

[9] 西都市小体連

I 年間事業

実施日	曜	事業名	主な内容	会場
6月8日	月	第1回体育主任会	主題研究の推進 泳力向上プログラム	妻南小学校
10月13日	火	第2回体育主任会	主題研究の推進	妻南小学校
2月中旬予定		第3回体育主任会	主題研究のまとめ 次年度への引継確認	妻南小学校

II 事業部のあゆみ

1 西都市小学校泳力向上プログラム

※ 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止。

2 陸上記録会

※ 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止。

III 研究部のあゆみ

1 研究主題並びに副題

主体的に運動に親しむ資質や能力の基礎を育てる体育学習の在り方 ～体づくり運動の授業実践を通して～

2 主題設定の理由

平成30年度までの研究で、1単位時間の学習過程や単元構成の見直し、主体的・対話的で深い学びの視点を授業の中に積極的に取り入れることができた。また、学び合いによる学習内容の深化を図ることもできた。

研究の流れとしても、「器械運動」領域については5か年の継続研究を行い、ポスターセッション発表も行った。しかし、学び合いの時間を十分に確保しながら、基本的な技能がより高まるための手立てや先生の困り間の解消につなげる部分において課題が残った。

そのため、県の研究や課題を取り入れた研究も参考にしながら「体づくり運動」領域について昨年度より4か年計画で、本主題について研究している。昨年度はアンケート調査を実施し、「体づくり運動」に対する教員の意識、実践状況、教員の理解度等を調べた。その結果、西都市の教員の実態として、「体づくり運動」の重要度は理解しているものの、指導面において課題を感じている教員が多いことが分かった。体育主任だけでなく、全教員にとって指導のハードルが下がるよう、研究を引き続き行っていく。

2 研究の内容

令和元年度 体づくり運動の授業の実態調査、課題の分析
令和2年度 先進研究の視察・研修（九州学体研中止のため）
研究授業の実施（新型コロナウイルス感染拡大防止のため）
体づくり運動の実践及び実践例の作成
令和3年度 研究授業の実施
西都市ならではの体づくり運動の研究推進
令和4年度 実践報告会の実施

3 研究の実際


○ 体づくり運動の実践及び実践例の作成


各学校で体づくり運動の実践を行い、低・中・高学年ごとに実践例を作成した。今回作成した実践例を次年度の研究授業等で生かしていく。

【低学年】


<p>運動名 パスキャッチリレー</p>	<p>運動の種類 用具を操作する運動</p>
<p>準備物 ボール、コーン</p>	<p>対象学年 第1・2学年</p>
<p>運動の手順</p> <ol style="list-style-type: none"> ① ペアをつくる。 ② 歩きながらペアでパス交換をする。 カニ歩きで確実にパスキャッチができるようにする。 ※投げる子…相手の上半身に投げる。 ※捕る子 …手のひらでキャッチする。 ③ 慣れてきたら、カニ歩きから徐々に速く移動できるようにする。 ・体は走る方向、顔は相手。 ・慣れてきたら、距離を延ばす。 ④ チームに分かれて、パスキャッチリレーをする。 <p>主体的に運動に親しむための工夫(ルール・場・ワークシートなど)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 上手く相手にパスができない子どもには、的を用意し、的にめがけて投げる練習をしたり、ボールを転がして相手にパスする練習をしたりして、ボールを狙ったところに投げる練習に取り組みさせた。 ○ 複数の動作が組み合わさった運動(歩く、投げる、捕る)なので、一つ一つの動作を確認しながら取り組みさせた。 ○ 慣れてきたら、カニ歩きから走ってパスやスキップパスなど、内容レベルを発展させて取り組みさせた。 <p>活動の様子(成果・良かった点・改善点など)</p> <p>活動の最後には、全員(9名)でリレーをすることを伝えていたので、子ども達は最後まで一生懸命取り組んでいた。ボールを投げたり捕ったりする技能が、かなり未熟な子どもも数人おり、的あてなどのゲームに取り組みながら、少しずつ技能を高めていった。全2時間の計画で今回の運動を扱ったが、他の体づくり運動を取り入れるなどして、全5時間ほど時間をかけると更に技能の高まりがみられたのではないかと感じた。最終的には、全員でリレーをすることができたので、よかった。</p>	<p>写真・イラスト</p> 


【中学年】

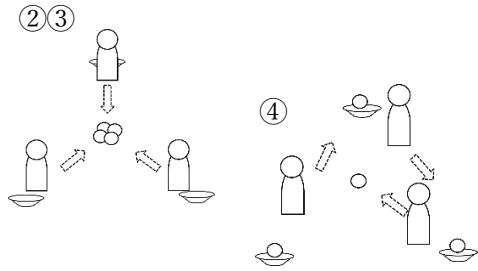
<p>運動名 お助けタグ取りゲーム</p>	<p>運動の種類 持久力を高める運動</p>
<p>準備物 タグベルト、タグ</p>	<p>対象学年 第4学年</p>
<p>運動の手順</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 2つのグループに分かれる。 ② 腰にタグを付ける。 ③ コートの中で、タグ取りゲームをする。 ④ タグを取られた人は、コートのライン上に移動する。 ⑤ タグを取った人は、ライン上にいる味方にタグを渡す。タグをもらった人は、再びコートに戻ることができる。 	<p>写真・イラスト</p> 
<p>主体的に運動に親しむための工夫(ルール・場・ワークシートなど)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 二つのタグのうち、どちらか一つ取られたら、ライン上に移動させることで、誰かが「助けを待つ」状態であることが多くなる。「味方を助けたい」という気持ちから、相手のタグを取ろうという意欲が高まり、どうしたら取れるかを自ら考え、主体的に取り組むことができる。 ○ 1回の時間を短くすることで(1分程度)、途中であきらめることなく、集中力を保ちながら動くことができる。 	
<p>活動の様子(成果・良かった点、改善点など)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 「タグラグビー」の導入時に行ったり、ゲームを始める前のウォーミングアップとして行ったりするとよい。 ○ タグの取り方(動き、取るときに「タグ」と言うことなど)を身に付けることができる。 ○ 広さにもよるが、一度に行う人数には配慮が必要である。 	

運動名 ボールあげ運び	運動の種類 巧みな動きを高める運動
準備物 ボール	対象学年 第4学年
<p>運動の手順</p> <p>① 2～5人でグループを作り、横を向いて1列に並ぶ。</p> <p>② 列の先頭は列の3番目の子がキャッチしやすいようにボールを斜めに上に投げ上げます。</p> <p>③ 3番目の子はその場でボールをキャッチ。列の先頭と2番目の子は順番を変えずに3番目の子の反対側に移動する。</p> <p>④ ボールをキャッチした3番目の子は移動してきた2番目だった子どもがキャッチしやすいようにボールを斜めに上に投げ上げます。</p> <p>※ 1番目が3番目、3番目が2番目、2番目が1番目とボールを持っている子から見て1番遠くにいる子どもにボールを投げ上げることを繰り返す。</p> <p>⑤ 上記を繰り返しながら、ボールをゴールまで運ぶ。</p>	<p>写真・イラスト</p> 
<p>主体的に運動に親しむための工夫（ルール・場・ワークシートなど）</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 投げ上げがうまくいかない場合は、2人組で投げ上げてキャッチボールに取り組ませる。 ○ 上手なグループにお手本をさせ、どこがよかったかなどを発表させる。 ○ 上手になってきたら人数を増やしていく。（3人→4人など） ○ ゴールしたらグータッチをする。 ○ ボールを落とした場合はスタートからやり直す。 	
<p>活動の様子（成果・良かった点、改善点など）</p> <p>最初は投げ上げの練習をペアで行い、3人グループから練習を始めた。3人グループで上手にできるようになったら、4人組で取り組むなどスモールステップで進めた。グループの人数を増やしていくことで、難易度が増し、子ども達の意欲も高まったように感じる。ゴールしたらグータッチやボールを落としたらスタートに戻るなどルールを工夫することで、楽しみながら活動する様子が見られた。ボールのキャッチに苦戦する児童が見られたので、ワンバウンドでキャッチするなど活動の工夫をすることも大切だと考える。</p>	

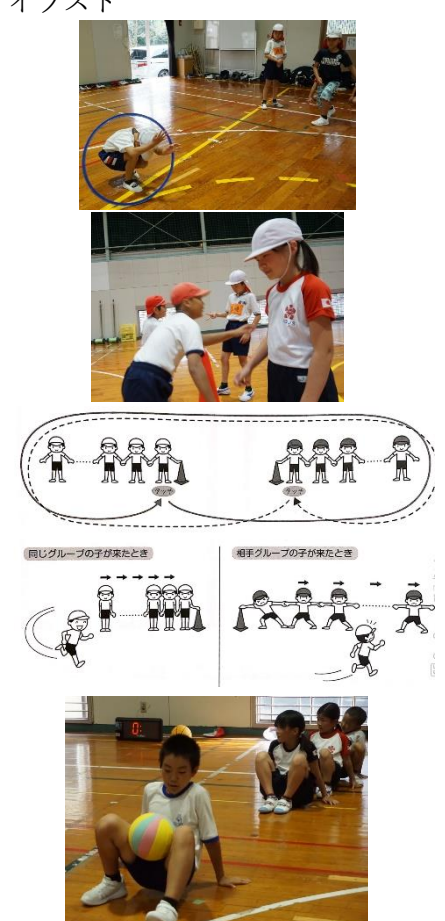
【高学年】

運動名 追い抜きパシュート走	運動の種類 持続する力を高める運動
準備物 なし	対象学年 第5学年
<p>運動の手順</p> <p>① 5人程度でグループを作り、一列に並ぶ。</p> <p>② 全員がペースを合わせられる心地よい速さで走る。</p> <p>③ 最後尾の児童が全員を追い抜いて先頭に立つ。</p> <p>④ 先頭の児童が入れ替わったら、再び最後尾の児童が全員を追い抜いて先頭になる。</p> <p>⑤ 制限時間内(5分)で何回入れ替わることができるか競う。</p>	<p>写真・イラスト</p> 
<p>主体的に運動に親しむための工夫（ルール・場・ワークシートなど）</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 先頭の児童が確実に入れ替わってから、最後尾の児童が追い抜きを開始するように、先頭に立ったら手を挙げて後方に合図を出す。 ○ 何回入れ替わったか走りながらみんなで数を数えさせて意欲を高める。 	
<p>活動の様子（成果・良かった点、改善点など）</p> <p>持久走練習期間に実施した。一人で黙々と走る持久走練習はきつくて苦手だという児童も、この運動を取り入れた際には、友達と楽しく走る様子が見られた。児童によっては、先頭に立とうとするものの、疲れてくるとなかなかすぐには追い抜くことができない児童が出てきて、走っている児童同士でも互いの様子が分かってくる。その児童が追い抜く場面の時には、グループの仲間が励ましたりペースをダウンさせて追い抜きやすくしてあげたりして、全員で走る速度を調節しながら動きを持続することができた。グループの追い抜きの回数を競わせたり、追い抜き回数と周数を合計して競わせたり、または、走力に合わせてグループ編成するなど、走る運動に工夫を考えることで、今後も、持続する力をより高める運動への意欲を高めていきたい。</p>	

運動名	ボール転がしリレー	運動の種類	巧みな動きを高める運動
準備物	ボール	対象学年	第5学年
運動の手順 ① 5人程度でグループを作り、1走とボールを持った2走は隣同士に並んで開始の合図を待つ。3走以降は、後ろに並んで待つ。 ② 笛の合図で2走がボールを転がし、1走が前方へ走り出す。 ③ 1走は15m先のラインをボールが超えたらキャッチし、スタート位置に戻る。 ④ 3走は、2走の横に並び、戻ってきた1走からボールを受け取ってボールを転がし、次は2走が走り出す。 ⑤ 最終走者のボールは1走が転がす。最終走者が戻ってきて一番後ろに並び、全員が座るまでの速さで勝敗を競う。		写真・イラスト 	
主体的に運動に親しむための工夫（ルール・場・ワークシートなど） ○ ボールは、必ず前方のラインを越えてからキャッチするようにさせる。 ○ ボールを転がす強さやキャッチするタイミングについて話し合ったり、練習したりする時間を設け、再度リレーを行うようにする。			
活動の様子（成果・良かった点、改善点など） ボールを転がしてリレーをするので、ボールゲームが苦手な児童も意欲的に楽しく参加する様子が見られた。相手がとりやすいように真っすぐ方向をよく合わせて転がしたり、走る速さと転がす強さを調整して相手にボールを出そうとしたりして、チームが一体となって集中してリレーできた。今回は、転がしてキャッチし、手にボールを持って戻ってくるルールだったが、転がすだけでなく、投げる動きやボールを手や足でドリブルする動きを入れることも、児童の中からアイデアとして出た。2～3分でできるリレーなので、運動の楽しさが感じられるように体づくり運動を充実させていきたい。			

運動名	急いで集めて 4ボール	運動の種類	体の移動
準備物	ソフトボール、マーカーコーン	対象学年	第5・6学年
運動の手順 ① 正三角形の頂点にマーカーを逆さに置き、その中心にソフトボールを4つ置く。 ② 子どもたちは3カ所に分かれ、それぞれのマーカー近くに立つ。 ③ 笛の合図で中心に置かれたボールを1つずつ自分のマーカーまで運ぶ。 ④ 中心のボールがなくなったら、他のマーカーに置かれたボールを取りに行く。 ⑤ ボールを2つ集めたら勝ち。		写真・イラスト 	
主体的に運動に親しむための工夫（ルール・場・ワークシートなど） 短い時間で決着もつくので、次々にメンバーを入れ替え運動を行うことができる。審判が必要になるので、5人グループで活動すると活動する人と審判の役割が全員もつことができる。審判をしながら、上手な人の動き方を学ぶこともできる。			
活動の様子（成果・良かった点、改善点など） 短い時間で勝敗がつくので、次々に順番が回り、どの子も運動する機会が十分にとることができる。マーカー同士の距離は、最初は指定したが、班ごとに距離を変えながら楽しめる工夫をすることができていた。短い距離なので、50m走の様にある程度の距離を走るのが遅い児童でも勝つことのできる場面も見られた。			

【多学年】

<p>運動名 体づくりオリンピック 対象学年 1・3・4・6年</p>	<p>運動の種類 多様な動きをつくる運動遊び 多様な動きをつくる運動</p>
<p>運動の手順</p> <p>①フラフープくぐり</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 2人組になり、1人がフラフープをころがし、もう1人がフラフープをくぐりぬける。 ※ ころがした距離が長い方が得点が高い。 <p>②じゃんけんピラミッド</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 2つのグループをつくり、先攻と後攻を決める。 ○ 後攻グループは、ピラミッド状に3～4列に並ぶ。 ○ 先攻グループはスタートとともに、一斉にスタート。 ○ 1列目の誰かとじゃんけん。 ○ 勝った場合は、次の列の子とじゃんけん。負けた場合は、スタートラインまで戻って再び1列目の子とじゃんけん。 ○ 最後の列の子に勝ったら1点。制限時間内に何点とれるか競う。 <p>③ゴムゴムリレー</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 2つのグループが横1列に並び、グループごとに手をつなぐ。(今は新型コロナウイルス予防のため、手をつなぐ、横に並ぶだけにした。) ○ 内側にコーンを置く。 ○ 内側の子からスタート。 ○ 図のように1周してスタート位置に戻ったら、次の子にタッチ。 ※ 同じグループの子がきたときは走る距離を縮める。 ※ 相手グループの子がきたときは、距離を長くするように広がる。 <p>④スパイダー王におれはなる</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ おなかにボールをのせてクモ歩きをする。 ○ リレー方式で競う。 	<p>写真・イラスト</p> 
<p>主体的に運動に親しむための工夫（ルール・場・ワークシートなど） 児童9名（小1：3名 小3：1名 小4：3名 小6：2名）を2チームに分け、チーム対抗戦にすることで、主体的に作戦を考え、楽しみながらも真剣に取り組むことができるようにした。</p>	
<p>活動の様子（成果・良かった点、改善点など） 1年生から6年生まで取り組める内容にした。チーム対抗戦にすることで、児童は、どのように体を動かせば、よりよい動きができるのか主体的に話し合いながら活動に取り組んでいた。</p>	

4 研究の成果と課題

各学校での実践例を見てみると、ルールや場の工夫によって児童の主体的な取り組みが促されたことが分かる。しかし、学校によって学年の規模や児童の実態はさまざまであるため、ルールや場作りについては学校の実態に応じて見直しや改良が必要である。これらの実践例をもとにして、来年度は授業実践を行い、全教員が取り組みやすい授業づくりや、児童の主体的な活動につながる体づくり運動について研究を深めていく。