

3 研究の実際

○ 主体的・対話的で深い学びを具現化する「体づくりの運動」授業実践と実践集

実践した活動に当てはまる運動を選んでください。

日南市立鉄肥小学校	5年 2組	担任：黒木 秀樹		
体のバランスをとる 運動(遊び)	体を移動する 運動(遊び)	用具を操作する 運動(遊び)	力試し 運動(遊び)	基本的な動きを 組み合わせる運動(遊び)
体の柔らかさを 高める	巧みな動きを 高める	力強い動きを 高める	持続する能力を 高める	体ほぐし の運動

体ほぐしの運動として、「早歩きおにごっこ」と、体のバランスをとる運動として、「スタンドアップ」を行った。
 「早歩きおにごっこ」は、ベアになり、2分間休み無く行うおにごっこである。休みがない分、児童は走って行うおにごっこより息が上がっていた。
 「スタンドアップ」は、ペアやグループで向かい合い、座った状態から協力して同時に立ち上がるという運動である。成功したときは、児童はとても嬉しそうだった。

○「早歩きおにごっこ」は、体ほぐしとして行ったが、持続する能力を高める運動としても効果がありそうなので、継続して行っていきたい。
 ●「スタンドアップ」は、人数によって難易度が変わっていくので、児童の実態に合わせて活動した方がよいと感じた。

活動の様子(写真)を取らせてください。

①活動の様子や②成果・良かった点(○)、③課題・こうすれば良かった点(●)を書いてください。
 ★一つの運動の実践について、詳しく長く書かれてもかまいません。
 ★書体は「MSゴシック」字の大きさは「12」で設定しています。

昨年度までに研究したことをもとに各学校で実践を行った。

その際、「宮崎県教育庁スポーツ指導センターHPリンク集「保健体育資料情報」、文部科学省HP(トップ)スポーツ > 子どもの体力向上 > 学校体育の充実 > 指導資料集)、「小学校体育(運動領域)まるわかりハンドブック」等を参考にした。

市内の先生方が実際の体育学習で活用できるように授業実践をまとめ、市内小学校に『体づくり運動実践例』として配付した。

実践報告集には、運動で身に付く力や、活動写真、活動の流れ、実際に取り組んでみた感想や課題、児童の変容等も記述するようにし、より追実践しやすいように工夫した。

<実践の考察>

○ 体を動かすことが苦手な児童も長い時間、楽しそうに活動することができ、楽しみながら、持久力をつけるのにも効果的である。

○「進化じゃんけん」は、道具等が必要ないので授業導入として手軽に取り入れやすい。逆に、「人間ドミノ」は心と体に気づくために、活動後の授業終盤に取り入れやすい。

○ どの運動も仲間と一緒に行動するため声を掛け合う姿が見られたり笑い合う姿が見られたり、みんなとコミュニケーションをとりながら運動に親しむことができた。

● 普段から体ほぐしの運動等を取り入れていけると良い。体の柔らかさを高める運動で、ゲームのように取り組めるネタがあるとよい。

●「ジャンケンシャトルラン」は、勝敗によって個々の運動量が違ってくるので、教師が様子を見ながら意図的に運動量を確保することが必要である。

● 正しい動きが体力向上につながることで、友達との比較ではなく自分自身の体力と向き合うためにしているということ意識をさせる必要がある。

日南市立桜ヶ丘小学校 2年 1組 指導者：山村 悦子

体のバランスをとる 運動(遊び)	体を移動する 運動(遊び)	用具を操作する 運動(遊び)	力試し 運動(遊び)	基本的な動きを 組み合わせる運動(遊び)
体の柔らかさを 高める	巧みな動きを 高める	力強い動きを 高める	持続する能力を 高める	体ほぐし の運動

低学年は、特に自分の体重を支えられる力が弱いのので、けがをしにくい体をつくるため、雑巾を使った力強い運動やバランスをとる手押し相撲、2、4、8人組、全員等でのスタンドアップを中心に取り組んだ。

また、柔軟性を高めるために人間知恵の輪も取り入れた。体力テストにある長座体前屈の対策として、PNFストレッチ(固有受容性神経筋促進法)にも取り組んだ。1回で2cm~5cm伸びた。

○友達と楽しみながら、取り組むことができた。特に、運動が苦手な子が一生懸命、チャレンジする姿が見られた。短時間で、人間知恵の輪ができて、達成感を味わわせることができた。

●「桜小NO1を目指せ!」のように目標を設定して、楽しみながら継続的に取り組む必要がある。

日南市立大宮津小学校 6年 1組 指導者：外山 幸枝

体のバランスをとる 運動(遊び)	体を移動する 運動(遊び)	用具を操作する 運動(遊び)	力試し 運動(遊び)	基本的な動きを 組み合わせる運動(遊び)
体の柔らかさを 高める	巧みな動きを 高める	力強い動きを 高める	持続する能力を 高める	体ほぐし の運動

8~9月に3時間、体づくり運動を行った。前半は、歩きおにごっこなど体ほぐし運動を取り入れた。後半は、じゃんけんすごろくや棒キャッチなど多様な動きをつくる運動を取り入れた。体の動きを高める運動でボール運びや長縄連続ぐりめけ、マットを使った玉のつかみ取りなども行った。様々な活動を行う中で、友達同士の声かけや達成感などからとても楽しく活動でき、学期はじめのよい仲間づくりを行うことができた。

○ 体を動かすことが苦手な児童も歩き見や長縄連続ぐりめけを行うことにより、長い時間、楽しそうに活動することができ、楽しみながら、持久力をつけるのにも効果的だと感じた。

● 3時間の授業で活動が終わりてしまいがちになるので、朝の「くぐくんタイム」や業間の「えがおタイム」、授業の導入の中でも体ほぐしの運動を取り入れ、体力づくりを行っていきたい。