

## コロナ禍における「体ほぐしの運動」の実践事例

鈴木 一成\*

\*保健体育講座

### Exercise for releasing the body and mind under COVID-19 disaster

Kazunari SUZUKI

*\*Department of Physical Education, Aichi University of Education, Kariya 448-8542, Japan*

#### 要 約

本実践では、コロナ禍における「体ほぐしの運動」の実践事例を提示するとともに、そこでの児童の学びについて検討することを目的とした。本実践の運動教材は非言語によるかかわりを中心とした展開によって、距離が離れていても安心感が保持されながら仲間との探求に期待ができると考える。また、保健との関連の「サーモカメラを活用した体温のみえる化」の活動では運動と体温の関係について視覚的な情報から考える契機となったと考える。さらに、手洗いとは感染予防のためだけではなく、運動との関連から皮膚感覚による涼感を得ることも重要な視点になるといえる。しかし、本授業が児童の不安や悩みへの対処に資するかまでは検討することができなかった。

Keywords : 体ほぐしの運動 実践事例 新型コロナ感染症

#### 1 はじめに

世界的な規模で広がる新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)。2020年6月に我が国の緊急事態宣言が解除され、愛知県下で学校再開となった。この時、学校現場では感染症に加え熱中症の対策も強く求められることになった。この状況下での実践事例に着目する意図は、新型コロナウイルス感染症等の未曾有の難局を乗り越える機転を体育科の授業を「実践すること」から見出したいと考えたからである。

この「実践すること」については、「子どもたちのウェル・ビーイングにおいて、運動・スポーツはかけがえのないものである」として、「『実践すること』で子どもの学びを社会と価値を共有する形で改めて見つめ直すことができれば、今回のコロナ状況が『次の一歩』へとつながり、「コンピテンシーベースでの探究的な体育の『学び』は、『実践すること』から始まり、『さらに』『どうしたら』へと進む『応用から基礎へ』と『学び』を円環させる、新しいタイプの考え方」とする考えがある<sup>1)</sup>。「ウェル・ビーイングにおいて、運動・スポーツはかけがえのないもの」という考え方は、コロナ禍において一層際立ち、子どもの

学びを社会と価値を共有する形で改めて見つめ直す体育の授業づくりが求められているといえる。

では、コロナ禍における体育科・保健体育科の実践はどのように展開されているのであろうか。例えば、コロナ禍における体育の授業づくりは、「運動領域内でバイオメカニクス研究の成果に学ぶ実践」<sup>2)</sup>、「短縄跳びが約2m程度の距離の確保がある運動であることから従来の運動教材で展開する実践」<sup>3)</sup>などがある。また、「身体接触」に着目した組相撲の教材からコロナ禍での体育の基盤について言及する実践もある<sup>4)</sup>。さらに、制御可能な「客体としての身体」と、コントロールを超えて動き出す「主体としての身体」のうち、後者に光を当てた体育授業の提案として、「からだからの気づき」「からだへの気づき」といった自分のからだにかかっている覆いはずし、からだに目覚めていくことに言及する実践がある<sup>5)</sup>。これらの授業づくりはいずれも、コロナ禍に際して、体育における各運動領域に固有の特徴に着目したものと いえる。

一方、コロナ禍の保健の授業づくりには、人類史の視点から新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) と他の感染症の共通点と相違点を明確にした感染症の特徴

を理解することを提案したものがあ<sup>6)</sup>。しかし、具体的な実践にまでは至っていない。このようにコロナ禍における保健と体育の授業づくりは、保健は保健、体育は体育と別々の実践事例となっているのが現状である。

これまでの体育科の内容は、小学校学習指導要領解説体育編(平成10年)において「心と体を一体としてとらえ」ることが教科の目標として掲げられ、「体ほぐしの運動」が位置づけられて以来、保健と体育の関連が図られてきた<sup>7)</sup>。小学校学習指導要領解説体育編(平成20年)の小学校低学年の内容の取扱いでは、「各領域の各内容については、運動と健康がかかわっていることについての具体的な考えがもてるように指導すること」とされた<sup>8)</sup>。そして、小学校学習指導要領解説体育編(平成29年)の保健と体育の関連については、低学年の「かかわっていることについての具体的な考えがもてるように」を維持しつつ、中学年で「密接な関連」、高学年で「領域との関連」を図った指導をすることが新たに示された。具体的には、不安や悩みなどへの対処が小学校学習指導要領解説体育編(平成29年)における保健領域の「心の健康」の技能内容に位置付いたことと、体育分野の「体ほぐしの運動」との関連を図ることが示されている<sup>9)</sup>。つまり、保健と体育の関連を図る期待が「体ほぐしの運動」にあるといえる。

しかし、「体育と保健の一層の関連が図られたのは学習指導要領上でしかなく、授業実践の伴わない絵に描いた餅であるとするならば、教科の固有性を自ら崩すことに他ならないであろう」との考えがある<sup>10)</sup>。また、「心と体の一体化という言葉のもとで保健と体育の融合を求めてはみても、現状では保健は保健、体育は体育という状況を一気に変えることは難しい。本来、両者は別物であるという認識から論議がスタートするためである」という考えがあり、「相互に関連を図ろうとしたとき、具体的な授業レベルではなかなかイメージがしづらいが現状である。いくつか実践例は出てきていますが、まだ十分とはいえない」という実践の少なさの指摘もある<sup>11)</sup>。つまり、保健と体育の関連を図る授業づくりは、教科固有性の観点から重要な課題の一つといえる。

そこで、本稿では、コロナ禍でもできる「体ほぐしの運動」を考案し、我が国の緊急事態宣言直後の実践事例を提示する。また、その授業を受けた子どもたちの感想文から保健学習との関連を考察することを目的とする。

## 2 実践事例


本実践は、我が国の緊急事態宣言解除後の2020年6月から7月の全6時間扱いとして、愛知県A市小学校6年2組40名を対象とした。この時期は、愛知県の学校再開時において感染症及び熱中症の対策が強く求められる最中での実施となった。そのため、実践に際しては、場所は体育館として、適宜、担任と児童の健康状態や暑さ指数を確認した。なお、1単位時間の授業は感染対策と熱中症予防の観点から30分以内であった。

本実践の授業づくりでは、まず、授業実践の目的と指導内容について検討した。小学校学習指導要領解説

体育編(平成29年)の「体ほぐしの運動」の「知識及び運動」が「次の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、体を動かす心地よさを味わうこと」があり、続いて「体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体との関係に気付いたり、仲間と関わり合ったりすること」<sup>9)</sup>との記述内容を確認し、この文言をどのように授業として構造化したらよいかを考えた。ここで、目標とねらいで整理を試みた。本授業における目標とは「あるものごとの目的を達成するうえでの具体的なめあて」<sup>12)</sup>であり、「ねらい」とは「単元全体の学習活動を方向づける言葉」<sup>13)</sup>とする。「体ほぐしの運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、体を動かす心地よさを味わうこと」を目標と設定し、本授業における「手軽な運動」という学習活動は「心と体との関係に気付くこと」と「仲間と関わり合うこと」という2つの「ねらい」に方向づけられることになる。

次に、この整理を踏まえて、本実践に「手軽な運動」は2つとした。第1は「からだ覚える『ソーシャル・ディスタンス』」(図1・2)である<sup>14)</sup>。これは新しい生活様式の「人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける」<sup>15)</sup>に対応した学習活動である。人的距離を保つことを保健領域として技能保障することにより、体育分野(運動領域)との関連を図り、疾病等のリスクの軽減のみならず、自分たちの健康を支え合うといった人的環境づくりに資する力を育むことを意図している。これを「体ほぐしの運動」として成立させるには、「何に気付かせたいか」「どう関わらせたいか」を検討しておくことが大切となる。例えば、「動いているうちにみんな笑顔になる」「みんな調子を合わせるとやる気が増す、仲間の存在は大切」「信頼感があると安心して動くことができる」「互いの信頼感で活動が成立する」「仲間と笑顔で向き合えるとさらに信頼し合える」「人と信頼でつながることは大切」といった動きと気持ちの関係を子どもと共に整理することを授業の中で留意した。

第2は「楽しく動いて心も体もリフレッシュ!手軽な運動教材ビンゴ」(図3・4)である<sup>16)</sup>。これは、不安や悩みなどへの対処が小学校学習指導要領解説体育編(平成29年)の保健領域の「心の健康」の技能内容に位置付いたことと、体育分野の「体ほぐしの運動」との関連を図ることから、考案した運動教材「楽しく動いて、心も体もリフレッシュ!手軽な運動教材ビンゴ」(以下、ビンゴ)である。運動教材の実施前後に「今の気分は?」を問うことで、手軽な運動が不安や悩みへの対処の1つとなることにつなげる意図がある。また、単元経過とともに、空欄のビンゴ枠の内容を自分で考えるようにして個別の学びの最適化も企図したものである。これを「体ほぐしの運動」として成立させるには、子どもの学びから、どのような



# ペアで

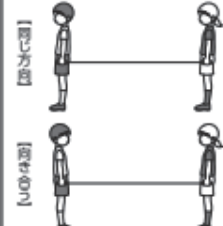
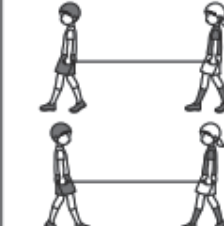
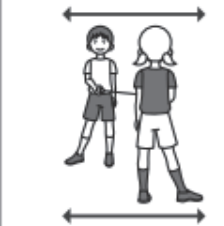
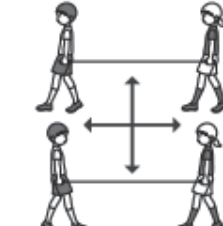
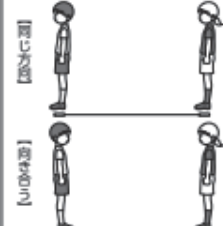
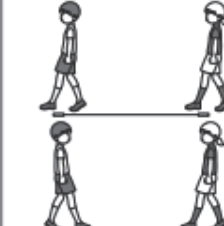
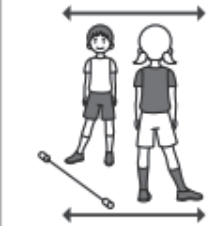
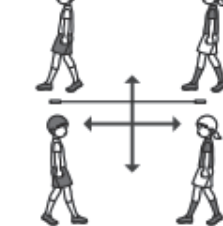
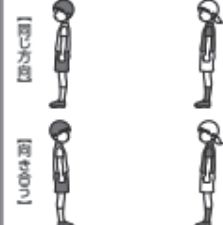
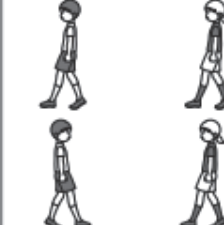
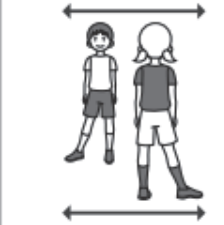
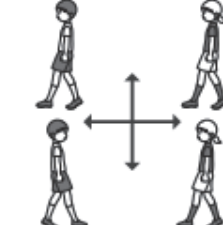

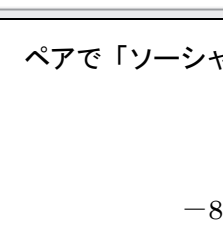
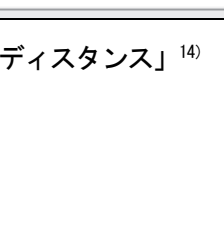

## からだ覚える 「ソーシャル・ディスタンス」

身体的距離の確保を身体感覚として学ぼう！

約2mを保てるかな！  
さあ！やってみよう！

活動前にチェック  のどはかわいていない？  風通しOK？

今の気分は？

<h3 style="font-size: 2em; margin: 0;">初級</h3> <p style="background-color: black; color: white; padding: 2px 5px; margin: 5px 0;">なわあり</p>	① その場で (なわあり)	② 前後 (なわあり)	③ 左右 (なわあり)	④ ランダム (なわあり)
	ペアで短なわ (約2m) をもつ  <p style="font-size: 0.8em;">なわは、ちょうどよい張り具合で！</p>	①で前後に3歩 (はじめは、ゆっくり)  <p style="font-size: 0.8em;">なれたら歩数をふやしたり、はやくしたり</p>	①で左右に3歩 (はじめは、ゆっくり)  <p style="font-size: 0.8em;">なれたら歩数をふやしたり、はやくしたり</p>	①でランダムに歩く  <p style="font-size: 0.8em;">リーダーを決めて！ ちょうど張りで！</p>
	⑤ その場で (なわなし)	⑥ 前後 (なわなし)	⑦ 左右 (なわなし)	⑧ ランダム (なわなし)
	短なわ (約2m) を足元に置く 	⑤で前後に3歩 (はじめは、ゆっくり)  <p style="font-size: 0.8em;">なれたら歩数をふやしたり、はやくしたり</p>	⑤で左右に3歩 (はじめは、ゆっくり)  <p style="font-size: 0.8em;">なれたら歩数をふやしたり、はやくしたり</p>	⑤でランダムに歩く  <p style="font-size: 0.8em;">リーダーを決めて！</p>
<h3 style="font-size: 2em; margin: 0;">中級</h3> <p style="background-color: black; color: white; padding: 2px 5px; margin: 5px 0;">なわなし</p>	⑨ その場 (何もなし)	⑩ 前後 (何もなし)	⑪ 左右 (何もなし)	⑫ ランダム (何もなし)
	何もなしで、約2m 	⑨で前後に3歩 (はじめは、ゆっくり)  <p style="font-size: 0.8em;">なれたら歩数をふやしたり、はやくしたり</p>	⑨で左右に3歩 (はじめは、ゆっくり)  <p style="font-size: 0.8em;">なれたら歩数をふやしたり、はやくしたり</p>	⑨でランダムに歩く  <p style="font-size: 0.8em;">リーダーを決めて！ なれたら、リーダーなしで！</p>
	⑬ その場 (何もなし)	⑭ 前後 (何もなし)	⑮ 左右 (何もなし)	⑯ ランダム (何もなし)
	何もなしで、約2m 	⑬で前後に3歩 (はじめは、ゆっくり)  <p style="font-size: 0.8em;">なれたら歩数をふやしたり、はやくしたり</p>	⑬で左右に3歩 (はじめは、ゆっくり)  <p style="font-size: 0.8em;">なれたら歩数をふやしたり、はやくしたり</p>	⑬でランダムに歩く  <p style="font-size: 0.8em;">リーダーを決めて！ なれたら、リーダーなしで！</p>

活動後にチェック  のどはかわいていない？  手洗い・うがいOK？

今の気分は？

図1 ペアで「ソーシャル・ディスタンス」<sup>14)</sup>

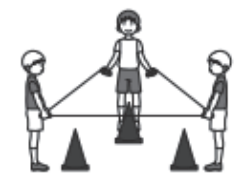
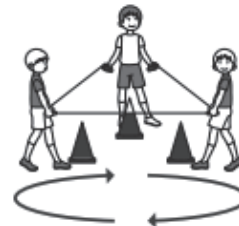
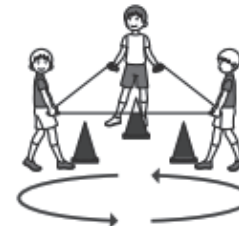
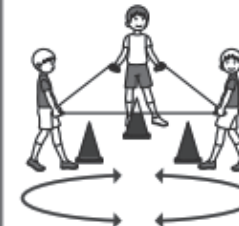
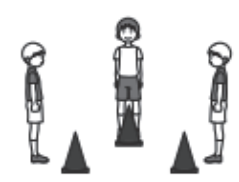

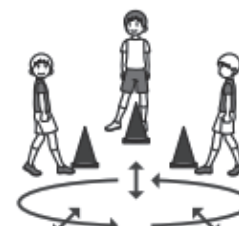
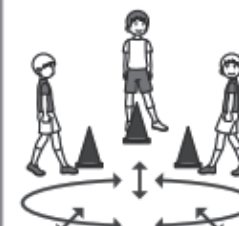



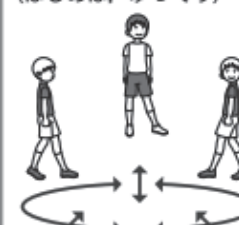
㊦㊦㊦ トリオで

からだ覚える  
「ソーシャル・ディスタンス」  
身体的距離の確保を身体感覚として学ぼう！

約2mを保てるかな！  
さあ！やってみよう！

活動前にチェック  のどはかわいていない？  風通しOK？

今の気分は？

初級	なわあり	<p>① その場で (なわあり)</p> <p>トリオで短なわ (約2m) をもつ [内向き]</p>  <p>なわは、ちょうどよい張り具合で！ <input type="checkbox"/></p>	<p>② 時計回り (なわあり)</p> <p>①で時計回りに3歩 (はじめは、ゆっくり)</p>  <p>なれたら歩数をふやしたり、はやくしたり <input type="checkbox"/></p>	<p>③ 反時計回り (なわあり)</p> <p>①で反時計回りに3歩 (はじめは、ゆっくり)</p>  <p>なれたら歩数をふやしたり、はやくしたり <input type="checkbox"/></p>	<p>④ ランダム (なわあり)</p> <p>①でランダムに歩く</p>  <p>リーダーを決めて！ちょうど張りで！ <input type="checkbox"/></p>
中級	なわなし	<p>⑤ その場で (なわなし)</p> <p>短なわ (約2m) を足元に置く [内向き]</p>  <p><input type="checkbox"/></p>	<p>⑥ 時計回り &amp; 前後 (なわなし)</p> <p>⑤で時計回り &amp; 前後に3歩 (はじめは、ゆっくり)</p>  <p>なれたら歩数をふやしたり、はやくしたり <input type="checkbox"/></p>	<p>⑦ 反時計回り &amp; 前後 (なわなし)</p> <p>⑤で反時計回り &amp; 前後 (はじめは、ゆっくり)</p>  <p>なれたら歩数をふやしたり、はやくしたり <input type="checkbox"/></p>	<p>⑧ ランダム (なわなし)</p> <p>⑤でランダムに歩く (はじめは、ゆっくり)</p>  <p>リーダーを決めて！ <input type="checkbox"/></p>
上級	何もなし	<p>⑨ その場 (何もなし)</p> <p>何もなしで、約2m [内向き]</p>  <p><input type="checkbox"/></p>	<p>⑩ 時計回り &amp; 前後 (何もなし)</p> <p>⑨で時計回り &amp; 前後に3歩 (はじめは、ゆっくり)</p>  <p>なれたら歩数をふやしたり、はやくしたり <input type="checkbox"/></p>	<p>⑪ 反時計回り &amp; 前後 (何もなし)</p> <p>⑨で反時計回り &amp; 前後 (はじめは、ゆっくり)</p>  <p>なれたら歩数をふやしたり、はやくしたり <input type="checkbox"/></p>	<p>⑫ ランダム (何もなし)</p> <p>⑨でランダムに歩く (はじめは、ゆっくり)</p>  <p>なれたら歩数をふやしたり、はやくしたり <input type="checkbox"/></p>

活動後にチェック  のどはかわいていない？  手洗い・うがいOK？

今の気分は？

図2 トリオで「ソーシャル・ディスタンス」<sup>14)</sup>

## 楽しく動いて、心も体も リフレッシュ！手軽な運動教材ビンゴ

活動前にチェック
のどはかわいていない？
風通しOK？

今の気分は？

<p>つま先立ち30秒</p> 	<p>片足つま先立ち10秒</p> 	<p>つま先立ちで片足を上げて踵下をぬく</p> 	<p>新聞棒バランス 手のひら10秒キープ</p> 	<p>新聞棒バランス 小指10秒キープ</p> 	<p>新聞棒バランス 手の甲10秒キープ</p> 
<p>目をつぶって片足を上げて踵下をばく</p> 	<p><b>バランスビンゴ</b> まわりに 気をつけてね</p>	<p>つま先立ちで片足を上げて踵下をばく</p> 	<p>新聞紙のせ 太もも10秒キープ</p> 	<p><b>新聞遊び ビンゴ1</b> なれてきたら 秒数をふやそう</p>	<p>新聞紙のせ 足裏10秒キープ</p> 
<p>目をつぶってつま先立ち20秒</p> 	<p>目をつぶって片足つま先立ち20秒</p> 	<p>目をつぶって片足を上げて踵下をぬく</p> 	<p>新聞紙のせ おなか10秒キープ</p> 	<p>新聞棒バランス 頭10秒キープ</p> 	<p>新聞棒バランス 肘10秒キープ</p> 
<p>足指グー</p> 	<p>足指チョキ</p> 	<p>足指パー</p> 	<p>バンザイゆりかご</p> 	<p>仰向けから起き上がる</p> 	<p>あぐらゆりかごで45度向きをかえる</p> 
<p>足指ジャンケン</p> 	<p><b>足指ビンゴ</b> おふるの中、おふる上がりのおともに！</p>	<p>指つかみ①キャップ</p> 	<p>手足歩き前</p> 	<p><b>器械運動系 遊びビンゴ</b> ムリしないでね</p>	<p>腰上げ足指手</p> 
<p>足指つかみ②タオル</p> 	<p>足指シュー・チョコキープ連続 両足ひしじょ</p> 	<p>足指シュー・チョコキープ連続 常に右足が勝つ</p> 	<p>手足歩き後</p> 	<p>うさぎとび</p> 	<p>ブリッジ</p> 

活動後にチェック
のどはかわいていない？
手洗い・うがいOK？

今の気分は？

図3 手軽な運動教材ビンゴ（その1）<sup>16)</sup>

## 楽しく動いて、心も体も リフレッシュ！手軽な運動教材ビンゴ

活動前にチェック
 のどはかわいていない？
 風通しOK？

今の気分は？

<p>新聞棒持ち替え①</p>	<p>新聞棒持ち替え②</p>	<p>新聞棒持ち替え③</p>
<p>新聞リングキャッチ①</p>	<p><b>新聞遊びビンゴ2</b> なれてきたら回数をふやそう</p>	<p>新聞リングキャッチ②</p>
<p>新聞リングキャッチ③</p>	<p>紙コップ投げ</p>	<p>ビニール袋 リフティング10回</p>

<p>ひざ付きうで立て伏せ10回</p>	<p>背中を上げる20秒</p>	<p>アザラシで5m</p>
<p>うで立ての姿勢で手を支点にまわる</p>	<p><b>力を入れて支えるビンゴ</b> ムリしないでね</p>	<p>うで立ての姿勢で足を支点にまわる</p>
<p>お皿の運動①</p>	<p>お皿の運動②</p>	<p>お皿の運動③(10秒連続)</p>

<p>スキップ</p>	<p>バックスキップ</p>	<p>くねくね歩き</p>
<p>ヒップウォーキング</p>	<p><b>陸上系遊びビンゴ</b> 股関節や肩甲骨を意識して</p>	<p>おしりジャンプ</p>
<p>壁タッチ棒キャッチ</p>	<p>ライン目印1回転</p>	<p>正面を向いたまま横へスキップ</p>

<p>肩甲骨と背骨くねくね20回</p>	<p>小指を上にして後方へ回す</p>	<p>ねこのポーズ</p>
<p>片方の肘と膝を付ける</p>	<p><b>コリ解消ストレッチビンゴ</b> ムリしないでね</p>	<p>ツイスト</p>
<p>深呼吸</p>	<p>ボールストレッチ</p>	<p>脚のストレッチ</p>

活動後にチェック
 のどはかわいていない？
 手洗い・うがいOK？

今の気分は？

図4 手軽な運動教材ビンゴ (その2) <sup>16)</sup>

「心と体との関係に気付くこと」があったのが検討対象となる。具体的には「何に気付かせたいか」を明確にすることである。例えば、「動く楽しくなり、楽しくなるともっと動きたくなる」といった自己内対話から自分の心と体への気づきに注目することが大切である。

そして、保健との関連から「体ほぐしの運動」の指導内容に迫るために、さらに2つの活動を準備した。

1つは「サーモカメラを活用した体温のみえる化」である。先の運動教材の提示と実践後に、図5にあるような画像は運動前後の体温を可視化できるもので、運動と体温の関係から保健と体育の関連を図るようにした。



図5 本実践におけるサーモグラフィ画像

もう1つは、新型コロナ感染症対策と熱中症対策の具体的な技能の保障として、「帽子マスク・手洗い・水分補給」の活動である。人に近づく際には赤白帽子をマスクの代わりにする「帽子マスク」の紹介と、授業後半に手洗いを位置付けた。また、熱中症対策として、授業内でも適宜の水分補給を実施した。

これら2つの保健と関連させる活動は、子どもの生活経験に基づくようにした。保健に示された「技能」の指導・評価に「文脈性の考慮」の必要性があり、

「児童生徒の実用的な文脈において当該技能を『どのように使うか』思考（適応・総合）する時間の設定が必要」である<sup>17)</sup>。また、「児童生徒が生活経験に基づいて展開を工夫すること」も必要である<sup>18)</sup>。本実践において、「帽子マスク・手洗い・水分補給」を生活指導に任せるのではなく、子どもの生活経験に基づき、「帽子マスク・手洗い・水分補給」の活動から得られる身体感覚を対話の中で引き出し、「文脈性の考慮」を確保した学習活動とした。また、先の運動教材の前後にチェック項目を設定して、保健と体育の関連を図るようにした。

なお、第1時はオリエンテーションとした。第2時はペアで「ソーシャル・ディスタンス」（図1）、第3時はトリオで「ソーシャル・ディスタンス」（図

2）、第4・5・6時は、運動教材ビンゴ（図3・4）とで構成した。全時間に、「帽子マスク・手洗い・水分補給」の活動を行い、第5時に保健と関連させた活動「サーモカメラを活用した体温のみえる化」を設定した。なお、1単位時間の授業は感染対策と熱中症予防の観点から30分以内とした。

### 3 子どもの感想文の収集と検討方法

図6は体育授業分析の方法を示したものである<sup>19)</sup>。子どもの感想文の収集は、本実践が心と体を一体としてとらえる体育科の目的に照らして、研究が授業の内側からみえる子どもたちの学びを検討対象とするため、図6の「B、子どもの目を通しての授業の分析」を採用した。そして、「1. 子どもに授業についての感想文を書かせる」ことにおける「イ. その感想文の分析」となる「質的データの質的なままの分析」（以下、「本実践の質的分析」とする）を採用した。

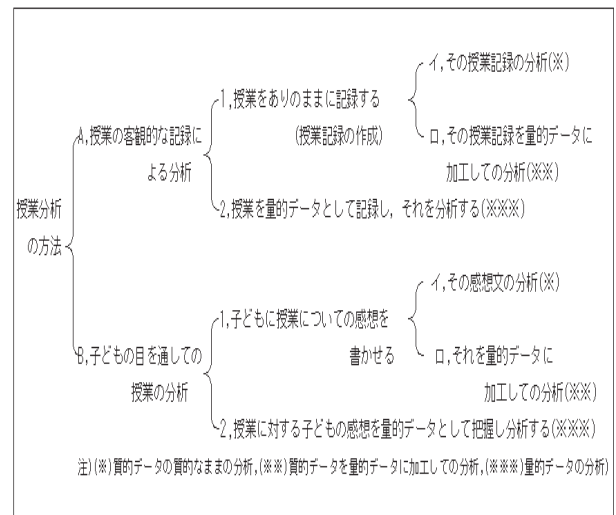


図6 体育授業分析の方法<sup>19)</sup>

本実践は「体ほぐしの運動」のねらいに際して、心と体の関連について運動中に即時フィードバック情報が生成されていくことが期待できると考える。しかし、一回毎の情報は一過性の気づきと考えられ、学習成果としての定着という点で不十分な認識と推察される。そこで、学習成果としての情報は単元終盤の感想文に収束されていくと考え、学習カードの記述内容を対象とした。児童の感想文の回収方法は、第6時の終盤、「自分にとっての今回の学び」と題し、A5の学習カードを児童に配布し記述させ、回収した。記述させる際には「思ったり考えたりしたことを書きましよう」とだけ児童に伝えることとした。記述・回収は授業内で行った。なお、記述・回収は教育活動再開のため、教育活動に支障のない範囲で実施した。

検討の方法は、実践内容の「ソーシャルディスタンス」「ビンゴ」「サーモグラフィー」を言及対象にした感想を分析対象とした。

## 4 子どもの感想文の検討

表1は児童の感想文の一部を整理したものである。事例1・2・3では、からだが覚える「ソーシャル・ディスタンス」に関する内容が確認できる。この活動は人的距離の確保を目的としたが、児童にとっての本教材は「心はつながっている」や「人と人をつなぐもの」ととらえられている。これらは、心と体を一体としてとらえる体育科の目標に通じる記述内容であり、「体ほぐしの運動」の特性である「心身関連型運動遊び」<sup>20)</sup>と解釈できる。さらに、「コロナウイルスが最初は憎い、嫌だと思っていました。でも、今はソーシャル・ディスタンスなわとびができてすごく楽しい

授業」という記述内容があり、「コロナウイルス」と対峙したときの考えが本教材における実践で変化したといえる。「コロナ禍において学校教育の在り方を考えた時、教師を中心とした一斉指導やAIによる過度な個別最適化といった授業ではなく、多様性が原動力となり新たな価値を創造する場として学校が機能することが重要」であり、「本質的で魅力的な対象の提示と他者を受容するような非言語によるかかわりを中心とした展開によって、距離が離れていても、安心感が保持されながら仲間との探求がじっくりと行われることが理想的である」という考えがある<sup>21)</sup>。この点に関して言えば、本教材は「非言語によるかかわりを中

表1 児童の感想文（一部）

事例	感想文
1	私は今日最後の体育をやったなわとびとは跳ぶだけではなく、いろいろなことがわかりました。私はすごく嬉しい気持ちになりました。ペアでやっていたら「おー！すごいね！」と言ってくれました。それが嬉しかった。この授業をやる前はずっとただ跳んで疲れるだけだと思っていました。でもなわとびってこんな遊び方みたいな授業があるんだと改めて思いました。コロナウイルスが最初は憎い、嫌だと思っていました。でも、今はソーシャル・ディスタンスなわとびができてすごく楽しい授業でした。
2	私はこの授業で色々なことが変わりました。それはなわとびの種類です。今までは、二重とびや前とびなど皆がよく知っていて、簡単にできるような技が普通のもの（こと）だと思っていたけれど、ペア・トリオで協力して行うのがとても面白かったです。そして先生がとてもほめてくれたので、達成感がありました。このなわとびのきかんで元々仲のよかった友達とも、とても仲のよくなった＝練習などのおかげでもっときずなが深まったので、先生が最後に言っていたように、「何もなくてもつながっている」と言っていたのでコロナが流行っていても仲良くなれるということが、このなわとびでの時間でとてもわかりました。テーマでもあるように私にとってなわとびは、「人と人をつなぐもの」だと思います。とぶだけではなく、人同士をつないでくれる役割もあると思いました。また、家に帰って、土日でお母さんとお父さん達に、今回やったなわとびの技を教えてあげて、公園かどこかでまた家族&友達と一緒にやりたいと思いました。
3	私にとってなわとびとは、心と心をつないでくれるものです。私は、ペアの子と最初の時に、うまくできなくて困っていました。しかし、ペアの子といろいろ練習したり、話したりしているうちに、だんだん仲良くなっていて、やることができました。なわとびのおかげで、もっと仲良くなれて、いっしょに技をするのが楽しくなりました。私たちだけじゃなくて、ほかのトリオやペアのグループも、とても楽しそうに仲良くやっていました。だから、これをきっかけに、もっと友達を増やしていきたいなと思いました。それに、はなれていても、心はつながっているということをお忘れしないで、もっとなわとびを深めていこうと思いました。そして、私が大人になったら、先生が教えてくれた「なわとび」を子どもに教えてあげて、なわとびの新しい発見をしてほしいです。
4	楽しく、運動ができて、健康が良くなる遊びだと思っています。ピンゴは楽しかったです。おしりジャンプや面白いのがいっぱいあって楽しめました。ピンゴでできなかった難しい技もあつたけどずっとやってたらできました。水分補給をしつつ、たのしく、またやりたいです。運動のときの体温なんて気にしたことがなかったので新しいことが知れたのでよかったなと思います。
5	私はヒップウォーキングができるようになりました。昔クレヨンしんちゃんの真似でやろうとしてもできなくて体育で初めてできるようになりました。それに友達とピンゴでどれからやるのか決めているときも挑戦してみたとき、ものすごく楽しくて終わった時に「もう終わり。」と思いました。とてもすごく楽しくて時間を忘れてしまいそうでした。ほんとに疲れて終わったあとはいつもおなかのすいてお姉さんと一緒にヒップウォーキングで競争をしたりして、仲良くできて、楽しく体育ができました。友達ともいっぱいアイデアを出し合っているような動きが学べてすごく嬉しいです。また友達と一緒に公園でやりたいです。
6	僕は、体温はすごい変わるなと思いました。30秒くらい走っただけでとても体温が上がっていたのでびっくりしました。運動する前と後では、サーモグラフィの色が思ったより変わっていて少しびっくりしました。
7	自分にとって、なわとびは、運動も、やりつつ保健も、入っていると、思います。とても、楽しかったし、よい経験ができたので、ほんとうに、「よかったな」と、おもいました。次に、保健教育がはいっているとおもう、理由は、水分補給は、どのタイミングで、していいか、とか、あつかったら、顔を洗えばいいと、おしえてもらい、洗ったら、とんでもなく、きもちが、よかったです。だから、わたしは、保健が、はいっていると、思いました。
8	学んだことは、「健康」のことです。まず保健のことを学びました。喉が渇く前に、早めに水分補給をすることを初めて聞いてとてもいいことを聞いたのでこれからはやめに水分補給をしたいなと思いました。いろいろ初耳のことしれたのでこれからどの授業でも、学んだことを生かそうと思いました。



心とした展開」によって、「距離が離れていても、安心感が保持されながら仲間との探求がじっくりと行われた」と考える。

事例4と5では「手軽な運動教材ビンゴ」に関する内容が確認できる。「とてもすごく楽しくて時間を忘れてしまいそう」とあるように意欲的に活動に取り組むことは確認できるが、本教材が児童の不安や悩みへの対処の一つとなったかまでは検討することができない。今後の課題である。

事例4と6では、保健との関連する活動である「サーモカメラを活用した体温のみえる化」に関する記述内容が確認できる。「運動のときの体温なんて気にしたことがなかったので新しいことが知れたのでよかったなと思います。」「運動する前と後では、サーモグラフィの色が思ったより変わっていて少しびっくりしました。」とあり、運動と体温の関係について視覚的な情報から考える契機となったと考える。

また、事例7と8は、保健との関連する活動である「帽子マスク・手洗い・水分補給」の中で、手洗いと水分補給に関する記述内容が確認できる。「洗ったら、とんでもなく、きもちが、よかったです」という感想は、皮膚感覚による涼感を得ているといえる。通常、手洗いは感染予防の対策法としての保健の技能と考えることが妥当である。しかし、児童にとっての本活動は、先の「手軽な運動」を位置付けることで、熱を有した自分の体に水をつけることで、皮膚感覚による手洗いの気持ちよさを体感している。手洗いとは気持ちがよいものであるという爽快感にも似た経験となったと考える。つまり、手洗いとは感染予防のためだけではなく、運動との関連から皮膚感覚による涼感を得ることも「体ほぐしの運動」の目的である「体を動かす心地よさ」にもつながる視点になるといえる。これらの学びは、中学校の内容にある「心身の状態に気付くこと」や中学3年の「心と体は互いに影響し変化すること」<sup>22)</sup>へとつながる気付きとして解釈できる。

## 5 おわりに

本稿では、コロナ禍でもできる「体ほぐしの運動」を考案し、我が国の緊急事態宣言直後の実践事例を提示する。また、その授業を受けた子どもたちの感想文から保健学習との関連を考察することを目的とした。

本実践の「手軽な運動」では非言語によるかかわりを中心とした展開によって、距離が離れていても安心感が保持されながら仲間との探求が期待できると考える。また、保健との関連する「サーモカメラを活用した体温のみえる化」の活動では、運動と体温の関係について視覚的な情報から考える契機となったと考える。さらに、手洗いとは感染予防のためだけではなく、運動との関連から皮膚感覚による涼感を得ることも健康教材として重要な視点になるといえる。しかし、本実践における「手軽な運動」が児童の不安や悩みへの対処に資するかまでは検討することができなかった。今後の課題としたい。引き続き、「体ほぐしの

運動」における子どもの学びに関心を寄せ、授業改善を図り、with コロナ時代における保健と体育の関連を模索していきたい。

## 謝辞

本授業における保健教材「サーモカメラを活用した体温のみえる化」では、保健体育講座の榊原洋子先生にご指導・ご助言等をいただきました。感謝申し上げます。ありがとうございました。

## 引用参考文献

- 1) 松田恵示 (2020) コロナ状況のもとでの体育の「学び」,雑誌「体育科教育」68(8),大修館書店,pp16-19.
- 2) 藤田育郎・片平真理子・田上龍生(2020)コロナ禍の体育の教材づくり,雑誌「体育科教育」68(9),大修館書店,pp32-35
- 3) 中嶋悠貴(2020)「コロナだからこそできること」を今後のスタンダードに,雑誌「体育科教育」68(9),大修館書店,pp44-46
- 4) 筒井茂喜(2020)問い直される体育の基盤-体育固有の「身体接触」をめぐって,雑誌「体育科教育」68(8),大修館書店,pp38-41
- 5) 三井悦子 (2020) 「主体としての身体」に光を当てた体育を構想する-身体の不可思議に会い味わう時間を,雑誌「体育科教育」68(9),大修館書店,pp20-23.
- 6) 上池勝 (2020) 新型コロナウイルス感染症を見据えた保健授業の構築,雑誌「体育科教育」68(8),大修館書店,pp20-23.
- 7) 文部科学省 (1999) 小学校学習指導要領解説体育編,東山書房,pp11-14.
- 8) 文部科学省 (2008) 小学校学習指導要領解説体育編,東洋館出版社,pp36-37.
- 9) 文部科学省 (2017) 小学校学習指導要領解説体育編,東洋館出版社
- 10) 今関豊一 (2017) 新時代の“保健体育”を展望する,雑誌「体育科教育」65(6),大修館書店,pp28-31.
- 11) 岡出美則 (2015) 体育科教育学から保健科教育学への期待と要望,雑誌「体育科教育」63(8),大修館書店, p25.
- 12) 内海和雄 (1995) 学校体育授業事典,大修館書店,pp100-101.
- 13) 文部省 (1995) 小学校体育指導資料新しい学力観に立つ体育科の授業の工夫,東洋館出版社,p103.
- 14) 鈴木一成 (2020) 小中学校保健体育教授用資料 知っておきたい運動教材シリーズ2 今こそ 保健と体育の関連を！～新しい生活様式に着目して～,大日本図書
- 15) 内閣官房 (2020) 新型コロナウイルス感染症対策, [https://corona.go.jp/prevention/pdf/atarashii\\_seikatsu.pdf](https://corona.go.jp/prevention/pdf/atarashii_seikatsu.pdf) URL,2020年8月8日引用
- 16) 鈴木一成 (2020) 小中学校保健体育教授用資料 知

っておきたい運動教材シリーズ3 今こそ、保健と体育の関連を！～保健の技能（ストレスへの対処）と手軽な運動教材～,大日本図書

- 17) 伊佐野龍司 (2019) 保健の「技能ってなあに？」,雑誌「体育科教育」67(8),大修館書店,pp52-53
- 18) 片岡千恵 (2019) 平成時代の成果と積み残された課題-新しい時代の教育課程に基づく授業実践の工夫,雑誌「体育科教育」67(8),大修館書店,pp16-19
- 19) 小林篤 (1983) 体育の授業分析, 大修館書店, p29
- 20) 川口啓 (2003) “心と体の関連型運動遊び”としての「体ほぐしの運動」の特性に関する一考察,日本教科教育学会誌 26(3),pp23-32.
- 21) 加納岳拓・中西毅徳 (2020) 身体的な共感を育成する体育の場のデザイン, 雑誌「体育科教育」68(9), 大修館書店,pp36-39
- 22) 文部科学省 (2017) 中学校学習指導要領解説保健体育編,東洋館出版社