

遊びやゲーム感覚を用いた 体育教材開発の一試行

足利市立梁田小学校

柏 瀬 満

1 はじめに

最近の子供たちは、家庭でも、地域でも運動遊びを奪われてしまっている。また、学校の授業は座学による知識の詰め込みに大半の時間があてられている。子供の世界は、もはや「よく学び よく遊べ」から学歴偏重主義教育のもと「よく学び よく遊べ」に変わり、自分のからだを積極的に動かすことが少なくなっている。

こうした状況にある子供たちに運動遊びを回復してあげられる重要な時間の一つが体育の授業であろう。休み時間に喜々として遊んでいる子供たちに注目してみると、なおさらその感が強い。

本来、子供たちは遊ぶこと・運動することが大好きである。教科に関する意識調査を分析してみれば、どの学級でも体育が上位に位置されることから明らかである。反面、体育嫌いの子もいるのも事実であり、それらの子が体育嫌いになった理由として「(技術的)にできないから」「(内容的)つまらないから」というのが大半である。そうした体育嫌いの子でも、体を動かして遊ぶことは好きと答えている。つまり、体を動かして遊ぶことは好きだが、技術中心の習熟的なものは敬遠しがちであるということである。

従って我々教師は、単調な運動をただ与えるだけでなく、運動と遊びを結びつけたり、運動をゲーム化したり、あるいは、運動の中にゲーム的な要素をよく多く取り入れて、どの子も楽しく生き生きと活動できるような、そして、体育嫌いの子が一人でも少なくなるような教材を開発し、体育指導時に取り入れていく必要があるだろう。

そこで、子供たちの遊びやレクリエーションの中から、体育教材として使用可能な運動を集めたり、先輩諸氏の豊富な経験の中からヒントをいただき、「遊びやゲーム感覚を用いた体育教材事例集」としてまとめてみることにした。また、校内の先生方にそれらの教材事例集をプリントして配布し(このプリントを『今週の体育』と名付けている)、時には参考にさせていただき、時には批評をいただきながら、体育指導の活性化を押し進めているところである。この教材事例プリントを中心に、日常実践しているそのままをまとめ、内容的には未熟ながら以下の実践記録とした。広くご指導をいただければ幸いである。

2 遊びやゲーム的教材導入の留意点

遊びや運動のゲーム化の導入は、子供たちの体力を伸ばす上で効果的な指導法の一つであるという意見もある反面、体育は遊びではないとする意見もある。

もちろん、体育時に行う遊びやゲームは、単なる「遊び」であってはならない。本時の授業(のねらい)に直結する、しかも教師の意図的、計画的な配慮のもとに用意された「遊び・ゲーム」であり、主運動に直結したものでなければならぬことは言うまでもない。

以下に体育時における遊びやゲームの教材を導入する上での留意点について考えていきたい。

① 準備段階

(1) 条件の検討

- ①学年……低学年向きか、高学年向きか、全校児童（または複数異学年）対象のものか。
- ②性別……男女別々か、一緒か。

(例)

高学年になるにつれて、男女一緒に運動を嫌うようになりがちである。
そんなときに男女の連帯感を持たせる上でも次の教材は有効である。

〈くさり競争〉

ねらい…持久力・跳力を高める。



方法……男女交互に一列に並び、左手で前の人の肩をもち、右手で前の人の右足を持ちあげる。一列で進んでいき、目標を回ってくる。

- ③人数……何人ぐらいか。

- ④場所……屋内か屋外か。寝てもできるか。広さはどれくらい必要か。

(例)

大根ぬき、へびのかわむき → 後述「今週の体育」第4号参照。

- ⑤いつ……時間はどれぐらいあるか。季節は夏か冬か。

(例)

冬の準備運動は、体温を高めるようなものにしたい。鬼ごっこは走力面だけではなく、準備運動としても活用したい。

〈鬼さん待って〉

ねらい……敏しょう性・走力を高める。

方法……普通の鬼ごっこは、鬼が追いかけるが、逆に鬼が逃げる。

「〇月生まれの人は起立しなさい。」

「この人たちが鬼です。いつもは鬼がみんなを追いかけますが、今日は鬼が逃げます。他の人は全部の鬼をさわったら先生のところに集まりなさい。では鬼は好きなところへ逃げなさい。」

- ⑥グループ……何人編成か。等質か、異質か。

(2) 内容の実施

実施する学習内容や展開上の位置付けを十分に考えた上で組み立てていく必要がある。とくに、学年（発達段階）によって欲求や興味関心、集中力等が異なってくるので配慮しなければならない。いずれにしても、まだやりたい。もっとやりたいというような魅力ある内容にしたい。

(3) 準備品の検討

どんなものを準備しておけばよいか。だれが何を準備するのか、また、準備品を指定するだけでなく、子供たちに考えさせるのも一つの方法である。

(例)

〈回旋りレー〉

普通、回旋りレーというと回旋物は決められている。それを子供たちに選択させるのである。

「高さXXcm以上なら、何でもよい。」

という、タイヤ・ポートボール台・椅子・跳び箱などいろいろなもの集まる。

発展として、スタートの合図とともにそれらを並ばせてから走らせるのもおもしろい。

② 実施段階

(1) 指示・説明

指示・説明は短く、しかも要領よく行う。説明が長いゲームでは、それだけで子供たちはあきてしまう。

(2) 隊形づくり

隊形づくりもなるべく短時間で行う。人数が多い時は、各リーダーを指定の位置につかせてから、残りの班員を移動させると効率的である。

(3) 全員参加

仲間はずれになっている児童や傍観者はいないか。みんなが楽しんでいるかなど、細かいところまで、気を配るようにする。①(2)内容の検討とも関連するが、技能の差が結果に表れる教材よりも偶然や意外性のある教材ほど子供たちは喜ぶ。

(例)

回旋物を回ってきた走者は、次走者とジャンケンをする。次走者は、ジャンケンに勝てたらスタートできる。

班全員が走り終わったら終わりとするよりも、一定時間内に何人回れたかを競わせた方が、ゲームはより白熱する。

(4) ルール・チームワーク

勝ち負けのある教材では、結果のみにとらわれず、どれだけルールを守り、どれだけ協力し合っていたかを強調するようにする。助け合いの精神を育てるよう配慮していかなければならない。

(5) 終了

どんなに楽しく、どんなに意欲的な教材でも長時間続けては運動意欲も運動効率も低下してしまう。逆に言えば、もう少しやりたいという時点でやめれば、次の時間を楽しむに待つようになる。潮どきを忘れないということである。

③ 事後段階

計画段階で予定していた通りにうまく運んだか。もし、うまくいかなかったとすれば、どこが悪かったのか。全員が楽しく参加でき、協力し合って取り組んでいたか。運動量、運動効率に問題はなかったかなど、反省すべき点はたくさんある。また、同じ運動を与えても、そのたびにどこか反応は違ってくるものであり、一つの運動教材を応用、発展させていくことが大切である。子供たちに一つの運動教材を与えると、どんどん進化・発展させていく。鬼遊びをさせたところ、どうしても走りの遅い子がかまってしまう、鬼になってしまった。子供たちに相談させたところ、「鬼に3回さわられたらアウト、2回まではセーフ。」「安全地帯を設ける。」「男子が鬼になったら片足けんけんやでやる。」など、次々とバリエーションを変えていった。そうした子供たちの主体的な考えを生かしていくのも大切なことと言える。

準備品も体育用具に限ったものではない。身近にあるものを活用したい。次の運動教材などが参考になろう。

(例)

〈けんけんりレー〉

ねらい……跳力を高める。

方 法……何組かに分かれ、先頭の人から

うさぎとびで目標まで進み、目標の地点に靴を片方ぬいで置き、けんけんでもどってくる。

順にりレーした後、再び先頭の人けんけんやで進んでいき、靴をはきうさぎとびでもどってくる。

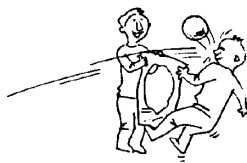


〈新聞マト入れゲーム〉

ねらい……チェストパス等のコントロールをつける。

方 法……新聞紙に穴をあけて的をつくり2人の人が持つ。

3～5cmはなれた人がチェストパス等で穴に入れる。入ると1点とし、組に分かれて合計得点を競い合う。



3 「今週の体育」(教材事例集)の例

「遊びやゲーム感覚を用いた体育教材事例集としてプリントし、校内の先生方に配布したものの一部を以下に紹介する。「子供たちが喜んで運動した。」「これはちょっと運動量が不足している。」「こんなやり方もあるぞ。」等々多くのご指導をいただいた。なお、「今週の体育」は教材例だけでなく、指導法(跳び箱の跳ばせ方など)や体育指導上の問題点なども時にのせ、体育指導全般の情報交換の場としての意味あいも持たせている。(注:約2分の1程度に縮小してあります。)

今週の体育

「今週の体育」第4号は、3分間ゲーム集です。準備運動のかわりとして、レクとしてなどいろいろな場面でつかえらるとおもいます。
《大根ぬき》

人数 7～10人
場所 体育館

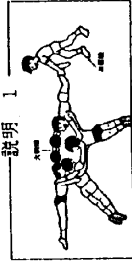
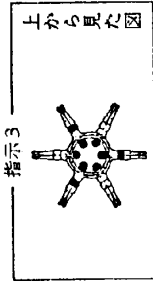
指示1 8人組をつくりなさい。

指示2 その中から、一番力の強い人を獲しなさい。
その人がお百姓さんです。

指示3 残りの人は、床に腰這いになって、がっちり肩をくみなさい。これが大根畑です。
(1つの畑を例にとり、隊形を指導する。)

説明1 お百姓さんは、1本1本ずつ大根をぬきます。
(教師が演示してみせる。)

説明2 2分間で、1本でもぬければお百姓さんの勝ちです。1本でもぬかれなかったら、大根の勝ちです。



《へビのかわむき》

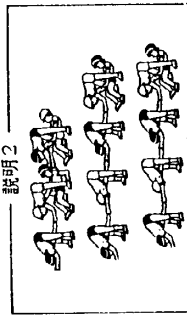
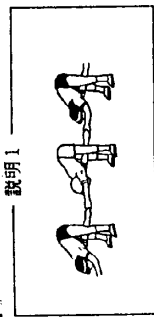
人数 10～15人
場所 体育館

指示1 10人組をつくりなさい。

指示2 それぞれの組は、縦一列に並びなさい。

説明1 これからみんなはへビになります。右手は、またの下から後ろに出します。左手は、前の人の右手をつかみます。これがへビです。

説明2 一番後ろの人が、またの下さくぐって先頭の前に行きます。後から二番目の人も同じようにまたの下さくぐって先頭になります。これを次々で行います。先頭の人が再び一番前にもどってぐるぐるまわります。



《鬼さん獲してる》

人数 全員
場所 校庭、体育館

指示1 鬼を3人決めます。* *君、* *君、* *君の3人です。

説明1 鬼は逃げます。残りの人は鬼を追いかけます。3人の鬼にタッチした人は、この位置に戻って、静かに座って待ちます。

ルールは以上である。要するに、普通の鬼ごっこ逆である。鬼が逃げて、子がつかまえる。 (鬼の数や広さは学年に応じてやる。)

《地球一周旅行》

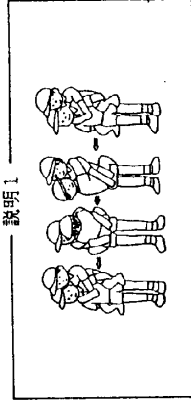
人数 2人
場所 どこでも可

指示1 2人組をつくりなさい。おんぶをしない。

説明1 おんぶしている人は地球です。おんぶされている人は飛行機です。飛行機は、墜落しないように赤道を一周して、もとの形に戻ります。飛行機の足が地面についたら墜落です。2人で協力してまわりなさい。

* まわる方、ささえる方の2人が協力しないとまわりなさい。2人ともかなりの腕力が必要となる。中～高学年向き。

発要 2分間で何回できるかやりなさい。



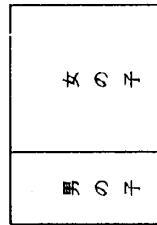
「3分間ゲーム集、はいかがでしたか? 紙面の都合であまり紹介できませんでしたが、またの機会をお楽しみに!」
次号は「今、ドッジボールを考える」の予定です。高学年になっても楽しめるドッジボールをご紹介します。

今週の体育

「今週の体育」第5号は、『特集・ドッジボール』です。子供にとってドッジボールは大好きな運動の一つでしょう。でも、高学年になるにつれてドッジボールから離れていってしまいます。なぜでしょうか？個人プレー、男女の力の差等いろいろな理由が考えられますが、やらせ方にも問題がないでしょうか？これから紹介する方法も一度試してみたいかかな？

《ルールをかえろ》

1. ボールを2個にする
もっともよく使われる方法です。これだけでも低～中学年程度ならもありあがるでしょう。
2. あたつてもいい数に差をつけてやる
たとえば、男子は2回、女子は3回あたつたら外野に出る、というふうにする。中学年向き。
3. コートの広さに差をつける
男子と女子のコートの広さをかえるのである。当然、男子から文句がでるであろう。そんなとき一言「今まで先生がもったクラスです。これで負けた男子のチームはなかつたけど、じゃあ、このクラスはやめようか？」と叱咤するのである。「いいよ、やってみようじゃねえか……」……一般的には、こくなるはずである。中～高学年向き。

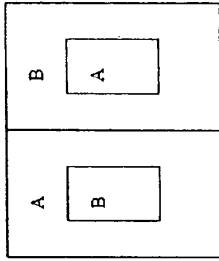


4. 外野のワクを決めてやる
コートをかいたら、その外側2m程に外野線をひくのである。外野線からでたボールは敵のボールにしてまた始まるのである。このルールによって、むやみやたらに強く投げただけの男子は少なくなるはずである。

《コートをかえろ》

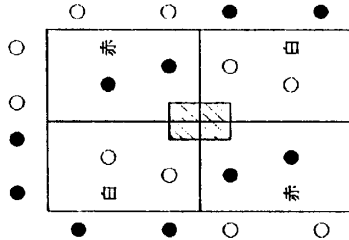
ルールだけでなく、コートをかえてみても面白いものです。いくつか御紹介いたします

1. 自分のコートに敵のコートがある



自分のコートの中に敵がいるのである。つまり距離は半分になり、それだけ緊張感も増します。外野～内野の連携プレーも可能となる。高学年向き。

2. 四面ドッジボール



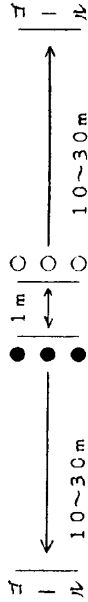
- * ○=白, ●=赤
- ・ボールを2個使う。
- ・中の人は、あたつたら外へ出る。
- ・白の子は、白のコートならどちらへいってもよい。(赤も同じ)
- ・●は赤、白どちらの子が入ってもよい。

まだまだいろいろな種類、方法があるのですが、紙面の都合でここまでとせよ。機会があつたらまた御紹介いたします。大竹先生などもユニークなドッジボールを知っています。どうぞ、今週はこれまで。バイバイ！
来週は『楽しくできるリレー集』の子定さんす。

今週の体育

今週の体育第8号は、「鬼ごっこ」です、今、どのクラスもリレーや短距離走、障害走などをやっているところだと思います。走ることはすべてのスポーツの基本です、ただ校庭を走るだけでは、子供ならずとも飽きてしまいます、そんなとき、「鬼ごっこ」をさせれば、子供は夢中になって追いかけるはずですが、そんな鬼ごっこ、一種類だけでなく、できれば毎時間バリエーションをかえた方がいいもの…、これから紹介する鬼ごっこを今週の体育時に試してみたいかがでしょうか？

《第1時 ジャンケン追いかけ鬼》

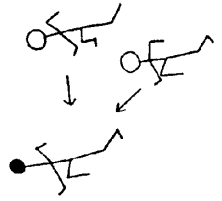


* 2人が向い合ってジャンケンをし、負けた者が追い、勝った者が逃げる。
* ゴールに入る前にタッチした者、又はタッチされずにゴールに逃げこんだ者が勝ちとなる。

《第2時 子増やし鬼》

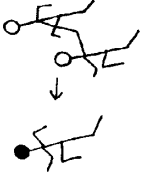
最初の鬼は、帽子を赤にして他の子を追う、鬼にタッチされたら帽子を赤にして他の人を追う、鬼まじり増やし、最後まで残った児童を勝ちとする。

- * 鬼を 1 先生
 - 2 運動会のリレーの選手
 - 3 「柏瀬さん」
- などのように変化をつけると、おもしろい。



《第3時 手つなぎ鬼》

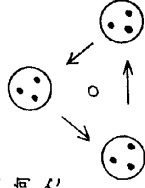
* 2人が手をつないで鬼になり、他の者を追いかけてつかまえる、つかまったら3人で手をつなぎ鬼になる鬼が4人になったら、2組におかれて遊ぶ。



《第4時 交通信号》

* 3~4つのグループをつくり、各グループごとに円の中に入る、中心に鬼をおく、笛の合図で矢印の方向へずばや移動する、円と円の途中で鬼にさわられたら退場、鬼となる。

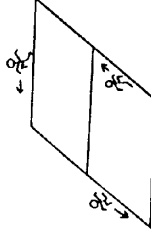
* 鬼の数を増やしてもおもしろい。



《第5時 せん鬼》

校庭のロープを利用した鬼ごっこです、鬼も逃げる人もロープの上しか走れません。

* 発展として鬼は通ることができると、逃げる人は通ることができない「通行どめ」のところをつくったり、鬼の数を複数にしたりするとおもしろい。



《第6時 赤白対抗鬼》

全員を2つに分ける、赤全員が鬼となり、白を追いかける。全員をつかまえるまで何形かから勝ちを決める。

* 野球のようにチェンジしながらやるとおもしろい。


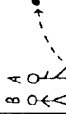
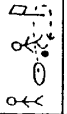
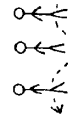
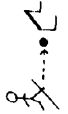
いかがでしたか？走るということは大切なことですが、どうしても単調な指導になりがちです、すこしでもゲーム的な要素を盛りこんで楽しいものにした方がいいと思います、ぜひまた来週、さよなら、さよなら、さよなら。

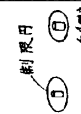
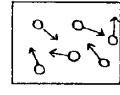

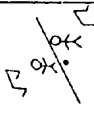
今週の体育

第18号

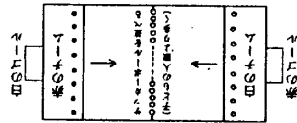
『続・サッカーの指導』

子供はだれでもシットやドリブルをしたいと願っている。しかし、現実のゲームでは、一部の強い(うまい)子供だけがボールを支配している。そこで我々教師は、子供一人一人の技能を高めようと努力する。パスやドリブルの指導をするわけである、でも従来の指導では、どうしても子供がのってこない、それは、練習が単調であり、変化に乏しいからである。今週は、子供が楽しみながら、しかも着実に身につくサッカーの練習のあれこれを考えていきたい。

1	ドリブル遠足		先頭の後についてドリブルする。笛の合図で先頭を交代する。
2	天田と地獄		Aはできるだけ速くへボールをキックする。 Bはダッシュしてボールを取りにいき、ドリブルしてもどる。これを交代して行う。
3	ドリブルリレ		ドリブルによる折返しリレを行う。
4	ジグザグリレ		各チームが2～3m間隔で1列に並び、その間をドリブルする。先頭から順に行い、自分の位置にもどったら次にパスする。
5	シット競争		回数を決めて、ハードルにシットし、各チーム何点成功したかを競う。

6	ドラゴンサッカー		相手のカンにボールを当てた回数が多い方が勝ち、時間は3～4分で交代する。制限円内にはだれも入れない。
7	交通安全		一人1個のボールをドリブルし、他の者やボールにぶつからないでコート内をドリブルする。笛の合図「ビュ」でストップし「ビー」でドリブルを繰返す。左右の足の内側、外側、裏側を意識して使ってドリブルする。
8	交通競争		ボールをキープしながら相手のボールをコート外にけりだす。ボールが外に出た者は負けで外に出る。
9	1対1サッカー		中央線上にボールを置き、向い合った2人でボールを取り合い、相手方のハードルをゴールにして1対1でシュートが決まるまで勝負する。2対2、2対1。

こんなサッカーもおもしろいよ!



- ① 笛の合図で、ボールに向かって走り、ボールをとって自分のチームのゴールへ蹴り込む。(教師が笛を吹く)
- ② ボールがコートの外に出ても、そのままプレーを続ける。つまり、運動場のすべてにおいてプレーができる。
ただし、危険な所にボールが入ってしまった時には、一旦、ボールを安全な所に出し、プレーを続ける。(お互いに右足の内側でボールをはきみ合い、とり合いをさせるとよい)
- ③ ボールがすべてゴールに入った時点でゲームを終了する。
ただし、最終に1個のボールが残り、決着がなかなかつかない時には、適宜打ち切ることにする。
- ④ ゴールに入ったボールの数で勝敗を決める。(ボール1個につき、1点とする。)

4 まとめと今後の課題

① 研究のまとめ

以上「遊びやゲーム感覚を用いた体育教材開発」ということで取り組んできた一部を紹介したが、研究成果の発表というより、どの先生方も実行されている教材研究のほんの一部を文章化したものにすぎない。まだまだ検討すべき点は多々あるが、成果と今後の課題を以下に述べてみる。

(1) 成 果

〔児童側〕

- ①運動することに対する考え方や取り組みに前向きな姿勢がみられ、進んで運動に参加するようになった。
- ②体育時に行ったゲームを学級スポーツ大会や休み時間にもやっている児童の姿がみられるようになった。
- ③低学年にゲームを教えたり、いっしょにゲームや遊びをするようになった。
- ④運動を修正・発展させ、自分たちで考えるようになった。
- ⑤ルールを重視するようになり、また、ゲームの中での友達の失敗を批判しなくなった。
- ⑥体育時の運動遊びを楽しみに待つようになった。

〔教師側〕

- ①教材開発・発掘により関心を持つようになった。
- ②児童一人一人に運動を楽しませようと意識するようになった。
- ③何より多くの先生方から貴重な情報、資料、ご指導を得ることができた。

(2) 今後の課題

- ①教材開発の必要——児童の実態、学習（本時）のねらいに合った教材の開発。
- ②運動効果の分析——何を・どのくらいやれば・どんな技量が・どの程度身につけさせられるのか。
- ③学年間の系統性の分析——断片的な運動教材の収集・羅列だけでなく、発達段階をふまえた運動教材プログラム作成。

参 考 文 献

1. 西 順一 他「小学校運動教材600とその扱い方」 体育方法研究会
2. 巡 静一 著「体力作りゲーム1, 2集」 明治図書
3. 宇土 正彦他「小学校体育の教材研究」 大修館書店
4. 「教育技術の法則化」第1～4期 明治図書

評

生涯体育を考えた時、本来運動好きな子どもを、まず運動嫌いにさせないことが大切であると考えます。ねらいや内容、時間、場、人数など、制約の多い教科体育を実践するに当たっては、そうとう心得て指導しなければなりません。まずは、十分に動ける喜びを個人の力量に応じて味わせたいものです。

柏瀬教諭は、それらをベースにおきながら、単なる遊び、単なる楽しさだけでなく、指導のねらいに迫るための基本的な技能、体力（態度）を、補助運動、補強運動、準備運動等を工夫改善して、日々、教材の実践的研究をされています。

各運動領域の基本的な内容や低・中学年の「基本の運動」等、そのままの単調な動きをそのまま与えていたのでは、子どもの十分な運動量は期待できません。やはり本研究のようにいかに子どもに合った教材にしていくかは、当然重視しなければなりません。しかも、この日々の地味な実践研究を、他の先生まで巻き込んで梁田小の体育指導の活性化に大いに貢献されています。

ぜひ、このような日々の研究の取り組みの姿勢や、内容が本市全体の体育の授業に広まっていくことを願ってやみません。