

－5年生シンクロマットの実践から－

1. シンクロマットとは

シンクロマットとは（正）方形に置かれたマット上で技を演技するもので、近年では体操競技で注目を浴びている「男子新体操」と考えてもらえばよいと思います。それを学校授業用に改めた“教材”がシンクロマットです。

このシンクロマットでは、個人の技の出来に加え、曲と技とのタイミングやグループの仲間との技のタイミング、また、演技構成などの表現面の視点が重要です。オリンピック等の体操競技が採点競技であるということや体操競技には、「上流階級（騎士）の美意識（巧みな技を優雅にこなす）が根底に流れている」と言われていることからわかるように、技が揃うことの「きれいさ（優雅さ）」を学習内容に据えることも、器械運動では必要ではないかと考えます。このように、シンクロマットにおいてはマット運動そのものに対する教師の発想の転換が必要であるのではないのでしょうか。

2. 本実践について

2-1. 本実践の目標

評価の観点・趣旨	単元の評価基準
運動への関心・意欲・態度 （ かかわる ）	①マット運動の技やコツ、集団での表現について、グループで話し合うことができる。 ②協力しながら器械・器具の準備や片付けをしたりできる。
運動についての思考・判断 （ わかる ）	マット運動の技術（コツ）、技と技のつながり、集団演技の構成の仕方などについて理解する。
運動の技能 （ できる ）	マット運動の基本的な技として「側転」を身に付け、他の技と組み合わせて、仲間と調和しながら表現することができる。

私は、体育授業においては「わかる」「できる」に加え、「かかわる」ことも指導の観点に加え、重要視しています。この「かかわる学習」は、特に体育科では、より高い学びの質へと誘うことにつながる事が多くの研究でわかっています。

2-2. 学習経過

①側転のコツを知り、マスターしよう。

- （１）オリエンテーション＆ねこちゃん体操をしよう。
- （２）ねこちゃん体操の復習、準備運動の確認、前転・後転の復習、側転の導入
- （３）自分の側転がどうなっているか見てみよう。
- （４）側転のリズムをもう一度確認してみよう。
- （５・６）ゴムひもを使った練習をしよう①②
- （７）ホップ側転をしてみよう。
- （８）最後に手型・足型診断をして、一番最初のと比べてみよう。

②連続技のコツを知り、ペアシンクロをしよう。

- （９）側転を含む連続技をしてみよう。
- （１０）ペアシンクロをしよう。
- （１１）開脚後転・開脚前転をしよう。
- （１２）側転を含む６種類の連続技を考えてみよう。
- （１３）班で考えた連続技を練習しよう。

③音楽に合わせ全員シンクロをしよう。

- （１４）演技構成を考えよう。
- （１５・１６）音楽に合わせて練習しよう①②
- （１７・１８・１９）グループで音楽と技とのタイミングを合わせて練習しよう①②③
- （２０）２年生へのプチ発表会

3. 実践をふりかえって

3-1. 教師も「わかって」「できる」体育授業を！

本実践の一番のポイントは、学年研修として、本学級以外の 2 クラスにおいても同じ学習内容・学習経過の授業実践ということです。常に合意形成を進めながら実践展開しました。つまり、子どもの学び合いはもちろんのこと、学年教師間での学び合った実践でもありました。

全国大会（東京）の提案集に「同じ職場の同僚の先生同士が互いに支え合い、認め合い、高め合っていく同僚性が、よりよい教育実践を生み出していける」との記述がありますが、我々、学年集団も、まさに同様の感想でした。教師という職業は、自身の経験主義的な価値観に頼り、つい学ぶ姿勢を忘れてしまう傾向が少なからずあります。近年、それに拍車をかけているのが、教師の多忙化や学校の年齢構成の歪さです。しかし、そのような苦しいときだからこそ、教師自身にも協同的な学びが必要で、それがよい実践につながる、ということを本実践では改めて言えたのでしょうか。

3-2. 本実践の余波

研究授業後、シンクロマットを通じた 2 年生との交流、さらに 4 年生の一部のクラスでは、本実践に比べ、簡易バージョンではあるが、シンクロマットに取り組んでくれました。これは本当にうれしい誤算でした。学年はもとより、これだけ校内でこのシンクロマットが広がるとは思ってもみなかったのが正直な感想だったからです。シンクロマットはそれだけ魅力を持った教材であり、それに教師も子どもたちまち取り付かれたということかなと思います。“運動文化”が本校にも広がった証拠だなと思いました。

ちなみに今年度は各学年でねこちゃん体操や側転の手型足型診断などを実践してくれているようで、着々と“体育を科学する”ことが広がりつつあります。

4. マット運動を“表現”することについて

冒頭にも述べたように、このシンクロマットでは表現型の運動なので、それぞれの技の出来に加え、みんなでタイミングなどを合わせることも同時に学習課題になります。

本来、マット運動の目標は、個人の技能を高めることでマット運動文化の享受を目指すことかと思います。マット運動を実践された方はお分かりかと思いますが、それを目指すだけでも、系統的な積み重ねがないと大変です。

そこに「集団での演技」が入ることで個人の技能面がないがしろにされるのでは、というご意見がありました。私もこれは否定できない事実だと思います。本実践でもそうでしたし、「学級全員での表現」が完成形なので、どうしても先に進まなければならないのです。

しかし、どうでしょう。当時の子どもの様子をを見ると、集団で演技を作り上げていく過程で、技術認識が深化していく様子がはっきりと見られました。つまり、隣の子とタイミング（技のスタートとフィニッシュ）を合わせることで、「動きの中での身体制御」ができるようになっていくことが、それが技術認識の一躍を担っている、と言えないでしょうか。あくまでも仮説ですが、ご意見に対しては、本実践からはそのようなことが言えるかと思います。

シンクロマットは和歌山発の新しい教材です。上記のことも含め、まだまだ多くの議論すべき課題はあります。これから全国各地で多くの実践が積み重なることで、それらが深まっていくことを期待しています。ただし、かなり気力と時間が必要です…苦笑