

1 研究報告書の構成

- 第1章 研究の目的と方法
- 第2章 「体づくり運動」領域について
- 第3章 リズムを取り入れた「体づくり運動」
- 第4章 実習校における授業実践の分析と考察
- 第5章 総括

2 研究の概要

(1) 研究の目的

平成20年度学習指導要領より「体づくり運動」が小学校低学年から高校3年まで「必修」と位置づけられた。しかし、小学校段階では自分自身の必要に応じて体力を向上させていくことが困難である。現場では、体力に無意識である子どもに対して、体力向上を目的にする授業が成立するののかという声や、トレーニング化を危惧する声が挙げられている。特に、小学校低・中学年では、基本的な動きを身に付けると共に、動くことの楽しさを十分に味わわせることが重要である。現在、子どもの興味・関心を引き立てる工夫が模索されているが、その一つに音楽やリズムを取り入れた取り組みがある。リズムカルに身体を動かすことは、内的な欲求に働きかけるため、目的や競争を伴わずとも、誰もが爽快感や心地よさを感じることが出来る動作である。また、体を思い通りに動かす力や巧みに動く力など、調整力の向上にもつながると考えられている。しかし、現行の学習指導要領では、「リズムカルに動く楽しさ」が強調されているものの、体の動かし方と関連させた運動の例示は少ない。さらに、小学校低・中学年の「体力を高めるための運動」は未だ模索の段階であり、今後、多様な活動例の報告と検討が必要であると考える。

このことから本研究では、小学校低学年における体を動かすことの心地よさを感じさせ、体力の向上を目指す体づくり運動の在り方として、音楽やリズムを取り入れた運動を行い、効果的な実践

法について分析・考察する。併せて、「主運動につながる体づくり運動」を進める実習校の実態に合わせ、具体的な実践事例として示すことで、体づくり運動の在り方を一考することを目的とする。

(2) 研究の対象と方法

①研究の対象

兵庫県K市立Y小学校 低学年

②研究の方法

- ・「体づくり運動」の授業づくりについて文献研究を行い、小学校低・中学年における授業の在り方について考察する。
- ・音楽やリズムを取り入れた体づくり運動に関する文献や先行研究について分析し、効果的な取り入れ方や活用法について考察し、実践への手掛かりを得る。
- ・連携協力校での授業実践において、音楽やリズムを取り入れた運動を行い、単元前後の運動の捉え方の変化と各授業後の児童のアンケート、各授業の様相観察、動き方の観察により分析する。

3 研究の成果

「体づくり運動」は本来、必要充足の運動として捉えられてきた。しかし、低・中学年段階では体力向上を直接の目的とする必要充足の運動はそぐわないとされている。そのため、欲求充足の運動として指導し、「動く楽しさ」「爽快感」を感じさせることが大切である。また、小学校低学年段階は、発達段階上「調整力」を高めるのに適しており、神経系の回路が形成されている時期である。そのため、この時期に多様な動きを経験しておくことが大切である。

リズムカルな運動は「活動の欲求」に働きかけ、動く楽しさを味わうことが出来る運動である。さらに、タイミングやリズムよく動くことは巧緻性に含まれ、調整力とも関係深い。

そこで、児童の「楽しさ」と「巧みな動き」につなげるためにリズムを取り入れた「体づくり運

動」の授業を行うこととした。また、実践校の実態に合わせて、主運動までの約15分間で行った。

本実践で明らかにしたい項目は、①運動によって動く楽しさと巧みな動きの向上が可能であるか②音やリズムの有効な活用法について③実習校の実態に合わせ、主運動につながる運動が出来たか、の3点である。

各項目の成果として、以下のことを挙げる。

(1) 動くことの「楽しさ」を感じながら、巧みな動きの向上を目指す

タンバリンの運動では、運動前の「はりきる気持ち」が増加し、運動後の「爽快感」は、「いいえ」と回答している児童は0名になり、「はい」と回答している児童は5名増加した。このことから、サーキットトレーニングのような形式の活動に比べ、音やリズムに合わせて動く活動は動くことの「心地よさ・爽快感」につながっている。各授業のアンケートの記述には、

「なんかうごくのがたのしかった。」(1年生)
「きょうのタンバリンはいろんなうごきをしたのしかったです。」(2年生)

のように、「動く楽しさ」について記述している児童が多い。同時に、

「からだをタンバリンのおとにあわせてうごかせてたのしかったです。」(1年生)

のように、音やリズムに関する記述も多い。つまり、音やリズムに合わせて「動く」ことに楽しさを感じていた児童がいたと言える。

「巧みな動き」について、児童の動きは、「リズム走」「フープわたり」の活動において、得点が上がった。第1時から第6時にかけて「リズム走」は平均0.7点、「フープわたり」は平均0.4点上がった。よって、授業の活動を通して「リズム走」と「フープわたり」の基本となる動きの質が向上したといえる。

(2) 音やリズムの活用法と効果的な指導法

本実践では、「速度の変化」と「リズムパターンの変化」、「声と手拍子でリズムをつくる」の3点の活用法を取り入れた。児童の記述には、音に合わせて動く楽しさと共に、動きを工夫する楽しさに関する記述が多い。また、遅いテンポの時には空間を大きく使う動き、速いテンポでは細やかな動きをするなど、速度変化に合わせて体の動き

を変化させる姿がみられる。

実践中の児童の姿からは、

- ・空間を広く使おうとする姿
- ・動きを工夫しようとする姿
- ・友だちと一緒にリズムにのろうとする姿

が見受けられ、音やリズムを効果的に取り入れるためには、速度変化やリズムパターンの変化などの「音やリズムの活用」に応じて、工夫の時間や空間を広く利用するなどの「音やリズムを活かすための指導の工夫」が求められることが分かった。

上記の児童の姿は、音やリズムを有効に活用するための指導の手掛かりとして改善案につなげる。

(3) 主運動とのつながり

主運動の中で見られた3歩の動きの合計得点が増加した。一人当たりの平均得点は、第4時から第6時にかけてやや下がっているものの、第1時から約1点増加している。「体づくり運動」における動きが直接的に主運動における動きの改善につながったとは考え難いが、主運動において児童の動き方が向上した結果を示すことが出来た。

4 本実践における課題

本実践における課題として、①児童にとって十分な運動量が確保できていない。②「フープわたり」において場の設定や活動中に待ち時間が発生した。③仲間と交流する時間を確保していない。④「工夫の時間」は動き方に個人差が生じた。⑤一部の児童に「できる」「できない」という感覚を感じさせた。の5点を挙げる。これらの課題について改善案を作成した。

作成した改善案の実践と修正については、筆者の今後の課題としたい。

参考文献

- ・後藤幸弘・上原禎弘編、「内容学と架橋する保健体育科教育論」、晃洋書房、2012
- ・細江文利・鈴木直樹・成家篤史編、「体づくり運動の授業づくり」、教育出版、2011
- ・文部科学省、「学習指導要領保健体育編」東洋館出版社、2008