

運動量を確保することを通して、体力向上につながる 魅力ある授業づくり

大分県杵築市立山香小学校

全校児童数	189名(男子名85名 女子104名)		
全クラス数	8	教職員数	22名
体育専科教員訪問学校数			1校
訪問校	杵築市立豊洋小学校		
体育専科教員名			矢野雄一郎

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

- ◆運動が好きな児童は多いものの体力運動能力調査の結果（令和5年度）から全国、県と比較して特に全身持久力（20mシャトルラン）に課題がある。
 - ◆休み時間に外で遊ぶ子どもとそうでない子どもの二極化が見られる。
 - ◆運動が好きな子どもとそうでない子どもの二極化も見られる。
 - ◆子どもたちの運動経験や遊びが固定化されている。
- ※スクールバス利用の影響も考えられる。

2 取組の計画

- ① 体育授業の充実と体力向上
 - ・運動の特性に応じて運動量の確保を意識した授業計画を立てる。
 - ・バランスのとれた基礎体力の向上を目指し、持久力向上につながるなわとび運動を毎回体育の準備運動の中に取り入れる。
 - ・学年間の運動の系統性を教職員間で共通理解し、その学年で身につけるべき運動の技能を確実に学習するとともに、指導の充実を図る。
 - ・友だちと動きを見合ったり教え合ったりして協働して解決する場、活動を設定し、「わかる・できる授業」づくりを推進する。
- ② 体育環境の充実
 - ・運動環境の整備
 - ・体育用具の整理・補充
 - ・スポーツによる地域の元気づくり事業等（訪問交流）の積極的活用

Do：実践内容

1 体育授業の充実と体力向上

- ・運動量を確保した授業の実践
- ・一校一実践「持久力向上をめざすトレーニングタイム」
- ・授業のパターン化による見通しをもった学習（めあてと個人の振り返り、班・チームでの振り返り）
- ・子どもの実態に応じた教材や場の工夫や準備
- ・单元ごとの主運動につながる補助運動の実施
- ・友だちと動きを見合ったり教え合ったりして協働して解決する場の設定（ICTの活用）
- ・学級担任とのTT指導できめ細やかで個に応じた効果的な指導、そして、安全面の配慮（運動の苦手な子どもや支援の必要な子ども）
- ・外部講師の招へい（水泳指導）

- ・「スポーツによる地域の元気づくり事業」の実施（野球：5、6年生）

2 体育環境の充実

- ・運動場や体育館の整備 ・教材教具の工夫、作成
- ・体育用具の整理、点検、補充
- ・サーキット・トレーニングの変更、内容表示
- ・体育授業で使用する用具、器具の準備、片付け

●工夫したこと（&苦勞した点）

- ① バランスの取れた基礎体力の向上を目指し、運動量の確保を中心とした授業改善
- ② 子どもの実態に応じた場の工夫
- ③ 運動環境整備の改善
- ④ 体力・運動能力調査に向けた取組
- ⑤ ICTの活用（タブレット端末）
- ⑥ 担任とのきめ細やかな連携
- ⑦ 授業公開の実施（年間1回）

Check：取組の成果

- ① 「体を動かすのが楽しい」「体育の授業で、めあてをもって取り組んだ」「グループで、タブレット端末を使って教え合いができた」「なわとびを1年間がんばれた」と答えた児童が多かったこと
- ② 体力・運動能力調査において、全学年が、2項目で全国平均値を上回れたこと（50m走、ボール投げ）
- ③ 年間を通して走力が向上したこと

Action：今後の課題

- ① TT指導の効果的な指導
- ② ICTの効果的な活用
- ③ 持久力を高めるための工夫
- ④ 体力・運動能力等調査における、「握力」「上体起こし」「長座体前屈」の全国平均に近づく取組
- ⑤ 家庭との連携
- ⑥ 運動が好きな子どもとそうでない子どもの二極化の緩和
- ⑦ 担任とのきめ細やかな連携

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・運動を通しての学級集団づくり。
- ・「わかること、できること」が増える。
- ・友だちと協力することの大切さや友だちへの思いやりの心がはぐくまれる。

本時の展開（4時間目／8時間中）

(1) 本時のねらい


クロールにつながる息つぎの自分の課題を、息つぎの様子をタブレットで撮影し話し合うことを通して、見つけることができるようにする。

(2) 本時の学習評価

息つぎのポイントに対してどうかを友達に話すことができる。(思考力・判断力・表現力等③)

自分の動きを確かめることで自分の課題を見つけてすることができる。(思考力・判断力・表現力等②)

(3) 学習過程

学 習 活 動	時間	指導及び支援 (T1)	個別の支援 (T2・特支)	
1. 集合・挨拶 2. サーキット 3. めあての確認 4. 活動Ⅰ ・ボビング ・け伸び ・バタ足 ・うでかき 活動Ⅱ ・息つぎ 	3	＊学習が始まる前に準備運動を済ませておく。 タブレット・タオル等の設置の指示 (T1) ※シャワーを浴びプールサイドに整列・バディ確認	・事前に児童の体調確認 (T2・特支) ・タブレット・ケース タオルの準備 (T2・特支)	
	1	○集合あいさつの後・体調確認 (T1)		
	5	○バタ足・水中じゃんけん・け伸び等 (水慣れ)		
	1	めあて 息つぎの様子をタブレットにとって話し合い、自分の課題を見つけよう		
	10	○演示や説明を適時加えながら、ポイントを声かけする。 【ボビング】鼻口から出し、口で吸う ブクブクパツ 【け伸び】もぐって壁をける・頭を入れる 【バタ足】ひざの曲がり・親指どうしが触れる感じ ・プールサイドに座る ・壁を持つ ・け伸び → バタ足で進む 【うでかき】手がそろってから・太ももを触るくらい ・壁を持つ ・ビート板を使って (足で挟む) ・け伸び → 面かぶりバタ足 → うでかきバタ足	・全体を見ながら、ボビング・け伸び・バタ足のポイントを声かけする。(T2・特支)	
	20	○演示や説明を適時加えながら、うでかきバタ足での息継ぎの練習をさせ、息つぎのポイントを確認する。 ・壁を持つ ・ビート板を使って 【息つぎ】①素早く息をすっているか 口があく ②息つぎをするとき肩を見ているか 水面から顔(口)が出る ③伸ばした腕に耳がついているか 耳がつく ・うでかきバタ足の息つぎの様子をタブレットに撮影させ、息つぎで①②③の確認をさせながら話し合わせ、課題を見つけさせる。(T1)	B: 友達と話し合い、自分の課題を見つけたことができた。 B: ポイントに対してどうか友達に話すことができた。 C: 教師の助言でできた。 ・タブレットで撮影した息つぎで①②③の確認をさせながら話し合わせ、課題を見つけさせる。(T2・特支)	
3	○本時の振り返りをして、感想を発表させる。 ○教師は児童の良かったところを全体の前で称賛する。 振り返り 息つぎのポイントがわかった。 タブレットで自分の課題が見つかった。 友達にアドバイスができた。			
2	○あいさつの後、補助具の片付けをする。			