

運動に親しむ子どもを育てる体育科の授業づくり

—運動有能感を高めるための工夫を用いて—

教職実践基礎領域
石塚 祥喜

I 主題設定の理由

1 今日的な教育課題

現行の学習指導要領では小学校体育科の目標を以下のように定めている。

心と体を一体としてとらえ、適切な運動の経験と健康・安全についての理解を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育てるとともに健康の保持増進と体力の向上を図り、楽しく明るい生活を営む態度を育てる。

小学校学習指導要領解説体育編では、運動に親しむ資質や能力について「運動に親しむ資質や能力とは、運動への関心や自ら運動をする意欲、仲間と仲良く運動をすること、各種の運動の楽しさや喜びを味わえるよう自ら考えたり工夫したりする力、運動の技能などを指している。」と述べている。

さらに、小学校段階において、その基礎を確実に育成することが重要であることも強調している。

では、なぜ生涯にわたって運動に親しんでいくことが必要なのだろうか。柿山（2012）は運動やスポーツが心身の発達に及ぼす効果を 5 点挙げている。

① 体に及ぼす効果

主に思春期などに正常な身体発育を保つ働きがある。

② 身体機能と体力への効果

骨や筋肉、呼吸循環器系、神経系などが刺激を受けて発達する。

③ 心に及ぼす効果

達成感を得たり、自己の能力に対する自信を持ったりすることができる。物事に積極的に取り組む意欲の向上が期待できる。

④ リラックス効果

ストレス解消やリラックス効果があり、気分転換をしたり、勉強の効率を上げたりすることができる。

⑤ 感情のコントロールに及ぼす効果

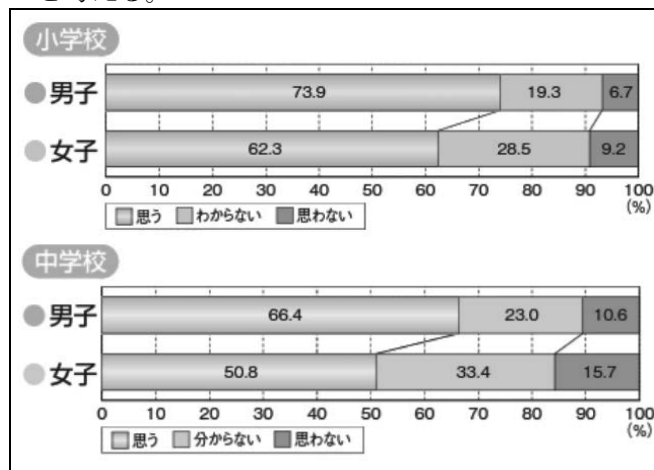
目標を達成するために計画を立てて継続的に練習に取り組むことにより、意欲や意思を強くすることができる。練習や試合で豊かな経験を繰り返すことで、感情のコントロールができるようになることが期待される。

また、「厚生労働省の健康づくりのための身体活動基準 2013」では以下のように述べている。

運動習慣をもつことで生活習慣病及び生活機能低下等のリスクの低減効果が高まるのみならず、全身持久力や筋力といった体力の維持・向上に有用であること、高齢期においてはロコモティブシンドロームや軽度認知障害の改善が期待できるとの科学的根拠を踏まえ（中略）全ての世代において運動習慣を有することが望ましい。

以上のことから、生涯にわたって運動に親しむことは心身に様々な良い効果を与えることが分かる。

しかし、文部科学省の平成 26 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果の卒業後の運動やスポーツへの意欲（資料 1）では、卒業後も自主的に運動をしたいと答えた児童生徒の割合は、小学校の男子で 73.9%、女子で 62.3%、中学校の男子で 66.4%、女子で 50.8%と示されており、3 割から 5 割程度の児童生徒が卒業後の運動について肯定的でないことが分かる。また、男女共に小学校の児童よりも中学校の生徒の方が卒業後も運動をしたいと答えた割合が低いことが分かる。これらの結果から、小学校段階で、運動に対する意欲を高めることが必要だと考える。



【資料 1 卒業後の運動やスポーツへの意欲】

2 連携協力校の児童の実態

連携協力校である瀬戸市立 S 小学校は、運動場が小さな川を挟んで隣の公園と繋がっている。公園側から運動場側へ滑ることのできる大きな滑り台をはじめ遊具が充実していることもあり、休み時間には低学年から高学年まで、幅広い学年の児童が外に出て遊んでいる姿が見られる。

その一方で「運動が苦手だから」という理由から

普段は全く外で遊ばない児童や、周りと比べて実技が苦手なことから、体育の授業中に泣き出してしまいう児童もいる。

教師力向上実習Ⅰの直前に調査対象学級の児童34人(男子:18人、女子:16人)にアンケートを行ったところ、「大人になっても運動を続けていきたいですか」という問いに対して、学級のおよそ3割にあたる児童が肯定的でない回答を示した。また、同時に行った岡澤(1996)の作成した運動有能感測定尺度(資料2)を用いて個々の運動有能感を測定したところ、運動有能感が高いほど「大人になっても運動を続けていきたい」と答えた児童が多いことが分かった(相関係数:0.76)。

「よくあてはまる」	-----	5				
「ややあてはまる」	-----	4				
「どちらともいえない」	-----	3				
「あまりあてはまらない」	-----	2				
「まったくあてはまらない」	-----	1				
1. 運動能力がすぐれていると思います。	-----	5	4	3	2	1
2. たいていの運動は上手にできます。	-----	5	4	3	2	1
3. 練習をすれば、必ず技術や記録は伸びると思います。	-----	5	4	3	2	1
4. 努力さえすれば、たいていの運動は上手にできると思います。	-----	5	4	3	2	1
5. 運動をしている時、先生が助ましたり応援してくれます。	-----	5	4	3	2	1
6. 運動をしている時、友達が助ましたり応援してくれます。	-----	5	4	3	2	1
7. 一緒に運動をしようと誘ってくれる友達があります。	-----	5	4	3	2	1
8. 運動の上手な見本として、よく選ばれます。	-----	5	4	3	2	1
9. 一緒に運動する友達があります。	-----	5	4	3	2	1
10. 運動について自信を持っているほうです。	-----	5	4	3	2	1
11. 少し難しい運動でも、努力すればできると思います。	-----	5	4	3	2	1
12. できない運動でも、あきらめないで練習すればできるようになると思います。	-----	5	4	3	2	1

【資料2 運動有能感測定尺度】

以上のことから、「運動に親しんでいく児童を育てる」ためには、運動有能感を高めることが有用だと考えた。

3 目指す児童像

以下のように目指す児童像を設定した。

運動有能感を高め、運動に親しみをもつ児童

Ⅱ 研究の構想

1 運動有能感

岡澤ら(1996)は「運動を継続的に行うためには、運動に対する動機づけを高めることが必要である」、そして「内発的に動機づけられていることは、すなわち有能さを認知し、さらに、有能になることを求めて動機づけられることであると考えられる」と述べている。

さらに、岡澤ら(1996)は「内発的動機づけに関わる運動有能感」は「身体的有能さの認知」、「統制感」、「受容感」の3因子で構成されていることが明らかにされた」とも述べている。

① 「身体的有能さの認知」

自己の運動能力・技能に対する肯定的な認知であり、「自分はできる」という自信。

② 「統制感」

自己の努力や練習によって運動がどの程度できるようになるのかという見通しであり、「がんばればできるようになる」という自信。

③ 「受容感」

運動場面で教師や仲間から受け入れられているという認知であり、「みんなに受け入れられている」という自信。

本研究では上記の3因子を高めるための手立てを講じ、全ての児童が運動有能感を高める体育科の授業づくりに取り組んだ。

2 研究構想図



3 研究の方法

(1) 手だて

① 身体的有能さの認知

岡澤(2007)は小学校3年生を対象に行った、フラッグフットボールの研究結果の中で「技能的にやさしいことは、積極的なゲーム参加を促し、成功体験を得ることによって身体的有能さの認知に肯定的な影響を与えたと考えられる」と述べている。また、元塚(1999)は「身体的有能さの認知を高めるにあたっては、チーム単位の競争であることを生かす工夫とともに、個人技術が他者と関係なく発揮される場面を取り上げ、個人技術の伸びを確認させること」が有効だとしている。このことから、技能面に考慮したルール作りや、個に応じた課題の設定を行うことで身体的有能さを実感させ、振り返りの中で高めることができると考えた。

② 統制感

岡澤ら(2011)は「統制感」を高めるためには、課題をスモールステップ化し、小さな成功体験を積み重ねていくことが有効であるが、それを積み重ねていく過程が重要であると考えた。(中略)自分が獲得したい技能を単にくり返し練習

するのではなく、どのように努力すれば上手になるかという技術を理解させながら取り組ませる工夫が必要であると考え」と述べている。このことから、個に応じた課題を細分化することで、成功体験の積み重ねができるようにしたり、適宜技のポイントを確認し、練習の見通しをもてるようにしたりすることで「統制感」を高めることができると考えた。

③ 受容感

岡澤ら(2013)はティーボールの実践のまとめの中で「役割が明確になったことや単元を通して仲間と肯定的に関わることが受容感に影響を与えたと考えられる」と述べている。このことから、仲間と肯定的に関わることができる場面を意図的に設定することで仲間から認められているという気持ちを育てたいと考えた。それに加えて教師からも認められているという気持ちを育てるために、振り返りシートの活用を行う。これらの手立てを講じることで「受容感」を高めることができると考えた。

教師力向上実習Ⅰ

ア ゲームルールの工夫

ゲームルールを変えて運動の難易度を下げること、運動が苦手な児童も積極的に授業へ参加できるようにした。運動が苦手な児童も、仲間と同じように運動ができているという成功体験を重ねる中で、「身体的有能さの認知」や頑張ればできるという「統制感」を高めるようにした。

イ 関わり合う場の設定

体育の授業で「受容感」を高めるために関わり合う場面を設定した。また、より積極的な関わり合いを行うために、1 分間スピーチの実践を行うことで2 点の力を育ませた。

・ 体育

チームで作戦や目標を考えたり、考えた作戦や目標に対しての振り返りを行ったりする場や、仲間と誉め合ったり、アドバイスし合ったりする場を設けることで、「受容感」を高めるようにした。

・ 国語

関わり合う中で必要だと考えられる、「自分の意見をしっかり言えること」、「相手の意見を尊重して耳を傾けること」の2 点を育ませるために、国語の時間に1 分間スピーチの実践を行った。

教師力向上実習Ⅱ

本実習では体育ノートを自作し、児童一人に

つき一冊配付した。体育ノートには、授業のめあてや予定、授業のルール、実技のポイントなどを一まとめにして記し、授業で活用した。

ア 振り返りシートの活用

毎時間の終わりに授業の振り返りを書かせる。自己評価の中で、その日の授業の中でできるようになった技を思い出させ、運動ができるようになったという実感をもたせる。このようにすることで「身体的有能さの認知」や、頑張ればできるようになるという「統制感」を高めるようにした。また、教師からのコメント欄を設け、授業で成長した点について誉めたり、教師からのアドバイスをしたりすることで、教師からも認められているという「受容感」を高めるようにした。

イ 関わり合う場の設定

教師力向上実習Ⅰの課題を踏まえ、体育ノートに具体的な関わり合い方を記し、それを活用して友人との関わり合う場面を意図的に設定した。そして、ペアやチームでアドバイスをし合ったり、誉め合ったりする活動を行う中で、周りから認められているという気持ちを育て、「受容感」を高めるようにした。

ウ 個に応じた課題の設定

体育ノートに記した実技のポイントを活用して、運動が苦手な児童も得意な児童も、自身に適した課題に取り組むことができるようにした。また、体育ノートとは別に実技の到達度をレベル化して作成し、新しいことができるようになったという経験を積み重ねることができるようにした。このようにすることで、自分は運動ができるという自信をもたせて、「身体的有能さの認知」を高める。また、実技のポイントを細かく示すことで、努力する見通しをもたせ、「統制感」を高めるようにした。

(2) 検証方法

本研究の検証は、以下の3 点の方法を用いて進めた。

① アンケート

運動有能感や運動の継続に関するアンケートを、教師力向上実習Ⅰ、Ⅱの前後に行い、その変容を分析する。

② 振り返りシートの分析

毎時間授業の終わりに書かせる振り返りシートの分析を行う。

③ 授業記録の分析

ビデオカメラで授業を撮影し、児童の活動の様子や変容を分析する。

Ⅲ 授業実践の計画

1 実習校・実習学級

愛知県S小学校第3学年 34名
男子18名、女子16名

2 実践期間

教師力向上実習Ⅰ：5月30日～6月24日
教師力向上実習Ⅱ：9月26日～10月21日

3 授業実践

教師力向上実習Ⅰ

小学校3年生体育科 ネット型ゲーム
小学校3年生国語 1分間スピーチ

教師力向上実習Ⅱ

小学校3年生体育科 マット運動

4 授業計画

実習Ⅰにおける授業計画を（資料3）、実習Ⅱにおける単元計画を（資料4）に示す。

	国語科	体育科
1週目	1分間スピーチ 2日目に原稿作りを行い、 3日目から1日3人ずつ 発表する。 (1番から9番)	
2週目	1分間スピーチ 1日3人ずつ行う。 (10番から24番)	
3週目	1分間スピーチ 1日3人ずつ行う。 (25番から35番) 最終日に私が話し手となり 1分間スピーチを行う。	ネット型ゲーム 7時間目(8時間完了)
4週目		ネット型ゲーム 8時間目(8時間完了)

【資料3 実習Ⅰの授業計画】

国語運動【マット運動】体づくり運動【いろいろな動きづくり】単元計画(5時間完了) 3年					
(単元目標)					
・運動の仕方のみまわりを作り、互いに遊樂し合って仲良く安全に運動しようとする。【態度】					
・今できる技で続けて回ったり、新しい技との組み合わせをしたりして楽しもうとしている。【思考・判断】					
・マットの上で回転や平均立ち等の技ができ、同じ技を繰り返ししたり、二つ以上の技を組み合わせて行うことができる。【技能】					
(学習指導過程)					
分/時	1	2	3	4	5
時 間 配 置	①オリエンテーション ・学習のねらい ・グループ編成	②W-UP(もともとなる動き) ・ストレッチ ・かえるの足打ち、ゆりかご、うさぎとび、大車り、手押し車、川跳び	③基本動作の練習 ・基本動作の練習 ・基本動作の練習	④自分の能力に達した課題をもち、発表会に向けて練習を行う。	⑤これまで学習してきたことを確かめ、発表会をする。
	⑥技の練習 ・もともとなる動き ・期に因る動き ・後ろに因る動き	⑦前に関る技 ⑧壁より立ち ⑨壁倒立 ⑩横とびこし ⑪チャレンジタイム	⑫後ろに関る技 ⑬壁倒立 ⑭チャレンジタイム ⑮繰り返し	⑯自分で課題の技を練習 ⑰発表会に向けて連続技の練習 ⑱チャレンジタイム ⑲繰り返し	⑳連続技の練習 ㉑発表会 ㉒チャレンジタイム ㉓繰り返し

【資料4 実習Ⅱの単元計画】

Ⅳ 実習Ⅰの実践報告

1 国語科 1分間スピーチ

(1) 授業の概要

1分間スピーチは、「自分の意見をしっかりと伝えること」、「相手の意見を尊重して耳を傾けること」の2点を育ませることを目標として行った。事前準備のために、オリエンテーションの時間を1時

間設けた。授業の導入で様々な世界で活躍する名人を紹介した後に、めあてである「話す名人・聞く名人になろう」を提示することで、児童の関心や意欲を引き出した。その後「話す名人のポイント」と「聞く名人のポイント」を示したり、実際に1分間スピーチをどのように行っていくか話したりすることで、学習の見通しをもたせた。「話す名人のポイント」や「聞く名人のポイント」を示す際に、ただ示すだけでなく実演することで、授業後に「先生の見本があったからわかりやすかった」と話す児童も見られた。

【聞く名人になるポイント】

- ・話している人の目を見て聞こう！
- ・話している人に体をむけて聞こう！
- ・せすじをのばして聞こう！
- ・話をさいごまでしっかり聞こう！
- ・何を話しているかよく考えながら聞こう！
- ・他事をしないで聞こう！
- ・うなずきながら聞こう！

【話す名人になるポイント】

- ・口を大きくあけて話そう！
- ・みんなに聞こえる大ききで話そう！
- ・さいごまではっきり話そう！
- ・スピードに気をつけて話そう！
(はやすぎず、おそすぎず)
- ・えがおで話そう！
- ・聞いている人の目を見て話そう！

その後、全体で1分間スピーチの発表原稿を書く時間を設定し、机間指導をしながら適宜アドバイスを行った。スピーチのテーマは「好きな教科」と定め、文字数は300字程度と定めた。書く内容として「好きな単元」、「好きな理由」、「今後の目標」などを黒板に例示した。児童によって台本を書くスピードや、文章の量には差があったが、テーマを教師が決めたことや、どのような内容を書けばいいかを例示したことで、多くの児童はスムーズに台本を書くことができていた。授業後には、私自身が一人一人の児童が書いた台本に朱書きを行い、さらに、発表日の始業前にも、児童が書いた文章を存分に認めて、自信をもって発表できるようにした。

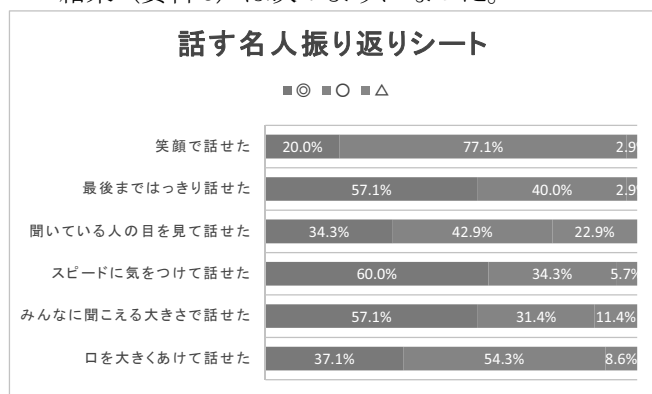
発表は毎日の国語の時間をつかって、「話す名人のポイント」「聞く名人のポイント」を思い出させてから、1日3人ずつ行った。思い出させる際に「話している時に目が別の方を向いていたり、うなずきみたいな反応がなかったら、話している人は本当に聞いてもらえているのか不安になるよね」と話したところ、帰り道で他の学級の児童に私の話したことを伝えている児童がいた。このことから、児童にとって心に残るように、納得で

きる説明を加えることが大切だと感じた。発表は原稿を見ながら話しても良いこととして、教壇に立って一人ずつ行った。発表原稿があることで、ほとんどの児童は自信をもって発表することができていた。その一方で「聞いている人の目を見て話そう！」のポイントを意識できている児童が少なかった。また、緊張していたり、恥ずかしがっていたりした児童には、隣に立って「自分のペースで慌てずに話せばいいからね」と声を掛けたり、私自身が一緒にスピーチ原稿を読んだりするなどの工夫をした。スピーチが終わった後には、聞いていた児童が話していた児童の講評を行う時間を設けた。多くの児童がスピーチの良かった点や直した方がよい点をよく見て、的確な意見を述べていた。以上のことから、このような時間を設けることで話す側も聞く側も、ポイントを意識しながら活動することができた。

スピーチが終わった児童には「話す名人振り返りシート」へ記入させ、話すポイントを再認識させた。発表が終わってからすぐに書かせることで、多くの児童は自身の発表の様子を思い出しながら書くことができていた。また、毎週金曜日には学級の全員に「聞く名人振り返りシート」へ記入させることで、聞くポイントを振り返らせ、意識の継続を図った。

(2) 結果と考察

話す名人振り返りシートの活用後のアンケート結果（資料5）は次のようになった。



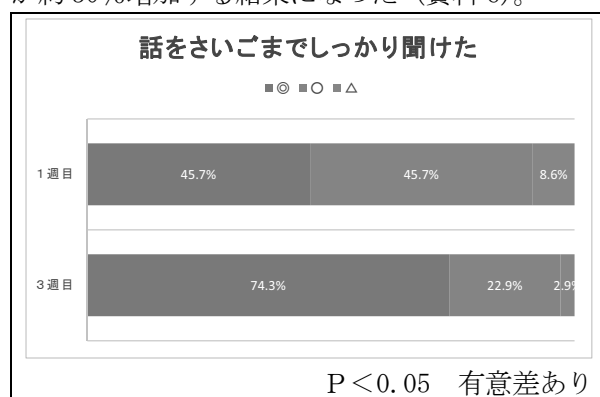
【資料5 アンケート結果】

この結果から、「最後まではっきり話せた」、「スピードに気をつけて話せた」、「みんなに聞こえる大きさと話せた」の項目についてはほぼ全員の児童が肯定的な自己評価をしていたことが分かる。これは、発表原稿を児童自身が作成し、また、教師からの朱書きや言葉掛けにより自信をもって発表できたことが原因だと考える。しかし、「聞いている人の目を見て話せた」の項目については20%以上の児童が否定的な自己評価をしていた。この要因の一つには台本があったと考える。台本を意識するあまり、聞いている児童の目を見ると

いう意識が薄れてしまったことが考えられる。また、発表をしている児童の中には恥ずかしがっている児童も多く、それも一つの原因だと考えられる。さらに、発表する児童に相手に伝えるためには目を見て話すことが大切だという考え方を浸透できていなかったことにも原因があると考え

る。感想の欄には、「もう少しみんなの顔を見ながら話せるようにしたい」、「次はみんなに聞こえるように、もうちょっと大きな声で話せるようにしたい」等の感想が書かれており、児童は自分の発表を振り返り、今後の話し方について考えることができていた。

また、聞く名人振り返りシートの活用1週目と3週目のアンケートを集計したところ、「話している人の目を見て聞いた」や「うなずきながら聞いた」など多くの項目で肯定的な自己評価をした児童が増えた。特に「話をさいごまでしっかり聞いた」の項目については、よくできたと答えた児童が約30%増加する結果になった（資料6）。



【資料6 アンケート結果】

これは、毎日行った「聞く名人のポイント」確認や、毎週末に行った「聞く名人振り返りシート」を記入することで、徐々に児童が聞こうという意識を高めることができるようになったからだと考え

(3) 成果と課題（成果は○、課題は●で示す）

- 発表原稿を作成させたり、教師による朱書きや肯定的な言葉掛けを行ったりすることで、児童は自信をもって自分の意見を発表することができた。
- 毎日「聞く名人のポイント」を確認させたり、「聞く名人振り返りシート」を書かせたりすることで児童に相手の意見をしっかりと聞こうという意識をもたせることができた。
- 台本を意識するあまり、聞き手の方を見ながら話すことができる児童が少なかった。スピーチの練習時間を設け、台本は話す内容を忘れてしまったら見るものとして設定するべきであった。

2 体育科 ネット型ゲーム（バレーボール）

(1) 授業の概要

第3学年体育科、単元名「ネット型ゲーム（バレーボール）」の授業を実習の3週目と4週目の火曜日に1時間ずつ、合計2時間行った。本単元は8時間完了であり、第1時から第6時は担任教師が行い、第7時、第8時（研究授業）を筆者が実践した。その中で、運動有能感を高めるために以下の2点の手立てを講じた授業実践を行った。

手だてア ゲームルールの工夫

本来のバレーボールはサーブ、トス、レシーブなどを全て「打つ動き」で行うため、高い技術力が求められる。実際に第6時までは、本来のバレーボールのルールで授業が行われていたが、ラリーが続かない試合が多く見られた。3年生の児童にとって、「打つ動き」によってボールをコントロールすることがとても難しく、できる児童とできない児童の差が大きかった。そこで、第7時に、技能面での差を小さくするために以下のようなルールを設けた。

- 全ての「打つ動き」を「捕る、投げる動き」に置き換える。
- ボールは必ずワンバウンドでキャッチする。

児童に変更したルールを説明した後、早速チームごとで練習を行った。技能面での難易度が下がったため、運動が苦手な児童も意欲的に練習に取り組む姿が見られた。また、「ボールを全員に回す」というルールも作ったため、チームで励まし合いながら練習を行うことができていた。一方で、運動が得意な児童は相手の捕れないボールをわざと投げている姿も見られた。

第8時は、練習した成果を表現する場として、ゲームを行った。ゲームは班（3～4人）を10班作り、2つの班が1つのコートで協力してラリーを続ける形式をとった。そして、その2つの班を1チームとし、より多くラリーが続けられるよう、チームごとで相談して取り組ませるようにした。本来のバレーボールでは相手にラリーを続けさせないようにすることが目的だが、本実践では「できる」という実感をもたせたいと考えたため、相手となる班と協力して、ラリーを何回続けることができるかを、目標とした。

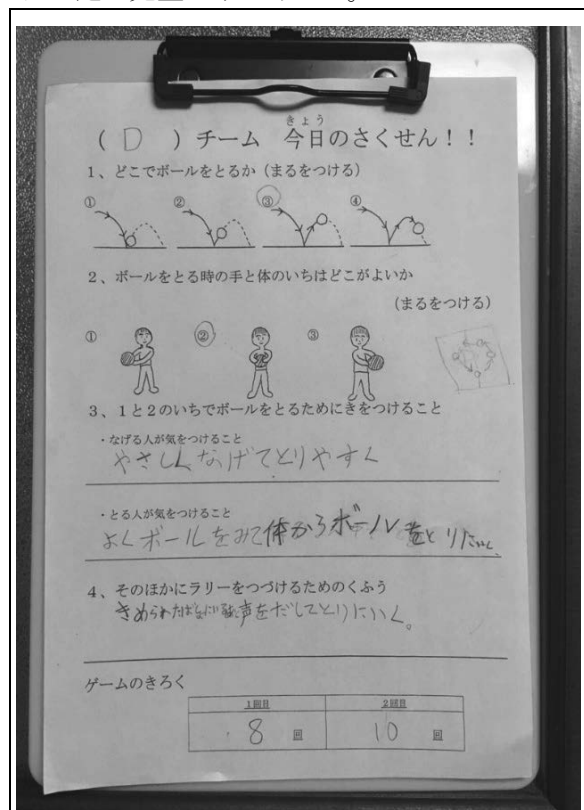
実際に目標の達成に向けて、みんなでラリーの続いた回数を数える姿や、「目標よりも多く続いたよ」と喜ぶ姿も見られ、それらの児童は「できる」という実感を得ることができたのではないかと感じた。

手だてイ 関わり合う場の設定

第8時には授業の流れや、練習やゲームのルー

ルの確認を行ってから、作戦タイムの時間を設けた。事前に男女混合の7人で構成されたチームを5つ筆者が作成し、チームごとに1枚「作戦ボード」（資料7）を配付した。「作戦ボード」には、その日の練習やゲームで何に気をつけて運動するかを決める。このようにすることで、全ての児童の意識するポイントが同じになるため、仲間にアドバイスしやすくなったり、ほめやすくなったりするのではないかと考えた。「作戦ボード」を書くための話し合いの際、多くの児童は真剣に話し合いに取り組んでいた。一方で、1チームの人数が多いことから、揉め合う児童や意見の主張ができない児童もいた。また、予定よりも書く活動に時間がかかってしまったことで、十分な運動量の確保ができなかった。

その後の練習やゲームの間には「決めた作戦を思い出して、アドバイスし合ったり誉め合ったりしよう」と随時声掛けを行った。そのようにしたところ、「作戦ボード」を書く際に考えた作戦を意識して、周りにアドバイスをを行う児童の姿が見られた。また、「A君がんばれ」といった応援する声掛けや、ミスしてしまった児童に「大丈夫。次頑張ろう」と励ます声かけを行っている児童の姿も見られた。しかし、このような声掛けが見られたのは一定の児童だけであった。

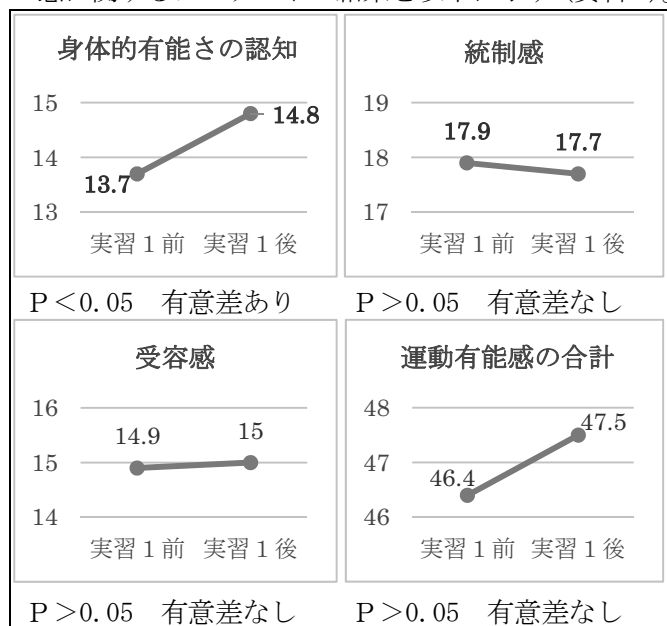


【資料7 作戦ボード】

(2) 結果と考察

教師力向上実習Ⅰの事前と事後に行った運動有能

感に関するアンケートの結果を以下に示す(資料8)。



【資料8 アンケート結果】

実習Ⅰの事前と事後で比較すると、「身体的有能さの認知」の平均は1.1上昇しており、有意な差が見られた。特に、事前のアンケートで「身体的有能さの認知」が低かった児童は、その平均値の上昇幅が全体の2倍近い結果になった。これは、ルールを工夫し、運動の難易度を下げたことで、これまで運動に対して自信をもつことができなかった児童が「できる」という実感を得ることができたからだと考える。

一方で「統制感」や「受容感」には大きな変化が見られなかった。技能面の難易度を下げたため、ほとんどの児童にとって簡単な動きになり、頑張ればできるようになるという「統制感」が高まることはなかったと考えた。また、作戦タイムなどに時間がかかりすぎて、練習する時間が短くなってしまったことも原因の一つだと考えた。「受容感」も技能面の難易度が低かったことから、積極的に作戦を考えたりアドバイスをしたりしようという姿に繋がりにくかったのではないかと考えた。

「統制感」、「受容感」共に技能面の難易度の設定が問題点として挙げたため、どの児童も自身にとって少し難しい課題に取り組むことができる工夫をしていく必要があると考えた。

(3) 成果と課題(成果は○、課題は●で示す)

- ルールを工夫し、運動の難易度を下げたことで、自分は運動ができるという「身体的有能さの認知」を高めることができた。
- 作戦タイムなどに時間がかかりすぎて、練習する時間が短くなってしまったことから「統制感」を高めることができなかった。運動量を確保しつつ関わり合う場の設定を行っていく必要があった。

- 技能面での難易度が低過ぎたことから「統制感」や「受容感」を高めることができなかった。どの児童も自身にとって少し難しい課題に取り組むことができる工夫をしていく必要があった。

V 実習Ⅱの実践報告

1 体育科 マット運動

(1) 授業の概要

第3学年体育科、単元名「器械運動(マット運動)」の授業を行った。本単元は5時間完了であり、その全ての授業を行った。授業は基本的にペアで行い、一つのペアにつき一枚マットを用意することで、運動量を確保した(2人×17ペア)。第1時にはオリエンテーションと、「前転」や「後転」などの基本的な技のもとになる「かえるの足打ち」や「ゆりかご」などの練習を行った。第2時から第4時には「前転」や「後転」など、基本的な技の練習や、チャレンジカードを用いて児童各自の課題の練習に取り組む「チャレンジタイム」を行った。そして第5時には発表会を行った。発表会は3ペア(6人)ずつ行い、児童の自信のある技の発表を行った。以上の5時間の中で、運動有能感を高めるために以下の3点の手立てを講じた授業実践を行った。

手だてア 振り返りシートの活用

毎時間授業の最後に、一人につき一枚ずつ振り返りシートを書かせた。振り返りシート(資料10)には毎回授業の簡単な自己評価、できるようになった技や感想を書かせ提出させた。

第1時には、児童が混乱しないように、一つ一つの項目について確認をしながら授業の振り返りを行った。児童らは自身の活動を想起しながら真剣に振り返りシートに記入をしていた。「先生から」の項目に興味を示す児童が多く、その日の児童の成果についてコメントを書くことを話すと、とても楽しみにしていた。



【資料9 発表会の様子】

体育 じゃぶじゃぶのふりかえり

月 日 () 時間目
年 組 番 名前

今日の自分をふりかえって

① せっせよくてきにわざのれんしゅうができた。	◎ ○ △
② なかまときよりよくできた。	◎ ○ △
③ 楽しみながられんしゅうができた。	◎ ○ △
④ わさをじょうずにできるようになった。	◎ ○ △
⑤ なかまをほめながられんしゅうができた。	◎ ○ △
⑥ なかまにアドバイスをすることができた。	◎ ○ △
⑦ あんさんに気を付けてれんしゅうができた。	◎ ○ △

今日できるようになったわざ

感想

先生から

【資料10 振り返りシート】

第3時には、運動が苦手なB児が、「生まれてはじめて後ろ回りができたんだ」と嬉しそうに話しながら「今日できるようになったわざ」に記述していた。その他の運動が苦手な児童の中にも「はじめは何もできなかったけど、れんしゅうしてできました」といった感想を書いている児童がいた。また、運動が得意な児童も同様の感想や「れんしゅうしたら上手にできるようになれたからなんでもれんしゅうすればできるといいなと思いました」、「もっとむずかしいさか立ちにちょうせんしたい」といった色々な技や難しい技に取り組みたいという感想も書いていた。

また、一人一人の良かったところや、アドバイスなどを「先生から」のコメントとして朱書きを行った。その際、授業で十分に見ることができなかった児童に関しては、具体的なコメントができるようにビデオの映像を確かめながら朱書きした。児童に振り返りシートを返す場面では、たくさん児童が楽しみにしており、「先生ってよく見てるよね」、「コメントがけっこうたのしみ」と話す児童も見られた。

手だてイ 関わり合う場の設定

関わり合う場として、技の練習を行う際にペア同士でアドバイスや誉め合う場面を取り入れた。また、教師力向上実習Ⅰの反省を踏まえ、具体的に関わり合えるよう、体育ノートにどのようにアドバイスをしたり、誉めたりすればよいかを示し

た(資料11)。

わざのポイントをかくにんして、なかまがじょうずにできていたらほめましょう。アドバイスもできると、すばらしいです!!

(たとえばほめる時は・・・)

- ・ うまくまわっていたよ!
- ・ おへそを見ながらしっかりまわっていたね!
- ・ うでがしっかりとびていて、きれいなさか立ちだったよ!

どこがよかったか言ってあげられると◎

(たとえばアドバイスする時は・・・)

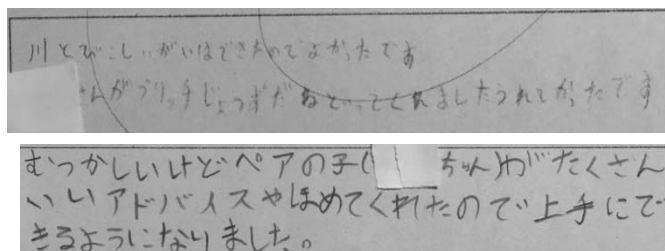
- ・ おへそを見て回るといいよ!
- ・ あごをもう少しひくともっとよくなると思うよ!

やさしくアドバイスしてあげることがポイントです!

【資料11 体育ノートの一部】

第1時では、ペアで分かれて技のもとになる動きとして「かえるの足打ち」や「ゆりかご」、「川とび」などの練習を行った。ここでは初めて練習する技であったこともあり、自己の練習に意欲的に取り組む姿が見られたが、アドバイスする姿や誉める姿はあまり見られなかった。

第1時の反省を踏まえ、第2時では「1回技を行ったらペアが必ず誉めるかアドバイスをする」というルールを追加した。すると、その後の練習の中で多くのペアがアドバイスし合ったり、誉め合ったりすることができていた。その中で、あまり自信がない様子で誉めている児童の姿が見られたため「いいよ、しっかり誉めていて素晴らしいね」と声を掛けると、その後は自信をもって誉めている姿が見られた。また、アドバイスや誉めることができていない児童には体育ノートを示し、はじめはそれを見ながら誉めたりアドバイスしたりするように伝えた。第3時から第5時の授業の中でも、このルールは継続し、児童が常に意識できるように、授業のはじめや、練習の合間の時間を使ってルールを確認するよう心がけた。授業が進むにつれて、体育ノートの例を見なくてもアドバイスや誉めることができる児童が増えていった。振り返りシートにも(資料12)のような肯定的な関わり合いができたことを示す記述が見られた。



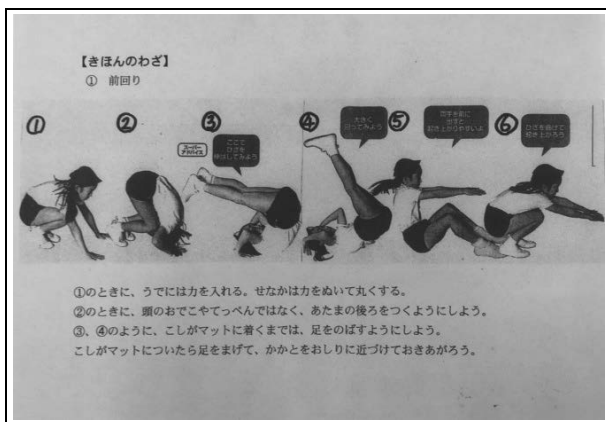
【資料12 振り返りシートの記述】

手だてウ 個に応じた課題の設定

本実践では、運動が苦手な児童も得意な児童も、自身に適した課題に取り組むことができるように技の到達度をレベル化した「チェックカード」（資料 13）を活用した。また、技のポイントを体育ノートに細かく示し（資料 14）、努力する見通しをもてるようにした。

マット運動 チェックカード			
なかまや先生に見てもらい できていたら「できた日」のところに日にちを書きます！			
前 回 り	レベル	これができればクリア！	できた日
	1	前に回ることができた。	
	2	せなかを丸めて前回りができた。 （ドシンとならない）	
	3	びたっとフィニッシュ！	
	4	れんぞくして前回りができた。	
	5	高いところに前回りができた。	
	6	坂道で前回りができた。	
	7	手押し車から前回りができた。	
	8	手足走りから前回りができた。	
	9	うさぎ跳びから前回りができた。	
後 回 り	レベル	これができればクリア！	できた日
	1	坂道で後ろに回ることができた。	
	2	後ろに回ることができた。	
	3	びたっとフィニッシュ！	
	4	まっすぐ回ることができた。	
	5	れんぞくして後ろ回りができた。	

【資料 13 チェックカード】



【資料 14 体育ノート 技のポイント】

第2時から授業の最後に「チャレンジタイム」という児童が自身に適した課題に取り組む時間を設定した。「チャレンジタイム」はペアで行い、各自の挑戦したい技を交互に行い、到達した課題をペアや教師にチェックしてもらうという取り組みである。

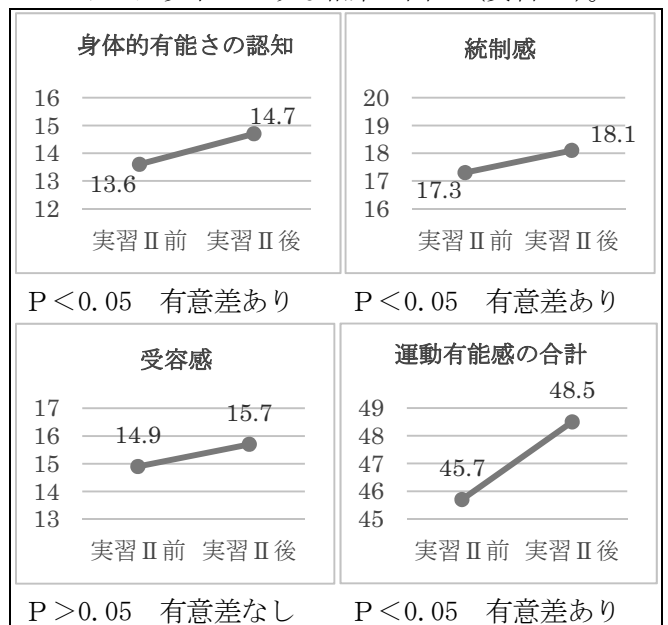
第2時のチャレンジタイムでは、運動が苦手な児童も得意な児童も、「チェックカード」の中から挑戦したい技を選び、積極的に自身の挑戦したい技に取り組む姿が見られた。しかし、技のポイントを確認しながら練習を行っていない児童の姿も見られたため、そのような児童には1回練習するごとにポイントを確認するように声掛けを行

った。また、体育ノートの「技のポイント」をたくさん書き過ぎたことで「これ全部を考えながら練習するのは難しい」と話す児童がいた。

第2時の反省を踏まえ、第3時から、基本的な技の練習前に「技のポイント」の中でも、最初に意識すべきポイントを1つの技につき3点ずつ板書して示すようにした。このようにすることで、その技が苦手な児童やできない児童は、まずその3点を意識して練習やチャレンジタイムに取り組むことができていた。また、その3点が既にできる児童は体育ノートにのっている他のポイントに挑戦していくようにした。このようにすることで、児童は自身の習熟度に適した技の練習ができていた。

(2) 結果と考察

教師力向上実習Ⅱの事前と事後に行ったアンケートでは以下のような結果が出た（資料 15）。



【資料 15 アンケート結果】

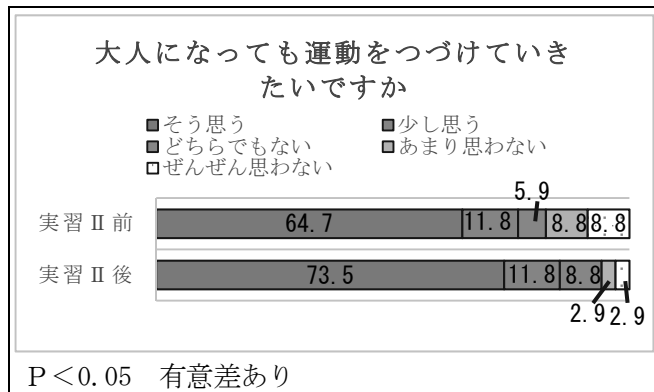
事前に比べて、学級全体の「身体的有能さの認知」については有意に上昇した。教師力向上実習Ⅰでは、運動が苦手な児童も全員参加できるように技術面での差を減らしたことで、運動が得意な児童の中には物足りなさを感じている児童もいた。しかし、今回は難易度の低い技から高い技まで多様な技をレベル化してチェックカードに組み込んだため、運動が得意な児童も、自身の課題を見つけて真剣に練習に取り組む姿が見られた。その結果、運動が得意な児童の「身体的有能さの認知」を高めることができた。また、毎回の授業の成功体験を、振り返りシートによって認知させることも、「身体的有能さの認知」を高める要因の一つとなったと考える。

学級全体の「統制感」については有意に上昇した。これは到達度をレベル化し、成功体験を積み重ねることができるようにしたことで頑張ればできるよ

うになるという実感をもたせることができたためだと考えた。それに加え、体育ノートやホワイトボードに技のポイントを示すことで、努力する見通しをもたせたことも要因の一つだと考えた。

学級全体の「受容感」については、有意な差は見られなかったが、上昇傾向が見られた。関わり合う際のルールや関わり方の例を示すことで多くの児童は、仲間から認められているという実感をもつことができたと考える。そして、振り返りシートの教師からのコメントを活用することで、教師から認められているという実感ももつことができたと考える。しかし、関わり合う場が多かったことで、誉めたりアドバイスしたりすることが段々と作業のようになってしまい、認められているという実感をもつことができなかった児童もいたと考える。

最後に、実習Ⅱの事前と事後に行った「大人になっても運動を続けたいですか」という項目についてのアンケート結果を以下に示す（資料16）。



【資料16 アンケート結果】

実習前と実習後を比較すると、「大人になってからも運動をしていきたいですか」という問いに対して肯定的な児童の割合が有意に約10%上昇した。これはマット運動の授業を通して、児童の運動有能感が高まったことが要因だと考える。一方で、運動有能感自体は高まっているものの、肯定的な回答をしていない児童もいた。そのような児童には、運動有能感を高める以外に、運動をすることの利点を示したり、様々な運動を紹介する中で児童自身が楽しいと感じる運動に出会わせたりすることで、「運動をしよう」「運動をしたい」という気持ちを育ませることができないのではないかと考えた。

(3) 成果と課題（成果は○、課題は●で示す）

- 技をレベル化してチェックカードに組み込み、個に応じた課題を設定したため、全体の「身体的有能さの認知」を高めることができた。
- 到達度をレベル化し、成功体験を積み重ねることができるようにしたこと、体育ノートやホワイトボードに技のポイントを示し、努力する見通しをもたせたことで、「統制感」を高めることができた。

○ 関わり合う際のルールや関わり方の例を示すことで多くの児童は肯定的な関わり合いをすることができたと感じた。

● 誉めたりアドバイスしたりすることが段々と作業のようになってしまい、認められているという実感をもつことができなかった児童もいたと考える。同じ伝え方ばかりにならないように、アドバイスの仕方や誉め方の例を数多く提示する必要があった。

VI まとめ

運動有能感の3因子（「身体的有能さの認知」「統制感」「受容感」）を高めることは、運動に親しむ子どもを育てるのに有効であった。

【引用文献】

- ・文部科学省『小学校学習指導要領解説 体育編』（東洋館出版社、2008）
- ・文部科学省『平成26年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果』（http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kodomo/zencyo/1353812.htm）
- ・厚生労働省『健康づくりのための身体活動基準2013』2013.3
- ・柿山哲治他『新しい体育の授業づくり』大日本図書株式会社、2012
- ・岡澤祥訓、北真佐美、諏訪裕一郎『運動有能感の構造とその発達傾向及び性差に関する研究』（スポーツ教育学研究16(2)1996年145～155）
- ・元塚敏彦『運動に関する有能感を高める工夫―「ペースランニング」と「バスケットボール」の授業実践をもとに―』（体育科教育47(8)1999年70～72）
- ・小畑治、岡澤祥訓、石川元美『運動有能感を高める体育授業に関する研究―フラッグフットボールの授業実践から―』（教育実践総合センター研究紀要第16号123～130）
- ・小畑治、岡澤祥訓、石川元美、森本寿子『運動有能感を高めるマット運動の授業づくり―技能獲得に必要な技術認識を高める工夫を中核に―』（教育実践総合センター研究紀要第20号137～144）
- ・井上寛崇、岡澤祥訓、小畑治、石川元美『運動有能感を高めるベースボール型ゲームの授業づくり―ティーボールの実践をもとに―』（教育実践総合センター研究紀要第22号149～156）

【参考文献】

- ・高橋寛『統計のみ・か・た』三省堂、2002
- ・長澤宗太郎、西垣景太『体育の教科書 指導用』データハウス、2010

【付記】

本実践を進めるにあたり、連携協力校の校長先生をはじめ、管理職の先生方や指導教諭、教職員の皆様には温かくご指導・ご助言をいただきましたことを深く感謝申し上げます。最後になりましたが、学校サポーター活動、教師力向上実習Ⅰ・Ⅱ、修了報告書の作成において、熱心なご指導をくださった村上洋先生に心より感謝申し上げます。