

④ 中 部 （ 倉 吉 市 ・ 東 伯 郡 ） の 取 組

1 研究の仮説

- ◇ 運動と「する・見る・支える・知る」の多様な関わり方や友だち・教師・学習の場やルール・教具などとの関わり方を重視して「問いのある学び」を展開していけば、主体的に学び、学習を調整しながら、工夫して課題を粘り強く解決しようとし、いろいろな知識や技能を身につけた子どもを育成することができるだろう。
- ◇ 子どもの発達段階に応じて、身につけさせたい力を明確にし、運動の特性にふれ、楽しさや喜びを味わう単元構成や学習過程の工夫を行うことや、評価を授業改善にいかしていくことなど、指導法を工夫・改善していくことで、運動や健康の価値を実感し、すすんで体力や健康を高めていこうとする子どもを育てることができるだろう。

2 研究の視点

①運動の特性をいかした学び

- ・運動の特性にもとづく楽しみ方の明確化
- ・解決すべき課題に気づく手立て
- ・運動の楽しさに迫る解決方法の工夫
- ・単元のねらいを明確にした学びを保証する指導と評価

②効果的な学び

- ・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
- ・運動を「する・見る・支える・知る」ことや「ひと」「もの」「こと」との豊かな関わりを意図した学習
- ・「分かる」「できる」楽しさや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」「称賛」「環境づくり」「問いにつながる発問」など）
- ・学習のねらいを達成するための体育的言語活動の充実とその方法
- ・ICTの効果的な活用（運動量が増える、デジタルとアナログの特性に応じた使い分けなど）

3 本年度の主な活動内容

- 4月14日 第1回研究推進委員会（本年度の研究について）
 - 6月19日 第2回研究推進委員会（各グループの研究テーマ、研究の視点について）
 - 8月 5日 陸上グループ研修会（授業研究会に向けて）
 - 11月 6日 陸上グループ事前研究会
 - 12月 2日 陸上グループ授業研究会
 - 4年「昨日の自分を跳びこえろ！～大栄幅跳び探偵団～」(走・跳の運動)
 - 授業者 藤原 育大 教諭（大栄小学校）
 - 2月25日 第3回研究推進委員会（今年度の振り返りと来年度の研究計画について）
- ※今年度は、研究のまとめの刊行は無し。

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 ～記録の伸びにつながるサーキットメニューとチームの関わり合いの工夫～

北栄町立大栄小学校 藤原 育大

1 テーマ設定の理由

「幅跳び」は、短い助走から強く踏み切って、遠くへ跳ぶ運動である。助走から踏み切り、空中動作、着地に至る4局面の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、仲間とともに競い合う楽しさを味わうことのできる運動である。

本学級の児童は、みんなで課題解決していくために、積極的にアドバイスをしたり、分からないことを尋ねたりする姿が増えてきている。そこで、「昨日の自分を跳びこえろ！～大栄幅跳び探偵団～」と称し、チームでメンバーそれぞれの課題を考え、解決することでお互いの力を高めていけるよう活動を設定した。また、個人の目標（立ち幅跳びの距離×約1.8倍）¹を「目安の記録」とすることで、チームとして得点を伸ばすことと自分の目安の記録をクリアするという2つの目標を意識して学習できるようにした。

これらを踏まえ、4局面に細分化した基礎的な動きを繰り返し練習できるサーキットの効果的なメニューを明らかにし、チームでの関わり合いによって児童の意識や動きの変化、記録が伸びる喜びにつなげていきたいと考え、本テーマを設定した。

2 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

①リズムアップを意識した助走

当初、助走リズムに関してクラスで1つの合言葉を作り、唱えながら練習に取り組むことを想定していたが、児童によってイメージしやすい表現が異なるので、1つの表現に絞らず、児童から出た言葉を提示し、自分にとってイメージしやすいものを選択できるようにした。

リズムアップの大切さに気づかせるために、上手にリズムアップしながら跳んでいる児童の助走に合わせてみんなで手拍子をした。そうすることで、リズムアップの大切さを理解することができた。また、リズムアップする助走が調子よくできるように、助走のスタート位置の測り方と、足をイメージ通りに速く動かす練習の工夫を行った。

②必要な練習方法を選択できる力

各時間の動きを高めるための運動を意識しながら記録測定に取り組むことで、目標とする記録や跳び方へ近づけるために必要なポイントが明確になった。単元の後半では、チームでメンバーそれぞれの課題解決のために練習方法を選択し、めあてを持って主体的に活動することができた。

時間	1	2	3	4	5（本時）	6
学習活動	【オリエンテーション】 ・単元のゴールと学習の進め方を知る ・それぞれの場の準備と運動内容の確認 ・5歩、7歩助走での記録測定	あいさつ・サーキットの場の準備				
		基礎感覚を養うサーキット運動				
		本時のめあて・活動内容の確認				
		・3歩で岩跳び ・5歩助走のリズムの共有 ・5歩助走での記録測定（自分の記録を知る）	・力強く高く跳ぶ踏み切りと空中動作、着地の練習 ・岩跳びでの記録測定 ・5歩助走でのチーム対抗競争	・7歩助走の練習 ・7歩助走での記録測定（自分の記録を知る）	・チームで必要な練習を選択し、取り組む ・7歩助走でチーム対抗のプレ記録会	・チームやペアで必要な練習を選択し、取り組む ・記録会をする
		片付け・振り返り				

¹ 陳洋明・池田延行「小学校体育の走り幅跳びにおける目標設定の方法を明確にした授業づくりに関する研究：立ち幅跳びの記録に応じた得点表を活用した実践を通して」『スポーツ教育学研究』、第39巻、2019年、pp.1～18
藤崎敦・奈尾力『授業で使える全単元の学習カード』、株式会社東洋館出版、2013年、p.89

(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

①単元構成の工夫

(第2時5歩助走の練習、第3時5歩助走でのチーム対抗戦)・(第4時7歩助走の練習、第5時7歩助走でのチーム対抗戦)のように、同じ流れで学習を進めながら内容を次のレベルにあげることで、活動時間を保障しながら、学習を発展させることができた。また、第3時と第4時で同じ活動内容に取り組ませる際に、第3時にチーム内で動きを見合うことを徹底させることにより、第4時での動きの質の向上につながった。

②学習過程の工夫

単元を通して、4局面を組み合わせたサーキット運動を授業の前半に取り入れることで、十分な運動量を確保すると共に、幅跳びに必要な基礎的な動きを繰り返し練習することができた。また、授業の後半では、サーキットの各場を使ってめあてに沿った動きを高めるための運動を行うことで、課題意識を持って活動できていた。

(3) 技能(動き)を向上させるための場の設定と教具の工夫、支援のあり方

①サーキット運動の内容及び場の設定

①～⑤の各場で約1分間練習し、音楽が変わった時に、次の場へ移動するようにした。

【 】内は、場の名称

⑤空中動作と着地
【セーフティマットの場】



④力強い踏み切り
【バンツと音をならす場】

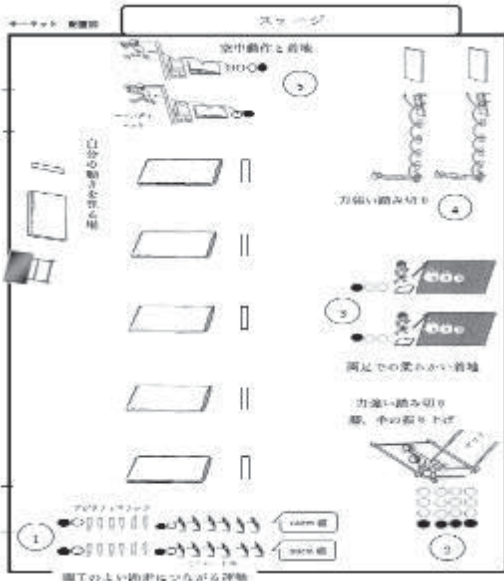


③両足での柔らかい着地
【岩跳びの場】



②膝・手の振り上げ
【風船タッチの場】





①調子のよい助走につながる運動
【リズム走の場】



②各場の効果について

場の名称	最もよかった場	2番目によかった場	計
①リズム走の場	1人	6人	7人
②風船タッチの場	6人	2人	8人
③岩跳びの場	9人	6人	15人
④バンツと音をならす場	4人	7人	11人
⑤セーフティマットの場	7人	6人	13人

図1の①～⑤のサーキットのどの場が、児童の記録の伸びや跳び方の向上に有効であったかを検証するためにアンケートを行った。アンケートの結果、どの場も一定の有効性を示していると言えるのではないかと考えた。特に③と⑤の場は効果的であった。①の場は、直接

記録の伸びへのつながりは感じにくかったかもしれないが、児童の実態を踏まえ、「走の運動」を意識

した取り組みであり、高い位置で腰をキープし、リズムよく速く足を動かすことができるようになった児童が多くなった。以下の振り返りのように、目線や、力強い踏み切りと、高く跳び出すことに関する記述が多くあった。

② (リズム助走) (風船タッチ)
ももを上げる。ももを上げ、手
の甲でポンと上にあげるこ
が理由です。意図してポンと
5歩や7歩目を助走します。
7歩だっ、たら(9)タンタン、タッ、タッ、タッ
と歩いたら、タンタン、タッ、タッ、タッです。

③ セーフティマットの場で系東習
する、目線やむねがパッパ
ンと向くようになった。岩跳びの
場で系東習する、高く跳べる
ようになったから。

④ バンと音をならす場でカブ
くふみきることと風船タッチ
の場では高くぶくことを記
録のときにいきました。前の
記録がのびました。

③ ICT 機器の活用

タブレットの遅延再生アプリ「追いかけて再生」を使って、自分や友だちの動きを見るようにした。跳ぶ前に自分の意識するポイントを伝えてから跳ぶことで、視点を限定できるようにした。また、iPad でサーキットや記録測定の様子を録画することで、いつでも再生して確認できるようにした。第5時の後に、タブレットがあつてよかったかどうか尋ねると、「良かった」は12人、「どちらでもない」5人、「必要ない」が5人であったため、第6時では、必要だと思う児童のみ使うようにした。その際も、ペアで取り組むようにした。



(4) 自己や他者のよりよい動きに気づける評価の工夫

「ふりかえりカード」と「学習カード」の活用



「ふりかえりカード」(左写真)で、「友だちとの良い関わり」「めあてに対するできばえ」の2軸についてチームで振り返りを行った。「今日は踏み切りの場所が離れていたから、次の時間はスタートの位置に気をつけよう。」という声かけや、自己評価が低い友だちに対して、「目線と胸をパッンと向けることができているよ。」と良い動きを見つけて伝える様子が見られた。また、「Aくんの膝の引きつけがよかったから、次はまねしてみる。」など、よい人間関係の構築につながるような表現も多くあった。「学習カード」には、意識したことや気づいたことを記録させ、掲示することでイメージの共有ができた。

3 研究の成果と課題

- 助走の距離を測る際に、5歩助走では踏み切り板をスタートに10歩ダッシュ中の5歩目、7歩助走では10歩ダッシュ中の7歩目にポイントを置き、ポイントにリード足のつま先を合わせてスタートすることで、踏み切り板をあまり意識せずに思い切り助走することができていた。
- チームでの関わり合いを大切にすることと、一人ひとりに「目安の記録」を意識させたことにより、チーム対抗の記録会に意欲的に取り組むだけでなく、自分や友だちの記録の更新のために学習に前向きに取り組むことができた。
- 単元を通してサーキット運動に取り組んだことで、7歩助走で「目安の記録」に到達できた児童が約75%であった。また、振り返りには、記録の伸びの喜びや、記録が伸びた時に気づいたことや意識したことが多く見られた。
- わたしたちの体育を参考にすることで、記録測定時などのチーム内の役割が明確になった。
- △ICT 機器は、本単元に限らず、動きを客観視させたいところで、視点を限定して使用するようにして、児童が見るポイントを絞れるようにすることで、より有効に活用できるのではないかな。
- △サーキット②の風船タッチの場では、膝と腕を高く引き上げ、手の甲で風船を持ち上げるような動きをするよう指導したが、どうしても風船にタッチすることが目的になりがちになってしまうため、下に岩を置くなど改善が必要であった。

1. テーマ設定の理由

本単元「健康な生活」では、健康な生活について理解すること、健康な生活について課題を見つけ、その解決に向けて考え、それを表現することをねらいとしている。

「健康である」とはどのような状態であるかを捉え、心身の健康には主体の要因や周囲の環境の要因が関わっていることを理解できるようにしたい。また、毎日を健康に過ごすには、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けること、体の清潔を保つことや生活環境を整えることが必要であることを理解できるようにする。

これらを踏まえ、主体的に自分の生活をふり返り、児童同士がかかわり合いながら意見を出すことで第3学年及び第4学年の目標である「健康の大切さに気づき、自己の健康の保持増進に取り組む態度」を育てたい。

2. 研究の視点

(1) 保健学習における「習得・活用・探究」型の授業の追究

本単元のキーワードとなる「健康」について児童と対話しながら、意見を交わし捉えていくことで「習得」を丁寧に行うことを重視したい。どのような状態が「健康」であるのかを想起させ、健康な生活をおくるためにどのようなことをしているか普段の生活のエピソードまで尋ね、学習の方向付けを行う。

また、各時間の導入ではできるだけ児童の実生活に即した発問や活動を取り入れることで、学習内容と自分との関わりを意識できるのではないかと考えた。

(2) 児童の課題解決につながる実験・実習などを取り入れた指導法の工夫改善

自分の1日をふり返った生活グラフの作成や「心と体の調子チェック」、実際に教室の明るさを変えるなど児童の実体験を伴う活動を行う。また、空気の流れを分かりやすく見ることができる視覚教材を活用する。

意見を伝え合う場面ではホワイトボードミーティング®（以下WBM®）の手法を活用する。自分の意見を伝え、また聞き合う中で考え方の違いを受け入れることができると考えた。また、生活の中で実践することを目的に、実生活を想定する。実際に行うことの難しさや、価値実現の自信をつけることをねらいとする。

(3) ワークシートなどを用いた次の学習につながる評価と指導の工夫

本単元では毎時間のふり返りを書くワークシートを作成した。また、ふり返りではその時間の自己評価だけでなく、授業で学んだことを実生活に生かすためにどのような行動をするのか考えて記入することにより児童の健康的な生活の保持・増進につながると考えた。

3. 研究の実際

(1) 保健学習における「習得・活用・探究」型の授業の追究

・単元の流れと評価規準

	1	2 本時	3	4
主なねらい	心や体の調子がよいなどの健康の状態は、主体の要因や周囲の環境の要因が関わっていることを理解する。	毎日を健康に過ごすには、運動、食事、休養及び睡眠の調和がとれた生活を続けることが必要であることを理解する。	毎日を健康に過ごすには、体を清潔に保つことが必要であることを理解する。	毎日を健康に過ごすには、明るさの調整、換気などの生活環境を整えることが必要であることを理解する。
主な学習活動	①「健康」ということばからイメージすることを考える。 ②「健康である」とはどのような状態か考え、健康だとどんなよいことがあるのか知る。	①ワークシートを使って心と体の調子チェックを行う。 ②自分の生活時間表をもとにホワイトボードを使ってグループで話し合い、改善するとよいことを考える。	①体を清潔にするためにしていることを考える。 ②他の人の行動について改善するためのアドバイスを考える。	①教室の明るさを調整し、変化を考える。 ②教科書の図を見てホワイトボードを使ってグループで話し合い、改善方法を考える。
評価規準・評価方法	・健康についてのイメージをもち、心身共に元気な状態であることには主体的要因と外的要因が関わっていることを理解する。 (発言・ワークシート)	・自分の生活の課題を把握し、課題に対しての解決策を考えている。 (発言・ホワイトボード)	・体や身の回りのものを清潔に保つことが、健康の保持増進につながることを理解している。 (発言・ワークシート)	・環境を適切に整える大切さを理解し、学習したことを踏まえ改善方法を考えている。 (発言・ワークシート)

本単元は全4時の構成とした。導入ではできるだけ端的に児童の実生活に即した発問や活動を取り入れた。また、主な学習活動にあるようなWBM®の手法を活用しながら話し合い活動を行い、児童同士でかかわり合いながら学習を進めていくことを意識した。

(2) 児童の課題解決につながる実験・実習などを取り入れた指導法の工夫改善

自分の生活グラフの作成や「心と体の調子チェック」、実際に教室の明るさを変えるなどの活動を行うことで児童が経験や体験と学習内容を関連づけて考え、意識付けを行うことができた。

WBM®を使った学習では、提示された課題について、個人で意見を考えてからグループで話し合ったことをホワイトボードにまとめる学習活動を行っ



た。ホワイトボードを用いて考えや意見を書いて整理することにより、自分の意見と友だちの意見の共通点を見つけたり、自分にはなかった気づきを発見したりすることができるようにした。

また、WBM®を使った話し合い活動までの学習展開の流れを単元を通して類似させた。これにより児童がスムーズに活動に入ることができるようにした。



（３）ワークシートなどを用いた次の学習につながる評価と指導の工夫

毎時間のふり返しから児童の学びを評価規準と照らし合わせ評価を行った。また、授業で学んだことを実生活に生かすためにどのような行動をするのか考えて記入することで「早く寝るようにしたい」、「外から帰った後などは、こまめに手洗いうがいをするようにしたい」など意欲的に行動しようとする記述が見られた。

4. 研究の成果と課題

【成果】

- ・本単元を通してのテーマである「健康」について丁寧に児童とやりとりしていくことで、「健康」とは体だけでなく、心も健やかな状態であることを児童が理解することができた。
- ・ワークシートを用いて自分の考えを残していくことで、話し合い活動の際には児童が自分の考えを友だちに正確に紹介することができた。
- ・WBM®の手法を用いて話し合うことによって、児童たちが似た考えをまとめたり、友だちの意見から新しい発見をしたりする姿が見られた。
- ・学習した内容を生かす場面を具体的に考えることによって、児童の学校生活につながるふり返しを行うことができた。
- ・日頃の生活指導や、学校で行っている健康チェック・わくわく生活リズムカードなどの活動の意識づけにつなげることができた。



【課題】

- ・第三時「体のせいけつ」では手の汚れや衣服の汚れを確かめる実験などの児童が体験できる活動をより深めるとよかった。
- ・習得に時間を多くとってしまったため、活用・探究についての時間をより確保する時間配分を行い、学習内容が深まるような展開にしたい。
- ・学習で学んだことを児童が継続的に取り組むことができるように手洗いや換気など、学校生活の中で児童の行動を見取り、声かけなどをするとさらによい。