

# 目的をもって楽しく授業 楽しく体力づくり

## 大分県大分市立大在小学校

全校児童数	1022名(男子542名 女子580名)		
全クラス数	30	教職員数	78名
体育専科教員訪問学校数			1校
訪問校	大在西小学校		
体育専科教員名		橋本 嘉明	

### Plan：取組時の課題と計画

#### 1 取組時の課題

- ①昨年度の期末アンケートにおいて「すすんで運動（体力づくり）に取り組んでいる。」に肯定的な回答を示した児童は87%である。体力テストの質問用紙の項目「運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることが好きですか」の項目で肯定的回答は87.5%と比較的高い傾向にある。しかしながら、運動を普段からする児童としない児童の二極化もあり体育の授業にもそれが表れている。
- ②運動への意欲や取り組みは比較的高いものの、体力の現状については、昨年度の体力テストの結果から、全国平均を超えた項目の割合が48.96%と低く、特に50m走と20mシャトル走、握力は大きく全国平均を下回っていた。日常での運動や遊びで継続的に力をつけていく必要がある。

#### 2 取組の計画

- ・子どもが課題を見つけ、運動量を確保した授業展開を図る。
- ・一校一実践を含め、年間を通して体力づくりの活動を仕組む。

### Do：実践内容

#### 1 授業改善

(1) 子どもが課題を見つけ、運動量を確保した授業展開を図る。

- ① 体育専科を中心に「大在小体育授業スタンダード」を作成する。
- ② 体育専科が定期的に授業公開を行い、授業力の向上を図る。
- ③ ICTを積極的に活用し、子どもが自ら課題を見つけ、解決方法を探しやすくする。

#### 2 運動の日常化

- ① 毎月「体力名人」の目標設定を行い、全校で取り組む。
- ② 長期休暇には「お家で体育カード」や「なわとびカード」を配布し、家庭と連携して運動の日常化に取り組む。
- ③ ジャンピングボードの設置など、場の設定を行う。

### ●工夫したこと（&苦労した点）

#### ①授業改善

体育用具の充実などの環境整備。運動が苦手な子どもでも取り組めるような場の設定。すぐにでも取り入れられるような簡単に効果的な授業の展開。

#### ②運動の日常化

体育の時間や休み時間に取り組みやすい「体力名人」の目標設定。「お家で体育カード」での家庭でも取り組みやすい運動、ストレッチの提示。外遊びの奨励

### Check：取組の成果

#### ① 授業改善

- ・体育館にポイントを掲示することで、子どもたちが自ら運動のやり方を押さえたり、ポイントの確認に使ったりできた。
- ・動画の撮影や作戦カードの作成など、ICTを活用し課題設定、解決に意欲的に取り組む。姿が増えてきた。
- ・全教職員で体育の授業改善に取り組むことで、子どもたちの満足度も上昇した。

#### ② 運動の日常化

- ・休み時間にバトンスローや鉄棒など月毎の「体力名人」の項目に積極的に取り組む子どもが増えた。
- ・ストレッチや鉄棒などに家庭でも取り組む子どもが増えた。

### Action：今後の課題

- ① 一校一実践の取り組み内容の検討
  - ・学年に合わせたレベルの設定
- ② 「大在小体育授業スタンダード」の改善
  - ・運動時間をより確保するための授業展開
- ③ 学習内容の精選と教具及び教材の開発。
- ④ 小中連携を意識した学習内容の取り組み。
- ⑤ 新しく来た教職員でも取り組みやすいように体育用具の整理。
- ⑥ 家庭への「早寝・早起き・朝ごはん・朝の歯磨き」の意識改革と奨励の取り組み。

### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・運動の日常化と運動に対する愛好度の上昇。
- ・基礎体力の向上による、授業見学者の減少。

## 大在小体育授業スタンダード

### 大在小 体育授業スタンダード（2022年度版）

チャイム前 0 用具・場の準備、ウォーミングアップ①※

※早く出てきた児童から行う。（トラック一周、なわとび、ボール操作、鉄棒など学習内容に合わせて。）

チャイム後

導入（10分） 1 集合、あいさつ（素早く集合・相手の目を見てあいさつ）

2 準備運動（屈伸、伸脚、伸脚（深く）、アキレス腱、前後屈、肩回し、手首足首、首回し、ジャンプ）

3 ウォーミングアップ②※（腕振り（20秒）、つま先ジャンプ（20秒）、もも上げ（20秒））

※「4秒間走」、「いろいろ走り」等、時間や回数を計り、子どもたちが目的意識を持って取り組めるようなこと。

（必ずしも記録をとったりする必要はない）

4 めあて、流れ、ルールの確認など

展開（30分） 5 主となる運動①（ゲーム、試しの運動、ペアでの助け合い）※なるべく児童が自分で選べる活動が良い。

6 付加・修正タイム（努力を要する児童への指導、中間の振り返り、作戦会議など）

7 主となる運動②（ゲーム、試しの運動、ペアでの助け合い）

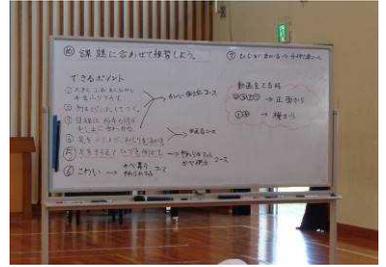
終末（5分） 8 整理運動（ストレッチ・・・使った部分をほぐす→翌日の筋肉痛による見学を減らす目的）

9 めあてのふりかえり（個人、ペア、全体交流など形は自由）

10 教師のまとめ、あいさつ（全体の動きや個人への評価）

11 終了後、かたづけ

授業を「導入」「展開」「終末」の3段階に分けて時間配分をした。準備運動やウォーミングアップにも、「なんのために」「どこを意識して」の指導をすることで、目的意識を持たせて取り組ませることができた。



## 台上前転の場の工夫

台上前転をする上での場の工夫。踏み切りの練習にも使えた。活用する際は壁との間にもマットを敷き、2回の前転で反対側まで行けるように指導した。

### 成果

- 姿勢が崩れても落ちる心配がない。
- 背中から落ちて痛みがない。
- 「乗る」、「降りる」を段階的にできるので、安心して着地ができる。



## 倒立の場の工夫



子どもが自身のレベルに合わせて練習に取り組むための場の設定。手前は逆さ感覚をつかむためのかべ昇り倒立をする場所。奥は立てた安全マットの前に段差をつくり、頭を下げやすくする場の工夫。

### 成果

- 子どもが自分のレベルや課題に合わせて練習場所の選択ができた。
- 同じレベルの子が自然と集まるので、苦手な子も安心して取り組むことができた。

## 総括

- 子どもたちが自分の力に合わせた練習ができるような場を設定すれば、積極的に体を動かして授業に対する満足度も高くなることが分かった。
- 安全マットはその大きさと柔らかさから子どもたちの不安の軽減につながった。
- △短時間で場の設定ができるような工夫が必要。