

(5) 小・中学校における体育・保健体育授業の工夫改善に向けた実践例

＜A 小学校の実践例＞

① 調査等から見える学校の課題について

今年度の体力テストを県基準値と比較した結果が下表のとおりである。

- ・ 種目別では、「握力」がすべての学年で下回る結果となった。これは、学校の長年の課題であったため、握力を高める取組を行い、少し改善の兆しがみられてきたが残念な結果となった。
- ・ 「ボール投げ」は、県基準値を下回っている学年が多い。
- ・ 「長座体前屈」は、基準値を上回っている学年と下回っている学年の二極化傾向がみられた。
- ・ 学年別では、4年生女子が5種目も下回っており、課題が多かった。

学 年	1年生		2年生		3年生		4年生		5年生		6年生	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
握 力	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
上体起こし	◎	◎	▼	▼	-	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
縄跳び	▼	▼	◎	◎	◎	▼	▼	▼	◎	◎	▼	▼
ボール投げ	◎	◎	◎	◎	▼	-	◎	◎	◎	◎	-	◎
50M走	▼	▼	◎	▼	-	◎	-	▼	-	-	◎	◎
短距離走	◎	◎	-	◎	-	-	◎	▼	▼	◎	◎	◎
60M走	▼	▼	▼	◎	▼	◎	▼	▼	▼	◎	◎	▼

体力テストの結果（各学年男女別）
※県基準値を、◎：上回る ▼：下回る -：同じ

② 課題を踏まえた学校の目標

本校では「筋力」「投力」「柔軟性」の3つを重点項目として、体力向上に向けての学校目標を「日常的に継続して楽しみながらできる運動の実践を通して、児童の体力向上を図る」として、学校総体で授業の工夫改善に取り組んでいる。


③ 体育・保健体育授業の工夫改善に向けた取組事例等について




第4学年：F 表現運動 ア表現 単元名「探検！○○世界」実践例

ア 本時の目標

「探検！ジャングル世界」というテーマから、様子や場面を考えながらペアで対応する動きを取り入れ、ひと流れの動きで即興的に踊ることができる。

イ 展開

課程	時間	学習活動	体力向上に向けた工夫改善の取組
ほぐす	5	<p>1 挨拶をして、ウォームアップタイムの活動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リズムに合わせて踊る。 ・ペアや集団で踊る。 <p>〈ウォームアップタイムのねらい〉 心と体をほぐすとともに、恥ずかしさを解きほぐして心を解放する。</p>	<p>【ウォームアップタイムの運動例】</p> <p>へそから動かして、全身ではずんで踊ろう。</p> <p>よくこねて、かっこいい飛行機を作ろう。</p>  <p>音楽のリズムに乗りながら、教師の言葉がけで全身で即興で踊り体力を高める。</p> <p>ペアで「人間粘土」を行う。楽しみながら関節を限界まで動かし、柔軟性を高める。</p>

つかむ やってみる ひろげる ふかめる	3	2 学習課題を確認する。 「ジャングル世界」を想像して、2人で考えておどろう。	
	8	3 イメージカルタを使い、即興的に踊る。 〈イメージカルタを使った運動のねらい〉 イラストを見て瞬時に想像したことを即興的に表現する。	<p>【イメージカルタを使った運動】</p> <p>低い姿勢から相手に襲いかかるろう！</p> <p>わっ！！ライオンが襲ってきた。やっつけてやる。</p>   <p>カルタに乗っているジャングルの絵をもとに表現することで、非日常的な動きで活動したり体の多様な使い方を体験したりして体力を高める。</p>
	7	4 よい動きのポイントをひろげる。 ・対立する動き	
	5	5 ペアで気に入った場面を考え、「対立する動き」を取り入れながら「ひと流れの動き」で踊る。	
	7	6 交流タイム ・兄弟グループで見せ合う。	
	5	7 助言をもとに、もっとよい動きへとするために練習する。	<p>【スタンドアップ ミーティング】</p> <p>大蛇が出てくるから、ぐるぐるに巻いてやっつけたらどうかな？やってみよう！</p> <p>下から上への飛び跳ねる動き、いい動きだね。もう一度やってみてごらん！</p>  
まとめ	5	8 学んだことを振り返り、次時への見通しを持つ。	<p>〈スタンドアップ ミーティングのねらい〉</p> <p>話し合ったりアドバイスをしたりするときには、立って話し合うことを徹底することで、すぐに動いて確認することができる。さらに、運動の量を確保することができる。</p>

④ 取組の成果と課題について（○：成果、▲：課題）

- 体力テスト結果に基づく課題を明確にして、授業導入時に計画的に「ウォームアップ タイム」の運動に取り入れることで、楽しみながら継続的に取り組むことができた。また、「させられる」ではなく「楽しみながら取り組む」実践へとつなげることができた。
- 「スタンドアップ ミーティング」による主体的な実践は、運動量の確保や言語活動の充実を満たすとともに、体育学習における主体的・対話的で深い学びにつながる活動であると考えられる。
- ▲ 体力を高めるためには、「運動が好き」な児童を多くすることが大前提である。他領域でも教材研究を十分に行い、児童が楽しみながら興味をもって取り組むことができる内容を計画・実践していくことが重要である。