

# 体と対話しながらなわとびを

—第5学年体づくり運動「リズムなわとび」—

今村昌禎

## 1 はじめに

子どもたちは、運動をしていて一体何を楽しく感じているのだろう。運動技術が上達することに、単に体を動かすことに、仲間と共に活動できることにだろうか。子どもたちは、本当にいつも自分の体の変化に気づきながら運動自体を楽しんでいるのか考えてしまう。

そこで、この3年間、「体との対話」をテーマに掲げ、運動している自分を見つめ、まず運動自体を楽しむことを受け入れる子どもにしていきたいと考え、研究を積み重ねてきた。

(※「体との対話」とは、運動している時や運動の後に自分の体やその変化をじっくり見つめ、体の内側から発信される情報を感じ取ること) 体との対話を意識して取り組むならば、体の欲求を感じ取る力が高まり、運動自体を楽しむようになると研究仮説を掲げてきた。

今年度は、体の変化に気づきやすい「リズムなわとび」を題材として取り上げ、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 —

自分や仲間の体を見つめながら、自らの課題を達成したり、仲間と教え合ったり、グループで協力し合ったりすることにより、なわとび運動の楽しさを味わうことができる子ども。

## 2 実践でのこだわり

### (1) 自分自身とのかかわり

#### ① 自分や仲間の体との対話

なわとび運動自体を自分がどのように楽しんでいるのか、そして、自らの課題を達成するために自分がどのように楽しんでいるのか、自分や仲間の体を見つめることを通じてはっきりするようにしていきたい。そうすることにより、自分らしさも分かり、心を開いて伸び伸びと運動に取り組むようになる。

#### ～ 授業づくりのポイント ～

- ①自分や仲間の体からの声を聴く場を設ける。(運動中の指導者の声かけ、ふり返り)
- ②「きらりと輝いた一瞬」というふり返りをする中で、心地よく&すごいと感じた一瞬を互いに認め合うようにする。

#### ② 互いの運動を認め合う場の保障

仲間どうし互いの演技(=表現)を見合う場を設定していきながら、互いに認め合うことを大切にしていきたい。そうすることにより、自分らしさに自信を持つことができ、運動自体を楽しみ、活動意欲にも結びつく。

#### ～ 授業づくりのポイント ～

- ①仲間どうし互いの演技(=表現)を見合い、すばらしさや今後の課題について話し合う場をつくる。
- ②仲間の演技(=表現)をまねることにより、その運動のよさや問題点を共感するようにする。

## (2) 運動とのかかわり

- ① 体力の学習をし、なわとび運動の効果を押さえる。

なわとび運動を楽しむことと同じように、運動を通じてどんな力がついていくのかはつきりするようにし、活動意欲を高めていきたい。

### 授業づくりのポイント

- ①単元の導入で、自分の体や体力を見つめる場を設ける。(体力の学習とオリジナル体力テスト)

- ② なわとび運動を段階的に楽しめるようにする。

<sup>1</sup>1人でいろいろな跳び方を楽しむ。<sup>2</sup>2人・3人で息を合わせる跳び方を楽しむ。<sup>3</sup>集団でリズムに合わせて跳ぶことを楽しむ。というように、段階的にいろいろな楽しみ方を味わえるようにする。そして、息を合わすということを通して、運動技能を高めるチャンスをつくる。オリジナルの技の創作にもチャレンジして楽しむ。

### 授業づくりのポイント

- ①なわとび運動のいろいろな楽しみ方を味わえるようにする。(1人、2・3人、集団)

- ②身体活動を誘発する音楽を活用する。

- ③自主的・主体的に取り組み、ふりかえりやすくするためのカードを活用する。

## (3) 仲間・教師とのかかわり

- ① (1)②と同様(教師も同じように楽しむ姿勢をもつ)

- ② 2人・3人跳びや集団跳びで仲間と息を合わせる。

個人の跳び方も上達することも楽しいが、仲間と息を合わせて同じように跳んだり、いろいろ分担にしながらか一つの跳び方を創り上げたりすることの方が楽しさが倍増する。そこで、2・3人跳びや集団跳びを取り入れ、仲間とのかかわりをも楽しむ。

### 授業づくりのポイント

- ①なわとび運動のいろいろな楽しみ方を味わえるようにする。(1人、2・3人、集団)

- ②仲間と考えを出し合い、跳び方を創る場を保障する。

## 3 実践の概要

### (1) 単元について

リズムなわとびは、なわとびの特性を十分に発揮させ、音楽を通して様々な跳び方や振りの組み合わせによる変化に富んだ運動を楽しむことをめざすとともに、調整力を主体とした総合的な体力づくりをねらいとするものである。複数の人数で跳んだり、動きや跳び方を創造したりする過程では、認め合い・励まし合い・喜び合い・学び合いと、仲間と共感しながら学習することが期待できる。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、運動自体を楽しんだり、自らの課題を達成したり、体力の向上をめざしたりすることのできる運動でもある。

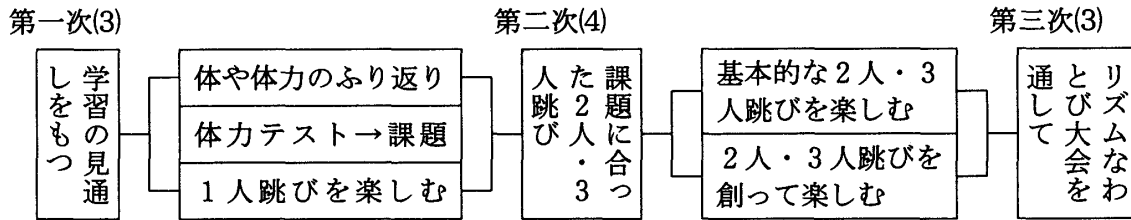
### (2) 指導目標

- ① 自分や仲間の体を見つめながら、自分の課題に合ったなわとびの動きや跳び方を楽しむことができるようにする。

- ② 互いの考えや動きを認め合いながら、仲間と一緒に自分の課題に合った動きや跳び方を創り出すことができるようにする。

③ 動きや跳び方のコツを見つけだしながら、リズムカルに跳ぶことができるようになる。

### (3) 指導内容と計画 (10時間)



## 4. 子どもの反応

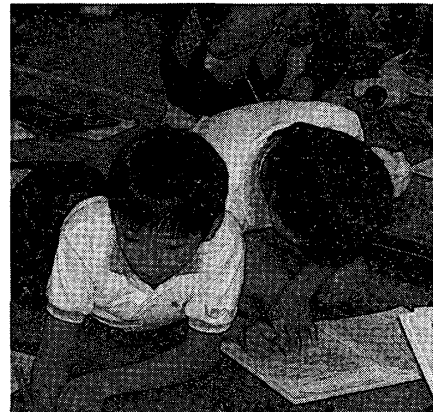
### (1) 体との対話を通じて

「体との対話」を充実したものにしていくために、次の5点について大切にしていた。

- ★体力に関心を持ち、自分の体力を科学的に捉えられるようにするために、学習の導入時に行動体力のはたらきについて学習し、子どもたちと創り上げた体力テストを受ける。
- ★体全体の声を聴くだけでなく、運動でよく使う体の部分に注目するように声かけをする。
- ★体の声を聴きやすくするように、心の和む音楽を流しながらストレッチをした後に行う。
- ★体と対話した内容を学習ノートに書きとめる。
- ★対話した内容について紹介して、全体化を図る。

① 行動体力のはたらきについての子どもにとらえ (子どもに分かりやすくするために4つにまとめた)

- ◆柔軟性：体の柔らかさ・関節の動く範囲の広さ
- ◆パワー：筋肉の力 (力強さだけ捉えていたのでスピードもかかわることを指導した)
- ◆持久性：長い時間運動する力・スタミナ・疲れにくい
- ◆巧みさ：運動が上手にできる力・器用さ



↓

この捉えをもとに、どのような体力テストをしたらいいのか考えだし、自分の体力を見つめるためにテストに取り組んだ。

#### 5年1組方式体力テスト

- ①柔軟性テスト＝手首・足首・後ろそり・上体ひねり・足のふりあげ
- ②パワーテスト＝30秒間高速なわとび (回数)・膝付き腕立て伏せ・上体おこし
- ③持久性テスト＝5分間持久跳び (脈拍の差・疲れ具合)
- ④巧みさテスト＝できる1人跳びの技の数・目をつぶって平均台上にいられる時間

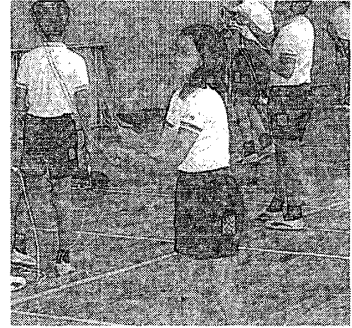
↓

[課題と思う体力のはたらき] (理由＝○プラス思考, ●＝マイナス思考)

- ◆柔軟性→10名 (○＝2名, ●＝6名, ?＝2名)
- ◆パワー→6名 (○＝1名, ●＝5名)
- ◆持久性→11名 (○＝1名, ●＝9名, ?＝1名)
- ◆巧みさ→10名 (○＝3名, ●＝5名, ?＝2名)

[単元後、自分の体力がついたと感じる人数とその理由]

- ◆柔軟性→ 3名 (ストレッチが楽になった)
- ◆パワー→ 5名 (はっきりとした理由なし)
- ◆持久性→28名 (長く跳んでも楽になった, 息が上がらなくなった)
- ◆巧みさ→17名 (跳べる技が増えた, 難しい技ができた, 跳べる回数が増えた)



② 体との対話の記録 (第一次第2時~第二次第2時)

自分や仲間の体からの声を聴いて→次の授業の目標

『体が語りかけてくる』という設定で、体や体力の様子や変化、次の授業の目標を書きとめる。

キラリと輝いた一瞬

授業の中で一番気に入った (=輝いた) 自分や仲間の動きや心 (かかわり方) を書きとめる。

	自分や仲間の体からの声を聴いて	キラリと輝いた一瞬
第一次 ②	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇全体的に疲れたことにふれていたが、その疲れをプラスと捉える子とマイナスと捉える子に分かれた。</li> <li>◇跳んでいる時の足の筋肉や体の熱さの変化を捉える子もいた。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇平均台の上でうまくバランスをとる子を認めていた。</li> </ul>
第一次 ③	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇まだ運動に対する疲労度の声が多いが、その心地よさを感じ始めている。</li> <li>◇跳べる技が増えることや仲間との教え合いに喜びを感じている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇技ができるようになったことに輝きを感じている。</li> <li>◇仲間が技に取り組む姿や懸命に教える姿に輝きを見いだしている。</li> <li>◇仲間の懸命に取り組む達成した時の顔の表情にも着目している。</li> </ul>
第二次 ①	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇体の温まりや心臓の動きの変化、手足の痛みなど、体の変化に着目し始めている。</li> <li>◇複数で跳ぶ楽しさを実感している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇仲間と息を合わせて跳ぶことや互いのことを考えて活動する姿勢に輝きを感じている。</li> </ul>
第二次 ②	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇仲間との息の合わせ方に意識が働き始める。その難しさと楽しさを感じている。</li> <li>◇硬い床と地面の上との違いを感じている子がいる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇仲間と息を合わせて跳ぶことや互いのことを考えて活動する姿勢に輝きを感じている。</li> </ul>

[体の声を聴き続けて]

- ◆体の細かな様子や変化に気づくようになり、運動技術を身につけるポイントやコツを見いだしやすくなった。
- ◆体の疲れ具合がはっきり分かるようになると同時に、疲れが心地よさを感じ始めていた。
- ◆仲間の動きやかかわり方も肯定的に感じ、すばらしいと認めることが多くなった。

(2) リズムなわとびの楽しさ

運動自体を楽しんだり、うまくなることに喜びを感じたりすることを、授業で押さえて進んでいくようにした。そこで、学習ノートに「リズムなわとびの楽しさ」や「うまくな

るコツ」を記入するようにし、次の授業で全体化を図った。

① 1人跳び

楽しむコツ	うまくなるコツ
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. まず、なわとびを好きになる。</li> <li>2. いろいろな跳び方に挑戦する。</li> <li>3. 跳び方のコツを見つける。</li> <li>4. 跳ぶタイミングを大切にする。</li> <li>5. とにかく自分のリズムをつかむ。</li> <li>6. 仲間と教え合う。見合う。</li> <li>7. 新しい技を創る。</li> <li>8. 目標を持って跳ぶ。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 足を上げすぎない・開きすぎない。</li> <li>2. 手首だけ回す。</li> <li>3. 手をしっかり交差する。腰のあたりで。</li> <li>4. 遠くを見ながら楽な姿勢で跳ぶ。</li> <li>5. 回すタイミングと跳ぶタイミングを考える。</li> <li>6. 最初はなわを持たずに練習する。</li> <li>7. 心の声で「1・2・1・2」とリズムをとる。</li> <li>8. 体重のかかる位置を意識する。</li> </ol>

② 2・3人跳び

楽しさ	うまくなるコツ
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 仲間と息を合わせる。</li> <li>2. 息を合わせ難しさを克服する。</li> <li>3. 協力（アドバイス）</li> <li>4. 仲間と仲良くなれる。</li> <li>5. 簡単な技でも楽しめる。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一緒に跳ぶ気持ちをつくる。</li> <li>2. まず相手を仲良くなる。</li> <li>3. 声をかける。「1・2・3」「いっせいのうで」</li> <li>4. 自分たちの影を見ながらタイミングをはかる。</li> <li>5. 全員が跳びやすいペースに合わせる。</li> <li>6. 初めはゆっくり、徐々に速く。</li> <li>7. 息を合わせやすい技から練習する。</li> </ol>

## 5 実践のふり返り

### (1) 体との対話について

体から聴こえる声は、どうしても感覚的なものである。互いの声をなかなか全員が理解し合うことが難しいようであるが、声を全体化していくと、子ども同士は理解しやすいようである。ただ、体の様子やその変化にもっと細かく気づくようにするために、科学的な視点をもっと注入し、運動自体を楽しめるようにしていきたい。それと同時に、「健康」という点にも注目するようにしていきたい。

### (2) リズムなわとびの楽しさ

今まで1人で跳ぶ楽しさしか味わっていなかった子どもたちにとって、タイミングを合わせ難しさはあるが、2・3人跳びの楽しさは、ひと味違うものになっていた。相手の運動の力やその違い、そして、心理まで知り合いながら取り組んでいかなければ、なかなか成功していかない。仲間と深くかかわるには、最適な教材のように考えられる。

今回の実践で、子どもたちが創り上げたオリジナルの技が曖昧な形で終わってしまったのが、とても残念である。来年度に是非活かしていきたい。

## 6 おわりに

子どものふり返りの中に「体と心が一致した時、気持ちいいという声が体から聴こえてくる」と書かれてあった。このような声がいつも聴こえてくるような授業実践を積み重ねていきたい。そして、子どもたちすべてが運動自体を心から楽しめるように育て、生涯にわたって運動に親しむ基本的な姿勢を創り上げていきたい。