

# どの子ども運動の楽しみを味わい、支え合いながら伸びる体育学習をめざして

大分県豊後大野市立三重東小学校

全校児童数	228人(男子103人 女子125人)		
全クラス数	10	教職員数	33人
体育専科教員訪問学校数			9校
訪問校	市内小学校(9校)		
体育専科教員名		清水 大徳	

## Plan：取組時の課題と計画

### 1 取組時の課題

#### ◆体力・運動能力、運動量の差

- ・体力調査から、筋力・持久力に課題がある。
- ・休み時間の「外遊びの奨励」により、外遊び・運動に親しむ児童は多いが、そうではない児童の固定化が課題。

#### ◆放課後や休日の運動習慣

- ・社会体育で運動をしている児童としていない児童の運動実施時間の2極化が顕著である。

#### ◆運動意欲

- ・「体を動かすこと」が嫌いとする児童は少ないものの、体力・運動能力の向上や自らの健康を保持増進することに対する意識はあまり高くない。

### 2 取組の計画

- ① 体育授業の充実や工夫を図る
  - ・サーキットトレーニング(補助運動)の実施
  - ・異学年による教え合いや、動画等の紹介
- ② 体プロジェクトでの取り組み
  - ・全校ダンスの取り組み
  - ・ペース走大会の実施
- ③ 1校1実践の実施
  - ・朝の時間帯を活用したリズムダンス
  - ・毎週の学級外遊びとそのための環境整備
- ④ 訪問校での授業参観及び事後の授業改善アドバイス

## Do：実践内容

### 1 体育授業の充実

#### (1) サーキットトレーニング(毎時・導入時)

- ① 運動場(固定遊具)と、体育館(動きカード)
- ② 主運動につながる補助運動を選択

#### (2) 異学年交流・動画紹介や記録の共有

- ① 教え合いによる、互いの技能向上と自己有用感の向上をねらう
- ② 単元の見通しをもち、めあてづくりをすすめる

### 2 1校1実践の取り組み

#### (1) リズムダンスの取り組み

- ① 隔週朝の帯時間を活用し、全クラスで動画を流しながらリズムダンスを行う。

### 3 ICTの活用と体育環境の整備

#### (1) タブレットの活用

- ① 単元によって、毎時のめあてとふりかえりを「ロイロノート」で集約し、評価・改善にいかす。
- ② 動画の撮影、遅延再生などにより、自分の「体の使い方」を客観的に認識する。また、手や足の位置など、動きのポイントを、映像で比較したり、友だちと教え合ったりすることなどを通して、練習にいかす。
- ③ チームでは、全体の動きを客観的にみて、作戦を立てたり、動きのポイントを友だちと教え合ったりすることなどを通して、練習にいかす。

## 4 訪問校での授業参観及び事後の授業改善アドバイス

市内小学校9校に年2回ずつ訪問し、授業参観後に授業改善アドバイスを口頭で行った。また、補足として「体育授業のまとめ」を文書で行なった。

### ●工夫したこと(&苦労した点)

- ① サーキットトレーニングでは、主運動につなげるための補助運動として内容を少しずつ変えて行ったり、なぜするのかを丁寧に伝え、目的をもたせて取り組んだりしたことで、意識づけにも繋がった。
- ② 個人の体育カード・タブレットによるめあてとふりかえりは、簡潔に自己評価できるように工夫した。また、記録(動画)を撮り、振り返りに活用した。
- ③ 複数学年で類似する単元を構成することによって、道具の準備・片付け、掲示物、異学年での教え合いなどがより効果的になった。
- ④ 指導と評価の一体化の観点から、具体的な評価を考えつつ、個人や学年に応じてより焦点化させためあてをもたせることが毎時の課題である。
- ⑤ 隔週でリズムダンスに取り組ませるために、始めは全校で取り組みを行った。また、多くのお手本(参考)動画を準備し、子どもたちが意欲的に取り組めるように工夫したが、初めての取り組みということもあり、定着させることに苦労した。

## Check：取組の成果

- ① サーキットトレーニングを補助運動としても活用することで、授業の展開(主運動)に無駄なくつなげることができ、運動量も確保できた。
- ② 体育カード・タブレットを有効に活用し、学習のめあてや技のポイントを意識した授業になった。また、撮影した動画が振り返りにも役立った。
- ③ 異学年交流体育を取り入れたことで、教える側は伝える力が、また、教えられる側は基礎技能の向上に非常に有効であった。

## Action：今後の課題

- ① 外遊び・運動を好まない児童への働きかけ
- ② 教科担任制における担任との共通理解と連携
- ③ 個々の課題に応じた指導のあり方とめあてのめたせ方、評価のしかた

## ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・運動習慣(生涯体育の基礎)・健康意識が身につく。
- ・学び合いや教え合いが増え、良好な集団作りにつながる。
- ・スモールステップで多くの「できた」を経験させることで、自信につながり学習意欲の向上にもつながり、運動の楽しさをより感じられる。

**東コース**

- スタート地点を分けて、1～2周。  
うんてい/タイヤ/ダッシュ/（鉄棒）
- ダッシュは、3～4人そろったら、スタートの合図を。
- 鉄棒は、内容を決めて入れてもOK。  
例：つばめ20秒 回転系7回

**西コース**

- のぼり棒 集中コース

**体育館サーキット**

外周	→	ラダー
腹筋	→	反復（サイドステップ）
助木登り	→	大きなスキップ
ダッシュ	→	腕支持移動

体育館用は、ラミネートしたいくつかの動きを箱にに入れて、ステージ右手に置いてあります。

### 三重東小学校 運動場サーキット 2024

#### タブレットの活用

「ロイロノート」を活用したふりかえりと「動画」を見返してのふりかえり

**ふりかえり【サッカー】**

ふりかえり、楽しい時間を過ごしました。

「ロイロノート」を活用して、自分の活動の様子を見返り、振り返ることができました。また、動画を見返して、自分の動きを確認することができました。

【振り返り】  
できた「○」  
もう少し「△」  
できなかった「×」

#### 【体育館サーキット】

※屋内でできる内容を繰り返し練習することで基礎体力の向上を図る

※体育館サーキットの内容は、筋力・瞬発力を高める運動を中心に取り入れているが、主運動につながる動きを、別メニューとして行うなど、柔軟に対応しながら取り組んでいる。

※別メニューの例  
マット運動→かえるとび  
跳び箱→うまとび  
ボール運動→ジャベリン

#### 異学年交流与全校ダンス

全校ダンスは、リズムダンスを取り入れる前に、雨の日の休み時間などを利用し、自由に取り組めるようにした。