

基礎的な技能・基本的な技の習得を積み上げながら発展技の完成をめざす体育学習 —中学校2年生「仲間とのかかわりを重視したマット運動の学習」の実践を通して—

教職実践応用領域 授業づくり履修モデル
林 大吾

1 主題設定の理由

(1) 新学習指導要領の完全実施から

平成 24 年度より中学校においても新学習指導要領の完全実施がスタートした。この新しい学習指導要領では、それまでの学習指導要領に引き続き、「確かな学力」を基盤とした「生きる力」を育成することを重要視している。「生きる力」とは、自分で課題を見つけ、自ら学び、自ら考え、主体的に判断する「確かな学力」、他人を思いやる心や感動する心などの「豊かな人間性」、そして、たくましく生きるための「健康・体力」である。

しかし、実際の授業を振り返ってみると、個々が立てた「めあて」へ向かって、一人で黙々と活動する生徒の姿を見ることが多く、上記の「生きる力」を育む体育学習には今一つ踏み込めていない現状があることに気づく。そこで、これからの体育学習では、仲間を大切に思いやる気持ちを持ち、仲間とともに協力しながら教え合う中で個々の課題を達成する喜びや楽しさを味わうことがますます大切になると考えた。そして、身体を使って学習できる体育学習のよさを今まで以上に生かす必要性を感じる。つまり、体育学習において、積極的に仲間とかかわり合う取り組みを重視し、体力を高めていくことが「生きる力」を育成していくことにつながるのではないかと考える。

(2) 1 年次の実践から

新学習指導要領の中の体育分野（第 1 学年及び第 2 学年）の目標¹⁾には、「①運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、知識や技能を身に付け、運動を豊かに実践できるようにする」「②運動における競争や協同の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たすなどの意欲を育てる」とある。

特に、上記①「知識や技能を身に付け」とは、小学校段階からの学習を踏まえ、発達の段階に応じて運動を豊かに実践するための基礎的な知識や技能を習得し、その上で多様な運動（活用）ができるようにすることを示している。

そこで、本研究では、基礎的な技能を習得したうえで、活用する段階にまで引き上げていく授業実践を進めたいと考え、マット運動を学習単位として取り上げることにした。マット運動には、多くの技があり、【資料 1】で示すように基本的な技（①～⑥）、発展技（⑦

～⑭）で構成されている。生徒が基礎的な技能・基本的な技の習得を積み上げながら発展技（活用）に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことをめざしたいと考えた。

【資料 1】

○基本的な技（難度 A）			
①前転	②開脚前転	③後転	④開脚後転
⑤ブリッジ	⑥首倒立		
○発展技（難度 B）			
⑦頭倒立	⑧跳び前転	⑨伸膝後転	
⑩ネックスプリング	⑪倒立前転	⑫側方倒立回転	
○発展技（難度 C）			
⑬前方倒立回転跳び（ハンドスプリング）		⑭ロンダート	
※「中学校学習指導要領 体育編 マット運動の主な技の例示」を参考にし、林が改編した 14 種類の技			

昨年度（1 年次）は、マット運動の授業実践を通して、個々が掲げた「めあて」を仲間とともに課題解決の道を探り、その結果として「できる喜び」を存分に味わえる新しい授業の開発をめざした。8 時間完了の単元を設定し、実践を進めた成果は以下の 3 点である。

- ① 学習カードの中にアドバイスの言葉を記入するスペースを設けたことにより、生徒相互の見合い教え合う活動が活発となり、積極的にアドバイスの言葉を伝える姿が見られた。
- ② 授業を通して、チーム内での協力やアドバイス活動を有意義に感じている生徒が圧倒的に多く（事後レポートの感想：94 %の生徒がプラスに感じている）それが、技（課題）の達成にもプラスに作用していたと考えられる。
- ③ 第 4 時以降、頭倒立および倒立前転の達成状況が飛躍的に向上した。（頭倒立：+ 20.4 %）（倒立前転：+ 25.8 %）

しかし、その一方で以下のような 3 つの課題が浮かび上がった。

- ① 22 %の生徒が基本的な技（難度 A）で達成できないものがあつた。
- ② 生徒全員に共通する目標であつた発展技の前方倒立回転跳びの達成状況は 30 %にとどまつた。
- ③ 学習カードの中にアドバイスの言葉を記入するスペースを設けたが、アドバイスの言葉が稚拙で、発展技（難度 C）の達成に十分な機能を果たすものとはならなかつた。

そこで、本年度（2 年次）は、昨年度に引き続きマット運動の単元において「積極的に仲間とかかわる」

ことを重視しながら、生徒全員が「基礎的な技能・基本的な技の習得を確実に積み上げる」ことができるように具体的な手だてを考案し発展技（前方倒立回転跳びまたは側方倒立回転）の完成をめざしたいと考えた。

2 マット運動に対する基本的な考え方

マット運動は、「できる、できない」がはっきり分かる運動といえる。そして、ある技ができるようになって、そこで止まることなくさらに難易度の高い発展技へチャレンジすることができる。

また、マット運動の楽しさは、日常生活の中では体験できない動きやバランス感覚などの独特な感覚を味わうことや、より難しい技に挑戦し、試行錯誤しながら練習をくり返し、できるようになる達成感を味わうことにある。

マット運動の技が「完成する」「美しくできる」ということは、個人の運動経験、知識、身体的特性や技能レベルに左右される。しかし、生徒はどのようなレベルであっても、基本的な技を一つずつ完成しながら積み上げていくことにより、発展技の完成につなげることは可能であると考える。

特に、目標とする技に必要な動きの感覚や力を達成すべき技に含まれる構成要因の動きを獲得させるために、スモールステップで類似的な運動を数多く経験させ、「できるような気がする」段階へと導くことが必要だと考える。

まずは教師の指導力を生かして、一斉指導の時間を多く確保し、技のポイントをおさえながら、生徒たちの技能レベルの向上とマット運動に必要な感覚を身につけることを積み上げていく。そうすれば、どの生徒にもできた喜びを味わうことができ、意欲的な取り組みにつながると思われる。

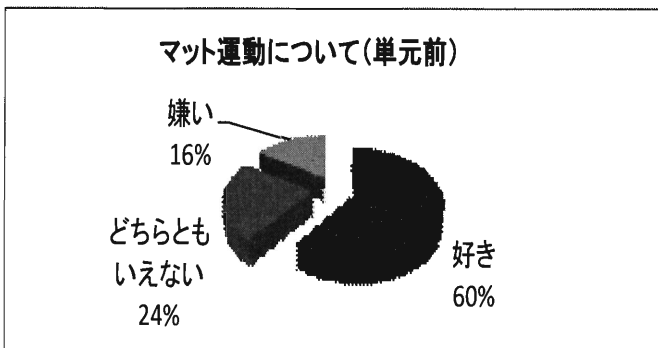
3 研究の構想

(1) 本校生徒（2年生）の実態

— マット運動アンケートより —

単元はじめに行ったアンケートの「マット運動について」「1年生時のマット運動について」の質問に対して次のような結果が得られた。【資料2・3】

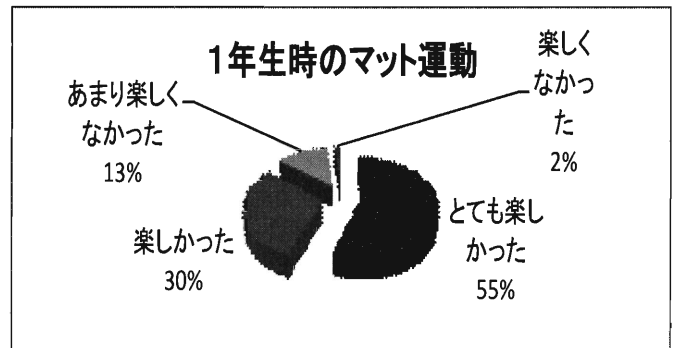
【資料2】



マット運動の「好き・嫌い」という質問に対するアンケート結果は【資料2】のようになった。

マット運動の授業を好きだと答える生徒たちは、運動能力が高く、難しい技にチャレンジする意欲も十分にある。また、好きな理由を技ができた時の達成感が大きいことや気持ちよさと答える生徒も多い。一方、嫌いだと答えた生徒たちは、その理由として運動能力の低さを挙げたり、過去における経験不足や失敗経験が起因したりすることが分かった。そして、どちらともいえないと答えた生徒たちは、マット運動の技を達成するための具体的な方法がよく分からないことを主な理由として挙げている。また、これからの授業の取り組み方しだいだと考えている生徒も多く、教師側で提示する技術ポイントやグループ内での教え合いによって新たなスキルポイントを発見し、課題を克服する機会が多くなれば、マット運動を好きになる可能性は十分にあると考えた。

【資料3】



次に、1年生時に実践したマット運動に対するアンケート結果は【資料3】のようになった。

「とても楽しかった・楽しかった」を合わせると85%に達する。その主な理由としては、目標とした技が新たにできるようになったことや小学生の時にはできなかった技ができるようになったこと、仲間どうして教え合う雰囲気が良く、仲間のアドバイスによって目標とする技を完成するまで高められたことなどが挙げられる。しかし、残り15%の生徒たちは、どれだけ練習しても目標とする技が完成できなかったことや仲間と比べ自分だけが1つの技を完成まで導くことに時間がかかったことに対する「劣等感」を理由に「楽しなかった」と答えている。

(2) めざす生徒像

学年の生徒の実態と新学習指導要領の目標から、次のような子どもの姿をめざした。

- ① 仲間と協力しながら、基本的な技の習得を確実に積み上げ、主体的に発展技の習得をめざそうとする生徒
- ② 各技のポイントを確かめながら、相互に見合い教え合い、わかりやすくアドバイスでき、仲間とともに技能向上をめざす生徒

(3) 研究の仮説と手だて

【仮説1】技の積み上げ

全員で歩調を合わせながら基礎的な技能や基本的な技の習得を積み上げる練習をくり返し行えば、目標とする発展技を無理なく完成できるであろう。

《手だてⅠ》一斉指導の時間を重視し、生徒全員の技能水準を高める。

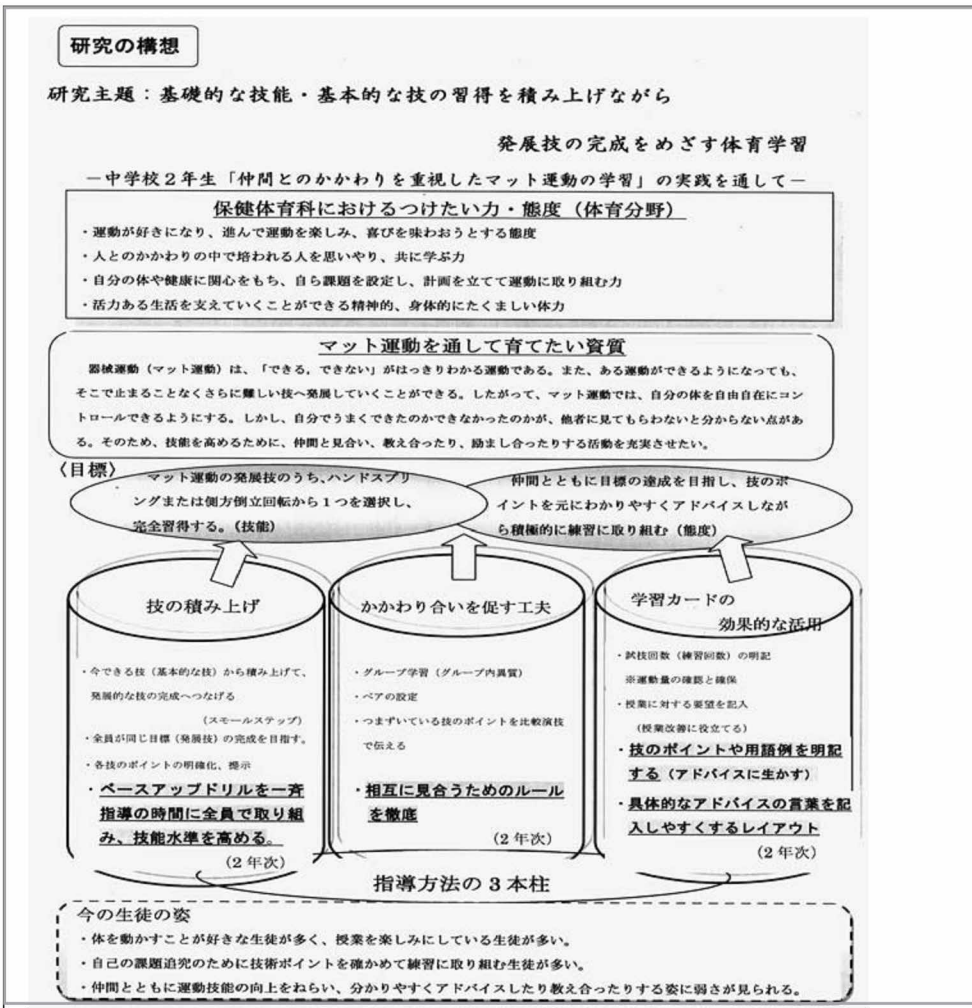
ベースアップドリル（もとの動き）を一斉指導の時間に重点的に取り組み、根本となる技能水準を高め、発展技の完成をめざす。

【仮説2】かかわり合い教え合い

かかわり合い教え合う活動の場を意図的に設定すれば、個の「めあて」が明確になり、挑戦意欲を高めることにつながるであろう。また、1つの技をみんなで完成に導こうとする協同心を育てることになるであろう。

(4) 研究構想図

【資料4】



《手だてⅡ》学習カードの効果的な活用

①技のポイントや用語例をカードに明記し、アドバイスに生かす

各技を完成させるために必要となるポイントやマット運動に欠かせない用語をあらかじめ明記しておくことにより、技の完成までのプロセスをイメージしやすくする。

②相互に見合うためのルールを徹底

仲間とかかわり合い教え合うことを常に意識しながら、協力して技能向上をめざすことを意識させるために、具体的な学習方法を学習カードに明記する。

③アドバイスの言葉を記入しやすいレイアウト

記入項目を見直し、アドバイスの言葉を端的に記入しやすくする。アドバイスの活性化をめざす。

(5) 抽出生徒

生徒Aを抽出生徒として選び、その変容を追うことで仮説の検証を進める。

【生徒Aの実態】

- 運動に対する意欲は高いが、マット運動に対しては苦手意識がある。特に、逆さ感覚をとまなう倒立系の技が苦手で、自分の身体を腕で支持することができない。
- 仲間とのコミュニケーション能力は高く、自分の思いや考えは積極的に発信することができる。

【生徒Aに身につけさせたい力】

- 仲間とかかわりながら、技を1つずつ完成する達成感を味わい、自ら課題を設定し計画的に運動に取り組ませたい。
- 基本的な技の習得を積み重ねると同時に、倒立への苦手意識をなくし、発展技（難度C）ができる力をつけさせたい。

(6) 単元計画

【資料5】のとおり、単元計画（8時間完了）を作成した。本実践では、生徒全員に共通する発展技の目標を前方倒立回転跳びまたは側方倒立回転を習得することに設定した。これらの発展技を習得するためには、マット運動の基礎的な技能や基本的な技が個々に身につくことが必要となる。そのため、どの生徒も一斉指

導によるベースアップドリルを経験し、マット運動の感覚を高める時間を十分に確保した。

また、1年次の実践を振り返り、課題となった学習カードの内容を一部修正し、一斉指導の時間以外のスキルアップタイムで生徒たちがいつも手元に置いてアドバイスの際に活用しやすいものを考案し、配付した。

【資料5】

	1	2	3	4	5	6	7	8
10分	集合・あいさつ・準備運動・ストレッチ・学習内容の理解							
20分	オリエンテーション	個人の課題（挑戦する技）の確認 ※各グループ	一斉指導 ※接転系を中心に取り組む	スキルアップ タイム ※難度A 難度B	一斉指導 ※倒立系を中心に取り組む	スキルアップ タイム ※難度B 難度C	一斉指導 ※ほん転系	スキルアップ タイム ※難度B 難度C
30分	※カード説明 技能のプレテスト	一斉指導	スキルアップ タイム ※基本的な技（難度A）	チャレンジ タイム ※個々の技を教師が確認判定	スキルアップ タイム ※難度B	チャレンジ タイム ※個々の技を教師が確認判定	スキルアップ タイム ※難度B 難度C	チャレンジ タイム ※個々の技を教師が確認判定
40分	完成型確認	※接転系を中心に取り組む						
50分								
	授業の振り返り・整理運動・あいさつ・解散							

4 研究の実際

(1) 技能水準のベースアップ（一斉指導の重視）

昨年度（1年次）の実践では、第1・2時において基礎技能の確認と各技のプレテストを行った。そして、第3時以降はチーム別練習に取り組み、基本的な技の完成を積み上げながら発展技の習得をめざした。

しかし、発展技には構成する要素が多く含まれるため、技能レベルの低い生徒は、その要素のすべてを克服することが困難であったり、大幅に時間を費やしてしまったりしたため、結局、目標とする発展技の習得には至らないまま単元を終えてしまう者が多数いた。チーム内で仲間どうし見合い教え合う活動が活発にできるようになっても、マット運動の基礎・基本となる動きや技が個々に身につけていなければ、発展技の習得には結びつかないということが明らかとなった。

そこで、新学習指導要領にある開始姿勢や終末姿勢を変え、動き方に変化を生じさせるという「条件を変えた技」を参考にしながら、接転技・倒立・ほん転技のそれぞれの技の達成に必要な動きの感覚が含まれるように考案したベースアップドリル【資料6】を設定し、全員一斉に授業前半に取り組みさせた。

【資料6】

〇ベースアップドリル（方法）
①かえるバランス（両手を床に着き、膝と肘をつけた姿勢から、手だけで体を支える）
②かえる足打ち（かえる姿勢から足を高く上げ、空中で両足を打つ）
③こぶし前転（握り拳をマットにつけて前転）
④こぶし後転（握り拳をマットにつけて後転）
⑤腕交差前転（腕を交差した状態でマットにつけて前転）
⑥前転片立ち（前転した後、片足で立ち上がる）
⑦壁登り倒立（足で壁を登りながら、背面頭位の姿勢で倒立）
⑧壁倒立（壁に向かって足を振り上げ、背面頭位の姿勢で倒立）
⑨腕振り上げからの壁倒立（バンザイのポーズから背面頭位の姿勢で壁倒立）
⑩頭つき壁倒立（両手と頭の3点をマットにつけた状態で壁倒立）
⑪補助倒立（ペアで補助をしながら倒立）
⑫歩から壁倒立（歩いて壁に向かい、壁倒立）
⑬ホップから壁倒立（ホップして壁倒立）
⑭倒立から倒れ込み（セーフティマットを使用して、倒立の姿勢から前方へ倒れる）
⑮歩から倒立し、倒れ込み（歩いてセーフティマットへ向かい、倒立して前方へ倒れる）
⑯助走から倒立し、倒れ込み（助走してセーフティマットへ向かい、倒立して前方へ倒れる）

一斉指導によるベースアップドリルの時間では、生徒たちの様々な動きや気づきが見られた。以下、ベースアップドリル（①～⑯）のうち、主なドリルのねらいと生徒の動きの様子を示すこととする。特に、単元前半の第2・3時は一斉指導の時間を長く確保し、基礎感覚を育てることを重視した。



①かえるバランス

腕だけで体を支持することをねらいとした。手を床に着いた時の目線が両手を結んだ線を底辺とする正三角形の頂点にくることがポイントとなる。

【かえるバランス】
る。ゆっくり前に体重をかけながら、肘に膝を乗せるようにすると、バランスを保つ感覚をつかむことができた。生徒全員がバランスを保ったまま10秒以上静止することができた。



②かえる足打ち

腕支持による逆さ感覚をつかむことをねらいとした。高い位置で足打ちをするためには、腰とひざを伸ばす感覚が必要となる。また、

【かえる足打ち】
目線は床にくることを維持しなければならない。くり返し取り組む中で、背面頭位の感覚をつかむことにつながった。



③こぶし前転

手を握った状態でマットに着手する。マットを勢いよく突き放す感覚をつかむことをねらいとした。マットを強く押すことが、ほん転技の突き放しの感覚につな

【こぶし前転】
がることが理解できた。



⑥前転片足立ち

前転した後に片足で立ち上がる条件を付け加えた。片足で立ち上がるためにはスピードがあり、かつブレのない直線に回転する前転

が必要となる。コンパクトで素早い前転の感覚をつかみ、その後の開脚前転の習得につながった。



⑦壁登り倒立

腕支持による背面頭位での倒立の感覚をつかむことをねらいとした。着手した指先に力を入れながらバランスを保ち、肘をしっかり伸ばすこと

ポイントとなる。また、あごを上げるように心がけ、両手を結んだ線上に視線をもってくるのが重要となる。



⑭倒立からの倒れ込み

肘・腰・膝を伸ばした背面頭位の倒立姿勢を保持したまま、セーフティマットへ倒れ込む。最終目標となる前方倒立回転跳びの習得には不可欠

となる感覚をつかむことにつながった。

(2)学習カードの効果的な活用

①各技のスキルポイントを明示

以下のように、各技のスキルポイント【資料7】を学習カードに提示し、いつでも生徒は自分が挑戦する技のスキルポイントを確認できるようにした。

【資料7】

○技のポイント一覧表		
“アドバイスするときは、ポイント一覧表の内容を見てから伝えよう”		
技	ポイント	チェック
1 前転	①まっすぐに回ることができる ②手をつかないで起きることができる	
2 後転	①耳の横で着手する ②ひざをつかずに起きる	
3 開脚前転	①ひざを伸ばしたまま回る ②またの近くに着手して押す	
4 開脚後転	①ひざを伸ばしたまま回る ②耳の横で着手する ③ひざをつかずに起きる	
5 ブリッジ	①頭が完全にマットから離れている ②手より前に頭をつける	
6 頭倒立	①頭、腰、ひざ、足が一直線になる ②頭を起す(両手の間を見る)	
7 倒立	①足をそろえて静止(1秒) ②手をつかないで起きる	
8 跳び前転	①高く大きく跳び、ひざを伸ばしたまま着手する ②手をつかないで起きる	
9 倒立前転	①頭を起こして倒立姿勢をつくる(1秒静止) ②背中・腰を順につき回転し、手は使わないで起きる	
10 伸膝後転	①ひざを伸ばしたまま回転する ②ひざをつかずに起きる	
11 首はねおき (ネックスプリング)	①仰向けの状態からななめ前上方へけり出す ②胸を張って、ひざをつかずに起き上がる	
12 後転倒立	①ひざ、腕、腰をほぼ同時に伸ばす(倒立) ②頭を起こし、倒立のまま静止(1秒)	
13 側方倒立回転	①ひざを伸ばしたまま側方へ回転 ②足→手→足→足→足の順番でマットにつく	
14 前方倒立回転跳び (ハンドスプリング)	①ひざを伸ばしたまま着手する ②背中を反らして回転・ひざをつかずに起きる	
15 ロングアート (側方倒立回転1/4ひねり)	①体をひねりながら足を上げる ②両手でマットを強く押して着地する	
16 その他 (例)後方倒立回転		

②相互に見合うためのルールを徹底

単元全体の学習の進め方とルール、学習カードの使い方を【資料8】のようにまとめ、学習カードに明示した。仲間とかかわり合い教え合うことを常に意識しながら、協力して技能向上をめざすことを意識させたいと考えた。

【資料8】

【マット運動の学習の進め方】

- スキルアップタイム・・・チーム別で技の練習に取り組みます。チームの中で、ペアを作りお互いに技の達成状況を確認します。
- チャレンジタイム・・・できるようになった技の確認テストを行います。チャレンジは、1つの技につき3回までです。

- 学習カード・・・学習の足あとです。お互いにアドバイスしたことや気づいたことをその場ですぐに記入していきます。

【マット運動の学習のルール】

か・ぐ・や・き・た(ルール)

- か・・・確認する。仲間のどこを見るのかポイントを確認する。
- ぐ・・・具体的な言葉で、仲間へアドバイスする。
- や・・・やってみる。積極的にチャレンジする。(運動量の確保)
- き・・・聞く。どうだったのか?仲間へアドバイスをもらう。
- た・・・頼む。試技を見てもらうように、仲間をお願いする。
- 試技の前後のポーズを確実に行う。自分の試技後、仲間の試技を必ず見る

③生徒の実態を把握する

毎時間の練習の積み重ねと技の達成状況を確認するため、学習カードの中に【資料9】のような項目を設けた。授業の始めにチャレンジする技とそのポイントを記入し、振り返りは授業後に行った。また、運動量を確保したいと考え、振り返りの中で試技の回数も記入させるようにした。

技の達成状況については、チャレンジタイムで教師が技の確認テストを行い、技の完成と判定した時点でスタンプを押し、日付を記入するようにした。

【資料9】

●学習内容					
英 彦 度 A (/ = 月 / 日)					
前 転	後 転	ブリッジ	首倒立	開脚後転	開脚前転
①	②	③	④	⑤	⑥
英 彦 度 B					
跳び前転	伸膝後転	頭倒立	初級スプリング	倒立前転	側方倒立回転
⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
英 彦 度 C					
バドスプリング	ロングアート	バック転	バック宙		
⑬	⑭	⑮	⑯	⑰	⑱
課題・振り返り 月 日 () 限					
チャレンジする技					
技のポイント					
試技の回数 成功した回数() + 失敗した回数() = 合計()					
授業の自己評価 ※あてはまる項目に○をつける					
①自分から積極的にチャレンジできた よくできた 少しできた あまりできなかった 全くできなかった					
②仲間へ具体的な言葉でアドバイスできた よくできた 少しできた あまりできなかった 全くできなかった					
③仲間からのアドバイスを聞くことができた よくできた 少しできた あまりできなかった 全くできなかった					
感想・振り返り ※特に気をつけて取り組んだポイント・改善が必要なポイント 今日新たに発見した技のポイント・メンバーからのアドバイスで成果があったと感じる言葉					
(先生に言いたいこと)					

④アドバイスの言葉を記入しやすいレイアウト

仲間どうしで見合い教え合う活動を活発化させたいと考え、【資料 10】のような項目を設けた。仲間の試技を観察して気づいたことをアドバイスすることと同時に、仲間からのアドバイスを自分の技能向上に生かすことをめざした。

また、的確なアドバイスを素早く行う必要があると考え、アドバイスに使用する言葉（体の部位・専門用語）をキーワードとして明示し、学習カードにタイミングよく短時間で記入できるようにした。

【資料 10】

友達へのアドバイス	
※ A = 技名 B = 体の部位 C = 専門用語を含んだ言葉	
① () 君へ (A) の (B) を (C)	
② () 君へ (A) の (B) を (C)	
③ () 君へ (A) の (B) を (C)	
友達からのアドバイス	
※ A = 技名 B = 体の部位 C = 専門用語を含んだ言葉	
① () 君から (A) の (B) を (C)	
② () 君から (A) の (B) を (C)	
③ () 君から (A) の (B) を (C)	

アドバイスに使用する言葉	
体の部位	頭・おでこ・肩・背中・手・指先・腕・ひじ・足・つま先・かかと・腰・ひざ 等
専門用語	着手・着地・腕支持・振り上げ・逆さ感覚・バランス・後転・ほん転 等

⑤学習カード活用の実際



生徒たちは、【資料 11】のようにチーム内で見合い教え合い、常にチームのメンバー全員の技能向上をめざした。

チーム内のメンバーは、これまでの生活体験や運動経験が異なり、運動のレベルや運動に対する考え方や感じ方も当然異なっている。そこで、様々なレベ

ルのメンバーが「わかる・できる」を交流し合いながらかかわりを深め、チーム全体のレベルアップを図るための手立てとして学習カードを活用した。

学習カードの「①学習のルール」を意識しつつ、「②各技のスキルポイント」を常に確認しながら、チーム内で試技をくり返し、技の相互観察を行う。仲間の技の達成状況やつまずきのポイント、試技の回数の確認、練習方法の工夫、技の習得に有効となるアドバイスの言葉を考え伝えることにつながった。



特に、アドバイスの言葉は重要である。それは、技の習得に必要な言葉（きっかけ言葉）により、素早く「できた」という段階に導

かれるためである。しかし、

学習カードへアドバイスの言葉を記入するために長い時間をかけることはできない。より速く、的確なアドバイスを交わし、それらを記入できることが望ましい。

そこで、1年次の課題を生かし、アドバイスに使用する言葉（体の部位・専門用語）を限定して明示した。使用する言葉が限られていることによりアドバイスのポイントが明らかとなり、また、アドバイスをする立場とされる立場の両方を記入するようにしたことが、学習カードへの意識が高まることにつながった。【資料 12】のように学習カードをもとにしながら技のポイントを確認し、相互に見合いアドバイスの言葉を遣いながら教え合う活動が、どのチームでも活発に展開された。つまり、チーム内で十分なかかわりが促され、それが個人の技能の向上にもつながることになったと推察される。

5 研究の考察

《手だて I》一斉指導の時間を重視し、生徒全員の技能水準を高める。

基礎感覚を育てることを重視するため、一斉指導の時間を長く確保した。「[腕は交差して]、[着地は片足で]」等、異なる条件での



前転を行うなどベースアップドリル（①～⑩）を進めた。生徒 A は仲間に励まされつつ、【資料 13】のように条件を変えた前転を体験した。【資

料 13 腕交差前転する生徒 A】料 14】の感想にあるように、どの条件も初めてであることから、「不安」が先行しながらも、実際にやってみると予想以上に「できる」ことがわかったことに喜びを感じている。

【資料 14 生徒 A の感想】

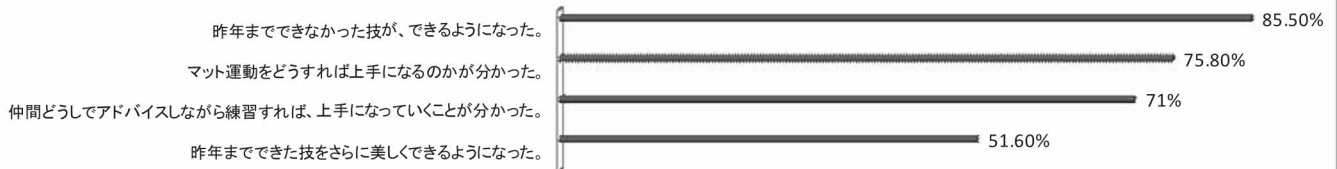
手を交差する前転や片足立ちの前転は初めてやって、最初はできるか不安だったけれど、いがいと簡単にできて、回ることだけでもうれしくなった。

生徒 A だけでなく、多くの生徒が条件を変えた前転を楽しんでいた。単純に少しの条件をつけ加えるだけで運動をを楽しみ、できる喜びを味わいマット運動に対する興味・関心が高まることにつながったと考えられる。

また、本単元終了後にアンケートを行った。「今回のマット運動の学習を通して、自分自身が身につけたことは？」という質問に対し、2つまで順位をつけて回答させた。結果は【資料 15】の通りである。「昨年までできなかった技ができるようになった」(85.5%)「マット運動をどうすれば上手になるのかが分かった」(75.8%)という回答が多かった。また、各技の達成状況（各発展技を達成した人数：1年次・2年次）は【資料 16】のようになった。そして、【資料 17】は第

【資料 15】

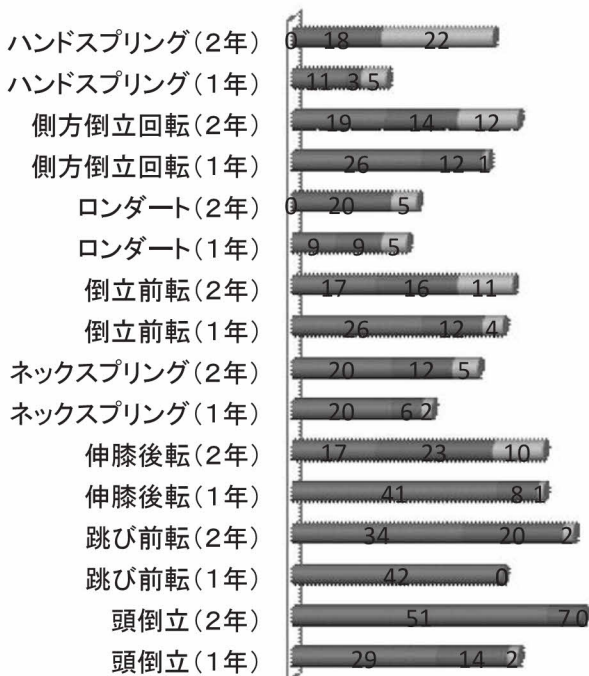
今回のマット運動の学習を通して、自分自身が身につけたことは？



【資料 16】 1・2年生 62 人の達成状況（単位：人）

発展技の達成状況

■ 第4時 ■ 第6時 ■ 第8時



8時完了時点での各技の達成状況一覧（一部抜粋：20名分）である。この一覧表は、各技を何時間目の授業で完成させたかを示したものである。表中の○印は第1時のプレテストで合格した技であり、×印は第8時終了時点において未完成の技を示している。技は資料1で示した14種類である。なお、本単元の最終目標の発展技は⑬ハndsプリング（前方倒立回転跳び）である。

【資料 16】の各発展技の達成状況を見ると、特に跳び前転（56人：90.3%）、頭倒立（58人：93.5%）と高い数値を示している。また、ハndsプリングは（40人：64.5%）という結果となり、昨年比で+19人（+33.9%）となった。

これは、一斉指導によるベースアップドリルで技の達成に必要な力や動きの感覚を高めることに重点をおいた結果、発展技を達成する力が十分に身についたからだと言える。それが、【資料 15】で示されたようにマット運動を「どうすれば上手になるのか」が理解でき、昨年までできなかった技が「できるようになった」ことに結びついたと考えられる。

また、【資料 17】から第2・3時でのベースアップドリル（接転系：資料6①～⑥）を時間をかけてじっくりと取り組んだことが、第4時で多くの生徒が各発展技を達成させることにつながったことが分かる。太枠で示した生徒Aは、第6時ですべての発展技を達成させることができた。

【資料17】

通し番号	生徒番号	チーム	※数字は技を完成させた授業の回数														試技達成合計	第0時試技回数	
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬				
5	2105	1A	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	14	52
7	2107	1A	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9	22
8	2108	1A	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	14	28
10	2110	1A	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	11	32
15	2115	1A	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	13	44
16	2116	1A	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	13	39
19	2203	2A	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	14	54
22	2206	2A	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	14	24
25	2209	2A	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	14	43
27	2211	2A	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	4	21
28	2212	2A	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	14	12
32	2216	2A	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	14	28
35	2303	3B	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	14	101
39	2307	3B	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	14	30
45	2313	3B	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	14	16
33	2301	3C	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	13	28
38	2306	3C	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	10	56
42	2310	3C	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	7	67
46	2314	3C	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	14	73
48	2316	3C	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	12	37

4	6	8	○=技能プレテスト合格	【難度A】	【難度B】	【難度C】
スキルアップタイム(技の確認)	2・3・5・7時限=一斉指導	2・3限=接転系	×=未完成	①=前転	⑦=頭倒立	⑬=ハndsプリング
5限=倒立系	7限=ほん転系			②=後転	⑧=跳び前転	⑭=ロンダート
				③=開脚前転	⑨=伸膝後転	
				④=開脚後転	⑩=ネックスプリング	
				⑤=ブリッジ	⑪=倒立前転	
				⑥=首倒立	⑫=側方倒立回転	

本実践における一斉指導によるベースアップドリルでの取り組みにより、以下の2点が明らかとなった。

- ① 基礎的な技能・基本的な技を生徒全員に「楽しく・できる」ように教え、身につけさせることにより、発展技を達成させる能力を培うことができる。
- ② 基礎・基本になるベースの部分（知識の習得・運動の感覚）をきちんと理解することにより、それを生かして発展技の達成に結びつけることができる。

《手だてⅡ》学習カードの効果的な活用

① 技のポイントや用語例をカードに明記し、アドバイスを生かす

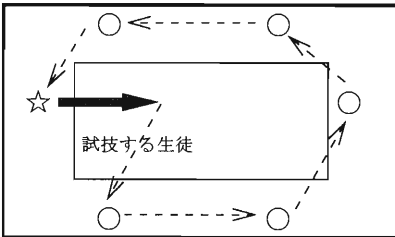


【資料 18 技のポイントを確認する】



【資料 19 倒立のポイントを説明する】アドバイスすることが可能となった。これが、アドバイス活動の起点となり、【資料 15】の「マット運動をどうすれば上手になるかが分かった」（75.8%）という実感に結びついたと言える。

② 相互に見合うためのルールを徹底



【資料 20 観察のローテーション】

スキルアップタイムでは、チーム別で技の練習に取り組んだ。ここで、仲間どうしで技の達成状況を確認したりアドバイス

【資料 21 アドバイスの言葉一覧】（一部抜粋）

授業時数	番号	チーム	技の番号	技の名前	部位	友達へのアドバイス	友達からのアドバイス
6	2415	4B	12	側方倒立回転	手・足	手と足をマットのライン上に一直線に下ろす。	
6	2411	4B	12	側方倒立回転			手・足 手と足をマットの真ん中のラインに下ろす。
8	2216	2A	13	ハndsプリング	腰	腰の部分をブリッジのようにする。	
8	2206	2A	13	ハndsプリング	手	手に力を入れて、上半身を持ち上げるようにすばやく回る。	
6	2313	3B	13	ハndsプリング	背中	背筋を伸ばして、円を描くように回る。	
8	2309	3A	13	ハndsプリング	腕	腕をピンと伸ばしたまま、マットをはじくようにする。	
6	2213	2C	13	ハndsプリング			手 着手している時間を長くする。
6	2213	2C	13	ハndsプリング			手 着手した手をマットから離す時にアゴを出す。
8	2213	3C	13	ハndsプリング			着手したところを見て回るとやりやすい。
8	2302	3A	13	ハndsプリング			手 しっかり手でマットをつかんで、思いっきりプッシュする。
8	2303	3B	13	ハndsプリング			手 プリッジの体勢の後、着地する直前に手を離す。
6	2314	3C	13	ハndsプリング			背中 背中に卵があると思える。
6	2316	3C	13	ハndsプリング			上半身 上半身をそって、背中に足をくっつけるようにする。
6	2204	2B	14	ロンダート	手	着手した時に、思いっきり地面を押す。	
6	2114	1C	14	ロンダート	手	着手の時は、しっかり腕をのばす。	
4	2101	1B	14	ロンダート			足 足を上でくっつけること。「パン」とならずとやりやすい。

をしたりするが、その際のルールとして「か・ぐ・や・き・た」【資料 8 参照】を設定した。また、【資料 20】のように観察のローテーションを提示し、チーム内で試技する仲間を相互に見合うことを徹底した。つまり、自分だけで技を達成していくのではなく、常にチーム全員で技能の向上を目指す場作りを心がけて授業を進めたのである。

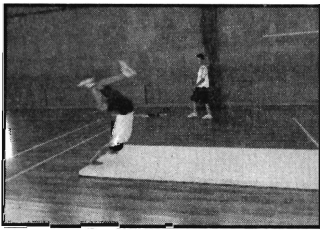
マット運動には、主要な局面がいくつかある。相互に見合い教え合うためのルールを徹底したことにより、その局面ごとの場面を切り取り、技を完成させた生徒と未完成の生徒を比較する姿が見られた。その比較によって、技の完成に必要な局面ごとのポイントが明確となり、必要なスキルがはっきり分かることにつながった。

③ アドバイスの言葉を記入しやすいレイアウト

体育の授業における「かかわり合い」の場面を以下、次のように位置づける²⁾。

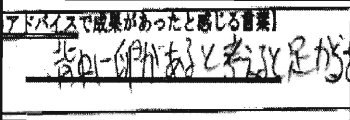
① 指示する言葉や励ます言葉、擬態語などの言葉など、言葉で相手とかかわること。② 必要な技能や動きをキーワードを使いながら動きのポイントに着眼させること。③ グループ活動の中で子ども同士による手本やモデルとなる体の動きを示させることで、言葉とは別の形で体育におけるかかわり合いを促すこと。

本研究では、特に②③に着目し、実践を試みた。まず、【資料 10】のようにアドバイスする際に使用する言葉をキーワードとして明示するとともに、相互観察により気づいたことをアドバイスするだけでなく、仲間からのアドバイスを自分の技能向上に生かすようにした。その結果、生徒たちの相互に見合い教え合う活動が活発となった。それは、アドバイスの言葉がキーワードで限定されているため、表現が容易になったためであると考えられる。また、【資料 7（技のポイント一覧表）】が学習カードに掲載されているため、それがアドバイスする際の重要な視点となったことも相乗効果となった。【資料 21（アドバイスの言葉一覧）】の中で、太枠で示された生徒 A は、第 6 時の時点でハndsプリング（前方倒立回転跳び）の練習に何度も



【資料 22 背中への反りが見られない】らないまま回転したため、足よりも先に背中がマットに着いてしまっている。

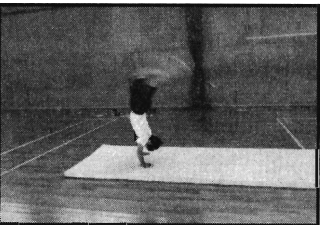
この時、同じチームにいた認定コーチ（第6時の時点ですでに全ての技を達成できた生徒）が生徒Aに対し、【資料 23】のようなアドバイスの言葉「背中に卵がある」と考える」



【資料 23 認定コーチのアドバイスの言葉】



【資料 24 認定コーチがアドバイスする様子】ングを完成させることができた【資料 25】。



【資料 25 ハンドスプリングを完成】を例にして背中の状態を「わかりやすく教えた」ことがハンドスプリングの完成につながり、そこから「認定コーチ」にまでなった喜びをマットが「大好き」と表現している。

【資料 26 生徒Aの感想】

ぼくは、はじめ、マット運動に自信がありませんでした。開脚前転もできませんでした。でも、ペアのBくんがいっしょうけんめいにアドバイスをしてくれました。何回失敗しても、ずっとBくんは見ていて、やさしい言葉を言ってくれました。このマットの授業の最終目標はハンドスプリングです。ハンドスプリングはかっこいい技だけど、最初こわくて、やり方もわからなくて、わけがわかりませんでした。特に、何回も背中をうった時は痛くて嫌になりました。でも、Bくんはブリッジのポーズで背中のようにすをわかりやすく教えてくれました。背中のようにすを考えながらチャレンジしたら、ハンドスプリングが完成できました。最後の最後に、ぼくも認定コーチになれました。マットが大好きになりました。もへともっとやりたいです。

認定コーチは、5つのポイント①目の前の仲間が試技する様子を観察、②つまずきのポイントを発見、③つまずきのポイントを試技する、④正しい技のポイントをつまみ試技する、⑤どうすれば改善できるかを伝えるを押さえてアドバイスすることを徹底した。

認定コーチ（第6時：21人）はチームの枠を越えて、上述の5点をおさえながら積極的にアドバイス活

動を展開した。【資料16】で示すようにハンドスプリングの達成状況は、第6時（18人）、第8時（22人）となり、昨年度（1年次）の研究実践第6時（3人）、第8時（5人）と比較すると大きく増加する結果となった。これは、認定コーチによるアドバイス活動の成果だと言える。その中でも特に成果があったと考えられるアドバイスの言葉は、【資料 21】からも分かるようにマットへの「着手」と手の「突き放し」、背中の「そらし」に着眼したものである。

また、発展技のうち達成状況で顕著な結果が見られたのは、側方倒立回転（45人：72.6%）、倒立前転（44人：71%）、頭倒立（58人：93.5%）である。これらの発展技の達成については、一斉指導によるベースアップドリルの成果とともに、アドバイスの言葉がきっかけとなり、達成する生徒が飛躍的に増加したためと考えられる。

具体的には、側方倒立回転では「右手を着手したときは、左足のかかどに力を入れる。左手を着手したときは、右足のかかどに力を入れる」というアドバイスの言葉により、「右手と左足の連動」、「左手と右足の連動」が可能となった。そして、「かかど」を意識することにより、ひざが伸びダイナミックな側方倒立回転の達成につながることができた。

倒立前転と頭倒立については、ともに「足をそろえて天井を突き刺す」というアドバイスの言葉が効果的であった。両足で天井を突き刺すというイメージが、腕支持による「背面頭位」での倒立の感覚をつかむことにつながったのである。特に、腰とひざを伸ばす感覚が身についたこと、倒立をする際の視線が両手を結んだ線上にもってこることがポイントだと理解できたことが重要である。

6 本研究実践の成果と課題

(1) 成果

① 生徒全員に共通する発展技の目標（前方倒立回転跳びまたは側方倒立回転を習得すること）については、大きな成果があった。各技の達成状況は前方倒立回転跳び（40人：64.5%）側方倒立回転（45人：72.6%）に達した。これは、一斉指導によるベースアップドリルにより、マット運動の基礎的な技能・基本的な技の習得を積み上げたことと、コーチ役の生徒が巡回指導する中で、学習カードにある各技のポイントをつまみアドバイス活動を積極的に展開したことが、相乗効果となって成果に結びついたといえる。

② 発展技の達成状況では、跳び前転（56人：90.3%）、頭倒立（58人：93.5%）が特に高い結果となった。これは、第2・3時で一斉指導によるベースアップドリルを行い、十分に基礎的

な技能を積み上げた後、第4時のスキルアップタイムで各チーム内で活発な見合い教え合う活動が進められ、学習カードをもとにしたアドバイスの言葉から新たな技術ポイントの発見があったこと。それがチームの枠を越えて広まったことが大きな成果につながったと考えられる。

- ③ 学習カードの中でアドバイスの言葉を記入するスペースを修正したことが、昨年度よりもさらに生徒相互の教え合う活動を活発にさせた。事後アンケートの中で「仲間どうしでアドバイスしながら練習すれば、上手になっていくことが分かった(71%)」と回答する生徒が多く、それが、発展技の達成にもプラスに作用した。

(2) 課題

- ① 5人(8%)の生徒が基本的な技(難度A)で達成できないものがあった。うち3人は開脚前転のできない生徒であり、アプローチを変えた新たな手立てが必要である。
- ② 本実践では、各技を達成する際のポイントを学習カードに明記し、それを達成基準としたが、技の「美しさ」を追究する段階までには至らなかった。「できる」段階から「美しくできる」段階へレベルアップすることが可能となる単元計画や有効となる場づくりの提案が必要である。

7 本研究からの提案

(1) 基礎的な技能・基本的な技を習得する重要性

マット運動の授業実践では、これまで「良い」される動きを動画資料や動きの分解図として提示し、生徒どうしが見合い教え合うことができる場作りを設定して、技の「完成」とされる形に近づけるようにしてきた。しかし、イメージで「わかる」段階になっても、それがすぐに身体の動きとして表現する「できる」段階にはなりえず、期待する成果には至らないという現状がある。

そこで、まずは様々な動きを生徒たちに経験させ、適切な動きを身につけさせること(ベースアップドリル)が「体でわかる」段階に引き上げることに伴い、それが発展技の習得(できる)段階に結びつく有効な手だてになると考える。

(2) 見合い教え合うためのツールとしての学習カード

グループ学習で積極的なかかわりを促すためには、いくつかの方法がある。特に、かかわるためのルールや視点、学習の流れを明確にする必要がある。

本研究では、仲間どうしのかかわりを促すためのポイントをまとめ、学習カードに明示した。つまり、生徒たちは、マット運動の学習の進め方を学習カードを見ればすべて理解でき、それがインタラクティブなアドバイス活動につながるようになった。学習カードがかかわるためのツールとして有効であったと考える。

注記

- 『中学校学習指導要領解説 保健体育編』(文部科学省, 2008. 3)
- 水谷博之『愛知教育大学教職大学院修士報告論集第2輯』(2011. 3)

〈主な参考文献〉

1. 学習指導要領等

- 『中学校学習指導要領』(文部科学省, 2008. 3)
- 『中学校学習指導要領解説 保健体育編』(文部科学省, 2008. 3)
- 『小学校学習指導要領』(文部科学省, 2008. 3)
- 『小学校学習指導要領解説 体育編』(文部科学省, 2008. 8)
- 『言語活動の充実について』(中央教育審議会答申, 2008. 3)

2. 保健体育科に関わる専門的・実践的文献

- 今関豊一・品田龍吉:『中学校新学習指導要領の展開』(明治図書, 2008年)
- 高橋健夫・岡出美則・友添秀則・岩田靖:『体育科教育学入門』(大修館書店, 2010)
- 高橋健夫・杉山重利・園山和夫:『保健体育科教育法』(大修館書店, 2009)
- 高橋健夫・杉山重利・園山和夫・細江文利:『中学校体育の授業 上巻』(大修館書店, 2001)
- 出原泰明:『体育の授業方法論』(大修館書店, 1991)
- 三木四郎:『新しい体育授業の運動学』(明和出版, 2005)
- 高橋健夫・藤井喜一・松本格之祐・大貫耕一:『新しいマット運動の授業づくり』(大修館書店, 2010)
- 根本正雄:『体育授業づくり全発問・全指示「マット運動」』(明治図書, 1992)
- 高橋健夫:『器械運動の授業づくり』(大修館書店, 1996)
- 松岡重信:『保健体育科・スポーツ教育重要用語300の基礎知識』(明治図書, 1998)
- 河住貴夫:『明星の教育 保健体育の授業 理論と実践』(明星学園小・中学校, 1990)
- 『体育科教育 2009年10月号』(大修館書店, 2009)
- 『体育科教育 2011年10月号』(大修館書店, 2011)
- 『体育科教育 2012年4月号』(大修館書店, 2012)
- 愛知教育大学附属名古屋中学校『かかわり合いの中で学ぶ授業の創造』(研究紀要第51集, 2011)

3. その他

- 佐藤洋一:『実践・国語科から展開するメディア・リテラシー教育』(明治図書, 2002)
- 萩原孝・寺本潔 他:『レッツ環境授業』(東洋館出版社, 1997)

付記

教職大学院において研修する機会を与您ていただきました愛知県教育委員会、西三河教育事務所、みよし市教育委員会に厚くお礼申し上げます。また、現任校みよし市立南中学校の前校長深見秀之先生、現校長吉野嘉郎先生はじめ教職員の皆さまには、校務等について格別なご配慮、ご協力をいただき心から感謝しております。さらに、愛知教育大学教職大学院の萩原孝准教授、中妻雅彦教授はじめ諸先生方にもこの2年間、そして、授業実践や修士報告に向けて大変丁寧にご指導とご助言をいただきました。この場を借りて、厚くお礼申し上げます。