

 <p>都城地区小学校体育連盟</p>	<p>都城は多くの山々に囲まれて広大な盆地を形成している。</p> <p>都城地区小体連は、都城市・三股町の体育主任で構成されている。</p>
--	---

<p>主な内容</p> <p>1 研究の流れ</p> <ul style="list-style-type: none"> これまでの都城地区小学校体育連盟の研究 研究主題に至るまで 「楽しさ」の定義付け <p>2 研究内容</p> <ul style="list-style-type: none"> 第6学年の実践(高学年) 第2学年の実践(低学年) <p>3 成果と課題</p> 	<p>研究の流れとして</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 都城市小体連の研究 2 研究主題に至るまで 3 楽しさの定義付け <p>次に4 研究内容、5 第六学年の実践、第二学年の実践、6 最後に成果と課題について説明する。</p>
---	--

<p>これまでの研究</p> <p>平成26年度～29年度 器械運動・マット運動</p> <p>平成30年度～令和元年度 体づくり運動 (多様な動きをつくる運動遊び・多様な動きをつくる運動・体の動きを高める運動)</p> 	<p>都城地区小体連のこれまでの研究は26年度から29年度まで3年間、器械運動・マット運動を行い、昨年度から本年度までを体づくり運動の研究を行っている。</p>
---	--

<p>平成29年度末に 都城地区の体育主任にアンケートを実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体づくり運動の指導に自信がもてない ・具体的にどのような準備をすればよいのだろうか ・単元構成をどのようにすればよいのだろうか ・主体的な姿を実現するためにはどのようにすればよいのだろうか <p>体づくり運動に関して</p>	<p>平成29年度末に、都城地区の体育主任にアンケートをとったところ、体づくり運動の指導に自信がもてない、具体的にどのような準備をすればよいのだろうか、単元構成をどのようにすればよいのだろうか、主体的な姿を実現するためにはという意見があった。</p> <p>そこで、体づくり運動に関して研究を進めた。</p>
---	--

<p>研究主題・副題</p> <p>進んで運動に親しみ、楽しさを味わう体育科学学習の在り方 ～体づくり運動の学習を中心に～</p>	<p>研究主題は「進んで運動に親しみ、楽しさを味わう体育科学学習の在り方」「副題を、体づくり運動の学習を中心とした。」</p> <p>研究主題の部分は以前の研究で行った、器械運動・マット運動のときに定められていたものを引き継ぐ形で残し、副題の部分だけを変えた。</p>
--	--

楽しさとは・・・

- ◎ 動く楽しさ
- ◎ 分かる楽しさ
- ◎ 伸びる楽しさ
- ◎ かかわる楽しさ



楽しさとは

- ◎動く楽しさ ◎分かる楽しさ ◎伸びる楽しさ
- ◎かかわる楽しさ ととらえ

体の動きが高まったり、動きの種類が増えたり、運動の特性にふれたりできるように

- ・ 自分に合った場での練習や運動条件の工夫
- ・ 体の動かし方の研究
- ・ 児童同士の教え合い

を通して感じることができるようにした。

研究仮説

体づくり運動を通して、運動することの楽しさや心地よさを味わい、自らの伸びを実感できるよう、学習指導過程を工夫し、個々に応じた課題解決の場を設定すれば、児童は、**運動に進んで取り組み、楽しさを味わう**ことができるであろう。

研究仮説を、体づくり運動を通して、運動することの楽しさや心地よさを味わい、自らの伸びを実感できるよう、学習指導過程を工夫し、個々に応じた課題解決の場を設定すれば、児童は、運動に進んで取り組み、楽しさを味わうことができるであろう。とした。

研究内容 第6学年実践

研究主題

進んで運動に親しみ、楽しさを味わう体育科学習の在り方

- ① 単元構成の工夫
- ② ワークシートの工夫
- ③ 動きの高まりを実感できる手立て

研究内容についての説明

まずは第6学年での実践

研究主題にある進んで運動に親しみから

①単元構成 ②ワークシートの工夫を研究 楽しさを味わうという部分から

動きの高まりを実感できる手立てについて研究した。

① 単元構成について

前期	1	2	3	4	5・6	7・8・9
	オリエンテーション	「力強さを高めるための運動」に取り組み、動きを高めよう。	「動きを維持する」ための運動」に取り組み、動きを高めよう。	「15分な動きを高めるための運動」に取り組み、動きを高めよう。	自分の運動に合った運動を選び、動きを工夫してゲームを行い、体力を高めるよう。	運動に合った運動
10	○ 「体力」について知る。	1 学習の約束を確認する。・・・わくわく体育6つのOK	2 準備運動、準備をする。・・・使う部位を中心に準備体操、踵・用紙の準備	3 学習の進め方とめあての確認をする。・・・今日の流れ、今日のめあて		
10	○ 自分の体力を調べる	○ 基になる動きを、運動のポイントにそって正しく行う。				○ ゲームの中で、自分の運動に合った運動を工夫して行い、自分の体力をさらに高める。
10	○ 「体力を高める運動」について知る。	○ 自分の体力に応じて条件を変化させ、工夫して運動を行い、動きを高める。	○ 基になる動きに返り、高まりを実感する。			
10	○ 今後の見通しを立てる。	1 学習の振り返り	2 復片付け			

まず、単元構成について。

単元をつくりにあたって、まず大切にすることが1時間目のオリエンテーション。

この時間に

○ 「体力」について知ろう！

※ 「体力」とは一人が生きていくために必要な力。「体力」は、大きく分けて、2つあります。

① 行動体力・・・運動するために必要な力

② 調整体力・・・体温調節、病気予防、ストレスに打ち勝つ力

①筋力	○ 全ての運動において使われる力
	○ 物を持ち上げたり、つかんだり、押したりするときに使う力
②瞬発力	○ 体育やスポーツの場において、ほとんどの運動技能にとって非常に大切な力
	○ 投げたり、打ったり、跳んだりするときに使う力
	○ 瞬発的に大きな力を出して、運動を力強く、早く行う能力
持久力	③筋持久力 ○ 物を持ち続けたり、くり返すもちあげたりするために使う力
	④全身持久力 ○ 全身的な運動を長時間継続して行う能力（スタミナ）
調整力	⑤平穏性 ○ 動いているときや止まっているときの身体の姿勢を保つ能力
	⑥敏しょう性 ○ 身体を素早く動かして方向を転換したり、刺激に対して反応したりする能力
	⑦巧ろ性 ○ 身体を目的に合わせて正確に、素早く、なめらかに、タイミングよく、思うように動かす能力
	⑧柔軟性 ○ 身体をいろいろな方向に曲げたり、伸ばしたりする能力
	○ 運動をスムーズに、大きく、美しく行うための能力

オリエンテーションの中で体力とはどのようなものなのかを捉える。

体力といっても、様々な力が含まれていることを知ることによって、自分の得意、不得意を捉えられることにつながる。

○ 「体の動きを高める運動」について知ろう！

1 「力強い動きを高めるための運動」

運動の目的を達成し、運動の楽しさを味わうだけでなく、「力強い」動きを身につけることも大切です。スピードでボールを投げるピッチャーや、せりぎみに蹴り出すサッカー選手の動きなどがあります。

「力強い動きを高めるための運動」とは、自分の体能力を高め、人や物など、周囲（相手や自分の周囲）に押し、引き、運ぶなどの動きを指します。

1 「持ち上げる力」「押す力」「引く力」「運ぶ力」
→ 「重いものを動かす」ときに使う力

2 「瞬間的に大きな力を出す力」
→ ドッジボールなどで、「力いっぱい投げる」ときに使う力

また、体力を必要とする場面を想定させ、児童の身近な事例を取り上げ、体力を高めるためにはどのような運動を行えば良いか考えることにむすびつき、体力の必要性を考えることができた。

① 単元構成について

○ 基になる動きを、運動のポイントにそって正しく行う。

○ 自分の体力に応じて条件を変化させ、工夫して運動を行い、動きを高める。

○ 基になる動きに戻り、高まりを実感する。

単元構成の中で工夫した点
どの時間も基になる動きをした後に、条件を変化させた動きを考え活動し、その後にもまた基の動きに戻すという構成にした。

② ワークシートの工夫

コーンタッチ

○ スタートの位置を決め、コーンに向かって直進し、タッチしたらすぐに折り返す。→くりかえし行う。
■ 5m間かくで、20秒で何回できるか。

① コーンに近づくにつれ、少しずつ体を（低く）していく。

② タッチしたら、折り返す方向にすばやく（足）を出す

☆ できた回数（ ）回
☆ やってみたい感想（うまくいった所・難しかった所など）

ワークシートを工夫
一人一人に動き方のコツを記入させ、単元が進むにつれて動き方の工夫をするための基になる動きをしっかりとおさえた。

吹き出しの部分を紹介すると、コーンタッチを巧みな動きを高めるための運動として取り上げたが、コーンをタッチする際、移動する時のコツだけを記入させた。

ここでは、コーンに近づくにつれ、少しずつ体を低くしていく。

タッチしたら折り返す方向にすばやく足を出す。とした。

その下にはできた回数や感想を書く欄を設けた。

このワークシートのおかげで、児童はスムーズに思考し、運動量を確保することに結びついた。

③ 動きの高まりを実感できる手立て

基になる動き

↓

条件を変化させた動き

↓

基になる動き

動きの高まりを実感できる手立て
単元構成の説明の中で基になる動きをした後に条件を変化させた動きを考え活動し、その後にもまた、基の動きに戻すという構成にした。

なぜこのようにしたかということ、自分の動きの高まりをなんとなく自己満足で評価するのではなく、条件を変えた後に基の動きに戻したときに、回数が増えていなくても、同じでも、動きがスムーズになった。動きやすくなったなど実感できるような手立てとして、このような流れを設定した。

③ 動きの高まり

4 巧みで動きを高めるための運動 2

【ワークシート】

- 変える条件
 - 回数
 - 姿勢
 - 高さ
 - 方向
 - 用具
 - 距離

① 条件を変えてみて

☆ 工夫・アドバイス・高まりの実感

② 基になる動きにもどして

☆ 前回できた回数 () 回

☆ 今回できた回数 () 回

☆ 高まりの実感

そこでワークシートの中にも、自分の動きがどうだったかを記述できるようにした。

授業後にこの記述を見たら、自分の動きが高まったことを実感できる記述が多くあった。

③ 動きの高まりを実感できる手立て

高まりの実感

- 何度でもできるようになった！(回数が増えた)
- 前より楽にできるようになった！
- リズミカルにできるようになった。
- 同じ動きを正確にできるようになった！
- 短時間でできるようになった。

高まりの実感として

- ・何度でもできるようになった
- ・前より楽にできるようになった
- ・リズムカルにできるようになった
- ・同じ動きを正確にできるようになった
- ・短時間でできるようになった

回数が増えたという量的な面を評価することは、体づくり運動において必要ないとされていますが、都城地区小体連では自己評価の1つの視点として高まりを実感するために必要であると考え取り入れた。

研究内容 第2学年実践

研究主題 **進んで運動に親しみ、楽しさを味わう体育科学習の在り方**

① 主体的な姿を実現 ② 運動条件の工夫するための工夫

第2学年での実践

研究主題にある進んで運動に親しみから

①主体的な姿を実現するための工夫

楽しさを味わうという部分から

運動条件の工夫について研究した

① 主体的な姿を実現するための工夫について

運動遊び「じゃんけんすごろく」

主体的な姿を実現するための工夫について

低学年での実践ということで、運動遊びをまず考えた。今回の実践では、「じゃんけんすごろく」を選んだ。

① 主体的な姿を実現するための工夫について
運動遊び「じゃんけんすごろく」

決められた動きだけをやるのは、すぐにあきちゃう。



もっと色々な動きをしてみたいな。



「じゃんけんすごろく」で移動する方法を自分達で考える
視点に沿って動きを考える

この運動遊び「じゃんけんすごろく」をする際の児童の思考として
決められた動きをするのはすぐに飽きる、もっと色々な動きをしてみたい・・・という思いをもつのではないかと考えた。そこで「じゃんけんすごろく」で移動する方法を自分達で、視点に沿って考えるような計画を立てた。そうすることで、主体的な姿を実現させるようにした。

② 運動条件の工夫について



運動条件の工夫について
運動条件を工夫しやすく、考えやすいように、グループに1枚ホワイトボードを準備した。
動きをいきなり工夫するのは、難しいと考え、動きの基になる動物を選択させた。
次にその動物の動きを工夫するためにいくつかの動きの視点を与え、選べるようにした。おそく、うしろむきなど速さ、方向、姿勢などを選べるようにした。
最終的にどのような動きの動物になるかを書くようにした。

② 運動条件の工夫について



カエルを選び、動き方を選び、回転するかえるの動き方を考えた場面
教師側で視点を与えることで、グループでの活動もより主体的になり、多くの考えが出て、様々な工夫を考えることができた。
以上の2つの研究内容から、主題に近づく児童の姿を実現できたのではないか。

成果

進んで運動に親しみ、楽しさを味わう体育科学習の在り方

ワークシートやオリエンテーション、運動遊びの取り上げ方を工夫することで主体的に進んで運動に親しむ姿を実現できた。

単元計画や1単位時間の流れを検討することで、体づくり運動を通して学習を楽しむことのできる手立てを考えることができた。

成果
研究主題の進んで運動に親しみでは、ワークシートやオリエンテーションの工夫を行うことで、主体的に活動し、運動を楽しんで行う児童の姿を実現できた。楽しさを味わうというところでは、単元計画や1単位時間の流れを検討することで、体づくり運動を通して学習を楽しむことのできる手立てを考えることができた。

課題

- 基になる動きの系統性を整理する必要がある。
- 評価の仕方について研究する。
- 楽しさを味わうためのより一層の研究をする。

課題
6学年の実践で説明いたしました、基になる動きの系統性を整理する必要がある。
学習指導要領が新しくなったので、新たな評価基準を基に、評価について研究を深める必要がある。
楽しさとはどのようなものなのかをさらに追求し、楽しさを味わうためのより一層の研究をする必要がある。

