

保健体育科 対面学習指導 実践報告

1. 学年と単元・題材 1年「体づくり運動」「あなたとわたしと〇〇と」

6月の分散登校までは座学で体育理論を行ってきたが、7月より体育実技の授業を開始するにあたり、入学したばかりで新しい人間関係を結び始めた中学一年生の最初の授業で取り上げるべき授業として、体づくり運動の単元を行った。

在宅授業で生徒にとった運動記録やアンケートによると、自粛生活中の4か月あまり、授業や部活動などでの日常の運動の機会もなく、外出も制限された中で、運動不足やコミュニケーション不足を訴える記述が目についた。とくに新中1にとっては、本来ならばリアルタイムで4月から出会うはずの仲間と、やっと7月になってからの活動開始である。中学生になって最初の体育実技の単元であり、制限されてきた身体活動を再開するきっかけとなるべく、6時間の授業を計画した。この項ではとくに、ソーシャルディスタンスを保ち、かつ運動の量も考慮した授業づくりを紹介する。

2. 教材について

本時では教材「あなたとわたしと〇〇と」を扱う。

これまで行ってきた1年生の「体づくり運動」単元のねらいは以下のとおりである。

- ① 1年生・小中学校の架橋の時期ととらえ、思春期の入り口に身体を通したコミュニケーション力の育成につなげる。
- ② 自分自身の身体と他者との関係性、時間、空間、力の感覚を学ぶことや、そこでどう感じ、お互いに深め合えるかを学ぶ機会とする。

友達や仲間、他者との関わりを意識して動くということ。お互いの気持ちやタイミング、様子を「よくみて」「あわせて」動くことが肝要と考えた。更にもの「新聞紙」を媒介として、用具を使った種目への橋渡しにもしていく。今年度は、密を避けての活動ということで、ソーシャルディスタンスを意図したウォーミングアップをふたつ実践した。久しぶりに行う体育の実技であり、40分授業ということもあるので12回を使って、ゆっくりと展開した。内容は以下のとおりである。

【単元計画】

あなたとわたしと〇〇と 12時間の展開					
1 2	3 4	5 6	7 8	9 10	11 12
キーワード よく見る・見たらすぐ動く	キーワード 力加減・よく見る・ずらす	キーワード よく見る・空間をずらす	キーワード ボールをよく見よう	キーワード 相手もボールもよく見よう	キーワード 4人組で工夫しよう
エア縄跳び (どんな跳び方?)	エア縄跳び 4分間動き続けよう。めざせ心拍数1601 いろいろな跳び方⇒前の人に合わせよう⇒音楽の間、跳び続けよう				
リーダーに続け 「シンクロウォーク」	2人組で歩こう(いろいろなステップ)⇒縦に2人組⇒横に2人組⇒ペアグループで見合う⇒4人で合わせて				
		新聞紙でストレッチ (もの関わって・よく観察して動こう)	新聞紙キャッチ よく見てキャッチ・高く/低く	新聞紙ボール 1人でキャッチ 飛びついて・低い位置で	新聞紙ボール 2人組でトスキャッチ

3. 本時・本単元の目標／評価規準（重点／記録）

(1) 本単元の目標

- ①体を動かす楽しさや心地よさを味わう。（運動量の確保・質を高める）
- ②仲間と呼吸やタイミングを合わせて動くことで協働して運動する楽しさを知る。
- ③ものを使って運動のこつをつかむ。

(2) 本単元・本時の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
他者やものと動きを合わせるこつをつかむ。	運動そのものが他者やものと動きを合わせたりずらすことで成り立つことに気づく。 (記録)	ものや他者の動きをよく見て、見たらすぐ動き、お互いに振り返ろうとしている。

4. 生徒の学習の実際

①エア縄跳び

実際にロープを使った縄跳びではなく、縄を持たずに跳ぶので、ひっかけて中断するわずらわしさもなく、縄跳びが不得手の生徒でも跳び続けることができる。在宅授業中に配信した「目指せ心拍数 160！」動画では、室内で5分間動き続けるエクササイズを紹介したが、このエア縄跳びはその対面版でもある。屋外でも手軽にでき、心拍数を記録することで、生徒が自分の体力の特性を意識し、日常生活でも持続できることをねらった。

「4分間動き続けよう！目指せ心拍数 160！」

いきなり最初から4分間ではなく、以下のように段階的に進めていった。キーワードは「リズム、人と合わせて止まらずに跳ぶ」

- 1) 【両足とび・駆け足とび・二重とび・前振りとび】それぞれの跳び方を教師と一緒にやってみる
- 2) 音楽に合わせ、列の先頭は教師を見ながら合わせて、2列目以降は前の人と合わせて跳ぶ（最初は1分間、回を追うごとに跳び続ける時間を延ばし、最終的には1曲跳び続けられるように）
・向き合っただけの活動が制限されるので、自分の前後左右の人とタイミングを合わせることを、出来るだけ跳び続けることを目標とした。体力に応じて、上体の動きを大きくついたり、ジャンプの高さや移動を加減するなど、自分なりの活動に落とし込むことも付け加えた。

② 【リーダーに続け：シンクロウォーク】

エア縄跳びに続く、毎回帯で行うウォーミングアップ。キーワードは距離をとりながら「相手の様子をよく見て、すぐ動く。」よくお互いを観察し、自分の動きに落とし込む活動。位置を変化することにより異なる感覚の変化を感じ取りながら「どうしたら合わせられるか」を2人組で動きなが考えていく。

- 1) 2人組でリーダーと縦並びになり、いろいろなステップで移動する。リーダーを交代して次々動く。
条件は「間隔を保つ・リーダーをよく見て見たらすぐ動く」
- 2) 2人組で横並びになり、1)と同じく移動。縦と横では視界が変わることを知り、調整しながら動く。
- 3) ペアグループ同士で見合う
- 4) 4人組で合わせて移動

5. 生徒の学習効果と展望

【エア縄跳び】体育の授業を受けるのは実に半年ぶりという生徒がほとんどであり、最初は1分動くだけでも大変な状態だったが、だんだんと慣れてきて、楽しみながら一曲跳び続けられるようになった。

二重とびや駆け足とびは、不得手な生徒にとっては「出来ないことをやらされる、教えてほしいと言いつ出せない」といったネガティブな思考により敬遠しがちだが、縄なしで自分の前や横の人を意識しながら「他者と合わせる体験」を積み重ねるうちに、タイミングやコツを会得するきっかけにもなる。「よく見る、見たらすぐ動く」を意識せずに取り組む wup としては適していたと思われる。ただし、自分の活動に精一杯になり、人と合わせる場所に至らない姿も散見された。また発達の段階に応じて折を見てやってみよう。(2年生次には体づくり運動で集団縄跳びパフォーマンスを計画しているので、その導入としても。)

学習カードから

・最初は 1 分間跳んでも苦しかったが、だんだん疲れずに体が動くようになった。・段々なれてきたので上半身を大きく動かしてみた・横移動や跳ぶ高さを変えると運動の激しさが変わることがわかった。・人と合わせてリズムに合わせて跳んでみた。家で縄跳びをしたら前よりも二重跳びが続くようになった。・音楽に合わせてるので一曲終わるまで頑張ろうと思える・引っかかることを気にしないで跳べる。

【リーダーに続け：シンクロウォーク】「リーダーに続け」は、他者の動きをよく観察して一緒に動き、合わせることを意識する活動が、他領域にも応用できる「良い動き」「合理的な動き」の会得につながるのではと考えた。長く引きずらずその場で見合う体験を積み重ねたいと計画したが、実際には一つ一つをじっくり確認する時間が必要であった。そのため、新聞紙を使つての活動に入る 2 人で・4 人での活動を動きを介したやりとりをしながらいろいろと試す姿が見られた。入学して初めての活動ということもあり、自らの姿を他者の目を借りて振り返るためには、ある程度の積み重ねが必要と思われる。

学習カードから

・ぱっと見ですぐ動くことはなかなか難しいので、リーダーになった時にできるだけはっきりと動くことが大切と思う・縦の位置と横の位置では相手を感じるのに違いがある。手でリズムを取ったり、歩幅を決めたり、動きながらやることで合ってくるのが分かった。・距離を保つのに腕の長さや足の幅を使ったり、体を使ったのは面白かった。・自分たちでは合っているつもりでも友達の動きをみると合っていないことがわかった。実際に動きながら合わせるのがだいじ。

エア縄跳びは対面授業で行つたことが今後、遠隔授業になった時に応用できる。また、「リーダーに続け」はしばらく他者との関わりを持たなかつた生徒たちにとっては、距離を保ちつつも対面して協働的に学ぶ楽しさを知り、1年生の学級づくりとも同期し、新しい友達との関わりを持つ良い機会となつた。

過去の実践例

写真左：シンクロウォーク 縦一列でペアグループ。「あれ、合わないね！どうして？」

写真右：エア縄跳び 「ひとりずつずらしたらどうなる？」

