

体 育 科

安 田 一 志
居 村 明 子
浜 田 弘 一
木 戸 壽和子

1 体育科の本質について

私たちは、体育科の本質を次のように考えている。

健康にむかって心と体をpromoteすること

人間だれもが生涯にわたり健康に生活したいと願っているはずである。近年、健康に対する価値観の多様化とともに、各人の健康に対する意識の向上から、それに関する情報や技能を獲得しようとする自発的に活動する姿も見られるようになってきた。それに伴い、それらのニーズに対する環境も整備されつつあると言えよう。健康のとらえが様々である以上、各人の健康にかかわる目標や目標の達成にいたる過程もそれぞれである。そこで私たちは、健康とは「目標を持ち、それにむかい全力で取り組むことができる」こと（状態）が大切であると考えた。

健康は各人のライフスタイルによって左右され、その多くが青少年期に形成されると言われている。これまで子どもは集団での活動的な遊びを通して、ルールやマナーを大切にできる態度や他を思いやるやさしさ、豊かな人間性などを学びとり、その場の条件や状況に応じた様々な動きを経験してきた。このような様々な遊びの経験の積み重ねにより、子どもは知らず知らずのうちに運動技能を身につけていくとともに、「体を動かすことは楽しい」ことを体感してきたと言える。つまり、活動的な遊びは単に技能を身につけるための経験となるだけでなく、よりよいライフスタイルの確立や人間形成に大きくかかわってきたと考えている。

しかし、近年の少子化や生活様式の変化などによる集団的な遊びの減少は、前述のような子どもの経験を通して学ぶ場を奪っている。学校生活はその全ての場が人間形成を目指すものであるため、様々な志向をもつ子ども達の集団的な活動についても、学校が学習の場を保障することが必要となってきた。体育科では、それぞれの運動の特性を生かし、「体を動かすことは楽しい」という楽しさ体験を積み重ねることで、子どもがよりよいライフスタイルの形成にむけて主体的に働きかけることを目指したい。この状態を「心と体のpromotion」とする。

2 本質にもとづく基礎・基本について

体育科で扱う内容は、大きく運動領域と保健領域に分けられる。どちらも生涯にわたって、健康的に生活していくために相互に関連するものであり、それらが学びの対象である。いずれも身体活動や保健行動といった運動を伴うものであり、その運動を通して各人に楽しさを味わってほしいと考える。運動の楽しさとは「運動のもつ特性に触れる楽しさ」「運動技能の可能性を見つけていく楽しさ」「運動を通じて仲間とふれ合う楽しさ」「心と体を解放する楽しさ」が相互に関連し合う中で得られるものと考えている。つまり、運動の楽しさを求めて自分の課題を設定して運動するのではなく、今の自分に合った様々な視点のめあてを持って運動に取り組むことでその楽しさを体験し、それが、より主体的に運動にかかわることができる新たなエネルギーになると考えたのである。そして、このような過程においてその楽しさを次々と体感できることこそが運動のもつ価値である。

つまり、一人一人が運動を通して、既に持っている経験に基づく価値観をさらに広げていくことが大切であると考え、体育科の基礎・基本を以下のようにした。

進んで運動に取り組んでいく中で その楽しさを実感し 積み重ねていくこと

3 体育科における「学び」について

子どもに多様な運動経験を保障するために題材と出合わせる場面がある。その時子どもは、それぞれの運動経験に基づいて、それまでに得られた運動に関する知識や技能、さらにその時の感情を関連させ、題材に対する自分なりの思いを持つことになる。このように、子どもは題材との出会いとこれまでの自分の経験から、自分の課題を見つけようとしたり、運動を通して「仲間（以後、「仲間」を自分を取りまく人や使用する用具、器具などとする）」とかかわりを持つようとしたりする。この力を「発働する力」ととらえる。

そして、子どもは運動を通して「仲間」とどのようなかかわりをもつことができるのかや運

「個」の確立した姿に迫るために

① マットを使った運動への自発的なはたらきかけを促す

毎時間のはじめに、二人で一枚ずつのマットを用意し、やってみたい動きを試したり、できる動きやできそうな動きをする時間を設ける。このとき、動きがなかなか見つからない子どものために、動きをイラストなどで説明した「忍法トラの巻」を用意し、必要に応じて使用させるようにする。このことで、各自が自分の思いを持って体を動かすことの楽しさを感じ、マットを使った運動に対する興味が高まるようにしたい。また、マットレンジャーになるために、忍法を身につけ修業をしようというストーリー性を持たせることによって、遊びに夢中になる中で、逆さになったり転がったりする感覚の楽しさや喜びを味わわせたい。

② 自分の思いや考えを動きとして表現する中で明確なめあてが持てるようにする

「マットレンジャーになるためにはたくさんの忍法を身につけなければならない。そしてその忍法をみがき、組み合わせたりつなげたりしながらいろいろな場で修業をしなければならない。」と修業の心得を提示し、自分の動きを工夫する意識を持たせていきたい。そして、時間のはじめに二人でした忍法を、上り坂や下り坂、細い道や高い道など、いろいろな場で試してみる。いろいろな場の設定が、子どもにとっての偶発的な手助けになり、障害にもなるであろう。この経験を通して「まっすぐに転がろう」「上り坂を転がってみよう」など具体的な自分自身のめあてを持ち、さらにそのめあてに向かって動こうという意識を持たせていきたい。またこの経験は、自分で場を作ったり選んだりしてみたいという思いにも発展していくであろうと考える。

③ 互いの動きを認め思いの共有化を図り 自分の動きや思いの再構築を促す

二人でした忍法を紹介する時間を設ける。そして友だちの発表を聞き、自分もやってみたいと思った忍法や、似た忍法をしたことなど、自分の思いを発表させる。このことによって一人一人の動きを広げたり、高めたりしようという思いにつながることをねらう。特に第3時以降は、自分の動きをつくり出すだけでなく、友だち同士で互いの動きを高めるために、技のできばえや組み合わせを見合う場を設ける。このとき、友だちの動きを見てアドバイスできるように、見る観点を具体的に提示する。例えば「まっすぐ転がること」「音をたてないようにすること」「スムーズに忍法をつなげること」などが考えられる。ここでは、互いの思いを共有化し、友だちのよさを認めながら自分の動きにも取り入れ楽しもうとしたり、友だちがめあてを達成するために教えたり励ましたりしようとする態度を養いたい。

④ 自己評価活動で自分の動きや場の工夫のよさの自覚を促す

マットレンジャーになるためには、忍法を見つける・みがく・つないだり組み合わせたりするという三つの心得をクリアしなければならない。それぞれの心得に向かって動くことができたかを、自己評価カードを用いて自分がマットを使って経験した運動をふり返り、新たなめあてに向かおうとする態度につなげたい。また、平坦なマットでできた忍法がいろいろな場でも同じようにできたか、いろいろな場ではどんなことに注意したかをふりかえり、より高いめあてを設定していた自分のよさや、場を工夫することのおもしろさを感じさせるようにしたい。

(4) 本單元における授業の実際と考察

本單元では、マットや器械を使って転がったりジャンプをしたりする等、子ども一人一人の動きを忍法とする。そして『マットレンジャーをめざそう』というテーマに迫るために、「忍法を見つける」「忍法をみがく」「忍法をつないだり組み合わせたりする」「動きを見合う」という学習場面を設けた。それは、マットを使ったいろいろな場で回転・支持・跳躍などの動きをする中で、逆さ感覚や回転感覚を養うとともに、動きや場を工夫する経験をさせ、結果的に一人一人の動きを高めたいと考えたからである。そして、ストーリーに沿って楽しみながら一つ一つの課題をクリアすることで、意欲的に学習に取り組むと同時に、仲間と関わり合う態度を培うことをねらった。

本項では、単元の流れに沿って、設定した自己評価ポイントごとに、子どもの動きや感想等から「個」の確立した姿に迫るためにとった手だての有効性について考察を進めていきたい。

① マットを使った運動のめあてを持つ

マットレンジャーになるためにたくさんの忍法を身につけていく意欲を持ち 自分なりに動こうとしている (自己達成評価)

ここでは、一人一人が今後の見通しを持ちながら活動できるように、「マットレンジャーになるために、今できる動きをもとにして忍法を身につけ、修業をしていこう。」と言葉をかけた。以降毎時間行う「忍法準備運動の術」では、運動量の確保と、自分の思いをすぐに動きにしやすい環境作りをねらい、二人で一枚のマットを使ってみたが、教師のねらい以上に子どもは、「二人のマイマット」と言いながら、マットに対して「仲間」意識を持って活動を楽しんでいた。また「友だちといっしょにやれて楽しかった」「数を数えてもらってうれしかった」「ささえてもらったらできた」「速さを合わせてゆりかごをしたら気持ちよかった」など、仲間と運動をするよさにも気づくことができたようだ。

各自でできる動きやできそうな動きを行うマット遊びを繰り返る段階では、前転がり、後ろ転がり、横転がりなど、一人一人が自分なりに動くことができた。また、2年生までに経験した動き以外にも、「忍法準備運動の術」に出てきた動きに手拍子を加えたり、足の向きを変えたりしてやってみるなど、一人一人が積極的にマットを使った運動に取り組む姿が見られた。

A児の感想からは、まず忍法の修業に対して期待感を持ち、マットレンジャーになろうとする意欲を持てたことがうかがえる。B児の感想からは「忍法準備運動の術」を実際にやってみて、思ったより簡単にできたうれしさが、自分なりに動こうとする意欲に結びついたのでないかと考える。



忍法準備運動の術

今日は、マットレンジャーシールがはれてうれしかったです。はやくにんぼうのしゅぎょうをやりたいです。
(A児の感想)

先生が教えてくれたじゅんぴ運動は、まだ知らなかった運動でした。見ているとかえるのさかだちがむずかしそうだったけど、やってみるとかんたんでした。もっとしたいな。
(B児の感想)











② マット忍法を見つける

忍法をたくさん見つけて動くことができる (自己達成評価)

ここでは、今までの経験や思いをもとに、忍法をたくさん見つけることに重点をおいた。そのために、5個以上の忍法を見つけることを課題として与え、思いついた動きを次々にやってみることにした。子どもが課題に対して自己評価しやすいように、個人のふりかえりカードには、課題が達成できたら○をつける欄を設けた。

また、転がる忍法だけにかたよってしまったり、そのような動きが苦手だったりする子どもにも、幅広く忍法を見つけることができるように、

忍法トラの巻

バランス忍法	ジャンプ忍法	歩き方の忍法	回り方の忍法
<ul style="list-style-type: none"> ・水平バランスの術 	<ul style="list-style-type: none"> ・大の字ジャンプの術 	<ul style="list-style-type: none"> ・アザラシ歩きの術 	<ul style="list-style-type: none"> ・横ころがりの術 
<ul style="list-style-type: none"> ・Vの字バランスの術 	<ul style="list-style-type: none"> ・ジャンプひねりの術 	<ul style="list-style-type: none"> ・犬歩きの術 	<ul style="list-style-type: none"> ・両足前回りの術 
<ul style="list-style-type: none"> ・けんけん前回りの術 			
<ul style="list-style-type: none"> ・後ろ回りの術 			

イラストで、歩く・転がる・ジャンプ・バランスといった動きを紹介した「忍法トラの巻」を、話し合いの場面で提示した。子どもからは、「足の裏を使わないで歩きの術をしよう」とか、「忍法を合体させてやってみたい」といった、動きのイメージを具体化した考えが出された。そして、その考えをもとに「前転がり+横転がり忍法」や「手をつかずに起きあがる忍法」など、この時点で様々に思い浮かんだ忍法を発表していた。さらには、「準備運動の術を使ってやってみたい」という意見も出され、話し合いの中だけでもたくさんの忍法を見つけることができた。

そして、腕の向きや足の開き方だけが変わってもオリジナルな忍法であると認めることにより、より多くの忍法を見つけられるようにした。実際に体を動かしてみる前に、自分なりに思い浮かんだ忍法を発表することは、具体的なイメージを持たなかった子どもにとっては手助けとなり、課題がクラス全体に浸透するための重要な場となった。

イラストを見たり、イラストをもとに話し合ったりしたことは、子どもが主体的に動き出すきっかけとなった。「忍法トラの巻」や友だちの動きをヒントに、子どもは次々と忍法を見つけて動き始めた。C児は「忍法トラの巻」をもとに、自分なりの忍法を考え出したことを感想に書いている。また、実際に自分が動くことや、友だちの動きを見ることは、



「忍法トラの巻」をもとに

話し合う様子

ぼくは新しいにんぼうを見つけました。その新しい忍法は、大の字になってとんで、前回りをするのです。つぎのマットに早くなってほしいです。
(C児の感想)

新しいにんぼうを見つけました。アザラシ歩きの足をつかんで進みました。進み方もくふうしました。アザラシの足を歩くように動かして進みました。進みにくかったけれど、だんだん慣れてきてうまくできるようになりました。みんなの前でできたことがうれしかったです。
(D児の感想)

ぼくは、じゅんぴ運動のかえるの足うちをかいぞうして、動きが変わるたびに足を打つことにしました。ちょっとむずかしいけど、ぼくはこのにんぼうが大すきです。
(E児の感想)

自分の忍法に対する具体的な動きのイメージを持ち、新しい忍法を見つけることに結びついたと考えられる。子どもは、動いたり動きを見たりすることで、少しずつ自分で見つけた忍法を変えて動き、忍法の数を確実に増やしていった。D児は、話し合いをもとに、歩き方の術をたくさん見つけていたが、その中で、易しすぎず、自分の力に合った忍法を何度も練習して、全体の場で発表した。話し合いの時に、準備運動の術を使ってやりたいという意見を出したE児は、この段階でやりたい動きのイメージがすでに決まっていたため、このような発言をしたと思われる。これらのことから、自分なりの思いを持って忍法を見つけることに取り組むことができたことがわかる。

いろいろな場で修業をするときには、上り坂や下り坂、細い橋や高い橋、くぼんだ橋などの設定が、自分のしてみたい動きに対する偶然的な手助け

けにもなり、障害にもなるであろうと予測した。つまり、平坦なマットでした忍法をもとに「この下り坂でなら後ろ回りができるかもしれない」「落ちないためにまっすぐに転がろう」「もっと細い橋に挑戦しよう」など、自然発生的に自分なりのめあてを持つことをねらったのである。実際「どうしてもまっすぐにいかない」と言いながら、横に下る坂で、何度も前転がりや側方倒立回転をしている子どもがいた。その一方、前に進もうとしているのに、自然と横向きになることを楽しんだり、高い橋からななめに下りることを楽しんだりと、いろいろな場自体を楽しむ姿がたくさん見られた。これは、平坦なマットとは違い、いろいろな場では予測がつかない動きに変わったりすることが、子どもにとって大変おもしろいため、いろいろな場で転がったりジャンプしたりする感覚自体を楽しみたいという欲求にさせたのではないかと考える。そのため、平坦なマット上で動きを広げ、いろいろな場でも更に動きを広げる結果になっていった。

5個以上見つけようという課題に対しては、ほぼ全員が○をつけており、達成されたと思われる。この時点で、子どもの意識は、忍法の数を増やすこととともに、どんな忍法を作ったか、どんな工夫をしたかということにすでに向いていたため、次時の「忍法をみがこう」にスムーズにつながることができた。

十分な遊びが必要と考える一方、総時数5時間の活動の中で、動きに合わせて場を選んだり場を工夫したりするという目標まで迫るには、動きを広げすぎることが効果的ではない。遊びを通して多様な動きを経験させながらも、場を工夫しようという意識に迫るためには、どのような組み立て方が有効だったかが今後の問題として残った。運動課題として「忍法トラの巻」の中で核となる動きを中心に取り上げる等、組み立て方を検討していきたい。

友だちの動きを認め 自分の動きに取り入れようとしている (相互評価)

二人で一枚のマットを使った運動では、交代で忍法をするため、友だちがやった忍法を即座に自分もやってみることができるよさもあり、友だちがした動きを自分の動きに取り入れようとしている様子が見られた。ただ、毎時間同じ二人組で行ったため、広がり小さかったことも否めない。F児はG児と二人組になって取り組んでいた。この感想から、二人はお互いの動きを見て、自分の動きに取り入れて動いていたことがわかる。しかし、子どもには、友だちのようにやってみたい、どうしたらそのようにできるのかという思いが残っている。その思いに対して、適宜アドバイスできなかったことが悔やまれる。自分の動きをふり返るための自己評価カードを、子どもの欲求に合うように生かすためには、どのように使えばいいのかということが課題として残った。今後、子どもの思いを十分に拾い上げるための手立てを考えていきたい。

平坦なマットやいろいろな場で実際にやってみた忍法を紹介する時間では、工夫を凝らした忍法を次々と発表していた。周りの子どもは「〇〇忍法だ!」と、その動きの特徴から名前を付けながら見たり、「こんな工夫がいい」と、友だちの動きのよさを認めながら見たりしていた。そして、やってみたい動きをしている友だちがいたら自分もやってみるなど、積極的に友だちの動きに関わる様子が見られた。

しかし、恥ずかしがり、みんなの前で発表しない子どもの動きは、なかなか広めることができなかった。友だちの動きから自分の動きを広げようというねらいに迫るための相互評価を生かすには、たくさんの友だちの忍法を広めたい。少しでも多くの忍法を、どのような場でどのように広めればよいかを、今後考えていかなければならない。

③ マット忍法をみがき合う

友だちからのアドバイスを意識しながら動いたり 友だちにアドバイスや手助けをしながら動きのよさをみつけようとしている (相互評価)

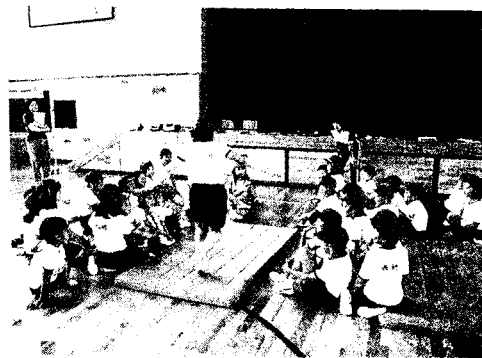
ここまで子どもは、新しい忍法を見つけることに取り組んできた。ここでは、見つけた忍法をみがくことを意識しながら活動すること、つまり、動きのできばえを向上させることをねらった。これまでも、より高くジャンプをしようとする姿や、ふらつかずにバランスを取ろうとする姿など、自分なりに忍法をみがこうとめあてを持って動く様子が見られた。しかし、自分でやってみて自己評価するだけでは、できばえを向上させることに限界がある。そこで、相互に評価することを取り入れた。ここからは、友だちの忍法を見てアドバイスをしながら修業をしていくこと、アドバイスを受けた子どもは、そのアドバイスを意識して自分の動きと関連づけながら動くことを課題とした。この時、より具体的にアドバイスできるように、見る側の観点として「修業の心得」を次のように3点示した。

- ・まっすぐ転がることができたか
- ・音をたてないようにすることができたか
- ・速くできたりゆっくりできたりすることができたか

この段階での相互評価として、友だちにアドバイスをすることを設定したが、音をたてずにきていたとか、速くまたはゆっくりできていたという結果を伝えることはできても、そのために体をどう動かせばいいかということ、アドバイスとして伝えることはむずかしいことであった。自分も同じ忍法をやってみて、コツを見つけ、伝えるという段階が必要だからである。H児の感想からもわかるように、3年生の子どもにとって、忍法をみがくコツは、あくまでも自分で

さいしょ、わたしがそくてんをやりました。つぎに、Gさんが、おもしろいことをしました。まず、さかだちみたいのをして、体をまるめて、でんぐりがえしをしていました。わたしもやってみたらじょうずにできました。じょうずにできてうれしかったです。(F児の感想)

ちょっとまちがえたりしたけど、とても楽しかったです。あと、Fさんのそくてんみたいのをまねしたんだけど・・・できなかった。だから、それがくやしかったです。でも、Fさんはすごいなあ。(G児の感想)



見つけた忍法の発表

動いて見つけるものであった。しかし、アドバイスし合いながら忍法をみがいていこうという意識を持ちながら動くことは、運動に対する意欲につながった。子どもは、友だちに「やるから見ていて」と言い、見合いながら動いていた。また、腰を支えてあげたり、お尻を押してあげたりと、手助けをしながら活動していた。その中で、少しでも友だちの動きに進歩が見えたとき、動いていた子どもも見ていた子どもも同じように喜んでいた。I児は細い橋から落ちずに転がるができなかった。しかし、周りの友だちに励まされたことがうれしく、次時の意欲につながっている。このように、友だちを応援したりアドバイスしたりしようという気持ちで見ていることが、友だちの動きのよさを見つれたり、励ましたりする態度を後押しし、できた喜びを共有化することにつながり、更なる意欲につながったのだろうと考えた。

忍法をみがいたことをふり返り、発表する段階では、自分なりに見つけたコツをみんなの前で伝えようとする姿が見られた。J児は、自分ではコツを見つけることができなかったが、友だちが見つけたコツを聞き、その動きを見ることで、自分なりにコツをつかみ、自己評価カードに書いている。コツの具体的な内容までは記載されていなかったが、アドバイスする観点を具体的に示したことで、友だちの動きを見る目が育ったのではないかと考える。

④ マット忍法を連続したり組み合わせたりする

自分がやりたい忍法に対して 場の工夫をすることができる (自己客観的評価)

場の工夫とは、忍法を連続したり組み合わせたりするために、いろいろな橋をつなげたり並べたりすることである。今まで自分がしてきた忍法をふり返りながら場を作ることに取り組ませたところ、今までは離ればなれに置いてあった橋や坂道を一つにつなげだした。そしてほとんどの子どもは、今までの坂道や一本橋を全部つなげたいと言い出した。そのわけは、全部の場を使い、今まで身につけた忍法をつなげてやってみたいということであった。その思いを、今までしてきた修業に対しての満足感と捉え、全部つなげてやってみたところ、子どもはどの橋からも落ちずに進もうという意識で動いていた。

練習したり発表したりする中で 友だちの動きのよさを認める (相互評価)

坂道や一本橋をつなげたため、マットの上で同時に忍法の練習ができる人数が少なくなった。そこで、練習をしているところが必然的に発表の場になると考え、たくさんの経験を積ませたいという願いもあり、時間いっぱい「連続・組み合わせ忍法」の修業をさせることにした。子どもは動きながらも友だちを見ながら動きのよさを認め、自分の動きに取り入れていた。また、友だちの動きから更に新しい忍法を見つけていることを楽しんでいった。

⑤ 単元を終えて

本実践では、マット上での動きを忍法とし、忍法を見つけ、みがき、連続したり組み合わせたりする遊びを通して、結果的に技としての動きを身につけた子どもの様子を見ることができた。つまり、技の習得を意識した克服型の授業形態でなくても、技を身につけたり、できばえを高めたりすることができると言える。そのために、一つ一つの課題に対する自己評価が次の課題につながることによって、自分の経験の積み重ねが感じられることが大切である。本実践では自己評価が子ども一人一人に返り、次時の課題につながったかということが疑問として残った。3年生の成長段階で行う自己評価を、さらに効果的なものにするための評価カードの形式、評価方法等、更なる研究の必要があると感じた。

坂道で、さいしょは下に落ちていったから、いきおいをつけてなるべく上にいったら、本当に一番上についてしまいました。だから三回目はいきおいをつけるだけでいったのでうまくできました。
(H児の感想)

今日は、細い所も太い所も前回りや横回りでした。しかもずっとまっすぐにするのです。ぼくは、細い所はできませんでした。でも、みんなにコツを教えてもらってうれしかったです。今度はさいごのシールをゲットだ!!
(I児の感想)

今日橋から落ちたけど、今日もらったアイディアをすれば橋から落ちないと思います。手でマットをはさんで回転して、今度は足でマットをはさみます。
(J児の感想)

(1) 単元名 SEA STORY (水泳)

- (2) 目標
- ・自分に合っためあてを持ち、仲間と練習を工夫したり、互いに協力しあったりして、活動することができる。
 - ・決まった時間でできるだけ長い距離を泳ぐために、呼吸の仕方を身につけ、手で水をかいたりバタ足を使いながら泳ぐことができる。

(3) 指導にあたって

本単元における基礎・基本について


水泳は、「水の中で運動する」という点で、陸上における各種の運動と異なっている。また、幼児期から水とかかわってきた経験の差によって、水の中で運動することの意識にも差が生まれ、「水がこわい、できない」が「苦手だ、やりたくない」といった水泳の学習に対する意欲の差に結びつく運動と考える。しかし、水の中でしかできない動きをしたり、心地よく泳いだりすることで心の開放感を感じ、仲間と競争したり、記録（距離や時間）に挑戦したりする楽しさを味わえる運動でもある。また、水の中で体を自由に動かしたり、水泳における呼吸法を身につけることは、生命の危険から身を守ることにともつながる重要な要素であると考えられる。

子ども達は、これまで様々な活動を経験し、水に触れる感覚の気持ちよさ、泳いでいる時に水を飲んでしまったつらさなど水泳（水中運動）においていろいろな思いを持っている。高学年ともなると、長く泳いだり、速く泳いだりする技能的な面でも、個々の差が大きくなり、そのことが水泳の学習における精神的な面（心の健康）にも影響してくるものと考えられる。

本単元の基礎・基本を「自分に合っためあてを選び、活動を工夫していくこと」とした。自分の能力に合ったスモールステップの練習を選んだり、仲間とアドバイスをし合ったり、練習を工夫したりするなど学び方そのものを大切に学習を展開していきたい。まず、技能の差を意識せずに行える水中運動で十分に心身をほぐし、水の中で運動する楽しさに触れさせていく。次に、「決まった時間で泳ごう」と課題を投げかける。その際、必要となってくる技術（プレス、プル、キックなど）は系統的にクロールのスモールステップにつながるため、クロールの練習方法を中心に提示していく。そして、練習を見る時のポイントを明確にすることで、仲間とかかわり合いながら高まっていけるようにしていきたい。

また、着衣泳を体験させたり、パディシステム（相互に監視し合うグループ）を取り入れるなど仲間相互の信頼関係を確認しながら、安全な活動を展開していく。

単元計画（総時数9時間）

主 な 活 動 と 内 容	「個」の確立した姿に迫るために	自己評価のポイント
1 水泳学習のオリエンテーションをする		
2 いろいろな活動を通して水に慣れる ○水中鬼ごっこ ○水上バレーボール ○水中綱引き	①	プールの使用のきまりやマナーを知る (自己客観評価)
3 水泳における自分のめあてを持つ ・速く泳ぎたいな・☆m泳ぎたいな・泳ぎ方を上手にしたい	①②	水の中で運動することを楽しむことができる (自己達成評価)
SEA STORY 1人1人の泳力や思いの違いを認め仲間と学び方を大切にしていこう		自分のめあてを持ち自分に合った場を選ぶ (自己客観評価)
<決まった時間で 長く(時間・距離)泳ごう>		仲間と協力し合いながら活動しようとした (相互評価)
4 自分のめあてを達成させるために、クロールの練習方法の中から選び グループで練習する ・呼吸を上手にしたい ・バタ足でしっかり進みたい	①②③④	自分の選んだ場でめあてを達成しようとする (自己達成評価)
5 着衣泳を体験する ・服を着たまま泳ぐのは難しいな	①③④	衣服を着たまま水に落ちてしまった時の動きにくさを感じる (自己達成評価)
6 SEA STORYでの自分(グループ)の活動をふりかえる ・来年は♡m泳ぐぞ ・平泳ぎで泳げるようになりたい	③④	これからの学習に生かそうとする意欲が表れている (自己客観評価)

「個」の確立した姿に迫るために

① 水泳（水中での運動）への自発的なはたらきかけを促す

本単元の導入段階や毎時間の導入の部分において、どの子どもも楽しめるようなやさしい運動や簡単なゲームを取り入れていくことによって、水中での身体操作に慣れたり、水に対するマイナスのイメージ（冷たい、泳ぐのは苦手、呼吸ができないからなど）を取り除いたりして、水中での運動に親しみを持たせたい。また、本単元名を「SEA STORY」と設定し、海に生きている生き物の様に自分達も思いや泳ぐ力に違いがあるということを確認し合い、個々の思いやペースを大切にしていける。そして、仲間と協力しあいながら泳ぐ力をつけていくといった過程（ストーリー）を大切にしながら、学習を展開していきたい。

② 自分の思いや考えをもとに明確なめあてを持てるようにする

子ども達は「泳ぐこと」において「もっと速く泳げるようになりたい」「もっと長い距離を泳ぎたい」「上手に泳げるようになりたい」などいろいろな思いを持っている。「決まった時間で泳ごう」という課題のもと、自分なりのめあて（決まった時間でどれだけ泳げるか）を持たせ、めあての達成のためにどのように練習すればよいのか考えさせていきたい。そこで「手のかき」「キック」「呼吸」「コンビネーション」の泳ぎ（クロール）の部分的な練習のポイントなどを提示し、個々のめあてを明確に持てるようにする。そして、泳力の伸びを確かめることができる時間（チャレンジタイム）を確保し、自分の取り組みの成果を確かめ、次のめあてを設定するための見通しを持てるようにしていきたい。

③ 互いの動きや思いを認め 思いの共有化を図り 自分の動きや思いの再構築を促す

本単元では、泳力の違う者同士を集めたグルーピングをする。仲間の動きを見合ったり、それぞれの段階での成果を認め合ったりすることで、自分のめあてをより明確にさせながら、その実現に迫っていききたい。そして、仲間を意識しながらの水中運動や活動を通して、お互いに励まし合い、協力し合えるような人間関係を形成していきたい。

④ 自己評価活動で自分の活動のよさの自覚を促す

本単元では学習カードを使い、「めあてをもつ→めあてに迫るための活動を選ぶ→めあてを確かめる」といった活動の自己評価活動を単元を通して位置付けながら、選んで行ってきた活動がどのように自分の思いに迫れたのか振り返らせていく。また、その成果（記録の伸び）をグラフなど視覚的にわかるように記録していくことで、変容の自覚を促していきたい。

(4) 本単元における授業の実際と考察

水泳の学習は、水の中で自由にそして安全に運動ができるように、浮いたり、潜ったり、進んだりするために必要な技能や態度を身につけることが大切である。「水の中で運動すること」に対して子どもの思いや技能の差はかなり大きい。これらの差は、これまで「水」とかかわってきた経験の差がかなり影響しているものと考えられる。

本単元ではこのような思いや技能の差を認めながら、一人一人に自分の泳ぎに対してめあてを持たせ、それを追求して学習を展開していきたい。さらに、仲間と思いや動きを共有しながら、協力し合ったり、教え合ったりして仲間と学び合う態度を身につけていきたいと考える。

考察にあたっては、子どもがどのように自分の活動をふり返り、自分のよさを自覚していったかを中心に検証していく。あわせてこの評価についての有効性や問題点も述べていく。

① 子どもの動きや思いの実際

ア 一人一人の違い（思いや技能）を認め合い、水中での運動を楽しむ

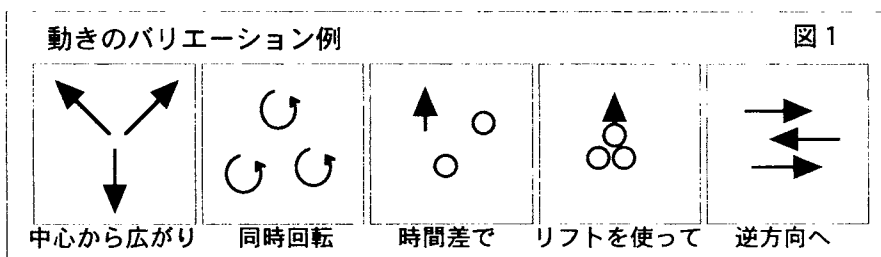
水中で運動することを楽しむことができる（自己達成評価）

水泳（水の中で運動すること）について、アンケートしてみると、ほとんどの子どもが楽しいと感じており、その理由として「新しい自分の記録をつくれる」「体がふわふわ浮かんだり、飛んでいるみたい」「暑い季節に冷たい水は気持ちいい」「体が軽く感じる」「逆立ちしたりいろいろなことができる」「みんなと競争したり、遊んだりできる」など、多様な思いを抱いていた。一方で「寒くなるのはつらい」や「遊ぶのは楽しいけど、何m泳げるかとかは実力の差が出

て楽しくない」という意見もあった。

そこで本単元では一人一人の思いや技能の違いを認め合い、自分なりのめあてをはっきりさせ、そのめあてを達成するために、仲間と工夫したり協力したりして学んでいく過程を大切にしていきたいと考えた。また、泳いだ距離や泳ぐ速さといった、泳ぎの結果から得られるものだけを大切にではなく、泳いだり、水中で運動したりする中で、水とかかわる心地よさを十分に感じ取らせたいと考え、やさしい活動（水中バレーボールやシンクロなど）を取り入れた。特に授業の前半部分で行ったシンクロの場面では、「シンクロ」という言葉を聞いた子どもは、自分達がこれまでテレビなどで見ことのある、まさに競技としての「シンクロナイズドスイミング」を連想して、「とてもできそうにない」「はずかしい」という声が上がった。そこで「みんなで、1・2でもぐって3で思いっきりジャンプしてみよう」といった言葉かけをし、みんなで実際にやってみた。その後すぐ、簡単な動きを幾つかみんなでやってみた。1つの動きを仲間と行う楽しさを十分味わいながら、仲間との動き作りに入っていった。初めの段階は沈んで、同じ

瞬間に水面から顔を出すといった簡単な動きであったが、回を重ねるうちに水中で回転したり、逆立ちに挑戦したりその動きを組み合わせたなど動きのバリエーション（図1参照）も



広がってきた。そして、自分達のリズムで、呼吸や動きを合わせようとする姿が見られ、自分のやってみたい動きと同時に、仲間ができそうな動きを選んだりして十分な話し合いの後での活動を行うことができた。（写真1参照）また、他のグループとも動きやできばえを見合うことで集団での高まりも見られた。ここでは、仲間を意識し、水に慣れるというめあてを十分に達成したのではないだろうか。また、仲間とのかかわりや体への気づきといった体ほぐしの視点をもって学習をしていくという点からも有効であったと思われる。



写真1 仲間とシンクロに挑戦

イ バディシステムで互いの動きや思いを認め合う

仲間と協力し合いながら活動することができる（相互評価）

他と競争するのではなく、それぞれの段階での取り組みの成果を認め合うために、単元を通して泳力の違う2～3人のグルーピングをし、準備運動、水慣れ、ねらいに迫るための活動を行ってきた。

「SEA STORY」においての一人一人の思いや技能の違いを認め、仲間と学び合う場面では「水中で息をはいているか（あわが出ているか）」「バタ足をする時、ひざを曲げていないか」「蹴伸びの時、まっすぐな姿勢になっているか」などの観点で見合い、教えあうことができた。（写真2①②参照）これらの活動において、回を重ねていくうちに子ども同士のかかわり合いが見えてきて、動きの経験と同時に活動（学び方）の経験の必要性も感じた。しかし、練習メニューで

ある程度の動きを見る観点は子どもにとって分かりやすいものであったか、めあてを達成するために十分な手だてであったかという2点について疑問が残り、今後更なる吟味が必要と考える。



写真2①

水中でのできばえを仲間と確かめ合う



写真2②

て次にバタ足を使って呼吸の仕方を練習していた。チャレンジタイムでの泳ぎは蹴伸びの状態から手のかきや呼吸を取り入れながらの取り組みが見られた。7/17でも同じように練習したのだが、仲間から呼吸をするタイミングについてのアドバイスをうけ、クロールの泳ぎで呼吸をする回数が増えてきた。また、呼吸の仕方を意識し練習してきた成果は見え、確実にクロールの泳ぎの習得へと向かっているように思える。

B児はある程度の距離は泳げる。7/9にはG・F（バタ足の練習）をして、10秒という自分にとって泳ぎきることができるコースからスタートした。ふりかえりにもあるように意識

月日	練習M	チャレンジT	どうだった？	ふりかえり
7/9	G・F	アシカ (10秒)	(○) 7m	あまり泳げなかったから、今度は手のかきをきちんとして、加速して記録を伸ばしたいです。Nさんは泳ぎ方が上手だな。コンビネーションをしたら、少し速くなった感じがした。次はアシカコースで記録を伸ばしたい。
7/17	H・L	ドルフィン (30秒)	(△) 16m	

はスピードにあるようである。7/17は、そのためにH（手のかき）とL（コンビネーション）を練習し、チャレンジタイムに臨んだ。選択したコースは30秒コースである。結果は時間いっぱい泳ぎきることはできなかったが、距離が7mから16mへ伸びた。次に選ぶコースは30秒でも20秒でもなく10秒であるところにB児のスピードへのこだわりが見える。7/9に10秒間で7m泳いだ記録伸ばすことができれば、速く泳げるようになったということである。



今日の練習を選択する

C児は7/9、30秒コースに挑戦した。蹴伸びを練習し、チャレンジタイムに臨んだが、30秒間泳ぎきったのだが、もう少し蹴伸びを練習して自分の記録を伸ばしたいようである。注目したいのは次回は同じように蹴

月日	練習M	チャレンジT	どうだった？	ふりかえり
7/9	K	ドルフィン (30秒)	(○) 17m	今日、練習したけ伸びを今度までに完璧にしたい。次は20秒にチャレンジ。 30秒の時と20秒の時の記録が同じだったのでびっくりした。これからもっと距離を伸ばしていきたいです。
7/17	K・H	ジュゴン (20秒)	(○) 17m	

伸びを練習メニューから選び、チャレンジタイムでは30秒から20秒を選んだことである。このことからC児は距離よりもスピードや泳ぎのフォームを上達させたいと考えているのではないだろうか。そして、7/17、蹴伸びと手のかきを練習し、20秒コースに臨んだ。結果は前回より泳ぐ時間は短いのだが、泳いだ記録（距離）は同じであった。この結果に驚き、うれしそうであった。高学年として、このように自分の泳ぎ方で、この部分をこのように動かせば記録は伸びるといった見通しを持って、その動きに集中して活動し、仲間と「このためには、もう少しここをこう動かした方がいいよ。」といったアドバイスをし合ったり、補助をし合ったりしながら、「なるほど、こうすればいいんだ。」といった自分への気づきや仲間との学び合いが大切と考える。

その他に「泳いでいる時にドキドキして息が苦しくなるのは、息をはけていないからだろうか。」「20秒のコースと30秒のコースをやってみたけど、20秒の方が自分にぴったりの感じがした。」「手のかきが意外と難しかった。でも、強くしっかりかけば、長く泳げそう。」など自分の選んだメニューの妥当性やこれからどのように練習していけばいいのか見通しを持ったふりかえりが見られるようになってきた。



チャレンジタイムでの活動の様子

② 本単元の課題

学習指導要領において、水泳の目標は「自己の能力に適した課題をもち、練習を工夫し、互いに協力し計画的に学習を進めながら、水泳の楽しさを味わうことができるようにする」と示さ

れ、「学び方」が重視されている。そこで本単元では水の中で運動するという特性を十分味わえるように、やさしい水中運動や水中ゲームを取り入れながら、自分のねらいをはっきりさせ、仲間と協力し合ったり、工夫したりして互いに高まるよう「学び方」を大切に、学習を展開していきたいと考えた。本単元は「学び方」に重点をおいた実践であったが、「個」の確立からみた課題を以下の視点にたって挙げる。

ア 単元構成について

本単元のスタート、そして毎時間の導入段階において、水中運動などみんなが楽しめる活動を取り入れてきた。低・中学年の段階で十分に経験してきてはいるのだが、やはり高学年に対してもこのような「水の中で運動すること」の特性に十分触れる時間は必要と考える。ただ、高学年としてどのような素材を提示していくのかを明確にする必要がある。また、やさしい運動（水中運動やシンクロ）を仲間とかかわり合いながら行うことで、仲間の思いや動きと同時に、自分への気付きのきっかけになると考える。

「SEA STORY」ではクロールを中心に「決まった時間で、どれだけ泳げるか」というめあてで活動してきた。「学び」「教え合い」という点では、仲間と同一の泳ぎ方で活動した方が視点をはっきりしたりして良かったと思う。しかし、クロールよりも平泳ぎを練習してみたという子どもがいたことも事実であり、今後どのように子どもの思いを生かしながらの単元構成をしていくべきか考えていく必要がある。

イ 子どもの動きについて

子どもは自分のめあて（決まった時間でできるだけ長い距離を泳ぐ）をおおむね持てたのではないだろうか。しかし、そのめあてを達成するために、どのような練習を選択していけばよいのか迷っていた子どもがいたことも事実である。子どもに提示した練習メニューには運動する時の部分的なポイントを書いたのだが、仲間の運動を見るポイントも併せて、子どもにとってどのようなものが使いやすく、わかりやすいものとなるのか吟味する必要があると考える。

本単元を通して、バディシステムでの活動であったが、練習の場面では呼吸の練習の時、見る側が自分も水中に潜って泡が出ているか確かめたり、チャレンジタイムの時も、時計を見る人、距離を測る人、泳いでいる人を止める人など自分達で役割を決めて活動することができた。このような「学び合い」の経験は今後の学習においても生かしていけると考える。

ウ 自己評価（学習カード）について

「次の時間どのコースにチャレンジしたいのか」とはっきりとしためあてを持たせることから、そのためにどのように活動したらよいのか考えさせてきた。全体の場でも「どうしてそのコースを選んだのか」出し合いながら、思いの多様性や自分なりのめあてを持つことの大切さを広めてきた。単元を通して学習カードを使用してきたが、自分なりのめあてを持ち、練習・挑戦した結果どうだったか、そして次回やってみようことをできるだけわかりやすく、簡単に記入できるようにしてきた。カードの記入項目は「決まった時間泳ぐことができたか」「何m泳げたか」など客観的に判断できるものと、本時のふりかえりや次時への思いを自由記述できるものである。しかし、学習カードをいつ、どのように書かせていけばよいのか、これもあれもというより、この単元や時間ではどのような観点でふりかえるべきなのか、ポイントを明確にしながらの自己評価のさせ方や言葉かけを今後考えていきたい。

