

仲間と協力し合い、意欲的・主体的に 取り組む体育学習のあり方

大分県佐伯市立佐伯小学校

全校児童数	286名(男子146名 女子140名)		
全クラス数	11	教職員数	28名
体育専科教員訪問学校数			9校
訪問校	渡町台小、青山小、下堅田小、木立小、明治小、上野小、切畑小、東雲小、蒲江翔南小		
体育専科教員名		児玉敬則	

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆体力テスト、体育授業での様子から

- (1) 体力テストでは、県平均に比べ男女とも50m走・20mシャトルラン・立ち幅跳び等が低い傾向にある。
- (2) 低学年のうち身につけてほしい基礎感覚・用具操作能力の定着が不十分である。
- (3) これまでの各学年での指導から、柔軟性が低いこと、体幹がやや弱い感じを受ける。
- (4) 協力し合って「教え合う・励まし合う・助け合う」活動(話し合い活動)の定着が不十分である。

2 取組の計画

- (1) 児童実態と児童の特性の把握
 - 体育授業と生活の様子を担当と相談
- (2) 本校での各領域における指導
 - 児童の特性を考えた場の設置
- (3) 児童へのアンケート調査を行い、運動への意欲・興味・関心を検証

Do：実践内容

1 柔軟運動の充実

どんな運動をする上でも体の柔軟性を高めていくことは大切である。1時間の中で短時間に効率的・継続的(担当は1～4年生)に取り組めるよういくつか絞って行ってきた。

- (1) 開脚横倒し、開脚前倒し(体育館内)
- (2) ブリッジ

2 補助運動の充実

- (1) 基礎感覚(逆さ感覚、腕支持感覚)の習得(体育館内)
 - ①カエル足うち(主に1年生)
 - ②壁逆立ち(主に2年生)
 - ③壁倒立(主に3, 4年生)
- (2) 基礎的なボール操作能力の習得(体育館内)
 - つく、投げ上げる、捕る、壁に投げ当てる、跳ね返りを捕る、蹴る、止める
- (3) 基礎感覚(回転感覚、逆さ感覚、腕支持感覚、バランス感覚)の習得(運動場)
- (4) 走運動(ねことねずみ; 体育館、運動場)
 - 単に運動場を走るだけでなく、子どもの特性(走り回って汗をかくこと、追いかける・逃げるが好き)を利用して走力の近い児童どうしの1対1の勝負を毎時間行う。

3 体育授業の充実

- (1) 子どもたちが求める体育授業は「友だちと教え(考え)合い、励まし合い、助け合いながら精一杯運動できる授業」である。
- (2) 佐伯市の課題である走力の向上に向けて取り組む。

●工夫したこと(&苦勞した点)

- (1) 指導の系統性(基礎的な感覚・基本操作能力を高め次学年へ継続)
 - ①柔軟性や逆さ、回転、高さ、腕支持感覚については、低学年から経験させ慣れさせておく必要がある。そのため短時間で同じ指導内容に取り組んだ。
 - ②低学年では、「お楽しみランドで楽しく遊ぼう」でいろいろな基礎感覚や動き(幅跳び、高跳び、ゴムの両足跳び越し、ケンパー、ボール投げ、ボール蹴り等)を経験させ、動きが高まるよう指導してきた。
 - ③基礎感覚で習得してきたことを中学年での器械運動を行う際の励みにしてきた。
- (2) 体育授業の充実
 - ①授業の流れ
 - 「めあての確認」「準備体操」「補助運動」「走運動」「主運動」「振り返り」を進めた。
 - ②主運動の中で
 - タブレットを活用し、いくつかのポイントに沿った自分の動きを他の児童とともに考えさせて学習を進めた。

Check：取組の成果

- ①1年生から柔軟性や基礎感覚、用具の操作、動きをたくさん経験させていくと、鉄棒運動の3、4年生で多くの児童に技の上達が見られた。(写真参照)
- ②低学年でマット遊び、跳び箱遊びに限らず簡単な幅跳びやハードル走などを取り入れた総合的な複合異種目で授業(単元名:「お楽しみランドで遊ぼう」)を行ってきたところ、子ども達が意欲的に取り組み、「疲れたけど楽しかった」という感想が多く聞かれた。(表参照)

Action：今後の課題

- ①柔軟運動・補助運動は、学校全体で継続的に指導することが必要である。
- ②子どもの特性を踏まえた教材の準備が必要である。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- 補助運動に毎時間取り組んできたので基礎感覚や基本操作能力が向上し、高学年で「できた」喜びを味わう児童が徐々に増えてきている。その結果、休み時間に外遊びをする児童が増え友だちと仲良く遊ぶ姿が増えてきた。

【児童へのアンケート調査】

≪質問項目≫

- (1) 2学期の体育は楽しかったですか？
- (2) 柔軟体操はどうでしたか？
- (3) ほじょ運動はどうでしたか？
- (4) ねことねずみはどうでしたか？
- (5) 鉄棒遊びはどうでしたか？
- (6) お楽しみランドはどうでしたか？
- (7) ボールで壁当ては楽しかったですか？
- (8) 鉄棒やマット、跳び箱運動はどうでしたか？

【児童の評価】	
①	とても楽しかった
②	まあまあ楽しかった
③	きつくてあまり楽しくなかった
④	きつくてまったく楽しくなかった

【アンケート調査の集計 (表中の数字は%)】

質問項目		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
低学年 (全106名)	①+②	99.0	85.2	95.1	86.1	86.7	94.2	88.1	
	③+④	1.0	14.8	4.9	13.9	13.3	5.8	11.9	
中学年 (全92名)	①+②	97.8	90.0	96.6	87.6				96.7
	③+④	2.2	1.0	3.4	12.3				3.3
低・中学年 (全198名)	①+②	98.4	87.5	95.8	86.8				
	③+④	1.6	12.5	4.2	13.2				



【お楽しみランド (左右の写真)】
※基礎感覚や基本操作能力を総合的に高めていく場

学年	動き	つばめ	こうもり	ふんばり	スイング	前まわり	さかあがり	うでしじり	後ろまわり	足かけ	足かけ
1年(52)	49	43	44								
2年(54)	53	44	47	54	49	23	3				
3年(42)	41	37	37	39	41	21	6	7	9	4	
4年(50)	50	46	46	49	47	33	14	8	13	14	
5年(50)	46	39	37	39	40	20	5	2	3	8	
6年(37)	26	27	32	17	30	22	2	2	4	6	



【鉄棒遊び・鉄棒の技ができる人数 (左)】
【昼休みに外で遊ぶ様子(右)】



【柔軟運動 (左)】
※体の柔軟性を高める
【壁倒立 (右)】
※腕支持と逆さ感覚を高める。