

「ゆめのようでした」

研究部 川渕和美（津雲台小）

1. 子どもたち

三年生三八人（女二一・男一七）。明るく、まじめ・すなお・意欲的。とにかくよくしゃべる。ノリがとてもいい。人なつこさ、盛り上がり◎。ただ、自分の意見を通そうとする主張の強さがぶつかりあい、トラブルも多い。三年生らしい「やりたがり」「知りたがり」、みんなで何かをやりとげようと勢いづいて爆発的なエネルギーを発揮する時と、個々バラバラで言い合いになって收拾がつかなくなる時と、どちらもある。大人しいなく全然声を聞かないなくという子があまりいない。経済的余裕のある家庭が多い。

運動面に関しては、昨年度器械運動はマット・とび箱・鉄棒としているが、評価をするための授業またはサーキット的な「いろんな運動の経験」といった感じでやってきている子が多い。マット運動では、前転と後転をした（各クラスで）。これまで、側転の学習はしていない。

*シホ

*コウタ

運動面で課題の大きい子

*ユイト *ナミ *シンタ

2. 私の実践課題として重点にしたいこと

・研究部での研究課題に関わって「うまくする」ことにこだわる。ただし常に子どもの【声】を聴きながらすすめていく。

・側転というダイナミックな技で器械運動・身体を使う表現のおもしろさをすべての子に味わわせたい。また、単技だけでなく技と技を組み合わせて表現をつくるおもしろさ、表現の豊かさを広げていきたい。

また、最初の体育の学習で「できた」という喜びとともに、だれでもできるようになる（うまくなる）こと、「わかる」ことができる（うまくなる）こと、とつながっているという経験を少しずつ中学年でぐぐってほしい。

3. ねらい

◎実践のねらい

①側転学習において、「うまくする」ための手

立て・学ぶ中身を考えていく。（※で後述）その結果として、子どもたちの姿と認識がどう変化したかを見ていく。

②うまくなる道筋があつて、誰でもポイントがわかったりできたりすれば、うまくなれることを知ってほしい。その手立てとして、何ができているのか・いないのか、どうしたらできるようになるか見つけるための視点を絞っておく。チェックのためのグループノートではなく、△を○・◎にしていくように向けていく。子どもたちはそうした中で技術認識をどんなふうに変化発展させていくのか。

③子どもの声を聴く。そこから、乗り越えるための技術が何かということや学ぶ中身を考える。ずれば、技術や文化のところでもつまずいている（うまくいかない）ことがあるからという見る目をもって、記述と映像からさぐっていく。

今回は①に絞って報告します。

※「うまくする」ために具体的に入れていくことと、そこでのねらい

（1）ねこちゃん体操・・・身体コントロール、あふり、はね、しめ、基礎感覚

（2）動物歩き・・・逆さ感覚、身体コントロール、手のつき方、目線

(3) 大また歩き前転・・・視点の急な下がりに慣れる

(4) スモールステップでの側転学習

・ライオン山歩き・・・側転の手足協応感覚づくり(回転方向を知る)

目線(ついた手を見続ける)・側転のはじめの動き(両手・片足)

・とびばこぞうさん・・・両手に体重がのつた逆位姿勢をつくる・支えるため

①両手を高い位置から振り下ろす

②踏み込んで振り上げ足を振り上げる

③腰を引き上げ肩角度を大きく

④視線は手のつく位置(身体制御)

*足入れかえなしと、足入れかえありを意識的に行うことで、逆位姿勢でのけり足の勢いやコントロール力

*足―手―手―足―足 体重移動の感覚を教えるためのリズムを入れる

・かべぞうさん(倒立)・・・倒立で足がのびた感覚を

・長縄ぞうさん ・・・川とび

・側転チェック・・・難しき、煩雑さ→こちらの提示方法を工夫

(5) グループ練習でそれぞれに必要な練習方法の選択

◎学習のねらいわかる

・側転の技術ポイントを探すことで、側転が

できるためのコツがわかる。
できる

・足が腰よりも上がり、手・肩・腰が一直線になった側転ができる。

・つながりを考えながら側転を含む連続技(モデル)ができる。
分かち伝え合う

・グループで互いの動きを観察し合いながら、着手や目線、ふりあげ足・軸足などのポイントを発見したりアドバイスし合ったりできる。

子どもたちと決めた目標

◎わざ(そくてん)をふやしてうまくなれるようにみんなが教え合って、みんなが楽しめるマット運動の学習にしよう。

4. 学習過程 紙面の関係上省略

5. 学習の流れ

①側転の学習にむけて―オリエンテーション

ねらったこと

・ねこちゃん体操を通して、体幹のつかい方を知る。 ・どれぐらいできるか？
重点的に教えたこと

・フツハツ アンテナ

②側転の学習にむけて―どつぶつ歩き

ねらったこと

・逆さ感覚の体感、慣れる。

・その時に大切なこと「手のひらに体重をのせる」「頭よりおしりを高く上げる」「首をおこす(目線)」を見合い、逆位姿勢での動きをスムーズにできるようにする。
流れ

フツハツとアンテナを重点的にねこちゃん体操。その後どうぶつ歩きを4つやる。

くま、しゃくとり虫、カニあるき、うさぎがぴよん(足うち)。そのあと、お話マット「くまさんこんにちは」で見合ってチェックをする。視点はこちらから提示。

反応

・やはりカニあるきが難しい。あまりしつこくやらないでおこうと思う。くま歩きでカズキがとでもぎこちない。足と手はなれすぎている、と子どもたちが発見修正していた。

・目線に気付いた4グループは、ともうまくなっていた。それを発見したのは、まじめで口数の少ないショウヘイ。全員がこの『目線』に関することを書いていた。私の提示した手の前のマットを見るというポイント、三角形にするというなど「ここ」と具体的な場所をショウヘイが指し示したことで、このグループでは目線が一番のポイントとなっていたようだ。

③側転の学習にむけて―大またあるき前転

ねらったこと

・視点移動の感覚に慣れる、つかむ

流れ・反応

・コツを発見している声を紹介。そこから側転にもつながっていることを中心にたしかめた。「①手(足)ペタン ②目線はマットの前らへん三角形 ③首」

それを見ながら、くま歩き・シャクトリムシ・うさぎの足うち。ただ、うさぎの足うちに關しては、私が迷っていたのもあって、さらっと流した。向こうにいくのが怖い子のために、横について手を置いておくようにした。

・大また歩き前転をする。私が2つ見せた。

足をまげて体を下げてやる普通の前転と、そうでなく足をのばして体(視点)を一気に下げてやる前転。「あく」と言っていたが、やってみると「えっ?えっ?」と混乱の声が多かった。「せくん」で『ためる』ということを入ればよかった。何度かする内に慣れて半分以上の子はできていった。

・回るときは一気に小さくなることで勢いをつけて回る。ルイが「小さくまわったら、いきおいがついて立ちやすい」と発見していた。

④側転につながる動きをしよう

ねらったこと

・ライオン山歩きで側転の手足協応感覚づくり(回転方向を知る)

・目線(ついた手を見続ける) ・側転のはじめの動き(両手・片足)

流れ

・大また歩き前転のコツを確認する。私からは、「手をつくところを見る」ことと「ふり上げ足(はじめに上がる足)をまっすぐ」と提示した。

・ライオン山歩きをやる。見るポイントは、ガオーまでが①手足ペタン・おしりが上がっている ②目線はマットの前三角形 ③ガオーで後ろから両手をしっかりあげている ④ガオーで片足をあげている とした。

反応

びつくりしたのが、ライオン山歩きは難なくやれると思っていたのに、どのグループも??となっていたこと。以前4年生で実践した時にはあまり混乱なく「自分の向きが分かった」とスムーズに進んでいたが、今回は手をどうつくのがわからない子、跳び箱のイメージからまっすぐ跳び越える方に意識が

いってしまう子、両足で跳ぶ子、ガオーでイメージよく足を上げられない子・・・結構な混乱が広がっていて、私も驚いてしまった。そうか、そんなにスムーズに動きが入らないのか、と。全員チェックまではどうしていた

り着けず。「こういうことか」と分かった子が出てきて、周りで声をかけ何とか全員経験できた。チェックはいいから、右・左わかったら書いてと言う。しかしまだ定まっていない子もいそう。

⑤側転にむけてー両手に体重をのせるには? ねらったこと

・両手に体重のつた逆位姿勢をつくる、支えるために必要なことがわかる。(腰を引き上げ肩角度を大きく)「視線は手のつく位置(身体制御)」 *足入れ替えなし

流れ

・ライオン山歩きで前回の向きを確認した。だいぶ意味がわかってきたようだ。

・ライオン山こえ三連続(とびばこ・とびばこ・マット二枚重ね)をする。これは、連続側転へとつなげるためでもあったが、いきなりマット二枚重ねになるのでそこで大体の子はふつと体を下げています。それはそれでいいと流す。

・とびばこぞうさん「足入れかえなし」をやる。まずパオーンなしで、手をとびばこにいたところからやる。見るポイントは、手のひら・足をおしりより高く上げられているか・目線はついている手。

反応

とびばこぞうさん、はじめは手をつけたところからあまり上がらないと思っていたが、まずは混乱のないようにと思つてやった。しかし動きがわからず、(山歩きがイメージに強く残っているなどという感じ)混乱。どうということ?ん?え?と手さぐりでやっている。結

局チェックのみで終わり、△がついた子を◎にするような練習の時間まではとれず。

⑥側転にむけて一足をおしりより上げるには？

ねらったこと

- ・とびばこぞうさんで、足入れ替えを意識的にやることで、逆位姿勢での身体コントロールとけり足の勢いをつけること
- ・両手を高い位置から振り下ろすことで勢いをつけ、足を高く上げられるようにしていく
- ・手手足足のリズム

流れ
・「足足」が出来ていない子が多いことから、カズキのGノートに書いていたこと紹介する。「片足ずつタン・タンとおりました方がいいんだな」と思った

- ・とびばこぞうさんで、①手を上げてやって足手足足（タンタン）②足入れかえ をやる。見るポイントに足手足足のリズムを追加した。

反応

・リズムを意識し始めると、側転の動きとつながってきたのか前回よりも混乱は少なくなかった。足がそろって下りている子に足・足だよと声かけが多くあった。ひじをしつかりとのばして手のひらで支えることも意識させた。また、目線で手を見ていれば向こうにいいことを記述から紹介し、目線もしつかりと見合う。

いことを記述から紹介し、目線もしつかりと見合う。

- ・ナミ、コウタ、ユイト・・・ぞうさんのリズムが全然できない。とびばこぞうさんにならない。ロボットのような動きのコウタ。ナミはできていないこともわかっていない様子で、体重をのせるとか足が上がるどころではない。身体操作のイメージができないのだから感じる。「どこを・・・どう 動かすのか？」というのがわからず、難しそう。手形をおいてやればよかったか？

・シンタ、カナ、ユズル、フウトの動きは、ぎこちなさがある。特にシンタは腕に体重がのらない。一連の動きとして出来ない。頭と手が離れているので、体重がのせられない。

⑦側転にむけて一足で足をおしりより高く上げる

- ・手手足足のリズムにのせて、足をのばして高く上げる。

流れ

・足入れかえありとなしを意識的にどちらもやるようにさせる。

反応

・やつと慣れてきたか？という子も多い。
・目線がついている手であれば怖くないと上

げられる子が増えてきた。その時に、はじめの動物歩きでの目線のことが出てきていた。逆位姿勢でのコントロールには目線が大切だということか。

・足が上がらないシンタのグループの練習風景(ビデオ)

⑧長なわぞうさんから側転をしよう

ねらったこと

- ・かべぞうさん（壁倒立・補助有）をして、逆位姿勢の足が伸びた状態を体感する。
- ・長縄ぞうさんで、足手足足のリズムでまわり側転に近づけていく。

流れ

- ・かべぞうさん
- ・長縄ぞうさん（チェックはせず）

反応

・かべ倒立（とび箱で、だが）はもつと怖がるかと思つたが、補助をして見せたので、結構積極的にやってみようとする。ただ足が全然上がっていない子もいるので、それを無理やり足をもつて上げてきてもなあ・・・と。倒立をするつもりで思いきり上げることの方に意識するよう声をかけていく。

・長縄ぞうさんでまたも混乱。山は変、足一手一足が何かおかしい・・・やってみるだけで終わる。

⑨腰が高く上がった側転ができるようになる

ねらったこと

- ・長縄ぞうさんから川とび側転へ
- ・腕にしつかりと体重をのせることで腰が高く上がるこがわかる。

流れ

- ・長縄ぞうさん
- ・川とび側転

反応

- ・川とび側転は、あまり混乱なく進んだ。もちろんまだまだ腰が上がっていない子もいるが、側転らしい形にはなってきた。

⑩足ののびた側転をめざそう

ねらったこと

- ・側転でのポイントをチェックをして、自分たちの側転がどういう状態かをたしかめる。(次回の修正にもつながる)

流れ

- ・側転チェック(パオーン・手に体重・目線・リズム・おしりの高さ)
- ・連続技「大また歩き前転↓側転↓前転↓ポーズ」

反応

- ・チェックを入れると、△を◎にしようとする動きが活発になる。
- ・ナミの足が上がってきたとグループノート

に書かれていた。ナミ本人も、「Mさんが目線と言った上がったので目線は本当に側転とながっているんだなと思つた」と書いていた。

ねらったこと

- ・側転の状態に合わせて修正をして、足ののびたきれいな側転を目指す。

流れ

- ・側転の修正：ゴム紐(上・下)、目玉マーク、とびばこぞうさん
- ・連続側転(音楽に合わせて)
- ・ミニ発表会(前回の連続技)

⑪側転のしあげとミニ発表会・日曜参観

ねらったこと

- ・側転のしあげとミニ発表会・日曜参観

流れ

- ・側転の修正：ゴム紐(上・下)、目玉マーク、とびばこぞうさん
- ・連続側転(音楽に合わせて)
- ・ミニ発表会(前回の連続技)

⑫連続技のポイントとは?

ねらったこと

- ・側転の習熟

流れ

- ・側転に関しては、準備運動の後にグループ練習の時間をとる。
- ・連続側転
- ・連続技モデル
- ・反応(側転にかかわって)
- ・とびばこを持つユイト、シンタの各グループ。他のグループもまねをする。
- ・やはり、見る視点と環境設定が重要。ほとんどのグループはまだできていない子や課題の大きい子を中心に教えているが。

⑬側転・連続技をつなげて見せよう

ねらったこと

- ・足ののびた側転は、マットの上になつて手と足がついている。手足の場所を意識する

流れ

- ・側転チェックをして、グループ練習
- ・連続技モデルでつなぎ方の工夫を見せ合う
- ・反応(側転にかかわって)
- *この日はグループノート書けず

⑭連続技発表会にむけて

ねらったこと

- ・まっすぐに手足がととのうことで、側転の完成形に近づくこと
- ・マットの上に手形をおいて側転練習

反応

- ・一週間あいてしまった。その間に最後のまとめとして発表会をすることを話し合い、意欲は高まっていたので、側転練習でもできていない子を中心に教え合っているグループがほとんどだった。

手形を置くことで、目印ができて足ののびてきていることを感じた。ここからパオーンが小さくても足ののびたきれいな側転をしている子が増えてきた気がする。

⑮マット運動発表会

流れ

・側転一人二回 ・連続技(モデルあり)

結果

足がほぼのびた側転 25

おしりより上がっている(足のびきっていない)

い・着地△ など) 10

足が腰くらい 3 (A、ナミ、ユイト)

※「うまくする」ために具体的にを入れていくこと に対する子どもたちの様子

(1) ねこちゃん体操

「アンテナのピンや」と、足ののびし方をアドバイスする時によく聞かれた。

「ふっ」を前転の時の頭を入れる動きに近づけていた。

(2) 動物歩き

ここでつまずいていた子は、やはりこの後の側転学習でも身体コントロールがうまくできない様子が見られた(ユイト・コウタ)

逆に、カズキはこの時に足を広げすぎ、どこかなくて側転は難しいかなと思っていたが、ぞうさんでの足のリズムがわかってか、かなりきれいな側転に近づいていたので意外だった。(ぞうぶつ歩きの時も、グループでカズキに教える声が多かった)

(3) 大また歩き前転

徹底的にはできていない。ひざを下げてやっている子がいなかったわけではないと。ただ、視点の移動に慣れるという意味では一定有効性を感じた。

(4) スモールステップでの側転学習

・とびばこぞうさん

逆位姿勢での身体コントロールということを意識したことで、自分の中では以前やった時と違った視点で動きを見ることができた。川とびになったときに、けりの弱い子が少なかったように思う。

・かべぞうさん(倒立)

足がピンとのびた側転がそこから少しずつ出てきたが、私の感覚的。

・川とび シホが「体重を一つずつのせていく・やる順番に体重をのせていく」と書いていた。ここでとびばこぞうさんとつながったようだ。

・側転チェック

煩雑だと思つて入れなかったが、やはり必要だったように思う。というか、それと映像のセットが一番効果的だと思った。手と足の位置がまっすぐになっていない映像で、足が曲がっている・腕に体重がのっていないなどがわかるので、入っていきやすい気がする。

(発表会の側転を見せた後変わった子がいた)

(5) グループ練習でそれぞれに必要な練習方法の選択

とびばこぞうさんに戻るグループが多かった。聞くと腕に体重をのせられていないのでそこに戻っていたようだが、ナミ・ユイトを見ていると結局とびばこを外した時にすっと目線を上げて手を置き、足を運ぶので、体重がのるはずもない。一度、グループに入りなげユイトができていないのかを言った。ゴムひもを低くはって、そこをとびこえるにはある程度高いままいかなければいけないので、修正されるはずだと。それをやるとかなり腕に体重がのつたのが実感でき、「どんだけできないの」という感想を書いたカナも「わあ!」と目の前で変わったユイトに驚いていた。まだまだ「できる」ことで「わかる」段階だとは私の反省だ。

それに対して、変わったシンタのグループ。泣きながらとびばこぞうさんをしていったシンタ。習熟練習で、このグループはとびばこぞうさんとともに、手形足形を置き、シンタの側転を見て修正をしていた。足は曲がっているが、シンタが側転らしい形をできるようになったのはグループ学習や教え合いのやりとりで、たくさんのことがつまっていそう。

(その後、分析を追加して支部大会で報告)