

「パワーアップ！みのっ子チャレンジ」の実践を通して

鳥取県米子市立箕蚊屋小学校 金森 祐介

1 はじめに

体づくり運動では、「体力を高める運動」の必要性を感じさせ、自己の体力を高めるためのねらいをもって行うことができるようにし、楽しく授業や日々の運動に取り組めるようにしていくことが大切であると考え。また、授業の時間だけでは体力の高まりを期待することが難しく、日々の運動を運動させて体力向上に取り組むことが必要であると考え。そこで、自分の課題を明らかにして、選択した運動に取り組み体力を高めていくというめあてをもたせ、単元構成を工夫したり、運動の生活化を図ったりして、自主的に体力を高める子どもの育成を目指した。

2 研究の実際

記録種目（リンボーゲーム・ジャンプ&キャッチ）→パワーアップ種目（ブリッジやなわとびキャッチなど）→再び記録種目という流れで体力向上を目指して取り組んでいった。

(1) 学習過程の工夫

	1	2	PU 期間	3	4
主な学習活動	オリエンテーション 体ほぐし 記録種目についての説明 リンボーゲーム（柔） ジャンプ&キャッチ（巧） パワーアップ種目についての説明 ブリッジ・ブリッジ歩き・肋木ブリッジ・ストレッチ・ぐにやぐにやゲーム（柔） ボール投げ上げとり（回転・前転・手叩き・はね返りキャッチ・馬とび） なわとびキャッチ（巧）	・ウォーミングアップ（体ほぐし）・場の設定 ・前時の学習を振り返る。		・ウォーミングアップ（体ほぐし） ・前時の学習を振り返る。 ・パワーアップ種目の実施	・場の設定
		○自分の課題を持ち、いろいろな運動を行いながら、体力を高めることができる。（わかる・できる）			
		◎自分の課題にあった運動を選択し、挑戦しながら体力を高める。（活かす・挑戦する）			
		記録測定（記録種目） 数値＋動画		記録測定（記録種目） 数値＋動画	自分の体力の課題に合ったPU種目を選んで取り組む。 振り返り 今後の目標づくり
		課題把握		気付きを話し合う	
		パワーアップ種目の実施 運動計画作成 学習の振り返り		学習の振り返り	

単元の前半と後半の間に約2週間のパワーアップ期間を設け、活動①で習得したことを生かし、自分の目標に合った運動を選択して取り組んでいき、後半の活動②で自分の成長を感じ、今後の運動に関する目標づくりができるような単元構成とした。また、パワーアップ期間の体育の学習は、保健学習とした。

(2) 効果的な指導

①パワーアップ期間の見取り

自分の目標を明らかにした上で、ワークシートを活用し、運動に取り組めるようにした。約2週間、毎日児童とともに活動を行い、ワークシートに助言や励ましの言葉を記入した。上達した児童に「なぜできるようになったのか」を問い、他の児童にも伝えるよう促したり、教師から伝えたりして共有した。また、難易度を少し上げた運動を教師が提示し、レベルに合わせて選択し、取り組んでいけるようにした。

②デジタルカメラ・タブレット端末の利用

最初と最後の測定数値の向上だけにとらわれないようにするために、動画を撮影し、その動画と動きを見比べて友だちに言葉をかけられるようにした。

③アドバイスボード

運動の方法を提示するためだけでなく、学習中に児童から出たよい動きにつながる声かけの言葉をカードにしたり、良い動きの写真を貼ったりし「アドバイスボード」に掲示して学習を進めた。自分がめざす動きや友達にかける評価の言葉の参考になった。



(3) 言語活動の充実

①ふり返り板の活用

学習活動の終わりにふり返りの場を設定し、ふり返り板（横軸が技能面、縦軸が情意面）を活用した。前時と比べ、なぜこの位置になったのか児童同士で問い合えるようにさせた。

②ペア・グループ学習の充実

個々に課題が違うので、パワーアップ期間は同じような課題をもつ児童でペアを組み、運動を行った。また、練習の成果を見せる場面では、自分の取り組んできた運動方法やコツを伝えやすいようにするため、グループで運動を行い、教え合ったり、実際にみんなで同じように取り組んだりできるようにした。

3 成果と課題

(1) 成果

	リンボーゲーム	ジャンプ&キャッチ
向上	20人	22人
変化なし	7人	5人
低下	1人	1人

表1 パワーアップ期間前後の記録の変化

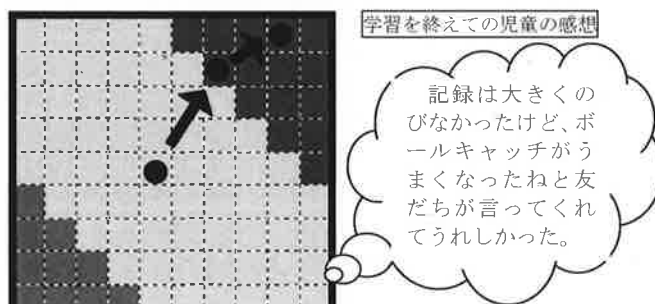


図1 ある児童のふり返り板の結果

- パワーアップ期間に取り組んだ種目については大きく成長することができた。ペアで行うことでアドバイスし合ったり、誘い合ったりできたことが記録向上につながった。
- アドバイスボードに写真を貼ることは、児童の運動の手助けになった他、写真を撮ってほしいと意欲的に活動する児童の原動力にもなっていたと感じる。
- パワーアップ期間の取り組みは、マンネリ化が懸念されていたが、自分たちで進んで場の設定を行ったり、運動計画カードを活用して計画的に進めたりすることができていたと感じる。
- ふり返り板を活用することにより、前時と比較して感想を伝え合うことができた。また、感想の交流を通して、続けることの大切さや課題を把握して運動に取り組む重要性を感じられていた児童が多くいることがわかった。

(2) 課題

- リンボーゲームが柔軟性、ジャンプ&キャッチが巧みさを測る種目であったが、他にふさわしい運動があったのではないかと考えられる。また、パワーアップ種目についても同様である。
- パワーアップ期間の取り組みは休憩時間を使うということもあり、現実的に児童も教師も負担感は大い。遊びの中でうまく力をつけさせる手立てが考えられると良いと感じた。
- 動画の活用は使い方によっては効果的であると感じたが、今回に関しては、画面ばかり見てしまったり、撮影することに夢中になってしまう児童がいたりするなど学習の妨げとなってしまうところもあった。