

小学校低学年生の表現リズム遊びにおける運動意欲に関する研究
ーボールを使用したエアロビックの導入ー

武内麻美

玉川学園・玉川大学
健康・スポーツ科学研究紀要
第20号

小学校低学年生の表現リズム遊びにおける運動意欲に関する研究

－ボールを使用したエアロビックの導入－

武内麻美*

要約

小学校低学年の「表現リズム遊び」では、軽快なリズムの音楽に乗って踊る楽しさに触れ、即興的な身体表現能力やリズムに乗って踊る能力、コミュニケーション能力などを培えるようにすることが求められている。本研究では、小学校1,2年生を対象に表現リズム遊びの単元において、ボールを使用したエアロビックの授業を行い、その後の運動意欲にどのような差や変化が生じるかを調査し、今後の教材研究に役立てることを目的とした。

その結果、小学校低学年生においてエアロビックを実施後、ほとんどの児童における運動意欲が向上することが分かった。また、運動が好きな児童の運動意欲も高まる傾向にあり、運動が嫌いな児童の運動意欲も高まる可能性が期待出来た。さらに、男女で比較した結果、男子児童の運動意欲よりも女子児童の運動意欲の方が向上することが分かった。

このようなことから、運動意欲が向上しなかった児童や運動が嫌いな児童の特性を明らかにし、心身の発達段階に応じた新たな教材研究が必要であることが、今後の課題であると考えられた。

1. はじめに

10年に1度の学習指導要領の改訂にともない、小学校は2018年(平成30年度)から2年間の移行期間を通じ2020年(平成32年度)、中学校では2018(平成30年度)から3年間の移行期間を通じ(平成33年度)、高等学校においては、2019年(平成31年度)から3年間の移行期間を通じ2022年(平成34年度)から全面実施となる。現在、小学校及び中学校の学習指導要領解説書体育編において、エアロビクス運動が取り扱われる内容となった。小学校学習指導要領解説¹⁾は、体づくり運動の「体の動きを高める運動」の中の「動きを持続する能力を高める運動」の[例示]としてエアロビクスなどの全身運動を続けることの文言が明記され、中学校学習指導要領解説²⁾では、1,2年生ではステップやジャンプなど複数の異なる運動を組み合わせ、時間や回数を決めてエアロビクス(有酸素運動)などを持続して行うことと明記された。

これまで、中学生を対象とした体育授業におけるエアロビックの位置付けに関する報告³⁾や準備運動に関する研究⁴⁾はされているが、小学校での事例研究や報告はない。そこで、筆者は、ここ数年間小学校の体育授業において、エアロビックを題材にした授業を行い、子供の体力向上や表現リズム遊びの領域でエアロビックがどのように役立つか、ということ

を探るための事例研究⁵⁾を行ってきた。これらは、東京都町田市の事業に沿った取り組みであり、生涯を通じて心も体も健康で活力ある生活を営むための力を身に付けさせ、児童の運動意欲を高め、主体的に運動に親しむ時間を増やすことを目的としている。

筆者は、軽快な音楽のリズムに合わせて体を弾ませるエアロビックの特性と学習指導要領で構成されている体づくり運動系の「体の柔らかさ及び巧みな動きを高める運動」を照らし合わせると、エアロビックは体育授業時の準備運動として行うことも可能であると考えた。そこで、町田市0小学校では、3年間に渡り全校生徒を対象にして、エアロビックのステップを取り入れた約3分間の準備運動プログラムを作成した。1年目はローインパクトステップの組み合わせとハイインパクトステップの組み合わせを繋ぎ、それらに上肢の動きを加えて徐々に心拍数が上がるようなプログラムとした。2年目は1年目のステップとは違うバリエーションでステップを組み合わせたものに、上肢や下肢のストレッチとなる動作も取り入れた。3年目はローインパクトステップを中心とし、徐々に呼吸が整うような整理体操になりうるプログラムとした。インパクトとは、着地衝撃のことを指し、ハイインパクトステップは着地衝撃力の大きい動作、ローインパ

*玉川大学教育学部非常勤講師

クトステップは着地衝撃力の小さい動作のことをいい、ハイインパクトステップは、両方の足が同時に床から離れる瞬間を含んだ跳躍系の運動であり、ジョギング、ジャンピングジャックなどが代表的なものだが、重力に対して体重を持ち上げ、重心の大きな上下動が起きるため、かなり多くの酸素を消費し、強度の高い運動といえる。またローインパクトステップは、両足が同時に床から離れることなく、どちらかの足が必ず床についている非跳躍系の運動であり、代表的なものにウォーキング、ステップタッチ、ランジなどがある⁶⁾。これらを音楽のリズムに乗ってスムーズに行えるような工夫をしながらプログラミングし、体育の授業での準備運動や体育祭の朝の準備運動、午後の部の準備運動、最後の整理体操で行った。

また、1、2年生には「表現リズム遊び」の単元においてエアロビックを題材とした授業を年に1度3年間行った。低学年の「表現リズム遊び」では、「表現遊び」及び「リズム遊び」で内容が構成され、身近な動物や乗り物などの題材の特徴を捉え、そのものになりきって全身の動きで表現したり、軽快なリズムの音楽に乗って踊ったりする楽しさに触れることのできる運動遊びである⁷⁾。特に低学年では、その楽しさに触れ、その行き方を知るとともに、表現遊びとリズム遊びの両方の遊びを豊かにする体験の中で、即興的な身体表現能力やリズムに乗って踊る能力、コミュニケーション能力などを培えるようにすることが求められている。筆者が実践した授業では、様々なジャンルの音楽を選曲し、エアロビックのステップで振り付けをして踊ったり、生徒間で交流しながらのリズム遊びや真似っこ遊びで自由に表現させたり、グループで意見交換をしながらテーマに沿ったポーズを創作することも行った。児童の様子は、表現リズム遊びやテーマに沿った創作活動についてはどの生徒も積極的な姿勢が見られたが、エアロビックのステップの組み合わせを覚えてこなすことが困難である様子や自由に表現する場面では動きが止まってしまう児童も見られた。

これらのことから、小学校1、2年生において音楽に合わせて踊ることや、先生及び児童を真似して体を動かすことを好む傾向にあることが実践を通して分かってきた。また、教員に対してインタビューを行ったところ、エアロビックは、体力向上や体づくり運動には役立つが、表現の領域では即興

的に踊るという趣旨からは外れる、という意見もあった。

2. 目的

現在、小学校の「表現リズム遊び」の単元における事例研究⁸⁾はあるが、エアロビックを題材とした「表現リズム遊び」における研究はされていない。

そこで、本研究では、小学校1、2年生の「表現リズム遊び」の単元において、

- (1) ボールを使用したエアロビックを実施後、運動意欲は向上するか。
 - (2) ボールを使用したエアロビックを実施後、運動が好きな児童及び嫌いな児童の運動意欲にどのような差が生じるか。
 - (3) 男女の運動意欲にはどのような差が生じるか。
- を調査することとした。そして今後の教材研究に役立てることとした。

3. 方法

- (1) 対象者：M市立O小学校1年生50名（男子22名女子28名）、2年生（男子16名女子25名）41名の計91名のエアロビック経験のある1、2年生。
- (2) 指導者：エアロビック専門の指導者1名。
- (3) 実施回数：1回。
- (4) タイムスケジュール：アンケート調査時間を含め45分間の授業を実施。（表1）

45分間の授業の流れは表1に示しているタイムスケジュールのように、挨拶後、授業の目的を説明し準備運動、ボールを使用したエアロビック、アンケート、まとめの順に行った。

表1 45分間のタイムスケジュール

所要時間	授業内容
5分	挨拶・内容の紹介
10分	準備運動
15分	ボールを使用したエアロビック
10分	アンケート調査
5分	まとめ

本授業授のめあては、

1. 音楽のリズムに乗って全身を動かして楽しむこと。
2. ボールになりきること。

とした。

準備運動では、筆者が作成したストレッチを含む3分間の準備運動プログラムと柔軟運動で体を温めた。その後、導入として音楽を使用した真似っこ遊びや2人組で奇数や偶数に合わせて手を叩くなどのリズム遊びで体をほぐした。



(写真1 リズム遊びの様子)

そして、「ボールになろう」というテーマの元、ボールを使用することでエアロビックの特性である音楽のリズムに乗って体を弾ませる、という運動をイメージしながらスムーズに行えるような工夫とした。それを真似しながら児童も指導者のリードに合わせて弾む動作を行った。また、軽快でリズムの取りやすい曲を選曲し、音楽のリズムに乗って小さい弾み、大きい弾み、遅いテンポから徐々に速いテンポに合わせるなど、リズム変化を加えながら基本的な技能を身につけられるよう工夫した。



(写真2 弾む動作を行っている様子)

次に、指導者がボールを上に向けてジャンプし、バウンドさせたら体も弾ませ、ターンしたら回り、転がしたら

転がる、左右にひねる、などの運動を児童から引き出した上で、音楽のリズムに乗り、指導者のリードに合わせて行った。



(写真3 ボールになりきって転がっている様子)

次に、指導者はボールを持ったままハイインパクトステップの中から代表的なものを選択し、4つのステップを繋ぎ合わせた。そして音楽のリズムに乗り指導者のリードに合わせて連続的に行った。選択した4つのステップは、ジャンピングジャック、ケンケン、ランジ、スリーステップで、リズム変化の少ない比較的簡単なものとした。

最後に、全員で1つの円になり、指導者が円の中心に入る。そしてこれまでに行った、弾む、跳ぶ、回る、転がる、ひねるなどの動作、ハイインパクトステップやそれ以外の動作も自由に行い、音楽のリズムに乗りまずは指導者のリードに合わせて行った。そして、「やりたい人？」と声をかけ、早く手が上がった児童1名にボールを渡し、児童主体となるよう児童が円の中心に入る。そして指導者と同じようにこれまで行った動作などを音楽のリズムに乗り自由にリードさせた。その途中、指導者の合図で次にやりたい児童に再度挙手をさせ、児童が渡したい相手にボールを渡し、同じように円の中心で自由にボールを表現させた。これを約4分の音楽が鳴り終わるまで繰り返し行った。



(写真4 児童のリードでボールを表現している様子)

このように、ボールを使用してエアロビックを行ったことにより、弾む動作のイメージも沸きやすく、エアロビククのステップもスムーズに行うことが出来ていた。また自由に表現することも抵抗なく全員が意欲的に活動出来ている様子が見られた。

そして、授業終了後、感想や運動意欲について、4段階尺度でアンケート調査を実施した。回収率は100%であった。内容は表2に示しているように、1.「運動は好きですか?」2.「エアロビククは楽しかったですか?」3.「エアロビククはきつかったですか?」4.「授業後、他の運動ももっとやりたいと思いましたが?」である。質問1から1項目ずつ指導者がゆっくりと読み上げ、説明をしながら回答させた。

表2 質問内容

質問1. 運動は好きですか? (そう思う～全くそう思わない)
質問2. エアロビククは楽しかったですか? (そう思う～全くそう思わない)
質問3. エアロビククはどのくらい疲れましたか? (余裕、ちょうど良い、疲れた、とても疲れた)
質問4. 授業後、他の運動ももっとやりたいと思いましたが? (そう思う～全くそう思わない)

4. 結果及び考察

(1)本調査では、小学校1,2年生を低学年生のひとまとまりとし、集計を行った。その結果、まず、「運動は好きですか?」という質問に対し、全体の79%が「そう思う」と回答し、「ややそう思う」と回答した児童は12%、「あまりそう思わない」と回答した児童は3%、「全くそう思わない」と回答した児童は6%であった。(図1)

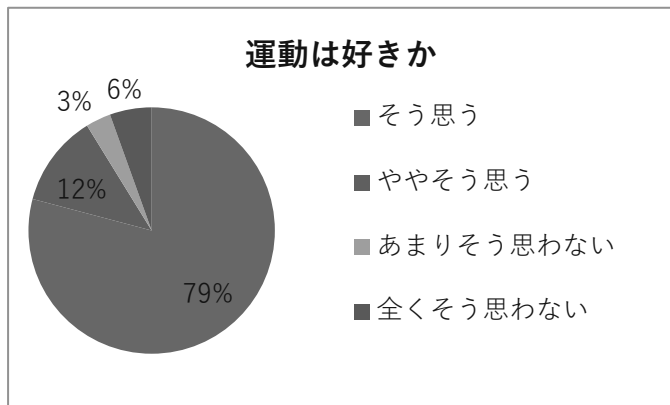


図1 運動は好きか

そして「エアロビククは楽しかったですか?」という質問に対し、全体の74%が「そう思う」と回答し、「ややそう思う」と回答した児童は17%、「あまりそう思わない」と回答した児童は6%、「全くそう思わない」と回答した児童は3%であった。(図2)

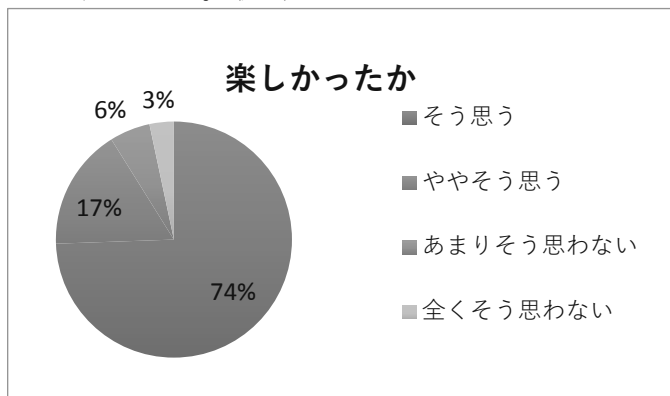


図2 楽しかったか

また、「エアロビククはどのくらい疲れましたか?」という質問に対し、全体の71%が「余裕」と回答し、「ちょうど良い」と回答した児童は25%、「疲れた」と回答した児童は1%、「とても疲れた」と回答した児童は3%であった。(図3)

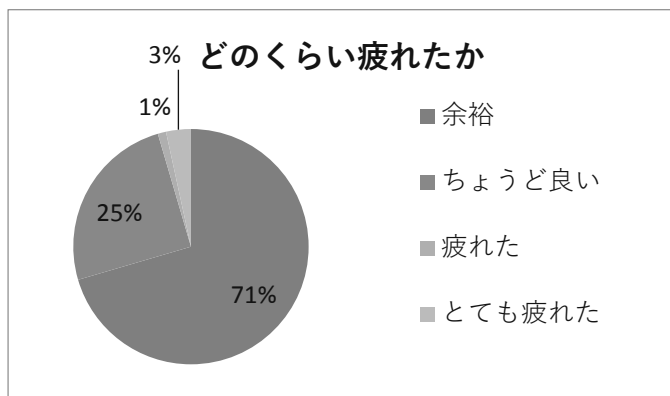


図3 どのくらい疲れたか

さらに、エアロビックを実施後「他の運動ももっとやりたいと思いましたか?」という質問に対し、全体の86%が「そう思う」と回答し、「ややそう思う」と回答した児童は9%、「あまりそう思わない」と回答した児童は2%、全くそう思わないと回答した児童は3%であった。(図4)

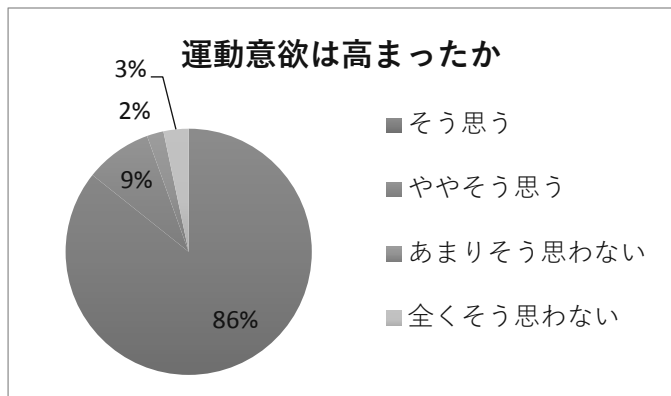


図4 運動意欲は高まったか

このように、小学校1,2年生全体において、運動が好きな児童は約8割であり、約9割の児童がエアロビックを楽しんで実践出来ていたことが分かった。また、疲れ具合については、概ね心地よい運動が出来ていたのではないかと考えられる。しかし、弾む動作を連続的に行うことは、身体能力の差によっては疲れてしまうことで楽しくないと感じてしまい、意欲も軽減する可能性が考えられる。従って、年齢や体力に応じた運動強度についての検討も、今後必要であると考え。さらに、運動意欲については、全体の約9割の運動意欲が高まったという結果を得ることが出来た。

これらのことから、ボールを使用したエアロビックは、小学校低学年生において、概ね楽しみながら実践できる教材であり、児童の運動意欲が高まる可能性が確認できた。しかしこれは、実践後のみの調査であるため、実践前後の意欲を比較することでより明確な結果が得られるだろう。また、これらの結果が、授業時以外の場面で、どのような行動に反映されるのか、意欲と行動の関係についても実践を通して今後探っていききたい。

(2)次に、運動が好きと回答している児童と嫌いと回答している児童の運動意欲についての関係を明らかにするため、統計処理を行った。

その結果、運動が好き(そう思う)と回答した児童において、他の運動意欲が高まった(そう思う)児童は68.4%であり、運動が好き(そう思う)と回答した児童において、他の運動意欲が高まった(ややそう思う)児童は4.2%であることが分かった。そして、運動が好き(ややそう思う)と回答した児童において、他の運動意欲が高まった(そう思う)児童は9.5%であり、運動が好き(ややそう思う)と回答した児童において、他の運動意欲が高まった(ややそう思う)児童は3.2%であることが分かった。一方、運動が嫌い(あまりそう思わない)と回答した児童において、他の運動意欲が高まった(そう思う)児童は2.1%であり、運動が嫌い(全くそう思わない)児童において、他の運動意欲が高まった(そう思う)児童は3.2%、運動が嫌い(全くそう思わない)と回答した児童において、他の運動意欲が高まった(ややそう思う)児童は2.1%であることが分かった。また、運動の好き嫌いと運動意欲について、統計学的な有意差も確認できた。(表3)

表3 運動の好き嫌いと運動意欲について

		他の運動意欲も高まったか				合計
		そう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	全くそう思わない	
運動が好きか	そう思う	度数 65	4	2	2	73
	総和の%	68.4%	4.2%	2.1%	2.1%	76.8%
ややそう思う	度数	9	3	0	0	12
	総和の%	9.5%	3.2%	0.0%	0.0%	12.6%
あまりそう思わない	度数	2	0	1	1	4
	総和の%	2.1%	0.0%	1.1%	1.1%	4.2%
全くそう思わない	度数	3	2	0	1	6
	総和の%	3.2%	2.1%	0.0%	1.1%	6.3%
合計	度数	79	9	3	4	95
	総和の%	83.2%	9.5%	3.2%	4.2%	100.0%

P<0.05

これらのことから、運動が好きな児童においては、運動意欲が高まる傾向にあることが分かった。また運動が嫌いな児童においても、運動意欲が高まる可能性が期待出来た。しかし、運動が嫌いな児童全員の運動意欲を向上させることはできなかったため、その原因を明らかにし、今後さらなる教材研究を行っていききたい。

さらに、性別と運動意欲の関係を明らかにするため、統計処理を行った。その結果、男子児童において、「他の運動ももっとやりたいと思いましたか?」という質問に対し、「そう思う」と回答した児童は36.3%、「ややそう思う」

と回答した児童は4.4%、「あまりそう思わない」と回答した児童は1.1%、「全くそう思わない」と回答した児童は2.2%であった。それに対し、女子児童において、「他の運動ももっとやりたいと思いましたか?」という質問に対し「そう思う」と回答した児童は49.5%、「ややそう思う」と回答した児童は4.4%、「あまりそう思わない」、「全くそう思わない」と回答した児童はそれぞれ1.1%であった。しかし、性別と運動意欲についての統計学的な有意差はなかった。(表4)

表4 性別と運動意欲について

性別と運動意欲のクロス表

	他の運動意欲も高まったか				合計
	そう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	全くそう思わない	
性別 男	度数 33	4	1	2	40
	総和の % 36.3%	4.4%	1.1%	2.2%	44.0%
女	度数 45	4	1	1	51
	総和の % 49.5%	4.4%	1.1%	1.1%	56.0%
合計	度数 78	8	2	3	91
	総和の % 85.7%	8.8%	2.2%	3.3%	100.0%

n.s.

これらのことから、エアロビックを実施後、男子児童よりも女子児童の運動意欲が高まる傾向にあることが分かった。この年代において、踊ることに恥ずかしさを抱く児童は少なくないと考えられる。その原因を探り、中学年や高学年に上がる前段階で男女ともに、踊ることや表現することに抵抗を感じず積極的に取り組める方法を今後も探っていきたい。

(3) まとめ

①ボールを使用したエアロビックを実施後、運動意欲は向上するか。

ということに対し、小学校1,2年生全体において、約9割の運動意欲が高まることが分かった。

②ボールを使用したエアロビックを実施後、運動が好きな児童及び嫌いな児童の運動意欲にどのような差が生じるか。ということに対し、運動が好きな児童においては、運動意欲が高まる傾向にあることが分かった。また、運動が嫌いな児童においても、運動意欲が高まる可能性が期待出来た。

③男女の運動意欲にはどのような差が生じるか。

ということに対し、男子児童の運動意欲よりも女子児童の運動意欲の方が高まることが分かった。

5. 今後の課題

本研究では、小学校1,2年生を対象に、「表現リズム遊び」の単元において、ボールを使用したエアロビックを実施することで、運動意欲にどのような差や変化が生じるかを調査した。そして児童の特徴や運動意欲についての新たな見解を得ることが出来た。本研究の結果を元に、今後、運動が好き嫌いに関わらず、そして男女問わず誰もが楽しく踊ることを好み、積極的に取り組む姿勢を育むための新たな教材研究や、児童の運動意欲についての解明をしていきたい。

参考文献

- 1)文部科学省「小学校学習指導要領解説」2017,119 頁
- 2)文部科学省「中学校学習指導要領解説」2017年,48 頁
- 3)小林博隆「中学校体育授業の体づくり運動領域にエアロビックを取り入れる試み」,『大阪体育大学紀要』48号,2017年,137-142 頁
- 4)山本清文,星川秀利,知念かおる「中学校体育授業の準備運動にエアロビックを取り入れるための研究」,『花園大学研究紀要』51号,2019年,1-21 頁
- 5)武内麻美「小学校におけるエアロビックの導入について-小山田小学校での取り組み-」2017年,日本児童学会
- 6)(社)日本エアロビックフィットネス協会「新・エアロビックダンスエクササイズの実技指導」1999年,第3章,44 頁
- 7)文部科学省「小学校学習指導要領解説」2017,61 頁
- 8)成瀬麻美「表現リズム遊びにおける児童から現れた動きに関する事例研究」,『愛知教育大学教育創造開発機構紀要』1号,2011,63-72 頁