

(3) 体育・保健体育授業の工夫改善に向けた実践例

【宇城市立松橋小学校の実践例】

① 自校の体力の課題（現状）

- 全体的に「柔軟性」「敏捷性」「投力」に課題がある。また、一昨年度よりも体力に課題が増えていることから、運動する機会の減少が考えられる。
- 運動に対して消極的な児童が全体の約7%である。授業における「個に応じた指導」や「振り返り活動の設定」に課題がある。

② 課題を踏まえた学校の目標（共通実践事項）

子供たちに運動の学び方を学ばせ、自ら考え、自ら活動する力を育成する。

③ 体育・保健体育授業の工夫・改善（取組事例等）

ア 単元名（領域：体づくり運動）

「目標をもち、楽しい体力アッププログラムをつくろう」

P 事前の手立て

イ 学習内容

	知識及び運動	思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
内容	①運動の行い方を理解するとともに、体を動かす心地よさを味わったり、体の動きを高めたりすること。 ②ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高める運動のための運動をしていること。	①体の動きを高めるため適した運動の行い方を選んだり、工夫したりすること。 ②体の動きを高めるためにグループで工夫した運動の行い方を他者に伝えること。	①運動に積極的に取り組むこと。 ②約束を守り仲間と助け合って運動すること。 ③仲間の考えや取組のよさを認めること。 ④場や用具の安全に気を配ること。

ウ 児童の実態

「運動が好き」だが、体育の授業になると消極的になる児童や、「体育の授業で学習している内容は将来に役立つ（事前調査）」と感じる児童が少ない。


【学習の単元計画：全8時間】

時間	1	2・3・4	5・6	7・8
学習の流れ	①学習のねらいを理解し、学習の進め方について見通しをもつ。③場の準備をする。 ②準備運動（ストレッチ＋長く続ける運動） ④安全の約束を確認する。			
	体の動きを高める運動の学習の進め方を知り、学習の見通しをもとう。 ○体力の必要性について考える。 ○体の動きのポイントを知る。 ○運動の効果を知る ○自己の体力を振り返る。	体の動きを高める運動の行い方を知り、運動のコツを見付けよう。 ○巧みな動きを高める運動 ○体の柔らかさを高める運動 ○力強い動きを高める運動	楽しく運動でき、苦手が克服できる運動プログラムを作ろう。 ○運動を工夫して行う。 【工夫の視点】 3つの間＋用具 ・時間：回数、時間 ・空間：距離、高低、方向、姿勢 ・仲間：人数 ・用具：用具を変える	【単元のゴール】 目標をもち、楽しい体力アッププログラムを作ろう。 ○体力を高めるためのプログラムを紹介する。 ○場を選んで、実践する。 ○運動のコツを考える。 ○振り返りを行う。
	○振り返りをする。 ○整理運動及び学習用具の片付けをする。			

エ 本時の目標

- 体の柔らかさを高める運動のコツを見付け、運動のコツを生かして運動することができる。

オ 本時の展開（8時間計画の3時間目）

過程	時間	学習活動 (◇予想される児童の発言)	指導上の留意事項 (学習活動の目的・意図、内容、方法等)
導入	10分	<p>1 準備運動をする。</p> <p>① 課題の体力アップにつながる場を体験する。 ◇ストレッチでは、少し痛くなるくらい伸ばそう。</p> <p>② グループで体力（柔軟性）チェックⅠを行う。 ◇長座体前屈の記録は〇〇cmだった。</p>	<p>・準備運動で巧緻性や瞬発力を高める動作について指導する。</p> <p>・意欲的にできるように、ジャンケンや競争といったゲーム化した要素を取り入れる。</p> 
<p>【めあて】体の柔らかさを高める運動のコツを考え、運動しよう。</p>			
展開	20分	<p>2 柔軟性を高める運動から、自分の動きを感じ、運動のコツに気付く。</p> <p>① リンボーダンスゲーム（1） ◇低い場所になるとできないな。どうすればできるのだろう。</p> <p>② お手玉運びゲーム（1） ◇なんか簡単そうな運動だな。</p> <p>③ 運動のコツを共有する。 ◇リンボーダンスゲームは、あごをひくと上手にくぐれた。 ◇お手玉運びは、ひざを曲げないようにする必要があるな。</p> <p>④ リンボーダンスゲーム（2） ◇足の開きとあごに注意して、運動すれば記録が伸びるぞ。</p> <p>⑤ お手玉運びゲーム（2） ◇ひざを曲げないですると、太ももの裏が痛くなる。</p>	<p>・運動する際に、意識すると良い体の部位や体の変化のある部位に着目するよう視点を与えておく。</p> <p>・運動のコツを共有する際に、体の部位にこだわって表現するよう問いかけをしていく。</p> 
		<p>【期待される学びの姿】 体の柔らかさを高める運動のコツに気付いたり、運動のコツを考えたり、意識したりしながら運動している。</p>	<p>【評価規準】 体の柔らかさを高める運動のコツを意識しながら工夫して運動している。（観察、カード）</p>
終末	15分	<p>3 学習のまとめをする。</p> <p>① 体力チェックⅡを行う。</p> <p>② 学習のまとめとしてキーワードを確認する。</p>	<p>・体力チェックⅠと同じ仕方、友達でチェックする。</p> <p>・児童の言葉で板書する。</p>
<p>【まとめ】体を柔らかくする運動は、あごや膝、足の開き方などに気を付けて行うとよい。</p>			
		<p>③ 学習の振り返りをする。</p> <p>④ 学習用具の片付けをする。</p>	<p>・めあてに沿った振り返りを記入するよう言葉かけする。</p>

C 事後 児童のよい気付きは学習の足跡として残すとともに児童の様子や振り返りシートから、次時の準備運動の場を工夫したり、運動する時間を変更したりする。

カ 授業の具体的な手立てや児童の姿

D ②めあての提示

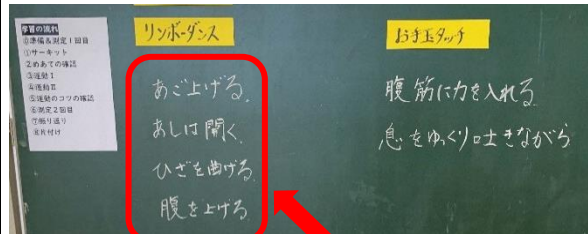
児童の「問い」から「めあて」をたてることを意識した。

- ①体力チェックⅠを行う。(長座体前屈)
- ②児童の言葉を拾い上げる。
苦手の児童：「記録が伸びない。」
- ③問いかけをする。
教師：「体のどの部分が痛くなりますか。」
- ④児童のつぶやきを促す。
児童：「太ももの裏」・「ひざの裏」
- ⑤共有する。
教師：「太ももの裏や「ひざの裏」に運動のコツがあるのかもしれないね？」
- ⑥めあてを提示する。
「体の柔らかさを高める運動のコツを考え、運動しよう。」というめあてを立てた。

児童が「問い」をもつように、めあてを提示しながら試しの運動を行ったり、発問を考えたりした。

D ③課題解決場面の設定

モデルとなる児童の動きから運動のコツを考えた。児童の運動を観察する際に、体の部位に着目するよう視点を与えることで、学びの焦点化を図った。



【児童のつぶやき(上)】

モデルとなる児童の運動中の体の部位に着目させて観察し、全員で運動のコツを共有していく。



D ④助け合う、話し合う活動

友達同士で、観察する際の視点を明確にし、活動を行うようにした。

- <今回の視点>
リンボーダンスゲーム：
あご、目線、足の開き具合
お手玉運び：
ひざ、お腹



ひざが曲がっているよ。もう少し伸ばしてお手玉を運んだ方がいいよ。

【話し合いながら運動する児童】

D ⑤個に応じた指導

「上手にできない。」と感じている児童のために、スモールステップで取り組める場の設定や教具の工夫を行った。

- 【スモールステップや教具の工夫】
- ①リンボーダンスの高さを「高く」設定(高さを選択する)
 - ②バーの代わりに、ゴム紐を使用
また、共有したコツを考えながら運動するよう言葉かけを行った。
スモールステップにより児童の「できた。」を大切にしました。



【コツを一つずつ確認する児童】

D ⑥振り返りの活動

運動での振り返りと記述での振り返りを行った。運動での振り返りでは、長座体前屈を再度行い、学習が自分の体力に影響を与えていることを確認した。

記述での振り返りでは、振り返る視点を与え、めあてに沿った振り返りを行うようにし、

児童の思考の言語化を図った。



【児童の学習シート】

A 改善

児童の振り返りや形成的評価から、児童の意欲の変容を見取り、次の授業の構想に役立てた。

④ その他の工夫・取組

ア 本時の学習での工夫点

- 児童の言葉から単元のゴールを設定した。児童から「楽しさが必要・遊び心・目標をたてること」などのキーワードが出され、本単元のゴールを決定した。
- 自分の体力に関心をもち、運動の必然性を高めるために、単元の始めに体力テストの結果（または、パワーアップナビ）を確認した。
- 最後に製作した運動プログラムを行っている児童の様子を撮影し、説明するときの資料や学習の足跡として活用した（図1）。
- 巧緻性を伸ばす準備運動では、ビニール袋と新聞紙を使った教具を作り、投げる動作の改善につなげた（図2）。



【図1：児童たちが考えた運動プログラムをタブレットで撮影した写真】 【図2：投げる運動で使用した教材】

イ 学校総体としての取組の具体例

- 学校全体で、共通理解しておくべき課題に関しては課題に関する掲示物を運動メニュー表とともにホールと体育館に掲示している（図3）。
- 運動会の準備運動としてリズムカルなエアロビクスを位置付けて、準備運動の中にも運動量の確保を狙っている。

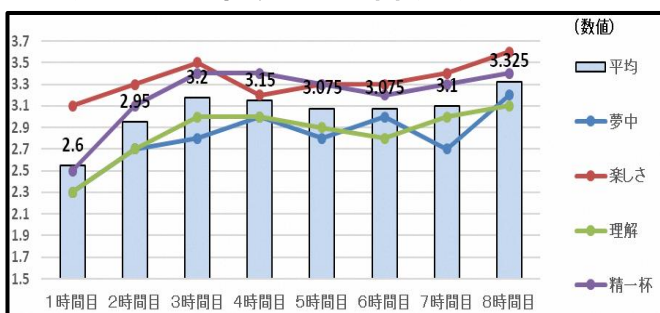


【図3：共通理解の掲示】

⑤ 取組の成果と課題について（◎：成果、▲：課題）

ア 授業について（図4）

- ◎ 毎時間の形成的評価から「楽しかった。」に肯定的に回答した児童は毎時間90%以上であった。
- ◎ 項目の意識の平均値の最終単位時間に最も高い結果であった。



【図4：形成的評価(抜粋)】

- ▲ 伸びが実感できる運動、ルールが分かり易い運動が意欲を高めるということが確認された。

イ 学校の目標について

- ◎ 体育掲示板を確保し、運動の例示やキーワードを掲示したことで、運動中に自分の動きと比べる児童や観察する児童が増えた。
- ◎ 運動の流れや場作りなどの掲示が見られ、児童の主体性の向上につながった。
- ▲ 学習内容を日常的な運動や遊びに波及させていく必要がある。