# 体つくり分科会



初めてこのような分科会に参加させて頂いたのでどのような雰囲気なのかなと思っていましたが、初対面の人とも一緒に体を動かしたり、触れ合ったりと打ち解けやすい環境でとても安心しました。今までしたことのない動きをしたり、体の新たな発見ができた会でした。全部を幼稚園生がするのは難しいかもしれませんが、部分部分で面白い動きを取り入れていけたらいいと思いました。同じ動きをしていても、1人1人個性と言うか、違っていて、それを見合ったり真似したりするのもとても面白いと感じました。 (Hさん)

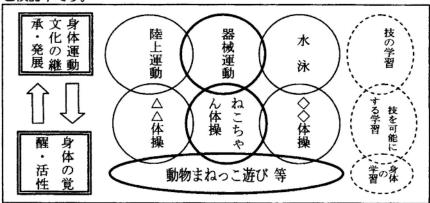
神奈川・箱根町立箱根の森小学校(小田原サークル) 津田 清

# 子ども達の「身体と動き」を耕す体ほぐしと走・跳・投の運動につなげる教材開発の試み

### 1 はじめに

周知の通り、「体つくり運動」は、「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」の2つで構成されています。平成22年度から完全実施される新学習指導要領では、小学校1年生から体つくり運動を行うようになっています。

私達神奈川県「小田原サークル」では、小規模ながらも、学校体育研究同志会(以下:同志会)の優れた実践に学びつつ、もう一方で、「身体」あるいは「身体文化」という視点を大切にしながら、体育科の授業づくりに取り組んでいます。小田原サークルでは、まずは山内基広氏の考案した「ねこちゃん体操」誕生の発想を活かし、久保健氏の助言を得ながら、「動物まねっこ遊び」という教材を開発しました。また、そうした研究の途上に、「野口体操」にも出会いました。現在は、コオディネーショントレーニングや運動認知療法の考え方にも学びつつ、同志会の器械運動での発想を、次のような仮説をもとに、陸上運動領域や水泳運動領域にも広げられないかと検討中です。



≪仮説:「動物まねっこ遊び」を起点とした「身体運動文化の学習」のイメージ≫

### 2 実践提案

### (1) からだをリラクゼーションさせる「野口体操」

「野口体操」は、故野口三千三氏が創ったものですが、野口氏は「力を抜くのは高等技術である」と言います。ストレスで凝り固まった子ども達のからだを、リラクゼーションさせていくのに適した教材と考え、学年はじめに実践することが多いです。グループで次のようなワークに取り組みながら、自分や友達のからだに出会い、気づき、編み直していきます。

□ <u>ワークとして・・・お地蔵さん、人の橋、腕にょろ、寝にょろ、上体のぶら下げとゆすり、にょろ転、バンザイの後ろまわり</u> など







≪腕にょろ・寝にょろ(腕や全身をゆすってリラクゼーション)・にょろ転≫

## (2) 体幹を覚醒させ、体幹と四肢の協応を引き出す「動物まねっこ遊び」

無脊椎動物→魚類→両生類→爬虫類→哺乳類と続いていく動物の口コモーションの動きを、それぞれイメージし、真似をしていきます。そうした中で、「体幹」の様々な動きを引き出した

- り、「体幹と四肢との協応」動作をなめらかにしたりしていきします。子ども達の様子を見なが ら、口唱和を速くしたり遅くしたりして、体幹を自在にコントロールする力も養います。
  - □ ワークとして・・・無脊椎動物(ウミウシ等)、魚類、四肢の短い両性類(オオサンショウウオ等)、四肢の長い両生類(イモリ、ヤモリ等)、爬虫類(ワニ等)、哺乳類(ゾウ、ウサギ、ウマ等) など









≪動物まねっこ遊び(両生類の口コモーションで、体幹と四肢の協応動作を学ぶ)≫

### (3) 体幹を耕すその他の運動

他にも、体幹を耕すには様々なワークがあります。こうした体幹の動きを行うことは、他の研究団体によれば、音楽科の準備運動に通じるものがあるようです。

- □ <u>ワークとして・・・背骨ブリッジ(気送りブリッジ)、お尻歩き、横ころがり(あべかわ</u> <u>もちとその反対)など</u>
- (4) 走・跳・投の運動につなげる運動
- ① 遊びとしての走・跳・投の運動につながる「石けり」や「めんこ」 「石けり」をご存知の方はどれだけいるでしょう。また、昔遊びの「めんこ」などはどうで しょう。こうした遊びの中で、多様な動作を獲得することができます。
  - ロ ワークとして・・・石けり、めんこ など
- ② 障害走やあてっこペース走の準備運動

走運動教材である「障害走」や「あてっこペース走」の準備運動として、「バランス能力」を 養う運動を組み合わせるとより効果的でしょう。また、福島大・川本和久氏の提唱する「ポン ピュン走法」を活用して、ドリル的な準備運動ができないかと試行中です。

- □ ワークとして・・・片足立ち10秒(左右)、目を閉じて片足立ち10秒(左右)、前後 左右にケンケンジャンプ3歩、ケンケンジャンプでその場まわり(右足で右回り左回り・ 左足で右回り左回り) など
- □ ワークとして・・・地面からの反発を緩衝せずにその場でジャンプ(ピョン)、ペアでー人がタイミングよく肩を押し高くジャンプ(二人でピョン)、あげた脚を強く地面に下ろすと同時に後ろの脚を前にスイング(ポン)、ペアで膝の高さに出された手のひらに膝をぶつける(ひざペッチン)、早いスキップをする(ピュン)、「ポン、ポン、ポン・・・」といいながら前進など







《6年「あてっこペース走」の授業風景(理論学習、準備運動、実走)≫

### 3 まとめ

「ねこちゃん体操+系統的な器械運動の学習」が最大限の効果をあげているように、他領域でも、子ども達の「からだ」に着目しながら、体ほぐし的な教材を開発し、主教材と抱き合わせで、系統的に「わかる・できる」ようにしていくことが可能だと考えています。今後も、こうした考えをもとに、小田原サークルでは実践を重ねていきたいと思います。