

実践事例

仲間とかかわり合い 体を動かす心地よさ、楽しさを味わいながら

体力を高める子どもを育てる体育学習

～第5学年「体づくり運動」の実践を通して～

鳥取市立遷喬小学校 村上 大

1 主題について

高学年の「体づくり運動（多様な動き・体力を高める運動）」では、低中学年「多様な動きをつくる運動（遊び）」で身に付けた動きや動きの組み合わせをもとに、体力の必要性や体力を高めるための運動の行い方を理解し、自己の体力に応じて体力づくりが実践できることをねらいとしている。

新学習指導要領実施後1年を経過したが、近年取り上げられる「子どもの体力低下・二極化」の問題を学校体育でどうとらえるかが問われている。その中で指導内容の整理と体系化が行われ、高学年の「体力を高める運動」では、次のことを一層重視することが求められている。

- 子どもが体力の必要性を理解することができるようにすること。
- 子どもが運動の行い方を理解することができるようにすること。
- 運動生活習慣の形成につながるようにすること。

上記の点を意識するとともに、子どもたちが意欲的・継続的に体づくり運動の学習に取り組むことができるように、学習にワークショップの場を設定し、決められた運動設定のなかで行うのではなく、各自の自己課題に応じて自主的な取り組みとなるように「せんきょうスポーツジム」の運動種目をつくるという意識を持たせ単元づくりを行い、研究テーマを設定した。

2、研究の視点

① 自己課題の把握と運動設定

第一時では、「体づくり運動」のねらいが理解できるようにオリエンテーションを行った。その際に今春の新体力テストの自己結果の分析を行い、各自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した。「わたしたちの体育」の裏表紙に各自のカルテ（レーダーチャートと自己目標数値）と学習カードを貼り付け、児童自身が自らの課題を意識して運動を選択できるようにした。

② 教材化の工夫

単元構成を行うにあたって、当初は「体ほぐしの運動」については、毎時間の準備運動時に帯で実施していき、第一次「力強さを高める運動」→ 第二次「巧みさを高める運動」→ 第三次「柔らかさを高める運動」という様に順序を追って学習活動を組むように計画していた。しかし、研究討議のなかで、毎時間に、各運動要素をバランスよく取り入れながら記録をとっていくように方向修正を行った。（参考）単元の流れと評価の計画

③ 言語活動の充実（ペア・グループでの「学び合う学び」）

動きのコツや体力の高まりを実感できるように、意図的なペアリングを行った。男子・女子ペアを組み、互いに計測をし合うとともに、ペアストレッチでは、体の状態に応じて行い方を工夫し、優しく気遣いながら声掛けを行うように指導した。

④ 運動環境の工夫（場の設定・BGMの活用）

運動を工夫する視点については、条件（人数・回数・距離・時間・姿勢・用具・方向など）自己の課題に合った運動の条件を段階的に変化させることで、ねらいに合った動きを正確に行い、体力高めることができるようにした。リズムに乗って心が弾むような動作で運動ができるように、BGMの選定を行った。ランニング時にはアップテンポに、体ほぐしのストレッチ時には、オルゴールやフルートなどゆったりしたリズムで、またチャレンジ種目ではテンポを上げるようにした。

⑤ 運動の日常的習慣化を目指して

「せんきょうスポーツジム」での運動経験を積み重ね、学習したことを生かし、体力の向上を図る実践力を身に付けるために、県教育委員会スポーツ健康教育課主催「遊びの王様ランキング」HP の開催種目と「せんきょうスポーツジム」の運動メニューを重ね合わせることで、体育学習の時間だけでなく、休憩時間にもグループの友達と誘い合ってチャレンジするように工夫を行った。

3 研究の実際

単元名 『めざせ体力アップ！せんきょうスポーツジムを作って、体力を高めよう！』

(体づくり運動「体力を高める運動」)

授業づくりの構想

(1) 運動の持つ特性

(単元について)

- 運動を組み合わせたり、仲間と協力したりしながら、体力そのものを直接高めることができる運動である。
- 自己の体力の課題に応じて運動に取り組むことで、体力が高まっていく喜びを味わわせることができる。
- ペアでストレッチをしたり、動きを見合ったり、教え合ったりする場面を設けることで、意図的に仲間と豊かに関わらせることができる。
- 自己の体力の課題を知るとともに、体力の高め方を学ぶことで、今後の生活のなかで継続して取り組んでいくことが大切である。

(2) 児童の実態

- 男子は9名全員がスポーツクラブに所属し、日常的に運動を行っており、全般的に運動に対する意欲が高く、積極的に体育学習に取り組んでいる。
- 女子は、日常的に運動をする児童と、ほとんどしない児童に運動に二極化。スポーツクラブに所属している児童は、10名中5名である。日頃運動する習慣がない女子の中には肥満傾向で運動に対して苦手意識を持っている児童も数名いる。
- 新体力テストでは、男女ともに握力と投力の平均値が、市・県数値に比べてやや劣っている。
- 5年になってから、体ほぐしの運動、短距離走・リレー、水泳では、ペアやグループでの学び合いを行い、めあて学習を行ってきた。

(3) 運動(学習内容)の系統性

第1・2学年	第3・4学年	第5・6学年
体づくり運動	体づくり運動	体づくり運動
体ほぐしの運動	体ほぐしの運動	体ほぐしの運動
多様な動きをつくる運動遊び (ア) 体のバランスをとる運動遊び (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

(4) 単元の目標

【運動】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することができる。

【態度】運動に進んで取り組み、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ようとする。

【思考・判断】自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫している。

(5) 単元の流れと評価の計画

		わかる	できる (生かす)			挑戦する	
		1 時	2 時	3 時	4 時	5 時 (本時)	6 時
学 習 内 容		学習の見通しを持つ やわらかい体づくり (ペアストレッチ) 投運動に挑戦 いろいろな縄跳び 綱登り (ぶら下がり)	いろいろな運動をして自分の体力を知ろう① やわらかい体づくり (ペアストレッチ) 投運動に挑戦 綱登り (ぶら下がり) いろいろな縄跳び	いろいろな運動をして自分の体力を知ろう② やわらかい体づくり (ペアストレッチ) 投運動に挑戦 綱登り (ぶら下がり) いろいろな縄跳び	いろいろな運動をして自分の体力を知ろう③ やわらかい体づくり (ペアストレッチ) 投運動に挑戦 綱登り (ぶら下がり) いろいろな縄跳び	せんきょうスポーツジムを作ろう ・課題に応じた体力づくりの工夫	せんきょうスポーツジムで体力を高めよう ・課題に応じた体力づくりに挑戦 (最終記録会) ・学習のまとめ
	わ か る で き る	○オリエンテーション 自己課題の把握 学習カードの使い方 ○やわらかい体づくり ペアストレッチの仕方 ○投運動のこつ ・タオルボール作り ○いろいろな縄跳び ・2分間駆け足跳び ○綱登り (ぶら下がり) ○連続馬跳び	○場作りと片付け ○やわらかい体づくり ・ペアストレッチ ○投運動のいろいろ ○投運動のこつ ○いろいろな縄跳び ・2分間駆け足跳び ○綱登り (ぶら下がり) ○連続馬跳び	○運動のポイント ○やわらかい体づくり ・ペアストレッチ ○投運動のいろいろ ○投運動のこつ ○いろいろな縄跳び ・2分間駆け足跳び ○綱登り (ぶら下がり) ○連続馬跳び	○教え合いのポイント ○やわらかい体づくり ・ペアストレッチ ○投運動のいろいろ ○投運動のこつ ○いろいろな縄跳び ・2分間駆け足跳び ○綱登り (ぶら下がり) ○連続馬跳び	課題に応じ体力づくり コース毎に課題追求 コースと種目の選択、 ○やわらかい体づくり ・ペアストレッチの工夫 ○投運動に挑戦 ○いろいろな縄跳び ・2分間駆け足跳び ○綱登り (ぶら下がり) ○連続馬跳び	体力向上・成果の確認 課題に応じた体力づくり ○やわらかい体づくり ・ペアストレッチの工夫 ○投運動に挑戦 ○いろいろな縄跳び ・2分間駆け足跳び ○綱登り (ぶら下がり) ○連続馬跳び
挑戦する		記録に挑戦する	記録に挑戦する	記録に挑戦する	記録に挑戦する	運動を選択し挑戦、	自己記録の更新
評 価 の 計 画	技			①	①	②	②
	態	①	①	②	③		
	思	①	①			②	③
具 体 的 な 評 価 基 準	運動の技能	運動への関心・意欲・態度		運動についての思考・判断			
		①体の柔らかさや巧みさや力強い動きを高める運動について、ねらいに合った動きを正確に行い、体力高めることができる。 ②自己の課題に合った運動の条件を段階的に変化させ、体力を高めることができる。		①自分の体に関心をもち、課題を考え、体づくり運動に進んで取り組もうとしている。 ②動きを見合ったり、教え合ったり課題解決につながる言葉掛けをして仲間と協力して運動している。 ③約束を守り、準備や後片付けに進んで取り組み、安全に気を配って運動している。			

- 単元構成については、前年4学年までの「多様な動きをつくる運動」の経験を生かしながら、次年6学年の学習内容との系統性を考慮しながら、5・6年の2年間を見通した計画のもとで段階的に学習を進めた。
- 児童自らが学習のねらいをもち、自らの課題に取り組むことができるようにする。学習に対する意欲付け・必然性を持たせるために、新体力テストの結果から、自身の体力を意識しながら、各自の必要な運動要素を考えた運動を行った。
- 単元前半の「わかる」段階では、みんなが同じ運動に取り組み、体力を知る学習を行う。単元の後半は、自らの課題を意識したうえで、準教科書『わたしたちの体育』で紹介されているいろいろな運動を選択して行った。
- 単元「できる（生かす）」段階では、言語活動を重視したグループ学習を効果的に活用しながら、児童がお互いに学び合う学びを意識して指導にあたる。自分にあった運動をして体力を高めることを念頭に置き、自らの体力の向上を数値として記録し、試してみても効果的な運動をペア・グループ内で共有し、体力の向上が実感できるようにした。
- 「動きを持続する能力を高める運動」については、帯で毎時間の準備運動に取り入れた。

ゆざせ。体力アップ ～せんきょうスポーツジム記録表～

5年 番 ()

曜日	身長 (cm)	体重 (kg)	50m 走上げ 秒	60m走 21秒 00	50m走 24秒 00	70m走 30秒 00	100m走 1分 00	200m走 2分 00
月	150	17						
11/20	153	23	54	56	283	7.4	16.0	62.75
2月	147	17						
1/27	154	21	42.03	58	302	6.5	17.4	5.50
3月	155	17						
1/26	156	22	49.12	142	310	7.4	21.4	4.17
4月	158	17						
1/30	150	19	41.24	146	392	7.4	12.4	4.03
5月	150	19						
1/2	154	21						
サ レ ン ジ 日	154.93 3.5/42	25.84 5.60/42	46.82 7.2	201.2 392				
6月	151	17						
1/55	155	25	41.15	98	-	6.8	7	3.76

身
体
計
測
表

※効果的な練習：くせんきょうスポーツジム 個人カレンテ ② ③	
投きの、わたしの体力の関係は・・・「ツツ」 ・つな登り ・投運動 ・ジグザグ走	・つな登りー 取組に力を 入れて（けじ） こまめに、 力を入れること ・ジグザグ走ー リズムをとって 投を 投ぎ出す
がんばりたい練習コース・種目別 つな登り（力強いコース） ★つたてたい、目標 ・投力 … 15秒以上 がんばりたい練習コース・種目別 投運動にちょう転（たくみな動きコース） ★つたてたい、目標 ・投力 … 5.80m以上 がんばりたい練習コース・種目別 ジグザグ走（たくみな動きコース） ★つたてたい、目標 リズム 走力 … 3.50秒以下	

＜本時目標＞

- ＜準備＞ 長なわ、カラーコーン、メジャー、ストップウォッチ、体育棒、ボール、学習資料（カード）

<学習展開>

	学習活動	教師の指導・支援	評価【観点】(方法) ※手立て
ひ ら く	1 準備運動をする ランニング・縄飛び 体ほぐしペア・ストレッチング	体の調子やリラックスの度合いを感じながら、いろいろな部位を意識して動かすように助言し、けがの防止につなげる。	
わ か る で き る	2 本時のめあてを確認する 3 選んだコースで運動をする ① 各自のめあてに応じたコースを選択して体力を高める運動をする。 ＜やわらかさアップコース＞ ボールわたし、ブリッジ、リンボーダンス…など ＜たくみな動きアップコース＞ 投運動(タオル投げ)長縄跳び、パンプーダンス、ボール投げ上げとり…など ＜力強さアップコース＞ 綱登り(ぶら下がり)、2分間駆け足跳び、ジグザグ走、連続馬跳び、…など	自分のめあてに合った運動を選んで取り組み、体力を高めよう！ ・個人差を認めながら、ペアで協力して運動に取り組めるようにする。 ・運動のポイントを学習カードで提示し、教え合いができるようにする。 ・コースごとに、体力を高めるためのいろいろな運動を、自分の目標に合わせて行うことを確認する。 ・第1時から第4時までに行った運動をもとに、学習資料などを提示しながら、自分たちでやり方を工夫して挑戦するように助言する。 ・準教科書・学習カードに最大記録を記入させるようにする。	運動のポイントを意識して、自分のめあてに合った運動を行い、体力を高めようとするができる。 【技能(運動)】(観察・学習カード) ※ 運動のポイントを掲示やカードで視覚的に示したり、うまくできているペアを例示したりする。
挑 戦 す る	② 運動強度を考えながら、回数を変えたり、難度を変えたりして工夫して運動する。 4 各コースで工夫したことの発表をする。 5 学習のまとめをする ・ふりかえりアンケートと学習のあしあとを記入する。	・自分の選んだコース内で体力アップを図るためには、どのような動きをしたらより効果が上がるか考えながら運動するように声を掛ける。 ・友達のよい動きや考えを取り入れて、スポーツジムの運動種目を作っていることを意識させながら、運動に取り組めるようにする。 ・手本になる児童の見本を見せる。各コース内の児童同士で発表者が決まらない時には、手本となる児童を指名する。 ・本時の学習の振り返りアンケートと自分の記録を記入し、目標達成ができたかどうか、自己評価できるようにする。	互いに教えあったり協力しあったりしながら、自己の課題に合った運動の条件を段階的に変化させ、動きを高めることができる。 【思考・判断】(観察・自己評価) ※互いに協力し、意欲的に取り組んでいる児童に賞賛の声掛けをするとともに、プラスの声掛けを意識させることで、前向きに運動できるようにする。

4 成果と今後の課題

<成果>

- 単元第1時のオリエンテーションで、基礎的な動き・帳場の作り方を一斉指導することで、全員が一定のスキルを身に付けて、運動に取り組むことができた。また、柔らかさを高める運動・力強さを高める運動・巧みさを高める運動を分割せず、毎時間の活動に取り入れることで、せんきょうスポーツジムの種目の幅が広がった点、また児童の意欲面においても前時の学習を振り返って、修正しながら自主的に運動に取り組む姿が見られた。
- 準教科書の挿絵をA1版に拡大し、体育館前方に常時掲示し、主運動の解説図入りポスターを用いて、運動のポイントを例示した。準教科書をいちいち見直さなくても、自己の必要な情報を素早く見取り、運動に生かすことができた。
- ペアで活動する学び合いを通じて、お互いを気遣いながら、自己の高まりを実感することができた。計測も各自が行うことで、目標数値を意識して運動に取り組む意識が高まった。
- 自主研究会の際、計測してもらったところ、教師の活動指示・児童の話し合い活動の時間は約10分間。残り35分間を運動時間に充当することができた。先述の通り、児童の能動的な学習活動の賜物といえる。児童自身がめあてを持ち、ねらいに合った運動を行った結果である。
- 個人記録表の活用により、毎時間の取り組みの数値を継続的に記入し、個々の運動課題を児童も教師も把握することができた。また、遊びの王様ランキングへの参加を通して、体育学習のみならず、始業前や休憩時間をつかって運動するなど、日常生活のなかに体力を高める運動が位置付けられたのは大いなる成果といえる。



<課題>

体づくり運動領域は、他の領域とは異なり、指導内容が「運動」「態度」「思考・判断」となっている。文科省「体づくり運動の指導と評価」によると、「体ほぐしの運動」は、小・中学校を通して「運動の技能」についての学習評価は設定されていないが、「体力を高める運動」では、小学校では具体的な運動例を取り上げ、その運動を通して基本的な体の動きを身につけたり、高めたりすることが極めて重要な学習内容となることから、「運動の技能」が設定されている。運動の技能について評価するためには、児童のつまずきの理由を的確にとらえ、配慮や手立てを考えることが重要である。本実践では、登り綱のぶら下がり方やタオル投げなど、児童の技能に差異が大きく見られ、指導の難しさを感じる場面が多々あった。教師一人の指導には限界があるが、そこをカバーしてくれたのが、児童同士のかかわり合い、学び合いによる体育的言語活動であった。今後も、児童の主体的な学習を促す学習環境と仕掛けを更に工夫したうえで、効率的な評価規準を明確にし、改善しながら実践にあたりたい。