

II 各部の活動

1 授業研究部

(1) 取り組み概要

5月 年間計画案作成 学習指導案形式検討
(学習の流れ)の確認

6月 指導案検討

第1回授業研究実施

2の1 遠藤育愛教諭

「多様な動きをつくる運動遊び」

(体づくり運動)

指導者招聘

県立総合教育センター学校体育担当

指導主事長谷川雅夫先生

7月 準備運動の検討

8月 指導案検討

9月 指導案検討

基礎的基本的な技能の定着検討

10月 第2回授業研究実施

3の3 青木大亮教諭

「跳び箱」(器械運動)

指導者招聘

県立総合教育センター学校体育担当

指導主事長谷川雅夫先生

12月 第3回授業研究実施

5の1 五十嵐 誠教諭

「体づくり運動」(体力を高める運動)

「鉄棒運動」(器械運動)

指導者招聘

県立総合教育センター学校体育担当

指導主事長谷川雅夫先生

1月 まとめ

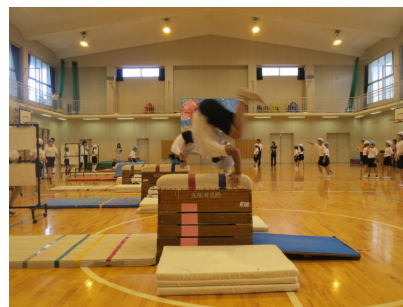
2月 研究のまとめ

(2) 成果

- ・授業の流れを明確にし、本時でのねらいが明確化された。
- ・場の設定が工夫された。

2年生では、様々なコース設定により、大変意欲的に遊びの中から自然に体力をつけていく場の設定であった。

3年生では、技の設定基準を明確化したカードにより、児童一人一人がどのステップにいるかがわかり、教え合いが大変よくできていた。



5年生の体づくり運動では、同じ動きを長時間行う運動であるため、楽しさや教え合い、励まし合いができていく場面では、ペアになり、クラス全員の合計点数を「絆」と称し、自分の挑戦に大きな意味を持たせる工夫があった。鉄棒の慣れの運動では、アニマルタイムと称し、リズムミカルな運動ができた。

- ・児童を褒める指導者のうまい言葉がけが大変多かった。
児童のやる気を起こさせ、できた喜びを味わわせることにつながった授業ばかりであった。
- ・子供同士の教え合い、励まし合いが盛んに行われ、できた喜び、お互いに技能を高め合い、がんばろうとする姿が多く見受けられた。



(3) 課題

- ・手拍子でできる慣れの運動の種類検討。
- ・指導と評価の一体化を考え、児童の技能ややる気をみとる工夫の明確な方法の確立。
- ・本校としての授業における学習規律の明確化。
- ・教え合いの見方を児童一人一人が理解できるための指導。

2 体力向上研究部

(1) 取り組み概要

- ・新体力テストに向けた種目ごとの練習を2時休みに行った。
- ・埼玉県今年の重点であり、本校としても結果がよくないボール投げの力を伸ばすべく、休み時間のドッジボール遊びを推奨した。クラスのレク等も、肩の可動を広げるために投げ方を提示した。



- ・夏休みのプール開放の参加を学年だより等で推奨した。
また、検定数を追加した。
- ・体力向上に関する記事を掲載した保健だよりを配付し、保護者の意識を高めた。
- ・各月の体重測定時に保健室にて、ミニ保健講座を行った。内容は、運動と骨や筋肉の成長等、体力向上に関するものを、模型などを使って説明した。
- ・年間3回朝食調べを行い、結果を懇談会に配付し情報提供を図った。
- ・11月に「逆上がりキャンペーン」を実施し、全校の逆上がりができない児童を教師や運動委員の児童が指導や補助に当たった。
- ・持久走大会に向けて、2時休みの全校周回マラソンに取り組んだ。
- ・冬休み中の体力向上を目指し、冬休みの課題として全学年でなわとび検定表に取り組んだ。さらに3学期にも継続して取り組み、シーズンの終わりの時点での級を、認定シールを貼って称賛した。
- ・冬休み前に、1年生を対象とした6年生のよる短なわとび講習会を行い、種目の紹介や、できるようになるためのポイントを伝承した。また、個人がめあてを設定しやすいように視覚的な情報を提供する場となった。
- ・校内長なわ大会に向けて業前や長い休み時間に全校練習の場を設定した。



(2) 成果

- ・運動会の練習で体調不良を訴える児童が昨年度に比べて激減した。
- ・けがをして保健室に手当てに来る児童が減った。
- ・楽しい運動の経験を「もっとできるようになりたい」という意欲の向上から、外遊びに出る児童が多くなった。
- ・外遊びの活発化、運動量の増加により、給食の完食率が上がった。
- ・短なわとび講習会を受けた1年生が、休み時間などにも意欲的に練習するようになった。さらに、6年生に声を掛け、コツを教えてもらうなどの交流ができた。
- ・低学年の長なわとびの記録が飛躍的に伸びた。

(3) 課題

- ・数値的なデータがないため、今年度の記録を下に、来年度も記録を集積し、比較することでいっそう指導に役立てられるようにしていく。
- ・ボール投げの記録がさらに伸びるように練習のさせ方について研究し、工夫していく。

3 体育環境研究部

(1) 取り組み概要

- ・体育小屋、体育館用具室の整理整頓
- ・跳び箱の掲示物作成
- ・跳び箱台作り、踏み切り板をゴムで跳び箱に固定
- ・遊具、ケンパロードのペンキ塗り



(2) 成果



- ・授業中の用具の出し入れがスムーズになった。
- ・児童が安全に素早く跳び箱を用意し、片付ける事ができるようになった。
- ・児童が跳び箱の掲示物を見て、踏切、空中姿勢、手を着く位置、着地などがよく理解できた。
- ・児童がより楽しく遊具を使うようになった。

(3) 課題

- ・マット運動、鉄棒運動などの掲示物も作成し、児童の意欲を高めていきたい。
- ・児童一人一人のめあてにそった用具を用意し、場の工夫ができるようにしたい。
- ・児童が使用中、マットがずれないように工夫したい。



III おわりに

文科省が実施している「体力・運動能力調査」によると、子どもの体力・運動能力は低下傾向や二極化が今も続いている。体力の低下は、将来的な国民全体の体力低下にもつながり生活習慣病の増加も懸念される。本校でも「3達」の結果を見ると1時間以上の外遊びやスポーツを週三日以上する児童はやっと50%を超えたところである。「生涯体育」と言われて久しいが、体を動かすことが苦にならない子どもの育成をめざし、今年度本校が取り組んだ「一人一人に『運動の楽しさ』味わわせ、体力と運動技能を高める日々の授業の実践」はこうした現状を踏まえると非常に大切になってきている。本研究の推進にあたり、総合教育センターの長谷川先生に授業研究会の指導者として継続してご指導いただけたことは、子どもたちにとって、また職員にとっても大きな財産となりました。感謝申し上げます。

IV 資料

(1) 主題に係るアンケート結果より (H24. 6. 12実施)

① 運動の楽しさをどうとらえますか？

(1) 個人

- ・体いっぱい動かせること。・力いっぱい運動する。
- ・体を動かすことの心地よさや開放感を味わう。
- ・たくさん汗をかき、できたと感じること。
- ・一人一人が十分体を動かしたと感じられ、達成感が得られる。
- ・新しいことに気づく。

(2) 集団 (友達との関わり)

- ・チームプレーの楽しさ。・仲間と助け合い、協力して運動すること。
- ・試合に勝てた。
- ・集団や個の技術アップを実感 (達成感・成就感・満足感)
- ・友達と競争できること。

(3) 種目のもつ特性

- ・自分の力 (記録) が伸びていく。
- ・記録が伸びた喜び。・課題ができた。・技を高める。
- ・上達がわかる。
- ・できないことができる。・できるようになる。

② どんな姿が楽しい姿ですか？

(1) 個人

- ・意欲的に取り組んでいる。・汗を流しながら取り組んでいる姿。
- ・主体的に意欲的に集中して取り組んでいる。・夢中になっている。
- ・生き生きと活動している。・自主的に練習に取り組む。
- ・授業で精一杯運動している。・力を出し切っている。・汗びっしょりになっている。
- ・何度もあきらめずに向かっていく姿。
- ・自分の目当てを達成させるため工夫している。
- ・「やったー、できた」とうれしそうに言葉を発する姿。できた表情。
- ・ルールを守っている。

(2) 集団 (友達との関わり)

- ・チーム戦の時、一生懸命作戦会議をしている様子。
- ・友達と喜び合っている。
- ・不平不満をいわず互いに協力しあい教え合っている。・声をかけあっている。

③ その楽しさを味わわせるためにはどんな工夫が考えられますか？

(1) 導入

- ・自分でめあてを決める。
- ・記録をとり自分の力を知る。
- ・運動技能の高い子低い子なりの課題を明確にして、それに応じた支援をする。
(わかる言い方・ちょっと頑張ればできることから)
- ・具体的な目当てをもたせ、互いにどんなことを教え合ったらいいか指導する。

(2) 展開

- ・場の工夫。・用具の工夫・音楽の工夫・学習カードの工夫
- ・形態の工夫・ペア・グループ分けの工夫。・人数の工夫・種目の工夫
- ・苦手な子も取り組めるルールの工夫。(ハンデをつけることも)
- ・スモールステップで達成感、成就感を味わわせる。
- ・上達するためのわかりやすいポイントの提示。
- ・子どもたちにとって取り組みやすい運動、やさしい運動をする。
- ・ボールを使ったゲームでは、交替を早くしてたくさんゲームをする。

(3) その他

- ・学習時間の確保。
- ・授業の雰囲気。学習規律の確立。1時間の授業の組み立て方。
- ・ビブスなどを着用してチームプレーの意識を高める。
- ・教師の一人一人への声かけ

④ 体力をどうとらえますか？

(1) 総論として

- ・運動についての基礎能力。
- ・人間の活動の源。
- ・生涯健康で過ごすための基盤。
- ・自分の基礎的な生活を維持する力
- ・元気でいられる体
- ・体の基礎的な力。
- ・運動課題を達成するために必要な身体的な力。
- ・発達の身体的側面。

(2) 具体的に見える力として

- ・新体力テストの項目
(筋力・持久力・瞬発力・走力・敏捷性・柔軟性・跳躍力)
- ・腹筋・背筋・投力・泳力・持久力
- ・運動を持続する力。持続的に運動する力。

(3) 内面的な力として

- ・がんばれる精神力。がんばろうとする力。
- ・体の内（健康・保健）からの力。
- ・健康維持・精神面（意欲や気力）の充実。
- ・環境の変化に対応できる身体力、精神力。

⑤ 体力が高まった姿とはどんな姿ですか？

(1) 顕在化されたものとして

- ・記録の向上。運動の記録の伸び。（平均値があがる）
- ・持久走大会での順位アップ。持久力のアップ。

(2) 精神的（内面的）なものとして

- ・何度も何度も向かっていく姿。
- ・単純に考えれば運動をしても元気を維持できている。
- ・基本的な生活がきちんと送られていて、なおかつ運動能力がアップしている。
- ・楽しく明るい生活を営む態度が育っている姿。
- ・少し上の目標に向けてチャレンジできる姿。
- ・耐性が身につき心身ともに健康でいられる姿。

(3) その他

- ・できなかった運動ができるようになった姿。
- ・簡単にできるようになった。
- ・それまでやっとならなくて、楽にできるようになった姿。

⑥ 体力を高めるためにどんな工夫が考えられますか？

(1) 授業の中で

- ・難易度を少しずつ高める。
- ・運動量の確保。（授業充実）
- ・活動量確保のために人数を減らす。
- ・試技回数を増やす。

(2) 休み時間等の中で

- ・休み時間の工夫。
- ・長い休み時間は外へ必ず出る。
- ・継続した運動習慣の定着（朝のマラソン等）
- ・楽しみながら運動しているうちに体力が高まるような動きを誘導すること。
- ・目標をしっかりとらせる。
- ・反復練習、効率的な練習、練習を日課に取り入れ全校で取り組む。
- ・準備運動（常盤っ子体操）や市販のエクササイズを取り入れる。

(3) その他

- ・家庭への協力啓発
- ・「遊びながら体力づくり」と「掃除で体力づくり」(雑巾がけのススメ)
- ・繰り返し、鍛える。
- ・持続的に運動をする。(毎日継続できるようなもの)
- ・全体でやらないとなかなか続かないと思う。
- ・日々の積み重ね。

⑦ 運動技能をどうとらえますか？

(1) 総論として

- ・正しい体の使い方(基礎基本)をして、身につけるもの。
- ・いろいろな場に応じて動ける力。

(2) 具体的な動き・力

- ・体力を高めるための必要な要素。
(素早い動き・しなやかな動き・柔軟な動き・静止力)
- ・投げる、走る、跳ぶ、回転する、続ける、泳ぐ等の能力
- ・一つ一つの種目の技に対するできばえ
- ・技を行うために必要なもの
- ・種目のスキル(技)の上達

(3) その他

- ・できるようになったと実感できる運動能力。
- ・もう少し上の技に挑戦できる運動能力
- ・ある運動についてやり遂げられ力
- ・体力を生かして運動課題を達成できる技

⑧ 運動技能が高まった姿とはどんな姿ですか？

(1) 顕在化されたものとして

- ・記録がのびた。・さまざまな技が身についた。
- ・技がたくさんできるようになる。
- ・体力を発揮して課題ができるようになった。
- ・できなかったことができるようになる姿。(達成感を感じている姿)
- ・その場の状況にあった動きができるようになった。
- ・フォームや正確さ。
- ・バランスのとれた動きができるようになる。
- ・スパイラルに習得できた技。

(2) 内面的なものとして

- ・自分で課題がもてる。教え合いができる。

⑨ 運動技能を高めるためにどんな工夫が考えられますか？

(1) 個人へのアプローチ

- ・たくさんの活動ができるように授業を展開する。
- ・スモールステップで練習に取り組ませる。
- ・どうしてこの運動をするのか、この場を設定しているのか子どもに伝えることで、子どももた がその運動技能に対するめあてをもてるようにする。
- ・基礎的な運動を大切にする。個のつまずきを見抜き適した指導をする。
- ・自分の体力に合わせて取り組めるような工夫。

(2) 教材教具等を活用して

- ・良い見本、VTR、コツの習得、自分の振り返りとめあての設定。
- ・ビデオにとって自分の姿を見せて欠点を指導する。お手本となる技をみせる。
- ・場面に応じた動きを知らせる。動画などを録画し、本人に現在の動き「もっとこうするべき」 を伝える。
- ・技のコツを指導。
- ・教具を使ってできるようにする。
- ・〇〇検定表等、数値を子どもに示す。(課題の明確化)

(3) 授業の中で (集団を活用して)

- ・教え合いをする。
- ・一つの種目を繰り返し練習する。
- ・全身の動きのバランスがとれるトレーニング。

(2) 授業風景から



【2年1組授業】

【3年3組授業】

【5年1組授業】