

# 運動・体育嫌いを減らす小学校体育科の在り方について

— 運動有能感に着目した授業づくりを通して —

M17EP007  
武居 拓己

## 1. 研究について

### (1)背景

平成29年3月に告示された、新小学校学習指導要領では、体育科の目標の中に「生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力」を育成することが挙げられている。

一般的に、運動は生活習慣病の予防、筋力や身体機能の保持など、心身の健康に有益な影響が大きいといわれている。さらに定期的な運動が身体機能の改善に大きく寄与する(右田ら, 2010)ことも明らかになった。

一方で近年、子どもの生活習慣の乱れや運動時間・経験の減少などが叫ばれるようになった。スポーツ庁「平成28年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」によると、中学生において、一週間の総運動時間が二極化傾向にあることが明らかになった。さらに、同庁「平成27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」によると、「運動やスポーツが好き」な児童は、「嫌い」な児童より、体力合計点が高く、一週間の総運動時間が長い。

これらの結果を踏まえると、運動嫌いの子どもは、ますます運動を行わなくなると言えるのではないだろうか。

学校教育には、体育科及び保健体育科が教育の中に位置づけられており、定期的な運動の機会が確保されている。しかし、運動時間や運動経験不足が問題視され、さらには運動を嫌いになると、ますます運動時間が減るといのは、非常にやり切れない。子どもの運動に関する様々な問題点を解消していくためには、学校体育に求められる役割が大きい。筆者はその中でも、「運動・体育を嫌いにならな

いこと」が、その後の運動経験にも大きく関わってくると考える。

### (2)目的

学校体育と生涯スポーツをつなげていくために、「運動・体育嫌いを減らす学校体育の在り方」について考察することを目的とする。

## 2. 研究の方法

### (1)対象

実習校 : 山梨県内公立小学校  
期 間 : 2017年5月～12月  
児 童 : 第5学年児童(27名)  
単 元 : 器械運動(マット運動)

### (2)実施方法

- ①参与観察：参与観察を通し、運動・体育に対する児童の実態、授業の手立てを明らかにする。
- ②アンケート：運動・体育に対する意識調査及び形成的授業評価アンケート(高橋健夫ら)を研究単元の前後に実施し、児童の変容を明らかにする。
- ③授業実践：①②を踏まえて授業実践を行う。学習に用いたカードや児童の感想、授業映像から検討する。

## 3. 結果と考察

### (1)事前アンケート(11月初旬実施)

本実践を行うにあたって形成的授業評価アンケート(高橋健夫ら)を用いて、学級の実態把握を行った。(表1)

表1の形成的授業評価アンケートは、「楽しむ」「できる」「学ぶ」「守る」の4項目、全20問の質問からなっており、各項目の合計

は15点である。

本学級の結果としては、以下の通りとなっており、高橋らが定めた「+」「0」「-」の三段階の診断基準において、「+」となった。

表1 形成的授業評価アンケート(高橋健夫ら)

	楽しむ ・明るい雰囲気 ・楽しく勉強 ・心理的充足 ・丈夫な体 ・精一杯運動	できる ・運動有能感 ・できる自信 ・運動の上達 ・自発的運動 ・授業前の気持ち	学ぶ ・工夫して勉強 ・めあてを持つ ・他人を参考 ・時間外練習 ・周囲の励まし	守る ・自分勝手 ・ルールを守る ・話を聞く ・約束を守る ・勝負を認める
男子	14.4	13.5	12.9	13.9
女子	14.1	12.1	12.4	14.7
全体	14.2	12.7	12.6	14.3
診断	+	+	+	+

さらに、「体を動かして遊ぶことが好きですか?」(運動面)と「体育の授業が好きですか?」(体育面)の質問を行った。その結果、8割の児童がそれぞれの質問に対して肯定的な回答をした。一方で、運動・体育に対し否定的な回答を行った児童がいることも明らかとなった。(表2)

表2 運動・体育に関する意識調査

27名 (2名欠席)	1 (嫌い)	2	3	4	5	6 (好き)
あなたは、体を動かして遊ぶことが好きですか?	1	2	2	2	6	12
あなたは、体育の授業が好きですか?	1	1	3	3	2	15

以上の結果を踏まえて、当学級は、運動・体育に対して比較的肯定的な意識を持っていると判断した。表1・表2それぞれアンケートを分析すると、運動・体育が好きではない児童に共通することは、運動有能感が低いことが明らかになった。

また、「運動有能感やその下位尺度に関連する因子を向上させることが体育授業への苦手意識改革に影響を及ぼすと推測される。」

(2014, 上家ら)とされていることから、運動有能感(表3)に着目した授業を行うことで、運動・体育嫌いの減らすことにつながるのではないかと考えた。

以上のことから、特に運動有能感に着目した授業づくりを行った。

表3 運動有能感の定義と下位尺度の構造

運動有能感の定義と下位尺度の構造		
第一因子	身体的有能さの認知	・自分ではできるんだという自信 ・できたというだけでなく、分かってできたという思い ・ここまでできるという思いと、それにとまなう自分のよさの発見
第二因子	統制感	・努力すれば、練習すればできるようになるという自信 ・自分自身で目標と計画を立て、自らの考えを授業の中で解決していく中で得られる満足感
第三因子	受容感	・教師や仲間から受け入れられているという自信 ・わかることからの教え合いや認め合いからの自他の「よさ」の発見

## (2)授業(11月)

授業づくりの工夫として、アンケートの結果と運動有能感の下位尺度を踏まえ、Ⅶに示した3点を設定した。

### ①単元の指導設計

#### I 単元名

器械運動(マット運動)

#### II 一般的な教材観

マット運動は、できる・できないがはっきりと目に見えるため、苦手な児童が嫌いになりやすい傾向にある。普段の生活では経験しない体勢や感覚に対し、楽しい・面白いと感じる児童がいる一方、痛い・怖いなどの感情が優位になり、進んで取り組めない児童もいる。

#### III 主な指導観

マット運動では、一人ひとりの運動能力や恐怖心が、技の出来や積極性に大きく影響することが予想できる。このことから、特に児童が取り組む技などを自ら選択する機会を与え、より主体的に体育に参加し、「表現する楽しさ」や「仲間と学ぶことの楽しさ」を味わうことができるような授業を展開する。そうしたことで、児童の運動・体育嫌いを減らしたり、運動・体育に対する意識を維持・向上させたりしていきたい。

#### IV単元の目標

表4 単元の目標

関心・意欲・態度（かかわる）	思考・判断（わかる）	技能（できる）
・マット運動の楽しさに触れ、発表会に向けて、個人や班の課題の解決に友達と協力して取り組むことができる。	・自身や班の友達に合った演技構成や練習法が分かる。 ・技を行う際のポイントやコツが分かる。	・基本的な回転技や倒立技が安定してできる。 ・班では、特性に合った技を合わせたり、個人では、自身にできる技を組み合わせたりして演技ができる。

#### V単元の評価規準

表5 単元の評価規準

	関心・意欲・態度（かかわる）	思考・判断（わかる）	技能（できる）
学習活動に即した評価規準	①技を獲得し、高めたり、組み合わせたりする楽しさや喜びに触れることができるよう、マット運動に進んで取り組もうとしている。 ②約束を守り、友達と協力して、技の練習や発表会に向けて取り組もうとしている。 ③器械・器具の準備や片付けで、分担された役割を果たそうとしている。 ④運動する場を整備したり、器械・器具の安全を保持したりすることに気を配っている。	①自分に合わせた技を選び、組み合わせている。 ②技を行う際のポイントやコツを学習カードに示している。 ③発表会に向けて、班の演技構成や練習法を工夫している。	①基本的な回転技ができる。 ②基本的な倒立技ができる。 ③班では、特性に合った技を合わせたり、個人では、自身にできる技を組み合わせたりして演技ができる。

#### VI単元計画

表6 単元計画

	1	2	3	4	5	6
学習活動	1 オリエンテーション	1 場の準備				
	2 既習の技の確認（前転・後転）	2 慣れの運動			3 技を高める時間	2 発表会に向けた時間
	3 振り返り・片付け	3 新しい技の習得（跳び前転、開脚前転、開脚後転、側方倒立回転）			3 発表会	4 振り返り・片付け

#### VII授業づくりの工夫

##### (i)発表会の行い方の工夫

・単元の見通しをもって学べる工夫

単元の冒頭で、学習する技の種類と発表会を行うことを伝え、先を見通した学習活動が行えるようにした。(図1)

##### 今回学習する技（発表会で使いたい技）

〈前転系〉①前転 ②大きな前転(とび前転) ③開脚前転

〈後転系〉①後転 ②開脚後転

〈倒立系〉①フリップ ②首倒立(アンテナ) ③側方倒立回転

・児童が発表会で用いる技を選べる工夫

運動能力や運動有能感の低い児童にとって、発表会で失敗することは運動有能感を下げることにつながる。そこで、本発表会は、自分の学習の成果を発表する場として設定し、児童が技を技能レベルに応じて選べるようにした。(図1、図2)

・発表はグループとして行う工夫

基本的に体操競技は個人種目であるため、習得した技の発表を個人で行うことがある。今回は、個人の技の出来栄だけでなく、集

図1 学習する技の一覧

団演技として発表会を行うことで、技をシンクロさせる面白さや、異なる技を班で組み合わせる面白さを感じさせたい。

・発表会に向けた学習カードの工夫

これまで経験のない、集団での発表会をより具体的にイメージし、以下のような学習カードを用いて、マットの使い方理解や演技構成の手助けとなるよう、工夫を行った。(図2、図3)

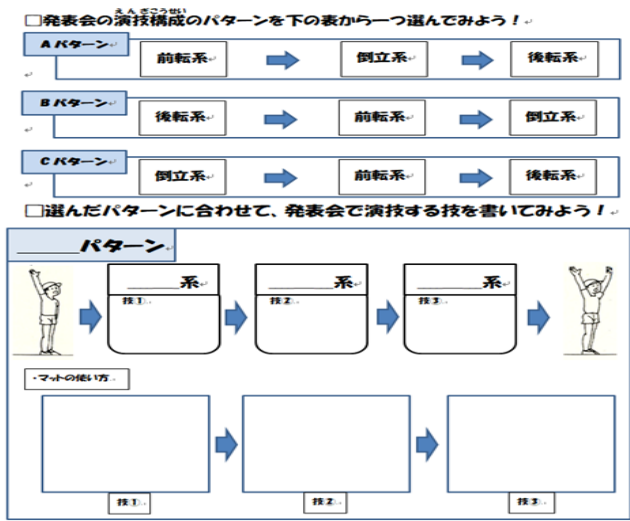


図2 演技構成シート

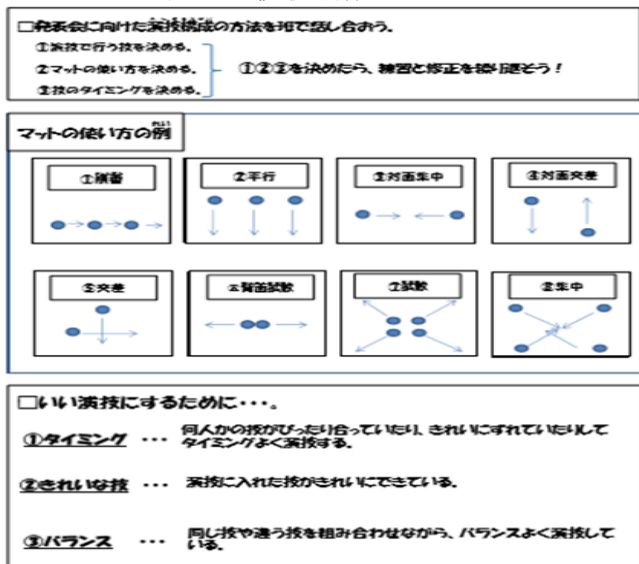


図3 学習カード

(ii) 班活動を中心とした授業構成

・学級の実態を考慮した工夫

本学級は、前述したように、体育に対する意識が非常に高い。また、日頃から相手を思

いやる気持ちが強く、学級が主体的に学び合う姿が非常に多く見られる。このことから、班活動通して児童主体で学び合う時間を多く確保することで、運動の苦手な児童も周囲の児童と楽しく活動することができると考えた。

・前単元とのつながりを意識した工夫

本学級は、前単元にフラッグフットボールを行い、とても主体的に取り組んでいた。筆者は、児童が主体的に活動に取り組めた要因として、兄弟グループと呼ばれるグループでの活動が挙げられると考えた。そこで、前単元とのつながりを意識して、本単元でも単元に合わせた班活動を取り入れ、学習活動を展開する。

・一人一役の工夫

全ての児童が班活動の中心となれるようにしていくために、班での役割を設定した。班長のほか、集配リーダー、安全リーダー、演技構成リーダーと、それぞれの役割を与え、仕事を行うことで、学習班への帰属意識を高めたい。(図4)

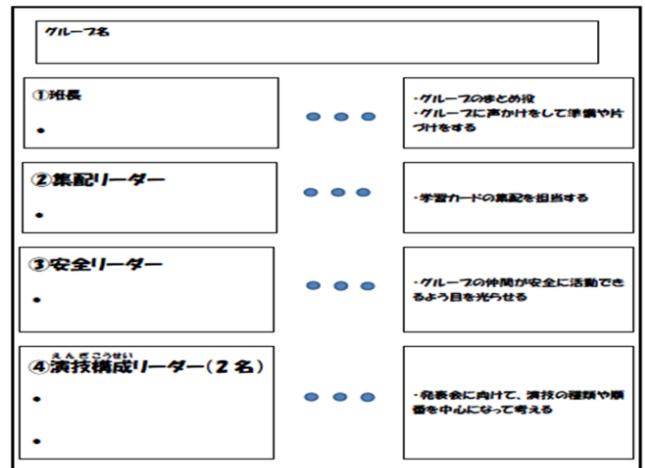


図4 一人一役の班編成

(iii) 技のポイントやコツの記入カードの導入

児童の運動有能感を育むために、技が「ただできた」ではなく、技のコツや体の使い方が「わかってできた」という感覚を付けさせたい。

また、技のポイントや体の使い方のコツが分かることで、さらなる発展技につなげたり、

運動の構造を理解したり，友達にアドバイスしたりすることができるようになることを考える。

コツの記入カードは，付箋を用いて各自の体の使い方や技のコツを記入する。さらに他人の体の使い方等も記入できるようにする。

これにより，個々で体の使い方や感覚が異なるということを知ることに加えて，技の出来る・できないにとらわれず，運動の分析をする力を高めることで，運動を「する」「見る」「支える」という能力をバランスよく伸ばすことができるのではないかと考える。(図5，図6)

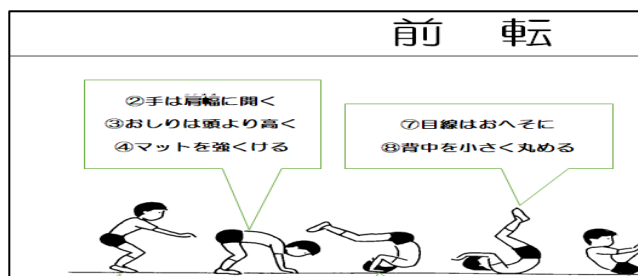


図5 技のポイントやコツの記入カード(記入例)

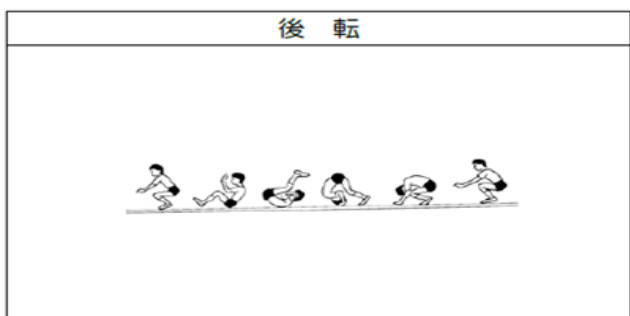


図6 技のポイントやコツの記入カード

## ②実践の成果

### (i)発表会の行い方の工夫

単元の始めに，図1を用いながら，発表会の説明を行ったことで，学習していない技に興味を持つ児童が多く出てきた。新しい技について児童同士で聞き合ったり，授業者に直接聞いてきたりする児童がいた。さらに，「発表会に向けて頑張りたい」と張り切っている児童もいた。

また，演技構成シートを4時間目に配布し，演技構成について考えさせた。演技構成シートを配布したことで，発表会のイメージがよ

り具体的になった児童が多く，実際にマット上で動きの確認をしながら，記入を行う児童が多かった。

児童Aは，班員と自分のマット上での位置を分かりやすく図示し，他の班員にも見せながら，練習に取り組んでいた。(図7)

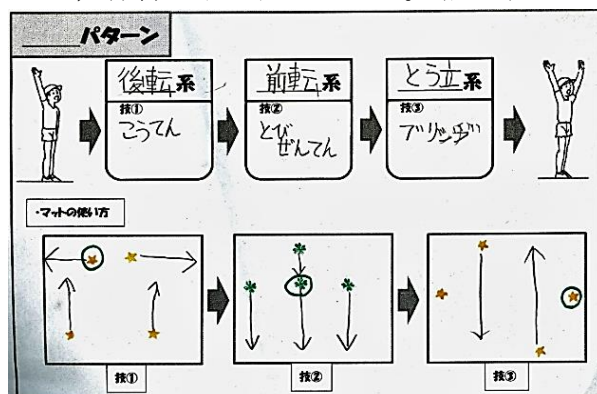


図7 児童Aの演技構成シート

児童Bは班長として，演技構成の案を出したり，活動時間の調整を行ったりしていた。構成シートには，自分が行う技に加え，班員が行う技も記入し，活動に役立てていた。(図8)

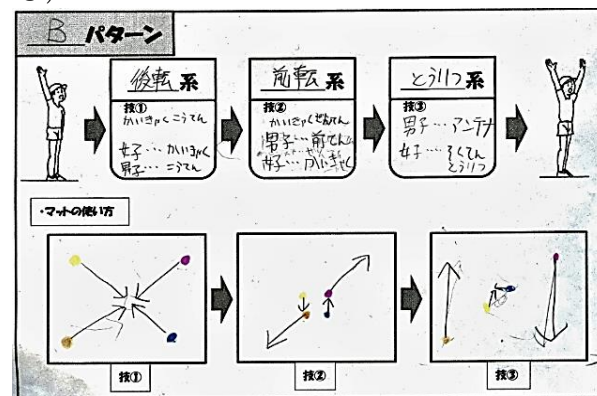


図8 児童Bの演技構成シート

最終授業に行った発表会では，班ごとにマットの使い方を工夫したり，歌を歌って場を盛り上げながら演技をしたりして，意欲的に活動していた。

何とか発表会までに習得しようと，友達や授業者にアドバイスを求めたり，自宅で練習したりする児童が多かった。

以上のことから，発表会に選択の余地を設けることで，児童が主体的に学ぶ姿勢につな

がったと考えられる。児童が自分で技を選択できることで、得意な技や挑戦したい技を発表会で行ったり、自分の技能に合わせた技を組み合わせたりすることができ、発表会への意欲につながったと考える。

### (ii) 班活動を中心とした授業構成

班活動を中心とした学習活動を行ったことで、児童が教え合ったり、励まし合ったりする姿が随所に見られた。振り返りシートには以下のような記述が見られた。(図9)

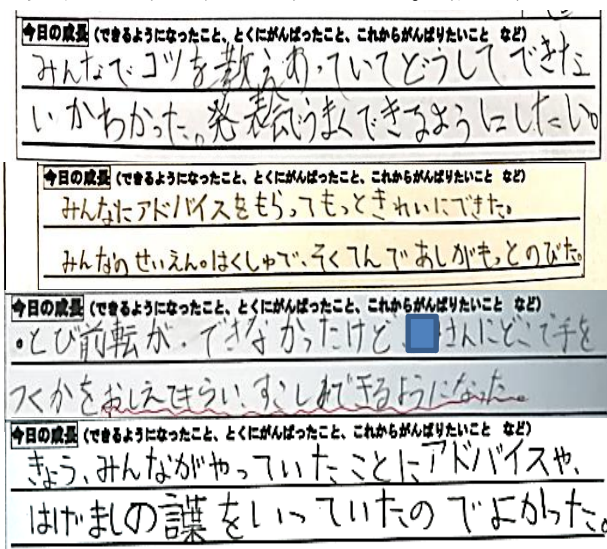


図9 振り返りシートの記述

このように、班での学習活動をメインにすることで、多くの児童が、他の児童との教え合い・学び合いに活動の良さを感じていた。

また、事前アンケートで体育が得意でない解答していた児童も、自身の良いところを他の児童に見つけてもらい、少しずつ前向きに活動に取り組めるようになった。

さらに、児童同士の学び合いは、児童の発想を自由に活用することにもつながった。例えば、演技構成の時間で、児童がマットの敷き方を工夫し、与えられた正方形とは違う形にマットを敷き、演技を行っていた。

中には、なかなか活動に取り組めない児童もいたが、班員がサポートしながら活動を行い、次第に前向きに取り組む姿が見られた。

このように、児童同士の学び合いの時間を

多く確保することで、児童同士で影響を与え合ったり、豊かな発想を生かしたりすることができた。また、児童が自分たちで試行錯誤しながら技を習得できた時の喜びは、非常に大きく、主体的な姿につながっていたと考える。

### (iii) 技のポイントやコツの記入カードの導入

2時間目から、コツの記入カードを各班に配布し、活動中に記入させた。

はじめは、自分の感覚を言葉にすることが難しかったのか、書く児童が少なかった。そこで、感覚を言葉にするために、擬音語や具体的なイメージを書くように伝えたと、次第にコツを記入する児童が増えた。

技を新たに習得したり、友達に教えたコツが上手くいったりしたときに、付箋に書き込む姿が見られた。(図10)

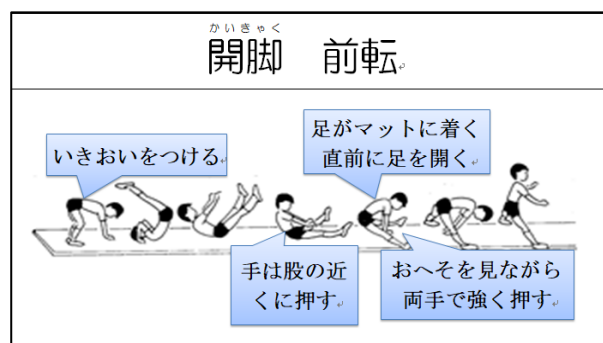


図10 コツの記入カード(児童記述)

また、児童と接する際は、意識的に「なぜできたのか」「なぜできなかったのか」を尋ねたり、児童同士で伝え合わせたりすることで、振り返りシートにも技のコツや身体の使い方についての記述がみられるようになった。

以下は、運動が苦手な児童Cの記述である。なぜ、できないかの分析を行うことができた。

(図11)

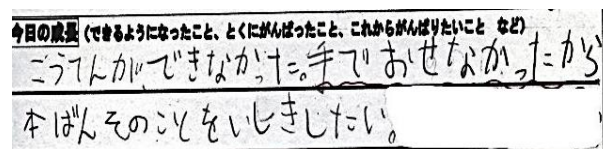


図11 児童Cの振り返りシート

このように、主にコツの記入カードの活用

や授業者の働きかけを通して、「ただできる」だけではなく、「分かってできる」につなげていくことができたのではないかと考える。また、技が習得できない理由についても考えることができた。

### (3)事後アンケート

単元終了後に行った形成的授業評価アンケートでは、単元の前後で比較すると、「楽しむ」±0、「できる」-0.2、「学ぶ」-0.2、「守る」+0.1という結果になった。(表7、図12)

単元前と比較して、数値が若干下がった項目もあるが、ほぼ横ばいであることが分かる。このことから、3つの工夫が授業の質保証につながったことと考えられる。

表7 形成的授業評価アンケート (高橋健夫ら)

	楽しむ	できる	学ぶ	守る
	・明るい雰囲気 ・楽しく勉強 ・心理的充足 ・丈夫な体 ・精一杯運動	・運動有能感 ・できる自信 ・運動の上達 ・自発的運動 ・授業前の気持ち	・工夫して勉強 ・めあてを持つ ・他人を参考 ・時間外練習 ・周囲の励まし	・自分勝手 ・ルールを守る ・話を聞く ・約束を守る ・勝負を認める
男子	14.4	13.3	12.7	14.2
女子	14.1	11.7	12.1	14.6
全体	14.2	12.5	12.4	14.4
診断	+	+	+	+

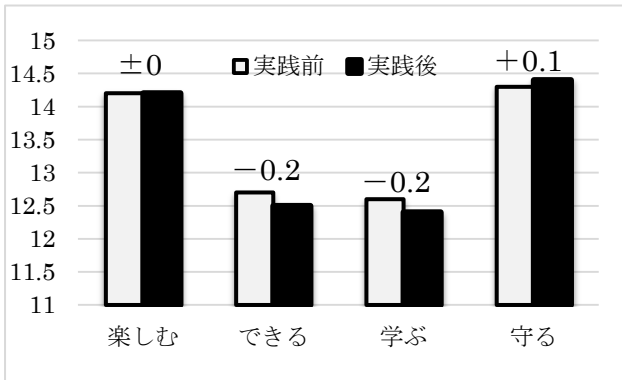


図12 形成的授業評価アンケート (高橋健夫)

運動・体育に対する意識調査(図13、図14)では、単元の前後で比べると、「1」「2」「3」の回答をした児童が減っていることが分かる。さらに、「6」と回答した児童も増えている。このことから、授業に取り入れた3

つの工夫が運動・体育嫌いの減少につながったと考えることができる。

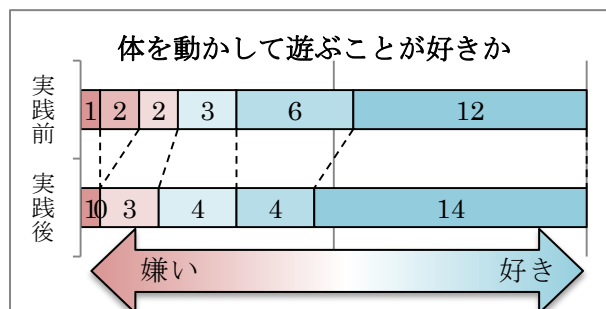


図13 運動・体育に対する意識

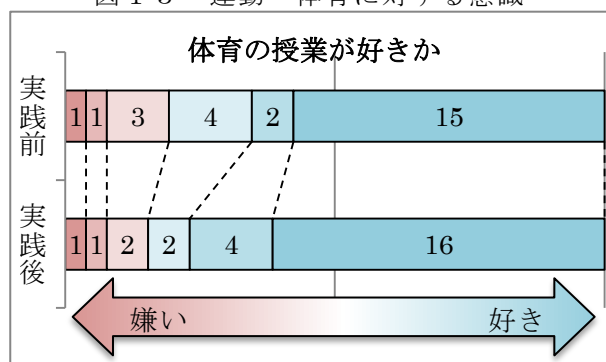


図14 運動・体育に対する意識

### (4)事後の聞き取り

上記の運動・体育に関するアンケートにおいて、「1」～「4」と回答した苦手意識を持つ9名の児童に聞き取りを行ったところ、以下のようなことが明らかになった。(表6)

表8 聞き取りから分かったこと

単元前はマット運動が嫌だった …5名/9名
・みんなに見られるのが嫌だ
・できない技があるので嫌だ
・できない技を練習したくない
・発表会が嫌だと思った
家で練習した …6名/9名
来年マット運動をやってもいい …8名/9名
・技ができるようになって楽しかった
・今年できなかった技にチャレンジしたい
・友達と協力できて楽しかった
・発表会が面白かった
授業への要望
・発表会までの演技構成の時間が少なかった
・生活班ではなくて、違う班でやってみたい

運動・体育が嫌いまたは、好きではないと答えた児童のほとんどが、マット運動や授業

内での発表会に対して、拒否的な心情にあったことが分かる。しかし、授業を重ねていくにつれ、次第に抵抗感が薄れ、「来年度もマット運動をやってもいい」とほとんどの児童が考えるようになった。

一方で、授業を通して、運動・体育に対する抵抗感がぬぐえなかった児童もいた。

#### 4. 全体考察

本研究では、体育の授業において運動・体育嫌いを減らす手立てとして、運動有能感に着目し、以下の3点を行った。

- ①発表会の行い方の工夫
- ②班活動を中心とした授業構成
- ③ポイントやコツの記入カードの導入

班活動を増やし、児童が発表会に魅力を感じられるようにしていくことで、児童が自ら目的意識を持ち、授業に臨むことができていた。

発表会で行う技を、個人で選択し、班で組み合わせられるようにしたことで、マット運動が苦手な児童の発表会に対する抵抗感を減らすことができた。また、自由に選択できることで、多くの児童が主体的に技の習得に励むことができた。

班活動では、班員と知恵を出し合いながら技の習得に励む様子や、発表会に向けて話し合いを重ねていく様子が見られた。また、活動に意欲的になれない児童に対しても、児童同士で声掛けを行い、共に学ぶ姿が見られた。班で協力して発表会を作る意識が、児童のやる気の向上につながったのではないだろうか。

技能習得を保証するために導入したコツの記入カードは、児童の感覚の言語化につながった。技を習得した児童の記入が多かったことから、「できる」と「分かる」をつなげる手立てとして有効だったと考える。そしてそのことが、児童の運動有能感を高めることにつながったのではないだろうか。

一方で、授業実践から課題も見えてきた。

まずは、発表会のイメージ作りである。児童がより見通しを持って授業に臨めるよう、体操競技の映像を見せるなど、発表会に向けた手立てが必要である。他にも、コツの記入カードの更なる活用が必要であることが分かった。児童の「分かる」を助けるために、教師側から記入の視点を与えたり、コツの記入カードを使って、児童同士でアドバイスを送り合ったりできるような指導が必要である。

以上のことから運動・体育嫌いを減らす小学校体育授業の視点として、

- ①児童が自ら選び、取り組むことができる学習課題の設定
  - ②児童同士で学び合い、高め合える場の提供
  - ③児童の「分かる」を保証する手立ての設定
- の3点が有効であることが示唆された。

#### 5. 引用・参考文献

- ・ 橋本剛幸,永浜明子(2013) 児童生徒のアンケート分析からみた学校体育カリキュラムの研究 ―生涯スポーツにつながる授業を目指して― 大阪教育大学 紀要 62(1).
- ・ 右田 寛,山崎 和博,日吉 悦子,高崎里香豊永 敏宏(2010) 生活習慣病予防のための長期運動療法介入効果について 日本理学療法学会大会.
- ・ 岡沢祥訓,北真佐美,諏訪祐一郎(1996) 運動有能感の構造とその発達及び性差に関する研究 スポーツ教育学研究 16 (2) pp.145-155.
- ・ スポーツ庁(2016) 平成28年度全国体力・運動能力,運動習慣等調査報告書.
- ・ スポーツ庁(2015) 平成27年度全国体力・運動能力,運動習慣等調査報告書.
- ・ 高橋健夫(2003) 体育授業を観察評価する 明和出版.
- ・ 上家 卓,中道 莉央,神林 勲 他(2014) 小学生における体育授業への苦手意識に関する研究: 運動有能感に着目して 北海道教育大学紀要・教育科学編.