

[体育・保健体育]

言語化した動きのコツを運動技能の向上にいかすための試み

山本 健二*

1 主題設定の理由

子どもたちが夢中になって運動に取り組む姿とは、体育指導に携わる者にとってこの上ない喜びである。多様な成功体験、運動の充足感をより多くの子どもに与えながら、技能向上を図ることを期待して、私たちは日々指導している。

新学習指導要領では、生涯にわたって運動に親しむ資質能力の向上を目標としている。多様な運動経験を積み重ねながら、自発的に運動したいという欲求の充足を図ることを特に強調している。学習者が運動に夢中になるには、多くの成功体験や運動場面における楽しさの保障が不可欠である。そのためには、身体感覚に視点をおき、個々の運動技能を身につけさせることを中核にすえて考えなければならない。

さらに今日的な課題として、「言語活動の充実」が掲げられている。しかし実際の授業を反省すると、動きの発生や変化に対する視点ではなく、例えば感想を发表或し、めあてを相談したりするなどの形式的な話し合い活動が未だ多く見受けられる。岡野¹⁾は、体育が非言語的活動であり、国語が言語的活動であるという図式が知らず知らずのうちに染み付いていることを指摘している。

実際に運動技能は、多様な動きを組み合わせ実行する中で獲得されるが、その過程には必ず何らかの感覚がはたらいっていることを筆者は経験上強く感じている。これらは一般的に「動きのコツ」と表現され、技能の獲得に役立てられたり他者へと引き継がれたりする。動きのコツについて岡端²⁾らは、「動きのコツは運動者のカンによって成立する、運動によって能動的な思考である」と述べている。つまり、「動きのコツ」が動きの発生や技能の獲得、向上へ大きく寄与しているとすれば、「動きのコツ」を形に現し、それを他者と共有することが技能の向上に有効であると考えられる。よって、極めて感覚的な「動きのコツ」を言語化し、共有し合うという体育科ならではの言語活動の追究に教育的価値を見出した。³⁾

そこで本研究は、陸上運動におけるリレーの学習を題材に、運動技能の獲得の過程で有効とされる「動きのコツ」が、運動技能の向上に有効にはたらいたかどうかを検証する。リレーの学習には、自己と他者のタイミングを合わせる感覚や受け渡し動作などの微妙な技能が内在している。言語活動をよりどころとして、よりスムーズなバトンパス動作の技能を獲得するために、技能に結びつく「動きのコツ」に着目させることにした。この「動きのコツ」の言語化が技能の向上に寄与するか試みる。

2 研究の目的

本研究では、「動きのコツ」に視点をあて、言語活動による共感的な学びを進めていくことが学習者の技能向上にどのような効果をもたらすのか、授業分析を通して検証することを目的とする。

3 研究の方法と内容

- (1) 「運動のコツ」の洗い出し
- (2) 単元の構想
- (3) 実践の実際
- (4) 分析と考察

* 柏崎市立榎原小学校

4 研究の内容

(1) 「運動のコツ」の定義と洗い出し

リレー学習において、スムーズなバトンパスを成立させるために、指導すべき技術ポイントがある。それらを学習者自身が運動を通して実感を伴いながら身に付けなければならない。表1はバトンパスに必要な技能を大別したものである。技能を主として、バトンの渡し手は走り方、声の出し方を、受け手は、走り出す前、走り出してからバトンを受け取るまで、バトンを受け取った後に大別される。

これらの技能を学習者が「コツ」を伝え合い、共同的に学びながら身に付けることができるように、本單元では、「バトンパスのコツ」として学習の中核に据える。「バトンパスのコツ」をキーワードに、学習者がバトンパスを繰り返しながら見つけられるように、「バトンパスのコツ」を意識させるためのフィードバックを与えていく。

表1 バトンパスに必要な技能⁴⁾

渡し手	【技能A】 追いかけるとき	<ul style="list-style-type: none"> 受け手を追い越すようなスピードで走る。 コースの片側に寄る。
	【技能B】 バトンをわたすとき	<ul style="list-style-type: none"> 受け手に聞こえる声で「ハイ」の合図を出す。 受け手がとりやすいように
受け手	【技能A】 走り出す前	<ul style="list-style-type: none"> スタートの構え（前方を向いて、前足に重心がかかっている）。 ダッシュマークをつける。 渡し手の反対側を走る。
	【技能B】 走り出し～受け取る	<ul style="list-style-type: none"> 手をふり、トップスピードまで速く走る。 前方を向いたまま走る。
	【技能C】 受け取った後	<ul style="list-style-type: none"> スピードを落とさないように早く走る。

(2) 単元の構想

① 児童の実態（6年生 男子19名 女子19名 計38名）

図1は児童一人一人のリレーに対する意識と「バトンパスのコツ」である技能の知識がどの程度かを知るために、事前アンケートを実施した結果である。

アンケートの結果をみると、「みんなで走るのは楽しい」「最後までハラハラするからおもしろい」など、リレーの学習が好きだと回答した児童は比較的多かった。しかし、「スムーズなバトンパスをするために、受け手と渡し手はどんなことを工夫しますか」の質問については、「とにかく速く走る」「声を出す」「体の向きをビュンとかえる」など様々であったが、個々に知識の差がみられた。

実態から、「バトンパスのコツ」を言語化し、技能ポイントを明確にすることで、知識の差をなくし、全員が「バトンパスのコツ」がわかるようにする必要があると考える。

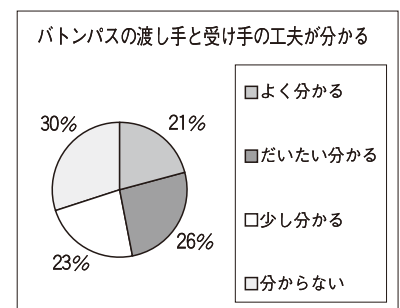


図1 事前アンケートの結果

② 「バトンパスのコツ」を共同的に学ぶための手立て

ア) コツをつかむゲーム

走力の近い者でペアを組んで取り組む「ダッシュゲーム」を単元の前半に設定する。ルールは次の通りである。

- 追いかける人と逃げる人に分かれる。
- 追いかける人は逃げる人にタッチし、逃げる人はタッチされる前にゴールラインを通過すれば勝ち。
- 逃げる人はスタートラインに一列に並ぶ。
- 1 m 間隔でラインを引き、スタートラインに近い方から10点、9点、8点…と点数をつける。
- 逃げる人はスタートしたライン（追いかける人の位置）が得点となる。（近ければより高得点となる）

このゲームを通して、ゴールラインまで全力で逃げ切る感覚を養うことと、そのために工夫したことを説明することができるようになることを目指す。

イ) バトンパスタイムの目標設定

50m走のタイムによる等質グループを編制し、それぞれのグループで20mのタイムを計測する。また渡し手と受け手

となるペアを決め、その合計タイムを算出し、バトンパスで何秒縮められるか目標を設定する。「遅くなる」と予想する児童も少なくないが、ダッシュゲームで得た感覚と関連付けながら「速くなる」という意識を持たせ、目標を設定させる。実際に運動を繰り返すことでテークオーバーゾーンを有効に活用し始め、タイムの向上と「バトンパスのコツ」が密接にかかわっていることに気づかせる。

ウ) 「バトンパスのコツ」の言語化と共有化

目標タイムを縮めるために、学習者は試行錯誤する。バトンパスの前後、またタイムが縮まった時や縮まらなくなった時、その要因をグループ内で振り返ることとする。頻繁に振り返る機会を設定することで「もっとこうしたほうがいい」という学び合いが期待される。⁵⁾ その際、分かる人からまだ分からない人へ、そのポイントが具体的に伝わるように、渡し手と受け手が工夫することを整理しながら言語化する。その言語化した技能をそのグループの「バトンパスのコツ」とし、共有化を図れるようにする。

「バトンパスのコツ」が明確に共有されるよう、カードを活用し、タイムと共に記録できるようにする。

③ 単元の構想

事前アンケートでバトンパスの工夫が「あまり分からない」と回答した学習者に、「こうすれば速く走れるんだ」と一つでも多く実感させ、リレーの楽しさを味わわせることが課題である。

そこで本単元では、簡単な運動、誰でも夢中になって楽しめる運動を起点にし、各時間で工夫できるポイントが見つけやすいよう課題を設定することにした。学習者が「バトンパスのコツ」につながるポイントに気づくことができるように、フィードバックを与える。一人一人の気づきに焦点をあてることで、「みんなでコツを見つけていこう」という学習者全体の意識が高まると考える。

単元名 心と言葉でバトンをつなぐ！（領域 陸上運動）

- 単元の目標**
- スムーズなバトンパスのための動きを身に付け、工夫して走ることができる（技能）
 - ルールを守り、互いに協力してバトンパスの学習に取り組むことができる（関心・意欲）
 - グループや個人の課題をもち、走り方を工夫しようとしている（思考・判断）

指導計画（全6時間）

	学習活動	支援・指導のポイント
つかむ ①	○ダッシュゲームを楽しむ 逃げる―追いかけるの立場で、全力で走る感覚を楽しみながら養う ○グループに分かれ、コツを出し合う	・素早く逃げるための動きに視点をあてながら、ゲームを十分に楽しませる。 ・素早く走り出すコツを整理し、本単元への課題へとつなげていく。
取り組む ④	○ダッシュゲームを楽しむ（②～④時間） ○バトンパスタイムを縮める グループで目標のバトンパスタイムに挑戦する	・より高得点をとるために素早い走り出しを工夫させる。 ・バトンパスのコツを言語化し、それを練習に生かしながら目標達成に向かうようにする。
まとめ ①	○リレーをする ○バトンパスの成果を確かめる	・練習したことを意識しながら走るようにする。 ・バトンパスのコツを自分の言葉で述べたり、見せたりする。

(3) 実践の実際

① 夢中になれたダッシュゲーム

ダッシュゲームに取り組むのは初めてである。鬼ごっこ遊びに関心をもち、普段から休み時間に遊んでいるからか、ルールの説明をすると「鬼ごっこだ」と声が上がった。そこでルールを説明し、全員が全力で走るように意識を高めた。

ゲームを始めると、とにかく夢中になって力強く走る姿がみられた。まもなく、「きゃ〜」という歓声も多く上がってきた。しかし「バトンパスのコツ」につながるような動き、逃げる人の構えや走り出しに当然変化は見られない。逃げるときに走り出しの動きを工夫しようという学習者は数名見られた。

一度集合し、本単元の目標であるスムーズなバトンパスをできるようにするために、何を工夫すればよいかを全体へ

投げかけると、このゲームに特にバトンの受け手側の動きのコツが隠されていることに気づき始める。すると再びゲームにもどると、スタートラインに立つ構えが変わる。学習者の重心が低くなり、中にはひざをやわらかくしたり、後ろから前へ体重移動を起こしたりするようになってきた。

誰にでもできる簡単なゲームに夢中になることで、本単元で身に付けたい技能の一つに気づくことができた。それぞれ感じた「コツ」を出し合うと、次々に出てくる。しかしまだ感じたことを言葉にすることに慣れていないためか、思うようにまとめられていない。それでも「ああ、分かる分かる。」という共感的な声も多数聞けたことから、円滑にグループ学習へと移行できるようであった。

② バトンパス技能を向上させる言語化したコツの共有

下記は2時間目、初めてのバトンパスタイムに挑戦するグループ内の対話記録である。グループ内で、現段階では最もコツを理解していると思われるA男が受け手にまわり、意欲的なB子が渡し手にまわった。他の学習者は、タイム計測、スタート合図、記録、観察の役割にそれぞれ分かれている。

A男：よし、とにかくじゃあやってみよう。

B子：わたし行ってきます。バトンかして。(C男、D子、E子、F子はそれぞれの場所に着く)

筆者：声出してやろう。失敗してもいいから思い切りね。

(1回目終了)

A男：ごめんごめん。なんか遅いよね。ちょっと集まろう。(グループ全体に呼びかける)

C男：(観察して) さっきのゲームより遅くなったね。なんでだろ。

A男：おれがずっと止まって見てたから。B子がある程度きたら走らなきゃだね。

F子：よくわかんないけど、もっとリードすればいいと思う。

このグループは、いつも短時間で振り返りを行い、タイムと比較しながら出来栄を確認していた。3時間目、4時間目と繰り返していくと、受け手の細かい動作に着目することでいいスタートができることと、テークオーバーゾーン内の受け渡し位置を目安にすることに気づき始めた。4時間目の対話は次の通りである。

C男：さっきはさ、マークを見すぎてたけど、いまのは良かったんじゃない？

E子：「ハイ」という声がちょっと小さかったかも。 ああ。

B子：でもタイム速くなったよ。1秒くらいも。

(みんなで拍手するようなそぶり)

D子：すごい。いいなあ。わたしは、あと、どうすればいいの。

A男：大丈夫。まだ後ろ向いているから、今みたいにぐう〜っとためて、いきなり前向いて思いっきり走ろう。

F子：マークの位置直してね。

D子：そうだった。すぐわすれちゃう。わかった。次はがんばるね。

上記グループだけでなく、毎時間、「バトンパスのコツ」を伝え合う様子が見られた。時間を重ねるごとにコツが具体的に言語化され、それが共有されるようになっていった。3時間目と4時間目の間に全体で共有する時間を設定したが、他のグループのコツを自グループに生かそうとする様子も多くなった。それ以降、より具体的な「動きのコツ」が現れるようになっていった。習得させたい技能の要素が、学習者なりに言語化され、共有されている様子が認められた。

③ 「バトンパスのコツ」の言語化

本単元を通して、グループでは多くの学び合いがあった。表2は実際に言語化されたバトンパスのコツを、グループごとに記録した学習カードをもとに整理したものである。学習者が感じたコツを言語化する思考の場を設定し続けたことで、グループ独自の「バトンパスのコツ」が生成された。少しでもタイムを縮めようと、特に、受け手のスタートの動きを工夫している。授業者は言語化させることを中心に指導したことで、学習者の相互的な学びを深めることができた。

表2 言語化された「バトンパスのコツ」

	項目	言語化されたコツ
渡し手	【技能A】 ・受け手を追い越すようなスピードで走る。 ・コースの片側に寄る。	○全力で ○マックスパワー ○鬼ごっこ ○たがいちがいに
	【技能B】 ・受け手への合図 ・受け手がとりやすいように出す。	○「ハイ」の声 ○「ゴー」 ○しっかり渡す ○手を伸ばす
受け手	【技能A】 ・スタートの構え ・ダッシュマークをつける。	○ひざをやわらかく ○後ろから前 ○バネつけて ○ぎりぎりまで ○びみょうに動きながら ○首だけでみて ○ダッシュゲームのラインと同じ ○ぐうっとためてから
	【技能B】 ・手をふり、トップスピードまで速く走る。 ・前方を向いたまま走る。	○手をビュン ○一歩目をバンと ○最初の3歩 ○3・2・1・ゴー ○前、前 ○ゴー、ゴー、ゴー ○手だけ横
	【技能C】 ・スピードを落とさないようなスピードで走る。	○全力で ○そのまま

(4) 分析からみる学習者の変容

① 事後アンケート

表3は「バトンパスのコツ」がどれだけ言語化できるか、実践後に実践前と同様の質問をした結果である。回答の内容はグループごと様々であったが、内容を分類すると、事前に洗い出した「バトンパスのコツ」と類似していた。また図2の結果の通り、事前には「あまりわからない」と回答した学習者も、事後には技能を言語化できるようになっている。⁶⁾

グループを単位とし、感じたこと、気づいたことを学習者自身が最も理解できる言語に表せたことで、個々の学びが深まったのだと考えられる。

表3 「バトンパスのコツ」がわかる達成率 (%)

	項目	事前	事後
渡し手	【技能A】 ・受け手を追い越すようなスピードで走る。 ・コースの片側に寄る。	36.7 2.6	97.4 63.2
	【技能B】 ・受け手への合図 ・受け手がとりやすいように	52.6 26.3	89.5 76.3
受け手	【技能A】 ・スタートの構え ・ダッシュマークをつける。	21.1 23.7	100 100
	【技能B】 ・手をふり、トップスピードまで速く走る。 ・前方を向いたまま走る。	18.4 18.4	97.4 94.5
	【技能C】 ・スピードを落とさないようなスピードで走る。	28.9	97.4

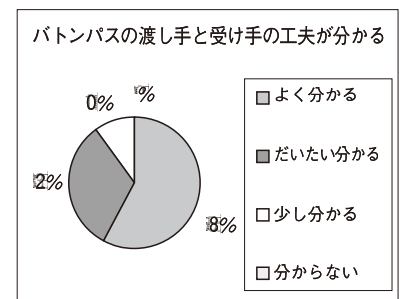


図2 事後アンケートの結果

② 技能向上の変化

バトンパスタイムは全グループともに向上し、また目標設定したタイムを達成、更新することができた。特に受け手の動きが、バトンを確実に受け取ってから走り出す動きから、渡し手の動きを予測しタイミングを計ってスタートを切る動きへと変わっていった。タイムを比較しても、テークオーバーゾーンを4秒前後で走っていた学習者も、渡し手のトップスピードに合わせてスタートを切ったことで、バトンを受け取って走り抜けるタイムが大幅に短縮された。表5の通り、ペアの合計タイムはどのグループも速くなり、学習者も成果を実感することができた。

また、技能差のあるA男とD子のペアを抽出し、動きとタイムの変容を観察した。図3はタイムの推移を示したグラフである。走るごとにA男からD子へ「バトンパスのコツ」を伝える様子が頻繁にみられた。D子の走り出しのタイミングが遅い原因を明らかにし、ダッシュマークの見方やトップスピードにする走り方など何度も教えようとしていた。一方、D子もコツを意識し始めてからは、「今のはわたしのスタートが

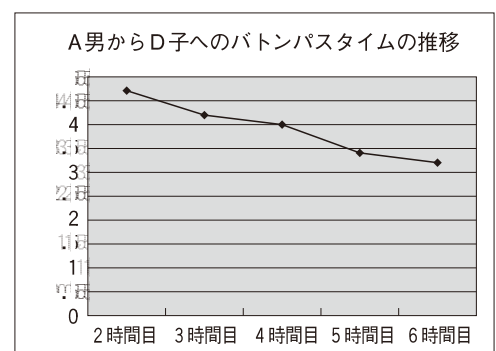


図3 抽出ペアのバトンパスタイムの推移

遅かったよね。最初の三步だったね。」と、「動きのコツ」を伝え合うことによって改善点に自ら気づくこともできた。後半には、D子が他の学習者にコツをアドバイスしようとする姿もみられた。

表5 バトンパスタイムの推移 (秒)

グループ	A	B	C	D	E	F
2時間目	25.1	24.4	23.6	24.6	25.3	24.1
5時間目	21.4	20.9	20.1	21.3	20.2	19.9

表6 抽出ペアのバトンパスタイムの推移 (秒)

	2時間目	3時間目	4時間目	5時間目	6時間目	タイムの伸び
A男→D子	4.7	4.2	4.0	3.4	3.2	1.5

③学習者の振り返り

事前のアンケートで「あまりわからない」と回答したM男。もともと運動そのものを苦手とし、体育授業にも消極的な姿勢である。M男は事後の感想文で、変わった自分に気づいたことを次のように述べている。

ぼくはリレーがはじめて楽しいと思いました。いつもは何の運動でも一度にやることが多くてよくわからないけど、リレーはみんながわかるまで言ってくれたからよくわかりました。(中略)言葉もむずかしくなくてよかったです。ぼくも教えられました。本当に速くなったからびっくりしました。(一部筆者が整理部)

M男に限らず、運動を苦手としている学習者には、動きに対する指導や助言が十分に伝わらないことがある。しかし「動きのコツ」を分かる言葉に言語化し、それを意識することによって効果的に技能を高めることが期待できる。

5 まとめ

(1) 研究の成果

本研究は、言語化したバトンパスの「動きのコツ」が運動技能の向上や獲得する過程に有効にはたらくか検証したものであった。技術指導を行う際には、学習者が何を感じているのか、フィードバックを与えながら共に探り、実際に体感することで技能の向上が図られる。動きの些細な変化をとらえながら、実態に応じた言語を用いて学習者に伝えていくところに指導、助言の本質があると検証できた。

○遊びやゲームに夢中になる中で、無意識にでもコツをつかむヒントを得ることができる。本単元はバトンパスの前にゲームを設定し、そのおもしろさに十分浸らせたことで「動きのコツ」につながる感覚をつかむことができた。

○「動きのコツ」を言語化することは、学習者における動きの理解を助長し、技能を向上させる。

○見えていること、感じたことを言語化した「動きのコツ」を学習に生かすことは、技能習熟のレベルにかかわらず技能を獲得する過程に寄与される。

(2) 今後の課題

△言語化したコツに視点を当てることで技能の向上は期待できるが、直接的な技術指導も当然必要である。限られた時数の中で学習者が成果を上げられるように、ねらいに逆行する動きについては的確に指導しなければならない。

△ゲーム学習のように局面やかけひきが起因する自由度の高い運動でも、言語的視点をもった動きのコツを追求することが技能向上に効果的かどうか、検証を進める必要がある。

引用, 参考文献

- 1) 岡野昇 体育における「学び」の探求の移り変わり『体育科教育』(2011) pp20-23
- 2) 岡端隆 スポーツの運動学習におけるコツの発生構造について『静岡大学教育学部研究報告』(2002) pp137-143
- 3) 木村貴之 「動いたときの感じ」を「言葉」につなぐことに着目した体育授業の試み『教育実践研究』(2010) pp175-180
- 4) 佐藤良男 『たのしいたいく 教師用指導書』文溪堂 (2010)
- 5) 加藤純一 動きの言語化を図る方策を探る『体育科教育』(2011) pp28-31
- 6) 高橋健夫 確かな学習成果を保障する保健体育の授業『日本スポーツ教育学会第26回大会シンポジウム』(2007)