

2	一宮	木曾川東小学校	ゴトウ ケイスケ 名前 後藤 佳亮
分科会番号	11	分科会名	保健体育(体育)

研究題目 「わかる・できる・かかわる体育授業を通して、楽しさや喜びを感じることでできる体育学習」  
 —4年生「跳び箱運動」・3年生「ラインサッカー」の実践を通して—

## 研究要項

### 1 はじめに

跳び箱の指導を行う4年生の児童は、仲間と協力して準備や片付けをしたり、積極的に練習に参加したりするなど運動に対して意欲的な様子が見られる。しかし、同じ器械体操単元のマット運動の学習では、技能の習熟度に大きな個人差が見られた。その原因には、児童が運動のコツを意識したり、自己の課題を理解したりせずに練習に取り組んでいることが関係していると感じた。この傾向は、今回の指導単元である跳び箱の事前アンケートの結果にも表れており、跳び箱運動が「とても好き」「好き」などと肯定的に捉える児童が全体の9割近くいたにも関わらず、「跳び箱運動のコツがわかり、またそれを説明できるか」という問いには全体の5割ほどに留まっていた。つまり、跳び箱運動でもマット運動と同じく、運動に関して意欲的ではあるが、運動のコツや原理に関する理解が浅い。さらに言えば自己の能力や課題を他者と比較し、改善していくという段階に達している児童はわずかだということも推察できる。

ラインサッカーの指導を行う3年生の児童は、ボール運動に対する関心が高く、実践前に行ったアンケートの「好きな体育の単元は何ですか」という問いに対し、サッカーやポートボールの単元を選択する児童が40%いた。ポートボールの学習では、ボールを積極的に操作するとともに、ボールをもらおうとする動きやそれを防ごうとパスコースを閉じる動きも多く見られ、関心や技能の高さも感じられた。しかし、味方とポジションが重なってしまったり、ボールに人が集まり過ぎてしまったりするプレーも多く、味方や敵の位置をもとに自分がどのように動きを変えるのかという組織的な動きに課題を感じた。また、同アンケートの「サッカーは得意ですか」という問いに、女子児童を中心としたおよそ5割の児童が「苦手」「どちらかという苦手」と回答している。足元でのボール操作に意識が偏り、視野が狭まることで組織的なプレーがさらに難しくなることが予想される。

このような実態を踏まえ、本実践では、必要な運動感覚を高めるとともに、仲間とともに自己やチームの課題を理解したり、適切な課題解決練習を選択したりすることを中心に授業を組み立てることにし、本研究の主題を設定した。

### 2 研究のねらい

本研究では、以下の2つの実践を通して、研究主題に迫ることをねらいとする。

- ・<跳び箱運動>…力強い踏み切りと着手によって体を持ち上げ、体の重心を切り返したり、回転したりすることで障害物を乗り越えることを楽しむ運動である。しかし、日常の場面でそのような動きを行うことは少ない上に、走る、跳ぶ、体勢を空中で変える、または回転するなど、複数の動作を一連の動きとしてつなげて表現をする難しさもある。
- ・<サッカー>…巧みにボールを操り、仲間とともに動きを工夫してゴールを目指す運動である。しかし、手に比べ、足でのボール操作は児童間で経験の差が大きい。足元に気を取られ、敵や味方の位置を把握することができず、チームの中で自分は一体どのように動けばよいのかが不明瞭なことが苦手意識を生む一因ともなる。

この2つの運動実践を通して、各単元で必要とされる動作を身に付けやすいようスモールステップの練習の場を設けるとともに、自己のフォームやチーム全体の動きの課題を把握しやすくするためICT機器を活用したり、教え合い活動を設定したりすることを通して、仲間とともに高め合う喜びを感じさせることができるようにしていきたい。

### 3 研究の内容1 【跳び箱運動】

#### (1) 研究の仮説

- 跳び箱の運動感覚を養うサーキットトレーニングや自分で練習方法を選ぶ選択トレーニングを設定することで、跳び箱運動に必要な運動感覚を習得しやすくなるだろう。また、自己の課題や能力に適した練習で習熟度を高め、開脚跳びや台上前転が安定してできるようになるだろう。
- ICT機器を用いて互いのフォームを確認する学び合いタイム、自己の演技の変化が映像で分かるポートフォリオ学習カードを使用することで、自己や仲間のよさや課題、成長に気づき、より良い演技を求め、高め合える集団になるだろう。

(2) 研究の対象

令和4年度 一宮市立木曾川東小学校 4年1組 (33名)

4 研究実践1 【跳び箱運動】

(1) 学習計画 (7時間完了)

時数	1	2	3	4	5	6 (本時)	7
学習内容	開脚跳びなどの切り返し系			台上前転・首はね跳びなどの回転系			演技発表会
学習活動	試しの運動	課題解決練習		試しの運動	課題解決練習		発表会
	どの程度跳べるかを撮影	サーキットトレーニング①	どの程度跳べるかを撮影	課題発見 解決方法を考える	サーキットトレーニング②	できるようなった技の発表(撮影)	振り返り
		課題や能力に適した 選択トレーニング①			課題や能力に適した 選択トレーニング②		
	課題発見 解決方法を考える	学び合いタイム		学び合いタイム			

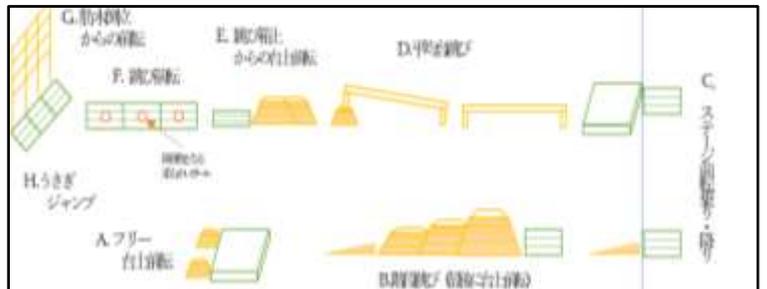
(2) 仮説に対する具体的な手立て

① 仮説Iについて

ア 【サーキットトレーニングについて (資料1・2)】

- ・台上前転などの回転系の運動感覚を簡易的に養うことを目的に8つの練習を設定した。
- ・トレーニングA~Hを順番に回りながら、練習を行う。
- ・事故防止のため、1時間の授業内で切り返し系と回転系の練習が混合しないように指導計画を作成した。

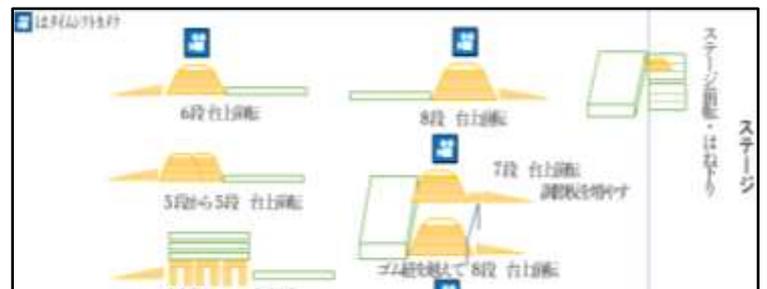
- 【資料1：サーキットトレーニング内容】
- A. フリー台上前転
  - B. 階段跳び (最後台上前転)
  - C. ステージ前転乗り・下り
  - D. 平均台跳び
  - E. 跳び箱上からの台上前転
  - F. 跳び前転
  - G. 肋木倒立からの前転
  - H. うさぎジャンプ



イ 【選択トレーニングについて (資料3・4)】

- ・跳び箱が苦手な児童にとっても、スモールステップで跳び箱の練習ができるような易しい場を用意した。
- ・腰の位置が高く、より安定したフォームの追求に意図する練習としてステップアップ学習を位置付けた。
- ・タイムシフトカメラを設置して、簡易的に自己のフォームを確認できるようにした。

- 【資料3：選択トレーニング内容】
- スモールステップ学習
    - ・直方体マットで台上前転
    - ・5段5段の台上前転
    - ・ステージからの前転・はね下り
  - ステップアップ学習
    - ・調節板や段を調節して跳ぶ
    - ・ゴム紐を越えて跳ぶ
    - ・タイムシフトカメラでフォームを確認



② 仮説IIについて

ア 【学び合いタイムについて (資料5)】

- ・タブレットのビデオ機能を用いて互いのフォームを映像で確認する。成果と課題を映像をもとに明確にして、改善するための動きを互いに考え、伝え合う。
- ・意識した動きのポイントをスロー映像で確認し、前回の授業と比べて改善できているかを確認する。



イ 【ポートフォリオ学習カードについて（資料6）】

- ・スライドソフトをもとに作成した学習カードに毎時間の振り返りを記入する。
- ・単元の学習前後のフォームの映像データを比較し、改善した所や今後の課題を文章でまとめる。



【資料6：ポートフォリオ学習カードの一部】

(3) 研究実践1の結果と考察

① 仮説Iについて

サーキットトレーニングでは、短時間で多くの試技ができるため、授業が進むたびに動きがスムーズになり、安定した回転動作ができるようになっていった。また、痛みや恐怖心を取り除いた場の設定が、苦手意識をもつ児童にも安心感を与え、自信をもって練習に励むことにつながった。選択トレーニングでは、折り畳みマットやゴム紐を使用することで安全で効果的に腰を高く上げる感覚を養うことができた。また、ステージを利用した前転・はね下りでは、回転・はね感覚を身に付けるとともに、首はね跳びに必要な屈折からの伸身感覚を集中して学ぶことに効果的であった（資料7～9）。



【資料7：折り畳みマットで跳び箱】



【資料8：ゴム紐を越えて台上前転】



【資料9：ステージ前転・はね下り】

② 仮説IIについて

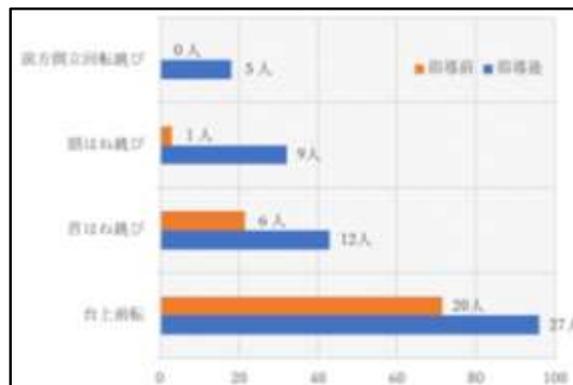
学び合いタイムにおいて、児童らは、演技をする児童の側面から撮影し、踏み切りや着手、回転の様子などを積極的に交流することができていた。中には撮影した映像をもとに、「こうするといいよ」と模範の動きをやって見せる姿も見られた。ポートフォリオ学習カードでは、映像をもとに反省を行うので、直すポイントや次時の目標が明確になり、反省欄のコメントも具体的であった。ただ、その反省の分析が正しいかどうかまでは、教師が確認をしなかったため、児童の技能に差が出てしまう一因となった（資料10）。



【資料10 学び合いタイムの様子】

5 研究実践1の成果と課題

サーキット・選択トレーニングでは、台上前転で必要となる運動感覚を高めるとともに、自己の能力や課題に適した練習を選択して行うことにより、習熟度に個人差がある中でも各自の技能を高めることができた。また、切り返し系と回転系の授業を別の時間に分けて行うことにより、同じ系統の技の練習を集中して行え、効率的かつ安全に技能を身に付けることができた（資料11）。



【資料11：指導前後の技の達成度】

学び合いタイムでは、互いの演技を見合ったり、動画で撮影したりすることを通して、自己の課題に気づき、映像をもとにした客観的な理解が促され、具体的な課題や目標をもつことができた。しかし、技能上位層が下位層に動きのポイントを教える場面はよく見られていた反面、上位層にとっての学びは少なかったように思えた。また、下位の児童は、教えてもらえばかりになるという課題も見られた。児童同士での関わり方については、今後さらに研究を進めていきたい。また、ポートフォリオ学習カードで自己の映像の変化を残すことにより、フォームの課題解決や指導前後の自己の成長を実感することに役立った。しかし、このカードにフォーム改善等につながる教師からのコメントを載せていれば、先述した上位層の学びの機会にもつながったと感じた。

## 6 研究の内容2 【サッカー】

### (1) 研究の仮説

Ⅲ ドリル練習やタスクゲームを設定することにより、サッカーの基本的な技能を身に付けたり、攻め方の基礎となる思考力・判断力を養ったりすることができるだろう。

Ⅳ 児童の実態に即したメインゲームのルールを設定したり、チームごとの課題解決練習を考えさせたりすることにより、最適な攻守の仕方を考え、実践しようとするだろう。

### (2) 研究の対象

令和5年度 一宮市立木曾川東小学校 3年1組 (31名)

## 7 研究実践2 【サッカー】

### (1) 学習計画 (9時間完了)

時数	1	2	3	4	5	6	7 (本時)	8・9
学習内容	オリエンテーション	攻防についての課題形成・解決						ゲームの実践
学習活動	ドリル練習とタスクゲームの紹介	ドリル練習	タスクゲーム A・B	ドリル練習	タスクゲーム C・D	リーグ戦		
		タスクゲーム A・B	課題解決練習	タスクゲーム C・D	課題解決練習			
	試しのゲーム	メインゲーム A		メインゲーム B		単元の反省		
学習の振り返り								

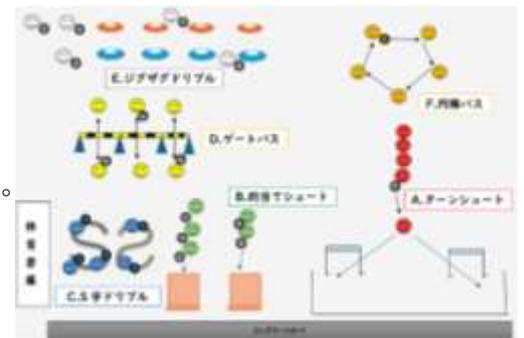
### (2) 仮説に対する具体的な手立て

#### ① 仮説Ⅲについて

##### ア 【ドリル練習について】

- ・基本的なボール操作の技能習得のためにドリル練習を設定した。
- ・ドリブル、パス、シュートなどの6種類の練習をチームごとに2分間実践し、ローテーションして行った (資料12)。

A.ターンシュート B.的当てシュート C.S字ドリブル  
D.ゲートパス E.ジグザグドリブル F.円陣パス



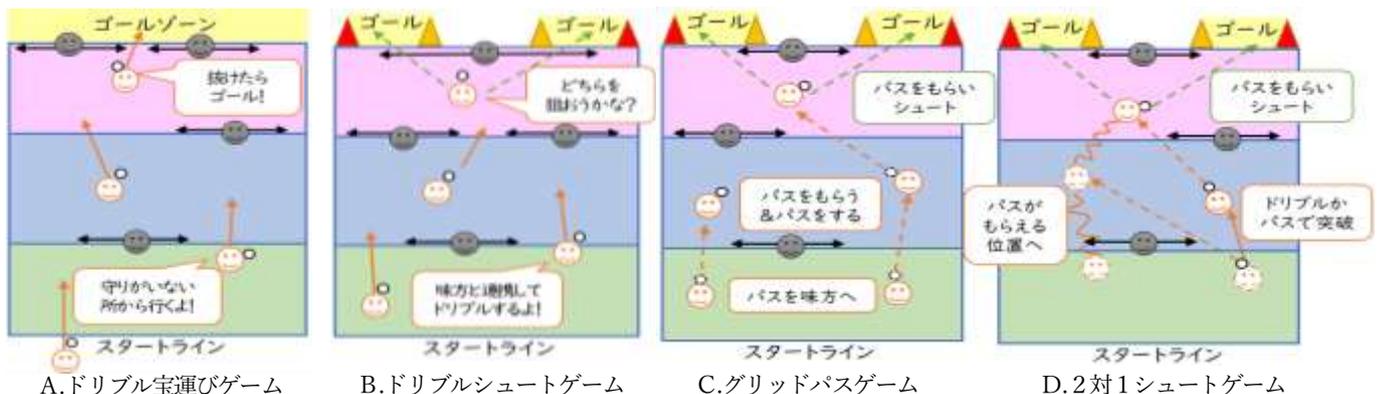
【資料12：ドリル練習のローテーション】

##### イ 【タスクゲームについて】

- ・ゲームの中に自己のプレーを考え、選択する際に必要となる4つの視点を見事に意識させ、4種類のタスクゲームを指導した (資料13・14)。
- ・初めは手でボールを操作させることで、動き方や視点に意識を向けるよう指導した。



【資料13：4つの視点】



相手のいない所を見つけたり、味方と連携したりしてゴールゾーンまでドリブルをして進んでいく。

基本的にはAと同じだが、ピンクのゾーンでは、相手の位置を見て、空いている方のゴールへシュートを打つ。

次のゾーンにいる味方へパスをつなげて、ゴールを目指す。パスがもらえるように、空いたスペースへ動く。

二人一組でボールを運びゴールを目指す。相手の位置に合わせて、パスやドリブル、シュートを選択する。

【資料14：4種類のタスクゲーム】

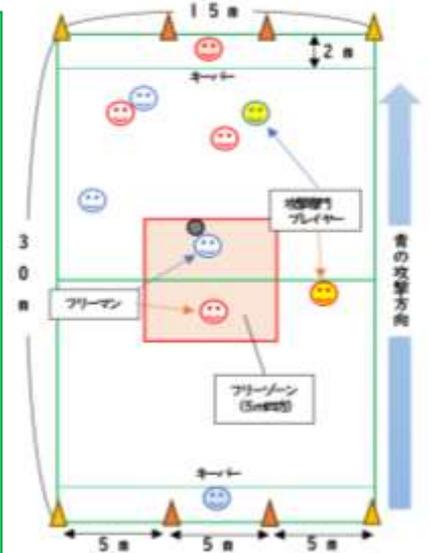
② 仮説Ⅳについて

ア 【メインゲームについて (資料15・16)】

- ・児童が自己のプレーを考え、選択し、判断することを目的に2種類のゲームを設定した。
- ・フリーマンや攻撃専門プレイヤーなどを設け、戦術的な動きが広がるようルールやコート工夫した。

<メインゲーム A「中央フリーマンゲーム」のルールについて>

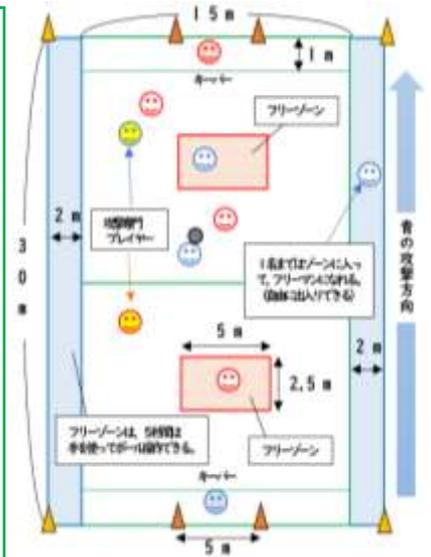
- ・5人対5人 試合時間10分
- ・キーパー1人、攻撃専門プレイヤー1人、フリーマン1人を設定。
- ・キーパーは手を使ってボールを止めることができる。捕ったボールは投げたり、蹴ったりしてスタートする。
- ・攻撃専門プレイヤーは、自身の守備側ハーフコートに入ることができない(常に攻撃側が数的有利の状態となる)が、得点が2倍となる。
- ・フリーマンは、フリーゾーンでしかプレーできないが、その中でボールをキープする際は、敵からボールを奪われない。
- ・役割はゼッケンの番号ごとに、時間で分けて交代する。2分ごとに笛がなるので、プレーが切れたタイミングでローテーションしていく。
- ・ゴールは、真ん中のゴールをボールが通過したら2点、両端のゴールを1点とする。
- ・試合開始時、得点後は、フリーマンが中央からボールを蹴りだしてスタートする(両軍が入り乱れた状態で始める)。
- ・タッチラインを割った場合は、キックインまたはドリブルインからスタートする。また、キックインスタートの場合は、パスが交換されてからゲームが再開される。



【資料15：メインゲーム A 中央フリーマンゲームのルールとコート図】

<メインゲーム B「サイドフリーマンゲーム」のルールについて>

- ・基本的なルールについては、メインゲーム A と同じ。
- ・自陣のハーフコート内では、3タッチ以内に制限されるが、守備は相手のドリブルを奪うことを禁止する(パスやシュートを奪う)。守備者は、相手から1m以上離れて守る。しかし、ドリブルをするボールが1m以上も離れている場合は、パスとみなしカットしてもよい。
- ・フリーマンは固定した役割ではなく、1チーム1人までならば、フリーゾーンに入ってフリーマンになることができる。
- ・フリーマンは、ボールを手で保持して移動したり、ボールを操作したりすることができる。(5秒以内)
- ・タッチライン(フリーゾーンの外側のライン)からボールが出たら、キックインまたはドリブルインでスタートをする。
- ・ゴールは、中央のみに設置し、得点は1得点とする。
- ・キーパーと攻撃専門プレイヤーは、時間ごとにローテーションで回す。
- ・ゴールラインからボールが出た場合は、どちらのチームが最後にタッチしたかに関わらず、キーパーのスローイングまたはキックインからスタートをする(コーナーキックはなし)。また、キーパーからパスを相手は奪うことができない。



【資料16：メインゲーム B サイドフリーマンゲームのルールとコート図】

イ 【課題解決練習について】

- ・チームの課題を把握するヒントとして、試合のハイライト映像でチームの良かったプレーを紹介した。
- ・ゲームの反省をスライドソフトで作成した学習カードに入力し、課題や目標をチームで視覚化できるようにした。また、課題解決練習は3つの練習札を示し、チームで自由に選択できるようにした(資料17・18)。

緑チーム 第5・6時のふり回り

**フリーマンやスペースを活用してせめよう。**

場面	あり方(めあてに対しての課題をあげてみよう)
場面A	サイドのパスを打って、裏をくぐらせたから相手もそれに打ちようか悩んでしまった。
場面B	みんなと、うまくパスを回してフリーマンで、ボールを奪ってゴールを叩いた。
場面C	サイドのフリーマンのパスのときをきかずに、相手もそれに打ちようか悩んでしまった。
場面D	敵が来たから、すぐに返るようになりたい。
場面E	一人か二人は、てきとりにサイドのフリーマンを使ってゴールに撃たたい。

攻守のきりかえを 意識してみよう

チームの成長に合わせて、次の課題解決練習をしよう。

真ん中やサイドのフリーマンからのパス練習をしたいです。

【資料17：スライドで作成した学習カード】

A. グリッドパス      B. 鳥かご      C. フリーマン付き 2対1

【資料18：例示した3つの練習】

### (3) 研究実践2の結果と考察

#### ① 仮説Ⅲについて

基本的なボール操作の技能を身に付けるドリル練習では、的に当てたり、コーンバーの下を通したりするなどして練習内容にゲーム性をもたせたり、仲間と連携してボールを操作したりすることを通して、楽しく学習している様子が見られた(資料19)。また、各コーナーの練習を2分間で区切って行うことで、集中して取り組んでいた様子であった。練習に慣れてきたら、距離を離したり、守りを付けてプレッシャーを強めたりしながら、個人やチームの習熟度に合わせてレベルを調整したので、効果的な練習をすることができた。しかし、短時間でローテーションすることにより、ボール操作が苦手な児童に対して、十分な指導や助言ができていないという課題もあった。動きのコツやつまづきやすいポイントを児童に明示するなどの工夫が必要であったと感じる。

タスクゲームでは、「ボールをもらったり、相手を抜いたりするためには、どんな動きが効果的なのか」を考えさせるため、初めは、手でボールを扱うこととした(資料20)。練習を重ねるにつれて、自分と味方をつなぐパスコースに相手守備者が入らないように動いたり、空いているスペースを見つけて移動をしたりするプレーが増え、「A君が空いているよ。」「へい、パス!」などと具体的な動きのアドバイスの声が増えていった。



【資料19：ゲーム性をもたせたドリル練習】



【資料20：タスクゲームの初めは手で操作】

#### ② 仮説Ⅳについて

第1時の試しのゲームでは、ボールの周りに集まり、ボールを相手ゴール方向に向かって蹴る姿が目立つとともに、一部の技能上位児童が単独で攻撃を仕掛けて得点するシーンが多かった。学習カードには、その点を反省する児童が多くいたので、第2時のメインゲームAからは、中央にフリーゾーンを設けることで、ボールを保持した状態でも広い視野でプレーできるようにした(資料15)。すると、多くのチームがフリーマンを活用し、縦パスが多く入る展開の速いサッカーの様相になった。しかし、次は中央に人が集まり、サイドの味方選手を活用することができていなかった。そこで、第5時のメインゲームBからは、サイドにもフリーゾーンを設け、さらに手でボールを操作することもできるルールを加えた(資料16)。すると、サイドのフリーマンから縦や斜めに向けたパスが増え、コート全体を大きく使った攻撃ができるようになった。また、ボールのタッチ数や守備の制限をつけ加えたことにより、周りのサポートが必須となり、自然とパス中心のゲームとなった。ゲームの様相については、児童からの視点で評価することが難しいため、教師が上から撮影した試合のハイライト映像を見て、各チームの成果と課題を示したことも振り返りに効果的であった(資料21)。

課題解決練習では、上記のビデオや学習カードに各自が入力した反省をもとに、チーム全体の課題やその解消に向けた練習方法を考えることができていた。実践後のアンケートでは、鳥かごの練習が効果的と感じる児童が多かった。また、試合の前には、作戦盤を用いて、フリーマンから、どのように攻めるのかと作戦を立てて、情報を共有し、試合で実践しようとすることができていた(資料22)。



【資料21：ハイライトで反省】



【資料22：作戦盤で話し合う】

### 8 研究実践2の成果と課題

実践結果より、技能を高めたり、実践的な動きを身に付けたりするためには、ドリル練習で回数をこなしたり、タスクゲームで実践に近い動きを繰り返したりすることが有効であると分かった。また、自分たちの課題を知るためには、映像から動きを分析したり、仲間と対話をして成果と課題を把握し、目標をチームで共有して練習をしたりすることが必要だと分かった。しかし、児童が自分たちで課題を見つけ、解決できるようにするためには、教師からの助言やアドバイスなどの児童へのアプローチの仕方を今後も考えていく必要がある。また、指導後のアンケートでは、「学習前と比べて、サッカーをすることが楽しくなったか」という問いに97.7%の児童が肯定的な意見で答えている。児童が生涯にわたって運動に親しみ、豊かなスポーツライフを送れるよう、今後も研究に努めていきたい。