

体育授業における「準備運動」を再考し、 「主体的な学びへ向かう導入」へと変えていく試み

—ウォームアップから3アップへ、

自立・協働・創造に向けた主体的な学びとしての導入 10 分間へ—

中村なおみ* 大塚隆* 君和田雅子**
中塚義実*** 天利公一**** 宮本乙女*****

抄録

次期学習指導要領では、生徒の主体的な学びの場を保証する方針がより強く求められ、教師は「教える専門家」としてではなく、「学びの専門家」としての立場を求められてくるだろう。しかし、体育授業における準備運動に関しては、1990年代の調査ですでに「形骸化」「紋切り型」「一斉指導型」と指摘されていたような、過去の形式が未だに引き継がれている傾向がある。そこで、本研究の一つ目の調査として、大学生を対象とした準備運動の実態調査を行った。その結果、「整列し、体育係が号令をかけ全員で秩序正しく行う」という形式が典型例のように行われていた。この状態では、他律的・受動的な状態へと生徒を向かわせ、主体的な学びの準備にはなっていないと言えない。

そこで、本研究は二つ目に実践研究として、ダンスウォームアップの考え方を基に、これまでの「準備運動」を「主体的学びへ向かう導入」へと変える試みを行った。ダンス領域では、心身のほぐしを重視した「ダンスウォームアップ」が授業の導入として研究されてきている。また、「体づくり運動」の中でも「体ほぐしの運動」は、各種目の導入段階で生かせる内容が多数紹介されているのだが、十分に扱われているとはいえない。そこで、これらの運動を組み合わせて、ウォームアップだけでなく、スキルアップ・モチベーションアップにもつながることを意図し、4~5人のグループで近い距離で行い、音楽を用い、学習内容に応じて構成する準備運動を「スリーアップ」と称し、単元及び1時間の授業の導入として行った。授業者の振り返りをまとめた結果、集団の規律、授業の効率を重視した内容から、生徒同士の関わりと生徒の学びを中心とした内容へと変化していった。また、生徒同士の関わりを観察・記述した結果、その内容を得意とする生徒が教える場面では一方的になりがちだが、苦手な生徒が聴くことから始まると内容を通した相互のやりとりになることが分かった。「準備運動を再考する」という取り組みは、授業全体を考え直す取り組みになることが示唆された。

キーワード：授業の導入，協働学習，準備運動，グループ

* 東海大学 〒259-1292 神奈川県平塚市北金目4-1-1

** お茶の水女子大学附属中学校 〒112-0012 東京都文京区大塚2丁目1-1

*** 筑波大学附属高等学校 〒112-0012 東京都文京区大塚一丁目9番1号

**** 東京都町田市立つくし野中学校 〒194-0002 町田市南つくし野2-1-4-2

***** 日本女子体育大学 〒157-0061 東京都世田谷区北鳥山8-1-9-1

Reconsidering “Warm-Up Exercises” in Physical Education Classes and Attempting a Transformation in the Direction of “Introduction towards Independent Learning”

—From Warm-Up to Three-Up, Toward a 10-minute Introduction of Independent Learning Oriented Toward Independence, Cooperation, and Creativity—

Naomi Nakamura * Takashi Ootsuka * Masako Kimiwada **
Yoshimi Nakatsuka *** Koichi Amari **** Otome Miyamoto *****

Abstract

In the Next Curriculum Guidelines, stronger policies to ensure students' independent learning have been sought, and it will be required that teachers be considered not “teaching professionals” but “learning professionals.” However, warm-up exercises in physical education classes tend to continue past forms even today, including the formal style, the conventional style, and the all-at-once teaching style, as was already indicated in surveys from the 1990s. Therefore, in this study, the first survey was done of the actual conditions of warm-up exercises, targeting university students. Its results show that the typical format was “forming a line, and conducting the exercises in an orderly manner together with everyone at the command of the person in charge of physical education.” In such exercises, the students are oriented towards a heteronomous and passive state and cannot be said to form the basis of preparations for independent learning.

Thus, as the second practical stage, an attempt was made to reorient the warm-up exercises conducted to date, concerning an introduction toward independent learning based on the idea of a dance warm-up. In the field of dance, research has been conducted on dance warm-up, which focuses on the relaxation of mind and body as an introduction to the class. Further, although in body-building exercises, with respect to exercises for the relaxation of the body, there is much content implemented at the introduction phase of each event, it is not being handled adequately. Hence, these exercises were combined and conducted in groups of 4–5 persons positioned close to each other and with the intention of leading not just to warm up but also to skill up and motivate. Music was used and these warm-up exercises, structured in accordance with the learning content, were termed three-up and were conducted as a unit or a one-hour introduction to the class. According to the reviewer, from the perspective of group discipline and teaching efficiency, student learning formed the core content. Also, the results of observing and describing the interaction among the students show that students who acquired this content tended to be one-sided in the teaching environment, but if students who had poor skills began by listening, this led to content-mediated interaction with each other. It was indicated that the activity of reconsidering warm-up exercises leads to rethinking the entire class.

Keywords: class introduction, collaborative learning, warm-up exercises, group

*Tokai University 4-1-1 Kitakaname, Hiratsuka-shi, Kanagawa 259-1292

** Ochanomizu University Junior High School 2-1-1 Ohtsuka, Bunkyo-ku, Tokyo 112-0012

***Senior High School at Otsuka, University of Tsukuba, 1-9-1Ohtsuka, Bunkyo-ku, Tokyo 112-0012

****Tsukushino Junior High School 2-14-2 Minami Tsukushino Machida-shi Tokyo 194-0002

*****Japan Women's College of Physical Education 8-19-1,Kitakarasuyama,setagaya-ku, Tokyo 157-0061

1. はじめに

次期学習指導要領では、生徒の主体的な学びの場を保障する方針がより強く打ち出され、教師は「教える専門家」としてではなく、「学びの専門家」としての立場を求められるだろう。しかし、体育授業の準備運動においては、1990年代の調査で、すでに「形骸化」「紋切り型」「一斉指導型」と指摘されているにもかかわらず、過去の形式のみ引き継がれている傾向があり、「主体的な学び」へと向かう授業の導入となる実践の検討が必要と考える。

戦後、教練・体錬から体育へと移行する際の課題を未だ残したまま、教師による「一斉指導型」で効率よく「技能習得」をさせ、「規律訓練」し「体力を向上」させることが「教える専門家」としての保健体育教師の職務であるという認識は、世代を超えて無言の伝承を繰り返してきている。「きちんと整列させる」「秩序正しく行わせる」「体力をつけさせる」という教師の指導を中心とした内容と方法が依然として選ばれているのではないかと考える。

また、生徒の体力や運動経験が問題となり、「体づくり運動」が必修として位置付けられてからも、すでに15年以上が経った。運動の苦手な子ども達や、運動が得意だが偏った運動経験しか持たない子ども達の増加に伴い、多様な動きの体験を保障し、「気づき」「調整」「交流」をねらいとした「体ほぐしの運動」も取り入れられた。「体ほぐしの運動」は、各種目の導入段階で行かせる内容が多数紹介されているのだが、十分に扱われていない。

一方、ダンス領域では、「ダンス」という名称となった昭和22年以降、「創作」学習を中核に据え、生徒が主体的、探究的に学ぶ場を生み出すための実践が重ねられてきた。ダンスの授業づくりでは、「準備運動」も心身のほぐしを重視した「ダンスウォームアップ」として研究されてきている。本研究では、このダンスウォームアップの考え方を基に、これまでの「準備運動」を「主体的学びへ向かう導入」へと変える試みを行い、授業の改善を検討する。

2. 目的

これからの教育では、生徒の「主体的な学び」を軸とした授業づくりが期待されている。しかし、体育授業における準備運動に関わる研究は、1990年代に「紋切り型」「一斉指導型」「形式的」であると指摘された後に、実態に焦点を当てた調査はない。そこで、本研究では、以下の二つを目的とする。

1. 体育授業の準備運動の実態を調査により明らかにする。
2. 一斉指導型の「準備運動」を、主体的・協働的に学ぶための「からだの準備」となるよう「授

業の導入」に「スリーアップ」を用い、授業での生徒同士の関わりに着目して検討する。

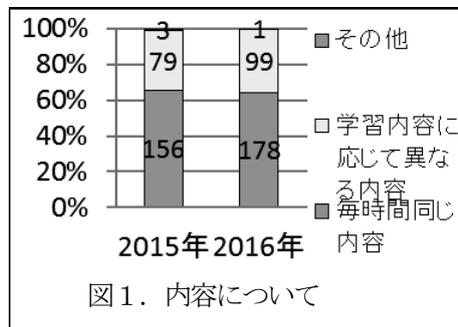
【1調査】体育授業における準備運動の実態調査

3-1. 研究方法

- 1) 大学生を対象とした準備運動に関する実態調査：2013年から調査を継続している質問紙より質問項目及び選択肢を整理して使用した。
- 2) 調査時期：2015年6月、2016年6月
- 3) 調査対象：T大学体育学部
保健体育科教育法1受講学生
2015年：232名、2016年：266名

4-1. 結果と考察

- 1) どの領域・種目でも同じ内容を実施しているという回答が約65%を占めていた。(図1)



- 2) 内容は屈伸・伸脚等の体操を号令で行うに対して、「いつも行っていた」と回答した割合が79%と最も多く、「時々行っていた」を含めると90%を超える実施率となる。次いでランニング、ストレッチ体操、補強運動の順に実施されていた。(図2)
- 3) 学習形態は、教師中心で一斉指導20%、生徒中心で一斉に行うが58%と一斉に整列して実施するという形態が70%を越えている。60%近い実施率である生徒(体育係)中心で号令をかけて実

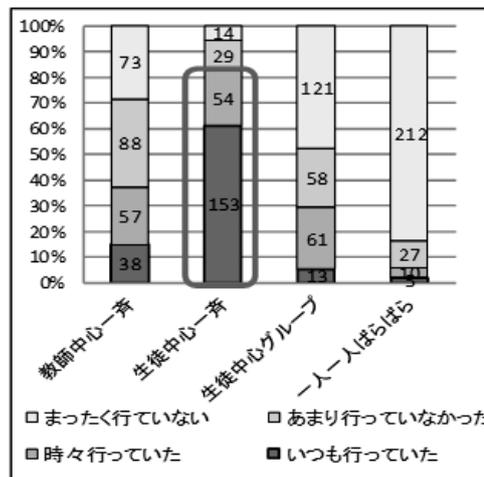


図3. 学習形態について

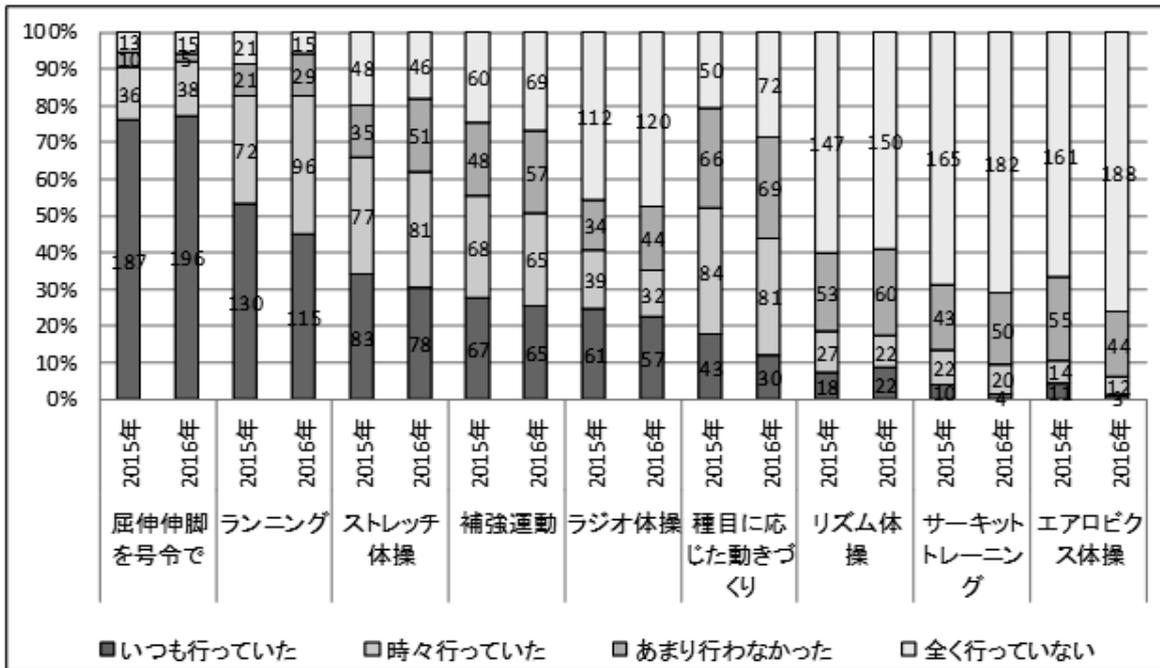


図2. 準備運動として行っていた具体的内容とその頻度

施するという形態でも、その形式は整列して一斉に行うものであった。(図3)

4) 準備運動の実施時間については、0~5分が30~40%、6~10分を合わせるとほぼ90%を占めていた。(図4)

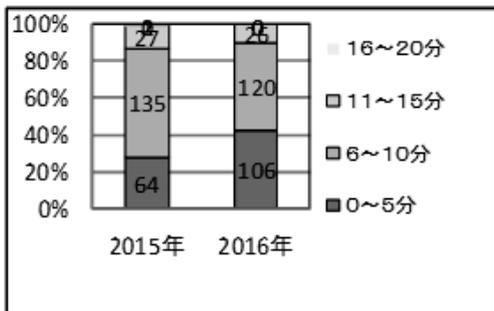


図4. 時間について

5) 効果に関する項目では、怪我の予防や体温・心拍数の上昇には効果を感じているという回答が多く、モチベーションや仲間意識の向上には効

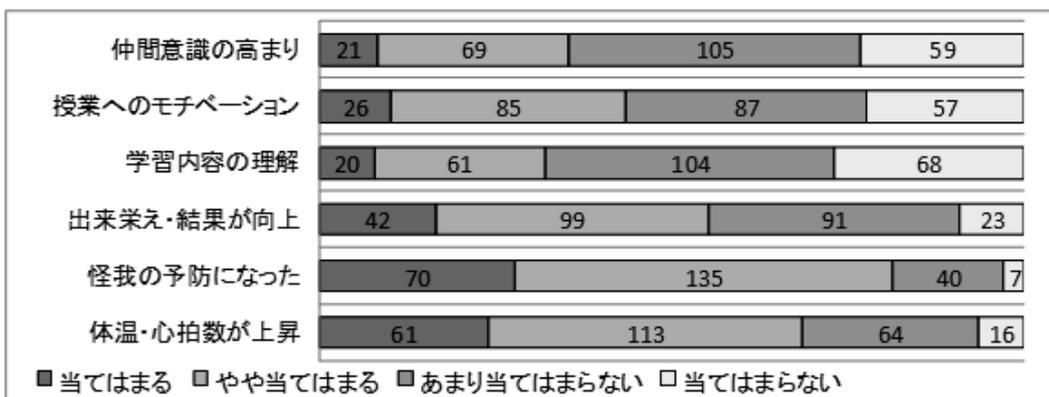


図5. 効果について

果を感じているという回答は半数に満たなかった。

6) 「体づくり運動」の経験について聞いた項目では、ほぼ「ない」「わからない」と答えている。「体力を高める運動」「体ほぐしの運動」のどちらの経験も「ある」という回答が10% (20名) に満たなかった。また、具体的な種目の記述は非常に少なく、体ほぐしの運動の経験があるという回答を見ると「ストレッチ」「ペアストレッチ」等であった。

これらの結果をまとめると、1) どの領域・種目でも同じ内容を実施しているという回答が約65%を占めている。2) 内容は屈伸・伸脚等の体操を号令で行うに対して、「いつも行っていた」と回答した割合が79%と最も多く、「時々行っていた」を含めると90%を超える実施率となる。3) 学習形態は、教師中心で一斉指導20%、体育係中心で一斉に行うが58%と一斉に整列して実施するという形態

が70%を越えている。4) 準備運動の実施時間は0~10分という回答が90%であった。これらの結果から、「整列して、体育係が前

に出て、膝の屈伸から始まる決められた体操を体育係が1、2、3、4と号令をかけ、全員で5、6、7、8と呼応する形で行う」という同じ形式での準備運動が多く現場で実施されている実態が明らかになった。

また、5) 効果に関する項目では、怪我の予防や体温・心拍数の上昇には効果を感じているという回答が多く、身体の準備としての効果は感じ取れている。しかし、授業内容へと結びつく理解や、モチベーションや仲間意識の向上には効果を感じているという回答は少なく、少しあてはまるという回答を含めても半数にも満たなかった。生徒が仲間と一緒に、やる気になって主体的に取り組むことを意図して実施されているとは考えにくい。

また、6) 「体づくり運動」の経験について聞いた項目では、ほぼ「ない」「わからない」と答えている。どちらの運動も「ある」という回答が20名(10%)に満たない。これは、15年前に「体操」から「体づくり運動」「体力を高める運動」「体ほぐしの運動」と変更された名称を、現場で教師が用いていないので認識がないという可能性もある。実施されていないのか、生徒が名称を認識していないのかは、今回の調査ではわからなかった。

これらのことから、多くの学校で定型化して広まっている「整列して体育係が前に出て、膝の屈伸から始まる体操を、体育係が1234、全員で5678と呼応する号令で行う」準備運動では、体育係を前に出すことで「生徒が主体的に行っている」と考えられて実施されていると推察される。しかし、生徒の側からこの活動を見直してみると、教師の代わりとして生徒の代表が指示を出しているに過ぎず、「主体的」「自主的」「能動的」な学習の準備ではなく、やはり指示・命令に対して「他律的」「受動的」な体にすることから授業が始まっていることに変わりはないと考えられる。

1990年代に準備運動は「形式的」「紋切型」「一斉指導型」で実施されていると指摘されたが、現在も全く改善されていないことが確認された。

【2授業実践】主体的・協働的学びに向かう「授業の導入」へと改善を図る試み

3-2. 研究方法

1) 授業の実践

主体的・協働的に学ぶための「からだと心の準備」となるような「授業の導入」として、授業者2名(男性1名、女性1名)と共に「スリーアップ」を検討し、3時間×5クラスの授業実践を行った。

プレ実践(6月)男子：陸上 ハードル走単元

女子：球技 バasketボール単元

本実践(9月)男子：球技 バasketボール単元
女子：陸上 ハードル走単元

2) 「スリーアップ」という名称と内容について

ダンス領域では心身のほぐしを重視したダンスウォームアップが主体的な学びに向かう導入として成果を上げており、本研究では中学校の教員であった時に、ダンス以外の種目でもグループ(授業で活動するチームやグループ)を中心に音楽を用いて、準備運動を行っていた。その後、お茶の水女子大学附属中学校においても、共同研究を依頼し先行実践を重ねてきており、同校ではすべての種目において「導入」を「スリーアップ」で行っている。

下記のように、ウォームアップだけでなく、スキルアップ・モチベーションアップにもつながることを意図し、音楽を用い、グループで、学習内容に応じて構成する準備運動を「スリーアップ」と称し、単元・1時間の授業の導入として行った。

【スリーアップの考え方】

ウォームアップ：怪我の予防、その種目の特徴的な空間や用具を体感しその種目を動きやすい体を探求する。

モチベーションアップ：グループの仲間と楽しみつつ、協働で運動の原理・原則を学び合う。

スキルアップ：その種目で中核となる技能の感覚を耕すアナログを積み重ねていく。

3) 授業の記録および分析の方法

(1) 毎時間の授業者の振り返り、加えて単元終了後に授業映像を見ながらの振り返りを行った。映像で記録し、逐語に起こし内容を分類した。

(2) すべての授業を、ビデオカメラ3台を用い、生徒の活動を2台で、教師行動を1台で記録し、ICレコーダーに記録した。教師の発話を逐語に起した。

本報告書においては、授業者2名の単元終了後の振り返り、本実践での男子バasketボール授業の分析を中心に報告を行う。

本実践の男子バasketボールの授業については、生徒同士の関わりを詳細に記録するために、グループ用カメラ6台で各グループの活動を録画した。また、生徒全員にICレコーダーを身につけてもらい、発話を記録した。その中からA・Bグループ(各5名)を選び、グループの言動を逐語に起こし発話量を明らかにすると共に、得意な生徒と不得意な生徒の関わりを事例に挙げて考察した。グループは、運動が得意な生徒も苦手な生徒も入り混じる編成をしている。

4) 研究打ち合わせ及び授業実践の実施の概要

表1のように、実施した。

【表1】

研究打ち合わせ及び授業実践の実施の概要

4月	T中学学校長との打ち合わせ
5月	T中学校：授業づくり研究会 研究の進め方、「スリーアップ」の考え方の説明、実施の可能性の検討。 保健体育科教員5名参加
6月	T中学校：実技研修会…バレーボールを例に「スリーアップ」を体験。 保健体育科教員5名、T中学校バレー部15名、東海大学中村ゼミ学生20人参加
6月	T中学校：授業づくり研究会…授業者となる1年生の担当教員2名と実技を交えながら「スリーアップ」として実施する内容や授業の計画を数回にわたり検討。 ・その種目の面白さを味わうために、自然に体感させておきたい動きを選び出す。 ・その際に、言語による説明が中心となる学習にならないようにするため、 次の2点を重視した。①仲間(4人組)と触れ合って一緒に動く ②道具や空間の感覚を体感する
6月~7月	プレ実践 2016年6月28日(月)~7月1日(金) 男子：陸上 ハードル走単元 女子：球技 バasketボール単元 授業の収録 と 毎日の授業後の振り返りを行った。
8月	授業づくり研究会、映像を見ながら省察を行った
9月	本実践 2016年9月5日(月)~9月9日(金) 男子：球技 バasketボール単元 女子：陸上 ハードル走単元 授業の収録 と 毎日の授業後の振り返りを行った。 研究発表(町田市の中学校教員30名、東京都の指導主事)

5) 授業者と考えた「スリーアップ」の内容

【表2】ハードル走のスリーアップ

	活動の様子	名称
1		ハードル ストレッチ (2,3種目)
2		ダイナミック ストレッチ (2,3種目)
3		ハードル ラダー (足の動き いろいろで きる?)
4		心をつなぐ 123ステ ップ (リズムよ く繰り返せ る?)

【表3】バスケットボールのスリーアップ

	活動の様子	名称
1		タッチ ウォーキング (先頭を交代 する)
2		ボール ストレッチ (3,4種類)
3		フリー ドリブル& 集まれ! (人のいない 空間見つけら れる?)
4		心をつなぐ1 23パス (空中のボー ルを素早く自 分のものにする には?)

6) 授業の展開

1 時間目に選び出した動きを体験し、次の時間からその内容を 10 分程度のスリーアップとして授業の最初に行うように展開した。特に、1 時間目は説明を最小限にして、観たらすぐに動く、やってみて、感じたり考えたりすることに焦点を当てた。また、1 人一種目のリーダーを担当して行った。

【表 4】授業の展開

単元時間	1時間目	2時間目	3時間目
10分	観たらすぐに動いてみよう	私と仲間と動きをよく観て感じ合う	私と仲間と動きをよく観て感じ合う
20分	スリーアップ		
30分			
40分			
50分			

4・2. 結果と考察

1) 授業者の最終授業後の振り返りのまとめ

(1) プレ実践前の授業の状況

プレ実践の直前には、運動会指導の期間、整列、点呼、集合、行進など集団行動の指導をしていた。点呼は番号をかけさせ（集合、着座、点呼（前列、後列クラスごとに人数確認）、準備運動は一斉指導型のラジオ体操を実施していた。

これまでの授業の展開は、「教師の説明、練習、評価さらに説明」という形で技能習得型、一斉指導型の授業を展開であったとのことであった。生徒は落ち着いていて、授業に集中して取り組んでいる。



(2) I 教諭 (30 代、男性) の振り返り

「こういうプログラムだからその通りやってくれ」と言われてそれを覚えて、その通りやらされるのかと思った。正直言って、音楽で準備運動なんて勘弁してくれ、無理だと思った。でも、そうではなかった。自分たちも一緒に考えて、実践して、また考えての繰り返しで、自分の授業づくりそのものを考えることになった。自分の授業の映像を見ることは、本当にいい授業の振り返りになった。自分の説明が長いと生徒の勢い

を止めていることに気づき、短くて生徒に伝わる言葉を選ぶようになった。また、一緒に動いてきっかけをつくと生徒はどんどん動き続けることも、なんとなくつかめた。最初は、え～！音楽！と思ったが、やってみると音楽は子ども達の背中を押している感じがした。また、一人一人で練習するのと異なり、苦手な子ども達が堂々とわからない！教えて、と言える雰囲気になったら生徒の交流が活発になった。

(3) T 教諭 (50 代、女性) の振り返り

子ども達の主体性を自分が止めていたかもしれないと感じた。今まで距離のある遠くから教えて、それからやらせる、という授業をしていたと思った。今回の授業では、「できない」「わからない」を中心に生徒と一緒に授業を創っている感じがした。ハードルでは、これまで 1 年生に 1 時間目から 3 台も跳ばせたことはなかったから、スリーアップを終えて生徒があまり躊躇せず、どんどん 3 台にチャレンジするには驚いた。ミニハードルや開くハードルもあったからだと思うけど、リズムよく跳び越す感じをつかんで、からだも心もあったまっていたからどんどん跳んでいた。バスケでは、走りながらのパスをする時に、あれこれ注意しないでやってみさせたのだが、スリーアップで仲間をよく観たり感じたりしているせいか、よく友達を見て、少し前にパスしていたのが印象的だ。また、どちらの授業でも、しっかり仲間を観て、とてもいいことに気がついていることがわかった。

(4) 取り組みの成果 (授業者から挙げられた点)

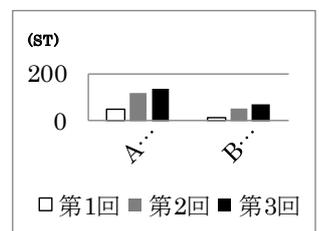
- ① 生徒同士の連帯感が生まれ、教え合いの場面が多くみられるようになった。教師も一斉指導を減らし、グループの活動を重んじるようになった。
- ② スリーアップに基本的な運動や技能が組み込まれていたため、主運動にもスムーズに取り組んでおり、技能も身につけていた。
- ③ ボールやハードルへの恐怖心や抵抗感がなくなり、積極的に練習していた。
- ④ 運動量も確保でき、音楽があることでタイムマネジメントもでき、教師の指示が減った。

2) 生徒同士の関わりの観察記録から

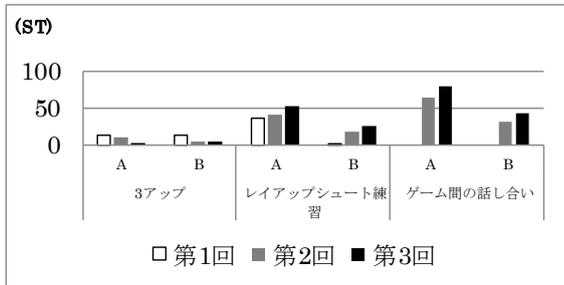
(1) 発話量について

センテンスごとの発話数は、1 回目から 3 回目と授業を重ねるごとに両グループともに増えていった。

【図 6. 両グループの発話量の変化】



授業場面ごとの発話数の変化は次の通りである。本単元は、3 アップ、技能練習（レイアップシュート練習）、ゲームで構成されており、技能練習とゲーム時においては、授業を重ねるごとに発話数が増えていった。3 アップは、発話数が非常に少なく、さらに3回の中で減少していった。



【図7. 授業内容ごとの発話量の変化】

(2) 生徒同志の関わりの事例（得意な生徒を★、不得意な生徒を△で示している）

スリーアップでの身体感覚を通した関わり

事例1. タッチウオーキング

- ★B7: 良いペースだよ！端っこ！あっち空いてる。あっち（7番が6番へ）
- △B9: 速い速い！
- ★B7: ○○やらしいね！やらしいよおー！（フェイントをかけるようなステップに対して）速い速い！もっとゆっくり！（7番が先頭の9番に）



【写真1】空いているスペースを見ている

1回目の授業の終盤に1度スリーアップを初めから終わりまで通してやってみる場面でのことである。しっかりとボールをもって背中を押すことで基本的なボールの持ち方、仲間との距離や力の感じをつかみ合っていて、バランスよく動いていることに対して「良いペースだ」と言っている。しかし、自分たちのチームの周りに他のチームも集まってきていて、全体的に固まってしまっていたため、空いているスペースを見つけてそこに入り込もうとしている場面である。先頭が少し急いだため「速い！」と声をかけた。ペースが合わないと、間が開いてしまい離れてしまうので、お互いに声を掛けなくても手の感触で速さを感じることができる。また、「あっち空いてる」の声につられて、他のメンバーも全体の空間も意識しようとしている。

事例2. 心をつなぐ1 2 3パス

- ★A9: よしくぞ！
- △A8: せーの！1, 2, 3！（スピードが速い）
- ★A9: 早すぎ！

△A8: 1, 2, 3！（スピードが少しゆっくりになる）

★A9: おかしいよ、おまえがさー高いんだよ。（ボールを高く弾ませている隣の8番に対して指摘する）

△A8: だって隣も高いんだもん。

★A9: そうだけどさー、こういう時の場合は高くしない方がいいでしょ。（5, 6, 7番は小さく集まり2人の会話を聞いている）

△A8: 1, 2, 3。（8番ははじめ元気がない。みんながちょうどいい高さのバウンドの弾みを意識してパスができるようになり、リズムが生まれる。他の4人からも声が出てくる。8番も元気良い声でてる）

【写真2】

強く弾ませてしまい
キャッチしにくい

【写真3】

隣の仲間がどうしたら取りやすいか考え始めた



1回目の授業でAグループが5人一組で立って円になった状態で中心に向かってその場で3回両手を使いドリブルをする。そして3回目にそれぞれが右に1つずつずれて右隣の人のボールをキャッチする。ドリブルするときには全員で「1, 2, 3」と声をあわせて行う「心をつなぐ1, 2, 3パス」の場面だ。

まず、急いでやろうとして速すぎてしまいミスが次々起こる。そこで、★A9番の生徒が「速すぎ！」と声をかける。すると、「1, 2, 3」という掛け声のスピードが遅くなりミスの回数が減る。

さらに、ボールを強くドリブルすることによって高くボールが上がってしまい、次にボールを捕る隣の人がボールを捕るときに捕りづらく、ミスが起きるから低くしようという声掛けが★A9番の生徒から出てくる。再開すると、皆が次の相手の捕りやすい位置にボールを弾ませることができるようになり、ボールを捕るタイミングが皆ほぼ同時になる。このことによってリズムが生まれ、ミスがさらに減る。もともと声掛け担当の△A8番しか声をかけていなかったが、周りの4人からも声が出てくるようになる。高く上がるボールではなく、ショートバウンドで素早く自分のボールにする感じを、一緒に動きながらつかんでいっている。自分のドリブルだけを1人で練習していても、相手の位置や力加減に、なかなか気づくことはできないが、近くにいる仲間を意識すると感じ取れる。

考察：スリーアップの場面では発話数が少なく、言語的な交流よりも身体感覚を通した関わり合いが多く観察された。こういった関わりを引き出すための課題（問い）となるように、4～5人のグループが近い距離で活動する内容を選んだことにより非言語的な交流となっていたと推察される。

体育は身体の動きを介した学びであるのに、導入の段階で、教師が必要以上の言語による論理的な科学的な説明をすればするだけ「感じをつかもうとする」という最も主体的な活動を停止させてしまうのではないだろうか。授業の中で、動きや言語の発信は観察しやすく評価もしやすい。一方で、受信する力は読み取りにくい。生徒が視覚・聴覚・触覚という受信器をきちんと拓き、近い距離にいる仲間をよく観て感じ取って考えることが本当の意味での主体的な取り組みとなる。授業の2回、3回目では、仲間と目と目をあわせたり、声や呼吸でタイミングを取り合ったり、気配を感じ合う関係ができてきていた。グループが安心して学び合えるベースキャンプとなり、身体感覚を通して受信・発信しあえる関係となっていた。

技能練習場面での生徒同士の関わり

事例3. 得意な生徒が教えるが、不得意な生徒はわからない

- ★A9: はいはいはいはい、だから、投げんじゃないんだって! (7番のシュートに対して)
 △A7: わかんね。え、わかんねーよー。
 ★A9: そう、○○君みたいな感じ。○○君みたいな感じでやるの。
 △A7: 投げんじゃないならどうやってやるの?
 ★A9: 。。。(答えられないときに教師の笛が鳴る)
 △A7: どう、え、じゃあ投げるんじゃないんだったら

[写真4] 投げている [写真5] 説明している



1回目 A グループのレイアップシュート練習場面である。ここでは△A7番の生徒が★A9番の生徒に指摘を受けている。レイアップシュートは、本来下から手を伸ばしてボールをゴールに置くイメージで打つが、△A7番の生徒の場合野球でボールを上から投げるように上からボールを投げてしまっている。★A9番の生徒は△A7番の生徒に「投げるんじゃないんだって!」と言っている。それに対して△A7番の生徒は「わかんね。え、わかんねーよー。」と言う。続けて「じゃあ投げるんじゃないんだったらどうやってやるの?」と聴くのだが、その直後に教師の笛が鳴り会話は終わってしまった。

事例4. 不得意な生徒が得意な生徒に聴くことから始まる、得意な生徒との双方向のやりとり

- △A5: えーわからない。(シュートを打った後並んでいる列に戻りながら)
 ★A9: こうじゃない、こうじゃなくて、片手だよ。(両手で打った5番に対してジェスチャーしながら片手

で打つように教える)

- △A5: あーオッケーオッケー。
 ★A9: なんか、なんか違和感がありすぎる俺。
 △A5: え、じゃあちよっとおまえ見る。
 ★A9: 大丈夫、俺下手だから、俺下手だから。
 △A5: こう? (シュートを打った後に9番のところに近づき聞く。シュートは片手で打っているがまだ強くボールを投げている)
 ★A9: 投げてんじゃん、投げんじゃなくて、こうやって、こう、落とすみたい。(5番に実際に動いて説明している。)
 △A5: あーオッケーオッケー。(9番のまねをしながらか動く。頷いて聞いている)
 ★A9: いやー、だから、○○、タンッ、1、2、左足ジャンプ、トンだよ。両手じゃない。(近くで実際に動きながら教えている)



[写真6] 仲間聞いています



[写真7] 仲間と合せて動いてみている

2回目、Aグループのレイアップシュート練習場面である。△A5番の生徒は、レイアップシュートのやり方を忘れていて1回打った後列に戻るときに★A9番の生徒に「えーわからない。」とどうすればいいのかかわからず助けを求める。★A9番の生徒は、△A5番の生徒が両手で打っていることを伝え、片手で打つことがいいと言う。すると、「え、じゃあちよっとおまえ見る。」と言って★A9番の生徒のシュートを見る。その後△A5番の生徒は片手でシュートを打てるようになった。

△A5番はシュートを打った後、★A9番の生徒に近づき「こう?」と聞く。★A9番の生徒は「投げてんじゃん、投げんじゃなくて、こうやって、こう、落とすみたい。」と今度はボールを優しくボードに当てるといいと言っている。△A5番の生徒は「あー、おっけー、おっけー。」と頷いて理解したようだった。その後練習を行うが、△A5番の生徒は一つのことを意識するともう一つのことできなくなってしまう。しかし、最後のほうになると片手で打てるようになり、ボールの勢いも、★A9番の生徒が言っていたように優しく手から放せるようになる。

考察: 技能差が明確に出る技能練習の場面においては、事例3のように「得意な生徒が教える→不得意な生徒が教えられる」という関係になりやすい。そのアドバイスが的確でできるようになる場合もあるが、一方的な説明となり、わからない、通じ合えないで、お互いに諦めることを学んでしまう場合も多い。本実践授業では、ここで示した事例4のよう

に、不得意な生徒がここどうするの？と聴きとろうとするとところから、やりとりが始まり、一緒にやってみたりしながらレイアップシュートそのものの感じを通して相互に向い合っている関係が観察された。ボールを離す感じ（タイミングや強さ）、ステップなど、個別に感じている今自分の困っていることを仲間に聴くことで、双方向のやりとりになるのではないかと考える。スリーアップで4～5人の距離感や相手の動きをよく観て感じながら動く経験と、ベースキャンプとしての安心して学び合える関係を下敷きにして、近い距離で動きを見合う、アドバイスをしあう、一緒に動いてタイミングや力の強さを感じ合うという双方向のやりとりが、自然に発生しやすくなっていたのではないかと推察される。

5. まとめ

【1 調査】体育授業における準備運動の実態調査

準備運動は、「整列し、体育係が号令をかけ全員で秩序正しく行う」という典型例が定められているかのように実施されていることが明らかになった。体育係による号令での実施は、「生徒主体である」と考えられている傾向があった。しかし、教師が号令をかけるのと同様に、「主体的」「自主的」「能動的」な学習の準備とは言えず、指示・命令に対して「他律的」「受動的」な体になることから授業が始まっていることに変わりはないと考える。従って、1990年代に指摘されていた「形式的」「紋切型」「一斉指導型」での実施という問題は改善されていない実態が確認された。

【2 授業実践】主体的・協働的学びに向かう「授業の導入」へと改善を図る試み

「スリーアップ」を授業者と共に工夫し、授業の実践を行った。

1) 授業者の振り返りをまとめた結果、1時間目の授業では、集団の規律、授業の効率という視点での振り返りが多かったが、2・3時間目には生徒同士の関わりや生徒の学び・つまづきに関する内容が中心となっていた。生徒の学び合う様子を授業や映像で観察することで、一斉指導を減らしグループの活動を重んじるような授業展開を考えたり、指示を減らすよう試みていたと考えられる。

2) 生徒同士の関わりを観察し、挙げられた事例を考察した結果、スリーアップでは言語的な交流は少なく身体感覚を通じた関わり合いが多く見られた。生徒が視覚・聴覚・触覚という受信器をきちんと拓き、近い距離にいる仲間をよく観て感じ取って考えることが本当の意味での主体的な取り組みと

なるのではないかと考える。授業を3回重ねる中で仲間と目と目をあわせたり、声や呼吸でタイミングを取り合ったり、気配を感じ合う関係ができていた。また、技能差が明確になる技能練習の場面では、得意とする生徒が一方向的に教えるという構図になりがちだが、不得意な生徒が得意な生徒に聴くことから会話が始めると内容を通した双方向のやりとりへと発展していた。

これらの調査と実践を通して、自立・協働・創造に向けた主体的な学びとしての導入10分間となるよう、準備運動を再考する取り組みは、授業全体を考え直すことにつながる事が示唆された。

すでに行われてきたお茶の水女子大学附属中学校、筑波大学附属中学・高等学校での実践と、本研究での実践をまとめ「スリーアップ」の取り組みを紹介する小冊子をまとめた。研修等を実施し、活用していくことを今後の課題としたい。

研究及び編集にご協力いただいた学校関係者の皆様に深く感謝いたします。

参考文献

1. 佐藤学 (2015) 専門家として教師を育てる—教師改革のグランドデザイン—, 岩波書店
2. 稲垣忠彦・佐藤学 (1996) 授業研究入門, 岩波書店
3. 秋田喜代美 (2007) 初めての質的研究法—教育学習, 東京図書
4. 岡野昇・佐藤学 (2015), 体育における「学びの共同体」の実践と探究, 大修館書店
5. 中央教育審議会答申 (2015), 子供の発達や学習者の意欲・能力等に応じた柔軟かつ効果的な教育システムの構築について
6. 全国ダンス・表現運動授業研究会 (編) 中村恭子・宮本乙女・中村なおみ (2011) 明日からトライ! ダンスの授業, 大修館書店
7. 中村なおみ (2011) ステップアップ中学「体づくり運動」、大修館書店
8. 中村なおみ (2013) みんなでトライ! 表現運動の授業, 第6章「体育の他の領域に生かす」 pp126～132
9. 中村なおみ (2008) 体の主体者をめざして 体育科教育 大修館書店
10. 中村なおみ (2009) 新しい体づくり運動の授業づくり サーキットに挑戦!, 体育科教育別冊 23

この研究は笹川スポーツ研究助成を受けて実施したものです。