

小 学 校

平成 2 2 年度

教育研究員研究報告書

体 育

東京都教育委員会

目 次

I	研究主題及び研究主題設定の理由	1
II	研究構想図	2
III	研究の内容	3
	1 調査研究	3
	(1) 調査の目的	3
	(2) 調査の方法	3
	(3) 調査項目	3
	(4) 調査結果及び分析と考察	4
	2 研究の視点	7
	(1) 確かな動きを明らかにするための技能分析	7
	(2) 系統性を重視した学習過程及び指導計画	9
	(3) 効果的・効率的な言語活動	12
	3 実践事例	13
IV	研究のまとめ	16
V	参考文献	16

研究主題「確かな動きを身に付ける体育学習 ～マット運動を通して～」

I 研究主題設定の理由

平成20年1月の中央教育審議会の答申において、体育科の改善の基本方針は「体を動かすことが身体能力を身に付けるとともに、情緒面や知的な発達を促し（中略）それぞれの運動が有する特性や魅力に応じて、基礎的な身体能力や知識を身に付け、生涯にわたって運動に親しむことができるように、発達の段階のまとまりを考慮し、指導内容を整理し体系化を図る。」と示されている。これを受けて、新学習指導要領における体育科の内容の改訂の要点では「指導内容の明確化・体系化」「体力向上の重視」「運動の取上げ方の弾力化（指導内容の確実な定着を図るために）」などとしている。

一方、東京都教育委員会では、児童の体力・運動能力が依然として低下傾向にあることを踏まえ、実効性のある対策を講じていくために、平成21年度に「子供の体力向上推進本部」を設置し、今後の具体策を平成22年7月に「総合的な子供の基礎体力向上方策（第1次推進計画）」として取りまとめたところである。

本部会では、学習指導要領改訂の趣旨及び東京都教育委員会の基本方針を踏まえ、児童が運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、指導内容の確実な定着を図り、体力を向上させることができる体育学習を目指し、研究を進めることとした。

1 研究領域

新学習指導要領では、第3学年から器械運動が位置付けられるようになったことを踏まえ、発達段階に応じた指導内容の明確化と系統性を明らかにするために、器械運動領域のマット運動の指導を通して研究主題に迫ることとした。

体力向上の視点では、非日常的な動きが多いマット運動の学習を通して様々な動きの基礎を身に付けることができる。また、中学校学習指導要領解説保健体育編に「器械運動を継続することで、筋力や柔軟性、平衡性などが種目や技の動きに関連して高められる」とあることから、敏捷性や平衡性、巧緻性などの調整力の向上に向けた基礎を培うことができると考えた。

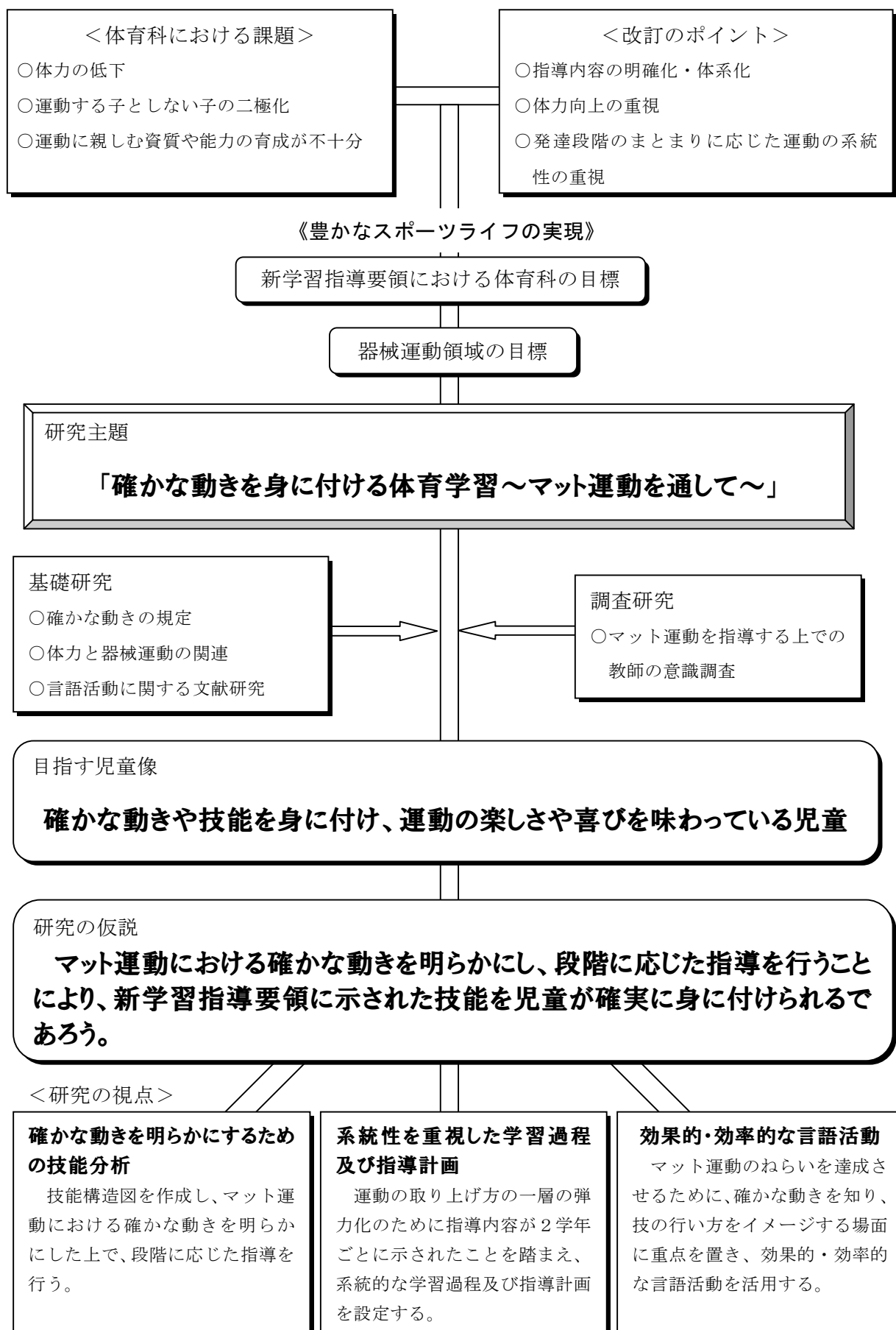
2 確かな動き

児童に学習指導要領で示された技能や技を身に付けさせるためには、児童一人一人に技の全体的なイメージをもたせ、必要な「動き」を習得させながら、その動きを一連のものとしていくことが必要である。

本部会では、技ができるようになるために必要な「動き」を、「確かな動き」であると考え、小学校学習指導要領解説体育編に示された技の様相を分割してとらえ、精選した。「確かな動き」を明らかにすることができれば、一人一人の児童が適切な課題をもち、課題にあった解決の仕方が工夫できるようになり、専門的な指導力を有していない小学校の学級担任にとっても技の系統性に応じた指導のポイントが明らかなるであろう。

故に、器械運動領域のマット運動においては、確かな動きを身に付けることが「分かる」や「できる」ことにつながり、児童の「もっと運動したい」という意欲を高めるとともに、核となる動きが他の運動領域につながると考え、研究主題を「確かな動きを身に付ける体育学習～マット運動を通して～」と設定した。

II 研究構想図



Ⅲ 研究の内容

1 調査研究

(1) 調査の目的

マット運動の指導に対する教師の意識を把握・分析し、本年度の研究を進めていく上での手がかりとする。

(2) 調査の方法

(ア) 調査期間 平成 22 年 9 月 1 日～9 月 21 日

(イ) 調査方法 質問紙法による

(ウ) 調査対象と対象数 研究員所属校及び所属地域の無作為抽出校におけるマット運動の指導経験のある教師 1 7 8 3 人

(3) 調査項目

- ① マット運動の学習は、指導しやすいですか。該当する記号に○を付けてください。
(ア) しやすい (イ) どちらかといえばしやすい (ウ) どちらかといえばしにくい (エ) しにくい
- ② マット運動の指導についてどう思いますか。該当する記号に○を付けてください。
(ア)から(サ)について「思う」「やや思う」「あまり思わない」「思わない」から選択)
(ア) 進んで取り組ませやすい
(イ) 技を習得させやすい
(ウ) めあてをもたせやすい
(エ) 学び合いをさせやすい
(オ) 児童に合った練習の場を準備しやすい
(カ) できる児童とできない児童の差がある
(キ) つまづきを見つけやすい
(ク) けががこわい
(ケ) 学習資料を活用させやすい
(コ) 運動量を確保しやすい
(サ) つまづいている児童に対して助言しやすい
- ③ 次にあげる項目は技をできるようにさせるために必要だと思いませんか。該当する記号に○を付けてください。
(ア)から(サ)について「思う」「やや思う」「あまり思わない」「思わない」から選択)
(ア) 自分に合っためあてをもたせること
(イ) つまづきに対してアドバイスをすること
(ウ) 学び合いをさせること
(エ) 技のポイントを理解させること
(オ) 上手な人(教師、友達、映像)の動きを見せること
(カ) 児童自身の動きを映像で見せること
(キ) 児童に合った練習方法や場を設定すること
(ク) 学習資料を活用させること
- ④ 「卒業時に 70%の児童が習得する」ということが難しい技を選んで記号に○を付けてください。(複数回答可)
(ア) 安定した前転 (前転を連続してすること)
(イ) 大きな前転 (腰を大きく開いて回転すること)
(ウ) 開脚前転
(エ) 安定した後転 (後転を連続してすること)
(オ) 開脚後転
(カ) 安定した壁倒立 (体をまっすぐにした壁倒立で静止すること)
(キ) 補助倒立

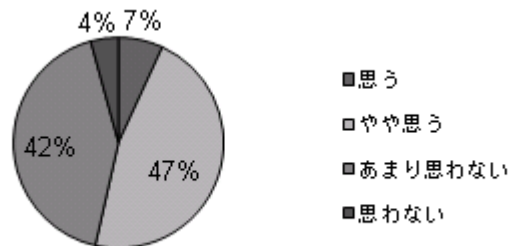
- (ク) 頭倒立
- (ケ) ブリッジ
- (コ) 安定した腕立て横跳び越し(脚の位置を高く保った腕立て横跳び越しをすること)
- (サ) 側方倒立回転
- (シ) なし

⑤ 児童の体力を向上させるために「体育の授業」で重視していることを選んで記号に○を付けてください。(複数回答可)

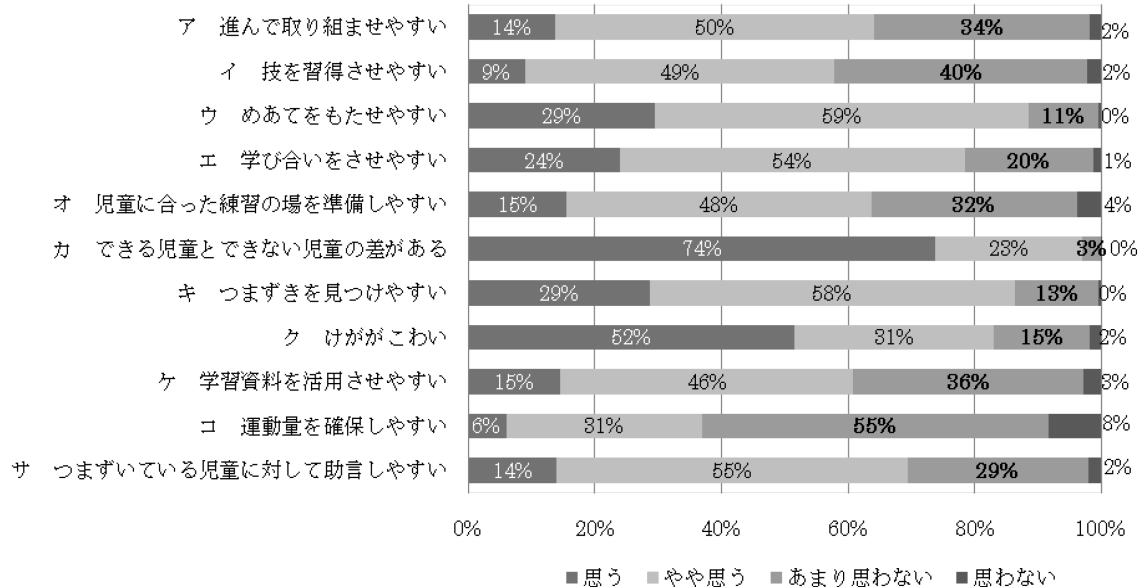
- (ア) 体育や運動を好きにさせること
- (イ) めあてをもって学習させること
- (ウ) 特性に応じた動きや技能を身に付けさせること
- (エ) 楽しさを味わわせること
- (オ) 運動量を十分に確保すること
- (カ) 系統的な年間指導計画と指導
- (キ) 日常化へのつながりを意識すること
- (ク) その他 ()

(4) 調査結果及び分析と考察

① マット運動の学習は、指導しやすいですか。



② マット運動の指導についてどう思いますか。

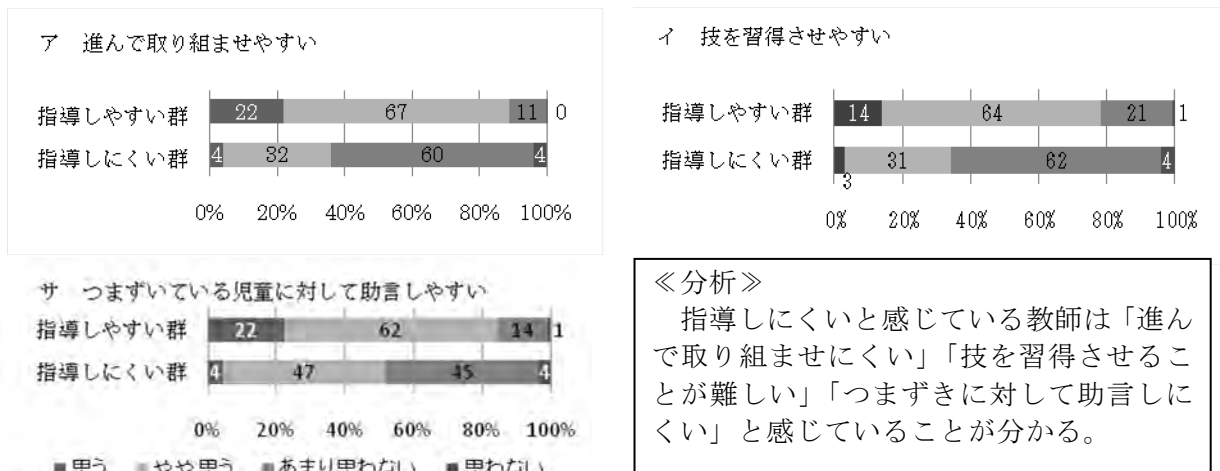


《分析》

マット運動に対して、ほとんどの教師が「できる児童とできない児童の差がある」と感じている。「けががこわい」「運動量を確保しにくい」と感じている教師も多い。また、「つまづきは見つけやすい」と感じている教師は多いが、「つまづいている児童に対して助言しやすい」と感じている教師は少ない。

マット運動の指導に対する意識の比較

設問①で指導しやすいと答えた人と指導しにくいと答えた人で、指導に対してどのような意識の違いがあるかクロス集計を行った結果、次の3項目において大きな違いが見られた。

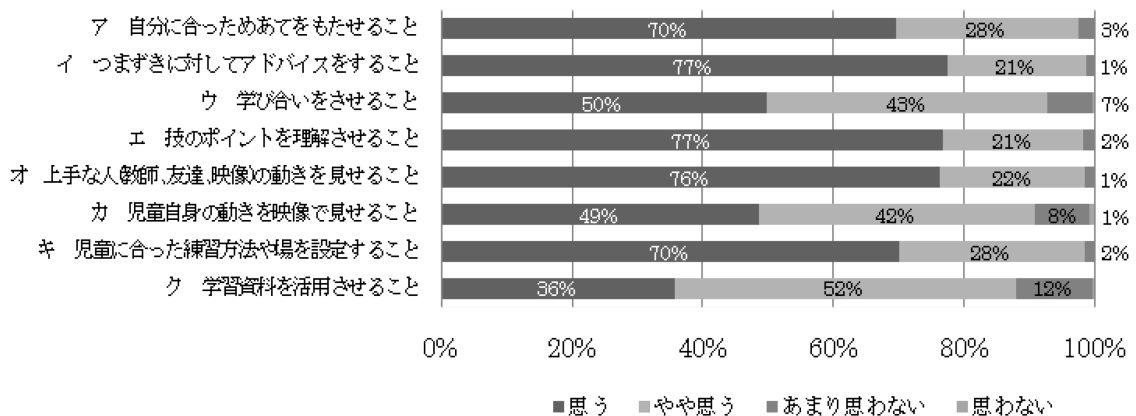


《分析》
指導しにくいと感じている教師は「進んで取り組ませにくい」「技を習得させることが難しい」「つまづきに対して助言しにくい」と感じていることが分かる。

《考察》

指導しにくいと感じている教師は、つまづきに対して助言しにくいために、技を習得させることが難しく、進んで取り組ませることができない。指導しにくいと感じている教師が、つまづきに対し適切な助言をできるようにするためには、ポイントを精選することが必要である。

③ 次にあげる項目は技をできるようにさせるために必要だと思いますか。



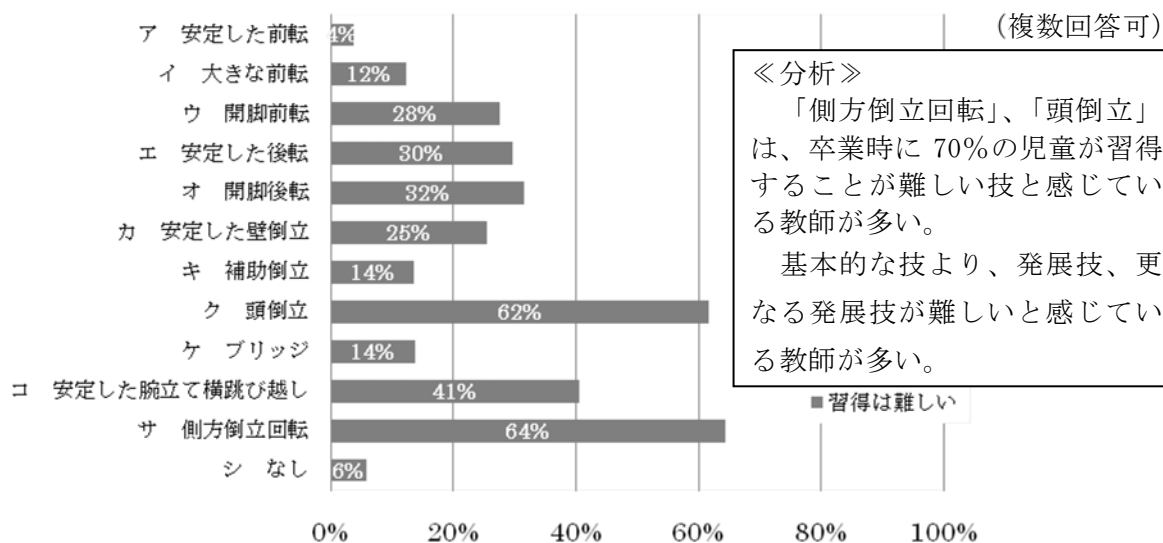
《分析》

技をできるようにするためには、「めあてをもたせること」「つまづきに対してアドバイスをする」「技のポイントを理解させること」「上手な人の動きを見せること」を必要だと思っている教師が多い。一方で、「学び合いをさせること」や「学習資料を活用させること」を必要と考える割合が他の項目に比べるとやや低い。

《考察》

技を習得するために、学び合いや学習資料が有効に活用されていないと思われる。児童が互いに見合う視点をしぼる、わかりやすい言葉で助言するなど効果的・効率的な言語活動を工夫することが必要である。

⑤ 「卒業時に70%の児童が習得する」ということが難しい技を選んでください。



《分析》

「側方倒立回転」、「頭倒立」は、卒業時に70%の児童が習得することが難しいと感じている教師が多い。

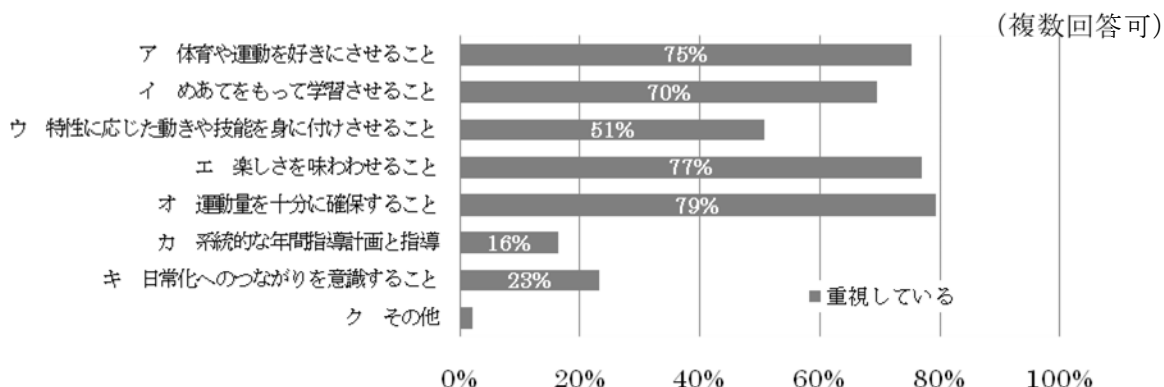
基本的な技より、発展技、更なる発展技が難しいと感じている教師が多い。

■ 習得は難しい

《考察》

発展技や更なる発展技を習得するために、基本技の学習において技の習得に必要な感覚や類似した運動に十分取り組ませたり、習得が難しいと考えられる技に取り組む時間を十分確保したりすることが大切である。

⑥ 児童の体力を向上させるために「体育の授業」で重視していることを選んでください。



《分析》

体力を向上させるためには、特に「運動量を確保すること」「楽しさを味わわせること」「体育や運動好きにさせること」「めあてをもって学習させること」を重視している教師が多い。

「特性に応じた動きや技能を身に付けさせること」を重視する教師は半数程度である。

《考察》

体育の授業で体力を向上させるためには、態度、思考・判断とともに技能の獲得が重要である。マット運動では、まず基本の技ができるようになるということが次の技への挑戦や体力の向上、学習意欲の向上につながるの、技が習得できるようにすることを重視した授業展開を行うことが大切である。

2 研究の視点

(1) 確かな動きを明らかにするための技能分析

器械運動は、技を身に付けたり、新しい技に挑戦したりするときに楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。また、より雄大で美しい動きができるようになる中に楽しさや喜びがある。これらの特性を味わわせるためには、技の難易度や系統性を教師が十分に理解し、児童の発達段階や運動経験に応じた指導を行う必要がある。

しかし、調査でも明らかになったように、マット運動の指導において、児童の意欲を高め、技を確実に習得させたりすることが困難だととらえている指導者が多い。また、できる児童とできない児童との差があると感じている指導者も多い。

これらの課題を解決するために本部会では、それぞれの技について構造分析を行い、学習指導要領解説体育編に示されている様相をもとに、「技ができる」ようになるために必要な動きを精選し、「確かな動き」として捉えた。例示されている技を技のグループごとに「基本的な技」「発展技」「更なる発展技」の順に並べ系統性を明示し、基本的な技に取り組む中で身に付けた「確かな動き」が、発展技にもつながっていることを矢印で示した。

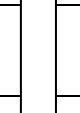
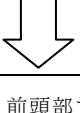
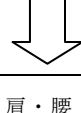

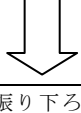
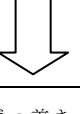
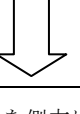

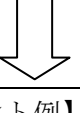
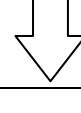
(【表 1. 1】及び【表 1. 2】)

「確かな動き」を確実に習得させながら、児童一人一人が適切なめあてをもち、自己の課題に応じた解決の仕方を工夫することで、特性に触れる楽しさを味わうことができるようになる考えた。

【表 1. 1 確かな動き (回転技)】

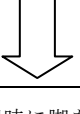
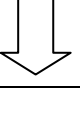
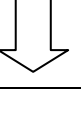
グループ	技	確かな動き			
		体を支える動き	回転する動き	スピードを上げる動き	起き上がる動き
前転グループ	基本的な技 前転		体を丸める	腰を上げてから回り始める	回転の勢いを利用する
	発展技 大きな前転	両手で自分の体を支える		足で強く蹴って脚と胸を離して回転する	接地直前に足を引き付ける
		開脚前転			接地直前に脚を開いて両手を着き、上体を前に出す
	更なる発展技 倒立前転			脚と胸を離して回転する	接地直前に足を引き付ける
		跳び前転		足で強く蹴って跳び、脚と胸を離して回転する	
後転グループ	基本的な技 後転			しゃがみながら立ち尻に着く	脚を引寄せ、腰が頭を越えてから両手で押す
	発展技 開脚後転			脚を振り上げる	両手でマットを押し開脚立ちをする
	更なる発展技 伸膝後転			膝を伸ばし、尻に着く	両手でマットを押し、脚を伸ばしたまま頭の近くに着く

【表 1. 2 確かな動き（倒立技）】

グループ	技	確かな動き					
		体を支える動き	回転する動き	逆さになる動き	体を真っ直ぐにする動き		
倒立グループ	基本的な技	壁倒立	両手で体を支える		腕を振り下ろして脚を振り上げる		
	発展技	安定した壁倒立					手・肩・腰・脚を真っ直ぐにする
		補助倒立					
		頭倒立	両手と前頭部で体を支える			脚を上げる	頭・肩・腰・脚を真っ直ぐにする
		ブリッジ	両手・両足で体を支える				体を反らす
	更なる発展技	倒立	両手で体を支える			腕を振り下ろして脚を振り上げる	手・肩・腰・脚を真っ直ぐにし、静止する
		倒立ブリッジ	両手・両足で体を支える				倒立とブリッジの項を参考
倒立回転グループ	基本的な技	腕立て横跳び越し	両手で体を支える	脚を振り上げ反対側へ移動する	腕を振り下ろして脚を上げる	腰を上げ、手、肩・腰を真っ直ぐにする	
	発展技	安定した腕立て横跳び越し					脚を高く上げ、手、肩・腰を真っ直ぐにする
		側方倒立回転	片手ずつ着き、両手で支える		直線上を側方に回転する		
	更なる発展技	ロンダート			直線上を側方に回転し脚を閉じて 1/4 ひねり着地する		

【表 2 局面ごとのポイント例】

解説に例示されている技の様相と「確かな動き」を踏まえて、前転グループを例に局面ごとにポイントをまとめた。実際の授業場面を想定した形で示すことで、児童がめあてをもつ視点となり自己評価や相互評価に活用できるので、効果的・効率的な言語活動につながると考えた。

カテゴリ	技	準備局面	主要局面	終末局面	
前転グループ	基本的な技	前転	腰を上げて回り始める	体を丸めて回転する	上体が遅れないように、手を前に出してしゃがみ立ちになる
	発展技	大きな前転	足で強く蹴る	足で強く蹴って脚と胸を離して回転する	接地直前に足を引き付けてしゃがみ立ちになる
		開脚前転			接地直前に脚を開き、上体を前に出しながら、両手でマットを押す
	更なる発展技	倒立前転	着手と同時に脚を振り上げ、倒立姿勢で静止する	脚と胸を離して回転する	接地直前に足を引き付けてしゃがみ立ちになる
		跳び前転	足で強く蹴る	足で強く蹴って跳び、脚と胸を離して回転する	

(2) 系統性を重視した学習過程及び指導計画

学習指導要領の改訂により、基本的な身体能力を身に付けることが重視され、小学校学習指導要領解説体育編ではそれぞれの運動の様相がより詳細に記述され、身に付けさせたい動きや技がより明確に示された。このことから、「できる」「できない」がはっきりする器械運動領域のマット運動を指導する上で、一人でも多くの児童が、技ができる喜びを味わえる学習過程が必要になる。

また、指導計画作成上の配慮事項に「個々の児童の運動経験や技能の程度などに応じた指導や児童自らが運動の課題の解決を目指す活動を行えるよう工夫すること」と示されていることを踏まえ、児童自身の学び方や児童同士の関わりによって、自己の課題を解決していく力が育つ学習過程及び指導計画が必要であると考えた。

そこで本研究では、下の3点を重視して、第3学年から第6学年までの4年間の学習過程を考えた。

○ 基本的な技の習得

運動の取り上げ方の一層の弾力化のために2学年をまとまりとして示された指導内容について、より系統的な指導によって技が習得できるよう、中学年、高学年についてそれぞれ前半の学習過程、後半の学習過程として示した。

マット運動導入期である中学年の前半では、マット運動の技能につながる感覚や類似した運動を経験する時間を十分に確保するとともに、確かな動きを身に付け、基本的な技に十分に取り組むようにした。

中学年の後半及び高学年では、「基本技のできばえを高める時間」や「発展技のできばえを高める時間」「技を組み合わせてできばえを高める時間」を設定し、児童の学習状況に応じて基本的な技に取り組んだり、技を繰り返したり組み合わせたりすることで、基本的な技（高学年では発展技）に十分取り組んで確かな動きを確実に身に付けることができるように計画した。

○ 学習意欲の向上

全ての児童が運動の楽しさや喜びに触れることができるよう、児童の学習状況を的確に把握し、実態に合わせて指導するとともに、児童が意欲をもって学習できるようにすることを重視した。

器械運動は技を身に付けたり、新しい技に挑戦したりするときに楽しさや喜びを味わうことができるという特性を踏まえ、どの段階の学習過程においても、児童が自己の能力に適した課題が選べるよう「技のグループ」ごとに技を提示し、中学年の後半及び高学年の後半では、「発展技を知り、取り組む時間」や「更なる発展技を知り、取り組む時間」を設定し、「技のグループ」の中の、他の技にも挑戦できるようにして意欲を継続できるように計画した。

○ 課題解決力の育成

児童一人一人が自己の能力に適した課題をもち、適切な課題解決に取り組むためには、自己の学習状況を把握することが必要である。効果的・効率的な言語活動を工夫することで適正な自己評価や相互評価ができるようにするとともに、高学年においてはオリエンテーションを設定し学び方などを指導する。また、中学年の後半及び高学年の後半では技を組み合わせて取り組む時間や技を組み合わせて発表する活動を取り入れることで、できばえに関心をもち、十分に取り組んだかを自分自身で振り返ることができるように計画した。

《中学年（第3・4学年）前半》

回	1	2	3	4	5	6	
学習内容・活動	<p>技の習得に必要な感覚を身に付ける運動や類似した運動を行う時間</p> <p>感覚を身に付ける運動 ○支持感覚 ○回転感覚 ○倒立感覚 ○締め感覚</p> <p>類似した運動 ○手押し車からの前転がり等（前転の場合）</p>						
	<p>基本的な技を知り、習得する時間</p> <p>基本的な技について知り、それぞれの技の「確かな動き」を理解し、身に付ける。技ができた児童はその技を繰り返し、十分に取り組み、できばえを高める。</p> <p>基本的な技に十分取り組んだ児童は、それぞれの技のグループの発展技（安定した前転、大きな前転、安定した後転、開脚後転、安定した壁倒立、補助倒立、側方倒立回転）に取り組む。</p>						
	<p>前転グループ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前転 ・安定した前転 ・大きな前転 		<p>後転グループ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・後転 ・安定した後転 ・開脚後転 		<p>倒立グループ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・壁倒立 ・安定した壁倒立 ・補助倒立 		<p>側方倒立回転グループ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腕立て横跳び越し ・安定した腕立て横跳び越し ・側方倒立回転

《中学年（第3・4学年）後半》

回	1	2	3	4	5	6	7		
学習内容・活動	<p>基本的な技のできばえを高める時間</p> <p>＜基本的な技をまだ身に付けていない児童＞ →同じ技のグループの基本的な技に取り組む。</p> <p>＜基本的な技を身に付けた児童＞ →前時までに取り組んだ技の中から、できる技を繰り返したり、組み合わせたりして取り組む。</p>						<p>技を組み合わせさせて取り組む時間</p> <p>技の始めと終わりを意識することで、できばえを高めることをねらいとする。</p>		
	<p>前転グループ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前転 ・安定した前転 ・大きな前転 		<p>後転グループ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・後転 ・開脚後転 		<p>倒立グループ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・壁倒立 ・安定した壁倒立 ・補助倒立 			<p>側方倒立回転グループ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腕立て横跳び越し ・安定した腕立て横跳び越し ・側方倒立回転 	
	<p>発展技を知り、取り組む時間</p> <p>発展技について知り、「確かな動き」を理解する。基本的な技がまだ身に付いていない児童にも、意欲の持続や技の安全性を踏まえ、発展技を経験させる。</p>								
<p>前転グループ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大きな前転 ・開脚前転 		<p>後転グループ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・開脚後転 		<p>倒立グループ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・補助倒立 ・ブリッジ ・頭倒立 		<p>側方倒立回転グループ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・側方倒立回転 			
<p>※ 学習形態は異質グループで取り組ませ、資料や教師の声かけを参考にした学び合いができるようにする。</p>									

《高学年（第5・6学年）前半》

回	1	2	3	4	5	6
学習内容・活動	<p>オリエンテーション</p> <p>技調べを行い、今の自分の力を知る。</p> <p>教え合いの仕方やそのよさについて確認する。</p> <p>確かな動きや、補助・声かけの仕方などを理解する。</p>	<p>発展技（5・6年基本的な技）のできばえを高める時間</p> <p>発展技に取り組み、できばえを高める。技ができた児童はその技を繰り返し、十分に組み合わせ、できばえを高める。</p> <p>倒立グループ・倒立回転グループは継続して取り組むことが習得に効果的であると考え、単元を通して設定する。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 30%;"> <p>前転グループ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安定した前転 ・大きな前転 ・開脚前転 </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 30%;"> <p>後転グループ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安定した後転 ・開脚後転 </div> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-top: 10px; width: 80%;"> <p>倒立グループ ・安定した壁倒立・補助倒立・頭倒立・ブリッジ</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-top: 10px; width: 80%;"> <p>倒立回転グループ ・安定した腕立て横跳び越し・側方倒立回転</p> </div>				

《高学年（第5・6学年）後半》

回	1	2	3	4	5	6
学習内容・活動	<p>オリエンテーション</p> <p>ジャンプやバランスなどを加えて、技の組み合わせ方について理解する。</p>	<p>技を組み合わせて、できばえを高める時間</p> <p>ジャンプやバランスなどを加え、自分の力に合った技を組み合わせる。</p> <p>更なる発展技を含めて、前時までに取り組んできた技の中から自分ができる技を組み合わせて取り組むことで、それぞれの技のできばえを高める。</p>				
	<p>更なる発展技を知り、取り組む時間</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 全体指導により更なる発展技の確かな動きについて知る。 ＜発展技を身に付けている児童＞ →更なる発展技に取り組む。 ＜発展技をまだ身に付けていない児童＞ →確かな動きについて知るが、安全性を踏まえ、更なる発展技に挑戦する前に、技のグループの発展技に十分に取り組む。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 15%;"> <p>前転グループ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・跳び前転 </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 15%;"> <p>倒立グループ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・倒立 ・倒立ブリッジ </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 15%;"> <p>前転グループ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・倒立前転 </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 15%;"> <p>後転グループ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・伸膝後転 </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 15%;"> <p>倒立回転グループ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ロンダート </div> </div>	<p>発表会</p> <p>3～4種類の技を組み合わせ、発表する。</p>				

(3) 効果的・効率的な言語活動

小学校学習指導要領総則に「各教科等の指導に当たっては、児童（生徒）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。」と示された。

体育における言語活動については、平成20年1月の中央教育審議会答申において、「体を動かすことが、身体能力を身に付けるとともに、情緒面や知的な発達を促し、集団活動や身体表現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、改善の方法などを互いに話し合う活動を通して論理的思考力をはぐくむことにも資する」と示されているように、重要な活動として捉えられている。

一方で、話し合いやカードを記入する時間が長いために運動量が十分でなかったり、教え合いの活動が多いものの形式的になっていたり、言語活動が目的となってしまう体育の授業のねらいの実現につながっていない授業が見られる。

以上のことから、体育における言語活動は体育のねらいの実現に向けて効果的に行うこと、運動量を確保するために効率的に行うことが重要であると考えた。

このことを踏まえ、マット運動においてどのように言語活動を充実させていくかを考えた。

① 課題解決のための知識

児童一人一人が、自己の能力に適した課題をもち、それを解決するためには技や動きに関する知識が必要である。

しかし、課題解決に必要な全ての知識を教師が伝える学習では、技能のねらいは達成できても、思考・判断のねらいを達成することが難しい。

技能と思考・判断のねらいを達成するためには、児童に基本となる知識をしっかりと教えるとともに、その知識を活用して自分の課題を解決できるようにする支援が必要である。「確かな動き」を踏まえた3つの局面ごとのポイント（P8参照）を最低限の知識としてとらえ、中学年の「基本的な技を習得する時間」や「発展技を知り、取り組む時間」、高学年の「更なる発展技に取り組む時間」やオリエンテーションにおいて、どの児童にも確実に身に付けさせるように計画した。

② 言語活動の活用場面

教師がしっかりと教えた知識を基に、一人一人の児童が自己の能力に適した課題に取り組み、技ができるようになったときなどにどのようなイメージをもったかを言語化できるような問いかけを行い、児童の言葉によるイメージを全体に広めていく。

相互評価においては、児童が見る位置や注目する動きを適切に設定し、友達の動きを「確かな動き」を踏まえた3つの局面ごとのポイントに注目して見取り声掛けをすることで、有効な教え合いが成立し運動量を十分に確保しながら、質の高い言語活動を行うことができる。

また、中学年では擬態語（オノマトペ）を有効活用させる、高学年では自分と友達の動きを比べ、相手にもわかりやすい言葉掛けができるようにするなど、発達段階に応じて、より発展した教え合いになるような手だてを工夫する。

3 実践事例

(1) 単元名 第3学年 器械運動「マット運動」

(2) 運動の特性

- ・ 技を身に付けたり、新しい技に挑戦したりするとき楽しさや喜びを味わうことができる運動である。
- ・ 腕や足で支持をし、回転技や倒立技、バランスなどに挑戦して、できるようになることやできるようになった技を組み合わせることが楽しい運動である。
- ・ 技の達成を目指す段階で、調整力や筋力などの体力を効果的に高めることができる運動である。

(3) 単元の目標

【技能】

基本的な回転技や倒立技に取り組み、それらの技ができるようにする。

【態度】

進んで学習に取り組み、きまりを守り、友達と励まし合って学習したり、安全に運動したりすることができるようにする。

【思考・判断】

基本的な回転技や倒立技の行い方や確かな動きを知り、活動を工夫できるようにする。

(4) 評価規準

観点	評価規準	児童の学習状況【評価方法】
関心 意欲 態度	<ul style="list-style-type: none"> ○ 技ができる楽しさや喜びに触れることができるよう、マット運動に進んで取り組もうとしている。 ○ 器械・器具の使い方や運動の行い方のきまりを守り、友達と励まし合って運動をしようとしている。 ○ 友達と協力して、器械・器具の準備や片付けをしようとしている。 ○ 運動する場や器械・器具の使い方などの安全を確かめようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ マット運動に進んで取り組み、楽しく運動している。【観察(動き)】 ○ 友達の動きを見て励まししている。【観察(態度)】 ○ 器械・器具の準備や後片付けを、安全に気を付け、友達と協力して行っている。【観察(態度) 学習資料】 ○ 友達の動きを見て励まししている。【観察(態度) 学習資料】
思考 判断	<ul style="list-style-type: none"> ○ 基本的な技の動き方や確かな動きを知るとともに、自分の力に合った課題を選んでいる。 ○ 基本的な技の練習の仕方を知るとともに、自分の力に合った練習方法や練習の場を選んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 基本的な技の動き方や確かな動きを知り、自分の運動に生かしている。【観察(動き・発言)】 ○ 助言を意識して運動している。【観察(発言)】 ○ 学習カードを活用している。【観察(発言) 学習カード】
技能	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自分の力に合った基本的な回転技や倒立技ができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 技の習得に必要な感覚を身に付けている。【観察(動き)】 ○ 類似した運動に取り組み、動きを身に付けている。【観察(動き)】 ○ 基本的な回転技や倒立技の確かな動きや技を身に付けている。【観察(動き)】

(5) 学習過程《中学年（第3・4学年）前半》（45分×6回 本時は6時間扱いの4時間目）

時	1	2	3	4（本時）	5	6
学習内容・活動	1 あいさつ 2 学習の流れの確認 3 場の準備 4 準備運動 5 技（前転、後転、壁倒立、腕立て横跳び越し）の習得に必要な感覚を身に付ける運動や類似した運動を行う時間 ○ 感覚を身に付ける運動例 ・動物歩き など（支持感覚） ・ゆりかご、大きなゆりかご など（回転感覚） ・かえるの足打ち、足じゃんけん など（逆さ感覚） ・背支持倒立など（締め感覚） ○ 類似した運動例 ・手押し車からの前転がり、連続した前転がり（前転） ・壁登り逆立ち（壁倒立） ・ゆりかごからの後ろ転がり、連続した後ろ転がり（後転）・連続川跳び（腕立て横跳び越し）					
	6 基本的な回転技を習得する時間 ○ 基本的な技に取り組み、技ができるようにする。					
	前転 （前転・大きな前転）	共通のめあてで行う>	共通のめあてで行う>	共通のめあてで行う>	後転 （後転・開脚後転）	共通のめあてで行う>
<技を知り、試してみる>	<共通のめあてで行う>	<技を知り、試してみる>	<共通のめあてで行う>	<共通のめあてで行う>	<個々のめあてで行う>	
① 技について知る。	① 技の確かな動きを確認する。	① 技について知る。	① 技の確かな動きについて知る。	① 技の確かな動きを確認する。	① 技の確かな動きを確認する。	
② 技の確かな動きについて知る。	② 確かな動きの練習方法を知り、試す。	② 技の確かな動きについて知る。	② 確かな動きの練習方法を知り、試す。	② 確かな動きの練習方法を知り、試す。	② 自分のめあてを友達に伝えて技に取り組む。	
③ 技に取り組む。	③ 技に取り組む。	③ 技に取り組む。	③ 技に取り組む。	③ 技に取り組む。	③ 技に取り組む。	
7 基本的な倒立技を習得する時間 ○ 基本的な技に取り組み、技ができるようにする。						
倒立グループ （壁倒立・補助倒立）			倒立回転グループ （腕立て横跳び越し・側方倒立回転）			
<技を知り、試してみる>	<共通のめあてで行う>	<自分のめあてで行う>	<技を知り、試してみる>	<共通のめあてで行う>	<自分のめあてで行う>	
① 技について知る。	① 技の確かな動きを確認する。	① 技の確かな動きを確認する。	① 技について知る。	① 技の確かな動きを確認する。	① 技の確かな動きを確認する。	
② 技の確かな動きについて知る。	② 確かな動きの練習方法を知り、試す。	② 自分のめあてを友達に伝えて、技に取り組む。	② 技の確かな動きについて知る。	② 確かな動きの練習方法を知り、試す。	② 自分のめあてを友達に伝えて、技に取り組む。	
③ 技に取り組む。	③ 技に取り組む。	③ 技に取り組む。	③ 技に取り組む。	③ 技に取り組む。	③ 技に取り組む。	
8 整理運動 9 振り返り 10 片付け 11 あいさつ						
教師の支援	<ul style="list-style-type: none"> ・ スムーズに場の準備ができるように準備図を掲示する。 ・ 器具の扱い方や友達の運動を見る位置、試技の開始前の安全確認など安全に気を付けて取り組むように指導する。 ・ 技の習得に必要な感覚や類似した運動を行い、技につながる動きを身に付ける時間では、大切なポイントとなる体の動かし方を一つ一つ全体に助言する。 ・ 確かな動きを学習に活かせるように学習資料を提示する。 ・ 基礎的な技の習得の時間では各グループに入り、児童の学習状況に応じて具体的に個別指導を行う。 					

(6) 本時の学習（6時間扱いの4時間目）

ア ねらい

- ・ 確かな動きを意識して技に取り組み、技ができるようにする。

イ 展開

分	学習内容・活動	教師の支援（○）評価（☆）
6	1 整列し、あいさつをする。 2 学習の流れを確認する。 3 場の準備をする。 4 準備運動をする。	○ 活動の見通しがもてるように1時間の流れを掲示する。 ○ マットを運ぶときには安全に気を付けさせ、協力して準備するように指示する。 ○ 準備がスムーズにいくように準備図を掲示する。 ○ 使う部位を中心にしっかりほぐすように助言する。
10	5 技の習得に必要な感覚を身に付ける運動や類似した運動を行う時間 (1) 技の習得に必要な感覚を身に付ける。 ・ 動物歩き（支持感覚） ・ ゆりかご、大きなゆりかご（回転感覚） ・ かえるの足打ち（逆さ感覚） ・ 背支持倒立（締め感覚） (2) 類似した運動を行い、技につなげる。 ・ 連続した後ろ転がり（後転） ・ 連続川跳び（腕立て横跳び越し）	○ 大切なポイントとなる体の動かし方を一つ一つ全体に助言する。 ・ 支持感覚・・・手をしっかり着き、ひじを伸ばして体を支える。 ・ 回転感覚・・・体を丸め、後頭部→肩→背中→腰の順でマットに接触する。 ・ 逆さ感覚・・・頭より腰の位置を高くなるような姿勢で、あごを出し、逆さになる。 ・ 締めの感覚・・・身体の軸をつくるために、体を締める。
10	6 基本的な回転技を習得する時間 (1) 後転 （4時間実施するうちの2時間目） <共通のめあてで行う> ① 技の確かな動きを確認する。 ② 確かな動きを身に付けるための練習方法を知り、試す。 ③ 技に取り組む。	☆ 確かな動きを意識して技に取り組み、技ができる。 【観察（動き）】 [後転がおおむね満足できる学習状況] ・ しゃがんだ姿勢から遠くに尻を着き、体を丸めて後方へ回転し、両手で押してしゃがみ立ちになっている。 (努力を要する児童に対する具体的な手立て) ・ 遠くに尻を着くことができない児童には、目安（テープや赤玉）を設けて意識できるようにする。 ・ 腰が頭を越えてから両手で押せない児童には、示範により両手で押すタイミングを見せる。 ・ 体が丸まらない児童には、ゆりかごに取り組みせ、お腹に力を入れて足を引き寄せさせるように助言する。 [腕立て横跳び越しが概ね満足できる学習状況] ・ 両手を体の横に着き体をひねり反対側に移動している。 (努力を要する児童に対する具体的な手立て)
10	7 基本的な倒立技を習得する時間 (1) 腕立て横跳び越し （3時間実施するうちの1時間目） <技を知り、試してみる> ① 技について知る。 ② 技の確かな動きについて知る。 ③ 技に取り組む。	(努力を要する児童に対する具体的な手立て) ・ 腕を振り下ろして脚を上げられない児童や両手で支持できない児童には、かえるの足打ちに取り組みせ、あごを出し、目線に気を付けるよう助言する。 ・ 脚を振り上げ、反対側に移動できない児童には、跳び箱を使って川跳びをさせることにより、体をひねる動きを体感させる。
9	8 整理運動をする。 9 学習を振り返る。 10 片付けをする。 11 整列し、あいさつをする。	○ 使った部位を中心にしっかりほぐすように助言する。 ○ 学習中の児童のよさを紹介し、称賛する。 ○ 安全に気を付けて片付けるように指示する。

IV まとめ

1 研究員の在籍校においてマット運動を指導しにくいと感じていた教師が、本研究の提案に基づいて実践した授業後の感想

- ・ 多くの技能のポイントの中から精選された「確かな動き」が明らかにされたことにより、つまずきなどに対しても指導がしやすくなった。
- ・ 基本的な技から発展技、更なる発展技へとつながる系統性に応じた指導の重点が明らかになったことにより、児童が学習状況や意欲に応じて異なる技に取り組んでいる場合も適切な指導ができるようになった。
- ・ 3つの局面ごとの「動き」を身に付けることができても、一連の流れとしてその動きをつなげ、技を完成させることができない児童への適切な指導ができなかった。

2 研究員による自己評価

(1) 確かな動きを明らかにするための技能分析について

- ・ 技の中で「確かな動き」を行うように指導するためには、教師自身が実技研修を行い、自分の言葉で伝えられる必要がある。

(2) 系統性を重視した学習過程について

- ・ 2学年のまとめりで示された指導内容に対して、技の系統性を重視した学習過程及び指導計画を作成したことにより、基本的な技（高学年においては選んだ技）に十分に組み込んだ上でそれらの発展技に取り組むことが明示できた。
- ・ 十分に組み込んだかどうかを自己評価できるように、できばえを高める時間を設けたが、できばえの具体的な基準がないため、児童にとって適切な自己評価や相互評価が難しかった。

(3) 効果的・効率的な言語活動について

- ・ 基本となる知識として、3つの局面ごとの「確かな動き」を踏まえたポイントを重点的に指導したことにより、新しい技に取り組むときにそれらを踏まえて工夫する児童の様子が見られた。
- ・ 児童が身に付けた基本となる知識を活用するための具体的場面や、具体的方法について検討する必要がある。

V 参考文献

『小学校学習指導要領』 文部科学省 平成20年3月

『小学校学習指導要領解説 体育編』 文部科学省 平成20年8月

『中央教育審議会答申』 中央教育審議会 平成20年1月

『「教師のための運動学」運動指導の実践理論』 金子明友 平成8年4月

『初等教育資料』 文部科学省教育課程課・幼児教育課編集 平成22年2月号

『中・高校 器械運動の授業づくり』 三木四郎 加藤澤男 本村清人 平成18年6月

『体育科教育〔別冊〕 新学習指導要領準拠 新しいマット運動の授業づくり』

高橋健夫 藤井喜一 松本格之祐 大貫耕一 平成20年11月

『言語活動の充実を図る「視点と方法」のある授業』

山口大学教育学部附属小学校著 平成18年5月

平成22年度 教育研究員名簿

小 学 校 ・ 体 育

【第1分科会】

地区	学 校 名	職名	氏名
台東区	台東育英小学校	主任教諭	堀井 重義
江東区	第六砂町小学校	主幹教諭	◎佐久間浩一
品川区	大間窪小学校	主任教諭	小林 謙二
世田谷区	中町小学校	主任教諭	風間 淑江
足立区	鹿浜小学校	主任教諭	宮脇 隆
江戸川区	上一色南小学校	主任教諭	本間 貴之

【第2分科会】

地区	学 校 名	職名	氏名
豊島区	豊成小学校	主任教諭	佐藤 将宏
立川市	第六小学校	主任教諭	黒澤 有貴
東大和市	第十小学校	主幹教諭	水島 大地
武蔵村山市	第七小学校	教 諭	久保 慶介
あきる野市	前田小学校	主任教諭	○寺内 雄一

◎ 世話人 ○ 分科会世話人

〔担当〕 東京都教育庁指導部指導企画課 指導主事 折本昭一

平成 22 年度
教育研究員研究報告書
小学校 体 育

東京都教育委員会印刷物登録

〔平成 23 年度第 46 号〕

平成 23 年 6 月

編集・発行 東京都教育庁指導部指導企画課
所在地 東京都新宿区西新宿二丁目 8 番 1 号
電話番号 (03) 5320-6836
印刷会社 有限会社 シーダー企画
住 所 東京都新宿区西五軒町 7-10
電話番号 (03) 5228-3451