

〔課題演習抄録〕

運動有能感を高める体育授業の指導過程の研究
-球技ネット型において「体ほぐしの運動」を取り入れた実践-

水 下 裕 斗
Yuto MIZUSHITA

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

キーワード：運動有能感，体ほぐしの運動，球技，ネット型

1 研究の目的

スポーツの現状として、2011年にスポーツ基本法が制定され、その後のスポーツ庁設置などオリンピックを契機に我が国におけるスポーツの重要度が高まっていることがうかがえる。しかし、文部科学省(2015)や厚生労働省(2015)の調査を見ると、運動習慣が減少していると推測される。

体育授業の現状として、運動が苦手な生徒への手立てが少ないという稿者の実習での捉えがある。また、橋本ら(2014)は、近年の子どもの体力低下により、教師は基礎的な動きや筋力の指導に時間を取られていると示唆している。

これらのことから、現在の体育授業は、技能の向上以前に、基礎的な体力の向上や基本の動きを優先させる授業が展開されていることが推測される。これからの体育授業には、大人になってからも運動を続けていくために、運動の楽しさを感じさせることが必要である。そこで、体ほぐしの運動が有効であると考え本主題を設定した。

本研究では、体ほぐしの運動に関する先行研究を基に、導入・終末部分における継続的な体ほぐしの運動が生徒の運動有能感に及ぼす影響を明らかにすることを目的とする。

2 研究の計画

実習校において、導入と終末部分に体ほぐしの運動を継続的に取り入れた体育授業の実践研究をし、学習カードの記述や単元前後の運動有能感に関するアンケートから生徒の変化を調査した。

- ・実践期間：平成29年10月(全5時間)
- ・対象：中学1年生男子(56名)
- ・単元名：球技 ネット型 バレーボール

3 研究の内容

(1)研究構想図

これまでのことを踏まえ、以下のように授業を構成した。(図1)

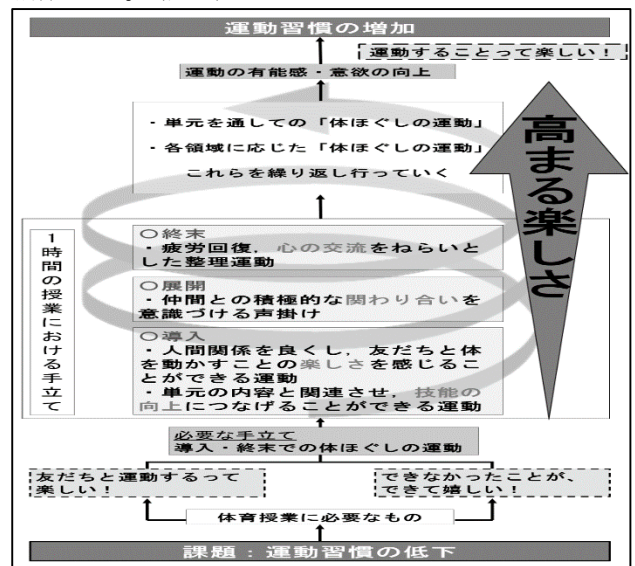


図1 研究構想図

運動習慣の減少が課題としてあるため、体育授業において、「友だちと運動することは楽しい」「できなかったことができて嬉しい」と感じる事ができれば、運動習慣は増加するのではないかと考えた。そして、そう感じさせるために導入・終末に体ほぐしの運動を取り入れ実践を行った。

具体的な1時間の手立てとして、導入では、人間関係を良くし、友だちと体を動かすことの楽しさを感じることができる運動や、単元の内容と関連させ、技能の向上につなげることができる運動を行う。展開では、仲間との積極的な関わり合いを意識づける声掛けを行う。そして終末では、疲労回復や心の交流をねらいとした整理運動を行う。これらにより、楽しさが高まると考える。

(2) 授業実践

本単元は、5時間で構成した。(表1)

表1 単元計画

	1/5時間	2/5時間	3/5時間	4/5時間	5/5時間	
導入	出席確認、健康観察を行う。 ・本時のあてや流れの確認を行う。					
展開	○オリエンテーション ・単元計画の説明や学習を進める上での決まりなどを説明する。 ・体ほぐしの運動を行う	○技術の学習(新造紙を使い知識の学習を行う。その後は技能練習を行う。) ・ゲーム内でペアを作り技能練習を行う。(学習方法は、知識の学習の順に教師が提示し、お互いに各技能のポイントを強調して教える) ・オーバーハンドパス ・アンダーハンドパス	○体ほぐしの運動 ・ペアストレッチ ・キャッチボール ・膝上げキャッチ ・ボールフライング等	○技能チェック(ゲーム内でお互いをチェックし合う) ・オーバーハンドパスのチェック ・アンダーハンドパスのチェック ○ペアのゲームを行う	○ペアストレッチ ・キャッチボール ・膝上げキャッチ ・ボールフライング等	○ペアストレッチ ・キャッチボール ・膝上げキャッチ ・ボールフライング等
終末	・整理運動(体ほぐしの運動)を行う。 「きょうのねらい、足グー、選-ヨロ」 ・学習カードを記入する。 ・本時の内容を振り返る。					

第1学年では、ボールコントロールが難しく、痛さを感じることも多い。本単元では、パスを中心に基本的な技能を身につけさせ、ラリーが続く楽しさや喜びを味わわせ、意欲の向上をねらいとした。パスの技能を生かし、ゲームに発展させ、サーブやレシーブ、パス攻撃などのチームプレーの楽しさを味わわせていくことをねらいとした。

研究の視点として導入と終末には、体ほぐしの運動を取り入れた。導入では、授業に入りやすくするための雰囲気づくりと、内容につなげた運動を取り入れ、終末では、ペアとのマッサージを取り入れた。展開では励まし合いの言葉やハイタッチを促す声掛けを教師が行った。学習カードには本時の体ほぐしの運動に対する感想を書く欄を設け、授業ごとに自分の体や相手に対する変化の気付きを促した。

4 成果と課題

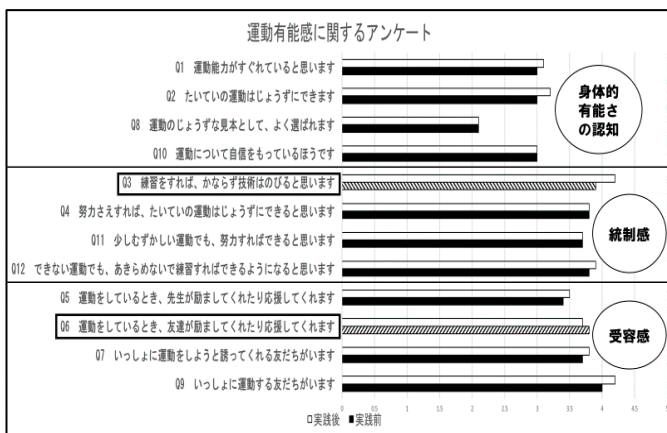


図2 アンケート集計の結果

授業実践の成果として、アンケートの結果によると(図2 Q6)「運動をしているとき、友だちが励ましたり応援してくれます」の項目において増

加した。導入部分における関係づくりのための活動や展開場面における教師の声掛けが有効であったと考えられる。具体的な活動として、ペアストレッチを毎回行い、ペアの人の体の硬さや柔らかさといった体の変化に気付かせたり、コミュニケーションを取らせながら行わせたりした。また、単元終盤ではペアストレッチをしながら作戦会議を行わせた。普段はすぐに試合に入ってしまったが、活動を取り入れたことで活発な作戦会議を行うことができていた。さらに、学習カードには、「ペアで体ほぐしの運動をして仲が深まった」という記述が多く見られた。このことからペアストレッチが関係づくりに有効であったと言える。

一方で、課題として、(図2 Q3)「練習をすれば、かならず技術はのびると思います」の項目において減少が見られた。

原因として、導入での体ほぐしの運動と単元の内容に関連性を感じさせることができなかったことや、生徒にとって「試合をすること」が目的になってしまっていたことが考えられる。

改善策として、体ほぐしの運動を取り入れる意図を理解させることが必要であると考えられる。体ほぐしの運動を行うことで生徒同士の関係づくりや技能向上に効果があることを授業毎で伝え、基本技能の習得にも目的意識を持たせていく。また、ただ試合をするだけでは技能は伸びないため、展開での学習内容を踏まえた簡易化した試合を取り入れていく必要もある。

今後は、本研究の結果を基に授業を改善していく必要がある。特に、体ほぐしの運動と技能の関係性が見られなかったため、実態に合わせた運動の工夫や活動の種類を増やしていく。また、他領域でも実践していきたい。

主な引用・参考文献

- 橋本剛幸・長浜明子・田中俊弥 2014 生涯スポーツにつながる小学校、中学校、高等学校の体育のカリキュラムの提案 - スポーツの楽しさを重視した授業を目指して - . 大阪教育大学紀要
- 井上摩紀 2013 中・高等学校体育における人間関係構築のための体ほぐし・ボディワーク実践の提案. 奈良女子大学スポーツ科学紀要
- 厚生労働省 2015 平成26年度国民健康・栄養調査
- 文部科学省 2015 体育の目的の具体的な内容 - すべの子どもたちが身に付けるべきもの -
- 文部科学省 2015 全国体力・運動能力、運動習慣等調査
- 大塚隆 2006 各運動領域の導入として位置付く「体ほぐしの運動」に関する一考察 - スポーツ運動学的観点からの考察 - 東海大学紀要