

【5】 都城地区小学校体育連盟 (学校数 42 校、児童数 12,380 人)

I 年間事業について

期 日	曜	会 名 等	主 内 容	会 場
5月14日	月	教科主任会	役員改選、研究推進、教職員ミニバレーボール大会検討	中霧島小学校
5月22日	火	第1回常任理事会	研究推進、教職員ミニバレーボール大会検討、水泳教室計画	早水公園体育文化センター
5月29日	火	第1回理事会	研究推進、水泳教室計画、指導案検討	早水公園体育文化センター
6月12日	火	第2回常任理事会	指導案検討、水泳教室計画、陸上運動教室計画	早水公園体育文化センター
6月30日	土	教職員ミニバレーボール大会		早水公園体育文化センター
7月13日	金	小中高合同教育研究会		ドミニコ学園高等学校
7月24日	火	第67回都城市水泳教室 前日準備		各 会 場
		三股町小学校水泳記録会 前日準備		三股西小学校
7月25日	火	第67回都城市水泳教室		各 会 場
		三股町小学校水泳記録会		三股西小学校
8月 6日	月	第2回理事会	実技講習、水泳教室反省、研究推進、指導案検討、陸上運動教室計画	高城運動公園総合体育館
8月22日	水	第3回常任理事会	指導案検討、陸上運動教室計画	早水公園体育分科センター
10月11日	木	三股町小学校陸上記録会 前日準備		三股小学校
10月12日	金	三股町小学校陸上記録会		三股小学校
10月17日	水	第3回理事会	指導案検討、陸上運動教室名簿・諸準備確認	早水公園体育文化センター
10月22日	月	第69回都城市小学校陸上運動教室 前日準備		都城運動公園陸上競技場
10月23日	火	第69回都城市小学校陸上運動教室		都城運動公園陸上競技場
11月 6日	火	体育専科授業公開		西小学校 授業者 教諭 瀬戸山剛介
11月13日	火	第4回理事会	指導案検討	早水公園体育文化センター
11月28日	水	都城市・三股町地区合同教育研究会	授業研究会 (研究授業・授業研究会)	東小学校 授業者 教諭 長友章太朗
2月19日	火	第4回常任理事会	年間反省、次年度の方向性	早水公園体育文化センター
3月 5日	火	第5回理事会	年間反省、次年度の方向性	早水公園体育文化センター

II 事業部のあゆみ

1 水泳教室

- (1) 大会名 第67回都城市小学校水泳教室／三股町小学校水泳記録会
- (2) 実施日 7月25日
- (3) 会 場 都城市内10会場／三股西小学校
- (4) 出場者 小学5・6年生
- (5) 実施種目 25m (自由形・平泳ぎ) 50m (自由形・平泳ぎ)、100mリレー

2 陸上教室

- (1) 大会名 第69回都城市小学校陸上運動教室／三股町小学校陸上記録会
- (2) 実施日 10月23日 (都城市)／10月12日 (三股町)
- (3) 会 場 都城運動公園陸上競技場／三股小学校
- (4) 出場者 小学6年生
- (5) 実施種目 100m走 200m走 50mH 持久走 (男子1000m 女子800m)  
走り高跳び 走り幅跳び ソフトボール投げ 400mリレー

※ 水泳教室及び陸上運動教室ともに、都城地区小学校体育連盟による競技規則を適用する。

※ 参加児童の親睦を図るために、陸上運動教室において、ジェンカを実施した。また、教室という趣旨に基づき、水泳教室では模範泳を、陸上運動教室では模範競技をそれぞれ取り入れた。

### Ⅲ 研究部のあゆみ

#### 1 研究主題及び副題

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  
～体づくり運動の学習を中心に～

#### 2 主題設定の理由

新学習指導要領での改訂のポイントは、心と体を一体として捉え、生涯にわたる心身の健康の保持増進と豊かなスポーツライフの実現を重視することや、体験的な活動を重視し、「する、みる、支える、知る」のスポーツとの多様な関わり方を取り入れることが主に挙げられる。中でも、運動や健康についての自他の課題を発見し、その解決に向けて思考・判断し、それを他者に伝える力を養うことが重要であることが取り上げられている。

特に「運動に親しむ資質や能力」については、運動への関心や自ら運動をする意欲、仲間と仲よく運動をすること、各種の運動の楽しさや喜びを味わえるよう自ら考えたり、工夫したりする能力、運動の技能などを指して、これらの基礎を確実に育成することが重要となる。これらの資質や能力を育成するためには、児童の能力、適性、興味・関心などに応じて、運動の楽しさや喜びを味わい、自ら考えたり、工夫したりしながら運動の課題を解決する等の学習が重要である。

都城地区では、本地区の教員に対してアンケートを行ったところ、「体づくり運動」の指導の在り方について研究をしていきたいという意見が多かった。そこで、本年度から「体づくり運動」の学習を中心に、進んで学習に取り組み、楽しさを味わう体育科学習の在り方について研究を進めてきた。

研究1年目である本年度は、新学習指導要領の改訂のポイントを見直したり、方向性を検討したりする研究を行う。その中で、指導案検討を中心に行い、単元構成や1単位時間の流れを研究することを進めていきたい。それらを通して、自らの伸びを実感できる手立てや、個々に応じた課題解決の場を設定することができるのではないかと考える。本年度の研究を通して成果や課題を見付け、次年度以降の方向性を明確にすることができるであろう。

また、運動の日常化を図るために、小体連便りを発行し、体育科学習だけでなく、昼休みや日常生活にも取り組めるような運動を紹介していきたい。

以上のことから、授業の中で課題解決の方法を児童が主体的に考え、自らの伸びを実感することで、子ども達が成就感や達成感を味わい、運動の楽しさや魅力を感じることができると考え、本主題を設定した。

#### 3 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。

#### 4 研究の内容

- (1) 児童が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
  - 体の動きを高める運動の指導方法について
  - 単元計画の工夫
  - 1単位時間の指導の在り方
- (2) 運動の日常化や指導方法の工夫につながる情報発信の在り方
  - 小体連だより「なかま」の作成・発行

#### 5 研究の実際

- (1) 児童が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 体の動きを高める運動の指導方法について  
児童が自分の体の動きを高めるために、「体の柔らかさ」「巧みさ」「力強さ」「動きの持続」の4つの体力構成によって1時間ごとに、学習の流れを構成した。その際、「基になる動き」を設定することで、自分の動きを高めるための「条件の変化」を行いやすくした。ここでいう

「条件の変化」とは、回数、姿勢、用具、高さ、方向、距離のことである。「基になる動き」のポイントを押さえながら全体で確認し、その動きに対して自分で考えた「条件の工夫」を行うことで、体の動きが高まっていくのではないかと考えた。その際、主体的に児童が考え、活動できるように、以下のような学習カード【図1】を作成した。このカードを作成したことで、児童はスムーズに思考し、運動量を確保することにも結びついた。

### ④ 巧みな動きを高めるための運動 1

( )月( )日 6年( )組 名前( )

<b>めあて</b>	巧みな動きを高める運動のポイントを意識し、動きに挑戦しよう。
------------	--------------------------------

① 「基になる動き」を運動のⓐポイントを意識して正しく行いましょう。


#### 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。一くりかえし行う。

■ 5m間かくで、20秒で何回できるか。

☆ 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)



ⓐ コーンに近づくにつれ、少しずつ体を ( ) していく。

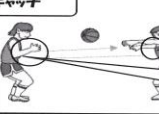
ⓑ タッチしたら、折り返す方向にすばやく ( ) を出す

#### ボールキャッチ

○ 2人組で行う。2人とも投げる位置を固定し、両手を使ってボールをパスし合う。

■ 3m間かくで、ボールをパスし合う。10往復。

☆ やってみたい感想 (うまくいった所・難しかった所など)



ⓐ 両手でボールを胸元から ( ) するようにしてパスを出す。

ⓑ 胸元にボールを ( ) するようにしてボールをキャッチする。

☆ 今日のふりかえり (◎ よくできた ○ できた △ もう少し )

①すばやい集合・移動	②一生懸命最後まで	③決まりやルール
④安全	⑤教え合い	⑥体の動きの高まり

☆ 一言日記 (感じたこと・がんばったこと・成長したことなど)

【図1：1時間の学習カード】

ア 基になる動きの考え方について

基になる動きの考え方としては、いくつかの条件を考えた。1つ目は、誰でもできる動きであること。2つ目は、基本的に1つの動きであること。(いくつかの動きが組み合わせられないようにする) この2つの条件を基に、新学習指導要領に示されている例示から考えるようにした。

イ 条件の変化について

条件の変化とは「基になる動き」を基本に、回数、姿勢、用具、高さ、方向、距離を変化させることである。しかし、「基になる動き」によっては、変化させる条件が限られてくるものもある。多くの道具を準備することで、主体的に条件を変化させることができることに結びついてきた。

② オリエンテーションの工夫

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を大切に扱う単元計画を立てた。学習の初めのオリエンテーションを基軸として、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うとよいかという点について考えさせながら、体力の必要性を認識できるようにした。その過程で、自己の体力について知るために、体力テストの結果を基に、宮崎県との平均値を比較させたり、体力要素のバランスを分析したりすることにより、自己の体力を客観的に見つめ、体力を高めたいという意欲や必要感をもたせるように進めた。

学習の流れ						
時間	1	2	3	4	5・6	7・8・9
	オリエンテーション	体の動きを高める運動				課題に合った運動
		「力強さを高めるための運動」に取り組み、動きを高めよう。	「動きを持続する能力を高めるための運動」に取り組み、動きを高めよう。	「体の柔らかさを高めるための運動」に取り組み、動きを高めよう。	「巧みな動きを高めるための運動」に取り組み、動きを高めよう。	自分の課題に合った運動を選び、動きを工夫してゲームを行い、体力を高めよう。
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、場・用具の準備 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。				
18	○ 「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。				
7	○ 今後の見通しを立てる。	1 学習の振り返り ・ 個人・グループ全体 2 後片付け				

【図2：単元計画】

○ 「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

<b>①筋力</b>	○ 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、押したりするときを使う力
<b>②瞬発力</b>	○ 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、跳んだりするときを使う力 ○ 瞬時的に大きな力を出して、運動を力強く、早く行う能力
<b>持久力</b>	○ 物を持ち続けたり、くり返しもちあげたりするために使う力
<b>④全身持久力</b>	○ 全身的な運動を長時間継続して行う能力（スタミナ）
<b>⑤平穏性</b>	○ 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
<b>⑥敏しょう性</b>	○ 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
<b>調整力</b>	○ 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、思ふように動かす能力
<b>⑦巧巧性</b>	○ 身体をいろいろな方向に曲げたり、伸ばしたりする能力
<b>⑧柔軟性</b>	○ 運動をスムーズに、大きく、美しく行うための能力

①～⑧まで、運動をするために必要な力や能力がたくさんあるんだね！

【図3：オリエンテーション資料】

③ 体の動きの高まりを実感するための1単位時間の指導の在り方

体の動きの高まりを自己満足で感じるのではなく、根拠を基に高まりを実感するための1単位時間の流れを検討した。本年度は、「基になる動き」→「条件を変化させた動き」→「基になる動き」というような流れの授業を考えた。再度、基になる動きに戻すことで、体の動きの高まりを実感しながら活動に取り組めるように計画した。

(2) 運動の日常化や指導方法の工夫につながる情報発信の在り方

○ 小体連だより「なかま」の作成・発行

水泳大会・陸上教室の結果報告や、昼休みや放課後、家庭でも取り組めるような運動を紹介した。

6 研究の成果と課題

(1) 成果

- 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。
- 単元計画や1単位時間の流れを検討していく中で、動きの高まりを実感できる手立てを考えることができた。

(2) 課題

- 「基になる動き」の内容をもっと検討し、定義付けを更に行っていく必要がある。
- 今年度は、高学年を中心に研究を進めてきたが、低・中学年の系統性も含めて研究を進めていく必要がある。

IV まとめ

今年度も、各体育主任の協力もあり、研究・事業ともに進めることができた。特に、熱中症のことが挙げられ、水泳教室に関しては次年度に向けた検討が必要である。また、研究に関しては、体づくり運動の研究が1年目ということで、今年度の課題を次年度に生かせるように検討を進めていきたい。