

[6] 高原町小体連 (学校数 4校 446名)

I 年間事業

期 日	回	内 容
6月23日(火)	第1回	役員選出、規約確認、年間計画の確認、研究の方向性の確認
8月25日(火)	第2回	陸上大会計画案検討、研究についての確認
10月26日(月)		陸上大会前日準備、名簿作成等(中止)
10月27日(火)		陸上大会実施、記録整理、賞状作成 ※予備日:10月29(木) (中止)
12月21日(月)	第3回	小体連研究のまとめ
2月19日(金)	第4回	本年度の取組のまとめ、次年度への引き継ぎ、会計報告等

II 事業部のあゆみ

- 1 水泳記録会 → 中止
- 2 陸上大会 → 中止

III 研究部のあゆみ

1 研究主題・副題

「運動の楽しさに触れ、進んで体力の向上に取り組もうとする児童の育成」
～「感じる」「気づく」を実感できる体づくり運動領域の指導を通して～

2 主題設定の理由

体育科における学習は、「動きの獲得」や「体力の向上」ととらえられてきている。体力を高め、運動能力を向上させることが優先され、この数値が高ければ運動によく関わっているとされている。また、スポーツ少年団等の過度な勝利への熱の高まりは、より一層「運動に興味を持ち、活発に運動する者とそうでない者の二極化」を拡大させているといえる。

本町もスポーツ少年団活動が盛んで、特に野球やサッカー、バレーボール等が好成績を修めている。反面、スポーツ少年団に所属していない児童と所属している児童の体力面での格差は大きく、全体的に体力が低下してきている一因とも言える。

本町は4つの小学校があるが、中心校である高原小学校を除き、他の3つの小学校は複式学級を有する小規模校である。そのため、昨年度から学校規模に関係なく、児童一人一人が無理なく体を動かし、運動する楽しさや目標を達成できたときの喜びを味わわせるために、「体づくり運動」領域の研究を進めることとした。この研究を進めることが本町の実態に最も有効であると考え、本主題を設定した。

3 研究仮説

【仮説1】

体づくり運動領域の授業において、児童の発達段階に応じて指導内容を明確にし、適切に場の設定を工夫すれば、児童は体を動かす楽しさや心地よさを「感じる」ことができ、進んで日常的に体力向上に取り組む児童の育成に資することができるであろう。

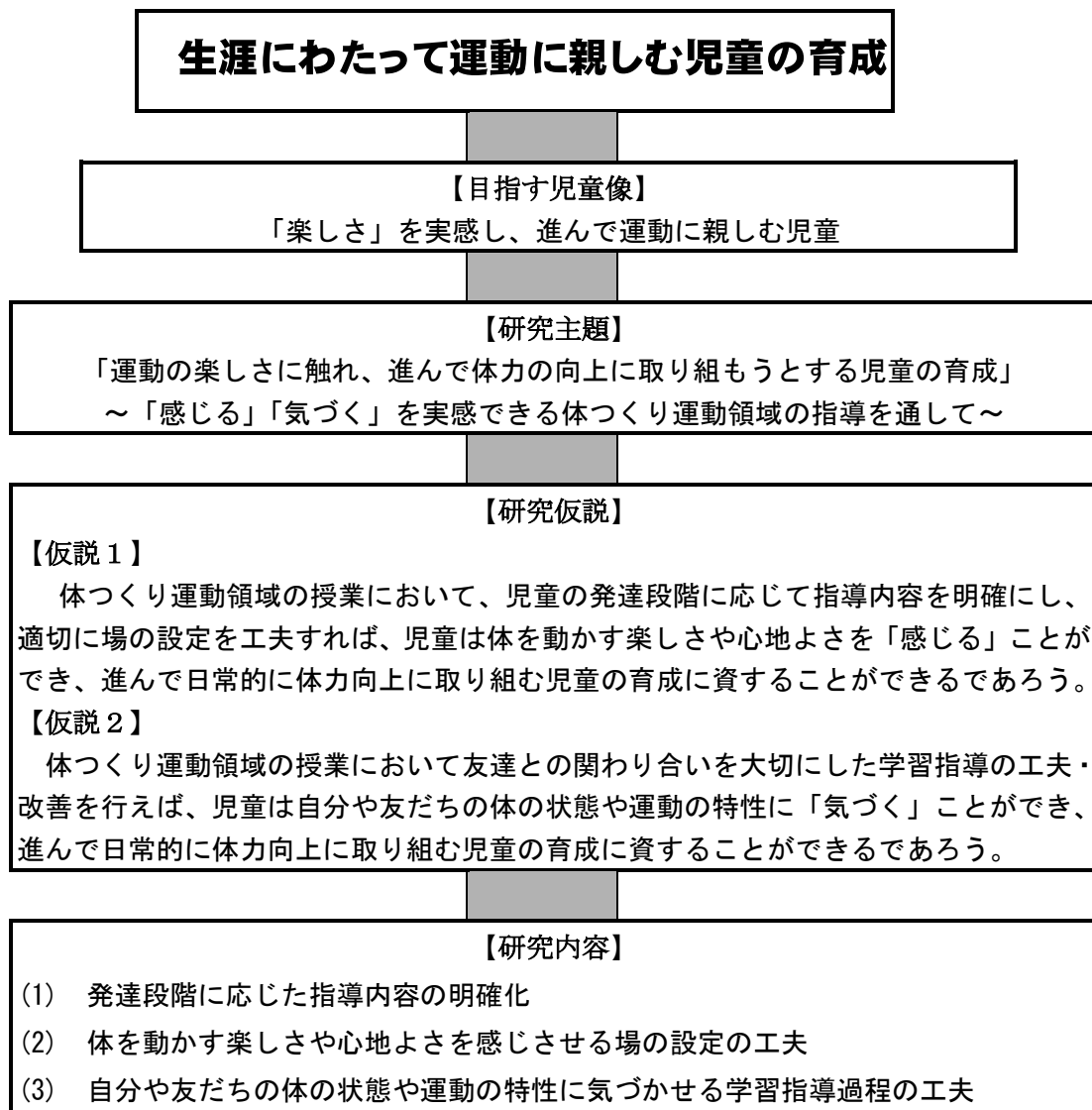
【仮説2】

体づくり運動領域の授業において友達との関わり合いを大切にした学習指導の工夫・改善を行えば、児童は自分や友だちの体の状態や運動の特性に「気づく」ことができ、進んで日常的に体力向上に取り組む児童の育成に資することができるであろう。

4 研究内容

- (1) 発達段階に応じた指導内容の明確化
- (2) 体を動かす楽しさや心地よさを感じさせる場の設定の工夫
- (3) 自分や友だちの体の状態や運動の特性に気づかせる学習指導過程の工夫

5 研究の全体構想



6 研究の実際

(1) 各学校の実践

ア 発達段階に応じた指導内容の明確化について

単元名 体づくりの運動遊び(体ほぐしの運動遊び・多様な動きをつくる運動遊び)		
学年 第2学年		
発達段階に応じた指導内容の明確化 ○ 本単元は第2学年の2クラス合同(1組28名、2組27名、計55名)で実施した。 ○ 他者との関わりよりも、自分のことに関心が向きがちな児童が多いという実態があり、他者と協力して運動遊びをする楽しさや心地よさを味わわせたいと考え、できるだけ二人以上で行う運動遊びを多く取り入れた。 ○ 2年生という実態を踏まえ、導入と終末に「体ほぐしの運動遊び」、展開に「多様な動きをつくる運動遊び」を取り入れた。「多様な動きをつくる運動遊び」では、『バランスコース』として3つのランド(クルリランド・アップダウンランド・バランスランド)、『ものコース』として3つのランド(ボールランド・フラーランド・ロープランド)の計6つを用意した。 ○ 1グループ9名ほどのグループを6つ作り、1単位時間にバランスコース1つ、ものコース1つの運動遊びを行わせ、3時間で全ての運動遊びを経験させるように計画した。		
	学習内容及び学習活動	児童の様子
導入 1 体ほぐしの運動遊び ○ 二人でボール送り ○ じゃんけん列車 ○ 手つなぎボール運び ○ 手つなぎ風船運び ○ 大根抜き		○ 左の5つの中から、毎時間1〜2つの運動遊びを実施した。どの運動遊びも楽しそうに行い、気持ちもすっきりしたようである。
展開 2 多様な動きをつくる運動遊び めあて1 「できるかどうか やってみよう。」 めあて2 「動き方を工夫して やってみよう。」 『バランスコース』『ものコース』の中から、毎時1つずつの運動遊びに取り組む。		○ 最初の3時間はめあて1として、全ての運動遊びを経験させた。その後の3時間は、めあて1の運動遊びを自分たちで工夫させ、いろいろな動きを考えさせるようにした。 ○ いろいろな運動遊びに楽しそうに取り組む、「もっとやりたい。」という声も聞かれた。普段は友だちと関わることが苦手な児童も、グループのみならず運動遊びに取り組む姿も見られた。
終末 3 体ほぐしの運動遊び ○ ストレッチ・マッサージ		○ 二人組でストレッチやマッサージを行い、相手が気持ちいいと感じるようにしてあげようと言いかけて行った。 ○ 振り返りで「すっきりした」という児童が多く、笑顔が多く見られた。



【2人でボール遊び】



【アップダウンランド】

成果・・・○ 課題・・・●

- 二人以上で行う運動遊びを多く取り入れることにより、少しずつ相手のことを考えながら運動遊びに取り組む児童が増えてきた。運動するとすっきりするという「運動と心の関係」にも気付くことができた。また、児童の実態から指導内容を明確にしたことにより、児童に対する支援が行いやすくなった。
- それぞれのランドにおける運動遊びの種類を増やし、マンネリ化しないような工夫が必要である。

単元名 体づくり運動(体力を高める運動)		
学年 5・6年生		
発達段階に応じた指導内容の明確化 巧みな動きを高める 「ボールを高く投げて」「できるだけ真上に投げよう」などポイントを伝えることで、ボールの動きに対応して動いたり、力の入れ方を加減したりする体の動きを高められるようにする。苦手な児童には、ボールの大きさを代えることで、見出し動きから徐々に動きが高まるようにする。 体の柔らかさを高める 体を大きく後ろに反らせてから投げたり、捕ったりさせることで、柔軟性を高められるようにする。また、相手との距離を離させることで、ダイナミックな動きになるようにする。『ソーレ』と声を出して投げよう』『両手をくんと伸ばして』などのポイントを伝えることで、体の各部位の可動領域を広げさせるようにする。 動きを持続する能力を高める 回っている長縄の中に入ってボールをキャッチしたり、2人でパスしたりすることで、複数の運動を組み合わせて一定の時間、一定の回数まで続けて行く。跳ぶタイミングに合わせて「ハイ、ハイ』『イチ、二』と声をかけながら、「リズムよく回そう!」などのポイントを伝えることで、動きを持続する能力を高められるようにする。苦手な児童には、縄を回すスピードを遅くしたり、キャッチしやすいボールにしたりするなど見出し動きから徐々に動きが高まるようにする。		
	学習内容及び学習活動	児童の様子
導入 15 1 準備運動・用具準備をする。 2 巧みな動きを高める運動をする。 ○ 一人で投げ上げたボールを正面キャッチ、背中キャッチ、股下から投げて正面でキャッチをする。 3 体の柔らかさを高める運動をする。 ○ 二人組で、前屈スローやオーバーヘッドスロー、ボール渡し、離れてキャッチをする。		○ ボールが視界に入るように高く投げてキャッチしたり、ボールの大きさを代えて、視界に入りやすしたりするなどの工夫が見られた。 ○ ボールを渡すとき、「わたすよ」などと声をかけてキャッチをすることで、連続でキャッチできていた。 ○ 背中をできるだけ倒してキャッチしたり、「ハイ」などの声掛けをしてボールを投げたりするなどの工夫が見られた。
展開 25 4 動きを持続する能力を高める運動をする。 ○ 一人パス跳び、二人パス跳び、ダブルパス跳びをする。		○ 「ハイ」投げるよ』『3、2、1』『5、4、3、2、1、ゴー』『1、2』など、お互いのタイミングを合わせて投げたり、縄に入ったりする工夫が見られた。 ○ ボールをどこに投げたら相手が捕りやすいかを考えたり、ボールの大きさを代えたり、長縄の回すスピードを調節したりして長く続けられる方法を見つけ、取り組んでいる姿が見られた。
終末 5 5 振り返りを行う。 ○ ワークシートに今日わかったことやできたこと、運動の行い方の工夫について書く。		○ 運動の行い方の工夫を中心に書かせることで、自分たちが考えた言葉かけや友だちから言ってもらった言葉、学習内容のポイントやコツなどを書くことができていた。



【背中キャッチ】



【前屈スロー】

成果・・・○ 課題・・・●

- ①学年の発達段階②身に付けさせたい力③どんな運動をさせたらよいか④どんな運動を組み合わせたらよいかの順序で授業を組み立てることで、指導内容を明確にすることができた。
- 運動の日常化につなげるための手立てが必要である。

イ 体を動かす楽しさや心地よさを感じさせる場の設定の工夫

単元名	体づくり運動	
学年	5・6年	
	学習内容及び学習活動	児童の様子
導入	1 準備運動をする。	
	2 準備をする。	
展開	3 体ほぐしの運動をする。 ・いろいろな物を運ぼうよ!	○ 2つの運動を組み合わせるとリレー形式でさせることにより、最後まで意欲的に取り組んでいた。 ○ 前時までに全ての運動を体験させ、応じてコースを選んで行った。 ○ 二人組、三人組になり協力したり競走したりしながら活動していた。 ○ 互いに運動の仕方やそれぞれの動きについて声をかけ合っていた。
	4 自分が選んだ体力を高める運動を行う。 ・力強さを向上させるコース (サイドジャンプ、腕立て伏せ、手押し車) ・柔軟性を向上させるコース (ブリッジ、おじゅみ取り) ・俊敏性を向上させるコース (コーンタッチ、ダッシュ&キャッチ)	



【いろいろな物を運ぼうよ】



【ダッシュ&キャッチ】

成果・・・○ 課題・・・●

- 体ほぐしの運動を組み合わせることにより単調的にならず最後まで意欲が継続した。
- 仲間と励まし合うことや協力できることで運動の楽しさを味わうことができていた。
- 負荷の与え方など子ども達自ら工夫する場面が見られた。
- 体力テストの結果等を使って自分が最も苦手とすることを意識させると、さらなる体力向上につながる。

ウ 自分や友だちの体の状態や運動の特性に気づかせる手立て

単元名	体づくり運動	
学年	5・6年	
	学習内容及び学習活動	児童の様子
導入	1 めあてを提示する。 いろいろな体ほぐしの運動を行い、仲間と交流して体を動かす楽しさや心地よさを味わおう。	○ 活動の見通しをもたせる。
	2 ペアでストレッチをする。 相手に合わせて、どのような力の入れ具合が気持ちが良いか考えながら行う。	
展開	3 円形コミュニケーションをする。 ・言うこと一緒やること一緒ゲーム ・風船サッカー	○ チームの仲間と関わり合いながら楽しく運動をする様子が見られた。
	4 子取り鬼をする。	
終末	5 本時の振り返りをする。 ・感想を書き、発表する。	○ 気づいたことや感じたことを全体で共有した。「信頼関係が深まるゲームで楽しかった。」や「みんなで体を動かすことがとても楽しかった。」などの感想を書いていた。



【ペアでストレッチ】



【子取り鬼】

成果・・・○ 課題・・・●

- ペアやグループで活動することで友達に優しく声を掛けたり、相手の体の状態を感じたりしながら活動する姿が見られた。
- 場の設定やグルーピングの工夫を行い、児童が進んで友達と関わり合う手立てを考える必要がある。

7 研究の成果と課題 成果・・・○ 課題・・・●

- 発達段階に応じた指導内容を明確にし、動きのポイントを適切に声かけしたり、適切な場の設定をしたりすることで、体を動かす楽しさや心地よさを感じさせることができた。
- ペアやグループの活動で児童の気付きや感じたことを共有させることで、友達との関わり合いを大切にし、お互いの体の状態や運動の特性に気付かせながら活動させることができた。
- 高原町全体で研究の成果を共有し、町全体で共通実践を行い、さらに研究を深めていきたい。