

安全で、みんながわかる・できる

楽しい体育学習のあり方

佐伯市立佐伯小学校

全校児童数	255名(男子134名 女子121名)		
全クラス数	12	教職員数	27名
体育担任制専科教員名			高松 豪

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆前学年までの経験で、跳び箱運動に対して、否定的に捉えている子どもがいる。

- ・怖い・痛い・どうせできない など
- ・せめて4年時では開脚跳び、6年時では台上前転を全員ができるようにしたい。

2 取組の計画

①担任とのT T体制によるきめ細やかな指導と担任への助言

②開脚跳びができない子どもの取り出し指導
 スモールステップの課題を提示し、苦手や怖い→できるにつなげ、できたの積み重ねをさせることで、苦手意識を克服できるようにした。

Do：実践内容

1 スモールステップの課題をクリアしていき、いつの間にか「できた」を

(1) 開脚跳びの補助的な場と課題づくり
 第1時の段階で、今の自分の力をつかむ活動を仕組んだ。跳べる自信がないときは、無理に跳ばせず、スモールステップの課題がクリアできる場を準備した。

① 子どもたちが自分の力をもとに、活動を自己決定し、自分の力に合った場や課題を自分で決め、その場所に行くことで、最後まで課題に向かって活動し続けることができた。

2 退屈しない場づくり

(1) 台上前転の発展的な場づくり
 台上前転が大きく、美しく、安定してできる子どもたちには、長い助走からステージ上に跳び上がり前転する「台上前転SP」の場を設けた。さらにその次は、「首はね跳び」「頭はね跳び」に挑戦できるようにした。

① 友達同士での見合い
 技の達成の判断は、最初は指導者が行っていたが、慣れてくるにつれて、子どもたち同士でできるようになった。見るポイントは、踏み切り足がそろっているか、もみじの手で着手しているか、膝が伸びているか、安全な着地で3秒停止できているかなど、ポイントを絞って見合えるようにした。

●工夫したこと（&苦勞した点）

- ①開脚跳びの補助的な場で使ったケンステップの色は、着手する位置のテープと合わせるようにした。そうすることで、自分のめあてが明確になり、「次は〇色だ」と先を見通して活動できるようにした。
- ②担任とのT T体制で授業を行ったが、役割分担を明確にすることで、少人数の子どもたちにきめ細やかな指導ができた。

Check：取組の成果

- ① 初めて開脚跳びができたという子どもが増えた。補助的な場でいちばん遠いケンステップに3回連続で入れるようになった子どもは、その場を卒業して4段の場で開脚跳びができるようになった。
- ② 台上前転SPの場には、5段で膝を伸ばして大きな台上前転ができることが必要となり、クリアしたいという意欲が高まった。実際にSPの場に行っからは、汗をかきながら何度も反復練習に取り組んだ。

Action：今後の課題

- ① 補助的な場の指導を離れ、発展的な場の指導に就いた際、補助的な場で練習していた子どもたちのモチベーションが下がり、場を離れてしまう子どもがいた。T T体制の効率的な活用が課題である。
- ② 開脚跳びの補助的な場ですら、怖くてできない子どもがいたことは想定外だった。実際には、レベルを下げ、その子にできる範囲で取り組ませたが、さらに易しい場を提示することはできなかった。子どもたちの実態をどのようにつかんでいくか、どんな場が考えられるかを授業開始までに熟考していく必要がある。

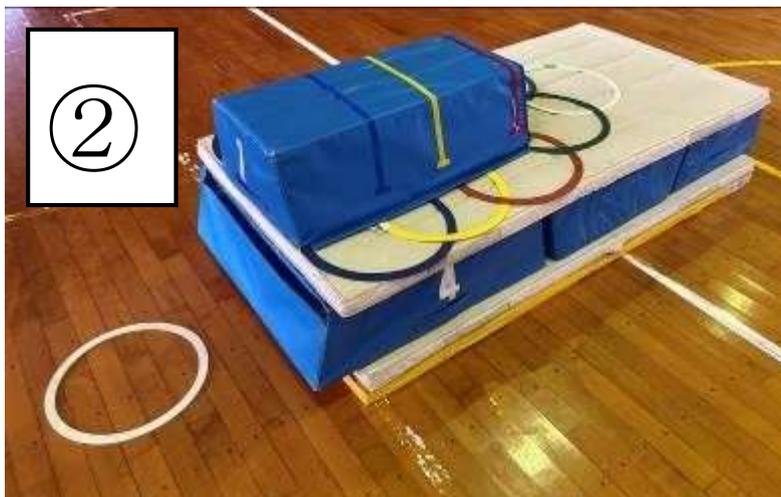
◎体力向上の取組がもたらす波及効果

縄跳びの学習においては、授業の中で、技の紹介・練習・リレー方式を取り入れた活動などをしたことで、休み時間に進んで練習する姿が見られ、運動の日常化ができる子どもに育ちつつある。



【4年生 跳び箱運動の場】

4年生の跳び箱運動の学習では、まず、自分の力をつかみ、自分に合った場や練習方法を選べるようにした。その後、①では4or5段の開脚跳びを大きく美しくできるような場として、②ではスモールステップの課題をクリアしながら開脚跳びの練習ができるような場として設定した。③では4or5段の台上前転を、④では重ねマットの場とヘッド1段の場で補助的な練習ができるようにした。



【場と練習方法の解説】

開脚跳びでは、着手した手を突き放すことが重要となる。助走一踏み切り一着手一着地の一連の流れを大切にしながら、まずは青のケンステップ、次は黄色のケンステップ・・・と着地する場所を段々遠くにしていきながら、開脚跳びの完成を目指した。注意したことは、着地時に手が跳び箱に残らないようにすること。自分の前に突き出すようにすること。友達との見合いでもポイントの一つとなった。



【場と練習方法の解説】

台上前転では、跳び箱上で真っ直ぐに転がることになる。また、跳び箱上で転がること自体に恐怖心がある児童が多いため、はじめからやろうとしないという課題がある。そこで、重ねマットの上を転がる場から始め、真っ直ぐ回れるようにタオルを置いてその上を通れるようにした。できるようになったら次は、跳び箱のヘッド1段、2段、3段と少しずつ難易度を上げ、③の4or5段に挑戦できるようにした。

いずれの跳び箱も、壁から4、5m程度の位置に配置し、長い助走が物理的に取れないようにした。