

研究主題 「体づくり運動を通して、体の動かし方が分かり、

生徒が進んで取り組む授業の工夫—巧みな動きを高める運動を中心として—

東京都教職員研修センター研修部専門教育向上課

町田市立つくし野中学校 主任教諭 河野 龍

第1 研究のねらい

「平成 20 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」（文部科学省）において、子供の体力低下や運動が習慣化されていないことなどの指摘を受け、東京都では「総合的な子供の基礎体力向上方策」を策定し、一校一取組をはじめ様々な取組が進められてきた。

また、「平成 24 年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」（東京都教育委員会）の結果では、中学生・高校生の巧緻性や持久力に課題があることが明らかになった。さらに、授業以外で運動やスポーツをしていない子供に対し、運動を行う意欲を引き出すために、苦手意識を改善することが重点課題として挙げられた。

日頃の授業では、マット運動及び跳び箱運動でバランスよく姿勢を保つこと、球技においては、ボールとの距離感をつかむことやパスのタイミングを取ることなど、巧緻性に関わる基本的な体の動かし方の理解や習得がなされていないことが課題であると感じていた。

そこで、これらの課題を踏まえ、本研究のねらいを、体づくり運動における「巧みな動きを高める運動」の指導を工夫して、体の動かし方を身に付けさせ、運動の面白さを味わわせ、進んで運動に取り組むことのできる生徒を育成することとした。

第2 研究仮説

巧みな動きを高める運動を通して、体の動かし方が分かったり、身に付けたりすることで、自ら運動の面白さに気付き、進んで授業に取り組むであろう。

第3 研究の内容と方法

1 基礎研究

(1) 体づくり運動の先行研究の検討

小学校における体づくり運動の先行研究において、多様な動きや巧みな動きを取り上げた授業研究が多いことが明らかとなった。それを受け、中学校でも系統的に巧みな動きを取り入れた「体づくり運動」の授業の必要性を感じた。

(2) 「巧みな動き」についての捉え方

先行研究から、「巧みな動き」について整理を行った。本研究では、学習指導要領を基に、「巧みな動き」の中から、人や物の動きに対応してタイミングよく動くことと、バランスをとって動くことといった他の領域とのつながりを考えやすい運動を中心に進めることとした。

(3) 調査研究

ア 調査の概要

(7) 対象 都内公立小学校 5・6 年児童 156 名、都内公立中学校生徒 823 名

小学校教師（5・6 年担任）17 名、中学校保健体育科教師 43 名

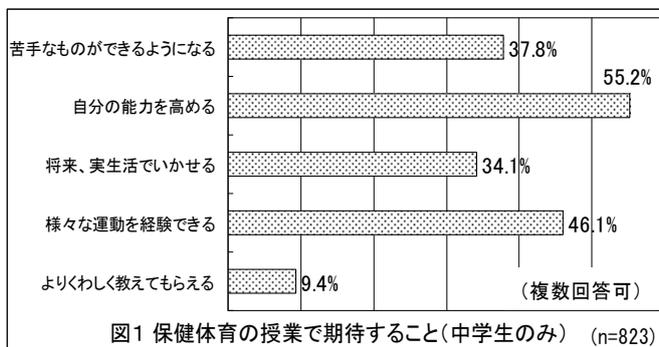
(4) 内容 質問紙による体育・保健体育の授業と体づくり運動に対する意識調査

体づくり運動の実態と教員から見た児童・生徒の課題

(9) 時期 平成 25 年 7 月

イ 児童・生徒に対するアンケート調査

体育・保健体育の授業が「好き」、「やや好き」と回答した児童・生徒は共に 80%程度であった。体の動かし方について「分かった経験があるか」との問いでは、40%程度の児童・生徒が「ない」と回答した。「運動は得意か」の問いでは、否定的に回答した生徒の割合が、学年が上がるにつれ、増加傾向を示した。また、生徒は自分の能力を高めること、様々な運動を経験できること、苦手なものができるようになることを体育の授業で期待していることが分かった（図1）。



ウ 教師に対するアンケート調査

生徒の主な課題として、バランスの悪さ、不器用さ、運動経験の不足、筋力の不足などが挙げられた。また、体づくり運動が運動に対する苦手意識の改善や様々な運動領域における運動技能の改善につながると多くの教師が肯定的に考えていた。しかし、中学校における体づくり運動は、サーキットトレーニングや筋力トレーニングが中心となっている現状が明らかとなった。つまり、バランスの悪さ、不器用さ、運動経験の不足といった生徒の課題と実際に行われている授業に差異があることが分かった。

2 開発研究

(1) 巧みな動きを高める運動を中心とした指導計画の作成

前述した諸課題の解決に向け、「体づくり運動」領域の中でも「巧みな動きを高める運動」を取り上げた。体の動きについて意識しながら運動する指導計画を作成した。本研究では、「体の動かし方」を、力の抜き方や力の入れ方と捉え、このことに着目させ、授業を進めることとした。

(2) 新しい動きを導入した巧みな動きを高める指導方法の開発

本研究では、体づくり運動の体力を高める運動を行うに当たり、これまで中学校で行われていた筋力トレーニングを中心とした授業ではなく、より楽しみながら、体を動かすことの気持ちよさを感じながら、巧みな動きを高められる手法を用いた授業を進めることとした。

ア Gボール (図2)	イ ダブルダッチ (図3)	ウ スラックライン (図4)	エ ボールを使った運動
日本においては、20年ほど前から神経系の障害に対する治療分野や特別支援教育で活用されてきた。楽しみながら、バランス感覚の向上を図ることができ、運動が得意かどうかに関わらず、自ら進んで取り組む特徴がある。	2本のロープを使って跳ぶ縄跳びで、3人以上で行い、ある程度のスペースがある平らな場所で行うことができる教材である。集中力や持久力、リズム感覚、バランス、チームワークが自然に身に付けられることが特徴である。	平成21年に日本に輸入された、比較的新しいスポーツである。ナイロン製のベルトの上で片足立ち、歩く、座る、跳ぶといった基本動作を行う。バランス感覚の向上とともに、自分の体のコントロールや体の軸の安定性を養うバランストレーニングであるのが特徴である。	普段、利用しているボールを使い様々な動きを行う。ボールの違いによって弾み方も異なることやボールの重量によって体にかかる衝撃を体感し、それぞれの種目のウォーミングアップに取り入れることができる内容を取り扱った。



図2 Gボール



図3 ダブルダッチ



図4 スラックライン

(3) イメージの共有を促進する学習ノートの開発

生徒がイメージを共有しやすくなる学習ノートを活用した。力を入れたり抜いたりするポイントについて考え、イラストに直接書き込むことによって、周りの人にもイメージを伝えやすく、再度確認する時にも感覚的な部分分かる資料として活用できるように作成した。

3 検証授業

(1) 検証授業の概要

- ア 対象 都内公立中学校第1学年 男子
- イ 内容 体づくり運動（全7時間）
- ウ 時期 平成25年10月から11月まで

(2) 巧みな動きを高める運動に焦点を当てた授業展開（表1）

	前半	後半
第1時	オリエンテーション	バランスチェックテスト
第2時	Gボール（体ほぐしの運動）	Gボール（巧みな動きを高める運動）
第3時	Gボール	ダブルダッチ
第4時	ダブルダッチ、スラックライン	ボールを使った運動（Gボール）
第5時	ダブルダッチ、スラックライン	ボールを使った運動（バスケットボール、バレーボール）
第6時	自分の課題に応じた運動を選択 動きに対応してタイミングよく動く ダブルダッチ または ボールを使った運動	自分の課題に応じた運動を選択する バランスをとって動く Gボール または スラックライン
第7時	バランスチェックテスト	

表1 授業展開

様々な動きを経験する中で、技の達成度を意識するよりも、体の動きに意識を向けられるよう、同一種目を継続して行うのではなく、授業を前半と後半に区切り、短時間で動きを変え行った。

(3) 方法

検証授業を通しての変化を見るために、単元の前においてバランス能力を測定するバランスチェックテストを行った。検証授業で行った内容の効果を分析するために、診断的・総括的授業評価や運動有能感の検証を行った。また、アンケートによる、授業や体づくり運動についての生徒の意識調査を行い、意識の変化についても検証することとした。

(4) 結果

ア バランス能力の変容

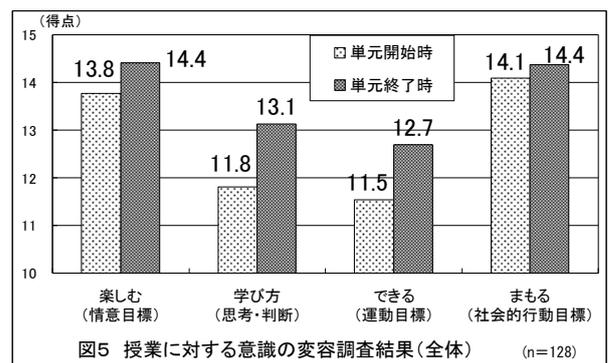
目を閉じて片足立ちとスクエアジャンプの2種目において、単元開始時と終了時の数値の変化を測定し、2種目とも数値の向上が見られた（表2）。

	(n=128)	
	単元開始時	単元終了時
目を閉じて片足立ち	34.7秒	45.1秒
スクエアジャンプ	19.4回/15秒	32.7回/15秒

表2 バランスチェックテストの変化

イ 生徒による授業評価の変容

診断的・総括的授業評価を「楽しむ（情意目標）」、「学び方（認識目標）」、「できる（運動目標）」及び「まもる（社会的行動目標）」の4項目に分類すると、特に「学び方」と「できる」に大きな向上が見られ、授業においてねらいを理解して取り組み、運動ができるようになったと実感した生徒が多かった。また、「楽しむ」でも向上が見られ、生徒が授業に対して楽しみながら取り組めるようになった（図5）。



ウ 学習ノートやアンケートによる意識の変容

生徒はこの授業を通じて「バランスのとり方がわかった」「意識して動くことを学ぶことができた」「動きのコツがつかめた」など、学習成果を実感していた。また、単元後のアンケートで「自ら進んで授業に取り組めたか」の問いに、90.8%の生徒が「できた」と肯定的に回答していた。

(5) 体カテストの結果を基にした比較

体カテストの総合得点を基に上位 25%、中位 50%、下位 25%に分けて、診断的・総括的授業評価と運動有能感との相関について分析及び考察を行った。それぞれにおいて、検証授業が生徒に与えた影響を分析し、考察を行った。

ア 生徒による授業評価の変容

中位層及び下位層においてより効果が高かった。下位層では「学び方（認識目標）」が高く、学習の取り組み方を考えられるようになった。中位層では下位層に比べ「学び方」よりも、「できる（運動目標）」「楽しむ（情意目標）」に効果が出ており、「学び方」が高まることで、「楽しむ」「できる」の向上につながるのではないかと推測される(図6)。

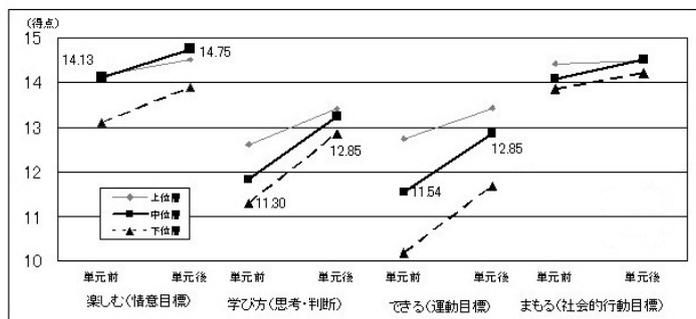


図6 授業に対する意識調査結果（体カテスト結果別）

イ 運動有能感の変容

運動が苦手である下位層の生徒に対しては、自分の努力や練習によって運動ができる認識「統制感」が高まった(図7)。中位層では、教師や友人に受け入れられている認知といった「受容感」と自己の運動能力に対する肯定的な認知といった「身体的有能さの認知」が高まった。このことから、特に中位層及び下位層において、運動に対しての自信や意欲を育むことができたと考えられる。

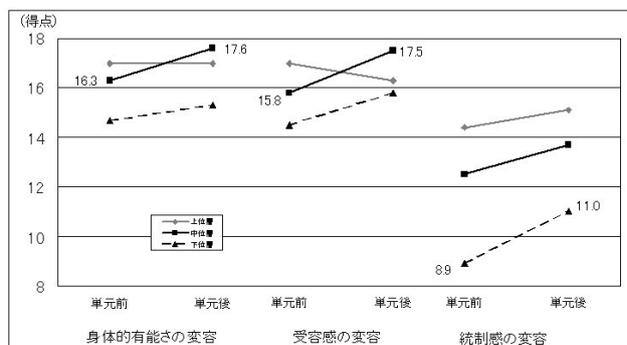


図7 運動有能感（体カテスト結果別）

(6) 考察

これらの結果から、本研究のねらいである「体の動かし方」の理解や意識を多くの生徒に対して、高めることができた。また、バランス能力の向上が見られた。そして、生徒の意識も高まり、積極的かつ意欲的に取り組む姿を引き出すことができた。その結果、授業における学び方の理解も促進することができ、他の領域での活用も期待できる結果となった。特に、中位層、下位層に有効だったことが明らかになった。

第4 研究の成果

- ・ 巧みな動きが高まることで、運動に対し自信をもたせることができ、楽しみや面白さを感じながら、進んで授業に取り組むようになった。
- ・ 用具を効果的に活用することで、体の動かし方が分かるようになり、興味・関心を引き出すことができた。

第5 今後の課題

- ・ 本研究を通じて、バランスの能力向上と運動に対する意欲の向上としては、一定の効果は得られたが、定着を図るために、他の領域においても継続的な指導を行う必要がある。
- ・ 変容を感じ取れなかった生徒の実態を踏まえ、授業展開の更なる工夫を行う。