

● 佳作

個性を再発見する器械運動 —学び方の学習・選択学習を通して—

北広島市立東部中学校 ^{たざわ}田澤トニオ

1 はじめに

「生涯教育」という面からも「主体的に学ぶことのできる生徒の育成，個性を生かす，伸ばす授業」に関心が向けられている。そのためには徹底的な基本の学習に加えて，学習における主体性，自律的態度等の形成に力を注ぐことが重要なはずである。そこで，器械運動領域に焦点を当てて，生徒自らが個性を再発見できることをめざした課題選択（個別化）学習の一実践例について報告することにしたい。

2 研究主題設定の理由

一般的に「器械運動は苦手だ」と思い込んでいる者は，本当は自由に身体を動かしたいのに，みんなと同じ課題に耐えられなかったり，周りの評価の目が気になったりで「転がり飛び跳ね好きの器械運動嫌い」である可能性があると感じている。そうであるとしたら，指導者側が持っている種目特性の解釈のあり方のあいまいさに原因があったのではないかと考えられる。つまり「体力づくりの体操」「力試しの運動」「克服的スポーツ」などの解釈が時代によっていくつも存在し，それらによって本質的な特性が覆い隠されてきたのだと思わざるをえないのである。一例をあげれば，「より高い跳び箱を飛ぶことがより価値が高い」という価値観が子どもたちの中にできていたとすれば，それは指導者が「陸上競技的特性（高さへの挑戦）」を体験させたのであって，本来の器械運動の特性（楽しみ方）

を学習させたとは言えないはずだということである。結果として「僕はどうせできないから器械運動がきらい」な生徒が現れて当然のことである。

そこで指導者，生徒ともに一面からだけの解釈にとどまらず「器械という物理的条件の中で非日常的な身体操作を行う楽しさを味わう」という原点に戻るべきであると考えた。

ここでは，中学3年生を対象として器械運動の特性を改めて解釈し直し，「自分の表現技術を質的に高めることへの関心」「質向上のための科学技術情報の活用能力」「競技特性を味わって楽しむ能力」などの諸能力を互いに高め合える場を提供する指導法の改善に焦点を絞った。それによって器械運動を嫌いになるという的外な既成概念を払い飛ばし，「学び方の学習」を通して生き生きと学習し，自他共に個性を再発見できるような授業を作り上げたいと考えて，標記の研究主題を設定した。

3 仮説とその設定理由

仮説：種目（コース）を自由に選択（自由演技作成発表）できることによって，挑戦してみたいという動機を引き出すことができる。

設定理由：3年生の生徒は義務教育9年目であり，「マット運動」「跳び箱運動」については新鮮味を失っている感があることに加え，「どうせやっても…」などとさっさと自分の能力に見切りをつけてしまっている生徒も少なくないと思われる。そこで，「もっ

と自由にやってみたい」「新しいことに挑戦してみたい」「思いっきりやってみたい」などの欲求に可能な限りこたえることによって学習意欲が高まると考えた。

仮説：運動経験を大切にしたり、科学的な考え方を積極的に導入したりしながら、自分にあった課題や解決の方法を常に探求できる学習環境を与えることによって、学習意欲が高まり、運動を楽しむための「ものの見方・考え方」を培うことができる。

設定理由：その学習の具体的内容をわかりやすく整理し、課題解決の手だてとなる最新の科学技術情報を提示することが「学び方の学習」を進めるための最低条件であると考えた。それによって器械運動に対して失敗経験や嫌悪感を持っている者、また課題に対して物足りなさを感じている者などがそれぞれに満足を得られ、より学習内容を深められるようになって考えた。

仮説：「できた・できない」の二元評価だ

けでなく「どれくらいよくできたか」という質的変容への評価や「わざの独創性や発展性」を重視することによって、だれもが自分の可能性を追求する場を作ることができる。

設定理由：器械運動の授業では「一つのわざができたか、できないか」の評価に終始することが多くはないだろうか。ここでは、わざを連続させようとする中で一つ一つのわざの質を浮き彫りにする方法を取り入れて、自他の変容により気づかせたい。また演技構成に要求される要素（わざの種類）を広げて体操競技により近づけることによって、各々の能力を再発見したり、個性を主張して楽しむチャンスを与えられると考えた。

4 学習指導の実践

(1) 指導計画

設備などの条件から最終的に「マット運動」

資料1 指導計画

時	跳び箱コース	マット運動コース
1	オリエンテーション 1	
2	オリエンテーション 2	
3	第1課題「開脚屈伸とび」 * 習熟度別班（全員共通）	「前方倒立回転とび」段階練習 * 習熟度別班（全員共通）
4		
5		
6	コース別学習 第2課題「前方倒立回転とび」 * 個人課題別（個人）	コース「基本技」の確認 別学習 * 個人課題別（個人）
7		
8		
9		
10		
11	中間発表会	
12	コース別学習	中間発表会
13		コース別学習
14		
15	発表会 1	
16	発表会 2	

「跳び箱運動」の2コースに絞った。最終課題は自由演技発表である。生徒にとっては初めての授業形態なので、オリエンテーションには大量な時間投資を行った。また相互評価を基に望ましい技術やわざの組み合わせを探ったり、気力の充実を図って行くためにも「中間発表会」は欠かせないものであった。

(2) 課題設定について

能力や関心だけで課題を自由に選択させると学習の系統的な発展が望めないので、器械運動の競技としての特性やわざの質的向上に関する知的理解を深める資料の工夫を行った。具体的には基本技の習熟を高めるための前段階である予備練習や確認、力試しから始まり、様々なわざの高度な「変形技」「応用技」まで、段階練習を解説、連続図入りで幅広く資料化した。また他の領域の授業においては競技スポーツの一般ルールをごく自然に採用するように、ここでは体操の競技としての特性を前面に出そうとした。そのために「正式競技に準じた具体的な採点基準」「完成・未完成だけの評価から習熟度・完成度というわざの質の評価へ」という内容まで資料の中で紹介している。また「マット運動」においては、普通の授業であまり扱われることのない「徒手的運動」や「柔軟技」「跳躍技」「平均技」等も自由演技づくりの最低条件（一般要求）として扱うなど、求められている理想像を強調しながら、競技的な身体支配、表現の楽しさが味わえるような配慮をした。これは器械運動の特性から離れすぎなければ、学年や生徒の実態、用具の種類に合わせてどんな形・レベルにでも作り替えることが可能である。

(3) 学習形態

各時間ごとの準備・片付け段階では、特にホームグループと名付けたグループをつくり、必要に応じてグループ活動の形態をとった。

授業の開始とともに生徒はホームグループ

単位でリーダーを中心として準備運動を済ませ、プリント係から諸資料・カードを受け取る。本時の学習計画を確認した後、指導者から諸注意、励ましのことばをもらい、いったんホームグループは解散となる。そしてそれぞれ個人別・目的別に活動場所へ散っていくのである。このグループは大掛かりな用具準備などにも必要に応じて利用されることとなる。

それぞれ個人は達成カード（後述）の指示に従って、わざ別段階練習カード（後述）を所定の場所から選び、学習資料〔冊子〕（後述）に示された解説・指示どおりに課題を解決していくこととなる。その際、仲間との情報交流やVTRの利用、そして巡視指導中の指導者に助言指導を仰ぐなどの学習活動が繰り広げられるのである。時には安全上の注意を促すために集合をかけて一斉指導を行う場面も登場する。その後反省用紙への記入を終え、係の生徒によって用紙が回収される。最後に指導者から怪我の有無など健康上の確認と反省、次時に向けての励ましや助言がなされ、一斉に終了の挨拶となる。

(4) 資料活用の実際

生徒に配布（提示）される資料（写真1）は次のとおりである。



写真1 配布資料

達成カード（進捗確認カード）

資料2 達成カード

達成カード（マット運動編）

設問の番号の 印は、「イエ」では次に進めないものです。

- 1, 今回の学習方法が理解できましたか。
- 2, この学習における最終課題とそのポイントが理解できましたか。
- 3, 自由演技を構成するときの「条件」について理解できましたか。
- 4, 自由演技を構成するときに必ず入れなければならない「一つのわざ」を知っていますか。
- 5, 実際に演技するときの「採点基準」が理解できましたか。
- 6, 自分自身の自由演技のおおまかな流れを組み立てられますか。
- 7, 倒立回転のわざが一つ以上できますか。
⋮
- 16, 自由演技の内容をすべて続けて実施できましたか。
うまなくても（ぐちゃぐちゃでも）なんとか1回できた。
- 17, 自由演技の内容をすべて続けて実施できましたか。
うまなくても（ぐちゃぐちゃでも）やろうと思えばできる。
⋮
- 20, 中間発表の反省を整理しましたか。
- 21, 最終発表会に向けての準備（心と技術）はすべて終わりましたか。
- 22, 最終発表会を終えて反省、感想をまとめましたか。

練習計画表と反省用紙

学習資料（手作り副読本・冊子）

わざ別段階練習カード（種目別）

まず、達成カード（資料2）については、マット運動編では22項目にわたる質問が登場する。これは1番から順にハイ・イエで答えていき、ハイと答えられる場合には次に進むべき学習資料（後述）のページが指定されており、イエの場合はハイと答えられるまで資料の解説・反復練習が課せられる。しかし多くの項目はほとんどのものがハイと答えられるように平易な質問内容となっている。いわばこの授業形態における重要な道標とも言えるものである。

練習計画表と反省用紙（と裏表印刷）では、その与えられた時間内で解決できる課題を計画し、またその進捗具合を記録できるようになっている。

学習資料（資料3）は、マット運動編に

おいては18ページにもわたり、手作りの副読本にあたるものである。資料中の目次の内容でそれぞれ「マット運動コースへようこそ...」「...先生も応援しています。」のように生徒が理解しやすく、平易でかつ親しみを込め解説されている。つまりこの学習形態における総合資料である。学習場面ではこの冊子を片手に移動して歩く者、床に座り込んで目を通す者と様々である。

わざ別段階練習カードは、段階を追った具体的な練習方法を解説、連続図入りで示したものである。それは2種目16課題にわたってカード化され、それぞれ所定の場所に山積みになっている。そこからその日の自分に必要な練習内容が書かれたカードを取り出していくのである。その中に「の高さで...」などとあった場合、学習資料中の「用具（器械）一覧」を参考に自分で、あるいは仲間とともにその練習に必要な設備を作り上げるこ

資料3 「学習資料」の内容の一部

マット運動コース

カード番号 1 から	
学習の方法（目次）……両コース共通	
学習の形態	ドについて
選択制について（全体の流れ）	「資料」「カード」の集配，提出につ
ホームグループについて	いて
練習（段階練習）の方法について	施設・設備について
資料の使い方	V T Rについて
達成カード，ホームグループ反省カー	その他 評価について

カード番号 2 から	
このコースの最終課題は「決められた条件の中で，なめらかな連続自由演技を創作し，その練習の成果を発表会で発表すること」です。	
・「なめらかな連続」とは，一つの運動の終わりの部分が次の運動の初めの部分と一緒にするような動きをさせています。	
・リズム感のあるわざの組み合わせを工夫し，表現してみましょう。（大きなわざと小さなわざの組み合わせ，運動のスピードの変化など）	
・どれだけ良い出来栄であったのかの評価（採点）をするために，減点（採点）基準があります（○ページ）。それを見るだけでも何が理想とされているかがわかります。	

カード番号 6 から	
・自由演技への最短コース……ただ一言「案ずるよりも産むが易し」まず，いろいろなわざに挑戦してみよう。そのうち見えてきます。	
・慎重に進めたい人のために……まず，特別要求である「前方倒立回転とび」を演技の中のどの部分に入れるかを考えます。助走の必要な人もいますよね。次に最後のわざ（フィニッシュ）を決めます。最後のほうは疲れてきて大変です。「気をつけ」にどう持ち込むか。そして方向転換に工夫をこらします。（以下省略）	

跳び箱コース

カード番号 3 から	
・跳び箱運動の面白さは，床からとびあがって箱の上を手で力強く「突き離す」ことによって，体をいかに「高く」「遠く」「美しく」「ダイナミックに」空中に投げだし，「ピタリ」と着地を決めるかです。	
・ここでは，跳び箱の高さは問題にしません。	

注 「カード番号」は「達成カード」の設問の番号に対応している。

ととなる。当然その課題を解決し次に進むことができるかどうかを判断するための質問事項が用意されている。しかし，中には途中でその課題を断念し，わざ別段階練習カードを取り替えに行く者も出てくる。

(5) VTRの自由解放

器械運動の場合は，文字によるわざの表記だけでは生徒たちがそのイメージを持ってないことがほとんどである。そこでわざ別にビデオテープを作成することとなった。扱うほぼ全てのわざを網羅したが，選び出しを容易に

- ・僕は病院から運動はひかえめにしたほうがいいと言われました。だけど小学校の時から跳び箱がやりたくてやりました。プリントを見て本当にできるのか心配でした。でも最初の单元からやっていくとできるような気がします。やってよかった。
- ・運動しんけいが悪いので他の人よりすこしおくれちゃいまし、損だったが、班長とか他の人がアドバイスしてくれたのでよかった。
- ・はじめはすべてむずかしそうだったが、やってみると思ったよりむずかしくなく、おもしろかった。これからがんばりたい。
- ・むずかしい技術ができるようになってきたのでおもしろい。これからはもっとむずかしい技術にちょうせんしてみたいです。
- ・2年生の時よりも技術が難しいのもあったけど、良かったと思う。それは自分でも上手になれたから。
- ・いろんなことにチャレンジして、できるようになったときうれしくなる。
- ・なかなかしんちょうにやないと、けがのおそれがあるので、気をつかってやらないといけないうつかる。
- ・なかなかむずかしいやり方だと思う。しかし、みなで団結できたりしているので、いいやり方だと思う。

するため、「後方倒立回転」「側方倒立回転」などに分けて、ビデオテープ1本につき1技系統のみとした。生徒は見たいVTRを即座に見つけだし、その場で自由に（静止画・スローモーションなど）見ることができる。さらに要望があれば、各自の演技指導や個技観察・分析のためにその場で撮影・再生もできるよう、ビデオカメラの準備もしておいた。

授業においては意外に希望する者が多く、指導者が走り回ることが多かった。

(6) 授業の一場面

[ア] 指導者と生徒の会話

周りの者たちが歓声をあげながら、それぞれ練習（挑戦）しているのを眺めているだけのようだったA君が、突然「先生、マット運動のこの前方倒立回転とびに挑戦してみても本当にいいの？」と問いかけてきた。

指導者「いいんだヨ。」

A君「だめだったらどうするの？」

指導者「さっさとあきらめて他の課題カードに取り替えるのもいいさ。でも、どこまで進むことができるかに挑戦してみたら？」

A君「途中で変えてもいいんだよね？」

指導者「まずやってみてごらん。困ったらまたおいで。」A君はわざ別段階練習カードに目を落としながら、振り返りもせずに仲間の賑わいの中に入って行った。

C君「演技では失敗するかもしれない難しいわざと、楽なわざを丁寧にやるのとは、どっちがいいの？」

指導者「内容にもよるけどね。こんなに練習してきたものを一か八かにかけてしまうか、易しいけど美しくて確実な演技でまとめるか、悩んでみてヨ。奥が深いのよ。」

C君「ムウ...」

D君「君は以前からマットの自由演技で前転と側転しかできないから、得点は低いよね。」

指導者「とんでもないよ。知ってる？彼は身体がとても柔らかくて、柔軟表現わざで飛び抜けているし、それにバランスわざもしっかりと静止できるから演技作成の要求課題もすべて満たしていて...そう、いい演技なんだよ。」

D君「へえー。」

[イ] 学習中の様子・生徒のつぶやき

(○マットコース ●跳び箱コース)

VTRを見ながら

- 「なぁーんだ、これのことか。できそうだな。」
- 「これって、逆向きにひねったら、オレだけのオリジナルわざになるかな」
- 「こんなわざ、有りだったの？」
- 「VTR,こんでて使えないや。」
- 「自分にあった高さでいいんだね」
- 「踏み切ったときの音が全然違うな」

中間発表会にて

- 「あっ！僕と同じ組み合わせだ」
- 「あいつの柔軟わざ、絶対真似できないよな」
- 「緊張してて、大事なわざをやり忘れちゃった、本番では絶対に…」
- 「練習では何度も成功してたのに」

5 仮説検証と授業実践の反省

仮説 についてはオリエンテーション時の生徒の驚きの表情から見て、コースや課題の自由選択に新鮮味を感じてくれたと判断している。そのせいか要領をつかんだ後はたいへん積極的な学習活動が見られた。

仮説 については資料活用には多少複雑さがあったものの、生徒による授業評価では資料4のような内容のものが多かった。しかし、VTRを含めて膨大な資料を活用することは、生徒にとってかなり苦痛であったかもしれない。現にスタート時には何をしてよいのかおろおろする者も見られたことから、「学び方の学習」の大切さを再認識させられた。

仮説 については、難しいわざができなくても、バランスや柔軟表現などで周りにアピールしてみたり、ぎこちない表現であっても、それなりに自分の持てる能力を出し切って演技に工夫を凝らし、得意げな顔をしている生徒もいた。また中間発表の前後では演技採点の方法にたいへん興味を持つ生徒もいて、鋭

い観察力を発揮し、他の生徒から一目置かれている者もいた。

これらのことから、器械運動の楽しみ方を正しく理解し直すことによって、「器械運動嫌い」を出さなくて済むだけでなく「個性を再発見し、それを主張して楽しむ」ところまで発展させられるということがわかった。

また、ふだんあまり積極的でない生徒たちが「せんせーい」とニコニコ相談にやって来ては、小さな問題を解決して満足げに戻っていく場面があったり、一人の生徒に時間をかけて、きめ細かな指導ができる場面が度々あったりと、実践を重ねて行くうちに、自分の能力にあった課題に萎縮することなく立ち向かうことができる場（環境）というものが、下位の生徒にとってはどれほど価値あるものかをあらためて感じる事ができた。

6 おわりに

本実践では、様々な学習カード、学習資料の試作検討を行った。それらは最新科学技術情報・指導技術情報の整理であったり、生徒の運動量確保のために資料を容易に読解できるようにかみくだいたり、カード類への記入に時間をかけすぎないようにするためのものであった。着想から6年、具体的構想・作業開始から検討を重ねながら資料完成まで実質100時間を越えたのも予想外であった。しかしすべての者が十分に満足し、そして学習効果を上げるためには、まだまだ課題内容、学習形態、資料の精選・簡素化などの実践研究が必要であると痛切に感じたところである。

また個別化学習の有用性は、領域によって多くがそれを認めているところであるが、実際にはその準備に際して想像を絶する時間の投資が必要であることから、敬遠されがちである。あえてそれに挑戦するには、それなりの覚悟と情熱が必要であると感じた。