

# 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—

三宅 理子 房前 浩二 岡本 昌規 藤本 隆弘  
三宅 幸信 高田 光代 石口 雄二 笠井 佳織  
松尾 千秋 松岡 重信

## I. はじめに

現行の学習指導要領で体育の単位数が削減されて5年目を迎えようとしている。中央教育審議会は、健やかな体を育む教育の在り方に関する専門部会を立ち上げ、すべての子どもたちが身に付けるべきミニマムについて審議を重ねている。これは、体育の学習内容を運動技能の優劣や体育の好き嫌いに関わらず、どの子にも習得されるべき共通の学習内容として捉えるものであり、体育が苦手な子や嫌いな子への対処を検討する必要性がますます高まったといえる。

初めから体育嫌いな子はいない。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、他に対して閉じられたからだを持ち合わせたりしていることが多いのではないだろうか。さらに、幼少期から体操教室やスイミングクラブなどに通っているような、運動をする子としない子との二極化による技能的ギャップにより、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。

## II. 研究のねらい

マット運動では、接転技、ほん転技、巧技系の技などの、できる技を組み合わせでできばえを楽しみ、新

しい技に挑戦して、演技の構成を考えて発表することが学習内容である。そしてそこには、できなかった技ができるようになる楽しさと、できる技を繰り返したり組み合わせたりして表現する楽しさがある。

しかし、運動経験の少ない生徒は、組み合わせる技が少なかったり、演技として構成するまでに習熟させるには多くの時間が必要になる。よって、反復練習する時間をどれだけ意欲的に楽しんでできるかが鍵となる。また、技の数を増やすことが困難な場合でも、既習技を繰り返すことで技に強弱をつけたり、技を組み合わせることで空間の高低を感じることで、技をよりスムーズに美しく表現する楽しさを味わうことができる。

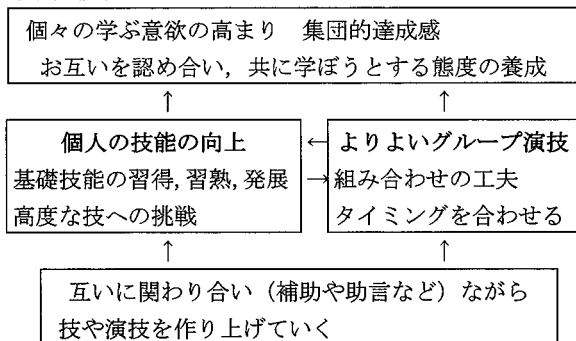
このようなことをグループ毎に行うこと、つまり、友だちと同じ動きを行ったり、組み合わせ技を同時に演じたりすることで、回転のスピードをコントロールしたり、手や足を上げる高さを気にしたり、一つ一つの技をより慎重に行うようになり、より運動の習熟が図れるのではないかと考える。運動経験が少なくマット運動が苦手な生徒も、得意な生徒も、互いにアドバイスしあい励まし合いながら練習する、そんな学習集団を育てること、そしてグループで息のあった演技ができたときのおもしろさ、ワクワク感を体験することで、運動に対する自分の可能性を発見し、自分に自信がもてるような授業にしていきたい。

生徒1人ひとりがそれぞれの技の技術ポイントについて理解を深め、お互いの課題解決のための練習方法を見つけ、共に工夫と挑戦を繰り返すことを通して、自分のからだをコントロールする技術について、実践を通して「わかる」ことを実感し、「できる」をより高めていきたい。そこで、グループ演技を構成し発表することを目的として、集团的達成感が味わえ、生徒個々の技能や学習意欲がより向上するよう授業を計画し、

実践した。

### Ⅲ. 研究手続き

- 1) 研究対象 広島大学附属福山高等学校  
2年生 女子42名
- 2) 期間 2005年9月～10月
- 3) 研究仮説



#### 4) 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)は、筑波大学体育科教育学研究室で作成した「形成的評価」と「集団的形成評価」合わせて19項目を参考にし、10項目に絞り込んで使用した。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、互いに関わり合い(補助や助言など)ながら技や演技を作り上げていくことによって、よりよい演技が発表でき、1人ひとりの技能を向上させ、お互いの学びを深めるマット運動の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、各グループ相互の技能が均等になるように、異能力6人×7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、男子新体操の演技をVTRで鑑賞して、授業の見通しを持たせた。また、マット運動の技能について(既習技、できれば)、紙面(表3)で調査した。

第3時～第7時は、マットを平行あるいは放射状に設置して、図1に示したように、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8時～10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表3の技ランク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。それに伴って、跳び前転やハンドスプリングなど、新しい技の練習も行っていた。

表1 学習計画

時間	学 習 内 容
1	技能調査
2	オリエンテーション ○学習の進め方 ○男子新体操のビデオを利用 ○既習技の確認 ○学習ノートの記入の仕方
3～7	トリオの練習 ○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
8～10	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て練習する ○跳び前転の練習
11	中間発表 ○ハンドスプリング
12～15	新技を加えて音に合わせて繰り返し練習
16	グループ演技発表会
17	学習のまとめ
18	技能のまとめ

表2 毎時の授業評価項目

1) 「あつ、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

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12時～15時は、新しくできるようになった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11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

表3 マット運動記録表

系	技群	グループ	技ランク	技名	できる技	A	B	C	
回 転 系	接 転	前 転	I	前転		まっすぐ回れる	脚をそろえて回れる	膝を伸ばしてできる	
			I	開脚前転		起きあがれる	膝を曲げればできる	膝を伸ばしてできる	
			II	伸膝前転		助走や段差あり	伸膝で不安定	安定してスムーズに	
			II	倒立前転		補助倒立から	倒立を経過して前転	倒立静止2秒後前転	
		II	跳び前転		両足踏み切りから前転ができる	一人で跳び越せる	二人跳び越せる		
		後 転	I	後転		肘をつかずに	まっすぐ回れる	脚をそろえてできる	
			I	開脚後転		起きあがれる	膝を曲げればできる	膝を伸ばしてできる	
			II	伸膝後転		膝を曲げてできる	伸膝だが着手不安定	伸膝してスムーズに	
	III		後転倒立		肘が伸びる	倒立状態がある	倒立状態で静止2秒		
	ほ ん 転	倒立 回 転	II	前転倒立回転(ブリッジ)		仰向け寝から	立った姿勢から、補助ありでできる	補助なしでできる	
			II	後方倒立回転(ブリッジ)					
			I	側方倒立回転		腰、膝を立てて	腰、膝をのばして	一直線上を回転	
		倒立 回 転 跳	III	前方倒立回転跳び(ハンドスプリング)		足から着地するがすぐ尻もちをつく	深いしゃがみ立ちで起きる	腰を折らずに起きる	
			III	後方倒立回転跳び		後方ブリッジができる	補助ありでできる	補助なしでできる	
			III	ロンダート		側転から後ろ向きひねり1/4	両足をそろえてたてる	ホップからできる	
	技 巧 系	平均 立 ち 技	片 足	I	正面水平立ち		静止1秒	静止3秒	
				I	側面水平立ち				
				II	Y字平均立ち				
倒 立		I	首倒立		尻もちをつく	しゃがみ立ちで			腰を折らずに起きる
		II	三点倒立						
		II	倒立						

第16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。各グループの発表に入る前に、各リーダーが見所について発表した後演技に入った。

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17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18時は、倒立前転—1/2ひねりジャンプ—後転の連続技とほん転系の技から各自が選択して、技能調査をした。

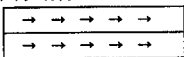
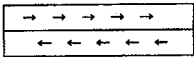
1時間毎の授業は、まず、体ほぐしのリーダーが中心となって、音楽をかけながらジョギングやスキップ、ストレッチ、カエル倒立、カエルの足うち、壁倒立、ブリッジ、ゆりかごなどを行い、予備運動の段階からリズムに合わせて、「みんなで」、ということ意識できるようにした。ジョギングやスキップ、倒立ではBPM135程度の曲を用い大きく体を動かさせ、ストレッチやゆりかご、トリオの課題などをみんなで行うときにはBPM80~90の曲を用いた。少しゆっくりめの曲

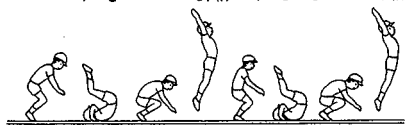
の方が、技に入るタイミングがつかみやすく、演技も丁寧に演じることができるようである。


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た。また、技がうまくできない生徒も、技術ポイントに照らし合わせて友だちの技能をよく観察し、アドバイスできるよう、学習ノートには友だちに‘アドバイスしたこと’を記述する欄を設けた。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


●トリオの課題  
いっしょに 順々に 交互に

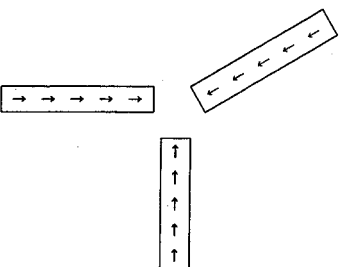
1. マットを縦長に置いてやってみよう。


ア) 同一方向に  イ) 交互逆方向で 


(1) 前転—ジャンプ—前転—ジャンプ  
\*前転とジャンプのつながりをなめらかにしよう。  
1・2 3ひねり 4 5・6 7ひねり 8着地 


(2) 前転—1/2ひねりジャンプ—後転—ジャンプ  
\*止まらないで後転に続けよう。  
1 2 3 4 5 6 7・8着地 

(3) 開脚前転—前転—開脚前転—ポーズ  
\*開脚前転で膝を伸ばそう。  
1 2 3 4 5 6 7・8 


2. 3方向から同時にやってみよう。  


(4) 後転—開脚後転—V字バランス  
\*開脚後転からすぐV字バランスにうつろう。  
1 2 3 4 5 6 7 8 

(5) 倒立前転—1/2ひねりジャンプ—後転—肩倒立  
\*倒立前転の後スムーズに1/2ひねりジャンプしよう。  
1~4 5 6 7・8 1 2 3 4~6 7・8 9止 

(6) 側方倒立回転2回連続—倒立前転  
\*一直線上に進もう。倒立で静止してみよう。  
1 2 3 4 5 6 7 8 1~4 5 6 7・8 9止 

3. 3方向から同時・交互にやってみよう。

(7) 側方倒立回転—片足水平立ち  
\*片足水平立ちは3秒止まろう。  
1 2 3 4 5~8 


(8) 側方倒立回転—前転—前転V字バランス  
\*前転V字バランスはマットに足をつけずにやろう。  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 

図1 トリオの課題

を記入，提出して授業を終了した。また，単元を通して，ハードディスクビデオを時間差再生して利用し，練習や演技後すぐに，それぞれの動きを観察できるようにした。

#### IV. 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2～6である。（ただし，研究計画では11時間目に中間発表を予定していたが，実際には12時間目に中間発表を実施している。）

図2の集団的達成感，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，3～5時間目にかけて右上がりになっている。これは，簡単なトリオの課題を繰り返し練習し，各時間の後半では音楽に合わせてトリオで息を合わせて練習できたためであると考えられる。6時間目でぐっと落ち込んでいるのは，この時間からトリオの課題に倒立前転や側方倒立回転が入ってきたため，トリオ単位の練習よりも，各自がこれらを単技で取り出して練習したためであると考えられる。その後は多少の変動はあるものの時間の経過とともに評価が高くなっている。また，項目9)「グループの課題解決」についてみると，中間発表直前の10時間目で落ち込みが見られるが，これは6時間目以降，倒立前転や側方倒立回転を中心に，グループ内で補助し合いながら練習したために，みんなで成し遂げた達成感はあるものの，中間発表に向けてグループ演技としての練習ができていないためであろう。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たものの，それらをつなげてグループ演技に作り上げていく難しさを実感したということであろう。このような状況を受けて，実際には中間発表を12時間目に行っている。中間発表以降はどの時間も

2.5点を上回り，16時間目には最高値を示している。これは，中間発表で他のグループの演技を見ることを通して，ポーズ等を用いて間をうまく利用したり，アイコンタクトや音楽を利用して動きのきっかけをつかむということがわかり，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3は，表2の項目1)「『あつ，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。先に見た図2項目5)「みんなで成し遂げた満足感」のグラフと似たようなラインをたどり，集団としての達成感の高まりと同様に1人ひとりの成果も高まっている。そして注目すべきは，項目5)のグラフよりも常に高得点でそれが移行していることである。これは，後に示す授業後の感想をまとめたものにも出てきているが，グループで演技を作り上げるという一つの課題解決に向けて1人ひとりが前向きに取り組み，繰り返し練習した結果であろう。ただし，中間発表前後で見ると中間発表後の方が得点が低くなっている。これは最終発表に向けて，個々の課題の練習よりもグループでの練習に重点が置かれていったことが原因であろう。後述するが，ハンドスプリングやロングダートができるようになった生徒が若干少ないのもそのためであろう。

また，グループ演技を作り上げるという課題解決に向けたマット運動の学習において，その学習意欲がど

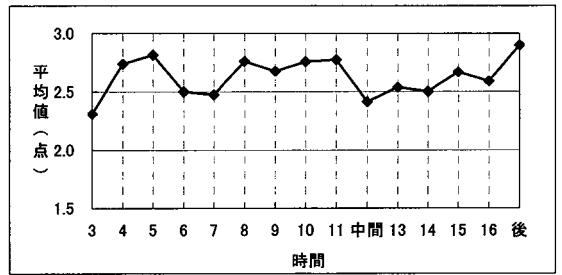


図3 個人的成果

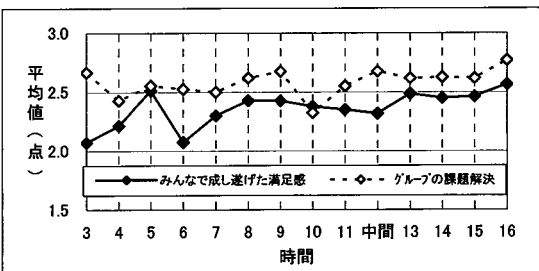


図2 集団的達成感

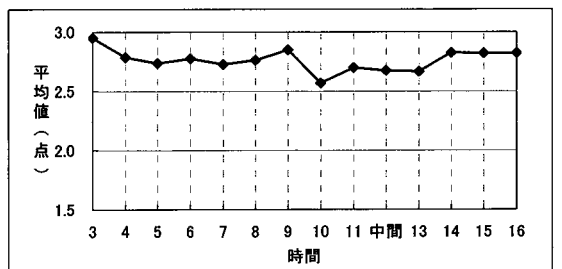


図4 集団活動への意欲

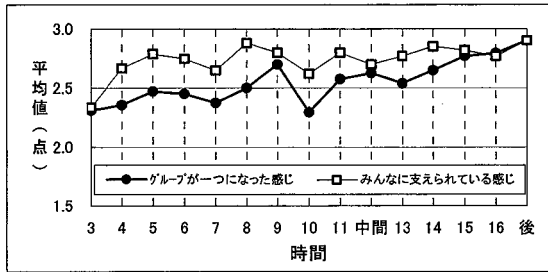


図5 集団的人間関係

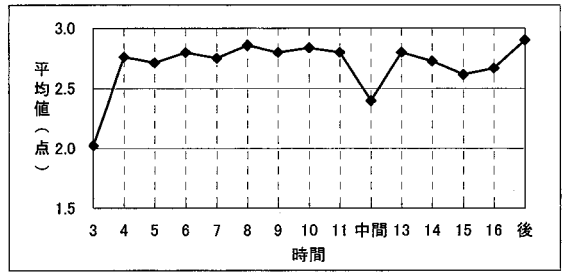


図6 課題解決への意欲

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4である。技能調査、オリエンテーションを終えた3時間目(マット運動を実際に学習した1時間目の授業)の授業の平均値が2.95点で、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9時間目までほぼ2.7点と高得点の横ばいで、図2や図3で「倒立前転」や「側方倒立回転」を実施したときのように落ち込みがないのも、グループで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いうことが伺える。

先に述べてきたように、グループで演技を構成するという明確な課題があったことは確かであるが、図2からもわかるように、いつも楽しく手応えがある成果が得られたわけではない。では、そのような学習意欲を持続させたものは何か。

図5集団的人間関係は、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。10時間目に落ち込みが見られるが、これは次時の中間発表に向けて練習する中で、いろいろと問題が生じたためであろう。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」は単元を通して高得点を示している。図4の考察で述べたように、「倒立前転」や「側方倒立回転」を実施したときの「成果」や「満足感」のような落ち込みが見られない。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、意欲的に学習に取り組み、各自の技能も向上していったのだと考えられる。このことは後述の単元終了後の感想文で特に多かった意見でもある。

図6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る。1時間目は簡単な課題だったので、得点が低いですが、その後は中間発表の時間を除いてほぼ2.7~2.8で高得点を示している。このことから、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4は、グループ演技発表会で、生徒各自が実際に演技した技について多かったものをまとめたものである。「前転」が88%で最も多く、次いで「跳び前転」が81%、「開脚前転」が79%、「倒立前転」が71%、「開脚後転」が60%であった。難易度が高い、「跳び前転」や「倒立前転」を使用した割合が高いことは注目すべきことである。難易度が低く、つなぎの技として「前転」や「開脚前転」が多くなるのは理解できる。しかし、グループ演技としての規定(表3の技ヲクⅢから1つ、Ⅱから4つ、Ⅰから3つの技を選ぶ)はあるが、生徒各自が必ずしもその規定通りに演技する必要はない。できない技は無理に選ばなくてもよいのである。生徒たちが、よりよいグループ演技を目指して練習していく中で、お互いに刺激を受け、各自が技能の向上を目指してあえてチャレンジしていったのではないかと考える。

表5は、生徒たちにとって難易度の高いと思われる「倒立前転」、「跳び前転」、「前方ブリッジ」、「ハンドスプリング」、「ロンダート」について、単元前後での技能の変化をまとめたものである。「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8人、「補助付き倒立前転」が17人であった。このような「自分の体重を両腕で支える」ということ自体が

表4 グループ演技に使用した技

前転	37人	88%
開脚前転	33人	79%
倒立前転	30人	71%
跳び前転	34人	81%
後転	21人	50%
開脚後転	25人	60%
前方ブリッジ	10人	24%
側方倒立回転	13人	31%
正面水平立ち	14人	33%
首倒立	23人	55%

表5 個人技能の変化

	単元前		単元後		演技に使用	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
倒立前転	8人	19%	23人	55%	30人	71%
補助付き倒立前転	17人	40%	16人	38%		
1人を跳び前転	2人	5%	8人	19%	34人	81%
2人を跳び前転	5人	11%	25人	60%		
前方ブリッジ	4人	9%	17人	40%	10人	24%
補助付き前方ブリッジ	1人	2%	3人	7%		
ハンドスプリング	2人	5%	6人	14%	2人	5%
ロンダート	3人	7%	7人	17%	5人	11%

難しい生徒たちが、助走でスピードを付け、回転後（終末局面）の処理が難しい「跳び前転」をグループ演技として選択し、繰り返し練習に取り組んでいる。そして、表6に示したように、「2人を跳び前転」が25人で60%、「1人を跳び前転」と合わせると79%の生徒ができるようになってきている。‘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「跳び前転」の技能が伸びていただろうか。授業者がある技について課題を出して練習するのではなく、グループ毎に話し合っ、そしてその中から生徒各自が課題を選択してここまで技能が伸びたことは特筆すべきことであろう。

また、「倒立前転」は、補助なしで倒立を経過してできるようになった生徒が23人で55%に増えた。そして、グループ演技に使用している割合が71%になっている。つまり、補助付きでしか倒立前転ができないにもかかわらず、グループ演技として使用しているのである。「うまくできないから自信がない、はずかしい」はずである。にもかかわらず、補助付きでもあきらめずに演技の中に組み入れて、繰り返し練習していった様子がうかがえる。実際、発表の場で初めて「補助なし倒立前転」ができて大喜びした生徒もいた。これらは、グループ演技を構成していくという目標をはっきりしていたために、繰り返し練習した成果であろう。さらに、「跳び前転」で跳び越される側がブリッジになるなどいろいろな体勢をとり、お互いに積極的に関わって

演技を構成していこうという姿勢がどのグループにも見られた。その結果として技能が向上していったと思われる。

ハンドスプリングやロンダートについては、単技として練習時間を確保し、授業者がリードしていくような授業形態の方がもっと「できる」生徒が増えたかもしれない。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。技能差のある集団が今回のような授業を行っていく中で、生徒自身が課題を選択し、ハンドスプリングを6人、ロンダートを7人ができるようになったことは、一応の成果があったと考えても良いのではないだろうか。

### 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まとめたものが表6、7である。

表6 授業後の感想文「よかったこと」を見ると、形成的評価の推移でみたように、「人間関係」、「協力」、トリオの課題を利用して「課題解決に向けて繰り返し練習」、「集団的達成感」等のキーワードがあげられる。

「1人ひとりの得意な技を生かしたり」して見せ場を作りながら、グループ内でお互いにアドバイスしあい、それらを「グループ内で共有し」、お互いに支え合っ課題に挑戦し、できなかった技ができるようになればみんなで喜び合う。そしてそれをグループ演技につなげていく、「みんなから授業を受けている、全員で授業しあっている」というような学習が展開できたようである。そしてそのような学習を可能にしたのは「異能力グループ」での学習であったようである。「友だちがやっているのを見て自分もできるかなーと思ってやってみるのがよかった」とか、自分ではできているつもりでも「もっときれいにできるようになって」いけたようである。友だちとリズムを合わせることは自分の今できているリズムを壊すことにもつながる。がしかしそのことで、自分のからだをコントロールすることができるようになり、「もっときれいにできるようになって」いけるのであろう。そして、いつも同じメンバーで練習できるように、自分ができない技の練習も「恥ずかしがらずに」取り組み、なかなかできなくても特定の人にアドバイスがもらえたり、補助をもらえる安心感から「おいてきぼり感」が少なく取り組めたようである。そんな仲間たちと演技を構成し、練習を繰り返して創りあげていく過程には、きっと緊張感のある楽しさが存在していたのではないだろうか。グループ演技を構成して発表するという事は、マット運動が苦手な生徒にとってはかなりのプレッシャー

表6 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

- ・マットの技は一人ひとりでやるものだけど、その過程でグループでの練習はすごく大切
- ・友だちがやるのを見て自分もできるかなーと思ってやってみる、というのがよかった。新しい発見があった
- ・できている技をもっときれいにできるようになって、やればできるじゃんと思えた
- ・少人数のグループでやっていると、できない技の練習の時も恥ずかしがらずにできる
- ・個人でやるときよりも、できない時のおいてきぼり感が少なかった
- ・トリオになる相手と常にいっしょに練習できるのでよいと思った
- ・難しい技へのチャレンジもみんながいたら怖くない
- ・毎回特定の人に補助してもらえ、安心感がある
- ・お互いがよい方向に成長できた 自信になった
- ・6人グループはちょうど良い人数で、つくりやすかった
- ・団体競技なので、難しい技になればできる人とできない人と分けてもそれがいやみにならないからよい。難しい技も挑戦しやすくなる

人間関係

- ・グループで一つになれた
- ・失敗もしたけど、みんなに支えられたからここまでやってこれた
- ・励ましなど、やりやすい環境だった
- ・みんなと仲良くなれた
- ・あんまり話したことないなかつた人といっしょに練習している間にみんなとうち解けた
- ・友情が深まった

協力

- ・一回技をすれば、たくさんの人からアドバイスがもらえる
- ・みんなから授業を受けている、全員で授業しあっているって感じだった
- ・アドバイスや工夫したことをグループ内で共有し、全体での演技につなげられた
- ・個人技では、ここまで熱心に友だちのアドバイスとかしなかつたと思う
- ・決まったメンバーで練習できたのでアドバイスもやりやすかった

課題解決に向けて繰返し練習

- ・みんなで合わせて、人にきれいに見せたいから毎時間すごくがんばれた
- ・みんなといっしょに練習して、できるようになっていくのがよかった
- ・トリオの課題とかモデル演技みたいなのがあって取り組みやすかった
- ・何を組み合わせればよいのかが頭で考えてもわからないときは、逆に体を動かしてみるとひらめいたりすることがありました

音楽の使用の効果

- ・体ほぐしがスムーズにできた
- ・音楽に合わせてと体が動きやすくなる
- ・音に合わせてマットの上をくるくる回ったりするのは、すごく気持ちよかった
- ・気持ちを曲にのせる感じで演技できた

集団的達成感

- ・久しぶりに協力して一つのことを成し遂げた達成感を味わえて良かった
- ・一人ひとりの得意な技を生かしたり、迫力のあるダイナミックな演技を目指したり、細かな部分にこだわったりといろいろと工夫を凝らしながらアイデアを出し、実際にやっけていき、すごく充実感があり楽しかった。
- ・グループの中で誰かができると、みんなで喜び合えるし、とても嬉しくなる
- ・さらになんぼろうという気持ちになれる

グループ演技の有効性

- ・グループ演技だと、簡単な技でもかっこよく見えるからうれしい
- ・自分のできない技を友だちがやってくれると、演技の幅が増える。
- ・マットが好きになれた
- ・自分のやりたい技を十分練習できた
- ・苦手なものに取り組める時間数も多くとれて良かった
- ・思い切って挑戦することはすごく大切（ふつうの授業だと挑戦していないと思う）
- ・マットの位置とかまで自分たちで選べて自由な感じで楽しくすることができた
- ・マットを放射状にするか、四角で使うか決めたのはすごくやりやすかった。マットの形が決まったらその形に合った構成と工夫するところが考えやすかった。
- ・演技の中で自分のできる技を出し切れたので、マット運動が得意な人も苦手な人も満足できた

授業の進め方

- ・学習ノートの効果
- ・先生や友だちからのアドバイスを毎時間（学習ノートに）書き留めていき、後で見直すことができるのでいい
- ・この技のポイントはこれだなと自分の悪いところがわかって上達が早い
- ・アドバイスをしあげる機会がうまい人のみならずみんなにあり、その分真剣に授業に取り組めた
- ・技のポイントを難しいけれど言葉で表現しようと頑張ると、説明の後「あつ、そっか！」という返事が返ってきた時、とてもうれしかった
- ・自分たちがやったことを、時間差（再生）でビデオで見られたのがとても役に立って良かった



表7 授業後の感想文「難しかったこと」(一部を抜粋)

グループ練習の進め方の問題点

- ・一つ一つの技ばかりを一生懸命やっていて、グループ演技の構成に入るのが遅くて、じっくりと練り上げることができなかった。時間配分をもっと考えれば良かった
- ・グループ毎に「話し合いの時間」「練習の時間」など決めておいたほうがもっと有効に時間を使えたかな~と思う
- ・特に後半では、一回通りは通せるくらいの時間(5分くらい)を確保できれば流れがもっとスムーズな演技ができたのに
- ・自分の練習と、トリオの練習とのバランスをとること
- ・時間の配分とか調節とかがすごく難しかった。個人での技を練習していたら、グループで合わせる時間がほとんどとれなくなってしまったり、かといって一人ひとりができていないとグループ演技は完成しないし・・・時間がほしかった
- ・せっぱ詰まってくると、できない技をできるようにするのはではなく、妥協して他ののできる技に変更してしまう場面が増えた。
- ・マットが足りない  
複数のグループが同じマットでやるため

アドバイスの難しさ

- ・どうしたらうまくできるかを言葉で説明するのが難しかった
- ・どこが悪いから失敗するんだー、って言ってあげたくても「どこが悪い」ってのが把握できなくてウ〜んと悩んでしまうことが度々。ただ単に「足があがっていない、伸びていないよ」くらいしかいえなかったことが残念
- ・せっかくアドバイスしてもらったのに、その通りに体が動かないことが多かった

技能面での難しさ

- ・ハンドスプリングがマットの上でできなかったこと
- ・できないことが多くて難しかった 特に壁倒立
- ・タイミングをつかむこと ホップ ロンダート
- ・力の入れぐあいブリッジからの起きあがり 跳び前転の着手
- ・いろいろな技をやっているとパニックになってくる 前方ブリッジと倒立前転
- ・1つひとつの技を完璧にすることができなかった
- ・もう少し練習すれば、もっと高度な技をできそうな人もいたのでそれがおしかった

グループ演技の難しさ

- ・トリオでやっているとき、その技に対して何回やってもできなくて、どこが違うのかわからなくなったことがあった
- ・リズムに合わせて演技しようとする、失敗したり、きれいじゃなくなったりした
- ・一つ一つの技のタイミングと音楽がなかなか合わなかったり、マット内での移動時に何をして移動するか
- ・6人で合わせようとするとなかなか合わなくて少しずれたりすること
- ・動きを合わせるのって難しいんだなあと実感した
- ・はじまりのポーズのきっかけを合わせるだけにしてもなかなかカウントが合わなかったのが難しかった
- ・全体的にどんな流れになっているかとか、長れを把握しているか全員でやってリズムにあっているか、そろっているかが確認しにくかった
- ・グループの中で誰か一人でも欠けたときは本当に困りました

演技構成の難しさ

- ・みんなの技のレベルがまちまちで、できることとできないことがバラバラで難しかった
- ・全体を通して、キレイに見えること、おもしろみがあるものにするのを考えると難しかった
- ・〈流れをつくる〉ことをもっと重視して、空間平面での工夫をすることができれば良かった

放射状マット

- ・マットを放射状にすると進行方向が一通りしかないけど、放射状のマットですると互いにタイミングをあわせやすく、また、一通りしかない故に動きが決まりやすい
- ・一人ひとりが一本のマットを使えるのでやりやすい
- ・違うマットに移動するのに技が入れられないので少し困った
- ・個人技を見せにくいかな 個人の技を目立たせたり、タイミングをずらすのは縦にマットを並べた方がみやすいし、キレイだと思う

がかかっていたと考えるのが妥当であると思うが、それをいい緊張感を伴った楽しさに変えていいけたのも、「異能力グループ」での学習があったからであろう。

また、音楽を使用したことも効果的だったようである。先に述べたように、マット運動独特のおもしろさ

が身体的リズムを含んだ連続技を創造、構成し演技として表現することであるならば、それをより豊かにするためには音楽が必要となってくる。それは、技に入る前のきっかけとして、あるいは技そのものを演技しているとき、あるいは技と技とをつなぐ動きのとき要

求されるべきものであろう。そして、注目すべきは、生徒たち自身が「音楽に合わせて体が動きやすくなる」とか、「音に合わせてマットの上をくるくる回ったりするのは、すごく気持ちよかった」と感じていることである。音楽と共に、マット運動を通して身体で感じた「運動快」を生徒たちの身体に残してやること、このことが私たち指導者に求められていることではないだろうか。

さらに、「グループ演技」をすることにどんな効果があったのか、ということをも「グループ演技の有効性」というキーワードでまとめている。ここでは「簡単な技でもかっこよく見える」とか「演技の幅が増える」「マットが好きになれた」など、技能差のある学習集団に有意な条件となることが伺える。また、「思い切っただけ挑戦することはすごく大切（ふつうの授業だと挑戦していないと思う）」と述べているように、グループで演技を構成して発表するんだという明確な目標が生徒たちのチャレンジを後押ししたようである。自分たちで「マットの位置を選べ」ということで、設定した課題に十分取り組むことができたようである。

しかし、このことについては表7授業後の感想文「難しかったこと」の「グループ学習の進め方の問題点」にまとめているように、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く、自由度があったために逆に難しかったこともあるようである。表6の「授業の進め方」にあるように、学習ノートを用いて、全員にアドバイスの機会を設け、技のポイントを整理しながら練習できたこと、そしてハードディスクビデオで時間差再生して自分たちの動きを観察しながら練習できたこと、これらが授業に真剣に取り組める大きな要因の一つでもあるので、もう少し単元を通して「個の技」と「グループの演技」、「演技の構成」と「演技の練習」の時間配分をどのようにしていくのか、展開に工夫が必要であったと感じている。

## V. まとめと今後の課題

技能差がある生徒同士が、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、互いの学びを深めるマット運動の授業のあり方を求めて、グループ演技を構成し発表することを目標に授業を行った。

実際の活動に入った3時間目～7時間目には、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、時間差で練習し、楽しみながら「みんなで」を意識して、技の習熟が図れるようにした。

また、学習ノートにはアドバイスしたこと、されたこと、等を記述する欄を作り、生徒1人ひとりが技の

ポイントについて整理し、各自及びグループの課題を確認して練習に取り組めるようにした。

その成果としてまず、よりよいグループ演技を目指して、お互いの技を見せ合い、アドバイスし合うことを通して、できない技ができるように、そしてできている技をもっときれいにできるようにと取り組むなど、個々の学ぶ意欲が高まり、集团的達成感を味わうことができた。また、積極的なアドバイスや補助を行うことができ、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ができた。さらに、単元のはじめから友だちと息を合わせて、音楽にのって「トリオの課題」を練習していったことが、授業の見通しを持たせ、結果としてスムーズな演技の構成を助け、個人の技能の向上につながったということがあげられる。

技能調査の段階では、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、友だちとリズムに合わせてトリオの課題を練習することで、グループ演技に対する興味、関心をふくらませて、楽しく学習に取り組んでいったようである。

今後は、多くの生徒が苦手とする倒立回転などほん転系の技を「トリオの課題」としてどのように扱っていくとよいか、ということについてさらに教材研究を進めていかなければならない。また、グループ演技の発表に向けて、単元の進行に合わせて時間配分をどのようにマネージメントしていくのか等が課題である。

## 参考文献

- 1) 石崎朔子：『図説 新体操の基本』、新思潮社、1986
- 2) 木原成一郎、大貫耕一他：「教えと学びを振り返る 体育の評価」、『体育科教育 別冊』、大修館書店、Vol.52 No.7、2004、pp.126-131
- 3) 杉山重利他：『中学校体育の授業 上巻』、大修館書店、2001、pp.210-214
- 4) 杉山重利他：『高等学校体育の授業 上巻』、大修館書店、2001、pp.176-185,228-233
- 5) 高橋健夫他：『体育の授業を創る』、大修館書店、2003
- 6) 高橋健夫他：『体育科教育学入門』、大修館書店、2004
- 7) 高橋健夫他：『器械運動の授業づくり』、大修館書店、1992
- 8) 高橋健夫：「体育嫌いが生み出されるメカニズム—技能下位児の学習行動に着目して—」、『体育科教育』、大修館書店、Vol.47 No.13、1999
- 9) 高橋健夫他：「マット運動の授業」、『体育科教育 別冊』、大修館書店、Vol.36 No.4、1998

- 10) 中島清貴：「みんなができるようになるための器械運動の教材づくり」, 『体育科教育』, 大修館書店, Vol.53 No.5, 2005
- 11) 濱田靖一：『イラストでみる 組体操・組立体操』, 大修館書店, 1996
- 12) 濱田靖一：『図説 マスゲーム』, 新思潮社, 1960
- 13) 根本正雄他：『マット運動の習熟過程』, 明治図書, 2004
- 14) 根本正雄他：『楽しい体育の授業』, 明治図書, No.181 2004
- 15) 山内基広：「グループリズムマットでマット運動のおもしろさを～グループお話マット・歌声マット・音楽マット～」, 『女子体育』, 日本女子体育連盟, Vol.47 No.9, 2005
- 16) 山内基広：「器械運動でこそ教えられること」, 『体育科教育』, 大修館書店, Vol.53 No.4, 2005