

群 教 セ	G06 - 02
	平17.2.28集

# 調整力を高める 体育科の指導の工夫

—— 「基本の運動」領域にリズムを意識した活動を取り入れて ——

特別研修員 各務 明彦 (高崎市立金古小学校)

## 《研究の概要》

本研究は、基本の運動にリズムを意識した活動を取り入れることによって、調整力を高めることができる指導の工夫を図ろうとしたものである。

具体的には、「基本の運動」領域の走・跳の運動において、音楽や規則的な手拍子による簡単な運動、器具や用具を使った様々なリズムの運動、一定の速さやペースでリズムよくする運動を単元を通して行い、調整力の向上を図る活動を行った。

**キーワード**【体育 小学校 リズム 調整力】

## I 主題設定の理由

近年の少子化傾向や社会情勢などにより、日常生活から外遊びが減少し、テレビゲームやカードゲームなどの屋内遊びが主流になってきている。そのため、好んで外遊びをする児童が少なくなっていると感じる。このような状況から、体育科の目標である「運動に親しむ資質や能力の向上」の重要性をあらためて強く感じている。

本校における休み時間の児童の様子を観察してみると、多くの児童は校庭でボール遊びをして身体を動かしている。しかし、固定遊具や一輪車などの遊びをする児童はあまり見られず、様々な遊びを通して身体の基本的な動きを身に付けるというような活動にまで至っていないと感じる。

体育の学習では、長縄で飛び越すタイミングがつかめなかったり、走り幅跳びで両足を揃えて踏み切ってしまったりなど、運動の基本的な動作が身に付いていない児童がいる。同様に日常生活の面でも、転んだときに手がすぐに出せず顔から倒れ込んで怪我をしてしまったり、手を出せたとしてもタイミングが悪くて、骨折してしまうというケースもある。これは、近年問題となっている児童の体力の低下からくるものというよりは、いわゆる「身のこなし」といわれる児童の身体能力が低下しているからではないかと考えられる。

これまでの体育の指導を振り返ってみると、児童の実態に合わせながら、運動量の確保と楽しさ

を追求する授業を行ってきた。しかし、児童一人一人の身体能力の向上を目指すという視点からの指導は、十分ではなかったように思える。これからは、小学校で主に培うべき柔軟性や巧緻性と共に、それらをうまく生かすための調整力を高めていくことが重要であると考え。本来、遊びの中で培えるものであると思うが、実態から体育では、「基本の運動」領域で行うことが有効であると考え。

基本の運動は、運動をしたいという欲求を満たし、運動する楽しさや喜びを味わいながら身体の基本的な動きや運動の基礎を身に付ける領域である。この領域に、運動のタイミングを取りやすくし、一連の運動をスムーズにできるようにするための「リズムを意識した活動」を取り入れることを考えた。このことにより、運動に親しみ、楽しく活動する心地よさを十分に味わいながら、各種の運動の基礎になる調整力を培うことができると考える。

以上のことから、「基本の運動」領域にリズムを意識した活動を取り入れることにより、運動する楽しさや喜びを味わいながら調整力を高めていくことができると考え、本主題を設定した。

## II 研究のねらい

児童の調整力を高めるために、「基本の運動」領域にリズムを意識した活動を取り入れて、学習活動を展開していくことによる有効性を実践を通して明らかにする。

## III 研究の見通し

次の過程を通してリズムを意識した活動を取り入れることにより、調整力を高めることができるであろう。

- 1 つかむ過程で、軽快な音楽や規則的な手拍子に合わせて簡単な運動を行えば、リズムカルに身体を動かす心地よさを味わい、楽しく進んで運動できるであろう。
- 2 追求する過程において、器具や用具を使いながら様々なリズムの運動を行えば、「こつ」をつかむことができ、タイミングよく運動することができるようになるであろう。
- 3 まとめる過程において、自分の課題として選んだ運動の、速さやペースを意識して練習を行えば、身体各部分や用具を巧みに使って運動できるようになり、調整力を高めることができるであろう。

## IV 研究の内容と方法

### 1 研究の内容

#### (1) 「調整力を高める」について

調整力とは、神経の働きによって運動中の姿勢を調整してバランスをとったり、一連の運動をスムーズにまとめる能力のことであり、巧みに運動する身体能力のことである。巧緻性・敏捷性・平衡性などが要素としてあげられる。これらの要素が高まることで、調整力を高めることにつながると考える。

巧緻性	運動の際に身体を巧みに動かす能力
敏捷性	身体全体または身体各部分を速く動かしたり、素早く方向転換する能力
平衡性	運動をバランスよく行う能力

#### (2) 「リズムを意識した活動」について

リズムを意識した活動とは、運動や動作をなめらかにできるように、運動のタイミングを大切にしながら活動である。リズムに合わせて繰り返し運動を行うことにより、運動のよりよいタイミングが身に付き、調整力を高めることができる。と考える。

リズムを意識した活動を次のようにとらえた。

#### ア 音楽や規則的な手拍子に合わせた活動

リズムに合わせて運動することを意識できるように、軽快な音楽や手拍子に合わせて走ったり、歩いたり、ジャンプしたり、止まったりする活動である。

#### イ 器具や用具を使った様々なリズムの活動

身体各部分を使えるよう、器具や用具を使い、いろいろな動作や姿勢の変化、バランスやリズムの切りかえなどを取り入れた運動をすることである。様々なリズムで行うのは、一人一人が自分に適したリズムを見つけられるようにするためである。具体的には、ラダーやミニハードル、ケンステップなどの用具を使い、様々なリズムのステップを行う活動、バンブーダンスや伝承的遊び、ゴム跳びなどである。

#### ウ 一定の速さやペースでリズムよくする活動

調整力の高まりを確かめられるような運動を取りあげる。そこで、速さやペースを持続したり、リズムをくずさずに最後まで運動をやり遂げたりすることにより、身体各部分や用具を巧みに使って運動できているととらえるようにする。

### 2 研究の方法

研究の見通しに基づき、次のような計画で授業実践及び検証をする。

#### (1) 授業実践計画

対象	高崎市立金古小学校 4年1組(男子10名 女子12名 計22名)
単元名	走・跳の運動(基本の運動領域)
時期・時	10月8時間予定

#### (2) 検証計画

検証項目	検証の観点	検証の方法
見通し1	つかむ過程で、軽快な音楽や規則的な手拍子に合わせて簡単な走・跳の運動を行うことは、リズムカルに身体を動かす心地よさを味わい、楽しく進んで運動することが、できることにより有効であったか。	学習カード 学習活動の観察

見 通 し 2	追求する過程で、器具や用具を使いながら様々なリズムの走・跳の運動を行うことは、「こつ」をつかみ、自分の運動をタイミングよくすることが、できるようになることに有効であったか。	学習カ ード  学習活 動の観 察
見 通 し 3	まとめる過程で、自分の課題として選んだ走・跳の運動の速さやペースを意識して練習を行うことは、身体の各部分や用具を巧みに使って運動できるようになり、巧緻性、敏捷性、平衡性を高めながら、調整力を高めることができることに有効であったか。	学習カ ード  学習活 動の観 察  運動能 力測定

### (3) 抽出児童

A	休み時間など、外に出て遊び、体育の授業にも積極的に取り組む姿勢がみられる。しかし、運動能力に劣り、巧緻性にも欠ける。リズムを意識した活動をたくさんすることにより、楽しみながら調整力を高められるようにしたい。
B	自分から進んで身体を動かすことが苦手である。授業中や休み時間なども、自ら進んで何かをするというわけではなく、友達に促されてすることが多い。様々なリズムの運動を楽しむことにより、運動の心地よさを感じ、調整力を高められるようにしたい。

## V 研究の展開

### 1 単元名と単元の考察

単元名	基本の運動
単元の考察	基本の運動は、「多様な走、跳の運動を楽しむこと」「自分の力を試したり、力比べをしたりして楽しむこと」「用具の動きに合わせて自分の身体をいろいろに動かしたりして楽しむこと」ができるようにするものである。児童が興味・関心を持続させながら、楽しみながら進んで運動に取り組めるようにするものである。また、「リズムを意識した活動」を学習過程に取り入れることにより身体の基本的な動きや各種の運動の基礎となるよい動きを、楽しみながら身に付けていくことができると考える。

### 2 単元の目標と評価規準

目標	自分の能力に適したリズムの運動に気付き、その能力を高めるために自分の課題として選んだ走・跳の運動を通して、自分の調整力を楽しみながら高めることができる。	
評価規準	○基本の運動としての様々な運動に進んで楽しく取り組もうとしている。【関心・意欲・態度】 ○順番やきまりを守り仲よく運動しようとしている。【関心・意欲・態度】 ○用具の安全に気をつけて運動しようとしている。【関心・意欲・態度】 ○基本の運動としてのいろいろな運動の課題をもち、活動を工夫している。【思考・判断】 ○身体の基本的な動きや各種運動の基礎となるよい動きを身に付けている。【技能】	
学習活動における具体的評価規準		
おおむね満足できる状況		十分満足できる状況
ア 関心・意欲・態度		
①友達と仲よく楽しく運動しようとしている。	①友達と仲よく楽しく励まし合いながら、進んで運動しようとしている。	
②リズムカルに運動することの楽しさや心地よさを味わい、運動しようとしている。	②リズムカルに運動することの楽しさや心地よさを味わい、意欲的に運動しようとしている。	
③用具の安全を確かめて、協力して学習の準備や片付けをしようとしている。	③用具の安全を確かめて、進んで協力して学習の準備や片付けをしようとしている。	
イ 思考・判断		
①自分の運動の課題をつかんでいる。	①自分の運動の課題をつかみ、解決方法を考えている。	
②自分の能力に応じた練習の仕方を考えている。	②自分の能力に応じた練習の仕方を考え、工夫を加えた	

	りしている。
	ウ 技 能
①リズムに合わせて、簡単な運動をすることができる。	①リズムに合わせて、簡単な運動をなめらかにすることができる。
②自分の合わせやすいリズムで、タイミングよく、運動することができる。	②自分の合わせやすいリズムで、タイミングよく、なめらかに運動することができる。

### 3 指導と評価の計画(8時間)

過程	時間	学 習 活 動	支援及び指導上の留意点	評 価 項 目 (方法)
つ か む	1 2	○オリエンテーション ・学習の進め方を知る。 ・資料の活用の仕方を知る。 ○軽快な音楽や手拍子に合わせて簡単な走・跳の運動をする。 【見通し1】	・学習計画、注意点を説明する。 ・学習資料の活用の仕方を説明する。 ○誰もが楽しんで運動できるようにするために、動きやすい簡単なリズムを取り入れていくようにする。	・ア①②③ (観察・学習カード) ・ウ① (行動の観察)
追 求 す る	3 4 5	○器具や用具を使い、様々なリズムの走・跳の運動にチャレンジし、自分の運動の「こつ」をつかみ、タイミングよく運動する。 【見通し2】 ○自分の合わせやすい運動のリズムに気付き、どのようにすればリズムカルにできるかの練習の課題をもつ。 ○自分の能力に応じたリズムに合わせてタイミングのよい運動をする。 ○運動の成果を学習カードに記録し、ミニリンピックの発表内容を計画する。	○様々なリズムが体験できるように、数種類の用具や器具を準備した運動の場を設定する。 ○活動方法が分かりやすいように学習資料を掲示する。 ●うまくできない児童には、用具を使わないで運動できる場を設けるようにする。 ●消極的な児童には、簡単なリズムの運動を紹介して、一緒に動いたり声をかけたりするようにする。 ○ミニリンピックでの運動の工夫ポイントが、誰にでも分かるように学習カードに自分の工夫したところを記入するように助言する。	・ウ①② (学習カード・観察) ・イ①② (学習カード・観察) ・イ① (学習カード・観察) ・ウ② (学習カード・観察) ・イ② (学習カード・観察)
ま と め る	6 7 8	◎ミニリンピックを行う。 ○自分の課題として選んだ走・跳の運動の速さやペースを意識して運動する。 【見通し3】 ○自分で選択した器具や用具を使って、練習課題としたリズムの運動の記録会や演技会をする。 ○記録会と運動能力測定を行う。	○自分の課題として選んだ走・跳の運動をストップウォッチで計測したり、回数を数えたりして練習するように助言する。 ○一人一人の運動の成果を確かめ合うために、努力点や工夫点に注意して見るように助言する。 ○記録の向上が分かりやすいように、以前の記録を学習カードに記載し	・ア① (学習カード・観察) ・ウ② (学習カード・観察)

		ておき、敏捷性、巧緻性などの数値結果から調整力の高まりを感じるようにする。
	○結果を学習カードに記録し、気付いたことを話し合う。	○気付いたことや感想をまとめることができるように、学習カードに記述できる時間を設定する。

●は支援を要する児童への留意点

## VI 研究の結果と考察

### 1 つかむ過程で、軽快な音楽や規則的な手拍子に合わせて簡単な走・跳の運動を行うことは、リズムカルに身体を動かす心地よさを味わい、楽しく進んで運動することができることに有効であったか

つかむ過程の始めに、伝承遊びの「あんたがたどこさ」を取り入れて、リズムに合わせてリズムカルに身体を動かす活動を行った。「『ひごどこさ、くまもとさ』のところは難しい。」「面白い。もっとやりたい。」などの声が聞こえ、リズムに合わせた運動をすることに対して関心を示していた。

次に、ラダー、ミニハードル、ケンステップ、ポール、コーン、ゴム等の様々な用具を使って、軽快な音楽や手拍子に合わせて簡単な運動を行った。児童は、リズムカルに身体を動かすことに興味をもち、楽しく意欲的に活動していた。

抽出児童A（以下Aとする）は、仲の良い友達とペアを組み、ハードル、ケンステップ、シャトルランに取り組んだ。ハードル編では、ハードル間5mの場で、3歩、4歩、5歩のリズムにチャレンジし、「先生、全部できた。」とうれしそうに話しかけてきた。次は6mにチャレンジするように声をかけたところ、「できるように、やってみる。」と意欲を見せていた。また、ラダーでは、足を引っかけてしまったり、枠の中にタイミングよく足をつくことができなかつたので、ラダーの中でも易しい課題であるシャトルランをゆっくりしてみるように声をかけた。ゆっくりではあるが一步一步確かめながら真剣に取り組み、確実に課題をこなしていた。ケンステップのケンパ跳びは、リズムに合わせて、速くリズムカルに跳ぶことができていた。学習カードの記録では、「むずかしかったけど、とってもおもしろかった。」と記述していた。場の設定が多く、リズムに合わせて様々な用具を使って運動するようにしたことで、Aの運動に対する意欲が高まっているということ

が、形成的授業評価からも伺うことができた（関心・意欲が1、2時間目とも3点）。

資料1 ケンステップの練習風景



抽出児童B以下Bとする）は仲の良い友達とペアを組んで運動していた。友達にアドバイスを受けながら、ケンステップで

ケンパ跳びにチャレンジし、リズムカルに運動することができた。友達からも賞賛され笑顔を見せていた。ラダーでは教師が示範して見せたところ、すぐにチャレンジしていた。その結果、リズムが一定の易しい課題のシャトルランはできたが、リズム変化のある1拍シャトルランと2拍シャトルランはうまくできなかつた（資料編「チャレンジ見てみて学習資料」参照）。「リズムを合わせることはできてきたけど、難しいのはできなかつた。」と感想を述べていたので、次時にはできることからチャレンジしていこうと声をかけた。次時の授業では、準備運動で行ったシンガーソングランナーに取り組みたいという意欲を見せていた。また、仲の良い友達とチェックしながら、運動をすることは楽しかったとも述べていたので、Bの運動に対する関心が高くなっていたという。

学級全体としては、これまでリズムを意識して運動する経験があまりなかつたので、児童は新鮮に感じ、友達の手拍子や音楽に合わせていろいろな課題に休むことなくチャレンジしていた。

以上のことから、つかむ過程で、軽快な音楽や規則的な手拍子に合わせて簡単な走・跳の運動を行うことは、リズムカルに身体を動かす心地よさを味わい、楽しく進んで運動することができることに有効であったと考える。

## 2 追求する過程で、器具や用具を使いながら様々なリズムの走・跳の運動を行うことは、「こつ」をつかむことができ、タイミングよく運動することができるようになることに有効であったか

追求する過程では、前時までに行った音楽や手拍子に合わせた運動を準備運動に取り入れた。児童は前時までの経験から、リズムと運動を関連させて行うことを自然に受け入れているようである。そこで広げる過程では、自分の能力に応じたリズムで、様々な用具を使用して運動を行った。運動の仕方が分かりやすくなるように、学習資料（資料編「チャレンジ見てみて学習資料」参照）を準備していつでもチェックできるようにした。

### 資料2 ゴム跳び練習風景



児童は、学習資料に載っている運動のすべてにチャレンジし、ペアを組んで運動の出来栄を互いにチェックしながら活動していた。

Aは、運動能力の高い友達とペアを組み、自分の運動のポイント〈速くステップをする〉に対して適切なアドバイス〈足を上げて運動する〉を受けていた。また、「ゴム跳びがうまくできない。」という声があったので、教師が示範して見せたり、ジャンプするときのタイミングの取り方などを、アドバイスしたりした。その結果、一つの方向でなら手拍子（ト・ト・トーン）に合わせてジャンプすることができた。パンプダンスでは、「開・閉・閉、開・閉・閉」のリズムで「閉・閉」が両足になってしまい悔しがっていた。しかし、何度もチャレンジして少しずつリズムがとれるようになってきた。指定された色を素早くさわるカラーコーン編では、コーンからコーンへ移動する時間がかかりすぎているので、コーンの間隔を少し狭くして運動するようにアドバイスした。また、「1・2・○色」の3拍子を、「1・2・3・○色」の4拍子に変更し、ゆっくりにしたところ、「前よりやりやすい。」と友達に話していた。

Aは走ることをもっと速くしたいという理由から、ミニリンピックで行う運動を「ラダー」に絞

り、自分の目当てとして「最後まで間違えないでリズムよく、速くできるようにやりたい。」と学習カードに記入していた。

Bは、自分と運動能力が比較的似ている友達とペアを組み、互いに相談しながら運動に取り組んでいた。様々な運動に取り組むように指示してあったが、ひとつひとつの運動にこだわり過ぎてしまい、ハードルとゴム跳びの2種目に取り組んだだけで時間が経過してしまった。次時では他の運動にも取り組むように促した。

ミニハードル編では、最後まで同じリズムで飛び越すことはできなかったものの、タイムが向上したことをとても喜んでいて、ハードル間の距離を調節して、最後まで同じリズムでできるようにアドバイスしたところ、「次の時間にはやってみる。」と意欲をみせていた。

ゴム跳びでは、八の字で移動しながら跳ぶことになっていた。Bは左足踏み切りはできていたが、右足踏み切りでは両足でジャンプしてしまい跳ぶことができなかった。ゴムの高さを低くして跳んでみるように助言したが、苦手な方向からはやはり両足でジャンプするかまたぐだけであった。「ト・トン」の2拍子で何度もやっていくうちに、数回はできるようになってきた。とてもうれしそうな笑顔を見せていた。

ミニハードル編において、3時間目で3種類のリズムすべてができた児童は、22名中6名であったが5時間目では11名、2種類ができた児童は10名、1種類だけの児童は1名であった。他の種目に関しても、リズムを意識して何回も運動にチャレンジしていくうちに、足を上げるタイミングやジャンプするタイミングがよくなり、基本的な動きができるようになってきた児童が多かった。中には、自分たちで工夫して、ケンステップとハードルを組み合わせてリズムに更なる変化を加えて、運動に取り組む児童もいた。

そこで、本単元を始める前に実施しておいた敏捷性の能力を測定する反復横跳びを、追求する過程終了時にもう一度実施してみた。事前の結果ではクラス平均36.89回であったが、授業後の平均は37.53回となり0.64回増加していた。自分の能力に応じたリズムを様々な運動で獲得するとともに、運動の「こつ」をつかむことができてきたからであろうと考える。

以上のことから、追求する過程で、器具や用具を使いながら様々なリズムの走・跳の運動を行う



ことにより、自分の運動をタイミングよくすることができるようになることに有効であったと考える。

### 3 まとめる過程で、自分の課題として選んだ走・跳の運動の速さやペースを意識して練習を行うことは、身体の各部分や用具を巧みに使って運動できるようになり、巧緻性、敏捷性、平衡性を高めながら、調整力を高めることができることに有効であったか

学級全体としてのミニリンピックの取組は、自分が選択した運動の工夫点、運動を始めた頃と今との運動の違いの2点を発表してから活動を披露するように指示し、スピードやリズムに気をつけながら運動するように助言した。また、見る側としては、この2点に注意し、友達のよかった点を認めながら見るように助言した。児童は、友達の運動に興味をもってじっと見つめ、披露が終わったときに賞賛の拍手を進んでしていた。そして、自分の発表の順番になると、出来栄えや記録の向上を意識し、一生懸命に運動していた。

Aは、「足が速くなりたいから。」という理由でラダーを選択して練習を続けていた。「中・中・外」のリズムに熱心に取り組んでいた。自分で工夫したリズムの運動も友達に見せてあげるようにアドバイスしたところ、1本のラインで足を交差させながら走る運動に決めて練習していた。練習中の感想は「運動を始めた頃よりも、速くできるようになった。」と発表していた。ミニリンピックでは、失敗してもいいからおもしろいやり方に声をかけた。Aはリズムを体感しながら運動をスムーズに行うことができていた。

#### 資料3 ラダーの練習風景



を続けていた。なかなか3歩のリズムでミニハードルを越すことができなかつたので、ミニハードル間の距離を短くしてスピードに乗って運動できるように助言したところ、3歩のリズムで越せる

ようになった。練習中の感想を、「ハードルをリズムよく速くできるようになった。」と発表していた。ミニリンピックでは、ミニハードル間を3歩のリズムでリズムカルに越すことができていた。進んで運動に取り組む姿勢が見られ、「運動するのが楽しい。もっといろいろなリズムをやりたい。」と感想を述べていた。これらのことから、運動に対しての意欲をもつことができ、身体を巧みに動かすことができていたと考える。

AとBの運動能力の高まりを調べるために、反復横跳び、50m走、立ち幅跳びの記録を前回と比較してみた(資料4)。

資料4 抽出児の運動能力テスト結果

	A		B	
	前回	今回	前回	今回
反復横跳び (敏捷性 回)	29	30	23	31
立ち幅跳び (瞬発力 cm)	100	110	115	121
50m走 (スピード 秒)	10.49	10.11	10.53	10.44
ソフトボール投げ (巧緻性 m)	7	10	4	11

(前回は9月と本単元中)

Aは、「記録がよくなってうれしい。もっともっと運動したい。」と感想を学習カードに記入していた。Bは、「基本の運動をする前よりも、記録が全部よくなっていてうれしかった。」と記述していた。全授業終了後のAとBの感想は次の通りである。

#### Aの感想

「ぼくは、50m走のタイムがちぢんだのがとてもうれしかったです。ラダーをやっていたので走るのが速くなって、タイムがちぢんだと思いました。もうちょっとほかの運動もたくさん練習しておけば、きろくももっとのびたと思いました。」

#### Bの感想

「体育で運動する前は、立ち幅跳びや50m走のきろくは悪かった。でも運動をしてからは、速く走れるようになったりして、とてもうれしかった。ミニリンピックのミニハードルのタイムがよくなってうれしかった。」

学級全体の運動能力テストの結果と形成的授業

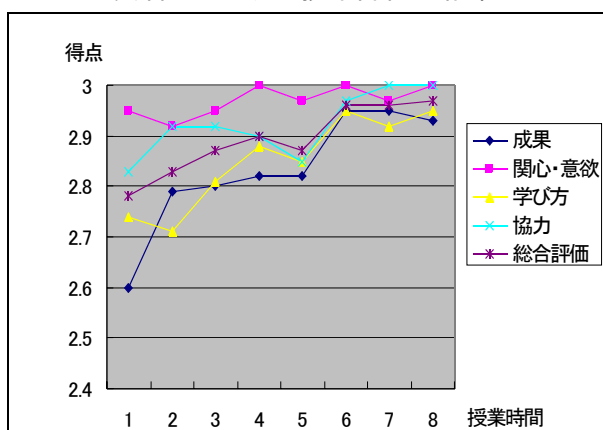
評価の結果は資料5、資料6の通りである。

資料5 学級の運動能力テストの結果

種目	前回	今回	差
反復横跳び (敏捷性 回)	36.89	37.53	+0.7
立ち幅跳び (瞬発力 cm)	130.45	138.45	+8.0
50m走 (スピード 秒)	9.55	9.49	+0.06
ソフトボール投げ (巧緻性 m)	14.5	16.75	+2.25

すべてにおいて9月または、本単元の授業中に実施した時よりも記録が向上していた。平衡性については、学習資料で提示した器具や用具を使った運動を「間違えずに最後までできた。」「ストップウォッチで計ったら、速くなっていたのでうれしかった。」「前よりもうまくできるようになった。」などの感想が学習カードに記されていた。

資料6 形成的授業評価の結果



各項目とも授業が進むにつれて向上し、最終的には、満点の3に近づいた。「成果」では、毎回活動の結果を記録していったことにより、自分の運動能力の高まりを知ることができ、目標設定ができていたことが伺える。5時間目の評価が下がっているのは、児童に活動内容を理解させる説明時間が長くなってしまい、活動時間を十分に確保できなかったためと思われる。

以上のことから、まとめる過程で、自分の課題として選んだ走・跳の運動の速さやペースを意識して練習を行うことは、身体の各部分や用具を巧みに使って運動できるようになり、巧緻性、敏捷

性、平衡性を高めながら、調整力を高めることができることに有効であったと考える。

## Ⅶ 研究のまとめと今後の課題

○ 基本の運動にリズムを意識した活動を取り入れたことは、児童の運動への関心・意欲を向上させることができた。その結果、調整力の各要素が高まり、総合的に調整力を高めていくのに有効であったという。特に、各種の運動を自分の合わせやすいリズムで、何度も練習したことが、その運動を確実にできるようにし、運動に対して、自信をもつことにもつながったと考えられる。

しかし、練習課題の選択について得意な運動、苦手な運動のどちらでもよいとしてしまったので、両方ともチャレンジするようにしておけば、更なる高まりがあったと考えられる。

○ 本研究で、抽出児童に対して進んで声をかけたり、アドバイスしたことにより、児童が苦手としていた走・跳の運動にも意欲的に取り組むようになっていったことから、児童に近い距離での適切な声掛け、きめ細かな支援の大切さを強く感じた。

○ 「もっといろいろな運動をつなげてやってみたかった。」という児童からの意見も聞かれたので、今後は、準備運動や遊びの中でも取り上げ、場の工夫を考え、運動の日常化を図り、子どもたちの運動への意欲がさらに向上していくように、継続的に扱っていきたい。

○ リズムを意識した活動を、様々な運動にも展開していけるように工夫・改善するとともに、6学年を見通した取組ができるような指導法をさらに研究していきたい。

## 〈参考文献〉

- ・『小学校体育 評価規準と評価の基準ABC』東洋館出版社 (2003) 藤崎 敬 他編著
- ・『どの子ものびる運動神経』かもがわ出版 (2003) 白石 豊 他 著
- ・『体育授業を観察評価する』授業改善のためのオーセンティック・アセスメント 明和出版 (2003) 高橋 健夫 著
- ・『体育科の授業と評価』教育出版 (2002) 池田延行 村田芳子 著
- ・『楽しい体育の授業』明治図書 (03. 10)