

友だちとともに挑戦し成長を感じることで  
体を動かすことを好きになる児童の育成  
～「わかった」「できた」を実感させる体育授業を目指して～

## 大分県大分市立松岡小学校

全校児童数	917名(男子444名 女子473名)		
全クラス数	35	教職員数	50名
体育専科教員訪問学校数			1校
訪問校	大分市立戸次小学校		
体育専科教員名		井上 直樹	

### Plan：取組時の課題と計画

#### 1 取組時の課題

- ◆合同体育でも運動量確保した場づくりをすること
- ◆体育科における1人1台端末(iPad)の有効的な活用法
- ◆教職員の体育科の授業力向上

#### 2 取組の計画

- ① 「陸上運動」「走・跳の運動」でのICT機器の活用  
「リレー」「短距離走」「ハードル走」「走り高跳び」「走り幅跳び」の授業の中で、ICT機器の有効活用をしていく。基本的に、撮影用のペアを組み自分のiPadに自分の姿が撮影できるようにしていく。バトンパスや走るフォーム、ハードル間の走るリズム、跳ぶときのフォームなどの振り返りができるようにする。
- ② 全校一斉の取組の継続化「全校一斉器械運動月間」「全校一斉なわとび月間」  
小学校体育の領域の中で、教職員が指導方法に困りが生じる領域である「器械運動」、個人の技能向上を図りやすい「なわとび」を全校一斉取組として位置付ける。道具の準備片付けの軽減、効率化につなげ、全校統一した指導法を共通理解しながら進め、教職員の体育科の授業力向上を図っていく。

### Do：実践内容

#### 1. 「走り幅跳び」「ハードル走」「走り高跳び」 ～運動の技能向上を目指したICT機器活用を通して～

- 授業形態**
- 走り幅跳び・・・砂場に4レーン跳ぶ環境をつくり運動量の確保をする。(合同体育でも1時間に10～15回程度は跳べるようにする。)
- 走り幅跳び・・・ハードル間の間隔が異なる場を設定し、自分に合った場を選べるようにする。(4.5m～6m)
- 走り高跳び・・・体育棒と紐ゴムを活用し、高さを変えられる場を設定する。1グループ5～6名になるようにマットなどの場をつくる。(体育館に6～8か所設置する)
- ICT機器、ワークシートの活用**
- 基本的に、撮影用のペアを組み自分のiPadに自分の姿が撮影できるようにしていく。ハードル間の走るリズム、助走のリズム、跳ぶときのフォームなど、視点に対する振り返りができるようにする。
- 撮影用スペースに目印をつけ、児童全員が同じアングルで撮れるようにする。

#### 2. 全校一斉器械運動月間(マット・跳び箱運動) 全校一斉なわとび月間(なわとびタイムの実施)

- 授業形態、取組内容**  
『器械運動重力』
- 補強運動は4つの場所のサーキットを毎時間実施し、待つ時間が少なくなるように運動量を確保する。(ローテーション)
- 具体的な指導内容
- ①補強運動(サーキット)
  - A 長く細いマットを使って、脚を開いたうさぎとび
  - B セイフティマットを活用し台上前転につながる前転(3年以上)
  - C 跳び箱への跳び上がり 跳び下り
  - D スポンジマット1段を使っての開脚跳びの姿勢の確認
- ②スモールステップの練習
  - ・フラフープを使っての踏切練習
  - ・踏み切り板と跳び箱を使っての踏切練習
- ③開脚とび、台上前転の練習(1, 2年生はまたぎ跳び)
  - ・開脚とび(6か所)、台上前転(3か所)の場づくりをして、自分に合った場所を選択させて練習をする。

### 『なわとび月間』

- 技能跳び、持久跳び、リズム跳びを全校一斉に取り組む。本来の「リズム跳び」は、技能の内容が低学年には難しいので、低学年でもできる内容を含めてレベル1～4を設定して取り組ませる。
- ICT機器、ワークシートの活用(3年以上)**
- ペアを組み、1人1台のiPadを使用して、自分の姿を自分のiPadに撮影するようにする。
- ロイロノートで写真・動画付きのワークシートを作成する。(1, 2年生は紙媒体でのワークシート活用)
- なわとびを跳ぶ姿もiPadで撮影することで、跳ぶ高さやリズム、手首の回し方などを振り返りができるようにする。

### ●工夫したこと(&苦労した点)

#### 1. 「走り幅跳び」「ハードル走」「走り高跳び」

- 上記の3領域を同時期に行うことで、助走にリズムや跳ぶフォームの視点をイメージしやすくさせた。
- iPadの撮影時に、撮影の場所に目印をして、全員が同じ角度と大きさで撮影できるようにしたことで、評価の時に見やすくなった。

#### 2. 全校一斉器械運動月間(マット・跳び箱運動) 全校一斉なわとび月間(なわとびタイムの実施)

- 着手の仕方を全校統一した教え方で確認をした。補強運動の内容やローテーションの仕方も統一することで、技能向上につなげようとした。
- iPadの撮影時に、撮影の場所に目印をして、全員が同じ角度と大きさで撮影できるようにしたことで評価の時に見やすくなった。
- 体力アップわくわく事業と連動させることで、体育専科教員、担任、講師の体制で十分な指導体制を図った。
- なわとびタイムでは「リズム跳び」を採用し、レベル1～4を設定することで、全校で取り組めるようにした。

### Check：取組の成果

#### 1. 「走り幅跳び」「ハードル走」「走り高跳び」

- 上記の3領域を同時期に行うことで、助走にリズムや跳ぶフォームの視点をイメージしやすくさせたことで、3領域の同様なポイントや異なりなる視点が明確にできた。

#### 2. 全校一斉器械運動月間(マット・跳び箱運動)

- ペア・グループでの話し合い活動にiPadを活用したことで、自分の姿を見ながら修正ポイントを確認することができ、技能の向上につながった。
- ロイロノートでのワークシート活用は、「思考・判断・表現」の観点評価につなげることができた。
- なわとびの技能を向上させようとする児童が増えた。

### Action：今後の課題

- 50m走の記録は、学校としては平均超えが50%だったが、未達成項目でも全国平均との差がほとんどなかった。来年度に向けてさらに記録向上ができるように、全校統一した年間通じた走の領域の強化を図る継続した取組を検討する必要がある。
- 自分たちだけではできないことだが、体育館のネット環境の充実がICT活用の幅が広がる。

### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

#### 「前向きな考え方に、挑戦する心が向上する」

- ☆全校児童・教職員が同じ方向を向いて体力向上に向かうことで、運動に関する意識が変わってくる。本校の児童アンケートから「体育でわかったできたを実感できたか」の質問に対して、97%以上の児童が肯定的な回答をしている。

1. 「走り幅跳び」「ハードル走」「走り高跳び」  
 ～運動の技能向上を目指した ICT 機器活用を通して～



【走り高跳びの撮影場づくり】

助走のリズム  
 足の上げ方  
 を視点にした場づくり

撮影する場所



iPad を入れるかご

2. 全校一斉器械運動月間(マット・跳び箱運動)  
 全校一斉なわとび月間(なわとびタイムの実施)

1P 「Do」 2①A

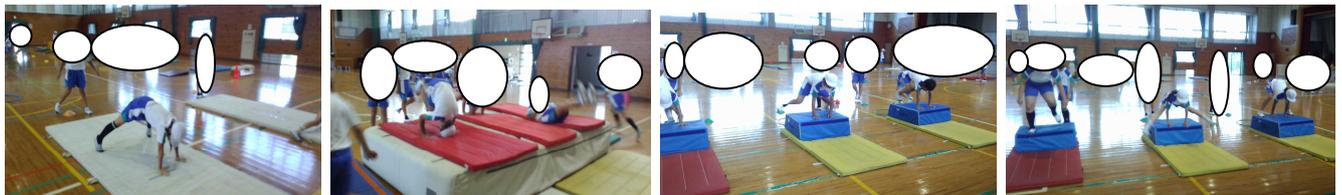
B

C

D



☆補強運動の 4 つの場づくり (4 グループに分かれたローテーション)



☆なわとびの取組、なわとびタイムの内容をまとめたもの

13.3 学期の全校統一の取り組み (なわとび) 一①  
 3 学期の全校統一の取り組み (1 月実施中)  
 「全校一斉なわとび月間 ～休み時間の「なわとびタイム」の実施を推進～」  
 【実施計画】  
 (1) 「なわとび記録会」実施 (各学年で行う)  
 ・記録会の特別時間割り当てを設定する。  
 ・実施項目の統一化 (内容は学年の発達段階に応じて)  
 ☆持久とび ☆技能跳び ☆リズムとび  
 (2) 「なわとびタイム」実施 (曜日ごとに割り当て)  
 ・指定した日の昼休み残り 10～15 分程度になわとびの練習を実施する。  
 ・学級毎に場所を割り当てしているので、学級担任が児童の技能を体育の授業以外にも確認できる。

13.3 学期の全校統一の取り組み (なわとび) 一③  
 (1) 「なわとび記録会」実施 (各学年で行う)  
 ☆「リズムとび」の全校統一設定

学年	種目	時間	場所
1 年	持久とび	10:00-10:15	体育館
1 年	技能跳び	10:15-10:30	体育館
1 年	リズムとび	10:30-10:45	体育館
2 年	持久とび	10:00-10:15	体育館
2 年	技能跳び	10:15-10:30	体育館
2 年	リズムとび	10:30-10:45	体育館
3 年	持久とび	10:00-10:15	体育館
3 年	技能跳び	10:15-10:30	体育館
3 年	リズムとび	10:30-10:45	体育館
4 年	持久とび	10:00-10:15	体育館
4 年	技能跳び	10:15-10:30	体育館
4 年	リズムとび	10:30-10:45	体育館
5 年	持久とび	10:00-10:15	体育館
5 年	技能跳び	10:15-10:30	体育館
5 年	リズムとび	10:30-10:45	体育館

13.3 学期の全校統一の取り組み (なわとび) 一④  
 (2) 「なわとびタイム」実施 (曜日ごとに割り当て)  
 学級毎に場所を割り当てしているので、学級担任が児童の技能を体育の授業以外にも確認できる。

学年	曜日	時間	場所
1 年	月	10:00-10:15	体育館
1 年	火	10:00-10:15	体育館
1 年	水	10:00-10:15	体育館
1 年	木	10:00-10:15	体育館
1 年	金	10:00-10:15	体育館
2 年	月	10:00-10:15	体育館
2 年	火	10:00-10:15	体育館
2 年	水	10:00-10:15	体育館
2 年	木	10:00-10:15	体育館
2 年	金	10:00-10:15	体育館
3 年	月	10:00-10:15	体育館
3 年	火	10:00-10:15	体育館
3 年	水	10:00-10:15	体育館
3 年	木	10:00-10:15	体育館
3 年	金	10:00-10:15	体育館
4 年	月	10:00-10:15	体育館
4 年	火	10:00-10:15	体育館
4 年	水	10:00-10:15	体育館
4 年	木	10:00-10:15	体育館
4 年	金	10:00-10:15	体育館
5 年	月	10:00-10:15	体育館
5 年	火	10:00-10:15	体育館
5 年	水	10:00-10:15	体育館
5 年	木	10:00-10:15	体育館
5 年	金	10:00-10:15	体育館

なわとびの内容を PowerPoint にまとめ、  
 教職員の共通理解を図る。  
 上記の「リズム跳び」は、児童が自分の技能  
 レベルに合わせて挑戦できるようにしている。