「北っ子　わくわくチャレンジ」の実践を通して
仲間との豊かなかかわりを通して
運動する楽しさを実感できる体ほぐしの運動

鳥取県岩美町立岩美北小学校　澤　田　孝　志

１　主題設定の理由

本校３年生の児童は，活発で運動好きの児童が多く，体育の学習に対する興味・関心も高い。しかし一方で，ルールをめぐって児童同士のトラブルが見られたり，勝敗にこだわって同じチームや相手チームに対してきつい言葉を発する児童が見られたりする。その結果，運動に進んで取り組めなかったり，運動を楽しめなかったりする児童の様子も見受けられる。

体ほぐしの運動は，このような実態の児童にとって，「仲間との豊かなかかわり」を学ぶことのできる領域である。友だちと自然に体を触れ合う運動を通して，体や心がほぐれることに心地よさを覚え，柔らかい言葉かけをする児童や，友だちと協力したり助け合ったりする中で，運動を楽しみ進んで運動に取り組む児童が育つことが期待できる。

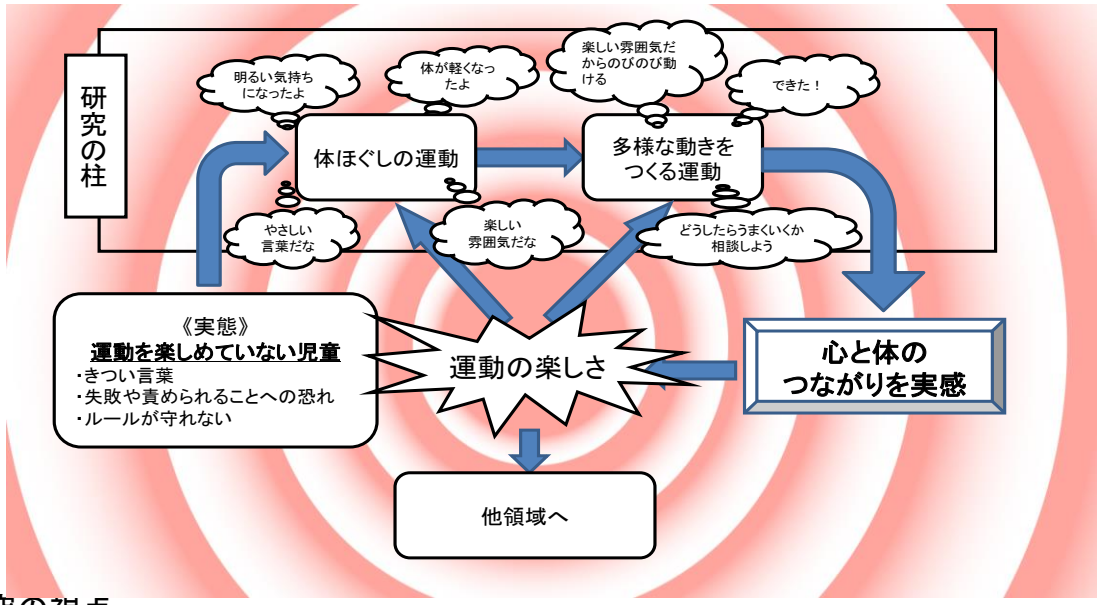
これまで岩美郡では，体ほぐしの運動を帯時間で設定し取り組んできたが，主となる領域の学習時間が減ってしまうことを懸念し，十分に時間を確保することができなかった。そこで，体ほぐしの運動を，単独の単元で設定してみたが，体ほぐしの運動で見られた友だちとのかかわりが，他の領域や他の教科へなかなか広がらず，その場限りの活動になってしまった。これは，「仲間との豊かなかかわり」のよさが，「楽しさ」だけで終わってしまっていたためではないかと考えられる。

「体ほぐしの運動」で学習したことを，他の領域に，さらには他教科へも広がるためには，心や体がほぐれた状態が，単に楽しいだけではく，運動を行う上で効果的な状態であることを児童に実感させる必要があると考えた。

そこで，岩美郡では以下の仮説を立て，本主題を設定した。

① 「体ほぐしの運動」と「多様な動きをつくる運動」とを１つの単元として構成し「体ほぐしの運動」で仲間とのかかわりを通して，心と体がリラックスした状態で「多様な動きをつくる運動」を行えば，動きも習得しやすくなるであろう。

② 仲間との豊かなかかわりの中で動きを習得できれば，できた喜びから，「運動する楽しさ」を味わうことができるであろう。そして，「運動する楽しさ」を実感できれば，仲間と豊かにかかわり合いながら運動を楽しむ姿が他の領域も含めた今後の体育学習に広がっていくであろう。



２　研究の視点

鳥取県の研究の視点として５点あるうち，岩美郡では①②の仮説の立証を踏まえ「学習過程の工夫【視点２】」と「言語活動の充実【視点４】」に重点を置いて研究を進めた。

（１）学習過程の工夫【視点２】　　身につけさせたい力を意識した指導過程の工夫

「体ほぐしの運動」と「多様な動きをつくる運動」を１つの単元として構成し，単元前半の「体ほぐしの運動」で身につけた態度やかかわり方，さらには運動が，単元後半の「多様な動きをつくる運動」へ転移していくことを児童が実感できるよう学習過程を組み立てた。

前半の「体ほぐしの運動」で，友だちと体を触れ合ったり協力したりする活動を行い，体や心の緊張をほぐし，失敗を恐れずのびのびと体を動かして運動に親しむ雰囲気を作っていくようにする。

そのために，教師は，特に児童同士の言葉かけを大切にし，友だちを励ましたり認めたりする温かい言葉をたくさん使えるよう児童に呼びかけたり称賛したりすることを十分意識していく。

単元の後半では，学習の初めに「体ほぐしの運動」を行い，単元前半の体と心の状態を意識させ運動に親しむ雰囲気の中で「多様な動きを身につける運動」を行うことにより，児童が体や心がほぐ

れた状態が単に楽しいだけでなく，運動を行う上で効果的な状態であることや心と体がつながっていることを実感できるようにする。

また，学習の初めの「体ほぐしの運動」にその後の「多様な動きを身につける運動」で行う動きや用具の操作を取り入れることによりレディネスを高め，成功体験につながるようにしていく。

なお，体がほぐれた状態は，「体がよく伸びるようになったり，よく動くようになったりする状態」心がほぐれた状態は，「自分の心を解放して感情や意見を表現したり，友だちの意見や表現を受け入れたりして，気分が楽しくなったり，うきうきしたり，リラックスしたりする状態」ととらえ，児童に示しながら実践していく。

（学習過程表）

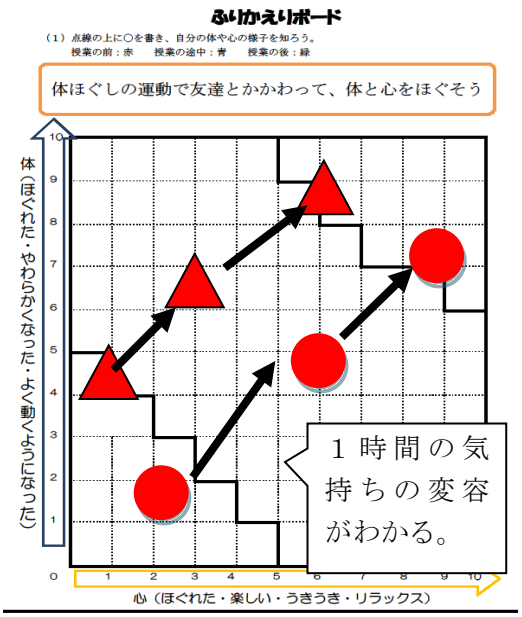
	1	2	3（本時）	4	5	6	7
主なねらい	学習の進め方を理解しよう	２人でする体ほぐしの運動で，体と心をほぐそう	チームでする体ほぐしの運動で，体と心をほぐそう	チームでボールやフープを使った運動をしよう	チームでボールやフープを使った運動を工夫しよう	チームでボールやフープを使った運動を工夫しよう	チームで工夫した運動を発表しよう
核となる学習活動	・学習の進め方 ・体ほぐしの運動	・体ほぐしの運動	・体ほぐしの運動	・多様な動きをつくる運動	・多様な動きをつくる運動	・多様な動きをつくる運動	・多様な動きをつくる運動
学習活動	・学習の見通しを持つ ・体ほぐしの運動をする ・ふり返り	体ほぐしの運動（１人・ペア・チーム） ・スキップ ・進化じゃんけん ・ストレッチ ・スタンドアップ ・Ｅ・Ｔ ・風船バレー ・ボール使った運動 ・フープを使った運動 ・ふり返り	・ふり返り	体ほぐしの運動（１人・ペア・チーム） ・スキップ・進化じゃんけん・ストレッチ 技の練習をして，運動のこつを見つけよう こつを使ってやってみよう ・ボール送り ・ボール列車 ・前転ボール取り ・フープ（投げ・くぐり・回し） ・ふり返り	技の練習，運動のこつを見つけよう こつを使ってやってみよう ・ボール送り ・ボール列車 ・前転ボール取り ・フープ（投げ・くぐり・回し） ・ふり返り	こつを使ってやってみよう 技を工夫しよう ・ふり返り	チームでの練習タイム 発表会 他のチームの動きをやってみよう ・ふり返り

（２）言語活動の充実【視点４】

（仲間と豊かに関わらせるための学習内容の工夫，ふりかえりボードの活用）

本研究１年目の実践では，学習のふりかえりを個々で行っていた。しかし，子どもがどんな体や心の状態にあるのか，教師側が気づきを上手く促せなかった。また，学習中に児童一人ひとりの状態を十分に見取ることができなかった。

これらの反省に基づいて２年目の研究では，米子市が以前より活用している「ふりかえりボード」を用いることにした。ふり返りボードとは，学習をふり返る作戦ボードのようなものである。本研究では，目に見えない心身の状態をふり返ることを目的として「体（ほぐれた・柔らかくなった・よく動くようになった」と「心（ほぐれた・楽しい・うきうき・リラックス)」を表すことのできるふりかえりボードを使用することとした。自分の気持ちをふりかえりボードに表すことで，一人ひとりの思いを可視化することができ，言語活動が充実すると考えた。教師側も児童の心身の変化を見取っていくことができると考えた。



３　研究の実際

（１）　学習過程の工夫

単元の始めに「楽しい雰囲気で運動するためにはどんな言葉をかけられたら嬉しいか」，児童に意見を聞いた。その温かい言葉かけが増えるように意識付けを行い，児童が温かい言葉をかけられて心地よいと感じるようにした。また，授業の始まりの場面で「『せーの』とみんなで声をかけて，息を合わせて協力できました」や「〇〇さんにアドバイスをもらって嬉しかったです」などの温かい言葉かけに関する感想を紹介し児童にフィードバックしていった。そうすることで，徐々に温かい言葉かけが広がっていった。そして，そのような状態で「多様な動きをつくる運動」のねらいや運動へつなげていった。成功体験を得られることができるようにするために，「多様な動きをつくる運動」への転移を意識して，体ほぐしの運動を選んだ。今回の実践では，「多様な動きをつくる運動」でボールとフープを使った運動を計画していたので，体ほぐし運動の中にもボールとフープを使った運動を取り入れた。体ほぐし運動で，心と体をほぐしたり，仲間と豊かに関わったりしながらボールとフープの操作にも慣れて，「多様な動きをつくる運動」にスムーズに取り組むことができた。

（２）言語活動の充実

「ふりかえりボード」は，授業前と授業中の３つの場面で使用した。

第一の場面は，授業の始まる前である。授業前に今の自分の状態に目を向けさせた。授業前は体も心もほぐれていないと表示した児童が目立った。特に，朝一番の時は，低く表示する児童が多かった。

第二の場面は，授業の途中である。活動を通して徐々に体や心がほぐれていることに気づく児童が増えた。ただ，依然として低い点を表示していた児童もいた。そこで，教師が「〇〇さんは，まだほぐれてないみたいだよ。どうしたら，〇〇さんがほぐれるかな」と児童に投げかけた。その投げかけに対して，他の子が，「どうしたの？」と聞いたり，「こうしたらいい」という意見を出したりして，自分だけではなくて，友だちの状態にも目を向けて活発に話し合いをしていた。

第三の場面は，授業の終末である。まず，授業途中での話し合いによって，低い点を表示していた児童も授業後半は運動に進んで取り組み，点が上がり，全体的に体や心がほぐれた状態になっていた。また，体や心の変化に気づき，ほぐれた状態を実感することができた。

４　成果と課題

（１）成果

①「多様な動きをつくる運動」の習得に効果が見られた。

・友だちを責める声かけではなく，温かい言葉かけが増え，楽しい雰囲気の中で思い切って運動に取り組んでいる児童が増えた。（アンケートの結果）

Q：体育の授業中で，友だちから言われて『嫌だな』とか『悲しいな』と思った言葉がありますか。

	「ある」と答えた児童	「ない」と答えた児童
単元前	１３名	３５名
単元後	０名	４８名

・用具を使って新しい技を考える場面でも，進んで意見が出され，意欲的に取り組んでいた。

・「多様な動きをつくる運動」で，明るい雰囲気の中でたくさんの成功体験が見られた。体ほぐしの運動の中でフープをくぐったり，ボールをついたりしたことがこの成功体験に繋がった。ボールやフープの技が決まると，グループ内で大きな歓声が上がっていた。

②児童が，できた喜びから運動する楽しさを味わうことができた。（ふりかえりボードの結果）

	授業の始まる前	授業の途中	授業の終末
体のほぐれ（平均点）	６．４点	７．９点	９．０点（２．４点↑）
心のほぐれ（平均点）	５．７点	７．１点	８．９点（２．２点↑）

③児童が仲間と積極的にかかわり合う姿が，体育学習以外にも広がっていった。

・普段の学習のグループでの話し合い活動で，今まで消極的だった子も参加しようとしたり，友だちに発表を促すような声かけをしたりする児童の姿が増えていった。

・行事で，協力して進めていく児童の姿が増えていった。

④「ふりかえりボード」を有効に使えたことで言語活動が充実した。

・児童の状態が可視化され，教師が個々の状態を見取り，グループの児童に改善策を投げかけたり，アドバイスしたりすることができた。

・個別ではなくグループ全員が一つのふりかえりボードに表すことで，同じグループの友だちの状態にも目を向けることができ，「みんなの体や心をほぐしていく」という共通の目標に向かって，活発に話し合うことができた。

（２）課題

①ねらいの異なる単元を組み合わせたことで，「体ほぐしの運動」から「多様な動きをつくる運動」へと移行する際に，教師側が何をねらうのか，そのねらいのためにどんな指導や支援をしていくのか，より明確にする必要がある。

②児童が何となくといった感覚で判断してしまいがちな「どういった状態が体や心がほぐれたと言えるのか」について，児童がより自覚できる手立てを今後も検討していく。