

子どもの体力向上のための方策

ー楽しく取り組むGボールー

檀原市立真菅小学校 教諭 立花 留美
Tachibana Rumi

要 旨

子どもたちが自然に体を動かすことができるような運動環境を設定することで、運動量が増え体力が向上するのではないかと考えた。そこで、子ども一人一人が興味をもち楽しいと感じることができる用具を準備し、思いきり体を動かして運動を行うことで、体力を向上させることができる体育学習について研究した。

キーワード： 体力向上、Gボール、体育学習

1 はじめに

最近の子どもたちは、社会環境や生活様式の変化により様々な影響を受け、体力が低下している。また、積極的に運動する子どもとそうでない子どもに二極化しているとも言われている。その原因として考えられるのは、幼児・児童期に適切な運動や遊びを経験していなかったり、なかまと一緒に遊ぶ機会が少なかったりしたからではないだろうか。運動や遊びの経験の不足が、子どもたちの調和のとれた心身の発達に影響を及ぼしていると考えられる。

小学校低学年の時期は、複雑な動作を行う能力が向上すると言われている。この時期の身体活動へのかかわりの在り方や度合いが、その後の体力や運動能力の発達に大きな影響をもつとも言われている。

体力や運動能力を培っていく大切な時期に運動経験の不足を少しでも解消し、様々な運動や遊びを経験させることで、子どもたちは体を動かすことの楽しさを感じると考える。そして、子どもたち自身が体を動かすことの楽しさや心地よさを味わいながら、思いきり体を動かす結果として総合的な体力の向上につながるようにさせていく。このことが、これからの体育学習に求められていると考え、本研究に取り組んだ。

2 研究目的

子ども一人一人が、これまでにあまり経験していない動きや初めての動きに楽しく取り組み、「もっとやってみたい」と思えるような運動を通して、体力の向上を目指した体育学習について考察する。

3 研究方法

- (1) 文献研究
- (2) 授業実践と検証

4 研究内容

(1) 学級の実態及びGボールの特性

ア 学級の実態

本学級の子どもたちは、休み時間になると元気よく教室から出て行き、遊んでいる。遊具を使ったり、ボールを使ったりする子どもも多い。しかし、中には教室からは出て行くが高学年の教室に行ったり、教室に残って絵を書いたりする子どももいる。

子どもたちが運動している様子を見てみると、スキップができない、長く走れない、すぐに「疲れた。」と言って運動をやめてしまうなど、あまり体力がついていないようである。

学級の子どもたちは、体力を高めることを意識しながら体育学習に取り組んでいるわけではない。まして、体力を高める必要性など、感じていない。

そんな子どもたちであっても、運動に親しむことで運動を楽しみ、運動を楽しむことで運動が好きになり、運動が好きなることで体を思いきり動かすことができるようになることを考える。そのためには、子どもたちが自ら動き出し、自然に飛びつくような楽しい運動環境を作り出すことが大切だと思う。そのような環境の中で楽しみながら体を思いきり動かすことによって、自然と体力が高まっていくのではないかと考える。

イ Gボールの特性

GボールのGとは、Giant（巨大な）・Gymnastics（体操）・Gravity（重力）の頭文字である。元々リハビリテーション用に考案されたボールで、1960年代にスイスの理学療法士が、神経系に障害のある子どもたちの治療用具の一つとして使用したのが始まりである。遊び感覚で運動することによって全身の筋力・バランス感覚・平行感覚・柔軟性・リズム感覚・動きを持続する力などを養い総合的な体力向上を図ることができるものである。また、このボールは、バランスボールやフィットネスボールなどの名称もある。

Gボールの特性である大きさ、柔らかさ、弾力性などを生かして運動内容を工夫すれば、子どもたちが体を動かすことの楽しさや心地よさに気づき、自ら進んで体を動かすことができると思われる。

例えば、Gボールの柔らかい曲面に体重を預けながら、リラックスした状態で全身を心地よく伸展させることで体の柔らかさを高めることができる。また、ダイナミックな動きでのバランス感覚を遊び感覚で楽しむことで巧みさを高め、トランポリンのようにバウンドをすれば体幹筋に負荷をかけ、力強い動きを高めることができる。

このようにGボールを用いた運動遊びを体験させることで、様々な体力を身に付けさせることができると考える。

(2) 楽しみながら体力向上を目指す体育学習

ア 授業の流れ

本単元は、4時間で授業計画を立てた。どの授業も運動内容は少しずつ異なるが、学習の流れは同じように構成した。まず、準備運動として、なかまとかかわり合うことができる体ほぐしの運動から始めた。その後、Gボールを使って、バランスをとる運動遊びをペアで行い、続いて用具を操作する運動遊びをペアやグループで行い、最後に振り返りカードに記入するという流れで学習をすすめた。

イ 授業の実際

(7) 学習指導案

a. 学年 2 学年生

b. 領域 体づくり運動（多様な動きをつくる運動遊び）

c. 題材 こんなのはじめて

d. 目標

○安全に気をつけ、きまりを守り、仲良く運動することができる。（関心・意欲・態度）

○体のバランスをとる運動や用具を操作する運動について、友だちのよい動きを見つけることができる。（思考・判断）

○体のバランスをとる動きや、用具を操作したりする動きを通して、体の基本的な動きをすることができる。（技能）

e. 指導について

「多様な動きをつくる運動遊び」は、多様な動きを行うことによって、体の基本的な動きを総合的に身に付けることをねらいとしている。競争したり技能の達成を目指したりするのではなく、運動の苦手な児童が安心して運動を楽しみながら、いろいろな動きを経験し、質を高めていく運動である。

f. 指導・評価計画（全 4 時間）

	1	2	3（本時）	4
主 な 学 習 内 容	《体ほぐしの運動》 ・タッチ&エスケープ 《多様な動きをつくる運動遊び》 バランスをとる運動遊び 用具を操作する運動遊び (Gボールを使って)	《体ほぐしの運動》 ・サインランニング 《多様な動きをつくる運動遊び》 バランスをとる運動遊び 用具を操作する運動遊び (Gボールを使って) まとめ ・感想を出し合う	《体ほぐしの運動》 ・手つなぎ鬼 《多様な動きをつくる運動遊び》 バランスをとる運動遊び 用具を操作する運動遊び (Gボールを使って) まとめ ・感想を出し合う	《体ほぐしの運動》 ・タッチ&エスケープ 《多様な動きをつくる運動遊び》 バランスをとる運動遊び 用具を操作する運動遊び (Gボールを使って) まとめ ・感想を出し合う
評 価	関心・意欲・態度① 技能①	関心・意欲・態度② 技能②	関心・意欲・態度① 技能②	思考・判断① 技能①

g. 評価規準

関心・意欲・態度	・安全に運動しようとする。① ・きまりを守って、なかまと進んで運動しようとする。②
思考・判断	・友だちの良い動きを見つけようとする。
技能	・バランスを崩さず姿勢を保つことができる。①

・用具を操作して、つかむ、持つ、転がす、投げる、取る、用具に乗るなどの簡単な動きができる。②

h. 本時案 (第3時 / 全4時間)

(1)ねらい

- 安全に気を付け、仲良く運動することができる。
- ボールを投げたりつかんだり、ついたりすることができる。

(2)展開

学習活動	指導者の支援 (○)・評価 (★)	準備物
1 活動的な運動をする。 ・手つなぎ鬼	○ 軽快な音楽を流し、楽しい雰囲気の中で伸び伸びと体を動かすように声をかける。	CDデッキ
2 バランスをとる運動遊びをする。	○ バランスをとってできるだけその姿勢を維持できるように声をかける。 ○ 安全に気を付けて運動しているか見まわる。 ★ 安全に気を付けて、運動しようとしている。 (関心・意欲・態度)	Gボール
3 用具を操作する運動遊びをする。	○ ボールを投げるときは体全体を使うことができるように声をかける。 ○ ボールをつかむときは体の正面でつかむように声をかける。 ○ ボールをつくときはボールをよく見るよう声をかける。 ○ よい動きを見つけて賞賛する。 ★ ボールを投げ、つかみ、つくことができる。 (技能)	
4 Gボールの後片付けをする。		
5 学習の振り返りをする。	○ 学習カードを使う。	学習カード

ウ 学習の内容

バランスをとる運動遊びをどの時間でも4種類行った。バランス感覚は一度の体験で養われるものではなく、この4種類は同じ動きとした。

1つ目の運動は、Gボールの上に座り、足を地面から浮かせてバランスをとる運動である(バランスばらんす)。補助をしている子どもに、何秒間バランスを保つことができているかをカウントしてもらうようにした。子どもたちは手や足だけでなく、体全体を使ってバラ

ンスをとろうとしていた。補助をしている子どもたちも、ペアの子ども記録が伸びることをとても喜んでいて。(図1)

2つ目の運動は、Gボールの上で仰向けになりブリッジのように体をそらしたものである(いなぼうあ〜)。この運動は、子どもたちにとっては比較的バランスをとりやすかったようで、失敗して転んでしまうことはあまりなかった。(図2)



図1 バランスばらんす



図2 いなぼうあ〜

3つ目の運動は、Gボールの上でうつ伏せになり、手足をまっすぐに伸ばしてバランスをとる運動である(ウルトラマン)。この運動は、手足を伸ばしたままバランスをとることが難しく、多くの子どもたちがすぐにバランスを崩していた。しかし、回を重ねるごとに、少しずつ上手になっていった。(図3)



図3 ウルトラマン

4つ目の運動は、Gボールの上で両手、両膝をつく運動である(ハイハイボール)。最初は恐怖心が先立ち、うまくできない子どもたちが多くいたが、Gボールに慣れてきたころから、手足の力の入れ加減を調節しながら上手にバランスをとることができるようになっていた。(図4)



図4 ハイハイボール

続いて、用具を操作する運動遊びの中で、Gボールを「持つ」、「つかむ」、「転がす」、「投げる」、「捕る」、「突く」などの運動を行った。これらの運動は、毎時間同じではなく、いろいろな体験ができるように計画を立てた。用具が大きなボールなので、全身を使ってボール運動を行うことができるように設定した。

子どもたちが、なかなかうまくできなかったのが、「突く」運動である。バウンドしているボールにタイミングを合わせて突くことができなかった。しかし、この運動にも徐々に慣れ、ボールをコントロールすることができた。

「投げる」運動も、最初は多くの子どもたちが、手だけでボールを投げようとしていた。体全体を使って投げることができている友達を見つけ、動きを真似て子どもたちは投げ方を習得していた。いずれの運動も子どもたちは、満面の笑みで一杯取り組むことができたようになった。

エ 振り返りカード

体育学習後は、全5項目の振り返りカードを書くようにした。一つ目の項目には、「バラ

ンスばらんす」のタイムを記入させた。この記録の比較が次の体育学習の時に、前時のタイムより記録を伸ばしたいという子どもたちの意欲を高めることにつながった。

二つ目の項目では「どれくらいバランスがとれたかな?」と問いかけ、4種類のバランスを保つ運動について自己評価をさせた。この自己評価は、できたと思う分だけマークに色を塗るものである。前時よりバランスをうまく保つことができるようになったと思ったら色を塗るマークが増える。この色ぬりも、子どもたちの「次もがんばりたい。」という意欲につながった。

三つ目の項目は、「今日のピカイチさん」を聞き、四つ目で、ピカイチさんは「どんなところがよかったのか」を問いかけた。このことで用具を操作している友達のよい動きを見付けることや、友達と一緒に運動する楽しさに気付くことができた。

こんなのはじめて
名前()

★今日の「バランスばらんす」のタイム 【 】びょう

★どれくらいバランスがとれたかな?

バランスばらんす (5 smiley faces)
いなぼうあ〜 (5 smiley faces)
ウルトラマン (5 smiley faces)
ハイハイボール (5 smiley faces)

★今日のピカイチさん【 】さん

★どんなところがよかったのかな?
[Text box]

★どれくらいいたのしかったかな? (5 hearts)

図5 振り返りカード

最後の五つ目は、楽しいと思った気持ちの分だけマークに色を塗らせた。子どもたちが楽しかったと振り返ることができ、笑顔がたくさん見られた。

オ 子どもたちへの声かけ

授業中、運動している子どもたちのところへ行き、運動に参加したり補助したりしながら、子どもたちのよい動きをたくさん見つけるようにした。見つけるとすぐに大きな声で賞賛し、また、周りの子どもたちにも声をかけることで、子どもたちが運動の行い方を意識し、「自分もやってみたい。」「できるようになりたい。」という気持ちになるように努めた。

5 研究結果と考察

最初の授業で子どもたちの前に大きなGボールを出すと、とても大きな歓喜の声が出た。予想よりも大きな喜びようであった。子どもたちは、これまでに経験のほとんどないGボールを使ったバランス運動への取組であったので、とても夢中になった。少しでも上手にバランスを保ちたい気持ちでいっぱいであった。このGボールでのバランス運動では、子どもたちは失敗しても笑顔のままで、何度も挑戦していた。また、ペアでの運動であったので、補助をし合ったり声をかけ合ったりすることで、友達と運動する楽しさも感じていたように思う。

用具を操作する運動遊びでは、用具が大きかったので、体全体を使って運動していた。最初は投げることも捕ることも転がすことも、なかなか上手くできなかったが、運動を重ねていくうちに上達していった。また、授業が終わるころには、汗ばむくらいしっかり体を動かすことができた。

学習カードを使うことによって、「前よりは上手に」「前よりは記録を良く」、という子どもたちの意欲を高めることができた。意欲が高まることで、次の運動に楽しく取り組めたのではないかと考える。

このように、子どもたちは、体を動かすことの楽しさを実感し、進んで運動に取り組んでい

たように感じる。子どもたちは、体力や運動能力を培っていく大切な時期に、思いきり体を動かすことができたようである。さらに、遊び感覚で運動することによって全身の筋力・バランス感覚・平衡感覚・柔軟性・リズム感覚・動きを持続する力などを養うことができたようである。つまり、楽しさを感じながら力一杯体を動かすことによって、総合的な体力の向上につながり始めたのではないかと思う。

これらの運動遊びを継続していくことは、これからの子どもたちの体力向上につながっていくと考える。

6 今後の課題

2年生という学年の子どもたちの体を考えると、少し不安はあったが、Gボールを用いることにした。ボールの大きさは直径55cmである。この大きさだと、Gボールの上に座って足でGボールを挟むこともできた。また、Gボールをつかむことや、相手の子どもが投げたGボールを両手で捕ることもできた。

しかし、友だちの体を支えたり、Gボールをうまく操作したりすることには限度があった。そして、冒険心の強い子どもたちは、少し危険な動きをしていることもあった。安全面を考えた上で発達段階に応じた運動内容を選ばなければ、運動をより効果的に行うことができないと感じた。

バランスをとる運動を、一度や二度経験しただけでバランス感覚を十分に養えるとはもちろん考えていない。今回のGボールを使つての授業は4時間であった。この4時間の運動で、運動経験や運動量を増やすことはできても、十分なバランス感覚までは養えることはできないと考える。もちろん、総合的な体力の向上も、4時間の授業で到底足りるものではない。今回の取組を契機にして、年間を通して、5～10分程度であっても毎時間このような運動遊びに取り組むことが大切であると考えている。

体を動かすことが楽しいと子どもたちが思えるように、これからも子どもたちが自ら動き出し、自然に飛びついてしまうような楽しい運動環境を作り出すよう努力し、また、なかまと運動することが楽しいと感じるように授業中のいろいろな課題を解決していくようにしたい。

参考文献

- (1) 柳下浩一郎 (2007) 「体を動かす楽しさ・心地よさを発見し、進んで体を動かそうとする学習指導のあり方～Gボールを通して～」『こどもと体育』141号 光文書院 pp.6-9
- (2) 中央教育審議会 (平成20年1月17日) 『幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善について』
- (3) 筑波大学体育科学系 助教授 長谷川 聖修 「なぜいまGボールか！？－その意味と可能性を探る－」
<http://gym.taiiku.tsukuba.ac.jp/nao/04/imaG/index.htm>

〈資料1 運動例〉

グループ技

いもむし

手を使わずに上体でボールを挟み、一列につながる。



ボールでピラミッド

ボールを下に三つ、上に一つでピラミッドの形に置く。

下のボールに一人ずつ外向きに座り、上のボールに一人立つ。



メリーゴーランド

一つずつボールを持ち、タイミングを合わせながらバウンドさせ、同時にとり手のボールのところに移動する。



メリーゴーランド2

一つずつボールを持ち、タイミングを合わせながらバウンドさせ、同時にとり手の人にボールを渡す。



ウルトラマン2

ボールを一つ、もしくは離れた二つの上にウルトラマンのようにバランスをとってうつぶせになり、補助の人と手をつないでボールにすべりこむ。適当なところで後ろに戻す。



ボールパニック

二つのグループにわかれ、一つのグループはスタートからゴールまで走り抜ける。途中、サイドから別のグループがボールをころがしてくる。そのボールに当たるとアウト。



二人技

おしりでボンボン

ボールの上に座り、リズムよく弾む。



背中であつち

二人一組になり、ボールを背中ではさみ、二人で息を合わせて立ったり座ったりする。



じゃんぷじゃんぷじゃんぷ

ボールの上に座り、足でボールをはさむ。一人の友達にサポートをしてもらいながら、ジャンプしながら前へ進んでいく。



うまとび!?

一人がボールの上で寝る。その上をもう一人の友だちが、うまとびのように跳ぶ。



パスパス

二人一組になって、ボールをいろいろな投げ方でパスし合う。



バランスばらんす (一人は補助)

ボールに座り、足を床から浮かせてバランスをとる。

(おしりでぼんぼんと同じようにボールに座り、足を地面から浮かせてバランスをとる)



ハイハイボール (一人は補助)

ボールの上で両手、両膝をつく。



いなぼうあ〜 (一人は補助)

ボールの上で仰向けになる。



ウルトラマン (一人は補助)

ボールの上で、スーパーマンのように手足を伸ばし、バランスをとる。

