

11	海部	愛西市立佐屋西小学校 津島市立神守小学校	イシバシ アカネ 名前 石橋 茜 キノシタ ショウタロウ ○ 木下 翔太郎
分科会番号	11	分科会名	保健体育(体育)

研究主題

自己を見つめ、主体的に体力向上に取り組む児童の育成
 — 継続的な活動と結果を見える化する活動を通して —

1 研究のねらい

研究2年目となる本校では、昨年度は継続的な活動として、体力向上を図る運動機会の設定、体力向上アンケートや3回の新体力テストを実施してきた。朝の帯時間を活用して行った「どすこい体操」や体育の時間の準備運動として行った「リズムジャンプ」では、児童が音楽に合わせて楽しく体を動かす機会につながった。また、異学年交流での遊びの機会を定期的に設けたことで、他学年同士で交流をしながら一年を通して継続的に運動機会を増やすことができた。このようなさまざまな体力向上に向けた取組により、児童の「体力を高めよう」という意識が高まり、6年生の新体力テストでは、昨年度(5年時)と比較すると総合評価A・Bの児童が増えた要因になったと考える。また、全職員に向けて、体力向上の取組をいつでも確認できるようにタブレット端末を活用し「体力向上ノート」を作成したことで、体育の指導を苦手とする教師もノートを確認し、体育の指導に生かすことができた。

一方で、体力向上を目指す中で、暑さによる運動機会の減少が課題として挙げられた。6月下旬～9月上旬では、気温が高く体を動かす時間が限られる。そのため、本年度は、暑い時期でも時間や場所を工夫して運動をする機会を設けていきたい。新体力テストについて前年度では3回行ったが、結果を振り返る機会を充分設けることができなかつた。今年度も引き続き新体力テストを行い、自己の体力を見つめる時間を設けていく。その際、結果を振り返り、分析し、目標を立てて体力テストに臨むことができるように、タブレット端末を活用し結果を「見える化」していく。そうすることで、自分で課題を解決しようとする児童が育成できると考える。また、より効果の高い体の動かし方ができるように、さまざまな体力向上に向けた取組の中で、専門的な知識や新体力テストのポイントなどを異学年交流の場で高学年が低学年に伝えていく機会を作っていきたい。さらに、今年度は、体育の授業をパターン化し、佐屋西小の体育の授業スタイルを確立していきたい。

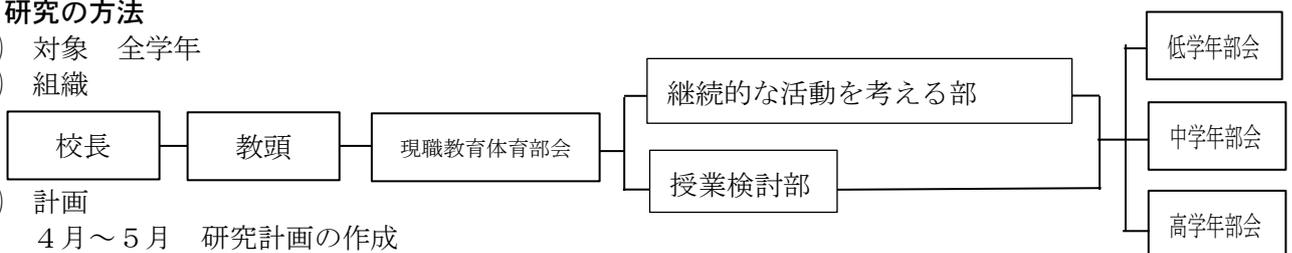
今年度も、引き続き全校体制で様々な取組を通して児童の体力向上に努めていく。さらに、体力向上に向けた取組をよりよいものにしていくため、学年や児童の実態に合わせた活動内容を考え、実践していきたい。

2 研究の仮説

- ・ 継続的に体力向上を図る運動機会を設定することで、児童の体力向上への意識が高まり、自ら進んで運動に取り組む児童を育てることができるであろう。
- ・ 新体力テストの記録会を年3回行い、自己の体力について「見える化」したり、「言語化」したりする機会を設定することで、体力が向上する喜びや充実感を味わいながら運動に取り組む児童を育てることができるであろう。

3 研究の方法

- (1) 対象 全学年
 (2) 組織



- (3) 計画
- 4月～5月 研究計画の作成
 - 5月～7月 研究実践及び反省会・研究部会
 - 8月 研究の中間のまとめ
 - 9月 外部講師による「かけっこ教室」

- 9月～3月 研究実践及び反省会・研究部会
- 1月 ロングジャンプロープ大会
- 2月 各部会の実践のまとめ
- 3月 今年度の研究のまとめと次年度の計画
- 4月・7月・2月 体力向上アンケート
- 5月・11月・1月 新体力テスト測定

4 研究の内容

- (1) 新体力テスト項目を意識した授業づくり
 - ・ 「リズムジャンプ」を取り入れた準備運動
 - ・ 新体力テストの項目を意識した主運動につながる運動の作成
 - ・ 「リズムジャンプ→主運動につながる運動→主運動」の佐屋西小授業スタイルの実践
- (2) 自己の体力を見つめるための工夫
 - ・ 新体力テストの測定を年に3回実施
 - ・ 自己の体力を「見える化」「言語化」できるシートの作成
- (3) 「どすこい体操」
 - ・ 股関節や肩関節の可動域の拡大や握力の向上を意識した「どすこい体操」の作成
 - ・ 全校児童、全職員で継続的に取り組むための場の設定
- (4) 正しい運動の再現性
 - ・ 高学年が低学年に「どすこい体操」の伝授
- (5) 夏場の運動機会の確保
 - ・ 特別日課を組み、暑くなる前の時間に休み時間を設定
- (6) 外部講師による、より専門的な指導
 - ・ 青戸慎司氏による「かけっこ教室」の開催
 - ・ 教師を対象に、体育指導講習会の実施



【写真①：リズムジャンプ準備運動 ver.2の様子】

5 実践と考察

- (1) 新体力テスト項目を意識した授業づくり

- ① リズムジャンプ準備運動 ver. 2

体育の授業の準備運動としてリズムジャンプ準備運動 ver. 2

(写真①)を取り入れた。昨年度の屈伸や伸脚などを意識したストレッチ要素に加えて、今年度は手の動きを取り入れたリズムジャンプを作成した。手を開いたり閉じたりする動きや、手をたたく動きを組み合わせ、体全体でリズムを取りながら準備運動を行った。児童は、昨年度よりレベルアップしたリズムジャンプに驚きながらも、楽しみながら体を動かすことができ、よい体育の授業の始まりとなった。児童自ら、「5・6・せーの」のかけ声でリズムジャンプを始めており、スムーズに準備運動を始めることができている。体育の授業の中で毎回行うことで、音楽に合わせながら体を動かす習慣が身に付き、リズム感を養うことにつながった。来年度も継続して取り組んでいきたい。

- ② 新体力テスト項目を意識した主運動につながる運動を取り入れた授業実践

- ア 低学年 単元名「鉄棒遊び」

「鉄棒遊び」の単元では、筋力の体力評価を意識した主運動につながる運動に取り組んだ。「グーパー体操(写真②)」では、1分間で自分ができる最大の回数に挑戦する姿が見られた。運動前に児童が「鉄棒遊びでは鉄棒をしっかりと握ることが大切」と発言し、児童全員が握力を意識しながらグーパー体操を行うことで、鉄棒をしっかりと握ることにつながった。

「ぶら下がりワールド」では、手や足を使いながら、自分の体を支える活動を行った。「ダンゴ虫(写真③)」では、ぶら下がる時に、肘が伸びないように曲げることを確認し、3秒間数えながら取り組んだ。こうした動きを取り入れることにより、鉄棒遊びを行う際に、自分の体を持ち上げたり、鉄棒に体を引きつけたりする力につなげることができた。



【写真②：グーパー体操の様子】



【写真③：ダンゴ虫の様子】

イ 中学年 単元名「プレルボール（ネット型ゲーム）」

「プレルボール」の単元では、敏捷性の体力評価を意識した主運動につながる運動に取り組んだ。「コーンタッチ鬼ごっこ（写真④）」では、どちらが先にコーンにタッチできるかをペアで競い合った。膝を曲げる予備動作を意識しながら、相手の動きに反応して素早く動く姿が見られ、反復横跳びの切り返しの動きにつながった。こうした動きを取り入れることで、プレルボールの中で、ボールの正面に回り込む動きを想起しながら、俊敏に動くことを意識させることにつながった。



【写真④：コーンタッチ鬼ごっこの様子】

ウ 高学年 単元名「ショートテニス（ネット型ゲーム）」

「ショートテニス」の単元では、瞬発力・巧緻性の体力評価を意識した主運動につながる運動に取り組んだ。「片手でキャッチ（写真⑤）」では、落ちてくるボールや弾んだボールを片手でキャッチする活動を取り入れた。二つのうちの片方だけボールを落としたり、ボールを投げる人が相手をおぼせる動きを入れたりすることで、ボールに集中しながら楽しく活動する姿が見られた。手前や後ろ、左右にボールを落とすことで、ワンバウンドするまでにキャッチするには、どこに動いたらいいかを考えながら取り組む児童の様子が見られた。こうした動きを取り入れることで、相手からの返球に対して、打ちやすいところに素早く反応する動きにつながることができた。



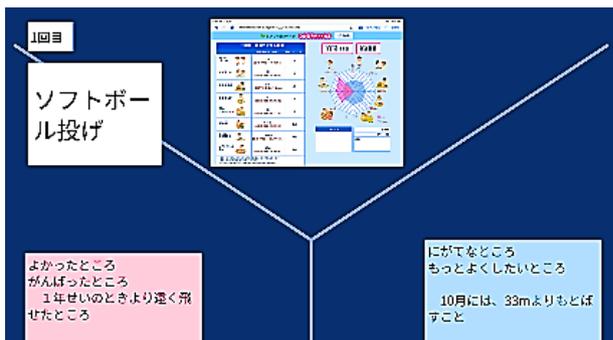
【写真⑤：片手でキャッチの様子】

(2) 自己の体力を見つめるための工夫 ―自己の体力を「見える化」「言語化」できるシート―

① 低学年

低学年では、シンキングツール「Yチャート」を用いたシートを作成した。児童は、「体力テストの結果のグラフ」「よかったところ・がんばったところ」「にがてなところ・もっとよくしたいところ」の三つの視点から、自己の体力を見つめた。愛知体育のページから、グラフを作成することで、児童は得意な種目と苦手な種目を視覚的に理解でき、低学年でも自己の体力を知ることができた。

運動が好きで得意な児童Aは、よかったところとして「1年生のときより遠く飛ばせた」と記述し、もっとよくしたいところとして、「33mよりも飛ばすこと」と記述した（資料①）。昨年度と比較したり、次の計測に向けて目標を立てたりすることができた。他の児童のもっとよくしたいところの振り返りの中で、「放す位置」「うでをふる」などの記述もあり、どうしたらボールを遠くに投げることができるのかを考えている児童の様子が見られた。運動が嫌いで苦手な児童Bは、「友達が空に向かってボールを投げているから、自分も空に向かって投げたい」と記述した（資料②）。運動が苦手な児童も、上手に投げることができる友達の姿を見て、まねしようとする様子が見られるなど、自分の思いをより適切に見える化させることにつながった。



【資料①：運動が好きで得意な児童Aの振り返り】



【資料②：運動が嫌いで苦手な児童Bの振り返り】

② 中学年

中学年では、シンキングツール「キャンディチャート」を用いたシートを作成した。児童は、「体力テストの結果のグラフ」「ふりかえり（前回の体力テストと比べて）」「次の体力テストに向けての目標」の三つの視点から、自己の体力を見つめた。また、新体力テストの種目を自分で選び、振り返りを行った。振り返りの中で、「ソフトボール投げが3年生の時より5mのびた（資料③）」「普段あまり運動をしていないので、うまく動けなかった」「ソフトボール投げのときにもっと足を使って、手を肩の後ろからやればもっと遠くにとばせたと思う」「50メートル走の時にもっと先を見て走ればよかった」など、昨年度と比較したり、うまくいかなかった原因を考えたりする姿が見られた。次の体力テストに向けての目標として、「ソフトボール投げの記録が悪くなったので、キャッチボールをしようと思った」「長座体前屈がもっと伸びるようにできるだけストレッチをする（資料④）」と、今回の反省を踏まえて、次回どうしていくとよいかを具体的に考えることができた。キャンディチャートは一つのシートに3回分の結果を載せることができるため比較がしやすく、児童は、昨年度や前回の記録と比較しながら振り返りを行ったことで、自己の成長を感じたり、記録を伸ばそうと目標を立てたりすることができ、思いを言語化することができた。



【資料③：「ソフトボール投げ」を選んだ児童】



【資料④：「長座体前屈」を選んだ児童の次の体力テストに向けての目標】

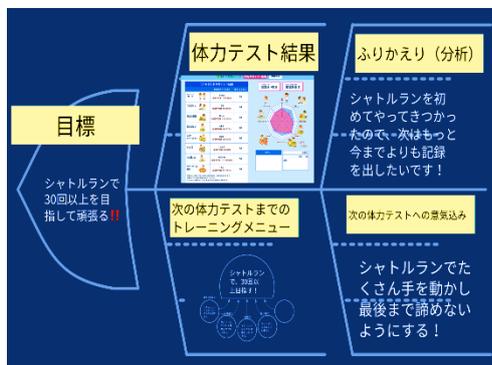
③ 高学年

高学年では、シンキングツール「フィッシュボーン」を用いたシートを作成した。「目標」「体力テストの結果のグラフ」「ふりかえり（分析）」「次の体力テストまでのトレーニングメニュー」「次の体力テストへの意気込み」の五つの視点から、自己の体力を見つめた。体力テストの結果から、「全国平均よりもよかった」「あと1点で10点だったから悔しい」「次はシャトルランをがんばりたいな」など、結果をグラフ化したことで全国平均と比較したつぶやきが多く見られた。

次の新体力テストでシャトルランを目標にした児童は、結果のグラフから上体起こしやシャトルランの種目で全国平均より下回っていることが分かる（資料⑤）。振り返りとして、「初めてやってきつかったので、次は記録を伸ばしたい」と結果を振り返り、「シャトルランで30回以上を目指す」と具体的に次の目標を立てることができた（資料⑥）。次の体力テストまでのトレーニングメニューとして、「リズムジャンプなどでたくさん手を動かす」「休み時間に鬼ごっこをして体力をつける」「お家でストレッチをしたり体操をしたりする」「習い事のバレーボールでたくさん走る」と記述し（資料⑦）、次回の計測までにどの場面ですればよいかを具体的に考えることができた。自己の体力を自分で分析し、体力向上のためのトレーニングメニューを自分で考えることで、体力向上の意欲が高まったと感じた。



【資料⑤：体力テストの結果のグラフ】



【資料⑥：シャトルランを次の目標にした児童の振り返り】



【資料⑦：体力テストまでのトレーニングメニュー】

(3) 「どすこい体操 ver. 2」

朝の帯時間を活用して、どすこい体操 ver. 2に取り組んだ。昨年度に引き続き、寄せ太鼓の音楽に合わせて握力の向上や股関節・肩関節の可動域の拡大に加え、バランス感覚や下半身の強化を目指したどすこい体操を作成した。内容は、腰の上



【写真⑥：朝礼でのどすこい体操 ver. 2】

げ下げ5回、グーパー運動10回、体をひねる運動10回、腰を下げてから片足でバランスをとる運動10回、肩回し5回である。朝礼の際に、昨年度より新しい動きが増えたことや何のためにこの体操を行うのかを新体力テストの項目に触れながら全児童に紹介した(写真⑥)。新しい動きである「体をひねる運動」は、手を交互に前に押し出しながら体をひねる運動であり、ボール投げの際に、腕をしっかり引いて投げるといった動作につながる。また、「腰を下げてから片足でバランスをとる運動」は、片足を上げるときに膝を前に向けることをポイントとして伝えた。下半身が強くなると、走る、止まる、向きを変える、踏ん張るなど、運動やスポーツにおける様々な場面で生かすことができることを伝えた。どすこい体操の新しい動きに、児童も新鮮な気持ちで取り組むことができている。腰を落とした状態ですべての動きを行うなど、より効果の高いやり方で実践し、意欲的に体力を高めようとする児童の姿も見られた。

(4) 正しい運動の再現性

昨年度の課題として、低学年の児童の中で、どすこい体操に意欲的に取り組むことができる一方で、正しく体を動かすことができなかつたり、正しい体の動かし方を知らなかつたりする児童が多く見られたことが挙げられた。そこで、今年度では、異学年交流の場として、どすこい体操 ver.2 を6年生が1年生に教える機会を設けることにした。朝のどすこい体操の時間に6年生が1年生の教室に向き、どすこい体操のポイントや正しい体の動かし方を伝え、そのあとにもう一度、一緒にどすこい体操を行った(写真⑦)。6年生は、どうしたら1年生に分かりやすく伝えられるのかを考えながら言葉と動作で説明することができた。うまくいかない1年生のそばに行き隣で一緒に同じ動きをしたり、「ここにタッチするように交互にやるんだよ」と伝え方を工夫したりする姿が見られた(写真⑧)。また、1年生からの「足の向きはどっちですか」という質問に、「外側に向けるんだよ」と答える児童もいた。異学年での交流の中で、正しく体を動かそうとする様子が見られ、効果的などすこい体操につながった。



【写真⑦：どすこい体操の伝授】



【写真⑧：伝え方を工夫しながら伝授の様子】

(5) 夏場の運動機会の確保

昨年度の課題から、暑さによる運動機会の減少が課題として挙げられた。6月下旬～9月上旬では、気温が高く体を動かす時間が限られるため、時間や場所を工夫して運動をする機会を設けることにした。通常の時間では、外遊びが難しい期間に特別日課を組み、教室や視聴覚室などの涼しい場所で活動ができるように室内活動割を作成した。活動内容は、各部会で考えたものや、愛知体育のページにある運動動画を活用し、それぞれの部屋でできることを行った。外遊びができなくても、じゃんけんピラミッド(写真⑨)や柔軟体操、ダンスを踊る(写真⑩)など時間や場所を工夫することで、児童は楽しく、意欲的に活動に取り組むことができた。特別日課のない休み時間にも、「楽しかったからまたやりたい」「今日もダンスを踊りたい」とつぶやく児童がおり、体を動かしたいという気持ちを高めることができた。



【写真⑨：じゃんけんピラミッド】



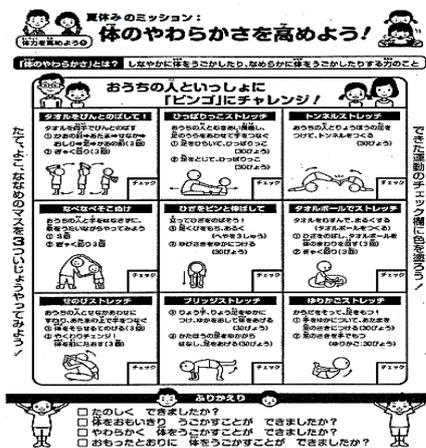
【写真⑩：ダンス】

また、長期休業中にも、体を動かすことができるように「佐屋西小体力アップカード」を作成した。夏休みの期間中、1日30分を目安にいろいろな運動を組み合わせて取り組むことや運動する日を自分で決めて、14日間取り組むことを目標に設定した。運動内容としては、体をほぐす運動、ウォーキング、ジョギング、なわとび、かけっこ、遊具を使った運動、どすこい体操、ボールを使った運動と項目を設定し、できた運動に丸をつけるようにした(資料⑧)。また、家の中でできることとして、柔軟性を高めることを目標に、「おうちの人と一緒にビンゴにチャレンジ(資料⑨)」にも取り組ませた。「いとことやろうかな」「全部ビンゴできるようにがんばろう」という発

目 標	☆ 30分くらいを目安に、いろいろな運動を組み合わせましょう。☆ ☆ 運動した日の日づけを書いて、全部うめられるようにがんばりましょう。(全部で14日分あります) ☆								
日 次	取り組んだ運動(取り組んだ運動を○でかこみましよう。)							運動した時間	
/	体をほぐす ほぐす運動	ウォーキング	ジョギング	なわとび	かけっこ	遊具を使った 運動	どすこい体操	ボールを使った 運動	分
()								30分単位でめめた日は ○を書きましよう。 ()	

【資料⑧：佐屋西小体力アップカード】

言があり、家族と一緒に取り組むきっかけを作ること、長期休業中も体を動かしたいという気持ちを高めることができた。



〔資料⑨〕：おうちの人とピンゴにチャレンジ

6 成果と課題

(1) 成果

① 佐屋西小授業スタイルの実践

「リズムジャンプ→主運動につながる運動→主運動」と体育の授業をパターン化していくことで、教員は体育の授業の組み立てがしやすくなり、体育の指導を苦手とする教師も一時間の中で児童に身に付けさせたい力やポイントが明確になった。また、児童にとっても、一時間の見通しをもつことができ、どの児童も安心して授業に参加できるようになったと考えられる。今年度では、リズムジャンプ準備運動 ver. 2を取り入れ、細かいリズム感の動きが加わったことで、新鮮な気持ちで楽しく準備運動を行うことができた。また、主運動につながる運動を行うことで、主運動に必要な力や正しく体を動かすポイントが明確になり、児童は円滑に主運動を行うことができた。主運動につながる運動が主運動のどの動きにつながっていくのかを児童に伝えていくことで、細かな動きを意識しながら取り組むことができた。

② 自己の体力を「見える化」「言語化」できるシート

新体力テスト後に、振り返りシートに取り組んだことで、児童は昨年度の結果や全国平均と比較するなど自己の体力を見つめ、分析し、目標を立てて次の体力テストに臨むことができた。タブレット端末で結果を見える化したことで、児童はいつでも結果を確認できる。前回よりもよい結果を出そうと体力テストへの気持ちを高める姿が見られた。振り返りシートでは、各学年の児童の発達段階に応じたシンキングツールで作成したことで、低学年でも言葉を使って自己の体力を見つめることができた。

③ 正しい運動の再現性

異学年交流の場として、6年生から1年生に「どすこい体操の伝授」を行ったことで、1年生の児童も正しい体の動かし方を知ることができ、どすこい体操の取組がより効果的になったと考える。6年生自身も、どすこい体操のポイントを再確認し、1年生に伝えることで正しく体を動かそうという意識を高めることができた。

(2) 課題

① 佐屋西小授業スタイルの「授業振り返りシート」

佐屋西小授業スタイルとして、「リズムジャンプ→主運動につながる運動→主運動」と授業をパターン化してきた。しかし、授業の振り返りを行う中で、うまく次の活動に生かすことができなかった。そこで、体力テストだけでなく、体育の授業の中や隙間時間を利用して、体育の授業の振り返りを行っていきたい。その際、全校共通した振り返りシートを作成し使用することで、より効果が期待できると考える。「リズムジャンプ→主運動につながる運動→主運動→振り返り」という形で佐屋西小授業スタイルを確立し、うまくいったことや、できるようになったこと、気を付けたいこと、次回頑張りたいことなど、授業の中で感じたことを「見える化」「言語化」していくことで、その日の活動を振り返り、自分で課題を解決できる児童を育てていきたい。

② 正しい運動の再現性の広がり

今年度は、「どすこい体操の伝授」を行い、異学年交流の場で正しい体の動かし方を伝える活動を行った。しかし、新体力テストの種目に触れながら交流する機会をもつことができなかった。そこで、どすこい体操だけではなく、新体力テストの種目について体の動かし方を伝える異学年交流の場を増やすことで、学校全体で体力を向上させようとする意識が高まるのではないかと考えられる。新体力テストの種目の中で、ソフトボール投げは、振り返りの中でも記述が多く、次の目標に立てている児童が多くいた。また、どの学年にも共通している種目であり、投げ方やポイントを意識すれば、記録を伸ばすことができるのではないかと考えられる。来年度は、ソフトボール投げの種目において、遠くまで飛ばす方法を異学年交流の場で伝えていきたい。そうすることで、3回の体力テストの計測において、ソフトボール投げの取組をより効果的なものにしていきたい。