

小学校

平成 17 年 度

教育研究員研究報告書

体	育
---	---

東京都教職員研修センター

目 次

I	研究主題	2～5
1	研究主題設定の理由	2
2	研究構想図	3
3	研究の視点	4～5
	(1) 学習過程の工夫	4
	(2) 運動（内容）の工夫	5
	(3) 自己評価の工夫	5
II	調査研究	6～7
1	調査の目的	6
2	調査の方法	6
3	調査の結果と分析	6～7
III	「基本の運動」部会	8～15
1	研究の視点	8～10
2	検証授業	11～13
3	学習計画例	14～15
IV	「体づくり運動」部会	16～23
1	研究の視点	16～21
2	検証授業の成果と課題	21
3	単元全体の学習計画	22
4	検証授業	23
V	研究の成果と課題	24

I 研究主題

一人一人の健やかな心と体をはぐくむ体育学習 —基本の運動・体づくり運動を通して—

1 研究主題設定の理由

今、学校教育には「生きる力」の育成が求められ、体育科においては、自ら運動する意欲を培い、生涯にわたって積極的に運動に親しむ資質や能力を育成するとともに、基礎的な体力を高めることが求められている。

「生きる力」とは「健やかな体」「豊かな人間性」「確かな学力」からなり、その一つ一つが相互に作用し合って機能することになる。例えば、運動やスポーツ等は子どもたちの身体能力を向上させるだけでなく、他者とのかかわり、協調性、公正さを重んじる精神、思いやりや克己心を培うなど、知力や人間性の向上を支える基礎をはぐくむ。その一方で、体を動かす楽しさや快感、爽快感、達成感などの心の作用は、体力づくりの動機付けとなる。つまり「生きる力」は、心と体の双方に深くかかわっているのである。

しかしながら、子どもたちを取り巻く社会環境は、国際化や情報化が進み、価値観の多様化や人間関係の希薄化など、急激に変化している。その変化が子どもたちの心身の健やかな成長にさまざまな影響を与えている。子どもたちは、日常生活において遊びによる身体活動の機会が減少し、結果、体力の低下傾向や運動に進んで取り組む子とそうでない子の二極化現象等が見られるようになった。

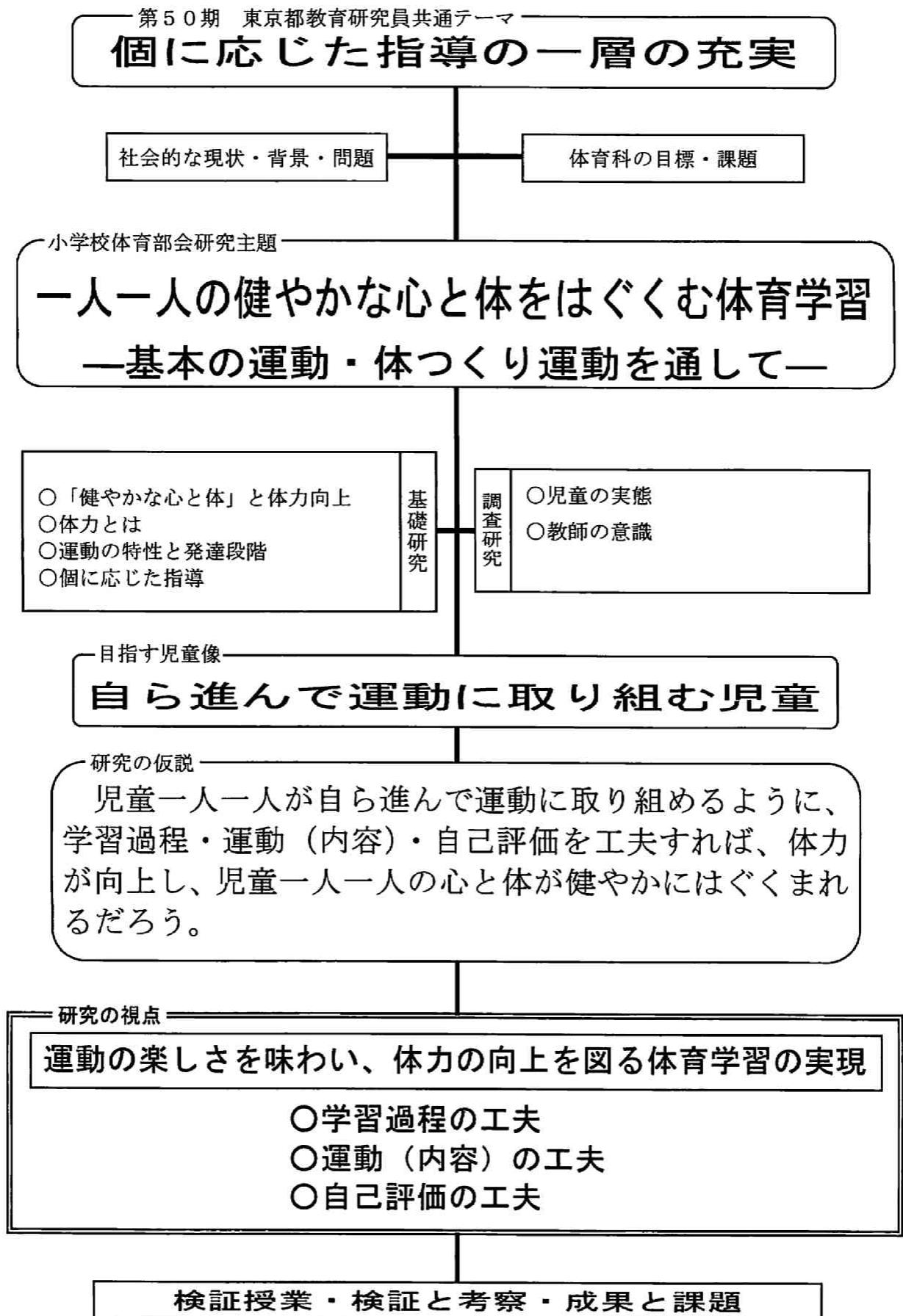
このような現状の中で、平成15年12月に学習指導要領が一部改正されて、「確かな学力」を育成し、「生きる力」をはぐくむというねらいを実現するために、個に応じた指導の一層の充実を図ることが求められ、効果的な方法を柔軟かつ多様に導入できることが明確化された。つまり、体育科においては、子どもたち一人一人の思いや願いの実現へ向けて、誰もが夢中になる体育学習を展開することが求められているのである。

そこで本研究では、共通テーマである「個に応じた指導の一層の充実」を受け、心と体を一体と捉え、子どもたち一人一人に運動の楽しさや喜びを味わわせ、体力の向上を図る体育学習の創造を目指す観点から、「一人一人の健やかな心と体をはぐくむ体育学習」と主題を設定した。

子どもたちの体力低下という現状から、体育学習では一人一人の体力を向上させることが体育科の重要なねらいの一つに挙げられている。したがって、学習指導要領のねらいに体力の向上が示されている「基本の運動」と「体づくり運動」に領域を定めて研究に取り組むこととした。

さらに体育学習の中だけで体力向上を図ることは容易ではない。日常生活でも反映できることが大切となる。そのためには、まず体育学習において自らが運動好きになり、進んで運動に取り組む子どもになってほしいとの願いから、目指す児童像を「自ら進んで運動に取り組む児童」とした。

2 研究構想図



3 研究の視点

児童が「自ら進んで運動に取り組む」ようになるためには、運動が楽しい・体を動かすことが心地よいといった快感情、上手になった・めあてを達成したなどの満足感・成就感、仲間とかかわったり、一緒に活動したりする喜びなどを味わわせる必要がある。児童の体力の向上を目指し、基本の運動・体づくり運動領域の学習においてこれらを十分に味わわせるために、研究の視点を以下のように設定した。

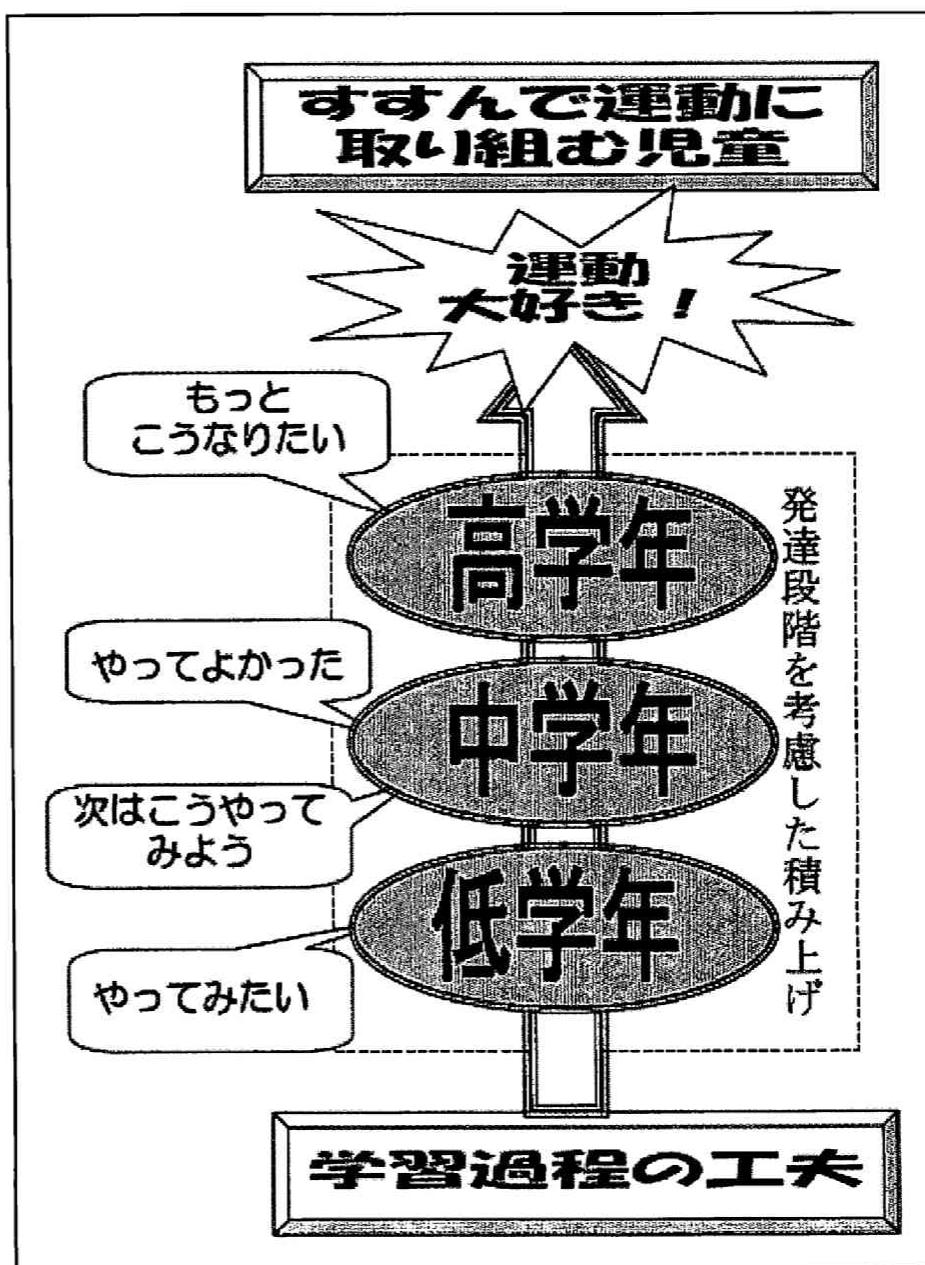
研究の視点 運動の楽しさを味わい、体力の向上を図る体育学習の実現

- (その実現のために)
- (1) 学習過程の工夫
 - (2) 運動（内容）の工夫
 - (3) 自己評価の工夫

(1) 学習過程の工夫

個に応じた指導の一層の充実を図るためには、その学習を行う中で身に付けるべき内容を確実に身に付け、一年一年積み上げていけるようにする確かな計画が必要であると考えた。

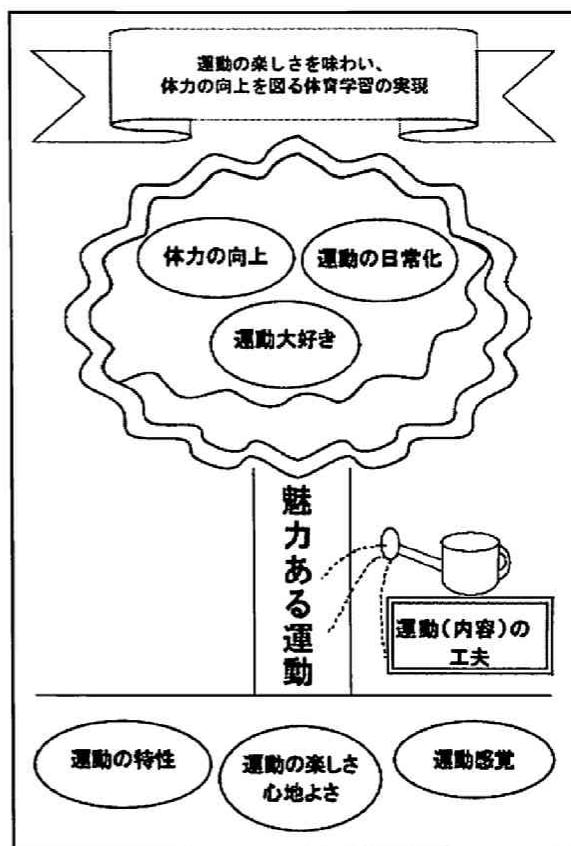
そこで、基本の運動・体づくり運動それぞれで積み上げるべき内容を発達段階に応じて明らかにし、各学年において指導する教師も、学習する児童も見通しがもちやすい学習過程を構成することが必要であると考えた。



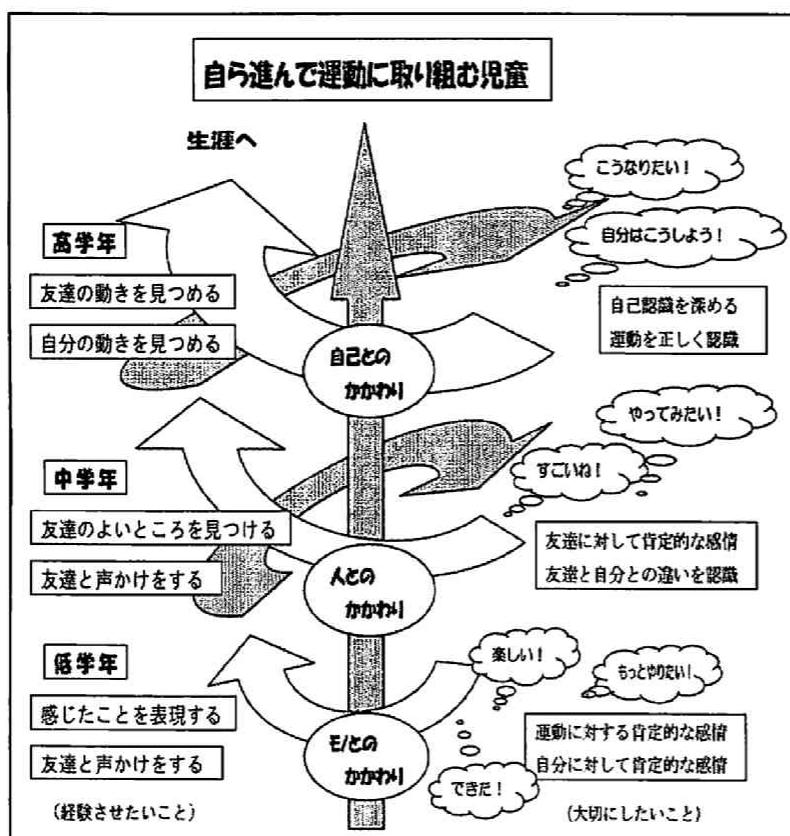
(2) 運動（内容）の工夫

個に応じた指導の一層の充実を図るためには、児童一人一人の関心・意欲、技能などの個人差に応じた運動を示したり、場面に応じて的確な助言や支援を行ったりすることが必要である。

そこで、教師が指導しやすく、児童が夢中になって取り組む魅力ある運動（内容）が必要であると考え、各運動を行うことで味わえる喜びや養われる感覚・体力に着目し、学習のねらいに即した効果を十分に期待できる運動（内容）を工夫した。さらに、「楽しい」ことは重視しながらも、「楽しさ」の質に着目し、その運動を通して「体を動かすことの心地よさ」「運動（そのもの）の楽しさ」が十分に味わえるようにした。



(3) 自己評価の工夫



児童の運動能力や意欲は一人一人違っており、一人一人の児童が必要とする手だてもおのずと違ってくる。こうした実態の異なる一人一人の児童すべてに、運動に対する肯定的な感情をもたせるためには、発達段階に応じた自己評価活動を充実させることが有効であると考えた。児童一人一人が自らの活動を振り返り、その内容を自ら評価する活動に取り組むことで、児童は自分と運動との関係に目を向け、その運動に対する興味・関心を強めることができると考えた。

そこで、一人一人が運動に対して肯定的な感情をもてる自己評価の方法を、取り組む運動や発達段階に応じて定めることが必要であると考えた。

調査研究

1 調査の目的

基本の運動（走・跳の運動、力試し運動、用具を操作する運動）、体づくり運動における児童の意識と教師の意識及び実態を調査し、今年度の研究を進めていく上での手がかりとする。

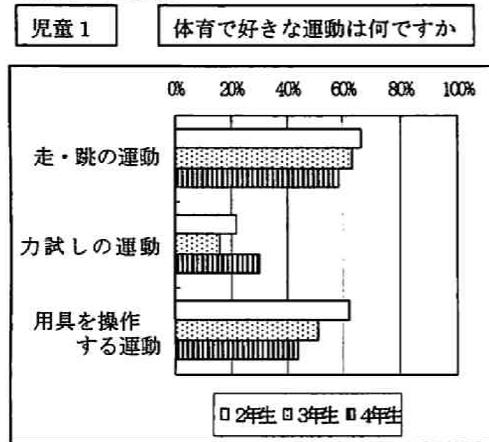
2 調査の方法

- (1) 調査の期間 平成17年7月上旬から7月下旬まで
- (2) 質問方法 質問紙法による
- (3) 調査対象と対象者数

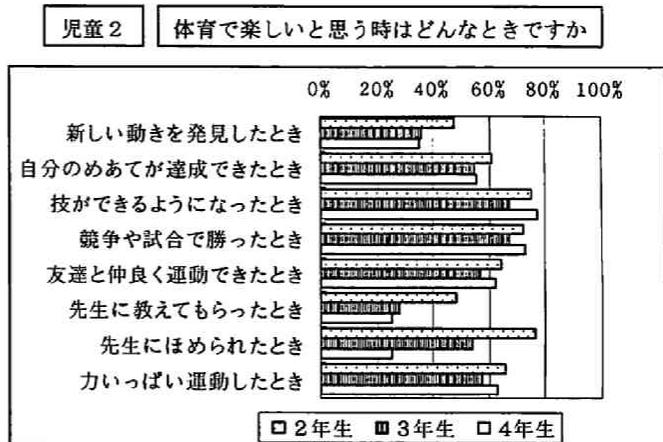
	低・中学年（2・3・4年生）	高学年（5・6年生）	合計
児童	14,588人	8,668人	23,256人
教員	1,297人	902人	2,199人

3 調査の結果と分析（回答は複数回答可）

<基本の運動>

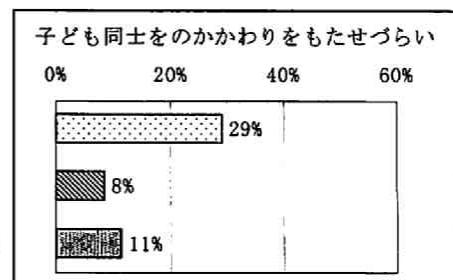
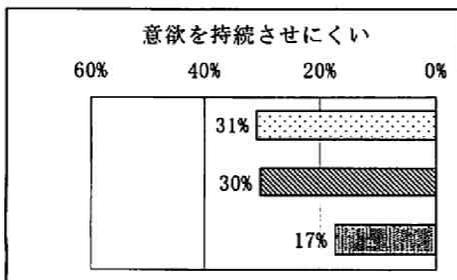
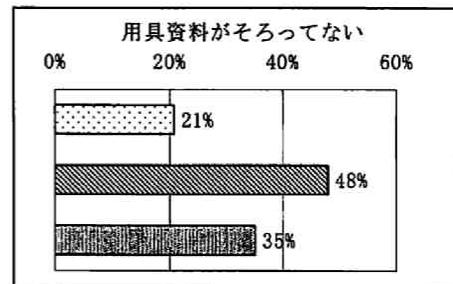
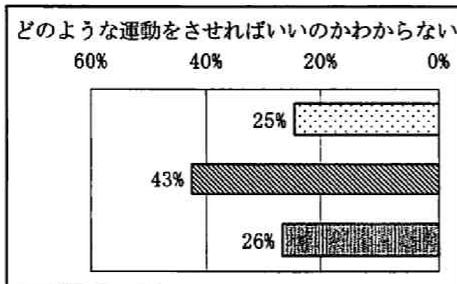


どの学年でも、走・跳の運動を50%以上の児童が好きだと答えていた。力試しの運動が好きだと答える児童の割合が他の運動と比べて少なかった。



児童は<技ができるようになった時><競争や試合で勝った時><力一杯運動した時><友達と仲良くできた時>に体育を楽しむと思う傾向が見られた。

教師1 「○○の運動」を取り扱ってみて困っていること悩んでいることはありますか

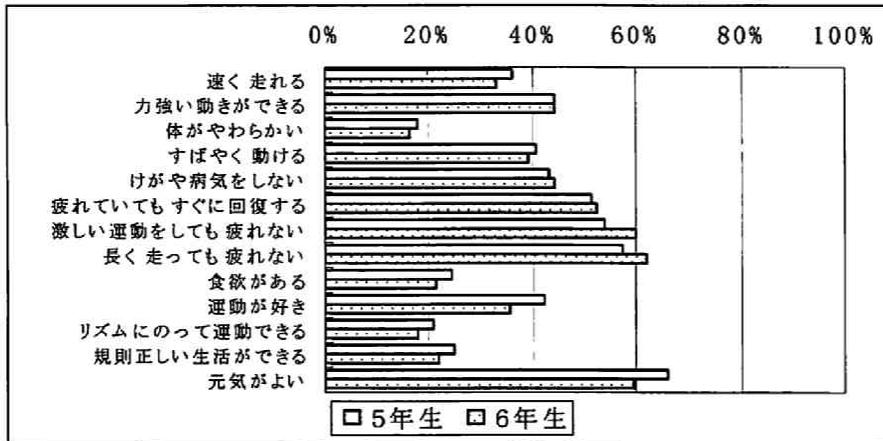


指導方法に困っていると感じている教師の中で力試し運動の指導で<運動内容のさせ方がわからない><用具がそろっていない>と答えた教師は40%以上にのぼった。

<体づくり運動>

児童1

体力とはどのような力だと思いますか

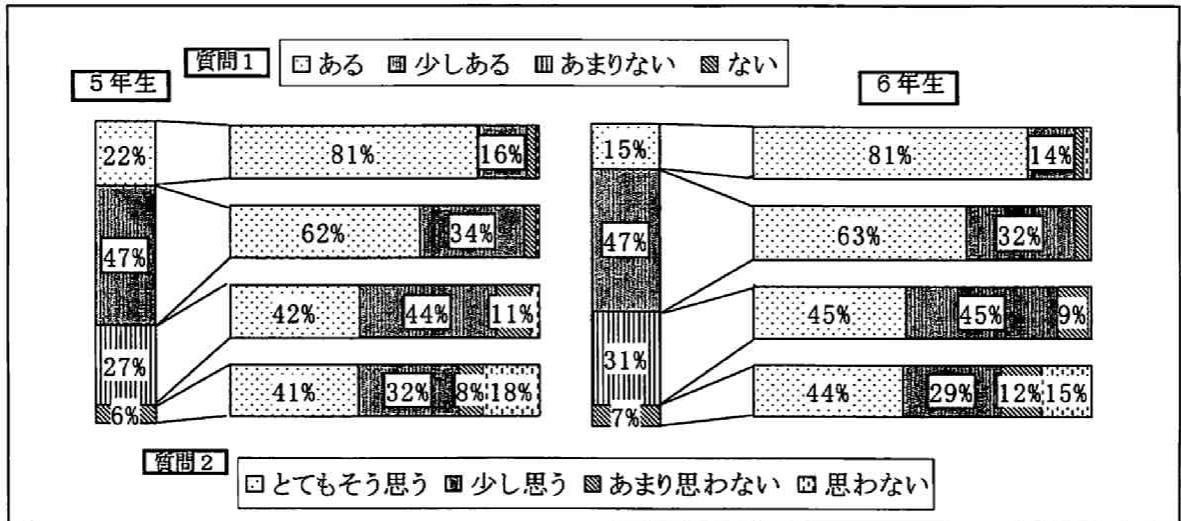


柔らかさ・巧みさを体力だと感じる児童が少なく、動きの持続を体力だととらえている児童が多かった。

児童2

質問1：自分には体力があると思いますか (縦のグラフ)

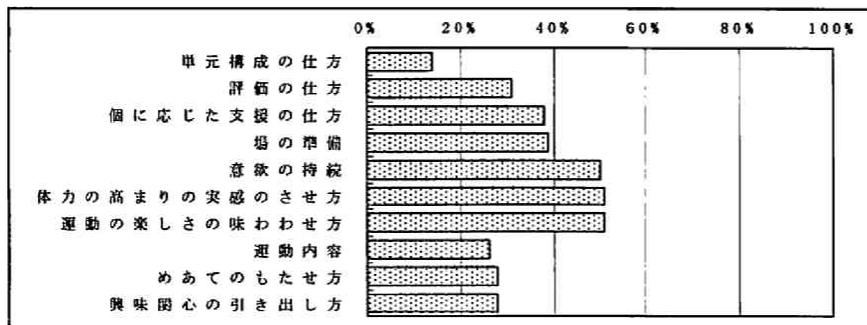
質問2：体力をつけたいと思いますか (横のグラフ)



「体力がある」(ある・少しある) と思っている児童は全体で60%以上いた。「体力がない」(あまりない・ない) と思っている児童で、「体力をつけたい」と思っている児童は70%以上いた。

教師1

体力を高める運動の指導で難しいと感じることは何ですか



「体力を高める運動」では、「意欲の持続」「体力の高まりの実感のさせ方」「運動の楽しさの味合わせ方」に難しさを感じている。

4 考察

基本の運動・・・運動の内容や取り組み方を明確にし、グループ等がかかわりながら展開できる学習環境を設定することが必要である。
 体づくり運動・・・体力について正しく理解し、どの児童も体力の必要性を感じ、進んで運動に取り組むことで体力の高まりを実感できる学習過程が必要である。

Ⅲ 基本の運動部会

1 研究の視点

(1) 学習過程の工夫

教師の実態調査項目の『〇〇の運動を取り扱ってみて困っていること悩んでいることがありますか』(P. 6 参照) から、『どのように学習を進めればいいのか分からない』と回答した教師が、3割をこえていることがわかった。そこで、指導者が見通しをもって授業を行うことができれば、児童一人一人に運動の特性を十分に味わわせることができるとともに適切な指導や支援ができるのではないかと考え、一つの運動で一単位時間を構成し、一人一人の運動の高まりを大切にしたい学習過程を考えた。

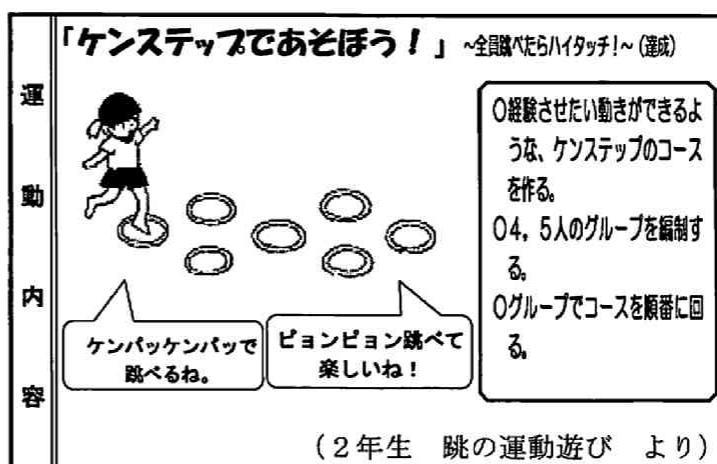
① 一つの運動で一単位時間 <構成>

- ・本部会では、一単位時間で二つ以上の運動を行うのではなく、一つの運動にしぼって学習を行うことで、運動の特性を味わわせる時間を確保し、学習の目標を立てやすくした。

② 運動内容の例示を紹介

<表記>

- ・学習過程は単元学習全体の流れが見えるだけでなく、絵や図を使った運動内容の例示を取り入れた。「経験させたい動き」を明示することで、見通しをもつことができるようにした。



③ 一人一人の運動の高まりを大切にしたい学習過程 <段階>

- ・学習過程を、運動そのものの楽しさを十分味わえる「楽しい運動を経験する」段階と、活動の仕方や競争の仕方などを工夫することができる「経験を生かして楽しむ」段階に分けた。児童がこの2つの段階の学習を進めることにより、運動の広がりや、運動の特性にふれた楽しさを味わうことができるのではないかと考えた。

④ 「走・跳の運動」の充実

- ・『平成16年度東京都児童・生徒の体力テスト調査報告書』によると、10年前と比べて、6～9歳の児童の「ソフトボール投げ」「50m走」「立ち幅跳び」の結果が下回っている。そこで、「走・跳の運動」の時数を増やし、走ること、跳ぶことの運動の充実を図ろうと考えた。
- ・走の運動(遊び)は、低学年13時間(かけっこ・リレー11時間、かけ足2時間)、中学年11時間(かけっこ・リレー6時間、ハードル走3時間、かけ足2時間)とした。
- ・跳の運動(遊び)は、低学年6時間、中学年は「幅跳び」「高跳び」を、3年生では3時間ずつ、4年生では4時間ずつ指導するようにした。

⑤ 一つの用具（輪・なわ）で創り上げる授業

・「輪やなわ」は、児童が比較的操作しやすい用具である。簡単に操作できるので、組み合わせで単元を構成することが多い。しかし、児童によっては、二つの用具を同時に扱うことで、それぞれの用具の特性の違いから難しさを感じることもある。そこで短い時数ではあるが、一つの用具でその特性に十分触れられる単元の構成を考えた。

⑥ 本部会の研究で取り上げた「走・跳の運動」「力試しの運動」「用具を操作する運動」の指導時数

	走・跳の運動				力試しの運動	用具を操作する運動			計（/年間）
	走	跳	ハードル	かけ足		輪	なわ	バンス	
1年	1	1	6	2	3	2	3	3	27（/90）
2年	1	1	6	2		2	3	3	27（/90）
3年	6	6	3	2	4	3	3	4	27（/90）
4年	6	8	3	2		4	4	4	27（/90）

(2) 運動内容の工夫

基本の運動は、運動に夢中になり、楽しさや心地よさを味わい、運動好きな児童を育成していくことを目指した領域である。本部会では小学校学習指導要領解説 体育編を踏まえ、目指す児童像の実現に向け、7つのポイントを取り上げ、運動内容の工夫を考えた。

- ・手 軽 な 運 動…児童や指導者にとって、取り組みやすく、用具や準備が簡単なもの。
- ・運 動 量 の 確 保…児童が力いっぱい運動したり、活発に運動したりできるもの。
- ・易 し い 運 動…だれでも簡単に取り組み、運動の特性に触れながら、できる喜びや楽しさを味わうことができるもの。

高く 遠くへ ピョンピョン 跳のキーワード	
手軽な運動	運動量の確保
・用具 ・場	・たくさんの場を経験
易しい運動	工夫できる運動
・だれもが跳べるコース設定	・跳び方 ・場 ・コース
かかわり	
・「笑顔でハイタッチ！」・「声に出して！」・「いっぱいほめて！」	
振り返り	広がり
・うれシール ・たのシール ・ケンパ跳び遊び ・タイヤ跳び遊び	
・ヤッターシール	(2年生 跳の運動遊び より)

- ・工夫できる運動…授業の中で、動きの工夫ができるもの。
- ・か か わ り…さらに喜びや楽しさが増すことができる、人やものとのかかわり。
- ・振 り 返 り…簡単に自己を振り返り、次への意欲をもつことができるもの。
- ・広がりのある運動…経験した動きをもとに、広がりが期待できるもの。

① 『お宝ゲットだぜ！』

・ケンステップを用いて、リズムカルに跳ぶ動きを養える運動である。

② 『ぴよんぴよん探検隊』

・箱を用いて調子よく踏み切り、「高く」「遠くへ」跳ぶことができる運動である。

(2年生 跳の運動遊び 「高く 遠くへ ピョン ピョン ピョン」より)

③『川とびをしよう!』『ジャンプで1. 2. 3!』

- ・準備が簡単で、めあてがたてやすく、自己の課題が明確な運動である。

④『ねらってジャンプ!』

- ・ケンステップや輪に向かって跳ぶので、両足着地が意識できる運動である。

(3年生 幅跳び「遠くへとぼう、ジャンプ!!」より)

(3) 自己評価の工夫

基本の運動は、『適切な「運動遊び」を選び、人や物とのかかわりに視点を当てながら指導することが大切である』(小学校学習指導要領解説 体育編)と述べられている。児童の実態調査の回答でも、教師や友達に、ほめられたり教えてもらったりすることに楽しさを感じている児童が多い。そこで、本部会では、かかわることの楽しさから自己を振り返り、一人一人が運動に対しての肯定的な感情をもてるようにしていこうと考えた。

① 肯定的なかかわり

- ・指導者や友達とたくさんの肯定的なかかわりがもてると、運動をより楽しむことができ、満足感や自信につながっていく。そこで周りの人への関心が十分でない低学年では、運動の喜びや楽しさなど、感じたことを表現したり友達のよいところを見付けて声かけをしたりすることを意図的・計画的に支援の中に取り入れて学習を進めていくことが、自己評価へつながると考えた。

中学年ではこの経験をもとに、友達のよいところを見付け、友達と自分を比較する場面を意図的・計画的に支援の中に取り入れることで、自己のできばえを明確に見つめることができ、自己評価へとつながると考えた。

② 自己評価をはぐくむ学習カードの作成

- ・低学年は、「思ったこと・感じたこと」を記録に残すようにした。そのことで、自己評価の素地作りをするようにした。中学年は、「めあて・振り返り」や「友だちのよい動き」を記録に残すようにした。そのことで、自己評価する力をはぐくむようにした。

(4) 検証授業の成果と課題

① 成果

- ・一つの運動で一単位時間を構成することにより、運動量が確保され、運動の特性に十分触れることができた。
- ・用具をケンステップとダンボールに限定したことで、簡単に運動することができ、遊ぶことそのものの楽しさを味わうことができた。

② 課題

- ・発達段階に応じたある程度の自己評価はできるようにはなったが、肯定的なかかわりを通した自己評価にまでは至らなかった。肯定的なかかわりから、どのように自己評価をしていくのかが今後の課題である。

2 検証授業 第2学年 単元名「高く 遠くへ ピョンピョンピョン」

(1) 目標

運動：調子よく踏み切って段ボール箱を跳んだり、ケンステップをリズムカルに連続して跳んだりすることができる。

態度：跳の運動遊びについての課題に楽しんで取り組むことができる。

学び方：様々な用具を使って、跳の運動遊びの活動を工夫することができる。

(2) 展開 (3 / 3時間目)

学 習 活 動	教師の支援 <input checked="" type="checkbox"/> 全体 <input checked="" type="checkbox"/> 個人 <input type="checkbox"/> 評価
<p>1 学習内容を確認する。</p> <p>2 心と体をほぐす準備運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな足打ちジャンプ ・ジャンプでハイタッチ！ 	<p>○リズムカルに連続して、全身を使って跳ぶことができているか。(運動)</p>
<p>3 お宝 ゲットだぜ！</p> <p>○グループ(4, 5人×8)でケンステップコースを跳ぶ。</p> <p>○時間内にどの児童もリズムよく跳べるようになったら、お宝がもらえる。</p> <p>○いろいろな跳び方(両足・片足・交互など)で3つのコースを経験する。</p> <p>○当たりのお宝をゲットしたグループは、金の段ボール箱がもらえる。</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>児童が、思い切り体を動かせるように、常に言葉をかけながら、テンポよく進めていく。</p> <p>○友達と仲よく跳び遊びを楽しんでいるか。(態度)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>更に意欲を高めるためよい動きを称賛する。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>よい動きの児童に目を向けさせたり、簡単に跳べるようにケンステップの位置を変えたりする。</p>
<p>4 ピョンピョンたんけんたい！</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>[山ごえたんけんたい]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高く跳ぶことを意識したコースを作る。 ・自分たちのコースを試してみる。 ・他のグループのコースを跳ぶ。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>[川ごえたんけんたい]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・遠くへ跳ぶことを意識したコースを作る。 ・自分たちのコースを試してみる。 ・他のグループのコースを跳ぶ。 </div> <p>○他のグループのコースで、楽しく跳べたら「ヤッターシール」がもらえる。</p>	<p>○自分たちのコースの跳び方を工夫しているか。(学び方)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>安全に跳べるコースができるように言葉かけをする。</p> <p>○調子よく踏み切って段ボール箱を跳んでいるか。(運動)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>跳んだ後の児童に感想を聞き、運動の心地よさに気付かせる。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>ハイタッチで喜びを表現している児童や友達を励ましている児童を称賛する。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>全身を使ってよい動きをしている児童を称賛し、他の児童により動きを気付かせる。</p>
<p>5 整理運動</p> <p>6 学習のまとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習カードへ記入し「うれシール」を貼る。 ・発表する。 ・ボードに、「たのシール」を貼る。 	<p><input checked="" type="checkbox"/>楽しかったことを聞き、全体で運動の楽しさを共有できるようにする。</p>

(3) 単元の学習計画

- 第2学年 単元名『高く 遠くへ ピョン ピョン ピョン』
- 単元の目標 (運動) 調子よく踏み切って遠くへ跳んだり、高く跳び上がったたり、片足や両足でリズムカルに連続して跳んだりすることができる。
- (態度) 順番やきまりを守って仲よく運動したり、安全に運動したりすることができる。
- (学び方) 運動の仕方を知り、活動を工夫する。

段階	楽しい運動を経験する	
時	1	
運動内容	<p>「ケンステップであそぼう！」 ～全員跳べたらハイタッチ！～ (達成)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p>ケンパッケンパッで跳べるね。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ピョンピョン跳べて楽しいね！</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>〇〇さんみたいに跳んでみよう。</p> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p style="writing-mode: vertical-rl; border: 1px solid black; padding: 2px;">たくさん跳んでみよう！</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ○経験させたい動きができるような、ケンステップのコースを作る。 ○4, 5人のグループを編制する。 ○グループでコースを順番に回る。 ○コース図は、右参照。 </div> </div>	
学習活動	<p>「はことびあそびをしよう！」 ～全員跳べたらハイタッチ！～ (達成)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p>〇〇さん、かっこいい！</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>勢いをつけて跳んでみよう！</p> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>〈箱跳びコース例〉</p> <p>【遠くへ跳ぶ】</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>【高く跳ぶ】</p>  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <p>おもしろいなあ！</p> <p>ヤッター！跳べたあ！</p> <p>体を力いっぱい動かしてみよう！</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ○段ボール箱を遠くへ跳んだり、高く跳び上がったたりできるようなコースを作る。 ○グループでコースを順番に回る。 </div> </div>	
教師の支援	<ul style="list-style-type: none"> ○学習内容を確認する。 ○準備運動をする。 ○「ケンステップであそぼう！」を楽しむ。 ○「はことびあそび」を楽しむ。 ○整理運動をする。 ○学習のまとめをする。 	
学習活動	<ul style="list-style-type: none"> □学習の進め方が分かるように、学習過程を拡大掲示する。 □一人一人の運動量を確保するため、グループは4, 5人とする。 □自分や友達の動きに気付くように、よい動きをしている児童を認め、称賛する。 □運動の心地よさに気付けるように、運動直後に質問をしていく。「跳んでみてどうだった？」 	

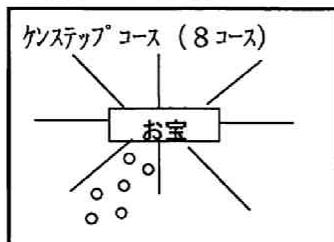
- 運動の特性
 - ・全身を使って跳ぶ動きを身に付けたり、心地よさを味わったりすることのできる運動である。
 - ・友達と一緒に跳ぶことで、競争し合う楽しさや課題に取り組み達成する楽しさを味わうことのできる運動である。
- 経験させたい動き 全身を使って跳ぶ。
(両足踏み切り、両足着地・片足踏み切り両足着地・リズムカルに跳ぶ)
- 準備するもの ・ケンステップ ・段ボール箱

経験を生かして楽しむ

2

3 (本時)

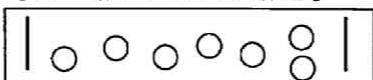
「お宝 ゲットだぜ！」 ～リズムよく跳んで、お宝 (段ボール箱) をゲットしよう～ (達成)



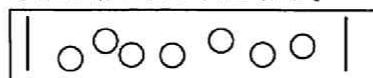
気持ちよく跳ぶんだよ

〈ケンステップコース例〉

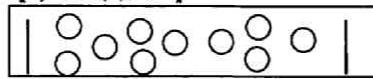
【両足踏み切り両足着地】



【片足踏み切り両足着地】



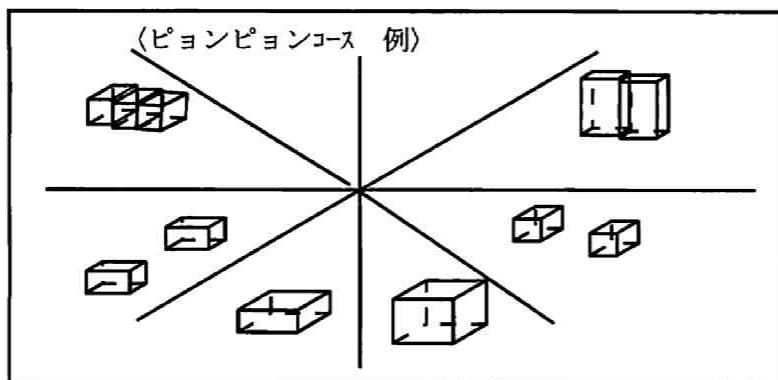
【リズムカル】



- 中央に、お宝 (段ボール箱・ケンステップ) をたくさん置いておく。
- グループで第1時で経験したケンステップのコースを跳ぶ。
- 時間内にリズムよく跳べるようになったらお宝がもらえる。
- いろいろな跳び方 (両足・片足・交互) で3つのコースを経験する。
- 当たりのお宝をもらったグループには、金の段ボール箱を贈呈する。

「ピョンピョンたんけんたい！」

～楽しく跳べたらハイタッチ！～ (達成)



- 〈山ごえたんけんたい〉
 - ・高く跳ぶことを意識したコースを作る。
 - ・自分たちのコースを跳ぶ。
 - ・他のグループのコースを跳ぶ。
- 〈川ごえたんけんたい〉
 - ・遠く跳ぶことを意識したコースを作る。
 - ・自分たちのコースを跳ぶ。
 - ・他のグループのコースを跳ぶ。
- 楽しく跳べたら「ヤッター」がもらえる。

楽しく跳べたかな？

- 学習内容を確認する。
- 心と体をほぐす準備運動をする。
- 「お宝ゲットだぜ！」を楽しむ。
- 「ピョンピョンたんけんたい！」を楽しむ。
- 整理運動をする。
- 学習のまとめをする。

自己評価のために

【いっぱいほめて！】

友達ができたときは、たくさんほめてあげるように促す。

【笑顔でハイタッチ】

自分や友達ができたときは、ハイタッチで喜び合うように促す。

【声に出して！】

自分ができたときは、声に出して喜びを表現するように促す。

3 第3学年の単元の学習計画例

○第3学年 単元名『遠くへとぼう ジャンプ!!』[幅跳び]

- 単元の目標 (運動) リズムに乗った助走から、調子よく踏み切って遠くに跳ぶ。
 (態度) 順番やきまりを守って協力して運動したり、用具の扱い方や運動する場所の安全に気を付けたりしながら運動する。
 (学び方) 自分の力に合っためあてをもって運動したり、運動の仕方を工夫したりする。

段階	楽しい運動を経験する
時	1
運動内容	<p style="text-align: center;">◇川とびをしよう! (達成)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>○身に付けさせたい動きが経験できるような、幅跳びの場を作る。</p> <p>○5, 6人のグループを編制する。</p> <p>○グループで、場を順番に回る。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>まっすぐ川 広がる川</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; width: 20%;"> <p>だんだん広がるぞ</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; width: 20%;"> <p>しっかりふみきろう</p> </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;"> <p>○2本の線を川に見立て、跳び越える。 ○同じ幅の川や、幅がだんだん広がる川を跳び越える。</p> </div> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;">◇ねらってジャンプ! (達成) ◇ジャンプで1. 2. 3! (達成)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>ひざをまげるぞ</p> <p>次は50点をねらうぞ</p> <p>うでをしっかりとふるぞ</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>助走してみよう</p> <p>大またでとぼう!</p> <p>うでもふってみよう</p> </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;"> <p>○線で踏み切って、ねらった場所のケンステップに着地する。 ○輪の中に着地できたら得点。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;"> <p>○線で踏み切って、3歩で進む。 ○できるだけ遠くを目指す。 ※自分の場所に目印をおくとよい。</p> </div>
学習活動	<ul style="list-style-type: none"> ○学習内容を確認、学習の見通しをもつ。 ○心と体をほぐす運動を取り入れ、準備運動をする。 ○いろいろな場で遠くへ跳ぶことを楽しむ。 ○整理運動をする。 ○学習のまとめをする。
教師の支援	<ul style="list-style-type: none"> □用具の扱い方や場の使い方など、学習のきまりを徹底させ、安全に留意する。 □一人一人が学習に対し、計画的・主体的に取り組むことができるよう学習過程を掲示する。 □運動量を確保したり、自主的に運動に取り組んだりすることができるように1グループは5～6名程度にする。 □めあてをもって学習に取り組めるように学習カードや資料を用意する。 □児童のよい動きや言葉かけが見られた時は、積極的に称賛する。

- 運動の特性
 - ・体を巧みに操作しながら遠くへ跳ぶ動きを身に付けたり、心地よさを味わったりすることのできる運動である。
 - 友達と一緒に跳ぶことで、競争し合う楽しさや課題に取り組み達成する楽しさを味わうことができる運動である。
- 経験させたい動き
 - ・体を巧みに操作しながら遠くへ跳ぶ踏み切り（片足、両足） 着地（片足、両足） リズミカルな助走
- 準備するもの
 - ・ケンステップ、ゴムひも、点数の旗、得点板 コーン
 - 校庭用のチョーク（3色くらい）またはラインカー

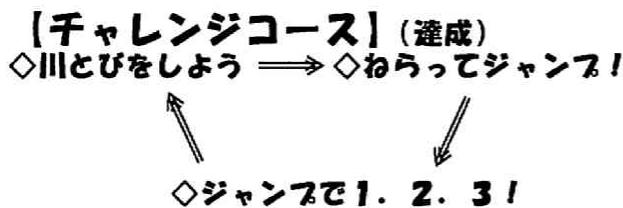
経験を生かして楽しむ

2

3

4

◎2つのコース 例) ABCグループは、チャレンジコース⇒みんなで競争コース
に分かれる。 DEFグループは、みんなで競争コース⇒チャレンジコース



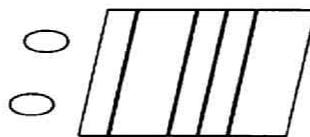
- グループで第1時で経験した3つの場を跳ぶ。
- 3つの場をローテーションする。
- 時間になったら、『みんなで競争コース』へ移動する。

【みんなで競争コース】(競争)

- 1人2回ずつ順番に跳び、グループの合計得点を競う。
- 自分のグループに戻り、得点の合計をする。
- 時間になったら、『チャレンジコース』へ移動する。

◇マットでジャンプ

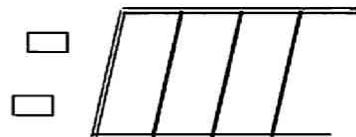
- ケンステップの輪の中から立ち幅跳びをする。



ひざをまげて着地しよう

◇砂場でジャンプ

- 砂場で、助走からジャンプする。



ねらった場所をよく見よう

おしりから着地しないように

- ◎集まって、各グループの得点を掲示する。
- 学習内容を確認、学習の見直しをもつ。
- 心と体をほぐす運動を取り入れ、準備運動をする。
- 自分の記録や動きのめあてをもち、遠くへ跳んだり競争したりする運動に取り組む。
- 友達と見合い、教え合いながら幅跳び競争を楽しむ。
- 整理運動をする。
- 学習のまとめをする。

自己評価のために

【笑顔でハイタッチ】

自分や友達ができた喜びを、ハイタッチ、拍手、ポーズなどで表現するよう促す。

【まねしよう!】

友達のよい動きをまねして試すよう促す。

【声をかけ合おう!】

よい動きを見付け、ほめ合ったり教え合ったりするよう促す。

IV 体づくり運動部会

1 研究の視点

(1) 学習過程の工夫（体力への関心を高め、一人一人の願いをはぐくむ学習過程）

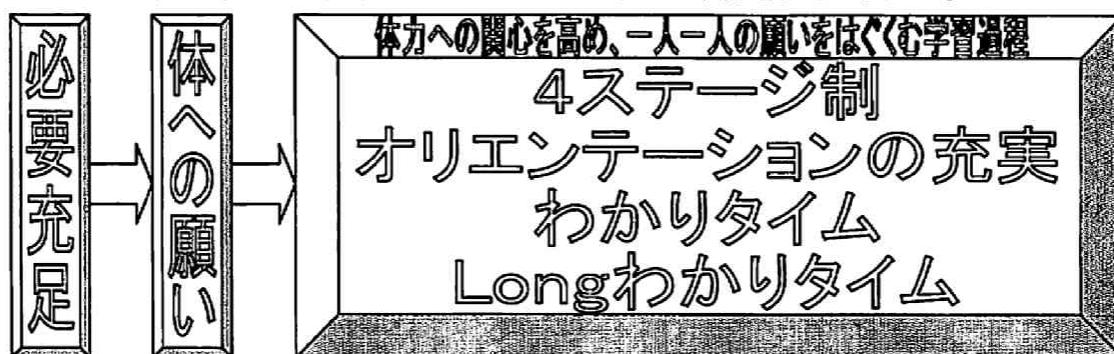
「体づくり運動」は、運動を通して体の状態に気付き、調子を整えたり、仲間と交流したりすること及び体力を高めることが主たるねらいである。そして、それらは生きる力の重要な要素として必要なものであり、必要だから取り組む運動なのである。したがって、体力に関する正しい知識とその必要性を十分に理解させ、体力への関心を高めることが重要である。自分の体力について知り、正しい体力の高め方を身に付けることで体力を高め、その高まりを実感することが学習意欲の向上につながり、児童が自ら進んで運動に取り組むようになるのである。

しかし、人から示された必要性を理解することだけでは児童一人一人が体力への確かな必要感をもつことは難しい。そこで、自らの中にもっと丈夫になりたい、もっとたくましい体になりたいといった願いを掘り起こし、はぐくむことが大切である。つまり、人から与えられたのではない、自らの体力を高めたいという欲求を充たすべく運動に取り組むことを重視しているのである。この願いこそが「体への願い」である。

「体への願い」とは、体について、『こうあってほしいと期待すること』である。学習場面においては、めあてをより具体的にもつために重要なものであるが、学習場面にとどまる狭いものではなく、自らの行動を決定し進んで行動するための源となるものである。

人から与えられたのではない、自分自身が決めた自分自身への願いだからこそ、その後の学習に能動的に、目的をもって、意識的に取り組むことができるのである。

そこで、本部会では以下の4つの手だてをもとに学習過程を工夫した。



① 4ステージ制

5年前期のステージ1から6年前期のステージ3までの3ステージで、4つの体力要素のうちの「柔らかさ」「動きを持続する力」「力強さ」の3つを経験し高める。

「巧みな動き」については、小学校高学年時期に行うことの適時性から、どのステージでも必ず扱うこととする。

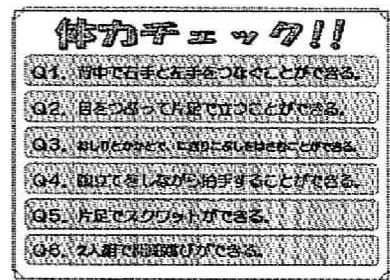
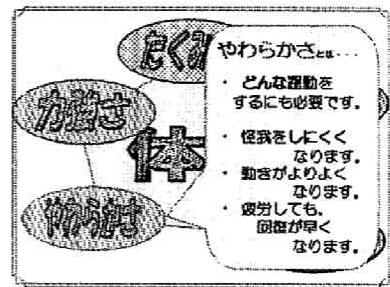
ステージ1、2、3を通して、体力への関心を高め、体力要素に応じた正しい高め方を身に付け、高まりを実感させ、体への願いをもつための素地作りをする。そして、ステージ4では、一人一人が、自分の体への願いを実現させるために運動に取り組む。

体力への関心を高め、一人一人の願いをはぐくむ2年間の学習計画

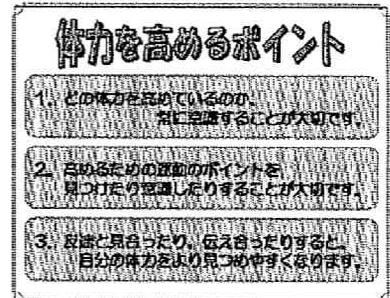
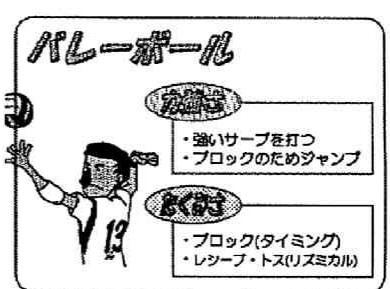
ステージ1 (5年前期)					ステージ2 (5年後期)						
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
知る		高める			知る		高める				
オリエンテーション① ・体力について理解し、 体力への関心を高める。 ・巧みさ、柔らかさ ・正しい高め方	わかりタイム1 (正しい高め方)				オリエンテーション② ・体力への関心を高め 体力の正しい高め方 を理解する。 ・巧みさ、持続する力	わかりタイム1 (正しい高め方)					
体ほぐしの運動 フープリレー あんどこ	体ほぐしの運動				体ほぐしの運動 人つなぎ片足とび カニ走りパス ことろ鬼	体ほぐしの運動					
	巧みな動きを高めるための運動 ステップラダー (素早さ) バンパー! (タイミング・リズムカル)					動きを持続する能力を高めるための運動 ペース走					
	柔らかさを高めるため運動 ツイスター ペアレッツ					巧みな動きを高めるための運動 タッチコーン (素早さ) ナイスキャッチ (正確さ)					
わかりタイム2				Long わかり タイム	わかりタイム2				Long わかり タイム		
ステージ3 (6年前期)					ステージ4 (6年後期)						
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	7
知る		高める			知る		高める				
オリエンテーション③ ・体力への関心を高め、 体力の正しい高め方 を理解する。 ・力強さ	わかりタイム (正しい高め方)				オリエンテーション④ ・体への願いをもち 高めたい体力につい て考えるとともに、 自分自身の願いを実 現させていくための 方法を決定する。	わかりタイム1 (願いを実現する運動について)					
体ほぐしの運動 宇宙遊泳 クロスなわとび バランスウォーク	体ほぐしの運動				体ほぐしの運動 学級の実態に 合わせて種目を選択	体ほぐしの運動					
	巧みな動きを高めるための運動 ステップラダー (素早さ) ロープマスター (タイミング・リズムカル)					4つの体力要素を高め るため運動 を経験する。					
	力強い動きを高めるための運動 ハンドハンド レボリューション (腕) マッスルファイター (腹)					巧みコース 柔らかコース 持続コース 力強さコース					
わかりタイム2				Long わかり タイム	わかりタイム		Long わかり タイム	ストレッチタイム			オリエン テーション⑤ 2年間の振り返り 願いの実現・達成度

② 体力への関心を高め、理解を深めるためのオリエンテーション

<ステージ 1>



<ステージ 3>



③ わかりタイム

正しい体力の高め方や体力の高まりについて理解を深め、実践する力をはぐくむために、学習の前後に「わかりタイム」を設定した。運動の正しい行い方や高まりのとりえ方を児童の具体的な活動を紹介するなどして、高める体力要素や部位を意識して、体力を高める運動に取り組めるようになるための指導の時間として考えた。

また、学習の最初の「わかりタイム」では、自分の力に合った運動をするためのめあてを確認し、学習の最後の「わかりタイム」では、学習カードを使ってめあてがどれだけ達成できたかを振り返る。

④ Longわかりタイム

各ステージで取り組んだ体力を高める運動やそれぞれの体力の高まりを振り返る。ステージ間で日常的にすすんで運動に取り組めるように、家庭や休み時間、放課後などに一人で行ったり、友達と楽しみながら行ったりできるような簡単な運動を紹介する。

(2) 運動の工夫（体力が高まる楽しい運動）

体づくり運動の「体力を高める運動」では、児童が、高める体力要素や部位について意識して運動することが大切である。したがって、高めている体力要素や部位が児童に分かりやすい運動を取り上げることが必要となる。そこで、「オリエンテーション」や「わかりタイム」で体力の正しい高め方を理解させ、何を高める運動なのかが明確な運動を提示する。そうすることで、児童は、より強く体力を高める意識をもって運動に取り組むことができるのである。

本部会では、体力の高まりとは、「動きの質の向上」と「数値の向上」であると考えた。この2つは、独立するものではなく、相互に関連するものだと考えている。つまり、運動における数値（記録）の向上は、動きの質が向上した結果であり、動きの質の向上は、運動における数値（記録）の向上を伴う場合が少なくない。したがって、小学校における体づくり運動においては、「動きの質の向上」は「数値の向上」につながるという考え方を基本として指導にあたることが大切である。なぜなら、小学生の段階では、目の前の運動に対して数値目標を掲げてしまうと、数値の向上だけが目的となってしまう、正しく運動を行い体力を高めるという意識が薄れてしまう恐れがあるからである。数値目標は、児童を運動に夢中にさせ、力一杯全力で取り組むようにさせる効果があるが、「体力を高める運動」の主たるねらいは、児童が意識的に体力を向上させようと運動に取り組むことであることから、特にステージ3（6年生前期）までは、動きの質を向上させることを意識させ、数値は客観的な目安として考えるよう児童に理解させるべきなのである。

運動の楽しさについては運動そのものが児童を引きつける魅力であると考え。動きの質を向上させようとして繰り返し挑戦したくなったり、児童にとって適度な難易度をもっていたりするなど、挑戦意欲をかき立てる運動がふさわしいと考える。

**動きの質の向上を目指して繰り返し何度も取り組める楽しい運動
正しい動きを繰り返し行うことで確実に体力が高まる運動
児童にとって高める体力要素と部位が明確である運動**

運動の具体例 ステップラダー

ラダー（縄ばしご）によって、動きを規制した状態で、一定のステップを正確にできるだけ素早く行う運動。



① 動きの質の向上を目指して、繰り返し何回も取り組める楽しい運動

ステップラダーは、「できそうで、できない」「少し難しそうだけど、やればできそうな気がする」運動であり、児童は挑戦してみたいという意欲をもつことができる。また、ステップを正確に素早くできたときに、爽快感、達成感を味わうことができ、さらに複雑なステップをより素早くやりたい、という挑戦意欲がかき立てられ、繰り返し何回も取り組むことができる。

② 正しい動きを繰り返し行うことで確実に体力が高まる運動

この運動は、ただ素早く行うということではなく、課題通りにステップ動作を正しい動きで素早く行うことで、頭ではわかっているが、体が思いどおりに動かないといった、意図と動きとのギャップが無くなるような伝達回路を作り、巧みな動きの重要な要素である素早さを高めることができる。また、課題を正しい動きで素早く行うためには、動きの中でボディバランスを保つ必要があり、そのために重要なリズム、テンポ、タイミングといった巧みな動きも高めることができる。

③ 児童にとって高める体力要素と部位が明確である運動

ステップが正確に、より素早く行えることで、巧みな動きが高まったという実感をもつことができるため、児童にとって高める体力要素、体力の高まりがわかりやすい。アドバイザーは、正しくステップを踏んでいるか、上体の軸がぶれていないか（頭が揺れていないか）、素早くなめらかに行えているかをポイントとして見ることで、的確なアドバイスを行うことができる。

参考：「SAQトレーニング」日本SAQ協会編 大修館書店 1999年

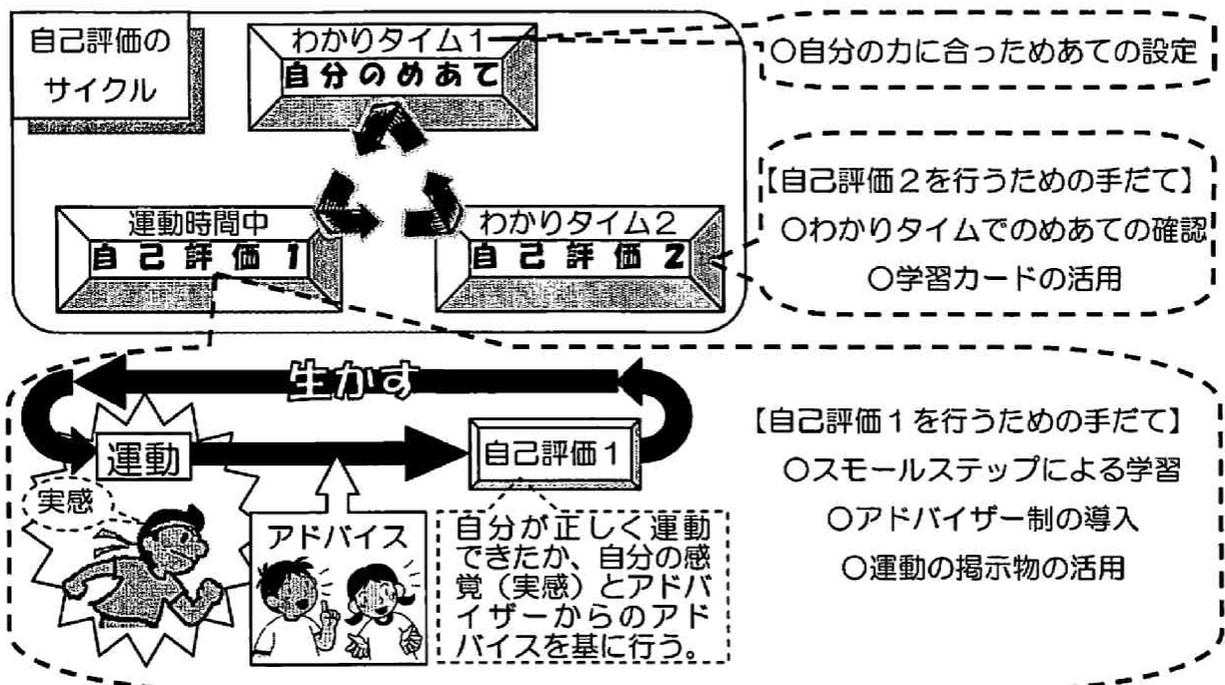
(3) 自己評価の工夫（一人一人が体力の高まりを実感できる自己評価）

「体力を高める運動」は直接体力の向上をねらった運動であることから、児童一人一人が、体力を高めるために正しく運動し、体力を高めようとするのが大切である。そして、一人一人が自分の体力の高まりを実感できれば、すすんで運動に取り組むようになると考えた。

そのために、本部会ではアドバイザー制を取り入れて自己評価を充実させようと考え、めあてと運動と評価については以下のように考えた。

高まりを実感するために、まず、自分の力に合っためあてを設定できるようにする。そして一回一回運動を行った後にめあてに照らし合わせてしっかり自分の動きについて振り返る。〔自己評価1〕この時に運動を行っていない児童（アドバイザー）からの動きのポイントごとのアドバイスを役立てるのである。（その際、アドバイザーとして友達の動きをしっかり見ることは、実は自分の動きを高めるためにも役立つことだということを理解させておく。）運動者は運動直後にアドバイザーからのアドバイスをもとに実際に自分の動きがどうであったのかを確認して振り返ることで、同じ運動にさらに動きを高める意識をもって（動きのポイントを意識して）取り組むようになると考えた。

こうして、運動をするごとにアドバイスをもとに自己評価1を行い、自己理解を深めることによって自ら進んで運動に取り組んで行けるようになっていくと考えた。そして、その時間の最後に学習カードで、どれだけ自分のめあてを達成できたか振り返ることで〔自己評価2〕、次時へ向けて適切なめあてをたてることができるようになり、さらにすすんで運動に取り組むと考えた。



2 検証授業の成果と課題

① 成果

- プレゼンテーション・ソフトによるオリエンテーションは、体力の知識や体力を高めることの重要性を理解させることができ、体力への関心やこれから始まる学習への意欲を高めることができた。
- ステージごとに中心となる体力要素を取り上げて学習することにより、一層体力要素を意識して運動に取り組むことができた。
- ステップラダーのように1つの運動でも数種類のバリエーションを用意することによって、児童一人一人の力に合わせて取り組むことができた。また、動きの質の向上をねらいにして運動をしたので児童に「正確に運動しながら素早い動きを高めていく」という意識を徹底することができた。
- ダブルダッチは児童の挑戦意欲をかき立て、一人一人の力に応じて跳び方、リズムを工夫することができた。授業中だけでなく休み時間にも取り組む児童が多く、日常化に適した運動であった。
- オリエンテーションおよび毎時間のわかりタイムを通して「動きのポイントを意識して正確に運動し、体力を高める」ことを強調したことにより自分自身の運動を振り返る視点となり有効であった。
- 友達との教え合いの視点を提示したことにより教え合いが活発になり、さらに動きのポイントを意識して運動し、一人一人の動きに高まりが見られた。

② 課題

- 「動きの質が高まった」ことの自己評価の基準が児童によって異なっていた。友達の動きを見る目をさらに養い、自己評価を一層充実させるための手だてをさらに考えていきたい。

3 単元全体の学習計画 6年「カラダに♡チカラ」 ステージ3 5時間扱い

段階 回	知る		高める							
	1	2	3	4	5					
学習 内容 ・ 活動	<p>1. オリエンテーション</p> <p>◇体力要素の力強さについて知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・力強さを高める必要性や適時性 ・小学生にとっての力強さとその高め方 <p>◇「巧みな動き」と「体の柔らかさ」を高めることの重要性を再度確認する。</p> <p>2. 体ほぐしの運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地蔵倒し ・しっぽとり ・ペアなわ跳び ・ペアストレッチ <p>3. わかりタイム</p> <p>◇学習カードの使い方を知る。</p> <p>◇学習カードにわかったことや感想等を記入、発表する。</p> <p>◇学習の流れを知る。</p>	<p>1. わかりタイム</p> <p>◇学習の流れを確認する。</p> <p>◇運動内容を知り、用具や場の安全な使い方を確認する。</p> <p>2. 準備運動</p> <p>3. 体ほぐしの運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・風船バレーボール <p>4. 場の準備</p> <p>5. 体力を高める運動</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">運動の仕方と自分の力を知る</div> <p>◇巧みな動きを高める運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ステップラダー (素早さ) ・ロープマスター (タイミング・リズムカル) <p>◇力強い動きを高める運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・プッシュアップ (腕の力) <p>6. 場の片付け</p> <p>7. 整理運動</p> <p>8. わかりタイム</p> <p>◇感想、めあてを記入する。</p> <p>◇感想を発表する。</p>	<p>1. わかりタイム</p> <p>◇学習の流れ、各自のめあてを確認する。</p> <p>◇用具や場の安全な使い方について確認する。</p> <p>2. 準備運動</p> <p>3. 体ほぐしの運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ブリッジトンネル ・アイムソリー <p>4. 場の準備</p> <p>5. 体力を高める運動</p> <p>6. 場の片付け</p> <p>7. 整理運動</p> <p>8. わかりタイム (3・4時間目)</p> <p>◇学習カードに記入することで振り返りをする。</p> <p>◇振り返りを発表する。</p> <p>◇動きのポイントを知る。</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;">ステップラダー</td> <td style="width: 50%; padding: 5px;">ロープマスター</td> </tr> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;">プッシュアップ</td> <td style="width: 50%; padding: 5px;"></td> </tr> </table>	ステップラダー	ロープマスター	プッシュアップ		<p>◇各コーナーで4分間 (長なわは8分間) 運動に取り組み、ローテーションする。</p> <p>◇自分の力に合った運動を選択し、取り組む。</p> <p>ステップラダー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ラテラルクイックラン ・オープンクイック ・シャッフル ・DBドリル ・ロープマスター ・短なわとの組み合わせ ・Vの字跳び ・ダブルダッチ <p>プッシュアップ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・跳び箱、ろくぼくを利用する。 	<p>8. Longわかりタイム (5時間目)</p> <p>◇本時や単元全体の学習を振り返り、体力が高まったかどうか学習カードに記入する。</p> <p>◇体力を高めることの必要性や効果を確認する。</p> <p>◇3学期に再び体づくり運動を行うことを伝え、今後の運動生活について考える。</p>
	ステップラダー	ロープマスター								
プッシュアップ										
教師の指導 □ ・ 評価 ○	<p>□力強さを高める運動の必要性やその方法を理解させる。</p> <p>□巧みな動きや体の柔らかさを高めることの重要性を確認する。</p> <p>□学習のねらいや学習の進め方を理解させ、学習への意欲を高める。</p> <p>○友達と調子を合わせて楽しく運動している。(運動)</p> <p>○体力の4つの要素を学習ノートに記入している。(学び方)</p> <p>○体力の必要性がわかり、これからの自分の体について考えている。(学び方)</p>	<p>□正確な運動の仕方を理解させる。</p> <p>□体力を高めるためには、正確に運動すること、動きのポイントを意識して運動すること、友達と教え合うことが大切であると知らせる。</p> <p>□動きのポイントを見付けながら運動するように助言する。</p> <p>□正確に運動できているかどうか見合うように助言する。</p> <p>□今の力を把握させ、めあてや運動を決めさせる。</p> <p>○友達と声をかけ合いながら楽しく運動している。(運動)</p> <p>○体の部位や正確な動き、体力要素を考えながら運動している。(運動)</p> <p>○友達と楽しく力一杯運動している。(運動)</p> <p>○運動する場の安全を確認している。(態度)</p> <p>○自分の力を把握し、運動やめあてを決めている。(学び方)</p>	<p>□学習のねらいを明確にすることで意欲を高め、達成できるように助言する。</p> <p>□動きのポイントを意識して互いに見合い、教え合うように助言する。</p> <p>□動きのポイントが掲示してある資料や友達からのアドバイスを生かして運動するように助言する。</p> <p>□動きの高まりを動きのポイントと関連付けて称賛することでより意識化を図る。</p> <p>□動きが高まった児童には、工夫して取り組むように助言する。</p> <p>○のびのびと体をリラックスさせながら運動している。(運動)</p> <p>○体力を高めるために必要な運動のポイントや部位などを意識して運動している。(運動)</p> <p>○繰り返し運動している。(運動)</p> <p>○動きのポイントが書かれた掲示資料を活用して運動に取り組んでいる。(学び方)</p> <p>○友達の動きを見て、助言している。(態度)</p> <p>□見つけた動きのポイントを発表させ、次時の活動に生かすように助言する。</p> <p>□現在の自分の力を把握させ選択する運動やめあてを決めさせる。</p> <p>○動きのポイントを発表したり、聞いたりしている。(態度)</p> <p>○自己の体力を把握し、めあてを学習カードに記入している。(学び方)</p>	<p>□3学期に再び体づくり運動を行うことを知らせ、体力の必要性や効果と今の自分の体力から今後の運動生活について考えるように助言し、日常化を図る。</p> <p>○今後の生活の中に運動をどのように取り入れていくか学習カードに記入している。(学び方)</p>						

4 検証授業（5時間扱いの5時間目）

(1) 単元名 体づくり運動『カラダに♡チカラ』

(2) 単元の目標

(運動) 体ほぐしの運動や体力を高める運動のねらいに合わせて運動することができる。

(態度) 自分の体や体力に関心を持ち、進んで体力を高める運動に取り組もうとする。

(学び方) 自己の体力に応じて工夫して運動している。

(3) 本時の目標

・動きのポイントや部位を意識しながら運動に取り組み、体力を高めることができる。【運動】

・友達と仲よく運動することで楽しさや心地よさを味わうことができる。【運動】

・すすんで運動に取り組み、体力を高めようとしている。【態度】

・自分の力に応じて運動を選択し、体力を高めるために工夫して運動している。【学び方】

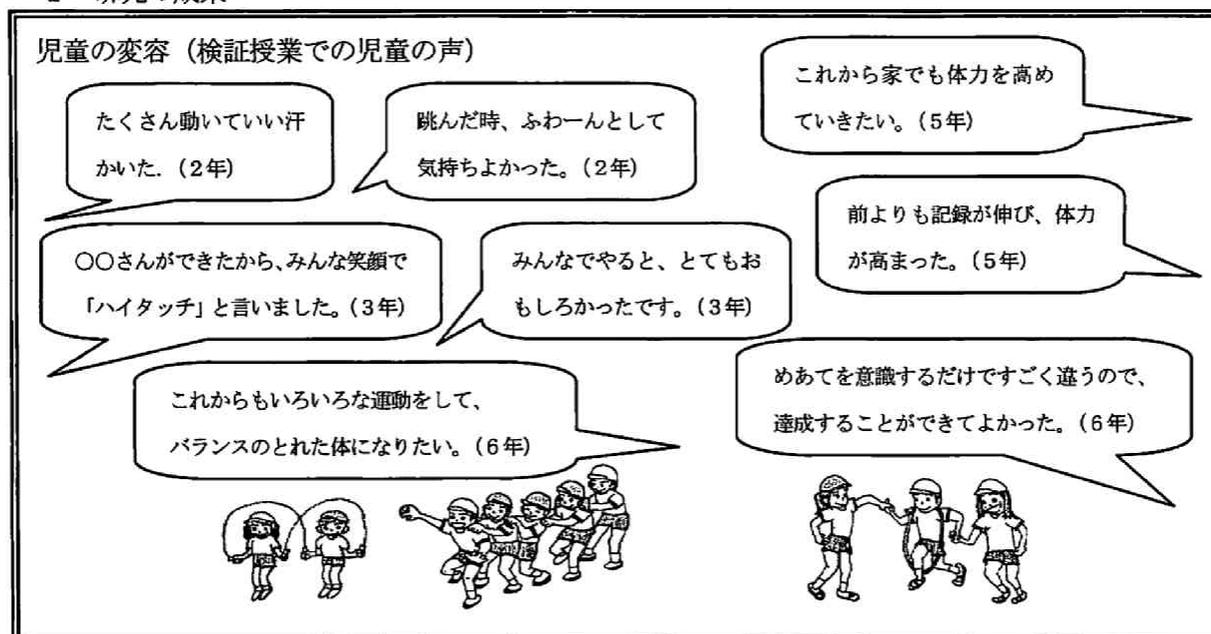
(4) 本時の展開

学 習 活 動	□教師の指導 ○評価
<p>1 わかりタイム</p> <p>◇学習のねらいや流れ、各自のめあてを確認する。</p> <p>学習のねらい</p> <ul style="list-style-type: none"> ・動きのポイントを意識して正確に運動を行い、体力を高めること ・動きのポイントを意識して正確に運動ができていくか見合い、教え合うこと <p>◇用具や場の安全な使い方について確認する。</p> <p>2 準備運動</p> <p>3 体ほぐしの運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ブリッジトンネル ・アームソリー <p>4 場の準備</p> <p>5 体力を高める運動</p>	<p>☑学習のねらいや前時までに出された動きのポイントを掲示し、「体力要素や動きのポイントを意識して運動を行い、体力を高めること」ということを確認する。</p> <p>☑めあてが達成できるように動きのポイントを意識して取り組もう。</p> <p>☑巧みさをさらに高めるために動きを工夫しよう。</p> <p>☑よりよい動きや工夫された動きを称賛し、和やかな雰囲気作りに努める。</p> <p>☑運動を始める前に動きのポイントを確認させ、意識して運動するように助言する。</p> <p>☑動きの高まりと動きのポイントを関連付けて称</p>
<p>ステップラダー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ラテラルクイックラン ・シャッフル ・オープンクイック ・DBドリル <p>☑最初は遅くてもいいから正確にステップを踏もう！</p> <p>☑足を高く上げすぎないようにするともっと素早いステップが踏めるよ！</p> <p>☑素早さがすごく高まったね！次のステップを目指してみよう！</p> <p>ラッジアップ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・跳び箱、ろくぼくを利用し、高さを変えることで負荷を変える。 <p>☑自分の力にあった高さからスタートするよ。ゆっくりでいいから正しい姿勢でしっかり腕の曲げ伸ばしをしよう！</p> <p>☑正しいフォームでしっかりできているからろくぼくの高さを高くしてみよう！</p>	<p>ロープマスター</p> <ul style="list-style-type: none"> ・短なわとの組み合わせ ・Vの字跳び ・ダブルダッチ <p>☑ひと回し二回跳びでやると長なわとタイミングがとれるよ！</p> <p>☑入るタイミングは、大丈夫だし、リズムよく跳ぶことができるね。リズムを早くしたり、跳び方を工夫したりしてみよう。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>○動きのポイントやめあてを意識し進んで運動しようとしていたか。(運動)</p> <p>○動きのポイントやめあてを意識して正確に運動を行い、体力を高めることができたか。(運動)</p> <p>○学習資料や友達のアドバイスを生かして運動していたか。(学び方)</p> </div>
<p>6 場の片付け</p> <p>7 整理運動</p> <p>8 Long わかりタイム</p> <p>◇単元全体の学習を振り返り、体力が高まったかどうか学習カードに記入する。</p> <p>◇体力を高めることの効果を確認する。</p> <p>◇3学期に再び体づくり運動を行うことを伝え、今後の運動生活について考える。</p>	<p>☑学習のねらいやめあてに対して本時の学習はどうだったのかという視点で振り返らせる。</p> <p>○ねらいやめあてにそって学習を振り返ることができたか。(学び方)</p> <p>○体力の必要性や自分の体力をもとに今後の運動生活について考えることができたか。(学び方)</p> <p>☑休み時間に校庭に出てどんどん遊ぼう！</p> <p>☑自分の理想とする体に近づくための方法を考えよう。</p>

V 研究の成果と課題

個に応じた指導を充実させ「自ら進んで運動に取り組む児童」をはぐくむために、「学習過程・運動（内容）・自己評価の工夫」の3つの視点から、よりよい体育学習の実現を図った。そこで体育科の中心的課題である「体力の向上」を目指し、全学年で研究を進めることができ、児童一人一人に運動の楽しさや喜びを味わわせることにつながった。

1 研究の成果



○学習過程の工夫

- ・ 児童の発達の特性を明らかにして、それに応じた単元構成をすることによって、運動の特性に十分ふれさせることができ、運動の楽しさを味わわせることができた。
- ・ 「基本の運動」の4年間、「体づくり運動」の2年間を見通した学習過程を組むことができ、児童や学級の実態に応じた、思いや願いを生かした学習を展開することができた。

○運動（内容）の工夫

- ・ 運動および運動内容を分析し、効果的に配置することにより、児童に運動する心地よさ、運動そのものの楽しさを味わわせることができた。
- ・ 休み時間や放課後遊びでも、長なわや短なわなど学習した運動を行うようになり、運動の日常化へ発展しつつある。

○自己評価の工夫

- ・ 友だちとハイタッチして喜びを分かち合ったり、励まし合ったりする姿が多くなり、児童相互がかかわり合う姿が増えた。さらに、教え合いも活発となり、それが自己を振り返る具体的な観点につながった。
- ・ 児童の発達段階に応じた自己評価の在り方を明確にすることによって、運動に対する興味・関心が高まり、進んで運動に取り組む児童が増えた。

2 課題

- 運動の日常化…「体力向上」を体育学習以外の日常生活へさらに広げていくにはどうするか。
- 運動の有効性…今回取り上げた運動の有効性をさらに検証していきたい。かさねてより多くの運動の有効性を探していきたい。

平成17年度 教育研究員名簿（小学校体育）

	地区名	学校名	氏名
「基本の運動」部会	低学年分科会	港区 芝浦小学校	大須賀 健
		大田区 馬込第二小学校	◎ 増田 恭久
		世田谷区 桜小学校	☆ 三瓶 昌信
		葛飾区 亀青小学校	高野 剛一
		大島町 つばき小学校	山口 信忠
		八丈町 大賀郷小学校	照井 淳
	中学年分科会	台東区 忍岡小学校	黒澤 洋亮
		墨田区 業平小学校	小林 知久
		品川区 八潮小学校	◎ 西川 幸延
		杉並区 高井戸東小学校	藤井 みどり
		八王子市 小宮小学校	⊕ 本澤 克洋
		府中市 府中第七小学校	柳澤 惠
「体づくり運動」部会	高学年五年分科会	江東区 明治小学校	佐香 哲哉
		豊島区 池袋第三小学校	日向野 修二
		荒川区 尾久小学校	日高 仙人
		江戸川区 松江小学校	◎ 高須賀 俊秀
		町田市 鶴川第二小学校	金子 泰浩
		多摩市 諏訪小学校	小林 力
	高学年六年分科会	目黒区 緑ヶ丘小学校	川畑 謙吾
		板橋区 中根橋小学校	⊕ 内村 安伸
		練馬区 光が丘第八小学校	◎ 中村 一裕
		足立区 伊興小学校	本間 恵之
		青梅市 東小学校	箱崎 高之
		国立市 国立第五小学校	五十嵐 伸洋
清瀬市 清瀬第八小学校	東口 浩司		

☆総世話人 ◎世話人 □専門部長（⊕研究部・⊕調査部・⊕庶務部）

担当 東京都教職員研修センター統括指導主事 種村 明頼
指導主事 西澤 武

平成17年度教育研究員研究報告書	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 東京都教育委員会印刷物登録 平成17年度 第12号 </div>	
平成18年1月16日	
編集・発行	東京都教職員研修センター
所在地	東京都目黒区目黒1-1-14
電話番号	03-5434-1974
印刷	株式会社 今関印刷