

XIV. 遊び心を育む授業～楽しみ方の工夫を通して～（平成30年度の取り組みより）

XIV-1. 小学校（平川）

授業者：平川 譲 学習者：小学校1部2年32名（男子16名・女子16名）

1. 小学校低学年における本テーマに対する考えと展開教材

人間にはそもそも遊び心が備わっている。これを「発達や状況に応じて楽しみ方を工夫したり、遊びを通した仲間づくりが進められるようにしていこう、その媒介として、運動・スポーツが彼らに選択される可能性が大きくなるように、運動の楽しみ方の幅を広げていこう」ということがテーマの趣旨と理解している。

今回の展開学年である2年生は、運動欲求も学習意欲も高い発達段階にある。発達段階で考えれば、ギャングエイジ直前の彼らは「遊びたい心」という意味での「遊び心」も常時あふれ出している。これを、みんなが楽しめるように遊びを考えたり、遊ぶ仲間を集めたり、遊べる場所を探したりと、より高次の「遊び心」へと育む授業を展開したい。そして、その遊びに運動・スポーツが選択される可能性を高めるように、これらへの愛好的感情を育てる授業を継続したい。これには、小学生段階での動ける体づくりが最重要であると考えている。「できそう→できた→できそう…」のサイクルで学習を進めることで、多くの子が運動・スポーツに対して愛好的な感情をもつようにしていきたい。

今回は、2年生の体づくり運動領域の運動をアレンジして、運動の楽しみ方を広げる方法を子どもたちに経験させた。一つは「ジャンケン〇〇」である。基礎感覚づくりをねらう運動とジャンケンを組み合わせてゲーム化する教材である。運動だけを競争の手段とすると、運動技能や体力で勝敗が決まる可能性が大きくなって、低位の子の意欲が高まることは望みにくい。そこに勝敗確率50パーセントのジャンケンを組み合わせることで、意欲の低下を防ぐ。「自分も勝てるかもしれない」という思いで運動ゲームに参加できるようになる。さらにジャンケンそのものが楽しいという子どもの心理も手伝って、より活発なゲームになることが期待できる。

もう一つの教材は「二重回しリレー」。個人的な運動と捉えられている短なわ跳びをリレーにして楽しむ教材である。自分の記録を伸ばすことと、チームの記録を伸ばして勝つことと等、目標が二つ、三つと重なって楽しめるしかけもある。

以上の運動と他の遊びの要素の組み合わせや、個人的な運動の集団化などは、子どもが運動を楽しむ工夫として、簡単に他の運動にも適用できるものである。今回教師側から提案した方法を、自分たちで遊びの中に取り入れて楽しんで欲しいと考えている

2. 活動計画

[ジャンケン〇〇] 20分×3回程度 本時1回目

[二重回しリレー] 20分×8回程度 本時5回目

3. 公開授業概要

ジャンケン〇〇は、よじのぼりジャンケン、ジャンケン手押し車、ジャンケン手足走り、ジャンケンうさぎとびを展開した。班対抗の競争として、仲間意識や多少のかかわりをもたせることもねらった。授業後には、各班の得点を同心円状に表す方法について質問を受けた。

二重回しリレーは、記録上位者の欠席にもかかわらず、クラス新記録となった。やはり多くの人に見てもらった“晴れの舞台”の効果は大きいと再認識した。協議会では、もっと多くの種目を扱って多様な動きを経験させるべきという意見をもらった。

XIV - 2 . 中学校（関野）

授業名：体育理論（3年総合学習）

授業者：関野 智史・秋山 和輝 学習者：中学3年生総合Gコース 24名（男子16名・女子8名）

1 本授業と中学校における「遊び心」の考え方

運動の得意、不得意にかかわらず、多くの中学生がスポーツを楽しむためにはどうしたらよいかを考えることを中心に据えて今回の活動を行ってきた。この活動では、生徒たちが一方的に与えられたものを受け取るのではなく、一度受け取ったものをどのように修正、改善していくのかという、意図を持って取り組めるかどうかが重要になってくる。普段の授業では、学習課題に応じて教師側から提示されたルールの中で楽しむという場面が多いが、今回は自らが楽しむため、そして、他者を楽しませるにはどうするかという視点から活動、議論し、考えることを楽しめるような活動を重視して進めてきた。このような活動は、ただ単純に運動を楽しむだけではなく、自ら工夫したことが楽しさにつながり、工夫することでいかようにも楽しめる可能性がスポーツにはあるという点が、中学生にとって大切な気づきであり、「遊び心」を楽しむ力であると考えた。

2 公開授業概要

1) 位置づけとねらい

本授業は、本校で行っている総合学習の時間を公開研究会向けに体育理論として再構成し、実施した。総合学習では、ここまで様々なスポーツ種目のルールや歴史的変遷、その理由などについて学び、その後は研究グループを編成し、既存種目のコート、人数設定、ルールを改定したり、組み合わせたりするなどして、新しい種目を作成する研究活動を進めてきた。ただ単に新しい種目を作成して終わりではなく、グループ同士で内容、体験を共有する中で、その種目をさらに楽しむためにはどのような工夫ができるのかを議論し、作成者、体験者が相互にやりとりができるような場면을教師が意図的に計画した。

2) 本時の目標

- ① スポーツは工夫により、性別の違いや技能差などを超えて楽しむことができることを、体験を通して理解する。＜知識＞
- ② 提案された種目の課題を発見し、よりよい解決に向けて自己の意見を他者に伝えることができる。＜思考・判断、表現力等＞
- ③ 提案された種目を通して、運動を楽しもうという姿勢で関わり、その種目の課題を発見し、解決のために意見交換などの活動に意欲的に取り組む。＜学びに向かう力、人間性等＞

3) 授業展開

集合、挨拶の後、生徒の担当グループが本時の中心的な運営を行った。今回はバドミントンをベースに、複数の風船を扱う種目を提案した。「体験→修正点の議論→再体験→再修正点の議論→再々体験」という流れで授業は進んだ。議論の中心は、風船への接触回数の制限をどうするかということであった。回数の制限をいくつか変更しながら体験が進んだ。教師としては、議論のサポートや視点の提案という支援的な側面に徹することとした。得点設定の議論にまでは進まなかったが、積極的な議論が展開され、生徒の意欲的な活動が見られた。

XIV—2. 高等学校（征矢）

陸上競技「長距離走」

授業者：征矢範子 学習者：高校1年生男子41名（1組21名、2組20名）

1. 本単元について

新しい学習指導要領解説にある入学年次の長距離走の目標には、自己に適したペースを維持して走る技能を身につけることが明示されている。リズムカルに力みのないフォームで、走りのリズムを作る呼吸法を取り込むことなどが例示されているが、その教材は少なく、多くの学校では、ペアが読み上げるラップタイムだけを手掛かりに同じペースで走り続ける「ペース走」練習が多い。このような、ただ走るだけの授業は、「辛い」「苦しい」印象になり、長距離走をネガティブな種目にしてしまう。自分の限界に挑戦し、全力を使い果たす長距離走は、確かに鍛練的な要素が強い単元だが、全身持久力は他の競技にも良い影響を与えることから、運動部の生徒を中心に記録の向上を目指す生徒は少なくない。

長距離走で記録を向上させるためには、一定のペースで走り続ける技術が必要である。自分では一定に走っているつもりでも、一緒に走る周りの人の影響を受けて前半に力を使い果たしてしまったり、逆にスピードを抑えすぎて余力が残り、最後の一周でタイムが大幅に上がってしまったりと、最初から最後まで均一に自分の力を使いきって好記録を出すことはトップ選手でも簡単なことではない。高校生の発達段階であれば、個人で黙々と走りながら自分自身に向かい合い、タイムを見ながらペースを一定に保つことができる生徒もいるだろう。しかし、ハイペースで走り続けるだけでは苦しさや辛さが先に来て、主体的に取り組むことができない生徒が出ることも想像できる。

そこで、メトロノームの音に合わせて走ることでテンポ（ピッチ）を固定し、これを手掛かりに自分の目標とするペースを維持することを課題とした。自己ベストを目指すハイペースで走り続けるため、苦しく辛いことには変わらないが、テンポが固定されることで前半に上げすぎたり、後半に大きく落ちたりすることを減らし、一定のピッチでリズムカルに走れるようになる。

また、チーム対抗戦では、ただ競争して速いだけではなく、誤差のない走りを目指させることによって、長距離走が苦手な生徒でも、自分の持つ力の範囲内で全力を尽くせるようにした。長距離走が得意・不得意な生徒が同じチーム内で力を補い合い、主体的な取り組みが生まれることを期待した。

本校は、携帯電話の持ち込みや使用を制限していない。そこで、自分のスマートフォンにメトロノームアプリを入れ、ランニング用のスマートフォンケースを腕に装着して走ることもできるようにした。高校生に最も身近な道具を使用することで、マラソンなど生涯スポーツへつながることも期待できる。鍛練的要素の強い長距離走に、チーム対抗戦やスマートフォンの活用など、少しの「遊び心」を加え、それによって生徒たちの長距離走の印象をポジティブに変えたい。

この授業は、筑波大学体育系教育研究科の市川(2018)、斎須(2019)が修士論文で考案した教材をもとに作成した指導案である。

2. 公開授業概要

1500mの自己記録をもとに設定した一定のラップタイムで、200mトラックを4周走った。1本目は、180bpm前後の自分に合ったリズム（ピッチ）のメトロノーム音を手掛かりに、一定のペースで走ることを目標とした。2本目は、メトロノームを使わずに走り、実際のタイムの合計に設定タイムとの誤差を足し、チーム4人で平均した記録を「チーム記録」として、10チームでチーム対抗戦を行った。チーム全体のタイムを速くするために一人一人が努力すること、誤差なく正確なラップタイムで走ることの2つが同時に要求されるため、チームの中で話し合いや協力が必要となる教材であった。