

小集団で取り組む跳び箱の授業 ー仲間づくりを活かした首はね跳びー

高田光代 阿部直紀 合田大輔 信原智之
藤本隆弘 三宅理子 金尾壮祐

跳び箱の首はね跳びの授業において、4人グループという小集団で取り組むことで「他者との関わり」を密にし、運動の苦手な生徒でも全員が積極的にチャレンジできるような展開を目指した。4人グループを核に授業を展開する中で、生徒はそのつながりを密にしていき、その過程で授業の空気が変わった。生徒は、運動の得手不得手にかかわらず、技能について思考し、お互いにアドバイスや補助などを的確に行おうとし、本気で取り組む姿が見られた。同じ1つの技の向上に、グループ全員が積極的に取り組んだ結果、首はね跳びの習得率もあがった。また、クラスなどの日常の関係性を超えた他者との関わりや自己の変容に気づくことができた。

1. はじめに

子どもたちの他者との関わり方は近年どのような状況であろうか。

現代はIT化が加速し、情報が錯綜する中で、情報の正誤や必要性、倫理的視点など様々な判断を突きつけられる日々である。私たちはそれらの情報やネットワークを使いこなしているようでいて、そのシステムに嵌り、知らず知らずのうちに依存している状況も生じている。また、他者とのコミュニケーションも情報機器を介して行なうことが多く、Face to Faceでコミュニケーションをとることが少なくなっているように思う。これらの現象は子どもたちにも大きく影響し、仲間との関わり、つながり方にも大きな変化が起きているように思う。

中教審では、子どもたちの現状について、情報化の進展に伴い、視覚的な情報と言葉との結びつきが希薄になり、知覚した情報の意味を吟味したり、文章の構成や内容を的確に捉えたりしながら読み解くことが少なくなっていることなどや豊かな心や人間性を育んでいく観点からは、子どもたちが様々な体験活動を通じて、生命の有限性や自然の大切さ、自分の価値を認識しつつ、他者と協働することの重要性などを実感し、理解できるようにする機会や、文化芸術を体験して感性を高めたりする機会が限られていると指摘している。

今回、このような中教審答申を受け、次期学習指導要領において改めて「生きる力」を捉えなおし、資質・能力について「知識及び技能」、「思考力・判断力・表現力等」「学びに向かう力・人間性等」の3つの柱を具体化し、各教科の目標や内容についても再整理を図るよう提言がなされ、4月から移行、実施に向かっている。

当保健体育科ではこれまで、主体的に学習に取り組み、

自らの道を切り開いていくことのできる「生きる力」を育てるために保健体育科教育のあり方を追求してきた。

そこでは、各単元においてその単元が持つ本来の楽しさが味わえるように技能を追求することはもちろん、その中で生徒同士の教え合い⇔学び合いを大切にして授業を展開してきた。例えば、跳び箱運動においては、技能の向上を図るため、器械運動特有の身体の捌きをマット運動での感覚づくりからアプローチしたり、また、昨今の子どもの多い骨盤後傾の改善からアプローチしたりしたところ、生徒は個々の感覚の中で身体の使い方を身につけ、生徒にとって比較的難易度の高い技にも積極的に挑戦し、成果を上げることができた。その活動の中で、生徒が苦手なことにも粘り強く取り組み、技能を身につけ、楽しさを感じていくベースには、常にお互いに教えあったり、補助しあったり、励ましあったりする仲間との関わりが重要であった。この生徒同士の関わり合いが「生きる力」、次期学習指導要領でいう「学びに向かう力・人間性等」や「思考力・判断力・表現力等」を育み、生きて働く「知識・技能の習得」に必要な不可欠であることは言うまでもなく、近年の状況からさらに重要度が増しているといえよう。

これらを踏まえ、「他者との関わり」に視点を置いて、「仲間づくり」を核に授業に取り組み、そこから、学びに向かう力・人間性の涵養を図ることを考えてみた。

これまで授業の中では、ペアを中心に教え合い⇔学び合いを行ってきた。このペアでの学習において、他者との関わりを強め、知識はもちろん、生徒は多くのことを吸収し、技能の向上にもつなぐなどその成果も大きかった。しかし、「仲間づくり」をベースに考えた場合、ペア学習での「他者との関わり」がベストであろうか。

社会学者ジンメルは『社会（集団）を考える際には、「二人」の人間ではなく、最低「三人」の人間同士の関係に注目する必要がある』とし、心理学の研究では、共同作業を行うに当たって最適な人数は3人であるという報告もある。また、オリンピック選手を牽引した林成之氏は、脳科学の視点から、チーム作りには3人の組み合わせを用いると著書で論じている。これらのことから、ペアでの活動ではなく、3人で活動することによって違いが生まれていくのではないかと考えた。3人寄れば文殊の知恵という言葉もあるが、3人によって関係性が複雑になり、集団（社会）という形ができ、その中で、個々の考え・価値観などが複雑に組み合わせられることによって、人間関係や物事を進めていくなどの様々なことに対して相乗的な効果もたらされるのではないかと考えた。よって、今回の授業ではペアではなく、3人を集団の最小単位にとらえ、これをベースに他者と関わるための仲間づくりに活かしたいと考えた。

今回の授業では、跳び箱運動の首はね跳びを全員がチャレンジすることを目標とした。この技は、生徒にとって比較的難易度の高い技であるが、だからこそ、お互いに補助しあったり、アドバイスしあったりすることが重要となる。そこで先の3人の関係をベースにグループを考えたが、試技者と2人の補助で3人となると、客観的に見る存在がいなかったことやクラスの人数の関係からこの最小単位に1人加えて4人の集団で取り組むことにした。より複雑にはなるが、この集団で日々の目標について技術の分析や練習方法などを考えて取り組み、各自がその時々において指導者となり、選手にもなるという関係性で、4人で互いに働きあいながら課題をクリアしていくことを積み重ねることでそのつながりを深め、今後の人生や社会で生きて働く知識・技能を習得し、未知の状況にも対応できる思考力・判断力・表現力等の基礎となる力へと導いていこうとした。

2. 研究方法

2.1.期日及び対象

2017年10月27日～11月28日にかけて広島大学附属福山中学校第3学年の2クラスの女子生徒59名（AB組40名、C組19名）を対象に行った。

2.2.授業展開

今回の授業では、次の方法とねらいを柱として展開し、表1に示すような単元計画で行った。

①4人グループで跳び箱に取り組み、全員が首はね跳びにチャレンジする。（10グループで展開）

②グループでの関わり合いを大切に、4人で協力し、準備・片付け、補助やアドバイスなどをし合うことにより、つながりを強め、苦手なことにもチャレンジできるようにする。

③準備運動に感覚づくりとなる予備運動や前転のバリエーションを取り入れる。

④技のポイントを学習する中で、個々の感覚を取り上げ、全体に還元し、意識できるようにする。

表1 単元計画

1	オリエンテーション 事前アンケート グループ分け（4人組）	4 人 組 で の グ ル ー プ 活 動
2	準備運動と踏切・着地	
3	準備運動と開脚跳び	
4	開脚跳び	
5	前転のバリエーションと台上前転（1段）	
6	前転のバリエーションと台上前転（2.3.4段）	
7	はね動作	
8	首はね跳び①	
9	首はね跳び②	
10	首はね跳び③	
11	テスト	
12	まとめと事後アンケート	

第1時は、グループ編成と事前アンケートによる調査、今回の単元の目標とその方法や準備の仕方について確認した。班編成は、補助等を考え背の順でわけ、技能については考慮しないでクラスを超えた4人編成とした。これ以降この4人のグループで常に活動し、互いに時に選手、時に監督という関係になって、4人みんなが首はね跳びに向けて技能を向上させていこうという目標を示した。

第2時は、準備・予備運動と踏切・着地の練習を行なった。準備・予備運動の内容は特に重視し、これ以降は毎時間常に4人グループで補助したり、アドバイスしたりしながら行うようにした。今回は、跳び箱でよく取り上げられる感覚づくりの運動を行った。その内容は、体育館を2周走りながら踏切動作のリズム感覚づくり（スキップ走、ケンパとび、ケングーとび、両足とび、川とび）、逆さ感覚・腰を上げる感覚づくり（カエルの足うち、うさぎ跳び）、身体をしめる感覚づくり（ゆりかご、ウルトラマン、肩倒立）、はね動作などの感覚づくり（肩倒立からの首はねブリッチ、補助付きはね動作）（図1）などである。さらに、跳び箱運動の入口として、重要ポイントであるロイター板での踏切や安全な着地については、短助走からロイター板で踏み切り、ジャンプして着地という一連の流れを繰り返した。

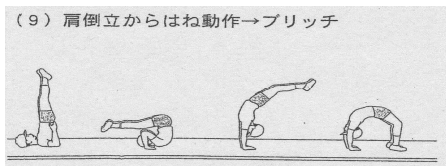


図1 はね動作に必要な予備運動

<新しい跳び箱運動の授業づくりより>

第3時は、開脚跳びを中心に行った。切り返し系の技で、首はね跳びとは技の系統が異なるが、小学校までの跳び箱運動の技の中心であり、助走からの強い踏み切り動作の練習になると考え、生徒の状況把握も兼ねて取り入れた。縦方向から高さは最大4段までで、各自の状況に合わせて高さを選ばせて、取り組ませた。

第4時は、台上前転に入る予定であったが、前時の開脚とびの取り組みで3段での開脚とびが予想以上にできなかったため、それらの生徒を中心に開脚とびを行った。

第5・6時は、台上前転を行った。台上前転の基本はマット運動の前転にある。準備・予備運動の1つとして、毎時間、マットの真ん中で線上から落ちない前転、右サイド・左サイドを使ってマットから落ちない前転、大きな前転、うさぎ跳びからの前転、人を越えての前転など、これらを行いながら前転で身体がコントロールできるようにした。台上前転は1段から4段まで段階的に行い、1段の時点から跳び箱の両サイドに補助をつかせた。補助は、左右にバランスが崩れた時や、前転の状態まで腰が上がってこない時や後頭部から前転に入れない時のサポートやアドバイスとし、4人グループで交代しながら行わせた。

第7時から場の設定については、以下の配置図のとおりである(図2)。

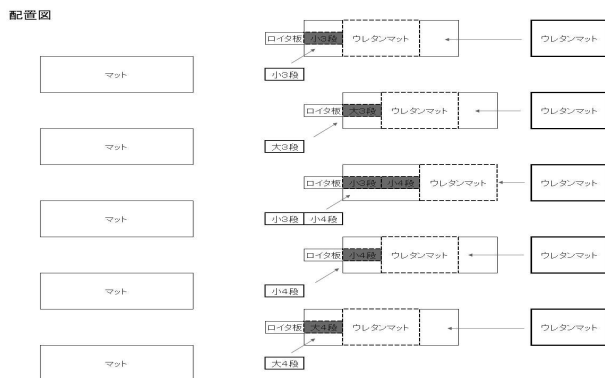


図2 授業の場

これまでも毎時間、授業の前半で準備・予備運動用にロングマット1本(合計10本)を各班で使えるようにし、授業後半では跳び箱4段のセットを5か所作り、2班合同で使えるようにしていたが、これ以降はウレタンマットを加えた5か所を授業後半で使うようにした。毎時間のこの準備・片付け、途中の組み換えは大変であるが、グループの協力の場となるようにした。

このような場を作ったうえで、第7時は、首はね跳びのはね動作を中心に行った。はね動作については、跳び箱の授業の初回から、準備・予備運動で肩倒立からのブリッジ(はねブリッジ)や3人組での補助付きはね動作で感覚作りを行ってきた。その上で、跳び箱4段を2つ連結させ、着地用にウレタンマットをおいて、5か所で台上での前転からはね動作を練習させた。跳び箱で行うには、高さへの対応が必要となる。ここでも、跳び箱の両サイドに補助をつけ、背中を支えてもらって安心して行えるようにした。補助をすることは、補助される生徒が安心・安全にできるのはもちろん、補助する生徒にとっても、技の理解につながる。どこに手をつくか、タイミングはいつかなどがわかるようになる。ここでの補助もグループで交代しながら、積極的に取り組むようにと生徒に働きかけた。

第8~10時は、首はね跳びにチャレンジしていった。首はね跳びでは、個々がどんな取り組みをするか、またそれに必要なサポートは何かを考えさせて行なわせた。補助については、首はね跳びの前半部分の前転への入りに対しての補助か、後半部分のはね動作に対しての補助かをグループのメンバーのこれまでの台上前転やはね動作の状況を踏まえて必要な補助を選択させて行なわせた。また、跳び箱は大型の4段・3段と小型の連結4段と小型の4段・3段の5つの場を準備した。グループのメンバーの課題に合わせ、この5つの場から2か所選択させ、前半の時間の練習場所と後半の時間の練習場所を決め、2班で交代しながら練習させた。ここでは、選択した場を個々の課題に応じてどのように使うかを考えさせ、グループで取り組ませた。例えば、跳び箱大4段の時には、グループの中で首はね跳びを練習する者がいたり、はね動作のみを練習するものがいたり、台上前転をする者がいたりするが、それをグループ内で補助やアドバイスをし合って向上を図った。

また、第7時から2分後に自分の運動像を確認できる時間差再生ビデオを取り入れ、生徒自身が客観的に把握できるようにするとともに、4人グループでその映像を見ながらアドバイスできるようにした。2グループが交代しながら、ビデオ分析と練習を行なえるようにした。

第11時は、まとめのテストとし、生徒とともに技能の変化を確認した。

第 12 時は、まとめと事後アンケートを行った。

授業の振り返りとして、毎回個人ノートを活用した。技の見方・捉え方を考える方法としては、空間（方向・形）・タイミング・力の使い方の 3 つの視点で考えさせて、アドバイスに活かせるようにした。また、アドバイスが活発に行われるように、毎時間グループの誰からどんなことをアドバイスしてもらったか、また、自分が誰にどんなアドバイスをしたかを記入させ、技についての理解の深まりや授業での個々の取り組みはもちろん、グループ内でメンバーに対してどんな働きかけができたかを生徒自身が振り返ることができるようにした（図 3）。

第 時	
月	日
曜日	限
見学理由	
今日の課題	
「あっ！」と思ったこと（どの時点でどっちの方向にどんな力で？）	
空間（方向・形）・タイミング・力の使い方	
	
技のポイント、工夫したこと、わかったことは？	
名前	アドバイスされたこと
あなたは	
1) 本時の活動に積極的に関与しましたか	はい
2) あなた自身に技能の変化を感じましたか	はい
3) 自分に必要な練習を工夫したり、アドバイスしたりしましたか	はい
4) グループの協力に技能の変化を感じましたか	はい
グループで	
5) 個々のメンバーの課題解決に向けて何度も練習しましたか	はい
6) 積極的に関与すること（補助や準備・身付けなど）ができましたか	はい
7) 本時のグループの課題解決に向けて、積極的に意見を申し出ましたか	はい

図 3 学習ノートの 1 ページ

2.3. 分析方法

以上のような流れで展開した授業について、4 人の小集団での首はね跳びへの取り組みが、生徒の仲間づくりと技能の習得にもたらす有効性について事前・事後のアンケート調査をもとに、以下の 4 点を柱に考えてみた。

- 1) 首はね跳びの技の習得率について
- 2) 授業の前後における跳び箱への意識の変化について
- 3) 首はね跳びへの取り組みに重要だった要素について
- 4) 小集団で取り組んだことの有効性について

3. 成果と課題

1) 首はね跳びの技の習得率について

第 8 時～第 10 時の首はね跳びの授業の VTR と第 11 時のテストを分析し、首はね跳びがいつでもできる生徒を 5、時々失敗する生徒を 4、時々できる生徒を 3、台上前転（4 段）を 2、台上前転（3 段以下）を 1 として評価した。その結果、5～3 の段階をできたとみなすと 50 人（85 %）、できなかった生徒が 9 人（15 %）とい

う結果であった。また、2、1 の段階の生徒で首はね跳びはできなくても、台上からのはね動作であればうまく立てる生徒は 6 人であった（表 1）。

表 1 技の習得率について

段階		人数	%
5	いつでもできる	17	29
4	時々失敗する	19	32
3	時々できる	14	24
2	台上前転（4 段）	6	10
1	台上前転（3 段以下）	3	5
	段階 2・1 で、はね動作はできる	6	

2009 年に 3 年女子 60 人を対象にマット運動での身体の捌き方、技の系統性や構造を考えながら、首はね跳びの習得をめざした授業での習得率は、できたとみなされる者は、46 人（76 %）、できなかった者が 13 人（21 %）という結果であった。同学年女子 60 人とはいえ、集団が違うので、直接比較はできないが、今回の取り組みに、わずかではあるがより成果が表れる結果となった。が、これは授業を始めた時の心配とは大きく異なる、うれしい結果であった。

今回の生徒の様子は、先述したとおり、授業者の感覚からみて、他者との関わりが希薄に感じられる生徒間であり、また、事前調査での小学校までの跳び箱の経験や授業で行った準備運動・予備運動・開脚とびなどの様子が、2009 年の生徒の状況と大きく違い、今回この単元計画で「首はね跳び」に到達するのは難しいのではないかと頭を抱えたくらいであった。集団の力が向上しなければ、本気で楽しく授業に取り組むこともさえも難しい上に、運動経験や基本的な力もまだまだ時間が必要な状況であったからである。

今回、当初の授業計画から、開脚とびの時間を 1 時間増やした。これは、跳び箱 3 段の開脚とびができない生徒が 1/3 近くいたためである。馬跳びが難しいという生徒が 7 人いたが、相手が人ではなく、跳び箱であれば、練習もしやすく、跳べるようになるのではと考えていたが、実際には小 3 段でも難しい状況であった。このような状況から残り 6 時間で台上前転・首はね跳びへと全員が挑戦することは難しく、成果もあまり上がらないのではと考えていた。しかし、この心配をよそに成果が上がった要因は、「仲間づくり」の視点で取り組んだ小集団が機能し、集団の力が向上した以外には考えられない。

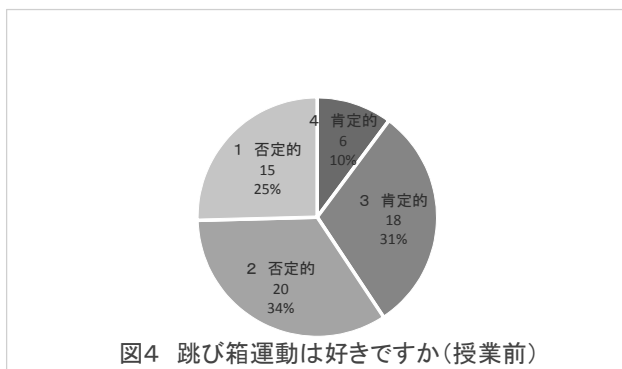
今回の授業展開は 2009 年と大きな流れは同じで、準備・予備運動で感覚づくりを行い、身体の捌きを身につけながら段階を経て首はね跳びに挑戦する流れであった。それに加え、集団の力を高めるために、前回の授業

展開に「仲間づくり」の視点を加え、4人の小集団で常に関わり合いながら取り組むというスタイルにした。また、小集団での運営を考えて、活動の場を4か所展開から5か所展開にしたことが前回からの変更点である。

後で述べるが、事後アンケートで、多くの生徒が「最初は『首はね跳び』なんて、絶対できるわけがないと思っていた」と記述し、その続きに「仲間とアドバイスし合いながら、一緒に練習できたのが良かったと思う。できたらお互いに褒め合ったり喜んだりして、成功した時より嬉しかった」など仲間との協力があつたからこそと語っている。また、仲間について「みんなアドバイスなんて真面目にしないと思っていた」と語った生徒も「けれど、いつのまにかアドバイスし合えるようになっていた」と続け、そのきっかけは「補助をするので、人が跳ぶのをよくみることができ、跳んだ人も見ていた人にアドバイスを求めるようになった」そして「少ない人数なので仲間として意識でき、人のことを自分のことのように、何がいけなかったかを考えることができたと思う。またメンバーの変化を自分のことのように喜べたと思う。」と小集団での取り組みについての感想を述べていることから、小集団で常に関わり合いながら取り組むというスタイルが「仲間づくり」に活かされ、集団の力の向上につながったのではないかと考える。

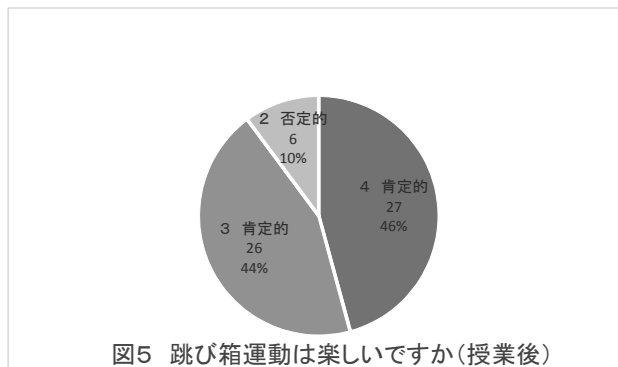
2) 授業の前後における跳び箱への意識の変化について

跳び箱への意識の変化については、事前のアンケートで「跳び箱が好きですか?」という問いに対して4段階をまとめた(図4)。4・3を肯定的にとらえていると判断すると、事前アンケートで「好き」と肯定的に答えた4(6人)・3(18人)段階の生徒は24人(41%)で、「跳べる、または跳べるようになるのが楽しい」という理由が多かった。嫌いと否定的に答えた2(20人)・1(15人)の段階の生徒は35人(59%)で、「できない」、「怖い」という理由がほとんどであった。



事後アンケートで「以前より跳び箱が楽しいですか」

という問いに対しては、楽しいと肯定的に答えた4(27人)・3(26人)の段階の生徒は53人(90%)、楽しくないと否定的に答えた2(6人)・1(0人)の段階の生徒は6人(10%)であった(図5)。



楽しいと答えた生徒の理由の多くが、「首はね跳び」を楽しんだと答えている。「跳び箱は上を跳ぶというイメージしかなかったから、そこからはねるといのは新鮮で面白かった」や「首はね跳びを学ぶことで体のいろいろな部分に気を付けることが多くなり、一瞬一瞬の身体の動きを図にして考えたり、友達とアドバイスし合うことで、個人で段数が上がるのを目指して跳んでいた開脚とびとは全く反対の高め合う跳び箱に印象が変わった」「技が上達していく手ごたえを毎回の授業で感じていたし、技が成功した時メンバーも喜んでくれるからすごく楽しい」など、生徒にとってちょっと難しいからこそ工夫が必要で、その工夫を仲間と考え、一緒にできるようになっていく喜びを感じられたことがその理由のようである。

3) 首はね跳びへの取り組みに重要だった要素について

事後アンケートで授業を通して、(1)よかったこと、(2)難しかったこと・困ったこと、(3)感想について自由記述させたものをカテゴリ毎にまとめた結果が以下の通りである。

(1) よかったこと(表4)

① 仲間との関わり合い(50件)

よかったことについて一番多かったのが「仲間との関わり合い」についてであった。その視点として最も多かったのが、アドバイスについて(32件)であり、「グループのみんなが、本当にたくさんの丁寧なアドバイスをくれたので、よりきれいにできるようになったし、絆も深まってよかった」「仲間とアドバイスし合いながら、一緒に練習できたのが良かった。できた時お互いに褒め合ったり喜んだり、自分が成功した時よりうれしかった」「アドバイスをして何度も練習をした結果、その子

ができるようになったときの喜びをみんなで分かり合えた。自分のことではないが、自分まで嬉しくなり喜び合う雰囲気が私はとても好きだ」と互いのアドバイスによって関わり合いが深まったことを記述している。また、「他人にアドバイスすることがこんなにも影響を与えるのだと考えさせられた」とアドバイスをすることの大切さや、「本当に怖くて、私には絶対できないだろうなと思っていたけど、メンバーの補助やアドバイスによって少しずつ成長できたと思った」など、跳び箱が苦手な生徒が積極的に取り組み、自身の成長を感じられたのも、仲間との関わり合いの中で、互いに本気で選手・監督として、みんなで上手になろうと取り組めた結果なのではないかと考える。

今回、グループについては補助等のことから背の順で、「仲間づくり」という視点からクラスを超えて編成した。そのことについて、「他クラスと混合だったので新たに話しやすい友達を作ることでもでき、そのおかげで練習をスムーズにすることができた」「クラスをこえたグループで協力し合うことができ、自分では気づかなかったことをアドバイスされたり、逆にアドバイスしたりできた。自分一人でやるより、誰かと関わりながらの方が技の上達にもつながるし、楽しく取り組めた」と記述しているように、授業をきっかけにコミュニケーションの環を拡げ、生徒が持つ様々な枠を越えて、新たな関係が築けたようである。

②できるようになったこと(29件)

首はね跳びへの取り組みについて、「最初は絶対できないと思っていた」との記述がいろんな項目でたくさんあったが、「事前の自分よりできるようになったと自信を持って言えるほど、自分に技能の変化を感じられたこと」「授業ごとに自分がだんだんと成長していくことがうれしく、跳び箱への苦手意識が最後の方は楽しみと思えるくらい大きく変化した」「できるわけないと思っていた技ができるとこんなにうれしいんだと思った」など、「跳び箱が上手になったと思うし、好きになったと思うのでよかった」「挑戦することで成長できたと思う」と授業の中で自身に変化を感じ、跳び箱運動への意識が変わり、苦手なことにも挑戦する大切さを感じたようである。「グループの人のアドバイスや励ましを受け、技術面でも精神面でも乗り越え、最終目標の首はね跳びも形になるまでできた。自分も相手も本気になれたから本当に頑張ろうと思った。跳び箱を好きになれたのは本当にうれしかった」という感想からもうかがえる。

③練習形式について(15件)

今回、4人グループの10班で授業を展開するため、場を多く設けることにした。準備・片付けは大変であったが、跳び箱の大きさや高さなど異なる5つの場をつ

り、グループの個々の状況を踏まえて選択させ、2グループで交互に練習させた。また、毎時間、授業の前半に首はね跳びにつながる予備運動を準備運動の中に取り入れ、感覚づくりをしながら段階を踏んで取り組ませた。生徒は「絶対できないと思っていたが、少しずつ首はね跳びの形に近づいていくような練習だったので、無理なく、確実にできるようになるのが楽しかった。」「段階をおって徐々にやるので技を習得しやすかった。」「両脇に補助がいたので、怖くてできないことがなかった」など、個々の課題に合わせて、できることを積み重ねていく練習形式の利点についても記述している。

生徒は「短い授業の中で自分たちで何回も練習したり真似したり、ビデオを見たりして、自分たちなりに技ができるように工夫していく、その過程がやりがいのある事だったし、楽しいことだった。」と記述しているが、個々の進捗は違えど、授業の中で目標に向かって仲間とともに切磋琢磨することの喜びを少しは見出せたのではないかと考える。

表4 よかったこと

○仲間との関わり合い
・できた時お互いに褒め合ったり喜んだり、自分が成功した時よりうれしかった
・メンバーでアドバイスをし合いながら上達していったのもよかった、自分がアドバイスできるようになったのもよかった
・グループの皆が本当にたくさんの丁寧なアドバイスをくれたので、よりきれいにできるようになり、絆も深まってよかった
・恐怖心がなくなった。グループの人に「できそう」「いい感じ」と言われて自信を持つことができた。
・4人でまとめ役、アイデアを出す役などバランスよく、和やかな雰囲気で練習できたこと。怖くて練習しなかった時「一回だけやってみ！」と挑戦する機会をどんどん与えてくれた
○できるようになった
・アドバイスをして何度も練習をした結果、できるようになったときの喜びをみんなで分かりあえた。自分のことではないが自分まで嬉しくなり喜び合う雰囲気が私はとても好きだ
・事前の自分よりできるようになったと自信を持って言えるほど、自分に技能の変化を感じられたこと。
・跳び箱への苦手意識が、授業ごとに自分が成長していくことがうれしく、最後の方は楽しみと思えるくらい大きく変化した
○練習形式
・跳び箱がたくさんあり、跳び箱を選んでやりたい練習ができた、空いた少しの時間でも練習することができるようになった
・段階をおって徐々にやるので技を習得しやすかった。両脇に補助がいたので、怖くてできないことがなかった
・少しずつ首はね跳びの形に近づいていくような練習だったので無理なく、確実にできるようになるのが楽しかった。

(2) 難しかったこと・困ったこと (表5)

①技の難易度

今回の授業では、班の中でそれぞれが時に選手、時に監督となって、全員が首はね跳びに挑戦することを目標とした。その中で、多くの生徒が首はね跳びの難しさ(36件)について記述している。「首はね跳びは手を奥につく、転がったらすぐに足を上にける、手も同時に押すなどやることが多いのでタイミングと感覚をつかむのが難しかった。」「首はね跳びはやるのがたくさんあって難しい。ロイター、手の位置、足、腕、着地など次々にコツやポイントが見つかって全部意識してやろうと思うと大変だった。」など技が難しいと記述し、また、「こうしたらできるというのはわかるのに、実際やると気づいたら回りきっていた状態で難しかった」「1つのことを意識したらその他のことができなくなる(手で押すのを意識したら足に力を入れるのを忘れて立てないなど)あと一歩なのに首はね跳びが完成しない、きれいに跳べなかった時は悔しかったし、今でも意識し忘れるとできないので難しいと思う。」など、やるべきことは理解できているのに一瞬のタイミングで体を捌けない、とその難しさを語っている。しかし、見方を変えれば、技が難しい分思考が深まり、それをもとに運動に取り組めたということでもある。難しい技だからこそ、考えないといけないし、そのコツを仲間の姿からあるいは自身の実践から発見する面白さがあるとも思う。難しいと語る生徒の記述から生徒の試行錯誤の様子がうかがえる。

②アドバイス

生徒はアドバイスの難しさ(13件)についても記述している。「自分のこつや感覚をうまく伝えるのが難しかった。相手のためになるアドバイスをしたくてもできず、人に教えるのはとても難しいと思った。」と語っている。今回、苦手な生徒であってもアドバイスができるようにと考え、アドバイスの視点として、空間(方向・形)、タイミング、力の使い方という観察の視点を示した。また、技のポイントやコツとなる点も授業の中で具体的に示した。この点については、初めから生徒に考えさせ、見つけさせた方がよいなどと賛否両論あるが、技の理解なくしてはアドバイスも生まれないという考えと、まず一般的なポイント(コツ)をやってみて自分の身体で確かめるということが必要であるという考えと、そこから自分の身体感覚としての新たなポイント(コツ)・感覚・表現が生まれていくという考えからであったが、まだまだ具体的な工夫や何らかの手立てが必要であったのかもしれない。しかし、「人に動作を教えるのがすごく難しかった。言葉ではあまり伝わらないので、絵にかいてみたり、必死にそれに合う単語を考えた。」「自分も相手もアドバイスがなかなか技に現れな

かった。段階を踏んでできそうなものからアドバイスするというのが大事と思った」など、生徒はグループの関わりの中で仲間を上達させたいとの思いから、アドバイスにおいても的確なポイントやその表現方法を思考し、工夫していったことがうかがえる。

また、「跳び箱が私にとって怖くて不安だったので挑戦するのが難しかった」と「跳び箱に対する不安に困った」と記述した生徒も「友だちが勇気づけてくれたので何度も挑戦できた」「最初は台上前転も怖くて困ったが、横で支えてくれた補助のおかげで回れるようになった。」と跳び箱への不安を仲間がサポートしてくれて乗り越えられたと語っている。アドバイスとともに補助も重要な要素であった。

補助は、生徒にとって安心感と安全性と感覚づくりの面で必要不可欠なものであるため、補助の方法などもどこに立って、どのタイミングで、どの方向に、どのような力加減で、技を失敗したらどんな状況になるかまで授業の中で具体的に示したが、「補助するとき勢いがあるので、どこで構えてどこの部分を支えてあげたらいいのか調整がすごく難しかった。」と体の大きさや跳び箱の高さ、スピードなどへの対応は、補助する側にとっては、難しさがあり、授業者の工夫がまだまだ必要であったようである。また、「落ちたら補助の責任ぐらいの気持ちで支えていこう」などと説明したため、負担が大きかったかもしれない。しかし、授業の様子では難しいながらも仲間のために積極的に補助に入り、仲間の感覚づくりや成功に向けてのサポートができていたようであった。

表5 難しかったこと・困ったこと

○技の難易度
・首はね跳びは、ロイター、手の位置、足、腕、着地など次々にコツやポイントがあり、全部意識しようと思うと大変だった。
・首はね跳びは自分には到底できない範囲という思い込みが激しかったので、勇気を出して跳ぶことはとても怖かった
・跳ぶのは一瞬なので、課題を2つくらい克服しようとするとう混乱すること
・回転スピードや位置感覚などを考え、探りながらで難しかった
・自分も相手もアドバイスがなかなか技に現れなかった。段階を踏んでできそうなものからアドバイスするのが大事と思った
○アドバイス
・自分のこつや感覚を伝えるのが難しい。相手のためになるアドバイスをしたくてもできず教えるのはとても難しいと思った。
・人に動作を教えるのがすごく難しい。言葉ではあまり伝わらないので、絵にかいてみたり、必死にそれに合う単語を考えた。
○補助
・補助するとき勢いがあるので、どこで構えてどこの部分を支えてあげたらいいのか調整がすごく難しかった。

(3) 感想から

表6 感想

<p>○仲間との関わり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・困っていたとき班のメンバーが3段から始めようかと言ってくれたり、アドバイスしてくれたことにお礼を言いたい。呆れたりめんどくさがったりせず、練習に付き合ってくれた。メンバーなしでは上達できなかったと思う ・跳び箱の授業で何よりも上達させてくれたのは友だちのアドバイスであると感じた。消極的だった自分にみんなが協力してくれ練習を多くしたことでできるようになり、やればできないことはないと思った。 ・以前は消極的だったが、少人数で必ず両脇に補助がいたので積極的になれた。積極的になると何回も挑戦したり、アドバイスを真剣に聞いたりするようになって、上達が早くなってもうちょっと跳び箱をやっていたかった ・グループの人のアドバイスや励ましを受け、技術面でも精神面でも乗り越え、最終目標の首はね跳びも形になるまでできた。自分も相手も本気になれたから本当に頑張ろうと思った。跳び箱を好きになれたのは本当にうれしかった ・できない技ができるようになったのはもちろんよかったが、今回アドバイスし合うことの大切さなどが分かったのが一番よかったと思う。技が成功した時の喜び、自分が成功した時に周りも喜んでくれるという周囲と環境がとてもよかった。 <p>○できるようになったこと</p> <ul style="list-style-type: none"> ・跳ぶ、回るときの身体の力の加え方、手をつく位置、すべてが良い状態にならないと跳べないので回っているほんの一瞬でそれらのことを全て踏まえないといけないうのが大変だったけど、よい方法を見つけ上手に跳べた時の喜びはとても大きかった。 ・絶対無理と思っていた技も、何回も練習を重ね、アドバイスをもとにビデオを見て改善点を探して練習したらできるようになった。 ・恐怖心が、あったが基本から1つ1つの段階を経てチャレンジしていくことができたので安心感とクリアしていく達成感があった。 ・何度も何度も挑戦してあきらめないで向き合うことができた。いつもできない技はできないで終わってしまうが、挑戦することはこんなに楽しいんだと思える授業だった <p>○思考することの楽しさ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・動作の1つ1つに意味を思うようになり、深く考えることとそれを実践することができるようになった気がする。 ・深く考えながらやったことがなかったのが、新たな発見でとても新鮮な気持ちになった。スピードや手に力を入れる加減、力の向き、位置などちょっとしたことで完成度が変わるのがすごく面白かったし、もっと上手になりたいと思った ・最初は予備運動の時間を短くして跳び箱をとんだ方がいいのと思っていたが、授業が進んでいくとつながるところに気づいてこういう意図があったんだと思った。何事も基礎・基本が大事だと思う <p>○跳び箱の捉え方の変化</p> <ul style="list-style-type: none"> ・首はね跳びなんて、体操選手の技だと思っていたので、こんなことができるようになるのかと皆できたこともびっくりした ・これまで一度も挑戦してこなかった。見れば見るほど怖かったが、低い段からやるとどんどんできるようになった。授業を通して跳び箱への関心がだいぶ上がった。挑戦することへの意味・意義を確かめられた。みんなでするからこそ個人個人が伸ばせると思った。大変だったが、できた後の達成感はやらないと感じられない特別なものだと感じた ・何事も諦めはよくないことだと思った。本気でできるようになりたいという思いと実行力があればそれなりにでもできるようになるのかなと思った。

<表4, 表5, 表6は事後アンケートより一部抜粋>

生徒の記述で一番多かったのは「仲間との関わり」について(55件)である、また、「できるようになったこと」(39件)、「思考することの楽しさ」(21件)、「跳び箱の捉え方の変化」(24件)などについてであった(表6)。感想はまとめとなるので、よかったことや難しかったことなどの内容とも重なる部分があるが、「恐怖心にいつも負けるが、友だちが補助をしてくれると思って頑張ると、上達が早くなって、美しくできるようになった」「すごく難しかったが、グループのメンバーがたくさん補助してくれたり、手伝ってくれたり、アドバイスをくれたりと助けてくれたのがうれしかった。」と跳び箱が怖かったり、苦手だった生徒も仲間の補助で乗り越えられたと語っている。補助があれば安心、補助があれば

一人ではできないことができる、安心して安全に感覚づくりができる補助の存在は器械運動では欠かせないことの1つである。こういった関係から「できない技ができるようになったのはもちろんよかったが、今回アドバイスし合うことの大切さなどが分かったのが一番よかったと思う。技が成功した時の喜び、自分が成功した時に周りも喜んでくれるという周囲と環境がとてもよかった。」といった仲間との関わりが生まれ、「跳び箱の授業で何よりも上達させてくれたのは友だちのアドバイスであると感じた。消極的だった自分にみんなが協力してくれ、練習を多くしたことでできるようになり、やればできないことはないと思った。」などできていく自分に自信を持てるようになっていった。

また、「スピードや手に力を入れる加減、力の向き、位置などちょっとしたことで完成度が変わるのがすごく面白かったし、もっと上手になりたいと思った」「チームで練習することで、どこを直せばいいかの確かなアドバイスがもらえたり、友達の跳んでいる姿を参考にできたりと学ぶことがたくさんあった。日に日に発見が増えていったので、意識すべきポイントもたくさん見つかったし、変化もたくさん感じられた。」など技の技術構造を理解し、実践した時々の変化を楽しむこともでき、仲間へアドバイスや観察をする中で思考を深めていった。

今回の授業においても予備運動を重要視し、必要最低限と考えたいいくつかの内容を行なった。日常の生徒の筋力・柔軟性・身体の崩き・運動感覚などを考えると、器械運動を行なう上で、この予備運動で感覚や身体の使い方や身につけていくことは必要不可欠である。技能の向上はもちろん、安全に行なうためにも、毎時間、活動の半分くらいの時間を割り、予備運動での感覚づくりを継続して行なった。生徒は「最初は予備運動の時間を短くして飛び箱をとんだ方がいいのと思っていたが、授業が進んでいくとつながるところに気づいて、こういう意図があったんだと思った。何事も基礎・基本が大事だと思う」と予備運動とのつながりに気づき、単元の後半あたりから、飛び箱の待ち時間などを利用し、自身やグループのメンバーに必要な予備運動に取り組む姿もあった。このような予備運動を通しての身体の使い方や感覚づくりがヒントとなり、自身の身体を通しての思考や技術構造の理解をさらに深め、技能の向上や仲間へのアドバイスにもつながっていったと考える。

また、「飛び箱が単調でおもしろくないイメージから色々な飛び方のできる面白いものだというイメージが変わった」と飛び箱の捉え方に変化が起こり、「以前は消極的だったが、少人数で必ず両脇に補助がいたので積極的になれた。積極的になると何回も挑戦したり、アドバイスを真剣に聞いたりするようになって、上達が早くなってもうちょっと飛び箱をやっていたかった。」「何事も諦めはよくないことだと思った。本気でできるようになりたいという思いと実行力があればそれなりにでもできるようになるのかなと思った。」と自分への捉え方にも変化が起こったようである。

以上を踏まえて考えていくと、今回の授業で首はね跳びへの取り組みに重要だった要素は、何よりも「仲間との関わり」であったといえる。そして、この関係性を高めた要因には「アドバイス」、「補助」、「準備・片付け」などが挙げられる。また、首はね跳びの「難しさ」は、予備運動で耕した感覚とつながることで「面白さ」に変わり、思考をさらに深めることにつながった。そして、これらが相乗効果を起こし、苦手な生徒もみんな「で

きる」ようになっていった。その結果、生徒の飛び箱への意識の変化とともに、飛び箱へ取り組む自身や仲間の変化に気づき、挑戦することの楽しさを実感することができたのではないかと考える。

今回の授業では、「仲間づくり」を核に取り組んだ。授業での仕掛けが効果的に機能し、生徒が学びに大きく向かっていくには「仲間との関わり」をいかに作るかがとても重要であることを再認識する結果となった。

4) 小集団で取り組んだことの有効性について

(1) 4人という小集団で取り組んだことについて

今回の授業では、集団の力を高めるために、「仲間づくり」の視点を加え、4人の小集団で常に関わり合いながら取り組むというスタイルにした。このことについてほとんどの生徒が、協力しやすかったと答えている。その多くは、アドバイスしやすい関係だった(42件)と答え、その理由の1つとして、一人一人の現状をしっかり把握でき、上達などの変化がわかりやすい(31件)ということであった。「少人数は全員が全員を見ようとすると必ずアドバイスがもらえる。」「毎時間、それぞれの上達具合をより身近に感じることができた」「少人数なのでみんながそれぞれの練習を見ることができるし、それぞれの改善点を言い合えるので、お互い技が上達できる」などの利点を挙げている。また、「一人が練習、二人が補助、一人が観察などという配置が自然と決まった。4人なので、練習できる回数も多かった。」「自分が終わったらすぐに補助に回り、またすぐに自分がやる番になって、常にグループとかかわる行動をしていたため、班員の現在のでき具合など知ることができる機会が多かった。」など練習の効率の良さや、「人数が多くなればそれだけ誰かがやってくれるだろうと思いがちになるが、少人数だとより積極的になれた」「人数が少ないので、自分がアドバイスしないとという意識が持てた」など受け身ではいられない、積極的にならざるを得ない必然性が生じたことや、補助などを頼みやすい、意見がまとまりやすいなどの意見があった。また、「大人数だと意見を言うのをためらうメンバーがいるかもしれないが、少人数だと自分が意見を言う機会が回ってきやすいし、ユニークで新しい視点からの意見が生まれやすいと思った。」「特定の人と行動を共にすることでその人の癖や上達がわかってよかった。2人よりも4人の方が意見がいろいろな視点から出てくるし、補助なども充実できたと思う。10人とかになると発言する人としらない人の差ができてしまうからこのくらい的人数がちょうどよかった。」などの大人数やペアでの学習と比較して答えた生徒もいた。ただし、「一人休んだりさぼったりするだけでコミュニケーションが取りづらくなるのが少し難

点」「あまり多くの意見や様々な角度からの指摘は出にくいかと思った。」というデメリットの指摘もあったが、「10人いることを想像してみると、全然4人の方がアドバイスのしやすさも違うと思った。単純に人の数の多さにより、学べることの多さも変わるのかもしれないが、無作為に集められた少人数のメンバーだと見て学べることはとても濃いし、個人のレベルも様々だから参考になったことがたくさんあった。」などの意見を踏まえると、「効率の良い練習に多すぎず、少なすぎずでちょうどよかった。4人だから一人が技をするときに皆でみて、それぞれがアドバイスをすることが効率よくできるし、みんなが成功できるように技のポイントを話し合うときも意見がまとまりやすかった。」という記述からも全般的に練習しやすい、関係を作りやすい、効率の良い人数であったことがうかがえる。

(2) メンバーとの関わり方への変化について

メンバーとの関わり方への変化について、多くの生徒がより仲良くなれた、関係が深まった(58件)。また、新しい一面を発見した(11件)と答えている。クラスを超えて、あまり接点がなかった人とも「最初は遠慮してアドバイスができなかったが、時間がたつにつれ、上手い下手関係なしに思ったことを言い合えるようになった。」「あまり話したことがない人とも授業が進むうちに積極的にアドバイスができるようになった。また、体育の時間以外の時もよく話すようになった。」という関係性になり、また、「分析が上手」「人のために考えてあげられる」「思っていたより明るい面白い」などそれぞれの良さを発見したり、「準備・片付けの時にすぐに駆けつけてくれる人も多く、いい人たちだと改めて思った」と再認識したり、「内気なタイプと思っていた子が、授業を重ねるにつれ、たくさん自分から挑戦していくようになって驚くことなどがあり、新たな一面を発見できた」と授業での変容を目の当たりにしたりする中で、「クラスが違うとなかなか話す機会もなく、最初はあまりしゃべれなかったが、10時間にわたって同じ人と練習することで必然的に話すことも増え、いつのまにか気兼ねなく話せるようになっていた。きっかけは何であれ、新しい友達ができるのはやっぱりよいと思えた。」「背の順で決まったグループなので、いつもは別のグループの人と一緒にご飯を食べるくらい仲良くなったり、それがつながってクラス全体で仲良くなった気がする」など授業をきっかけに日頃の関係にも効果があったようである。

(3) 変化をもたらしたきっかけについて

グループのメンバーとの関わり方の変化のきっかけとなったことがあるかという質問に対しては、アドバイス

(36件)、準備・片付け(22件)、補助(21件)、本気(13件)というキーワードが目立った。「怖がっていたとき、アドバイスや補助をしてくれた時」「お互い声掛けあって、励ましたり、アドバイスをし合ったりすることで」など、きっかけはアドバイスや補助であろうと授業者も考えていたが、ほとんどの生徒が初めてやる技だったため、個々の技の習熟度は違えど、授業の中で困った過程をみんながたどっていることも大きいのではないかと思う。何に困ってどう解決したかがアドバイスになり、また、補助の存在がどんなに大きいかをみんなが共有できていることもあるのではないかと思う。補助については、「馬跳びや補助付きはね動作などでは、直接相手に触れることもあり、無言を貫くのは何か嫌だと思って話すようになったのが最初のきっかけ」とあるように、準備・予備運動の段階からグループで補助をしながら取り組むように働きかけたことも1つの要素となった。幼い頃に身体のふれあう経験が少なくなっているといわれる昨今の状況から考えると、授業の中での必要な身体接触は生徒の関係性を高める要因となるのではないかと考えられる。また、意外なところで、準備・片付けが挙がっていた。生徒にとって、跳び箱などは日常生活では持つことのない重くて大きいものである。これを授業中の場の変更も含め、少人数で毎時間準備し、片づける作業は大変なことであったと思うが、「準備片付けで互いに助け合ったところから仲良くなっていった」など大変なことだからこそ「そっち持って」とか「手伝って」の声掛けがしやすく、「準備片付け時にメンバーがすぐに手伝いに来てくれた」時などのありがたさを感じやすく、より協力していく関係ができていったのもうかがえる。「跳び箱はマットやロイタ板など多くの物を使うので、大変だったが逆に楽しかった。」などと、大変なことでもみんなで協力することに喜びを感じた生徒もいたようである。また、キーワードとしては多くはないが、その根底には、仲間と真剣に取り組めたことがあるように感じられる。「指導者・選手の関係でどうやったらできるのか相手のことを本気で考えたから」「みんな真剣に、自分もメンバーも上手にできるようになるよう取り組んだこと」などメンバーや自分自身に本気で向き合ったことが、「アドバイスも思ったことを素直に言ってくれるので、自分も心を開いて積極的にいこうと思った。」「補助への信頼もまし、挑戦しやすくなった。」といった変化を生み、より活発なアドバイスや補助活動が、「できていないところを正直にはっきりと言い合えた」という関係を作り、苦手な生徒であっても「跳び箱の練習場所を決める時、自分がどこで何をやりたいのかグループで相談したこと」など遠慮なく相談できる関係性になるという相乗効果があったのではないかと考える。

表7 小集団で取り組んだことの有効性について

4人という小集団で取り組んだこと

- ・一人一人をきちんと見れるからいい。少人数は全員が全員を見ようとするから必ずアドバイスがもらえる。補助も必ず付くから時間も無駄にならない。
- ・一人ひとりの現状をしっかりと把握できた。4人という少人数だからこそ、「前よりよくなった」とすぐに気づけるし、アドバイスも的確に教えることもできた。
- ・少ない人数なので、仲間として意識でき、人のことを自分のことのように何がいけなかったのか考えることができたし、メンバーの技能の変化を自分のことのように喜べた。
- ・特定の人と行動を共にすることでその人の癖や上達がわかってよかった。2人組よりも4人組の方が意見がいろいろな視点から出てくるし、補助なども充実できたと思う。10人とかになると発言する人とならない人の差ができてしまうからこのくらいの人数がちょうどよかった。
- ・人数が多くなればそれだけ「誰かがやってくれるだろう」と思いがちになるが、少人数だとより積極的になれた。
- ・メンバーが常に何かの仕事をしなないといけなかったので責任感があった。誰かに任せるとしてなくて、自分たちでやるということの大切さを感じた。
- ・アドバイスも競技者以外3人しかおらず、毎回責任を持って補助、アドバイス、観察などができたのはよかった。
- ・一人が練習、二人が補助、一人が観察などという配置が自然と決まった。4人なので、練習できる回数も多かった。
- ・少人数なので、自分が思った意見を発言しやすかった。大人数だと意見を言うのをためらうメンバーがいるかもしれないが、少人数だと自分が意見を言う機会が回ってきやすいし、ユニークで新しい視点からの意見が生まれやすいと思った。
- ・アドバイスをし合うのがちょうどいい。お互いの直したいところを4人なら覚えられるし、色々な方向から跳ぶ様子がみられるので発見が多いし、変化にも気づける。
- ・少人数だったので、自分があまりできなくても、補助を頼みやすく、練習もしやすかったし、自分も協力しやすかった。
- ・効率の良い練習に多すぎず、少なすぎずでちょうどよかった。4人だから一人が技をするときに皆でみて、それぞれのアドバイスが効率よくできるし、みんなが成功できるように技のポイントを話し合うときも意見がまとまりやすかった。
- ・10人を想像してみると、全然4人の方がアドバイスのしやすさも違うと思った。単純に人の数の多さにより、学べることの多さも変わるのかもしれないが、無作為に集められた少人数のメンバーだと見て学べることはとても濃いし、個人のレベルも様々だから参考になったことがたくさんあった。
- ・積極的になれた。私が上手にできなくてもどうすればよくなるかみんなが真剣に考えてくれ、私もがんばろうという気になれた。失敗したら恥ずかしいという気持ちが少なかった。

<事後アンケートから一部抜粋>

メンバーとの関わり方への変化

- ・より仲が深まった、話しやすくなった。
- ・普通のクラスメイト→アドバイスできるつながりに
- ・自分のことを棚に上げて助言は難しかったが、あまり抵抗がなくなった。ちゃんと言い合う方が互いのためだと分かった。
- ・背の順グループだったが、一緒にご飯を食べるほど仲良くなり、それがつながってクラス全体で仲良くなった気がする。
- ・できた時にはみんなで喜び、できないところはみんなでどこを直せばよいか考えた。
- ・話したことの無い人とも、一緒に1つの目標に向かっていくことができ、話せる機会が多くなった。
- ・ビシッとアドバイスが言えるようになった。
- ・上辺だけでなく、些細なことでも言い合えるようになった。
- ・うまい下手関係なしにアドバイスできるようになった。
- ・みんなができるようになるには皆で話し合い、アドバイスし合うことが必要不可欠となり、自然と話せるようになった。
- ・「分析が上手」「人のために考えられる」等よさを発見できた
- ・準備片付け時にすぐに来てくれ、いい人たちと改めて思った
- ・みんなアドバイスなんて真面目にしないと思っていたが、アドバイスし合えるようになった。
- ・回数を重ねるごとに補助するようになり、助言でどんどんうまくなり、達成感があったし、嬉しかった。
- ・クラスが違くと話す機会も少なく、最初はあまり話せなかったが、10時間にわたり同じ人と練習することで必然的に話すことも増え、いつのまにか気兼ねなく話せるようになった。きっかけは何であれ、新しい友達ができるのはよいと思えた。

変化をもたらしたきっかけ

- ・全員が全員に一生懸命になれた。
- ・できるようになってほしいと思って助言したら、どんどん上達してうれしかった。
- ・監督・選手の関係で相手のことを本気で考えたから
- ・できていないところを正直にはっきりと言い合えたこと
- ・技ができてみんなで喜んだ時、一体感が生まれた。
- ・準備・片付けで互いに助け合ったところから
- ・準備・片付けの時にメンバーがすぐに手伝いに来てくれた
- ・補助の後のアドバイスやほめ言葉でやる気が出た。
- ・怖がっていたとき、アドバイスや補助をしてくれた時
- ・準備運動や台上前転やはね動作の補助つきでの練習の時
- ・お互い声掛け、励まし、アドバイスをし合うことから
- ・補助が大きい。友だちとの信頼が必要なはずだから
- ・気を使うもの、関わった回数
- ・馬跳びや補助付きはね動作などでは、直接相手に触れることもあり、無言を貫くのは何か嫌だなと思って話すようになったのが最初のきっかけ。アドバイスも思ったことを素直に言ってくれるので、自分も心を開いて積極的にいこうと思った。

4. まとめ

今回、「仲間づくり」を核に、「他者との関わり」を密にするため、グループ編成を必要最小単位と考えた4人とし、跳び箱運動の首はね跳びに全員がチャレンジすることを目標として取り組んだ。生徒は4人という小集団での活動について、少人数だからこそ一人ひとりの状況・変化を的確に捉え、個々に合う練習内容や場をグループで選択したり、アドバイスを活発にできたりしたことや少人数だからこそ自分の補助やアドバイスに責任が生じ、積極的になれたことなどの感想を挙げている。

また、今回個人ノートもその一助を担っていたのではないかと思う。毎時間グループの誰からどんなことをアドバイスしてもらったか、また、自分が誰にどんなアドバイスをしたかを記入させたため、授業で自分が仲間どんな働きかけができたかを生徒自身が毎時間振り返ることになったからである。「グループでアドバイスし合うことも最初は間違っていないか不安でやりにくかった。しかし、自分たちを自分たちで分析しながら練習していく内に次はこれを意識しようとかこれをまねしたいとか前向きに考えられるようになった。ノートを振り返っても、最初よりやる気と分析する力が付いていることがわかった。」という感想もあった。このような授業での仕掛けがいろんな形で生徒に変化を起し、1つ1つの小集団が機能していき、個々の生徒の「学びに向かう力」に大きく働き、授業全体の空気を動かしたように思う。

また、「首はね跳び」は生徒にとって難易度の高い技であり、多くの生徒が当初は「絶対にできない」と思った技であった。しかし、授業の中で生徒は自身に変化を感じ、自分にもできるかもと思って楽しんだ。馬跳びができず、最初は跳び箱を避けていた生徒は「小学校では一度も挑戦せずに卒業していた。人を見れば見るほど怖かったが、低い段からやるとどンドンできるようになった。ほんとにこの授業を通して跳び箱への関心が前よりもだいぶ上がった。挑戦することへの意味・意義を確かめることができた。一人でするんじゃなくてみんなでやるからこそ、個人個人が伸ばせるんじゃないかなと思った。大変ではあったが、できた後の達成感はやらないと感じることのできない特別なものだと感じた」と語った。難しい技でも予備運動などで感覚を耕し、スモールステップを踏んでいけば、必ず変化を実感でき、自信になり、楽しくもなる。そして何よりもそれをサポートする友達関係、仲間の力が重要である。準備・片付けで協力したことを挙げた生徒もいたが、大変なこと・難しいことほど仲間の補助やアドバイス、支えがより大きな力となる。「跳び箱は体育の中で12を争うくらい好きじゃなかったし、恐怖心もあった。でも技を何度も補助してもらっ

たり、アドバイスをもらううちにだんだんと怖さは少なくなり、もっと練習してできるようになりたいとまで思えるようになった。嫌いだった跳び箱もやればできるようになると感じたのでこれからの体育・何事もがんばろうと思った。」「何度も何度も挑戦してあきらめないで向き合うことができた。いつもできない技はできないで終わってしまうが、挑戦することはこんなに楽しいだと思える授業だった。」と語っているように、仲間が支えてくれるから勇気が出る、頑張れる、本気になれる、このつながりがしんどいことにも向き合い、今後の「生きる力」をより強固なものにすると考える。

今回の授業で、少人数制の取り組みは生徒の「仲間づくり」に有効であり、そのつながりは授業でも大きな力となって生徒を動かした。しかしながら、授業を運営する上では悩ましいことがいくつか生じた。その一つが時間配分である。少人数制での取り組みはグループの数が多くなり、その練習の場を保障するには多くの器具類が必要であった。毎時間のこの準備・片付けの作業は、日頃持つことのない重さ・大きさのものを準備し、片づけることとなり、初めころはそれに時間を費やした。準備・予備運動について同様で、これも感覚づくりや身体の捌き覚える上で欠かせない内容であるが、これにも多くの時間を費やした。また、授業の振り返りとして必要であったノートの記入時間もなかなか取れなかった。また、グループ数の多さは、場の使い方や全体の把握が難しかった。

今回の授業では、これらの取り組みが大変重要な要素であった。しかし、これらを50分の限られた時間で毎時間運営することはなかなか大変である。

今回の授業から、少人数制の取り組みは他の単元でも活かせるという感触はある。生徒間のつながりを高め、集団の力を授業に生かすには、これらの課題を踏まえて、さらに改善していく必要がある。今後も、各単元において「仲間づくり」を意識した授業を工夫していきたい。

参考文献

- 1) 林成之著 (2016) : 勝ち続けるチームをつくる勝負強さの脳科学, 朝日新聞出版
- 2) 高橋健夫, 藤井喜一, 松本格之祐編著 (2009) 新学習指導要領準拠 新しい跳び箱運動の授業づくり体育科教育[別冊]第57巻第3号, 大修館書店
- 3) 高田光代他 (2009) : 器械運動の系統性を考えた首はね跳びの指導について—みんなでチャレンジする跳び箱運動の首はね跳び— 広島大学学部・附属学校共同研究紀要 第38巻 119-124
- 4) 高田光代他 (2015) : 骨盤から姿勢を考える授業—首はね跳びへのアプローチ— 広島大学附属福山中・高等学校 研究紀要, 第55巻 219-230