

小学校体育の教材に関する考察

—「体育概説（運動）」の実践から—

A Study on Activities of Physical Education in Elementary School
— Case Study of “Introduction to Physical Education (Practice)” —

河 本 洋 子 ・ 片 岡 悠 妃
(Yoko,KAWAMOTO) (Haruhi,KATAOKA)

はじめに

筆者らが担当する「体育概説（運動）」の授業の概要は、「小学校体育科の運動領域に関する目標や内容を学び、学習指導案の作成方法を習得する。さらに、模擬授業を実施し、教材となる運動の特性に触れながら、指導上の留意点について理解を深める。さらに、評価についても取り上げ、特にその考え方について学ぶ。また取り扱われている運動内容について、自ら実践し、それぞれの内容への理解を深め、その経験を教材研究に活用することを目指す。」と、シラバスで示されている。

今回は、2020年度から全面实施される小学校学習指導要領を視野に入れ、まず、「小学校学習指導要領（平成29年告示）解説体育編」の運動領域の内容と例示を表にまとめる作業を行った。さらに2018年度後期「体育概説（運動）」（本学教育学科学生10名：3年生男子1名、女子4名、4年生男子2名、女子3名）で取り組んだ授業の実践例を検討した。

2018年度現在は移行期のため、学生が学習指導案に用いる用語は従前（平成20年改訂）のままであるが、今回の改訂で、全ての教科の目標や内容を「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」の三つの柱で整理され、今後改訂後の用語に統一されるため、⇒で変更後の用語を示した。

学生が模擬授業で作成した学習指導計画案については、紙面の都合上、単元指導計画を割愛し、時間計画に焦点を絞り、再構成した。さらに、振り返りとして実践直後に書いた感想を手がかりに、教材となる運動の特性に触れ、何に気付き、何を感じ、何を学んでいるのかを明らかにしようとした。

1 小学校体育科の目標

平成20年改訂小学校学習指導要領では、体育科の目標は次のようであった。¹⁾

「心と体を一体としてとらえ、適切な運動の経験と健康・安全についての理解を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育てるとともに、健康の保持増進と体力の向上を図り、楽しく明るい生活を営む態度を育てる。」
(下線 筆者)

解説体育編によると、『適切な運動の経験』とは、児童が心身の発達の特性に合った運動を実践することによって、運動の楽しさや喜びを味わうことであり、このような経験を通して、児童の運動に対する親しみを育てるとともに、全人的な発達を目指している」²⁾としている。また、『運動に親しむ資質や能力の育成』、『健康の保持増進』、『体力の向上』の3つの具体的な目標が相互に密接な関連をもっていること」を示し、体育科の究極的な目標は「楽しく明るい生活を営む態度を育てる」ことを目指すものとある。³⁾

平成29年改訂の小学校学習指導要領では、体育科の目標は次のように表現され、詳細な解説がなされている。⁴⁾

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を見付け、その解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) その特性に応じた各種の運動の行い方及び身近な生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な動きや技能を身につけるようにする。
- (2) 運動や健康についての自己の課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、楽しく明るい生活を営む態度を養う。

(下線 筆者)

例えば、次のように文節・キーワードごとにゴシック体で示し、従前よりも具体的で明確な説明がなされている。

「心と体を一体として捉えとは、児童の心身ともに健全な発達を促すためには、心と体を一体として捉えた指導が重要であり、心と体の発達の状態を踏まえ、運動による心と体への効果、健康、特に心の健康が運動と密接に関連している（中略）そのためには、『心の健康』で学んだことと『体ほぐしの運動（遊び）』など具体的な活動を通して、心と体が深く関わっていることを体験できるよう指導することが必要である。」⁵⁾

ここには、体育科の理念を実際の具体的な活動によって体験・体感に導こうとする意図が見てとれる。

2 小学校体育科の内容の構成

小学校体育科の内容の構成は、体育科の目標と切り離せない。従前の学習指導要領による「適切な運動の経験」より明確で、「各種の運動とは、体づくり運動系、器械運動系、陸上運動系、水泳運動系、ボール運動系及び表現運動系という六つの運動領域の総称である。」⁶⁾としている。

第1学年及び第2学年（低学年）の目標においても「各種の運動遊びとは、児童の発達の段階を踏まえ、ねらいとする動きを遊びの要素を取り入れて行うものであり、児童が成功体験を得やすいように課題やルール、場や用具等が緩和された体づくりの運動遊び、器械・器具を使つての運動遊

び、走・跳の運動遊び、水遊び、ゲーム及び表現リズム遊びを指す。』⁷⁾とあり、従前は低学年も「体づくり運動」という名称だったのが、今回は「体づくりの運動遊び」となり、幼児期との接続を意識したものとなっている。

中学年では、「運動遊び」が「運動」になり、高学年では、「ゲーム」が「ボール運動」というように文言が違ってくるが、系統性は考慮されている。

表1 小学校体育科（平成29年度告示）の内容構成

学年	1・2	3・4	5・6
領域	体づくりの運動遊び	体づくり運動	
	器械・器具を使つての運動遊び	器械運動	
	走・跳の運動遊び	走・跳の運動	陸上運動
	水遊び	水泳運動	
	ゲーム		ボール運動
	表現リズム遊び	表現運動	
		保健	

（文部科学省 小学校学習指導要領（平成29年告示）解説体育編 p.24より）⁸⁾

3 各運動領域の内容と実践例

当該授業において取り扱った各領域の内容と実践例を、以下に示す。

各領域の中で数多く取り扱った単元もあるが、紙面の都合上、すべての実践例について記載することはできないため、いくつかの典型的な実践例を取り上げることにする。

- 9月20日（木） オリエンテーション、ゲーム（ソフトバレーボール）
- 9月27日（木） ゲーム（アルティメット）
- 10月4日（木） ゲーム（タグラグビー）
- 10月11日（木） 器械・器具を使つての運動遊び、器械運動（マット運動）
- 10月18日（木） 器械・器具を使つての運動遊び、器械運動（跳び箱運動）
- 10月25日（木） ボール運動（バスケットボール）
- 11月1日（木） ボール運動（バドミントン）
- 11月8日（木） 体づくり運動
- 11月15日（木） 陸上運動（ハードル走）
- 11月22日（木） ボール運動（サッカー）
- 11月29日（木） ボール運動（バレーボール）
- 12月6日（木） ゲーム（ティーボール）
- 12月13日（木） 表現運動

12月20日(木) 陸上運動(リレー)

1月10日(木) スポーツ大会

表2 体づくり運動系

学年	1・2	3・4	5・6
	A. 体づくりの運動遊び ア. 体ほぐしの運動遊び <u>手軽な運動遊びを行い、心と体の変化に気付いたり、みんなで関わり合ったりすること</u> ○ 伸び伸びとした動作で用具(新聞紙やテープ、ボール、なわ、体操棒、フープ)などを用いた運動遊び ○ リズムに乗って、心が弾むような動作で運動遊び ○ 歩いたり、走ったりする運動遊び ○ 伝承遊びや集団による運動遊び イ. 多様な動きをつくる運動遊び <u>(ア)体のバランスをとる運動遊び</u> ○ 回るなどの動き ○ 寝転ぶ、起きるなどの動き ○ 座る、立つなどの動き ○ 体のバランスを保つ動き <u>(イ)体を移動する運動遊び</u> ○ 這う、歩く、走るなどの動き ○ 跳ぶ、はねるなどの動き ○ 一定の速さでのかけ足 <u>(ウ)用具を操作する運動遊び</u> ○ つかむ、持つ、降ろす、回す、転がすなどの動き ○ くぐるなどの動き ○ 運ぶなどの動き ○ 投げる、捕るなどの動き ○ 跳ぶなどの動き ○ 乗るなどの動き <u>(エ)力試しの運動遊び</u> ○ 人を押す、引く動きや力比べをするなどの動き ○ 人を運ぶ、支えるなどの動き	A. 体づくり運動 ア. 体ほぐしの運動 <u>手軽な運動を行い、心と体の変化に気付いたり、みんなで関わり合ったりすること</u> ○ 伸び伸びとした動作で用具(ボール、なわ、体操棒、フープ)などを用いた運動 ○ リズムに乗って、心が弾むような動作で運動 ○ 歩いたり、走ったりする運動 ○ 伝承遊びや集団による運動 イ. 多様な動きをつくる運動 <u>(ア)体のバランスをとる運動</u> ○ 回るなどの動き ○ 寝転ぶ、起きるなどの動き ○ 座る、立つなどの動き ○ 渡るなどの動き ○ 体のバランスを保つ動き <u>(イ)体を移動する運動</u> ○ 這う、歩く、走るなどの動き ○ 跳ぶ、はねるなどの動き ○ 登る、下りるなどの動き ○ 一定の速さでのかけ足 <u>(ウ)用具を操作する運動</u> ○ つかむ、持つ、降ろす、回すなどの動き ○ 転がす、くぐる、運ぶなどの動き ○ 投げる、捕る、振るなどの動き ○ 跳ぶなどの動き ○ 乗るなどの動き <u>(エ)力試しの運動</u> ○ 人を押す、引く動きや力比べをするなどの動き ○ 人を運ぶ、支えるなどの動き ○ 物にぶら下がるなどの動き <u>(オ)基本的な動きを組み合わせる運動</u> ○ バランスをとりながら移動するなどの動き ○ 用具を操作しながら移動するなどの動き ○ 用具を操作しながらバランスをとるなどの動き	A. 体づくり運動 ア. 体ほぐしの運動 <u>手軽な運動を行い、心と体との関係に気付いたり、仲間と関わり合ったりすること</u> ○ 伸び伸びとした動作で全身を動かしたり、用具(ボール、なわ、体操棒、フープ)などを用いた運動 ○ リズムに乗って、心が弾むような動作で運動 ○ ペアになって背中合わせに座り、互いの心や体の状態に気付き合いながら体を前後左右に揺らすなどの運動 ○ 歩いたり、走ったりする運動 ○ グループや学級の仲間と力を合わせて挑戦する運動 ○ 伝承遊びや集団による運動 イ. 体の動きを高める運動 <u>(ア)体の柔らかさを高めるための運動</u> ○ 徒手での運動 ○ 用具を用いた運動(ゴムひもや棒の下をくぐり抜ける等) <u>(イ)巧みな動きを高めるための運動</u> ○ 人や物の動き、場の状況に対応した運動 ○ 用具などを用いた運動 <u>(ウ)力強い動きを高めるための運動</u> ○ 人や物の重さなどを用いた運動 <u>(エ)動きを持続する能力を高めるための運動</u> ○ 時間やコースを決めて行う全身運動

(文部科学省 小学校学習指導要領(平成29年告示)解説体育編より作成)

実践例1 体づくり運動 多様な動きをつくる運動（第3・4学年）

日時：2018年11月8日

授業者：4年生女子A

単元の目標

- (1) 体のバランスや移動、用具の操作などとともに、それらを組み合わせることができるようにする。
（運動の技能）⇒【知識及び運動】
- (2) 運動に進んで取り組み、きまりを守り、仲よく運動をしたり、場や用具の安全に気を付けたりしようとする。
（運動への関心・意欲・態度）⇒【学びに向かう力・人間性等】
- (3) 体づくりのための運動の行い方を工夫している。
（運動についての思考・判断）⇒【思考力・判断力・表現力等】

評価規準

- ・きまりを守り、友達と励まし合って体ほぐしの運動や多様な動きをつくる運動に進んで取り組もうとしている。
- ・用具の準備や片付けを友達と一緒にしようとしている。
（運動への関心・意欲・態度）⇒【学びに向かう力・人間性等】
- ・運動の仕方によって気持ちが変わることに気付き、友達と一緒に運動したり用具を使って運動したりなど、楽しくできる運動を選ぼうとしている。
- ・多様な動きをつくる運動の行い方を知り、友達の良い動きを見つけ、自分の動きに取り入れようとしている。
（運動についての思考・判断）⇒【思考力・判断力・表現力等】
- ・体のバランスをとったり移動したりする運動や、用具を操作したり力試しをしたりする動きを意図的に育む運動を通して、体の基本的な動きを総合的に身に付けるとともに、それらを組み合わせた動きを身に付けることができている。
（運動の技能）⇒【知識及び運動】

本時の展開

○学習のねらいや進め方を確認する。

○準備運動をする。

- ・「パワーアップ体操」：江戸川区のある小学校で、校庭が工事のため使えず、児童の運動量確保のために考案されたもの。

音楽（「スーパー戦隊ヒーローゲッター」）に乗って、かけ足足踏み。

ジャンプしながら片方の腕を上げ拳で天を突き反対の脚を前に蹴り出す、逆も行い、これを何度か繰り返す。

片方の足の内くるぶしを反対の手のひらでタッチしてすぐに外くるぶしを同じ側の手でタッチ、これを体の前と後で同様に言い、逆も行いリズムに乗って何度か繰り返す。

腕立て伏せをして立ちあがったら頭上で拍手×4回。

反復横とびの動作を何度か繰り返す。ポーズ。

○体ほぐしの運動をする。

- ・「言うこと一緒 やること一緒」：肩に手を置き列を組む。

教師役：「言うこと一緒！」、児童役「言うこと一緒！」

教師：「やること一緒！」、児童：「やること一緒！」

教師：「右！」、児童：「右！」と言いながら右へ跳ぶ、同様に前後左右に跳ぶ。

教師：「言うこと一緒！」、児童：「言うこと一緒！」

教師：「やること反対！」、児童：「やること反対！」

教師：「右！」、児童：「右！」と言いながら前後左右にかけ声と逆方向に跳ぶ。

- ・ボールを使った運動

①投げ上げーキャッチ：「これを卵だと思って！落としたら割れるからね。」とボールを卵に見立てる。

投げ上げてキャッチする。「だんだん高く！」「ボールが落ちてくるまでに何回手をたたけるかな？」

「くるっと1周できるかな？」その他各自色々な動作を入れる。落ちたら「アー、割れちゃった！」

②ボール送りゲーム：列になり手を上げてボールを上から後ろへ送る。次に、ボールを下から送る。

③的当てゲーム：2つのグループで円になり、円心のマーカーにボールを当て、全員が当てたら座る。

○用具を用いたりレーをする。

・ラダーまたは目盛が入ったマットの上を小刻みに駆け足をする→ジグザグに置いたディスクを裏返しにひっくり返す→コーンを回って走って帰ってくる。

○整理運動をする。

「パワーアップ体操」の腕立て伏せの部分の寝転がり腰のストレッチングに変えて行う。

振り返り

<授業者の振り返り>

説明は具体的にははっきりできないといけないと感じた。的確な指示が出せるようにしたい。

<学習者の感想>

・「パワーアップ体操」で、まずは身体を動かす導入が良かった。/ ダンス風のウォーミングアップは、子どもが楽しめて良いと感じた。/ 音楽に合わせて楽しく体をしっかり動かせると感じた。/ 思ったよりハードで最初の体操を踊ただけでも疲れた。

・「言うこと一緒 やること一緒」は、皆でやるととても楽しい。/ チームの仲間づくり、関係性づくりにとても良い教材になる。/ 他の単元でも使えると思った。

- ・ボールを卵に見立てて落とさないようにするなど、楽しみながら様々な動きにつながる運動ができた。
- ・ボール送り、チームで動いてコミュニケーションをとることができて良かった。
- ・ボールをマーカーに当てるのはやることは単純でもゲームでやるととても楽しい。
- ・ハードでありながらも競うものが入ると本気になってしまう自分がいた。またやりたい。/ ラダーを用いたり交互にディスクをひっくり返したりと様々なものができて、久しぶりにしっかりと走った。/ 競争の要素があり、子どもは勝とうと工夫するようになるため、楽しみながら身体を動かすことができる。

【総評】

全体としての感想に「体づくり運動という、親しみにくいイメージだが、とても楽しかった。」とある。ラダーを使った運動などは学校体育の場面というよりは運動部がトレーニングをしている場面がイメージされ、運動嫌いを招きかねないが、今回は学習者のほとんどが「楽しかった。」「面白かった」としている。ゲーム性をもたせて楽しい雰囲気の中で行えば、ある程度意図的であったとしても、「活動の種類が多く、様々な部分を動かしながら色々な運動ができたので、子どもたちも楽しみながら活動できると感じた。」というように、自分たちが実際にやってみて運動の特性に触れ、「小学生がすべての運動をする基礎」と感じとることができたようである。

表3 器械運動系

				1・2	3・4	5・6
種目	系	技群	グループ	運動遊び	基本的な技（発展技）	発展技（更なる発展技）
マット運動	回転系	接転技	前転	ゆりかご、前転がり、後ろ転がり、 背支持倒立（首倒立）、だるま転がり、丸太転がり、かえるの逆立ち、かえるの足打ち、うさぎ跳び、壁上り逆立ち	前転 易しい場での開脚前転（開脚前転）	補助倒立前転（倒立前転） （跳び前転） 開脚前転（易しい場での伸膝前転）
			後転		後転 開脚後転（伸膝後転）	伸膝後転（後転倒立）
		ほん転技	倒立回転		補助倒立ブリッジ（倒立ブリッジ） 側方倒立回転（ロンダート）	倒立ブリッジ （前方倒立回転、前方倒立回転跳び） ロンダート
			はね起き		首はね起き（頭はね起き）	頭はね起き
	巧技系	平均立ち技	倒立	背支持倒立（首倒立）、壁上り逆立ち、ブリッジ、かえるの逆立ち、かえるの足打ち、うさぎ跳び、支持での川跳び、腕立て横跳び越し、肋木	壁倒立（補助倒立） 頭倒立	補助倒立（倒立）

鉄棒運動	支持系	前方支持回転技	前転	ふとん干し、ツバメ、足抜き回り、ぶたの丸焼き、さる、こうもり、ぶら下がり、跳び上がり・跳び下り、前に回って下りる ○固定施設を使った運動遊び ジャングルジム、雲梯、登り棒、肋木	前回り下り（前方支持回転） かかえ込み前回り（前方支持回転） 転向前下り（片足踏み越し下り）	前方支持回転（前方伸膝支持回転） 片足踏み越し下り（横とび越し下り）
			前方足掛け回転		膝掛け振り上がり（腰掛け上がり） 前方片膝掛け回転（前方も掛け回転）	膝掛け上がり（もも掛け上がり） 前方もも掛け回転
		後方支持回転技	後転		補助逆上がり（逆上がり） かかえ込み後ろ回転（後方支持回転）	逆上がり 後方支持回転（後方伸膝支持回転）
			後方足掛け回転			後方片膝掛け回転（後方もも掛け回転） 両膝掛け倒立下り（両膝掛け振動下り）
跳び箱運動	切り返し系	切り返し跳び	馬跳び、タイヤ跳び、うさぎ跳び、ゆりかご、前転がり、背支持倒立（首倒立）、かえるの逆立ち、かえるの足打ち、壁上り下り倒立、支持で跳び乗り・跳び下り、踏み越し跳び	開脚跳び（かかえ込み跳び）	かかえ込み跳び（屈伸跳び）	
		回転系		回転跳び	台上前転（伸膝台上前転） 首はね跳び（頭はね跳び）	伸膝台上前転 頭はね跳び（前方屈腕倒立回転跳び）

(文部科学省 小学校学習指導要領（平成29年告示）解説体育編 p.175より作成）

実践例2 器械運動「マット運動」

日時：2018年10月11日

授業者：担当者

本実践については、模擬授業形式ではなく、授業の担当者主導で実施した。

本時の目標

「マット運動」に関する目標や内容を学び、教材となる運動の特性に触れる。また、自己の動きの状態を振り返ることによって、指導する際の動作の観察視点や留意点について理解を深める。

配付資料

- (1) 器械運動 学習記録用紙
- (2) 器械運動系・学習指導要領一覧表（小学校～高等学校）

本時の展開

1 【マットと仲良くなろう】

- 準備運動、学習の準備をする。 → 首回りを重点的に実施。
- マットに背中や腹などをつけていろいろな方向に転がる
 - ゆりかご、前転がり、後ろ転がり、丸太転がり（二人組で手を繋いで転がる）
- 手や背中で支えて逆立ちをしたり、体を反らせたりする。
 - 背支持倒立（首倒立）
 - 動物になってみよう！
- （あしか、うさぎ、「うさぎさんが（何回か前に跳ぶ） - 転んだ（前転がり）」、かえるの足打ち、かえるの逆立ち）

2 【基本的な技に取り組もう】

- 前転、少し大きく前転、とび前転、後転、開脚後転、開脚前転、側方倒立回転、ロンダート（挑戦技）

まとめ

- 整理運動、片付け、学習のまとめ

振り返り

【自分の動きの問題点 / 教員・友人からのアドバイス / 自分の感じ】

- ・ゆりかご：体の動きが連動していない。 / ふりこのように動く、おへそを見る、お尻を持ち上げる。 / お尻が上がらない。
- ・ゆりかご：首の近くが痛くなる（筋が凝っているから？） / 様々な方向に揺れる / マットに慣れることの大切さを実感した。
- ・「動物になってみよう！」：年齢が低いほど親しみやすいと思う。
- ・あざらし：前に進みにくい。 / 手なるべく外に向ける / 手の力が弱いから進まない。
- ・前転：真っ直ぐ滑らかに回転することができた。 / あごを引いておへそを見るように。 / 前転は回転運動の基礎だと思うので、より回転しやすい身体の形を意識することが大切。
- ・後転：手の力でやらない。 / お尻を高く持ち上げる。 / 手を使わずに回れた。
- ・後転：首が曲がってしまったり、手のひらをマットにつけないことがあった。 / お尻を頭の上までもってきて体重移動を使う。 / 力を使って回転しようとしているので体重移動をうまく使って回転することが課題。
- ・開脚後転：スムーズに開脚できる。 / お尻、背中、肩の順に床につける。
- ・開脚前転：お尻が後ろに残りやすく、難しい、起き上がることができない。 / 足をハンマーのようなイメージでふる（上体から上がろうとするのではなく、脚が下がるから上体・お尻が上がる）。 / 勢いが伝わり切っていない感じ。
- ・かえるの足打ち：お尻を上げることができない。 / お尻と肩を一直線に意識して手に乗ろうと

思った。／手に乗り切れていない、乗ると耐え切れず倒れると思った、お尻が重い。

- ・側方倒立回転：お尻がついていない、お尻が上がりきっていない、足だけでやろうとしている。／お尻を肩の真上まで持ち上げて足を上げるようにする。／お尻が上がらない、お尻を意識して大きく動きをつけて行う。
- ・側方倒立回転：遠くを見るように。／もっと手を遠くについて大きく回るようにする。
- ・ロンダート：空中で足を閉じていない。／前足に後ろ脚をそろえるように。／頭で理解はできるが空中で脚を閉じるということが難しい。

【総評】

マット運動は、取り組む運動動作や技のほとんどが、非日常的な動きであることから、技への挑戦に対して不安感や恐怖感を抱きやすく、児童によっては敬遠しやすい領域である。今回の実践では、技の系統性を考慮しながら、低学年から高学年までの例示全般を取り扱い、運動の特性に触れることを目的とした。学生の振り返りから、技のどこに課題や難しさがあるのか、どのように取り組むとできるようになるのかについて、実際に運動に触れることを通して、児童の躰きやすいポイントを把握できたようであった。また、「マットに慣れることの大切さを実感した」というコメントから、「いろいろな方向への転がり」、「手で体を支えての保持」、「回転」などの運動遊びを取り扱う低学年の内容領域が、その後のすべての技の基礎となることに気付いていた。

今後は、必要な体の扱い方や運動感覚が身につくための運動遊びの教材や場の工夫の仕方、技に対する苦手意識が強い児童に対するスモールステップの設定の仕方について検討していくことが課題となるであろう。

実践例3 器械運動「跳び箱運動」(第3・4学年)

日時：2018年10月18日

授業者：4年生男子B

単元目標

- (1) 運動に進んで取り組み、きまりを守り、仲良く運動をしたり、場や器械・器具の安全に気を付けたりすることができる。
(運動への関心・意欲・態度) ⇒ 【学びに向かう力・人間性等】
- (2) 自己の能力に適した課題をもち、技ができるようにするための活動を工夫できる。
(運動についての思考・判断) ⇒ 【思考力・判断力。表現力等】
- (3) 基本的な支持跳び越し技(切り返し系、回転系)をすることができる。
(運動の技能) ⇒ 【知識及び技能】

評価規準

- ①技ができる楽しさや喜びに触れることができるよう、跳び箱運動に進んで取り組もうとしている。

②友達と協力して、器械・器具の準備や片付けをしようとしている。（運動への関心・意欲・態度）

⇒【学びに向かう力・人間性等】

①基本的な技の動きや技のポイントを知るとともに、自分の力に合った練習方法を選び工夫している。（運動についての思考・判断）⇒【思考力・判断力・表現力等】

①自分の力に合った基本的な支持跳び越し技ができる。（運動の技能）⇒【知識及び技能】

本時の目標

自分のめあてを決め、基本的な支持跳び越し技に挑戦したり、開脚跳びや台上前転の技能ポイントを考えながら練習することができる。

本時の展開

知る（15分）

○学習のねらいや進め方を確認する。

○場や用具の準備をする。

○準備運動、感覚づくりの運動をする。

- ・屈伸、開脚、足首・手首・体の回旋、足を開く閉じるのうさぎ跳び、馬跳び（横、縦リレー）、手押し車リレー、腕立てジャンケン

取り組む（25分）

開脚跳びや台上前転の技能ポイントに気を付けて練習すること

○開脚跳びのポイントを確認し、開脚跳びの練習をする。

○台上前転のポイントを確認し、台上前転の練習をする。

○自分の課題に適した練習方法を選び、課題の解決を目指して練習する。

つなげる（5分）

○整理運動をする。

○学習を振り返り、学習カードに記録する。

- ・自己評価・相互評価・次時のめあて等

○用具の片付けをする。

○次時の予告をする。

振り返り

<学習者の感想>

- ・教師に集中させる工夫が見られた。
- ・ウォーミングアップをみっちりして、けがの予防を意識していた。
- ・うさぎ跳びは、自分が思うより遠くに手をつかなければならないと思った。
- ・馬跳びのルールがもう少し細かい方が良かった。
- ・跳ぶ前にポイントを指摘・確認していたのが良かった。
- ・跳び箱の上に帽子を置くなどの工夫があった。

- ・小学生の時よりも8段がとっても低く感じた。
- ・台上前転の説明をもっと丁寧にしてもいいのでは。
- ・台上前転は高い方がやりやすい。

【総評】

開脚跳びに有効とされるうさぎ跳びなど、ウォーミングアップをしっかりとしていたが、手押し車でジャンケンなどは、きつかったという意見もあった。

4年生で、年間を通じて実習していることもあり、全体として、落ち着いて、教師らしく模擬授業を進めることができていた。

表4 陸上運動系

学年	1・2	3・4	5・6
	C. 走・跳の運動遊び ア. 走の運動遊び ○ 30m～40m程度のかけっこ ○ 折り返しリレー遊び、低い障害物を用いてのリレー遊び イ. 跳の運動遊び ○ 幅跳び遊び ○ ケンパー跳び遊び ○ ゴム跳び遊び ※児童の実態に応じて、投の運動遊びを加えて指導することができる	C. 走・跳の運動 ア. かけっこ・リレー ○ 30m～50m程度のかけっこ ○ 周回リレー（1人が走る距離30m～50m程度） イ. 小型ハードル走 ○ いろいろなリズムでの小型ハードル走 ○ 30～40m程度の小型ハードル走 ウ. 幅跳び ○ 短い助走（5～7歩）からの幅跳び エ. 高跳び ○ 短い助走（3～5歩）からの高跳び ※児童の実態に応じて、投の運動を加えて指導することができる	C. 陸上運動 ア. 短距離走・リレー ○ 40m～60m程度の短距離走 ○ いろいろな距離でのリレー（1人が走る距離40m～60m） イ. ハードル走 ○ 40m～50m程度のハードル走 ウ. 走り幅跳び ○ リズミカルな助走（7～9歩程度）からの走り幅跳び エ. 走り高跳び ○ リズミカルな助走（5～7歩程度）からの走り高跳び ※児童の実態に応じて、投の運動を加えて指導することができる

（文部科学省 小学校学習指導要領（平成29年告示）解説体育編より作成）

実践例3 陸上運動「ハードル走」（第5・6学年）

日時：2018年11月15日

授業者：3年生女子B・C

単元の目標

- (1) 自分の目標記録に挑戦したり、友達との競争を楽しんだりすることができる。
（運動への関心・意欲・態度）⇒【学びに向かう力・人間性等】
- (2) 自分の力に合ったインターバルや高さを選んで学習を進めたり、競争方法を工夫する。
- (3) リズミカルにハードルを越えることができる。（運動の技能）⇒【知識及び技能】

評価規準

①自分の力に合った課題をもって進んで取り組み、競争の楽しさや目標記録に挑戦する楽しさや喜びを味わおうとする。

②③は省略。（運動への関心・意欲・態度）⇒【学びに向かう力・人間性等】

①競争を楽しむ場では、ルールや競争の仕方、作戦を決めている。

②③は省略。（運動についての思考・判断・表現）⇒【思考力・判断力。表現力等】

①ハードルの特性に応じた技能を身に付け、競争したり、自分の目標記録に挑戦したりすることができる。

②インターバルをリズムカルに走ることができる。（運動の技能）⇒【知識及び技能】

本時の目標

自分に合ったインターバルを見つけ、自分の力に合ったインターバルを選んで学習を進めたり、友達との競争を楽しみながら競争方法を工夫したりする。

本時の展開

導入【自分に合うインターバルを見つけよう】

○集合、整列、挨拶をする。

○準備運動、学習の準備をする。 ← 片方の脚を伸ばしもう片方を直角に曲げて
「1・2・3」で前傾する運動を担当者が助言。

・ケンケンで陣取り鬼をする。 ← 「きき足」の確認という授業者の意図。

○学習内容を確認する。

・インターバル ← メジャーで、6mと6.5mの場づくり
・3歩のリズム ← まず横を歩いたり、走って感覚をつかむ。

展開

○自分に合ったインターバルを見つける。

○友人と競争しながら楽しむ。

まとめ

○整理運動、片付け、学習のまとめをする。

<授業者の振り返り>

授業者B：ポイントを伝えるのが難しかった。

授業者C：ハードルは苦手意識がある子も多いため、楽しくを意識しながら行っていたが、ポイントや説明を相手に伝えるのが難しかった。/ウォーミングアップやリレーは楽しんでくれて良かった。

<学習者の感想>

・インターバルが選べて良かった。/段階を踏んでいて良かった。/無理なく挑戦することができた。

・スピード良く跳ぶのが難しいことに気づいた。/ねらいがはっきり伝わらなかったのも、跳ぶだけになり、どう跳べばよいかわからなかった。

- ・上手な子の何が上手なのか、何をまねするかを投げかけて考えさせると、次からどこを意識できるかわかる。/ 自主練習の時間でアドバイスし合い、考えながら取り組めた。
- ・相当体力を使うので休憩時間が必要と思った。
- ・最後にリレーをすると、自然と少し前かがみに跳んでいた気がした。/ リレーにするとチームワークも生まれて楽しいと思った。
- ・久しぶりで不安だったが、けがなく終えることができて良かった。/ 安全確保に気をつけたい。

【総評】

ハードル走に取り組むのは、小学校、あるいは中学校・高校以来という学生が多い。授業者の一人は、小学校の時、陸上教室でハードルをやったことがあるのが、取り組もうとした動機になっている。2人で相談しながら学習指導計画案に取り組んだが、単元計画などは丁寧に書けていたが、時間計画（本時）については、十分練ることができなかったと省察していた。また、ハードルは個人差があるので、ウォーミングアップとリレーは楽しめたようだが、授業の盛り上げ方が悩ましかったと振り返っている。

文化の伝達という面から、担当者が時々介入し助言した。例えば、ハードルを跨ぐ時は、踏切足と着地の足は2:1を目安に、跨いだらすぐに着地し、次に向かうというようなことである。学習者の中に、背が高く、ハードルの高さがそれほど高くないので、普通に走っているように見える者がいた。その場合は、跨ぎ越す時、前に出した脚と反対の手で押さえるようにして上体を前傾させるという注意が必要ないくらいであった。それを見て刺激を受け挑戦する者もいたが、どうしても上に跳ぶ者もいた。全体に、選んだインターバルでそれぞれがリズムカルに走ることはできていた。リレーになると本気になり、やや前傾姿勢ができるが、腕の振りまで注意がいかなくなるように思えた。

表5 ボール運動系

学年	1・2	3・4	5・6
	E. ゲーム ア. ボールゲーム ○ 的あてゲーム ○ シュートゲーム ○ 相手コートにボールを投げ入れるゲーム ○ 攻めがボールを手などで打ったり蹴ったりして行うゲーム イ. 鬼遊び ○ 一人鬼、手つなぎ鬼、子増やし鬼 ○ 宝取り鬼、ボール運び鬼	E. ゲーム ア. ゴール型ゲーム ○ ハンドボール、ポートボール、ラインサッカー、ミニサッカーなどを基にした易しいゲーム (味方チームと相手チームが入り交じって得点を取り合うゲーム) ○ タグラグビー、フラグフットボールなどを基にした易しいゲーム (陣地を取り合うゴール型ゲーム)	E. ボール運動 ア. ゴール型 ○ バスケットボール、サッカー、ハンドボールなどが簡易化されたゲーム ○ タグラグビーやフラグフットボールなどが簡易化されたゲーム

	イ. ネット型ゲーム ○ ソフトバレーボールを基にした易しいゲーム ○ プレールボールを基にした易しいゲーム ○ バドミントンやテニスを基にした易しいゲーム ○ 天大中小など、子供の遊びを基にした易しいゲーム ウ. ベースボール型ゲーム ○ 攻める側がボールを蹴って行う易しいゲーム（キックベース） ○ 手や用具などを使って打ったり、静止したボールを打ったりして行う易しいゲーム（ハンドベースボール、ティーボール）	イ. ネット型 ○ ソフトバレーボールやプレールボールが簡易化されたゲーム ○ バドミントンやテニスが簡易化されたゲーム ウ. ベースボール型 ○ ソフトボールが簡易化されたゲーム ○ ティーボールが簡易化されたゲーム ※それぞれの型に応じたその他のボール運動（ハンドボール、タグラグビー、フラッグフットボール）を指導することも可 ※ウは、学校の実態に応じて取り扱わないことも可
--	---	---

（文部科学省 小学校学習指導要領（平成29年告示）解説体育編より作成）

実践例5 バスケットボールを楽しもう！（第5・6学年）

日時：2018年10月25日

授業者：4年生女子 D

単元の目標

- (1) 仲間と協力しながらバスケットボールに進んで取り組み、積極的にゲームを楽しむ。
- (2) 仲間の特徴に応じて、攻め方や守り方などの作戦を考え、工夫しながら協力してゲームを楽しむ。

評価規準

- ①ルールやマナーを守り、仲間と協力して楽しもうとしている。
- ②準備や片付けに進んで取り組もうとしている。
（運動への関心・意欲・態度）⇒【学びに向かう力・人間性等】
- ①チームの特徴に応じて作戦を立てようとしている。
- ②チームの目標を意識して、それを達成するために自分の目標を立てている。
（運動についての思考・判断）⇒【思考力・判断力。表現力等】
- ①仲間と協力しながら、ゴール近くでのシュートをねらうことができる。
- ②シュートをねらうために、仲間に向かってパスすることができる。
- ③ドリブルをして動くことができる。（運動の技能）⇒【知識及び技能】

本時（3/5）の目標

- (1) リーグ戦に向けて自分のチームの特徴に応じた作戦を立てよう。（思考・判断）⇒
- (2) 仲間と協力してパス・ドリブル・シュートをしようとしている。（技能）⇒

(3) 仲間と協力して楽しもうとしている。(関心・意欲・態度)⇒

本時の展開

導入 8分

○集合・整列・挨拶

◎本時の流れとめあてを説明。

めあて：リーグ戦に向けて自分のチームの特徴に応じた作戦を立てよう。

○準備運動、チームごとにボールを使ったアップ。

展開 30分

○作戦タイム：作戦を考える。

◎チームごとに作戦を考えるように伝える。

○練習：チームごとに作戦のために必要な練習を行う。 ◎必要があればアドバイス

○ゲーム：5分ゲームを行う。

◎作戦を意識するよう伝える。様子を確認。

まとめ 7分

○クールダウンをチームごとに行う。 ◎クールダウンと振り返りをするように指示

○リーグ戦に向けて自分のチームの特徴に応じた作戦を話し合う。 ◎アドバイス

○片付け

◎片付けの指示

<授業者の振り返り>

- ・アップや練習（パス、ドリブル、シュート）など、もう少しつながりのある順番や内容にすれば良いと思った。
- ・ポイントをもう少し分かりやすくまとめられたら良かった。
- ・最後のゲームでゴールをコーンにしたことは良かった。
- ・運動量が多いが、ボールをつないでゴールをねらうのは楽しかった。（人数が少なかったため、プレイもした。）

<学習者の感想>

- ・アップで、スキップやサイドステップをしながらドリブルする工夫が良かった。
- ・ドリブル→シュート→パス→ゲームという流れが良かった。
- ・臨機応変に場所や道具を使って良かった。（ゴール、タイマー、コーン）
- ・バスケットボールとつなげるためにも、ポートボールから行くと良いことが分かった。
- ・子どもの能力や人数に合わせて授業内容を変えていく必要があると分かった。
- ・バスケットボールはシュートの技術が悪いと点数が入らないけど、ポートボールはシュートしやすく、点数も入りやすいから、誰もが楽しめると感じた。
- ・ゴールをコーンにただけでさらに楽しくなり、ルールや得点方法を変えることによる面白さを感じた。
- ・得意不得意関係なく、みんな必死にボールを追いかけて、まとまれて、すごい達成感があり良かった。

・台に乗る人も楽しいと感じていたようなので全員が楽しんでいた。

【総評】

「バスケットボール」を行う予定が、ゴールでのシュート練習はできたが、事情で、コートが使えなくて急遽「ポートボール」に変更したにもかかわらず、全員が楽しく取り組むことができた。最後のゲームは台に乗ったゴールマンがコーンを逆さに持って、そこにシュートするというもので、上手く捕球すると手応えが感じられ、楽しむ工夫がみられた。授業者の自己評価はあまり高くないが、学習者の評価は高かった。

そのほか、ボール運動系の運動内容としては、ソフトバレーボール、ドッジビー、アルティメット、タグラグビー、バドミントン、サッカー、バレーボール、ティーボールにも取り組んだが、ここではごく簡単に触れるにとどめる。

- ソフトバレーボール：初回の授業で簡単なゲームのあと、軽くゲームを楽しんだ。
- ドッジビー・アルティメット：ディスクを投げたり捕えたり、ゲームまで楽しくできた。
- タグラグビー：タグ取り鬼、パス練習、ゲームと楽しくできた。
- バドミントン：はじめ卓球のラケットで打ち、回内・回外運動の習得体験。
- サッカー：グリッドコートで、縦にパスを繋ぐという工夫が見られた。
- バレーボール：バレーボールを専門とする担当者が段階を追って指導。盛り上がる。
- ティーボール：受講生以外にも野球愛好者が集まり、大いに盛り上がる。

表6 表現運動系

学年	1・2	3・4	5・6
	F. 表現リズム遊び ア. 表現遊び 身近な題材の特徴を捉え、そのものになりきって全身で即興的に踊ること ○ 鳥、昆虫、恐竜、動物園の動物など、特徴が捉えやすく多様な感じの動きを多く含む題材 ○ 飛行機、遊園地の乗り物、おもちゃなど、特徴が捉えやすく速さに変化のある動きを多く含む題材	F. 表現運動 ア. 表現 身近な生活の題材から主な特徴や感じを捉え、表したい感じをひと流れの動きで即興的に踊ること ○ 「具体的な生活からの題材」ー「○○づくり」(料理、粘土造形など)、「1日の生活」(洗濯物、掃除、スポーツなど) ○ 動きの誇張や変化(硬く・軟らかく、大きく・小さく、早く・遅くなどの動きの質感や形状の変化を付けて誇張したり、二人で対応する動きを繰り返したり)	F. 表現運動 ア. 表現 いろいろな題材(火山、嵐、祭りなど)からそれらの主な特徴を捉え、表したい感じやイメージをひと流れの動きで即興的に表現したり、グループで簡単なひとまとまりの動きにして表現したりすること。 ○ 「激しい感じの題材」…生活や自然などから「激しく○○する」(バーゲンセール、火山の爆発、大型台風接近など)や「急に○○する」(ロボットが壊れた、竜巻発生、怒りの爆発など)などの変化や起伏のある動きを含む題材 ○ 「群(集団)が生きる題材」…生活や社会、自然などから「祭り」、「スポーツの攻防」、

イ. リズム遊び (※学校や地域の実態に応じて、歌や運動を伴う伝承遊び及び自然の中での運動遊びを加えて指導可) 軽快なリズムの音楽に乗って弾んで踊ったり、友達と調子を合わせたりして即興的に踊ること ○ ロックやサンバなどの軽快なリズムの曲で児童にとって身近で関心の高い曲 ○ 簡単なフォークダンス ジェンカ、キンダーポルカ、タタロチカ	イ. リズムダンス（フォークダンス可） 軽快なロックやサンバなどのリズムの特徴を捉え、リズムに乗って弾んで踊ったり、友達と関わり合ったりして即興的に踊ること。 ○ 軽快なテンポやビートの強いロックのリズム ○ 陽気で小刻みなビートのサンバのリズム	「出口を探せ！」などの特徴的な群の動きや迫力を生かせる題材 ○ 「多様な題材」…「私たちの地球」、「ニュース〇〇」、「〇月×日、私のダイアリー」など、社会や生活のいろいろな印象的な出来事から個人やグループで選んだ関心のある題材 イ. フォークダンス（日本の民謡を含む）（リズムダンス可） ○ 日本の民謡（阿波踊り、春駒、ソーラン節、エイサー） ○ 外国のフォークダンス（マイムマイム、コロブチカ、グスタフス・スコール）
---	---	--

(文部科学省 小学校学習指導要領（平成29年告示）解説体育編より作成)

表現運動は、フォークダンスの「ジェンカ（フィンランド）」と「マイムマイム（イスラエル）」を予定していたが、「ジェンカ」が「ジンギスカン」と似ているという受講生のつぶやきを取り入れ、曲をダウンロードしてスピーカーで流し、即取り組むことができた。

残りの時間は、「ジェットコースター」を題材に、グループで「表現」に取り組んで、はじめは恥ずかしがっていたが、やっているうちに楽しんでいた。

おわりに

学習指導要領の理念を理解し、教科の学習内容を理解する意味で、筆者らは小学校学習指導要領（平成29年告示）解説体育編に示された内容や例示を表にまとめる作業を行った。

今回改訂された小学校学習指導要領では、目標の解説や各運動領域の行い方や例示が、今までよりかなり詳細になった。運動（遊び）に意欲的でない児童への配慮の例も詳細に示されているが、紙面の都合もあり、ここでは取り上げなかった。

今回の改訂で言われる三つの柱は、確かな学力の育成のための三つの資質・能力であり、体育科教育においても、次のことが今まで以上に問われるのは間違いない。（強調 筆者）

- ①「何を理解しているか、何ができるか（生きて働く「知識・技能」の習得）」
- ②「理解していること・できることをどう使うか（未知の状況にも対応できる「思考力・判断力・表現力等」の育成）」
- ③「どのように社会・世界と関わり、よりよい人生を送るか（学びを人生や社会に生かそうとする「学びに向かう力・人間性等」の涵養）」⁹⁾

今後、この強調部分だけが全教科の目標や評価と関連付けながら多用されると予想される。学習指導要領は「学び」の指針としての存在意義は大きいですが、様々な「学び」が繋がる可能性は、教材

と取り組む授業実践の中で積み重ねられていく。

そこで本稿では、学生たちが教職課程の体育授業の中で、運動を実践しながら、担当者による授業や学生による模擬授業から何をどのように学び、何が身に付いたか、学習指導案と直後の振り返りから教材との取り組みを明らかにし、今後の手がかりを得ようとした。

その結果、小学校学習指導要領の体育科には色々な運動文化が盛り込まれており、それらのバリエーションを体験的にバランスよく学ぶことができていたと考える。また、模擬授業を経験することで、授業者や学習者として振り返り、良かった点や改善点を共有し合うことができた。希望者はタブレットで映像を撮り、それを見てフォームや作戦を見直すことも一部取り入れた。

「体育概説（運動）」は選択必修科目、3年次配置で1限開講のため、1年次から履修可能な「体育概説（理論）」を履修する者が多いということもあり、小人数ではあるが、そのことが密度の濃い学びに繋がっていると思われる。2020年度より2年次から履修できるようになることが決まったので、ボール運動などは、人との関わりなどにもっと活気を呈すると予想される。受講生は多くはないが、前年度の受講生がかなりの割合でリピーターとして参加していたり、2人で担当する指導体制になったことで、授業内容の充実が図れたと考える。

【引用・参考文献】

- 1) 文部科学省（2008）小学校学習指導要領解説体育編 平成20年8月 東洋館出版社 p.9
- 2) 前掲書1) pp.9-10
- 3) 前掲書1) p.9
- 4) 文部科学省（2018）小学校学習指導要領（平成29年告示）解説体育編 平成29年7月 東洋館出版社 p.17
- 5) 前掲書4) p.19
- 6) 前掲書4) p.20
- 7) 前掲書4) p.36
- 8) 前掲書4) p.24
- 9) 白旗和也編著（2017）平成29年版 小学校学習指導要領の展開 体育編 明治図書 p.11
- 10) 日本体育科教育学会（2018）体育科教育学研究 第34巻 第1号 創文企画