

小学校 B

器械運動の指導法について

大木 航太 (柏) 堀江 大 (葛南) 山岡 哲也 (葛北) 柿崎 清 (印旛)
川口 直人 (香取) 菅谷 勝人 (東総) 行木 裕透 (山武)

1 はじめに

平成24年度に実施した「体育指導に関するアンケート調査」の結果、男女ともどの年齢層においても、器械運動の指導に苦手意識を感じている教師が多くいるということが分かった。その中でも特に、「授業の進め方」、「教師の指導・支援」に課題を感じている教師が多い。そこで、Bグループでは、器械運動の指導法の実践例を紹介する。

2 鉄棒を使った運動遊び・鉄棒運動の指導

(1) 中学年の意欲化のポイント（逆上がり、後方片膝かけ回転、両膝掛け振動下りの実践）

【ねらい】

○3, 4年生（中学年）は、運動の基礎となる技能を多く獲得できる段階であることから、指導の中で意図的に意欲化を図る支援を入れ、技能向上に繋がるようにしていく。

【具体的な手立て】

○技能ポイントの焦点化と児童相互の補助活動

一連の動きの中で教具を活用し、注目する場面を焦点化することで、児童同士の見合いを活発にしていく。お互いに見合えれば、めあてについてのアドバイスがしやすくなる。このことは、有意義な言語活動にもつながるので、自分自身でめあてのできばえを振り返ることができるようにしていく。

中学年の段階でも運動の原理を理解し、相互に補助し合うことで、教え合いによる技能向上が期待できる。技能の到達段階に応じて、背中、腰、膝など補助する部位を変えるようにする。



【成 果】

○鉄棒運動は、非日常的な運動も多く、逆位に対する慣れや定位感能力などの運動感覚の育成が技能向上につながった。また、運動の苦手な児童にも、類似の運動経験をさせることで運動に対するイメージ化や運動の先取り能力が芽生えたと考えられる。



後方支持回転の補助



逆上がりの補助



ひざの痛みを取る緩衝材



休み時間の様子

(2) 低学年の学習カードの活用

【ねらい】

○低学年の児童が意欲的に鉄棒の学習に取り組めるようにする。

○鉄棒を使った運動遊びの学習において友達と話し合いながらすすめられるようにする。

【具体的な手立て】

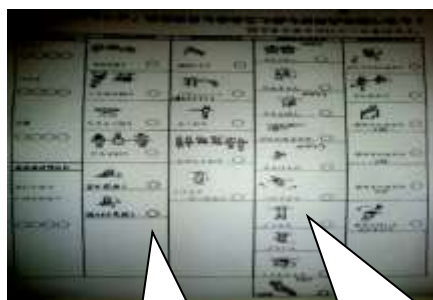
○2年生の鉄棒を使った運動遊びの学習において、たくさんの遊び方がわかるカードを活用させる。

○技ができればシールをはる箇所をカードに作り、休み時間も活用できるようにする。



【『だんごむし』に取り組む2年生】

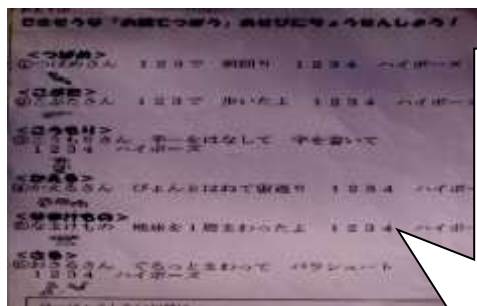
[わくわくランド]



できたら、シールを貼る。

あそびの絵を示す。動く方向を、矢印や、連続の絵でわかりやすくした。

[お話てつぼう]



①から⑥の「お話」を選び、練習する。できるようになったら、「お話」を自分で付け加えてもよい。例えば・・・
くさくさんの「ぐるっとまわって」の逆上りを数回繰り返す等。

【成果】

○遊び方がわかったことと意欲が高まったことで、授業だけでなく休み時間も進んで鉄棒運動に取り組む様子が見られた。カードを見ながら、できる人に「できるようになるコツ」を聞くなどのコミュニケーションの手段にもなっていた。

3 跳び箱運動の指導

(1) 高学年の指導のポイント（かかえ込み跳び）

【ねらい】

- 腕支持の感覚をつかむ。
- 両足を跳び箱より高く上げ、物を跳び越える感覚を養う。

【具体的な手立て】

- 腕支持の感覚を中心に、段階的に練習させる。

跳び箱の横渡り

腕支持の感覚をつかませる。



横跳び越し

腕支持のまま、両足を跳び箱より高く上げさせる。



かかえ込み跳び

腰を頭より高く上げ、両手の間に脚を通させる。



【成果】

- 腕支持を活動の中にたくさん取り入れることで、体重移動の感覚をつかませることができた。
- 系統性のある活動を設定することで、児童が一つ一つ課題を克服することができ、かかえ込み跳びができるようになった。

(2) 高学年の指導のポイント（台上前転）

【ねらい】

- 回転の感覚を養い、跳び箱の上で回ることの恐怖心をなくす。
- 様々な場を設定することで、自分の技量に合った環境で練習させ、達成感を味わわせる。

【具体的な手立て】

- マット運動で真っ直ぐに前転ができるように指導をする。台上前転では特に頭頂部をつけて回らないように声かけをする。

【場の設定】



○ステージを使っでの練習
回って落ちる感覚を養うことと、腰を高く上げて回転する感覚を養う。



○跳び箱を2台連ねでの練習
腰を高く上げられなくても、高い跳び箱から上手に着地する感覚を養う。



○跳び箱へのステップ用の練習
マットでの前転の感覚を活用できるように、感触や視覚的に安心感を与える。

【成果】

- 様々な場を設定することで、自分の技量に合った練習課題を主体的に選択することができ、意欲的に取り組む児童が増えた。
- ステージを使っでの練習では、腰を上げる方法や背中への反り方に意識を持たせることができた。技の発展として、台上前転からヘッドスプリングやハンドスプリングへとつなげていくことも可能である。

4 マットを使った運動遊び・マット運動の指導

(1) 低学年のマットを使った運動遊びの実践

【ねらい】

- グループで技能を高め、よりよい表現のための動きや流れを考え、試し、「マット話」をつくる。

【具体的な手立て】

- マット話を作りながら、基礎基本の動きを主体的に行う。『ぶんぶんぶん』の替え歌でモデルを掲示し、子どもたちが「マット話」のイメージをつかめるようにする。

〈マット話の様子〉

♪くまさんが 転んだよ
くま歩き 前転がり



♪川を跳び越え 魚を獲ったよ
川跳び 前転がりジャンプ



♪くまさんが 転んだよ
くま歩き 前転がり



〈替え歌例〉

♪カエルさん やって来た
カエルとび 前転がり

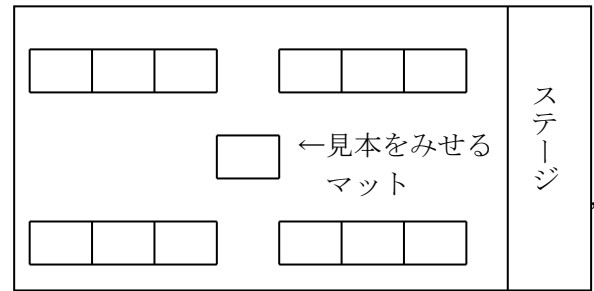
♪池を跳び越え 友達会ったよ
川跳び 前転がり後、(逆向き)

♪カエルさん 帰ってく
カエルとび 後ろ転がり

グループの友達は、みんなで替え歌を歌い、動きを見て、助言したり、補助したりする。

- 基本的な動きをドリル練習する。
 - ・ゆりかご
 - ・ゆりかごからジャンプ
 - ・ゆりかごでうさぎの耳のようにして着手
 - ・動物歩き
 - ・前転がり
 - ・横転がり
 - ・後ろ転がり
 - ・川跳びなど

〈各グループの場〉



- 真ん中の見本をみせるマットで友達の楽しい動きのポイントを発見させる。

【成果】

- ホワイトボードに替え歌と動きを書いて、児童が意欲的に修正したり練習したりすることができた。
- 友達同士で関わり合いながら、マット話を作り上げることで苦手な児童も楽しんでできた。
- 友達により助言や補助ができていた。

(2) 中学年のマット運動における学び合いを起こす手立て

【ねらい】

- 技能を高めるために、学び合いで一人一人の課題を解決する。
 - ・課題をつかませる

ビデオを見ることで単元開始前における技のできばえをつかませる。	
模範演技と自分の演技をビデオで比較させ、より美しい技のできばえを求めることがまだできることに気づかせ、意欲付けを行う。	
技のポイントが書かれたワークシートを活用する。	
より美しい技のできばえにするための動きのコツがわかるワークシートを使用する。自分が何をどのようにできれば技能が向上するかをつかませ、課題把握の糸口にさせる。	より美しい脚部前転を追求するスコアシート
<ul style="list-style-type: none"> ・知識を持たせる 	
体の動かし方や場の設定の工夫に関する知識を持たせる。	
学び合いで友達にアドバイスするには、自分自身や友だちの運動を分析する力や知識が必要となる。それらを支えるための資料を「虎の巻」と称して、いつでもすぐに手元で見られるように一人一部配布する	
<ul style="list-style-type: none"> ・相互評価をする 	
小グループで技の習熟を行う	
相互評価を行い、個人の課題の達成ができていないかを確認する。試技者は、見てもらう友達にワークシートに書かれたどのポイントに注目して見てもらいたいかを手を挙げて宣言してから、試技を行う。	 手を上げて自分の達成したい課題と見てほしいポイントを伝えている。

【成果】

- 思考力を働かせた学び合いをすることで、仲間作りや信頼関係構築にもなった。
- 技が完璧にできない児童でも、自己のワークシートを拠り所にした課題をしっかりと持つことで、「今日は〇〇ができたので、少し成長しました」など自分の成長を感じることができ、運動への意欲を高めることができた。