

教師の 腕前診断

文 | 城ヶ崎滋雄 (千葉県船橋市立夏見台小学校)
イラスト | 吉田朋子

今回のテーマ

動きの習得に導く方法

縄跳びの二重跳びは子どもたちの憧れの跳び方です。1回でも跳べたら、子どもは「できた」と大喜びします。10回跳べるようになると、「二重跳びを自分のものにできた」と実感します。

しかし、目標の10回が跳べても、フォームが安定していなければ、またすぐに跳べなくなり、焦りから失敗が続き、自信喪失につながってしまいます。

今回は、動きの習得に導く方法をテーマにしました。

1 子どもの気持ちを共有する

二重跳びの練習を重ね、目標の10回を達成できた子どもが、翌日、10回跳べなくなっていました。「10回跳べなくなっちゃった。1回しか跳べない、スランプ!」と泣きそうな顔で訴えます。

Q1 どんな言葉をかけますか。

- ① 練習不足。もっと練習しないとね。
- ② そのうちできるよになるよ。
- ③ えっ! できなくなったの。

「跳べる」と思っていた二重跳びが、できなくなってしまうのです。「そんなはずはない」と気を取り直して再挑戦するのですが跳べません。練習をするほどに「跳べるはずなのに…」と自信をなくしていきます。

自信の無さは焦りにつながります。焦りが増すにつれて、跳べる回数が減っていき、とうとう1回しか跳べなくなってしまうのです。

そんな時、「①」のように「練習不足」と一刀両断されると、自分を否定された気分になります。ここまでに子どもは何度も「10回」に挑戦し、その度に跳ね返されています。意気消沈して救いを求めているのに、拒否されては先生への信頼感が薄れます。

「②」は、確かにそうなのでしょうが、困っているのは今です。今できるようにしたいのです。「そのうち」なんて悠長な気分にはなれませぬ。先生はリラクセスさせようとしているのでしようが、「無責任なアドバイス」と子どもは捉えてしまいます。そして、「先生に相談しても無駄」と期待しなくなります。

子どもは10回跳べなくなったことにショックを受け、もう二度と跳べないのではないかと不安になっています。今までの練習は無駄になるのだろうかという失望感に襲われています。その気持ちを教師が受け入れるのです。

この場合、教師がやるべきことは、「③」のように、「跳べなくなった。どうしよう」という子どもの不安を共有し、解消してやることです。



2 子どもを安心させる

子どもの不安悲しい気持ちを共有できたら、いつまでも落ち込んでいるわけにはいきませぬ。前日のように「跳べる」状態にしなければなりません。

Q2 どんな言葉をかけますか。

- ① どうする。
- ② 教えてあげるよ。
- ③ 先生がそばにいるから。

「①」は練習の有無を子どもに任せ、子どもの意志を尊重しています。それもいいのですが、この場合、子どもは練習する気ではありません。「練習をするに決まっているでしょう」と空気を読めない先生に苛立つてでしょう。

「②」は上から目線です。「教えてやるんだぞ。ありがたく思え」という恩着せがましさがありません。これでは、先生が手を差し伸べてくれるというよりも、先生にやってもらっていると感じてしまいます。

この場合、子どもが「練習したい。学びたい」という前向きな気持ちになることが肝心です。それには「③」のように「先生がそばにいるよ」とゆつたりと声をかけ、見守ることが大切です。誰かがそばにいてくれると思えば、ホッとします。安心させることによって子どもの心にゆとりができ、先生の「大丈夫、君は跳べるんだよ」という言葉を受け入れられるようになります。それが、「また跳べるようになるかも」という期待感を抱かせます。

教師の腕前が試される、学級経営のひと工夫。

ベテラン先生によるケーススタディです。

こんな時、あなたならどうしますか？

「①」は、ベストパフォーマンスを発揮してほしいという意味を含んでいます。「できないことをやれ」と言っているようなものです。跳べなくなった10回を目指しなさいというのは酷です。人は完璧を望まれると、力んでしまい、ますます跳べなくなるものです。緊張した状態で10回跳べたら、達成感を味わえるでしょうが、失敗したら「先生が見てくれていてもできない」と自信を失います。この場合、失敗する確率の方が高いでしょう。

「②」は、「今できることをやっごらん」という先生の愛情を感じます。しかし、子どもは先生の期待に応えようと、背伸びをしてしまいます。これも力みにつながります。教師は跳べなかった時のリスクを考えるべきです。そもそも、子どもはなぜ10回跳べなくなったのでしょうか。それは、フォームを乱したからで、できるようになったばかりのころは、上手にできる「コツ」が身につけていません。それがフォームの不安定さにつながっているのです。そのため、跳べたり跳べなかったりを繰り返します。うろ覚え状態です。

「③」のように「1回だけ跳ぶ」ように指示します。10回跳べたことは事実なので、「1回なら簡単」と楽な気持ちで跳べます。これが、力みを取り除いてくれます。自信を取り戻し、「1回」に挑戦すると、簡単に跳んでみせます。そのとき教師が、「いいフォームだよ。楽に跳んでいるよ」と声をかけると、子どもは大きく頷き、跳べていることを自覚できます。そして、「そのフォームなら10回は跳べるだろうけど、念のために3回に挑戦しようか」と目標を少し上げます。子どもにしてみれば、10回でも跳べると思っているのです。「3回ですか？」と怪訝な顔をします。「10回」と言ってくれると思ったからです。これが余裕に変わります。3回も難なく跳んでしまいます。先生が「次は5回に挑戦」と言うと、子どもは不満な顔をします。「先生、もう大丈夫です。今度は力みが取れ、見るからに「跳べる」という感じで、10回跳ぶことができます。嬉しいというよりも、「だから、跳べると言ったでしょう」というようにちよっと自慢気です。

Q3
跳ぶ回数の目安はいくつにしますか。

- ① 目標の10回。
- ② 今跳べそうな回数。
- ③ 1回だけ跳ぶ。

運動には基礎練習が大事です。基礎ができるようになると応用が可能になります。逆に、まだ基礎が固まっていない時に成功すると、できた気になり、その後失敗した時に焦りが生じてしまいます。「しななければならぬ」と自分を追い込み、力みから失敗が続き、自信を失ってしまいます。

そんな時、教師が「しなめるか」「しなればいいなあ」と他人事、楽天的に考えられるように声をかけ、越えるべきハードルを下げてあげると、子どもはゆつくりと深い呼吸ができます。その結果、リラクセスすることができ、本来の動きを発揮できます。

二重跳びの10回が復活できるだけでなく、できるものなら前よりも上達させたいものです。

では、どうすればいいのか。それは確実にできることに特化することです。簡単なことからやり直します。「基本に戻る」と言い換えてもいいでしょう。

今度は力みが取れ、見るからに「跳べる」という感じで、10回跳ぶことができます。嬉しいというよりも、「だから、跳べると言ったでしょう」というようにちよっと自慢気です。

3 動きを習得させる

先生の役割は、子どもの答えを引き出し、サポートすることです。「大丈夫だよ。跳ぶところを見せてくれるかな」と優しく声をかけ、安心させることです。

10回跳べます。やらせてください」と自信満々の声が返ってきます。

