

小学校

平成 9 年 度

# 教育研究員研究報告書

体 育

東京都教育委員会

## 教育研究員名簿 第 4 2 期

### 第一分科会

地区	学校名	氏名
港区	青南小	高橋 壯昌
新宿区	余丁町小	○北村 雅之
文京区	根津小	石鍋 眞理子
江東区	水神小	加藤 純一
品川区	鈴ヶ森小	滝沢 正史
大田区	小池小	指宿 孝子
大田区	入新井第一小	□野村 正司
世田谷区	代田小	千葉 貴樹
江戸川区	小松川小	西木 一志
江戸川区	鎌田小	中西 文男

### 第二分科会

地区	学校名	氏名
中野区	鷺宮小	□橋川 誠一
杉並区	杉並第五小	○那須 郁夫
北区	第三岩淵小	北野 扶美子
板橋区	板橋第五小	本橋 勝則
板橋区	稲荷台小	村山 満
練馬区	小竹小	穴戸 敏和
練馬区	練馬第三小	山下 靖雄
足立区	千寿第三小	吉野 達雄
足立区	中川小	貝原 俊明
葛飾区	住吉小	森谷 信

### 第三分科会

地区	学校名	氏名
三鷹市	第三小	□白旗 和也
府中市	若松小	山田 勇一郎
調布市	第二小	高橋 徹
東村山市	萩山小	○川田 悦子
保谷市	泉小	岡本 昌子
多摩市	聖ヶ丘小	上部 雄太
稲城市	長峰小	山川 裕

### 第四分科会

地区	学校名	氏名
八王子市	恩方第一小	□清野 文夫
八王子市	山田小	○又賀 勝義
青梅市	第一小	◎篠山 耕一
小平市	上宿小	及川 勝雄
日野市	日野第七小	石見 明彦
国立市	国立第七小	山本 剛秀
東大和市	第二小	山縣 弘典
瑞穂町	瑞穂第三小	山田 晴康

◎総世話人    ○世話人    □副世話人

担当 教育庁体育部体育健康指導課 指導主事 海 東 元 治  
 教育庁体育部体育健康指導課 指導主事 杉 原 昇

# 目 次

I	研究主題 .....	2
II	研究主題設定の意図 .....	2
III	研究の構想 .....	3
IV	研究の内容 .....	4
1	調査研究 .....	4
	(1) 調査の目的 .....	4
	(2) 調査の方法 .....	4
	(3) 調査結果と考察 .....	4
	(4) 調査結果のまとめ .....	7
2	基礎研究 .....	8
	(1) 体力のとらえ方 .....	8
	(2) 体操学習の進め方 .....	8
	(3) 体操の特性 .....	9
3	研究の視点と実践事例 .....	10
	(1) 学習過程の工夫 .....	10
	<第5学年前期の学習過程例> .....	10
	<「つかむ段階」の工夫> .....	10
	<第5学年後期の学習過程例> .....	11
	<第5学年の学習過程の考え方> .....	11
	<第6学年前期の学習過程例> .....	12
	<発展的な学習過程の工夫> .....	12
	<第6学年後期の学習過程例> .....	13
	<第6学年の学習過程の考え方> .....	13
	(2) 授業事例 .....	14
	<授業事例①> 競争的に取り扱う「つかむ段階」の工夫（第5学年） .....	14
	<授業事例②> 高める段階（第5学年） .....	15
	<授業事例③> つかむ段階（第6学年） .....	16
	<授業事例④> 高める段階（第6学年） .....	17
	(3) 運動内容の工夫 .....	18
	① 基になる動きの設定 <力強い動きを高めるための運動> .....	18
	② 基になる動きの発展 <動きを持続する能力を高めるための運動> .....	19
	<体の柔らかさを高めるための運動> .....	20
	<巧みな動きを高めるための運動> .....	21
	(4) 評価の工夫 .....	22
V	まとめ .....	24

# I 研究主題

自分のよさを生かし、自ら進んで力いっぱい運動に取り組む体育学習  
 —— 体操の指導を通して ——

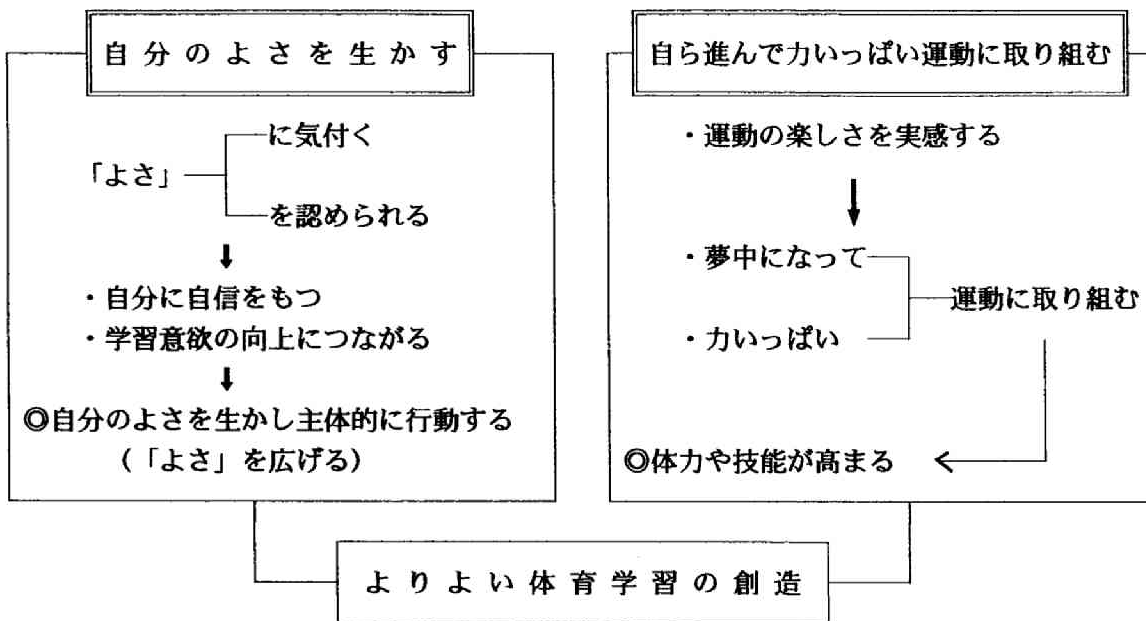
## II 研究主題設定の意図

——これからの変化の激しい社会を生きていく児童に付けていきたい資質や能力——  
 《よりよく問題を解決していく力》《豊かな人間性》《たくましく生きるための健康や体力》



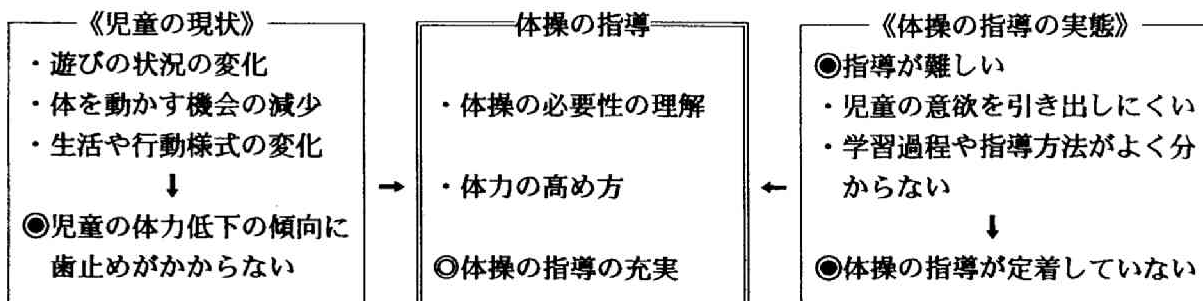
「生きる力」◎体育の学習を進める中で、どのように具現化していくかが問われている。

### 【研究主題の意図】



### 【研究副主題の意図】

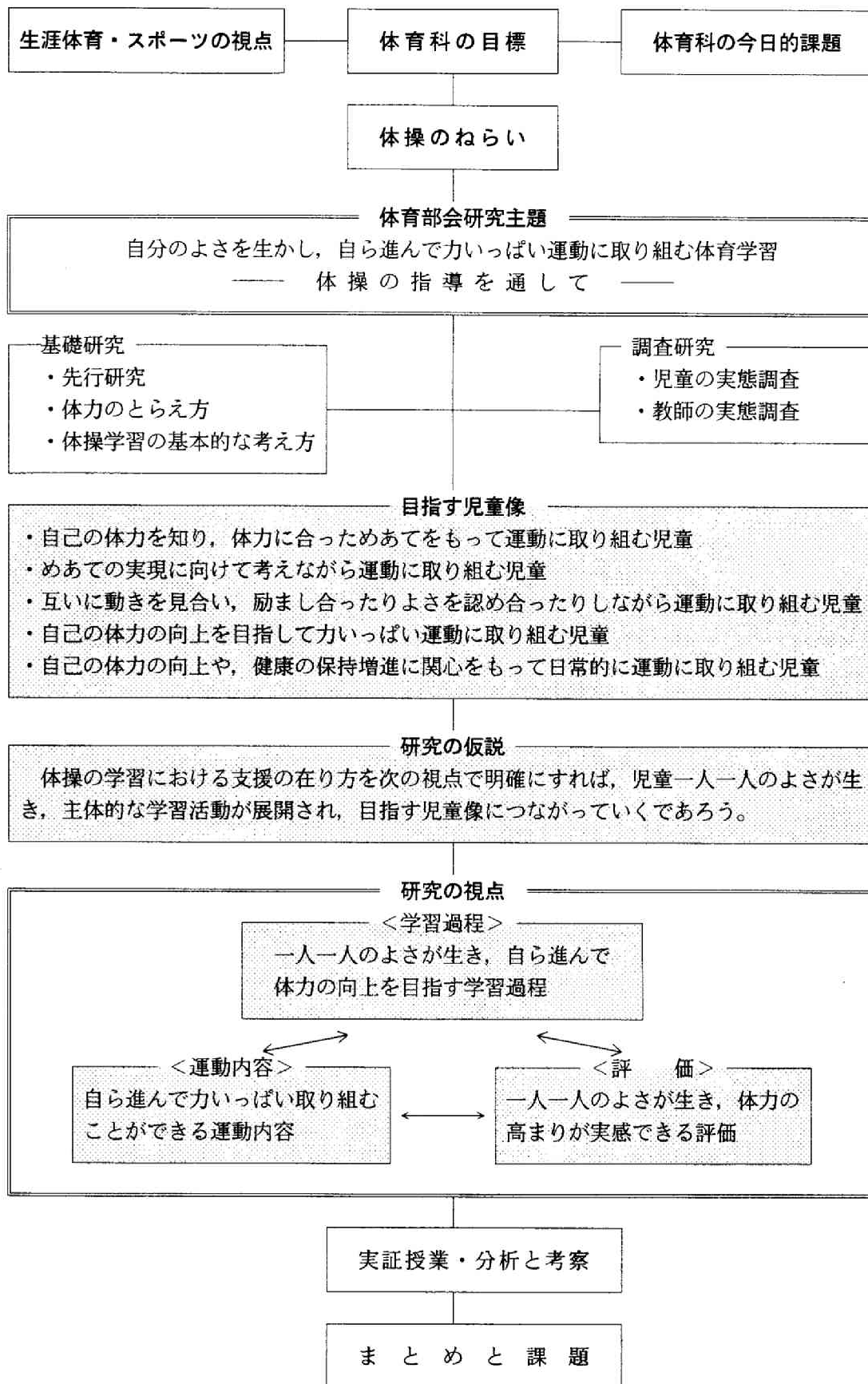
体操の指導を通して



### 【研究の視点】

- このような考え方に立ち、研究の視点として以下の三点を挙げた。
- 一人一人のよさが生き、自ら進んで体力の向上を目指す学習過程
  - 自ら進んで力いっぱい取り組むことができる運動内容
  - 一人一人のよさが生き、体力の高まりが実感できる評価

### III 研究の構想



# IV 研究の内容

## 1 調査研究

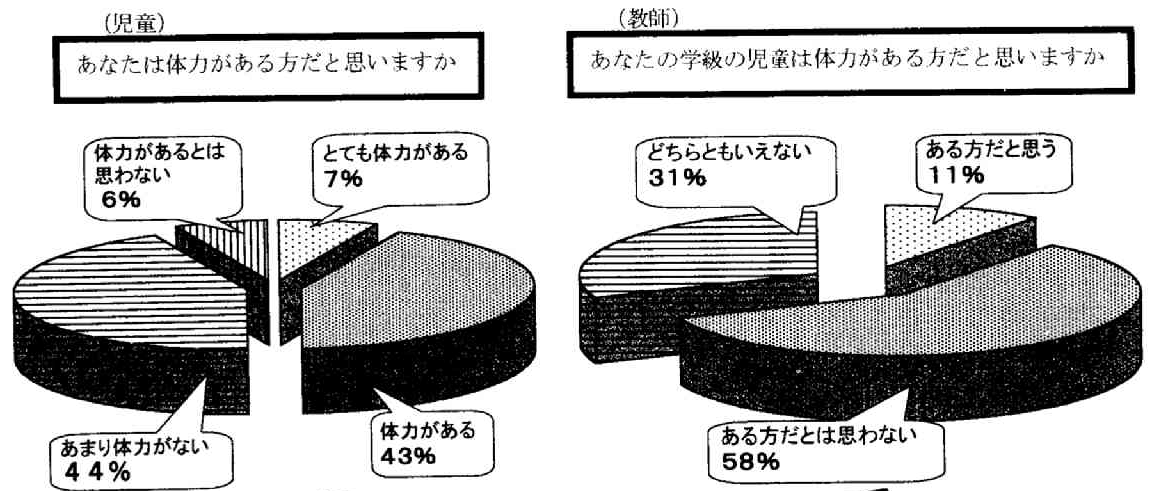
### (1) 調査の目的

体操領域における児童及び教師の意識、並びに指導の実態を調査し、研究を進める基礎資料とする。

### (2) 調査の方法

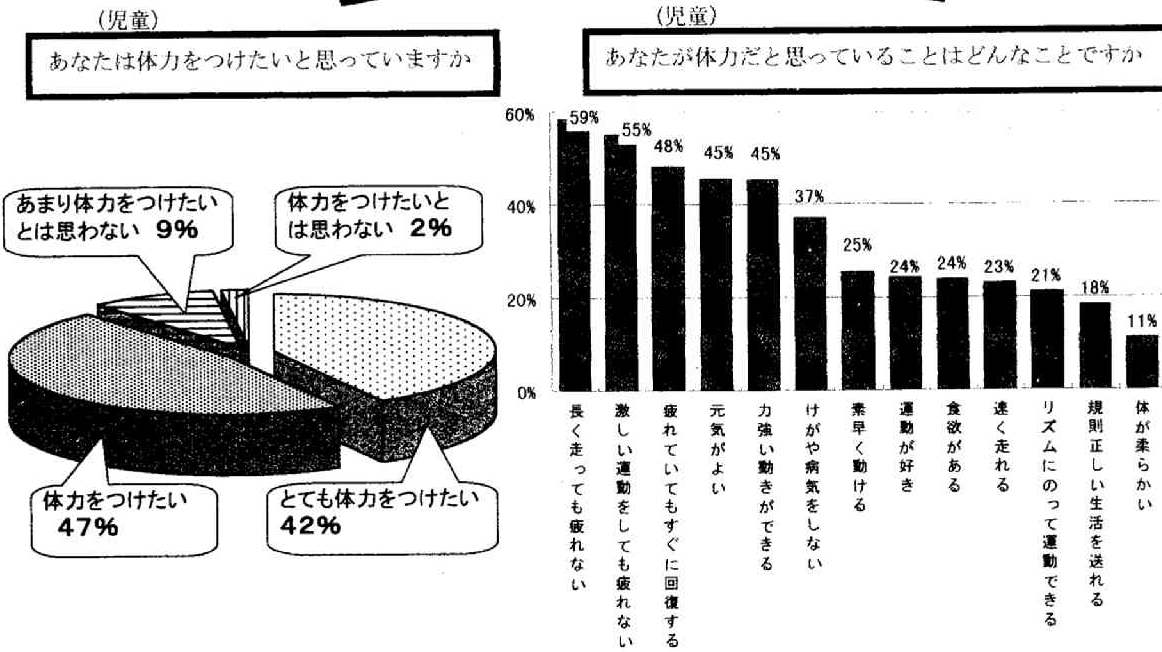
- ① 調査期間 平成9年6月中旬～7月下旬
- ② 調査方法 質問紙法による
- ③ 調査対象と対象者数 児童 第5学年：男子 1,172名、女子 1,174名 計 2,346名  
第6学年：男子 1,276名、女子 1,162名 計 2,438名

### (3) 調査結果と考察 教師：777名



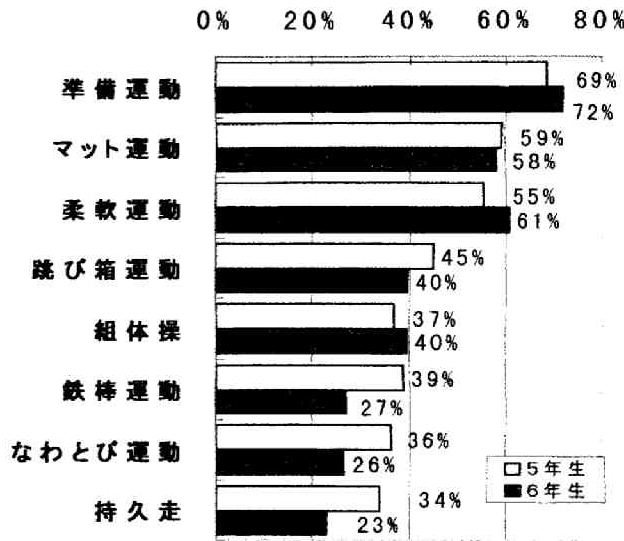
＜体力についての思いに関する内容＞

- 体力を高めたいという児童の願いを生かし、体操学習を見直す必要がある。
- 体操の学習を通して、児童が体力の必要性や体力の高め方を理解する必要がある。



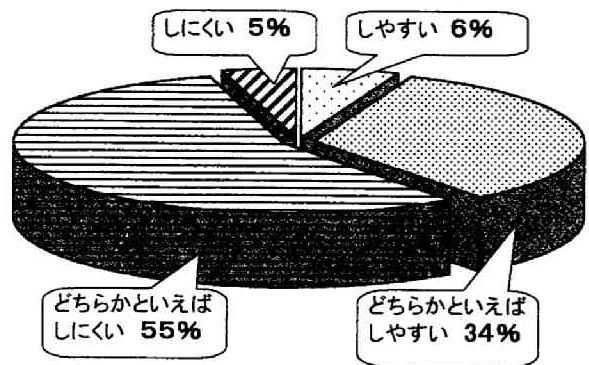
(児童)

体育の授業で「体操の学習」をします。  
どんな運動をしたいと思いますか



(教師)

体操領域の授業はしやすいですか

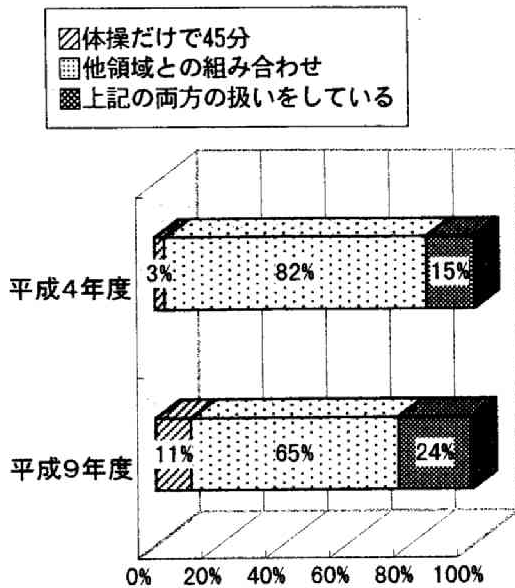


<主に学習過程に関する内容>

- 児童が体操学習のねらいを理解しやすい学習過程を考える。
- 主体的に学習を進め、体力の高まりを実感できる学習過程を考える。
- 教師に分かりやすく、児童の興味・関心に応じられる学習過程を示す。

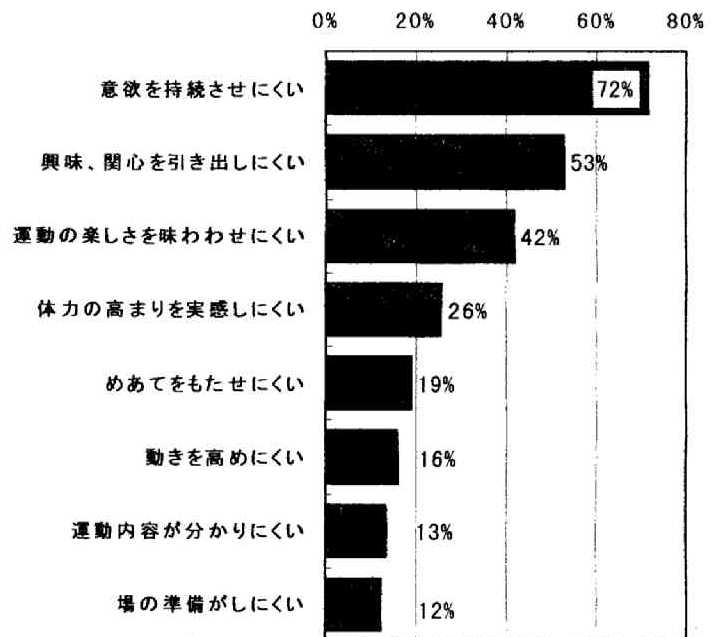
(教師)

体操領域の授業をどのように扱っていますか



(教師)

指導しにくい理由は何ですか

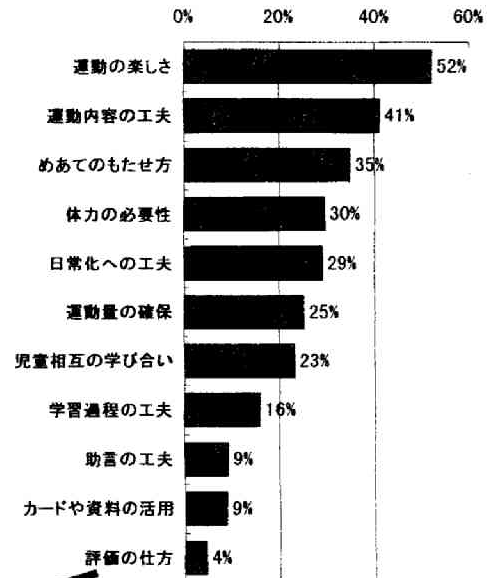
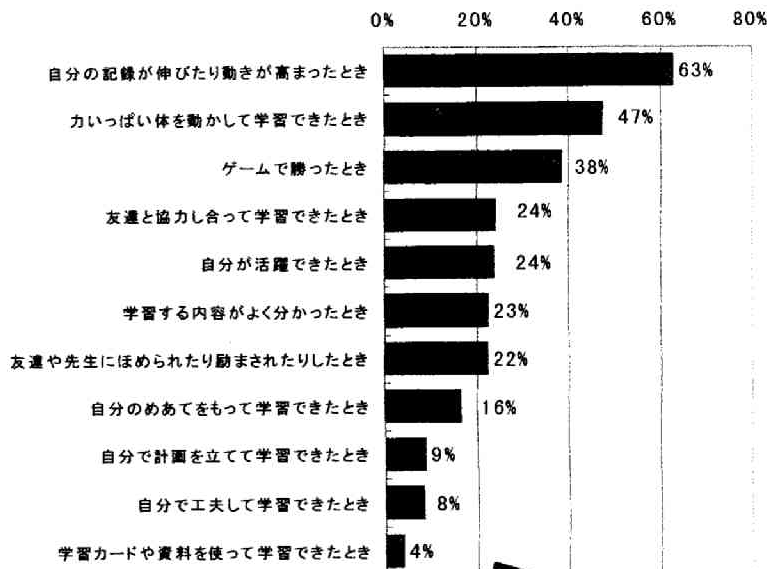


(児童)

どのような体育の学習をしたとき「楽しい」と感じますか

(教師)

体操の授業で重視したいことは何ですか



<主に運動内容に関する内容>

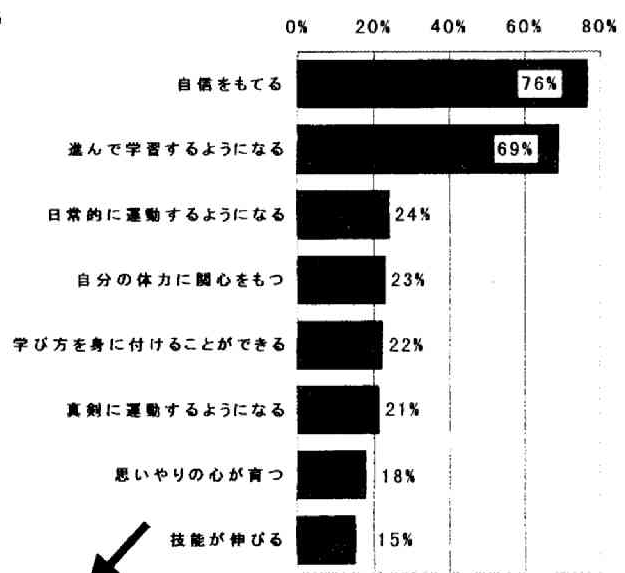
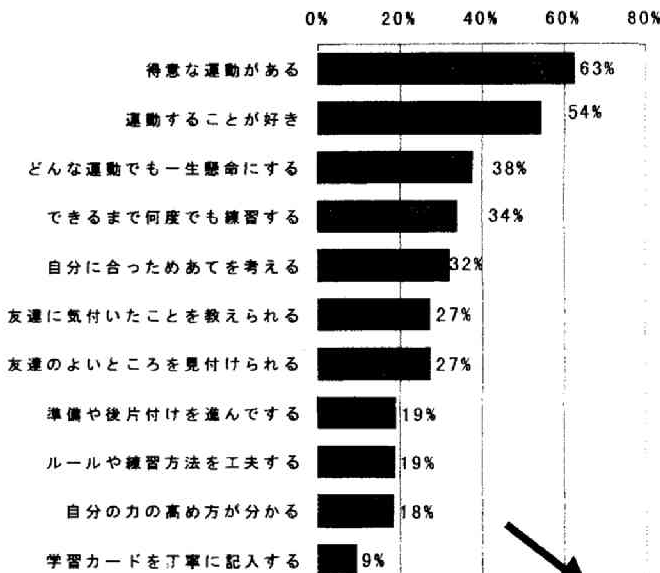
- 体操の楽しさを明らかにし、それを味わうことのできる運動内容を考える。
- 力いっぱい体を動かし、記録の伸びや動きの高まりを実感できる運動内容を考える。
- 友達とかかわり合いながら楽しめる運動内容を考える。

(児童)

体育学習の中で自分のよさだと思うものは何ですか

(教師)

なぜ、よさを見つける必要があると思いますか

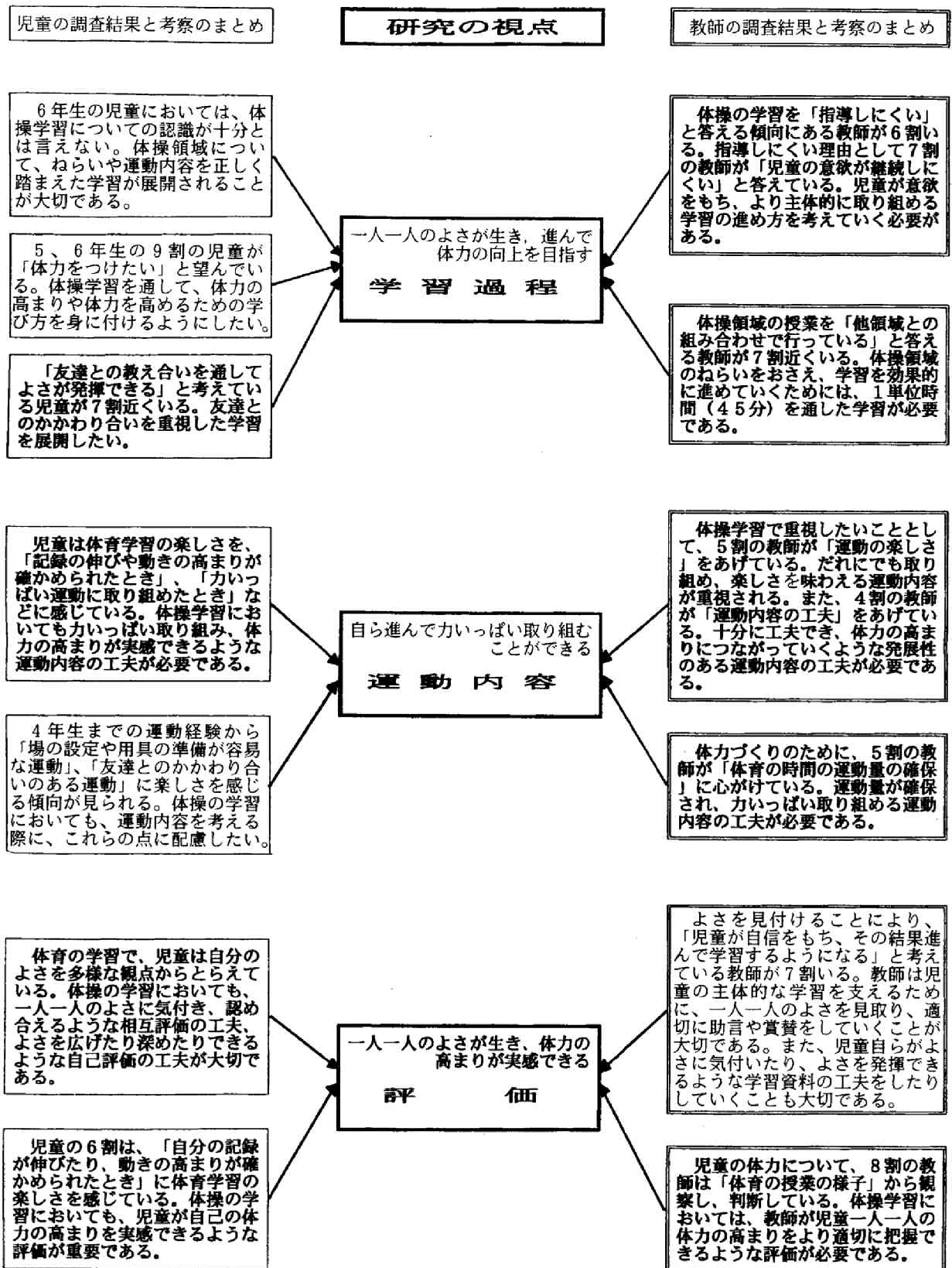


<主に評価に関する内容>

- 互いのよさに気づき、認め、広げられるような評価の在り方を考える。
- 児童が自信をもち、主体的に学習に取り組むことにつながる評価の在り方を考える。



(4) 調査結果のまとめ

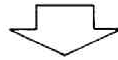


## 2 基礎研究

### (1) 体力のとらえ方

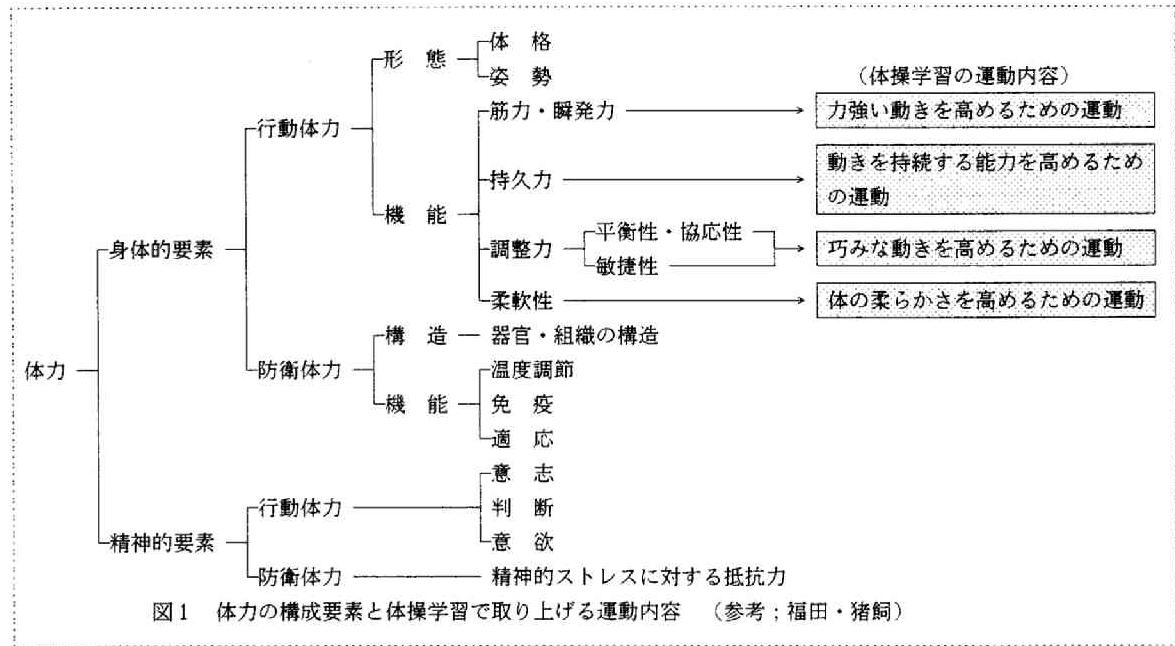
たくましく生きるための健康や体力

たくましさ； 体の面のたくましさにとらえるだけではなく、情意面のたくましさ、例えば自分の進む道を自分で切り開いていくことや、温かな人と人とのつながりの中で自分を律すること、苦しいことにもあきらめずに挑戦する態度なども視野に入れる。



体 力

日常生活を送る際に必要な様々な動作を支え、走る・跳ぶ・投げるなど運動の基礎となる身体的要素だけでなく、精神的要素も含めて人間の生活活動の基盤となる諸能力。



### (2) 体操学習の進め方

体操は体の働きを維持したり、増進したりするためにつくられた運動であり、小学校体育では図1に示した4つの運動内容が取り上げられている。これらの体力を高めるためには、児童一人一人が

- ・体力とは何かが分かる。
- ・自分の体力がどの程度なのかが分かる。
- ・体力を高めるためにはどのようにすればよいのかが分かる。

ことが大切である。これによって児童は力いっぱい運動し、『数値の伸び』や『動きの高まり』等によって体力の高まりを実感することができる。

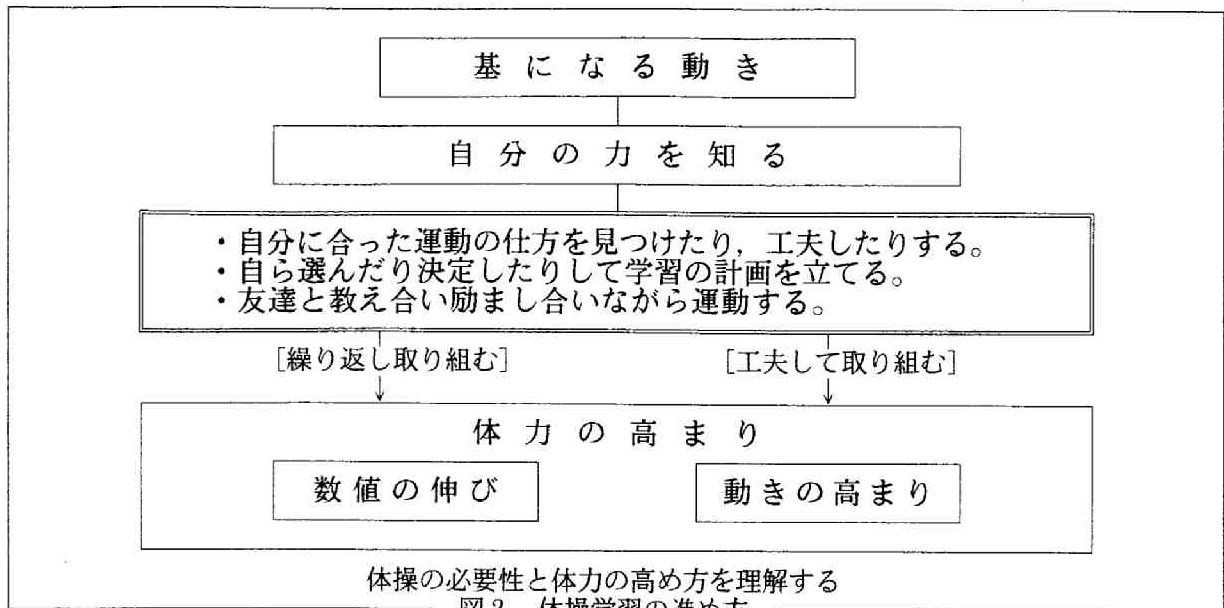


図2 体操学習の進め方

図2に示した体操学習において児童一人一人が「進んで体力づくりに取り組む」ことにより、生涯にわたって健康な生活を送るための基礎が培われる。そのためには下記の点を重視し、1単位時間（45分）を通した学習が必要であると考えます。

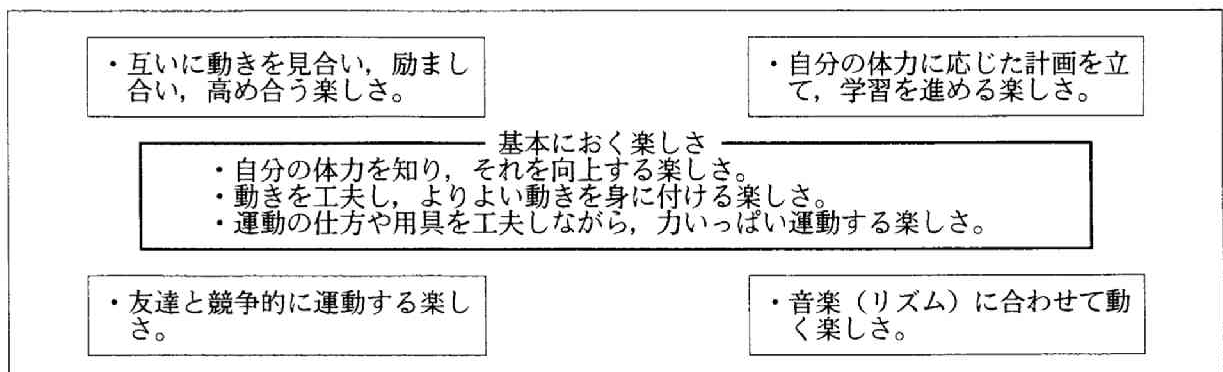
- ◇ 自分に合っためあてに取り組む、数値の伸びや動きの高まりを確かめたり、自己の学習を十分に振り返ったりする。
- ◇ 高める体力について運動を選択・決定し、学習計画を立て進んで運動に取り組む。
- ◇ 体力を安全に効果的に高めるために、十分時間をかけて取り組む。
- ◇ 友達と教え合ったり励まし合ったりしながら運動する。

### (3) 体操の特性

#### ① 体操の学習

- ・体の動きを維持したり高めたり、健康を保持したりすることを直接のねらいとした運動である。
- ・体力を高めたいという必要充足に基づく運動である。
- ・一人一人の体力や能力に応じて、運動の仕方や用具を工夫できる運動である。
- ・ルールによる運動の制約がなく、目的に応じて内容を選ぶことができる運動である。
- ・動きの合理性を見つけたときに、よりよい動きができる運動である。

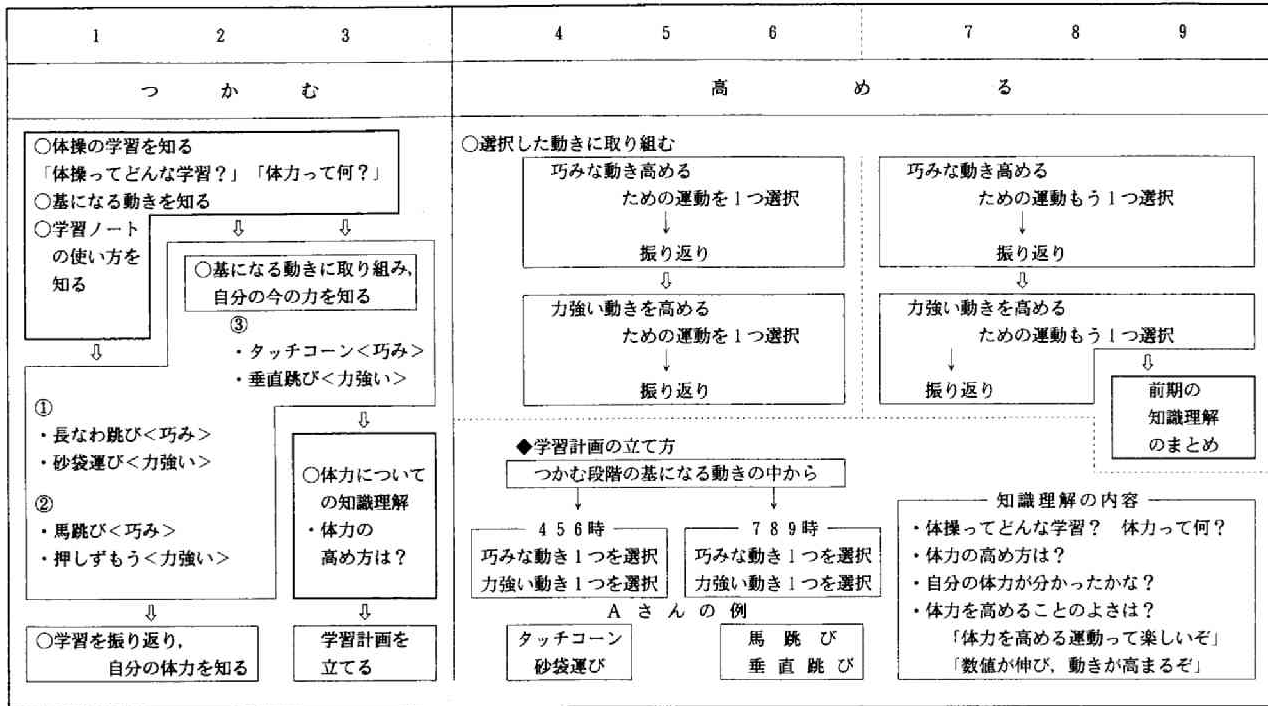
#### ② 体操学習の楽しさ



### 3 研究の視点と実践事例

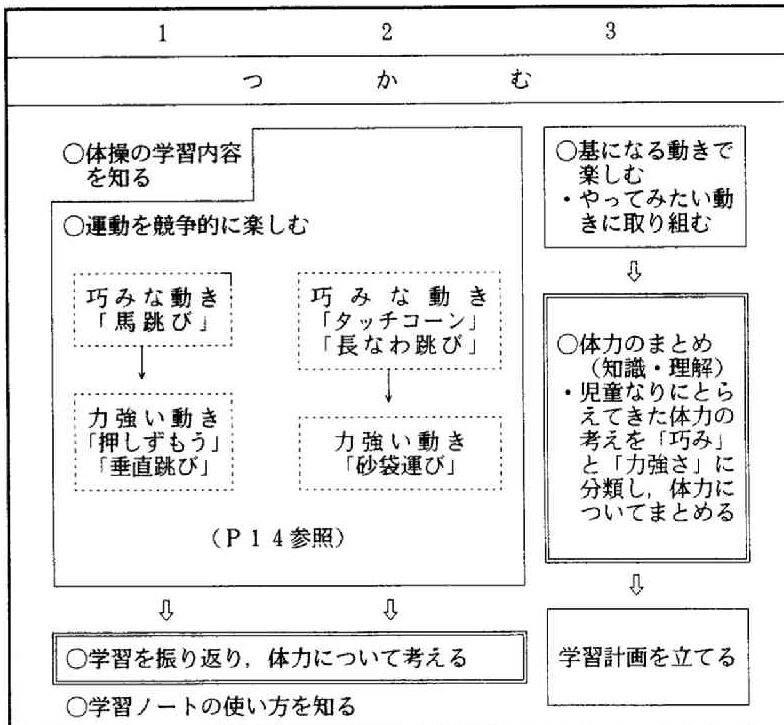
#### (1) 学習過程の工夫

< 第5学年前期の学習過程例 > 9時間扱い（つかむ段階3時間 高める段階6時間）



#### — 「つかむ段階」の工夫 —

< 体操への動機付けを重視する学習過程（つかむ段階）例 >



#### — 具体的な工夫について —

- 外発的動機付けの重視  
4年までの運動経験を踏まえ、外発的動機付けとして競争的な運動を取り入れた。そしてまず意欲的に運動に取り組み、運動の楽しさを十分に味わってから体力の必要性に気付く、内発的に動機付けられて、体力を高めようとするこにつながればと考えた。
- 「運動してから考えること」の重視  
自分にとっての体力の必要を感じてこそ、自発的自主的な活動が生まれる。つまり、自ら獲得した必要性こそ、必要感となり、自らの行動を起こす要因となると考えた。(体力の必要性の自己獲得)  
そこで、運動を通して体力に着目し、自らの思考を通して体力をとらえ、その必要性を実感し、自らの必要感につながるようにした。

※「巧みな動き」とは「巧みな動きを高めるための運動」で、力強い動きとは「力強い動きを高めるための運動」のことである。  
※二重けい線は、「知識・理解を図る時間」となる。

1	2	3	4	5	6	7	8
つかむ		高める					

○つかむ段階は、前期の学習を生かして2時間扱いになります。

○運動の組み合わせは、

1時 動きの持続 「ペース走」 ↓ 体の柔らかさ 「前屈・後屈」 ↓ 動きの持続 「リズムステップ」	2時 動きの持続 「ペースなわ跳び」 ↓ 体の柔らかさ 「側屈・捻転・開脚」 ↓ 学習計画づくり
--	---

になります。

※「体の柔らかさ」とは「体の柔らかさを高めるための運動」で、「動きの持続」とは「動きを持続する能力を高めるための運動」のことである。

○高める段階は、

3 4 5時 体の柔らかさ ↑ 動きの持続 ↓ (前半)	6 7 8時 体の柔らかさ ↑ 動きの持続 ↓ (後半)
---	---

の運動の組み合わせで、学習の進め方は前期と同じです。

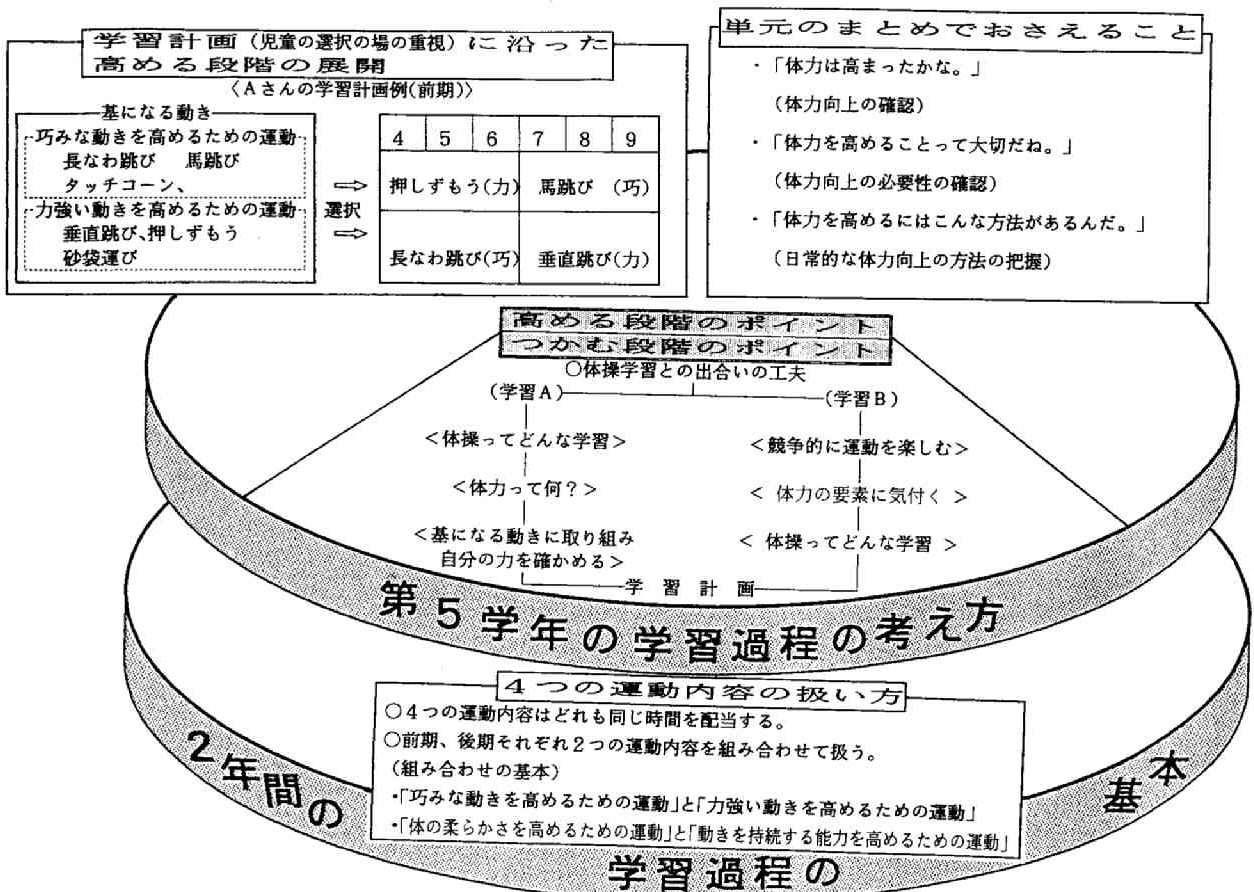
○8時間目の最後に、5年生としての知識理解のまとめをします。

ここがポイント！

◆体操学習のまとめ

- ・体力の高め方は分かったかな？
- ・自分の体力はどのくらい高まった？
- ・体力を高めることのよさは？  
(体力向上の必要性)
- ・これからも体力を高める運動をしよう！  
(日常化への動機付け)

### <第5学年の学習過程の考え方>



< 第6学年前期の学習過程例 >

8時間扱い (つかむ段階2時間 高める段階6時間)

1		2		3			4			5			6		7		8		
つかむ				高める															
<ul style="list-style-type: none"> <li>体操の学習内容の確認 「体力について」「体操の効果」</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>運動内容の確認 2つの運動内容の方法と高め方</li> </ul>		<p>[巧みな動きを高めるための運動・基になる動き] 馬跳び 長なわ跳び タッチコーン 短なわ跳び ボールの投げ上げとり バンブーダンス</p>															
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 基になる動き に取り組み、自己の体力を知る。 ・5年時の記録と比較する。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 5年時に取り組んだものは網かけ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>6つの基になる動きから1つを選択し、運動する。</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>体力の高まりの確認</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>他の1つを選択し、運動する。</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>体力の高まりの確認</li> </ul>			振り返り		振り返り	
<ul style="list-style-type: none"> <li>[巧みな動きを高めるための運動]</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>[力強い動きを高めるための運動]</li> </ul>		<p>[力強い動きを高めるための運動・基になる動き] 垂直跳び 押しずもう 砂袋運び 登り棒 膝をついた姿勢での腕立て伏せ</p>															
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 学習を振り返る。 ・自己の体力について感じたことをまとめる。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 学習計画づくり ・2つの運動を選択し、3時間ずつ計画する。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>5つの基になる動きから1つを選択し、運動する。</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>体力の高まりの確認</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>他の1つを選択し、運動する。</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>体力の高まりの確認</li> </ul>			振り返り		振り返り	
学習のまとめ				学習計画の見直し				学習のまとめ				日常化の意識							

—— 発展的な学習過程の工夫 ——

< 第5学年での体操学習が十分なされ、発展的な学習が可能な例 >

自己の体力に応じて運動内容・運動を選択し、1年間を見通した計画を立てて取り組む。

1		2		3 ~ 16			
つかむ				高める			
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 4つの運動内容の「基になる動き」を行い、自己の体力を知る。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自己の体力を見つめ、視点を明確にして学習計画を立てる。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 学習計画に基づき、めあての達成に向けて力いっぱい運動する。</li> </ul>			
<p>[学習計画例] Aさん「柔らかさを高めたい。」</p>							
期	前期		後期				
回	3・4・5	6・7・8	11・12・13	14・15・16			
前半	巧み	柔らかさ	巧み	持 続			
	タッチコーン	前屈・後屈・開脚	長なわ跳び	ペー ス 走			
後半	力 強 さ	力 強 さ	柔 ら か さ	柔 ら か さ			
	押しずもう	砂 袋 運 び	前屈・後屈・開脚	前屈・後屈・開脚			

◇ 「基になる動き」を実態に応じて絞り込み提示する。

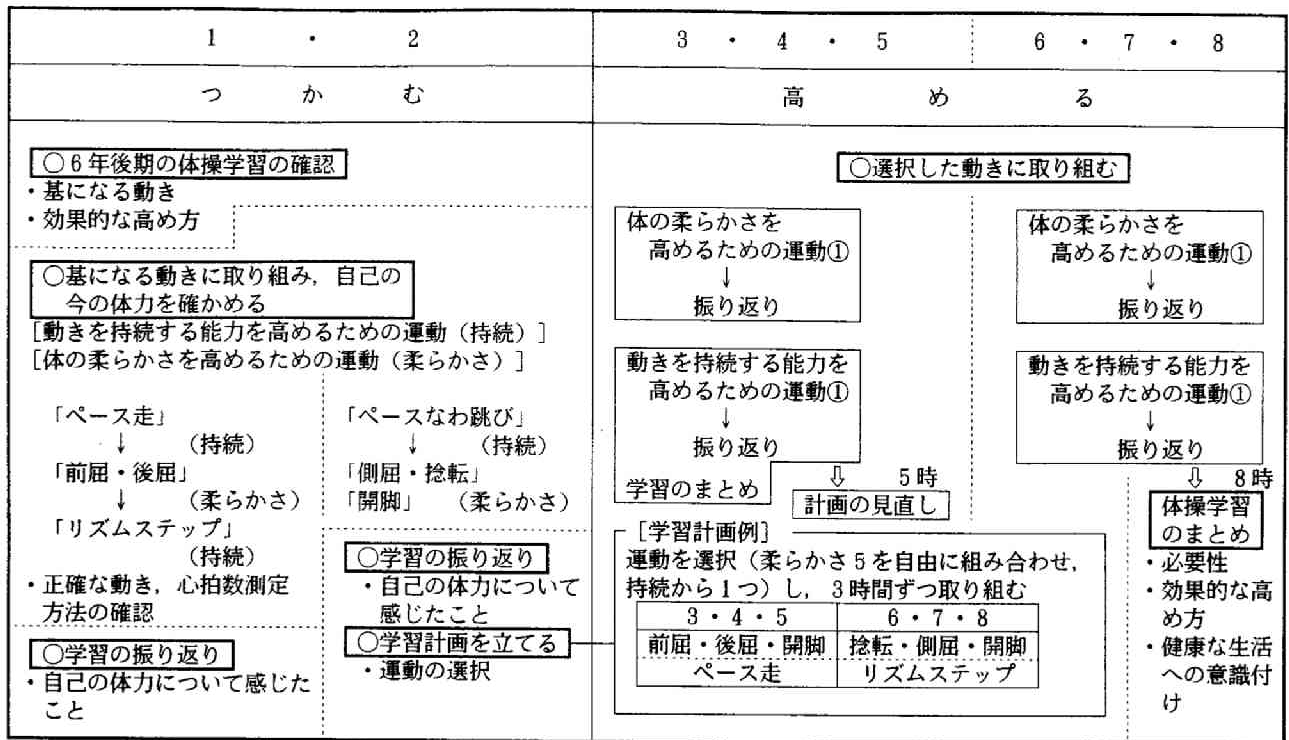
[提示例]  
タッチコーン、長なわ跳び、前に曲げる・体を反らす・足を開く、押しずもう、砂袋運び、垂直跳び、ペー ス 走

◇ 学習計画を立てる際の視点

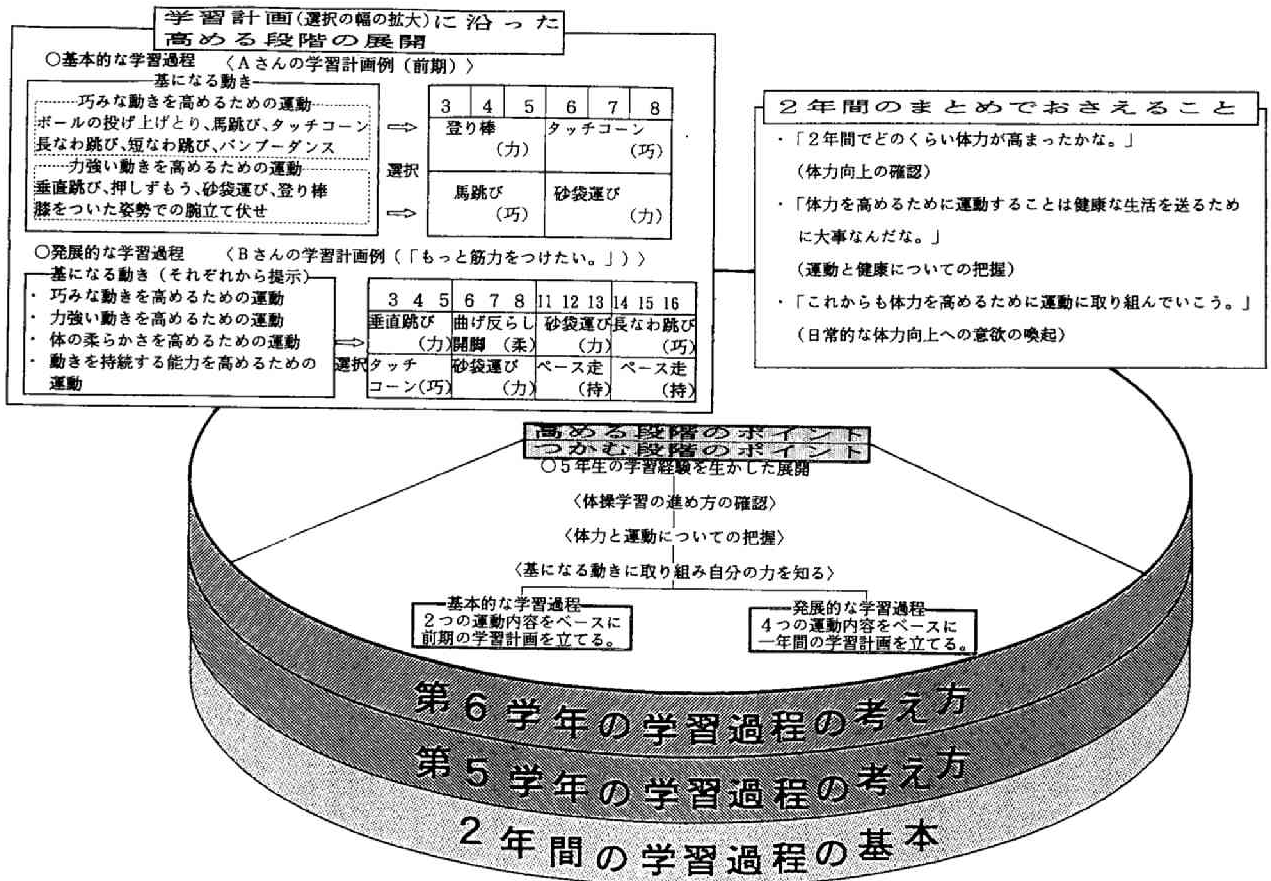
- ・体力(運動内容)のどんな点(運動)を高めたいのかを明確にする。
- ・4つの運動内容すべてに取り組む。
- ・前半と後半で違う運動内容に取り組む。
- ・体力に合わせ、運動内容の組み合わせを考える。

9・10回目 [後期]  
前期の学習以降、日常的に運動に取り組んだ後の自己の体力と伸びを知る。

<第6学年後期の学習過程例> 8時間扱い(つかむ段階2時間 高める段階6時間)



<第6学年の学習過程の考え方>



(2) 授業事例 ①

競争的に取り扱う「つかむ段階」の工夫 (第5学年前期 9時間扱いの1回目)

学習活動	教師の支援と児童の反応						
<p>1. 本時の内容を知る。 準備運動をする。</p> <p>2. 運動をグループで楽しむ。</p> <table border="1" data-bbox="241 453 524 667"> <tr> <td>巧みな動き</td> <td>ゴーゴー馬跳び (馬跳び)</td> </tr> <tr> <td>力強い動き</td> <td>陣取りバトル (押しずもう)</td> </tr> <tr> <td>動き</td> <td>ザ・ジャンプ (垂直跳び)</td> </tr> </table>	巧みな動き	ゴーゴー馬跳び (馬跳び)	力強い動き	陣取りバトル (押しずもう)	動き	ザ・ジャンプ (垂直跳び)	<p>事例1 『馬跳び』</p> <p>連続してどんだんいくのがこつだね。</p> <p>立ち止まらないで素早く跳ぼう。</p> <p>勢いよくリズムにのって跳ぶとうまくいくよ。</p> <p>みんなの声がよく出ていいね。</p> <p>どうしたらたくさん跳べるかな?</p> <p>馬になっている人は、足首をしっかり持って頭を中にいれよう。</p> <p>どんな動き方をするとうまくいくかな?</p> <p>連続で跳んでみてどんな感じがした?</p> <p>ポンポンと調子よく跳べるといいね。</p> <p>学習ノートより</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>全部楽しかった。1回戦目は大変だったけれど2回戦目は馬跳びの人を跳び箱だと思ったら次々に速く跳ぶことができた。</li> <li>2回目はどんな動き方をすればよいかいろいろ考えたので、結構よい結果だった。みんなと考えるのが、おもしろかった。</li> </ul>
巧みな動き	ゴーゴー馬跳び (馬跳び)						
力強い動き	陣取りバトル (押しずもう)						
動き	ザ・ジャンプ (垂直跳び)						
<p>3. 整理運動をする。</p> <p>4. 本時の学習を振り返る。</p> <p>○学習ノートの使い方を知り、気付いたことを記入する。</p> <p>○動きを高めるにはどうしたらよいか考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「どんな動き方をすればよいか」</li> <li>「どんな力が必要か」</li> <li>「どんな力を付けていきたいか」</li> </ul> <p>○基になる動きとのつながりを知る。</p>	<p>事例2 『押しずもう』</p> <p>足をなるべく前に出して、ふんばるといいよ。</p> <p>腕の力と足の力が必要だね。</p> <p>どうしたら勝てるかな?</p> <p>体勢を低くするとふんばれるよ。</p> <p>肩を押すこと。服をつかんだり、ひっぱったりしないようにね。</p> <p>友達の頑張っているところをよく見て、応援してあげよう。</p> <p>全体重をかけて力いっぱい押そう。</p> <p>とにかくあきらめない、気を抜かない。</p> <p>B君、いいことに気が付いたね。みんなに教えてあげてね。</p> <p>どんな力が必要かな?</p> <p>学習ノートより</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>陣取りバトルでA子さんが体を低くしてすごく上手に押ししていて、すごいと思った。わたしは、全部楽しかった。</li> <li>わたしは、陣取りバトルが苦手です。どうしても負けてしまいます。そこで、どうしたら勝てるかなと考え、これから押す力を付けていこうと思いました。</li> <li>負けたけれど、力いっぱいできたしよい勝負だったので楽しかった。</li> </ul>						
	<p>事例3 『垂直跳び』</p> <p>エイッて勢いよく力を入れて。</p> <p>膝をおもいきり上げるといいよ。</p> <p>ジャンプ力が必要だね。</p> <p>どうしたらより高く跳べるだろう?</p> <p>足を高く上げ、全身を使って跳んだよ。</p> <p>腕をうまく使ってジャンプしているね。</p> <p>どんな力が必要かな?</p> <p>ももが胸につくように足を縮めてみよう。</p> <p>友達のいいところをよく見ているね。</p> <p>跳び方にコツがあるのかな</p> <p>よし!今度は3点(へそ)に挑戦!</p> <p>学習ノートより</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自分が思っていたより高くジャンプすることができたので、うれしかった。みんなと楽しめた。</li> <li>「ザ・ジャンプ」でへその高さに挑戦したが、跳べなくて悔しかった。もっとジャンプ力を高めたい。</li> </ul>						






授業事例 ②

「高める段階」 (第5学年前期 9時間扱いの4回目)

学 習 活 動	教 師 の 支 援 と 児 童 の 反 応
<p>1. 本時の内容を知る。 準備運動をする。 2. 選択した動きに取り組む。 ○「巧みな動き」を1つ選択。</p> <div data-bbox="210 555 444 663" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>基になる動き 馬跳び・長なわ跳び タッチコーン</p> </div> <p>○振り返る。 ・工夫した動きを紹介し合う。 ・競争したり、挑戦したりして楽しむ。</p>	<p style="text-align: center;">事例1 『馬跳び』</p> <p style="text-align: center;">① 回数・時間に挑戦して楽しむ</p> <p>回数や時間の高まりだけでなく、体で感じた変化にも目を向けようね。</p> <p>より素早く跳ぶためにどんなことに気を付けたらいいかな。</p> <p>工夫した動きがあったら教えてね。</p> <p>工夫のヒントは資料集にのっているから、参考にしてみよう。</p> <p>休み時間にもできそうだね。</p> <p>馬の高さを変えて跳ぶのはナイス!</p> <p>前よりも20秒間で跳べる回数が3回増えたぞ。</p> <p>前よりも同じ回数なのに2秒速く跳べるようになったわ。</p> <p>馬跳びは素早さを高める運動なんだ!</p> <p>自分で決めた回数を縮めたいな。</p> <p>跳び終わったら1回、回ってみよう。</p> <p>跳ぶ・くぐるを組み合わせたらスムーズに動けるようになった。</p> <p>人数を変えて跳んでみよう。</p> <p>◇◇さんの考えたやり方は体力が高まりそうだな。</p> <p style="text-align: center;">③ 競争して楽しむ</p> <p>次は1対1で競争したいな。</p> <p>何秒速くなったかという競争もやってみたいな。</p> <p>それぞれの跳ぶ力に合わせて高さを変えればいいんだ。</p> <p>●●さん、励ましてあげて、いい人だな。</p> <p>みんな、いろいろなやり方でチャレンジしているのね。</p>
<p>○「力強い動き」を1つ選択。</p> <div data-bbox="210 1010 467 1118" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>基になる動き 押しずもう 垂直跳び・砂袋運び</p> </div> <p>○振り返る (体力について考える) ・工夫した動きを紹介する。 ・競争したり、挑戦したりして楽しむ。</p> <p>3. 整理運動をする。 4. 本時の学習を振り返る。 ・自分で考えた動きの工夫や力の高まりについて確かめる。 ・自分の体や動きの変化などについて考える。</p>	<p style="text-align: center;">事例2 『押しずもう』</p> <p style="text-align: center;">① 1対1で</p> <p>勝ち・負けだけでなく体の感じ方の変化も覚えておくのですよ。</p> <p>☆☆さん強くなったね。</p> <p>よかったところを教えてあげるのよ。</p> <p>腰を低くして足を前に出していくんだ。</p> <p>腕の力も高めていると思う。</p> <p>グループ対抗でも楽しめるよ。</p> <p>足の力を強くするんだな。</p> <p style="text-align: center;">③ 体の押す部分を変えて</p> <p>背中の方も必要なんだな。</p> <p>次は棒引きをやってみよう。</p> <p>今度は△△さんと対戦してみたいな。</p> <p>グループ対抗でもやりたいな。</p> <div data-bbox="1530 1316 2007 1412" style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>学習ノートより 今日の体育は体全体を使え、いろいろ工夫したので、それぞれどんな力(足の力など)をどのように使ったかが分かった。</p> </div>

授業事例 ③

「つかむ段階」 (第6学年前期 8時間扱いの2回目)

学 習 活 動	支 援	児 童 の 活 動 ( 反 応 )																																										
<p>1 学習内容を確認める。 2 「力強い動きを高めるための運動」の基になる動きを知る。 3 準備運動をする。</p> <p>4 基になる動きに取り組む。</p> <p>・自己の体力を知る。</p> <p>☆垂直跳び ☆押しずもう ☆砂袋運び ☆登り棒 ☆膝をついた姿勢での腕立て伏せ</p> <p>5 整理運動を行う。 6 本時の学習を振り返る。</p>	<p>— 運動を正確に行うための言葉かけの例 — 「正しい姿勢で運動しましょう。」 「時間や距離を確認しましょう。」</p> <p>— 力いっぱい運動するための言葉かけの例 — 「自分の体力を知るために力いっぱい運動しよう。」 「自分の最高記録をノートに書こう。」 「○△回できたのは、すごいね。」</p> <p>— 友達とのかかわり合いを大切にす言葉かけの例 — 「正しく運動しているか見てあげよう」 「友達の動きで気が付いたことを教えてあげよう。」 「友達の記録を計測してあげよう。」 「グループで協力して運動しよう。」</p>	<p> ・腕立ては肘を伸ばすとつらいな。 ・瞬発力だから助走はつけないんだ。 ・砂袋は自分に合った重さを選ぶんだ。</p> <p> ・自分の体力が分かってきたぞ。 ・つかれるけれど楽しいな。 ・何回もやったけれど、いい記録がでなかった。 ・力をつけて回数を増やしたい。</p> <p> ・みんなでやったのが楽しい。 ・Aさんと同じ記録でうれしかった。 ・Bさんに、腕立てはつかれてくると肘が曲がると教えてもらった。 ・Cさんは15kgを選んだのですごいと思った。</p>																																										
<p>7 学習計画を立てる。 1時間目の「巧みな動きを高めるための運動」と2時間目の「力強い動きを高めるための運動」を基に学習計画を立てる。</p>	<p>Aさんの場合 — 支援のポイント —</p> <p>⇒</p> <table border="1" data-bbox="1061 917 1598 1082"> <thead> <tr> <th>時間</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>巧みな動き</td> <td colspan="3">バンブーダンス</td> <td colspan="3">馬 跳 び</td> </tr> <tr> <td>力強い動き</td> <td colspan="3">垂 直 跳 び</td> <td colspan="3">押 し ず も う</td> </tr> </tbody> </table> <p>⇐</p> <p>— Aさんの思いや願い —</p> <p>・友達と一緒にやるのが楽しい。 ・ジャンプ力がないので付けたい。</p> <p>Bさんの場合 — 支援のポイント —</p> <p>⇒</p> <table border="1" data-bbox="1061 1193 1598 1358"> <thead> <tr> <th>時間</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>巧みな動き</td> <td colspan="3">タッチコーン</td> <td colspan="3">短なわ跳び</td> </tr> <tr> <td>力強い動き</td> <td colspan="3">腕立て伏せ</td> <td colspan="3">砂 袋 運 び</td> </tr> </tbody> </table> <p>⇐</p> <p>— Bさんの思いや願い —</p> <p>・腕の力はあると思うがもっとつけたい。 ・素早さを身に付けたい。</p>	時間	3	4	5	6	7	8	巧みな動き	バンブーダンス			馬 跳 び			力強い動き	垂 直 跳 び			押 し ず も う			時間	3	4	5	6	7	8	巧みな動き	タッチコーン			短なわ跳び			力強い動き	腕立て伏せ			砂 袋 運 び			
時間	3	4	5	6	7	8																																						
巧みな動き	バンブーダンス			馬 跳 び																																								
力強い動き	垂 直 跳 び			押 し ず も う																																								
時間	3	4	5	6	7	8																																						
巧みな動き	タッチコーン			短なわ跳び																																								
力強い動き	腕立て伏せ			砂 袋 運 び																																								

授業事例 ④

「高める段階」 (第5学年後期 8時間扱いの8回目)

学 習 活 動	教 師 の 支 援 と 児 童 の 反 応
<p>1 本時の内容を知る。</p> <p>2 準備運動をする。</p> <p>3 動きを工夫して運動に取り組む。</p> <p>○「柔らかさ」 (例)・前後屈, 捻転</p> <p>○「持続」 (例)・ペース走 ・リズムステップ</p> <p>4 整理運動をする。</p> <p>5 振り返る。</p> <p>6 体操学習のまとめをする。 ○体操の必要性と体力の高め方をまとめる。 ○今までの生活を振り返りながら、これからの自分の健康について考える。</p>	<p>「前後屈, 捻転」</p> <p>「ペース走」</p> <p>「リズムステップ」</p> <p>やったー, 記録が伸びた!</p> <p>無理しないでゆっくり!</p> <p>もう少し伸ばせるぞ!</p> <p>もっと肘を上げるんだよ</p> <p>小さいボールでやってみよう!</p> <p>いいぞ! そのペースで! 決して競争ではないよ!</p> <p>もっとリズムに乗って!</p> <p>力強く体を回すぞ!</p> <p>「ハイ, ハイ, ハイ, ハイ...」 (手拍子とともに)</p> <p>自分のペースを守って走ろう!</p> <p>一緒に走ってあげるよ</p> <p>体をブルブルふるわせてごらんよ。</p> <p>だいたい同じペースで走ることができたよ!</p> <p>少しペースが落ちてきたよ。</p> <p>欽ちゃんステップだぞ!</p> <p>4人でまねしてやってみよう!</p> <p>&lt;学習ノートから&gt;</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>これからの自分の健康について考えてみよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ふだんから運動をし, 体を丈夫にしたい。</li> <li>・休み時間は外に出て元気に遊ぶ。</li> <li>・健康のために清潔に心掛ける。</li> <li>・手洗い, うがいをする。</li> <li>・病気やけがをしないように健康な体になりたい。</li> <li>・食事, 睡眠・休養, 運動をバランスよく。</li> <li>・休日に山道などを走ってみたい。</li> <li>・これからは運動をして体力を高める。</li> <li>・食事は適度な量でバランスよくとる。</li> <li>・睡眠時間を十分にとる。</li> <li>・早寝, 早起きをする。</li> <li>・体操学習で学んだことを生かしたい。</li> <li>・一日をリズムよく過ごしたい。</li> <li>・暇があったらジョギングしたい。</li> </ul> </div>

(3) 運動内容の工夫

① 基になる動きの設定  
 <力強い動きを高めるための運動>

基になる動き



膝をついた姿勢での腕立て伏せ

<方法>20秒間で何回できるか  
 体の重さを腕で支えることにより、胸や腕の筋力を高めることができる。

<基になる動きの条件>

- 基になる動きから、工夫した動きに発展させやすい運動であること。
- 意欲的に取り組み、楽しさを味わいやすい運動であること。
- めあて学習を進めていく上で、自己評価しやすい運動であること。
- 誰にでもできる運動であること。

<基になる動きを設定した根拠>

なぜ、膝をついた姿勢での腕立て伏せなのか

表①から分かるように、腕立て伏せ自体が一回もできない児童が男子で13%、女子で32%いる。「誰にでも取り組める腕立て伏せ」とするため、膝をついた姿勢を考えた。

なぜ20秒間が適切なのか

○児童にめあてをもたせていく上で、一人一人の力の違いが表れる時間の設定が必要になる。ある程度数値のばらつきが見られる時間を考えると、表②から15秒間以上が適切であると考えた。

○時間と負荷のかかり方の体感として、次のような児童の思いが確かめられた。

- ・15秒間では「楽」「普通」
- ・20秒間だと「少し疲れる」
- ・25秒間だと「きつい」「かなり疲れる」

時間が短いと負荷への体感として<楽>に運動していると感じる児童が多く、逆に長いと運動に対する<苦痛>が生じやすくなる。筋持久力を高めていくためには、適度に負荷のかかった状態で運動していくことが求められる。そのため、20秒間が適切であると考えた。

※小学校5年生 男子53名 女子50名 計103名実施

表① 腕立て伏臥腕屈伸の回数(何回できるか)

	0	1~5	6~10	11~15	16~20	21~25	26~30	31~35	36~45	51~
男	7	14	10	6	6	1	4	3		2
女	16	22	5	1	2	3		1		

表② 基になる動きに関するデータ(時間と回数の関連)

		5~10	11~15	16~20	21~25	26~30	31~35	36~40	41~45	46~50
10秒	男	15	30	6	2					
	女	21	29							
15秒	男	3	9	20	18	3				
	女	2	16	28	4					
20秒	男		2	11	12	11	16	1		
	女		3	10	22	15				
25秒	男		1	1	7	19	9	12	3	1
	女		2	4	10	15	16	3		

<学習後の結果>

表③ 基になる動きに関する学習前と後のデータ(20秒間で何回できたか)

		5~10	11~15	16~20	21~25	26~30	31~35	36~40	41~45	46~50
男子	前		2	11	12	11	16	1		
	後		1	4	13	14	11	6	4	
女子	前		3	10	22	15				
	後		2	7	13	21	6	1		

表④ 基になる動きの数値の変容

	男	女
数値が伸びた	38	39
変わらない	3	5
数値が減った	12	6

表③表④のデータを見ると、学習によって数値の伸びが見られる児童の割合は高い傾向がある。なお、表④の数値が変わらない・減った児童は、基になる動きの確かめ、高い数値を残しており、それ以上数値の伸びが見られなかったと考えられる。

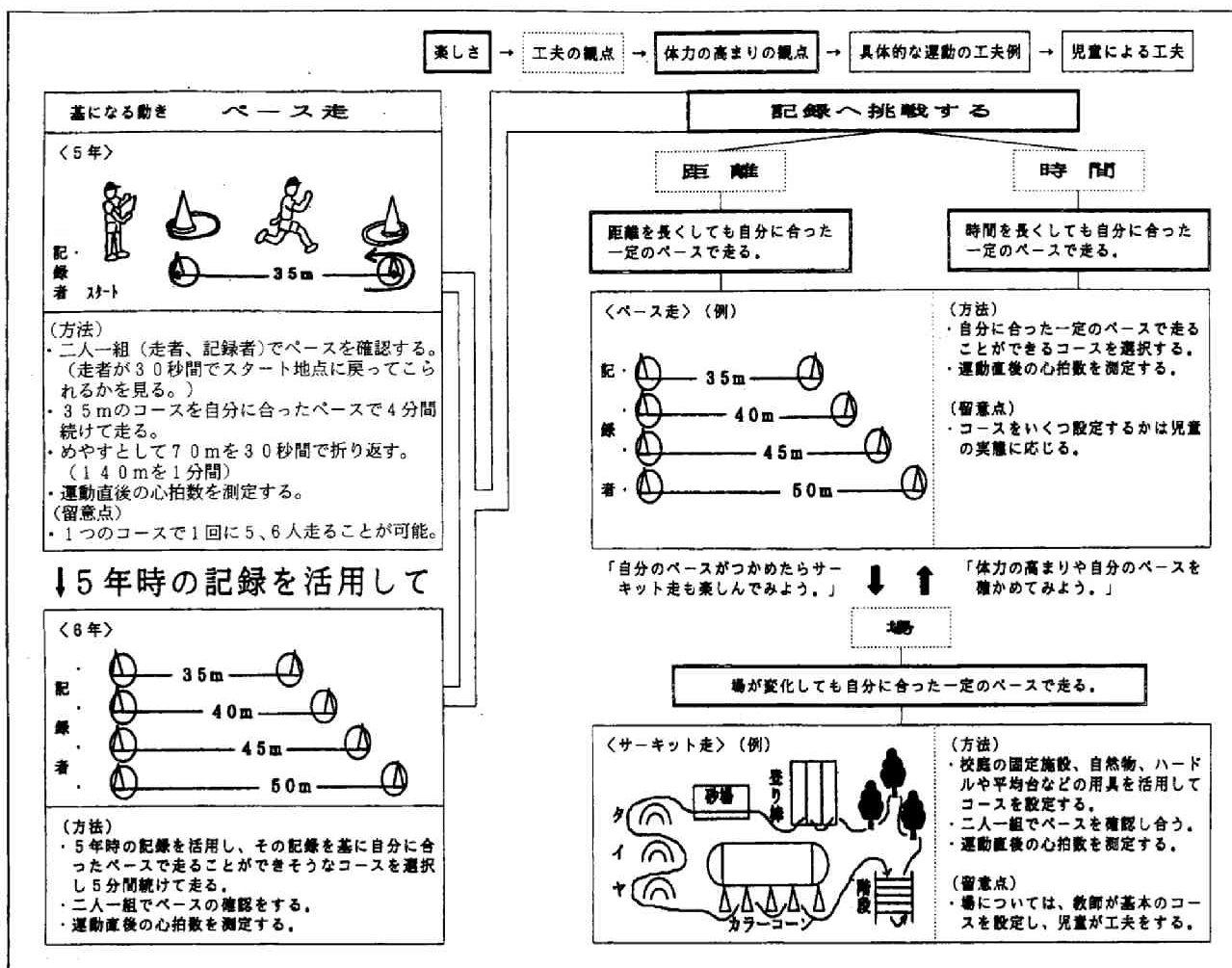
また、児童の感想の中には、

「腕を曲げるのが楽になった」「20秒間の運動が前より楽になった。」「回数は下がったが、前より疲れにくくなった。」といった、動きの高まりについての表現をしている児童が多かった。

以上のように、この運動は、数値の伸びと動きの高まりの両観点において体力の高まりをねらっていく運動として提示していくことは適切である。

## ② 基になる動きの発展

<動きを持続する能力を高めるための運動>



### <基になる動きのデータ>

#### ◎無理のない速さ (指導書の例示) について

指導書の例示には「無理のない速さでの5、6分間程度の持久走」とある。「無理のない速さ」という言葉は児童にとってみると「楽にできる程度」「苦しくない程度」という感じをもちやすく、運動負荷として十分でない場合が多い。そこで、心拍数を一つの目安として「無理のない速さ」を探ることにした。また、「自分に合ったペースで」と児童になげかけた方がより感覚的に受け入れられると考えた。

#### ◎心拍数について

自己の体について体感的なものだけでなく、ある程度客観的な数値として表れる心拍数に意識を向けることは、生涯体育につなげる意味でも大切である。また、自己の体に合った適切な負荷を見付けていく上で心拍数を一つの目安として児童に意識付けをしていくことも大切であると考えた。

#### ◎心拍数と距離に関する基になる動きのデータ

##### 5年 基になる動き ベース走 4分間の結果 (168名)

運動直後の心拍数の平均 — 160.11回/分 (最大 202回/分 最小 123回/分)

1分間の距離の平均 — 180.1 m (最大 215m 最小 115m)

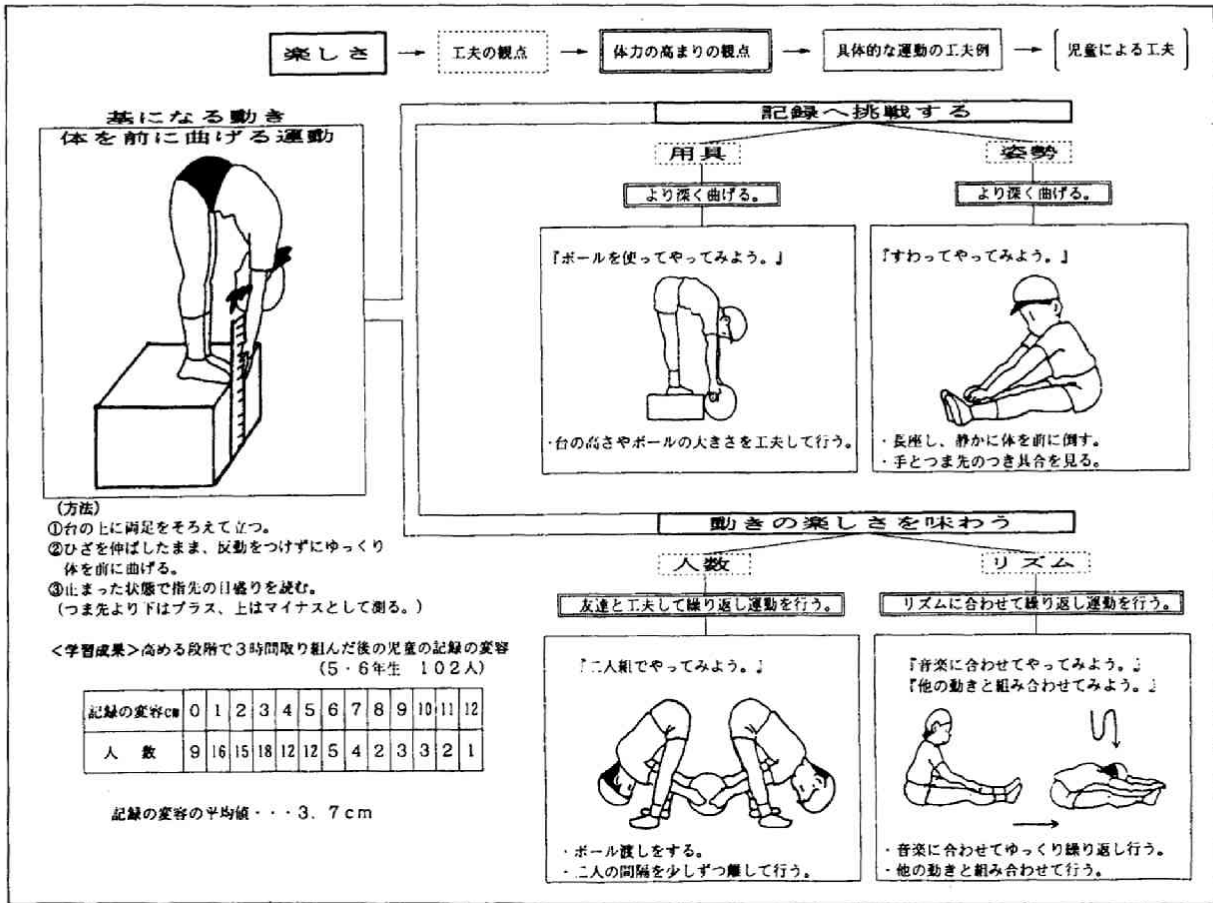
時間設定については、児童の実態や、工夫の段階で「時間」に目が向くように考え4分間とした。

##### 6年 基になる動き ベース走 5分間の結果 (131名)

運動直後の心拍数の平均 — 157.14回/分 (最大 210回/分 最小 138回/分)

1分間の距離の平均 — 181.3 m (最大 225m 最小 105m)

<体の柔らかさを高めるための運動>



<児童が考えた動きの工夫例と児童の反応>

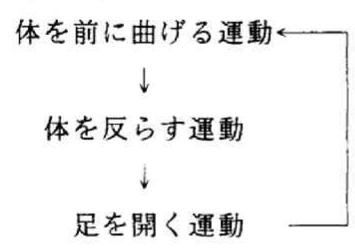
◇「台からいろいろな用具をつかんでみよう。」  
→高さとう具を変化させ、それを組み合わせる。

- ・高さを変える。  
ポートボール台と調節箱を使い、自分の記録に応じて高さを設定する。
- ・用具を変える。  
少しずつ小さい用具を置いていく。  
{ ボール3号 2号 1号,  
ソフトボール, 紅白玉 }

— 児童の反応 —

- ・自分に合わせて高さやつかむ用具を考えて変えられるからいい。
- ・どこまで曲げていくのか目標物があるからやりやすい。

◇「他の運動と組み合わせてみよう。」  
→他の運動と組み合わせ、回数を決めて運動する。



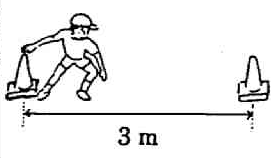
— 児童の反応 —

- ・体を前に曲げる運動と体を反らす運動を交互にやるとすごく伸びる。
- ・自分の体力に合わせて回数・リズムや用具を工夫できるからいい。

<巧みな動きを高めるための運動>

[素早い動き] → [楽しさ] → [工夫の観点] → [体力の高まりの観点] → [具体的な運動の工夫例] → 児童による工夫

**基になる動き**  
タッチコーン



3 m

(方法)

- 一方のコーンに片手をついた状態からスタート。
- コーンの間を移動し、反対側のコーンに片手でタッチ。
- これを繰り返し、20秒間でコーンにタッチした回数を数える。

(留意点)

- コーンを押さえる(動きやすいので)
- 最初は高いコーンで(動きの工夫を考慮)

(基になる動きに関するデータ)

- コーンの距離について
- 5, 6年生の平均身長(140~150cm)の約2倍の3mが適当(2歩ステップの繰り返し)
- 実施の時間(20秒間)について(5年生 142名の感想を基に)

	かなり楽	楽	普通	少しきつい	かなりきつい
10秒	65	47	21	7	
20秒	17	35	60	28	2
30秒	7	11	37	56	31


1回の運動としては、児童の実感として普通から少しきつくらいが運動効果のある時間だと考えることができる。上記の結果から実施時間は20秒間が適当である。

記録へ挑戦する

用具・姿勢

より素早く動く

「コーンを低くしてみよう」

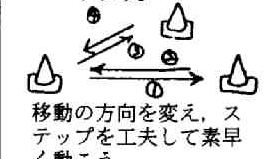


重心を下げて、素早く動こう

用具・方法

より素早く動く

「動く方向を変えてみよう」

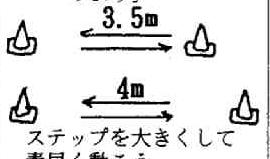


移動の方向を変え、ステップを工夫して素早く動こう

条件

より素早く動く

「コーンの間隔を広げてみよう」




3.5m  
4m  
ステップを大きくして素早く動こう

動きの楽しさを味わう

方法

友達と競い合って素早く動く

「友達と向かい合って競争しよう」




いろんな友達と試してみよう。友達との差を縮めよう。

人数・方法

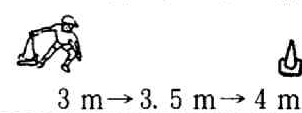
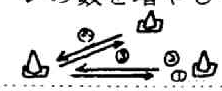

グループで競い合って素早く動く

「グループリレーで競争しよう」



中央からスタート。①が10回目に②にタッチ。①のところに③が入るの順でリレーをする。

<児童が考えた動きの工夫例と児童の反応>

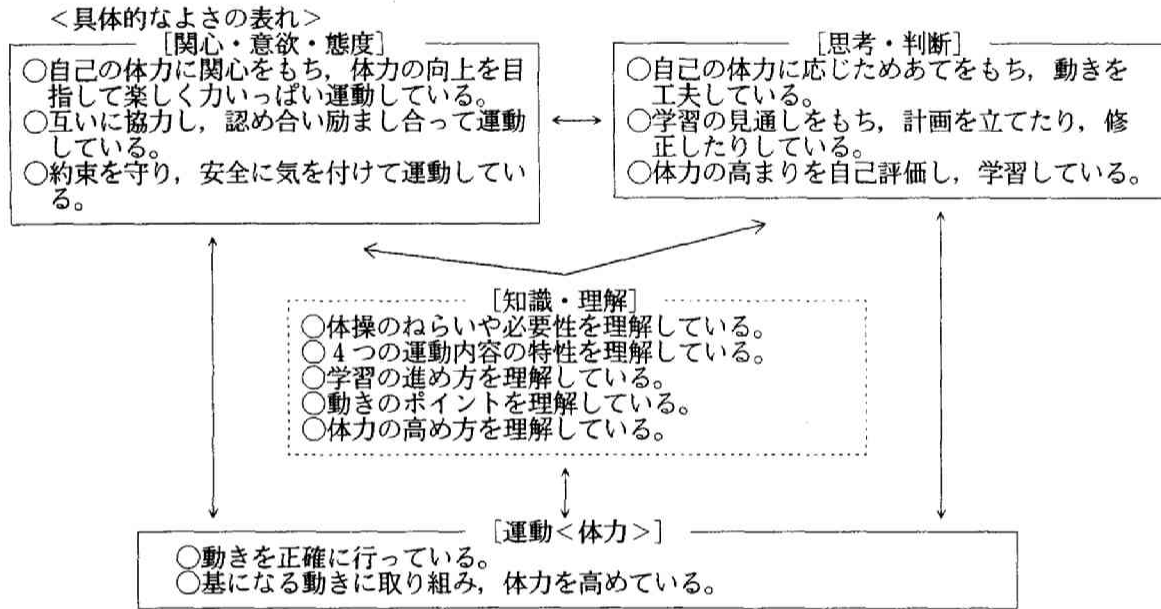
- ① コーンの間を少しずつ離してみる ⇒ 「距離を伸ばすともものすごく大変になったけど、すごく楽しかった。またやりたい。」  
「素早く動くようにがんばるぞ。」  

- ② コーンの高さを低くしてみる ⇒ 「ふつうのコーンより低いのを使ったらすごくきつかった」  
(ミニコーン・ボールなど)
- ③ 左右のコーンの高さを変えてみる ⇒ 「低いコーンはすごくきつい。低い中でもスムーズにできるようにしたい。」
- ④ コーンを増やしてみる ⇒ 「進む方向が変わると、もっときつくなったけど楽しかった。」  

- ⑤ 10回のタイムを計ってみる ⇒ 「サイドステップで行ったり来たりすると素早く動けるよ。」「反復横跳びのようにやるといいね。」
- ⑥ 紅白玉を1つ手に持ち左右に動いて玉を置き換えてみる ⇒ 「玉をすり替えるようにやった。その後基になる動きでやってみたら2秒も速くなっていた。」  


(4) 評価の工夫

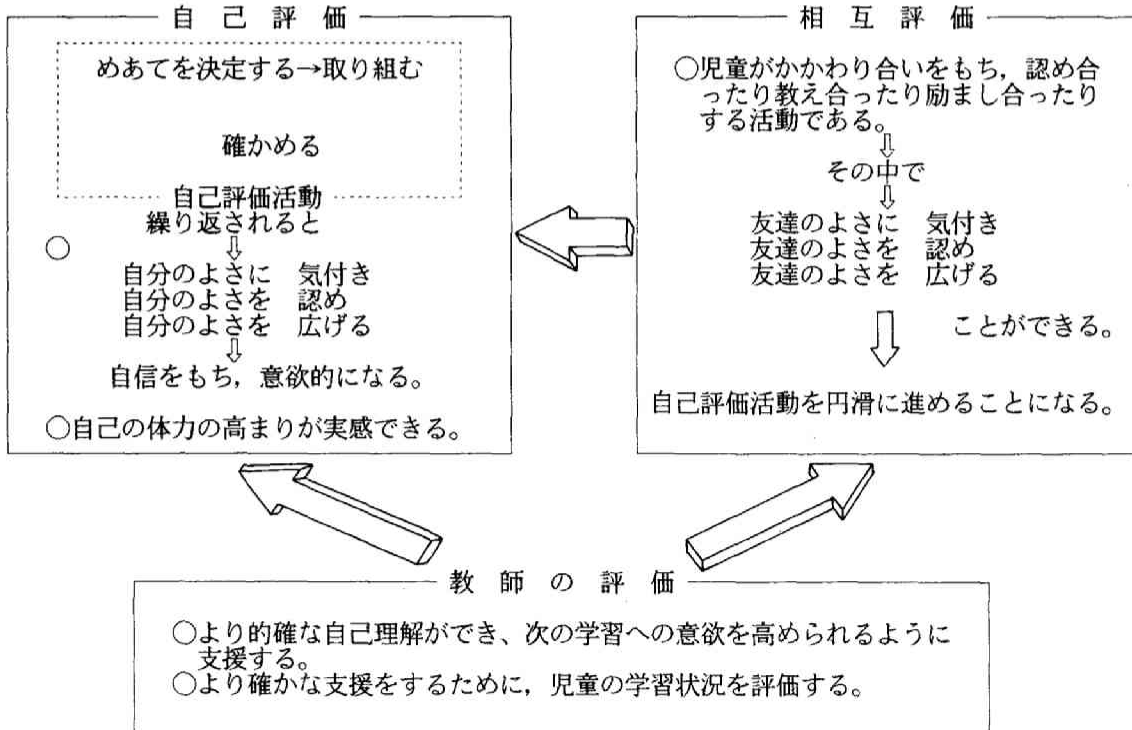
① 体操の評価の基本的な考え

【評価の観点について】

- 「関心・意欲・態度」…… 「思考・判断」…… 体操学習への取り組み方、運動の工夫や協力の仕方などを評価する。
- 「運動（体力）」…… 体力の高まり（数値の伸びや動きの高まり）を評価する。
- 「知識・理解」…… <保健領域>だけに示されているが、体操の必要性や体力の高め方などを理解することが大切であると考え、体操領域でも評価する。



【自己評価・相互評価・教師の評価のかかわり】








② 評価計画について

	学習内容・活動	児 童 の 評 価				教 師 の 評 価				
		自 己 評 価 (ノートによる評価)				相 互 評 価	関 心 ・ 意 欲 ・ 態 度	思 考 ・ 判 断	運 動 (体力)	知 識 ・ 理 解
		関 心 ・ 意 欲 ・ 態 度	思 考 ・ 判 断	運 動 (体力)	知 識 ・ 理 解					
つ か む	○体操の学習内容を知る。					・体操の学習に興味・関心をもつ。 (観察)				
	○自分の体力を知り、学習の進め方を理解する。				・基になる動きが正確に行えるように教える。	・基になる動きに力いっぱい取り組む。 ・楽しく運動する。 ・安全に留意する。 (観察)		・基になる動きを正確に行う。 (観察)		
	○学習を振り返る。	・力いっぱい運動した。	・自分の体力をつかむ。	・基になる動きを正しく行った。	・体操の特性やねらいが分かる。	・よさを認め合う。			・体操の特性やねらいが分かる。(ノート)	
	○自分に合った学習計画を立てる。		・体力の高め方の見直しをもつ。 ・自分に合っためあてをもつ。				・体力の高め方の見直しをもつ。 ・自分に合っためあてをもつ。 (ノート)		・体力の高め方が分かる。(ノート)	
高 め る	○学習のめあてや方法内容を確認する。		・自分のめあてや運動内容、方法が分かる。				・自分のめあてや運動内容、方法が分かる。 (ノート)			
	○学習計画にしたがって運動する。				・動きが高まるように助言し合う。 ・よさを認め合う。	・力いっぱい運動する。(観察)	・動きを工夫する。(観察)	・工夫した動きを正確に行う (観察)		
	○学習を振り返る。	・力いっぱい運動した。 ・仲間と協力して運動した。	・動きが高まるよう工夫した。 ・自分の体力の高まりが分かる。 ・自分に合っためあてをもつ。	・動きを工夫して運動した。		・よさを認め合う。	・よさを認め合う。(観察)	・自分に合っためあてをもつ。 (ノート)		
	○学習のまとめをする。		・今までの学習を振り返り、これからの自分の生活について考える。		・体操の必要性が分かる。 ・体力の高め方が分かる。	・よさを認め合う。	・よさを認め合う。(観察)	・今までの学習を振り返り、これからの自分の生活について考える。 (ノート)	・体操の必要性が分かる。 ・体力の高め方が分かる。 (ノート)	

[留意点] \*自己評価については、今回は振り返りの時間における学習ノートなど、直接文字に表れるものだけに絞って考えた。

## V まとめ

### 1 研究の成果

児童の変容	教師の変容
 <p>思い切り体を動かして楽しかった。</p> <p>記録が伸び、うれしかった。</p> <p>自分の体力の高まりを感じる事ができた。</p> <p>体力って本当に必要なんだな。</p> <p>どこの力が付くのか考えながら取り組めた。</p> <p>友達のよい動きを取り入れてみた。</p> <p>友達にほめられたり認められたりしたのが楽しかった。</p> <p>毎日少しずつでも続けるのが大切だと分かった。家でもやってみよう。</p> <p>「体操」という言葉のイメージが変わった。</p> <p>自分が高めたい動きを自分で選べてよかった。</p>	 <p>児童の実態調査を基に、学習過程、運動内容、評価のそれぞれの視点で研究を進めることができた。</p>  <p>体操学習の全体像が見え、学習を進めて行く上での見通しがもてるようになった。</p> <p>体力の高まりを「数値の伸び」や「動きの高まり」として押さえることができた。</p> <p>体操学習の楽しさについて新しい視点をもつことができた。</p> <p>児童の実態を考慮しながら、児童が主体的に取り組める学習過程を工夫し、学習を進めることができた。</p> <p>4つの運動内容それぞれに適した運動を設定し、その有効性を確認できた。</p> <p>自己評価の観点が明確になり、児童にとって使いやすい学習ノートができた。</p>
<p>&lt; 研究の成果のまとめ &gt;</p>	
<p>— 学 習 過 程 —</p>	
<p>○ 体操学習の全体像が見え、進んで体力を高めることのできる学習過程の工夫</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 2年間を見通した系統性のある学習過程</li> <li>・ 児童の実態を考慮した5年生の工夫例や6年生の発展例</li> </ul>	
<p>— 運 動 内 容 —</p>	
<p>○ 運動内容のより具体的な提示（分かりやすい運動の工夫例）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体力の高まりの観点の明確化（数値の伸び、動きの高まり）</li> <li>・ データの裏付け（基になる動き、運動を行ったときの傾向）</li> </ul>	
<p>— 評 価 —</p>	
<p>○ 体操学習の楽しさを重視した評価</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 評価の重点化</li> <li>・ 児童にとって分かりやすく使いやすい学習ノート、自己の伸びが視覚的にとらえられるレーダーチャートの活用</li> </ul>	

### 2 課 題

- ◇ 日常化につながる具体的な手だてが必要であることが分かった。日頃運動する計画を立てたり行ったことを記録したりするカードを作る等の工夫をする。
- ◇ 4つの運動内容についてそれぞれ基になる動きのデータを集め設定したが、その有効性についてさらにデータを集め検証する。
- ◇ 用具の作製・準備に時間がかかるものがある。できるだけ簡素化を図り、取り組めるようにする。
- ◇ 体操の学習過程における選択の在り方をさらに究明する。