

## 運動の心地よさを味わわせ、表現する力を育てる体育学習

— 小学4年「もっと遠くへ 走ろう 跳ぼう タタダーンパッ ～走跳の運動 幅跳び～」の実践を通して —

### 1 授業の構想

#### (1) 子どものとらえについて

現代の子どもの生活環境等の変化により、様々な運動を経験する機会が減ったり、運動が偏ったりすることで、運動経験の二極化が進んでいる。本学級の子どもたちにも、運動経験に差があり、本校で取り組んでいる「運動カルテ」の中の壁逆立ちの記録も、できる子は60秒間続けてできるが、苦手としている子は、壁に足をつけることができなかつたり、両腕で体が支えられず、そのまま倒れ込んでしまったりする子もいる。下記の記事は、壁倒立や倒立前転を中心としたマット運動の学習時に児童Aが書いたものである。

「やったー！」

私は、倒立前転を今日やっていて、できなかったけれど、Bくんが「顔がこっちむいてるから、バチッと下を見ると体が軽い感じになる」とアドバイスをしてくれました。アドバイス通りやってみたら本当にできてうれしかったです。次はもっときれいにできるようにがんばりたいです。

児童Aは、始めは壁逆立ちをしようとしても、足が壁につかずそのままマットに戻ってしまい運動に自信がもてなかった。しかし、腕支持での下位運動を行うことで、逆さ感覚が身につきはじめた。また、同じチームの仲間と補助をし合いながら、自分たちで見つけたコツをもとに、時には同じチームの仲間からアドバイスをされることで、自分は何ができればよいのかという課題がはっきりし、倒立の仕方がわかることで運動感覚が身についていった。5時間のマット運動の中で、今では、児童Bが目標としていた壁倒立60秒をクリアし、倒立前転も、体を一瞬腕で支え、回ることができるようになった。「できた」「できそうだ」という感覚が身についたことにより、コツを探ろうとする姿が見られるようになり、運動への意欲が増していったのである。子どもたちが、「できない」壁にぶつかるからこそ、いろいろな運動経験を重ねたり、仲間から支えられながら、自分の身体を動かすコツがわかったりすることで、「できそうだ」という感覚をつかみ、できるようになりたいという意欲を高めていくことができる。そこで、本単元では、運動のコツに目を向けながら、仲間とかかわり合うことで自分の課題に気づき、次に生かしていかうとする子どもの姿をめざし、授業を構想していった。

#### (2) 本単元の目標や内容と体育・保健体育科で考える思考力・判断力・表現力の育成との関わりについて

本単元では、チームや学級全体での学び合いを通して、幅跳びの運動のポイントに目を向けながら、気づいたことを試し、力を身につけていくことをねらいとしている。体育科で考える思考力・判断力・表現力と照らし合わせて考えると、右のようになる。

この力を育てていくために、今回は、小学4年の走・跳の運動において、運動感覚を育てる下位教材として「幅跳び」につながる、走ったり跳んだりする多様な動きを経験させていく。そして、小学4年の発達段階をふまえ、運動の局面をしぼり、単元を構成していくことで、思考や判断を伴い、実際に跳んだり、言葉やモニタリングによってアドバイスをしたりして表現力を養うことができるように構想していった。

**<思考力>**  
技能習得のために、自分や仲間の課題をみつける力  
・どうすれば遠くまで跳ぶこと（ふみきりや着地を工夫して）ができるか。  
・なぜ〇〇さんは遠くまで跳べるのか。  
・遠くまで跳ぶ方法がわかった。

**<判断力>**  
過去の学習経験を生かし、適切な練習方法を選んだり、考えたりする力  
・次はこの跳び方を試してみよう。  
・ふみきりや着地をこうしてみると、遠くまで跳べるかもしれない。  
・〇〇さんのまねをしてみよう。

**<表現力>**  
思考・判断した過程や結果を、身体や言葉を通じて表す力  
・見つけたコツ（ふみきりや着地）をもとに、遠くへ跳べるようになった。  
・遠くにとぶためにはこうしたほうがいいよ。言葉やモニタリングによる教え合い。

#### (3) 11年間で育てる思考力・判断力・表現力の育成に関する学び合う場面の構想について

初等部後期においては、前述したような思考力・判断力・表現力を高めるために、これまでの運動経験を生かしながら、自分や仲間の課題を見つけ、運動のポイントを考えて、身体を動かすことができるようにしていく。そのためには、子どもたちの発達段階から運動の系統性を見だし、その時期にあった様々な運動を経験することで、確実な力を身につけ、次の学年へとつなげていく必要がある。

本単元では、グループに分かれて、お互いの動きを見合いながら、「遠くに跳ぶために」という共通課題のもと、自分で跳んでみたり、周りの人の跳び方を見たりすることで、どのようにすると遠くに跳ぶことができるのかと思考し、こうしてみるとよさそうだと判断し試していく。

#### ① 動ける身体をもたせるために、走り幅跳びの運動技能に目をむけ、系統性を考えた下位教材の工夫をする

勢いを生かし、大きく跳ぶための基礎感覚を身につけるために単元を通して次の運動を行った。

片足ケンケン：リズムよく地面を強く蹴って進む。

ケンケンパー：リズムよく小刻みに地面を蹴って進みながら、両足で大きく着地する。

両足ジャンプ：腕を大きくふりあげたり、両足で遠くに着地したりする。

1・2ジャンプ：少し高さのあるところへ1・2でかけあがり、遠くにジャンプして着地をする。

練習をしていく中で、「力強くふみきってとびだす感覚」や「体がふわっと浮くような感覚」など、跳ぶときには、小刻みに跳んだり、大きく跳んだりすることで、遠くに跳ぶための感覚を養っていく。この感覚が身についていくことで、「できた」「できそうだ」という運動の心地よさを感じることができ、意欲的に運動に取り組んだり、仲間の動きに目を向け、コツをみつけようとしたりすることができ、思考力・判断力を深め、表現力をより高めていくことができると考える。

#### ② 運動の特性をいかし、運動の局面を「ふみきり」「着地」にしぼり、子どもたちが視点をもちながら、お互いの動きを見合い、試していく場面を設定していく

幅跳びの運動のポイントには、「助走」「ふみきり」「空中姿勢」「着地」の4つの局面がある。遠くへ跳ぶためには、力強くふみきることやリズムよく走ること、バランスを安定させることなどの技能が必要となる。その中でも今回は、「ふみきり」と「着地」に注目していった。

「ふみきり」については、利き足でのふみきりを含めた3歩について考えていく。力強く跳び出していくためには、この3歩のリズムが必要である。勢いのある助走ができていたとしても、足を合わせることに精一杯になり減速してしまったり、ふみきり足が反対になってしまい、跳びにくくなったりする。子どもたちの跳び方のリズムを言葉で表しながら、遠くへ跳ぶためのリズム（タタダーン）を見つけていく。また、長い距離での助走はふみきり時の利き足がずれてしまうこともあるので、ここでは短い距離での助走で行い、利き足での力強いふみきりが意識できるようにしていく。「着地」については、着地時の足の形に注目し、どのような着地をすると遠くまで跳ぶことができるのか考えていく。片足着地になってしまうとすぐに足が地面につき、ふみきって跳び出した勢いが生かされない。両足着地のよさがわかりながらも、運動の感覚が身につくおらず、着地が思うようにできないことも予想される。そのためにも、下位運動にかえて、階段を駆け上るように3歩でふみきり、少し高いところから跳ぶことで、着地をするときに余裕がもて、両足での着地ができるような活動を取り入れ、感覚を養っていく。

幅跳びの初期段階において、この2点にしぼり身につけていくことで、記録ののびや、始めの自分の感覚に比べて大きな変化を感じることが期待できる。また、この時期の子どもたちにとって、ふみきりや着地は、瞬間の形が見えやすく視点がおきやすいため、アドバイスもしやすいように考えられる。アドバイスをする姿やコツをみつけようとする姿を認めたり、掘り下げたりしていくことで、運動のコツをみつけて試すことよき気づき、かかわり合いを通して技能を高めていくことは、子どもたちがどうすればできるのかと思考し、次はこうしてみようかと判断し、それらをもとに技能を身につけていったり、アドバイスし合ったりして表現する力を高めていくことにつながっていくと考える。

低学年時に様々な場で走ったり、跳んだりしてきたことをもとに、中学年時で視点をしばったこの2点を身につけていくことで、高学年時の走り幅跳びにおいて、遠くからのスピードがいかされた助走やふみきり姿勢（膝の伸び等）、空中姿勢（着地の姿を先取りする力）など、より目標を高くもって学び合うことができるようになると思う。

## 2 展開計画

次	主な学習	時	具体的な学習・内容（◇印は、学級全体の学び合う場面）	
1	いろいろな跳び方に挑戦しながら、遠くに跳ぶ方法を見つけよう。	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>人間がどれくらい遠くまで跳べるのか、走り幅跳びの世界記録や、小学生の記録を知る。</li> <li>片足ケンケンジャンプや両足ジャンプなどいろいろな跳び方で川跳び（目標を決めて）をし、もっと遠くへ跳びたいという気持ちを高める。</li> </ul>	
2	もっと遠くへ跳ぶためのコツを見つけよう。 ・ふみきり  ・着地（足の着き方）	2	リーダーに続いてケンケン跳び、両足ジャンプなどをする。 見つけたコツをもとに、自分たちの動きを見合いつながりながらチームの仲間と声をかけ合い、課題を見つけていく。	
		3		<ul style="list-style-type: none"> <li>最初の記録を測り、もっと遠くに跳ぶためのコツに注目していく。</li> <li>◇ふみきり手前から、ふみきり瞬間に視点をおき、どのようなふみきりをするか、と遠くへ跳ぶことができるのか、コツを見出す。</li> </ul>
		4		<ul style="list-style-type: none"> <li>◇片足着地や両足着地など足の着き方に視点をおき、どのような着地をするか、と遠くへ跳ぶことができるのか、コツを見出す。</li> <li>少し高いところからふみきり、余裕をもって着地ができるような場を設定し、見つけたコツをもとに着地の感覚を身につけていく。</li> </ul>
5				
3	見つけたコツをいかしてもっと遠くへ跳ぼう。	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>ふみきりや着地のコツを意識しながら、チームの仲間と声をかけ合い、記録に挑戦していく。</li> </ul>	

## 3 授業の実際

### (1) いろいろな跳び方に挑戦しながら、遠くに跳ぶ方法を見つける

遠くに跳ぶための基礎感覚を身につけていくために、走り幅跳びの運動技能に目をむけた動きを取り入れて行った。ケンケン跳びや両足ジャンプなど、片足や両足でのリズムを変えたジャンプを行うことで、リズムよく地面を強く蹴って進むことや、腕を大きくふりあげたり、高いところからの着地をしたりする幅跳びの下位運動を行い、幅跳びの運動感覚を養っていった。始めは、全員で行ったが、もっと遠くに跳ぶためにはどうしたらよいのかと投げかけ、半分に分かれて、見合う場面を設定した。遠くに跳んでいる子の動きを見た子どもたちは、

- ・床を強くけっている
- ・腕を大きくふっている
- ・ケンケンしている足と反対側の足も大きく動かしている

など、遠くに跳ぶためのポイントに目を向けていった。始めは、幅跳びに抵抗のあった児童Aも、授業のふりかえり時には、次のような気持ちになっていた。



私は、上手にうまくとべるかなあと不安でした。はじめは2mくらいだったけど2m40cmとべたからよかったです。みんなもいっぱい成功していました。いろいろなとび方があったので、どんなとび方がいいのか見つけて、記録をのばしたいです。

まだ遠くに跳ぶための運動のコツが具体的に見つかってはいないが、こうしたらよさそうだ、記録が伸びそうだという考えをもったようである。このようにして、運動の視点をもたせながら、自分たちの動きを見合う場面を設定することで、子どもたちは、自分もできるようになりたいという思いをもって、見つけたコツを試していくことができる。

幅跳びにおいて、記録ののびや跳ぶ感覚の変化を感じることで、運動の心地よさを味わうことができる。単元を通して幅跳びの下位運動を行うことで、この単元でねらっている「ふみきり」「着地」だけでなく、ふみきりからの投げだしや体がふわっと浮くような空中感覚など、遠くに跳ぶための感覚を養っていった。単元の後半では、自分や友だちの記録や技能ののびを感じることで、もっとのびしていくことができそうだという思いをもって、試したり話し合ったりする姿が見られた。

### (2) もっと遠くへ跳ぶためのコツを見つけよう

#### ①「ふみきり」に注目して遠くに跳ぶためのコツをみつける。

まず、「ふみきり」に視点をしばって幅跳びを行った。ふみきりに視点をおきやすくしたり、思い切りふみきって跳びだす感覚を身につけたりすることができるように、ふみきり板（跳び箱で使う物より短い物）を使用した。子どもたちは、始め、自分なりの跳び方でふみきりをしながら跳んでおり、次のような跳び方が見られた。

- ・片足でふみきり子
- ・両足でふみきり子
- ・ふみきりの直前に小股でタタタンと跳ぶ子
- ・ふみきり前に大股でダンダンダンと進んで跳ぶ子



ふみきりの瞬間を見ようとする児童

次第に、遠くに跳び始める子が出てくると、その子の跳び方を見てコツをみつけようとする姿が見られ始めてきた。その中で、児童Bが上にある写真のように、ふみきり板の真横から床に顔を着けるような姿勢で見始めた。すると、児童Bは「あっ！」という声をあげ、チームのみんなを一度集めて作戦会議を始めた。その内容はふみきり板の足の着き方である。「よく跳んでいる子のふみきりは、みんなとちがって、バーンと大きな音がしている。足の裏がふみきり板にいっぺんに着いているよ。」ということ伝えていた。すると、「ぼくも大きな音がするように、思いっきりけってみよう」と、周りの子のふみきり時の強さに変化が見られるようになった。その姿を全体に広げたところ、どのチームも、見方に変化が見られはじめ、ふみきり板の横に行く子、少し後ろから見る子、正面から見る子などが現れた。これは、ふみきり板があることで、ふみきり時の様子が、視覚的にも聴覚的にもとらえやすくなり、今までぼんやりとしていたコツが、具体化されていくのに大きな役割を果たした。

今日は、この前よりもっと遠くにとべて、もう少しで3mもいきそうです。コツは、全力で助走してふみきりのときに思いっきりけることと、そのいきおいで、少し高くとぶことです。遠くにとんだとき、Cちゃんが、バーンってすごい音がしていたよと言ってくれました。次のはばとびでは3mよりももっととびたいです。

上のふりかえりにもあるように、見つけたコツが共有化され、具体的になってきたことで跳ぶ方も、アドバイスをする方も何がよいのか、何が悪いのかわかっていった。そんな中、子どもたちは、お互いの動きを見合うことを、「跳んでいる本人は、自分の動きが見えないから、ぼくたちが代わりに第3の目になるんだ。」と言って、声をかけ合う姿が見られてきた。そうやって、互いに記録がのびていくことから運動の心地よさを感じ、アドバイスをしたり、されたりすることのよさを感じることができた。

さらに、ふみきりに視点をおいて行った3時間目。児童Aは次のような点に気づいた。

私は二つのことを考えてしました。一つはおもいきりけることで、もう一つはDくんが言っていたタタダンのところです。最後が大またにならないように気をつけました。すると、すごくやりやすくてよかったです。

足の着き方もいろいろあることがわかりました。次は、みんなが言っていた足の着き方も試してみ、3mのこし方を考えたいです。

全体としてもふみきりのコツを出し合ったところ

- ・タタタと来て、最後の一步はダーン！と強くふみきる。(タタダン)
- ・ふみきりのときに足の裏が全部いっぺんに着くとバーンと大きな音がして強くふみきれ。
- ・最後の一步は大股になるとあまり跳べない。

などの意見があった。コツを共有化していく中で、なかなか片足でふみきることができず、両足でふみきっている子に、同じチームの仲間がかけよる姿が見られた。また、「ちょっと、今Eちゃんの練習タイムね。」と言って、自分たちの練習は置いておき、児童Eが片足ふみきりを習得できるように、くりかえし練習し、技能を身につけられる場面を自分たちでつくっていた。その成果もあり、始めは、両足ふみきりになって記録が伸びなかったC児は、片足でふみきることができるようになり、記録が大きく伸び、チームのみんなですんだ。

#### ②足の着き方(着地)に注目して

着地の仕方として、子どもたちからは

- ・かかとから両足でするとよい(足をパッと開く)
- ・つま先がよい(バン!!)
- ・ずらすとよい(ダダン)
- ・片足がよい(トン)

という考えが出てきたため、みんなで試していった。

子どもたちは、「ふみきり」のときと同じように、チームの仲間が跳んでいる姿がよく見えるような場所を自分たちで考えながら、足の着き方について話し合っていた。

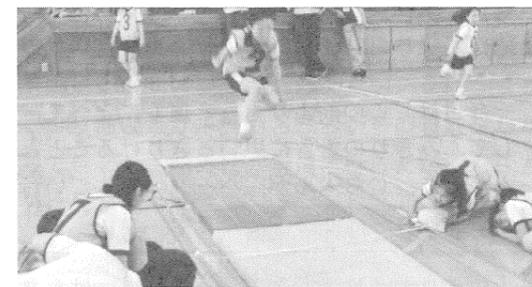
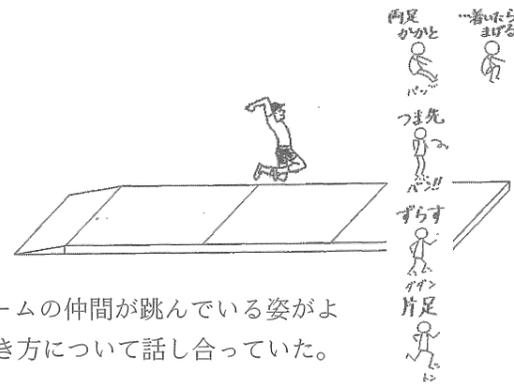
その中で、児童Aは、

私はやっぱり両足かかたがいいと思いました。つま先で着くと前にころんじゃうし、記録も下がってしまったからです。でも、そうじゃないという人もいます。それに両足で足をつくのが難しい人もいます。アドバイスしてもなかなかうまくいきませんでした。

という気づきとともに、困ってしまうところもあった。着地について、「両足でかかからの着地後、ひざを曲げる」ことをめざしていたが、細かく検証していったため、そのよさを子どもたちは感じられず、コツを共有できる部分も難しかったようである。

それは、子どもが記録を伸ばすためにというよりも、跳びやすさにむかってしまったため、一つのねらいに向かえず、思考がずれてしまったのである。4年生の発達段階をふまえながら、記録を伸ばすことができることを視点としておき、そのためにはどのような足の着き方がよいのか学び合える場面を設定していく必要があった。

今日は、足の着き方の練習をしました。目標のマットに向かってとんでみると、いつもより体がふわっとしているような気がしました。マットを少しずつ遠くにするところがおもしろかったです。Fちゃんもだんだん両足で着けるようになっていました。



前回の子どもたちが難しいと感じたところを、「記録を伸ばすこと」にねらいをしばって行った。そのためには、両足での着地が必要だということになった。そこで、着地に特化した場所(1・2と段を駆け上がって少し高いところから跳ぶ)で行うことを提案したところ、子どもたちの着地の意識が、より具体的になっていった。両足での着地ができなかった子も、くりかえし練習したり、仲間からのアドバイスをされたりしたことにより、両足着地ができるようになり、大幅に記録が伸びていった。子どもたちにとって、着地は見えづらい視点であったが、細かい部分の検証に向かっていた意識を単純化し、ねらいをはっきりさせることで、ポイントがはっきりし、具体的な声かけなど、かかわり合いながら高まっていくことができた。

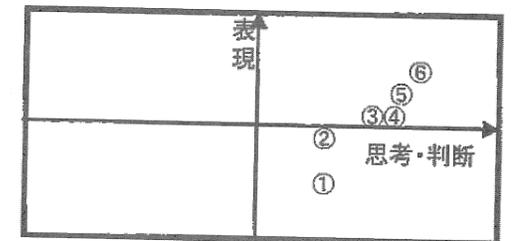
また、単元の中で常に自身の最高記録が目標になるように、ゴムひもを使って目標の設定をしていたが、今回は練習時には記録を測ることはなかったため、ソフトマットを目印にした。目標まで跳ぼうと足を伸ばし、幅跳びに必要な空中姿勢を自然に身につけていくことにもつながった。「ふみきり」「着地」ほど視点をおいていない部分ではあるが、目標物を置くだけでも、子どもたちの幅跳びにおける感覚を養っていくことができた。

#### 4 成果と課題

ついに記録が伸びました。最高記録の3m10cmです。最初とはぶとときのコツや着地のしかたがわからなくて、うまくとべませんでした。でも、チームのみんなが第3の目で動きを見合せて、アドバイスをしていたからうまくっていったんだと思います。このアドバイスは他のことでも使えそうです。次もがんばるぞ!

1時間目からの児童Aのふりかえりを追ってきた。始めは、個人の追求により、幅跳びのコツがぼんやりとしていた。しかし、資料1の変化にもまとめたように、仲間の跳び方を見たり、自身では見えない自分の跳び方(課題)をアドバイスされたりすることで幅跳びのコツや、自分に必要なことが具体的にわかっていった。そこから記録も伸び始め、かかわり合うことで、「～したらできそうだと」というコツを見つけることや、「○○さんの動きをまねしてみよう」とするなど、遠くに跳ぶためにという共通の課題のもと思考し、判断していった。学び合いの中で子どもたちは記録をのぼそうと工夫をしていったが、その内容を見つめながら、つけたい力にむかうものを認めたり、掘り下げていくことで思考・判断・表現がめぐっていった。走・跳の運動、陸上運動は個人種目のものが多く、自己の高まりを追求していく場面が多い。しかし、個人種目でもチームを組んで行うことや、お互いの動きを見合う場面を工夫することで、みんなの記録の伸びや力を合わせる喜びを共有できる。ねらいをはっきりさせ、運動の視点を与えることで子どもたちは、体育学習の中で思考力・判断力を高め、「できた」「できそうだ」という技能の高まりである表現力を高めていくことができた。

走り幅跳びの技能を身につけている。コツを見つけ、試そうとしている。コツを生かしたアドバイスをしている。



走り幅跳びの技能を身につけていない。コツを意識していない。

課題として、どこに視点をおいて、どこまで追求していくかは、単元によって、子どもの発達段階によって検討していく必要がある。今回、4チームに分かれて行ったが、チーム内の気づきやアドバイスなどの高まりがあり、それを全体で集まった時には深めていくことができた。しかし、着地という見えづらいところに視点をおいたため、深まっていかなかったのも事実である。今後は、発達段階を考えながら、この単元で子どもにつけたい力を明確にしていき、単元の特徴を生かしたよりよい見合う場面の設定を考えていきたい。子どもたちが技能を習得していくためにも、運動の心地よさを味わわせながら、思考し、判断できる場を設定していきたい。

(文責 小草 康弘)