

体力づくり指導の手引き

The First Step

授業実践事例及び展開例



保 健 体 育 課

「実践事例を活用していただくにあたって」

この授業実践事例集は、平成19年5月に実施した「小・中・府立学校保健体育科主任等会議」において協議いただいた内容の中から、小学校第3～6学年を対象とし、実践しやすいと思われるものを保健体育課で抜粋し、府内小学校（86校）で実施していただいたものを取りまとめたものです。

それぞれの運動は、「体力づくり指導の手引き The First Step」との関連を考慮しながら、基本となる実践方法やその発展・応用とともに、実践結果をまとめております。

なお、「体力づくり指導の手引き The First Step」との関連については、各々の運動にどのような要素が盛り込まれているかを明示しましたが、あくまで目安となる考え方の例示です。

例えば、スタートプログラムやアミューズメントプログラムの考え方を活かした運動であっても、休み時間に自由にできるような支援や配慮を行えば、マネジメントプログラムとして行うことも可能です。

また、領域ごとに子どもの体力向上のための工夫を紹介していますが、決して固定されたものではありません。府内小学校で実践されたアンケートにもありますように、他の領域における準備運動や導入部分として、あるいは、体ほぐしの運動としての効果も期待ができ、少しやり方を工夫すれば低学年でも十分活用できることがアンケート結果からも読み取れます。

この実践事例集を活用いただき、柔軟な発想で子どもの体力向上に向けたさらなる工夫・改善をお願いいたします。

— 第 1 部 —



— 目 次 —

領域『表現運動での体力づくり』・・・・・・・・・・ P1

- (1) ボクはカエルさん
- (2) まねっこ体操
- (3) ハイポーズ!
- (4) みんなでジャンケン

領域『基本の運動』での体力づくり・・・・・・・・・・ P9

- (1) 新聞着地ゲーム
- (2) コピーランニング
- (3) 学校版サスケ
- (4) 8の字行進
- (5) ボーリング走
- (6) バランスウォーク



領域『ボール運動』・・・・・・・・・・ P21

- (1) パスキャッチ鬼ごっこ

領域『体づくり運動』・・・・・・・・・・ P24

- (1) みんなで“わっと” 輪をつなごう

領域『陸上運動』・・・・・・・・・・ P26

- (1) 能力別ランニング

領域『ゲーム』・・・・・・・・・・ P28

- (1) 突破ゲーム



－ 第 2 部 －

－ 目 次 －

第1章 『子どもの体力向上実践事業（H16～18）』における精華町（精華台地区）の展開例

1	子どもの体力向上実践事業とは？	P32
2	実践地域の概要	P35
3	精華町における研究の枠組み	P36
4	主な実践プログラム	P40
	（1）地域・家庭におけるプログラム	
	（2）スポーツ選手ふれあい指導	
	（3）学校におけるプログラム	
	（4）地域・家庭と学校の両方に係るプログラム	
5	まとめ	P49



第2章 『長岡京市立長岡第九小学校』における展開例

1	実践校の状況	P53
2	研究の枠組み	P53
3	研究の実践	P56
4	授業での実践	P59
5	研究のまとめ	P63
6	おわりに	P66

— 第 1 部 —

体力づくり指導の手引き The First Step の授業実践事例



対 象

小学校第3～6学年



領 域

《第3・4学年》

「基本の運動」「表現運動」「ゲーム」

《第5・6学年》

「体づくり運動」「陸上運動」「ボール運動」

「表現運動」

領 域：『表現運動』での体力づくり

1 ボクはカエルさん

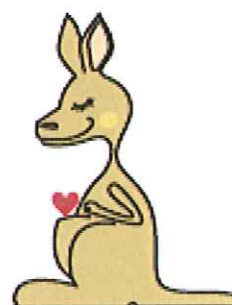
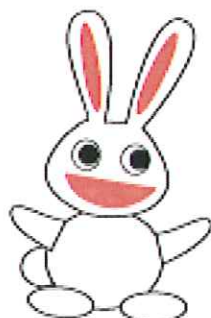
「The First Step」との関連	内 容	備 考
《スタートプログラム》 興味 「楽しそう」 喜び 「できた」 動きの援助 「一緒にやろうよ」	いろいろな動物の動作を真似て、体育館やグラウンドを往復しよう。 イヌやカエル、うさぎ、アシカ、ヘビ、尺取虫、ナマケモノなどのいろいろな動物の動作を真似てみよう。	いろいろな動作を工夫することで、脚力や腕力、背筋、腹筋などいろいろな力が向上します。



【応用】

《アミューズメントプログラム》		
競争 「きそう」 承認 「活躍できる」 共感 「励ましあう」	コースを設定し、グループで動物の役割を決めてリレーをしてみましょう。	真似のしやすい特徴のある動きをする動物を、うまく選んであげてください。

(福知山市立日新中学校・京丹波町立明俊小学校等からの引用)



1 ボクはカエルさん 協力校からのアドバイス

対象学年・領域	実 施 内 容	ポ イ ン ト
低学年 表現 力試しの運動 器具を使った運動 遊び（準備運動） 興味 「楽しそう」 喜び 「できた」 動きの援助 「一緒にやろうよ」	「カエルの大冒険」 体育館のロールマット、セーフ ティーマット、とび箱、平均台を 並べ、手で体を支える、ジャンプ、 遊具を越える、マットへのダイブ を実施する。 音楽を流し、動きにリズム感を出す。	1年生でも簡単に理解できる。 自分の体を支える腕力・腹筋を楽しみながらつけ、マット運動や跳び箱運動の準備・予備運動に適している。 動物数を増やすことで、様々な動きが可能となる。

中学年 器械運動の準備運動 授業開始の5分間 表現運動 競争 「きそう」 表現 「なりきる」 創意工夫 「発想する」	動きに合わせて距離を変更。 アヒル歩き、アザラシ・ラッコ歩き、クマ歩き等を入れたサーキット運動を行う。 四足動物は、ゆっくり「のっし、のっし」とお話づくりをしながら実施する。太鼓のリズムに合わせて実施する。	動きのバリエーションを広げ、マット運動につなぐ。 回数を増やす、高さを競うことで体力の高まりを実感できる。楽しく、効果的に体力向上ができる。 競争する場合、雑な動きにならぬようリズムに合わせる。
---	---	---

高学年 マット運動の準備運動 承認 「認められる」 達成 「技術にこだわる」 競争 「くらべる」	体育館のラインを利用して実施する。 カエル、ねこ、子犬、尺取虫、カタツムリ、アシカ、ひよこ、ウサギ、キツネザル・児童の発明技を紹介するとより意欲的になる。	リレー等で速さを意識しすぎると、「腕支持の感覚」、「突き放し感覚」がおろそかになる。 逆さ感覚や回転感覚の「怖さ」を取り除くことができる。 運動量の確保ができる。
---	--	---



2

まねっこ体操

「The First Step」との関連	内 容	備 考
《スタートプログラム》 興味 「楽しそう」 喜び 「できた」 動きの援助 「一緒にやろうよ」	みんなで輪になります。 真似をする人を決めて、合図で一斉にその人がしている体操を真似してみましょう。 みんなが同じ動作ができれば成功です。	人の動作を素早く真似ることによって、敏捷性などの向上とともに、巧みな動きの向上につながります。



【応用】

《アミューズメントプログラム》 達成 「技術にこだわる」 創意工夫 「発想する」 共感 「助け合う」	基本動作を指示しておいたり、動かす部位を指定したりするなど、少し難しくしてみましょう。	指導者がねらいをもつことで、伸ばしたい体力や身体能力を特定できます。
--	---	------------------------------------

(与謝野町立山田小学校等からの引用)



2 まねっこ体操 協力校からのアドバイス

対象学年・領域	実 施 内 容	ポ イ ン ト
低学年 表現運動遊び 興味 「楽しそう」 喜び 「できた」 動きの援助 「一緒にやろうよ」	列や対面等隊形の工夫で実施する。寝転んで足を上げたまねっこで、静止やバランス等の動きを取り入れる。	隊形の変化で、楽しさが倍増できる。 真似の好きな低学年に動きのレパートリーを広げさせる。 大きな動きを意識させる。

中学年 基本の運動 (マット運動準備運動) 表現運動 (準備運動) 表現運動(リズムダンス) 表現 「なりきる」 創意工夫 「発想する」	音楽を流し、場の雰囲気づくりを行う。 ろくぼくからの飛び降り、鉄棒、フラフープを回しながら平均台渡り等周回コースを設定する。 巧緻性より敏捷性に重点を置いて実施する。テンポの速い音楽を流す。 列になり、先頭の動きを真似する。	皆がリーダー役を経験し、恥ずかしがらずに実施する。「ぼくはカエさん」「コピーランニング」につなげる。 短時間に実施し、大きな動きを入れることで運動量を確保する。 課題を与えイメージさせる。 ユニークな動きを積極的に行なう。
--	---	--

高学年 表現運動 表現 「なりきる」 創意工夫 「発想する」 承認 「認められる」 達成 「技術にこだわる」	「震源地」ゲームと合体する。 動作をトレーニング性のある運動に置き換える。 テーマを決めて、動きを創造する。音楽の選曲は、スローテンポ、アップテンポを意図的にする。	みんなが参加できる。 人の動きをしっかり見る、まねる、できる、見られる、力が付く。 心のつながりを持たせる。
--	--	--



3

ハイポーズ！

「The First Step」との関連	内 2 容	備 考
《スタートプログラム》 興味 「おもしろそう」 負の条件の除去 「苦しくない」 動きの援助 「一緒にやろうよ」	2人（2～5人）1組で行います。指示者の取るポーズを真似てみましょう。ポーズが持続している間は、途中でやめてはいけません。	バランス能力や筋持久力を向上させるポーズを取り入れることによって、体力向上を図りましょう



【応用】

《アミューズメントプログラム》 創意工夫 「探求する」 共感 「助け合う」	実施した内容をカードに記入し、どの筋肉を使ったのか、どんな体力がつくのか話し合しましょう。	体ほぐしの運動につながるような体への気付きや、体力を高める運動に発展させることができます。
---	---	---

（八幡市立男山東中学校等からの引用）



3 ハイポーズ！ 協力校からのアドバイス

対象学年・領域	実 施 内 容	ポ イ ン ト
中学年 表現運動 創意工夫「発想する」 動きの援助 「こうしてみよう」 手軽さ「いつでも」	マットを敷くことで、更に運動の幅が広がり、静止姿勢だけでなく動きを伴うような設定も可能です。そのまま回転系の運動に移行も可能です。バランス系のポーズをとり静止姿勢の時間を競う。	児童の発想を豊かにさせる。 予めたくさんのポーズ（バランス系）を知らせてから実施するのが望ましい。タイムを計ることで意欲も向上する。



4

みんなでジャンケン

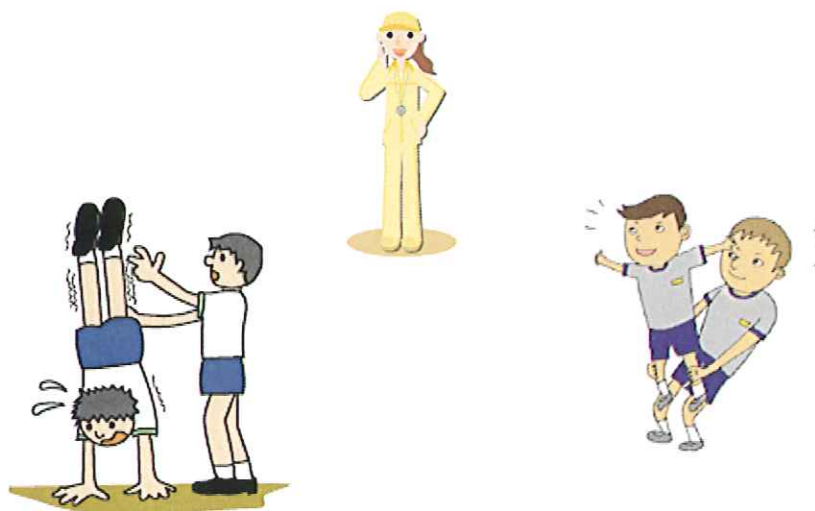
「The First Step」との関連	内 容	備 考
《スタートプログラム》 興味 「楽しそう」 喜び 「やったあ」 動きの援助 「一緒にやろうよ」	5～6 人グループで手をつなぎ、ジャンケンで対戦します。グー、チョキ、パーの動きは自分たちでつくりましょう。全員の動きがそろわなかったときも、負けになります。	例えば、グーは全員がしゃがむ、チョキは中央の二人が立って両端の人がしゃがむ、パーは全員が立ち上がって万歳！！などは、どうでしょうか。



【応用】

《アミューズメントプログラム》 達成 「技術にこだわる」 創意工夫 「発想する」 共感 「助け合う」	ジャンケンの動きを工夫したり、負けたら罰ゲームをしたりなど、発展を考えてみましょう。	体力向上だけではなく、仲間との交流につながりますので、体ほぐしの運動としても効果的です。
--	--	--

(与謝野町立石川小学校等からの引用)



4 みんなでジャンケン 協力校からのアドバイス

対象学年・領域	実 施 内 容	ポ イ ン ト
低学年～表現運動 興味 「楽しそう」 喜び 「できた」 手軽さ 「だれでも」	児童全員対指導者で行う。 身体を使って「あっち向いてホイ」 をする。	準備運動として、決まった形 を大きな動作と掛け声のスピー ードアップで体づくりや運動 量が確保できる。

中学年～高学年 表現運動 学級活動 クラブの準備運 動 動きの援助 「一緒にやろうよ」 「これならできそう」 負の条件 「苦しくない」	ジャンケン後、負けチームは勝 ちチームにつかまらぬよう逃げ、 勝ちチームは負けチームを追いか けタッチする。 勝ち負けだけでなく、チームの 個性を評価できるよう見せ合うと おもしろい。 ジャンケンのチームを増やすこ とであいこになる確率が増え、仲 間との交流が深まる。	グループでの話し合いを重 視し、動きをつけて運動量が確 保できる。 チームでの協力やまとまり、 一体感を図る。チーム種目での 準備運動に最適である。
---	---	---

領 域：『基本の運動』での体力づくり

1 新聞着地ゲーム

「The First Step」との関連	内 容	備 考
《スタートプログラム》 興味 「楽しそう」 喜び 「できた」 手軽さ 「どこでも」	2人1組で行います。新聞紙や広告を用意して、その上に一人が乗ります。「1・2・3」で、乗った人が少し前にジャンプすると同時に、もう一人が紙を移動させましょう。 紙の上にもうまく着地できるでしょうか。	ジャンプによる脚力の向上のほか、動きを先読みする力や反応力やバランスなどの能力の向上に役立つでしょう。



【応用】

《アミューズメントプログラム》 競争 「きそう」 達成 「技術にこだわる」 共感 「助け合う」	紙が破れるまでに、どれだけ進めたか、他のペアと競争してみよう。	二人で呼吸を合わせると、互いの協力が必要です。体ほぐしの運動として、高学年での活用もできるでしょう。
---	--	---

(福知山市立雀部小学校等からの引用)

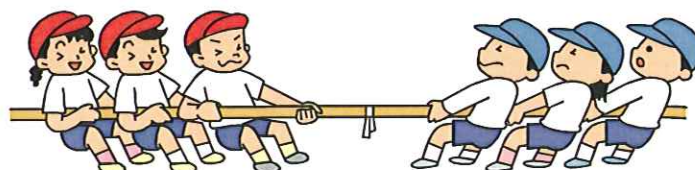


1 新聞着地ゲーム 協力校からのアドバイス

対象学年・領域	実 施 内 容	ポ イ ン ト
低学年 基本の運動 興味 「楽しそう」 喜び 「できた」 手軽さ 「どこでも」 競争 「きそう」 達成 「技術にこだわる」 共感 「助け合う」	新聞紙を移動させるタイミングで声をかける。 両足ジャンプは高く飛ぶ、「片足ジャンプはケンケンや交互に」と条件をつける。距離は 10m程が最適である。 紙の強度を弱くすると着地後のバランス感覚につながる。	2人の息を合わせる工夫をする。 運動量を確保する。 バランス感覚を養う。

中学年 基本の運動 競争 「きそう」 達成 「技術にこだわる」 創意工夫 「発想する」 承認 「認められる」 共感 「助け合う」	5～10mのコースを設定し、片道は新聞着地ゲーム、復路はランニングの設定。競争では包装紙等の使用が望ましい。 練習時間を確保し、破れない・よく進む方法を工夫する。破れて小さくなくても残りの紙に乗って前進する。 運動量としては物足りないが、ジャンプの回数を限定しどれだけ進めるかの記録に挑戦する。	動きの練習から競争へ意欲の向上を図る。 諦めず挑戦する。 動作の習得を図る。 （上体の振りや飛ぶタイミング）
---	---	---

高学年 体づくり運動 競争 「きそう」 達成 「技術にこだわる」 承認 「認められる」 共感 「助け合う」	速さの競争とジャンプ距離の競争で横や後ろに跳ぶ動きを設定する。「トン、トントン」等のリズムをつけて実施する。 コーンを回る。ジグザグ、跳躍時に1回転等の工夫をする。	動作の習得を図る。 リズム感の養成を図る。 高度な技へ挑戦する。
---	---	--



2 コピーランニング

「The First Step」との関連	内 容	備 考
《スタートプログラム》 興味 「楽しそう」 負の条件の除去 「苦しくない」 劣等感の除去 「順位がつかない」	一列になっていろいろなところを自由に走りながら、先頭が行うケンケンやジャンプなどに合わせてみましょう。笛の合図で先頭は交代します。	どんな動きがあるのか、子どもにバリエーションを指導しておきましょう。



【応用】

《チャレンジプログラム》 筋力 「強く」 調整力 「スムーズに」 計画性 「トレーニング」	あらかじめ、つけない力を考えて動作を決めたり、遊具などを使ったりして行うこともできます。	基本の運動として実施するだけではなく、他の領域での準備運動としても活用できます。
---	--	--

(長岡京市立長岡第九小学校等からの引用)



2 コピーランニング 協力校からのアドバイス

対象学年・領域	実践内容	ポイント
低学年 基本の運動 興味 「おもしろそう」 手軽さ 「どこでも」 喜び 「できた」	動きの練習後、ケンステップ、カラーコーン等のコースを設定する。	動きにバリエーションをつける。人の動きをよく見て真似る。頭で考えた動きを提示できる。
中学年 基本の運動 調整力 「スムーズに」 計画性 「トレーニングルーティン」 負の条件の除去 「苦しくない」 創意工夫 「発想する」	事前に動きの指導することで、バリエーションが広がる。 楽しい曲を流す。 片足ジャンプ→両足着地等を組み入れ実施する。跳び箱運動の導入になる。障害物としてロイター板を設置する。 走る速さに緩急をつけ、まねっこ体操と合体して実施する。 縄跳び版コピーランニング 「学校版サスケ」と合体させ、リーダーに遊具等を選択させ実施する。 チーム毎に動きの紹介をさせる。 コピーだけでなくその動きに合わせた違う動きを残り全員が実施する。	体育の苦手な児童も先頭で動き、楽しさを味わえる。リズムカルに動く。動作の習得を図る。 運動量の確保をする。 (4～5人グループ) 縄跳び練習を取り入れる。 意欲付けを図る。 動きの複雑化を図る。
高学年 準備運動 興味 「おもしろそう」 手軽さ 「どこでも」 喜び 「できた」	先頭の意思により交代する。動きが止まれば周りの動きを真似てよい。 足だけ、手だけ、緩急やフォームを整える、リズムを体得する等パターンを決めて実施する。 ボール、フラフープ、バトン等道具を使って実施する。走るコースを設定する。 授業初めは音楽と共に5分間コピーランニング、2分間柔軟を実施する。	スピーディーな展開をし、バスケットボールの動きを取り入れる。 陸上競技の「走」の動き。 動きのバリエーションを広げる。 体力アップを図る。

3 学校版サスケ (sasuke)

「The First Step」との関連	内 容	備 考
《マネジメントプログラム》 自由度 「いつでもできる」 時間の設定 「休み時間でもできる」 手軽さ 「いろいろなことができる」	校内の砂場、鉄棒などの遊具を活用して、オリジナルのコースをつくりましょう。	安全に十分配慮したコースづくりが必要です。 学年や発達段階にそって、課題やコースに変化をもたせましょう。 また、授業のウォーミングアップとしても活用しましょう。



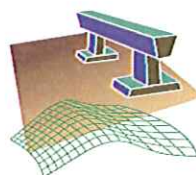
【応用1】

《アミューズメントプログラム》 有能感 「自信が持てる」 創意工夫 「わかる」 自主性 「(指導者が)離れる」	体育館で、マット・跳び箱・平均台などの用具を使って、器械運動の領域でも工夫してみましょう。	体力向上だけではなく、よく似た動きをさせることで、マットや跳び箱の技能の練習にもなります。
---	---	---

【応用2】

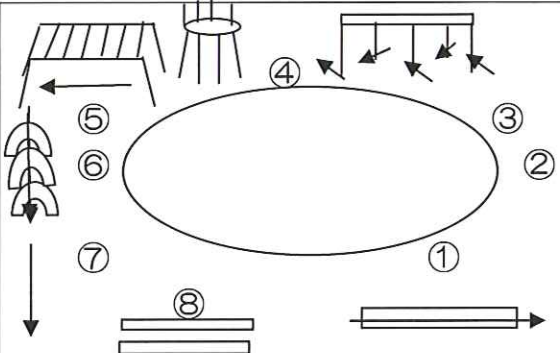
《アミューズメントプログラム》 競争 「きそう」 達成 「記録にこだわる」 有能感 「ふりかえる」	時間制限を設けて、決められた時間にどこまで行けるか挑戦してみましょう。	自分で目標を立てたり、計画を立てたりして取り組めるようにしましょう。
---	-------------------------------------	------------------------------------

(福知山市立成仁小学校
宇治市立笠取第二小等
からの引用)



3 学校版サスケ (sasuke) 協力校からのアドバイス

対象学年・領域	実 施 内 容	ポ イ ン ト
低学年 準備運動 自由度 「いつでもできる」 手軽さ 「いろいろなことができる」	ランニングの代わりに音楽をかけて実施する。ゲーム的要素を取り入れる。 グラウンド周回コース中に、鉄棒の基本技を鉄棒で実施し、雲梯や登り棒等で逆さ感覚や握りの感覚をつかむ。	意欲的な活動で運動量も確保する。 鉄棒体操を取り入れる。



①② バランスをとりながら走り抜ける。(平衡感覚)

③ 高鉄棒の間をジグザグに走り抜ける。(俊敏性)

④ 登り棒を登る。(腕力・腹筋力) 登れる所まで

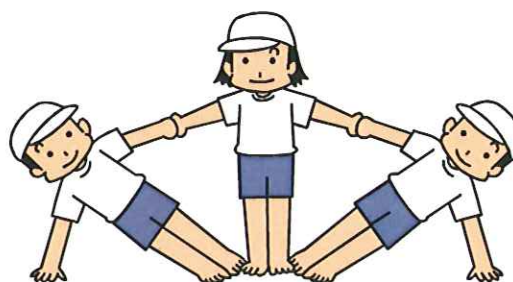
⑤ 雲梯で橋から端まで渡る。(腕力・腹筋力)

⑥ タイヤを跳ぶ(跳躍力) 大きいタイヤは中学生以上

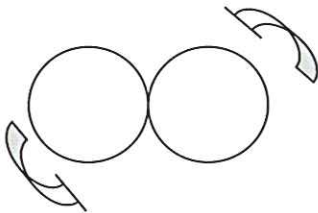
⑦ 後ろ向きで走る。(脚力・平衡感覚)

⑧ 腕で体を支持する。(腕力・腹筋力) 低学年は地面で行なう。

中学年 基本の運動 中間休み 準備運動 中・高学年 クラブ活動 有能感 「自信が持てる」 創意工夫 「わかる」 自主性 「(指導者が) 離れる」	フープや馬跳び、ケンステップなど簡単に準備できる場の設定をする。 固定遊具を使い、多様な筋力アップやバランス感覚を養うサーキットを行う。 課題に幅を持たせ、グループでの助け合いを実施する。 内容の組み立てを一緒に考え、自らコースを設定する。	運動量を確保する。 協調性やコミュニケーション能力を育成する。 基礎体力づくり(継続性・発展性)として実施する。 意欲付けを図る。
--	---	--



4 8の字行進

「The First Step」との関連	内 容	備 考
《スタートプログラム》 喜び 「できた」 動きの援助 「これならできる」 安心感 「無理しなくてよい」	20 人以上で、8の字 に行進してみましょう。 中央で交差するとき は、必ず相手を通し てから自分が通るよ うにします。	



【応用】

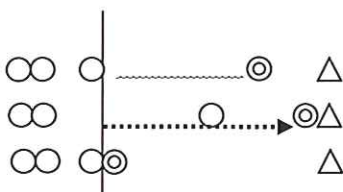
《スタートプログラム》 興味 「おもしろそう」 喜び 「できた」 劣等感の除去 「順位がつかない」	行進からランニング、 ケンケンやサイドステッ プへと発展させてみま しょう。	8の字を大きくする ことによって、持久走 での応用も可能です。
--	---	---------------------------------------

(八幡市立八幡第三小学校などからの引用)



5

ボーリング走

「The First Step」との関連	内 容	備 考
《スタートプログラム》 興味 「おもしろそう」 喜び 「やったあ」 負の条件の除去 「苦しくない」	9～10m離れたところに、コーンなどの的を置きます。的をめがけてボールを転がし、自分で走って拾いに行きましょう。当たったら次の人、はずれたら当たるまで繰り返します。	コーンまでの距離は、発達段階に応じて調節しましょう。 また、ウサギさんで拾いに行く、などの工夫もできます。 



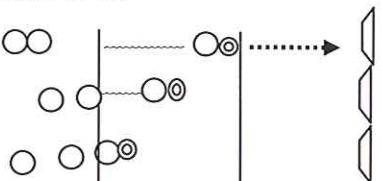
【応用】

《アミューズメントプログラム》 競争 「きそう」 共感 「励まし合う」 承認 「活躍できる」	3～5人でグループをつくり、リレー形式で全員当たるまで続けてみましょう。	足で蹴るなどすると、サッカー型ゲームにおける体ほぐしの運動としても応用できます。
--	--------------------------------------	--

(和東町立和東中学校等からの引用)



5 ボーリング走 協力校からのアドバイス

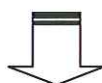
対象学年・領域	実 施 内 容	ポ イ ン ト
低学年 基本の運動 興味 「おもしろそう」 喜び 「やったあ」 共感 「励まし合う」	ドリブルで移動し、ラインからボールを蹴ってハードルの中を通す。一人2回実施し、チームで通った数の合計を競争する。 	ゲーム的要素によりチームの応援ができる。
中学年 サッカー型ゲームの導入 サッカー型ゲーム（体ほぐし） 競争 「きそう」 共感 「励まし合う」 承認 「活躍できる」	コーンの変わりにボーリングのピンで実施する。 途中にミニコーンを設置し（置く位置はチームで決定）ジグザグドリブルしてからコーンに当て、最後はロングパスしてバトンタッチをする。慣れてきたらボールを2個にすると回転も速く、運動量も確保できる。	ゲーム的要素の達成感を強くする。 サッカー的要素を多く取り入れる。
高学年 ポール運動 競争 「きそう」 共感 「励まし合う」 承認 「活躍できる」	コーンとコーンの間を通す。コーンまでの距離を調節する。 自分で目標を決めて実施する。 初めは手を使って実施し、慣れたら足で扱うサッカー型ゲームへ移行。一定時間で何人できるか競争する。	レベルに応じて、ゲーム内容を調節する。 キックの正確性が図れる。 サッカーパスの技術向上を目指す。



6

バランスウォーク

「The First Step」との関連	内 容	備 考
《スタートプログラム》 興味 「やってみたい」 喜び 「できた」 応援 「がんばろう」 劣等感の除去 「恥ずかしくない」	6～7人のグループをつくって、低い平均台の上に乗りましょう。お互いに支え合いながら、指示された条件で、落ちないように位置を入れ替えてみましょう。	指示は「背の順で！」 「誕生日の早い順で！」 「名簿の順で！」など、いろいろ工夫してみてください。



【応用】

《アミューズメントプログラム》 競争 「きそう」 共感 「励まし合う」 承認 「活躍できる」	全員で片足立ちをしたり、手をつないでバンザイをしたり、手をつないで一斉に座ったり立ったりなど、いろいろな動きをしてみましょう。	グループ同士で指示を出し合って、どちらが落ちずに残れるか競争したりすることもできます。 バランス能力の向上だけではなく、仲間との交流が楽しくできるでしょう。
--	--	---

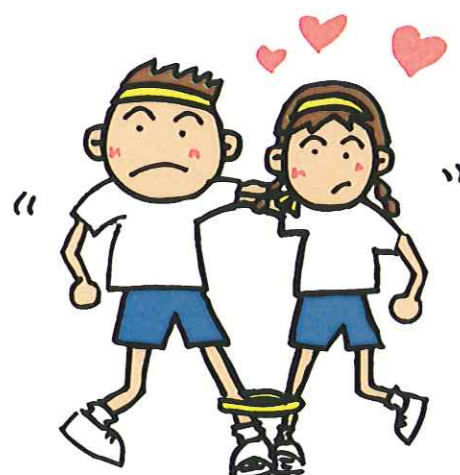
(京丹後市立橘中学校・京丹後市立弥栄中学校等からの引用)



6 バランスウォーク 協力校からのアドバイス

対象学年・領域	実 施 内 容	ポ イ ン ト
低学年 基本の運動 喜び 「できた」 動きの援助 「一緒にやろうよ」	体育館の線上を平均台の代わりにして、移動や入れ代わりをする。チームの人数も3～4名程度にする。	調整力や協調性を図る。

高学年 体ほぐしの運動 競争 「きそう」 共感 「励まし合う」 承認 「活躍できる」	バランスが取れるようなペアを作る。 サーキット運動で実施する。 指示された様々なポーズで入れ代え、5人チームで競争する。 チーム内での順番の工夫や様々な姿勢での入れ替えにより、柔軟性が要求される。	支えあい、協力度合いを図る。 運動量を確保する。 バランス感覚を養成する。 友達との関わりと柔軟性の強化を図る。
---	---	---



領 域：『ボール運動』での体力づくり



1 パスキャッチ鬼ごっこ

「The First Step」との関連	内 容	備 考
《スタートプログラム》 興味 「楽しそう」 手軽さ 「誰でも」 劣等感の除去 「恥ずかしくない」	5人程度でグループづくり、鬼を一人決めます。他の人は、鬼にタッチされないように逃げましょう。タッチされると、鬼は交代です。ただし、鬼はボールをもった人にはタッチできませんので、タッチされそうなときは、ボールをもらえるように走りましょう。	第3～4学年のゲーム「バスケットボール型ゲーム」や、第5～6学年のボール運動「バスケットボール」「サッカー」のはじめの段階での指導として活用できます。



【応用】

《アミューズメントプログラム》 競争 「きそう」 共感 「助け合う」 創意工夫 「発想する」	鬼の人数やボールの個数、コート of 広さなどを変えてみましょう。 自分たちで、新しいルールをつくってみましょう。	パス・キャッチの練習だけではなく、ボールゲームにおけるプレー中の状況判断力の向上にも役立ちます。
---	--	--

(京田辺市立桃園小学校等からの引用)



1 パスカッチ鬼ごっこ 協力校からのアドバイス

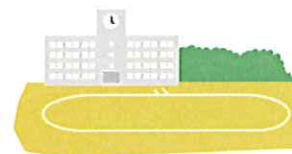
対象学年・領域	実施内容及びポイント
中学年 ボール運動（バスケットボール型） 準備運動 興味 「楽しそう」 手軽さ 「誰でも」 喜び 「できた」 動きの援助 「一緒にやろうよ」 競争 「きそう」 共感 「助け合う」 承認 「活躍できる」 創意工夫 「探求する」 自主性 「（その後に）つなげる」	人数とボールの種類、ボール数を変化させることで、運動量や難易度を変化させる。 ○ルール理解のため歩く→早歩き→走る ○バスケットコート半面（実態に応じて1面） ○ 柔らかボール使用（0号球布製） ○ 3～4人で、2対1・2対2・3対1の組合せ ○ 時間制限を追加（パス・キャッチが多く生まれる） ○ 安全地帯の設置（バスケットボールコートの円） 「ボール運びゲーム」 しっぽ取りゲーム（タオルを腰左右に2本挟む）と合体させ、5対5の攻め・守りチームを決め、コート内 30 秒間はタオルを取られないようボールをまわす。 「ランニングパス鬼」 鬼二人、ランニングパス（ボールを保持している時は移動できない）をしながら追いかける。鬼がボールでタッチする。



高学年 ボール運動 バスケットボール 型 サッカー型 準備運動 興味 「やってみたい」 喜び 「うまくなった」 負の条件の除去 「苦しくない」 動きの援助 「こうしてみよう」 手軽さ 「誰でも」 劣等感の除去 「こんな力がある」 応援 「がんばろう」 競争 「きそう」 共感 「助け合う」 創意工夫 「発想する」	グループ人数、ボールの個数、ボールの種類、鬼の人数、場所の設定、時間制限等を変えることにより、運動量や難易度が変化する。 ○鬼又は逃げる人を歩かせ、ルールを理解やパスの仕方を工夫する。 ○苦手グループには、狭いエリアに多くの人数とし、鬼になる確率を多くする。得意グループには、広いエリアに少ない人数で、ボールを保持しない場合の動きの重要性を学習する。 ○運動有能感を高めるためには、パス及びキャッチの技能を身に付けてから実施する。 ○鬼のチェンジがあれば、鬼の確認をしてから再スタートをする。ボール保持者にタッチし鬼を交替する。 ○チームで動き方を考える作戦タイムの設定をする。 ○ボール2個、鬼2人、2対1、3対1、3対2のパス練習につなげる。 ○男女の接触を嫌がる傾向がある場合は、しっぽをつける。又は、チーム編成を工夫する。 「サッカー向きに改良」 サッカーコート半面で、全員にボール1個保持させ、鬼にボールをけりだされたら負けとなる。チームでの対抗戦を行う。 「バスケットボール運動のアップ」 鬼2人の3対2で行う。 鬼1人、ボールを保持したらドリブルを3回以上実施する。 3秒保持したらパスできる。 ボールをもらったらすぐパスをする。
--	--



領 域：『体づくり運動』での体力づくり



1 みんなで“わっと”輪をつなごう

「The First Step」との関連	内 容	備 考
《スタートプログラム》 興味 「楽しそう」 喜び 「できた」 劣等感の除去 「恥ずかしくない」	8人程度で手をつなぎ輪になります。フラフープなどを2～3個用意して、輪をくぐりながら次の人に渡していきましょう。	スタートプログラムとして行うときは、体ほぐしの運動として「体への気づき」や「仲間との交流」をねらいとして行うのがよいでしょう。



【応用】

《アミューズメントプログラム》 競争 「きそう」 達成 「技術にこだわる」 共感 「助け合う」	何チームかで、一列になってどのチームが早いか競ってみましょう。また、何秒でクリアできるか記録に挑戦してみましょう。	アミューズメントプログラムとして行うときは、体力を高める運動として体の柔らかさや動きの巧みさを高めることをねらいにすることもできます。
---	---	---

(長岡京市立長岡第七小学校等からの引用)



1 みんなで“わっと”輪をつなごう 協力校からのアドバイス

対象学年・領域	実施内容及びポイント
中学年 体づくり運動の 準備運動 興味 「楽しそう」 喜び 「できた」 劣等感の除去 「恥ずかしくない」	友達づくりのきっかけや体への気付きにつながる。 ○学級全員で輪を作り、1周する時間を計る。 課題を変えることで、運動量が増える。 ○1分間で何個のフラフープを送れるか、何往復できるか課題の与え方を工夫する。 「人間知恵の輪」 手をつないで円を作り、その中で適当に握手する形で両手を別々の人とつなぎ、手をつないだままの状態、移動しながら1つの円に戻していくゲーム。

高学年 体づくり運動 競争 「きそう」 達成 「技術にこだわる」 共感 「助け合う」	自分や仲間の体の状態に気付くことができる。 励まし等相互作用が生まれ、仲間と温かい心の交流が生まれる。 チームの協力や作戦次第でタイムが縮まるので、盛り上がる。 ○フラフープを回転させ止まったような瞬間に素早く輪をくぐる。 ○同じ長さのロープを輪にしてするとより難しくなる。 ○手をつなぐことを嫌がる児童は、短い紐やバトンを持たせることで実施をする。 並び方を工夫することでかかわりを深めることができる。 ○背中合わせになって、二列に並んで手をつないで二人同時に輪をくぐる。
---	--



領 域：『陸上運動』での体力づくり



1 能力別ランニング

「The First Step」との関連	内 容	備 考
《スタートプログラム》 喜び 「やったあ」 劣等感の除去 「恥ずかしくない」 安心感 「マイペース」	35mから60mまでの直線コースを、5m間隔で作ります。定められたタイムで戻ってこれるように、自分の走力にあったコースを選んで走りましょう。	



【応用】

《アミューズメントプログラム》 競争 「きそう」 達成 「記録にこだわる」 承認 「認められる」 創意工夫 「探求する」	自分に適したコースを選んで、ペースを工夫したりして、時間を短縮したり、長い距離に挑戦したりしてみましょう。	走力に差があっても、同じくらいのタイムで競い合うことができます。
--	---	----------------------------------

(福知山市立明正小学校等からの引用)



1 能力別ランニング 協力校からのアドバイス

対象学年・領域	実施内容及び実施内容
中学年 体づくり運動 安心感 「マイペース」 達成 「記録にこだわる」 競争 「きそう」	個々の体力にあったレベルの運動量で意欲的に実施する。 ○コースの工夫 直線の往復でなく、距離の違う周回コースを設置する。 グラウンドにマーカー等埋め込んで、場の設定時間を短縮する。 ゲーム的要素を加味する。 ○35mは1点、40mは2点とチーム対抗戦形式にする。

高学年 体づくり運動 体ほぐし運動 準備運動 動きの援助 「これならできそう」 劣等感の除去 「順位がつかない」 安心感 「マイペース」 承認 「認められる」 喜び 「やったあ」 達成 「記録にこだわる」 競争 「きそう」 能力への合致 「自分を見つめる」	走力差に関係なく、コースを選ぶことにより競争を楽しむ。 ○60mの直線に5m感覚でコーンを置き、自分の能力に合った所でターンして良い。 ○コース選択前にタイムトライアルで走力を知る機会を設定する。 ○5分間で何人帰って来られるかを競う。 ○フラフープとの合体で、フープをその場で回転させ、回転している間に自分が決めた目標まで走り、フープが止まって倒れるまでに戻ってキャッチする。 距離に対する達成感や走りきった満足感を味わう。 ○距離を統一し、自分の設定タイムを決めて実施する。 距離ではなく、スタート時間をずらして競争する。 ○800m走トレーニングで、自己記録をもとに出発時間を決め、最後は全員が同時にゴールできるようにする。 飽きる児童や負荷を少なくする児童には、ゲーム的要素を加味する。 ○コースを増やしチーム対抗戦で距離毎に点数を入れていく。
---	--



領 域：『ゲーム』での体力づくり



1

“突破”ゲーム

「The First Step」との関連	内 容	備 考
《スタートプログラム》 興味 「おもしろそう」 喜び 「やったあ」 負の条件の除去 「苦しくない」	鬼はライン上に立って、走ってくる人にタッチをします。鬼にタッチされないように、ゴールすれば1点です。鬼は時間で交代しましょう。	△ △ スタート 鬼のライン ゴール △ △ 鬼の人数を工夫してみましょう。



【応用】

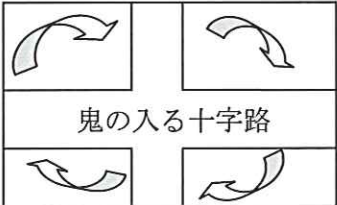
《アミューズメントプログラム》 競争 「きそう」 承認 「活躍できる」 創意工夫 「探求する」	①鬼のラインを扇形にしてみる。 ②鬼はサイドステップで動く。 ③ゴールに宝物を置いておき、持ち帰ったら得点にする。 ④作戦タイムの時間をとる。 など、様々な工夫を凝らすことができます。	基本の形に固定することなく、学習内容や目的に合わせて自由にルールを変えてください。様々な体力や身体能力を、楽しく向上させることができます。
---	---	--

(亀岡市立詳徳小学校等からの引用)

1 “突破”ゲーム 協力校からのアドバイス

対象学年・領域	実施内容	ポイント
低学年 準備運動 興味 「おもしろそう」 喜び 「やったあ」 競争 「きそう」	タグラグビー用のタグを使用し、タグを取った数で勝敗を決める。	鬼の人数を増やすことで、ゲームに近い動きにする。 ゲームでの素早い動きやフェイント等の学習に効果的である。

中学年 ボールゲーム運動 サッカー型 準備運動 全校遊び 興味 「おもしろそう」 喜び 「やったあ」 負の条件の除去 「怖くない」 動きの援助 「こうしてみよう」 手軽さ 「いつでも」 劣等感の除去 「こんな力がある」 応援 「ファイト」 競争 「きそう」 承認 「活躍できる」 共感 「助け合う」 創意工夫 「発想する」 自主性 「(その後に) つなげる」	判定しやすく、安全面を考え鬼は相手のしっぽ(タグ)を取る。残った数を点数とする。 チーム対抗や班対抗など様々なバリエーションを使える。 逃げることを諦めてしまう児童には、鬼1人に対し、2人の味方をつけどちらかがおとりにならせる工夫をする。 鬼の動けるラインの幅を広げて実施する。人との交差時の衝突を避けられる。 リーダーが走る人の条件を大きな声で言い、条件に合う人が走る。 例) 9月生まれ、体育が好きな人 また、一方通行でなくゴール側からスタート側に走ることができる。 「ねことねずみ」 猫、ねずみチームを作り、両チームともライン上に並び、教師が猫と発すると猫チームはねずみチームを追いかけて、ねずみチームが自陣地に入るまでにタッチする。タッチできたら猫チームの勝ち。チームでタッチできた人数を点数化する。	環境や児童の実態に応じて、鬼の人数、宝物を持ち帰る、場の工夫をすることで、ゲームの質を高める。(安全面から人数の調整や場を広く設定し、スライディングは禁止) ボール運動(サッカーやバスケット)の動きにつながる。 チームの作戦は児童の思考を十分に引き出し、協調性や連帯感も生まれる。 安全面を考え、広い場所で実施する。 猫チーム陣地 猫ライン ねずみライン ねずみチーム陣地
--	--	---

高学年 ボール運動 フラッグフットボールの前段階 サッカー型ボールゲームの基本練習 バスケットボールの前段階 準備運動 興味 「やってみたい」 喜び 「できた」 負の条件の除去 「苦しくない」 動きの援助 「一緒にやろうよ」 手軽さ 「誰でも」 劣等感の除去 「恥ずかしくない」 応援 「ファイト」 安心感 「無理しなくてよい」 競争 「きそう」 承認 「活躍できる」 共感 「助け合う」 創意工夫 「探求する」 自主性 「(指導者が) 離れる」	デフェンス側（鬼）は腰のフラッグ（タオル）を取り、守る楽しみを持つ。攻守を交代制で実施する。 突破する側と阻止する鬼側に分かれて実施する。宝を持ち帰る、生き返りの方法を付け加える。ふり返りカードや作戦ボードを工夫し、より思考力を高める。 チームに分けて何回戦か行うことで、活躍の場もでき楽しめる。 スタートラインにいる時間（何秒）を決めて機敏に動きができるようにする。 作戦タイムを設置得点制とする。 サッカーのドリブルをしながら、突破ゲームを実施する。鬼はじゃまするときは、腕を後ろに組む、鬼の人数を増やす等実態に合わせて、ゲームをコントロールする。攻守交代の特性を強くするために、鬼も得点を取れる（ボールを取れば、ゴールを目指せる）取られた児童は鬼がゴールに着くまでスタートラインに戻る等のルールを考える。 鬼の場所のラインの形（直線、曲線、円）や長さ、幅を変えることで作戦に幅ができる。 スタートからゴールまで行き、もう一度スタートに戻るという方法取る。 タッチされずに何周できるか。 	攻守交代で、ダッシュやフエイクの練習になり運動量も多い。 横への動きが自然にできる。双方の人数やゾーンの広さ等ルールを工夫すれば、より楽しくハードな内容にも変化していく。 チームワークを意識し、周囲を生かす動きができる。鬼のタッチについて、事前に話し合いをしておくとうい。 運動量を上げるため、時間ルールを決める。 体育館のラインを利用する。 タッチされても鬼になれる、グループ毎の工夫が見られ楽しめる。 実際のサッカーゲームに近い形に移行できる。 ステップ等の動きや身体能力の向上が期待できる。 突破する側もいろいろな駆け引きを行い、意欲的に取り組める。鬼の人数と突破する人数のバランス、スタートとゴール地点の距離設定が難しい。 少人数学級や狭い場所でも工夫次第で実施できる。
--	---	---

協力いただいた学校（86 校）

向日市立向陽小学校	長岡京市立長岡第九小学校	宇治市立宇治小学校
宇治市立南部小学校	宇治市立木幡小学校	宇治市立御蔵山小学校
宇治市立笠取小学校	宇治市立笠取第二小学校	宇治市立菟道小学校
宇治市立菟道第二小学校	宇治市立神明小学校	宇治市立槇島小学校
宇治市立北槇島小学校	宇治市立小倉小学校	宇治市立北小倉小学校
宇治市立南小倉小学校	宇治市立岡屋小学校	宇治市立伊勢田小学校
宇治市立大開小学校	宇治市立西大久保小学校	宇治市立平盛小学校
城陽市立古川小学校	八幡市立八幡小学校	京田辺市立普賢寺小学校
木津川市立高の原小学校	久御山町立東角小学校	精華町立精華台小学校
亀岡市立安詳小学校	亀岡市立葎田野小学校	南丹市立園部小学校
京丹波町立丹波ひかり小学校	京丹波町立下山小学校	京丹波町立桧山小学校
京丹波町立明俊小学校	京丹波町立質美小学校	綾部市立豊里小学校
綾部市立吉美小学校	福知山市立昭和小学校	福知山市立菟原小学校
舞鶴市立新舞鶴小学校	舞鶴市立三笠小学校	舞鶴市立倉梯小学校
舞鶴市立与保呂小学校	舞鶴市立朝来小学校	舞鶴市立中舞鶴小学校
舞鶴市立明倫小学校	舞鶴市立余内小学校	舞鶴市立池内小学校
舞鶴市立福井小学校	舞鶴市立岡田下小学校	舞鶴市立八雲小学校
舞鶴市立神崎小学校	宮津市立宮津小学校	京丹後市立峰山小学校
京丹後市立吉原小学校	京丹後市立五箇小学校	京丹後市立新山小学校
京丹後市立丹波小学校	京丹後市立長岡小学校	京丹後市立大宮第一小学校
京丹後市立大宮第二小学校	京丹後市立大宮第三小学校	京丹後市立網野北小学校
京丹後市立網野南小学校	京丹後市立橘小学校	京丹後市立郷小学校
京丹後市立島津小学校	京丹後市立三津小学校	京丹後市立豊栄小学校
京丹後市立間人小学校	京丹後市立竹野小学校	京丹後市立宇川小学校
京丹後市立吉野小学校	京丹後市立溝谷小学校	京丹後市立鳥取小学校
京丹後市立黒部小学校	京丹後市立野間小学校	京丹後市立久美浜小学校
京丹後市立川上小学校	京丹後市立海部小学校	京丹後市立田村小学校
京丹後市立神野小学校	京丹後市立湊小学校	京丹後市立佐濃小学校
与謝野町立加悦小学校	伊根町立伊根小学校	

－ 第 2 部 －

体力づくり指導の手引き The First Step の展開例



◇第1章

「子どもの体力向上実践事業（H16～18）」

における精華町（精華台地区）の展開例

◇第2章

「京の子ども、夢・未来」教育課程対応校（H18～19）

長岡京市立長岡第九小学校における展開例



第1章 精華町における展開例

1 子どもの体力向上実践事業とは？

§1 事業の趣旨

子どもの日常生活の場となる**家庭・学校・地域社会の緊密な連携**のもとに、子どもの体力の現状や生活実態を把握した上で、地域の実情に応じた数値目標を設定し、その目標を上回ることを目指して実践活動を行い、**子どもの体力向上や望ましい生活習慣の形成を図る**とともに、その成果を全国に普及する。

(子どもの体力向上実践事業報告書より、H19年3月)

§2 事業の内容

- (1) 全国42地域の実践地域を指定し、実践地域において、実践活動を通じて単に「体力向上（目標値の達成・測定結果等の向上）」を図るだけでなく、**子どもの運動習慣・スポーツ習慣の改善や定着化、望ましい生活習慣の形成等**を図ること、また、子どもの体力に関する**大人（保護者や教員）の意識の改善**を図ることを目的として実践活動を展開した。
- (2) 各実践地域においては、市区町村教育委員会が中心となって「**実行委員会**」を組織し、平成16年度からの3年間にわたって、事業内容の企画、実践プログラムの実施・検証等を行いながら、**家庭・学校・地域社会がそれぞれ、また連携することにより地域ごとに特色ある取組**を実施した。
- (3) 文部科学省においては、本事業を円滑に実施するために、事業全体の企画・運営・評価等を担う「**子どもの体力向上実践協議会**」を設置するとともに、実践地域における取組や諸課題等について協議する「**子どもの体力向上実践事業全国連絡会議**」を開催した（年1～2回）。

また、実践活動の成果（全国、各地域）を把握するとともに、次年度の各地域における実践活動の企画・立案の参考とするための調査（体力調査、「**子どもの体力向上に関する生活実態調査**」（以下、「生活実態調査という。」）を毎年度実施した。

(子どもの体力向上実践事業報告書より、H19年3月)

3 実践地域

地 方	都道府県名	市区町村名
東 北	岩手県	遠野市
	宮城県	大郷町
	山形県	米沢市
関 東	茨城県	古河市
		鉾田市
	埼玉県	八潮市
	千葉県	君津市
		いすみ市
		千葉市
	東京都	目黒区
		世田谷区
	神奈川県	横浜市
北信越	新潟県	聖籠町
	富山県	富山市
	石川県	七尾市
	福井県	永平寺町
	長野県	阿智村
		上松町
東 海	静岡県	浜松市
	愛知県	知多市
		新城市
		御津町

地 方	都道府県名	市区町村名
近 畿	京都府	精華町
	大阪府	柏原市
	和歌山県	有田市
中 国	鳥取県	鳥取市
	島根県	邑南市
	岡山県	赤磐市
	広島県	東広島市
		安芸高田市
	山口県	萩市
四 国	徳島県	佐那河内村
		神山町
	香川県	観音寺市
	愛媛県	西条市
九 州	福岡県	春日市
	長崎県	西海市
	熊本県	八代市
	宮崎県	小林氏
	鹿児島県	喜界町
		和泊町
	沖縄県	南城市

(子どもの体力向上実践事業報告書より、H19年3月)

§ 4 子どもの体力向上実践事業の結果のまとめ

注) 実践校：事業を展開している学校

協力校：事業効果をみるために設定したコントロール群の学校

体力の向上

(1) 新体力テストの総合評価の向上

H16 度の実践校と協力校はほぼ同じ体力総合評価得点であったが、H17・18 年度は実践校の体力総合得点がより向上する傾向にあった。

(2) 新体力テスト合計点の向上

実践校における新体力テスト合計点の平均値は、すべて前年度の平均値を上回った。

(3) 体力総合評価D・E群の向上

体力総合評価が向上した児童の割合は実践校が協力校を上回った。

運動習慣の変化

(1) 全体的に大きな変化を示した実践校・協力校はなかった。

生活習慣の変化

(1) 朝食摂取「きちんと食べたか」で、実践校は協力校に比べて向上傾向がみられた。

(2) テレビ・ビデオ視聴時間で、実践校は協力校に比べて向上傾向がみられた。

意欲の変化

(1) 内発的意欲（勉強や難しいことに取組もうとする意欲）や運動意欲について、実践校は協力校に比べて向上傾向がみられた。

保護者の変化

(1) 全体的に大きな変化を示した実践校・協力校はなかった。

(子どもの体力向上実践事業報告書からの抜粋)

2 実践地域の概要

§ 1 地域の概要

(1) 実践地域名 精華町精華台地区

(2) 実践小学校

○実践校：精華町立精華台小学校（男 441 名、女 462 名、計 903 名）

○協力校：精華町立東光小学校（男 388 名、女 326 名、計 714 名）

(3) 地域環境

京都府の南西端に位置し、京都・大阪・奈良へのアクセスがよいため住宅開発が盛んであり、平成 2 年には 17,000 人余りであった人口が、平成 18 年度には約 2 倍の約 3 万 5,000 人となっている。

特に国家的プロジェクトとして建設が進められている関西文化学術研究都市の中心地として近年大きく脚光を浴び、世界的にも最先端の研究が多数進められ、国立国会図書館関西館や私のしごと館なども建設されている。

§ 2 実践校の概要

(1) 実践校の状況

実践校である町立精華台小学校は、新興住宅地である精華台地区に設置された平成 13 年度開校の新しい学校である。地域の開発とともに、年々児童数が増加しており、現在では児童数 900 名あまり（H19 現在）の府内でも屈指の大規模校となっている。

(2) 実践校の課題

地域では、スポーツ少年団等の活動が盛んで多くの子どもが参加しているが、その一方で運動やスポーツをする機会が少ない子ども増えるなど、二極化の状況も見られる。また、新体力テストの結果については多くの項目で全国平均を下回っており、とりわけ、柔軟性については大きな課題となっている。

3 精華町における研究の枠組み

§ 1 実践テーマ及び趣旨、ねらい

◆テーマ 「町ぐるみで育もう、精華の子ども」

◆趣 旨

体力は、人が生涯にわたって充実した生活を送り、明るく活力のある社会を維持形成していく基礎である。また、健康や体力は「確かな学力」や「豊かな心」を養う上でその基礎となる大変重要な要素である。しかし、昭和 60 年ごろをピークに子どもの体力は次第に低下し、生活習慣の乱れも指摘されているところである。

そこで、学校・家庭・地域が連携し、子どもの体力の現状や生活実態を把握した上で、子どもの体力向上・食生活を始めとした生活習慣改善に向けたプログラムを実施し、地域ぐるみで健康でたくましい子どもを育てることを目指す。

◆ねらい

- ① 子どもたちが自らの体力や生活習慣の実態を知り、主体的・積極的に運動習慣・生活習慣の改善を図るようにする。
- ② プログラムに基づいた実践・評価を繰り返しながら、子どもたちの体力の向上と生活習慣の改善を図り、意欲的・積極的な生活態度や学習態度につなげる。
- ③ 体力向上ニュースレター（広報「いきいき」）等の啓発資料や、Sports Day、親子の食育教室、研修会、スポーツ選手ふれあい指導等の開催により、大人（保護者・教職員）の運動に対する意識の改善を図る。

解 説

体力の向上を生活習慣の改善という視点でとらえ、地域の子どもの実態を把握することともに、大人の意識改善も含めて、子どもの主体的な運動への係りを引き出したいと考えました。

§ 2 実践の要点

◆方 針

- ① 取組は運動・スポーツの実践と食に関する指導の2本柱で行う。
- ② 体力的に大きな課題となっている柔軟性の向上について、重点的に取り組む。
- ③ 小学校だけに実践の場を求めるのではなく、実践地域全体で体力向上に取り組むこととする。

解 説 1

「体力づくり指導の手引き The First Step」(以下、「The First Step」と表記)にも示されているとおり、体力の向上には「適切な運動」とともに「調和のとれた食事」が大切な要素となります。そのため、実践に当たっては、運動・スポーツの実践とともに食に関する指導について配慮することとしました。

◆実施に当たって配慮した事項

- ① 「親子のふれあい」や「地域の交流」をキーワードに実践活動を推進する。
- ② 体育協会や体育指導委員会、あすなろ会(食生活改善推進員協議会)など地域の力を、実践活動の主体として有効に活用する。
- ③ 運動やスポーツが苦手であったり、体を動かす機会に乏しかったりする子どもに焦点を当てた体力向上の実践を行う。
- ④ 学校及び地域における活動の目的を明確にし、内容を分担して実践を進める。
学校…体育授業や学校行事などの教育活動をとおして、子どもの意欲向上や体力的課題の改善を目的にした実践を行う。
地域…家庭を巻き込んだ運動やスポーツの日常化や、保護者の意識の高揚を目的にした実践を行う。

解 説 1

地域の子どもの実態として、新体力テストで把握できる能力が全国と比較して相対的に低いこと、とりわけ柔軟性には大きな課題があることが浮き上がりしました。そこで、柔軟性の向上を重点課題として意識するとともに、学校と地域がそれぞれの果たす機能を最大限に生かしながら役割を分担して体力向上が図れるように考えました。

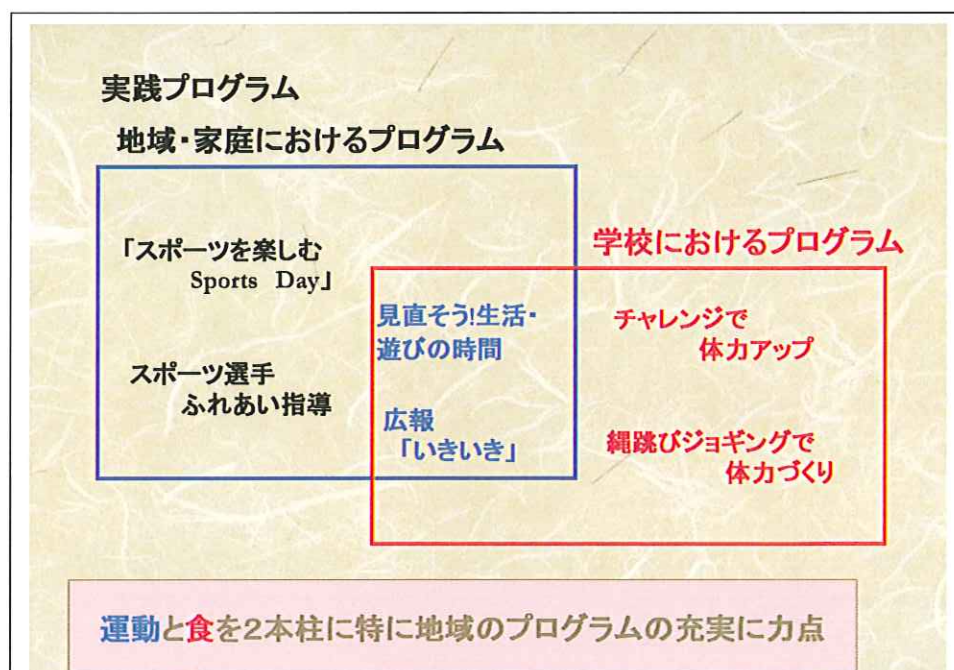
解 説 2

「The First Step」では子どもの実態を環境・条件と関心・意欲の有無によって4つに区分し、それぞれに見合ったプログラムを実施する重要性を強調しています。精華町の実践においても、運動やスポーツが苦手な子どもや機会の恵まれない子どもに対する効果を特に意識してプログラムを作成し実施しました。

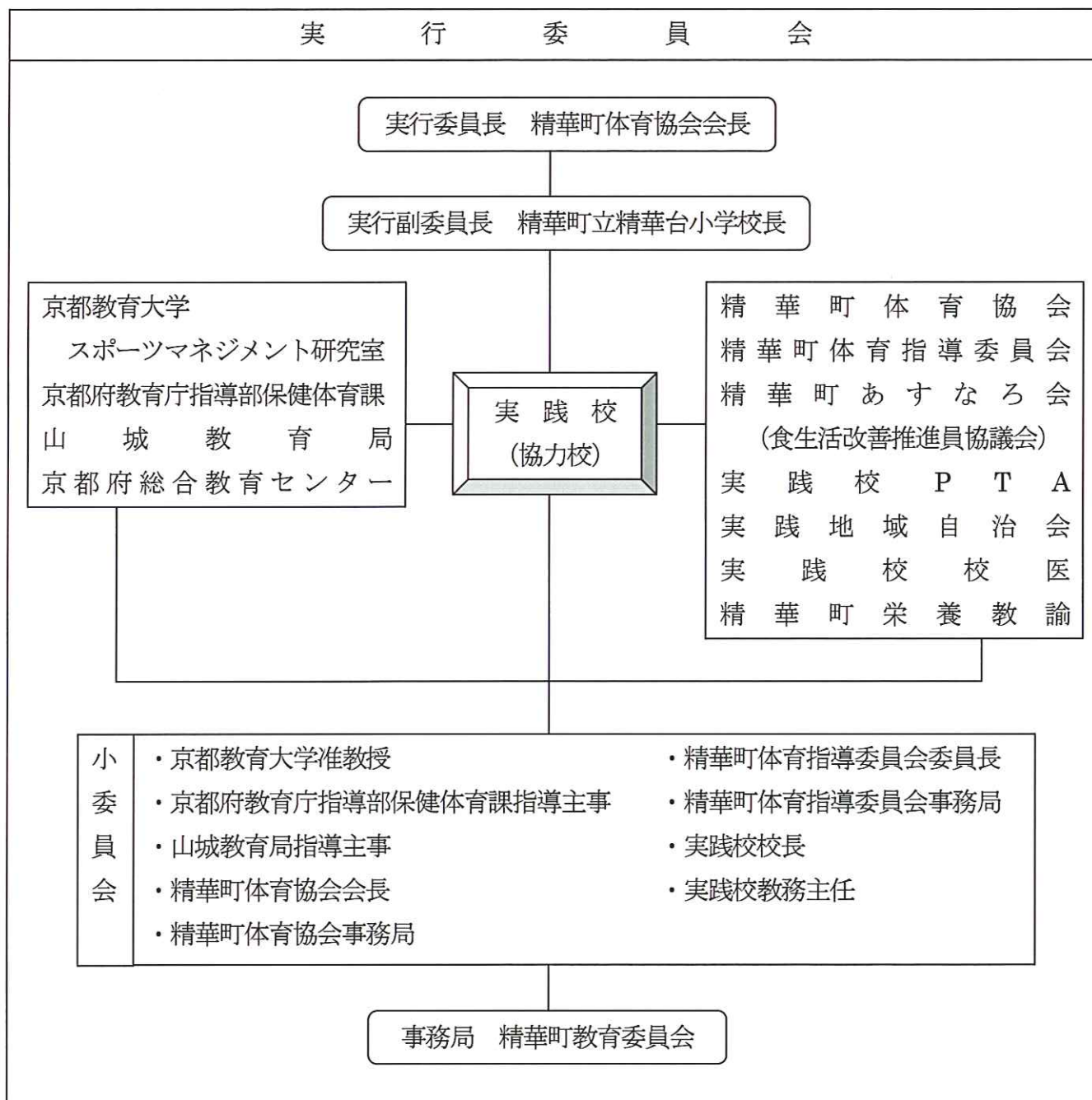
§ 3 実践プログラムの構想

右の図は、実践プログラムの構想を模式的に示したものです。

実践活動は、主として学校を中心に展開するプログラム、地域や家庭を対象に展開するプログラム、両方を対象に展開するプログラムの3つに整理して展開しました。



§ 4 実践の体制



解 説

実践校を舞台にして、地域ぐるみで子どもの体力向上に取り組む体制づくりをめざしました。特に、実践母体である実行委員会の組織とともに、実際のプログラムの実施や運営に係る実務担当者による小委員会を設置することによって、ワーキングチームとしての機能を果たすなど、現場主義に基づいた機動力ある展開ができるよう配慮しました。

4 主な実践プログラム

地域・家庭におけるプログラム

§ 1 Sports を楽しむスポーツデー

スポーツデー

ア 趣旨・目的

親子や友達同士で、運動やスポーツなどに親しむ機会や場所を提供することによって、身体活動を通じたふれあいや交流を楽しみながら、運動やスポーツの習慣づくりと体力の向上を図る。

イ 対 象

地域の小学生1～6年生及びその保護者（会員制）

ウ 日時・場所

毎月1回・日曜日の午前中に、精華台小学校を会場として実施

エ 内 容

ニュースポーツ	ドッジビー、グランドゴルフ、キンボール、その他
スポーツ	ドッジボール、野球、サッカー、バレーボール、剣道、空手など
その他の運動	ウォーキング、伝承遊び（けん玉・お手玉・こま回しなど）
運動・スポーツ以外	運動終了後に、地場食材を使った軽食（トン汁・シチューなど）を提供して親子で食事



解 説 1

活動計画の作成や当日の実技指導は地域の体育協会及び体育指導委員会が中心となり、PTA やボランティア（保護者・大学生）がお手伝いをしました。また、野球やサッカーなどのスポーツは地域の競技団体が普及活動の一環として指導を担当し、伝承遊びは地域ボランティアが、軽食の提供はあすなろ会（食生活改善推進員協議会）が担当するなど、地域を挙げての取組みとなりました。

解 説 2

プログラム組立てについては、「The First Step」のスタートプログラムやマネジメントプログラムを参考にしました。

実施日については、「親子で最も外出しやすい時間」「（スポーツ少年団など）個々に運動の場や機会をもっていない子ども」に配慮して日曜日の午前中を活動日とし、意識の高揚を図るため会員制としました。延べ3, 000人が参加するなど、体力向上や運動習慣の定着という効果のほかに、地域のつながりや親子のふれ合いなど様々な波及効果を生みました。

パパママクラブ

ア 趣旨・目的

運動やスポーツに親しむ習慣について、親から子どもへの波及効果をねらいとして、自分たちで体を動かしたい保護者を対象に、運動やスポーツで汗を流す機会を提供する。

イ 対 象

地域の小学生の保護者

ウ 日時・場所

スポーツデーと同日、同会場で並行したプログラムとして実施



工 内 容

ニュースポーツ	ソフトバレー、フットサルなど
スポーツ	ソフトボールなど
その他の運動	エアロビクス、ヨガ体操、ウォーキングなど
運動・スポーツ以外	体力診断・測定（自分の体力を知ろう）など

解 説 1

スポーツデーに参加している保護者の中から、「自分たちも主体的に運動をしたい」という声に応えて実施されたプログラムです。保護者が運動に親しむことによる子どもへの波及効果のほか、親同士のつながりや地域のネットワークとしての効果もありました。

解 説 2

プログラム組立てについては、「The First Step」のスタートプログラムやマネジメントプログラムの考え方を参考にしました。

スポーツデーの時間に合わせて実施するとともに、スポーツデーに参加できない幼児などを遊ばせるコーナーを設置することによって、子どもを気遣うことなく保護者同士で楽しむための配慮を行いました。種目はできるだけ、誰もが気軽に楽しめる種目を選びました。



§ 2 スポーツ選手ふれあい指導

スポーツ選手ふれあい指導

ア 趣旨・目的

スポーツで実績を残した選手や監督を招聘し、ふれあい指導を実施することにより、運動やスポーツへの興味・関心を高める。

イ 対 象

地域の小学生及びその保護者・家族

ウ 場 所

精華台小学校体育館

エ 内 容

日 程	講 師	内 容
H16. 12. 8	藤田 信之 氏 (グローバリー陸上部監督) ※当時	「金メダルへの道」 ～野口みずきの 42.195 キロメートル～
H17. 11. 23	府立北嵯峨高校女子バレーボール部	◇練習及び模擬試合見学 ◇バレーボールを使った楽しいトレーニングとバレーボール教室
H18. 6. 10	松下電器バスケットボール「パナソニック・スーパーカンガルーズ」	◇小学生のためのバスケットボール教室 ◇小学生との交流会 (交流試合)

解 説

「The First Step」のスタートプログラムでは、運動への入口探しの重要性に触れられています。

そこで、トップアスリートやスポーツの最前線で活躍する人たちを招いての講演会や実技指導を、子どもたちがスポーツに興味をもつきっかけや、運動への動機付けとして実施しました。

学校におけるプログラム

§ 1 チャレンジで体力アップ

棒体操の考案



ア 趣旨・目的

実践地域の子どもの最も大きな体力的課題であった柔軟性の向上を目指して、棒を用いた体操を考案し、体育授業の準備運動として毎時間活用する。

イ 内 容

「バンザイ」	⇒ クールダウン	⇒ 「ニンジャ」	⇒ クールダウン
 ○足は肩幅ぐらい ○肘を曲げない ○腰や背中を曲げない ○棒を頭の後ろへゆっくり倒す 「3回×5セット」	 ○膝を伸ばす ○無理のない程度に体を前に倒す 「3回×5セット」	 ○背中を洗うように棒を持つ ○棒を上下にひっぱる ○腰や背中中は曲げない 「左：3回×5セット」 「右：3回×5セット」	 ○膝を伸ばす ○無理のない程度に体を前に倒す 「3回×5セット」
⇒ 「かかし」	⇒ クールダウン	⇒ 「いすがない」	⇒ クールダウン
 ○腰や背中中は曲げない ○左右に体を傾ける ○前に傾けたり、ひねったりしない 「左：3回×5セット」 「右：3回×5セット」	 ○膝を伸ばす ○無理のない程度に体を前に倒す 「3回×5セット」	 ○足は肩幅、前を向く ○イスに座るように ○背中を伸ばし、お尻を後に突き出す ○膝は前に出さない ○3回×5セット	 ○膝を伸ばす ○無理のない程度に体を前に倒す 「3回×5セット」

解 説

棒体操は、地域のスポーツドクターの指導を得て作成されました。授業の準備運動として継続した結果、長座体前屈のＴスコアがＨ16年度には男子４１・女子４０であったのが、Ｈ18年度には男子４９・女子５０と飛躍的に改善しました。

また、棒体操の導入とともに、骨折件数やケガの件数が激減し、保健室来室人数が減少するなど、柔軟性の向上に伴う波及効果もありました。

体育授業の改善

ア 趣旨・目的

京都教育大学と連携して、外部指導者（大学教員及び大学生、スポーツドクター等）を活用した研修会やチームティーチングによる授業等を実施し、充実した体育学習を保障することによって子どもの体力向上を目指す。

イ 内 容

事 項	対 象	外部指導者	内 容
チームティーチングによる体育学習	3年生	大学准教授 大学生	基本の運動領域「器械・器具を使っ ての運動（マット）」の学習
陸上運動の指導	5～6年生 希望者	大学准教授 大学生	放課後の時間を利用した陸上教室（走・ 跳・投）
陸上運動研修会	教 員	スポーツドクター	短距離走のスタートやボール投げの遠 投動作の効率的な動きや安全な姿勢
水泳実技指導研修会	教 員	大学准教授 府教委総括指導主事	3年「浮く・泳ぐ運動」4～6年「水泳」 の学習指導

解 説

学校で行う体力向上は、体育授業の改善を中心に進めるのが最も効果的であると考えました。そこで、先にあげた棒体操の活用とともに、京都教育大学と連携して授業力を向上させるための取組みを実施しました。体育学習をとおして、子どもたちが運動やスポーツに対し積極的な姿勢をもてるように授業力を高めるとともに、チームティーチングによる学習活動の充実に取り組みました。

§ 2 縄跳びジョギングで体力づくり

体力づくり週間の設定

ア 趣旨・目的

縄跳びやジョギングを継続して取り組むことによって、努力することによって目標を達成する姿勢や態度を育成しながら体力づくりを行う。

イ 内 容

- ◇業間の休み時間を中心に、縄跳びやジョギングの習慣づくり
- ◇ジョギング週間や縄跳び教室の設定
- ◇縄跳び大会や持久走大会の実施

解 説

子どもの発達段階に応じた目標を設定し、それに向けた個々の努力を評価するようにしました。「The First Step」のアミューズメントプログラムでも、「認められる」ことや「自信が持てる」ことを、運動に向けた積極的な姿勢の育成にかかわる視点として重視しています。

実際に、縄跳びを続けることによって、立ち幅跳びの数値が向上するなどの成果をあげることができました。

地域・家庭と学校の両方に係るプログラム

§ 1 見直そう！生活・遊びの時間

親子クッキング

ア 趣旨・目的

児童及び保護者の食生活を中心にした生活改善への意識を高めることにより、健康な体づくりの推進を図る。

イ 対 象

地域の小学生及びその保護者・家族

ウ 日時・場所

年2回（7月・1月）に精華台小学校家庭科室で実施



エ 内 容

食に関する指導	精華町衛生課職員及びあすなろ会による指導 ・カルシウムに関する講話と骨密度の測定 ・「旬の野菜の栄養価について」など講話 ・「野菜当てクイズ」などのゲーム
調理講習会	地場野菜を用いた調理実習 ・「カルシウムたっぷりのあったかメニューをつくろう」 ・「旬の食材を食べよう」 ・「バランスのとれた食事をとろう」

解 説

「The First Step」には調和のとれた食事について解説していますが、親子クッキングでもバランスのよい食事や朝食の重要性について、親子や家族で楽しく学ぶ機会を設けました。あすなろ会（食生活改善推進員協議会）や町衛生課が指導の中心となり、町民から地場野菜の提供をいただくなど、地域の人材や特色を生かした取組みを行いました。

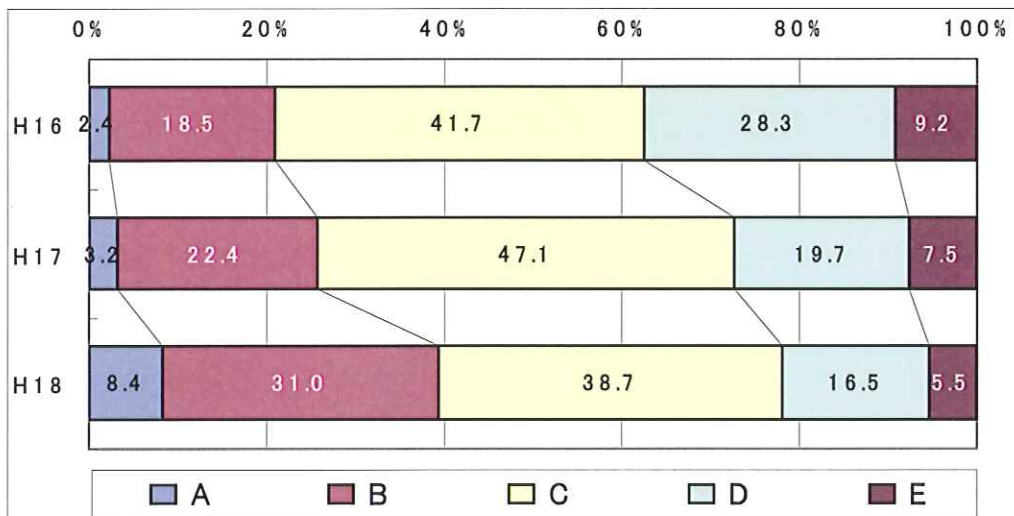
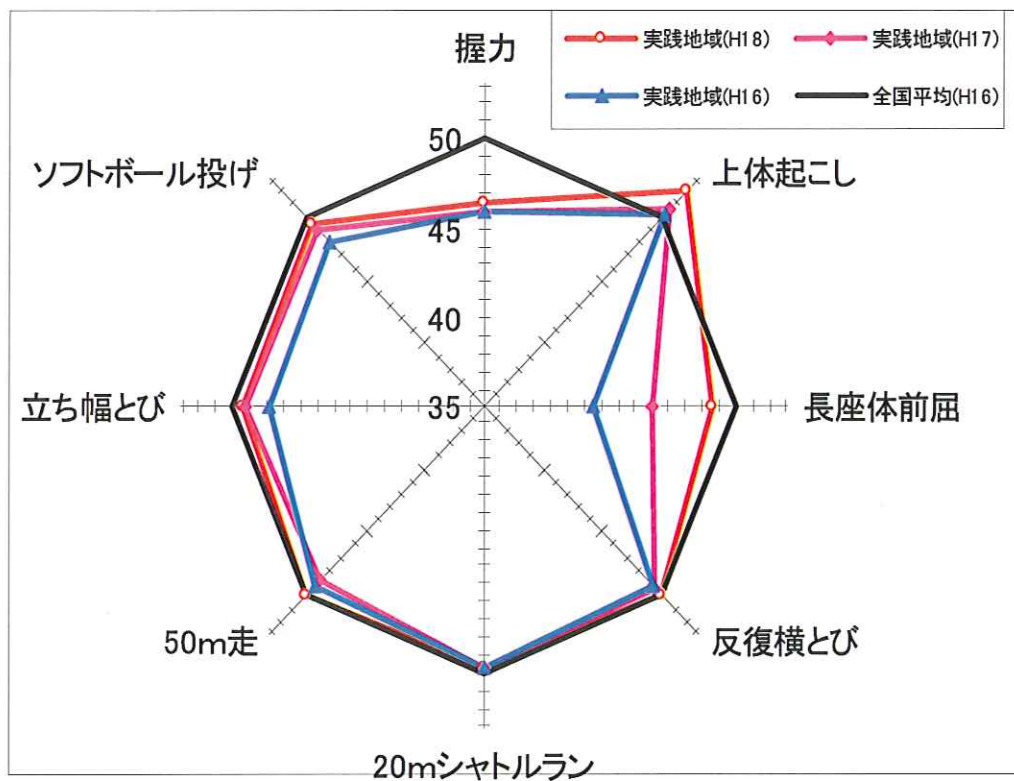
また、給食感謝週間の設定や、PTA の協力を得て望ましい食生活や学習習慣の定着に配慮しました。

5 ま と め

§ 1 取組の成果

(1) 体力の向上にかかわる成果

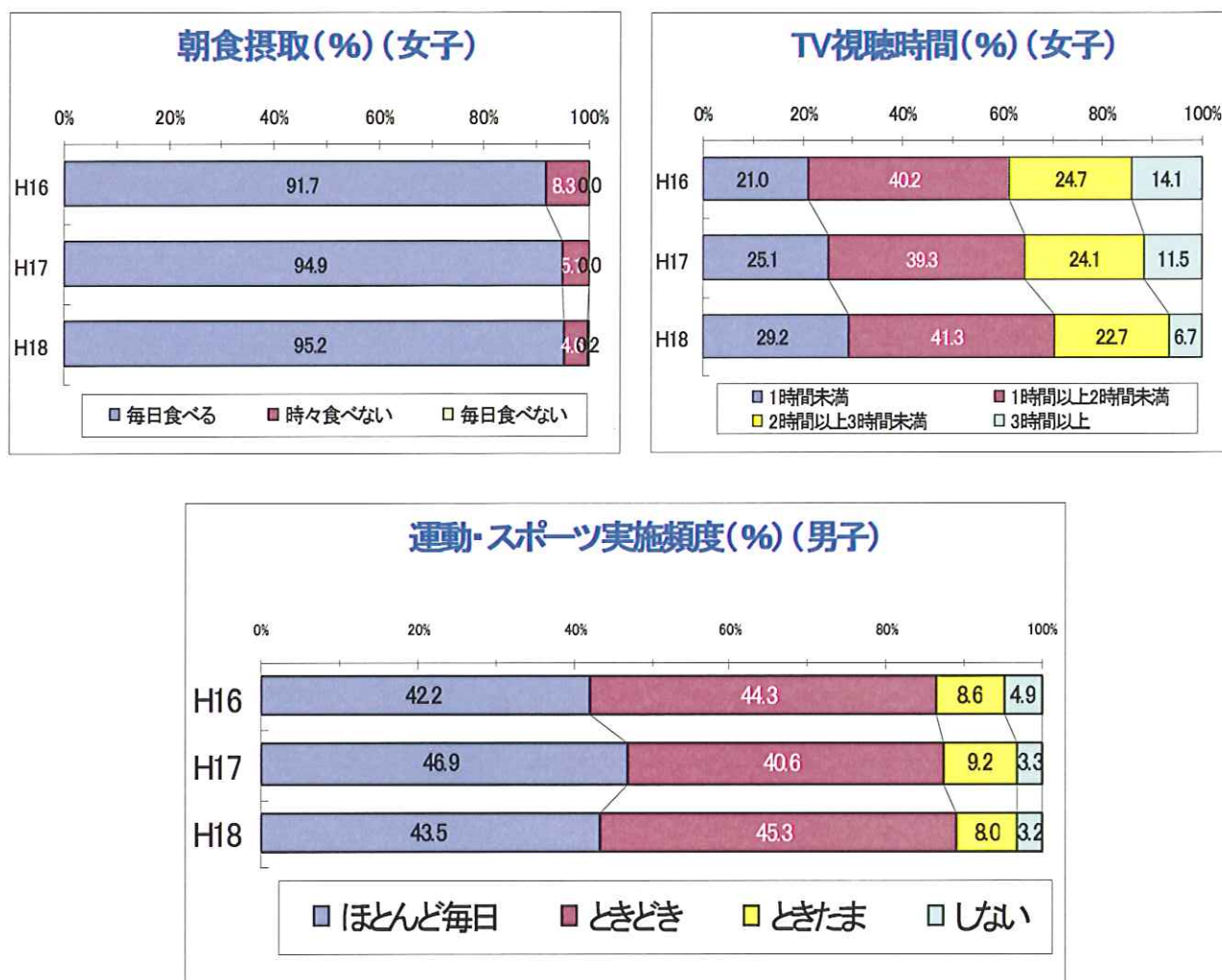
グラフに示すとおり、新体力テストの結果は年度を追って向上してきました。とりわけ、課題であった柔軟性の向上については、棒体操を導入するなど重点的に取り組んだところ、年度を追うごとに目覚ましい向上を示しました。また、体力の総合評価がD又はEの子どもが減少し、AやBの子どもが増加しました。



(2) 生活や運動習慣にかかわる成果

体力向上の取組のなかで、生活習慣の改善を啓発してきた結果、学習と遊びの切り替えや学習への積極性に改善する傾向があり、以下に示すように朝食摂取率やテレビの視聴時間の短縮という効果が現れました。

スポーツ実施頻度については大きな改善はありませんでしたが、「ときたま」「しない」子どもが減少する傾向にあり、本事業のねらいである“運動をしない子ども”に効果のあった取組と言えるでしょう。



(3) 地域との連携にかかわる成果

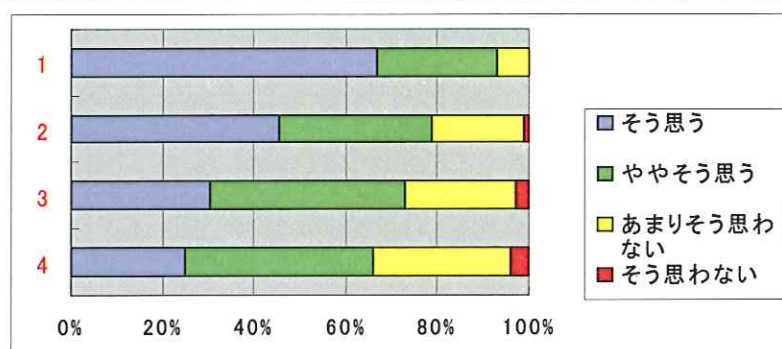
今回の取組を進めるなかで、連携を取り合った主な関係者や団体は次のとおりです。

小学校、保護者（PTA）、町体育協会、町体育指導委員会、食生活改善推進員協議会、福祉会（共同作業所）、スポーツドクター、京都教育大学など

そのなかで、町体育協会が競技スポーツの振興だけではなく、広く町民全体のスポーツ振興の重要性に目を向けるきっかけとなったり、スポーツを活用した地域の

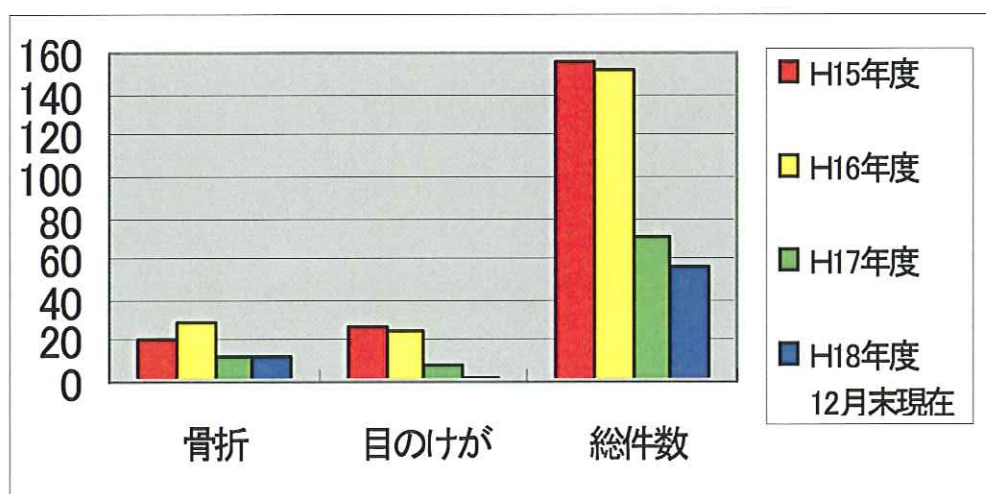
ネットワークづくりの可能性を見いだせたりすることができました。また、スポーツデー等の取組を通じて、保護者同士や保護者と子どもが顔見知りになるなど「子どもの安心・安全」にかかわる効果をあげられたことは、新興住宅地という環境のなかで非常に意義深いと考えます。

- 1 スポーツデーは大人の目がいき届いているので、安心して子どもがスポーツの活動を行なえる。
 - 2 スポーツデーは子どもや大人が交流し、お互いに顔見知りになる機会になると思う。
 - 3 スポーツデーは、学校や地域、家庭とのつながりを強くする機会となるので、地域の防犯力は高まると思う。
 - 4 スポーツデーは、保護者同士の交流があるので、不審者情報等、近所の人たちとの情報交換の役割を果たす。
- 1～4の各項目について「そう思う」「ややそう思う」「あまりそう思わない」「そう思わない」の4段階で回答



(4) その他の波及効果

取組を進めるなかで、運動量が増加しているにもかかわらず、骨折などケガの件数や保健室の来室人数が激減していきましました。これには、柔軟性の向上に力を入れたことが大きき関与しているのではないかと予測されます。



§ 2 取組における課題

(1) 体力向上にかかわって

新体力テストの結果については、男女とも「握力」が依然全国平均を下回っている。また、女子の「反復横とび」や「20mシャトルラン」についても大きな向上が見られず、今後の課題と考える。

(2) 生活習慣にかかわって

生活実態調査の結果を見ると、運動の経験や睡眠時間について改善の余地があるように思われる。

(3) 全体を通じて

「知育・徳育・体育」の調和のとれた発達を考えたときに、「健康や体力」は「確かな学力」や「豊かな心」の基盤となるものであるが、その重要性を学校・地域・保護者が共通理解し、同じ目標に向かって取組を進めるための研修や啓発活動を充実させる必要がある。また、そのための具体的な取組について十分検討する機会を設けることが必要であった。

§ 3 今後の展開

実践地域においては、今後も学校及び地域において取組みの継続を計画するとともに、さらに本事業の成果を他の地域にも波及・拡大できるよう検討を進めているところである。

また、この事業を契機にして、地域におけるスポーツ振興の視点で、NPO法人精華町体育協会を中心に総合型地域スポーツクラブの設立を視野に入れた取組を進めていきたいと考える。

第2章 長岡京市立長岡第九小学校における展開例

『進んで運動に親しみ、できる喜びを分かち合える児童の育成』 ～九小のなかまと輝く 心と体～

1 実践校の状況

§ 1 学校の概要

本校校区は、長岡京市を南北に走る JR 東海道本線長岡京駅の東部にある。

本校は、昭和 54 年に長岡京市立神足小学校より分離・創立され、来年度に創立 30 周年を迎える。小畑川の西に位置し、弥生時代の古墳や長岡京、室町時代にかけての複合遺跡として注目された神足遺跡の地にあり、今も校区周辺では発掘調査が行われている地域である。

また、国道 171 号線沿いには、高度経済成長期以降、大小様々な工場が進出したこともあって、現在も校区には多くの工場がある。その中には、時代の最先端のものづくりをする工場があるなど、まさに歴史と近代産業を共に合わせもった校区といえる。

一方、PTA 活動や青少年健全育成協議会（九小校区ふるさと協議会）などの活動はたいへん活発で、小畑川の清掃など、児童の健全な成長を願った活動も取り組まれている。学校教育と併せて地域が児童の成長に相乗的な効果をもたらしていることが、本校の大きな特色の一つといえる。

実践校における体力の状況と課題

現在、児童数は 423 名で、学級数 15 学級の中規模校である。児童は元気で明るく、休み時間は外でよく遊ぶ。また、スポーツが好きで、休日は地域の社会体育クラブに参加している児童が多い。しかし、関心の高い種目に限定されて、バランスよく運動できる児童は少なくなっている。また、日常的に体を動かしている児童とそうでない児童とでは、体力に差が見られる。

2 研究の枠組み

§ 1 主題の設定とその理由

第 46 回全国学校体育研究大会京都大会では「健やかな心と体を育む体育学習を求めて」を研究主題にして、「基礎的な身体能力や知識を身に付けること」「楽しさ、喜び、感動を味わうための意欲や思考力・判断力を養うこと」を重視した体育科学学習の研究に取り組むこととなった。

研究を始めるにあたり事前にアンケート調査を実施したところ、「運動のコツがわかる授業」や「みんなですぐにできる授業」を児童が望んでいることが明らかになった。そこで、動きのコツがわかる学習と達成した喜びを分かち合う学習によって得られる学習効果を通して、健やかな心と体を実現できるのではないかと考え、主題を「進んで運動に親しみ、できる喜びを分かち合える児童の育成」として研究に取り組むことにした。

§ 2 研究のねらい

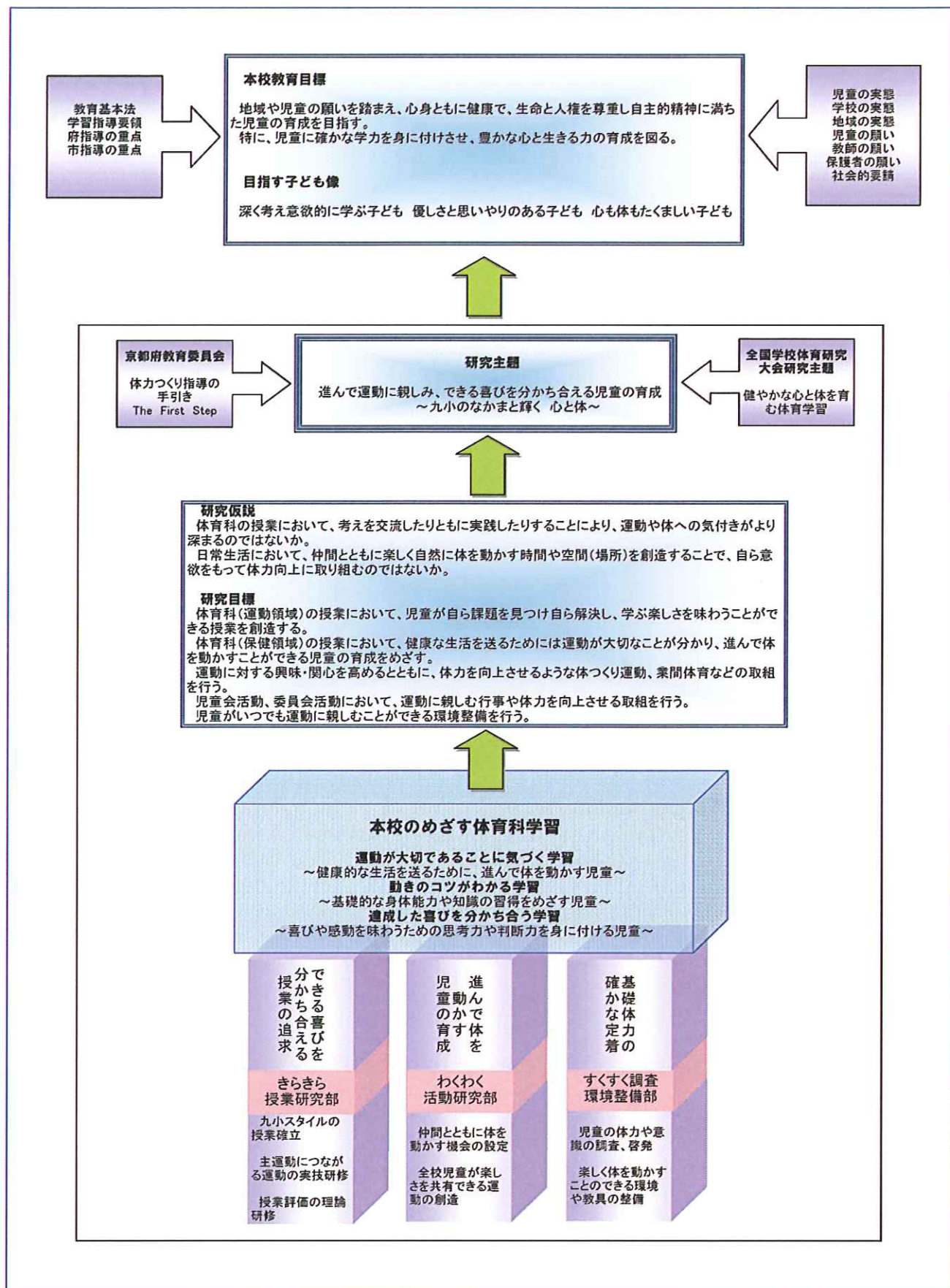
(1) 研究仮説

- ア 体育科の授業において、考えを交流したりともに実践したりすることにより、運動や体への気付きがより深まるのではないかと。
- イ 日常生活において、仲間とともに楽しく自然に体を動かす時間や空間（場所）を創造することで、自ら意欲をもって体力向上に取り組むのではないかと。

(2) 研究目標

- ア 体育科（運動領域）の授業において、児童が自ら課題を見つけ自ら解決し、学ぶ楽しさを味わうことができる授業を創造する。
- イ 体育科（保健領域）の授業において、健康な生活を送るためには運動が大切なことが分かり、進んで体を動かすことができる児童の育成を目指す。
- ウ 運動に対する興味・関心を高めるとともに、体力を向上させるような体づくり運動や業間体育などの取組を行う。
- エ 児童会活動、委員会活動において、運動に親しむ行事や体力を向上させる取組を行う。
- オ 児童がいつでも運動に親しむことができる環境整備を行う。

§ 3 研究の全体構想



3 研究の実践

§ 1 きらきら授業研究部の実践

理論研修

学習指導要領に関する研修
各種運動の系統性の研修
児童の自己評価、教師による
授業観察チェックリストの研修

【協力関係機関】

市教委、教育局、府教委
京都府小学校教育研究会
体育科専門研究員
大学関係者



実技研修

体育科（運動領域）の授業の改善を目指すために、
教師自身が仲間と体を動かす楽しさを味わうように、
さらには、空間の設定や運動量を確保できる時間を体
で感じ取ることができるように教職員の実技研修を進
めてきた。

【実施種目】

体ほぐしの運動、ソフトバレーボール
バスケットボール、陸上運動、着衣泳
主運動につなげる運動

(乙訓小学校教育研究会・体育実技研修会には全教職員参加)



授業研究

参加型による事前、事後研究会
ビデオによる授業の振り返り
教師による授業観察チェックリストの検証
実際の授業を見ていただき、担当指導主事からの指導助言



運動の関心・意欲を高める取組

九小ワクワク体操の考案

楽しく準備運動ができるように、リズムダンスを取り入れた体操を考案



九小サーキットコースの設定

グラウンドの遊具や体育館内の用具を利用してサーキットコースを設定（種目によって内容を変更）

九小ファイトタイム(朝マラソン)

毎週、月・木の朝休みに 10 分間、マラソンを実施
ファイトタイムカードを配布し、意欲の高揚



児童会の取組

スポーツ大会

- ・児童会が計画を立て、学年毎のスポーツ大会を行う。
- ・運営は、児童会本部・学級委員が中心に行う。

スポーツ委員会の活動

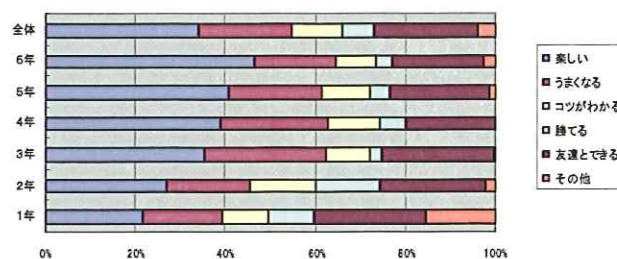
- ・ファイトタイムや「九小ワクワク体操」の取組の中心となって進める。
- ・体育倉庫の片づけ、ファイトタイムの時のライン引きなど、環境整備を行う。



§ 1 すくすく調査環境整備部の実践

意識調査

本校児童は「体育」や「運動」についてどのように感じているのか、運動の好き嫌いやその理由などについての「体育アンケート」を行った。この結果で児童の実態を把握し、分析することにより、今後の授業づくりや学習環境づくりなどに役立て、さらに体を動かすことが好きな児童を育てていくことをねらいとした。



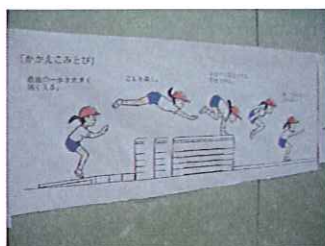
好きな理由が、学年が上がるにつれ「勝てる」が減り、「楽しい」が増えている。
その運動が好きになる前提に、やってみて「楽しい」という気持ちがあるということがわかる。

環境整備



サーキットトレーニング板の設置

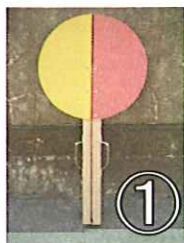
校内掲示板の活用



ケンパーコーナーの設置

教材開発

- ① スタート合図器 (カチンコ)
- ② 走り幅跳びの距離測定器
- ③ ティーボール台
- ④ ミニハードル など



情報発信

体育だより「ここ・から だより」発行
ホームページの活用



4 授業での実践

§ 1 3年基本の運動「かけっこ・リレー」

(1) 単元について

リレーは、全力で走るおもしろさ、競い合うおもしろさという観点からみて、どの学年にも好まれる教材である。陸上運動の中でただ一つの集団競技で、ゲームとして楽しめるものである。集団で行うことによって、一人一人の走力差が緩和され、作戦などの工夫も可能となり、みんなで楽しめる教材である。また、この教材では、走運動の学習を中心にし、スタートのタイミング、走るスピードの調節、バトンの受け渡し、走る順番や距離、作戦など豊かな学習内容を持つ。

本学年の児童はこれまで、「前走者、次走者の関係がわかる。競争を楽しむことができること。」をねらいにした折り返しリレーを中心に、学習を行ってきた。

そこで、中学年のトラックリレーでは、「前走者と次走者の関係がわかり、次走者の仕方や方法に気付くことができること。」をねらいにした。後方から前走者が走って近づいてきたら、進行方向に向いてスタートし、走りながらバトンパスを行わせようとした。バトンパスの学習を取り入れることで、走るのが苦手な児童にも、バトンパスの工夫によって上手になり、活躍できることを知らせ、自信を持たせることができると考えた。

そして、これらの学習を積み上げていくことによって、「次走者が、前走者をどこまで引きつけて、全カスタートを行い、最高スピードに向かう中でバトンパスを完了させられるか。」という高学年の学習に迫っていけるものと考えた。

(2) 単元の流れ

次 時	つかむ 1	やってみる 2 3	いかす 4
指導内容および学習活動	学習のねらいや進め方について見通しを持つ。 学習課題の把握 ○グループづくりをし、学習の進め方、準備や片付けの仕方を知る。 ○走ることにつながる準備運動を行う。 ○リレーのきまりやバトンパスの方法を知り、これまで学習してきたことを確かめる。	バトンパスのしやすいゾーンを考える。 (めあて1) 思考活動→試し ○バトンゾーンの長さ(スタートライン、2m、7m)によってバトンの渡しやすさの違いを確かめる。 ○バトンゾーンを意識して、試しのリレーをする。 バトンゾーンを生かしたリレーをする。 (めあて2) チーム練習→試し ○走る順、適切なバトン渡しを考え、チームで速く走れる作戦を考える。 ○考えた作戦を生かして、試しのリレーをする。	チームで協力しながらリレーを走る。 リレー ○学習の成果を生かしたバトンパスをしながら、リレーをする。
評価規準	○きまりを守ってリレーの学習に進んで取り組もうとする。(関心・意欲・態度) 【観察・学習カード】	○走りながらのバトンパスの仕方を工夫している。(思考・判断) 【観察・学習カード】 ○進行方向に向いてバトンを受け取ることができる。(運動の技能) 【観察・学習カード】	○走りながらバトンを渡すことができる。(運動の技能) 【観察・学習カード】

(3) 単元を振り返って

よかった点

- ・主運動へつながる動きを体得する「パワーアップタイム」では、運動量確保にもつながり、準備運動としてもふさわしい内容のサーキットトレーニングが展開できていた。
- ・バトンゾーンなし、狭いバトンゾーン（2m）、広いバトンゾーン（7m）、以上3つの場を設定し、それぞれを比べながらバトンパスを試すという学習活動がわかりやすかった。また、それぞれの場でのバトンパスの方法をチームで考えては、試すという授業展開もよかった。

改善点

- ・技能面では、どうしても後ろを向いて、止まった状態でバトンを受け取ってしまう児童の技能改善には至らなかった。
- ・話し合い活動に限っていえば、3つの場の設定を同時に比較することは、第3学年という発達段階ではやや難しかった。例えば2mを除いた2つを比較してどうかという点で、話し合い活動を展開すべきであった。



§ 2 6年器械運動「マット運動」

(1) 単元について

マット運動では、主として回転する技や倒立する技がある。前者には「前転・後転・側方倒立回転」や「それらの発展技」（開脚前転、跳び前転、伸膝前転、ロンダート）などがあげられ、後者には「頭倒立」や「倒立（補助をして）」などがあげられる。これらの運動そのものが非日常的であるために、生活経験によってつくられる感覚から生じる個人差がはっきりする単元である。また、新しい技ができるようになることで喜びを感じ、さらに新しい技に挑戦するというように、運動の楽しさや運動への意欲を高めることもできるものである。

マット運動を行う上で必要な感覚は、回転する技では回転感覚、倒立する技では腕で体を支える腕支持感覚、などが考えられる。第5学年までに、走・跳の運動やマット運動、跳び箱運動などで、これらの感覚は高まってきているものの、技が未完成な児童もいた。感覚の向上を図りながら技の完成を目指していけるようにした。また、一つ一つの動きをダイナミックに行うことで、より完成度の高い技になることを指導し、すでに技を習得している児童にも達成感を味わわせようとした。

(2) 単元の流れ

次 時	つかむ 1 2	やってみる 3 4 5 6	いかす 7
指導内容および学習活動	学習のねらいや進め方について見通しを持つ。 学習課題の把握 ○グループづくりをし、学習の進め方、準備や片付けの仕方を知る。 ○マット運動につながる準備運動を行う。 ○いろいろな技や場があることを知る。 ○回転技、倒立技についてよりよい動きについて学ぶ。	自分にあった場で基本の技を工夫して練習する。(めあて1) 共通の課題練習、自分に合った課題練習 ○回転技とその発展技(前転、後転、側転、跳び前転、開脚前転、伸膝前転等)の練習をする。 ○自分の課題がわかるようにスモールステップの学習カードを使って練習する。 自分たちの考えた、組み合わせ技の練習をしよう。(めあて2) 組み合わせ技の練習 ○技の組み合わせ方を考える。 ○グループで練習し、お互いの技を見合ったり、ビデオを活用したりして、技の完成度を高める。	発表会をして組み合わせ技の交流をする。 組み合わせ技の交流 ○グループでいろいろな組み合わせ技に挑戦し、お互いの技のできばえを交流する。
評価規準	○互いに協力して計画的に、安全に運動ができるように取り組もうとする。(関心・意欲・態度)【観察、学習カード】	○自分の能力に応じた器械の使用の仕方を工夫したり、自己の課題を考えたりすることができる。(思考・判断)【観察・学習カード】 ○技の組み合わせを考えている。(思考・判断)【観察、学習カード】 ○回転する技や倒立する技ができる。(運動の技能)【観察、学習カード】	○組み合わせ技ができる。(運動の技能)【観察・学習カード】

(3) 単元を振り返って

よかった点

- ・マット運動が苦手な児童でも、自分の課題に合った場と練習できる時間を確保し、誰もが挑戦しようと思える授業が展開できていた。
- ・児童ができなかった技ができた時、教師からのタイミングよい評価の声掛けができた。また、児童相互に技のできを認め合える雰囲気をつくり出すことができた。さらに、仲間を励ましていた児童を学級全体で褒めたことにより、励まし方を学級全体に広げることにつながった。
- ・児童が高い目的意識を持ち、自ら動いて準備や片付けを行うなど、今何をすべきかを考えながら学習に向かうことができていた。

改善点

- ・互いに交流しながら学習できる場のグループチャレンジでの児童の教え合いが難しかった。グループで活動しているはずが、個になってしまっていた。
- ・児童が自分の連続技の動きを客観的に知るためには、ビデオなどの情報機器が必要であった。



§ 3 6年「総合的な学習の時間」：自分の体力を見つめて

(1) 単元について

人間は豊かな生活を求めてきた結果、様々な問題が起こってきている。児童の中にも、栄養の偏りなどによる弊害や健康問題などが問題化してきている例も多い。また、その反面、高齢化社会に対応して、生涯を通じてスポーツに親しみ、健康な体を維持していこうとする例もある。いい意味でも、悪い意味でも、健康や命について様々な角度から見つめることによって、児童自身が生き方そのものを振り返ることができる。

第6学年になると、体育や健康、運動に対する興味・関心に差が出たり、自分自身の体も成長し、変化してくる時期である。そういう時期にこそ、自分の体、体力、健康を見つめ、自分の課題に合った運動のしかたを考え、実践することは、重要な意味があると考えられる。

そこで、本単元では、新体力テストの結果を分析することを通して、自分の健康や体力についての課題意識を高めたい。そして、問題解決能力や自分の考えをわかりやすくまとめ、発表するなどの表現力の向上も合わせてねらいとした。

(2) 単元の流れ

次 時	つかむ	やってみる					いかす
	1	2	3	4	5	6	7 8
学習活動	学習のねらいや進め方について見通しを持つ。 学習課題の把握 ○この学習でつきたい力が何かを知る。 ○5、6年時の新体力テストの結果や全国平均などのデータを整理し、それぞれのデータを比較して、自分の体力の課題を探る。	自分の体力の課題を改善する方法を調べたり、考える。 調べ活動→まとめ ○自分の体力の課題を改善するトレーニング方法を調べたり、考えたりする。 ○考えた方法を、分かりやすくまとめる。				考えたトレーニングを試し、改善状況を把握する。 トレーニング ○考えたトレーニングを継続的に行う。 ○再度新体力テストを行い、体力の伸びを確認する。 まとめ ○改善状況をレポートにまとめる。	「九小エアロビクス」を考える。 思考活動→試し ○考案したトレーニングをもとに、「九小エアロビクス」を考える。 ○考えたものを他の学年に広げる。 ○単元で学んだことを振り返る。

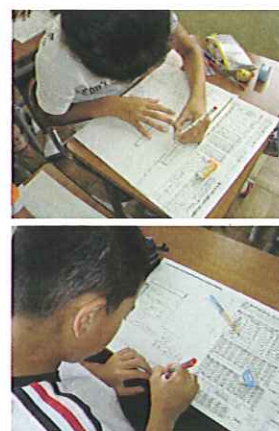
(3) 単元を振り返って

よかった点

- ・運動が苦手な児童でも、自分の体のこととして考えて学習に取り組むことができていた。
- ・それぞれの運動種目がどの体力を測定しているのかを知ること、知識の習得につながるとともに、体力や健康に興味を持たせるきっかけとなった。
- ・取り組んだことを文章や表、グラフなどにまとめる活動を通して、国語力を高めることができた。

改善点

- ・学力差が反映したため、習熟の程度に応じたワークシートなどを工夫しておく必要があった。



5 研究のまとめ

§ 1 研究の成果

(1) 体育科授業の流れの確立

主運動へつながる動きを体得する「パワーアップタイム」や、仲間と共に、互いに交流しながら学習できる場「グループチャレンジ」を授業の特色とした。「パワーアップタイム」では、児童の関心・意欲が高まり、授業以外でも運動をする機会が増えた。「グループチャレンジ」では、お互い教え合うことで、運動が苦手な児童もできる喜びを味わえるようになった。



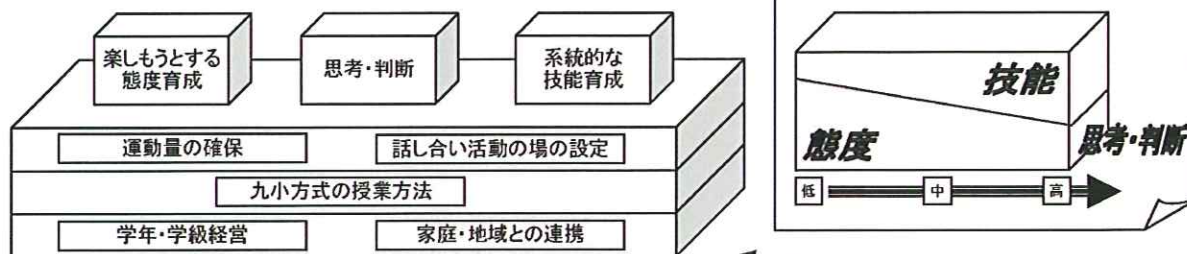
(2) 本校が考える体育科学習の整理

本校の授業のキーワードでもある「運動量の確保」と「話し合い活動の場の設定」のための工夫が整理でき、全学年が同じ考え方で授業を組み立てていく手立てとなった。

長岡第九小学校が考える体育科学習

「進んで運動に親しみ
できる喜びを分かち合える児童の育成」

～ 九小のなかまと輝く 心と体 ～



授業方法の工夫

- ①導入の工夫
 - ・九小体操
 - ・主運動につながる予備運動（パワーアップタイム）
- ②展開の工夫
 - ・ねらいを焦点化した課題設定
- ③まとめの工夫
 - ・次時の見通し（次時のスムーズな導入に）
- ④授業観察チェックリスト開発

思考場面の効率的展開

- ①ワークシートや学習カードの工夫
 - ・書き込み方の工夫
 - ・書くタイミングの工夫
 - ・思考の足あとを残す工夫
- ②書くスピードの向上
 - ・国語科で高めた力の活用
- ③話し合い活動の工夫
 - ・書いたものをもとにした話し合い
 - ・比較させる場面の設定
- ④情報機器の活用

用具や場の工夫

- ①学習成果を生み出す工夫
 - ・運動に親しめるような課題設定
 - ・できそうな気がする教具づくり
- ②素早い準備、片付け
- ③単元配置の工夫
 - （同時期に、同じ運動種目になるような教育課程の工夫）

個に応じた指導

- ①遊具などの作製
 - ・なわとび台
 - ・サーキットトレーニング板
- ②がんばりカードの工夫
- ③振り返りカードの工夫
- ④掲示物の工夫
 - ・学習の足あとを残していく工夫

(3) 授業観察チェックリストの開発

先行研究や講師の方のご助言を参考にし、本校の授業の特性に合わせたチェック項目を挙げるようにした。このチェックリストは、授業者が自分自身の授業を振り返ることができただけでなく、事後研究会での研究協議を充実させることにもつながった。具体的には、話し合いの観点を明確にして協議を進めていくことにつながった。

長岡第九小学校 体育科授業 参観チェックリスト

このチェックリストは、授業者の授業改善に役立てる資料とするだけでなく、事後研究会での協議の切り口（書いてあるものをもとにして、誰もが気軽に話せるきっかけに）とするものです。参観した授業について、お感じになったままにチェックをし、授業後から事後研究会までの間にご記入ください。事後研究会では、チェックされた際の原因などを中心に交流します。理由が話せるようにしておいていただければ幸いです。

() 年 () 組の授業を参観して・・・

	印象に残った点		あてはまらない	あまりあてはまらない	よくあてはまる	たいへんよくあてはまる
1	☐	パワーアップタイムでは、主運動につながる内容であった。	☐	☐	☐	☐
2	☐	指導者は、積極的に褒めたり、励ましていた。	☐	☐	☐	☐
3	☐	指導者は、適切な指導助言を積極的に行っていた。	☐	☐	☐	☐
4	☐	学習成果を生み出すような教材・教具や場の工夫ができていた。	☐	☐	☐	☐
5	☐	グループチャレンジでは、思考をかき立てる発問ができていた。	☐	☐	☐	☐
6	☐	グループチャレンジでは、児童同士の励ましや歓声などが見られた。	☐	☐	☐	☐
7	☐	グループチャレンジでは、児童同士が積極的に教え合っていた。	☐	☐	☐	☐
8	☐	児童は、自ら進んで学習していた。	☐	☐	☐	☐
9	☐	運動量を確保し、授業の場面展開がスムーズに行われていた。	☐	☐	☐	☐
10	☐	児童の上達していく姿が見られた。	☐	☐	☐	☐
11	☐	児童が何を身につけようとしているのかがよくわかる授業であった。	☐	☐	☐	☐

* ○印にチェックを入れてください。

** すべての項目にチェックを入れる必要はありません。

授業全体を見て・・・

改善した方がよい点	質問したいこと	参考になった点

(4) 校内研修の工夫

実技研修では、教師自身が仲間と楽しく体を動かすことができた。その中で、体を動かすことが楽しくなる運動や場の設定を学び、授業に生かすことができた。

理論研修では、学習指導要領に書かれている目標や内容を再確認した。また、講師を招き、体育科学研究の進め方や児童の育ち、授業の実際、環境の整備などを学習し、研究を推進することができた。

(5) 全校児童が楽しく体を動かす時間、空間の創造

児童が自ら楽しく、体力づくりをするために、「九小サーキットトレーニングコース」を校内の遊具や体育館内の器機・器具、用具などを使い整備することができた。また、「九小ファイトタイム」を週2日、朝休みの時間に設定し、走ることに関心をもたせ、日々の体力向上につなげることができた。「九小ワクワク体操」では、楽しく準備運動ができるようにリズムダンスを取り入れ、全校に広めることができた。

また、児童が自ら体を動かすようにと、ケンパーコーナーやなわとび台など楽しくできる場を作ることができた。

(6) 児童の体力や運動への意識調査

体育アンケートを実施し、児童の体育に対する意識や運動の実態を把握することができた。その結果をもとに、児童の関心・意欲からみた、体育科授業の組み立てや児童が楽しく体を動かすことのできる体育的活動の創造に生かすことができた。

(7) 地域との連携

本校の取組を体育だよりやホームページなどで紹介していくことにより、本校の取組を理解した上で、様々なアドバイスや支援を受けることができた。また、総合型地域スポーツクラブや放課後子どもプランなどをはじめとする、校区内地域クラブの活動は活発である。本校児童が運動に親しむ機会を学校だけでなく、地域からも得ていることは大きなことである。



§ 2 今後に向けて

(1) 話し合い活動充実のための手立てのさらなる工夫

話し合い活動を授業の後半に設定することで、運動量が急激に減り、授業の流れを止めているようにも見えることが課題である。「手本の動きと自分の動きとのちがいがい」などわかりやすく2つの例に絞って比較させるな



ど、短時間で思考できるような工夫が必要である。

また、考えたことを自分の言葉でまとめたり、話し合う際、適切な言葉が見つからず、思考時間を要する現状も見られる。体育科における国語力向上をめざすことが、短時間での思考活動、そして、結果的には運動量確保につながるものと考えられる。

(2) 評価の工夫

評価に関しては、指導のための評価を考えていくことが大切である。技能面や思考面に関して、児童にとってわかりやすい言葉で支援したり、励ましたりして、児童が意欲をもてるような言葉で評価したりするためには、運動に関する理論研修がより大切となる。

また、教師からの言葉掛けだけでなく、児童同士の励まし合い、教え合いも、児童の技能面や思考面の高まりにつながっていることを実感できた。そのためには、日々の学級経営が支えであることが明らかになった。

(3) 教材・教具の開発

児童が自ら体を動かす理由には、遊びを通しての楽しさがある。この楽しさが生涯スポーツへとつながる。そのために、遊具や施設を工夫し、それを利用した遊びを紹介する必要がある。児童が運動を楽しむことができるような環境を整え、年間を通して、体育や体力づくりに関わることのできる取組を実施していきたい。

(4) 学校、家庭、地域とのさらなる連携

体育アンケートの結果を生かし、学校だけでなく、保護者や地域にも体を動かすことの良さや生活習慣の改善を知らせることが必要である。学校、家庭、地域とが連携し、児童の持つ力（体力、学力）を向上させる取組をしていきたい。

オ 系統的な指導の研修

低学年、中学年、高学年へとつながる運動の縦の系統性を明らかにしていく必要がある。そのことが、児童にとっても、「〇年生になったら、こんなことをやるんだ」という期待感を持って体育に取り組むことになる。また、評価に関しても、系統立てて考えていくことが課題である。

6 おわりに

2年間の研究のあゆみを振り返ると、体育科を重点的に研究したことが他教科に活かせることが見えてきた。その一例が、体育科で確立した「九小方式の授業スタイル」である。

この授業スタイルは、定期的な重点研究の中での検討のみで確立されたわけではない。日々の授業をビデオに撮り、放課後教職員が集まってビデオを見合い、若手、中堅、ベテランを問わず、「自分ならどう指導するか」という思いを出し合った中で確立されたといっても過言ではない。このような「立ち話的授業研究」をしては、次の授業で試すといった試行錯誤の中で、「九小方式の授業スタイル」が確立された。

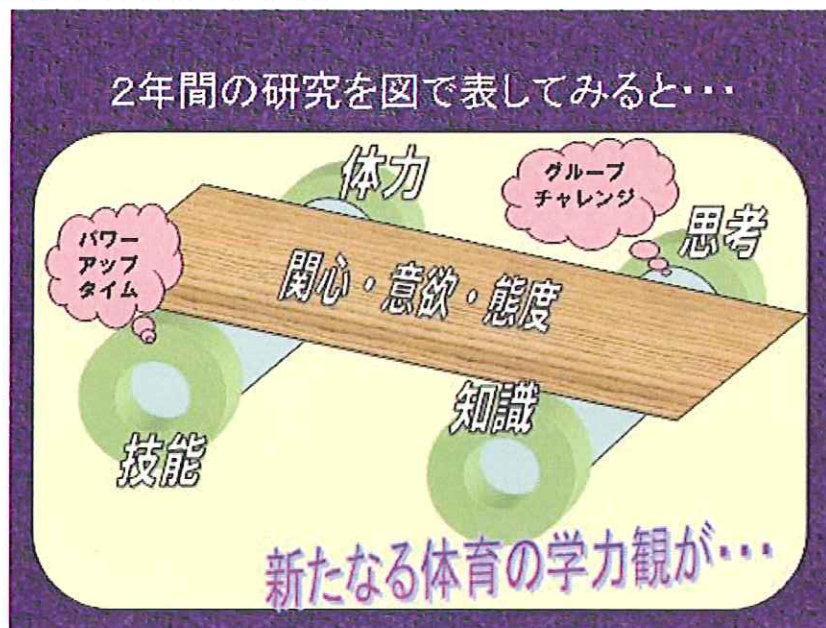
また、「立ち話的授業研究」は、ベテランや中堅が若手に指導のこつを伝承し、系統立てた指導の大切さを実感させる機会となったことも大きい。

さらに、「九小方式の授業スタイル」の前半部である「パワーアップタイム」の内容を検討する際には、今後の体育科の方向性が見えてきたような気がした。当初は、体力が向上するような運動種目、体

を動かすことそのものが楽しめるような運動種目を選ぶようにしていた時期もあった。しかし、本校児童を分析してみると、体力の低下の問題ももちろんであるが、動きそのものがぎこちない面にも課題を感じた。そこで、主運動につながるような予備運動や動きづくりを目的とした運動種目を取り入れた「パワーアップタイム」を実施するようになった。そのことにより、例えば第2学年のゲーム「ボールゲーム」の実践などでは、2年生のほとんどの児童が足裏でボールを操作して、ゲームがより高度に楽しめるようになり、作戦の工夫が生まれるきっかけとなっていた。

最後に、体育科における運動の理解の重要性について触れたい。2年間の取組の中で、学習内容の理解が、思考活動、そして、授業の振り返りを充実させること、技能を向上させることを実感した。特に、導入時の学習内容の理解を丁寧に行うことで、グループチャレンジなどでの思考活動につながり、そして、授業の振り返りの際、運動内容に関わったコメントを児童が出すようになった。次期学習指導要領では、これまで健康に関わ

っての知識・理解だけでなく、運動に関わっての知識・理解も観点の中に含まれるようである。各教科での国語力向上が求められている昨今であるが、体育科では運動内容の理解が体育科における国語力向上につながる可能性を感じている。今後、さらに追究していきたい点である。



資

料

第2学年 ゲーム「ボールゲーム（3on2サッカー）」 単元指導計画（全8時間）

次	1 つかむ	2 やってみる	3 いかす	
時	1 2	3 4 5 6	7 8	
指導内容および学習活動	学習のねらいや進め方について見通しを持つ。 学習課題の把握 ボールを使ったストレッチ 基本的なボール操作 歌や音楽に合わせて、遊びの要素を入    	パワーアップタイム ボールを使ったストレッチ 基本的なボール操作（ボールタッチ トラップ だるまさんがころんだ、集団ドリブル）   まとめのゲーム ○ルールや審判・記録の仕方を理解し、ためしのゲームをする。    場を工夫したり、簡単な規則を考えてゲームで活用する。（めあて2） グループ練習 3on2 サッカー パート1、3on2 サッカー パート2 ○ゲームへの参加、観察、感想、アドバイスを手がかりにチームの作戦を考え、話し合う。 ○グリッドラインを設定したり、攻撃・守備のきまりを考えてゲームの中で活用する。 ○ボールの数を減らし、パスが生まれるような発展ゲームにつなげていく。	ゲームの仕方がわかり、チームで協力して練習ができる。（めあて1） 音楽に合わせて「楽しくみんなのできるね！」 「音楽があると気持ちが高まる！」 攻めるきまりと守るきまり「攻めるきまりは、すりぬけ作戦だ！」 攻めるきまりと守るきまりの練習「攻める時は相手を惑わすんだ！」 練習を試して「練習したきまりを活かしていこう！」 場を工夫したり、簡単な規則を考えてゲームで活用する。（めあて2） グループ練習 3on2 サッカー パート1、3on2 サッカー パート2 ○ゲームへの参加、観察、感想、アドバイスを手がかりにチームの作戦を考え、話し合う。 ○グリッドラインを設定したり、攻撃・守備のきまりを考えてゲームの中で活用する。 ○ボールの数を減らし、パスが生まれるような発展ゲームにつなげていく。	チームで声かけしながら、簡単な規則を活用して、ゲームを楽しむことができる。 まとめのゲーム まとめのゲームをする。 自己評価、相互評価をし、チーム全員の到達を確認する。 ○振り返りを通して、自チーム、他チームのよさを認め合おうとする。（関心・意欲・態度）【学習カード】 ○自チームだけでなく、他チームの簡単な規則のよさにも十分気付いている。 ○仲間の動きを見て、上手にできている点を例示し、振り返らせるようにする。
	いろいろなボールのけり方に関心をもち、ボールけりゲームを安全に楽しもうとする。 （関心・意欲・態度）【観察】	○工夫した場を利用し、攻めや守りの規則をチームで考えようとしている。 （思考・判断）【観察・学習カード】	○足のいろいろな部分を使ってドリブルやボールタッチ、シュートができる。 （運動の技能）【観察・学習カード】	○振り返りを通して、自チーム、他チームのよさを認め合おうとする。（関心・意欲・態度）【学習カード】
	足の裏でボールコントロールする様々な操作を楽しんで行い、ボールけりゲームに対して意欲的に取り組もうとしている。	○工夫した場を利用し、攻めや守りの規則をチームで考えようとしている。 （思考・判断）【観察・学習カード】	○足のいろいろな部分を使ってドリブルやボールタッチ、シュートができる。 （運動の技能）【観察・学習カード】	○自チームだけでなく、他チームの簡単な規則のよさにも十分気付いている。
	ボール操作で足の裏でボールをコントロールするよう、声かけを行い、課題を理解させる。	○チームの規則が分からない時には、模範を示したり、仲間の動きを見せたりする。 ○ドリブルやボールタッチ、シュートを自分思うようにできない時には、ゆっくりとした動作でもゲームができるように声かけをする。	○チームの規則が分からない時には、模範を示したり、仲間の動きを見せたりする。 ○ドリブルやボールタッチ、シュートを自分思うようにできない時には、ゆっくりとした動作でもゲームができるように声かけをする。	○仲間の動きを見て、上手にできている点を例示し、振り返らせるようにする。
学習活動における具体的評価規準等	積極的参加 十分な観察 意欲を高める			

第4学年 表現運動「まほうの布でしっごう」 単元指導計画（全7時間）

次	1 つかむ	2 やってみる	3 いかす
時	1	2 3 4 5 6 7	7
指導内容および学習活動	学習のねらいや進め方について見通しを持つ。 学習課題の把握 ○学習のルールや進め方を知り、表現ペアをつくる。 「音楽に合わせて、ストレッチ準備体操をしよう！」 「自由席」「指定席」「観客席」のさまりをしつかりと！ ○九小わくわく体操をする。 「音楽に合わせて、ストレッチ準備体操をしよう！」 ○様々な体ほぐしの表現をする。 「シグナルタクシー「合図によって動きが変わる！楽しい！」	友達と関わりながら、即興的な表現を楽しもう。 パワーアップタイム ○新聞紙を使って（走一止） ○紙ボールを使って ○布を使って 新聞紙ボール「いろいろな友達とキャッチすると、とり方が違って、おもしろい！」 新聞から布へ「新聞と布は違うね。動きもふわふわ、ひらひらになるね！」 冒険の様子や場面をとらえ、表現しよう。 グループチャレンジ はじめ ○「乗り物に乗っていこう」 様々な乗り物の表現をする。 なか ○「あっ事件だ」 ○「もしも…だったら」の表現をする。 ○「はじめ・なか・おわり」をつないで冒険の様子を表現する。 はじめ 「いろいろな動きをやってみたいなあ。」 「他のグループの動きはおもしろいなあ。」 ○「はじめ・なか・おわり」をつないで冒険の様子を表現する。 ○「もしも…だったら」の表現をする。 ○「あっ事件だ」 ○「はじめ・なか・おわり」をつないで冒険の様子を表現する。	グループで協力して作品を発表する。 九小わくわく体操表現発表会 ○前時につくった踊りを発表する。 ○お互いにアドバイスし合う。 ○他のグループの踊りを踊ってみる。 ○感想を話し合う。
学習活動における具体の評価規準等	○友達と協力しながら進んで楽しく表現運動に取り組もうとする。 （運動への関心・意欲・態度）【観察、学習カード】 ○友達と自ら関わり合い、友達とともに進んで楽しく表現運動に取り組もうとしている。 ○ゲーム感覚を取り入れた体ほぐしの表現を行い、友達と関わり合う場面を設定していく。	○自分自身の動きをビデオなどで振り返り、次の時間の課題を自ら持とうとしている。 ○構成を工夫したストーリーを考え、それぞれの場面に合った動きを考えている。 ○友達の良い動きに気付いている。 ○題材の特徴に合わせて、体全体を使って、強弱や緩急等、変化をつけて表現することができている。 ○自分自身の動きを振り返る際、身体などの部分に着目すべきかを具体的に示す。 ○上下左右の大きな動きをしているグループを全体に紹介する場を設定する。 ○布を使うことで、取っかきを取り除くだけでなく、児童の動きそのものを柔らかにしていく。 ○児童が表現したいストーリーを聞き、それに合った動きのアドバイスや動きの例を何種類か示す。	○表したいイメージの題材を選び、構成を工夫した表現を考えている。（運動についての思考・判断）【観察、学習カード】 ○題材の特徴をとらえて表現することができる。（運動の技能）【観察】 ○他のグループのよい動きに気付いている。 ○冒険の様子や場面をとらえ、他のグループが見ても何を表現しているかが伝わるように表現することができる。 ○これまで学習してきたことが発表できるよう、発表前にグループで発表内容を確かめ合う時間を与える。

第5学年 陸上運動「ハードル走」 単元指導計画（全6時間）

次	1 つかむ	2 やってみる	3 いかす
時	1	2 3 4 5	6
	学習のねらいや進め方について見通しを持つ。 学習課題の把握 - 学習の進め方、準備や片付けの仕方を知る。 - ハードル走につながる準備運動を行う。 - 自分に合うインターバルを探す。 40mハードル走の記録を測定する。 指導内容および学習活動 パワーアップタイム 「これなら簡単！楽しい！」    	ハードルをスムーズに走り越すためのこつを地面から探そう。（めあて1） グループチャレンジ  学習活動 - リズム感覚をつかむ。（3～5歩のリズム） - 踏み切り位置をつかむ。（遠くから踏み切る） - 着地位置をつかむ。（近くに着地する） - 着地直後の一歩をつかむ。（抜き足はすばやく戻す） 資料を比較して、違いや考えを交流する。 こつを確かめ合って練習し、試しのレースをしよう。（めあて2） 学習活動 - コース別ペアで、こつを確かめ合い練習する。 40mハードル走の得点表を用いて、各グループの得点を集計して競い合う。 - 学級全体の得点を集計し、全員の記録を確かめる。 試しのレース 「こつがつかめたよ！」「タイムが速くなった！」  	40mハードル走の記録会を行い、自分の記録の伸びを確かめる。 ハードル記録会 - ハードル走につながる準備運動を行う。 40mハードル走の記録を測定する。 - インターバル別男女チャンピオン、50mフラット走とのタイム差男女チャンピオン、学習過程での気づきチャンピオンの表彰を行う。 - 学習を終えた感想を交流する。
評価基準 見通し	ハードル走の学習に関心を持ち、協力して安全に運動ができるように取り組もうとする。 （関心・意欲・態度）【観察】	ハードルをスムーズに走り越すための体の動きについて考えている。 （運動）【観察・学習カード】	ハードルをリズムカルに走り越すことができる。 （運動の技能）【観察・学習カード】
評価基準 十分に満足できる前段階	学習のねらいを理解して取り組み、協力して安全に運動ができるよう、学習の準備を積極的に行っている。	ハードルをスムーズに走り越すため感覚を想起したりして考えている。 ハードルをリズムカルに走り越すことができる。	ハードルをリズムカルに走り越すことができるよう、踏み切り位置や着地位置などを工夫して、走り越すことができる。
評価基準 努力を要する後段階	学習のねらいを個別に伝え、理解させていく。 協力して安全に運動ができるよう、ハードルを走り越す方向などの安全指導をする。	ハードルをスムーズに走り越すために地面の場所を示したり、踏み切りの瞬間に声をかける等の支援をする。 ハードルをリズムカルに走り越すことができるよう、個人の課題に合わせた場の工夫を行った。自分自身の動きを振り返るよう、情報機器を活用する。	ハードルをリズムカルに走り越すことができるよう、踏み切り位置や着地位置がどこかなど伝え、今後の目標を示すようにする。
学習活動における具体の評価規準等			

第6学年 器械運動「跳び箱運動」 単元指導計画（全7時間）

次	1 つかむ	2 やってみる							3 いかす
時	1	2 3 4 5 6 7							7
指導内容および学習活動	学習のねらいや進め方について見通しを持つ。 学習課題の把握 ○学習の進め方や、安全な準備や片付けの仕方を知る。 一人ひとりの役割をやりきる！ グループで協力して！ ○跳び箱運動につながる運動遊び 舞台の上から前転！ 「勇気がいるけど...」 楽しい！ 気持ちいい！ 二人で協力してアンテナ 「技ができたらかっこいい！」 ○いろいろな跳び方をし て、前年度までの跳び箱 運動の内容を復習する。	グループチャレンジ 技のポイントを考えよう。(めあて1) ○台上前転とその発展技（首はね跳び、頭はね跳びなど）の習得に向けて、はねるポイントを確認しながら練習する。 2 h 膝の伸びた台上前転 3 h はねる基礎感覚作り 4・5 h 首はね跳び 6 h 頭はね跳び 「曲げると早く回れるなあ！」「伸ばすとつま先がぐるんと回るね！」 自分に合わせて練習しよう。(めあて2) 個人練習 ○台上前転とその発展技（首はね跳び、頭はね跳びなど）の習得に向けて、安定した支持跳び越しができるように、場や練習方法を工夫して練習する。 ○自分の課題に合ったスモールステップの場を選択し、練習する。 グループチャレンジ・発表 ○自信のある児童がコツを教えたり、アドバイスできる。 ○グループ内で発表会をしてその日の成果を確かめたり、認め合ったりして、次の時間につなげる。 自分ができる場でこつをつかむ。 「足をのばす感じがわかる！」 友達との協力や国の工夫 「はねる感じがわかる！」							できるようになったことを、発表しよう 跳び箱発表会 ○跳び箱運動のまとめとして、一人ひとりの練習の成果を発表し合い、お互いの成長を交流する。
学習活動における具体の評価規準等	○友達と互いに協力し、跳び箱運動を安全に楽しもうとする。 (関心・意欲・態度)【観察】 ○安全に気をつけながら、仲間と協力し、励まし合いながら取り組もうとしている。 ○運動遊びや跳び箱運動に意欲的に取り組もうとしている。 ○器具の運び方や扱い方について、個別に声をかけて安全に対する意識を高める。 ○できることを認めて声をかけ、意欲を高められるようにする。	○跳び箱運動の系統性を知り、共通課題と自己課題について考えてめあてを持ち、友達と見合いながら、技を身に付けるための適切な場や練習の仕方を工夫している。 (運動についての思考・判断)【観察・学習カード】 ○安定した動作での首はね跳びができる。 【観察・学習カード】 ○技を身に付けるためのポイントを考えて的確な意見を言ったり書いたりしている。 ○自分の達成度や課題について考え、学習カードに系統立てて詳しく書いている。 ○友達との技を見て、適切なアドバイスをしている。 ○友達のアドバイスを聞いて、場や練習の仕方を適切に工夫している。 ○安定した動作での首はね跳びができる。 ○図やカードを使って跳び箱運動の系統性を、また、場や練習の仕方を工夫する意味を理解させる。 ○友達の見えポイントを見ながら声をかけたり、実技指導をしたり、ビデオ撮影をして客観的に跳ぶ姿を見せたりする。							○安定した動作での首はね跳びができる。 【観察・学習カード】 ○安定した動作での首はね跳びや頭はね跳びができる。 ○個人の能力に応じた場を用いたり、実技指導をしたり、補助をしたり、ビデオ撮影をして客観的に跳ぶ姿を見せたりする。



どちらの動きが
比べてみよう！



教材を提示することによって、話し合い活動の充実

まほうの学習ノート

自分の動きのいいところ、仲間の動きのいいところを書き残そう！

次の時間にためそうと考えたことも書き残し、次の授業に生かしていこう！！

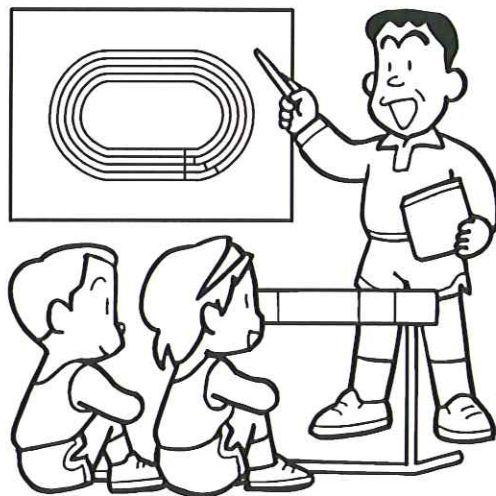


4年 組 名前

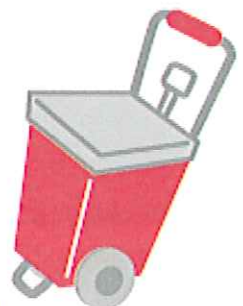
【まほうの学習ノート】		月	日 ()	時間目
今日の学習のめあて				
自分へのアドバイス			なかまのいいところ	
学習のふり返し (あてはまるものに○をつけましょう。)			はい	いいえ
①自分から進んで表現できた。				
②はずかしがらずに表現できた。				
③場所を広く使うことができた。				
④むずかしい動きを入れて工夫した。				
⑤友だちの意見をきいて、動きを考えることができた。				
⑥友だちのいい動きを見つけることができた。				
⑦紙ボールがあると表現しやすかった。				
今日の学習の がんばり度は何点？				
点				
一言感想				
【つぎの時間にためそうと考えていること】				

ハードル 親伝ノート

授業で見つけた
ハードルのコツを、
記録に残していこう！



組 名前



月	日 ()	時間目	【今日のインターバル 5m・5.5m・6m・6.5m】			
今日の学習のめあて						
今日の学習で発見したハードルのコツ						
						
友達からもらったアドバイス						
まだまだ隠されているコツは何と思う？						
						
学習の振り返り (あてはまるものに○をつけましょう。)	そうだ	どちらかというとそうだ	どちらかというとではない	そうではない	次の時間に がんばりたいことは？	
パワーアップでは、 汗をかき、精いっぱい運動できた。						
グループチャレンジでは、 班の人としっかり話し合うことができた。						
今日発見したコツを使って、 ハードルを越えられるようになった。						
今日の授業は、楽しかった。						

秒

8

This image shows a full page of graph paper. It features a uniform grid of small squares created by dashed black lines on a white background. The grid covers the entire area of the page, providing a template for drawing or writing.

月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
秒	秒	秒	秒	秒	秒	秒
点	点	点	点	点	点	点

差	-1.0	-0.9	-0.8	-0.7	-0.6	-0.5	-0.4	-0.3	-0.2	-0.1	0.0	0.1	0.2
得点	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14
差	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5
得点	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1



跳び箱日記



- ・ 授業中に気付いたこと（コツ）
- ・ 仲間同士で声をかけ合った内容
- ・ 次の時間の目標

以上のような点について日記風にまとめ、学習のあしあとを残していこう！



6年 組 名前



【日記帳】		月		日 ()		時間目	
今日の学習のめあて							
今日の学習のまとめ							
友達へ送った ナイスなアドバイス！				友達からもらった うれしいアドバイス！			
		そう だ	た く さ ん な ら ん な ら ん	た く さ ん な ら ん な ら ん	た く さ ん な ら ん な ら ん		
学習の振り返り (あてはまるものに○をつけましょう。)						今日の学習の がんばり度は何点？ 点	
①パワーアップでは、 汗をかき、精いっぱい運動できた。							
②グループチャレンジでは、 班の人としっかり話し合うことができた。							
③めあてのコツを使って、技が上達した。							
④アドバイスタイムでは、 班の人をはげますことができた。							
⑤アドバイスタイムでは、 班の人にはげましてもらった。							
⑥今日の授業は、楽しかった。							

きらきら授業研究部

できる喜びを分かち合える授業の追求

1 九小スタイルの授業確立

主運動につながる、動きを体得する。

体ほぐし、体づくり、運動遊びなどを入れ誰でも楽しくできる内容にする。

九小方式の授業スタイル 基本バージョン



仲間と共に、互いに交流しながら学習できる場。

体を動かし、運動のこつを共に考え、つかみ、励まし合う。

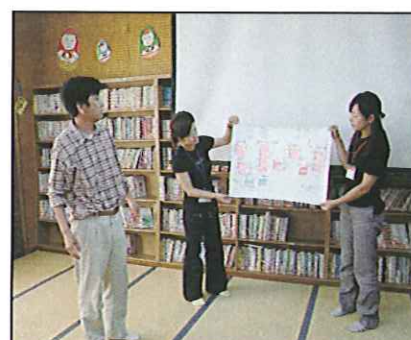
2 実技研修

主運動につながるパワーアップタイムの運動を中心に実技研修を行った。水泳は、本年度、着衣泳を中心に行った。



3 理論研修

KJ 法を用いて、理論研修や授業の事前・事後研究会を行った。意見交流が活発になり、深まりある研修会となった。

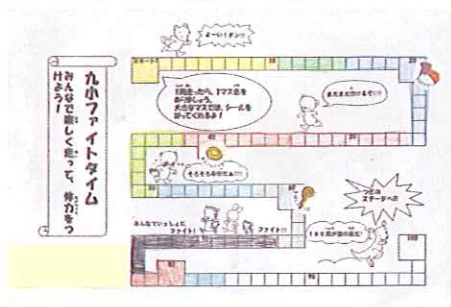


わくわく活動研究部

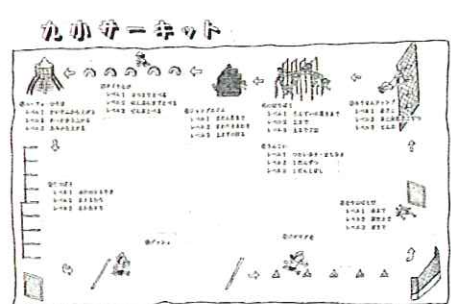
進んで体を動かす児童の育成

1 仲間とともに体を動かす機会の設定

9小ファイトタイム＝全校朝マラソン。毎週月と木の朝休みに行き体力の向上を目指す。



9小サーキットコース＝グラウンドにある遊具を使う。遊具の活用を目指す。



2 全校児童が楽しさを共有できる運動の創造

9小たいそう＝ストレッチやアップなど音楽に合わせて楽しく準備運動ができる。



9小ゲームラリー＝児童会が主催する行事。低学年から高学年までが共に体を動かす楽しさを味わえる。

すくすく調査環境整備部

基礎体力の確かな定着

1 児童の体力や意識の調査・啓発

保護者への啓発として「九小ここ・から
だより」や「学校だより」を発行した。

児童への啓発として学年掲示板に運動
に関する掲示を行った。



九小 ここ・から だより

9日(水)より、全学年の子ども達が新体力テストにチャレンジしました。

「シャトルランテスト」では、20秒間隔に引かれた線の間を何往復できるかを測り、持久力を試しました。子ども達は、汗をいっぱいかけながら、懸命に走っていました。

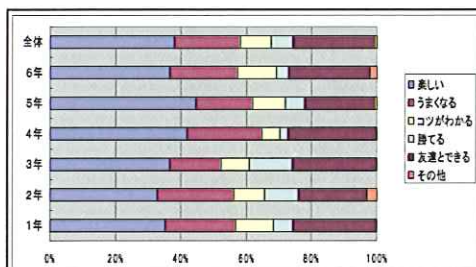
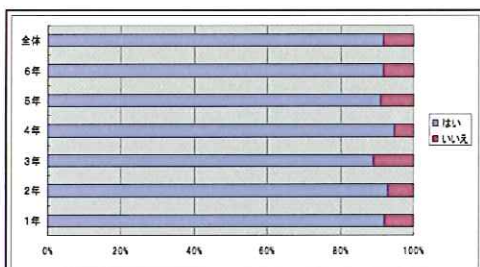
また、走り終わった後、男子の一人が、「先生、昨年記録だったけど、記録に伸びた。途中でやめそうになったけど、男の子が「がんばれー!」って叫んでるのを聞いてたら、どんどん走れたわ。」と、子ども達同士が励まし合っていました。より高い記録に達し、目標に達した喜びが何ともいえないでした。

今回の記録をまとめ、九小の子ども達の体力のよいところと課題を分析し、今後の体育の指導に生かしていこうと考えています。

なお、個人記録については、1学期末にお返します。ご家庭でも、子どもの体力づくりについて考えていただければ幸いです。

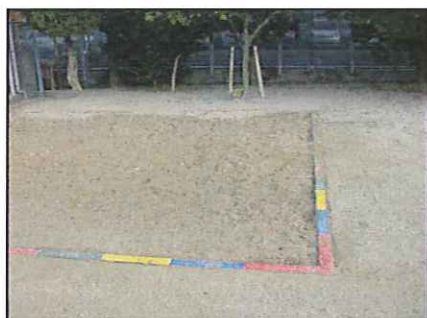
新体力テストの項目：計8項目

走力	持久力
上肢筋力	握力
身体柔軟性	柔軟性
反応時間	反応時間
20mシャトルランテスト	心肺持久力
50m走	スピード
立ち幅踏み上げ	筋力
ソフトボール投げ	筋力



体育アンケートでは、児童の運動に関する調査を行い、研究に活かした。

2 楽しく体を動かすことのできる環境や教具の整備



校内環境＝児童が自然に楽しく体を動かすことのできる空間づくりを目指した。

教材・教具＝誰でも運動の特性に触れられるよう、手作りの道具にこだわった。

体育科におけるパフォーマンス課題に対するルーブリック評価の実践例

1 実践例

(1) パフォーマンス課題 体育科学習プリント（走り高跳び） 年 組 名前（ ）

【問い】

あなたは、この夏大阪で行われる世界陸上にも出場が決まっている、走り高跳びでは超一流の選手をコーチしています。そんな一流選手が、世界陸上でより高く跳び、金メダルをねっています。そんな選手に、あなたがコーチなら、どのようなアドバイスができるでしょうか。学習したことをもとに書いてみましょう。

わたしがアドバイスできることは、 つあります。

その1つ目は、

(2) ルーブリック評価

児童が記述した文章を、以下のような具体の規準で評価を試みた。

段階	児童名	具体の規準
5		表現力が優れている(論理的にまとめられている) 指導したポイントに多く触れてまとめている（4つ以上で、スピードについてもふれている）
4		指導したポイントにやや多く触れてまとめている（4つ以上で、視線や踏切についても触れている） 表現がやや論理的
3		指導したポイントにふれてまとめている（3つ以上で、フォームや歩数、助走について触れている）
2		跳び方に少し触れただけのまとめ方になっている 指導したポイントに触れ、まとめることが少ない（1～2、リズムや運動前の体ほぐしの大切さなど）
1		気持ちにしか触れていない 指導したポイントに全く触れずにまとめている

(3) 児童の取組例

【2の段階の児童の例】

わたしがアドバイスできることは、2つあります。

その1つ目は、大きくジャンプする前に、歩はばを決めて、それから大きくジャンプをすると大きくとべるから、記録は更新するし、いいと思います。その2つ目は、栄養のことを考えて食べること。栄養を考えて食べると、体にビタミンなどの栄養バランスがとれるし、体の調子も整えてくれます。こうしていったら、記録が伸びたりするし、気分も最高になれるので、いいと思います。

【3の段階の児童の例】

わたしがアドバイスできることは、3つあります。

最初の方は、大またでゆっくり、1mくらい前になってきたときに、小またで早く助走します。そうするとよいです。

2つ目は、ふみきることです。しっかりきき足でふんで、できるだけ高くとぶと記録が出せると思います。

3つ目は、練習です。練習すると、なんでもうまくできるようになると思うからです。しっかり努力しましょう。

私もいっぱいできないことをチャレンジしていきたいです。そのためには、しっかりと練習をして、楽しみながらチャレンジすることが大切だと思います。

【4の段階の児童の例】

私がアドバイスできることは、5つあります。

その1つ目は、助走のリズムを決めること、何歩目でとぶか、どれくらいの歩幅ではしるかちゃんと決めてからとぶ。右足からとぶか、左足からとぶか、自分のやりやすい方もわかっていた方がよい。

2つ目は、自分の決めたフォームで、最後にとぶ足がひっかからないようにすること。最後の足はひっかかりやすいので気をつけた方がよい。

3つ目は、できるだけなめからとぶこと。前からとぶより、ひっかかりにくくなる。

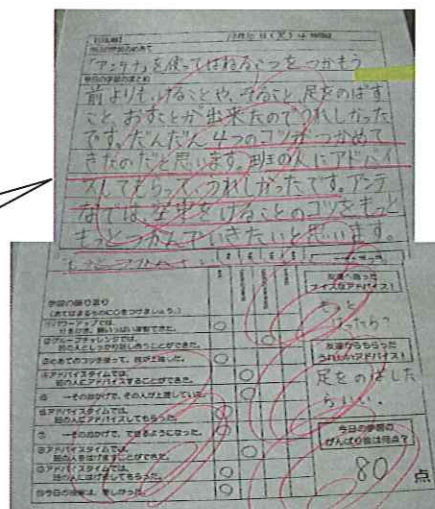
4つ目は、とんでいる間もバランスをくずさないようにすること。フォームもくずれてしまうので、しっかりとバランスをとる。

5つ目は、できるだけ早く走ってからとぶこと。その方が勢いがよくなり、高くとべる。

(4) パフォーマンス課題に挑戦後・・・



毎時間の学習を振り返った際、運動の内容面に関する文章表記が増えた。このことは、パフォーマンス課題に取り組んだことはもちろんのこと、体育科では、学習中に運動の内容を理解させながら、学習を展開していこうとした学習者の意図的な指導が不可欠であった。



3 おわりに

新学習指導要領の改訂に向け、体育科における動向がほぼ明らかになってきた。右図が日本体育大学大学院教授高橋健夫氏によって示された今後の体育の学力である。ここでも、小学校体育科ではこれまで触れられなかった「知識・理解」が思考・判断の基盤として位置づけられている。本校が2年間体育科を重点研究してきた中でも、言葉で運動のこつなどを考え、仲間同士で伝え合うことが、結果的に授業後の振り返りが深まることを実感した。さらにいえば、体育科においても、言葉で学習する活動を一部取り入れることで、国語力の向上が図られる可能性を見いだすことができた。

●体育の学力●

図1 体育の学力のイメージ構造

