



第62回宮崎県学校体育研究発表大会 都城・三股大会

研究発表・視点説明



令和3年10月24日(金)
会場：都城市立高崎小学校
都城市立明和小学校
都城市立祝吉小学校 奥村 瞳

～都城・三股地区の研究発表～

本地区の小体連は、都城市と三股町の42校で組織されている。本地区でも、コロナ禍における体力の低下や指導方法の工夫が課題となっている。児童の体力向上及び健康の保持増進のため、主体的・対話的で深い学びの視点に立った体育科学習の授業改善に努めている。平成30年度から体づくり運動の研究を始め、本年度で4年目となる。

授業発表Ⅱ 都城・三股地区の研究



研究主題・副題

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

～動きの高まりを意識した体づくり運動の学習を中心に～

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習の在り方」、副題は「動きの高まりを意識した体づくり運動の学習を中心に」としている。

主題設定の理由 (P51)

体育主任へのアンケート結果 (平成29年度)

体づくり運動に関して…

- ・ 指導に自信がない。
- ・ どのような準備が必要なのだろうか。
- ・ どのように単元を構成すればよいか。



平成29年度末に体育主任へアンケートを実施した。体づくり運動の指導に関心や不安のある教員が多いことから、本研究を進めてきた。また、コロナ禍における体力低下が叫ばれる中、体力向上を目的とする体づくり運動の研究を行うことは大変意義深いと考えた。

主題設定の理由 (P51)

これまでの研究内容

1年目
(平成30年度)

方向性の検討(基になる動きの考え方など)
オリエンテーションの工夫

2年目
(令和元年度)

楽しさの定義付け
単元構成の工夫、ワークシートの工夫

3年目
(令和2年度)

動きの高まりを実感できる手立て
運動条件の工夫(系統性)

4年目
(本年度)

実践

研究1年目は研究の方向性を検討し、基になる動きの考え方を整理した。オリエンテーションを工夫することで、自己の体力等について課題意識をもたせたり、体力の必要性について理解させたりすることにも繋がった。

2年目は運動する「楽しさ」の定義付けを図った。動く楽しさ、分かる楽しさ、伸びる楽しさ、関わる楽しさなどとらえ、これらを児童が実感できるように、単元構成や学習カードを工夫した。

3年目は、動きの高まりを実感できるような手立てとして、基になる動きに焦点を当て、単元構成を検討したり、基になる動きの系統表を作成したりした。

4年目となる本年度は、3か年の研究を整理し、授業実践に取り組んでいる。

研究の全体構想 (P52)

研究で目指す児童像

進んで運動に親しみ、運動の課題や練習方法を自ら考えたり、工夫したりしながら、運動の技能を高め、楽しく運動する児童



研究内容1

進んで運動に親しむための工夫

研究内容

研究主題・副題

研究内容2

楽しさを味わうための工夫

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
～動きの高まりを意識した体づくり運動の学習を通して～

研究の全体構想。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に、2つの研究内容を立てた。

研究内容1が「進んで運動に親しむための工夫」。進んで運動に親しむために、先を見通して学習していくことや自分の学習活動を振り返り、伸びを実感していくことが求められる。

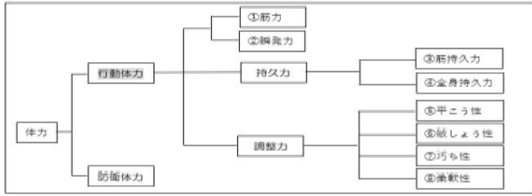
研究内容2が「楽しさを味わうための工夫」。運動条件を工夫したり、動きの高まりを実感できる手立てを講じたことで、動く楽しさ、分かる楽しさ、伸びる楽しさ、関わる楽しさを味わうことができると考えた。

オリエンテーション資料

「体力」について知ろう！

☆ 「体力」とは…人間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 防衛体力・・・体温調節、病気の予防、ストレスに打ち勝つ力

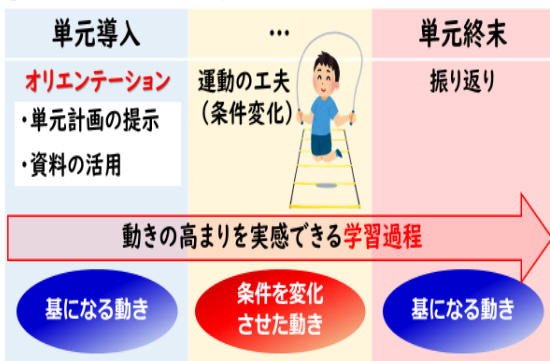


筋力	<ul style="list-style-type: none"> ○ 全ての運動において使われる力 ○ 物を持ち上げたり、つかんだり、押したりするときに使う力
瞬発力	<ul style="list-style-type: none"> ○ 体育やスポーツの場において、ほとんどの運動技能にとって非常に大切な力 ○ 投げたり、打ったり、跳んだりするときに使う力 ○ 瞬間的に大きな力を発揮して、運動を力強く、早く行う能力
持久力	<ul style="list-style-type: none"> ○ 物を持ち続けたり、くり返すことを続けるために使う力 ○ 全身持久力 ○ 全体的な運動を長時間継続して行う能力 (スタミナ) ○ 平素性 ○ 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 ○ 柔軟性 ○ 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続ける能力
調整力	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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、狙ったように動かす能力 ○ 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

【研究内容1：進んで運動に親しむための工夫】

単元全体や1単位時間の流れを検討した。体の動きを高める必要性を認識し、目的をもって学習を進めることができるよう、オリエンテーションの時間を大切に扱う。特に高学年においては、オリエンテーションの資料を活用し、日常生活で体力が求められる場面を想定させたり、動きを高めるためにはどのような運動を行うとよいかを考えさせたりしながら、体力の必要性を認識させ、意欲的に学習できるようにした。

① 単元構成の工夫・改善



単元導入で「基になる動き」に取り組み、その後、条件を変化させ、運動を工夫・改善しながら、再度単元終末で「基になる動き」に取り組みさせた。そうすることで、「動きがスムーズになった」「楽にできるようになった」「正確にできるようになった」など、より動きの高まりを実感できるように計画した。運動によっては1単位時間の中でも、基になる動きに戻すことで、スモールステップで変化を捉えることができた。

② 動きの視覚化

体や用具の部位に着目させ、板書に動きのポイントを具体的に示す。

板書や学習カードの内容を工夫した。動きを視覚化することで、運動の行い方やポイントが分かり、より主体的に活動することができる。「何が」「どのようになっている」からできたのかを分析できるように、体や用具の部位に着目させ、児童が出したキーワードを具体的に示した。

② 動きの視覚化

ポイントを明確にしたワークシート

学習カードにおいても、基になる動きのポイントを明確にしたものや動きの高まりを記述できるものを作成した。児童の実態に合わせ、ポイントを焦点化した学習カードにすることで、運動量が確保できるようにした。

「基となる動き」チェック表

①動きの高まりを実感できる手立て

「基の動き」チェック表 (高学年)	
5年生・6年生	
できるようになった動きを確認しよう	
1 短なわや長なわを使って、跳び方を変えたり、跳ぶリズムを変えたりしながら、跳ぶこと	動きができるようになったら、自分で○や◎をかきましよう。
2 短なわや長なわを使って、人数を変えて一緒に跳んだり、なわとびをしながらドリブルをついたりすること	◎…よくできた ○…できた △…もう少しでできる
3 投げ上げたボールを姿勢を変えて捕ること	1の動き ()
4 投げ上げたボールを位置を変えて捕ること	2の動き ()
	3の動き ()

【研究内容2：楽しさを味わうための工夫】

児童が「伸びる楽しさ」つまり「動きの高まり」を実感できるように、教師はそれぞれの学年でどのような動きを身に付けなければならないのかを明確にする必要がある。そのため、体づくり運動における「基になる動き」の系統を整理した。系統性を図った単元構想により、単元全体や本時の指導事項を明確にし、指導していく。

児童自身が「基になる動き」を意識し、動きの系統性を知ることによって、意欲的に動きを高められると考え、児童用のチェック表も作成した。体育科の時間以外にも自由に活用し、日常的に体づくり運動に取り組めるように促していく。

運動条件の工夫カードの活用

②運動条件の工夫

もっと色々な動きを試してみたいな…



動きの視点を与える



跳ぶ、はねるなどの動きで構成される運動遊び

※条件を変えていろいろな跳び方に挑戦してみよう*

片足跳び	動作の方向	動作の組み合わせ	動作の組み合わせ
開脚跳び			

用具や人数、方向などの条件を変えることで、運動の楽しさや面白さも変わってくる。児童の実態に合わせ、条件の変化を選択させたり、視点にそって考えさせたりした。

運動条件の工夫カードの活用

②運動条件の工夫

<p>片足跳び</p> <p>★片方の足だけで跳ぶ。</p>	<p>動作の方向</p> <p>★跳ぶ動作の途中に、しゅがむ動作を入れてチャレンジする。 (例) 指導者が合図を出したらぎゅっとしゅがむ動作を取り入れる。</p>	<p>動作の組み合わせ</p> <p>★手拍子でリズムをとりながら跳ぶ。他にも、手を前や横にのばす動作を取り入れながら跳ぶ方法もある。</p>
<p>開脚跳び</p> <p>★開脚の状態で跳ぶ。</p>		

運動条件を変えて、様々な動きができるように、新学習指導要領に記載されている動きを基に条件の変化を例示したカードを作成した。授業の目的に応じて、教師側・児童側両方が活用できるようにしたいと考えている。

研究の成果と今後の課題

成果	課題
○オリエンテーションの工夫 →主体的に運動に親しむ姿勢	○より動きの高まりを実感できるための手立てが必要 →評価方法の整理 (ICTの活用など)
○「基になる動き」の重視 →児童が動きの高まりをより実感しやすい	

【成果と課題】

- 成果
 - 日常生活とつないで考えさせるなど、オリエンテーションを工夫したことで、主体的に運動に親しむ児童の姿を見取ることができた。
 - 「基になる動き」に特化して授業を構成することで、動きの高まりを感じられる学習となった。
- 課題
 - 評価方法があいまいになっている部分があり、特に動きの高まりについては、児童の感覚的なもの頼るところが多かったように感じた。今後、ICT を活用したデータの記録等、様々な方法で動きの高まりを見取ることができればと考えている。

