

# 体 育 科

山 下 亜寿佳  
北 豊

## 1 体育科における学びを豊かにする聞き合い

協力的・効果的  
なかかわり

### ※1 自

自分や自分が属するグループ

### ※2 他

友達や友達が属するグループ

### ※3 身体感覚

回転感覚、逆さ感覚、支持感覚等、様々な身体感覚のこと。

### ※4 気付き

無意識で行う運動(身体知)を、身体感覚をもとに明らかにすること(形式知)。

体育の授業では、運動の「できる・できない」や「速い・遅い」、「上手・下手」が明確になりやすい。それは誰もが運動している姿を見て、比較することができるからである。運動の「できる・できない」や「速い・遅い」などの技能差が大きい場合、運動のできる子どもが一方向的に運動のできない子どもに動き方のアドバイスをしたり、ゲームの作戦を立てたりすることが多い。しかし、運動の「できる・できない」が、運動のポイントの「分かる・分からない」と一致しているとは限らない。運動ができなくても、運動のポイントを理解していることがあるからである。逆に、運動ができていても、運動のポイントが分からないこともある。運動の「できる・できない」子どもと「分かる・分からない」子どもが協力的・効果的にかかわることで、どの子どもも意欲的に運動に取り組んでいくことができるようになる。

協力的・効果的に仲間とかかわることとは、自<sup>※1</sup>や他<sup>※2</sup>の動きをよりよくしていこうとするかかわりである。そのようなかかわりでは、互いの動きをよりよくしていくために、互いの動きを見合ったり、互いの身体感覚<sup>※3</sup>の気付き<sup>※4</sup>を伝え合ったりする。子どもは、これまでに培った身体感覚を使って運動を行うため、同じ運動をしていても、得られる身体感覚は個々によって違いがある。そのため、仲間とかかわっていく中で、気付きの違いを知り、自に不足していた気付きを動いて試してみようとする。そして、試すことで気付きの有効性を感じたり、新たな気付きをつかんだりすることができ、自や他の動きをよりよくしていくことにつながる。そうすることで、運動の「できる」と「分かる」をつなぐことができるようになる。

よって、体育科では学びを豊かにする聞き合いを以下のように考える。

動きの試行錯誤をする中で 気付きの有効性を感じたり 新たな気付きをつかんだりして 自や他の動きをよりよくしていく聞き合い

## 2 聞き合いのために

### (1) 子どもにつけたい態度

運動のできる・できないにかかわらず、課題に対して動きを試す態度をつけたい。動いて試すことで、一人一人が気付きをつかむことができるからである。互いの気付きがもとになり、動いて試すことを繰り返していく。互いにかかわっていく中で、動きができない子どもは教えてもらったことを試そうとし、動きができる子どもは動きに合わせた声かけをしたり動きを補助したりする。動きができるようになりたいという思いとできるようになってほしいという思いが重なり、自と他の気付きを聞き合い、よりよい動きにつながっていく。

### (2) 子どもに共有させておきたいこと

子どもは運動する際、これまでに培った身体感覚を使って運動を行う。そのため、子どもが運動のきまりや目的を理解し、共有していることが大切である。一人一人の身体感覚が違うため、同じ運動をしていても多様な気付きに出会うことができる。しかし、多様な気付きが授業の課題に対してすべて有効とはいえない。

すべての気付きを聞き合っているのは、豊かな聞き合いにはつながらないからである。運動のきまりを守り、運動の目的や課題に合った気付きを聞き合う必要がある。

### 3 関係づけ再構成する手だて

#### (1) 試行錯誤できる場の設定

動きの試行錯誤

子どもが動きの気付きをつかむために、動きの試行錯誤ができる場を設定する。そこでつかんだ気付きを比較することで、気付きを関係づけることができる。関係づけた気付きは、動きとして試してみなければ気付きの有効性がつかめない。そのため、動きを試行錯誤できる場をさらに設定する。その場では、関係づけした気付きから自の動きに合った気付きを選択して動いて試す。そのようにすることで、新たな気付きをつかんだり、気付きの有効性を感じたりすることができる。また、動きの試行錯誤をしている友達の動きを見て気付きをつかむこともできる。動いてつかんだ気付きと動きを見てつかんだ気付きを聞き合うことで、気付きを比較したり新たな気付きをつかんだりすることができる。試行錯誤できる場を設定することで、よりよい動きにつながる気付きをつかみ、自の動きに生かしていくことができる。

#### (2) 動きの言語化と言語の動作化

学習ノート  
ワークシート  
ホワイトボード

動きを言語化し、学習ノートやワークシート、ホワイトボードなどに記していく。動きを言語化していくことで、自と他の動きを比較することができるとともに、全体で動きを共有することができる。動きを言語化した中から、自にとってよりよい言語を選択したり判断したりすることができ、よりよい動きをするための材料となる。選択や判断をする聞き合いから、選択や判断した言語の動作化をする。そして、さらに動きを言語化し、聞き合った言語を動作化することを繰り返していくことで、動きがよりよくなることにつながると考える。

#### (3) 客観的な視点の活用

視聴覚機器

デジタルカメラやビデオカメラ、タブレット端末等の視聴覚機器を使うことで、客観的な視点から自や他の動きを見ることができる。動いているだけでは気付きがなかったことが、映像や写真を見ることで明らかになる。映像や写真と実際の動きとの違いを感じ取り、その気付きを聞き合うことで新たな動きを試すことができる。気付きを生かし、よりよい動きにつながることで、気付きの有効性を感じたり、より動きを見る目が養われたりすると考える。また、視聴覚機器だけでなく、友達の動きを見て気付いたことを聞き合うことで、友達の動きをよりよくすることに繋がるとともに、自で気付きを試すことにもつながる。

#### (4) 課題に応じたグループ構成

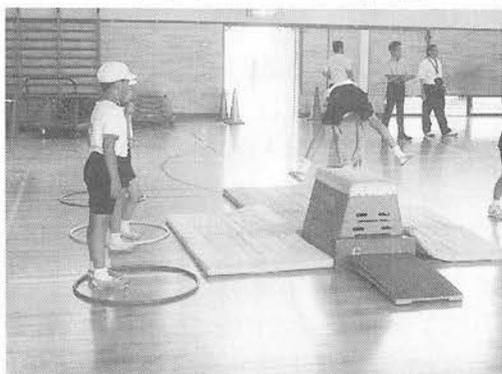
体育では、集団で行う運動と個で行う運動がある。集団で行う運動の場合、必然的にグループを構成する。グループ内やグループ同士で動きを見合ったり、気付きを伝え合ったりすることができる。その場合、グループを二つに分け、兄弟チームを編成することで、互いの動きを見て気付いたことを聞き合い、グループの動きをよりよくすることに繋がる。また、個で運動を行う場合は、よりよい動きにつながるようなグループを構成し、気付きを聞き合う。グループ編成は、無作為編成、課題別編成、同質・異質編成、習熟度編成、人間関係編成から効果的な編成を選択し、気付きを生かした聞き合いができるようにする。

## 4 実践例

### (1) 試行錯誤できる場の設定

#### ① 4年生 「チャレンジ！跳び箱運動」

技能を習得するためには、技のポイントを意識して試行することは重要であるが、跳び箱運動では、自分の技を自身で確かめることは難しい。そのため、子ども同士が気付きを出して互いに見合ったり聞き合ったりすることが大事になる。そこで、ふみきり・空中動作・着地の位置に合わせてフラフープを置き、自身の動きに合ったポイントを選択して跳び方を試行する場を設定した（資料1）。技の試行の際に、見てほしい観点を相手に伝えてアドバイスを受けるようにした。



資料1 役割を決めて「する」「見る」場面



資料2 ポイントを告げ、跳び越す

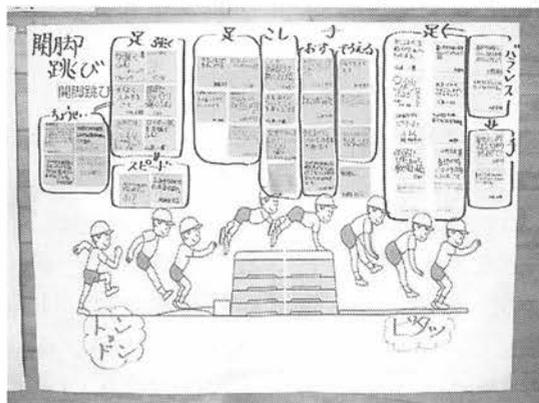
「する」「見る」の役割を明確にすることで、かかわって学習を進めることができた。「する」子どもは、これまでの聞き合いで気付いたポイントに関係づけてとらえ直し、「見る」子どもに自身に必要なポイントを伝え試行した。実際の試行で、子どもは着地を見てもらうように告げピタッと止まるために膝を柔らかく曲げているのが分かる（資料2）。この役割を経験することにより、自身の修正点が分かり、他が跳ぶところを見ることで技のポイントを意識化するようになった。

また、子どもの技能の習得に合わせた場づくりも必要になる。台上前転の指導過程では、ステージを使って高いところからセーフティマットに下りる感覚を体験させる場を設定した。そのため、「ふわっ」と下り、しっかりと着地する感覚を味わうことができた。また、跳び箱の上では、回転することに恐怖を感じてしまう子どもでも、安全面に配慮することで容易に取り組むことができ、跳び箱に対する恐怖心をやわらげることができた。感覚を養い自分の力量に応じた場を選択して試そうとすることにもつながった。

### (2) 動きの言語化と言語の動作化

#### ① 4年生 「チャレンジ！跳び箱運動」

跳び箱の学習を始めると、子どもは高く跳んだり遠くに跳んだりする意識が強かった。



資料3 ポイントを跳び図に整理

そこで子どもに、「上手な跳び方ってどんな跳び方だろう。」と投げかけた。子どもは、「足が伸びている。」「着地でしっかり止まる。」等思ったことを出し合い、「開脚跳びをより上手に跳ぶにはどうすればいいか」という課題設定をして試行することにした。子どもは、他の演技を見ながらポイントを見つけ言語化することを通して、具体的な視点をもつことができた。付箋に書いたポイントを発表してお互いに聞き合う中で、付箋を活用して分類して示したことにより（資料3）、跳ぶまでの一連の動作を、ふみきり・空中動作・着地

の3局面ととらえることができ、またその中でも体の部位（足・腰・手・目）の動きが大きく関係していることをつかむことができた。これらをもとに、これまでの自分の意識にはなかったポイントを知り、動きを見たり試したりするためのポイントを明確にした。跳び越すときのポイントを絞り込めていない子どもには、ポイントを選択するうえで手だてとなった。これまでの聞き合いでの気付きを関係づけ試行しながら、A児は着地をうまくするには空中での姿勢が大切である、また、B児はふみきりから手を着くまでの動きがつかっている、と再構成している（資料4）。

その後も、子どもは、聞き合いを通して自身に必要なポイントを取り入れて、ふみきりの強弱、手のつき方、着地のバランス等局面と体の部位の動きとの関係を結びつけて個々に課題意識をもって跳ぶことができた。

<p><b>【A児】</b>  <u>着地</u>の時に<u>足</u>を曲げてピタッと止まる</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p><u>空中</u>での<u>しせい</u>は、<u>手</u>をできるだけおくについて、<u>足</u>を開けます。そして、<u>こし</u>を高めにして跳べばいいのです。ただし、<u>こし</u>の<u>上げ具合</u>も調節しないと、<u>着地</u>がうまくいきません。</p>	<p><b>【B児】</b>  <u>手</u>を前の方について<u>足</u>を高く上げる</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p><u>ふみきり</u>は勢いよく跳ぶために大切であり、<u>手</u>をしっかりと着けるじゅんぴだということも分かりました。</p>
--	---

資料4 作文でのふりかえりより

## ② 5年生 「身近なものを使ってパワーアップ」

新聞棒を使った運動は、子どもが初めて経験するため、興味をもって運動に取り組んでいた。子どもは楽しみながら運動に取り組み、いろいろな動きを見つけていた。しかし、本単元では体の柔らかさ（柔軟性）と巧みな動き（巧緻性）の二つの体力要素につながる動きを見つけるため、見つけた動きすべてがパワーアップにつながるとは限らない。そのため、二つの体力要素に合ったよりよい動きとは、どのような動きなのかを考える必要があった。そこで、動きを言語化し、全体で動きを試しながらよりよい動きを見つけていくことにした。

全体でよりよい動きを見つけていく際は、動きを言語化し、その言語をもとにして聞き合えるようにした。全体で言語を共有するために、言語化した動きは二つの体力要素別に模造紙にまとめていった（資料5）。また、一人でできる動きと二人や三人以上でできる動きも分かるように表にまとめた。表に言語をまとめていくと、二つの体力要素に似ている動きがあることと、一人の動きで人数が増えてもできる動きがあることに気付いた。その気付きから、動きを試していくことで、表には記されていない新たな動きを見つけることができた。それは、表にまとめられた言語を関係づけて聞き合うことで、意識して体を動かし、新たな気付きをつかむことができたからである。それが再構成につながり、新たな動きを見つけることができた。



資料5 模造紙に動きを言語化する

## (3) 客観的な視点の活用

### ① 4年生 「チャレンジ！跳び箱運動」

「開脚跳びをより上手に跳ぶにはどうすればいいか」では、動きの言語化をより効果的にするために、跳び越し方を視聴覚機器を活用して実際の映像や写真で確認するようにし

た。デジタルコンテンツを視聴することで、跳び越し方のイメージをつかむことができ、自身も跳べるようになりたいという意欲づけにつながった。しかし、イメージと実際の動きにはずれが生じてくる。



資料6 映像遅延装置で動きの確認

そこで、映像遅延装置を設置して、数秒遅れを自分の試行を見ることができる場を設定した(資料6)。そうすることで、より明確に目指す姿をイメージしたりポイントを意識して練習したりすることができ、自分や仲間の跳び越し方の現状や変化が分かり、よりよい動きにつながると考えたからである。

実際に映像遅延装置で跳び越しを試行してみると、最初は自分の試技を見ることができる喜びが大きく、目指す姿やポイントを忘れがちになることもあった。しかし、目的の確認とグループでのルール作りをすることでアドバイスが

活発になった。「腰の位置がどうだったか。」「今のは高かったよ。」「自分でもうまくなったと思う。」と気付いたことをアドバイスし、自分の体の動きを客観的に見たり比較したりすることで、より体の動きが分かり、ポイントを意識して動きを修正していた。

## ② 5年生 「身近なものを使ってパワーアップ」

単元を通して、タブレット端末PCを活用し、客観的に動きを確かめられるようにした。新聞棒を使った運動は、これまでに体験したことがない動きを試行するため、子どもは動きに夢中になっていた。そのため、グループでタブレット端末PCを活用するよりも、教師や見学している子どもがタブレット端末PCを使うことで、試行している動きを客観的にとらえることができると考えた。また、子どもがイメージした動きとの比較ができると考えた。



資料7 タブレット端末PCで動きを確認する

子どもの動きが止まった時や、動きがうまくいかないような時にタブレット端末PCで動きを確かめた(資料7)。子どもは、「思ったより体がそっている。」や「もっと体を曲げられないかな。」と自分の動きを客観的に見ることができた。自分のイメージする動きとタブレット端末PCの動画から気付いた分かったことを関係づけ、よりよい動きにしようとして何度も動きを試していた。また、一緒に見ていた友達からも、「もう少し上を向いた方が体をそらしやすいよ。」や「足を少しずつ前に進めていくと棒をこえられるよ。」などのアドバイスをもらい、意識して体を動かしていた。

何度か動きを繰り返し、もう一度タブレット端末PCで動きを確かめることで、以前の自分の動きと今の自分の動きを比較することができ、気付きの有効性を感じることができた。

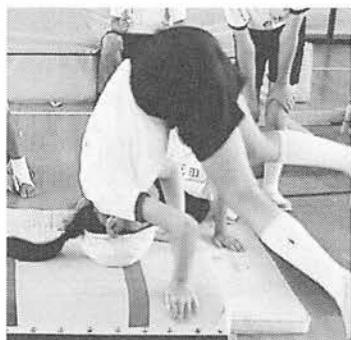
## (4) 課題に応じたグループ編成

### ① 4年生「チャレンジ! 跳び箱運動」

跳び方の「できる」と「分かる」をつなぐために、グループでの聞き合いは重要であると考えた。

台上前転の練習を進めると、技能の習得に個人差が大きく見られ、個々に合った課題をもたせるためにスモールステップを踏んだ場づくりが必要であると感じた。まずは、より技能が近い友達同士で教え合うことをねらい、等質グループを編成した。

次に、気付きを生かした聞き合いから、自分では気付いていなかったポイントを取り入れて試行できるように異質グループを編成した。資料8のグループの話し合いで、台上前転のポイントとして手を前に着くことと体を丸めることの2つを挙げている。これは、開脚跳びの学習を生かして局面と体の部位の動きに着目しているといえる。グループ内では、1段で挑戦しているC児に対して、「ふみきって腰を高く。」「頭を入れたら体も丸くなるよ。」とアドバイスしたり自身で実演して見せたりする聞き合いがみられた（資料8）。



頭のとっぺんがつき回れない



D児「手をしっかり着いて腰を高く上げればいいよ」  
E児「頭を入れば体も丸くなるよ」とアドバイス

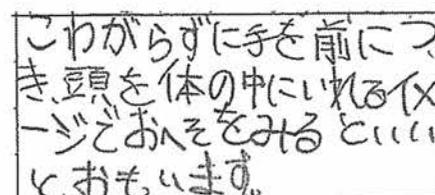


頭を入れて体を丸める

資料8 子どもの動きの変容

これは、「もうちょっとだよ。」「がんばったらできるよ。」のような心情面での言葉かけではなく、局面や体の部位の動きを言語化して技術的な言葉かけになっている。それとともに、言葉では言い表せないことを動いて見せて補っているやりとりであるといえる。C児は、この時間で2段で台上前転することができ、自身のポイントをつかむことができた（資料9）。

異質グループの中で聞き合ったポイントを関係づけ、動作化をくり返していくことで、技の習得が行われ、さらに自身の中でのイメージを言語化し再構成が行われた姿といえる。



資料9 学習カード ふりかえり

## 5 成果と課題

聞き合いが成立するためには、自や他の動きをよりよくするための学び方を知ることが重要である。一例として挙げた跳び箱運動のように、「する」「見る」の個々の役割をはっきりさせたことで、活発にアドバイスする姿が見られ、今後のマット運動・鉄棒運動でも生きてくると考える。

自や他の動きをよりよくしていく、そして運動の「できる」と「分かる」をつなぐ聞き合いのための手だてを講じた。動きを言語化することで、心情面ではなく、局面や体の部位を意識した技能面での聞き合いをすることができた。また、実態に合ったグループ編成を行うことで、気付きを出し合い、そこで生まれた気付きを確かめることで、技能の習得、動きの広がり・深まりにつなげることができた。子どもの中には、言語では説明できず感覚で行う場合もある。そのずれを補うものとして視聴覚機器の活用は有効にはたらい。映像を止めて説明したり並べて比較したりして、動きを試すことができた。

一方、聞き合いと運動量の確保の関係が課題として挙げられる。聞き合いの時間が長くなると、運動量が確保されない、つまり、子どもにとって重要な試行錯誤をする時間が確保されないことになる。教師がどのような場面で聞き合いが必要になるか、聞き合いの中で何を関係づけるか、単元計画や授業計画で見通しをもつ必要がある。