

小学校教員を目指す学生を対象とした

「スポーツ B」の授業内容と方法の検討

A Study of the Content and Methods of “Sport B” Classes for Students Aiming to Become Elementary School Teachers

キーワード：小学校体育，スポーツ，授業の検討，体力・運動習慣

松田健太郎・鎌田克信・佐藤敬広

I はじめに

平成 29 年に改訂された小学校学習指導要領体育科には「体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を見付け、その解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体にして捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するために資質・能力を育成することを目指す。」¹⁾とある。大学生においてもこのような観点は必要であり、受講学生に対して大学体育の質を担保できるような授業を展開していく必要がある。また、今日の大学教育において重視している学習手法の一つとして挙げられる「アクティブラーニング」は、学生の主体性を促進しながら実社会との関連の深い課題を継続的に探究する方法であり、主体的・対話的で深い学びの視点に立ち、学習内容を深く理解し、能力を身に付け学生が能動的に考え、学習する機会をしっかりと与えていくことが重要である。

東北福祉大学教育学科の学びの目標（ディプロマ・ポリシー）においては、「子ども一人ひとりの発達の特徴を理解し適切に対応するチカラ」「身に付けた能力を教育現場で効果的かつ柔軟に発揮するチカラ」「自ら考えたことや実践したことについて省察するチカラ」²⁾が挙げられている。本学の教育課程において、スポーツ・健康教育に関連する科目は、基盤教育科目の一つとして位置付けられ、全学部全学科の学生が共通して学ぶ必修科目となっている。その中の一つである「スポーツ B (ET)」の授業は、従来の教養的なスポーツ実践の位置づけから、教員養成につながるべくより学校体育を意識した授業内容が求められ、2022 年度から教育学科初等教育専攻の学生を対象を限定した科目となった。上述したディプロマ・ポリシーを達成させるためにも、学生としての心身の健康増進を目的とした実技授業を展開するだけでなく、学生が将来教員になった際の授業の実践に活かせるような体験的な授業づくりをおこなう必要がある。

2022 年度開講の「スポーツ B (ET)」は、3 人の教員が担当し、それぞれの教員の専門性を活かしながら、アクティブラーニングの手法を取り入れた授業を展開している。鎌田³⁾は、小学校教員としての勤務経験を活かし、発達段階に合わせた指導・支援の要点や児童のつまづきに対する支援について具体的に指導している。佐藤⁴⁾は、障がい者スポーツセンターでの勤務経験を活かして、障がいのある子どもを含めた多様な運動・スポーツの実践方法を指導している。松田⁵⁾⁶⁾は、日本トップレベルの実業団チームのコーチング実践経験を活かし、子どもを楽しませながら、運動が好きになるようなコーチング方法を取り入れて指

導している。このように各教員の専門性を活かすことで、学生たちは多様な実践方法を習得できる可能性がある一方で、教員間における相互の情報共有および共通認識が極めて重要となる。また、大学体育の質を保証し、学生自身が身体活動・スポーツを通じて、心身の健康の保持増進を図るためにも、スポーツ実技の実践を通して得られる心身および社会性への影響を明らかにすることが重要である。

そこで、本研究では、将来の小学校教員を目指す学生たちを対象とした、スポーツ・健康教育に関連する科目の一つである「スポーツ B (ET)」を担当する各教員の授業の実践内容を報告し、今後の効果的な授業展開を検討するための課題と展望を考察する。加えて、大学体育におけるスポーツ実践を通して得られる心身および社会性への影響を明らかにすることを目的に、その第一段階として、受講学生の基礎体力の測定と生活および運動習慣の調査を試み、本学の学生の基礎体力の傾向と生活および運動習慣との関連を検証するための課題について検討する。

II 授業実践の実際① 水曜 3 限スポーツ B (担当教員：鎌田克信)

1 授業の目的

心身の健康の保持増進と豊かなスポーツライフの基礎を培うために、身体機能やスポーツについての理解を深める。また、実技を通してからだを動かす喜びや運動の楽しさを味わうことで、スポーツライフを充実させようとする心情を養う。

2 到達目標

- 1) 運動の特性に応じた体の使い方や健康の保持増進との関連について理解を深める。
- 2) 運動や健康の保持増進についての自己の課題を見付け、その解決に向けて思考・判断し、他者と伝え合いながら活動する。
- 3) 運動に親しむとともに健康の保持増進を目指し、生活に運動を取り入れながらより豊かなスポーツライフを実現しようとする。

3 授業の実際

授業の実際については、表 1 の通り組み立て実施した。

表 1 水曜 3 限「スポーツ B」における授業テーマと内容

回	テーマ	内容
1	オリエンテーション	授業の目的と到達目標、留意事項、自己紹介
2	体づくり運動 I	歩行運動 (歩く・走る)・近隣散策
3	体づくり運動 II・器械運動	体ほぐしの運動・鉄棒・縄跳び
4	体づくり運動 III・器械運動	体の動きを高める運動・鉄棒・縄跳び
5	陸上運動・ゲーム I	リレー・鬼遊び
6	陸上運動・ゲーム II	短距離走・ハードル・鬼遊び・陣取り
7	器械運動・陸上運動	マット運動・跳び箱運動・縄跳び

8	ボール運動Ⅰ	ネット型（プレルボール・ドッジボール）・縄跳び
9	器械運動	マット運動・跳び箱運動・縄跳び
10	ボール運動Ⅱ	ゴール型（サッカー）・縄跳び
11	ボール運動Ⅲ	ネット型（キャッチバレーボール）・縄跳び
12	マット運動	マット運動・縄跳び
13	体づくり運動Ⅳ	歩行運動（長く歩く・水分補給の重要性）
14	器械運動	マット運動
15	前期のまとめと総括	到達目標を手掛かりにした振り返り・交流
16	体づくり運動Ⅴ	体づくり運動・体の動きを高める運動
17	ボール運動・陸上運動	ベースボール型（キックベース）・投げる・捕る
18	ゲーム	ボール運びゲーム・陣取り
19	ボール運動Ⅳ	ゴール型（タグラグビー）
20	ボール運動Ⅴ	ベースボール型（ティーボール）
21	ボール運動Ⅵ	ネット型（バドミントン・ドッジボール）
22	ボール運動Ⅶ	ネット型（ソフトバレーボール）
23	体づくり運動Ⅵ	歩く（長く歩く・地域の散策）
24	運動習慣の重要性	各自の運動習慣の課題とその改善について
25	陸上運動	高跳び（新体力テスト結果からの目標設定方法）
26	ニュースポーツ	キンボール体験（宮城キンボール連盟講師派遣）
27	陸上運動	幅跳び（新体力テスト結果からの目標設定方法）
28	ボール運動Ⅷ	ネット型（ソフトバレーボール・リーグ戦）
29	クラス運動会	学生の企画によるクラス運動会（表現運動を含む）
30	1年間のまとめと総括	到達目標を手掛かりにした振り返りと交流

授業実施の際、当日の気温や湿度、天候を考慮しながら屋内・屋外での運動を選択し、実施した。活動場所選択の理由を学生に伝え、実際に教員として体育授業を行う際の判断に役立てられるよう、配慮した。また、幼児教育を希望する受講者もいるため、近隣の散策活動も取り入れ、体力を高めるだけでなく、幼児・児童引率の際の留意点や配慮等についても指導した。さらに、宮城キンボール連盟から講師 3 名の派遣を受け、ニュースポーツ体験を実施することで、誰もが楽しめるスポーツとその工夫の大切さについて体験的に学べるようにした（図 1）。



図 1 授業の様子（キンボール）

4 授業の工夫と手立て（到達目標との関わり）

1) 運動の特性に応じた身体の使い方や健康の保持増進との関連について理解を深める

入学当初の受講生は、全体として運動に対して不安を抱いていた。受験対策や新型コロナ

新型コロナウイルス感染症蔓延下の影響が考えられたため、小学校体育科の「体づくり運動」、中でも「体ほぐしの運動」を授業計画の前半に配置することで、受講生が安心して体を動かし、運動に親しめるようにした。毎回の授業で、オンラインで授業感想の提出を求めたが、「思っていたよりも体が動かせた」「安心して活動することができた」「楽しく運動できた」という感想が多数寄せられた。また、「体力をもう少し高めたい」「体力が落ちている気がしたので、ふだんも運動を取り入れるようにしたい」という記述も見られ、授業感想の提出により、健康の保持増進への視点を意識させる契機になることが考えられる。

2) 運動や健康の保持増進についての自己の課題を見付け、その解決に向けて思考・判断し、他者と伝え合いながら活動する

授業では、5～8名のグループを構成し、互いに交流しながら活動し、学び合えるよう留意した。受講生は、基本的に初対面であり、相手を知ると同時に「集団づくり」も本授業での課題である。そのため、前半は、できるだけ頻繁にグループの構成員を変え、より多くの受講生が交流できるようにした。授業感想では、「新しい仲間と話をし、協力することができた」、「前回よりも多くの人と運動でき、とてもよかった」等という記述が多く見られた。運動の内容は、基本的に小学校学習指導要領に例示されている種目を行っているが、始めて体験する運動もあり、グループで話し合いながら運動に取り組む姿が見られた。前期(1～15回)は、「縄跳び」を多く取り入れた。長縄を集団で跳ぶ運動だけでなく、多くの受講生が初めて取り組む「ダブルダッチ」を、授業の最後に取り組みさせるようにした。自然に、縄に入るタイミングを教え合ったり、かけ声をかけたりする姿、成功したときにたたえ合う姿が見られた。教育学部ということもあり、教え合い、伝え合うことで、仲間が上達する喜びを感じているようであった。

なお、授業では、教員側から、受講生の取り組みのよさを評価し、全体に伝える機会を意識的に多く取り入れることで、運動の見方、伝え方、認め方について学ばせる機会になった。授業感想でも、「教員の立ち位置や評価の仕方が参考になった」「教師になったら、自分も取り入れてみたい」という記述が見られた。

3) 運動に親しむとともに健康の保持増進を目指し、生活に運動を取り入れながらより豊かなスポーツライフを実現しようとする。

授業では、運動することの楽しさ、心地よさを体感できるよう、受講生の表情や立ち居振る舞いを観察しながら運動強度や頻度を調整して実施した。「体ほぐしの運動」では、「ふだんの生活にも取り入れてみたい」という思いを抱いたり、その他の種目でも「久しぶりに取り組み、楽しかった」「良い汗を流すことができた」と感じたりしているようであった。

生活習慣、運動習慣について任意でアンケートを行った。アンケートに回答することで、自分の生活習慣や運動習慣について振り返る機会になるので、今後はシラバスに記載し、計画的に取り組み、各自のスポーツライフを充実させることに繋いでいきたいと考える。

5 今後の課題

- 1) 小学校学習指導要領解説体育編に例示されている運動を体験しながら、小学校体育科の領域構成とその内容を体験的に学び取らせることと同時に、各種の運動の要点やそれを伝え合う際にどのように言語化させればよいか受講生が意識できるよう、

確実に1時間ごとの授業のねらいを伝えることが大切である。その際、小学校の授業でも実際に行っているように、ホワイトボードやスケッチブックに授業のねらいを記し、授業の終末でどれだけ達成できたか振り返ることができるようにしたい。

- 2) 授業感想から、大学生になり、運動する機会が減っていることを多くの受講生が感じている。本授業での運動機会を大切にするとともに、各自の生活の中に意識的に運動を取り入れることができるよう、身体機能の維持・増進と関わる知識・情報についても学べるよう、授業構成を工夫していきたい。
- 3) 前期、後期に新体力テスト、ロコモ度テストを複数回実施し、各自の体力の推移を意識できるように内容構成を工夫したい。また、生活習慣や運動習慣を振り返り、記録する活動を取り入れ、受講生の健康の保持・増進につなげていきたい。

Ⅲ 授業実践の実際② 月曜4限・火曜3限・金曜2限 スポーツB (担当教員：佐藤敬広)

1 授業の目的

運動・スポーツの実践を通じて大学生としての健康なからだを維持増進させながら、運動の苦手な子どもや障がいのある子どもを含めた児童一人一人の可能性を引き出し、楽しみながら運動が好きになる体育授業の展開の方法を学ぶ。

2 到達目標

- 1) 自身の健康の維持増進のための運動・スポーツの実践方法を習得しながら日常生活の中で運動を意識することができる。
- 2) 小学校体育の実践方法および展開方法を学び、基礎的な学習指導案の作成と模擬授業を行うことができる。
- 3) 運動の苦手な子どもおよび障がいのある子どもを含めた児童一人一人の可能性を引き出す実践方法を習得することができる。

3 授業の実際

授業の実際については、表2の通り組み立て実施した。

表2 月曜4限・火曜3限・金曜2限「スポーツB」における授業テーマと内容

回	テーマ	内容
1	ガイダンス	履修上の諸注意と学習内容の確認を行う。自己紹介とグループ分けを行う。
2	A) 体づくり運動① (ストレッチング)	ストレッチングやラジオ体操を行い、身体感覚の気づきを促す。
3	A) 体づくり運動② (ストレッチング)	ペアになり、視覚を制限した状況下で相互に助け合いながら行う。※アダプテッド・スポーツ
4	A) 体づくり運動③ (コーディネーション運動)	リズムやバランスを意識したコーディネーション運動を行う。

5	A) 体づくり運動④ (コーディネーション運動)	ボールや用具を使用したコーディネーション運動を行う。
6	A) 体づくり運動⑤ (コーディネーション運動)	多様な動きを組み合わせたコーディネーション運動を行う。
7	A) 体づくり運動⑥ (学習指導案の作成)	グループごとに模擬授業に向けた指導案を作成する。
8	A) 体づくり運動⑦ (模擬授業)	グループごとに模擬授業を行いそれに対する評価をディスカッションする。
9	C) 走・跳の運動遊び① (走運動)	効率的にすばやく走れるようなフォームを習得する。鬼ごっこを通じて楽しく走る方法を学ぶ。視覚を制限した状況下で相互に助け合いながら行う。※アダプテッド・スポーツ
10	C) 走・跳の運動遊び② (跳運動)	効率的にジャンプできるようなフォームを習得する。長縄跳びを通じて楽しくジャンプする方法を学ぶ。視覚を制限した状況下で相互に助け合いながら行う。※アダプテッド・スポーツ
11	C) 走・跳の運動遊び③ (サーキット運動)	様々な用具を使用し、走跳を組み合わせたサーキットトレーニングを行う。
12	C) 走・跳の運動遊び④ (学習指導案の作成)	グループごとに模擬授業に向けた指導案を作成する。
13	C) 走・跳の運動遊び⑤ (模擬授業)	グループごとに模擬授業を行いそれに対する評価をディスカッションする。
14	C) 走・跳の運動遊び⑥ (ミニ運動会の企画)	グループごとにミニ運動会に向けた企画を作成する。
15	C) 走・跳の運動遊び⑦ (ミニ運動会の実践)	ミニ運動会を行いそれに対する評価をディスカッションする。
16	ガイダンス	履修上の注意と学習内容の確認を行う。グループ分けを行う。
17	新体力テスト (小学生向け) の実践	新体力テストを行い記録する。
18	新体力テスト (小学生向け) の評価	新体力テストの記録を用いて体力を分析し評価する。
19	E) ゲーム・ボール運動① (ゴール型)	バスケットボール、サッカーの基本技術 (ドリブル、シュート等) を習得しゲームを行う。
20	E) ゲーム・ボール運動② (ゴール型)	パラスポーツ種目のゴールボールを取り入れ、視覚を制限した状況下で相互に助け合いながら行う。※アダプテッド・スポーツ
21	E) ゲーム・ボール運動③ (ベースボール型)	ティーボールの基本技術 (投げる、取る、打つ等) を習得しゲームを行う。
22	E) ゲーム・ボール運動④ (ベースボール型)	パラスポーツ種目の車いすソフトボールを取り入れ、下肢の動作を制限した状況下で相互に助け合いながら行う。※アダプテッド・スポーツ
23	E) ゲーム・ボール運動⑤ (ネット型)	バレーボールの基本技術 (サーブ、パス等) を習得しゲームを行う。
24	E) ゲーム・ボール運動⑥ (ネット型)	パラスポーツ種目のシッティングバレーを取り入れ、下肢の動作を制限した状況下で相互に助け合いながら行う。※アダプテッド・スポーツ

25	E) ゲーム・ボール運動⑦ (学習指導案の作成)	グループごとに模擬授業に向けた指導案を作成する。
26	E) ゲーム・ボール運動⑧ (模擬授業)	グループごとに模擬授業を行いそれに対する評価をディスカッションする。
27	B) 器械・器具を使つての運動遊び① (鉄棒運動)	鉄棒を使用して、前まわりや逆上がりなどの基本技術を習得し、楽しく安全に行う方法を学ぶ。
28	B) 器械・器具を使つての運動遊び② (マット運動)	いろいろなマット遊びを通じて、支持や回転などの運動の基礎となる感覚や動きを習得し、楽しく安全に行う方法を学ぶ。
29	B) 器械・器具を使つての運動遊び③ (跳び箱運動)	いろいろな跳び箱遊びを通じて、自分の力に合った用具や環境を選択し、楽しく安全に行う方法を学ぶ。
30	まとめ (1年間の総括)	1年間の授業を振り返り、学んだことの成果と課題、学習到達度を確認する。

4 授業の工夫と手立て (到達目標との関わり)

1) 自身の健康の維持増進のための運動・スポーツの実践方法を習得しながら日常生活の中で運動を意識することができる

学生自身の健康を維持増進させ豊かな大学生活を送るために必要な運動・スポーツの実践を通して、身近な用具を活用した日常的な健康づくりの実践と、高校までの健康および体力の維持・向上を図ることを目的とした。初めに、健康および体力の概念を講義し、日常生活動作やスポーツに関連する動作と体力との連関を常に意識させながら展開した。また、新聞紙や風船などの身近な用具を活用するなどしながら、授業以外の時間も含めた日常的な運動の実践を促し、健康・フィットネスと生涯スポーツの基礎となるべく内容とした。

2) 小学校体育の実践方法および展開方法を学び、基礎的な学習指導案の作成と模擬授業を行うことができる

教員を目指す上で必要な体育授業の実践方法の基礎を習得するため、小学校体育の領域構成と内容をベースとして展開しながら、主として幼少期の運動の基礎となる「多様な動きづくり (コーディネーション運動)」の実践を行い、楽しみながら運動が好きになる体育授業の展開の方法について、学習指導案の作成や模擬授業を通し展開した。コーディネーション運動とは、筋力、持久力、柔軟性、バランス、スピードなどの要素の組み合わせをスムーズに調整する、身体の機能全体の調整力の向上を促す運動である。調整力は、さらに7つのコーディネーション能力 (バランス能力、リズム化能力、反応能力、分化能力、定位能力、連結能力、変換能力) に分類される。また、荒木 (2009)⁷⁾ が提唱する、神経と運動の発達にそって脳と心と身体に刺激を与える「コーディネーション運動」を取り入れ、授業の内容とコーディネーション能力との連関を意識させながら、運動発達と感性・知性の発達につながる能力の向上を図った。具体的には「くの字運動」「Sの字運動」「ラディアン」等を毎回の準備体操で取り、学生同士で相互に動きを観察し動作の習得のための効果的な助言を行うなどをしながら、動作獲得のためのコツを伝える技術の習得を図った。指導案の作成および模擬授業においては、図2～4の通り、4～5名を1グループとし、「単元の指導計画と評価計画」、「本時の目標と

展開」について作成した上で模擬授業を行った。各グループの指導案を共有しながら模擬授業の発表について相互に評価した。評価シートの項目は「指導案の内容と模擬授業の内容は一致していたか」「わかりやすくスムーズに展開していたか」「班員一人一人の役割分担ができていたか」「プログラムの発想はおもしろかったか」の4項目について、各項目あたり5点満点の計20点満点で評価させた。また、指導案作成のポイントについてオンデマンド動画にまとめ、繰り返し確認できるように工夫した。

3) 運動の苦手な子どもおよび障がいのある子どもを含めた児童一人一人の可能性を引き出す実践方法を習得することができる

運動の苦手な子どもおよび障がいのある子どもを含めた児童一人一人の可能性を引き出す「アダプテッド・スポーツ(表2)」の実践を行いながら、楽しみながら運動が好きになる体育授業の展開の方法について、情報や動作の制限下における運動体験を通して展開した。矢部ら(2004)⁸⁾は、アダプテッド・スポーツについて、「障害がある人がスポーツを楽しむためには、その人自身と、その人を取り巻く人々や環境をインクルージョンしたシステム作りこそが大切であるという考え方に基づく」こと、さらに、「どのような障害があってもわずかな工夫を凝らすことによって、誰でもスポーツに参加(Sport for Everyone)できるようになる」こと、「スポーツのルールや用具を障害の種類や程度に適応(adapt)させることによって、障害のある人は勿論のこと、幼児から高齢者、体力の低い人であっても誰でもスポーツに参加できる」ことを紹介している。授業の中では、各種パラスポーツを取り入れて、アダプテッド・スポーツの要素を取り入れて展開した。特に、シッティングバレーボールの体験を通じて下肢の動作を制限することで得られる不便さと、身体機能への気づきを促した。また、アイマスクを使用したボッチャやゴールボールの体験を通じて、視覚情報の制限下における運動から得られる恐怖心と安全への配慮の重要性や、効果的で端的な説明の必要性について、学生相互のサポート体験を通じて、「良いサポートとは何か」「効果的で端的な説明をするためには何が必要か」について適宜問いかけながら展開した。また、適宜映像視聴を交えながらより効果的にイメージを持ちながら学習できるよう配慮した。



図2 模擬授業の様子①



図3 模擬授業の様子②

第 3 学年 体育科学習指導案

日 時：令和〇年〇月〇日（〇） 〇校時

場 所：〇〇小学校 体育館

対 象：〇年〇組 〇名

指導者：（学生 4～5 名）

1 単元名 体づくり運動「用具を用いて様々な動作を行う運動」

2 単元の目標

- 運動：ボールによって力の入れ方を変えたり、体の動きをコントロールしたりできるようにする。
- 態度：周囲に気を付けながら仲間と協力し、積極的に取り組むことができるようにする。
- 思考・判断：用具の状態や周囲の状況に合わせて動作を工夫できるようにする。

3 単元の指導計画と評価計画（5 時間を想定）

時数	ねらい	学習活動・学習内容	評価基準・方法 ア.運動への関心・意欲・態度 イ.運動についての思考・判断 ウ.運動の技能
1	ボールの扱いに慣れ、リズム化の力を鍛える	ボールを使っているいろいろな運動を行う。キャッチボール（高く投げる、素早く投げる）、ワンバウンド、後ろ向き、音楽に合わせて玉つき	ア. 楽しみながら運動に取り組もうとしている。 ウ. テンポよく行っている。 （振り返り用紙、観察）
2	分化、バランス能力を鍛える	様々な種類のボールを使った運動を行う。テニスボールや大きなボールを使って前回のようキャッチボールをしたり、バランスボールに乗ってみたり、平均台上でボールを操作したりする。	ア. 協力して用具の準備や片付けを行っている。 ウ. バランスを取りながら多様な動きをする。（同様）
3	連結能力を鍛える	チーム対抗でボールを使ったリレーを行う。ボール転がしリレー（転がしたボールを追いかけて拾う）、ドリブルリレー（バスケット、サッカー）	ア. チームで協力して取り組んでいる。 ウ. 用具を扱いながらスムーズに動くことができる。（同様）
4	定位、反応の能力を鍛える	ドッジボールを行う。はじめはボール1個で行い、途中から2個を増やして難易度を上げる。	ア. ルールを守り協力して取り組んでいる。 イ. 仲間と相談し工夫しながら取り組んでいる。（同様）
5	定位、変換の能力を鍛える	4つのチームに分かれてボールを使ったゲームを行う。これまでの授業で鍛えたボールを扱う力を活かし判断能力や投げる力が必要なゲームをする。	ア. ルールを守り仲良く取り組もうとしている。 イ. その場も状況を見て判断している。（同様）

4 本時（5時間中の 5時間目）

(1) 本時の目標

- ルールを守り、協力して取り組むこと。
- その場の状況を判断し行動すること

(2) 本時の展開（45分を想定）

時間	学習内容・学習活動	指導上の留意点 使用教材	関連体力・コ ーディネーション能力
導入 5分	1. 集合、整列、挨拶 2. 準備運動を行う。	○授業を受けられるよう、心を切り替える ○体をほぐしけがを防止する。	
展開 35分	3. 簡単な動きの復習 用具を操作する運動と力試しの運動を行う。 ・ひとりでボールを様々な方法で投げる。 ① まっすぐ上にあげてキャッチ ② 下に投げつけてキャッチ ③ まっすぐ上に投げ背中でキャッチ ④ 下に投げつけ背中でキャッチ ・ペアでキャッチボール。 ① 上から（ワンバウンド、ノーバウンド） ② 下から（ワンバン、ノーバン） ③ もっと離れて ④ 股抜け 4. ボールを使った競技 ・1種類のボールを使いボール集めゲーム ・数種類のボールを使いボール集めゲーム ○ボールの種類ごとにどんな投げ方が投げやすいか説明。復習。 5.片付けを行う。	●ボール 16個→8個、 タイマー ○良い動きをしている生徒の工夫やコツを聞き、共有する。 ○声を掛け合いながら活動するよう指導する。 ○上手いかない生徒へコツを伝え、一緒にできるよう指導する。 ●フラフープ 5個、バレーボール 12個、タイマー、テニスボール、ソフトボール、ソフトバレーボール、お手玉等、各2個 ○声だしと仲間を気遣う心について指導する。 ○使ったものや共有物は元の場所に戻すよう指導する。 ○用具の場所を確認する。	【定位】 ボールと自分の位置を把握し背中でもキャッチできるようにする。 【分化】 ボールが落ちてくる速さや自分の動きの速度を考慮しながらボールを操作する。 【反応】 投げられたボールを確実に受け取る。仲間の指示をよく聞きそれに合わせて動く。 【変換】 どこのチームからボールを奪うとよいか即座に判断し動作を切り替える。
まとめ 5分	6.ストレッチをする。 7.振り返りを行う。 ・振り返りシート記入 8.集合、整列、挨拶	○腕や肩を重点的に伸ばすこと。 ○目標を達成できたかを振り返る。 ○感想や友達の良い動きについて聞き、共有する。	

図4 実際に作成された指導案の例①

5 まとめと今後の課題

- 1) 他の授業との兼ね合いから体育館の使用ができず、手狭なスペースでの実施になったことから、安全に効果的に展開できたとは言い難い。一方で、限られた環境下で学生自らが創意工夫を凝らして学習できたことは有意義だったと考えられる。
- 2) 教養スポーツとしての位置づけから一歩進んで、小学校学習指導要領解説体育編に例示されている運動を体験しながら、小学校体育科の領域構成とその内容を座学および指導案作成を通じて体験的に学習できたことは、学生の授業に対する意識づけの向

上が図られ、将来的な教員活動を想定することにつながったと考えられる。

- 3) 指導案作成やアダプテッド・スポーツの学びを通じて、学生が受け身ではなく能動的に動く実行力を身につけることに重点を置いた結果、仲間の意見を丁寧に聞く力（傾聴力）や、分と周囲の関係性を理解し状況を把握できる（状況把握力）、コミュニケーション力の醸成につながったと考えられる。
- 4) 動作や情報の制限下における運動学習は、新たな能力の発見と体力の向上を促進させるものと考えられる。このような学びは、特別支援教育を志す学生に対する専門教育としての学びは基より、福祉の学びを標榜する本学の教育における「基礎教養教育」としても非常に有益なものになると考えられる。

IV 授業実践の実際③ 木曜1・4限 スポーツB（担当教員：松田健太郎）

1 授業の目的

小学校体育科教育の意義を理解し、一人一人の子どもの可能性を引き出す体育授業の実践の仕方を習得する。

2 到達目標

- 1) 体育授業の実践の仕方を学び、「自己の求める体育授業像」を具体的に実践することができるようになる。
- 2) 小学校体育の学習指導案を作成し、模擬授業を行うことができるようになる。
- 3) 目標・目的に準拠した指導と評価を踏まえた体育授業の基本的な考え方と進め方について理解を深めることができるようになる。
- 4) 体を動かし健康な体を維持できるようになる。

3 授業の実際

スポーツ B を実施していくにあたり学生へ小学校体育の体験・実践という部分に重きをおいて授業を展開している(表3)。授業の実施場所としては福聚殿(体育館)と北山グラウンドにておこなっている。しかし、天候等の関係により授業実施場所の変更やシラバスの変更もあった。学生には将来教員になった際の判断力・対応力の必要性を感じてもらえるように伝えていた。

授業の目的でもある体育授業の実践の仕方を習得とあるため、前期授業では教員主導で小学校体育の内容を中心に学生たちに実践してもらった。その内容も踏まえ、後期では5人9グループを作りグループ毎に指導案の作成・模擬授業の実施を中心におこなった。

表3 木曜1・4限スポーツBの授業計画（テーマと内容）

回	テーマ	内容
1	ガイダンス	授業の進め方・評価方法について・グループ分け・自己紹介
2	体づくり運動①（体ほぐし）	集団行動・ラジオ体操・いろいろな体ほぐし系の

		運動の実践
3	体づくり運動②（多様な動き）	動きを組み合わせる多様な動きを作る運動を実践
4	マット運動①（マット遊び）	いろいろなマット遊び、転がり遊び、逆立ち遊びを実践
5	マット運動②（回転系）	マット運動の回転系の技を実践。できる技を組み合わせる実践
6	マット運動③（回転・倒立）	難易度の高いいろいろな回転系・倒立系の技を実践
7	マット運動④（実技試験）	前後転・開脚前後転・倒立前転などの合わせ技の試験
8	体づくり運動③（動きを高める）	体力や動きを高める運動やいろいろな運動を実践
9	陸上運動	かけっこ・リレー・スウェーデンリレーを実践
10	鉄棒（基本技・合わせ技）	鉄棒遊び・鉄棒の上り技・支持回転技・下り技を実践
11	ボールゲーム①（ボール遊び）	スローゴルフゲーム・ドッチボールをいろいろなルールで実践
12	ボールゲーム②（ベースボール型）	キックベースボール・ティーボールのルールを実践
13	跳び箱運動①（跳び箱遊び）	いろいろな跳び箱遊びを紹介し、いろいろな跳び方で実践
14	跳び箱運動②（基本技）	跳び箱運動の基本の技・進んだ技を実践
15	跳び箱運動③（発展技）・前期のまとめ	跳び箱運動の進んだ跳び方を実践 前期授業の振り返り
16	指導案作成のための説明・授業選択	学習指導案の作成方法についての理解 グループごとに模擬授業の種目を選択
17	模擬授業①	各運動領域の模擬授業を展開し授業研究の方法について理解
18	模擬授業②	各運動領域の模擬授業を展開し授業研究の方法について理解
19	模擬授業③	各運動領域の模擬授業を展開し授業研究の方法について理解
20	新体力テスト①	屋内でおこなう新体力テストを実施
21	新体力テスト②	屋外でおこなう新体力テストを実施
22	模擬授業④	各運動領域の模擬授業を展開し授業研究の方法について理解
23	模擬授業⑤	各運動領域の模擬授業を展開し授業研究の方法について理解

24	模擬授業⑥	各運動領域の模擬授業を展開し授業研究の方法について理解
25	オンライン授業	指導案の作成・加筆修正
26	模擬授業⑦	各運動領域の模擬授業を展開し授業研究の方法について理解
27	模擬授業⑧	各運動領域の模擬授業を展開し授業研究の方法について理解
28	模擬授業⑨	各運動領域の模擬授業を展開し授業研究の方法について理解
29	ボールゲーム③（ネット型）	キャッチバレーボール・ソフトバレーボールの実践
30	1年間のまとめ	1年間の授業を振り返り。模擬授業の省察

4 授業の工夫と手立て（到達目標との関わり）

1) 体育授業の実践の仕方を学び、「自己の求める体育授業像」を具体的に実践することができるようになる

前期授業の際に小学校体育の基本的な進め方を学生たちに伝えながらおこなった。特にマット運動は教員採用試験でも実施されることから、時間を掛けると共に実技試験もおこなった。「自己の求める体育授業像」とあるように学習指導要領の理解と安全に配慮した授業を基盤に補助の仕方等も交えて授業を展開した。また、授業の感想にも「小学生がやる体育の内容が実践的にできてよかった」「補助方法を知れてよかった」等の記述があるように自身の知らなかった知識、小学校でおこなっていたが、忘れていた内容を実践できていたと考えられる。

2) 小学校体育の学習指導案を作成し、模擬授業を行うことができるようになる

後期の授業では5名9グループを構成し、1グループ1コマの指導案（時案）を作成し、模擬授業を展開していった。1回目授業の際に指導案作成についての説明・注意事項を伝え、一度下書きを作成してから教員が添削した後、清書に取り掛かる流れを説明した。1年生において指導案を作成する機会は少ないがアクティブラーニングの学びができていると考えられる。

3) 目標・目的に準拠した指導と評価を踏まえた体育授業の基本的な考え方と進め方について理解を深めることができるようになる

高橋ら（2010）⁹⁾は「よい体育授業は目標が達成され、学習成果が十分に上がっている」と述べている。白旗ら（2020）¹⁰⁾も「何を運動するのが明確になっていなければいけない」と述べているように、目標に合った運動を明確におこなう必要がある。このことから、前期の授業を展開していく中で、1単元で順序立てをしておこなった。運動の内容としては低学年の運動遊びから発展技や連続技に繋げていけるように目標をわかりやすくできるよう工夫していった。グループでの活動を主におこなったため、お互いにアドバイスをしたり補助を受けながら楽しみながら活動できたという感想もあった。

また、指導案を作成し模擬授業をおこなう上で最も必要な、本時の目標・目的が授業の

学習活動と繋がっているかどうかを授業内で説明・フィードバックをしいた。指導案作成時には添削をおこない、学生に指導案の考え方と進め方をしっかりと理解させて作成していった。

本時の展開 (時間目 / 6 時間中)

(1) 展開

時間	主なねらい・学習活動	教師の指導・支援・働きかけ ◆ 指導上の留意点	評価	資料・準備物
8:50	<ul style="list-style-type: none"> 児童を集合・整列させる (集合順番で10人4列) 児童を起立させてから、授業開始の挨拶をする 点呼を取る ホワイトボードを使って本時の授業の流れを説明する 児童を起立させ、ラジオ体操をする 授業開始のときと同様に児童を集合・整列させる (10人4列) 着席させ、もう一度ホワイトボードを使って学習内容をめあて、注意点を道具の使い方などを具体的に説明する 	<ul style="list-style-type: none"> 自販機やトイ列車を正面にして授業を行っていく 必ず起立させた状態で挨拶を行う。 授業の挨拶をするときに、先生役が1人の児童を日直と称して指名する。挨拶が終わったら児童をその場に座らせる。 めあて、楽しく体づくりをしながらい用具の使い方を基本的な動きを身に付けよう。 めあての確認をするときに、できるだけ児童とアイコンタクトを取り、話をしっかり聞いているか、理解できているかチェックする。 ラジオ体操をする際、体操隊形になるときに先生側から見て一番前の左の子を中心にずらす。 先生役5人で前に並んでラジオ体操を行う。 ラジオ体操で児童の声が出ている場合、1人がしっかりと声を出すよう声をかける。 	<ul style="list-style-type: none"> 他人任せにしないで自分から積極的に声を出してラジオ体操をしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ホイッスル1個 ホワイトボード (めあて、絵、図、学習内容、本時の流れを授業が始まる前に記入しておく)
8:57 (7分)	<ul style="list-style-type: none"> 児童を起立させ、主運動に入る 	<ul style="list-style-type: none"> 主運動に入る前に、4人では十分数をかけよう話す ※1人で道具を使って体づくり運動を行う際、回数や時間配分を3人ペアを基準にして進める。 上手にできている児童がいいたら笑顔で誉める。(名前を呼び「いいね」「すごい」など、またどのようなところが良かったのか具体的に誉める) 		
8:57	<ul style="list-style-type: none"> ★ 体のバランスをとる運動遊び 2人(または3人)になり、背中を合わせて座った状態で肩を組み合わせ直上上げる(2回行う) 人数を増やして行う(4~5人) 	<ul style="list-style-type: none"> 座る・立つなどの動きを行い、バランスを取れるようにする力を身に付ける 上手にできない児童がいいたら「こうしてみたらどうかね」「おしい!」などアドバイスをしたり励ましたりする。 主運動でミニゲームを取り入れ、体を動かすことの楽しさを児童に感じてもらう。 人数を増やして体づくり運動を行う際、先生が大声で号令を出す 	<ul style="list-style-type: none"> ※上手にできなかった場合、どの部分にしたら上手くいくのか考え、改善しようとしている。 	
9:07 (10分)	<ul style="list-style-type: none"> じゃんけん列車をする 2人でじゃんけんをして、勝った人は先頭で負けるとは勝った人の肩にたかまるという一連の流れを繰り返していき、最終的に1列になるまで行う。 	<ul style="list-style-type: none"> 座る・立つなどの動きを行い、バランスを取れるようにする力を身に付ける 上手にできない児童がいいたら「こうしてみたらどうかね」「おしい!」などアドバイスをしたり励ましたりする。 主運動でミニゲームを取り入れ、体を動かすことの楽しさを児童に感じてもらう。 人数を増やして体づくり運動を行う際、先生が大声で号令を出す 	<ul style="list-style-type: none"> 友達の良い動きを見つけて自分の動作に取り入れている。 	<ul style="list-style-type: none"> 音源(じゃんけん列車)
9:07	<ul style="list-style-type: none"> 1分で輪を児童に準備させる 	<ul style="list-style-type: none"> 人数を増やして体づくり運動を行う際、先生が大声で号令を出す 	<ul style="list-style-type: none"> 友達の良い動きを見つけて自分の動作に取り入れている。 	<ul style="list-style-type: none"> フワフワ20個 (2人ずつ1つ使う)
9:08 (1分)	<ul style="list-style-type: none"> ★ 輪を使った運動遊び 先ほどの2~3人で1つの輪を使う 	<ul style="list-style-type: none"> 輪を使う際は、安全のために周りの人と十分距離をとるよう呼びかけを行う(輪を回しても人とぶつからない距離) 	<ul style="list-style-type: none"> 走りやルールを守って道具を正しく丁寧に使っている。 輪を振り回したりせず、正しく使用できている。 手首や指先を使い、輪をコントロールしようとしている。 	
9:18 (10分)	<ul style="list-style-type: none"> 2~3人ずつ向かい合い、地面に輪を転がしてパスをする(5回) 手首を使い地面に輪を転がして戻すようにする技(パワースピン)を行う(5回) 	<ul style="list-style-type: none"> 輪を地面に置いて7分の間を空ける。 児童に行わせる前に先生役4人でおき本を見せる 児童に説明をする際、「〜くらい」「こんなかんじ」などの曖昧な表現や疑者を使わない。 どの種目を何回行うかしっかり児童に伝える。「〜回程度」など目標が明確ではないので使わない。 フワフワの使い方や体全体を使った動きをコントロールできるようにする。 		<ul style="list-style-type: none"> 三角コーン
9:18	<ul style="list-style-type: none"> 輪を三角コーンを片づけさせる 	<ul style="list-style-type: none"> 道具を持っていない児童は、友達の動きをよく観察する声かけをする(人の動きを見てイメージを膨らませるなど学習することも大切) 		<ul style="list-style-type: none"> 4x7ループ→16個 5x7ループ→14個
9:22 (4分)	<ul style="list-style-type: none"> ★ ボールを使った運動 2~3人で向かい合い、ボールパスを行う(10回) 2~3人でバウンドパスをする(10回) 	<ul style="list-style-type: none"> ボールを渡す時に、勝手に遊びが子かいると思うのでそうならないために「ボールを地面に置いて手から離してね」などの説明をする。 ボールを投げる・捕るといった動作から腕や脚などのさまざまな動きを身に付ける。また、ボールをコントロールするための手指の使い方を身に付けるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 相手が取りやすいよう意識したボールを投げかけしている。 手首や指先を使い、ボールをコントロールすることができている。 	<ul style="list-style-type: none"> ボール20個 (2人ずつ1つ使う)
9:32 (10分)	<ul style="list-style-type: none"> ボールリレーを行う(ミニゲーム) 縦に1列に並び、前から後ろにボールを渡していく。一番後ろまでボールが渡ったら今度は前にボールを渡していく。一番前までボールが渡ったらゴールチーム全員で勝つ。逆を繰り返す。 このとき、前から後ろにボールを渡す時体頭の上から、後ろから前へボールを渡す時体頭の上から、後ろから前へボールを渡す。 片づけを行う(元においた場所に道具を戻す) 	<ul style="list-style-type: none"> ボールリレーのルールややり方を先生役5人で実際にやりながら児童に分かりやすく説明する。 ボールリレーを児童が行う際、声援などで盛り上げるようにする。 ゲームの勝敗をしっかりとつける。(同点の場合はもう一度行うなど児童が納得できるようにする) 	<ul style="list-style-type: none"> 用具の片づけを友達と一緒にしようとする。 めあてを理解し、達成することができた。 自分の今後の課題を見つけていることができた。 	
9:32	<ul style="list-style-type: none"> 児童を集合・整列させる(集合順番10人4列) 	<ul style="list-style-type: none"> 協力・分担して片づけを行うよう声をかける。 		
9:40 (8分)	<ul style="list-style-type: none"> 児童を着席させる 授業の振り返り、まとめを行う 児童を起立させる 授業終了の挨拶をする 	<ul style="list-style-type: none"> 振り返りを行う際、目標やめあてが達成できたかどうかを確認する(「できた人?」と聞いて挙手を求めたり、どこでできなかったか、なぜかたなど児童から感想を言ってもらおう。) 最後に4人が作った人はいなかったかどかが聞けることを怠らない 必ず起立させた状態で挨拶を行う 		

図5 作成した指導案(事案)の例(体づくり運動)

学習指導案

指導教諭	松田健太郎	指導者(学習者)	小野寺 陽香、左子 真央 萩原 将舞、山内 葵理、阿部 花恋
学級	1年2組 40名 男15 女25		
教科	体育	場所	福聚殿
日時	令和4年9月22日 木曜日 1限		
1. 単元名	体づくり運動		
2. 目標	<ul style="list-style-type: none"> ◦体を動かす楽しさや友達と一緒に活動する楽しさを味わわせる。 ◦用具(ボール、フープ等)を操作する動きを身に付けさせる。 		
3. 指導にあたって (①児童観 ②教材観 ③指導観)	<p>① 本学級の児童は、男女共に仲が良く元気に遊ぶ児童が多い。体育に関しては、皆積極的に取り組むが、ボールを扱うことを苦手とする児童も数名いる。</p> <p>② 本教材は「多様な動きをつくる運動遊び」の「用具を操作する運動遊び」である。体を動かす楽しさや、皆で関わり合う楽しさを通して用具を操作する動きを身に付けさせることをねらいとしている。</p> <p>③ 本単元は、1人で運動するよりもペアやグループで活動することが多いため、チームワークや他者への思いやる心を実践を通して学ばせたい。</p>		
4. 全体の指導計画	<p>1 体ほくしの運動遊び 4 体の移動</p> <p>2 多様な動きをつくる運動遊び(バランス) 5 用具の操作(ロープ等)</p> <p>3 多様な動きをつくる運動遊び (用具の操作) フープ、ボール 6 力試し(押す、引く、運ぶ、支える)</p>		
5. 本時の指導	<p>(1) 目標</p> <p>楽しく体づくりをしながら、用具の使い方や基本的な動きを身に付ける。</p> <p>(2) 準備物</p> <p>・ボール 20球 ・フープ 20個</p> <p>・電子ホイッスル ・ホワイトボード</p>		

図6 学習指導案の例(体づくり運動)

4) 体を動かし健康な体を維持できるようになる

東北福祉大学の1年生の授業として、スポーツ授業は全学部全学科必修である。しかし、教育学科初等専攻の学生は週に1コマのスポーツ授業でしか運動をしていない学生が多く見受けられる。授業内で体を動かす時間を多くしていく必要があるが、熱中症や怪我等に配慮しなければならない。また、教育学科初等専攻の学生は運動時でもマスク着用のまま運動を実施している者がほとんどであるため、注意が必要である。

5 今後の課題

- 1) 「スポーツ B (ET)」の木曜日授業では男女比が約3:7である。男子は比較的運動の得意な学生が多いが、女子は運動の得意でない学生が多いように見受けられる。運動の得意な学生に退屈だと感じさせなく、得意でない学生にも学習意欲の高まるような授業の組み立てが必要である。
- 2) 指導案の作成や模擬授業を通じてアクティブラーニングをおこなっているが、グルー

ブワークを通じて他人の意見を聞く傾聴力と自分の意見を発信する発信力が向上していると感じれる。教員志望の学生たちにとってアクティブラーニングは良い経験の場になっていると考えられる。

- 3) 次年度授業では複数回、新体力テストを実施し、自身の体力・運動能力に関心を持ち振り返れるように工夫していく必要がある。また、運動と健康の関連性についても伝えていき、学生の健康の保持・増進の一助となる授業にしていきたい。

V 大学生における基礎体力およびロコモティブシンドロームを予測する体力と生活・運動習慣に関する調査の実施に向けた試み（予備調査）

近年、幼少期において、将来的な「ロコモ予備軍」が指摘され、発育発達の偏りや食生活などが原因で運動器に障害が起き日常生活に支障をきたすことがあるとされている。大学生においても以前低い体力水準であると報告されていることから、ロコモ予備軍が存在する可能性が考えられる。そこで、受講学生を対象に新体力テストおよびロコモ度テストを試行的に実施し、授業内における効率的な測定方法および測定項目の妥当性を検討した。加えて、生活・運動習慣に関するアンケート調査を実施し、大学生における基礎体力およびロコモティブシンドロームを予測する体力と生活・運動習慣に関する実態調査の実施への試み（予備調査）を行った。

1 方法

「スポーツ B (ET)」を受講し、調査同意を得た本学大学生 124 名を対象とした。調査項目は、1) 新体力テスト、2) ロコモ度テスト、3) 生活・運動習慣に関するアンケート調査とした。調査は、2022 年 10 月～12 月に実施した。調査を実施するにあたり、対象者には本研究についての意義、内容、方法、個人情報の取扱いなどについて、口頭および書面で説明した。なお、調査の参加への同意は同意書への記入によって確認した。また本研究は東北福祉大学研究倫理委員会の審査を経て実施した（承認番号：RS220904）。

1) 新体力テスト

文部科学省準拠新体力テスト¹¹⁾の測定方法に基づき、握力・反復横跳び・立ち幅跳び・上体起こし・長座体前屈・50m走の6種目を実施した。測定方法について説明した上で、学生がペアになり験者および被験者を相互に行った。

2) ロコモ度テスト

日本整形外科学会公認のロコモ度テストの測定方法に基づき、立ち上がりテスト・2ステップテストの2種目を実施した。測定方法について説明した上で、学生がペアになり験者および被験者を相互に行った。

ア 立ち上がりテスト（図7参照）

(ア) 10・20・30・40cmの台を用意する。まず40cmの台に両腕を組んで腰掛ける。

このとき両脚は肩幅くらいに広げ、床に対してすねがおよそ70度（40cmの台の場合）になるようにして、反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持する。

(イ) 40cmの台から両脚で立ち上がれたら、片脚でテストをする。片脚で40cmが出来た場合には10cmずつ低い台に移り、片脚ずつテストをする。左右とも片脚で立

ち上がった一番低い台がテスト結果になる。一方、片脚で 40cm が出来なかった場合には 10cm ずつ低い台に移り、両脚での立ち上がりテストをする。両脚で立ち上がった一番低い台がテスト結果となる。

(ウ) 結果の判定方法は、どちらか一方の片脚で 40cm の高さから立ち上がれない場合を「ロコモ度 1」とする。また、両脚で 20cm の高さから立ち上がれない場合を「ロコモ度 2」と判定する。

イ 2ステップテスト (図 8 参照)

(ア) スタートラインを決め、両足のつま先をあわせる。

(イ) できる限り大股で 2 歩歩き、両足を揃える (バランスを崩した場合は失敗とみなす)。

(ウ) 2 歩分の歩幅 (最初に立ったラインから、着地点のつま先まで) を測る。

(エ) 2 回行って、良かったほうの記録を採用する。

(オ) 次の計算式で 2 ステップ値を算出する。「2 歩幅 (cm) ÷ 身長 (cm) = 2 ステップ値」とする。

(カ) 結果の判定方法は、2 ステップ値が 1.3 未満の場合を「ロコモ度 1」とする。また、2 ステップ値が 1.1 未満の場合を「ロコモ度 2」と判定する。

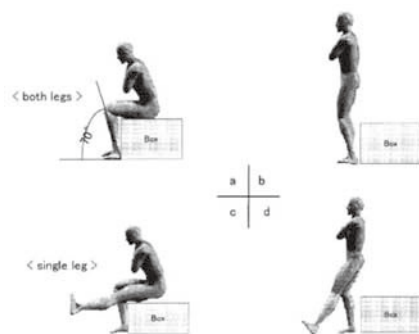


図 7 立ち上がりテストの実施方法
(村松、2001)¹²⁾

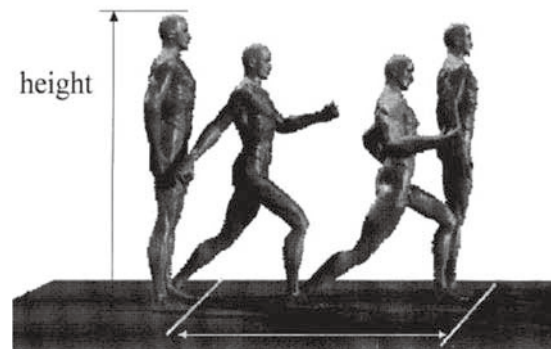


図 8 2ステップテストの実施方法
(村永、平野、2003)¹³⁾

3) 生活・運動習慣に関するアンケート調査

生活・運動習慣に関する内容について、Google forms を用いて回答させた。設問内容は、現在の運動・スポーツ活動に関する「実施頻度、実施時間、運動強度、行動意識、活動志向」、および「現在の部・団体への所属状況」についてである。

2 結果および考察

1) 新体力テストおよびロコモ度テスト

新体力テストおよびロコモ度テストを試験的に実施したことにより、様々な傾向や課題が挙げられた。ロコモ度テストにおける立ち上がりテストにおいては、当初の予測よりも多くの学生のパフォーマンスが低調傾向を示した。特に女子においては、大腿周囲筋の筋力の低下および足関節の柔軟性の低下が要因として考えられ、いわゆる“しゃがめない”傾向が推察された。秋月 (2019) は、「小学生の頃のロコモ状態の結果から、ロコモ群と非ロコモ群に分類すると、女性のみでロコモ群の上体起こしの回数が有意

に少なく、かかとをつけたまましゃがめない割合が有意に高い結果となった。」と報告している¹⁴⁾。スポーツ庁(2017)の報告からも、18-19歳の大学生においても、昭和60年頃と比べると依然低い体力水準であることが指摘されている¹⁵⁾。これらの報告からも、本学の学生においても同様の傾向にあると考えられた。成果としては、学生がペアになり験者および被験者を相互に行ったことにより、学生自らが体験的に学び、自身の基礎体力に関心を持つことができたと考えられた。一方で、測定マニュアルを十分に理解しないまま実施しているケースも散見され、測定の正確性が損なわれる要因としても考えられた。授業の目的である「測定方法の習得」と、研究の目的である「正確なデータの収集」の両面から質を担保するためには限界があると考えられるため、運営方法においてさらなる検討が必要であると考えられた。また、測定の時期が10月～12月に実施されたことにより、特に50m走や立ち幅跳びなどの屋外種目については、天候や気温の影響があったことが推察された。加えて、測定の時期の遅れにより、測定データの集計、分析まで至らなかったことが課題として考えられた。

2) 生活・運動習慣に関するアンケート調査

図9～11より、運動・スポーツ活動の頻度・時間・強度において、十分な活動が確保されていない傾向を示した。厚生労働省の「健康づくりのための運動指針2006」では、生活活動量と運動量を合わせて、1週間に23Ex(うち4Exは運動)以上行うことが望ましい」としている¹⁶⁾。今後は運動強度の指標であるMets値など生活活動量や運動量も調査しより詳細な活動状況を検討する必要があると考えられた。一方で、図12より、約9割の学生が「現在意識的に運動をしている」「これから始めようと思っている」と回答したことから、多くの学生の中に活動意識が潜在していることが推察された。加えて、図14より、約7割の学生が運動部およびサークルに所属していない傾向を示したことから、授業で学んだことを意識的に生活の中に取り入れられるよう、小学校体育の領域のみならず、大学生の体力特性を踏まえたフィットネス領域も取り入れるなどしながら、行動変容を促すアプローチも必要であると考えられた。

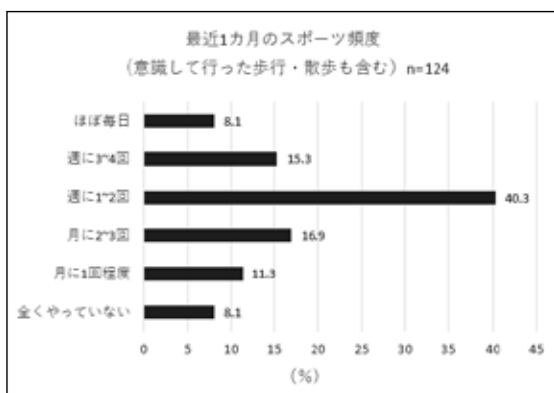


図9 現在のスポーツ活動の頻度

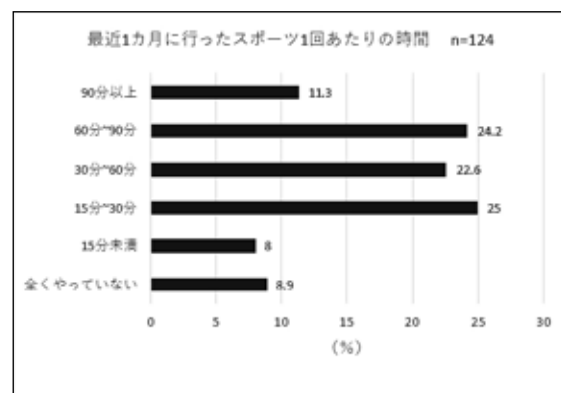


図10 1回あたりの活動時間

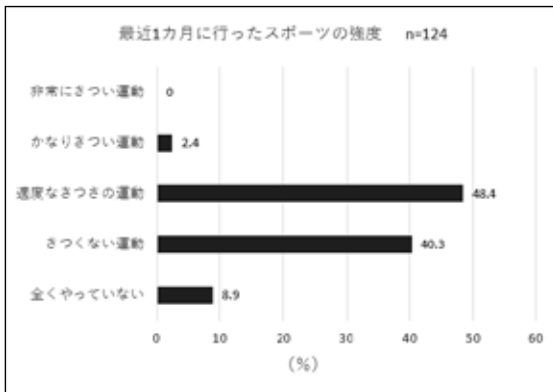


図 11 現在のスポーツ活動の強度

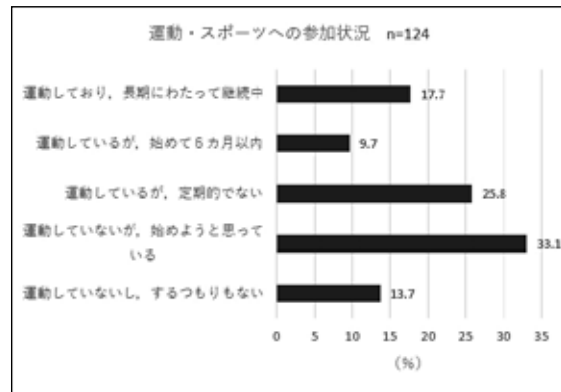


図 12 現在のスポーツ行動意識

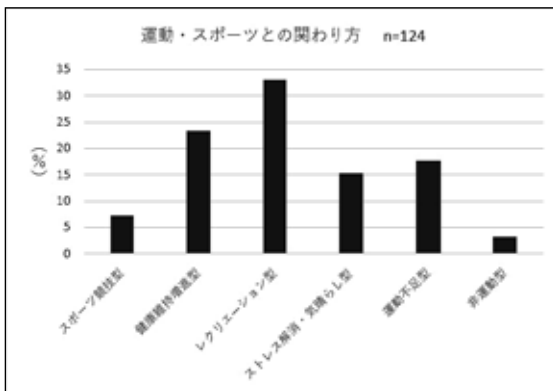


図 13 現在のスポーツ活動志向

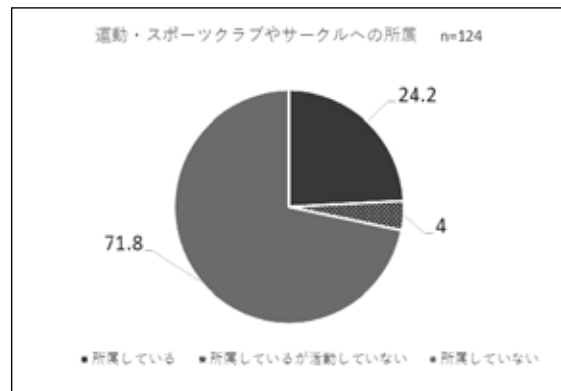


図 14 現在の運動部・団体への所属状況

VI まとめ

本研究では、将来の小学校教員を目指す学生たちを対象とした、スポーツ・健康教育に関連する科目の一つである「スポーツ B (ET)」を担当する各教員の授業の実践内容を報告し、今後の効果的な授業展開を検討するための課題と展望を考察した。2022 年度は「スポーツ B (ET)」を 3 人の教員で担当し、各教員の特徴を活かしながら創意工夫を凝らした授業を展開してきた。共通していた点としては、学生が主体となり授業を組み立てながら実施するアクティブラーニングを用いた授業を展開していたこと、少人数のグループを構成しお互いに学びあえるような環境づくりを意識したことが挙げられた。「スポーツ B」は 1 年生の授業であるため、これらの手法は、仲間作りや友達作りの観点からも効果的な取り組みであったと考えられた。一方で、授業の実施場所および環境がクラスによって異なったこともあり、提供する実施内容に差があったことが課題として挙げられた。また、実施場所の移動に伴い準備や片付け等に時間を要してしまうことや安全面の配慮が行き届かなかった点は次年度以降の改善事項であると考えられた。各教員の特徴を活かした授業の展開は重要であるが、学生に提供する学習の質に差が生まれまいや常に情報を共有していくことが重要である。

さらに、大学体育におけるスポーツ実践を通して得られる心身および社会性への影響を明らかにすることを目的に、その第一段階として、受講学生の基礎体力の測定と生活および運動習慣の調査を試み、本学の学生の基礎体力の傾向と生活および運動習慣との関連を検証するための課題について検討した。学生相互が験者および被験者となり実施したことから、体験的な学びなどの教育活動上のメリットが挙げられた一方で、正確なデータの収集が困難であるなどの研究活動上の限界も挙げられたことから、両面の質を担保するための運

営方法についてさらなる検討が必要であると考えられた。また、測定時期の遅れにより、データの集計および分析までは至らなかった。今後は測定を早期に実施し、基礎体力の全国的な傾向との比較や、生活および運動習慣の特徴における比較など、より応用的な分析が必要になると考えられた。

引用・参考文献

- 1) 文部科学省(2017) 小学校学習指導要領(平成29年告示)解説 体育編, 第1章2, 5-7
- 2) 東北福祉大学 With you (2023)
- 3) 学校体育研究同志会編(2018) 「スポーツの主人公を育てる体育・保健の授業づくりー指導案の基本とプラン集ー」 創文企画
- 4) 佐藤敬広, 植木章三, 鈴木宏哉, 渡部琢也(2016) 障害のない児童・生徒におけるアダプテッド・スポーツ教育の有用性の検証ーソーシャルスキルおよび心理的・身体的側面の変化に着目してー, 2015年度笹川スポーツ研究助成研究成果報告書, 326-335, 2016
- 5) 松田健太郎, 森祐貴, 根本研, 伊藤雅充(2020) 一流高校男女バレーボール指導者が持つ「コーチング観」に関する研究, バレーボール研究, 第22巻, 第1号, 38-44 ページ
- 6) 河北スポーツマガジン Standard 宮城(2020) 河北アド・センター, 7/8月号, 82-83
- 7) 荒木秀夫(2009) 「コーディネーション」から「コオーディネーション」へ: コオーディネーショントレーニングの実践, 日本体育学会第59回大会分科会企画報告, 22巻2号, 139-144
- 8) 矢部京之助・草間勝彦・中田英彦編著(2004) アダプテッド・スポーツの科学、市村出版
- 9) 高橋健夫・岡出美則・友添秀則・岩田靖編著(2010) 「新版 体育科教育学入門」 大修館書店, 48-53
- 10) 白旗和也・三田部勇・鈴木聡・須甲理生(2020) 「7日間で授業のつくり方をマスター! 体育指導超入門」 明治図書出版, 20-25
- 11) 文部科学省編著(2000) 「新体力テストー有意義な活用のためにー」 ぎょうせい
- 12) 村永信吾(2001) 立ち上がり動作を用いた下肢筋力評価とその臨床応用. 昭和医会誌, 61(3): 362-367
- 13) 村永信吾・平野清孝(2003) 2ステップテストを用いた簡便な歩行能力推定法の開発. 昭和医会誌, 63(3): 301-308
- 14) 秋月茜(2019) 北海道における大学生の体力・運動能力とロコモに関する実態調査, 札幌学院大学人文学会紀要, 第105号, 103-115
- 15) スポーツ庁(2017) 体力・運動能力の年次推移の傾向(青少年). 平成28年度体力・運動能力調査結果の概要及び報告書について
- 16) 厚生労働省(2006) 健康づくりのための運動指針2006ー生活習慣病予防のためにー