

運動の楽しさを知り、 めあてを持って 体力を向上させよう

福井県越前町立朝日小学校

全校児童数	469名(男子238名 女子231名)		
全クラス数	16	教職員数	24名(内体育専科1名)
クラブ活動または運動部活動	1	参加延べ人数	70人
地域の外部指導者の活用(年間延べ人数)			30人

取組時の課題と目的

Plan

1 取組時の課題

昼休みの時間を利用してドッジボール、サッカー、なわ跳び、鉄棒等に取り組む運動が好きな児童は多いが、運動を日常生活や将来につなげ、自己の体力の向上を図ったり、習慣的に運動に親しもうとしたりする意識は低いように見受けられる。また、体育の授業の中で、個人やグループのめあてを達成するために、友達と評価や補助し合う協力的態度が身に付いていない。

2 取組の目的

- ①運動の楽しさを知り、自己の体力を向上させようとする態度や、仲間と協力して進んで運動に親しもうとする習慣を育む。
- ②授業の中で個に応じたきめ細かな指導実践を行う。
- ③児童の日常的な運動習慣の支援を図る。

取組の内容

D

1 体育授業の改善

(1) 個に応じた授業づくり

授業における自己のめあてを達成するために、主体的に取り組む態度を育てている。走り高とびの学習では、バーの高さの異なるピットを3箇所用意して、めあての高さに応じて自由に移動したり、固いバーに恐怖心のある児童のためにゴムチューブで練習を行ったりして、スモールステップの指導を展開している。また、踏み切りに課題のある児童には、ステップの位置を示すためにポイントを置く等、個に応じたアドバイスができるようにしている。

(2) めあてづくりのための自己評価

児童が、学習への取組をふり返ることで、学習意欲を高めながら次時のめあてを立てるようにしている。

[4年生 多様な動きをつくる運動での評価項目]

- ・個人・グループ内の工夫と協力ができましたか。
- ・課題を最後までやり通せましたか。
- ・運動を楽しむことができましたか。
- ・道具の使い方等に注意して活動できましたか。

(3) 新体力テストの結果の活用

新体力テストの結果を十分に分析し、授業の単元構成や内容の改善に活用したり、劣っている体力・技能を洗い出し、向上のために準備運動時に補強運動として取り入れたりしている。さらに、心身ともに健全な生活習慣を身に付け、運動の習慣化を図るために学級指導にも利用している。

2 運動の習慣化

(1) なかよし活動とチャレンジ活動

全校児童を4つの縦割り班に分けて、年間を通じて体育活動を行っている。チャレンジ活動では、大旗リレー、大なわ8の字跳び、持久走、リレー、サイドステップ、ミニサーキットトレーニングを行っている。なかよし活動では、児童の考えたグループ遊びを行い、日常の運動の習慣化と高学年児童のリーダーシップやコミュニケーション力アップを図るねらいがある。

(2) 運動に親しめる環境づくり

登校後や昼休みを利用して運動を手軽に楽しむためには、使いやすい運動施設があることが大切である。2階の廊下スペースには簡易式の鉄棒2組、なわ跳びの練習台3台を置き、体育館には各器具・用具の運動環境を整備している。

●工夫したこと

- ①授業のはじめに単元や1時間ごとの授業の流れを児童に説明することで、学習活動に見通しをもって授業に臨むことができるようにした。また、下学年での既習内容を重複させながら新しい内容を加えていくスモールステップの授業構成によって、児童全員が学習の達成感が得られるようにした。
- ②1年生時から、個人のなわ跳びやマラソンの記録表や学習カード等をファイルして、自己の体力や記録の伸びを児童自身が実感できるようにした。また、授業者も個々の児童の指導に役立てた。

取組の成果

C check

- ①授業の見通しと具体的なめあてをもつことで、児童がお互いに教え合う姿が見られ、運動が楽しいという喜びを実感することができた。
- ②運動の習慣化の取組によって、1週間の総運動時間が420分以上の割合が男子で64.3%、女子で38.7%と全国平均を超え、また新体力テストの総合評価A+Bの割合が、男子で70.8%、女子で86.2%と高い割合を示していること等、運動の日常化の定着や体力向上にもつながったと考えられる。

今後の課題

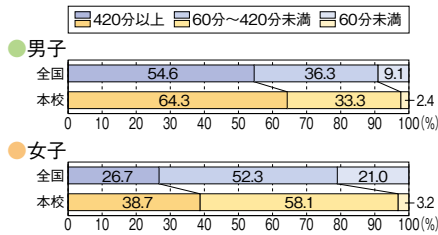
A action

- ①児童自らが具体的なめあてを設定し、友達とのコミュニケーションや達成した喜びを味わうことのできる授業づくりの推進が必要と考える。
- ②児童たちが、チャレンジ活動やなかよし活動を楽しみながら、意欲的に体力向上を図ることができる内容の工夫が必要と考えている。

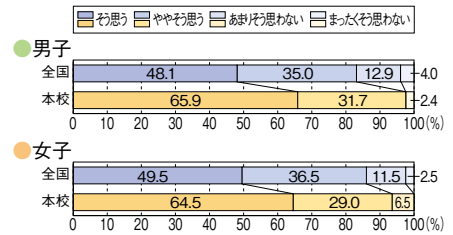
●体力合計点と運動時間

	男子	女子	
体力合計点(点)	61.3	64.6	
(5段階)総平均値	A	41.5	58.6
	B	29.3	27.6
	D	7.3	3.4
	E	2.4	0.0
	AB-DE	61.1	82.8
1週間の総運動時間(分)	805.3	531.6	
60分未満の割合(%)	2.4	3.2	

●1週間の総運動時間の分布



●【質問20】友達と協力して学習をしている



運動に親しみ意欲的に取り組む授業実践



高さの異なるバーの設定



ステップを示すリングの設置



恐怖心を取り除くためのゴム

【5年生「走り高とび」】
 児童一人一人がめあてを達成した時の喜びを味わえるようにするため、個に応じた教材や場を設定し、スモールステップでの指導を行っている。



グループのアイデアを生かした運動



他のグループの運動にもチャレンジ

自己評価表

グループごとの場の設定

感想

自己評価欄

【4年生「多様な動きをつくる運動」】
 高めたい動きや体力に合わせて運動の場をグループで設定し学習意欲を高める。また他のグループの運動もチャレンジする。

チャレンジ活動となかよし活動



8の字連続跳び



反復横とびで俊敏性を鍛える

新体カテストの結果をから内容を決め、授業の補強運動として行っている。



縦割り班で運動に親しむ



色別班大旗リレー

1年生から6年生が同じグループで協力し合う。

運動の習慣化



広い廊下にある鉄棒やジャンプ台で運動を通してコミュニケーションを図る。