

「エンジョイスポーツ」を目指した体育科の授業づくり

～「好き」だけでは続かない。進んで体を動かす大人になるために育みたい意識～

大垣市立青墓小学校 教諭 馬場 雄介

概 要

体育科では、学習指導要領にあるように「生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現する」ことを目指している。しかし、令和3年度に行われたスポーツ庁の調査によると、週1日以上、運動・スポーツをする人の割合は約56.4%であった。日本スポーツ協会の調査によると、日常的にスポーツに取り組んでいる人たちは、学生時代に勝利や技術の向上、他者からの賞賛などポジティブな経験をしていることが分かった。一方で、スポーツを避ける人たちは、体育や部活動にネガティブな思い出があることも分かった。具体的には「厳しすぎる指導者の指導」「勝利への執着が強すぎることによるチームメイト間のいざこざ」「周囲との技術差による自信の喪失」などが挙げられていた。本実践では部活動やサークル活動などの競争性の高いと思われる運動・スポーツへの参加を目指すのではなく、継続的に和気あいあいとした雰囲気で行える運動・スポーツへの参加を目指した。そして、和気あいあいとした雰囲気のスポーツを「エンジョイスポーツ」と定義し、将来「エンジョイスポーツ」で運動を続けられるための意識の育成を目指した。

1. 主題設定の理由

(1) 学習指導要領と社会情勢から

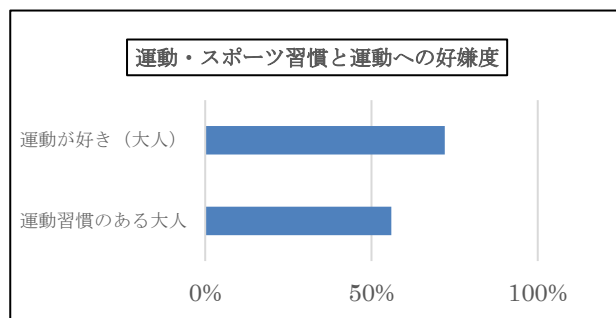
学習指導要領に示されている体育科の目標は以下の通りである。

心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成することを目指す。

体育科では生涯にわたって運動・スポーツに親しむことのできる人間の育成を目指していることが分かる。

それでは、現在の大人たちは生涯に渡って「豊かなスポーツライフ」を送ることができているのだろうか。スポーツ庁が令和3年度に行った「スポーツの実施状況等に関する世論調査」によると、週1日以上、運動・スポーツをする者の割合は成人全体で約56.4%であった。この調査では、気軽に取り組める身体活動として「体操」「ウォーキング（散歩）」「階段昇降」などもスポーツとして捉えて調査しており、これらの軽い運動を含めても、約半数の大人しか継続的に運動・スポーツに取り組めていないのが現状である。

笹川スポーツ財団（2019）の行った調査によると勤労者の約72%が運動・スポーツが「好き。」「どちらかといえば好き。」と回答しているにも関わらず、56.4%の人しか日常的な運動習慣をもてていない。運動やスポーツに対して「好き。」という意識だけでは、日常的な運動習慣に繋がらないことが分かった。



グラフ① 運動・スポーツ習慣と運動への好嫌度

(2) 運動・スポーツの在り方の変化から

これまで、「運動・スポーツ」とは「自己の能力を高めるもの」「勝利を追究するもの」という側面が強く意識されてきた。日本スポーツ協会(2022)の調査によると、大人になっても運動・スポーツを継続している人の多くが、「能力の向上」や「チー

ムの勝利」を通して、達成感や充実感を覚えた経験をしていることが分かっている。一方で、日常的な運動習慣のない人に行われたアンケート調査によれば、「スポーツを避ける理由」として、「スパルタ指導の影響でスポーツを好きになれなかった」や「体育のバスケットボールで周囲に迷惑をかけて自信を失った」、「勝つことへの執着が強く、ミスを責め合う雰囲気が嫌だった」などが挙げられている。従来の「チームの勝利」や「自己の能力を高めること」を第一目的とした運動・スポーツの在り方がプラスの影響を与えてきた側面もあれば、マイナスに働き、スポーツから遠ざかる人を生み出す原因となってきたことも確かだ。

しかし、令和になり、コロナ禍を経て、スポーツのあり方も多様になってきた。どこかのチームに所属しなければ試合ができなかったチームスポーツにおいても、個人参加型フットサル（個サル）や個人参加型バスケットボール（個バス）といった、その場に集まった者同士で即席のチームを作り、ゲームを行うという形で楽しむことが可能になってきている。チームの勝利や自己の能力を高めるためではなく、スポーツをすることを和気あいあいと楽しむ場を提供している。



資料①「個バス」や「個サル」の開催を知らせる広告

将来において本気で競技者を目指す児童は一握りである。日常的に技術の向上やチームの勝利を目指しながらストイックにスポーツを続ける大人はほとんどいない。運動・スポーツをしている多くの人が楽しむことや健康維持を目的として運動をしている。

この和気あいあいと楽しむことを目的とした運動・スポーツのあり方を「エンジョイスports」と定義した。「エンジョイスports」に進んで参加

する人材の育成を目指して学校体育の授業づくりを行うことが、今後の社会において運動習慣をもった社会人の増加に繋がるのではないかと考えた。

そして、「エンジョイスports」への参加に繋げるためには、「好き。」という意識を育むだけでなく、より具体的な意識を設定し、その意識を育むことを最優先にした授業づくりが必要だと考えた。

以上の理由から、本実践の研究主題を「エンジョイスports」を目指した体育科の授業づくり～「好き」だけでは続かない。気軽に体を動かす大人になるために身に付けたい意識～」と設定した。

2. 研究仮説

「エンジョイスports」への参加を前提にして、スポーツに進んで参加する子を育てるには、子どもの中にどのような意識を育みたいかを具体的に設定する。その意識づくりに重点を置いた授業実践をすることで、生涯にわたり気軽に運動に取り組むことができる児童を育てることができる。

3. 研究内容

＜研究内容1＞

授業を通して「育みたい意識」の具体的な設定

「バスケットボール」「とび箱」の単位を通して育みたい、「エンジョイスports」に繋がる意識を具体的に設定した。

①「バスケットボール」を通して育みたい意識

「誰とでもバスケットボール（チームスポーツ）を楽しめる。」という意識。

②「とび箱」を通して育みたい意識

器具や遊具に対して、色々な取り組み方を考え、楽しもうとする意識。

※（理由は「4. 研究実践」で説明する。）

＜研究内容2＞

「育みたい意識」を生み出す授業内容の工夫。

①『バスケットボールの授業での工夫』

「誰とやってもバスケットボールを楽しめ

る。」という意識を育むために、どのようなチーム編成でゲームを行っても試合が均衡し、誰もが活躍できるルールにする。毎試合チーム編成を変更する。1 試合ごとの試合結果に対するこだわりが小さくなるように勝敗の記録を残さないようにする。これらの工夫により、児童が感じる「楽しさ」をチーム編成や試合結果に依存しないようにして、「誰とでも楽しくバスケットボールを行うことができた。」という思いを生み出す。

②『とび箱の授業での工夫』

器具や遊具に対して、色々な取り組み方を考え、楽しもうとする意識を育むために、とび箱を様々な向きや並べ方で設置し、自由な取り組み方を保障する。指導要領に例示されている技だけでなく、色々な跳び越し方を提案し、子どもたちの跳び方のアイデアを認めることで、決められた技が「できる」「できない」に捉われることなく、子どもたちが器具を跳び越すという動きに夢中になれる授業を行う。

4. 研究実践

①『バスケットボール』での実践

令和4年度に担任をした児童に対して行ったアンケート調査では、「バスケットボールやバレーボールなどの球技は好きですか。」という質問に対して『好き』『まあまあ好き』と答えた児童の割合は78%であり、多くの児童がこれらのスポーツに対して好意的な印象をもっていることが分かった。

しかし、スポーツ庁の調査によると、日常的にバスケットボールやバレーボールなどのチームスポーツに親しんでいる成人は全体の約2%しかない。子ども時代に好きだったスポーツであっても大人になってからはほとんど行われていないことが分かる。同調査ではその要因についても調査しており、チームに所属しなければ

試合を行えないという集団スポーツの特性や、チームに所属することで生じる密な人間関係を望まない人間の増加などがその理由として挙げられていた。

以上のことを踏まえて、本実践のバスケットボールの単元では、将来、チームに所属して、バスケットボールを続けるという形を目指すのではなく、「個バス」などのアクティビティに個人や少人数で気軽に参加できる意識の育成を目指して授業づくりを行った。具体的な方向性としては、①「バスケットボールを通して体を動かすこと自体を楽しむこと」②「特定のチームに依存せず、誰とやっても楽しいと感じられること」を目指した。体を動かすこと自体を楽しむ工夫として、勝敗による楽しさの増減をなくすために、勝敗の記録を残さないようにした。さらに、チームへの依存度を限りなく低くするために、どのようなチーム編成でゲームを行っても試合が成立するようなルールにすることを重視した。指導要領に示された基礎基本を身に付けた上で、毎試合のチーム編成をランダムに行うことで「どんなチームで誰とやってもバスケットボールが楽しめる。」という意識を育みたいと考えた。

1. 授業内容と工夫

①『どのようなチームでもゲームが成立し、誰もが活躍できるためのルール』

- ・リングに当たれば1点、入れば2点。
- ・1チーム6～7人で出場するのは5人。
- ・守備は3Pエリア内でのみ行う。
- ・ドリブルはしてもしなくても良い。
- ・シュートをしたら、必ず控えの仲間と交代する。
- ・シュートをしたら得点の有無に関わらず攻守を交代する。
- ・全員が得点をしたらボーナス5点。
- ・1試合5分。

②『チーム編成と授業展開』

- ・授業開始後に1～4の数字が書かれたくじを引き、同じ番号を引いた者同士でチームを組む。
- ・2分間の作戦タイムで試合の作戦を立てる。
 ※高度な作戦を立て、失敗した場合「このチームだから失敗した。」という意識が生まれ、「誰とやっても楽しめると意識を育む。」という狙いから外れてしまうため、各チームの作戦の難易度に気を配る。
- ・試合終了後には2分間の反省タイム兼、作戦タイムを取り、別のチームと対戦する。
- ・2試合目が終了したら、チームを解散し、新たにくじを引き、新チームを作る。

全8時間のうち、基礎練習を2時間で行い、ほぼ全員がリングにボールが届くようになった時点でゲームを行った。

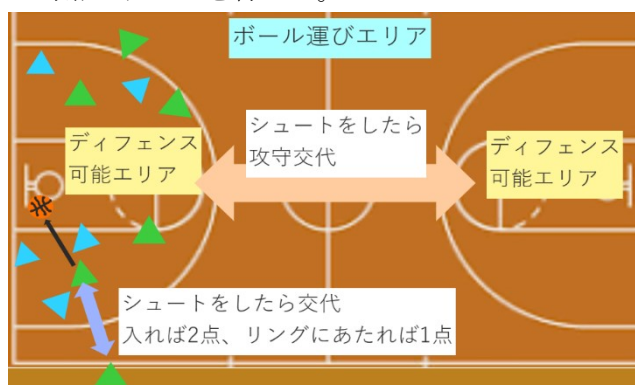


図1 ルール図解

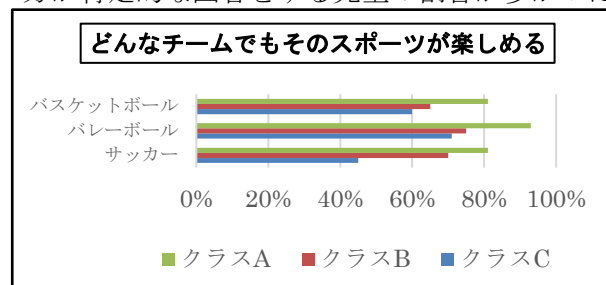
1試合を、【作戦タイム2分+ゲーム5分】で設定したことで、1時間の授業内に4試合を確実に行うことができた。その結果、全24試合を通して、ほとんどのクラスメイトとチームを組んだり対戦したりすることができた。さらに、誰もがパスを受けたり得点したりする経験を行うことができた。

2. 単元後の児童の意識

単元終了後に、本実践のねらいであった「どんなチームで誰とやってもバスケットボールが楽しめる。」という意識が育まれたのかを調べるために、「バスケットボールは好きですか。」「バスケットボールはどんなチームでも楽しめると思いませんか。」というアンケート調査をした。

その結果、バスケットボールが好きであると

回答している児童の内、「バスケットボールはどんなチームでも楽しめると思う。」と回答した児童の割合は81%であった。本実践を行っていない同学年の他クラス2つにも同様のアンケート調査を行ったところ、他クラスAでは65%、他クラスBでは60%であったことから、本実践が「どんなチームで誰とやってもバスケットボールが楽しめる。」という意識を育むために有効であったことが分かる。さらに、この時点では授業で行っていないサッカーやバレーボールについても同様のアンケートをしたところ、「誰とやっても楽しめると思いませんか。」という質問に対して、どちらの種目も本実践を行った学級の方が肯定的な回答をする児童の割合が多かった。



グラフ② どんなチームでもそのスポーツが楽しめるか

以上のことから、本実践には「どのようなスポーツであっても、チームメイトや相手に関係なく楽しめる。」という意識を育む効果があり、将来、不特定多数とチームを組む「個バス」や「個サル」に参加しやすい意識をもつことができるだろうと考えられる。

②『とび箱』での実践

とび箱運動は、体育科の授業で行われる種目の中でも、学校以外の場面でを行う機会が特に少ない種目の1つである。

そこで、子どもたちが大人になった際に、とび箱運動の経験をどのような場面で活かすことができるのかを具体的に想定することから実践内容を考えた。「跳び箱運動における文化的な価値と運動技能の関係性」(2011年)によれば、とび箱運動には2つの側面があると考えられる。1つは身体操作によって障害物を克服するという側面、もう1つは馬とびや遊具遊びのように、1つの器具に

対して色々な跳び方で楽しむといった側面だ。

この2つの内、「色々な跳び方を楽しむ。」という側面であれば、社会人になってからでも、公園の遊具やアスレチック施設で遊ぶ際に体育科の授業で行ったとび箱運動の経験を活かすことができると考えた。

しかし、大人が単独で公園の遊具を楽しんでいる姿というのも現実的な想定ではない。そこで、大人になってから公園の遊具やアスレチック施設を訪れる場面として「子どもたちが親となり、自分の子どもを連れて公園に訪れたとき。」を設定した。子どもを連れて公園に訪れた際に、進んで体を動かしたいと思える大人になるためには、学校体育でどのような経験を積み、意識を育てておくといいいのか、という視点で授業計画をした。具体的な方向性としては、体育科の授業で器具や遊具に対して色々な取り組み方を考え、実践する経験を重ねることで、将来、公園や遊具施設に積極的に足を運んだり、様々な遊び方を子どもに提案したりしながら、運動に親しむことのできる人間になるのではないかと考えた。

以上のことから今回の実践では、「アスレチックとび箱」と「パルクール風動画の作成」の2種類の授業実践を行った。

《1. 授業内容と工夫》

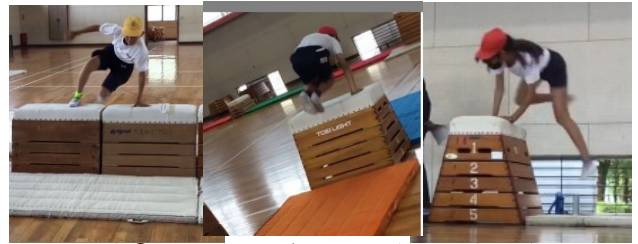
①「アスレチックとび箱」

とび箱やその他の器具を使い、公園のアスレチックをイメージしたコースを作り、遊び方や跳び方を自由に考える授業を行う。自分の力に合わせて動きやコースを選択する活動を通して、同じ場所や器具でも様々な取り組み方を考えようとする意識を育むことができると考え実践した。

②「パルクール風動画の作成」

「とび箱を使ってパルクール風のかっこいい動画を撮影しよう。」という単元末の課題設定をすることで、1つの器具に対して様々な跳び越し方を考える経験ができるようにする。また、「かっこいい」動きを求めることで、動きが固定化されずに

様々なパターンの跳び方を考え、挑戦しようとする意識を育むことができると考え実践した。



写真① 色々な跳び方に取り組む児童の様子

どちらの実践でも、「次はどんな跳び方をしようかな。」「その動きってどうやってやるの？」など、色々な跳び方を試したり、仲間と交流したりするなど夢中になって運動に取り組む姿が見られた。

さらに、単元前半に学習していた「大きな開脚跳び」や「かかえこみ跳び」に挑戦している児童も多く見られ、器械運動の得意・不得意に関わらず、新たに覚えた技に進んで挑戦したいという意欲を生み出すことにも繋がった。

《2. 単元後の児童の意識》

単元終了後に、本実践のねらいであった「1つの器具や遊具に対して多様な取り組み方を考え、楽しもうとする意識。」を育むことができたのかを調べるために、学年全82名に対して、「写真②」の遊具を見て、どれだけの遊び方を思いつくかを自由に記述させる調査を行った。

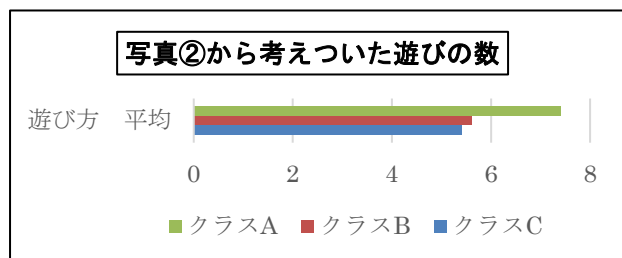


写真② 大阪府和泉市の公園

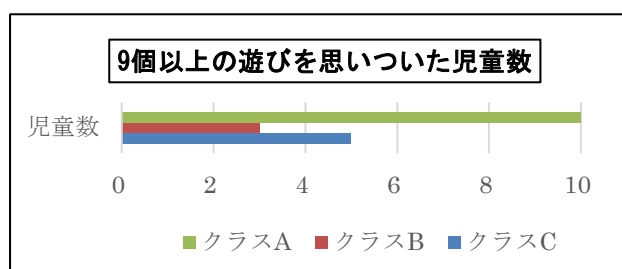
この調査では、本実践の効果を調べるために、クラスAのみ、授業実践の後に調査を行い、クラスB、クラスCでは授業実践の前に調査を行った。

その結果、クラスAでは写真②を見て考えられた遊び方の数は平均7.4つであった。一方、クラスBとクラスCでは、考えられた遊びの数は平均

5.6、5.4であった。さらに、クラスAの方では10名の児童が9種類以上の遊び方を考えていたのに対し、クラスBでは3人、クラスCでは5人に留まった。



グラフ③ 写真②から考えついた遊びの数



グラフ④ 9個以上の遊びを思いついた児童数

以上のことから、本実践が「1つの器具や遊具に対して多様な取り組み方を考え、楽しもうとする意識。」を育むことに有効であることが分かった。

5. ○成果と●課題

- 児童の実態や社会の変容を根拠に生涯にわたって運動・スポーツに親しむために必要な意識を具体的に想定した実践を行うことができた。
- 授業展開やチーム編成、ルール作り、場の設定を工夫することで身に付けさせたい意識を意図的に育むことができた。
- 「経験者・未経験者」「できる・できない」に左右されず誰もが夢中になって楽しめる授業実践を行うことができた。
- 「エンジョイスports」に親しむために必要な意識を具体的に想定してからの実践であったが、想定した「意識」が「エンジョイスports」に親しむために効果的な意識であったかどうかについては、今後、どのような運動習慣をもつ大人になっているのかを調査する必要がある。
- 今回の実践では2種類の運動に対しての実践となったが、児童が将来どのような運動に関心を

抱いてもいいように、その他の運動に対しても、生涯にわたって親しむために必要な意識を具体的に想定して授業づくりをする必要がある。

- 本実践は「主体的に学習に取り組む態度」に関わる部分に大きく偏った実践となった。そのため「知識・技能」「思考力・表現力」の部分については最低限の指導に留まってしまった。

〈参考文献と参考資料〉

- ・加納岳拓、岡野昇、山本俊彦、伊藤暢浩（2011年）「跳び箱運動における文化的な価値と運動技能の関係性」
- ・スポーツ庁（令和3年度）「全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」
- ・スポーツ庁（令和3年度）スポーツの実施状況等に関する世論調査」
- ・文部科学省 小学校学習指導要領 体育編
- ・<https://www.city.ibaraki.osaka.jp./ir>（大阪府茨木市 HP - 公園・遊具について - ）
- ・笹川スポーツ財団「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2019
- ・公益財団法人日本スポーツ協会（2022）「スポーツ・運動に関する意識調査」
- ・個人参加型バスケット個バス® | 花園スタジアム (hanazono-stadium.com)
- ・男女ミックスゆる個サル | ニッショクフットサル岡山 (nisshokufutsal.com)