

# 実践現場における「体づくり運動」指導法について

—名古屋経営短期大学における実践報告—

早川 健太郎

摘要：名古屋経営短期大学では運動遊びサークルを用いて、小学校教諭を目指す学生が小学生を対象に「体づくり運動」の指導経験を行ってきた。そこで学生に対して、子どもたちが楽しく様々な動きを行える指導方法の技術獲得や子どもたちとの接し方について指導した。その中で行われている体づくり運動における運動、態度、思考・判断等についての具体的な指導例を報告するものである。

キーワード：児童、小学校教諭、意欲、体育

## 1. はじめに

名古屋経営短期大学では、平成 26 年から平成 29 年においてサークル活動を通じて小学校教諭を目指す学生の体育指導実践に力を注いできた。この期間の平成 23 年度から実施されてきた学習指導要領<sup>1) 2) 3)</sup>は、「生きる力」の育成に向けて行われてきた。そもそも学校教育法<sup>4)</sup>による小学校、中学校の義務教育として行われる普通教育に掲げる目標の一つに、「健康、安全で幸福な生活のために必要な習慣を養うとともに、運動を通じて体力を養い、心身の調和的発達を図ること」を掲げ、これを受け小学校の学習指導要領<sup>1)</sup>の第 1 章総則では、学校での体育・健康に関する指導は、学校教育活動全体を通じて行い、特に体力向上や心身の健康の保持増進に関する指導は、体育科を中心として行う内容が明記されている。よって、健

康・体力における健やかな体の育成の基礎を担う教科「体育」の果たすべき役割は大変重要であると考えられる。さらに生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現できるように、小学校から高等学校までを見通した内容が作成されている。

そこで小学校における「体育」の教科の目標を見てみると、「心と体を一体としてとらえ、適切な運動の経験と健康・安全についての理解を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育てるとともに健康の保持増進と体力の向上を図り、楽しく明るい生活を営む態度を育てる。」になっており、学年ごとに低学年では2項目、中・高学年では3項目の学年目標を立てている。そして低学年では6領域、中学年、高学年では6領域と保健領域で構成されている。そして「体育」の授業時数は、1年生が102時間、2・3・4年生が105時間、5・6年生が90時間を標準授業時数と定めている。

このような内容の中、領域の一つである「体づくり運動」は、小学校、中学校、高等学校すべての学年で位置づけられている。小学校学習指導要領 解説体育編<sup>5)</sup>によると「体づくり運動」とは、「心と体の関係に気付くこと、体の調子を整えること、仲間と交流することなどの体ほぐしをしたり、体力を高めたりするために行われる運動」としている。そこで「体づくり運動」の内容は二つにわかかれており、一つ目は「体ほぐしの運動」である。これは、小学校から高等学校まで一貫してすべての学年で位置づけられている。「体ほぐしの運動」は、小学校学習指導要領解説<sup>5)</sup>によると「いろいろな手軽な運動や律動的な運動を行い、身体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって、自分や仲間の体の状態に気付き、体の調子を整えたり、仲間と交流したりする運動」である。これは先述した教科目標の「心と体を一体としてとらえ」にあたり、子どもたちに運動が心と密接に関係していることを理解させることが重要であり、「体ほぐしの運動」の指導の中心をなしている。二つ目は、体力を高めるために行われる運動として、小学校低学年は「多様な動きを作る運動遊び」、中学年では「多様な動きを作る運動」、そして小学校高学年から高等学校まで、「体力を高める運動」へとつながる構成になっている。「多様な動きをつくる運動遊び」「多様な動きをつくる運動」は、他の領域において扱うことが難しい様々な運動につながる基本的な動きを培うことが主なねらいである。また「体力を高める運動」は、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めることがねらいである。よって「体づくり運動」は、他の領域のように特定の技能を向上させることがねらいではないために、技能ではなく運動として指導内容が示されている特徴がある。また態度に関する指導内容では、意欲的な取り組み姿勢や協力、

決まりを守るなどが示されており、知識に関しては示されておらず、子どもたちの発想や自由な意見を取り入れることが望ましいと考えられる。また思考・判断に関する指導内容は運動の行い方を知って、友達などの良いところを見つけるなどが中心である。

そもそも従前の学習指導要領<sup>6)</sup>では「体ほぐし運動」と「体力を高める運動」で「体づくり運動」であったが、高学年からであった。しかしそれ以降の調査で明らかになった小学校低学年からの生活習慣の乱れや体力低下等の指摘をうけ、低学年から実施されるようになっている。また小学校低学年では「体ほぐしの運動」と「多様な動きを作る運動遊び」を、中学年では「体ほぐしの運動」と「多様な動きをつくる運動」を、高学年では「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」をそれぞれ2学年にわたって指導するよう示されており、それだけこの領域が、運動の基本動作を培う重要な要素であることを示している。

体力を高めるために行われる運動として低学年・中学年では運動につながる基本的な動きを培うことが重要であるが、Gallahue<sup>7)</sup>は、幼少期の運動スキル獲得の過程を4段階で示し、おおむね2歳から7歳までを基礎的な運動の段階としている。基礎的な運動スキルとは、移動運動スキル、姿勢制御運動スキル、操作運動スキルに分けられ、神経系の発達が著しいこの時期は様々な動きを取り入れることで巧みな動きが習得できるようになる時期でもある。日本でも文部科学省は「幼児期運動指針」<sup>8)</sup>を策定し「幼児は様々な遊びを中心に、毎日、合計60分以上、楽しく体を動かすことが大切です！」を打ち出している。さらに日本体育協会が「アクティブ・チャイルド60min—子どもの身体活動ガイドライン—」<sup>9)</sup>で「子どもは、からだを使った遊び、生活活動、体育・スポーツを含めて、毎日最低60分以上からだを動かしましょう」を提唱している。つまり小学校における体育での「体づくりの運動」における基本的な動きの習得のための指導の重要性はかなり大きいと考えられる。

名古屋経営短期大学では、2014年から小学校教諭養成を開始しているが、小学校教諭養成課程におけるカリキュラムにおいて、「体育」に関する科目は5科目であり、小学校6年間の6領域と保健に関するすべてを行っている。しかし学生にとって小学生の子どもたちに直接、体育指導を実践経験する場がない。そのため本校で開催している運動遊びサークルの時間を用いて、子ども学科の学生が、地域の小学生の子どもたちを対象に体づくりの運動を中心とした運動指導の実践を行ってきた。

そこで子ども学科の学生に対して、子どもたちが楽しく様々な動きを行える指導方法の技術獲得や子どもたちとの接し方について指導した実践を報告するものである。

## 2. 運動遊びサークルについて

名古屋経営短期大学では、地域の幼児から小学生の子どもたちを対象に、子ども運動遊びサークルを実施していた。内容は下記のとおりである。

実施者	小学校教諭・幼稚園教諭・保育士等を目指す学生と教員
実施場所	屋内体育館・屋外テニスコート・学内等
実施日	毎週一回 約一時間 長期休暇（夏休み・冬休み・春休み）はお休み
参加者	幼児から小学生4年生まで
目的	子どもたちが日ごろとは違った友達、また違った場所で、たくさん体を動かしつつ、「楽しんで遊ぶこと」、「ルールを守ること」、「挑戦してみること」を育む運動をおこなうこと
実施内容	1. 通常教室 年間をとして体育館を中心に体づくりの運動を中心に行う。 2. 水遊び 夏の期間のみ、水遊びを実施している。 3. 講師 近くの児童館にて、毎年開催されている児童館祭りにて講師として参加させていただいている。

## 3. 通常教室における指導内容

通常教室は主に下記の流れに沿って行っている。全体の構成は毎回変わらず、学生がそれぞれの運動①②③に合わせて、今まで行っているもの等の中から選択し、教員と話し合いながら事前に決定する。

## 4. 各運動での実施内容と学生に対する指導内容

通常教室で行っている運動①②③について、今まで行ってきた実施内容と、各運動における学生への指導内容を挙げる。

時間	内容
0分	あいさつ 決まり事の確認 注意事項の伝達 内容の説明
5分	運動① 多様な動きをする運動（遊び） 複数種目×複数回
15分	内容の説明 運動② サーキット
25分	休憩 内容の説明
30分	運動③ 鬼ごっこ
45分	自由遊び 振り返り
55分	片付け あいさつ 終了
60分	反省会

表 1. 通常教室における指導内容

#### 4.1 運動①

多様な動きをする運動（遊び）では、体のバランスをとる、体を移動する、用具を操作する、力試しをする動きを考慮して以下のような運動を行っている。

##### 1. 整列・実施方法について

複数人を一斉に行わせる。内容によっては距離を変えたりして行う。また、内容と内容の間は、できるだけコンパクトな説明を行うことで、飽きさせないようにする。

前歩き・後ろ歩き・横歩き（左右）・スキップ・リズム走・ハイハイ（四つん這い歩き）・熊歩き・クモ歩き・背伸び歩き（つま先歩き）・ペンギン歩き（踵歩き）・手つなぎ走（2人・複数）・綱引き・大根抜き・フラフープ・フラフープくぐり・竹馬・2人で背中タッチ・縄跳び・ロープ走・相撲・足でドリブル・手でドリブル・リレーなど
---

表 2. 運動①において、学生に指導した具体的内容例

## 2. 運動の組み合わせ方

全身の動きを考え、下半身や上半身のみに偏らない動きを組む。体を移動させる方法は多々あり、その中で行うものについて、体の使う部位が同じ部位ばかりにならないように考える。

## 3. 楽しむための声かけ

日常とは違う動きが多いのでその動き自体を楽しむような声かけを行う。その際、できる・できないことではなく、できなくても楽しむことが重要であることを意識するように心がける。

## 4. 運動のための声かけ

バランスをとる動きは、あえてバランスが崩れることを楽しみ、再びバランスをとることを楽しむように声をかける。

## 5. かかわりのための工夫

二人で行うものに関しては、低学年に関しては、男女は関係なく体格に近い者同士を組ませるように心がける。また、声を掛け合って協力することを促す。

## 6. 意欲を引き出すための工夫

動きのお手本は見せるが、動きに関して子どもたちの発想で行っている場合は、取り上げてほめるように心がける。

## 7. 思考のための工夫

道具を使う場合は、初めて行う動きもある。ボールの「手でドリブル」は、どのようにしたら自分のところについたボールが返ってくるか、子どもたちは手のひらからのフィードバックを感じながら行っている場面が多い。このようなときは指導するのではなく、見守り、子どもがうまくできた時、ほめるようにする。

#### 8. 運動のための工夫

力試しをする動きの綱引きや大根抜きは、学生も子どもの輪に入って行うことで、力一杯の動きを促す。

#### 9. 思考・判断のための工夫

終わった後、体のどこを使ったのか、身体をどのように使ったのかなど、子どもたちに感想を言うように聞く。など

### 4.2 運動②

サーキットでは多様な動きを取り入れた複数種目を行うこととしている。例えば体育館一周の中に、①フラフープによるケンケンパ、②ジグザグ走、③肋木を登って横に伝い、降りる、④マットの上で前転、⑤ボールの的あてを行う。これを数周行う。これらを行うことにより、先程の多様な動きを取り入れた運動①との内容により、多くの体の動かし方や使い方を実施できることになる。以下のような運動を組み合わせる。

フラフープによるケンケンパ・ジグザグ走・肋木（登る・伝う・降りる）・前転・後転・側転・横転・幼児用鉄棒の前回り・ボールの的あて・バスケットゴールにシュート・サッカーゴールにシュート・ラダー走（複数種目）・ミニハードル・幼児用跳び箱など
---

表3. 運動②において学生に指導した具体的内容例

#### 1. 実施方法

子どもたちの自分のペースで行うように指示すること。子どもによって得意不得意があり、それぞれにペースがあるため均一で考えないようにすること。またラダーやミニハードルの種目は、速く正確に行うことが神経系の刺激につながるため、慣れていない子や苦手な子は、はじめはできるスピードで確実に行わせ、少しずつスピードを速めるようにさせる。

#### 2. 運動の組み合わせ方

組み方としては、様々な動きを取り入れることができるように5～6種目を実施する。その際にけが等の危険箇所（マット種目・鉄棒種目など）には必ず補助員を付けるようにすること。その際、補助員は必ず全体が見渡せる位置において行うことで安

全を確保する。

### 3. 運動のための工夫

始める前に必ず一度は見本を見せる。とくに初めて行うものに関してはその種目だけ見本を見せ子どもたちにも実施させる。また、子どもたちに実施方法を見せるだけでなく、どのようなことに注意をするのかを伝えることで行う意図を伝える。しかし、子どもたちが楽しめるように伝え方を工夫しつつ、子どもたちの中からも工夫した意見を聞く。

### 4. 意欲を引き出すための工夫

実施しているとき、ただ行わせるだけにならないよう、子どもたちの様子を見ながら声をかけていくことで、子どもたちのやる気や積極性を引き出すようにする。一週目はうまくいかなかったが2週目はうまくできている、1週目より早くできているなどに対して、ほめる等の声をかける。

### 5. 思考・判断のための工夫

子どもたちの中から、やりやすかったもの、またやりにくかったもの等の意見を聞き、やりにくかったものはどのようにしたらいいのかも意見を聞くようにする。

## 4.3 運動③

鬼ごっこでは体育館一面を使用して行う。鬼ごっこの種類は多々あるが実践しているものは下記のものである。

鬼ごっこ・氷おに・バナナ鬼・線鬼・手つなぎ鬼・増やし鬼・ケイドロ・島鬼・しっぽとりなど
---

表 4. 運動③において学生に指導した具体的内容例

### 1. 安全管理

逃げる場所の安全管理と、子どもたちが体育館から出ないように始まる前に確認すること。また始まってからも必ず全体を見渡すことで子どもたちを確認すること。

### 2. 運動のための工夫

学生がまずは鬼となり、子どもたちを追いかける。このことにより走ることや体を動かすことが苦手な子どもでも輪の中に入れるように促す。



### 3. 意欲を引き出すための工夫

子どもたちの中に入って一緒に逃げ回るが、常に子供たちに声をかけることで、子どもたちの集中を切らすことなく続けることができる。また各場面で子どもたちの様子に対して声をかけることで、子どもたちの多彩な動きを刺激していく。また学生が鬼になった場合は、足が速くなかなか鬼にならない子どもを追いかけ、物足りなさを感じさせないようにする。

### 4. 思考・判断の工夫

終わった後、一か所に集まり反省や声の掛け合いを行う。ここでは、鬼にならなかった子どもや、うまく逃げ切った子ども、残念ながら捕まってしまった子ども等、運動の時間で行われたことを話し合う。このことにより、子ども同士の話し合いがもたれる。

## 5 おわりに

本活動を始めて3年であるが、参加する学生は、始まる前は、何となく自分には子どもの前で話したりすることができると感じている学生が多い。しかし実際始まってみると子どもたちの視線や雰囲気飲み込まれ、自信なく、子どもたちの前でも話がうまくできない。また運動が始まっても子どもたちとの距離もうまく縮めることができなく、よそよそしい感じである。しかし、回数を重ねるごとに自信をつけ、子どもたちの前で話ができるようになり、子どもたちとの距離もかなり近づいていくことがわかる。しかしここまでは高校生までの経験やアルバイト等で出来る学生もいる。しかし次のステップが、教育者として子どもたちの前に立つことである。教育者として前に立った時、何を考え、何を見なければいけないのか、この時初めて学生は、責任感を感じる。責任感を感じるからこそ、目の前の子どもたちにしなくてはならないこと、しなければならぬことなど学生から積極的な意見が出てくるのがよくある。そして実践現場の経験を繰り返すことで、参加している学生は確実に力をつけていると感じる。今回の指導内容の具体例はそんな実践現場で行ったものである。

### 参考文献

- (1) 文部科学省 (2008), 小学校学習指導要領.
- (2) 文部科学省 (2008), 中学校学習指導要領.

- (3) 文部科学省 (2008), 高等学校学習指導要領.
- (4) 総務省法令データ提供システム, 教育基本法, <http://law.e-gov.go.jp/htmldata/S22/S22H0026.html>  
(2017/5/20 閲覧).
- (5) 文部科学省 (2009), 小学校学習指導要領 解説体育編.
- (6) 文部科学省 (1998), 小学校学習指導要領.
- (7) David L. Gallahue. (1999), 幼少年期の体育, 株式会社大修館書店.
- (8) 文 部 科 学 省 , 幼 児 期 運 動 指 針 ,  
[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/undousisin/1319771.html](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/undousisin/1319771.html)  
(2017/6/10 閲覧).
- (9) 財団法人日本体育協会 (2010), アクティブ・チャイルド 60min., 株式会社サンライフ企画.
- (10) 文部科学省 多様な動きをつくる運動 (遊び) 2008
- (11) 文部科学省 学校体育実技指導資料第7集「体づくり運動」 (改訂版) 2012

(名古屋経営短期大学子ども学科 准教授)