

群 教 セ	G06－02
	平18.234集

運動する意欲を高めるマット運動

—仲間と豊かにかかわり合えるシンクロマットを取り入れて—

特別研修員 木戸 達昭 (安中市立安中小学校)

《研究の概要》

本研究は、マット運動にシンクロマットを取り入れ、仲間と豊かにかかわりながら、運動する意欲を高めることをねらいとしたものである。具体的には、個人種目として活動することの多いマット運動の学習において、集団演技であるシンクロマットの演技構成を工夫するためにチームの仲間と話し合ったり、練習したりすることによって、誰もが意欲的にマット運動を行い、技能も高められるように行ったものである。

○ はじめに

マット運動のような個人的な運動の領域では、単位時間ごとに「めあて①の活動」と「めあて②の活動」を行い、一人一人の挑戦する技の種類などに対応できるよう場の設定を増やしたり工夫したりしてきた。このような個に応じたマット運動の指導は、児童一人一人の能力にあった練習の場を確保することができるために多くの児童の意欲と技能を高めることが可能である。しかし、児童の体力二極化が進み、練習の場を工夫しても新しい技をなかなか習得できない児童も見られるようになってきた。学習が進むと、できないの差がより大きくなり、マット運動が苦手な児童は、技能の向上をあきらめてしまうという課題もある。このようなことから、運動する意欲を高めるマット運動の在り方について研究を行うことにした。

能力に関係なく児童は、友達とかかわり合いながら運動することを好む傾向がある。このことから、個人的な運動の領域であるマット運動も、仲間とかかわり合う活動を取り入れることで意欲が高まり、主体的に練習に取り組むことによって、技能の向上も図れるのではないかと考えた。

そこで、本研究では、技を行うタイミングや隊形、取り入れる技などを工夫しながら演技を創り上げていくシンクロマットを取り入れ、仲間と豊かにかかわり合うことができるようにした。

I 研究の概要

1 基本的な考え方

「シンクロマット」について

シンクロマットは、マット運動の技を複数でタイミングを合わせたり、ずらしたりして行う運動である。「二人で手をつないで前転をする」から「男子新体操のアクロバティックな演技」まで幅広い活動内容を創造することができる。

シンクロマットの演技を創り上げるには、チームの仲間と話し合ったり、補助し合ったりして、豊かにかかわり合う必要がある。チームの仲間とシンクロマットの演技を構成して完成させていく活動は、運動能力に関係なく運動する意欲が高まり、積極的に練習することで技能の高まりにもつなげることができる。

「追求する」過程の前半（めあて①）「シンクロマットに取り入れたい技を練習しよう」では、チーム一人一人の技の高まりが、チーム全体の演技の高まりにつながるため、仲間同士で教え合ったり、補助し合ったりできるようになると考える。「追求する」過程の後半（めあて②）では、シンクロマットを構成する上での工夫できるポイントを観点として示す。1単位時間ごとにシンクロマットの演技を見直して、修正していくことで、仲間とのかかわり合いが豊かになっていく。

このような仲間と豊かにかかわり合いながらシンクロマットの演技を創り上げていく中で、児童一人一人がチームの演技を高めたいという気持ちになる。チームの演技を高めたいという気持ちは、個人の技の完成度を上げたいという意欲につながる。この意欲が一人一人めあて①を積極的に活動することにつながり、チームの仲間全員が技の完

成度を上げられるように、仲間同士でアドバイスしたり、補助し合ったりするようになる。これらの積み重ねにより、図1のように児童の演技の完成度も高まっていくと考える。

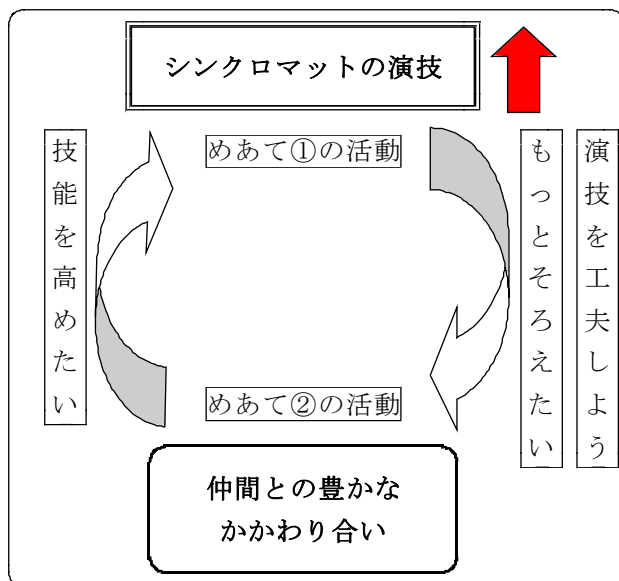


図1 シンクロマットにおける意欲の高まり

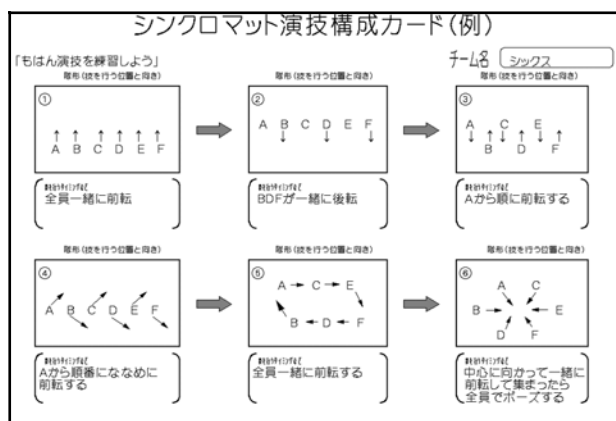
2 研究の内容及び方法

(1)研究の内容

① 「つかむ」過程

簡単なシンクロマット（資料1）を代表児童に演技してもらい、イメージをもつ。イメージを基に、試しのシンクロマットを体験する。試しのシンクロマットを行うことにより、「もっと上手に演技したい」「自分たちで演技を考えたい」という意欲につながる。

資料1 試しのシンクロマット演技構成



② 「追求する」過程

1 単位時間ごとに工夫の観点を提示して、観点について重点的に工夫するようにする。下図の流れで演技を創り上げることにより、チームでの話し合いが効率的に行える。また、演技の練習ではチームで意識することが単純化され、短時間に演技の完成度を高められる。そして、学級全体が同じ観点で演技を工夫することにより、お互いのチームのよさを共有することができる。

シンクロマット演技を創り上げる流れ

1 時間目：シンクロマットの演技を考える

基本となる演技を構成する。チームごとの特色を出させるために自由に発想する。

2 時間目：技をするタイミングを工夫する

基本となる演技構成に技を行うタイミングに視点をあてて工夫する。「いっしょにする」「順番にする」「2、3人でする」などの工夫ができる。

3 時間目：隊形と技をする方向を工夫する

技を行う隊形や技をする体の向きなどに視点をあてて工夫する。向かい合った隊形から交差したり方形で回転したり、集合や拡散する動きを取り入れる工夫ができる。

4 時間目：取り入れる技を見直す

演技の見栄えをよくするためにめあて①で練習してきた技やできる技を取り入れ、演技を工夫する。回転系の技だけでなく静止技なども取り入れる工夫ができる。

図2 演技を構成していく考え方

(2) 研究の方法

①実践の計画

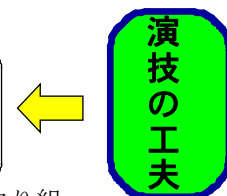
対 象	安中市立安中小学校 6年3組 (男子20名、女子17名 合計37名)		
単元名	マット運動	期 間	平成18年10月～11月 7時間
目 標	仲間と協力し励まし合いながら、演技の構成を工夫したり、タイミングよく技を行ったりしてシンクロマットの演技を楽しむ。		
評価 規 準	《運動や健康、安全への関心・意欲・態度》 ・友だちと協力して、演技を工夫するために話し合ったり、シンクロマットの演技を楽しんだりしている。 《運動についての思考・判断》 ・集団で演技することを工夫したり、自己の能力に適しためあてを決め、その達成を目指して練習を工夫したりすることができる。 《運動の技能》 ・自己の能力に適した新しい技ができたり、これまでにできていた技を上手にしたり、タイミングよく演技したりすることができる。		

② 抽出児童

A 子	前向きな性格で、学習活動に積極的に参加することができる。マット運動では簡単な技しかできず、苦手意識が強いので、試しのシンクロマット演技を紹介し、動きをそろえたり、隊形を工夫したりすることもシンクロマットの演技の良さにつながることに気付かせ、演技を構成する話し合いに積極的に参加できるようにする。
B 子	幼児期からの運動経験の少なさから、体育の授業は積極的に活動することが少ない。マット運動では、けがの不安から新しい技には積極的に取り組めないもので、今できる技をチームの仲間とタイミングよく行うことを個人のめあてとしてもてるようにする。

(3) 指導計画(概略)

過程	学 習 活 動
つ か む	○試しのシンクロマットの演技を体験し、シンクロマットの楽しさに触れる。 (第1時)・代表児童による模範のシンクロマット演技を見学する。 ・チームごとに代表児童による模範演技と同じ構成のシンクロマットを行う。 ・学習の見通しをもつ。(シンクロマットの演技を工夫する観点を考える)
追 求 す る	前半《めあて①》 ○シンクロマットに取り入れたい技を練習しよう。 ・シンクロマットの演技に取り入れたい技を決める。 ・学習資料を参考にして新しい技に取り組んだり、現在できる技の完成度を高める。 後半《めあて②》 ○仲間と協力してシンクロマットを作ろう。 (第2時)・チームごとにオリジナルのシンクロマット演技を考える。 (第3時)・技をするタイミングを工夫し、練習に取り組む。 (第4時)・隊形や技をする方向を工夫し、練習に取り組む。 (第5時)・取り入れる技を見直し、練習に取り組む。 (第6時)・今まで工夫してきた演技の完成度を高めるために練習に取り組む。
ま と め る	○練習してきたシンクロマットの演技を見合い、学習のまとめをする。 (第7時)・全体場で練習してきた演技を発表し合う。 ・お互いの演技のよいところを見付ける。 ・単元のまとめを行う。



Ⅱ 実践の概要

1 「つかむ」過程

児童の実態からクラス児童の全員が抵抗なく取り組めるように、試しのシンクロマットの演技は前転と後転だけの簡単な技で構成した。試しのシンクロマットの技を行う隊形は、児童が自分たちでシンクロマットを構成する時の参考となるように「同一直線」「平行」「方形」「集中」の基本的な隊形にした。また、技を行うタイミングについては、シンクロマットの演技を行う一番の楽しさである仲間とかかわり合いながら運動することが感じられるよう全員で一緒に技を行ったり、少しずつタイミングをずらしながら技を行ったりする動きを取り入れ演技構成カード例（資料1）で提示した。この試しのシンクロマットを代表の児童が演技し、他の児童が見学した。シンクロマットの演技を初めて見た児童からは、資料2のような感想が聞くことができた。

資料2 シンクロマットを初めて見た児童の感想

- ・おもしろそう
- ・難しそう
- ・こんなマット運動があったのか
- ・知らなかった

シンクロマットに高い関心を示した児童は、その後チームに分かれ、試し演技用の演技構成カード（資料1）を使って実際に演技を行った。（資料4）

A子は、試しのシンクロマットに使われている技が「前転」と「後転」という自分にもできる技しかないことから自信をもって活動に参加した。チーム全員で一緒に前転をしたり、向かい合った位置から前転をして交差したりするなど、自分の位置と動きを理解してからは、演技構成表を手に持ち、チームの他の児童に技をするタイミングや立つ位置などを指示する姿も見られた。本来、積極的なA子は、自信をもてれば、マット運動にも

意欲的に取り組むことが考えられたが、「前転」と「後転」だけすればよいということで、技に対する劣等感から解放され、自信をもてたために積極的に活動できたと考えられる。

B子は、試しのシンクロマットに挑戦する前まで前転するときには体の後ろ側のマットに手をつかなければ立ち上がれなかった。しかし、試しのシンクロマットの演技で一列に並び全員一緒に前転したとき、手を体の後ろ側につかないで立つことができた。一人で技を行うときは、恐怖感と苦手意識から、勢いよく技を始めることができないので、回転力が足りず、体の後ろ側のマットに手をつかなければ立ち上がることができなかったが、全員で一緒に前転をしたことで勢いよく回転を始めることができ、回りきることができたと考えられる。B子は授業の後「マットに手をつかないで立てた」と、とても喜んでいて。

試しのシンクロマットを演技した後の児童の感想は資料3の通りである。

資料3 試しの演技後の感想から

- ・みんなで一緒に技をして楽しい。
- ・早く自分たちで演技を考えたい。
- ・簡単な技からでも取り組めるのでよかった。
- ・みんなに合わせようと意識した。

みんなで一緒に技をして楽しいと答えた児童も多く、シンクロマットに対して肯定的な感想をもつことができた。演技中には立つ位置を指示し合ったり、前転するタイミングをそろえるために「せーの」という掛け声を掛けたりする積極的な姿も見られた。また、「早く自分たちで演技を考えたい」という感想から、主体的に活動していこうという意欲が感じられた。

このように試しのシンクロマット演技（資料4）を紹介したことは、これからの活動の意欲を高めることにつながった。

資料4 試しのシンクロマット演技構成

①



直線一列の隊形で全員一緒に前転をして、直線一列になる。

②



直線一列の隊形から3人だけが後転して、ジグザグ隊形（二列）になる。

③



ジグザグ（二列隊形）で向かい合い、順番に前転を行い、直線二列隊形になる。



④

全員横を向き、左右斜め方向に向かって交互に前転をして、方形になる

⑤



時計回りの方向を向き、全員一緒に前転をして回転する。



⑥

方形の状態でも中を向いて一緒に前転をし、中心に集まる。最後にポーズをする。

2 「追求する」過程

「追求する」過程では、シンクロマットの演技を構成するためにシンクロマット作り資料とシンクロマット演技構成カードの2種類の学習カードを準備した。(資料5、資料6)

資料5 シンクロマット作り資料

【シンクロマット作り資料】
次のことを参考にして演技をつくろう！

名前

☆シンクロマット演技づくり（構成）の手順

1. 演技で行う技を決める。
2. 隊形と技を行う向きを考える。
3. 技行うタイミングを考える。

構成⇒練習⇒修正をくり返す

○演技構成の例

① 同一直線上

② 平行して

③ 対面集中

④ 対面交差

⑤ 交差

⑥ 背面離散

⑦ 拡散

⑧ 集中

○よい演技とは

① タイミング……何人かの技がぴったり合ったり、きれいにずれていたりしてタイミングよく演技する。

② 正確な技……演技に取り入れた一つ一つの技がしっかりとできています。

③ メリハリ……動と静、高と低、速いと遅いのようにリズムの変化がある。

○よい演技をするために工夫しよう

- ・タイミングよく演技するためには

- ・技を正確に見せるためには

- ・メリハリのある演技をするためには

児童が、1単位時間ごとのめあてをしっかりともち、シンクロマットの演技の完成度を確実に高めていけるように、シンクロマットの演技を工夫する観点を絞り、1単位時間ごとに提示した。

1単位時間ごとにシンクロマットの演技を工夫する観点を絞ってめあてを提示したことにより、チームで演技を工夫するための話し合い活動（資料7）が活発になり、工夫するための意見がたくさん出るようになった。また、ミーティングコーナーと練習コーナーをローテーションすることにより、実際に演技して出てきた課題を解決するための話し合いも活発に行われていた。

話し合いにより工夫した演技の具体例を次ページの資料8に示した。

資料7 話し合い活動



資料6 演技構成カード

シンクロマット演技構成カード①

「シンクロマットの演技を考えよう」

チーム名

①

隊形（技を行う位置と向き）

【 】

【 】

②

隊形（技を行う位置と向き）

【 】

【 】

③

隊形（技を行う位置と向き）

【 】

【 】

④

隊形（技を行う位置と向き）

【 】

【 】

⑤

隊形（技を行う位置と向き）

【 】

【 】

⑥

隊形（技を行う位置と向き）

【 】

【 】

A: () B: () C: () D: () E: () F: () G: ()

資料8 演技の工夫具体例

シンクロマットの演技を考える

- ・試しのシンクロマット演技を参考にする。
- ・技をそろえるために掛け声を掛ける。

技をするタイミングを工夫する

- ・全員一緒に技をする。
- ・同じ技を順番でやる
- ・2、3人ずつ一緒に技をする。

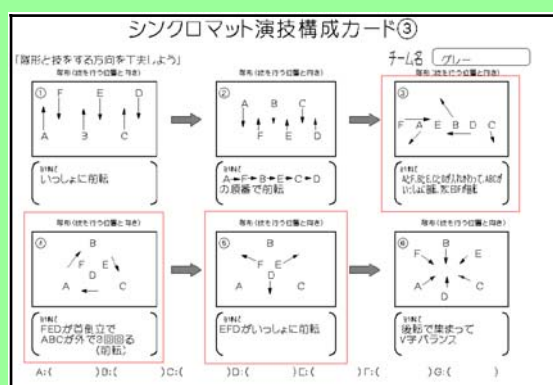
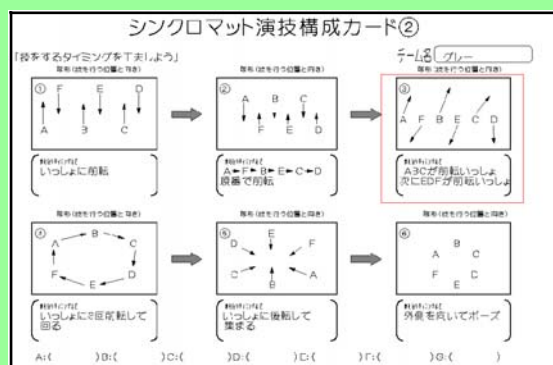
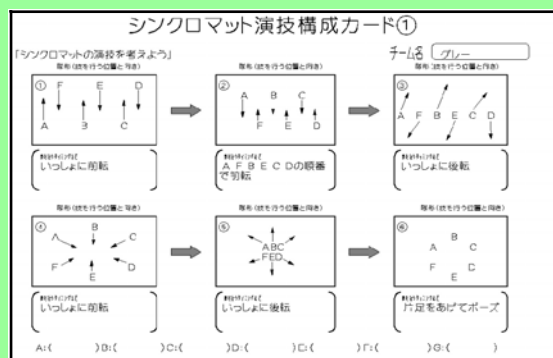
隊形と技をする方向を工夫する

- ・集合や拡散をきれいに行うためにメンバーの配置を替える。
- ・技を始める時の位置を確認する。
- ・マットを広く使うために技を始める位置をマットの外側にする。
- ・他のメンバーを跳び越す。

取り入れる技を見直す

- ・前転を跳び前転にする。
- ・前転だけから、前転と開脚前転を交互に行う。
- ・最後の決めポーズに組み立て体操でやったV字バランスを取り入れる。

はその時間に工夫したところ



A子は跳び前転をシンクロマットの演技に取り入れようとめあて①の練習に取り組んでいた。友だちのアドバイスを受けながら練習し、「取り入れる技の種類」を工夫する時間に跳び前転を取り入れることになった。三人で次々に跳び前転をするうちの一人になり、自信をもって演技できるようになった。

B子のチームは「隊形や技をする方向」を工夫する時間に、最後のポーズをどんな隊形にするか時間をかけて話し合った。その結果、マットの中心に集合し、全員でV字バランスをすることになり、ポーズをきれいに決めるために自分の演技す

る位置を確認しながら演技するようになった。

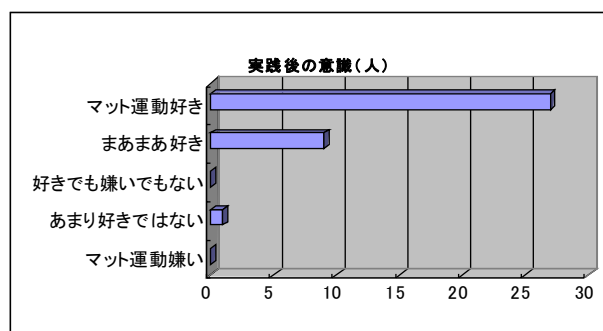
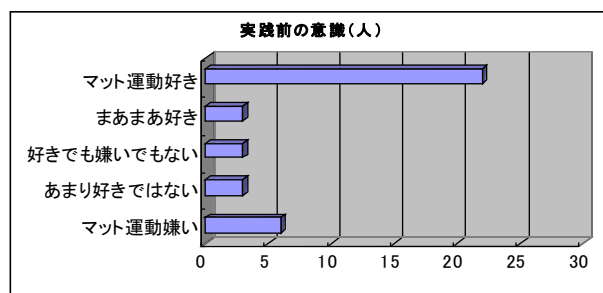
「追求する」過程で、技を行うタイミングや隊形、取り入れる技など、観点をしばったシンクロマットの演技を創り上げていく活動を取り入れたことにより、マット運動への意欲を高めることができた。

Ⅲ 研究のまとめ

1 成果

運動する意欲を高めるためにマット運動に集団演技であるシンクロマットを取り入れた。これまで自分の目標とする技ができるようになることをめあてとする学習を行ってきた児童のマット運動に対する意識は、好き嫌いがはっきりしていた。しかし、今回チームの仲間とかかわり合いながらシンクロマットの演技を創り上げる学習を行い、「マット運動の学習が好きですか。」というアンケートの結果、資料9のグラフのように児童の意識が変化した。これは、児童がチームの仲間と話し合いながら演技を創ったり、アドバイスし合って演技の完成度を高めたりするシンクロマットの楽しさに触れることができたからだを考える。シンクロマットという仲間と豊かにかかわり合いながら行う活動が児童の主体性につながり、運動する意欲を高めることにつながったと考える。

資料9 児童の意識の変化



また、「追求する」過程に技を行うタイミングや隊形、取り入れる技など、観点をしばったシン

クロマットの演技を創り上げていく活動を取り入れたことにより、どのチームの演技も工夫された構成となり、完成度を高めることができた。

(資料10)

資料10 演技発表会の様子



2 課題

本研究では、運動する意欲を高めるマット運動指導の在り方をテーマとして、仲間と豊かにかかわり合えるシンクロマット指導を工夫するために授業実践をしてきた。シンクロマットの演技に触れ、工夫する観点を絞って、児童が話し合いながらシンクロマットの演技を完成させていく活動は児童の運動する意欲を高めることに効果はあったが、以下の2点が課題として残った。

- 一人一人の技能を高めるという面からは満足いくものではなかった。特に技能の高い児童が新しい技を身に付けることができなかった。今後はめあて①で、学習資料の提示の仕方を改善すること、場づくりを工夫することが必要である。
- 限られた空間の中で複数の児童が演技を行うので、集合や交差を取り入れるとタイミングのとり方や技をはじめる位置によってぶつかる危険がある。安全面での配慮をする必要がある。

(担当指導主事 清水 雅文)

Web検索キーワード

【小学校 体育 マット運動 集団活動
シンクロマット】

<参考文献>

- ・池田延行 戸田芳雄 編著 『小学校新教育課程の解説体育』 第一法規出版 (1999)
- ・細江文利編著『心と身体をつむぐ体育』 小学館 (2006)