

# 生徒自ら自発的に取り組む 体操学習の工夫

— リズム体操の学習を通して —

目 次	
I テーマ設定の理由	145
II 研究内容	146
1. 体操とは	146
(1) 体操の特性	146
(2) 体力とは	146
(3) 新しい体操学習の考え方、とらえ方	147
2. 活動意欲を高めるための楽しい体操学習の進め方	149
(1) なぜ手具体操か	149
(2) 手具体操の特性	149
(3) アンケート調査結果による生徒の実態と考察	150
3. 学習活動を活発にするための過程と工夫	152
(1) 学校体育における体操の基本的な考え方	152
(2) 年間計画及び学年別カリキュラムの工夫	153
(3) 学習過程	156
(4) 学習のねらいとみちすじ	157
(5) 学習形態	158
(6) 場の設定	159
(7) 学習評価	159
(8) 学習カードと評価カード	159
III 学習展開の実際	161
1. リズム体操選択制（3年女子）	161
2. 基本的な動きを発展させるための学習資料	164
IV まとめと今後の課題	165
1. まとめ	165
2. 今後の課題	165
3. 終わりに	165
<引用・参考文献>	165

浦添市立港川中学校教諭

知 花 英 子

# 生徒自ら自発的に取り組む体操学習の工夫

## — リズム体操の学習をとおして —

浦添市立港川中学校教諭 知花英子

### I テーマ設定の理由

新学習指導要領における学校体育では、運動内容を大きく体操、スポーツ、ダンスに大別し、それを7領域に分けて行われることになっている。

中でも体操は、体力の向上を重視しながらも、運動の行い方を正しく理解し、楽しく学習できるように考慮されている。また、年間カリキュラムの位置づけは、全領域の10～30%の時間帯が与えられている。その現状は、带状時間帯（学期毎に2～3時間配列した時間帯）が一般的であり、まとまった単元として取り上げて実践している例は、ほとんど見られないように思われる。

それは、体操という一つの領域が、体力の向上や動きの習熟を直接目指したもので、スポーツ、ダンスの領域のように運動そのものの楽しさを目的とするものではないからであろう。

また、生徒の自発的、自主的活動が損なわれることなく、体操の必要性を充分理解させ、運動する楽しさや喜びを十分味わわせる事が、難しいからではないかと考えられる。

さて、「生涯学習を培うところが、学校である。」という学習指導要領の基本理念からすると、生涯スポーツを目指した学校体育のあり方が、今、具体的に吟味されなければならないであろう。なぜならば、地域社会で氾濫している商業スポーツとしての体操と学校体育としての体操が、必ずしも結びついているとは考えられないからである。

そこで、学校期において、生涯スポーツをめざして、生徒自ら進んで楽しく体操に親しむ授業を実践する必要があるものと考え、次のような仮説を立ててみた。

1. まとまった単元として位置づけた年間カリキュラムを工夫し、選択制の体操学習を実践することにより、生涯スポーツを指向した自発的、自主的な学習活動が展開され、学習意欲が高まるであろう。
2. リズムや手具を活用する中で、生徒個々の体に合った、必要な運動を展開することができ、基本的な動きを習得させることによって、体力が高まり、学習意欲も高まるであろう。

以上のことから、次のような手だてが必要だと考えた。

1. 年間、学年別カリキュラムの工夫。
2. ビデオ機器を利用した、リズム体操の学習指導法の工夫。

これらの事を実践し、活用する事により、生徒自ら自発的に取り組む体操の学習ができるのではないかと考え、本テーマを設定した。

## II 研究内容

### 1. 体操とは

#### (1) 体操の特性

体操の特性は、スポーツやダンスの特性と基本的に異なる。スポーツやダンスは、それぞれの運動に内在する楽しさ自体から特性をとらえようとする。したがって、「こんな楽しさを味わいたい。」という欲求の充足としての意味がある。

一方、体操は「身体のはたらきをもっとよくしたい」という学習者の「身体に関する必要感」が基になって行われる運動である。いわば必要の充足としての意味がある。

このような基本的な部分をおさえて体操の特性をあげると次のようになる。

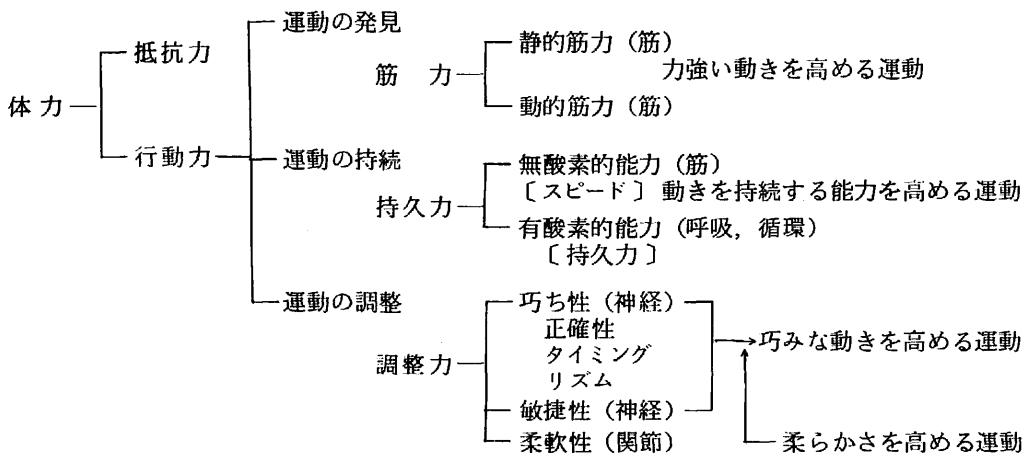
- ① 体操は、身体の働きの維持向上を目指してつくられる「身体の動き」であり、日常生活の中で生ずる動きたいという気持ちを身近な場所で、しかも手軽に満たすことができる。
- ② この「身体の動き」は、各種のスポーツやダンス及び日常生活における動作や行動の中にみられる全身的な、あるいは身体の部分的な動きの中から選ばれ活用されることが多い。
- ③ 体操は、スポーツルールのような制約がなく、性、年齢、能力などの個人的条件、場所、時期、用具、施設、音響、などの環境的条件、及び動作の空間的、時間的、力動的な運動学的条件などを考慮し、いろいろなねらいに応じて行い方を工夫することができる。
- ④ 体操は、よい姿勢をつくり、よく動ける身体をつくり、動く楽しさをつくることに貢献する。

中学生は、基本的な動きに具体的な運動条件をつけ、その動きを習得しながら、よく動けるからだをつくるのにはどうしたらよいのか関心をもたせる学習により、各種の「身体の動き」に興味を示すようになる。

#### (2) 体力とは

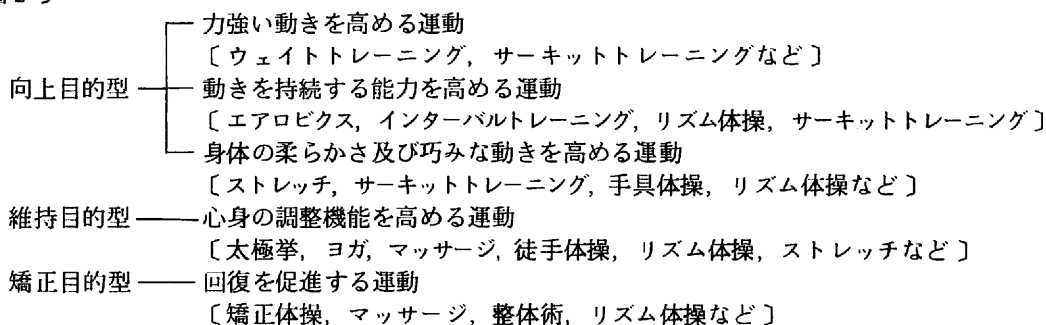
体力は、大きく防衛体力（抵抗力）と行動体力とに分けられる。防衛体力とは、いわゆる体に免疫をつけ、基礎防衛体力を医学的立場から高めるものである。ここでいう体操の領域での体力は、行動体力のことであり、筋力、持久力、調整力とに分けられる。そして体操の領域については、体力を高める運動を重視して行う事としており、これを体力と運動の種類の関係から、具体的に図1に示してみた。

(図1)



そして、それを体操の目的により、種目分類して図2に示してみた。

〔図2〕



今回の、新学習指導要領における体操の領域の多くは向上目的型で、体力の向上が重点におかれているため、トレーニング的なものが前面にでていようである。

### (3) 新しい体操学習の考え方、とらえ方

1920年、ボーデは人間の内面的な衝動を自然運動によって表現しようとして、運動の全体性、経済性、律動性をあげ、はずみと振りを軸としたリズムカルな動きを指導したこの考え方は、今まで行われてきた体操が身体を解剖学的、生理学的に分けて構成されているのに対して、人間を生命体、有機体として理解しようとしている。その上で、生命体としての身体運動の特質は律動であるという立場から「リズム体操」を発表した。

それは、自然な全身運動、リズムカルな流れを強調して、その本質は全体性と流動性をもった有機的運動によって運動感覚と運動能力を発展させ、精神的能力をもつことを目的としている。

ボーデの弟子メダウは、「新しい体操は、技能を高めることは目的ではなく結果である」として動きの学習に重点をおいている。そして手具を用いた運動を開発したのである。

自然で全身的な動きをリズムカルにおこなうことが特色としてあげられるリズム体操は、音楽と一体になって楽しく動けるように、いろいろな運動を組み合わせたり、創り出したりして練習する。その目的は、自分のからだに洗練されたよい動きを身につけ基礎的な身体形成をすることにある。練習には、何も持たずに行ったり、ボール、棒、なわ、輪などの手具を持って行ったり、いろいろな用具、パートナーなどを工夫して行う。

ここで、いろいろな体操を整理分類すると、次ページ(図3)のようになる。

すなわち体操は、体作りと動き作りが一本化したものであり、どちらにウェイトを置くかで、リズム体操か、トレーニング体操か、保健体操か、に分かれてくる。

よい体力作りの運動には、よい動きが要求される。よい動きができることは、効果的な体力作りができていからである。よい動き作りは、効果的な体力作りの基礎ともいえる。よい動きとは、律動性、全体性、経済性の中から生まれてくる。

全体性……………動きを身体の中心部から起こし、末梢へと伝えていくという伝導性。

(心と身体的一致をはかり、自分の意志で行う自発的、内発的な心の通った動き。)

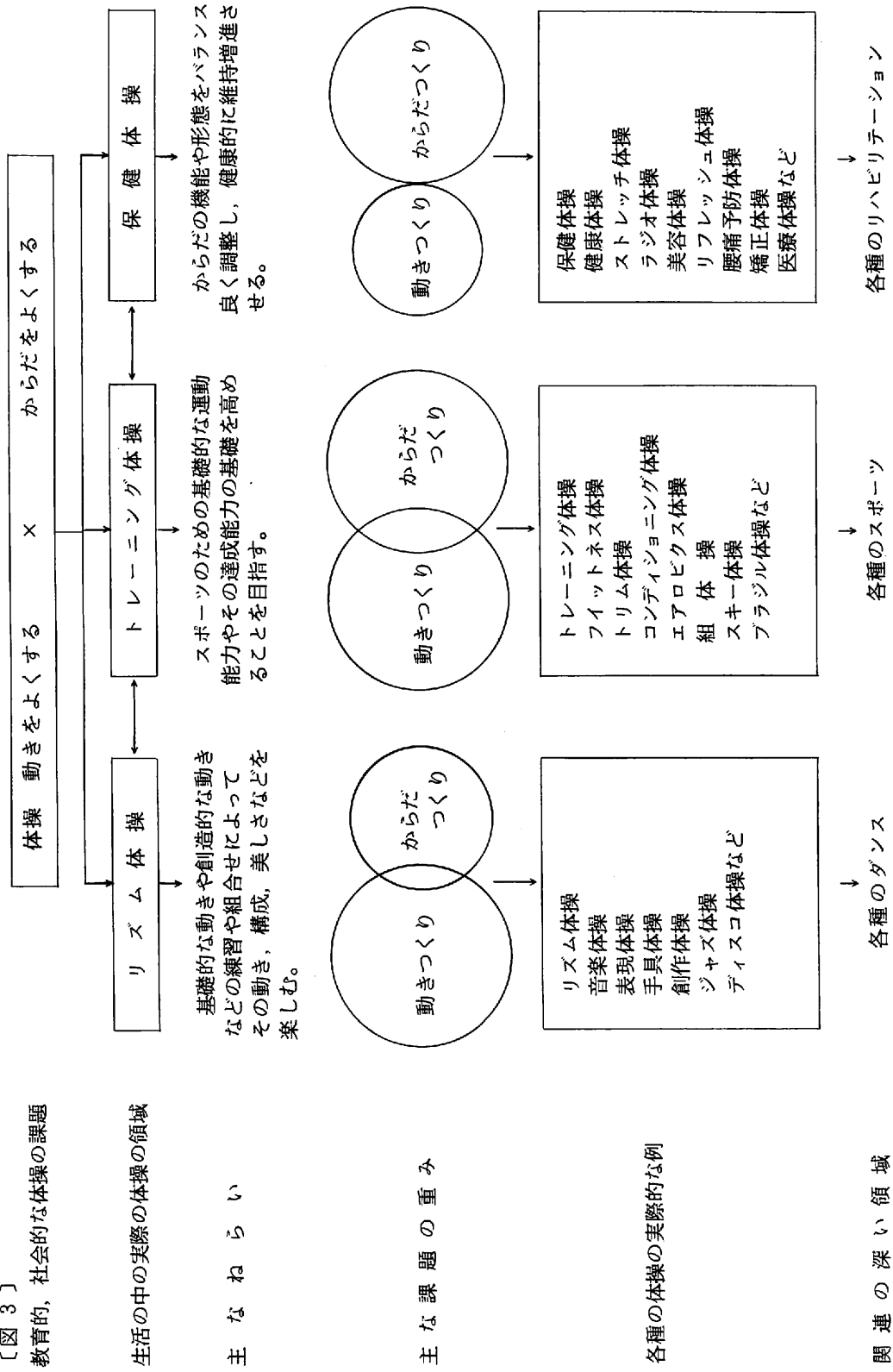
経済性……………無駄な力を取り除き、自然に流れる有効な筋力の利用。

(必要なところでは、積極的に力を使う。)

律動性……………心からの動きとして、緊張と解緊が途切れることなく安定してくりかえされる時、人間の内からわきあがる生命的な躍動。

(・緊張、解緊の交替性      ・用意→主動作→納めの動作の三相性からなる。)

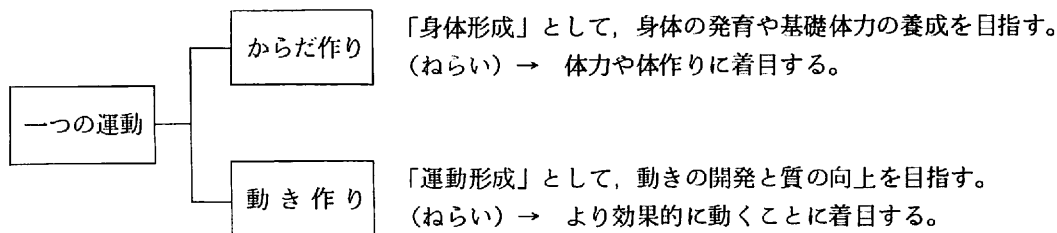
〔図 3〕  
教育的、社会的な体操の課題



各種の体操の実例

関連の深い領域

以上のことから新しい体操の学習は、次のように考えられる。



### 学習指導の過程 (みちすじ)

(段 階) (ね ら い) (内 容)

基になる動きの段階	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 必要性をつかむ。</li> <li>• 課題をつかむ。</li> </ul>	基になる動きを提示し、運動の方法を理解させる。
工夫する動きの段階	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 自己の体力に応じた動きの工夫。</li> <li>• 課題の達成。</li> </ul>	生徒による動きの工夫。

新しい体操は、均整のとれた発育をうながし、よい姿勢を保ち、よく動けるための基礎となる体力を高め、機能的な動きができるような運動を学習することをねらいとして行うものである。

そしてリズム体操で手具を使って、よい動きの連続を行うことにより、楽しくよく動ける身体ができ、その結果として知らず知らずのうちに巧みな動きや柔軟性、持久力、そして筋力や総合的な体力が養われていくのである。

(実際は、スポーツの本質と全く変わらない、動くこと自体を楽しむ領域もある。)

## 2. 活動意欲を高めるための楽しい体操学習の進め方

### (1) なぜ手具体操か

自然で全身的な動きをリズムカルに行うことが特色としてあげられるリズム体操は、音楽と一体となって楽しく動けるように、いろいろな運動を組み合わせたり、作り出したりして練習する。その手段として、ボーデは、手具を用いた運動を開発したのである。

その運動は、手具を利用した自然な全身運動、リズムカルな流れを強調した一連の運動で、自然なリズムがからだの内から生まれてくる運動である。途中で止まったり無理な力を入れて運動するとボールを落としたり、回らなかったりすることからもわかる。

そしてリズムにあわせて手具を操作して運動することによって、初めて動きを無理なく連続させることを学習し、それが喜びに変わって「楽しみつくり」につながっていくのである。

### (2) 手具体操の特性

体操に変化をもたせ、楽しく運動ができ、内容を豊かにするその効果的方法の一つとして手具を用いた体操がある。

科学的研究によっても、手具を使うことにより、体力作りに役立ち、動きの学習にも優れた効果を示すことが証明されている。そして手具の開発、使い方が工夫され運動の幅を広げている。

手具としては、次のようなものがあげられる。

ボール、棒、なわ、棍棒、輪、リボン、メディシンボール、手拭、お手玉、椅子、空き缶、自転車チューブ、モップ、バケツ、梯子など

ア. 教師から見た特性

- 人目を気にしないで、運動に集中する。
- 誰にでもでき、応用が多様になる。(運動の幅が、広がる。)
- 協調性が養われる。
- リズム感が養われ、タイミングのとり方が上手になる。

イ. 生徒から見た特性

- 自分なりの課題がつかめやすい。
- 応用ができて面白い。
- 皆でやるから楽しい。
- 曲によって操作することが楽しい。

ウ. 運動の特性

1. 自然で全身的な動きを引き出し易い。
2. リズミカルなはずみや振りを覚えるのに適している。
3. 動きの変化を誘発し、興味を増す。
4. 目標物、障害物として具体的な目標をつくりやすい。
5. 重量物として体力づくりに役立てる。
6. 運動を極限まで行ったり、空間を大きく使うことができる。
7. いろいろなスポーツと結びつけて練習できる。

以上の事から、スポーツ、体操に関する意識調査を行い、生徒の実態からどういった体操に興味関心を示すのか、それを基に考えを進めることにした。

(3) アンケート調査結果による生徒の実態と考察

(表1) 浦添市港川中学校 男子194人 女子214人 (1～3年生の各4学級)

1. あなたは、体育が好きですか。			
男	<input type="checkbox"/> ア <input type="checkbox"/> イ <input type="checkbox"/> ウ	ア. 好き イ. どちらともいえない ウ. 嫌い	男子 146人 75.2% 41人 21.1% 7人 3.7%
女	<input type="checkbox"/> ア <input type="checkbox"/> イ <input type="checkbox"/> ウ		女子 138人 63.6% 60人 27.6% 19人 8.8%
2. どうして好きですか。			
男	<input type="checkbox"/> ア <input type="checkbox"/> イ <input type="checkbox"/> ウ <input type="checkbox"/> エ <input type="checkbox"/> オ <input type="checkbox"/> カ	ア. 身体を動かすのが好き イ. 技術が向上する ウ. 体力が向上する エ. 仲間と一緒に楽しい オ. 楽しい カ. その他	男子 63人 22.4% 22人 7.8% 38人 13.5% 90人 32.0% 60人 21.4% 8人 2.8%
女	<input type="checkbox"/> ア <input type="checkbox"/> イ <input type="checkbox"/> ウ <input type="checkbox"/> エ <input type="checkbox"/> オ <input type="checkbox"/> カ		女子 79人 27.6% 13人 4.5% 33人 11.7% 101人 35.3% 53人 18.5% 7人 2.4%
3. どうして嫌いですか。			
男	<input type="checkbox"/> ア <input type="checkbox"/> イ <input type="checkbox"/> ウ <input type="checkbox"/> エ <input type="checkbox"/> オ <input type="checkbox"/> カ	ア. 動くのがきつい イ. 体力に自信がない ウ. 上手、下手がはっきりする エ. 努力しても上手にならない オ. 仲間迷惑をかける カ. その他	男子 5人 2.5% 1人 0.5% 3人 1.6% 2人 1.1% 3人 1.6% 4人 2.2%
女	<input type="checkbox"/> ア <input type="checkbox"/> イ <input type="checkbox"/> ウ <input type="checkbox"/> エ <input type="checkbox"/> オ <input type="checkbox"/> カ		女子 4人 1.4% 5人 1.4% 9人 2.8% 8人 2.8% 6人 1.7% 3人 0.6%
4. 体育の授業で好きな単元、嫌いな単元を各1つ選ぶ。			
男	<input type="checkbox"/> ア <input type="checkbox"/> イ <input type="checkbox"/> ウ	好き ア. 1位 イ. 2位 ウ. 3位	男子 バレーボール 77人 42.3% バスケット 53人 29.1% 水 泳 52人 28.6%
女	<input type="checkbox"/> ア <input type="checkbox"/> イ <input type="checkbox"/> ウ	嫌い ア. 1位 イ. 2位 ウ. 3位	女子 ダンス 70人 30.0% 体操 68人 30.0% 器械 63人 20.0%
			女子 バレーボール 70人 34.8% 水 泳 68人 33.8% バスケット 63人 31.3% 器械 67人 39.0% 陸上 59人 34.3% 体操 46人 26.7%

5. あなたは体操が好きですか。		男 子	女 子
男	ア <input type="checkbox"/> イ <input type="checkbox"/> ウ <input type="checkbox"/>	ア. 好き 24人 12.1%	29人 13.7%
女	ア <input type="checkbox"/> イ <input type="checkbox"/> ウ <input type="checkbox"/>	イ. どちらともいえない 75人 37.9%	104人 49.1%
		ウ. 嫌い 99人 50.0%	79人 37.2%
6. あなたはどんな体操を知っていますか。又やったことがありますか。		男 子	女 子
		(1) 知っている (2) 経験した	(1) 知っている (2) 経験した
男	イ ケコサシス	189人 25.3%	197人 43.5%
(1)	ア <input type="checkbox"/> ウ <input type="checkbox"/> エ <input type="checkbox"/> オ <input type="checkbox"/> カ <input type="checkbox"/> ク <input type="checkbox"/>	25人 3.3%	2人 0.4%
	ウ. エアロビクス	80人 10.7%	3人 0.7%
(2)	イウエオカキ ケコサシス	41人 5.5%	14人 3.0%
	エ. リズム	90人 12.0%	5人 1.1%
	オ. 新体操	65人 8.7%	47人 10.4%
	カ. ストレッチ	12人 1.6%	4人 0.9%
女	キ. 手具	171人 22.9%	161人 35.5%
(1)	ア <input type="checkbox"/> イ <input type="checkbox"/> ウ <input type="checkbox"/> エ <input type="checkbox"/> オ <input type="checkbox"/> カ <input type="checkbox"/> ク <input type="checkbox"/>	11人 1.5%	4人 0.8%
	イウ オキ ケコサシス	35人 4.7%	13人 2.7%
(2)		18人 2.4%	2人 0.4%
	ク. 組体操	4人 0.5%	0人 0%
	ケ. 保健	7人 0.9%	1人 0.2%
	コ. トレーニング		
	サ. 美容		
	シ. 矯正		
	ス. その他		
7. あなたは、単元としての体操の授業を受けた事があるか。		男 子	女 子
男	ア <input type="checkbox"/> イ <input type="checkbox"/> ウ <input type="checkbox"/>	9人 4.8%	22人 11.1%
女	ア <input type="checkbox"/> イ <input type="checkbox"/> ウ <input type="checkbox"/>	119人 63.9%	81人 40.7%
		58人 31.2%	96人 48.2%
8. どんな手具を使ってみたいですか。(2つ)		男 子	女 子
男	ア <input type="checkbox"/> イ <input type="checkbox"/> ウ <input type="checkbox"/>	ボール 155人 47.9%	ボール 152人 43.1%
女	ア <input type="checkbox"/> イ <input type="checkbox"/> ウ <input type="checkbox"/>	なわ 101人 31.3%	布 105人 29.7%
		輪 67人 20.7%	輪 96人 27.2%
9. あなたは、今まで音楽に合わせて手具を使った体操をやった事がありますか。		男 子	女 子
		はい いいえ	はい いいえ
(1)	ア. はい イ. いいえ		
男	ア <input type="checkbox"/> イ <input type="checkbox"/>	(1) やった事がある 22人 12.5%	154人 87.5%
女	ア <input type="checkbox"/> イ <input type="checkbox"/>		72人 34.3%
			138人 66.0%
(2)	ア. はい イ. いいえ		
男	ア <input type="checkbox"/> イ <input type="checkbox"/>	(2) 又やってみたいと思 いますか。 11人 6.2%	166人 93.8%
女	ア <input type="checkbox"/> イ <input type="checkbox"/>		131人 62.7%
			78人 37.0%
10. どうしてやってみたいと思いましたか。(いくつでも)		男 子	女 子
男	ア <input type="checkbox"/> イ <input type="checkbox"/> ウ <input type="checkbox"/> エ <input type="checkbox"/> オ <input type="checkbox"/> カ <input type="checkbox"/> キ	ア. 音楽に合わせるから 4人 11.4%	42人 14.5%
		イ. 手具を使うから 6人 17.1%	50人 17.2%
		ウ. 体操選手のようにりたい 2人 5.7%	17人 5.9%
		エ. 仲事と一緒に楽しくできる 7人 20.0%	64人 22.1%
女	ア <input type="checkbox"/> イ <input type="checkbox"/> ウ <input type="checkbox"/> エ <input type="checkbox"/> オ <input type="checkbox"/> カ	オ. 自分で動きを工夫できる 6人 17.1%	26人 8.9%
		カ. 楽しそう 8人 22.9%	91人 31.4%
		キ. その他 2人 5.7%	0
11. どうしてやりたくないのですか。(いくつでも)		男 子	女 子
男	ア <input type="checkbox"/> イ <input type="checkbox"/> ウ <input type="checkbox"/> エ <input type="checkbox"/> オ	ア. 音楽に合わせるのがむずかしい 80人 32.4%	29人 22.7%
		イ. 手具がむずかしそう 46人 18.6%	37人 28.9%
		ウ. 動きを考えるのがむずかしそう 52人 21.1%	32人 25.0%
女	ア <input type="checkbox"/> イ <input type="checkbox"/> ウ <input type="checkbox"/> エ <input type="checkbox"/> オ	エ. 努力しても上手にならない 30人 12.1%	9人 7.0%
		オ. その他 39人 15.8%	21人 16.4%

上の(表)の結果から考察すると

問1より、男女とも体育は非常に好きな教科であり、理由としては仲間と一緒に楽しい、身体を動かすのが好きだから、というものがあげられる。これは、問4の男女共に球技志向型であることからわかる。そして、種目としては、男女ともバレーボールがトップであり、個人種目ではあるが、水泳が2位、3位にあげられているのが意外であった。これは、生徒の能力に応じた種目選択の授業試みによるものではないかと思う。又、男女とも嫌いな種目のほとんどが個人種目であり、個人種目をいかに好きにさせるかが今後の課題であり、種目選択授業の指導法も研究していかなければならないだろう。



次の問5より、体操は、どちらかというとい嫌いな種目の中に入り、どちらでもないという生徒が多い事からもわかるように、あまり興味関心のない種目のようである。又、問6からは、ラジオ体操や組体操、テレビに出るいくつかのものは非常によく知っており、レディネス経験もあるが、ほとんどが知られてなく、体操単元としてのレディネス経験もない。

問8より、手具を使った体操としては関心があり、特に女子は、音楽に合わせて手具を使ったリズム体操をやりたいという生徒が63%もいて理由としては、仲間と一緒に楽しくできそう、楽しそう、が圧倒的に多く、選択制で生徒の自発的学習や個性を生かした学習活動が展開されそうで、学習意欲も高まりそうである。

又、種目としては、男子では、なわ・女子ではボール・布などの希望が多く、これを踏まえて体操の種目選択の内容を位置づけ、カリキュラムを構成していきたい。

### 3. 学習活動を活発にするための過程と工夫

#### (1) 学校体育における体操の基本的な考え方

新学習指導要領の総則より、体操の領域については、「体力を高めるための運動の学習をより効果的に指導できるようにすること」とあり、体力の向上に観点をおき重視している。

そのため技能に関する体操のねらいは、次のようになっている。

- ① 自己の身体に関心をもち、体力の現状を理解し、ねらいをもって次の運動を行い、体力を高めることができるようにする。
- ② 自己の体力や生活に応じて体力を高めるための体操を構成し、活用することができるようにする。

そしてその内容は、体力を高める運動として次の三つから構成されている。

ア. 身体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動

イ. 力強い動きを高めるための運動

ウ. 動きを持続する能力を高めるための運動

又、文部省中学校新教育課程の指導計画作成上の留意点は、次のように示されている。

「一般的には、年間にわたって毎時間少しづつ带状に配列する方法と学期毎にある程度まとめて配列する方法がある。年間にわたって毎時間少しづつ配列する方法は、継続的に体力を高めるための運動を指導することによって、全面的に体力を高める場合あるいは他の運動領域と組合せて、その運動領域に必要な体力を高める場合などに効果があると考えられる。

又、学期毎に配列する方法は、目的に応じて体力を高めるための体操を構成する方法や効果的な行い方を指導する場合に効果があると考えられる。」

そのため、体操の授業における学習のねらいや学習の過程（みちすじ）は、次のように考えられている。

#### 1. 学習のねらい

体操のはたらきと必要性を理解し、その原則的な考え方と行い方を知り、工夫して行う。

#### 2. 学習のみちすじ

- ① 体操のはたらきを自分の身体と結びつけて理解し、その自分にとっての必要性を知る。
- ② 体操の原則的な考え方と行い方を知り、自分の必要を充たすように行ってみる。
- ③ 体操をいろいろな身体の問題に対応して工夫し、応用して行ってみる。

以上のことから体操は、動きたいという欲求からでたものより必要から行わせる運動であるから、それを前面に出していくと学習は自発的、自主的な活動よりも強制的な性格を持ちかねない学習になる恐れがある。

又、学校体育では体力作りを前面に出しているため、時間配列が帯状時間帯になりやすく、強制的な内容を持つ体操学習になりかねないのである。そこで、リズム体操をとり入れた単元として取り扱うカリキュラムの工夫により、楽しく自発的な体操学習ができるのではないかと考え、工夫してみた。

## (2) 年間計画及び学年別カリキュラムの工夫

「年間計画を作成するにあたっては、地域や学校の実態及び生徒の能力、適正等に応じた指導ができるよう、主体である学校の自主性にまかせることにしている。」とあり、各運動領域の授業時数配当の視点は、下図(4)のようになっている。

(図4)	1年	2年	3年
A 体操	10 ~ 30%	10 ~ 30%	15 ~ 35%
B 器械運動	10 ~ 30%	20 ~ 40%	15 ~ 35%
C 陸上競技	10 ~ 30%		
D 水泳	10 ~ 30%	45 ~ 65%	50 ~ 70%
E 球技	20 ~ 40%		
F 格技	15 ~ 35%		
G ダンス			
H 体育に関する知識	5%	5%	-

これを基に、港川中学校の平成2年度年間指導計画に武道と、体操を単元として取り入れて時間配当をしてみた。次ページ図5が、それである。又、施設の現状と選択制を導入した単元の取り上げ方を説明すると下記のようなになる。

- (1) 体育施設 体育館……バスケット兼バレーコート各2面、バドミントン2面、高鉄棒、ソフトマット1、マット20、跳箱8、平均台2  
 運動場……トラック1、100mコース6、サッカーゴール1、バスケットコート3、ハンドボールコート3、砂場1、ハードル、高跳用スタンド2、セーフティーマット2  
 プール……25m \* 6コース
- (2) 生徒数、学級数 約1200名 25学級
- (3) 体育教師数 4名(男子2、女子2)
- (4) 学習集団と単元 2体育学級編成 中単元適用
- (5) 種目と取り上げ方
- (1) 個人的スポーツ、(陸上、器械、水泳)は、種目選択
  - (2) 集団的スポーツ、(2種目から選択)は、領域選択
  - (3) 武道は、剣道を取り扱う。
  - (4) 体操は、まとまった単元としてとりあげて種目選択

(6) 実施学年

個人的スポーツは、通学年種目選択  
制限つき種目選択は、2～3年生で扱う。

〔図 5〕		1 年		2 年		3 年		
		内 容	時 数	内 容	時 数	内 容	時 数	
A 体 操		<ul style="list-style-type: none"> <li>• なわ, 組合せ</li> <li>• ボール, なわ</li> <li>• 布</li> </ul>	男 12 女 14	<ul style="list-style-type: none"> <li>• なわ, 組合せ</li> <li>• 布, ボール, 縄, ボール, 布, 組合せから1種目</li> </ul>	男 14 女 19	<ul style="list-style-type: none"> <li>• なわ組合せ</li> <li>• 縄, ボール, 布, 組合せから1種目</li> </ul>	男 9 女 13	
ス ポ ー ツ	個人的 ス ポ ー ツ	B 陸上競技	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 短障害高から走跳を各1種目</li> <li>• リレー必修</li> </ul>	男 16 女 12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 短, 障, 幅, 高, 砲から2つ</li> <li>• リレー長必修</li> </ul>	男 19 女 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 短障害高砲から1種目</li> <li>• 長は必修</li> </ul>	男 10 女 5
		C 器械運動	• 箱, マ, 平, 鉄から2種目	男 14 女 10	-	/	• 箱マ平鉄から1種目	男 12 女 12
		D 水 泳	• 平泳ぎ, クロールから1種目	男 8 女 13	• 平泳ぎ, クロールから1種目	男 13 女 12	-	/
	集団的 ス ポ ー ツ	バレーボール	単 一	男 13 女 12	(男) 選 択 • サッカー, ハンドから1種目 • バレー, バスケットから1種目	17 15	(男) 選 択 • サッカー, ハンドから1種目 • バレー, バスケットから1種目	11 12
		ハンドボール	単 一	女 14				
		バスケット	単 一	/	(女) 選 択 • ハンド, バスケットから1種目 • バレー	15 20	(女) 選 択 • ハンド, バスケットから1種目 • バレー	12 14
		サッカー	単 一	男 17				
	対人的	格 技	剣 道	男 15	剣 道	男 15	剣 道	男 16
		庭球, 卓球, バドミントン						
	ダ ン ス	リズム型	創作, リズムから1種目	女 20	創作, リズム, 琉舞から1種目	女 20	創作, 琉舞, リズムフォークダンスから1種目	女 14
社交型								
バレエ型								
創作型								
保 健 ・ 知 識			12		12		35	

なお、我が校は、平成3年の武道の文部省研究指定校であり、現在、武道場を建設要請中である。

これを考慮して計画すると、次ページ図6のような年間計画になった。

生徒の実態から体操単元の内容とカリキュラムの構成を考えると下図7のようになる。

〔図 7〕

図 7	男 子	女 子
一年	リズムなわとび とび方基本 巧みな動き基本 ストレッチを2つ以上入れて動いてみる	リズムなわとび とび方基本 布運動基本 ボール運動基本 巧みな動き基本
二年	リズムなわとび, 連続検定級もいれて矯正を2つ以上入れて動いてみる。 長なわと組み合わせて	ストレッチを2つ以上入れて動いてみる ボール, なわ, 布, 組合せから2種目
三年	リズムなわとび, 長なわと組み合わせて(自由に) リズムなわとび検定級を入れて	矯正を2つ以上入れて動いてみる。 ボール, なわ, 布, 組合せから1種目

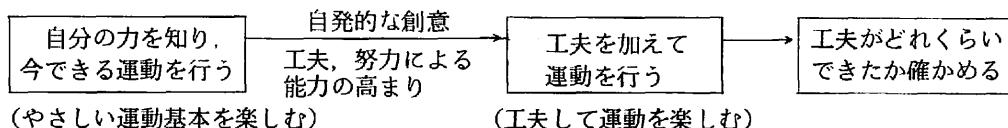
[ 図 6 ]

年	性	1 学 期												2 学 期												3 学 期								
		4 月			5 月			6 月			7 月			9 月			10 月			11 月			12 月			1 月	2 月	3 月						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
一 年	男 子	1	(選) 器械 14		バレエ 13			(選) 水泳 8			リズム体操 10			格 安 15			陸 上 (長距走) 16			サッカー 17														
		2	保 健 10																															
		3	ハンドボール 14		(選) 水泳 13			(選) 器械 10			リズム体操 12			(選) ダンス 20			(選) 陸 上 12			バレエボール 12														
二 年	男 子	1	(選) 15		リズム体操 12			(選) 水泳 13			格 技 15			(選) 陸 上 19			(選) サッカー			ハンドボール 17														
		2	ハンドボール		リズム体操 12									知識 2																				
		3	保 健 10																															
三 年	男 子	1	(選) 15		(選) 水泳 12			バレエボール 20			知識 2			(選) ダンス 20			(選) 陸 上 7			リズム体操 17														
		2	ハンドボール		水泳 12			バレエボール 20																										
		3	保 健 10																															
一 年	女 子	1	(選) 器械 12		(選) バレーボール 12			リズム体操 7			格 技 16			(選) 陸 上 10			(選) サッカー			ハンドボール 11														
		2	保 健 12		バスケットボール																													
		3	保 健 12		器械 12			保 健 14			保 健 35			(選) ダンス 14			(長距走) 陸上 5			リズム体操 11														

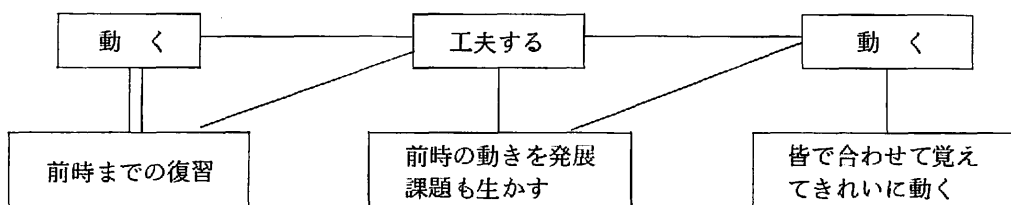
(3) 学習過程

楽しさの流れは、挑戦者の能力と水準とのバランスによって保たれる。運動の楽しさは、生徒が自分の能力にあった学習のねらい・めあてに挑戦し、それを克服達成した時に生じる。

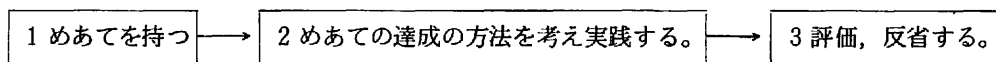
(1) 学習過程のモデル



(2) 体操学習過程の一時間の流れ (単元の中でもスパイラルに行う)



自発的学習の生徒の活動としては、次のような過程が考えられる。



(3) 体操の授業の工夫

① 段階的指導

1. 基本的な運動（歩く、走る、とぶ、はずむ、振る）を取り上げ各種の動きのねらいをもたせて適切に行う動きの学習をする。
  2. 5つの基本の動き方、その変化発展のさせ方の原則を学習する。
  3. 自己の体力を向上させたり、必要な動きを身につける学習をする。
  4. 5つの動きのねらいで学習した動きを数種類組合せ、身体の働きの調和的な発達をねらったプログラム作りを学習する。
  5. 生活やスポーツの場に活用できるような目的をもった体操の運動構成の仕方を学習する。
  6. 体操の目的や自己の能力に適切か検討し、さらに動きを発展させ実施する学習をする。
- 中学生は、1→2→4→6が効果的である。又、3や5は、ふれておく方が望ましい。

② 動きの構成の例

1. 複合方式

選択した運動や動きを直列に並べ、一連の運動として連続させ、複合された一つのまとまりを繰り返し行う方式である。

a) 複合法 ABCDE ABCDE ABCDE……………。

b) 複合変化法 ABCDE, A' B' C' D' E', A'' B'' C'' D'' E''……………。

空間的、時間的、力動的に動きを変化発展させる。

2. 連続方式

選択した単一の動きに変化をつけ連続したり、全部異なる運動や動きを選択し、それを連続させて行う。

a) 単一運動連続法    AAA, A' A' A', A" A" A", A A' A" ……………。

b) 組合せ連続法    ABCDEFGHI ……………。

(4) 学習のねらい（目標）とみちすじ

(ア) 学習のねらい

自分のやってみたい手具を選択し、多様な動きやリズムを工夫して、曲に合わせてダイナミックに動いて楽しむ。

ねらい1. いろいろな手具を使ってやさしい運動基本を踏まえたリズム体操を経験して楽しむ。

- めあて1 手具に慣れる。

ねらい2. 自分がやってみたい手具を選んで協力しながら工夫をして動いて楽しむ。

- めあて1 手具を使って曲に合わせ、今できる動きを精一杯動いて楽しむ。
- めあて2 手具を使って、多様な動きやリズムを工夫し、曲に合わせて動いて楽しむ。

ねらい3. 手具を使って、ダイナミックな動きを工夫して、曲に合わせて動いて楽しむ。

(イ) 学習の道すじと時間計画

	10時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1年男子なわ	5 10 20 30 40 50	は じ め	ねらい1 めあて1		ねらい2 (めあて1,2)  (ストレッチを2つ以上入れてみよう)					ねらい3	縄

ねらい1 (手具に慣れる)  
縄を使ったやさしい基本運動を経験して楽しむ。

ねらい2, 自分がやってみたいなわとび運動を選択し、協力しながら工夫をして動いて楽しむ。

	12時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2年男子なわ	5 10 20 30 40 50	は じ め	ねらい1 (めあて1)				ねらい2 (めあて1,2)  (矯正を2つ以上入れて、長縄と組み合わせ、連続検定級を入れて)					ねらい3	縄

ねらい2, 自分がやってみたいなわとび運動を選択し、協力しながら工夫をして動いて楽しむ。

	7時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
3年男子なわ	5 10 20 30 40 50	は じ め	ねらい1	ねらい2 (めあて1,2 長縄と組み合わせ、検定級を入れて)			ねらい3	縄										

縄布ボール		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1年女子	5	は じ め	ねらい1 めあて1			ねらい2 めあて1 (手具を使って曲に 合わせ、今できる動 きを精一杯動いて楽 しむ。)						ね ら い 3 纏	10時間目には、グルー プが基本習作3つの中 から1つ選んで発表の 練習をする。						
	10																		
	20																		
	30																		
	40																		
50																			

ねらい2, 自分がやってみたい手具2種目選んで、協力しながら工夫をして動いて楽しむ。

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
2年女子	5	は じ め	ねらい1 めあて1		ねらい2 (めあて1,2) ボール, なわ, 布, 組み合わせから2種目 (ストレッチを2つ以上入れて構成)										ね ら い 3 纏			
	10																	
	20																	
	30																	
	40																	
50																		

ねらい2, 自分がやってみたい手具を1種目選んで、協力しながら工夫をして動いて楽しむ。

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
3年女子	5	は じ め	ねらい1		ねらい2 (めあて1,2) ボール, 縄, 布, 組み合わせか ら1種目 (矯正を2つ以上入れて構成)							ね ら い 3 纏						
	10																	
	20																	
	30																	
	40																	
50																		

(5) 学習形態

多様なめあてに応じた学習活動を運動の特性とのかかわりから組織構成されるものである。

その構成の仕方は

① 解決しようとする問題の内容の似かよった仲間（集団）の構成

ア. 挑戦課題の似かよった仲間

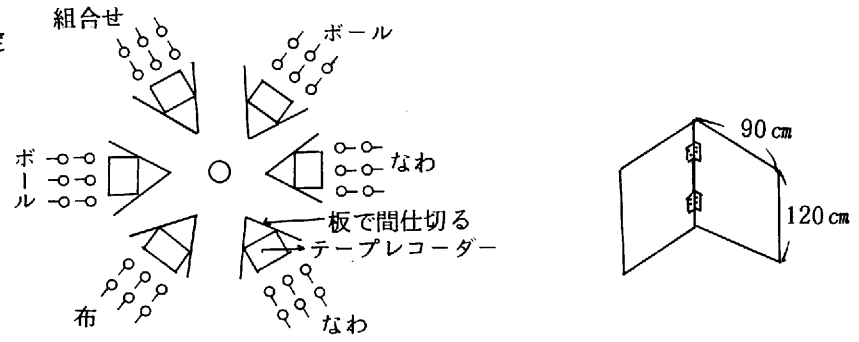
イ. 問題解決方法の似かよった仲間

② 学習者の欲求や能力などの問題解決能力の水準の似かよった仲間の構成

そして、それは生徒の実態や学習の深まりによって変わってくる。体操の学習形態は、下図9が考えられる。

図9		分類	種目	グループの形態	性格	行動様式
領域	体操	リズム体操	なわ ボール 布 組合せ	場所別グループ	自発的集団	流動的

(6) 場の設定



(7) 学習評価

- (1) グループや個々のめあて達成の状況を把握し、学習計画を立て直したり、ねらいにそった満足感ある評価計画をもたせる。
- (2) 評価活動を機能させるため、学習カードを活用させる。

(8) 学習カードとその活用の仕方

- (1) 毎時間の学習の記録をすることによって、ねらいを持って学習できる。
- (2) 計画、実践、評価をすることにより、次時につなげる学習に結びつくことができる。
- (3) 方法

リズム体操単元のはじめの授業（オリエンテーション）を教室で行い、10分程いろいろな手具を使っての面白く、動きの幅のあるリズム体操のビデオを見せる。そして学習カードの一般的特性と必要充足の意味、選択性の意義を理解させる。続いて生徒からみた特性を人間関係・技能に視点を置き板書して、1グループ6～7人と制約し、選択別にグループを形成させる。教師の願いを提示して学習のねらいを決めながら板書する。道すじとしてねらい1から場合によりねらい3まで決め、時間計画は各自に考えさせる。

その後実技に入っていくが、毎時間授業終了時に、次時の個人のめあてや、この時間の反省、評価をさせる。単元の最後には、自分で学習したこと、仲間から学んだこと、全体をとおして、という3つの項目で各自反省を行う。

(図 10) 下図10がその学習、評価カードである。

単元    リズム体操		選択手具名	氏 名																		
<p>◆一般的特性</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;">                     自然で全身的な動きをリズムカルにタイミングよく行い音楽と一体になって楽しくよい動きが動けるように工夫された運動である。                 </div>		<p>◆学習の仲間</p> <table border="1" style="width: 100%; height: 60px;"> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table>																			
<p>◆生徒からみた特性</p> <div style="border: 1px solid black; height: 40px; margin: 5px;"></div>		<p>◆教師の願い</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;">                     1. 手具に慣れよう                      2. 柔軟や矯正を入れて                      3. いろいろな面白いうごきを考え出してみよう                 </div>																			
<p>◆学習のねらい</p> <div style="border: 1px solid black; height: 40px; margin: 5px;"></div>																					
<p>◆ねらい1 ↓</p> <div style="border: 1px solid black; height: 30px; width: 100%;"></div>	<p>◆ねらい2 ↓</p> <div style="border: 1px solid black; height: 30px; width: 100%;"></div>			<p>◆ねらい3 ↓</p> <div style="border: 1px solid black; height: 30px; width: 100%;"></div>																	



時間計画	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

リズム体操記録記入用紙 氏名

◆課題 (絵, 回数, 繰り返しの表示も入れる)

1 時間	2 時間	3 時間	4 時間	5 時間
6 時間	7 時間	8 時間	9 時間	10 時間
11 時間	12 時間	13 時間	14 時間	15 時間

連続なわとび検定級カード					年組 氏名				
8級	回	5級	回	3級	回	2級	回	1級	回
1 両足とび	8	1 両足とび	8	1 かけあし		1 かけ足跳	8	1 かけ足跳	8
2 左右開閉とび	4	2 前後左右開閉とび	2	2 横ふり跳び	8	2 前ふり跳	4	2 横ふりとび	8
3 両足とび	8	3 あやとび	4	3 あやサイ	2	3 交互2拍子	1	3 あやとび	4
7級 回		4 交差サイ	2	4 交差サイ	2	4 あやサイク	2	4 交差サイク	2
1 両足とび	8	5 かけし跳	2	5 二重跳び	8	5 交差サイク	2	5 二重とび	8
2 左右開閉とび	4	6 かけ足跳	8	6 そくしんとび	4	6 二重とび	8	6 かけ足跳び	6
3 前後開閉とび	4	4級 回		7 かけしかけ	4	7 はやぶさとび	8	7 うしろあやと	4
4 両足とび	8	1 かけ足跳	8	8 かけあしとび	8	8 3拍子ふみ	4	8 うしろもち	4
6級 回		2 交互2拍子	4			9 かけし跳	4	9 かけし跳び	4
1 両足とび	8	3 あやサイ	2			10 横ふり跳	12	10 かけし横ふ	12
2 左右開閉とび	4	4 交差サイ	2			(左1回転)		11 横ふりとび	12
3 前後開閉とび	4	5 かけし跳	8			10 かけ足跳	8	12 そくしん跳	8
4 あやとび	4	6 そくしん	4					11 はやぶさ跳	8
5 両足とび	8	跳び	4					12 リットルと	8
		かけあし	8					び	8
		跳び	8					13 かけ足とび	8

毎時間の記録					5大変よい	4よい	3普通	2もう少し	1全できず	集合	評価	5	4	3	2	1
個人のめあて					反省					その他	個人	グループ	先生			
1																
2																
3																
4																
5																
6																

7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17			/	/	/	/
自分で学習したこと		仲間から学んだこと		全体を通して		

### Ⅲ 学習展開の実際

#### (1) リズム体操選択制（3年女子）

##### 一般的特性（リズム体操）

自然で全身的な動きをリズムカルにタイミングよく行い、音楽と一体になって楽しくよい動きが動けるように工夫された運動である。

#### ※単元 リズム体操（ボール）

##### 1. 運動の特性

###### (1) ボールの特性

- つく、投げる、捕る、ころがす、を活かして人間の基礎的な動き（歩く、跳ぶ、弾む、振る）を変化発展させ、リズムカルに動く事が、楽しい運動である。
- ボールの交換など皆で協力して動く事が楽しく、巧み性、敏捷性、柔軟性、持久力が養われる。

###### (2) 生徒から見た特性

- リズムによって運動できるから楽しい。
- ボールのいろいろな使い方が、工夫できるので楽しい。
- 実際にやってみると、ボールの扱い方が、見た目よりむづかしい。

##### 2. 学習のねらいと道すじ

###### (1) 学習のねらい

- ① ボールを使ったやさしい運動基本を踏まえたリズム体操を経験して楽しむ。
- ② ボールを使って、皆で協力しながら工夫をして動いて楽しむ。  
めあて1 ボールを使って曲に合わせ、今できる動きを精一杯動いて楽しむ。  
めあて2 ボールを使って具体的な目標にそって、動きやリズムを工夫して曲に合わせて動いて楽しむ。
- ③ ボールを使って、ダイナミックな動きを工夫して、曲に合わせて動いて楽しむ。

#### ※単元 リズム体操（布）

##### 1. 運動の特性

###### (1) 布の特性

- 振る、まわす、投げる、捕るを活かして人間の基礎的な動きを変化させ、からだの中心部より大きく動かす事によって布を美しく動かす事が、楽しい運動である。
- からだの中心部より布を動かすため、見た目より運動は、ハードであり、全体性、経済性、

律動性に一番適した教材であり、曲は3拍子で3分位が適当であろう。おもに持久力、柔軟性、巧み性が養われる。

(2) 生徒から見た特性

- リズムによって美しく運動できるから楽しい。
- 布のいろいろな使い方が、工夫できるので楽しい。
- 実際にやってみると、布の扱い方が、見た目よりむづかしい。
- 見た目より運動がとてつとハードである。

2. 学習のねらいと道すじ

(1) 学習のねらい

- ① 布を使ったやさしい運動基本を踏まえたリズム体操を経験して楽しむ。
- ② 布を使って、皆で協力しながら工夫をして動いて楽しむ。  
めあて1 布を使って曲に合わせて、今できる動きを精一杯動いて楽しむ。  
めあて2 布を使って具体的な目標にそって、動きやリズムを工夫して曲に合わせて動いて楽しむ。
- ③ 布を使って、ダイナミックな動きを工夫して、曲に合わせて動いて楽しむ。

※単元 リズム体操 (なわ)

1. 運動の特性

(1) なわの特性

- とぶということを主にリズムカルにタイミングよく回す、振る、投げる、まきつける、集団で大縄と小縄を組み合わせて協力してとぶ、など多様に皆で協力しながら運動することが、楽しい運動である。
- 皆で協力してとぶことが楽しく、主にリズムカル、タイミング、敏捷性、持久力が養われる。使い方で柔軟性も葉われる。曲は用途によるが、2～3分位が適当で、大縄で集団でとぶときは、ゆっくりした曲がよい。

(2) 生徒から見た特性

- リズムによって皆で運動できるから楽しい。
- なわのいろいろな使い方が、工夫できるので楽しい。
- 実際にやってみると、なわの扱い方が、見た目よりむづかしい。
- 見た目より運動がとてつとハードである。
- いろいろなとび方でとべるから楽しい。

2. 学習のねらいと道すじ

(1) 学習のねらい

- ① なわを使ったやさしい運動基本を踏まえたリズム体操を経験して楽しむ。
- ② なわを使って、皆で協力しながら工夫をして動いて楽しむ。  
めあて1 なわを使って曲に合わせて、今できる動きを精一杯動いて楽しむ。  
めあて2 なわを使って具体的な目標にそって、動きやリズムを工夫して曲に合わせて動いて楽しむ。
- ③ なわを使って、ダイナミックな動きを工夫して、曲に合わせて動いて楽しむ。

(2) 道すじと時間配分

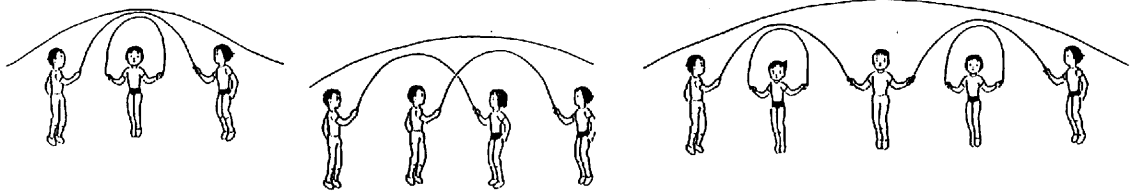
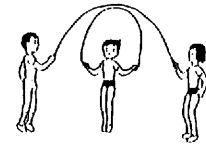
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
3 年 女 子	5	は じ め	ねらい1	ねらい2 (めあて1,2)	ボール、縄、布、組み合わせから1種目 (矯正を2つ以上入れて構成)							ね ら い 3	纏					
	10																	
	20																	
	30																	
	40																	
50																		

3. 学習活動と指導 (例 3年女子)

はじめ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ビデオを見ていろいろなリズム体操があることを知る。(10分程度)</li> <li>• アンケートをとる。(5分)</li> <li>• 体操の特性を知り選択性の必要性と意義を説明する。(5分)</li> <li>• 学習のねらいを理解し、単元の長さを知り、学習全体の見通しを立てさせる。(10分)</li> <li>• 学習の進め方、決まりについて話し合う。(5分)</li> <li>• 各種目ごとのグルーピングをする。(10分)</li> <li>• 学習カードの活用の仕方を知る。(5分)</li> </ul>	<p>用具</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ボール、布、なわ、カセットテープ、レコーダー</li> <li>• 学習カード</li> <li>• ビデオ</li> <li>• 黒板</li> </ul>
なか	<p style="text-align: center;">学 習 活 動</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>ねらい1 やってみたい手具を選んで、やさしい運動基本の習作を精一杯動いて楽しむ。</p> </div> <p>資料やビデオを見て手具操作の動かし方を練習する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>ねらい2 選んだ手具の特性を促え皆で協力しながら工夫をして動いて楽しむ。</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>めあて1 手具を使って今できる動きを精一杯動いて楽しむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 種目の特性を活かしながらいろいろな動きを見つけ出す。</li> <li>• 曲に合わせて動く。</li> </ul> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>めあて2 矯正を2つ以上入れ動きやリズムを工夫し、曲に合わせて動いて楽しむ。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 出し合った動きをつないで一連のまとまった体操として動いてみる。</li> <li>• きれいに大きく動く。(よい動きの基本)</li> <li>• 動きの工夫をする。</li> <li>• リズムに変化をつける。</li> <li>• 手具操作を一工夫する。</li> <li>• 空間の使い方を工夫する。</li> <li>• はじめから終わりまで覚えるまで何回も通して動く。</li> <li>• グループ毎に互いに見せ合ったり、ビデオを撮ったりして問題点を見つけ、修正して何回も動く。</li> <li>• グループで楽しく息の合った動きができるように何回も繰り返し動く。</li> <li>• 活動の結果をまとめ、次時の学習計画を立てる。</li> <li>• 動いてみて、からだのどこが一番苦しかったか(ためになったか)毎時間学習カードに記入する。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ねらい3 作った体操をダイナミックに行って発表したり鑑賞したりして動いて楽しむ。</p> </div>	<p style="text-align: center;">指 導</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ビデオと資料を見ながら手具を使った体操のイメージをもたせる。(めあて)</li> <li>• 手具にとらわれず手具を利用してできるだけ大きく動くように指導する。(方法、実践)</li> <li>• グループや各自のめあてが力に応じたものか観察し助言や指導を行う。(めあて1)</li> <li>• いくつかの曲を種目ごとに用意しグループに選ばせる(方法実践(3分位で拍子が種目に合えば他の曲も使って良いものとする。))</li> <li>• 種目の特性を必ず入れるように指導する。(方法、実践)</li> <li>ボール(つく、転がす、投、捕)</li> <li>布(振る、回す、投、捕)</li> <li>なわ(とぶ、回す、振る、巻き付ける、投、捕)</li> <li>• 矯正の運動にはどんなものがあるか、どんな矯正をしたいのか、グループで話し合わせる。(めあて2)</li> <li>• 資料を見ながらつないだ動きにリズムの変化や手具操作の工夫をさせる。(方法、実践)</li> <li>• よい動きの連続を通して、手具を使っての体操が全身を使ったからだの内からリズムが湧きでるものである事を体得させる。</li> <li>• グループの体操をビデオに撮り問題点を見つけて動き込む指導をする。(方法、実践)</li> <li>• リズムのついでに繰り返し動き込む事によって動く事自体が楽しくなることを体得させる。(方法、実践)</li> <li>• 話し合いの焦点が絞られて評価やめあてがスムーズに持てるように助言する。</li> <li>• 何のどこの運動なのか動いてみて体得させる。(評価、めあて)</li> </ul>
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 各自えんぴつを持ってくる。</li> <li>• グループ毎に精一杯動いて発表する。</li> <li>• 観点をしっかり押さえて鑑賞する。</li> <li>• 鑑賞のマナーを知る。</li> <li>• 自己の活動に対する評価を行い次単元に生かす。</li> <li>• 体操に関する意識がどう変わったかアンケートをとる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 発表のマナーや鑑賞の観点を持つように指導する。(評価)</li> <li>• 体操は全てが抱合された運動であることを助言する。(評価、めあて)</li> <li>• 観 点             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 具体的な目標にそったよい動きの連続であるか。</li> <li>(2) 皆で協力しながら音楽に合わせて一生懸命動いているか。</li> <li>(3) 発表や鑑賞のマナーはよいか。</li> <li>(4) 手具の特性を活かした動きであったか。</li> </ol> </li> </ul>

(2) 基本的な動きを発展させるための学習資料

なわの持ち方	一本片手	一本両手	二本片手	二本両手	四本両手	その他の持ち方



なわのいろいろな使い方					足きりとび	

	交差とび		二人とび		腕切り		なわとボールの組み合わせ
	あやとび						
	側しんとび						
	かえしとび		三人以上		ろばけりとび		
	向きかえとび						

#### Ⅳ まとめと今後の課題

生徒の意識調査から、体操は単元としてとりあげて実施されておらず、どちらかというとなかなか嫌いな種目であり、関心のない種目の1つであった。しかし、研究を進めるうち、ビデオを利用した、具体的な学習計画のもとに、手具を使って自然で全身的な運動を誘発するリズム体操を経験することによって、男女共習で、しかも意欲的な楽しい体操学習が保証できるのではないかとますます意を強くした。そのことは、生涯にわたり運動できる、リズム体操の特性を味わうことによって、生徒1人1人がねらいを持って、学習できるものと考えられるからである。そして、体操を単元として時間設定し、カリキュラムを工夫することによって、より独自性のある自発的な学習活動が展開されるものとする。このような事を考慮しつつ現場で実践し、今後も継続して研究していきたいと思えます。

#### 成 果

1. リズム体操を単元として設置した学年別年間カリキュラムを作成した。
2. 生徒の実態調査からリズム体操の種目内容を選択し、カリキュラム化した。
3. なわ、布、ボールの音楽に合わせた基本パターンを作成し、その動きをビデオに収録した。
4. 動きを発展させるための資料とビデオを収録した。
5. めあてにそった学習活動と指導例を作成した。

#### 今後の課題

- 学習指導法の工夫
- 学習評価を評定にどう結びつけていくか。
- 男女共習で取り組む選択制授業の考え方、進め方。

#### 終わりに

研修期間中、直接指導して下さった東恩納吉一指導主事をはじめ、福山所長、大城主査、第5期研究員の方々、本当にお世話になりました。皆に支えられてここまで無事研修が終了する事ができましたことを深く感謝申し上げます。

#### 参考文献

- |                 |            |       |              |           |        |
|-----------------|------------|-------|--------------|-----------|--------|
| 新しい体育授業の展開（小学校） | 宇土正彦       | 大修館   | 楽しいボール遊び     | 宮田和信      | 海青社    |
| 中高体育授業の研究       | 宇土正彦       | 大修館   | なわとび運動       | 太田昌秀      | 大修館    |
| 小学校体育の学習と指導     | 宇土正彦       | 竹之下休蔵 | 光文書院         | 県教育センター   | 研究報告書  |
| 中学校新教育過程の解説     | 浦井孝夫       | 石川哲也  | 第一法規         | 那覇市立教育研究所 | 研究報告書  |
| 体育学習評価ハンドブック    | 宇土正彦       | 大修館   | 学校体育（月刊誌）    |           |        |
| 体育科教育（月刊誌）      |            |       | 長野県、新潟県教育研究所 | 研究報告書     |        |
| リズムなわとび創作集 1,2  | リズムなわとび研究会 | 不味堂   | 体操論          | 板垣了平      | アイオーエム |