

# 「みんながうまくなる側転を目指して」

研究部 市川愛華（殿山第一小）

## はじめに

この一年間、大阪支部の研究局では、「うまくすること」にこだわり、研究を重ねてきた。様々な運動には、必ず「うまくなる」ための道筋があり、動きのポイントやコツがあるはずと考えた。そこで、今回の実践の大きなテーマは、『全ての児童がうまくなる』ための手立てとは何なのかを探ることである。

今回は、様々な運動の中でも、「うまくなった」かどうかが比較的分かりやすい「マット運動」の実践を行うことにした。

## 実践報告について

実践報告は、十三時間計画の九時間目までを終えていたため、そこまでの報告となった。例会の前半では、以下に述べるよう

に、一時間ごとの授業のねらいと実践内容

について報告した。その際、子どもの様子や反応、感想などを手掛かりとして、私自身が考えたことを表にまとめ、報告した。

また、後半では、ビデオで授業前半（三時間目）と授業後半（八時間目）の児童の側転の様子を見比べ、参加された方と一緒に評価を行った。私にとっては、細かく評価することが難しく、課題であったので、とても参考になった。また、授業を改めて振り返る機会となった。

## 実践報告

### 1 児童の実態

四年生 二十六名（男子十六 女子十名）

元気いっぱいの子どもたちである。

男子が多いこともあり、精神的に幼く、素直で「何でもやりたい！」という前向きな子が多い。クラスにひまわり学級の児童が1名いる。算数・国語以外は教室で過ごす。子どもたちの目が温かく、体育の授業でも周りの子どもたちが何とか一緒にしようと、考えてくれる。

また、男女関係なく学習でき、苦手な子や困っている子に対して進んで教えるようとする態度も見られる。

体育の授業としては、五月にリレー学習を行った。グループノートを作り、バトンパスのポイントを発見したり、体育の感想を書いたりし、グループで学習を行った。

マット運動に関しては、「出来る子」と「苦手な子」の二極化が見られる。

「苦手な子」の二極化が見られる。体操教室に通っている児童が二名。児童は、三年生でも側転の学習をした経験がある。苦手な子の中には、初めから「できないからいやだなあ。」と乗り気でない子もいる。

## 2 実践を通してのねらい

①側転がうまくなる道筋があり、ポイントが分かったり、出来たりすれば全ての児童がうまくなるということ。

②側転が出来ることで、自分の能力観を見直し、自信をつけてほしい。

③側転を含む連続技に取り組み、表現の多様性や、おもしろさを味わってほしい。

七. 手型・足型＋ゴム側転診断

九. 側転を含む連続技をしよう！

(側転→前転→側転)(前転→側転→前転)の見え方の違い

十. つなぎの技を知ろう

十一. つなぎと技の組み合わせを使って、

自分の連続技を考えよう！

十二. 連続技を完成させよう！

十三. 連続技の発表会

## 4 授業形態

授業は、一学期の初めに作った生活班でのグループ学習で行った。班編成の際には、班長選挙で決まった班長と班長会議を行い、学習面・運動面・生活面において助け合いの出来る班編成を行った。

グループノートを作成し、出来る限り毎時間、お互いを見合うためのチェックポイントを提示し、授業後に感想文を書かせることで、自分や友だちの出来具合について、出来た事や分かった事を書かせた。

児童の感想を次時の導入に使うように

し、授業を展開した。

## 5 実践課程

一時間目

ねこちゃん体操(合体)

ねらい

身体操作の基礎を身につける。

身体コントロール、あふり、はね、しめ、基礎感覚を身につけ、器械運動の基礎を養う。

▲特にブリッジ・足上げ・アンテナさんが行う。  
難しい

今後は、準備体操として授業の始めに行う。

## 二時間目

ライオンさんがガオー

★「ライオンがやってきてガオー山をとびこえクルリンパツ、はいポーズ！1・2・3」

## 3 実践の流れ(全十三時)

一. ねこちゃん体操

二. ライオンさんがガオー

三. とりあえず今できる側転をしてみよう！(ビデオ撮影)

四. とびばこぞうさん

(足の入れ替えなし)

五. とびばこぞうさん

(足の入れ替えあり)

六. 長縄ぞうさん＋手型・足型(ビデオ撮影)

ねらい  
側転で自分のやりやすい方向が分かる。

▲ガオーのあと、山をとびこえる時に跳び箱に手をつく方向が反対の子がいる。

▲クルリンも反対の子がいる。

▲友だちが方向をまちがっていても、気づかない。  
←

◎子どもの視点が的確でないとグループ学習にならない。子どもの見る目を養うことがとても大事と気づく。

### 三時間目

今までに習った側転をしてみよう。

#### (ビデオ撮影)

ねらい

今の自分たちの出来具合を知ろう。

今できる側転の発表会をした。また、上手だった子を見て分かったことを聞いた。

### 児童の感想

上手な人を見て分かったこと

・うでを曲げずにピシツとしていた

・足をまっすぐあげる

・手と手の間は少しあける

・手に力を入れる

・目は手と手の間

・円を描くように回る

右記のようなことが出来れば、みんなも側転が「うまくなる」ということを押さえた。

#### 【評価】

出来る子と出来ない子の差が極端。

A：腰も足も伸びている。(四名)

B：腰は伸びているが、足は曲がっている。(五名)

C：腰も足も曲がっている。(十一名)

D：側転にならない。(五名)

欠席(一名)

#### 〈出来ない子の理由〉

▲倒れてしまい、側転にならない

▲手・足のつくタイミングが分からない

▲足が上がらない

### 四時間目

とびばこソウさん(足の入れ替えなし)

★ぞくさん↓ぞくくくくさん

ねらい

振り上げ足を高く上げ、両手に体重をのせることができる。

#### 《チェックポイント》

・ガオーができている

・うでがのびている

・ひざがまっすぐ

・とびばこを見ている

・足はこしより高い

●チェックポイントを作ったことで、子ども同士のアドバイスも少し活発になってきた様子。

▲ガオーのあと、どちらの足でマットをけつてよいか分からない。足が上がらない。

#### 児童の感想

目線がとても重要ということに気づく。

(手と手の間を見ないと足があがらない。)

・かまえはグリコポーズで回りやすい。

・ガオーで足を大きくふる

・ちよつと長くたえたらいいと分かった。

### 五時間目

とびばこソウさん(足の入れ替えあり)

★ガオー ぞくさん、ピシッ 1・2・3

ねらい

- ・手と足のつく順番を覚える。
- ・振り上げ足を高くあげ、両手に体重をのせることができる。

◎この時間は、手・足の順番を覚えることを最優先にした。

体重移動は、混乱を招く気がしたので言わなかった。

また、技には、始め・中・終わりのイメージがあると聞いたので、「最後はばんざい」もチェック項目に入れた。少しチェック項目が多過ぎた。

### 《チェックポイント》

- ・ガオーができています
- ・うでがのびている
- ・ひざがまっすぐ
- ・とびばこを見ている

・足はこしより高い

①右足・手・左足・右足

②左足・手・右足・左足

・最後はばんざい

●ほとんどの子が一時間で手・足の順番を分かって出来た。(二十四名)

▲ひざがまっすぐならない子が数名いた。

▲初めから出来る子にとっては、体が浮きすぎて、とびばこの向こうに倒れる恐怖感がある様子。(勢いの調節も必要)

### 児童の感想

ぞくさんで、出来るだけ長く空中にいたことが大事ということが分かった。

### 六時間目

長縄ぞうさん

ねらい

足・手・手・足・足のリズムが分かって出来る。

なわを少しずつ広げ、側転をする。

手型・足型もついて長縄ぞうさんをした。

(手・足のつく順で混乱する子がいる)

ったのと、手・足のつく間隔が大切だと思つたから)

この時点では、まだ足が上がる子が少なかったように思う。

●手型・足型があつたことで、手・足のつく順が分かった子がいた。

▲縄と手型・足型を使ったことで、目に入る情報が多くなり、その通りにしようと思ふあまり、逆にやりにくかつた子もいた様子。

### 《チェックポイント》

- ・ガオーができています
- ・うでがのびている
- ・とびばこを見ている
- ・足はこしより高い
- ・足・手・手・足・足のリズム
- ・最後はばんざい

### 七時間目

手型・足型キゴム

ねらい

美しい側転をする。

ゴムと手型・足型（ガオーのあとに置く足型と、初めにつく手型のみ）を使って、着手の時の脇角度を矯正したり、足がまっすぐに伸ばしたりできるように意識して行った。

●側転アイテムでがぜんやる気

●腰が上がらない子に対して、ゴムの奥に手をつくやり方がとても効果的。

●まあまあできていた子は、ゴムがあることでかなり意識でき、足・腰が伸びた。

### 児童の感想

・ゴムがあると、自然に足が上がってできた。

・ひもを使うと、いつもより足があがったから、そく転をする時は、ここぐらいまで足をあげようと考えれば足がしつかり上がるということが分かった。

・自分の側転を見てみたい。

### 八時間目

手型・足型+ゴム

(ビデオ撮影)

ねらい  
美しい側転をする。

《チェックポイント》

- ・ガオーができている
- ・うで・足がのびている
- ・手と手の間を見る
- ・足・手・手・足・足のリズム
- ・最後はばんざい

撮影後、教室にて3時間目と本時の側転を見比べて自分や友だちの上達を確認した。  
●自分や友だちの側転を見ながら、「上手になった！」と喜んでいた。

### 【評価】

- A：腰も足も伸びている。(七名)
- B：腰は伸びているが、足は曲がっている。(九名)
- C：腰も足も曲がっている。(十名)
- D：側転にならない。(0名)

### 九時間目 側転診断

ねらい  
自分の側転がどんな形をしているかを知る

診断↓練習↓診断という感じで行った。

山型・まっすぐ・ギザギザみみたいな型が見られた。

◎山型・逆山型・まっすぐの三パターンにはならず、診断が難しかった。傾向は分かる。



## 6. 成果と課題

まず、実践の一番のテーマであった「全ての児童をうまくする」ことについては、上達度の差はあるものの、ある程度達成されたと考える。

側転への道筋をスモールステップで行うことにより、誰もが分かってできるようになることが分かった。

その手立てとして、跳び箱を使った足の入れ替えの練習、手型・足型やゴムを使って、視覚的に意識させることは特に有効である。また、ビデオ撮影により、自分を客観的に捉えることも効果があった。

一方、長縄ぞうさんで使用した縄は、素材がゴツゴツしており、やりにくさを感じる児童もいた。また、チェックポイントなどの観点が多すぎて、混乱してしまったり、大切なことを絞れなかったりした時間もあった。

また、川渕さんの、三年生での報告を聞いて、同じ中学年でも、一年の発達段階の差を感じた場面もあった。

教具の素材を更に工夫したり、発達段階によって、一時間あたりの目標や観点を見

直したりすることで、よりスムーズに授業が展開されるのではないかと感じる。

また、苦手な子の傾向として、手・足の着く順については、全ての児童が分かって出来たが、腕にしつかりと体重が乗り、腰や足が伸びた側転になるにはまだ課題が残る。どの段階で、どんなステップがあればその点を克服できたのか、さらに議論を深めたかったが、時間が足りず残念だった。

しかしながら、実践を進める中で、児童は「うまくなる」ためのポイントやコツを少しずつ見つけたり、それを自分の言葉でアドバイスしたりする様子が見られるようになった。

また、出来ていないポイントを友だちに教えてもらうことを嬉しいと感じる様子が感想文からもうかがえた。

ある児童は、側転が出来るようになったことについて、その喜びを作文に綴った。

更に、授業以外の時間にもマットがしたい！と教室にマットを運び、休み時間の遊びとして一部の児童の中でブームになっていた。そのマット遊びには、マットが苦

手な子も喜んで参加していたことから、授業の中で自分なりの「手応え」や「成長」を感じ、側転に楽しみを見出していたのかなと感じた。

遊びの中で、ブリッジをしながら歩いたり、倒立からのブリッジをしたりと技の幅を広げる児童も出てきた。

実践を通して、「自分も出来る！」と自信を持つことが出来たことで、今後の様々な実践においても前向きに取り組んでくれることを期待したい。

