

[課題演習概要]

仲間と楽しく関わり合い、主運動に結び付く準備運動の検討：
リズム W-up を通して

高島 諄

Jun TAKASHIMA

福岡教育大学大学院教育学研究科教職実践専攻教育実践力開発コース
中等教科教育高度実践力プログラム

(2024 年 1 月 10 日受理)

キーワード：バレーボール，導入，協力，音楽，動きのイメージ

1 研究の目的

令和 4 年度にスポーツ庁が行った全国体力・運動能力，運動習慣等調査の結果において，保健体育の授業が楽しい又はやや楽しいと回答した生徒の最も多い理由が「友達と一緒にできるから」であった（スポーツ庁，2022）。そのことから，授業の冒頭で行われる準備運動においても，生徒が仲間と楽しく関わり合いかつリズムに合わせて主運動に結びついた動きを取り入れることで心と体がほぐれ，円滑に展開部分で行われる学習につなげることができる考える。以上の背景から，本研究は，仲間と楽しく関わり合い，主運動に結びついた準備運動を考案し，授業実践を通してその成果と課題を明らかにすることを目的とした。

2 研究の計画

A 中学校第 7 学年 40 名を実践対象とし，バレーボールの授業を 7 時間実施した。その内，1 時間目，4 時間目，7 時間目の授業後に「バレーボールの授業で行ったリズム W-up について思ったことや実感したことを，なるべく具体的に書いてください」という記述式アンケートを GoogleForms で実施した。その記述内容を同類の言葉でまとめてカテゴリーを生成してカテゴリー分析し，得られた結果から，生徒がリズム W-up に対してどのような成果や課題を感じているのかを考察した。そして，単元開始前と終了後にオーバーハンドパス，アンダーハンドパス，アンダーハンドサービスの 3 つの動きを撮影した動画も分析対象とした。

3 研究の内容

リズム W-up は，前半にペアとバレーボールを使いながら協力して柔軟運動を行い，後半に主運動に結び付いた動きを行った。本実践では，アンダーハンドサービス，オーバーハンドパス，アンダーハンドパスの 3 つの技能を主運動として取り入れた。

高橋（2023）は，アンダーハンドサービスのポイントを「バックスイングで後ろ足に体重を移し，トスを低めに上げる。体重を前足に移しながら打つ」オーバーハンドパスを「膝を十分に曲げる。額の前までボールを引き付ける。手首のスナップと膝のバネを使ってボールを送り出す」アンダーハンドパスを「手首，肘を伸ばし上面を平らにする。腰を落としボールを手もとに引き付ける。膝のばねを使って送り出す」と示していることから，それらの動きがイメージできるようにリズム W-up を構成した。構成する際は，1 つの技能を 4 つの動きに分けて 4 拍で行えるようにし，技能のポイントを覚えやすくした。そうすることで，技能のポイントをいつでも振り返ることができ，リズム W-up の汎用性が確保されるようにした。そして，動きのイメージをつかませる手立てとして，オノマトペを用いて実践した。アンダーハンドサービスでは，後ろ足から前足に体重を移しながら，体の前ボールで打つイメージが湧くように，「1・2・ま〜・えっ」と発声しながら行った。以上の手立てに加え，95BPM 程度の曲を選ぶことや，音楽の BPM に合わせてメトロノームの音を挿入して，リズムに乗せて動きやすいようにした。

4 成果と課題

表 1 カテゴリー分析表

第 1 回	第 2 回	第 3 回
楽しさ (21.9%)	楽しさ (5.4%)	楽しさ (18.2%)
関わり・協力 (31.0%)	関わり・協力 (16.2%)	関わり・協力 (24.2%)
学習の促進 (23.8%)	学習の促進 (35.1%)	学習の促進 (21.2%)
技能の向上の実感 (4.8%)	技能の向上の実感 (8.1%)	技能の向上の実感 (15.2%)
積極的態度 (7.1%)	積極的態度 (2.7%)	積極的態度 (9.1%)
動きの難しさ (4.8%)	動きの難しさ (18.9%)	動きの難しさ (0.0%)
その他(7.1%)	その他(13.5%)	その他(9.1%)

生徒が回答した授業実践後のリズム W-up に関するアンケート結果を表 1 のようにカテゴリー分析したところ、第 1 回アンケートは、「楽しさ」が 21.9%、「関わり・協力」が 31.0%、「学習の促進」が 23.8%であった。「楽しさ」のカテゴリー内でカテゴリー分析を進めると「音楽」に関する内容が 44.4%記述されており、音楽を流すことで楽しさを感じさせることができたと考えられる。そして、「関わり・協力」のカテゴリー内でも「楽しく・面白く」といった内容が 38.5%記述されており、仲間と関わりながら体を動かすことは、楽しい体育の授業づくりとして有効的であることが示唆された。「学習の促進」のカテゴリー内では、「動き方がわかった」といった記述が 60.0%みられ、単元 1 時間目の準備運動の段階で主運動とされるアンダーハンドサービスやオーバーハンドパス、アンダーハンドパスの動きを理解しながら行えていたことが考えられる。しかし、「動きの難しさ」のカテゴリーには「リズムが取れない」といった記述もみられたため、リズムに合わせてタイミングよく動く運動を、年間を通じて体育の授業で取り入れリズムに慣れる機会を確保していくことが必要である。

第 2 回アンケートでは、「楽しさ」が 5.4%で「関わり・協力」が 16.2%と第 1 回アンケートと比較するとどちらも減少していた。しかし、「学習の促進」は 35.1%で、「技能の向上の実感」は 8.1%となっており、第 1 回アンケートと比較するとどちらも増加していた。「学習の促進」のカテゴリー内では、「コツがわかった」という記述が 23.1%みられている。つまり、リズム W-up の動きに慣れ、これまでの授業で学習した技能のポイントを意識しながら行えていたことが考えられる。その反面、「動きの難しさ」というカテゴリーは 18.9%という割合となり、準備運動の段階で難しさを感じさせたことについては改善が必要である。「動きの難しさ」

の割合は、「楽しさ」の記述が減少したことに関連していることが考えられる。そのため、今後の課題として、楽しさを確保し続けながら主運動に結び付けるためには、リズム W-up の前に技能のポイントを必要以上に提示しないことが重要であると考えられる。そうすることで、バレーボールの動き方を過剰に意識することがなくなり、準備運動の本来の目的である体温を上げることや精神的な緊張をほぐすことにつながる。そして、「楽しさ」に関する記述が減少していることから、同じ BPM の音楽を複数用いて興味関心を維持することや、準備運動の範囲内で身体的負荷を加え、リズム W-up に対して興味関心が高まるよう工夫していく必要があると考えられる。

第 3 回アンケートでは、「楽しさ」が 18.2%、「関わり・協力」が 24.2%であり、第 2 回アンケートと比較すると増加していた。その一因として「動きの難しさ」のカテゴリーが 0.0%であったことが関係しているだろう。つまり、リズム W-up を 7 回実施したことにより、動きに慣れてきたため、難しさを感じずにリズム W-up を楽しむことができたと考えられる。第 3 回アンケートの「学習の促進」においては 21.2%であり、第 2 回と比較すると減少しているものの、「技能の向上の実感」が 15.2%と増加している。以上の結果から、第 3 回アンケートを実施した 7 時間目では、リズム W-up が動き方を理解したりイメージしたりする「学習の促進」の場から、「パスができた」や「前よりうまくなった」といった「技能の向上の実感」を感じられる場に変わっていたことが考えられる。実際に、アンダーハンドサービスでは体重を前に移しながら体の前で打つことができるよう「1・2・ま〜・えっ」といった掛け声をしたり、アンダーハンドパスでは手首と肘を伸ばしてボールを捉えることができるように「1・ピン・ひ〜・ざっ」といったオノマトペを活用したりした。それらが動きをイメージしやすく、技能の向上の際に拠り所となっていたことが考えられる。

以上の結果から、リズム W-up は、仲間と楽しく関わり合い、主運動の結び付いた準備運動として有効であると示唆された。

主な引用・参考文献

- スポーツ庁 (2022) 令和 4 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果、Ⅱ. 中学校生徒の調査結果, pp. 62-77.
高橋和之 (2023) バレーボール, 佐伯年詩雄編, 中学体育実技, pp. 170-189, Gakken : 東京.