

自他の気付きを生かして よりよい動きを育む

体育科 北 豊

1 体育科における「考える子」

子どもは、目指した動きが「今はできないけど、できるようになりたい」、もう少しで「できそう」と期待感を思ったとき、できるようになるために考え動いてみようとする。その中で、子どもは、これまでに培った運動感覚をもとにして、自他のかかわりの中で気付きを生かして、運動技術や表現の存在があることを認識したり習得したりして、「わかってできる」「できてわかる」姿に向かっていく。「わかる」と「できる」の関係は一方通行ではなく、相互関係にあるととらえる。

子どもの運動能力・体格・運動経験・思考には個人差があり、子どもが「わかる」「できる」ようになる過程は一人一人違う。自や他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、互いの身体感覚の気付きを伝え合ったりする効果的・協力的かかわりが重要になる。このかかわりを通して、自の動きとイメージする動き・自と他の動き・他と他の動きを比べて分析しめあてを具体化することや、動きの見方を明確にして、イメージした動きができるように追求の仕方（練習の仕方）を考え（選択）、見通しをもつことで、自や他の動きがよりよくなると考える。

以上のことから、体育科における「考える子」を次のようにとらえる。

自他の動きを比べたり動きを試行錯誤したりする中で 気付きを生かして 自他の動きをよりよくしていく子

2 問いがつながる体育科の授業

体育科において、「できるようになりたい」「どうしたらできるようになるか」と運動に対して興味・関心をもったとき、問いが生まれ、子どもは動きをよりよくしようと考え出し、よりよい動きを追求していく。

その中で、「わかる」と「できる」が結びつく必要がある。そのためには、互いの動きから身体で分かったことや感じたことを言語化して表出することが重要である。そして、自や他の動きがどのように変化し上達したかを考えて、互いの気付きを共有し試行を重ねる。そこで、いろいろな運動が有する特性や魅力に応じた動きを身につけ、よりよい動きを実感できるようにする。この実感をもたせることが、「次に生かせるかな」「～だったらどうなるかな」と意欲の持続につながっていく。

3 「問いがつながる授業」への手だて

(1) 動きのポイントの明確化

視聴覚機器（ビデオやタブレット）と人間の目との両方の視点から、自の動きとイメージする動き、自と他の動き、他と他の動きを客観的に比べられるようにする。そして、一人一人の気付きを整理して、見たり試したりする動きのポイントを明確にすることで、それぞれの運動が有する特性や魅力をつかむことができるようにする。

(2) 思考を促す言語の共有

動作の言語化と言語の動作化をリンクさせながら、子どもがイメージしやすい言語、または、子どもが考えた動きの言語を使ったり、図式化して思考を促したり整理したりできるようにすることで、よりよい動きにつなげやすくする。また、学習の履歴を言語として残すことで、個人の変容の自覚につなげる。

(3) 試行できる場の工夫

見合ったり伝え合ったり表現し合ったりする場を設定することで、気付きをつかむことができる。そして、この気付きの有効性を確かめるために、自の動きに合った気付きを選択したり組み合わせたりして動いて試してみることで、見通しをもったり上達を実感したりできるようにする。

4 実践例

(1) 動きのポイントの明確化

セストボールの実践から

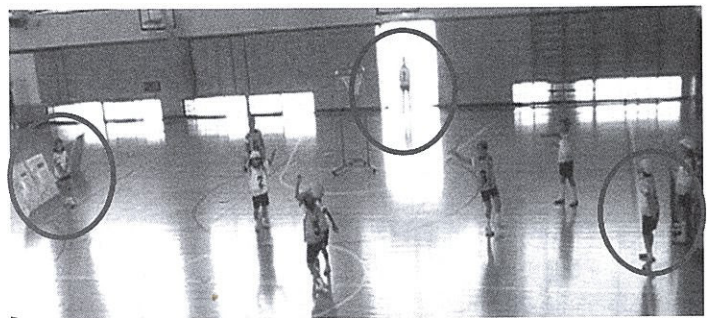
セストボールは、ゴール周りのあらゆる方向からシュートを打てるため、より多くのシュート機会を提供できるという良さがある。本単元では、この特性を生かして、有効空間を意図的・選択的に活用してパスやシュートにつながるよりよい動きを見つけていくことをねらいとして取り組んだ。

子どもは、試行を重ねるうちに、味方・敵の動きによって空間が刻々と変化する中、「どうしたら得点を決められるかな」「そのために何をやるか」「どのように動けばよいか」という問いを意識するようになる。この意識をつなげていくために、動きのポイントを明確にしていく必要がある。

実際にゲームを行ってみると、子どもはパスをもらいたい気持ちが強いために、ボールの近くに行ってもらったり、パスをもらいたいけど動かずに待っていたりして、シュートまでつながる場面が少なかった。そこで、「ボールを持っていない人の動きをどうするか」「ボールを持っていない人はどこにどのように動けばいいか」という動きのポイントをもてるようにしなければならないと考えた。

本単元では、動きを客観的にみてアドバイスできるように、兄弟チームを編成することにした。グループ内やグループ同士で動きを見合ったり気づきを伝え合ったりして、グループの動きをよりよくすることにつなげると考えたからである。

ゲームでは、コートの上に兄弟チームのメンバーがそれぞれ立ち、どのように動いたらいいかアドバイスをやる場を設定した(資料1)。ゲームを行うにあたり、「前・後ろ・右・左・逆サイド」等スペースに関する用語と「パス・シュート・ダッシュ・パス&ラン」等動きに関する用語は全員で共通理解を図った。最初は、瞬時の判断でアドバイスをすることができなかったが、ゲームで「動く」「見る」をくり返し試行することで、空いている空間に気づき、そこへ動くようにアドバイスができるようになった。子どもの実態からすると、周りから見ている兄弟チームの直接のアドバイスが有効に働くのではないかと見える。



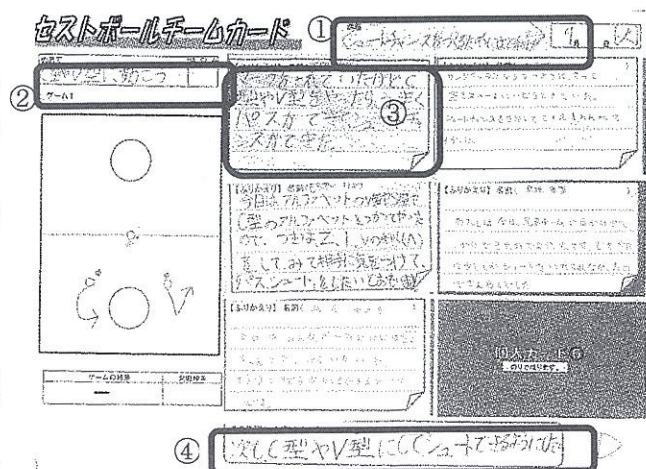
資料1 周りに立ちアドバイスをやる兄弟チーム

(2) 思考を促す言語の共有

セストボールの実践から

まずは、学習の履歴をもとに、個人の変容やチームでの意識の共有について考察する。

本単元で活用した学習カードには、①課題、②チームのめあて、③個人のふりかえり、④次の学習につなげたいこと・ためしたいこと、の4点を記述するようにした(資料2)。子どもから生まれた問いが、よりよい動きにつながるように、チームに応じためあてとして具体化して取り組めるようにするためである。

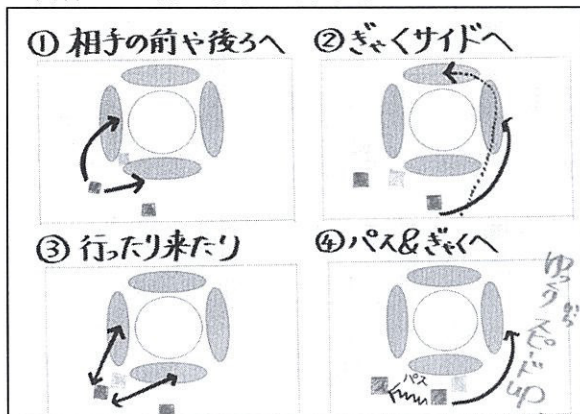


資料2 学習カードの活用

チーム1は、ためしのゲームの段階で、『相手がいない所に動こう』というめあてを立てた。実際にゲームをしてみると、「マークをされていたから、パスをしてもとられてしまい、うまくいかなかった。」「パスをつなごうとしてもてきにとられてばかりだった。」とふりかえりに書いている。「マークを何とかしなくてはいけない」という思いはもっている。ただ、「どう動けばいいか」という問いをもちながらも、まだ漠然としている状態である。この後、攻めと攻めの間に守りが入って邪魔をする状態をサンドイッチと呼び、そういうにならない状況をつくるために、いろいろな動きを試す中で、ボールを持たない人の動きが重要であることに気が付き始める。

【ふりかえり】名前
サンドイッチにならないように、さっと
空きスペースにいじょうできていた。
 シュートチャンスを生かしてとく点を入れて
 よがした。

資料3 A児のふりかえりより



資料4 動きの図式化



資料5 作戦ボードの活用

B児 三角つくりょう
 C児 でも、もしてきが来たらどうする？
 D児 マーク来たらVで動いて
 B児 人気のないところに
 C児 三角でやってみよう

資料6 気付きを出し合い シュートまでの動きにつなげる

課題〈シュートチャンスをつくるにはどう動けばいいか〉に対しては、めあてを『C型やV型に動こう』という具体的な動きを考え出し、変化をつけようとする意識が出ている。A児は、これまでの学習を生かし、相手のいないところに動いたことや空きスペースを見つけて動こうとしていたことが分かり、めあてをより具体化してシュートチャンスにつなげているといえる(資料3)。

次に動作の言語化と言語の動作化について考察する。試しのゲームをいくつか重ねていくと、シュートにつながるまでのよい動きが見られるようになってきた。ただ、その動きを意識化したり他に広めたりすることがなかなかできない。そこで、教師が観察してよかった動きを、①から④のように図式化して示すことにした(資料4)。「4つの動きには共通点があるんだよ。」と投げかけると、子どもは「マークを外しているよ。」「だれもいない所に動いているよ。」とボールの持たない人の動きに目をつけ考え出した。シュートチャンスを見出す課題に対して、チームカードのコート図にボールを持たない人の動きをイメージして、これらを組み合わせた動きやチームなりに新たな動きを見つけて試行することができた。

本單元では、ホワイトボードに、チームカード・動きを図式化したプリント・コート図(動かすことができるコマ)を貼ってチームの話し合いを進めた。チーム2は、最初は一人が中心となって話し合いを進めるが、そのうち一人一人がコマを持ち動かし出す(資料5)。シュートチャンスをつくるにはどう動くかという問いをもち、気付きを出し合っている様子が見える。

話し合いの中で、チーム2は、シュートし

やすい場所を利用して三角形をつくろうとしている。そして、実際にコマを動かしながら、ノーマークになる動きや空きスペースへの動きを意識して考えるようになってきている（資料6）。これは、ボールに固まる動きから有効空間を意図的・選択的に活用してシュートチャンスにつながる動きへと結びついているといえる。

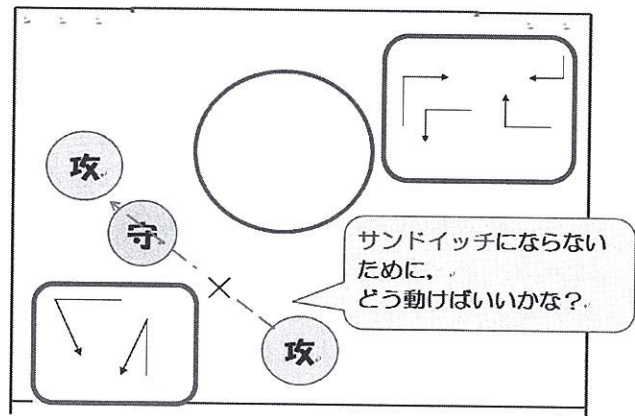
(3) 試行できる場の工夫

セストボールの実践から

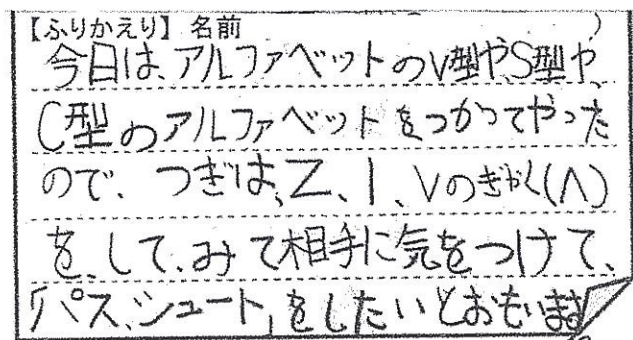
動きの気付きを言語化して表出することは重要であるが、言葉を引き出すには、試行できる場と時間を保障しなければならない。

本單元では、一人一人の運動量を確保すること、空きスペースを意識化できるようにすることをねらい、ハーフコート・オールコートとも、チーム内でローテーションを決めて、3対2のゲーム隊形を取り入れた。また、状況に応じた動きができるように、サンドイッチになった状況を考え、自分に合った動きを見つける場を設定した。

自分から動いてパスをもらえる状況をつくるために、例としてV型とL型の動きを提示した（資料7）。B児は、これをヒントにいろいろな動きを見つけて、「今度は〇〇型の動きも試してみたい」と意欲を持つことができた。試行を重ねる中で、自分の気付きが生まれて、次の活動につなげていることが分かる（資料8）。



資料7 いろいろな動きを知り、試行する



資料8 B児のふりかえりより

5 今後に向けて

動きを比べたり試行したりするための3つの手だてを講じることで、気付きを生かしてよりよい動きに高めようとする姿が見られた。

動きのポイントを明確にして動けるように、周りで見る子どもが直接、共通した言語で声をかけることは有効であった。しかし、自の動きとイメージする動き、自と他の動きを比べるまでには至らず、自の動きを見直すには映像で動きを残し可視化できるようにすること、何と何を比べるかの視点を明確にしていく必要があると考える。

学習カードには、次の学習につなげたいこと・ためしたいことを書く項目を設けたが有効に活用することができなかった。子どもがいろいろな動きを試行する中で、さらにうまくできること、もう少しでうまくいきそうなこと、つまづいたこと、うまくいかなかったこと、といった実態を把握することで、新たな問いを生み出すことやつなげることに生かされるのではないかと考える。

ただ試行をするだけでは、よりよい動きにはつながらない。動き方や場を工夫して段階的に取り組んだり、考える場面を設定して動きのポイントを意識して取り組んだりすることで、できたり、前よりうまくなったりしたという達成感を味わうことができ、次の活動につながっていった。今後も上達したことを実感できる場づくりが大切になる。

1 体育科における「考える子」

体育科において「できる」「できない」はとても明確である。それは子ども自身にとっても判断が容易である。「できないことができるようになりたい」「もっと上手にできるようになりたい」という興味・関心をもったとき、「どうしたらできるようになるのだろう」という問いが生まれ、子どもはよりよい動きを考え追求していく。しかし、子どもの運動能力・体格には個人差があり、できるようになる過程は一人一人異なる。また運動経験も大きく違うため、一人一人で考え運動技能を獲得していくには限りがある。自（自分や自分のグループ）や他（他者や他のグループ）の動きをよりよくしていくために、互いに見合ったり、互いの身体感覚の気づきを伝え合ったりする協働的にかかわりが重要になる。このかかわりを通して、自の動きとイメージする動き、自と他の動き、他と他の動きを比べて分析して、「これをポイントにして試してみるといいのかな」とめあてを具体化する。これは、動きの見方が明確になり、イメージした動きができるように追求の仕方を考え、見通しをもつことにつながる。そして、それに向けて試行錯誤しながら、自や他の動きがよりよくなっていくのではないかと考える。よって、体育科における「考える子」を次のようにとらえる。

自他の動きを比べたり動きを試行錯誤したりする中で 気づきを生かして 自他の動きをよりよくしていく子

2 問いがつながる体育科の授業

「できる」と「わかる」が結びつくとは限らない。そのため、どうすればできるようになるか、互いの動きから分かったことや感じたことを言語化して表出することが重要である。自や他の動きがどのように変化し上達したのかを考えて、互いの動きを共有することで、動きが高まり、よりよい動きを実感できるようになり、「できる」と「わかる」が結びつくようになる。この実感をもたせることが、「次に生かせるかな」「～だったらどうなるかな」と問いが生まれることにつながる。

3 「問いがつながる授業」への手だて

(1) 動きの言語化

自他の動きの気づきを言語化し、ワークシートやホワイトボード等に記したり、掲示物に残したりする。言語化することで自他の動きを比較したり共有したりしやすくなる。また、言語化した際の細かな違いから動きの違いに気づき、問いが生まれると考える。

(2) 動きの焦点化

子どもが自他の動きから気づきをつかむために、動きを焦点化できる場やルールを設定する。運動技能の要素は数多く存在するため、その要素を限定し動きを焦点化することで問いがつながりやすくなる。また、中には運動技能が低くみんなと同じ土台にのることができない子どももいる。そのため場やルールを工夫し、どの子どもも意欲的に活動できるようにし、みんなが同じ視点で大切な動きに着目できるようにする。

(3) 客観的な視点の活用

デジタルカメラやビデオカメラ、タブレット端末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ようになる。動きの中では気付かなかったことでも見返すことで問いが生まれたり、映像や写真を見ることで問いが明らかになったりする。

4 実践例

ソフトバレーボールの実践から

バレーボールはとても難しいスポーツである。ボールを柔らかくて軽いものにする事で多少容易になるものの、ボールを手ではじいてコントロールすることや、仲間とパスをつないでいき、ネットを挟んだ相手と攻防をすることはとても高い技能が要求される。そのためよく見られるのが、一か八か来た球をただ力まかせに打ち返すといったバレーボールである。それではお互いのミスによる点数だけが積み重なって試合が進んでいき、バレーボールの「仲間と連携して攻防する」という特性を経験させられない。そうすると、よい動きを引き出せないため、互いのよい動きに気付くことができず、問いがつながる話し合いもできないと考えた。これまでボールをつなぐバレーボールの経験が少なく、「つなぐ」という意識があまりないという実態があった。そこで、ソフトバレーボールの授業では、「ボールをつなぐ」ということに重点を置いて取り組んだ。「つなぐ」はネット型スポーツの目標にある「連携プレー」という部分に必要不可欠である。そして、それに加えて、バレーボールの醍醐味である「スパイクで決める」ということも経験をさせたいと考えた。練習やゲームをする上でこの二つの要素に着目し、ルールの工夫や一人一人の動きについて考える単元計画を立てた。そして問いがつながる授業になるように、以下のような手だてを取った。

(1) 動きの言語化

ネットを張っていないところで、ボールを落とさずに何回パスをつなげるかというゲームをした。これまで「つなぐ」という意識のもとバレーボールをしてこなかったため、各チームのメンバーの立つ場所や打ち方は様々であった。そして、どのチームも数回しかつなげることができなかった。そこで「どうすれば多くボールをつなげられるかな」という課題で考えた。発表の際には「こうして」や「このように」などこれまで身振りや動作で視覚に訴えるように説明させてきたが、その分言葉としては曖昧だった部分を具体的な言葉を用いて説明させた。例えば「ボールをこの位の高さに打つ」というところでは、「ボールを3～4 m程の高さに打つ」や、「ボールをこのように打つ」は「手を体の中心で組みボールを相手の頭にちょうど落ちてくるくらいの場所を狙って打つ」などである。そうすることで、どうしてよいのかという理由が明確になると考えた。また、明確になる分、自分の考えとの違いの細部にまでこだわって話ができるようになり、「自分のチームはこう考えたが、あなたのチームはどうしてそうなのか」など問いが生まれやすくなると考えた。実際に子どもはボールを打つ高さや、メンバーの互いの位置や動きについて具体的に理由を挙げて話し合うことができた(資料1)。

さらに、学習履歴を掲示に残すことで、みんなで技能や知識を積み上げてきたという実感に伴うと共に、その後の話し合いで使うことができたり、単元を進めていくと実はこっちの方がよいのではないかと過ぎ去ったことにもう一度立ち返り問いを継続して生むことができたりした。

- C1 : ボールはとにかく高く上げた方がいいと思います。高く上げると落ちてくるまでに時間がかかるから次に打つ人が準備しやすいからです。
- C2 : 高くボールを上げすぎると次の人がコントロールしづらくて続かないと思うのですが。
- C3 : 私たちのチームでは3 mほど間隔をあけた正方形になり、ボールを高く上げずに相手の頭をめがけて低くパスをしました。
- C4 : 3 m間隔をあけて、パスも低いと、思ったところにパスができなかった時につなげることが難しくありませんか。
- C5 : ぼくたちのチームでは、広がらずに立ち、その真ん中に常にボールが落ちてくるように3 mほどの高さで打つようにするとパスが続きました。

資料1 授業中の子どもの発言より

(2) 動きを焦点化できる場やルールの工夫

☆ルール☆

1. サーブはどこから打ってもよい
2. 5回以内で相手コートに返す
3. 必ずセッターを経由し、スパイクで相手コートに返す
4. ボールをキャッチしてもよい。
しかし、最初のレシーブだけはキャッチをしてはいけない
5. ワンバウンドOK

「つなぐ」と「スパイクで決める」ということは、子どもの実態からは難しいものであった。技能で到底とどかないものであれば、目指そうとする意欲も高まらないし、よい動きを引き出すこともできない。その中で話し合っても、問いのつながるような活発な話し合いにはならない。全員が同じ土台に立つことができ、よい動きが多く見られる中で同じ視点をもって話し合いができるようにしなければいけない。そうすることで問いがつながる話し合いができ、互いの動きから気づきを得られると考えた。そこで、それを実現するために簡易化したルールを教師が提示した(資料2)。

また、このルールの簡易化された部分を理解させるために、全日本代表のバレーボールの試合のVTRを見た。すると、バレーボールの苦手な子どもも「あんなバレーボールができたらいいな。」「3回で相手コートに返すことは難しそうだけど、5回以内ならスパイクを使って攻撃できそう。」「ワンバウンドOKやキャッチがあればつなげられそう。」と簡易化されたルールの有用性を理解し、意欲を高めた。

資料2 教師が提示したルール

その後練習やゲームに少し慣れてきた頃に、「ルールはこのままでいいかな。」と話し合うと、「つなぎやすいとは言え、ワンバウンドがOKだと全日本代表のバレーボールのようなスピード感があまり出ないから、ワンバウンドOKというルールはない方がいいと思う。」「でも苦手な人のためにはあった方がいいのではないかな。」や「つなぐためのボールの操作は軽いボールだと空気の影響などがあって思い通りにいかないから、本物のバレーボールの方がいいのではないかな。」「でもボールが固くて重いとスピードも速くなるし強いスパイクを打つのも難しいのではないかな。」など様々な問いや意見が出てきた。そしてそれらを試した。子どもの試してみたいという意欲は高かった。結果、「実際に試してみると、つなぐのに操作がしやすくてスパイクも狙った場所に打てるから本物のバレーボールがいいな。」「スピード感が出て全日本代表のバレーボールに近づけた。」「確かにスピードが上がって多少難しくなるけど、ワンバウンドOKならつなぐことができるよ。」と、ほとんどの子どもが本物のバレーボールがよいと言った。そして、苦手な子どもの助けになるからという理由でワンバウンドOKというルールは残った。本物のバレーボールを使うことで、少し離れた場所へもパスをつなぐことができるため、ネット際まで確実にパスがつながるようになり、トスも打ちやすい場所に上げることができるため、ほとんどの子どもがスパイクで決める喜びを味わえた。また、ワンバウンドOKなので、ひろうのが難しいボールに対しても諦めずに追いかけていた。

簡易化されたルールによって、子どもの実態に合ったバレーボールになり、全員が「つなぐ」と「スパイクで決める」という共通の意識を持ち参加できた。話し合いでも問いがつながり、「つなぐ」と「スパイクで決める」の二つの要素を実現する自分たちだけのオリジナルルールを作ることができた。

(3) 客観的な視点の活用

「スパイクをより確実に決めるにはどうしたらいいのかな。」という問いに対して、子どもは一人一人の「守る時のポジション」と、「攻める時の動き方」について考えなければいけないと答えた。そこで、<スパイクを決めるにはそれぞれがどのように動くといいかな>という

課題で、一人一人の動きについて考えた。守る時のポジションについては、「バランスよく広がった方がいいね。」「でも、広がると間に落ちたボールがひろえないんじゃないかな。」「サーブはたいていコートの後ろ半分に飛んでくるから、始めはみんな後ろの方に固まっていた方がいいんじゃないかな。」など意見が出た。攻める時の動きについては、「ネットが高いからスパイクを決めるためにはなるべくネット際で打つ方がいいね。」「ネット際にいいボールを上げるにはセッターはどこにいればいいのだろう。」「セッターがネット際からトスを上げるといいから、それ以外の人でなるべくボールをつながないとね。」と、スパイクから遡っていつて考えていた。また、「単純な攻撃パターンだけでは相手に読まれやすいから、相手を惑わす動きなども考えよう。」と攻めるための作戦を考えている子どももいた。

子どもは小型のホワイトボードを使って話し合った。ホワイトボードはこれまででもよく使ってきたので、図や言葉を使って上手に話し合いをすることができる。今回はそれに加えタブレット端末PCを各チームに渡した。ゲームを行う際に9グループに分け、それを3グループずつの兄弟グループとした。兄弟グループは技能を上達させるために協力するグループである。その兄弟グループで互いのゲーム中の動きの動画をタブレット端末PCで撮り合った。動きの中では気付かなかったことに動画を見返すことで気付いたり、説明をする際に話し手も聴き手も視覚的に助けとなるものがあると共通理解が図りやすくなったりすると考えた。子どもは動画を一時停止したり戻したりしながら「バランスが悪いから、バランスよく守らないとね。」「バランスよくってどういうこと。」「この動画で見ると、少し固まりすぎているから等間隔でもう少し広がるといいね。」「でもセッターはネットの近くにいた方がいいからセッターを一番前に残してダイヤモンド型に守ったらどうだろう。」など話をしていった。また、「この場面のようにボールが奥の方に飛んできてAさんが受けたときには、Bさんが素早くここに移動して・・・。」と具体的な場面を例に挙げながら話し合いができた(資料3)。



資料3 タブレット端末PCを使って話し合う

タブレット端末PCを使うことで、客観的に自分やチーム全体を見ることができ、動きの中では気付かなかったことや、伝えたいけど言葉だけでは説明が難しいこと、動きの中で生まれたがその場で伝えられなかった問いなどの共通理解が図りやすくなり、話し合いが活発に行われた。また、これまでのホワイトボード上の図と動画を併用することで、ホワイトボード上の図がさらに説得力を増した。

5 今後に向けて

「できる」と「わかる」を結び付けるためには、自他の動きから気付きを得ることが大きな助けとなる。それが少しでも詳細で具体的なものであるとよい。「問いがつながる授業」によって、問うことでより詳細で具体的な気付きを得ることができる。そのためには、全員が同じ土台に立つということや、視点を明確にするということの大切さを改めて感じた。今後も教材把握と児童の実態把握に努め、研究を進めていく。