

グループで学ぶマット運動の授業研究

藤本 隆弘 岡本 昌規 三宅 幸信 高田 光代
三宅 理子 合田 大輔 石口 雄二 松尾 千秋
江刺 幸政

1. はじめに

近年、子どもをめぐる社会状況の変化によって、従来は日常における他人との関わりの中で自然にはぐくまれてきた社会性や規範意識などが希薄になっているとの指摘があり、子どもたちに、他人を思いやる心、自律心や責任感、他者との共生など豊かな人間性の育成が大きな課題であると、「中央教育審議会のまとめ」でも述べられている。

これらの課題克服のために体育においても、子どもたちが主体的に学ぶ意欲・態度を育成することや他者との関わりの中でお互いを高め合う人間関係づくりや考え工夫し、努力・苦労してなし遂げた達成感を味わう体験を具現化する授業を作っていかなければならないと考える。

2. 研究のねらい

高等学校学習指導要領では、器械運動について①技能の内容「自己の能力に応じて運動の技能を高め、技が円滑にできるようにする。」、②態度の内容「互いに協力したり補助したりして練習できるようにする。また、器械・器具を点検し、安全に留意して練習や発表ができるようにする。」、③学び方の内容「自己の能力に応じた技を習得するための計画的な練習の仕方や発表の仕方を工夫することができるようにする。」としている。マット運動は技の習得をめざして、その動き方を覚える中で動きのコツを身につけ、動き方を改善していくことによって「いつでもできる」状態にし、さらにそのような運動を組み合わせることで達成感を味わう運動である。

しかし、これまでの個人が技を習得し組み合わせる発表する授業において、「自己の能力に応じて」については、自己の限界を低く設定する生徒がいたり、また、「互いに協力したり補助したり」することについて

も、個人種目であることから協力しにくい状況があったり、補助もすすんでしないなどの課題があった。生徒たちが意欲をもち、積極的にお互いに関わり合い、お互いを高めあうマット運動はできないものかと考えていた。先行実践研究として行った高校2年女子のグループマットの授業では、生徒同士が新しい技に挑戦し、失敗しても励ましあったり、補助をすすめるなど活発な関わり合いが行われていた。そして、授業後の感想ではグループでやることの楽しさやグループだから意欲的に取り組めたこと、音楽に合わせて演技を行うことの気持ちよさなど述べていることから、男子にも有効ではないかと考えた。技能差のあるメンバーで構成した5～6人のグループで、ペアやトリオになって課題練習に取り組んだり、グループ演技に取り組むことがそれぞれのもつ技能を最大限に引き出すことになり、さらに筋力を生かした組体操的な内容や翻転技を取り入れることによりダイナミックで変化に富む男子特有の構成ができあがるのではないかと考えた。グループ演技を目標にグループで活動する中で、技のポイントを発見・共有できるようにして、それをもとにアドバイスしあい、より意欲的に学習に取り組めるような授業にしたい。

3. 研究の手続き

- 1) 研究対象 広島大学附属福山高等学校
1年生男子83名
- 2) 期間 2006年9月～10月
- 3) 研究方法

表1に示すような学習計画で実験授業を行った。毎時終了後には昨年度も使用した形成的評価(表4)を使用し、その日の活動について評価した。また、1時間目と14時間目に各自の技能について自己評価したものを比較することや、事後アンケートについて分析す

Takahiro Fujimoto, Masaki Okamoto, Yukinobu Miyake, Mitsuyo Takata, Ayako Miyake, Daisuke Gouda, Yuji Ishiguchi, Chiaki Matsuo, Yukimasa Esashi: A study on how students develop their skills in mat exercise in groups

ることにより、お互いが関わり合い、高め合いながら、技能を高め演技を作り上げていく、「グループで学ぶマット運動の授業」のあり方を検討する。

表1 単元の学習計画

時間	項目	学習内容	
1	技能調査	既習技・できる技の確かめ グループ分けのプレテスト	
2	オリエンテーション	グループマットの授業の進め方	
3～5	課題練習	課題に2人で、3人で、一緒に、順々に、交互に、取り組む。	それぞれの技を洗練させる。
6～8	グループ演技	協力してグループ演技を作る。	新技に挑戦する。
9	中間発表	演技の発表と他のグループの観察をする。	
10～12	グループ演技	グループ演技の完成をめざして取り組む。	
13	演技発表会	演技の発表 他グループ演技の評価	
14	技能のまとめ	ポストテスト	
15	学習のまとめ	事後アンケート	

表2 単元の学習目標

- ①新しい技にチャレンジして、技ができるようになる楽しさを味わおう。
- ②友だちとリズムに合わせて行うことを通して、マット運動の楽しさを味わおう。
- ③友だちとアドバイスしあい、個人の技やグループの演技の向上をめざして、工夫して練習しよう。
- ④協力してグループの特徴を生かした演技を構成し、取り組み、発表しよう。

第1時には、技能調査（伸膝後転—側方倒立回転後ろひねり—開脚前転の連続技）を行い、各グループの技能が均等になるように異能力グループに分けた。また、それぞれが今できる技をチェックした。

第2時は、オリエンテーションとして学習ノートを用いて、今回の授業について、表2の学習目標を示し、各時間の授業の流れを説明した。また、男子新体操のビデオを見せ、グループで行うマットへの見通しを持たせた。

グループ演技という目標に向けて、各グループがリラックスし、少しでもリズムを意識しながら練習できるように、準備運動から音楽をかけて進めた。

表3 課題練習

- ◎2人で 3人で
- ◎いっしょに 順々に 交互に
- ア) 同一方向に イ) 逆方向に ウ) 3方向から
- (1) 接転技を中心に
 - ①前転—ジャンプ—前転—ジャンプ—着地
 - ②前転—ジャンプ1/2ひねり—後転—ジャンプ1/2ひねり
 - ③倒立前転—ジャンプ1/2ひねり—後転—肩倒立
 - ④伸膝後転—開脚後転—V字バランス
- ※マットを往復して
 - ⑤バランス—手なし前転（足交差）—開脚後転—後転—跳び前転—ジャンプ—着地
 - ⑥前転—跳び前転—前転—V字バランスジャンプ1/2ひねり—正面水平バランス—跳び前転—開脚ジャンプ—着地
- (2) ほん転技を使って
 - ⑦側方倒立回転—側方倒立回転—1/4ひねり—倒立前転
 - ⑧側方倒立回転—片足着地—倒立前転—前転—V字バランス
 - ⑨側方倒立回転跳び後ろ1/4ひねり—後転—肩倒立
 - ⑩水平バランス—側方倒立回転—大きな前転
 - ⑪ジャンプ1回ひねり—正面水平立ち—側方倒立回転跳び前ひねり
 - ⑫側方倒立回転—側面水平立ち—前転—開脚ジャンプ
 - ⑬前方倒立回転跳び—前転—前後開脚ジャンプ—側面水平立ち

第3～5時の課題練習（表3）は、マットを2枚並べたり、3枚を放射状に敷いて、2人組や3人組で取り組むようにした。

第6～8時にはグループ演技の練習をおこない、グループ演技の練習のためにマットを6枚並べたものもセットし、各グループが6枚マット、3枚マット、2枚マットをローテーションし、グループ演技や課題練習、個人の技の練習をしながら、第9時の中間発表会に向けて取り組んだ。中間発表会で他のグループの演技をみたり、自分たちの演技を反省、工夫し、第10～12時ではグループ演技を完成させることに取り組んだ。第13時は最終発表会を行った。第14時には技能のまとめとして、できるようになった技をチェックした。第15時は学習のまとめとして、グループでの学習を通して「よかったこと」「難しかったこと・困ったこと」について事後アンケートを行った。

毎時間、個人や集団の課題、技のポイント・工夫したこと、アドバイスしたこと・されたこと、感想を学

習ノートに書き、表4の各項目について自己評価しながらすすめた。また、新しくできるようになった技については、各時間にチェックするように指示した。

表4 毎時の授業評価項目

- | |
|----------------------------------|
| 1) 「あつ、わかった!」と思ったことがありましたか |
| 2) リズムに合わせて、精一杯運動することができましたか |
| 3) 自分の課題解決に向けて何回も練習しましたか |
| 4) 友だちとお互いに教えあったり、補助しあったりしましたか |
| 5) グループで成し遂げた満足感を味わえましたか |
| 6) グループが1つになったように感じましたか |
| 7) グループのみんなに支えられているように感じましたか |
| 8) 今日取り組んだ運動をグループ全員で楽しめましたか |
| 9) あなたのグループは、今日の課題を解決することができましたか |
| 10) あなたのグループは、積極的に意見を出し合いましたか |
- ※「いいえ」1点「どちらともいえない」2点「はい」3点

4. 結果と考察

1) 毎時の形成的評価から

表4に示した10項目について、3段階評価を行わせ、授業進行にそってまとめたものが図1である。⑨は中間発表時、⑩は最終発表時を示す。

「1)『あつ、わかった!』と思ったことがありましたか」については、実際にマット運動を始めた3時間目には2.1ポイントと低かったが、4～5時間目には2.5ポイントと練習が活発になり、感想から「毎回何らかの発見を探すことはできた」「何回も練習して、だんだんとコツがわかってきて、できるようになったときは達成感でうれしい気持ちでいっぱいだった」「上手な人にコツや方法を教えてもらった」と意欲をもち、仲間と協力しながら授業が進んだ様子が伺える。

「2)リズムに合わせて、精一杯運動することができましたか」については、準備運動を始めるところから音楽を流していたが、「簡単な技でもみんなと音楽に合わせてやって楽しかった」や「音やリズムは音楽のおかげでつかみやすかったので、合わせやすかったがグループで合わせて動くのは大変だったけど協力し合っとうまくできた」「できる技を組み合わせることを考え、やってみたり、リズムに合わせて動くこと、人と合わせることが楽しかった」といった感想にあるように、最初は苦労しながらも、中間発表までポイントが増加していき、中間発表前が高く、その後演技内容を変えたりしたことによって下がったが、最終発表に向け増加し、最終発表会では2.7ポイントと最高の値を示し、生徒たちに高評価を得た。これは、音楽を用

いたことによる効果であると考えられる。

「3)自分の課題解決に向けて何回も練習しましたか」といった技の習得に向けての取り組みについては、この図1の中で最も高い水準にあり、技の習得に高い意欲を持っていたことが読み取れる。

「4)友だちとお互いに教えあったり、補助しあったりしましたか」については、感想からも「みんなで考えアドバイスしたりしながらの練習は1人でやるより効率よく練習でき上達できたと思う」「最初は不安だったけど、練習していくうちにグループとしてできるようになって自信になって、とても楽しかったです」というように、グループで活動したことで、お互いを高めるために、『教えあい←学びあい』が活発に行われていたことが伺える。

「5)グループで成し遂げた満足感を味わえましたか」、「6)グループが1つになったように感じましたか」は、いずれも3時間目が1.9ポイントと低くはじまり、中間発表が2.5ポイント、最終発表で最高の2.7ポイントとなった。グループ演技に向けて活動したことにより、一体となっていくことを感じ、成し遂げた満足感を得たようである。

「7)グループのみんなに支えられているように感じましたか」、「8)今日取り組んだ運動をグループ全員で楽しめましたか」についても、7)は補助やアドバイスし合ったりすることができ、グループで取り組んだことがよかったという生徒が多かったこと、8)からマット運動に楽しく取り組めたことが伺える。

「9)あなたのグループは、今日の課題を解決することができましたか」は、スタート時の評価が最も低い1.8ポイントで、最大の課題であるみんなの動きを合わせていくことに苦勞し、完全に解決しない状態に厳しく自己評価しながらすすんだが、ようやくの思いで最終発表会にたどり着き、達成したことで、2.5ポイントと高く評価したと考えられる。

「10)あなたのグループは、積極的に意見を出し合いましたか」についても、今回の授業の目標にそった生徒同士のかかわりを生み、お互いに高めあい、達成感を味わうことができたと思われる。

2) 個人技能とグループ演技

表5は、単元の始まり(1時間目)と終わり(14時間目)にどんな技ができるかについて、各自が自己評価したものである。グループ演技を中心に取り組んだことは「自由にやれないので新しい技の開発には向かない」「新しい技に挑戦できる時間が少なく、なかなか技を増やすことができなかった」というもう少し個人の練習がしたいという感想もある。グループの活動

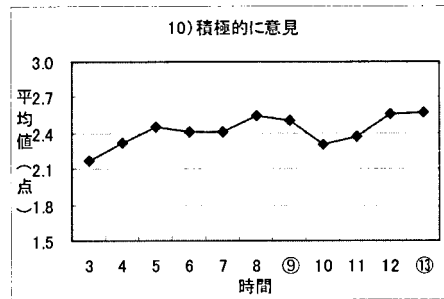
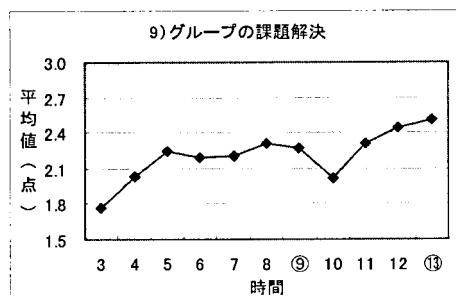
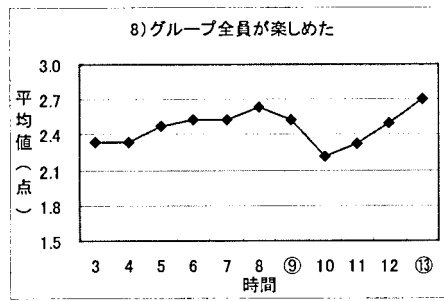
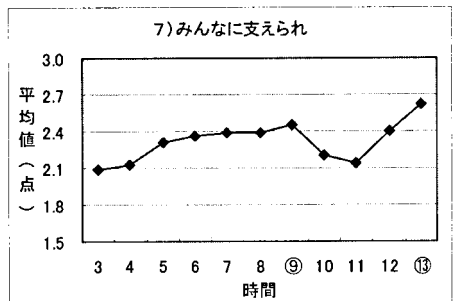
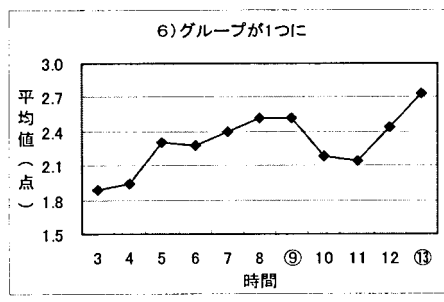
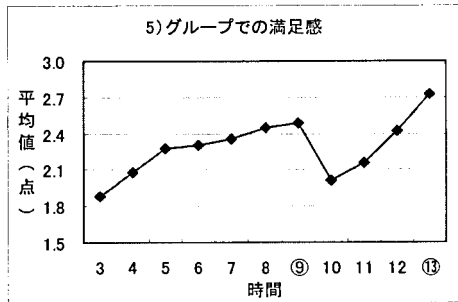
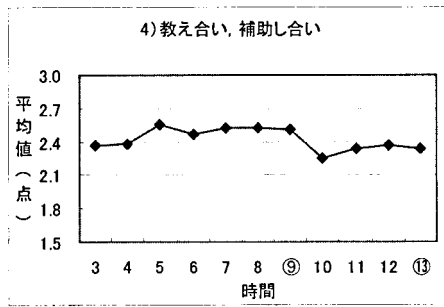
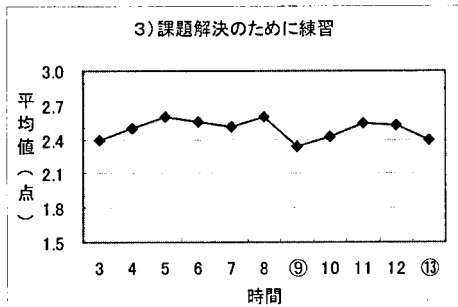
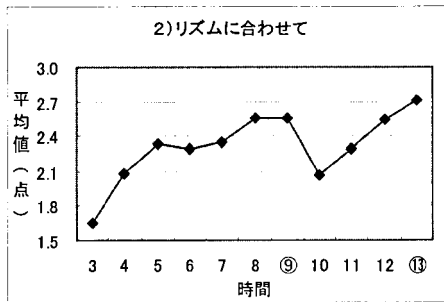
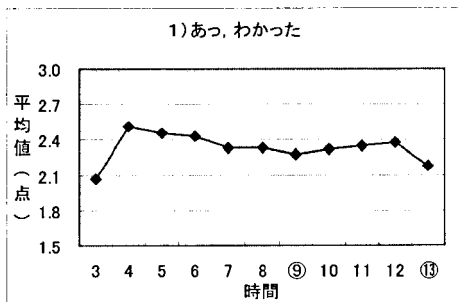


図1 授業進行と形成的評価の変化

表5 技のできばえに対する自己評価

系	技群	グループ	番号	技	1時間目				14時間目			
					◎	○	△	◎と○の占める割合 (%)	◎	○	△	◎と○の占める割合 (%)
回転系	接転技群	前転	1	前転	26	47	1	88.0	51	28	0	95.2
			2	開脚前転	14	36	9	60.2	34	37	6	85.5
			3	伸膝前転	5	12	13	20.5	17	24	13	49.4
			4	倒立前転	7	33	12	48.2	28	37	6	78.3
			5	跳び前転	11	29	7	48.2	44	34	1	94.0
		後転	6	後転	16	49	4	78.3	42	36	1	94.0
			7	開脚後転	13	40	7	63.9	39	37	1	91.6
			8	伸膝後転	13	34	10	56.6	31	37	8	81.9
			9	後転倒立	1	4	2	6.0	11	17	12	33.7
	翻転技群	倒立回転	10	前方倒立回転	3	4	4	8.4	8	15	10	27.7
			11	後方倒立回転	1	1	2	2.4	4	3	7	8.4
			12	側方倒立回転	4	14	6	21.7	19	31	4	60.2
		倒立回転跳び	13	前方倒立回転跳び	3	7	3	12.0	17	18	12	42.2
			14	側方倒立回転跳び後ろ1/4ひねり	5	4	1	10.8	14	22	7	43.4
			15	側方倒立回転とび前ひねり	4	3	2	8.4	10	14	7	28.9
	おき	はね	16	頭はねおき	2	1	1	3.6	8	15	8	27.7
			17	首はねおき	1	2	1	3.6	10	15	5	30.1
巧技系	平均立ち技群	片足水平立ち	18	正面水平立ち	3	5	0	9.6	16	32	0	57.8
			19	側面水平立ち	2	5	0	8.4	13	31	0	53.0
			20	Y字平均立ち	0	1	1	1.2	4	11	7	18.1
		倒立	21	首倒立	2	4	1	7.2	21	19	2	48.2
			22	頭倒立(三点倒立)	7	6	1	15.7	21	21	5	50.6
			23	前腕倒立	1	1	0	2.4	4	8	5	14.5
			24	倒立	3	2	5	6.0	15	24	12	47.0
	支持技群		25	片足旋回	1	1	0	2.4	4	8	5	14.5
			26	脚前拳支持	2	0	0	2.4	6	4	3	12.0
			27	開脚入れ	2	0	0	2.4	2	5	3	8.4
	跳躍技群		28	開脚ジャンプ	6	10	0	19.3	20	31	2	61.4
			29	ジャンプ1回ひねり	5	8	0	15.7	26	27	0	63.9
			30	前後開脚ジャンプ	4	5	0	10.8	12	23	2	42.2
	柔軟技群		31	前屈座	5	6	0	13.3	12	24	1	43.4
32			左右開脚座	0	3	1	3.6	3	14	6	20.5	
33			前後開脚座	0	3	1	3.6	2	11	4	15.7	
34			ブリッジ	12	17	3	34.9	32	40	1	86.7	

△：できそうな気がする ○：できる ◎：よりスムーズに、美しく、できる

表6 技をグループ演技で使用したグループの数

番号	技	数	番号	技	数	番号	技	数
1	前転	15	28	開脚ジャンプ	2	32	左右開脚座	0
6	後転	14	17	首はねおき	1	33	前後開脚座	0
5	跳び前転	13	27	開脚入れ	1	その他	V字バランス	4
13	前方倒立回転跳び	11	30	前後開脚ジャンプ	1		ジャンプ	5
12	側方倒立回転	10	29	ジャンプ1回ひねり	0		ジャンプ1/2ひねり	6
18	正面水平立ち	10	3	伸膝前転	0		ヘッドスプリング	4
4	倒立前転	8	10	前方倒立回転	0	2人組	※①補助バック転	1
21	首倒立	7	11	後方倒立回転	0		※②背筋のばしからの後方倒立回転	2
8	伸膝後転	4	15	側方倒立回転とび前ひねり	0		うまとび	9
34	ブリッジ	4	16	頭はねおき	0	組体操	ピラミッド	2
2	開脚前転	3	19	側面水平立ち	0		決めポーズ	7
7	開脚後転	3	20	Y字平均立ち	0		肩車	3
22	頭倒立(三点倒立)	3	23	前腕倒立	0		サボテン	2
9	後転倒立	2	25	片足旋回	0		塔	3
14	側方倒立回転跳び 後ろ1/4ひねり	2	26	脚前拳支持	0			
24	倒立	2	31	前屈座	0			

※①は1人が、仰向けに寝て足をあげ、もう1人が後ろ向きにたち、腰のところを支持し、後ろに倒れて手をつきバック転のようにして起き上がる

※②は2人組で背中合わせに立ち、頭上で一方が手首を握り、前屈みになり、手を床につけてやり、おきあがるもの。

の積み重ねにより、「倒立ができなかったのに補助のおかげで、側転や倒立前転が何とかできるようになった」「1人では分からないことでも2人、3人で協力することで分かるようになったので、これはすごいことだと思った」「できない技を教えてもらったり、できる技を教えることでみんな同じように技ができるようになった」「自分は難しい技にチャレンジし、仲間・アドバイスや補助に助けられました」「グループで練習したほうが楽しくでき、協力することの大切さも学んだ」などの感想があげられ、個人の技能の習得にもプラスの面が大きいと考えられる。

表6では各グループがグループ演技で使用した技を取り上げた。グループで使用した技の中で最も多かったのは前転である。これには、さらに、正面水平立ちから手をつかずに回ったり、複数でタイミングを合わせておこなうなどの工夫がみられた。また、接転技の中では、跳び前転、倒立前転の習得に意欲を示した。跳び前転はグループ演技で交差するときに前転してくる相手を跳び越えたり、首倒立で足を開いているところを跳び越える演技に使用されていた。倒立前転は、

翻転技を練習していくために必要な倒立姿勢を身につける過程の中で、習得していったものと思われる。「自分が下手で構成を変えてもらったのが残念だった」「人によってできる技が異なり、構成が大変だった」「できる技に限られており、使える技を精一杯、駆使して演技の構成を作っていた」という感想にあるように、全員が前方倒立回転跳びを組み入れたグループ、それぞれのできる技を組み合わせで行ったグループがあった反面、全員が同じ技で構成したために翻転技を使用しなかったグループがあった。この点に関しては、指導の工夫が必要であったと考えている。

グループ演技をすることにより、平均立ち技や跳躍技、柔軟技が演技の中に多く組み込まれた。個人でできた技を評価するときには接転技、翻転技が中心になることが多いが、グループ演技では、いろいろな技が組み込まれることで評価もあがり、そのことが意欲や達成感につながるということが、感想からもわかる。

2人組で行った運動や決めポーズのための組み体操にも、生徒は興味を示して取り組んだ。これも人間関係・信頼関係を深めるのに役立ったと思われる。

また、翻転技や組み体操的なものを取り入れ男子ならではの構成も見られた。

3) 単元終了後の感想文

単元終了後の事後アンケートにおいて、自由記述による感想文についてまとめたものが表7、8である。異能力グループでの学習については、前述した全員が同じ技で構成したために翻転技を使用しなかったグループがあった。結果的にそうなったことは改善の余地があると思えるが、等質グループでスタートすれば、グループ間に差ができるグループ分けのマイナス面を考へても、生徒の感想からも、お互いに刺激を受けながらすすめることができた点は良かった。

また、グループ演技を目標としたグループの活動は、「グループはプレッシャーになって嫌だった」という感想もあったものの、人間関係・協力といった面から見て、「みんなに助けられて」「グループの絆が」「友だちとの距離が」「支え合う感じが」と、最初はとまどいながらも、活動を通して、肯定的にとらえるように変化したことは、技を習得する喜びの大きさにも匹敵する成果であると考ええる。

技能面においても、やらされるのではなく「教えられたことをそのままするだけでなく」、自分からすすんで、あるいは、友だちに負けまいと思い、励まされ、「自分たちで構成、練習などすることで、自由にやることでよかったです」と答えているように、努力したことの対し、一定の満足感を得ていることや、マット運動だけでなく、今後の生活・活動を前向きにする感想まであった。このように、お互いが高め合う中で、自信を深めた生徒も多く、グループでやってきたことの成果と考える。

音楽を使ったことについては、「はじめはリズムに合わせるのが難しかったが」「リズムに合わせてするというのは新しい感じがした」とだんだんと肯定的に興味を示し、「マット運動は嫌いだったけど、リズムに合わせてなど体全体を使った気がして、マット運動の楽しさに出会えた気がする」「グループの発表は自分たちで動きを考へて、リズムに合わせてできて、とても楽しかった」「リズムに合わせて運動することでテンポよく技ができた」という成果に結びついたと考える。

授業の進め方についても、「もう少しマットの数があればよかった」「個人練習とグループ演技の練習との時間配分が難しかった」と課題は残るものの、「ノートを書くことで、自分の進捗や上達の具合を確かめられることができ、次への課題を見出すことができたと思う」という思考・判断力や、「この授業を通して、

自分たちで何かをすることの難しさとできたときの喜び、達成感がわかった」「構成が決まるまで時間がかかったが、決まってからはやる気が出て楽しんで練習できた」「中間発表で他のグループの演技を見て、自分たちの演技の参考になった、また、最終発表にむけ、意欲がわいた」など自ら学び、考へ、工夫する力や「グループと一緒にやっていくことの難しさや演技構成は大変だったが、みんなで完成させるという喜びややりきることの大切さを感じるすることができた、みんなで楽しみながら技能や協力関係を高めることが、とてもよかったです」喜びを経験することができたと考へる。

表7 事後アンケートから「よかったこと」

表7-1 異能力グループでの学習

- ・集団でやることにより、互いに短所を補える。
- ・失敗してはいけないという緊張感がみんなの能力を最大限に引き出せる。
- ・みんなのおかげで頑張れた。
- ・はじめはあまりやりたくなかったけど、みんなとやっているうちに楽しくなり最後はもっとやりたかった。
- ・みんなで考へアドバイスしたりしながらの練習は1人でやるより効率よく練習でき上達できたと思う。
- ・最初は不安だったけど、練習していくうちにグループとしてできるようになって自信になって、とても楽しかったです。
- ・今まで自分は苦手できないと思っていたけど、今回のマット運動で自分はやるうとしていないだけだったことがわかった。
- ・グループで互いに話し合っ、伝えようとするのがちゃんと理解できるように、みんなが説明したり、質問し合えた。
- ・グループと一緒にやっていくことの難しさや演技構成は大変だったが、みんなで完成させるという喜びややりきることの大切さを感じるすることができた、みんなで楽しみながら技能や協力関係を高めることが、とてもよかったです。

表7-2 人間関係

- ・最初けがをしていて出遅れたけど、みんなの支えもあってほしい克服できた、無事発表までいけてよかった。
- ・グループでやることの難しさに驚いて、できるわけがないと思ったがみんなに助けられて頑張ることができた。
- ・分からないことや少し難しいことでもグループで話し合うことで何とか乗り越えていくことができ、グループの絆が深まった。
- ・グループの雰囲気がのんびりしていてよかった。
- ・仲間とお互いが支えあうような感じがあった。
- ・あまり話したことの少ない人ばかりで不安だったが、2人や3人の動きに挑戦し始めて、なんとなくみんなの気があってきて、それからはグループの技がどんどん成長したと思う。
- ・今まで関わりのなかった人と演技をして仲を深めることができた。
- ・グループの演技の構成から技までみんなで決めて、練習して、お互いに指摘しあって、結束力も高まったと思う。
- ・人間性がときたま明らかになることがあってよかった。
- ・技とは関係ないが、グループで仲間との交流も深めることができ、少し自分の世界が広がった、ほんの少し家で筋トレをするようになった。
- ・いろいろ話し合うことで、友達との距離も近くなったのでよかった。
- ・長い時間、ともに考えてきたことで、互いに知合い協力できたことがよかった。

表7-3 協力

- ・側転、倒立前転ができるようになった。
- ・みんなで協力して、何とか1つの演技を完成させることができ、とてもよかった。
- ・自分の出した意見をみんなで考えてくれてよかった。
- ・アドバイスを一人ひとりが出し合って行けたのがよかった。
- ・今までできなかったことが友達に支えてもらいながら努力することでできるようになってよかった。
- ・倒立ができなかったのに補助のおかげで、側転や倒立前転が何とかできるようになった。
- ・中間発表までバラバラでまとまっていかなかったが、他の班の演技をみて、みんなで考え、頑張って大きな動きで表現できるようになってよかった。

- ・1人では分からないことでも2人、3人で協力することで分かるようになったので、これはすごいことだと思った。
- ・できない技を教えてもらったり、できる技を教えることでみんな同じように技ができるようになった。
- ・数人で一つのものを作るの大変さと楽しさが少しわかった気がする。
- ・自分は難しい技にチャレンジし、仲間・アドバイスや補助に助けられました。
- ・上手な人にコツや方法を教えてもらった。
- ・グループで練習したほうが楽しくでき、協力することの大切さも学んだ。
- ・みんなと演技の構成を考えることができた、技の組み合わせをみんなが案を出したので、まとまりのある演技になった。練習時間も長く、できる技が増え、楽しかった。

表7-4 技能面

- ・いろいろな技ができるようになった喜びは忘れられない。
- ・練習をくじけずにしたら、ハンドスプリングができるようになった。何事にも挑戦して練習したらできるとプラスに考えることができそう。
- ・新しい技ができるようになるのが楽しかった。
- ・何回も練習して、だんだんとコツがわかってきて、できるようになったときは達成感でうれしい気持ちでいっぱいだった。
- ・自分は苦手でみんなに迷惑をかけたが、最終発表で成功したときは不安が喜びに変わり、練習してよかったと思った。
- ・できる技が増えるとうれしく、思ったよりも授業を楽しむことができた。

表7-5 からだ

- ・体が柔軟になった。 ・目が回らなくなった。
- ・体を曲げたり、のぼしたり、いつものない動きがたくさんできた。
- ・いつも使わない筋肉が使えてよかった。
- ・マット運動をする前は、体が全然動かなかったが、終わってから考えてみると、だいぶ動くようになっていた気がした。 ・実は手首を傷めていた。

表7-6 課題解決に向けて

- ・今まで苦手だったが、積極的に参加できた。
- ・自分が教えて他の人が上達すると、不思議と嬉しい気分にもなれてよかった。

表7-7 音楽

- ・簡単な技でもみんなと音楽に合わせてやって楽しかった。
- ・音やリズムは音楽のおかげでつかみやすかったので、合わせやすかったがグループで合わせて動くのは大変だったけど協力し合っとうまくできた。できる技を組み合わせることを考え、やってみたり、リズムに合わせて動くこと、人と合わせるのが楽しかった。
- ・リズムに合わせてするというのは新しい感じがした。
- ・みんなで協力して、音楽に合わせて一生懸命やることはできたと思う。
- ・もっと曲にあった感じで、リズム感を生み出したかった。
- ・リズムに少しずつ、合わせるできるようになった。
- ・マット運動は嫌いだったけど、リズムに合わせてなど体全体を使った気がして、マット運動の楽しさに出会えた気がします。
- ・グループの発表は自分たちで動きを考えて、リズムに合わせてできて、とても楽しかった。
- ・はじめはリズムに合わせてるのが難しかった。
- ・リズムに合わせて運動することでテンポよく技ができた。
- ・難しい技ができなくても、小さな技でもリズムに合わせてやれば、ある程度見れるようになるので、負担が少なくてよかった。

表7-8 授業の進め方

- ・どの班も大きいマットを使って練習できた。
- ・1人での技を練習するところと二人組で練習するところと、全員で練習するところに分けてあったのでよかった。
- ・15時間はちょうどよかったと思う。
- ・自分たちで何をするか考えてしたい技をできたのでよかった。
- ・毎回何らかの発見を探すことはできた。
- ・教えられたことをそのままするだけでなく、自分たちで構成、練習などすることで、自由にやることができてよかった。
- ・ノートを書くことで、自分の進捗や上達の具合を

- ・確かめられることができ、次への課題を見出すことができたと思う。
- ・この授業を通して、自分たちで何かをすることの難しさやできたときの喜び、達成感がわかった。
- ・構成が決まるまで時間がかかったが、決まっからはやる気が出て楽しんで練習できた。
- ・今回の授業で協力して演技を完成させることの楽しさを少し味わえた。
- ・中間発表で他のグループの演技を見て、自分たちの演技の参考になった、また、最終発表にむけ、意欲がわいた。
- ・中間発表のときのビデオを見て、その後は効率よく練習して、できるだけよいものを作ろうと活動できたと思う。

表8 事後アンケートから「難しかったこと」「困ったこと」

表8-1 進め方の問題点

- ・大きいマットを使う時間が短くて全員での演技が1時間に1~2回しかあわせられなかった。
- ・もっと個人の技もしたかった。
- ・やる気のない人がいると雰囲気が悪くなった。
- ・なかなかグループの足並みがそろわなかった。
- ・個人練習とグループ演技の練習との時間配分が難しかった。
- ・もう少しマットの数があればよかった。

表8-2 アドバイスの難しさ

- ・あまりたいしたアドバイスができなかった。

表8-3 技能面

- ・自由にやれないので新しい技の開発には向かない。
- ・新しい技に挑戦できる時間が少なく、なかなか技を増やすことができなかった。
- ・なかなか技の順番を覚えることができず困った。
- ・技のつなぎ方に困った。

表 8-4 グループ演技

- ・相手に動きを合わせるのはとても難しかった。
- ・一人ひとりの動きをそろえるのは最後までグループの課題だった。
- ・みんなの技術やスピードが違うのを合わせるは大変だった、1つの技が終わったところで合わせるようにした。
- ・他の人と呼吸を合わせるのが難しかった。
- ・技術的には未熟だけど、みんなと一緒にやれることができたと言うことが1番の収穫。
- ・グループはプレッシャーになって嫌だった。
- ・何から手をつけてよいのか分からなくて困った。
- ・はじめは不安だったけど、だんだん感じがつかめてきた。

表 8-5 演技構成

- ・自分が下手で構成を変えてもらったのが残念だった。
- ・人によってできる技が異なり、構成が大変だった。
- ・なかなかまとまらず、困った。
- ・できる技に限られており、使える技を精一杯、駆使して演技の構成を作っていた。

5. まとめと今後の課題

先行実践研究から、高校2年女子のグループマットの授業で得た成果が、男子にも有効ではないかと考え、取り組んだ今回の授業は、「新しい技にチャレンジして、技ができるようになる楽しさを味わおう」、「友だちとリズムに合わせて行うことを通して、マット運動の楽しさを味わおう」、「友だちとアドバイスしあい、個人の技やグループの演技の向上をめざして、工夫して練習しよう」、「協力してグループの特徴をいかした演技を構成し、取り組み、発表しよう」といった学習目標を十分に達成できた。グループ演技を取り入れ、グループで活動していくことは、男子にとっても有効な授業になったと考える。

技能差のあるメンバーで構成した5～6人のグループでの活動はアドバイスや補助をはじめ、新たな人間関係を作り、信頼関係を生み出した。また、グループ演技に取り組むことで、アドバイスしあいそれぞれのもつ技能を高めたと考えられる。また、組体操的な内容を盛り込むことで興味が増し、ふれあいが活発になり、体格差を意識したり、筋力を活かすことにもつながり、翻転技にも積極的に取り組めたと思われる。

個人の技の高まりには、やや不満足な生徒も若干見

受けられるが、苦手だと思っていたり、自分にはできないと決めつけていた生徒が、刺激を受け、技に挑戦し、新しい技ができるようになることで、新たな目標を自分で設定するなど、積極的になれた自分に喜びを感じた生徒もいる。

個人の学習ノートを活用したことも、それぞれが課題を明らかにしながら、取り組めて「よかった」と述べている。しかし、グループ活動の記録は、グループ毎に1冊作っていたが、活用が上手くいったグループと、そうでないグループに分かれた。グループ演技の内容を把握しきれておらず、グループ演技の構成や技の選び方など、もう少し助言した方がよかったところもあり、その進め方が課題として残った。

今後は、演技構成において、グループノートの活用の仕方やグループへの指導・助言のあり方を工夫・改善し、それぞれの技能を発揮し、一人ひとりの生徒が満足行くような授業をめざした研究実践を積み重ねようと思う。

参考文献

- 1) 三宅理子他：「お互いの学びを深めるマット運動の授業研究—グループマットの授業実践を通して—」、『学部・附属共同研究紀要第34号』, 2005
- 2) 杉山重利他：『中学校体育の授業 上巻』, 大修館書店, 2001
- 3) 杉山重利他：『高等学校体育の授業 上巻』, 大修館書店, 2001
- 4) 高橋健夫他：「マット運動の授業」, 『体育科教育 別冊』, 大修館書店, Vol. 36 No. 4, 1998
- 5) 木原成一郎, 大貫耕一：「教えと学びを振り返る体育の評価」, 『体育科教育 別冊』, 大修館書店, Vol. 52 No. 7, 2004
- 6) 浜田靖一：『組立て運動』, 泰流社, 1972
- 7) 浜田靖一：『統組体操』, 泰流社, 1971
- 8) 浜田靖一：『改訂組体操』, 泰流社, 1980
- 9) 根本正雄：「マット運動の習熟過程」, 『心と体を育てる体育授業上達セミナー2』, 明治図書, 2000
- 10) 高橋健夫他：『体育の授業を創る』, 大修館書店, 2003
- 11) 高橋健夫他：『器械運動の授業づくり』, 大修館書店, 1992
- 12) 中島清貴：「みんなができるようになるための器械運動の教材づくり」, 『体育科教育』, 大修館書店, Vol. 53 No. 5, 2005