

## 動きづくりとしてのウォーミングアップ

— N小学校4年生マット運動の実践から —

森 勇 示 (愛知教育大学保健体育講座)  
鈴木 一成 (愛知教育大学附属名古屋小学校)

## Warming-up to Improve a Skill in Physical Education Class

— An elementary school Fourth Grade Gymnastics —

Yuji MORI (Department of Health and Physical Education, Aichi University of Education)  
Kazunari SUZUKI (Nagoya Primary School Attached to Aichi University of Education)

**要約** 学習指導要領改訂のたびに学校現場ではその具現化が求められる。2008年告示の学習指導要領理念では技能を保障する体育が求められている。本稿では「ウォーミングアップドリル」と称した動きづくりの実践を提示する。そこからこれからの体育授業のあり方を検討し提案する。

**Keywords** : 技能を保障する体育, ウォーミングアップドリル, 4年生マット運動

### 1, はじめに

学習指導要領の改訂にともない、その理念がキーワードのように学校現場に流布する。近年では、「新しい学力観」「生きる力」などの理念が「指導より支援」「自発性・自主性」「課題解決」などの言説で説明されてきた<sup>1) 2) 3)</sup>。これらは、指導と学習のエンパワーメント (empowerment) を特徴とし、教師主導の指導法を否定的にとらえる感覚を醸成した。体育では、「めあて学習」「選択制授業」など子どもの意思決定を尊重する授業スタイルが提起され、多くの学校で採用されてきた<sup>4) 5) 6)</sup>。

ところが、学力低下・体力低下の問題が注目されると、「基礎基本の重視」「確かな学力の保障」などの言説が生じた。ここで理念は「振り子」<sup>7)</sup>のような反動を起こす関係としてとらえられる。それでも、中央教育審議会の審議の過程で「基礎的・基本的な知識・技能の育成 (いわゆる習得型の教育) と、自ら学び自ら考える力の育成 (いわゆる探究型の教育) とは、対立的あるいは二者択一的にとらえるべきものではなく、この両方を総合的に育成することが必要である。」との考えが報告され<sup>8)</sup>、「振り子」の解消も示唆されるようになった。

2008年告示の学習指導要領は、このような経緯を

もって提示されたことを考えると、今日の体育授業では習得・探求を両立する実践が求められるようになったと言える。両立のためには習得がベースになり探求に影響することと、習得内容が探求と関係するものでなければならない。とりわけ、体育の場合、技能的な習得の状況は芳しくないと感じる。習得した技能水準が低ければ知的探求も停滞する。筆者らはそのような場面を多く見る。子どもの技能水準が低い状況での教え合いは抽象的な助言に止まり、関係プレイは成就せず不調に終わるのである。

以上をふまえ、本稿では技能の習得を意味する体育授業の中の「ウォーミングアップドリル」として実施したマット運動前転の事例を提示し、その状況をふまえながら、体育の有用な考え方を提起し、これからの授業のあり方について検討する。

### 2, 実践授業

#### 2-1, 授業の概要

授業の概要は以下の通りである。

- 実施時期, 2009年6月。
- N小学校4年生33人。マット運動。
- 計画 (表1 単元計画)

表1 単元計画

時間	1	2	3	4	5	6	7	8
学 習 過 程	オリエンテーション	準備	→					→
	グループピング	W-UPドリル 接転系	→	→		準備運動・W-UP	→	→
	W-UPドリルの紹介	グループ演技	→	→		倒立		前方倒立回転跳びまとめ

単元は8時間扱い。前半は接転系の技を中心的な学習課題とし、後半は倒立や前方倒立回転を学習課題とするものである。前半の各時間の準備運動の中に「ウォーミングアップドリル」を20分程度実施し、動きづくりを行った。接転系の回転感覚をつかませるこ

## 2-2, ウォーミングアップドリル

「ウォーミングアップドリル」の内容は表2の通りである。

表2 ウォーミングアップドリルの内容

No.	内 容	方 法	試行回数
1	えんぴつ回り	伸身で横に回る	10
2	ゆりかご	背中丸みで振動。片膝を抱えて立ち上がり。	15
3	帽子を挟んで前転	あごに帽子を挟んで背中丸みを維持しながら前転。	12
4	前転	通常の前転。	6
5	歩から前転	歩きながら前転。	4
6	ギャロップから前転	ギャロップ(左右の足を前後させたまま進む)で前転。	4
7	スキップから前転	スキップしながら前転。	4
8	走から前転	走りながら前転。	4
9	前転片足立ち	前転後片足で立ち上がる。	4
10	ドラえもんの手で前転	握った手のひらをつけて前転。	6
11	拳で前転	握り拳をマットにつけて前転。	6
12	手の甲で前転	手の甲をマットにつけて前転。	6
13	甲の親指側で前転	手の甲の親指側をマットにつけて前転。	6
14	手首で前転	手首をマットにつけて前転。	6
15	手を開いて前転	手を開いて、支持無しで前転。	6
16	大きく開いて前転	手を大きく水平に開いて支持無しで前転。	6
17	手をつないで前転	手をつないで2人・3人で前転。	4

合計 105回

とがねらいである。

「ウォーミングアップドリル」は一斉指導で全員が行い、グループごとに1枚のマットを往復する。内容のNo.1～4は接転系の特徴をなす背中丸みを維持したマットへの順次接触の感覚づくりである。No.5～9は回転開始時に脚に前後差を生じさせ回転しやすくする意図がある。No.10～17は手による支持を徐々になくし背中丸みを活かして回ろうとする意図がある。



図1 えんぴつ回り

図1は「えんぴつ回り」と称した横転の連続である。寝返りの要領でほとんど恐怖心はない。初歩的な回転への導入である。



図2 ゆりかご

図2は「ゆりかご」といい、背中丸みを維持したまま振動し、勢いをつけ立ち上がろうとするものがある。振動は前転の後半の動きづくりを意図し、片膝を抱えることで上半身を引きつけ立ち上がりやすくしようとしている。



図3 あごに帽子を挟んで

図3はあごに帽子を挟んでの前転である。これも背中の丸みを維持させようとする意図がある。ただ、立ち上がりまであごを引き続け続けるので、結果として顔面に膝が当たらないように膝を左右に開き、後ろ手をついてしまう。そのことで上半身の起き上がりを抑制してしまう子もいた。



図4 脚に前後差

図4は前進しつつある状態（歩、ギャロップ、スキップ、走）から前転をするので、結果として脚に前後差がある形で回転が始まる。手がマットに着くとき後ろ足は既に回転を始めていることになり、回りやすさを助長させることになる。



図5 手の甲で前転

図5は手の甲をついて回転を始めている。この状態では腕支持はほとんどなく、頭と前足に体重が乗る。このとき、頭頂部から後頭部の方をマットに着けないと回れない。図では腕を開いているが、恐怖を感じる子は開きを小さくしたり、前段の拳を着けた回転でもいい。脚に前後差があることで前足の支持も重要になる。



図6 手を開いて前転

図6は腕を水平に開ききり、支持がない。頭と前足が着いた状態で回り始めている。頭を早く丸め込み、背中の丸みに体重を移行させている。多くの子は回転が始まり、後頭部が最初にマットに触れる。回転の勢いのある子は肩や背中の部分が最初にマットに触れる。この動きの延長には前方宙返りがある。



図7 手をつないで前転

図7では、手をつないだ前転なので腕支持が制限される。2人では外側の手だけがマットに着き、3人では中央の子が腕支持できない。低学年のうちにいきなり手をつないだでんぐり返りを試み、回転できてしまう子もいるが、恐怖心を緩和するには前段の腕支持を外していく内容を経験することも必要である。

## 2-3, 特徴のある子の回転



図8 上半身の遅れ

図8は前転で起き上がれない子の典型的特徴をなす。3分割した図のうち、中央の形は両膝が胸に引きつけられ、背中丸みがつぶれている。そのため、回転に制動が加わる。あわせて、脚を前方に伸ばしあごも上がるので身体が伸び、丸みはなくなってしまう。最後は倒れまいと左肘で上半身を止めている。このような子は一般的な授業でもしばしば見受けられる。丸みを維持し背中順次接触の感覚を習熟させる必要がある。そのため、図2で示した「ゆりかご」から立ち上がりを片膝を抱えながら行うことで改善が期待される。

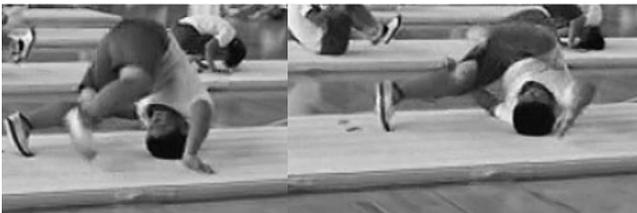


図9 斜め回りの前転

図9は斜めに回っている子である。回転の開始時には両手はマットに着いているが、図では既に左手を横に大きく張り、受け身の準備に入っている。真っ直ぐ回るときに頭・首にかかる負荷を怖がっているものと推察される。そのため左斜めに体を倒して首への負荷を逃がしているように思われる。この児童は全て左斜めに回る前転であった。

教師は、こういう子を見つけると「手をしっかりつきなさい。」とか「真っ直ぐ回りなさい。」などと指示をする。だが、もし恐怖心から体を斜めに逃がしているのだとすれば、そのような指示は効果的でないばかりでなく、子どもを無理強いするあまり体育嫌いに追い込むきっかけになることも懸念される。たとえ斜め回りでもその習熟により滑らかな回転ができるようになれば、恐怖心も軽減されるものと考えられる。結果として、いずれ「手をしっかりつく」「真っ直ぐ回る」という指示が効果を発揮するものと思われる。

## 3, 体育授業への提起

### 3-1, 経験量

体育授業を評価する観点に、しばしば「運動量」が問われる。「今日は子どもがよく動き、運動量があって良い授業だった。」などの評価を耳にする。その表現はエネルギー消費量を含む。しかし、技能習得にとってより重要な概念は、技能の習熟や感覚の形成である。そこで、「運動量」に代わって「経験量」という概念を提起したい。技能習得に求められる「経験量」を運動試行回数としてとらえる考え方である。

「ウォーミングアップドリル」での各運動の試行回数は、通算1人105回に至った。授業の後半に行ったグループごとの練習を加えると他の授業に類を見ない特段の多さではないかと推察する。

ここで、量の多い授業は、いわゆる「体育嫌い」を派生させることになるという批判が生じる。技能偏重の体育観を否定的にとらえる考え方は、昭和40年代学習指導要領の理念である体力重視の時期に、子どもたちを鍛錬することで多くの「体育嫌い」を生んだという主張である。

「ウォーミングアップドリル」での試行回数105回は連続で行ったわけではない。スモールステップ化した運動課題を段階的に実施した結果である。教師の指示で次々と取り組んでいく様子からは、誰もこれらの課題を忌避する子どもはいなかったと推察される。その後のグループ活動に全員が果敢に取り組んでいく姿もあった。

### 3-2, 技能差の吸収

近年、「めあて学習」が浸透し、各学校の実践に反映されている。「めあて学習」の「今もっている力で運動を楽しむ」という志向性第一の考え方は、「楽しい体育」実現のキーワードのようにとらえられてきたが、「今持っている力」では運動を楽しめない子がいる現状がある。

少子化やコンピュータゲームなどの影響で、はじめから技能水準の低い子が今後増えるとすれば、全員を一定水準に上げながら授業を進めていく必要がある。習熟度別学習などの採用も問われるが、体育でそれを採用すると運動やスポーツにおける「交流」を阻害する可能性が生じる。スポーツ文化には、みんなで運動を楽しむ「交流」の意義もある。そのため、「めあて学習」に代わって、技能差の吸収を提起したい。スモールステップ化した「ウォーミングアップドリル」は、回転の感覚づくりとして技能差を吸収する可能性がある。

スモールステップ化は、技能の低い子の恐怖心を緩和し忌避せず取り組む課題になる。ある段階ができない場合でも、その課題を繰り返すことは、技能習熟のプロセスを合理的に遂行する経験になる。一方、技能

が優れた子にとって、まさにウォーミングアップになるだけでなく、段階的な経験が技を洗練化させる。このとき、「経験量」が十分に確保されることは習熟や洗練化の両方に影響し、結果として全員を伸ばすことが期待できるのである。

### 3-3、これからの体育授業への展望

我が国の体育のこれまでの歴史的な変遷を考えると、生涯体育・スポーツ理念は一つの成熟した概念であり、今後もこの理念は続くものと思われる。また、公教育が制度的な存在である限り、国民的・市民的課題が体育に反映されることも想像できる。では、時代や地域に影響されず体育に求められる普遍は何であろうか。それは、取りも直さず「身体教育」である。

これまで戦前を除いて主として「スポーツする身体」が体育に求められてきた。身体の可能性はスポーツだけに留まらないことを考えると、人間のできるあらゆる動きを視野に入れることも求められるのではないか。それは各種スポーツの練習やトレーニングを適用するだけでは不十分である。人の身体を操作する感覚的な開発の創造に注目されるべきだと考える。なぜなら、各種スポーツの練習やトレーニングばかりが注目されると、その量的な拡大はあっても質的な発展は期待できなくなるからである。もっとも競技スポーツが勝利を第一に求めるなら、量的な拡大でもいいが、少なくとも体育が人間の教育であるなら、自分の身体を操作できる権利だけは放棄したくない。

- 1) 文部省 (1991) 「文部広報」 892号
- 2) 文部省 (1996) 「文部広報」 966号
- 3) 文部省 (2000) 「文部広報」 1026号
- 4) 文部省 (1991) 「小学校体育指導資料指導計画の作成と学習指導」
- 5) 文部省 (1991) 「中学校保健体育指導資料指導計画の作成と学習指導」
- 6) 文部省 (1992) 「高等学校保健体育指導資料指導計画の作成と学習指導」
- 7) 志水宏吉 (2005) 「学力を育てる」 岩波新書pp26-33
- 8) 中央教育審議会 (2006) 初等中等教育分科会教育課程部会審議過程報告 (平成18年2月13日)