



Tokyo Gakugei University Repository
東京学芸大学リポジトリ

<http://ir.u-gakugei.ac.jp/>

Title	健康をみつめる場をひらく(2) : 一人ひとりのよさや可能性を生かし
Author(s)	彦坂, 秀樹
Citation	学びの場をひらく : 実践事例集, 3: 255-268
Issue Date	1998
URL	http://hdl.handle.net/2309/6119
Publisher	
Rights	

健康をみつめる場をひらく (2)

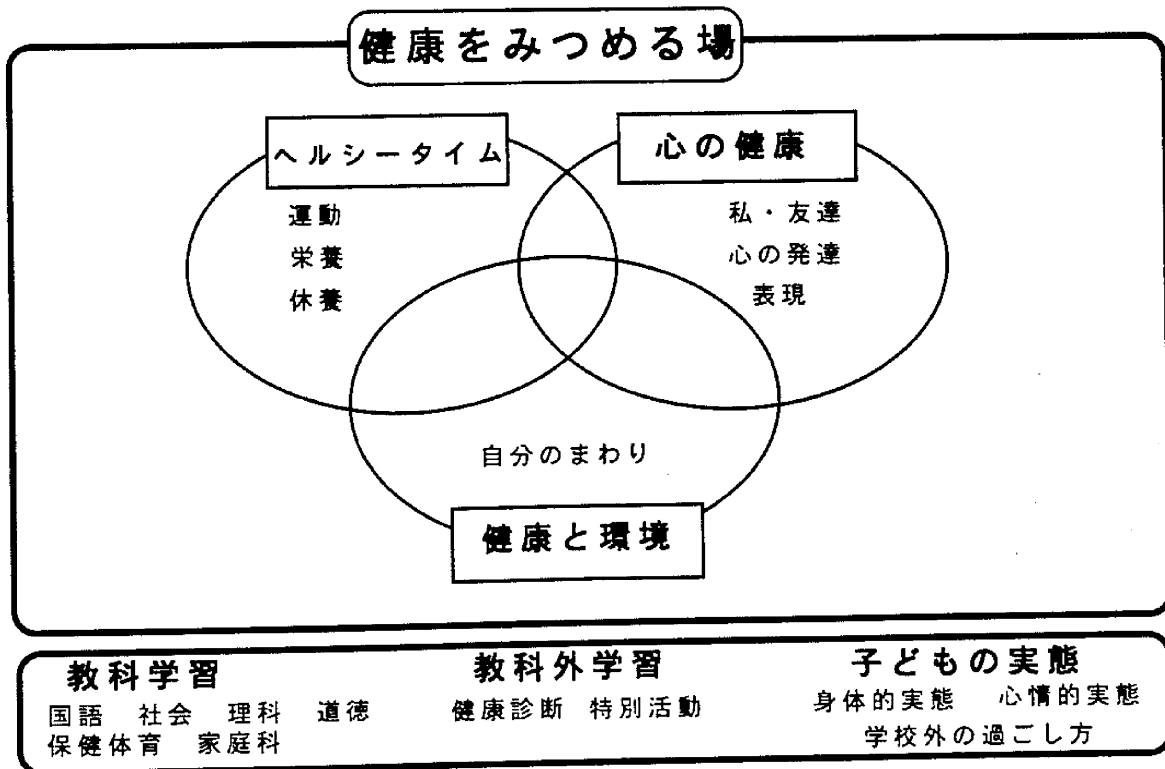
— 一人ひとりのよさや可能性を生かし —

彦坂 秀樹

1. 研究の所在

本学級は、昨年度から「健康をみつめる」総合活動の場をひらいてきた。教科学習、教科外学習、子どもの実態を土台にして、「ヘルシータイム」、「心の健康」、「健康と環境」という大きな柱を設けた(下図参照)。5年生の1学期は「自分自身を深くみつめること」、2学期は運動面、栄養面、休養面から「自分自身の行動を振り返り確立すること」、3学期は自分自身の行動のみならず、「自分を取り巻く環境」に働きかける目を養う活動に取り組んだ。

この「健康をみつめる場」では、より健康な生活を目指すという目的は全員同じであっても、そのアプローチの仕方は一人ひとり違う取り組みである。だからといって、個々それぞれが他者と関わりなく取り組んでいくのでは、一人ひとりのよさは生かされているとはいいきれない。一人ひとりのよさが生きるためには、子どもと教師、子ども相互の人間関係を豊かにして、お互いのよさを共感し合うことができるようにすることが大切である。この思いを重ねていくことによって、子どもたちは、自分のよさが分かるようになり、それを進んで発揮して、よりよく生きようとする意欲や態度が育っていく。つまり、個の学びが深まっていくことと、人間関係を築いていくこととは密接な関係にある。「健康」というどちらかといえば課題が個人の取り組みにならざるを得ないフィールドの中でいかにその場をひらいていくかをテーマとした。



学校教育目標

自ら学び、ともに手を取り合い、生活を切り拓く子

- ・明るく元気に取り組む子
- ・よく考え工夫して学ぶ子
- ・慈しみ合い仲良く助け合う子
- ・よい生き方を求めつづける子

学年の目標

- ・新しい知識を求めるとともに最後まで考え続ける。
- ・社会や集団のきまりを守り、規律ある生活をする。
- ・自分の目標を持ち、粘り強く努力し続ける。
- ・他の人の立場を尊重するとともに、正しいことを追究する。

学級の目標

- ・ONE FOR ALL, ALL FOR ONE.
- ・ひとはだぬごう
- ・高め合おう

学級集団として

- ・失敗を恐れず、クラス全体のために自分の考えを主張したり、一人の友達のよさをみんなで学びとったりして、クラス全体を高めていく行動がとれるようにする。
- ・「一人一人は違うんだ、ということ」をスタートとし、それぞれの子の個性を尊重できるよう、友達のよさに気付かせる。

学習指導

- ・主体的に学習へ取り組む態度を身につけるよう支援活動をするとともに子ども一人一人の個性・特性に応じた学習が展開できるような学習過程、学習活動、を工夫する。
- ・友達の発言、作品に対してその子のよさをみとり、お互いに高めていけるような学級の雰囲気作りを大切にしていく。

生活指導

- ・集団の中でも、よい事はよい、悪い事は悪いと毅然と言える判断力を身につけさせる。
- ・自由には、常に責任がつきもので、その責任の所在があいまいにならないよう自己評価する習慣をつけさせる。

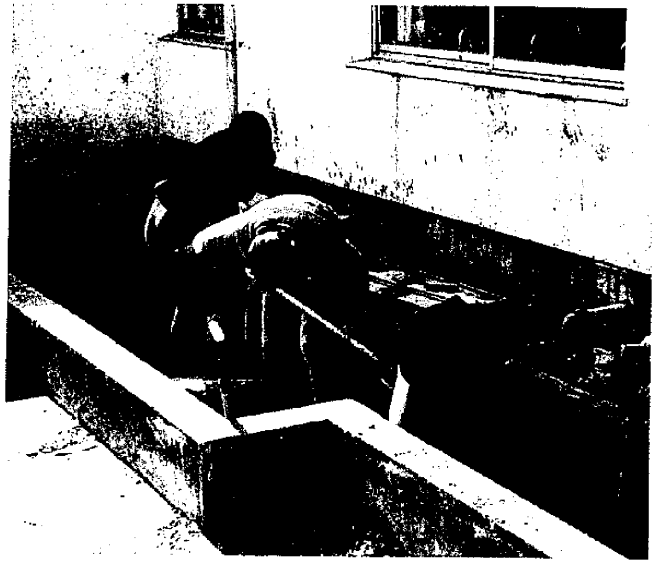
	4	5	6	7
	◎最高学年として自覚を高める学期 縦割り班、クラブ、委員会・係活動での主体的、自治的な取り組みを目指す。			
行事等	新入生歓迎 健康診断		プール開き 歴史民族博物館見学 賀曾利貝塚見学	縦割り班集会 日光林間学校
体育保健	リレー・短距離走	マット運動 運動会	鉄棒	水泳
理科	竹早の自然	物の燃え方と空気	植物のつくりと水、養分	星と星座
道徳	いつまでも友達 (信頼・誠実)	私のクラス (男女間の友情)	無視はいじめ? (友情・差別)	大統領の決断
家庭	よりよい家庭生活を求めて	生活の役立つエプロン	調理の工夫	夏の暮らし
総合	5年3学期 健康と環境 ・リサイクル ・危険箇所調べと対策 ・下駄箱の倒壊修理、机椅子の調整 ・自然観察園の整美 ・看板で危険箇所を知らせる ・地球環境調べ ・炭、EM ・栄養			
総合	心の健康①表現力を豊かにするために ナウマン象狩りの台本・劇化 論文作り 鉛筆対談 貴族と武士の会話			
社会	大昔の暮らしを再現しよう	邪馬台国はどこだ	貴族や武士の暮らし	一寸法師はだれだ
社会	大陸文化に学んだ日本の国づくり		貴族の世の中から武士の政治へ	天下統一のゆくえ
国語	まぼろしの町	人間が砂漠をつくった	詩を読もう	海のいのち
国語	事実に対する意見や感想	自分の考えをはっきりさせながら聞く	一枚文集	言葉と文化 伝えたい事がはっきりするよう
算数	分数の計算	比	拡大図と縮図	分数のかけ算とわり算 場合の数
図工	ボックスアート		思い思いのキャンパスに	
音楽	みんなで力を合わせよう		卒業作品を作ろう	

9	10	11	12	1	2	3
◎友達よさを尊重し、お互いに高めあえる学期 友達同士、児童と教師のかかわり合いを深め、互いに学び合う気持ちを育む				◎やりとげる満足感を持ち卒業につなげる学期 それぞれの仕事で成就感を持ち、成長してきた自分に確信をもてるようにする。		
<p>教育実習 プール納め 鎌倉見学</p> <p>公開研究会 江戸東京博物館見学</p> <p>入学調査 学芸会</p> <p>体力測定</p> <p>障害走 跳び箱 体操</p> <p>病気の予防</p> <p>星の動き</p> <p>健康な生活</p> <p>人や動物の体の仕組み</p> <p>土地のできかた</p> <p>走り幅跳び 走り高跳び</p> <p>表現</p> <p>命の碑 (生と死)</p> <p>くらしと買い物</p> <p>バスケットボール</p> <p>サッカー</p> <p>水溶液の性質</p> <p>二本の木 救え世界の幼き命 (歴史の中の木) (平和・ポラリイ)</p> <p>冬のくらし</p> <p>私達の食生活 栄養のバランスを考えて</p> <p>健康と運動</p> <p>健康と休養</p> <p>健康と栄養</p> <p>5年生時の分析と比較し、自分の生活行動を「運動」「休養」「栄養」から振り返り、より健康的な生活行動を確立する。</p> <p>心の健康②</p> <p>一人ひとりの思いを表現するために 学芸会の準備</p> <p>歴史カルタ会</p> <p>お茶つば 様と農民</p> <p>明治の人になって文 明開花を考えよう</p> <p>二つの戦争を考えよう</p> <p>15年戦争を調べよう</p> <p>日本は歴史を学んだか</p> <p>将軍と大名・ 西洋に追いつ 二つの戦争と 15年も続 平和な日本 農民と町人 け追い越せ 日本・アジア いた戦争 を目指して</p> <p>言葉の由来</p> <p>波にたわむれる貝</p> <p>人間とロボット</p> <p>桃花片</p> <p>広島のうた</p> <p>睡眠について</p> <p>正倉院とシルクロード</p> <p>心惹かれた人物の紹介</p> <p>計画を立てて話そう</p> <p>表やグラフをみて</p> <p>短歌と俳句</p> <p>研究したこと</p> <p>対称な図形</p> <p>立体</p> <p>体積と表面積</p> <p>比例</p> <p>反比例</p> <p>三題噺</p> <p>私の木</p> <p>みんなで力を合わせよう</p> <p>続・卒業作品を作ろう</p>				<p>クラブ発表会 6年生を送る会</p> <p>冬の日光 謝恩会</p> <p>謝恩会に向けて 卒業に向けて</p> <p>国会議事堂 見学</p> <p>卒業式</p> <p>ボール (選択) ポール (選択) 体操</p> <p>1, 2組合同による</p> <p>生命を守るしくみ (免疫)</p> <p>電流のはたらき</p> <p>竹早の自然のまとめ</p> <p>人と自然</p> <p>もう大人? まだ子供? (よさや個性)</p> <p>夢があるから (夢や希望)</p> <p>楽しい会食</p> <p>これからの家庭生活</p> <p>自慢大会</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分が追究してきたことのまとめ発表 自分の自慢できることの発表 <p>心の健康③</p> <p>身障者理解 or 外国の人と友達になろう</p> <p>学級憲法をつくろう</p> <p>外国との結びつきを考えよう</p> <p>身近なくらしと政治</p> <p>日本国憲法と国の政治</p> <p>日本と深く結びつく国</p> <p>平和な地球を目指して</p> <p>宮沢賢治 やまなし 未来を生きるために</p> <p>文字の成り立ちを知ろう</p> <p>文末の言い方</p> <p>平均とちがらばり</p> <p>いろいろなグラフ</p> <p>測定と単位</p> <p>6年のまとめ</p> <p>卒業制作</p> <p>門出の歌をさがして</p>		

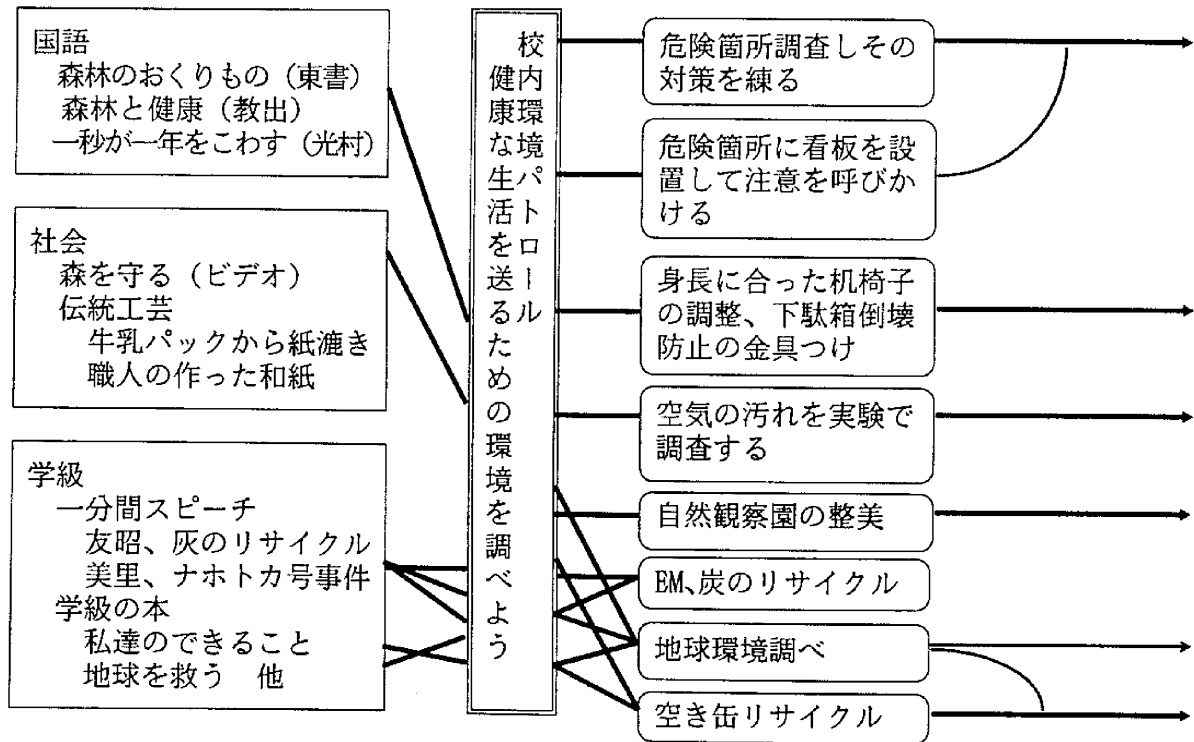
2. 子どもの育ち

昨年度の3学期から、「健康と環境」という単元を設定し、自分を取り巻く環境に一人ひとりが働きかける活動を継続してきた。ここでいう「健康と環境」とは、「健康な生活を送るための環境」全般の事である。

それまで、子どもたちは、自分自身の生活行動を振り返り、健康をみつめてきたので、視点を自分から自分の回りの環境にうつしていくのは、自然の流れであった。周



りの環境に関心が広まってきた子どもたちであったが、「自然は大切にすべきだ」「自然を破壊する人間は悪い」といったような観念的なものでしかなかった。環境教育に「地球規模で考え、足下から行動しよう（シンクグローバリー、アクトローカリー）」というスローガンがある。環境問題を知識だけ、お題目だけにならないようにする必要があるというものだ。そこで、「校内環境パトロール」という活動を仕組み、「自分のすぐ目の前の環境はどうか」と、ゆさぶりをかけた。それを契機として一気に活動の広がりをみせた。



しかし、子どもたちの中には、環境に対する知識欲を活動の原動力とする子もいる。美野里（仮名、以下児童名は全て仮名）は、自分たちの生活と直接結びつかなくても、今、とりあえず地球の砂漠化について知りたい、というこだわりをもって取り組んでいた。教師のゆさぶりで体験的アプローチをする子と、こだわりをもち知的アプローチをする子がいる。どちらの子にとっても、その子にとって解決したい子ども自身の問題である。まず、スタートで個の追究したい「子ども自身の問題」に取り組むという学びの場をひらいた。そして、その追究の過程で、時には情報交換をしたり、作業を手伝ったりする活動を通し、お互いがゆさぶられ、刺激



し合う場面もみられた。沙緒里は、環境悪化とはかけはなれたはずの北極にも汚染が広がりつつある事実をテレビで見てから、北極の環境悪化に強い関心を持ち、いろいろな文献で調べ活動に取り組んでいた。しかし、すぐ隣で空き缶リサイクルをしていた弘美たちの活動に触発され、北極の環境悪化を防ぐためにも、今自分にはできることは何かと考えを馳せた。そして、一緒に区役所のリサイクル課に取材にいき、区のリサイクルの現状を知るに至った。また、麻由加たちは、炭やEM

のリサイクルを調べ、実践している武司たちの情報を知り、学校の自然観察園の整美に応援を頼んで一緒に取り組むようになった。このように、子どもたちの活動はスタートを異にしながらも、いくつかの大きな活動に集約していった。

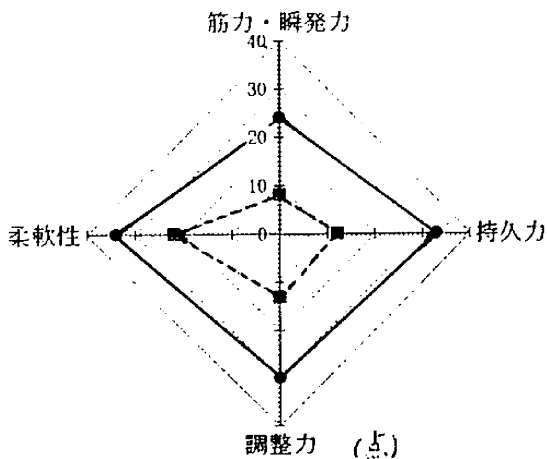
3. 実践事例 (6年生)

「ヘルシータイム (2)」

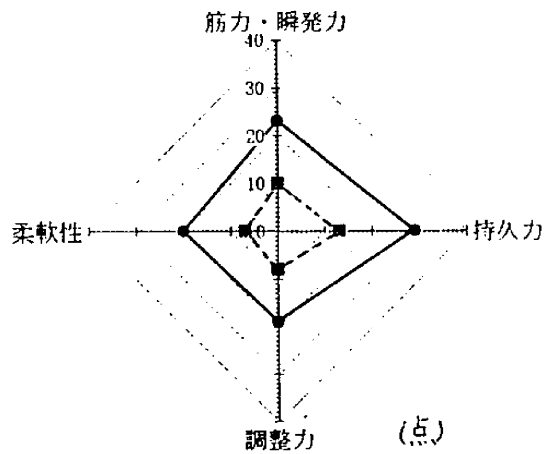
(1) 活動の構想

健康教育というと教師も子どもも健康に対してマイナス面を矯正する方向だけに目がいきがちである。しかし、それでは健康に対してよさは見いだせない。昨年の活動の中で、自分の健康の長所と短所を客観的に評価させ、自分に合った目標を設定し、実現することによって自分に自信をもたせたこと。その自分を肯定的にみつめたことが、さらに健康に対する意欲を生み、活動の広がりも見せることができた。ここに、昨年子どもが運動を分析した弘と典子の2つの例がある。

弘



寛子



※体力測定の実績を太点線、日頃の様子からの分析を太実線で表示

<p>私の分析) ほくは、この表を見て瞬発力が少し苦手なんだなあと思いました。筋力は他の重カキと同じくらいあるけれど、瞬発力の種目だけ、点数が低いからです。だからもっとスピードをつけて、バランスのいい人間になりたいと思います。</p> <p>筋力・瞬発力 持久力 調整力 柔軟性</p>	<p>私の分析) 私は体が、かたくて、スポーツで、ほかのよりくまひくむからたてずしてこまかい入赤-シもにかがてず。けれど、持久力がよいからだ。ので、長い時間いろいろ私は、できるんだ。/と思ひかたてず。</p> <p>筋力・瞬発力 持久力 調整力 柔軟性</p>
---	--

体力測定の評定をそのまま分析しただけでは、「ソフトボール投げの記録が低かった」とか「課題は、斜め懸垂です」などのように、その運動種目が得意か不得意かという見方しかできにくい。「筋力・瞬発力」「持久力」「調整力」「柔軟性」という4つの視点で体力測定を分析し直し、しかも日頃の生活から評定できる内容も含めてグラフ化することで、自分の体力の要素のよさやバランスに着目した分析を行うことができた。バランスの悪さから、自分の劣っている体力の要素を高めていきたい、ということ在意欲の出発点として取り組む子がいる。

(弘) また、バランスが悪いという見方ではなく、「他の体力要素より優れている」という見方で自分のよさを認識し、そのよさを伸ばしていきたいということ在意欲の出発点として取り組む子もいる。(寛子) 弱点をカバーしよう、よい所をもっと伸ばそう、どちらもその子らしさであり、自分を肯定的にみつめている。人それぞれ意欲の出発点異なることを認めることで、「健康のためには、こうせねばならぬ」という健康に対してマイナス面を矯正する方向だけにとらわれるのではなく、自分が「こうしたい」「こうなりたい」という自己実現のために活動に取り組めると考えた。(詳しくは、平成8年度研究紀要参照)

(2) 教師の願いと子どもの願い

「健康をみつめる場をひらく」総合活動だけでなく、国語の物語文の学習では、個々の学習問題を追究していったり、体育のボール運動(バスケットボール、サッカー)では、1, 2組合同のチームティーチングで自分の取り組んでいきたい運動を選択したりするなど、それぞれの子の思いが実現できるような活動に多く取り組んできた。その中で、個としての「よさ」を発見し、伸ばしていく姿がみられたものの、個の学びが集団形成に活かされていく場面を有効に活用できなかった。個の学びを大切にしたら効果はあったが、他者との関わりが十分もてた子とあまり関わりをもたなくても済んでしまった子がいた。それは「共生」という観点からやや物足りなさを感じていた。一人ひとりのよさが生き、共生していくためには、子どもと教師、子ども相互の人間関係を豊かにして、お互いのよさを共感し合うことができるようにする場をひらくことが大切である。そこで、今回は健康に対する一人ひとりの学びが深まる場とクラス全体で取り組み、人間関係を築く場が相乗効果を生むような活動を仕組みたいというのが教師の願いであった。

一方、子どもたちは集団で行うゲームが好きである。体育の授業で早くバスケットボールやサッカーをやりたいという願いを持っている。どちらを選択しようか今から決めている子どもも多い。そこには、「みんなで」というより、「その運動が好きの子同士で」という意識の強さが感じられた。バスケットボールやサッカーの学習を通して「今持っている自分たちの

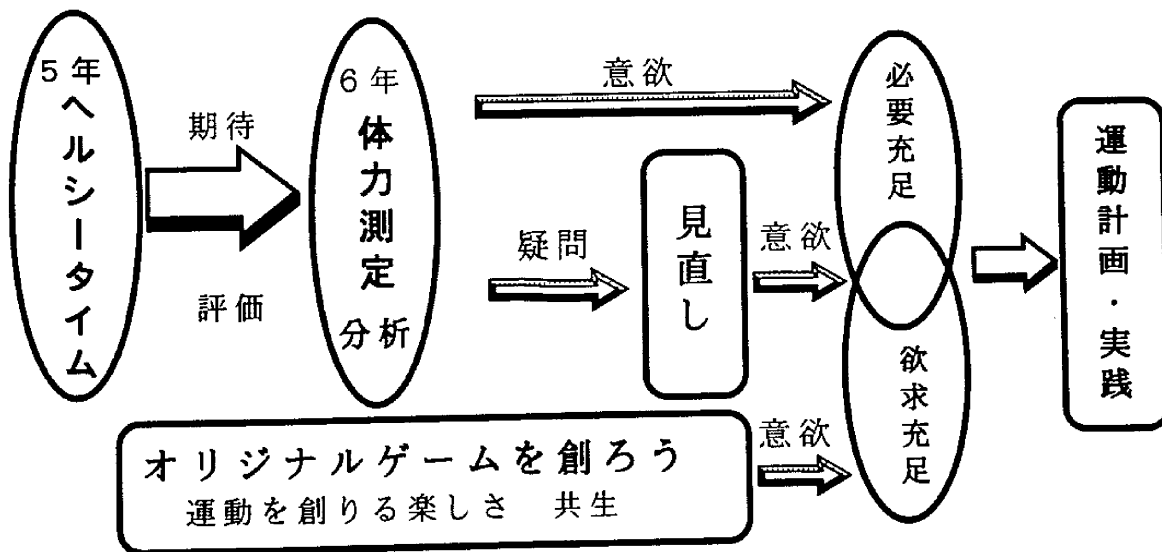
力」で、工夫しながら楽しむことも十分できるであろう。好みの運動を選択し、自己の思いを実現させて満足感を得ることもできるであろう。しかし、バスケットボールやサッカーのように運動文化として確立しているゲームではなく、ゲームそのものを自分たちで創りあげよう、我がクラスのゲームを創りあげようというゆさぶりをを行うことで、個が楽しむだけでなく、個を含めたみんなで楽しむんだ、という「共生」からの視点で運動の楽しさを味わわせたい。この、集団で行うゲームをしたい、という子どもの願いと「よりみんなで楽しむ運動を」という教師の願いから「オリジナルゲームを創ろう」という総合活動がはじまった。

また、6年生の体力測定が迫り、子どもたちは自分の体力がどう変化したか期待をもって待っていた。5年生の体力測定をきっかけに自分の体力を知り「運動面」をみつめ運動を計画し実践してきた1年間の結果がどうであったか、という評価の場でもあった。この、子どもたちの「期待」から昨年度と引き続き自分自身を見つめ直すことで、さらに「いろいろな運動へ取り組みたい」という願いが広がっていた。

(3) 活動の実際

生涯にわたって健康をみつめていく態度を育てるには、運動の楽しさから運動をしたいという欲求を満足させるような経験と、自分の健康な体を維持するために運動に取り組みたいという必要感を充足させるような経験が大切である。必要感ばかりが先行し、運動を「～せねばならない」という義務的にならず、必要感と運動をする楽しさをバランスよく感じとっていけるよう、「オリジナルゲームを創ろう」と「ヘルシータイム(2)」を同時期に仕組んだ。

ヘルシータイム(2)全体構想図

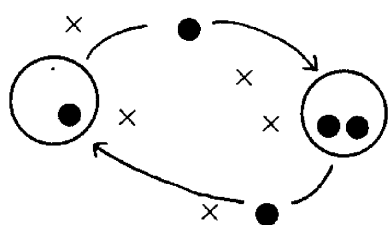


①「オリジナルゲームを創ろう」の経過

ボール運動ができるということで、子どもたちは楽しみにしており、自分はバスケットボールをやろうか、サッカーをやろうか思いを馳せている子もいた。そんな中、「今までにない、うちのクラスみんなで楽しめるゲームを創ろう」とゆさぶりをかけた。

グループごと、ポートボールのまねごとやボールを使った鬼ごっこのような動きに取り組んでみるものの、「新しい運動を開発していく」ことの難しさに立ち往生する場面も多くみられた。

活動に行き詰まった班から、どんな運動にしていかわからないという意見がでた。また、自分達で運動を考え試しにやってみた班も、その運動を続けていこうという意欲に駆られるほどの楽しい運動を考えたとは思っていないようであった。そこには、教師にゆさぶられ、とまどう子どもたちの姿があった。そこで、子どもたちは、今まで経験してきた楽しい運動を思い出し、「こんな運動は楽しかった」と紹介する事からはじめた。教育実習生も交え、紹介は体育の授業で行ったものだけでなく、缶けりやかくれんぼなど、伝承遊びにもひろがった。その中で、担任が紹介した「六ムシ」が子どもたちの心をひきつけ、次回やってみようということになった。



- ・陣地から陣地へ移動する間に守りの人にボールを当てられたらアウト。
- ・攻めの一人が陣地から陣地へ6往復したら攻めの勝ち。その前に全員アウトになったら、守りの勝ち。
- ・攻めの方は、5往復半になったら、大きな声で「ゴムシハン！」と宣言する。

ほとんどの子が六ムシを基準としてゲームを創っていきたいと思っている中で、祐二が、「新しくやってみたいゲームがある。それは、ネコとネズミという鬼ごっこに近いものです。」と提案。みんなに受け入れられないのでは…という雰囲気があった。その中で、友彰の「新しいものだって、やってみなければわからない」という発言で、しっぽを使った鬼ごっこ型のゲームに取り組んだこともあった。このしっぽを使った鬼ごっこ型のゲームは予想以上におもしろかったようで、その後、六ムシとしっぽとを合わせたようなゲームに発展していった。まだ、本当の意味での「オリジナルゲーム」にはなっていないが、みんなが楽しむためにどうしたらいいか、と時には、1時間以上も話し合うこともあった。



<六ムシをやりながら話し合ったり、試したりした主なルール>

・ボールの種類をどうするか。

①テニスボール……………キャッチしたり、投げたりするのが難しい。男子は、よく野球をやっているから扱いやすいが、女子にとってはやりにくい。

②教育1号ボール……………当たるといたい。当たりそうで怖い

③ソフトバレーボール…当たってもいたくないので、おもっきり動ける →決定。

・「最後の宣言（ゴムシ半!）」の仕方 「ゴムシ半!」と声を出す。プラス帽子を取る守りが聴覚だけでなく、視覚でもわかるようにする。

・走る側が有利なので、制限をつけたい。

①ボールの数を増やそう →決定・ボール2個

②1チームの人数を減らす →決定・1チーム6人程度

③安全地帯を無くす……安全地帯がないと息切れする

(1)二つのうち一つは安全地帯無し。

(2)安全地帯は、投げる人も安全地帯に入っていたら当てることができる

・真ん中に安全地帯をつくりたい。

走るのにじゃま、走る方がより有利になってしまう。ということで却下。

・当たったら、アウトになるというルールでは十分楽しめない。

①当たったら、初めから数を数え直す

②当たったら、守りの側に入る

③守りに「しっぽ」をつけ、その「しっぽ」をとったら、復活できる。 →決定。

・「しっぽ」をとる復活が多すぎる →決定・しっぽに当たり外れをつける。

②「ヘルシータイム(2)」の経過

6年生の体力測定が迫ってきた段階で、子どもたちは、自分の体力がどう変化したか期待をもって待っていた。それは、言葉をかえると、5年生の時に分析し取り組んできた1年間がどうであったかという評価そのものであった。期待通り記録が向上し、運動に対してさらに意欲をもつ子がいる反面、思いの他自分の記録が伸びず「こんなはずじゃない」「測定の仕方がおかしいのではないか」と疑問を持ち、こだわりをもつ子が多くみられた。自分の記録に納得しない子は、「もう一度計測し直してほしい」と懇願しにきた。その声に教師は、「何回もやり直していく内に、その種目に慣れて記録が向上するかもしれない。それでは体力測定の意味がないのではないか。失敗したのも含めてそれは自分の力、素直に受け入れるべきではないか」とゆさぶりをかけた。しかし、そのゆさぶりの後でも「このままでは、真の自分の姿を正當に評価できない。自分で納得しない数値で自分を振り返っても意味がない」という声があがった。この言葉には、教師も見直しを迫られた。一部の児童が体力測定のやり直しをすることは、学級や学年、学校の平均・分布を出すには不都合である。しかし、ここで体力測定を行う意義をもう一度考えてみた。それは、すなわち「自分自身へのみつめ」であるはずだ。それならば、とにかくまず、第一に考えなければいけないことは、自分自身がその測定結果に納得すること他ならないことであろう。

測定のやり直しをした子たちは、記録があがった子も下がった子もいた。一喜一憂している中で、「1回や2回のやり直しで記録が変わってしまって、体力測定としての意味があるのだろうか」「ジグザグドリブルで調整力・瞬発力をはかるようになってきているけど、サッカーのドリブルやリフティングで見てくれたら、もっと自分の力をだせるのに」と思いを体力測定への疑問に向ける子も現れてきた。ちょうど体育の日にちなんで「体力測定見直し論」が新聞紙上にあったのも拍車がかかったかもしれない。体力の分析を行った子の中に次のような感想を書く子もいた。

上のグラフで、柔軟性だけが合計で30点に達していないので、少なくともこれからは柔軟性を高めたい。また、調整力は、特に苦手なわけではないのだが、さらに高めていけるとうれしい。また、グラフからはスポーツテストの点数より日頃の様子からの点数の方が全体的に高い。だから、スポーツテストでは日頃から慣れていることをやるわけではないので、本当の力が発揮されていないのかもしれない。（雅也）

また、昨年度は体力測定の結果からだけでなく、「日頃の生活から」という日頃の生活、遊び、運動から自分の体力を分析していく項目を設けたが、その項目の見直しも子どもたちの手で考えられ始めた。昨年と同じ項目、同じ評価内容の方が「自分の伸び」を評価しやすいと教師は考えていたが、それよりも子どもたちは、今ある自分の姿を自分の納得した項目、評価内容で分析する方を選んでいった。以下はその例である。

<昨年>

1. 高鉄棒けんすい
2. 机の持ち運び
3. ぞうきんしぼり
4. 鬼ごっこ（逃げる方）
5. ドッジボール（逃げる）

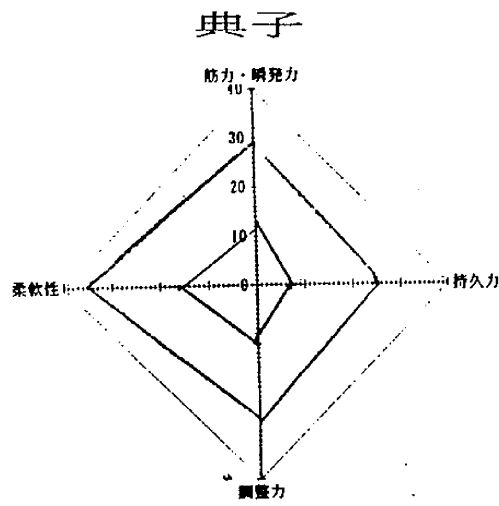
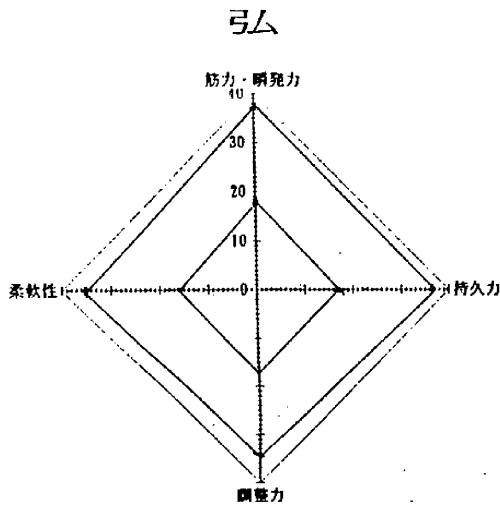
<典子の考えた今年の指標>

- × 高鉄棒けんすい
1. 机の持ち運び
 2. ぞうきんしぼり
 3. 六ムシ（走る方）
 4. ドッジボール（逃げる）
 5. 登り棒

典子は、日頃の生活を振り返って筋力や瞬発力を考えようとした場合、経験のない「高鉄棒けんすい」より、遊びでも経験している「登り棒」の方が自分を見つめやすい、と判断した。この分析したことをもとに、グループを組織し計画を立てて運動を実践していった。

③抽出児の変容

(ア) 体力の分析した時



※体力測定の実験を太点線、日頃の様子からの分析を太実線で表示

私の分析) きょ年は筋力・瞬発力がとてもなく
バランスが取れていなかったが今年はその記録
がのびずいぶんバランスがよくなった。
とくに記録がのびたのは走り幅とび
だった。なせのびたかという、できるだけ
高くとぶというコツをつかんだから
だ。だから前よりも1.36mものびた。
これからは他の動きもコツをつかんで
記録をのびさせていきたい。

筋力・瞬発力 ○ 持久力 ○ 調整力 ○ 柔軟性

私の分析) 持久力以外のものは増えました。しか
し、持久力は減ってしまいました。これはなわ
とびが長い間飛んでいられないからです。な
はもつなわとびを練習して100回以上飛んで
息が切れないくらいになりたいなと思いま
す。調整力と筋力・瞬発力にはおもしろい種
目があるので、今回も調整力がやってみて
います。

筋力・瞬発力 ○ 持久力 ○ 調整力 ○ 柔軟性

— 弘のよさ —

運動を行うことに強い興味関心を持って
いる。昨年度の分析でバランスの悪さを自
分の劣っている体力の要素を高めていこう
と弱点に立ち向かっていこうとするよさ
をもっている。本年度の分析で、その弱点が
補われ、さらに意欲をもって運動に取り組
もうとしている。意欲が高まりすぎて感情
が表にでてしまうこともあるが、友達とチ
ームで運動を楽しむ中でお互いのよさを認
めあえることを期待した。

— 典子のよさ —

運動がどちらかといえば苦手で、休み時
間も外で遊ぶことは少ない。昨年の分析で
は、自分の想像以上にバランスがよいこと
に驚いた。自分にもそんな「よさ」がある
ことに気づき、ほんの少しでも筋力や瞬発
力を高めたいと意欲をもつようになった。
「こわい」ということで避けてきた「ボ
ールを使った運動」も楽しみたいと意欲が高
まった。同時にいろいろな種目の運動の楽
しさを味わいたいと広がりをもせつつある

(イ) グループの計画により運動を実践している時

○弘と緑グループ

緑グループの弘は、準備運動もそこそこ長縄を用意し、「いろはにほへと」に取り組む。「下」や「真ん中」を選択すると縄に触れないような柔軟性が求められるが、弘はどちらかという「上」を選択することが多く、助走をつけて一杯ジャンプする活動が気に入っているようであった。たまに「下」を選択し縄が自分の腰の高さより低いとリンボーダンスのようにしてくぐる事にも挑戦していた。周りの子もそんな弘の跳び方やくぐり方に賞賛や拍手を送り、



工夫して楽しく跳んだりくぐったりする活動の輪が広がっていく。弘は友達が縄をくぐるときも「そのままいける」など声かけをしながら取り組んでいた。友達から自分の工夫が認められたことでいっそう友達に対する声援に熱が入っていったのであろう。

ゲーム（オリジナルゲーム）に取り組んでいる時、走る方のチームがひとりになってしまい、ゲームが停滞してしまった。教師が2チームを集め「このように停滞した時どうしよう？」と投げかける。「降参だ」「一人生き返らせる」「いや、それじゃ一生おわらないよ」と、よりよい方法を求めて話し合いが進もうとしていくと、「今、話をしていたらゲームをやる時間がなくなっちゃう」「みんなのゲームだから私たちだけでルールを決められない」という声もかかる。教師はあとで話し合うことを確認して「この問題は、ルールを工夫することで解決するのか、作戦を考えていく中で解決していくことなのか、残りの時間を考えながらゲームを続けてね」と声をかけた。後の話し合いで弘は「(走るチームの子が)一人になったら、(当てるチームの子は) バレーボールをする」と提案した。これは、バレーボールのまねごとをすることで相手をおびき出せると考えたからだ。しかし、「バレーボールをする」という言葉の響きが「相手チームをおびき出す」作戦と結びつかない女子達は反対する。授業後の話し合いで弘の意図している「おびき出し作戦」は隆によって説明され、評価されていった。他グループの人達の意見も取り入れ、ゲームが停滞した時は、「おびき出す」ような「作戦」を考えることとし、ルールは変更しないという確認になった。

○典子と赤グループ

活動が終わった後に計画の見直しをしていた。手でボールを投げるキャッチボールを十分楽しんだ典子は、「サッカーをやろう」と提案をする。サッカーが得意な啓が「面白そうだけど、どうやってやろうか」とはやくも同意し、方法を考える。「PKはやりにくいし…」などと話している所へ教師が「他の班に対戦相手を応募してみたら」と声をかける。さっそく典子は美樹と他の班に誘いにいくが、他の班は他の班で予定がありうまく調整できない。授業後も典子を中心として赤グループは他の班に誘いをかけるが受け入れられず結局他の班とのPK合戦ゲームは成立しなかった。しかし、赤グループは典子の「サッカーをやりたい」という願いを実現させるべくグループ内でPK合戦に取り組んでいった。

<子どもの記録例>

(表)大縄ハの字(2回)							六虫(3回)			マラソン(4回)			ポトポン	
1/28	1/5	1/28	1/29	1/31	1/29 2分45秒	1/31 2分30秒	1/6 2分25秒		1/4	1/6				
41回	25回	勝	勝	2分	2分	平均...33秒	平均...30秒	平均...29秒						
感想 大縄ハの字 六虫							「次のめあて」			トッチ				
大縄はもう少しできたと思う。							キャッチボール...ボールを変える			X				
六虫は作戦をたててなかったのだから							六虫...他の作戦を考える							
次はきちんと作戦をたてたい。							感想 いろはにほへと、マラソン、六虫							
「次のめあて」							いろはにほへとは気軽に柔軟性を高め							
大縄...記録をのびす。							られるよい運動だと思う。簡単だったり、							
六虫...作戦をたてる。							むずかしたり、おもしろかった。							
感想 キャッチボール 六虫							マラソンも記録が上がったのでこれから							
キャッチボールは、ボールが風に飛ば							もどんどんのばしていきたい。							
されてしまった。また、六虫は作戦かう							六虫は最後だったので夢中でにげたり							
まくいかず、引き分けだった。							ボールを当てた。2回ほどボールに当							
作戦							たってしまったが自分なりに持久力を							
遠くから人を当てずに、近くの人にパス							高めて、がんばれたと思う。							
をやる。そして、その人がにげる人を当てる。							次のめあて							
(4) 図							甲Bが守Aにパス			いろはにほへと...もっと工夫する				
守Aに当たる。							マラソン...記録をのびす							

(4) 活動の評価

志津子

今回のヘルシータイムも自分がこれなら力をつけられるなと思った遊びを選んでやって本当に力をつけられたと思うのでとてもよかったと思った。今度は「ヘルシータイム3」でもやってみたいと思った。また、家でも家族や友達とで力をつけあっていこうと思う。

啓

いつもあまりやらないこともやれたので、いい時間となったと思う。キャッチボールなどをやったりして、コントロールもついたし、肩も強くなったような気がした。バドミントンなどもやったけど、なかなか案外うまくできたので、筋・瞬発力、調整力に少し自信がつき、とても楽しかったし、よかったと思う。

愛子

5年生で初めてヘルシータイムをやる時、「やだな～、結局私足が遅いしそれに体育だって得意じゃないしな～あ」と思いました。でもやっている途中で気付いたのです。あ、

これはここをうまくできなかつたからうまくならなかつたのかな、気をつけよう。そんなことから自分の記録がでてきて、ただやるのではなく自分で直して自己記録を出す、そして自分の健康を考えていけばいいのかな～、とわかっていった。ヘルシータイムは終わったけれど、自分の健康を考えてスポーツをしたり食事をしたりしていけばいいなあと思います。これからも自分の身体のことを考えていろいろなことをしたいです。

真弓

今回でヘルシータイムは終わりましたが、個人的にはマラソンなど続けたいです。そして、今までグループで運動した中でも一番マラソンが体力をつけさせたと思います。柔軟性、持久力をつけるためにしたヘルシータイムの時間は体力としてはあまり伸びなかったと思いますが、グループとしての活動の仕方を学びました。

志津子や啓のように自分なりに体力があがったという有能性を感じ評価している子もいるし、愛子や真弓のように運動の仕方、楽しみ方に触れることができたことで評価している子もいる。その中で共通しているのは、どの子もプラス評価であり、多くの子が今後も続けていきたいと日常実践へつなげる思いをもっているということだ。自分たちの思いを実現できたという満足感をこれからも大切にしていきたい。

6年生であるが、子ども達はポートボールやドッジボールを計画の中に入れ、実践してきた。本校の現状（小学校、中学校建て替え工事）として、校庭ではバスケットゴールが使えないこともあるが、それよりも子ども達は男子も女子もみんなが楽しめる種目を選んでいった。ボール運動が本来もつ楽しさ、集団で勝敗を楽しむことを追究できたか、という点で課題が残った。

4. 成果と今後の課題

- 健康を単に「運動面」だけでなく大きな枠の中で考えていったことで、運動の得意不得意に関わらずその子のよさをだすことができた。特に、環境面での自分が追究していきたい事へのこだわり、運動面でのみんなと楽しむという願いを大切に実現していったことは大きな成果である。
- 6年生であるが、子ども達はポートボールやドッジボールを計画の中に入れ、実践してきた。本校の現状（小学校、中学校建て替え工事）として、校庭ではバスケットゴールが使えないこともあるが、それよりも子ども達は男子も女子もみんなが楽しめる種目を選んでいった。ゲームの作戦を立てる上でも「いかに得点していくか」、というより「よりみんなが楽しめるにはどうしたらよいか」、という視点で話し合っている場面が多くみられた。「共生」という視点から見ると満足できる結果であったが、ボール運動が本来もつ楽しさ、集団で勝敗を楽しむことを追究できたか、という疑問が大いに残った。友達と仲良く運動に取り組む「共生」と「運動の特性」を追究していくこととのバランスを考えいかに支援していくかが今後の課題である。
- 自分たちで運動を計画し、実践したことに満足を得ている子が多くみられた。「持久力がついた」「瞬発力が上がった」等、自分の記録の向上から評価できた子が多かったが、中には感覚だけで評価している子もあった。自分の感覚を大切にすることもいいことであるが、運動の高まりはどうであったかにも気付かせていく支援の難しさを感じた。