

小学校低学年における体づくり運動遊びの実践 ー児童自ら運動や遊びを工夫する姿を目指してー

當 房 省 吾 [鹿児島大学教育学部附属小学校]

Practice report on physical fitness exercise play in lower grade elementary-school:

With the aim of providing students with opportunities to develop their own exercises and play

TOBO Shogo

キーワード：体力の低下、動きの獲得、体づくり運動の特性、運動遊び、段階的・発展的な課題

1. 近年の子供の体力、動きの獲得、遊びをめぐる問題から

平成 29 年 3 月に小学校学習指導要領が改訂になり、体育科においては、指導内容の明確化と系統を踏まえた指導の充実がより一層求められている。とりわけ、「体づくり運動」の領域は、子供の体力低下の危機を背景に、前回の改訂である平成 20 年 6 月の小学校学習指導要領から低学年から導入されたが、今回の改訂においても、その方向性は継承されている。

この改訂までの 10 年間ににおいても、子供の体力・運動能力の状態に関する報告では、文科省やスポーツ庁からは「低下傾向に歯止めがかかった」とあり、学校現場等の取組の成果が公表されている。しかし、体力水準がピークとされている昭和 60 年代の状況と比べると、まだまだ改善の必要性が指摘される。そして、近年の調査では、子供の体格は向上しているにもかかわらず、体力は低下傾向を示していることに大きな問題があると指摘されている。

子供の動きの獲得に目を向けてみると、平成 29 年の日本学術会議では、子供の基本的な動きの未習得が課題に挙げられている。これは、単に運動する習慣が少ない子供の問題だけではなく、運動する習慣がある子供でも、習い事の「早期専門化」の流れから、専門的なスポーツの競技力に必要な動きの習得や運動経験に偏りが見られていることが挙げられている。運動する習慣だけに着目するのではなく、経験する運動や動きを考えると、子供たちの動きの質や獲得させたい動きのバランスなどを踏まえながら体力の向上を目指していく必要がある。

さらに、現代の子供の戸外遊びをめぐるのは、社会の効率化・自動化がもたらしたライフスタイルの変化が子供の戸外遊びを衰退させたとして、中村(2015)は、「小学生の放課後の遊び時間は約 50 分で 30 年前の小学生の半分以下にとどまっていること」「屋外で遊んでいる子供は約 1 割のみであること」「遊び仲間は 2 から 3 人ほどの限定された友達であり、体をほとんど動かすことなくテレビゲームやビデオに夢中になっていること」を指摘している。

こういった子供のからだをめぐる諸問題は、学校のみならず、家庭や地域社会など多くの大人が今の子供のからだや育ちの状況を把握し、幼児期や低学年から体を動かす楽しさや友達とともに

運動する心地よさを味わわせる働きかけをしていくことが求められる。とりわけ学校現場においては、前述に指摘されるところにより、指導内容の明確化と系統をより一層意識した取組によって、多様な動きを経験し、友達と楽しみ、かかわりを深めながら動きの質や量を改善していく学びが求められる。そして、そのためには、体づくり運動の特性を踏まえ、子供たちが自ら段階的に動きや遊びを工夫していく過程に没頭できるような学習の展開が必要である。本報告は、そのような立場に立って、小学校第2学年における体づくり運動遊びの実践を構想し、実施したものである。

2. 体づくり運動の特性について

体づくり運動の特性については、これまで小学校の低学年・中学年段階では、まだ体づくり運動の特性に触れることができないとの理由から、独立した領域として設定されてこなかった。しかし、近年の修学前の子供たちの体力・運動能力の低下から、平成20年改訂の小学校学習指導要領より低学年から体づくり運動が位置づけられた。平成20年改訂の小学校学習指導要領解説体育編では、低・中学年段階において、「発達の段階から体力を高めることを学習の直接の目的とすることが難しいが、将来の体力の向上につなげていくためには、この時期にさまざまな体の基本的な動きを培っておくことが重要である」としている。高橋(2009)によれば、「これまでの機能的特性論の立場から必要充足と欲求充足の運動の二分法がとられてきたが、そのような考え方は実態にそぐわない形式論であると判断され、すべての運動領域で体づくりを積極的に行うことが示唆された」と指摘している。体づくり運動の領域には、「体ほぐしの運動(遊び)」「多様な動きをつくる運動(遊び)」高学年の「体の動きを高める運動」など異なった特性をもつさまざまな内容があることから特性を簡潔に言い表すことが難しい。そこで、今回は体づくり運動領域の「多様な動きをつくる運動(遊び)」を軸に、その特性を整理してみる。ここでは、高橋(2009)の指摘に寄りたい。

高橋(2009)は、スポーツやダンスの領域では、その目的を「運動の技術的・表現的達成」とし、体づくり運動は、その目的を「体の機能と形態の保持・増進」としている。そして、体づくり運動は、「体の機能と形態の保持・増進」という目的に対する手段性が明確なものから、その手段性が弱められ、「運動の技術的・表現的達成」に大きな関心が向けられるものがあり、体づくり運動は、これらの2つの局をもつ連続体であるとしている。学校で取り上げられる体づくり運動については、あくまでも「体の機能や形態の保持・増進」への関心を起点として授業づくりを進めていくべきであるが、子供たちがより意欲的に、そして、より一層の内容を追究できるようにしていくには、「技術的・表現的達成」の関心が大きなエネルギーを与える。特に小学校低・中学年では、その授業づくりにおいて「やさしい課題から難しい課題への挑戦」「記録(回数)への挑戦」「雄大で優美な動きへの挑戦」が課題となり、このような課題への挑戦と達成(楽しさの追求)の結果として、基本的で多様な動きの習得が目指されるべきであるとしている。

以上のような指摘から、小学校低学年において、やさしい課題から難しい課題へとスモールステップで挑戦できるような課題を提示したり、異なったスモールステップの課題を設定した場を複数作ってローテーションさせたりする働きかけを大切にしていきたい。

3. 子供が工夫を楽しむことができる運動遊びの設定について

昨今の遊びをめぐる問題を考えたとき、友達とともに協力して遊びを工夫したり、友達のおもしろい動きやよい動きを取り入れたり、自分たちのアイデアを生かして遊びを工夫したりすることで、友達とともに動く楽しさや触れ合い、工夫し合いながら遊ぶおもしろさを味わわせることが大切である。子どもたちは、動きに慣れてきたり、できるようになってきたりすると、「もっとおもしろい動きや難しい動きに挑戦したい」という願いをもち始める。まずは、そのように思えるような運動遊びを教材として用いながら、教師が子どもの願いや思いを受け入れつつ、段階的に以下の点を踏まえ場を工夫することが大切であると考え。

【運動遊びの工夫の視点】

- ① 人数を変える ② 回数を増やす ③ 道具を変える
④ 姿勢や方向、リズムを変える ⑤ 競争化する ⑥ 集団化（シンクロ）する

さらに、これらの工夫を図1の例のように、必ずスモールステップで行うことで、子供たちが、少し頑張れば乗り越えていけそうだという小刻みな課題設定を意識することができ、より運動遊びに熱中したり、自分たちから動きを工夫したりすることができる。

これらの工夫を段階的に行っていくことで、体づくり運動遊びの特性に触れながら「動くことを楽しみながら、基本的な動きのレパートリーを増やす」楽しさを味わい、自ら動きや遊びを工夫したいという意欲を高め、友達と一緒にかけわりながら学習したことを連続・発展的に活用していくことができると考える。

○お手玉歩き（体のバランスをとる運動遊び）のスモールステップ課題

お手玉歩き



両手を使い、体幹がぶれないようにまっすぐした姿勢でバランスを保つ力を培う

お手玉歩きⅡ



お手玉歩きⅢ



お手玉歩きⅣ



お手玉歩きⅡ

- ・お手玉歩きから、手の甲や肩にもお手玉を乗せる（④姿勢を変える）。

お手玉歩きⅢ

- ・平均台を使ってみる、平均台の上にコーンをのせる、コーンを高くする（③道具を変える）。

お手玉歩きⅣ

- ・前の人の歩き方をまねっこしてみる（⑥集団化する）。

図1 お手玉遊び（体のバランスをとる運動遊び）における段階的な運動課題の設定例

4. 第2学年「いろいろな動きをつくる運動遊び（体のバランス・力試し）」の授業実践

これまで述べてきた考え方等を基に実践を行った。この実践は、第2学年単元「いろいろな動きをつくる運動遊び（体のバランス・力試し）」（全7時間）で行ったものである。

4.1. 実践単元について

本単元は、2017年9月から10月の期間にかけて行った。授業実践した学級は、鹿児島大学教育学部附属小学校第2学年男子17名女子18名計35名である。単元の目標等については次項のとおりである。

【本単元のポイント】

本単元のねらいは、体のバランスを保つ動きや力試しの動きなど基本的な動きを高めることである。そのためには、友達とともに体を動かす心地よさを味わわせることが大切である。

そこで、段階的に動きを発展させることのできる運動を教材として取り上げ、「動くときの姿勢(体の形)」や「動くときの方向」などに着目させながら自分の動きの課題や友達の動きのよさを見付け、試行錯誤しながら動きを高めていくことをポイントとする。

【本単元の目標】

- ・ いろいろな姿勢や方向で体のバランスを保つ動きや力試しの動きの行い方がわかる。
- ・ いろいろな姿勢や方向などで体のバランスを保つ動きや力試しの動きをすることができる。

【知識及び技能】

- ・ 「動くときの姿勢」「動くときの向き」などの視点を基に友達のよい動きを見付けたり自分の動きを工夫したりするとともに、自分の考えを友達に伝えることができる。【思考力、判断力、表現力等】
- ・ 「いろいろな動きができるようになりたい」「友達の動きに挑戦してみたい」などの思いや願いをもって挑戦したり、自分の動きの高まりを確かめながら順番や決まりを守ったりしながら、仲良く運動することができる。【学びに向かう力、人間性等】

表1 実践単元「いろいろな動きをつくる運動遊び(体のバランス・力試し)」の指導計画

時間	1	2	3	4	5	6・7
過程	つかむ・見通す	挑戦する・工夫する				生かす
課題の追究過程	<p>動きランドの遊び方を知ろう。動きランドで友達と遊んでみてこれからの学習のめあてを立てよう。</p> <p>友達といろいろな動きに挑戦して楽しく遊ぼう。</p>	<p>友達といろいろな動きに挑戦して楽しく遊ぼう</p> <p>楽しく、上手に動くことができるようになるためには、どんな工夫ができるだろうか。</p> <p>体の形や人数を変えたり、友達と競争したりすると、もっと楽しくできる。</p> <p>学習した工夫を生かして、動きをもっと楽しく上手にできるようになる。</p> <p>学習したことを生かして、動きを楽しく上手に工夫することができた。</p> <p>もっと楽しく、おもしろい動きランドにしていくには、どんな工夫をすることができるだろうか。</p> <p>体の形や力の入れ具合、人数や障害物を工夫すると、おもしろくできる。</p> <p>もっと楽しいうごきにするために、学んだことを生かしながら、自分なりにうごきをくふうできるようになる。</p> <p>自分なりに動きや遊び方を工夫して、もっと楽しくおもしろい動きランドにできた。</p>				<p>学んだことを生かして、もっと楽しい動きランドをつくろう。</p>
学習内容	<p>○ みんなが楽しく安全にできるきまりがわかる。</p> <p>○ 課題を見付け、目標をもつことができる。</p>	<p>○ だるま転がりや友達引きなどのよい動き方がわかる。 【主として「わかる」】</p>	<p>○ バランスをとる動きや力試しの動きをすることができる。 【主として「できる」】</p>	<p>○ 運動遊びをより楽しくするための工夫の仕方がわかる。 【主として「わかる」】</p>	<p>○ 自分なりに運動遊びを工夫できる。 【主として「できる」】</p>	<p>○ これまでの学習を基に学んだことを発揮したり、振り返ったりする。</p>

4.2. 実践の実際

【第2時のポイント】

第2学年の子どもたちは、楽しく体を動かして遊ぶことが好きであるが、自分や友達が工夫した動きや運動に対しては気付きにくい。そのため、「姿勢」の視点を基に自分の動きを工夫させたり、友達のよい動きに気付かせたりすることが必要である。そこで、以下の手順で活動設定を行った。

- ① 単元のめあてから本時の願いや思いを焦点化して学習問題を設定する。
- ② 「姿勢」や「方向」などの視点を基に工夫する前の動きと工夫した後の動きを比較し、体の部位に着目させて友達のよい動きを見合う活動を設定する。
- ③ 気付いたよさを基に、図2のような4つの場で実際に動いて試してみる活動を設定する。

【第2時の目標】

体のバランスをとったり力試しをしたりする運動遊びに挑戦する活動を通して、「姿勢」に着目して足裏をつけて座り、背中をつけていろいろな方向に回る・止まる動き方や人数、方向などを変えて友達を押す・引くなどの動き方のよさを見付ける。

表2 第2時の学習の流れ

主な学習活動 [] …学習問題 [] …まとめ	用具等
1 準備運動をする。(5分) 2 学習問題について話し合う。(5分)・・・① <u>もっとたのしく、上手にうごくことができるようになるためには、どんなふうができるか。</u> 3 動きの工夫を話し合う。(5分)・・・② ・ だるま転がりをするときは、背中を丸くして、①右足→②背中→③左足の順番にマットにつければいいんだね。 4 4つの場で体のバランスをとる動きや力試しの動きに挑戦する(20分)・・・③ ・ 体のバランス→だるま転がり・バランス相撲・お手玉 walking ・ 力試しの運動→友達かつぎ・友達運び 5 試してみて気付いたことやよい動きの工夫を紹介し合う。(4分) ・ 体の形を変えると楽しい・人数を変えて競争を入れるとおもしろい 6 整理運動をする。(1分) 7 本時の学習をまとめる。(4分) <u>見つけた工夫を生かして遊ぶと今までよりも動きが上手になった。もっと動きを工夫したり、上手になつたりしたい。</u> 8 本時の学習について振り返る。(1分) ・ 分かったことや動きが高まったこととその理由	○ マット8枚 ○ ケンステップ16個 ○ はちまき4本 ○ 雑巾4枚 ○ お手玉20個 ○ ビニルテープ20m

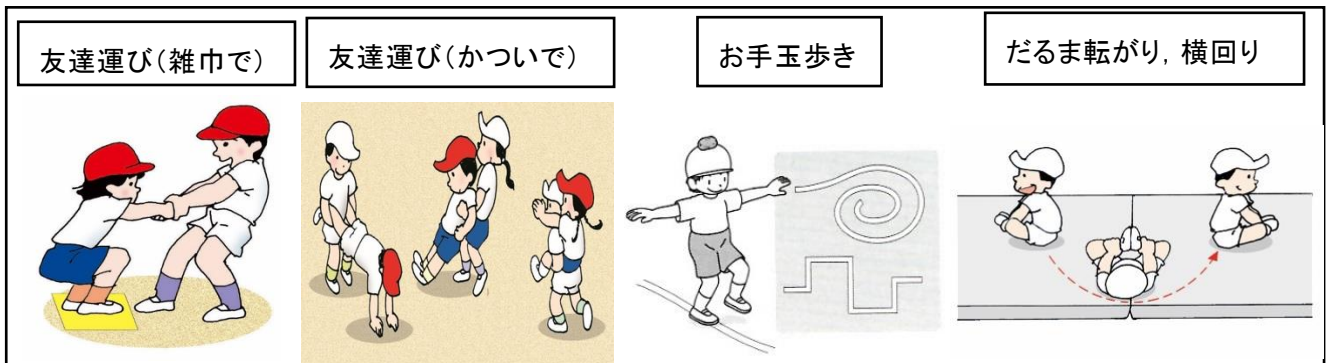


図2 第2時における運動遊びの種類と場

【第2時の実際】

まず、前時までの学習で、遊び方の順序やきまり、遊ぶ際に気をつけること、前時に立てた学習のめあてなどを確かめさせた。そして、「遊びの中で、どんなことができればもっと楽しくなりそうかな」と問い、まずは友達と楽しく遊びながら動きを工夫したり、友達のいいところを見つけたりしていくことに子どもたちの問題意識を焦点化させた。その際には、以下のように子供とやり取りを行った。

- T： 前の時間にどんな学習をしたかな。
 （前時の学習を具体的に想起させる発問）
 C： 遊び方の順番や遊ぶ時のきまりを確かめたよ。
 C： みんなで学習のめあてをつくったよ。
 T： そうだね。みんなのめあての中に動きもっと楽しい動きランドにしたいという意見があったね。
 まずは、うごきランドの中でどんなことをしていきたいかな。
 C： もっと楽しく遊んでみたい。
 T： 遊びの中で、どんなことができればもっと楽しくなりそうなのかな。
 （問題意識を焦点化する発問）
 C： 友達と仲良く遊びたい。
 C： 動きが上手になりたい。
 C： 友達の工夫を見つけてみたい。

さらに、体の部位に着目しながらマットに体をつくときの姿勢や順番を視点にして、よい動きとそうでない動きを比べて見合う活動を、図3のように設定した。

苦手な子どもが多かっただるま転がりの動きについて、上手に動くことができる子どもの足や背中に着目させ、動いている際の「体の形はどうか。」「どこをどの順番でマットにつけているか。」を発問した。さらに、教師がよく回れない動きを示範し、上手に回る子どもの動きと比べて、「体の形や動きの順番の何が違うか。」を問いかけることで、足をしっかりとつ姿勢や①右足②背中③左足の順番にマットにつければいいことなどに気付くことができた。

その後、今ある力で取り組みながら、姿勢や向き、教具の種類、人数などを変えて挑戦することで、よりおもしろく、楽しいと感じることができるような場を図4のように設定した。また、子どもたちに動きの工夫の視点を育てるために、「姿勢」「方向」などを変えて遊んでいる子どもを積極的に価値付けるようにした。

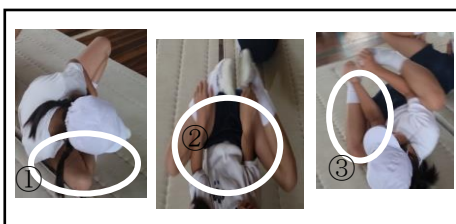


図3 だるま転がりを見合う活動

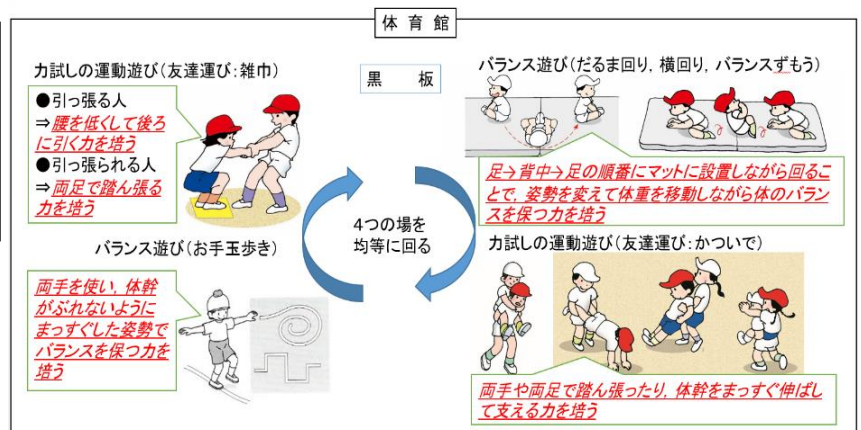


図4 第2時における運動遊びの場

【第5時のポイント】

本時では、これまでの運動遊びに友達と協力しながら挑戦させるだけでなく、さらに楽しく発展的な課題に挑戦できるよう、自分なりに動きや場を工夫できるようにすることが大切である。そこで、以下の手順で活動設定を行った。

- 1 前時の思いを基に、本時の解決したい思いを焦点化して学習問題を設定する。
- 2 「姿勢」や「方向」などの視点をもたせたり、人数や回数などの遊び方を変えたりしながら試行錯誤させて動きを高めていく活動を設定する。
- 3 動きが高まった要因を振り返らせる活動を設定する。

【第5時の目標】

これまでに学んだことを生かして、自分なりに動きや運動遊びの場を工夫したり、自分の考えた工夫や友達のよさを伝えたりすることができる。

表3 第5時の学習の流れ

主な学習活動 [] …学習問題 [] …まとめ	用具等
1 準備運動をする。(5分) 2 学習問題について話合う。(5分)・・・1 <div>もっと楽しい動きにするために、学んだことを生かしながら自分なりに動きを工夫できるようになろう。</div> 3 運動遊びの場で工夫しながら遊ぶ(20分)・・・2 ・動きの工夫→姿勢, 方向など ・場の工夫→人数, 回数, 競争化, 集団化など 4 見付けた工夫を紹介し合う。(5分) ・姿勢や方向などの動きの工夫 ・人数, 教具の数, 回数などの運動の場や行い方の工夫 5 整理運動をする。(1分) 6 本時の学習をまとめる。(5分) <div> ・自分なりに動きを工夫することができたよ。 ・動きを工夫したらもっと上手になれたよ。 ・新しい遊び方を見付けたらもっと楽しくなったよ。 ・〇〇さんの遊び方をまねてみたら楽しかったよ。 </div> 7 本時の学習について振り返る。(4分)・・・3 <div> ・分かったことや動きが高まったこととその要因 体の形を変えてやってみると上手にできたよ。 友達と競ったり教えてもらったりできたから楽しかったよ。 </div>	○ マット 14 枚 ○ ケンステップ 4 個 ○ はちまき 4 本 ○ 雑巾 4 枚 ○ お手玉 20 個 ○ ビニルテープ 20m ○ ロイター板 6 枚 ○ 段ボールそり 4 台 ○ 平均台 2 台 ○ ミニコーン 20 個



図5 第5時までの板書

【第5時の実際】

前時までの学習で、動きや遊びの工夫を理解してきた。そこで、もっとたくさん自分なりに動きや遊びを工夫していきたいという思いをもたせて焦点化し学習問題を設定した。その際の働きかけは以下の通りである。

まず、前時の学習で分かった姿勢や方向、人数や回数などの遊びをおもしろくする工夫について確認した。そして、次に単元の最初に立てた学習のめあて『いろいろな動きに挑戦して、みんなで楽しいうごきランドにしていこう』を振り返り、「みんなでもっと楽しいうごきランドにしていくなめには、今日はどんなことをできるようになりたいか」と問い、本時のめあてに焦点化した。

T： 前の時間にどんなことを勉強してわかるようになりましたか。

(わかったことが何かを確認する発問)

C： 体の形などを工夫したよ。

C： 人数を増やしたよ。

C： 一緒に競争したよ。

T： そうだったね。みんなで最初につくっためあてを覚えているかな。みんなでもっと楽しい動きランドにしていくなめには、今日はどんなことをできるようになりたいかな。

(本時で学習したいことを焦点化する発問)

C： もっと新しい遊びを見付けたい。

C： 前よりも何回もできるようになりたい。

C： 「うごきランド」をもっともっとパワーアップさせたい。

T： そうだね。では、みんなから出てきたことをまとめてめあてにしてみますね。

その後、これまでに学んだことを生かし、自分なりに工夫しながら段階的・発展的に運動遊びを工夫させる働きかけを行うために、「姿勢」や「方向」などの視点をもたせたり、人数や回数などの遊び方を変えたりしながら試行錯誤させて動きを高めていく活動を設定した。

子供たちは、次第に動き方がわかりできるようになってくると、「もっとおもしろい動きや難しい動きに挑戦したい」という願いをもち始めた。そこで、教師が子どもの願いや思いを受け入れつつ、場を工夫したり、工夫している子どもを価値付けたりした。そうすることで、これまでに学んだことをよりよく発揮して姿勢や方向を変えたり、人数や回数を増やして挑戦したりする姿が見られた。また、自分から友達を誘って競争をしたり、交代で遊んだり、教具の数などを変えて場をつくり友達に挑戦してもらったりするなど自ら動きや場、友達に積極的に働きかける姿も見られた。



図6 第5時において見られた子供たちの姿

最後の振り返りにおいては、学習したことを次からの学習にも生かすことができるようにするために、楽しく学ぶことができたこととその理由を、以下のように考えさせた。

T： これまでの学習で楽しく学習できた理由を教えてください。

C： 体の形を変えたら動きが上手になったから。

C： 友達が教えてくれたから。

C： 一緒に力を合わせて遊べたから。

子供たちからは、学んだことを生かしたことや友達の助言、協力などがあったからであるという考えが挙げられた。

4.3. 本単元終末における子供の姿

単元終末後の学習の振り返りにおいて、学習したことを絵日記にまとめさせた。子どもたちの記述からは、「姿勢」や「方向」「位置」などの視点を基に課題を解決したことで、本単元で味わえなかった「動きの工夫が分かるおもしろさ」「動きが上手になるおもしろさ」「友達とかかわりながら運動する楽しさ」が見られた。

本単元において、運動のおもしろさに誘い込む運動教材や場を工夫しながら、段階的・発展的な運動課題の設定や子供たちがかわりながら運動を工夫していく視点を踏まえた学習指導は、子供たちの動きを高め、子供自ら動きや遊びを工夫する姿につながったと考える。

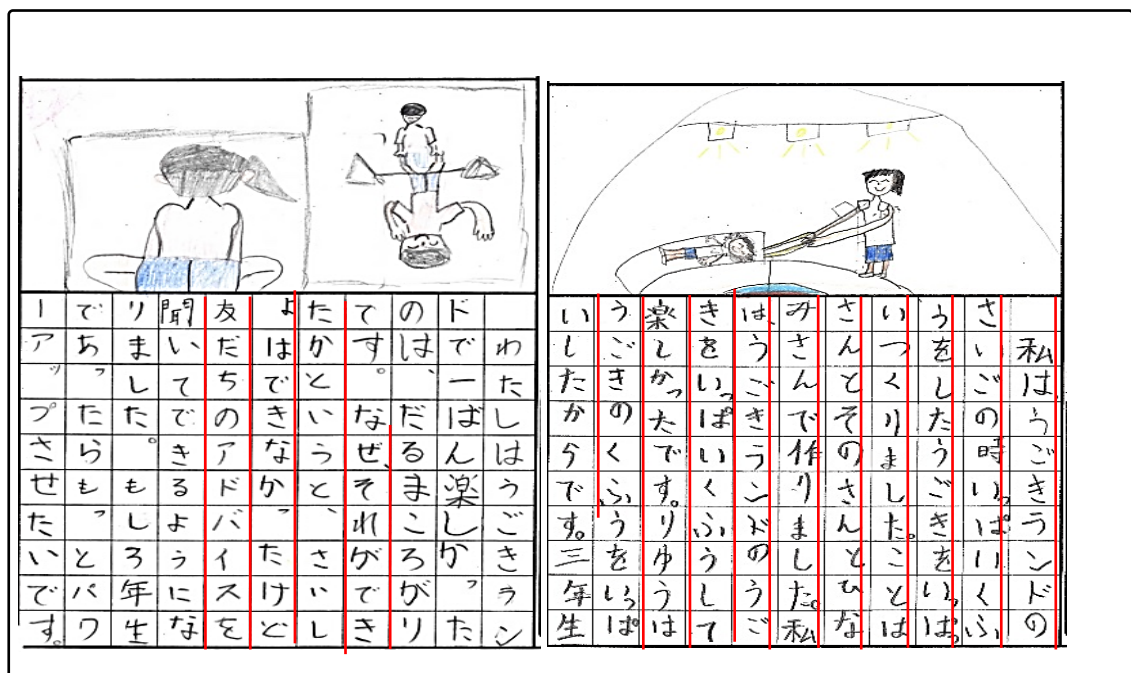


図7 単元終末後の学習の振り返りにおける子供の感想

5. おわりに

本実践は、小学校低学年において、子供たちが体づくり運動の特性を味わい、段階的・発展的に動きや遊びを工夫することができる姿を目指して学習指導の在り方を工夫した報告である。単元終末にかけて、子供たち自ら「もっと難しい動きに挑戦したい。」「もっと楽しい遊びを工夫してみたい。」という願いや思いをもち、友達や場に自ら働きかけ、運動学習に取り組む姿が見られた。動きの工夫においては、多様な「姿勢」や「方向」を工夫し、スモールステップの工夫の仕方を活用して動きを工夫する姿も見られた。さらに、人数や回数を増やす、集団をつくる、競走を入れるなどといった遊びを発展的に工夫し、楽しむ姿も見られた。今後は、体の移動をする運動遊びや用具を使った運動遊びでも実践を行い、成果や課題を整理しながら体づくり運動の特性に触れることができる学習指導を目指していきたい。さらに、学習の過程において、場をめぐるステーションのみだけでなく、学習内容のユニットを組み合わせる指導の在り方なども検討する必要がある。

付記

本報告は、鹿児島大学教育学部附属小学校 平成 29 年度実践集で発表した研究内容に基づき、体育科教育において実践を進め、その成果をまとめたものである。

引用・参考文献

高橋健夫他編著(2002), 体育科教育学入門, 大修館書店

高橋健夫(2009), 新しい体づくり運動の授業づくり, 体育科教育別冊「新学習指導要領準拠 新しい体づくり運動の授業づくり」第 57 号第 13 号, 大修館書店, pp. 137-144

文部科学省(2008), 学習指導要領解説体育編, 東洋館出版

文部科学省(2019), 学習指導要領解説体育編, 東洋館出版

木塚朝博(2017), 子どもの“体力・運動能力”に関わる最前線, 体育科教育第 65 巻第 12 号, 大修館書店, pp. 12-17

大塚隆(2017), 新学習指導要領で体づくり運動の何が, どう, なぜ変わったか, 体育科教育第 65 巻 12 号, 大修館書店, pp. 24-27

中村和彦(2011), 子どもが夢中になる! 楽しい運動遊び, 学研

中村和彦(2015), いま日本の大人がなすべきこと, 体育科教育第 63 巻第 12 号, 大修館書店, pp. 7