

体づくり運動グループ

「進んでいろいろな動きに挑戦し、

『わかる』『できる』『かかわる』喜びのある体づくり運動」

琴浦町立八橋小学校 坂西理之

1. はじめに

昨今取り上げられている子どもの体力低下や運動する子どもとそうでない子どもの二極化が深刻な問題となっている。このため、学校においてはこれまで以上に「子どもの体力向上」に関する教育の充実を図ることが求められている。このことから、体力向上は体育科の時間はもとより、朝運動や業間運動など授業時間以外においても、継続的に実践することが必要である。そのことは子どもたちが生涯にわたって、運動を楽しむための基盤になると考えている。

以上の点を踏まえ、中小研体育部体づくり運動グループでは、「進んでいろいろな動きに挑戦し、『わかる』『できる』『かかわる』喜びのある体づくり運動」をテーマに、以下の4つの視点をもとに研究を進めてきた。

○体づくり運動における身につけさせたい動きの具体化・明確化

○小中学校9ヵ年を見据え、系統性を踏まえた指導のあり方について

○体を動かすことの楽しさや心地よさを味わうことができる場の設定や教具の工夫

○学習評価の工夫（学習カードの効果的な活用）

これらの視点を踏まえて、特に「バランスのとれた体力づくりのための単元構成・指導法の工夫」に重点を置き、研究に取り組んだ。

2. 研究の実際

「パワーアップ運動」（体づくり運動）の実践を通して（5年生）

（1）運動の特性

「体づくり運動」は、心と体の関係に気付くこと、体の調子を整えること、仲間と交流することなどの体ほぐしをしたり、体力を高めたりするために行われる運動である。高学年の「体力を高める運動」においては、体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動と力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動をすることになっている。これらの運動は、直接的に体力を高めるための運動であり、一人一人の児童が体力を高めるためのねらいをもって運動をするところに他の運動との基本的な違いがある。



（2）児童の実態

○関心・意欲

本学級の児童は、男子13名中6名、女子18名中11名がスポーツクラブに加入し、普段から運動する機会が豊富にある。また、休憩時間にはサッカーやバスケットボールなどボールを使って遊んだり、走ったりすることを好む児童が多い。その反面、学級の3分の1の児童は体育やスポーツタイム（朝運動）以外に体を動かす機会が少なく、十分に運動する時間が確保されているとは言い難い状況にある。今年度5月に実施した新体力テストの結果では、走力、俊敏性、跳躍力、筋力などが全国や鳥取県の平均値を大きく上回っている一方で、男女とも「柔軟性」の平均値が全国・鳥取県平均を大きく下回っていた。一部の児童の運動経験の少なさが原因の一つと考えられるのだが、それらの児童が体を動かすことの楽しさ、心地よさを感じることができ、意欲的に運動に取り組むことができるよう単元構成などを工夫し、実践した。



○系統性について

第1・2学年	第3・4学年	第5・6学年
体ほぐしの運動・体づくりの運動		
多様な動きをつくる運動遊び (ア) 体のバランスをとる遊び (イ) 体を移動する運動遊び (ウ) 用具を操作する運動遊び (エ) 力試しの運動遊び	多様な動きをつくる運動 (ア) 体のバランスをとる運動 (イ) 体を移動する運動 (ウ) 用具を操作する運動 (エ) 力試しの運動 (オ) 基本的な動きを組み合わせる運動	体力を高める運動 (ア) 体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動 (イ) 力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動

(3) 単元目標

- 自己の体力への関心を持ち、進んで運動に取り組むとともに、仲間と助け合って運動したり、場や用具の安全に気を配ったりして、楽しく運動できるようにする。(態度)
- 体力を高める運動のねらいや行い方について理解し、自己の体力の状態に応じて、運動の行い方を工夫できるようにする。(思考・判断)
- ねらいに応じて、体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動、力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動を行い、体力の向上に努めることができるようにする。(技能)

(4) 単元の流れと評価計画

時間	1	2	3	4	5	6
学習活動	5分間走					
	【オリエンテーション】 ・学習のねらい、進め方を知る。 ・新体力テストの結果から、自分の体力の実態を把握する。	○いろいろな運動の特性や目的を知る。 ・体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動を知る。 ・力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動を知る。 ・実際に各種運動をグループに分かれてやってみる。		◎バランスの良い体力を身につけるために、いろいろな運動を続けて挑戦してみよう。 ・ラダー ・リンボーダンス ・綱登り ・フラフープ		○自分の課題に合った運動を選び、再度チャレンジしよう。
関		①		③	②	
思	①			②		
技			①			②

(5) 評価規準

	関心・意欲・態度	思考・判断	技能
具体的な評価規準	① 自分の体に関心を持ち、体力を高める運動に進んで取り組もうとしている。	① 体力を高める運動のねらいや行い方について理解している。	① 体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動、力強い動き、及び動きを持続する能力を高めるための運動のねらいに合った運動ができる。
	② グループやペアで、動きを見合ったり教え合ったりし、仲間と協力して運動しようとしている。	② 自己の体力の現状を知り、学んだ知識を生かして自分に必要な運動を選んでいる。	② 自己の課題に合った運動の条件を段階的に変化させ、より体力を高めることができる。
	③ 約束を守り、場や用具に気を配り安全に運動しようとしている。		

(6) 指導の実際

・指導内容の明確化と体系化

第1時では、「体づくり運動」のねらいを理解することができるよう、オリエンテーションを行った。その際に、新体力テストの個人分析を活用し、それぞれが高めていきたい運動課題を把握することから学習をスタートさせた。第2, 3時では、全員で体力を高める各運動を行い、「なぜこの運動を行うのか」、「この運動のポイントはどこか」を確認していった。第4時以降は、4つのグループに分かれ、それぞれ自分の課題となる動きを高める運動に取り組んでいった。その際、同じ活動を同じ内容で繰り返し行うのではなく、時には負荷を変えたり、ゲーム的要素を取り入れたりすることで、楽しく効果的に取り組むことができるような工夫を行った。

・指導法の工夫と改善

本単元では、新体力テストの個人分析を行うことから学習を始めた。全国平均や県平均と自分の体力テストの結果を比較することで、それぞれの種目の平均値より上回っている点、課題点を見つけることができた。また、学年全体で新体力テストの結果を分析することで、学年の傾向も見えてきた。そのことをもとに、どんな種類の運動を取り入れるのがよいのかを「私たちの体育」で紹介されている運動を参考にしながら、子ども達の意見を取り入れ、運動を決めていった。自分たちの課題に合った運動を自分たちで決めることで、目標を持って意欲的に取り組むことができた。なお、「持続する能力を高める運動」については、本学級は毎時間、授業の始まりに全員が「5分間走」に取り組んでいる。

・学習評価の工夫

学習カードを用意し、自分の記録や体力の伸びが分かるように、毎時間の記録を記入できるようにした。また、「わたしたちの体育」を活用することで、毎時間、それぞれが目標を持って運動に取り組むことが出来た。



3. 成果と課題

【成果】

- 体力テストの記録を分析することで、一人一人が自分の運動課題を把握することができ、意欲的に運動することができた。
- 今年度から朝読書の前に「ストレッチ体操」を全校で取り組むようになり、本学年の課題の一つである柔軟性について、児童がより興味を持って取り組み、負荷をかえて楽しみながら活動することができた。
- それぞれの運動の特性やねらいを全員で確認したあと、4種類の運動を4つのグループに分かれて活動することで、テンポよく、スムーズに活動することができた。

【課題】

- 児童が主体的に活動するために、活動の場の選択だけでなく、自分たちでより活動を工夫する場の設定があってもよかった。
- 体育の授業以外にも自分の課題である運動の継続的な取り組みが必要だと感じた。そのためには、「ストレッチ体操」のような校内での体制づくりや家庭・地域との連携の必要性を感じた。