

# 自分の体やその動きをイメージ化するために

—第6学年陸上運動「走り高跳び」の実践から—

今村昌禎

## 1 はじめに

3年間「体との対話」をテーマに掲げ、運動している自分自身を見つめ、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。その成果として、体の変化・欲求を感じ取る力が高まり、運動自体を楽しむようになってきている。そして、運動技術を習得するポイントを見つけやすくなったり、仲間とのかかわりのよさに気づいたりという利点も分かってきた。しかし、運動技術のポイントは見つけるが、自分の体やその動きをイメージすることが難しいのか、それを体がしっかりと覚えるまでにはなかなか至っていない。

では、人は運動する際、どのように自分の体やその動きをイメージしているのだろうか？目で見える部分については、見たことをもとにイメージ化することができるが、見えない部分や体全体についてはイメージしにくいものである。でも、人はおおよその動きについては、イメージしているのではないか。やはりそれは、今までの多種多様な運動経験からよるものが大きいはずである。しかし、今の子どもたちはどうなのだろうか？イメージすることが難しくなっていないだろうか。

そこで、自分の体やその動きをイメージ化しやすくするとどんな効果があるのだろうか？そして、イメージ化するための手だてはどんなことがあるのか、昨年度まで研究してきた「体との対話」と関連づけながら、運動が「分かる」→「できる」ようにしていくために、体の内側から感じ取ったことを正確に把握し、それをもとに動きを創り上げることが大切にしていきながら実践していくことにした。

### めざす子ども像

自分の動きを内側から見つめ感じ取ったり、仲間の動きをじっくりと観察したりすることにより、仲間と共に理想的な跳躍の姿を追い求める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) 健康・運動とのかかわり

#### ① 高さへの心理的抵抗を除くと共に、安全に跳躍する環境づくり

走り高跳びでよく子どもたちから聞く言葉として、「バーに当たって痛い」「高くて怖い」がある。そこで、まず子どもの身体的・心理的抵抗を取り除いていきたい。そして、最初は跳躍の感覚の楽しさを味わう場を設定する。

#### 授業づくりのポイント

- ①簡易高跳びスタンドと平ゴム・ロープバーを利用する。
- ②長縄跳びの要領で連続8の字跳び。

#### ② 高さも大切だが、理想的な跳躍の姿を追い求める姿勢「分かる」→「できる」

「より高く」という結果を求めすぎると、跳躍という動きのかたちづくりに無理が生じてしまう恐れがある。そのことにより、体を痛めてしまったり、より高く跳躍できる力を身につけられなかったりしてしまう。そこで、自分にあった理想的な跳躍の姿

を追い求める姿勢を大切にしていきたい。

～ 授業づくりのポイント ～

- ①自分の力の80%の高さでの理想的な跳躍のかたちづくり。
- ②局面をしぼり込んだ動きのコツの分析（助走→踏み切り、空中動作）
- ③一連の動きのリズム化を促す表現（言語化、擬音・タクト的表現・かけ声）

## (2) 仲間・教師とのかかわり

- ① 仲間どうし観察・分析し合う。（＝動きの言語化）他者観察力の向上

運動が「分かる」そして「できる」には、運動を内側から眺め、感じ取りながら動くと同時に、仲間の運動を視覚や聴覚を通じて動きを把握し、よい動きを知ったり模倣したりすることが大切である。そこで、観点を決めて仲間どうしの動きを見合い、分析し、理想的な動きに近づくようにしていきたい。そうすることにより、仲間どうしの存在を認め合う雰囲気をつくっていきたい。

～ 授業づくりのポイント ～

- ①自分が跳躍している感覚（運動の共感）で仲間の跳躍を見合う・分析する・模倣する。（教師も同様に）
- ②一連の動きのリズム、視覚・聴覚でとらえた理想的な動きを観点とする。
- ③理想的と思われる仲間の跳躍のビデオ分析&自分との比較

## (3) 自分自身とのかかわり

- ① 体との対話の充実

跳ぶという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どのように取り組んでいるのか、自分や仲間の体を見つめることを通じてはっきり分かるようにする。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していきたい。

～ 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。（心地よく&すごいと感じた一瞬を互いに認め合う場）

- ② 体との対話パートⅡ

跳躍の運動が「分かる」→「できる」ようになるためには、体の内側から感じ取ったことを正確に把握し、それをもとに動きを創り上げることが大切である。そこで、運動の感覚を言語化したり、言語化したことをもとにくり返し再現したりしていきたい。

～ 授業づくりのポイント ～

- (1)の②と同様

## 3 実践の概要

### (1) 単元について

走り高跳びは、リズムカルな助走・力強い踏み切り・体のひねりを生かした空中動作・衝撃を吸収する安全な着地といった局面をもち、この一連の動きの美しさによって、身体を安全に高く持ち上げることができる運動である。運動技能の習熟にあたって、運動を体の内側から眺め、感じ取りながら動くと同時に、仲間や教師の運動を視覚や聴覚を通じて

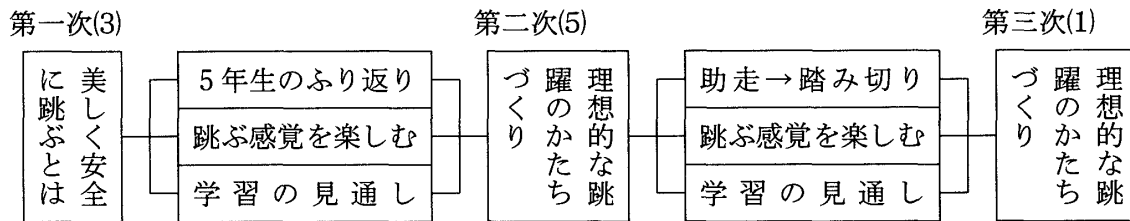
把握し、よい動きを知ったり模倣したりすることが大切である。その過程では、認め合い・励まし合い・喜び合い・学び合いと、仲間と共感しながら学習することが期待できる。自分の体を見つめ、運動自体を楽しんだり、自らの課題を達成したり、目標記録に挑戦したりすることのできる運動である。

本学級の児童は、第5学年の時にも本単元を実施し、それぞれの局面の技術を習得するコツを上手に見つけ出し合いながら、仲間と協力して学習をしている。

## (2) 指導目標

- ① 自分や仲間の体やその動きを見つめながら、仲間と協力して安全に学習を進め、跳躍の楽しさを味わうようにする。
- ② 互いの考えや動きを認め合いながら、高く安全に跳ぶ一連の動きの技術を見つけ出し、自分の跳躍に生かすようにする。
- ③ リズミカルな助走からの力強い踏み切り、体のひねりを生かした空中動作、安全な着地という一連の動きの技術を理解し、その技能を習熟することができるようにする。

## (3) 指導内容と計画 (9時間)



## 4 子どもの反応と考察

### (1) 理想的な跳躍の一連の姿の作文について〈第一次〉

第一次で久しぶりに跳ぶ感覚を楽しんだり、走り高跳びをしたりした後、各自の跳躍の一連の姿をビデオ撮影した。その際、理想的な跳躍の姿に近い子どもを子どもたちの意見を聞きながら選択した。理想的な跳躍を分析したり、自分の跳躍と見比べたりした後、理想的な跳躍の一連の姿にするためのコツやポイントを作文にした。その子どもたちの作文を4つの局面(助走・踏み切り・空中動作・着地)に分けて分析した。

表1. 理想的な跳躍の一連の姿とは

助走	スピード	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆リズムに乗って走る。</li> <li>◆全速力ではなく、やや速めぐらい。</li> <li>◆だんだん速くする。</li> </ul>	距離	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆8～9歩ぐらいの距離。</li> <li>◆高さに応じて距離を変える。</li> </ul>
	歩幅	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆大またから小またに。</li> <li>◆大またで。</li> </ul>	その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆利き足からスタートする。</li> <li>◆回り込みながら。</li> <li>◆腰を少し低くしながら走る。</li> <li>◆バーを見ながら走る。</li> </ul>
踏み切り	足は	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆バーから遠い足で。</li> <li>◆利き足で。</li> </ul>	位置	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ちょうどいい距離から。</li> <li>◆近すぎず遠すぎない所で。</li> <li>◆自分のいい距離から。</li> </ul>
	力具合	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆「ドン」と音を立てる感じで強く。</li> <li>◆思い切り踏むように。</li> <li>◆地面を力強くける。</li> <li>◆ひざを軽く曲げながら力強くける。</li> </ul>	その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆手を利用しながらタメをつくって。</li> <li>◆体を上にもっていきながら。</li> <li>◆体を少し斜めにしながら。</li> <li>◆かかとから。</li> </ul>

空中動作	片足づつ	◆またぐようにできるだけ大きく足を上げる。(ふり上げ足を先に上げ、その後抜き足 [=踏み切り足] を上げる)	ふり上げ足	◆前から上げる。 ◆しっかりと上に上げる。 ◆伸ばして高く上げる。
	手を	◆手を自然に使いながら。 ◆上半身も使って。 ◆体をひねりながら。	抜き足	◆横から上げる。 ◆高く上げる。 ◆横にしながらバーをこえる。 ◆体にくっつくように曲げる。
着地	足は	◆両足で着地。 ◆片足ずつ着地。	安全に	◆衝撃をなくすように、ひざを曲げながら。 ◆腰を沈めながら。 ◆バランスをくずさないように手を最後につく。
	向き	◆バーの方を向きながら。 ◆体をひねりながら。		

作文を意識しながら理想的な跳躍を試みると、「自分のイメージどおりに一連の動きができたか」の問いに対して、「できた」と答えた子どもが14名 (37%)、「まあまあできた」が16名 (42%)、「あまりできなかった」が8名 (21%) であった。

作文化することにより、一人一人の理想とするイメージがはっきりするので、個への指導がしやすかった。ポイントを絞って跳躍するには有効だけど、すべてのポイントを意識して跳躍するには難しさを感じていた。

## (2) 「助走から踏み切りまで」の合い言葉について〈第二次〉

第一次で書いた運動技術を習得するコツやポイントの作文のようにするために、合い言葉 (=動きのリズム化) をつくり、それをもとに練習を積み重ねていった。

表 2. 助走から踏み切りまでの合い言葉は? ※\_\_ = 踏み切り

		第 二 次 第 1 時	第 二 次 第 2 時
A	①	タタタタタタタタ・ <u>ターン</u> タタタタタタタタ・ <u>タ</u>	ミックス <u>ジュ</u> ・ス 9歩 (着地)
	②	1・23 <u>ジャープ</u> トン 大またから小また トントント <u>ーン</u> タタタタ… <u>ウン</u>	タタタタ… <u>ウン</u> 7歩 トン・トン・ <u>トーン</u> 7歩 アチョアチョアチョアチョ… 人間か <u>よ</u> 8歩
	③	トントント <u>ドン</u> タタタタ <u>ット</u> ン タタタタタタ <u>ッ</u> ドーン	タタタタタタ・ <u>ドン</u> 7歩 7~9歩
B	④	将棋のなが <u>へ</u>	し ょ う ぎ の な が <u>へ</u> 7歩 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ■ タンタンタンタンタ <u>タ</u> <u>ドン</u>
	⑤	名古屋稚空 (ナゴヤチア <u>キ</u> )	名古屋稚空 (ナゴヤチア <u>キ</u> ) 6歩
	⑥	た <u>った</u> た <u>った</u> た <u>た</u> た <u>た</u> た <u>た</u> <u>ドン</u> た <u>た</u> た <u>た</u> た <u>た</u> <u>とん</u> だ <u>ん</u> く <u>だ</u> んく <u>ド</u> ん	た <u>た</u> た <u>た</u> た <u>た</u> た <u>た</u> た <u>た</u> <u>ドン</u> 7歩
C	⑦	高さに <u>チャ</u> レ <u>ン</u> ジ	高さに <u>チャ</u> レ <u>ン</u> ジ 8歩
	⑧	ど・ど・ど・ど・ど・ど・ <u>どん</u> ダダダダダ <u>ドン</u>	ダダダダダ <u>ドン</u> 7歩

	⑨	プッチンプリン	プッチンプリン	6歩
D	⑩	1・2・3・ <u>ヤァー</u>	1・2・ <u>ヤァー</u> (最後の3歩)	7歩 9歩
	⑪	1・2・3・ <u>ピヨ</u>	1・2・3・ <u>ゴー</u>	9歩
	⑫	トーン・トン・ト・ト・1・2・ <u>3</u> トーン・トン・ト・1・2・ <u>3</u>	トン・トン・ト・ト・1・2・ <u>3</u>	7歩

つくった合い言葉をもとに理想的な跳躍を試みると、「自分のイメージどおりに一連の動きができたか」の問いに対して、「できた」と答えた子どもが17名(49%)、「まあまあできた」が12名(34%)、「あまりできなかった」が6名(17%)と、作文化した時点よりも向上していた。子どもたちの合い言葉の有効性についてまとめてみると…

— <プラス> —

- ◆自分の動きがなかなかイメージできず、それを実現するのが苦手な子どもにとって、合い言葉を意識すると動きをつくりやすい。
- ◆合い言葉は、次の動きを自然に引き出す効果がある。
- ◆リズムがつかみやすく、助走から踏み切りまでには有効である。

— <マイナス> —

- ◇自分の動きがイメージ化できている子どもにとって、逆に動きを制限してしまう恐れがある。
- ◇運動技術を習得するのに有効な合い言葉を創り出すのは難しく、技術のポイントとその理由をはっきりさせておく必要がある。

合い言葉づくりであるが、空中動作から着地までの合い言葉づくりに試みたが、リズムというよりは動きに関するものになるので、子どもたちは必要性を感じていなかった。

## 5 おわりに

自分の体やその動きをイメージ化するために、①体の動きのビデオ分析(自己観察力)、②動きの言語化(他者観察力)、③80%の力で理想的な動きの反復練習(自己観察力)を通して、自分自身を見つめつつ、子どもたちが互いにかかわりながら理想的な跳躍を追い求めていった。残念ながら、運動技術習得のポイントとその理由を絞り込められなかったことと、習得のための練習の工夫までに至らなかったことが、「イメージ化」「できる」という実感を得ることに結びつきにくかった。この点を次の大きな課題として、真の運動の楽しさが味わえる体育科学習をさらに追い求めていきたい。

### 引用・参考文献

- 1) 金子明友監修, 吉田 茂・三木四郎編, 『教師になるための運動学—運動指導の実践理論—』, 大修館書店
- 2) 山本貞美編, ひろしま小学校体育学習会著, 『基礎・基本を大切にする体育の授業』, 明治図書
- 3) 木下光正, 「子どもが無理なく, たっぷり楽しむ走り高跳び」, 『学校体育』, 日本体育社, 2000, 5, pp. 49-50.
- 4) 高橋 聡「誰もが楽しく跳べるロープバー」, 『楽しい体育の授業』, 明治図書, 2002 No.155, pp. 42-43
- 5) 吉永 順一・久保 明博, 「自ら運動との関わりを深めていく走り高跳びの学習」, 『小学校体育実践指導全集7陸上運動』, 日本教育図書センター, 第5章第2節