

|       |    |           |                   |
|-------|----|-----------|-------------------|
| 25    | 北設 | 設楽町立田口小学校 | シモダ トシカズ<br>下田 俊和 |
| 分科会番号 | 11 | 分科会名      | 保健体育（体育）          |

忍者をテーマにした運動遊びが、児童の体力および運動能力の向上に与える影響  
～第1学年体育科「体づくりの運動遊び『田口流忍者 修行編』」の実践を通して～

## 1 主題設定の理由

### (1) 児童の実態から

本学級の児童は、男子5名、女子2名の計7名で構成されており、どの児童も運動が好きである。休み時間は、隠れ鬼ごっこをしたり、野球や一輪車をしたりするなど、いつも外で体を動かしている様子が見られる。しかし、4月に実施した「遊具を使った遊び」の授業では、登り棒を上まで登ることができない、雲梯に片腕でぶら下がることができない、ジャングルジムで逆さまになることができないなど、基本的な動きができていないことが気になった。体を目一杯に動かして楽しく運動をする中で、基本的な動きを身に付け、学年が上がったときに自分の体の動かし方をさらに理解し、多くの技ができるようになったり、表現できるようになったりしてほしい。

### (2) テーマ「忍者」に期待する効果から

「忍者」と聞くだけで、なぜかわくわくする節がある。それは、素早く動き、摩訶不思議な技を使って敵を倒すイメージがあるからではないだろうか。服装も魅力の一つで、ミステリアスで格好いい印象をもたせている。また、単元始めのアンケート調査の結果（下記の表）、「忍者の動きを知っていますか。」に対し、「よく知っている」「ちょっと知っている」が5人いること、「忍者の動きを真似したいですか。」に対し、「すごくしたい」が5人いることから児童が忍者に対して興味をもち、いろいろな動きをしてみたいという意欲をもっていることが分かる。そこで、「忍者」をテーマにすることで、どのような動きをするのかイメージが湧き、面白そう、楽しそう、やってみたいという気持ちをもたせるのに十分な効果が期待できるのではないかと考えた。

| 質 問             | 選 択 肢   | 人 数 | 選 択 肢     | 人 数 | 選 択 肢   | 人 数 |
|-----------------|---------|-----|-----------|-----|---------|-----|
| 忍者の動きを知っていますか。  | よく知っている | 3人  | ちょっと知っている | 2人  | あまり知らない | 2人  |
| 忍者の動きを真似したいですか。 | すごくしたい  | 5人  | あまりしたくない  | 2人  |         |     |

以上のことから、体育科の指導において、児童たちが運動の楽しさに触れ、積極的に体を動かすことで、体力および運動能力が向上してほしいと考え、研究主題を「忍者をテーマにした運動遊びが、児童の体力および運動能力の向上に与える影響」と設定し、本研究に取り組むことにした。

## 2 研究の構想

### (1) 目指す子ども像

- ・運動の楽しさに触れ、積極的に体を動かし、体力および運動能力が向上する子ども

### (2) 研究の仮説

- ・体育科の授業において、体づくりの運動遊びのテーマを忍者にし、修行内容にクリア目標を設定したり、常設の遊び場を設定したりすることで、運動の楽しさに触れ、積極的に体を動かすようになり、体力および運動能力が向上するだろう。

### (3) 研究の手だて

#### ア 手だて1：忍者の世界観の設定

楽しい気持ちで運動に取り組めるように、忍術書を巻物風にする、忍術書の技名を○○の術とする、教師の衣装を忍び装束にする。忍術書は、体のバランスを取る動き、体を移動する動き、用具を操作する動き、力試しの動きを別々に記載し、児童の実態に応じて種類を厳選する。

#### イ 手だて2：各技のクリア目標を設定

手だて1の忍術書にそれぞれの技のクリア目標（秒数や回数など）を設定する。児童の実態に応じて、励ましの声かけやアドバイスの声かけをする。

#### ウ 手だて3：常設の遊び場の設定

授業時間以外にも積極的に体を動かすことができるように、授業内容と関連した器具を配置した常設の遊び場をホールの舞台に設ける。児童の実態に応じて難易度を変更する。

### (4) 単元構想図（9時間完了）

| 段 階  | 時 限    | 学 習 活 動             | 手だて |
|------|--------|---------------------|-----|
| つかむ  | 第1時    | 入学試験（反復横跳び測定）       | 1 2 |
|      | 第2時    | 疾風の巻（体を移動する動き）      |     |
|      | 第3時    | 力の巻（力試しの動き）         | 3   |
|      | 第4時    | 忍具の巻（用具を操作する動き）     |     |
|      | 第5時    | バランスの巻（体のバランスを取る動き） |     |
| ふかめる | 第6時    | 認定試験（疾風・忍具）         |     |
|      | 第7時    | 認定試験（力・バランス）        | ↓   |
| まとめる | 第8時～9時 | 卒業試験（体力テスト種目測定）     | ↓   |
| その他  | 時間外    | 鹿島の里訓練場（常設の遊び場）     | ↓   |

### (5) 抽出児童の設定

児童Aは、体を動かすことが好きで、休み時間には積極的に屋外へ出て、友達と一緒にかくれんぼ鬼ごっこやサッカーをして遊ぶ姿がある。単元始めのアンケート調査の結果、「運動は好きですか。」に対して「すごく好き」と答えたり、「運動をするとき、楽しいですか。」に、「まあまあ楽しい」と答えたりした。一方、右上の表、身長118.6kg、体重33.5kg、肥満度52.5%（令和6年6月現在）のデータが示す通り、持続的な動きや機敏性を求める動き、自分の体を支えることは苦手な傾向にある。第1時に行った反復横跳びでは、児童Aと全国平均値を

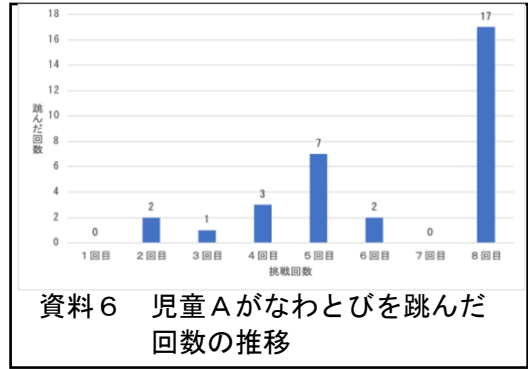
|       | 児童A     | 全国平均値    |
|-------|---------|----------|
| 身長    | 118.6kg | 約116.6cm |
| 体重    | 33.5kg  | 約21.9kg  |
| 肥満度   | 52.5%   |          |
| 反復横跳び | 15回     | 27.4回    |

児童Aと全国平均値との比較  
（令和4年度学校保健統計調査、令和5年度学校体育報告書より）



## (2) クリア目標を意識したことで運動能力が向上した児童A（手だて2）

第6時の認定試験（疾風の巻・忍具の巻）は、他のグループの前で修行の成果を見せる場面である。クリア目標を達成したことが認められれば、巻物の印欄に教師から手裏剣マークを書いてもらうことができる。児童Aのグループは「なわとび」を選択した。児童Aは、クリア目標である10回以上を8回目の挑戦で達成した（資料6）。4回目までは高く跳びすぎており、リズムが合っていなかった。

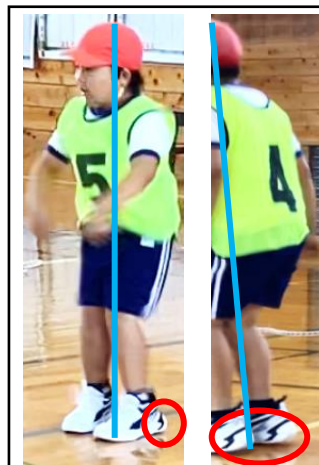


そこで、できないことが嫌にならないように、楽しい気持ちで挑戦できるように、アドバイスの声かけをした。床と縄の接地面が増えるように、「(回し手の児童名) ○○殿、一步前。」や、回すタイミングと跳ぶタイミングが合うように、「声を出して。」と言った。周りで観戦している児童も、資料7の下線にあるように、「がんばれ。」と言ったり、手拍子をしたり、一緒に数を数えたりして励ましていた。その結果、クリア目標を達成するために何度も挑戦を続け、8回目に17回を記録することができた（資料4）。目標達成後は、どこか安心したような、満足したような表情を見せた。

同じグループの児童が22回を記録  
 教師：「おお～！さあ、あと二人。」  
 児童A：「じゃあ次、ぼくやる。」  
 児童D：「児童Aがんばれ～。」  
 児童A：3回目記録1回  
 児童E：「全力で跳んで。」  
 児童F：「(手拍子しながら) がんばれ、がんばれ児童A。」  
 児童A：4回目に挑戦  
 観戦児童：「1, 2, 3. あ～おっしい!」  
 児童A：8回目に挑戦  
 観戦児童：「1, 2, 3, …16, 17. おお～！ やったあ。おめでとう。」

資料7 なわとび挑戦中の授業記録

第4時では、11回跳んだうち、6回踵が床に付き（丸棒），姿勢もやや後傾（棒線）だった（資料8）。それに対し、第6時では、17回跳んだうち、2回踵が床に付き（丸棒），姿勢はやや前傾（棒線）だった（資料8）。さらに、第6時のアドバイスの声かけをする前では、必要以上の力でジャンプし、足の位置がかなり高い所まで上がっていた（資料9）。一方、アドバイスの声かけをした後では、必要最小限の力でジャンプし、足の位置が低いところに変化した（資料9）。その結果、次のジャンプに対する準備ができたことで跳ぶタイミング合い、17回の記録に繋がったことが分かる。つまり、クリア目標を意識したことで、運動能力の向上が見られたと言える。



資料8 第4時（左）と第6時（右）の跳び方の比較



資料9 声かけ前（左）と声かけ後（右）の跳び方の変化

以上のことから、忍術書に各技のクリア目標を設定し、児童の実態に応じて励ましの声かけやアドバイスの声かけを行ったことで、運動の楽しさを感じ、積極的に体を動かし、運動能力が向上したと考えられるので、手だて2は有効であったと言える。



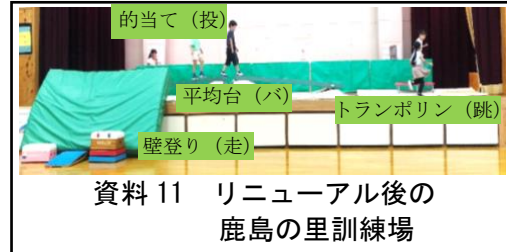
### (3) 「鹿島の里訓練場」で運動能力が向上した児童A (手だて3)

「鹿島の里訓練場」は、ホールの舞台に設置し、第3時後から授業時間以外にも使用することができるようにした常設の遊び場である(資料10)。開場から日が経つごとに参加児童数が減り、児童からもっと難しくしてほしいという声が挙がった。

そこで、第6時後から壁登りの壁を高くしたり、的当ての距離を遠くしたりするなど、難易度を上げてリニューアルをした(資料11)。児童Aは、「鹿島の里訓練場」に、25分の休み時間、昼休み、下校前の休み時間のほとんど全てに参加した(資料12)。児童Aがよく行っていたのは、壁登りとトランポリンである。主に行った2種類の合計時間は、約9時間40分にもなる(昼休みは10分、下校前は30分で計算)。これは、45分授業の実質の運動時間を30分として計算した場合が4時間半となり、約2倍以上の運動をしたことになる。

第8時の卒業試験「立ち幅跳び」では、114cmを記録した。体力テスト時の記録と比較すると、12cm伸びている。同じく「反復横跳び」では、29回を記録した。単元当初と比較すると、14回増えている。また、第9時の卒業試験に行った「50m走」では、11.1秒を記録した。体力テスト時の記録と比較すると、0.9秒速くなっている(資料13)。

資料14の単元当初と第8時の反復横跳びの比較からは、単元当初は腰が高く状態が起き上がり、視線も下を向いている。また、サイドラインから折り返す際、踏み出した足に重心が残っているため次の動きに向かうための予備動作ができていない。さらに、移動時に自分の足の位置が把握でき

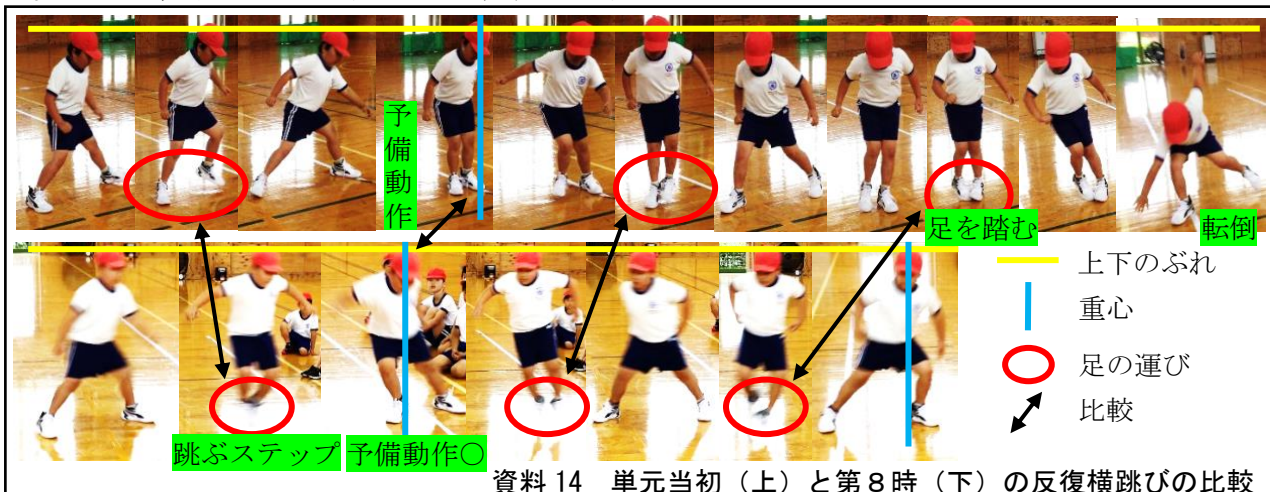


|                                 | 日付    | 25分休み           | 昼休み | 下校前休み |
|---------------------------------|-------|-----------------|-----|-------|
| リ<br>ニ<br>ュ<br>ー<br>ア<br>ル<br>前 | 6月28日 | ○               | ○   | ○     |
|                                 | 7月1日  | ×               | ○   | ○     |
|                                 | 7月2日  | ○               | ○   | ○     |
|                                 | 7月3日  | ○               | ○   | ○     |
|                                 | 7月4日  | ○               | ×   | ○     |
| リ<br>ニ<br>ュ<br>ー<br>ア<br>ル<br>後 | 7月8日  | ×               | ○   | ○     |
|                                 | 7月9日  | ○               | ○   | ○     |
|                                 | 7月10日 | ○               | ○   | ○     |
|                                 | 7月11日 | ○               | ○   | ○     |
|                                 | 7月12日 | ○               | ○   | ○     |
|                                 | 小計    | 200分            | 80分 | 300分  |
|                                 | 合計    | 580分 (= 9時間40分) |     |       |

資料12 鹿島の里訓練場利用の教師メモ

|       | 体力テスト | 卒業試験  | 伸び幅  |
|-------|-------|-------|------|
| 立ち幅跳び | 102cm | 114cm | 12cm |
| 反復横跳び | 15回   | 29回   | 14回  |
| 50m走  | 12.0秒 | 11.1秒 | 0.9秒 |

資料13 児童Aの記録の比較表



資料14 単元当初(上)と第8時(下)の反復横跳びの比較

ておらず、左足で右足を踏みつけ転倒してしまいました。それに対し第8時では、腰を落とし、視線が斜め前で固定され、体の上下のぶれが少なくなった。サイドラインから折り返す際は、踏み出した足と反対側に上半身が傾いており、次の動きの準備ができています。また、横への移動時は跳ぶように足が運べており、サイドステップの動きができて機敏に動いていることが分かる。

以上のことから、常設の遊び場「鹿島の里訓練場」を設定したことで、授業時間以外にも積極的に体を動かし、運動能力が向上したと考えられるので、手だて3は有効であったと言える。

#### 4 研究の成果と今後の課題

##### (1) 研究の成果

忍者の世界観を設定した（手だて1）ことで、技名を口に出して言ったり、教師の口調を真似したりするなど、忍者の世界観に浸り、楽しく運動に取り組むことができた。また、技の種類を厳選したことで、第2時で全12種類のうち1種類の動きしかできなかった児童Aが、第3時以降、3種類全ての内容を行い、多様な動きをすることができるようになった。その結果、楽しく運動に取り組むことができた。

クリア目標を設定した（手だて2）ことで、認定試験の「なわとび」ですぐに目標達成をすることができなかった児童Aが、8回の挑戦を経て17回を記録することができた。また、何度も跳んでいるうちに、踵着地の回数が減り、次の縄を跳ぶ準備ができたことで回数が増えた。さらに、教師からアドバイスの声かけをしたことで、必要最小限の跳躍で跳ぶことができ、縄を跳ぶタイミングが合い、回数が増えた。

常設の遊び場を設定した（手だて3）ことで、以前から運動に親しんでいた児童Aが、「鹿島の里訓練場」の開場から閉場までのほとんど毎日、毎時間（25分休み、昼休み、下校前）参加し、約9時間40分の運動時間を記録した。その結果、単元当初の反復横跳びで転倒し、15回の記録だった児童Aが、第8時にはリズムよく機敏に動き、29回を記録することができた。

以上のことから、忍者の世界観に浸り、楽しみながら多様な動きをすることができた姿、クリア目標を意識し、何度も挑戦し、達成する姿、常設の遊び場で授業時間以外にも積極的に運動する姿が見られた。これは、忍者をテーマにした体育科の体づくりの運動遊びの実践を通して、児童の体力および運動能力に好影響を与えた姿であると考えられるので、仮説は妥当であったと言える。

##### (2) 今後の課題

忍者をテーマにした体育科の体づくりの運動遊びの実践を通して、研究主題「忍者をテーマにした運動遊びが、児童の体力および運動能力に与える影響」に迫ることができた。運動の基礎が身に付いてきたことから、今後も継続的な指導を行うことで、更なる成長を期待できそうである。それに加え、鉄棒運動の逆上がりやマット運動の倒立、側転など、体が軽い低学年の間にはできることを増やすことで、児童の自信に繋がり、より一層、運動を好きな児童が増え、新しい技や動きに積極的に取り組む児童が育つような指導をしていきたい。それが、体育科の最終目標である、「生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成すること」に繋がるはずである。今後も、短期・中期・長期の目標を見据え、系統的・継続的な指導をしていきたい。