

## 運動分科会提案

研究主題「良好な学習集団づくりを目指した体育健康教育の充実」を目指すために、体育の授業を中心に運動の機会を増やし、以下のような取り組みを行ってきた。

### 1 実技研修会の実施

教員の指導技術向上及び共通プログラムでの指導の確立を目指し、年間2回（計4回）国士舘大学教授の細越淳二先生を講師にお招きし、実技研修会を実施した。ここでは、動きのポイントや体の使い方、指導時の声掛け等、明日の授業ですぐに使えるような実践的な内容を、様々な視点から学ぶことができた。



様々な準備運動のやり方を学ぶ



ボールを使った運動のポイントを学ぶ

細越先生の実技研修会以外にも、マット・跳び箱等の器械運動、体づくり運動やボール運動等、教員同士が企画して随時実技研修会を開催した。教材等を持ち寄り、共に体を動かしながら協働的に学ぶことで、教員全体の指導技術の向上が図れただけでなく、教員間の連携がスムーズになり互いに学び合う風土が一層醸成され、絆が深まった。

### 2 児童の運動機会を増やす取り組み

#### (1) 第四中学校との連携による休み時間の外遊び

仮設校舎設置による校庭の縮小と児童数の急激な増加によって、校庭では安全上1学年しか遊ぶことができず、休み時間は週に1～2回しか校庭・体育館を使って運動する機会がとれなくなった。そこで、隣接する広大な敷地を持つ第四中学校の協力を得て、昼休みに校庭を使わせてもらうことにした。複数学年が同時に遊べる広い校庭を使用することができ、全校児童が週に3～5回程度は外遊びをすることが可能になった。

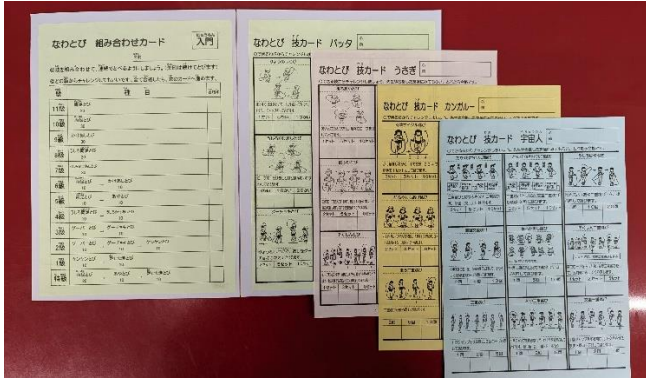


第四中学校の広い校庭で、仲間とともに思い切り走ることができる



## (2)なわとび月間となわとびカード

小さくなった校庭で効率的に運動時間や運動経験を確保するために、短縄によるなわとび活動を推進した。まず、6年間を通して段階的に技の上達を目指すことが可能ななわとびカードを全校児童分用意し、授業だけでなく休み時間などにも共通の課題で運動ができるようにした。そして1月をなわとび月間とし、寒い中でも運動したり異学年交流を促したりすることで、技の上達のために継続して運動する習慣が身に付くようにした。



全校統一のなわとびカード（6年間継続使用）



異学年交流や子ども同士の教え合い



## 3 授業研究について

実技研修会を通して学んだことを取り入れながら、発達段階に即した良好な学習集団づくりについてより実践的に学ぶために授業研究を行った。学年に応じた適切な指導ができるよう、2年間で1～6年の全学年で研究授業を行い、系統的に指導方法を学べるようにした。

<p>《令和4年度》</p> <p>第2学年「ボール投げゲーム」</p> <p>第4学年「ダブルスバレーボール」</p> <p>第5学年「ソフトバレーボール」「ハンドテニス」</p> <p>第6学年「バスケットボール」</p>	<p>《令和5年度》</p> <p>第1学年「ボールとフープで遊ぼう」</p> <p>第3学年「跳び箱運動」</p> <p>第6学年「ソフトバレーボール」</p>
---	---

協議会・講師講話を伴う授業研究の他に、もっと気軽に教員同士が互いの授業を見合う場として、「ちょいと見タイム」という時間を設定した。職員室に時間や場所、単元名等を書く場所をつくり、空き時間の教員が短時間でも授業を見て、交流して学び合うことができるようにした。この取組は体育科授業に留まらずあらゆる教科・領域に広がり、日常化していった。その結果、普段の授業の中でも積極的に互いの授業を見合い、学び合ったり共有化し合ったりする風土が生まれ、教員個々の授業力を高めることにつながった。

### ちょいと見タイム

調布市立荻葉小学校  
令和4年 5月24日  
堀田 浩希  
第1号

「人の授業をもっと見たい!」「もっと授業を色々な人に見てもらいたい!」  
でも、45分間全部見るのは、なかなか大変…  
なので、「人の授業をちょっと見て、自分もちょっと見られてみませんか?」  
ということ…

⇒「ちょいと見タイム」というのをやりたいと思います!!

※「ちょいと見」は「ちょいと楽しみ(見)」です!それくらいの気持ちで見合いたいという気持ちから来ています。

私の研究授業に向けた事前授業から、「お話しちょいと見タイム」を始めたいと思います!(5年4組の体育の授業だけでなく、全ての授業ちょいと見OKです!)

○「ちょいと見タイム」ってこんな感じ!

- ・ちょっとでもいいから見たい!という気持ちでOKです!
- ・事前のあいさつはなくていいです!(できる時はお願いします!)
- ※急に空き時間になり、見たいと思うことや見られる状況になることもあると思うので…
- ・授業を見ることができた時は、放課後にでも一言あいさつできたら最高です!または、授業のことを話題にしてみてください!
- ・授業者の方へのリスペクトを絶対に忘れないようにしましょう!
- ・45分見られなくても大丈夫!

#### 4 研究主題に迫るための手だて

##### (1)【わかる】ための手だて

###### ①若葉スタートアップの導入

授業の導入、準備運動の時間に、全学年が同じ音楽に合わせ、同じ動きで運動をスタートさせることにした。講師の細越先生監修の元、導入をパターン化することによって、指示する時間が減少し、スムーズで安定した授業ができるようになった。音楽(曲)の前半(運動1・2)は決められた同じ動き、後半(運動3)はその運動の特性に合わせた動きを自由に設定できるようにし、主運動につながる準備運動を行えるよう工夫した。

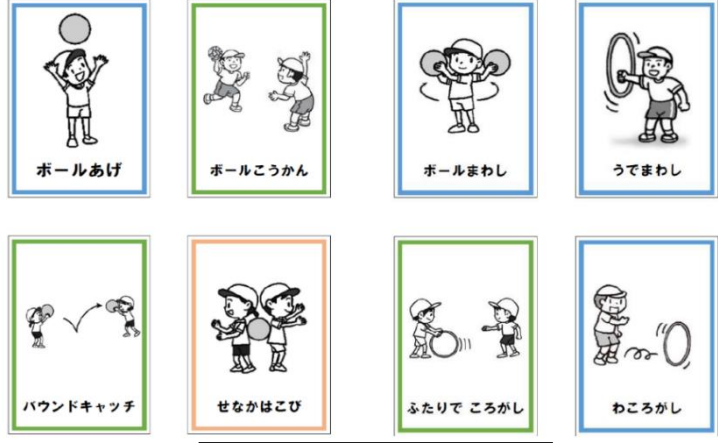
『 わかばスタートアップ 』



- 運動1 筋肉を伸ばすストレッチ→心拍を上げる運動
- 運動2 領域に合った運動(ボール、器械、陸上など)
- 運動3 その運動ならではの動き(バスケ、跳び箱、高跳びなど)

###### ②ポイントが分かる、動きを広げるための掲示

運動する上で、体の動かし方が分かったり、その動きを広げたり深めたりできるようになることが重要だと考えた。そこで、視覚的によく分かるイラストを使い、短い言葉で表したものを掲示したり学習カードに載せたりした。掲示では、運動する場に合わせて壁に貼ったり三角コーンに貼り付けたりするなど、児童が自分で確認しすぐに分かるような工夫をした。

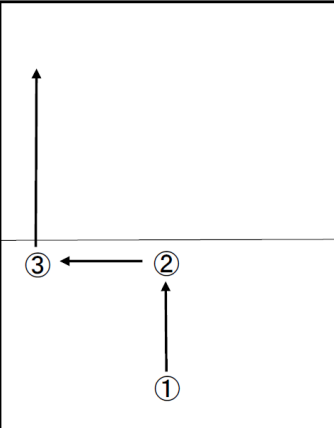


動きを広げるための掲示

###### ③体の動かし方や作戦の例示

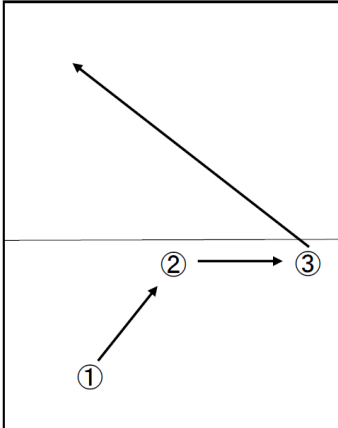
体の動かし方を工夫したり、作戦を考えて伝えたりすることに苦手意識をもっている児童も多い。そこで、体の動かし方や作戦の例を事前に考え、その中から選んだり考えたりすることで、思考を広げていけるようにした。その動きや作戦がたとえ上手くいかなかったとしても、挑戦できたことを認め、児童に達成感や充実感を味わせることができるようにした。

①まちスト(まちぶせストレート)



③がすみからまっすぐにアタックを打つ作戦

②まちクロ(まちぶせクロス)



③がすみからななめにアタックを打つ作戦

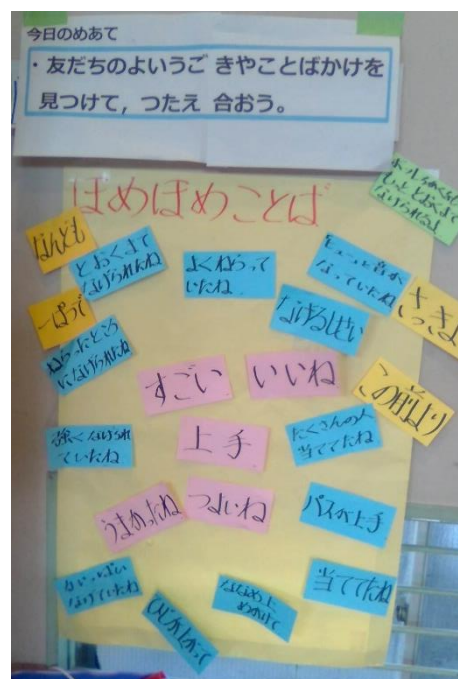
作戦の例示



## (2)【かかわる】ための手だて

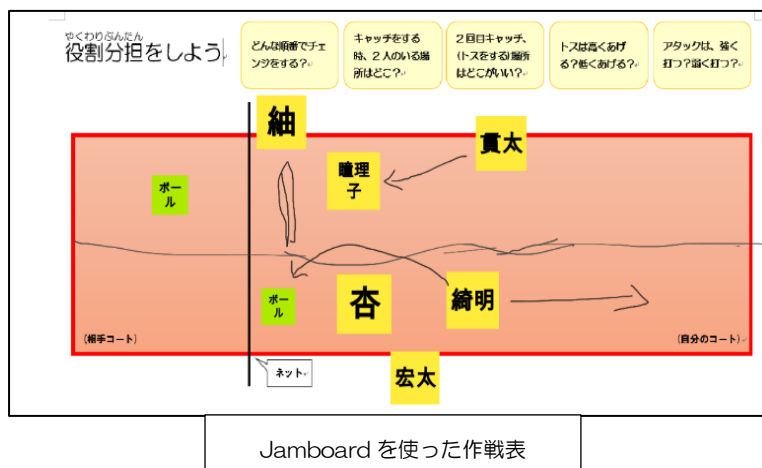
### ①チームタイムやほめほめタイムの設定

授業時間の中に、チームのめあてを確認したり、勝つために作戦を立てたり、友達のよい動きや言葉を確認したりするチームタイムやほめほめタイムの時間を適切に入れるようにした。交流する際は、学習カードやタブレット端末を使うことで、めあてに沿って自分たちの動きや考えを広げていけるよう工夫した。



### ②タブレット端末を使った共有化

交流する際、タブレット端末のJamboardやカメラ(写真・動画撮影)を使うことで、作戦ボードのように動かして考えたり、自分の動き方を客観的に確認したりすることが簡単にできるようになった。タブレット端末を効果的に活用し、関わり合いを深めながら、自分たちの考えを広げ、深めていくことが容易にできるよう工夫した。



Jamboard を使った作戦表

### ③トリオや小グループでの学び合い・教え合い

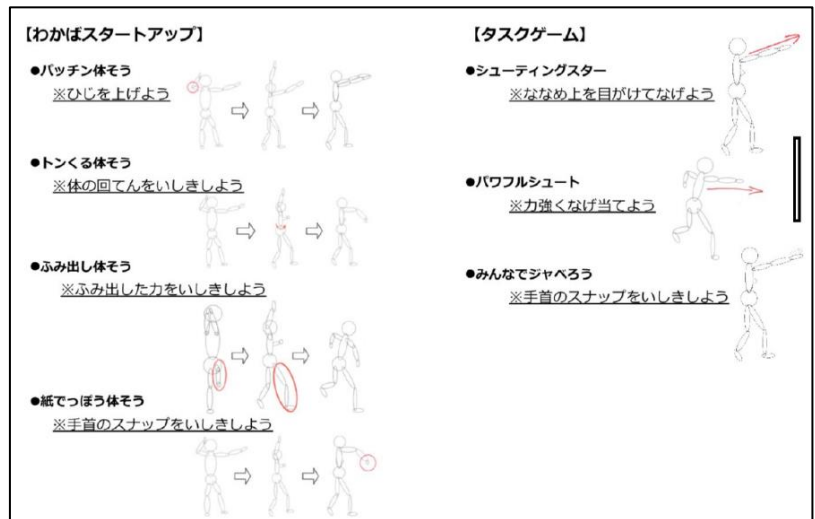
関わり合いを活発にするために、グループの適切な人数について考察した。少なすぎると意見が出にくく、多すぎると参加できない児童が出る。運動の特性によって、トリオやそれに近い少人数での話し合いになるよう工夫した。チーム編成時も、技能面だけでなく、発信への積極性や児童間の人間関係などにも配慮し、協働的に学ぶことができるようにした。



### (3)【はい、できた】のための手だて

#### ①スモールステップの課題設定

技能の向上を目指す上で特に配慮したのが、動きや見合うときの視点をできるだけシンプルにし、動き・視点のポイントを明確にすることである。そうすることで、動き・視点のポイントを意識しやすくなり、できたかどうかの判断が付きやすくなったり、アドバイスやコツなどの言葉掛けがより具体的になったりすると考えた。そのために、ゲームのルールをできるだけ簡略化したり、技能習得の場を多く設けたりする等の工夫をした。

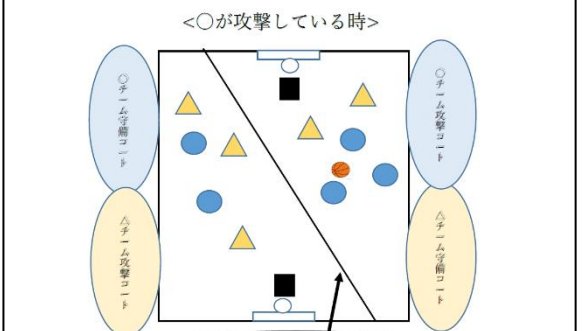


#### ②場やルールの工夫

運動における達成感や満足感を味わうために、場については十分に検討した。特に校庭体育では、広くないスペースで2クラスが同時に授業を行うため、どうすれば効果的に場の有効活用ができるのか、單元ごとに工夫を重ねた。ルールやチーム編成では、できるだけ多くの子が活躍し、達成感や満足感を得られるよう、得点の仕方、攻撃と守備の割合、時間配分、兄弟チームの設定などを工夫した。また、「～してはいけない」と規制を多くするのではなく、「違う人が点を入れると得点アップ」など、チーム内の協力や全員参加につながるような加点式のルールを多くすることで、作戦タイムでの関わり合いが増えるよう配慮した。

#### バスケットボール 【初めのルール】

- ① 1チーム5人対5人でゲームをする。  
※4人チームは、兄弟チームから1人借りる。
- ② 攻撃コートに3人、守備コートに2人に分ける。
- ③ 1試合4分間。
- ④ シュートゾーン■を置き、  
その中からのシュートはブロックすることはできない。
- ⑤ 得点をした時は、2点。



#### ③教員による働き掛け

児童が達成感・満足感を得るために重要になるのが、教員による言葉掛けである。また、児童間の関わり合いを深めるためにどんな言葉掛けをするのか、教員がモデリングすることも大切となる。そこで言葉の例を検討し、まず教員が積極的に使っていくようにした。低学年では、もっと感覚的に分かるように、オノマトペを使って表現する例を示すなど、発達段階に応じて教員の働き掛けも変化するよう工夫をした。

#### 【チーム全体編】

チームの様子	作戦例
・シュートをなかなか打つことができない時	「シュートゾーンに入ったら、どんどんシュートしよう。」 「シュートゾーンに入っていこう。」 「たくさん動いていこう。」 「フリーになったらシュートしよう。」
・得点がなかなか決まらない時	「ゴールの近くからシュートしよう。」 「ラッキーボードにシュートしよう。」
・攻めることができない時	「バスを回していこう。」 「全員上がるまで、自分の陣地でドリブルしよう」 「速攻しよう。(カウンター作戦)」 「ポジションを決めてみよう。」
・上手く守ることができない時	「誰をマークするか決めよう。」 「相手のボールになったら、シュートゾーンにすぐに戻ろう。」 「ボールを持っていない相手をよく見てみよう。」
・みんなで盛り上がりたい時	「盛り上がる円陣のかけ声を考えよう。」 「合言葉を決めよう」 「どんどんアドバイスしていこう！」 「よいプレーをほめていこう！」



## 5 取組後の児童の変化

日々の変化は気付かないほどゆっくりとしたものであるが、以下のような変容を感じられるようになった。

### (1) 教員の働きかけによる外遊びの増加

教員間の研修による意識の変化や第四中学校へ引率をことによって、外遊びのとき教員が確実に外に出て児童と触れ合うようになった。そのため、教室に残る児童はいなくなり、運動に親しむ機会が少なかった児童も徐々に外遊びを楽しめるようになった。クラス全体で鬼遊びをしたり、長縄をしたりするなど、学級経営の上でも良好な学習集団形成の一助となっている。

### (2) 運動に親しむ姿勢と異学年交流

なわとびは、技の能否がはっきり分かる運動のため、苦手意識をもつ児童にとって意欲が継続しにくくなる運動である。しかし、全校で同じなわとびカードを使用し、休み時間に全員がなわとびに取り組むことによって、継続して運動に挑戦する環境が生まれた。また、下学年と上学年と一緒に校庭を使うため、上学年の技に憧れをもったり下学年に跳び方を教えたり検定をしたりする異学年交流が自然と見られるようになった。「わかる」「かかわる」「はい、できた」のサイクルが、休み時間の外遊びの中でも見られるようになった。

### (3) 体育の授業に対する積極性

外遊びでの運動機会の増加によって、体育の授業でも運動意欲の向上が見られる。児童へのアンケートの「体育の授業で大切にしていること」では、「運動に楽しむ」「友達と協力する」「できなくてもあきらめない」等の項目で数値が上昇した。教員の意識調査からも、「運動に親しみ、自分から運動に関わろうとする」「準備や片づけを積極的に行い、協力できた」「他者と関わり、役割分担をしたり課題を解決しようとしたりする」等の項目で、児童の意欲の向上を感じている教員が半数以上いることが分かった。

### (4) 運動習慣増加による体力テストの向上

体力テストからも、技能や体力の向上が見て取れる。特に「立ち幅跳び」は男女ともに大きく伸びた。また、ソフトボール投げでも、昨年度の平均から2m以上伸びた学年があるなど、運動能力についても着実な向上が見られた。今年度の取組の成果は、来年度の体力テストに反映されると考えられるため、引き続き児童の技能・体力の向上を目指していきたい。

