

琉球大学学術リポジトリ

遊びの要素を取り入れた体づくり運動の指導法

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学教育学部附属教育実践総合センター 公開日: 2017-09-01 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 砂川, 力也, Sunakawa, Rikiya メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/37065

遊びの要素を取り入れた体づくり運動の指導法

砂川 力也*

Teaching method of exercises for releasing the body and mind in incorporating element of play

Rikiya SUNAKAWA

要約

本報告では、宮古島市立教育研究所が主催する夏期研修の一環として、琉球大学教育学部附属教育総合実践センターが行っているアドバイザースタッフ派遣事業を利用して、平成28年8月9日に宮古島市立久松小学校にて小・中学校教諭を対象に遊びの要素を取り入れた体づくり運動をテーマに、実技指導Ⅰ「楽しいアイスブレイク」および実技指導Ⅱ「コーディネーション能力を養う体づくり運動」を実践した。研修は、児童が楽しく、仲間と協力し合える内容で構成し、さらに活動量や運動能力の向上を含んだ教材を中心に紹介した。参加した教諭のほとんどが、満足のいく内容であったと回答し、本研修会の主旨や目的についても深い理解を示していた。また、今回紹介した実践内容は体育授業以外での活用の可能性も期待できることから充実した研修会となった。

1. はじめに

現代の子どもの体力・運動能力低下の問題は、頻繁に取り上げられ、国や地方自治体においても改善を図ることが急務となっている。2008年告示の小学校学習指導要領解説（体育編）の中にも「幼児教育との円滑な接続を図る」「体力の低下傾向が深刻な問題」「子どもの体力の二極化への指摘」「各学年の系統性を図る」などが挙げられ、改善の具体的事項として「体づくり運動」をはじめとする運動領域の内容構成の考え方を示している。また、体育科の改善の基本方針については、小学校、中学校及び高等学校を通じて「体育科、保健体育科については、その課題を踏まえ、生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現すること

を重視し改善を図る。その際、心と体をより一体としてとらえ、健全な成長を促すことが重要であることから、引き続き保健と体育を関連させて指導することとする。また、学習したことを実生活、実社会において生かすことを重視し、学校段階の接続及び発達の段階に応じて指導内容を整理し、明確に示すことで体系化を図る。」としている。そして、体育については、「体を動かすことが、身体能力を身に付けるとともに、情緒面や知的な発達を促し、集団的活動や身体表現などを通じてコミュニケーション能力を育成することや、筋道を立てて練習や作戦を考え、改善の方法などを互いに話し合う活動などを通じて論理的思考力をはぐくむことにも資することを踏まえ、それぞれの運動が有する特性や魅

*琉球大学教育学部 保健体育講座

力に応じて、基礎的な身体能力や知識を身に付け、生涯にわたって運動に親しむことができるように、発達の段階のまとまりを考慮し、指導内容を整理し体系化を図る。」としている。以上の改善の基本方針に従い、さらに、小学校体育において体力の向上を重視し、「体づくり運動」の一層の充実を図ることが挙げられている。

体づくり運動は、すべての学年において必修領域と位置付けられ、発達の段階に応じた指導内容とし、「心と体の関係に気づくこと、体の調子を整えること、仲間と交流することなどの体をほぐしたり、体力を高めたりするために行われる運動」である。その内容は、「体ほぐしの運動」および、小学校低・中学年を対象となる「多様な動きを作る運動（遊び）」、高学年を対象となる「体力を高める運動」で構成されている。

特に多様な動きを作る運動（遊び）については、脳・神経系の発達が著しい小学校低・中学年が最も適した年代と言われ、基本的な動作の習得や動作の多様化、動作の洗礼化が求められるものだと考える。本来、子どもの多種多様な動きは日々の生活で、身体に必要なだけ自然に体を動かしていくことによって獲得されるべきであるが、近年の生活環境の変化により、動きを体感できる場所や時間が制限される現代では、それが困難であることも推測される。しかし、中央教育審議会の答申で「生涯にわたって積極的にスポーツに親しむ習慣や意欲、能力を育成することが重要」としていることから教師は、「楽しさ」や「運動能力の向上」を創造し、発達段階に応じた指導をすること、さらには、児童・生徒に運動の楽しさを経験させることが重要であると考えられる。

これまで体づくり運動に関する研究は様々な視点からいくつかの報告がされており、村瀬ら

(2015) は、小学生中学年を対象に身体接触や協働の場での課題解決場面を含んだ体づくり運動を実践した結果、心身のコミュニケーションを含む体づくり運動は、共感性を高める上で有効だったと報告している。また、平野ら(2011) は、小学校の体育授業実践を通して、アドベンチャープログラムを取り入れた体ほぐしの運動が、仲間との交流に肯定的な変容に有効であることを確認し、自己肯定意識においても、肯定的な効果を及ぼすことを明らかとしている。さらに、仲間づくりを目的にした体育授業では、児童にとって精神心理的回復・増進に寄与することを示唆している(鈴木ら, 2003)。そして、身体接触を伴う「じゅうどうあそび」を小学校体育における体ほぐしの運動の教材としての有効性を検討した研究(飯島ら, 2016)では、単元後に感謝感情、社会的スキルが有意に向上したとともに、受け身の技能も習得することが可能であると述べている。これに関連して多様な動きを作る運動（遊び）では、子どもたちが、進んで楽しく運動（遊び）に取り組む中で「調整力」を培うのに有効であるといえる。つまり、体づくり運動の効果は様々な視点から期待できるものであり、「生きる力」を構成し、心身ともに健康でたくましい身体をもつ児童を育成するとともに、生涯にわたって運動に親しむ子どもを育てるうえで欠かせない単元である。

しかし、近年の子どもの低体力、二極化問題などの背景を考えると、体育授業の工夫が一層要求される。先述したように、生涯にわたって運動やスポーツに親しめる習慣や意欲などを育成するためにも、体育授業内でも運動の上達や成功の体験から得られる「やればできる」といった運動有能感を高める必要がある。日本体育協会は運動有能感の理念について、「運動有能感は、幼少期の運動経験によって基礎がつから

れ、スポーツ活動を通して『できた』『やった』といった運動の上達や成功の体験が子どもの運動有能感の形成に大きく影響する。」と述べていることから運動有能感を高めることができれば、運動に対する自信が持てさらには運動が好きになり、積極的に体を動かすようになることが期待できると考える。

一方、小学校における「体づくり運動」の指導について教員の意識調査を行った研究（深谷ら、2016）では、教員は体づくり運動の重要性を認識しながらも、ウォーミングアップや他の競技運動の補助的内容として扱っていることが多く、単独の単元として実施している教員は少ないことが明らかとなっており、児童の関心・意欲を持続させることが難しく、授業や単元を維持するに必要な運動についての知識や実践力に自信がないことを理由として示している。このようなことから、山田ら（2016）は、小学校低学年を対象に気軽に取り組める「体づくり運動」の教材開発を授業実践を通して検証した結果、運動の種類を増やすことで自然と運動量も増え、興味関心が高まることや授業のメリハリを強調し、運動の配置を一連の流れとして行うことで、児童、教師ともに達成感が持てたと報告している。つまり、児童の関心意欲の持続という観点から「体づくり運動」の授業展開は、いくつか紹介されているところではあるが、体ほぐしや多様な動きを作る運動でも誰もが楽しめるゲーム、いわゆる「遊び」を取り入れることなどの工夫が必要ではないかと考える。

琉球大学教育学部では、教育実践総合センターが中心となり「アドバイザースタッフ派遣事業」を実施している。これは大学と地域社会の連携を目指し、大学が有する研究活動の成果を地域に還元することを目的に行われており、学校の校内研修をはじめ、教育委員会や教育研究所等で実施される研修会等に琉球大学教育学

部の教員を講師として派遣している事業である。今回、宮古島市立教育研究所よりアドバイザースタッフ派遣事業を利用して筆者に「遊びの要素を取り入れた体づくり運動の指導法」という内容で依頼があり、宮古島市の体育・スポーツに関わる教諭へ指導法などの理論や実践方法などを展開した。本報はその実践報告と講習会後のアンケート調査の結果を紹介する。

2. 実践方法

2.1 対象および日程

本研修会は宮古島市立教育研究所が主催する夏期研修として平成28年8月9日、14:00～17:00に宮古島市立久松小学校体育館にて実施され、対象は宮古島市内の小・中学校教諭11名であった。

2.2 実技指導Ⅰ

今回の実技指導では、研修会の第一部に「楽しいアイスブレイク」と題し、主に体育授業の導入部分で活用できる内容を取り上げた。アイスブレイクは、授業のみならず、企業研修や様々な場で利用されることが多く、その目的として、①全員が和やかな雰囲気に含まれるようにすること、②コミュニケーションが円滑に、豊かに、広がるようにすること、③その場に自分がいてもよいという安心感をもつこと、としている。体ほぐしの運動のねらいとして「みんなでかかわり合う」という内容からも体育授業での導入にアイスブレイクを利用する価値は高いと考えられる。つまり、アイスブレイク活動を授業のはじめに取り入れることで、児童の心と体を解放させ、授業に意欲的に取り組めるようにすることが期待できる。実際に授業で導入する際、児童が協同的に課題に取り組むことができるように、①作戦を立てる、②ズルをしない、③あきらめない、④おもいきり楽しむ、の4つの約束を必ず守ることを前提に進めていくこととした。以下に今回の研修会で実施した内容を紹介する。

1) 他者紹介

まず、10人程度のグループ内で二人一組のペアを作り、相互に時間を設定(例えば3分程度)してインタビューを行う。インタビュアーは、相手の特技や趣味などより多くの情報を引き出せるような質問を考える。全員のインタビューが終了したら、グループ内で「他者紹介」を行う(1分程度)。限られた時間の中で他人の情報を上手に伝えなければいけないので、より協同的な活動になる。

2) あとだしジャンケン

先生(あるいはリーダー)一人対児童全員でのジャンケンを行う。「ジャンケンポン・ポン」のタイミングで、児童はあとだしジャンケンをする。①みんなは、先生と同じものをだして、あいこになる。②先生に勝つようにジャンケンする。③先生に負けるようにジャンケンする。このように条件を変えながら、何回か連続で行う。応用編として上記の内容を足で行うこともできる。

3) グーとパー

胸に一方の手をグーにしておく。もう一方の手はパーにして前に出す。「せーの」という掛け声で右手と左手を入れ替えこれを連続して行う。他にも、①胸にパー、前にグー、②胸にグー、前にパーで手を入れ替えるときに手をたたき、③胸にパー、前にグーで手を入れ替えるときに手をたたき、などがある。また、応用編として童謡など歌を歌い、リズムに合わせてながら行うこともできる(例:童謡のもしもしかめよ)。その際、歌の途中で手の条件を変えると難易度が上がる。

4) ワンワンニャージャンプ

まず、リーダーを一人決めて、その人が「ワン」と言ったら右に90度回転しながらジャンプ、「ニャー」と言われたら左に90度回転しながらジャンプ、「ウォーン」と言われたら、その位置から(左右どちらでも)ジャンプして1回転する。はじめは、一つずつ言われた合図に合わせてジャンプ(方向転換)し、連続で(ワン・

ワン・ニャー・ワン・ウォーンなど)言われたら、その順番でできるだけ素早く動く。

5) グーパーリズムジャンプ

手を体の前に構え、手も足もグーで8回その場ジャンプ、次に手も足もパーで8回ジャンプする。以下、同様の動きを交互に4回、2回、1回と連続で行い、最後に手拍子(1回)で終了。応用として、手と足の動きを反対にしたり、音楽(歌など)に合わせて行ってもよい。

6) 視覚反応ゲーム

児童は、足を肩幅程度に開き、素早く反応できるように準備する(膝を軽く曲げて準備しておく)。リーダーは手を体の後ろ側からグー、チョキ、パーのいずれかの合図を見せる。事前に決められた合図の時だけ、ジャンプするようにする。また、それぞれの合図ごとに決まった動きをすることも可能で、例えば、グー→ジャンプ、パー→しゃがむ、チョキ→その場で回転など、多様性が持てる。さらに、ボールやハンカチなどを使って“色”で動作を決めて行ってもよい。

7) ジャンケン足し算

二人一組になり、相手が出したものと自分が出したものを足して先に答えたほうの勝とする(グー1、チョキ2、パー5)。グーの数を10にするなどして変化を持たせるとバリエーションが増える。また、学年によっては、引き算や掛け算などの計算方法を変えたり、3人以上でのジャンケンをするなど難易度を段階的に上げる。

8) 背中合わせで立ちあがる

二人が背中合わせに体育座りの姿勢で腕を組んだ状態からスタート。二人の掛け声で上手に立ち上がる。次に腕組をしないで立ちあがったり、座ったりを何度か繰り返す。最終的には掛け声なしにお互いの心を合わせて立ったり、座ったりの動作を行ってみる。

9) あんたがたどこさステップ

童謡の「あんたがたどこさ」の歌に合わせて

両足で左右のステップを踏み、「さ」の付くところだけ前が出る。慣れてきたら二人組で向き合いながら試してみる。さらに、お互いが背中合わせになり、「さ」の付くところで後ろに下がる。

10) ドラゴンボールジャンケン

アニメ、「ドラゴンボール」に出てくる“技”の名前に合わせてポーズ（姿勢）を覚える。例えば、パーは元気玉（両手を天井に向かって挙げる）、グーはかめはめ波（両手首を合わせ体の前に突き出す）、チョキは瞬間移動（二本の指をそろえ、額に添える）。「ドラゴンジャンケン・ジャンケンポン」の掛け声でジャンケンする。あいこの場合は、互いに腕を組んでスキップしながら一回転、負けた人は馬跳び、または、股下くぐりを行う。

11) ウルトラマンジャンケン

ウルトラマンの必殺技などを覚える。例えば、パーはシュワッチ（両手を頭の上に伸ばし飛び立つようなポーズ）、チョキはスペシウム光線（両手で十字架を作る）、グーはエメリウム光線（両拳を胸につけるポーズ）。「ウルトラジャンケン・ジャンケンポン」の掛け声でジャンケンする。1回負けたら勝った人の周りをカンガルージャンプ、2回負けたらくまさん歩き、3回連続で負けたら、片足でカンガルージャンプ、というように負荷を上げていく。

12) 人間ピンボール

5～8人程度のグループで行う。グループで円を作り、一人だけ目隠しをして円の中心に立つ。囲んでいる人たちは目隠しをしているメンバーを押し合い支えあう。目隠しした人は、メンバーのことを信頼して、身も心も預ける。

13) 掛け声に合わせて

先生の掛け声に合わせてながら、間違えないように動いたり、ジャンプしたりする。①言うこと一緒（言うこと一緒）、やること一緒（やること一緒）、まーえ（まーえと言って前に動く）→うしろ（うしろと言って後ろに動く）→みーぎ（みーぎと言って右に動く）→ひだり（ひだり

と言って左に動く）、②言うこと一緒（言うこと一緒）、やること反対（やること反対）、まーえ（まーえと言いながら後ろに動く）→うしろ（うしろと言いながら前に動く）→みーぎ（みーぎと言いながら左に動く）→ひだり（ひだりと言いながら右に動く）、③やること一緒（やること一緒）、言うことぎゃーく（言うことぎゃーく）、まーえ（うしろと言いながら前に動く）→うしろ（まーえと言いながら後ろに動く）→みーぎ（ひだりと言いながら右に動く）→ひだり（みーぎと言いながら左に動く）。

14) 円陣フープリレー

全員で円になって手をつなぎどこか一箇所にフラフープを入れる。「はじめ」の合図で手を使わず、手を離さずフラフープを一周させ元の位置まで戻す。タイムを測ってどれくらい短縮できるかに挑戦する。

15) エブリボディアップ

複数人（5～10）でグループを作り、両手をつないで中央に向かって座る。その時、つま先は隣の人とくっつけて座るようにする。その状態から手を離さないまま立ちあがる。どのように手をつなげばいいのかをみんなで考えてスムーズに立てるようにする。

16) フープリレー

グループで順番にフープを置きながら、前に進んでいく。フープの中に入る人が前に進んだら、通過したフープを持ち、一番前に持っていく。フープの中を進んだ人が先にゴールラインに到着したチームの勝ちとなる。この時、隣り合うフープは必ずくっつけることを条件にする。

17) 魔法のフープ

グループで輪になり、片方の人差し指の上にフープを載せる。「せーの」の合図で人差し指をフープから離さず床までおろす。一人でも指がフープから離れたらもう一度最初からやり直す。人数が多くなるほど難しくなる。フープに触れる指を変えたり、目隠しをしたりするなどして難易度を上げながら挑戦する。

18) ブラインドスクエア

グループで円になり、目隠しをする。リーダーは目隠しをしている人にロープを握らせる。リーダーが「正方形」を作ってくださいと言い、目隠しをした人は言葉や体を使って形を作る。人数に合わせて、三角形や丸などいろんな形を提示することで難易度が上がる。

19) シートを裏返し

グループ全員がシートの上に乗る。そして、シートから落ちないようにシート全体を裏返しにする。グループで作戦を立てて、タイムを競う。シートの大きさに合わせて、グループの人数を調整する。

20) シートでキャッチ

5人のグループを作り、4人はシートの四隅を持つ。シートの中央にボールを置き呼吸を合わせボールを投げる。もう1人は、5～10m程度離れた場所に立ち、飛んできたボールをキャッチする。キャッチする人を入れ替えて全員がキャッチするまでのタイムを競う。

2.3 実技指導Ⅱ

実技指導の第二部では、「コーディネーションを養う体づくり運動」と題し、幼少期に身につけておきたい動きを踏まえながら、多様な動きを作る運動（遊び）を取り上げた。小学校（6歳～12歳）期では、脳・神経系の発達が著しい時期であり、見たり、聞いたり、触れたりするなどして様々な感覚を働かせたりしながら体のバランスをとって運動すること、いろんな方向に移動すること、用具などの動きにタイミングよく反応すること、力の入れ具合を調整することなど基本的な動きを習得するのに適していると言える。すなわち、目や耳などの感覚器から入ってきた情報を脳が上手に処理して、体の各部に的確な指令をだす運動神経へのアクションが求められると考える。近年、このような運動神経を「コーディネーション能力」と呼ぶことが多くなってきた。日本コーディネーショントレーニング協会（JACOT）では、コーディネーション能力を以下の7つに分類している。①連結

能力「身体の各部位や個々の動きを結び付けて、新しい運動を生み出せる能力」、②分化能力「状況に応じて運動部位の力・時間・空間を調整し、効率的に運動が行える能力」、③バランス能力「姿勢を保つことができ、崩れても元に戻すことができる能力」、④定位能力「環境と自分の関係を把握し、自らの動きを方向付ける能力」、⑤リズム能力「外的なリズムを正確につかみ、内定なリズムのイメージ通りに運動できる能力」、⑥反応能力「刺激に対して素早く、正確に対処し運動できる能力」、⑦変換能力「状況に合わせて、素早く動作を切り替えられる能力」、これらの能力は、学校現場における体育的遊びの中で養うことが可能である。例えば、大型教材を用いた活動（マット、跳び箱、鉄棒、平均台）、小型教材を用いた活動（縄、ボール、フープ）、集団での活動（水遊び、プール遊び、かけっこ、リレー遊び）などが挙げられる。本報では、どの学校でも容易に実践が可能なことと、子ども達にとって身近であり、休み時間や家庭でも運動に取り組むことができ、多様な動きを引き出すことを目的に実践した内容を紹介する。

1) 二拍子三拍子（手バージョン）

はじめは気を付けの姿勢から、右手は2拍子（横→気を付けの順）、左手は3拍子（横→手を肩にタッチ→気を付けの順）のリズムで動かす。6拍子目で元の状態に戻る。慣れてきたら左右逆にしてやってみる。

2) 二拍子三拍子（手足バージョン）

気を付けの姿勢から手は2拍子（横→気を付けの順）のリズムを繰り返す。足は、開く→閉じるの3拍子を繰り返して行う。これらを同時に行い6拍子目で元の状態に戻る。

3) マリオネット

両手を肩→上→肩→前→肩→横→肩→下の順番で動かす。次に右手のスタートを上からにして左手は方からのスタートとして一つずつずらしながら動かす。慣れてきたら右手と左手を逆にする。

4) ドロップボールキャッチ

二人一組で向かい合って行う。一人がボールをもって胸の高さでキープしておく。キャッチする人は、ボールの上に手を構えて待機する。相手がボールを離れた（落下した）瞬間に素早くキャッチする。

5) いろんなキャッチ

二人一組でいろんな条件下でのキャッチボールをやってみる。①後ろ向きでキャッチボール。②二つのボールを使って、互いに同時に投げてキャッチする。③相手が転がしたボールをお尻を使って止める。④ボールを持った状態で、相手が投げたボールをボールでキャッチ（ボール同士でドリブル）してリリースする。

6) ボールくぐり

ボールをできるだけ真上に高く投げる。バウンド後、素早くボールの下を（頭を）くぐらせる。何回くぐることができたか勝負する。ボールの位置と自分がくぐるタイミングを上手にコントロールすることがポイントとなる。

7) ボールでジャグリング

ボールを2つ使い、ジャグリングをする。ジャグリングしたまま前に進む、後ろに進むを繰り返して行う。その他、ジグザクや障害物などを用いると難易度が上がる。

8) 交互にフープくぐり

フープをなるべく真っすぐに転がす。転がるフープのタイミングに合わせて、横から素早くくぐり抜ける。くぐり抜けた後、もう一度くぐって戻る。これを数回繰り返し何回できたかを競う。

9) フープをジャンプ

一人がフープをまっすぐ転がし、転がってくるフープに対してタイミングを合わせながら跳び越える。チームで列を作って、何人跳び越えるかを競う。

10) ラダーを使った運動遊び

梯子状のひもや直接体育館の床などにテープで四角いマスを作成し、そのマス目の中や外に色々なステップで前進したり、後退したりあるいはジャンプしながら運動を行う。チームでオリジナルのステップを考えるなどして、難易度を上げていく（資料1参照）。

3. 研修参加者の評価および感想

体づくり運動の目的や子ども達へ実際に指導する際の留意点に加え、現代の子どもの身体的特徴から幼少期に身につけておくべき基本動作など、客観的評価の視点で話を進めた。また、遊びの要素を取り入れて体育授業で使えるアイスブレイクやコーディネーションを高める運動を先行研究の実践事例を参考に紹介した。以下は、宮古島市立教育研究所が講習会参加者に実施したアンケートの感想を一部紹介する。

今回の研修会において、参加者がどのように感じたかを4（良かった）～1（悪かった）の4段階で評価してもらったところ、実技指導Ⅰ（楽しいアイスブレイク）では、 3.9 ± 0.3 、実技指導Ⅱ（コーディネーションを養う体づくり運動）では、 3.9 ± 0.3 といずれも参加者にとって満足度の高い内容であったことが伺えた。また、研修内容の理解度について同様の評価をしてもらったところ 3.8 ± 0.4 と一定の理解が示された。そして、参加者より研修を受けての感想および意見等が挙げられた。

a 道具なども学校ですぐに準備できそうなものを使っていて、すぐに取り組みする運動ばかりでとても良かった。学級でも実践します。ありがとうございました。

b 低学年にもできそうな内容だったので良かったです。是非、2学期から取り入れてみたいと思います。お忙しい中ありがとうございました。

c 低学年でも楽しく体育の授業に参加できそうな内容でとても参考になりました。

d 体育の授業だけでなく、学級の集団づくりにも活かせるアイスブレイクは2学期にさっそく使ってみたいと思いました。教師が実際に動けない場合の指示の仕方のヒントがつかめ

たような気がします。

- e 「実技」の中にも50代の女性でも動ける運動を紹介して下さるので参加しやすい体育研修でした。初めて耳にする言葉「アイスブレイク」「コーディネーション能力」も体育の学習だけでなく学級活動の中に取り入れることができるので同僚に伝えられそうです。
- f 子ども達が楽しく活動できる内容だったので、2学期の体育に取り入れていきたい。
- g アイスブレイクは、体育の時間以外でも学級集会などにも取り入れたいと思いました。たくさん“ネタ”を教えていただきありがとうございます。楽しかったです。子ども達ともっと仲良くなれそうです。
- h 動きの中で子ども達の楽しさを引き出し、競技に繋げながら工夫したいです。
- i 実際に体験しながらだったので楽しみながら理解することができました。今日の学びを部活動でも活用し子どもがしっかりと自分の体をコントロールできるようにしてあげたい。
- j ありがとうございます。自分の体力づくり、何かへの取り入れ等に生かしていきたいと思えます。

以上の感想から、参加者のほとんどが満足感を得られた講習内容であったことが伺えた。また、体育授業のみならず学級活動でも取り入れたいとの感想もあり、本研修での実践内容が他の活動でも応用できることが期待できると感じた。

4. まとめと今後の課題

本報は、宮古島市立教育研究所が主催する夏期研修の一環として、琉球大学教育学部附属教育総合実践センターのアドバイザースタッフ派遣事業を利用し、宮古島市の教諭に学校体育における体づくり運動領域の実技実践を行った。体づくり運動はすべての学年で必修化されており、多様な動きを作る上で一層、重要視されている。一方で、学校現場では、児童の意欲・関心を維持することの困難さや授業で取り扱う内容に自信が持てないなどの背景があることから、今回、実践した内容として、授業の導入で活用できる「アイスブレイク」と幼少期に身につけ

ておきたい「コーディネーション能力」を養う運動を取り上げた。いずれも「遊び」の要素を含み、児童が飽きない内容と仲間と協力し合うことを中心に内容を構成した。研修後、多くの教諭から満足のいく内容であるとの意見があり、体育授業以外での活用できる可能性も期待でき、充実した研修であったことが推察される。しかし、今回紹介した内容はごく一部であり、いずれこれらの内容も飽きてしまうことがあるため、常に新しい教材を開発し続けることが求められると考える。

謝辞

本研修会において、宮古島市立教育研究所ならびに宮古島市立久松小学校の皆様にご協力いただき開催することができました。心より感謝申し上げます。

参考文献

- 阿江通良：幼児の動きの発達にはさらに何が必要か—日本体育協会「幼少年期にみにつけておくべき基礎的動きプロジェクト」から—、体育の科学59:317-323, 2009.
- 深谷秀次, 早川健太郎, 渡部琢也：小学校における「体づくり運動」の状況—教員の意識調査を通して—、子ども学研究論集8:5-20, 2016.
- 橋本剛幸, 永浜明子：児童生徒のアンケート分析からみた学校体育カリキュラムの研究—生涯スポーツにつながる授業を目指して—。大阪教育大学紀要第V部門62(1):79-93, 2013.
- 平野智之, 奥田絢子, 佐藤直樹：体ほぐしの運動による仲間づくりが児童の自己肯定意識に及ぼす効果—アドベンチャープログラムを導入した小学校体育授業実践を通して—、宇都宮大学教育学部教育実践総合センター紀要34:207-214, 2011.
- 飯島夏実, 平野智之, 茅野理子：小学校体育における「体ほぐしの運動」教材の有効性の検討—「じゅうどうあそび」の授業実践を通して—、宇都宮大学教育学部教育実践研究紀要2:239-242, 2016.
- 唐澤俊英, 手塚芳晴, 長谷川智, 安芸幸生, 池田祐二, 長野佳子, 小林悦子, 加藤征彦, 唐澤孝子, 日置江実子：「こころとからだ」へのアプローチの必要性に関する一考察—グループ・エンカウンターを中心とし

- た A 大学臨床心理学実習の実践から一，大学体育研究 28：55-61，2006.
- 北村佳史：小学校体育科における体づくり運動領域の「多様な動きを作る運動」の(教科内容)に関する研究，滋賀大学大学院教育学研究科論文集 14：117-127，2011.
- 狐塚賢一郎，久我晃広，渡部琢也：保育所児童を対象としたコーディネーショントレーニング導入の試みー飯能市立美杉台保育所での試みを事例に一，駿河台大学論叢 41：131-144，2010.
- 古賀崇朗，青柳達也，河道威，米満潔，角和博，穂屋下茂：初年次教育におけるアクティブ・ラーニングの試みー「身体表現入門」の場合一，佐賀大学全学教育機構紀要 2：83-90，2014.
- 公益財団法人日本体育協会スポーツ少年団：スポーツリーダー兼スポーツ少年団認定員養成テキスト，東京：146-149，2014.
- 小松崎敏，米村耕平，三宅健司，長谷川悦示，高橋建夫：体育授業における児童の集団的・協力的活動を評価する形式的評価表の作成，スポーツ教育学研究 21(2)：57-68，2001.
- 文部科学省：中央教育審議会答申「幼稚園，小学校，中学校，高等学校および特別支援学校の学習指導要領等の改善について」。
- http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/_icsFiles/afieldfile/2009/05/12/1216828_1.pdf 2008.
- (2016.11 現在)
- 文部科学省：小学校学習指導要領解説体育編，東山書房：3-43，2008.
- 望月崇博：小学校体育科「体ほぐし」がもたらす可能性ーコミュニケーションに特化した活動に着目して一，帝京科学大学教職指導研究 1(1)：131-141，2016.
- 村瀬浩二，定國あゆみ，小坂竜也：児童の共感性を高める体育学習の研究ー体づくり運動に着目して一，和歌山大学教育学部教育実践総合センター紀要 25：137-144，2015.
- 中井隆司，藤井英梨佳，小川温子：小学校高学年体育の「体づくり運動」におけるフィットネス教育プログラムの導入の可能性と課題の検討，奈良教育大学紀要 61(1)：227-238，2012.
- 永木耕介，山口昭彦，小林稔，千駄忠至：「じゅうどうあそび」における体ほぐし運動の可能性について，実技教育研究 17：67-73，2003.
- 日本体育協会：幼少年期に身につけておくべき基本運動(基本動作)に関する研究ー第 1 報一。日本体育協会スポーツ医・科学研究報告 I：1-8，2006.
- 鈴木理，玉江和義：「仲間づくり」を目的とする体育授業における児童の心身状態，体育科教育学研究 20(1)：1-8，2003.
- 山田明子，茅野理子：気軽に取り組める「体づくり運動」の教材開発ー低学年の授業実践を通して一，宇都宮大学養育学部教育実践紀要 2：113-120，2016.

資料 1

ラダーを使ったステップ例

<p>両脚を揃え、1マスずつステップし前進する。</p>	<p>両脚で梯子の横をまたぎながらステップし前進。</p>
<p>グーバーを繰り返して、1マスずつステップし前進する。</p>	<p>ケンバーを繰り返して左右交互に、1マスずつステップし前進する。</p>
<p>バー・チョキを繰り返して1マスずつ前進。</p>	<p>1マス1ステップでできる限り素早く前進。</p>
<p>両脚で2マスステップし、1マス戻るを繰り返して前進。</p>	<p>両脚で1マス飛ばしてステップし、1マス戻るを繰り返して前進。</p>
<p>片足ずつ、1マスに2ステップ、2マス前進し、1マス戻るを繰り返す。</p>	<p>片足ずつ1マスで2ステップし横向きで進む。</p>
<p>両脚で腰をひねりながら左右交互に1マスずつステップし、横進。</p>	<p>両脚で90度回転しながら1マスステップで前進。</p>
<p>両脚を前後に開閉しながら横向きで1マスずつステップする。</p>	<p>両脚で90度回転しながら1マスステップで前進。</p>
<p>1マス2ステップでできる限り素早く前進。</p>	<p>片足ずつ1マスで2ステップ(中・中・外・外)横向きで進む。</p>