

部会名	小
-----	---

担当者所属校	弥富市立日の出小学校
--------	------------

「児童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」
ーリズムジャンプの実践を通してー

1 本校の取組

本校は、愛知県の体力テストの結果を受け、令和5年度から「リズムジャンプ」に取り組んでいる。リズムジャンプとは音楽（リズム）に合わせてジャンプしたり、足をクロスしたり、後ろ向きに進んだりときまざまな動きをする運動である。音楽に合わせて運動することで、楽しみながら取り組むことができ、体力の向上やリズム感の向上、集中力アップなど、期待される効果は多い。これまでも、講師の先生を招き、授業の中でリズムジャンプを行ってきた。今年度は、通常のリズムジャンプに加え、器械体操にリズムの視点を取り入れた運動を行った。音楽のリズムに合わせて跳び箱運動やマット運動をすることで、運動の楽しさを味わいながら、児童の運動技能の向上を図ることができた。また、5月の運動会では、全校児童による「リズムジャンプ体操」を行った。

また、あいち体育のページを活用し、楽しみながら体力の向上に努めたり、「小4チャレンジ」に取り組み、中学年から体力づくりへの意欲を高め、自ら進んで運動し、体力の向上を目指す児童の育成を図ったりした。

2 実践内容

(1) リズムジャンプ

ビートの強い音楽をかけ、リズムに合わせてさまざまなジャンプ運動を行った。目印となるラインを用意し、①ラインを踏まないこと②音楽に合わせる③「5・6せーの」の合図でスタートをすることの3つの約束を児童に提示し、授業を行った。

児童は音楽に合わせてさまざまなジャンプをすることで、楽しく運動することができた【写真1】。また、授業の導入に取り入れることで、心と体がほぐれた状態で、主運動につなげることができた。「できた」「できなかった」に関わらず、リズムに合わせてジャンプすることを楽しむ姿が見られた。また、リズムに乗ってジャンプすることが楽しめるような声かけを心がけた。



【写真1 リズムジャンプの様子】

(2) 運動会「リズムジャンプ体操」

今年度、運動会のプログラムに「リズムジャンプ体操」を新たに取り入れた。これまでは、準備体操として、屈伸・伸脚などのストレッチを行ってきた。今年度はこれまで授業の中で取り組んできたリズムジャンプを基に、その場で全学年の児童ができる体操を、これまでの児童の実態を基に作成し、運動会で実施した【写真2】。

リズムジャンプ体操の指導において、上手に踊ることよりも、笑顔で楽しく踊ることが重要であると児童に伝え、練習に励んだ。本番では教員を含め、学校の全員で楽しく踊ることができた。音楽に合わせて体を動かしたり、ジャンプをしたりすることで児童は楽しみながら運動することができた。踊り終わった児童の様子から、競技前で緊張していた心と体がほぐれていったように感じた。また、保護者の方へも、普段取り組んでいる「リズムジャンプ」を見せることができ、学校の特徴を知っていただくよい機会になった。



【写真2 運動会の様子】

(3) リズム×器械体操

令和5年度からリズムジャンプを行ってきたが、今年度は、音楽のリズムに合わせてマット運動や跳び箱運動をするなど、器械体操にリズムの視点を取り入れた運動を行った【写真3】。前転や後転・開脚跳びをする際のポイントについてリズムを用いて説明したり、リズムに乗って、勢いをつけて行うことを意識させたりした。また、一連の活動を行う際、音楽に合わせて、友達と動きを合わせる活動を行うことで、児童の運動能力の向上を図った。



【写真3 運動の様子】

リズムジャンプと同様に音楽に合わせて運動することで、児童は楽しみながら運動することができた。リズムを用い、マット運動では〈1〉で構え、〈2・3〉で回り、〈4〉でポーズを意識させて技を行った。児童はリズムを意識しながらテンポよく運動することができただけでなく、とても意欲的に活動する様子が見られた。また、リズムを意識させることで、マットでは「回転力」が、跳び箱では助走や踏切時の「勢い」が付き、技の完成度を高めることができた児童も多くいた。



【写真4 動きを合わせる様子】

音楽に合わせて動くことに加え、隣の友達とも動きを合わせる活動では、児童に説明をした時に「やってみよう」「おもしろそう」などの反応が多く、児童の「やってみよう」を引き出すことができた【写真4】。

児童は終始楽しそうに運動に取り組み、技が「できた」、リズムに合わせて技をすることが「できた」、友達と動きを合わせるものが「できた」など、さまざまな「できた」を味わいながら運動することができた。また、移動しながら行うことで、普段の体育授業よりも運動量が増えたと感じた。

(4) 「あいち体育のページ」を活用した取組

「あいち体育のページ」の運動動画を活用した活動を授業に取り入れた。ここでは、「投げたい（体）操 de 傘ゴールイン」を紹介する。開いた傘を用意し、傘に入るように新聞紙を投げる活動をした。投げ手ではない腕を伸ばし、目標物を指さすことと投げ手の肘を高く保つことを意識させて行った。

提示したポイントを意識し、傘に新聞紙が入るように何度も挑戦したり、どうすればより遠くに投げられるかや、狙ったところに投げられるかを自分たちで話し合ったりする様子が見られた。次第に目標物の距離を自分たちで考え、難易度ごとに3つのコースを作り活動をした。児童は楽しみながら「投」の技能の向上に努める様子が見られた。

(5) 小4チャレンジの実施

体力テストにおいて、本校の4年生は一部の種目のみ行ってきた。今年度からは「小4チャレンジ」に参加し、4年生の児童も5・6年生と同様に全ての種目を実施し、中学年から体力づくりへの意欲を高め、自ら進んで運動し、体力の向上を目指す児童の育成を図った。

どの種目にも意欲的に取り組む児童が多く、「楽しい」「もう一回やりたい」などの前向きな声が多く挙がった。児童の意欲を受け、複数回実施する中で、記録が向上した児童も多くいた。また、今回の結果を受けて、表に整理していく中で、自分の現状や得意なことや不得意なことを知るよい機会となった。また、最も意欲をもつことが難しいと思われる20mシャトルランにおいては、「またやりたい」「〇〇回できて嬉しかった」「次は今回の記録を超えたい」などと、全種目の中でも特に前向きな意見が多く、児童の体力向上への意欲が高まったと思われる。今後、体力賞を配付する中で、児童の運動への関心・意欲をさらに高めていけるような声かけをしていきたい。

課題としては、初めて行う種目が多かったため、説明に時間がかかってしまった。また、本来時期を分けて複数回テストを実施するのが本意ではあるが、授業の都合上、時期を変えて複数回実施することができなかった。今後も、継続して児童の運動意欲を高めていく声かけや取組を実施していきたい。

3 今後の課題

今年度さまざまな実践をする中で「継続」して行うことの大切さを感じた。活動が単発で終わってしまったものもあったので、児童の体力の向上のために、継続した声かけや取組を行っていききたい。

4 参考

リズムジャンプ・・・音楽に合わせてジャンプしたり、足をクロスしたりする運動。
運動会にて、全校種目として「リズムジャンプ体操」を行った。
器械体操と組み合わせ、リズムに合わせて活動を行った。

あいち体育のページの活用・・・体づくり運動や主運動前に実施。体育主任による周知。

小4チャレンジ・・・小学4年生の児童が体力テストを実施。近い時期に複数回行った。

部会名	中
-----	---

担当者所属校	江南市立北部中学校
--------	-----------

「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 長距離走（陸上）の実践を通して －

1 今年度の現状

中学校3年間を通して履修する様々な単元において、生徒が苦手意識を強くもつ種目に陸上競技がある。その理由に個人種目であることや記録がはっきりと出ることから、自己の記録と他者の記録を比較することで苦手意識をもち、運動への意欲の低下を招いているように感じる。特に、長距離走は「辛い」「きつい」という言葉が先行してしまい、積極的に取り組みにくい傾向がある。その原因は大きく分けて二つある。一つ目はゴールタイム以外に明確な目標設定がしにくいことが考えられる。そこで記録の向上だけを目指すのではなく、自分に合ったゴールタイム設定からラップタイムを算出し、毎週のラップタイムを目に見える形で設定することができれば目標が明確となり、積極的に走ることができるのではないかと考えた。二つ目は、一人で黙々と取り組む種目という印象があることが考えられる。「ペア学習」を取り入れることで、互いの走り方やラップタイム、メンタル面など様々な角度からのデータを学習カードに記録し、これらをもとに対話を繰り返すことで、よりの確なアドバイスや課題解決をすることができると思った。

以上のことから、これら二点に着目した長距離走を実践することで、運動の楽しさに気付き、長距離走が好きになる生徒の育成を目指すこととする。

2 具体的な手立て

(1) 単元計画

	1	2	3	4	5	6
	準備運動					
10	ガイダンス	本時の目標タイムの確認（200mを目標タイムで2周含む）				
20	1500m計測 （ペアA）	ペース走（ペアA） 2周×3本	ペース走（ペアA） 3周×2本	ペース走（ペアA） 3周×2本	1500m計測 （ペアA）	1500m計測 （ペアA）
30	1500m計測 （ペアB）	ペース走（ペアB） 2周×3本	ペース走（ペアB） 3周×2本	ペース走（ペアB） 3周×2本	1500m計測 （ペアB）	1500m計測 （ペアB）
40	ペアとの交流タイム（ラップタイムからの課題や次時の目標値の設定など）					
50	振り返り					

【資料1 単元計画】

(2) 自己調整力を楽しむ

第2時限目から4時限目までは記録ではなく、自己が設定したペース（1周200mトラック）にどれだけ近づけるかを課題とした。速いか遅いかではなく、自己のペースを守れるかどうかに関心を当てることで、挑戦する意欲の高まりを期待する。また、1本目の課題を踏まえ、自己調整をしながら2本目以降を走ることによって、設定したペースに近づいていく楽しさを感じさせたい。

(3) 単元を通して「ペース」に絞ることで課題を明確にし、深まりを期待する

第1限目の1500m走の記録から算出した最終目標タイムとラップタイムをもとに、3時間のペース走練習を繰り返すことで体にペースタイムを刻む。1500mという長い距離への不安から、1周ごとのペースを守ればよいという安心感に変わることを期待する。また、ペアで互いのデータを取り続けることでよりの確なアドバイスや応援が走る支えとなり、自己だけではなく、ペアの記録向上に関わる楽しさを学ぶことで、課題解決に向けた相乗効果を期待する。

(4) ラップ早読み表

第1限で行う1500m走のゴールタイムと、周ごとのラップタイムを参考に、自己が目指す記録をラップ早読み表から選び、目標設定を行う。毎週の通過タイムを学習カードに記入することで、ペアは実際のタイムと目標タイムを見比べ、適切なアドバイスを送ることができる。また、目標とする1500m走の記録を達成するためには、1周をどのペースで走るとよいかはすぐに分かるため、目標を明確にもつことができ、主体的な練習ができると考えた。

	1	2	3	4	5
300M	0:55	1:50	2:45	3:40	4:35
600M	0:58	1:56	2:54	3:52	4:50
900M	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00
1200M	01:02	02:04	03:06	04:08	05:10
1500M	01:03	02:06	03:09	04:12	05:15
	01:04	02:08	03:12	04:16	05:20
	01:05	02:10	03:15	04:20	05:25
	01:06	02:12	03:18	04:24	05:30
	01:07	02:14	03:21	04:28	05:35
	01:08	02:16	03:24	04:32	05:40
	01:09	02:18	03:27	04:36	05:45
	01:10	02:20	03:30	04:40	05:50
	01:11	02:22	03:33	04:44	05:55
	01:12	02:24	03:36	04:48	06:00
	01:13	02:26	03:39	04:52	06:05
	01:14	02:28	03:42	04:56	06:10

【資料2 ラップ早読み表】

(5) 問診票

毎週のラップタイムの算出だけではなく、走り方やメンタル面など、様々な角度からデータを記録し続けていくことで、自分事のようにペアの記録達成に向けて課題解決に没頭できることをねらった。

3 成果

単元前半に行った3時間連続のペース走では、1限目の試しの1500m走から自己に合ったラップタイムを設定したことで、運動が苦手な生徒でも意欲的に取り組む姿が多く見られた。これは目標とする1周あたりのラップタイムが示されたことで、達成すべき課題が明確になったからだと考える。このような段階的な練習をもとに1500m走へつなげたことで、長距離走に意欲的に取り組もうとする発言が学習カードから多く見られた。また、ラップ早読み表、問診票を学習カードに提示したことで、互いの走りに高い関心をもち、記録を「達成したい」という気持ちと「達成させたい」という気持ちが重なり合い、より具体的なアドバイスや、ペースを意識した走りが見られた。ペアとの交流タイムでは、回を重ねるごとに問診票の内容も具体的になっていき、(資料4・5) 次回の課題を設定し合っている姿やより速く走るために、走り方を調べて実践し合っている姿も見られた。単元後の感想では、長距離走の楽しさを、記録達成のみではなく、データ収集からの分析、アドバイスや応援で仲間を支えることなど、様々な角度から感じる事ができたようである。(資料6)

問診票 (ペアで確認し合い、記録アップを目指そう)

勝負の1週目のタイム差が()

一番苦しいのは()周目なので()と声かけてほしい

その他【 】

☆今回の結果から次回へのアドバイスは【 】

【資料3 問診票】

問診票 (ペアで確認し合い、記録アップを目指そう)

勝負の1週目のタイム差が(-3秒)

一番苦しいのは(女)周目なので(目標ラップとの差)と声かけてほしい

その他【お前が早い!】

☆今回の結果から次回へのアドバイスは【1週目の差をうめおうと2周目がやく足踏のど1周目を気をつけよう!】

【資料4 第1時の問診票】

問診票 (ペアで確認し合い、記録アップを目指そう)

勝負の1週目のタイム差が(-9秒)

一番苦しいのは(子)周目なので(がんばれ)と声かけてほしい

その他【 】

☆今回の結果から次回へのアドバイスは【ペースを守ろう】

【資料5 第6時の問診票】

私は走りことが苦手な遅いから、いつもは苦しい気持ちでいっぱいでした。でも、自分の走り方を調べて、私に合ったペースで走る今日の授業は毎回達成感を感じることができ、「もっと速く走りたい」という気持ちにさせてくれました。それを友達と走り方を分析して、アドバイスしたら、記録表が上がったので、すごくうれしくて、一緒に走っている気持ちになりました。

【資料6 実際の生徒の第6限の単元振り返りより】

4 今後の課題

ICT 機器の効果的な活用が必要である。例えば、3年間の長距離走データの蓄積やラップタイムが瞬時に算出されるシートの作成ができれば、効率的でデータに基づいた練習法や課題解決が模索できたのではないかと考える。今後、検討していきたい。

5 参考

本校では体育大会にて、応援合戦としてソーラン節に全校で取り組んでいる。保健体育の授業でもダンス領域に取り組んでいる。

「児童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」
－体力テストの実践を通して－

1 今年度の現状

(1) 学校の現状

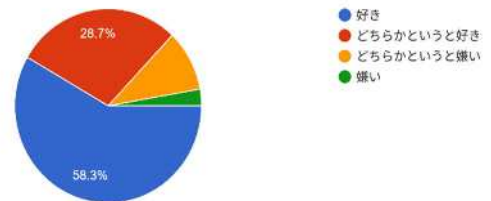
本校は、1学年3クラス、2～6学年4クラス、特別支援学級4クラスの計27クラスの学校規模である。そのため、体育の授業においては、運動場を2つに区切って使用しており、体育館と合わせて時間と場所が事前に決められている。そのため、晴れているから運動場、雨の日だから体育館を使うという柔軟な切り替えはできない。また、昨年度からリニューアル工事が始まっており、運動場の場所が縮小されている中で活動を行わなければならない。

(2) 学年の実態

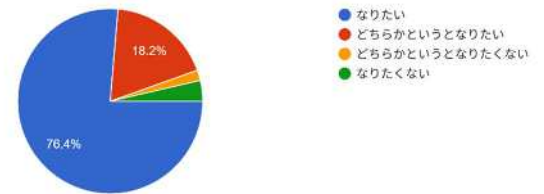
担当学年の4年生では、男子は、1組16名、2組17名、3組16名、4組16名の計65名。女子は、1組15名、2組14名、3組16名、4組15名の計60名が在籍している。

今回、4クラスに「運動・スポーツや外遊びが好きですか?」というアンケートを実施したところ、8割以上の児童が「好き」と回答したが、1割の児童が「嫌い」・「どちらかという嫌い」と回答した。また「現状よりも運動ができるようになりたい」と回答した児童が9割以上いることがわかり、「運動・スポーツが好き」と答えた数を超えており、苦手意識をもっている児童も運動ができるようになりたいという意欲があることがわかった【資料1】。

運動・スポーツや外遊びは好きですか?
108件の回答



現状よりも運動ができるようになりたいとおもいますか?
110件の回答



【資料1 アンケート結果】

(3) 実践内容

9月初旬に、体力テストの種目(長座体前屈・20mシャトルラン・反復横跳び・ソフトボール投げ)を行い、現状の生徒の筋力・持久力・瞬発力・柔軟性を計測した。体育の授業の中で体力の向上につながる取組を行い、再度2か月後にもう一度計測し、生徒の体力の変化についての研究を行った。体育の授業での取組は以下ア～エとなる。

ア 準備運動の中でストレッチ(柔軟性)

準備体操で2人1組のストレッチを取り入れ、運動場では1人で行う柔軟体操を毎時間行実施した【資料2】。柔軟性を高めることで、ケガの防止になることや、身体の可動域が広がり、運動動作がスムーズに行えることを児童に伝えて実施した。



【資料2 ストレッチの様子】

イ 授業の導入でいろいろな鬼遊び(持久力)

いろいろな鬼遊びを体育の授業の導入で10月頃から毎時間行い、鬼遊びを通して、走り続ける力を身に付けると同時に、判断力や瞬発力を向上できるように楽しみながら実施した【資料3】。



【資料3 鬼あそびの様子】

ウ ラダートレーニングの実施(瞬発力)

足を速く動かすための、ステップやジャンプを毎時間行った。教師の見本を見たり指示を聞いたりして真似をし、自分の体を思ったように動かして、難しい動きに挑戦することの楽しさに気がつけるように実施した【資料4】。

エ 体育の授業の中で多様なボールを投げる(筋力)

ボールを投げるための身体の動かし方を、いろいろなボールを使って児童に説明しながら実施した。上半身から下半身まで、全身の筋力を使ってボールを投げることの楽しさと、遠くまで投げることの達成感をもたせるように指導を工夫して実施した【資料5】。



【資料4 ラダートレーニングの様子】



【資料5 ボール投げの様子】

2 児童・生徒の変容(感想など)

(1) 準備運動の中でストレッチを行う。(実践ア)

2学期からストレッチを準備体操で取り入れたことにより、児童の柔軟性が高まったことを実感した。今回実施した長座体前屈は9月に1回目を行い、11月に2回目を実施した。8~9割の児童が1回目の記録よりも良い結果が出たことで、児童の柔軟性が高まったことがわかった。しかし、児童の多くは柔軟性に自信がなく、柔軟体操を嫌がる傾向があった。この結果を機に児童が柔軟運動を継続的に行って、運動可動域を広げることやケガをしにくい身体をつくることできるように体育の授業で指導していきたい。

(2) 運動の導入でいろいろな鬼遊びを行う。(実践イ)

9月は残暑で鬼ごっこをするのも辛い時期であったが徐々に暑さも和らいで、児童も積極的に鬼遊びを行っていた。11月に20mシャトルラン走の2回目を実施した【資料6】。7~8割の児童が1回目の記録よりも良い結果が出たことで、児童の持久力が高まったことがわかった。ただし、鬼遊びを積極的に行っていた児童は持久力の向上を確認できたが、すぐ歩いたり、止まっていた児童は持久力が高まっていなかった。すべての児童が楽しく取り組める工夫が今後必要であると感じた。



【資料6 20mシャトルランの様子】

(3) ラダートレーニングの実施(実践ウ)

児童の中には、ステップワークをやったことがない児童も多く、最初は動きを覚えて、体を動かすことが中心となった。児童も徐々に体の使い方を理解し、素早く動けるようになった。11月に反復横跳びの2回目を実施した【資料7】。5～6割の児童が1回目の記録よりも良い結果が出たことで、半分以上の児童の瞬発力が高まったことがわかった。ただし、半数近くの児童は回数が増えなかったことに課題があると感じた。



【資料7 反復横跳びの様子】

(4) 体育の授業の中でいろんなボールを投げる(実践エ)

9月では自分の身体をうまく使いこなせていない児童が多く、投げる手と踏み出す足が同じになっている児童や、肩や腰を回すことができない児童が見られた。いろいろなボールを使って、肩や腰の動かし方や、ボールを投げるタイミングなどを指導した後、ソフトボール投げの2回目を実施した。6～7割の児童が1回目の記録よりも良い結果が出たことで、ボールを投げるための筋力や動作が身についたことがわかった。また、4～5mも記録が伸びた児童も多くみられた。一方で、1回目の記録が良く、2回目に更新することができなかった児童もいた。

3 今後の課題

今回の取組で多くの児童の体力が向上していることが実感できた。すべての種目が向上している児童も多く、2回目を実施した児童の中では、必ず何かしらの種目で良い結果が出ていた【資料8】。児童自身も、結果が出たことを喜んでいて、また児童からは、「良い記録が出そうだからもっとやりたい」、「もう一度計測してほしい」など、体育で体を動かすことに対して積極的な意見が出ていた。しかし、体育の授業を通して学校の休み時間や、私生活の

性別	長座体前屈		反復横跳び		ソフトボール		ボール投げ		性別	長座体前屈		反復横跳び		ソフトボール		ボール投げ	
	1	2	1	2	1	2	1	2		1	2	1	2	1	2	1	2
男	51	60	22	30	25	35	12	12	男	27	30	34	34	27	27	16	17
女	45	51	28	34	12	14	9	9	女	37	44	32	36	18	21	11	14
男	40	41	15	35	10	12	12	13	男	37	37	27	27	12	12	18	19
女	41	51	26	37	36	50	17	20	女	29	35	42	42	48	76	26	27
男	25	48	27	29	17	30	9	10	男	14	35	30	37	20	29	16	19
女	31	31	31	31	9	15	24	29	女	39	50	45	40	33	53	17	21
男	27	47	25	36	9	12	9	9	男	43	32	35	5	8	8	8	9
女	38	45	27	35	12	16	10	10	女	31	40	45	47	40	76	29	33
男	29	34	29	36	20	33	18	18	男	47	44	39	40	43	39	14	15
女	42	30	39	39	29	27	12	14	女	30	30	12	33	8	9	3	5
男	40	56	42	39	24	50	18	22	男	35	42	40	40	44	44	17	17
女	20	44	41	33	18	27	9	13	女	34	37	32	36	30	40	16	18
男	25	42	21	30	7	10	7	7	男	25	34	25	17	60	13	17	
女	30	47	31	29	18	25	22	20	女	38	47	42	52	52	83	22	28
男	37	39	31	31	15	15	17	19	男	37	39	31	31	15	15	17	19

【資料8 体力テストの結果(赤字は良くなった記録)】

中で積極的に体を動かす児童は決まった児童である。今回の取組では、児童自身で「もっと体を動かしたい」、「できるようにになりたい」という思いを育てることができなかった。児童自らが運動を楽しめる環境を整えたり、積極的に参加できるように声掛けをしたりしていくことが重要であり、課題であると感じた。また種目によっては、成長を実感できていない児童もいたため、今回とは異なる運動内容や、楽しみながら運動に取り組める内容を実践するための指導のスキルを、教員が身につけることも重要な課題である。

4 参考

走る動作の単元を行うときはスキップやジャンプを行い、股関節を「広げる、使いこなす」ことを、ジャンプでは「かかとを付けすぎず、反発力を使う」ことを重要視して指導している。

部会名	小
-----	---

担当者所属校	春日井市立出川小学校
--------	------------

「児童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」

－体育委員会の実践を通して－

1 今年度の現状

本校の児童の体力は、春日井市全体の体力テストの結果と比較しても低い水準にあり、特に「走る力」「投げる力」といった基礎的な運動能力の低さが顕著である。小学校学習指導要領（平成29年告示）解説体育編では、目標として「各種の運動の楽しさや喜びを味わい、技能を高める」とあり、各種の運動の特性に応じた基本的な技能を身に付けることを掲げている。しかし、本校では、体力テストの種目である反復横跳びや上体起こしについて、多くの児童が普段の体育の授業で取り組んでいないこともあり、正しい測定方法を知らず、基本的な技能の習得が不十分である。

このような現状は、児童が運動を通じて「楽しさ」や「成功体験」を十分に味わえていないことに直結しており、生涯にわたって運動に親しむ態度や、体力の向上を目指す意欲の低下という、学習指導要領が目指す姿との大きな違いを生み出している。児童が自ら進んで体力を高める活動に取り組めるよう、運動の楽しさを実感できる実践を、体育委員会を中心に考え、全校で取り組めるように実践を行った。

(1) 体力テストに特化した取組

ア 体育館を活用した種目練習の環境の整備

放課の時間を活用し、体育館を開放して反復横跳びや上体起こしなどの種目別練習ができる場を体力テスト前に提供した。児童が自主的に練習できる機会を創出し、苦手な種目に挑戦しやすい環境を整えることで、基本的な動作の習得と技能の向上を促すことを目的とした。反復横跳びや上体起こしなどを体育の授業で学習させる時間が取れていなかったため、この取り組みを通して、行い方を習得できたのは大きな成果だった。



【写真1 自主練習の様子①】



【写真2 自主練習の様子②】

イ サーキットトレーニングの全校共有と実践

走る力や投げる力を総合的に向上させるため、体育委員会が考案したサーキットトレーニングを全校児童で共有し、実践した。短時間で多様な運動を行うこの形式は、運動嫌いの児童も運動の楽しさを味わいながら効率的に基礎体力の向上を目指す点で有効であった。体力テスト前の時期に、体育館で行う体育の授業の際に取り組んだが、来年度から通年で取り組めるようにしていきたい。

ウ 体力テストのコツに関するスライド資料の作成

体育委員会が中心となり、体力テストの各種目の正しい行い方や記録が伸びるコツを調査し、スライドにまとめた。このスライドをデジタルサイネージで示し、意識付けを行った。また、担当学年の児童には、体力テスト前に家庭学習の一つとして取り組ませ、「あいち体育のページ」を紹介し、一人一人がスライドにまとめた。自分なりの言葉でコツを表現している児童が多く見られた。



【資料1 体力テストのコツ①】

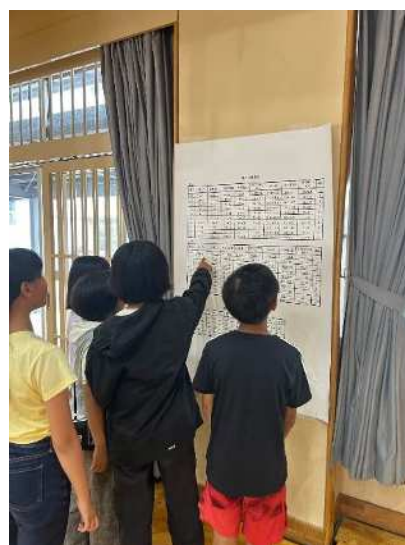
【資料2 体力テストのコツ②】

エ 昨年度結果の配付と具体的な目標設定

体力テストを実施する前に、昨年度の個人結果を児童に配付し、今年度の具体的な目標を設定させた。数値目標をもつことは、児童の学習への主体的な態度を養い、目標達成の喜びが次年度の継続的な運動意欲につながることを期待した取組である。昨年
年の記録を知ることで、児童は自己の得意・不得意な種目を客観的に把握することができ、練習すべき種目を明確にすることができた。

オ 得点表の掲示によるモチベーション向上

各種目の得点基準や、年齢に応じたA～Eの得点の一覧表を事前に児童に示した。上記のアでも示した体育館での体力テストの種目練習期間にこの一覧表を掲示すると、自己の記録が何点になるかを確認しながら練習に取り組む児童が多かった。目標を可視化することによって、児童は「あと○点上げるには、あと○回上体起こしを頑張る」といった具体的な課題設定が可能になった。



【写真3 得点表を見る児童】

結果として、自己の記録への意識が高まり、練習への主体性が劇的に向上したように感じた。得点表は、単なる記録確認だけでなく、児童の学習意欲を喚起するツールとして機能した。

(2) 体育委員会による取り組み

ア パワーアップ週間の実施

基礎的な運動能力である「走る」「投げる」「跳ぶ」の技能向上と、運動の楽しさを同時に追求するため、全校児童が取り組むパワーアップ週間を設けた。この取組では、体育委員会が企画・運営の中心となり、けんけんば競走（跳ぶ・走る）やバドミントンのラケットを使った的当て（器具を使用した動作）、マット運動（跳ぶ・調整力）など、楽しみながら行える多様な活動を実施した。技が成功したり、規定の得点を獲得したりした児童にはシールを渡し、学年別の表に貼らせた。これにより、個人の達成感が学年対抗の競争意識へと昇華され、全校児童が積極的に活動へ参加する大きな動機付けとなった。結果として、児童が主体的に技能向上に取り組む習慣の定着を図ることができたと感じる。



【写真4 シールを貼る児童】



【写真5 けんけんば競走の様子】



【写真6 活動中の児童】

イ 縄跳び運動の実施

全校児童の体力向上と継続的な運動習慣の形成を目指し、系統的な縄跳び運動を実施した。児童の習熟度に応じて、初級・中級・名人と三段階にレベル分けした縄跳びカードを作成し、全校に配布した。体育委員会が放課の時間に検定をすることで、進級する喜びを味わいながら意欲的に練習に取り組む姿勢が見られた。当初、多くの児童が困難としていたあやとびや二重跳びといった発展的な技についても、検定合格という具体的な目標をモチベーションに、自発的な練習を重ねた結果、多くの児童が技能を習得するに至った。縄跳び運動が、体力向上だけでなく、粘り強く挑戦する心の育成にも大きく寄与したと感じる。

テスト前の種目練習により、行い方を習得するだけでなく、自分なりのコツを掴み体力テストに挑めたように感じる。学級で行ったアンケートでは、33人中31人の児童が体力テストの記録が「伸びた」と認識していた。伸びた理由を聞くと、大半の児童は「成長したから」と回答していたが、中には、「体力テスト前の種目練習により、慣れた状態でテストをすることができたから」や「練習することで目標が決まり、去年より頑張ったから」と回答する児童もいた。

また、縄跳びカードをレベル別に細分化したことで、児童は達成可能な目標を持ち、技能習得の喜びを味わうことができた。体育委員会によるパワーアップ週間は、児童同士で助言をしたり励まし合ったりする交流が生まれた。これにより、個人が運動の楽しさを味わうだけでなく、仲間と協力して課題を乗り越える充実感を体感し、集団として運動意欲が高まったと感じる。

3 今後の課題

今回の実践で児童の運動意欲と運動技能は向上したが、依然として春日井市・愛知県・全国の体力テストの結果と比較すると低い。今後の課題は、活動を特定の期間に限定せず、年間を通じた継続的な取組として定着させることである。具体的には、サーキットトレーニングを通年で実施し、日常の体育指導に組み込む必要がある。また、スモールステップを意識したカリキュラムにより、「できた」「楽しい」と全ての児童が思えるような体育の授業が求められる。運動の楽しさを実感し、生涯にわたり自らの健康に関わる主体的な態度を学校全体で育成していきたい。

4 参考

- ・体育委員会による検定（縄跳び検定、遊具検定）
- ・ニュースポーツの推進（モルック、テニピン、ベースボール5）



【資料7 テニピンのラケット】

部会名	中
-----	---

担当者所属校	尾張旭市立西中学校
--------	-----------

主体的に運動に取り組む態度を高め、
体を動かすことの楽しさや心地よさを感じることでできる生徒の育成
～2年生体育「体づくり運動」における実践を通して～

1 主題設定の理由

単元学習前のアンケート調査によると、学校体育以外で、運動やスポーツに取り組んでいる生徒は決して多くないことがわかった。また、「体づくり運動の授業は楽しいですか」との問いに対し、「楽しい」「やや楽しい」と回答した生徒が59%、「楽しくない」「やや楽しくない」と回答した生徒が合わせて41%であった。体づくり運動が「楽しい」と感じている生徒が半分以上いる一方で、「楽しくない」と感じている生徒も少なくないことがわかった。

これらの実態を踏まえ、1人や少人数でできる多種多様な運動を設定し、生徒が取り組みたいと思う運動を選択させたり、高めたい動きを考えさせたりすることで、目的やねらいをもって体の動きを高める運動に取り組ませたいと考えた。そして、何気ない日常で、自らの心と体の健康のために、運動に親しむことのできる生徒を育みたいと考え、本研究を実践することとした。

単元計画

単元名	体づくり運動					
時間	1	2	3	4	5	6
0 15	・体ほぐしの運動実践	・体ほぐしの運動(気づき・調整・交流)				
30	・オリエンテーション(単元のねらい、学習の進め方、安全指導など)	・体の動きを高める運動(全エリア体験)	・体の動きを高める運動(自ら選択) ①体の柔らかさを高める運動②巧みな動きを高める運動 ③動きを持続する能力を高める運動④力強い動きを高める運動 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 手立て①4つの活動場所を設定 ②誰でも手軽に行うことのできる運動の設定 ③ICT機器の活用 </div>			
45	・体の動きを高める運動の紹介					
50	本時の振り返り(学習カード)・次時の課題設定					単元の振り返り
	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 手立て③ICT機器の活用 ④振り返りカードの工夫 </div>					

2 研究の実際と考察

(1) 手立て①について

体育館のバスケットコート2面を4分割し、力強い動きを高める運動、動きを持続する能力を高める運動、巧みな動きを高める運動、体の柔らかさを高める運動の4種類の運動を割り当てた。各運動に必要な物品や必要な場の広さを考慮し、4種類の運動を【資料1】のように配置した。動きを持続する能力を高める運動は、バスケットコート1面分のラインの外側も該当エリアとし、歩いたり、走ったりすることができるようにした。また、各種運動をカラーコーンで色分けすることで、どの動きを高めることができるエリアかを視覚的にわかりやすくなるようにした。

生徒の振り返りには、「巧みな動きを高めるゾーンをやる」「2つのコーナーに限定してやっていきたい」、「今回やっていない黄色と緑色のところにも取り組む」と、4つのエリアから、自らの目的に合わせて、また、色を意識して、運動場所に移動して取り組もうとする様子が見られた。

(2) 手立て②について

「あいちの体育のページ」を参照し、誰もが簡単に、手軽に行うことのできる運動を取捨選択

し、各運動エリアに計 25 種類配置した。本校の体育の授業は2クラスが合同（70 人程度）で動くため、運動の数自体を増やし、必ず何かしらの運動には取り組むことができるようにした。運動の難易度についても、初級、中級、上級とバランスよく選択し、運動が得意な生徒だけでなく運動が苦手な生徒や、運動が得意な生徒も充実感を得ることができるようにした。

舞 台	<p style="text-align: center;">力強い動きを高める運動</p> <p>①コップの運動（初級・1人～） ②ぞうさんがけすころく（初級・2人～） ③指タッチ（中級・1人～） ④マットでボール送り（中級・4人～） ⑤お皿の運動（上級・1人～） ⑥今何時（上級・2人～） ⑦雑巾掛けショートコース（中級・1人～）</p>	<p style="text-align: center;">巧みな動きを高める運動</p> <p>①壁タッチ・棒キャッチ（中級・1人～） ②10秒跳んだりくぐったり（中級・2人～） ③ワンバウンドキャッチ（上級・2人～） ④交互ダブル袋上げ（上級・1人～） ⑤3mライン連続壁当て（初級・1人～） ⑥コーンタッチ鬼ごっこ（中級・2人～）</p>
	<p style="text-align: center;">持続する能力を高める運動</p> <p>①ぐるぐるおさんぽ（初級・1人～） ②インターバルトレーニング（中級・1人～） ③レベティショントレーニング（上級・1人～） ④ひっくり返し走（初級・1人～） ⑤10mオセロ走（中級・2人～） ⑥お宝集め合戦（上級・3人～）</p>	<p style="text-align: center;">体の柔らかさを高める運動</p> <p>①超大股ストップ（初級・1人～） ②いろいろ壁タッチ（初級・1人～） ③からだ1周ボールの旅（初級・1人～） ④ペアでボール渡し（中級・2人～） ⑤脚振り（中級・2人～） ⑥足でボール送り戻し（上級・2人～）</p>

【資料1 体の動きを高める運動】

振り返りカードには「自分たちでどうしたらいいかを考えて、運動をアレンジした」という感想も見られた。ある運動に対して、友達同士で「もっと〇〇すると△△になるだろう」「〇〇のように取り組むと△△の力も高められるのではないかなどと交流をしながら運動に取り組む様子も見られた。



【資料2 生徒が各運動に取り組む様子】

(3) 手立て③について

単元初めのオリエンテーション時に「運動の行い方」を生徒に示した【資料3】。生徒が適切な運動の行い方を知ることができるように、運動の紹介動画を見ることのできる二次元コードを各運動付近に置いた【資料4】。

生徒にタブレット端末を持ち歩かせ、まずは動画を見て、運動の行い方を知るように呼びかけた。動画では、運動の行い方を知ることができるだけでなく、その運動をどのように行うとよいかを考えるヒントとなる「気づきへの視点」と、どのように取り組むと自らの「動きを高める」ことにつながられるかを知ることができるようになっている。

生徒はタブレット端末を持って各運動エリアへ移動し、友だちと一緒に二次元コードを読み取る様子が見られた。動画では、運動の行い方について丁寧な説明があるので、運動の行い方についての質問はほとんどなく、生徒の困った様子はあまり見られなかった。

合計 25 種類の運動について、1 つずつ運動の行い方を説明していると、それだけで授業の多くの時間を費やしてしまう。二次元コードを活用し、各運動エリアで生徒にタブレット端末を活用させ、運動の行い方を動画で見せたことで、授業の流れを途絶えさせることなく、生徒の運動の時間を十分に確保することができた。また、生徒同士で、「この運動をやってみよう」という会話が聞かれるなど、自主的に運動に取り組むことのできる流れを作り出すことができた。

(4) 手立て④について

体育の授業の振り返りカードである「ナビカード」をタブレット端末で作成、配布した。ナビカードには①～⑤の5つの枠を設定し、授業の終わりに振り返りをさせた。今回の実践では、次時の授業で目的をもって授業に臨むことができるように、「⑤次回のテーマ(取り組みたいことなど)」という枠を設定し、その時間の振り返りに加えて、次時に取り組みたいことを明確にさせた。「体が硬くて腰を壊したから体の柔らかさを高める運動に組みたい」と自らの健康状態を考えて、取り組みたい運動や高めた動きを明確にする生徒や「高校でも剣道を続けたいと思っているから今のうちに筋力をつけておきたい」と、進学先のことをイメージして、取り組みたい運動や高めた力を自身で考えることができた生徒もいた。

3 研究の成果

単元の事前、事後でアンケート調査を行った。「体づくり運動は楽しいですか」の問いに対して、単元実施後には95%の生徒が「楽しい」「やや楽しい」と回答した。「やらされる体育」から、自ら「選択する体育」になるように講じた手立て①②が、主体的に運動に取り組む態度を高めることにつながり、運動を「楽しい」と感じる生徒が増えたのではないかと考える。

「あいちの体育のページ」を参照し、ICT機器や二次元コードを活用したことにより、運動の行い

運動の行い方

- ① 2 or 3 or 4 人組で回りましょう。
- ② タブレットを持って回りましょう。
- ③ 各運動エリアにある QR コードを読み取って、運動の行い方を動画で確認し、その後友達と実践してみよう。
- ④ 時間を計って行う運動もあります。前に置いてあるストップウォッチを使用するか、タブレットのストップウォッチ機能を活用して時間を計りましょう。
- ⑤ 分からないことがあれば、近くの先生に聞いてください。

【資料3 運動の行い方】



【資料4 動画への二次元コード】

ステップ2 体ほぐしの運動や体の動きを高める運動に取り組んでみよう！

①今日取り組んだ運動について振り返ろう。

力強い動きを高める運動	巧みな動きを高める運動
持続する能力を高める運動	体の柔らかさを高める運動

②自分の動き(課題・解決策など)について記入しましょう。

③周りの動き(いいところ・真似したいところなど)を記入しよう。

④授業の感想

⑤次回のテーマ(取り組みたいことなど)

【資料5 ナビカード】

方を生徒に効果的に示すことができただけでなく、「気付きへの視点」や「動きの高め方」を示すことができ、生徒の思考力、判断力、表現力を育むきっかけをつくることができたのではないかと考える。また、毎時間の最後にその時間の振り返りと次時の課題を設定する時間を設けた。その時間中に「どんな運動に取り組んだか」や「自己の課題や気づき」、「次の時間に取り組みたいこと」を明記させたことで、次の時間に目的をもって授業に臨む流れを構築することができ、多くの生徒がねらいをもって自らの体の動きを高める目的で授業に取り組む様子が見られた。

「体育の授業以外で運動やスポーツに取り組んでいますか」の問いに対し、単元実施前に比べ、単元実施後は、運動を「している」「ややしている」生徒の割合が32%から48%に増加した。また、運動を「していない」生徒の割合が35%から18%に減少した。本実践を通して、体育の授業以外でも運動に取り組もうとする生徒が増えたことがわかった。

4 研究の課題

手立て①について、4つの活動場所を設定したことで、運動の選択の幅が広がったり、自らの目的に合わせて運動が選択できたりしたことは成果であったが、4つの活動場所を設定するために必要な物品を準備したり、それを配置したりすることに多くの時間を費やした。担当教員だけでは、授業が始まるまでに、準備しきれないこともあった。単元計画や授業計画を組む段階で、効率よく準備ができ、且つ生徒に運動を楽しんでもらえるような体づくり運動を考え、設定する必要があると感じた。

手立て②について、「誰でも手軽に行うことのできる運動」を意識して、「あいちの体育のページ」から運動を取捨選択し、25種類の運動を設定した。実際に授業をしてみると、2人組や3人組をつくることのできない生徒が、複数人で行う運動に取り組めないことがあった。1人でできる運動に取り組むように促したが、その生徒が幅広い運動に取り組むことができたとは言えない。「体格が同じくらいの生徒同士でペアを組む」「教師が意図的にペアを組む」など、ペアの組み方や、活動のさせ方を今後見直していく必要があると感じた。また、「手軽に行うことのできる運動」であるだけに、運動が得意な生徒からは「正直少し物足りない」といった振り返りも見られた。生徒の実態を捉え、どの生徒も充実感や満足感を感じることでできる運動を考え、設定することも重要であると感じた。

手立て④について、単元構想や振り返りカードを工夫したことで、目的をもって運動に取り組むことができた生徒も多くいた。しかし、「ただ運動を楽しんでいるだけ」の生徒や用具を用いて「遊んでいるだけ」の生徒も見られた。目的やねらいをもって運動に取り組むことのできる効果的な手立てを講じる必要性を感じた。例えば、「自身の未来像」をイメージさせ、そこから逆算して今の自身の高めたい動きを考えさせたり、体力テストの結果などを用いて、自らの得意な部分と、もっと伸ばしたい部分を明確にする活動を取り入れたりすることで、より目的をもって、体の動きを高める運動に取り組むことのできる生徒を増やせるのではないかと考えた。

5 参考文献

- ・【保健体育編】中学校学習指導要領（平成29年告示）解説
- ・「あいちの体育のページ」（<https://taiiku.aichi-c.ed.jp>）

部会名	小
-----	---

担当者所属校	小牧市立小牧南小学校
--------	------------

「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」
ーボールゲームの実践を通してー

1 今年度の現状

(1) 本学級の児童の様子

本学級は、2学年で男子16名、女子18名、合計34名である。事前に行ったアンケートによると、「体を動かすことが好きですか」という設問に「とても好き」「まあまあ好き」と答えた児童が29名おり、多くの児童が運動に対して好意的に感じている一方、好意的にとらえていない児童も数人いることがわかった。体育の授業では、意欲的に楽しく活動する児童がほとんどだが、運動経験の少なさから、体の使い方を理解していない児童が多く見受けられる。特に、ボールを投げる動きを正しく理解しておらず、ボールを強く遠くに投げることができていない児童が多い。5月に行った体力テストの結果では、ソフトボール投げの平均が8.2mで5mに満たない児童が3人いることが分かった。このことからボールを投げる動きを正しく習得し、ボールを投げる経験を多く積むことで、ソフトボール投げの結果が伸びるのではないかと考える。

(2) 本学級の実践

ア 投げ体操

まず、正しい投げ方を確認するために、全員で投げ体操を行った。投げ体操は、1でボールを投げる方向に対して半身になり、ボールを胸の前に持つ動きをする、2でボールを持つ手を後ろに下げ、ボールを持っていない手と持っている側の足を、ボールを投げる方向に出す、3で勢いよく投げる動きをする、というものである。全員で掛け声を出して行ったり、互いに動きを見合ったりすることで、ボール投げの正しいフォームの習得を目指した。

イ どすこい投げ

あいち体育のページに掲載してある「どすこい投げ」を行った。「どすこい」と言いながら足を振り上げて地面を踏み、ボールを地面に叩きつけることで力強く投げる練習をすることができた。初めは跳ね返りが小さかった児童も、「もっと強く」「大きな声で」という教師からのアドバイスで、徐々に跳ね返るボールが高くなった。



【写真1 どすこい投げ1】



【写真2 どすこい投げ2】

ウ 振り向きスロー・あてあてゲーム

あいち体育のページに掲載してある振り向きスローを行った。二人一組で縦に並び、後ろの児童が持っているボールを前の人がつかんで前方に投げる動きを繰り返した。ボールを投げる児童が後方のボールをつかんで投げることによって、振りかぶる動きが自然とできる児童が増えた。後ろの児童が渡すボールの位置を前の児童から徐々に遠くしていくことで振りかぶりが大きくなっていくように声を掛けた。また3人目の児童を、ボールを投げる児童の前方に配置し、その児童を狙ってボールを投げ、ボールを投げられた児童はそのボールを避

ける、「あてあてゲーム」を行った。強く速いボールを投げないと相手にボールを当てることができないので、相手をよく狙って力強くボールを投げる児童が増えていった。ゲーム性もあり、児童は意欲的に楽しみながら取り組んでいた。



【写真3 振り向きスロー1】



【写真4 振り向きスロー2】

エ 赤白玉投げ

あいち体育のページに掲載してある赤白玉投げを行った。2チームに分かれ、相手のコートに玉を投げ入れるために、球を遠くへ投げなければならない。二人一組になり、振り向きスローでゲームを行うことで、大きく振りかぶって投げるのできる児童が増えた。また、素早く何度も玉を投げることで、投げ方の習熟を図ることができた。慣れてきたところで、個人で玉を投げるゲームに変更した。



【写真5 赤白玉投げ】

オ 少人数エレベータードッジボール

2対2（人数の関係で3人もあり）のドッジボールを行った。内野が外野の投げたボールを避け、当たった回数で勝敗を決めるゲームである。コートが横並び設置したコートが、隣へ進むごとに広がっていくようにした。勝つと広いコートへ移ることで難易度が高くなり、負けると狭いコートへ移り難易度が下がる。狙って強く速いボールを投げなければ相手に当てることができないので、子どもたちは夢中で取り組んでいた。また人数を少なくすることでボールを投げる回数が多くなり、習熟を図ることができた。



【写真6 少人数エレベータードッジボール】

2 児童の変容（感想など）

今回の実践を行う前、児童の多くがボールの投げ方を理解しておらず、ボールを投げる手と足が同じであったり、棒立ちで振り被ることなく投げたりしていた。今回の実践を行ったことで、正しいフォームを感覚的に理解し、ボールを強く遠くへ投げることができる児童が多くなった。実践後のソフトボール投げ測定では、平均が8.8mで9人の児童が記録を伸ばした。5mに満たない児童は3人から2人になった。このことから、児童に正しいフォームを感覚的に習得させることの必要性とともに、動き作りは今後も継続していかなければならないと感じた。

3 今後の課題

児童に正しい動き方を定着させるには、感覚で身につけるだけでなく、言語による振り返りをし続けていかなければならないと感じた。また、習得した技能がしっかりと定着するように繰り返し運動をすることが必要だと感じた。今後も記録と子どもの様子を繋げて子どもを見取りたい。

4 参考 あいち体育のページ 新子供の体力向上運動プログラム

部会名	小
-----	---

担当者所属校	大府市立神田小学校
--------	-----------

「児童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」

ーパルクールの実践を通してー

1 今年度の現状

本校の3年生の中には、クラブチームなどで日常的に運動している児童がいる一方で、休み時間に教室や図書館で過ごす児童もいる。また体力テストでは、全国平均と比べて、運動能力や体力が劣っている児童が多い。

本実践では、「体づくり運動」の「多様な動きをつくる運動」(イ)体を移動する運動の内容を実施することにした。小学校学習指導要領解説では、「姿勢、速さ、リズム、方向などを変えて、這う、歩く、走る、跳ぶ、はねる、登る、下りるなどの動きで構成される運動や一定の速さでのかけ足などの運動を通して、体を移動する動きを身に付けることができるようにする。」とある。

本校の児童の実態を踏まえて、そのようなさまざまな動きが発現するような場の設定を行い、パルクールの授業を通じて、運動の楽しさや喜びに触れ、体の動かし方を知るとともに、体を動かす心地よさを味わったり、基本的な動きを身につけたりしながら、体力向上に取り組めることを目指した。

2 児童・生徒の変容（感想など）

(1) 授業内容

領 域：体づくり運動 多様な動きをつくる運動 (イ)体を移動する運動

単元名：パルクール（4時間完了）

学 年：3年生

単元計画：（第1時）いろいろな方法で障害物を跳び越えよう。

（第2時）さまざまな跳び越え方に挑戦しよう。

（第3時）跳び越す前や跳び越えた後の動きを考えよう。

（第4時）めざせ！パルクール名人！オリジナルの動きを発見しよう。

(2) 場の設定

場の設定は這う、歩く、走る、跳ぶ、はねる、登る、下りるなどの動きを発現させるような3つのコースにいくつかの障害物を設置した。以下の写真は授業で用いた障害物の一部である。



【写真1 コーンにゴム紐をつけたもの】



【写真2 やわらかい跳び箱】



【写真3 セーフティーマットを山型にしたもの】



【写真4 跳び箱とマット】

(3) 児童の変容

第1時では、パルクールとはどのような運動なのかを伝え、準備・片付けの仕方、パルクールを行う上でのルールについて確認をした。実際に児童が活動できる時間は15分ほどしか確保できなかったため、跳び越え方について言及せず、自由にやってみるという形で児童の思うように活動させた。ただし、障害物の前で1回1回止まってしまうと、本単元の目的からそれてしまうため、「とまらずに、動きながら障害物を越える。」というルールを設け、学習指導要領における(イ)体を移動する運動から逸脱しないようにした。

最初は、跳び箱にまたがったり、上に乗ってからジャンプしたりするなど止まってしまう動きが多くみられたが、回数を重ねていくと次第に、走りながら跳び越える動きをする児童が現れた。それを見て多くの児童が本来のパルクールの動きに近い、走りながら跳び乗ったり、跳び降りたり、くぐったりする動きをするようになった。

また写真1の場所ではゴム紐に高低差をつけてあり、低い紐は跳び越え、高い紐は下をくぐりながら走り抜ける児童が多かった。

第2時では、スピードを保ったまま障害物を跳び越える児童が第1時に比べて増えた。また、パルクールの動画を見せたため障害物の越え方にもバリエーションが増えてきた。中には、スタートからゴールまでどれだけ速くできるかタイムアタックのようなことをしている児童もいた。

第3、4時では、さらに動きの幅が広がり、子どもたちが考え出した動きはトータルで30以上あった。具体的には、側転しながら越えたり、回りながら次の動作につなげたりする動きが増えた。また、友達の動きを真似したり、そこから少しアレンジを加えたりして行う様子が見られた。

(4) 児童の活動の様子



【写真5 片手をついて跳び越し】



【写真6 お腹側から跳び越し】



【写真7 側転越え】



【写真8 大ジャンプ】



【写真9 ゴム紐をジャンプ】



【写真10 壁をよじ登る】

(5) 児童の振り返り

- ・跳び箱から降りるときに、回転しました。棒を跳び越えるのが難しかったです。山みたいなものを登るのが楽しかったです。
- ・工夫したことはおやまさんを下りるときに、いろいろなやり方で下りることです。
- ・跳び箱で、跳ぶときに横から入って1回転して下りるということをしました。
- ・みんなといろいろな工夫を重ねて前転や回り方を大きく変え、いろいろなジャンプや跳び越えるのを頑張った。

3 今後の課題

本単元では、多様な動きをつくる運動における「体を移動する運動」に着目して授業を展開した。今後はバランスをとる運動や用具を操作する運動、力試しの運動などその他の多様な動きをつくる運動についても取り組み、運動をする上での土台となる、感覚づくりに取り組んでいきたい。

また、本単元では単元の最後にタブレット端末を用いて振り返りを実施した。今回の授業ではICT 機器を使う機会が確保できなかったため、より児童の学びが深まるように効果的な活用方法についても考えていきたい。

4 参考

3年生では、4月から「体ほぐしの運動」をはじめ、「かけっこ・リレー」、「ベースボール型ゲーム」、「水泳運動」、「マット運動」、「ゴール型ゲーム」、「小型ハードル走」の授業を行った。

部会名	小
-----	---

担当者所属校	刈谷市立富士松南小学校
--------	-------------

「児童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

(1) 児童について

本学級の児童は休み時間に外に出て遊ぶ児童が多く、体を動かすことが好きである。事前に行ったアンケートでは、「運動が好きですか」という質問に対して 79%の児童が「好き」「どちらかと言えば好き」と回答した。このことから、運動に対して前向きな児童が多いことが分かる。「跳び箱運動は好きですか」という質問に対しては 63%の児童が「好き」「どちらかと言えば好き」と回答している。理由としては「できるようになるのがうれしい」と回答した児童が大半だった。一方で、「どちらかと言えば嫌い」「嫌い」と回答した児童の理由としては「できない技があるから」「上手くできているか不安」という内容が多かった。また、「跳び箱運動を上達させるためには、どんな練習が必要だと思いますか」という質問には「タブレットで動画を撮影し、ポイントを確認しながら練習する」「グループで練習し、互いに教え合う時間が必要」「コツを見つけて何度も練習する」と回答する児童が多かった。

児童はこれまでに「マット運動」で、タブレットでの動画撮影を用いた学習を行ってきた。しかし、動画を撮るだけで満足してしまい、複数の動画を見比べたり、できるようになった道なりに目を向けたりすることはできていない。単元を通して、撮影した動画や画像を基にして始めと終わりの自分を比較することで、技への理解を深めるとともに、新たな技ができるようになる喜びを味わう姿を期待したい。

(2) 指導について

事前のアンケートから児童はタブレットを用いた学習と、グループでのアドバイス活動の重要性を感じていることが分かった。本単元では、タブレットで撮影した動画や画像を基に、上達するためにポイントを発見する活動や、アドバイスし合う時間を設定する。学習を通して、撮影した動画や画像を基に上達してきた道なりに目を向けることで、新たな技ができるようになる喜びを感じさせたい。また、グループでのアドバイス活動を取り入れることで、助け合って運動する楽しさや仲間とともに学ぶ大切さに気付かせたい。

「出会い、つかむ」では、オリエンテーションで場の設定や、準備・片付けのルールを説明するとともに、グループで活動していくことを伝え、役割分担など仲間と協力して学習していくことを認識させる。また、単元の終わりには、これまでに撮影した動画や画像、ポイントを書き留めてきた振り返りを基に、単元の初めと終わりの自分を比較したまとめを行う。それを「上達への道なり」とし、できるようになった技とともに発表し合うことを伝える。そうすることで、単元を通して「仲間の上達した道なりを見せたい」という目的意識をもたせる。

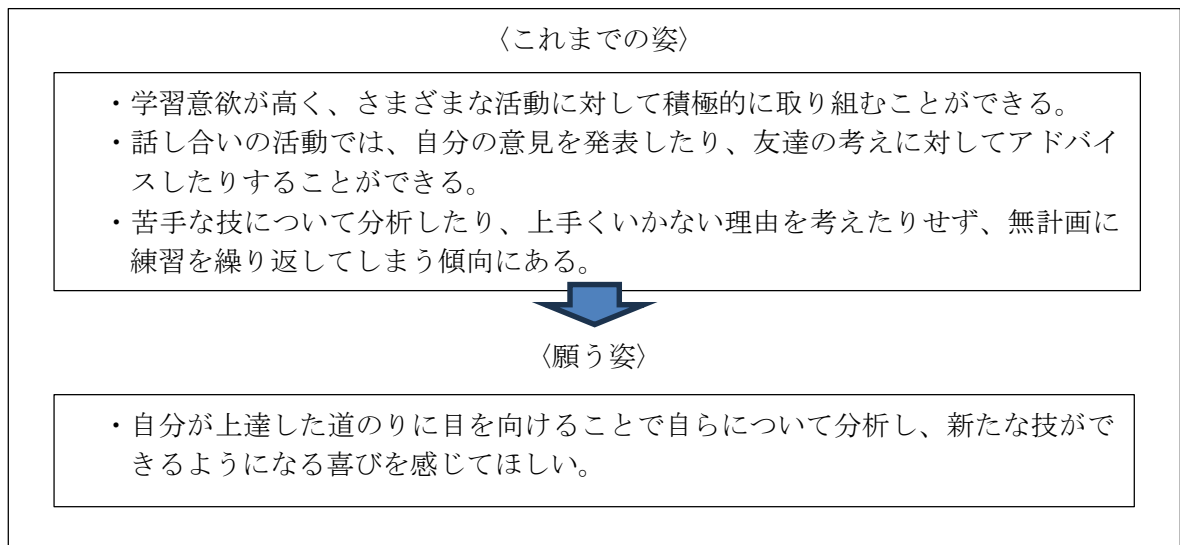
「考え、深める」では、仲間にタブレットで撮影してもらい、それを見返すことで上達するためのポイントを見つける。見つけたポイントを振り返りカードに書き留めていき、重点的に練習できるようにする。5時間目の中間発表では、自分が上達した道なりに目を向け、重点的に練習してきた内容を中心に発表を行う。発表後にアドバイス活動の時間を設けることで、自分では気付けなかったことに気付き、技についての理解をさらに深めさせたい。また、仲間の考えを聞いたり、自分からアドバイスしたりすることで、仲間と協力して学ぶことの楽しさやよさを実感できるようにする。

「まとめ、広げる」では、最初の自分と現在の自分を比較し、上達した道なりに目を向けることで、新たな技ができるようになる喜びを味わうことができるようにする。

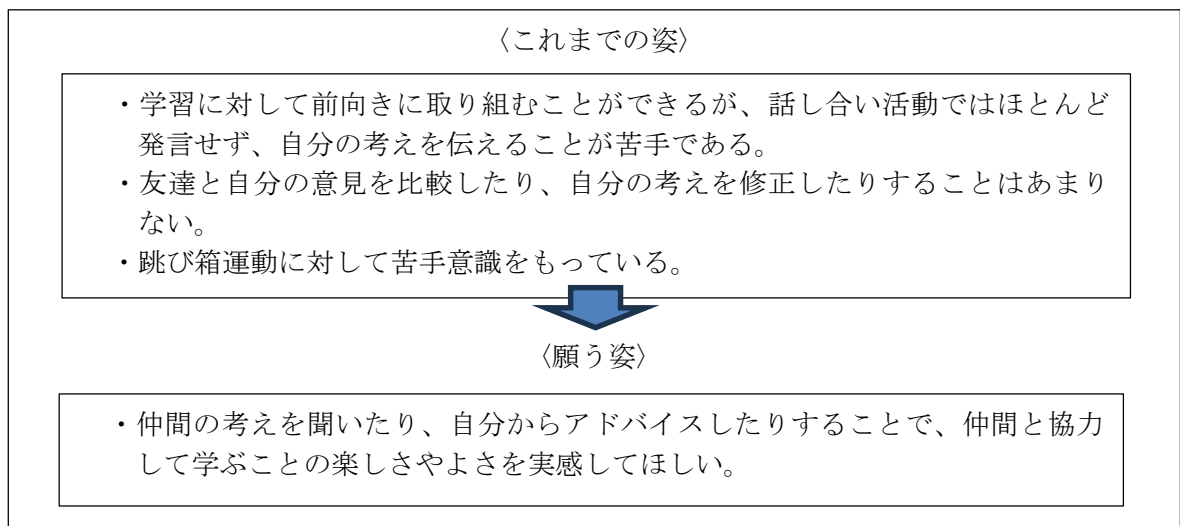
2 児童・生徒の変容

(1) 抽出児について

ア 抽出児A（挑戦する技：かかえ込み跳び）



イ 抽出児B（挑戦する技：開脚跳び）



(2) 研究の実践

ア 上達させたい技を決めよう①

まず、場の設定、準備・片付けのルール説明、役割分担を行った。次に単元の終わりには、それまでに撮影した動画や画像、ポイントを書きためてきた振り返りを基に単元の初めと終わりの自分を比較したまとめを行い、発表することを伝えた。実際に教員が発表の例を見せたことで「上達した道のりを見せたい」という単元を通した目的意識をもつことができた。

イ 上達ポイントを見つけよう②③④

上手に技を行うためのコツ（上達ポイント）を見つける活動を行った。ここでは、タブレットで動画を撮影し、何度も見返すことで自分の技について分析し上達ポイントを見つけていった。児童は撮影した動画を一時停止したり、コマ送りにしながら改善点を見つけたりしていた。中には撮影する角度を指定するなど、より細かく分析するために試行錯誤している姿も見られた。



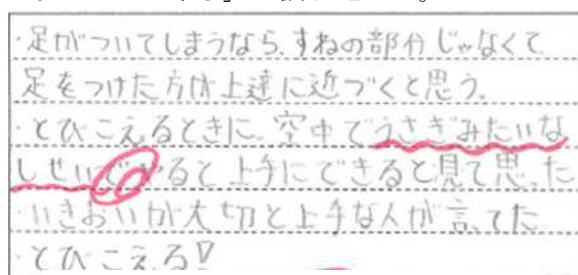
【資料1 教員が示した発表例】

抽出児Aは、動画を見返していくことで「おしりが高く上がっていないから足が引っかかる」と気づき、それを解決するために練習を重ねていた。同じグループの友達に「おしりの高さを見たいから横から撮って」と声を掛ける姿が見られた。授業の終わりには「足をつくならずねではなく足の裏を着く。うさぎみたいなしせいでやる」と振り返った。



おしりが低い

【写真1 第2時の抽出児A】



【資料2 抽出児Aの振り返り】

抽出児Bは、第3時まで6段の跳び箱を跳び越えることができなかった。何度も繰り返し練習する姿は見られたが上達できずにいた。振り返りには「勢いを付けて跳ぶ」「怖がらずに跳ぶ」など、抽象的な気づきや精神面についての記述しかできていなかった。第3時で友達から「手を着く位置に注目するといよいよ」とアドバイスをもらい、具体的な視点を定めることができた。第4時の振り返りでは「跳び箱の手の着く位置は遠い方がいい」と記述することができた。



【写真2 アドバイスをもらう抽出児B】

ウ ここまでの道のりを発表しよう⑤

中間発表として、単元の初めの頃に自分が技を行っている動画を見せながら、前時までに見つけた上達ポイントと重点的に練習してきたことを発表した。児童は最初の自分と現在の自分を比較し、発表することができた。技ができるようになった児童が多かったが、まだ跳び箱を跳び越えることができない児童も複数いた。それらの児童は「最初は膝が跳び箱の上に乗ってしまっていたけど、今は足の裏を着くことができました。」など、最初の自分よりできるようになったことについて視点を絞って発表することができた。



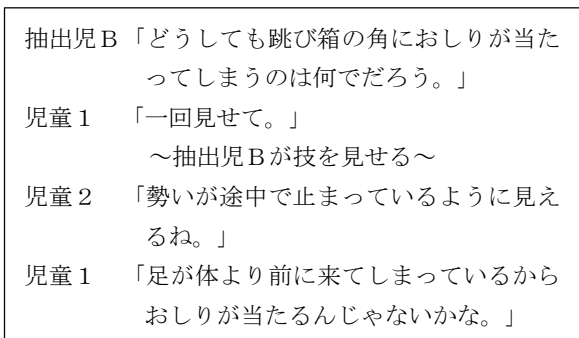
「私は跳び箱に足がぶつかってしまい、跳び越えることができませんでした。練習をしていくうちに跳んでいるときの姿勢が大事だと思ったので、うさぎみたいにおしりを上げて跳ぶようにしました。」

【資料3 抽出児Aの発表の様子】

発表後にアドバイスし合う時間を設定した。児童はそれぞれの技に対して気付いたことや、自分が練習して上手くいった経験などを基にアドバイスし合うことができた。アドバイスの時間が終わると「早く練習したい」と前向きな声上がり、それぞれのグループで練習が始まった。振り返りには「アドバイスをもらって自分ができていないところに気付くことができた」「今日教えてもらったポイントをできるようにして、今よりもっときれいにできるようにしたい」と記述があった。児童はアドバイス活動のよさを感じ、次時以降の活動に対して意欲的になることができた。

エ 発表に向けて練習しよう⑥⑦⑧

中間発表で新たに見つけた課題や、アドバイス活動で教えてもらったポイントを基に、第9時の最終発表に向けて練習を行った。児童は中間発表までできるようになったことに加え、「もっときれいにできるようにしたい」「次は着地に注目して練習する」など、それぞれの視点で練習することができた。練習する中で上手くいかないところを友



【資料4 抽出児Bの話し合い内容】

達に聞くなど、自然とアドバイスし合う姿が多く見られた。

抽出児Bは、中間発表で6段の開脚跳びを成功させることができなかった。自分では上手くないかない理由を見つけることができずに困っていたが、自分から友達にアドバイスを求めることができた。そのアドバイスを基に練習を続けていくうちに6段の開脚跳びができるようになった。振り返りには「〇〇さんのアドバイスを聞いて、できるようになったからうれしかった」と記述した。

オ 上達した道のりを発表しよう⑨

単元のまとめとして、グループでの発表を行った。それぞれが練習してきた技についてジェスチャーを交えて話したり、動画を何度も巻き戻して見てもらったりするなど、前向きに発表することができた。

抽出児Aは、単元初め→中間発表→現在と自分が上達してきた道のりを3つの段階に分け、各段階でできたこと、できなかったことについて発表することができた。技を披露した後、グループの仲間から拍手や賞賛の声をもらって、うれしそうな表情を見せた。抽出児Bは「〇〇さんが、足が前に来ているからおしりが当たってしまうことを教えてくれたから…」と、友達とのアドバイス活動で得たポイントについて発表した。どちらの児童も仲間との関わりの中で自分の技について分析することで、新たな技ができるようになる喜びを味わうことができたと思われる。



【写真3 発表する抽出児A、B】

3 今後の課題

本単元ではICT機器を活用した自分自身の分析と仲間との関わり合いを中心に授業を展開した。何度も自分の動画を見返し、自分の技について分析することで目標とする技ができるようになった児童が多かった。また、アドバイス活動の時間を設けたことで活発な話し合いをすることができた。その中で以下の2点が課題として残った。

- | |
|---|
| <p>①今の自分に満足してしまい、次にやるべきことが見つからない。</p> <p>②課題を見つけることはできたが、それを解決する方法が分からない。</p> |
|---|

①については、理想的な技の型を理解できていないことが原因として考えられる。複数人の児童が「技ができるようになる＝跳び箱を跳び越えることができる」という考えをもってしまっていた。跳び越えるだけでなく「さらに美しくしたい」という意識をもたせるために、単元の初めに技の理想型を示す必要があった。プロ選手が技をしているストロボ写真を体育館の壁に掲示することや、自分の技とプロ選手の技を見比べられるようなICT教材を導入することが手だてとして考えられる。

②については、練習の方法を限定してしまったことが原因として考えられる。常に同じ段数と向きで練習しなければならない場が設定されていた。手だてとして、さまざまなスキルを身に付けることができるようサーキット練習や、それぞれの技に応じた補助的な練習の場を配置しておくことが考えられる。また、自分自身で練習方法を選択できるような授業展開も有効であると考えられる。

部会名	小
-----	---

担当者所属校	蒲郡市立形原北小学校
--------	------------

「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」

－跳び箱の実践を通して－

1 今年度の現状

例年、器械運動の一環として跳び箱運動に取り組んでいる。跳べない児童は、跳び箱に対して恐怖心を感じるだけでなく、球技など他の種目と比較して、技の出来栄がわかりやすいという恥ずかしさから消極的になったりしてしまうことが多い。また、技を「跳べる」「跳べない」だけで判断してしまい、「技ができるまでの過程を楽しむこと」や「出来栄を追究する楽しさ」に気づくには至っていない児童も多かった。その原因として、「跳び箱そのものに対して肯定的なイメージをもつことができていないこと」「自分の体の動きを理解できておらず、改善策が見出せないこと」「『楽しさ』の判断材料が少ないこと」の3点が考えられ、その解決に向けて実践に取り組んだ。

2 児童・生徒の変容

単元の導入では、助走や踏切、跳び箱への着手といった跳び箱のポイントを意識できるようにするため、グループに分かれて跳び箱の動きにつながるアスレチックコースを考えた。児童A



【写真1 児童Aの作ったアスレチック】

は、「跳び箱に繋がる動きを考える」という目的のため、自分から、跳び箱を跳ぶ動きを何度も確かめた。児童A以外にも跳び箱に対して苦手意識をもっている児童も、アスレチックコースを考えるために、進んで跳び箱を跳んでみて、着地の動きを確認する姿が見られた。児童Aは「両手をつく」「両足で跳ぶ」の2点に注目したアスレチックを制作した【写真1】。

第2時では、アスレチックづくりを通して見つけた跳び箱の動きのポイントを共有した。子どもたちは、「両足で跳ぶこと」「両手を同時につくこと」「両足で着地すること」などいくつかのポイント見つけていた。その後、見つけたポイントを意識しながら跳び箱の実践練習に取り組んだ。跳び箱を使った練習では、それぞれの跳び箱付近にタブレット端末を常設し、学習アプリの追いかけ再生機能を活用して自分の動きを常に確認できるようにした。児童Aは、5段の跳び箱に挑戦したが、助走の勢いが足りず、手をつく位置が近くなってしまい、5段を跳び越すことができなかった【写真2】。児童Aは学習アプリで自分の動きを繰り返し確認し、跳ぶことができない理由を



【写真2 児童Aの課題】

「多分手の位置。もっと前の方にびよーんって。」と分析した。授業を終えた児童Aは、授業日記に「手をつくところが、手前にいつも手がつくから奥の方につきたいです。」と記述し、手をつく位置に問題があること（＝自分の課題）を明確にした。

第3時では、自分の課題を見出し、上達に向けて動き出した子どもたちに、自分の技の出来栄を確かめる「ぐんぐんカード」を配付した。ぐんぐんカードでは、跳び箱の段数に加えて「踏切」「着手」「空中姿勢」「着地」の4項目にそれぞれ2つのポイントがあり、その出来栄を

教師が採点し、点数化した【資料1】。

第3時では、仲間との交流（アドバイスタイム）を設定した。児童Aは、跳び箱の得意な児童Bの動きと自分の動きを見比べ、助走の勢い（スピード）に違いがあることに気づいた。さらに、児童Bからの「スピードと、助走の最後のドンって感じ。ぐんぐんカードにも書いてあるけど、足はそろっているからドンってやると上にジャンプできると思う。」というアドバイスを生かして助走スピードを上げ、踏切を強くしたことにより、アドバイス前と比較して踏み切り時に腰が上がり、手を遠い位置へ着いて5段を跳び越すことができるようになった【写真3】。

仲間からのアドバイスをいかして練習に取り組んだ児童Aは、授業後に「5段を跳んで、手の位置をいつもより奥の位置において踏み切り板を思いっきり踏んで跳び越えることを意識しました。」と本時の学びを振り返った。さらに、ぐんぐんカードの未達成の項目について仲間の動きから、「児童Bの着地を見て、空中でピンと着地の体勢になっているから綺麗に跳び箱が跳べることがわかりました。」と記述し、自分の動きをさらに良くするために空中姿勢に注目し、着地を美しくするという新たな課題を見出した【資料2・3】。

第4時では、新たな課題である「美しい着地」を目指して練習に取り組むとともに「ちょっと6段もやってみようかな。」とより高いレベルへと前向きに挑み始めた。児童Aは5段の跳び箱で跳び方を確認すると、6段・7段も跳べるようになった。しかし、前回の課題であったぐんぐんカードの項目⑤「目線を遠くに」項目⑥「着地に備えて上体を起こす」項目⑦「着地で動かない」項目⑧「しっかり止まって決めポーズ」ができず、学習が停滞していた。学級全体としても伸び悩む児童の姿が多く見られたため、再び仲間からのアドバイスタイムを設定した。児童Aは児童Bのもとへ行き、児童Bの跳び方を確認した。児童Bと自分の動きを比較した児童Aは、「項目⑤と⑥のところ、目線がめっちゃ下向いてる。だから体が起こせない。」と話し、「項目⑤「目線を遠くに」と項目⑥「上体を起こす」の二つの動きには関連性があることに気づいた。

【基礎点】跳べた場合のみ点数獲得

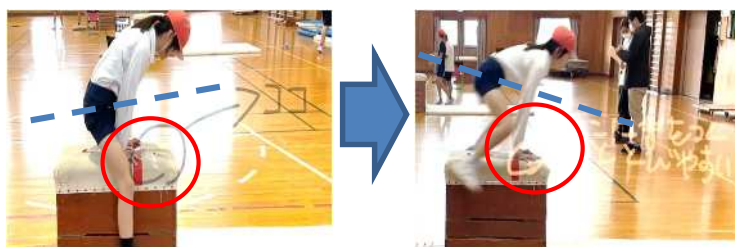
5段…5点、6段…10点、7段…15点、8段…20点

【技術点】

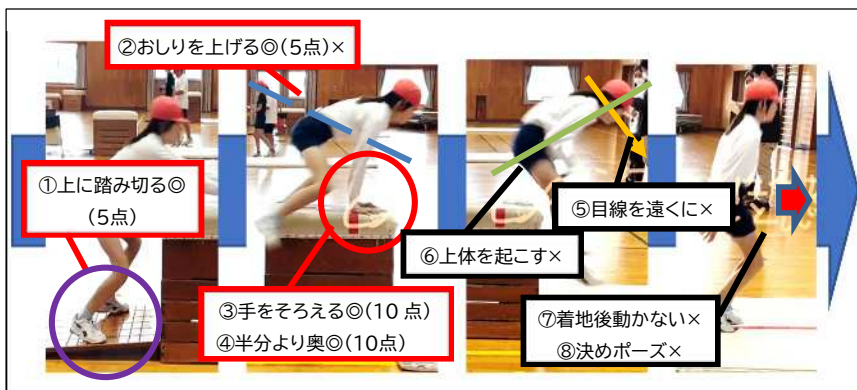
- < 踏切 > ①両足をそろえて「ドン!」と上に踏み切る【5点】
- ②おしりを上げる【5点】
- < 着手 > ③手をつく位置 半分【5点】 半分より奥【10点】
- ④両手がそろっている【10点】
- < 空中姿勢 > ⑤目線は正面（遠く）をみる【10点】
- ⑥着地に備えて上半身を垂直に起こす【10点】
- < 着地 > ⑦着地をしてから両足が一歩も動かない【10点】
- ⑧ひじを伸ばして美しくポーズ（2秒）【5点】

【資料1 ポイントを点数化したカード】

【アドバイス前（第2時）】 【アドバイス後（第3時）】



【写真2 児童Aの変容】



【資料2 児童Aの変容とぐんぐんカードによる採点】

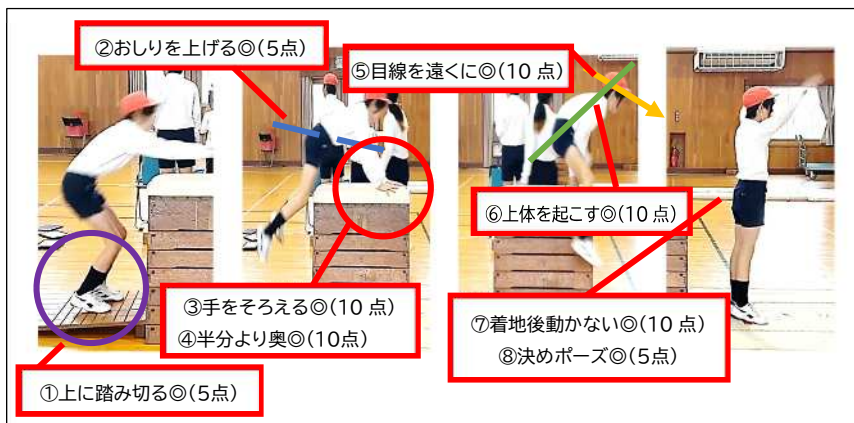
今日、跳び箱が跳べました。5段を跳んで、手の位置をいつもより奥の位置において踏み切り板を思いっきり踏んで跳び越えることを意識しました。児童Bさんの着地を見て空中でピンと着地の体勢になっているから綺麗に跳び箱が跳べることがわかりました。次は、このことを意識してやりたいです。

【資料3 児童Aのふり返し①】

授業を終え、児童Aは、跳び箱を跳び越す感覚を「手を奥において遠くを見ながらヒョイってやっただけでした。」と表現した【資料4】。また、「前より良くなって嬉しいです。」という記述からは、児童Aが自分の技能の上達を感じ、達成感を味わっていることがうかがえる。また、第4時の児童Aの演技をぐんぐんカードの項目で採点すると、本時の課題であった空中姿勢や着地を含め、すべての項目において満点を獲得することができた。児童は最初の自分の動画と今回の自分の動画を見比べ、「全然違う。跳び箱嫌いだったけど、どうやればいいかわかって、練習すればできるようになるのでちょっと楽しい。」とできるようになった喜びと達成感を口にした。さらに、開脚とびができるようになり、できるようになる楽しさを感じ始めた子どもたちに、「台上前転」と「抱え込み跳び」を紹介すると、多くの児童がやったことのない技に対しても、開脚とびの時と同じように、自分や仲間の動き、アドバイスからコツを探しながら何度も挑戦し、できる技を増やしていった。

今日は、跳び箱の7段が跳べました。今日、意識したことは、着地してから両足が一步も動かないこと、ひじを伸ばして美しくポーズすることを意識しました。最初は、跳べなかったけど手を奥においてジャンプしてヒョイってやっただけでした。前より良くなって嬉しいです。

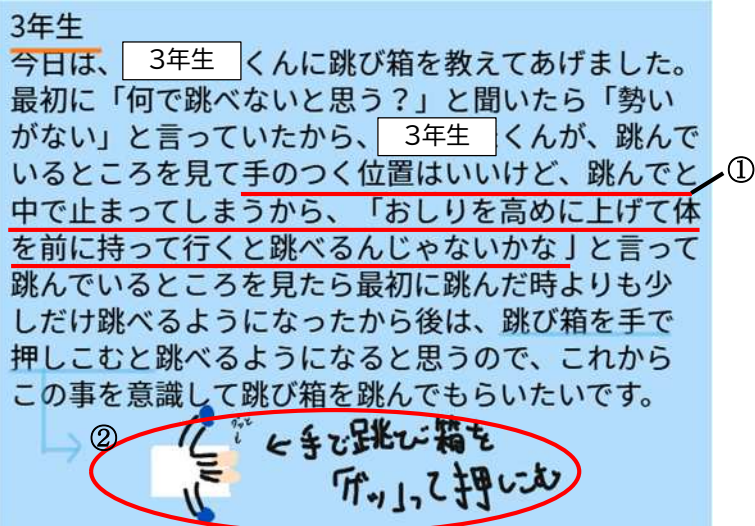
【資料4 第4時のふり返し②】



【資料5 児童Aの変容とぐんぐんカードによる採点】

第5時では、跳び箱のこつを理解し、できる喜びを感じ始めた子どもたちに、いつも同じ時間に体育を行う3年生も跳び箱の開脚とびを練習していることを伝えた。「3年生って、跳び箱うまく跳べているのかな。」と問いかけると、「3年生の頃は跳び箱苦手だった。」「まだあんまりうまくないと思う。」という意見が多かった。そこで、「これまでの学習で得たポイントをいかして3年生にアドバイスをしてあげるのはどう?」と伝え、3年生との合同体育の授業を展開した。児童Aは、5段の跳び箱が跳べず困っている3年生児童Cについてアドバイスをした。教師から見た児童Cの課題は、①助走の勢いをうまく利用できておらず、第一空中局面において腰の位置が下がってしまうこと②踏み切り後の空中姿勢において跳び箱を押し跳び越す動きができていないことの2点であった。児童Aは、児童Cの動きを見て、身振り手振りを交えてポイントを伝えた。児童Aの振り返りに書かれた「手のつく位置はいいけど、跳んで途中で止まってしまうから、『おしりを高めに上げて体を前にもって行くと跳べるんじゃないかな。』【資料6】」というアドバイスからは、児童Aがこれまでの学習をもとに児童Cの動きを見て、児童Cが跳び越せない理由を分析していることがわかる【資料6】。また、児童Aは前時の振り返りで「手を跳び箱の奥においてヒョイって」と表現していた跳び箱を跳び越す動きについて、3年生に動きを正確に説明するために、体の使い方を分析し、「跳び箱を手で『グッ』って押

3年生
今日は、3年生 くん に跳び箱を教えました。最初に「何で跳べないと思う?」と聞いたら「勢いが無い」と言っていたから、3年生 くん が、跳んでいるところを見て手のつく位置はいいけど、跳んで途中で止まってしまうから、「おしりを高めに上げて体を前に持って行くと跳べるんじゃないかな」と言って跳んでいるところを見たら最初に跳んだ時よりも少しだけ跳べるようになったから後は、跳び箱を手で押しこむと跳べるようになると思うので、これからこの事を意識して跳び箱を跳んでもらいたいです。



【資料6 児童Aのふり返し③】

し、「跳び箱を手で『グッ』って押

