

〔報 告〕

5年生の体づくり運動の授業実践 —新学習指導要領の改訂に対応した単元の工夫—

阿尾 昌樹*・澤 聡美

Teaching Practice of “Karadatukuri” in the Fifth Grade of Elementary School

Masaki AO* and Satomi SAWA

キーワード：体づくり運動（体ほぐしの運動，体力を高める運動）

Keywords：Communication, Body Awareness, Physical Fitness

I 緒言

現在の子どもたちにおいて、積極的に運動する子どもとそうでない子どもの二極化や体力の低下が深刻な問題となっている¹⁾。

小学校学習指導要領解説体育編²⁾（文部科学省，2008）において、体育科の改訂の要点の1つに「③体力の向上を重視し、『体づくり運動』の一層の充実を図るとともに、学習したことを家庭で生かすことができるようにすること」と明記された。そして、体づくり運動は全ての学年において発達の段階に応じた指導内容を取り上げ指導するものとされた。

体づくり運動は、1999年の学習指導要領の改訂で従前の「体操」領域の名称が体づくり運動に改められ、そして、体づくり運動は体ほぐしの運動と体力を高める運動で構成された³⁾。体ほぐしの運動は、技能の向上や勝敗を競うスポーツではなく、また、体力の向上をめざすトレーニングでもない⁴⁾。手軽な運動や律動的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって、自分や仲間のからだの状態に気付き、体の調子を整えたり、仲間と交流したりする運動である。

体ほぐしの運動の授業の展開例としては⁵⁾、レクリエーションのゲーム、ダンスウォームアップの運動、基本の運動、野口体操、チャレンジ・ムーブ、チャレンジ運動、プロジェクト・アドベンチャー、からだ気づきなどがあるが、すべての子どもに運動の楽しさや心地よさを味わわせる点が共通している。

また、体力を高める運動の授業の展開例としては⁶⁾、筋力・瞬発力・持久力・柔軟性などを高めるために、ボール運びやサーキットトレーニングなどの種目を取り入れた授業例などがある。このように、体づくり運動の領域にある、体ほぐしの運動と体力を高める運動は、そ

れぞれ独立した単元として扱われている例が多い。また、それぞれの内容は、他領域の準備運動的な扱いとして行われる例がある。

本研究は、1) 1時間の授業を体ほぐしの運動と体力を高める運動を合わせて行う指導過程の工夫、2) 男女が仲良くなろうとする意識を高めるための体ほぐしの運動の指導の工夫、3) 仲間とのかかわりや体力の向上が実感できる話し合いの場の工夫の3点をねらいとした授業実践の報告である。なお、本研究では一般的な研究授業にみられる指導者（教師）と助言者の立場から論文を構成した。

II 研究方法

指導者は、教師歴22年の男性教師である。助言者は体ほぐしの運動を研究している大学教員である。指導者と助言者は単元開始前にクラスの実態と授業の方向性を話し合った。また、単元中、指導者は主に体ほぐしの運動について助言者と9回にわたり、メールと電話で経過と課題を話し合った。

1. 対象者

対象者は、富山県内のI市立D小学校5年1組に在籍する児童36人（男子18人，女子18人）であった。

2. 実施期間

授業は平成21年6月16日～7月9日の間に実施した。

3. 実施内容

（資料1は本授業実践の学習指導案である）

1) 1時間の授業を体ほぐしの運動と体力を高める運動を合わせて行う指導過程の工夫

これまでの体づくり運動では、体ほぐしの運動と体力を高める運動を別単元として年間指導計画に位置づけている場合が多い。しかしながら、「心と体の一体化を目

* 射水市立大門小学校教諭

表1 体ほぐし運動の教材

教材名	方法	ねがい
背中に要注意 ^{7) 8)}	全員が鬼役であり、逃げ役である。30秒の間に背中に触れられたらマイナス1点、触ったらプラス1点として、追いかけて、追いかけてられながら鬼ごっこをする。	体の感覚を敏感にするのに適している。性別や好き嫌いなどにとらわれず、子ども同士楽しく触れあうことも期待できる。
電流鬼ごっこ ^{7) 8)}	鬼役と逃げ役（電流）以外は2人組で腕を組み（電柱）、色々なところに他のペアと離れて立つ。電流が電柱にくっくと、電流が流れて、反対側の人電流にかわる。電流が電柱にくっつく前に捕まると鬼になる。	性別や好き嫌いなどにとらわれず、子ども同士楽しく触れあうことも期待できる。友達の動きを見て感じたことや自分の気づきを知ることが期待できる。
握手で当てよう ^{7) 8)}	3～5人組。お互いの名前を教えあい、全員と握手をしてその感触を確認する。1人が目をつぶり、ランダムに差し出された手と握手をして誰の手かを当てる。全員が当てる役を終えたら感想を話し合う。	一人ひとりの手の感触（温度、柔らかさ、大きさなど）が違うことを実感し、そこから一人ひとり違うということについて感じてほしい。触れ合いを通じて相手を知ることにもつながる。
大根ぬき ⁹⁾	鬼役を決める。鬼以外はしっかりと腕を組み合って円になって座る。鬼は座っている人の足やからだをつかんで引っ張りだす。引っ張り出されないように、各グループで腕の組み方、円の作り方などを工夫する。	子ども同士の触れ合いが期待できる。また、どうすれば引っこ抜かれないか、グループでの工夫が生まれる。無理にひっぱられると痛いので、友達に対する思いやりが生まれることを期待したい。

指す体育」を考えた場合、体ほぐしで気づき・調整・交流の意識を高めることと、体力を高める運動を組み合わせることによって体づくり運動のねらいを効果的に高めることができるのではないかと考えた。そこで、本単元では、1時間の授業の前半15分間で体ほぐしの運動、後半20分間で体力を高める運動（本単元では体力アップ運動と命名する）を行う指導案を作成した（資料1参照）。体力を高めるための目安としては、6月に行った新体力テストの個人データをカードに記入させた（資料2参照）。体力アップ運動としては、なわとび前とび1分間（持久力）、バービー20秒（敏捷性・瞬発力）、片足目かくし立ち（バランス感覚）、ボール移し（柔軟性）、登り綱（筋力・握力）、懸垂ぶら下がり（筋持久力）、シャトルランダッシュ（敏捷性・瞬発力）、20m1分間走（持久力）、ストラックアウト（調整力・握力）の9種目とした。

体力の自己評価表として「楽しく体力アップ」カードを作成した（資料3）。評価の項目は、体ほぐしの運動では、楽しさ（気付き）、気持ちよさ（調整）、仲間とのかかわり（交流）、自分の体へのよさ（気付き）の4項目とし、体力アップ運動では、楽しさ（気付き）、体力アップ（気付き）、仲間とのかかわり（交流）、記録の向上（調整）の4項目とした。評価の方法は、各項目5点満点として、授業の終わりに記入することにした。また、1時

間の授業の満足度（楽しかった、うまくいったなど）を3つの☆の色を塗ることで表現することにした。また、毎時間の授業後、気持ちや思いを自由記述で体育ノートに書かせた。

指導者は2つの内容を融合した形で授業を構成し、その効果を毎時間の授業記録や体育カード、体育ノートで検証した。助言者は楽しさ（気付き）と仲間とのかかわり（交流）について、体ほぐしの運動の内容が体力アップの運動の内容に関連しているのかを明らかにするため、相互作用を解析した。

2) 男女の交流を高める体ほぐし運動の工夫

体ほぐしの運動の教材は、助言者が以前に小学校5,6年生を対象に実践した、教材^{7) 8) 9)}を参考にしたものである。授業の進め方は学校体育実技指導資料7¹⁰⁾を参考にした。教材のねらいとしては、運動ができる、できないにとらわれず、子どもと授業者が教材自体を楽しめること、その雰囲気の中から子どもの気づきが生まれ、クラスの交流も深まることを期待するものであった。

今回は授業者が、1) クラスの実態を鑑みて仲良くなるという目標と、2) 最終的には体力を高めることを大きな目標に上げていたため、助言者は、1) 交流に意識を向けることができるような教材であること、2) なるべく運動量が多い教材であること、

の2つの観点から教材を提案した。その結果、指導者が選んだ運動は「背中に要注意」、「電流鬼ごっこ」、「握手で当てよう」、「大根ぬき」、であった(表1)。

指導者は体ほぐしの運動と男女の交流の高まりとの関連性について児童の話し合いの事例や体育ノートから事例的に考察した。助言者は体ほぐしの運動を通したクラスの交流の深まりについて、指導者とディスカッションした内容および4時間目の授業観察から、指導者と児童の変容を解析した。

3) 仲間とのかかわりや体力の向上が実感できる話し合いの場の工夫

児童は3人組で相談しながら、毎時間自分たちのニーズにあった種目を選択し、記録などを協力して行えるように9種目の活動の場を工夫した(資料4参照)。児童は活動の成果を実感するために、自分の活動を振り返ることが必要である。そのために、体ほぐしの運動が終わった後と体力アップ運動が終わった後に、話し合いの場を設けた。

指導者は、話し合いの場を設定したことが、仲間とのかかわりを深めたり、体力の向上を高めたりすることへの有効性について、児童の話し合いの事例や体育ノートから事例的に検討した。

4) 助言者による授業分析

助言者は、授業の経過とねらいの達成度の関連性を検討するために、単元終了後のアンケート「交流」と各時間の児童の仲間とのかかわり(交流)に対する評価を、相関係数を用いて検討した。また、同様な観点から体力水準との関連性についても検討した。すなわち、体力が高い児童(新体力テストの総合点が平均値より上の群)と体力が低い児童(新体力テストの総合点が平均値より下の群)では交流に対する態度に違いがあるかどうかを検討した。

4. 統計処理

統計的処理は、統計ソフトSPSS17.0Jを用いて行い、 $p<0.05$ を統計的に有意であるとした。体力水準と児童の評価項目との関連性は相関係数から求めた。楽しさと交流を測定変数として、時間(5時間)と内容(体ほぐしの運動と体力を高める運動)を被験者内因子として2要因分散分析を用いて解析した。

Ⅲ 結果と考察

1) 1時間の授業に体ほぐしの運動と体力を高める運動を組み合わせる単元構成について

①指導者の立場から

表2は、授業経過に伴う自己評価の平均値を表したものである。4時間目までに、高まりはみられたものの、5時間目において低下が認められた。4時間目は校内公開授業であったため、児童にも気持ちの高まりが感じられた。これは、ボール運動や陸上運動などの領域にみら

れる、技能の習得や上達に伴い楽しさが高まるという特性とは違うことを示していると考えられる。

OR児は、本学級で一番運動が得意である。硬式テニスを習っており、北信越の15歳以下の大会で優勝するなどの実力者である。6月に行った新体力テストでは、8項目中、7種目まで満点の10点で、柔軟性を表す長座体前屈だけが7点であった。体力項目はトップクラスである。総合判定はAであった。つまり、体が硬いことだけが課題で、この単元のめあても「体をやわらかくする」であった。指導者において、体力に自信のある児童にも、学習意欲を維持向上させることが本単元の課題であった。

表3は本単元におけるOR児の一時間ごとのめあてと満足度の数値である(3点満点)。満足度は2点が2回、2.5点が1回と、この単元ではほぼ満足していたといえる。第3時までは「体をやわらかくする」ことだけが課題であったが、第4時では、他の種目名を書き足したり、最高記録にチャレンジしたりする意欲の高まりが見られた。また、第3時の体育ノートでは、「体ほぐしで、体がほぐれたので、体力アップでは、なんだか体が軽くなって、うまくできました」と書いていた。運動が得意なOR児にとっても、体ほぐし運動は体力アップ運動による影響を与えていることが伺えた。

表2 自己評価の点数の1時間ごとの平均値
N=36

体ほぐしの運動	第1時	第2時	第3時	第4時	第5時
楽しさ	3.7	4.6	4.2	4.4	3.6
気持ちよさ	3.0	3.9	4.0	4.1	3.3
仲間とのかかわり	3.5	4.3	4.1	4.0	3.3
自分の体へのよさ	3.1	3.6	3.7	4.1	3.5
体力アップの運動	第1時	第2時	第3時	第4時	第5時
楽しさ	3.3	4.2	4.1	4.4	3.9
体力アップ	3.1	4.1	3.9	4.4	3.9
仲間とのかかわり	3.3	3.8	4.1	4.2	4.9
記録の向上	2.7	3.9	3.5	4.0	3.6

表3 OR児の毎時間のめあてと満足度自己評価

日時	めあて	満足度
第1時 6月18日(木)	体をやわらかくする。	1.5
第2時 6月19日(金)	体をやわらかくする。	2
第3時 6月23日(火)	体をやわらかくする。	1
第4時 6月25日(木)	体をやわらかくする。 バービーをがんばる。	2
第5時 7月9日(木)	最高記録を出す。	2.5

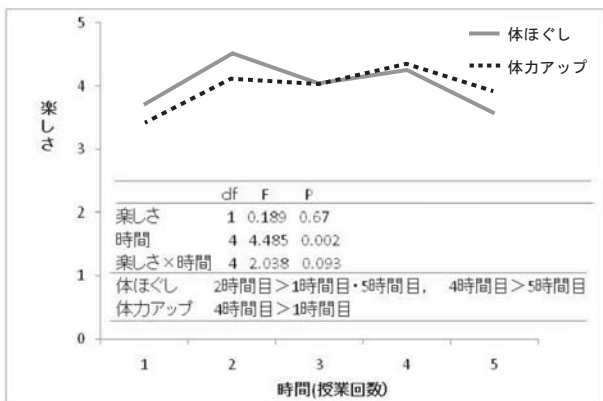


図1 体ほぐしと体力アップの楽しさの変化

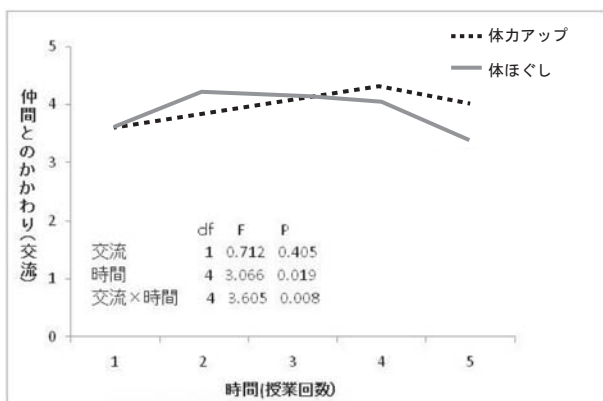


図2 体ほぐしと体力アップの交流の変化

②助言者の立場から

体ほぐしの運動と体力アップ運動を組み合わせることによって、児童の評価に影響があるのかどうかを調べるために統計的な分析を行った。図1は本単元で実施した体ほぐしの運動と体力アップ運動での児童の評価(楽しさ)を測定変数とし、2つの内容・経過時間を被験者内因子とした繰り返しのある分散分析の検定結果である。内容と経過時間の交互作用は認められず、経過時間のみ主効果が認められた。すなわち、楽しさは経過時間によって変化していることが分かった。体ほぐしの運動と体力アップ運動の両方において第2時と第4時で高まりが認められた。指導者とのディスカッションから単元に慣れてきた第2時と児童が熱心に取り組んでいた公開授業の第4時の授業の雰囲気の影響しているものと考えられる。図2は同様に体ほぐしの運動と体力アップ運動での児童の評価(交流)を測定変数とし、2つの内容・経過時間を被験者内因子とした繰り返しのある分散分析の検定結果である。内容と経過時間の交互作用が認められた。体ほぐしの運動と体力アップ運動を組み合わせる行うことによって、児童の評価(交流)は単元を通して体ほぐしの運動において、高まりはみられなかったのに対し、体力アップ運動においては高まりがみられた。また、指導者とのディスカッションにより、楽しさと交流の両方において第5時に低下が認められたのは、第4時終了

から2週間経っていたこと、授業中の友達との関わりの中で態度面への不満(ルール、マナー)があったことも要因と考えられる。児童の評価(楽しさ・交流)は全ての時間5点満点中の3点以上であり、高い。授業経過に伴い評価も高まるのではなく、各時間の授業の雰囲気や友達との関わり方が反映しやすいことも分かった。喧嘩を通して友達との仲が深まることもある。このような児童の経験をどのように評価していくのか、検討していく必要がある。

2) 男女が仲良くなるような体ほぐし運動の導入の工夫 ①指導者の立場から

KT児は、明るくて活発な女子児童だが、小さい頃から女子児童とのトラブルが多く、また、男子児童に対して言い争うこともあり、うまく人間関係が築けないでいる。この体ほぐしの運動を通して、少しでも人間関係が改善することを願っていた。第1時の体ほぐし運動は、「背中に要注意」と「電流鬼ごっこ」を行い、その後の話し合いでは、「友達と仲良く活動できてよかった」と発言した。第2時は2つの運動に加え、男女で手を握らなければならない「握手で当てよう」(図3)を行った。

その時の話し合いでは、「男の人の手はごつい感じがした」と発言した。男子と嫌がることなく握手し、また、男子児童も拒否することなくしっかり握手したことがわかった。



図3 男女仲良く取り組んだ「握手で当てよう」の一例

SN児は、おとなしそうに見え、あまり考えを主張することはないが、芯が強くしっかりした女子児童である。グループは、同じく静かな仲のよい2人の女子と活発な男子3人の6人グループであった。単元の最初の頃は、恥ずかしがってしっかり握手をしないなど、男女がうち解けて仲良く活動することがなかなかできなかった。第4時、体ほぐしの運動に「大根ぬき」を付け加えた。このころになると少しずつ慣れてきたようであった。SN児は、「今日は、初めて大根ぬきをしました。ぬかれそうになってあきらめようとしたらOR君が、私の手を強く握ってがんばっていました。わたしは、そのがんばっ

表4 指導者と助言者のやりとり（6月18日・6月19日）

指導者から助言者へ (第1時終了後6月18日)	助言者から指導者へ(6月19日)
<p>今日、第1時の授業をしました。「背中に注意」大好評でしたが、ぶつかったりして、安全面が難しいなと思いました。続いて「電流鬼ごっこ」はなかなかルールが把握できなかったようです。あと、36人中何人が鬼で何人が逃げる人で、何人が電柱になればいいのでしょうか？今日は鬼が6人、逃げる人12人、電柱18人でしたが・・・。また教えてください。体ほぐしに時間がかかり、体力を高める運動が10分しかできず、子供たちはやや物足りないようでした。時間配分も難しいです。明日は第2時をやります。ほぐしは、今日の2つに「握手で当てよう」と「体センサー」をやってみようと思います。電流鬼ごっこでは全く男女で手を組みませんでした。どうなることやら。また報告しますね。では。</p>	<p>授業お疲れ様です。「背中に要注意」は範囲を狭めて、スキップやホップ、ケンケンなどでやると安全かもしれません。「電流鬼ごっこ」は、基本的に鬼は一人です。2人組の電柱は手を組むのが嫌ならば、電柱だとわかるように手を伸ばして肘をくっつけておくというふうにしてもよいと思います。嫌、恥ずかしいという気持ちを超えて教材を楽しんでくれるといいですね。鬼が電柱の右側についたら電流が流れて左端にいた人が鬼になるということになります。スリル感を出すためにはクラスを2つに分けるといいでしょう。電柱役の時にもみんなの様子をよく観察するように子どもに声かけし、友達は普段と同じ様子なのか、いつもと違った雰囲気(動き)なのかを見るようにすると、友達の事にも関心が向くと思います。「握手で当てよう」は私の経験では、友達や自分の手の微妙な感じ(温かい、冷たい、柔らかい、固いなど)幅広く子どもの気づきが出てくるように「どんな感じ?」「どうだった?」「なんで分かったの?」という問いかけが効果的でした。「体センサー」は、動きを送る人の動きが途中で変化して送られてくる場合があります。手をきゅきゅと握ると伝えたのに、手をくるくると回すと伝わってきたり。目をつぶって体に集中した時、相手に動かされた時の不思議な感じが味わえるといいと思います。体ほぐしの運動はこれに焦点を当てると2つの教材で1時間を使ってしまうこともできるので、1つの教材に絞ってもいいのかもしれません。色々書いてしまいましたが、阿尾先生が楽しめることをやってみてくださいね。それが一番だと思います。</p>

ている姿を見て、わたしもがんばらないといけないと思いました」と書いていた。そして、単元が終わった最後の感想では、「ORくんが握手で当てようで、女子と通じあえたと言っていました。わたしは、それをきいてなんとなく意味がわかってきました。今までを思い出すと男子たちは、やさしくやってくれたと思いました」と述べていた。男女仲良くなったと感じたようだ。

②助言者の立場から

体づくり運動の単元中、指導者と9回にわたり、メールと電話で授業経過を話し合った。助言者は、指導者が、特に前半において体力を高める運動に重点をおいた授業を行いたいのだと感じた。第1時の授業について指導者は「体ほぐしに時間がかかり、体力を高める運動が10分しかできず、子供たちはやや物足りないようでした」とメールしている。指導案では授業の前半15分間が体ほぐしの運動で授業の後半20分間は体力を高める運動が計画されていた。しかしながら、予想以上に前半の体ほぐしの運動に時間がかかったため、指導者は物足りなさを感じたのではないかと感じた。しかし、第3時後の電話で指導者は、「体ほぐしの運動では、ふざけている子ども

の指導をするなど、学習が深まっていない実態と向き合い、教材のルールについて子どもたちの意見を取り入れながら工夫している」と話した。助言者はこの話から、「体ほぐしの教材は子どもたちに受け入れられ、指導者も子どもの意見を取り入れながら楽しんでいる」という印象を受けるとともに、指導者の体ほぐしの運動に対する捉え方が変化しているように感じた。表4は授業経過にもなる指導者と助言者のやりとりの一事例である。

4時間目の授業を観察において、前半の体ほぐしの運動では、チームの一体感や性別に関係なく関わっている子どもの姿を見て、指導者と子どもの距離感や子ども同士の距離感が縮まっているのではないかと感じた。しかし、次から次へと教材が展開されていたため、楽しそうではあるが、子どもたちが何を感じ、何に気づいたのかを問う時間がなかった。気づきを促す言葉かけや子どもたちがどんなことを感じたり考えたりしたのか、振り返る時間を設ける必要があると感じた。後半の体力を高める運動では、3人組で記録し合い、助言し合う姿が見られた。体ほぐしの運動で培った仲間とのかかわりが、後半の体力アップ運動に生かされているのではないかと感じた。

3) 仲間とのかかわりや体力の向上が実感できる話し合いの場の工夫

自分たちの活動を振り返り、運動の高まりや、仲間とのかかわりを実感するためには、話し合いが大きな契機になると考えた。そこで、話し合いの授業記録をとった。

表5は、第1時での授業後の話し合いの記録である。この話し合いを受けて、第2時の「背中に要注意」は速歩きで行った。これは、児童の発言と実態を受け止めて体ほぐしの運動の仕方を工夫したものである。その結果、足の速い児童が有利にならないことで、誰もが楽しめるような教材に変容した。体ほぐし運動の第1時から第2時にかけて、楽しさの数値が上昇したのは、「背中に要注意」で走って追いかけた運動を速歩きにかえたことで、安全になり、また、追いかけられにくくなり、楽しさが増したと推測される。第3時では、さらにスキップで行うことにした。授業の後、KR児は、「足の速いO君にねらわれたけど、うまく逃げることができました」と、その効果を書いていた。第4時から第5時にかけて、楽しさの数値が減少したのは、2週間も授業の間隔が空いたため「握手で当てよう、男子に手をたたかれた。」や「背中に要注意で1点しかとれなくくやしかった。」「背中に要注意で走っている人がいた。」などと体育ノートに書いてあった。つまり、うまく運動に取り組めなかったり、恥ずかしがったりしたことが原因であったと思われる。

AM児は、最初の授業の後、カードに「体ほぐしの運動で初めて知った背中に要注意がすごくおもしろかったので、また、やりたいです」とコメントしていた。そして、第3時の話し合いの後、「背中に要注意をスキップでやりました。走るの、たくさんの人とぶつかっていたけど、スキップだとみんなぶつからなくて、楽しくできたのでよかったなと思いました。でも、次はケンケンパーでやってみたいです。とてもおもしろそうだからです」と体育ノートに書いていた。そこで、第4時の授業前の話し合いで、みんなに伝えると、早速、ケンケンパーで移動する方法で「背中に要注意」を行うことになった。

体力アップ運動後の話し合いでは、記録が伸びた喜びを伝える声が多く上がった。また、「クラスで最高記録を出したいです」という発言を契機に多くの児童が記録に挑戦する意欲を見せた。TS児は、「シャトルランダッシュでは、16秒48と、自分でもけっこうよい記録だと思いました。次はもっと記録が伸びるようにがんばりたいです」とノートに書いていた。

4) 助言者による授業分析

本実践において、指導者はクラスの交流に焦点を当てて単元を構成した。その結果、友達との交流について、児童の毎時間の評価とどのような関連がみられたのかを明らかにするため、「体づくり運動では友達と仲良くなれたように思いますか」という単元終了後のアンケートの項目と毎時間の活動評価(資料4)との関連性を分析した。その結果、3時間目では「体ほぐ

しの運動：楽しさ」($r=.387, p<.05, N=35$)・「体力アップ運動：楽しさ」($r=.379, p<.05, N=35$)・「体力アップ運動：記録の向上」($r=.509, p<.01, N=35$)の項目と有意な関連があり、4時間目では「体ほぐしの運動：楽しさ」($r=.339, p<.05, N=36$)・「体ほぐしの運動：仲間とのかかわり」($r=.356, p<.05, N=36$)の項目と有意な関連があり、5時間目では「体力アップ運動：楽しさ」($r=.413, p<.05, N=34$)・「体力アップ運動：仲間とのかかわり」($r=.404, p<.05, N=34$)の項目とそれぞれ有意な関連が認められた。指導者と助言者とのやりとり(表4)

表5 話し合いの授業記録

第1時	発言
T1	困ったことやうまくいかなかったことはありませんか。
KM児	背中に注意で、走っていて転んで危なかった。
T2	どうしたらいい?
HT児	走らずに、速歩きをすれば危なくない。
IS児	Hさんに反対で、ルールを守らない人がいたら、うまくいかない。
OR児	ルールを守らなかったら退場にすればいい。でも、走らなかったら、楽しくないかもしれない。
T3	とりあえず、速歩きでやってみようか。

や第2時の記録からみると、授業の前半はルールの確認や、身体接触が多いことへの抵抗感があったことなどが、仲間との交流が深まらなかった理由の一つであると思われる。しかし、第2時ではKM児が「背中に注意で走って転んで危なかった」と述べたのに対して、HT児が「速歩きをすれば危なくないかもしれない」という解決案を出したことにより、第3時の背中に要注意が速歩きバージョンで行われるようになった事例がある。その後も、児童の提案により男子は女子を捕まえ、女子は男子を捕まえるというルールや、ケンケンパーで行うなど、様々な提案が教材に反映された。指導者が児童の提案を教材に生かし、実践したことも、楽しさや仲間とのかかわりを促したものと思われる。本単元の内容と仲間との交流の関連は、授業の後半において認められた。

表6は、「体づくり運動では友達と仲良くなれたように思いますか」という最終アンケートの項目と毎時間の活動評価との関連性について体力の高い児童(体力テストの総得点が平均値である56点よりも高い児童)と体力の低い児童(体力テストの総得点が平均値より低い児童)に分けて分析した。その結果、体力の高い子どもよりも低い子どもにおいて、体づくり運動は仲間との交流を促しやすい内容であったと考えられる。

表6 「体づくり運動では友達と仲良くなれたように思いますか」のアンケート項目と有意な相関関係があった項目

体力区分 ¹⁾	時間目	回答項目	相関係数(人数)
高い児童	3	体ほぐしの運動は楽しかった	.491*(20)
		体力を高める運動は楽しかった	.502*(20)
		体力を高める運動は記録の向上につながった	.575**(20)
低い児童	5	体力を高める運動は仲間とのかかわりがあった	.468*(19)
		2	体ほぐしの運動は気持ちよかった
	2	体力を高める運動は仲間とのかかわりがあった	.554*(15)
		体力を高める運動は記録の向上にむすびついた	.611*(15)
	3	体力を高める運動は仲間とのかかわりがあった	.704**(15)
		4	体ほぐしの運動は楽しかった
	4	体ほぐしの運動は気持ちよかった	.577*(15)
		体ほぐしの運動は仲間とのかかわりがあった	.639**(15)
		体ほぐしの運動は体へのよさがあった	.639**(15)
		体力を高める運動は楽しかった	.682**(15)
	体力を高める運動は仲間とのかかわりがあった	.650**(15)	
	体力を高める運動は記録の向上につながった	.618*(15)	

1) 体力テストの総得点が平均値56点より高い児童と平均値より低い児童に区分した。

* $p < .05$, ** $p < .01$

IV おわりに

① 指導者の立場から

単元を通して、子どもたちの体育ノートを見てみるとKM児は、「土曜日、日曜日を使って練習しようと思いました」と書いていた。体づくり運動を行ったことで、運動習慣が生活に根付く手立てとなった。また、SN児は「男子と握手をしたり、女子とも握手をしたり、どんどんきずなが深まり、仲良くなることができました」と書いていた。体を通してふれあうことで、友達とより仲良くなることができたことが実感できた。

「男女仲良く」をテーマの中核にしてこの授業に取り組んだ。その成果として、7月に行った宿泊学習のキャンプファイヤーのフォークダンス練習を5年全クラスで行った。最初に男女交互に並び円を作り、手をつなぐように指示したところ、本学級の児童のみが抵抗なく手をつないでいた。また、宿泊学習のSN児の日記には、「スコアオリエンテーリングの時、とても足が痛くて倒れそうになったとき、男子の応援する声で、がんばらないといけないと思いました。」と書いてあった。男女の仲が深まった様子が見られた。

4月、学級編成を行い、新しいクラスでスタートしたときに本学級の目標の一つとして「男女仲良く」を掲げた。その実現のため、最初の体育の時間に、手つなぎ鬼ごっこを行った。男子は男子同士、女子は女子同士で手をつないだり、鬼が男女になったときはしっかり手をつながらなかったりする姿が見られた。そこで、男子の鬼は女子を、女子の鬼は男子を捕まえることとし、必ずしっ

かり手をつなぐよう指示した。最初はとまどっていたが、次第にしっかり手をつなぐようになった。

金曜日の昼の休み時間は、「運動タイム」として、学級全員で遊ぶことにした。体育係がリレーや鬼ごっこなど企画し、楽しく活動してきた。このような日頃から、男女仲良く活動する機会を設けてきたこともこの授業で男女仲良くが高まった要因の一つといえよう。

しかしながら、一部の男子は、女子としっかり握手をせず、ふざけていたという体育ノートの記述もあった。また、体力を高める運動が、種目が多く、十分活動できたか、本当に児童に効果があったかどうか疑問も残り、まだまだ課題がたくさんある。これからも研鑽に努めていきたい。

② 助言者の立場から

新学習指導要領においては、体づくり運動は全ての学年の領域として取り扱われることとなっている。本研究では、指導者と共にクラスの交流に焦点を当てて体ほぐしの運動と体力を高める運動の2つの内容を組み合わせた単元を試行し、その効果を検討した。2つの内容の組み合わせ方や他領域との関連性について今後はより研究を深める必要があるが、本単元では2つの内容を組み合わせた効果について、一定の検証を試みることができたと思う。体ほぐしの運動と体力アップの運動を組み合わせることによって、後半の体力アップ運動において児童の交流が高まることが分かった。また、体力の高い児童においても、競争や体力向上を目指さない体ほぐしの運動はモチベーションを維持し、楽しめる内容であった。体力の低い児童においては、体力の高い児童よりも仲間

との交流を促すことが分かった。

体づくり運動を行う上で、一つひとつの教材において教師の指導観や教材観を持ちつつ、児童の声を聞き、教材を共に工夫していく熱心な指導者（阿尾先生）の授業に、内容の深まりを感じた。

【引用文献】

- 1) 初等教育資料 2 月号, (通巻 844 号), 東洋館出版社, 2009, p3.
- 2) 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, p5.
- 3) 文部省, 小学校学習指導要領解説体育編, 東山書房 1999, p8.
- 4) 体ほぐしの運動「体育科教育」2003.3 別冊, 大修館書店, 2000, p143.
- 5) 体育科教育学入門, 高橋健夫・岡出美則・友添秀則 岩田靖 編著, 大修館書店, 2002, p175.
- 6) 新学習指導要領を生かした体育科の授業 NO. 1, 小学館, 2000, p90.
- 7) 体ほぐしを楽しもう ① ゆったり イキイキ からだ気づき, 高橋和子, 汐文社, 2002
- 8) 「体ほぐし運動」における「からだ気づき」の実践 子どもがからだで学んだ自分のこと, 友達のこと, 体育科教育, 第 50 巻第 15 号 P.60 -64, 飯國(澤)聡美, 2002.
- 9) からだであそぼう, 久保健 原田奈名子, 草土文化, 2006.
- 10) 文部省, 学校体育実技指導資料 7, 体づくり運動 -授業の考え方と進め方-, 平成 12 年 3 月

(2009 年 8 月 31 日受付)

(2009 年 11 月 6 日受理)

資料1

5年1組 体育科学習指導案

児童数 男子18名 女子18名 計36名
 指導者 教諭 阿尾 昌樹

1 単元名 ホップ・ステップ・ジャンプ ー楽しく体力アップー (体づくり運動)

2 単元について

(1) 児童の実態

本学級は、野球やサッカー、テニス、バドミントンなどのスポーツ少年団に入っていて、運動への関心が高い児童が多く、運動する機会が少なく関心が低い児童は少ない。全体的に体を動かすことが好きな児童が多い傾向にある。

そこで、さらに学級全体が運動好きになり、体力が向上するように、朝や休み時間にマラソンカードを使ってグラウンドを走ることにした。カードを配った日に、グラウンドをもう20周走った児童がいるなど、大変意欲的に取り組んでいる。また、毎週金曜日の昼休みに学級全員で鬼ごっこやドッジボールなどを企画し活動している。しかし、活発な男子児童と控えめな女子児童とでは活動意欲にやや差が見られる。

(2) 単元のねらい

本単元では、体ほぐし運動と体力を高める運動を同時に行う。体ほぐしの運動は、手軽な運動や律動的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって、自分や仲間の体の状態に気付き、体の調子を整え、仲間と豊かに交流することができるのがねらいである。体力を高める運動は、「多様な動きをつくる運動遊び」や「多様な動きをつくる運動」で身に付けた動きや動きの組み合わせをもとに、体力の必要性や体力を高めるための運動の行い方を理解し、自己の体力に応じて体力づくりが実践できることをねらいとする。

(3) 研修主題とのかかわり

一人一人が主体的に楽しく学習に取り組めるように、体ほぐし運動では、ペアやグループで鬼ごっこ、コミュニケーション運動など、多様な種目を行い、友達とかかわり合いながら、運動の楽しさや心地よさを味わわせたい。

体力を高める運動では、新体力テストの結果をもとに、自分に足りない体力を知り、その体力を高めることを意識させる。そして、カードを使って自分の体力アップの構想を考え、見通しをもって体力づくりに取り組ませたい。体力を高める場では、いろいろな体力項目に合わせて、運動種目を用意し、3人グループで活動する。各種目は、30秒間に何回できるかなど数値で表せるようにする。3人で互いに測定したり、教え合ったりしながら、かかわり合うことを期待したい。また、毎回数値を測定することで、記録に挑戦する意欲が高まり、体力を高めていこうとする思いをもたせたい。

3 単元の見通し

- ・運動に進んで取り組み、助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。 (関心・意欲・態度)
- ・自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫できるようにする。 (思考・判断)
- ・体力を高めるため、工夫して運動に取り組むことができる。 (技能)

4 全体計画 (5時間)

	1	2	3	本時4	5
オリエンテーション ・学習の見通しを持つ。 ・新体力テストの結果をグラフ化し、自分の体力を知る。 ・グループ作りをする。 ・体力向上のめあてをもつ。	[体ほぐしの運動] ・ペアストレッチ ・背中に要注意。	・握手であてよう。 ・電流鬼ごっこ	・電流鬼ごっこ ・風船サッカー	・体センサー ・大根ぬき	・マリオネット ・ねことねずみ
	(体力を高める運動) ○いろいろな体力を高める運動に挑戦しよう。 ・体の柔らかさを高めるための運動 ・巧みな動きを高めるための運動 ・力強い動きを高めるための運動 ・動きを持続する能力を高めるための運動				

5 本時の学習 (5/6時)

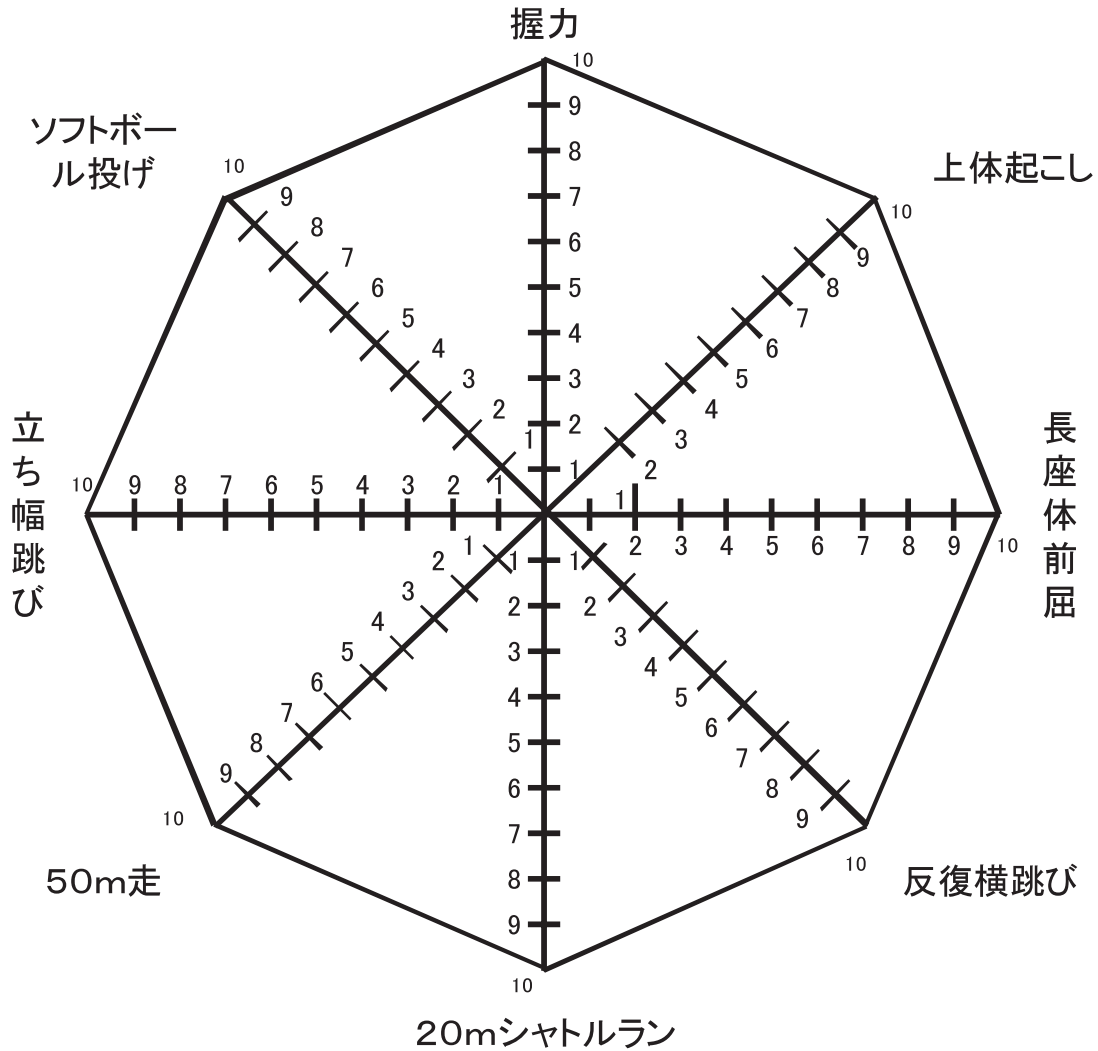
- (1) ねらい ・仲間と協力し合い、励まし合いながら、運動を楽しむことができる。
 ・自分の体力にあった運動を選んで、自己の体力を高めることができる。
- (2) 展開

学 習 活 動	指導上の留意点	評 価	時配
<p>友だちと心地よく活動し、自分の体力をアップしよう。</p>			
<p>〈体ほぐしの運動〉</p> <p>1 楽しく運動をやってみる。 ○みんなで楽しく動く。 ・ペアストレッチ ・グーパージャンプ ・ジョギングステップ ○グループでゲーム的な運動をする。 ・体センサー ・ヒューマンチェアー ・大根ぬき</p> <p>2 話し合い活動をする。 ○体ほぐしが終わった後、感想や気付いたことを話し合う。 ・グーパージャンプが難しかった。 ・引っこ抜かされないように隣の人としっかり腕をくんだ。 ・手を握っただけではなかなか誰だかわからない。 ・友達と活動して、とても楽しかった。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチの時には、開放的な雰囲気になるよう音楽を流す。 ・心地よい気持ちが味わえるコーディネーショントレーニングも取り入れる。 ・教え合い、励まし合いながら、グループで高め合うよう声をかける。 ・仲間と活動して、楽しかったことやうれしかったことなどを発表し合い、やりたいという意欲につなげたい。 ・うまくいかなかったことについては話し合い、解決していく。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ペアの友達と仲よく活動ができたか。 (表情・動きなどの様子) ・友達に協力して楽しく活動できたか。 (表情・動きなどの様子) ・友達の意見をしっかり聞くことができたか (話し合い・発言) 	<p>15</p> <p>5</p>
<p>〈体力を高める運動〉</p> <p>3 体力を高める運動をする。 ・体の柔らかさを高めるための運動 ＊ボール運び30秒</p> <p>・巧みな動きを高めるための運動 ＊シャトルランタッチ ＊マットで</p> <p>・力強い動きを高めるための運動 ＊ろくぼくけんすい ＊登り綱</p> <p>・動きを持続する能力を高めるための運動 ＊1分間ランニング ＊なわとび1分間</p> <p>4 学習のまとめをする。 ・登り綱で、前よりも高く上ることができた。 ・友達にアドバイスしてもらってよかった。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・仲間と協力して、測定したり、記録したりするよう支援する。 ・意欲的に運動に取り組むよう声をかける。 ・安全に用具を取り扱うよう配慮する。 ・動きの高まりや記録が伸びたこととともに、教え合いなどのよさについても発表し合うように助言する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・グループで協力して活動することができたか。 (活動の様子) ・友だちの考えを聞き、次時のめあてに生かすことができたか。 (観察・カード) 	<p>20</p>

- (3) 視点 3人グループで協力して活動したことが、体力の向上に効果的であったか。

資料2

新体カテスト得点グラフ



6月の記録・・・赤い線 9月の記録・・・緑の線 11月の記録・・・青い線

新体カテスト種目	体力の仲間わけ	高めることができる運動
握力	物をつかむうでの力(力強さ)	綱登り ストラックアウト 野球
上体起こし	体を速く動かす力(力強さ・すばやさ)	バービー運動 けんすい
長座体前屈	体をじゅうなんにする力(やわらかさ)	ストレッチ ポール運び
反復横跳び	横に速く動く力(すばやさ)	ダッシュ 鬼ごっこ
20mシャトルラン	長く続けて走る力(ねばり強さ)	ランニング 3分間走
50m走	速く走る力(すばやさ)	ダッシュ 鬼ごっこ
立ち幅跳び	遠くへ跳ぶ力(力強さ)	なわとび バスケットボール
ソフトボール投げ	遠くへ投げる力(力強さ)	的当て ストラックアウト

ホップ ステップ ジャンプ 楽しく体カアップ活動

月 日 () 第1時

今日のめあて

(体ほぐしの運動)



※今日の活動の評価

項目	点	1	2	3	4	5
楽しさ						
気持ちよさ						
仲間とのかかわり						
自分の体へのよさ						

※今日楽しかった運動 (楽しかったわけも書きましょう。)

(体カアップの運動)

※今日の活動の評価

項目	点	1	2	3	4	5
楽しさ						
体カアップ						
仲間とのかかわり						
記録の向上						

※今日うまくできた運動 (うまくできたわけも書きましょう。)

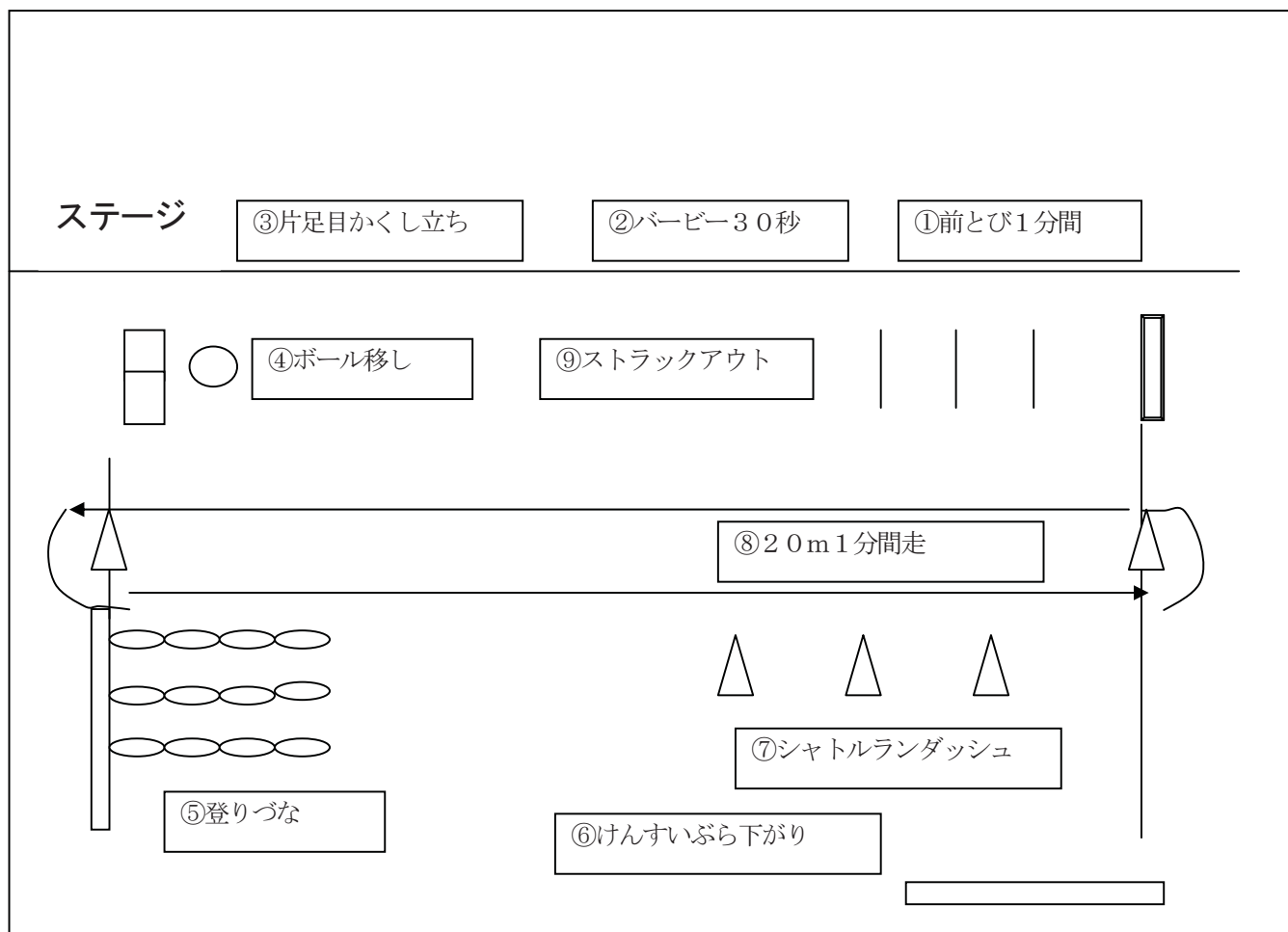
※友達へ一言アドバイス

今日の総合評価 星



資料4

※体カアップエリア 〈3人グループで挑戦しよう!〉



* 9種目の体カアップの場を設けることで、毎時間、3人でどんな力を付けるために、どの種目から挑戦するか話し合い、かかわり合いが生まれる。