

の状況、児童の発育発達の状態、学校の施設・設備の条件と学校全体の体育に関する関心度が大きな影響を与える。特に学校に於ては、体育館、グラウンド、プール、保健的施設（足洗場、散水設備）は各領域指導上最も重要な問題で指導上最大な影響がある。

新学習指導要領体育編にも「学校生活全体における体育活動の充実と相まって健康でたくましい身体の基礎を養い、体力の向上を図る」と強調してある。そのためには、特別活動の教育的意義、クラブ活動、学校行事、学級指導等においても、体育活動が重要な分野の一つであって、学校はもちろん、P・T・Aの体育に関する関心が必要である。特に体力向上については生涯体育への基礎的なものであり、児童の将来に対しても発育発達と健康、安全の両面を考えると体育指導者においても、体育科指導法の研究はもちろん、教育学、生物学、解剖学、病理学、心理学、体育力学、体育方法学、社会学等広い分野の研究と、豊かな人間性を保持し児童の体育指導に携わることが重要である。

参 考 文 献

- | | |
|-------|-------------------------|
| 佐藤良雄著 | 「小学校体育科教育の理論」 |
| 西山実幾著 | 「大学の保健体育」 |
| 三浦 勇著 | 「体育科教材、基本的事項
の精選と指導」 |
| 文 部 省 | 「学習指導要領体育編」 |

(3)また5段階区分のそれぞれの比率も、必ずしも正常分配の比率通りにすることも問題がある。要は各学校の方針によって、教育的な措置がとられるべきであろう。

4. 考 察

体育の指導には前述した広い範囲の領域及び内容があり、その領域には、低学年（1・2年）中学年（3・4年）、高学年（5・6年）とそれぞれ体育運動を実践する上での適時機があり発育段階に応じて単純な内容から複雑な内容の高度なものへと、学習も展開されるものである。

各領域のもつ特質も細分化し指導法にも変化をもたせ、指導過程に細心の計画と分析を行い、段階指導を確立すべきである。例を挙げれば、折返しリレーの指導について、準備運動を、単に一連のラジオ体操のみでなく、3年の児童の折返しリレーに必要な準備運動の量的内容が必要である。

例を挙げれば、子供のための運動処方として、運動の持続時間は、全身の諸器官が活動に参加するには3分の運動では不十分で、5分間はどうしても必要とされる。5分間は正味の処方された運動の必要時間であるから、その前後の運動を加えれば10～15分ぐらいになる。運動の強度に関しては、持久走に例をとってみると、次のようになる。12歳の子供に、毎分 190mの速度で5分走らせると、5分間で950 m走らせたことになる。体力向上を基本とする指導のための準備運動においても、科学的基礎に立脚して、男子12歳で $180 \sim 200 \text{ m} / \text{分} \times 5 \text{ 分}$ 、13歳では $190 \sim 210 \text{ m} / \text{分} \times 5 \text{ 分}$ 、14歳では $200 \sim 220 \text{ m} / \text{分} \times 5 \text{ 分}$ 、15歳では $210 \sim 230 \text{ m} / \text{分} \times 5 \text{ 分}$ 、女子12歳～17歳では $140 \sim 160 \text{ m} / \text{分} \times 3 \text{ 分} \sim 5 \text{ 分}$ である。準備運動にしてもこのように考えなければその目的を果すことは出来ない。

折返しリレーにしても、基礎的・基本的動きとして、走法の指導、折返しの方法（小回りの要領）、バトンの持ち方、バトンの受取り方、右手で受取り左手に持ちかえる方法、左手でのバトンの渡し方、これも歩きながら、その場で、基本動作から、走法を使つての方法等内容指導には分析～総合して、一つの種目としてまとめ指導するので、当然領域別の時間配当も大切であるし、季節によっても指導領域内容も異なってくる。例えば、夏季の水泳、冬のスキー、スケート、雪遊び又は学校行事の運動会、球技大会などによっても体育単元の指導内容が計画されるので、これ等を含めての体育学習である。

児童が「何のために」……目標、「何で」……教材、「どんな方法で」……方法と考えることができ、学習と運動刺激を通じて新しい経験をし、新しい行動様式が獲得されることであって、指導内容が計画されればいかに高度な内容を児童に獲得させるかは指導法である。それがために指導に当る者は日々研究を続け、豊かな知識と指導技術の向上を計らなければならない。これを繰返し、反省し、創意工夫を積重ねてよりよき指導法の確立こそ最も大切であり、積み重ねた反省は又指導法の向上に結びついて高率的指導が出来るものと考察する。

5. 結 論

研究内容である体育科指導法については、その特質において、指導の基本的態度、目標に応ずる指導、個別化の指導、系統性と発展性、無味と必要性。技能と学習指導では、全習法と分習法、練習学習。学習過程においては、導入の段階、展開の段階、整理の段階を記述し、指導形態と指導技術においては、個別指導、一斉指導、班別指導を続いて説明の技術、補助手段の利用、示範、賞讃、常規、そして、評価と分類的に研究してきたが、いづれも児童の生活地域

(表 3)

品等尺						
氏名	評価等	5	4	3	2	1
		非常によい	ややよい	ふつう	やや悪い	非常に悪い
	A			○		
	B		○			
	C	○				
	D			○		
	E				○	

(表 4)

児 童 の 相 互 評 価							
被評定者 \ 評定者	a	b	c	d	e	合 計	平 均
A	3	5	4	4	4	20	4.0
B	4	2	1	3	2	12	2.4
C	1	1	3	1	1	7	1.4
D	5	4	5	5	5	24	4.8
E	2	3	2	2	3	12	2.4

2. 評価観点間の関係

「小学校児童指導要領」「家庭通信票」に記入される教材の学習の評定は、5段階の相対評価で記入される。

(1)体育科の学習についての所見は、

- ①健康・安全への関心。
- ②運動の技能。
- ③公正、協力、責任などの態度。
- ④進歩の状況。

以上4つの観点があげられている。④は各教科共通の項目である。理解の観点は①②③の観点到、内容的に含ませることになっているが、③と④の間に空欄が設けられているので、そこに理解の項目を設けてもよい。特に高学年は、保健に関する知識の内容があるから、理解の観

点が必要である。

(2)現行の指導要領は昭和30年に改正されたものである。昭和43年の指導要領では、体育科の目標で「体力」が重視されている。昭和55年に改善された目標には、「身近な生活における健康・安全について……健康の増進及び体力の向上を図り、楽しく明るい生活を営む……」とある。これらの観点を総合して、正常分布曲線に合わせて相対評価するには多くの問題を含む。昔から体育は、運動の上手な人が成績がよいと相場がきまっている。しかし評価は学習内容から導かれるものであるから、体力や技能だけの評価でよいはずはない。それでも体力、技能は、体育学習の中心の手がかりであるから、全体の半分ぐらいのウェイトを持たせてもよいと思う。

(3)態度の評価

評価の直接対象となるのは、運動技能の学習と直結した社会的態度、及び健康、安全に留

意する態度である。各教材ごとに組織的活動、計画性、スポーツマンシップ及び健康、安全の4つの角度から評価される。

(表3) 体育科の対象とする社会的態度

道 徳 的 態 度	ス ポー ツ マ ン シ ッ プ	思 考 的 態 度
<ul style="list-style-type: none"> ●つきとばしたりしない。 ●遊びの途中にいやにならない。 ●野卑な言動をしない。野 ●乱暴な行ないをしない。 ●用具を一人占めしない。 ●ずるいことをしない。 ●他人に迷惑をかけない。 ●仲間はずれにしない。 ●うばいあいをしない。 ●用具等を大切にする。 <p>等々</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●勝った組に拍手をおくる。 ●規則を守る。 ●礼儀正しく行動をする。 ●みんなで公平に遊ぶ。 ●相手を笑ったり馬鹿にしない。 ●しっかり正しく応援する。 ●責任を果し、ベストをつくす。 ●良い演技者になる。 ●審判に協力する。 ●各自役割を果す。 ●自信をもって行動する。 ●他人の権利を尊重する、等々。 	<ul style="list-style-type: none"> ●良い遊びを工夫する。 ●良い遊びを創造する。 ●レクリエーション活動。 ●まとめ方を考える。 ●組分けを考える。 ●お互いに批評し合う。 ●目的に応じて考える。 ●お互に鑑賞し合う。 ●問題を解決する。 ●計画する。 ●きまりを工夫する。

① 社会的態度は道徳の実践の場であると考えられている。わが国の道徳的態度には（してはいけない）という禁止型の表現が多い。これは伝統的に嫉妬的な個人的道徳観が強いため、積極的な社会的道徳観は弱いといわれる。公共物を大切にするとか、公德心社会奉仕の精神は、体育科でも学習を通じて推進すべきことである。

②体育科で対象になる社会的態度は、道徳的態度、スポーツマンシップ、思考的態度の3つの類型に分けることができる。この類型は学年目標の3つの角度と必ずしも対応するものではないが、受身、当為、能動からの評価として参考になる。次にそれぞれの角度から、主なる内容を表にして述べてある。(表3)

③実際の評価は漫然と主観的に評定するよりも、観察による評定尺度によってできるだけ正確にすることが望ましい。行動評定尺度による評価は各領域ごとか、教材ごとに行動観察記録票を作って行なう。教材によって態度形成の場面構造が違うから、観察項目もそれぞれに応ず

るようにする。記録するには望ましい態度をチェックする方法と、好ましくない態度をチェックする方法がある。

④集団学習における協力的な態度とか健健・安全に関する留意等、教師の目の届かない内容については、児童の自己評価を活用する。評定は順位制を用いて、明確な処理をした方がよい。たとえば品等尺等を用意して記入させるとか。児童に順位をつけさせる等である。態度面の評価はこのほかに、面接、話し合い、質問紙、作文等で評価を深めることも考慮することが望まれる。

⑤健康、安全に対する態度の評価の観点は、

◎身体の清潔（運動前後の処理）。

◎運動する時の服装。

◎運動の実施用具に対する安全の態度（整備や安全を確かめる態度）。

◎健康・安全のために必要な運動のしかた（準備・整理運動）などであるが、評価

の手順は前述の通り、社会的態度と同様である。

- (3)役割り、体育委員、当番のしごと。
- (4)組分け。
- (5)用具の準備、後始末。
- (6)準備及び整理の体操。

4. 評 価

学習指導が正しく行なわれるかどうかを、一定の価値基準にてらして判定する過程を評価という。体育の評価は、児童が学習活動で望ましい行動様式が獲得されたか、再編成されたかどうかを、理解、態度、技能、習慣の4つの角度から判定する。評価はできるだけ多くの資料を集め、客観的な尺度によって信頼性を高めることが大切である。評価は成績表等に記入して、児童の反省の資料にすると共に、教師の反省の今後の資料にするものである。教師としては、主として学習効果の評価が中心に行なわれる。評価の観点は、指導目標がその内容に応じてどのように展開され、学習活動が目標達成に役立ったかを検討する。総合評価として、

◎指導計画に不備はなかったか。

◎指導法に欠陥はなかったか。

◎児童に問題はなかったか。

等を全体的に、高次の立場から評価し、さらに個々の観点、項目について分析評価を行なう。評価は教師のけのものではなく、児童にも整理の段階で自己評価、相互評価を行なわせ、適切なアドバイスを与えて学習活動に役立てるようにする。

1) 体力・運動技能・態度面の評価

(1)体力の評価

体力の評価は、一般に各種の測定によって行なわれる。体力がすぐれていれば、体操の技能もよくできるので、技能面からの評価も可能であろう。しかし、目標に応ずる評価としては、各種の体力測定を用いて実施し、児童にも数量

的に明確な認識をもたせることが望ましい。体力に関する記述は、略して、筋力、柔軟性、持久性の測定は、診断テストをはじめ各種の方法があり、測定結果に関しては、統計的資料も多く客観的（絶対）評価ができるので便利である。ところが、小学校の主題的な体力の要素である調整力に関しては標準化された測定法も作成されていない現状である。このことは小学校体育にとって、いうまでもなく、調整力に関する重要な研究課題であろう。あらゆる運動は、感覚（神経）と筋肉の協応動作から成立するもので、運動の上手、下手、そのものが、調整力の評価尺度になるといえる。このような点に、テスト作成の困難さがあるといわれる。

(2)運動技能の評価

技能学習の結果、測定、評定が比較的容易に行なわれることから、体育の評価そのものを、技能の測定評定に依存する傾向がある。これはあくまでも技能の分析評価であることを認識すべきである。また、技能評価は、技能の「到着基準」が要求されるので、その結果のみに注目しやすいが、結果の生まれた学習過程を考慮することが大切である。測定による具体的な相対評価としては、測定値を各階級の頻数分析表に表わし、算術平均と標準差から、5段階区分にする方法がある。また初めから、測定値に順位をつけ、正常分布曲線の割合に従って区分する場合もある。スポーツの技能評価は、スキルテストによる分析的方法と、教師の主観による総合的な方法によって評価する方法がある。ボール運動のスキルテストは、籠球型、蹴球型は、主としてパス、ドリブル、シュートのスキルを、静的及び動的の状態で行なうものである。いずれも客観的な尺度ではないので、主観に流れやすいのであるが、できるだけ客観性のあるものを用い、回数を重ねることが望ましい。また、総合評価では、児童の相互評価を活用することも考慮すべきである。

- ◎小集団と小集団の間に競争意識が強くなり、このため互いに対抗して社会性の発達をゆがめないようにすること。
- ◎小集団と小集団の間に自由な交渉が行われるように注意すること。
- ◎それぞれの小集団内で孤立したこどもや仲間から相手にされない子をつくらないようにする。
- ◎社会性の発達や性格と欠陥のある児童をはやく発見して指導すること。
- ◎互いに協力し、助け合う態度を育成するようにすること。
- ◎互いに役割りを交代して、よきリーダーとなり、よき協力者となるようにする。
- ◎個人と集団、集団と集団の人間関係をよく理解するようにすること。

以上のことから体育の授業におけるもっとも効率的な指導形態は、一斉指導、個別指導、班別指導（小集団指導）の形態を教材の特質、指導の目的、児童の発達に即して適切に活用することである。

◎等質分団

（出来ない 1班（A） （やや出来る 2班（B） （出来る 3班（C）

◎異質分団

A B C
（出来ない A, B, C （ややできる A, B, C （出来る A, B, C

(4)説明の技術

- (1)解りやすく、簡単に短く要点のみ。
- (2)論理的に、同じ言葉を繰り返さない。
- (3)ユーモアと弾力性をもたす。
- (4)元気よく、上品に。
- (5)場所を考慮する（日光、風じん）。

(5)補助手段の利用

説明するより直接視聴覚を通した方が効果的である場合は、補助物を活用する。補助物として、映画、スライド、テレビジョン、実技図表、

黒板、模型盤がある。補助物は主として次のような場合に用いられる。

- (1)技術の理解を会得させる場合。
- (2)活動の全体を概観させる場合。
- (3)歴史的なものを具体的に示す場合。
- (4)地域の児童、先輩の業績を示す場合。

(6)示 範

示範は児童の意欲を喚起する意味から、児童のすぐれたものに行なわせる。教師が示す場合でも児童の要求水準に合致するものが望ましい。また全体示範から部分示範へと、観察学習の焦点をしぼるようにする。示範は主として次のような場合に実施する。

- (1)学習の動機づけとして。
- (2)学習活動を概観するため。
- (3)要点を強調するため。
- (4)個々の技術の適用、例として球技。

(7)賞 讃

誰れでも練習の過程で、理想的な技術はできるものではない。例えば、下手でも長所を見つけ出して、賞めてやることは、技術指導では大切である。教師はつねに明朗な態度で激励と賞讃の声を惜しんではならない。社会的態度の学習でも、望ましい行動に対しては、整理の段階で賞めるようにする。

(8)常 規

学習を能率的に進めるには、毎時間やらなければならないことについては、ルールを教えて、手順よく運べるようにすることが大切である。導入や整理の段階では、できるだけ短い時間に処理して、展開の過程に十分時間をかけるようにすべきである。次のようなことは、あらかじめきめておいて、毎時間、ごたごたしないようにしなければならない。

- (1)服装を整える（運動服、帽子、靴）。
- (2)集合（位置、隊形、指揮、挨拶）。

相互に協力し合って学習する。ボール運動には欠くこののできない指導形態である。他の運動でも社会的態度の協同学習として効果的な方法である。班別指導で重要なことは、各班をどのような分け方をして分けるかである。分け方を等質にするか、異質にするかの2つに大別される。

(1)等質分団（能力別分団）

普通等質の小集団、すなわち等質分団の編成というときは、能力別による等質者をもって組織することがある。この等質分団は、子供たちに個人差はあっても、多くのこどもの中には能力の接近したものが多いので、これ等のものを集めて小集団をつくり、共に学習し、共に進歩をはかり、その目標を達成しようとするものである。

- ①この能力別分団（小集団）は能力の均等のものを集めるため、指導の内容や程度および方法をそれぞれの小集団の能力に適応させることが容易である。
- ②体育指導に於ては等質の小集団をつくる場合には、技能、体格、体力などによって分けるがよい。等質の小集団指導は、それぞれの小集団における技術の学習効果が高められるばかりでなく、危険の防止、安全指導の面などからも必要である。
- ③個人学習の機会を与え、個人の能力をいっそう合理的に集団の中で伸ばすためには、能力別分団（等質分団）の指導がもっとも効果的であり、意義のある形態である。
- ④留意点をあげると、
 - ▷分団（小集団）は長く固定しないこと。
 - ▷分団は融通性をもたせるようにすること。
 - ▷運動の教材、種目により、また指導目的によって分団を適宜に編成すること。
 - ▷何時でも努力によって上位の分団に進めるくふうをし、つねに学習意欲をもちたて持続させるようにすること。
 - ▷分団相互の人間関係、優越感、劣等感の

防止などに注意する。

(2)不等質小集団の指導（異質分団）

これは能力の不等質（異質）のものを集めて学級を数個の不等質小集団に編成することである。そして、それぞれの小集団内の各成員は、自己の興味、能力、経験などに応じて、仕事や役割りを分担し、互いにその特質を発揮しながら協力して、共通目標を達成しようとするものである。このため不等質小集団の指導では、集団内のすべての児童が、共同の目標を明確に意識し、責任を自覚して、目的を実現するために誇りと満足をもって協力するため、学習活動は自発的に活発となり、同時に責任、協同、自制、連帯、寛容などの望ましい社会的性格を育成することができる。不等質小集団をつくるには2つの方式がある。1つはこどもの自然につくるものと、他は教師の意図によってつくるものである。教師はこどもの社会性の発達などをよく考慮して、はじめは児童が自然につくる集団を基礎とし、次第に教師の意図する指導の目的に適合した集団をつくるように導くがよい。体育指導において、不等質小集団をつくる場合、児童ひとりひとりの知能、技術、体格、体力、気質、社会性などをよく考え、それぞれの分団や、チームの間に、小集団としての全体の力や技能に傾りが、ないようにすることである。また教材の性質、指導のねらい、児童の発達程度などを考え、その小集団やチームは、ある一定期間固定することが必要である。具体的には、リレーなどでは走力の強いものと弱いものとを組合せてチームをつくり、チーム間の落差をなくする。ボール運動では、個人技術、体格、社会性などを中心として、チームをつくり、互いに楽しく互角に勝負ができるようにする。

- ①此の指導形態を用いる場合には、つぎの注意が必要である。

◎各小集団の中の一部の優秀な子供だけが、活動し、他のこどもが受動的となり無関心になったりしないようにする。

3. 指導形態と指導技術

指導を効果的に進める手段として、いろいろな学習の形態がある。体育学習の場の設定の一分野である。戦後の指導要領では、個別、一斉、班別の3形態を取り上げてきた。特に民主的人間形成の角度から班別指導が、重視され、グループ学習までに発展した。

(1) 個別指導

体育は本来個別的なものであり、究極的には各個人の身体を通しての幸福な生活が求められる。学校では学習の手段として、個人指導は不可能である。しかしながら、個別指導の精神は、いかなる場合も必要といえる。教師はできるだけ個別指導の機会をつくるように心掛けるべきである。特に学習目標を個別にもつ場合、能力が著しく劣る児童等、個別に問題がある場合には必要である。例えば、水泳など危険を伴う種目、器械運動などの能力のおくれているもの、ボール運動の技術の低いもの、特種な学習、困難の特種な性格をもっている者に対しては特に必要である。又特別に時間をさいて個別指導をすることも大切である。

(2) 一斉指導

クラス全員、あるいは全校児童を対象として、一つの学習内容を同時に指導するものである。主として基礎的な運動技能の指導に用いられる。狭い場所で多くの児童を、短時間で指導するには効果があるが、どうしても個人差を無視した画一的指導になりやすい。児童は受身の立場になり、教師中心の指導になるので、自発的発展的な学習でない。このような欠点をわきまえて、基礎的学習に適宜用い、学習効果をあげることが望ましい。

(1) 一斉指導の長所（よい点）。

- ①時間のむだなく能率的である。

- ②1人の教師が多人数の児童を指導できる。

- ③内容の取材が自由で豊富であり、教材や学習の見通しがつけやすい。

- ④すべての児童の監督が行きとどき、秩序の維持が容易である。

- ⑤学習のしつけ、社会生活における集団的な訓練ができる。

- ⑥教師の指導技術が優れていると子供の興味や関心、学習意欲の喚起ができる。

(2) 一斉指導の短所（わるい点）。

- ①教師中心となるから学習が他律的になり、こどもの自発性、積極性が伸ばしにくい。

- ②こどもの個人差、能力、必要、興味などが忘れられて、画一的になる。

- ③受動的になるため、こどもは注意の持続がむずかしくなる。

- ④問題を解決する能力を養う必要が少なくなる。

- ⑤教師の指導技術によって、効果がいちじるしく異なってくる。

一斉指導を効果的に活用するためには、一斉指導の長所を認め、その欠点を防止しながら、その適用の場と限界を考えて用いることである。即ち、

- ①基礎的教材、基礎技能を指導するとき。

- ②学習の見通しをもたせたり、説明したりするとき。

- ③すべての児童に共通な課題を学習させるとき。

- ④映画、スライド、図表、示範などを見せるとき。

- ⑤低学年を指導するとき。

- ⑥ときどき課題を与えたり、討議などを加えるようにする。

- ⑦学習をあきらめない工夫をすること。

(3) 班別指導


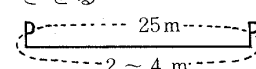
クラスをいくつかの班に分けて指導する方法である。それぞれの班は1つのグループとして、

(表1)

体育科における指導法の研究

学年	1	2	3	4	5	6
リレー 遊び リレー	折り返し リレー 置換え リレー	障害物を使っ ての折り返し リレー 置換えリレー	回旋リレー 折返しリレー	回旋リレー障 害物を置いて の折り返しリ レーなど	リレー、短距 離走、障害走 走り幅跳び	リレー、短距離 走、障害走、走 り高跳び

(表2)

時配	主な学習活動と内容	発 問	指導上の留意点	児童の反応	用 具
10	体 操 ●膝の屈伸、前後屈、側屈 ●体の捻転、足首の回転 ●うまとび	●体操をしましょう ●とび馬のとび方が上手かな、列ごとに競争しよう	●体全体を動かし充分に運動させる ●馬は間隔をおいてとばす ●台になる者は、頭を中に入れ、つぶれないようにする	●動作が小さい ●つぶれてしまふ	ふ え
20	折返しリレー ●男女、紅白の4グループに分ける ●バトンの受け渡しを正確に行う ●助走をつけてバトンの受け渡しを行う ●友達の運動を見合う ◆バトンの渡し方 ◆右手から左手への持ちかえ ●グループごとにバトンの受け渡しを競争させる ●きまりを守る ●バトンを正しく渡す ●25mの走路を折返し往復して速く走りながらバトンの受け渡しをしてリレーする ◆男女混合で1チーム9人の4チーム	●バトンを正確に受け取りましょう ●どのグループが早く正確にバトンを受け渡しができるか競争しよう ●リレーをしましょう	●同じ人数のグループに分ける ●正しい方法で受け渡しをさせる 右手で受取り、左手で渡す  ●助走をつけることによって一連の動きが調子よくできるようにする そのために数人をモデルに出し、立ったままの時と、助走をつけた時にどちらがよいか考えさせる ●リレーの方法を理解させる  ●目標に向かってまっすぐ走らせる ●リレーのきまりを守る ●バトンの受け渡し ●応援の態度 ●勝敗についての態度	●まちがった所を指摘し合い自分でなおす ●リレーの方法	バトン 4本 ハタ 4本 図 解
10	表 現 ●くぎ打ち ●たこ上げ ●たこ全員 ●創造させる	●どんな動きがあるかな、みんなで作ってみよう	●特徴をつかませる ●自分の思ったこと感じたままをやらせる ●個々の創造をまとめ協力して表現させる	●思ったらすぐ体で表現する	テーブ レコー ダー タイコ
5	整 理 ●跳躍、足ぶみ、深呼吸 ●反 省		●用具の整理をきちんとさせる ●清潔(手をふいたり)について指示する	●出来なかった所などを話し合う	

あれば、話し合いによる検討で解決を求め、あるいは今後の課題とすることを確かめるといった段階である。導入、展開、整理、の3つの段階は、運動種目（教材）の指導計画と、毎時の指導過程において考慮すべきものである。子供たちが、学習した知識、技能、態度、習慣など統一的に理解し、まとめる段階である。教師はその教材や、授業において学習させ、指導した知識、技能、態度、習慣などの最小必要量を含む能力要素表をつくり、一人一人の子供がどれだけ目標を達成したかを調べ子供には此の表を元に個人の良い点、不足等を理解させて自から反省させるようにする。子供たちを指導する具体的な指導計画や、指導段階では、導入、示範、展開、整理のそれぞれの段階の学習活動を通じて、技能の向上と同時に社会的性格や、健康安全の計画的な指導を行ない、それらの目標を達成することを忘れてはならない。学習指導案の一例を次に示しておく。

〔体育学習指導案〕

指導教諭 ○○○○○

教育実習生 ○○○○○

時：55・6・14 2校時

学級：○○小学校3の1組、男18、女19、計37

1. 題 材……………折り返しリレー

2. 題材について

◎ゲームは、人間生活に必要な集団種目で集団で楽しみながら競争をして、基本的な運動能力を身につける最も有効的な運動である。そして、ゲームは個々の力によって集団での競争を通じて、誠実、自制、忍耐、真面目さなどの徳性が養われるので、スポーツ精神を養うのに適している。

この教材は、体の基本的動きと体力の面からみれば、走という自然運動にバトンの受け渡しを加えることによって思い切って速く走ることや、調整力、特に敏捷性、瞬発力を養うことができる。態度、習慣の面からみれば協同、責任

感などの徳性を養うことをねらいとしている。そしてまた高学年でのリレーの基礎となるのである。（次頁表1参照）

3. 目 標

◎走りながらバトンの受け渡しをすることによって、調整力、瞬発力を養い、走力を高める。

◎バトンの受け渡しが、正確にできるようにする。

◎走りながらも、正確に受け渡しができるようにする。

●折り返しを小回りにし、目標に向かってまっすぐに速く走れるようにする。

4. 指導計画

◎バトンの受け渡しを正確に行う。……………1

◎走りながら、バトンを正確に受け渡し技能を身につける。……………1（本時）

◎折り返しでリレーを行う。……………1

◎リレーのルールを身につけ、競争を行う。……………1

5. 本時の指導

(1)本時の目標

◎走りながら、とまらずにバトンの受け渡しが正確にできるようにする。

◎きまりを守る態度、応援の態度を養う。

◎創造力を高め、リズムカルナ身体運動ができるようにする。

◎安全に行動できるようにする。

(2)本時の展開

（次頁表2参照）

(3)評 価

バトンが正確に走りながら受け渡しができるようになったか、観察、チェックによって行う。

の発育段階をよく考えて話し合いの内容や、ことがらを子供たちの思考能力に即応させ興味と関心をもって多くの人が発表するようにすることである。教師の説明はいつでも、簡明であり、わかりやすく、正確であることである。正しい適切な説明は子供たちが、正確な運動観念を形づくり、学習活動を活発にし、思考的な運動活動を促すもので、この説明する内容の質や量は、こどもの発達程度、知能、運動経験などに応じてきめるがよい。

(2)展開の段階

学習過程の中心的な段階で、時間的にも活動的にも、もっとも多くの量を費す場面である。導入の段階で、指導目標が児童自身に受け入れられていれば、ここでは児童の自然的、協力的な学習活動が可能である。ただ単に愉快地に運動に熱中したというだけでなく、運動以外の内容もゆきとどくようであればならない。教師は観察、助言的役割ですむような学習が展開されることが望ましい。低学年は無理としても、教師が先頭になって指示するようでは自主的な学習とはいえない。

(1)運動の内容(教材)の大切なことがら。

①子供の心身の発達や能力の程度に即応しているか。

②子供の欲求や思考を刺激する新しい要素が含まれているか。

(2)練習の段階では初めは教師の指導、援助を充分入れて問題を解決する。練習が進むと教師の手よりはなれ、自分たちの力で練習できるように指導する。

(3)試行と修正の段階

教師の説明等が全部終了して、いよいよ自分で運動を試行する段階である。

①試行には……ぎごちない粗雑な試行
……次第にまとまった試行になる。

②修正には自己流より運動の形態を修正し

て正しい運動の形態が形成される。運動が複雑になり、組織化されたものになればただ試行、修正は長時間かかる。教師の指導も強くなる。子供たちは、この経験を通じて、運動の要領、運動の方法、身のこなし方などの確実さを増して行く。器具、器械の操作も同様に良く巧みに代用するようになる。

(4)習熟の段階

これは運動の自己流でなく修正による試み、試みによる修正を反覆し客観的な技術へと高め、これを確実な技術とする段階である。ここでは運動の原理や、技術の法則などを知的に理解させ、その理解に基づいて練習を行ない客観的ホーム、確実な技術や運動のこつを習得させる。

(5)定着(反覆練習)の段階

客観的な技能を習得したら、これを反覆練習して定着させることが大切である。従来のは良くない、新しい反覆練習は、子供の技術を上達させ立派な技能を身につけるための自覚をもって、自発的、積極的に練習をし1回1回に創造的練習のため発達する。現在までは此の反復練習が少ないために技術の向上を計ることは出来ない。

(6)適用(応用)の段階

これは定着した技能が現実の場において、これを適用することによって、自由自在に活用させる段階である。例へば、ゲームや試合競争などの場をつくり、技能を応用する場を構成して、生きて自由にはたらく技能とするのである。そして、子供たちの現実の運動生活に密着して問題を解決し、これを切り開く生きた技能や力とするのである。

(3)整理の段階

学習の成果をまとめる段階である。指導目標が達成されたかどうかの評価の段階である。児童は成果をもちよって整理し、次の学習と生活経験に役立てることを確認する。また、問題が

固定されるが、初めに正しい技術を覚えることが大切である。

②休養の原理

練習すれば筋肉の成分が分解して疲労する。疲労にはいろいろな状態があるが、蓄積性疲労になって、練習の効果があがらないばかりか、いわゆる過労になり健康を害する。適当に休養をとり疲労をとり回復することは、反覆の原理と表裏一体として必要なことである。

③注意集中の原理

能率的な練習をするには、積極的な意志と注意を集中する必要がある。形式的な練習をだだだするよりは、短時間でも緊張した場面で練習する方法が効果がある。

④練習効果曲線（進歩）

一般によく見られる型は、練習の初期に急上昇し（初期上昇）、しだいに上昇の度が鈍り、一時上昇が停滞することがある。さらに練習を続けると、再び急上昇するが、最後にはいくら練習しても上昇しない極限（生理的極限）に達する。練習しても技術が上昇しないのみか、かえって下降する状態（スランプ）である。スランプは再上昇のため不調の時期であるから、特に精神的指導を必要とする。

2. 学習過程

ここでいう学習過程は、指導計画に当て再構成された内容のまとまりの学習段階を意味す

る。一般に導入→展開→整理、が学習の過程として常識化している。しかし教科の指導過程は教材の特性やねらい、教材のちがいによって、独自の指導過程を研究しなければならない。体育科の効率的な学習過程は、新しい体育科の性格、目標、特徴などの観点から、技能の向上と体力の増強を中心として、社会的態度や健康安全など考え、各段階に分けることが最も適切で

である。又体操、表現運動、スポーツなどの教材のちがいから、学習過程も異なって来るものである。このように学習過程は長い間の実践指導（実際指導）の経験と最近における学習過程、教科過程、授業過程の研究を基礎として考究した結果から生れたものである。この学習過程は現実的であり、实际的であり、だれでもわかりやすく、しかも教材の特性を十分に生かした独自の学習段階である。

(1)導入の段階

指導目標を達成するために、児童の学習に内容をどのように導き入れるか、案内するかの段階である。児童の欲求の強い運動技能の導入は、比較的容易であるが社会的態度、健康安全の内容がおろそかになる傾向がある。技能の面でも興味の薄い運動は、いかにしてその必要性を児童のものにするか、興味が薄いだけに、その導入は工夫を要する。いずれにしても、展開、整理の段階に望ましい学習活動が行なわれるかを左右するものであるから、慎重に進めねばならない。学習動機の喚起、あるいは動機づけといわれ、教師にとって重要な役割をもつ段階である。

(1)導入では運動についての説明、話し合い、運動の組分け、運動の写真、スライド、映画などによる提示、練習の計画をたてる、などが行なわれる。

(2)新しい示範は、子供たちが自主的、自発的に学習活動を効率的な提示は、教師の示範である。この直観による感覚的経験を中心として児童に体育学習の関心を刺激して上手にやろうと云う意欲を高めるものである。子供が模倣すると共に興味と期待をもって、思考的創造的に運動を再現するように導く。示範で注意することは、示範の示し方と正確さである。

(3)話し合い。説明は、戦後の体育授業では、子供の話し合いや、教師の説明が長すぎる。話し合いを効果的にするためには、教師の大幅の指導と周到なる計画が必要である。教師は子供

とである。集団的技能もパスのような運動技能、話し合いによる表現技能等はゲームの構造化、フレーズの組織化へ発展するように指導されることが望ましい。

(5)無味と必要性

児童は一般的に活動的であり、教師の熱意は比較的満たされる。それでも一そう学習効果を高めるには、学習者に、学習意欲をもたせることである。学習を動機づけることである。興味は自然的な動機づけとなる。ボール運動などは、その活動の要求が強いから学習意欲が高い。必要性は人為的な動機づけとなる。体力づくりとか、器械・陸上の技能は、比較的興味が薄いので、教育的な必要性をいかにして児童の必要性として動機づけるか、きわめて重要な教育技術である。その方法として、

- (1)成功の喜びを活用する。
- (2)結果に関する知識を知らせる。
- (3)望ましい示範をする。
- (4)競争場面及び賞罰等を活用する。
- (5)集団学習（ゲーム）の協力場面を活用する。

などが考えられる。児童の興味や要求はできるだけ活用して、学習内容に生かされることが望ましい。この自発活動を内容と照応して、どのように取り上げるかは、体育にとって重要な指導技術であるが、教師が一方的におしつけるような指導であってはならない。

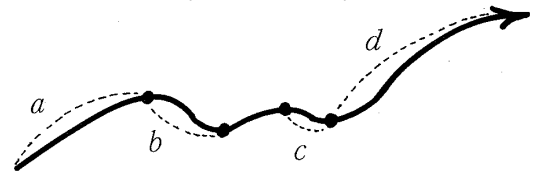
(6)技能の学習指導

(1)全習法と分習法

一般に運動の練習で、ゲーム中心の経験的な練習法と、基本の運動のように基礎練習に重点をおく分析的な練習法がある。この練習の原理は、運動技能の学習にも適用されるラインサッカーの方法を説明しただけで、ゲームをやり、その後、ボールの蹴る方法を練習した場合、前者は全習法で後者は分習法である。即ち一つの教材を総合的に学習する方法を全習法といい、

教材の技術的な要素（部ぶん的に）を取り上げて学習することを、分習法という。低学年から中学年にいたる間は基本の運動・ゲームが、領域であり、高学年において技能面が主に学習するので、その教材取扱い方法によって、分習法→全習法→分習法となるか又、全習法→分習法→全習法となるかは指導者の指導方法による。リードアップゲームはある意味では分習法である。児童は意識しないで、いくつかのリードアップゲームによって基礎的技能を習得することができる。全習法の方が興味があるから効果的な方法である。

〔練習曲線〕



プラト……………向上線（A、D）

スランプ………下向線（B、C）

(2)練習学習

運動技能の学習には、練習は欠くべからざる学習である。広い意味の練習は、赤ん坊の歩きはじめの時のように、無意識な練習も含まれる。教育上の練習はある目的をもって意識的、計画的に多少の努力をもって反覆して行なうものである。練習の結果として、筋肉と神経の調整がよく行なわれ、筋肉のむだな動きが少なくなる。また、動作がなめらかになり正確、精密、敏捷になり、技術が向上する。

練習の原理については、体力向上の項で近代トレーニングの方法で述べてみたいが、小学校ではその基本的なものを適用するにとどめておくべきである。ここでは学習に適用される一般的な原理を述べることにする。

①反覆の原理

同じ運動を長時間継続するより、何回にも分けて反覆の方が効果がある練習の残存効果を積み重ねて、しだいによい体制をつくるためである。経験の痕跡はしだいに

ならない。社会的態度、健康安全の内容は、形式的には体力運動技能の学習と付随して指導される場合が多いので、随伴学習であるが、実質的には同時学習である指導内容は児童によく理解され、学習内容としてそろえられるように、しなければならない。いわゆる認識の学習は児童の自主的・創造的活動を促し、全面発達に貢献するのである。

(2)目標に応ずる指導

指導法は児童と学習環境と学習内容の三者が、有機的結合によって目標を達成する方法である。そのためにはまず児童に目標を十分把握させることが必要である。例えば、体操の指導で、何のために体操をするのかを児童に指導し、児童は認識しなければならない。それは体力向上のためであり、直接には総ての動きに対する基礎的、基本的な柔軟性を高めることでもある。前後屈の運動でも、できるだけ深く曲げるように、深く曲げるにはどうすればよいかを指導すればよい。又サッカーの指導では、ボールを蹴ることや、ドリブルが上手にできることも大切であるが、メンバーとしてのチームの向上に役立ち、チーム同志も互いに協力することも、目標になっている。個人的技能を高めるとともに、社会的、集団の仲間としての態度も、協力的であるように指導が進められることが大切である。体操は、体力、スポーツ技能を、表現運動は、思想や感情を表現する、それぞれの教材群は、技能面の目標をもっている。また、すべての教材は態度面のねらいをもっているのであるから、それ等を指導に具現されなければならない。

(3)個別化の指導

民主主義の体育は、個人主義に立脚するものである。人それぞれ先天的に身体的素質をもっている。体育は望ましい発達刺激によって、最高に、のばそうとするものである。それは画一的ではなく個別的に、全体的でなく個人的に

行なわなければならない。児童の年齢別、発達発達の個人差に十分留意し、男女の特性や、個人差に即した目標をもたせるなど、個人差に応ずる指導を考慮しなければならない。また、身体虚弱者、肢体不自由者に対しては、学校医と密接な連絡をとって、その程度に応じて適切に指導することである。特に水泳指導においては、事前に周到な処置を講ずる必要がある。毎時間の指導においても、つねに児童の健康状態を観察し、健康に異常のある場合は、休養または見学させるなど、適切な処置をとるようにしなければならない。

(4)系統性と発展性

学習指導はその場限りであったり、興味本位で終始するようではない。教材を通して技能や態度の系統的、発展的な指導および心掛けることが、目標達成に役立つのである。教材の系統性は、それぞれの領域によって体力、技能、感情の表現の系統があり、また体力はほとんど個人的であるが、技能と表現とは、個人及び、集団的技能の系列がある。

各学年の内容の配列は、

- (1)運動技能の系統的な配列である。
- (2)児童の発達段階に即応して配されたものである。

技能の学習には、各運動技術の形態または特性を明確にし、それに即して指導されなければならない。また、学習者の主体的条件も考慮しなければならない。学習は経験の再構成といわれるが、単一に新しい技術が獲得されるのではなく、技術と学習者の相互関係で学習は成立する。技術のみが独走することなく、児童の具体性と結びついた発展性が必要である。例えば、鉄棒のさか上りの指導では下肢の振動で上ることから、鉄棒の真下から腕を曲げ腹筋を収縮して上げるような指導、又ドッジボールの捕球動作で、上肢と胴体で抱きこむような捕球ではなく、手だけで捕球できるような指導を進めるこ

体育科における指導法の研究

下 村 正 信

Study of instruction method of the health and
physical education

by Masanobu Shimomura

結 論

体育の学習指導要領の変遷は、昭和22年から数えて5回目である。その都度体育科の目的、目標、領域が変えられて来た。それは教育課程の改善によるもので、昭和55年については次の点の教育課程の改善が行なわれた。

1. 人間性豊かな児童生徒を育てる。
2. ゆとりあるしかも充実した学校生活が送れるようにする。
3. 国民として必要とされる、基礎的・基本的な内容を重視するとともに児童生徒の個性や能力に応じた教育が行われるようにする。

この改善の内容より、体育科の指導内容も改善され、体育基本方針がきめられた。第1は健康の増進や体力の向上を図り、強健な心身を養う。第2は生涯を通じて運動を実践する態度や能力を養うとともに健康な生活を営むことができるようにする。第3は児童生徒の心身の発達の特性を考慮して内容を基礎的・基本的な事項に精選する。との方針に基づいて、体育の目標が決定し「適切な運動の経験を通して、運動に親しませるとともに、身近な生活における健康安全について理解させ、健康の増進及び体力の向上を図り、楽しく明るい生活を営む態度を育てる」と改善され児童生徒の発育発達を重視し、小・中・高校の一貫性を考えて領域内容も次の通り構成された。

低学年（1・2年）では基本の運動、ゲーム。

中学年（3年）では基本の運動、表現運動、ゲームの3領域。（4年）では基本の運動、表現運動、器械運動、ゲームの4領域。高学年（5・6年）では体操、器械運動、陸上運動、水泳、ボール運動、表現運動の6領域に保健を加えて7領域になり、技能の指導は、3年の表現運動、4年の器械運動が技能領域となり高学年の従来通りの領域となる。

改善された基本の運動では「体の基本的な動きを身につけ、各種の運動の基礎となるよい動きができるようにする」ねらいと、ゲームでは「集団で楽しみながら競争をして、基本的な運動能力を身につける」となっている。

これ等の領域内容をどのように取りあげ、高率的に指導するかを、指導法の特質、学習過程、指導形態と指導技術、指導結果の評価の分類で共通的な方法で文献書等を参考にして研究してみた。

研 究

1. 体育科における指導法の特質

(1) 指導の基本的態度

戦前は技能指導を偏重し、戦後は態度指導を偏重した。結論的にいうならば、体育学習の技能面と態度面は一体的に指導されねばならない。しかし、手段に着目する体育指導では、中心となるのは技能面である。運動技能の指導に付随して、態度面の内容も同時に学習されなければ