

児童が主体的に体を動かし体力を高めることのできる授業

－ 体づくり運動に基づいた組み合わせ単元を取り入れた指導を通して －

気仙沼市立気仙沼小学校 畠山 隆

1 目指す授業像

- (1) 児童が運動の必要性を感じ、安全面に気を付けながら進んで活動に取り組むことのできる授業
- (2) 児童が自己の目標を明確に持ち、達成感を味わいながら取り組むことのできる授業

2 研修テーマ・目指す授業像に迫るために

本研修を進める5年生の昨年度の体力・運動能力調査の結果は、多くの種目で全国平均を下回っている。

表1 体力・運動能力調査の結果（平成29年 6月実施）

	種目	身長	体重	握力	上体	長座	反復	シャトル	50m	立ち幅	ソフト
	単位	(cm)	(kg)	(kg)	(回)	(cm)	(回)	(回)	(秒)	(cm)	(m)
男子	学級平均	132.81	32.95	14.09	15.41	33.95	38.82	37.59	10.40	135.86	18.32
	全国比較	▲0.88	2.79	▲0.85	▲3.07	2.48	▲0.71	▲9.52	▲0.80	▲8.64	▲1.86
女子	学級平均	131.23	28.92	12.80	16.90	35.20	39.50	39.80	9.94	130.50	11.90
	全国比較	▲2.26	▲0.74	▲1.43	▲0.36	0.34	1.45	3.09	▲0.03	▲6.22	▲0.05

文部科学省の中教審（第24回）子どもの体力向上のための総合的な方策について（答申）の（1）人間の発達・成長における体力の意義では、「意図的に体を動かすことは、更なる運動能力や運動技能の向上を促し、体力の向上につながっていく。同時に、病気から体を守る体力を強化してより健康な状態をつくり、高まった体力は人としての活動を支えることになる。したがって、体を動かすことによって得られる体力は、人間の活動の源であり、病気への抵抗力を高めることなどによる健康の維持のほか、意欲や気力の充実に大きくかかわっており、人間の発達・成長を支える基本的な要素である。また、より豊かで充実した人生を送るためにも必要な要素である」と示されており、子供たちに求められる体力の目標として、「運動するための体力においては、体力・運動能力調査の平均値を上昇傾向にし、当面これまでの最高値を超えることを目標とする」と述べている。

そこで、全単元の学習の授業導入時に体づくり運動（ア体ほぐしの運動 イ体力を高める運動）を児童の実態や運動特性に応じて組み合わせ、年間を通して行いたい。また、単元（領域）での活動に児童が主体的に取り組める活動を工夫して取り入れながら授業全体の運動量を確保することで体力を高めることができると考え、本テーマを設定した。

目指す授業像に迫るための手立て

- ① 体力を高めるよさについての理解を深め、導入時に体づくり運動（ア体ほぐしの運動 イ体力を高める運動）と体力・運動能力及び単元（領域）と関連させた運動を組み合わせ、安全に配慮しながら取り組ませる。
- ② 体づくり運動「ア体ほぐしの運動 イ体力を高める運動」及び単元（領域）において、個々の目標に応じた課題に取り組ませる。
- ③ ワークシートを活用して、体づくり運動を領域別に組み合わせで示し、技能・体力それぞれの伸長を自己評価させる。

3 I期の取組について 【単元名 陸上運動「ハードル走」】

- (1) 研修テーマに迫るための手立て

I期は、まず、自分の体力・運動能力テストの結果について振り返らせ、体力を高めることよ
さについて理解を深めるとともに、授業の導入時に体づくり運動（ア体ほぐしの運動 イ体力を高
める運動）を取り入れ、定着させることを目指した。

ハードル走に関する意識調査では、91%の児童が「好き」「まあまあ好き」と回答しているものの、
ハードル走のイメージとしては、40%の児童が「ドキドキする」「怖いけど挑戦したい」と回答して
おり、まだ自信を持って取り組むことができていないことが伺えた。そこで、ハードルの高さや台
数、インターバルの距離においてルールを定めたり、自己の記録の伸びや目標とするルールを目指
したりする活動を通して自己の目標を達成することで得られる成功体験を味わわせながら意欲的に
取り組む姿を目指して授業実践を行った。

(2) 具体的な手立て

- ① 体力を高めるよさについての理解を深め、導入時に体づくり運動と体力・運動能力及び単元（領
域）と関連させた運動を組み合わせ、安全に配慮しながら取り組ませる工夫

昨年度の体力・運動能力の結果を全国平均と並べてグラフで示し、個々の実態を把握させた。

次に、導入時の体づくり運動の中には、縄跳び、グーパー運動、V字バランスといった全身持
久力や筋力・筋持久力など健康に関連した体力を高める運動も組み合わせた。そして、ハードル
走で技能習得のために必要な跳ぶ力と走る力は体力・運動能力調査のスピードと瞬発力と関係
を持ち、単元を通して高めたい体力要素であることについて指導した。

安全面においては、ハードルを設置したり、またぐ動作をしたり、跳び越したりする際は、必
ずハードルの向きを確認させ、逆の方向から跳ばないように指導した。ラダーについても一方通
行で行うように指示した。活動中は、ハードルがずれていないか、倒れていないかを確認してか
ら行うように指導した。

- ② 体づくり運動「ア体ほぐしの運動 イ体力を高める運動」及び単元（領域）において、個々の
目標に応じた課題に取り組ませる工夫

本単元での体づくり運動の内容は、「イ体力を高める運動（ア）体の柔らかさ及び巧みな動きを
高めるための運動」を中心に構成した体づくりバラエティパック（陸上 v e r）の中から、年間
を通して高めたい体力・運動能力の個の目標に応じて、内容と時間（回数）を選択させて行わせ
るようにした。時間は、全員10分間に設定した。

体づくり運動では、ラダー、フープ、ハードルの場を設け、屋外の場合は、登り棒、屋内の場
合はろく木を活用した。また、跳び縄は児童に持参させ、時間が分かるようにデジタルタイマー
を設置した。タイムを計測する際は、児童同士で計測させることで自主性を促すようにした。ハ
ードル走では、下記の5コースを設定し、個々の目標に応じて取り組ませた。

ウサギコース（ミニハードル、台数3、インターバル 5.5m）
カモシカコース（ハードルの高さ 40 cm、障害数3、インターバル 6.0m）
ライオンコース（ハードルの高さ 50 cm、障害数3、インターバル 6.5m）
チーターコース（ハードルの高さ 50 cm、障害数3、インターバル 7.0m）
陸上大会コース（ハードルの高さ 70 cm、障害数9、インターバル 7.0m、距離 80m）

- ③ ワークシートを活用して、体づくり運動を領域別に組み合わせて示し、技能・体力それぞれの伸
長を自己評価させる工夫

体づくり運動「イ体力を高める運動」に基づいた運動の組み合わせを「体づくりバラエティパ
ック」とし、ハードル走（陸上運動）で技能習得のために必要なスピードと瞬発力に関連する運
動と年間を通して高めたい体力要素を考慮して構成し、提示した。

また、体づくり運動は、方法や準備物が簡単で児童が繰り返し行いたくなる運動という点に留
意して提案するようにした。

個々の体力・運動能力調査の結果と全国平均の数値をグラフ化したワークシートは、来年度ま

での目標を設定させ、年間を通して能力の伸長を評価しながら活用することで、目標達成への意識を高めるようにした。単元で活用するワークシートは、活動の振り返りを記入させることで、単元での技能の伸長を実感できるようにした。

(3) 成果と課題 (○成果, ▲課題)

- ① 体力を高めるよさについての理解を深め、導入時に体づくり運動と体力・運動能力及び単元（領域）と関連させた運動を組み合わせ、安全に配慮しながら取り組ませる工夫について
 - 導入の運動では、ハードルを約2mの間隔で並べ、抜き足の動作を取り入れたことで、技能の習得に必要な動きであることを理解させながら意欲的に取り組ませることができた。
 - ラダーは、スタート側に矢印の付いたフープを設置することで、一方通行で安全に行わせることができた。
 - ▲ 単元の始めに行うガイダンスで、体力を高めるよさについての指導が不十分であった。
 - ▲ ハードルを並べて準備する際に、好奇心でハードルを跳んでしまう児童が見られ、ルール of 徹底が必要であった。
- ② 体づくり運動「ア体ほぐしの運動 イ体力を高める運動」及び単元（領域）において、個々の目標に応じた課題に取り組ませる工夫について
 - 体づくりバラエティパック（陸上ver）から個々の目標に応じた組み合わせで行かせたので、どの児童も自分の目標に向かって意欲的に取り組む姿が見られた。
 - ハードル走では、個の目標に応じて挑戦できるように5つのコースを設けたことは、技能の伸長に合わせて選ばせたり、スピードや歩数等、個の目的に合わせて取り組ませたりする上で有効であった。特に陸上大会コースを設けたことで、上位の児童により高い目標を持たせ、取り組ませることができた。
 - 体づくり運動を年間を通して行っていくためには、準備物はできるだけ少ない方がよいことを実感した。
 - ▲ 体づくり運動の10分間の活動時間は、選んだ運動の回数や時間を決定するのが難しく、時間が余ったり、足りなかったりする様子が見られ、取り組ませ方での改善が必要であった。
 - ▲ デジタルタイマーを木陰に設置したが、屋外では表示が見えにくく、時計で示したり、時間を読み上げたりするなど、別の手立てが必要であった。
- ③ ワークシートを活用して、体づくり運動を領域別に組み合わせで示し、技能・体力それぞれの伸長を自己評価させる工夫について
 - 教師が選んだ運動を表にして提示し、個の目標に応じた内容を確認させることで、戸惑うことなく取り組ませることができた。
 - 体力・運動能力調査の目標を記入したワークシートとハードル走で活用するワークシートを併用することで、児童に長期的な目標と短期的な目標を持たせながら取り組ませることができた。
 - ▲ 運動の種類や回数、時間を全て児童に任せてしまったので、教師が取り入れてほしい運動が入っていない場合もあった。教師が全員に行ってほしい運動は、メニューに明記する必要がある。
 - ▲ ハードル走で活用するワークシートは、記入の仕方の説明が不十分だったため、次時の欄に記入してしまう児童も見られ、活用の仕方を丁寧に説明する必要がある。

4 II期の取組について 【単元名 器械運動「マット運動」】

(1) 研修テーマに迫るための手立て

I期の実践では、授業の導入時に体づくり運動「ア体ほぐしの運動 イ体力を高める運動」を取り入れ、定着させることを目指した。実践を重ねるごとに、個々が自分の目標に向かってそれぞれ

が選んだ運動を意欲的に行うようになり、習慣化されつつあった。しかし、個々が選んだ運動に掛かる時間と教師が設定した時間とが合わなかったり、教師が行ってほしい運動が入っていなかったりし、運動の質や量が偏らないように改善が必要になってきた。そこで、個々の目標に対応しつつ、教師の意図も反映される体づくり運動の取り組ませ方を目指した。また、「器械運動」(マット運動)での活動では、ハードル走で個の能力に応じた場を設定することが有効であったので、Ⅱ期でも場の設定に考慮して実践を行った。

(2) 具体的な手立て

- ① 体力を高めるよさについての理解を深め、導入時に体づくり運動と体力・運動能力及び単元(領域)と関連させた運動を組み合わせ、安全に配慮しながら取り組ませる工夫

マット運動(器械運動)では、技能習得のために体の柔軟性の他に体を支持する動作が必要とされる。体を支持する動作は、マットを手のひらや指でつかむ動きが必要であり、握力を高めることが年間を通して高めたい体力であることについて指導した。

安全面については、練習の際には、前の児童が合図を出したら、次の児童が練習を始めるルールの徹底を図った。また、マットを運ぶ際は、マットの大きさに合った人数を配置し、安全に素早く運べるように指示した。

- ② 体づくり運動「ア体ほぐしの運動 イ体力を高める運動」及び単元(領域)において、個々の目標に応じた課題に取り組ませる工夫

本単元での体づくり運動の内容は、「イ体力を高める運動(イ)力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動」を中心に構成した体づくりバラエティパック(マットver)から、教師が指定する運動(かえるの足打ち、手押し車、馬歩き、V字バランス、ろく木、腕立て状態でつま先中心に回る)の他に、内容と時間(回数)を個々に選択させて行わせるようにした。活動時間は、全員7分間に設定した。

体づくり運動の場の設定は、ラダー、握力を高める器具の場(風船スクイーズ、マッスルスライム、ハンドグリップ他)を設け、ろく木を活用した。跳び縄は児童に持参させ、時間が分かるようにデジタルタイマーを設置した。マット運動では、下記の7つの場を設定し、個々の目標に応じて取り組ませた。また、壁には教師がモデルになった技の連続写真を掲示し、手や頭の着き方や脚の開き等を確認させた。

- ③ ワークシートを活用して、体づくり運動を領域別に組み合わせて提示するとともに、単元での技能や体力・運動能力の伸長を自己評価させる工夫

短く傾斜のあるマット
短く傾斜のないマット
短いマットを2枚つなげてテープで川幅(狭い)を示したマット
短いマットを2枚つなげてテープで川幅(広い)を示したマット
短いマットを2枚つなげて中央にマットを横に置いたもの
長いマットを2枚つなげて中央にテープでラインを付けたもの
長いマットを2枚つなげたもの

マット運動(器械体操)

で技能習得のために必要な筋力と柔軟性に関連する運動と年間を通して高めたい運動を組み合わせて提示した。(体づくりバラエティパック)

また、体づくり運動は、方法や準備物が簡単で児童が繰り返し行いたくなる運動という点に留意して提案するようにした。

体づくり運動のワークシートは、体力・運動能力調査のデータを更新し、児童に来年度までの目標を設定させた。単元で活用するワークシートは、毎時間1枚とし、活動の振り返りを記入させることで、技能の伸長を実感できるようにした。

(3) 成果と課題 (○成果, ▲課題)

- ① 体力を高めるよさについての理解を深め、導入時に体づくり運動と体力・運動能力及び単元（領域）と関連させた運動を組み合わせ、安全に配慮しながら取り組ませる工夫について
 - マット運動で技の習得に必要なマットをつかむ動作と年間を通して高めたい体力（握力）との関連について指導し、体づくり運動で行う必要性を感じさせながら取り組ませることができた。
- ② 体づくり運動「ア体ほぐしの運動 イ体力を高める運動」及び単元（領域）において、個々の目標に応じた課題に取り組ませる工夫について
 - 体づくり運動は、体づくりバラエティパック（マットver）から個々の目標に応じて選んだ運動の他に、教師が指定した運動を全員で行わせることで、運動量の差を小さくし、特に高めたい体力に関連した運動を確実にに行わせることができた。
 - 握力を高める器具は児童の興味を高め、意欲的に取り組ませることができた。
 - 技の連続写真は、教師がモデルになったことで児童にとって身近なものとして捉えさせることができた。
 - ▲ 技の連続写真は、注目させるポイントをマーカー等で示すとより分かりやすいと感じた。
- ③ ワークシートを活用して、体づくり運動を領域別に組み合わせ示し、技能・体力それぞれの伸長を自己評価させる工夫について
 - 個の目標に応じた内容を確認しながら行わせることで、戸惑うことなく取り組ませることができた。
 - 単元で活用するワークシートは、毎時間1枚ずつ用意したことで、本時の活動内容やねらいを把握させたり、次時のめあてを立てさせたりすることができた。
 - ▲ 後片付けで振り返りの時間が十分に確保できなかったため、今後の実践に向け、改善が必要である。

6 1年間の総括

(1) 研修の成果

- ① 体力を高めるよさについての理解を深め、導入時に体づくり運動「ア体ほぐしの運動 イ体力を高める運動」と体力・運動能力及び単元（領域）と関連させた運動を組み合わせ、安全に配慮しながら取り組ませる工夫について

12月に行った「体力に関する意識調査」では、男女の約90%の児童が「体力を高めることが運動能力の向上、健康な体をつくることにつながる」という認識を持ち、また、男女の97%の児童が自分の「体力・運動能力調査」の結果について十分に把握していることが分かった（図1）。導入時の体づくり運動については、男女の全員が、「慣れた」「まあまあ慣れた」と答えており、継続して取り組ませることが、進んで取り組む姿勢につながったと考えられる（図2）。さらに、「体づくり運動は楽しいか」の質問には、男女の93%の児童が「楽しい」「まあまあ楽しい」と答えている（図2）。このことから運動することのよさを理解し、自分の体力・運動能力への関心が高まったものと考えられる。また、「体育の授業への取り組みに関する意識調査」では、男女合わせて93%の児童が「進んで活動した」と答えており、体育の授業に意欲的に取り組んだことが分かった（図3）。安全面では、マット運動を行う前の意識調査において、女子の91%が安全面に気を付けて行おうとしていたのに対し、男子は55%であった。今回の調査では、90%の男子児童が「安全に配慮して活動した」と答えており、マットの運び方や練習中のルールを徹底した結果であると考えられる（図4）。
- ② 体づくり運動「ア体ほぐしの運動 イ体力を高める運動」及び単元（領域）において、個々の目標に応じた課題に取り組ませる工夫について

体づくり運動では、教師が指定した運動と児童が個の目標に応じて行う運動を組み合わせることで、自主性を高めながら、運動を行う時間や内容の偏りをなくすことができた。また、場の設

定は、易しく行える設定から難易度の高い設定まで準備した。よって、広い能力差に対応できるだけでなく、自分の目標に応じて場やルールを選んで取り組ませることができた。

- ③ ワークシートを活用して、体づくり運動を領域別に組み合わせて示し、技能・体力それぞれの伸長を自己評価させる工夫について

体づくり運動の組み合わせを単元（領域）ごとに提示し、個の目標や選んだ運動を確認させながら毎時間活用することで、導入時の運動を定着させることができた。

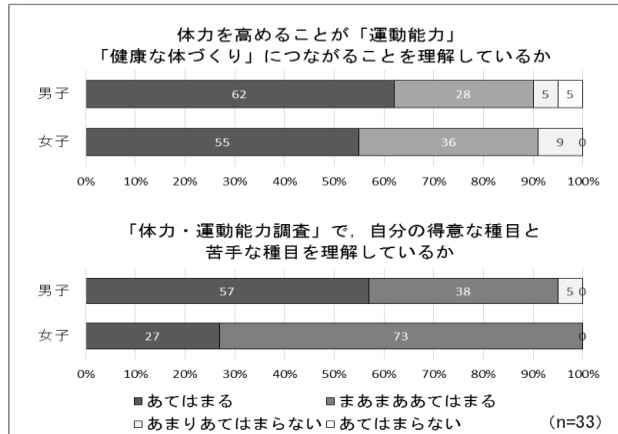


図1 体力に関する意識調査の結果

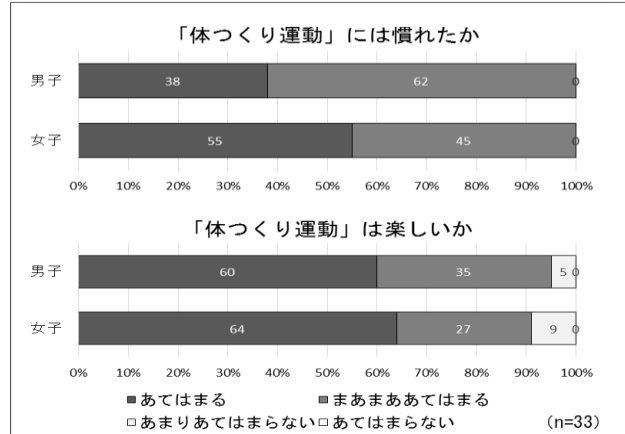


図2 体づくり運動に関する意識調査の結果

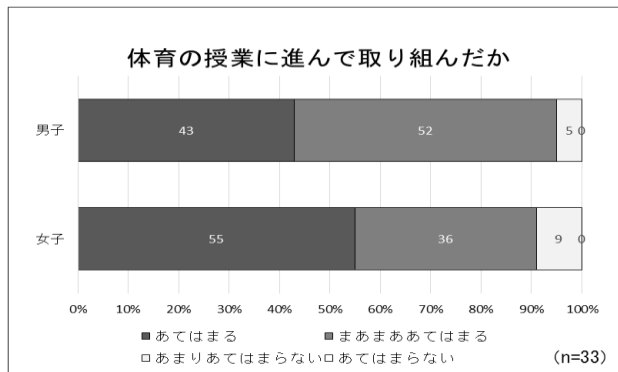


図3 体育の授業への取り組みに関する意識調査の結果

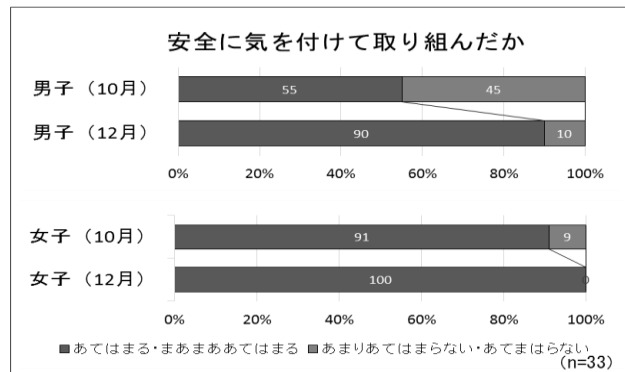


図4 安全面への配慮にする意識調査の結果

(2) 今後の課題

導入時における体づくり運動「ア体ほぐしの運動 イ体力を高める運動」と本単元（領域）との関連については、本単元の技能習得には、どのような体力（スピード、全身持久力、柔軟性、敏捷性等）が必要で、体力・運動能力調査のどの項目と関係を持つのか、健康に関連した体力との関係はあるのかということをも十分に踏まえた上で組み合わせを考えていく必要があると感じた。また、単元の始めに行うガイダンスでは、体力を高めるよさについての指導を十分に行うことで体づくり運動に目標を持って意欲的に取り組ませることができると考える。

I 期、II 期の実践を通して、全単元の導入時に体づくり運動を継続して取り組ませた結果、自分の体力への関心が高まり、体づくり運動を取り入れた授業の流れが定着した。

今回は、体づくり運動の定着度、関心・意欲という観点での検証にとどまった。今後は実践を継続するとともに、来年度に行われる同時期の体力・運動能力調査において本研修対象の学年の結果を前年度と比較し、体力の変容について検証したい。そして、児童が繰り返し行いたくなる運動、そして指導者が負担なく授業に取り入れることのできる体づくり運動を提案できるよう更に研修を深めていきたい。

主な参考文献

- [1] 武田正司：「体力」と「運動能力」の関係性の変遷 ―官製「体力（運動能力）テスト」を中心にして * 2004
- [2] 「新体力テスト」で測定評価される体力要素 文科省『新体力テスト』ぎょうせい, 2000, p. 010