

運動を楽しみ、児童の体力向上をめざした体育科学学習指導の在り方

「体力を高める運動」におけるコースメニューの提示や単元構成の工夫を通して

みやこ町立犀川小学校

教諭 坪根 慎治

こんな手立てによって…

- ①高めたい体力を取り入れた魅力ある運動とコースメニューの提示
- ②意識の持続を図るための、単元内に一定期間あけた単元構成



こんな成果があった！

- ①数値でも明らかになった、子ども達の体力の向上。
- ②体を動かすことを楽しみ、体力を高めることに関心を持つことができた子どもの姿。

1 考えた

私は、これまでの体育科学学習指導において体育がかかえる今日の課題である、「運動する子とそうでない子の2極化」を改善するために、できるようになることを先決に技能的な指導を重ねてきた。

しかし、学習中には意欲・関心はあるものの、依然として運動生活実態調査や体力テストの数値においては、日常的に運動に取り組む児童が少ないことや、体力の低下傾向が明らかになった。

そこで、学習指導要領の改訂において低学年から実施となった「体づくり運動」領域に目を向け、実際に体力を高めることの大切さや、体力の高まりを感じさせることで、日常的に運動に親しむ児童の育成を目指して、本研究に取り組んだ。

そのためには、高学年における「体づくり運動」領域の中でも「体力を高める運動」に焦点を当て、体力テストの分析データから自らの体力や運動習慣に関心を持たせ、魅力ある運動やマイメニューを作成することと、単元構成の中に一定の期間を設けて、児童に日常的に運動に取り組ませる単元構成の工夫を加えることで、運動に親しむ資質の基礎を培うこととした。

そこで、研究主題を「運動を楽しみ、児童の体力向上を目指した体育科学学習指導の在り方」副主題を「体力を高める運動におけるコースメニューの提示と単元構成の工夫を通して」とし、研究に取り組むことにした。

2 やって見た

日常的に運動に親しむ子どもを育てるために、きっかけづくりとなる「体力を高める運動」の学習で、体力テストのデータをもとに自分の体力に関心を持たせ、体力を高める方法として魅力ある動きを取り合わせたコースメニューを提示し、実際に体を動かしながら学ばせることで、楽しみながらも目的を持って運動に親しむことができるように実践を行った。

また、単元構成についても単元の中に一定の期間（2週間・1ヶ月）を空け、授業外でも取り組めることをねらい、子ども達の運動習慣の定着を図る単元構成の工夫を行った。学習外でも取り組める魅力ある運動をもとにして、様々な運動例を考えながら、運動への関心を高めていくことを目指した。「いつでも、どこでも、だれとでも」をモットーに、他の職員にも提案したり、体育館に掲示物を掲示したりしておくことで、どの学年においても取り組むことができるようにして、一般化を図った。

3 成果があった！

本実践によって、児童が進んで取り組みたくなるような魅力ある運動の提示や、課題に応じて運動メニューを提示したこと、自分でも取り組みやすいマイメニューを作成したこと、意識の持続が図れるように単元構成の中に一定期間の時間を設けたことで、仲間とともに運動を楽しみ、体力の向上を図ることができた。

体力テストのデータが、すべての体力を表しているわけではないが、児童に数値で実感させることができたことは大きい。また、学習指導要領の改訂に伴い、「体づくり運動」の領域において、「何をどのように取り組めばよいかわからない」といった、職員の疑問にも答えることができた。

運動を楽しみ、児童の体力向上をめざした体育科学習指導の在り方

「体力を高める運動」におけるコースメニューの提示や単元構成の工夫を通して

1	主題設定の理由	3
(1)	社会の要請と教育課題から	3
(2)	体育科のねらいから	3
(3)	児童の実態から	4
2	主題(副主題)の意味	4
(1)	「運動を楽しみ、児童の体力向上をめざす」とは	4
(2)	コースメニューの提示とは	4
(3)	単元構成の工夫とは	4
3	研究の目標	5
4	研究の仮説	5
5	研究の具体的構想	5
6	研究の実際と考察	6
7	全体考察	15
(1)	単元構成の工夫について	15
(2)	支援の工夫について	19
8	成果と課題	19
	<参考文献>	20

運動を楽しみ、児童の体力向上をめざした体育科学習指導の在り方

「体力を高める運動」におけるコースメニューの提示や単元構成の工夫を通して

みやこ町立犀川小学校

教諭 坪根 慎治

1 主題設定の理由

(1) 社会の要請と教育課題から

明るく健康的な人生をおくるにあたって、心と体の健康・そして運動は、欠くことのできないものである。体力と心との関係は昨今、特に注目されてきている。しかし、現在に至るまでの社会情勢の変化により、子どもを取り巻く環境が大きく変化してきた。遊び場所の減少や習い事の増加により、放課後や休日の外遊びの時間の減少が危惧される。さらに防犯・安全面の問題により外での一人遊びが危険視され、家庭でのゲーム機を使った個人の遊びが増え、仲間と外へ出て遊ぶ習慣がなくなりつつある。このような社会情勢の中で、児童の体力低下はより深刻なものとなり、学校における体育科の授業の重要性はさらに大きなものとなってきている。

学校現場においては、社会情勢の影響を敏感に受け、児童の体力低下、学習意欲の減退、犯罪の低年齢化など、心と体のバランスが不安定になりつつある。また、社会体育などで特定のスポーツに従事する子ども（運動する子ども）と、休み時間にも外で遊ばず1週間ほとんど運動しない子どもとの二極化も進んできており、学校での取り組みや体育科の学習の大切さが特にクローズアップされてきた。

そこで、本研究では新学習指導要領において全学年に設定された領域「体づくり運動」の学習を中心にすえ、自分の心や体に関心を持ち、生涯運動に親しむことのできる子どもの育成をはかっていきたい。

(2) 体育科のねらいから

今日の体育科学習指導では、小学校・中学校・高等学校を通じて生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現することを重視している。その際、心と体を一体としてとらえ、健全な成長をうながすことが重要である。また学習したことを実生活において生かすことを重視している。

体を動かすことは、健康の保持増進はもとより、様々な身体能力を身につけることにつながる。また、集団的活動や身体表現などを通じてコミュニケーション能力を育成することもできる。さらに、筋道を立てて練習や作戦を考えると、改善の方法などを話し合う活動などを通して、論理的思考力をはぐくむことにもつながるとされている。

したがって、先に述べたように、生涯にわたって運動に親しむことの重要性は明らかである。そこで、本研究では継続的に運動することの大切さや必要感をそれぞれの子どもたちにもたせることをねらっている。

(3) 児童の実態から

本学年の児童は、明るく活発な 28 名である。人間関係が固定化しており、一人一人が自由に自分の意見を述べ、活動することが難しい状況にある。これまで、「体ほぐし」の運動を行い、仲間と関わるよさや仲間と協力することのよさを感じてきている。

また、本校は山間部に位置し、遠方（4 km以上）から通学する児童も多く、通学バスで登校している(18%)。また、雨天時など、近距離であっても車で送り迎えする家庭も多く(25%)、児童の運動量の減少はこのような面からも垣間見ることができる。

本学級の児童の休み時間の過ごし方は、外に出て遊ぶ児童とそうでない児童がほぼ決まっており、運動の実施状況は、社会体育に参加して休日返上で遅くまで練習し、運動技能を高める児童（バスケットボール・ソフトボール・バレー・空手・柔道・水泳・ゴルフ）（10名）・町の体力テスト診断に向かう児童（1名）（自らの体力・運動技能に関心の強い児童）など、運動について関心の高い児童が大半を占めるが、体育がきらいで、運動を進んで行おうとしない子（若干名）などクラス内での二極化も顕著である。さらに人間関係も固定化しており、スポーツにおいても勝ち負けのみでの価値を見いだす傾向が強い。

家庭環境も様々で、朝食を欠食する児童は少なくなってきたが、朝食におかしを食べる子ども、夜遅くまで起きていて、生活習慣の乱れなどから遅刻や早退・欠席の多い児童もいる。

このような子どもたちの実態から、「体づくり運動」の学習において、自分の心と体に気づき、体力を高めることの大切さ・運動することの楽しさを今一度考えさせていきたい。さらにマイメニューに取り組むことで、体力を高めるための運動の日常化が図れ、生涯体育につながる一助となればと考えている。

2 主題（副主題）の意味

(1) 「運動を楽しみ、児童の体力向上をめざす」とは、

運動の特性にふれ、目的を理解してそれぞれの動きを正しく行い、意欲的に体を動かすことで、様々な動きや力を身に付けていく子どものことである。

(2) 「コースメニューの提示」とは、

単元の中で紹介するいくつかの運動を選択し、自分にあったねらいのもとで、運動を組み合わせた「マイメニュー」の作成が難しい子どものために、本単元ではいくつかの目的ごとに作成したモデルとなるメニュー（コースメニュー）を提示することで、修正や改善が図りやすいようにしている。

(3) 「単元構成の工夫」とは、

本校のカリキュラムで「体力を高める運動」は7時間扱いである。まず、はじめの1時間で自分の体力の課題をつかませる。次の3時間で、提示したコースメニューを体験させる。その後、2週間から1ヶ月の間、作成したマイメニューにもとづいて日常的に取り組ませ、自分に合うようにマイメニューの修正をさせる。このようにして、より自分に合ったマイメニューが作成できるようにし、運動の日常化を図ることをねらいとする。

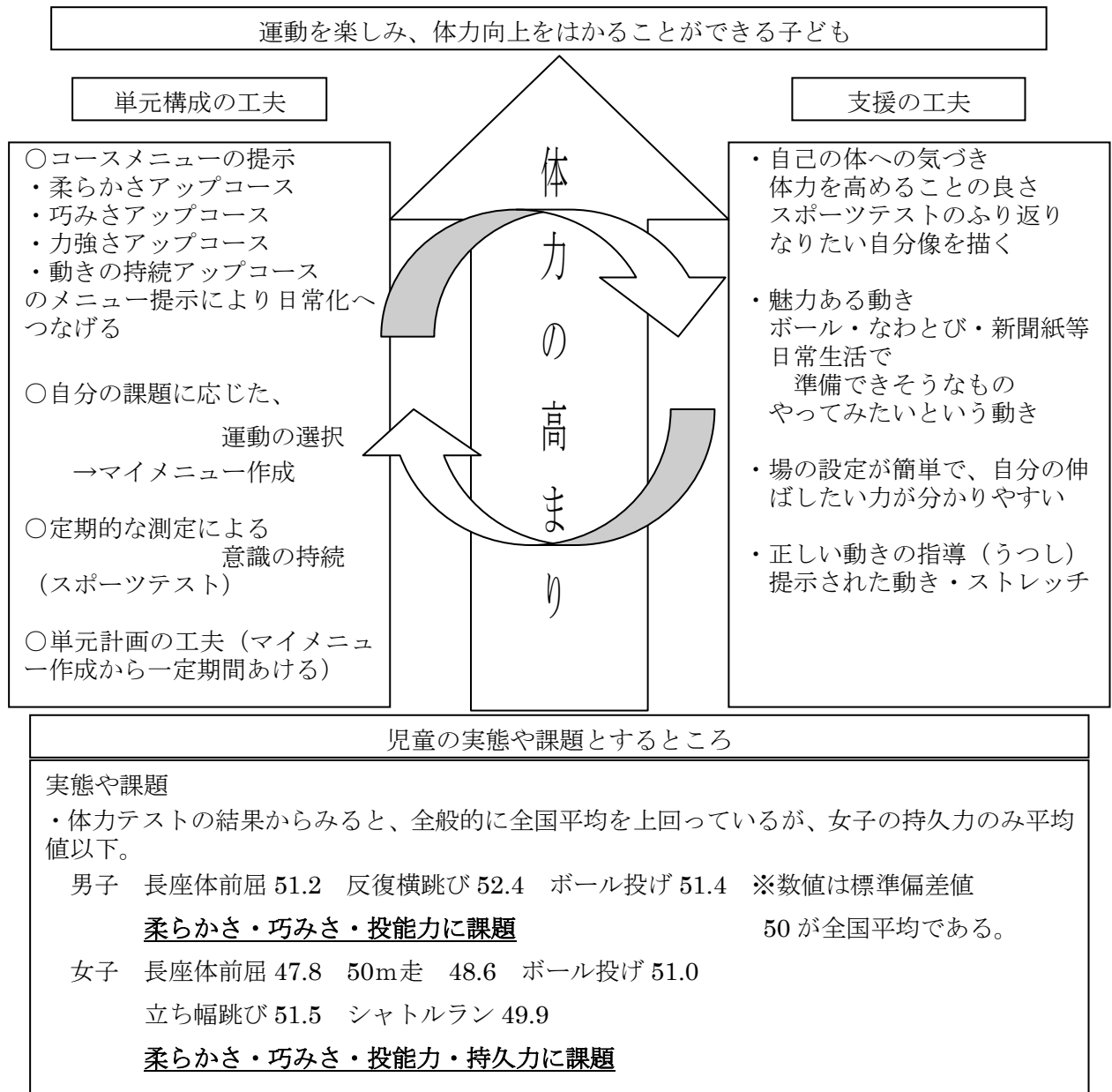
3 研究の目標

運動に親しむ資質や能力の基礎を養う体育科学習指導について、自己の体力に関心を持ち、体を動かしながら、自らの体力の高まりを感じ、運動をすることで「できる楽しさ」、「友だちとつながる楽しさ」を実感することのできる学習指導法の在り方を究明する。

4 研究の仮説

「体づくり運動(体力を高める運動)」において、自己の体力テストのデータを見直すことで、自己の体に気づき、継続的にマイメニューを修正・改善していくことができる単元構成の工夫を行うことで日常化を図れば、自己の体に関心を持ち、進んで体を動かしながら、運動を楽しみ、体力向上をはかることができる子どもになるであろう。

5 研究の具体的構想



6 研究の実際と考察

(1) 単元名 体力を高める運動「2013 体力アップ大作戦」

～毎日続けて体力アップ！なりたい自分に近づこう！～

(2) 単元について

- 本学級の児童 28 名の体育的な課題は、運動する子とそうでない子の 2 極化が顕著であること、運動に興味関心が高い児童も特定の運動のみ行っている状況があること、生活習慣の乱れや人間関係が固定化していることが挙げられる。

体育の学習においても、ほとんどの子どもが「好き」と答えているにもかかわらず、特定の運動については興味・関心を示す（ボール運動等）ものの、持久走などにおいては「きつい」「だるい」と意欲が低下してしまうことがあった。毎年行われる「体力テスト」の数値には関心があり、校内で掲示される「体力テスト学年最高記録」を意識して、運動に真剣に取り組むことができている。しかし、体力テストに対する興味関心は一過性のものであり、継続的な運動の取組がなされていない。そこで、特定の運動にのみ取り組む子どもや、運動そのものに興味・関心がもてない子どもの実態の改善には、「体づくり運動」の学習が大変重要であると考えた。

この学習を進める過程で、自己の体に気づき、仲間とともに体を動かしながら、運動の楽しさを感じたり、「どんな体力を、どんな方法で高めることができる」等、運動の仕方を理解したりしながら、日常生活の実践に向けて一つのきっかけとしていきたい。

- 体づくり運動の「体力を高める運動」は、低中学年に「多様な動きをつくる運動遊び」や「多様な動きをつくる運動」で身に付けた動きや動きの組み合わせをもとに、体力の必要性や体力を高めるための運動を理解し、自己の体力に応じて体力づくりが実践できることをねらいとするものである。

体力を高める運動は、体力の向上を直接のねらいとして行われる運動であり、「体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動」と「力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動」で構成され、特に高学年児童の発達段階を考慮し、「体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動」に重点を置いて指導することとなっている。

「体の柔らかさを高めるための運動」では、体の各部位の可動範囲を広げることをねらいとし、提示するストレッチや動きの中で、身体各部位を大きく広げたり曲げたりする姿勢の保持を維持させる。伸びている感覚や伸ばす場所を確かめさせながら運動に取り組みせたい。

「巧みな動きを高めるための運動」では、人や物の動きに対応してタイミング良く動くことや、バランスをとって動くこと、リズムカルに動くこと、力を調整して動くことができる能力を高めることなどをねらいとして行う運動で、提示する動きにおいても上記の内容を意識し、なおかついつでも、どこでも、だれとでもできるという日常化に結びつけることができるよう魅力ある動きを選んでいきたい。

なお、「力強い動き及び動きを持続する能力を高める運動」については、自分の体重を支えたり、人や物を動かしたりする運動を取り入れ、今回提示する運動を長く続けるなど、

回数や時間や場を増やしたり、広げたりする工夫を加えることで、児童に取り組みさせていきたい。

- 本単元の指導にあたっては、まず体力のとらえを学習し、スポーツテストの結果を分析したり、なりたい自分像を描かせたりすることで、自己の体力に気づかせる。そこで、自分の高めたい力をそれぞれの児童に課題としてもたせる。スポーツテストなどでは、一つひとつの動きを分析し、片寄った力ではなく、すべてをバランスよく整えることが大切であることを伝え、様々な力を高めるための動きを経験させたい。

次に、それぞれの力を高めるための運動の提示では正しい動きの写しに時間をとり、何のための運動なのか考えさせながら、それぞれの運動に取り組みさせる。動きの要素を考えさせることで、その後にある「日常化」に向けて日常の遊びや普段の動きにつなげられるものが見つけられるようにしたい。

「巧みさを高めるための運動」においては、回数や人数そして時間を変化させることで、友だちとのつながりや動きの高まりにつながることを感じさせ、なおかつ発達段階や運動経験も考慮して単元を通してメニューに取り入れ、運動を経験させていく。「柔らかさを高める運動についても」同様に、各メニューの中に常に位置付けていく。(ストレッチなど)

単元計画の中で、2回(2週間 1ヶ月)のインターバルをおく。期間を2段階に分けることで運動を付加修正し、提示された動きやメニューをもとにしながら自分の生活スタイルや課題・体力に応じてマイメニュー(自分だけのメニュー)を確立させて、運動の日常化を図っていききたい。インターバル期間は、運動の状況をカード等で確認し、日常の遊びの中でも体力を高める運動の発見を、子どもたちのアイデアから取り上げ、考えた運動をためていき、教室に掲示しながら意識の持続を図っていききたい。

(3) 単元目標

- 自分の体力に関心をもち、体力を高める運動に進んで取り組むことができる。
- 互いに協力して、運動する場や用具などの安全に気をつけながら、運動する。
(関心・意欲・態度)
- 自分の体力にあったねらいに応じて、運動の内容や方法を決めたり、工夫したりして、計画的に取り組むことができる。
(思考・判断)
- 自分のねらいにあった体力を高める運動を理解して、正しく行うことができる。(運動)

(4) 単元計画及び観点別指導内容と評価規準

単元計画(7時間)						
1	2	3	4	5	6	7
<p>つかむ………楽しむ………豊かにする</p> <p>自分の体力を知り、学習の見直しをもつ。</p> <p>1. 体力を高めることの大切さを知る。 - 体力について - 心と体のつながり - バランスの重視 - 続けることの大切さ</p> <p>【運動例】 ○ポールキャッチャー</p> <p>2. 学習の進め方を知る。 - 自分の体力のめあてをもつ。 - 足りない自分像をえがく</p> <p>【運動例】 ○リンボー</p> <p>3. スポーツテストの結果を、分析して自分の体力に気づく</p> <p>体力テストの分析 計測数値を記録表に記入し、ジョグラフに表して自分の体力のバランスや良い点・改善点を把握する。</p>	<p>動きのねらいや正しい動きを確かめながら、「体力を高める運動」を楽しむ。</p> <p>【柔らかさを高める運動】 1. 体を動かして、めあてめる。 2. ストレッチを行う。 3. 運動のねらいや仕方を知り、正しく運動を行う。</p> <p>【運動例】 ○ポールキャッチャー</p>	<p>《巧みさ・力強さを高める運動》</p> <p>【運動例】 ○あんどこ</p> <p>○ラダー</p> <p>○長縄 - 八の字とび - むかえなわ - ソリとび - ポールパス - 短縄を使って</p> <p>○ポルブルクリーニング</p> <p>○パービースクアット サイドジャンプ</p>	<p>《特殊・巧みさを高める運動》</p> <p>【運動例】 ○3 IN 1 (スリー・イン・ワン)</p> <p>○タッチコーン</p> <p>○起きあがりポール投げ</p> <p>○ポールけり腕筋運動</p> <p>○ボールけり腕筋運動</p>	<p>自分にあったコースメニューを選び、マイメニューの作成に役立てる。</p> <p>・自分の課題にあった指示メニューを選択して、運動を行う。 ○ストレッチ ○柔軟か・巧みアップコース ○長縄を使って ○リンボー ○あんどこ</p> <p>○ボールキャッチャー ○リンボー ○スリー・イン・ワン</p> <p>力強さ・巧みアップコース ○長縄を使って ○ポルブルクリーニング ○あんどこ</p> <p>バランスコース ○ポールキャッチャー ○長縄を使って ○ポルブルクリーニング</p> <p>各体力を高める運動については、子どもが十分安全に配慮し、子どもの関心・意欲の高いものを選択する。</p>	<p>自分の体力にあった動きを選んで運動する。</p> <p>マイメニューの付加・修正 1. 体を動かしてめあてめる。 2. めあてを確認する。 3. 自分の選んだ動きを組み合わせ、マイメニューを精選し運動を行う。</p> <p>※マイメニュー作成の見通しが立たない児童には、前回提示したコースメニューを参考にさせる。</p>	<p>豊かにする</p> <p>自分の体力にあった動きを選んで運動する。</p> <p>マイメニューの付加・修正 1. 体を動かしてめあてめる。 2. めあてを確認する。 3. 自分の選んだ動きを組み合わせ、マイメニューを精選し運動を行う。</p> <p>※マイメニュー作成の見通しが立たない児童には、前回提示したコースメニューを参考にさせる。</p>
<p>体カアップの運動を続けよう。 マイメニューの検討</p> <p>1 か月</p> <p>体カアップがんばりカード 動きの開発 日常の遊びや運動の中から(教室内掲示) したものを、マイメニューに加え実践</p>						
<p>体カアップの運動を続けよう。 マイメニューの検討</p> <p>2 週間</p> <p>体カアップがんばりカード 動きの開発 日常の遊びや運動の中から(教室内掲示)</p> <p>バランスコース ○ポールキャッチャー ○長縄を使って ○ポルブルクリーニング</p> <p>各体力を高める運動については、子どもが十分安全に配慮し、子どもの関心・意欲の高いものを選択する。</p>						
<p>用具・施設など</p> <p>めあてをもつための資料(学習カード・運動の行い方カード) 単元計画の拡大版 マット・走り高とびマット・紅白玉・ポルトボール台 そうざん・ポール(各種)・三角コーン(大)(小)・支柱・短縄・長縄</p>						

単元計画及び観点別指導内容と評価規準

①単元名	③学習指導要領の内容(第5・6学年)		④学習指導要領解説の記載内容							⑤授業のポイント(児童への発問・声かけ)	
②指導内容の概要	体づくり運動	④学習指導要領解説の記載内容	<p>④学習指導要領解説の記載内容</p> <p>⑤授業のポイント(児童への発問・声かけ)</p>							第5・6学年の内容	
1 運動	(1) 次の運動を動かし、体さや心地よさを味わうこと	④学習指導要領解説の記載内容	<p>④学習指導要領解説の記載内容</p> <p>⑤授業のポイント(児童への発問・声かけ)</p>							第5・6学年の内容	
2 態度	(2) 運動に進んで取り組み、助け合ったり、場や用具を配ったりすることができるようにする。	④学習指導要領解説の記載内容	<p>④学習指導要領解説の記載内容</p> <p>⑤授業のポイント(児童への発問・声かけ)</p>							第5・6学年の内容	
3 思考・判断	(3) 自分の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫することができるようにする。	④学習指導要領解説の記載内容	<p>④学習指導要領解説の記載内容</p> <p>⑤授業のポイント(児童への発問・声かけ)</p>							第5・6学年の内容	

評価規準	主に観察による評価部分							主に学習シート等による評価部分	
技能	<p>①正しい動きを意識しながら、体力を高める運動を行うことができる。</p> <p>②体の柔らかさや巧みな動き、力強い動きを継続する能力を高める正しい運動の仕方についている。</p> <p>③バランスよく体力を高めることができる。</p>							<p>①自分の体力を知り、自分の課題を明確にすることができる。</p> <p>②自分の課題に応じた運動を選ぶことができる。</p> <p>③4つの体力アップの運動のねらいや行い方を知っている。</p>	
関心・意欲・態度	<p>①体力を高める運動に進んで取り組もうとしている。</p> <p>②友だちのよいところやアドバイスを受け合い、よりよい運動につなげようとしている。</p> <p>③協力して準備や後片づけをすることができる。</p>							<p>①自分の体力を知り、自分の課題を明確にすることができる。</p> <p>②自分の課題に応じた運動を選ぶことができる。</p> <p>③4つの体力アップの運動のねらいや行い方を知っている。</p>	
思考・判断	<p>①自分の体力を知り、自分の課題を明確にすることができる。</p> <p>②自分の課題に応じた運動を選ぶことができる。</p> <p>③4つの体力アップの運動のねらいや行い方を知っている。</p>							<p>①自分の体力を知り、自分の課題を明確にすることができる。</p> <p>②自分の課題に応じた運動を選ぶことができる。</p> <p>③4つの体力アップの運動のねらいや行い方を知っている。</p>	

(5) 本時の学習 (5/7) 平成 25 年 9 月 19 日 (木) 5 校時 於 講堂

①主 眼

- 自分の体力に必要な動きを選び、仲間とともに進んでそれに取り組んでいる。(関心・意欲・態度)
- 自分の選んだ運動のねらいを捉え、正しい運動の仕方を意識したり、提示された動きをさらに工夫したりして取り組んでいる。(思考・判断)
- 自分の選んだ運動を理解し、正しく行うことができる。(運動)

②準備

めあてをもつための資料 (学習カードや掲示物・VTR)
 マット・紅白玉・長縄・コーン・タイマーなど

③展開 (5/7)

	学 習 活 動	主な指導と子どもの動き
5	<p>1. 体ほぐしをおこなう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・シグナルランニング (5分) <p>ランダムに (柔らかさ・巧みさ・力強さ) を取り入れたシグナルを出し、互いに運動をおこなった。</p>  <p>(ストレッチ) 体力を高める運動 5分</p> <p>話をしながらリラックスさせ、本時の学習の伝達や、伸びている部位を意識させた。ストレッチのきまりを掲示物にして、いつでも確認できるようにした。</p>	<p>○心と体をほぐすための運動として、どのような動きを取り入れるかを考えるよう助言した。</p> <p>毎時間相手を変え、自分の考えたシグナルを出し、運動負荷を考えながら行うことができていた。(体力を高める要素も含む)</p>  <p>○学習 (体力を高める運動) の始まりを意識させ、正しい動きを行わせた。</p>
10	<p>2. 本時の学習のめあてを確認する。</p> <p>自分の体力にあった運動を選び、楽しみながら体力を高めよう。</p> 	<p>【確認事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 8 分の 3 セットで行うこと。 ・ 正しい動きを意識すること。 ・ 動きの工夫を考えること (日常化)

3. 自分の高めたい動きに合わせた
マイメニューで運動を行う。

あらかじめ、自分の体力の現状や目的、そして興味関心のある運動を調査し、運動選択において、ねらいが明確であること、自分の課題や目標に沿っていることをワークシートや聞き取りをもとに確認して、本時の運動選択をさせた。

13

〔子どもが選んだ運動〕

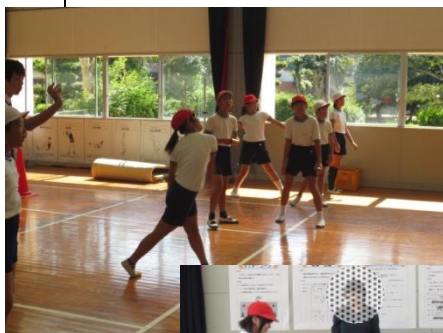
☆柔らかさを高める運動

リンボー・ボールキャッチャー・世界一周



☆巧みさを高める運動

あんどこ・缶ジャイロ・タッチコーン



☆正しく運動できているかを見取り、正しくできていない子どもには、学習資料から動きのポイントを確認するよう助言した。

【指導した子どもの例】

ボールキャッチャーで膝を曲げている。
世界一周で反動をつけている。
缶ジャイロをただ投げているだけ。等

☆同じ運動をしている児童に友だちの動きのポイントを意識して見るように伝えた。

- ・〇〇さんがたくさんボールがとれていてすごい。
- ・あんどこをゆっくりやると足が疲れることを教えてくれた。
- ・スリー・イン・ワンで〇〇さんが何度も勝っていてすごい。
- ・〇〇さんがあんどこがとても上手で手本にしました。
- ・みんな全力でやっていて、めあてが守れていたのがよかったです。

○友だちのめあても意識しながら行い、互いに教え合ったりして、互いに体力の伸びを共感できるようにさせた。

- ・缶ジャイロが前よりも上手になって気持ちよく跳ぶようになった。
- ・スリー・イン・ワンで決着がつかなくてとても疲れました。
- ・缶ジャイロは体を前に突っ込みすぎないで少し後ろを意識するとよく跳んだ。(投角度が上がっていることが分かる。)
- ・長縄でダブルダッチが跳べるようになった。
- ・運動も考えてやらないといけないことが分かった。

○巧みな動きを高める運動では、すばやく動いたり、なめらかにつなげたりするよう声をかける。

- ・できるようになったら、**速いリズム**で動いてみよう。
- ・二人で**一緒にリズム**にのってやってみよう (あんどこ)
- ・**低い姿勢**で下半身だけを動かすと速く動けるね。(タッチコーン)



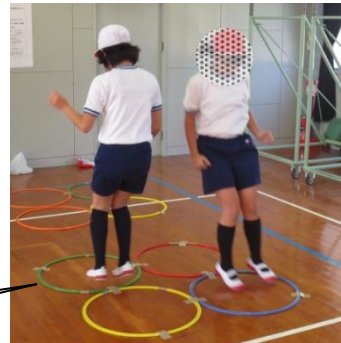
【動きの工夫】

- ・二人であんどこをやると難しくなった。
- ・コーンの高さを低くすると、力強さを高める運動にもなる。

☆力強さを高める運動
 起き上がりボール投げ
 プルプルクリーニング
 ラダー



☆長く動き続ける力を高める運動
 提示された運動を回数や時間を増やす。
 スリー・イン・ワン
 長縄



○自分のめあてや体力の高まりに応じて動きに工夫を加えていくよう声をかけた。



初めてダブルダッチができるようになった！



○授業の振り返りを行った。

- ・楽しみながら体力をあげて、もっと友だちと仲良くなりたい。
- ・きつかったけど、楽しくできたのでよかった。これからも家や学校で運動していきたい。
- ・缶ジャイロが結構飛ばせるようになった。ボール投げの記録もあがると思う。
- ・自分のやりたい運動も決まったし、体力を高めると言うことも忘れずに楽しくできた。
- ・ダブルダッチが跳べるようになったことは、きっと巧みさがアップしていると思う。
- ・今日は一番楽しい体育でした。またこんな楽しい体育をしたいです。

38

45

ボールキャッチャー

ストレッチ
リンボー

長縄
缶ジャイロ

プルプル
クリーニング
起き上がりボール投げ

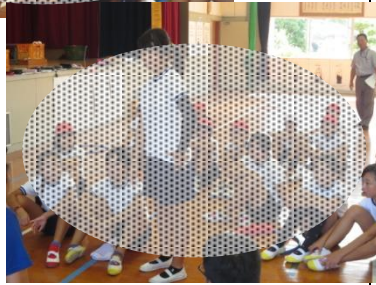
あんどこ

3イン1

4. 選択した運動での学習をふり返り、マイメニューに取り入れる動きを検討させた。



ほとんどの子どもが、2週間の期間おこなうマイメニューを本時で行った運動を中心に選択していた。



5. クールダウン

○主に使った部位のストレッチをさせた。

【提示した運動の例】

○体の柔らかさを高める運動

体の柔らかさを高めるための運動

世界一周

ねらい

- すわった状態で体を前・横・後にねじる・たおすことで、筋肉を柔らかくします。(長屋体前屈で使う部位)

やり方

- 開きやくる（足を開いてすわる）でボールを手（片手）につけたままで巻がし、色々な国旗の場所まで届かせる。
- 右まわし・左まわしの両方を試してみよう。
- どこの国旗の届いたかを友だちに教えてもらう。
- 北（ロシア）東（アメリカ）南（オーストラリア）西（中国）北東（カナダ）南東（ブラジル）南西（シンガポール）北西（モンゴル）
- ボールの大きさを小さくしていくと、より難しくなります。(バスケットボール→ソフトボール→ピンポンなど)

体の柔らかさを高めるための運動

ボールキャッチャー

ねらい

- 太ももなど、足の裏側などの部分を中心に柔らかくします。

やり方

- ひざを曲げないようにして、かごの中のボールを拾います。
- 拾ったボールの数やどのくらいの深さまで拾えたかなどのやり方で楽しみましょう。

小学校の学習指導要領で、重要視されている「柔らかさを高める運動」については、柔らかさを高めることの必要感を十分に感じさせる必要がある。例えば、体の各部位の可動域が広がれば、けがの防止に役立つなどを伝えることで必要感が増すようである。そこで、以上のような運動を提示することで、運動をする時のやり方をしっかりと理解させ、ポイントや個数などに着目させ、体力の高まりを感じさせることができた。

○体の巧みさを高める運動

体の巧みさを高めるための運動

あんたがたどこさ

ねらい ○リズムに合わせて動くことで、巧みさを高めめます。

やり方 ○十字を床にかく。
○あんたがたどこさの歌に合わせて、左右にとが、
○「さ」のときだけ、前にでる。
(こんなこともできます)
○二人組であんたがたどこさ ○片足であんたがたどこさ
○両足であんたがたどこさ

あんたがたど さ ひご さ ひごどこ さ
くまもと さ くまもとどこ さ せんぼ さ
せんばやまには たぬきが おって さ それをりょうしが
てっばうであうって さ にて さ やいて さ くて さ
それをこのほで ちよいと かくせ

体の巧みさを高めるための運動

ラダー

ねらい ○いろいろなステップにチャレンジし、自分の体を思うようにうまく動かす。

やり方 ○はしご型にはったビニールテープの上をステップしていこう。
○いろいろなステップがあるから、最初はゆっくり動かして順番を確認して、慣れてきたらすばやく動かしてみよう。

①タックラン・・・すばやく走り抜ける
②ケン・パーとび・・・「ケン」は輪の中、「パー」は輪をまたぐようにする
③ラテラル・ラン・・・横向きで移動していく
④アウト・イン・・・横向きで輪に「入る」「出る」を繰り返していく(4拍子)
⑤アウト・イン・・・横向きで輪に「入る」「出る」を繰り返していく(3拍子)1拍目を必ずとなりの輪の中に入れるよ
⑥クロス・スキップ・・・ラテラル・ランのように横向きに進むけど、1歩目の足を前から踏す。後ろから踏す・・・とクロスさせて進むよ

巧みさを高める運動として、縄跳びを使った運動や以上のような運動を提示した。コースが変えられる、人数を増やすことで難易度が増すなど、子ども達が遊びの中でも取り入れられるような運動提示を行った。休み時間にも取り組んで、楽しく運動することができた。特に運動に苦手意識を抱いている児童にも効果があった。

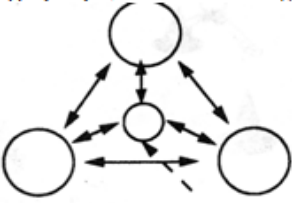
○体の力強さを高める運動

体の力強さを高めるための運動

スリー・イン・ワン

ねらい ○ボール遊びを楽しみながら、持続する能力を高めます。

やり方 ○フラフープ3つで正三角形を作り、中心にもう一つフラフープを置き、中心のフラフープの中にボール(紅白玉)を7つ入れておく。
○3人で正三角形の頂点のフラフープに入り、「スタート」の合図で中心のボール(紅白玉)を取りに行く。
○自分の陣地にボールを集め、3こそろえば勝ち。(相手の陣地内のボールも自由にとってよい)




ボールを7つ用意する。

体の動きを持続する能力を高める運動については、各種の運動(体の柔らかさを高める運動を除く)を継続して行う(回数や時間)ことで、体力の向上が図ると考えた。

例) スリー・イン・ワンでは、運動の行い方が分かると、なかなか友だちとの勝負がつかず、時間の制約を設けることを決めた。運動量は十分にあった。

その他に本学級の課題でもあった、投能力については、「缶ジャイロ」を作成し、自分のメニューの中に取り入れさせた。

缶ジャイロ
これを投げて、
投能力アップを
はかる→



7 全体考察

(1) 単元構成の工夫について

○自分の課題に応じた、運動の選択（コースメニューの提示）

子ども達がマイメニューを作成するに当たって、すぐに決めることができないであろうと考え、「柔らかさアップコース」「巧みさアップコース」「力強さアップコース」「動きの持続アップコース」のメニュー（コースメニュー）を提示することにより日常化へつなげようと考えた。

第1時間目にアクションの配布資料や自己の体力得点などから、具体的な体力分析が個人できていたため、子ども達一人ひとりが目的を持って運動選択を行うことができた。

第2時～第4時に提示した運動には、効果を考えた動きの種類（柔らかさ・巧みさ・力強さ・持続する能力）を記し、自分の課題に沿った運動選択ができるようにした。

6年生ともなると、自己の気づきも大切であるが、客観的な自己分析資料が大変有効であることが分かった。したがって、アクションの事業（タレント発掘事業）の協力も得ながら、今後もこの資料を使って自己の体に向き合わせていきたい。

第2回目の体力測定の結果も体力分析資料の作成依頼を行う予定である。

測定値のレーダーチャート
平均より優れている項目や劣っている項目が分かる。

身長・体重の分析
偏差値や平均値

体力テストの評価
得点評価

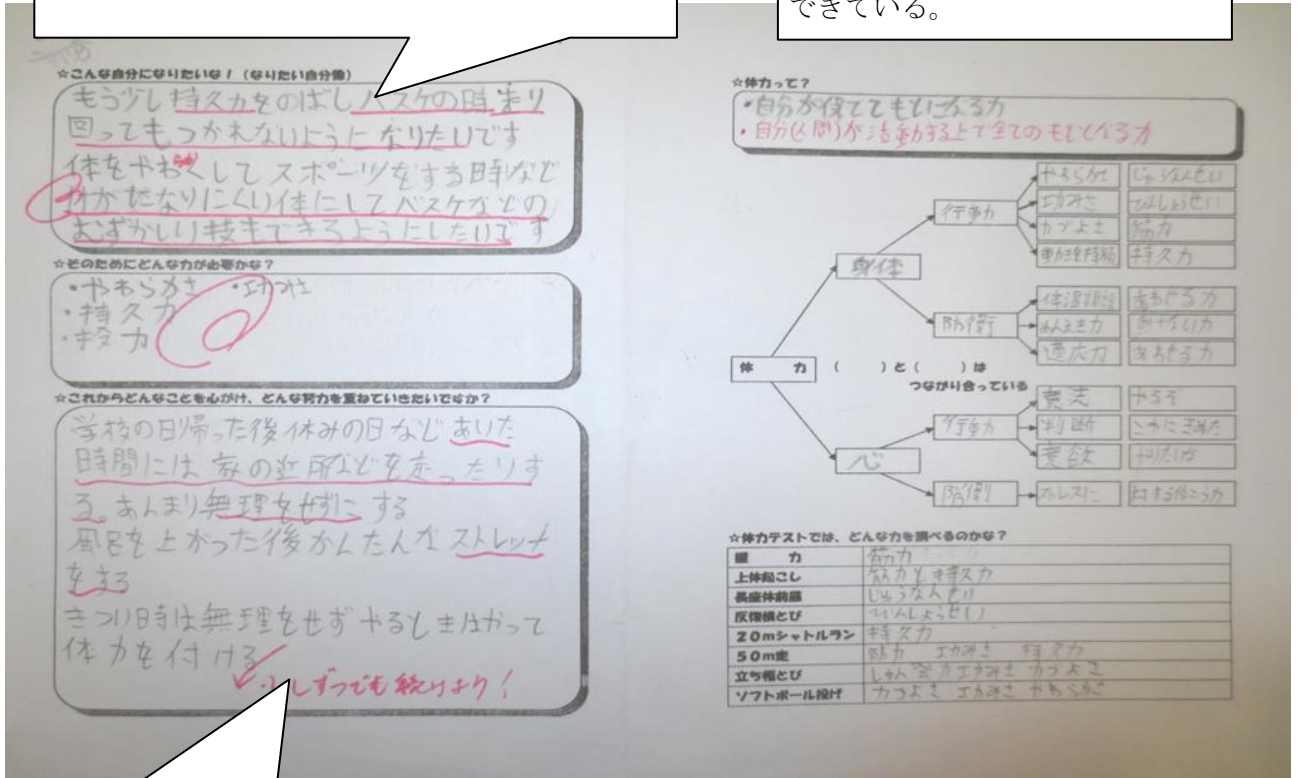
体力テストの項目に応じた、现阶段の評価と、トレーニング方法について

福岡タレント発掘事業（アクション作成）↑

- ・体力アップに向けてのアドバイス
- ・栄養や食事に関するアドバイス

◎こんな自分になりたいな（なりたい自分像）
 持久力をつけて、バスケの時走り回っても疲れな
 いようになりたいです。
 体を柔らかくして、けがになりにくい体にしてバ
 スケでも難しい技ができるようにしたいです。

体力テストのデータをもとにし
 て、なりたい自分像と、自らの体
 力の課題に目を向けている感想。
 高めたい体力の効果を学び、自分
 のスポーツライフに重ねることが
 できている。



あまり無理をしないようにする。
 学校から帰った後には、家の近所等を走ろう
 と思う。
 風呂上がりに簡単なストレッチをする。

日常化をめざした感想。
 無理なく続けることの大切さを理解
 している。

第1時の感想

- ・自分の体力は全国平均より上だったけど、まだまだだと思った。もっと能力を伸ばしたい。
- ・持続する能力と柔らかさが足りないことが分かったから、その二つの力が高まるような運動がしたい。
- ・自分に合った運動を見つけて、毎日運動を続けたい。
- ・体がとても硬くて、柔軟さがなくて頑張りたいたいです。
- ・これからの体育の学習が楽しみになりました。
- ・自分の体力が分かってよかった。

○単元計画の工夫（マイメニュー作成から一定期間あける）

第1時 自分の体力を知り、学習の見通しを持つ

アクションからの自己の体力分析カードを読み、自分の得意な項目、苦手な項目について把握し、体力の構成要素からバランスよく体力を高めることが大切であることを理解させた。

どの児童もジオグラフなどから自分のウィークポイントを見つけ、課題意識を持つことができた。その後「なりたい自分像」「そのために必要な体力の要素」「努力していきたいこと」を書かせた。

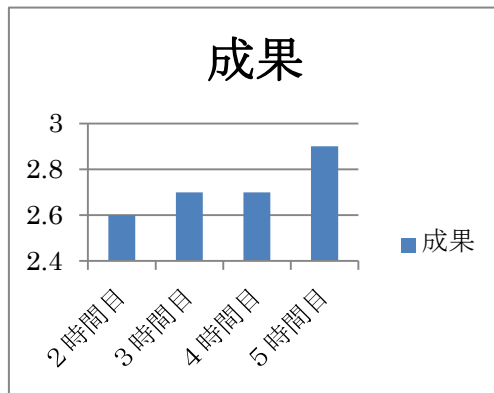
第2～4時 動きのねらいや正しい動きを確かめながら『体力を高める運動』を楽しむ。

単元当初から、どの児童も興味関心が高く、楽しみながら運動することができた。達成回数や運動の行い方等、どの運動も初体験であったため、運動に苦手意識を持っている児童にとっても取り組みやすい運動であった。

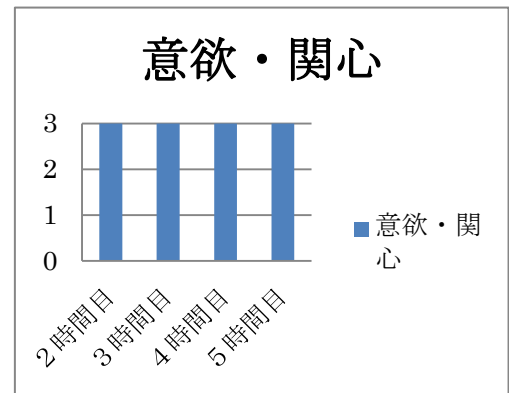
第5時 自分に合ったマイメニューをたて、その運動に取り組む。（本時）

課題把握がしっかりとしていたので、前時まで学習してきた運動を自分で選択し、楽しみながら運動に取り組むことができた。本時以降2週間の期間が空くため、ワークシート内に家庭での取組が分かるように記録をさせ、毎日提出させた。子どもによっては、家庭に帰ってから時間が確保できないので、休み時間に体育館使用を依頼して運動に取り組む子どもも出てきた。

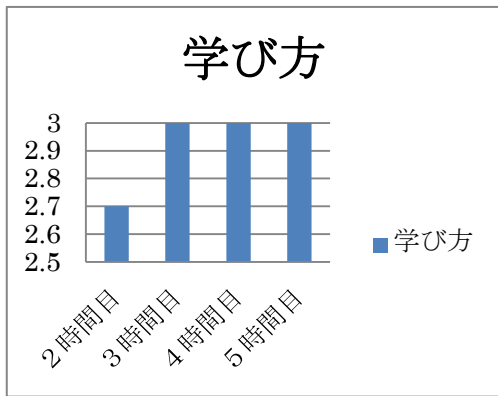
第2時～第5時までの「形成的授業評価」（高橋ら 2003）においても以下の数値を示している。



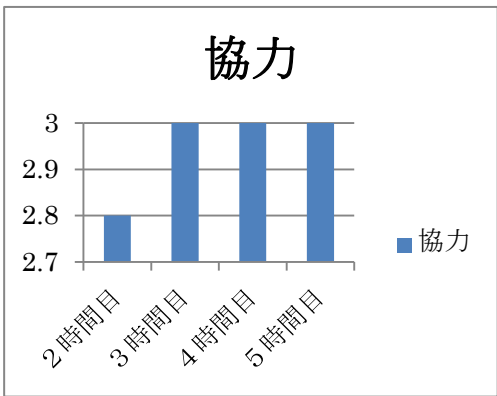
学習時間が進むごとに、子ども達一人ひとりが提示された運動ができるようになったと感じるようになってきている。
正しい動きを意識して、運動しながら、「できた」と実感できていることが分かる。



提示された動きの紹介を受け、意欲関心を持って授業を受けていることが分かる。
毎時間3ポイントの最高数値を示していることから、高い関心や意欲を持って、学習に臨んでいたことが分かる。



2時間目は、柔らかさを高める運動の提示を行った。運動の行い方等様々な説明が必要であったため、子ども達にとって受け身的な学びとなっていたようである。第3時から第5時までは、学習した動きを工夫したり、自由に運動を選択したり、友だちと運動したりできたので、自ら学び、目的意識を持って学習していたことが分かる。



先ほどの「学び方」で述べたように、第2時は動きに様々な制約があったため、仲間との交流も難しかったようである。しかし、第3時以降は、仲間と楽しみながら運動している様子が感想からもあがり、協力して運動することができていた。友だちの運動選択や成長に目を向けさせたことで、意欲関心の向上にもつながったと考える。

第6時 課題としていた項目のみスポーツテストを行う。

スポーツテストを行う時間が大半で、あまりメニューの見直しの指導までできなかった。感想には、予想通り伸びている項目が多くなり、この時間の後の1ヶ月の期間に取り組むための意欲づけになっていた。

↓単元の期間中の運動状況を記録したワークシート



『2週間体力アップカード』
『1ヶ月体力パワーアップカード』とし、
・運動に取り組んだ後の感想
・どの要素の運動に取り組んだかは、色分けして簡素化した。
・マイメニュー

期間中に、授業参観もあったため参加していた保護者には現在の取組状況や授業風景を見せ、家庭への理解も深めていった。一緒に教具を作成する家も数件見られた。

第7時 スポーツテストを行う。

スポーツテストの数値が上がっている子ども、下がってしまった子どもがいたが、大半の子どもは、自己の体力の高まりを実感していた。(以下の体力テスト計測結果参照) 数値が伸びなかったことについては今後の検討課題としていきたい。

○定期的な測定（スポーツテスト）

単元計画の第6・7時は体力テストに時間が費やされてしまい、マイメニューの練り直しは時間外となり、各自のメニュー設定確認が難しかった。

学年はじめに計測した平均値と単元終了後の計測値の比較は以下のようになった。

測定項目	1学期の 平均値	2学期の 平均値	差	男子 最高値	女子 最高値
☆握力	22.3	26	+3.7	30→42	29→34
☆上体起こし	21.8	23	+1.2	32→35	27→27
☆長座体前屈	37	44	+7	42→64	51→54
★反復横跳び	45.4	45	-0.4	57→55	51→49
20m シャトルラン	58	58	±0	104→103	75→82
★50m 走	9.0	9.1	-0.1	8.0→8.0	8.2→8.2
☆立ち幅跳び	163.5	171	+7.5	185→199	189→197
☆ボール投げ	14.8	23	+8.2	44→48	26→28

※ ☆→ポイント上昇 ★→ポイント下降

平均値が伸びを示している項目と、低下した項目が出た。柔らかさに関しては、運動嫌いで学年始めに、運動とはかけ離れた生活をしていた児童が、最高記録を出し、反復横跳びにおいても回数を伸ばすことができていた。

(2) 支援の工夫について

○魅力ある動き（ねらいが明確であること・場の設定が簡単であること・正しい動きができること）

先の「提示した運動」に示したように、できるだけ簡単な準備でできる運動。動きそのものが明確であること。を念頭に運動提示を行ってきた。形成的授業評価においても示したように、子ども達にとって「できた（成果）」「わかった（学び方）」「協力できた（協力）」「楽しかった（関心・意欲）」において高得点を記録していたことから、子ども達にとって魅力ある動きであったことが分かる。

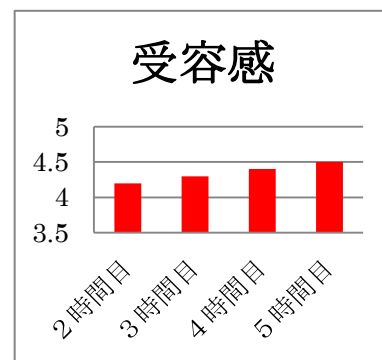
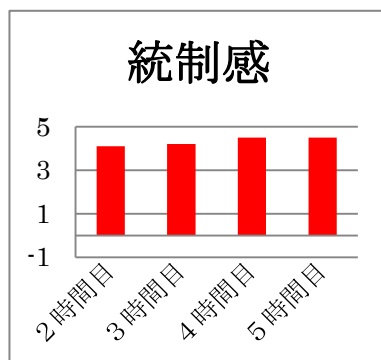
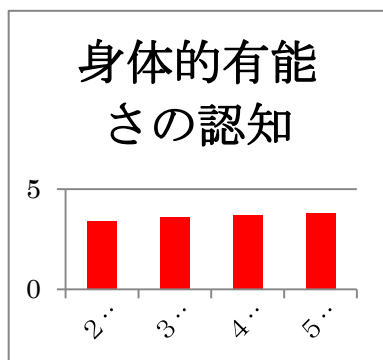
この関心意欲の大きさは、運動の日常化に向けて、大切な要素となると考える。提示した運動を少し変化させたり、自作で教具を作って家で取り組んだり、習っているスポーツの実際の動きの種類から、それぞれ体力の要素に分けて分析したりする子どもが見られた。

常に、高い関心意欲が持続できたことは、提示した運動によるところが大きい。

8 成果と課題

○クラスに設置した体力を高める運動紹介コーナーのカードも増え、進んで体力テストを何度も受けようとする姿などから、体力についての関心をもち、少しでも運動しようとする児童が多くなってきた。

○スポーツテストにおける学級の平均値では、下がった項目はあったものの一定の上昇は見る事ができた。これらの数値の上昇からも、本学級の子どもの体力は向上傾向にあると考えられる。



これは「運動有能感に関する調査」の結果である。「身体的有能さの認知」は自己の運動能力、運動技能について肯定的に認知している表れであり、学習が進むごとに数値が上昇していることが分かる。

「統制感」については、自己の練習や努力によって運動をどの程度コントロールできるかを認知していること表れであり、どの子ども達も高い数値を表しており、「練習すればできそう」と感じていたことが分かる。

「受容感」については、運動場面で教師や仲間から受け入れられているという認知に関する項目であり、時間の経過とともに教師や友達とのかかわりが深まっていることが分かる。

これら「運動有能感」と呼ばれるものは、2極化の改善に向けて子ども達の運動に対する興味・関心を表しており、大きな影響を与えていると考える。

本研究の実践において、「運動有能感」に関する数値に若干ではあるが上昇がみられたことは、運動の苦手な子ども達にとっても、興味関心を抱かせることのできた学習内容であったことがわかる。本学級の運動が苦手な子どもがぽつり「何か、いまやっている体育はいつもの体育と違う。自分に合わせて運動できるからうれしい。」と述べた。運動に関心が持たせられたと実感する一言であった。

●課題としていた「柔らかさ」「投能力」については、体力テストの平均値や子どもの実感などからも体力の向上が見られたが、「持久力」「巧みさ」については現状維持・または低下してしまった。一概にこれだけで体力の低下とは言い難いが、子どもの意欲関心事として、数値の上昇を示したかった。さらに継続的に体育の学習等で、「巧みさ」「持久力」については、運動プログラムを考え取り組んで行きたい。

<参考文献>

- ・小学校学習指導要領解説 体育編 文部科学省 2008
- ・子どもの体力向上のための取組ハンドブック 文部科学省 2012
- ・評価規準の作成、評価方法等の工夫改善のための参考資料【小学校 体育】
文部科学省 国立教育政策研究所 教育課程研究センター 2011
- ・体育の授業を評価観察する 高橋健夫編著 明和出版 2003
- ・新しい体づくり運動の授業づくり 大修館書店 体育科教育 別冊 2009
- ・学校体育実技指導資料 第7集 「体づくり運動」 文部科学省 2012