

VII-1. 小学校（清水）

授業者：清水 由 学習者：小学校2部4年40名（男子20名・女子20名）

1. 本校における「体づくり運動・器械運動」の概要

「折り返しの運動」は、一定距離を往復して様々な運動感覚を養うことをねらいとする運動である。基礎感覚を高めておくことで、中学年・高学年で取り組む運動に対して「できそうな気がする」ようになる。自分の身体能力に対する認知がなされる高学年期ころになって、基礎感覚が十分に耕されていれば「できそうな気がする」が増えるのである。理想を言えば、基礎感覚を十分に耕しておいた上である技に取り組み、子どもが「できそうな気がしたからやったらできてしまった」というような感覚を持てるような学習指導を低学年期から意識しておく必要がある。ただ、単なる訓練になってしまえば本末転倒なので、ゲーム化して楽しませながら動ける体づくりをめざして取り組ませたい。

「かべ逆立ち」は系統が明確であり、スモールステップによって全員がかかわりながらできるようになることを保証できる教材である。また、逆立ちはあらゆる領域の身体操作に応用される、非常に重要な教材でもある。組み合わせ単元で細く・長く扱いたい。

2. 単元について

本校では、組み合わせ単元で授業を進めることが多い。組み合わせ単元によって同じ少ない時数を長い期間扱うことができるからである。例えば、時数が5時間の単元だとすれば、1時間を1つの単元しか扱わないと1週間ちょっとで終わってしまう。ところが、組み合わせ単元で扱うと3週間ちょっとと、およそ1ヶ月間も同じ教材を扱うことができるのである。当然、感覚が体に入っていくので技能は伸びるのである。

3. 単元計画 ※どちらも20分程度の組み合わせ単元で、

折り返しの運動 20分×8回程度

1	2	③	4	5	6	7	8
学習内容や学習規則について理解しながら運動する。	マットや鉄棒、ボール、なわ跳びといった教具を利用したり、ジャンケンを利用した折り返しの運動を行う。						

かべ逆立ち 20分×8回程度

1	2	3	4	⑤	6	7	8
補助のやり方を確認し、補助かべ逆立ちを行う	一人がかべ逆立ちができることをめざし、補助かべ逆立ちや高きかべ逆立ちを行う。 できた子は、発展的なかべ逆立ちに挑戦する。						

4. 公開授業概要

（マットを使った）折り返しの運動、かべ逆立ち（高さかべ逆立ち）のいずれも非常に勢いよく良い雰囲気の中で展開することができた。マットを入れたことによって低学年から続けてきた運動もより上手な身体の使い方をする必要があり、中学年なりの基礎感覚を養うことができたと考えられる。また、かべ逆立ちについては、技能差がありながらもグループの全員で協力しながら補助を含めたかべ逆立ちを成功させていった。1枚ずつ重ねて高くなっていくマットに意欲的に挑戦し、技能水準にかかわらず楽しみながら取り組むことができた。

VII-2. 中学校（関野）

授業者：関野 智史 学習者：1年3組生徒（男子21名 女子20名 計41名）

I. 本器械運動単位について

本単位においては、技術の確認、演技の創作、シンクロの実施という流れを設定し、それと同時に、互いに協力して技術習得をする活動や評価しあう活動を提供した。キーワードを「安定して・滑らかに・美しく」と設定し、単に技を実施するだけではなく、その質について意識させられるようにした。具体的な内容として、ロングマットおおよそ一往復分の演技を、各生徒が創作する。技は既習の技の中から選択することとし、前転グループから最低1つ、後転グループから最低1つ、倒立とバランス立ちは必ず入れることにした。これにより偏った技編成にならないよう、得意な技だけでなく苦手な技にも取り組むことができるようにした。互いに評価する活動においては、上手な生徒も苦手な生徒の技術に合わせ、より美しく演技し、自分のできる技術を説明し、指導するという場面を確保したいと考えた。逆に、苦手な生徒も上手な生徒と一緒にできるように、技術習得を目指し、相乗効果が現れるように設定した。あわせて、本単位は課題を“動きを合わせる”ということに置いたため、運動のシンクロ状況について、3段階の評価を行わせることとした。また、見ている生徒にも技術ポイントを見抜く力をつけさせるため、ABCの3段階で評価を行わせることとした。

II. 一貫教育の指導理念との関連

①自主的・主体的に学習に取り組む態度を育てる

自らが演技を創作し、実施することで、自主的な学習意欲を喚起し、意欲的に行えるようにした。

②児童・生徒が学び合う場面を設けて、協同的な学習を促す

互いに教え合う部分を意図的に仕組むことで、他人との関わり合って学び合う場面となる。

③文章などを読んだり書いたりする機会、調べたことや自分の考えをまとめて発表する機会などを設けて、表現力・思考力の育成をはかる。

本授業では、行いたい技を考えたり、それを演技化したりすることは、表現する一つの方法であると考えられる。また、演技を考え、うまく揃えるためには何が必要かを思考することは多くの場面で求められた。

④学ぶ楽しみを大切に、意欲的に学習する姿勢を育てる

未体験のシンクロマット運動という課題を設定することで、楽しみながら何度も課題に挑戦する姿が見られた。

III 単元計画と本時の指導

■単元目標

1. 基本的な技の習得
2. 仲間と協力し、認め合って活動をする
3. 安全に留意しながら活動する意識を高める
4. 他人をよく観察し、動きを揃える意識を高める
5. シンクロを目指す活動の中で、自己の身体と対話し、より美しく演技しようとする

■単元計画（本単元）

- 1：技術練習＜技を思いだそう＞
- 2：シンクロマット運動①＜演技を創って練習しよう＞
- 3：シンクロマット運動②＜揃えて美しい演技をしよう＞（※本時）

IV 本時の指導

■本時のねらい 【授業テーマ：シンクロマット運動（揃えて美しい演技作り）】

- 習得した技をより美しく実施する＜技能＞
- 相手の動きと合わせられるように、自分の動きをコントロールする＜技能＞
- 普段体験しないような感覚を体験し、楽しむ＜態度＞
- 安全に留意して活動する＜態度＞
- 仲間の運動を見抜く力をつける＜知識、思考・判断＞
- 仲間と協力し、工夫して活動する＜知識、思考・判断＞

VI. 指導の結果と成果

以上のような経緯、内容で授業を構成し、実施した結果、生徒は自身の体に着目し、他とシンクロを楽しみながら、お互いに運動を見合って、見抜く姿勢が見られた。それによって、全体として生徒が意欲的かつ積極的に学習に取り組み、互いに学び合う授業が展開された。

VII-3. 高校（中塚）

授業者：中塚義実 学習者：高校1年6組男女40名（男子21名・女子19名）

I. 本単元「器械運動（マット運動）」の概要

本校で「器械運動（マット運動）」の授業は、高校2年生女子のみが必修で扱っている。男子はまとまった単元としては置いていないが、柔道単元の中で回転運動や倒立運動に取り組ませている。

通常は約10時間で構成する本単元は、器械運動の中の「マット運動」と体づくり運動の中の「体ほぐし運動」を含めた単元としてはじまった。今では「マット運動」に焦点化しており、次に挙げる規定演技の発表を一人ずつ行い、まとめとしている。

往路：伸膝前転 → 倒立前転 → 開脚前転 → 前転 → 後転 → 後転倒立

復路：側転 → ロンダート → 伸膝後転 → フィニッシュ（なんでも良い）

また、時間数の少なさを補い、文字や絵を用いて運動を表現する力を養うことを意図して学習ノートを毎回提出し、教師とのやり取りを行っている。

II. 公開授業概要

今回の授業は、公開授業用の単発的授業である。普段と異なるのは、①活動場所（附属小出身者にとっては、久しぶりの母校での授業であった）、②授業クラス（1、2年次では通常、男女別で学習するが、今回は男女合同であった）、③位置づけ（附属小で予備授業を1回行ったが、男女とも高校では初めて行う単発授業であった）。

以下の3つのキーワードを学習目標として示した。これらは評価の観点でもある（詳細は略）。

- ・「わかる」－回転運動と倒立運動のメカニズムを理解する
- ・「できる」－回転運動と倒立運動に挑戦し、表現する
- ・「ささえる」－互いにサポートし、授業をつくりあげる

50分の授業は、次のような流れで進行した。

- 1) ウォームアップ…ランニング&ストレッチ（“体ほぐし”的な内容を含む）
- 2) ゆりかごからの回転運動（柔軟体操を兼ねる）
- 3) 回転運動と倒立運動の課題練習
- 4) 自由練習
- 5) まとめ（連続技の自由演技）

III. 成果と課題

授業のまとめである生徒が、開脚前転で手をつく位置は「前方ではなく股間に」、足を広げるタイミングは「富士山のようにバット開く」ことを理解してやってみたら「はじめてできた」と述べた。小中学生の頃には考えなかった運動のメカニズムは、高校生にとっては興味を抱くところである。「わかる」と「できる」がつながると、楽しさも増すことを体感したようだ。また、補助やアドバイスをしあうことで互いに「ささえる」ことが自覚でき、自由練習の中で自らの活動を「ささえる」ことも実感したようである。

単発的な授業なのですべての生徒が大きな成果を挙げたとは言いがたいが、小中で培ったものを高校生なりに再確認し、今後へつなげることはできたのではないだろうか。（文責：中塚義実）