

# 体力の向上についての取組を継続しよう

～静岡市立横内小学校と習志野市立秋津小学校の取組から～

## 課題解決に向けてのポイント

- 教職員間で体育の重要性を共有する
- 取組の内容を資料としてまとめ、活用する
- 体育の授業以外の取組を充実する

point



## 教職員間において体育の重要性を共有する

### 体育にこだわり続けて半世紀

現在、静岡市立横内小学校では、体育を中心に授業研究を行っており、1年目に課題を設定、2年目に実践、3年目に研究発表というサイクルで、3年に1度、体育の授業に関する公開研究を行っている。この公開研究は、

昭和41年に市の委託を受けて体力の向上についての取組を始めたことがきっかけとなってスタートし、平成26年度で49年目を迎えた。当時取組を支援したのは、市にあった体育の教科部会であり、部会の教員が協力委員として横内小学校の取組を支援していた。体力の向上への取組が継続

している要因には、担当の教員が異動しても、取組を引き継いでいける組織体制を作っていることがかかわっている。

学校における教育活動は、地域・家庭との連携が重視されている。体力の向上のための継続した取組は、地域の支えによるものも大きい。取組を継続することで、「横内小学校は体育に力を入れている」ということが地域や市内の学校に周知されるようになった。教職員だけでなく、児童や保護者が、学校の特色である体育の取組について誇りに思うようになり、さらなる取組へとつながっている。

### 体育を中心とした学校づくりを目指して

習志野市立秋津小学校では、ある時期規律を守れず指導に苦慮する児童が増えた。そのため、児童に体を動かす活動を十分にさせるとともに、



▲補強運動の様子（横内小学校）

体育での活動を通して子供同士のかかわりを学ばせようと、学校が自発的に体育への取組に向かうことになった。

体育の取組を始めた当初は、子供

のかかわりづくりを目指すことに重きを置きすぎてしまい、話し合いばかりの授業になってしまっていた。そこで、研究主題や仮説を再考し、校内における研修を充実させることで、体育

の授業を研究する意義を理解する教員が増えてきた。これにより、学校全体での取組へとつながっていった。

## 取組の内容を資料としてまとめ、活用する

### 誰でもできる体育の授業を目指した資料の作成

体育の授業について研究しているとはいえ、全ての教員が体育を得意としているわけではない。また、近年増加している若手教員に対するフォローも必要である。横内小学校では、体育の指導が得意ではない教員や新任教員でも、「だれでもできる体育の授業を目指す」というキャッチフレーズのもと、横内小学校版の『ゲーム&ボール運動マニュアル』という冊子を作成し、共有している。一つの単元について、A4用紙2ページ程度で17の運動が取り上げられており、「運動の特性」「内容・進め方」「基本ルール」「準備物」「ゲームの行い方」で構成されている。運動名には、「ヨ

コウチフットベース」や「ヨコウチバスケ」など、「ヨコウチ」で始まるものも多く、学校の独自の運動であるという意識を、実施する教員や児童が共有できるようになっている。

また、学年ごとに授業づくりを行い、全体で検討することを大切にしている。そのため、教員間で意見交換をしやすい良い雰囲気となり、学校としての一体感が生まれている。

### 指導内容整理表の作成と授業の改善

秋津小学校では、体育の学習内容について「指導内容整理表」を作成して授業づくりを行っている。「指導内容整理表」とは、学習指導要領及び解説から指導内容を導きだし、本時に相当する内容を記述するもので

あり、本時に用いる用語や教員の指導上のメモを表に記入して整理していく。「指導内容整理表」の作成に当たっては、学習指導要領及び解説を読み取り、表に並べていき、次に、本時に取り上げる内容を記述したものをもとに学年で検討していくという手順を踏んでいる。

初めは、何をどのように記述したらよいか悩んでいた教員も、まずは運動の技能に絞って何回も書いていくにつれ、内容が洗練されていった。この「指導内容整理表」を作成することで、本時で身に付ける技能が明らかになり、1時間を見通した授業計画を立てることで時間を有効に活用でき、また運動量の確保にもつながった。

体育の授業研究のため、初任者であれ経験者であれ、秋津小学校に着任した教員は、年に2回、全員が当該学年の取り上げる単元について「指導内容整理表」を作成してから単元計画と本時案を作成していき、経験のある教員がそれをサポートしていくことが基本スタイルとなった。体育の授業に限らないが、授業で取り上げる内容は時代の影響を受ける。それでもなお、運動そのものの学習のための内容は、一貫したものがある。授業で何を教えるのかについて、指導内容を教員が明確にできることは、授業の方向性を明確にし、体力の向上について継続した取組にもつながるであろう。



▲『ゲーム&ボール運動マニュアル』(横内小学校)



教具の改善

秋津小学校では、体育の研究でボール運動の単元に取り組んでおり、教具の準備や改善が行われている。教具は、いつでも使いやすいように整理して保管している。また、教員が手作りした教具もあり、新聞紙で作ったボールや、靴下の中にボールを入れた投げる教具、思い切り投げる環境を整えるためのネットなど、特に投力を向上するための教具の工夫に力を入れている。

授業の改善への取組には、運動をする際に用いる教具の開発も重要である。子供たちの発達段階に合ったもので、子供たちに動きの学習をするために適切な教具が準備されることは、体育の授業の改善だけでなく、体力の向上への継続した取組につながるであろう。



▲新聞紙をまるめて作ったボール

高学年「ボール運動（ベースボール型）」指導内容整理表

単元 (学習指導要領)	1時間ないし数時間 (学習指導要領解説)	具体的動き(具体的・事象的) (運動する際の「考え」を含む)	用いる用語(おも、より、真ん中など) 用いる学習形態(対面との関係)
簡易化されたゲームで、ボールを打ち返す攻撃や陣形をとった守備をすること。	・止まったボールや易しく投げられたボールを打ったり走塁をしたりして攻撃し、また、それを阻止するために捕球したり送球したりして、攻守を交代するゲームができるようにすること。	・止まったボールや易しく投げられたボールを打つこと。 ・ボールを打ったら一塁に向かって全力で走ること。 ・走塁は、打球の状況に応じてすること。 ・打球を体の正面で捕球すること。 ・打球を捕球したら、速塁を防ぐために送球すること。	・ボールをよく見て ・打ったら走る ・アウト ・送球 ・打席 ・守備位置 ・両手でつかんで ・捕球 【チーム・チーム対抗】
	・得点を取るための出塁と進塁ができ、また、チームとして守備の陣形をとってアウトにする(速塁を防ぎ、得点を奪えないようにする)動きができるようにすること。	・打球の状況に応じて進塁すること。 ・チームや個人の特徴に応じて、守備の陣形を考えること。 1) 打球とランナーの状況に応じて、得点を奪えない送球をすること。	・どこまで進めばよいかな ・どこに投げたらよいかな ・進塁 ・打球 ・守備位置 ・ベースカパー ・ランナー 【ゲーム・ゲーム対抗】
	・止まったボールや易しく投げられたボールをバットでフェアグラウンド内に打つこと。	・打つ時の体の構えは、片側の足をボールを飛ばしたい方向に向け、反対側の足を後ろに引き、肩を大きく開き構えること。 ・ボールを打つときは、最後まで球をよく見ること。 ・打点の位置はボールの真横で、ボールの中心を狙うこと。 ・ボールを打つときは、バットを肩から肩までしっかり振り切ること。 ・ボールを打つときは、軸足のつま先と踵の回転を意識すること。	・ボールを最後までよく見よう ・肩を大きく開こう ・ボールの中心を狙って ・バットを肩から肩まで振り切ろう ・腰を回して ・バット ・軸足 ・打点 ・フェアグラウンド 【チーム・チーム対抗】
	・打球方向に移動し、捕球すること。	・捕球するときは、打球方向に移動し、体の正面で捕ること。 ・捕球するときは手のひらを大きく開き、確実に捕ること。	・打球をよく見て ・ボールの正面に入ろう ・手のひらを大きく開いて ・足の向きに気をつけて

高-41

▲指導内容整理表(秋津小学校)

## 体育の授業以外の取組を充実させる

### 運動の日常化のために

体育の授業研究の他に継続している取組として、横内小学校には全校運動「いずみ運動」がある。週に3回、朝の15分間に、校庭や体育館などで、遊具や跳び箱、棒、ボールなどを使って、学年で内容を変えながら取り組

んでいる。授業で学んだことを授業外でも行うことで、よいサイクルを生み出している。また、ボール運動では、児童一人一人が入学当初から所有しているボールを、上に投げたり弾ませたりするなど、音楽に合わせて運動する。みんなで同じ運動を行うため、そろえる=心を合わせる

ことを学ぶことができ、他教科の学習姿勢につながっている。

### ランニングコースの整備と放課後の運動部活動

秋津小学校では、朝の時間や業間体育で「秋津っ子マラソン」を実施している。1周480mの校庭外周を

1000周達成するとメダルがもらえ、メダルを目標の一つにして児童が走る姿が見られるようになった。業間以外の時間も走ってよいことになっているので、多くの児童は、入学後、3年生くらいで達成する。子供たちの意欲を高めるために、1か月ごとに学年トップの児童の表彰を行っている。しかし、子供たちの意欲を最も引き上げているのは、校庭外周に整備されているランニングコースであろう。校地を区切るフェンスの近くには、地域住民が自由に使える家庭菜園のような区画が整備されてい

る。秋津小学校の子供たちは、土地の手入れと野菜の栽培をする地域住民に見守られながら、「秋津っ子マラソン」に取り組んでいるのである。

また、運動部活動を指導できる教員が赴任してきたため、朝や放課後の課外に運動部活動を始めた。朝の時間を児童がもてあましていたこともあり、声をかけると児童が集まりはじめ、市で行わ



▲秋津っ子マラソンの様子(秋津小学校)

れるサッカー大会やバスケットボール大会の出場に向けて、活発に練習するようになった。

## 学校の声

**Q1** 先生にとって横内小学校とは？

**A1** 横内小学校でなければ考えつかない課題が見つかる。理論が身に付けられる。横内小学校に来る前も、体育はがんばっていたが、横内小学校に来て、いかに自分が体育の授業を分かっていたかがわかった。(横内小学校)

**Q2** 体育の授業で工夫していることは何ですか？

**A2** 夢中でやっているのが実際のところである。体育の学習への取組が面白くなってきている。具体的には、ボール運動の単元に取り組んでいるので、教具の工夫や改善に取り組んでいる。自分がかかわった児童が、体育の授業で力を伸ばしてほしいし、それによって運動が好きになる児童が増えてほしいと強く願っている。それが授業の改善の支えとなっている。(秋津小学校)

## まとめ 改善への取組をくり返そう

事例として取り上げた2校では、単年度で取り組むだけでなく、取組の課題を次の年につなげ、改善をくり返していくといったように継続的に取り組んでいた。これらの取組を支えているのは、児童のよりよい成長を願い、学校全体で取り組む教職員組織と熱意であろう。

また、研究主任や体育主任を中心にしながら、学年内や若手教員と経

験豊富な教員との間などで、課題とその対策が共有されていることも大切な点である。共有のために、『ゲーム&ボール運動マニュアル』や「指導内容整理表」など、共通に利用できる資料を作成し活用している。このように、意識的に学校が一体となるように工夫されている。このことで、新たに異動してきた教員を巻き込み、授業の改善の継続に向けて取

り組むことができている。

体力の向上は、体育の授業の改善のみでもたらされるものではない。朝の運動部活動や業間の取組、地域の支援など、体力の向上だけではなく地域との連携も含めた多様な教育活動に、組織的に、また多角的に取り組むことで、継続的に成果を上げている取組につながっているのである。