

# 自分たちの体と対話しよう

## —第5学年体づくり運動「リズム体操づくり」—

今村昌禎

### 1. はじめに —便利さによる体の省エネ生活—

最近の子どもたちの運動する姿を見ていると、力いっぱい体を動かすことや疲れることを自然に避けているように思われる。自分の体型は気にするが、自分の体の機能や体力についてあまり興味がなく、体についてじっくりと考えることが少ないようである。その原因の一つとして考えられることは、便利さによる体の省エネ生活によって、自然に体に対しての関心が薄まったり、心も体も思い切り体を動かすことを拒否してしまったりするのではないだろうか。体を動かす心地よさなどを体感しているならば、体を動かすことへの興味関心は自然に高まるはずである。この考えは、新しく生まれ変わろうとしている「体づくり運動」が求めていることの一つではないかと思われる。

そこで、自分たちの体をじっくり見つめながら運動をすることが必要と考え、次のような子ども像を掲げて実践していくことにした。

#### めざす子ども像

自分の体を見つめ、本当に必要な体力を高める運動を友だちと一緒に創り出すことを楽しく取り組み、その運動を他の運動場面や日常生活にも生かすことができる子ども。

### 2. 実践でのこだわり —自立に向かう子どもたちの姿：「三つの『り』」の訓から—

#### 体づくり運動で大切にしたいポイント

1. 体の内側から発信される情報（→心地よさ, 律動感, 違和感, 苦痛など）を感じ取る力を意識する。（＝自分の体との対話）
2. 自分の体を見つめ、本当に必要な体力づくりを見つけ出す。
3. 仲間の体に共感できることの大切さを感じ取る。
4. 見つけた必要な体力づくりを日常化する。

[大阪教育大学 三木 四郎教授]

#### (1) 運動へのこだわり [ポイント：1, 2]

- ① 運動するときの心（＝動きの感情）を大切にする。
  - ◇ 運動する前に、何のためのもの（体の部位, 運動のねらい）なのか明確にする。
  - ◇ 運動している時や終わった時に、運動から生じる感情やその変化を押さえる言葉がけやふり返りをする。
- ② 自ら体力づくりの課題を見つけ、運動を創り出す。
  - ◇ 自分で自分自身の体を見つめやすくするために、日常的な体力テストを行う。
  - ◇ 見つけた課題を解決する運動を創り出しやすくするために、初歩的な運動を提示する。

#### (2) 友だちとのかかわり [ポイント：3]

- ① 課題別グループとその交流活動を大切にす。
- ◇ 運動づくりのねらいに応じたグループ活動を仕組む。
- ◇ 他のグループとの交流を図り、動きづくりの視野を広げる。
- ② 集団で運動する楽しさを実感する場を設ける。
- ◇ 授業の導入は、易しくて友だちとの関わり合いがある運動を行い、心がリラックスするように仕組む。
- ◇ みんなで創り出した体力を高める運動を味わう場を設ける。

### (3) 生活への広がり [ポイント：4]

- ① 学習の最後に日常化の導入をする。
- ◇ 体操を創り出す期間の体の変化をじっくりと見つめ味わう環境をつくる。
- ② 今後の体育学習の中に組み入れていく。
- ◇ みんなで創り出した体操を今後の授業の中で行うようにする。
- ◇ 継続的に自分の体力を見つめられるように、授業を仕組む。

## 3. 実践の概要 –グループで創るリズム体操–

### (1) 単元について

体づくり運動は、体の調子を整える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である。体の内側から発信される情報を感じ取る力を意識しながら、自分の体を見つめ、本当に必要な体力づくりを見つけだして取り組むものである。リズム体操は、軽快な音楽に合わせて体を動かすことの爽快さや心理的な開放感といったものを味わいながら、体力づくりをすることができる。創作活動の過程では、認め合い・励まし合い・喜び合い・学び合いと、仲間と共感することも期待できる。

### (2) 指導目標

- ① 自分たちの体力を見つめて、自分たちにあった運動づくりを楽しむことができるようにする。
- ② からだ全体を大きく使って、リズムカルに動くことができるようにする。
- ③ 互いを認め合いながら、友だちと一緒にリズムカルな動きを創り出すことができるようにする。

### (3) 指導内容と計画 (11時間)

#### 第一次 自分の体を見つめて課題を見つける (3時間)

- ① オリエンテーション『自分の体を見つめよう』
- ◇ 事前にアンケート形式で、日常生活から自分の体や体力について振り返る。
- ◇ 体や体力の概要をつかむ。
- ◇ どんな体力を調べていきたいか明確にし、調べる方法のアイデアを考える。
- ② 日常的な動きから課題見つけ『自分の体力はどうか？』
- ◇ 5年1組方式体力調べ→なるべく日常的に調べられる方法をとる。
- ◇ 調べた結果から、自分の課題を見つけ出す。

#### 第二次 課題解決の運動を創る (7時間)

- ① 教師が考え出した課題解決の運動の体験『なるほど・体操の基本』
- ◇ 課題解決の運動の基本的なメニューを体験する。
- ◇ 運動終了後のクーリングダウンを身につける。

② 創り出そう課題解決の運動を『よ～し・オリジナル体操を』

- ◇ 課題別グループを編成し、リズム体操を創る。
- ◇ グループ同士の交流を図り、運動の充実化を図る。

第三次 自分の体を見つめ返して、日常化の導入をする。(1時間)

- ① みんなが創った課題別の運動体験『ふ～ん・体操フェスティバル』
  - ◇ 運動を創りだしたグループが指導者となって、フェスティバルを開催する。
- ② もう一度自分の体を見つめ返し、これからの課題を見つける。

4. 子どもたちの反応 ー心と体の変容への気づきー

(1) 自分たちの体との対話について

子どもたちが、自分や友だちの体に注目するようにし向け授業を進めた。授業のふり返りで、体と対話したことを次の2つの項目で書き留めていった。

【体からの叫び+相談=目標&作戦】

『体が自分に語りかけている』という設定で、体や体力の様子・変化、体力&体操づくりの目標や作戦を書き留める。

【キラリと輝いた体の一瞬】

授業の中で一番気に入った(=輝いた)自分や友だちの動きや心を書き留める。

① 体との対話の変化について

第○時	体からの叫び+相談=目標&作戦	キラリと輝いた体の一瞬
1	◇「がんばれ」「もっと○○しよう」など漠然としたことを体と話をしている。 ◇少しずつではあるが、体の変化に興味を持ち始めてきた。	X
2	◇まだ大まかで具体性が欠け、体と相談して次の目標や作戦を立てるには至らなかった。	◇うまくいった体操場面の記入が見られた。ただ、その理由まで考えられていなかった。
3	◇具体的に体の部分に語りかけるようになってきた。話し相手ははっきりとしてきた。	◇「前よりも～～」と前時と比べての変容に注目し、その点に輝きを感じ始めた。
4	◇「動くと疲れてイヤ」という考えが、少しずつ「体を動かす心地よさ・痛さ」を正面から受けとめるようになってきた。(伸びの気持ちよさ、痛い後の爽快感など)	◇友だちの動きにも注目し、友だちの動きのよさや動きを創り出すうまさを認めていた。
5	◇体操を創り出すことに楽しみを持ち始め、それを身につけたいと意欲がわき始めていた。 ◇体の動きが足りないと、苛立ちを感じていた。	◇みんなで協力して体操を創り上げることにすごさと感謝の思いがわいていた。
6	◇創った動きをマスターしたいという欲求が強くなってきていた。 ◇自分の目標が明確になってきた。	◇気分が乗っていることへの満足感が伺われた。 ◇恥ずかしがらずにできる喜びを感じ取っていた。

7	<p>◇体操を続けてきて、体力の向上を感じ取っていた。</p> <p>◇続けて行う意義を感じ取り、生活へ活かそうと思いはじめた。</p> <p>◇疲れるまで体を動かすことに楽しさを感じ始めていた。</p>	<p>◇創り上げた体操に誇りを持っていた。</p> <p>◇練習を積み上げ、動きがよくなったことを感じ取っていた。</p>
---	--	---

## ② 自分たちの体と対話し続けて

- ◇ 自分自身の体を見つめることに興味を持つことができ、体力の向上を図ろうと意欲的になった。
- ◇ 体を思い切り動かす心地よさ、違和感、苦痛など(=楽しさ)を正面から受けとめられるようになった。
- ◇ 体の叫びを聞き続け、体の変化に気づくことができた。
- ◇ これからの生活にどのように活かすか考えるようになった。

## (2) リズム体操づくりについて

体力に関するアンケート結果をもとに、体や体力の概要をつかんだ後、子どもたちが考え出した体力テストを実施した。テスト結果と日常の生活をふり返りながら課題の体力を選び、その体力向上を目指したリズム体操づくりに取り組んだ。(柔軟性→7名、パワー→7名、持久性→13名、巧みさ→8名)

### ① 子どもたちが見つけた体操のコツ

授業を進めていくうちに、教師が提示した「リズム体操のコツ」の基本をもとに、子どもたちは次々と「リズム体操のコツ」を見つけ出し、オリジナル体操づくりに活かしていった。

1. 自分がつらいと感じる動きを選んで行う。
2. 恥ずかしがらずに体操を行う。
3. 次はどの動きか考えながら動く。
4. 呼吸に気をつけて動く。
5. 心の中で数を数えながら動く。
6. 体が言っていることを聞きながら動く。
7. 動きの間は、ポーズ&手拍子(次の準備になる)
8. こつこつ体操を続けたら効果が上がる。
9. まず体を動かしながら体操を創る。  
(頭の中だけではダメ)
10. ねらう体力にあった運動の種類を選ぶ。(考える)
11. 同じ動きをあまり入れずに、違う動きを入れる。
12. 呼吸もリズムカルにする。
13. それぞれの動きには、動きやすい速さがある。
14. する動き(体操)を好きになることが大切である。
15. むずかしい動きは、何回も練習すると効果が上がる。
16. 大きな動きをすれば、リズムカルにもなる。
17. 動きに応じた呼吸をする。



### ② 創り上げたオリジナル体操

教師が創った体操を体験した後、オリジナル体操に取り組んだ訳だが、ゼロからの出発は困難なため幾つかの運動例を提示し、それも取り入れながら体操づくりをしていった。

表：子どもたちが創ったオリジナル体操＜持久性＞

課題の体力		持久性		リズム体操	
【A】					
① 伸びる	8×2	② はすむ	8×1	③ はすむ	8×1
リンゴとり	8×4	前ふりどび	8×4	八手観音	8×4
手を交互にしっかりと高く伸ばす				空気の水分が	8×4
				横ふりどび	8×4
【B】					
④ ひねる	8×2	⑤ のびる	8×1	⑥ しやがんせい	8×1
ねい足タチ	8×4	くんにん	8×4	わこのあくせい	8×4
				キョウ	8×4
				体回し	8×4
【C】					
⑦ はすむ	8×1	⑧ はすむ	8×1	ポーズ	
両足とび	8×4	グーハローどび	8×4		

リズム体操のおすすめ  
くんにんを楽しんでかっけてきた  
さいくごとりぞう  
ポーズは星にかがやくよ  
うに！！

## 5. 実践のふりかえり

### (1) 自分たちの体との対話

単に授業の評価を「できた」「できない」とか「うまくできた」「うまくできなかった」という視点で行うのではなく、その前に自分の体に注目させるべきである。体の内側から発信する情報を感じ取ることを意識させることにより、自己の目標や課題が明確になり、意欲的に取り組むことが分かった。体との対話は、他の領域でも活かされるもので、体育授業の楽しさを幅広くしたり、生涯体育にも関連したりするものになるであろう。

体の内側から発信する情報を感じ取るには、やはり積み重ねが必要であり、継続的な指導を要する。そのためにも、教師側の支援の観点を更に具体化していく必要を感じる。

### (2) リズム体操づくり

取り組みの最初当たり子どもたちの反応は、「恥ずかしい」「おもしろくなさそう」というものであったが、自分の体を見つめながら動きを体感するにつれ、動く体の心地よさ、律動感、違和感、苦痛などを楽しめるようになってきた。その要因として考えられることは、自分の体力の課題が明確にしてあったことや体の中で封じ込められていた「体の叫び」を感じ取る力が目覚めてきたことのように思われる。そのため、リズム体操づくりのコツをどんどん見つけ出したり、グループで課題に応じた動きを積極的に考え取り組んだりしていたのだと思われる。

## 6. おわりに

今回は、リズム体操づくりを通して、『自分たちの体との対話』に取り組んだ訳だが、あくまでも導入に過ぎない。この取り組みは、日常化されてこそ意義がある。運動の楽しさの幅の広がり、自分にあった体力の向上・維持を目指す生活、病気の予防やけがの防止に結びついていくはずである。これからも、この取り組みを基盤にし、どんどん応用させたものを実践していきたい。

### 【引用・参考文献】

- 1) 三木四郎、『学校体育』日本体育社、1999.4、p7～9
- 2) 西 順一編、『小学校体育実践指導全集：8体操』日本教育図書センター、1991、p166～175