

群 教 セ	G06 - 02
	平23.243集

# 意欲的に取り組み、確実に技能を高められる 器械運動系指導の工夫

— スモールステップ型の授業モデルの作成と活用を通して —

長期研修員 中嶋 伸夫

## 《研究の概要》

本研究は、意欲的に取り組み、確実に技能を高められるように、小学校第1学年から第6学年までの器械運動系の鉄棒運動と跳び箱運動の授業モデルを作成した。授業モデルでは、指導内容の明確化と技の系統性を踏まえた指導計画を作成し、スモールステップにより技能を高められる活動を工夫した。また、技や動きのポイントを理解したり、技能の段階を確認したりしながら、自ら練習に取り組めるステップカードを作成し活用した。

**キーワード** 【体育 小学校 鉄棒・跳び箱運動 授業モデル 指導計画 ステップカード】

## I 主題設定の理由

平成20年の中央教育審議会の答申では、体育科の課題として、「運動に対する技能や知識の育成が不十分であること」「学習体験のないまま領域を選択している」などが挙げられている。新学習指導要領では、それらを改善していく基本的な方針として、「児童生徒に身に付けさせたい内容を確実に定着させられるように指導内容を明確にし、発達段階に応じた系統的な指導を図る」ということが示されている。そして、小学校学習指導要領解説体育編において、より具体的に当該学年で身に付けさせたい内容として各領域での運動が例示された。

平成23年度群馬県学校教育の指針では、「体育学習では、できる喜びを味わえるように、各運動を支える技術や戦術の理解をもとにした指導を行う」とされ、各運動領域において確実な技能習得が求められている。そのために、技を示範したり、画像等で運動課題を解決するための基本的な動きを視覚的に提示したりして、動きの分析や動きのポイントを見付ける活動が大切であるとしている。

協力校における児童の実態として、最近では、高学年の児童でも逆上がりや両足踏切ができないなど、各種運動の技能が身に付いていない児童が、多く見られる。その原因として、児童は、できるようになるためのポイントや練習の方法はどのようなものがあるのかなど、分からないことが多いだけでなく、各学年で体験すべき運動や身に付けるべき技能が習得できていないことなどが挙げられる。

新学習指導要領では、低学年の基本の運動が器械・器具を使つての運動遊びと改訂され、器械運動は小学校第4学年からの指導であったものが、第3学年からに変更された。このことから、運動の系統性を重視し、低・中学年での運動体験、基礎的技能の習得は高学年・中学校へつながる極めて重要なことであると言える。しかし、指導内容が明確化され、技が例示されたが、何をどのような順で、どのように段階的に指導したらよいかは、示されていない。このようなことから、平成21年度県総合教育センター特別研修員が作成した「系統的、段階的に技能を身に付けられるマット運動の年間指導計画、ステップカード」は、多くの先生方に活用され、さらに、鉄棒、跳び箱の各運動についても、段階的な指導資料が切望されている。

そこで、小学校体育の器械運動系（鉄棒・跳び箱）の学習において、つまずきを出さない、誰でもできるようになるためのスモールステップ型の授業モデル「系統性を踏まえた指導計画」と「補助的な運動や技のポイントなどが一目で分かるような画像資料を取り入れたステップカード」を作成し活用することにした。そのことで、運動のやり方が分かり、意欲的に練習に取り組むことができ、段階的に確実に技能を身に付ける経験を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育てることができると共に、体育の指導が得意でない教師に対しても有効な資料になるものと考え、本主題を設定した。

## II 研究のねらい

器械運動系「鉄棒・跳び箱」の指導において、意欲的に練習に取り組み、各学年で身に付けさせたい技能を段階的に確実に身に付けられるようにするために、スモールステップ型の授業モデルを取り入れたことの有効性を明らかにする。

## III 研究の見通し

器械運動系「鉄棒・跳び箱」の指導において、スモールステップ型の授業モデルを作成し、活用すれば、意欲的に練習に取り組み、各学年で身に付けさせたい技能を段階的に確実に身に付けられるであろう。

## IV 研究の内容

### 1 基本的な考え方

器械運動系の領域では、低学年の「器械・器具を使つての運動遊び」で多様な運動の楽しさに触れ、基本的な動きを身に付けることが求められる。新学習指導要領では器械運動の扱いを小学校第4学年からであったものを発達段階を考慮し、第3学年から示すこととなった。これは、低学年で身に付けた基本的な動きを基に中学年で運動種目としての基本的な技能を身に付けること、高学年では運動の特性に応じた技能を身に付けることが求められている。このことから、発達段階に応じて各領域の技能を確実に身に付けられる系統的な指導が重要である。そこで、系統性を踏まえたスモールステップ型の授業モデルを作成し、活用しながら授業を進めることで、確実に技能を高められ、喜びを味わいながら学習に取り組むことができると考える。授業モデル作成に当たって、まず、各学年で身に付けたい技を明確にするために指導内容の系統表を作成した（表1）。

表1 指導内容の系統表

	(鉄棒) 上がり・支持技系	回転技系	(跳び箱) 切り返し系	回転系
低学年	1 跳び上がり、支持 ①ツバメ ②空中足たたき ③ダンゴムシ	1 前回り、 ①布団干し ②ブタのま ③コウモリ	1 支持でまたぎ・跳び乗り ①踏み越し跳び ②またぎ乗り・跳び下り ③馬跳び・タイヤ跳び	(補助運動) ・うさぎジャンプ等
中学年	2 補助逆上がり ④ジャングルジム ⑤クツ飛ばし・補助具 3 膝掛け振り上がり ⑥足抜き ⑦ぶら下がり膝掛け振り	2 かかえ込 ④連続で前 ⑤だるま振 3 後方片膝 ⑥ぶら下が ⑦補助具を	2 開脚跳び ④またぎ乗りからまたぎ下り ⑤台上からの支持開脚下り ⑥低い台からの支持下り ⑦少し高い場での両足踏み切	1 台上前転
高学年	4 安定した補助逆上がり 安定した膝掛け振り上がり 5 膝掛け上がり (⑥⑦) 6 逆上がり (③・④⑤)	4 安定した 後方膝掛け 回転 5 前方支持 回転 ⑧連続で逆 (②・④⑤) 6 前方片膝 (⑥⑦)	3 安定した開脚跳び (⑤⑥⑦) 4 大きな開脚跳び (⑤⑥⑦) 5 かかえ込み跳び ⑧真ん中が低くなった場で ⑨低から高の跳び箱 ⑩跳び箱を横にして ⑪台上からの支持閉脚下り	2 安定した 台上前転 3 大きな台 上前転 4 頭はね跳 び

また、子どもたちが、どのような練習をしたらよいのか、何に気を付けてやればできるようになるのかなどという知識が無いままに、新しい技に挑戦し習得していくことは難しい。そのために、練習の仕方、技のポイントや体の動かし方などを理解できるような教師の示範や子どもたちが、練習する過程でいつでも振り返りや確認できる資料の提示が必要となる。このようなことから、補助的な運動や技のポイントなどが一目で分かるような画像資料を取り入れたステップカード等を作成し、活用することで、段階的に確実に技能を高めることができると考える。

## 2 教材の概要

### (1) スモールステップ型の授業モデルについて

スモールステップ型の授業モデルとは、段階的に指導できる詳細な指導計画と学習する技ができるようになるためのスモールステップによる練習を例示したステップカードを基に、授業を進めていくものである。

小学校低学年では、支持感覚・跳び越し感覚などの感覚を身に付ける必要がある。よって、鉄棒遊びや跳び箱遊びを通して鉄棒・跳び箱運動につながる基礎的な運動感覚を身に付けられるようにした。中学年では、自己の能力に応じて基本的な技ができるようにした。高学年では、今まで学習した技について安定してできるようにすると共に、発展技にも挑戦できるようにした。このように、授業モデルを活用することで、教師は何をどう指導すればよいか分かり、子どもたちは系統的にスモールステップで技能を身に付けることができるものである。

### (2) 指導計画について

主な学習活動では、1授業時間に前時で習得した技を復習しながら新しい技の一つ習得するような授業展開を考えた。この新しい技を習得する時、練習方法やできるようになるための補助運動をスモールステップで取り入れ、誰もが技能の伸びを実感できるようにした。また、学習形態を一斉、グループ、ペアに分けたり、練習の選び方や見合う観点を示したりすることで、より効果的な学び合いが進められるようにした。

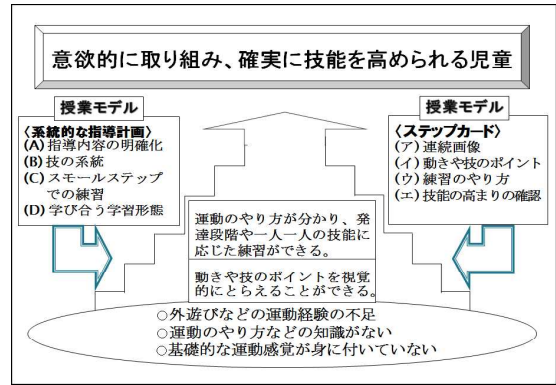


図1 研究構想図

体育科 小学校4年生		鉄棒		単元		6月 7時間		標準		目標		理解	
		(C) 前時に学習した技の習熟		(C) スモールステップによる技の習得		評価項目 (おおむね満足)		支 援 等					
つかむ	1	○試しの鉄棒運動の技をして(前回り下り、かかえこみ)自分のできばえや感想を記す。 ○前時に習った技の復習。(学習1・一斉)	○技ごとに練習を工夫しながら前回り下り補助逆上がりかかえこみ回等	○地面や台を踏んで ①補助してもらって ⑤膝掛け上がりに挑戦	膝掛け振り ①補助してもらって ⑤膝掛け上がりに挑戦	学習1について ・進んで試しの鉄棒技やできそうな動きに取り組んだり、感じたことを記述し、発言したりしている。 <観察・記録(1)>	学習1について ○進んで準備や後片付けに取り組んでいたり、感想を発表したりしていることを賞賛する。 ○励まし合いながら安全に気をつけ、一生懸命に取り組んでいる子どもを紹介し、自己の最善を尽くすことの大切さに気づけるようにする。						
めあてをもつて追求する	2	○技ごとに練習を工夫しながら前回り下り補助逆上がりかかえこみ回等	○地面や台を踏んで ①補助してもらって ⑤膝掛け上がりに挑戦	後方膝掛け回転 ①半回転から足抜き ②連続膝掛け上がり ③柔道帯を使って ④補助してもらって ⑤後方膝掛け回転に挑戦	③地面や台を踏んで ①補助してもらって ⑤膝掛け上がりに挑戦	学習2について ・進んで試しの鉄棒技やできそうな動きに取り組んだり、感じたことを記述し、発言したりしている。 <観察・記録(2)>	学習2について ○鉄棒運動の大切なポイントについて、腕、上体、脚などの観点ごとに一斉に話しすることで、気づかなかった動きの大切なポイントを見つける。						
	3	2時間目...前回り下り補助逆上がり膝掛け上がり	○地面や台を踏んで ①補助してもらって ⑤膝掛け上がりに挑戦	両膝掛け倒立下り ①壁倒立(ジャングルジムを使って) ②コウモリから片手放し(地面に数字を書き) ③マットを敷いた場で ④補助してもらって ⑤両膝掛け倒立に挑戦	③地面や台を踏んで ①補助してもらって ⑤膝掛け上がりに挑戦	学習3について ・進んで試しの鉄棒技やできそうな動きに取り組んだり、感じたことを記述し、発言したりしている。 <観察・記録(3)>	学習3について ○進んで新しい技に挑戦して、取り組んで実際に練習に取り組んでいる子どもを紹介し、自己の最善を尽くすことの大切さに気づけるようにする。						
	4	3時間目...前回り下り補助逆上がり膝掛け上がり後方膝掛け回転	○地面や台を踏んで ①補助してもらって ⑤膝掛け上がりに挑戦	後方膝掛け回転 ①半回転から足抜き ②連続膝掛け上がり ③柔道帯を使って ④補助してもらって ⑤後方膝掛け回転に挑戦	③地面や台を踏んで ①補助してもらって ⑤膝掛け上がりに挑戦	学習4について ・進んで試しの鉄棒技やできそうな動きに取り組んだり、感じたことを記述し、発言したりしている。 <観察・記録(4)>	学習4について ○自分の能力に合った活動を選ぶように、ステップカードやICT(画像再生)で自分の動きを確認し、練習する。						
	5	3年生までの技補助逆上がり ①足ぬき回り ②前回り下り ③かかえこみ回り ④補助逆上がり等	○地面や台を踏んで ①補助してもらって ⑤膝掛け上がりに挑戦	後方膝掛け回転 ①半回転から足抜き ②連続膝掛け上がり ③柔道帯を使って ④補助してもらって ⑤後方膝掛け回転に挑戦	③地面や台を踏んで ①補助してもらって ⑤膝掛け上がりに挑戦	学習5について ・進んで試しの鉄棒技やできそうな動きに取り組んだり、感じたことを記述し、発言したりしている。 <観察・記録(5)>	学習5について ○自分の前後での自分や友達の動きの高まりに気づいてい						
まとめ	7	○発表会を行い、互いの頑張りを認め合い、				学習5について ・進んで試しの鉄棒技やできそうな動きに取り組んだり、感じたことを記述し、発言したりしている。 <観察・記録(5)>	学習5について ○自分や友達の技能の高まりを認めている						

図2 指導計画(4年生鉄棒運動)

※ 図中の(A)~(D)は、図1 研究構想図の系統的な指導計画とリンクしている。

(3) ステップカードの作成と活用について

指導計画において指導内容を示すが、技や運動の具体的な動きが分かりづらいことが多い。小学校では、実際の動き方や技のポイントを具体的に子どもたちに示範することが必要となってくる。そこで、画像を使って子どもたちに分かりやすく示範を示すために作成するものが、ステップカードである。内容としては各技の示範を連続画像で示し、さらには、その技ができるようになるためのスモールステップ例を併せて示す。このスモールステップで練習し、その動きができたなら次の段階へ、できなかつたら前の段階で練習していくという形をとれるようにする。連続画像では、その場面ごとの姿勢や言葉では説明しづらいポイントも視覚的にとらえられることができ、友達同士で、その画像を基に比較したり、アドバイスし合ったりすることもできると考える。

このように、ステップカードを活用することで子どもたちは、技のポイントや練習のやり方が分かり、意欲的に練習することができる。そして、自分に合った段階で無理なく練習をすることで、つまづくことなく、全ての子どもが確実に技能を高められ、できる喜びを味わえると考えられる。

**(ア) (イ)**  
身に付けさせたい  
技を連続画像と技  
のポイントで解説。

**ステップカード 小学校3・4年生 (開脚跳び)**

開脚跳び・技のポイント

①助走はる歩幅度 ②第一踏み切り(少し歩幅を広く) ③第二踏み切り(両足で力強く)

④体を前に投げ出し、跳び箱の先の方に手をつく ⑤ひざを曲げてやわらかく着地する

ついた手より  
肩が前に  
手を突き放し  
体を落とす!

**スモールステップ1 (基本の動き)**

① 支持した足裏からまたぎ下り

② 両手をそろえて着き、支える ・両手を着き肩を出して進む ・手を突き放して着地

③ 台上からの支持開脚下り

④ 2つ並べた跳び箱の上から ・肩を手より前に ・手を突き放してやわらかく着地

⑤ 低い台から支持開脚下り

⑥ 跳び箱の先の方に両手をそろえて着く ・肩を前にして、手を突き放す

⑦ 助走を付けた低い台から開脚跳び

⑧ 踏み切り時に体の向きを向いて踏み切り、ステップのように手を突き放し着地

**スモールステップ2 (発展技)**

① 大きな開脚跳び

② 力強く踏み切り、体の投げだしを大きくして速くに着地する

**(エ)**  
できたところをチ  
ェックして、技や  
動きの高まりを  
確認できる。

**スモールステップ1**

**(ウ)**  
技のポイントをクリア  
できる動き・練習方法  
ステップ①  
踏み切りから着手、  
体重移動

**ステップ②**

体重の移動と  
腕の突き放しから切り  
かえし

**ステップ③**

着手から体重移動、  
腕の突き放しから着地

**スモールステップ2**

身に付けさせたい技を  
クリアできた子は発展  
技に挑戦

**ステップ④**

踏み切りから着地ま  
での一連の動き

図3 ステップカード

※ 図中の(ア)～(エ)は、図1 研究構想図のステップカードとリンクしている。

V 研究の結果と考察

1 第4学年鉄棒運動の実践授業

対 象	研究協力校 小学校第4学年 34名		
実践期間	平成23年6月13日～27日 7時間		
単 元 名	「鉄棒運動」(器械運動)		
時間	主な活動内容	研究上の支援及び留意点	
1	(学習1) ○学習の進め方や用具の安全な使い方を知る。 ○3年生までに学習した鉄棒運動の基本的な技を復習する。	○新しい技に対して、意欲的に挑戦できるように、易しい技を中心に行うようにする。 ○技や動きを効果的に理解できるように、ステップカードと拡大画像資料を提示する。  「ぶら下がり振り」	
2 3 4	(学習2) ○これまでに学習した動きや前時に学習した動きを行う中で、自分や友達の動きを見合いながらよい点を見付けたり、自分の課題を見付けたりする。 ○1時間目 「前回り下り」 「補助逆上がり」  ○2時間目 「前回り下り」 「補助逆上がり」 「膝掛け振り上がり」  ○3時間目 「前回り下り」 「補助逆上がり」 「膝掛け振り上がり」 「後方膝掛け回転」	(学習3) ○新しい動きについて挑戦する中で自分や友達の動きを見合いながらよい点を見付けたり、自分の課題を見付けたりする。 ○1時間目 「膝掛け振り上がり」 「スモールステップ」 1の段階「足抜き回り」 2の段階「膝掛け振り」 3の段階「台を蹴って」 4の段階「補助してもらって」 5の段階「膝掛け振り上がり」  ○2時間目 「後方膝掛け回転」 「スモールステップ」 1の段階「半回転して足抜き回り」 2の段階「連続振り上がり」 3の段階「柔道帯を使って」 4の段階「補助してもらって」 5の段階「後方膝掛け回転」  ○3時間目 「両膝掛け倒立下り」 「スモールステップ」 1の段階「壁倒立」 2の段階「コウモリから片手放し」 3の段階「マットを敷いた場で」 4の段階「補助してもらって」 5の段階「両膝掛け倒立下り」	・画像と共に大切なポイントを掲示する。 ・ステップカードを拡大し、常に確認できるようにする。 ○ステップカードの技や動きのポイントを基に、スモールステップで練習を進めていくようにする。  (新しい技の示範画像)  「足抜き回り」 「膝掛け振り」 「台を蹴って上がる」  ○自分がどの段階にいるかや、課題をつかむことができるように、ステップカードを活用する。 ・できた段階の欄にシールを貼っていくようにする。  「足抜き回り」  ○同じような技能の段階の者同士でアドバイス仕合いながら練習に取り組むようにする。 ・より効果的なアドバイスが仕合えるように、ステップカードの技や動きのポイントを観点として示すようにする。  「補助具を使った様子」   「相互評価の様子」
5 6	(学習4) ○発表会に向けてそれぞれ自分にあった技を選び、ステップカードを基にペアでアドバイス仕合いながら技を高める。	・よい相互評価ができるようにポイントを分担して見合うようにする。	
7	(学習5) ○発表会をする。 ○自分や友達の技の高まりを認め合いながら、単元のまとめをする。		

## (1) 結果

鉄棒運動の実践では、小学校学習指導要領解説体育編第3・4学年の内容で例示されている技の中にある「膝掛け振り上がり」「後方片膝掛け回転」「両膝掛け倒立下り」を中心に行った。

第2時～第4時で1授業時間の前半に前時までに学習した技、後半に新しい技を等質のグループで学習した。新しい技を学習するときはステップカードを活用し、連続画像を基に技のポイントを理解するようにした。そして、スモールステップによる技や動きの習得を行い、鉄棒が苦手な子どもでも確実に技能を高めていけるようにした。できるようになった技や動きは、ステップカードのチェック欄にシールを貼り、自分がどの段階にいるか確認できるようにした。

第5～6時では、同じような技能の段階である者同士でペアを組み、互いに学び合いながら練習を行った練習では、ただ繰り返し技を行うのではなく、一つ前の段階に戻って練習したり、「振り脚をもっと伸ばすいいよ」などの、技や動きのポイントを基にしたアドバイスをしたりする様子が見られた。その結果、図4～6のように三つの技の段階を見てみると、どの技においてもスモールステップの段階を上げ、技能を高めることができた。特に「両膝掛け倒立下り」では、91%の子どもができるようになった。

第7時の発表会では、できるようになった技をできるだけきれに行ったり、連続で行ったりする様子が見られた。また、苦手な子どもも各自が進んだ段階の技や動きを積極的に発表することができた。

## (2) 考察

鉄棒運動の実践中は連日の猛暑であったが、どの子どもも意欲的に取り組む姿が見られた。苦手意識をもちやすい鉄棒運動に対して、このような取組が見られたのは、やり方も分からないまま練習するのではなく、ポイントを明確にして、易しい動きから練習していくスモールステップが機能したものと考える。スモールステップでは、効果的でないものもあったが、ほとんどが実態に合ったものであることが分かった。また、グループ内で試技を見合ったり、ペアでアドバイス仕合ったりする活動が、第4学年の発達段階に合っており、意欲を継続させることにつながったものとする。

技能の習得においては、単にその技ができるかできないかという見方では、一人一人のできばえはとらえられない。しかし、スモールステップで見えていくと、図4～図6のように技能の段階が確実に高まったことが分かる。特に、第4学年で取り上げられている中で比較的難しいと思われた両膝掛け倒立下りに関しては、その高まりが大きいことが分かった。また、子どもたちからは、「できるようになった時やステップアップしたときがうれしいし、一番楽しい」という感想が聞かれた。このことから、意欲的に取り組み、確実に技能を高めて行くことで喜びを感じ、さらに上を目指して練習に取り組めるといふ、よいスパイラルが生じてくることと考える。

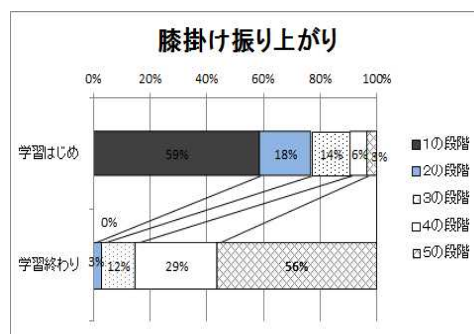


図4 授業前後の技能の段階の推移

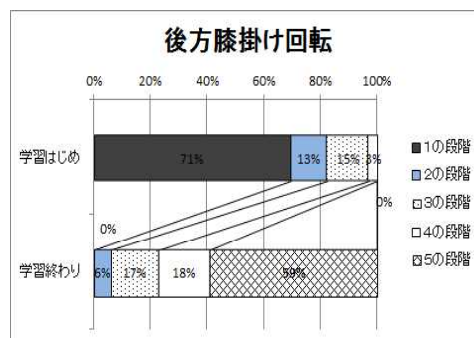


図5 授業前後の技能の段階の推移

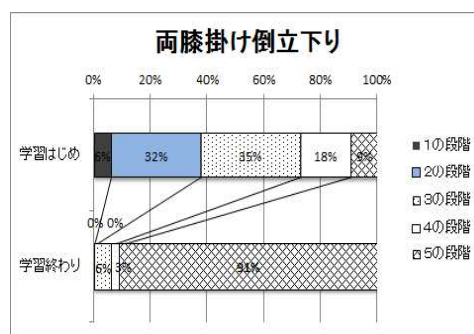


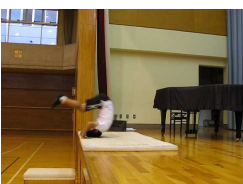




図6 授業前後の技能の段階の推移

## 2 第4学年跳び箱運動の実践授業

対 象	研究協力校 小学校第4学年 34名	
実施期間	平成23年10月3日～24日	
単 元 名	「跳び箱運動」(器械運動)	
時間	主な学習活動	
1	<p>〈学習1〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○学習の進め方や用具の安全な使い方を知る。</li> <li>○3年生までで学習した跳び箱運動の基本的な技を復習する。</li> </ul>	
2 ・ 3	<p>〈学習2〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○これまでに学習した動きや前時に学習した動きを行う中で、自分や友達の動きを見合いながらよい点を見付けたり、自分の課題を見付けたりする。</li> </ul> <p>○1時間目 「跳び乗り」 「跳び下り」 「開脚跳び」</p> <p>○2時間目 「開脚跳び」</p>	<p>〈学習3〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○新しい動きについて挑戦する中で自分や友達の動きを見合いながらよい点を見付けたり、自分の課題を見付けたりする。</li> </ul> <p>○1時間目 「開脚跳びのスマールステップ」</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1の段階「またぎ越し」</li> <li>2の段階「支持開脚下り」</li> <li>3の段階「低い跳び箱で開脚下り」</li> <li>4の段階「助走を付けて低い跳び箱を両足で踏み切って」</li> <li>5の段階「開脚跳び」</li> </ol> <p>○2時間目 「台上前転のスマールステップ」</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1の段階「とんとん前回り」</li> <li>2の段階「助走を付けて跳び箱を踏み切る場で」</li> <li>3の段階「ロイター板を踏み切る場で」</li> <li>4の段階「マットを丸めた場で」</li> <li>5の段階「台上前転」</li> </ol>
4 ・ 5	<p>〈学習4〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○発表会に向けてそれぞれ自分にあった技を選び、ステップカードを基にペアで見合いながら技を高める。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1時間目 「開脚跳び」</li> <li>・2時間目 「台上前転」</li> </ul>	
6	<p>〈学習5〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○発表会を行い、自分や友達の技の高まりを認め合いながら、単元のまとめをする。</li> </ul>	
研究上の支援及び留意点		
<p>○これからの新しい技に対して、意欲的に挑戦できるように、易しい技を中心に行うようにする。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;">「易しい技の示範ビデオ」</p>		
<p>○技や動きを効果的に理解できるように、動画資料を提示する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・静止したり、スロー再生したりして、大切なポイントを押さえるようにする。</li> </ul> <div style="text-align: center;">  <p>「開脚跳びの示範ビデオ」</p> </div> <p>○ステップカードの技や動きのポイントを基に、スマールステップ練習を進めていくようにする。</p>		
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="display: flex; justify-content: space-around;"> <span>「またぎ越し」</span> <span>「低い跳び箱を両足で踏み切って」</span> </p>		
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="display: flex; justify-content: space-around;"> <span>「とんとん前回り」</span> <span>「マットを丸めた場で」</span> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・つまずきを出さないようにスマールステップにより技や動きを習得するようにする。</li> </ul>		
<p>○同じような技能の段階の者同士でアドバイス仕合いながら練習に取り組むようにする。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="display: flex; justify-content: space-around;"> <span>「開脚跳びの様子」</span> <span>「台上前転の様子」</span> </p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・よい相互評価ができるようにポイントを分担して見合うようにする。</li> </ul> <div style="text-align: center;">  <p>「発表会、相互評価の様子」</p> </div>		

## (1) 結果

跳び箱運動の実践では、小学校学習指導要領解説体育編第3・4学年の内容で例示されている技の中にある、「開脚跳び」「台上前転」を中心に行った。授業前97%の子どもたちが「開脚跳び」「台上前転」の技のポイントを知らないという実態があった。また、「開脚跳び」ができない27%、「台上前転」ができない35%となっていた。このことから、作成した授業モデルの活用に加え、子どもたちが技や動きのポイントをより理解しやすいように、ステップカードの他に示範の動画資料を用意した。新しい技を学習するときや、練習の段階でもう一度ポイントを確認するときなどに動画資料を活用した。動画では、静止画やコマ送りも利用して、技の局面を子どもたちに提示した。学習後のアンケートで、ステップカードの連続画像と、動画を加えたものとを比べてどちらが分かりやすかったかの問いに対して、全ての子どもが、動画を加えた方がとても分かりやすかった又は分かりやすかったと答えた。

「開脚跳び」では、着手の位置や空中での体重移動は思っていた以上にできていたが、跳べない子どもの多くは、両足で踏み切ることができていなかった。そのために、補助運動として「グリッコジャンプ」を取り入れ、両足踏み切りのスキルアップを図った。その結果、踏み切りが徐々に力強くなり、第2時の内にすべての子どもが「開脚跳び」ができるようになった(図7)。

第3時の「台上前転」では、両足でさらに強く踏み切ることや腰を高く引き上げて前転をするためのスモールステップを大切にしている。そして、両足で強く踏み切り、腰を高く引き上げる感覚をつかんだ後に、助走と合わせるスモールステップへと段階を上げていった。その結果、「開脚跳び」と同様に1授業時間内すべての子どもが「台上前転」ができるようになった(図8)。

第4・5時では、技能レベルが同じ程度のペアで学び合いながらより美しく、跳んだり回転したりできるように、技の習熟を目指した。授業の前半では、「開脚跳び」「台上前転」のポイントを四つに絞り自分の問題はどこにあるかを見付けながら試技を行った。後半では、ペアの相手に自分の課題としたポイントに絞って観察、アドバイスをしてもらうようにした。

第6時の発表会では、技能レベルが同じ程度の5～6名でグループを編成し、相互評価を行った。評価するときには「踏み切り」「着手」「台上での動き」「着地のポイント」を一人一人が一つずつ分担して観察し3段階で評価した。各ポイントをチェックすることで、ただ跳べるようになればいいという意識ではなく、「より美しく跳ぼう」「静かに着地しよう」など、高い意識で発表する様子が多く見られた。

## (2) 考察

「開脚跳び」「台上前転」の技のポイントを理解する上で、ステップカードと併せて示範の動画資料を提示したことは、とても効果的であった。これは、5～6枚の連続画像よりも、最初か

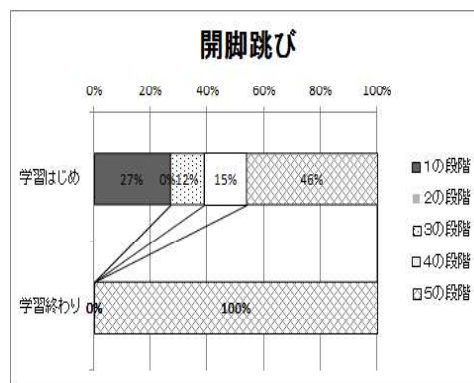


図7 授業前後の技能の段階の推移

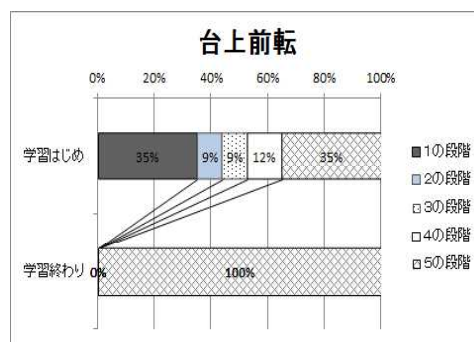


図8 授業前後の技能の段階の推移



図9 開脚跳びの学び合いの様子



ら最後まで一連の動きを実際のように見られるためであることは言うまでもないが、静止画やコマ送りなどが利用できることで、局面や局面から局面への動きの流れなどがとらえやすくなるからと考える。また、大画面による見やすさ、一斉に同じ画像に集中させてポイントを確認できるなどのよさもあると考える。

「開脚跳び」のスマールステップでは、全員が跳べるようになったことから、有効であったと考える。しかし、跳び箱2台連結の場などにおいて子どもたちの実態に合わせて、一方の跳び箱の高さや置く向きを変えなければならないことが明らかになった。また、跳び箱運動につながる動き、特に両足踏み切りを身に付けさせておくことが大切であることも分かった。

「台上前転」のスマールステップでも、全員ができるようになったことから、どれも有効であったと考える。その中でも特に、ステージ上への「とんとん前回り」「走を付けて両足で跳び箱を踏み切りステージ上への前転」このステップがとても効果的であったと考える。「とん前回り」で腰を高く引き上げてから前転する感覚を、さらに助走を付けることで両足で強く踏み切る感覚が加わり、スムーズな台上への前転につながったからだと考える。

意欲面を見てみると、学習前には跳び箱運動の学習は「あまり好きではない」「きれい」と意識していた子どもが53%であったのが、学習終わりでは3%となり「大好き」「好き」が97%を示した。これは、技能が高まることが大きな喜びとなり、次への意欲が高まることにつながったと考える。さらに、友達と技能の高まりを認め合ったり、技のポイントが分かったりして、的欲求が満たされたことで、より高い目標に向かうよう意欲につながったからだと考える。



図10 とんとん前回りの様子



図11 助走から跳び箱を踏み切ってステージ上へ前転する様子

### 3 まとめ

#### (1) 指導計画について

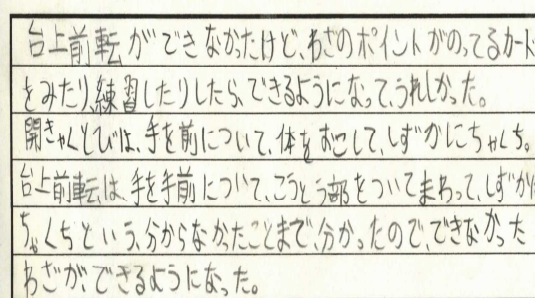
鉄棒運動と跳び箱運動の実践において、図4～図8からも分かるように子どもたち全員が技能を高められた。この要因として、まず、指導内容の系統化を図ったことが有効だったと考える。易しい技から難しい技への系統だけでなく、学習する技に必要な補助運動も取り入れたことが有効であった。そして、つまずきを出さないためのスマールステップによる練習方法も、子どもたちの実態に合っていて、効果的に機能したと考える。また、1授業時間の前半に前時に学習した技を復習し、後半に新しい技の一つ習得する授業展開が、運動を苦手とする子どもたちに効果的に機能したと考える。

一方、意欲面を見てみると、授業前のアンケートで53%の子どもが、器械運動は「あまり好きではない」「きれい」と回答していたが、学習後には高学年でも器械運動を学習したいかの問いに対して、「とてもしたいと思う」「したいと思う」の回答が97%になった。これは、できるようになったときや技能が高まったときに大きな喜びを感じることが、子どもたちの感想からも分かる。また、技能が高まる喜びに加えて、一斉、グループ、ペアで学び合う学習形態を取り入れたことで、学ぶ楽しさやできる喜びを共に味わうことができ、自ら練習に取り組む意欲へつながったと考える。

## (2) ステップカードについて

鉄棒運動と跳び箱運動のどちらもすべての子どもが、技能を高めることができた。特に跳び箱運動の二つの技である「開脚跳び」「台上前転」では、1授業時間内に100%の子どもができるようになった。これは、スモールステップが子どもの実態に合っていて、確実に技能を身に付けられるプログラムになっていたと考える。また、連続画像資料で技のポイントやスモールステップの提示により、子どもたちが技のポイントや練方を理解することができた。技のポイントが分かり、スモールステップで練習することで、つまづく子どもを出さずに確実に技能を身に付けることができたと考える。技のポイントを理解する上で、ステップカードに加えて動画による示範資料がより有効であることも明らかとなった。さらに、資料1の子どもたちの感想からも分かるように、技のポイントを理解することで、子どもたちの見合う観点が明確になり、効果的な練習や学び合いにつながったと考える。

### 資料1 授業後の感想



台上前転ができたけれど、おさのポイントがのってるカードをみたり練習したりしたらできるようになってうれしかった。開きかたは、手を前について、体をあおして、すかにかかち。台上前転は、手を前について、こうとう部をついてまわって、すかにかかち。くちという分からはなれたことまで分かったので、できたあざができるようになった。

## VI 研究のまとめ

### 1 成果

- 学習内容の系統性や学び合いの形態を踏まえた指導計画を作成し、スモールステップを基に学習を行ったことで、無理なく練習し、つまづくことなくすべての子どもが確実に技能を高めることができた。
- ステップカードを活用することで子どもたちは、新しい技ができるようになるための動きのポイントや練習のやり方が分かったり、いつでもポイントを振り返ったり、また、自分の技能の高まりを確認しながら、意欲的に学習に取り組むことができた。
- ステップカードの連続画像資料と併せて、動画による示範資料を活用して授業を行ったことで、技や動きのポイントや、練習のやり方を早く正確に理解し、その理解したことを練習や学び合いでアドバイスして、学習に生かすことができた。

### 2 課題

- 指導計画やステップカードなど、第1学年から第6学年までの授業モデルを作成したが、今回の実践では第4学年だけになったことから、他の学年のスモールステップなどの有効性も検証する必要がある。
- 鉄棒運動では、低学年からの積み重ねが弱く、短い期間での習得が難しいため、全ての子どもが5の段階まで行けたという訳ではなかった。そこで、技のポイントをより実態に合うようにしたり、あまり有効でなかったスモールステップの技や動きを差し替えたりする必要がある。
- 動画による示範動画資料を作成し、誰でも活用できるように、センターのWebページに添付する必要がある。

### <参考文献>

- ・高橋 健夫、松本 格之祐 他4名 編著 『すべての子どもが必ずできる体育の基本』 学研教育みらい (2010)
- ・高橋 健夫、松本 格之祐 他1名 編著 『体育科教育・新しい鉄棒運動の授業づくり』『体育科教育・新しい跳び箱運動の授業づくり』 大修館書店 (2009)
- ・白旗 和也 編著 『小学校体育授業の重点指導』 明治図書 (2011)

(担当指導主事 清水 雅文)