

健康でたくましい身体の育成

～運動の楽しさと体力の伸びを実感できる体育授業の在り方～

大分県宇佐市立四日市北小学校

全校児童数	305名(男子156名 女子149名)		
全クラス数	15	教職員数	24名
体育専科教員訪問学校数			6校
訪問校	天津小・和間小・北馬城小・院内北部小 安心院小・駅館小		
体育専科教員名			永野 琢也

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

- ◆ コロナ禍の影響で、運動不足となっている子どもたちが増え、全体的な体力・運動能力は低下している
- ◆ 宇佐市では特に50m走、ソフトボール投げに課題がある

2 取組の計画

- ① 勤務校での計画
 - ・月に2回の体力レンジャータイム（異年齢集団を活用した時間）を全校で体力向上に取り組む（一校一実践）
 - ・マット、跳び箱、縄跳びの強化月間を設定して全校で組織的に体力向上に取り組む
 - ・学期に1回程度、体育実技指導講習会を実施。
 - ・ICT・学習カードの効果的活用
- ② 訪問校での計画
 - ・宇佐市の課題に合わせた、「わかる・できる・楽しい体育授業」を実施
 - ・勤務校等での好事例を紹介し実践を依頼

Do：実践内容

●楽しさと体力の伸びを実感できる体育授業

(1) いろいろな動きの運動（投力の向上）

「投げる動作」と「紙でつぼうを鳴らす時の動作」を関連付け、「どうすれば大きな音で鳴らすことができるか」「どこで鳴らしたらボールが遠くに飛ぶ鳴らし方になるか」という課題を生み出し、楽しみながら遠くにボールを投げる動きを確認させた

(2) かけっこ・短距離走（走力の向上）

「2mのスズランテープ」を腰につけた状態で「しっぽを地面につけないように走ろう」とめあてを出し、楽しく走らせた。その後、「3mのしっぽ」を提示し、「どう走れば長くでもつかないかな」と課題を生み出した。子どもたちが、多様な考えを出す中で、色々な走り方をさせて、走力の向上につなげた

(3) いろいろな動きの運動（なわとび）

なわとびを苦手とする子どもの大半は「回す」と「跳ぶ」の同時処理。どちらかだけでできるとびなわを用いた多様な運動を提示し、誰でも楽しく跳べる授業を行った

(4) ゴール型ゲーム（タグラグビー）

タグラグビーはルールが難しいと感じる先生が多いが、「スキルゲーム」の積み重ねであることを確認し、子どもたちには、単元の全体計画を提示して、スモールステップで分かりやすく説明していった

●工夫したこと（&苦労した点）

(1) ICTの活用

- ・運動中の自分の姿を見ることはできないので、どこをどのように改善したらよいのか、言葉で説明されても分からない場合が多い。そこで、タブレット端末を利用して、自分の姿を見ることで確認できる
- ・50m走では「遅延ビデオカメラ」を利用した
- ・タブレットで記録する人、見て確認する人、運動する人、運動の準備をする人、と分担をするが、はじめのうちは「見る人」が増えてしまう。また、自分で自分の姿を記録できればよいが、そのための効率的な時間の使い方については模索中である

(2) 場の準備

どの運動においても、子どもたちがその場に来た時に「わあ！今日はどんなことするの？」とワクワクする気持ちを持てるように、意識してきた

Check：取組の成果

- ① トレーニング的活動をして「投げる」「走る」運動をするよりも「紙でつぼう」「スズランテープ」等の道具を介することで、愛好度が高まった
- ② 愛好度を高めることで外遊びの機会が増え、数値で見える体力も結果的に向上することが分かった

Action：今後の課題

- ① ICTを効果的に活用した、実践を積み重ねることが大事。日常的な利用で、子どもたちが効果的に利用できるようになる
- ② 場の準備・道具の準備への負担軽減。担任による授業では、場の設定が簡易的になりがちだが、学年が下がるほどダイナミックな活動の場を準備したい

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

「鉄棒」「なわとび」「投げる運動」といった取組を全校一斉に行うことで、自然に異学年の関係が生まれてくる。数値による競争を生まない形で、意図的に取組めば、「居場所づくり」にもなり、共感的人間関係が生まれやすい風土ができる。

●楽しさと体力の伸びを実感できる体育授業
 (1) いろいろな動きの運動 (投力の向上)



体力レンジャータイム「1校1実践」
 「投げる運動」を中心に

異学年での教え合い
 紙鉄砲での遊びを体育授業へ

自分で発見した「ひみつ」を使うことで「体力向上」を実感

(2) かけっこ・短距離走 (走力の向上)



スズランテープのしっぽの浮き具合で「速さ」が見える。走り方の「ひみつ」も見える。「見える化」がポイント。



しっぽの長さは3パターン準備しておく。4mを後で取り出すと「絶対無理!」という反応。これが「できる」に変化することの感動は、体育に向かう姿勢の変容につながる可能性を持っている。

(3) いろいろな動きの運動 (なわとび)



大なわの技カード。3×3の9マスのカードにし、チームでビンゴに挑戦。協働的に学習を進めた。



●工夫したこと

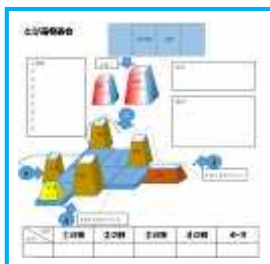
(1) ICTの活用



タブレット端末の利用

子どもを信頼するところからがスタート。最低限のルールについては、あらゆる授業の場で確認した。

(2) 場の準備



高学年「とび箱」の学習

学習カードを元に、発表の内容をチームで創意工夫した。



低学年「表現遊び」の学習

それぞれの動きに合わせた用具を「動物変身ランド」に準備した。