

〔2〕 からだづくり養訓（リズム・サーキット）の実践

1 取り組みの経緯

1年次から2年次までの2年間は、「動くことを学ぶと同時に、動きを通して認知、意志伝達、情緒の発達を促す」というねらいの下に、リズム・サーキットプログラムを作成し、これに基づいて実践を重ね、その成果をあげてきた。（詳しくは、本校研究紀要第10集、11集参照）

3年次より、それまでの実践を見直し、①動きのメニューをさらに選定するとともに、もっと細やかな指導・援助をして、一つひとつの動きを正確に経験させること。②音楽は生演奏を用い、児童の動きにその都度、新鮮な刺激を与えること。③を反省点として掲げ、新しいリズム・サーキットプログラムを作成し、5段階のチェックリストを作成して実践を試みた。

そして、4年次である本年度は、昨年度作成したリズム・サーキットプログラムを引き継ぎながらも、①聴覚機能と運動との連合を重視した取り組みをさらに導入すること。②さらに授業化して楽しさをもたせた指導をすること。③を検討し、実践していきたいと考えた。

2 本年度の取り組み

(1) 基本的な考え方

昨年度に引き続き、全面発達の素地である感覚運動の発達を主たるねらいとし、加えて動きの矯正も考えた取り組みを実践してきた。基本の動きを正確に行わせることに重点を置きながらも、授業化した楽しい雰囲気ができるような工夫をし、また、聴覚機能と運動との連合ということに本年度はかなり意識した取り組みを行った。ねらいとする基本の動きについては、子どもたちの初期発達に見られる「つま先立ち」「ジャンプ」「ぶら下がり」「ころがり」「腕立て」を選定した。

本年度は、週1回「リズム遊び」と称したリズム強調の日を設定し、特に、聴覚機能と運動との連合にねらいを置いた取り組みを行ってきた。一方、昨年度から、発足させたリズム・サーキットは、そのままのメニューで、楽しさを追求したものに改善して実施してきた。

このように、2つの指導の場で、実践してきたのである。2つの指導の場でのねらいを対比させると、表1のようになる。

表1 各々の実践の場での主たるねらいの比較

場	リズム・サーキット	リズム遊び
ね ら い	<ul style="list-style-type: none">・ 正確な動きの経験・ 動きの形成及び蓄積・ 調整力、筋力の向上	<ul style="list-style-type: none">・ 聴覚機能、視覚機能と運動との連合・ ダイナミックな動きの経験・ 情緒の安定・解放

表2 指導プログラム

指導順	課題名	ねらい	児童の活動	指導上の留意点
1	あひる歩き	つま先立ち バランス	指導者のさしだす棒につかまり、「あひるさん」の曲にあわせてあひる歩きをする。できるようになった児童は、ひとりであひる歩きをする。	児童の実態に応じて、棒のつかまらせ方を変えさせる。棒を上方に置いて引き上げるようにしてつかませる。また前方においてバランスをとるための援助としてつかませる等援助の度合いを調節する。
2	ころがり	つま先でのけり 腹筋、背筋 前庭感覚への刺激	ひとりで、または指導者に援助してもらいながら、足をかけ、けりでゆっくりと横転をする。できるようになった児童は腹筋、背筋を使って横転する。	援助のいる児童は、下半身から上半身という順序で回らせるようにする。最初は、足をかけて回らせ、できる児童については、腹筋、背筋を使って連続で横転させる。
3 A	ぶら下がり	握力 上腕の筋力 腹筋	指導者二人が支える棒にぶら下がって、一定の距離を「おさるのかごや」の曲にあわせて運んでもらう。	児童の実態に応じて、手首をもって体重をある程度支えるなどの援助をしたり、運ばれる距離(ぶらさがり時間)をかえるなどの配慮をする。また、棒の握り方について、ねこ手にならぬように気をつけさせる。
3 B	手押し車	上腕の筋力 腹筋	指導者に両足をもってもらい、「とかげさん」の曲に合わせて、自分の腕で体重を支えながら前へ進む。	児童の実態に応じて、太股、膝、足首と両足をもつ位置を換え、体重を支える援助の度合いを変えるようにする。また、児童の実態に応じて、進ませる距離を変える。
3 C	バンブーダンス	バランス 協応性 リズム感 ジャンプ	「かえるの合唱」に合わせて、2本の棒の内から外へ、また外から内へと交互に脚を開閉しながら跳ぶ。	ひとりではできない場合は、一人の指導者が抱き上げたり、下ろしたりし、もう一人の指導者がそれに合わせて両脚の開閉を援助し、やり方をつかませるようにする。
4	ぶらんこ(くすぐり)	前庭感覚への刺激 皮膚感覚への刺激 リラクゼーション	指導者二人に、両手、両足をもってもらい、「ぶらんこ」の曲に合わせて、ゆったりとゆすってもらう。	児童に応じて、揺すり方の大きさを変え、十分に楽しませる。恐怖心をもたせぬように配慮し、ゆったりとした雰囲気の中で脱力させるようにする。

注) 実際の指導においては、このプログラムを指導する前にウォーミングアップとして、体操「元気にハッ！」を行った。

(2) 取り組みの実際

リズム・サーキットの実際

① 基本的な考え方

感覚運動の発達を目指すことが大きなねらいであるが、そのためには、一つひとつの動きを正確に経験させていくことが必要である。従って、「リズム遊び」と対比させて、ここでは、主として、正確な動きを教えること、そして基本的な動きを繰り返し経験させることによって、調整力及び筋力の向上を図っていきたいと考えた。

② 取り組みの実際

a 指導プログラムについて

表2に示すような指導プログラムを作成し、それに沿って実践した。指導の流れとしては、1—2—3—4の順で行った。3については、時間の関係から、A、B、Cの3課題から2課題選んで実施することにした。

b 指導上の工夫について

・動—静—動—静の流れをつけて（児童の活動意欲や身体の状態を考えて）

まず最初に児童の活動意欲がある程度満たされなければ、児童は落ち着くことができない。そこで、一番最初には、みんなが楽しんでダイナミックに取り組める体操「元気にハッ」をもってきた。このことにより、児童の運動欲求がある程度満たされ、多動な児童も落ち着いて次の活動に取り組むことができた。

その後、表2に示すように運動負荷の大きな運動と小さな運動を順に組み合わせてプログラムを構成し、最後には、ゆったりとした身体と心の状態で終われるよう「ぶらんこ」を組み入れた。

・遊び感覚で（楽しさをもたせるために）

指導者サイドの意図と児童サイドの取り組みの目的は全く異なるのが当然である。児童は楽しいと感じるから、意欲的に取り組む。従って、児童サイドからの発想を大切にし、彼らの要求を満たした内容、つまり遊び的要素をもたせた内容に再構成しなければならない。

例えば、「ぶら下がり」は、児童の大好きな運動の一つであるが、おさるになりきって、バナナのある木の下へ運ばれるから楽しいのであり、これを単に15秒間歯をくいしばって棒にぶら下がれと指示したら、児童は苦痛以外の何物も感じないであろう。

このように遊び感覚を大切にした指導に心がけた。

・個に合わせた指導の重視（正確な動きを経験させ、積み上げるために）

一定の音楽に合わせて、児童の動きの速さが決められるのではなく、児童の動きに合わせた生の音楽を用いるようにした。また、同一の課題の中にも、個に応じて、教具を変えたり、補助の仕方・程度を変えるようにした。

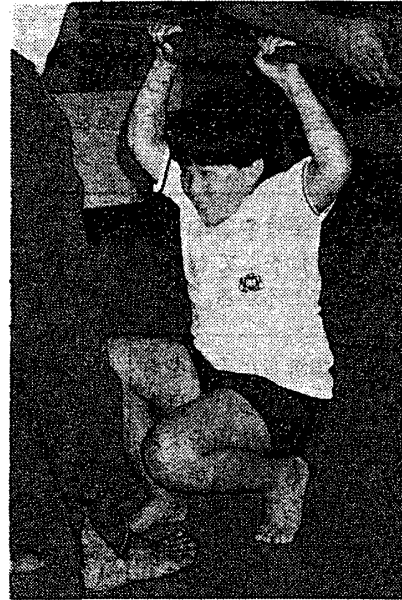
・他の教科・領域との連携

本年度は、特に生活単元学習との連携を図り、リズム・サーキットで行ってきたことを生活単元

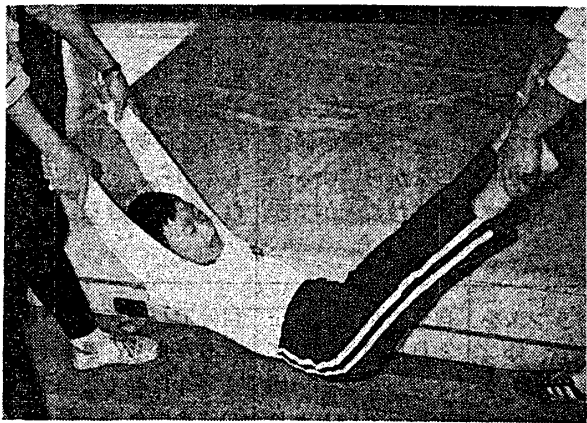
学習の中で生かし、児童に励みや意欲をもたせるようにした。具体的には、生活単元学習「たなばた発表会」に「バンブーダンス」を、また生活単元学習「運動会」の中に「おさるのかごや」を取入れ、大勢の方々に見てもらうのを励みとさせながら取り組ませた。



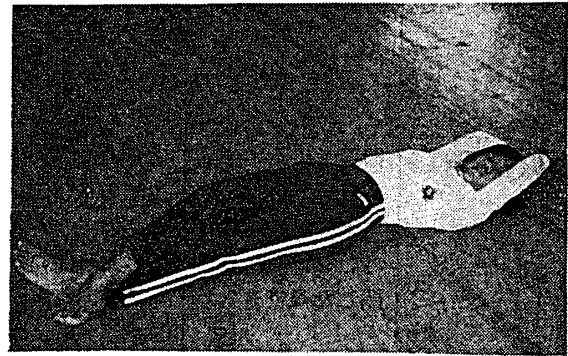
「元気にハッ！」



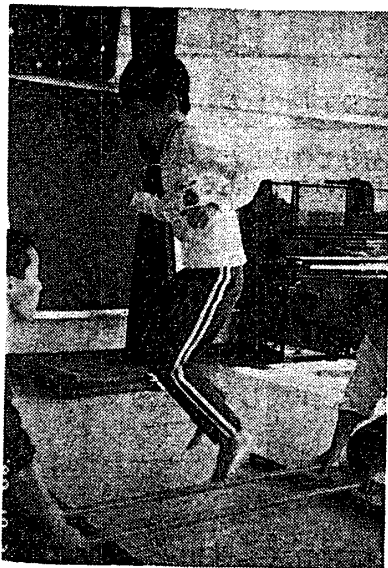
あひる歩き



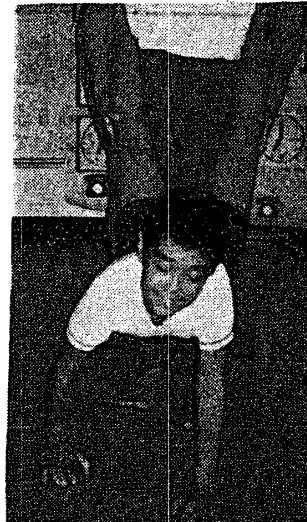
ぶらんこ



ころがり



バンブーダンス



手押し車



ぶらさがり

表3 各課題におけるチェックリスト

課題	1 段階	2 段階	3 段階	4 段階	5 段階
あひる歩き	ほとんど全体重を支えてもらってつま先立ち歩きをする。	かなり体重を支えてもらってつま先立ち歩きをする。	バランスを保つ程度に棒で援助してもらってつま先立ち歩きをする。	棒なしで、できるがバランスが崩れやすい。	棒なしでバランスよくつま先立ち歩きができる。
ころがり	足掛けやひねりの援助をしてもらってころがる。	軽くひねりの援助だけをしてもらってころがる。	ゆっくりであれば腹筋、背筋を使ってころがる。	腹筋、背筋を使って連続してころがる。	腹筋、背筋を使って、まっすぐに連続してころがる。
ぶら下がり	指導者に手首をもってもらい、ほとんど全体重を支えてもらいながら、ぶら下がる。	棒はにぎっているが、半分程度の体重保持の援助をしてもらいながら、ぶら下がる。	棒を握り、5m程度(5秒くらい)なら、ひとりでぶらさがることができる。	棒を握り、10m程度(10秒くらい)なら、ひとりでぶら下がることできる。	棒を握り、15m以上(15秒以上)、ひとりでぶら下がることできる。
手押し車	ほとんど全体重を支えてもらって、手だけ交互に進めて歩くことができる。	太ももをもってもらい、かなり体重を支えてもらって進むことができる。	膝をもってもらい、ある程度姿勢保持の援助を受けながら、手を交互に進めて歩くことができる。	足首をもってもらい、腹筋を使って自分で姿勢を保持しながら、ゆっくり進むことができる。	足首をもってもらい、腹筋を使って自分で姿勢を保持しながら、早く進むことができる。
バンブーダンス	指導者に両手を支えてもらいながら1本の棒を片足だけ、またいだり、閉じたりできる。	指導者に両手を支えてもらいながら2本の棒の内外を閉じたり開いたりして跳ぶことができる。	自分でバランスをとりながら、ゆっくりであれば、2本の棒の内外を、閉じたり開いたりして跳ぶことができる。	自分でバランスをとりながら、リズムカルに2本の棒の内外を閉じたり開いたりして跳ぶことができる。	自分でバランスをとりながら、リズムカルに動く2本の棒の内外を、閉じたり開いたりして跳ぶことができる。

- 注) 1. 「ぶらんこ」については、児童に楽しさを味わわせることをねらいとして設定しているので、特に段階的なプログラムを作成していない。
 2. このチェックリストは、各課題における達成の節を考えながら5段階に分けて作成したもので、発達を指標として作成したものではない。従って、それぞれの課題において同じ段階のものがあるが、そこには何の関連もない。

c 評価の視点について

・チェックリストによる評価 (表3 参照)

それぞれの動きに即した段階的技能の向上をみるために、本校小学部で作成したチェックリストを使用する。

・MEPAによる評価

最終的には、「リズム遊び」の実践も含めた成果をみるものとして、MEPAを使用する。これより児童のからだの発達の変容をみる。

③ 結果及び考察

MEPAについての結果及び考察については、後に述べるので、ここでは、チェックリストの結果を示してその考察をしたい。チェックリストによる結果は、下の図1に示す通りである。

どの課題についても、児童が技能的に向上し、取り組みの効果があつたと考えられる。これは、単にやり方が十分に分かったためとか、慣れのためではなく、それだけのからだができあがつたという裏付けがあるためだと考えられる。児童の各課題における各段階の人数の推移をグラフに表しているが2段階を越えて向上しているケースは少なく、各々が少しずつ向上してきているのが実際のところである。

また、課題別にみれば、各々の課題において各段階の幅は、まちまちであるが、「バンブーダンス」と「ぶら下がり」において、特に向上が見られ、生活単元学習と関連させて重点的に取り組んだ成果とも考えられる。

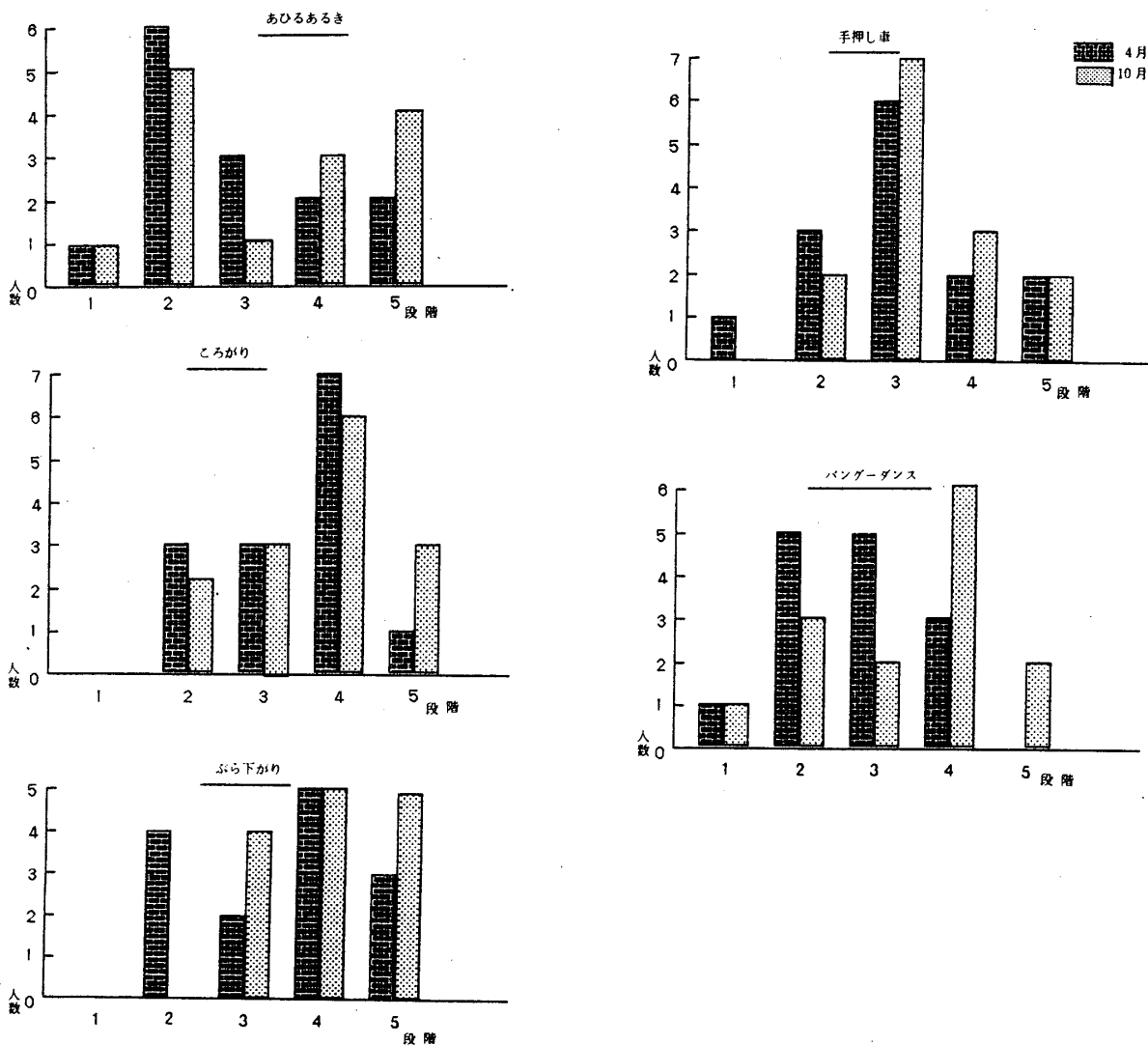


図1 各課題への到達度の変容

リズム遊び

① 基本的な考え方

からだづくりの一つとして、正確な運動というよりもむしろ、楽しんで体を動かすといった心情面や、広い場所でダイナミックに動くことの方を重視し、その中で聴覚・視覚と運動機能を連合して向上させることをねらって取り組んできた。

② 取り組みの実際

a 指導プログラムについて

表1に示すような指導プログラムを作成し、1→2→3→4の順で行った。3と4の間には、心身のリラックスタイムとして「昼寝」の時間を設けた。

表1 指導プログラム

指導の流れ	運動名(曲名)	動きと指導上の留意点
1. ポイント遊び	おでこ・ほっぺ・はな・くち	歌いながら、顔や身体のいろいろな部分を指さす。片手で押えたり、両手で押えたり、歌の速さを変えたりする。指導者や友だちの動きを模倣することで集団意識も向上する。
	とじて・ひらいて	言葉による指示や手の合図に従って、手を開いたり閉じたりする。片手ずつしたり、両手を同時にしたり、左右交互にしたりする。だんだん速くする。
	たって・すわって	言葉による指示や合図に従って、すばやく立ったり座ったりする。
2. リズム体操	元気にハッ!	親しみやすい歌で、「ハッ」のかけ声の部分では、お腹から思いきって声が出せる。立ったり座ったり跳びはねたりの大きな動きが入っていて、そのポイントでは全員の動きが合いやすく、みんなで踊っているのだという満足感や仲間意識が持てる。動物の鳴き声の模倣が楽しめる。
	ジャブジャブ音頭	宿泊学習での入浴や、プールでの水遊びと関連させて、手で交互に体をこする動作を繰り返すなど、楽しく歌いながら踊れる。
3. リズム運動	次頁に記す	
4. レクリエーションダンス	白くまのジェンカ	つながって踊ることで友だちを意識できる。簡単な動きで覚えやすく、歌に動物が入っていることで親しみがわき、口ずさみながら踊れる。
	愛のランバダ	指導者の動きをよく見て模倣する。16呼吸ずつの動きを3種類程度即興的に組み合わせ、それを繰り返す。動きそのものは正確でなくても、楽しんで踊れるように雰囲気づくりに心がける。

3のリズム運動のプログラムは以下のように設定された。

運動名	曲	ねらい	動きと指導上の留意点
ころがり	どんぐりころころ	腹筋・背筋の強化	体育館を広く使い、ピアノの音が高く速くなれば速くころがり、低音でゆっくりになればゆっくりころがる。音が変化した時に反転する。曲が途中で止まったら、素早く反応して動きを止める。声かけを最小限にし、ピアノの音に集中できるようにする。
腹つけばい	キラキラ星(低)	上腕の筋力の強化 腹筋の強化	腹は床につけ、下半身の力は抜いて腕の力で前進する。ひじをつけた形からだんだんに腕を伸ばして進めるように指導する。「よいしょ、よいしょ」と声を出しながら、あざらしのように進ませる。
六つばい	キラキラ星(中)	手足の指の強化 腕の筋肉の強化	手・ひざ・つま先の六点を使ったはいはい。両手は指先をしっかりと広げ床につかせる。両ひざをつき、つま先で床をける。猫に変身し、つめを立てて歩くように声かけをする。鳴き声を合い間に入れて、猫になりきって楽しむ。
高ばい	キラキラ星(高)	腕の筋肉・腹筋の強化	両手・両足を床につけ、腰・尻は高く上げて、大きなライオンに変身して高ばいをする。ライオンのするどいつめに見立て、つま先で床をける。「ウォー」とほえたり、出合ったらあいさつをしたりして、ライオンになりきって楽しむ。
歩く	お馬の親子	敏捷性・リズムカルな動き 足の指の強化	ベタベタ歩きにならないように、つま先から床につくように指導する。体育館を大きく回る。曲の速さに合わせて歩く速さを変え、リズムカルに歩く。
走る	バスバス走れ	敏捷性	軽く、つま先立ちで走る。風になって、音をさせずに走る。ピアノの音に合わせて、ゆっくりの走りから、ダイナミックな速い走りへと体育館に大きなうず巻きを作り、一体感を味わう。
ギャロップ	山の音楽家	腕と足のバランス リズム感	大きくゆっくり、小さく速く、高く強くの変化をつける。
スキップ	山の音楽家	腕と足のバランス リズム感	両足とび・片足とび・左右4回ずつ・左右2回ずつというように、だんだんにスキップに近づけていけるように取り立て指導する。

b 指導上の工夫について

- ・プログラムは繰り返し指導し、運動の定着・向上を図り、児童が見通しを持って取り組めるようにする。その中で、実態に合わせて変化を持たせていく。
- ・生のピアノ伴奏を使い、児童の心のリズムを感じ取りながら、強弱・高低等の変化をつける。
- ・毎時間ポイントを決めて評価し、次の指導に生かす。
- ・「昼寝」は心身をリラックスさせるためにとり、体の力を抜いて、静かな曲を聞きながら行う。

c 評価の視点

- ・教師の合図や動き、ピアノの音に合わせて、リズムカルに動いていたか。
- ・友だちとともに、あるいは一人で楽しんで動いていたか。
- ・ダイナミックに、身体の各部分を動かしていたか。

③ 結果及び考察

リズム・サーキットが、どちらかという動きの正確さを重視しているのに対して、「リズム遊び」ではより自由に子どもたちが楽しめる時間にしたいと考え、音楽を使ったり模倣遊びを取り入れたり、時にはゲームを取り入れたりして取り組んできた。

笑顔のいっぱい見えた時間でもあったし、体育館という広い場所で待ち時間をなくし、全員が同時に動けるようにしたので、運動量の確保という点でもある程度の成果があった。8割方は同じことを繰り返し、少しずつ新しい物を取り入れるということで、子どもたちも見通しを持って取り組めるようになったと考える。特にリズム体操「元気にハッ！」はこの時間のみならず、小学部の他の学習の中でも繰り返し楽しんで行われた。最初はぼんやりと見ているだけだった子どもたちが、今では歌をうたいながらその子なりに意欲的に踊っている姿は、今年の「リズム遊び」の大きな収穫である。

一方、一つずつの運動や動きを取り上げてみると、まだまだ乗り切れない児童がいたり、正しい動きができていなかったりという問題点がある。全体の雰囲気や学習の流れ、一人ずつまた一つずつの動きが見過ごされているところに指導の弱さがあったと反省している。



おでこ・ほっぺ・はな・くち



白クマのジェンカ

3 総合的考察及び課題

リズム・サーキットの各課題が大体正確にできるようになってきたこと、また取り組みの順番が待てるようになったことなど、昨年度の成果に基づき、本年度は、サーキット的な内容は昨年度のものを継続指導しながら、リズム的な内容を充実させていくこと、さらに楽しさを追求し遊び活動を各課題の中に盛り込んでいくことを配慮し、指導実践してきた。

具体的には、サーキット的な内容を重視した「リズム・サーキット」の時間とリズム的な内容を重視した「リズム遊び」との2つの独立した時間で発足させ、重点とするねらいにアクセントをつけた実践を行ってきた。

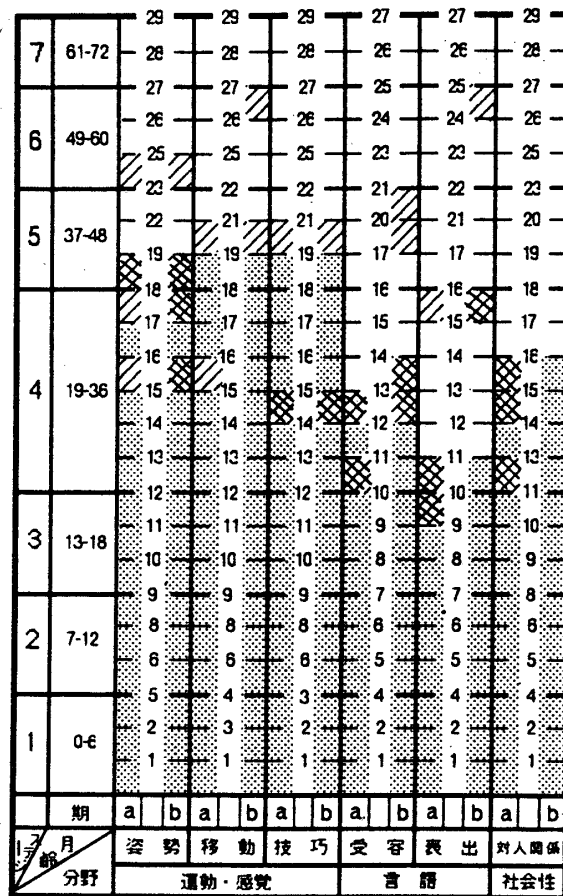
その結果をみれば、「リズム・サーキット」においては、各課題における段階的な伸びが認められるとともに、児童の取り組みが積極的になってきたことに成果を認めることができる。また、「リズム遊び」については、聴覚機能と運動との連合が図られるような活動を豊富に与えたことにより、自分で周りの状況を察知して行動できる力が育ってきたこと、また広い空間を使い、伸び伸びと思いきり活動させたことで、心身の解放が図られ、児童の笑顔が多く見られるようになったことに、その成果を認めることができると考える。

図2は、MEPAによる児童の発達の様相を示したものである。全体的に「運動・感覚」分野に比べて、「言語」「社会性」分野に落ち込みがあるのが分かるが、本年度は、この「言語」「社会性」分野に多少の伸びが認められる。このことは、他の教科・領域での実践の成果もあつてのことであるが、リズム・サーキットにおいて、先に記してきたところの成果の裏付けとも考えられる。しかし、逆にいえば、「運動・感覚」分野を本年度は、あまり伸ばしきれなかったという反省もあり、今後の課題事項であるといえる。

当面する課題として、「リズム・サーキット」と「リズム遊び」の一本化の問題があり、今後合わせた形のプログラムを作成していきたい。

今後、さらに継続して指導をしていくが、マンネリ化にならぬよう、一回ごとに組みませる課題にも何か色づけが変わるような指導を展開していきたいものだと考える。

図2 MEPAによる児童の発達の様相



注1) 期 a…平成3年4月
b…平成3年10月
注2) 100%通過 85%通過 70%通過
図2 MEPAによる児童の発達の様相