平均台運動における指導法の改善に関する研究

～チェックリストの活用～

村 上 恭 子 (広島県立高陽高等学校)
小 原 晃 (筑波大学)

A Research on the Improvement of Teaching Method of Barance Beam Exercise
— The Use of Check List —

Kyoko MURAKAMI¹⁾, Akira OBARA²⁾

- 1) Hiroshimaken KŌYŌ High School, Magame 3chome, Asakitaku, Hiroshima-shi (739-17)
2) University of Tsukuba, Tennodai 1-1-1, Tsukuba-city, Ibaraki (305)

Abstract

The purpose of this research is to clarify the availability of using a check list in teaching balance beam exercise. We chose the medium level of balance beam exercise in nine lessons. The check list has fifteen items so that students may evaluate their performance by themselves. By using the check list students recognized the present level of their skills and the subjects for the higher level. They also came to be conscious of their possibility of the further development and took an positive attitude to the learning of the exercise. Next subject to be taken is to apply this type of check list to other subject-matters.

I. はじめに

学校教育において、学習者の一人ひとりを生かす指導の在り方は、教育の方法原理である。これまでも生徒の学習意欲を高め、自己の学習課題に向けて生き生きと学習活動を展開することをねらいとした授業研究は体育授業にとどまらず数多く行われている。

本研究は、体育授業における学習過程を成立さ

せるための必要条件として、生徒の一人ひとりが自己の学習課題を明確にして、意欲的に学習活動を行うことをねらいとする授業研究を意図している。このことを踏まえて、教材単元・平均台運動の学習をとおして、個々の生徒が学習課題を明確にして、学習の過程において自己評価を行ないながら、意欲的に取り組む授業展開の在り方を検討した結果、特に、達成目標の実現を、技能レベルに置くことに着目したチェックリストを作成し、

それに基づく指導法の改善を図ることを手がかりとした。

本研究に取り組む動機は、ある生徒の「平均台運動で学んだことは何もないし、高所作業者になるのではないから必要ない」という感想文が契機となっている。この生徒からの問題提起は「平均台運動がなぜスポーツ教材なのか」を考える機会を与えてくれた。

そこで、平均台運動教材の存在意義を以下のように押さえた。

平均台運動の教材を生涯スポーツの観点から眺めると、運動中も含めて「日常の姿勢や歩き方に気づくこと」を目的として設定できる。何故なら、正しい姿勢を維持しつつ肩関節と股関節の運動ができることに役立つからである。

また高校期におけるその意義は、平均台運動の行われる特殊な空間に挑戦し、そこでの運動の自由と表現の美を獲得するという文化の追体験することにある。平均台運動は、マット運動や床運動と共通した動作内容をもっているが、運動空間が異なる。つまり、高さや幅の支持面の制限ゆえに正確性や熟練と精神的統御が要求される空間である。それゆえ、床やマットの上で容易に動作ができて、それらを平均台上で同じように行うことは難しい。生徒にとって未知の空間であり、難しいが故に挑戦する楽しさを備えている。

2. 研究目的

本研究の目的は、①合理的で安定した平均台運動の学習を実現し、②平均台運動の意義を把握させるという単元目的を実現するために、達成目標と評価の観点を同一にしたチェックリスト(表2)を作成し、これを通して、単元目標の実現に関わる様々な問題点を解明し、授業改善に役立てようとするものである。

3. 研究方法

(1) 先行研究の検討

平均台運動の実践研究について、「体育学研究」「体育科教育」「学校体育」を1981年から1991年3月号まで過去10年間、合計301冊を分析した結

果、7論文が先行研究として検討の対象となった。

岡崎³⁾、新谷⁶⁾の論文は、平均台運動の技術指導と練習方法について論じているが、評価については言及していない。竹内⁸⁾、西郡⁹⁾の論文では、到達度・形成評価を大切にして評価基準を設けたとあるが該当資料の提示はない。保母¹¹⁾の論文は、各運動の構成要素に価値点とその具体的得点は示されているがその根拠の提示はなされていない。さらに、古山¹⁰⁾の論文は、回転運動のコツを考える授業として平均台運動を把握していたが、具体的な評価方法は明らかではない。

以上の文献からは、各演技や演技全体の達成目標や評価の観点は検討されていないことから、達成目標の明確化のために、平均台運動の授業中・生徒の動きを観察して達成目標の明文化を試みた。

(2) 単元実施期間及び対象者

単元実施期間は、平成元年度と2年度の10月下旬～12月上旬の2年間であり、対象者は、本校の高校二年生女子320名、大半が初心者である。

(3) 教材：高さ1mの教育用平均台での規定演技。演技内容は(図1)およびその解説に示した。この規定演技は、平均台運動の参考文献をもとに、授業時数や生徒の運動能力を考慮して筆者が作成した。

(4) 単元計画

単元計画は9時間(表1、資料2)

4. 実践内容

(1) 規定演技作成の理由

平均台運動を学習させるにあたり、対象者の技能習熟度の個人差が大きいこと、また、総括的評価2時間を含め、9時間の単元計画では自由演技への発展は困難と判断した。

(2) チェックリスト作成の理由

体操競技の採点方法は減点法であるが、この方法を導入して演技の評価法にした場合、生徒は失敗への不安感情が高まり学習意欲が削がれると判

図1 平均台の演技内容

〈規定演技の解説〉

2, 3歩助走して踏み切り板を踏み切り

①両手を平均台につき腰を浮かし、肩を少し前に出すようにして、たて向きでの開脚浮き腰支持。

②浮かせた腰を平均台におろし、両手を後ろにまわして平均台を持ち両足を揃えてV字バランス静止。

③片方の脚は膝を曲げて平均台上につま先から下ろし、他方の脚を振り下ろすと同時に、この振りを利用して立ち上がりつま先立ち。

④両手を上にあげて横に下ろしながら正ひねり(180°)。

⑤前足から平均台の腹をこするようにして後ろ歩きのウォーキングステップを3歩行う。

⑥手を内に一回まわしながら逆ひねりをする(180°)。

⑦後ろ足から一歩前に踏み出て後ろ足の方の手を腰にあて、反対側の手は胸の前から斜め前方に開きながらツーステップ、以下同様に反対の手を2回、3回を行う。

⑧後ろ足を前方に振り上げながら、180°逆ひねりを行う。(ツイストターン)

⑨ただちに水平バランス静止。手の表現は自由。(ツイストターンとバランスの軸足が逆

の場合は、足を一歩前に出してもよい)

⑩後挙している足を軸足の前につま先から下ろし、逆八の字にして両足交互ジャンプを4回行い、4回目蹲踞姿勢となる。手は着地のときに前交叉をして、跳び上がる度に左右に開く。

⑪ア。後ろ足を前方につま先から伸ばしておき、イ。前に出した足に体重を移動し、ウ。後ろ足の膝を伸ばし、足の甲を横に向けるようにトウポイント。以下、アからウまでの動きをもう一度行う。

⑫そのまま上体を右(左)に90°向け、平均台に対し平行になる。両手は右(左)方向に横に挙げ、顔は手と逆方向に向き、直ちに横に伸ばしている手と足を振りながら右(左)へ正ひねり180°。

⑬上体を90°右(左)に向け(平均台のたて向きとなる)両手と膝を前につき右(左)足を後挙して座のバランスポーズ静止。

⑭後挙の足を下ろし、振り上げると同時に膝立ちの脚をつま先からけり挙げ(斜め倒立)両手を突き放して、右(左)横に着地する。

⑮着地と同時に胸をはり、上体を伸ばし、手は斜め上挙。(フィニッシュ姿勢)

断し、習熟度により達成目標を明確にした。さらに、達成目標と評価の観点を同一にし、評価の明確化に努めた結果、初心者でも練習すれば高得点の可能性のある授業内容を構成した。(表2)

(3) 授業展開上の工夫

1) 自己の認識の促進—視聴覚教材(VTR)の利用：自己の演技を修正するために、単元計画の3時間目に「あがり方から立ち上がり方まで」を

表1. 単元計画表

時間	月・日	学 習 内 容
1	10/26	平均台運動のオリエンテーション 中学時までの学習経験の有無と学習内容を聞く 高校における平均台運動の学習内容と学習方法を知る
2	10/30	開脚浮腰支持→V字バランス→起き上がり方→フロント1/2ターン までの一連の技と評価の観点を知る
3	11/ 6	2時間目の内容をビデオに撮り個人の技を修正する 後歩き→フロント1/2ターン→ツーステップ→片足振り上げ1/2ター ンまでの一連の技と評価の観点を知る
4	11/ 9	自分の技をビデオで見る 2時間目と3時間目の内容を通して行う
5	11/16	バランスポーズ→両足交互ジャンプ→屈伸歩き→屈伸ターン→座の バランスポーズ→振り上げおり→フィニッシュまでの一連の技と評 価の観点を知る
6	11/27	5時間目の内容を通して練習する
7	11/30	4時間目の内容（前半部分）を練習する
8	12/ 4	前半部分のテストと後半部分の練習
9	12/ 7	後半部分のテストと相互評価そして平均台運動学習後の感想を書く

① 実施年月日

1989. 10. 26～12. 7

② 対象学年

2年4・5・6組

③ 人数

42名

④ 単元計画

9時間

⑤ 単元目標

合理的安定した平均台運動の
演技の仕方を学習させること
により、自己に自信をもたせ
る。

VTRに収録し、4時間目にそれを見せ、自己の演技の修正に利用した。

2) 空間への適応—施設・設備の工夫：平均台運動は支持面の高さや幅に制限があり、初心者には新しい空間である。それに伴う不安感情を緩和するため高さと幅に段階を設けた。第1段階は床面の板幅2枚分16cm、第2段階は高さ、20cm、幅、10cmの低い平均台、第3段階は高さ1m、幅10cmの教育用平均台とした。

3) 動作感覚の獲得—跳び箱の利用：開脚浮腰支持の上体をつり上げる動作ができない生徒には、跳び箱を横5段にして動作感覚を掴ませるコーナーを設けた。次に「片足振り上げ下り」ができない生徒にも、片足を蹴り上げるタイミングと両手のつき放しのタイミングを掴ませるために、跳び箱の左右にウレタンマットを敷き練習させた。

4) 平均台の配置—平等原則の採用：これは、特定の班だけ出し入れの便利な場所に器具を配置させるのではなく、1時間毎、右回りに1ヶ所ずつ4ヶ所を交代して並べさせた。

5) 自主性の育成

7) 「平均台教室」の実施：自己練習を希望する生徒に、50分×2回、放課後、補習を実施した。

イ) ペアシステムの導入：お互いに相手の技を見たり教え合うために相互扶助の場を設定した。

ウ) 感想文によるフィードバック手段の活用（表2下段参照）：毎時間、その時間内にできなかったところを文章化し、次時の課題につないだ。

5. 結果および考察

(1) ペアシステム—チェックリストの効果
相手の運動分析をさせる意図で単元当初からペ

表2. 平均台運動チェックリスト表及び評価の観点

1	縦向きでの開脚浮腰支持	○ △ ×	3 2 1	腰を浮かし、肩を前に出すようにして、つま先まできちんと伸びる。 腰をやっと浮かし、膝が曲がる。足先が曲がる。 浮腰ができない。
2	V字支持座（V字バランス）	○ △ ×	3 2 1	つま先まできれいに足が伸びる。目は天井を見ている。3秒静止 つま先はゲタをはき、あごをひいている。膝が曲がる 脚が上がらない。
3	おきあがり方	○ △ ×	3 2 1	片脚をふりバランスを保って立つことができる。 何とか立つ。 こわごわ立つ。
4	フロント1/2ターン	○ △ ×	3 2 1	上を向いて軽やかにターンができる。 下を向いて何とかターンができる。 ぎくしゃくターンをする。
5	後歩き （ウォーキングステップ）	○ △ ×	3 2 1	足の腹で、平均台の腹をこすりながらまっすぐ歩く。目線は上を向く。 足の腹を使わず、ただ平均台の上を歩く。目線は下を向く。 こわごわ歩く。
6	フロント1/2ターン	○ △ ×	3 2 1	上を向いて軽やかにターンができる。 下を向いて何とかターンができる。 ぎくしゃくターンをする。
7	前歩き（ツーステップ）	○ △ ×	3 2 1	胸を張ってリズムカルに歩く。顔が指先の方をみている。 下を向いて歩く。顔が指先をみていない。 手の表現と歩くリズムがアンバランス。
8	片足振り上げ1/2ターン	○ △ ×	3 2 1	振り上げ足を落とさぬよう、腰をひねる。 振り上げ足のつま先と膝の伸びが不十分。 やっと何とかターンができる。ターンができたら落下する。
9	ポーズ	○ △ ×	3 2 1	手の方向は自由に。つま先まで伸びる。3秒静止。 手の方向は自由に。延ばした足の膝が曲がる。静止がない。 今にも落ちそうになる。
10	両足交互屈伸ジャンプ3回	○ △ ×	3 2 1	つま先まで伸び高さがある。 ジャンプはあるがゲタをはいている。 やっとジャンプをしている。
11	屈伸歩き	○ △ ×	3 2 1	下ろした足をリズムカルに使い、重心移動がスムーズ。 伸びが足りない。 重心移動が不安定。
12	屈伸ターン	○ △ ×	3 2 1	上体、足が奇襲に伸びてターンができる。 足の伸びが不十分で、やっとターンができる。上体が前屈したままでターンができる。 ターンをすると落下する。
13	バランスポーズ	○ △ ×	3 2 1	上体、脚が共に伸びてよく上がっている。静止3秒 伸びが不十分。 フラフラしてポーズをする。
14	振り上げおり	○ △ ×	3 2 1	平均台をよくけり、両足が伸びて高く上がっている。 両足が伸びているが、高さが低い。 足が曲がってすぐ下りる。腰だけ上がり膝が曲がり足がちぢんでいる。
15	フィニッシュ	○ △ ×	3 2 1	堂々と胸を張り、姿勢を正す。 恥ずかしそうにまたは自信がなさそうに下を向いて、フィニッシュをする。 フィニッシュを忘れていたがすぐできる。

できる○ なんとかできる△ できない×

本時の感想 ーできない箇所とその理由などー

アシシステムを導入したが、この意図が徐々に生かされるようになるのは、単元計画の4時間目からだった。その理由として、①単元当初、1人ひとりが平均台に慣れることと規定演技を習得するのが精一杯だったこと、②それまでに運動分析の能力が育っていないことが挙げられる。運動観察の

観点を示して教師が示範したが、生徒側に「できるとわかる」を区別する能力がなかった。それを示す証拠として、単元当初は、相手のチェックリストの評価も遠慮がちになり、△は○に、×は△と記入していた。しかし、平均台運動に慣れ始めた4時間目から理解力と相互扶助も高まり、ほぼ

表3. 各演技の困難点

記号	演技名	困難点
1	縦向きでの開脚浮腰支持	・手をつくタイミングと手をつく位置がわからない ・腰が浮かない
2	V字支持座(V字バランス)	・目の位置はどこを見るのか ・腰を下ろしてからV字にもっていく足のあげ方
3	たち上がり方	・V字から起き上がれない ・降り下ろした足をどこへもって行くのか
4.6	フロント(バック)ターン1/2	・どちらの方向(右か左)に回るのか
5	後歩き(ウォーキングステップ)	・手はどのようにするのか
7	ツーステップ	・手はどのようにするのか ・どちらの足から進むのか
8	片足振り上げ1/2ターン(ツイストターン)	・回れない・できない ・どちらの方向に回るのか ・なぜ落下するのかわからない
9	ポーズ	・ポーズはどうすればいいのか ・軸足を曲げてもしよいのか
10	両足交互屈伸ジャンプ	・ジャンプが怖い ・つま先まで伸びない
11	屈伸歩き	・足を伸ばすタイミングがわからない
12	屈伸ターン	・なぜ落ちるのかわからない ・怖くて回れない
13	バランスポーズ(座)	・バランスポーズをしようとする と落ちそうになる
14	振り上げおり	・怖くてできない ・振り上げ足があがらない

表4. 感想文の分析(KJ法による)

No. 5

分類項目 番号	感想文の内容	枚数	平均台運動の性	平均台運動の技	技能の伸び	平均台の授業	テスト	友人	精一杯の運動
1	良かった	13.1			9.4	0.9	1.8	0.5	0.5
2	楽しかった	12.8	3.8	0.5	6.6	1.9			
3	テストの時の緊張感	11.4					10.8	0.6	
4	くやしかった、悲しかった	9.9				9.9			
5	規定演技の技が難しかった	8.9	0.5	8.4					
6	嬉しかった	7.5			7.5				
7	自分の技の習熟度について	5.6		2.3	2.8				0.5
8	平均台運動後の成果	5.2	2.7	1.5	1.0				
9	おもしろかった	4.7	3.7	0.5	0.5				
10	望むこと(もっと・・・があればよかった) (もっと・・・ができればよかった)	4.2		1.4	0.5	2.3			
11	平均台運動後のマイナス産物	3.8	3.8						
12	単元終了後の安堵感	3.3	0.5			2.8			
13	平均台運動を通して自己の心身への気付き	2.8	2.8						
14	練習不足を反省	2.3		0.5			0.9		0.9
15	技のポイント	2.3		2.3					
16	テスト方法	1.4				0.9	0.5		
17	その他	0.8				0.5		0.3	
合 計 (%)		100	17.8	17.4	28.3 (9.9)	9.3 (9.9)	14.0 (9.9)	1.4	1.9

妥当な相互評価が行われ始めた。

(2) 運動分析能力の変容

チェックリストの下段に生徒が書いた演技の困難点を要約したものが表3である。生徒が困難点へのアドバイスを記入していながら、自分の困難点を記述できるようになるまでに、技術認識に関して3段階の変容過程があることに気づいた。第1段階は、生徒が初めてこの教材に接する段階の記述である。つまり、教師が示範しても「こわい」「できない」というマイナスの自己暗示をかけるため、「あがり方がわからない」とか「ターンの時落下する」とした記述しかできない。この段階では、わかること（認知レベル）とできること（技能化レベル）との混乱状態が見受けられる。第2段階では、具体的にどこができないかが記述できるようになる。例えば「手のつく位置がわからない」「軸足が回らない」などであり、言わば、認知レベルの分析能力に萌芽が見られる。第3段階では、より具体的かつ分析的に、できない箇所をポイントとして抽出し、ペアの観察によって、わかることとできることが繋がり、技が上達していく。言わば、客観的な自己技能の評価が下せるようになる。困難点の記述の分析から、以上のような3段階の変容過程を生徒は辿っていると推定される。このような変容過程を指導者が認識することは、指導上の重要なポイントであり、より効果的な指導法として組み込まれるべき箇所である。

(3) 単元終了後の感想文の分析

表5は「平均台運動の授業を終えて」という100名の自由記述の感想文をそれぞれの感想ごとに213枚のカードに書き写し、KJ法を用いて分類し%で表した。以下、表4を、1) 単元全体、2) 平均台運動の特性、3) 平均台運動の演技内容の3点から考察する。

1) 単元全体から概観すると、本単元の成果は「技能の伸長」がもたらす自信と相互扶助を挙げることができる。それは、「初めはできないと思っていた技ができるようになってよかった」「楽しかった」「嬉しかった」「おもしろかった」という感想(38.1%)から推察できる。このような体験から、放課後の「平均台教室」の補習も苦痛とは

ならず、「やはり来てよかった」という感想に表れ、技能の伸長を楽しみ体験として認めていると考えられる。

また、平均台運動は個人的種目であるがゆえの孤立化を回避するため、相互扶助の場を設定した。上述したように、平均台運動に慣れ始めた単元4時間目以降、お互いに教え合う場面が見られた。個人的種目にペアシステムを導入することによって相互扶助という形が実現ができると考えられる。

2) 平均台運動の特性から考えると、狭く高い場所での演技は一種の恐怖体験を醸し出すが、その証左が「恐い反面、楽しくおもしろかった」という感想(7.5%)に表れている。また、少数(2.8%)であるが、自分の身体の可動範囲の拡大や平衡感覚の習得に気づき始め、平均台運動教材の独自の成果も見られた。

3) 平均台の演技について、生徒の感想文から分析すると、後半部分の演技(⑧～⑭)は特に難しかったという感想(15.5%)を生徒が述べており、演技内容の難易度の検討が必要であることが示唆された。

6. 結 語

平均台規定演技の学習過程にチェックリストを採用することにより、生徒は「技能の伸長」という具体的な形で自信を持ち、「自分は伸びる存在」という自己認識をさせることができたし、さらに、学習の課題化過程において主体的な学習場面の展開状況が見られたことが本単元教材の成果である。

以上の成果を踏まえて、今後の研究課題としては、①達成目標を再検討することによってチェックリストカードの改善を図ること、②演技の難易度を含めた規定演技の内容を再検討すること。③評価方法として総括的評価および価値点の評価方式の改善を図ること。④教え合いながら学ぶペアシステムの指導の在り方、等々が挙げられる。さらに、達成目標に向けた課題化学習を他の教材の学習にも適用し、生涯スポーツとしての基礎的能力を育成する指導法の改善をめざすことも研究課題となるだろう。

資料1 体育科学学習指導案

1989年10月26日(木) 5限 2年4・5・6組 42人				
単元名	創作ダンスと平均台運動			
単元目標	創作ダンス→自分達の意志感情を動きで表現し、見る人に伝えることができる 平均台運動→合理的で安定した平均台運動の演技の仕方を学習させる			
単元計画	9時間分の1時間目			
本時の目標	創作ダンスのまとめと平均台運動のオリエンテーション			
段階	学習内容	学 習 活 動	指導上の留意点	準備物
導入	本時の学習内容 ・創作ダンスのまとめ ・平均台運動のオリエンテーション	挨拶をする 出欠点呼をする 本時の学習内容を教師から聞く ・創作ダンスのまとめとしてVTRの視聴と感想文を読む ・平均台運動のオリエンテーションをすることを知る 前時の相互評価の感想文のまとめを熟読する	予め各クラス各班ごとに座る位置を指定しておく 班長に班員の数だけ3枚の感想文を取りにこさせ配布させる VTRと実際の作品との見え方の違いについて補足する	①創作ダンスの感想文のまとめ ②創作ダンス作品のVTR ③創作ダンスグループノート
展開	VTR視聴 各班ごとの感想 創作ダンスのグループノートの書き残し部分の説明	自分達や他の班の作品をVTRで見える 各班ごとの感想文をもとに教師からのコメントを聞く 特に作品づくりに要した時間数の計算方法について知る また「創作ダンス単元」を終えての感想も各自書くことを知る	私語をさせずにビデオを見ることに集中させる 良いところと改良すべきところを班ごとに伝える 具体例をあげて板書して説明する きちんとすべての項目について書くように指導する	④平均台運動の単元計画 ⑤平均台運動のチェックリスト
25分	平均台運動のオリエンテーション	平均台運動の単元計画とチェックリスト用紙を配布される・平均台運動単元の全体像を知る ①なぜチェックリストにするのか ②なぜお互いに教え合い確認し合うのかについて知る	①スポーツのおもしろさのひとつは加減法にある が体操競技は減点法である。減点法に不安になるもの ③チェックリストにするのは、加減法のチェックリスト方式にしたことを教える ④お互いに教え合うことにより運動構造をより理解できることを教える	
グループ分けとリーダーの決定	・チェックリスト用紙にクラス、出席番号、名前、誕生日を書く ・リーダーの仕事内容を知る ・誕生日の4シナズン(春夏秋冬)に分け異質集団グループをつくる		なぜ誕生日を書くのかについて知らせる 理由：本校には平均台が4本しかないで、平均台を通じて、今まで知らなかった人と友達になって欲しいから	

12分	リーダーの紹介 次時の予告 チェックリスト用紙の提出	リーダーは立候補、誕生日の早い人、ジャンケンなどで決める 各グループごとにリーダーの早い人、誕生日の早い人、ジャンケンなどで決める 各グループごとの集合場所を決めリーダーを決定させる	拍手をすることにより、みんな頑張ろうという意識を高めさせる	
3分	2時間目 本時の目標 と評価の観点を知る	各グループごとにリーダーを紹介され、そのグループごとに拍手をする 授業は体育館で行い冬の服装に更衣し体育館シューズを履いても良いことを知る リーダーはチェックリスト用紙を各グループごとに提出する		
段階	学習内容	学 習 活 動	指導上の留意点	準備物
導入	整列方法 本時の内容 一時間の時間配分 準備運動	集合、整列、服装の点検 挨拶をする 出欠点呼を受ける 平均台に上りV字をして起き上がりハーフターンまでの練習をした後チェックリスト表を記入することを知る 35分経ったらチェックリストの記入 45分経ったら片付ける 準備運動を行う ランニング(体育館内の線の上)スキップ、バックランニング、ウォーク、両腕まわしウォークなど 長座姿勢の柔軟運動 伏臥状態で背中をそらすストレッチを行う 本時の学習内容を床の上で練習する	初めての並び方なので次のように指示をする リーダーを右端にして後は背の高い順に横隊に並ばせる 準備運動を行う ランニング(体育館内の線の上)スキップ、バックランニング、ウォーク、両腕まわしウォークなど 長座姿勢の柔軟運動 伏臥状態で背中をそらすストレッチを行う 本時の学習内容を床の上で練習する	①平均台4本 ②ウレタンマット4枚 ③ロイター板8枚 ④チャェックリスト用紙42枚 ⑤筆記用具42本
15分	本時の学習内容の説明		順次ポイントを押さえて説明する	
展開	平均台、ウレタンマット、ロイター板をセッティングする	平均台、ウレタンマット、ロイター板の運び方や平均台を置く位置の説明を聞く	実際に運び方を教師がデモンストレーションする パレーボールの線上に置くように指示する	
閉	一連の技と評価の観点の説明	各自のチェックリスト用紙と筆記用具をリーダーからもらい教師が書き方や評価の観点の説明を聞く	リーダーに班毎のファールと筆記用具を渡す	

展	平均台の使い方	10分	<p>③ ツーステップ→手を動きを目で追う 3歩か4歩、自分の演技をしやすいように歩く ④ 片足振り上げ1/2ターン→後足を前に振り上げ軸足の方向にクイッと肩を入れるようにして回る ⑤ ポーズ→2, 3種類なポーズを示し自分の好きなポーズを選ぶ ・リーダーにチェックリストと筆記用具を班員に配らせる</p>	<p>平均台の使い方は真ん中から二人が始めて左右にわかれて行くことを知る</p>	<p>③ ツーステップ→手を動きを目で追う 3歩か4歩、自分の演技をしやすいように歩く ④ 片足振り上げ1/2ターン→後足を前に振り上げ軸足の方向にクイッと肩を入れるようにして回る ⑤ ポーズ→2, 3種類なポーズを示し自分の好きなポーズを選ぶ ・リーダーにチェックリストと筆記用具を班員に配らせる</p>	準備物
開	残りの前半部分の演技の練習	10分	各班はそれぞれの平均台にわかれて練習をする 二回演技が終わったらチェックリストに書くことを知る。	<p>春の班から撮影場所に行き並んで待つ。 リーダーは演技者の横に付き添っておくことを知る。</p>	カメラの位置を合わせ ておく 各班ごとすばやく行動 させる 危険防止のため	<p>平均台、ウレタンマットを元の位置にきちんと片付けさせる</p>
	チェックリスト	25分	春の班から撮影場所に行き並んで待つ。 リーダーは演技者の横に付き添っておくことを知る。	カメラ	リーダーに班員の用紙と筆記用具を集めさせる	
整	本時のまとめ	5分	チェックリスト用紙にまだ記入していない人は記入する。 次は自分の演技のVTRを見る。そして1, 2時間目の演技を通して行うことを知る。	<p>春の班から片付ける 夏・秋・冬 出入口 片付け後は流れ解散</p>	平均台、ウレタンマットを元の位置にきちんと片付けさせる	<p>4時間目 本時の目標 自分の演技をVTRで見て動きの修正をする 2時間目と3時間目の内容を通して練習する</p>
	片付ける	5分	夏・秋・冬 出入口 片付け後は流れ解散	<p>春の班から片付ける 夏・秋・冬 出入口 片付け後は流れ解散</p>	平均台、ウレタンマットを元の位置にきちんと片付けさせる	
理	片付ける	5分	夏・秋・冬 出入口 片付け後は流れ解散	<p>春の班から片付ける 夏・秋・冬 出入口 片付け後は流れ解散</p>	平均台、ウレタンマットを元の位置にきちんと片付けさせる	<p>準備物 平均台4本 低い平均台2本 ウレタンマット4枚 ロイター板</p>

説明を聞きながら教師のデモンストレーションを見る	技のコツを指導する	30分
平均台で練習する ・ VTRの撮影 ・ 残りの前半部分の演技の練習	<p>① 上がり方は腰を浮かせる ② 腰を下ろすときは尾端の位置に注意する ③ 起き上がるときはふり足を平均台と平行にふる ④ 立ち上がった下を見ない なるべく平均台を班員が十分使えるように場所の指定(両端と真ん中)をして練習させる</p>	30分
整	リーダーはチェックリスト用紙と筆記用具を集める	5分
理	ビデオをみることににより自分の技を修正すること を教える	5分
5分	ウレタンマット、平均台ロイター板を置く位置を指示する	5分
5分	片付けた班から解散する	5分

3時間目
本時の目標
2時間目の内容をVTRにとり
後歩き→フロント1/2ターン→ツーステップ→片足振り上げ1/2ターン→ポーズまでの一連の技と評価の観点を知る

段階	学習内容	学 習 活 動	指導上の留意点	準備物
導	本時の学習内容 ・ VTRの撮影 ・ 残りの前半部分の演技の練習	集合、挨拶をする、出欠の確認をする ・ 本時の学習内容をさく ・ VTRの撮影は春→夏→秋→冬の順に行うことを知る ・ 2時間目の練習が終わったら本時の課題を練習することを知る	<p>・ VTRは声も録音されるのでしゃべってはいけないことも伝える</p>	VTRカメラ 三脚 延長コード ビデオテーブ
入	準備運動 残りの前半部分の演技の練習	平均台の間を蛇行してランニング、スキップ、スライdstステップ、バックランニングをした後柔軟運動を行う 残りの前半部分の演技の練習	<p>各演技のコツ ① 後歩き→足の腹で平均台の腰をこするようになく ② フロント1/2ターンの足の方を向いて回るターンをする時天井を見る、そして踵を下ろす</p>	平均台4本 低い平均台2本 ウレタンマット4枚 チェットのフェ
展	準備運動 残りの前半部分の演技の練習	平均台の間を蛇行してランニング、スキップ、スライdstステップ、バックランニングをした後柔軟運動を行う 残りの前半部分の演技の練習	<p>各演技のコツ ① 後歩き→足の腹で平均台の腰をこするようになく ② フロント1/2ターンの足の方を向いて回るターンをする時天井を見る、そして踵を下ろす</p>	平均台4本 低い平均台2本 ウレタンマット4枚 チェットのフェ
開	準備運動 残りの前半部分の演技の練習	平均台の間を蛇行してランニング、スキップ、スライdstステップ、バックランニングをした後柔軟運動を行う 残りの前半部分の演技の練習	<p>各演技のコツ ① 後歩き→足の腹で平均台の腰をこするようになく ② フロント1/2ターンの足の方を向いて回るターンをする時天井を見る、そして踵を下ろす</p>	平均台4本 低い平均台2本 ウレタンマット4枚 チェットのフェ

	準備運動	7分	冬 春 夏 秋 ランニング、サイドステップ、バックランニング、ターンをしながら走る。スキップ、ツイステッド、ウォークを平均台の間を蛇行しながら行う その柔軟運動、ストレッチなども行う	全員で協力して準備させる	チャェックリスト4班分 筆記用具 42本
展	後半部分の演技の練習	10分	・1回目は床の上で、ライン上に立って教師の説明を聞きながら練習する ①両足交互ジャンプ→屈伸歩き→屈伸ターン→座のバランスポーズ→振り上げおろし→フィニッシュ ・2回目も床の上でライン上に立って練習する ・3回目は平均台上の教師のデモンストラーションの説明を聞きながら見る	寒い上に月曜日の1時間目なので、身体が暖まるように走らせる 床のラインを平均台に見立てて練習させる 技のポイントに次に示す②両足交互ジャンプ→4回目のジャンプ後足先まで伸ばして着地をする ③屈伸歩き→体重移動のポイント押さえながら1～6と動きの変化を教える ④屈伸ターン→軸足の位置・両手をまわす方向・目の位置・伸ばした片足を180度逆方向にピタッと止めることなどをポイントにする ⑤座のバランスポーズ→平均台と接する足の指先を伸ばす ⑥片足振り上げおろし→伸び上げていている足を下ろしてふりに使い、軸足を振り上げた足に揃えておける ⑦フィニッシュ→忘れないで胸を張って行う・できない箇所を個別に指導する	
開	演技の練習	25分	各班ごとにわかれて行う できない箇所は教師に質問することを知る 各演技が終わる度にチャェックリストへ記入することを知る チャェックリストへの記入		
整	チャェックリストへの記入確認		チャェックリストへまだ記入していない人は記入する リーダーは班員のチャェックリストと筆記用具を回収する	リーダーに各班のファイルと筆記用具を配らせる	
理					

時間目の内容を 通して練習する	平均台を準備する 秋 冬 春 夏	8分	準備運動	平均台の間を蛇行しながらランニング、バックランニング、ソーステップ、スキップ、ウォークと行い、その後2時間目と3時間目の内容を通して床の上で2回練習する	前時の感想の中からできなかつたところはポイントを押さえて指導する	いつも同じ班が速くに設置しないように班ごとに位置を順番に変わらせる	V T R 用 テープ1本 チャェックリ スト4班分 筆記用具 42本	8枚
展		10分	2. 3時間目の 内容を通して練 習する V T R 視聴	V T R を見ない班は本時の課題を練習する 順次、春の班から V T R を見たら自分の平均台に帰る練習する	V T R を見終えたらリーダーに自分の班員へチャェックリストの用紙と筆記用具を渡すよう指示する			
開		20分	チェェックリス トの記入	本時のできごとと反省を書く		リーダーに班員のチェェックリストと筆記用具を集めさせる		
整		5分	片付ける 集合 次時の予告 解散	平均台、ロイター板、ウレタンマットなど全員で協力して片付ける。 次時は後半部分の演技を練習することを知らせる	秋の班を一番に片付けさせる			
理		7分						
5時間目 本時の目標 両足交互ジャンプ→屈伸歩き→屈伸ターン→座のバランスポーズ→片足振り上げ おり→フイニッシュまでの一連の技と評価の観点を知る								
段階	学習内容	学習内容	学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点		準 備 物		
導	本時の学習内容	集合、挨拶をする 出欠の確認 本時の学習内容を教師から聞く 後半部分の演技を練習することを知らせる				平均台4本 低い平均台 2本 ウレタン マット4枚		

7時間目
本時の目標 4 時間目の内容（前半部分）を練習する

段階	学習内容	学習活動	指導上の留意点	準備物
導入	本時の学習内容 前半部分の演技の練習 5分	集合、挨拶をする。出欠確認 ・テスト方法について知る ・前半部分の演技の練習をすることを知る ・練習すれば上手になることを知る	テストをする場合、同一時間内にテストをする人としていない人がいる量は不公平が生じるため、演技を半分ずつ行うことを伝える	平均台は既に準備してある ・チェックリスト4班分 ・筆記用具42本
展開	準備運動 前半部分の動きの練習(床の上) 12分	平均台の間を蛇行しながらランニング、バックランニング、ツーステップ、片足振り上げターンなどを行う 床の線上で2回前半部分を練習する 平均台での練習方法を知る 平均台上で両端からスタートして真ん中では折り返して練習することを知る	各技のポイントを説明しながら指導する 平均台の待ち時間は、床の線上や低い平均台上で練習することを指導する	
閉	平均台上での練習 25分	ロイター板 ・できないところは、教師に聞いたり、友人に教えてもらったり 各演技の度にチェックリストに書く チェックリストへの記入 各技の度にチェックリストに書く チェックリスト用紙と筆記用具をリーダーに配らせる	ロイター板 ・できないところは、教師に聞いたり、友人に教えてもらったり 各技の度にチェックリストに書く チェックリスト用紙と筆記用具をリーダーに配らせる	
整理	チェックリスト記入の再確認 次時の予告 片付け 解散 8分	まだ、チェックリストに記入していない人は記入する 夏→秋→冬→春の順に全員協力して片付ける 次時は前半部分のテストを5組→6組→4組の順にすることを知らせる 挨拶後解散	リーダーはチェックリストと筆記用具を回収する テストの順序を伝えることにより心の準備をさせる	

整理	平均台を片付ける 次時の予告 解散 8分	冬の班から片付ける 本時の内容を通して行うことを知る
----	-------------------------------	-------------------------------

6時間目
本時の目標 5 時間目の内容を通して練習する

段階	学習内容	学習活動	指導上の留意点	準備物
導入	本時の学習内容 後半部分の演技の練習 平均台の準備 7分	集合、挨拶をする。出欠確認 後半部分の演技を練習することを知る 春 夏 秋 冬	全員で協力して準備させる	平均台4本 低い平均台2本 ウレタンマット4枚 チェックリスト4班分 筆記用具42本
	準備運動 後半部分の演技の練習 10分	ランニング、サイドステップ、バックランニング、ターンをしながら走る、スキップ、ツーステップ、ウォークを平均台の間を蛇行しながら行う その後も行う 床の上で、ライン上に立ち、後半部分の練習を通して2回行う 屈伸ターンの胸体の位置、振り上げおりの足を蹴り上げる方向などの説明を聞きながら練習する		
展開	平均台上での練習	各班の平均台に分かれて練習をする 練習をし終える度にチェックリストに記入することを知る	リーダーにチェックリストと筆記用具を配らせる 各平均台をまわってできない所を指導する	
整理	チェックリスト記入の再確認 次時の予告 片付け 解散 8分	チェックリストにまだ記入していない人は記入する 前半部分の練習をすることを知る 春の班から平均台とウレタンマットを片付ける 片付け終わった班から解散をする	リーダーにチェックリストと筆記用具を集めさせる 平均台とウレタンマットをもとの位置に片付けさせる	

9時間目
本時の目標 後半部分のテストと相互評価として平均台運動後の感想を書く

段階	学習内容	学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点	準 備 物
導 入	相互評価表の書き方 テスト方法 テストの順序 準備運動	集合、挨拶をする 出欠の確認を受ける ・相互評価表に名前を書く ・評価の観点を知る ・自分の演技が終わったら次の人の演技を見ることを知る 6組→4組→5組の順に行う 後半部分の演技を1回だけ練習する		平均台は既に準備してある。 相互評価表(資料4参照) 筆記用具 42本
展 開	後半部分のテスト	6組のSさんは2回練習をした後テストをする テスト終了後はクラスメイトの相互評価を行う そして平均台授業を終えての感想も書くことを知る	ロスタイム短縮のため次の人は平均台のそばで待っておくよう指導する	
整 理	集合 講評 後片付け	平均台テストの感想を聞く 全員で協力して行う	相互評価表は各班のリーダーが集めて教師に提出するよう指示する	

8時間目
本時の目標 前半部分のテストと後半部分の練習

段階	学習内容	学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点	準 備 物
導 入	平均台の準備	集合、挨拶をする。出欠の確認を受ける 平均台を準備する 秋 冬 夏 春 準備し終えたら集合する	各班ごとに急いで準備をさせる	平均台4本 低い平均台2本 ウレタンマット4枚 ローター板 ・8枚 チェックリスト4班分 筆記用具 42本
展 開	準備運動 前半部分の練習 テスト方法	膝、肩関節を回したりストレッチをする 床の線上で前半部分の演技を1回練習する テスト方法の説明を聞く ①09:03から5組のTさんから始める。Tさんはテスト前2回練習を秋の平均台で優先的にを行う。 ②途中で落ちた場合は、次の演技から始める ③演技が終わったら本日のできばえを自己評価してその感想もチェックリストに記入することを知る ④さらに、自分のクラスの平均台(4組→冬、5組→夏、6組→春)に帰り、後半部分の練習をする	・平均台テスト実施上の約束事を4点話す ・前半部分の技の困難点は自分のチェックリストに返事を書いていいるので、それを参考にしてテスト中は聞きに気を配る	
開	平均台のテスト	5組→6組→4組の順にテストを行う テストが終わってチェックリストに記入したら自分のクラスの平均台に行って後半部分の練習をする	テストが終わった生徒は座談会をせずに練習をさせるように目配りをする	
整 理	チェックリスト記入の確認 次時の予告 解散	チェックリストに記入していない人は記入する 後半部分のテストを知ることを知る 挨拶後、解散		

資料2. 平均台自習課題 2年()組()番()

・平均台の「あがり」から「おり」までの15の規定項目について、実施する上でのポイントを文章または、図で例にならって書きなさい。

種目	気をつける部位	ポイントの内容
開脚浮腰支持	手のつき方	平均台に対し真上から のように両手をつく
	腕	踏み切ったら平均台に両手をつき腰を浮かせるように腕全体で上体を支持する
	脚	腰を浮かせるとき、膝と足先を伸ばす
	上体	腕を上体で支えて前方に肩を出す
V字バランス	腰を下ろす位置	
	(引き寄せる時) 脚(V字にする時)	
	手をつく位置	
	目の位置	
おさがりかた	脚の下ろし方 (前足を伸ばす方法) (後足をふり下ろす方法) どちらかについて書く	右足 左足
	脚のつく方向	
	腕の振り上げ	
	目の位置	
フットローテーション	脚(つま先、等)について	
	腕の使い方	
	目の位置	
	脚の使い方	
後歩き	腕の使い方	
	目の位置	
	脚(つま先、等)について	
	腕の使い方	
フットローテーション	脚(つま先、等)について	
	腕の使い方	
	目の位置	
	脚の使い方	

種目	気をつける部位	ポイントの内容
前歩き 後歩き フットアップ	脚の使い方	
	腕の使い方	
	目の位置	
	脚の使い方	振り上げ足→ 軸足→
片足振り上げ	ターン後の足の方向	振り上げ足→ 軸足→
	目の位置	
	足先の方向	私の
	手の方向	ボ
ジャンプ	目の位置	ボ
	つま先	ス
	手の位置(3回目のジャンプ)	
	目の位置	
屈伸歩	脚の使い方	1, 2, 3, 4, 5, 6という順に書く
	手の使い方	
	上体のバランス	
	脚の使い方	まず平均台に屈伸した膝を平行にする。そして
ターン	腕の振り方	
	目の位置	
	脚の位置	軸足→ 振り上げ足→
	頭と目の位置	
片おどり 振上げ	脚	けり方足→ 空中での足揃え→
	手のつき放し	
	足と目の位置	
	フットアップ	

7 注及び参考文献

<注> 新要領における器械運動のとらえ方

『器械運動は、物的障害の特性に規制されながら創出され、伝承されて来た技（BeW egunguskunst-Stucke）に挑戦し、これを達成するところに最大の楽しみが見出だされるといってよい。このような意味で器械運動の授業のあり方は物的障害の克服のニュアンスのつよい克服スポーツのカテゴリーで考えていくよりも「技の達成」と言う概念的広がりの中で考えていくほうが矛盾がなく、また器械運動の多様な楽しさや豊かな学習の可能性を考えていくことができると思われる』

高橋健夫 ‘新要領における「器械運動をめぐる問題」’『学校体育』42 (11) P 33 1989年

～参考文献～

- 1 宇土正彦 編者「中学・高校体育授業の研究」大修館書店 1983年 初版
- 2 宇土正彦 ‘器械運動の学習を深めるための基本的な考え方」『学校体育』38 (6) 1985年
- 3 岡崎久保 ‘運動の楽しさにつなげる技術指導のポイント実践編 平均台運動」『学校体育』37 (12) 1984年
- 4 嘉戸 脩 他編者「わかりやすい指導のことは集・器械運動 縄跳編」『学校体育』38 (13) 1985年
- 5 金子明友 「教師のための器械運動指導法シリーズ 跳び箱・平均台運動」大修館書店 1987年 初版
- 6 新谷鈴子 ‘特集・器械運動のつまづきとその解決 原因と解決法 平均台運動」『学校体育』38 (6) 1985年
- 7 高橋健夫 他編者「器械運動の授業」タイムス 1980年 初版
- 8 竹内 聰, 安川彰一, 鷹野絹子 ‘平均台運動の学習を深める授業の工夫」『学校体育』38 (6) 1985年
- 9 西郡順子 ‘よい授業をめざして 女子 初心者が楽しめる平均台運動の展開」『学校体育』40 (9) 1987年
- 10 古山 泉 ‘よい授業をめざして 平均台をどう扱うか」『学校体育』42 (12) 1989年
- 11 保母宗男 ‘女子の器械運動指導の着眼点」『体育科教育』30 (12) 1982年
- 12 保母宗男 ‘組み合わせ単元における平均台運動の指導」『学校体育』38 (6) 1985年

平成3年2月20日受理