

シンポジウム 1 『運動感覚能力を育成する器械運動とは』

報告者：三木四郎

座長：三木四郎（大阪教育大学）

演者：小学校の器械運動の立場から
中学校の器械運動の立場から
高等学校の器械運動の立場から

日下宏之（所沢市立三ヶ島小学校）

山田健司（熊谷市立妻沼東中学校）

高橋直樹（東京学芸大学附属高校）

1. テーマについて

器械運動で学習する技は、歴史的文化的な価値をもって伝承されてきた運動です。それだけに習練の対象として動きかたを身につける学習がどうしても必要になります。そして、それらの技が「できる」ようにする動きかたを身につけるところに器械運動の楽しさがあります。

個に応じた学習指導として、子どもと運動の関係を大切に技能学習の重要性がいわれています。そこでいくつかの技のなかから自分に合った技を選ばせたり、できるだけやさしいものからむずかしいものへとその学習段階を学習カードや資料などをもちいたりして学習指導が行われます。それによって、子どもが「今もっている力で運動を楽しむ」から「新しい工夫を加えて運動を楽しむ」への「めあて学習」が成立し、技能的なことも自分に応じた課題を選び、自らの力で解決していくことができるようになります。

問題は、このように学習の流れを子どもに理解させ、いくらスモールステップ（教師側からのやさしい むずかしい）の学習段階を示したとしても、それだけで運動が「できる」ようになる保障はどこにもないことです。なぜなら、子どもはどのようにして自分の身体を動かせばよいのか、依然として動きかたについてはわからない状態のままで、「自得」（自分自身で身につける）をすることができないからです。すなわち、子どもの運動感覚的（身体の動かしかた）学習の問題を抜きにした指導や支援活動は、あくまでプログラム学習としての運動を子どもに提示しただけで終わっているのです。そこには、子どもの主体性に委ねるというマネージメント的管理指導だけでは、動きかたの学習をすべて解決できないことは明らかです。

運動学習にとってもっとも大切な「できる」ようになるためには、どうしても自分の身体の動かしかたの学習（コツがわかる学習）、すなわち、子ども側に立った運動感覚能力を育てる動きかたの学習が問題にされなければなりません。

ここで問題にする動きかたの学習とは、人間が世界（自然、人、物）に対して身体によって応答していることを考えると、運動感覚能力（キネステーズ能力）としての身体、すなわち、私はそのような動きに対して動くことができるという身体を培っておく必要があります。それによって日常生活やスポーツ活動がより豊かになっていくのです。体育における「身体性」の教育の基本的な考え方がここにあります。

運動感覚能力とは、「私が動く感じ」であり、「今ここ」で動くことができるという能力に動き先の読みも同時に共有する能力のことです。また、「身体性」という言葉は、過去の心身二元論的な身体を意味しません。それは、メルロ・ポンティのいう「身体性」のことで、「世界と関わりをもつ中でいつも私とともにある身体」が常に問題になります。金子は、動きの学習にとって重要なことは、「生きられる 動きは 自己運動」として、「今・ここ」という身体性の中で動きのかたちを成立させることができる」といいます。

またそこには、「やろう」としても「できない」というパトスの運動の世界が存在しますから、いろいろな動きの感じを試しながら探りを入れて、実際に自分でやっているような動きの感じを思い浮かべて、「わかるような気がする」段階（探索位相）を経て、偶然にもやろうとして動きができていく、「できそうな気がする」段階（偶発位相）

へと進んでいくことになり、それによって少しずつ「動ける身体」を獲得することができるようになるのです。

このことは自分の身体で動きかたのコツが「わかる」ことであり、同時にひとつのまとまった動きのかたちが現れ、運動が「できる」ようになることを意味します。この「できる」喜びが内的衝動となって、体育で自ら学ぼうとする意欲につながっていくのです。このような「身体性」の学習こそが「器械運動」の学習の基底に置かれなければならないのです。

本シンポジウムでは、この運動感覚能力の育成という視点に立って、器械運動の授業はどのように改善されるべきかを検討し、議論することによって、今後の学校体育での器械運動の教材論的位置づけに大きな意味を与えることになると考えます。

2. 各シンポ次ストからこれまでの取り組みについての発表

これまでの器械運動の取り組みについて、どんな視点に立って指導し、どんなことを最も工夫したことなど、そこで心掛けてきたことに付いてお話しします。

3. 運動感覚能力の育成から見た器械運動の特性について

- 1) 技が「できる」ようになることの意味
- 2) 子どもにとって「私は動くことができる」ということ学習する意味
- 3) 非日常的な動きを身に付けさせる意味
- 4) 他のスポーツで代替できない運動感覚能力を育成する意味

4. 運動感覚能力の育成を目指す器械運動によって期待できる効果について

- 1) 回転、支持、懸垂などによる定位感能力の育成
- 2) 着手位置や着地位置、助走距離などの遠近感能力の育成
- 3) 「～しながら～する」といった時間化能力の育成
- 4) 今まで身に付けた動きを新しい動きかたにするための解消能力の育成
- 5) 瞬間的に技の失敗をいち早く把握し、修正する修正化能力の育成

5. 器械運動における「教える？覚える」関係系の在り方について

- 1) 動きの順序だけを示すだけの指導の問題性
- 2) 動きの感じを教えることの難しさ
- 3) 動きかたは自分のからだを動かすことではじめて覚える
- 4) 動きの共感能力をもつこと

6. 授業方法の改善について

- 1) 教師に要求される運動観察能力（動きかたにおいて何が問題であるかを観察する能力）
- 2) 教師に要求される代行能力（学習者に代わって動きの感じを思い浮かべてどのように動けばよいかを感じとる能力）
- 3) 教師に要求される借問能力（学習者の動きの感じを引き出すために質問することができる能力）
- 4) 教師に要求される運動処方能力（道しるべを示す）

7. 動感能力を育成するためには、生徒にどのような活動をさせる必要があるか、またそれは新たな授業法として成立するのか。

- 1) 道しるべ学習の有効性

「小学校教師の立場から」

日下 宏之

埼玉県所沢市立三ヶ島小学校教諭

- 1 これまでの器械運動の取り組みについて
(1) 運動感覚を道筋とした指導
・主体的に運動する = 自分が必要とする「動きの感じ」を捉え、動きにつなげていくことができる。

動き方のコツがわかる

||

動きの感じを身体で理解し、
動きにつなげることができる

- (2) めあてをどう捉えるか？
・「動きの感じ」をつかむための運動課題を設定する。
(側方倒立回転の場合)
アナログン(類似の運動感覚)から動き方のコツをつかむ場合
「脚を振り上げる感じがつかめない」 壁倒立で脚を振り上げる感じをつかむ練習をする。
「腰を伸ばす感じがつかめない」 壁倒立で腰を伸ばす感じをつかむ練習をする。
「感覚語」から動き方のコツやリズムをつかむ場合
「膝を伸ばす感じがつかめない」 「つま先をピーンと伸ばす」(側方倒立回転)
「着手から着地までの回転のリズムがつかめない」
「せーの、タターン、トトン」
(跳び箱で頭はね跳びの場合)
「着手からあふりにいくタイミングがつかめない」
「くーへのリズムで跳ぶ」
くー:(着手しておでこをつけた時の姿勢で腰が下がり過ぎない状態)
へ:(あふりで体をそらす姿勢)
(3) 運動感覚を道筋とした学習過程
「道しるべ学習方式」(確認学習 充実学習 統覚

- 学習)
・ 確認学習(現時点での運動感覚確認の場)
・ 充実学習(不足してる運動感覚習得の場)
・ 統覚学習(コツとしての運動感覚統合の場)

- 2 運動感覚能力の育成から見た器械運動の特性
(1) 技が「できる」ようになることの意味
・子どもは運動するとき「わかる」「できる」を感覚として感じ取る

「動きの感じ」をつかみ、動きにつなげられる 技が「できる」

× 先生の言っているコツはわかったが動きにつなげられない 技が「できない」

ここで注意!

⇒ 学習カードに記載されている「スモールステップ表」(段階表)は、教師側からの(やさしいむずかしい)学習段階であることが多い。それゆえ、できない児童は、できるまでの道しるべを示しえないままめあてに取り組み、つまずいてしまうケースが多くなる。(自得により技ができるようになるラッキーな子もいる)

- (2) 子どもにとって「私は動くことができる」ということを学習する意味

動きを感覚として感じ取る子どもにとって、「～する感じがわかる」か「～する感じがわからない」をめあてとし、その動きの感じをつかむための運動課題を設定することにより、自分の思いと理想とする動きがはじめて結びつく。つまり、動きを感覚で追うことこそ「私は動くことができる」ということを学習するといえる。

- (3) 非日常的な動きを身に付けさせることの意味

子どもは、非日常的な動きを体験することで楽しさを覚える。それは、逆さ感覚やジャンプ、回転などさまざまであるが、それらの動きを身に付

けることで「咄嗟の判断」や「即座の動き」につながっていくことができる。最終的には、よりよく身体を動かすことにつながっていく。

(4) 他のスポーツで代替できない運動感覚能力を育成する意味

器械運動は、他のスポーツと違い非日常的な動きを体験することが多い。普段体験できない動きを習得することで、他のスポーツにはない「できた喜び」が内的衝動となり、さらに運動意欲を高めていくことができると考えられる。

3 運動感覚能力の育成を目指す器械運動によって期待できる効果

(1) 回転、支持、懸垂などによる定位感能力の育成

バランス感覚や安定性、忍耐力が養える。

(2) 着手位置や着地位置、助走距離などの遠近感能力の育成

つかむ、投げる、よける、ジャンプする、回転する、着地するなどの動作への先読みが可能となる。

(3) 「～しながら～する」といった時間化能力の育成

遠近感能力は主に距離や空間においての先読みが可能となるが、時間化能力は「～しながら～する」「～してからすぐに～する」「～してからしばらく力を抜いて～するとき力を入れる」など、時間的な動作への先読みが可能となる。

(4) 今まで身に付けた動きを新しい動き方にするための解消能力の育成

アナログから取捨選択し、その動きを再認化していくことで新しい動き方につなげていくことができる。自得により鑄型化した動きは、悪い癖となり解消しにくい。

瞬間的に技の失敗を修正する能力は、新しい動き方を身に付ける際、過去の動きからアナログを取捨選択しながら、動きを繰り返すことで、自然と備わっていくものだと考えられる。これが修正能力の育成につながる。

4 器械運動における「教える」「覚える」関係系の在り方

(1) 動きの順序だけを示すだけの指導の問題性
動きの順序だけを示しても、子どもはその動

き方を即座に理解できないことが多い。その順番通りに自分の身体が動いてくれないのである。これは、身体がその動き方を了承しておらず、動き方のコツをつかめずにめあてに取り組むこととなる。

(2) 動き方を教えることの難しさ

動き方のコツをつかむとは、個々の身体が動きの感じを了承して動きにつなげていくことではじめて成立する。目標となる技の技術構造を教師が把握し、児童がつかめない動きの感じをそのポイントごとにおさえ、その動き方をつかむための運動課題を用意しておく必要がある。授業の前段階で事前に用意しておかなければならないのである。

(3) 動き方の習得

動き方は、自分の体を動かすことではじめて覚える。そして、動いたときに身体が動き方のコツを了承したとき、そのコツは、自分のコツとして成立し、教えられたコツと自分のコツが適合したとき、その動きを共感したことになる。また、自分が他者に教えるとき他者が自分のコツでできれば、その動きが共感されたことになる。

5 授業方法の改善(教師に要求される能力とは?)

(1) 運動観察能力 授業の中で動き方がどのようにして発生したか、発生分析をする。

(2) 代行能力 学習カードを使って発生分析をしていくことで、さまざまな場面での動きの感じを共感できるようになる。その「共感箱」の中から教師はその都度場面に応じて与えていく。学習者に代わって動きの感じを思い浮かべて、どのように動けばよいかを指導できるのである。

(3) 借問能力 発生分析で得た「共感箱」から動きの感じを引き出すための質問をする。

(4) 運動処方能力(道しるべを示す) 運動感覚に沿った道しるべを示し学習過程を組む。

6 動感能力を育成するために

技を習得するための手立て(めあて)を常に運動感覚を中心に考えさせ、動き方をつかませる指導が必要となる。つまり、運動感覚を道しるべとした学習過程「道しるべ学習方式」が導入されていくことが期待される。

「中学校の立場から」

山田 健司

埼玉県熊谷市立妻沼東中学校

1 はじめに

器械運動は、自分の身体と感覚を駆使して、様々な技ができるようになったり、そのできるようになることに喜びや楽しみを感じたりすることのできる運動である。

中学生になると個人差はあるが、体格も大きくなり、様々な運動能力も高まっていく。しかし、小学生の時にできた技が、できなくなっている子がいたり、技の「できる」「できない」のレベルの個人差も激しくなったりしているのが、子どもたちを見ていての正直な感想である。

そんな中で、できる子もできない子も自分の目標とする技ができるようになるための工夫は必要不可欠である。

2 「慣れの運動」を取り入れての実践

主運動の前段階として、課題解決練習につなげ

られるように、また、器械運動に必要な予備的な類似の運動感覚を呼び起こすきっかけとなることをねらいとして「慣れの運動」を準備運動の後に取り入れた。この運動は、単元を通して行うことで、基本的な動きを反復して行わせることにより、感覚練習にもなると考えた。また、ステージ方式でサーキットトレーニングのように行わせることで、体力向上にもつながるものとする。

器械運動に必要な運動感覚を呼び起こすために、誰にでも取り組めるような基本的な動きを取り入れ、音楽をかけながら楽しく取り組めるように工夫を図った。

さらに、運動の質にも意識させ、単なる反復運動でなく、自分の動きを意識させることにもつなげられると考える。

慣れの運動の内容

ア マット運動を中心に構成した例

予備的運動 1

予備技	段階 1	段階 2	段階 3
ゆりかご	ゆりかごができる	ゆりかごから立てる	腰を伸ばした状態から立てる
前転・ジャンプ・前転	前転・ジャンプができる	ジャンプから前転がスムーズである	きれいにつなげてできてる
壁倒立	壁 3 点支持倒立ができる	壁倒立ができる	壁に腹をつけてできる
跳び上がり前転	ステージに手をついて支持できる	ステージ上に両足で着地できる	ステージ上に前転できる
側方倒立回転	川跳びができる	腰を高くしてできる	側方倒立回転ができる
前転・後転等	前転・後転ができる	開脚前転・開脚後転ができる	伸膝前転ができる

予備的運動 2

予備技	段階 1	段階 2	段階 3
ゆりかご	ゆりかごができる	ゆりかごから立てる	腰を伸ばした状態から立てる
前転・ジャンプ・前転	前転・ジャンプができる	ジャンプから前転がスムーズである	きれいにつなげてできる
壁倒立	壁 3 点支持倒立ができる	壁倒立ができる	壁に腹をつけてできる
跳び上がり前転	ステージに手をついて支持できる	ステージ上に両足で着地できる	ステージ上に前転できる
跳び上がり前転	エバーマット上で前転ができる	エバーマット上で大きく前転できる	倒立を経過する前方倒立回転ができる
ウサギ跳び	連続してウサギ跳びができる	リズムよく連続してできる	リズムよく連続して大きくジャンプできる

予備的運動 3

	段階 1	段階 2	段階 3
ゆりかご	ゆりかごができる	ゆりかごから立てる	首倒立から立てる
カエル倒立	5 秒間できる	10秒間できる	20秒間できる
前転	前に転がる	前転ができる	連続してできる
ウサギ跳び	連続してできる	リズムカルに連続してできる	抱え込む膝を開かずになめらかに連続してできる
横転がり	体をまっすぐにしてできる	ずれないでできる	まっすぐに連続してできる
手押し車	ゆっくりできる	早足でできる	両手ジャンプでできる
かかえ込み側転	側転して立てる	素早く大きくできる	反対側もできる
川跳び	何とかできる	腰を高くしてできる	側方倒立回転ができる

イ マット運動，鉄棒運動，跳び箱運動を開設したときの例

単元の履修の方法はマット運動，鉄棒運動，跳び箱運動の中から 1 種目選択の方式をとっているが，慣れの運動については種目の選択にかかわらず，マット，鉄棒，跳び箱すべての器具，用具を

使い，全員がすべての運動を行うようにした。取り組む種目が違っても運動感覚的には共通するものもたくさんあるので，取り組みに新鮮みを持たせる含みもある。

例 1

	段階 1	段階 2	段階 3
ゆりかご	ゆりかごができる	ゆりかごから立てる	首倒立から立てる
前転・後転系の技	前転・後転ができる	開脚前転，後転・伸膝後転ができる	伸膝前転ができる
壁倒立	壁に足をかけて逆さになれる	壁倒立ができる	壁に腹を付けてできる
カエル倒立	5秒キープができる	10秒キープができる	20秒キープができる
側方倒立回転	川跳びができる	腰を高くしてできる	側方倒立回転ができる
鉄棒跳び上がり・下り	ひじを曲げて跳び上がる	ひじを伸ばして跳び上がる	リズムカルに跳び上がり，下りができる
前回り下り	前回り下りができる	下りる位置が踏み切った位置と同じである	ひじを伸ばして行うことができる
跳び箱跳び上がり・とび下り	手をついて跳び箱に乗れる	片足で踏み切って跳び箱に乗れる	両足で踏み切って跳び箱に乗れる

例 2

予備技	段階 1	段階 2	段階 3
ゆりかご	ゆりかごから立てる	立った後すぐジャンプ	ジャンプして1回ひねり
前転・後転系の技	前転・後転ができる	開脚前転，後転・伸膝後転ができる	伸膝前転ができる
壁倒立	壁に足をかけて逆さになれる	壁倒立ができる	壁に腹を付けてできる
側方倒立回転	川跳びができる	腰を高くしてできる	側方倒立回転ができる
鉄棒跳び上がり・下り	ひじを曲げて跳び上がる	ひじを伸ばして跳び上がる	リズムカルに跳び上がり，下りができる
鉄棒前回り下り	前回り下りができる	下りる位置が踏み切った位置と同じである	ひじを伸ばして行うことができる
跳び箱跳び上がり・下り	片足で踏み切る	両足で踏み切る	飛び下りが雄大にできる
前方宙返り系	手をついて回る	手を軽くついて回る	手をつかずに回る

実施のポイント

- ・それぞれの運動に，目安となる回数を設定し，さらに動きの質の追求という観点で，それぞれの運動に段階を設けて挑戦する意欲をもたせるように工夫した。
- ・学年や選択してきた生徒の実態に応じて，7～8

種目を設定し，1種目50～60秒とし，ジョギングで移動して，音楽をかけながら実施する。

- ・中学生の段階でも技能の低位の生徒はなかなか運動感覚をつかみにくいので，簡単な予備的な運動を取り入れて，技ができるようになるための支援を工夫している。

- ・運動によっては、集団でタイミングを合わせて行わせる。

- ・いろいろな動きを通して運動感覚を高めることをねらいとしているが、体を動かすことを楽しく感じさせて、ほぐさせる意図もある。

3 考察

- ・慣れの運動で取り入れたものを軸にして自分の課題技を選ぶ姿が多く見受けられた。

- ・複数種目開設の慣れの運動では、選択した種目に関係なく、全ての学習の場の器具を使って運動することができるので、支える、回る、跳ぶ、逆さまになるといった基本的な運動感覚の養成につながるものと考えられる。

- ・授業全体の運動量の確保が図れた。

- ・運動の質の中には一口に回転するといっても、回転の軸がマット運動の前転のように移動するものや、鉄棒の前回りや前方支持回転のように軸が一定の運動もある。さらに、回転を加速する技術も様々である。いろいろな運動を経験させたいという指導上の願いをこめた。

- ・簡単すぎる運動では、興味が薄れ、動きが雑になり、動きの質がなかなか高まらない反省も見られた。

4 今後の課題

- ・生徒の実態に応じて取り入れる運動を随時見直しを図ること。

- ・取り入れた運動の段階の設定の仕方の工夫。

「高校の現場から考える運動感覚能力を育成する器械運動とは」

高橋 直樹

東京学芸大学附属高等学校大泉校舎教諭

高等学校における器械運動授業の状況について、体育科の教師の仲間に聞いてみた。その結果、「できる喜び」「動かし方を探る楽しさ」など自分の身体探しと操りをし、教材価値を見つけ、従来どおり実施している学校や、一方で専門の教師がいない、動かない生徒、経験不足、けがなど、困難を感じながらも実施している学校があった。また、専門の教師がいながらも単元の設定すらない学校もあり、柔道などの他種目の補助運動として実施したり、ほとんど実施されなかったりもしている。

本校は東京学芸大学教育実習生の指導単元として、器械運動を9月に計画・実施している。本校は全員が帰国子女生徒であり、運動に関する経験については個人の差が大きい。好きなこと楽しいことしかしない授業を海外で経験している者が多く、先の見えない課題や新しいことに対しとても不安になる、授業のやり方について教師にあれこれ指図をする。身体の使い方を知らない使い方があまり上手でないが、内容が不足だと見向きもしない。一般的に高校生は、個体の差と運動に対する価値観の差が大きくなり、器械運動という種目の好き嫌いが顕著になる時期である。器械運動は非日常的運動であり、身体を極限まで動かすだけに、身体を動かさきっていない日常の生活状態では、きついのが当然で、教師側の働きかけがなくては興味ももちにくいとも考えられる。「やんちゃ」と表現できるほど体力があり、次々と大技に挑戦したがる生徒、身体の成熟とともに、体重が増加し、器械運動から離れようとする生徒もいて、特に女子においては、その差が著しい。近年では「やったことがないのでやりたくない」自分で試してみる前に「どうすれば」などと、身体を動かす以前の支援を必要とする生徒が増えたように感じている。

45～50分という授業時間で行なわれる高校生を対象にした器械運動の授業は、「自己の運動に対する価値観と種目に対する興味関心」「身体発達」「性差」「日常生活レベル」「小・中学校に於ける器械運動授業の経験」「ちょっと危険で、少し緊張する課題内容」(高校生レベルのスピード、ダイナミック性がある、やってみたい・できるようになりたい前転とび、あこがれのバク転など)「楽しいと感じることの多い授業」「眼と頭を働かせる授業」「こだわりや工夫を表現する生徒を評価する授業」「用具を十分に活用する授業」などを念頭におき、行っている。

授業は、一斉授業形態を基本に、次第に個の活動に展開することを原則としている。これは、まずは技の基本を理解し固めると共に、技の発展に伴う事故の危険度を低くするためである。器械運動をしたことがない生徒もいるので師範を示す必要もある。導入の前転を例に取ると、歩きながら止まらずに勢いを活かし、手を遠くにつくようにさせると自然と「とび」が出現してくる。「とびこみ」などと言うとその言葉に縛られてしまうために使わないようにする。うまく出来ない生徒もいることから、マットにたたかれる痛みなどが気になって運動を嫌がることもあると予想し、着地部分のマットを柔らかい素材に換える。器械運動特有の痛みを軽減する工夫をして、恐怖心を取り除き、慣れを誘い出すようにしている。そうしているうちに動き方にもなれ生徒自身が楽しめるようになってくる。このとき生徒一人ひとりに短くも直接、頻繁に声をかけることにも努める。例えば、前転とびで腰を伸ばしての着地は、できる生徒のあこがれのひとつである。単にできるではなくこのレベルになると、具体的な方法を示して技の構造にも触れ、運動観察の眼を養いながら運動の質を高める方向を伝えるなど、個の特徴を捉え

た言葉がけを行っている。その結果、生徒たちは次を求め挑戦し続けるようになり、中には「こだわりや工夫」を示す生徒も出てくる。技をつなげてみたり、動きを抑えたりするような身体探しをしている生徒が増え、友達と教えあうようになる。これらのことを試みたということで次の3事例を紹介したい。

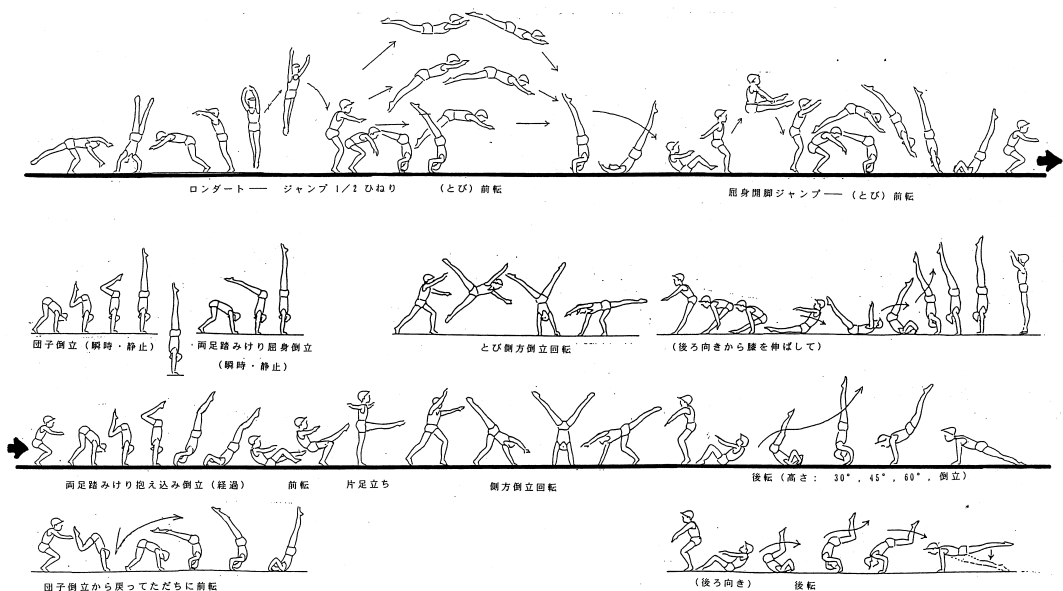
事例 「高いところへの転がり込み」は、

場所と用具を工夫して、基本技である前転を発展させた事例である。場所は講堂の舞台上で、使った用具は角（高）平均台（2）、角（低）平均台（2）、ロイター板（2）、ショートマット（1.2×3×5）6枚、跳び箱（2）であった。ロイター板を使い両足踏み切りの勢いを利用してまずは舞台へ転がり込み、生徒の高さへの恐怖心を取り除くとともに、余裕を持って転がり込めるまでにしておいた。次にタテにつなげた跳び箱や、高・低の角の平均台を2本ならべてマットを巻き、幅を持たせながらころがる面を規定し、最後には平均台1本にした。場はさらに狭められたが、倒立経過や側転などの平均台の上がり技へと発展させた例もみられた。生徒たちは「なぜ男子が平均台」と、初めは疑問を持っていたようだったが、この事例の背景には、次に行なうとび箱への導入でもあり、活動場所や用具の量と種類が足りないという学校の実情でもあった。利用できる場所と用具を工夫することを余儀なくされたが、結果的に生徒

たちの挑戦していくさまざまな姿を多く引き出すこととなった。

事例 「運動量とともに豊富なマット運動」は、基本技の前転・後転・側転とジャンプや倒立など巧技系の技を組み合わせ、ロングマット（6m）を3本つなげて行なった事例である。基本技ひとつひとつも大切であるが、運動時間が短く、男子の高校生の場合はこれでは飽きてしまうことが多い。運動量・スピード感・技の発展などを織り込みながら、両足から片足へ、勢いを活かしたり抑えたりと、連続の中に隠されたいくつもの落とし穴を含めた長い連続技を課してみた。お互いを比較検討し「眼と頭を働かせる」ために規定課題とした。記載してある図はこのときの課題である。授業中、技の連続を覚えるためにこの図を壁新聞のようにボードに貼ったところ、生徒が集まりお互いの工夫やコツを話し合うようになった。教師も加わり説明や書き込みを行なうなどして情報を共有化していった。結果、他者観察をしてお互いに教えあうなど、得た情報を活かしながら自分なりのこだわりや技の捌きの工夫へとつながる活動となり、技をより質の高いものにするよう、目的別に設置した長さの違うマット上で繰り返し練習していた。

高校生の良いところは、自分が面白いと感じたことには積極的にかかわり、競い始めることである。したがって、教師からの提示が生徒への刺激



となるのは確かである。しかし、口出しをしすぎると「先生、黙っていて」と釘をさされることもある。自得したいと努力する生徒を考えると、教師は一歩さがって頃合を計るのがよい様で、そのタイミングや間に悩むところである。

単元の終盤に発表会を行ない、全員がひと通り実施したあとに模範演技を告げると「上手でない自分がなぜ」と聞きにくる生徒が必ずいた。評価は、出来、不出来といった表面的なことばかりではなく、動き方の裏に隠されている生徒個人の意思や主張、こだわりといった見えない部分についても解説をした結果、その生徒ばかりか全体がより工夫やこだわりを主張するようになった。重要な評価ポイントであると考えている。

事例 「へんてこ体操」は、科目選択制授業でマット運動を希望してきた女子3名が名づけてくれたものである。限られた時間での授業実施ではあるがいきなり技ではなく、運動に対する慣れの間、必要な身体の動かし方や筋力を、時間をかけて身につけさせておくことも「できる」ためには重要なことで、技の習得ばかりか筋力不足からの痛みや怪我の防止にもなると考えるからである。教師が毎時間3、4種類の身体の動かし方を提示してみせたこれらの体操は、器械運動経験者なら当たり前な動かし方であるが、経験のない生徒たちにとっては珍しい動きに見えたため、このような名前がついたようである。例えば、腕立て伏せの姿勢で両手・両足同時にジャンプして同時着地の連続をさせ、さらに肩角度を広げて行なわせた。またすばやい腕の引き上げを瞬時に行い、お尻だけでマットからとびあがりたりした。面白いと興味を示し繰り返し行なっていた生徒たちは、次の「へんてこ」を要求するようになった。そこで、身体を気づかせる材料を沢山提示

し、これからやろうとする技のポイントを明示しながら指導したところ、一人の生徒は自力で、二人は補助をつけながらも後転とびが出来るまでになった。(うちひとり倒立位における正・逆ひねりにも夢中になっていた)この様に、次なる課題や方向を提示できるような教師力は欠くべからざるものがある。ゆえに器械運動と水泳の指導は専門領域に詳しい指導者が担当するのが望ましいという声もある。がしかし、多岐にわたる種目を指導する高校の現場においては、専門者のみはその種目を担当するわけではないので、いかに教師力を養成するかが大切となる。先にも述べたが、本校に於いて教育実習学生に課しているのはそういった理由からでもある。(結果、生徒があまり上手にならず終わってしまう年もある)

最後になるが、身体の動かし方を見ていると、汎用さを示す動きに欠けている生徒が多くなってきている現状を、感じてならない。高等学校の体育の授業は、多くの生徒にとって、思い切り体を動かす楽しさを教わりまた味わう最後の機会ともなりうる。したがって、生涯体育を見据え、運動に対する好奇心を芽吹かせるような授業を行なう必要があると考えている。運動経験の少なさをカバーする意味でも、既成の種目ばかりではなく、基礎基本の運動や伝承遊び、現代風の遊びなども教材として組み入れた、あれこれと身体を動かす楽しさを体感でき、「次」をみつける「遊び」を原点とした授業ということである。親からこどもへと、一緒に遊びながら運動を伝えていくように循環してこそ、運動が定着し感覚が育成されると考えるからである。今後も、教材や教具となる用具の利用を工夫し、身体を動かす楽しさを体感できる授業の模索を重ねていきたい。