



# 誰でもできる体育指導

～表現運動7つのポイント～

大館市立有浦小学校 教諭 大越章弘

教諭 福山健太

## 1 はじめに

「リレー」は「バトンをつないでゴールする」, 「器械運動」であれば「跳び箱で開脚跳びをする」など, 体育の運動領域・種目のほとんどには用具や器具があり, 子どもも教師もどのように動けばよいのか明確である。しかし, 表現運動には, 用具も器具も無く, あるといえば教師の声かけとリズム伴奏くらいである。何をどのようにすればよいのかは教師のアイデア次第であることが多く, そのため指導が難しいと感じる領域であるといえる。そこで, 「誰でもできる体育指導」として, 「表現運動の7つのポイント」をまとめた。

## 2 7つのポイントの概要

### (1) ポイント1『心と体の準備運動』の時間を十分に確保する』

#### ① 「心と体の準備運動」の必要性

表現運動の授業中には, よく「子どもが恥ずかしがって動きたがらない」という状況を目にする。これは, 子どもの「心」の準備ができていないからであると考えられる。そこで, 表現運動では, 「体」の準備運動以上に, 「心」の準備運動が必要となる。

#### ② 「心と体の準備運動」に適した運動内容

イメージとしては「体ほぐしの運動」である。子どもたちが「体が温まってきた」と感じる以上に, 「楽しいな」と感じる運動を取り入れるとよかった。例えば, 「リズムに合わせた運動」や「体のふれ合いがある運動」などが効果的であった。

### (2) ポイント2「まねっこ遊びから始める」

#### ① 進化じゃんけん(同じ動物を探してじゃんけんをして, 勝ったら進化していくゲーム)

#### ② 新聞紙マン(ペアの1人が新聞紙を動かし, もう1人がそのまねをする遊び)

#### ③ 表現カルタ(カルタをめくって, そこに描かれている動物のまねっこをする遊び)

#### ④ 8-8-4-4-2-2-1-1-1-1(「8-8-4-4-2-2-1-1-1-1」のリズムで動きを組み合わせるダンス)

#### ⑤ モジモジ君ごっこ(課題の文字の形を友達と一緒に考えて体で表現する遊び)

### (3) ポイント3「子どもの動きを引き出す魔法の言葉を使う」

#### ① 具体的な言葉の使用

「もっと速く」を「新幹線のように速く」, 「ゆっくり」を「足音を立てないように」というように, 子どもたちが具体的に動きをイメージしやすい言葉に言い換える。

#### ② オノマトペ(擬音語・擬態語)の活用

「風が吹いてきたよ」を「風がヒューヒュー吹いてきたよ」と言い換えただけで子どもの動きが大きくなった。他にも「ゆらゆら動くクラゲ」「によるによる動く蛇」など。

### (4) ポイント4「床に座って話合い活動をさせない」

#### ① 言語活動と運動の相乗効果

床に座った状態で話し合いをさせると, 子どもたちの動きが止まってしまう。立ったま

ま話し合いをさせると、子どもたちは自然と体を動かすようになり、「考える・話す・動く」の3つが一体になる。すると、話し合いも活発になり、動きも高まっていった。

## ② 場の設定

各グループの場所を設け、資料やシートなどを移動黒板や壁に掲示するとよかった。こうすると、子どもたちは自然に立って話し合うようになっていった。

## (5) ポイント5『『4つのくずし』を取り入れる』

### ① 「4つのくずし」とは

- ア「体のくずし」ねじる、回る、跳ぶ（体の状態や部分の多様化、非日常の動き）
- イ「場のくずし」方向や場の使い方を変化させる、人のいないところへ動く
- ウ「リズムのくずし」素早く、ゆっくり、急に止める、動きをずらす
- エ「かかわりのくずし」離れる、くっつく、反対にする、くぐりぬける、まねし合う

### ② 「4つのくずし」による学習効果

「4つのくずし」を学習に取り入れると、動きが高まるのに加え、子どもたちは「運動すること」「表現すること」「話し合うこと」「工夫すること」「動きをつくり上げること」の楽しさを実感し、体育をどんどん好きになっていった。

## (6) ポイント6『『ひと流れ』と『ひとまとまり』を理解する』

### ① 「ひと流れ」と「ひとまとまり」のとらえ方

「小学校学習指導要領解説・体育編」には、「ひと流れ」や「ひとまとまり」といった言葉が記載されている。この抽象的な言葉は、次のようにとらえ、学習に取り入れた。

ア「ひと流れ」1文（〇〇が～した。）

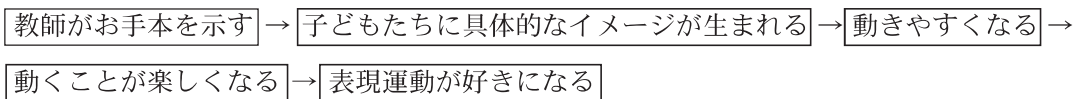
イ「ひとまとまり」1段落（「ひと流れ」×3、つまり3文程度）

## (7) ポイント7「教師がお手本になる」

### ① 教師が先頭に立って、輪の中心になって

「これやってみなさい」と子どもにいきなり表現させると、やり方が分からず子どもたちが残念な気持ちになってしまうことがある。「失敗して恥ずかしい」という体験をすると、「やりたくない」というマイナスな気持ちになってしまいがちである。表現運動では、まずは教師がお手本を示すことが大切であることを実感した。

### ② 教師のお手本から生まれるプラスの連鎖反応



## 3 おわりに

上記の「7つのポイント」を取り入れた授業後には、「楽しい」や「またやりたい」という感想がたいへん多かった。このことは、指導する側も大変うれしいことであった。表現運動は、能力差に左右されることが少なく、だれでも楽しむことができる運動領域である。表現運動の指導が苦手だと感じる人が多い私たち教師であるが、まずは「上手に」よりも「楽しく」を目指した授業づくりから取り組んでいきたいと感じた。