

## 小学校の「体づくり運動」に関する研究

### A study of the exercise of various movements in elementary school

池田延行, 田原淳子

Nobuyuki IKEDA, Junko TAHARA

#### はじめに

児童生徒の長期的な体力低下が指摘されてから久しい。文部科学省の調査結果からも1985年前後の体力ピーク時から20年以上にわたっての長期的な体力低下が報告されている。こうした現状を踏まえると、児童生徒の発達段階に応じた体力向上への取り組みの体育授業への導入が不可欠となってきた。平成20年に告示された新学習指導要領は、平成23年度より小学校で完全実施されたが、小学校での「体づくり運動領域」は次表のような内容が示された。

この表からは、従前は小学校高学年から実施されていた「体づくり運動領域」を小学校低学年から導入することし、領域内容を「体ほぐしの運動」と「多様な動きをつくる運動（遊び）」とで示したことがわかる。この新たな領域や領域内容の中

でも、特に、「多様な動きをつくる運動（遊び）」については、小学校低・中学年を対象とした内容であることから、新学習指導要領の実施とともに、その効果的な授業実践が求められている。

#### 1. 研究の目的

本研究は、前述のような状況を踏まえて、小学校低・中学年に新たに示された「多様な動きをつくる運動（遊び）」に焦点を当て、その授業づくりの基本的な考え方や授業づくりでの現状と課題、さらには今後の授業づくりのポイントなどについて検討を加えていくものである。

#### 2. 研究の方法

(1) 「多様な動きをつくる運動（遊び）」の基本的な考え方について  
「多様な動きをつくる運動（遊び）」の基本的な

学年	小学校低学年	小学校中学年	小学校高学年
領域	体 っ く り 運 動		
領域内容	体 ほ ぐ し の 運 動		
	多様な動きをつくる運動（遊び）	多様な動きをつくる運動	体力を高める運動

考え方については、「新学習指導要領及び解説」<sup>1)</sup>、「多様な動きをつくる運動（遊び）パンフレット」<sup>2)</sup>など、主に文部科学省発行の文献を整理・検討することによって行った。

### (2) 「多様な動きをつくる運動（遊び）」の現状及び課題について

「多様な動きをつくる運動（遊び）」の現状及び課題については、現場教員への質問紙調査結果を活用した。

### (3) 「多様な動きをつくる運動（遊び）」の今後の授業づくりのポイント

「多様な動きをつくる運動（遊び）」の今後の授業づくりのポイントについては、具体的な授業実践やいくつかの指導計画などの資料を収集し分析することによって検討を進めた。

## 3. 「多様な動きをつくる運動（遊び）」の基本的な考え方

児童生徒の体力低下への対応として小学校低・中学年から「体づくり運動」が導入され、特に「多様な動きをつくる運動（遊び）」が新たに提示されたことになるが、体力向上の内容を導入する場合は、発達段階に合った内容の提供が必要となってくる。例えば、小学校低・中学年には、巧みさ、柔軟性、力強さ、持久性などの体力要素を意図的に身に付けていく学習はふさわしくないとされる。低・中学年では、体力を高めることを直接の目的としないで、楽しく運動することによって体の基本的な動きを身に付けていくことが有効である。したがって体を動かす楽しさやおもしろさを十分に味わいながら様々な動きを経験したり、その動きを高めていくような活動が求められよう。そこで、このようなねらいをもった低・中学年の運動を「多様な動きをつくる運動（遊び）」として導入したことになる。

また、従前高学年に導入されていた「体ほぐしの運動」は、新学習指導要領でその趣を生かした

取り組みを継続するために、小学校低・中学年にも導入されている。「多様な動きをつくる運動（遊び）」は、以下のような4つの運動（遊び）で構成されている。

- ①体のバランスをとる運動（遊び）
- ②体を移動する運動（遊び）
- ③用具を操作する運動（遊び）
- ④力試しの運動（遊び）

これら①～④の中では、③と④は従前の学習指導要領の「基本の運動」に含まれている活動であるが、新学習指導要領でも「多様な動きをつくる運動（遊び）」の活動として示されている。

さらに、中学年では発達段階を考慮して、以下の内容が加えられた。

- ⑤基本的な動きを組み合わせる運動

「基本的な動きを組み合わせる運動」は、動きを組み合わせるところに低学年からの発展を見ることができ、次のような動きの組み合わせが提示されている。

- ア) 2つ以上の動きを同時に行う。(用具を操作しながら移動するなど)
- イ) 2つ以上の動きを連続して行う。(走ってから連続して跳ぶなど)

## 4. 「多様な動きをつくる運動（遊び）」の現状と課題

「多様な動きをつくる運動（遊び）」の現状と課題については、現職教員（体育主任）を対象とした調査結果に基づいて検討した。なお、この調査は、「平成23年度埼玉県長期研修教員・白根彰人教諭<sup>3)</sup>」によって行われたものであり、本研究では、その1部を活用した。

### (1) 「多様な動きをつくる運動（遊び）」の実施上の課題

- ①実施時間数が少ない傾向にある。
  - ・回答者の1/3程度が年間1時間～11時間の範囲で実施していると回答している。

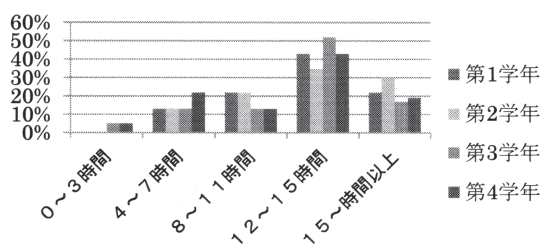


図1 各学年の配当時間

- ②他領域との組み合わせが多い。
- ・低学年では約40%が他領域と組み合わせていると回答している。
  - ・中学年では約30%が他領域と組み合わせていると回答している。

(2) 指導上の課題

- ①文部科学省作成の「多様な動きをつくる運動（遊び）パンフレット」を十分活用していない。

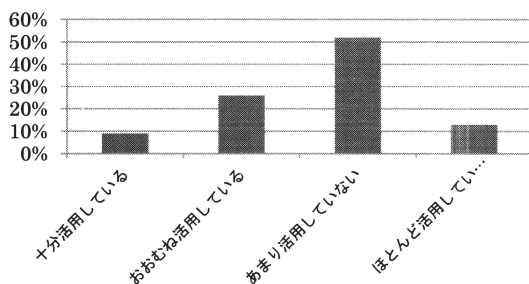


図2 パンフレットの活用

- ②それぞれの内容をどこまで教えたらいかが不明確である。
- ③よい動きのポイントを判断することが難しい。

5. 「多様な動きをつくる運動（遊び）」の授業づくりのポイント

上記のような「多様な動きをつくる運動（遊び）」の現状と課題を解決するためには、次のような事項について検討することが重要である。

- (1) 2つの内容で単元を構成するとともに、授業時間を十分に確保する。

「多様な動きをつくる運動（遊び）」は4つの内容で構成されているが、単元は2つの内容で構成することを検討したい。低・中学年の発達段階を考慮すると、1つの内容での単元構成では、児童の興味・関心を持続させることが難しいと思われる。

この単元構成については、「パンフレット（文部科学省作成）」では、次表のようにいくつかのモデル例を示しているが、「B校の例」が授業づくりの基本と考えることができる。「B校の例」は、「用具操作系」を毎時間含んだ2つの内容での単元の構成が特徴である。

「B校の例」は、白根教諭の授業などに具体的にみることができるが、その他の授業実践資料<sup>4)</sup>やいくつかの授業実践の観察などから、特に小学校低学年での授業実践に有効であると思われる。

- (2) 何をどこまで教えるかについてのおおよその規準を示す。（評価規準の開発と設定）

それぞれの内容をどこまで教えたらいかが、よい動きのポイントは何か、とする指導上の課題を解決するためには、「評価規準の開発と設定」が有効であると思われる。「評価規準の開発」によ

例	例 の 特 徴
「A校の例」	2つの内容を数時間実施し、次の数時間は他の2つの内容を行う。
「B校の例」	毎時間2つの内容で行うが、「用具操作系」を毎時間行う。
「C校の例」	「体ほぐしの運動」と組み合わせて毎時間2つの内容を行う。

表1 「B校の例」の具体的な学習指導計画<sup>3)</sup>

学習過程 (6時間抜い)		本時は○印		5 / 6時		
時	1	2	3	4	⑤	6
集合・整列・挨拶・健康観察・準備運動						
10	<p>ねらい① 動物ランドで楽しもう</p> <p>・オリエンテーション</p> <p><b>学習の進め方</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・準備運動</li> <li>・試しの運動 (這う、歩く、走るなどの動き)</li> <li>(跳ぶ、はねるなどの動き)</li> </ul> <p>(ライン上を) 歩く、這う、走る</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・右手右足歩き</li> <li>・つま先歩き</li> <li>・かかと歩き</li> <li>・ひよこ歩き</li> <li>・犬歩き</li> <li>・クモ歩き</li> <li>・クマ歩き</li> <li>・ワニ歩き</li> <li>・アザラシ歩き</li> <li>・気をつけ走り</li> <li>・前ならえ走り</li> <li>・パンザイ走り</li> <li>・アラレちゃん走り</li> </ul>	<p>【体を移動する運動遊び】</p> <p>(這う、歩く、走るなどの動き)</p> <p><b>やってみる</b></p> <p>(ライン上を) 歩く、這う、走る</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・右手右足歩き</li> <li>・つま先歩き</li> <li>・かかと歩き</li> <li>・ひよこ歩き</li> <li>・犬歩き</li> <li>・クモ歩き</li> <li>・クマ歩き</li> <li>・ワニ歩き</li> <li>・アザラシ歩き</li> <li>・気をつけ走り</li> <li>・前ならえ走り</li> <li>・パンザイ走り</li> <li>・手つなぎ走り</li> </ul> <p><b>広げる</b></p> <p><b>動物石渡り①</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろな歩き方、這い方で円マットの上や間を移動する</li> </ul> <p><b>動物石渡り②</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・多様なコースをいろいろな歩き方、這い方で移動する (ゴム紐、円マット、平均台、跳び箱、輪など)</li> </ul>		<p>(跳ぶ、はねるなどの動き)</p> <p><b>やってみる</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャンプ (90°、180°、360°を左右)</li> <li>・ジャンプして拍手 (手、もも、おしり、お腹)</li> <li>・ケンケン (前後)</li> <li>・ケンケン (何歩で行けるかな)</li> <li>・両足ジャンプ (何歩で行けるかな)</li> </ul> <p><b>広げる</b></p> <p><b>びよんびよん石渡り①</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・円マットの上をジャンプして移動する</li> <li>・指定した足でジャンプし、円マットの上を移動する</li> </ul> <p><b>びよんびよん石渡り②</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・多様なコースをジャンプして移動する (ゴム紐、円マット、輪など)</li> </ul>		<p>ねらい③ 動物ランド、ボールランドで楽しもう</p> <p>動きを選び、工夫しながら運動する</p> <p>今まで行った動きをグループで選んで取り組む</p> <p><b>動物石渡り②</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・多様なコースをいろいろな歩き方、這い方で移動する (ゴム紐、円マット、平均台、跳び箱、輪など)</li> </ul> <p><b>ビヨンビヨン石渡り②</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・多様なコースをジャンプして移動する (ゴム紐、円マット、輪など)</li> </ul> <p><b>ボールキャリアー②</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・多様なコースをいろいろなはさみ方、で移動する (ゴム紐、円マット、平均台、跳び箱など)</li> </ul> <p><b>バンバンスローキャッチ②</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(グループで)</li> <li>(グループでいろいろな動きをつけてラリー)</li> </ul> <p>運動の生活化を図るため、休み時間等を使って取り組めるよう本単元で行った動きをもとに新しい動きを示す</p>
20		<p>ねらい② ボールランドで楽しもう</p> <p>【用具を操作する運動遊び】</p> <p>(用具を運ぶなどの動き)</p> <p><b>やってみる</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールをはさんで運ぶ (背中、お腹、胸、おしり、膝など)</li> <li>・2人で2つのボールを両手ではさんで運ぶ</li> </ul> <p><b>広げる</b></p> <p><b>ボールキャリアー①</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろなはさみ方で円マットの上を移動する</li> </ul> <p><b>ボールキャリアー②</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・多様なコースをいろいろなはさみ方で移動する (ゴム紐、円マット、跳び箱など)</li> </ul>	<p>(用具を投げる、捕るなどの動き)</p> <p><b>やってみる</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・投げ上げキャッチ (拍手をして、背中、手を床に着いて、回転して、捕る位置を変えて)</li> </ul> <p>(ライトドッジボールで)</p> <p>(いろいろなボールで)</p> <p><b>広げる</b></p> <p><b>バンバンスローキャッチ①</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1人で続けて)</li> <li>(いろいろな投げ方で)</li> <li>(2人でラリー)</li> </ul> <p><b>バンバンスローキャッチ②</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(グループで)</li> <li>(グループでいろいろな動きをつけて)</li> </ul>			
30	<p>ジャンプ (90°、180°、360°を左右)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャンプして拍手 (手、もも、おしり、お腹)</li> <li>・ケンケン (前後)</li> <li>・ケンケン (何歩で行けるかな)</li> <li>・両足ジャンプ (何歩で行けるかな)</li> </ul>					
40		学習のまとめ・次時の予告・後片付け・整理運動・挨拶				

表2 評価規準の例<sup>3)</sup>  
「体のバランスをとる運動（遊び）」

回るなどの動き

	C評価	B評価		A評価	さらに動きの質を高める運動例
運動	B評価の運動ができない。	片足を軸にして、右回り・左回りに回ることができる。	姿勢低い	おしりや背中で、右回り・左回りに回ることができる。	おしりや背中で、右回り・左回りに連続して回ることができる。 おしりや背中で、右回り・左回りに連続して回転し、立ち上がってポーズをとることができる。
			みんな一緒に	片足を軸にして、右回り・左回りにみんなで1回転し、ポーズをとることができる。	片足を軸にして、右回り・左回りに連続して回転し、ポーズをとることができる。 みんなで回る方向、回数を決めて回転し、ポーズをとることができる。
			使用つてを	1人で、自分の棒を立てたまま離し、1回転して棒が倒れないうちにキャッチすることができる。	1人で、自分の棒を立てたまま離し、左右に1回転ずつして棒が倒れないうちにキャッチすることができる。
			ゲーム化	片足を軸にして、1回転してジャンケンをすることができる。	片足を軸にして、右回り・左回りに回り、ジャンケンをすることができる。 片足を軸にして、右回り・左回りに連続して回り、ジャンケンをすることができる。
			使用つてを	片足を軸にして、回りながら移動することができる。	片足を軸にして、右回り・左回りに回りながら移動することができる。

寝ころぶ、起きるなどの動き

	C評価	B評価		A評価	さらに動きの質を高める運動例
運動	B評価の運動ができない。	足の裏を合わせて座り、両手で足を持ち、背中に床を接触しながら回り、起きることができる。	変えつてを	膝と手をついて、小さくなって転がることができる。	膝と手をついて、小さくなって続けて転がることができる。 膝と手をついて、小さくなって左右に転がることができる。
			ゲーム化	ゆりかごのあと、立ち上がってジャンケンをすることができる。	大きなゆりかごのあと、立ち上がってジャンケンをすることができる。 チームに分かれ、ゆりかごジャンケン列車をすることができる。
			増やして	友達と両手をつなぎながら、寝ころんだり、転がったり、起きたりすることができる。	友達と両手をつなぎながら、動きを合わせて寝ころんだり、転がったり、起きたりすることができる。 友達と両手をつなぎながら、続けて寝ころんだり、転がったり、起きたりすることができる。

座る、立つなどの動き

	C評価	B評価		A評価	さらに動きの質を高める運動例
運動	B評価の運動ができない。	友達と肩を組み背中を合わせたりして、立ったり座ったりすることができる。	増やして	グループで肩を組み、立ちあがることができる。	グループで背中を合わせたりして、立ったり座ったりすることができる。 おしりや背中で、右回り・左回りに連続して回転し、立ち上がってポーズをとることができる。
			ゲーム化	ペアで正座の状態から勢いをつけて立ち上がり、ジャンケンをすることができる。	グループで正座の状態から勢いをつけて立ち上がり、ジャンケンをすることができる。
			使用つてを	友達とボール等を背中で挟んで、立ったり座ったりすることができる。	友達とボール等を背中で挟んで、立ったり座ったり、回ったり、移動することができる。 グループとボール等を背中で挟んで、立ちあがり、回ったり、移動したりして座ることができる。



って、それぞれの内容の動きのレベル（段階）をおおよそ把握することが可能になるからである。この「評価規準の開発」に関しては、筆者<sup>5)</sup>らは「走り高跳び」について、すでにその具体的な評価規準表の開発とその活用などを明らかにしている。

「多様な動きをつくる運動（遊び）」では、表2のような「評価規準の開発」の例がある。

このような「評価規準の開発」によって、どのような内容をどこまで教えたらいかにについてのおおよその判断規準が示されるとともに、個々の児童の到達レベルも比較的容易に把握することができると思われる。「評価規準の開発」についてはその他の事例<sup>6)</sup>もあるが、今後は授業実践と評価とを結びつけた研究がより一層求められる。

### (3) 「多様な動きをつくる運動（遊び）」のより有効な実践のための課題

「多様な動きをつくる運動（遊び）」の授業実践に向けての課題を解決するためのいくつかの研究資料などを提示することができたが、この授業の成果をより高めていくための研究上の課題も残されている。

その主な課題の1つは、「多様な動きをつくる運動（遊び）」の実施によって、児童の体力向上に有効な働きかけができるかどうかを明らかにすることである。児童生徒の体力低下への対応として新たに設定された「低・中学年の体づくり運動領域」の成果の把握は、今後の授業研究・実践の重要な課題として検討する必要がある。

また、2つ目の課題は、小学校中学年での授業実践のレベルアップである。小学校低学年での授業実践は、前述の単元計画の構成の仕方（「B校

の例」を参考とするなど）や評価規準の明確化によって、レベルアップのためのおおよその手がかりを得ることができた。一方、小学校中学年では、「4つの内容を組み合わせる」ことが新たに示されていることから、この「内容の組み合わせ」の仕方や具体的な授業実践などに課題が残されている。

## 6. ま と め

「多様な動きをつくる運動（遊び）」の新設は、平成23年度から完全実施された「新学習指導要領・体育科」における大きな特徴の1つである。本研究では、この「多様な動きをつくる運動（遊び）」の授業づくりや研究方法等について一定の手応えや方向性を示すことができた。今後は、さらに授業実践を重ねることでより容易な授業の進め方やより精緻な授業の効果などを提示していきたい。

## 引用・参考文献

- 1) 文部科学省、学習指導要領解説・体育編、平成20年8月
- 2) 文部科学省作成、多様な動きをつくる運動（遊び）パンフレット、平成22年3月
- 3) 白根彰人（埼玉県長期研修教員）、研究報告書、平成24年3月
- 4) 品川区教育会 体育・保健体育研究部、平成23年度研究集録・第45号、平成24年2月
- 5) 藤田、池田、陳、武田、走り高跳び（はさみ跳び）の目標記録への達成率からみた教科内容構成の検討、体育学研究、第55巻第2号、平成22年12月
- 6) 作山雄樹、平成23年度国士舘大学大学院スポーツシステム研究科修士論文（小学校低・中学年を対象とした多様な動きをつくる運動（遊び）についての研究）、平成24年1月