

# 小学校体育科授業における準備運動に関する実践的研究

## －「様々な基本的な動き」の獲得に着目して－

星野 斗希（上越教育大学大学院）

### 1. 目的

本研究は、学習指導要領に示されている「様々な基本的な動き」に着目し、授業導入時の準備運動に位置付けることによる効果を事例的に検証し、準備運動の指導資料（教師用資料や掲示物）を提案することを目的とした。

### 2. 研究の手順と方法

初めに、準備運動に関する先行研究を整理し、小学校体育科における準備運動の在り方を明確化した。次に、基本的な動きを幅広く習得することにつながると思われる運動を、先行研究や自身の教職経験から仮説的に立案した。その運動例を表にまとめ、教師用の資料や掲示物を仮説的に作成した。それに基づいて実践協力校の教師らに「準備運動」の考え方を説明し、実技研修を行った。次に単元計画を作成し、筆者が授業者となり授業実践を行った。

1) 対象者：教員及び第3学年児童23名

2) 実施内容：「器械運動 マット運動」「走・跳の運動 幅跳び」の2つの単元で授業実践を行った。また、準備運動の効果を検証するために授業実践とは別に、単元として指導しない「走・跳の運動」2種目についても事前事後の技能評価を行った。

3) 分析・考察：児童の技能習得状況の評価（記録計測、ビデオ映像による動きの変化）及び、動きの内観記録及び授業後の児童の意識調査、参加教員の意識調査及び観察内容の分析、考察を行った。

### 3. 結果と考察

学校体育における準備運動には、ウォーミングアップ（身体を温める、怪我を予防する）としての意義、授業の動機づけや心構えの準備としての

意義、主運動と関連する運動を扱うことで動きやすい身体を準備する意義の3点が求められている。これらのねらいを達成できると考えられる基本的な動きを「ジャンプ」「スキッピング」「動物歩き」の3つとし、それらを準備運動に取り入れた。

1) 準備運動プログラムを取り入れた2つの単元において、準備運動を継続して指導することが学習者の動きの習得に効果的に働き、学年全体として技能が向上した。

2) 事例考察として抽出した7名の児童らを個別に分析した結果、準備運動で取り入れた動きが主運動の実施にもつながっていることを児童自ら実感したことが明らかとなった。

3) 単元として指導しなかった他の領域においても、技能評価した一部の項目や記録が向上したという結果から、考案した準備運動での指導を継続することが専門的な指導をしていなくても、その主運動の動きの習得につながっている可能性が示唆された。

4) 児童らの多くは、準備運動で取り入れた動き自体を楽しみながら実施していることが、児童らへのアンケート結果及び授業を観察した教員らへの意識調査の結果から明らかとなった。これらのことから、学習者が主運動につながる動きの習得を意図していなくても、楽しみながら準備運動に取り組むことで技能が上達する可能性が示唆された。

### 4. 結論

本研究では、「様々な基本的な動き」に着目し、授業導入時の準備運動に位置付けることによる効果を事例的に検証することができた。今後は、他の運動領域に与える影響や、各学年の発達段階に応じた指導、長期的に指導を継続することの効果についても検討する必要がある。