

マット運動の特性に着目し、技の組み合わせ方や練習方法を工夫することで、楽しんでペアでリズムマットの演技をする学習

～5年「マット運動～ペアリズムマット」の実践を通して～

高橋 明子

I はじめに

全体研究の2年次テーマは「深い学びを実現する学習づくり」である。体育科における「深い学び」は、主体的・対話的な学びの過程を通して「自己の運動や健康についての課題を見付け、解決に向けて試行錯誤を重ねながら、思考を深め、よりよく解決するなど」とされている。学びの深まりの鍵となる「体育の見方・考え方」は、「運動やスポーツを、その価値や特性に着目して、楽しさや喜びとともに体力の向上に果たす役割の視点から捉え、自己の適正等に応じた『する・みる・支える・知る』の多様な関わり方と関連付けること」とされている。課題解決の過程においては、自らの課題に応じて思考を深め、解決方法を選択したり修正したりしていくことが重要である。その際、運動の特性に着目することで、運動に応じた適切な解決方法を選択できると考えた。そこで、体育科では2年次のテーマを「運動の特性に着目し、思考を深め、運動の課題を解決する体育科の学習」とした。



ペアでリズムマットの演技をする児童

II 研究の目的と方法

本研究では、運動の特性に着目し、様々な解決方法からよりよい課題解決に向けて解決方法を選択していくために効果的な手立てを明らかにする。そのために、以下の2つの視点から、授業や児童の様子、事後アンケートの結果について分析する。

- ① 運動の特性に応じた動きの工夫につなげる指導の工夫
- ② 学びを実感し、次時につなげる自己評価

なお、研究の対象とした単元の概要は以下の通りである。

1 単元名 「マット運動～ペアリズムマット」

2 単元の目標

ペアでリズムマットの演技をするために、必要な技を身に付けたり、練習方法や技の組み合わせ方を工夫したりして、楽しんでペアでリズムマットの演技をすることができる。

3 単元の概要

本単元は、「B 器械運動 ア マット運動」に分類される単元である。基本的な回転技や倒立技に取り組み、できるようになった技を繰り返したり組み合わせたりすることや、ペアで動きを組み合わせることで演技したりすることをねらいとしている。本単元では、マット運動の特性の1つである「技を組み合わせることで演技すること」を楽しめるように構成した。さらに、1人で連続技をするのではなく、ペアで音楽に合わせて連続技をすることで、互いに教え合いながら意欲的に活動できると考えた。単元のゴールを「ペアでリズムマットの演技をする」と設定し、ペアの組み方を工夫した。技能の面で異なる実態の児童同士をペアにすることで、多様な視点から技のポイントに気付き、演技の完成度を高めていけるようにした。さらに、技ができるまでの段階をイラストに示した掲示をすることによって、自分は今の段階で、次にどのような練習が必要なのかを自ら選択していけるようにした。また、気付いた技のポイントを動きで表現できるように、練習の場の設定を工夫した。

Ⅲ 結果と考察

1 運動の特性に応じた動きの工夫につなげる指導の工夫

(1) 結果

本單元ではまずペアの組み合わせを工夫した。

単元終了後のアンケート結果から、ペアリズムマットの学習を「とても楽しかった」と感じている児童が 32 人 (86%) おり、その理由としては「ペアで相談したりアドバイスし合ったりして技ができるようになったから」が 13 人 (40%) であった (資料 1)。また、技能の実態は、事前調査に比べて事後調査では前転、後転、倒立の技能の向上が見られた (資料 2)。

また、マット運動の特性を生かした動きの工夫ができるように、技ができるまでの段階をイラストで示した掲示をした。事後アンケートから、練習で技のポイントを意識して取り組んでいることが分かった (資料 1)。しかし、個々の技を習得する段階では、掲示を見たり、付箋に書き込みをしたりする姿がよく見られたが、連続技を練習する段階になると、掲示を活用する姿が少なくなった。

そして、場の設定も工夫した。本單元では、回転のスピードが高まる坂マット、手の着き方や足の上げ方を意識しやすい跳び箱マット、足の高さを意識しやすいゴムひもマット、連続技をする正方形マットを設定した。ペアで話し合い、課題に合わせて練習の場を選んで活動する姿が見られた。また、単元スタート時には、前転や後転の回転のスピードを高めるために坂マットを使用していたが、丸太転がりのスピードを高め、安定した転がることのできるようにするために坂の下から転がったり、倒立前転に対する恐怖心を和らげ回転したりするために坂マットを使用する姿が見られた (写真 1)。

(2) 考察

技能の面で異なる児童をペアにすることは、児童の技能を向上させることに効果的だったと考える。これは、ペアが多様な視点をもって技の状態を見取り、技のポイントを意識してフィードバックしたことによると考えられる。今後は、チームで行う運動のように他の領域においても活用できると考える。

技ができるまでの段階を示した掲示においては、個々の技の習得段階では効果的だったと考える。技ができるまでの流れを確認するだけでなく、自分たちで見付けた技のポイントを記入していくことで、知識が自分のものとなり、技のポイントを動きに結び付けることができた。しかし、単元が進むにつれて活用する場面が減ったので、掲示する内容を精査していく必要があると考える。

場の設定も、技のポイントを意識し、動きとして表現していくために効果的であったと考える。見付けたポイントや動きとして表現したいことは異なるため、多様な場があることで、それぞれに合った練習を選択することができていた。また、ペアやグループで見合うことができるよう設

【ペアリズムマットは楽しかった】

- とても楽しかった…32人(86%)
- まあまあ楽しかった…4人(11%)

【楽しかった理由】

- ペアで相談したりアドバイスをしたりして技ができるようになったから…13人(40%)
- 「ペアでしかできない技を考えることができたから」…4人(13%)

【この学習を通して変化したこと】

- マット運動の技のポイントを知り、技ができるようになった…13人(35%)

資料 1 事後アンケート (抜粋)

【技能面の変化】

- 前転、後転、倒立技 (壁倒立、補助倒立) ができる。
18人(48%) ⇒ 32人(86%)

資料 2 技能の実態調査の変化 (抜粋)



写真 1 目的に応じて場を活用する児童の姿

定することで、技のポイントを意識し、運動の様子を見合うことができていた。今後も児童の実態や運動の特性を考慮し、技のポイントを意識し、動きとして表現できるよう、適切で多様な場を設定する必要がある。そして、適切で多様な場を設定することによって、児童が課題を解決するためにはどのような練習が必要か考え、自分たちで練習を工夫し、場を創り出せるようになることができたと考える。

2 学びを実感し、次時につなげる自己評価

(1) 結果

本単元では、体育ノートを用いた自己評価を設定した。本時の学びを記入する際に、ノートに今の自分の段階、気付いた運動のポイント、選んだ練習の場を記入するようにした。事後のアンケートから、「この学習を通して変化したこと」に「運動のポイントを理解し、動きにつなげられるようになった」と記述した児童が13人いた(資料1)。また、どのような技をつなげていくかを記入した。単元前半では技のつながりを意識していない記入や多くても3つの技をつなげた短い連続技の記入が見られたが、単元後半では技のつながりやつなぎ方を意識した記入が見られるようになった。



写真2 チャレンジタイムの様子

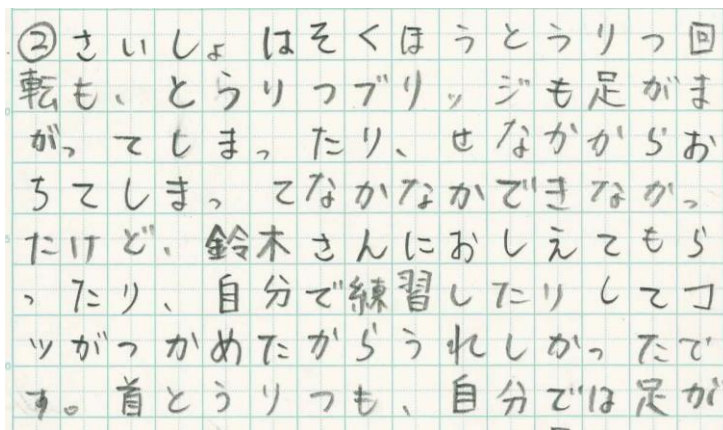
さらに、自己評価で感じたことを、身体を使って実感できる場を設定した。今回は「今日自分が一番自信をもってできるようになった技をやってみよう。」という声を掛け、チャレンジタイムに入った。ノートに記入したポイントを意識し、ペアに見てもらいながら技に挑戦する姿が見られた(写真2)。

(2) 考察

体育ノートを活用した自己評価は、自らの学びを実感し、次時につなげることに効果的だったと考える。

記入の際に運動のポイントを必ず記入することで、知識として運動のポイントが蓄積され、自分の学びの積み重ねを感じることができたと考えられる。そして、そのポイントを意識することで自己の技の精度の向上につながったと考えられる。

また、「運動のポイントを友達に教えてもらった」という記述や「友達に教えることで友達の技が綺麗になり嬉しかった」といった記述も見られるようになった(資料3)。自分の学びが友達の学びとつながっているという実感をもてるようになったと考えられる。ノートに自己評価を記入する際、映像を活用する児童も多くいた。運動の様子を振り返るには画像を見ることも効果的であるため、体育ノートと併用した活用方法を考えていく必要がある。



資料3 児童の振り返り

また、「チャレンジタイム」の設定も学びを実感することに有効であった。ノートに記述した運動のポイントを意識し、技に取り組むことで、自らの成長を体を通して感じる事ができたと考えられる。今後はチームでの作戦を振り返るように、他の領域での効果的な運用方法を考える必要がある。

IV まとめ

本実践では、それぞれの技のポイントやマット運動の楽しさに気付き、仲間とアドバイスをし合い、技を組み合わせた練習を選択したりしながら、ペアで楽しんでリズムマットの演技ができるような学習を目指して、「運動の特性に応じた動きの工夫につなげる指導の工夫」「学びを実感し、次時につなげる自己評価」の2点の手立ての効果を検証した。以下に成果と課題を挙げる。

1 成果

- 技能の面で異なるペアを組むことで、多様な視点をもって技の状態を見取り、ポイントを意識してフィードバックし、技能の向上を図ることができた。
- 技ができるまでの段階をイラストで示した掲示をし、その掲示に気付いた技のポイントを記入することで、知識が実感を伴ったものとなり、技のポイントを動きに結び付けることができた。
- 場の工夫をすることで、それぞれの課題に合った練習を選択することができた。また、既存の場を生かして、児童が課題を解決するためにはどのような練習が必要か考え、自分たちで練習を工夫し、場を創り出すことができた。
- 体育ノートを用いて自己評価をすることで、知識として運動のポイントが蓄積され、自分の学びの積み重ねを感じることができた。また、「チャレンジタイム」を設定することで、ノートに記述した運動のポイントを意識し、技に取り組むことで、自らの成長を体を通して感じる事ができた。



写真3 ペアで練習する様子

2 課題

- 技ができるまでの段階をイラストに示して掲示し、自分の技の段階を理解し、次にどのような練習を選択するべきかの判断基準を示したことは、個々の技の習得段階では有効だったが、単元が進むにつれて活用する場面が減った。掲示の内容を精査し、単元を通して児童の学びにとって効果的な運用方法を考える必要がある。
- 体育ノートに自己評価を記入していくことは重要だが、運動の様子を振り返り、学びを実感するためには映像も効果的である。両方を併用して自己評価をし、学びを振り返ることができるような方法を考える必要がある。

V 参考文献

- 小学校学習指導要領解説 体育編 文部科学省 平成20年8月
- 小学校学習指導要領解説 体育編 文部科学省 平成29年6月
- 体育科教育「学習指導要領改訂期の器械運動の授業づくり」 大修館書店 平成27年10月
- 体育科教育「主体的・対話的で深い学びを体育でどう実現するか」
大修館書店 平成29年4月
- 体育科教育「体育・保健の『見方・考え方』」 大修館書店 平成29年10月
- 器械運動の授業づくり
高橋健夫・三木四郎・長野淳次郎・三上肇 大修館書店 平成3年12月
- 器械運動の授業 鴨門裕明 創文企画 平成27年5月

体育科部会

司会者 辻 起大 (旭川市立春光小学校教諭)
助言者 中山 智博 (旭川市教育委員会教育指導課長補佐)
小出 高義 (北海道教育大学旭川校准教授)

I 授業の部会から ※主なものを抜粋

ペアやグループについて

- ペアで活動したことはよかったと思う。ペアで呼吸を合わせることでできていた。人数が増えすぎると聞かなくてはいけない意見が多くなってしまい、困惑してしまう可能性があるため、基本は2人での活動がよかったと感じた。
- 4人でグループを構成したことがよかった。ペアで演技をしている時にその演技をもう1つのペアが見ているので、技のポイントを伝えることができていた。「教え合い、技ができるようになる」という経験をすることで、主体的に学ぶことができるのだと感じた。
- ペアで連続技に取り組む時に「連続技は回転系と倒立系の技から構成する」というきまりがあったので、できる技の数を増やしていきたいという児童にも、マット運動が苦手だと感じている児童にも対応できていることがよかった。
- ペアで活動することで、子供たちの思考がよく働いていたように感じた。子供たちが学び合おうとしている姿が見られたことがよかった。
- ペアで活動することで、相手をよく見て合わせようとしていた。相手を「待つ」という行為が、体育の学習には大切なことだと感じた。



環境設定について

- マットを正方形の形に置くことは連続技に取り組むために適切だったと感じた。しかし、マットをもっと広くすることで技に広がりが出たように感じた。
- マットを正方形にすることで、縦、横、斜めと様々な方向から演技をすることができ、技の選択に広がりが出ていたのでよかった。
- 体育の学習で音楽を使用することが重要だと思う。演技の時だけでなく、練習の時にも音楽を使用するとよかったかもしれないと感じた。

授業全般について

- 子供たちがマット運動に対して意欲的で、常に「自分たちの技を完成させよう」という意識で活動している姿が見られたのでよかった。
- 子供たちの話を聞くことの重要性を感じた。子供たちをよく見て、会話を聞くことで、適切な助言ができていた。
- ICTにはよい面と悪い面があると思う。運動の様子を保存して後で見直すことはできるが、グループの違う児童の様子を練習中に見ることが難しいと感じた。

Ⅱ 助言者からの講評 ※要点のみ

(1) 中山 智博 指導主事から

今後の体育の学習で求められることは、課題解決の流れで学習が進められること、自分の考えを他者に伝えること、自らの運動を工夫することが挙げられるので、本時の学習ではそれらの姿が具現化されていた。そのため、主体的・対話的で深い学びが必然的にできていた。

まず単純に子供たちは個々の技が上手にできていると感じた。今後の運動も上手くできる力が身に付いていると感じた。

練習の中で教え合う場面では、アドバイスの仕方がよかった。また、補助の仕方がよかった。これは技のポイントを理解しているという証拠であると思う。常にペアやグループでコミュニケーションを図っていて、仲間と技を完成させようとしている姿勢がよかった。

自己評価は「仲間と関わることで技ができるようになった」「友達と一緒に活動することが楽しかった、友達と一緒にだからできるようになった」という記述が見られるのが理想だと思う。自己評価をする時には自分に甘くなってしまう子も自分に厳しくなってしまう子もいるので、教師の声掛けやコメントが重要になる。

次期学習指導要領では知識及び技能、思考力・判断力・表現力、学びに向かう力、人間性等の3つのバランスが重要になる。知識が技能と一緒にあったので、知識と技能の関連をこれまで以上に大切にする必要はある。動きのポイントを知ることによってできるようになるという経験を今後も大切にしていってほしい。

(2) 小出 高義 准教授から

運動の特性には4つあると考えられる。今回の学習で言うと、一般的特性は、一般的に見たマット運動の印象全般である。効果的特性は技能面に特化しているので、分かりやすく運動の効果を期待しやすい。機能的特性は克服すること、達成することが考えられる。子供たちの「できた!」という声が授業中にも聞こえた。構造的特性は、仲間と動きを合わせることで捉えられるが、そうするとマット運動の特性というよりも、どちらかというとな新体操の要素が強いように感じた。しかし、マット運動の新しい側面として可能性を感じた。

まずは、子供たちが授業の中で充実した活動をし、生き生きとしていることがよかった。そして、授業中での準備や片付けの様子を見てるとときばきしていた。活動への満足度が高いとこういった行動が素早くなると思っている。今回はそのような姿が見られたのでよかった。また、子供たちが学び合う様子も多く見られた。学級経営も大変よいことが分かった。

iPadは使い慣れていることが伝わった。まずは、全ての子が当たり前に見えるようにすることが前提となる。自分たちが運動している姿を映像に残し、技を見直して再び練習するという学びの姿が見られ、研究で伝えたいことと合っていると感じた。

運動の魅力に触れ、楽しさを感じ、それが継続できるようにするということが、今後の体育の学習では重要になる。これが生涯スポーツ学習につながるの、大切な視点にしてほしい。

