

第1 体づくり運動（体ほぐしの運動）

より運動の楽しさを味わい、運動が好きになる体ほぐしの運動 —「心は一つ！体も心もほっかほか」の実践を通して—

鳥取県江府町立江府小学校 恵比奈 宏志

1 主題設定の理由

体づくり運動系は、体を動かす楽しさや心地よさを味わい運動を好きになるとともに、心と体との関係に気付いたり、仲間と交流したりすることや、様々な基本的な体の動きを身に付けたり、体の動きを高めたりして、体力を高めるために行われる運動である。また、すべての学年において指導する「体ほぐしの運動（遊び）」では、自己の心と体との関係に気付くことと仲間と交流することをねらいとし、誰もが楽しめる手軽な運動（遊び）を通して運動好きになることを目指している。そのため、発達の段階に応じて、運動（遊び）を通して自己や仲間の心と体に向き合って運動（遊び）に取り組み、心と体が関係し合っていることに気付くとともに、仲間とかかわる楽しさを体験し、仲間の良さを認め合うことができるようにすることが大切である。（小学校学習指導要領 体育編より）

日野郡の体育科授業では、体ほぐし運動を単独単元化し、その学習過程を工夫して行い、他者に自分の体や心の変化の気づきを伝えることを重視して行ってきた。学習過程を工夫することで児童はより体ほぐしの運動に没頭することができた。また、ペア・グループ・学級全体で伝え合う活動を通してより体と心との関係に気付くことができ、一定の成果を得ることができた。しかし、小学校学習指導要領（体育編）でも述べられているように「仲間とかかわる楽しさ」を体験するためには、さらに運動の行い方の工夫が大切であると考えた。また、言語活動を重視するあまり、運動量が少なくなっていたことも課題の一つといえる。仲間と関わる楽しい運動をたくさん行うからこそ気づきが生まれ、それを伝えたいと思うのではないだろうか。

日野郡の児童は、体育が好きな児童が多く、体育学習に意欲的に取り組んでいる。また、運動を好み、休憩時間にグラウンドや体育館で積極的に運動遊びをしている児童がいる反面、積極的に運動をしない児童が見られ、大きな差が見られる。また、体ほぐしの運動が児童に浸透していないので、体ほぐしの運動がどのような運動か思い出せなかったり、分からなかったりする児童が多い。そして、アンケート結果から、運動といえは、野球やテニス、陸上といった競技と捉えている児童が多いことが分かった。したがって、運動（競技）に対する苦手意識を持っている児童は、運動が嫌いな理由として、「すぐにつかれてしまう」、「体力がない」、「体がいたくなる（筋肉痛）」、「走る手が苦手」と答えている。このことは、生涯スポーツに繋げていく上で課題だと感じた。

以上のような実態から、「児童の心に残るような仲間と関わる楽しい運動を数多く行うことで、心と体について気づいたことを伝えたいと感じることができるであろう。」という研究仮説のもと、標記のように研究主題を設定した。

そして主題に迫るために、行う運動の精選や行う順番を考えたり、教師の言葉かけを考えたりすることで児童の意欲を高め、児童がより仲間とともに運動の楽しさを味わうことができるように研究してきた。また、児童が主体的・対話的で深い学びを実現させるために、児童の学び方（キーコンピテンシー）に視点を置いて研究することで、主体性を向上させ、もっとやりたい、今度はこんなことをしてみたいと思わせるような授業

がつくれると考えた。さらに、さまざまな体ほぐしの運動を通して、運動とは球技や陸上などの競技だけでなく、気軽に取り組めるものがあることを知れば、児童が日常的に運動に親しむことができ、生涯にわたって自分に合った運動を楽しんでいこうとする姿が育つであろうと考え、研究を進めてきた。

2 研究の視点

(1) 学習過程の工夫

活動的な運動、静的な運動、課題達成型の運動の効果的な組み合わせを考える。

(2) 効果的な指導

運動をしながら交流したり、運動の行い方を児童自身が活用、探求したりするための指導。(子どもの学びの具体を評価するなど学び方の指導)

(3) 言語活動の充実

ICTの効果的活用と体ほぐしスカウター(ふり返りマトリックス)を活用し、言語活動を充実させる。

(4) 学習内容の明確化

カリキュラム・マネジメント実現のために、保健領域との関連を図る。

3 研究の実際

(1) 活動的な運動、静的な運動、課題達成型の運動の効果的な組み合わせ。

(学習過程の工夫)

- ① 体ほぐしの運動を単独単元として位置づけ、動的な運動・静的な運動・課題達成型の運動の3つの運動を1単位時間の中で行う。最初に活動的な運動をすることで、アイスブレイキングの役割を果たし、その後の活動で進んで手をつないだりすることができた。
- ② 活動的な運動で心も体もほぐし(アイスブレイキング)、その後で静的な運動を行うことで、友達との距離が近くなり、友達と接することで体や心により気付きやすくなった。
- ③ 課題達成型の運動を毎時間行うことで、運動をしながら進んでかかわり合いより効率的な課題の達成の仕方を考える力が育った。

	1	2	3(5時)	4
学習内容	・体ほぐしの運動 ・アイスブレイキング ・課題達成型の運動	・活動的な運動 ・静的な運動 ・課題達成型の運動	・活動的な運動 ・静的な運動 ・課題達成型の運動	・活動的な運動 ・静的な運動 ・課題達成型の運動
指導方法	・体ほぐしの運動 ・アイスブレイキング ・課題達成型の運動	・活動的な運動 ・静的な運動 ・課題達成型の運動	・活動的な運動 ・静的な運動 ・課題達成型の運動	・活動的な運動 ・静的な運動 ・課題達成型の運動
評価方法	・体ほぐしの運動 ・アイスブレイキング ・課題達成型の運動	・活動的な運動 ・静的な運動 ・課題達成型の運動	・活動的な運動 ・静的な運動 ・課題達成型の運動	・活動的な運動 ・静的な運動 ・課題達成型の運動

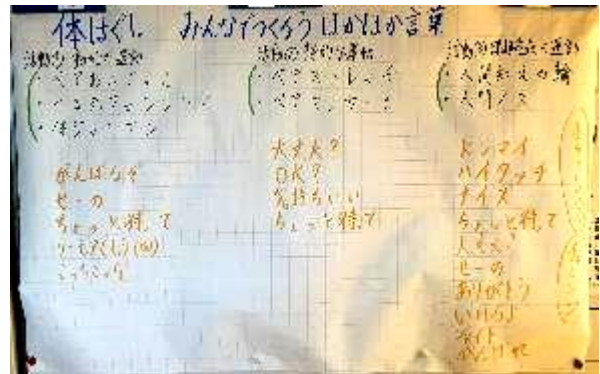
(2) 運動をしながら交流したり、運動の行い方を児童自身が活用、探求したりする。

<子どもの学びの具体を評価するなど学び方の指導> (効果的な指導)

- ① 課題達成型の運動で、主体的な探究活動が育つが、活動的な運動であっても「人数を増やす」、「並び方を変える」、「制限時間を加える」、「道具を変える」、「ルールを変える」など様々な工夫を行うことで、同じ内容でもより楽しく仲間と運動することができた。また、運動を途切れさせることなく友達の気づきを共有するために、教師がスピーカーの役割を果たし、友達の気づきを学級全体に広げるこ

とで、運動量を確保し、運動にのめりこませるようにした。

- ② 児童とともに、「体がほかほか」とはどのような状態か、「心がほかほか」とはどのような状態か考えるとともに、「体も心もほかほかになる言葉表をつくろう」と働きかけ、児童が授業で発した言葉を記録して、学級全体で共有した。そうすることで、めあてに向かって積極的に体も心もほかほかになる言葉を使おうという意識が高まった。



〔みんなでつくる 体ほぐし ほかほか言葉〕

（３）ICTの効果的活用と体ほぐしスカウター（ふり返りマトリックス）の活用

（言語活動の充実）

- ① iPadを活用して、運動中の自分や友達の姿を客観的にふり返ることで、「みんなが笑顔で活動できた。」と心もほかほかの状態での授業のふり返りを行った。
- ② 授業前と授業後の体と心の様子をマトリックスに表し、どのように変化したか、なぜ変化したのか問うことで、自己の体と心をふり返り、他者へ伝える表現を深めることができた。



〔マトリックス評価〕

（４）カリキュラム・マネジメントの実現のために、保健領域との関連を図る。

（学習内容の明確化）

- ① 4月の学級開き（特別活動）との関連を図って体ほぐしの運動を行ってきたが、5年生の保健の授業に「心の健康」がある。その授業において体と心の結びつきについて体ほぐしの運動が例示してある。そこで、保健学習の前に体ほぐしの運動をもう一度行うということを試みた。保健の授業では、体ほぐしの運動を想起しながら、保健学習に取り組むことができた。

4 成果と課題

（１）成果

- ① 体ほぐし運動を楽しみにする児童（キーコンピテンシーの向上とともに）
- 様々な体ほぐし運動を行う中で、児童が主体的に取り組めるような教師の言葉かけを研究し、実践してきた。「できるかな。」と教師が問えば、「できます。」と意欲満々に答える児童の姿が印象的だった。そして、「だったら～してみたい。」「挑戦したい。」と児童が自ら運動をレベルアップさせて、より楽しさが味わえた。そうして1時間1時間を学習するうちにキーコンピテンシー（方法知）が高まったことが大きな成果である。最初は教師の言葉かけに促されていた児童が主体的・対話的で深い学びに向けて学び方を学んだといえる。

② 運動の捉え方が広がり、進んで運動しようとする態度が育った。

体ほぐし運動は、誰もが楽しめる手軽な運動（遊び）を通して運動好きになることを目指している。その意味でグラフ1では、実践前と実践後で体育学習が好きになったことが見て取れるし、グラフ2においては、

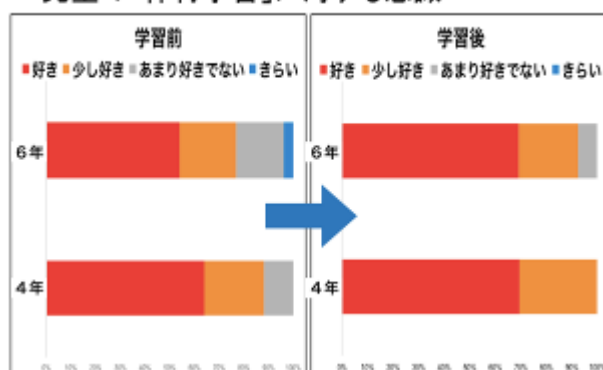
思っていることは、体ほぐしめしから自分でアレンジすれば、楽しくできる。考えたことは声かけをするとより手助けしたい。や、気持ちよくなる。これから生かしていきたい。これは、自分の気持ちに合う運動をやすとれ、やる。

体ほぐしの運動をして、いろんな活動をして、友達とも、となかよくなれたし、家でもいろんな活動をやねして、家でも、友達と、あそびたいと思いました。

〔児童のふり返りの記述〕

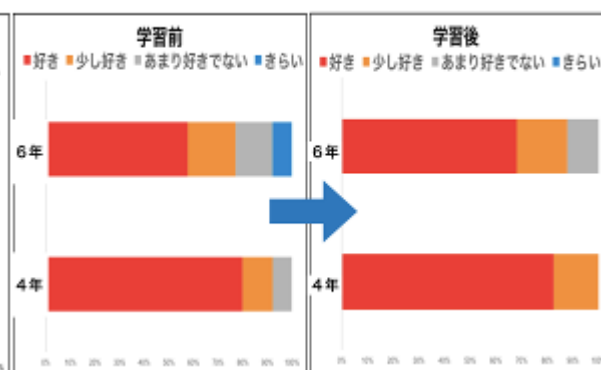
運動が好きになったことが見て取れる。その要因は様々だが、1時間を通して運動量を十分に確保することと、児童の「やりたい」が続く1時間のプランニングにあったと考える。児童は体ほぐし運動と聞くと、「やったあ。何をするんですか。また、ウォールがしたいなあ。」と運動を楽しんでいた。それは、いろいろな運動を知ること、運動とは辛いもの、激しいものという固定概念が無くなり、みんなと楽しくできるものという意識が高まったといえる。児童のふり返りの記述にもそれが表れている。

児童の「体育学習」に対する意識



〔グラフ1〕

児童の「運動」に対する意識



〔グラフ2〕

(2) 課題

- ① みんなで作る体ほぐしのほかほか言葉学習の前段階で、体や心がほかほかするとはどういうことか。体や心をほかほかにするときに使う言葉はどんなものがあるか考えさせることで、教師と児童が考えを共有するとともに学級全体に広がっていった。しかし、学習が進むにつれ、言語ではなく、「手をつないでバランスをとる」や「足を持ち上げて助ける」といった動作によるものもたくさん出てきた。「言葉」に限定せずに、どのような行動が望ましいのか考えさせることも必要だったと考える。それが、表現力ではないだろうか。
- ② カリキュラム・マネジメントの実現に向けて今回、5年生の体ほぐしの運動と保健学習の関連を踏まえて授業を行ったが、成果が十分にあったとは言い難い。6年間の見通しを持った年間指導計画の作成や健康安全・体育的行事との関連についても見通しをもってプランニングを行わなければならないと感じた。そして、子供たちの実態に基づいた計画の作成・実施・評価・改善を行うことが今後一層重視されることを鑑みると、カリキュラム・マネジメントの視点に基づいた年間指導計画を作成していかなければならない。