

1 1	海部	愛西市立市江小学校	ガットウ ユキヤ 名前 月 東 幸 也
分科会番号	1 1	分科会名	保健体育（体育）

研究題目

学ぶ喜びを味わい、仲間と共に高め合う児童の育成
ー器械運動と陸上運動の実践を通してー

研究要項

1 研究のねらい

研究初年度である今年度は、自分の体を思い通りに動かすことができる能力を伸ばし、その力を生かして器械運動や陸上運動の技能の向上を図る。

昨年度末に1年生から5年生の児童を対象に行った体育の授業についてのアンケートの結果から、器械運動や陸上運動が苦手な児童が多いという傾向が見られた。苦手な理由として「勇気が出ないから」や「怖いから」、「うまくできないから」などが挙がった。

そこで、今年度のテーマを上記のように設定し、体育の授業における器械運動や陸上運動の単元で授業改善を行い、児童が、自分の体を思い通りに動かすことができる能力の向上を目指す。また、身に付けた力を生かし、器械運動や陸上運動の技能の向上もねらいとする。また、振り返り活動を通して自己の課題を明確にし、次の挑戦へつなげる指導を展開する。体育の器械運動や陸上運動の授業において、「技のポイントと方法(活動のルール等)を理解する→実際にやってみる→自分の技(活動)を振り返る→友達と交流する→もう一度挑戦する」という学習を繰り返すことで、自ら課題を見つけ、振り返り、改善しながら技能を向上させることで、仲間と共に学ぶ喜びを感じられる児童の育成を目指す。

2 研究の仮説

目指す児童像を次のように掲げ、研究のねらいをもとに研究の仮説を設定した。

- 運動の行い方やポイントを理解し、自分の体を思い通りに動かすことができる児童
- 目標をもって授業に取り組み、振り返りを行うことで、主体的に活動に取り組むことができる児童



(仮説1)

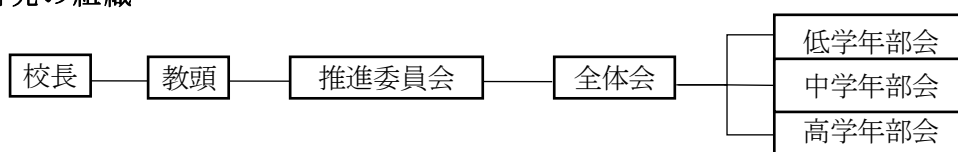
技の方法やポイントを提示したり、考えさせたりして、ポイントに合わせた活動や補助運動を取り入れることで、技に必要な力を身に付け、技能を向上することができるだろう。

(仮説2)

本時の活動での自分の目標を立て、目標に向かって取り組む活動や振り返り活動を取り入れることで、主体的に学習に取り組む力を育むことができるだろう。

3 研究の進め方

- (1) 研究の対象 全学年
- (2) 研究の組織



(3) 研究の方法

① 仮説1に対しての手立て

ア 運動の行い方やポイントを提示して児童と共有したり、一緒に考えさせたりする活動

児童に運動の行い方や活動内容のポイントを提示したり、活動の中で考えさせたりすることで、児童ができない原因に自分で気付いたり、教師側も児童と同じ視点でアドバイスをしたりして、児童の次の活動につなげていく。

イ 自分の体を思い通りに動かす能力の向上を目指す取組

リズムジャンプやリズム縄跳びなど、リズムに合わせてさまざまな動きをする活動や、柔軟性を高める活動に取り組む。また、本時の目標に合わせた補助運動を取り入れ、器械運動や陸上運動のそれぞれの種目や技の動きの習得に近づけるために、自分の体を思い通りに動かす能力の向上を目指す活動に取り組む。

② 仮説2に対しての手立て

ア ワークシートを用いた目標設定や振り返り活動の実施

全学年統一で、同じ形のワークシートを使用する。本時の目標を立て、成果を記録し、活動の振り返りを基に、次回の授業の目標を設定させる。その活動を通して、主体的に学習に取り組む力を身に付けさせる。

イ 課題解決のための方法を提示し、効果的な練習方法を選択し、学びを深める取組

児童がワークシートに立てた目標や技のポイントを身に付けさせるための活動を提示し、児童が自己の課題に合った練習方法を選択し、効果的に技能を向上したり学びを深めたりできるようにする。

ウ 振り返りを基に次回の授業の課題を設定する活動

動画や活動の様子を基に自己の学びを振り返り、本時の目標を設定する。

エ 仲間と技を見合って交流する活動

動画を撮影したり、見合ったりする活動を通して、互いに助言し合い、自他の動きを客観的に捉えながら、仲間とともに技能を高め合うことができるようにする。

(4) 研究の計画

月	研究推進活動	授業研究など	研修活動
4	部会発足・実態把握 研究推進の方針・課題・計画 等の検討	授業研究の計画・年間計画見直し 市江ストレッチ、市江トレーニング、 リズム縄跳びの継続	
5	部会の取組の検討 研究課題への取組	研究授業（2-1、5-1、6-1） 授業研究会	
6	研究課題への取組	研究授業（3-1、6-2） 授業研究会	特別講師（鈴木一成 先生）による教員向 けの研修
7・8	研究課題への取組 取組のまとめと検討		
9～12	実態把握、評価	学校訪問指定授業（4-1） 研究授業（1-1） アンケートの実施	特別講師（鈴木一成 先生）による研修
1・2	研究成果と課題の分析		
3	1年間のまとめ		

4 実践と考察

(1) 第6学年 陸上運動 「ハードル走」

ア ポイントを提示したり、一緒に考えたりする活動【手立て①—ア】

6年生の「ハードル走」では、ハードルを速く走り越えるためのポイントを教師側が一方的に提示するのではなく、児童が活動しながら共に考える活動を行った。第3時では、「ハードルを低く走り越えよう」という、めあてに対して、「ハードルを低く越えるにはどうすれば良いのだろう」と児童に問いかけた。児童は、ハードル手前の踏み切り位置のポイントを利用して踏み越える活動や、教師と低く走り越えることができている児童の動きを比較することを通して、どうすれば

ハードル走の学習をふりかえって

最初はお高くとんであとか、
低くとんだから速くなったよ。
インターバルは、7mという
ところからたハードルのとおい
1立、置からとれば低くとやる。

【資料① ポイントを意識した児童の振り返り】

ハードルを低く越えられるかを考える姿が見られた。児童からは、「遠くから踏み切ったら低く走り越えることができる」という気付きが生まれ、踏み切りの位置を改善し、低く走り越える児童が増えた。自分でポイントを考えることで、気付いたことを自身の動きにつなげようとする意欲が高まった。また、単元全体の振り返りにも「低く跳んだら速く走りきることができた」の記載も見られ、児童のポイントの気付きが、自己の課題を意識して取り組む姿や振り返る姿につながったことを実感した（資料①）。

イ 自己の課題解決に向けた取組（ビブスで「意識するポイント」の提示）【手立て②ーイ】

「ハードルを低く走り越えよう」のめあてに対し、自分が「意識するポイント」に合わせて色の異なるビブスを着用させた。「自分に合うインターバルのレーンを探す（ビブス無し）」「リズムよく走り越える（赤色）」「自分に合う踏み切り位置を探す（緑色）」「遠くから踏み切って低く走り越える（黄色・黒色）」といったポイントを児童自身が選択して練習した（写真①、②）。ビブスを着用することで、自分が何を意識して取り組んでいるかが視覚的に明確になり、決めたポイントに対して意欲的に取り組む姿が見られた。また、友達や教師側からも児童が何を意識しているかが一目で分かるため、そのポイントに焦点を当てた的確なアドバイスを行うことができた。



【写真①】 自分が意識するポイントごとのビブスを着用して取り組む児童の様子】



【写真②】 ビブスの色と自分が意識するポイント】

(2) 第5学年 器械運動 「マット運動」

ア 仲間と技を見合って交流する活動【手立て②ーエ】

開脚前転と跳び前転の練習において、タブレットを用いて互いの技の様子を撮影し合い、それぞれの技のポイントを基に動画を見ながらアドバイスを送り合う活動を行った（写真③）。自分の技を動画で確認し、次の活動につなげようとする児童の姿が見られた。また、友達からのアドバイスを受けることで、自分では気付くことができなかった視点に立ち、次の試技の改善に生かすことができた。



【写真③】 自分の動画を見て振り返っている様子】

(3) 第6学年 陸上運動 「走り高跳び」

ア ポイントを提示したり、一緒に考えたりする活動【手立て①ーア】

6年生の「走り高跳び」では、高く跳ぶためのポイントを提示し、児童と確認した。「リズムカルな助走」や「力強い踏み切り」というポイントについては、手拍子でリズムをとる活動を行ったり、踏み切り方の具体的なイメージ（踏み切った時の音や強さなど）を共有したりして、教師と児童、あるいは児童相互の間で共通理解の基で練習に取り組めるよう工夫した。また、「振り上げ足を高く引き上げる」「踏み切り足を胸に引きつける」については、交差したゴム紐を跳ぶ活動（振り上げ足を高く引き上げる）や跳び箱に乗ってから跳ぶ活動（踏み切り足を胸に引きつける）の補助運動の中で動きを確認することでポイントへの理解を深め、走り高跳びの練習へとスムーズに移行できるよう手立てを講じた。

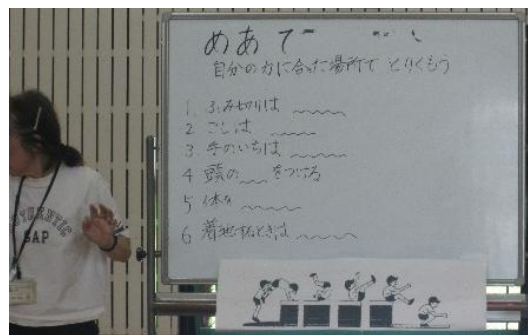
イ 自己の課題解決に向けた取組、仲間と技を見合って交流する活動【手立て②ーイ、エ】

練習の中に、「リズムカルに助走する練習」「振り上げ足を高く上げる練習」「踏み切り足を胸に引きつける練習」の3つの場を用意した。児童には、導入時に設定した「本時で自分が意識するポイント」を基に、練習の場を選ばせた。自分に合った課題を主体的に選べるため、課題解決に向けてひたむきにに取り組む姿が見られた。また、それぞれの練習の場で、友達の試技を見てアドバイスし合う活動を行った。児童は教師が提示したポイントを基に意見を交わしており、友達の助言を基に自己の課題を改善しようとする姿が見られた。

(4) 第3学年 器械運動 「跳び箱運動」

ア ポイントを提示したり、一緒に考えたりする活動【手立て①ーア】

3年生の「跳び箱運動」では、台上前転のポイントを授業の始めに提示して児童と確認した(写真④)。また、ポイントの一つである「手前に手を置く」については、手を置く位置に目印となるテープを貼り、視覚的にも意識できるよう工夫した。児童はポイントを意識して練習に取り組み、技がうまくできない理由もポイントを基に自省する姿が見られた。さらに、アドバイスを送る児童や教師も共通のポイントを基準に声をかけるため、指導や助言に一貫性が生まれ、効果的な言葉がけが行われた。



【写真④】児童とポイントを確認する様子

イ ワークシートを用いた振り返りと振り返りを基に課題を設定する活動【手立て②ーア、ウ】

ワークシートを用いて、本時の目標設定や振り返り活動を行った。児童はポイントを意識して目標や振り返りを記述しており、活動と記述が密接に結び付いた成果が見られた。また、本時の振り返りと併せて「次回の課題」を設定する活動も行った。「本時にできるようになり、次回レベルアップさせたいこと」「本時にできず、次回で達成したいこと」が明確に記述されており、単元や技のつながりを意識して学習を進める児童の姿が見られた。目標設定の際にも前時の振り返りを確認しており、自己の変容を自覚しながら取り組むことができていた(資料②)。

時間	2
めあて	台上前てんに とりくもう
目ひょう	おしりをにつけずにいきま 頭をうしろにして、みきりを強く
記ろく	(○) マットの上で、前てんができた。 (○) ロイターはんをつよくけて、前てんができた。 (○) マットをしいたとびばこで、前てんができた。 (△) 3だんのとびばこの上で 台上前てんができた。
できたものに○をつけましよう	

時間	3
めあて	台上前てんに とりくもう
目ひょう	まずはおしりをよくつけて、そのあとみきりを いつもよりも強くふんば、4だんを目ざす。 ローターはんを強くつけておしりをあげて、頭をうしろ にまわす。体はまっすぐに、手はまっすぐに目ざす。
記ろく	(○) マットの上で、前てんができた。 (○) ロイターはんをつよくけて、前てんができた。 (○) マットをしいたとびばこで、前てんができた。 (○) 3だんのとびばこの上で 台上前てんができた。 (△) 4だんのとび箱の上で 台上前てんができた。
できたものに○をつけましよう	

ふりかえり	(○) 楽しく できた。 (○) あきらめずに れんしゅう できた。 (○) 友だちと きょうりよくして 活動できた。 (○) じゅんびや かたづけが しっかりとできた。
をかこう	
☆ できるようになったこと、もう少し がんばればよかったこと	
3だんのとびばこの上で頭をうしろに して、もう少し、みきりを強くでき ればよかった。かたづけやるときは、まっ すぐにいしきする。	

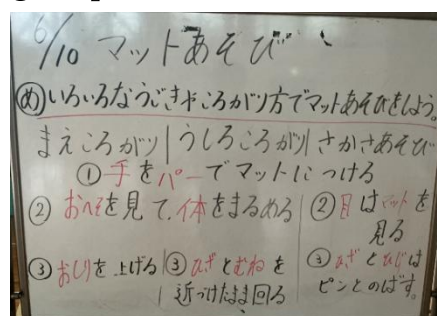
ふりかえり	(○) 楽しく できた。 (○) あきらめずに れんしゅう できた。 (○) 友だちと きょうりよくして 活動できた。 (○) じゅんびや かたづけが しっかりとできた。
をかこう	
☆ できるようになったこと、もう少し がんばればよかったこと	
4だんのとびばこを、できんように になった。頭を後ろで、まわされるようになった。もうし こしを、あげて、かたづけを、まっすぐに いしきする。	

【資料②】3年生跳び箱運動、児童の振り返り

(5) 第2学年 器械・器具を使つての運動遊び 「マット遊び」

ア ポイントを提示したり、一緒に考えたりする活動【手立て①ーア】

2年生の「マット遊び」の学習では、前転がり、後ろ転がり、逆さ遊び、それらの動きを使ったマット遊びに取り組んだ。それぞれの動きのポイントを提示し、子どもたちと共有した(写真⑤)。どの動きでも、児童はポイントを意識して取り組むことができた。また、周囲の児童や教師が技能のポイントを助言することで、児童は自分の課題を明確にし、次の試技で改善しようとする姿が見られた。



【写真⑤】マット遊びで提示したポイント

イ ワークシートを用いた振り返りと振り返りを基に課題を設定する活動【手立て②—ア、ウ】

単元全体のワークシートを作成し、目標設定と振り返り活動を行った（資料③）。単元全体を見通せるワークシートにしたことで、児童も教師も毎時間のつながりを意識して取り組むことができた。また、書くことに課題がある児童への配慮として、目標や成果の選択肢を用意し、どの児童も取り組みやすいよう工夫した。一方で自由記述欄も設け、自分の言葉で表現したい児童は授業の様子や目標をしっかりと書き表すことができるようにした。選択肢と記述の両方を用意したことで、児童は自分に合った方法で主体的に振り返りや目標設定を行うことができた。

[illegible]

【資料③】 使用したワークシートと児童の

書いた振り返り】

ウ 自己の課題解決に向けた取組【手立て②—イ】

第3時の「後ろ転がり」に取り組む授業では、体を後ろに回す感覚を養うために4つの練習の練習を用意した。手の付き方を意識させる「ゆりかご手タッチ」、足や腰の上げ方を意識させる「ゆりかご足つけ」、逆さの状態ですごる感覚をつかむ「マット半分かぶせ後ろ転がり」、勢いを利用して平らなマットで立ち上がる「ゆりかご立ち上がり」など、児童の課題に応じた場を設定した(写真⑥)。児童は、どの場が自分の課題解決に適しているかを考え、主体的に練習を選択していた。自然と共通の課題をもった児童が集まるため、友達の動きと自分を比べたり、互いにアドバイスをし合ったりする姿が見られ、児童が課題に応じた練習を選択しやすくなった。教師側も場の特性に応じたアドバイスをすることで、よりポイントを意識した指導が可能となった。



【写真⑥ 自分の決めた活動(マット半分かぶせ後ろ転がり)】



【写真⑥ 自分の決めた活動（マット半分かぶせ後ろ転がり）】

エ 仲間と見合って交流する活動【手立て②—エ】

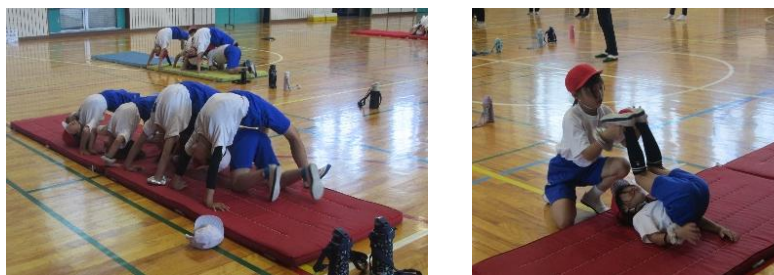
後ろ転がりの練習の際、リングで指定された位置から友達の動きを見合う活動を行った。1人の試技に対して2人の児童が観察し、1人はマットの正面から「手の置き方」を、もう1人は側方から「足や体が丸まっているか」を意識して見るように役割を分担させた。また、言葉だけでなく「手のポーズ」で技の成否を表現させる工夫を施した(写真⑦)。見るべき視点が明確になったことで、児童は自信をもって友達の動きを評価することができた。手のポーズによる表現は、話すことが苦手な児童にとっても参加しやすく、次の試技へ生かそうとする姿が見られた。中には、具体的にできている点やつまずきを言葉で伝える児童も見られた。



【写真⑦ 友達の技を見合って評価し合う活動】

オ 思い通りに体を動かす能力を伸ばす取組【手立て①—イ】

第5時では、これまでに学んだ前転がり、後ろ転がり、逆さ遊びを複合した「マット遊びワールド」を構築した。主運動に入る前に、「ブリッジの間をくぐる活動」や「アンテナの動きでのじゃんけん」「エビのポーズで玉渡し」など、遊びの要素を取り入れながら体を思い通りに動かす能力を伸ばす運動を行った（写真⑧）。「マット遊びワールド」はサーキット形式とし、1周の中で全ての動きを網羅できるよう場を設定した。前転がりの前には「犬の動き」や「玉入れの玉を使ったうさぎ跳び」、後ろ転がりの前には「クモの動き」や「逆さ転がり」、肋木逆立ちの前には「跳び箱を使った川跳び」や「カエルの足打ち」を配置し、主運動につながる補助運動を工夫した。このサーキットにより、児童は楽しみながら自身の体を動かす力を高め、スムーズに主運動へ移行し、技能の向上につながった。



【写真⑧ 遊びながら思い通りに体を動かす能力を伸ばす活動】

5 成果と課題

(1) 成果

① 仮説 1 に対する成果

器械運動や陸上運動において、全学年で技のポイントの提示や児童に考えさせる活動を導入した。技のポイントを明確にすることで、児童は目指すべき動きの具体的なイメージをもつことができた。その結果、技がうまくできない原因を振り返る際や、友達へのアドバイスにおいて、共通の言葉（ポイント）を基に思考し伝える姿が見られた。また、児童と教師のアドバイスの方向性が一致し、指導の方向性が統一されたことも大きな成果である。技のポイントを自ら考える活動では、動きながら思考力を働かせる児童の姿が見られ、気付いたことを自身の動きに反映させようとする意欲が高まり、技能の向上にもつながった。さらに、遊びの要素やスモールステップの補助運動を取り入れたことで、児童は楽しみながら「できた」という達成感を味わうことができた。

② 仮説 2 に対する成果

全学年共通のワークシートを活用したことで、毎時間の振り返り活動が定着した。継続的な取組により、前時と本時の変容を比較する児童や、本時の学びを次回の課題へとつなげようとする児童が増え、深い学びが実現された。また、課題に応じた練習の場を設定したことで、一斉指導とは異なり、個に応じた主体的な学習を促すことができた。共通の目標をもつ児童同士が自然に集まり、アドバイスを送り合ったり、互いの姿から学び合ったりする自発的な姿も見られた。相互評価の場面では、視点や観察場所を固定したこと、またタブレット動画を活用したことで、見るべきポイントが明確になり、児童は迷わず的確な助言を行う姿が見られた。動画を用いた即時的な振り返りは、児童が自身の動きを客観的に捉え、次の試技の改善に直結させる手立てとして有効であった。

(2) 課題

① 仮説 1 の課題

技のポイントを明確化したことで指導の効率は上がったものの、やや「教え込み中心」の授業に偏ってしまった点が反省される。児童に技のポイントを考えさせる授業展開では主体的な思考が見られた一方で、児童の気付きがねらいとは異なる方向へ進んでしまったり、技のポイントをなかなか見出せなかったりする児童への支援に課題が残った。また、技のポイントを理解しても実際の動きに結び付けられない児童も存在した。今後は、児童が自然とねらいとする技のポイントに気付き、実際の動きへと滑らかにつながられるよう、より易しい活動の工夫や、夢中になって取り組む中で自然と動きを獲得できるような動機付け・教材の準備が必要である。

② 仮説 2 の課題

共通ワークシートにより振り返りの習慣化は達成できたものの、授業時間内での記述や目標設定に時間を要し、肝心の運動量が減少してしまった時間が一部で見られた。今後は、ワークシートのさらなる簡素化や、視点を絞った効率的な振り返りの方法を模索する必要がある。また、選択制の活動は児童の活性化を促した一方で、活動が個別化するため、教師の指導の目が細部まで行き届かない場面や、児童が本当に自身の課題に適した場を選んでいるかどうかの見極めが十分に把握できない場面もあった。児童が自身の課題をより正確に把握できるような振り返りの方法を検出し、身に付けさせたい動きに直結する適切な場づくりを検討していきたい。

仲間同士で互いの動きを見合い、高め合う活動については、タブレットの活用や視点の固定化により一定の成果は見られたが、依然として友達の動きを正しく判断できない児童や、アドバイスを受けても具体的な改善に結び付けられない児童も散見された。今後は、アドバイスの手法や動画の撮影・活用方法をさらに工夫し、児童相互の質の高い対話を通して、自己の学びを深められる活動を充実させていきたい。