

どの子ども運動の楽しさを味わい支え合い ながら伸びる体育学習をめざして

大分県豊後大野市立三重東小学校

全校児童数	246名(男子121名 女子125名)		
全クラス数	12	教職員数	25名
体育担任制専科教員名			赤嶺 淳也

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆体力調査(昨年度)・運動習慣

- ・「50m走」「握力」「シャトルラン」に課題がある。
- ・外遊び、運動に親しむ児童が多い反面、好まない児童が固定化しつつある。

◆生活習慣(生活習慣調査・アンケート)

- ・自らの健康を保持増進することについての意識をより高める必要がある。

2 取組の計画

- ① 体育授業の充実や工夫を図る
 - ・サーキットトレーニングの実施
 - ・異学年による教え合いや、動画等の紹介
- ② 体プロジェクトでの取り組み
 - ・全校ドッジボール大会の計画・実施
 - ・食育、歯みがき指導
- ③ 一校一実践の実施
 - ・毎朝1分間の体操(朝の会)
 - ・毎週の学級外遊び

Do：実践内容

1 体育授業の充実

(1) サーキットトレーニング(毎時・導入時)

- ① 運動場(固定遊具)と、体育館(動きカード)。
- ② 補助運動につながる動きを選択。
- ③ 高学年は「体力運動能力等調査」の記録を参考に、「体の動きを高める運動」と位置づけ、個人が自己の課題を踏まえ、4つの運動を選択して行う。

(2) 異学年交流・動画紹介や記録の共有

- ① 教え合いによる、互いの技能向上と自己有用感の向上をねらう。
- ② 単元の見通しを持ち、めあてづくりをすすめる。

2 一校一実践の取り組み

(1) ペンギン体操(手のグーパー&足のつま先立ちを毎朝)

- ① 全クラス「朝の会」に位置づけ、1分間曲をかけながら握力と持久力の向上を図る。

3 ICTの活用と体育環境の整備

(1) タブレットの活用

- ① 単元によって、毎時のめあてとふりかえりを「ロイノート」で集約し、評価・改善にいかす。

- ② 動画の撮影、遅延再生などにより、自分の「体の使い方」を客観的に認識する。
- ③ 手や足の位置など、動きのこつ(ポイント)を、映像で比較することなどを通して、練習にいかす。
- ④ チームでは、全体の動きを客観的に認識し、作戦づくりをいかす。
- ⑤ 学年の目標、個人のめあて達成にむけて、安全で選択できる場づくりをする。

●工夫したこと(&苦勞した点)

- ① サーキットトレーニングでは、どんな力を身につけるためにするのかを、わかりやすく児童に伝えた。とりわけ、主運動につなげるための補助運動としたものは、力の入れ方・抜き方を意識させた。
- ② 個人の体育カード・タブレットによる、めあてとふりかえりは、簡潔に自己評価できるように工夫した。
- ③ 複数学年で同じ内容の単元を構成することによって、道具の準備・片付け、掲示物、異学年での教え合いなどがより効果的になった。
- ④ 個人めあてを評価するときに、特に技能面では児童が感じる達成度と、指導者が到達させたい「技能レベル」との差が生じることがある。意欲を大切にしながらも、個人や学年に応じてより焦点化させて技能を高めるアドバイスや指導が毎時の課題である。

Check：取組の成果

- ① サーキットトレーニングを実施したことで道具を操作する動きなど、体のぎこちなさがなくなってきた。また、補助運動としても活用することで、授業の展開に無駄がなく、運動量も確保できた。
- ② 体育カード、映像などを蓄積することで、次時のめあて設定や意欲喚起につながっている。

Action：今後の課題

- ① 運動(遊び)を好まない児童への働きかけ
- ② 各単元を通して、意図的に様々な運動経験を実施
- ③ 教科担任制における担任との連携

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・体育で実施した内容が、休み時間等の遊びにつながる。
- ・運動習慣、健康意識が身につく。
- ・複数の場を用意し、児童が自分にあったものを選択し、挑戦することで、多くの「できた」を経験できる。

東コース

- スタート地点を分けて、1~2周。うんてい/タイヤ/ダッシュ/ (鉄棒)
- ダッシュは、3~4人そろったら、スタートの合図を。
- 鉄棒は、内容を決めて入れてもOK。例：つばめ20秒 回転系7回

西コース

- のぼり棒 集中コース

体育館サーキット

カエルとび

- 両手は両足の中、(出した手の位置に足をもってくる)
- ※キックとジャンプの音がならないように。
- なれてきたら、①顔はあげるよ ②はやく進むよ。

体育館用は、ラミネートしたいいくつかの動きを箱にいれて、ステージ右手にしています。

三重東小学校 運動場サーキット 2022



【器械運動 中学年】

ポイントの提示

選んだ場で、ポイントができたか 自己評価「O」

坂道マット や ロールマット

タブレットの活用

ふりかえり [ロイロノート] (ボール運動 高学年)

自分	チーム	次回がんばりたいこと
パスができた	パスがなかった	<ul style="list-style-type: none"> みんなが同じくらいボールが触れられるようにパスしたい 相手チームのボールを奪い取るように作戦を立てたい
シュートができた	シュートがなかった	
ドリブルができた	ドリブルがなかった	
相手のボールをカットした	作戦を立てた	
自分のボールをカットした	作戦が決められていた (アドバイスや指示、助言)	
ボールに手が届かなくて (アドバイスや指示、助言)		
できなかった、助言		
できたもの	できなかったもの	