

# 児童が運動有能感を育むことのできる体育科授業改善 - 学び合う集団づくりと個へのアプローチを通して -

令和7年度 前橋市長期研修研究員  
前橋市立芳賀小学校 野島 和子

## 研究の概要

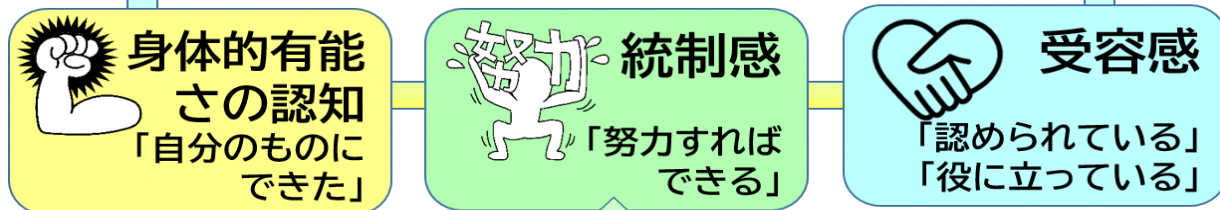
### 研究の目的

体育科において、学び合う集団づくりと個へのアプローチを通して、児童が運動有能感(身体的有能さの認知・統制感・受容感)を育む授業改善を目指す。

【目指す児童像】 「わかった」「できた」を積み重ね、運動有能感を育む児童



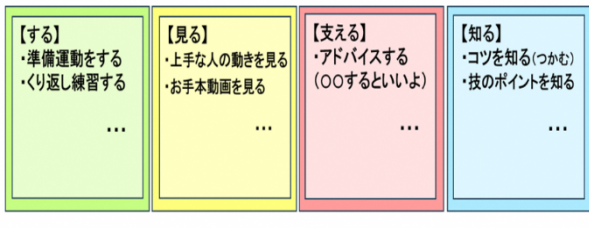
## 運動有能感



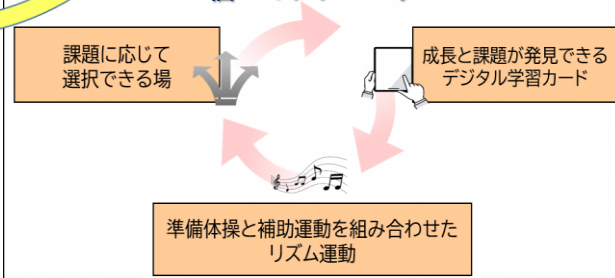
「わかった！」  
「できた！」

### 【手立て1】 学び合う集団づくり

「する・見る・支える・知る」の多様な関わり



### 【手立て2】 個へのアプローチ



※運動有能感…「身体的有能さの認知」「統制感」「受容感」の3因子で構成される運動に対する有能感(岡沢ら1996)。  
 ※「わかった」…運動の仕組みを理解して課題を捉え直し、コツや気付きを言語化(記録・伝達)できる状態。  
 ※「できた」…最終的な完成形だけでなく、スモールステップごとの部分的な技能習得も重視した状態。

### 【児童の実態】

- 体力合計点が男女ともに全国平均を下回る状況。(R6調査)
- 運動への苦手意識や外遊び減少による負の連鎖。
- 仲間と協力して、みんなで高め合う意識に課題。

### 【指導上の課題】

- 個に応じた成功体験の場づくり。
- 動きを分析・言語化する機会の拡充。
- 仲間と高め合う「集団の力」を引き出す授業構成。

## 手立て1 学び合う集団づくり

**目的** 互いのよさを認め合い、仲間とともに技能を高め合う喜びを実感しながら、安心して挑戦できる集団を構築する。

### オリエンテーションの実施

「する・見る・支える・知る」の多様な関わり

**【する】**  
 ・準備運動をする  
 ・くり返し練習する  
 ・ポイントを意識する  
 ・努力する  
 ・挑戦する  
 ・失敗してもする  
 ・安定してできるようにする

**【見る】**  
 ・上手な人の動きを見る  
 ・お手本動画を見る  
 ・友達の良さを見る  
 ・お互いの課題を見合う  
 ・ポイントができていないか自分の動きを見る

**【支える】**  
 ・アドバイスする(〇するといよいよ)  
 ・補助をする  
 ・応えんする(がんばれ！あと少し！)  
 ・勇気づける(大丈夫だよ！〇はできていたよ！)

**【知る】**  
 ・コツを知る(つかむ)  
 ・技のポイントを知る  
 ・自分の今の力を知る  
 ・自分の課題を知る  
 ・なぜできたかを知る

### 心と体のきずを防ぐ 5つの約束

1. 前の人がマットをおりてから！
2. 技をする方向は西から東！
3. 目標の技に鬼集中！
4. 補助は責任をもって命をあずかる！
5. する、見る、支える、知るを大切に！

実践前に「体育の授業で大切にしたいこと」として4つの関わりがあることを伝え、具体的な内容を児童と話し合っ決めて。1時間目に再度児童と確認をした。

心理的安全性を土台とした「5つの約束」を児童と共有した。

### 単元を通して1時間ごとに4つの関わりを重点化

つかむ	追究する				まとめる		
	1	2	3	4	5	6	7
7種目チャレンジ	前転グループと倒立	後転グループと倒立	倒立回転グループと倒立	はねおきグループと倒立	前転・後転・倒立回転グループ	はねおき・倒立グループ	
前転・後転・開脚前転・開脚後転・側方倒立回転・頭倒立・壁倒立	・開脚前転 ・壁倒立	・後転 ・開脚後転 ・伸膝後転 ・壁倒立	・壁倒立 ・側方倒立回転 ・ロンダート	・壁倒立 ・首はねおき ・頭はねおき			
できる技の確認 →	練習				習熟・挑戦		
【知る】		【する】	【支える】		【見る】	【知る】	

### 【指導の工夫】

「5つの約束」を軸に据えて、学習過程に応じた「する・見る・支える・知る」を重点化した。  
 児童の学びが深まるように、安心して運動に挑戦したり、認め合い高め合えたりできる環境を整えた。

## 手立て2 個へのアプローチ

### (1) 準備体操と補助運動を組み合わせたリズム運動



**目的** 準備体操と補助運動を音楽に合わせて一体化し、運動に向かう心身の準備と主運動につながる身体感覚の育成を図る。

### 教師による運動のポイントの伝達

後ろの壁を見るよ！

ひざとつま先、ピンと伸ばして！

手と足を近づけるよ！



音楽は、BPM115(体操しやすいテンポ)のJ-popに体育係の児童の指示の声を入れ、5分15秒に編集して使用する。

1 屈伸	13 ランニング	マ ツ ト 運 動 の 補 助 運 動
2 伸脚	14 手首のストレッチ	
3 伸脚深く	15 肩のストレッチ	
4 アキレス腱	16 首のストレッチ(上下左右)	
5 アキレス腱深く	17 背倒立	
6 前後屈	18 ゆりかご	
7 体の回旋	19 ブリッジ	
8 腕回し	20 カエルの足打ち	
9 肩回し	21 川とび	
10 首回し	22 前転	
11 手首足首	23 後転	
12 ジャンプ	24 手押し車	

### する・見る・支える・知るの多様な関わり

【見る・する】

【支える・する】



### 【指導の工夫】

準備体操に加え、主運動に必要な身体感覚(支持・バランス・回転等)を養う補助運動を、音楽に合わせて毎時間行った。本時の主運動に合わせて意識すべきポイントを具体的に伝え、よい動きを即座に価値付けることで、「わかった」「できた」という成功体験を直接結び付けられるようにした。

## (2)課題に応じて選択できる場

### 目的

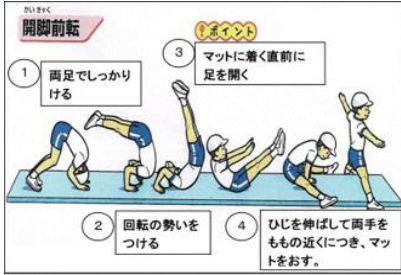
自分の課題に合った難易度を自ら選択し挑戦することで、技のポイントと課題をつかみ、スモールステップによる成功体験を積み重ねる。



勢いよく手を着いて、力強くマットを手で押す。友達がコツを教えてくれて意識してやってみたら、平らなマットでもできました。うれしかったです。

【学習カードの記述】

### 開脚前転の場(技のポイントに応じた場)



①に対応した場



②に対応した場



③④に対応した場



③④に対応した場  
(体の硬い児童用)



### 頭跳ね起きの場(徐々に難易度が高くなる場)



坂のマットで「反って立つ」感覚をつかむ

補助具を使い、腰を安定させる

段差を使い着地の感覚をつかむ

平らなマットで練習する

する・見る・支える・知るの多様な関わり

【する・見る・支える】



【知る】

【する・支える】

### 【指導の工夫】

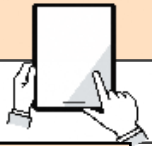
技のポイントに応じた場(傾斜やマーク等)や、徐々に難易度が高くなる場(段差や補助等)など、一つの技に対し4~6種類の場を設置した。苦手意識のある児童や体が硬い児童でも挑戦しやすく、成功体験を得られる学習環境を構築した。跳ね起き技の練習は、一人でできるまでは二人一組で補助をし合うよう徹底した。



## (3)成長と課題が発見できるデジタル学習カード

### 目的

撮影した動画を見て気付いた「自分の成長と課題」について言語化することによって、次時への見通しをもてるようにする。



### 技コレクションカード

技の出来栄を「わかる・できる」のルーブリックで自己評価し、課題を把握できるようにする。

### リフレクションカード

児童は練習動画から得た気づきや友達から得たコツを言語化し、教師はコメントを返し、努力や工夫を認め励ます。

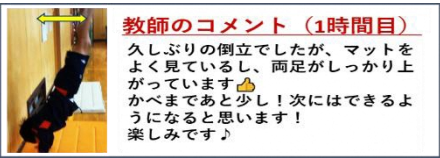
### マイムービー図かん

毎時間の成果を動画で蓄積する。お手本や過去の自分と比較し、成長を実感できるようにする。

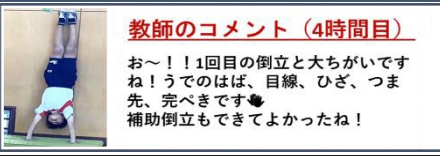
はねおきグループ	倒立グループ
首はねおき	かべどう立
頭はねおき	頭どう立

わかる	できる	できない
①わかる・できる ・動き方のポイントやコツがわかる(伝えられる)。 ・動き方のポイントやコツを安定して身体で表現できる。	②わかる・できる ・動き方のポイントやコツがわかる(伝えられる)。 ・動き方のポイントやコツを身体で表現できない。あるいは安定してできない。	③わからない・できない ・動き方のポイントやコツがわからない(伝えられない)。 ・なぜできたかはわからないが安定して身体で表現できる。

今日のあて 今日行う技	積極的に 取り組んだ	約束を 守った	友達と動 け合った	うまく やる・得意 な場面を 意識した	自己安全 を考えた	わかったこと ポイント、コツ、できた理由、課題、7ド ハイス
1 できる技の確認しよう。 前転・開きやく前転・後転・開きやく 後転・しんしつ後転・側方倒立回 転・かべ倒立・頭どう立	○	○	○	○	○	自分が思うにポイントは勢いだと 思った。 自分なりのコツがつかめましたね
2 前転・倒立グループの技に挑戦 しよう。	○	○	○	○	○	膝が曲がってしまうから足をつけた い。これも勢いが大事だと考えた。 自分の課題が明確です！次回 も頑張ろう
3 平らなマットで開きやく前転	○	○	○	○	○	いつも腕が先に着くことができない？ 足を伸ばして、目線、ひざ、つま 先、完ぺきです！ ★自分の課題はしっかりわかっ ている！
4 後転に挑戦	○	○	○	○	○	足を同時に付くのが難しいけどち ゃんと意識してやればできると思 う。 ★できています。足が曲がること が自分で意識して、倒立の前で足を開 きよう。
倒立回転・倒立グループの技に 挑戦しよう。	○	○	○	○	○	
ロンダートに挑戦	○	○	○	○	○	



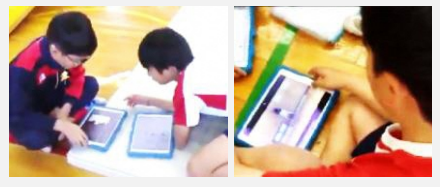
**教師のコメント (1時間目)**  
久しぶりの倒立でしたが、マットをよく見ているし、両足がしっかり上がっています！かべまであと少し！次にはできるようになると思います！楽しみです！



**教師のコメント (4時間目)**  
お～！！1回目の倒立と大ちがいですね！うでののはば、目線、ひざ、つま先、完ぺきです！補助倒立もできてよかったですね！

する・見る・支える・知るの多様な関わり

【支える・知る】 【知る】



### 【指導の工夫】

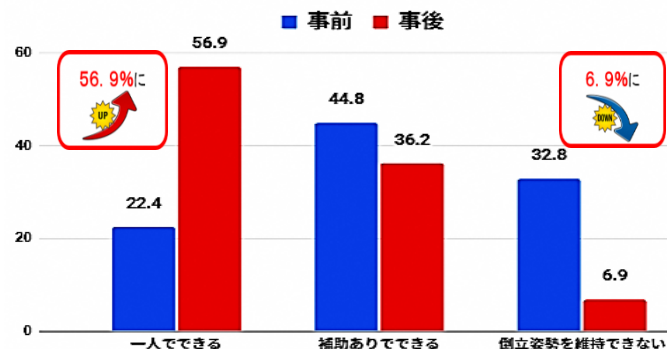
提出された一人一人のカードに具体的な称賛や、児童自身で気付かなかった課題への助言をコメントすることで、児童が自分の成長を実感し、次の課題解決に向けて見通しをもてるよう支援した。

# 検証

本実践における2つの手立てによって、目指す児童像である『わかった』『できた』を積み重ね、運動有能感を育む児童」に近づいたかを、三因子の視点から検証する。

## 身体的有能さの認知（自分のものにできた）

壁倒立習得状況



リズム運動による基礎感覚の反復と毎時間の倒立練習が、技能習得の強固な土台となったと考察する。

### 【アンケート】

Q わかった、コツをつかめた、と思えたことがありましたか。

	どちらかといえば		どちらかといえば		全くない
	とてもある	ある	ない	全くない	
事前	53.3	43.3	1.7	1.7	1.7
事後	45.5	52.7	1.8	0	0

数値は% 回答者数=55(58)

### 【アンケート】

Q できなかったことができるようになったことありましたか。

	どちらかといえば		どちらかといえば		全くない
	とてもある	ある	ない	全くない	
事前	45.0	46.7	6.7	1.7	1.7
事後	43.6	49.1	7.3	0	0

数値は% 回答者数=55(58)

全ての児童が何らかの場面で自己の変容を肯定的に捉えることができたと考察する。

## 統制感（努力すればできる）

### 【アンケート】

Q 「努力すればできる」と感じますか。

	どちらかといえば		どちらかといえば		全くそう感じない
	とてもそう感じる	そう感じる	そう感じない	全くそう感じない	
事後	49.1	41.8	9.1	0	0

数値は% 回答者数=55(58)

実践前に一部で見られた「練習しても上達しない」という無力感や苦手意識が、自らの働きかけによって結果を変えられるという肯定的な見通しへと変容した。

## 受容感（仲間や教師に認められている・役に立っている）

### 【アンケート】

マット運動を頑張れた理由

他者との関わり	33人	「みんなが教えてくれたから自分も友達役に立ちたいと思った」 「友達や先生がほめてくれた」「アドバイスのおかげで成功した」 「みんなで協力して支え合えた」「見る・知る・支える・知る力がよかった」
うまくなりたい	12人	「絶対うまくなると思ったから」「だんだんと自信がついた」 「もっとうまくなりたかった」
楽しい	5人	「マット運動が楽しいから」「もっとやりたいと思ったから」 「いろいろな技ができるようになったから」
その他	5人	「リズム運動でやる気がたから」「授業だから」 「3分で準備を終わらせようと思ったから」等

過半数が頑張れた理由に「他者との関わり」を挙げた。支援を受ける喜びだけでなく、「集団への貢献」という受容感が育まれた。

## 【児童Aの変容】

### 身体的有能さの認知（自分のものにできた）

授業	児童Aの振り返りの内容
第1時 開脚後転	足を開きすぎないようにするとポーズが決めやすい。後転がきれいにできるようにした。
第2時 開脚前転 補助倒立前転	開脚前転が得意になりました。足を開いて押して起き上がるのが難しかったけどスムーズにできるようになりました。
第4時 壁倒立・側転 ロンダート	ロンダートでは手をついた時に思っきり押すと着地がうまくできる。ロンダートはあまり自信がなかったけれど今日やってみて少し自信がついた気がします。
第7時 頭はねおき	体を反ることを意識する。前より少しハードルが高い場でやっただけれど、思った以上にスムーズにできました。

コツの理解と「できた」という成功体験の積み重ねにより、「思った以上にスムーズにできた」と予想を上回り、「自分ならできる」という「身体的有能さ」が育まれたことが分かる。

### 統制感（努力すればできる）

第6時 ロンダート	手を思っきり押すとうまく回転できる。動画を見返したら足が曲がっているのに気づき、やり直したら足を伸ばせたので良かったです。（でも動画を取り直す時間がなかったので最初の動画です）
--------------	--

### 第6時 自分の課題に気付いた動画の部分写真



客観的な自己評価で「足の曲がり」という課題を発見し、直後に修正したことから、「工夫や努力で結果は変わる」という統制感が芽生えたことが分かる。

### 受容感（仲間や教師に認められている・役に立っている）

単元の振り返り	去年は失敗したら恥ずかしいな、という気持ちがありチャレンジしてみようという気持ちはあまりなかったけれど、今年は少しチャレンジできたと思います。でも「友達の前で失敗したら恥ずかしいな」という気持ちもあり、友達に技をする順番をゆずってしまうこともしました。来年は、もっと自信をもってたくさんの技に挑戦していきたいです。そして来年のマット運動も「する・見る・支える・知る」を意識して頑張っていきたいです。
頑張れた理由	友達が何かの技に挑戦している時だけでなく、準備から片付けまでみんなと協力して支え合っていたから。

準備から片付けまで、協力し支え合う中で、失敗を恐れず挑戦する意欲が芽生え、互いを認め合う受容感が高まったことが分かる。

### 総括

児童Aは、事前アンケートではマット運動を「難しい」と捉えていた。しかし運動有能感が育まれたことによって、事後には「とても好き」「できる技が増えて得意になった」とマット運動の挑戦意欲が高まった様子が見られた。

# 成果と課題

◎「学び合う集団づくり」と「個へのアプローチ」の2つの手立てを両輪とした授業改善は、技能の向上だけでなく、自ら工夫する喜びや仲間を支えられる安心感といった「運動有能感」を育むことの有効性も確認できた。

●言語化の促進と振り返りの充実を図り、多様な関わりを一層活性化させる必要があると感じる。

●運動への苦手意識が特に強い児童に対しては、実態に応じたきめ細やかな支援が求められる。