

平成19年度 長期研修研究報告

コツを伝えあい、技能を高めるマット運動の学習

動作を深く観察し、言語化しあうことで運動への理解を深める



神奈川県立体育センター
長期研修員
神奈川県立六ツ川高等学校 村山 明夫

目 次

I	研究を進めるにあたって	
1	研究主題	1
2	主題設定の理由	1
3	研究の仮説	1
4	研究の内容と方法	2
5	研究の構想図	3
II	理論の研究	
1	マット運動の特性について	4
2	運動観察について	4
3	運動の言語化について	6
4	コツについて	6
5	運動の習得について	7
6	効果的なグループ学習について	8
7	運動の苦手な生徒への関わり方について	8
8	感覚づくり運動について	9
9	運動有能感について	9
III	検証授業について	
1	研究の仮説	1 1
2	検証の方法	1 1
3	学習指導計画	1 2
4	学習の工夫について	1 7
5	授業の実際	2 0
6	検証授業の結果と考察	2 9
7	検証授業を終えて	4 5
IV	研究のまとめ	
1	研究の成果	5 0
2	今後の展望	5 4
	引用・参考文献	5 6

【1】 研究を進めるにあたって

1 研究主題

コツを伝えあい、技能を高めるマット運動の学習

—動作を深く観察し、言語化しあうことで運動への理解を深める—

2 主題設定の理由

近年、社会状況は大きく変化し、情報化や科学技術の発展、少子高齢化などは、児童生徒を取り巻く環境にも大きな影響を与えている。それらは児童生徒の体力・運動能力の低迷や、運動する者とそうでない者の二極化、生活習慣の乱れ、コミュニケーション能力の低下、ストレス及び不安感の高まりを生み、大きな問題とされている。

これらのことは高校生において顕著であり、さまざまな要因が考えられるが、睡眠時間の減少に代表される基本的な生活習慣の乱れや、運動する機会の減少などによる運動離れ、運動能力の低下などが挙げられる。また、携帯電話やパソコン等の利用率の増加が、集団におけるコミュニケーションのとり方に変化をもたらしている。

このようなことから、文部科学省では、学校教育の果たすべき役割として基礎・基本を徹底し、自ら学び自ら考える力の育成をすることで、「確かな学力」をはぐくみ、「豊かな人間性」やたくましく生きるための健康や体力なども含め、どのように社会が変化しても必要なものとなる「生きる力」の育成が重要であるとしている。¹⁾

上記の今日的課題や目指す子どもの姿を踏まえながら六ツ川高校の現状を見ると、体育学習においては、基本的技能を習得しきれていない生徒や、運動に対して苦手意識を抱く生徒がいると考える。また、話しあいが十分に出来ず、課題の発見・解決が上手くいかない状況がみられることもあった。その傾向は仲間と協力し、自ら考え、工夫しながら自己の技能に応じて技を習得し、それらを組み合わせることで円滑に行うことが求められている器械運動において、顕著に表れており、指導の難しさを痛感していた。今回の研究にあたり行った事前アンケートも「マット運動が嫌い・やや嫌い」が55%と半数を超えており、その理由についても、「痛い」「見本の見方がわからない」などの結果が得られ、指導方法の改善の必要性を強く感じた。

今回の研究では授業の中で、運動技能に対する具体的な話しあいをもとに、思考を促し、深めていく学習を通して、技能の習得を図ることを目指した。そのために、まず運動を観察する方法を理解しながら観察し、そこから発見できたことや自ら体感した運動感覚を表現し、お互いに伝えあう。そして、その伝えあった内容を自分なりに整理し、体現化できるような工夫を行うこととした。このような授業を行うことで得られた、運動動作を観察する視点、運動感覚のとらえ方、伝え方など、技能を習得する過程で得られた経験は、他の運動領域においても生かすことができ、また、生涯にわたって運動に親しむ資質として重要であると考え、本主題を設定した。

3 研究の仮説

主題設定の理由にもとづいて、本研究の仮説を次のように設定した。

仮説

マット運動の技のコツを探る中で身体運動を深く観察し、その姿や感覚を言葉で表現しあうことにより、運動に対する思考の深まりと技能の高まりを生み出すことができる。

4 研究の内容と方法

(1) 本研究をすすめるにあたって、理論的裏づけを文献・資料をもとに行う

- ア マット運動の特性について
 - (ア) 機能的特性
 - (イ) 構造的特性
 - (ウ) 効果的的特性
- イ 運動観察について
 - (ア) 運動の局面構造の理解
 - (イ) 運動観察の意義
 - (ウ) 自己観察
 - (エ) リズム概念
 - (オ) 他者観察
 - (カ) 運動共感
- ウ 運動の言語化について
 - (ア) 言語化の意義
 - (イ) 自己命令の効果
- エ コツについて
 - (ア) 運動動作のコツとは
 - (イ) コツの共有と承認
- オ 運動の習得について
- カ 効果的なグループ学習について
 - (ア) グループにおける仲間関係
 - (イ) 人間関係と「わかる」「できる」
- キ 運動の苦手な生徒への関わり方について
- ク 感覚づくり運動について
- ケ 運動有能感について

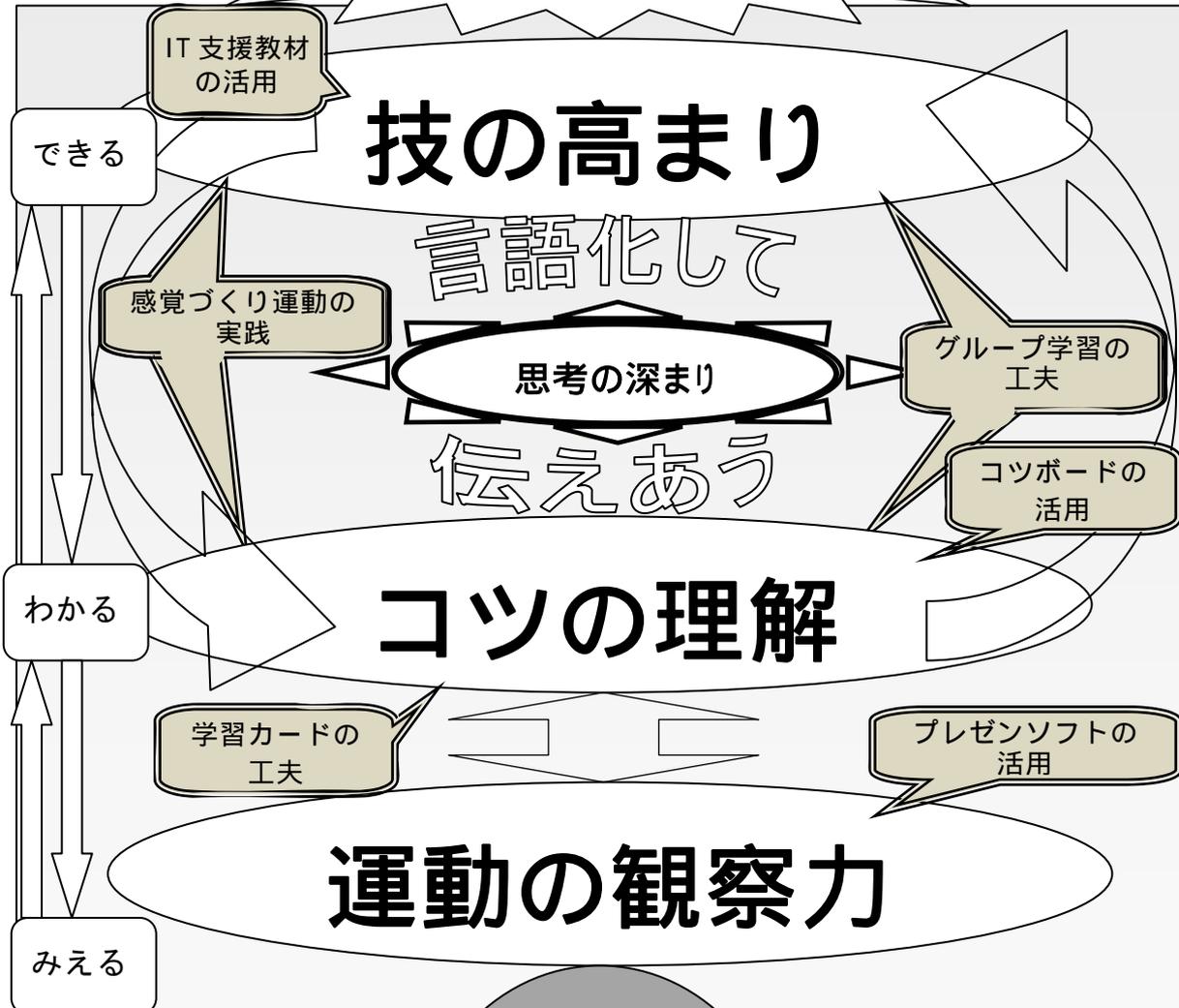
(2) 理論研究をもとに学習計画を立て実践研究を行い、仮説の有効性を検証する

- ア 実態調査と分析
 - (ア) 予備アンケート
 - (イ) 事前アンケート
- イ 検証授業・中間アンケート
- ウ 学習カードの記述内容の分析
- エ 事後アンケート・分析

(3) 以上の理論研究と実践研究をもとに研究のまとめを行う

生涯にわたって運動に親しむ資質の育成

運動の楽しさや喜びを
深く味わえる力



何となく嫌い!!
痛い
怖い
見本の見方がわからない
技のしくみがわからない

六ツ川高校
マット運動
の課題

これだと楽しい!!
新しく技ができる
友人と協力しあえる
アドバイスをもらえる
技のしくみがわかる

【2】 理論の研究

1 マット運動の特性について

(1) 機能的特性

機能的特性とは、マット運動の楽しさや喜びを感じる学習場面である。マット運動の学習場面をみると、技のできばえを競いあう競争場面、技の習得や上達を目指す達成場面、困難に打ち勝つ克服場面、技を感じをこめて表わす表現場面などがある。そして、それらのどの学習場面で最も楽しさや喜びを感じるのかをとらえていく。マット運動の学習の狙いは技を習熟したり、新たな技を習得したり、これらの技を組み合わせる演技を発表したりすることから、マット運動の機能的特性とは主に達成場面にあるといえよう。²⁾

(2) 構造的特性

構造的特性とは、マット運動の技の構造や仕組みである。技能とは、課題を解決し、運動を行うための能力である。技能が発揮されている状態を観察すると、そこには一定のまとまりをもった動きの姿をとらえることができるとともに、準備 主要 終末などといった各運動局面の関係や目的に応じた様々な動き方がみられる。²⁾

(3) 効果的特性

効果的特性とは、マット運動が身体や社会性などの成長・発展に与える効果である。マット運動の学習では、器械の上で逆さになるなど日常生活では体験することのない動きの形態をもつ「技」を直接の対象とする。そのため、マット運動の効果的特性とは、体力の向上の観点からは、上体の筋力、身体操作技能、柔軟性などを高めることといえる。一方、社会的・安全的態度の育成の観点からは協力や責任などの社会的態度や器械器具を点検するといった安全的態度の育成であるといえる。²⁾

2 運動観察について

(1) 運動の局面構造の理解

多様な運動動作を客観的に把握するために、運動（非循環）は3つの局面（準備局面 主要局面 終末局面）に分けて、その構造をとらえることができる。

はじめの局面は主要局面の準備であり、主要局面は直接そのときの運動課題が解決される局面である。そして、終末局面は平衡状態や静止状態への移行局面である。

そして、この3局面の構造はよく協調した熟練した実施において、もっとも明白に顕著に認められ、それらの局面間の移行は滑らかで非常に流動的である。したがって、各種のスポーツ練習や授業における指導において、局面構造の認識はその運動の内容を見極める際に重要な役割を果たすといえよう。³⁾

(2) 運動観察の意義

技能を習得するための練習の場においては、生徒は目標となる運動を内面から「観察」したり、他者の運動を外から「観察」したりしている。また、指導者も指導・助言の前提として、生徒の運動を外から「観察」して情報を得ようとしている。

この観察は単に「見る」という行為ではなく、意識的にその運動から最も大切なポイントを探して「見抜く」行為となる。スポーツ実施でよく用いられるこの種の観察では、運動を行っている人が自分の運動を中から観察する自己観察と、運動を外から観察する他者観察が区別される。³⁾

(3) 自己観察

自分の行った運動を内側からとらえ、実施者自らの運動感覚で身体の動きを認識することを自己観察という。言い換えれば、身体の各部の動きや全体の運動を知覚できたか、思い通りに動かしているかといったことを把握しようとするのである。

動作を習得する際に、その様相が明確になるにつれ、自己の運動をよく観察できるようになる。すると、内から自分の欠点を把握し、その修正を行うことが容易になる。金子はその重要性を特に強調しており、「運動は結局は実施者が行うものであるから、この自己観察の技能を発達させることが極めて重要になってくる。メンタル・トレーニングあるいはイメージ・トレーニングなども結局はこの自己観察技能の向上なくしては生きてこない」³⁾と述べている。

(4) リズム概念

運動におけるその内部の力の入れ具合の移り変わり、緊張とリラックスの変化をとらえることは、その動作の特徴をとらえることにおいて大きな意味を持つ。

うまく協調したスポーツ運動なら、その運動リズムはきわめて特徴的に表れるため、どんな運動でもその運動に固有な力動的経過、まさにその運動特有のリズムを示す。その特徴のことについて金子は、「直接に自己の体験した運動内容を意識化して自己観察することにより、運動リズムを認識することができると同時に、他者の運動の力動的経過を取り込んで認識する運動共感技能を保持し、発達させることができる。」⁴⁾と述べている。これは運動指導の場において、リズム把握を基にした指導法が、そこに展開される運動と目的とする運動の差異を発見し、修正を可能にすることを意味している。

運動の習得の場において、その力動的リズムをとらえることができると、たとえ大まかであっても、その目的とする運動動作の“基本的な骨組み”を得ることになる。

(5) 他者観察

視覚によって他者の運動経過を外から観察することを他者観察という。このときに重要なことは、その運動経過の中の大切なポイントが「見抜け」るかである。そのために、どの方向から何を見ようとするのが重要であり、運動を注意深く観察し、その運動に共感する技能が必要となる。

そこでは、自己の運動経験や知識が不可欠であるとともに、運動を実践する者と外側から観察する者とが理解しあい、視点と運動感覚を共有できることが求められる。³⁾

(6) 運動共感

他者観察をすることにおいて重要なことは、見ている運動の経過を自分の体の中に取り込み、運動感覚によって“中から”知覚していくことである。金子は、「優れた教師が授業の時に、一緒に“考え”一緒に“思いめぐらし”たりするのと同じであり、いわば、自分の生徒の思考過程に共感し、あるいは解答からその思考過程を再び組み直していくのと同じことなのである」⁴⁾と述べている。また、「観察した運動経過、特にそのリズム経過をやむにやまれず同時体験しているし、その経過を運動感覚によって“中から”知覚していくことである。こうして教師は力動・時間的文節あるいは空間・時間的文節においても、その起こりうる欠点に対して生徒の注意を喚起することができる」⁴⁾と、各運動局面におけるリズムの変化(力動的リズムの経過)を感じ取ることで、重要なポイントの気付きと運動の修正のためのアドバイスの可能性を示唆している。

3 運動の言語化について

(1) 言語化の意義

運動動作を言葉にして伝えることは、運動への理解を深め、習得や習熟の助けになるといえる。金子は「運動学習では適正な言語によって運動内容が再現される自己観察の報告が重要なのである。」すなわち「自己観察ではその感じ取られた内容が言語で表わされることが不可欠なのである。」³⁾と述べている。また、山口は言語化の大切さについて「注意深く観察することを促し、何度も繰り返せば、内言語（秩序付けられていない言葉）は生じていますので、それを引き出し、明確な言葉にできれば、ぎこちなかった動作も滑らかになってきます。よく観察し、違いが見いだせれば練習のやり方がわかり、学生は自立できる手がかりをつかんだことになります。」⁵⁾と述べている。運動が上手な生徒は運動のイメージがすでにあるので、運動を行うことで生じる運動感覚を、適切な言葉を用いて説明することができるが、運動の苦手な生徒はそのイメージを描くことが難しいので、簡単に言葉に表すことが出来ない。そのような生徒は、運動感覚を総動員しながら、見本や上手な生徒の姿を注意深く観察し、違いを見つけて言葉にする努力を行う必要がある。観察することを手掛かりに、言葉を生み出し、さらに明確な言葉にして人に伝えることによって、自分自身も運動への理解を深めることができ、技の習得や習熟の助けを得ることになる。そして、運動が上手な生徒が運動の苦手な生徒にアドバイスを与える際には、運動を伴って、自分自身の感覚言葉（内言語）の表現方法に工夫を加え、かつ、より論理的な説明を加えることが求められる。そのようにすることで、上手な生徒自身も同じ効果を生み出せる。このように、生徒同士が言語化した言葉を伝えあうことは、運動への理解を助け、技能の向上をも生み出すといえる。⁶⁾

(2) 自己命令の効果

学習者に対して与えられたアドバイスが、必ずしも伝わるとは限らない。学習者が集中力を高めて効果的にその言葉を取り入れていくためには、その内容を本人が復唱することが効果的である。指導ポイントを整理して復唱する作業は、周囲の者にその意図が伝わっているかを確認させることができるだけでなく、学習者本人が自分の身体に自己命令をすることになるためである。イメージする運動を言葉にすることと、その言葉によって自分の運動を再構築することは、無意識的な運動を意識化させることができる。それにより、運動の効率を上げることが可能になる。

自身の胸中（内部）にあるイメージを、そこに表して（外言語化）自己命令をする能力は、運動の理解の度合いと深い関係を持つ。また、その内容がより自分の言葉に置き換えられるようになれば、運動動作もまた、より滑らかな優れたものとなる。⁵⁾

上記のように運動について観察を深め、それを言葉にする作業は、運動の習得と思考の深まりを促すといえる。

4 コツについて

(1) 運動動作のコツとは

運動におけるコツとは、自分自身の身体の、どこをどのように動かせばよいかという感じがつかめることである。マット運動における技のコツとは、運動を行う際の呼吸やタイミング、力の入れどころであると定義する。そして、コツをつかむために、他者観察を通して動作を認識したり、自己観察を通して運動感覚を把握したりしながら練習を重ねる。目標とする運動と自分の運動の相違を次第に解消していく中で、そこに気をつければ動作がうまくいくというキーポイント（コツ）を見つけたときに、最高のパフォーマンスを得られるのである。⁷⁾

(2) コツの共有と承認

コツをつかむとは身体でその感覚を把握することであるが、それはあくまで私的なものであるため、運動を指導する場では感覚の伝えあい、すなわちコツの共有化が図られる必要がある。三木は技術指導の問題点を、「多くの生徒に対して一つの指導ことばで教えようとするところにある」⁸⁾と指摘しているが、生徒一人一人が違う運動感覚や運動経験を持っていることを踏まえると、自分の体をどのように動かし、どんな力の入れ方をすれば良いかを、理解できるようにするためには、表現方法を豊かにする必要があることは当然であろう。^{7) 8) 9) 10)}

体育の授業やスポーツの練習の場では運動の個人の持つコツを、周囲の者に伝えることで技能の高まりを生み出している。運動の技術も「万人のコツ」として考えることができるため、技術指導とは目標とする運動のコツを伝えることに他ならない。マット運動においても一人の生徒が持つ運動のコツを他の生徒に伝える必要がある。しかし、金子はコツの共有について次のように述べている。「運動伝承世界で、伝え手が受け手のコツやカンの発生を促そうとするのには、双方向の運動感覚交信における相互の出会いのなかでとらえられる『図式技術』、つまり、運動感覚図式として共有できる私一般の運動技術が相互に理解されていなければならない。」⁶⁾実際の授業においては生徒同士で、「こんな感じで」、「ああこんな感じね」というように、運動感覚の共有が双方で確認されることが求められる。

5 運動の習得について

運動が「わかる」ことと「できる」ことの両方が授業においては求められる。しかし、運動の何が「わかる」のか、そして、「わかる」ことと「できる」ことの間を明らかにすることが必要であろう。

運動を獲得するための段階において、「わかる」(探索位相)、「できる」(図式化位相)だけではなく、さらに「わかるような気がする」(原志向位相)段階と「できるような気がする」(偶発位相)段階が、「できる」ようになるためには必要である。さらに「いつでもできる」、「より上手にできる」ようになり、「動きに変化を与えてできる」(自在位相)ようになると、習熟した運動が新しいものに分化していくようになる。

「わかるような気がする」(原志向位相)では、目標となる動きの学習を拒絶しないことが重要である。学ぼうという意欲が最も大切であり、「動きたくなる気分」になれることが大切である。

「わかる」(探索位相)では、学習者のこれまでの運動経験をもとにした、新しい動きの探索が盛んになる。そこでは、運動の類似図式(アナログン)が有効に活用され、それらが「連合化」することで、新しい運動感覚が生み出されていく。

「できるような気がする」(偶発位相)は、動きのコツが発生する最初の段階である。それまでの学習で「できるような気がする」身体状態を味わい、「まぐれ」でできる状態が生まれる。そこには無意識ながらコツの存在が認められる。

「できる」(図式化位相)は最もコツが意識される段階である。まぐれの頻度が高まると、その運動感覚が自己観察によって整理され、「前の感じ」と「次の感じ」が区別される。そのすり合わせで「こうすればできる」というコツとの出会いが増し、「いつでもできる」状態になっていく。

「動きに変化を与えてできる」(自在化位相)は、運動が自動化された高い段階である。そこではコツは再び無意識になるが、いつでも呼び戻すことができる。¹¹⁾

運動のしくみを理解しようとする「わかるような気」が起きて、次第に「わかる」ようになる。練習を通じて体を動かし、運動感覚を得ることで、めざす運動のイメージと自らの運動感覚を比較するようになる。そこで、その感覚のずれを修正するうちに「できるような気がする」と感じ、徐々に「できる」に至ることができる。^{7) 12)}

今回の検証授業では映像等を用いて技の外見的な姿をイメージし、そのしくみと発展性を認識する。そして、そのイメージを目指して感覚づくり運動等を行い、イメージと自分の運動感覚の違いを発見・修正していくことで、「できる」ようになる。基本的な技が習熟することで、新しい技への変化・発展が可能になると考える。

6 効果的なグループ学習について

(1) グループにおける仲間関係

学習に対する意欲を高め、話しあいによる理解の深まりを目指す際に有効な手段として、グループ学習がある。しかし、グループにおける仲間関係をどのように築くかということが重要である。

集団には2つの種類がある。目標を達成するために仲間関係を築いていく集団と、気の合う人、親しい人と仲間関係を築いていく集団である。岡澤は、体育の授業における仲間関係は目標を達成するだけでなく、親和欲求による仲間関係の影響も受けるためより複雑であり、このどちらが欠けても、良い仲間関係を築くことはできないと述べている。¹³⁾ 集団の凝集性を高め、有効なグループ学習を展開していくためには、親和的な雰囲気の中で共通した目標に向かうグループ作りの工夫が求められる。

授業の場においては、運動の苦手な生徒のグループや、特定の仲間としかコミュニケーションをとらないようなグループを作ることのないように、教師が支援していく必要がある。

(2) 人間関係と「わかる」「できる」

グループ学習において技能の高い生徒と低い生徒が混在している際に、効果的な話しあいはどのようになされるであろうか。技能の高い生徒と技能の低い生徒が関わりあう際には、次のような効果が考えられる。

技能の低い生徒は高い生徒からのアドバイスや動作によって、「わかる」ことが促される。また、技能の高い生徒は、友人の動作の観察をしながらポイントを整理し、アドバイスを考えることで、自らの技への理解を深めていくことができる。

また、運動局面を整理し、観察のポイントを共有することで、技能の低い生徒が高い生徒にアドバイスをすることも可能となる。技能の低い生徒が高い生徒の動作において、見本との違いを発見して伝えることで、運動を実践している生徒は動作を修正し、自己観察を深めていくことができる。その結果、技能の低い生徒のアドバイスによって、技能の高い生徒がさらに上達していくことができる。¹²⁾

また、岡出らは教師の関わり方も一斉指導による一方的な伝達学習とは、大きく変わることを次のように示唆している。「教師が自ら教えようとしている内容の妥当性を検討するために必要不可欠なパートナーとして認識されるようになる。そのため教師は生徒のわかり具合を確認するために発問することになるし、生徒とのコミュニケーションを営まざるを得なくなる。」と述べている。¹²⁾

上記のようにグループ学習が展開された際には、生徒相互、教師との関わりあいが生まれる。また、生徒の知的好奇心が喚起されることで主体性も育まれ、効果的な学習が展開されると考える。

7 運動の苦手な生徒への関わり方について

高橋らは運動の苦手な生徒に対して、単元前半の前半において、基本的な技の達成に向けた適切な課題の提示と適切なフィードバックが不可欠であると述べている。また、その際のポイントは次の5つとしている。

運動技術の構造を理解していなければならない。

運動の問題点を見抜く目を持っていなければならない。

問題を解決するために必要な課題や場の設定の仕方に精通していなければならない。

その課題や場に対応した適切な指導言葉を用意していなければならない。適切な指導言葉は、運動を実際に行う生徒の側（主体）に立ち、課題遂行の具体的なイメージを沸き立たせるようなものでなければならない。

フィードバックはすぐに、頻繁に行われなければならない。そして、その結果を見届けたり、生徒に問いかけたり、課題に対応した助言を与えたり、課題に対応した助言を与えたり、課題を変えてみる。¹⁴⁾

8 感覚づくり運動について

指導言葉や視覚教材をいかに工夫しても、それだけではコツをつかむことができない生徒は多い。自分の身体をどのように動かすか、その動きの感じが少しでもわかるような動き方、感覚づくりの運動（アナログン）による指導が必要である。

授業の場ですでに生じている運動の技能と理解力の差について、三木は次のように述べている。「小学校に入ったときすでに逆上がりのできる生徒は、遊びのなかでぶら下がったり、よじ登ったり、逆さになったりしているうちに逆上がりのコツを身につけたのである。まだできない技を指導するとき、生徒が遊びのなかでどのようにして動きを変化発展させながら覚えていくのかを知ることによって、動きの発生に視点を当てたアナログンの指導が可能になる。」⁸⁾すなわち、遊びの中で運動のコツを身につけていない児童生徒に対しては、体育の授業の場で意識的に感覚づくり運動（アナログン）を行う必要がある。

授業の場では、技の下位教材として、その要素を含んだ易しい運動を数多くこなし、運動感覚的体験（キネステーゼ）を豊かにする必要がある。それにより、技を「できそうな気がする」という感じにすることができる。

運動感覚を意識するポイントを整理することで、目標の運動と自分の運動の違いに気付くようになる。自己観察を容易にすることで、身体内部の感覚に集中しやすくなり、目標とする運動の感覚を自得することができるようになる。

細分化され、簡単にできる感覚づくり運動を繰り返すことにより、技能の向上に役立つと考える。

9 運動有能感について

生徒が体育学習に楽しさを感じ、自主的に参加できるかは、運動能力や運動技能に対する自信の有無が深く関係する。岡澤は「有能感は、運動能力や運動技能を基礎として、自分はできるという自信ともいえよう」¹³⁾と述べている。

運動有能感は、「統制感」、「受容感」、「身体的有能さの認知」（表2-1）の3因子で構成されている。

表2-1 運動有能感の構造とその定義

運動有能感	統制感	努力すれば、練習すればできるようになるという自信
	受容感	教師や仲間から受け入れられているという自信
	身体的有能さの認知	自分はできるんだ、ここまでできるという自信

測定項目	当 ては ま る	よ く	当 ては ま る	や や	ど ち ら も 当 て は ま ら な い	あ ま り 当 て は ま ら な い	全 く 当 て は ま ら な い
① 運動能力がすぐれていると思います。	(5)	4	3	2	1)
② たいていの運動は上手にできます。	(5)	4	3	2	1)
③ 練習をすれば、必ず技術や記録は伸びると思います。	(5)	4	3	2	1)
④ 努力さえすれば、たいていの運動は上手にできると思います。	(5)	4	3	2	1)
⑤ 運動をしている時、先生が励ましたり、応援してくれます。	(5)	4	3	2	1)
⑥ 運動をしている時、友だちが励ましたり、応援してくれます。	(5)	4	3	2	1)
⑦ 一緒に運動をしようと誘ってくれる友だちがいます。	(5)	4	3	2	1)
⑧ 運動の上手な見本として、よく選ばれます。	(5)	4	3	2	1)
⑨ 一緒に運動する友だちがいます。	(5)	4	3	2	1)
⑩ 運動について自信を持っているほうです。	(5)	4	3	2	1)
⑪ 少し難しい運動でも、努力すればできると思います。	(5)	4	3	2	1)
⑫ できない運動でも、あきらめないで練習すれば、 できるようになると思います。	(5)	4	3	2	1)

図 2 - 1 運動有能感の測定尺度

図 2 - 1 は、岡澤らが作成した運動有能感の測定尺度の質問フォームである。運動有能感の 3 つの構成因子につき 4 項目の質問で構成されている。第 1 因子は、自己の努力や練習によって運動をどの程度コントロールできると認知しているかを示す「統制感」、第 2 因子は運動場面で教師や仲間から自分が受け入れられているという認知に関する「受容感」、第 3 因子は自己の運動能力、運動技能に対する肯定的認知に関する「身体的有能さの認知」である。

これら運動有能感の 3 因子は、体育授業における情意目標の重要な部分を構成していると考えられ、体育授業における運動有能感尺度として妥当なものであると考えられる。

各因子に対応している質問項目の番号と得点は、表 2 - 2 に示している。各因子の得点はそれぞれの質問項目の答えの得点を合計して算出し、運動有能感の得点は各因子の得点を合計して算出する。¹⁵⁾

表 2 - 2 各因子の対応質問項目

因子	質問項目番号	得点
統制感		1 項目 5 点 計 20 点
受容感		
身体的有能さの認知		

この単元では、運動に対して生徒が感じている楽しさや自信の度合い、また、授業を受けたことによるその変容を知るために、検証授業の事前、中間、事後の 3 度にわたり、運動有能感の調査を行う。

【3】 検証授業について

1 研究の仮説

マット運動の技のコツを探る中で身体運動を深く観察し、その姿や感覚を言葉で表現しあうことにより、運動に対する思考の深まりと技能の高まりを生み出すことができる。

2 検証の方法

- (1) 期 間 平成 19 年 10 月 3 日(水)～10 月 31 日(水) 9 時間扱い
- (2) 場 所 神奈川県立六ツ川高等学校
- (3) 対 象 第 1 学年 女子 1・2 組(28 名)
- (4) 単元名 器械運動(マット運動)
- (5) 方 法
 - ア 実態調査と分析
 - (ア) 予備アンケート調査・分析 7 月 18 日(水)実施
 - (イ) 事前・中間・事後アンケート調査・分析
9 月 25 日(月)、10 月 17 日(水)、11 月 1 日(木)
 - イ 検証授業
 - ウ 学習カードの記述内容の分析(毎時)
 - エ VTR の分析
 - オ 結果の分析

表 3-1 検証の視点と方法

検証の視点	具体的な分析の観点と方法
(1) 運動観察の視点を意識して、運動をとらえることができたか	ア 各技を 3 局面に分けることによって、各局面を意識して運動のコメントを記入することができたか。 (ア) 事前アンケートと学習カードのコメント数の比較 (イ) 事前アンケートと学習カードのコメント内容の比較 (ウ) 各技の局面ごとのコメントの割合 イ 生徒の自己評価と教師の評価の比較
(2) 動作のコツを理解できたか	ア 感覚づくり運動における動作のコツを理解できたか (ア) 学習カードの記述内容による分析 イ 各々の技を行うコツを理解することができたか。 (ア) 学習カード等の記述内容による分析
(3) 技能の高まりがみられたか	ア 感覚づくり運動の達成度が高まったか。 (ア) 練習での運動表現の分析 (イ) 学習カードの記述内容による分析 イ 課題技(大きな前転)(倒立)の技能が高まったか。 (ア) 練習や発表での運動表現の分析

3 学習指導計画

(1) 単元の目標

ア マット運動の特性に関心を持ち、楽しさや喜びを味わえるよう、互いに協力して練習に取り組もうとする。また、練習や運動場所および器具の安全や自分の体調を確認するなど、健康・安全に留意しようとする。 「関心・意欲・態度」

イ 技の習得や習熟に向けそのコツや課題を見つけることができる。また、課題解決に向けた、練習の方法を工夫したり選んだりすることができる。 「思考・判断」

ウ 新たな技の習得や既習の技の習熟を図り、それらを組み合わせて演技することができる。 「運動の技能」

エ マット運動の特性や学び方、技の系統性と技術のしくみについて言ったり書き出したりすることができる。 「知識・理解」

(2) 評価規準

ア 単元の評価規準 (1年生 女子 マット運動)

関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
マット運動の特性に関心を持ち、楽しさや喜びを味わえるよう、互いに協力して練習に取り組もうとする。 練習や運動場所および器具の安全や自分の体調を確認するなど、安全に留意しようとする。	技の習得や習熟に向け、そのコツや課題を見つけている。 課題解決に向けた、練習の方法を工夫したり選んだりしている。	新たな技の習得や既習の技の習熟を図り、それらを組み合わせて演技することができる。	マット運動の特性について言ったり書き出したりしている。 技の系統性と技術のしくみについて言ったり書きだしたりしている。 課題解決のための練習方法や学習の進め方を言ったり書きだしたりしている。

イ 具体的評価規準 (5段階)

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
A	<p>新たな技の習得や既習の技の習熟を進んで粘り強く図ろうとする。</p> <p>自分の役割を進んで受け入れ、粘り強く教えあったり、励ましあったりしようとする。</p> <p>器具の点検や場の安全、自分や友人の体調について、常に留意しようとする。</p>	<p>感覚づくり運動や資料、友人のアドバイス等から、自分だけでなく友人の技のコツや課題を見つけている。</p> <p>資料等から、練習内容の見直しや新たな課題を解決する練習の仕方を、発見している。</p>	<p>既習の技を常にダイナミックで円滑に行うことができる。</p> <p>自己の能力に応じた新たな技をダイナミックで円滑に行うことができる。</p> <p>技を組み合わせる連続技をダイナミックで円滑に行うことができる。</p>	<p>マット運動には、技を習得したり、習熟したりすることを楽しむ特性があることについて、自分の言葉を用いて説明している。</p> <p>運動の観察眼について、自分の言葉を用いて、適切に言ったり書き出したりしている。</p> <p>補助の方法について、自分の言葉を用いて、適切に言ったり書き出したりしている。</p> <p>技の系統性やしぐみについて、自分の言葉を用いて、適切に言ったり書き出したりしている。</p> <p>感覚づくり運動（アナログン）の目的について、自分の言葉を用いて、適切に言ったり書き出したりしている。</p>
A	<p>新たな技の習得や既習の技の習熟を進んで図ろうとする。</p> <p>自分の役割を受け止め、進んで教えあったり、励ましあったりしようとする。</p> <p>器具の点検や場の安全、自分や友人の体調について、留意しようとする。</p>	<p>感覚づくり運動や資料、友人のアドバイス等から、自分に合った技のコツや課題を見つけている。</p> <p>資料等から、練習内容の見直しや新たな課題を解決する練習の仕方を、適切に選んでいる。</p>	<p>既習の技をダイナミックで円滑に行うことができる。</p> <p>自己の能力に応じた新たな技を円滑に行うことができる。</p> <p>技を組み合わせる円滑に連続技を行うことができる。</p>	<p>マット運動には、技を習得したり、習熟したりすることを楽しむ特性があることについて、説明している。</p> <p>運動の観察眼について、適切に言ったり書き出したりしている。</p> <p>補助の方法について、適切に言ったり書き出したりしている。</p> <p>技の系統性やしぐみについて、適切に言ったり書き出したりしている。</p> <p>感覚づくり運動（アナログン）の目的について、適切に言ったり書き出したりしている。</p>
B	<p>新たな技の習得や既習の技の習熟を図ろうとする。</p> <p>自分の役割を受け止め、教えあったり、励ましあったりしようとする。</p> <p>器具の点検や場の安全、自分の体調について、留意しようとする。</p>	<p>感覚づくり運動や資料、友人のアドバイス等から、技のコツや課題を見つけている。</p> <p>資料等から、練習内容の見直しや新たな課題を解決する練習の仕方を、選んでいる。</p>	<p>既習の技を円滑に行うことができる。</p> <p>自己の能力に応じた新たな技を行うことができる。</p> <p>技を組み合わせる連続技を行うことができる。</p>	<p>マット運動には、技を習得したり、習熟したりすることを楽しむ特性があることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>運動の観察眼について言ったり書き出したりしている。</p> <p>補助の方法について、言ったり書き出したりしている。</p> <p>技の系統性やしぐみについて言ったり、書き出したりしている。</p>

				感覚づくり運動（アナログン）の目的について言ったり書き出したりしている。
C	新たな技の習得や既習の技の習熟を断片的に図ろうとする。自分の役割を受け止め、断片的に教えあったり、励ましあったりしようとする。器具の点検や場の安全、自分の体調について、断片的に留意する。	感覚づくり運動や資料、友人のアドバイス等から、技のコツや課題を見つけられないことがある。資料等から、練習内容の見直しや新たな課題を解決する練習の仕方を、選ぶことができないことがある。	既習の技を行うことができる。自己の能力に応じた新たな技を行うことができないことがある。技を組み合わせることで連続技を行うことができないことがある。	マット運動には、技を習得したり、習熟したりすることを楽しむ特性があることについて、断片的に言ったり書きだしたりしている。運動の観察眼について、断片的に言ったり書き出したりしている。補助の方法について、断片的に言ったり書き出したりしている。技の系統性やしくみについて断片的に言ったり、書き出したりしている。感覚づくり運動（アナログン）の目的について、断片的に言ったり書き出したりしている。
C	新たな技の習得や既習の技の習熟を図ろうとしない。自分の役割を受け止められず、教えあったり、励ましあったりしようとする。器具の点検や場の安全、自分の体調について、留意しない。	感覚づくり運動や資料、友人のアドバイス等から、技のコツや課題を見つけられない。資料等を活用できず練習内容の見直しや新たな課題を解決する練習の仕方を、選べずにいる。	既習の技を円滑に行うことができない。自己の能力に応じた新たな技を行うことができない。技を組み合わせることができず、連続技を行うことができない。	マット運動には、技を習得したり、習熟したりすることを楽しむ特性があることについて、言ったり書き出したりできずにいる。運動の観察眼について、断片的に言ったり書き出したりできずにいる。補助の方法について、言ったり書き出したりできずにいる。技の系統性やしくみについて言ったり書き出したりできずにいる。感覚づくり運動（アナログン）の目的について、言ったり書き出したりできずにいる。
C. C の 生徒 への 手立 て	楽しさや喜びを味わえない生徒には、その理由を確認し、声かけ等の働きかけを多くする。	周囲の生徒を参考にさせて、学習資料などを参照し、自ら考えるように働きかける。	周囲の生徒を観察したり、質問・学習カードを利用したりする。	具体的にわかりやすく説明して確認する。

(3) 指導と評価の計画

時間	学習のねらいと活動	学習活動における 具体的評価規準				評価規準と方法
		関心 意欲 態度	思考 判断	運動 の 技能	知識 理解	
はじめ 1 (1)	<p>1運動感覚の自覚と表現(言語化)の方法を身に付ける。</p> <p>2基本的な技の習熟(感覚づくり運動を通して)を図る。</p> <p>(1)動作の言語化のオリエンテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> ・感覚づくり運動の意義を理解する。 ・系統性を理解する。 ・グループごとに、感覚づくりの運動を行う。 ・技の習得に向けた運動感覚の基礎を培う。 ・コツを言葉にする。 					<p>【関心・意欲・態度】 器具の点検や場の安全、自分の体調について、留意しようとしている。 (行種観察)(学習カード)</p> <p>【知識・理解】 マット運動には、技を習得したり、習熟したりすることを楽しむ特性があることについて、言ったり書き出したりしている。 (行種観察)(学習カード) 感覚づくり運動(アナログン)の目的について、言ったり書き出したりしている。 (行種観察)(学習カード)</p>
はじめ 2 (2)	<p>1運動の観察法を理解する。 大きな前転と伸縮前転、開脚前転を身に付ける。</p> <p>(1)運動観察のオリエンテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自己観察と他者観察の理解をする。 <p>(2)できる技の確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・事前アンケートの内容との技能の差異を知る。 <p>(3)補助法の確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・倒立の補助法を理解し、練習する。 					<p>【関心・意欲・態度】 器具の点検や場の安全、自分の体調について、留意しようとしている。 (行種観察)(学習カード)</p> <p>【知識・理解】 運動の観察眼について言ったり書き出したりしている。 (行種観察)(学習カード) 補助の方法について、言ったり書き出したりしている。</p>
なか 1 (3・4)	<p>1異なる技能の者同士のグループで現在できる技を中心に技の習熟を図る。</p> <p>2コツを探り、伝えあうことで技の理解を深める。</p> <p>(1)異なる技能のグループ練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・現在できる技を中心に技の習熟を図る。 ・グループで互いにコツを探り合う。 ・感覚をコツボードに記入する。 ・他人のコツを試してみる。 ・問いかけを行い、見本との相違を伝える。 ・コンピューターやビデオ等撮影機器の教具を用いる。 ・目的の達成に向けた練習の場を選ぶ。 					<p>【関心・意欲・態度】 新たな技の習得や既習の技の習熟を図ろうとする。 (行種観察)(学習カード) 自分の役割を受け止め、教えあったり、励ましあったりしようとする。 (行種観察)(学習カード)</p> <p>【思考・判断】 感覚づくり運動や資料、友人のアドバイス等から、技のコツや課題を見つけたい。 (行種観察)(学習カード)</p> <p>【技能】 既習の技を円滑に行うことができる。 (行種観察)(映像資料)</p>

<p>なか 2 (5・6・7)</p>	<p>1 同じ技の習得を目標とするグループで新しい技能の習得を図る。 2 コツを探り、共有化を図る。 (1) 同じ技の習得を目標とするグループでの練習。 ・新しい技の習得を図る。 ・習得に向けた試行錯誤を繰り返す中で、教えあいと運動の共感をさらに深める。 ・コッボードの言葉を確認し、試しながらグループ練習を行う。 ・目的意識をもち、用意された教材や教具を活用する。</p>				<p>【関心・意欲・態度】 新たな技の習得や既習の技の習熟を図ろうとする。 (行種観察)(映像資料) 自分の役割を受け止め、教えあったり、励ましあったりしようとする。 (行種観察)(学習カード) 【思考・判断】 感覚づくり運動や資料、友人のアドバイス等から、技のコツや課題を見つけたい。 (行種観察)(学習カード) 資料等を活用しながら練習内容の見直しや、新たな課題を解決する練習の仕方を選んでいく。 (行種観察)(学習カード) 【技能】 自己の能力に応じた新たな技を行うことができる。 (行種観察)(映像資料) 【知識・理解】 マット運動の技の補助の方法について、言ったり書き出したりしている。 (行種観察)(学習カード) 技の系統性やしぐみについて、言ったり書き出したりしている。 (行種観察)(学習カード)</p>
<p>なか 3 (8)</p>	<p>1 習得した技を組み合わせて、美しく、円滑に行う方法を身に付ける。 (1) 習得した技を組み合わせた、連続技の練習。 ・技のつながりや構成について考察しながら練習する。 ・場の調整に留意しながら、安全を確保する。</p>				<p>【思考・判断】 資料等を活用しながら練習内容の見直しや、新たな課題を解決する練習の仕方を選んでいく。 (行種観察)(学習カード) 【技能】 技を組み合わせて連続技を行うことができる。 (行種観察)(映像資料)</p>
<p>まとめ (9)</p>	<p>1 学習した技の発表を行う。 2 友人の演技を観察・評価する。 (1) 競技会 まとめ ・練習や演技の仕方を工夫して行う。 ・友人の演技を正しく評価する。 ・協力して発表会を行う。</p>				<p>【技能】 技を組み合わせて連続技を行うことができる。 (行種観察)(映像資料) 【思考・判断】 資料等を活用しながら練習内容の見直しや、新たな課題を解決する練習の仕方を選んでいく。 (行種観察)(学習カード) 【知識・理解】 マット運動には、技を習得したり、習熟したりすることを楽しむ特性があることについて、言ったり書き出したりしている。 (行種観察)(学習カード)</p>

(4) 単元計画 9時間扱い

時間	1 はじめ	2 はじめ	3・4 なか	5・6・7 なか	8 なか	9 まとめ
ねらい	ねらい1 自らの技能を確認し、既習の技の習熟を図る			ねらい2 新しい技を習得し、組み合わせて連続技を行う		
10	集合・挨拶・健康観察 単元の確認・本時の確認 準備運動	集合・挨拶・健康観察 本時の確認・準備運動 感覚づくり運動	集合・挨拶・健康観察 本時の確認・準備運動 感覚づくり運動			
20	異なる技能の者同士のグループ練習			同じ技の習得を目指す者同士のグループ練習		発表会 ・全員の前で、一人ずつ発表 ・審査表をもとに、技を相互評価
30	動作の言語化のオリエンテーション 感覚づくり運動 グループごとにサーキット形式での運動	運動観察のオリエンテーション グループに分かれて大きな前転の練習	・大きな前転、開脚前転、伸膝前転、後転、等 ・倒立とその補助法の練習 ・運動を行いながら、気がついた技のコツをコッポードに記入	・グループごとに協力して、目指す技の習得に向けて練習 ・コッポードのコメントやPCの映像をもとに練習	・倒立（ほん転技群）とつなぎ技の練習 ・はじめから最後まで技を連続して行う練習	まとめ
40	グループで補助やアドバイスをしあい、互いにコツを探りあう					
50	整理運動		本時の反省（カード記入）		次回の確認	

4 学習の工夫について

(1) 課題技について

ア 前転

予備アンケートの結果から全員ができると答えた技は前転のみであったため、課題技とした。しかし、ここで扱うのはダルマ転がりのような小さな前転ではなく、マット運動の技の系統に位置づけられる大きな前転とする。大きな前転は回転の途中で上体と膝が大きく離され、後半には回転の勢いが生み出される。体をボールのように小さく丸め、足の蹴りを回転エネルギーにする小さな前転とは、明確に区別される。

大きな前転での腰角の増大は足の投げ出しの勢いを作り、それは背中と腰をマットから高く離して、位置エネルギーを大きくすることによって、さらに有効となる。図3-1(A)のように背中とマットとの角度を大きく保っているうちに、足の投げ出しが力強く行われると、回転力は倍加される。図3-1(B)のように背中がマットについて足を抱えるようにしていても、膝を曲げて立ちあがることはできるであろうが、伸膝で立ちあがるように技を発展させることは難しい。したがって、前転の段階においても、“腰角増大”の操作を身に付けておく必要がある。金子はこのことを「発展の芽となる大切な技術」と述べている。^{16) 17)}

この腰角増大の技術によって、下肢の運動が増加し、この運動エネルギーと高い重心から生まれる位置エネルギーが自然な起き上がりを可能にする。また、設置の瞬間に腹筋の緊張が不可欠であり、これが下肢の運動を上体へ伝導する繋ぎとなる。そして、頭がついたあとに足が高く上がり、腰が大きく開いた勢いのある前転ができると、その後の前転の発展技の習得が容易になる。

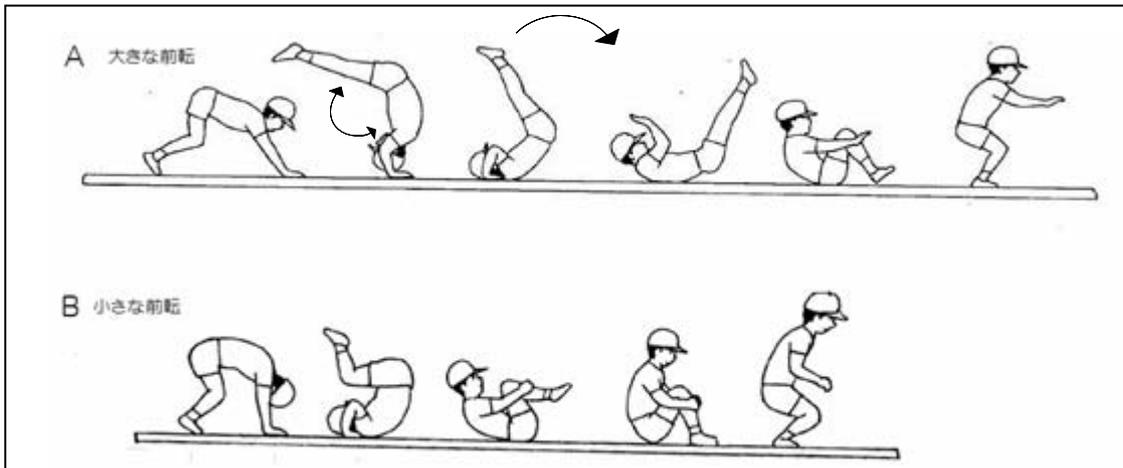


図3-1 大きな前転と小さな前転

イ 倒立

ほん転技群の技を行うための基本技として、倒立を前転と同様に課題技として位置づける。予備アンケートの結果から半数以上の生徒が「やったことがない」「できない」と答えたため、すべての生徒が習得すべき課題技として設定する。

また、生徒の習得の程度には個人差が生じることが予想されるため、最終日の発表会では、補助をつけて行うことも認める。

(2) グループ編成

マット運動においては、個人の持つ技能に大きな違いがあり、それによるマット運動に対する意識傾向の違いも大きく現れている。事前アンケートの結果からも、マット運動を苦手とする生徒はマット運動に対する関心が低い傾向にある。

今回の研究では、生徒相互の教えあいを促すため、単元の前半のグループ学習(1~5時間目)に、事前アンケートの記述からマット運動への関心が高いと思われる生徒を、各グループに均等に分け、基礎的な運動課題をもとに、互いの感覚を伝えあうこととする。初めは関心の高い生徒からの一方的な伝達になると予測されるが、感覚を伝え、互いの運動を見あい、見本と見比べたりすることで、自らの技への理解を深めることができ、次の技に発展していく際の基礎を固めることができると思われる。また、苦手な生徒は、関心の高い生徒を観察して、その感覚を問いかけることにより、自らの運動のイメージを作ることができ、さらに、高い生徒に対しても、見本との違いを見出し、アドバイスをすることができる。

後半のグループ学習(6~8時間目)においては、目標とする発表技が類似している者同士になるように、グループ編成を行う。新しい技への挑戦とその習得は、予備アンケートからもわかるように生徒の最も望むことであるので、伝えあいが活発になるように活動時間は十分に確保する。

(3) コツ発見カード・コツボード・学習カード

グループ学習において教えあいを促す際に観察のポイントを整理させ、話しあいを有効にするために、グループ練習で表現された感覚言葉等をクラス全体で明らかにし、他のグループで出されたコツも自分のイメージの中に取り入れるようにする。そのために、各々が発見した技のポイントとなる言葉を、局面毎に具体的に書き出すようにする。

学習カードについては単元学習の流れを確認するために、各自が時間ごとに記入する。そこでは、グループ学習や技能習得のポイントを確認するとともに、目標に向けた活動の記録と、その課題や感想を書き入れる。教師は必要に応じてアドバイス欄にコメントを記入する。

(4) IT教材

生徒の運動への理解を促すために視覚教材を用意する。その活用には具体的に次の3点が考えられる。

見本の運動等の教示 自分の運動の確認 局面構造の説明。

はノートパソコンを各グループが1台ずつ使用し、見本の映像を自由に見られるようにする。ではビデオ・デジタルカメラ等のムービー機能を生徒が使用し、グループ内で撮影と確認を行う。では教師が全体に対して運動観察の視点を伝える際にプレゼンテーションソフトを利用して説明を行う。

(5) 感覚づくり運動

事前アンケートの結果を受けて、技のコツを理解し、且つ、その感覚を体で覚えるために、感覚づくり運動を行うこととする。表3-2に示したこれらの運動を1・2時間目ではそのねらいやポイントを意識させながら、丁寧に行い、3時間目以降は準備運動の内容にも含めながら、コツの発見と、技の習得に向けた活動として行うこととする。

表3-2 感覚づくり運動の主なねらい

運動の名称	ねらい	運動の名称	ねらい
ゆりかご	順次接地	前転&ジャンプ	技の連続性
ブリッジ	ほん転技の終末	カエル足打ち	逆さ感覚
しゃくとり虫	腕支持感覚	川跳び	横移動感覚
背倒立	逆さ感覚	うさぎ	腕支持感覚
V字腹筋	腹筋の緊張		

(6) 運動観察の視点について

運動の観察の視点を理解し、その視点で運動を見ることができるよう、1・2時間目にIT教材(プレゼンテーションソフト)を用いて、3局面の見取りの説明を行う。そして、各時間に学習カードやコツボードにおいて、3局面に分けた運動連続図を提示し、運動を局面ごとに整理して見ることと、書き出すことができるようにする。さらに、常に生徒が動作に集中できるように、教師は感覚の問いかけや運動リズムの意識づけを頻繁に行う。

(7) 単元構成について

単元の前半と後半の構成に違いを持たせることでマット運動の学習を効率的に行うようにする。1～4時間目はマット運動が苦手な生徒に注目した基礎技能の習得や確認を行い、5～8時間目は新しい技の習得や連続技の練習を行うように計画する。それにより、全ての生徒が一人ひとりの技能に応じて、技を工夫して行ったり、連続させて美しく行ったりできるようになると考えた。また、前半では基礎的な運動の実践を通じて、運動の3局面をとらえたり、その感覚を言葉に表したりする。それにより、後半は技の習得に向けた効果的な話しあいができると思われる。最終の9時間目は各々が練習を重ねた課題技と、自己の技能に応じて自由に選んだ自由技を組み合わせ発表を行う。さらに、VTRの映像をもとに、自分の姿を観察し、自己の運動の課題の発見を行うこととする。

5 授業の実際

9時間扱いの1時間目 10月 3日(水) 第1校時(8:50~9:40)	
ねらい 1	自らの技能を確認し、既習の技の習熟を図る。
本時のねらい	(1) 運動感覚の自覚と表現(言語化)方法を身に付ける。 (2) 基本的な技の習熟(感覚づくりの運動を通して)を図る。

学習の流れ

		学習内容と活動	教師の指導・支援	評価規準と方法
10分	はじめ	1 集合、挨拶、出席確認 2 本時の学習の確認 3 準備運動	<ul style="list-style-type: none"> 生徒の健康状態を確認する。 技の基礎となる感覚づくり運動を行うことを伝える。 	
30分	なか	運動感覚を自覚し、感覚言葉等で表現することが、技の理解に必要であること。 感覚づくり運動を通して、技のコツの要素を身に付けることが大切であること。 1 オリエンテーション 2 感覚づくり運動を行いながら、その動作の感覚を伝えあう。 ・ ~ の感覚づくり運動を行う。 ゆりかご ブリッジ 背倒立 V字腹筋 カエル足打ち 川跳び ・上記の運動の意義を考える ・動作の感覚を話す。 3 感覚づくり運動をサーキット形式で練習する。 ・6か所に分かれる。 ・一つの運動を1か所で行い、合図があったら走って次の場に進む。	<ul style="list-style-type: none"> アンケートの結果と授業の見通しを伝える。 技の系統性と習得に段階があることを伝える。 各種の基本の運動の示範を行う。 ポイントを絞り、力入れ方(力動的リズム)について、具体的な言葉がけをする。 一人ひとりの動きを観察し、声を出しながら運動することを促す。 自分の課題を友人と確認し、話しあうように伝える。 肯定的な言葉で積極的に教え合いを進める(感覚言葉等を否定しない)よう伝える。 それぞれの運動において危険が無いように目を配る。 行う運動を順次に指示する。 	【関心・意欲・態度】 器具の点検や場の安全、自分の体調について、留意しようとしている。 (行種観察)(学習カード) 【知識・理解】 マット運動には、技を習得したり、習熟したりすることを楽しむ特性があることについて、言ったり書き出したりにしている。 (行種観察)(学習カード)
10分	まとめ	1 片付け 2 学習の振り返り ・感覚づくり運動の目的について確認する。 ・学習カードに記入する。 ・体調を確認する。 3 次時の確認	<ul style="list-style-type: none"> 協力して片付けを行うよう促す。 感覚づくり運動が、技の基礎となることを伝える。 学習カードの使い方を説明する。 次時の内容を確認し、進め方を伝える。 	【知識・理解】 感覚づくり運動(アナロゴン)の目的について言ったり書き出したりにしている。 (行種観察)(学習カード)



授業の振り返り

授業のはじめでは、プレゼンテーションソフトを使用し、予備アンケートの結果を説明した。そして、マット運動の技を行えるようになるためには感覚づくり運動が必要であり、そこで感じる運動感覚をとらえることが大切であることを伝えた。生徒は興味を持って積極的に取り組んでいた。

学習カードの記述内容から、各種目において教師が示したおおむねのポイントは理解されていることが分かったが、実際に行うこととは、やはり別であったようであり、種目によっては難しいようであった。

9時間扱いの2時間目 10月 5日(金) 第5校時(13:25~14:15)	
ねらい 1	自らの技能を確認し、既習の技の習熟を図る。
本時のねらい	(1) 運動の観察法を理解する。 (2) 大きな前転と伸膝前転、開脚前転を身に付ける。

学習の流れ

		学習内容と活動	教師の指導・支援	評価規準と方法
15分	はじめ	1 集合、挨拶、出席確認 2 グループごとに集合 3 本時の学習の確認 4 感覚づくり運動 ・グループ内でペアを作り観察や補助を含めて、各種の運動を行う。 ・動作のポイントや自分の感じていることを、積極的に言葉にする。 ・各種の運動の構造を考え、どの技につながっているかを理解する。	・生徒の健康状態を確認する ・出席確認と練習グループの発表を行う。 ・しゃくとり虫と前転&ジャンプの行い方と目的を説明する。 ・技のしくみを意識しながら感覚づくり運動やその後の活動を進めていくように伝える。	【関心・意欲・態度】 器具の点検や場の安全、自分の体の調子について留意しようとする。 (行動観察)(学習カード)
25分	なか	技の構造を理解するためには、運動の観察法が大切であること。 大きな前転は準備・主要局面において、膝が伸び、回転力を生み出すこと。 1 運動観察法のオリエンテーション。 ・プレゼンテーションソフトの映像から運動の局面構造を理解する。 ・技の系統性を理解する。 2 自己の技能の確認(接転技群) ・前転を中心に接転系の技を行う。 ・実践者と助言者の役割分担を行う。 ・自己観察では運動感覚を常に意識する。 ・他者を観察する際は3局面に分け、見取る。 ・局面を整理して伝えあいを行う。 ・3局面の視点を明確にもって見取る必要があることを理解する。	・プレゼンテーションソフトを利用し、観察法等を説明する。 ・3局面の構造を理解できるよう、映像等で説明する。 ・技の系統性を理解するために、前転を例にとり、感覚づくり運動や大きな前転が開脚前転や伸膝前転に発展していくことを説明する。 ・グループごとの練習場所を伝え、大きな前転から開脚前転、伸膝前転の練習を行うように促す。 ・役割分担を整理するように伝える。 ・自己の感覚を言葉にして、表現するように促す。 ・3局面を意識して観察するように促す。 ・局面を整理して相手に伝えるように促す(主要局面の足の高さなど)。 ・安全に留意して練習を行うように促す。	【知識・理解】 運動の観察眼について言ったり書き出したりしている。 (行動観察)(学習カード) 補助の方法について、言ったり書き出したりしている。 (行動観察)(学習カード)
10分	まとめ	1 片付け・整理運動 2 学習の振り返り ・学習カードに記入する ・体調を確認する。 3 次時の確認	・協力して片付けができるようにする。 ・自分で感じたコツをカードに書き出すように促す。 ・次時の内容を確認し、進め方を伝える。	

授業の振り返り

授業のはじめでは感覚づくり運動をサーキット形式で行い、技の感覚をコメントしあった。その内容は「腰を上げる」「つま先をまっすぐにする」などが多かった。その後、プレゼンテーションソフトの映像で局面構造の説明を行った。前転を題材に、運動の構造を(はじめ)(なか)(おわり)の3局面に視点を整理することを説明した。

最後に、予備アンケートのコメントをもとにして編成されたグループごとに分かれ、大きな前転の練習を行った。うまく回れずに頭や首が痛いという生徒や、小さな前転を連続して回ったために、目が回ってしまったという生徒が見受けられた。

9時間扱いの3時間目 10月 10日(水) 第1校時(8:50~9:40)	
ねらい 1	自らの技能を確認し、既習の技の習熟を図る。
本時のねらい	(1)異なる技能の者同士のグループで現在できる技を中心に技能の習熟を図る。 (2)コツを探り、伝えあうことで技の理解を深める。

学習の流れ

		学習の内容と活動	教師の指導・支援	評価規準と方法
15分	はじめ	1 集合、挨拶、出席確認 2 本時の学習の確認 3 感覚づくり運動	<ul style="list-style-type: none"> 生徒の健康状態を確認する。グループ学習を行う際の注意点を説明する。 発表会では3種目行うことを説明する。 移動の際の感覚づくり運動を説明する。 	
25分	なか	<p>コツを理解するためには、自己の感覚や他者の動きを3局面でとらえることが大切であること。感覚づくり運動の重要な動きが各種の技のコツに繋がっていること。</p> <p>各種の技を習得するためには、伝えあったコツを手掛かりに、個に応じた練習を行う必要があること。</p> 1 異なる技能の者同士のグループにおける前転、開脚前転、伸膝前転の練習を行う。 <ul style="list-style-type: none"> グループでアドバイスをしあい、互いにコツを探りあう。 他者を観察し、運動感覚の問いかけを行い、見本との相違を伝える。 技を行い、自らの運動感覚を言葉に表す。 感覚言葉等をコツボードに記入をする。 他から出されている他者のコツを試してみる。 問いかけを頻繁に行う。 肯定的な言葉を交わす。 	<ul style="list-style-type: none"> 大きな前転から開脚前転、伸膝前転の練習を行い、局面ごとにコツを探り、コツボードを利用してコツの共有を図る。  <ul style="list-style-type: none"> 実践者と観察者に分かれ、交互にアドバイスするように促す。 局面を整理し、相手に伝えるように促す(主要局面の足の高さなど)。 ボードへのコツの記入を促す。 開脚と伸膝への発問を行う。終末局面の違いが大きいことを説明する。そのための中間局面として、背倒立を行うことを説明する。 自己の感覚を言葉にして、表現するように促す。 安全に留意するように促す。 	<p>【関心・意欲・態度】 自分の役割を受け止め、教えあったり、励ましあったりしようとする。 (行動観察) (学習カード)</p> <p>【思考・判断】 感覚づくり運動や資料、友人のアドバイス等から、技のコツや課題を見つけている。 (行種観察)(学習カード)</p> 
10分	まとめ	1 片付け・整理運動 2 学習の振り返り <ul style="list-style-type: none"> 学習カードに記入する 体調を確認する。 3 次時の確認	<ul style="list-style-type: none"> 本時の課題が改善されたかどうか、学習カードで振り返ったり、各技のコツを3局面で書いたりするように伝える。 次時の内容を確認し、進め方を伝える。 	

授業の振り返り

感覚づくり運動のしゃくとり虫と前転ジャンプでは、そのねらいが理解されていなかったため、それらが何の技につながるかを書く欄には、空欄が多かった(しゃくとり虫が何であるか知らない生徒も多かったため、動作のイメージが伝わっていなかったこともある)。感覚づくり運動の後、開脚前転と伸膝前転を練習した。示範の後に、それぞれの種目練習とコツボードへの記入を交互に行った。伸膝前転と開脚前転をできる生徒があまり見られなかったこともあり、コツボードへの記入内容は上の部分(外見の様子)がほとんどであった。

9時間扱いの4時間目 10月 12日(金) 第5校時(13:25~14:15)	
ねらい 1	自らの技能を確認し、既習の技の習熟を図る。
本時のねらい	(1)異なる技能の者同士のグループで現在できる技を中心に技能の習熟を図る。 (2)コツを探り、伝えあうことで技の理解を深める。

学習の流れ

		学習内容と活動	教師の指導・支援	評価規準と方法
15分	はじめ	1 集合、挨拶、出席確認 2 本時の学習の確認 3 感覚づくり運動	<ul style="list-style-type: none"> 生徒の健康状態を確認する。 グループ学習を行う際の注意点を説明する。 移動の際の感覚づくり運動を紹介する(うさぎ跳びを入れて、2回ずつの移動)。 	
25分	なか	<p>自己の動きを言葉に表すことが各種の技の理解に繋がること。 発表会に向け、新たな技のコツを探ることが大切であること。</p> <p>1 異なる技能の者同士のグループにおける、開脚前転、伸膝前転、後転の練習を行う。 ・グループで補助やアドバイスをしあい、互いにコツを探りあう。 ・技を行い、自らの運動感覚を言葉に表す。 ・感覚言葉等をコツボードに書く。 ・ボードに出されている他人のコツを試してみる。 ・他者を観察し、運動感覚の問いかけを行い、見本との相違を伝える。</p> <p>2 発表会に向けた新しい技の練習を行う。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 練習を進める中で、コツを探るための話しあいを促す。 3局面を踏まえて話をすることを促す。 運動感覚を意識することを促す。 問いかけを頻繁に行う。 感覚言葉等を多く出すように促す。 感覚言葉が多く出せるよう、感覚づくり運動との関連を説明する。 コツボードを確認することを促す。 技のポイントや補助法を示範も交えて行う。 後転の説明を示範も交えて行う。 倒立の補助法を伝える。 互いの補助を確実にを行うよう、巡回して、声をかける。 	<p>【関心・意欲・態度】 新たな技の習得や既習の技の習熟を図ろうとする。 (行進観察)(学習カード)</p> <p>【技能】 既習の技を円滑に行うことができる。 (行進観察)(映像資料)</p> 
10分	まとめ	<p>1 片付け・整理運動</p> <p>2 学習の振り返り ・学習カードに記入する ・運動有能感のアンケート ・体調を確認する</p> <p>3 次時の確認</p>	<ul style="list-style-type: none"> 本時の課題が改善されたかどうかについて学習カードで振り返ったり、各技のコツを3局面で書いたりするよう促す。 次時の内容を確認し、進め方を伝える。 	

授業の振り返り

感覚づくり運動では、前回のしゃくとり虫と前転&ジャンプに加えて、新たにうさぎ跳びを紹介し、6回の移動において3種目を2回ずつ行うこととした。

開脚前転、伸膝前転、後転をそれぞれ練習し、その後、発表会に向けた新たな技の練習を行った。特に伸膝前転は難しいようであり、単元計画時は全員への課題とするつもりであったが、大きな前転、又は開脚前転とした。後転については腕のつき方、首に負担のかからないまわり方を紹介して、それを練習した。後転が怖くてできない生徒や、行ったことがないという生徒に対してはおおむね好評だったが、後の学習カードの記述などからうかがえた。

当初予定していた倒立とその補助法の指導については、次時に行うこととした。

9時間扱いの5時間目 10月 17日(水) 第1校時(8:50~9:40)	
ねらい 1	自らの技能を確認し、既習の技の習熟を図る。
本時のねらい	(1) 同じ技の習得を目標とするグループで新しい技能の習得を図る。 (2) コツを探り、共有化を図る。

学習の流れ

		学習内容と活動	教師の指導・支援	評価規準と方法
15分	はじめ	1 集合、挨拶、出席確認 2 本時の学習の説明 3 感覚づくり運動	<ul style="list-style-type: none"> 生徒の健康状態を確認する。 倒立は全員の課題になることを伝える。 感覚づくり運動を行うように声をかける。 	
25分	なか	倒立を行うために、腕支持や顎の状態、振り上げ足の動きを意識すること。 倒立を安全に行うための正しい補助法を理解すること。 伝えあったコツを手掛かりに、個に応じた新しい技を練習すること。 1 補助法を含めた倒立の練習 <ul style="list-style-type: none"> 補助者を2人つける 腕支持感覚の確認 あごの上げ下げの確認 振り上げ足の確認 戻り方の確認 2 目標の技別のグループ学習 <ul style="list-style-type: none"> 大きな前転、接転技群、ほん転技群の3種類を順に練習を行う。 グループで互いにコツを探りあう。 技を行い、自らの運動感覚を言葉に表す。 感覚言葉等を書き留め、コツボードに記入する。 他から出されている他人のコツを試す。 他者を観察し、運動感覚の問いかけを行い、見本との相違を伝える。 ノートパソコンを用いて、見本の確認をする。 	<ul style="list-style-type: none"> 補助法の説明を行う。 グループごとに補助を行い、倒立の練習を行うよう指示する。 各グループが安全に練習できるか、巡視する。 発表する技ごとに分かれ、グループごとに練習を行うように声かけをする。 大きな前転、接転技群、ほん転技群の3種類を順に練習を行うように声かけをする。 お互いに気づいたことを教えあうように声をかける。 補助や模範演技を行う。 補助を確実に行うように声をかける。 コツボードの下の欄の言葉を考えるように促す。 ノートパソコンの扱い方を説明する。 	【思考・判断】 感覚づくり運動や資料、友人のアドバイス等から、技のコツや課題を見つけている。 (行動観察)(学習カード) 【知識・理解】 マット運動の技の補助の方法について、言ったり書き出したりしている。 (行動観察)(学習カード)  
10分	まとめ	1 片付け・整理運動 2 学習の振り返り <ul style="list-style-type: none"> 学習カードに記入する。 体調を確認する。 3 次時の確認	<ul style="list-style-type: none"> 協力して片付けができるように声かけをする。 本時の課題が改善されたかどうか振り返るように声をかける。 次時の内容を確認し、進め方を伝える。 	

授業の振り返り

感覚づくり運動は流れが理解されてきたが、繰り返しの中で動きの集中力が鈍ってきた様子であった。感覚づくり運動の後には、倒立の方法とその補助法を伝え、グループごとに分かれて練習していった。学習の様子や後の学習カードのコメントより、補助付きであっても倒立は身体的・心理的に大きな課題となっていることがうかがえた。

しかし、予想以上に全体への実技指導が必要と感じられたことから、一斉指導中心の授業展開となったため、グループでの教えあい、学びあいの授業展開の時間が短縮されてしまった。

9時間扱いの6時間目 10月 19日(金) 第5校時(13:25~14:15)	
ねらい2 新しい技を習得し、組み合わせて連続技を行う。	
本時のねらい (1) 同じ技の習得を目標とするグループで新しい技能の習得を図る。 (2) コツを探り、共有化を図る。	

学習の流れ

		学習内容と活動	教師の指導・支援	評価規準と方法
15分	はじめ	1 集合、挨拶、出席確認 2 本時の学習の説明 3 感覚づくり運動	<ul style="list-style-type: none"> 生徒の健康状態を確認する。 前のグループで感覚づくり運動を行う目的を話す。 感覚づくり運動で、ポイントを伝える。 	
25分	なか	共有化された各種の技のコツを身につけるために、ポイントを意識した反復練習を行うこと。 1 同じ技の習得を目指す者同士のグループ学習 <ul style="list-style-type: none"> ノートPCで技を確認する。 グループで協力しながら、互いにコツを探りあう。 技を行い、自らの運動感覚を言葉に表す。 感覚言葉等をコッボードに記入する。 他者を観察し、運動感覚の問いかけを行い、見本との相違を伝える。 他から出されている他人のコツを試す。 (大きな前転) <ul style="list-style-type: none"> 腰を高く上げ、腰角を大きくする。 背倒立を意識する。 後頭部から順次接地する。 (倒立) <ul style="list-style-type: none"> 補助者を2~3人つける。 腕支持感覚を意識する。 あごの上げ下げを確認する。 振り上げ足を確認する。 戻り方の確認と工夫を行う。 (発表する種目) <ul style="list-style-type: none"> 発表会でを行う技を各自で考え、練習を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> お互いに気づいたことを教えあうように声をかける。 ノートPCの使用法について巡回しながら説明する。 補助を確実にし、安全に留意するように声をかける。 問いかけを頻繁に行い、運動感覚を意識するように促す。 感覚言葉等をコッボードに書くように促す。 コッボードの感覚言葉を見て、言葉に表される感覚を試すように声をかける。 一人ひとりが取り組んでいる技について大事なポイントを説明する。 補助や示範を行う。 グループごとに技のポイントが違うので、巡視を行い、安全に配慮するよう促す。 倒立の補助法に工夫が必要なグループに助言を行う。 発表技が決まらない生徒については、ノートPC等をもとに、技を試すように声かけをする。 	【関心・意欲・態度】 新たな技の習得や既習の技の習熟を図ろうとする。 (行種観察)(映像資料) 【思考・判断】 資料等を活用しながら練習内容の見直しや、新たな課題を解決する練習の仕方を選んでいる。 (行種観察)(学習カード)  【知識・理解】 技の系統性やしくみについて、言ったり書き出したりしている。 (行種観察)(学習カード)
10分	まとめ	1 片付け・整理運動 2 学習の振り返り <ul style="list-style-type: none"> 学習カードに記入する。 体調を確認する。 3 次時の確認	<ul style="list-style-type: none"> 協力して片付けができるように声かけをする。 本時の課題が改善されたかどうかについて振り返るように声をかける。 次時の内容を確認し、進め方を伝える。 	

授業の振り返り

感覚づくり運動では、技につながる動きが身につき始めていることと、具体的なそれぞれの運動のポイントを事前に示し、集中力を切らさずに続けることが必要であることを伝えた。

グループを改編し、発表会の技が類似した生徒同士とした。その結果、互いの課題が共有しやすくなり、コミュニケーションが活発化している様子がうかがえた。さらに、巻いた毛布や手形・足形などを用意し、グループごとに大きな前転や側方倒立回転などを練習した。

また、倒立が苦手なグループでは補助の方法をアレンジしたり、ほん転技群を目指すグループは、技を見合ったりしながら練習を行った。それらの合間に、技を行う感覚をコッボードに書きに行ったり、目指す技についてのコメントを探したりしながら、内容を確認する様子が見られた。

本時からノートPCを6台設定し、各グループに一つずつ、自由に技を確認できるようにした。

9時間扱いの7時間目 10月 24日(水) 第1校時(8:50~9:40)	
ねらい2 新しい技を習得し、組み合わせて連続技を行う。	
本時のねらい (1) 同じ技の習得を目標とするグループで新しい技能の習得を図る。 (2) コツを探り、共有化を図る。	

学習の流れ

		学習内容と活動	教師の指導・支援	評価規準と方法
15分	はじめ	1 集合、挨拶、出席確認 2 本時の学習の説明 3 感覚づくり運動	<ul style="list-style-type: none"> 生徒の健康状態を確認する。 コツに対するコメントを紹介する。 感覚づくり運動と技との関連を説明する。 	
25分	なか	共有化された各種の技のコツを身に付けるために、ポイントを意識して、反復練習を行うこと。 各々が選んだ新たな技のコツを探り、反復練習を行うこと 1 同じ技の習得を目指す者同士のグループ学習 <ul style="list-style-type: none"> ノートPCで技を確認する。 グループで協力しながら、互いにコツを探りあう。 技を行い、自らの運動感覚を言葉に表す。 感覚言葉等をコツボードに記入する。 他者を観察し、運動感覚の問いかけを行い、見本との相違を伝える。 他から出されている他人のコツを試す。 (大きな前転) <ul style="list-style-type: none"> 腰を高く上げ、腰角を大きくする。 背倒立を意識する。 後頭部から順次接地する。 (倒立) <ul style="list-style-type: none"> 補助者を2~3人つける。 腕支持感覚を意識する。 あごの上げ下げを確認する。 振り上げ足を確認する。 戻り方の確認と工夫を行う。 (発表する種目) <ul style="list-style-type: none"> 発表会で言う技を各自で考え、練習を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> お互いに気づいたことを教えあうように声をかける。 ノートPCの使用法について巡回しながら説明する。 補助を確実に言い、安全に留意するように声をかける。 問いかけを頻繁に行い、運動感覚を意識するように促す。 感覚言葉等をコツボードに書くように促す。 コツボードの感覚言葉等を見て、言葉に表される感覚を試すように声をかける。 各々が取り組んでいる技について大事なポイントを説明する。 補助や示範を行う。 グループごとに技のポイントが違うので、巡視を行い、安全に配慮する。 倒立の補助法に工夫が必要なグループに助言を行う。 発表技が決まらない生徒については、ノートPC等をもとに、技を試すように声かけをする。 	【関心・意欲・態度】 自分の役割を受け止め、教えあったり、励ましあったりしようとする。 (行動観察)(学習カード) 【技能】 自己の能力に応じた新たな技を行うことができる。 (行動観察)(映像資料)
10分	まとめ	1 片付け・整理運動 2 学習の振り返り <ul style="list-style-type: none"> 学習カードに記入する。 体調を確認する。 3 次時の確認	<ul style="list-style-type: none"> 協力して片付けができるように声かけをする。 本時の課題が改善されたかどうかについて振り返るように声をかける。 次時の内容を確認し、進め方を伝える。 	

授業の振り返り

感覚づくり運動では前転&ジャンプの意義を説明して、実践していった。

その後、グループごとに技の練習を行った。最初は大きな前転から始め、丸めた毛布を使って、それを越えながら回転した。それにより、腰角が開き、膝が伸びるようになる生徒が見受けられた。また、学習カードに書き表されている内容にしたがって、前転の出来栄を相互にチェックしていった。

倒立の練習では補助をしあいながら進める様子が見られた。事前に学習カードで補助法の確認をしていたこともあってか、戸惑う様子はなかったが、やはり、苦手な生徒に対しては重点的に支援していく必要があった。

また、エパーマットや手形・足形などを使い、ハンドスプリングや側方倒立回転の練習を行う生徒や、ノートPCを活用しながら技のイメージを固めようとする生徒の姿が見受けられた。

9時間扱いの8時間目 10月 26日(金) 第5校時(13:25~14:15)
ねらい2 新しい技を習得し、組み合わせて連続技を行う。
本時のねらい (1) 習得した技を組み合わせて、美しく、円滑に行う方法を身につける。

学習の流れ

		学習内容と活動	教師の指導・支援	評価規準と方法
15分	はじめ	1 集合、挨拶、出席確認 2 本時の学習の確認 3 感覚づくり運動を、技の達成に繋がるように、工夫して行う。	<ul style="list-style-type: none"> 生徒の健康状態を確認する。 コツへのコメントを紹介する。 感覚づくり運動を技と関連させて工夫するよう伝える。 ゆりかご(後転しても良い) カエル(倒立しても良い) しゃくとり(回っても良い) ブリッジ(立てるか) 	
25分	なか	技を美しく円滑に組み合わせるためには、ジャンプやターンなどのつなぎ技の正確な技術が必要であることと、その方法を理解すること。 1 連続技の練習 <ul style="list-style-type: none"> 技のつなぎや構成について考えながら、連続技の練習を行う。(クロス、ターン、ジャンプ) 技を美しく行うように心掛けて練習を行う。 互いに観察しあいながら、気づいた点を助言しあう。 ノートPCで技を確認する。 コツボードのコツを試す。 場の調整に留意しながら、安全を確保する。 	<ul style="list-style-type: none"> 繋ぎのポイントをスムーズに行うために、技の終末局面を変化させることを伝える。(クロス、ターン、ジャンプ) 技を連続させて行うように声をかける。 技を美しく見せるために、指先や足先の動きに留意するように声をかける。 開始時と終了時にポーズをとるように声をかける。 技の系統と自己の能力に応じて、演技の構成を考えるように指示する。 接触や衝突の無いように、技の方向や順序に気を配る。 安全のためにエパーマットが必要な生徒には使用を促す。 	<p>【思考・判断】</p> <p>資料等を活用しながら練習内容の見直しや、新たな課題を解決する練習の仕方を選んでいる。(行動観察)(学習カード)</p> <p>【技能】</p> <p>技を組み合わせて連続技を行うことができる。(行動観察)(映像資料)</p> 
10分	まとめ	1 片付け・整理運動 2 学習の振り返り <ul style="list-style-type: none"> 学習カードに記入する。 体調を確認する。 3 次時の確認	<ul style="list-style-type: none"> 本時の課題が改善されたかどうか振り返るようにする。 次時の内容を確認し、進め方を伝える。 	

授業の振り返り

感覚づくり運動では、ゆりかごから後転、カエル足打ちから倒立、しゃくとり虫から前転など、各種目から具体的な技にアレンジすることを示唆した。ブリッジから立ち上がろうとしたり、川跳びを側方倒立回転にしたりする様子が見られた。

発表会前の最後の練習であったため、足の交差やジャンプ、ターン等の技を示範するとともに、技を連続させ、全体の流れをまとめていく必要性を伝えた。

練習の前半は倒立の出来栄のチェックとつなぎ技の練習、後半ははじめのポーズから終わりのポーズまでを通して行う時間とした。特に、生徒は課題技の前転や倒立が気になる様子であり、それらにおいて互いを見あったり、ノートPCの映像を確認したりする様子が見られた。そのため、再三にわたり、連続技の練習を促す声かけを行っていった。

9時間扱いの9時間目 10月 31日(水) 第1校時(8:50~9:40)	
ねらい2 新しい技を習得し、組み合わせて連続技を行う。	
本時のねらい (1) 学習した技の発表を行う。 (2) 友人の演技を観察・評価する。	

学習の流れ

		学習内容と活動	教師の指導・支援	評価規準と方法
15分	はじめ	1 集合、挨拶、出席確認 2 本時の学習の確認 3 準備運動 4 グループごとに練習	<ul style="list-style-type: none"> 生徒の健康状態を確認する。 発表会への流れを伝える。 発表に備えて、準備運動と練習を丁寧に行うように声をかける。 	
25分	なか	発表する3種目を美しく円滑に行うための方法を理解すること。他者の発表を観察し、その様相を評価すること。 1 発表会 <ul style="list-style-type: none"> グループごとに指定された位置に座り、審査シートを持つ。 決められた順番の通りにグループごとに前に出て連続技の発表を行う。 練習した技を、正確で円滑に行えるように留意する。 発表者の演技を、観察の視点を意識して審査する。 前転 倒立 各自の技 全体の印象 発表会を効率よく行う 友人の努力を認める 	<ul style="list-style-type: none"> 発表の手順と注意事項を伝える。 各グループの演技の観察と審査を行う。 発表会が効率よく進むように声をかける。 発表のときには拍手を行うように声をかける。 演技の審査をするように用紙を配布し、記入するように声をかける。 審査を行う際には、観察の視点を意識するように声をかける。 発表会を効率よく行うよう声をかける。 友人の努力を認めるよう声をかける。 	【技能】 技を組み合わせて連続技を行うことができる。 (行動観察)(映像資料) 【思考・判断】 資料等を活用しながら練習内容の見直しや、新たな課題を解決する練習の仕方を選んでいる。 (行動観察)(映像資料) 【知識・理解】 マット運動には、技を習得したり、習熟したりすることを楽しむ特性があることについて、言ったり書き出したりしている。 (行動観察)(学習カード)
10分	まとめ	1 片付け・整理運動・体調確認 2 学習の振り返り ・学習カードに記入する。 3 単元の振り返り 4 アンケートの記入	<ul style="list-style-type: none"> 協力して片付けができるようにする。 学習カードの記入を促す。 	

授業の振り返り

出席確認の後、準備運動を行い、すぐに各自の発表技を練習した。その後、グループごとに指定の場所で審査表を手にして座り、発表会が開始された。

発表会の進行はスムーズであり、全員が発表者の演技に集中していたため、緊張感が漂っていた。発表種目は大きな前転、倒立(前転)、自分の技1、(自分の技2)の組み合わせとし、それらの技の一つ一つと全体の印象を全員で審査していった。

連続技として全体をまとめるにはもう一息であると感じたが、一つ一つの技に集中して行う様子が見られた。また、技の審査は友人と相談して、観点を確認しながら慎重に行っている様子も見られた。

全員が発表会の進行に協力し、計画通りに終了することができた。

6 検証授業の結果と考察

研究主題に迫るため、検証授業から得られたデータを検証の視点に沿って分析し、マット運動の動作を深く観察し、言語化することで、思考の深まりと技能の高まりを考察する。なお、分析・考察を進めていく上で文中に使用する図表の標本数は次の通りである。

検証授業の対象人数 第1学年 1・2組 女子28名（必修）
各時の出席者数

時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9
活動者数	28	28	28	24	23	24	24	24	24

(1) 運動観察の視点を意識して運動をとらえることができたか

ア 各技を3局面に分けることによって、各局面を意識して運動のコメントを記入することができたか。

(ア) 事前アンケートと学習カードのコメント数の比較

図3-2、図3-3は、事前アンケートで記述されていた前転と倒立のコメントの数と、それぞれ5時間と4時間の授業のなかで記述されたコメントの総数を比較したグラフである。前転のコメントは16個から163個に、倒立は6個から178個に大きく増加したことがわかる。

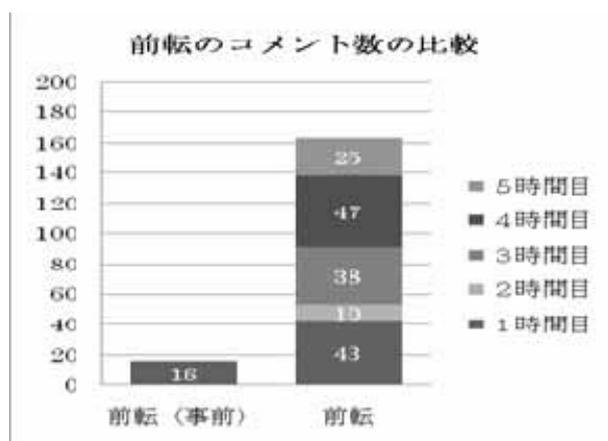


図3-2 前転のコメント数の比較

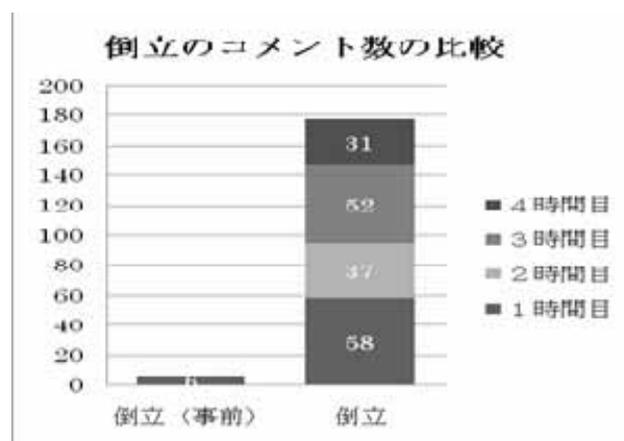


図3-3 倒立のコメント数の比較

同様に、図3-4、図3-5は、事前アンケートで記述されていた開脚前転と伸膝前転のコメントの数と、それぞれ2時間と1時間の授業のなかで記述されたコメントの総数を比較したグラフである。開脚前転は14個から103個、伸膝前転は9個から45個に増加したことがわかる。

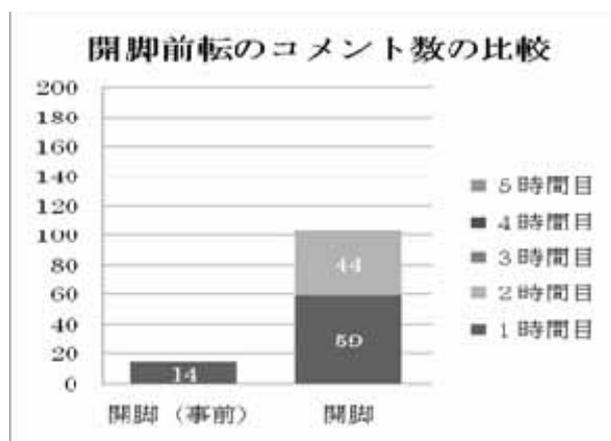


図3-4 開脚前転のコメント数の比較

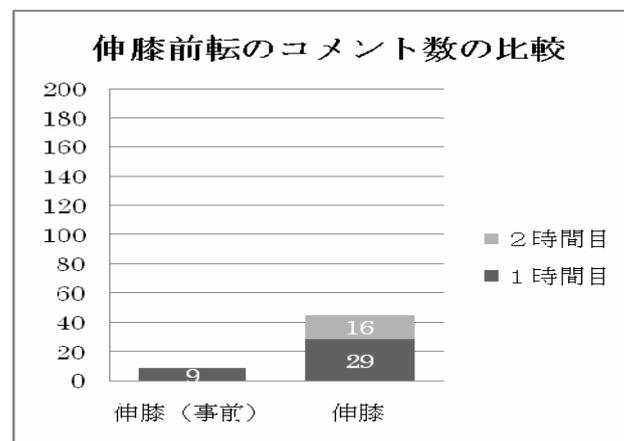


図3-5 伸膝前転のコメント数の比較

図3-6は、事前アンケートで記述されていた後転のコメントの数と、1時間の授業のなかで記述された後転のコメントの総数を比較したグラフである。11個から44個に増加していることがわかる。

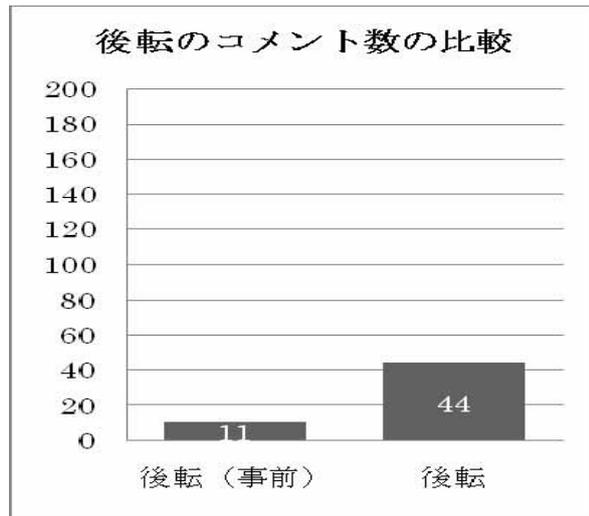


図3-6 後転のコメント数の比較

(イ) 事前アンケートと学習カードのコメントの内容の比較

表3-3は、事前アンケートの各技のコメントの概要である。技の名称がそのまま記述されているコメントが多いことがわかる。

表3-3 事前アンケートにおける各技のコメント

	コメントの概要		コメントの概要		コメントの概要
前転 (16)	足をそろえる(2)	開脚 前転 (14)	足を開いて前に回る(6)	後転 (11)	うしろにまわる(3)
	いきおい(3)		勢いで回る(4)		勢いよくふんばって後に倒れる(2)
	体をまるくする(2)		足を開いてスムーズに立つ		つまさきまできちんとおぼす
	まわる(8)		回りながら足を開き、手をついておきる		手を耳につけて後ろ向きにまわる(3)
	つまさきまできちんとおぼす(3)		まっすぐ足をする		おそばやのポーズから(2)
			あたまをおでこくらいにつく		
倒立 (6)	逆立ちの図 	伸膝 前転 (9)	足を伸ばしたまま前転(5)		
	さかさまに手でたつ		足を床にまっすぐつけて前転する		
	手の位置や頭		へそをずっと見てる		
	倒立する		バンッ!		
	手をついて立っているときの逆になる  (図)		前回りの中で足を前に伸ばして、伸ばしたまま起きる		
手で三角形作る。頂点を見る					

表3-4は、単元を通じて学習カードに記述された生徒Yのコメントであり、この生徒は事前アンケートの中で「見本の見方がわからない」と答えていた。

各時に練習を行った技について、3局面に分けられ、技のポイントを掴んだコメントが記載されていることがわかる。また、各時の感想で多くの友人の姿を丁寧に観察しながら学習を進めていたこともわかる。

(なお、この表の のコメントは、その前の時間までにも、その技の同じ局面において記述されていたため、集計時は新しいコメントとしては数えない。)

表3-4 学習カードにおける生徒Yのコメント

技	日	局面	コメント	各時の感想
後転	4	はじめ		Iさんは後転の過程がうまいと思った。足が伸びてて(図解による説明図)こんなふうになった。
		なか	エビみたいに	
		おわり	両手をしっかりつきながら回る	
倒立	5	はじめ	片足をまず高く上げてからもう	Tさんの倒立はつま先まで伸びててキレイでした。
			片足で蹴る	
		なか	足で弧を描くように	
		アゴを出す		
おわり	足をピンと伸ばし、両手で体を支える			
倒立	6	はじめ	アゴをあげ、床を見る	手をくずさないで、足もしっかり伸ばしてやったら後転ができるようになった。
		なか		
		おわり	アゴをひく	
	7	はじめ	肘を伸ばす	Oさんの倒立はキレイでした。おなかに力を入れるといいらしい。
			あごを上げる	
		なか	つま先まで伸ばす	
		足がふらつかないように		
	おわり	お腹に力を入れて引っ込める		
		あごをひく		
	後転	8	はじめ	そば屋のポーズ
PCでは中の人が背中を丸めてた				
なか			両手をしっかりマットに(図示)	
ちっちゃく回ってた				
おわり	立てるとなおいよいよね			
発表	9	感想	三点倒立は補助がうまくてやりやすかった。やっぱり補助は大切だなあと思った。ポーズとか指先までピンとしたらもっと良かった。	今回のマットは今までとは違って、ちゃんとお手本を見せてくれたり、きっちりコツを教えてくれたからやりやすかったです。アンケートばっかじゃん!とか思ったけど、それもすごく後役に立ったんだなあとと思った。

(ウ) 各技の局面ごとのコメントの割合

図3-7は学習カードに記述された技の各局面のコメントの総数である。これにより、はじめ238個、なか205個、おわり189個のコメントがあることがわかる。

図3-8は各技におけるコメント数の割合である。前転ははじめが40%、おわりが25%であることに対して、開脚前転、伸膝前転は、はじめが24%、31%、おわりが40%、36%となっている。また、倒立と後転では、はじめが共に42%と他の局面に比べて多くなっていることがわかる。

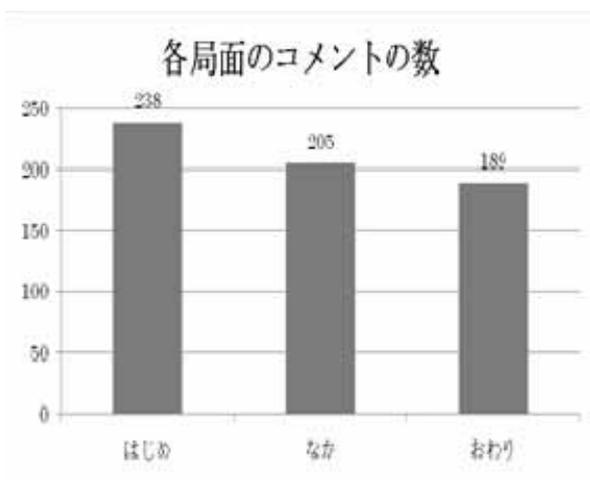


図 3-7 各局面のコメントの数

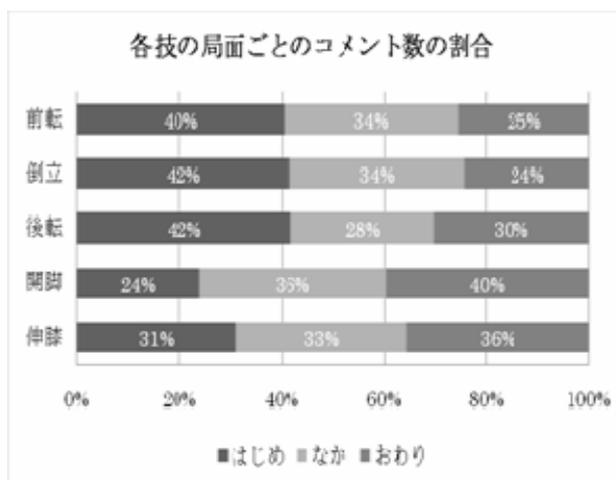


図 3-8 各技の局面ごとのコメント数の割合

イ 生徒の自己評価と教師の評価の比較

9日目の発表会では、ビデオ撮影された自分自身の映像を見て、自己評価を行った。

図3-9は各自が行った技について、その課題点の記入の有無を調べたものである。自己分析と課題発見を促す「自分の技の課題となる点」への記入率は、大きな前転と倒立については共に100%。自分の技1、技2についてはそれぞれ、83%、75%であった。

また、図3-10は生徒が発見した課題と教師の考えた課題の妥当性をみたグラフである。適合率は前転では100%、倒立では96%であった。

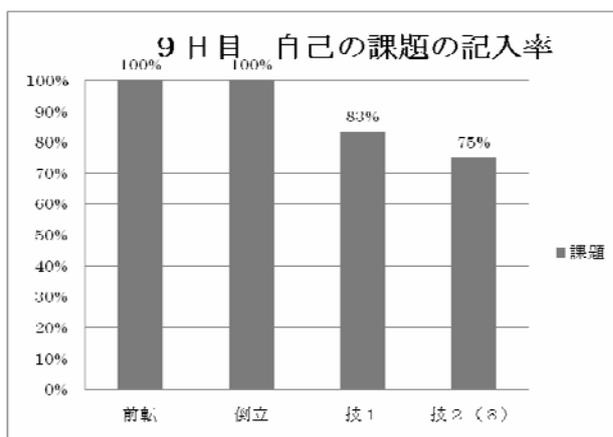


図 3-9 自己の課題の記入率

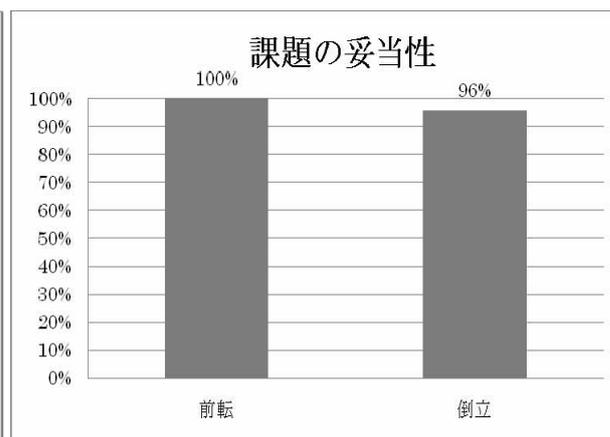


図 3-10 教師評価と自己評価の適合率

「(1) 運動観察の視点を意識して、運動をとらえることができたか」についての考察
学習カードでは、生徒は各技のそれぞれの局面について、時間を重ねるごとに数多くのコメントを出すようになった。特に課題技の大きな前転や倒立については、各々が複数のコメントを出している。同じ技の同じ局面に対しても、異なる言葉が記述されていたことから、自らの運動感覚だけでなく、他者の姿も細かく観察しながら、様々な情報を得ていたと推測される。

各局面のコメントでは、運動の3局面に対して技ごとにコメント数の割合が違っていた。全員の課題技とした大きな前転と倒立では、(はじめ)や(なか)が、(おわり)に対して多めであるが、終末局面のコメントが少なかったその背景には、次の技に向かう連続技の練習が少なかったことが影響していたと考える。そして、終末局面で変化を迫られる伸膝前転や開脚前転には、足の開き方や手の押し方などにコメントが多く出されていた。これは、これらの技の達成のポイントを整理してとらえたと考える。開脚前転や伸膝前転の準備局面には「大きな前転と同じ」などと、技ごとの整理がなされていることを表すコメントがみられた。

技の発表会では、自分の演技の映像を見て、課題の解決策を考えて記した。そこでは、ポイントが整理された、具体的な記述がなされていた。

運動を細分化し、(はじめ)(なか)(おわり)の3局面に分けることを学習することで、着目すべきポイントが絞られ、生徒が運動を簡単に見取れるようになったと思われる。

これらのことから、生徒は運動観察の視点を意識して、運動をとらえることができた
と考える。

(2) 動作のコツを理解できたか

ア 感覚づくり運動における動作のコツを理解できたか

(ア) 学習カードの記述内容による分析

表3-5は感覚づくり運動の教師のねらい、表3-6、表3-7は学習カードに書かれた生徒のコメントである。多くのコメントが教師のねらいに合って記述されていることがわかる。

例えばブリッジでは、教師が逆さ感覚や腕支持感覚、全身の反り(表3-5)をねらっていたことに対して、その運動を行う上でのポイントを、アーチを意識する、腕で支える(表3-6)と答え、さらにはその目的として、ほん転技群の技、倒立の腕支持(表3-7)と記述している点である。

表3-5 感覚づくり運動の教師のねらい

運動	主なねらい
ゆりかご	回転を滑らかに行うための背中での順次接地、体重移動からの勢いづくり
ブリッジ	<u>逆さ感覚や腕支持感覚、全身の反り</u>
しゃくとり虫 1	逆さ感覚や腕支持感覚、前方への体重移動
背倒立	逆さ感覚や腹部からつま先までの体幹の緊張
V字腹筋	腹筋や下半身の緊張
前転&ジャンプ 1	回転の後半における勢いづくり
カエル足打ち	逆さ感覚や腕支持感覚
川跳び	横跳びでの体重移動、逆さ感覚や腕支持感覚
うさぎ 2	逆さ感覚や腕支持感覚

1の2種目は3時間目から8時間目まで実施、2の1種目は4時間目から8時間目まで実施

表3-6 生徒が記述した各感覚づくり運動のポイント(抜粋)

運動	主なコメントの概要	数	種目(総数)	主なコメントの概要	数
ゆりかご (105)	ゆれる 反動	11	V字腹筋 (70)	お腹に力を入れる	34
	足を伸ばす	18		足を伸ばす	6
	足やお尻に勢い	27		バランスを保つ	7
	腹筋に力を入れる	8	前転&ジャンプ (43)	回転の勢い	18
	背中、丸くなめらか	8		回転を滑らかに	9
ブリッジ (103)	<u>アーチを意識する</u>	26	カエル足打ち (102)	ジャンプを意識	8
	<u>腕で支える</u>	19		腕でしっかり支える	35
	<u>腕と足を近づける</u>	14		お尻、腰を上げる	24
しゃくとり虫 (50)	<u>アゴを上げ、下を見る</u>	16	川跳び (90)	足を高く、伸ばす	20
	手足を引きつける	8		お尻、腰を上げる	25
	手足を伸ばす	14		腕でしっかり支える	21
背倒立 (102)	手をしっかりつく	14	うさぎ (8)	足を高く、伸ばす	16
	足・腰をまっすぐ	36		はねてから手をつく	1
	お尻を上げる	19		手で体を支える	1
	肘で支える	11		手足を伸ばす	1

表 3-7 生徒が記述した各感覚づくり運動の目的（抜粋）

運動	運動の目的
ゆりかご	様々な種類の前転 15、後転 7、勢いをつけてしっかり立つ 5
ブリッジ	ほん転技群の技 12、倒立の腕支持 5、柔軟性
しゃくとり虫	倒立 7、前転のはじめ、伸膝前転
背倒立	倒立 14、伸膝前転 5、大きな前転 7
V字腹筋	伸膝前転 10、大きく転がるとき 5、前転で起き上がる時 8
前転&ジャンプ	前転 6、跳び前転 3、連続技
カエル足打ち	倒立 28、お尻をあげる感じでやる 7、側転
川跳び	側転 27、倒立 25、ロンダート
うさぎ	倒立 6、跳び前転 6、伸膝前転 2

イ 各々の技を行うコツを理解することができたか

(ア) 学習カード等の記述内容による分析

図 3-11 は各運動について、それらのコメントの個数をまとめたものである。なお、「しゃくとり虫」「前転&ジャンプ」は 3 時間目の授業から、「うさぎ」は 4 時間目の授業から紹介していったために総数は少ないが、その他の運動では全員（28 名）がそれぞれの運動についてコメントを記述していた。

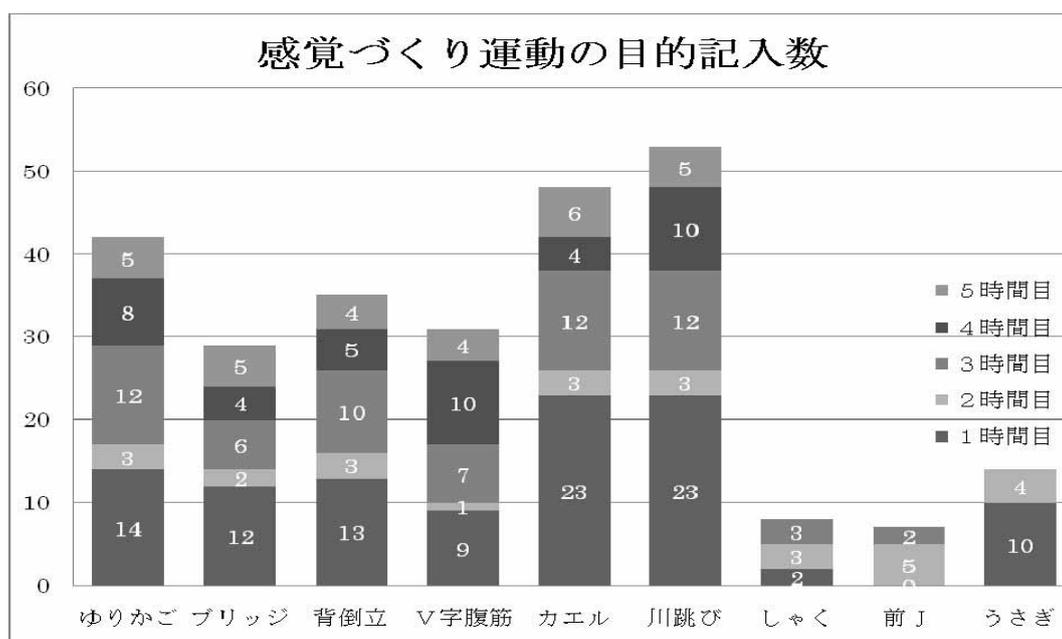


図 3-11 感覚づくり運動の目的記入数

表3-8は7日目に行った発表会の課題に向けた学習の中で、課題技の大きな前転と倒立のコツについて書かれたものである。大きな前転、倒立では、感覚づくり運動で行っていた「しゃくとり虫」「背倒立」「カエル足打ち」の名称が記述されている他、各種の技の3局面のコメントの中に、感覚づくり運動を通して得られたコツが学習カードに記述されている。技の練習の中で、生徒が感覚づくり運動のコツを習得に向けて生かそうとしていったことを表している。すでに感覚づくり運動の名称が入っている部分もあるが、生徒Yの大きな前転では、はじめで「足をまっすぐ」となっている。これは感覚づくり運動の「しゃくとり虫」の要素である。また、生徒Uのおわりの「しっかり立ちあがる」は前転&ジャンプの要素である。生徒N1からは背倒立で多く出されている「つま先でピン！」や、生徒Oは「頭を丸めこむ」(ゆりかご)「を意識して、足をけり上げる」(カエル足打ち)などが出されている。このように各部のコメントを細かく読むと、そのいたるところで感覚づくり運動が生かされていることがわかる。

表3-8 学習カードに記入された課題技へのコメント(7日目)

生徒	運動	局面	コメント	生徒	運動	局面	コメント
Y	大きな前転	はじめ	足をまっすぐ	N2	倒立	はじめ	蛙の足打ちから発展させていく感じ
		なか	背倒立			なか	記述なし
		おわり	足を揃える			おわり	記述なし
U	大きな前転	はじめ	少ししゃくとり虫みたいな恰好で	O	大きな前転	はじめ	腕をしっかり
		なか	背倒立みたいに			なか	頭を丸めこむ(あごをひく)
		おわり	しっかり立ちあがる			おわり	勢いをつける
N1	倒立	はじめ	思い切り足をける		倒立	はじめ	を意識して
		なか	記述なし			なか	足をけり上げる、アゴを出す
		おわり	つま先でピン!			おわり	アゴを引いて、お腹に力を入れる

図3-12は事後アンケートの感覚づくり運動の感想である。多くの生徒が感覚づくり運動を行うことで「技への繋がりを感じた(86%)」「技の理解できた(82%)」「上達に役立った(82%)」と考えていることがわかる。

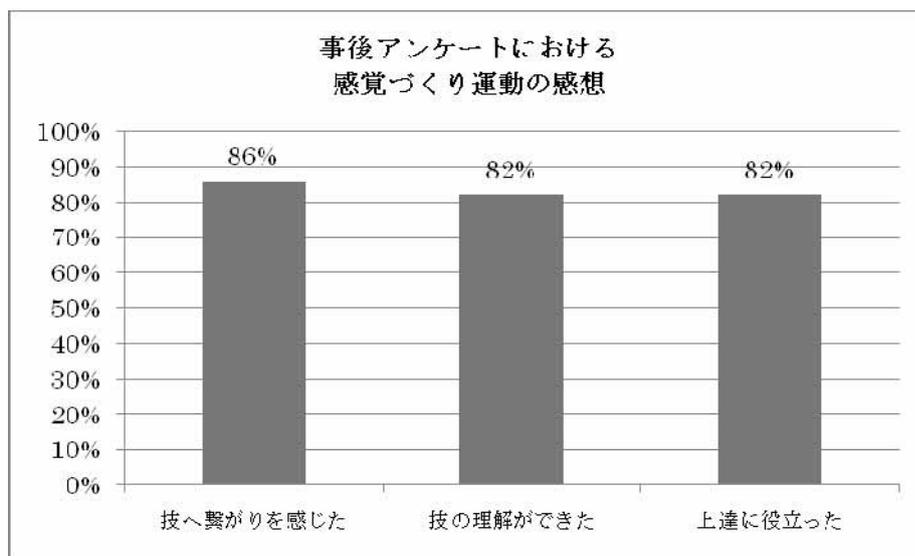


図3-12 事後アンケートにおける感覚づくり運動の感想

表3-9は倒立になることができなかった生徒Kが、学習の過程において、ポイントとなる感覚言葉等を探し、「できなかった倒立ができるようになった」と記述した学習カードである。5時間目には倒立において、(はじめ 大きく手をつく)(なか 大きく足を振り上げる)(おわり 腕を曲がらないようにする)と自身で感じたポイントを表している。

(なお、この表の コメントは、その前の時間までにも、その技の同じ局面において記述されていたため、集計時は新しいコメントとしては数えない。)

表3-9 学習カードにおける生徒(K)のコメント

時間	種目	局面	コメント	各時の感想
5	倒立	はじめ	大きく手をつく	倒立ができないよー。Oさんがとてもキレイにできててすごかったです。
		なか	足を大きく振り上げる	
		おわり	腕を曲がらないようにする	
6	倒立	はじめ	手をしっかりつく	側転が出来そうでできません。川跳びが結構できるようになりました。
		なか	足を大きく振り上げる	
		おわり	手を曲げないように気をつける	
	ブリッジ	はじめ	手と足を伸ばす	
		なか	お腹に力を入れる	
		おわり	首を背中の方に向ける	
7	倒立	はじめ	掌を大きく開いて、マットを強くつかむ	倒立するとき、補助があっても微妙にしかできない。体がどうしても反っちゃう。手が支えきれないで、崩れちゃう。まっすぐにならない。
		なか	振り上げ足を大きく振り上げる	
		おわり	手を曲げないように気をつける	
	ブリッジ	はじめ	手と足を伸ばす	
		なか	お腹に力を入れる	
		おわり	首を後ろに反らす	
8	倒立	はじめ	大きく手をつく	補助を使わないでできそうだった。倒立からブリッジに行く時、体を強く打って痛かった。
		なか	足を大きく振り上げる	
		おわり	腕を曲がらないようにする	
9	倒立	問題点	自分でできるようにする	中学のときにできなかった倒立とかができるようになりました。前は足すら上がらなかったのに、今は上がるようになり、もう少しで倒立ブリッジができるようになりました。ありがとうございました。
		解決法	もっと腕でしっかり支える	

表3-10はマット運動が苦手な生徒Nの学習カードである。2～3時間目はグループへの不満を抱き、感覚づくり運動が思うようにできず、4時間目まで技のコメントが全く記述されていない。そして、5時間目からコツの記述が始まっている。この生徒の感覚づくり運動の達成度は、当初すべて1であったが、グループ学習で技能の高い生徒から倒立のアドバイスを受け、補助付きではあるが、発表会で倒立を完成させた。

表3-10 学習カードにおける生徒(N)のコメント

時間	種目	局面	コメント	各時の感想
2	大きな前転	はじめ		グループが合わなくて、いや、もう少し話しやすいといいのに
		なか		
		おわり		
3	開脚前転	はじめ		ウォーミングアップも全然できない。できること一つもない。
		なか		
		おわり		
4	伸膝前転	はじめ		後転できる人スゴイ！
		なか		
		おわり		
	後転	はじめ		
		なか		
		おわり		
5	倒立	はじめ	手の平をしっかりとつく	倒立できる人すごい
		なか	足をいきおいよく上げる	
		おわり		
6	倒立	はじめ		倒立のコツを少しつかんだ
		なか		
		おわり		
7	背倒立	はじめ	アゴを引っ込める	倒立が結構できるようになって嬉しい
		なか	腰をしっかり支える	
		おわり		
	倒立	はじめ		
		なか		
		おわり		
	倒立	はじめ	をイメージして、手で押すように	
		なか		
		おわり		

「(2) 動作のコツを理解できたか」についての考察

表3-6、表3-7から、生徒が感覚づくり運動を行い、コメントを考える中で、運動に含まれる要素を技のコツとして適確にとらえたこと、また、一つの運動が複合的に生かされることを理解できたと考える。

又、感覚づくり運動のなかで、しゃくとり虫、前転&ジャンプ、うさぎは、練習が十分に行えなかったため、運動の理解度が低く、それが、大きな前転の習得において、(はじめ)の部分が作れない生徒がみられたり(しゃくとり虫)連続技のイメージがもてない(前転&ジャンプ)生徒がみられたりした要因と考える。

表3-9の生徒Kは倒立や側方倒立回転、ブリッジなどのほん転技群の技の習得を目標に、練習を重ねた生徒である。単元当初は、倒立を行おうとしても足の蹴り上げがうまくいかず、腰を上げることができなかったが、5時間目までに「カエル足打ち」や「川跳び」の達成度が上昇し、最終時間には倒立のコツがつかめていたと考えられる。5時間目から同じ言葉が倒立において記されているが、7時間目に(はじめ)の局面において「掌を大きく開いて、マットを強くつかむ」と記している。これは、上がらなかった足や腰が上がるようになったことで、バランスをとることが難しくなっていたと考えられる。又、倒立ブリッジへの移行を試みていたことから、8日目までの記述からわかる。倒立の準備局面で足や腰が上がらなかった生徒が、新たな課題に積極的に取り組んでいる様子うかがえた。

表3-10の生徒Nは、グループ学習において、技能の高い生徒が協力して生徒Nの倒立の補助を行い、運動感覚を伝えようとしたことから、意欲が高まり、自らコツを探りに、積極的な行動をとるようになっていった。この生徒は様々なアドバイスや補助を受けながら、試行錯誤で練習を重ねていた。

生徒の技の達成までの過程は様々であるが、反復練習を行いながら実感できる感覚言葉を探し続けることで、思考が深まり、言葉と感覚を一致させようとすることで、技の達成に向けた積極的な活動が促されたと考えられる。

このようなことから生徒は動作のコツを理解できたと考える。

(3) 技能の高まりがみられたか

ア 感覚づくり運動の達成度が高まったか

(ア) 練習での運動表現の分析

図3-13は感覚づくり運動の2時間目の時点で、教師がその達成度が高いと判断した生徒(B)、平均的と判断した生徒(K)、低いと判断した生徒(N)の3名を、5時間目、8時間目において、VTR撮影された映像をもとに評価した平均値の推移である。

生徒Bは3.4 3.4 3.8、生徒Kは1.6 1.8 2.6、生徒Nは1.0 1.0 1.3と、達成度レベルに差はみられるが、それぞれ上昇していることが分かる。

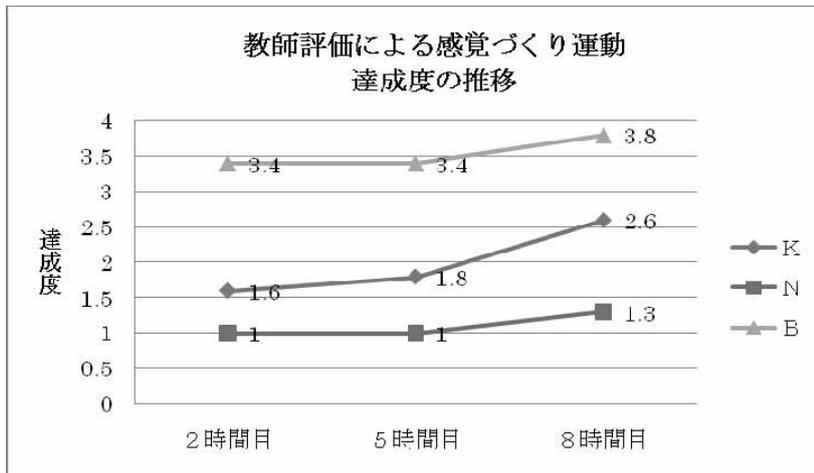


図3-13 教師評価による達成度の推移

(イ) 学習カードの記述内容による分析

図3-14は、生徒全員の自己評価による感覚づくり運動のそれぞれの達成度を、時間の経過に従って表したものである。すべての種目において達成度が上昇し、特に前転&ジャンプや背倒立において、その高まりが顕著であることがわかる。

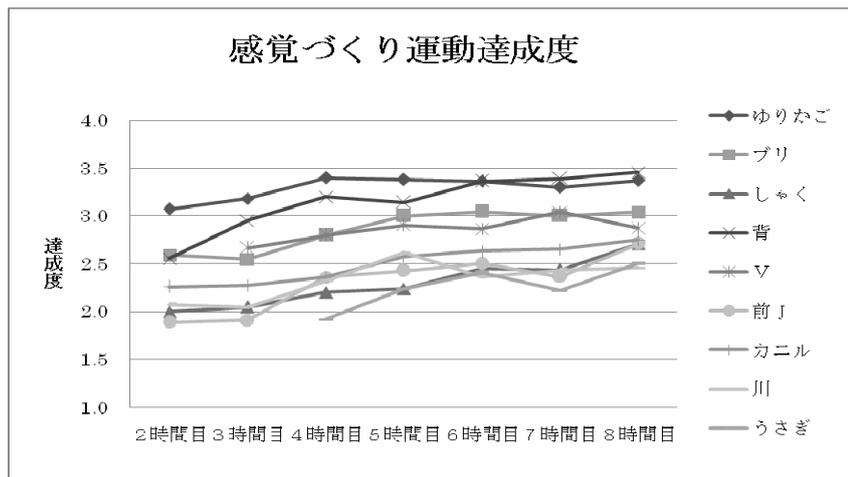


図3-14 生徒評価による感覚づくり運動達成度の推移

9時間目の発表会の審査における点数に従って、生徒を技能（低）群5名、（中）群18名、（高）群5名の3グループに分けた。図3-15、図3-16、図3-17は感覚づくり運動の達成度の推移をそれぞれ表したものである。

図3-15、技能（低）群は感覚づくり運動において、単元当初はゆりかごや背倒立において上達傾向が見られ、5・6時間目においては複数の種目で急激な低下がみられた。しかし、背倒立、V字腹筋、ゆりかごなどは再び上昇傾向に転じた。

また、図3-16の示すとおり、技能（中）群ではすべての種目において達成度の上昇傾向が見られ、図3-17からは、技能（高）群では、すべての種目において、当初から高い数値を示しており、その値は大きく変わっていないが、しゃくとり虫については3時間目から5時間目において急激に低下していることがわかる。

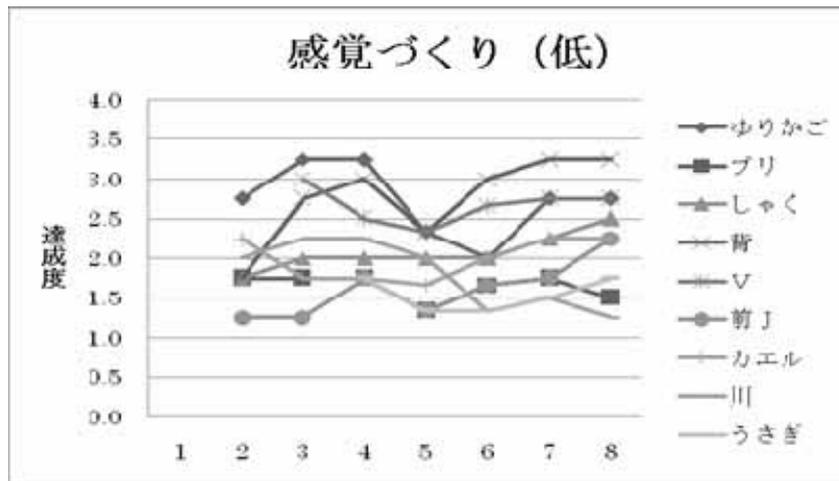


図3-15 感覚づくり運動 技能（低）群の達成度

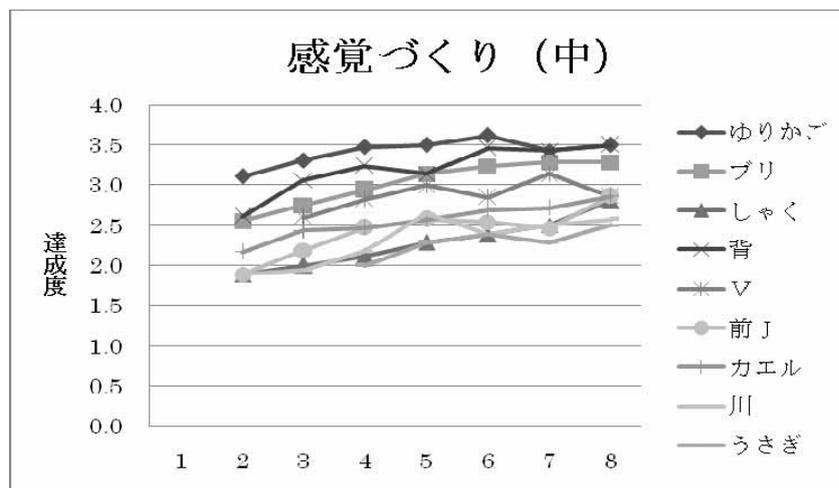


図3-16 感覚づくり運動 技能（中）群の達成度

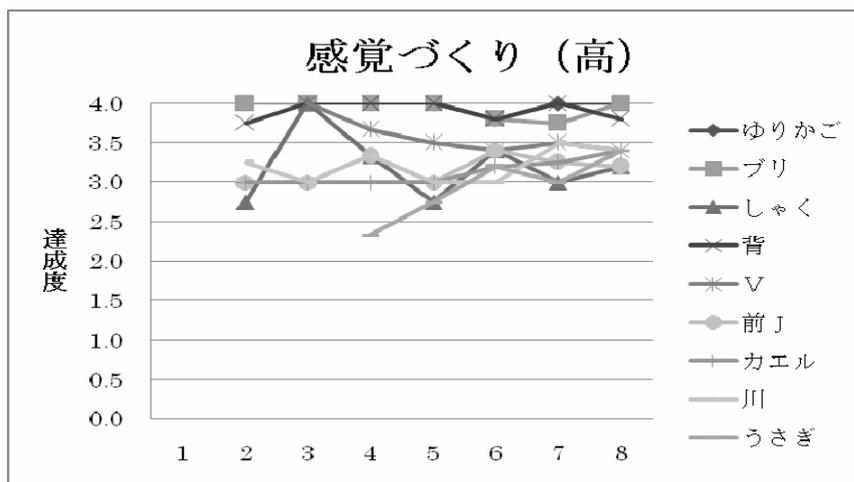
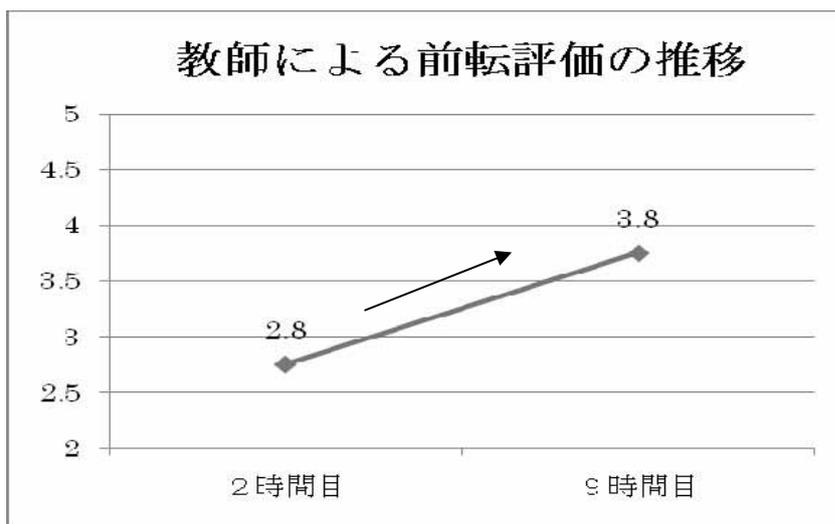


図 3-17 感覚づくり運動 技能 (高) 群の達成度

イ 課題技 (大きな前転) (倒立) の技能が高まったか
 (ア) 練習や発表での運動表現の分析

図 3-18 は、課題技とした前転の 2 時間目と 9 時間目における教師による技能評価の推移である。また、表 3-11 は前転を評価する際の技の達成度を示した表である。2 時間目の平均 2.8 から、9 時間目は平均 3.8 に向上した。

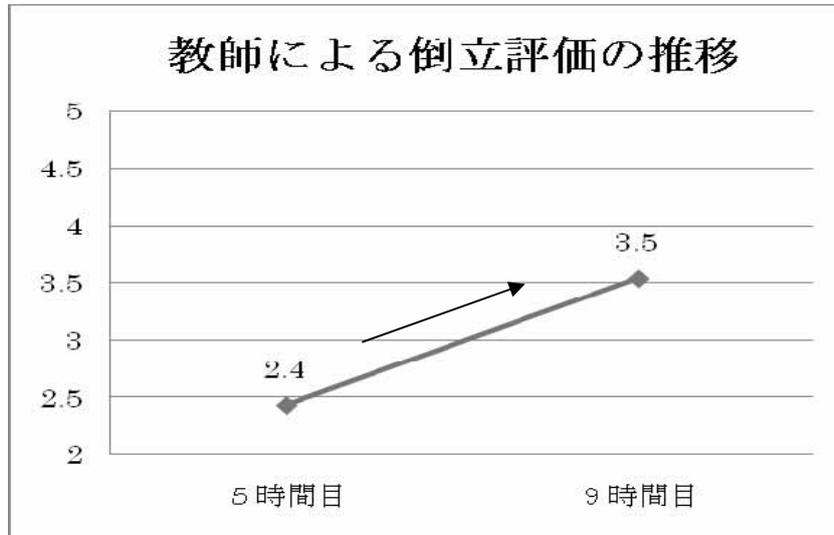


***P<0.01 図 3-18 教師による前転評価の推移

表 3-11 前転の技の達成度

評価	技の達成度
1	だるま転がりで頭頂部がマットにつき、起き上がれない
2	だるま転がりで膝が開いて起き上がる
3	腰角が狭く、商用局面で膝が曲がっている
4	腰角が狭く、膝が伸びている
5	腰角が開き、主要局面で膝が伸びている

図3-19は、倒立の5時間目と9時間目における教師による技能評価の推移である。また、表3-12は倒立を評価する際の技の達成度を示した表である。5時間目が平均2.4であったことに対して、9時間目は平均3.5に向上した。



***P<0.01

図3-19 教師による倒立評価の推移

表3-12 倒立の技の達成度

評価	技の達成度
1	補助者が足を持ち上げるが、腕支持ができない
2	補助者が足を持ち上げて、補助ありで維持される
3	自分で倒立になれるが、補助ありで維持される
4	補助なしで自分で倒立になれる
5	補助なしで倒立になり、安定している

図3-20・21は前転と倒立の評価の推移を、技能(低)群、(中)群、(高)群、それぞれ表したものである。すべてにおいて向上しているが、前転においては、技能(高)群の伸びが最も著しい。また、倒立においては、技能(中)群の伸びが最も著しい。

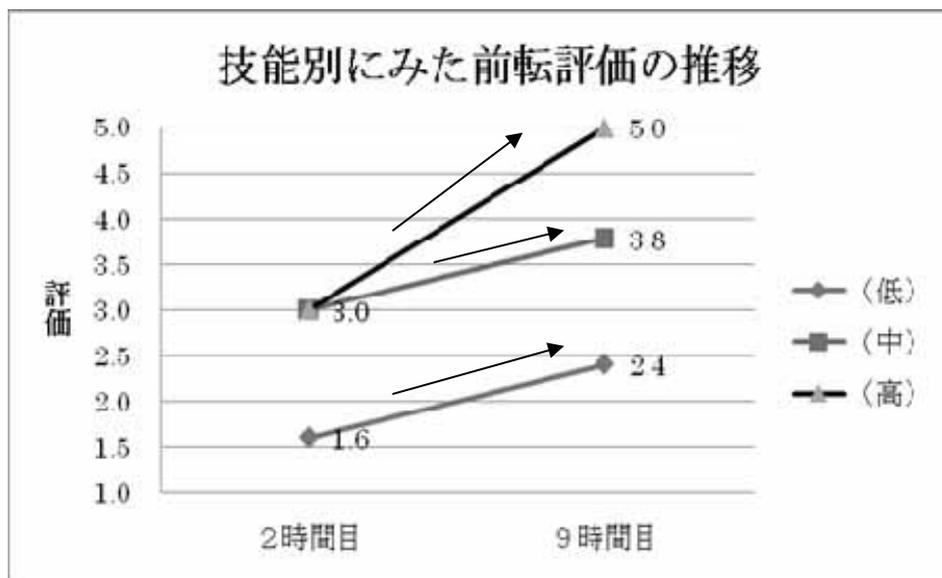


図3-20 技能別にみた前転評価の推移

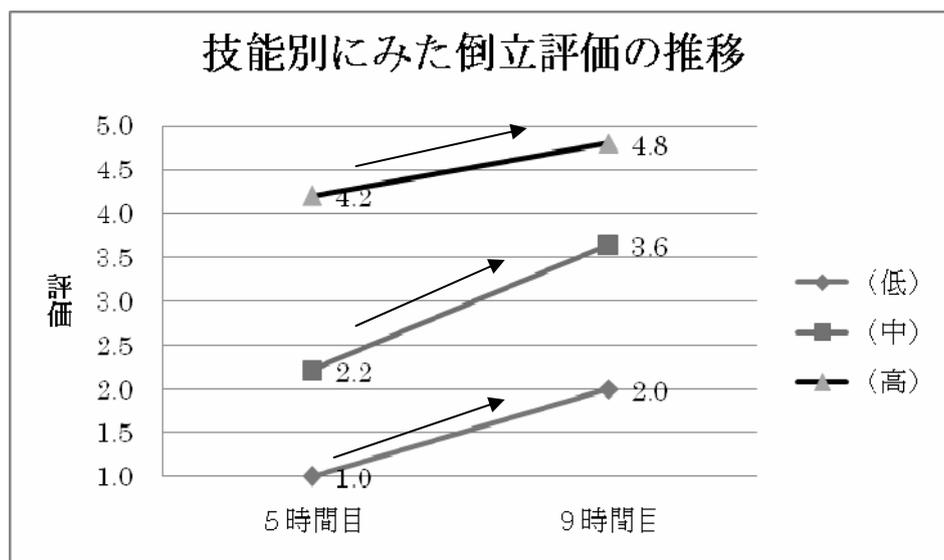


図 3-21 技能別にみた倒立評価の推移

「(3) 技能の高まりがみられたか」についての考察

感覚づくり運動では、特に技能(中)群の高まりがみられた。この群は技の達成に向けて、この運動が特に適当な内容であったため、意欲的に取り組んだ結果であると考え。

また、技能(低)群に対しても、技の様子やコメントなどからはこの感覚づくり運動が役立っていった様子が伺えた。しかし、単元の中期では、感覚づくり運動が毎時行われたことで、一時的に達成度の数値が落ちた。

技能(高)群には5時間目にしゃくとり虫で大きく数値を落としているが、この群は他の群に対して、欠席や体調不良等による見学の割合が高く、当日は一人のしゃくとり虫の達成度の低い生徒のみ行ったためである。

大きな前転は、生徒は難しいと感じている様子がうかがえたが、感覚づくり運動の達成度の高まりにつれて、技能の高まりがみられた。また、腕支持の方法や視線の向きに関する学習カードの記述、感覚づくり運動の背倒立や川跳びの姿から、倒立の習得が進んでいることがうかがえた。

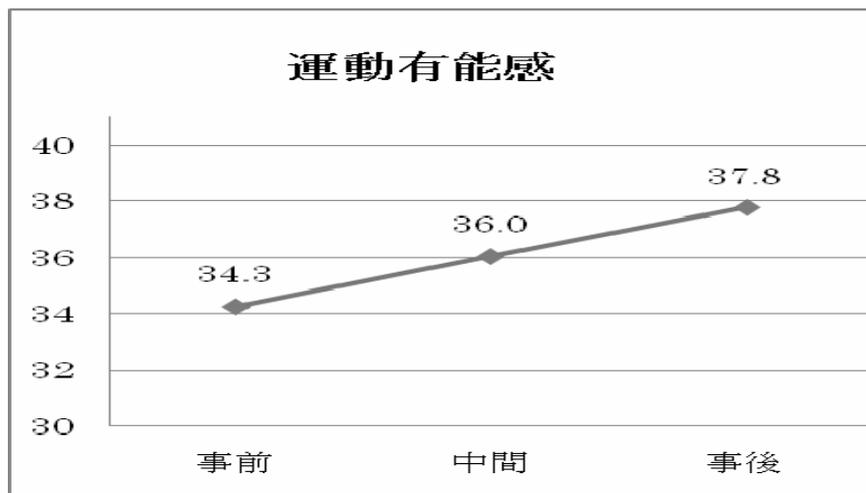
これらのことから、感覚づくり運動と課題技に対して生徒の技能の高まりがみられたと考える。

7 検証授業を終えて

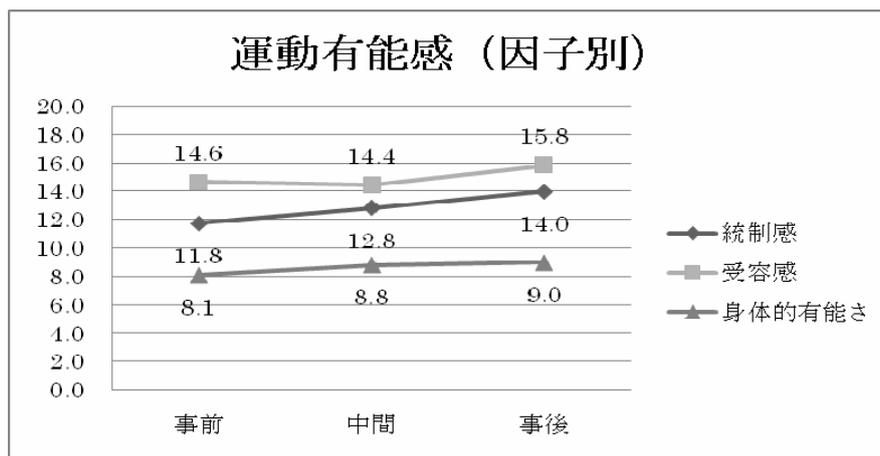
検証授業では、運動に対して生徒が感じている楽しさや自信の程度、また、授業を受けたことによるその変容を知るために、事前、中間、事後の3度にわたり、運動有能感の調査を行った。その結果と分析は次のとおりである。

(1) 運動有能感について

クラスの多くの生徒が、単元を通して、授業に対して楽しさを感じていたと考える。図3-22からもそれはうかがえる。しかし、単元前半でのグループ学習は教師の判断でメンバー編成を行ったことや、感覚づくり運動や基本技の説明等でグループ練習の時間が短かったことが課題として残った。図3-23の受容感の一時的な落ち込みはそのことに起因すると考える。



**P<0.05 図3-22 運動有能感



(統制感)**P<0.05 図3-23 運動有能感 (因子別)

(2) 技能別にみた生徒の学習の姿

ア 技能（低）群の生徒 Y 2

生徒 Y 2 は技能（低）群の生徒であり、マット運動への苦手意識が強かった。表 3-13 のように最終日の発表会では友人の補助を得てではあるが、倒立を行うことができ「良かった」とコメントした生徒である。

表 3-13 生徒 Y 2 各時の感想

時間	各時の感想
1	Kさんが既に技ができて、しかも感覚づくり運動にまじめに取り組んでいたの、凄かったです。
2	前転はしようとしたら頭が床に擦れた Mさんの的確なアドバイスをしていました
3	Mさんが感覚づくり運動に楽しく取り組んでいて、開脚前転も最後で立てたので良かったです
4	Uさんが「できない」と言っていたのにきれいにできていた
5	倒立は初めてだったけど、2回目でマットに掌をしっかりとつけたら長くできました。蹴る力をつけたい。
6	Mさんが補助なしでもできていました
7	前転で座り込むことがなかった 図で解説
8	倒立が補助ありだけれど前転することができた。
9	補助ありでも倒立できて良かったです。

単元前半は技が行える友人たちをよく観察しているが、逆に自身の達成については、コメントが見られない。技能が高く積極的な友人達と、決してそうではない自分の姿を比べてしまっているようであった。しかし、友人の補助を得ながら練習を重ねた結果、単元後半は前転や倒立に変容が見られてきたことがわかる。事後アンケートでは「技の仕組みがわかる」「練習の仕方がわかる」「からだの動かし方がわかる」と答えていた。

図 3-24 からは、単元前半の停滞期を経て、後半に、技能の高まりや練習の意味を見出している様子が反映されている様子が見られる。

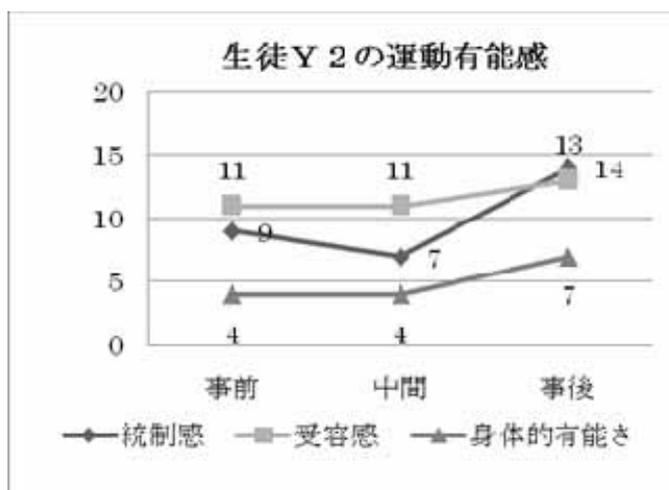


図 3-24 生徒 Y 2 の運動有能感（3 因子）の推移

イ 技能（中）群の生徒〇

生徒〇は技能（中）群の生徒であり、グループ学習において技能（高）群の生徒が技能（低）群の生徒に積極的にアドバイスを与える傍らで、それを聞きながら自らの練習の参考にしていた生徒である。表3-14では上達がみえ、「マット運動が好きになった」とコメントしていることがわかる。また、図3-25は、好印象を抱いている様子が読み取れる。

表3-14 生徒〇の各時の感想

時間	各時の感想
1	思ったより大変だった。力の入れ具合が難しかった。
2	前回より背倒立ができるようになった。〇さんIさんがブリッジの形がとてもきれいでした。
3	しゃくとり虫の足を曲げずにできるようになった。
4	後転があまりできなかった。体が痛くなりました。
5	補助ありで倒立できました！！首を引いたらできた。
6	倒立の時はアゴを引くということを学んだ。
7	倒立があまりできなかった。前転の時に足が曲がってしまう。
8	倒立ができるようになった(補助なし)開脚前転がうまくできない。
9	先生の授業は内容がしっかりしていたし、アドバイスもたくさんしてくださったので、とても良かったです。苦手な技がたくさんあったけど、いろいろ上達することができたと思います。以前よりマット運動が好きになりました。

グループ学習が適切に行われていると判断したため、教師はこの生徒に対しては、授業の中で個人的に関わることは控え、必要と思われる技術的な指導は、全体に対して行うようにしていった。しかし、学習カードでは、細かな上達の喜びに共感して、技術的なポイントの指摘を行った。また、この生徒のコツと思われる言葉が早い時期から出ていたため、その感覚の問いかけと確認をしていった。

補助を行いながら積極的に活動していたが、技能（高）

群の生徒が傍らにいたため、運動有能感の質問項目にあるような「見本」に選ばれることや、自分が「優れている」と思う機会は決して多くはなかったと考える。しかし、表3-14のコメントからは、この生徒が単元を通した活動の中で、自己の技能の高まりを実感できていたことがうかがえる。

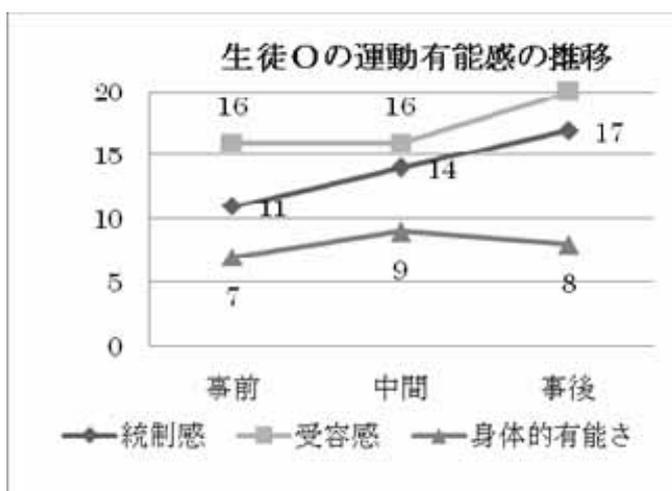


図3-25 生徒〇の運動有能感（3因子）の推移

ウ 技能（高）群の生徒 I

生徒 I は技能（高）群の生徒であり、教師がグループ学習の中において技能（低）群の生徒へのアドバイザー的な役割を期待した生徒であった。マット運動への自信と期待感が、基礎的な内容に終始した授業のなかで、あまり生かせなかったことが表 3-15 からうかがえる。

表 3-15 生徒 I の各時の感想

時間	各時の感想
1	あまり楽しくなかった。でも、このウォーミングアップがどの技につながっているのとか分かって「ほー」って感じだった。友達が進んで取り組んでいてすごいなあって思った。自分も頑張らなきゃ☆V字腹筋で少し足つりそうになった。体がたいから大変だあー。でも、体操やってたから、やり方違って、ちょっとテンパった
2	前転やり過ぎて目回った。倒立とかで変な癖がついていて、カエルの足打ちとかができない。
3	
4	Mの開脚超キレイ とってもとっても目が回った。
5	倒立だけで終わってつまんなかった。自分の技を練習する時間が欲しい。話が長くて、あまり時間がなかった。
6	靴下をはいていると滑った。。そして腰が超痛い。久しぶりにハンドスプリングやった。怖いって思っちゃダメだすっ！ロンダートは上で足揃えてきれいに出来るようにする。倒立も足揃えなきゃ、。意識すんの大変！！
7	倒立前転のコツを教えてもらった。そしたらキレイにできた。大きな前転がまだよく分かりません。
8	とてつもなく腰が痛かったですよ。ってゆうか目が回る。時間ないんですけど、伸ばせなーい。
9	基本技じゃなくてもっと違う技をやる時間が欲しかった

この生徒は体操の経験者であったが、感覚づくり運動は未経験であった。そのため、開始時は戸惑いを見せていたが、その感覚が技の達成に繋がることを即座に理解している様子が表 3-15 からうかがえる。しかし、自分の技能と、行っている授業で扱われる教材の間にギャップを感じ、自らの技能の向上には繋がりそうにないと感じてしまったようである。

この生徒には、単元前半は友人に自身の持つ運動感覚を積極的に伝えるように促し、伸膝前転を上手に出来るようになることと、後半は自分の技を練習する時間を予定していることを学習カードや口頭で伝えていた。そして、後半はハンドスプリングやロンダートを美しく行えるように、学習カードや見本を実施することで、本人のための技術練習を保証していった。

結果的には、自身の技能がこの授業では十分に自分の技能を発揮できなかったと感

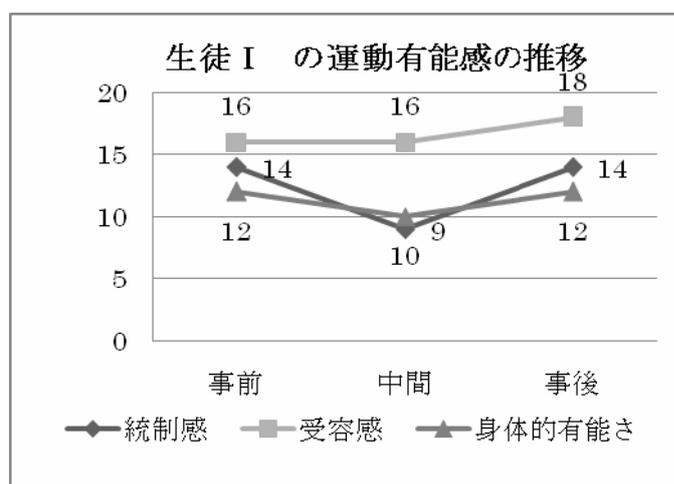


図 3-26 生徒 I の運動有能感（3因子）の推移

じている様子が、9時間目の感想や図3-26からもわかる。教師はこのような生徒に対し、単元前半では自己観察と運動感覚の言語化の意義をさらに十分に理解できるように指導を行い、後半では練習の時間を十分に保障することが課題として残ったと考える。

このようなことからマット運動の授業では、同じクラスの中に全く違う傾向を示す生徒が混在していることを改めて認識させられた。また、運動有能感を含めた事前調査を丁寧に行うことで、クラス全体のみならず、一人ひとりの意識のあり方を推測することができた。さらに、中間に再び調査を行ったことは、意識の変容をとらえながら授業を行えたことは非常に重要なことであった。そして、事後に行った運動有能感の調査は、単元を通した生徒の変容を把握する材料ができ、授業に対する教師の振り返りに非常に役立ったと考える。

【4】 研究のまとめ

1 研究の成果

(1) 学習の工夫と成果

本研究では、マット運動の技のコツを伝えあい、技能を高めるために、運動動作を細かくとらえる運動観察の基礎を学んだ。また、感覚づくり運動を単元を通して行い、コツを視覚と身体の動きの両面で理解し、技能を高めることを目標とした。その際、動作のコツを言語化することにより、効果的に技能を習得することを試みた。そして、そこで生じた運動感覚をコツとして、グループで教えあったり、学習カードに記述をしたりした。そのようにすることで運動への理解が深まり、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を養う効果があったと考える。

図4-1は学習計画を進める中で行った工夫とその効果についてまとめたものである。

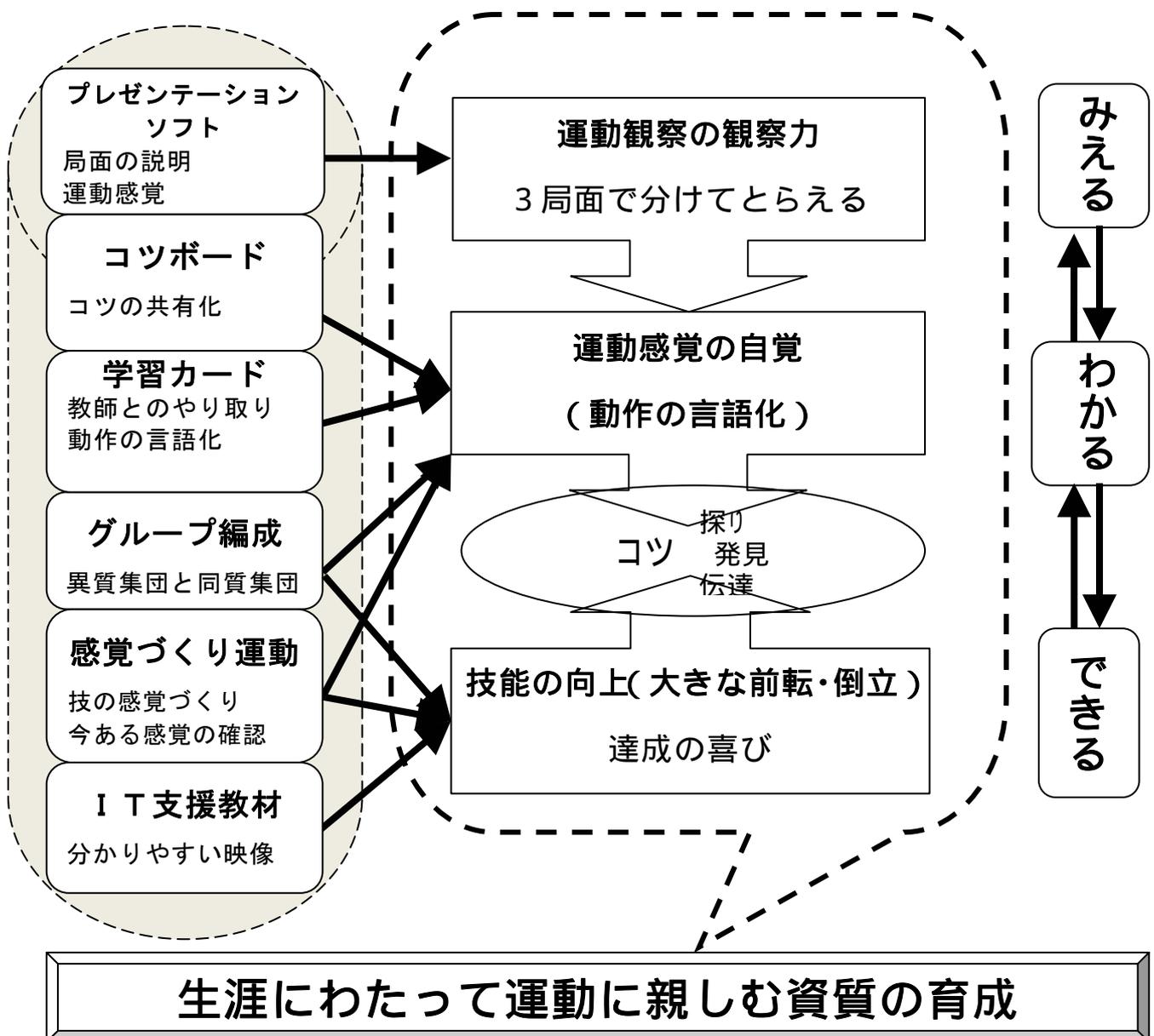


図 4-1 学習の工夫と効果の関連

ア グループ編成の工夫

単元の前半と後半において、異質グループと同質グループとに活動のグループ編成を変化させた。事前アンケートを行った結果、技に対するコメントの数が生徒によって大きく違った。それらを技に対する認識度の違いと捉え、単元の前半はコメントの多い生徒と少ない生徒がグループに混在するように教師が編成した。その結果、コメントが多く出せていた生徒から、倒立などのアドバイスがなされ、運動動作にポイントが絞られた話しあいや協力して練習を行う姿がみられた。

後半は、発表技が同じ生徒同士で組むとしたことから、同じ目的を持つ生徒同士が話しやすい雰囲気を保ちながら学習を行っていた。

生徒の運動有能感の数値からも、前半は能力の向上の可能性を認知する統制感の高まりが特に認められており、後半は友人との親和的雰囲気を認知する受容感の高まりが顕著であった。

イ 学習カードの工夫

その日に学習した技について、生徒がとらえた技の感覚や、周囲から受けたアドバイスなどを、(はじめ) - (なか) - (おわり)の3局面に分けて細かく、簡潔に書き出せるように構成した。

生徒が、実践を振り返りながら細かく文章化する作業は、技への認識を深め、自身の課題を発見していく助けになると考える。しかし、細かく書き出すことで文章が長くなり、ポイントがあいまいにならないように、記述欄の幅を短くし、数多く区切るなどレイアウトに気を使った。この工夫により、生徒の負担感を減らす。観点が増え、思考の幅を広げる。教師の読み取りが容易になる。といった効果があった。

また、教師が細かくコメントを記述することで、生徒のモチベーションも維持され、継続的な記入につながるとともに、思考の深まりを促すことができたと考える。

ウ 感覚づくり運動

予備アンケートの結果から、マット運動に必要な逆さ感覚や腕支持感覚、順次接地の技術などを十分に身に付けていない生徒が多く、またそれらの感覚を身に付けないうまま各種の技の練習を行ってきたためか、マット運動に対して「痛い」、「怖い」といったマイナスイメージを強く持っている生徒が多くいた。そのため、必要な感覚を養うにあたり、「ゆりかご」、「カエル足うち」、「ブリッジ」、「川跳び」、「V字腹筋」、「背倒立」の6種類の運動を6か所で各30秒ずつ行い、その間を「前転&ジャンプ」、「しゃくとり虫」、「うさぎ」で移動するというサーキット方式の感覚づくり運動を取り入れた。

これらをウォーミングアップとして毎時間行い、その達成度を確認させた結果、生徒は、技のコツを生徒が頭だけでなく、体でも理解できるようになり、感覚づくり運動の達成度が高まるにつれて、技の構造の認識を深め、各技の達成度が高まったと思われる。

エ 教材の工夫

(ア) プレゼンテーションソフト (ITを用いた支援教材)

今回の授業においては技を習得し、その理解を深めるために、ITを活用した支援教材を各時間において用いた。

単元の1・2時間目では理論の説明をプレゼンテーションソフトと動画教材を使用して行った。感覚づくり運動の必要性やそれらを行うために運動感覚を自覚すること、さらには運動を深く観るために動作を3局面に分けることなどを理解するために、非常に有効であった。

また、5時間目以降は、ノートパソコンを6台用意し、生徒が見本となる技の映

像を自由に閲覧できるようにした。各種の技の見本の映像と練習法や補助法を、技の局面ごとに確認できるようになっており、生徒自らの理解に役立ったと思われる。

(イ) コツボード (コツの共有化)

技を行うための感覚を共有するために、技の展開を示した連続図を拡大印刷して、壁に張り出し、生徒が感じたそれぞれのコツをその局面と部位ごとに書き入れるようにした。生徒が必要に応じ、練習の中でそれらのコメントを確認したり、ボードの前でコメントを介した話し合いが自然に行われる様子があったりしたことから、各自が有効にコツボードを使用していたと考える。

オ 単元構成

器械運動は生徒の技能の幅が広く、それに応じるように生徒の活動へのモチベーションの違いも大きくなる、すべての生徒に対して、同時にアプローチをしていくことは困難と考え、単元の前半と後半の構成に違いを持たせることとした。前半は技能の低い生徒、後半は技能の高い生徒の活動に注目するように計画していった。

そのため、前半は技能の低い生徒が、基礎的な内容を技能の高い生徒との関わりあの中で学ぶように、高い生徒は教える中で、自らの認識を改めたり、深めたりすることができるよう計画した。そして、後半は同じ程度の技能の者同士で、思いきり体を動かしたり、補助をしあったりしながら、新しい技を習得できるようにしていった。

(2) 今後の課題と改善点

ア グループ編成の課題と改善点

今回は技能レベルが様々な集団と、同質な集団をそれぞれの目的に合わせて組み換えるといったグループ編成を行った。技能レベルの異なる集団においては、教え合いが促され、技能の低い生徒の技能の向上には役立ったが、充分時間がとれなかったため、技能の低い生徒が技能の高い生徒にアドバイスするまでには至らなかった。

また、同質の集団における学習においては、時間の設定が不十分であったため、もともと技能の高い生徒の高まりを十分保障することができなかった。学習の目的を明確にし、グループ編成とともに時間配分と場の設定を工夫していくことが課題となった。

イ 学習カードの課題と改善点

今回の学習カードは、運動への理解の深まりを促し、モチベーションを喚起するためには有効であったと考えるが、記入量が多く、生徒と教師、双方の負担が大きかった。継続的な使用と各時間の適切なフィードバックのためには、学習内容を明確にし、ポイントを絞った学習カードを作成する必要がある。

ウ 感覚づくり運動の課題と改善点

生徒は開始当初は興味を持って取り組んだが、継続するうちに興味が薄れ、集中して活動できなくなってしまったようであった。その予防のためには、同目的で行われる感覚づくり運動のバリエーションを教師が豊富に用意することと、少しの向上でもそれが実感できるように、その達成度のレベルをきめ細かく設定することが必要と考える。さらに、目的意識を明確にさせることや、生徒が好む音楽などを流してエクササイズ的に行うことも効果的であると考えられる。

エ 教材の課題と改善点

(ア) ITを用いた支援教材

今回の授業すべての時間、活動場所であるレスリング場でPC（含プレゼンテーションソフト）と移動型スクリーン、プロジェクター等を使用した。しかし、高価な機器であることや台数が限られていることで、移動や保管が大変であったため、PC教室または各教室での活用を考える必要がある。

また、独自のソフトを作成するにあたっては、作成技能の習得をはじめ、撮影、編集等、多くの時間が必要となる。しかし、一度作成すれば、その後の使用は繰り返すことができるので、教師同士がチームを組んで作成することが望ましいと考える。さらに、市販の映像教材の活用やインターネット（使用許諾のある）の映像教材を利用する方法も考えられる。

当初予定していた、デジタルカメラ等のムービー機能を使った、技を行う姿の撮影については、自身の姿を客観的にとらえ、課題を発見・解決していくことやグループで協力して撮影することで、活動への興味・関心を高めることなどには非常に有効であると考えられる。しかし、さまざまな教材・教具が既に活用されているなかで、さらに新たな教具を示すことは、学習の進行を妨げる恐れがあると判断し、今回は最終日の撮影のみに留まってしまった。運動観察の視点を学んだ生徒が、ビデオカメラ等で自らの映像を見るようにすることができれば、理解の深まりや技能の高まりはさらに望めるものと考ええる。

（イ）コツボード

今回の検証授業においては、授業の場（レスリング場）の壁に数多くのコツボードを掲示した。生徒がすぐにその技の感覚をボードに記入できるように、コツボードの近くで練習を行うように場を設定したため、活動の場が限定されてしまった。また、実際には練習を行っていない技のボードも掲示されていた。ボードの精選と必要に応じた場の設定がなされれば、より効果的な授業が行えると考える。

オ 単元構成

単元当初、生徒の技能の様子が明らかになるにつれ、予想以上に基礎技能の獲得が必要である生徒がいると判断された。そのため、基本的な内容の説明やその練習の時間を多くとった。その結果、後半において、発表会に向けた各時の技の練習や技を連続して美しく行うための練習が不十分になってしまい、新しい技に挑戦する欲求や自由に体を動かす欲求を十分に満足させるまでには至らなかった。

事後アンケートでは、技能（中）群と技能（低）群の生徒からは「わかりやすかった」、「丁寧であった」、「できるようになった」という感想がみられたが、技能の高い生徒からは「時間が無かった」、「自由にやりたかった」、「構成が悪い」という感想が書かれた。

高等学校のマット運動は生徒一人ひとりの技能レベルの差が大きく、またそれによると思われるモチベーションの差も大きい。事前に運動有能感や学習経験の調査を行い、達成目標や学習形態を明確にすること、そして、単元の中でも生徒の実態に臨機応変に対応していくことが重要であると感じた。技能（高）群の生徒には、感覚づくり運動から技への繋がりを確認し、自由に体を動かす場の確保が特に必要であったと考える。

カ 課題技

大きな前転は課題技として適切であったと考えるが、生徒の達成度は教師が予測していたものよりも低かった。その理由として、準備局面の導入動作で膝を伸ばし、重心を高くすることの指導が不十分であったこと、技の発展という点において、大きな前転の意味が生徒に十分に理解されなかったことなどが考えられ、教師の指導に課題が残った。

2 今後の展望

本研究を行うにあたり、マット運動の技能を高めるためには、しっかりと自分や友人の姿を認識することが有効であると考えた。注視して「観て」、感じたことを友人と話しあうことで、新しい気付きが増え、より質の高い活動が生まれると考えたためである。さまざまな体育学習の場で行われつつある IT 支援教材を用いた動作分析も、生徒自身が確かな視点をもって映像をみなければ、思うような効果は望めないと考える。

単元の初期において、3局面のとらえを学習することは、的確な課題発見とその解決法の考案に繋がり、検証授業で行った感覚づくり運動やスモールステップの段階的な技術練習も、その意義がより分かり易くなると考える。

そして、これらの取り組みはマット運動に限らないと考える。なぜなら、個人の運動動作はほとんどが3局面の視点でとらえることが可能であり（連続動作は終末局面と次の動作の準備局面が融合し、中間局面となる）器械運動の他の種目や、陸上競技などの個人種目は勿論、団体種目における個人の動作（クローズドスキル）などにも簡単に当てはめられる。それらすべてで生徒自身が局面ごとの観察を行い、その姿や感覚をとらえることが可能である。次の表はハードル走（ハードリング）とハンドボール（右利きジャンプスロー）の動作を3局面の視点でとらえた記入例である。

表4-1 ハードル走（ハードリング）の例

はじめ	なか	おわり
前傾して リード足（振り上げ足）を前に 獲物に襲いかかる感じで	振り上げ足と逆の手は前に 起き上がらないように スピード感が大事	振り上げ足を引き下ろす 抜き足は鋭い膝蹴り（足首と同じ軌跡） 抜き足側の手は膝を抱えるように

表4-2 ハンドボール（右利きのジャンプスロー）の例

はじめ	なか	おわり
ターン・タ・タンのリズムで 鋭く踏み込む ボールは後ろに引く 肘が上がる	左手・左肩が前、右手は後ろ ボールは後ろに高く エイッて感じ 振り下ろす	左足で着地 ボールの行方は？ すぐ次の動き

そして、動作が連続する場合には（おわり）の終末局面が次の動作の準備局面に融合すること（ハードル走の抜き足からインターバル走）や、（はじめ）の準備局面から（なか）の主要局面への移行に変化をもたせることが、球技等で相手の逆を狙うフェイント動作であることも理解できるようになる。このような学習は、領域、種目にかかわらず、すべての運動動作に、より深い理解を生むと考える。

また、検証授業では、確認された運動の姿や自分で行って感じた運動の感覚を、話したり記述したりと、できる限り言葉に表すことを促した。見た目に確認できる運動の姿だけでなく、体を動かす際に自然に出る掛け声やその瞬間の“感じ”を、「感覚言葉」として率直に表現することで、個人の漠然としたイメージを対象化し、客観性を持たせることに努めた。それは次のような効果を生み出すと考える。

技能の低い生徒は、友人の感覚言葉等を頼りにすることで、「できる」イメージを想像しながら、練習できる。

技能の高い生徒は、自分の運動感覚に響く言葉を探ることで、なんとなくできているのではなく、何故できるのかを再認識することができる。

教師は、生徒の運動イメージの言葉が運動実践とともに数多く表わされると、思考の過程が推察しやすくなり、適切な関わりをすることができる。

また、運動実践の場に必要言葉は、決して難しくなく、むしろ体を動かしながらやり

とりできるように直観的で簡潔なことが望ましいと考える。

動作を意識的に言葉に表しながらグループでの課題解決学習を行うことは、友人の運動感覚をも推し量ることになり、相互理解を促し、運動に対する思考をさらに深めると考える。

また、一つの運動課題に対しても、一人ひとりの運動の感じ方が違うことから、授業では様々な表現がなされる。それに対しては、指導者もその生徒の運動感覚を推察し、それに対して多様な言語表現でアドバイスできるように、運動に対する言葉を、多くもつ必要があると考える。そして、このような感覚的なとらえと、論理的・合理的な説明による理解を組み合わせることが技能の向上に対しても良いと考える。

前述の授業を具体的に表すと次のようになる。

友人や見本の姿を細かくとらえられる。

自身の運動感覚と、ビデオ映像や見本の姿との違いを探しながら反復練習する。

運動の感覚や自身の課題を言葉で表し（つぶやき）ながら反復練習する。

必要に応じて、グループ学習を行う。

必要に応じて、学習カード等を活用する。

運動動作を細かく観察し、言語化を通して深く考察することができる、運動を実践するだけでなく、他人の姿を見る際にも、その実践者に共感できるだろう。授業のみならず、テレビ放映などでも、優れた動作を見て、共感することができれば、そこに感動が生まれ、感動する機会が増えれば、その人の人生をより豊かにしていくと考える。授業を通して、このような体験を数多くできるような生徒を育てていきたいと思う。

< 引用・参考文献 >

- 1) 中央教育審議会経過報告 2006年2月
- 2) 杉山 重利 他 『新学習指導要領による高等学校体育の授業(上巻)』 大修館書店 2001年4月
- 3) 金子 明友、浅岡 正雄 『運動学講義』 大修館書店 1997年3月
- 4) クルト・マイネル/金子 明友 訳 『マイネル・スポーツ運動学』 大修館書店 1981年4月
- 5) 山口 政信 『スポーツに言葉を』 遊戯社 2006年11月
- 6) 金子 明友 『わざの伝承』 明和出版 2002年9月
- 7) 高橋 健夫 「コツを身につけさせる指導のコツ」 『体育科教育』大修館書店、第47巻第4号1999年
- 8) 三木 四郎 「コツ」がわかる器械運動の指導の考え方」 『体育科教育』大修館書店、第47巻第4号1999年
- 9) 大筑 立志 「動きのコツを科学的に表現する」 『月刊トレーニング・ジャーナル』ブックハウスHD 2007年11月
- 10) 金子 明友 「コツの感性論的構造」 『体育科教育』大修館書店、第47巻第4号1999年
- 11) 岡端 隆 「運動学から見た動きのコツ」 『東海保健体育科学』 2003年5月
- 12) 高橋 健夫 『体育の授業を創る』 大修館書店 2005年12月
- 13) 岡澤 祥訓、加地 亜野 「運動有能感を高める方法その2 運動有能感と集団凝集性との関係」
『体育科教育』大修館書店、第47巻第4号1999年
- 14) 高橋 健夫、深見 英一郎 「子どもの心に響く教師の言葉かけ」 『体育科教育』大修館書店、第47巻第4号1999年
- 15) 岡澤 祥訓 「運動有能感の構造とその測定方法」 『体育科教育』大修館書店、第46巻第8号1998年
- 16) 金子 明友 『マット運動』大修館書店 1990年2月
- 17) 高橋健夫、林 恒明、藤井 喜一、大貫 耕一 『マット運動の授業』 大修館書店 1988年4月