＜体育科＞

主体的に学び，運動を楽しむ児童の育成
～自己決定・自己選択の場を設定した授業～

大垣市立日新小学校　教諭　牧野　香乃

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。本実践では，生涯にわたってスポーツを楽しみたいと思える意欲づくりを目指していく。

本研究は，４年生を対象に実践を行った。主体的に運動に取り組むことができる児童の育成をし，運動の楽しさを味わうことを目的とした。授業に参加する児童の運動量を確保し，体を動かす楽しさを味わうために，ACP（アクティブ・チャイルド・プログラム）を取り入れ，主運動につながる準備運動，自己選択・自己決定の場の設定，ICT 機器を活用した場の設定，仲間との交流から技能を高める学び方の指導を手だてとし，授業実践を行った。この実践により，うまくいかない時にどうすればよいのか自分で選択・決定できる児童が増え，自分の成長を感じ仲間と喜び合うことができた。また，自分の課題に合わせた練習方法を考え，主体的にその解決に向けて取り組む児童が増えた。

１．主題設定の理由

（１）今日的課題から

新型コロナウイルスの流行により，思うように声を出したり仲間と協力しながら運動を心から楽しんだりする活動ができない年が続いた。普段通りの活動が再開してあるが，低学年時の自粛が児童に与えた影響は大きく，発達段階に合った体育を楽しむための技能や思考力が身についているとは言い難い。また，授業以外の運動時間の減少や，テレビやゲームなどを視聴するスクリーンタイムの増加，さらには熱中症対策などにより，運動をする機会が減少し，運動離れや運動能力の低下に影響を抱えている。このことから，運動が好き，体育の授業が好きな児童を増やし，体力の向上を目指す。そのためには，運動の楽しさや喜びを児童が感じることが大切だと考える。

（２）児童の実態から

令和６年度市内小中学校スポーツ活動実勢調査結果から，４年生の児童は，「スポーツが好き」と回答した児童の割合は，男女ともに 100%であり，運動が好きと感じている。ただ失敗することを恐れ，新しいことに挑戦することをためらう児童が多い。授業の中で，技に挑戦してもすぐに「できないからやめる。」「どうせ。」とあきらめてしまい，技能を向上させる意欲が低い児童が４割ほどいる。しかし，仲間との関わりの中で，「がんばれ。」と励ます声があり，一緒に喜び合うことができる。体育の授業の中で楽しいと感じる場面は，「できたとき」「仲間と喜び合うとき」と回答した児童が６割ほどいる。

以上のことから，児童が主体的に技能を高めようとする意欲付けや，仲間との関わりを通して楽しさを作り出せる児童を育てていきたいと考えた。

（３）学習指導要領から

平成２９年度に告示された小学校学習指導要領の目標には，体育科の目標について以下のように示されている。

「見方・考え方を働かせ，課題を見付け，その解決に向けた学習過程を通して，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」

(1)その特性に応じた各種の運動の行い方及び身近な生活における健康・安全について理解するとともに，基本的な動きや技能を身に付けるようにする。

(2)運動や健康についての自己の課題を見付け，その解決に向けて思考し判断するとともに，他者に伝える力を養う。

(3)運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し，楽しく明るい生活を営む態度を養う。

児童の発達段階によって，運動の楽しさを味わい，運動の習慣をつけ，体力向上につなげていきたい。また，体育の授業を楽しむためには，楽しさを味わいながら，課題解決に向け，自分や仲間と考えていく学習が必要である。また，授業の中で「できた。」を感じることが大切である。このことから，自己選択・自己決定をしながら学んでいくことや，仲間と意見を伝え合いながら学び合う力を付け，主体的に運動に取り組む児童を育成する。

２.研究仮設

準備運動から主運動につながる遊びのような活動をすることで運動に抵抗感がなく授業をはじめることができ，主運動でも「やってみたい」という意欲を保つことができる。また，課題解決に向けた様々な学び方を知っていくことで，単元を通じて自己選択や自己決定をする場が増え，主体的に運動に親しむことにつながる。このような実践を行うことで，より体育を楽しむことができる。

３.研究内容

研究内容（1） 「できそうだ。」という意欲が生まれる学習活動の工夫
①児童の意欲を高め，主運動につなげるための ACP を活用する。 ②本時の課題を明確にするための教師の働きかけを工夫する。
研究内容（2） 自己課題の解決に向けた学び方の指導の工夫
①スモールステップで「できた」を感じることができる自己選択と自己決定の場の設定をする。 ②より高い技能を習得しようと思考するために，ICT 機器を活用する場を設定する。 ③仲間のよさから，自身の課題解決につながるようなグループ活動，交流の場を設定する。

４.研究実践

研究内容（1） 「できそうだ。」という意欲が生まれる学習活動の工夫

①児童の意欲を高め，主運動につなげるための ACP を活用する。

マット運動や鉄棒運動に対して抵抗感のある児童が 4 割ほどいた。その抵抗感を小さくするためには、1 時間の中で少しでも「できそう。」「楽しい。」を味わうことが大切だと考える。以下の単元では、準備運動の時間に ACP の活動をいくつか行った。ACP の活動を通して「楽しい。」を感じ主運動に意欲的に参加できる児童を増やしていく。

４年生「マット運動（開脚後転）」

マット運動では、手首などのストレッチが必須である。そのため，準備運動として，「進化じゃんけん」を行った。あざらし→うさぎ→かに→人間という順で進化しながら体を動かしていく。児童が好きなじゃんけんと組み合わせた。アザラシの動きで手首のストレッチや，腕の筋力の向上につながった。しかし，じゃんけんに強い児童は，４つの動きですぐ終わってしまい準備運動に必要な動きや運動量にはなっていないことが分かった。このことから，「じゃんけんに負けたらあざらしに全員戻る」というルールを追加し，マット運動に一番つながる手首や腕の動きの運動が多くできるように仕組んだ。また，連続で４回勝った児童は，マットでゆりかごやカエルの足うちを自分で練習した。ゆりかごは，体がマットにつく順番を身に付けるため，カエルの足うちは，逆さ感覚を身に付けるために行った。準備運動の中で全員が楽しく動くことができるようにルール設定を変えていきながら取り組んだ。

４年生「鉄棒運動」

鉄棒運動は，他の単元に比べ１時間の運動量確保が難しい。そこで，「ねことねずみ」を行った。楽しみながら動くことができるため，普段のラジオ体操に準じた準備運動よりも，運動量の確保ができた。１１月に鉄棒運動を行ったため，体を温めてから，主運動に入ることができた。また，鬼ごっこなどの運動よりも，俊敏性をつけることができるため，この運動遊びを選択し活動ができた。児童も楽しく笑顔で取り組み，鉄棒運動にもつながる運動ができた。

４年生「キャッチソフトバレー」

１２月に行った「キャッチソフトバレー」では，グループの中の３人で写真１のような形を作り両足ジャンプしながら進んでいくレースを行った。４年生の児童は，体力テストの立ち幅跳びの結果

【写真１ 準備運動の様子】

で男子の平均が 144.48，女子の平均が 137.53 と昨年度の全国運動能力調査の結果よりやや低い。そこでこの活動では脚力や，俊敏さの力をつけることを目的とした。また，主運動の動きであるボールの落下点に素早く動き，膝を使ってボールを投げることや打つことにつながるように，両足で跳ぶ要素を取り入れた準備運動とした。また，主運動に繋がっていくのは，体の動きだけでなく，チームの仲間とのコミュニケーションも必要だと考える。跳び箱運動や鉄棒のような個人での活動よりも，仲間と活動することがほとんどであるため，チームとしてのタイムを競う形をとった。最初はなかなか息が合わず時間がかかったが，毎時間活動するにつれ，ゴールするために，『しゃがむ・跳ぶ』を速くしようと作戦を立て活動するチームや，「はい。」と３人で声を掛け合いながら息を合わせようとする児童が増えた。最初は上手くいかなくても，作戦を考えることでタイムが縮み，チームで喜びを共有する姿がみられ，そのチーム力が主運動に繋がっていった。次第に「作戦タイムが欲しい」などの声が上がるようになった。

②本時の課題を明確にするための教師の働きかけを工夫する。

単元で目標とする技のイメージはつかめても，具体的なポイントをつかみ，自分でできるようにすることは難しい。ひとつの技の中でも区切りをつけて，ポイントを整理しながら児童に伝えていけるように実践を行った。

４年生「マット運動（開脚後転）」

開脚後転のポイントは，後転のポイントに加え，両足が頭を越えたら左右に大きく足を開くことや，手を体の近くにつき，両手で押し開脚立ちすることだと考える。そのポイントを明確にするために①後転するとき②足を開くとき③手をつくときの３つに分けた。１時間ずつ本時のポイントを絞ったことで，「今日は，足を開くタイミングをつかもう。」など，具体的な課題設定ができる。また，足を開くタイミングがなかなかつかめない児童に対しては，タイミングをつかむことができるように，「声出しポイント」とイラストに貼り，グループの仲間に「はい。」や「今！」などの声をかけてもらうことでタイミングをつかんでいこうと促した。練習する児童だけでなく，声をかけている児童もだんだんとタイミングをつかんでいき，自分の技の練習に活かしていけるようになっていった。また，最初から足を開いたまま後転をする児童が多かったが，練習を重ねると足を閉じ後転をし，合図で足を左右に大きく開くことができる児童が増えた。

４年生「跳び箱運動（台上前転）」

台上前転では，「ふみきり」「着手」「前転」「着地」の４つに分け，ポイント提示を行った。

授業の最初に，手本となる動画を掲示し，それにより児童は，「すごい！」「やりたい！」という反応を示した。また，その動画をカードボックスに保存し，いつでも動画を視聴できるようにした。動画とは別に，一連の動きをイラストで示し，説明をした。その２つを用いて，手や腰，頭のつく位置やタイミングがどうなっているかを細かく見ながら，４時間に分け授業を行った。

１時間目はふみきりの位置，「バン」と音を立て強く踏み切ることを課題とし取り組んだ。２時間目は，着手の位置を課題とした。第３時は，前転（頭・首・腰の順に跳び箱につく）こと，４時間目は，両足で着地をすることを重点に置き，授業を行った。細かく分けてポイントを絞って課題設定をすることで，「できない」ではなく，「これならできそう。」「やってみよう。」という意欲付けを行った。

また，イラストの中に，「バン」「クルン」「トン」と『オノマトペ』を書き込み，児童が動きにイメージをもつことができるようにした。そうすることで，自分が順番を待っている間も，跳び箱の近くに行き，「今のふみきり，バンッと強くてよかったよ。」などとアドバイスをする児童が増えた。個人の技でも仲間とアドバイスをし合うことで４段や５段を跳べた児童に自然と拍手が生まれた。以下は児童の振り返りの内容である。

・赤いところに手を着くことを意識しました。
・ふみきり台のところに思い切り足を「ドンッ」とのせて跳ぶといいよとＡさんが教えてくれたのでそこを意識して頑張りました。

教師がポイントを絞った授業を行うことで，児童自身が活動の重点を意識してできていることがわかった。

研究内容（2）
自己課題の解決に向けた学び方の指導の工夫

①スモールステップで「できた」を感じることができる自己選択・自己決定の場の設定をする。

４年生「跳び箱運動（台上前転）」

児童は，「できるようになりたい」，「もう少しできるようになりたい」という気持ちになることが少なく，「できないからやりたくない。」とすぐにあきらめてしまうことが多い。それは，目標値が児童によっては高すぎることにより，意欲が低下してしまうからだろうと考えた。全体の課題が示されていても，個々によって自己課題は違う。そこで児童の実態に応じた教具の提供や，課題設定が必要であると考えた。

より高い段数で練習したい児童もいれば，前転をまっすぐにできるようにしたい児童もいるため，コースを５つ作った。『前転をまっすぐできるようにするための直線テープを貼ったマットのコース』，『転がっても痛くないようにマットを重ねた段差があるコース』，『跳び箱の手の着く位置をテープで示した跳び箱のコース』『段数を変えたコース（４段・５段・６段）』，『踏み切りを強くできるようにするための練習コース』を作った。

全体の課題提示の後，前時の自分と比較し何ができるようになりたいのかを決め，その目標に合わせコースを決めて練習に取り組んだ。

練習を重ねていくと，「前転がななめになってしまって怖いときがあるから一度マットで練習してみよう。」「踏み切りの練習をしたら勢いよく回ることができた。」「５段ができたから，次は６段に挑戦してみよう。」など，１時間の授業の中でも自分のできたこと，もっとできるようになりたいことを見付け，場を自分で選択しながら技能を高めていく姿が見られるようになった。しかし，跳び箱に対して苦手意識があり，前転の練習のみを繰り返している児童もいた。そのため，マットで練習している児童同士でペアをつくり，お互いの技を見合っていると，「今，前転まっすぐできていたから一緒に段差のあるところ行ってみる？」など，声を掛け合う姿が見られるようになった。単元の前半は，優しいコースで練習をする児童が４割ほどいたが，後半になるにつれ，難易度の高いコースで練習をする児童が増え，マットで練習をする児童は３割以下になった。また，１時間ごとの振り返りも，「次は○○のコースで練習してみよう」など次への課題意識ももつことができるようになった。

４年生「マット運動（開脚後転）」

マット運動も，跳び箱運動と同じように，児童の実態に合わせ，練習の場をいくつか設定した。①傾斜をつけたマット②まっすぐな後転になるようにテープを貼ったマットを用意し，自分で練習の場を選択できるようにした。「後転が勢いよくできないから，軽傾斜のあるマットで練習してみよう。」や，「後転をしたときに斜めになってしまうことがあるからテープがついたマットで手の着く位置を確認しよう。」など，自分で練習するマットを選んで取り組むことができた。傾斜をつけたマットで練習することで，勢いよくクルンと回れるという自信や楽しさを味わうことができ，何度も練習に取り組む姿を見ることができた。自分で選択ができない児童には「何に困っている。」や「どうしたい。」と教師が声をかけながら，一緒に練習を行った。後転が苦手なＡ児は，初めは他の児童の様子を見るだけであまり練習をしようとしなかったが，軽傾斜をつけたマットを設定すると，何度も列に並び，取り組むことができた。運動が苦手な児童ほど，「やってみよう」という意欲をもてるようにするために，様々な場の設定が大切であると考えられる。

写真２【傾斜のあるマット】

４年生「キャッチソフトバレーボール」

４年生のキャッチバレーボールは，高学年のソフトバレーボールにつながる単元である。また，ボールをはじいたり，打ちつけたりすること，相手コートに返球することが本単元の楽しさだと考える。小学校学習指導要領解説体育編には，中学年のネット型ゲームは，「ソフトバレーを基にした易しいゲーム」とあるため，１２月に行ったキャッチソフトバレーでは，チームの仲間の技能に合わせ自分たちでゲームのルールを決めながら試合を行った。

ゲームをするにあたり，チームでの目標を決めた後，①ボールの大きさ（大・中）や柔らかさ，②相手コートに返球するまでのキャッチの回数，③返球の仕方，④バウンドキャッチの有無を試合前にチームで話し合いながら行った。

Ａグループでは，第４時の課題となった「３本目を打ちつけて返球しよう。」をもとに以下のようなルールを決め，試合を行った。「キャッチで失敗しないようにボールの大きさは，みんながとりやすい大きいボールにしよう。」など，課題を達成するために考え選択することができた。また，選択肢を提示することで，回数を重ねるごとに難しいルールを設定し，より高学年でのソフトバレーボ

① ボールの大きさ→中サイズ
② キャッチの回数→２回
③ 返球→打ち付ける
④ バウンドキャッチ→しない

ールに近い試合形式になるようにしていった。低いルール設定にしているチームには，教師が「チームのみんなが，パスキャッチができるようになっているから，次はどこをレベルアップできるといいと思う？」とできていることを伝え，児童が次の目標を考えることができるように声をかけた。１時間ごとで１つでも前回と違うルールでやろうと促したことで，どのチームも様々なルール挑戦していくことができた。ルールを変化させていくことで，「打ち付ける練習がしたい。」「パスの練習をしたい。」などの案が児童から出てくるようになり，目的意識をもった練習ができた。

②より高い技能を習得しようと思考するために，ICT 機器を活用する場を設定する。

４年生「マット運動（開脚後転）」

４年生の児童は，普段から ICT 機器を体育以外の授業でも使っており，操作には慣れている。自分の技を見直すことに有効な手段であるため，１時間の最後の１０分で撮影会の時間を設けた。また，オクリンクのカードボックスの中に，教師の示範の動画を資料として毎時間残していった。終末に撮影した自分の技の動画とカードボックス内の動画を見比べ，自己で振り返りをした。単元の最初は，動画撮影をいつでも行ってよいとしていた。しかし，「動画撮影→分析」と時間がとられ，ICT 機器を使っていない時と比べ，１時間の中の運動量の低下を招いた。そこで授業の最後の１０分間のまとめの時間のみとし，自己のつまずきの要因や，次時の課題設定のための振り返りに用いた。そこには，

> A 児：動画を見ると，踏み切りがバラバラで，両足でできていなかった。次は「ドン」と強く両足で跳びたい。
> B 児：手の着く位置が，手本と違った。次の時間は，印のある跳び箱で練習したい。

というような児童の振り返りがあった。客観的に自分の技を見ることができ，つまずきの要因を知り，次に繋げることができた。有効に ICT を使い，自分から課題解決の意欲をもつことがいかに重要であるかが改めて確認できた。

また，「正面からとると手のつく位置が分からないから，横から撮ってほしい。」「踏み切るところを見たいから手前から撮影してほしい。」などの声があったため，撮影会の前に，撮影者に対して見てほしいところを伝える（どこから撮ってほしいのか。）ことを途中で確認した。そうすることでより，自分の姿を振り返り，次時への課題につながっていくと考えたからである。

③仲間のよさから，自分の課題解決につながるようなグループ活動・交流の場を設定する。

４年生「鉄棒運動」

鉄棒では，「難しい時，どうする。」と児童と学び方を考える時間をとった。「友達に聞く・見る」「先生に聞く」「何回も繰り返す」と意見が出た。児童が困ったとき，自分から解決していけるようにしてから，練習に取り組んだ。解決の方法は分かっていても，実際に動くことが難しい児童や，つまずき，どうしたらよいかわからず，停滞している児童に対しては，教師が「どうしたい。」と尋ねるようにした。「○○でやってみたら。」や「○○さんに聞いてみたら。」と教師が提案すると，児童の選択ではなくなってしまうため，児童が自らやりたいと思えるように工夫した。

単元の最初は，どの児童も自分で何度も取り組んでいたが，次第に「できない。」とあきらめたような児童がいた。

> 何度も練習したけど，補助なしの逆上がりはできなかったです。

これは，A 児の第２時の振り返りである。そこで，第３時には，「どうしたらいいと思う」と教師が A 児に声をかけた。そうすると，A 児は，「B さんが上手だから見に行ってみる。」と B 児のところへ行き，A 児と B 児は１時間一緒に練習をした。

> B さんはとても勢いがありました。足を勢いよく上げることと，お腹にぐっと力をいれることが大切だと教えてもらいました。次はできるようにしたいです。

「やってもできなかった。」だけでなく，B 児から学んだことを通して，次の目標をもつことができている。仲間のよさから学び，自分に取り入れていくことで，児童の意欲に繋がっていく。また，A 児だけでなく，B 児も教える立場になり，自分の動きを言葉にでき，学ぶことができた。練習時間の中で活動が停滞する時間を減らすために，どうしたいのか児童に問いながら取り組んだ。仲間との学びの中から，できたを感じることができた。

４年生「ソフトバレーボール」

１２月に行ったソフトバレーでも，チームのよさを見付け，試合が終了時に交流の場を設定した。

第４時からの試合形式の時では，A 班が B 班に対して「ボールが欲しい位置に動くとすぐに攻撃ができている。」や，「ボールをふんわり山なりボールだと３本目が打ちやすそうだった。」「人がいないところに打つと，点が決まるな。」など，相手の動きになると客観的に見ることができたことが自分たちの試合の動きに生かすことができたと考えられる。試合をし始めたばかりのときは，最初のポジションに立ったまま動かず，パスをし合う試合になっていたが，交流でよさを見付けていくにつれ，ボールを持っていない人が動き，パスをもらうことや，「○○さん，こっち動いて。」などの声がチーム内でかけ合えるようになった。他のチームの良い姿から，学んでいくことが技能の向上につながっていった。

５.成果と課題

【研究内容１】

○ACP を準備運動に活用することによって，授業の初めから意欲をもち，体を動かすことができた。また，体の動きだけでなく，「チームで声をかけ合えるからよかった。」などを児童が感じることができた。

○課題解決のために，一連の動きに区切りを付け，ポイントを明確にしながら授業を行ったことにより，児童が何を目指すのかがわかり，主体的に活動ができた。また，お互いに見合うポイントも明確になり，お互いに声をかけ合いながら活動ができた。

【研究内容２】

１２月に４年生２７名にアンケートを実施した。

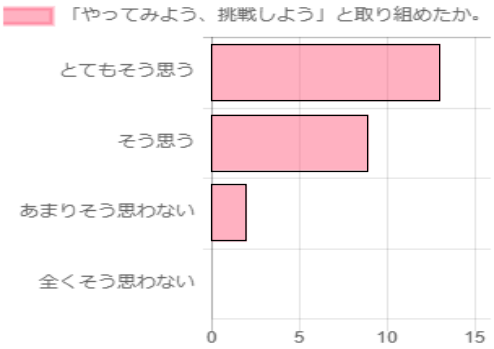
アンケート①

練習しているとき，うまくいかないときや，もっと上手になりたいときなどにどうしますか。
・友達に見せてもらって，自分と比べる ・上手な友達にコツを聞く。 ・友達に教えてもらう。 ・みんなで話す。そうすると，「○○した方がいいんじゃない？」となる。 ・簡単なところでやってみる。 ・タブレットで見直してみる。 ・もっとやる ・たくさんやり続ける

○困ったときやもっと上手くなりたいと思ったときに「仲間に聞きに行く」ことや，「みんなで解決策を話し合う」などの回答が多く出てきた。また，約８割の児童が，仲間やグループのよさから学び練習ができたと回答している。児童の中でどうしたらいいのかの選択が４月と比べるとできるようになっている。授業を通して，学び方の指導ができた。

●うまくいかない時にどうするとよいかわからない児童に対しての学び方の指導の工夫が必要だと感じた。

アンケート②



○４年生の８割の児童が「できなくてもやってみよう」「挑戦してみよう」と思い主体的に活動ができたと回答している。今回の実践を通して，活動内容を区切ることや，自己選択・自己決定の場を設けることで，児童が主体的に活動できていると考えられる。

●種目によっては ICT 機器の使用はとても有効だと思う。今回は終末のみの使用にしたが，練習の中でも使用できるようにすると，自己の課題分析ができる。タブレットを事前に固定しておくことや，撮影用コースを作るなどして，児童の願いに合わせた教具の設定をしていきたい。

６.参考文献

・文部科学省　小学校学習指導要領解説　体育編（平成２９年度告示）
・アクティブ チャイルド プログラム（JSPO-ACP）
・令和５年度体力・運動能力調査　スポーツ庁
・令和６年度　小中学校スポーツ活動実施調査

＜講評＞