④中部（倉吉市・東伯郡）の取り組み

研究主題

「勢いのある中部の体育」

～　はずむ心　豊かな学び　確かな力　～

1　研究の仮説

◇　友だち・教師・学習の場やルール・教具などとの関わり合いと学び合いを重視した学習を展開していけば、いろいろな動きや技能・知識を身に付け、体力の向上を目指すとともに、自ら学び、自ら考え解決する力を身に付けた子どもを育成することができるであろう。

◇　子どもの発達段階に応じて、身に付けさせたい力を明確にし、運動の特性（動きのおもしろさ）にふれ、楽しさを味わう単元構成や学習過程の工夫を行うなど、指導法や評価を工夫・改善することで、「わかる喜び」「できる喜び」を感じられるであろう。

2　研究の視点

◇　指導内容の明確化と体系化

・系統性を踏まえた指導（年間指導計画の実施と見直し）

・ねらいを明確にした指導（単元を通して育てたい児童像（ゴールイメージ）の明確化）

◇　指導法の工夫と改善

・運動の特性（動きのおもしろさ）にふれ、楽しさを味わう場の設定や教具の工夫

・人、もの、こととの豊かなかかわりを工夫した学習展開

・「習得・活用・探究」型の授業の追究

・「わかる喜び」「できる喜び」を味わうことができる支援の在り方

・（「資料提示」「示範」「助言・補助」「賞賛」「環境づくり」「発問の工夫」など）

・ねらいを達成するための体育的言語活動の充実

◇　学習評価の工夫

・体育ノート、学習カード等の効果的な活用

・アンケートや振り返りを活用した授業評価と授業改善

3　本年度の主な活動内容

４月１７日　総会（本年度の研究計画、グループ別研究協議）

６月　５日　一斉研（授業研究会）

３年「幅跳び～トン・ギュッ・バーンで遠くに跳ぼう！～」（走・跳の運動）

授業者　松本　亮教諭（羽合小学校）

７月３１日　夏季一斉研

・全体会（実践集録について、陸上運動の実践について）

・グループ研修

１１月　６日　一斉研（授業研究会）

１年「大好きな生きものにへんしん！」（表現リズム遊び）

授業者　坂田詩史教諭（大栄小学校）

２月　５日　一斉研

・本年度の取り組みのまとめ、令和２年度の研究の方向について

◇　その他　研究成果刊行

実践事例①

心地よい動きを身に付け、競い合う楽しさや伸びる喜びのある陸上運動

～動きのポイントを理解し、かかわり合いながら技能を高める子どもを育てる～

湯梨浜町立羽合小学校　　松本　亮

１　テーマ設定の理由

学習指導要領によると、中学年の走・跳の運動は、走の運動（かけっこ・リレー、小型ハードル走）及び跳の運動（幅跳び、高跳び）で構成されており、それぞれの運動を行う中で、仲間と競い合う楽しさや､調子よく走ったり､跳んだりする心地よさを味わうことができる運動である。また、それぞれの運動の基礎的な動きや技能を身に付けることで、高学年の陸上運動の学習への橋渡しとなる役割も果たしている。

今回実践した幅跳びは、短い助走から調子よく踏み切って、遠くへ跳ぶ運動である。短い助走から踏み切り、着地に至る一連の動きを習得していく中で、動きの心地よさや記録を更新していく喜び、仲間と競い合う楽しさを味わうことができると考えられる。

児童は低学年「走・跳の運動遊び」の学習で、ひもやゴム、ケンステップなどの用具を使い、コースや跳び方を工夫して跳ぶ活動を行ってきた。しかし、助走のリズム、踏み切りの強さ、柔らかい着地など、遠くへ跳ぶためのポイントを意識して跳ぶことに関してはまだあまり経験がない。そこで今回の実践の中で、遠くへ跳ぶために必要な動きを細分化し、それぞれのポイントを高めるための活動の場を設定することで、児童がより主体的に運動に親しみ、心地よい動きを身に付け、競い合う楽しさや伸びる喜びを味わうことができるのではないかと考え、本テーマを設定した。

２　研究の視点

（１） 児童の発達段階に応じて、身に付けさせたい動きを明確にした指導

遠くへ跳ぶために必要なポイントを明確にして指導することで、児童が自己の動きや友だちの動きを振り返る際の視点が明確になり、動きを高めることができると考える。

（２） 運動の楽しさや競い合う楽しさを味わえる単元構成や学習過程の工夫

毎時間の学習を、基礎的な動きを身に付けるためのサーキット運動（前半）と動きを高めるための運動（後半）に分割することで、十分な運動量を確保するとともに児童が楽しみながら活動することができると考える。また、単元のまとめとしてグループ対抗の記録会を行うことで、児童が競い合う楽しさや自己の記録の伸びを実感できると考える。

（３） 技能（動き）を向上させるための場の設定や教具の工夫、支援のあり方

単元を通して行うサーキット運動の中で､｢調子のよい助走｣｢力強い踏み切り｣｢柔らかい着地｣の３点について動きの質を高めることを意識しそれぞれの場を設定することで、児童が無理なく技能を高めていくことができると考える。

３　研究の実際

（１） 児童の発達段階に応じて、身に付けさせたい動きを明確にした指導

○身に付けさせたい動きの明確化

幅跳びは、大きく分けて「助走」「踏み切り」「着地」という３つの動きで構成されている。複

数の動きが組み合わさっているため、児童によっては、「助走の勢いをうまく踏み切りにつなぐことができない」「どの程度の歩数で助走すればよいか分からない」等のつまずきがあると考えられる。

そこで今回は、児童に身に付けさせたい動きを「調子のよい助走」「力強い踏み切り」「柔らかい着地」の３点とし、毎時間の導入の際に、「今日の学習で特に気を付けるポイント」として全体で共有してから活動を行うようにした。

（２） 運動の楽しさや競い合う楽しさを味わえる単元構成の工夫や学習過程の工夫

○単元を通して行うサーキット運動

毎時間の学習の導入には、ウォーミングアップの役割も兼ね、多様な動きを組み合わせたサーキット運動を行うようにした。児童の中には、「授業の始まりにするぴょんぴょんランド（児童がサーキット運動に付けた名前）が毎回楽しみです」と振り返りシートに書く児童もおり、楽しみながら活動に取り組んでいる様子が伺えた。

手たたきジャンプ

○個人運動の集団化

単元のまとめとして行う記録会では、個人戦ではなく団体戦を採用した。このことにより、運動が得意な児童も苦手な児童も、チームが勝利するために一生懸命跳ぼうとする姿が多く見られた。

○跳んだ距離の得点化

３年生という発達段階も考慮し、記録会や普段の学習の中で児童がどの程度跳べたかを計測する際は、得点を付けた帯を使用した。このことにより、自分自身やチームの記録の伸びが実感しやすくなり、それぞれの児童が目標をもちながら活動に取り組むことができた。

跳んだ距離を得点化した帯

（３）技能（動き）を向上させるための場の設定や教具の工夫、支援の在り方

○遠くへ跳ぶための合い言葉「トン・ギュッ・バーン」

幅跳びにおいて遠くへ跳ぶためには助走の仕方が非常に重要である。今回の実践では、助走における最後の 3 歩について、「トン・ギュッ・バーン」という名前をつけ、それぞれの音のイメージについて児童と共有しながら毎時間の活動を行った。合い言葉を設定することにより、児童がお互いの動きを見合う際の視点が明確になり、円滑な話し合いに繋がったと考えている。

３歩のリズムでリングタッチ

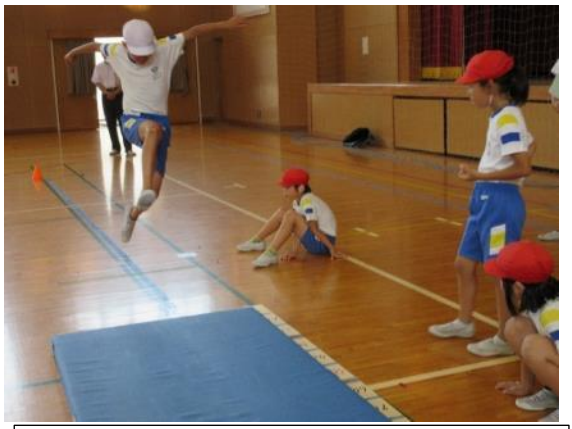
○多様な動きを組み合わせたサーキット運動

今回の実践では、児童が幅跳びの学習において遠くへ跳ぶためのポイントを「調子のよい助走」「力強い踏み切り」「柔らかい着地」の３点とし、それぞれのポイントに応じたサーキットの場を設定し、毎時間の学習の導入として行った。身に付けさせたいポイントに応じて、跳び箱台、ケンステップ、踏み切り板、ミニハードルなどの教具を使用

することで、児童が楽しみながら技能を高めることができたのではないかと感じている。

４　研究の成果と課題

【成果】



トン･ギュッ･バーンで遠くへ跳ぶぞ！

・サーキットトレーニングで運動量を確保できていた。また、幅跳びに必要な動きを分解して練習することができていた。
・子どもたち同士がお互いに声をかけ、友だちの動きや得点を意欲的に見ている児童が多かった。
・３年生段階でよくできていた。
・４５分の学習時間の中で準備・活動・片付け・振り返りができていた。
・子どもたちがルールを守って活動することができていた。

【課題】

友だちと協力して片付けしよう！

・動きを分解して行うことができていたが、ついていくのがやっとの児童がいたので、サーキットを選択制にするなど、アレンジを加えてもよかった。
・サーキットトレーニングは５分では意識が続かない児童もいるので、「１人３周」など、回数で区切ってもよい。
・サーキットのそれぞれの場の意味や意識するポイントなど、学習の足あととなるような掲示物があると、あとで確認したり振り返ったりするときに有効である。
・合言葉（トン・ギュッ・バーン）にこだわりすぎてしまったのではないか。３年生という発達段階を考えると、力いっぱい跳ぶことも大切にしたい。
・「トン・ギュッ・バーン」にリズムを入れると、３歩のリズムについて子どもたちがよりイメージしやすくなったのではないか。

前より記録が伸びているよ！

・「トン・ギュッ・バーン」のリズムが自分のリズムと合わない児童がいると考えられる。「タン・タ・ターン」など、別のリズムも考えておく方がよいか。
・記録会は、最終的に５歩で記録を取るのであれば、最初の記録も５歩でとるなど、同じ条件で行う方がよい。
・よい動きをしている児童を手本として前に出して、全体で共有する時間があってもよかった。
・活動をグループで行っているので、振り返りもグループ単位で行ったほうがよかった。

実践事例②

体いっぱい動かして　進んでなりきる表現リズム遊び

～多様な動きを通して、表現することを楽しむ子どもを育てる～

北栄町立大栄小学校　　坂田　詩史

１　テーマ設定の理由

表現運動は、子どもの素顔や自然な姿がたくさん表れる運動であるととらえている。普段の生活の中で自分の思いをのびのびと表現するとともに、遊んだり歌ったりすることを体いっぱい動かして楽しむ１年生の子どもたちを前にし、何かになりきる活動において大きな力を発揮することができると感じた。本実践では、習得させたい動きを意識しながら様々な動きを提示し、それらを身に付けて子どもたちの良さが最大限に発揮できる学習にしたいと考え、テーマを設定した。

２　研究の視点

（１）指導内容の明確化と体系化

【「やってみる（習得）」「ひろげる（活用）」「ふかめる（探究）」へと発展させる単元構成・学習過程の工夫】

単元の１時間目に、いろいろな生き物やその動きについて出し合い、イメージを共有することで、生き物の特徴が具体的に分かり、目指す動きが明確になると考える。

単元を通して表現遊びにつながる「縮む」「這う」「ねじる」などの動きを掲示する。単元の前半に、それらの掲示をもとに様々な動きを経験させることで、たくさんの体の動かし方ができるようになると考える。後半は、習得した動きをもとに、好きな生き物の動きを選んで踊ることで、なりきって踊ることの楽しさが味わえると考える。

（２）指導法の工夫と改善

【児童の実態に応じた題材の選定や音楽の工夫】

表現遊びのスタートであるため、子どもたちにより身近で興味のあるものを題材にすることで、体を自由に動かして表現することが楽しいと思えるようになると考える。毎時間の初めに、生き物カードを使ってウォームアップを行い、なりきって踊ることに対する抵抗がなくなるようにする。

単元のゴールにグループ発表を設定することで、友だちの意見を聞いたりよい動きをまねしたりしながら、みんなで１つのものを作り上げる喜びを味わうことができると考える。

図工「やぶいたかたちからうまれたよ」で作った生き物の作品を掲示することで、楽しい雰囲気で学習できると考える。

【運動が苦手な児童への配慮と支援の仕方】

自由に表現しながら踊ることが難しい児童には、できている児童と向かい合ったり、友だちの後ろに続いたりして踊るよう支援することで、どのように体を動かしたらよいかが体得できると考える。

（３）学習評価の工夫

【ゴールフリーな表現活動をより楽しみ、より高めるための評価】

振り返りカードを使い、本時の学習の自己評価を行うことで、次時の動きにつなげたり、単元を通しての自分の成長に気づいたりすることができると考える。また、グループ活動等で友だちの動きを見合う場をつくることで、お互いに評価し合いながらよりよい動きを目指していくことができると考える。

３　研究の実際

（１）指導内容の明確化と体系化

【「やってみる（習得）」「ひろげる（活用）」「ふかめる（探究）」へと発展させる単元構成・学習過程の工夫】

①運動の特性と単元目標

・身近な題材の特徴を捉えてそのものになりきり、全身の動きで表現したり、リズムに乗って踊ったりする楽しい運動遊びである。何かになりきったり、体を弾ませたりすることを好む小学校第１学年の児童の特性に合っている。
・友だちと様々な動きを見つけて踊ったり、みんなで調子を合わせて踊ったりする楽しさに触れることのできる運動遊びである。
・様々な題材を取り入れることで、転がる、体を支える、バランスをとる、這うなどの動きを経験することができ、運動の基礎となる感覚や動きを養うことができる。
・即興的な身体表現能力、リズムに乗って踊る能力、コミュニケーション能力を培うことが期待できる。

これらの運動特性を踏まえ、表現遊びの単元目標を、以下のように設定した。

【主体的に学習に取り組む態度】表現リズム遊びに進んで取り組み、友だちと仲良く踊ったり、場の安全に気をつけたりすることができるようにする。
【　　思考・判断・表現　　】生き物の特徴を捉え、リズムに乗って踊れるよう工夫したり、楽しく踊るための動きを見つけて友だちに伝えたりできるようにする。
【　　知識・技能　　】表現リズム遊びの行い方を知り、いろいろな生き物になりきって全身で即興的に踊ることができるようにする。

そして、学習過程を以下のように考えた。

②学習過程の工夫（単元の流れ及び評価計画・全６時間）

<table>
<tr><td>時間</td><td>1</td><td>2</td><td>3（本時）</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr>
<tr><td>ねらい</td><td>学習の目標を知ろう。</td><td colspan="2">いろいろな生き物になりきって踊ろう。</td><td colspan="3">好きな生き物になりきって踊ろう。</td></tr>
<tr><td>学習活動</td><td>・体ほぐしの運動をする。

・単元の目標と進め方、本時のめあてを知る。

・いろいろな生き物の動きを共有する。

・学習のきまりを確認する。

・４つのくずしを知る。

・表現遊びにつながる運動をまねする。</td><td colspan="5">体ほぐしの運動・本時のめあての確認をする。

・陸上のいろいろな生き物になりきって踊る。

・友だちの動きを見て、よいところを伝え合う。

・グループごとに生き物になりきって即興的に踊る。

・海のいろいろな生き物になりきって踊る。

・友だちの動きを見て、よいところを伝え合う。

・グループごとに生き物になりきって即興的に踊る。

・「○○が○○しているところ」をまねする。

・それぞれの生き物の「大変だ！○○だ！」をやってみる。

・「○○が○○しているところ」「大変だ！○○だ！」をする。

・友だちの動きを見て、よいところを伝え合う。

・グループごとに発表を考え、練習する。

・グループごとに発表練習をする。

・グループ発表をする。

・友だちのよかったところを伝え合う。

・本時のまとめと単元のまとめをする。

本時のまとめをする。</td></tr>
<tr><td>態</td><td>①②</td><td>③</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>思</td><td></td><td></td><td></td><td>①</td><td>①②</td><td>②</td></tr>
<tr><td>知</td><td></td><td>①</td><td>①</td><td></td><td></td><td>②</td></tr>
</table>

	主体的に学習に取り組む態度	思考・判断・表現	知識・技能
具体的な評価規準	①表現リズム遊びに進んで取り組もうとしている。 ②きまりを守り、誰とでも仲良く踊ろうとしている。 ③友だちとぶつからないように安全に気を付けながら踊ろうとしている。	①表現遊びやリズム遊びの行い方を知り、いろいろな生き物の特徴を捉えて踊ったり、軽快なリズムに乗って踊ったりする簡単な踊り方を工夫している。 ②よい動きを見つけたり、考えたりしたことを友だちに伝えている。	①いろいろな生き物の特徴を捉え、そのものになりきって全身で即興的に踊っている。 ②軽快なリズムの音楽に乗って弾んで自由に踊ったり、友だちと調子を合わせたりして即興的に踊っている。

（２）指導法の工夫と改善

【児童の実態に応じた題材の選定や音楽の工夫】

単元の１時間目に、好きな生き物や知っている生き物を発表し合い、出てきた生き物を多く学習に取り入れて、意欲的に学習に向かえるようにした。ウォームアップには、多くの児童が好む生き物や、学習した「縮む」「這う」などの習得させたい動きをする生き物のカードを使い、なりきって踊ることを楽しみながら様々な動きが身に付くようにした。

「ひらく」の段階で前時に学習した動きを確認したあとに、本時に学習する生き物に合う音楽を流し、音楽に合わせて「ためす」の活動に入れるようにした。単元の３時間目の場合は、前時の陸上動物の動きを確認したあとに、海をイメージした泡の音を流し、自然に海の生き物になりきることができた。

【運動が苦手な児童への配慮と支援の仕方】

どの児童も様々な生き物になりきり、表現しながら踊ることを楽しんでいたが、器用に体を動かしたり、細かい動きまで意識したりすることが難しい児童はいた。その様子が見られたときは、上手に生き物になりきっている児童と向かい合って踊るよう声をかけたり、友だちのまねをしながらあとについていくよう促したりした。

（３）学習評価の工夫

【ゴールフリーな表現活動をより楽しみ、より高めるための評価】

毎時間、振り返りカードに◎・○・△で自己評価を行うことで、できるようになってきたことが一目で分かり、自信をつけて次時の学習に前向きに向かえるようにした。また、カードに友だちのよい動きを書く欄を作り、目指したい動きが具体的に意識できるようにした。

「チャレンジ」の段階で、探検隊やスキューバダイビングになって友だちの動きを見合う場を設定し、草原や海の中などの同じ空間にいることで、意欲的によい動きが発見できるようにした。

４　研究の成果と課題

【成果】

・いろいろな生き物の動きを出し合い、映像を見て動きを共有してから表現遊びをしたことで、児童は生き物の動きを具体的にイメージしながら学習に取り組むことができ、明確な目標をもって活動できた。

・図工で作った生き物の絵や様々な動きの生き物の写真を掲示したり、雰囲気に合わせた音楽を流したりすることで、児童が生き物の世界にスムーズに入ることができた。毎時間、クラス全員の生き物になりきりたいという気持ちが表れており、友だちと楽しくかかわり合いながら活動していた。

・「○○さんのまねをしてみよう」と声かけをすることで、児童が細かい動きにまでこだわってよい動きになっていく姿を見ることができた。また、手本になった児童も、もっとそっくりになりきろうと意欲的になっていた。

【課題】

・たくさんの生き物の動きを掲示し、毎時間「ひらく」の段階で様々な生き物の動きをまねしたが、生き物をもっと厳選し、習得させたい動きや特長にこだわって、十分に動きが身に付くようにすれば、より身に付けさせたい動きにせまれたと感じた。また、モデルをもとに動きを発展させて、生き物の動きの多様性を楽しむことができたら、より楽しい学習展開が期待されたように感じた。

・活動する範囲を意図的に広げたり、狭めたりすることや、生き物の世界に入る門を効果的に活用することを工夫し、児童がのびのびと表現できる場づくりをすることが本単元には重要だと感じた。

・児童が生き物になりきると興奮しすぎることがあり、活動にめりはりをつけるルールをつくっておくとよかったと感じた。音楽で活動の切り替えをしたり、たいこなどの楽器で合図をしたりする工夫をしていきたい。

・「チャレンジ」の段階で友だちの動きを見合う活動の前に、「４つのくずし」などで具体的によい動きを確認すると、見るべきポイントがはっきりしたと感じた。また、スキューバダイビングになりきって生き物を見に行くという場の設定をしたが、１年生は自分が動くことに集中してしまい、見ることを同時にするのは難しかった。ペアやグループで見合う時間をつくって、友だちの動きの良さをしっかりと見つけ、まねし合えるような活動にしていきたい。