

1 1	海部	弥富市立桜小学校	カトウ ミオ 名前 加 藤 未 央
分科会番号	1 1	分科会名	保健体育（体育）

研究題目

運動する楽しさや喜びを味わいながら、体力の向上に取り組む児童の育成
— 日常的な運動・習慣づくりを目指して —

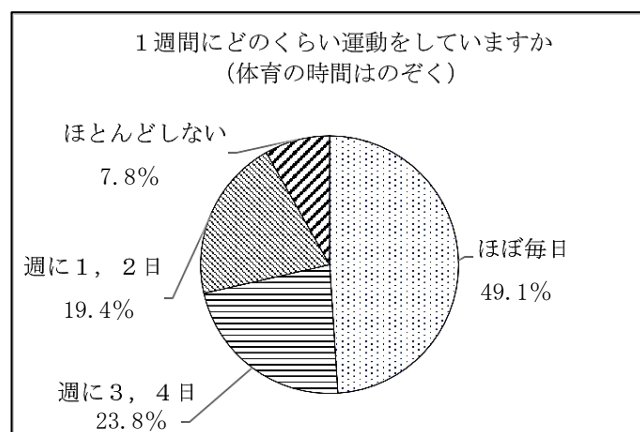
1 主題設定の理由

近年、児童の体力低下は社会的な課題として深刻化している。スポーツ庁の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」からも、体力水準はコロナ禍前と比較して低下していることが分かる。加えて、運動習慣においては、運動を全く行わない児童の増加と、継続的に運動を行う児童の存在が併存しており、いわゆる「運動習慣の二極化」が進んでいる。このことは、体力格差の拡大のみならず、生涯にわたる健康の基盤形成に影響を及ぼす重要な課題である。

これらの状況を踏まえ、本校においても児童の体力向上および運動習慣の改善は喫緊の課題であるといえる。本校児童の実態を見ると、休み時間に外で活発に遊ぶ児童がいる一方で、教室で過ごす児童も少なくなく、運動に対する意欲や習慣に差が見られる。事前アンケート結果からも、体育の授業以外で毎日運動を行っている児童が4割以上いる一方で、週に2日以下しか運動を行わない児童も約3割存在していることが明らかとなった【資料1】。また、日常的に体を動かす機会が少ない児童も一定数存在している。このような実態から、すべての児童が運動する意欲をもち、自ら進んで体を動かす習慣を身に付けることが求められる。

そこで、本研究では、体育の授業における冒頭の活動の時間を工夫し、主運動につながる活動や体力向上につながる活動および運動を楽しむことにつながる活動を継続的に取り入れることとする。具体的には、短時間で取り組むことができる基礎的・補強的な運動や、ゲーム的要素を取り入れた活動を、すべての児童が無理なく参加できる形で設定し、毎時間の冒頭の活動として固定化する。さらに、これらの日常的な取組に加え、体育委員会主催で体育的な活動を設定し、児童が目標をもって運動に取り

組む機会や、運動の楽しさや達成感を味わう場を充実させる。このような取組により、児童が日常的に体を動かす機会を確保するとともに、運動に対する肯定的な意識をもたせることで、運動する楽しさや喜びを味わわせ、自ら進んで体力の向上を目指す児童を育成したい。



【資料1】事前アンケートの結果

2 研究のねらい

(1) めざす児童像

体育の授業や体育的活動を通して、児童が運動の楽しさや喜びを実感しながら主体的に体を動か

し、自らの体力の向上に進んで取り組もうとする児童

(2) 研究の仮説

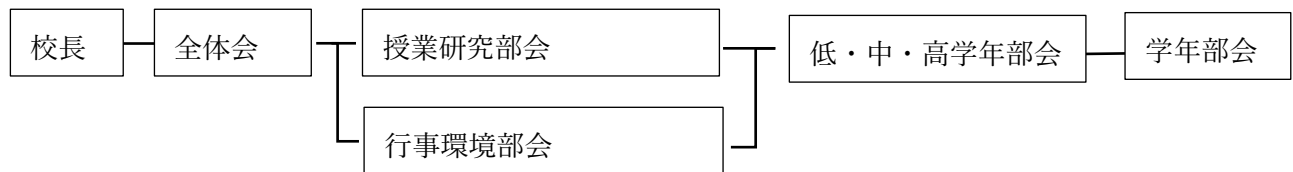
仮説1 体育の授業における冒頭の活動を工夫し、継続的に取り組むことで、児童は自ら進んで体を動かす習慣を身に付け、体力を向上させることができるであろう。

仮説2 体育的な活動を行うことで、運動に対して肯定的な意識をもち、児童は運動に親しもうとする態度を育むことができるであろう。

3 研究の対象

全校児童（338名）

4 研究の組織



5 研究の方法

(1) 研究に対する手立て

仮説1に対する手立て

体育の授業における冒頭の活動を、学年の実態や発達段階に応じた内容で児童が主体的に活動できるように工夫し、継続的に実施する。

仮説2に対する手立て

児童会や体育委員会が企画した体育的な活動を実施する。

(2) 仮説の検証

- ① アンケート調査
- ② 授業記録（活動時の児童の様子、活動後の児童の振り返り、測定記録）
- ③ 体育的な活動の記録（活動時の児童の様子、活動後の児童の振り返り）

6 研究の実践

(1) 1年生の実践 「じゃんけんダッシュ」

1年生では、児童が運動を楽しく感じることにつながるように「じゃんけんダッシュ」を冒頭の活動で取り入れた。児童は、教師とじゃんけんをし、勝った児童とあいこの児童は、教師が提示した走り方で指定された場所まで走り、タッチをして戻ってくことにした。走り方を「けんけん」「スキップ」「後ろ向き」「全力」などと変えながら5本程度走ることで、児童はじゃんけんをしてダッシュすることに楽しみを見だし、積極的に体を動かす姿が見られた【写真1】。

体ほぐしの学習では、「じゃんけんダッシュ」で運動への意欲を高めてから授業を展開することで、児童は楽しみながら友達と関わる活動へ自然に移行することができた。活動では、



【写真1】じゃんけんダッシュ



【写真2】体ほぐしの運動

2人組になって肩や背中、腕などを手のひらでやさしくなでたり、軽く押したりしながら体をほぐした【写真2】。「強くない?」「これくらいいい?」などと声を掛け合い、相手の様子に合わせて力加減を調整する姿や、「ありがとう」と感謝を伝え合う姿が見られた。このような関わりを通して、児童は友達と協力して活動する楽しさを感じながら、安心して運動に取り組むことができた。

活動を重ねる中で、友達と関わりながら運動することを楽しむ姿が多く見られるようになった。冒頭の活動で高まった運動への意欲を展開の活動につなげることで、児童は体ほぐしの運動に主体的に取り組むことができるようになった。

(2) 3年生の実践 「ゆりかご運動」

3年生では、主運動であるマット運動につながるように、「ゆりかご運動」を冒頭の活動として取り入れた。児童は、背中を丸めて体を小さくまとめ、前後に揺れる動きを繰り返すことで、前転や後転に必要な姿勢や反動、体重移動の感覚を楽しみながら身に付けることができた【写真3】。活動の中では、ゆりかごの動きが安定しない児童に対し、「もっとひざを抱えると転がりやすいよ」「あごを引くといいよ」と声を掛ける児童の姿も見られ、友達と関わりながら動きを高め合おうとする様子が見られた。



【写真3】 ゆりかご運動

マット運動の学習では、「ゆりかご運動」を冒頭の活動に取り入れたことで、児童は前転や後転に必要な体の使い方を体験しており、主運動への抵抗感を軽減することができた。

振り返りシートにも「ゆりかご運動で気付いたことを前転でも試してみたい」といった記述が見られた。また、「他の技にも挑戦したい」「もっとやってみたい」という記述もあり、冒頭の活動が主運動における技能習得のための基礎作りだけでなく、運動への意欲を高めることにもつながったことがうかがえた。

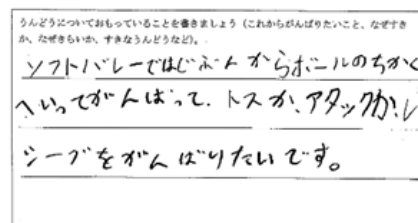
(3) 4年生の実践 「ボール操作」

4年生では、主運動であるソフトバレーボールにつながるように、「ボール操作」を冒頭の活動として取り入れた。児童は、4人一組でレシーブやトスを交代しながら行った後、円になってパスをつなぐ活動に取り組んだ。繰り返しボール操作を行うことで、レシーブやトスの基本的な技能を身に付け、ゲームで必要となるボールコントロールや友達とボールをつなぐ感覚を養うことができた【写真4】。活動の中では、うまくボールがつかない児童に対し、「もう少し高く上げるといいよ」「次はこっちにパスして」と声を掛ける児童の姿も見られ、友達と関わりながら技能を高めようとする様子が見られた。



【写真4】 ボール操作

ソフトバレーボールの学習では、「ボール操作」でゲームに必要な技能を身に付けてから授業を展開することで、児童は落ち着いてレシーブやトスを行い、パスをつなぐ姿が見られた。また、「3回で返せる方法を考えよう」などと声を掛け合いながら作戦を考え、チームで協力してプレーする様子も見られた。



【資料2】 児童の振り返り

このような関わりを通して、児童はゲームの中で身に付けた技能を生かしながら、協力して活動することができた。

さらに、運動に苦手意識をもっていた児童の振り返りシートには、「自分からボールの近くに行ってプレーをしたい」といった記述が見られ、冒頭の活動で身に付けた技能が自信につながり、運動に積極的に取り組もうとする意欲が高まったことがうかがえた【資料2】。

(4) 6年生の実践 「基礎体幹トレーニング」

6年生では、体力向上につながるように、「基礎体幹トレーニング」を冒頭の活動として取り入れた。児童は、プランクや片手片足プランクなどの活動に取り組むことで、姿勢保持能力やバランス能力、身体操作性を高めることができた【写真5】。活動の中では、姿勢が崩れている児童に対し、「お尻を少し上げるといいよ」「頭から足までまっすぐだよ」と声を掛ける児童の姿も見られ、互いに動きを確認し合いながら活動する様子が見られた。



【写真5】基礎体幹トレーニング

走り高跳びの学習では、「基礎体幹トレーニング」を冒頭の活動として取り入れたことで、助走から踏み切り、空中姿勢、着地までの一連の動きを安定して行う姿が見られた【写真6】。また、「踏み切る足を意識しよう」「体を起こして跳んでみよう」などと友達同士で助言し合い、その助言を生かして動きを工夫する姿も見られた。



【写真6】走り高跳び

学習後には、「体幹を意識すると跳びやすかった」「もっと記録を伸ばしたい」といった発言があり、冒頭の活動で身に付けた体の使い方を主運動に生かそうとする姿勢や、自己の記録更新に向けて主体的に取り組もうとする姿が見られた。

(5) 特別支援学級の実践 「リズムでゴー！」

特別支援学級では、児童が運動を楽しく感じることにつながるように、教師の電子キーボードのメロディーに合わせて決められた動きを行う「リズムでゴー！」を冒頭の活動に取り入れた。児童は、メロディーに合わせて「歩く」「走る」「止まる」「ジャンプ」「スキップ」などの動きを行うことで、楽しみながら運動に取り組むことができた【写真7】。活動の中では、メロディーに対応した動きに戸惑う児童に対し、「今のメロディーはジャンプだよ」と声を掛ける児童の姿も見られ、友達と関わりながら活動する様子が見られた。



【写真7】リズムでゴー！

ペットボトルボウリングの学習では、「リズムでゴー！」で運動への意欲を高めてから授業を展開することで、これまで体を動かすことに苦手意識をもっていた児童も、積極的に学習活動へ参加する姿が見られた【写真8】。ペットボトルボウリングの活動においても、友達同士で「もう少し右をねらうといいよ」などとアドバイスをし合ったり、そのアドバイスを生



【写真8】ペットボトルボウリング

かして投げ方を工夫したりする姿が見られた。このような関わりを通して、児童はより質の高い動きができるようになった。

さらに、授業中には「体を動かすのが楽しい」「体育が好き」といった発言が児童から聞かれ、運動への意欲や体育に対する肯定的な意識が高まったことがうかがえた。

(6) 体育委員会主催の体育的活動の実践 「運動に慣れ親しもうキャンペーン」

体育委員会主催の体育的活動では、だれでも気軽に楽しく取り組むことができる数分程度の運動を企画した。月ごとに活動内容を変え、座って行う腕の運動、立って行う足の運動、立って行う腕と足の運動などを行った【写真9】。これらの運動は、全校児童が楽しみながら参加できることを重視し、運動が得意な児童だけでなく、苦手な児童も参加しやすいものとなるようにした。体育委員会の児童が実際に行う運動の様子を撮影し、その動画を各学級へ配信することで、運動の方法やポイントを周知した。



【写真9】座って運動する様子

体育委員会の児童は、企画実施前は「運動は楽しくない」「人前で運動を実演するのははずかしい」といった考えをもっていた児童もいたが、全校児童が楽しめる運動を考え、動画撮影に向けた練習を重ねる中で、「運動が楽しくなってきた」といったような前向きな発言が見られるようになった。また、「みんなが楽しめる運動を考えたい」という目的意識をもつことで、自分自身が楽しんでいる姿を動画で配信することに積極的な姿勢を見せるようになった【資料3】。

体育委員会の運動のキャンペーンをして
運動がたのしいと思いました。
みんなが楽しめる運動を考えたいです。

【資料3】体育委員会の児童の振り返り

全校児童に対する活動後のアンケートでは、「今まで運動が嫌いだったが、キャンペーンのおかげで好きになった」という記述が見られ、継続的に運動に親しむ機会を設けたことが、運動に対する苦手意識の軽減や肯定的な意識の向上につながったことがうかがえた。

7 成果と課題

(1) 研究の成果

冒頭の活動を毎時間継続して実施したことで、児童は「体育の授業ではまず体を動かす」という見通しをもち、運動に対する否定的な考えを軽減した状態で主運動に取り組むことができた。また、短時間で取り組める活動を継続したことにより、「できた」「前より上手になった」といった小さな成功体験を積み重ねることができ、運動への自信につながったと考えられる。このような成功体験の積み重ねが、授業だけでなく日常生活でも体を動かそうとする意欲を高め、運動習慣の改善につながったものと考えられる。

体育の授業では、学年の発達段階や単元の特性に応じて、運動を楽しく感じる活動や主運動につながる活動、体力向上につながる活動を冒頭に位置付けた。1年生や特別支援学級では、ゲーム性やリズムを取り入れた活動によって、運動への期待感や意欲を高めた状態で主運動へ移行することができた。また、3・4年生では、主運動につながる基礎的な動きを繰り返したことで、主運動に必要な技能や体の使い方を身に付け、見通しをもって学習に取り組む姿が見られた。さらに、6年生では、基礎体幹トレーニングを継続したことで、姿勢保持能力やバランス能力、身体の操作性が高まり、走り高跳びにおける助走や踏み切り、空中姿勢の安定につながった。

また、どの学年でも、友達同士で具体的な助言や励ましの声かけが多く見られた。こうした関わりを通して、児童は互いに認め合いながら協力して学習を進め、技能の向上だけでなく、安心して運動に取り組める学習環境を形成したと考えられる。

仮説 1 である「体育の授業における冒頭の活動を工夫し、継続的に取り組むことで、児童は自ら進んで体を動かす習慣を身に付け、体力を向上させることができるであろう」については、事後アンケート結果からも成果が確認できた。体育の授業以外で毎日運動を行っている児童の割合は、事前の 4 割台から事後には 6 割へ増加した。また、週に 2 日以下しか運動を行わない児童は約 3 割から 2 割へ減少した【資料 4】。毎時間の冒頭で継続的に運動に取り組んだことや、授業を通して運

動への自信を高めたことが、日常生活の中で自ら体を動かそうとする意識につながったものと考えられる。

仮説 2 である「体育的な活動を行うことで、運動に対して肯定的な意識をもち、児童は運動に親しもうとする態度を育むことができるであろう」についても成果が見られた。体育委員会が企画した体育的活動では、児童が誰でも気軽に参加できる内容としたことで、運動への苦手意識をもつ児童も参加しやすい環境をつくることができた。アンケートでは、「運動が好き」「これから今よりも運動しようと思う」と回答した児童が事前の 8 割から 9 割へ増加した。児童が運動する楽しさや達成感を味わうことで、運動に対する肯定的な意識や主体的に運動へ取り組もうとする態度が育まれたことがうかがえた。

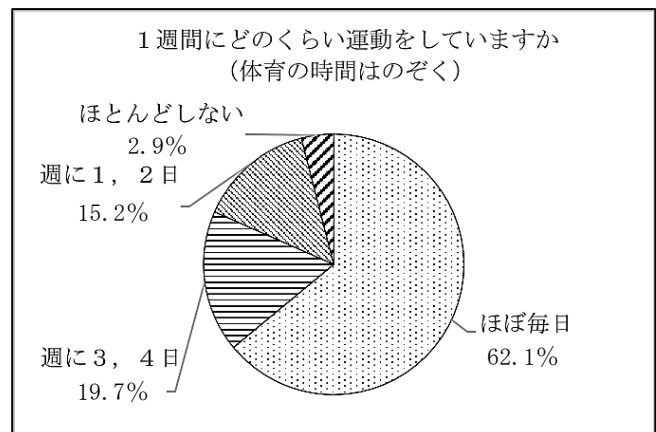
以上のことから、体育の授業における冒頭の活動と体育的活動を継続的に実践したことは、児童の運動習慣の改善や運動への肯定的な意識の向上につながり、本研究で設定した二つの仮説を肯定する結果となった。

(2) 今後の課題

毎日運動を行う児童の割合は増加したものの、依然として 4 割の児童は毎日の運動習慣が定着しておらず、週に 2 日以下しか運動を行わない児童も 2 割存在している。運動習慣の二極化をさらに改善するためには、体育の授業だけでなく、体育的活動についても継続的に実施し、児童が日常的に体を動かす機会をさらに充実させる必要がある。

また、本研究ではアンケートや授業中の児童の様子、振り返りシートを中心に成果を検証したが、体力向上については客観的な測定結果との関連を十分に分析することができなかった。今後は、新体力テストや各単元における技能の変容なども継続的に分析し、取組の有効性をより客観的に検証していく必要がある。

さらに、冒頭の活動は継続することで効果が期待できる一方、活動内容が固定化すると意欲の低下につながることも考えられる。今後も学年や単元、児童の実態に応じて活動内容を工夫・改善しながら継続して実践し、児童が運動する楽しさや喜びを味わい、自ら進んで体力向上に取り組むことができるように努めたい。



【資料 4】事後アンケートの結果