

# 体 育 科

山 下 亜寿佳  
古 田 正 樹  
吉 本 貴 世

## 1 体育科における聞き合いの活動

### 身体感覚

※1 回転感覚、逆さ感覚、支持感覚等、様々な身体感覚のこと。

### 気付き

※2 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)。

子どもはめあてをもち運動に向き合ったとき、これまでに培った身体感覚※<sup>1</sup>を使って運動を行う。個々によって身体感覚に違いがあるため、仲間とのかかわりの中で、子どもは身体感覚の気付き※<sup>2</sup>を分かち合い、新たな気付きに出会うことができる。このとき、運動に対する技術面・心情面において、協力的・効果的に行動する仲間とのかかわりが重要である。

子どもは本来「できるようになりたい。」や「もっとうまくなりたい。」という欲求を持っているため、めあての達成に向けて気付きを分かち合う。「どうしたらできるのか。」や「何ができていないのか。」など技術面について聞こうとする。聞かれた側は相手の動きを見て、動きの気付きを伝えようとする。身体感覚は個々によって違いがあるため、気付きを伝えることで新たな気付きに出会うことができる。聞く側は獲得した気付きを生かして試行錯誤を繰り返す。聞かれた側も相手の動きを何度も見たり、自分で動きを示したりしてさらに気付きを伝えようとする。気付きを聞いたり答えたりする中で、動きを高め合っていく。そのような過程においては技術面だけでなく、仲間を励ましたり認めたりする心情面における言葉も増えていく。心情面における言葉は、運動に対する意欲を高めるとともに、仲間とのかかわりが協力的になっていく。

体育科では、聞き合いの活動を以下のように考える。

めあてに対して動きの試行錯誤を行う中で 自他の気付きをつかみ その気付きを生かして 自他の動きを高め合っていく活動

## 2 聞き合いのステージと活動

体育科では、自他の気付きを生かした聞き合いが重要である。そこで、三つのステージを以下のように考える。

### (1) D (であう) ステージ～自※<sup>3</sup>の気付きの表出～

#### 自

※3 自分や自分が属するグループ

めあてに対して、これまでに培った身体感覚を使って運動し、その中でつかんだ自の気付きを表出していくステージである。めあてに対してどのような動きをしているのか、自の動きの感じをつかみ、動きに対する気付きを表出する。気付きは個々によって違いがあるため、その違いを聞き合うことで、動きには多様な気付きがあることを知ることができる。

### (2) T (つながる) ステージ～自と他※<sup>4</sup>の気付きの比較～

#### 他

※4 友達や自分が属さないグループ

動きに対する自の気付きと他の気付きを比較するステージである。自の気付きと他の気付きの共通点や差異点を見つけることで、自の動きをよりよい動きに高めるための気付きが明確になる。互いに的確な気付きを聞き合うことが、自の動きをよりよい動きに高めていくことに繋がる。

### (3) U (うまれる) ステージ～自と他の気付きを生かす～

自他の気付きを見つめ直し、その気付きを、応用できる別の動きに生かしていくステージである。自他の気付きを見つめ直し、自の動きにどのように生かしていくのか聞き合い、自にとって有効な気付きを選択する。選択した気付きの試行錯誤を繰り返し、さらに気付きを見つめ直す。その過程において、新たな気付きが生まれ、よりよい動きに高めることができると考える。

### 3 聞き合いの活動のための手だて

先に述べた三つのステージにおいて、五つの手だてを講じていく。全てのステージにおいて、試行錯誤できる場の設定を手だてとする。DステージとTステージでは個に応じたためあての設定、TステージとUステージでは動きの言語化・言語の動作化・客観的な視点を手だてとする。

#### (1) 個に応じたためあての設定

既習の動き  
易から難へ

動きに対する気付きを生かし、よりよい動きに高めていくためには、子どもが主体的に運動と向き合うことが重要である。そのためには、まず子どもがめざす動きを理解していなければならない。理解していなければ、無意識で動きをやってみたり、動きの途中で止めてしまったりすることがある。それでは、よりよい動きに高め合うことはできない。そこで、教師はめざす動きが以前に取り組んだことがある動きを生かせることを知らせたり、易しい動きから取り組んでいくことを示したりして、個に応じたためあてをもたせる。個に応じたためあてを設定することで、主体的に運動に取り組んでいくと考える。

#### (2) 試行錯誤できる場の設定

動きの試行錯誤

聞き合いが効果的に働くためには、一人一人が気付きを生かす必要がある。子どもが動きのポイントや感じをつかむために、動きの試行錯誤ができる場を設定する。そこでつかんだ動きのポイントや感じは、自の気付きとして他に伝えることができる。また、試行錯誤している友達の動きを見ての気付きも、自の気付きとして他に伝えることができる。

#### (3) 動きの言語化

学習ノート  
ワークシート

自の動きをよりよい動きに構築していくために、運動に対する気付きを学習ノートやワークシートに記していく。学習ノートやワークシートに記すことで、動きに対する気付きが明確になり、気付きを蓄積していくことができる。蓄積した中から、自に必要な動きや考えを選択したり、工夫したりすることができる。また、全体での気付きは板書や掲示物で、共通理解ができるようにする。そのようにすることで、運動に対する価値観が広がり、新たな動きの気付きを見つけることができる。

#### (4) 言語の動作化

気付きの有効性

自や他の気付きを動きに表すことで、気付きの有効性を感じ取ることができる。動きによる気付きが言語のみの気付きで終われば、気付きを伝えるだけにすぎず、よりよい動きに高めることにはつながらない。気付きを聞き合う中で、自にとって有効な気付きであれば、子どもは動きで試したくなる。また、自にとって有効であるか否かを判断するためには動きで試す必要がある。言語を動作化することで、新たな気付きが生まれたり、自に合った気付きを感じ取ったりすることができると思う。

#### (5) 客観的な視点

視聴覚機器  
数値記録

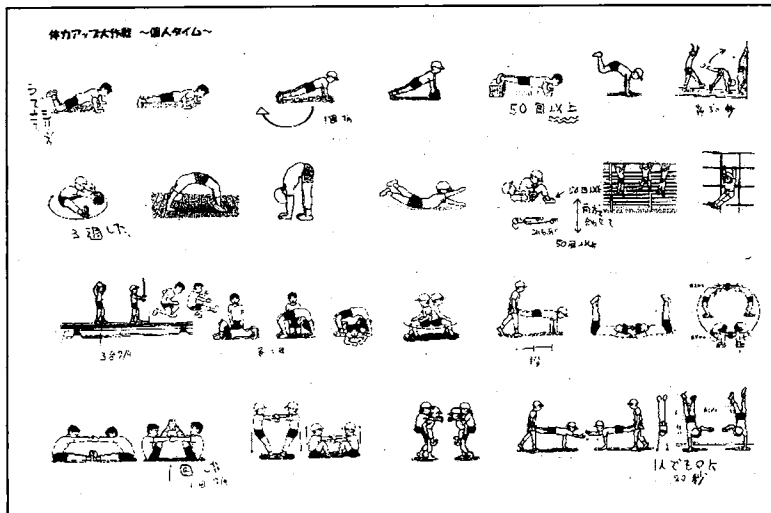
デジタルカメラやビデオカメラ等の視聴覚機器を使って自の動きを見たり、記録の計測から数値記録を分析したりすることで、客観的な視点から自の動きについて気付くことができる。自では気付かなかったことが明らかになり、よりよい動きに高めていくことができる。また、動きについて視点を明らかにし、その視点に対する数値記録を残すことで、自の動きの変化に気付くことができる。その気付きを自の動きや他への動きに生かすことで、気付きのよさを実感できる。

#### 4 実践例

5年の体づくり運動領域における「体力アップ大作戦～その1～」の実践をもとに述べていく。

##### (1) 個に応じためあての設定

体力アップ大作戦の個人タイムでは、動きの参考となるプリント（資料1）をもとに、や



資料1 動きを示したプリント

運動所		回数			時間
壁倒立	2回	10回	2回		
ボール	4回	3回	5回		
手足			10秒	10秒	
手直し	3回			半分	
足					
手直し	2回				
足					
手直し					
足					

※(1) 毎日毎日よく使う運動をした。  
 ※(2) もっと回数をもたせてほしい。  
 ※(3) 手をよく使った運動をした。足をもっと使してほしい。

資料2 自分が意識する体の部分と運動の記録



写真1 壁倒立ジャンケン

バイスをしたりするかかわりが見られた。Dステージは自の気付きを表出するステージであるため、主体的に運動に取り組む姿が見られるような個に応じためあての設定は必要だと考える。

##### (2) 試行錯誤できる場の設定

体力アップ大作戦のグループタイムでは、クラスを2グループに分け、3種目（新聞棒バランス、平均台チェンジ、マット運送会社）の運動に取り組んだ。グループタイムでは、よりよ

てみたい動きやできるようになりたい動きに取り組んだ。プリントには既習の運動や易しい動きから難しい動きへと取り組める運動、二人で取り組む運動を紹介した。

子どもはめあてを決め、プリントや体育ノート（資料2）に、意識して動かす体の部分に印を付けたり、目標とする運動の回数を書いたりしていた。自分のめあてに向かって運動に取り組むので、主体的に運動する姿が見られた。

めあてに壁倒立を選んだ子どもは、できる動きから取り組み始めた。プリントに示されている逆さ感覚や腕支持感覚をつかむ運動から始め、壁倒立の練習をしていた。自分でめあてを決めたので、壁倒立ができるようになるまであきらめずに運動をしていた。なかなか壁倒立ができない子どもは、壁倒立ができる友達の動きを見たり、自分の動きを見てもらったりしていた。また、壁倒立ができるようになった子どもは、自分でつかんだ気付きを生かし、まだできない友達に手を付く位置や倒立の姿勢、逆さになった時の視線などのアドバイスをしていた。

壁倒立のめあてを達成した子どもは、壁倒立ができるようになった喜びから、壁倒立の発展として壁倒立ジャンケンを楽しむ姿が見られた（写真1）。運動を通して見つけた気付きの聞き合いから新しい技を考えたり、その技をやってみたりする楽しみを感じながら、主体的に運動に取り組んでいた。

以上のように、めあてを達成しようとする意欲の高まりが見られた。一人一人がめあてを達成しようとするため、一人でめあてが達成できない場合は、友達に動きを見てもらったりアド

い動きを見つけるために、試行錯誤を繰り返していた。

平均台チェンジでは、1台の平均台に6、7人が乗り、順番を並び替える運動をした。グループで3台の平均台を使用するので、1グループが3チームに分かれて運動に取り組んだ。初めのうちは、それぞれのチームで平均台チェンジに取り組み、並び替えができるとそれぞれのチームで喜んでた。それでは、同じグループとして動きを高め合うことにはならない。そこで、互いの動きが見えるように3台の平均台の置き方を、直線的な置き方から三角形の置き方に変えた(写真2)。平均台の置き方を変えると、互いの動きや入れ替わり方について「またぎやすいように間をあけた方がいいよ。」や「しゃがんだら平均台をしっかり持つといいよ。」などの気付きが出てきた。互いの動きが見えるようにすることで、気付きを生かしたTステージの聞き合いから、よりよい動きを見つけようとしていた。

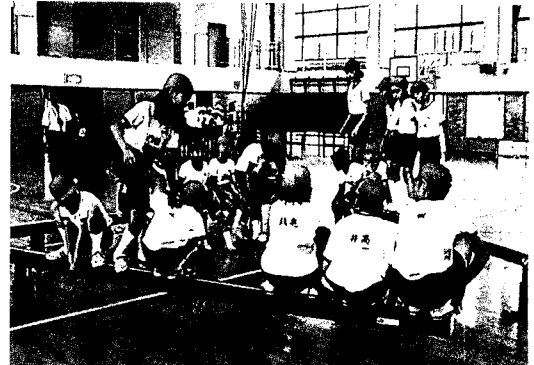
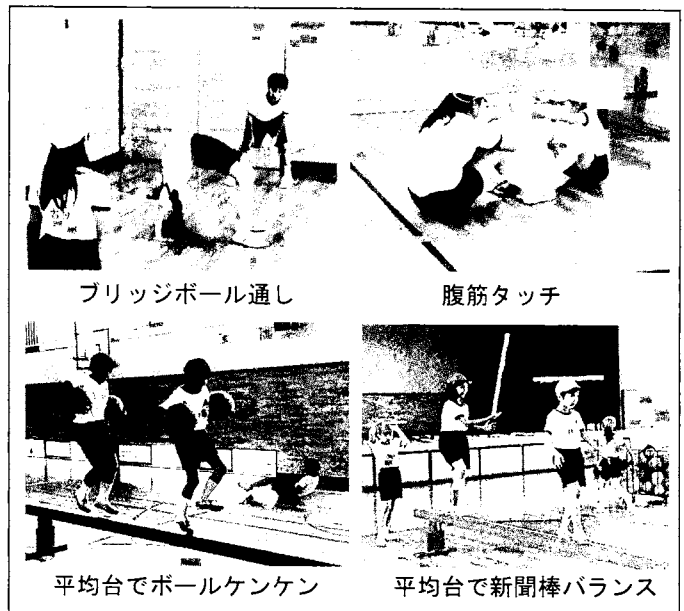


写真2 互いの動きを見合う場

個人タイムでは、平均台やボール、マット、肋木などの用具や器具も使って運動できるようにした。いろいろな用具や器具を使って運動できる場を設定することで、Uステージの聞き合いにおいて新たな動きを見つけていた(写真3)。一人で取り組んだ動きの気付きを生かして、二人でできる動きや使える用具や器具を使って新たな動きを考え、試していた。新しい動きを紹介したり、友達の動きをまねたりして、動きに広がりが見られた。互いの気付きを生かした聞き合いから、新しい動きを見つけ、楽しみながら運動することができた。



ブリッジボール通し

腹筋タッチ

平均台でボールケンケン

平均台で新聞棒バランス

写真3 新たな動き

### (3) 動きの言語化

Tステージの聞き合いにおいて、動きを言語化する手だてを講じた。グループタイムで試した動きや気付きはホワイトボードと体育ノートに記し、動きの比較をとらえやすくした。

マット運送会社では、2枚のマットをどのように運ぶのか、グループで動きの試行錯誤を繰り返していた。子どもにとって初めて経験する運動であるため、マットの運び方や渡し方、メンバーの並び方などについて多様な動きを考え出していた。そのため、ホワイトボードにグループが試した動きやその動きからの気付きを記していった(写真4)。そうすることで、言語化した言葉を使って動きを比較することができた。動き方や動きのポイントをグループの全員が共有し、動きの確認をしてから動くことで、動きの選択や比較について聞き合う目的が明確になっていた。

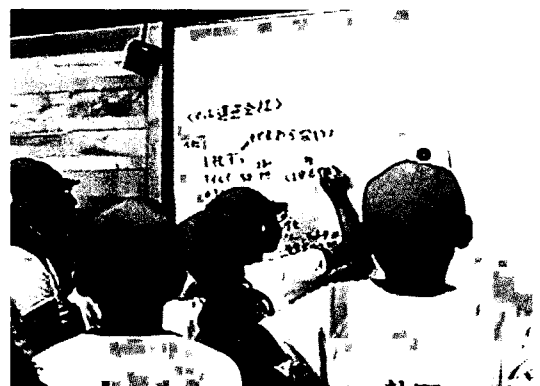


写真4 ホワイトボードで動きを確認する

マットの運び方については、マットを1枚ずつ運んだ時と2枚重ねて運んだ時の気付きを体

マット運送会社	
〈1枚ずつ運び〉	〈2枚重ねて運び〉
・1人1枚ずつ同じ間隔で	・1人2枚ずつ同じ間隔で
・4人でモッ	・6人または8人
・5人はステージの上へ	・5人はステージの上へ
ステージ (メリット)	ステージ (デメリット)
はいつかたは軽	2枚は重い
くまに同じ間隔で	(デメリット)
乗	重くてさらに
(デメリット)	間隔なく運ぶ回数が多い
はいつかたは重	
て重い	

資料3 動きからの気付き

とした。気付きは一人一人に違いがあり、その違いを互いに認め合うことも、よりよい動きを見つけていく上で重要である。授業の最後にふりかえりをするので、そのふりかえりに書かれた気付きは、その時間内に試すことはできず、次時に試すことになる。言語に残すことで、次時の聞き合いを始める資料になり、そして動きをやることで気付きの有効性をつかむことができる。これは、TステージとUステージの聞き合いのための手だてとなる。

#### (4) 言語の動作化

授業の最後には、体育ノートにふりかえりを書いた。ふりかえりの観点は、動きに対する気付き

平均台入れかえ

6人の場合 1=1人目 2=2人目 3=3人目 4=4人目  
5=5人目 6=6人目 0=その場所が空いている人

スタート①がが早い順 ゴール⑥がが早い順

場所	①	②	③	④	⑤	⑥
1	1	2	3	4	5	6
2	2	1	4	3	6	5
3	3	4	1	6	3	5
4	4	3	2	1	5	3
5	5	6	2	5	1	3
6	6	4	5	2	3	1
7	6	5	4	3	2	1

この表の通りにやってみれば、7回で変わる事ができます。

← 同時に交代

資料4 気付きをもとにした作戦

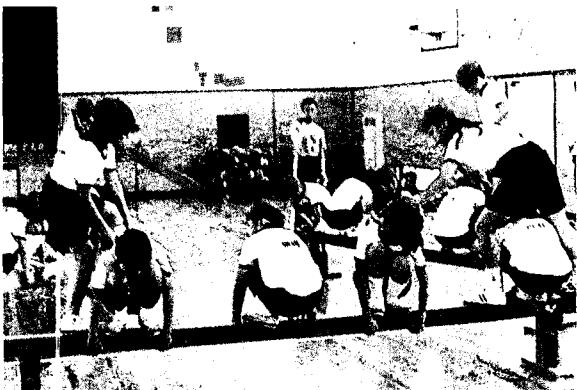


写真5 二カ所同時に入れ替わる

(資料4)は、前時のふりかえりの気付きをもとにした平均台チェンジの入れ替わり方の作戦である。平均台の上で、入れ替わる回数が少なければ少ないほど速く並び替えが終わると考え、より少ない回数で入れ替わる方法を表で示していた。次時は、この表をもとにしてグループタイムの聞き合いが始まった。「確かに入れ替わる回数が少ないほど速いと思う。」「でも、同時に入れ替わるができるかな。」「しゃがんでいる人の間をあければできると思う。」など、作戦について聞き合っていた。聞き合いをしていく中で、「作戦をやってみなければ動きやすいのか分からない。」や「本当に速いのか、やってみよう。」という意見が出た。そこで、動きを試してから、よりよい動きを決めることにした。やってみると、今までは平均台の1カ所だけで入れ替わっていたが、二カ所以上同時でも入れ替わること(写真5)が分かり、以前より速く入れ替わることができた。言語を動作化し、気付きの有効性をつかむことで、よりよい動きにしようとする意識が高まっていき、新たな動きを見つけていた。

決められた距離を進む新聞棒バランスの種目では、バランスをとりながら前に進む動きが必要となる。個人種目なので、一人で運動に取り組むことになる。そのため、決められた距離まで進むことができない場合、一人ではどんな動きがよいのか分かりにくい。そのような場合、仲間からのアドバイスが有効である。「新聞棒の上の方を見るとバランスがとりやすいよ。」や「手のひらの真ん中に新聞棒を乗せた方がいいよ。」

など、分かりやすくアドバイスをしていた(写真6)。そのアドバイスを動きで試し、試した気づきを伝えていた。アドバイスを試したり、自分のバランスのとり方を伝えたりする聞き合いによって、うまくバランスがとれるような動きを見つけていた。

## (5) 客観的な視点

TステージとUステージの聞き合いにおいて、数値記録を生かす手だてを講じた。三種目での対戦に向け、グループでいろいろな動きを見つけ、その中からよりよい動きを選択するために、ストップウォッチで時間を計測し、その数値記録から動きの分析をしていた。

速さを競う平均台チェンジとマット運送会社では、運動にかかった時間をもとに、動きを選択したり、選択した動きを高めたりする聞き合いをしていた(写真7)。動きを選択する聞き合いでは、時間をもとに動きを比較していた。しかし、選択した動きを高めていく聞き合いでは、「速くなった。」や「遅くなった。」など時間だけにこだ

わり、時間と動きの気づきをつなげて聞き合うことができなかった。そこで、教師が「速くなったのは、何に気を付けていたから？」や「どうして遅くなったのかな？」など原因を問い、子どもに時間と動きの関係を考えるようにした。そうすることで、「マットを渡す時は、間をつめて並んだ方がいい。」や「肘をまげてマットを渡す方が、渡しやすくて速かった。」など、時間が短くなった原因を意識して聞き合うようになった。



写真6 友達の動きを見て 気づきを伝える

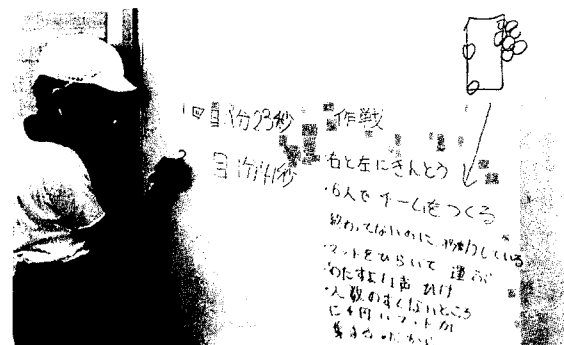


写真7 時間を計り 動きを比較する

## 5 成果と課題

成果として2点あげられる。1点目は、動きに対する気づきを生かした聞き合いが多くなってきたことである。よりよい動きにしていくためには、仲間の気づきを聞くことが有効であると感じていた。また、気づきを聞くばかりではなく、自分の気づきと比べたり、仲間の気づきを試したりして、よりよい動きを見つけていた。今後も、一人一人の気づきがよりよい動きをめざすには有効であることを意識して、運動に取り組めるようにしたい。

2点目は、めあてに対して、動かしている体の部位や体の動かし方を意識して動くようになったことである。意識して動くことで、動きのポイントや感じをつかむようになり、聞き合いで伝えたいことが明確になっていた。また、聞く側も意識して動いているので、自分の気づきと比べながら聞くことができた。

課題としては2点あげられる。1点目は、聞き合いと運動量の関係である。聞き合いの時間が多くなると、運動量が減ってしまう。有効な聞き合いの時間や場面について考えていかなければいけない。子どもが気づきをつかめるように運動量を確保し、その気づきを生かした聞き合いができるような授業過程を考えていきたい。

2点目は、心情面をもとにした聞き合いが見られることである。「がんばったらできるよ。」や「協力するといいよ。」など具体的な動きに触れない発言がある。ふりかえりにも、運動のポイントとして団結やチームワークのよさをあげることがあった。心情面は、仲間と楽しく運動する上では欠かせないことではある。そのため、体育の授業全体で認めながら、聞き合いの目的を子どもに意識させ、具体的な動きのポイントを生かした言語で聞き合いができるようにしていきたい。