

## 体育授業の準備運動におけるリズムダンスの導入の検討

教育学研究科 教育実践創成専攻 教科教育実践開発コース 初等教科教育分野 早川毅

### 1. 研究背景

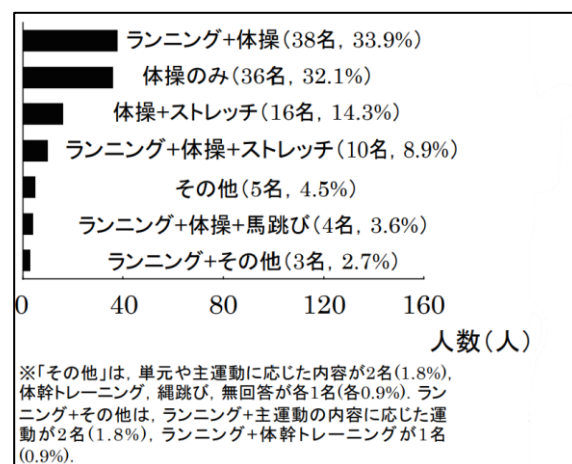
小学校学習指導要領（平成29年告示）解説体育編では、従前の学習指導要領からの改善事項の1つとして、「全ての児童が、楽しく、安心して運動に取り組むことができるようにし、その結果として体力の向上につながる指導の在り方について改善を図る。その際、特に、運動が苦手な児童や運動に意欲的でない児童への指導等の在り方について配慮する。」といった内容の記述がある。ここから、小学校体育の授業では、全ての児童、特に、運動が苦手な児童や運動に意欲的でない児童が、単元に関わらず、楽しく取り組めるような内容の工夫が求められていると解釈できる。

林ら（2020）によると、体育授業における準備運動は、体温や筋温を高めること、運動による呼吸器循環器系への急激な負荷を軽減すること、技術に関わる動作を反復して神経と筋肉の調和を目的としており、さらに、気分を高揚あるいは沈静させて心理的調整を図ることや、主運動に対する認識を深め、仲間とともに運動する意欲を高めることも目的とされている。これらのことより、準備運動は身体的機能および心理的機能を高めることを目的としている。また、準備運動を形式的に行うことは、授業を開始するという意識を喚起すること、集団で揃って体操などを実施することで集団意識やチームワークを高める効果もあるとされており、前述の目的を適切に設定することで、形式的な準備運動が意義のあるものになると考えられている。

また、この研究では、これまでに体育の授業を受け持ったことのある小学校教諭を対象にしたアンケートを行っており、準備運動を実施

している教員を対象に、実際に行った準備運動の内容を回答する質問があった。その結果、準備運動の内容として、表1のような回答が得られた。

【表1】 準備運動の内容



この結果より、およそ60%の教員が準備運動の内容としてランニングを取り入れていることがわかる。また、体操やストレッチの種目においても、誰もが1度は経験したことのあるような種目を取り入れており、ランニングと合わせて、形式的な準備運動として行われている場合がほとんどである。しかし、このような形式的な準備運動が行われた場合は、その単元の主運動につながらないため、学習意欲が高まらないといった課題がある。

また、準備運動に関してどのような考えを持っているのか質問する項目では、どのような準備運動を行っていいかわからない教員が多くいることがわかった。このことは、準備運動が形式的なものになる要因の一つと考えられ、改善のためには、準備運動の目的を満たし、児童の意欲向上につながるような準備運動を提案することが必要だと考える。

## 2. 研究目的

本研究では、小学校体育の授業において、準備運動としてダンスの導入を提案することで、児童の準備運動への意欲的な参加や準備運動としての有効性を明らかにすることを目的とした。

村田ら(2004)は、子どもは、単に聴覚を通してのみ音楽を吸収するのではなく、体全体で感じ取ることができる存在であり、体で感じたままのリズムに合わせて動くことができると述べており、このようなリズムの特性を活かすことで、リズムにのった運動を誘発することが期待される。

次に、現代社会では、スマートフォンなどのメディアの普及や、SNS(ソーシャルネットワークサービス)の流行によって、誰もが様々な音楽やダンスに触れる機会が増加している。2020年にはダンスのプロリーグである「Dリーグ」もスタートし、社会のダンスに関する興味関心は増加傾向にある。

また、リズム系のダンスは、表現運動の授業や運動会のダンスでも取り扱われることが多く、ダンスの流行と合わせて、ダンスは子どもにとって身近な存在となってきた。

坂下ら(2007)は、中学校1年生を対象として、音楽を使ったリズムカルな運動によるウォーミングアップを実践した。その結果は以下のとおりである。

1. 体育授業において音楽を用いてリズムカルに体を動かす経験は少ないものの、多くの生徒が音楽を使って運動することに肯定的な考えを持っている。
2. ウォーミングアップの実践によって、生徒たちの音楽を用いてリズムカルに体を動かすことへの関心・意欲は向上した。
3. 選曲については、生徒たちの知っている身近な曲を使用したことで親しみを持って取り組むことができた。選曲が楽しく取り組むことができる要素となっている。
4. 多くの生徒が音楽を用いてリズムカルに動くこと、友達と関わること、ウォーミングアップの動きを自分のものにするに楽し

しきを感じていた。

5. 音楽を使ったリズムカルな動きを取り入れた体育授業への関心・意欲が低い生徒にも音楽を使ったウォーミングアップを楽しむことができ、音楽を使ったリズムカルな動きを取り入れた体育授業への関心・意欲が向上した。

この研究によって、リズムカルな動きを取り入れたウォーミングアップの有効性は見られたが、授業における準備運動の目的については触れられていない。そこで、本研究では、準備運動の目的も含めて検討したリズムダンスによる準備運動の実践を行った。

## 3. 研究方法

### (1) 授業実践

実習校：山梨県公立小学校

期間：2022年10月～11月

対象：第3学年児童(26名)

単元：器械運動 「跳び箱運動」

第3学年 体育科 学習指導案	
	指導者 早川毅
1	単元名 B 器械運動 「跳び箱運動」
2	単元について
	① 教材観
	本単元は、「B 器械運動 跳び箱運動」を取り扱う、「跳び箱運動」では自己の能力に適した切り返し系や回転系の基本的な技をすること。また、基本的な技に十分に取り組んだ上で、それらの発展技に取り組むことが求められている。
	○切り返し系
	・開脚跳び(発展技：かかえ込み跳び)
	○回転系
	・台上前転(発展技：心懸台上前転)
	② 児童観
	本学年の児童は最近の体育の授業で「鉄棒運動」や「マット運動」といった他の器械運動の単元に取り組んでいる。マット運動の授業では動物に似せた動きをする基礎運動を楽しそうに行っている様子が見られた。また、鉄棒運動では休み時間に技を練習する児童がおり、新しい技を積極的に出来るようになるという気持ちが見られた。跳び箱運動では、発展技への挑戦が目標となっているので積極的に挑戦しやすい環境を作っていくきたい。
	③ 指導観
	跳び箱運動では基本的な技や、発展技に取り組むことを目標としている。なので、児童にはオリエンテーションの段階から、高い段を跳ぶことなく技をかつきよくきれいに決めることを目指すように伝えていきたい。
	跳び箱運動は跳び箱の高さもあることから危険が伴う運動である。そのことはもちろん児童に伝え、無理のない高さやスモールステップでの練習を行うように指導していきたい。
3	単元の目標
	(1) 知識及び技能
	・跳び箱運動の行い方を知るとともに、自己の能力に適した切り返し系や回転系の基本的な技を行う。また、基本的な技に十分に取り組んだ上で、それらの発展技に取り組むようにする。
	(2) 思考力、判断力、表現力等
	・自己の能力に適した課題を見付け、技ができるようになるための活動を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えるようにする。

【図1】 学習指導案①

(3) 主体的に学習に取り組む態度  
・運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、友達の考えを認めたり、場や器械・器具の安全に気を付けたりする。

4 評価基準		
知識・技能	思考力・判断力・表現力等	主体的に学習に取り組む態度
①助走から両足で踏み切り、足を左右に開いて着手し、跳び越えて着地することができる。 ②助走から両足で踏み切り、腰の位置を高く保って着手し、前方に回転して着地することができる。	① 手の着く位置や着地する位置、目線の向きなどの技のできばえを振り返り、自己に適した課題を見つけることができる。 ②自己の課題を見つけ練習に適した場所を選ぶことができる。	① 回転、支持などを行い跳び箱運動の技に取り組んでいる。 ②跳び箱や踏切り板などの器械・器具の正しい使い方や試技をする前の持ち方、技を観察するときなどのきまりを守り、誰とでも仲よく励まし合うことができる。

5 指導計画と評価計画				
時	学習活動	評価		
		知識・技能	思考・判断・表現力等	学びに向かう力・人間性等
1	・オリエンテーションを行ない、準備・片付けの方法や、安全面の注意について話す。 ・今後授業で行う跳び箱につながる動作を行う。 ・開脚跳びに挑戦する。			②
2	・開脚跳びができる児童にはかかえ込み跳びを教え、練習させる。	①		①
3	・全体で台上前転に取り組む。 ・開脚跳びやかかえ込み跳びを練習する場所も用意する。			①
4	・開脚跳び・かかえ込み跳び・台上前転をそれぞれ練習する。 ・台上前転ができた児童には伸膝台上前転を行うように指示する。	②	①	
5	・切り返し系・回転系の基本技と発展技をそれぞれ練習する。 ・すべての技が出来る児童がいるようならば、首はね跳びの練習をさせる。		②	
6	・切り返し系・回転系の基本技と発展技をそれぞれ練習する。 ・班ごとに友達と見せ合う。			①

【図2】 学習指導案②

(2) 研究内容

跳び箱運動の授業実践を通して、準備運動にリズムダンスを導入することや、児童の準備運動への意欲的な参加や準備運動としての有効性を明らかにするために、心拍数の計測や、授業後のアンケートを用いて検討を行った。

(3) ダンスについて

楽曲「ジャンボリミッキー！」

テーマパークの人気曲であり、児童の多くが知っている身近な曲であることや、動きがシンプルで人気があることから選んだ。また、早いテンポで弾むような動きがあり、運動に適している。

(4) 主運動につながる動き

ダンスの振り付けに、主運動につながる動き

を2つ取り入れた。

- ・ケンケンパ：踏切の感覚づくり。
- ・カエルの足打ち：跳び箱を跳ぶ際に、手をつくときの支持や逆さの動き。

(5) 分析方法

①授業後の児童へのアンケート

- ・準備運動でのダンスに対する取り組みについて（選択）
- ・ダンスと主運動のつながりを感じたか（選択&記述）
- ・ダンスと授業の感想（記述）

②心拍数の計測

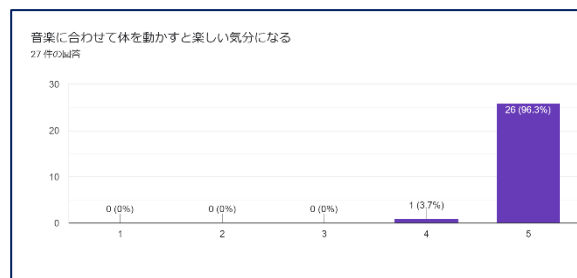
準備運動の目的の一つとして挙げられる、身体的機能を高める効果を明らかにするため、心拍数計測を行うこととした。ダンス前後で児童自ら20秒間脈拍を数えてもらい、3倍して1分間の心拍数とした。

4. 結果

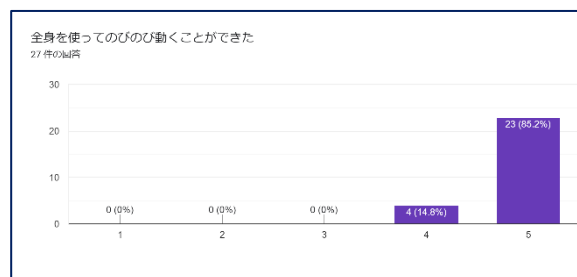
(1) アンケートについて

ダンスに対する取り組みについては以下の表2、表3、表4のような結果となった。これらの結果より多くの児童がダンスを楽しみ、意欲的に取り組んでいたと考えられる。

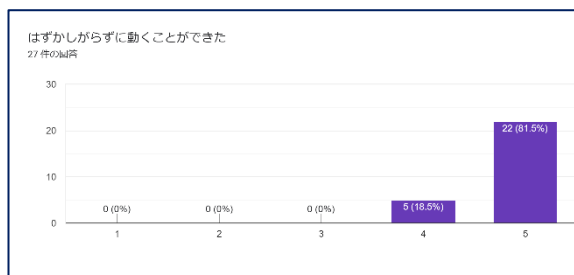
【表2】



【表3】



【表4】



主運動とのつながる動きについては、ほとんどの児童が「わからない」と答えていた。また、つながっていると思ったと答えた児童の回答は、以下のようなものだった。

- ・体を動かしているから。
- ・足を開く場面が多いから、つながっていると思います。
- ・ジャンプする場面が多いからつながっているとおもいます。

このような記述より、ケンケンパと踏切や、カエルの足打ちと跳び箱の手をつく動作のつながりについて記したものは見られなかった。これらのことから、児童はダンスの主運動につながる動きをする際に、主運動をイメージして行っていなかったことがわかる。

ダンスの感想については以下のような回答が得られた。

- ・音楽に合わせてジャンボリミッキーをおどるのは、楽しかった。
- ・みんなで踊れて楽しかったです
- ・おもしろくてみんなと踊っていると楽しい気分。
- ・ダンスだったから楽しくできた
- ・初めてやったとき何これと思ったけどずっとやったら楽しかったです。

このような感想から、児童が楽しく取り組んでいたことがわかった。

#### (2) 心拍数について

ダンスをする前後での心拍数を測り、比べたところ、多くの児童がダンス後の方が心拍数の値が上がっていた。このことより、ダン

スでの準備運動は、心拍数向上の効果があり、準備運動の身体的機能を高めることにおいて有効であると考えられる。



【図3】 心拍数を測る様子

## 5. 考察

### (1) アンケートについて

アンケートの結果より、児童はダンスに取り入れた主運動につながる動きと跳び箱運動のつながりを感じていなかったことがわかった。このような課題は、指導をする教師のダンスの振り付けを教える際の声掛けや、実際にダンスをするときの声掛けなどの働きかけによって改善が見込まれる。さらに、主運動とのつながりを児童が理解することで、主運動を行う際の指導で、振り付けを利用することができると考えられる。

今回の振り付けでは、跳び箱運動につながる動きを取り入れたが、他の単元の際にはその単元に合わせた主運動につながる動きを取り入れることで様々な授業に対応できるだろう。

また、ダンスの感想の記述より、友達と一緒に踊ることが楽しかったという記述が複数見られた。これは、一緒に踊ることで、友達と同じ音楽によって、同じリズムを共有することで、一体感を持って動くことができるというリズムダンスが持つ特有の楽しさを感じることができているからだと考えられる。

本研究では、体操の後にダンスを行うといった形で、体操を別の活動としてとらえて実践を行ったのだが、体操においても、リズムの特性によってリズムカルに体を動かすことが予想され、さらに友達とリズムにのって行

うことで一体感を持って取り組むことが期待される。今後の研究では、ダンスの振り付けに、体操の要素を組み込むことも、今後は検討していきたい。

### (2) 心拍数について

青木ら(1991)によると、小学校3年生の心拍数は、平常時で100bpm前後であり、運動時でも最大で170bpm程度である。しかし、今回の児童による計測では、ダンス後の心拍数が170bpmを上回る結果が多く見られた。この結果の要因として、本実験では心拍数の計測を本人が脈を測るという形で行ったところ、全体的に数値が高く出てしまった。この先の実践では、抽出した対象の生徒を機械で使って測るというような形で、正確な数値を出すような工夫をしていきたい。また、人数を絞ることで体温を測ることも容易になると思われ、分析項目を増やすこともできるだろう。

### (3) 今後に向けて

以上の結果・考察より、準備運動にリズムダンスを取り入れたことによって、ダンスそのものを楽しむことや、友達と一緒に踊ることを楽しむことによる意欲的な準備運動への参加がみられた。一方で主運動につながる動きに関しては、他の単元でも活用することができる可能性が得られたが、子どもの実感が得られなかった。また、心拍数についても上昇の効果は得られたが、数値の正確性に課題が残る結果となった。

これらより教師の働きかけや、分析方法の見直しによって改善が見込まれ、さらに実践を行うことで、さらなる効果が検証されるだろう。以上の課題を踏まえ、今後もリズムダンスの有効性について児童の実態に添いながら、実践的に明らかにしていきたい。

## 6. 引用・参考文献

・青木純一郎, 内藤久士, 島谷美智子(1991)小学校低中学年の体力および24時間心拍数からみた日常生活における運動強度, 順天堂大学体育学部運動生理学教室

・林陵平, 後藤洋基, (2020)小学校体育授業における準備運動の実態, 教育医学. 65巻, 4号 pp. 250-257

・文部科学省 小学校学習指導要領(平成29年告示)解説 体育編

・村田芳子, 松本昌代(2004)生涯学習に向けた「リズムダンス」・「現代的なリズムのダンス」の学習指導に関する縦断的研究, 日本女子体育連盟学術研究, 21号、pp. 21-44

・坂下玲子, 竹下倫子, 井崎美代(2007)体育授業におけるリズムカルな動きの有用性についてーウォーミングアップの実践を通してー, 熊本大学教育実践研究. 24巻

・白石豊, 吉田貴史(2008)『器械運動完ペキ指導ガイド: 技の指導のコツがすべてわかる!』明治図書出版

・東京ディズニーリゾート(2019), 「公式 キッズダンスプログラム ジャンボリミッキー! レッツ ダンス! ③お手本を見てみよう」, <https://www.youtube.com/watch?v=lvigDaoyell> (最終閲覧日 2022年2月20日)