

## 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」

三朝町立東小学校 山本 卓巳

#### 1. はじめに

どんな運動においても、それが体育の授業の中だけで完結してしまうものではなく、授業以外の場でも継続して実践されなければならない。「体づくり運動」もまさにその通りで、進んでいろいろな動きに挑戦すること、運動することに喜びを感じる事が継続されることが大切である。

本実践では、自己の体力を単純に高めるという目的ではなく、バランスのとれた体力を身につけることをねらいとしている。そのために、自己の体力を分析し、課題となる能力を把握することで、主体的に運動に取り組もうとする児童を育てることができるのではないかと考えた。

#### 2. 研究の実際

「バランスのよい体力を身につけよう～よりよい運動習慣をめざして」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継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につくられた運動であり、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（男子6名、女子5名 合計11名）は、運動に対する関心が高く、体育の授業でも意欲的に活動している。学校全体で陸上や水泳、業間や放課後の体力作りに取り組んでいるため、運動習慣も確立されていると言ってよい。しかし、あまり得意ではない運動については消極的だったり、明確な目標を持たないまま練習をしていたりする児童がいる。また、自分の体力にあまり関心を持たず、ただ運動をしているだけという傾向も見られる。そうしているうちに、決められたメニューをこなすことに終始してしまい、自己の体力を高めようという意欲が低下していくのではないかと感じている。

本単元の導入では、5月に実施した新体力テストの個人結果を分析させ、自分の得意な運動と課題のある運動を把握させた。その分析をもとにして、バランスのよい体力を身につけるためにはどんな運動を意識的に取り組んでいけばよいかを考えさせた。県平均や全国平均の数値との比較もさせることで、課題克服のため自分の考えた運動に取り組んでいこうという意欲を持たせることができた。

###### ○系統性について

中学年では、多様な動きをつくる運動として、体のバランスをとったり移動したりする動きや、用具を操作したり力試しをしたりする動きを意図的にはぐくむ運動を通して、体の基本的な動きを総合的に身につけるとともに、それらを組み合わせた動きを身につけることをねらいとしている。それを受けて高学年では、中学年で身につけた動きやそ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。そして、中学校第1, 2学年では、高学年で行った運動を行うとともに、それらを組み合わせて自己の運動の計画を立てて取り組むことをねらいとしている。

### ○学びの姿

どの領域の学習においても、お互いに声をかけ合ったりアドバイスをし合ったりしながら取り組んでいる姿が見られた。少人数の良さの一つとして、特別にグループを作ったり意図的に仕組んだりしなくても、自然と関わり合うことができる。また、それぞれの運動において得意な児童が誰なのかをお互いによく知っており、その児童の様子を観察したり動きを参考にしたりするといった様子も見られた。少人数なので指導者の目も行き届きやすいため、常に目標を持たせて活動させるようにはしてきたが、学習カードやふり返しカードなどは活用してこなかった。

### (3) 単元目標

- 運動に進んで取り組み、助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。(態度)
- 自己の体の状態や体力に応じて、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す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	7
学習活動	・オリエンテーション ・学習のねらい、進め方を知る。 ・体力テストの結果を分析する。	・取り組む運動の種類を決める。 ・各種運動を全員でやってみる。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">                     バランスのよい体力を身につけるために、いろいろな運動を続けてみよう                 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     ・5分間走      ・体幹トレーニング                      ・肋木わたり      ・ラダー                      ・的当て      ・ストレッチ                 </div>				・運動の中で工夫した点をグループで紹介し合う。 ・今後の目標づくりをする。
	ふり返し						
評価計画	関		①	②	②		
	思	①				②	②
	技				①	①	①

### (5) 評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	技能
①体を動かす楽しさや心地よさを味わったり、自分の体力を高めたりすることができるよう、運動に進んで取り組もうとしている。 ②グループの友達と協力して運動しようとしている。	①体力テストの分析から、自分の課題を把握している。 ②体力をより高めるために、運動の仕方を工夫している。	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動きができる。



### 3. 成果と課題

#### 【成果】

- 体力テストの記録を分析することで、一人一人が課題意識を持つことができ、主体的に活動に取り組むことができた。毎年実施する体力テストも、ただやるというだけでなく、自分の得意な種目や課題となる種目の結果が伸びることで、運動の楽しさ、記録が伸びた喜びを感じることができるようになってほしい。
- 苦手意識を持っていた種目に消極的だった児童がいたが、同じ運動に継続して取り組んだり、グループ内で励まし合いながら活動したりすることにより、進んでその運動に取り組むようになった。
- 2種目を全員で一斉に、4種目をグループごとに活動するという流れにすることで、テンポよくスムーズに活動させることができた。

#### 【課題】

- 体力テストの種目につながるような運動に限定してしまっただが、より幅広い運動を経験させる必要もあると感じた。より個人の課題に合った運動に取り組ませるためにも、時間と場の工夫をしなければならない。
- 個人のふり返りは毎時間の終わりにさせたが、グループ間の意見の交流をさせるべきだった。そうすることでグループの壁を越えてアドバイスをし合ったり、運動の工夫を広げたりする機会を持つことができる。
- 授業時間外でも、自分の課題である運動に積極的に取り組む姿が見られるようになった。しかし、これを継続していくためには、今後の目標の持たせ方や意識し続ける工夫が必要である。