

[体 育]

「動きの心地よさ」を感じ、内面から動きを 楽しむ子どもを目指して

— 感覚的要素を取り入れた授業構想の工夫 —

岩澤 勝*

1 はじめに

体育の魅力とは何か。それは、「楽しい体育」に他ならない。では、「楽しい」とは、どのようなことなのか。今まで体育の授業を構想しようとしたとき、運動の機能的特性に触れた「できないことができるようになった楽しさ」、「勝ったり負けたりする攻防の楽しさ」、「記録が向上する楽しさ」を大切にしてきたケースが多い。これは、教師が、技能の向上といった表面的な子どもの姿の表れを期待しているということができないだろうか。

また、新学習指導要領に示されている体育科の目標は、「心と体を一体としてとらえ、適切な運動の経験と健康・安全についての理解を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育てるとともに健康の保持増進と体力の向上を図り、楽しく明るい生活を営む態度を育てる。」とされている。ここでは、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を培う観点を重視し、心と体で運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにすることを明確にしている。つまり、身体的能力的な向上に加え、内面的な広がりを狙っているのである。

以上のことから、私は、教師が体育の「楽しさ」に対する価値観をもっと広くもつ必要があると考えた。そのために、「子どもの表面的な姿の表れに加え、子どもの内面を充足するような体育を構想し、『もっとやりたい』『ずっとやっていたい』と、他者（人・もの・こと）とのかかわりを繰り返していき子どもを育てていく必要性」¹⁾を主張してきた。

体育の授業の後に、頬を赤らめ息を弾ませながら「あ〜、楽しかった」「汗かいて気持ちよかったね」「なんかすっきりした感じ」と、目を輝かせながらつぶやく子どもたち。この姿に、技能の向上、勝敗を超えた内面を充足している子どもの姿を見ることができる。つまり、動きに心地よさを感じているのである。この「動きの心地よさ」に着目し、子どもの内面を充足するような体育の授業を構想しようと考えた。

2 研究の目的

教師が、「動きの心地よさ」をどうとらえ、どのような視点で体育の授業に取り入れていくことで、子どもは動くことを内面から「楽しい」と感じるようになるであろうかということを検証することを本研究の目的とする。

3 研究の方法

研究を進めていくうえで、これまでの実践から「動きの心地よさ」について明確にしていくことから始めた。そのために、次のような疑問に迫っていくこととした。

- ① 「心地よさ」と「楽しさ」は何が違うのか？
- ② 「心地よさ」に着目するとはどのようなことなのか？
- ③ 「心地よさ」を授業に取り入れるとは？

(1) 「楽しさ」と「心地よさ」との関係を整理する

「動きの心地よさ」を明確にしようとしたとき、もっとも大切だったことは、「心地よさ」と「楽しさ」の関係を整理することだった。「心地よさ」と「楽しさ」とは、何が違うのか。この課題の解明に向け、まずは、体育の「楽しさ」を整理してみることから始めた。体育の「楽しさ」といった時、一般的には、運動の機能的

内面を刺激して感じる「おもしろさ」「気持ちよさ」

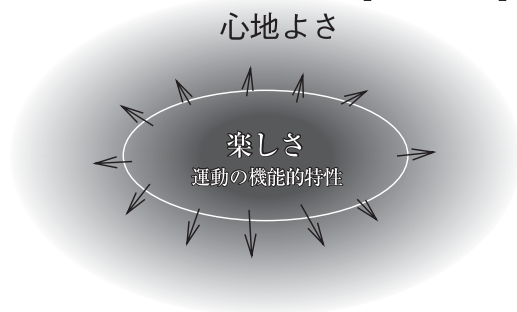


図1 「楽しさ」と「心地よさ」との関係

* 十日町市立田沢小学校

特性である「競争型」「達成型」「克服型」や「模倣・変身型」をさすことが多い。これらは、運動そのものがもっている特性に着目しているということができる。²⁾

「心地よさ」は、運動の機能的な特性をさらにひろげた、子どもの内面を刺激して感じる運動のおもしろさや気持ちよさととらえる。(図1) また、動きの「心地よさ」に着目するとき、運動の「楽しさ」を機能的に切り分けて考えるのではなく、子どもの内面に寄り添って運動をとらえる。運動の「技」というように決められた動きというよりは、もっとひろく「動き」としてとらえる。

(2) 「心地よさ」に着目するとは

動きの「心地よさ」に着目するという整理するために、4年生の器械運動「跳び箱運動」の実践から振り返ってみた。

【「もの」「こと」とのかかわりから】

① 授業展開の要点Ⅰ

跳び箱という「もの」を介して行う跳び箱運動の一連の「技」というよりも、「跳び乗る」「空中を跳ぶ(跳び越す)」「踏み切る」といった「動き」「こと」に着目して授業を構想した。つまり「技の習得」という跳び箱運動の楽しみに加え、「楽しい動き」という跳び箱運動の楽しさのとらえをひろげたのである。

② 子どもの姿

跳び越すことはできないほど高い跳び箱によじ登ったり、跳び乗ったりしようと何度も繰り返すAさん。さらにAさんは、よじ登った後、跳び箱上からセーフティマットに大きくジャンプするといった、空中に跳びだしたときの何とも言えない気持ちよさを感じていた。Aさんは、腕支持で跳び越すといった一連の運動ではなく、「踏み切る―跳び乗る―飛び降りる」といったそれぞれの動きとして、内面から感じる「何とも言えない気持ちよさ」といった「動きの心地よさ」を感じていた。私は、この気持ちを見取り、Aさんに投げ返した。

そしてAさんは、「もっとスムーズに跳び乗りたい」(スムーズに跳び乗れたら気持ちいいだろうなあ)という思いを高めていった。Aさんは、友だちの跳ぶ様子に注目したり、私に技術ポイントを求めたりしながら、タイミングのよい力強い踏切がポイントになりそうだと気付いていった。こうして、Aさんは、踏切技術に着目するようになり、タイミングのいい両足踏切の技術を身につけた。

③ 考察

Aさんは、ある技を習得するために段階的に技術練習をしたのではなく、自らの「心地よさ」を満足させるために、技術に注目していったということができる。

【「人」とのかかわりから】

① 授業展開の要点Ⅱ

いわば個人運動であるとされる跳び箱運動において、仲間(「人」とのかかわりを取り入れ、仲間との動き(「こと」として展開していく授業を構想した。このようにすることで、子どもは、「個」で同じ動きを何度も挑戦し頑張る楽しみに対して、「仲間」と動きを共有して「新たな楽しみ」として感じ、一人で行っているときには感じ得なかった「心地よさ」を感じると考えたのである。

② 子どもの姿

横並びに設置した2つの跳び箱を前にして、BさんはCさんと目と目を合わせて助走を始め、同時にロイター板を踏み切り、着地をピタリと合わせた。2人は、もう1度目を合わせ、息があった瞬間を喜び微笑んでいた。2人は、決して華やかな技ではない優しい難度の技であっても、仲間と動きを同調させることに喜びを感じ、「動きの心地よさ」を感じていた。Bさんは、この動きのおもしろさを次のように作文シートに綴っていた。

「Cさんの動きに合わせてしようとしました。Cさんも私の動きに合わせてしようとしていました。2人でお互いの動きを気にしながら跳び箱を跳びました。1回跳び終わると、次はこうしようと話したり、もっとこうするといいいねと確認したりしました。そして、何よりも着地がピタリとあった瞬間が最高に気持ちよかったです。1人で跳んでいたときには、この気持ちよさはなかったです。」



③ 考察

Bさんは、「人」とのかかわりにより、跳び箱運動の達成型、克服型の楽しさとはまた違った「演じる」「表現する」という新しいおもしろさを感じていたとすることができる。

(3) 子どもの内面を刺激して、動きの「心地よさ」を取り入れる授業

① これまでの実践から

前述したように「人・もの・こと」とのかかわりをうながすとともに、さらに子どもの内面を充足して、動きの「心地よさ」を感じやすい授業を構想していくために何が必要なのであろうか。まずは、今までの主な活動実践の子どもの姿から、動きの「心地よさ」を感じやすくしていた要因を整理してみることから始めた。(表1)

表1 「動きの心地よさを感じている子ども」とその要因

学年	動領域 (内容) 「单元名」	動きの「心地よさ」を感じている子どもの姿	感じやすくしていた要因
1	基本の運動 (走・跳の運動遊) 「ジャンプでアクション」 ³⁾	○跳び箱上から思いっきり空中に跳びだし、ふわっとした気持ちよさを感じる子ども ○仲間と手をつないで、呼吸を合わせながら飛び降り、仲間との同調におもしろさを感じる子ども	空中感覚 スリル感 爽快感 動きの同調
4	器械運動 (跳び箱運動) 「気持ちを合わせて跳び箱キッズ」 ⁴⁾	○空中に跳びだしたときの何とも言えない気持ちよさを感じる子ども ○仲間との息があった瞬間を喜び微笑む子ども ○友だちの動きに合わせてながらタイミングをとり、連続跳びに夢中になる子ども	動きの同調・連続 タイミング
5	水泳 「シンクロキッズ」 ⁵⁾	○フワフワと浮いたり、水中で回ったりして、無重力感に気持ちよさを感じ、様々な動きを創造する子ども ○リズムやテンポに合わせて、仲間と動きを同調させたり、連続させたりして、ダイナミックな動きに興奮したり、柔らかい動きに気持ちよさを感じたりする子ども	動きの創造 興奮 リズム感 安心感
5	ボール運動 「キッズボールゲーム」 ¹⁾	○仲間と息を合わせながらボールを床に落とさずにつなぎ、パスがながることに喜びを感じる子ども ○シュートすることに快感を得る子ども	動きの創造 偶然性のスリル感 爽快感

動きの「心地よさ」を感じている子どもの姿から、いくつかの感じやすくしていた要因が浮かび上がってきた。そして、それらの中から、「子どもの内面を刺激する要因」を以下のように取り上げた。

動きの「心地よさ」を感じやすくしていた要因～子どもの内面を刺激する要因～
スリル感 爽快感 興奮 安心感 偶然性のワクワク感

② 考察

注目すべきことは、子どもの内面を刺激していたものには、様々な感覚が大きくかかわっているということである。このことから、動きの「心地よさ」では、「感覚的な心や体の感じ」が大切であるということがいえる。様々な感覚に着目して運動をとらえ、授業を創造していくことで、「動きの心地よさ」を感じる子どもの姿を多く見ることができると考えた。

4 研究の実際

そこで、前項の(1)(2)(3)において整理した運動の機能的特性をさらにひろげ、子どもの内面を刺激する感覚を取り入れた授業を構想し、実践を考察することで研究の成果と課題を整理する。

(1) 実践の流れ(2006年11月 上越教育大学附属小学校)

① 学年・領域；1年生 基本の運動「器械・器具を使った運動遊び」

② 単元名；「にんにん村で 修行でござる」

③ 単元の概要

第1次…跳び箱や平均台，マットなどの器具をつかって，様々な回る・跳ぶ・渡る動きを楽しむ。(4M)
 第2次…様々な回る・跳ぶ・渡る動きを創造し動いて楽しむ。(2M) 本時1・2M
 第3次…創造した動きをいくつか組み合わせて動きの連続を楽しむ。(2M)
 第4次…にんにん修行村として様々な回る・跳ぶ・渡るの動きの連続を楽しむ。(2M)

活動のはじめでは，個人の動きへの欲求を充足することに主眼をおき，徐々に，仲間との動きの創造へと発展し，動きと動きの連結により動きの連続性で様々な動きの感覚を体感できるように導く。そして，「もの」との出会いから徐々に動きを創造し新たな「動き」と出会っていく子ども。この過程で仲間とのかかわりがひろがっていく子どもの姿を期待した。そして子どもは，「もの」や「動き」，「仲間」とかかわり，回る・跳ぶ・渡るといった動きの感覚（運動感覚）から，「もっとやりたい」「ずっとやっていたい」という中心的な感覚「動きの心地よさ」を味わっていくと考えた。また，活動への魅力を高めるために，生活科「きっず忍法」での運動側面としての活動性を関連させて，「にんにん村で修行しよう」とストーリー展開していくこととした。

活動を展開していくなかで，子ども同士でのシアリングを活用する。感覚を言葉で表出し合いながら，自分の動きの心地よさに気付いたり，仲間の動きの魅力に引き込まれたりしていく子どもの姿を期待した。

④ 本時

本時では，「子どもたちが感じる動きの心地よさ」「動きの心地よさを感じやすくしている要因」を明確に設定しながら，回る・跳ぶ・渡るといった動きを通して，自分なりの感覚をもちながら動きを創造して楽しんでいく活動を展開した。

○「動きの心地よさ」を感じる子ども

本時での「動きの心地よさ」を感じる子どもの姿を次のように想定した。

回る・跳ぶ・渡るといった動きを創造して動くことを通して，様々な動きの感覚を味わい，動きが好きになる。

- ・夢中になって何度も自分にとって楽しい動きを繰り返す子ども
- ・個や仲間と新しい動きを創造する子ども
- ・動きの様々な感覚に触れ，感覚の違いや気持ちよさに気付く子ども

○「動きの心地よさ」を感じやすくする要因

子どもの「動きの心地よさ」を感じやすくする要因を次のように設定した。

- ・スピード感
- ・スリル感
- ・ワクワク感
- ・安心感

これらの感覚が感じられるような働きかけや場の設定を工夫していくことが大切になる。

○本時展開 (65分 本時5・6M/全10M)

時間	番号；学習活動 ・；期待する子どもの姿	○；教師の働きかけや支援
15	1 場の準備をする。 2 コーディネーション運動をする。	○ 回る・跳ぶ・渡る動きにかかわるコーディネーション運動を紹介する。 ○ 跳び箱やマット，平均台を使って，回る・跳ぶ・渡る動きの場を設定する。
15	3 跳び箱や平均台，マットを使った回る・跳ぶ・渡る動きを楽しむ。 ・設定したそれぞれの動きの場で，自分なりに動きを創造して楽しむ。	○ 設定した場でどのように動くか働きかけたり，仲間の動きを見て試したりするよう働きかける。
20	4 動きの感覚をもちやすい言葉から，動きを創造して楽しむ。 ・提示された言葉から自分なりに動きの感覚をもち，個や仲間と動きを創造して楽しむ。	○ 「スピード」「スムーズ」「やわらかく」「ジャンケン（遊び性・仲間との動き）」「物真似（仲間との動き）」などの言葉を提示しながら，子どもがいろいろな動きの感覚を味わいやすくする。

		○ どのようなところが楽しいのかといった子どものつぶやきを聞いたり、紹介したりして、楽しい動き（動きの心地よさ）へ注目していくように促す。
15	5 自分が体感した動きの感覚や気持ちよさを振り返る。 ・感じた動きの感覚や一番気持ちよかった動きについて仲間と話す。 6 後片付けをする。	○ 仲間とシェアリングし、自分が体感した動きの感覚やどのようなところが気持ちよかったのかを話す時間を確保する。

(2) 考察

この授業で子どもは、跳び箱や平均台、マットなどの器具をつかって、様々な回る・跳ぶ・渡る動きを創造して動いていった。また子どもたちが、スピード感、スリル感、ワクワク感、安心感をとらえるために、動きを創造したり、動きへの期待感をもったりしていく環境を工夫した。平均台を「く」の字に組み合わせたり、跳び箱やマットで坂道をつくったり、マットの下にボールや棒を入れて凸凹をつくったり、高い跳び箱の上からジャンプできるようにしたのである。

また、「スピード」「ゆっくり」「やわらかく」「ジャンケン（偶然性）」「物真似」「二人で」などの言葉を提示しながら、子どもが様々な動きの感覚を味わいやすくした。カードに言葉を示し、トランプの神経衰弱のように一枚ずつ引くようにした。そして子どもは、出たカードの言葉に合わせて動きを創造するのである。子どもは、言葉から「どのように動こうか」と動きを創造し、今まで感じる事が少なかった様々な動きの感覚にふれ「動きの心地よさ」を味わっていった。そこでは子どもが、「回る・跳ぶ・渡る」動きの様々な変化を体感し、スピードや連続のスリル感、ジャンケンでの偶然性のワクワク感、仲間との同調の安心感や喜びなどを味わっていた。

このようにして、様々な感覚に着目して授業を構想することによって、子どもは、技能の向上や上手な動きなどのような表面的な楽しさをふくらませた内面からの楽しさを感じていた。



5 研究の理解を深める連携

(1) 目的

研究の成果を明確にするために、他教諭の授業を参観したり、授業をもとに語り合ったりした。

子どもの姿から、私を感じた動きの「心地よさ」を担当に伝えたり、担任が思い描いていた動きの「心地よさ」を聞いたりしながら、「心地よさ」をもとに語り合った。さらに、子どもの内面を刺激する働きかけを伝えたり、ともに探ったりした。語り合いながら様々な学年の担任教諭が、「心地よさ」を意識し始めているのを感じた。子どもの姿から「心地よさ」を探ったり、「心地よさ」を取り入れた体育の構想に関心を示したりし始めたのである。

(2) I教諭の変化

4年生担任のI教諭は、日頃から体育授業に「動きの心地よさ」を取り入れようと、苦慮していた。そんなI教諭は、跳び箱運動の第1時で、跳び箱に跳びのってジャンプすることを中心に、様々なパターンの動きを紹介した。普段から、「動きの心地よさ」を感じさせるには、動きの言葉がポイントになりそうだとI教諭と話していた。そこで、I教諭は、子どもに動きのイメージを持たせるために、「ポンポンポン」というように動きのリズムを言葉で伝えたのだ。すると子どもは、「ポンポンポン」と口ずさみながら動き始めた。この瞬間から、子どもの動きにリズムが生まれた。こうしてI教諭は、跳び箱運動で「リズム感」に着目することで新たな「楽しみ」を見いだすことができそうだと感じた。

第2時でI教諭は、当初、段差をあげた高い跳び箱での跳び越しや跳び乗りを中心とした授業を構想していた。しかし、「リズム感」に着目し始めたI教諭は、構想を変更したのである。一つの跳び箱を縦方向から跳んだり、横方向から跳んだりする連続跳びや、二人で動きをあわせて跳ぶシンクロ跳びを紹介するといった授業を構想したのである。

子どもは、跳び箱の縦—横—縦—横と順番に跳び始めました。その様子を見ていたI教諭は、さらに、動きにス

ビードを要求した。I教諭は、「リズム感」に加え「スピード感」を取り入れたのである。子どもの動きは、どんどんスピードを増し、連続跳びになっていった。息を弾ませ、仲間の動きの間合いを上手く図りながら跳ぶ子どもたち。まさに、「動きの心地よさ」を感じている子どもの姿がそこにあった。

授業を終えた後でGさんは、「今までに感じたことのない面白さだった」と微笑みながら授業を振り返っていた。Gさんは、技ができるようになる、上手に跳べるようになるといった表面的な楽しさではなく、内面を刺激された動きの「心地よさ」を感じていたのである。

I教諭は、跳び箱運動の楽しさは「技術の向上」だけではなく、「感覚に着目した動きの工夫」もあるということに気付いていった。I教諭の動きの楽しさのとらえが、ひろがったということができる。

6 研究の成果と課題

(1) 成果

これまでの研究から次のように成果をまとめた。

① 子どもの「運動のとらえ」

「技能の習得」に加え、「動きを感覚的にとらえたり創造したりしていくこと」を体育授業のなかで重視していくことで、子どもの運動に対する捉えに変化が出てくる。子どもには、「できるできない」「勝ち負け」という思いのほか、内面から感じる「何とも言えない気持ちよさ」や「もっとこんな風に動きたい」という動きへの欲求が生じてきた。この子どもの姿こそ、主体的に運動（動き）にかかわろうとする姿であり、運動が自分にとっての楽しみや必要感のあるものになった瞬間と言えよう。まさに、生涯にわたって運動に親しもうとする種となったのではないかと考える。

② 教師のとらえ

教師が、体育の魅力・楽しさを様々な視点からとらえることで、子どもは、真の運動の楽しさを感じていく。ある決まった一連の動きや技に子どもの動きを近づけようとする指導に加え、運動をその特性を活かしながら一つ一つの動きとしてとらえ、子どもが思うように思考したり、判断したり、表現したりできるような指導をすることの大切さを感じた。そうすることで子どもは、やわらかな感覚の受容を高め、生涯にわたって運動やスポーツを求める素地を育むことができる。このことこそ、学校体育としての重要な役割なのではないかと思う。

③ 授業構想のとらえ

これまで多くの場合、技や一連の動きをどのように系統づけながら授業を展開しようかという構想のイメージがあった。しかし、技や一連の動きといった身体能力的な要素に加え、感覚的な要素をどのように授業に取り入れようかと構想することで、子どもの内面を刺激して、運動への主体的なかわりや様々なおもしろさや喜びを感じていくことにつながる。

(2) 課題

「動きの心地よさ」に着目し、子どもの内面を刺激することで、内面から感じる「何とも言えない気持ちよさ」や「もっとこんな風に動きたい」という動きへの欲求が生じていくことがわかった。さらに、このような内面的なひろがりや身体的能力的な向上との関係を明らかにしていくことで、「動きの心地よさ」といった内面に着目する価値がさらに明確になるのではないかと考える。例えば、「どのようにしてどのようなタイミングで技術指導していくことが効果的なのか」また、内面的な部分と身体的能力的な部分とを低・中・高学年ではどのように系統づけていけばよいのか」を今後探していきたい。

〈参考文献 等〉

- 1) 拙論 上越教育大学附属小学校 著 『関係力～「子どもが生きる学力」への挑戦～』教育開発研究所 2006
- 2) 拙論 上越教育大学附属小学校 著 『心豊かに生きる vol.3』 2007
- 3) 拙論 上越教育大学附属小学校 著 『心豊かに生きる子どもをはぐくむ教育課程の創造 研究会要項』 2006
- 4) 拙論 上越教育大学附属小学校 著 『心豊かに生きる vol.2』 2005
- 5) 拙論 上越教育大学附属小学校 「心豊かに生きる子どもをはぐくむ教育課程の創造」研究会にて授業発表 2005
『小学校学習指導要領解説～体育編～』 文部科学省 2008年8月
『初等教育資料～学習指導料要領の改訂③～』 東洋館出版社・文部科学省 H20年8月