

# 体づくり運動における各運動領域との繋がりを意識した指導法の提案

村岡 永  
教科領域コース

## 1. 緒言

### (1) 先行研究から

体づくり運動は、中学校学習指導要領（平成 29 年告示）解説体育編において、「能力を高めるための運動を行うとともに、それらを組み合わせること、自他の課題を発見し運動の取り組み方を工夫すること、一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとする」と目標として述べられている。中学校第 1 学年及び第 2 学年では、小学生までの学習を受け、生涯スポーツや各運動領域につながる体力を高めることが求められる。先行研究では、ダンスになじみのない受講者にも様々な身体運動を体験させる目的で新聞紙を活用した内容が組み込まれている授業の提案（2009,寺山）や、投動作の習熟のため、新聞紙を活用している授業もみられた（2014,出井）。

これらの内容から、新聞紙を用いることで、ダンスやボール運動の領域で、受講者が日常生活では経験しにくい多様な動きを考察し、受講者の動きを引き出すことができることから、他の領域にも応用が可能であると考えた。そこで、体づくり運動において、新聞紙の活用を含む各運動領域とのつながりを意識した指導法を検討し、実施した。

### (2) 事前調査から

対象者とした、I 大学附属中学校第 1 学年全 4 クラスについて、体育科の担当教師に体づくり運動の授業を通じてどのような能力を養うことをねらいとしているか確認したところ、「他運動領域に汎用性のある能力を養う」授業として位置付けていることを把握した。また、同教師より 1・2 組には比較的運動が得意な生徒が多く、3・4 組には運動が不得意な生徒が多いということを確認した。対象中学校では本研究の指導法を検討・実施するにあたって、生徒の実態を把握するため、事前に見学させていただいた。その際、生徒らは学校行事（スポーツフェスティバル：8 月）に向けた大縄跳びの練習を行っていた。その姿には、かぶり縄（上からくる縄）に対し縄に近い足で踏み切り、引っかかる生徒や、回し手で、膝を曲げ深く回すことができていない生徒の様子が見られた。態度面として、お互いにアドバイスし合ったり、失敗しても声をかけたりなど、仲間同士で話し合っ練習を工夫する姿が見られた。以上のことから、技能面については重心を落とし、へそ（体の中心）から動くことに意識させることにより、その他の運動領域でも同様の使い方ができるような内容の提供を心がけ、計画した。態度面については、グループやペア活動を中心にした授業を計画した。また大縄跳びは従前の授業で実施していることから、生徒になじみある教材であると判断し、大縄跳びを活用した内容も取り入れた。

### (3) 体づくり運動における指導法の検討

以下の点において留意し、指導法を検討した。

- 1) 先行研究にて、新聞紙を使った活動においてダンスやボール運動領域に有効な動きを引き出したこと、また日常生活では経験しにくい多様な動きを引き出すことができることが有効であることから、新聞紙を活用した活動を取り入れた。
- 2) 生徒の実態より、学校行事に向けた大縄跳びの練習を行っていたことから、大縄跳びを活用することで動きを引き出せる活動を取り入れた。
- 3) 活動中に音楽を流すことで、動きのタイミングが合わせやすいようにした。
  - ・カウントで生徒のリズムを合わせようすると、やらされている感じが強くなる。
  - ・音楽によってモチベーションの向上・気持ちの昂ぶりに影響を与える（2023,小島）ことから、準備運動や活動中に音楽を使用した。
- 4) 水泳では、その環境特性から陸上において実施できる内容に限定した。また、柔道および器械運動においは、技能を要する頭を超える運動は入れなかった。

(1)(2)(3)より、本研究では、体づくり運動において他の運動領域に汎用性のある能力を養うことを目指し、また、その成果からダンスや球技など他運動領域に繋がる指導法の一助となることを目指した。

## 2. 実践方法

### (1)対象者および実施時期

- 1)対象者：I大学教育学部附属中学校第1学年全4クラス計131名
- 2)実施時期：令和5年9月～10月 各2クラス合同、45分授業×3回

### (2) データ収集の方法

授業の様子は定点カメラ2台を指導者側から撮影し、生徒の動き方や反応を記録した。手持ちカメラ1台、生徒側から撮影した。

毎授業後には記述式「振り返りシート」への記入を促した。記入欄には、授業全体への感想と、印象に残った動きを文章や絵で記入するよう作成した。用紙1枚に3時間分の振り返りが記入できるようにした。

### (3) 分析方法

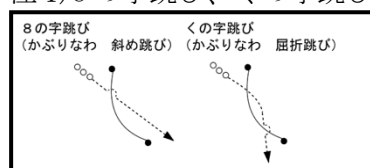
- 1)指導者側のねらいとビデオ映像（観察評価）とを照らし合わせて分析  
指導案計画や授業中に予想したことや感じたことを踏まえ、ビデオ映像にて生徒個人の姿を確認し、評価や課題を読み取った。
- 2)「振り返りシート」への記入内容の分析  
生徒に振り返りシートを記入させ、生徒の学びの過程を評価する指標とした。
- 3)附属中学校の教師による指導法への評価  
授業後、体育担当教師から今回の指導法について評価をいただいた。

## 3. 授業実践

表1：授業実践場面(抜粋)と関連する運動領域一覧

| 校時  | 学習のねらいと活動内容                                                                                                              | 主な運動領域                                                                                            |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1/3 | 新聞紙を活用し、新聞紙の動きに反応して姿勢変化を交えた動きをする活動を行うことにより、重心を落とす感覚を身に着ける。また、自他との動きの違いに気づくことで、自分の動きを工夫したり伝えたりすることができるようにする。              | ①ストレッチ・2人鬼ごっこ<br>②足や背中で新聞紙キャッチ<br>③ディフェンス・オフェンス<br>・陸上競技<br>・ダンス<br>・器械運動<br>・球技<br>・剣道           |
| 2/3 | 新聞紙を活用することで、新聞紙の動きや人の動きを捉え、それに対応しながら他運動領域に繋がる動き方を自分で考える活動を中心とした。また、自他の動きの違いに気づき、自分の動きを工夫したり伝えたりすることができるようにする。            | ①ストレッチ・2人鬼ごっこ<br>②コアトレーニング<br>(片手で新聞紙を丸め切る)<br>③キャッチボール<br>④新聞紙の模倣<br>・陸上競技<br>・球技<br>・ダンス<br>・武道 |
| 3/3 | 大縄を使用し、これまでの学習で生徒が見つめてきた動きを繋げ、様々な姿勢で跳ぶ活動。活動を通し、動きを持続させる能力や巧みな動きが高まることを理解し、自他との動きの違いに気づくことで、自分の動きを工夫したり伝えたりすることができるようにする。 | ①ストレッチ・2人鬼ごっこ<br>②8の字跳び・くの字跳び <sup>注1)</sup><br>③姿勢変化を伴う跳び方<br>・陸上<br>・ダンス                        |

注1)8の字跳び、くの字跳びについて



(1981, 太田)より引用

#### 4. 結果と考察

##### (1) ねらいと評価の比較分析

表2：指導者側のねらいと観察評価の比較と考察

|                  | 活動内容          | 指導者側のねらい                                                     | 観察評価と考察                                                                                                                                        |
|------------------|---------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>時<br>間<br>目 | ①ストレッチ        | ・1,2時間目は新聞紙を使用することで、新聞紙に慣れる、また自然に体を伸ばせるようにする。                | ・新聞紙自体が生徒にとって見慣れないためか、丸める。力余って破る・踏むなどの行為が見られた。<br>・継続するにつれスムーズに扱えるようになった。<br>・2,3時間目には床に手をつく活動が入るため、自重を支える運動を組み込むことで今後の活動に有効。                  |
|                  | ①2人鬼ごっこ       | ・中心視・周辺視を使い分け、衝突を防ぐ能力を養う。                                    | ・活動時間が進むにつれ、周囲の状況を把握し、衝突することなく動くことができていた。<br>・集団で人が入り乱れるような運動領域との繋がりに有効と考えられる。                                                                 |
|                  | ②新聞紙キャッチ      | ・新聞紙を広げて空気抵抗を活かすことにより、偶発的な新聞紙の動きに合わせてへそから動く感覚を養う。            | ・接地寸前でキャッチする活動を追加するとより効果が得られた。<br>・姿勢変化を経験することでダンスでの多様な動きを考え、またバランスのとり方を身に付けることができると考察。                                                        |
|                  | ③ディフェンス・オフェンス | ・新聞紙に対応して、瞬時に相手の動きに対応する能力を養う。                                | ・活動後、生徒同士でバスケットボールにおけるディフェンスの動きを復習している姿がみられ、ねらいを達成でき有効と考えられた。                                                                                  |
| 2<br>時<br>間<br>目 | ②コアトレーニング     | ・新聞紙を広げた状態から片手で拳にすべて収まるまで手や腕の動かし方を自ら観察し、いつも使っていない動かし方を認識させる。 | ・体に当てて支持する、両手で丸めるという生徒が見られた。追加説明が必要と考察。<br>・手指の感覚のみを使って丸めきること、普段使わない神経や力を使うため、掌の感覚への意識や集中力アップに有効であり、各運動領域に繋がると考察した。                            |
|                  | ③新聞キャッチボール    | ・新聞紙は強く投げると減速してしまうため投げ方を工夫する。                                | ・弧を描くように投げるよう考えて投げる生徒が見られた。全体で考えを共有するとより効果的と考察。<br>・背中をボールに向け逆手で取る様子が見られ、取りやすく工夫しているとわかる。                                                      |
|                  | ③背中や足でキャッチ    | ・ボール運動系のサッカーのトラップのように投げられた新聞紙が飛んできた勢いを足で吸収する。                | ・工夫の仕方を全体共有するとより効果的であったと考察する。<br>・背中をボールに向け逆手で取る様子が見られ、ボールをよく見て取りやすくする工夫を引き出せたと考えられた。<br>・通常のボールを使用する場合と比較して身体全体を使う必要があるため、体幹の意識向上が図られたと考えられる。 |
|                  | ④新聞紙の模倣       | ・操られる側が新聞紙の動きに応じて考察し、他運動領域に繋がるような動きを引き出す。                    | ・同じ新聞紙の扱いでも周りと異なる動きで再現する姿が見られた。<br>・下を向いた後、指導者の動かす新聞紙が見えなくなるため、オノマトペ等に移行が必要。<br>・ダンス領域での多様な動きや、武道での転がる動き等に繋げることができ、有効と考えられる。                   |
| 3<br>時<br>間<br>目 | ②8の字跳び・くの字跳び  | ・ゆっくり大きく回すことで、へそから動くことを意識できるようにする。                           | ・回し手を随時交代し、跳ぶ側を客観的にみることで回し方について考える余裕ができ、それに気づき改善しようとする生徒が見られた。<br>・避ける・越える等の動作を含む球技や他運動領域との繋がりに有効と考察。                                          |
|                  | ③姿勢変化を伴う跳び方   | ・姿勢変化を伴う動きや、これまでの学習で生徒が見つけた動きを組み合わせ、新たな動きを引き出す。              | ・難易度が高くなっても、挑戦しようとする姿が見られた。<br>・継続的な実践によって、生徒が周りの生徒と異なる動きや、新しい動きの組み合わせを考えるため、より効果が期待できると考察。                                                    |

## (2)「振り返りシート」への記入項目からの考察

表 3：振り返りシートの記入内容から受講者の学びを考察

|                  | 活動内容          | 振り返りシートの記入内容                                                                 | 考察                                                             |
|------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1<br>時<br>間<br>目 | ①ストレッチ        | 「体がかたいと気づいた」                                                                 | 新聞を使ったことで、いつもは伸ばせないところまでストレッチができ、生徒にとって新鮮で印象的だったと考えられる。        |
|                  | ①2人鬼ごっこ       | 「全体を見て人の位置を把握して利用することが大事だと思った」                                               | 衝突を避けるために周囲の状況を確認し、さらに他の人を盾にするようにして逃げるといった戦略を自分で考えられている。       |
|                  | ②新聞紙キャッチ      | 「新聞紙をキャッチする時に、地面と水平にゆっくりとキャッチすることが大事だと思った。」<br>「頭とか背中でキャッチするサッカーみたいな動き」      | 球技等でも力を吸収するようにキャッチする感覚がつかめたと推測する。<br>他運動領域と結び付けて考察できていると読み取れる。 |
|                  | ③ディフェンス・オフェンス | 「ディフェンス・オフェンスの動きが他のスポーツ（サッカー・バスケ）にも似ていると思った」                                 | 他運動領域との繋がりを意識できたと考えられる。                                        |
| 2<br>時<br>間<br>目 | ③新聞紙キャッチボール   | 「新聞紙は軽くて投げにくかった」                                                             | 普段使うボールと異なる教具をどう工夫して投げればいいのか、活動中話し合う時間が必要と考える。                 |
|                  | ④新聞紙の模倣       | 「ブリッジしている人がいた」                                                               | 他者の動きを見て、自分の動き方との違いを認識していたと読み取れた。                              |
| 3<br>時<br>間<br>目 | ②8の字跳び・くの字跳び  | 「リズムに合わせて縄を見ながら跳ぶとうまくいった」<br>「縄を回していて、大きくゆっくり回すことが大切だと思った」「みんなの成功のためゆっくり回した」 | 自身で動き方を工夫している。<br>回す側の協力の必要性について気づいたことが読み取れる。                  |
|                  | ③姿勢変化を伴う跳び方   | 「友達がスパイダーマンのように跳んでいた（手を床について跳ぶ）」                                             | 自他との動きの違いに気づいている。                                              |

## (3)附属中学校の教師による指導法への評価

体育担当教師より、新聞紙はペーパーレスの影響でなじみがなく、見慣れない動きだったこと、また小学校でのまねっこ動きなどの表現運動の経験があれば、より体で表現しやすくなるのではないかと評価をいただいた。

加えて、他にもくぐる動きや入りの動きを取り入れてもよいのではないかとアドバイスいただいた。大縄跳びを使用した活動では、他運動領域への繋がりに有効性があると感じられたと考察した。

## 5. 成果と課題

新聞紙や大縄をかつ活用した活動により、生徒から日常生活では経験しない多様な動きを引き出し、他運動領域と繋がる能力を養うことができたと考えられる。一方、指導者側のねらいが伝えられていない場面も見られた。

対象者について、2クラス合同にしたことで人数が多く、距離が遠くなり、指導者の意図が伝わりにくくなったことや、教具について、新聞紙は破け活動が中断する場面があったことから、その後の活動でも使用できなくなるため、授業毎に新聞紙を優しく扱うよう伝えるなど、補足説明や手本の見せ方について工夫が必要と考えられる。さらに、より多様な動きを生徒から引き出すために、持続的な活動が必要であったことが課題として挙げられた。

## 参考資料・引用文献

- 1) 太田昌秀, 楽しい長なわとび, 日本体育社, 1981.
- 2) 小島正憲, 音楽聴取がスポーツパフォーマンスに与える情動変化—授業時の大学生を対象として—, 東邦学誌第52巻第2号, 2023.
- 3) 出井雄二, 投動作の習熟を目指した教材の紹介～投げるのが苦手な小学生を対象に～, 日本女子体育連盟, 女子体育 vol.57-12・1:30-35, 2014.
- 4) 寺山由美, 新聞紙① 新聞紙で遊ぶ, 日本女子体育連盟, 女子体育 vol.51-7・8: 52-53, 2009.
- 5) 文部科学省, 中学校学習指導要領（平成29年告示）解説 体育編, 2017.