

<実践研究>

## 小学校中学年における体づくり運動の学習指導に関する検討 —多様な動きをつくる運動のバランス系運動と移動系運動に焦点を当てて—

元田彩貴 松本市立松島中学校  
鈴木海平 長野市立綿内小学校  
藤田育郎 信州大学学術研究院教育学系

キーワード：基礎的動作，体のバランスをとる運動，体を移動する運動，形成的授業評価

### 1. はじめに

2008年3月に改訂された小学校学習指導要領では、高学年への系統性がみえにくいという理由から、従前の低・中学年における「基本の運動」が各領域に対応した形で示されるようになった。また、運動する子どもとそうでない子どもの二極化の傾向や依然として続く体力の低下傾向を受け、「体づくり運動」が低学年から示されるとともに、第1学年から第6学年のすべての学年において取り上げられるようになった(文部科学省, 2008a)。この考え方は、2017年3月に公示された次期学習指導要領においても踏襲されている。

小学校段階における「体づくり運動」は、「体ほぐしの運動」と「多様な動きをつくる運動遊び」「多様な動きをつくる運動」「体力を高める運動」で構成されている。このうち、低学年の「多様な動きをつくる運動遊び」と中学年の「多様な動きをつくる運動」は、2008年3月改訂の小学校学習指導要領から新設された「体づくり運動」の下位領域である。ここでは、「低・中学年においては、発達の段階を踏まえると、体力を高めることを学習の直接の目的とすることは難しいが、将来の体力向上につなげていくためには、この時期に様々な体の基本的な動きを培っておくことが重要である」と強調されている(文部科学省, 2008b)。ここでいう「体の基本的な動き」について、文部科学省(2008c)が作成した「多様な動きをつくる運動(遊び)パンフレット」の中では、次のように記述されている。

「体の基本的な動きを身に付ける」ということには、二つのとらえ方があります。  
一つ目は、回る、這う、くぐる、運ぶなどの多様な動きを経験することによって、動きのレパートリーを増やしていくことです。このことが、「多様な動きをつくる運動(遊び)」のねらいの中心です。  
二つ目は、一つ一つの基本的な動きを何度か経験することによって、無駄な動作を少なくし、動きの質を高めていくことです。

つまり、「多様な動きをつくる運動(遊び)」に示されている「体のバランスをとる運動」「体を移動する運動」「用具を操作する運動」「力試しの運動」といった4つの運動<sup>注1)</sup>に該当する動きを幅広く身に付けることに加え、身に付けた動きの質を高めていくことが期

待されているといえる。特に、「無駄な動作を少なくし、動きの質を高めていく」という点については、発達段階が低い子どもたちにしばしば見受けられる、過剰な動きやぎこちない動きを解消し、滑らかな運動経過へと動きを洗練していくことを意味していると考えられる。

また、我々人間の「基本的な動き」について考えた場合、走動作や跳動作がその代表的なものとして挙げられるだろう。走ったり跳んだりという運動形態は、各種の運動に共通して求められるためである。本実践研究では、このような走動作や跳動作を洗練していくプロセスとして、小学校中学年段階における「多様な動きをつくる運動」の「体のバランスをとる運動」と「体を移動する運動」を位置づけ、それらに焦点を当てた授業づくりを試みるとともに、子どもたちの技能的な変容について検証していくこととした。

## 2. 研究方法

### 2.1 期日・対象・単元計画

2016年10月から11月にかけて、長野市立W小学校4年生児童26名（男子13名、女子13名）を対象に「目指せ！バランスマスター！！」という単元名の下、計6時間の授業を実施した。単元計画は、表1に示したとおりである。なお、単元1時間目のはじめと6時間目のおわりに、本授業実践を通じた技能的な成果について検証するため、後述する技能テストを実施した。

表1 「目指せ！バランスマスター！！」の単元計画

1	2	3	4	5	6
あいさつ・健康観察・準備運動					
技能テスト	【4つの運動に慣れていこう】		【4つの運動で競争しよう】		
【4つの運動を知ろう】	A～Dの運動をグループごとにローテーションで実施		A～Dの運動をグループごとにローテーションで実施 制限時間内に課題をクリアできた人数を競う		
A フラフラ綱渡り B グラグラストーン C ユラユラ平均台 D Let's go ジャンプ	ペアやトリオでGボール			クラス全員でGボール	
	クラス全員でGボール			技能テスト	
学習のまとめ・後片付け・あいさつ					

### 2.2 授業づくりのコンセプト

本授業実践は、我々人間の「基本的な動き」の代表格である走動作や跳動作を洗練していくプロセスとして、「多様な動きをつくる運動」における「体のバランスをとる運動」と「体を移動する運動」を位置づけたものである。これら2つの動きを洗練していくことに貢献すると考えられる運動を子どもたちに提供したいと考えた。

具体的には、「不安定なものの上を移動する」「姿勢を変えながら移動する」「片足や両足で跳ねる」といった、バランスを取りながら体を移動させる動きが走動作や跳動作を洗練していくことに貢献すると考えた。本授業実践で取り上げた運動は、図1に示したA～Dの4つである。各運動の説明は、以下に記述するとおりである。

## 小学校中学年における体づくり運動の学習指導

### A フラフラ綱渡り

水道管用の緩衝材を巻き付けた塩ビパイプ（長さ：4m、直径：25mm）の上を、平均台を渡るようにバランスを保持しながら渡る運動である。

### B グラグラストーン

マット上に飛び石のように配置したゴムボール（直径：約 20cm、空気を半分ほど抜いた状態）の上を、1 つずつバランスを保持しながら渡る運動である。

### C ユラユラ平均台

平均台の上に障害物（箱とフラフープ）を設置し、箱はまたぎ越し、フラフープはくぐることで障害物を避けて渡っていく運動である。

### D Let's go ジャンプ

マット脇にいるグループのメンバーが投げ入れる大小2つの輪の中（大きい輪は片足接地、小さい輪は両足接地）をリズムよくジャンプして、マットを渡り切る運動である。1人1つしか輪を投げ入れることができない条件とすることで、跳ぶ仲間のことを考えて輪を投げ入れる位置を考えるといった集団で課題解決に取り組めるような活動とした。

なお、これらのタイプの運動は、個人で完結してしまうことが多く、他者とののかかわりを豊富に生み出すことが難しいといった特徴があるため、授業終盤にGボールを用いた運動<sup>注2)</sup>を取り入れ、集団で課題解決に取り組める活動を位置づけた。



A フラフラ綱渡り

B グラグラストーン



C ユラユラ平均台

D Let's go ジャンプ

図1 本授業実践で取り上げた運動

### 2.3 技能テストの概要

単元1時間目と6時間目に実施した技能テストでは、「体のバランスをとる運動」と「体を移動する運動」に焦点を当てた本授業実践の趣旨に鑑み、以下の2つの項目を設定した。

## ①平均台渡り

「平均台から落ちずに、できるだけ早く渡るように」という指示を与え、後述する評価観点に基づいて動作を評価した。また、スタートからゴールまでのタイムを計測した。

## ②ケンケンパ

「最後までリズムを崩さずに、ケンケンパをするように」という指示を与え、後述する評価観点に基づいて動作を評価した。

## 2.4 動作評価観点の作成

「平均台渡り」と「ケンケンパ」の動作を評価するために、評価観点を設定することにした。近藤ほか（2012）は、日本体育協会（2008）を参考に、「平均台渡り」と「ケンケンパ」の動作を「全体印象」と「部分」の2つの側面から評価する観点を提案している。本実践研究では、近藤ほか（2012）が作成した「平均台渡り」と「ケンケンパ」の評価観点を児童の実態に合わせて修正することとした。なお、評価観点の修正および動作評価は、筆頭著者と体育科教育学を専門とする大学教員による合議の下で行った。

## ①平均台渡り

近藤ほか（2012）は、全体印象として「バランスよくスムーズに歩いている」としていたが、「平均台渡り」における動きのスムーズさは、足運びが生み出すと考え、「スムーズに足を出している」という部分項目を新たに設定した。また、「フラフラせず、まっすぐな姿勢で歩いている」という部分項目における「フラフラせず」という表現は、全体印象の「バランスよく」に含まれ、「まっすぐな姿勢」という表現は、「正面ないしは少し下を向いている」に置き換えられると考え、部分項目から削除した。本実践研究で作成した「平均台渡り」の評価観点を近藤ほか（2012）と対比して示したものが表1である。各項目について「○…できている」または「×…できていない」で評価した。

表1 「平均台渡り」の動作評価観点

	近藤ほか（2011）	本研究
全体印象	バランスよくスムーズに歩いている	バランスよく歩いている
部分①	フラフラせず、まっすぐな姿勢で歩いている	スムーズに足を出している
部分②	正面ないしは少し下を向いている	正面ないしは少し下を向いている

## ②ケンケンパ

近藤ほか（2012）は、全体印象として「スムーズでリズムよくできる」としていたが、「ケンケンパ」における動きのスムーズさは、前足部を中心に跳ねる動きが生み出すと考え、「前足部を中心に跳ねている」という部分項目を新たに設定した。また、「正面ないしは少し下を向いている」という部分項目は、評価が困難であったため、「まっすぐな姿勢できている」という部分項目に置き換えた。なお、「両足が同時着地でパーができている」という部分項目は、すべての児童ができていたため、評価の観点から削除した。本実践研究で作成した「ケンケンパ」の評価観点を近藤ほか（2012）と対比して示したものが表2である。各項目について「○…できている」または「×…できていない」で評価した。

## 小学校中学年における体づくり運動の学習指導

表2 「ケンケンパ」の動作評価観点

	近藤ほか (2011)	本研究
全体印象	スムーズでリズムよくできる	リズムよく進めている
部分①	両足が同時着地でパーができています	前足部を中心に跳ねている
部分②	正面ないしは少し下を向いている	まっすぐな姿勢でできています

### 2.5 分析方法

「平均台渡り」のタイムは、単元1時間目（単元前）と単元6時間目（単元後）の記録をt検定によって比較することとした。また、「平均台渡り」と「ケンケンパ」の動作については、「○…できている」と評価された人数を単元前後で比較した。さらに、本授業実践に対する子どもたちの満足度を形成的授業評価法（高橋ほか，2003）によって確認することとした。なお、欠席者を除いた22名が本実践研究の有効な分析対象者である。

## 3. 結果と考察

### 3.1 形成的授業評価

本授業実践に対して、子どもたちはどの程度の満足度を示したのであるか。表3は、それを確認するために実施した形成的授業評価のスコアを示したものである。オリエンテーションが中心だった第1時を除き、授業終了後に子どもたちを対象にアンケート調査を実施し、「はい…3点」「どちらでもない…2点」「いいえ…1点」で回答を得た。表3に示された数値をみると、単元序盤から良好なスコアが得られたことがうかがえる。括弧内の数値は、5段階評価を示しているが、「総合評価」においても高い数値を得ることができた。特に、第6時においては、「意欲・関心」の次元を除くすべての次元において5段階評価で「5」を得ることができ、子どもたちから大いに評価された授業であったといえる。

表3 「目指せ！バランスマスター！！」の形成的授業評価のスコア

	第2時	第3時	第4時	第5時	第6時
成果	2.80 (5)	2.74 (5)	2.76 (5)	2.78 (5)	2.94 (5)
意欲・関心	2.90 (4)	2.98 (4)	2.94 (4)	2.98 (4)	2.98 (4)
学び方	2.71 (4)	2.75 (4)	2.72 (4)	2.77 (4)	2.90 (5)
協力	2.85 (5)	2.90 (5)	2.94 (5)	2.75 (4)	2.98 (5)
総合評価	2.81 (5)	2.83 (5)	2.83 (5)	2.81 (5)	2.95 (5)

### 3.2 各運動における課題達成人数の推移

単元4時間目から6時間目にかけて、4つの運動をゲーム化し、課題をクリアできた人数を競い合う活動を実施した。表4は、各運動を制限時間内にクリアできた人数の推移を示したものである。なお、児童を4グループ分け（1グループ：6名または7名）、各運動につき制限時間3分の中で繰り返し課題に取り組みさせた。表4に示された数値をみると、グループ間に多少のばらつきはあるが、どのグループも制限時間内に課題をクリアできた人数が

右肩上がりに推移していることがうかがえる。このことから、児童たちは、集団的達成の喜びに触れるとともに、技能的にも向上したことが確認できるだろう。

表4 各運動における課題達成人数の推移

		第4時	第5時	第6時			第4時	第5時	第6時
黄色チーム	A 綱渡り	0	6	8	白チーム	A 綱渡り	6	6	14
	B ストーン	9	8	14		B ストーン	12	15	16
	C 平均台	16	20	15		C 平均台	13	20	17
	D ジャンプ	4	8	13		D ジャンプ	4	6	12
	合計	29	42	50		合計	35	47	59
		第4時	第5時	第6時			第4時	第5時	第6時
赤チーム	A 綱渡り	4	3	7	青チーム	A 綱渡り	0	6	7
	B ストーン	11	10	11		B ストーン	9	6	9
	C 平均台	12	12	14		C 平均台	10	5	14
	D ジャンプ	3	8	10		D ジャンプ	4	8	10
	合計	30	33	42		合計	23	25	40

### 3.3技能テストの変容

#### ①平均台渡り

表5は、単元1時間目（単元前）と単元6時間目（単元後）に実施した「平均台渡り」のタイムをt検定によって比較した結果を示したものである。また、単元前の記録をもとに対象者を上位・下位群に区分し、群別に比較を行った。その結果、全体では0.7秒（単元前：5.9秒、単元後：5.2秒、 $p<0.05$ ）、下位群では1.0秒（単元前：6.9秒、単元後：5.9秒、 $p<0.05$ ）の有意なタイム短縮が認められた。このことから、単元を通して「平均台渡り」の技能向上がみられたことが推察される。

表6は、本実践研究で作成した評価観点に基づいて、単元前後における「平均台渡り」の動きを評価した結果を示したものである。「○」と評価された「人数」と全体に占めるその「割合」を示している。全体印象の「バランスよく歩いている」では、単元後に22名すべての児童が「○」という評価になった。しかし、部分①の「スムーズに足を出している」では1名が、部分②の「正面ないしは少し下を向いている」では3名が、単元後も「×」という評価であった。

表5 「平均台渡り」のタイム（秒）

	単元前		単元後		t値
	Mean ± SD	Mean ± SD	Mean ± SD	Mean ± SD	
全体 (n=22)	5.9 ± 1.4	5.2 ± 1.3	5.2 ± 1.3	5.2 ± 1.3	2.981*
上位群 (n=12)	5.1 ± 0.5	4.7 ± 1.0	4.7 ± 1.0	4.7 ± 1.0	1.940
下位群 (n=10)	6.9 ± 1.5	5.9 ± 1.3	5.9 ± 1.3	5.9 ± 1.3	2.290*

\*:  $p<0.05$ 

表6 「平均台渡り」の動作評価

	単元前		単元後	
	人数	割合	人数	割合
全体印象	19人	86.4%	22人	100%
部分①	20人	90.9%	21人	95.5%
部分②	19人	86.4%	19人	86.4%

## 小学校中学年における体づくり運動の学習指導

本授業実践においては、障害物を設置した平均台や緩衝材を巻いた塩ビパイプの上を、バランスを保持しながら渡り歩く運動を取り入れたが、これらの運動に児童たちは極めて意欲的に取り組む様子が見受けられた。このような「姿勢を変えながら移動すること」や「不安定なものの上を移動すること」を意図した運動が、平均台の上をバランスよく歩く動きを身に付けることに貢献していたと推察できるだろう。しかしながら、先述したように、スムーズな足運びや視線の保ち方に、単元後も課題を抱える児童が少なからず存在していた。

図2は、単元後の技能テストにおいて、部分①の「スムーズに足を出している」と部分②の「正面ないしは少し下を向いている」とともに、「×」という評価になった児童の「平均台渡り」の様子を連続写真で示したものである。恐怖心のためか、体全体が緊張してしまい、自分の足元にばかり視線を向けてしまっている様子を観察することができる。この児童は、バランスを崩すことなく平均台を渡り切れていたため、全体印象の「バランスよく歩いている」では、「○」と評価されたが、このような児童のスムーズな足運びや視線の保ち方に関して、望ましい動きを引き出すことができる言語的教示や場の設定などが課題として挙げられよう。



図2 「平均台渡り」においてつまずきが見られた児童の様子（連続写真）

### ②ケンケンパ

表7は、本実践研究で作成した評価観点に基づいて、単元前後における「ケンケンパ」の動きを評価した結果を示したものである。「○」と評価された「人数」と全体に占めるその「割合」を示している。全体印象の「リズムよく進めている」では、単元後に19名の児童が「○」という評価になった。また、部分①の「前足部を中心に跳ねている」では21名が、部分②の「まっすぐな姿勢でできている」では18名が単元後に「○」という評価であった。

表7 「ケンケンパ」の動作評価

	単元前		単元後	
	人数	割合	人数	割合
全体印象	14人	63.6%	19人	86.4%
部分①	17人	77.3%	21人	95.5%
部分②	17人	77.3%	18人	81.8%

図3は、単元前後の技能テストにおいて、顕著な動きの改善がみられた児童の「ケンケンパ」の様子を連続写真で示したものである。単元前（図3の左側の写真）は、必要以上に高く跳んでしまったり、ジャンプに合わせて腕を高く振り上げてしまったりするような過剰な動きがみられた。また、特に片足で連続して跳ねる「ケンケン」の局面において、いわゆる「ベタ足」で接地する動きが確認できた。しかし、単元後（図3の右側の写真）は、それらの過剰な動きが抑えられ、前足部で跳ねることによる滑らかな運動経過を観察することができた。全体印象の「リズムよく進めている」、部分①の「前足部を中心に跳ねている」、部分②の「まっすぐな姿勢でできている」、すべての項目において「○」の評価となった。

本授業実践においては、「ケンケンパ」を直接取り上げてはいないが、空気を抜いたゴムボールの上を移動する運動や片足・両足でリズムよくジャンプしながら移動する運動に児童たちが熱心に取り組む姿がみられた。これらの「不安定なものの上を移動すること」や「片足や両足で跳ねること」を意図した運動が、このような児童の過剰な動きの減少や跳動作の改善に効果的に機能したと推察できる。



図3 「ケンケンパ」において動きの改善がみられた児童の様子（連続写真）

#### 4. まとめ

本実践研究では、我々人間の「基本的な動き」の代表例である走動作や跳動作を洗練していくプロセスとして、小学校中学年段階における「多様な動きをつくる運動」の「体のバランスをとる運動」と「体を移動する運動」を位置づけ、それらに焦点を当てた授業づくりを試みた。具体的には、「不安定なものの上を移動する」「姿勢を変えながら移動する」「片足や両足で跳ねる」といったバランスを取りながら体を移動させる動きが、走動作や跳動作を洗練していくことに貢献すると考え、それらを意図した4つの運動を中心とする単元を構成した。本授業実践の成果について、形成的授業評価および単元前後に技能テストとして実施した「平均台渡り」と「ケンケンパ」における子どもたちの動きの変容から検証したところ、以下の結果が得られた。

- ① 形成的授業評価では、単元序盤から良好なスコアが得られた。特に、第6時のスコアは、「意欲・関心」の次元を除くすべての次元において5段階評価で「5」を得ることができた。



## 小学校中学年における体づくり運動の学習指導

- ② 単元後の「平均台渡り」では、平均台を渡り切るタイムの短縮が認められた。また、本実践研究で作成した評価観点に基づいて動きを評価した結果、動きの肯定的な変容が確認できた。特に、全体印象の「バランスよく歩いている」では、単元後に22名すべての児童が「○」という評価になった。
- ③ 単元後の「ケンケンパ」では、本実践研究で作成した評価観点に基づいて動きを評価した結果、動きの肯定的な変容が確認できた。特に、前足部を中心に跳ねる動きに関しては、単元後に21名の児童が「○」という評価になり、高い動きの習得率(95.5%)を示した。

以上のことから、小学校中学年段階における「多様な動きをつくる運動」の「体のバランスをとる運動」と「体を移動する運動」に焦点を当てた本授業実践は、子どもたちから大いに評価されたものであることが確認できた。加えて、上記した「平均台渡り」と「ケンケンパ」の動きの変容には、「不安定なものの上を移動すること」「姿勢を変えながら移動すること」「片足や両足で跳ねること」を意図した各種運動が効果的に機能したと推察でき、期待した授業成果を得ることができたと判断できるだろう。

なお、本実践研究では、「平均台渡り」といった歩行動作については、単元を通した動きの肯定的な変容が確認されたが、児童たちの走動作の改善については、直接的に言及していない。本授業実践で取り上げた「不安定なものの上を移動すること」「姿勢を変えながら移動すること」「片足や両足で跳ねること」を意図した各種運動が、児童たちの走動作(疾走動作)の改善に貢献し得るものであるか、追証的な研究をしていくことを今後の課題としたい。

### 注

- 1) 小学校中学年における「多様な動きをつくる運動」は、「体のバランスをとる運動」「体を移動する運動」「用具を操作する運動」「力試しの運動」に加え、これらの「基本的な動きを組み合わせる運動」の5つの運動で内容が構成されている(文部科学省, 2008b)。
- 2) 小学校中学年における「多様な動きをつくる運動」において、Gボールを用いた運動は、「用具を操作する運動」の例示として挙げられているが(文部科学省, 2008b)、本授業実践では、その趣旨に鑑みて、「体のバランスをとる運動」として位置づけた指導を行った。具体的には、ペアやトリオで協力しながらGボール上でバランスを取る運動や、クラス全員で音楽に合わせて動きを同調させる活動を取り入れた。

### 引用・参考文献

近藤智靖・佐野圭司・草薨彩・渋谷佳澄・長島麻帆・小檜山陽香・中里真梨・稲飯梓(2012) 小学校「体づくり運動」領域における動きの質的評価に関する事例的研究—動きの評価観点の修正を中心として—, 日本体育大学紀要, 41 (2), 171-178.

元田・鈴木・藤田

文部科学省（2008a）小学校学習指導要領，東京書籍，東京．

文部科学省（2008b）小学校学習指導要領解説 体育編，東洋館出版社，東京．

文部科学省（2008c）多様な動きをつくる運動（遊び）パンフレット．

日本体育協会（2008）幼少期に身につけておくべき基本運動（基礎的動き）に関する研究  
第3報，阿江通良編，平成19年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告I．

高橋健夫・長谷川悦示・浦井孝夫（2003）体育授業を形成的に評価する，高橋健夫編，体  
育授業を観察評価する，明和出版，東京，12-15．

（2017年 5月31日 受付）

（2017年 7月 7日 受理）