにも、いい意味での学習規律が整い、メリハリのある授業を子どもとともに創ることを目指してください。これは、学級経営にも必ず生きます。

最後にもうひとつ、私が教育実習に行く学生に伝えている「基本のきの字」をお伝えします。先日、福山雅治さんの男性限定ライブに行きました。4年連続で参加しています。私は毎年、福山さんと目が合います。今年はステージに近かったこともあり、4回も目が合ったのです。きっと、観客全員「目が合った」と感じているのだと思います。先生は、そういう目で子どもたちを見つめるべきだと思います。教師にとって子どもたちはたくさんいますが、子どもたちにとっての先生は1人です。全員の子どもたちが、「先生と目が合った」と感じるまなざしを、体育の授業中に向けるとよいと思います。これも、ぜひ「基本のきの字」に加えていただければと思います。