

# 小学校 体育科 部会

部会長 校長 石堂 昌彦  
実践者 教諭 岡本 啓吾

## 1 研究主題

子どもたちが喜びをもって運動を追求する体育科学習指導  
～体づくり運動における学習過程と支援の工夫を通して～

## 2 主題設定の理由

### (1) 社会の要請と今日的な教育の動向から

現代の社会は、少子化、都市化、情報化などにより、子どもたちの遊びや生活習慣が大きく変化している。運動遊びが減ったり、日常生活が便利になったりしたことにより、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きている。そのため、児童は「走る、跳ぶ、投げる、押す」などの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見られていた。

また、小学校の中学年においては、脳・神経系が急激に発達する。そのため、この時期に様々な感覚を働かせ、手や足など多くの運動期間を動かしながら移動したりバランスをとったり用具を操作したりすることは、基本的な技能を習得する上でとても効果的であるといえる。

### (2) これまでの体育科学習指導の反省から

私自身の体育科学習を振り返ると、教師主導の授業が多く、子どもたちが自ら考えて動きづくりを進めることがあまりできていなかった。また、グループでの交流活動や自分の考えを発表する機会を設定しても、活動そのものが目的になってしまうことも多く、一定の児童の考えで意見がまとまったり、多様な考えが生まれなかつたりしており、子どもたちが主体的・対話的に活動しながら思考力・判断力・表現力を育成する指導が不十分であった。そこで今回の実践では、子どもたちが主体的に考え、考えたことをもとに対話しながら思考・判断し、動きづくりに取り組むことができるような学習を実現したいと考え、本主題を設定した。

### (3) 体づくり運動の特性から

中学年の体づくり運動では、体ほぐしの運動と多様な動きをつくる運動をねらいとし、自他の心と体に向き合うことのできる運動である。「体ほぐしの運動」とは、いろいろなやさしい運動や律動的な運動を行うことによって、自分や仲間の状態に気づき、体の調子を整え、仲間と交流し、体を動かすことの楽しさや心地よさを味わうことができる運動である。「多様な動きをつくる運動」とは、「体のバランスをとる」「体の移動をする」「用具を操作する」「力試し」「基本的な動きを組み合わせる」力を高めることができる運動である。また、自己の課題を把握した上で、課題解決のために必要な活動を選択したり、工夫したりすることで、自己の動きの高まりを感じ取ることができるため、自己の課題解決の仕方を理解したり、動きの高まりを感じたりしたときに、より楽しさや喜びを味わうことができると考える。

また、今回の単元を「糸リンピック～ワクワクワールドをつくろう！～」と設定し、自分たちで場づくりを行わせ、その場に応じて基本的な動きを組み合わせる運動を考えさせることで、子どもたちはより楽しみながら活動することができる。このことは、多様な動きを主体的、創造的につくる意味から大変意義深いと考える。

#### (4) 児童の実態から

本学級の児童は2年生から3年生の学習において、用具を使った運動遊びでマットや跳び箱、フープなどの操作や体の使い方について学習してきている。しかし、運動の経験に差があり、積極的に挑戦する児童と消極的な児童に分かれていた。さらに、事前の実態把握の運動では、バランスを保つ力や、様々な姿勢で体を移動させる力が苦手な児童が多いと感じた。そこで、本単元では平衡性や巧緻性、敏捷性などの調整力の向上につながる運動材を準備する。そして、やさしい場で友達との関わり合いを十分に保証することで、自分の動きづくりに積極的に取り組ませていく。このような授業実践を行うことで、運動が苦手な子をなくし、どの子にも積極的に運動に向かわせる意味からも、意義深いと考える。

### 3 主題の意味

#### (1) 「子どもたちが喜びをもつ」とは

子どもたちが主体的にその運動の楽しさに触れられるような活動を通して、分かる喜びやできる喜びを実感することを意味している。つまり、体づくり運動領域においては、多様な動きをつくる運動を中核とした課題解決的な学習を通して、「友達の動きを見ると、動き方が分かった。」「自分で考えたりチームで動きを工夫したりすると、もっとできるようになった。」という達成感や満足感を実感することを意味している。

#### (2) 「運動を追求する」とは

子どもたちが体づくり運動領域の運動の特性に触れながら、めあてを達成するために「試す」「振り返る」「伝え合う」「再び試す」などの主体的な課題解決のプロセスを通して、自分のやってみたい動きやできそうな動きを、粘り強く繰り返していくことを意味している。

### 4 研究の目標

子どもたちが協力し合い、運動の楽しさや「わかる」「できる」喜びを味わいながら運動を追求する体育科学学習指導の実現とそのための指導のあり方を、体づくり運動の実践を通して究明する。

### 5 研究仮説

本実践において、次の2つを工夫すれば、子どもたちは喜びをもって運動を追求するであろう。

- (1) 運動の楽しさやできた喜びを味わえる学習過程の工夫
- (2) 運動好奇心を喚起し、交流の質を高める支援の工夫

### 6 研究の計画（授業の計画）

#### (1) 単元（題材等）「糸リンピック～ワクワクワールドをつくろう～」

#### (2) 単元目標

- 使用する用具の準備や片づけを友だちと行い、きまりを守って誰とでも仲良く励まし合いながら運動に取り組むことができる。 【学びに向かう力、人間性等】
- 楽しく運動をしながら友達と関わり合ったり、多様な動きを身に付けるために考えたり、見つけたりしたことを友だちに伝えることができる。 【思考力、判断力、表現力等】
- 体を移動する動きや体のバランスをとる動き、それらを組み合わせる運動の行い方を知り、基本的な動きを身に付けることができる。 【知識及び運動】

#### (3) 指導計画 総時数9時間 本時 令和元年11月26日 第5校時 於：体育館

	1	2	3	4	5	6 (本時)	7	8	9
であらう・つかむ	1 準備運動を行い、めあてをつかむ。 学習の仕方を知ろう。	1 学習準備と準備運動をする。 2 前時学習を想起し、本時学習のめあてをつかむ。							ワクワクワールドをつくらって、糸リンピックを楽しもう。
		2 体ほぐしの運動を行う。 (体の移動やバランスを中心に) ・動物歩き ・ペアでグーパージャンプ ・ペアストレッチ 3 ペアやグループ、用具の準備の仕方などを確認する。 4 学習活動を振り返り、協力して片付けを行う。	3 ①全体で運動を行う。 ・全身じゃんけん ・スキップ、ギヤロップ ②チームごとに、並べられたコーンの間を移動する。 ・歩く、走る、腕歩き ③後ろ向きでコーンの間を移動する。 ・歩く、走る	3 ①全体で運動を行う。 ・全身じゃんけん ・スキップ、ギヤロップ ②チームごとに、並べられたコーンの間を移動する。 ・歩く、走る、腕歩き ③「リーダーに続け」 ・先頭の友達の動きをまねしながら、体の移動を行う。	3 ①ペアで運動を行う。 ・正面を向いて手をつなぎ、片足で立つ、座る ②背中合わせになり、片足で立つ、座る ③ケンケンフラフープパトロール ・前向き ・前に歩き ③平均台を渡る。 ・補助有り前向き ・かにかに歩き ・ねこ歩き	3 ①ペアで運動を行う。 ・正面を向いて手をつなぎ、寝る、転がる、起きる ②ケンケンフラフープパトロール ③坂になった平均台を渡る。 ・前向き ・かにかに歩き ・ねこ歩き	3 ①チームごとに平均台を渡る。(復習) ②動きを組み合わせて、チームごとに平均台を渡る。 ・5つの玉をまたぎながら移動する。 ・動きの組み合わせからカードをとり、指定された運動を行う。	3 ①動きの組み合わせボックスからカードをとり、指定された運動を行う。 ②これまでの動きを復習する。 ③これまでの学習の中から運動を選んで組み合わせ、各チームでワクワクワールドのコースづくりを行う。	
まどめる	もどになる運動に取り組み、体を移動する運動と体のバランスをとる運動を高めよう。								
	4 学習活動を振り返る。 5 協力して片付けを行う。								

## 7 指導の実際

### (1) 運動の楽しさやできた喜びを味わえる学習過程の工夫

#### ①単元設定の工夫

第1時のオリエンテーションでは、体づくり運動の大まかなねらいと内容を提示し、ペアやグループの確認をした後、体ほぐし運動を行った。特に「体の移動」や「体のバランスをとる動き」につながる体ほぐし運動を選んだ。オリエンテーションの前半では、うさぎ・アザラシ・フラミンゴなどを模した動物歩きや、ペアでストレッチをしながら力を入れたり抜いたりする活動を行った。また、後半ではペアでワイパージャンプ（グーパーや左右に）を行ったりグループに分かれて「言うこといっしょ、やることいっしょ」などを行ったりと、徐々に人数を増やす活動を取り入れ、一人ではなくクラス全員で体を動かす楽しさを味わうことができた。

さらに終盤に、「自分たちでより楽しい動きを考える学習」であることを提示し、単元のゴールを「ワクワクワールドをつくらう」と設定した。



【資料 動物歩き、ペアストレッチ、ワイパージャンプ】

#### ②ステージ型の学習過程の工夫

ア ねらい①「もとなる運動に取り組み、体を移動する運動と体のバランスをとる運動を高めよう」について  
第2・3時「体を移動する色々な動き」では、全身でじゃんけんをしたり、チームごとにスキップやギャロップなどでコーンの間を移動する活動を行った。第2時ではスキップやギャロップの経験がない子や苦手な子もいたため、チームの中で教え合う時間を設定した。そこで、分からないところを聞いている子や、友だちの真似をしながら練習しているチームを称賛し、価値づけを行った。さらに、前後左右など方向を変えて移動したり、アザラシやカニ歩きなど姿勢も変えたりしながら、色々な動きに取り組みさせた。授業の後半では、「自分たちで考えた動き」を試すことができるように、「他にも、みんなが楽しくできるような体の移動の仕方はないだろうか?」と発問し、発言した児童の動きや前回のワークシートに記述のあった動きなどを紹介し、みんなで動きを試し、コーンの間を移動する活動を設定した。第3時では、前回の内容を振り返りながら体の移動を向きや姿勢、速さなどを変えて行った後、「リーダーに続け」という活動を行った。ここでは、今までに学習した体の移動の仕方や、新たに自分で考えた動きでチームの先頭の児童（リーダー）が試しながらコーンの間を移動し、その動きに合わせてチームの児童も並んで移動する。その際、「自分しかできない動きではなく、みんなができるような動きはないかな?」や「チームの中に困っている人がいたらどうする?」などと、教え合いやチームごとに協力できるような声かけを行った。コーンを一周したら先頭が後ろに移動し、次の児童が先頭となって別の動きで移動していくように仕組んだ。子どもたちは、「いっぱいコツを見つけて言えたから嬉しかった。」や「大きく動いたり、コーンのすぐ近くを通ったりすれ

ば速く移動できると分かった。」などと、授業中に気づいたことを交流したり学習を深めたりすることができている様子だった。



きょうはしてきそうしたり全じんジャンケンでどっち  
 なんとかかてうれしかった。あといっぱいコツをみつけて言った  
 のがうれしかったです。次も、コツを見つけてともたちにかいた  
 います。

今日体をぜんぶ使って、じんけんをする運動をして、  
 グー、チョキ、パーの重かきを知ったことと、なるべく大きく  
 動きと声をだすことがこつと思う。コーンのじくじく  
 とスキップもコーンの近くをはしるなどコツがあった。

【資料 ジグザグコーン、児童の感想】

第4時では、「体のバランスをとる色々な動きを楽しもう」という課題のもと、ペア活動や「ケンケンフラフープバトル」を導入の活動として設定した。その後、チームごとに平均台を渡る活動を設定した。体のバランスをとることが苦手な児童も数名いたため、はじめはチーム内で必要な場合に補助をしいこととし、前向きに歩いて渡ったり、かにやねこ歩き（両手両ひざを台に乗せて進む）をしたりと、2・3時同様に向きや姿勢、速さを変えながら進めた。「落ちずに、速く渡るには、どんなコツがあるだろうか？」と途中でチームごとに考えを交流する場面をとると、「手を広げるといいと思う。」「少し前を見ながら少しずつ進めばいいよ。」などと、それぞれのチームで出た意見を全体で交流した。第5時では、平均台に傾斜をつけて難易度を上げ、前向きやかに歩き、ねこ歩きなどを行った。前回と同じ移動の仕方ではあるが、傾斜をつけることにより、「体重を少し前にかけるといい。」「手や視線は変わらない。」などとこれまでとの違いや応用できることなどを交流している様子だった。



【資料 ケンケンフラフープバトル、平均台、傾斜つき平均台】



【資料 前向き歩き、かに歩き、ネコ歩き】

イ ねらい②「動きを組み合わせ、バランスをとりながら移動する力を高めよう。」について  
 第6時（本時）では、「動きを組み合わせ、バランスをとりながら移動する運動」を設定した。チームごとに前向き・かに・ねこ歩きで平均台を渡り（傾斜なし）、基本的な動きの組み合わせができるように「組み合わせBOX」を用意し、活用した。組み合わせBOXには、「道具BOX」と「渡り方BOX」の2種類の中からそれぞれ1つずつカードを取り出し、そのカードをもとにチームで動きを考え、平均台コースで試す活動を行った。その際、友達の課題に応じてアドバイスをする姿やチームでコツを伝え合う姿などを具体的に価値付け、賞賛した。本時では、「コーン」や「バレーボール」など6種類の道具を使用する活動を位置づけており、これまでのコツであった「両手を広げてバランスをとる」というコツが応用できなくなる。そこで、「落ちずにより速く渡りきるには、どんなコツがあるだろうか？」と発問したところ、「ものを持っていない方に体重をかけるといい。」や「今までよりもっと小さく歩いて進むといい。」など、チーム内で見つけたコツを共有している様子が見られた。



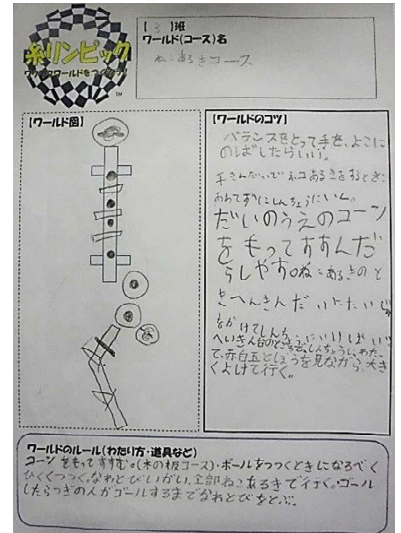
【資料 組み合わせBOXを用いた動きづくり】

第7時では、組み合わせBOXを用いた動きづくりの活動を行った後、各チームでワクワクワールドづくりを行った。ここでは、これまでの学習で経験した「移動する・バランスをとる・組み合わせる」動きを生かして、さらにみんなが楽しく活動できるコースを考えるように仕組んだ。第8時では、チームで考えたコースをもとに、兄弟チームで体験し合う活動を設定した。そこでは、兄弟チームの場づくりの「工夫しているところ」や「もっと楽しくなること」などを交流するように指導し、お互いで考えたことを交流した。また、完成したコース図をワークシートに記入し、コースのコツや渡り方、道具の使い方などのルールをチームごとに考える活動を授業後半に位置づけた。その際、これまでに学習した「目線、両手の使い方、足の使い方、体重のかけ方」などを想起するよう声かけを行った。



【資料 ワクワクワールドづくり、兄弟チームで試しの活動】

第9時では、各チームで考えたコースを全員で試す活動「ワクワクワールド」を行った。チームで挑戦する前に、それぞれのコースのコツや行い方を説明する時間を位置づけ、コースをクリアした児童にはワークシートに金シールを貼ることができるようにした。子どもたちは大変意欲をもって、これまでの学習を生かしながら学習に取り組んでいた。さらに、移動したりバランスをとったりすることが苦手な友達に対して、アドバイスをする姿や、友達の動きを真似しながら自分の動きに取り入れようとする姿も多く見られた。



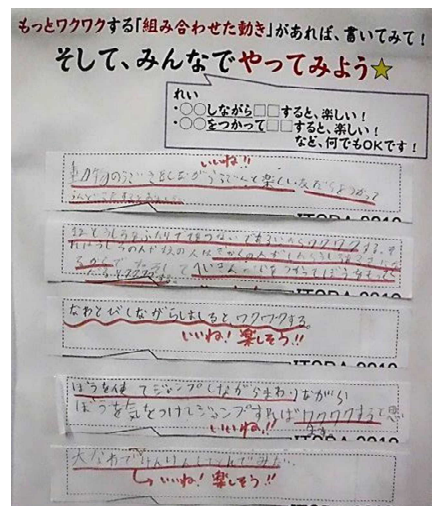
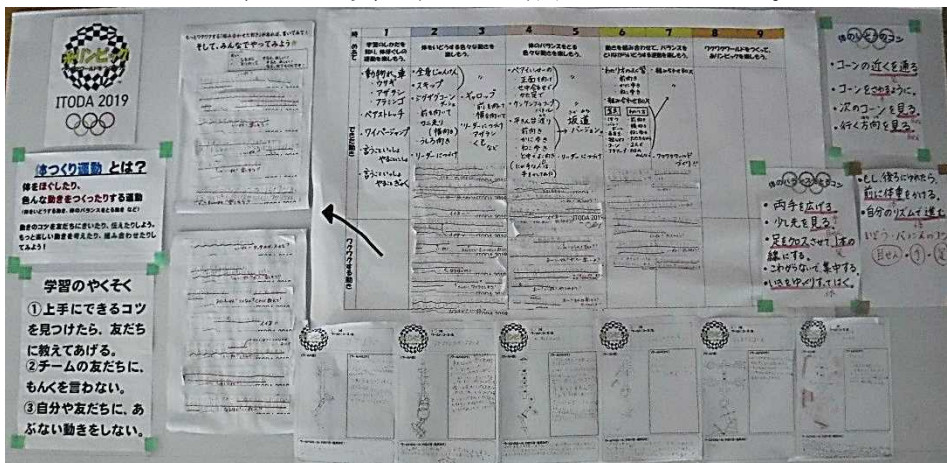
【資料 系リンピック（自分たちでつくったコースの発表会）での様子】

(2) 運動好奇心を喚起し、交流の質を高める支援の工夫

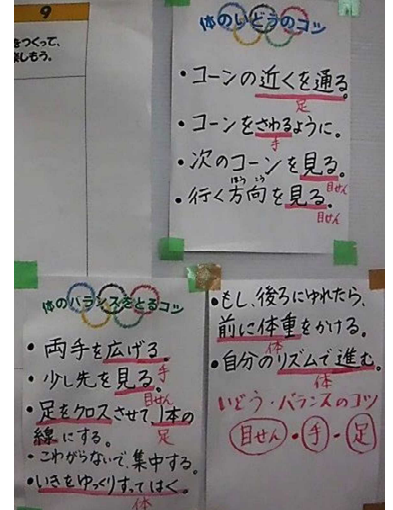
①運動好奇心を喚起する教具

ア 学習ボード

単元を通して「学習ボード」を活用し、学習の約束や児童の感想・気づきなどを掲示した。また、大まかな学習計画も提示しておくことで、子どもたちは見通しを持って学習に臨むことができていた。さらに、ワークシートの記述や授業中の発言などを学習ボードに掲示し紹介することで、より全員で学びを共有することができた。



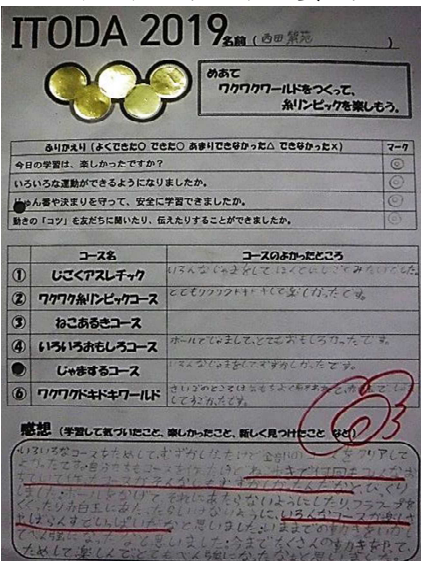
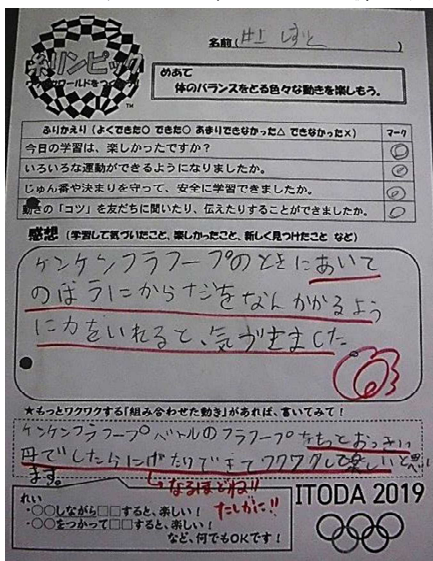
【資料 学習ボード、子どもの気づきの掲示】



【資料 学習ボードを用いたふり返り、動きのコツの交流】

イ ワークシート・組み合わせBOXについて

単元を通して、課題設定や自己評価、ふり返りなどができるようにワークシートを準備し、活用した。また、子どもたちの気づきを学習ボードに掲示するだけでなく、実際に子どもの考えた動きを全員で試す活動も設定し、「もっとワクワクする動きはないか」や「もっと上手に渡れるコツはないか」など毎回の授業の振り返りの際に発問した。さらに、単元終末「糸リンピック」では、他のチームのコースを達成できた児童には金シールを貼ることができるワークシートを使用した。シールを貼って喜ぶ児童や、友だちが達成できるように声かけやアドバイスをするなど、さらに目標に向かって取り組もうとする姿が見られた。



【資料 1～8時までのワークシート、第9時糸リンピックでのワークシート】

また、第6・7時で使用した「組み合わせBOX」では、「道具BOX」と「わたり方BOX」を用意し、道具BOXには棒、バレーボール、赤白玉、短なわ、コーン、フラフープのカードを、わたり方BOXには前向き、横歩き、ネコ歩き、たたきながら、2人で、班のみんなでカードを用意した。それぞれの箱から1つずつ取り出したカードをもとに、チームで動きを考え、試す活動を設定した。その際、「どのコースで達成してもいいこと」「足、手、目線のコツを生かすこと」を指導し、取り組ませた。子どもたちはチームで考えた動きに協力しながら挑戦したり、これまで学習した動きを取り入れたり、意欲的に活動している様子が見られた。





【資料 道具BOXをもとに動きをつくり出す子ども】

②交流の質を高める場の設定

今回の実践では、より多くの子どもの活動量を確保するために、5～6人で1つのグループ編成とし、6つの場づくりを行った。また、ねらい1段階ではより巧みな動きで移動できるように、コーンを用意し、コーンの間を姿勢、向き、速さなどの条件を変えながら取り組ませた。ねらい2の段階では、バランスをとることに課題のある子が多く、苦手意識もある様子だったため、マットコース、木の板コース、平均台コースの3つを用意し、活用した。苦手な児童は、マットコースで動きの感覚をつかみ、自ら次のコースに挑戦する姿も見られ、スモールステップで技能を向上させることができた。



【資料 マットコース、木の板コース】

## 8 研究のまとめ

### (1) 運動の楽しさやできた喜びを味わえる学習過程の工夫

#### ①単元設定の工夫

本単元では、単元のはじめにオリエンテーションを行い、体づくり運動の学習内容を大まかに説明し、体ほぐし運動を行った。また、学習のルールや道具の準備と片づけの仕方、ペア・グループでの学習の仕方なども確認し「今よりもっと心が弾んで、体の動きが軽くなるような運動の仕方も考える学習であること」と指導し、子どもたちが主体的に学習に臨ませたことで、思考力や判断力、表現力の育成にもつながる活動を行うことができた。

#### ②ステージ型の学習過程の工夫

単元をねらい1「もとなる運動に取り組み、体を移動する運動と体のバランスをとる運動を高めよう！」と、ねらい2「動きを組み合わせ、バランスをとりながら移動する力を高めよう！」の大きく2つに分けて進め、子どもたち全員がねらいを達成しながら次の学習に進んでいくというステージ型の学習過程を設定したことで、より子どもたちの動きの高まりを把握しながら進めることができた。ねらい1の学習では、教師が提示したもとなる運動に取り組み、ねらい2の学習では、児童が自己の課題を解決するために、課題に応じた学習の仕方を学習資料から選んだり、自ら高め方を工夫したりする活動を設定した。このようにすることで、体を移動する運動および体のバランスをとる運動、さらに基本的な動きを組み合わせる運動を高めることができた。

### (2) 運動好奇心を喚起し、交流の質を高める支援の工夫

#### ①運動好奇心を喚起する教具

毎回の授業でワークシートを用意し、活用させたことで、子どもたちの気づきや課題を把握することができ、手立ては一部有効であったと考える。子どもの考えた動きを次回の学習で実際に試してみることで、より意欲の向上につなげることができた。また、「組み合わせBOX」を用意し、2つの箱から1枚ずつ引いてチームで動きを考える活動を設定したことで、個人だけでなくチームとしての思考を高めたり、考えたことをもとに表現し交流したりする場面の確保につなげることができた。また、自分たちが達成した動きを黒板に貼っておくことで、学習の積み重ねを「見える化」することにもつながった。

#### ②交流の質を高める場の設定

ねらい1の段階では、体を移動する動きを行う際にコーンやフラフープ、短なわなどを用いて活動させたことで、ねらい2での活動に滞りなく進むことができた。また、姿勢や向き、速さなどを変えて移動することが苦手な児童も多くいたことから、話し合い活動を単元を通して位置づけたことは、低位の児童も含めた全員での学びを深める上で有効であった。ねらい2ではマットコース、木の板コース、平均台コースの3つのコースを用意し、自分の課題にあった場所を選んで挑戦させたことで、子どもにとって自己の課題を把握したり、友達の動きを見ながら自分の動きに取り入れたりすることができており、この手だては一部有効であったと考える。

## 9 成果と今後の課題

今回の実践において、子どもたちは協力し合い、喜びをもって運動を追求することができたと考える。それは研究を行う上での仮設が有効に働いたことが要因として考えられる。

以下、仮説に沿って成果と課題を整理する。

仮説（１）運動の楽しさやできた喜びを味わえる学習過程の工夫

- ①単元設定の工夫
- ②ステージ型の学習過程の工夫

（２）運動好奇心を喚起し、交流の質を高める支援の工夫

- ①運動好奇心を喚起する教具
- ②交流の質を高める場の設定

仮説	成果	課題
(1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 子どもたちの実態に合わせた学習活動を実践していくために、オリエンテーションを仕組んで説明したことで、運動イメージの明確化や学習のルール、学びの見通しを持たせることができた。</li> <li>○ ステージ型の学習過程を仕組んだことで、ねらいを明確にしながら学習を進めることができた。</li> <li>○ 「糸リンピック」という単元のゴールを位置付けたことで、子どもたちの中で動きづくりを自分たちのものとして捉え、より主体的に取り組むことができた。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 苦手な児童に対する支援として、単元の初めから個人差に応じた学び方を示しておく必要があった。</li> <li>● 単元が進んだ段階では、個やチームに応じて体の移動やバランスをとる動きを示したり、選ばせたりする必要があった。</li> <li>● 目標に向かって、チーム内の学びあいや個の動きづくりの視点がより明確になるように、課題把握の時間を設定する必要がある。</li> </ul>
(2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ コーンや平均台、マットなど様々な用具をグループごとに用意し活用させたことで、多様な動きづくりにつなげることができた。</li> <li>○ 「組み合わせBOX」を用意し活用させたことで、より多様な動きを思考し、作り出す活動につなげることができた。</li> <li>○ 達成した動きを「学習ボード」として掲示したことで、動きの高まりや友達の気づきなどを可視化しながら、動きの広がり全体で交流することができた。</li> <li>○ 交流の場を設定する際に、「手」「目」「足」の3つに視点を絞って思考させたことで、単元を通した学びの積み重ねを行うことができた。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 教具を使うことで可能となる動きや、制限される動きを、より明確に把握しておくことが必要であった。</li> <li>● チームごとに活動の進め方にばらつきがあったため、「組み合わせBOX」を用いた活動の大まかな流れを図示したり説明したりする必要があった。</li> <li>● 活動の振り返りや気づきの交流の際に与える視点が不十分だったため、今後は場と動きづくりを結びつけながら「どんな用具で、どんな渡り方をするために、どんなコツが大切と思ったか」など具体的な視点を示して振り返りをさせる必要がある。</li> </ul>

◎ 参考文献

- 『小学校学習指導要領解説 体育編』文部科学省
- 『多様な動きをつくる運動』文部科学省
- 『小学校体育まるわかりハンドブック 中学年』文部科学省
- 『小学校体育科 教師用指導書』学研
- 『体育科学習指導案集 体づくり運動編』遠賀郡体育研究サークル