

群 教 セ	G06 - 02
	平 18. 232 集

自ら工夫して動きを広げるマット遊び指導の在り方

— バリエーションメニューを取り入れて —

長期研修員Ⅱ 古澤 浩明

《研究の概要》

本研究は、マット遊びの学習において、自ら工夫して動きを広げることを目指し、「バリエーションメニュー」を取り入れたものである。具体的には、小学校3年生のマット遊びで取り上げる動きを「はじめ・なか・おわり」の3つの局面からとらえ直し、多様な動きを経験できるようにした。このような方法で主体的・創造的に運動することで、基礎的・基本的な運動感覚を高めたり、確かな動きを身に付けたりできるようにしたものである。

I 研究の概要

1 基本的な考え方

マットを使つての運動遊び（以下「マット遊び」と略記）及びマット運動は、いろいろな動きや技の経験を通して、基礎的・基本的な運動感覚（回転感覚・腕支持感覚・逆さ感覚・バランス感覚等）を養い、体を操る基礎的な能力を高めるものであり、小学校期の発達特性を生かして、十分に組み組めるようにしたい運動である。特に、基本の運動であるマット遊びでは、児童が自分の力に合わせて、楽しみながら多様な動きを経験することが大切である。

しかし、実際には、自分の好きな動きやできる動きに取り組むだけの活動や、教師から与えられた動きに取り組むだけの活動が中心になっていることが多い。これでは、自分の行い易い動きや、与えられた範囲の動きに偏ってしまうことになり、多様な動きを経験することは難しい。また、教師がマット運動の技を安易にマット遊びに取り入れてしまうことも問題である。この場合、決められた動きのできばえをねらいとした活動になりやすく、やはり、楽しみながら多様な動きを経験することは難しい。

そこで、本研究では、「バリエーションメニュー」を手立てとして取り入れることにより、児童が自ら工夫し、多様な動きに取り組むことができるようにした。

(1) 自ら工夫して動きを広げる

「自ら工夫して動きを広げる」とは、児童が自ら新しい動きを創り出しながら運動することで、

できる動きや得意な動きを増やすことである。

児童にとって、自分の考えを生かして動きを創り出すことは、提示された動きに取り組むこと以上に楽しいことである。基本とする動きを身に付けることを大切にしながらも、自分の力に合わせて、今できる動きに変化を付け、新しい動きに取り組むことにより、幅広い運動経験を得ることができる。こうすることで、児童が基礎的・基本的な運動感覚を高め、確かな動きを身に付けていくことができると考える。

(2) バリエーションメニュー

「バリエーションメニュー」とは、マット遊びで行う動きを、「はじめ・なか・おわり」の3つの局面（図1）でとらえ直し、局面ごとに工夫することで、新しい動きを生み出す方法である。

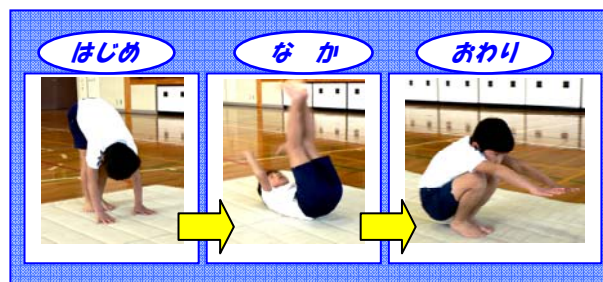


図1 動きの3つの局面

マット遊びの動きは、これまで「はじめ」から「おわり」までを一つの動きとしてとらえられていた。これを、「はじめ・なか・おわり」の3つの局面でとらえ直し、1つの局面を変化させたり、2つの局面や3つの局面を変化させたりすることにより、新しい動きを創り出ししていく。こうすることにより、多様な動きを生み出しながら運動することができる。例として、前ころがりや、足の開きに注目して変化させてみる。（図2-①・②）

バリエーションメニューの考え方

マット遊びの動きを3つの局面でとらえて考えてみよう！



《変化の視点》

☆どの局面に変化を付けるか
(はじめ・なか・おわり)

☆体のどの部分に変化をつけるか
(脚・腕・腰・膝 …)

☆どのように変えるか
(開く・閉じる・伸ばす・曲げる・交差する…)



図2-① バリエーションメニューの考え方

バリエーションメニューによる工夫の例 (前ころがり)

バリエーションメニューで前ころがりを工夫して、いろいろな動きを創り出してみよう！

A : 基本の転がり方

前ころがりで基本としたいころがり方を、足の開きに注目して考えると、順に「閉じて・閉じて・閉じて」という動きである。



B : 基本をもとに1局面を変化させてみる

基本のころがり方もとに、「おわり」の局面で足を大きく開くようにすると「閉じて・閉じて・大きく開いて」という動きができる。これは、マット運動の開脚前転に近い動きでもある。



C : 基本をもとに2局面を変化させてみる

さらに、「なか」の局面にも変化を付けることで、「閉じて・少し開いて・大きく開いて」という動きに変化させることができる。



D : 新しいオリジナルの動きへ…例①

このように、3つの局面における足の開きを様々に変化させていけば、これまでになかった「閉じて・大きく開いて・閉じて」というような動きも創れる。



E : 新しいオリジナルの動きへ…例②

同様に、3つの局面の変化により「大きく開いて・閉じて・大きく開いて」というような、動きを創り出すこともできる。



F : 新しいオリジナルの動きへ…例③

「閉じる」「大きく開く」という動きだけでなく、C例にもあるように「少し開く」という動きを盛り込むことにより、さらに変化の可能性は広がる。

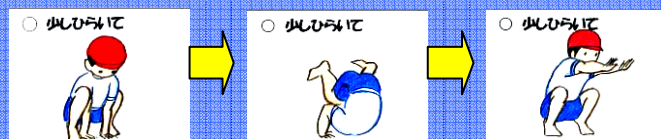


図2-② バリエーションメニューによる動きの工夫の例

2 研究の内容及び方法

(1) バリエーションメニュー体験編

「つかむ」過程において、児童にとってなじみ深いゆりかごを題材として、動きを3つの局面でとらえて変化させることを経験できるようにする。

教師は、ゆりかごの3つの局面における簡単な動きの例を学習カードで提示する。児童は、それを参考に自分で動きを選び、3つの局面を意識しながらいろいろなゆりかごを行う。特に、途中の局面である「なか」の動きを意識して行えるようにする。

このように運動することにより、動きを3つの局面でとらえて変化させることに親しみ、動きを工夫することへの関心や意欲を高めることができるようにする。

(2) バリエーションメニュー工夫編

「追求する」過程の前半（ねらい①）において、前ころがり・後ろころがり・横ころがり・川跳び・壁逆立ちを題材とし、動きを3つの局面でとらえて工夫して運動できるようにする。

教師はそれぞれの題材について、3つの局面での動きの例を学習カードで提示する。児童は、それを参考に自分の力に合わせて動きを工夫し、多様な動きに取り組んでいく。足の使い方や腕の使い方等、適切な視点から各局面の動きを工夫し、新たな動きを創り出して挑戦する。

なお、前ころがり・後ろころがりは、3つの局面の違いを積極的に生かしていく。一方、横ころがりや川跳び（側転）は、基本的に3つの局面を同じ形でつないでいくことで工夫をしていく。

このように運動することにより、児童はできる動きを増やしていくことができる。

「追求する」過程の後半（ねらい②）においては、ねらい①において工夫したことを生かし、自分の力に合わせて動きを選び、3つの局面を意識しながら運動できるようにする。

児童は、基本とする動きと自分で工夫した動きについて、3つの局面での特徴（開く・閉じる・曲げる・伸ばす等の変化）を意識しながら取り組んでいく。そうすることで、動きを自分のイメージに近づけていき、確かな動きを身に付ける。

このように運動することにより、児童は得意な動きを増やしていくことができる。

（以上、図3参照）

自ら工夫し動きを広げるマット遊び

～ バリエーションメニューの活用 ～

～主体的・創造的なマット遊びで豊かな運動経験を～

バリエーションメニュー体験編

「つかむ」過程 …ゆりかごの動きで

★動きを3つの局面でとらえて変化させることを体験しよう。

はじめ



なか



おわり



「なか」の局面を意識することを重視する。

バリエーションメニュー工夫編

「追求する」過程《ねらい①》…前ころがりの工夫の例

★動きを3つの局面でとらえて工夫し、できる動きを増やそう。

（下の9種類の組み合わせでも、いろいろな動きが考えられる）

はじめ



なか



おわり



「追求する」過程《ねらい②》

★自分で工夫したことを生かして、得意な動きを増やそう。

得意に
したい動き
その1

はじめ

なか

おわり

得意に
したい動き
その2

図3 学習の展開におけるバリエーションメニューの活用

(3) 研究の方法

① 実践の計画

期 間	平成 18 年 10 月 5 日～10 月 18 日 8 時間予定
対 象	吉井町立南陽台小学校 3 年 1 組（男子 15 名、女子 14 名）

② 指導計画

単元名	スーパーマット（基本の運動・c：器械・器具を使つての運動遊び）
目 標	みんなと仲よく安全に気を付けながら、いろいろな方向へころがる動きや逆さになる動きなどを自分の力に合わせて工夫しながら行い、マット遊びを楽しむ。
評価 規 準	《運動への関心・意欲・態度》 - 安全に気を付けたり、きまりを守ったりし、仲よくマット遊びをしようとする。 《運動についての思考・判断》 - 自分の力に合わせて動きを工夫したり、その達成を目指して練習を工夫したりすることができる。 《運動の技能》 - いろいろな方向へころがる動き（前・後ろ・横）や、逆さになる動きができる。

③ 学習活動

過 程	学 習 活 動
つ か む	○今できる動きを3つの局面でとらえ直し、簡単な変化を付けて楽しむ。 （第1時）・「ためのマット遊び」をする。 ・ゆりかごの動きを3つの局面でとらえ、簡単な変化を付けて行う。 ・学習の見通しをもつ。（ゆりかご以外の動きについてのアイデアのたねを考える） ・単元の計画を立てる。
追 求 す る	《ねらい①》 ○動きを3つの局面でとらえて工夫し、できる動きを増やして楽しむ。 （第2時）・前ころがりの動きを3つの局面でとらえて工夫し、多様な動きに取り組む （第3時）・後ろころがりの動きを3つの局面でとらえて工夫し多様な動きに取り組む。 （第4時）・横ころがりや壁逆立ちや川跳び側転等の動きを3つの局面でとらえて工夫し、多様な動きに取り組む。 《ねらい②》 ○自分で工夫したことを生かして様々な動きに取り組み、得意な動きを増やして楽しむ。 （第5・6時）・ねらい①で工夫したことを生かして動きを選び、その動きの特徴を意識しながら多様な動きに取り組む。 （第7時）・発表会の計画を立てて、自分で選んだ動きを練習する。
ま と め る	○発表会を行い、互いの成果を認め合い、学習のまとめをする。 （第8時）・全体場で得意な動きを発表し合う。 ・単元のまとめを行う。

バリエーションメニュー
体験編



（第2時 前ころがりの様子）

バリエーションメニュー
工夫編

II 実践の概要

《第1時の実践》

「バリエーションメニュー体験編」を取り入れた授業

本時は試しのマット遊びに続いてゆりかごの変化を体験する活動を行った。

最初は、ゆりかごの「はじめ」の局面に着目し、構えを変化させることでいろいろなゆりかごを行う活動である。ここで教師は、いくつかの構えの例をイラストで紹介した。ゆりかごは、1・2年生のマット遊びで親しんできた動きであるが、児童は基本の構えの他にもいろいろな構えがあることを知り、興味を示した。

《教 師》



「今日は最初に、ゆりかごのはじめのポーズをいろいろ変えてやってみよう。」

「今までは、屈んでひざを抱えた構えでやっていたよね。これは基本だよ。でも、これ意外の構えでもできるかもしれないよ。例えば、こんな構えからのゆりかごはどうか（イラスト提示）。あるいは、こんな構えではどうか（イラスト提示）。中には、ちょっと難しいものもあるかもしれよ。」

《児 童》



「おもしろそう。」

「こんなのがあったんだ。」

「このポーズ、かわってるね。」

「これならできそう。やってみたい。」

「ゆりかごならまかせといて。」

児童は学習カードのイラストを参考に、「はじめ」の局面を変化させて、いろいろなゆりかごを体験していった(図4・図5・図6参照)。

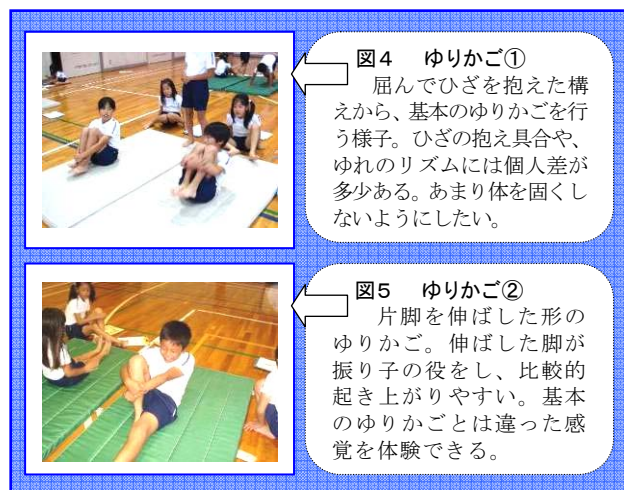


図4・5 ゆりかごを行う児童の姿

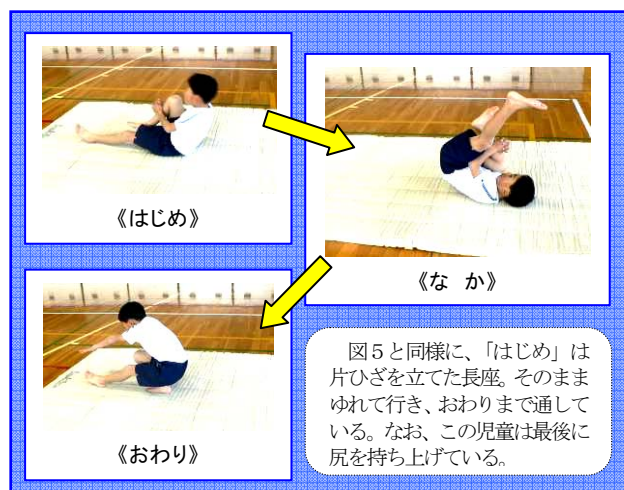


図6 ゆりかごの工夫例(はじめの局面での工夫)

次に「はじめ」の局面だけでなく、途中の局面である「なか」、最後の局面である「おわり」にも着目し、動きを3つの局面でとらえて変化させていった。ゆりかごは途中で折り返すため、前ころがりや後ろころがり比べて「なか」を意識しやすい題材である。

《教師》 	「ゆりかごは、一度逆さになってもどってくる動きだね。そこで、途中で逆さになっているときを『なか』として、『なか』の動きも意識してみよう。そうすると、『はじめ・なか・おわり』の3つの場面で工夫をすることができるよ。例えば『はじめ』と『なか』は同じで『おわり』だけ変えることもできるね。あるいは、『はじめ・なか・おわりの全部を変えることもできるかもしれないね。』
《児童》 	「3つの場面で工夫ができるんだ。」 「とちゅうを『なか』っていうんだね。」 「どれを組み合わせようかな。」 「同じ動きじゃないから楽しそうだ。」

児童はイラストによる例示を参考に、自分で3つの局面の動きを選んで、いろいろなゆりかごを行った(図7・図8参照)。これまで、「はじめ」と「おわり」を意識することはあっても「なか」を意識して行うことは初めての経験であった。児童は、3つの局面の変化の組み合わせにより動きの種類が増えることに興味をもち、意欲的に取り組むことができた。

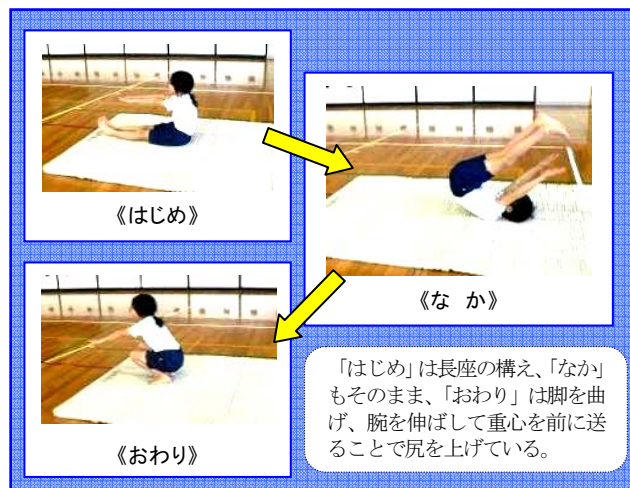


図7 ゆりかごの工夫例①(2局面での工夫)

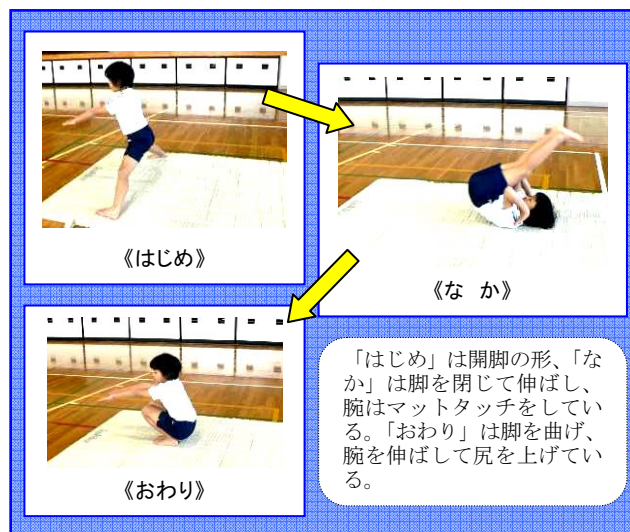


図8 ゆりかごの工夫例②(3局面での工夫)

このような活動の後、全員で前ころがりや後ろころがりを工夫する上で役立ちそうな「アイデアのたね」を考える活動を行った。

児童はバリエーションメニュー体験編を生かし、脚を開いている動きと閉じている動きの違い、脚を伸ばしている動きと曲げている動きの違いなどに着目し、いろいろなアイデアのたねを考えて出し合うことができた(次頁、資料1参照)。教師はこのアイデアのたねを集約し、追求する過程の学習に生かしていった。

資料1 児童が考えたアイデアのたね

- 《前ころがりについてのアイデアのたねの例》
- ・足を曲げて少し開いて前ころがり
 - ・大きく足を開いて前ころがり
 - ・立った姿勢から前ころがり
 - ・足をまげてかまえ⇒そのまま後ろへ⇒最後に足を大きく開く前ころがり（3局面の工夫の後ろころがり）
- 《後ろころがりについてのアイデアのたねの例》
- ・立って足ひらきからそのまま最後まで足ひらき
 - ・後ろころがりからえび（資料編参照）につなげる動き

第1時のまとめの場面で、児童は次のように感想を表現した。



- ・いろいろなゆりかごができて、とても楽しかった。
- ・いままでやったことのない動きがいっぱいできたのがよかった。
- ・自分で考えた動きをするのがとても楽しかった。
- ・自分でアイデアのたねを考えられてうれしかった。
- ・バリエーションメニューでいろんなアイデアが考えられて、とても楽しかった。

《第1時についての考察》

バリエーションメニュー体験編として、ゆりかごを3つの局面でとらえ直し、簡単な変化を付けて行ったことにより、児童は、動きを工夫して多様な動きを行うことの楽しさを味わい、自ら動きを工夫することへの意欲を高めることができた。この活動が有効であった要因は次の3点と考える。

- ① これまで親しんできたやさしい動きを題材としていること（今回はゆりかご）。
- ② 簡単な変化であるが、少しずつ動きの感覚や難しさに違いがあること。
- ③ 自分の判断で動きを選びながら行えること。

《第2時の実践》

「バリエーションメニュー工夫編」を取り入れた授業①

第2時は、前ころがりの動きを3つの局面でとらえ直し、各局面で工夫して取り組んだ。

教師は、第1時に児童が考えた「アイデアのたね」も生かし、3つの局面の変化に有効な例を学習カードにまとめて提示した。

《教 師》 	「今日は、前ころがりの動きをみんなで工夫してやってみよう。前ころがりの動きも、『はじめ・なか・おわり』の3つの場面に分けて考えることができるよ。逆さになって、頭の後ろを着いているくらいのときに『なか』だよ。基本のころがり方に続いて、自分でいろいろに工夫してみよう。」
《児 童》 	「前ころがりも、3つの場面で工夫ができるんだ。どれから、やってみようかな。」 「『少し開いて』なんて初めてだね。」 「開くのと閉じるのでも、いろいろできるね。」 「いろいろな組み合わせができそうだな。」

ここでの変化の視点は、脚を「閉じる・開く」と脚を「曲げる・伸ばす」の二つを中心とした。児童は学習カードを参考にしながら、3つの局面の変化を組み合わせることで新しい動きを創り出し、多様な動きに挑戦していった。また、「少し開く」という動きを、意図的な変化として経験することができた。（図9・図10参照）



図9

「おわり」の局面で脚を少し開く動き。「はじめ」と「おわり」の局面で脚を少し開く動きは、閉じてころがる動きに比べて案外難しいことに気付く。



図10

「おわり」の局面で、脚を大きく開いているところ。左脚が曲がっているため、左右がアンバランスであるが、最初から両足をびんと伸ばす形に限定する必要はない。

図9・10 前ころがりを行う児童の姿

教師は運動の場を順に回りながら、児童に次の様な言葉をかけていった。



- ◆「今の〇〇君の動きは、『閉じて・少し開いて・閉じる』前ころがりだね。『おわり』の閉じ具合がいい感じだね。」
- ◆「△△さんのは、『開いて・閉じて・開く』前ころがりだね。ずい分大きく開けたね。」
- ◆「◇◇君、基本の前ころがりがなめらかになってきたね、起き上がるときに腕をもっと前に伸ばしてみたらどうかな。体の横のマットを手で押さなくてもお尻が上がるかもしれないよ。」

資料2 前ころがりの工夫の例(児童Aの学習カードの記録)

はじめ	な	か	おわり	自己評価
閉じて	閉じて		閉じて	◎
少し開いて	少し開いて		少し開いて	○
大きく開いて	大きく開いて		大きく開いて	◎
大きく開いて	閉じて		少し開いて	○
少し開いて	大きく開いて		閉じて	◎
閉じて	大きく開いて		少し開いて	○
閉じて	大きく開いて		閉じて	◎



この児童は、脚を「閉じる」と「開く」の違いを生かして工夫し、一つ一つの工夫をていねいに試していた。「おわり」の局面で「少し開く」という動きが案外難しいことに気づき、違いを感じながら運動していた。

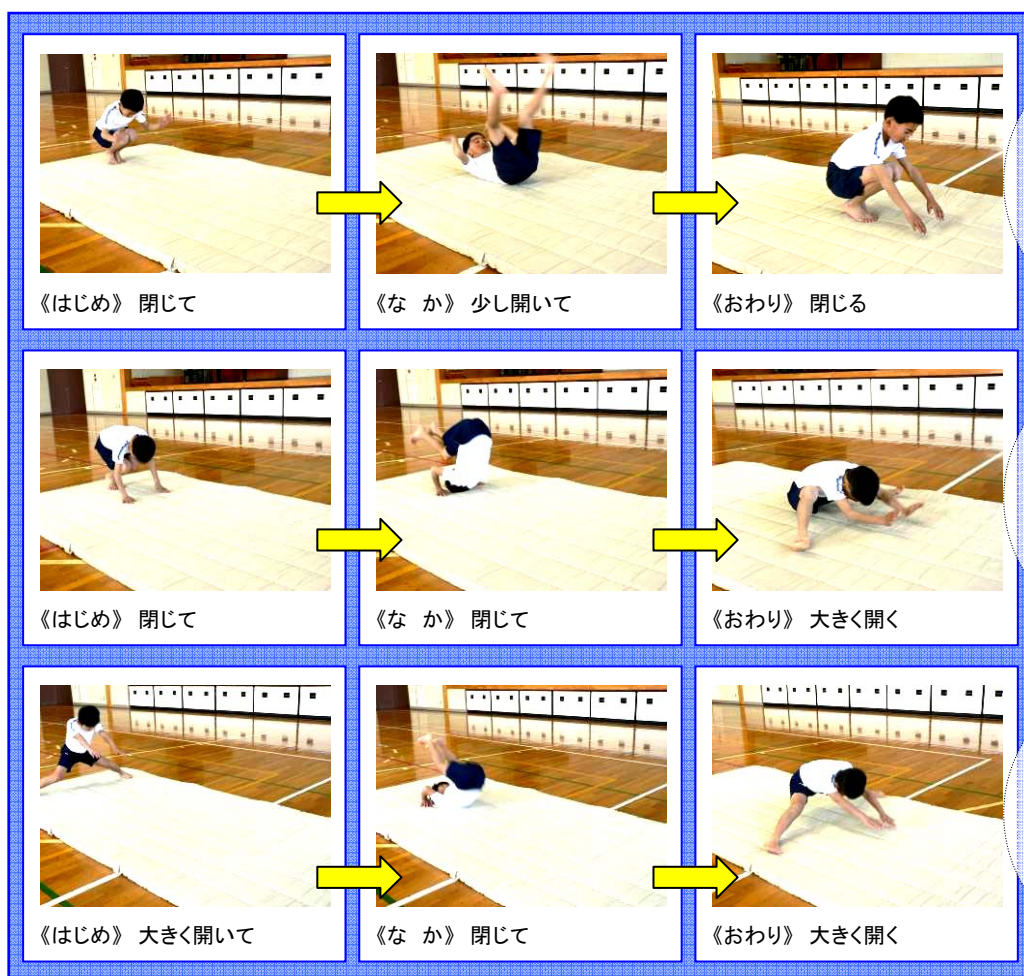


図 11・12・13 前ころがりの工夫例(3局面での工夫)

図 11

最後に、ひざを強く閉じ合わせる感覚の動きである。途中は脱力し、最後に腹筋を締める感覚を高められる。

図 12

「おわり」の局面で、できるだけ前屈し、重心を前に移す感覚と、素早く脚を開く感覚を味わうことができる。

図 13

開脚から前ころがりに入る。閉じているときよりも、しっかりした腕の支えが必要であることを感じられる。

《第2時についての考察》

児童にとって、基本の前ころがり以外の動きを行うのは初めてのことである。「はじめ・なか・おわり」の3つの局面で動きを工夫することで、いろいろな動きを経験することができた。脚を少し開く動き・大きく開く動きは、実際に行ってみると、意外に違った感覚を味わうことができる。脚を大きく開く場合には、体の柔軟性が必要であることもあらためて体感できる。

児童にとっては、組み合わせを変えることにより多様な前ころがりを生み出せることが興味深く、意欲をもって多様な動きに取り組むことができた。

また、これまで無意識に基本の前ころがりを行った場合に、自分のひざが少し開いていたことに気付いた児童もいる。この経験により、この児童は基本の転がり方をする際に、脚を閉じる意識が高まっていった。

図 11～13 は、前ころがりを3つの局面で工夫して行っている様子である。

《第3時の実践》

「バリエーションメニュー工夫編」を取り入れた授業②

第3時は、後ろころがりの動きを3つの局面でとらえ直して工夫する活動を行った。後ろころがりでは、「なか」の局面でのマットタッチ（耳の横での両手着手）の姿勢が大切である。そのため、イラストを提示しながら次のような話し合いをした。

《教 師》 	「今日は後ろころがりの動きを工夫してみよう。基本の後ろころがりで大切なのはこの形だね。逆さになったとき、つまり「なか」で、両手で体を支えることを大切にしよう。友だちどうしで、見合えるようにしようね。」	 両手着手の図 (提示資料)
《児 童》 	「後ろころがりは苦手だけど、この形は、マットタッチのゆりかごでなれたから、できるかもしれないぞ。」 「後ろころがりでも脚を開いてみようかな。」 「また、いろいろな組み合わせを工夫しよう。」	

このような話し合いの後、後ろころがりを工夫

して行う活動に入った。この際に、基本のころがり方を定着できるように、グループの仲間で互いに見合う場も設定した。(図 14・15 参照)

後ろころがりは、ゆりかごの変化の例がほとんど応用できる。教師は、バリエーションメニューを取り入れた学習カードの内容について、児童が第 1 時の経験を生かしながら運動できるよう配慮した。児童は、脚の開き具合に着目して工夫をしたり、脚を伸ばす動き・曲げる動きの違いを生かしたりして、多様な後ろころがりを行った。「おわり」で脚を大きく開く動きを気に入り、意欲的に取り入れた児童も多かった。



図 14・15 基本の後ろころがりを行う児童の姿

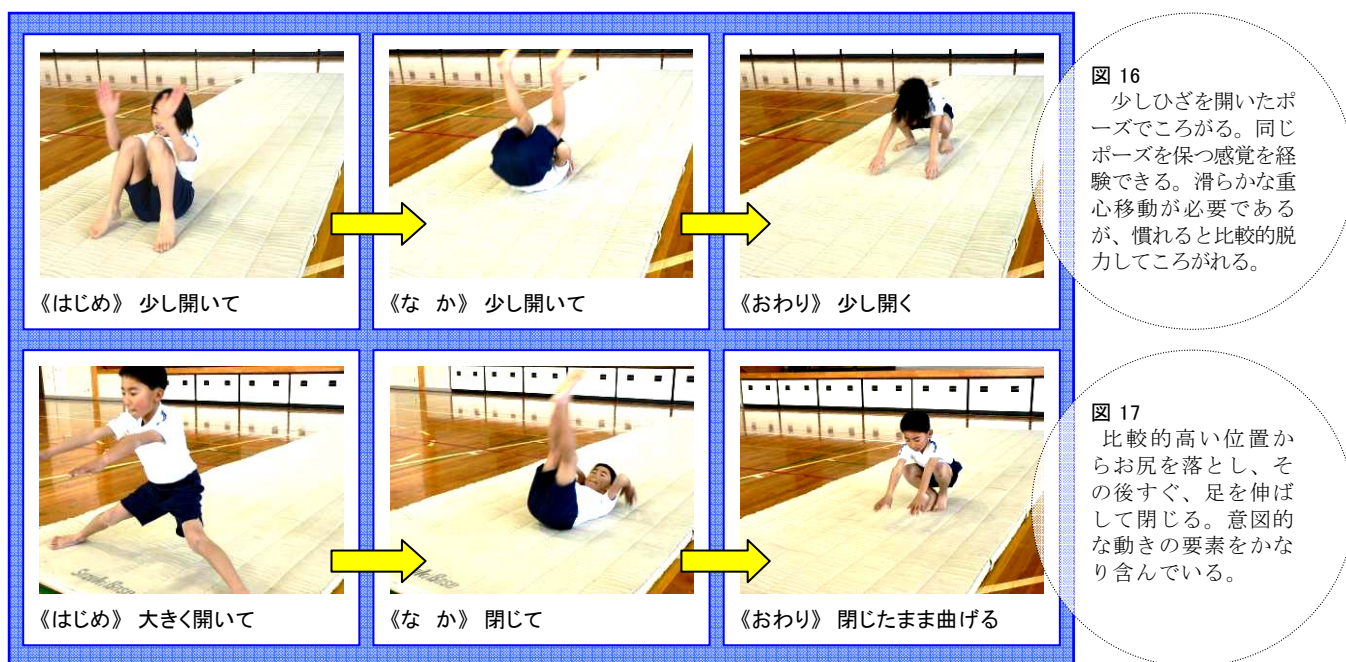


図 16・17 後ろころがりの工夫例(3局面での工夫例)

《第3時についての考察》

後ろころがりも、3つの局面で動きを工夫することで、自分の力に合わせて多様なころがり方を体験することができた。(図 16・17)

児童Bは、これまで後ろころがりができなかった。しかし、マットタッチからのゆりかごや体育座りからのゆりかごを何度も経験したことにより、後ろへの重心移動や体を丸めて背中を順に接地することが前より滑らかにできるようになった。加えて、本時の後ろころがりにおいてもマットタッチや両手伸ばしの姿勢から後ろころがりを行ったことにより、後ろころがりができるようになった。これは、工夫して多様な動きに取り組むことが、自分に合った運動経験を得る適切な方法となったためと考える。

《第4時の実践》

「バリエーションメニュー工夫編」を取り入れた授業③

第4時は、横ころがりと川跳び(側転)などの逆さになる動きに取り組んだ。これらの題材は、3つの局面を同じに保つことで、よい動きを身に付けていけるようにしたいと考えた。

《教 師》 	「横ころがりや川跳びやかべ逆立ちは、3つの局面を同じにすることで、よい動きになっていくよ。だから、「はじめ」の動きを工夫して、そのまま「おわり」まで通してみよう。横ころがりは、坂道マットも使ってみよう。かべ逆立ちは、決して無理をしないでね。安全に気を付けようね。」
《児 童》 	「横ころがりも1種類じゃないんだね。」 「側転は少しだけ(腰が低い)できるよ。」 「かべ逆立ちはこわくないかなあ。でも、できるようになりたいなあ。」

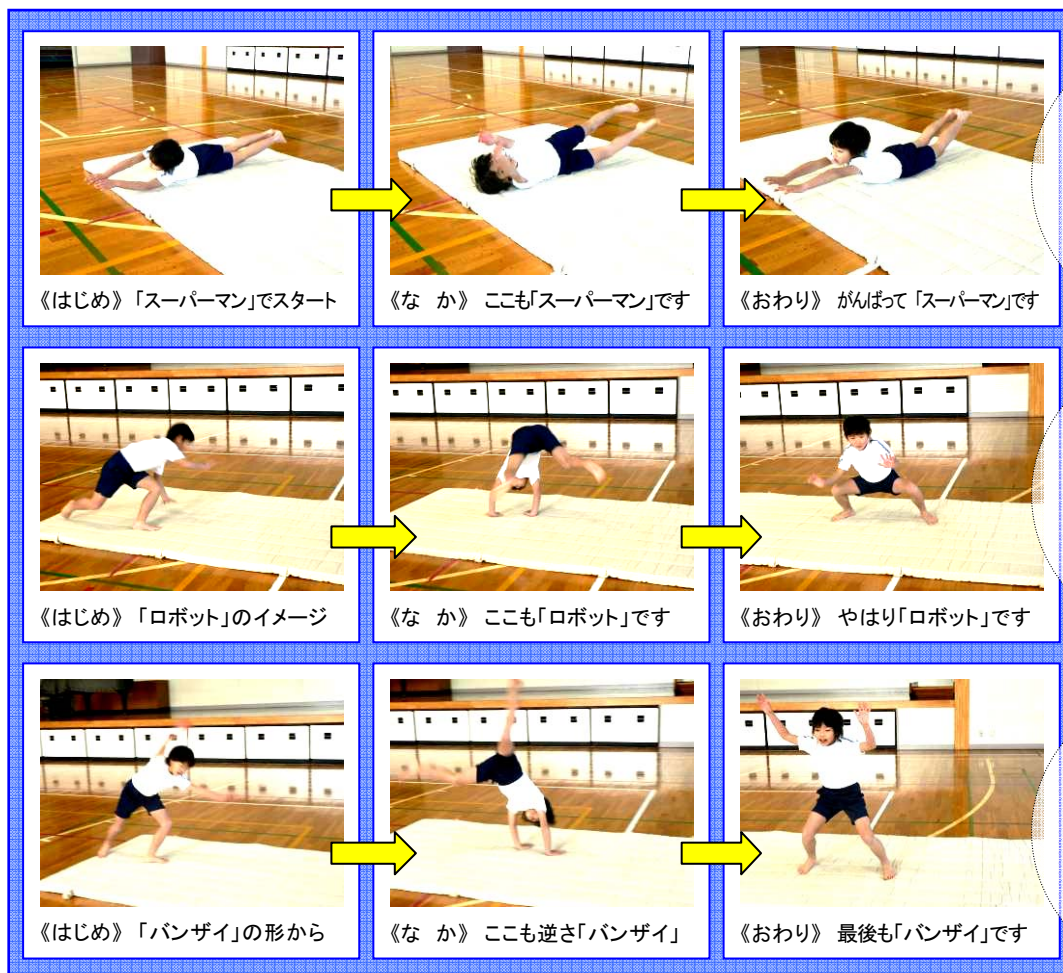


図 18
手足を伸ばして反らせた「スーパーマン」の横ころがり。「一本棒」の横ころがりとは、かなり感覚が違う。ころがる速さの調節も難しい。

図 19
小さい川跳びから発展させた、「ロボット」川跳び側転。手足は 90° 位曲がっている状態を保っていく。順次、片手着手をする感覚も経験できる。

図 20
上の「ロボット」川跳びより、手足を伸ばし気味にし、腰も高めた「バンザイ」側転。この写真は、大きな側転の動きにかなり近くなっている。

図 18・19・20 横ころがりと川跳び（側転）の工夫例

《第4時についての考察》

横ころがりは、3つの局面を意識的に同じ形で行うようにした。「一本棒」の形だけでなく「片手伸ばし・だんご虫・はいはい」の形など、多様な横ころがりを経験することができた。特に、スーパーマンの形でゆっくりころがる動きは、「一本棒」の場合とは動きの感覚が大きく違い、運動量も格段に多いことを体感できた。

「川跳び（側転）」と「かべ逆立ち」については、アクロバティックな面から興味をもつ児童が多い。これらの動きも、基本的に3つの局面を同じ形で行うようにした。小さい構えからの川跳びと、大きな構えからの川跳び（側転）とでは、腰の通る高さが違って来る。そのような違いを意識して行うことで、確かな動きを身に付けることができた。（図 18～20 参照）

《第5・6・7時の実践》

「バリエーションメニュー工夫編」を取り入れた授業④～⑥

ねらい②では、ねらい①での工夫を生かして運動し、自分の得意な動きを増やしていった。

《教 師》 	「昨日までは、いろいろなころがり方を中心に、動きを工夫してきたよね。今日からの3時間は、その中から動きを選んで、自分の得意な動きを増やしていこう。もちろん基本の転がり方も大事だよ。そして、最後の時間にはみんなで発表会をしよう。」
《児 童》 	「前ころがりは『うんと開いて』を入れるぞ。」 「少し開いてを入れるのもおもしろいね。」 「後ろころがりが前より苦手じゃなくなってきたから、練習してもっと得意にしたいな。」

次の資料3は、ねらい②の学習において児童が立てた発表プランの例である。

資料3 発表プランの例（児童C）

- ★横ころがりの発表プラン
 - ①基本の横ころがりを2回
 - ②はいはいの横ころがりを2回
- ★前ころがりの発表プラン
 - ①基本の前ころがりを3回
 - ②閉じて・少し開いて・大きく開く前ころがりを2回
- ★後ろころがりの発表プラン
 - ①基本の後ろころがりを2回・3歩前に行って
 - ②足ひらき・マットタッチ・足ひらきの後ろころがりを1回

次頁の図 21～23 は、第6時と第7時の学習における児童の姿である。

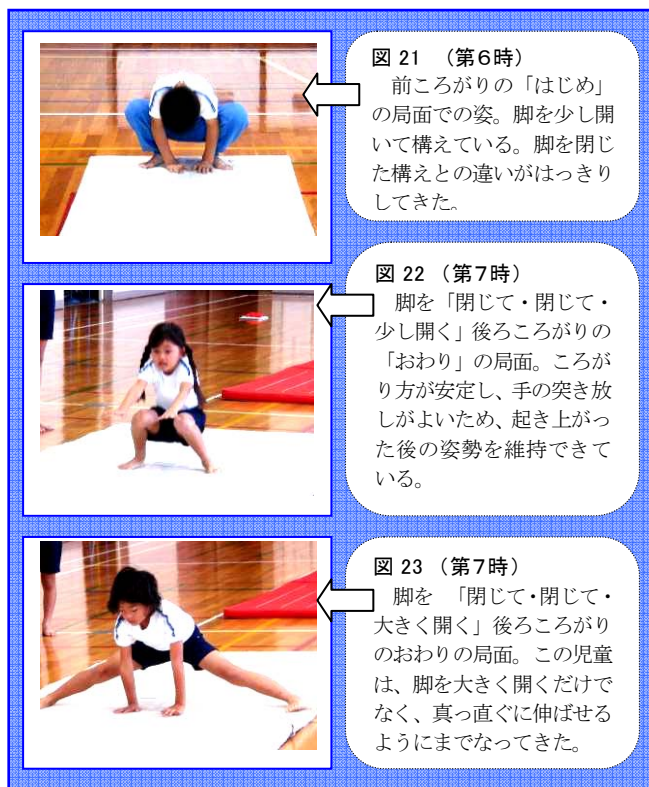


図 21 (第6時)
前かがりの「はじめ」の局面での姿。脚を少し開いて構えている。脚を閉じた構えとの違いがはっきりしてきた。

図 22 (第7時)
脚を「閉じて・閉じて・少し開く」後ろかがりの「おわり」の局面。ころがり方が安定し、手の突き放しがよいため、起き上がった後の姿勢を維持できている。

図 23 (第7時)
脚を「閉じて・閉じて・大きく開く」後ろかがりの「おわり」の局面。この児童は、脚を大きく開くだけでなく、真っ直ぐに伸ばせるようにまでなってきた。

図 21・図 22・図 23 多様な動きに取り組む児童の姿

《第5・6・7時についての考察》

ねらい②において、児童は、自ら3局面を工夫した動きに、意欲的に取り組むことができた。脚を開く動きと閉じる動きの違い、脚を伸ばす動きと曲げる動きの違いを生かした工夫を盛り込み、その違いを意識して運動する様子が多く見られた。脚を大きく開く場合にひざが多少曲がることは、ねらい②でも許容範囲とした。それでも、脚を「閉じる・少し開く・大きく開く」ということを意識して体を使い分けることは、十分に意図的な動きの経験となっていた。

Ⅲ 研究のまとめ

1 研究の成果

(1) 思考のための具体的な手立て

動きを3つの局面でとらえて工夫する「バリエーションメニュー」は、児童に多くの選択肢を提示するものであり、自分の力に合わせて多様な動きに取り組むための、具体的な判断材料となった。「この動きをやってみたい」「自分の力ではこれができる・これは難しい・こうに変化すればできそうだ」「これをできるようにになりたい」と、児童がつぶやくように、バリエーションメニューは創造的な思考を促すための有効な手立てである。

(2) 自分の体を通した発見

バリエーションメニューを取り入れたマット遊びは、思考・発見の繰り返しである。3つの局面で動きを工夫して行ったとき、その感覚は必ずしも予想通りではない。自分の感覚がそのまま友だちに当てはまるとも限らない。新たな動きを創り出して経験することは、新たな感覚の発見であり、その動きを得意にすることは、自らの動きの可能性をさらに広げることである。

このように、バリエーションメニューにより、基本とする動きを大切にしながらも、多様な動きを経験することは、豊かな運動経験を得るために有効である。

(3) 自ら動きを工夫することの楽しさ

自分で動きを工夫しながら運動することは、与えられた動きを行うだけの活動に比べてはるかに楽しいものである。児童は、バリエーションメニューを取り入れたマット遊びをとっても楽しんで行った。自ら工夫して動きに取り組むことが、自分の力に合わせて多様な動きに挑戦し、経験することにつながった。そのため、これまでマット遊びに対して苦手意識をもっていた児童も、安心してマット遊びを行うことができ、豊かな運動経験を得ることができた。

2 今後の課題

本研究において、3年生のマット遊びにバリエーションメニューを取り入れたことは、児童が自ら工夫し、楽しみながら多様な動きに取り組む上で有効であった。

今後は、1年生から6年生までを見通し、各学年のマット遊び・マット運動において核となる活動とそれに即した手立てを検討していく。その中で、バリエーションメニューの活用もさらに広げていけると考える。そうすることで、児童の工夫(思考)を生かしながら展開する、主体的・創造的なマット遊び・マット運動指導の在り方について、さらに深めていきたい。

Web検索キーワード

【体育 小学校 マット遊び 動きの工夫】

〈参考文献〉

- ・金子 明友 監修 吉田 茂・三木 四郎 編
『教師のための運動学』 大修館書店(1996)
(担当指導主事 清水 雅文)