

部会名	小
-----	---

担当者所属校	大治町立大治西小学校
--------	------------

「児童生徒の実態を的確に把握し、運動の楽しさを味わいながら、  
体力の向上に取り組める実践」

－体づくり運動の実践を通して－

## 1 今年度の現状

近年は子どもの遊びが多様化している中で、ボール遊びを禁止している公園や場所が多く、子どもの投げる力が全体的に低下していると感じる。本校の児童においても、地域のスポーツ少年団やスポーツクラブに所属して活動している児童もいるが、昨年度の体力テストのボール投げの平均は全国平均より低い結果となっている。

このような現状から、投げる力の向上を目指し、単元「体づくり運動」において、遊びの要素を取り入れつつ、児童が運動の楽しさを味わいながら体力の向上に取り組める実践を行った。

## 2 実践の手立て

### (1) 対象

6年生児童 90名

3年生児童 111名

### (2) 方法

#### ア 紙鉄砲鳴らし

時間内に紙鉄砲を何回鳴らすことができたか。また、どれだけ大きな音を鳴らすことができたか。

#### イ シャトル投げ

バドミントンのシャトルを体育館のギャラリーへ時間内に何回投げ入れられたか。また、壁に向けてシャトルを投げ、どのくらいの高さまで投げることができたか。

#### ウ 段ボール当て

玉入れの球を使用。段ボールに向かって球を投げ、時間内にどれだけ球を当てて段ボールを進めることができたか。また、2人が両側から一つの段ボールに球を当て合い、時間内でどちらの陣地に段ボールを進めることができたか。

## 3 児童・生徒の変容（感想など）

### (1) 3年生の実践

#### ア 紙鉄砲鳴らしについて

紙鉄砲鳴らしは、これまでの遊びの中で経験した児童も多く、取り組みやすい活動である。初めはうまく音を鳴らすことができない児童もいたが、「音を鳴らすコツは何だろう」と問いかけると、「強く（速く）腕を振る」「下まで思い切り腕を振る」「腕だけでなく全身を使う」「足を上げて強く踏み込む」など、ボール投げにおいて必要な体の使い方に関する意見が児童から出てきた。これらのポイントを意識させながら取り組ませ、試行回数を重ねていくと次第に安定して紙鉄砲を鳴らすことができるようになり、大きな音が鳴るようになってきた。【写真1】音が鳴るようになってくると、児童もより楽しんで取り組むようになり、「人より多く鳴らそう」「大きな音を鳴らそう」という気持ちで取り組む姿が見られた。また、上達したいという意欲から休み時間にも紙鉄砲を鳴らしたり、家庭で紙鉄砲を作って鳴らしたりしている児童もいた。



【写真1 紙鉄砲の様子】

#### イ シャトル投げについて

シャトル投げでは、初めは高く投げるよりも前へ投げてしまう児童がいた。しかし、試行回数を重ねる内に、肘が上がるようになってきた。シャトルをより高く投げるためには体の使い方が重要となる。シャトル投げに取り組むことでより遠くへ投げるために必要な体の使い方が自然と身に付くようになってきた。【写真2・3】また、「あいち体育のページ」の

「ラインまたぎ de 連続壁当て」の動画を視聴させ、より高く投げるための体の使い方を確認した。【写真4】児童からは、「前の肩を投げたい方向に向けている（上がっている）」「横からじゃなくて上から投げている（肘が上がっている）」と体の使い方目を見て発言する様子が見られた。動画を見た後に実践を行うと、ポイントを意識しながら、より高く投げようと試行する児童の姿が見られ、次第に多くの児童が肘を上げて投げられるようになってきた。



【写真2 シャトル投げの様子】 【写真3 シャトル投げの様子】

【写真4 動画視聴の様子】

#### ウ 段ボール当てについて

段ボール当てでは、当てることが目的となってしまう、投げる力を弱めて投げている様子が見られた。そこで、「相手より段ボールを進めるためには、当てるだけでなく、どんなことが必要か」を考えさせ、強く投げて当てることの必要性を意識させた。また、玉入れの球が軽いいためか、初めの頃は段ボールよりも高く投げている様子が見られた。そこで「上に投げてしまっているけれど、どうしたら段ボールに当てられるか」と問いかけたところ、「下に投げる」「（投げる位置を）前で投げる」と発言し、リリースポイントを確認することができた。さらに、「紙鉄砲を鳴らす」「シャトルを投げる」と運動に取り組んだことをつなげて考え、足を上げ強く踏み込みながら投げることで、体重移動を使って強く投げようとする様子も見られた。【写真5】



【写真5 段ボール当ての様子】

#### (2) 6年生の実践

6年生においても、楽しみながら運動に取り組む様子が見られた。単元後の児童の感想には、記録が伸びたことを喜ぶだけでなく、記録が伸びなかった児童も、「記録は伸びなかったが、今回行った運動は意味がなくなるわけじゃないから中学校でも生かして記録が伸びるようにしたい。」という前向きな考えをもった児童もいた。さらに、「筋肉痛だったが記録が伸びてよかった。」という感想を書いた児童もおり、活動に十分にに取り組むことができ、運動試行回数も確保できていた様子が見られた。また、「投げる角度がちょっと上になって記録が伸びてよかった。」と自分の投げ方の変化について分析する内容を書いた児童もいた。【写真6・7】



【写真6 段ボール当ての様子】



【写真7 シャトル投げの様子】

#### (3) まとめ

単元の初めと終わりに測定し、児童の記録の変化を見た。平均で3年生では0.84m、6年生では、

1. 10m記録が向上した。3年生も6年生も記録の向上につなげることができた。児童一人一人の記録の変化を見ていくと、単元初めの記録測定において、低位（下位）の記録の児童の多くで記録の向上が見られた。一方で、記録は「変化しなかった」または「記録が下がってしまった」児童もいたが、「より強く腕を振って投げる」「体重移動を使って投げる」といった、より遠くへ投げるための体の使い方を意識して投げようとする児童の様子が多く見られた。体づくり運動に取り組む前の児童の投げ方を比べてみると、運動に取り組んだことで、安定して遠くに投げるために必要な「肘を上げて投げる」「体重移動を使って投げる」といった要素を身に付けて投げている児童が多く見られた。【写真7・8】これらは、体育の授業だけでなく、休み時間にも紙鉄砲を鳴らすなど、運動に楽しみながら児童の運動試行回数を確保できたからだと考える。運動をするなかで、児童がどのようにしたらうまくできるのかを考えたり、運動と運動をつなげて考えたりしたことで、記録の向上につながったり、運動を通して自分の変化に目を向けた感想を書くことができたたりと感じている。【写真9・10】



【写真7 記録測定の様子】



【写真8 記録測定の様子】

これらのことから、記録が伸びた児童だけでなく、多くの児童において、体づくり運動の実践を通して、投げる力の向上につなげることができたと考えられる。



【写真9 運動試行回数を確保するための場の工夫】

【写真10 運動試行回数を確保するための場の工夫】

#### 4 今後の課題

今回は5～6時間程度の短い時間数で行ったため、記録が伸びない児童もいた。年間を通して取り組んだり、休み時間などの時間も活用して継続的に取り組んだりしていくと、さらに児童の体力の向上につながっていくと考える。

#### 5 参考

本校では、冬の体力づくりとして短縄跳びを行っている。体育の授業や休み時間を利用して、児童が自分のレベルに応じて縄跳びに取り組んでいる。

部会名	小（中）
-----	------

担当者所属校	蟹江町立学戸小学校
--------	-----------

「児童生徒の実態を的確に把握し、運動の楽しさを味わいながら、  
体力の向上に取り組める実践」

－跳び箱運動の実践を通して－

1 今年度の現状

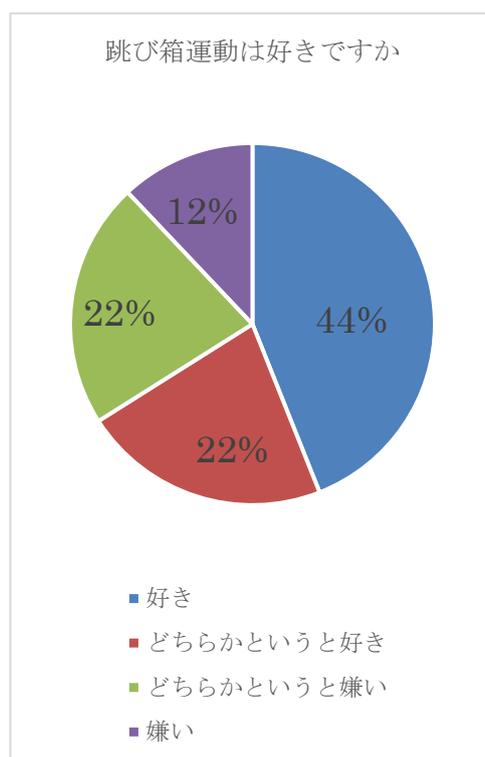
本校の6年生の児童は、男子46人、女子35人の計81人である。体育に関するアンケートを取ったところ、「体を動かすことが好きですか」という問いに対し、61%の児童が「好き」、20%の児童が「どちらかという好き」と回答しており、体を動かすことに対し前向きに捉えている児童が多い。また、「どの運動が好きですか」という問いに対して、33%の児童が「ゴール型運動」、32%の児童が「ネット型運動」、12%の児童が「陸上運動」と「器械運動」、11%の児童が「ベースボール型運動」と回答した。また、本学年の新体力テストの結果の平均値は、どの項目においても全国平均とほぼ同じ値であった。

2 研究の目的

アンケート結果からも分かるように、本学年の児童は、ボールを使わない運動よりもボールを使う運動を好む傾向であると考えられる。本研究では、これまでの体育科の授業で、運動の楽しさを味わう経験の少なかった分野をあえて取り上げたい。また、けが防止の観点からみると、柔軟性を養うことも体育科として重要な視点であると考えられる。アンケートにあった種目の「器械運動」は、第1学年時の「体づくり運動遊び」や「跳び箱遊び」から毎年実施している。しかし、その活動の中で、「楽しさ」や「達成感」などを味わう経験が少なかったため、アンケートの数値が低かったものと思われる。そこで、本研究では、「器械運動」の「跳び箱運動」を題材にして、楽しさを味わいながら、体力の向上に取り組めるようにしたい。

「跳び箱運動」は、基本的な技を安定して行ったり、その発展技や応用技に取り組んだりすることで楽しさや達成した時の喜びを味わうことのできる運動である。また、跳躍力の向上にもつながる運動でもある。本研究では新体力テストの「立ち幅とび」の数値の変化にも着目して、検証したい。

今までの「跳び箱運動」への取り組み方について確認するために、「跳び箱運動は好きですか」というアンケートを実施した。すると、66%の児童が、跳び箱運動に対して肯定的なイメージをもっていた。理由として、技の安定性を高めたり、発展技や応用技に挑戦したりするよりも、基本的な技である「開脚跳び」で高い段数を跳びこえることに楽しさを感じていることが分かった。しかし、苦手な児童は、「高さへの恐怖心がある」「跳びこえるという達成感を味わったことがない」と感じているということも分かった。そのため今回の実践では、課題解決のためのスモールステップの場を設定し、自分の課題に合った場所で練習する活動を行い、「できた」という達成感を味わわせる場面を多く設定したい。また、ICT機器の動画比較ツールを活用し、自分の技と見本の技を比較させることで、自身の課題をとらえやすくしたい。そして、その課題ごとに練習の場を設定し、自分の課題に合った練習に取り組ませることで、自分の課題を克服したり、できる技の種類や跳べる段数を増やしたりできるように工夫したい。



【資料1 事前アンケート】

### 3 研究の仮説

- ① 児童が ICT 機器を活用し、進んで課題解決に取り組む場を設定すれば、器械運動の特性に応じた楽しさや魅力を味わうことができるだろう。
- ② 跳び箱運動に取り組むことで、跳躍力が向上し、新体力テストの種目の「立ち幅とび」の記録が向上するだろう。

### 4 研究の手立て

#### (1) 場の工夫で課題解決

それぞれの技能習得段階に応じて、技の習得や高い段数の成功に向けたスモールステップの場を設定した。

##### ア 力強い踏切の練習の場

体育館の舞台の前に、ロイター板を設置して、力強い踏切動作ができるような練習の場を設置した。舞台の上に手をつき、腰を頭の高さまで上げることを意識させることで、力強い踏切動作の習得と、跳び箱への恐怖心の軽減をすることができた。



【写真1 力強い踏切動作の練習】

##### イ 台上前転で降りる練習の場

舞台からマットを垂れ流して置き、下には走り高跳び用の柔らかいマットを置き、高いところから前転して降りる練習の場を設置した。頭をマットの手前に着くことや後頭部を付けること、へそを最後まで見ることが意識させることで、着地時の恐怖心の軽減と、まっすぐ回る技能の習得に繋げることができた。



【写真2 舞台の上から前転しながら降りる練習】

##### ウ 舞台の上に跳び乗る練習の場

抱え込み跳びの習得に向け、舞台の前にロイター板を設置し、舞台の上に跳び乗る練習の場を設置した。このようにすることで、腰を高く上げることや膝を素早く胸に近づける動作を習得させることができた。

足の裏を舞台に乗せることができない児童には、舞台の上に正座させるところから始めた。

##### エ 「技のコツ」を掲示

技のポイントが一目でわかるように、「技のコツ」を体育館の壁に掲示した。児童が、いつでも確認することができるようにしたことで動作のイメージをもつことができ、すぐに自分の動作に活かすことができた。



【写真3 舞台の上に跳び乗る練習】



【写真4 「技のコツ」を確認する様子】

## (2) ICT 機器の活用

SKYMENU 内の動画比較ツールを活用し、自分の技と見本の技を比較させることで、自身の課題をとらえやすくした。そこでは、繰り返し再生や、遅延再生が可能のため、詳しく自分の動きを確認し、課題を発見することができる。ICT 機器を活用することで、「どこが良くなったのか、どこを直さなければいけないのかよく分かった。」「手本の動画と見比べて改善点が見つかりやすく、課題に取り組みやすかった。」という意見が多くあり、ICT 機器を活用し、課題解決に向かうことができた。



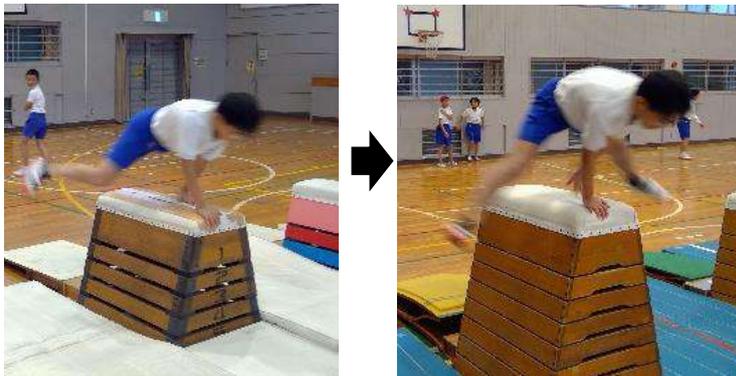
【写真 5 動画比較ツール】



【写真 6 自分の技と見本の技を見比べる様子】

## (3) 基本的な技(開脚跳び・台上前転)での高い段数への挑戦

アンケートの結果から、高い段数への挑戦が楽しみを生むことが分かった。上達カード(資料 2)を使用し基本的な技である、「開脚跳び」「台上前転」で高さへの挑戦を行う。毎時間、活動の最初に、「開脚跳び」と「台上前転」を行うことで、児童は跳び箱運動の基本的な動きである「腰を高く上げること」「力強い踏切動作」を身に付けることができ、高い段数を跳びこえることができた。



【写真 7 開脚跳びの成長の様子】

ランク	開脚跳び			
	日付			
達人	6段で開脚伸身跳びができた。			
10 級	6段をきれいに跳ぶことができた。			
9 級	7段をきれいに跳ぶことができた。			
8 級	6段をきれいに跳ぶことができた。			
7 級	5段をきれいに跳ぶことができた。			
6 級	体を跳び箱と並行にすることができた。			
5 級	ピタッと着地ができた。			
4 級	こしを頭の高さまで上げることができた。			
3 級	跳び箱の奥に手をつくことができた。			
2 級	ロイター板を両足で、けることができた。			
1 級	片足で踏み切ることができた。			

【資料 2 開脚跳びの上達カード】

## 5 児童・生徒の変容(感想など)

### (1) 単元終了後のアンケートについて

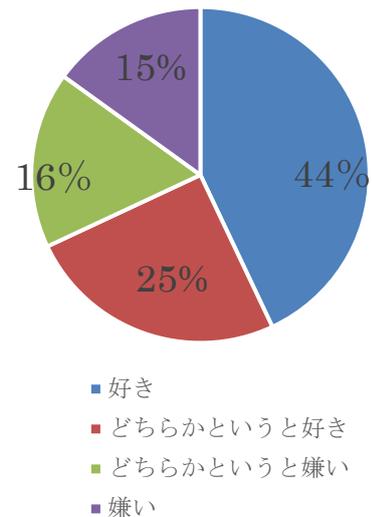
「体を動かすことは好きですか」という問いに対しては、1 回目のアンケート結果と変わらなかった。また、「どの運動が好きですか」という問いに対して「器械運動」と答えた児童が 15%と微増した。今回の跳び箱運動の実践を通して、課題解決に向け ICT 機器を活用し、動画比較を行ったり、課題に応じた場所で練習をしたりすることで、「技ができた」「高い段数が跳べた」という経験ができたことが要因であると考えられる。

## (2) 仮設①の考察

「跳び箱運動は好きですか」という問いでは、各項目の割合はあまり変わらなかった。しかし1回目のアンケート結果とは違い、「できなかった技ができるようになるのがうれしいから」「難しい技ができるようになるのがうれしいから」というような、技の習得に楽しさを感じる意見が多かった。これは、ICT機器を活用し、課題解決に向け活動したことが大きな要因だと考える。課題を克服し、低い段数でも技を習得した時の達成感を味わえたことで楽しさを感じる事ができたのだろう。

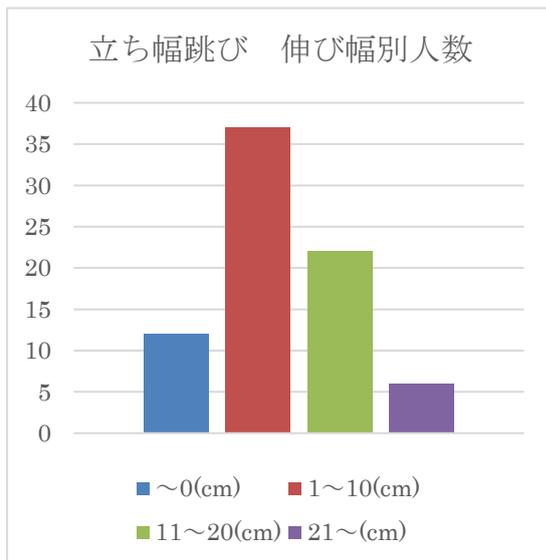
割合が変わらなかった要因は、課題解決に向けてのスマールステップの場の種類が少なかったことであると考え。感覚づくり運動で、カエルの足打ちや、ウサギ跳びで感覚を養う場、階段式跳び箱を活用して練習する場など、より多くの課題解決の場を設置することで、苦手な児童でも達成感を味わうことができたと考える。

跳び箱運動は、好きですか。



【資料3 事後アンケート】

## (3) 仮設②の考察



【資料4 伸び幅別人数】



【写真8 立ち幅跳びの記録の様子】

跳び箱運動の授業終了後に立ち幅跳びを計測したところ、84%の児童が、4月に行った新体力テストの結果よりも記録が伸びた。跳び箱運動の主運動である「跳ぶ」動作と、立ち幅跳びの「跳ぶ」動作がとても似ている部分がある。授業の中でこの運動を多く実践することで、跳躍力が向上したと考える。また、高い段数への挑戦を行ったことで、より強い跳躍が必要になった。高い段数を跳ぶことを楽しいと感じる児童が多かった分、高い跳躍を何度も行っていたことも伸びた要因だと考える。

## 6 今後の課題

今回の授業では、補助運動を行ったり、低学年用の低い跳び箱を設定したりして、「わかった」「できた」を実感できる学習過程の設定や教材・教具の工夫を行ってきた。しかし、全般的に運動好きな児童の増加につなげていくことができなかった。苦手な児童に対する手立てをたくさん用意することができなかったからであると考え。

また、タブレット端末を活用することで、全体の運動量が少なくなってしまう場面があった。技を比較し課題を発見する場面と、課題克服のため試技回数をたくさん行う場面を意識して設定することで課題解決や運動量の確保につなげていきたい。

部会名	小	担当者所属校	刈谷市立富士松北小学校
-----	---	--------	-------------

「児童生徒の実態を的確に把握し、運動の楽しさを味わいながら、  
体力の向上に取り組める実践」  
－ 6年「バスケットボール」の実践を通して－

1 今年度の現状

本学級は、明るく元気で、放課には外に遊びに行く児童が多い。体を動かすことが好きで、体育の授業でも積極的に参加する姿が見られる。1学期に行った「ソフトバレーボール」では、バレーボールの基礎的スキルを高めるために、それぞれが熱心に練習する姿が見られた。しかし、単元後半のゲームの段階になると、以下のような課題が見えてきた。

(1) 基礎的スキルの習得が実際のゲームに生きてこない

ゲームでは、能力の高い児童ばかりがボールに触り、苦手な児童はボールを見ているだけになってしまう場面が多く見られた。また、グループの仲間と協力して練習することはできても、練習したスキルをゲームに生かすことがあまりできない場面も見られた。

(2) 基礎的スキルの習得において、空間認知能力の育成も視野に入れる必要がある

空間認知能力とは、身の回りに存在するもの（物体）について認識する能力のことを示す。ものの所在・方向・距離・大きさなど、物体が三次元（立体的に）に占めている状態や関係を素早く正確に把握し、認識する力のことをいう。

バレーボールの苦手な児童の多くは、ボールの落下点を正確に予測することができず、落下地点に入れなかったり、通り越してしまったりする場面が多く見られた。また、体力テストでソフトボール投げを行った際にも、「斜め 45° に投げると遠くに投げることができる」という知識はもっているものの、真上や真横に投げてしまう児童の姿も気になった。

2 児童の変容

(1) 主な手だて

ア 単元構想の工夫（ルールへの工夫、学習形態への工夫、適切な補助教具）

イ 練習への工夫（コーディネーショントレーニング、空間認知能力の育成を含めたドリル練習、グループの課題に合わせた練習、ゲームの前段階のタスクゲーム）

ウ 振り返りや話し合いへの工夫（個人ノート、グループノート、作戦ボード）

(2) 実践と考察

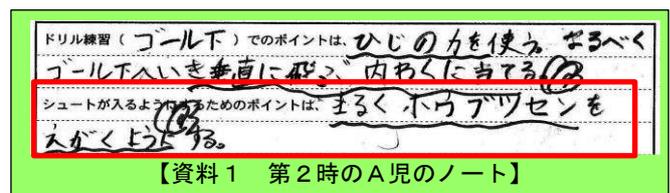
コーディネーショントレーニングとしては、「ボールハンドリング」やボールを投げ上げてから障害物を避けて再びキャッチする「くぐりキャッチ」などを紹介した。ドリル練習としては、ゴール下シュートと少し遠い距離からのセットシュート練習、仲間同士の距離感の空間認知を意識した「対面パス」練習、動くものに対する空間認知を意識した「フラフープパス」練習【写真1】を紹介した。



【写真1 フラフープパスの様子】

第1時で、ゴールがあまり入らないことに課題をもった児童に、第2時でシュートの練習を促した。前半はシュートの際に大切なスキルポイントを見つけ合うことにし、後半は互いに見つけ合ったスキルポイントを意識しながら、グループごとに練習した。

前半の練習では、肘や膝の使い方、手の返し方のポイントを見つけ合った。さらに、教師はシュートボールの軌跡について意識させたいと考えた。ゴール下のシュートでは、ボードのどこに当てると入りやすいのか、セットシュートのボールの軌跡



【資料1 第2時のA児のノート】

は、どのような放物線を描くと入りやすいのかを強調して伝えていくことにした。後半の練習では、シュートのタスクゲームを紹介した。ここでのA児は、特にセットシュートを中心に練

習していた。この日のA児のノート【資料1】には、シュートが入るためのポイントとして、「なるべくホウブツセンをえがくようにする」という記述があり、技能ポイントを意識して練習し始めていることが読み取れた。しかし、授業後半の練習では、A児のシュートボールの軌跡は、A児が意識しているような放物線ではなかった。【写真2】ボールの軌跡の頂点がボードの近くにあり、ボードに大きく撥ね返されてしまっていた。これはA児だけでなく、多くの児童が同じような様子であった。教師は、知識として分かっている、技能として表現することの難しさを改めて感じた。そして、児童たちが空間認知能力を高めるためには、言葉で伝えるだけではなく、練習内容に取り入れて体で身に付けていくことが大切だと感じた。



【写真2】  
第2時のA児のシュートボールの軌跡

第3時から、パスの練習を始めた。第2時同様、前半と後半に分けて行い、パスの基本として、チェストパスとバウンズパス、オーバーヘッドパスを紹介した。そして、技能ポイントとして、肘や膝の使い方、手の返し方、キャッチの仕方のポイントを見つけ合った。

ドリル練習の対面パスでは、ロープを張った対面パスに挑戦した。【写真3】初め児童は、「ロープがあるだけで変わらないよ、簡単だって」とつぶやいた。しかし実際に行ってみると、ロープの下を通ってしまったたり、パスが相手の頭を越えてしまったりする様子が見られた。やはり、パスにおいても、相手との距離を意識して放物線を描くことはできていなかった。児童は、難易度が上がったドリル練習に対し、困惑しながらも、うまくつなぐためにはどうすればよいか試行錯誤する姿が見られた。

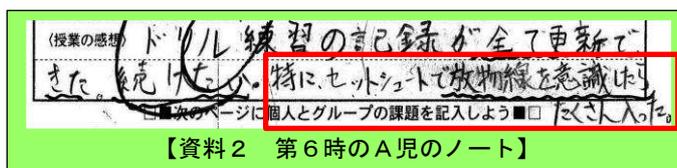


【写真3 対面パスの様子】

第5時では、個人の課題解決に向けての練習をした。前半はパス練習とシュート練習に分かれ、これまでに学んだことの振り返りと練習を行った。後半はハーフコートのゲームを行った。

後半のハーフコートによるゲームでは、オフェンス3人に対し、ディフェンスは初め3人で、1分ごとに1人ずつ減っていくルールで行った。ディフェンスを少なくすることにより、誰もが攻めやすいようになると考えた。また、ハーフコートで行い、オフェンスは常に攻めている形にし、ボールを奪われたらすぐに中央からやり直すというルールにした。

児童たちは、初めルールの理解に困惑する場面が見られたが、すぐに理解し、ゲームを楽しんでいる姿が見られた。ハーフコートで攻めを意識させることで、シュートをねらう姿が多く見られた。



【資料2 第6時のA児のノート】

第6時では、A児のドリル練習に変化が見られた。ドリル練習のすべての種目で記録を更新したのである。A児もとてもうれしそうな様子で、ドリル練習の直後、「先生、記録が全部上がったよ」と、教師に報告しに来た。授業後の感想でも、「ドリル練習の記録が全て更新できた。続けたい」と書かれており、ドリル練習に意欲的に取り組む姿が読み取れた。【資料2】さらに、「特に、セットシュートで放物線を意識したらたくさん入った」と書かれており、前から意識していたことが実際にできるようになり、達成感を感じ



【写真4】  
第6時のA児のシュートボールの軌跡

ている姿が見られた。セットシュートとは、30秒間に何本入るかを練習するもので、A児の第1時は1回だったが、第6時は5回入れることができるようになっていた。

実際にA児のシュートボールの軌跡を調べると、第2時と比べて明らかな変化が見られた。【写真4】放物線の頂点がリングから離れた位置にあり、ボールが下に落ちているタイミングでリングに届くように変わっていた。また、これまでA児のゴール下シュートやセットシュートは、リングに当たってから入るものばかりであったが、ここでのセットシュートでは、リングに当たらず入るシュートが3本もあり、A児の空間認知能力の高まりを感じた。

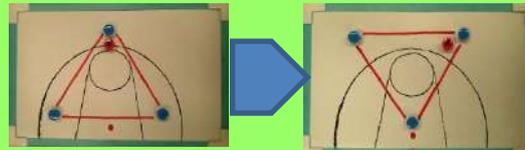
また、第6時から、個人やグループの課題解決に向けての練習を始めた。前半は、いくつかのタスクゲームを紹介した資料の中からグループごとに練習内容を選択し、取り組むようにした。後半はハーフコートのゲームを行った。A児のグループは、「空いている人を見つけてあせらずパスを出す」というグループの課題を立てて練習していた。A児は、「常に動き、パスをもらってゴール下までドリブルする」という個人の課題を立てた。タスクゲームでは、バスケットボール部の子が中心となり、声をかけ合いながら練習する姿が見られた。練習内容も、グループの課題を解決するための練習になっており、3対2の数的優位の状況でパスを回し、動きながら声を出してもらおうとする姿が見られた。

しかし、後半のハーフコートのゲームになると、思うような動きができず、A児のグループはゴールを決めることができなかった。教師には、グループ内でただボールを回しているだけのように見えた。A児のグループは、声をかけ合いパスを回してはいたが、ゴールを目指そうとする姿が欠けているようだった。

ゲーム後には、作戦ボードや資料を使いながら、グループでゲームの振り返りを行う場を設けた。A児のグループでは、ゲーム内容に納得できず、課題を見直す姿が見られた【資料3】。同じグループのB児が、「三角形を作ってパスはできたんだけど、ゴール下のパスをしてないんだよ。だからだめ」と話した。グループの課題は、「空いている人を見つけてあせらずにパスを出す」だったが、B児は、ゴール下のシュートを意識できていないことに、教師と同じように問題意識をもったようだった。するとA児が作戦ボードを示しながら、「じゃあさ、三角形の頂点の位置を変えればゴール下に行くよ」と提案した。A児の言った「三角形の頂点を変える」とは、パスを回す3人が作る三角形を逆向きにすることを意味していた。他の児童もA児の提案に納得した。そして、次時のグループの課題を「早くゴール下にもっていく」という課題にした。作戦ボードを活用することで、動きのイメージを具体化し、グループで共有することができた。また、前時の話し合いの内容を作戦ボードにそのまま残すことで、前時とのつながりを意識することができた。ゲーム中のA児の動きを観察すると、実際に動きが少なかった。A児の個人課題は、「常に動き、パスをもらってゴール下までドリブルする」だったが、実際は、3分間のゲームで多く動いているとは言えず、ゴールの右に立ち止まる場面が多く見られた。【資料4】ここでのA児は、自分の課題への意識は低いことが分かった。

第8時からは、「たくさん点を取るためには、どのような作戦を立てるとよいだろう」を学習課題に設定し、授業を行った。どのグループも作戦ボードやタスクゲームの資料を参考にしながら、課題の解決に向けた練習を行っていた。さ

T: ゲームどうだった? 課題は達成できた?  
A児: 課題は、できたと思うんだけど…。また負けちゃった。  
B児: だって全然シュート打ってないじゃん。  
T: 課題はパスだよ?  
B児: そうだけど、やっぱりシュートが入らないと勝てないよ。あれじゃだめだよ。  
T: どんなパスだったの?  
B児: (ボードを持ってきて) 前話した三角形を作ってパスはできたんだけど、ゴール下のパスをしてないんだよ。だからだめ。  
A児: じゃあさ、じゃあさ、三角形の頂点の位置を変えればゴール下に行くよ。ほら!



多数: あー!!  
B児: みんなできるかなあ。  
A児: 動き方難しいかもね、守りもいるし。でも、やってみようよ。(裏面に課題をメモする)



【資料3 第6時のゲーム後の振り返り】



資料4: 第6時のA児のゲーム中の動きの軌跡

らに、バスケットボール経験者が中心となり、自分たちで練習内容を考える行うグループもいた。A児のグループも熱心に練習し、着実に得点することができるようになっていた。

第9時のゲームでは、A児のグループは初勝利をあげた。A児は、この日のノートに、「すごく、うれしい」と書いており、うれしさをにじませていた。

【資料5】。さらに、「グループで課題にしていることと、今までの練習を試合にいかすと勝つことができた」という記述からは、仲間とともに練習し、ゲームに向けての課題を協力し合って解決していくことに、A児が価値を実感していることが読み取れた。

A児のゲーム中の動きにも、明らかな変化が見られていた。【資料6】第7時から、ゲーム中の動き方を変更し、何よりA児自身がパスコースに動いたりゴール下でシュートしたりすることを意識した結果、A児の動きの量がとても増加したのだ。それだけでなく、ゴール下へ有効的に動く回数やシュートの回数、パスをする回数も増加しており、A児の技能面での成長も感じた。教師は、ゲームのルール作りや児童への意識のさせ方で、動きが大きく変化することを改めて感じた。

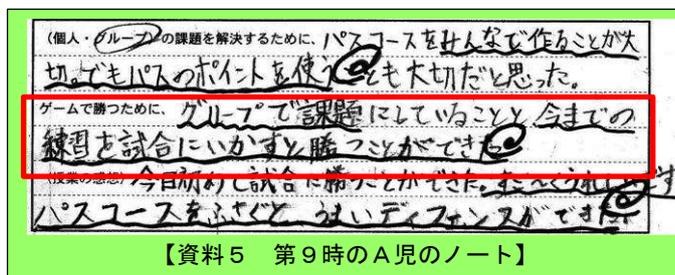
単元終了後、A児のノートには、「6年生になったらドリブルやパス、シュートも決まるようになってきました」と書かれており、A児自身が技能の向上を実感している様子が読み取れた。【資料7】さらに、「ぼくが提案した練習も何回か使われ、試合中実際にそれで得点をする事ができたので良かったです。友達と協力して得点することができました」という記述からは、A児が仲間とともに練習し、成果をゲームで生かす楽しさを実感することができた様子が読み取れた。

単元を通して、A児のドリル練習中のセットシュートの回数にも、明らかな変化が見られた。

【資料8】第2時～第6時は、A児のシュートボールの軌跡が放物線に変わってきた場面である。そして、本人の意識と技能が一致し始めた第6時以降は、高い数値を示していることから、A児が、シュートボールの放物線を技能としても身に付けることができたことを示していると感じた。

### 3 今後の課題

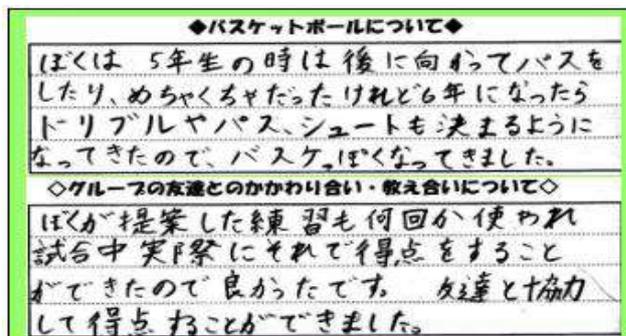
本単元では、ハーフコートのゲームを単元通して行った。バスケットボールなどのゴール型のスポーツでは、ディフェンスや攻守の切り替えといった技能も必要となる。今後バスケットボールの単元を考える際には、ゲームの行い方を発展させていく必要があると感じた。また、グループの課題と個人の課題が必ずしも同じものにはならないことも課題だと感じた。本実践でも、個人の課題が反映されないままグループ練習が行われる場面があった。練習を課題別に行う機会を増やすなど、課題解決の仕方を検討する必要があると感じた。さらに、空間認知能力の育成については、児童の発達を考えたもっとよい練習方法があったのかもしれないと感じている。本実践では、シュートやパスの放物線について重点を置いたが、バスケットボールでは、「スペースに走り込ませるパス」「パスに合わせて走り込むスピードを変える」などの空間認知能力も養っていく必要があると感じた。



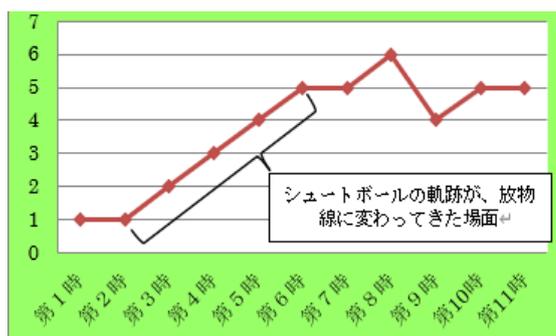
【資料5 第9時のA児のノート】



【資料6 第9時のA児のゲーム中の動きの軌跡】



【資料7 A児の単元終了後のノート】



【資料8 A児のセットシュートの】

部会名	小	担当者所属校	新城市立黄柳川小学校
-----	---	--------	------------

「児童生徒の実態を的確に把握し、運動の楽しさを味わいながら、  
体力の向上に取り組める実践」  
ー縦割り班でチャレンジ！黄柳川サーキットトレーニングの実践を通してー

1 今年度の現状

(1) 児童の様子と教師の願い

今年度も例年通りに、火曜日の朝活動の時間に「ランニングタイム」を実施し、全校で5分間走りに取り組んでいた。しかし、運動の苦手な児童からは「今日も走るのか」、「火曜日が嫌だな」、「雨が降らないかな」などの声も聞こえていた。このことから、長い距離を走ることに苦手意識をもっていたり、みんなが走っているから仕方なく取り組んでいた児童が少なからずいることが分かった。このままでは、運動が苦手な児童は更に運動が苦手になってしまい、運動はやらされるものであるという後ろ向きな考えをもつ児童が増えてしまうことを危惧した。

そこで、後ろ向きな気持ちを前向きにし、楽しく運動したいという気持ちに変えるために火曜日の朝活動の時間に実施している「ランニングタイム」の在り方を、児童と共に再考し新たな運動の時間として生まれ変わらせようと考えた。また、この時間には持久力を高めることをねらった長距離走だけでなく、さまざまな運動機能の向上をねらった運動を取り入れることで、児童は楽しく、飽きることなく運動を継続することができるのではないかと考えた。

(2) 新たな運動の時間を創る

ア 異学年交流の時間にする

本校は、全校児童39名の小規模校である。このことから、1～6年生が同じ班で共に活動する「縦割り班」を作り、さまざまな活動に取り組んでいる。縦割り班活動では、集会時のゲームや植栽活動、清掃などの活動に取り組む。上学年の児童は、下学年の児童にさまざまなことを分かりやすく教えたり、活動をサポートしたりすることで、責任感や思いやりの心を育てていく。下学年の児童は、上学年の児童にさまざまなことを聞いたり、良いと思った行動を真似したりすることで、コミュニケーション力をはじめとするさまざまな力を高めていく。このような文化のある本校だからこそ、朝活動の時間に、縦割り班で共に体を動かすような活動を取り入れることで、児童は運動機能の向上だけでなく、さまざまな力を一体的に高めていくことができるのではないかと考えた。

イ 「あいち体育のページ」の情報を活用し、児童と共に運動内容を検討する

上記の通り、「ランニングタイムを生まれ変わらせよう」、「縦割り班で共に運動をしよう」ということを体育委員の児童に提案した。すると、体育委員は、提案に興味をもち、新たな運動内容について考え始めた。話し合いの様子を見ると、体育委員の児童の意識は、ドッジボールや鬼ごっこなど「みんなで楽しむことができる」ことをねらっていることが分かった。そこで、教師から「火曜日の朝の運動の時間は、楽しいだけでなくさまざまな運動能力を向上させるための時間であること」と「『あいち体育のページ』というところで紹介されている運動が参考になること」を伝えた。すると、子どもたちは自分のタブレット端末を使って「あいち体育のページ」を検索し、新たな運動について検討し始めた。「あいち体育のページ」に掲載されている運動は、「難易度」、「必要な人

数」、「カテゴリ」、「フリーワード」などの条件を指定して検索できる。児童は、それらを利用しつつ、「1～6年生のみんなが楽しむことができる」ことを意識して検討を進めていった。

児童が選んだ運動は、巧みな動きを高めることを目指す「ケン・ケン・パ（正式名：ケン・ケン・パ・チャレンジ）」、「ボール、バーン（正式名：どすこい投げ）」や、体ほぐし及びストレス軽減を目指した「フラミンゴ（正式名：つま先立ち30秒、片足つま先立ち30秒、目をつぶって片足つま先立ち30秒）」である。実際に、体育委員で模擬運動をし、誰でも楽しく、鍛えられそうであることを確認し、全校児童に紹介した。



【写真1  
内容を検討する体育委員の児童たち】

ウ 黄柳川サーキットトレーニング、スタート！

後期のスタートと同時に、黄柳川サーキットトレーニングをスタートさせた。初めは、運動のねらいを伝えるために体育担当教諭がその運動のコツを伝え、その後に縦割り班ごとに運動を始めた。これは、6つある縦割り班を3つのグループ（1・2班、3・4班、5・6班）に分け、3つのブースを順番に回っていくサーキット形式の運動である。「ケン・ケン・パ」や「ボール、バーン」は、縦割り班内でペアやグループを作って行う運動のため、毎回その場でペアやグループを作り、運動に取り組んでいる。同じ学年の仲のよい子と組む児童もいるが、多くの児童が異学年の友達と組み、運動を楽しんでいる様子が見られた。



【写真2 ケン・ケン・パ】



【写真3 ボール、バーン】



【写真4 フラミンゴ】

2 児童の変容（感想など）

多くの児童が黄柳川サーキットトレーニングに慣れてきた11月下旬に、アンケートを実施した。これまで、習慣的にランニングタイムを実施してきたことや、自分の考えをきちんと表現できることを踏まえ、アンケートの対象を4～6年生の児童24名とし、タブ

【資料1 児童へのアンケート内容】

① 火曜日の朝、黄柳川サーキットトレーニングに変わってどう思いますか？  
 楽しくなった！  変わらない。  つまらなくなった…

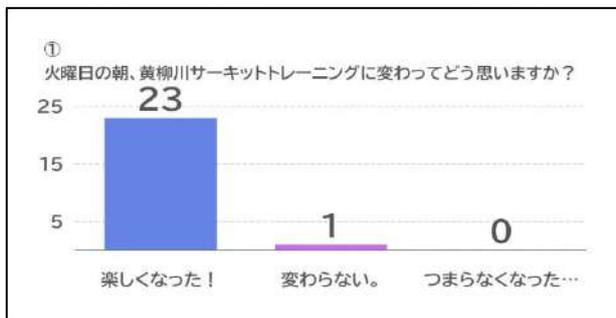
② どの運動がおもしろいですか？  
 ケン・ケン・パ  ボール、バーン  フラミンゴ

③ ②で、それを選んでの理由を教えてください。  
 クリックしてテキストを編集

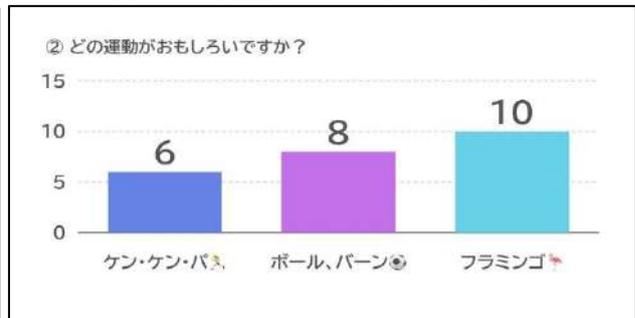
④ 今後、黄柳川サーキットでやってみたい運動やききたい力がありますか？  
 クリックしてテキストを編集

アンケートはこれで終わりです。ご協力ありがとうございました。

【資料2 児童へのアンケート結果①】



【資料3 児童へのアンケート結果②】



レット端末のアプリ（ミライシードのオクリンクプラス）を活用した調査を実施した。調査項目は前頁【資料1】のとおりである。

調査の結果は前頁の【資料2・3】のとおりである。

【資料2】からは、24名中23名が「楽しくなった」と回答し、1名が「変わらない」と回答したことが分かる。このことから、多くの割合の児童が朝の運動の時間を楽しく感じていることが分かった。「変わらない」と回答した児童Aに話を聞くと、「ランニングも同じくらい好きだから」と答えた。これらのことから、多くの児童が前向きな気持ちで、楽しく運動に取り組んでいることが分かった。

【資料3】からは、児童の好みが分かれていることが読み取れるが、その中でも、バランス感覚を鍛える「フラミンゴ」が人気であることが分かった。その理由としてアンケート項目③の内容に注目してみると、「バランスをとるのが難しいけれど、楽しくできるから」、「私はバランスをとるのが苦手で、苦手なことができるようになってきたから」などの記述が見られた。①多少の難しさがあると、楽しいと感じられることや、自己の成長を実感している児童もいた。

また、アンケート項目①に「楽しくなった」、アンケート項目②に「ケン・ケン・パ」と回答した児童Bは、アンケート項目③に「ランニングタイムとは違って班のみんなとできるからです」と回答した。運動への前向きな気持ちだけでなく、縦割り班で、異学年の友達と活動することにも楽しみを見出していることが分かる。

### 3 今後の課題

これらを踏まえ、以下の2点を課題として挙げた。

- ・児童を飽きさせないような運動内容を、体育委員の児童と共に検討していくこと
- ・体力テストをはじめとする調査で、前年度よりも伸びが見られるかどうかを分析すること

黄柳川サーキットトレーニングは、児童が前向きに、楽しく運動するためのよい機会となっていることが分かった。一方で、トレーニングを始めてからの期間が短いため、今後も前向きな気持ちで継続していくことができるかについては注視していく必要がある。下線部①のように「多少の難しさ」が「楽しみ」を生み出していると考えるのであれば、運動に慣れてきた頃を見極めるのが必要となる。そこで、新たな運動を導入していくことでモチベーションを継続することができるだろう。新たな運動内容の検討は、体育委員の児童と共に進めることで、児童目線での楽しさを欠かすことのないように検討していきたい。

また、本年度と来年度の体力テストの結果を比べることで、黄柳川サーキットトレーニングで行った運動を継続したことによる効果があったかどうかについて、分析をしていく必要があると考える。それらを踏まえ、さらに効果的かつ、児童が意欲的に取り組むことができる運動の在り方を検討していきたい。

### 4 参考

今年度の9月末まで、火曜日の朝活動の時間に「ランニングタイム」という5分間走を実施していた。年間500周を達成した児童は、年度末に体育委員から表彰を受ける。

部会名	小
-----	---

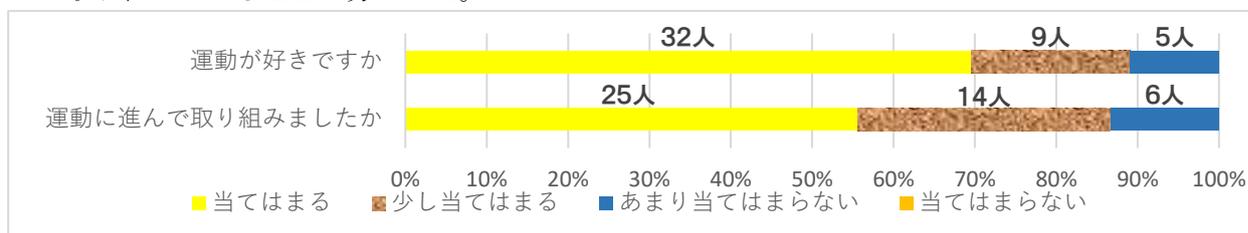
担当者所属校	新城市立鳳来寺小学校
--------	------------

「児童生徒の実態を的確に把握し、運動の楽しさを味わいながら、  
体力の向上に取り組める実践」  
－陸上運動の実践を通して－

## 1 今年度の現状

### (1) 本校の現状

本校は全校児童 48 名の小規模校である。教科担当制で授業を行っており、全学年の体育科の授業を体育専門の教員が担当している。1 学年の人数が少ないこともあり、体育の授業は 2 学年合同で行っている。普段の体育の授業では、学年の垣根を超えた話し合いが見られ、運動を遊びとしてとらえながら、楽しく取り組む様子が見られている。本校児童に、「運動が好きですか」「運動に進んで取り組みましたか」というアンケートを行ったところ、【資料 1】のような結果が得られた。アンケート結果からも、多くの児童が運動に対してポジティブな姿勢で取り組んでいることが分かった。



【資料 1】 運動に関するアンケートの結果

### (2) 本校の体力テストの結果について

令和 6 年度の本校の体力テストの結果を、全国平均を 1 として比べ、割合にしたものを【資料 2】に示す。濃い色は全国平均より下回った種目、薄い色は全国平均より高かった種目となっている。多くの学年、種目において、全国平均を上回る結果となっている中、50m 走の項目において、本校の児童の値が低くなっていることが分かった。

	握力	上体起	長座体	反復横	20m シャ	50m 走	立ち幅	ボール
3 年男	1.04	0.98	0.95	0.83	0.83	0.95	1.02	0.81
3 年女	1.16	1.41	1.06	1.05	1.47	0.90	1.06	1.17
4 年男	1.35	0.98	1.06	1.06	1.30	0.96	1.02	1.24
4 年女	1.34	1.39	1.19	1.22	1.49	0.94	1.18	1.10
5 年男	0.92	0.95	0.96	1.03	1.20	0.99	1.07	0.95
5 年女	0.98	1.07	1.00	1.07	1.14	0.99	1.04	1.07
6 年男	1.00	1.07	0.93	1.10	1.20	0.97	1.09	1.17
6 年女	1.03	0.95	1.00	1.06	1.27	1.00	1.07	1.20

【資料 2】 本校の体力テストの結果と全国平均との割合

### (3) 主題設定の理由

以上のことから、児童生徒の実態を的確に把握し、運動の楽しさを味わいながら、体力の向上に取り組める実践として、陸上運動を取り上げることにした。そして、児童の 50m 走の記録の向上を目指すために、まずは児童の「走る」ことへの関心を高め、走ることが苦手な児童でも楽しく活動ができるような実践に取り組むことにした。

2 児童・生徒の変容（感想など）

(1) 単元構想について（8時間完了）

時間	1	2	3	4	5	6	7	8
0	オリエンテーション	ミニハードル 大また走			バトンジョグ			ミニハードル 大また走
10	ミニハードル 大また走	50 m 走計測	ねことねずみ ビーチフラッグ しっぽとり走		バトン練習 50mリレー			50 m 走計測
20	ミニハードル 大また走	50 m 走計測	ねことねずみ ビーチフラッグ しっぽとり走		バトン練習 50mリレー			50 m 走計測
30	ねことねずみ ビーチフラッグ しっぽとり走	加速走 5秒間走			バトン練習 50mリレー			5秒間走 加速走
40	ねことねずみ ビーチフラッグ しっぽとり走	加速走 5秒間走			バトン練習 50mリレー			5秒間走 加速走

【資料3 単元構想】

ア 必要な技能を身に付ける種目

- ・ミニハードル  
狭い間隔で置かれたミニハードルをテンポよく越えていくことで、足を素早く、高く上げる練習をする。また、両足ジャンプで越えていくことで、地面から反発をもらう感覚を身に付けさせる。
- ・大また走  
大またでジャンプするように走る。地面から反発をもらう練習になる。
- ・バトンジョグ  
チームで1列になってゆっくり走りながらバトンパスの練習をする。バトンの渡し方や、もらうときの腕のあげ方を意識させる。
- ・バトン練習  
テイクオーバーゾーンのスタートラインから3・4・5mの位置に3本のラインを引き、目印となるラインの一つ選ばせる。前の走者がそのラインを通過したら走り出し、ぶつからずにバトンをもらえるように練習をする。
- ・50mリレー  
2人で50mのリレーを行う。15m・20m・15mとなるようにラインを引いて、真ん中の20mをテイクオーバーゾーンとしてリレーをする。タイムを計ったり、友達のペアと競走したりする。

イ 児童が何度も挑戦できる種目（距離は短く、楽しめるような活動）

- ・ビーチフラッグ  
10～20m先に置いてあるフラッグを先にとった方が勝ち。様々な姿勢からスタートをすると、瞬発力の強化につながる。
- ・ねことねずみ  
1～2mほど離れてペアで対面し、ねこ役とねずみ役に分かれる。教師が「ねこ」か「ねずみ」と言ったら、呼ばれた方が追いかけて、呼ばれなかった方は逃げる。一定の距離でタ

タッチするか、逃げ切るかの勝負を行うことで、スタートの練習になる。

・しっぽとり走

しっぽをつけた人が、しっぽをとる人の1mほど前からスタートする。よーいどんで同時にスタートし、しっぽをとれるかどうかの勝負を行うことで、バトンパスのように手を出して走る練習になる。

ウ チャレンジ種目（記録が残る種目を取り入れ、自分の成長を感じさせる）

・5秒間走

スタートから5秒間で走れた距離が記録になる。

（走る人、スタートの合図をする人、タイムを計る人の3人一組）

・加速走

10m・20mとなるようにラインを引き、後半の20mのみのタイムを計測する。

（走る人、10mラインを通過したときに合図する人、タイムを計測する人の3人一組）

※チャレンジ種目を行うときは、グループに一つストップウォッチを持たせ、自分たちで計測を行わせる。

(2) 手立てについて

運動の楽しさを味わいながら体力の向上を目指すために以下のような手立てを講じた。

ア 遊び感覚で行うことができる種目の設定

しっぽとりや鬼ごっこのような、児童にとってなじみ深い遊びを陸上運動に絡めて行うことによって、児童が遊び感覚で体力を向上させることができるようにした。

イ 計測を行う場の設定

自分の成長を感じる機会を与えるために、実践の中で何度でもタイム計測を行える場を設定した。また、50m走だけでは児童が飽きてしまったり、1回で疲れてしまったりすると考えたため、5秒間走、加速走という種目を行うこととした。

ウ 自分たちでの計測

グループに一つストップウォッチを渡し、自分たちで計測を行わせることによって、やりたい種目を児童が選び、自分たちで活動を進めていくことができるようにした。

エ バトンパスに重点を置いたリレーの実践

リレーの実践においては、授業の中心をバトンパスに置き、走るのが苦手な児童でもバトンパスを上手くなるという思いをもって学習に取り組むことができるようにした。

(3) 実践の様子について

ア オリエンテーション（手立てア）

実践の最初に児童に【資料2】と同じ表を見せ、本校の体力の状況について説明することにした。50m走の記録が低い一方で、瞬発力や持久力の項目が高いことを説明し、練習すれば速く走れるということ話を話して単元をスタートした。

第1時は楽しく何度でも走ることができるように、ミニハードル【資料4】や、ねことねずみ、ビーチフラッグなどをした。児童は「速く走れるようになりたい」という思いをもって取り組むことができているように感じた。また、手立てウに示したように、児童が遊び感覚で取り組めるような種目を取り上げたことによって、児童の中に笑顔が見られることが多くなった。特に、走ることを苦手とする中学年のA児がビーチフラッグでフラッグを取って喜んでいる様子が印象的であった。【資料5】A児は振り返りで「もう少し走りたかった」と書いており、走ることへの姿勢が変わってきていることが伝わってきた。



【資料4 ミニハードルの様子】



【資料5 フラッグを取るA児】

イ 計測を自分たちで行う（手立てイ、ウ）  
第2時からは、様々な形で計測を行えるようにした。最初に50m走を行い、5秒間走と加速走について説明し、グループ分けを行ってから計測をする時間をとった。【資料6】児童は慣れない中でも自分たちで計測を行い、自分の記録を確認することができた。50m走ではなく、5秒間走や加速走を取り入れたことによって、児童は時間の中で繰り返し計測にチャレンジすることができ、自分の記録を更新しようという姿勢を見ることができた。



【資料6 計測の様子】

また、自分たちで計測をさせたことで、対話が生まれるというメリットもあった。児童は走る人や計測する人に役割分担をしたり、自分たちの記録を共有したりと、自然と対話的に学習を進めるようになった。陸上運動の学習では対話的に学習を進めることが難しく感じていたため、自分たちで計測をさせることのメリットを強く感じた。

ウ リレーの実践（手立てエ）

第4時からはリレーを実践した。50m走の記録をもとにグループ分けを行い、バトン練習やリレーを行った。最初にプロの陸上選手のバトンパスの動画を視聴し、児童に目標を示した。児童は自分たちのバトンパスと比べて、「もらう人が全力で走っている」「もらう人が前を向いたままもらっている」という違いに気づき、実際にやってみようという声が児童の中から上がった。



【資料7 バトン練習の様子】

実際にやってみると「スタートのタイミングが難しい」「前を向いているとうまくバトンがもらえない」などの課題が見つかり、児童は上手くなるために、何度も繰り返して練習をする様子が見られた。中でも走る手が苦手な高学年のB児が、バトンパスをととても上手に行うことができ、嬉しそうにしている様子が見られた。B児は振り返りで、「先生に、上手いからみんなの前でやると言われて、はずかしかったけれど、上手いって言われたのがうれしかったです」と書いており、バトンパスに重点を置いた授業展開をすることで、走るのが苦手な児童でも授業で活躍するきっかけを作ることができた。

### 3 今後の課題

今回の実践を通して、50m走の記録に大きな変化は見られなかった。8時間の実践では簡単に体力の向上にはつながらなかったが、今後の児童の運動習慣を観察し、体力の遷移を見ていきたいと考えている。

同じく、実践の中で5秒間走や加速走についても何度も計測をする時間を設けたが、やはり目に見える成長がなかった。そのため最初のような、児童が自主的に、繰り返して計測を行うような様子は時間を追うごとに少なくなってしまった。もっとチャレンジ種目にレパトリーがあると、児童の関心も高いまま続けることができたのではないかと考える。

学校のグラウンドでは、セパレートレーンでのリレーを実践することは難しく、オープンレーンでのリレーとなるため、目印を決めて次走者がスタートするというやり方は安定しなかった。テイクオーバーゾーンを越えてしまうチームも多くみられ、実践の難しさを感じた。

### 4 参考

本校では年間を通して、朝の15分間を使った体力づくりを行っている。かけあし運動、ねこちゃん体操、タイヤ押し、なわとび、外遊びなど、曜日ごとに活動を決め、児童の体力向上に努めている。学校行事とも絡め、児童が積極的に活動することができるように工夫をしている。

部会名	小
-----	---

担当者所属校	清須市立春日小学校
--------	-----------

「児童生徒の実態を的確に把握し、運動の楽しさを味わいながら、  
体力の向上に取り組める実践」

－なわとび運動の実践を通して－

## 1 今年度の現状

### (1) 児童の実態から

本校の5年生児童100名（うち特別支援学級4名）は、半数以上の児童が運動部に所属しており、休み時間には外で活発に体を動かす姿がよく見られる。5月に実施した体力テストの結果を令和5年度の全国平均と比較すると、「上体起こし」「長座体前屈」「立ち幅とび」「ソフトボール投げ」は、男女ともに全国平均を上回っていた。また、「50m走」も男子は全国平均を上回っていた。一方で、「握力」「反復横とび」「20mシャトルラン」「50m走（女子）」は、全国平均を下回り、その中でも「反復横とび」は、特に低い結果となった【資料1】。

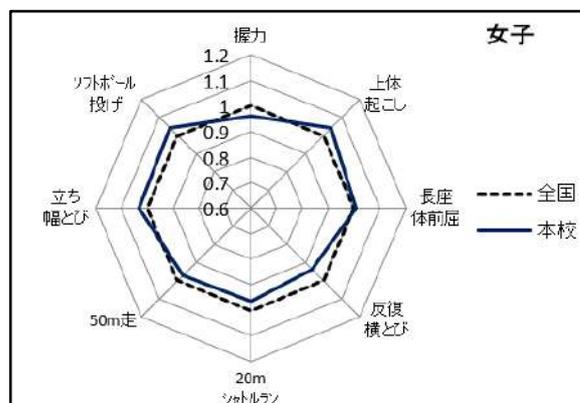
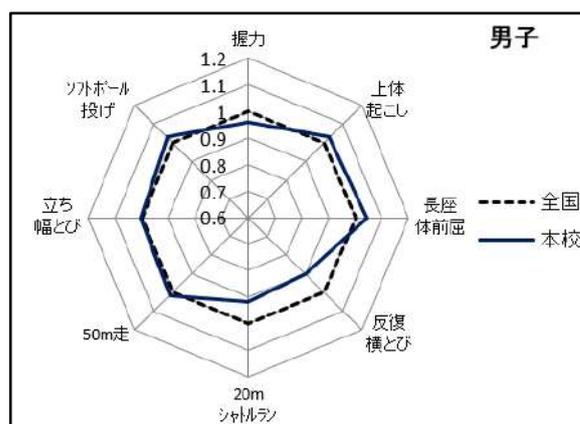
今回、全国平均を下回っていた4種目の中から、「20mシャトルラン」に焦点を当て、体力の向上に向けた取組を進めていく。20mシャトルランで測られる体力は、全身持久力である。全身持久力を向上させるためには、走りこみをしたり、高強度な運動を長い時間行ったりするなど、児童の中では、つらいものというイメージがあると考えられる。実際に、児童に事前アンケートを行ったところ、全体で58%の児童が「体力をつける運動はつらいもの、大変なものである」と回答した【資料2】。そして、体力を向上させることができる運動の種目については、80%の児童が「走る」と回答した。また、運動が「得意」「やや得意」と回答した児童のうち、

「体力をつける運動はつらいもの、大変なものである」と回答した児童が48%だったことに対し、運動が「あまり得意ではない」「得意ではない」と回答した児童では80%となった。

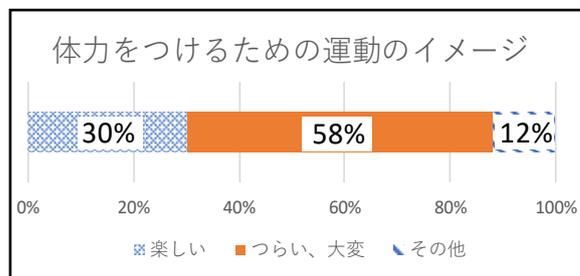
### (2) 研究の目標

体力を向上させるために、友達と一緒に取り組むことでつらい中でも体を動かすことの楽しさを味わったり、自分の立てた目標に向かって最後まで一生懸命に励むことで体力の向上を図ったりする。

【資料1 全国平均との比較（男女別）】



【資料2 事前アンケート】



### (3) 研究の仮説

アンケート結果から、運動が得意ではない児童ほど、全身持久力を高める運動に対して後ろ向きであることが分かった。そこで、今回の実践では誰もが取り組みやすく、体育の授業以外でも継続的に行いやすい運動として、なわとび運動を取り入れる。

運動に個人で取り組むとともに、友達と教え合ったり競い合ったりしながら活動することで、運動することの楽しさを感じながら体力の向上を図ることができるだろう。

### (4) 研究の手だて

<手だて1> なわとびカードを配付し、個人で取り組む時間とグループになって取り組む時間を設け、個人技能の向上を目指す。

<手だて2> ペアを組み、連続で跳ぶことができた回数や2分間で跳ぶことができた回数の記録を競い合う。

<手だて3> 連続で跳びたい回数や2分間で跳びたい回数をワークシートに記入し、個人目標をもって取り組む。

<手だて4> 活動前と活動後に脈拍数を測り、運動強度を確認する。

## 2 児童・生徒の変容（感想など）

### (1) 個人技能の向上（手だて1）

なわとびカードを配付し、個人練習に取り組ませた。跳ぶことができた回数のところまで色を塗らせ、自分が今どれくらい跳ぶことができていたのかを視覚的に表した。また、一人で取り組む時間と4人グループで取り組む時間をそれぞれ設けた。人によって得意な種目や苦手な種目が違うので、跳び方をグループ内で教え合うことで、一人で練習しているときよりも多くの回数を跳ぶことができる児童が増えた。そして、グループで練習に取り組むことで、「〇〇の跳び方がわからないから見せてほしい」「コツを教えてほしい」といった、自分が得意ではない種目に対して、進んで挑戦しようとする姿勢が見られた。【写真1】また、グループ内のどの児童も得意としない種目について



【写真1 跳び方を教え合う様子】

も、互いに跳んでいる様子を観察しながら、どのように跳んだら1回でも多く跳ぶことができるようになるのか、グループ全員で試行錯誤しながら取り組む様子が見られた。

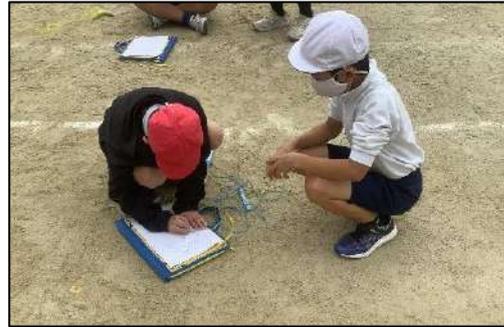
### (2) ペアを組んで記録を競い合う（手だて2）

種目を前跳びに統一し、「連続何回跳ぶことができたか」と「2分間跳び続けて、合計何回跳ぶことができたか」の2つを、ペアで競わせた。【写真2】1時間目の授業は出席番号順のペアで取り組んだ。なわとび運動の能力にペアで大きな差が出ないように2時間目以降は、1時間目の記録をもとに教師が同じような記録の児童同士を組み合わせさせた。また、ペアで跳んだ回数を比較しやすいように毎時間記録をワークシートに記入させた。【写真3】

同程度の能力でペアを組んだことで、どのペアも勝てるか勝てないかの勝負をすることができた。児童からは、ペアで競い合ったことに対して「勝てなかったときもあったけど、勝てたときはとてもうれしかった」や「勝てなくて悔しかったから、今度は勝ちたい」、「いつもギリギリの勝負で、相手には負けたくないという気持ちで最後までがんばった」といった感想があった。他にも、「2分間跳び続けることはとてもつらかったけれど楽しかった」という感想も複数あり、友達と競い合ったことで、つらい中でも楽しみながら最後まで取り組むことができたと考える。



【写真2 ペアで活動する様子】



【写真3 記録を確認する様子】

(3) 目標をもって取り組む（手だて3）

競い合うだけではなく、跳ぶ回数の個人目標をもたせて、その目標達成に向けて意欲向上を図ったり、毎時間ワークシートに記録を書かせて視覚的に記録の伸びが分かるようにしたりした。活動の前に、ワークシートに書いた目標回数や前回までの記録を確認させ、その日ごとにどれだけ跳びたいか目標をもたせて取り組ませた。目標を達成することができた児童は、さらに回数を伸ばそうと努力することができた。目標を達成できなかった児童も、「目標は超えられなかったけれど、目標があったからがんばることができた」「何度も繰り返し努力すると記録が伸びていくことが分かった」などの感想があった。【資料3】ただ友達と楽しく跳ぶのではなく、個人目標をもたせたことで目標達成のために一生懸命に跳んだり、競い合いに勝てなくても個人目標は達成できた喜びを感じたりすることができた。

【資料3 ワークシート（記録と振り返り）】

日付	連続回数	とんだ回数
	目標	目標
	92回	170回
11月7日	88回	153回
11月8日	122回	142回
11月4日	154回	150回
11月8日	220回	227回
11月21日	150回	175回

振り返り

・目標を達成することができて、まさかこんなに  
とぶとは思っていませんでした。うれしかった  
し、決まると決めてうれしかったし、楽しかった  
です。ペアと数を言いあうタイミングで、自分の方が  
勝っていたらうれしかったです。脈も活動前後  
で速さがちがし数もちがらしておどろきました。

日付	連続回数	とんだ回数
	目標	目標
	200	300
11月7日	176	216
11月8日	20	253
11月4日	206	226
11月8日	238	285
11月21日	251	258

振り返り

わたしは、なわとびをしていて  
たくさんとんでいるとだんだん  
記録がのびていってその記録を  
見てとりにくくすると記録がのびるという  
ことが分かりすごく面白いと思いました。

(4) 脈拍数を測り運動強度を確認する（手だて4）

なわとび運動を始める前後にそれぞれ首や手首で脈拍数を測った。【写真4】10秒間測り、その回数に6をかけた数を1分間の脈拍数とした。児童には事前に、心臓が血液を送り出す速さは運動の強さによって変化することや、人にはそれぞれ適切な運動強度があり、それを知る目安になるのが脈拍数であることを伝えた。また、正常とされている安静時の脈拍数、運動強度を求める方法<カルボーネンの式：運動強度（%）＝（運動時心拍数－安静時心拍数）÷（最大心拍数－安静時心拍数）×100>も伝えた。児童に配付したワークシートには、運動を行

う本人がどの程度の疲労度、「きつき」を感じているかを測定する指標となる「ボルグスケール表」【資料4】を載せ、授業後に自分のその日の疲労度が分かるようにさせた。簡単に自分の運動強度が分かることで、体感での疲労度だけでなく、数値として疲労度を確認することができた。自分で運動強度が確認できることで、強度が低かった児童が、「次の活動でさらに運動量を増やしていこう」と意気込む姿があった。



【写真4 脈拍数を測る様子】

ボルグスケール表

$$\text{運動強度 (\%)} = (\text{運動時の拍数} - \text{安静時の拍数}) \div (\text{最大の拍数} - \text{安静時の拍数}) \times 100$$

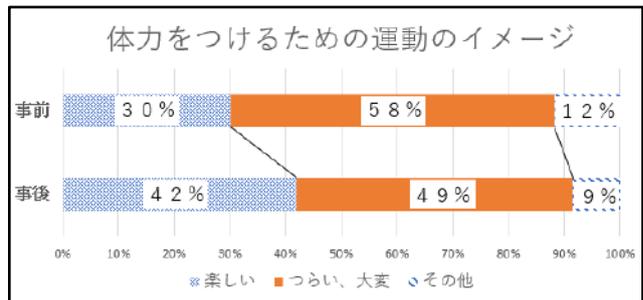
スケール	運動強度 (%)	自覚的運動強度
6		
7	40%	非常に楽である
8		
9	50%	かなり楽である
10		
11	60%	楽である
12		
13	70%	ややきつい
14		
15	80%	きつい
16		
17	90%	かなりきつい
18		
19	100%	非常にきつい
20		

### 3 今後の課題

今回の実践で、一人で活動するよりも、友達と記録を競い合いながら活動することで、多くの児童が楽しく意欲的に活動することができた。児童の振り返りには、「次はペアの子に負けないようにがんばりたい」「次はもっと記録を伸ばしたい」「家でももっと練習したい」など、今後の活動に意欲的な記述が多く見られた。また、記録を計測する際には、競い合いながらも「あと〇秒だよ」「がんばれ」といった励ましの声も児童から聞こえてきた。事前アンケートでは、「体力をつける運動はつらいもの、大変なものである」と回答した児童が 58% だったことに対して、事後アンケートでは、49% となった【資料5】。また、今回のなわとび運動が「楽しかった」「やや楽しかった」と回答した児童は 89% だった。

【資料4 ボルグスケール表】

【資料5 事前・事後アンケートの比較】



これらのことから、体力を向上させる運動はつらく、大変な種目が多いが、手だてを工夫することで楽しく継続的に取り組ませることができたと考えられる。

しかし、なわとび運動自体が得意ではない児童にとっては、体力の向上や競い合いなどを楽しむ前に、連続で跳ぶことがあまりできないといった、技能面でつまづいてしまうことが課題として残った。また、脈拍数の計測について、脈拍数は個人差があり、その日の体調によっても違うことからその日の運動強度の参考程度に取り組みせていたが、体感では「少し楽に感じた」程度でも、ボルグスケール表では「きつい」となったことから、数値として表したからこそ「なわとびを跳び続けることはとてもきついものだ」と思い込んでしまう児童がいたことも課題だと考えられる。

体力の向上は、授業の中で数回取り組んだだけではなかなか成果を出すことは難しく、児童それぞれが継続して取り組んでいく必要がある。今回のなわとび運動の実践を通して、児童から「体力を上げるためには、走る以外の方法もあることを知った」といった声があった。今後も体力の向上を目指し、どの児童にとっても取り組みやすく、休み時間や家庭での時間など授業時間外であっても楽しく継続できるような運動を考え、体育の授業に取り入れていきたい。

### 4 参考

3学期に短なわとび・大なわとび推奨期間を設定し、学校全体で体力の向上に取り組んでいる。

部会名	小
-----	---

担当者所属校	西尾市立幡豆小学校
--------	-----------

「児童生徒の実態を的確に把握し、運動の楽しさを味わいながら、  
体力の向上に取り組める実践」

ー小6 スポーツ鬼ごっこの実践を通してー

## 1 今年度の現状

本校では、「夢中になって学ぶ幡豆っ子」を目指す子供像と設定し、その姿を具現化するために、「夢中単元」を大きな手だてとして授業を構想している。夢中単元とは、子供の実態（子供のよさ、何に興味をもっているか、何を課題としているか、これまでの学びの歩みなど）をよく捉えたうえで、子供に「夢中の火」を灯し、その火をより大きくしながら学びが進んでいく単元のことである。そのために、以下の3点を手だてとして授業構想を行っていく。

- ①「夢中の火」を灯す「人・もの・こと」との出会い
- ②「夢中の火」をさらに大きくする仕掛け
- ③「夢中の火」をつなぐ振り返り

さらに、子供一人一人が能力に応じて運動に取り組めるように、用具・器具・活動の場を工夫し、運動の楽しさを味わえるような展開になるように計画を立てて実践した。

### (1) 「夢中の火」を灯す「人・もの・こと」との出会い

#### ア 通年での取り組み

5年生では、第1弾「テニピン（ネット型）」、第2弾「アルティメット（ゴール型）」とチームスポーツを単元として実践する際、単元の集大成としてハズリンピック（学年体育大会）を設定し、行ってきた。子供たちはこのハズリンピック【写真1】という大舞台で活躍したい、勝ちたいという強い気持ちで各種目の技能を高めようとしたり、効果的な戦術を考えたりしていた。その結果、体育が苦手な子でも活躍できる場面が増えたり、苦手意識をもっていた子でも、クラスの仲間のためにがんばろうと意欲をもって取り組めたりする姿が見られた。そして、一つの単元が終了した後でも、「次回のハズリンピックは何だろう」と言う子供もいて「夢中の火」をつなげることができた。



【写真1 ハズリンピック開会式】

6年生でも、その学びに対して夢中の火をつないでいくために、第3弾「ティーボール（ベースボール型）」を実践し、第4弾として「スポーツ鬼ごっこ」を実践した。

#### イ 子供の実態を捉えた種目設定

本単元では、スポーツ鬼ごっこを種目として取り上げ、授業構想を行った。スポーツ鬼ごっこを選択した理由として、既存のスポーツ（ネット型…バレーボール、バドミントン、ゴール型…サッカー、バスケットボールなど）はクラブチームや部活動などで経験し、習熟度に最初から差がある場合が多く、苦手意識をもっている子供が一定数いるため、ニュースポーツであるスポーツ鬼ごっこを設定した。そうすることで、子供は「どんなスポーツなのかな」「やってみようかな」「鬼ごっこなら出来そう」という前向きな気持ちで運動に取り組もうとする姿が見られた。また、このスポーツ鬼ごっこの前単元で行った「ティーボール（ベースボール型）」【写真2】では、バットやボールなどの道具の操作に対して苦手意識をもつ子が多く、全力で取り組みきれない様子が見られた。しかし、1点でも多く得点できるよう



【写真2 ティーボールの様子】

考えたり、次のバッターにつなげられるように全力で次の塁に走ったりする姿がたくさん見られ、チームで協力して取り組める活動がこの子供たちの実態に即していると感じた。そのような実態を踏まえ、個々の特性を生かして、攻守合わせた作戦をもとにチームでプレイできる「スポーツ鬼ごっこ」を種目として設定していきたいと考えた。

## (2) 「夢中の火」をさらに大きくする仕掛け

### ア ホワイトボード（作戦ボード）を用いた取組

話し合いの内容を可視化し、仲間との対話活動を活発化するために、チームごとにホワイトボード（作戦ボード）とプレイヤーを駒にしたマグネットを用意し、授業中の3つの場面（①試合前の事前作戦タイム、②試合間のハーフタイム、③試合後の振り返り）で必要に応じて使用した。①では、プレイヤーの初期配置や、どのようなゲームメイキングをするか話し合う際に使用した。ホワイトボードを使用してチームメイトと相談することにより、話し合いの内容を可視化することができ、より活発な話し合いを作り上げることができた。これにより、チームメイト全員が共通の理解を得ることができ、ゲーム中の動きに不安のある子供や動き方がわからない子供でも、自信をもって活動に取り組むことができた。また、ホワイトボード上でプレイヤーマグネットを操作するだけでなく、立てた作戦をもとに実際にコートで立ち位置や動き方を確認することで、より自分事として捉えて、「この配置だと守備が少ないから変えたい」や「このすき間はどうかやって守ればよいのか」と、ホワイトボード上だけでは気付かなかったことに気付く子供もいた。その姿からゲーム中に体を動かして夢中になるだけでなく、ゲームのプレイ以外でもこのスポーツ鬼ごっこに対して夢中になっていたと考える。



【写真3  
作戦ボード使用の様子】

### イ チーム編成の工夫

気付きや発見をできるだけ多く出し、さまざまなゲーム展開を経験するために、毎時間チームをくじ引きで編成した。それにより、運動能力が高い子供が1つのチームに集まったり、女子だけのチームが編成されたりすることもあった。しかし、チームの中だけで攻撃役や守備役の役割分担をする必要があるため、ティーボール実践時とは異なる役割をもち、どんなチーム編成になったとしても運動に向き合うことができた。また、チームメイトが毎回再編成されることで、新たな戦術やメンバーの特性に応じた戦術を生み出そうとするチームが多く、「毎時間誰と一緒にチームになるのかな」「このメンバーだったらこんな作戦をやってみたいな」と言う子供もいて、毎回メンバーが変わるチーム編成を楽しんで運動に取り組むことができたと考えた。

### ウ スポーツマンシップについて

前単元で行った「ティーボール（ベースボール型）」では、勝敗にこだわりすぎるがあまり、自分やチームの有利を主張しゲームが円滑に進行できない場面が多くあった。プレイヤー以外の子供が審判をして試合を行ったが、駆け抜けるランナーと投げられるボールを同時に見てアウト・セーフの判定をすることは難しく、プレイヤー・審判ともに他責思考になり、スポーツマンシップを育む必要があると考えた。そこで、本来のスポーツ鬼ごっこではプレイヤーに加えて、審判を配置し試合を行うが、この単元では、プレイヤーと審判を兼ねて行うセルフジャッジ制を取り入れて行った。セルフジャッジ制では、基本的に「相手にグッド」の姿勢をもって、ゲームに臨むように指導した。その結果、判定に迷う場合が生まれることもあったが、プレイヤー同士で解決策を考え、ゲームが進行できるように工夫するようになった。

（例1）ほぼ同時に得点を取った場合…どちらかに得点ではなく、互いの得点とする。

(例2) 両手タッチの判定がわかりづらい…両手タッチと声で「タッチ」と言う。

このように毎回ゲーム中に審議をするのではなく、「相手にグッド」の姿勢のもとに共通理解を作っておくことで、スポーツマンシップにのっとりた姿勢かつ円滑に進めようとする動きが生まれた。

## 2 児童・生徒の変容（「夢中の火」をつなぐ振り返り）

本単元では、子供たちの「もっとやりたい」「次はこうしたい」という「夢中の火」をつないでいくために、毎時間のゲーム終了後にチームごとの振り返りの場を設定した。振り返りの場面では、ホワイトボード（作戦ボード）に書いた作戦をもとに、円陣を組んで本時の活動について話し合う場面が多くみられた。【写真4】授業では、「ゲームに勝つために、自分にできることを考えてプレイしよう」という全体のめあてを示し、さらにそのめあてを達成するため、チームごとにめあてを作るようにした。振り返りの場面で、チームのめあてを達成するために「自分ができたこと」を振り返り、共有することで、チームに対しての自身の貢献度を知ることができ、「次のチームでもやってみよう」「うまくいったから教えてあげよう」という思いが高まり、次時への「夢中の火」をつなげることに繋がった。また、振り返りの共有から得た他の子の考えを、次のチームでも生かそうとする様子もみられた。



【写真4 振り返りの様子】

## 3 今後の課題

### (1) 種目設定について

このスポーツ鬼ごっこという種目は、ボールを使用しないが攻守入り交じったゲーム展開が起こる。本種目は、専門的な技能を必要とすることなく攻守の入り交じったゲーム展開を経験できるため、ゴール型ゲームの内容につなげることができる。【写真5】その結果、攻撃と守備の役割を両方経験し、ゴール型と同じようなゲーム展開を経験することができた。バスケットボールやラグビーなどに代表されるゴール型は、コート内のボールがある場所にプレイヤーの動きが焦点化するが、スポーツ鬼ごっこではコート内の各所で同時多発的に攻守の入り交じりが起こるため、体育の授業における運動量の確保にもつながった。また本学年の多くの子供が「スポーツ鬼ごっこをまたやりたい。」「チームで戦うスポーツが好きになった。」と振り返り、前向きな態度を示している。



【写真5 試合中の様子】

### (2) 「夢中の火」をさらに大きくする手だてについて

ICTを活用した手だて

前単元の実態を踏まえ、審判とプレイヤーを兼ねて行うセルフジャッジ制を取り入れて行ったが、ICT機器を使用し、判定方法を児童の目とICT機器の2つで行ってもよかったと考える。GIGA スクール構想により一人一台配付されたタブレット端末を使用し、動画を撮影しながらゲームを行うと判定で迷ったとき活用することができる。具体的な方法として「遅延カメラ（アプリケーション名）」を使用する。このアプリケーションは、動画を撮影中にしたままにすると撮影した1～10秒前の様子をその場で確認することができ、子供が判定に迷った場合に確認することができ、よりゲームを円滑に進めることに役立つと考える。

部会名	小
-----	---

担当者所属校	大口町立大口西小学校
--------	------------

「児童生徒の実態を的確に把握し、運動の楽しさを味わいながら、  
体力の向上に取り組める実践」

一走・跳の運動遊び（とびあそび）の実践を通してー

## 1 はじめに

- (1) 今年度の本校の研究主題は、「主体的に学びに向かう児童の育成 ～課題解決のための効果的な ICT 機器の活用の工夫を通して～」となっている。昨年度に引き続き、ICT 機器（タブレット端末、書画カメラ、プロジェクターなど）を様々な指導の場で活用してきている。児童はタブレット端末を文房具の1つとして扱えるようになり、学習する上で身近なものになってきている。また、教師も、全教科の学習活動の中で、効果的な ICT 機器の活用ができるように指導に取り入れ研究を進めている。これまで積み重ねてきた成果を踏まえ、今年度は、研究の視点として ICT 機器の活用の工夫に加えて深める発問の工夫をテーマに取り組んでいる。
- (2) 本学級は、運動が好きな児童が多く、休み時間にはドッジボールや鬼ごっこなどの外遊びを仲間と楽しむことができる学級である。一方で、体育の授業の振り返りカードの内容を見ると、単元によって「楽しかった」や「難しかった」といった活動したことへの一時的な感想が多く見られる。これは、全員が学習のつながりを意識し、運動の楽しさを味わいながら、体力の向上ができていたとは言い難く、授業で運動の楽しさを見出すことと、体力向上のための運動量の確保が必要であると感じた。

## 2 研究の仮説

班で対話をしながら児童自身で考えて作り遊ぶ活動を行えば、どの児童も主体的に運動に取り組み、仲間とともに運動をすることの楽しさを感じることができるだろう。

## 3 研究の手立て

児童自身が様々な場の設定を試行錯誤し、何度も試しに遊んでみたり、他の班が作成したコースで遊んでみたりする楽しむ時間を確保することで運動量を増やし、体力向上につなげる。

### (1) 豊かな発想を期待できる場の設定

児童は4種類の間（以下「ステージ」と呼ぶ）を遊ぶ。各ステージでは、児童にとって身近な道具を取り入れ、様々な置き方や跳び方を引き出すことができるようにする。

ア ケンパーステージ →フラフープを6つ並べて跳ぶ

イ 川跳びステージ →ロープを2本並べて川を模して跳ぶ

ウ 跳び箱ステージ →跳び箱、そして組み立てた段ボールを2つ並べて跳ぶ

エ ゴム跳びステージ →ゴムひもを2本持ちながら張る

### (2) ICT 機器を活用したステージ作り

4種類のステージを1つにつなげた「コース」を作成する。4人班を編成し、自分自身が作成するステージを相談して決定する。どのようなコースを作るか思考する際、ロイロノートを活用する。配付した資料をもとに、置き方や跳び方の動きを考え、配置を何度か繰り返す操作をすることで、楽しいコースのイメージ作りの一助とする。

### (3) 前回の振り返りを活かした授業の導入

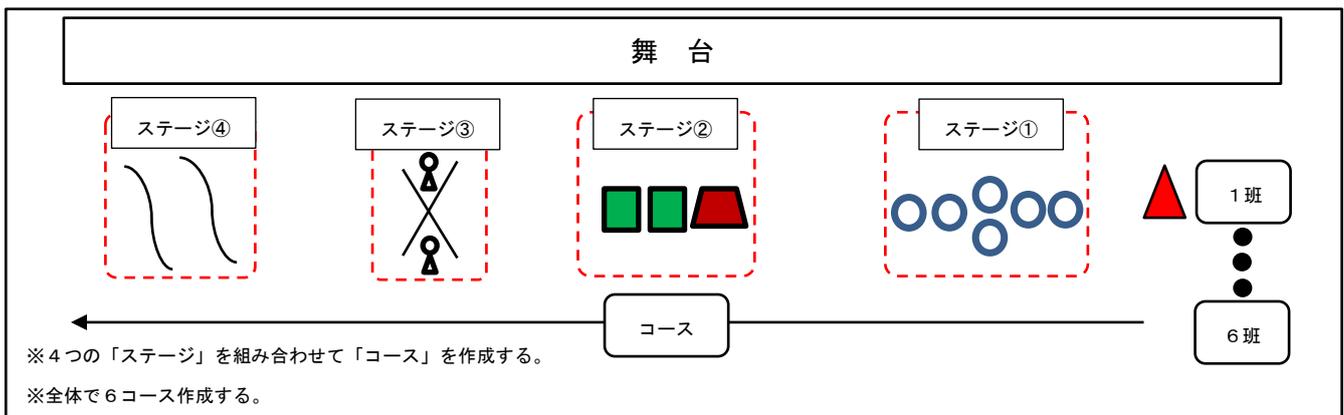
授業の振り返りをプリントにまとめる時間を設定する。児童は、「楽しかったこと」や「どのように跳んだのか」「道具のどんな置き方がうかぶか」の3つの項目について記入する。そしてその振り返りを教師はロイロノートにまとめ、次時の授業の導入において提示し、課題を明確にしたり、考えを広げるきっかけにしたりする。また、児童は振り返りを毎時間まとめていくことで、自分自身の学びを積み重ねていく。

#### 4 研究の内容

- (1) 単元名 走・跳の運動遊び（とびあそび）
- (2) 単元のねらい コースを作り、いろいろな跳び方を工夫して、みんなで楽しく遊ぶ。
- (3) 単元計画

	1	2	3	4	5	6
学習内容	集合 整列 挨拶 健康観察 準備運動					
	○学習の進め方や準備・片付けの仕方を知る。 ○ケンパー跳び遊びや幅跳び遊びをする。	○跳び箱を使って跳びのりや跳び下りをする。	○ゴム跳び遊びをする。	○4つのステージのうちどこを担当して作るのか役割分担する。 ○ロイロノートで場作りをする。2つアイデアを考えておく。	○コースを作り、実際に遊ぶ。 ○自分たちのコースを振り返り、より良いものにする。	○作ったコースをみんなで遊ぶ。 ○それぞれのコースの良さや、楽しかったことを伝える合う。
	整理運動 振り返り 健康観察 挨拶 片付け					

#### (4) 全体図



#### 5 実践と考察

##### (1) 豊かな発想を期待できる場の設定

安心かつ安全に運動に取り組むことを第一に考え、各ステージに用いる道具を児童にとって身近な道具を選定した。挑戦するステージの紹介をする際、教師が簡単な置き方や跳び方を示範すると、児童から「私も並べてみたい」「僕もステージを考えたい」と、どんどん想像が膨らんでいき、意欲をもって様々な道具の配置や跳び方を考えていた。また、配置のアイデアが広がるように、ステージに必要な道具を複数個準備した。

第4時には、タブレット端末を用いて個人がステージを考える授業を行った。班の仲間と話し合い、一人一人の担当ステージを固定することで、自分自身が責任をもってステージを作成するという役割意識が高まり、「自分はこうしたい」という考えをもつ主体的な学びへつながっていった。

第5時では各自で考えたステージを1つにつなげ、班でコースとして成立させる授業を行った【写真1】。仲間の考えも参考にしながら、困ったときには新たなアイデアを提案したり、アドバイスを受けていたりするなど、対話を繰り返しながらより楽しいコースを目指していった。何度もコースを試す中で、夢中になって体を動かす姿が見られた。

ゴム跳びステージを例に挙げると、初めは2本のゴムを、交差したり平行に張ったりするなど、持ち方に注目して考えていた。繰り返しステージを試すうちに、ゆっくり上下に動かしたり、細かく動かしてゴムを揺らしたりするといったアイデアが生まれた。自分たちで難易度を調節することで持ち手も楽しみ全員で楽しさを共有する姿に、児童の豊かな発想と意欲に驚かされた【写真2】。



【写真1 コースの様子】



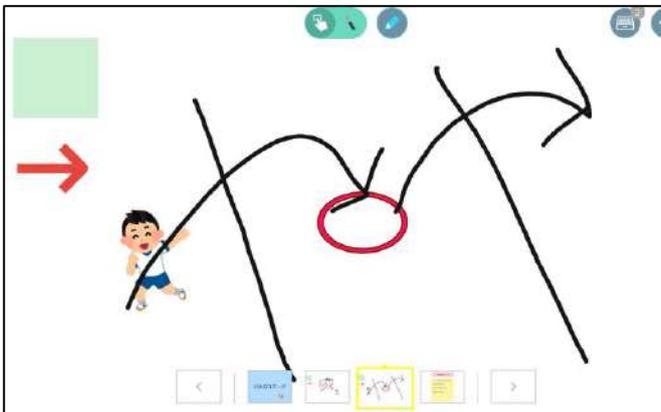
【写真2 ゴム跳びステージ】

## (2) ICT 機器を活用したステージ作り

道具を実際に置く前に、第4時にロイロノートで児童に配置を考えるためのカードを配付し、道具の置き方や跳び方を考える授業を行った。イラストデータを操作して道具を並べたり、動き方や跳ぶ順番を書き表したりしながら、イメージ【写真3】を膨らませていった。ロイロノート上で考えることで、自分自身のアイデアをデータに残すことができ、また、思いついた何パターンものアイデアを表出、比較することが可能となった。これまでは紙の学習カードを用いて、図やイラストを書き込み、あるいは消して書き直して再度記入するといった作業に時間を費やしていた。しかし、今回のような ICT 機器を用いることで、より短時間で、容易に自分のアイデアをまとめたり、変更させたりすることができた。

道具の置き方を考えると同時に、どんな跳び方で進むことができるのかの工夫も考えた。ステージに取り組む際、挑戦する人が取り組みやすいように、ヒントカードを作成し、ステージの始まる位置に提示した。試しに取り組んだ感想を踏まえて、ロイロノートのカードを修正する姿が見られた。タブレット上のアイデアと実物とを結び付ける大切さを、経験を通して学んでいた。

第5時の各班のコースを完成させる活動では、教師から「もっと楽しくする方法はないかな」と児童に発問した。その直後の話し合いの様子を見ると、タブレット本体ごと並び替えながらステージの順番を調整したり、仲間のステージカードをよく見て道具の配置を整えたりするなど、協働的な学びのツールとして、ごく自然に活用することができていた【写真4】。



【写真3 ステージカード】

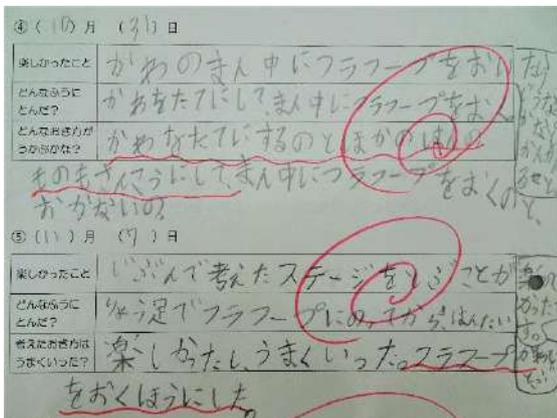


【写真4 端末を見合う様子】

## (3) 前回の授業の振り返りを生かした導入の工夫

これまで取り組んできた毎授業の振り返りプリントの内容を、今回は3つの項目に分けることで、児童は具体的に記入することができた【写真5】。その中で、「川をたてにする」「ほかの班のものも参考にして」という記述から、授業を重ねるたびに仲間の考えを取り入れながら、新たな発想をもつきっかけとなり、もっと楽しい置き方を考えて跳んでみたいという取り組む意欲へとつながるものとなったと考える。また、教師が全体に共有したい内容を【写真6】のように項目ごとに整理し、ロイロノートにまとめたものを授業のはじめに学級全体で振り返りを共有することで、自分の考えた置き方と同じところや、自分では思いつかなかったアイデアを知って驚く様子も見られた。

教師が項目ごとにまとめた内容を次時の導入で紹介することで、これまでの学習の積み重ねを確かめたり、本時の課題を明確にしたりすることができた。そして、仲間の考えを受けてさらに豊かな発想へと広げることができたと考える。また、一人一人の考えや思いを大切にするために、様々な振り返りを紹介し、発表が苦手な児童にとって自分の考えに自信をもつきっかけにもなったのではないかと考える。振り返りプリントに書くことが思いつかず、困っていた児童も、仲間の振り返りを見て書き方のコツをつかみ、振り返りの内容も学習を重ねるごとに充実していった。毎時間、前時の学びとのつながりを意識できることが、より意欲的で主体的な学びにつながっていたと感じた。



【写真5 項目毎の振り返り】



【写真6 授業での導入】

## 6 成果

単元のまとめの記述では、「自分の担当するステージを工夫して、コースを作ることができたことが楽しかった。」という内容が多く見られた。自分たちで学習を考える楽しさが意欲につながり、その手立てとして、ロイロノートのカードを用いることや、振り返りプリントが有効であったと考える。今後も考える楽しさや、主体的に学びへ向かうことの喜びといった経験を積み重ねながら、自分自身が考えをもち、それを表出させる力を伸ばすことが、主体的・意欲的に運動することにつながっていくと考える。

この単元では、班の仲間と対話し、関わりながら工夫することで、より楽しいコース作りができていた。まわりとの関わりがきっかけとなり、新たな気付きや発想の広がりにつながった。また、「自分たちのコースをみんなに跳んでもらえたことが嬉しかった」という振り返りも見られた。第4時において、自分の役割を果たす大切さに気付き、そして仲間に楽しんでもらうことができた喜びも感じるなど、ともに学び合い、運動することの良さや楽しさを味わうこともできた。

ICT機器を活用することによって、児童・教師の活動に時間が生まれ、様々な置き方や跳び方を試行錯誤し、積極的にコースを何度も試して息を切らす姿や、第6時では他の班が考えたコースの工夫を楽しみながら、何回も挑戦して汗だくになっている様子が見られた。「楽しいコースをつくりたい」という自分の思いと、「友達のコースを楽しみたい」という仲間への思いがともに高まり、子どもたちの運動意欲につながり、その結果、運動量の確保にも有効であった。

## 7 今後の課題

今回の実践では、自分自身の担当のステージを考えたが、班の仲間からのアドバイスにより、最初の発想を消してしまい、まわりの考えをそのまま活用する児童もいた。まわりの考えを取り入れながら、自分のアイデアを構築し直そうとする力も伸ばしていきたいと感じた。

また、ICTの活用についても、さらに深め合う活動を取り入れることができるのではないかと考えられる。今回は、ロイロノート上で資料の操作をして記録を残したが、自分たちのコースを写真に撮ったり、実際にコースに挑戦する様子を動画で撮影してお手本を示したりすることなどができるだろう。そして、他の班とどんなステージを考えたのか、同じ立場の人と共有し、学び合う姿も期待できる。他にも、ルールに競技性を付け加えることで、運動の楽しさや運動量をより一層高めることができると考えられる。

## 8 おわりに

本校では、ICT機器の活用を研究主題として設定したことにより、体育をはじめ授業づくりの幅が大きく広がった。一方で、活用すること自体が目的化してしまい、肝心の運動量の確保ができなくなったり、それにともない体力の低下につながったりしてしまう可能性もある。本校で取り組んでいる研究の視点を常に意識しながら、体育科で目指すべき運動することの楽しさを体感でき、体力の向上、そして児童の豊かなスポーツライフにつながるよう、今後も自己研鑽していきたい。

部会名	小
-----	---

担当者所属校	南知多町立みさき小学校
--------	-------------

「児童生徒の実態を的確に把握し、運動の楽しさを味わいながら、  
体力の向上に取り組める実践」

－「跳び箱を使った運動遊び」の実践を通して－

1 今年度の現状と実践内容

(1) 体力テストの結果と学級の実態

今年度、本校の1年生の体力テスト結果を集計し、平均値を計算した結果、以下の数値となった。【資料1】全国平均と比較すると、どの種目も少し下回る結果となっている。しかし、運動に苦手意識をもっている児童は少なく、放課になるとほとんどの児童が外へ行き、体を動かすことを楽しんでおり、体育科の授業でも多くの児童が活発に活動をしている。このように運動に対して前向きに取り組む児童が多いが、マットを使った運動遊びなど初めて取り組む活動では、できないことへの不安から、消極的になってしまう児童の姿も見られた。

	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
みさき小学校	12.03 秒	110 c m	7.88m
全国	11.47 秒	116.98 c m	8.27m

【資料1 1年生の体力テストの結果（平均）について】

本実践を通して、初めて取り組む活動においても全員が意欲的に活動できるようになることを期待する。そのため、どの児童も生き生きと活動することができる場の工夫を考えたい。

(2) 抽出児童について

本実践の効果について検証するために、児童Aを抽出児に選んだ。児童Aの実践前の様子と実践を通して期待する姿は以下のとおりである。【資料2】

	実践前の様子	本実践で期待する姿
児童A	体育の授業に消極的である。特に、初めて取り組む活動となると、できるか心配になり教師に確認しながら活動を行う姿が見られる。	「跳び箱を使った運動遊び」の学習において、スモールステップで跳び箱運動に必要な運動能力を高める運動を行うことで、前向きに活動してほしい。そして、跳び箱に取り組むときには、自信をもって意欲的に取り組むことを期待する。

【資料2 児童Aについて】

(3) 実践の概要

跳び箱運動には、踏切・着手・空間動作・着地の四つの特性がある。この中でも、着手と空間動作は日常生活で行わない動きである。そのため、初めての跳び箱運動を行うにあたり、着手と空間動作の面で怖がってしまう児童がいるのではないかと考えた。そこで、全員が跳び箱に意欲的に挑戦することができるように、必要な運動要素を分割しそれぞれを楽しみながら体験することができるような場を設定した。単元の初めに「ジャングルで遊ぼう」というめあてを設定し、跳び箱やマットで作ったコースをジャングルに見立てることで、児童が楽しい気持ちで活動することができるようにした。本実践では次の四つのコースを用意した。



【写真1 舞台からジャンプする児童】

ア ジャングルじゃんけん（踏切、着地）

全身を使ってじゃんけんをする。パーでジャンプして足を開く動作を取り入れ、開脚をする感覚を養う。

イ 舞台からジャンプとよじ登り（踏切、空間動作、着地）

舞台からマットに向かって開脚をしてジャンプする。その後、横にある跳び箱によじ登り舞台に上がる。開脚跳びの感覚を養う。

ウ 川渡り（踏切、着地）

低い段の跳び箱を川にある石に見立て、跳び箱にジャンプして乗り降りしながら進む。両足でジャンプする感覚を養う。

エ 山登り（踏切、着手、着地）

高めの跳び箱に飛び乗り、手で支持しながら跳び箱の上を進む。実際の跳び箱運動に近い動きの感覚を養う。

これらの活動に取り組む中で、跳び箱運動に必要な力を身に付けることができるようにした。また、「山登り」の活動では、高い跳び箱と低い跳び箱の2種類を用意し、児童が自分の力に合ったコースを選択して活動することができるようにした。そうすることで、運動が苦手な児童も安心して活動することができるようにしたいと考えた。

## 2 児童の変容

### (1) 児童の活動の様子

本実践では、始めに「ジャングルで遊ぼう」と児童の意欲が高まるめあてを設定した。そして、教師が隊長、児童は隊員という設定で単元を進めた。

第1時は、設定した四つのコースをより簡単にしたものを用意し、取り組ませた。例えば、ジャングルじゃんけんでは、手は使わず足だけでじゃんけんをしたり、舞台からジャンプする活動では、閉脚したままジャンプしたりするようにした。初めてでも取り組みやすい動きから行ったことで、全ての児童が意欲的に取り組むことができた。

第2時と第3時は、ジャングル遊びのレベルを少し上げた。例えば、川渡りでは跳び箱の高さを1段上げたり、ジャングルじゃんけんでは、手も使って全身でじゃんけんをするようにしたりした。

第4時では、当初計画していたコースのレベルとした。児童は前時までの経験を生かし、一つ一つの活動に意欲的に取り組んだ。

第5時では、ジャングルじゃんけん以外の三つのコースを準備し、サーキットトレーニング形式にして何度も繰り返し取り組めるようにした。自分の好きなコースだけでなく、苦手なコースにも何度も挑戦する児童の姿が見られた。

第6時では、3段の跳び箱を跳ぶ挑戦をした。まずは、跳び箱のどこに手を着くと跳び越すことができるかクイズ形式で考えさせた。教師が実演しながら考えさせたことで、児童は跳び箱の奥の方に手を着くとよいことに気付くことができた。手を着く位置が分かりやすいように児童に場所を決めさせてビニルテープを貼らせた。その後、ビニルテープの場所に手を着き、両足で踏み切って腰を上げる練習をした。跳



【写真2 山登りに挑戦する児童】



【写真3 跳び箱に挑戦する児童】

び方のイメージをつかんだあと、跳び箱を跳び越えることに挑戦した。これまで四つのコースを活用して練習してきた成果を発揮し、多くの児童が意欲的に挑戦することができた。約半数の児童が1回目の挑戦で3段を跳び越えることができた。1回で跳び越えることができなかった児童も、何度も粘り強く挑戦する姿が見られた。徐々にレベルを上げたことで、多くの児童が意欲的に活動に取り組み、初めての「跳び箱を使った運動遊び」に挑戦することができた。

(2) 児童アンケートより

実践終了後、児童に跳び箱を使った運動遊びの学習について1年生18名にアンケートを行った。アンケートの結果は以下のとおりである。【資料3】

①跳び箱を使った運動遊びの勉強は楽しかったですか。

とても楽しかった	楽しかった	あまり楽しくなかった	楽しくなかった
58.8% (11人)	29.4% (5人)	11.8% (2人)	0% (0人)

②跳び箱を使った運動遊びに初めて挑戦したとき、どんな気持ちでしたか。

初めてでもがんばるぞ	少し怖いけどがんばろう	あまりやりたくないな	やりたくないな
77.8% (14人)	11.1% (2人)	11.1% (2人)	0% (0人)

③これからの跳び箱を使った運動遊びの授業では、どのように過ごしたいですか。

とてもがんばりたい	がんばりたい	あまりやりたくない	やりたくない
83.3% (15人)	11.1% (2人)	5.6% (1人)	0% (0人)

【資料3 実践後の児童アンケートの結果】

スモールステップで学習を行ったことで、ほとんどの児童が跳び箱を使った運動遊びを楽しく前向きに行うことができた。跳び箱を跳ぶことに始めて挑戦をするときにも、ほとんどの児童が「初めてでもがんばるぞ」「少し怖いけどがんばろう」という気持ちで挑戦することができた。また、これからの跳び箱を使った運動遊びの授業でもがんばりたいという前向きな気持ちをもつことができた児童がほとんどであった。スモールステップで活動を展開したことで、多くの児童が意欲的に活動に取り組み、自信をもって挑戦をする姿が見られた。

(3) 抽出児童の変容

児童Aは授業後のアンケートで以下のように回答した。【資料4】児童Aの様子を観察していると、初めは、舞台からジャンプするときは少し不安がっていたが、1回挑戦してできることが分かると、その後は生き生きと活動に取り組んだ。どの場面も積極的に活動することができ、レベルを上げて不安になることなく意欲的に挑戦する姿が見られた。【資料5】

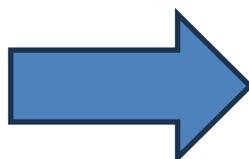
①跳び箱を使った運動遊びの勉強は楽しかったですか。	とても楽しかった
②跳び箱を使った運動遊びに初めて挑戦したとき、どんな気持ちでしたか。	初めてでもがんばるぞ
③これからの跳び箱を使った運動遊びの授業では、どのように過ごしたいですか。	とてもがんばりたい

【資料4 児童Aのアンケート結果】

跳び箱を跳び越える活動では、1回目は跳び越えることができなかったが、何度も繰り返し挑戦する姿が見られた。その後の跳び箱を使った運動にも意欲的な気持ちをもつことができた。



第1時



第5時

【資料5 児童Aの第1時と第5時の変容】

#### (4) 実践の成果と考察

今回の実践を通して、学級の約9割の児童が、初めて行う跳び箱を使った運動遊びの学習に前向きに取り組むことができた。児童Aをはじめ、数名の児童は単元の始まりは不安な気持ちもあったようだが、児童の意欲が高まるようなめあての設定や、スモールステップで跳び箱運動に必要な動きを練習する工夫をしたことで、そのような児童も意欲的に学習に取り組むことができた。単元の終了後には、「もっと跳び箱の勉強をしたかった」「次の授業も跳び箱をやりたい」など、さらに跳び箱を使った運動に取り組みたいという声を聞くことができた。学級のほとんどの児童が初めての跳び箱を使った運動遊びの学習に積極的に参加し、楽しみながら「踏切」「着手」「空間動作」「着地」の跳び箱運動の特性に触れ、跳び箱運動に必要な力を身に付けることができた。児童の活動の様子や、アンケートの結果から、初めての学習においても教材を工夫したり、運動の特性に応じた学習をスモールステップで取り組ませたりすることで、より多くの児童が意欲的に学習に参加し、運動の特性に触れながら学習をすることができると考えられる。



【写真4 さまざまな場で活動を行う児童の様子】

### 3 今後の課題

本学級でマットを使った運動遊びの実践を行った際、児童Bは初めて行う運動の学習のため、当初は、不安な様子が見られたが、今回の跳び箱を使った運動遊びの学習では他の児童と一緒に参加をすることができていた。しかし、児童Bの実践後のアンケート結果は以下のとおりであった。【資料6】

①跳び箱を使った運動遊びの勉強は楽しかったですか。	あまり楽しくなかった
②跳び箱を使った運動遊びに初めて挑戦したとき、どんな気持ちでしたか。	あまりやりたくない
③これからの跳び箱を使った運動遊びの授業では、どのように過ごしたいですか。	あまりやりたくない

【資料6 児童Bのアンケート結果】

アンケート結果を見ると、友達と一緒に活動に取り組むことができたものの、気持ちが前向きだったとは言えない。スモールステップで活動に参加しやすくすることはできたが、全員の気持ちを意欲的にすることができなかった。今後は、全ての児童が意欲的に活動に取り組むことができるように、活動内容を見直したり、工夫をしたりしていきたい。

### 4 参考

本校では、小規模校の特性を生かして、児童が大放課に体育館で体を動かすことができるように、1週間の中で学年ごとに割り当てをし、多くの児童が利用している。また、運動場は活動場所が限られているため、ドッジボールやサッカー、鬼ごっこなど活動ごとに活動場所を分けることで、児童が安心して体を動かすことができる環境をつくっている。

部会名	小
-----	---

担当者所属校	尾張旭市立本地原小学校
--------	-------------

「児童生徒の実態を的確に把握し、運動の楽しさを味わいながら、  
体力の向上に取り組める実践」

ー跳び箱運動の実践を通してー

### 1 今年度の現状

担任する3年生（男子15名、女子15名）の児童は運動することに対して前向きな児童が多い。しかし、運動することだけで満足してしまい、自己の運動の課題を見つけ、その解決に向けて工夫しようとする姿勢はあまり見られなかった。自分はできていると過信してしまい、客観的に自分の動きを見ることができていない児童も多い。跳び箱運動の学習を通して、より雄大で美しい動きができるようになる楽しさや喜びを味わうことを経験し、自己の課題を見つけ、工夫しようとする意欲を伸ばしていきたいと考えた。

### 2 実践の内容

自分の跳んでいる様子を自己採点するワークシートをスクールタクトで作成し、毎時間配布した【写真1】。自己採点は自分の動画を見て行い、開脚跳びのポイントごとに0点～2点の点数をつけられるようになっている。1時間目は①両足でドン！②とび箱のおくにパーでパン！④ひざを曲げて両足同時にピタッ！の3つのポイントで、2時間目に③上体をグイッ！、3時間目に大きな開脚跳びを追加した。撮影した動画はコメント欄で送ることで、教師も見られるようにし、児童の動きのよい点やアドバイスなどを伝えた。



【写真1 ワークシートとコメント欄】

授業では、はじめに開脚跳びのポイントを確認した。音に着目することで動きに反映しやすくなるのではないかと考え、「ドン！」「パン！」「グイッ」「ピタッ！」の



【写真2 ドン！練習ゾーンとパン！練習ゾーン】

表現は児童と一緒に考えた。動画は友達に頼んで何度撮影してもよいことにした。跳び箱は、開脚跳びを行う4つの他に、ロイター板で踏み切ったあと、腰を高く上げる練習をする「ドン！練習ゾーン」と、手で体を押し出す練習を行う「パン！練習ゾーン」を作り、自分の課題に合わせた練習場所を選ぶようにした【写真2】。

### 3 児童の変容

#### (1) 授業中の児童の様子

はじめは跳ぶことを楽しんでいるようであったが、跳ぶことに慣れ始めると、次第にワークシートの課題を意識する児童が増えてきた。より高い跳び箱をたくさん跳ぶことしか考えておらず、自己の課題を見つけようとしていない児童もいたが、他の児童が自分の動きの課題を見つけ、工夫して取り組んでいる様子を見て、自然と自己の課題を見つけようとするようになった。撮影を友達に頼むことで、児童同士で「○



【写真3 友達の跳び方を撮影する様子】



〈2回目〉

開きやくとび	合計	4	点
準備でドン!	1点		
なまびき箱の横にロープを引!	1点		
なまびき箱をグイッ!	1点		
なまびき箱を引く時に肩甲骨を動かす!	1点		
その他			
上の4つのコツを意識すると上手にできることがわかりました。			



前回よりも前に勢いがついているため、最後跳び箱に尻がふれてしまっているものの、なんとか着地の姿勢までもっていくことができた。練習時もパン!という手のつき方を意識して取り組んでいる様子が見られた。ワークシートの振り返りからも、コツを意識しながら取り組んでいたことが分かった。

〈3回目〉

開きやくとび	合計	5	点
準備でドン!	1点		
なまびき箱の横にロープを引!	1点		
なまびき箱をグイッ!	1点		
なまびき箱を引く時に肩甲骨を動かす!	1点		
その他			
②があまりいしきできなかった。			



手で体を押し出すことができるようになり、開脚跳びを成功させることができた。振り返りには「前回の(動き)をみてできるようになりました。」とあり、自分の動きを見返すことが成功につながった。

ウ 児童C

児童Cは跳び箱に対する恐怖心がなく、1回目から進んで練習していた。しかし、ヘッドスライディングのような形で着地する大変危険な場面があった。上体を起こしていないため、重心が前に行き過ぎてしまうことが原因だと考えられる【写真4】。この時点では踏み切りと着手の仕方には問題はなかった。



【写真4 1回目の授業時の児童C】

2回目の前に、児童Cに前を見て上体を起こすよう伝え、練習を始めた。しかし、上体を起こすことを意識するあまり、踏み切りと着手が左右非対称

開きやく	合計	5	点
準備でドン!	1点		
なまびき箱の横にロープを引!	1点		
なまびき箱をグイッ!	1点		
なまびき箱を引く時に肩甲骨を動かす!	1点		
その他			
②があまりいしきできなかった。			



【写真5 2回目の児童Cのワークシートと跳び方】

になってしまっていた。本人も着手の仕方を意識できていなかったことをワークシートに書いていた【写真5】。点数をつけることで跳び方のポイントを振り返り、自分の課題に気付くことができた。

(3) 児童のアンケートから

跳び箱運動の学習後、児童にアンケートをとった。

ア どんなときにとび箱を楽しいと感じましたか。

最も多かった回答は「跳べなかった段を跳べたとき」「成功したとき」などの技を成功させたときで、半数以上の児童がそのように答えた。続いて「きれいに跳んだとき」「ピタッができたとき」など、技の完成度を高めることができたときに楽しいと感じた児童が3割程度いた。

イ どんなことをがんばりましたか。

ほとんどの児童が、「ピタッ！を上手にしようとがんばりました」「グイッをいしきしてとぶことをがんばった。」など、開脚跳びのポイントを意識して取り組むことをあげていた。技を成功させることで満足せず、その完成度を高めようと取り組んでいる児童が多かった。

#### 4 おわりに

本実践を通して、児童がより雄大で美しい跳び方を目指して、工夫しながら取り組む姿勢が見られた。毎時間動画を提出することについては、教師が全員の跳び方を確認することができるため、児童の実態を把握しやすくなった。また、児童自身も前回の自分の動きを見返して練習に反映させることができていた。互いに動画を撮影することで、児童同士でアドバイスを送り合うなど、考えたことを友達に伝える活動も活発になった。児童Cのように、自己採点があることでポイントを思い出せた児童がいたことはよかった。

しかし、振り返り時だけでなく、授業中にも動きのポイントを意識し続けてほしいところなので、常にポイントを意識できるような指導や場の準備が必要であった。ワークシートについては、授業時間外に取り組むことになってしまったため、今後はできる限り授業時間内で完結できるような授業の流れを考えていきたい。

#### 5 参考

本校では1月中旬にビンゴ形式のワークシートを用いて、「トライアルタイム」という体育的行事を行っている。休み時間や体育の授業内で「おにごっこをする」「前跳び15回」などの運動課題に取り組み、ビンゴを目指す行事となっている。

部会名	小	担当者所属校	美浜町立河和小学校
-----	---	--------	-----------

「児童生徒の実態を的確に把握し、運動の楽しさを味わいながら、  
体力向上に取り組める実践」

－運動する楽しさを知り、誰もが主体者となって参加できる  
スポーツリズムトレーニングを通して－

## 1 今年度の現状

河和小学校は全校児童 445 人、20 学級の中規模校である。学校の周りには海が広がる自然豊かな校区である。また、2 年前に河和南部小学校と統合し、校区と共に児童同士の繋がりも広がった。しかし、児童が学校の授業以外で運動する機会は乏しく、年に一度の美浜町小学校陸上競技大会へ参加したり、地域のクラブチームへ所属したりするなど、活動機会は限られている。さらに、体育の授業の様子や体力測定の結果から、運動が得意な児童と苦手意識をもつ児童に二極化していると感じる。苦手意識がある児童は、運動する前から気持ちが乗らずに、活動に参加しているように感じる。運動が得意な児童との意欲の差がどんどん大きくなっているように見える。

児童の将来において、健康や体力の維持増進は必要になってくる。どの児童においても生涯にわたって、健康で豊かな生活を送るためにも、運動する楽しさを知り、豊かなスポーツライフを実現する必要がある。そのために、今からできることとして「運動の楽しさを知る」、「運動が苦手な児童も進んで参加できる」の 2 点を意識して、授業実践を行うことにした。授業に「スポーツリズムトレーニング」を取り入れることで、誰もが参加でき、児童の意欲を高め、活動に参加できるようになると考えた。

## 2 児童の変容

### (1) 目指す児童像

ア 体育の授業を通して、運動が得意な児童・苦手意識をもった児童が共に運動する楽しさを知り活動することができる。

イ スポーツリズムトレーニングを通して、リズムに合わせて活動をすることで、自然に苦手意識を克服し、誰もが主体的に参加することができる。

### (2) 手だて

#### ア 教材の工夫

(ア) 児童にリズムに乗って体を動かすことを意識させるために「スポーツリズムトレーニング」専用の音楽を使用した。

(イ) 「スポーツリズムトレーニング」用のラインを使用することで、難易度の変更や運動量の確保ができるようにした。

#### イ 導入の工夫

(ア) 運動に苦手意識のある児童も運動する楽しさを知って参加できる場の設定として、体育の授業の導入時にスポーツリズムトレーニングを行う。

(イ) 全員が同じ動きやリズムで行うため、運動が苦手な児童も、友だちの動きを見て真似したり、友だち同士で動きを教え合ったりすることができるように活動させる。

#### ウ 音楽・教具

(ア) 音楽に乗りながら行うことで、児童が楽しさを感じながら活動するようにする。

(イ) 体育館床に引かれているラインから段階的に、1 cm ほどの厚みのあるポリ塩化

ビニル製のラインを使用したり、振付を加えたりすることで、思考しながら活動できるようにする。

- (ウ) 難易度を段階的に上げることで、運動が得意な児童も楽しく参加でき、全員で取り組むことで一体感を感じられるようにする。

(3) 取組の実際

ア 体づくり運動の授業（小学校2年生）

ダンスやリズム運動を経験したことがある児童はいるが、「スポーツリズムトレーニング」を経験したことがある児童は一人もいなかった。楽しく参加させることをねらいとした。

また、リズムに合わせて両足や片足でライン上をジャンプしながら移動することに、身振り手振りも加えることで、体だけでなく次の動作を考えながら行うなど難易度を調節しながら活動することができた。



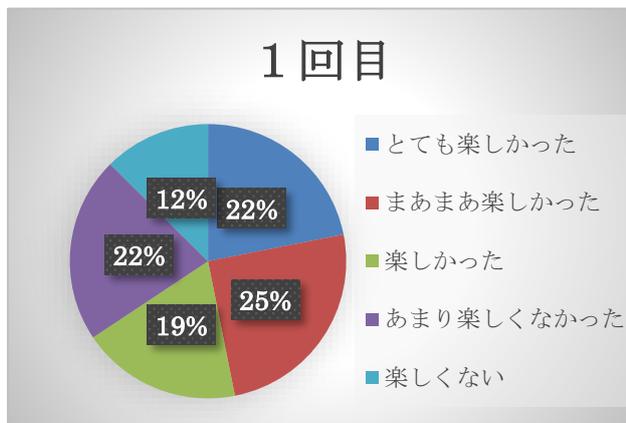
【写真 取組の様子】

イ 授業内容

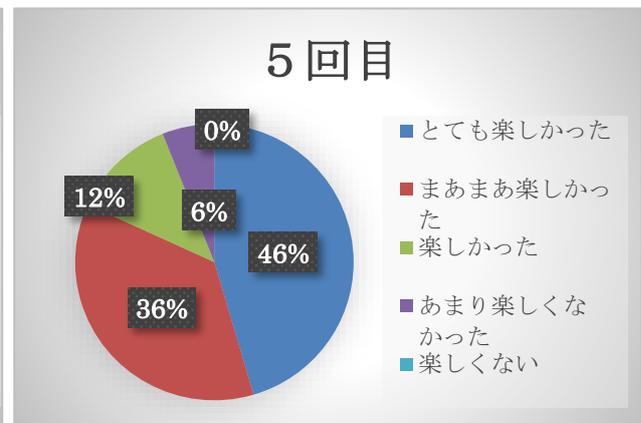
- (ア) 導入の準備運動で、6～7人のグループに分かれ、音楽に合わせて「スポーツリズムトレーニング」を行った。音楽に合わせて苦手意識を減らした。
- (イ) 全員で、音楽に合わせて、同じテンポで同じ動きをすることで、苦手意識を減らして取り組めるようにした。
- (ウ) ラインを使用し、ステップを複雑にすることで、運動が得意な児童も積極的に取り組むことができた。また、苦手な児童も友だちの動きを見ながら行うことができるので、誰もが主体的に参加できるようにした。

ウ 児童の様子

- (ア) 音楽が流れると、自然に意欲を向上させて参加する児童が増えてきた。アンケート【図1・2】からも分かるように、スポーツリズムトレーニングを取り入れた1回目と5回目では、「とても楽しく参加できた」「たのしく参加できた」と答える児童が大きく増えた。
- (イ) 運動が得意な児童も苦手な児童も、同じリズムで同じ動きのジャンプをすることで、友だちの動きを見ながら習得することができた。また、リズムやジャンプが徐々に難易度が上がることによって、友だち同士で教える姿が見られた。仲間と一緒に達成しようとする気持ちが高まり、お互いに声をかけ合うことで、運動に対しての苦手意識が少しずつ減らすことに繋がったと考えられる。



【図1 トレーニング1回目】



【図2 トレーニング5回目】

3 今後の課題

どの授業においても、児童が進んで参加できる環境作りが必要である。そのために、今回実践を行った授業を基に、児童が、苦手意識をもたずに進んで参加できるように

する工夫を取り入れた授業作りが重要である。今回は、小学校2年生で行ったが、小学校1年生から6年生、または、中学生などを見通した計画・指導が効果的であり必要である。また、児童が自ら取り組みたいという気持ちを大切にしたい指導も大切である。

運動に対して苦手意識のある児童が少しでも「できた」、「できるようになった」と感じさせることが、楽しい授業をつくることや、主体的に参加する児童の姿に繋がる。また、教師自身も楽しく授業に参加し、その場の声かけや指示、動きを明確にすることで、さらに児童の気持ちを高めることとなると考える。

#### 4 参考

一般社団法人スポーツリズムトレーニング協会

「スポーツリズムトレーニングを通じて、人々の体と心を健康にする」ことを基本とし、「リズムが変える。すべてが変わる。」をキャッチコピーとしている団体である。

「スポーツリズムトレーニング」とは、リズムを手がかりに運動能力を高めるトレーニングのことの総称のことである。スポーツリズムトレーニングの種目の一つに「リズムジャンプ」がある。音楽とジャンプが与える心理学的効果や脳によい効果が認められている。リズムの感度を上げることで、よりハイレベルな指導やパフォーマンスが可能になる。また、児童が楽しく活動しながら体力づくりができ、筋力・運動力の向上に繋がる。

部会名	小
-----	---

担当者所属校	武豊町立衣浦小学校
--------	-----------

「児童生徒の実態を的確に把握し、運動の楽しさを味わいながら、  
体力の向上に取り組める実践」

ーゴム跳び遊びの実践を通してー

## 1 今年度の現状

本学級の児童は、体育の授業において運動が苦手でも積極的に取り組もうとする児童が多くいる。1学期に行った、小型ハードルを用いた走の運動遊びやシュートゲームでは特にその傾向が見られた。その一方で、跳び箱やマットを使った運動遊びになると、他の児童のよい動きを見て、自分の動きに取り入れることを苦手としている児童が多く見られた。鉄棒や跳び箱、マットを使った運動遊びなど、個人の技能差が目に見えやすい運動では、劣等感や失敗してしまうかもしれないという恐怖心から、積極的に取り組めていない児童が多い。

## 2 実践の手立て

### (1) 準備

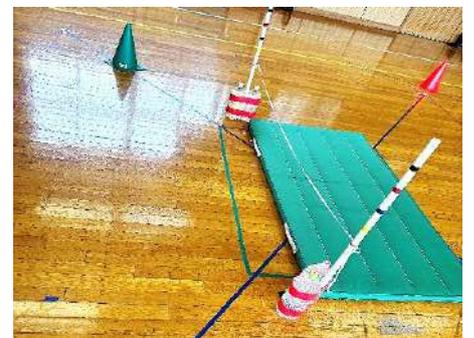
活動する時間を確保するため授業に使用する用具は、児童が自分たちで準備し、片付けられるように、テープで教具を置くところを示した。（後述の助走ガイドは教師が準備した。）【写真1】



【写真1 用具の配置】

### (2) 高さを自由に変えられる教具

挑戦する高さの目標を段階的に設定することができるように、支柱に50cmから10cm刻みでカラーテープを付け、スモールステップで学習を進められるようにした。数値での自分の記録を知ることができることで、記録の伸びがすぐ分かり、意欲を向上させることができた。さらに、目印があることで児童にとって高さの修正がしやすくなった。支柱には、重りとして水を入れたペットボトルを使用し、ゴムに引っかかってしまっても教具が倒れ、けがの防止につながるようにした。【写真2】



【写真2  
高さを自由に変えられる教具】

### (3) ジャンプ練習

小型ハードル走は、横向きで踏み切る必要があることから、普段の跳び越し方とは異なり、跳び越し方を事前に示すことで、学習への抵抗感を減らすよう工夫した。このことにより、早い段階から正しい跳び越し方で跳んでいる児童が多かった。【写真3】

### (4) とびっこ競争

児童にとって、ゴム跳び遊びは初めて行うため、歩数や踏み切り足など跳び方は問わずに「おもしろそう!」「跳べた!」「思ったより怖くない!」と思わせ、ゴム跳び遊びの面白さを味わってほしいと考え、取り入れた。大縄の8の字跳びの要領で、得意な踏み切り足にかかわらず、コーンの位置から助走をし、跳び越すことを1分間連続してチームで行い、運動量を確保した。【次頁写真4】



【写真3 ジャンプ練習の様子】

#### (5) 助走ガイド

今後の学習でより高く跳ぶためには、歩数や踏み切り足を意識させる必要がある。「右足は緑」という合言葉を作り、5歩の助走で右足になるところには緑のお手玉、左足になるところには黄色のお手玉を曲線になるように置いた。また、助走のスタート場所にはコーンを置き、コーンの外側から走り出すように助言した。【写真5】



【写真4 とびっこ競争の様子】

#### (6) コース別練習

単元が進むにつれて挑戦する高さが高くなり、児童に差がついてきたため、「助走ガイドありで、足を確認しながら、60cmの高さに挑戦するコース」、その他は助走ガイドなしで「70cmの高さに挑戦するコース」、「80cmの高さに挑戦するコース」、「90cmの高さに挑戦するコース」の中から、自分が挑戦したいコースを選択し、活動した。ゴムに引っかかってしまった時は、一段階低いコースで跳ぶ感覚を確認し、跳ぶことができたら再度挑戦するように伝えた。



【写真5 助走ガイド】

### 3 児童の変容（感想など）

ゴムを横向きで跳ぶのは児童にとって普段あまりしたことのない動作であるため、初めはゴムを跳び越えることに恐怖心をもっているように見える児童がいた。しかし、跳び方を問わずにとびっこ競争を繰り返し行うことで、ためらわずにゴムを跳ぶことができる児童が増えた。また、制限時間内にできるだけ多く跳ぶことができるようにするには、どうするとよいか考えさせ、前の児童が跳んだらすぐに前に進み、跳び越えるとよいことに気づいている児童もいた。とびっこ競争で自信をつけた児童からは、「赤（80cm）まで跳べた。」「黒（90cm）がもう少しで跳べそうだった。」「もっと高く跳びたい。」という声が上がっており、助走に勢いをつけたり、足を高く上げ、体を引きつけたりと、より高く跳ぶために試行錯誤する姿が見られた。その一方で、なかなか自信をもてない児童からは、「足を合わせるのが難しい。」という声が上がっていた。



【写真6 活動の様子】

【写真6・7】

### 4 今後の課題

今回の実践では、高く跳ぶことに加えて運動量を確保することを意識した。授業の冒頭では、ウォーミングアップの一環として、とびっこ競争を取り入れることでほとんどの児童が50cmの高さを連続して跳ぶことができていた。一方、助走ガイドを並べてより高い高さを跳び越えようとする、助走ガイドに足を合わせることを意識しすぎて、助走で勢いをつけることができない児童がいた。以上のことを踏まえると、「ゴムに引っかかってしまう恐怖心」というよりも、「自分の試技に自信がもてない」ということが児童の課題であるように考えられる。踏み切りのリズムを楽しく体で覚えられるような練習を取り入れたり、タブレット端末を用いて自他の動きを客観的に見て、跳び越し方を試行錯誤する楽しさを取り入れたりして、自信をもって跳ぼうとする児童を増やしていくことが今後の課題である。



【写真7 活動の様子】

部会名	小
-----	---

担当者所属校	碧南市立棚尾小学校
--------	-----------

「児童生徒の実態を的確に把握し、運動の楽しさを味わいながら、  
体力の向上に取り組める実践」  
－ 体づくり運動の授業を通して －

## 1 今年度の現状

本校児童の体力テストの結果を見ると、学年男女別の総合得点の平均は、6年男子が全国平均と同レベル、5年男女、6年女子は、全国平均を下回っている。また、1～3年生においては、全て全国平均を下回っていた。4年生は、長座体前屈、反復横跳びが全国平均よりよい平均値となっていた。これらの結果から、本校の児童は、運動経験により種目によって偏りがみられたが、総合的には、全国、県の平均値より劣っていることがわかった。さらに、アンケート調査のスポーツの活動状況の項目では、1週間のうち運動する日数が3日未満と答えた児童が、全体の58%である。このことから、半数以上の児童が運動習慣が身につけていないと考えられる。逆に、1週間の運動時間が長い児童ほど、体力テストの記録がよい傾向にある。

日頃の学校生活では、朝や休み時間などに外で鬼ごっこやサッカー、遊具遊びなどをして元気よく遊んでいる児童も多い。しかし、対照的に教室で過ごしている児童もいて、二極化している現状がある。運動習慣が形成されていない児童にとっては、運動が苦手なためにあらゆる運動への抵抗感をもっていることや、運動の仕方、楽しさがわからないことがまた運動から離れてしまう原因として挙げられる。この現状に対して、体育学習を一層充実させて、運動が好きになる児童を育成する必要性を感じた。

## 2 児童・生徒の変容（感想など）

まず、これまで準備運動で行っていた運動の正しい方法や伸びている体感を知ることからスタートした。①屈伸で、かかとを床につけた状態と浮かせた状態、②アキレス腱で、つまさきが前に向いているか斜めに向いているかを行い、どこが伸びているのかを児童に聞いたり、伸び方の違いについて体感したりした。また、どの部位に効果があるストレッチなのかを知り、これからの準備運動へ生かすために、ストレッチを行った。正しい行い方やポイントをおさえることで、部位の伸び具合や効果を実感することができた。「ストレッチは少しの違いで伸びている所が変わってくるということを全く考えていなかったのが、驚いた。」と振り返っており、ストレッチの効果を実感することができていた。

次に『あいちの体育のページ』にある運動動画の内容を参考にして、子どもたちが楽しみながら運動に取り組み、体力を高めていくことを行った。50m走のスタートに関わるように巧みな動きを高める運動、シャトルランの結果から動きを持続する能力を高める運動を中心に取り組んだ。中でも「棒（ぼう）っとしていられない」「8秒ピタリ de ラン」「10mオセロ走」では、少しアレンジして取り組んだ。

「棒（ぼう）っとしていられない」【写真1・2】では、1人、ペア、3人組、4人組で運動を行った。すばやく動かないと棒が倒れてしまうので、反応とスピードの力をつけることができる。例えばペアでは、1人が棒を持って棒から手を離したらスタートする方法で、①よーいどんと声をかける②何も言わずに手を離す、の2パターンで実施した。成功したら、だんだん距離を伸ばしていくように指示した。はじめは棒が倒れないようにつかむことに夢中になっていたが、だんだんと低い姿勢から



【写真1 授業の様子】



【写真2 授業の様子】

スタートするような姿が見ることができた。また、相手が棒をとれるようにするためには、できるだけ倒れるのを遅くすることも一つである。合わせて相手のことを考えて運動するという関わりももつことができた。

「8秒ピタリ de ラン」【写真3】では、折り返す場所を三か所のうちから自分で決めて、往復走ることを数セット繰り返した。この活動のよさは、8秒で走る距離を自分で決められることである。誰もが自分の力に合わせて設定できることで安心感や達成感をもてる。持久的な運動の際には、心拍数の計測を取り入れている。心拍数を運動前と運動後で計測し、自分にとってどのくらいの強度だったか目安となるように伝えて取り組んだ。子どもたちには、「150より多くなるといいよ。」と伝えた。150



【写真3 授業の様子】

が自覚的運動強度では、「きつい」から「かなりきつい」の間くらいなので、後半の方では、少しペースなどを調整したり意識的に心拍数を計測して気にしたりする児童も多くなり、これからの運動や自分の体調面について知る一つとして生かしていくことができるだろうと感じた。

「10mオセロ走」【写真4】では、赤白帽子の代わりにコーンで実施した。チームで相手のコーンを倒して自陣のコーンを立てるように行った。時間は1分に設定したが、強度の高い運動だった。また、チーム対抗なので、楽しみながら取り組む様子が見ることができた。



【写真4 授業の様子】

「またやりたい。」という子どもの声も聞くことができた。どちらも動きを持続する能力を高める運動で、苦手な子どもは、長い距離を走ることにに対して「苦しい」「つらい」「ただ走るだけの単調な運動」という気持ちが強く、授業への取組は少し消極的であるが、このようにゲーム要素が入ったり自分で目標設定できたりすることで、抵抗感を減らして取り組むことができる。その積み重ねによって体力を高めることにもつながると考えられた。実際の子どもの様子からも、楽しみながらもしっかりと運動強度もあり、とても有効であった。

### 3 今後の課題

学校行事で行っていたマラソン大会やなわとび大会などの開催も日程や実施場所、方法などの理由で行わなくなっている。その分、日々の体育や休み時間の運動する機会を、子どもたちの実態に合わせて、より体力要素を考えて運動を実施したり、全校体制で実施できる運動プログラムなどを構築したりして、体力向上と運動機会の確保をしていく必要がある。学校全体で児童の体力向上について、よりよい体制を作ることが今後の課題である。そのためにも子どもたちが運動への興味、関心をより高め、主体的に運動に取り組めるように、日ごろから指導していきたい。

### 4 参考

今年度は、以下のように体育的行事を計画した。その他、各学年で球技大会やなわとび大会等を実施、または予定している。

時期	行事	区分	内容
5月	運動会	全校児童	徒競走、演技・競争遊戯、学級対抗リレーを行った。
6月	体力テスト	全校児童	高学年のみ全種目実施。低・中学年は一部実施。
6月	プール開き	全校児童	3年ぶりに水泳授業を実施。7月下旬まで行った。
9月	陸上練習	高学年	市内陸上大会に向けて、選抜児童が参加。
10月	市内陸上大会	高学年	市内の各校代表児童が競う。
1月	なわとび週間	全校児童	運動委員会の企画で、運動機会の確保。



部会名	小
-----	---

担当者所属	豊橋市立鷹丘小学校
-------	-----------

「児童生徒の実態を的確に把握し、運動の楽しさを味わいながら、  
体力の向上に取り組める実践」

—宝取り鬼の実践を通して—

## 1 今年度の現状

### (1) 児童の実態

本学級の児童は、体を動かすことが好きで体育の時間は大変意欲的に取り組んでいる。休み時間に鬼ごっこをしていることも多い。しかし、非直線的な動きで鬼をかわすことや、友達と協力して鬼から逃げることなどまでには至っていない。また、宝運び鬼等のゲームに発展するような目標物に向かって走るなどのゲームは経験していない。

鉄棒遊びやマット遊びでは、自分のできそうな技を選んで挑戦することを経験している。できているところやできていないところを友達同士でアドバイスし合ったり、技のコツを教え合ったりして、新たな技を身につけることができた。

50m走のタイムについて、あいち体育ページの分析シートを活用して比較した。その結果、愛知県平均タイムを上回った児童は、16/27(人)であり、全国の平均タイムを上回った児童は、11/27(人)であった。

これらのことから、どの児童も運動の楽しさを味わいながら、活発に体を動かすことができる運動遊びをすることで、十分な運動量を確保し、体力の向上を実感させたいと考えた。

### (2) 単元について

宝取り鬼【資料1】は、集団対集団で競い合い、仲間と力を合わせて競争することを楽しんだり喜びを味わうことのできる運動遊びである。ルールがわかりやすく、「逃げる」、「捕まえる」というスリルを味わいながらチームで作戦を話し合い、友達と協力して攻防することで運動が苦手な児童も楽しく取り組むことができる。また、ゲームに夢中になって取り組む中で、「走る」、「止まる」、「方向転換する」などの基本的な動きを遊びの中で自然に身につけることができる。

児童がより積極的に体を動かし、ゲームを楽しむことができるように、本単元では2つの手だてを用意した。

#### 手だて① ウォーミングアップ走 【資料2】

鬼をかわす非直線的な動きを身につけ、メインゲームに向けて緩やかに心拍数をあげられるようにするために、授業の始めにウォーミングアップとしてカラーコーンを一直線上に並べ、「ジグザグ走」、「くるくる走」、「ストップ&スタート走」、「フェイント走」などを行う。



【資料1】 第3時のゲームの様子



【資料2】 ウォーミングアップ走

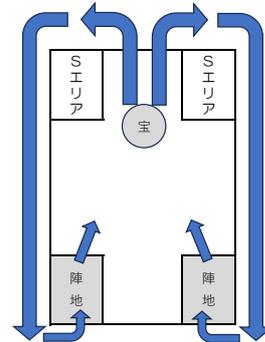
## 手だて② ルールの簡略化

発達段階を考え、活発なゲームの中で攻防を楽しむことができるように、下記のようなシンプルなルールと、広めのゲームエリアを設定する。

特に、活発な攻撃で運動量が確保できるゲームにつなげるため、攻守を完全に分け、攻撃の試行回数を増やすルールを設ける。

### 【宝取り鬼ルール】

- ① 1チーム7人
- ② タッチされたら陣地に戻って再スタート
- ③ 宝は1回に1個だけ持ち帰ることができる
- ④ 2分間で攻守交代
- ⑤ 陣地に持ち帰った宝の数で競い合う
- ⑥ タッチは必ず両手で行う
- ⑦ お宝サークルの内側に守りは入ってはいけない
- ⑧ 陣地やSエリアでは相手にタッチされない



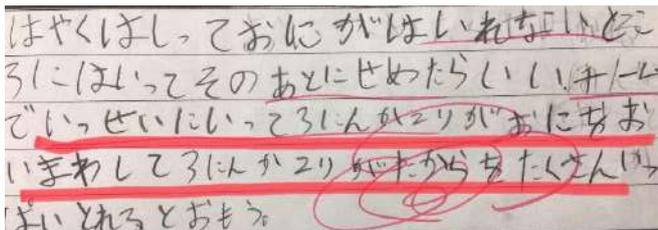
## 2 手だてによる児童の変容

### (1) 手だて① ウォーミングアップ走

初めは「くるくる走」でカラーコーンを大回りしてしまったり、「ストップ&スタート走」でうまく止まらなかったりした児童が、回数を重ねるごとに、カラーコーンをすばやく小回りし、俊敏にストップ&スタートをする様子が見られた。また、ゲームの中でもストップ&スタート走を生かし、鬼を交わす様子も見られた。

### (2) 手だて② ゲームの中で見られた変容

初めは、攻撃の際に、立ち止まりながら単独で宝を狙う児童が多くいた。しかし、何回もゲームを繰り返していくうちに、チーム全体で、立ち止まることなく何度も宝を狙いに行く方がよいことに気づいた。【資料3・4】それに伴って、守備の際も、走らなければいけない状況が増えた。チームで協力して全員で攻撃をし、全員で守備をする時間が増えたことで、十分な運動量の確保につながり、体力の向上につながったと考える。



【資料3】効果的な攻撃に気づいている記述



【資料4】一斉攻撃の様子

## 3 今後の課題

本単元では、低学年という発達段階を考慮し、活動しながらルールを理解することができるように、メインゲームである「宝取り鬼」を同じ人数同士で繰り返し行った。しかし、走り出すタイミングをつかめず、なかなか得点することができない児童がいた。そのため、7対5や、6対4など、攻撃側が数的優位なルールを取り入れた方が、子どもたちの動きを高めるために効果的であったかもしれないと考えている。運動の苦手な児童が、スモールステップで、意欲的に授業に参加できるような授業づくりをしていきたい。

## 4 参考

校内運動会、体力テストの実施、校内持久走大会、持久走大会のための走り込み(鷹丘ランニング)

部会名	中	担当者所属校	高浜市立高浜中学校
-----	---	--------	-----------

「児童生徒の実態を的確に把握し、運動の楽しさを味わいながら、

体力の向上に取り組める実践」

—1年 ゴール型「フラッグフットボール」の実践を通して—

## 1 今年度の現状（生徒の実態について）

1年生の保健体育科の授業では、運動やその単元が好きな生徒は積極的に取り組む姿が見られるが、運動やその単元が苦手な生徒は、消極的に活動を行っているのが現状である。そのような生徒に話を聞くと、これまでの保健体育科の授業の経験から「体育は運動神経がいい人だけが楽しいし、運動神経がない人は何も出来ない」や「私みたいに何も出来ない人はみんなの邪魔をしたくないから、ただいだけになっちゃう」、「この単元は苦手だからできない」といった声が聞かれた。授業を担当する4学級131名に「球技」についてのアンケートを五件法で行った。「球技は好きですか?」という質問に対して「どちらともいえない」と答えた生徒は35人、「どちらかといえば嫌い」と答えた生徒は15人、「嫌い」と答えた生徒は11人だった。このことから、約50%の生徒は球技に対して好意的ではないことが分かる。そこで私は、すべての生徒に球技を通じて運動の楽しさを感じてほしいと思い、本単元を構想した。

## 2 単元構想

### (1) 学習指導要領について

中学校学習指導要領（平成29年告示）解説保健体育編では、「豊かなスポーツライフを実現する」ことを目指している。以下、中学校学習指導要領（平成29年告示）解説保健体育編より抜粋。（P27）

これらの資質・能力を育てるためには、体を動かすことが、情緒面や知的な発達を促し、集団的活動や身体表現などを通してコミュニケーション能力を育成することや、筋道を立てて練習や作戦を考え、改善の方法などを互いに話し合う活動などを通して論理的思考力を育むことにも資することを踏まえ、運動の楽しさや喜びを味わえるよう基本的な運動の技能や知識を確実に身に付けるとともに、それらを活用して、自他の運動の課題を解決するなどの学習をバランスよく行うことが重要である。

このことから、コミュニケーション能力などの育成と同時に運動の楽しさと喜びを味わうことが、豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力であることが分かる。中学1年は、交友関係や生活リズムなどの環境が大きく変わるタイミングである。さらに、思春期であるため他人と比べたり、頑張ることをかっこ悪く思ったりすることから、体育や運動に対する感情の変化が起こりやすい時期と考えられる。中学1年で運動の楽しさや喜びを味わうことができれば、今後の保健体育科の授業や豊かなスポーツライフによい影響を与えることができると考える。そこで私は、誰もが運動の楽しさや喜びを味わう授業を実現するために、「競技スポーツからの解放」が必要であると考えた。競技スポーツを行う保健体育科の授業は、競技スポーツでの技能を求め、競技スポーツのルールで行うことになる。このような授業では、運動が苦手な生徒、ボールが怖い生徒などは、保健体育科の学び、他者と運動中などでの関わり合いから生まれる学びの機会を減少させ、豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育てることは難しいと考える。そこで、すべての生徒が競技スポーツではない球技（ゴール型）を学び、楽しさや喜びを感じることができる授業を創りたいと考え、フラッグフットボール（以下「FFB」とする）の単元を構想した。

### (2) 実践の手立て

#### ア 教材

本単元では、FFBの公式ボールではなく、ボールクッション（直径27cm）を使用した。FFBの公式ボールは、素材が硬いため恐怖心を抱きやすく、楕円の形をしているため「投げること」と「キャッチすること」が難しくなる。必要となる技能が難しくなると、球技（ゴール型）の学びや楽しさ、喜びを感じる生徒が少なくなる可能性があるため、キャッチしやすく、体に当たっても痛くない柔らかい素材のクッション性のボールを使用した。

#### イ ゲーム設定やルール

本単元では、FFBの公式ルール等は使用しない。ゲーム設定やルールは下記の通りに設定した。

- ・人数 3対3で行う。攻撃側は、3人以外の人で1人投げる人がいる。
- ・攻守の交代 ボールを持っている人のビブスを取る。守備側がボールを持つかパスカットを行う。
- ・ゲームの流れ 野球のように3回（表裏）を行う。3回の得点の合計で勝敗を付ける。
- ・点数の入り方 ボールを持っている人がビブスを取られた場所の点数が入る。キャッチミスは0点。

- ・ルール
  - ビブスを両腰に付ける。
  - 接触は禁止。
  - 点数のエリアは、ボールを投げられない、パスできない。
  - 投げる人は、5秒以内に投げる。
  - スタートエリアは、攻撃のチームしか入れない。
  - 投げる人は、スタートエリアから出ることは出来ない。

・コート設定

縦 20m 横 15m

5点エリア (3m)
3点エリア (5.5m)
2点エリア (5m)
1点エリア (4m)
スタートエリア (2.5m)

(3) 単元計画

第1時 : オリエンテーション

第2時～第8時 : ゲーム

3 生徒の変容

(1) 授業の実践

ア 抽出生徒A

チームは男子2人、女子2人。美術部に所属している。

イ 実践の内容

第1時

「球技」のアンケートで、「球技は好きですか？」の質問に対して、「嫌い。理由は、運動自体が苦手だから。また、ボールの扱いが下手で、体力の消耗が激しいから嫌い」と記述していた。第1時では、ボールクッションに慣れるために、チームでキャッチボールを行った。キャッチボールの様子は、投げることもキャッチすることも出来ており、ボールをキャッチすることが出来ると「やった」と言いながら、小さくジャンプしていた。生徒Aは、ボールをキャッチすると「柔らかい!」といい、ボールクッションを持っていた。【写真1】また、「早くちょうだい!」とチームの生徒に声をかけていた。



【写真1 ボールを持つ生徒A】

第2時

ルール理解のためのゲームを行った。ゲーム序盤の様子は、何をしたらいいか分からなく、戸惑っている様子で、とりあえずまっすぐ走って2点エリアなどで止まるといった動きをしていた。【写真2】ゲーム終盤の様子も序盤と変わらず、意図せず走る姿が見られた。生徒Aに話を聞くと「あまり考えて走っていない。走っても守備がいるからボールがもらえない」と話していた。生徒Aのチームは、ゲーム中に話し合っている姿はなく、個人個人が好き勝手に動いていた。



【写真2 戸惑う生徒A】

第3時

前時でルールを理解することができたため、ゲームを行う前に「作戦を考えてみよう」と声をかけた。生徒Aのチームは、ゲームを行いながら作戦を考えて、攻撃と守備を行う姿が見られた。攻撃では、「プランA」、「プランZ」といった作戦を行っていた。この作戦は、他のチームがおとりを使った作戦を行っていたことから考案したとチームの生徒が言っていた。攻撃の作戦の成功率(ボールをキャッチすることが出来たら成功としている)は、30%ほどだった。生徒Aが、左端に残っている。

1人になる時があり、5点エリアまで行くことが2回出来た。5点エリアまで行くと、笑顔で飛び跳ねながら「やった! 5点取れた!」と嬉しそうな様子だった。また、ボールを投げる役割も担っており、



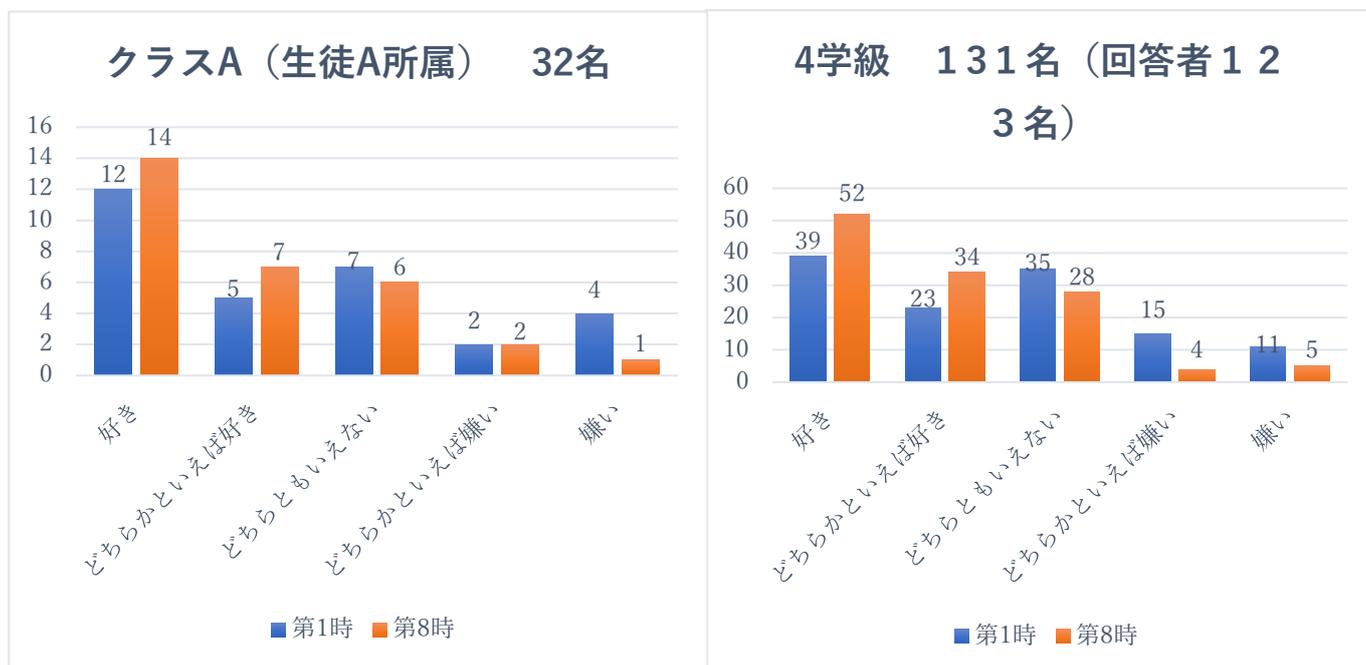
が少なくなってきたおり、生徒Aも貢献していた。

### 第8時

攻撃では、第7時同様に今まで考えた作戦を織り交ぜ、勝利することが出来ていた。単元全体の振り返りでは、「作戦をしっかり立てることで、誰でも活躍の場があると思った。敵チームの作戦をどんどん吸収していくことで、得られるものもたくさんあるのできちんと観察して動くことが鍵だと思った。チーム内で連携して動くことも大切だと思った。上手く対応したり、臨機応変にできるように自分の意識を高めることを忘れないことができた」と記述していた。また、単元後のアンケートでは、「楽しかった。チームで作戦を立てたり、協力したりすることが楽しいと思った。自分でも5点が取れることが出来て達成感を味わえた。」と記述していた。また、「球技は好きですか?」の質問に対して、「どちらともいえない。元々球技に苦手意識を抱いていたけど、協力したり作戦を立てていくことで活躍もできて、スポーツの楽しさを感じることができたから。でも、完全に球技が好きになれたかというとは分からないから」と記述していた。

## 4 実践後のアンケート結果

実践後に第1時と同じ質問(球技は好きですか?)を再度聞いた。下記はその結果である。



アンケートを見ると、第1時と第8時を比べて「好き」「どちらかという」と回答した人が増えていることが分かる。感情の変容にプラスの変化(嫌いからどちらともいえないになったなど)をもたらした生徒は全体で55人だった。理由は、「FFBのように作戦が大切になってくる球技はとても面白いと感じた。」や「作戦を考えることが球技だということに気づいて、球技が面白いなと思えた。」などの記述が見られた。感情の変容にマイナスの変化(どちらともいえないから嫌いになったなど)をもたらした生徒は全体で8人だった。理由は「投げるのが難しかった。」などボールの投げにくさに対して記述している人が多かった。

## 5 今後の課題

数人の生徒から「ボールが大きくて、投げにくかった」と声が聞こえた。教師の意図としては、「ボールが小さすぎるとキャッチしにくい」と「投げて5点エリアでキャッチすることを避けたかった」ため、わざと少し大きめのボールクッションを選んだ。しかしその結果、上記の通り、数人の生徒が球技に対する感情が第1時からマイナスな変化に変わっていた。次回からは、単元途中でも生徒の声を聞き、その種目に必要最低限な要素は残して、より多くの生徒が楽しさや喜びを感じたり、学んだりできる授業を生徒とともに創っていききたい。

部会名	中
-----	---

担当者所属校	豊根村立豊根中学校
--------	-----------

「生徒の実態を的確に把握し、運動の楽しさを味わいながら、  
体力の向上に取り組める実践」

－第3学年 器械運動の実践を通して－

1 今年度の現状

(1) 生徒の実態から

本校の3年生は男子5名（内特別支援：情緒1名）、女子6名の11人である。運動好きな生徒が多く、休み時間には運動場や体育館で体を動かしていることが多い。

4月から毎授業のウォーミングアップで補助倒立を行っており、全員が立つことができる。11月から取り組む器械運動では、こうした倒立を生かした技に挑戦したいという思いと、昨年挑戦していた倒立前転を一人でできるようになりたいという思いをもっている。そこで、倒立前転を全員ができるようにすることを目標にするとともに、ほん転技への意欲も感じられるため、前方倒立回転跳びのような大技にも挑戦させていく。接転技からほん転技へ段階的に技を習得できるように単元を構想した。

(2) 単元構想について

単元の流れは、接転技→跳び箱運動回転系→ほん転技の順に行う。接転技の段階では、「倒立前転を一人でできるようになりたい」という生徒の思いを大切に、倒立前転の練習に取り組む。個人の課題を見つけながら精度を上げていく中で、まずは一人で倒立姿勢になることを目標にする。次に、跳び箱を使った回転系の技に挑戦し、マット運動のほん転技へつなげる。跳び箱運動回転系の段階では、ほん転技特有の動きである体を反らせながら跳ねる感覚をつかむ。ここでは、台上前転から首はね跳びや頭はね跳びへ発展させ、体を反らせながら跳ねる感覚と回転力を高めるための体の動かし方の上達を促す。ここで身につけた感覚をもとに、ほん転技の段階では、頭はね起きや前方倒立回転跳びへとつなげていく。

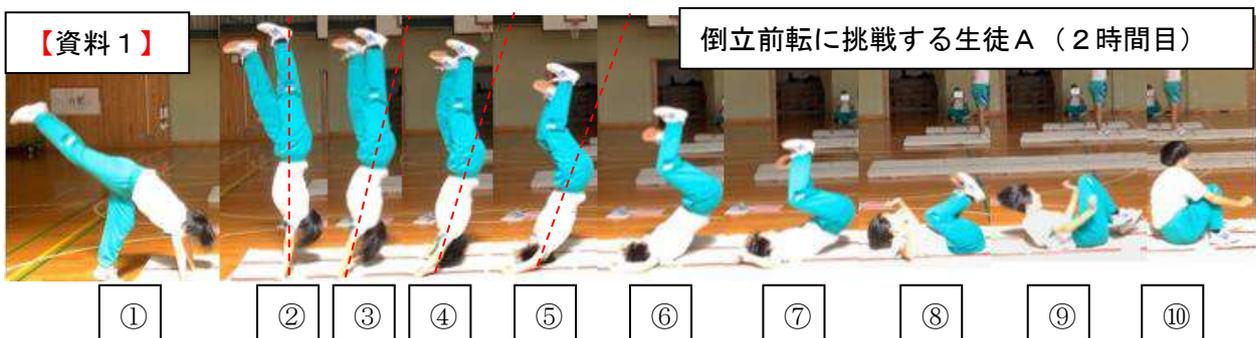
運動の楽しさを味わうためには、「できそうだ!」、「できた!」という瞬間を経験するなど、自分の成長を感じられることと、自分の上達を仲間から認めてもらうことが大切だと考える。そこで、生徒自身が成長を実感できるように、生徒それぞれが取り組んでいる技の連続写真を作成し、生徒に提示する。そして、生徒同士で補助をしたり、出来映えを伝え合ったりする機会を設けることで、仲間から認めてもらえるようにする。また、仲間と認め合う雰囲気大切に進めていく。以下、倒立前転について論述する。

2 生徒の変容（感想など）

(1) 倒立前転（接転技）の取り組みについて

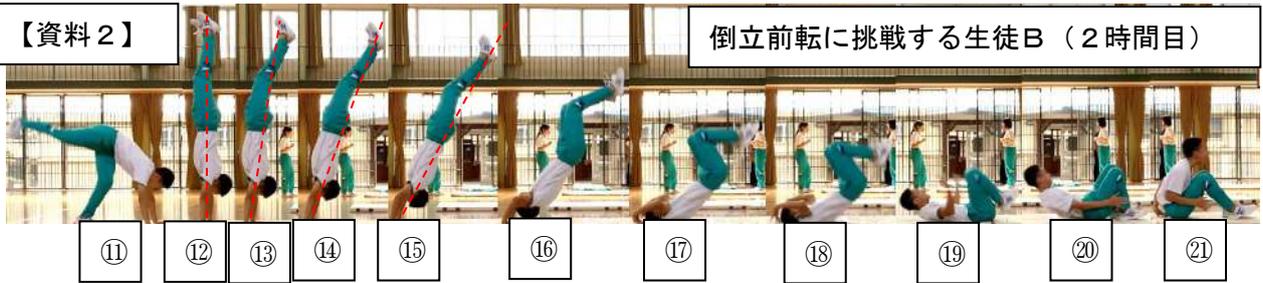
ア 倒立前転の動きを視覚的に捉えることで課題を理解する生徒A

1人で倒立前転ができるようになりたいという思いをもつ生徒Aは、仲間と補助をし合いながら動きの確認をしたり、出来映えを伝え合ったりしながら練習に取り組んだ。生徒Aは、補助つき倒立前転で一連の動きの感覚をつかんだが、まっすぐな倒立姿勢が作れていないことや前転動作に入る局面で「ドスン」と音をたててしまうなどの課題が挙げられた。【資料1】は倒立前転に挑戦する生徒Aと生徒Bの連続写真である。（2時間目）



【資料2】

倒立前転に挑戦する生徒B（2時間目）



資料1より、生徒Aは②で倒立姿勢を作ろうとしているが、手から足先までが一直線ではない。③、④で倒れる局面があったが⑤から手が横に開くように外れ、後頭部、首、肩がほぼ同時に接地し背中→腰→お尻の順に接地しながら前転動作を行っている。生徒Aは、⑤で手の押しが弱くなること、手の押しが弱くなるに伴って前転動作を行うスピードが速くなってしまうので、「ドスン」という音になってしまった。資料2より、生徒Bは⑫でまっすぐな倒立姿勢を作ってから⑭まで倒立姿勢で倒れ、⑮で腕を曲げ始める。⑯から⑳までが前転動作であり、後頭部→肩→背中→腰→お尻の順に接地しながら前転動作を行っている。生徒Aは、生徒Bのようなきれいな動きに近づきたいと思っていたが、「ドスン」という音になってしまう理由について分かっていなかった。そこで、「ドスン」と音をたてて前転動作に入る原因を生徒Aと生徒Bの連続写真を見比べながら以下3つを伝えた。

教師から生徒Aに伝えた3つのポイント

- ① 倒立姿勢で倒れる時間が短いこと。この局面を作るために、倒れる前にまっすぐな倒立を作らなければならないこと。
- ② 【資料1】の⑤の局面から手の押しが弱くなっていること。
- ③ 手の押しが弱くなっていることにより、前転動作のスピードが速くなっていること。

生徒Aは、自分が思っているよりも余裕をもって、ゆっくりな動作でやらないといけないことを理解した。そして、まっすぐな倒立姿勢を作ることと倒立姿勢のまま倒れること、滑らかに前転動作を行えるようになることが目標となった。はじめはまっすぐな倒立姿勢を作れるように補助倒立で体の位置や足を振り上げる力の確認を行った。次に、補助をつけて倒れる局面を体験した。生徒Aは「思っているよりも倒れる」や「マットとの距離が近づいている」などと発言し、体の動かし方を実感できた様子だった。また、仲間の補助をする際に、「こんなにも倒れなければならないんだ」と発言し、自分のイメージを修正する様子が見られた。倒れる局面を意識した練習では、仲間に「まだまだ！」などと声をかけてもらうことで、前転動作に入る直前まで倒立姿勢であることを意識できた。さらに、倒れる局面で足を伸ばすことを意識することができ、大きな動作で倒立前転をすることができた。【資料3】は4時間目に行った生徒Aの倒立前転の連続写真である。

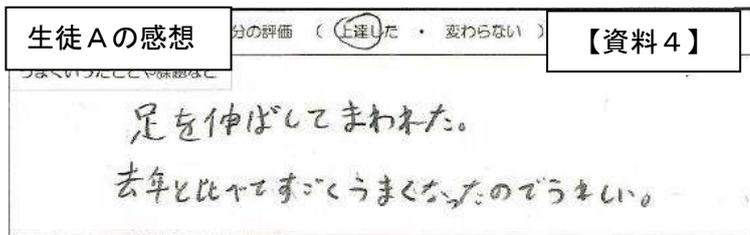
【資料3】

倒立前転に挑戦する生徒A（4時間目）



⑫では、つま先の伸ばし具合はあまいが、まっすぐな倒立姿勢を作れている。そして、⑬から⑮にかけて倒立姿勢のまま倒れる局面を作ることができた。⑮では手の押しが弱くなり、横へ手が開いているのに対し、⑬から⑰の倒れる局面から前転動作へ入る局面までマットを押し続けることができるようになった。そして、⑯から⑳にかけて、後頭部→首→肩→背中→腰→お尻という順番に接地できており、「ドスン」という音をたてることなく、滑らかに回ることができた。【資料4】は生徒Aが4時間目に書いた感想である。

生徒Aは、連続写真を見て足が伸びるようになったこと、滑らかに回ることができるようになったことを実感できた。また、仲間と補助をしながら、お互いに声をかけ合うことによって、客観的に技の動きを見ることができ、どのタイミングでどのような動きをすると良いのかを知ることにつながった。うまくできた時には、仲間と喜びを分かち合う姿もあり、成長を実感できた瞬間のひとつであったといえる。



### 3 今後の課題

#### (1) 生徒同士の関わり合いによる知識・技能の深まりについて

生徒Aは補助なしで倒立前転ができるようになりたいという気持ちから、仲間と補助をしながら練習に取り組んだ。練習や補助を通してお互いに出来映えを伝え合う姿が多くあったが、動きの改善にはあまりつながっていなかった。出来映えを伝えた後、より良い動きにするための対話ができると考えが深まり、取り組み方の質が上がり、動きが洗練されると思う。そのため、生徒が動きのポイントを知っていることが必要不可欠である。段階的な指導方法や練習方法を教師が提示することで生徒の知識が身についていくと考える。他にも、教師が生徒同士をつなげられる場面設定や声かけをする必要がある。

#### (2) 倒立前転のつまずきについて

倒立姿勢から前転動作に入る局面で足が先行して倒れ、腰が反ってしまい、倒立ブリッジになってしまう生徒が何人か見られた。背中を反る癖をつけてしまうと、背中を丸めて前転動作をする感覚が分からなくなってしまう。今回は、倒立姿勢に重点を置いて指導をしたが、足先まで伸ばすことを意識させることによって、体幹が締まり、芯のあるまっすぐな倒立につながる。この姿勢のままゆっくり倒れるようにすると、体幹が締まっているため、足先が先行して倒れることや腰が反ってしまうことが解消され、滑らかに前転動作に入ることができた。そのため、今後の倒立指導においても、足先まで伸ばし、体幹が締まる感覚を生徒が感じられるようにしたい。

#### (3) 連続写真について

本実践では、毎時間生徒が取り組んでいる技の連続写真を生徒に提示した。自分の動きの変化や、どの局面で体をどう動かさないといけないかを把握することにつながった。しかし、連続写真ではスピード感を表現することができない。特に、跳び箱運動回転系の技やほん転技へ移った時には、はねの動作を行う。はねの動作の勢いやスピード感を感じ取ることができないため、上手な生徒が実際にやっている様子を観察する場面を設定するなどの工夫が必要である。

### 4 参考

毎週金曜日の朝活動の時間に、全校で10分間走を行い、体力向上を図っている。また、委員会の活動として、全校遊びを計画・実施している。

部会名	中
-----	---

担当者所属校	豊川市立西部中学校
--------	-----------

「児童生徒の実態を的確に把握し、運動の楽しさを味わいながら、  
体力の向上に取り組める実践」

－ 1 年「陸上競技」の実践を通して－

## 1 今年度の現状

### (1) 本校の概要

本校は、国道1号線、東海道、名鉄名古屋本線沿いに位置している。特急停車駅である国府駅が徒歩10分の所にあり、校区には松並木で有名な御油宿がある。古くから宿場町として栄え、現在も住宅地が広がる。西側には宮路山をはじめとする山々があり、自然が豊かな場所でもある。

部活動も盛んに行われており、ここ5年で3度全日中に出場している。昨年度は30年ぶりに女子駅伝部が県駅伝大会を優勝し、全国駅伝大会出場を果たした。今年度は県駅伝大会2連覇、2年連続全国駅伝大会出場の快挙を成し遂げた。

### (2) 本校の生徒の実態

性別	学年	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	持久走(秒)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ハンドボール投げ(m)	
男子	1年	全国	24.6	25.1	39.6	49.6	411.6	8.4	183.1	18.8
		本校	22.7 ↓	22.5 ↓	39.9 ↑	45.9 ↓	448.5 ↓	9.0 ↓	176.2 ↓	16.2 ↓
	2年	全国	29.9	28.7	43.4	53.3	377.1	7.9	200.1	21.8
		本校	28.5 ↓	23.7 ↓	42.9 ↓	50.5 ↓	433.0 ↓	8.4 ↓	202.2 ↑	19.9 ↓
	3年	全国	35.7	30.8	47.9	55.6	360.8	7.5	214.5	24.7
		本校	33.8 ↓	26.8 ↓	53.0 ↑	55.9 ↑	387.8 ↓	7.5 =	212.4 ↓	24.1 ↓
女子	1年	全国	21.9	21.0	43.1	44.9	296.2	9.0	165.5	12.2
		本校	19.6 ↓	18.8 ↓	41.5 ↓	43.2 ↓	328.3 ↓	9.6 ↓	160.2 ↓	10.8 ↓
	2年	全国	24.4	23.5	45.1	46.5	281.9	8.8	169.8	13.7
		本校	23.3 ↓	19.9 ↓	46.3 ↑	46.0 ↓	313.5 ↓	9.3 ↓	173.0 ↑	12.1 ↓
	3年	全国	25.5	24.6	47.4	47.2	283.9	8.6	174.0	14.7
		本校	23.7 ↓	20.0 ↓	48.9 ↑	47.9 ↑	319.0 ↓	9.1 ↓	164.8 ↓	12.4 ↓

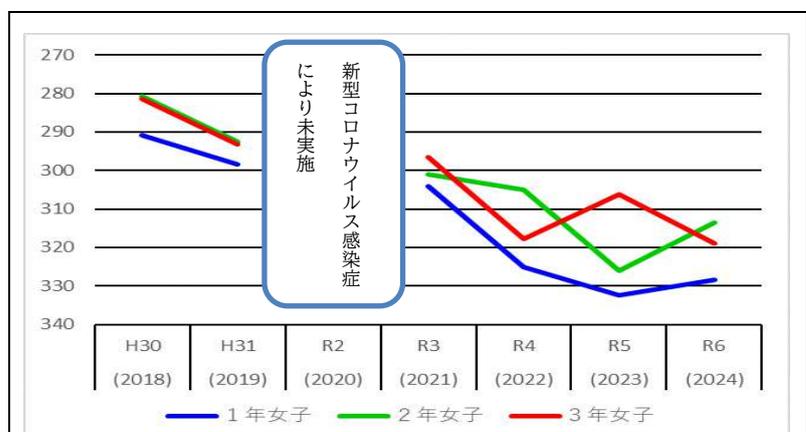
【資料1 令和6年度新体力テストの男女別学年別平均と全国平均(R5)との比較】

本年度の本校の新体力テストの結果は、長座体前屈など一部を除いて、軒並み昨年度の全国平均を下回っている。その中でも全国平均から大きく下回っている項目が女子の持久走である。どの学年も全国平均と30秒の差がある。

【資料1】また、女子の持久走について、本校の過年度の結果と比較すると、6年前に比べて大きく低下している。

【資料2】運動の感覚が大きく成長する小学校低学年時期に、

コロナ禍で外遊びを控えるなどの運動制限がかかっていた影



【資料2 女子持久走における本校平均のH30～R6の比較】

響によるものと推測される。これらのことから、体力向上、とりわけ女子の持久走においては、早急に対策をする必要があると考える。

持久走の授業について、1年生の1クラスを抽出し生徒の意識調査を実施した。持久走に対してかなり後ろ向きであるという現状が見えてきた。【資料3】

「どちらかという苦手」と「苦手」を合わせると、全体の80%を上回る。「どちらかという苦手」、「苦手」と回答をした生徒の理由は、

- ・きつい
- ・苦しい
- ・疲れる

・一人で遅れてしまうのが恥ずかしい。嫌。といった内容であった。

持久走は得意ですか。

A：得意・・・・・・・・・・・・・・・・・・1人

B：どちらかという得意・・・・・・・・・・5人

C：どちらかという苦手・・・・・・・・・・13人

D：苦手・・・・・・・・・・・・・・・・・・11人

**【資料3 単元前の抽出クラスにおけるアンケート結果】**

(3) 全国体力・運動能力・運動習慣等調査結果より

1週間の総運動時間 60分未満の生徒の割合が増加している。とりわけ中学校女子では、運動時間が0分の割合が21.0%で、5人に1人となっている。

全国駅伝大会に出場し、輝かしい成績を上げている生徒を身近で感じられる環境におかれていても、いざ自分が持久走を走ることになると後ろ向きな気持ちであることがわかる。健康的な生活における生涯スポーツの重要性が叫ばれているが、このままでは将来、運動やスポーツから遠ざかってしまうのではないかと心配なデータがそろっている。

そこで、持久走の苦手な理由に着目し、解決を目ざすことで、持久走に前向きに取り組むことができるようにする。こうした経験が、「ゴールデンエイジ」における運動習慣の形成を図り、生涯にわたる体力・運動能力等の基盤を育てることになるのではないかと考え本実践を始めた。

2 仮説と手立て

(1) 仮説

実施方法を工夫し、生徒自身が自分の体力を知り、各自の運動能力に合った目標を設定することで、楽しさを味わいながら持久走の授業に取り組むことができるだろう。

(2) 仮説に対する手立て

- ① 自分に合った適切なペースを知り、一定のペースで走ることができるようにする。

主観的運動強度の自覚度ごとの400mタイムを計測する。また、走り終わった後に心拍数を測定することで、自覚度と運動強度の関係を調べる。

主観的運動強度（RPE：Rating of Perceived Exertion）【資料4】とは、運動中の自分の体感を基に運動の強度を評価する方法である。これは、心拍数や酸素消費量などの客観的な測定値とは異なり、個人の感覚に基づいている。RPEは通常、6から20のスケールで評価され、6が「非常に楽」、20が「非常にきつい」を示す。このスケールは、運動の強度を自己評価するための便利なツールとして広く使用されており、過度な負荷を避けるためにも役立つ。主観的運動強度（RPE）と心拍数は密接に関連している。RPEは、運動中の自分の体感を基に運動の強度を評価する方法であり、心拍数は運動の客観的な強度を示す指標である。一

標示	自覚度	強度 (%)	心拍数 (拍/分)
20	もうだめ	100.0	200
19	非常にきつい	92.9	
18		85.8	180
17	かなりきつい	78.6	
16		71.5	160
15	きつい	64.3	
14		57.2	140
13	ややきつい	50.0	
12		42.9	120
11	楽に感じる	35.7	
10		28.6	100
9	かなり楽に感じる	21.4	
8		14.3	80
7	非常に楽に感じる (安静)	7.1	
6		0.0	60

日本医療・健康情報研究所 HP より

**【資料4 自覚運動強度 (RPE)】**

一般的に、RPEが高くなるほど心拍数も上昇する。RPEスケールで13～14（「少しきつい」）と感じる運動は、心拍数が最大心拍数の約70～80%に相当する。運動中は主観的なRPEを用い、自分の感覚で適切なペースを保ち、運動後は客観的な心拍数で運動強度が適切だったのか評価していく。

② 時間走を取り入れ、全員で同時にゴールとなるようにする。

一定の距離を走る距離走ではなく、一定の時間を走る時間走をトレーニングに用いることで、走るのが遅い生徒が取り残されるのではなく、各自の運動強度に合わせて運動し、同時にゴールとなるようにする。今回は15分間走を用いる。

③ ペア学習を取り入れ、一定のペースで走るためにタイムを計ったり、声かけをしたりしながら協力して取り組む。

タブレットを用いて、一人1台、ラップタイム計測用にストップウォッチがあるように環境を整える。また、ペアの生徒から「ペースを伝えてもらう」「アドバイスをもらう」「応援してもらう」ことで学習に対する意欲を高める。

3 授業実践

(1) 力を知る

第1・2時は、自分の力を知るために、200m×2周のペース走を行った。【資料5】RPEの表を見せながら、その中から「かなり楽に感じる」「楽に感じる」「ややきつい」「きつい」「かなりきつい」の5段階を選択し走らせた。自分の感覚を大切に走らせ、走った後に心拍数を測定し、自覚度と心拍数の整合性を確認させた。ふり返りには「速く走ると心拍数が上がるということがわかりました。長く走るためには心拍数を調整することが大切」と記述されており、走る時間に合わせてペースを調整する必要があることを理解できていた。

ペース走		安静時心拍数		ストップウォッチ
自覚度	400m	心拍数	標示	
かなり楽	分 秒			
楽に感じる	分 秒			
ややきつい	分 秒			
きつい	分 秒			
かなりきつい	分 秒			

【資料5 第1・2時 発表ノート】

(2) 力を伸ばす

第3～6時は、各自の力を伸ばすために、15分間走を行った。【資料6】

走っているペアの生徒が、ラップタイム計測機能付きストップウォッチで各ラップを計測することで15分間走のラップタイムを「見える化」した。計測をしながら、ただ「頑張れ」と応援するだけでなく、「今10周目」「いいペース」「あと6周行くぞ」など、走っている生徒のペースを見ながら、具体的なアドバイスを伝えることができた。走った直後には、ペアで協力し、心拍数を測定し【資料7】、運動強度が求めていたものだったのかをふり返った。「結構な距離を走ったけど、心拍数はあまり上がらなかった。次はもっと距離を長くしたい」と、心拍数を意識しながらふり返ることができた。15分間走り続けるという、普段なかなか行わないことにも、「自分

15分間走		！どんどん書き換えてよい！		ストップウォッチ
目標ラップタイム			秒	
周	〇/4	走行距離	心拍数	
①	周	/4	m	回
②	周	/4	m	回
③	周	/4	m	回
④	周	/4	m	回

【資料6 第3～6時 発表ノート】



【資料7 心拍数を測定している様子】

に合った速さで走ると 15 分間走り続けられることが分かった」「次はペースを上げて、距離をさらに伸ばしたい」「最後 1 分でペースを上げたら、もう 1 周行ける」と前向きなふり返りが記述されていた。

#### 4 検証

単元開始前のアンケート結果と、単元終了後のアンケート結果を比較し、楽しさを味わい体力向上に取り組むことができたか検証をする。

単元前は 80%の生徒が苦手意識を感じていた持久走の授業だったが、単元後には「主体的に取り組めた」と「どちらかというと主体的に取り組めた」を合わせると 76%になり【資料 8】、多くの生徒が前向きに単元に取り組むことができた。「主体的に取り組めた」と「どちらかというと主体的に取り組めた」と回答をした生徒の理由は、

- ・今までは速く走ろうとばかり考えて、オーバーペースになってしまい、逆にタイムが遅くなってしまっていた。今回の授業で、自分のペースで走ればよいことがわかった。
- ・友達が応援してくれて、がんばろうという気持ちになった。
- ・周りの人よりも体力がないことがわかった。これからも体力をつけていきたい。

・走った距離を増やそうとがんばることができた。

といった内容であった。

設定した手立てがどれも効果的にはたらき、持久走が苦手な生徒が、自分自身のために積極的に走っている姿が随所で見られた。

今回の単元を主体的に取り組むことができましたか。

A：主体的に取り組めた・・・・・・・・・・ 10人

B：どちらかというと主体的に

取り組めた・・・・・・・・・・ 13人

C：どちらかというと主体的に

取り組めなかった・・・・・・・・・・ 5人

D：主体的に取り組めなかった・・・・・・・・ 2人

**【資料 8 単元後の抽出クラスにおけるアンケート結果】**

#### 5 今後の課題

今回の単元は、「きつい」「苦しい」という苦手な生徒の気持ちから手立てを考えたことで成果をあげることができた。人間はどうしても「きつい」「苦しい」ことから逃げてしまうことがある。自分自身の健康のことを考えながら運動やスポーツと向き合っていくことができる気持ちを育てていきたい。