

(体育科)

**仲間と関わり合いながら、運動に親しむ子どもを育てる  
ー運動の楽しさを味わいながら体力の向上をめざしてー**

大阪市立丸山小学校 研究部

## 1. 研究主題設定の理由

本校では5C教育(Challenge 挑戦 Communicate 伝え合い Create 創造 Confident 自信 Continue 継続)を掲げ、自主的に考え判断する「考える子」、豊かな心で共感する「感じる子」、互いに尊重し助け合う「協力する子」、最後までくじけずにやりぬく「強い子」の育成をめざし、研究実践を進めてきた。

平成25年度より体育科の研究に取り組んでいるが、新体力テストの結果を見ると、平成25年度では全国平均を下回っている種目が多くあった。本校の児童は休み時間に外で元気に遊んでいることが多いが、普段の生活や遊びの中で体を動かすことは限られており、児童の体力の低下が長年の課題となっていた。そこで、新体力テストの記録を向上させるだけでなく、生涯スポーツに親しむために、児童が運動をすることへの苦手意識をなくし、自発的に運動に取り組むことをねらいとしている。昨年度からは、全国的な児童の体力の低下傾向を受け、一層の体育学習の充実と、運動能力・健康ともに体力を高められるようにと「運動の楽しさを味わいながら体力の向上をめざして」と副題を設定して研究に取り組んできた。体育科の学習を通じて、児童が運動の楽しさや喜びにふれ、体を動かすことへの意欲を高め、仲間と協力することで互いに助け合い、困難を克服していく集団の育成を目指してきた。

## 2. 研究の概要

研究主題にせまるために、研究の視点を以下のように設定した。

- ①「健康や体力の保持・増進につながる空間づくり」
- ②「伝え合い・学び合い・高め合う言語活動を取り入れた単元計画の立案と指導の工夫」
- ③「個に応じた学習指導の在り方を工夫するための体育補助用具や ICT 機器の効果的な活用」

視点①の「健康や体力の保持・増進につながる空間づくり」についてだが、空間づくりとは、環境づくりであり、体育科の授業や体育的行事の中でとそれ以外の活動の中でのことを意図している。まず、授業以外での環境づくりとしては本校では「足裏測定・毎日チャレンジ・健康週間などの強調週間」があげられる。足裏測定とは、本校の学校医と連携して「フットロック」という機器を使って足裏のスクリーンをし、足の長さ・幅、足の指の角度、土踏まずの状態、足全体の圧力などを測定することである。足のバランスを視覚的に解析することで児童の健康状態が分かり、普段の運動や活動の継続で修正することがわかった。毎日チャレンジとは、家庭と連携して行う体感を鍛える運動や筋力トレーニング、柔軟体操などである。いろいろな運動を紹介し、毎日の家での課題として少しの時間でも継続して行えるようにしてきた。本校では強調週間として学期に1回「健康週間」を設定している。保健委員が中心となり、朝の時間帯に学校独自の「姿勢体操」を継続して行っている。「姿勢体操」とは音楽に合わせて関節をほぐしたり、背筋を伸ばしたり、バランス感覚を養ったりする体操である。これは、強調週間だけでなく、1年間を通じて、毎週金曜日の朝の時間帯に実施している。また、基礎体力を付ける強調週間としては、短縄跳び週間・長縄跳び週間・かけあし週間を設定している。

体育科の授業の中での空間づくりとは、サーキットや場の設定である。本校では、準備運動の一環として行う、主運動につながる感覚づくりの運動や基礎技能を養う運動のことを「サーキット」と呼んでいる。例えば、ボール運動でのパスやドリブルなどボールを操作する運動、コーンタッチやラダーなど動きを習得する運動というように、指導者が子どもたちのグループ編成に合わせて複数の場を設定し、それを一定の時間でローテーションをする。また、場の設定として、マット運動など、特に個人的な技能を高めるような単元では、スモールステップでの学習が有効であった。簡単な場からチャレンジの場まで、個に応じた練習の場を設定することで、児童の意欲づけ、モチベーションの維持、達成感の積み重ねにつながる事ができた。

視点②の「伝え合い・学び合い・高め合う言語活動を取り入れた単元計画の立案と指導の工夫」として、児童が互いに教え合うことで、技能を高めたり、運動の質を高めたりすることにつながった。教え

た児童は、自分が言った言葉により友だちの動きが変わっていく嬉しさを感じ、また、教えられた児童は、励まされたり拍手をもらったりすることで、さらに頑張ろうという意欲が持てた。さらに、1時間の学習のまとめとして自分の良かった点、友だちの良かった点などの交流をした。その時間内でできるようになったことや気づいたこと、教えてもらって嬉しかったことなどを交流した。良い動きができるようになった児童が、実際にみんなの前で発表する機会も設け、喜びを分かち合うようにしてきた。

学習カードも効果的に活用し、目的意識を持った練習や、教え合いや励まし合い、振り返りなどの交流につながった。スモールステップの学習カードを使うことで、児童は、できたことが目で確かめられ、どのような順番で練習していくと良いのか知ることでもできた。また、ボール運動やゲームなどでは、チームで作戦やそれぞれの動きを考えたりするのにも有効であった。

視点③「個に応じた学習指導の在り方を工夫するための体育補助用具や ICT 機器の効果的な活用」としては、児童の興味・関心を惹きつけ、意欲を高めるために単元の導入時にオリエンテーションとして映像資料を活用した。文部科学省の「小学校体育まるわかりハンドブック」などの映像を児童に見せ、ゲームの内容や進め方をイメージし、「やってみたい」という気持ちを高めることができた。また、「走り高跳び」や「器械運動」ではそれぞれの練習の場にタブレットを配置し、遅延再生アプリを使って、自分の動きを確認するようにした。映像を見ることで、どこができていて、できていないところはどこかの説明を容易にした。演技を行った児童は、体の使い方や動きのポイントとの違いを客観的にみるために、そして、教える児童はオリエンテーションで見た映像と、動きの違いを判断して教えることができた。映像を見ている間は運動ができていないということで、運動量との兼ね合いが問題とはなるが、運動の質を高め、技術的に伸ばすことにおいては、このような機器を活用していくことが有効であった。

### 3. 研究の成果と今後の課題

#### (1) 研究の成果

- 特に領域は設定せず、平成 25 年度より、各学年で様々な領域に渡って研究授業を進めてきたことで、授業実践から得られたことをフィードバックし、年度を重ねるごとに授業改善を進めてくることができた。
- 児童の意欲の大きな向上が見られた。研究の視点に沿って上記のような活動を重視してきたことが大きな要因である。体育科の学習をきっかけに運動が好きになり、授業で学習したことを休み時間にもやってみたいと外へ出て遊ぶ児童も増えた。
- 体力・運動能力の向上も見られた。平成 25 年度では全国平均を下回っていた新体力テストの記録が大きく向上し、平成 28 年度では、男女ともに握力を除き、全ての種目で全国平均を上回ることができた。
- 健康週間や足裏測定などを通して、児童が自分の生活習慣に目を向け、健康的な生活を送る大切さに気づいてきたことがあげられる。

#### (2) 今後の課題

- これからも教材研究を深め、児童が運動を進んで行えるような魅力的な空間づくりを今後も継続して行い、体育補助用具の活用例を学んだり、自作したりする。
- タブレットの効果的な活用法を今後も探り、今までは iPad を中心としてきたが、大阪市が各校に導入した Windows タブレットに有効なアプリをインストールしたり、専用のスタンドを購入したりして周辺機器の整備を行う。
- 今年度まで積み重ねてきた授業実践例をもとに、児童に身につけさせたい具体的な内容を明確にして、各学年の発達の段階に応じて身につけるべき内容を検討し、確実な定着を図ることができるように、内容と方法を整理して運動の系統性について考えた年間指導計画を改善していく。