

# 確かな学びを育て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—

三宅 理子 岡本 昌規 藤本 隆弘 三宅 幸信  
高田 光代 合田 大輔 小林 真紀 松尾 千秋  
松岡 重信

## 1. はじめに

ここ数年、運動が好きな子と嫌いな子との二極化による技能的ギャップを顕著に感じている。そして、授業ではできない子はしない、しないからできないといった悪循環が生じているように思われる。しかし初めから体育嫌いな子はいないはずである。体育を苦手としたり嫌いだと思う子は、身体運動を伴った‘遊び’の経験の乏しさから基本的な運動感覚が身に付いていなかったり、また、からだを通しての友だちとのコミュニケーションの欠如により、例えば、跳び箱は跳べるけれど友達が馬になっている馬跳びは跳べない、鉄棒やマット運動で補助されること(体が触れあうこと)がいやだというふうに、人と関わることに閉じられたからだを持ち合わせていることが多いのではないだろうか。そして、新たな運動課題に出会ったとき、「できるはずがない」と思って、直面する課題にも‘閉じたところとからだ’になってしまっているのではないだろうか。

ある運動技能を身に付け、習熟していくことが、運動の楽しさや喜びを味わわせ、体育が好きになる決定的な要因であることは言うまでもない。だからこそ子どもたちに十分な技能習熟を保障していくことが求められているのである。そしてその過程においては、身体を通しての仲間との関わり、アドバイスしあいながら、お互いに学びを深めていくことが必要である。

## 2. 研究の目的

一昨年から、異能力(6人程度)グループで演技の構成を考えて発表(表現)し鑑賞する、というグループマットに取り組んでいる。これまでの授業では、「みんなで」楽しみながら取り組むことで、個々の学ぶ意欲が高まり、集団的達成感を味わうことができた。

また、お互いに励まし合い支え合いながら練習していく人間関係を築けたことが、安心して練習に取り組む場を保証し、技能の向上につながっていった、という成果がある。

しかし、個々の生徒の技能を十分に伸ばしきれていないという反省もあった。そこで、今年度はこれまでの実践をベースに、特に多くの生徒が苦手とする翻転系の技について、生徒一人ひとりが達成課題「こだわり技」を設定し、その技能の向上を目指して授業を展開した。こうすることで、グループ演技でも空間を高く広く使った演技が期待できると考えたからである。さらに、組体操の組転回(2人組背中合わせ逆宙など)を参考に、補助のある形ではあるが、これまでよりもよりダイナミックなグループ演技に結びつけられるよう授業を計画し、実践した。

## 3. 研究の方法

- 1) 研究対象 広島大学附属福山高等学校  
2年生 女子68名
- 2) 期 間 2007年9月～10月
- 3) 研究方法

以下の表1に示すような学習計画で実験授業を行った。毎時授業終了直後授業を振り返って回答した形成的評価(表2, 一昨年と同じ項目)を、一昨年のデータと比較する。また、単元前後の技能調査の比較、単元終了後に生徒が記入した感想文について分析し、生徒一人ひとりが達成課題「こだわり技」を設定し、その技能の向上を目指すことと並行しつつも、よりダイナミックなグループ演技に結びつけられるような授業のあり方を検討する。

まず、第1時として、技能調査(前転—1/2ひねりジャンプ—後転—ジャンプの連続技と倒立)を行い、

Ayako Miyake, Masaki Okamoto, Takahiro Fujimoto, Yukinobu Miyake, Mitsuyo Takata, Daisuke Goda, Maki Kobayashi, Chiaki Matsuo, Shigenobu Matsuoka: A Class Study on How Students Develop Their Solid Learning Abilities in Mat Exercise —Through Class Practice of Group Mat—

表1 学習計画

時間	学 習 内 容
1	技能調査
2	初エンターション ○学習の進め方 ○前回の授業ビデオを利用
3~6	トリオ→6人の練習 ○リズムに合わせてトリオの課題 (できる技で構成した連続技を同時、交互、時間差で練習) ※課題を持つ ○倒立ブリッジ 倒立前転 ○側方倒立回転
7~9	グループ演技 ○トリオの課題をもとに、グループ演技を構成し、練習する ○こだわり技の練習 ・各自の達成課題(翻転系)を設定し、練習する
10	練習する 中間発表
11~14	る こだわり技を加えて繰り返し練習 ・ロングアート ・ハンドスプリング
15	グループ演技発表会
16	学習のまとめ
17	技能のまとめ

表2 毎時の授業評価項目

- 1) 「あっ、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合ったり、補助し合ったりしましたか
- 5) グループのみんなで成し遂げたという満足感を味わうことができましたか
- 6) グループが一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むことができましたか
- 9) あなたのグループは、今日課題にしたことを解決することができましたか
- 10) あなたのグループは、課題解決に向けて積極的に意見を出し合いましたか

各グループ相互の技能が均等になるように、異能力5~6人×12グループにグループ分けをした。

第2時は、学習ノートを用いて、以下のような学習の目標を示した。

- ①友だちとリズムに合わせてマット運動を行うことを通して、マット運動の楽しさを味わおう。
- ②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。
- ③トリオの課題をもとに、グループの特徴を生かした演技(約1分半)を構成して、発表しよう。
- ④友だちとアドバイスしあい、個人の技、グループ演技の向上を目指して、工夫して練習しよう。

その後、一昨年の授業の様子や発表会での演技をVTRで鑑賞して、授業の見通しを持たせた。また、マット運動の技能(既習技、できれば)について、紙面

で調査した。

第3時~第6時は、グループ毎に2枚のマットを平行に設置して、既習技で構成した連続技を、グループ内での3人(以下トリオとする)の課題として、リズムに合わせて、同時に、交互に、時間差で練習し、楽しみながら技の習熟が図れるよう計画し、実施した。また、後転、開脚前転、倒立前転、側方倒立回転については、各時に一つずつ取り出し練習をした。

第7時~9時はトリオの課題をもとに、できる技でグループ演技を構成し、練習した。技の種類については、グループ演技として最終的に技ランクⅢから1つ、Ⅱから4つ、Ⅰから3つの技を選ぶことを伝え、演技の構成について見通しを持たせた。また、これと並行して、翻転系の技について、生徒一人ひとりが達成課題「こだわり技」を設定し、その技能の向上を目指して練習を行っていった。

第10時は、中間発表として、お互いのグループの演技を通して、息のあった演技をするにはどうすればよいのか、構成の仕方にどんな工夫ができるのかを観察しあい、後半のグループ演技の構成、練習の参考にするようにした。

第11時~14時は、「こだわり技」を加えてグループの特徴が生かせるよう演技の構成を練り直し、音楽に合わせて繰り返し練習をした。また、演技のフィニッシュには組体操のイラストを資料として参考にさせた。

第15時は、授業の目標についてもう一度確認し、演技発表会を行った。

また、演技の採点については、

- ①動きの一致、統一性
- ②動きの大きさ、スピード、力強さ
- ③リズム、流れ、伴奏音楽との一致
- ④隊形変化の工夫(6場面)
- ⑤難しい技への挑戦
- ⑥美しさ、動きの表現力

の6項目の中から、グループ内で1人が一つずつ担当して各3点満点で採点し、感想を記入した。

第16時は、演技発表会のVTRを鑑賞し、マット運動を終えての自己評価と、トリオの課題それぞれがグループ演技に役だったかどうかを評価させ、授業を通しての感想を書かせた。

第17時は、前転-1/2ひねりジャンプ-後転-ジャンプの連続技と各自が設定した「こだわり技」を技能調査をした。

1時間毎の授業は、まず、リーダーが中心となって、音楽をかけながらの体ほぐしを行い、授業のはじめからリズムに合わせて、「みんなで」、ということ意識できるようにした。

その後、前時の学習ノートに記述した、技のポイントについての気づきや工夫したことなどを発表、共有する場を設け、つまづいている技について整理する時間を確保し、練習に入った。授業の最後には各自の気づきや技のポイント、工夫したことに加え、友だちからアドバイスされたこと、友だちにアドバイスしたこと、そしてその時間の形成的評価を記入、提出して授業を終了した。グループ演技に入ってから、14枚のロングマットのうち、12枚（6枚×2場面）をグループ演技用に、残り2枚とウレタンマット4つを「こだわり技」の練習に用い、「グループ演技」をするグループと「こだわり技」をするグループとのタイムテーブルを組んで練習した。また、単元を通して、3台のハードディスクビデオを使用した。2台はグループ演技用に2分の時間差で再生し、残りの1台は30秒の時間差で再生し、「こだわり技」の練習後、すぐに個々が動きを観察できるようにした。

#### 4. 結果と考察

##### 1) 毎時の形成的評価

表2に示した10項目について、それぞれ「はい」を3点、「いいえ」を1点とした3段階評価を時間を追ってまとめたもの（平均値）が図1—1—5—2である。左側が2007年度、右側が2005年度のグラフであり、一昨年と比較して考察することとする。

図1の集団的達成感は、項目5)「みんなで成し遂げたという満足感を味わうことができましたか」と項目9)「あなたのグループは、今日課題にしたことを解決することができましたか」についてまとめたものである。項目5)「みんなで成し遂げた満足感」についてみると、「こだわり技」に入った時間を除いて、単元を通してゆるやかに右上がりになっている。一昨年の3～5時間目は、「トリオの課題」の中でも比較的簡単な課題を使って、リズムに合わせて「みんなで」を授業者が強く意識して取り組んでいた。そのため、6時間目にトリオの課題に倒立前転や側方倒立回転が入ったことで評価がぐっと落ち込んでいる。今年度は「こだわり技」設定までの5・6時間目でそれぞれ側方倒立回転・倒立前転に入ったが、うまくお互いに関わって練習できたことが伺える。オリエンテーションの段階で、一昨年のVTRを見て授業の見通しを鮮明にもてたことと、「こだわり技」を設定して授業の後半につなげていくことを示していたことで生徒自身が自己の課題を念頭に置いて取り組んでいった様子が見える。そして、一昨年と今年度との決定的な違いは、発表直前の3時間の値が12時間目2.7、13時間目2.6、14時間目2.7と高得点で移行していることである。

これは今年度と比較して、一昨年は中間発表以降、個々の技よりもグループ演技を優先して、できる技であまり無理をせず‘こじんまり’とまとめた達成感と考えることができる。しかし今年度は、グループ演技を目指しつつも、生徒一人ひとりが「こだわり技」という明確な課題を設定したことで、単元前半は横ばいに近かったみんなの満足感が、後半に一気に高まっていったのではないだろうか。つまり、‘今できる技’で合わせて演技してみた段階から1歩進んで、難度の高いダイナミックなグループ演技ができたということではないだろうか。

このことは、項目9)「グループの課題解決」について試してみても伺える。一昨年は中間発表以降の評価の落ち込みが見られない。しかし今年度は中間発表で落ち込みが見られる。これは中間発表でのグループ演技が、構成もさることながら、「こだわり技」の練習もうまくいかず、満足いかないという思いがあったためであろう。グループで息を合わせて演技することの楽しさは実感できているのに、それらをつなげてグループ演技に作り上げていくことの難しさ、そしてさらにそこに自分たちの「こだわり技」を展開していかなくてはならないという難しさをも実感したということである。その後は、課題を残しつつ、もがきながらも、グループの発表を目指して取り組んでいった様子が見える。中間発表以降は右上がりであり、14時間目には最高値を示している。これは、自分たちで構成した演技を、とぎらせることなく通して動く見通しがもてたこと、失敗するかもしれないが個々の「こだわり技」を思い切って演技しようと思える段階まで練習をやったことが考えられる。

では、個人としての成果はどうであったか。図2は、表2の項目1)「『あっ、わかった!』と思ったことがありましたか」を個人の成果として、時間を追ってまとめたものである。一昨年は、側方倒立回転・倒立前転に入った6・7時間目と中間発表以降がおおよそ2.5ポイントで移行している。特に、中間発表以降は、個々の技能よりもグループの演技の練習に時間を費やしたことが伺える。今年度は、「こだわり技」設定までは、一応の成果があったようであるが、「こだわり技」設定後は中間発表前後共に横ばいの状態である。「こだわり技」という自分にとってそう簡単に達成することができない課題解決に向けて、さらにそれをグループ演技に組み込むということで、1人ひとりが前向きに取り組んではいないものの、思い描いている理想の自分になかなか近づけなくて、試行錯誤したようである。

また、グループ演技を作り上げるという課題解決に

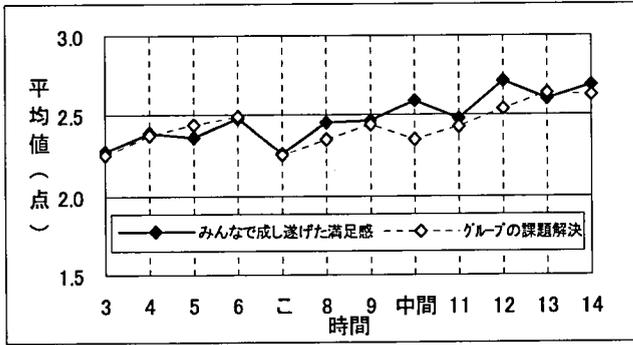


図1-1 集团的達成感 2007

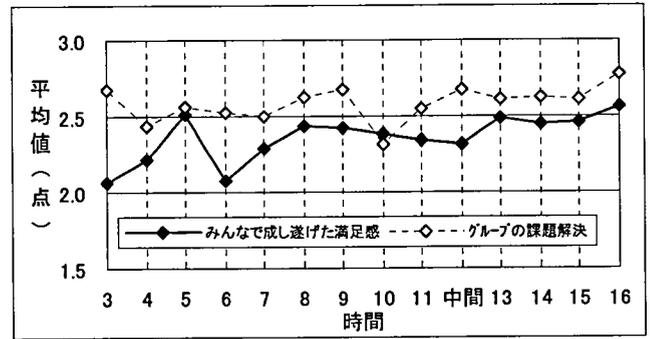


図1-2 集团的達成感 2005

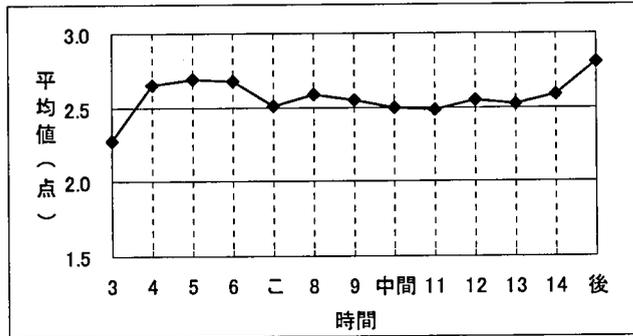


図2-1 個人的成果 2007

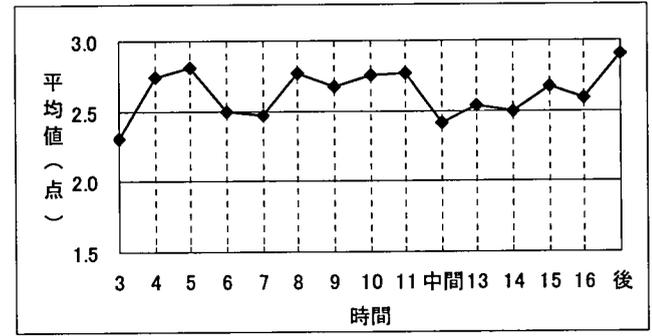


図2-2 個人的成果 2005

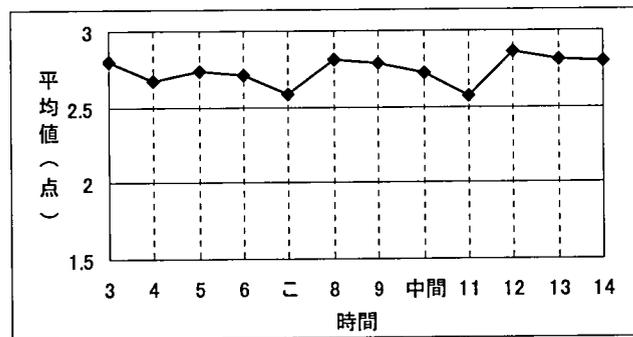


図3-1 集団活動への意欲 2007

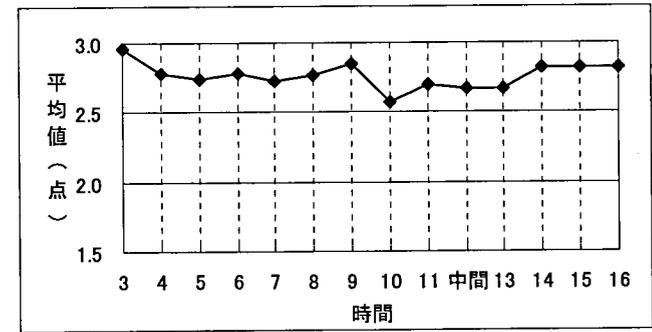


図3-2 集団活動への意欲 2005

向けたマット運動の学習において、その学習意欲がどのようであったか、表2の項目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」についてまとめたものが図3である。これは一昨年と同様、音楽を用いた体ほぐしや単元の導入段階としての「トリオの課題」を通して、友だちと合わせて動くことの楽しさを実感させ、授業の見通しを立てさせることができたといえる。その後「こだわり技」開始時や中間発表後にやや落ち込みが見られるが、単元を通して、「こだわり技」という形で個々のできる技の一つ増やして、それを入れたグループ演技を作り上げるという目的に向かって、活動意欲を持続させることができたと考えてもよいのではないだろうか。

では、そのような学習意欲を持続させたものは何か。

図4 集团的人間関係は、表2の項目6)「グループが一つになったように感じましたか」と項目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」についてまとめたものである。グラフを見ると、「グループが一つになったように感じましたか」は多少の変動はあるものの、なだらかに右上がりになっている。また、「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」は一昨年と同様に、単元を通して高得点を示している。これは、「グループ演技を構成して発表する」という課題に向かって、お互いに補助し合ったり、アドバイスし励まし合うことで、技能面でも精神面でもお互いに支え合い、毎時間の個々の課題にあきらめることなく取り組み、そのような活動を通して、お互いに良い人間関係を築くことができたためであろう。そのような学習環境があったからこそ、

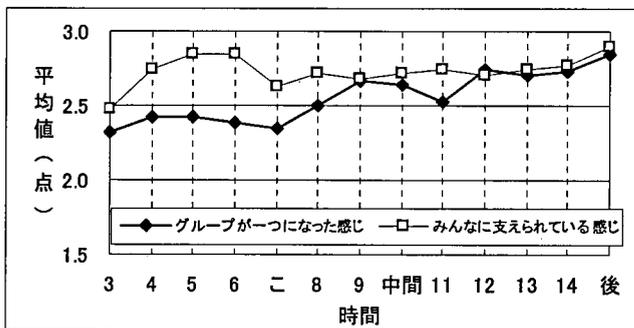


図4-1 集団的人間関係 2007

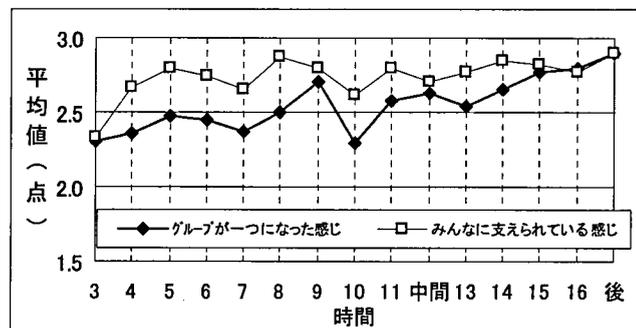


図4-2 集団的人間関係 2005

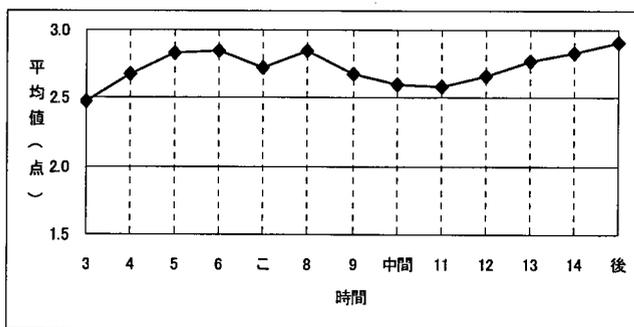


図5-1 課題解決への意欲 2007

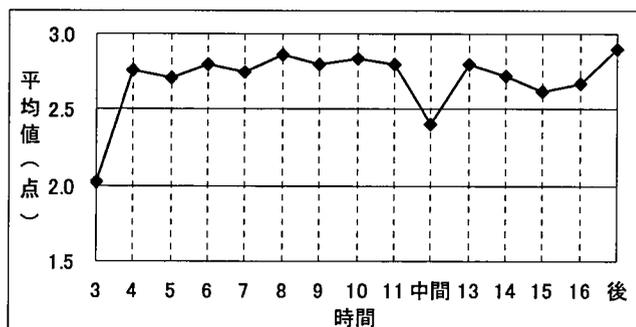


図5-2 課題解決への意欲 2005

意欲的に学習に取り組み、個々の「こだわり技」の技能も向上していったのだと考えられる。さらに、今年度の注目すべきところは、12時間目以降、「グループが一つになった感じ」と「グループのみんなに支えられているような感じ」のグラフが重なって移行していることである。グループのみんなに支えられ、グループにとっても、個々の生徒自身にとっても、「こだわり技」とそれを生かしたグループ演技という困難な課題に向かって、本当に一つになって練習していったのであろう。

図5は、表2の項目3)「自分の課題解決に向けて何回も練習しましたか」を課題解決への意欲としてまとめたものであり、単元を通して高得点を示している。この項目については、単元終了後の感想文のところでもくわしく述べるが、グループでの練習で、グループのみんなに支えられているという安心感から、自分の課題解決に向けて繰り返し練習できたことがわかる。

## 2) グループ演技と個人技能

表3は、一昨年にグループマットの授業を行ったとき、今年の達成課題「こだわり技」を設定してグループマットを行ったときの、単元前後での技能の変化をまとめたものである。ある技について、単元前に何人(何%)が出来ていて、それが単元後にどうなったかを示している。また、今年度については、生徒たちが「こだわり技」として何を設定したかも載せている。(跳び前転は翻転系ではないが、どうしても倒立を経

過することが難しい生徒が「こだわり技」として設定している。なお、それも難しかった2人の生徒は開脚前後転を「こだわり技」として設定した。)先にも述べたように、特に今年は一昨年の反省から、多くの生徒が苦手とする翻転系の技能の向上と、それらを用いてダイナミックなグループ演技を発表することが目的である。

今年、グループ演技に使用した割合が高い「倒立前転」について単元前を見ると、倒立を経過して前転ができる生徒が4人、「補助付き倒立前転」が22人であった。倒立を経過して前転ができる生徒が4人と少ないように思われ、「補助付き倒立前転」の22人の中には、補助がなくても出来る生徒も含まれていると考えられる。それだけ、倒立について自身がないということなのであろう。一昨年に比べてさらに「自分の体重を両腕で支える」ということを経験してきていない学習集団であることが分かる。それが単元後には、倒立を経過して前転ができる生徒が41人(60%)に増えている。「こだわり技」を設定し、それを取り入れた「グループ演技を構成して発表する」という課題がなかったら、ここまで「倒立前転」の技能が伸びていただろうか。グループ演技に使用している割合が50%にとどまっているが、これは前方ブリッジやハンドスプリングなど、より高度な技を演技に用いたためであろう。

ハンドスプリングについては、単元前にできる生徒は一人もいなかった。しかし倒立前転などを練習して

表3 個人技能の変化

	2005(42人)			2007(68人)			
	単元前	単元後	演技に使用	単元前	単元後	演技に使用	こだわり技
倒立前転	8人 19%	23人 55%	30人 71%	4人 5%	41人 60%	34人 50%	24人 35%
補助付き 倒立前転	17人 40%	16人 38%		22人 32%	19人 30%		
一人を 跳び前転	2人 5%	8人 19%	34人 81%	3人 4%	34人 50%	22人 32%	5人 7%
2人を 跳び前転	5人 11%	25人 60%		1人 1%	2人 3%		
側方倒立 回転	6人 14%	16人 23%	13人 31%	7人 10%	28人 41%	28人 41%	4人 5%
前方ブリッジ	4人 9%	17人 40%	10人 24%	1人 1%	30人 44%	21人 31%	16人 23%
補助付き 前方ブリッジ	1人 2%	3人 7%		27人 40%	12人 18%		
ハンドスプリング	2人 5%	6人 14%	2人 5%	0人 0%	14人 20%	13人 19%	14人 20%
ロンダート	3人 7%	7人 17%	5人 11%	0人 0%	4人 5%	2人 3%	2人 3%

いく過程において、14人(21%)がそれを「こだわり技」として設定し、単元後には14人ができるようになり、13人が演技で使用している。

一昨年の考察では、ハンドスプリングなどの技能を身につけさせるには、グループマットという授業形態ではなく、それらを単技として練習時間を確実に確保し、授業者がリードしていくような授業形態をとるしかないのではないか、と考えていた。今年そのような授業形態をとっていれば、ハンドスプリングができる生徒はもっと増えていたかも知れない。しかし、マット運動独特のおもしろさは連続技を創造、構成し演技として表現することにある。今年のように「こだわり技」として明確に課題を意識づけることによって、今できる技を習熟させてグループ演技を楽しむだけでなく、より高度な技への挑戦も含んだグループ演技が可能であるともいえるのである。マット運動を苦手とする生徒が、意欲的に各自の課題解決に向けて、繰り返し練習していく場を保障する教材としてスタートしたグループマットであるが、異能力グループでの個々の「こだわり技」への取り組み、特に高度な技を設定する仲間との関わりを通して、お互いに刺激を受け、結果として学習集団全体の技能の向上が見られたといえるのではないだろうか。

「側方倒立回転」の単元後の技能の伸びと演技への使用や「前方ブリッジ」の演技使用がそれらを裏付け

ているといえる。一昨年のグループ演技では8割の生徒が「跳び前転」を使用していたが、今年は3割にとどまっているのも、グループ演技に使用される翻転系の技が増えたことでダイナミックな展開が可能となり、あえて「跳び前転」でダイナミックさを出さなくてもよくなったこと、また「こだわり技」の練習に時間を費やしたことによるのであろう。

### 3) 単元終了後の感想文

単元終了後、生徒の自由記述による感想文について、一昨年と同じキーワードでまとめたものが表4、5である。

表4 授業後の感想文「よかったこと」を見ると、異能力グループでの学習は、得意なこと、苦手なことがそれぞれであるために、「人の演技を見て感じたことを自分の演技に生かしたり、アドバイスすることで新たな発見もできた」「どうやればうまくいくのかしっかり考えていくことができた」ようである。これは複数の記述にあった内容である。その中の一人がこんなことを書いている。「私はマット運動が好きではなかった。中学の時にもあったがどうも好きになれなかった。一人で黙々と個人技に取り組んで、できなくて悩んで終わるといった感じだった。」この生徒に限らず、これまでの授業では「前転や後転をぐるぐるやるだけ」とか「大技はやったことがない」生徒が多

表4 授業後の感想文「よかったこと」(一部を抜粋)

異能力グループでの学習

- ・グループで教え合うことで身につけやすかったし、どうやればうまくいくのかしっかり考えていくことができた
- ・いろんな技を見て、できなくてもアドバイスとかできたのに驚いた
- ・技を見たり見られたりがある; いろいろな意見が聞けてよかった
- ・こだわり技が人それぞれ違っていて、お互いのを見て認めあえることができた
- ・今まで一応できていた前転や後転も、より美しく回れるようにと意識を変えて取り組めた
- ・人の演技を見て感じたことを自分の演技に生かしたり、アドバイスすることで新たな発見もできた
- ・ひとりで練習しては気がつかないところも、グループで練習することによってたくさん気づくことができた
- ・いつも同じメンバーの補助ができた

人間関係

- ・グループの人たちに助けられたことが多く、このメンバーでできて本当によかった
- ・倒立前転をするとき、思い切り足を上げることができるのは、グループのみんなを信じているからこそだ
- ・普段話すことの少ない人とも回を重ねるにつれ、積極的に思ったことをいえるようになったこと
- ・補助し合っているうちに雰囲気もよくなった

協力

- ・みんなで教え合ったり補助したりして、できる技が増えたり上達してうれしかった
- ・友達と協力し、高めあえるのはとても心強いことだった
- ・一人が何かに挑戦すると、みんなが挑戦しようとして、すごく空気というか流れがよいと思った
- ・アドバイスをしあうことで、より完成度の高いものに近づけることができた

課題解決に向けて繰り返し練習

- ・グループ演技の中に組み込まれているからこそ絶対できないといけないという責任感で技が上達していったと思う
- ・友達と一緒に少しずつ上達していくうれしさが「もっと頑張りたい」と積極的になれた理由だ
- ・何度もやっているとある日できるようになる、という体験ができたことが大きな収穫だった
- ・自分の身体の潜在能力に驚かされた

集団的達成感

- ・トリオの課題とか、合わせるのは難しいけど、合ったときには嬉しかった
- ・友だちがはじめて壁倒立ができたときは、みんなびっくりして自分のこと以上に喜んだ。
- ・みんなで1つのものをつくりあげることができたという達成感があった
- ・真剣に意見を出してみんなで納得しながら演技を作ることができた一人でするより楽しい

グループ演技の有効性

- ・交差するとか補助をつけて少しでも難しい技に挑戦できることなど、グループならではの良い点がたくさんあった
- ・個々の技を組み合わせでたくさんの表現ができる
- ・倒立系の技ができなくて、それをカバーするような技の組み合わせを考えてくれて、他の人に助けられた
- ・二人組背中合わせ逆宙などの技にも挑戦できた
- ・個人でやるよりグループでやる方がよい場合もあることを深く感じた授業でした
- ・みんなで話し合った納得いく構成ができたときはすごくスッキリする
- ・グループごとに全然違った作品ができていたのがおもしろかった
- ・他のグループを見ることで、技だけでなく、肘が伸びているとか動きの大きさとかも演技全体に多様な影響を与えていることも知れてよかった

授業の進め方

- ・グループ毎に「ほぐし」をリズムに乗ってやる行為が、その後の演技にもつながる、大切でとてもよいものだった
- ・練習中ずっと音楽がかけてあるので、個人でもリズムを感じながら練習できた
- ・曲をかけることで気分が盛り上がり、こわいという気持ちも減り、積極的に練習に取り組むめた
- ・ビデオの追っかけ再生で演技の確認ができ、改善すべき点を見つけるのに、とても役立った
- ・易しい技から発展させて自分たちでメニューとか考えてできたから充実していた
- ・自分でどの技の練習に時間をかけるのかなど計画を立てられてよかった
- ・グループ練習の時間も長くあってよかったし、一人ひとりのこだわり技も練習することができた
- ・マットもたくさんあったし、最後の方はグループがお互いに譲り合って、時間を有効に使えた
- ・中間発表で他の演技を見ることで、イメージがつかめ、構成の善し悪しなどいろいろわかった

表5 授業後の感想文「難しかったこと」(一部を抜粋)

グループ演技の難しさ

- ・全員でそろえることも意外に難しかった
- ・前転や後転などの単純な動きを合わせるのが、簡単に見えただけ、やってみるとかなり難しかった
- ・何度同じことを言われてもコツがつかめなかったり、ポーズなど静止をするときにきれいに揃わなくて大変でした
- ・技だけでなくその前後の姿勢、歩き方があまりきれいではなく、友達とタイミングを合わせるのも難しかった
- ・周りに気を遣いすぎて演技が小さくなってしまっただけは迫力に欠けてしまうので、そのバランスも難しいなと思う
- ・一つの技をするので精一杯で、連続したり、他の人と合わせたり、曲に合わせてたりが難しかった
- ・大技を入れようとすると、全体の演技の練習が進まなくて思うような演技が出来ず苦しんだ
- ・こだわり技(倒立前転)が不完全だった上に、グループでやる時、リズムに合わせて、友達とタイミングをとって同時にやるというのは、とても難しかった
- ・失敗したらグループの失敗になってしまう

演技構成の難しさ

- ・話し合いを進めていく段階で意見の食い違いがあった
- ・はじめはなかなかみんなの意見が出なくてどうしていいかわからなかった
- ・演技の流れを止めないように移動したり、別の隊形に持って行くこと
- ・みんなのできる技が同じものばかりで、技のランクになかなか達しなかった
- ・個々の技能に応じて構成を考えなければならないこと
- ・グループ演技を構成するのと練習が同時なので、どう組み合わせるか、というのが難しかった
- ・個人技をするときは、もっとそれが引き立つように工夫すればよかった

授業の進め方の問題点

- ・グループの構成を作ったり、調整したりするのに時間がかかって技の練習の時間が少なくなった
- ・はじめの頃はモチベーションの差を感じた
- ・自分の練習の時間とグループでの練習の時間との割り振りが難しかった
- ・マットを6枚つなげてのグループ練習は、1班あたりの時間がどうしても短くなってしまい、自分たちの番までの時間を有効に利用するのが難しかった
- ・自分たちの練習中の時間差再生ビデオをゆっくり見る時間がなくて、出来具合がよくわからなかったこと
- ・「こだわり技」中心の練習の時、補助の必要な技の練習がやりにくくなってしまった

に挑戦し、互いに高めあえたことがわかる。マット運動が苦手な生徒にとって、難しい技への挑戦は‘こわい’と感じるものであろう。しかもそれをグループ演技に組み込んで発表するという事は、かなりのプレッシャーがかかっていたと思われる。が、それをいい緊張感を伴った楽しさに変えていけたのも、やはり「グループ演技」という目標に向かって、「異能力グループ」で教え合い学び合う学習があったからだといえる。新たな運動課題に出会ったとき、「できるはずがない」と思ってしまう‘閉じたところからだ’はもうそこには存在しないのである。

「後転はもう一生できないと思っていたので、できたときは感動した」「倒立前転を補助付きで何度も練習して、初めて補助無しで出来た、あのときのうれしさは今でも覚えている」「できない技がふっとできるようになった時、“あっわかった!”と思えたことが本当に嬉しかった」という複数の記述からもこのことが伺える。「ふっとできるようになる」には、それまでにかかなりの回数の試行錯誤を繰り返しているはずである。「こだわり技」の練習がクライマックスを迎えたグループ演技発表までの3時間は、特にそれを顕著に感じた時間である。このことは、授業後の感想文で、「(ハンドスプリングを)1時間に20~30回程まわって練習して」とか、「(ハンドスプリングで)みんながピョンピョン跳んでいくのに感動した」といった記述からも分かる。こうして、「自分がここまで積極的にやるとは夢にも思いませんでした」というくらい、難しい技にもチャレンジし、「何度もやっているとおある日できるようになる」「自分の身体の潜在能力に驚かされた」という経験を通して、運動に対す自分の可能性を発見し、自分に自信が持てたのではないだろうか。や

く、オリエンテーションで前回の授業の様子をVTRで見たときには「できるわけない!」とほとんどの生徒が思っていたようである。

先ほどの生徒が、授業後の感想で「グループ技のおかげでマットも少し好きになれた気がする。」と述べている。この生徒は「こだわり技」としてロンダートを設定し、この生徒のグループ6人のうち、3人がハンドスプリングに取り組み、それぞれがグループ演技で成功させている。「課題解決に向けて繰り返し練習」に「友達と一緒に少しずつ上達していくうれしさが『もっと頑張りたい』と積極的になれた理由だ」とあるように、みんなで教え合ったり補助し合ったりして課題

はり、授業者がいつも高いところを目指して授業をして行かなくてはいけないことを痛感させられる。

さらに、「グループ演技」をすることの効果も「グループ演技の有効性」としてまとめている。今年はよりダイナミックなグループ演技に結びつけられるよう、組体操の組転回（2人組背中合わせ逆宙など）などを提示して、演技を構成させていった。こうすることで、一昨年の授業のように、「補助をつけて少しでも難しい技に挑戦できる」だけでなく、マット上に背をつくことなく自分のからだ回転するという、回転系の技の過程を疑似体験できる教材としてよかったのではないかと考える。また、考えなくても前方倒立回転が出来ていた生徒が、突然出来なくなって苦労していたときに、「2人組後方腕立て転回」の練習を通して、「ブリッジでうまく着地できなかったのは、無理にブリッジで下りようと意識していた」ことに気づき、姿勢に気をつけて「余分な力を入れずに足をおろせばできました」と振り返っている。

さらに、補助無しでは倒立前転が出来ない生徒が組転回の練習をしていることと、倒立前転ができる生徒がハンドスプリングの練習をしていることとを、「視線」とか倒立姿勢、「からだのしめ」という視点でつなげて指導していくこともできた。組転回でもあごを出した姿勢で、「からだのしめ」がなければうまくいかない。ハンドスプリングも、回転やはねのタイミングをつかむまでに、倒立姿勢が崩れてしまうこともある。そんなときに、このような学習の場面も効果的であった。倒立姿勢が「できる」生徒も「できない」生徒も、共にアドバイスし合う学習が可能なわけである。

「授業の進め方」についてまとめたものを見ると、グループ演技をする、という1つのテーマに向かって、自分たちで自由に「納得いく構成」を考えていけたこと、「どの技の練習に時間をかけるのかなど計画」して練習し、そこに常に音楽が流れていることも生徒たちのチャレンジを後押ししたようである。

「体ほぐし」では、3時間目に大筋の内容はこちらで示したが、今年は特に、授業が進むにつれてグループ毎に必要なことを生徒たち自身で「易しい技から発展させて自分たちでメニューとか考えて」、しかもそれがその後の演技につながるよう進めていったのが効果的であったようである。

一昨年の反省として、各自の課題の練習の時間、グループ演技の構成を練る時間、グループ演技の練習の時間のバランスをとることが難しいということがあった。そこで、今年は各授業の始めにリーダーが集まって、グループ毎の進行状況に応じて、各グループが1

時間の授業の中で少なくとも5～7分はグループで演技の練習が出来るように、タイムテーブルを組んで練習に取り組んだ。そして、演技の練習をする過程で、中断して話し合わなければならないときは、「マットジャック」（生徒の造語）をしたりして練習していた。表5「難しかったこと」の「グループ練習の進め方の問題点」に見られるように、今年も時間配分が難しかったと感じている生徒もいるようである。しかし、表4にあるように、「グループ練習の時間も長くってあったし、一人ひとりのこだわり技も練習することができてよかった」という記述が複数あり、一昨年よりは改善できたのではないかと思う。

今後の課題としては、表5の「難しかったこと」としてあげられている、「演技の流れを止めないように移動したり、別の隊形に持って行く」「つなぎ」を構成する難しさ、そこでの動きを合わせることの難しさに、適切な助言をしていくことであろう。

## 5. まとめ

異能力グループで、個々の生徒が「こだわり技」を設定し、それを組み込んだグループ演技を構成し発表することを目標に、アドバイスしあい励まし合いながら練習することを通して、確かな学びを育てるマット運動の授業のあり方を求めて、授業を行った。

多くの生徒がマット運動を苦手とし、後転や倒立前転はかなり困難な課題であるように感じられたが、一昨年の実践と同様に、個々の学ぶ意欲の高まり、集団的達成感、およびお互いに励まし合い支え合いながら練習していく人間関係を築けた。

今回はこれに加えて、達成課題「こだわり技」を設定したことで、グループ演技を目指しつつも、課題であった回転系の技能を伸ばすことが出来た。そして、その結果として、これまでの実践よりもよりダイナミックなグループ演技を発表することが出来た。今年のように「こだわり技」として明確に課題を意識づけることによって、今できる技を習熟させてグループ演技を楽しむだけでなく、より高度な技への挑戦も含んだグループ演技が可能なのである。マット運動を苦手とする生徒が、意欲的に各自の課題解決に向けて、繰り返し練習していく場を保証する教材としてスタートしたグループマットであるが、マット運動が得意な生徒もより高度な技へ挑戦し、技能を伸ばすことができたといえる。

運動が苦手な生徒はもちろん、得意な生徒にとっても、新たな運動課題に向かうとき、それが難しいものであればあるほど、それを達成することはとてつもないことのように感じられるであろう。そこで、生徒た

ちが‘閉じたところとからだ’になることなく、自分の潜在能力に気づき、運動に対する可能性を発見できるような授業を、今後も展開して行かなくてはならない。

#### 引用・参考文献

- 1) 三宅理子他 (2005) 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・附属学校共同研究紀要, 広島大学学部・附属学校共同研究機構, Vol. 34, pp. 409-419.
- 2) 藤本隆弘他 (2006) グループで学ぶマット運動の授業研究。学部・附属学校共同研究紀要, 広島大学学部・附属学校共同研究機構, Vol. 35, pp. 485-494.
- 3) 高橋健夫他 (1998) マット運動の授業。体育科教育別冊。大修館書店, Vol. 36, No. 4.
- 4) 濱田靖一 (1996) イラストでみる組体操・組立体操。大修館書店.
- 5) 濱田靖一 (1979) 続組体操。泰流社.
- 6) 濱田靖一 (1980) 改訂組体操。泰流社.
- 7) 根本正雄他 (2004) マット運動の習熟過程。明治図書.
- 8) 山内基広 (2007) 運動文化に基づく体育授業とは。体育科教育学研究, 日本体育科教育学会, Vol. 23, No. 1, pp. 31-36.
- 9) 福本敏雄 (2007) 発達段階から見た器械運動の系統性とは。体育科教育。大修館書店, Vol. 55, No. 5, pp. 26-29.
- 10) 出原泰明 (2007) 学びの集団を体育授業から構想する。体育科教育。大修館書店, Vol. 55 No. 11, pp. 14-17.
- 11) 子安 潤 (2007) 教師はクラスの何を、どう変えなければならないのか。体育科教育。大修館書店, Vol. 55, No. 11, pp. 10-13.