

# 各領域における体育指導の体系化 （1年～6年までの系統性の確立）

## 1 実施内容（計画・活動・対象・主な内容等）

### （1）1年～6年までの年間指導計画とその詳細の作成

- ・学年ごとの年間指導計画の詳細（領域ごとの細かい指導計画）を作成した。

### （2）体育授業での実践（領域・学年ごとの授業の流し方の見直し検討・整理）

- ・領域ごと（水泳や体育館での活動）に授業開始の時間を明確にし、準備運動をパターン化した。
- ・教材・教具の準備や片づけを簡素化した。
- ・マット・跳び箱週間（各2週間）を設定し、期間中マット・跳び箱は体育館に設置した。

### （3）特別活動（体育委員会）・休み時間の見直し検討

- ・体育委員会の提案により、全校で『ぐにゃぐにゃコンテスト』（前屈）を行い、柔軟性への関心を高める活動を計画・実行した。
- ・体育委員会と児童会の提案により、遊びの広場ということで、2週間にわたり、昼休みに体育館を開放した。ボールも柔らかいドッジボール（20個）やテニスボール（80個）を用意し、自由に使わせた。

## 2 実施上で工夫したこと

### （1）T1～T5までのかかり方の工夫・領域ごとでの役割分担の細分化

- ・プール指導では、約100人の児童をコースごと（6コース）に泳力（課題）別に分け、25mの間に教師がT1～T5として指導した。
- ・陸上競技のハードル走でも、約20mの区間にハードル3台を設置した場を準備し、T1～T5が2グループを担当し指導した。なお、児童は自分の歩幅に合った場に移動してよいことにした。

### （2）授業内容の改善（1人1個のボールを準備・児童の実質運動時間の確保）

- ・ボールが1人に1個いきわたるように準備し、ハンドリングやドリブルを行う時間が多く確保できるようにした。
- ・児童1人の実質運動時間を確保するため、①簡潔なマネジメント ②少人数での活動 ③準備運動の工夫の3点を意識して授業を行った。

### （3）教材・教具の作成・購入・整理・修理（体育倉庫の整理・グラウンドのコースロープ修理など）

- ・既存の教材・教具の修理・改修を行い、より使いやすくした。
- ・合同体育（約100名）にも対応できるだけのボールやハードル、ビート板等を準備した。
- ・砂場・グラウンド・体育館・体育倉庫等の点検を定期的に行い、コースロープの修理や体育倉庫の整理等を行った。

## 3 主な成果

### （1）基礎体力の向上が見られる。

- ・ペースを合わせて長く走るなど、遅れる児童が減ってきた。

### （2）ボールハンドリング・ドリブル・キャッチング・キックが上手になってきた。

- ・ドリブルをしながら走る動き（巧緻性）がスムーズにできるようになってきた。
- ・手や足でパス（キック）をしながら走る動きが、スムーズになってきた。
- ・バスケットヘシュートが入る確率が上がってきた。

### （3）器械運動（マット・跳び箱）が好きになった児童が増えてきた。

- ・補助倒立・開脚後転などができる子が多くなった。
- ・自分の目標にしていた課題に応じて、跳び箱を跳べる子が増えてきた。
- ・体の柔軟性に関心が高まり、柔軟性も上がってきた。

ボール運動にかかわる実践事例



・バスケットボール研究授業の様子（6年3組40名）

・授業内容の充実と工夫（運動時間の確保）



ウォーミングアップ  
全員ボールをもつてのボールハンドリング



ウォーミングアップ  
ボールハンドリングを取り入れた準備運動



ステーショントレーニング  
4カ所に分かれてボールを使った2分間のトレーニング  
ファンダメンタルを重視して、一斉に全員がボールに触れる。



2対1でのゲーム  
4カ所のゴールを使って2対1の攻防  
2人が攻撃・1人が守備でリバウンドボールを拾ったら攻撃を続けられる。スムーズな攻防の入れ替わりで順番が早く回ってくる。



# 一生懸命、運動に取り組む子どもの育成 ～運動好きの子どもへの挑戦～

## 1 実施内容（計画・活動・対象・主な内容等）

### （1）研究方法

- 1～2年生：体育専科教員から学習方法・資料提供を受け、各学級担任を中心に指導する。
- 3～6年生：体育専科教員と学級担任とのTT指導・少人数指導をする。

### （2）運動好きの子どもの姿

- どの種目でも一生懸命に取り組む子・友だちと協力して高め合う子の姿
  - ・低学年：にこにこしながら、一生懸命に取り組む子・友だちと仲よく運動する子
  - ・中学年：汗をかきながら、一生懸命に取り組む子・友だちと励まし合って運動する子
  - ・高学年：汗をかき、満足した顔で、一生懸命に取り組む子・友だちと動きを高め合って運動する子

### （3）研究実践

- 年間指導計画の作成
  - ・できるだけ多くの運動に触れさせる。
  - ・準備等で効率をよくするため、学年部（低・中・高）ごと・全学年の種目をそろえる。
- 50m 走
  - ・毎日、朝・中休みに50m 走を1～5本走る。
  - ・学習カードを使う、5月・9月・3月に50m 走のタイムを計ることで意欲をもたせる。

## 2 実施上で工夫したこと

### （1）体育学習の流れ

- 走る→準備運動→主運動→反省（流れを同じにすることで、自ら進んで学習する）
  - ・準備運動：音楽に合わせたストレッチ運動（毎回同じもの：運動会の準備運動も）
  - ・主運動（課題・めあての確認→主運動：学び合い→反省→主運動：学び合い）
  - ・課題、めあて：子どもが一生懸命に運動する課題やめあての設定
  - ・授業の流れに沿った準備をして、45分間、間をあげず、運動量を確保する（用具の準備・場の設定・集合場所のポイント・作戦板等の置き場所等）

### （2）学習カードの改良

- ・チームの作戦と各自のめあてがつながりやすく、見やすく・書きやすいような学習カードの開発
- ・学習カードには、各自のめあてを書かせ、「今日、何をがんばるか・何ができるようになるか」を意識させて活用

### （3）場の設定・用具の工夫

- ・運動量を確保できる場の設定・用具の数・用具の工夫・ルールの工夫

## 3 主な成果

### （1）運動能力のアップ

- ・50m 走：子どもの走力アップ（3年男子：平均0.7秒アップ・6年男子：平均0.6秒アップ）
- ・水泳能力：3年生以上、25m 以上泳げる子どもが2.7倍増

### （2）体育学習の充実

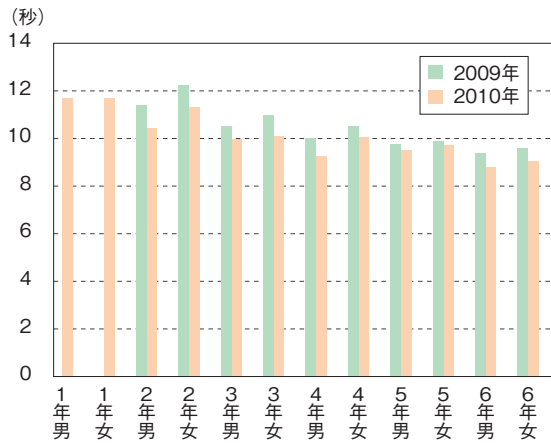
- ・走る→準備運動→主運動（課題・めあての確認→主運動：学び合い→反省→主運動：学び合い）→反省の定着
- ・体育用具の充実（フットサルゴール・ゴムハードル・班の作戦板等）
- ・アンケート調査より、90%以上の子どもが体育学習が好き（3年生以上）

## 4 課題

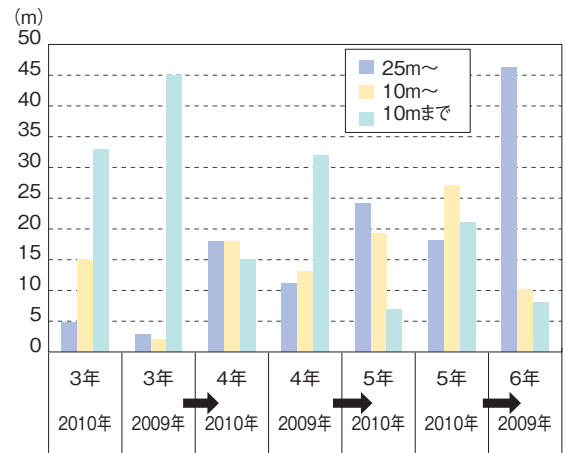
### （1）体育学習の指導方法の工夫・充実

- ・本気を出せる場、運動量の確保（45分間、一生懸命運動できる）ができる体育学習の探求





50m走 2009年・2010年の比較  
 すべての学年で、走力アップ。  
 1年間で1秒以上速くなった子どももいます。



水泳能力 2009年・2010年の比較  
 4年生以上、25m以上泳げる子どもが2.7倍増。  
 泳げない子どもも、ほとんどいなくなりました。



毎朝の50m走  
 毎日、1～5本走っています。  
 タイムの伸びを楽しみにしています。



ソフトバレーボール (5年生)  
 柔らかいボールを使って、5人制で  
 ゲーム作戦を立て、作戦板も活用しています。



ハードル走 (3年生)  
 ゴムのハードルを使って、スピードアップ  
 怖くないので思い切ることができます。



走り幅跳び・ハードル走 (6年生)  
 体育専科は走り幅跳び、担任はハードル走の少人数指導  
 2種目に分かれるので、たくさん運動ができます。

# やればできる、がんばる心と強い体をもつ舞鶴っ子

まいづる  
大分市立舞鶴小学校〒870-0931  
大分市西浜2番1号  
TEL：097-551-5235  
FAX：097-551-5176

## 1 実施内容（計画・活動・対象・主な内容等）

### （1）汗をかく授業（導入）

- 〈運動場〉毎時間50m、逆上がり、立ち幅とび、雲梯、登り棒
- 〈体育館〉毎時間反復横とび、上体起こし

### （2）イルカ教室（夏休み7月23～27日）＊参加児童24名

### （3）陸上競技場での短距離走タイム測定（9月3日）、持久走大会（12月）

### （4）リレー大会の実施 ＊各学年とも学期に1回リレー大会の実施

### （5）元気タイム（体育集会）の実施

### （6）業間体育の活用

- 硬式テニスボール、テーパーボール、逆上がり補助具、竹馬、サッカーボールの貸出

### （7）新体力テスト・生活アンケートの実施

- 養護教諭との連携

## 2 実施上で工夫したこと

- （1）全校児童に体力テストカードを作成し、自分の体力を知り、全国平均や大分県平均と比べて、体育や遊びに生かした。
- （2）新体力テスト、マット運動、跳び箱運動、水泳では、学習カードを活用し、自分のめあての達成に向けいろいろな技にチャレンジすることができた。
- （3）水泳でT1・T2の役割分担を明確にし、全体指導・グループ指導・記録とりの学習過程を継続し、児童の泳力の伸びやつまずきを把握することで、担任と指導方法についての話し合いを行った。

## 3 主な成果

- （1）授業の導入で50m走や上体起こしなどの運動を継続して実施することで運動量が確保でき、充実した体育学習が実施できている。
- （2）運動好きな子どもが増え、休み時間には多くの子どもたちが様々な運動（ボール投げ、ボール運動、鉄棒、一輪車、竹馬、遊具遊び等）に取り組む姿が見られた。
- （3）水泳では児童の記録をとり、T1・T2の役割分担を明確にし、担任と指導方法を話し合うことで児童の泳力の向上につながった。  
夏休みのイルカ教室（水泳教室）では、たくさんの先生方の協力により、多くの児童が初めて25m達成することができた。



元気タイム（体育集会）  
ラジオ体操がんばっています！



陸上競技場で短距離走  
タイム測定 用意 ドン！



休み時間に逆上がり補助具で特訓中！



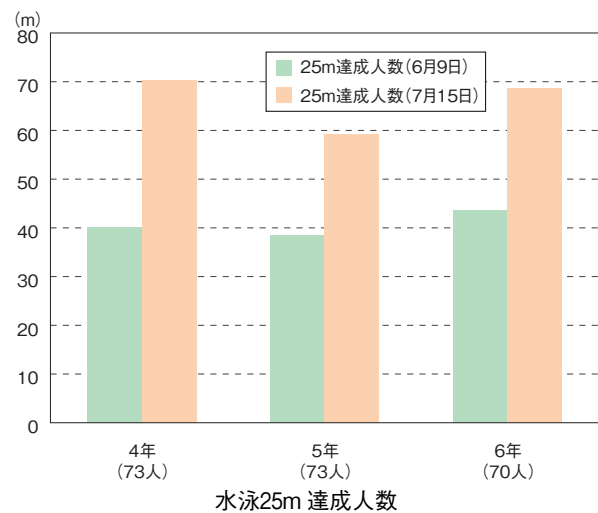
学年リレーの練習  
スピードにのったバトンパスをしよう。



自分のチームの友だちをよく見て  
2m手前で走るんだぞ！



イルカ教室で平泳ぎの手のかきの練習  
子どもたちは真剣に聞いています！





# 子どもの体力向上推進のための 環境整備

## 1 実施内容（計画・活動・対象・主な内容等）

### （1）指導者の指導力向上の取組

#### ①TT授業による効果的な授業

- ◆全運動領域でのコーディネーショントレーニング（以下COT）の導入
  - ・各運動領域で必要な能力を向上させるCOTを授業の中に取り入れ、能力・意欲向上を図る。
- ◆運動量の確保
  - ・用具の数の確保や場の工夫等を行い、個々の運動量を確保する。
- ◆同学年、異学年の合同体育の実施
  - ・児童がお互いに教え合い、響き合う場を工夫する。
- ◆体育環境の整備
  - ・運動の習慣化を図るため、いつでも安全に運動ができるよう施設・環境を整備する。
- ◆授業規律の研修
  - ・学習効果向上と安全性確保、児童の自主的な活動を促すための授業規律について研修する。

#### ②各運動領域における効果的な指導内容

- ◆年間を通じた各領域の指導法研修
  - ・各運動領域の指導方法、ポイント、効果的な補助方法等を職員間で研修する。

### （2）体育以外の学校教育活動全体を通じた取組

- ◆マラソン大会や運動会等の学校行事における全校・学年での取組
  - ・時期にあった運動を児童が積極的に行うように、場や用具、意欲の向上につながる資料を準備し、達成感・自己効力感を味わえるよう工夫する。

### （3）保護者との連携を図る取組

- ◆授業参観・学校公開時等における体育授業の実施
- ◆学校広報誌、体力・健康に関するお知らせを通じた啓発
- ◆PTA活動における「コーディネーショントレーニング親子体験会」の実施

## 2 実施上で工夫したこと

- （1）指導の視点・規準の明確化
- （2）児童の意欲喚起につながるデータの管理と資料作成
- （3）体を動かす動機づけの仕掛け（フラフープ、なわとび）
- （4）児童による自主的な活動の場面の工夫
- （5）教職員との連携

## 3 主な成果

- （1）児童の体育に対する意欲の向上：スポーツの二極化、運動嫌い、スポーツ離れと言われる中、児童の体育に対する意欲が高まった。《資料1》
- （2）体力の向上：初年度の新体力テストで本校児童の体力は全国平均と比べて非常に低かったが、今年度の調査では向上した。《資料2》
- （3）水泳能力の向上：授業開始時は県平均を大きく下回っていたが、終了時には県平均と同等以上に向上した。《資料3》
- （4）学校の体育環境の整備：明確なルールを設けることで授業の効率を上げ、安全面の確保にもつながった。
- （5）児童の意識の変化：適した時期と児童のニーズに合った用具を準備することで、運動機会を増やすことができた。
- （6）教職員の変化：意識の変容と指導技術の向上を図ることができた。

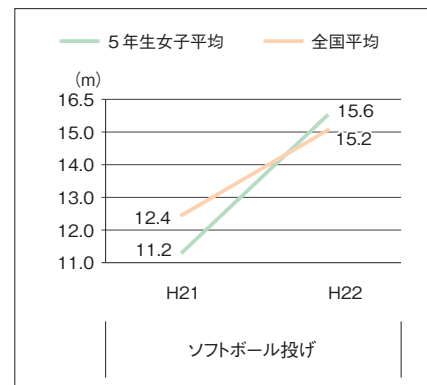
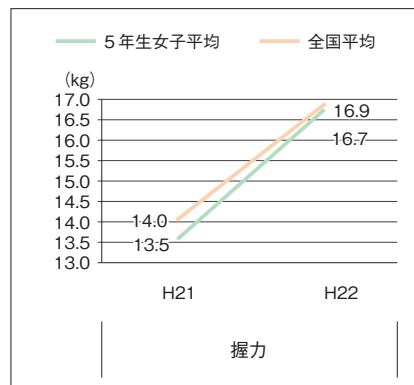
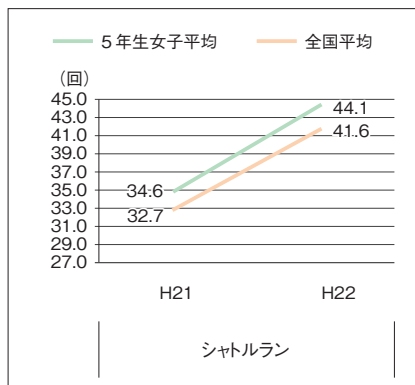
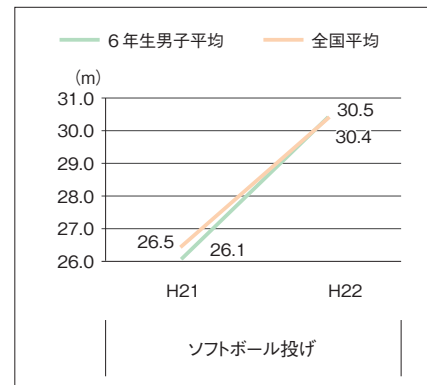
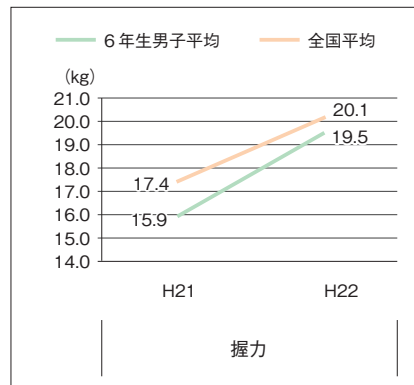
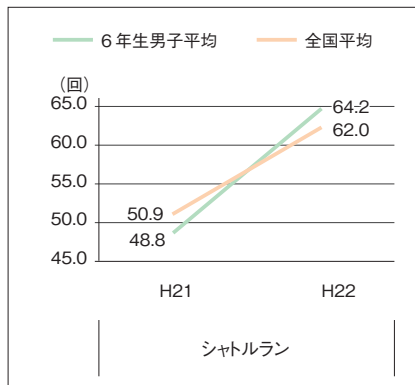
《資料1》本校児童の意識

全校児童の体育に対する意識

〈質問①〉 体育の授業は楽しいですか？	(ア) とても楽しい	439	64.7%
	(イ) 楽しい	202	29.8%
	(ウ) あまり楽しくない	28	4.1%
	(エ) 楽しくない	9	1.3%
〈質問②〉 運動やスポーツが上手になったと感じますか？	(ア) すごく思う	291	42.9%
	(イ) まあまあそう思う	304	44.8%
	(ウ) あまりそう思わない	64	9.4%
	(エ) 思わない	19	2.8%



休み時間に本校自作用具で遊ぶ児童



《資料2》本校のシャトルラン・握力・ソフトボール投げの平成20年度全国平均との比較

水泳能力の変化(%)	大分県平均	授業開始時	終了時	増 減	県平均との差		
					授業開始時	終了時	
6年男子	1級	33.7%	21.6%	34.5%	13.0%	-12.1%	0.8%
	2級	4.9%	0.0%	3.6%	3.6%	-4.9%	-1.3%
	3級	23.5%	13.7%	20.0%	6.3%	-9.8%	-3.5%
	4級	24.2%	33.3%	36.4%	3.0%	9.1%	12.2%
	5級	11.0%	21.6%	5.5%	-16.1%	10.6%	-5.5%
	6級	2.7%	9.8%	0.0%	-9.8%	7.1%	-2.7%
	大分県平均	授業開始時	終了時	増 減	授業開始時	終了時	
6年女子	1級	26.2%	15.7%	16.4%	0.7%	-10.5%	-9.8%
	2級	6.6%	0.0%	5.5%	5.5%	-6.6%	-1.1%
	3級	22.8%	5.9%	20.0%	14.1%	-16.9%	-2.8%
	4級	31.5%	43.1%	56.4%	13.2%	11.6%	24.9%
	5級	9.7%	21.6%	0.0%	-21.6%	11.9%	-9.7%
	6級	3.2%	7.8%	1.8%	-6%	4.6%	-1.4%

《資料3》本校6年生の水泳能力の変化



水泳授業の様子



## 運動の楽しさや喜びを味わい、進んで体力向上に取り組む子どもの育成をめざして

### 1 実施内容（計画・活動・対象・主な内容等）

#### 《めざす子ども像》

- ☆授業（運動）に夢中になる子ども…「もっとやりたい」「もっとうまくなりたい」気持ちが生まれる授業づくり
- ☆様々な体の動きができる子ども…体づくり運動を通して基本的な体の動きを培う取組
- ☆授業が終わっても、習った運動を休み時間や家でしようとする子ども…運動の日常化につながる取組

#### (1) 体育授業の充実

- ①体づくり運動の系統的な指導と学期に1度の提案授業（全教職員による授業研究）
- ②基礎感覚、基礎技能を身につける準備運動、補助運動の工夫（仲間とかかわりをもたせる活動）
  - ・マット運動における基礎感覚・基礎技能を高めるための『支え合い伸びるための準備運動』
  - ・ボール操作の感覚づくりのための『こいこいボール運動』など
- ③道具・場の工夫
  - ・1台4役の「なんでもバー」…『リンボーダンスのバー』『ソフトミニバレーボールのネット』『高跳び』『幅跳び』に使用
  - ・昔の遊びカムバック…昔の遊びの場づくりで楽しく運動遊びを行う。『陣取り』『宝とり』など
- ④めあてや自分の課題を意識させ、意欲と技能を高める学習カードの利用
  - ・技能に応じて使い分けができるカードや発達段階に合わせて系統性を考慮したカードを使用する。
- ⑤TT指導によるつまずきのある子どもへの支援
- ⑥体育環境の整備
  - ・馬跳び用のタイヤの設置やグラウンドや砂場への砂入れ、鉄棒の補助具の準備など
- ⑦家庭との連携
  - ・必要に応じて子どもの様子を保護者に伝える。子どもの課題に応じた働きかけ（担任と連携して）

#### (2) 全校で体力を高めるための取組（体育行事や集会、休み時間の取組）

- ①体育行事や集会…スポーツ大会、持久走大会、なわとび大会など
- ②休み時間…風の子タイム、外遊びの励行（全学年のコート割り当て）など

#### (3) 外部講師を招いての授業

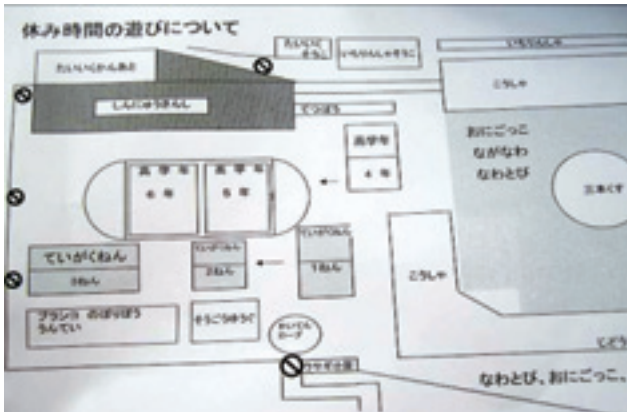
- ①水泳（全学年）
- ②跳び箱（3・5年）

### 2 実施上で工夫したこと

- (1) 高学年になると個人差に加えて、男女の運動技能差や興味の差が見えるようになる。特にボール運動における女子の興味・関心、技能の向上は、その後の女子が運動に親しむ態度に大きな影響を与える要因であると感じる。そこで、今年度は女子に経験の少ないボール操作の動きを意図的に取り入れ、ルールを工夫したり、運動量を確保したりしながら、女子の能力が伸びるボール運動に力を入れた。
- (2) 授業における運動量の確保のために、道具・場の工夫を行った。準備の簡単な道具の作成に加え、準備に時間を要する器械運動のマットや跳び箱などは、すぐに取り出せる位置に置いておくなど、授業がスムーズに流れるような工夫をした。

### 3 主な成果

- (1) 「体づくり運動」で多様な動きを多く経験させていった。運動に遊びの要素を取り入れたり、学習カードを使ったりすることで、自分の体力や技能の向上に向けて、意欲的に運動を行う子どもの姿が多く見られた。また、授業から休み時間、家庭まで練習の場が広がった子どもも多く見られた。
- (2) 体育行事や集会などを通して、短期間に集中して技能の習得を図り、体力をつけることができた。担任と連携し、できたことをしっかりほめ、いっしょに行動することで、子どもは伸びていくことがわかった。
- (3) 校内研修で提案授業を行ったり、外部講師を招いて授業を参観したりすることで、教師自身の指導力の向上が図れたと思う。



第一小学校の遊びの場



授業のはじめは「ぞうきがけレース」だよ



高跳び 幅跳びのバーにも使用  
1台4役の「なんでもバー」がとても重宝



ボール投げ上手になっています



全校スポーツ大会（長縄）

「かしむすかし」けど 挑戦してね。  
すべての選手がのりものほしう。

学年	なわとび		大げんご		あやとび		こうさとび		二重とび		はやぶきとび		はやぶきとび		空走二重とび		空走二重とび		三重とび	
	回数	時間	回数	時間	回数	時間	回数	時間	回数	時間	回数	時間	回数	時間	回数	時間	回数	時間	回数	時間
1年	50	25	50	10	20	10	20	10	5	3	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1
2年	100	50	100	20	30	20	30	20	10	5	5	2	5	2	2	2	2	2	2	2
3年	150	75	150	30	50	30	50	30	20	10	10	3	10	3	3	3	3	3	3	3
4年	200	100	200	50	70	50	70	50	30	20	15	5	15	5	4	4	4	4	4	4
5年	250	150	250	100	100	70	100	70	40	30	20	10	20	10	5	5	5	5	5	5
6年	300	200	300	150	150	100	150	100	50	40	25	15	25	15	6	6	6	6	6	6
計	400	300	400	200	200	150	200	150	70	50	30	20	30	20	10	10	10	10	10	10

めざせ、なわとび名人カード



休み時間、（風が吹く日も）ソフトバレーボールをする子どもたち



この日のために練習に燃えた6年生（クラス対抗ソフトバレーボール大会）

## たくましい子ども

強い体にする・耐性をみがく・きびきび行動する・声をかけ  
合い運動に親しむ・安全に気をつけて元気に遊ぶ

### 1 実施内容（計画・活動・対象・主な内容等）

#### （1）授業の充実

- ① 单元ごとの学年間の運動系統の確立
- ② TT 授業による指導の工夫
- ③ 「めあて」学習での目的意識の育成
- ④ 【桂林トレーニング】授業はじめに実施する補強トレーニングの充実

#### （2）日常の学校生活で体力向上

- ① 【パワーアップタイム】週1回、朝の時間での運動指導
- ② 【桂林サーキット】朝の時間のトレーニング実施
- ③ 【桂林あそびタイム】休み時間、遊びを通しての体力向上
- ④ 【桂林カップ】年2回程度の運動記録会実施による運動に対する興味・関心の向上

### 2 実施上で工夫したこと

#### （1）授業の充実

- 「めあて」学習の手助けとなる個人・チーム別のノートの作成及びその指導
- 【桂林トレーニング】で、その単元に沿った年間指導計画の作成と実施

#### （2）日常の学校生活で体力向上

- 【パワーアップタイム】の年間指導計画の作成と実施
- 【桂林サーキット】朝の時間に外へ出るようにグラフの作成と記入
- 【桂林カップ】の結果で1位の児童名を掲示することでやる気を奮起

### 3 主な成果

#### （1）授業の充実

- 【桂林トレーニング】で実施していた瞬発系の運動能力が向上した。
- 昨年の体力テストの結果を個人ノートから振り返り、今年の結果と比較する子が多くいた。
- 水泳における TT 指導において、課題別に指導することにより泳力が伸びている。

#### （2）日常の学校生活で体力向上

- 【パワーアップタイム】でのスモールステップ指導は、走力向上に役立っている。





スポンジボール  
当たっても痛くないので、シューティング型ドッジボールに向いている。

フレックスハードル  
素材が柔らかいので、ランニングで使用  
中、ひっかかっても痛くなく、転びにくい。

パワーアップタイムの様子  
毎週金曜日、朝の活動時間に教師の指導  
を入れたパワーアップタイムの様子



グローブの必要がないティーボール  
グリーンボールは柔らかく、素手で捕っても痛くないので、キャッチボールを怖がらない。  
また、ティーで打つので三振がない。

大分県基準		1年		2年		3年		4年		5年		6年	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
1級	100m以上							4	1	14	12	12	12
2級	75m以上							0	2	0	1	1	1
3級	50m以上					5	1	3	3	0	3	4	6
4級	25m以上					6	4	8	13	8	8	3	2
5級	10m以上		2	16	13	15	15	6	2	0	1	0	0
6級	10m未満	18	31	15	17	3	3	2	0	0	0	0	0
合計		18	33	31	30	29	23	23	21	22	25	20	21
		51		61		52		44		47		41	

平成22年度 桂林小学校 水泳記録  
TT 指導により児童の泳力は着実に向上し、6年生は全員25m 以上泳げるようになった。