

# 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	234名(男子111人 女子123人)		
全クラス数	11	教職員数	34人
体育専科教員訪問学校数			9校
訪問校	市内小学校(9校)		
体育専科教員名		清水 大徳	

## Plan：取組時の課題と計画

### 1 取組時の課題

#### ◆体力・運動能力、運動量の差

- ・学年間、男女間での体力・運動能力の差
- ・体力調査から、走力・持久力・握力に課題がある。
- ・休み時間の「外遊びの奨励」により、外遊び・運動に親しむ児童は多いが、そうではない児童の固定化が課題。

#### ◆放課後や休日の運動習慣

- ・社会体育で運動をしている児童としていない児童の運動実施時間の2極化が顕著である。

#### ◆運動意欲

- ・「体を動かすこと」が嫌いだと答える児童は少ないものの、体力・運動能力の向上や健康を保持増進するといった意識は低い。

### 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(補助運動)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
  - ・ペース走大会の実施
- ③ 1校1実践の実施
  - ・毎朝1分間の体操(朝の会)
  - ・毎週の学級外遊び
- ④ 訪問校での授業参観及び事後の授業改善アドバイス

## 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 主運動につながる補助運動を選択

#### (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 単元の見通しをもち、めあてづくりをすすめる

### 2 1校1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「ロイロノート」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。また、手や足の位置など、動きのポイントを、映像で比較したり、友だちと教え合ったりすることなどを通して、練習にいかす。

- ③ チームでは、全体の動きを客観的にみて、作戦を立てたり、動きのポイントを友だちと教え合ったりすることなどを通して、練習にいかす。

### 4 訪問校での授業参観及び事後の授業改善アドバイス

市内小学校9校に年2回ずつ訪問し、授業参観後に授業改善アドバイスを「体育授業のまとめ」として文書で行なった。

### ●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、主運動につながるための補助運動として内容を少しずつ変えて行ったことで、意識づけにも繋がった。
- 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。また、記録を取り振り返りに活用した。
- 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 技能面での評価は、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、場やルールの工夫が毎時の課題である。
- ⑤ 主体的・対話的で深い学びに繋げるための体育学習を意識して取り組んだが、児童の話し合いや学び合いと運動量の確保との兼ね合いが難しかった。

## Check：取組の成果

- ① サーキットトレーニングを補助運動としても活用することで、授業の展開(主運動)に無駄なくつなげることができ、運動量も確保できた。
- ② 体育カード・タブレットを有効に活用し、学習のめあてや技のポイントを意識した授業になった。また、撮影した動画が振り返りにも役立った。
- ③ 異学年交流体育を取り入れたことで、教える側は伝える力が、また、教えられる側は基礎技能の向上に非常に有効であった。

## Action：今後の課題

- ① 外遊び・運動を好まない児童への働きかけ
- ② 教科担任制における担任との共通理解と連携
- ③ 主体的・対話的で深い学びにつながる体育学習

### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・運動習慣(生涯体育の基礎)・健康意識が身につく。
- ・学び合いや教え合いが増え、良好な集団作りにつながる。
- ・スモールステップで多くの「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

(例) **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)  
※キッとシューズ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。  
入口付近には、「ラダートレーニング」のテープもはっています。

## 三重東小学校 運動場サーキット 2023

### 朝の「ぺんぎん体操」

#### 縄跳び体操

### 【体育館サーキット】「ラダートレーニング」と「かえるとび」

#### ラダートレーニング

- スタートラインに立つ。
- 前に人がいないことをたしかめる。
- うでと足をすばやく動かしておこなう。

※いろいろなやりかたで挑戦しよう!!

#### かえるとび (3・4年)

- ゆかに、りょう手とりょう足をそろえてすわる。
- りょう手・りょう足をそろえて、ジャンプしながらすむ。
- 手・足のじゃん番でちやく地すするようにする。
- 赤いラインから緑のラインまですむ。
- できるだけ速くすむ。

※なれてきたら、りょう手の間に足をつくようにしてみよう!!

※「ラダー」はタグやフラッグ、サッカーなどの前に、「かえる」は器械運動の前に。

### 異学年交流

### ICT(タブレット)を活用した見合い・教え合いと振り返り

#### 【振り返り】

できた 「○」  
もう少し 「△」  
できなかった 「×」

準備運動	○
基本動作	△
応用動作	○
振り返り	○

#### 【振り返り】

振り返りシート  
振り返りシート

「ロイロノート」を活用したふりかえりと「動画」を見返してのふりかえり