

# 体力・運動能力の向上につながる楽しい授業づくり

由布市立由布川小学校

全校児童数	453名		
全クラス数	23	教職員数	41名
体育担任制専科教員名			緒方雄大

## Plan：取組時の課題と計画

### 1 取組時の課題

- ①長座体前屈、立ち幅跳びは全国値より低い
- ②1日1回の外遊びの取り組みでは固定化されている
- ③すべての領域の運動がバランスよくできず、運動技術の偏りあり

### 2 取組の計画

- ①「めあて」と「振り返り」が連動した授業
- ②授業で体を動かす時間を25分以上確保
- ③発達段階に応じた体づくり運動の導入
- ④体育委員を中心として1日1回外遊びに励む環境づくり

## Do：実践内容

### 1 授業づくり

- ① ICTの活用、ペアやグループワークから課題の確認  
学習カードを活用することで、「めあて」を意識した練習や「振り返り」を行う。
- ② カリキュラムマネジメントをすることで環境づくりをする時間や片付けの短縮・効率化
- ③ 単元内で学習課題と体づくり運動を複合する  
例：球技単元において球技の特性をいれた体づくり運動の導入
  - ・柔軟性、瞬発力をいれた補強を導入に入れる

### 2 委員会活動

- ④休み時間の呼びかけ、ポスター作り、様々な鉄棒遊びを掲載
  - ・外遊びを促すポスター作り、鉄棒チャレンジ

## ●工夫したこと（&苦勞した点）

- ①各学年で単元を統一することがなかなか難しかったので授業案を考えることが大変だった
- ② 児童が楽しく体育に取り組みやすい環境づくり
  - ・授業構成、見通しのある授業(タブレット 掲示物)
  - ・場の工夫(めあて達成にむけて複数の場を設置)
  - ・運動時間の確保(視覚効果…モデル 次時の予告)
- ③ 発達段階に応じた手立てや支援の方法の工夫
  - ・高学年での課題を低学年の学習内で指導の重点として生かす。(マット運動や用具を使った運動等)

## Check：取組の成果

- ① 「めあて」実施率 88%  
「ふりかえり」実施率 86%
- ② 「体を動かす活動実施率」 86%
- ③ 体づくり運動の実施100%達成
- ④ 「外遊び」実施率88%

## Action：今後の課題

- ① 領域による指導時数の差や内容の偏り
  - ・多くの時数を要する水泳、運動会練習
  - ・マット運動や器械体操は時数がとれないことがある
  - ・夏季の体育実施の減少(熱中症予防のため)
- ②社会体育を行っていない子たちの運動習慣
  - ・ゲーム、SNS等への余暇時間利用増加
  - ・遊ぶ場所の確保→運動習慣の日常化

## ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・学校マネジメントの中心である目指す資質能力との連動(主体性・対話力)
- ・学力、心理面、人間関係、生活習慣を支える土台となる(子どもたちの素の顔が見れる体育学習)

## 鉄棒チャレンジ



## 跳び箱



## 水泳

