

個に応じた仕事内容を分担する個別化に加え、個の力量に応じたできばえで、個の責任で、個のペースでまると活動し切らせる授業の工夫をする。

- ③ 生徒の試行錯誤、工夫、発想を大切に、待ちながら生徒に見つけさせていく授業
- ④ やや抵抗がある、しかし目的を励みに少し頑ばればやりとげられる題材に立ち向かう授業
- ⑤ 目標や内容が、くり返しや発展で積み上げられ、確かな力となる単元の配列と題材の選定
- ⑥ 一人ひとりの最近接領域が直感的に見抜かれ、配慮される授業（教師の構えづくり）

以上、本年度は昨年度に比べ「楽しんで……」の楽しむ姿が、雰囲気的楽しさに加え、課題を自分でやりとげた、抵抗を乗り越えた楽しさに、また「力いっぱい……」の姿も、ダイナミックな力いっぱいに加え、歯をくいしばって、集中して……といった姿も求めていった。

### (3) 授業づくりへの具体的な取り組み

表 8 授業実践メモ

- ① 教材研究、生徒理解等を含めた授業研究会の充実
- ② お互いに忌憚のない意見やアドバイスの交換ができ、連携がスムーズにできる教師集団をつくる。
- ③ 「楽しんで力いっぱい……」の姿を常に意識しながら生徒を見つめ、観察記録をとり、そこから指導の手だてや姿を引き出す要因を探る。
- ④ 授業を常にふり返り、実践メモ（表 8）を残す。

#### 本時の授業で工夫したこと

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>1. 導入、動機づけ</li><li>2. 展開場面で（個別配慮の工夫</li><li>3. 実践しての感想</li></ul> |
|--|

- ⑤ 家庭と密な連絡を取る。特に次時への課題意識を家庭でつなぎ、家庭学習（準備・練習等）によって更に強めたり、次時への期待を盛り上げる等、生徒の構えづくりへの協力をあおぐ。

以下、単元や題材の選定、学習の組み立て、1時間の授業の工夫と、幅広い立場からの授業づくりについて、「からだづくり養訓」、体育、生活単元学習、健康管理での実践事例を述べる。

## 〔2〕 からだづくり養訓（サーキット・リズム表現）の実践

### (1) 中学部の「からだづくり養訓」について

「からだづくり養訓」は3頁に示す週時表の月・水・木1限の「サーキット運動」と金の1限の「リズム表現」を総称したもので、一定のプログラムを年間くり返し取り組ませることによって、一人ひとりのからだの課題に直接働きかけながら「鍛えるからだづくり」という立場から、からだづくりに迫っていこうとするものである。

しかし、「鍛えるからだづくり」とは言っても、新指導要領の解説「養護・訓練への取り組み」にも示されているように、「偏りばかりに目を向けて、ただ単に訓練をくり返すのではなく、できることを大切にして、楽しみながら、意欲的に、目的的に、すすんで……」といった意欲姿勢を大切にすると同時に、「みんなと一緒に、協力しながら……」といった集団での取り組み、「どの子にも力いっぱい活動しきらせる」といった運動量の確保を考慮した授業づくりを模索して実践してきた。

以下、「サーキット運動」と「リズム表現」について述べる。

## (2) サーキット運動による実践

### ① サーキット運動のねらい

小学部の動くことを学ぶ、動きの確実性を目指す、感覚運動の発達を目指すといった取り組みを大切に継続しながら一定のプログラムを設定し、回数多くサーキットさせることによって、

- ・急速に発達する体を思い切り、力いっぱい活動させ、感覚運動の発達、筋力や持久力を付ける。
- ・いろいろな運動を繰り返し、量多く運動に取り組ませ、エネルギーの発散を図る。
- ・繰り返し休まず取り組むことによって心臓・肺臓等の循環機能を強化する。と同時に、自ら進んで取り組む態度、課題に立ち向かう態度、集中力、持続力をつける。

### ② サーキット運動の組み立て（全体的な組み立て）

下の表は、MSTBによる実態調査の一部である。偏差値3以下に印をつけてみると筋力や共通性、平衡感覚等の能力が劣っていることが分かり、「MGLプログラム」や「MEPA実践の手引き」等を参考に指導内容を選定し、屋内と屋外の2種類のサーキットを組み立てた。

表9 MST評価点一覧表(一部)

学年	下位検査	ビーズの糸通し	握り拳	積み木移し	お手投げ	座位リチ	立ち幅跳び	往復走	体の変換位置	起き上がり	歩行板	片足ラン開眼	片足ラン閉眼	椅子腕で立伏のてせ	平均
1	Y男	1	2	2	7	1	2	8	1	1	1	1	1	4	2.4
1	T男	1	1	1	5	1	1	5	1	1	1	1	4	1	1.8
1	U男	1	3	8	2	3	1	1	1	1	1	1	4	1	2.1
1	A子	1	1	11	4	15	5	13	1	1	1	1	4	1	4.5
1	H子	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1.6
2	K男	1	1	1	4	11	1	1	1	1	1	1	3	1	2.1
2	Y子	1	3	12	7	9	9	4	5	1	1	1	5	1	4.5
3	S男	2	2	12	8	1	11	9	6	5	10	11	13	4	7.2
3	N子	10	8	16	7	9	6	7	3	3	11	11	9	1	7.7
3	U子	16	6	19	6	13	7	9	5	5	10	11	13	1	9.3

その組み立ても築山登りのように屋外サーキットで特徴的に分担するもの、丸太渡りのように双方で応用を意図するもの等分け方はいろいろであるが、屋内・屋外に分けて特徴的に組み立て、お互いに補い合って必要な動きを網羅するようにした。

### ③ サーキット運動と授業づくり

サーキット運動は、ただ「頑張れ、頑張れ」という訓練の単調な繰り返しではなく、「やる気を持って、意識的に、目的に、課題に挑戦したり、「楽しみながら、やり方が分かって」活動ができる授業づくりを目指して実践した。遠い目標、近い目標、ごく近い目標を生徒達の中に意識づけ、意欲の盛り上げや持続をはかって主体的に取り組ませるとともに、積み上げを生かして色々なことに挑戦させ、成就感が持てるよう工夫しながら実践を進めた。

a 遠い目標 (「何のために……」、「頑張ると……」)

生徒達はどんな気持ちでサーキットに取り組んでいるのか、実態調査をした。右の表10はその結果である。一人ひとりの生徒が、目的を自分なりに考え、それぞれに強い思いを持っていることが分かる。日常的に話題の中に取り入れて、今の取り組みと結びつけていくようにした。

- ・お父さんのようになる。
- ・お嫁さんになる。
- ・仕事をする。
- ・背が高くなる。
- ・格好良くなる。
- ・元気になる。
- ・お父さんの後を継ぐ。
- ・お金を儲ける。

b 近い目標 (頑張って「～に挑戦しよう」「～で力を試してみよう」「～できるようになろう」)

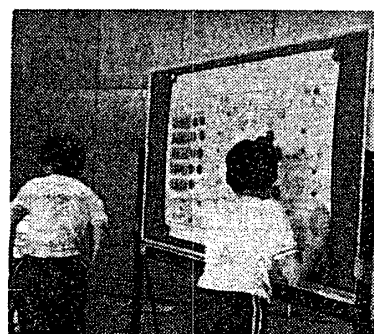
遠い目標では成就感が中々得られにくい。そこで少し近い目標を目ざし、これらの繰り返しや積み上げが遠い目標と結びつくようにと、次の表に示すように行事と関連させたり、いろいろな挑戦と結びつけて近い目標を意識させ、意欲をつないでいこうとした。

表10 サーキットの目標

	5月	6月	7月	9月	10月
目標	佐治でアスレチックに挑戦	青島で山登り競争に挑戦	臨海学校で相撲大会	子どもの国でアスレチックに挑戦	大山フィールドアスレチックに挑戦

c ごく近い目標 (「今日は～を頑張る」)


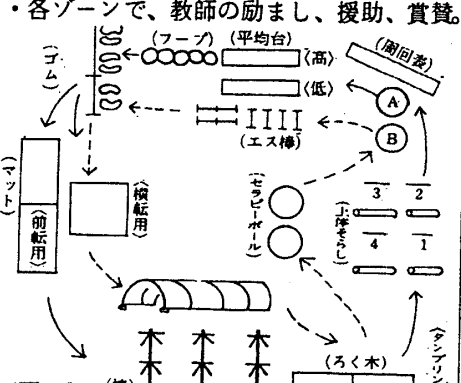
1時間1時間の周回目標を決め、特に今日頑張る努力点を決めて、ごく近い目標を意識させた。授業の最後には、周回チェック表を使って目標が達成できたかどうか確認し、自己評価させた。



〔周回チェック表〕

d 学習の組み立て、教材、教具の工夫、手立て

「楽しい」「個に応じた」を大切にしながら、更に次のような組み立てや手立てに留意して指導を展開していった。

流れ	手立て	教材・教具	工夫
リズム運動 3分間走 今日の目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ピアノ伴奏に合わせて楽しく。</li> <li>・軽快な曲で雰囲気づくりをする。</li> <li>・方向変換する。手拍子を打つ。</li> <li>・前時の結果から本時の周回数を決める。</li> <li>・遠い目標、近い目標にふれながら、今日の努力点、頑張るゾーンを知らせる。</li> </ul>	「ちびまる子ちゃん」音楽カセットテープ	
サーキット 平均台移動 両足跳び マットパーくぐり ろく木登り 上体そらし 周回表	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各ゾーンで、教師の励まし、援助、賞賛。</li> </ul> 	お手玉 フープ 足型 高低を選択  タンブリン 目印(番号)  磁石(大・小)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個の実態に応じてお手玉を頭に載せる。</li> <li>・ゾーン間をスムーズにテンポよく移動。</li> <li>・両足を揃える位置に3箇所設置。</li> <li>・ゴムに高低をつけ、自分で高さを選択。</li> <li>・前転用と横転用を準備し、選択させる。</li> <li>・高さ30cmのパーの下をくぐる。</li> <li>・叩くことで登りつめた成就感を持たせる。</li> <li>・目印と番号を打ち、混雑を避ける。</li> <li>・上体をそらして見る位置(窓)に星印。</li> <li>・目標回数に目印をした表に1周ごとに1個はり、目標への接近を視覚で把握。</li> </ul>

自己評価	・周回数を確認。頑張り、良くなった点を認め賞賛。近い目標と結びつけた評価をし、次時の課題を見つける。
片付け	・分担して、時間内に。協力し合って。



### e 段階表の作成

評価の基準になるものとして、屋内、屋外サーキットともに段階表を作成した。これは、定期的の実態をチェックするもので評価を目的とすると同時に、現在や次の指導を教師が意識して声かけしたり援助をしたりするための大きな見通しとなり、教師の構えづくりにとっても役立っている。

## ④ 屋内サーキットの実践と評価

表11 屋内サーキット段階表(試案) H3, 4

	1 段階	2 段階	3 段階
平均台あたり ・平衡感覚	・補助を受けて渡る (前向き)	・ひとりでなんとか落ちないで渡る (前向き)	・高い平均台を足を交互に出して渡る (前向き)
ゴム跳び ・下肢の筋力 ・敏捷・協応性	・補助を受けて跳ぶ (両足跳び)	・ひとりでなんとか跳ぶ (両足跳び)	・くるぶしの高さを跳ぶ (両足跳び)
マット (ころがり) ・身体意識 ・敏捷・協応性	・補助を受けたり、ひとりでなんとか横転をする	・ひとりでスムーズに横転する	・補助を受けたり、ひとりでなんとか前転する

### a 屋内サーキットの実践

昨年度のコースを引き継ぎ、前頁図10のように、A、B 2つのグループに分けて実施(紀要12集82頁参照)した。発達段階が5歳以上のAグループは、筋力や敏捷性、共応性をねらいとして、また5歳未満のBグループは、身体意識を育て筋力をつけることをねらいと

している。Aグループには重点とするゾーンに、Bグループには1対1で教師がつき、声かけや手立てによって個別の課題に細かく対応し、身体をしっかりと動かすよう指導していった。

### b 各運動における生徒の実態及び評価

表12 ゾーン別チェック (H3. 9. 10)

5月(表12・印)の実態調査では、全般的に平衡感覚が劣り、腹筋や背筋も弱くて2、3年生との格差が大きかった1年が、9月(表12○印)の調査では殆んどどの生徒が少しずつ段階が上がっており、また、段階は上がらなくても内容的に「腰が安定した」「素早くなった」等の変化が見られた。2、3年生も「K男が両足跳びで足が床から離せだした」「またぎ越しをしていたR子が両足揃えて跳び越せだした」といったような成果が見られた。今では大部分の生徒が3~5週の周回目標をたて、その達成に向かって頑張れるようになっている。


	1	2	3	4	5
上体 そらし ・筋力 ・柔軟性	補助を受け、うっ伏せて棒を持つ	うっ伏せて棒を持ち、少しでも反ろうとする	足を持ってもらい、40cmは反る (瞬時でも)	足を持ってもらい、50cm以上は反る (ゆっくり)	4の段階をひとりでする
Y 男 (1年)	●		○ → 手が少し低い		
T 男 (1年)		● ○ → かなり反ろうとし、20cm反れる			
M 子 (2年)			●	○ → やや速い	
S 男 (3年)			●		○ だんだん勢いで
U 子 (3年)			●	○ → 足を持たないで30~40cm	

「サーキットを頑張って佐治校外学習でアスレチックに挑戦しよう」といった近い目標があると、更に張り切り、お互いに励まし合って取り組む姿が見られた。

### ⑤ 屋外サーキットの実践と評価

晴天時に太陽の下、直接外気や土に触れながら自然の中でのびのびと体を動かす、固定施設を使ってダイナミックに運動させることができるものとして屋外サーキットを設定している。より遊びに近く、開放的であり、内容は屋内に準じているが『つり橋渡り』や『鉄棒のぶら下がり』、『築山登り』が特徴的に加わっている。

表13 屋外サーキット運動プログラム (展開)

運 動	意 図 ・ 留 意	
①釣橋	・平衡感覚を養い、姿勢を保持する。	
②ベンチ渡り	・瞬発力、脚の筋力 ・両足着地	
③鉄棒ぶら下がり	・腕力、握力 ・背筋力	
④丸太渡り	・平衡感覚を養い、姿勢を保持する。	
⑤飛び石渡り	・平衡感覚を養う。 ・目と手の共応性	
⑥トンネル潜り	・身体意識を育てる。 ・触覚及び筋肉運動刺激	
⑦築山登り	・目と足(手)の共応性 ・平衡感覚を養う。	
⑧ダッシュ	・瞬発力、走力、脚力	
<p>〔実践の中から〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・階段登りですら怖いY男は4月当初、釣橋が揺れる度に足を前に出すのもなかなかで姿勢もへっぴり腰となり、かなりの時間を要した。今では抵抗も随分少なくなって早く渡れ出した。</li> <li>・リウマチのあるR子は、途中省いて回ったりしていることが多かったが、体の調子が良い時は、難しい箇所も励ましの声がなくとも自ら挑戦し、他の人よりも多く回ることもあった。</li> <li>・最後まで根気強く粘ることの苦手なS男は、鉄棒のぶら下がりですら1回は懸垂をするが、直ぐ落ちていたのに一学期の終り頃、2～3回連続して懸垂ができ出した。</li> </ul>		

このように、一人ひとりに少しずつではあるが、成果が見られ出してきた。4月当初、格段の差があった1年生も2年生、3年生の流れについて回数をこなせるようになってきている。

### ⑥ 考察と今後の課題

5月、佐治のアスレチックで難しい遊具にも果敢に挑戦してやり遂げる等、成就感を味わうことができた。また、少しずつではあるが段階表(表11)における生徒の到達度も上がっており、からだづくりの成果が表れてきていると言える。しかし、サーキットは訓練的な色彩が強いため、色々な工夫をして生徒達も一生懸命喜んで取り組んでいるにもかかわらず、“やらされている”という雰囲気が感じられるのは否めない。時にはゲーム化する等して更に楽しく取り組ませていきたい。試案として作成した段階表は、小さいステップの進歩が目に見えるよう記述式も併用して活用していきたい。力をつけていく為の要所要所の教師の指導力の向上をはかる等、今後も工夫して実践していきたい。

### (3) リズム表現による実践

#### ① リズム表現について

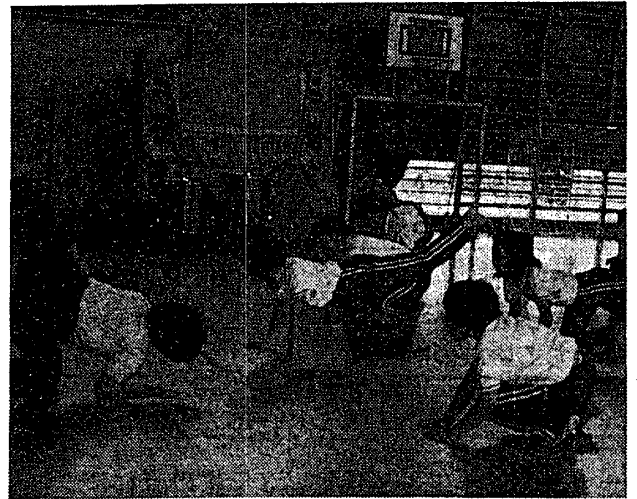
##### a 昨年度までの実践

からだづくり養訓として昨年度まで3年間、「リズム運動」の時間を週1時間設定して実践してきた。このリズム運動は、リズムに合わせて動く楽しさを味わうこと、発達段階を追って、成長期の身体をリズムカルに動かすことにより、全身的発達を促すこと、リズムに合わせて動くことにより、音を聞く感覚機能と運動機能の統合を図ることという三つの考え方に従って、歩く・走る・回転・寝返り・跳躍・四つ這い・高這いなど、身体の発達の基本となる動きをとり出し、その一つ一つの動きに特定の曲をあてはめて組み立てたものである。そしてこの組み立てや一つ一つの動きについては、生徒の実態に応じて、毎年少しずつ改善を加えてきた。(紀要12集80頁参照)

このリズム運動の実践によって、生徒は動きのねらいを意識して身体を動かそうとするようになり、また、リズムに合わせて動く心地よさも味わっているように思われた。

##### b 「リズム表現」を取り入れた意図

しかし本年5月、からだづくり養訓として「リズム・サーキット」を公開した時、折にふれて指導を受けてきた鳥取大学の佐分利先生より、「生徒の内面から湧きあがるエネルギーによって生まれる自由な表現を、もっと大切にすることはできないか。生徒が苦手とする動きに鍛練的に取り組ませることよりも、得意とする動きや、やり易い動きをどんどん取り入れることによって、主体的に生き生きと動かすことの方が、からだづくりには有効ではないか。性急に成果を求めるのではなく、個々の生徒の実態を尊重し、じっくりとあたためをして、育てていきたい」と、指導助言を受けた。



思春期にある中学部の生徒は、自由に思いきり、かつ創造的に身体を動かしたいという欲求を強くもっており、この特性を「リズム運動」の中にも生かしていかなければならないのではないかという思いは、我々教師の中にもあった。そこで佐分利先生の助言をきっかけに思いきって、これまでの「リズム運動」を「リズム表現」と呼びかえ、生徒の意欲や自主的で創造的な動きを尊重した表現活動に取り組んでみようということになった。

#### ② 指導の方針と手だて

とはいうものの、表現することの苦手なはずの生徒から、動きをどう引き出し1時間の授業として組み立てていくのか。その授業の中で、生徒個々の身体の発達の課題にどう迫っていくのかなど新しい授業づくりに対する問題はたくさんある。そこで実際に佐分利先生に生徒の指導をお願いしその授業に、我々中学部教師も補助者として加わることによって、新しい授業づくりについて研修

していくことになった。その中で、次のようなことを学んだ。

**ア 楽しく、意欲的に取り組ませるために**

- ・パターン化された流れや動きに生徒をはめこむのではなく、自由さを大切にする。
- ・繰り返しと変化のバランスを考えて1時間を組み立て、学習に見通しと期待をもたせる。
- ・生徒の日常の話題と結びついた動きを取り入れる。(例) 船づくり→海、船、波の表現
- ・教材や教具を工夫し、生徒に新鮮な感動を与える。
- ・指示や強制で動かそうとしない。教師は、生徒と同じ仲間という意識をもって、一緒に動く。

**イ 生徒一人ひとりを生かすために**

- ・生徒個々の動きを大切にし、ほめる、みんなでまねて動くなどによって承認する。
- ・できるだけみんなの前で発表する機会を設け、その子なりの表現を賞賛する。

**ウ まねて正確に動くこと。自分なりの動きを工夫すること。この二面を大事にし、多様な動きを経験させていく。**

**③ 実践例 (佐分利先生の指導を受けた4回の授業のうちの1回目)**

日時 平成3年6月14日1校時 指導者 佐分利先生 補助者 中学部教師7名、教育実習生9名、 準備物 太鼓4台、タンブリンなどの打楽器、空気のはいったボールとぬけたボール  
学習の展開は、以下の通りである。

学 習 の 展 開	生 徒 の 動 き	手 だ て
<b>① 示範をまねて動く</b> ・伸びる← →縮む ・スローテンポで歩く ・座位で左右に揺れる ・仰臥し両下肢で漕ぐ <b>② ボールの動きをまねる</b> ・はずむボール ・はずまないボール <b>③ 打楽器を打つ。</b> ・太鼓1つ→4つ→ →タンブリンも加える。 ・素手で床打ち ・涼を求める動きの工夫 <b>④ 曲に合わせて自由な動きをする。</b> 5曲を15分に編集 <b>⑤ 整理運動をする。</b>	<b>① 指導者の動きをじっと追う。</b> ・自然に背のびをしている。腕がよく伸びている。 ・「猫みたい」と猫のように両腕を動かし、大またで歩く。 ・両隣と肩を組み、倒れまいとぎりぎりまで頑張っている。 ・示範をまね、腰を支えて浮かしながらこいでいる子もいる。 <b>② ボールの動きをじっと追う。</b> ・両脚とび。膝をかかえてジャンプ。ボールが連続で弾んでいることに気づき、続けてジャンプ。と、さまざまに動く。 ・体を丸めて座る、床に膝をつけて丸くなる。等つぶれたボールの様子を表現しようと、それぞれに工夫して動く。 <b>③ 最初は神妙な顔をし、なかなか打とうとしない。示範に続き</b> ・少し助走をつけて一つ打つ。全員が順に。四つの太鼓を自在に打つ。次第に打ち方に工夫がみられ、両手を使ったり、音に強弱をつけたりする。示範をまね、太鼓の腹を打つ子もいる。競って乱打をし出す。 ・あぐらを組み、力いっぱい床を素手で乱打する。 ・手であおいで風を起こす。床に腹ばいになって冷たい感触を得ようとする。脇の下まで床につけると体をねじり曲げる。 <b>④ 自分の気持ちに合った動きをしたり、ひとの動きをまねたりしながら、体育館をいっぱいに使って動く。時々「線の上」「こんな動きもあるよ」と、指示やアドバイスを受ける。自由自在な動きを楽しんでいる。</b> <b>⑤ 深呼吸、柔軟体操など、示範をまねてする。</b>	<b>① ゆったりした曲をか</b> ける 示範の動きを、美しくいねいにする。 <b>② 空気よく入ったボ</b> ールと空気のぬけたボールの提示 ボールの弾み方の表現のサンプルの提示 <b>③ まず教師が打って雰</b> 囲気を盛り上げる。いろいろな打ち方をさり気なく提示。 「気持ちがいいよ」という誘いかけ <b>④ その子なりの動きを</b> 全面的に承認し、賞賛する。動きの少ない生徒をさり気なく誘いこむ。

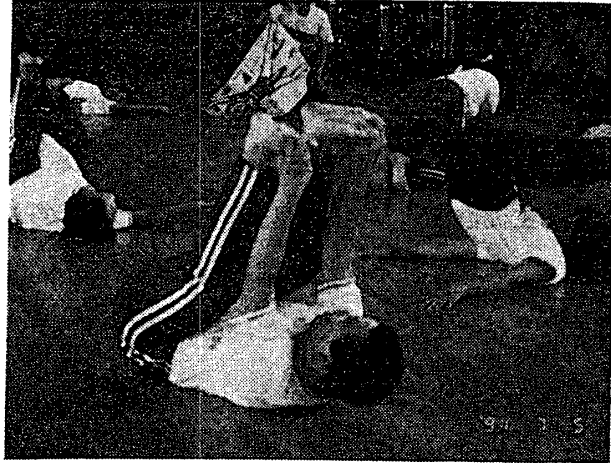


④ 指導の経過 (佐分利先生に指導を受けた2回目以降の授業の内容)

授業日	主たる活動内容
6月21日	タオルを振る、引っぱり合う、頭に巻く。太鼓やタンブリンを打ち合って話をする。自由に動く。
7月3日	いろいろな身体表現。太鼓・タンブリンの乱打。曲想の違う曲に合わせて、自由に動く。
7月5日	新聞紙に書いた人の形をまねて動く。太鼓・タンブリンの乱打。いろいろな曲に合わせて動く。

⑤ 考察と今後の課題

変化のある教具、心地よい音楽、そして指導者の巧みな語りかけなどによって、生徒は笑顔や歓声で喜びを表わしながら、生き生きと活動した。創ることが苦手なはずの生徒が自分なりの動きを工夫し、得意になって友だちに見せている。またつま先だちがうまくできなかったH子が、友だちと背のび競争をし、腹筋が弱いはずのK男が、空中に両足をあげた姿勢を保とうと何度も挑戦しているなど、苦手であることを忘れ、いろいろな動きに自ら向かっていこうとする意欲的な姿が、たくさんあった。



自らの課題を自覚し、それを克服するために努力しようとする意欲を育てることも、この時期の生徒には大切である。「動きたい」という自らの意思で、のびのびと自由に力いっぱい活動し、充実感を味わうことができる「リズム表現」に今後も取り組みながら、その中で個々の発達課題にどう迫っていくのか、自己認識の力をどう育てていくかなど、考えていきたい。

〔3〕 合同体育による実践

(1) 合同体育とからだづくり

急速に身体が成長する中学部の生徒に、からだづくり養訓では、サーキット運動のように、からだに直接働きかけるメニューを繰り返すことによって、逞しいからだを作ろうとしている。それに対して体育では、その鍛えたからだを友だちとのかかわりを少しでも意識させながら、楽しんで動かし更に育てたいと考えて、以下に示すようなねらいをもって実践に取り組んだ。

- ① 運動量の確保に努めながら、多様な運動を繰り返し、個人のエネルギーの発散と筋力・持久力の向上を図る。
- ② できるだけ自分で目的意識や課題意識をもちながら、集団の励ましを受け、学習の課題に挑戦したり努力したり、やりとげたりする態度を育てる。
- ③ ある程度ゲームのルールを意識させながら、集団と一緒に同じような活動に取り組む中で、個に応じた取り組み(指導)をめざす。
- ④ いくつかのチームに分かれてゲームを行う場面を設定し、できるだけチームの仲間を意識させ、社会性を育てる。