

日常的に取り組める運動の指導を通して

自ら進んで体力を高める子どもを育てる

ー第5学年・6学年「体力パワーアップタイム」の実践を通してー

鳥取県岩美町立岩美北小学校 澤田孝志

1 テーマ設定の理由

本研究会では、「体づくり運動」について研究を行っており、一昨年度は主運動につながる体ほぐしの運動について実践を行った。そこでは「体ほぐしの運動」と「多様な動きをつくる運動」とを1つの単位として構成した。「体ほぐしの運動」で仲間とのかかわりを通して、心と体がリラックスした状態になることで、「多様な動きをつくる運動」の動きが習得しやすくなるという成果があった。

今年度の中四国大会の発表に向けて実践を行うにあたり、これまでの「体力を高める運動」の実践について振り返ってみた。まず、限られた授業時数の中で児童の体力が本当に高まっていくのか、疑問に感じた。また、たいていの児童にとって体力を高める必要性を感じづらく、学習する目的が理解しにくい単位であると考えた。話し合いを重ねるうちに次のような課題が浮かび上がってきた。

【浮かび上がってきた課題】

『限られた時間の中で、どうやって体力を高めていくか』

「体力を高める運動」の単元に配当された時間数は、10時間にも満たない。その限られた時間の中で体力を高めていくことが難しい。

『子どもたちに、どうやって目的意識を持たせるか』

子どもたちは日々成長しており、そもそも体力を高める必要性を感じていないのではないだろうか。従って、だいたいの子どもたちが必要性を感じづらい運動を行うための目的意識を持たせるのが難しい。

2 研究の視点

仮説① 学習の中で習得したことを活かして生活の中で運動する習慣を身につけさせれば、体力が高まっていくであろう。

仮説② 運動を行う目的意識の持たせ方を工夫させれば、意欲を持って運動に親しみ、体力が高まっていくであろう。

3 研究の実際

(1) 平成26年度 2月～現在 実践中

①「体力パワーアップタイム」その1 ～「体力」とはどんなもの～

仮説②の検証

- 体力には「巧みな動き」「柔軟性」「持久力」「力強さ」があることを知る。
- 「わたしたちの体育」のレーダーチャートを活用し、5年時の新体力テストの分析を行い、自分が得意な種目・苦手な種目、これから伸ばしていきたいことを確認する。
- 「わたしたちの体育」に載っている「体力を高める運動」の例を児童に紹介し、実践する。

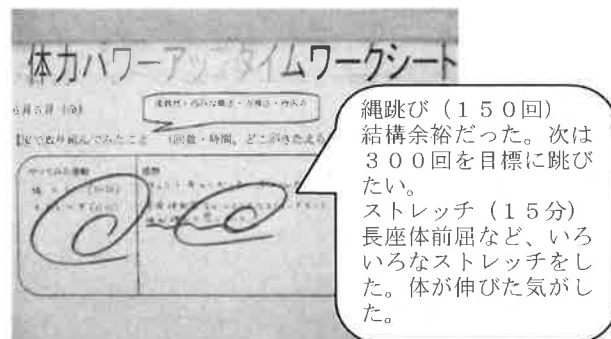
②日常的に運動をする機会の確保

仮説①の検証

- 「体力パワーアップタイムカード」を作成し、週末の宿題として運動に取り組む。
5年生の時の新体力テストのレーダーチャート図と課題を書いたワークシート（資料1）や、週末に行った運動の内容と感想のワークシート（資料2）を台紙に貼って、日常的に取り組めるようにした。また、長期間実践したことが形として残り、運動することの楽しさや達成感を児童が実感できるようにした。



(資料1：レーダーチャート図と課題)



(資料2：週末に行った運動の内容と感想)

(2) 平成27年度 6月～夏休み 実践

①「体力パワーアップタイム」その2 ～「体力」を高める目的は？方法は？～ **仮説②の検証**

○「なぜ高めるのか(目的)」「どうやって高めるのか(方法)」をGTに学ぶ。

【ゲストティーチャーから学んだこと】

GTの経歴	内容	なぜ高めるの(理由)	どうやって高めるの(方法)
スポーツクラブ インストラクター	巧みな動き	自分の思い通りに体を動かせるようになる	●木のポーズ ●四つん這い
運動塾経営者	柔軟性	動かせる範囲が広がり、力を出しやすくなる 怪我をしにくくなる	●動的ストレッチ ●倒立(かべ倒立)
鳥取県トップアスリート スポーツ指導員 (ホッケー オリンピック選手)	持久力	長く体を動かし続けられる 病気、肥満、老化の予防につながる	●ウォーキング、ジョギング ●水泳●サイクリング
本校教職員 (学生時代に運動部経験あり)	力強さ	病気や怪我をしにくくなる 日常生活で役立つ	●腕立て伏せ ●人運び(おんぶ、引っ張り)

②GTから学んだことを活かして、夏休みに体力づくりを行う。 **仮説①の検証**

○6月にGTから学んだ運動の目的や方法をカードにまとめた。GTから学んだ運動の中から、4つに絞り、夏休み体力パワーアップタイムを作り、夏休みの体力づくりに取り組んだ。

4 研究の成果と課題

(1) 成果

①休憩時間や家庭での学習の時間など、日常的に運動する習慣の増加 **仮説①**

アンケート項目：「今までに比べて、家で運動する時間が増えた」

	そう思う	そう思わない
運動部に所属している(23人)	56. 5% (13人)	43. 5% (10人)
運動部に所属していない(14人)	85. 7% (12人)	14. 3% (2人)

(児童の感想 週末に運動をして)

●ランニング(家の周りを10分)…ゲストティーチャーの方に教えてもらったように肘をL字にして走るようにしました。疲れたけど、楽しくできました。

●腹筋(上体起こし)…お腹が痛かったです。だんだん多くできるようになってきました。

●ストレッチ(長座体前屈)…だんだん伸びていくような気がしました。

→単元を始めた頃よりも、いろいろな運動に取り組んでいることが分かる感想が書かれていた

②運動を行う目的意識の高まり、今後も継続的に使えるスキルの習得 **仮説②**

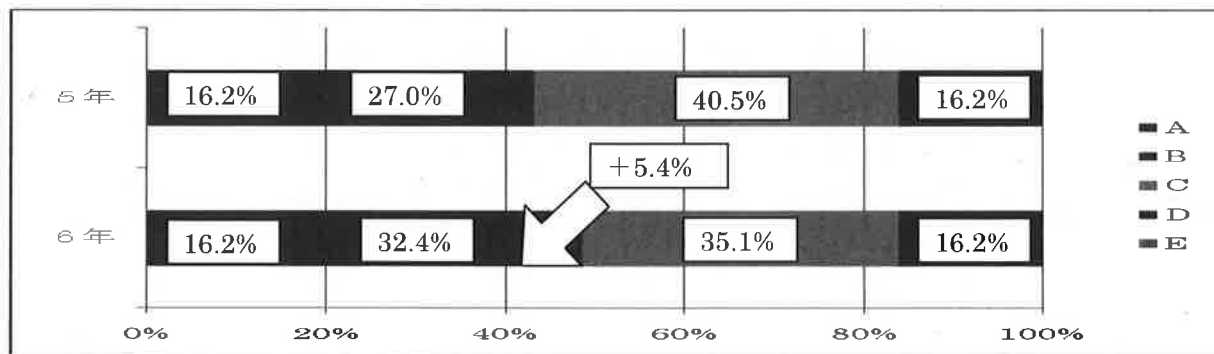
レーダーチャートを活用して自分の体力の現状を知ったり、運動に詳しいGTから体力を高める理由を教わったりしたことで、運動を行う目的を理解し、運動に進んで取り組む姿が見られた。また、できるだけ用具を使わず、いつでもどこでも簡単にできる運動の方法を学んだことで、今後も継続的に使えるスキルを習得することができた。

(児童の感想 「なぜ高めるのか(目的)」について)

- 力が強くなると生活に活用できたり、怪我をしにくくなったりすることが分かった。
- 柔軟性を高める運動を家でしてみたいです。サッカーで怪我をするのを防ぎたいからです。
- 持久力を高めることが、病気予防や老化防止につながることを初めて知りました。

③新体力テストの伸び 仮説①②

【学年全体の新体力テストの判定の分布表】



5年時と比較して、合計得点の上位層や下位層の割合には、大きな変化は見られなかった。しかし、中位層の割合において、体力の向上が見られた。特に、合計得点が10点以上も伸びている児童が10.8%いた。その中で最も点数の伸びたある女子児童の背景を探ってみると、次のようなことが分かってきた。彼女は運動全般に苦手意識があり、5年時の新体力テストでは、平均を下回っていた。運動部には所属していないが、学習などの物事に丁寧に取り組んでいた。

平成26年2月から、週末に運動に取り組んだ。1週目は、腕立て50回、腹筋50回、2週目は、それらに加え、なわとび50回も行った。感想では「2回目だからか、だいぶ慣れました」と、運動習慣がついたことを実感しているようだった。さらに、3週目は腕立て、腹筋、なわとびで「50回や100回を軽々できるようになりました」と成果を実感している感想が書かれていた。

また、家庭でも体力パワーアップカードや運動習慣について、家族の話題に上がり本人の意欲向上につながっていったことも、良い影響を与えていたようである。

		握力	上体 起こし	長座 体前屈	反復 横とび	シャト ルラン	50m 走	立ち 幅跳び	ボール 投げ	合計
5 年	記録	17kg	14回	45cm	38回	38回	10.1秒	168cm	12m	55
	得点	7	6	8	7	7	6	8	6	C
6 年	記録	26kg	17回	48cm	45回	50回	9.4秒	176cm	25m	69
	得点	10	7	9	9	8	7	9	10	B
	伸び	+3	+1	+1	+2	+1	+1	+1	+4	+14

(2) 課題

①体力を高めるための運動の精選

本実践では、GTと打ち合わせで目的や方法について、アイデアをいただいた。しかし、運動方法については児童の発達段階を考えると分かりにくいものもあった。GTとの事前の打ち合わせを密にすることで、児童がいつでもどこでも簡単にできる運動の方法を選んでいくことが必要である。

②体力が高まった実感を児童に持たせる工夫

児童の意欲を高めたり、運動を継続させたりするためには、体力が高まったという実感を持たせることが大切である。長期間の取り組みの成果が目に見える形で分かるような工夫を継続していくことが必要である。

③続けられるようにするための手立て

取り組みを単年度で終わらないためには、学年が上がっても続けられるように学校全体で引き継ぎを行ったり、保護者の理解を得られるために学級通信などで、家庭に啓発していったりしていくことも必要である。