

児童の運動有能感を高める授業づくり — 跳び箱運動における動感の形成を通して —

日高川町立川辺西小学校
教諭 井原 啓 順

【要旨】 本研究は、小学校第5学年の跳び箱運動の単元において、児童が自身の体の動きの感覚である「動感」を手掛かりに、児童自らが体の動かし方を調整していく学習過程を構想・実践する。そして、その学習過程が児童の運動有能感にどのような変容をもたらすのかを検証する。単元前後に実施したアンケートや児童が毎時間、授業の終わりに書いた振り返りシート等の分析を通して、児童が自身の体の動きの変化を実感し、運動に対する捉え方が前向きに変容する様子が見られた。これらの結果から、動感の形成を支える学習過程が、児童の運動有能感の向上に関わる可能性が示唆された。

【キーワード】 動感，跳び箱運動，運動有能感，ICT，運動有能感測定尺度

1 研究のねらい

平成28年12月の中央教育審議会答申では、「運動する子供とそうでない子供の二極化傾向が見られること、子供の体力について、低下傾向には歯止めが掛かっているものの、体力水準が高かった昭和60年ごろと比較すると、依然として低い状況が見られる」（※1）と示されている。また、和歌山県教育委員会が調査した「令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果の概要（和歌山県）」から、「体育の授業は楽しいですか」「体育の授業では、進んで学習に参加していますか」の問いに対して否定的な回答をする児童が一定数存在することが読み取れる。

小学校学習指導要領では、「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」（※2）を育成することが求められている。そのためには、運動が得意な児童だけでなく、運動に苦手意識をもつ児童も含めて、誰もが運動の楽しさや、できるようになる喜びを味わいながら学習に取り組める体育授業の在り方が重要ではないかと考える。しかし、筆者のこれまでの授業実践を振り返ると、十分な運動量を確保した授業を行えば、技能の向上を支えるだけの体力が高まり、それを土台として技能も向上していくと考えていた。しかし、その効果が見られた児童は限定的であり、実際の授業では、楽しんで学習に取り組む児童がいる一方で、そうでない児童も見られた。特に、運動が苦手な児童ほど「どうすればできるようになるのか」といった手掛かりをもてずに学習が進み、十分な成功体験や達成感を得られないまま単元が終わっていたように感じる。その結果、運動への苦手意識をさらに強めてしまい、「どうせ自分にはできない」という思いを抱かせてしまっていた可能性があると考えた。

そこで、筆者のこれまでの授業実践の中で、運動が苦手な児童が成功体験を得にくいという課題を強く感じていた跳び箱運動に着目した。跳び箱運動は「できる・できない」といった技能差が表れやすい教材であり、児童の運動に対する自己評価にも大きな影響を与えやすい運動であると考えた。それを踏まえると、児童が技能の習得を目指すことはもちろん、どのように動きを調整すればよいのかという手掛かりを得ながら、児童自身が体の動かし方を調整し、自ら学習を進めることができる授業の在り方が求められると筆者は考える。特に、跳び箱運動のように、助走、踏切り、着手又は突き放し、着地といった一連の動きが技能の成否に大きく関わる運動においては、児童がそれぞれの動作における体の動きの感覚に着目することで、自身の体の動きを見直し、改善していく上で重要になると捉えた。

よって本研究では、児童が自身の体の動きの感覚である「動感」を手掛かりとし、その

動感を言語化したり、共有したりしながら、児童が自身の体の動きを調整していく学習過程を位置づけた跳び箱運動の授業を構想・実践する。この学習過程を通して、児童の中で動感が形成されていくとき、運動に対する捉え方、すなわち運動有能感にどのような変容が見られるのかを検証することをねらいとする。

2 研究内容

岡沢（1996）は、「運動有能感は『身体的有能さの認知』、『統制感』、『受容感』の三因子で構成されている」（※3）と述べている（表1）。ここでいう「身体的有能さの認知」とは、児童自身の運動能力や技能に対する自己評価を指し、「統制感」とは、児童が努力や練習によって技能が向上するという感覚や見通しをもてる感覚を示す。また、「受容感」とは、運動場面において教師や友達から認められたり、受け入れられたりしていると感じる児童の感覚を意味する。これら三因子は相互に関連しながら、児童の運動に対する肯定的な認知や態度を支える要因として働くと推測する。この三因子の高まりによる、児童の運動有能感の向上を目指した授業づくりを構想する。

運動有能感を向上させる手立ての核として筆者は、「動く感じ」を自身の身体感覚の中に作り出すという動感に着目した。この動感について金子（2012）は、「動感という表現はことば通りに〈動く感じ〉」（※4）と述べている。ここでいう動感とは、自身の体の動かし方や力の入れ方、タイミング等を身体感覚として捉えるものであり、体の動きを調整していく上で重要な手掛かりとなる感覚であると筆者は捉える。跳び箱運動において、踏み切るタイミング、跳び箱への着手又は突き放し、着地等の動きに関連する動感を捉えられるようになることは、児童自身が技能を向上させる上で重要であると推察する。

さらに、児童が動感を手掛かりに、自身の体の動きを調整しながら学習を進めることができるようになることで、自身の動きの変化を実感しやすくなり、運動有能感の向上につながると考える。

3 所属校における授業研究について

本研究の対象は、所属校の第5学年29名である。単元は全7時間で構成し、領域は器械運動、内容は跳び箱運動を取り扱う（表2）。

表1 運動有能感の三因子
岡沢ら（1996）を基に筆者作成

因子	定義
身体的有能さの認知	自己の運動能力、運動技能に対する肯定的認知
統制感	自己の努力や練習によって運動をどの程度コントロールできるかについての認知
受容感	運動場面で教師や仲間から受け入れられているという認知

表2 単元計画表

時間	1	2	3	4	5	6	7
ねらい	学習の見通しをもつ	開脚跳びの行い方を理解し、課題の解決の仕方を工夫して、技に挑戦する		台上前転の行い方を理解し、課題の解決の仕方を工夫して、技に挑戦する			
学習活動	オリエンテーション	1 集合、挨拶をする 2 場や器械・器具の準備をする		3 本時のねらいを知る 4 準備運動、基礎感覚を養う運動をする			
	1 集合、挨拶をする	5 切り返し系の技（きれいな開脚跳び）に挑戦する		5 回転系の技（きれいな台上前転）に挑戦する			
	2 単元全体の見通しをもつ	○きれいな開脚跳びの行い方を理解する		○きれいな台上前転の行い方を理解する			
	○単元の目標と学習の進め方を理解する	○1人1台端末を使って、ペアで開脚跳びを振り合う		○1人1台端末を使って、ペアで台上前転を振り合う			
	○学習の約束を理解する	○撮影した映像を確認し、自身の課題を見つける		○撮影した映像を確認し、自身の課題を見つける			
	3 本時のねらいを知る	○動感シートを使って、グループで動感を言語化し、共有する		○動感シートを使って、グループで動感を言語化し、共有する			
	4 場や器械・器具の準備や片付けの仕方を確認する	○自身の課題解決に適した場を選択し、個人で練習する		○自身の課題解決に適した場を選択し、個人で練習する			
	5 準備運動と基礎感覚を養う運動の行い方を理解する	6 場や器械・器具の片付けをする 7 本時を振り返り、次時への見直しをもつ 8 集合、挨拶をする					
6 基礎感覚を養う運動の動感を言語化する							
7 本時を振り返る							
8 集合、挨拶をする							
評価の視点	知識技能			観察 撮影した動画			観察 撮影した動画
	思考 判断 表現		観察 振り返りシート			観察 振り返りシート	
	主体的に 学習に 取り組む 態度	観察 振り返りシート	観察 振り返りシート		観察 振り返りシート		

本単元では、児童が動感を掴み、自身の体の動きを調整しながら課題解決に取り組むことができるようにすることを重視する。そのため、技能の成否といった結果のみを求めめるのではなく、児童が助走、踏切り、着手又は突き放し、着地といった一連の動感を模索し、児童自身が動きの調整を図りながら、動感を形成していく学習過程を大切にする。

（１）動感の形成を支える具体的な手立て

児童が学習の中で、自身の動きを振り返り、動感の言語化・共有を行い、そこから自身の動きを調整しながら動感を形成していくことができるように、次の４つの手立てを行う。

ア 跳び箱運動に必要な基礎感覚を養う運動

児童の中には、跳び箱運動に苦手意識をもち、踏切りや支持、着地等の基本となる動きに不安を抱え、試行する前から動きが小さくなってしまふことがある。そこで、主運動である跳び箱運動の学習に入る前段階として、カエルの足打ち（図１）やウサギ跳び（図２）といった、踏切りから着手にかけての感覚や体を支持する感覚、突き放しの感覚等を体験できる運動を取り入れ、安心して試行できる状態をつくる。

イ ICTの活用

跳び箱運動では、児童が自身の体かどのように動いているのかを正確に把握することが難しい。そこで、１人１台端末を用いて、児童同士が互いに跳んでいる姿を撮影する。その後、自身の踏み切るタイミング、跳び箱への着手又は突き放し、着地等の様子を映像で確認できるようにする（図３）。このようにすることで、児童が「どこがよかったか」「どこを直せばよいか」を具体的に考え、調整しながら次の試行につなげることができる。と考える。

ウ 動感シート

児童が自身の体の動き方を振り返り、そこから動きの調整を図りながら改善していくためには、「どのような感じで体を動かせばよいか」という手掛かりを得ることが重要である。そこで、筆者が作成した動感シートを用いてグループで動感の言語化・共有を行い、児童が課題と感じている部分について、どのように体を動かすとよいの



図１ カエルの足打ち



図２ ウサギ跳び

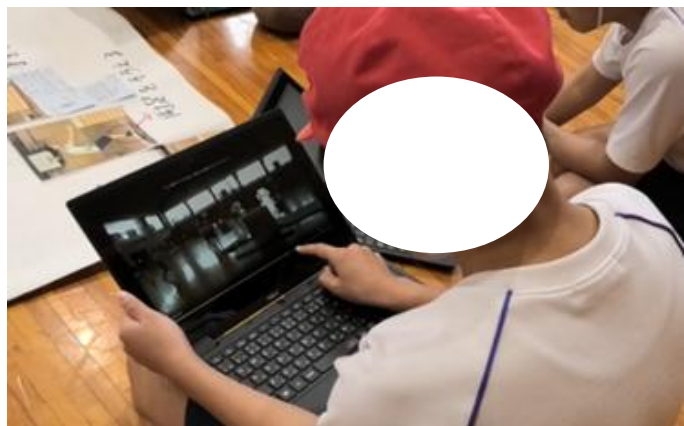


図３ 映像を確認する児童

かという動感を得られるようにする(図4)。特に、自身の体の動き方を振り返ることはできても、次にどう改善していけばよいか分からない児童にとって、友達の動感を参考にしながら試行錯誤ができるというのは、自身の課題を解決するための大きな支えになると考える。

エ 学習環境の設定

助走から踏切りまでの動きの感覚、着手から前方に体を移動させる動きの感覚、跳び箱を突き放してから着地までの動きの感覚等、動感の形成を促す複数の場(図5)を設定する。動きの感覚を促すことに特化した練習の場を用意することで、児童自身が課題となる動感を形成するために適した場を選択できるようにする。これら以外にも、助走から着地までの連続した動きを練習することができるよう、大きさや段数が異なる複数の跳び箱を用意する。



図4 動感シート



図5 動感の形成を促す複数の場

以上の4つの手立てを通して、児童が自ら学習を進めることができるようにする。

(2) 児童の変容の見取り方

児童の変容について、次の2点から見取ることとする。

ア 数値として表れる変化単元の前後で、岡沢(1996)の運動有能感測定尺度を用いたアンケート(図6)を行い、「身体的有能さの認知」「統制感」「受容感」の三因子について得点を算出し、その変化を数値で比較する。これにより、児童自身が運動に対する捉え方をどのように変化させたのかを、全体的な傾向として捉える。このアンケートは、運動有能感の各因子それぞれに対し4項目、計12項目の質問によって構成されている。

なお、分析を行う際は、運動有能感の変容をより分かりやすく捉えるため、「1 まったくあてはまらない」「2 あまりあてはまらない」を否

	よくあてはまる	ややあてはまる	どちらともいえない	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない
1. 運動能力がすぐれていると思います。-----	5	4	3	2	1
2. たいていの運動は上手にできます。-----	5	4	3	2	1
3. 練習をすれば、必ず技術や記録は伸びると思います。-----	5	4	3	2	1
4. 努力さえすれば、たいていの運動は上手にできると思います。-----	5	4	3	2	1
5. 運動をしているとき、先生がはげましたり、おうえんしたりしてくれます。-----	5	4	3	2	1
6. 運動をしているとき、友達がはげましたり、おうえんしたりしてくれます。-----	5	4	3	2	1
7. いっしょに運動をしようと、さそってくれる友達がいます。---	5	4	3	2	1
8. 運動の上手なお手本として、よくえられます。-----	5	4	3	2	1
9. いっしょに運動する友達がいます。-----	5	4	3	2	1
10. 運動について自信を持っているほうです。-----	5	4	3	2	1
11. 少し難しい運動でも、努力すればできると思います。-----	5	4	3	2	1
12. できない運動でも、あきらめないで練習すればできるようになると思います。-----	5	4	3	2	1

図6 運動有能感測定尺度を用いたアンケートの一部抜粋 岡沢(1996)を基に筆者作成

定的回答、「3 どちらともいえない」を中立的回答、「4 ややあてはまる」「5 よくあてはまる」を肯定的回答の3区分に整理する。単元前後の変化を捉える際には、否定的回答から中立的回答又は肯定的回答、中立的回答から肯定的回答へと回答が変化した児童は、各因子が高まったと考え、その傾向を把握することとする。

イ 児童の言葉や行動に表れる変化

数値の変化だけでは捉えきれない、学習過程における内面的な変化を捉えるために、児童が毎時間、授業の終わりに書く振り返りシートや単元終了後に行う児童への聞き取り調査を基に、児童の動感に対する捉え方の変化や、友達の動感を参考にしながら、どのような調整を図って学習に取り組んだのかという視点で内容を整理する。

以上のように、本研究では5件法に基づくアンケートによる量的な見取りと、振り返りシートの記述や聞き取り調査の発言による質的な見取りを組み合わせることで、動感の形成を手立てとした学習が、児童の運動有能感にどのような影響を与えるのかを検証する。

4 成果と課題

(1) アンケート・振り返りシート・聞き取り調査から

アンケートの単元前後の比較から、児童の運動有能感に変容が見られた。特に、「身体的有能さの認知」と「統制感」の項目において肯定的な回答が増加する傾向が複数の項目で見られた(表3)。例えば、「身体的有能さの認知」を測る項目においては、「1. 運動能力がすぐれていると思います。」は肯定的回答が14名から17名、「2. たいていの運動は上手にできます。」は17名から21名、「10. 運動について自信をもっているほうです。」は13名から17名へとそれぞれ増加した。次に、「統制感」では、「3. 練習をすれば、必ず技術や記録は伸びると思います。」は肯定的回答が22名から26名、「4. 努力さえすれば、たいていの運動は上手にできると思います。」は25名から27名、「12. できない運動でも、あきらめないで練習すればできるようになると思います。」は24名から27名へとそれぞれ増加した。

また、振り返りシートの記述には、「(跳び箱への着手から突き放しにかけて)肩を手よりも前に出すことができたから、少し跳べるようになった」のように、友達と共有した動感を参考にしながら試行錯誤する中で、改善された自身の跳び方を具体的に捉え、言語化する内容が見られた(図7)。

表3 身体的有能さの認知と統制感における回答区分の変化

【身体的有能さの認知】

質問項目	時期	否定的回答 (1・2)	中立的回答 (3)	肯定的回答 (4・5)
1. 運動能力がすぐれていると思います。	前	6	9	14
	後	5	7	17
2. たいていの運動は上手にできます。	前	5	7	17
	後	5	3	21
8. 運動の上手なお手本として、よくえられます。	前	16	5	8
	後	13	9	7
10. 運動について自信をもっているほうです。	前	8	8	13
	後	5	7	17

【統制感】

質問項目	時期	否定的回答 (1・2)	中立的回答 (3)	肯定的回答 (4・5)
3. 練習をすれば、必ず技術や記録は伸びると思います。	前	1	6	22
	後	1	2	26
4. 努力さえすれば、たいていの運動は上手にできると思います。	前	3	1	25
	後	2	0	27
11. 少し難しい運動でも、努力すればできると思います。	前	2	2	25
	後	2	2	25
12. できない運動でも、あきらめないで練習すればできるようになると思います。	前	1	4	24
	後	1	1	27

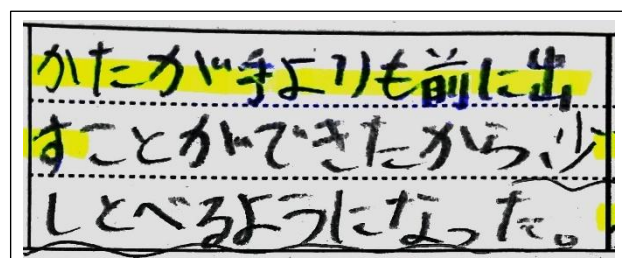


図7 児童の振り返りシートより一部抜粋

さらに、単元終了後に行った児童への聞き取り調査では、「最初はできそうな感じがしなかったが、友達の動感を聞いて練習するうちにできるようになった」「跳び箱が苦手だと思っていたが、友達の動感を参考に練習したら、前より良くなってきて自信がついた」といった言葉が複数の児童から聞かれた。これらの記述や発言は、児童が動感を手掛かりに自身の動きを調整する学習を進めることで、児童自身が動きの変化を実感し、運動に対する捉え方が前向きに変容していったことを示すものと考えられる。

成果があった反面、課題も明らかになった。「受容感」に関する項目では、「6.運動をしているとき、友達がはげましたり、おうえんしたりしてくれます。」「9.いっしょに運動する友達がいます。」において、肯定的回答が単元後に

表4 受容感における回答区分の変化

【受容感】				
質問項目	時期	否定的回答 (1・2)	中立的回答 (3)	肯定的回答 (4・5)
5.運動をしているとき、先生がはげましたり、おうえんしたりしてくれます。	前	0	6	23
	後	0	2	27
6.運動をしているとき、友達がはげましたり、おうえんしたりしてくれます。	前	0	1	28
	後	0	4	25
7.いっしょに運動をしようと、さそってくれる友達がいます。	前	2	7	20
	後	4	3	22
9.いっしょに運動する友達がいます。	前	1	2	26
	後	0	4	25

減少し、「7.いっしょに運動しようと、さそってくれる友達がいます。」では、肯定的回答が増加したものの、否定的回答も増加する結果となった(表4)。これは、児童が友達の動感を参考にしながら個人で練習に取り組む場面や、1人1台端末を用いて児童同士が撮影し合う場面では、自身の体の動きの調整や端末操作に意識が向きやすい特性上、児童同士が関わり合う機会が十分に生まれにくかったことが要因と考えられる。

(2) 動感の形成を支える4つの具体的な手立てから

本実践では、「基礎感覚を養う運動」「ICTの活用」「動感シート」「学習環境の設定」の4つを動感の形成を支える具体的な手立てとして位置づけ、授業を構成した。

授業の冒頭で行った基礎感覚を養う運動では、振り返りシートに「踏み切ったら、ウサギ跳びのリズムを意識する」といった記述が見られるなど、児童がそこで得た感覚を跳び箱運動の中で生かそうとする様子が見られた。

ICTを用いて児童が自身の動きを映像で確認する活動では、自身の体の動きを客観的に捉えることで、課題を発見することができた。

そして、動感シートを用いて友達と動感を言語化し、共有する活動では、友達の動感を参考に自身の跳び方を見直し、試行錯誤する様子が多く見られた。

動感の形成を促すための練習の場を複数設定したことで、児童が自ら場を選択し、取り組む姿が見られた。

これらの4つの手立てを通して、児童が自身の体の動かし方を捉え直し、友達の動感を参考にし、動きの調整を図りながら学習を進める姿が見られた。このことから、本実践で設定した手立ては、有効に機能していたと考える。特に、基礎感覚を養う運動で形成された感覚が、動感として児童の中に位置づき、主運動での動きの調整に活用されたと推察する。

つまり、これらの手立てが相互に関連しながら働くことで、児童自身が体の動かし方を調整しながら学習を進める学習過程が成立し、そのことが運動有能感の変容にもつながった可能性が考えられる。

一方で、手立ての中でも改善するべき点が見られた。児童が1人1台端末を用いて互いに撮影し合う場面において、端末の操作や撮影場所の設定に予定以上の時間を要することがあり、その後の学習活動に影響してしまう場面が見られた。

(3) 今後に向けて

本研究では、動感の言語化・共有を手立てとした授業を構想・実践することで、児童の運動有能感に変容が見られた。一方で、筆者は、「個人で友達の動感を参考にしながら練

習する場面」「1人1台端末を用いて児童同士が撮影し合う場面」「グループで動感シートを用いて動感を言語化・共有する場面」の全ての場面において、児童間の関わりを生み出そうとしていた。

しかし、児童同士で撮影し合ったり、児童が友達の動感を参考にしながら個人で練習に取り組んだりする場面では、児童が端末操作や自身の動きの調整に集中する特性上、児童間の関わりは生まれにくかった。それに対し、グループで動感シートを用いて、動感を言語化・共有する場面は、児童が友達と関わり合いながら学びを深めることができる重要な機会であったと捉え直した。これらを踏まえ、今後は次の2点を中心に改善を図りたい。

1つ目は、受容感の醸成を図るための、児童が動感を言語化し共有する活動を中核とした学習過程の構成である。本実践では、動感シートを用いて言語化された動感を共有する活動(図8)をグループ単位で取り入れた。その後、児童が自身の課題を解決するために個人で練習する場面では、共有した友達の動感を参考にしながら

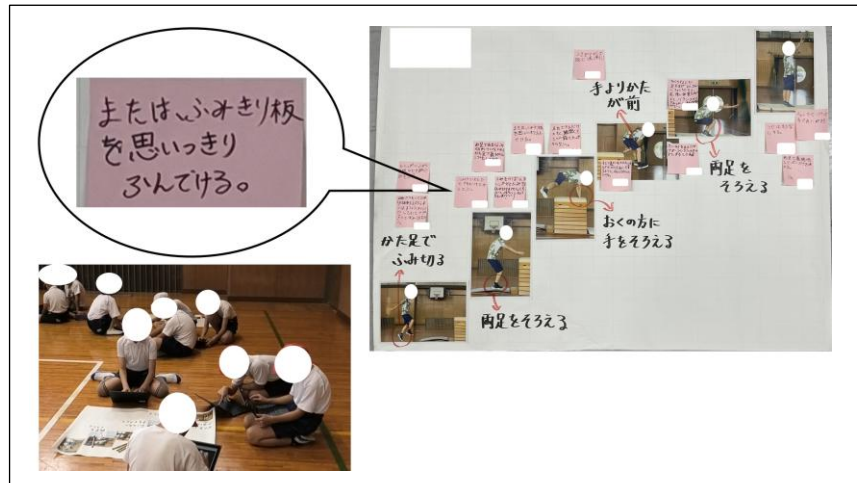


図8 言語化し共有している活動の様子

自身自身の体の動きを調整しようとする姿が見られた。今後は、学習過程の中に、学級全体で動感シートを基に動感を言語化し共有する時間を意図的に位置づける。それにより、児童は多様な友達の動感に触れることができ、自身とは異なる体の動かし方や感覚の捉え方を知る機会が広がるとともに、自身の課題に応じた動感を選択して試すことが可能になると考える。その際、授業者は児童一人一人が動感を言語化し、共有し合うことができているかを丁寧に見取り、

必要に応じて言語化を促したり共有を支援したりする。そうすることで、動感を言語化し、共有し合う活動がより活発な学びの場となり、児童同士が互いの動感を認め合い、参考にし合う関わりが深まる。また、児童が自ら課題に応じた練習の場を選択して個人練習に取り組む際にも、友達の動感を参考にしながら学習を進めようとする姿の広がりが期待できる。さらに、練習する中で別の動感を試したい



図9 学習過程の構成図

と考えた際には、児童自身の判断で動感シートを参照し、新たな動感を参考にして、再び個人練習に取り組むことができるようにする(図9)。

2つ目は、ICTの効果的かつ効率的な活用である。ICTの活用は、児童が自身の体の動き方を客観的に捉え、課題を見つける上でとても有効な手立てであった。しかし、撮影や映像の確認に時間がかかってしまい、その後の学習活動に影響してしまう場面もあった。今後は、タブレット端末等を定点カメラとしてそれぞれの場に設置する。そして試行後、映像が遅れて再生される機能を使い、児童が試行後すぐに自身の動きを確認することができるようにするなど、限られた授業時間の中でも学習の流れが滞らないよう改善を図っていきたい。

以上の改善を重ねることで、動感の言語化・共有を手立てとした学習が、児童にとってより一層「できた」「前よりできるようになった」という実感を伴った学びとなり、前向きに運動に取り組もうとする態度の育成につながると期待する。

<引用文献>

- ※1 中央教育審議会『幼稚園，小学校，中学校，高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善及び必要な方策等について（答申）』 p.186（2016）
- ※2 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』東洋館出版社 p.8（2017）
- ※3 岡沢祥訓，北真佐美，諏訪祐一郎「運動有能感の構造とその発達及び性差に関する研究」一般社団法人 日本スポーツ教育学会『スポーツ教育学研究 Vol.16 No2』 p.148（1996）
- ※4 金子明友「第25回日本スポーツ運動学会大会」『コツとカンの動感深層』基調講演資料 p.1（2012）

<参考文献>

- ・和歌山県教育委員会『令和6年度全国体力・運動能力，運動習慣等調査の結果の概要（和歌山県）』（2024）