

《 仮説2：体力の向上 》

本年度の体力テストの結果からは、種目別では立ち幅跳びやボール投げに、要素別では筋パワーに課題があることがわかった。

上記の現状から、今年度は以下の点に留意し、取組を行うことにした。

【本年度の体力向上の取組の方向性】

- ・ 仲間とともに運動の楽しさを味わわせるために、運動遊びとかがわり合いを重視した取組を行う。
- ・ 筋パワーを中心に、児童の苦手意識や関心の低さを考慮し、内容を精選して行う。
- ・ 伸びる楽しさや達成感を味わえるように、場や教具を工夫し、「のび」を可視化する。
- ・ 児童が日常的に運動できる環境を整え、運動の日常化を図る。

1 【視点1】体力向上をめざす「時間」と「場」の設定

「運動遊び」「かがわり合い」

(1) 全校体育《「うきうき！わくわく！元気アップタイム」》の実施

毎週金曜日の業間の時間（2時間目と3時間目の間の15分間）に体を動かす時間を確保し、数種類の運動遊びの場を用意した。その遊びを縦割り班で行ったり、自分の興味関心や課題に応じて選んだりしながら、児童は楽しんで体を動かしていった。

苦手意識のある鉄棒遊びと、本校の体力的課題である「瞬発力」「投力」を意識して、次の5つの場を用意した。また、児童がすべての場を経験した時点で全校アンケートを実施し、場の改善を図った。

① 遊具遊び「筋肉番付」（ねらい：かがわり合いながら「筋持久力」「巧緻性」を高める）



うんてい、タイヤ跳び、ぶらさがりロープ、ゆらゆら橋などを使って、二人組やチームを作って競い合いながら遊ぶ。



② 鉄棒遊び（ねらい：かがわり合いながら「筋持久力」「巧緻性」を高める）



チームを組んで対抗戦にしたり、様々な技に挑戦したり、上級生と下級生がペアになって教え合ったりしながら遊ぶ。



③ 投力（ねらい：かがわり合いながら「巧緻性」を高める）



ジャイロボールやバランスボールを投げ遊びながら体の使い方や投げ方を自然と身に付けていく。ドッジボールでゲーム化したり、跳んだ距離を記録に残したりすることで意欲を高め達成感を味わわせていく。



(2) 「元気もりもりデー」の実施

毎週水曜日の昼休みを「元気もりもりデー」と名付け、外遊びを奨励し、運動の日常化を図った。

2 【視点2】「のび」が実感できる工夫 「教具の工夫」「のび」の可視化

(1) 全校体育《うきうき！わくわく！元気アップタイム》の実施

2学期に行った「うきうき！わくわく！元気アップタイム」の実施のうち、いくつか抜粋して紹介する。

投力を高めるために行った「ジャイロボール投げ」では、設置した傘を目標に投げさせ「のび」を実感させることができた。



また、「鉄棒遊び」では、技の「のび」の可視化を図るために、学習カードを有効に活用した。

(2) 「体力テスト」の実施

年度初め、「第1回体力テスト」をもとに、児童の体力の実態把握を行い、2学期に「第2回体力テスト」を行った。児童が自分の体力の「のび」を実感するとともに、さらなる運動への課題意識や関心・意欲をはぐくむことをねらった。

3 【視点3】日常的に運動に親しめる環境整備 「日常化」

(1) 教師による取組

「体育の学習」と「休み時間の遊び」を結び付け、運動の日常化をめざした。児童が頻繁に行き来する廊下の掲示板前に「全校体育コーナー」を設置し、運動遊びの選択状況や各個人の達成状況を確認できるようにした。



(2) 児童会活動による取組

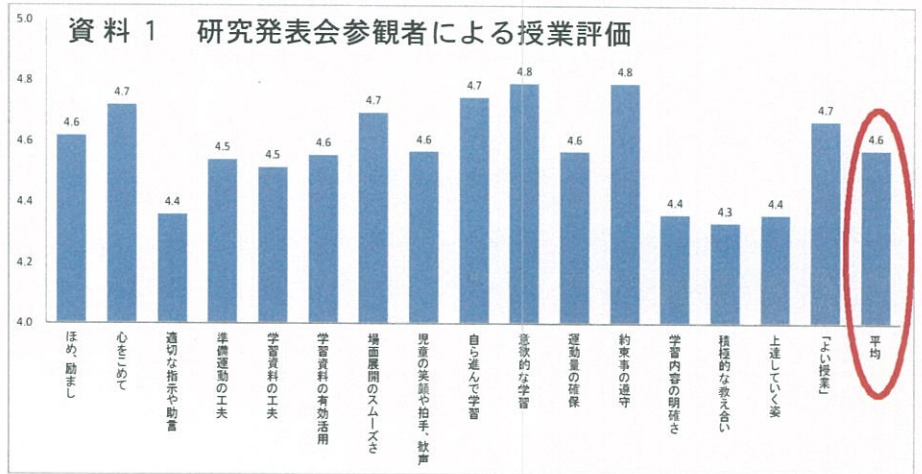
児童自ら、全校体育を盛り上げたり、運動する用具や場所を整備したりすることで、より主体的に運動に親しむことができると考えた。特に、体育委員会が中心になり、「元気もりもりデー」（外遊び）の呼びかけを行うことで、遊びの日常化につながった。



IV 研究結果の考察及び成果と課題

1 「教科体育の充実（仮説1）」の考察

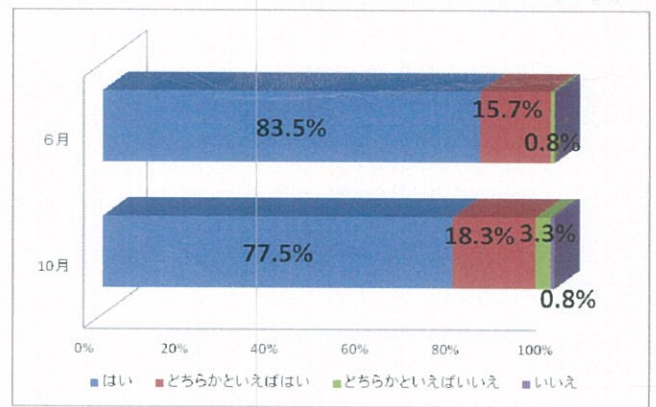
右のグラフは、教科体育研究発表会における参観者からの授業評価である。（資料1）授業は6年生の体づくり運動の授業であったが、5段階評価において、評価平均4.6と高い評価をいただいた。児童の意欲的な



学習態度や自ら進んで学習する態度について、特に高い評価をいただいたことは、研究内容を中心に作ってきた授業が、児童の意欲を引き出し、主体的に取り組む体育授業であったと言える。

また、学校全体の約9割以上の児童は、「体育の授業は楽しい」と肯定的に捉えている。（資料2）その主な理由として、「運動が好きで楽しい」という『体を動かす楽しさ』だけでなく、「応援し合えるし、励まし合える」といった『ふれあう楽しさ』も答えている。さらに、「いろいろなこと

資料2 体育の授業は、楽しいですか？（全校）



ができるようになる」など『できる楽しさ』も挙げており、これらの結果から、本校が体育の授業づくりの基盤としている運動の4つの楽しさを児童が味わうことができていると考えられる。

しかし、資料2の6月と10月のアンケート結果を比較してみると、「体育の授業が楽しい」の割合が3%下がっていた。「体育の授業が楽しくない」と答えた児童は、資料3のような理由を書いていた。また、その児童の体育に対する意識と体力の関係を見たものが資料4である。4月に行った体力測定で課題のあった種目を再度10月に測定した結果と比較すると、それらの児童は数値が下がっていた。これらより、運動を苦手とする児童への手立てや運動意欲を高める手立てが課題であることが分かる。

資料3 【楽しくないと答えた児童の感想】

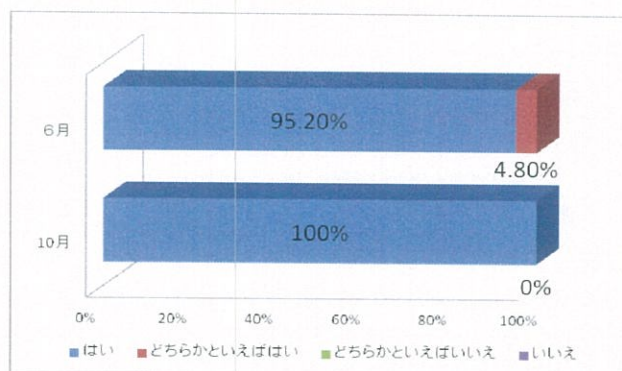
- ・応援し合えて楽しいが、失敗して迷惑をかけているように思えるから。
- ・体を動かすことが苦手だから。
- ・外で走り回らないといけなから。

資料4 【楽しくないと答えた児童の体力の変化】

	上体起こし	立ち幅跳び	ボール投げ
A児	18 → 10	120 → 110	14 → 12
B児	18 → 20	133 → 139	16 → 16
C児	20 → 20	132 → 135	15 → 15
D児	20 → 24	138 → 130	8 → 15

また、「体育の授業が楽しい」の割合を、全校の
 数値と各学年の数値で比較してみると、学年によ
 って、「体育の授業が楽しい」と感じている児童の
 割合に開きがあることが分かった。(資料2・資料
 5) 教職員間での体育授業づくりに関する共通理
 解や共通実践の部分に課題があると感じられた。
 今後さらに、全職員での共通実践が必要である。

資料5 体育の授業は、楽しいですか？(2年生)

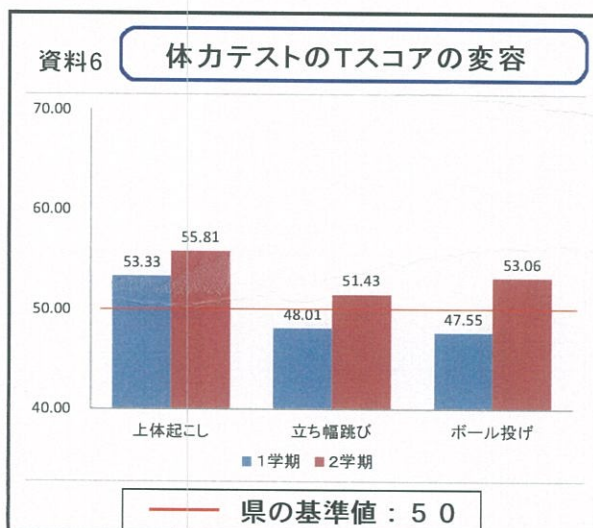


2 「体力の向上(仮説2)」の考察

(1) 体力について(体カテストの結果から)

右のグラフは、年度当初(4月)と10月に実施し
 た体カテストの結果である。(資料6)

4月に実施した体カテストの中で、本校の課題だっ
 た「上体起こし」と「立ち幅跳び」、「ボール投げ」の
 計3種目を学校全体の共通課題として取り組み、10
 月に2度目の体カテストを実施した。その結果、3つ
 の種目とも伸びが見られたが、中でも「ボール投げ」
 の伸びは顕著だった。今年度「投力の向上」をねらっ

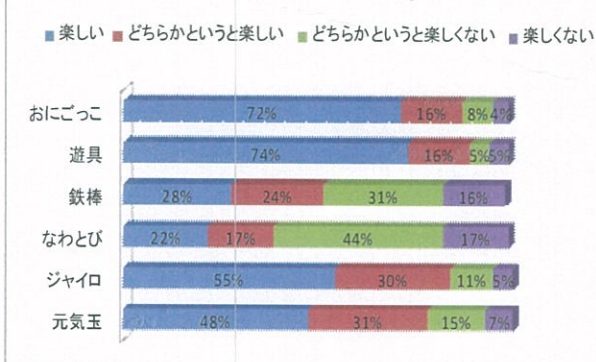


て全校体育で取り組んだ、「ジャイロボール」や「元気玉投げ」の場における「投げること」の取組の
 効果が現れたものと考えられる。

(2) 「運動遊び」について(「運動遊びアンケート」の結果から対象：全校児童)

右のグラフは、全校体育で取り組んだ運動遊び
 についてのアンケート結果である。(資料7) 6つ
 の運動遊び中、4つの運動遊び(おにごっこ、遊具、
 ジャイロ、元気玉)については、80%以上の児
 童が「楽しい」と肯定的に捉えて取り組むことがで
 きていた。特に、遊具の場の「筋肉番付」について
 は、「楽しい」という割合が90%と高く、情意面

資料7 運動遊びアンケート結果(11月)



の高さが休み時間にもその運動遊びをする児童の姿につながっていったと考えられる。しかし、鉄棒
 となわとびについては、約半数の児童が否定的な回答をしていた。理由の聞き取りから、「わかる」「で
 きる」の部分で児童の達成感を味わうまでに至っていないことが分かった。また、「練習時間が短い」と
 いう回答から、活動内容の選定、運動への取り組ませ方に課題があることが分かった。

3 研究の成果

(1) 教科体育の充実（仮説1）

身に付けさせたい学習内容を明確にし、「わかる・できる」楽しさを求めて、4つの視点を中心とした研究に取り組んできた。特に今年は、「児童の実態をより確実に把握すること」と「意図的・計画的な直接的指導の効果を高めること」を大切にしたいと取り組んだ。その取組の中で、以下のような成果があった。

- 技能や技能にかかわる思考・判断において「身に付けさせたい学習内容」を整理し、系統性をもたせた単元の学習計画を立てたり、「いつ」「何を」指導するのか、意図的・計画的に授業を行ったりすることで、技能の習得、及びこつやポイントの発見につながった。
- 運動の特性にふれた楽しさを味わうことをねらい、ストーリー化やゲーム化、場や教具の工夫を行ったことで、より意欲的に活動する児童の姿が見られた。
- イメージ言葉や発見ボード、学習カード等を活用することで、児童が自分の課題に合っためあてをもてるようになり、より主体的な課題解決学習となった。
- ペア学習やグループ学習など学び合う場を設定することで、児童同士の教え合いや励まし合いが高まり、運動に対する意欲や技能の向上が見られた。

(2) 体力の向上（仮説2）

児童の課題を明確にし、3つの視点を中心とした学校全体の取組を行った。その結果、以下のような成果があった。

- 全校体育等で内容を工夫し、「かかわり合い」を意識しながら、児童の願いに沿った取組を行っていくことで、児童は運動遊びを活発に楽しむようになった。
- これまであまりなじみのなかった遊具などで、場や教具を工夫したり、「のび」を可視化したりすることを通して、児童の運動への関心・意欲が高まり、休み時間に取り組む姿が見られるなど、日常化につながった。

4 今後の課題

(1) 教科体育の充実（仮説1）

- ▲教師の観察による評価によると、身に付けさせたい学習内容がまだ十分に定着していない児童がいる。さらに、個に応じたきめ細やかな学習計画の設定や指導を行っていく必要がある。
- ▲運動のこつやポイントを身に付けさせるための「イメージ言葉」を、児童自らが進んで活用したり、困っている友だちに広げたりする授業づくりを目指して研究していく必要がある。
- ▲体育の授業づくりについて、職員間で共通理解・共通実践を行っていくことが、今後必要である。

(2) 体力の向上（仮説2）

- ▲運動の日常化をめざすために、今後も児童が日常的に運動に親しもうとする取組や環境整備が必要である。
- ▲教職員と児童、児童同士の信頼関係づくりをするためにも、教職員自らが昼休み等に児童と一緒に遊び、児童の運動遊びへの意欲を高める必要がある。運動を通じた豊かなコミュニケーションは他の学習や活動にもよい影響を及ぼすと考える。

おわりに

本校は平成元年以来、一貫して教科体育の研究に取り組み、今年で27年目を迎えました。これまでの諸先輩の先生方の研究の積み重ねの上に成り立っていることを強く感じながら、今年も研究を進めてきました。また、平成27年12月1日には、多数の先生方の参加を得て、平成27年度御船町教育委員会指定「教科体育研究発表会」を開催することができました。今年度も、研究テーマの実現に向かって「教科体育の充実」と「体力の向上」の大きく2本柱で研究を進めてきました。「教科体育の充実」では、4つの視点（①意図的・計画的な教師の直接的指導の在り方②教材、場づくり・教具の工夫③めあてのもとせ方の工夫④学び合う場の工夫）に沿った授業展開を工夫し、年間に3本の研究授業を行ってきました。低学年では、児童が夢中になって運動に取り組みながら基礎的な感覚を身に付けるために、教材、場づくり・教具の工夫を行いました。具体的には、児童の意欲を高めるための「ストーリー化」、児童の思いや願いと教師の引き出したい動きをねらった場やルールの設定などです。高学年では、学習計画を工夫し、児童にとって必要感のある課題解決学習を仕組みました。授業中は、児童同士の「かかわり合い」を大切に、「学び合い」を意図したグループ（ペア）学習を数多く入れました。以上のような実践により、体育の授業中、生き生きと活動する児童の姿や互いに声をかけ合いながら学級の仲間とともに伸びていく児童の姿を見ることができました。

「体力の向上」では、「体力向上研究部会」のメンバーを中心に体力向上のための方策を考え、実践してきました。その一つが、体力テストの結果を受けて取り組んだ「全校体育」です。特に本校の課題である「瞬発力」や「投力」をつけるために、5つのコーナーを設け、「遊び」と「かかわり合い」、「日常化」を重視した取組を行いました。場や教具、ルールを工夫し、児童が友だちと夢中になって運動遊びに取り組む姿をイメージして活動を考えたことは、今年度特に工夫した点です。そこには、声を上げ、楽しそうに活動する児童の姿がありました。全校体育の取組がきっかけとなり、休み時間に雲梯で遊んだり、他の遊具を使って遊んだりする児童の姿を見るようになったことは、一つの成果であると思います。

児童の姿から、成果があがった点、また課題としてつきつけられた点を全職員が真摯に受け止め、これまで研究を進めてきました。今年度取り組んだ研究内容について学校論文としてまとめることができたことは大きな喜びですが、職員一同、未熟な点が多く、試行錯誤しながら取り組んでいるところです。皆様の忌憚のないご意見をいただき、今後の研究推進に生かしてまいりたいと思います。

最後になりましたが、研究の推進にあたり、ご指導いただきました多くの皆様に心より御礼を申し上げます。

平成28年1月

参 考 文 献

小学校学習指導要領解説・体育編（2008、文部科学省）

小学校体育「まるわかりハンドブック」（文部科学省ホームページより）

小学校体育指導の手引（2013・2014、熊本県教育委員会）

体育授業を観察評価する（2003、高橋健夫、明和出版）

評価と学習カード 体育科（2003、渡邊彰・細江文利・池田延行、小学館）

小学校新学習指導要領の授業 体育科実践事例集（2009、1年2年：細江文利・池田延行・村田芳子、小学館）

すべての子どもが必ずできる「体育の基本」（2010、高橋健夫・松本格之祐・尾縣貢・高木秀樹、学研教育みらい）

評価基準の作成、評価方法等の工夫改善のための参考資料（2011、文部科学省 国立教育政策研究所）

器械運動・水泳・陸上運動「指導のポイントと支援の方法」（2013、池田延行・古井邦一、小学館）

体育の教科書（2014、東京学芸大学附属大泉小学校体育部・田坂友暁、実業之日本社）

体育科教育（2014.3～2014.12、大修館書店）

体づくり運動授業の考え方と進め方（2013、文部科学省、東洋館出版社）

小学校体育これだけは知っておきたい「体づくり運動」の基本（2014、白旗和也、東洋館出版社）

研究同人

校 長	大脇 為久	教 諭	金子 正誓	養護教諭	渡邊るみ子
教 頭	渡辺 薫	教 諭	堤 雅子	事務主任	吉山 典子
教 諭	酒井利恵子	教 諭	西田由香里	特別支援教育支援員	徳永 恭子
教 諭	大村 幸代	教 諭	湯川 栄一	特別支援教育支援員	川端まどか
教 諭	山田 高正	教 諭	五反田美智乃	用務員	清村みゆき
教 諭	中村 慎一	教 諭	内田 裕章	給食員	住永 純子
		講 師	池上 裕	給食員	米田加菜重