

## 小学校体育における運動の二極化改善に向けた指導法の構築

—協働的な学びの中で、自己肯定感と挑戦意欲を高める授業のデザイン—

角田市立金津小学校 三代 和正

### 1 授業づくりに関わる課題

本校の第5学年児童を対象に実施した意識調査の結果、運動が「好き」と回答する児童が半数程度を占める一方で、「やや嫌い」または「嫌い」と感じる児童が全国平均を上回るなど、運動への意欲に二極化が認められた。さらに、失敗やうまくできないことへの不安を感じていること、一部の児童において動きがぎこちないことが確認された。しかしながら、「誰かと一緒にやると挑戦する気持ちになれる」や「一人で運動するより、ペアやグループで協力して運動するのが好き」といった協働的な活動に対する項目には肯定的な回答が多く、友達と活動することの良さを感じている児童が多い実態が明らかになった。一方で、「運動が苦手な友達にどう教えればよいか迷う」という回答も多く、協力的な気持ちや態度は持ちつつも、友達と学び合うためのスキルが十分習得できていないことが明らかになった。

これらの実態を踏まえ、児童一人一人が意欲的に運動に取り組むためには、ペアやグループ活動を中心とした安心して学び合える場と、多様な動きを楽しみながら挑戦できる環境をつくっていくことが必要であると考え。

### 2 研究の目的と方法

#### (1) 研究の目的

本研究は、小学校体育における運動の二極化改善に向けた指導法の構築を目指すものである。

「運動意欲」「運動機会」「運動技能」は密接に関係し合っているが、運動に苦手意識や失敗への不安を抱える児童にとって、新たな一歩を踏み出すための原動力となるのは「やってみたい」「できそうだ」という安心感を土台とした運動意欲である。運動機会を保障し、運動技能を指導したとしても、本人の心の中に運動意欲がなければ、その効果は限定的となる。そこで本研究では、この「運動意欲」の二極化の改善を主に目指し、研究を進めていく。

研究の目的に迫るために、以下の手立てを講じる。

#### ①【手立て1】協働による学び合いの工夫

つまずきや課題の内容が近い自分と同じぐらいの技能レベル（運動能力別）の児童同士のペア（トリオ）で、単元を通じて活動させる。また、それぞれのペア（トリオ）同士が一緒になって活動することで、様々な運動能力を持った児童と協働による学び

を展開する機会についても単元内で設定していく。さらに、児童同士で他者評価を行う際の手掛かりとして、互いを認め高め合う「関わり方スキル」を育成するため、以下の3点を指導する。

#### ア 動きを見る「視点」

各種目の特性に応じて、どこに着目すれば習得・上達につながるか（目線やボールの持ち方など）を示し、観察の観点を明確にする。

#### イ 表現する「言葉」

「グッと」「フワッと」といったオノマトペや「もう少し腰を低くするといいよ」などの「具体的な言葉」を用いて、自分がつかんだコツや仲間の動きの改善点を伝えられるように促す。

#### ウ 高め合う「言葉掛け」

「いい感じだね」「その調子」「次いけるよ」といった肯定的な言葉を掛けるなど、仲間が安心して挑戦できる雰囲気をつくる。

#### ②【手立て2】多様な動きを育む補強運動の工夫

運動遊びや遊びの要素を取り入れたウォーミングアップにより、様々な動きを通して楽しみながら体の調整力や柔軟性、持久力をバランスよく高め、日常的に運動に親しむことができるようする。また、継続的に補強運動を行っていくことで、基本的な体の使い方や身のこなしを身に付け、体力向上を図る。

#### (2) 検証の方法

本研究の有効性について、以下の方法で検証する。

- ① 児童の授業中や授業後の振り返りの記述内容を分析する。
- ② 事前及び事後の意識調査から変容を見る。
- ③ 体力運動能力調査を5月と11月に実施し、記録を分析する。

### 3 授業実践 I について

#### (1) 授業実践 I の概要

器械運動「マット運動」の単元で授業実践を行った。本時のめあては、「仲間と協働して技のこつを見付け、伝え合うことを通して、自己の能力に適した基本的な技を安定して行うことができるようにする」である。主運動の前にマット運動に不可欠な腕支持感覚を養うため、四つ足での動物しっぽとりや手押し車リレーの補強運動を取り入れた。展開場面では、能力別に分けたペア（トリオ）での活動を主として行った。

(2) 授業実践 I の成果と課題（成果：○、課題：●）

①【手立て1】協働による学び合いの工夫

- 能力別のペア（トリオ）で活動することにより、ポイントとなる視点に沿って、気付いた点やつかんだ自分のこつを「関わり方スキル」を生かしながら、友達と伝え合い、諦めることなく意欲的に挑戦する姿が見られた（表1）。

表1 児童の振り返りシート（友達からの評価）

☆友達から☆	
②	：伸膝後転の途中までは良かったけれど、最後に足が曲がってしまっていたのでそこを直すといいかも
③	：足を上げるところがすごくきれいで良かったです。（勢いをつけてあげるともっと良くなるかも！）
④	：ゆりかごからピョンっと足を使って起き上がれていることが何回もあったので、良かったです。

- ペア（トリオ）での活動の発展として、近くのペア同士が自然に一緒になり、4人で協力して補助をすることで、より安心感を高めることができ、苦手な児童も含め、補助倒立系の技に全員が挑戦することができた。協働的な学びについて児童に振り返らせたところ、21人の児童から「友達がいることで頑張れるような感じがする」などの肯定的な意見を聞くことができた。

- 補助の仕方が本時のポイントであったが、より安全に、安心して取り組むため、児童の実態に応じた説明の工夫に努めたい。

②【手立て2】多様な動きを育む補強運動の工夫

- 四つ足による動物しっぽりをする中で、運動量の確保や本時の主運動である倒立に不可欠な腕支持感覚をつかむことにつながった（図1）。

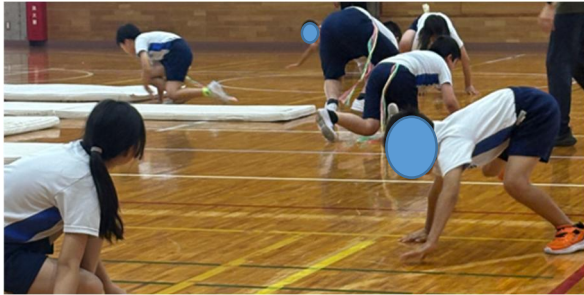


図1 補強運動：四つ足での動物しっぽり

- 2つの補強運動を取り入れたことで、運動量は確保できたが、各自で技を磨く練習時間を十分に確保することができなかった。

4 授業実践Ⅱについて

(1) 授業実践Ⅱの概要

ボール運動「タグラグビー」の単元で授業実践を行った。本時のめあては、「自己やチームの課題に応じた練習に取り組み、簡易ゲームで生かすことができるようにする」である。展開場面では、ペア練習（運動能力別）で自己の課題に取り組み、グループ練習（ペアの発展）でチームの課題に応じた練習に取り組んだ。

(2) 授業実践Ⅱの成果と課題（成果：○、課題：●）

①【手立て1】協働による学び合いの工夫

- 単元を通じたペアやチームであるため、前時までの流れや課題、目標などをスムーズに共有でき、練習の時間を十分に確保することができた。運動能力別のペアで、自分と同じようなレベルの友達とパス練習をしたり1対1の練習をしたりするなど、意欲的に取り組む姿が見られた（図2）。



図2 ペア練習（運動能力別）：マーカー鬼

- ペア同士の発展では、「関わり方スキル」の高め合う「言葉掛け」が随所で見られ、運動が苦手な児童も活躍する場面が見られた。「○○くん、ナイス」や「○○くん、こっちだよー」など、相手に応じた声掛けをすることができ、信頼関係を基盤としたチームワークの高まりを感じた（図3）。



図3 グループ練習（ペアの発展）：3対3

- 「関わり方スキル」の表現する「言葉」を充実させるために、クラス全体で良い動きや課題となる動きを共有するなどして、一人一人が自分ではできているかどうかをより把握できるようにしていく必要がある。

②【手立て2】多様な動きを育む補強運動の工夫

- チーム対抗しっぽり鬼では、主運動につながるタグを取る動きや相手をかかわす動きを全員が行うことができた。素早い方向転換や加速する動きなどを繰り返すことで、敏しょう性などの様々な要素の動きを楽しみながら身に付けることができた。

- 作戦が十分に理解し合えず、ばらばらに動いているチームもあった。チームの連携を確認したり作戦を立てたりする時間を確保することができればチーム対抗の良さを味わうことができたように感じた。

5 研究の検証と考察

研究主題「小学校体育における運動の二極化改善に向けた指導法の構築」について、授業実践Ⅰ及び授業実践Ⅱにおいて「運動意欲の二極化」をどの程度改善することができたかを検証した。

(1) 児童の活動の様子と振り返りから

①【手立て1】協働による学び合いの工夫

運動能力別に分けたペア（トリオ）で単元を通して活動することにより、自分たちの能力に応じた練習に、安心感を持って取り組むことができた。

表2 児童の振り返り（ペア活動について）

① 運動能力が同じぐらいの人とのペアを替えずに練習することについて			
良い	17人	約73.9%	〈理由〉 ○毎回練習するときには前回はこうだったから、今度はこうしようといった話ができる。 ○同じ速さの人たちで安心したから。 ○同じ人と練習できるから、ある程度信頼関係ができる。
まあまあ良い	5人	約21.7%	
あまり良くない	1人	約4.3%	
良くない	0人	0.0%	
② 自分たち(ペア)で練習内容を決めて取り組むことについて			
良い	18人	約78.3%	〈理由〉 ○自分たちで練習内容を決めたほうが自分たちの課題を練習することができるので良いと思う。 ○自分たちで考えて行動に移すことができるから。 ○苦手な練習ができたからです。
まあまあ良い	5人	約21.7%	
あまり良くない	0人	0.0%	
良くない	0人	0.0%	

児童の振り返り（表2）から、「①運動能力が同じぐらいの人とのペアを替えずに練習すること」については約95.6%、「②自分たちで練習内容を決めること」については100%の肯定的な回答が得られた。単元を通して同じペアで活動することで、自分たちの実態に応じた練習に取り組む姿が見られた（上位群：動きながらのパス練習。下位群：止まってのパス練習など）。また、話しやすい雰囲気生まれ、相談し、試行錯誤しながら練習に取り組んでいる様子も見られた。

②【手立て2】多様な動きを育む補強運動の工夫

主運動に応じた様々な補強運動に取り組むことで、1単位時間の運動量を十分に確保することができた。また、遊びの要素を取り入れて活動することで、児童が楽しんで活動していた。しかし、補強運動を毎時間別の内容にしてしまうと、説明に時間を割いてしまい、主運動の時間や基礎的な動きや技能を練習する時間が短くなってしまふときがあった。補強運動を通して、運動の基礎となる様々な動きに触れさせることが大切であるが、運動量と主運動につながる運動のバランスを意識して、補強運動の内容を考えていく必要があると感じた。

(2) 意識調査の結果から

5月と10月の意識調査を比較すると「運動が好きですか」と「体育は好きですか」の質問で肯定的な回答が得られた。特に、「体育が好きですか」の質問では、否定的だった4名が肯定的な回答になり、全児童が体育に関しての意識に肯定的となった（図4）。

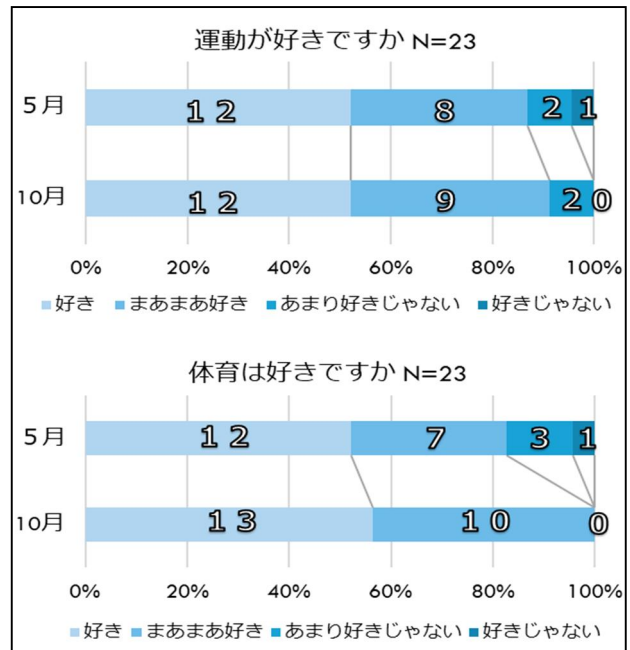


図4 授業実践前後の意識調査の結果

児童が安心して授業に取り組み、挑戦する気持ちを持つために、自分と同じぐらいの技能レベル（運動能力別）の児童同士でペア（トリオ）を編成して活動を進めてきた。5月と10月の結果を比較すると、各項目を足した延べ人数の合計の増加が見られた。特に「誰かと一緒にやる時」では、20人（約87%）の児童が挑戦する気持ちになれると回答している。さらに、「友達に応援されたとき」に最も挑戦する気持ちになれると回答した児童が7名増え、協働的な学びの充実が児童の挑戦意欲を高めることにつながったと考える（表3）。

表3 授業実践前後の意識調査の結果

体育でどのようなとき挑戦する気持ちになれるか （ ）内は、当該項目を最も挑戦しやすい場面と回答した人数		
*複数選択	5月	10月
練習して自信がついたとき	15人 (8人)	16人 (5人)
誰かと一緒にやる時	16人 (9人)	20人 (8人)
友達に応援されたとき	12人 (1人)	12人 (8人)
先生に応援されたとき	12人 (4人)	10人 (1人)
その他	1人 (1人)	1人 (1人)
合計人数	56人	59人

(3) 体力運動能力調査の結果から

本研究では、実践の前後（5月と11月）に当たる時期に体力運動能力調査を実施し、意欲の変容に伴う児童の体力・運動能力の変化について分析した（表4）。11月時点の男子の結果は、8種目中7種目において平均記録が向上した。女子では、8種目中5種目で記録が向上した。全国平均値と比較すると、男子は5月時点で全国平均を超えていた種目が1種目であったのに対し、11月時点では5種目へと増加し

た。女子も同様に、5月時点の5種目から11月時点では7種目へと増加している。

これらの結果から、本研究の実践により男女共に体力・運動能力の向上が認められた。特に、全国平均を上回る種目が増加した点は顕著な成果である。この要因として、マット運動やタグラグビーなどを通じた協働的な学びの充実が児童の運動意欲を高めたことに加え、遊びの要素を取り入れた補強運動の継続的な取組が、児童の基礎的な体力および運動能力の向上につながったと考えられる。

表4 体力運動能力調査の結果(全国、本校)

男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び
R6全国集計	16.02	19.19	33.79	40.67
(5月)本校	16.75	19.08	30.50	35.42
(11月)本校	17.55	20.73	28.27	41.55
全国と5月の比較	0.73	-0.11	-3.29	-5.25
全国と11月の比較	1.53	1.54	-5.52	0.88
男子	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
R6全国集計	46.90	9.50	150.46	20.74
(5月)本校	37.08	10.33	141.50	20.33
(11月)本校	37.09	10.02	155.73	22.55
全国と5月の比較	-9.82	0.83	-8.96	-0.41
全国と11月の比較	-9.81	0.52	5.27	1.81
女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び
R6全国集計	15.78	18.16	38.21	38.71
(5月)本校	18.00	19.27	37.82	37.91
(11月)本校	18.45	19.00	33.36	43.64
全国と5月の比較	2.22	1.11	-0.39	-0.80
全国と11月の比較	2.67	0.84	-4.85	4.93
女子	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
R6全国集計	36.60	9.76	143.18	13.15
(5月)本校	46.00	9.12	141.55	14.73
(11月)本校	45.64	9.06	148.55	16.64
全国と5月の比較	9.40	-0.64	-1.63	1.58
全国と11月の比較	9.04	-0.70	5.37	3.49

## 6 まとめ

### (1) 研究の成果

協働的な学びを軸とした授業を展開することで、体育の授業を「好き」または、「まあまあ好き」と回答した児童の割合は、5月調査時の82.6%から100%へと向上した。運動の得意・不得意にかかわらず、全児童が体育の授業に前向きに取り組み、運動意欲の二極化の改善が見られた。

また、運動能力別に分けたペア（トリオ）での活動では、児童同士で教えたり教えられたりする経験を通して、自分も人の役に立てるという自己有用感や友達が助けてくれるという安心感につながり、児童の心理的安全を確保することで、「友達と協力して運動すること」や「友達との関係性について」の質問においても向上が見られた（図5、6）。

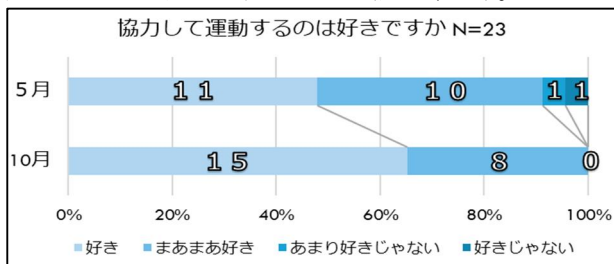


図5 授業実践前後の意識調査の結果

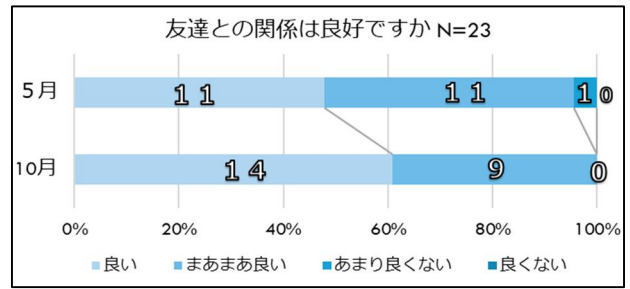


図6 授業実践前後の意識調査の結果

さらに、ペア（トリオ）の児童同士で他者評価を行い、友達から認められる経験を積み重ねることで、自己肯定感の向上にもつながった。これらの協働的な学びの成功体験が友達と一緒に挑戦しやすくなる要因になり、児童の挑戦意欲の向上につながった。

### (2) 今後に向けて

本研究を通して、ペアやグループ活動を中心とした安心できる場での協働的な学びが児童の自己肯定感と運動意欲を向上させ、運動意欲の二極化改善に有効であることがわかった。一方で、児童の体力・運動能力調査の結果（11月）を分析すると、全体的には向上が見られるものの、向上できなかった特定の体力要素においては、依然として全国平均を下回るなど、体力的な課題が残った。

これらの成果と課題を踏まえ、次年度は、高まった運動意欲をより具体的な体力・運動能力の向上に結び付けるため、以下の点を課題として指導法を探究していく。

#### ①「協働的な学び」と「個人の技能・体力向上」のバランスの最適化

本研究で成果を上げた「協働的な学び」の時間を確保しつつ、個々の児童が自身の課題に向き合う「個人の技能・体力を高める時間」を単元の指導過程の中に位置付け、協働と個人の学びのバランスの構造化を図る。

#### ②多様な動きを育む補強運動の「ねらい」の明確化

楽しみながら体力向上を促すために、遊びの要素を取り入れた補強運動を実践してきた。今後は課題が残った体力要素を児童と共有し、より意図的かつ計画的にバランスを意識して取り組んでいく。また、基本的な体の使い方や身のこなしが向上するよう、複合的な動作の連動性（協応動作）を意識した運動も取り入れ、継続していく。

#### 【引用・参考文献】

スポーツ庁（2024）「令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 報告書」

#### 【図表等の許諾について】

表1は、児童が記入した授業の振り返りシートの一部である。図1～6、表2～4は、授業実践の中での活動の様子や授業実践前後の意識調査等の一部である。研究の目的にのみ使用することとし、児童の保護者及び所属校の校長から使用許諾を得た。