

研究実践報告書

心も元気、体も元気、運動大好きな戸次っ子の育成
～体育授業の充実と一校一実践の取組を通して～

大分市立戸次小学校

教諭 西山 美緒

1 はじめに

大分県では、体力向上に向け平成 21 年に体育専科教員 6 名が小学校に配置された。当時の私の勤務校にも配置され、初めて体育専科教員と関わることとなった。そのときは、学級担任として、私が T1、体育専科教員が T2 で体育の学習を進めていった。授業の計画・準備・実施・片付け等、2 人体制で行っていたので、授業時間（運動量）の確保が充分でき、より細かな指導の下、子どもたちが生き生きと活動していたのを鮮明に覚えている。それから数年たち、今度は、私自身が体育専科教員となり、体力向上に向け、その役割を担うこととなった。体育の授業を通して、また、体育以外での取組から見えてきたものを以下にまとめていきたい。

2 研究主題

心も元気・体も元気・運動大好きな戸次っ子の育成
～体育授業の充実と一校一実践の取組を通して～

3 主題設定の理由

体育専科教員に任命される前年度（平成 27 年度）の体力運動能力調査では、本校の全国平均を上回る項目の割合は 39.58%であり、決して体力があるとは言えない状況であった。特に全身持久力（シャトルラン）、スピード（50m走）で全国平均に達していない子どもが多かった。4 年生以上で実施した生活習慣調査では、運動・スポーツの実施状況として「月に 1～3 日程度しか運動しない」と答えた児童が 13.6%、「しない」と答えた子どもが 3.4%いた。また、運動やスポーツの愛好度については、59.0%が「好き」、18.5%が「やや好き」と答えていた。

子どもたちの休み時間の様子からは、外で遊ぶ子とそうでない子の二極化が見られた。また、外で遊んでいる子どもたちも多くがドッジボールか鬼ごっこをしており、遊びの種類に偏りを感じた。体育の学習では、ボール運動は得意だが水泳や器械運動は苦手といったような領域によって差がある子どもが見られ、運動経験の偏りを感じる子どももいた。

子どもたちの体力を向上させるには、子ども自身が「運動することが楽しい」と感じる事が重要であると考え、いろいろな運動において「できる」喜びや達成感を多く味わわせることが「楽しい」へと繋がっていくと思われる。さらに「楽しい」が「もっとしたい」となり、運動の習慣化に繋がり、体力の向上が期待できる。

そのためには、週 2～3 時間ある体育の学習を充実させるとともに体育以外の場面において目標をもって取り組めるような活動を仕組むことで、「できる」喜びを味わい、運動好きな子どもが増え、さらには体力が向上するであろうと考え、この主題を設定した。

4 研究仮説

体育授業や体育的活動において、どの子ども進んで取り組める工夫をすることによって、「できる」喜びを味わい、運動好きな子どもが育つであろう。

5 研究の内容

(1) 体育授業の充実

- ・年間指導計画を作成し、領域に偏りがないようにする。
- ・つけたい力を明確にする。
- ・運動量の確保を意識した授業（1単位時間の構成・場の準備）
- ・主運動につながる補助運動の工夫・共通化
- ・場や用具の工夫（子どもの安心感）
- ・ICT機器の活用
- ・系統性を考えた授業

(2) 体育授業以外での体力づくり（一校一実践の取組）

- ・「ごぼうサーキット」・・・1日1回のサーキット運動に取り組む
- ・「ごぼうチャレンジ」・・・毎月の目標（〇〇名人）を設定し取り組む

(3) その他

- ・家庭との連携（体育通信の発行・体力アップウィークの実施）
- ・幼小連携

6 研究の実際

(1) 体育授業の充実

「年間指導計画の作成」

体育の授業は、体力運動能力調査や運動会・持久走大会などの体育的行事に取り組むことで授業時数を使ってしまいがちであり、学習指導要領に示された内容にできていないものがあるという実情があった。そこで、すべての領域が実施できるように全学年の年間指導計画を表形式で作成（別紙資料1）し、全学年の内容が一目でわかるよう

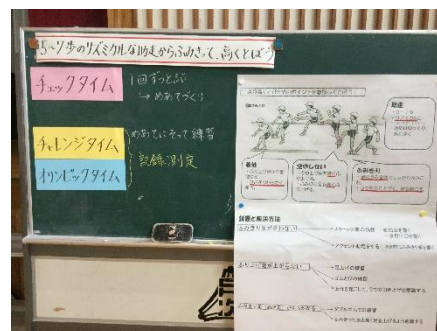
曜日	月	火	水	木	金	
行事	7	8	9	10	11	
場所	体育館	外	体育館	外	体育館	外
1	2年合	1年	4-1 マット②	6-1 テニス①	5-1 マット①	2年
2	1年合	1年	4-2 マット②	6-2 テニス①	5-2 マット①	2年
3	4-1 マット②		2年	3-1 マット②	5-1 テニス①	3-1 キック パス②
4	4-2 マット②		2年	3-2 マット②	5-2 テニス①	3-2 キック パス②
5	2年合					4-1 ハンド パス②
6	2年合					4-2 ハンド パス②

にした。体育館や運動場の使用割り当てに合わせて、授業ができるように、体育館で行う内容と運動場で行う内容を隣り合わせて設定した。全学年が同時期に同じ領域を実施することで、跳び箱の学習などでは、準備を1時間目のクラスが行い、片付けを6時間目のクラスが行うというような工夫がことができ、1単位時間の運動量を増やすことにも繋がった。

また、使用割り当てを含めた週ごとの計画表を作成、担任へ配布し、計画的に授業を進めていった。

「つけたい力を明確にした授業」

めざす動きができるようになるためには、その動き方がわかることが重要である。その単元でつけたい力、その仕方を授業初めのオリエンテーションで明確に提示する。その際、副読本や動画などを利用し、視覚的にもとらえさせる。毎時間、授業の始めにその日のめあても提



示し、授業の最後には振り返りをさせることによって出来栄を評価するとともに、次の時間の課題をもたせるようにした。(別紙資料2)

「運動量の確保」

45分の授業において30分以上は運動の時間を取るように意識した。子どもたちが素早く用具の準備ができるように、あらかじめラインを引いておいたり、出し入れがしやすいように倉庫の道具を入れ替えたりした。また、活動の場を多く作ったり、ボール運動においては、グルーピングを工夫したりして、待ち時間ができるだけ少なくなるようにした。

授業の流れを「準備・補助運動→活動①→活動②→整理運動・振り返り」とパターン化することで、子どもたちも次の活動がわかり、運動量の確保に繋がった。

「主運動につながる補助運動の工夫・共通化」

器械運動であれば、腕支持感覚や逆さ感覚、ボール運動であればボール操作に慣れる動きなど、それぞれの内容で必要とする動きを補助運動として毎時間実施した。毎時間実施することで、その補助運動自体が上手になり、「できる」喜びを味わえるとともに、主運動の出来栄にも影響し、子どもたちも補助運動の大切さを実感していた。また、全学年で同じ補助運動を実施するようにし、学年が上がっても同じ単元のときには、すぐに補助運動ができるようにした。

ほじょ運動

ゆりかご(おしりをうかす)

かたつむり

かたどうりつ

大きなゆりかご

フリッジ

カエルの足うち

「場や用具の工夫」

「体育が苦手・できない」と感じている子どもたちの多くが運動に対しての恐怖心を持っている。そこで、ボール運動においては、やわらいボールを使用したり、跳び箱運動では、ソフト跳び箱を使用したり、着地点にエバーマットを置いたりすることで、子どもが安心して取り組める場を設定した。高跳びにおいては、バーではなくゴムを、ハードル走においては、ゴムハードルやフレキシブルハードルを使用し、「痛いかもしれない」という思いを取り除くことで、子どもたちが進んで活動していた。

「ICT 機器の活用」

ボール運動では、ゲームの様子、器械運動や陸上運動などでは、めざす姿をスロー動画で見ることによって、動きをイメージしやすくした。動きのイメージができていると、できたかできないかの自己評価もしやすく、見合い教え合いの視点にもなった。



グループでお互いの姿を撮影して見合ったり、遅延ソフトで直後に自分の姿を見たりすることで自己評価ができ、次の課題づくりにもなった。

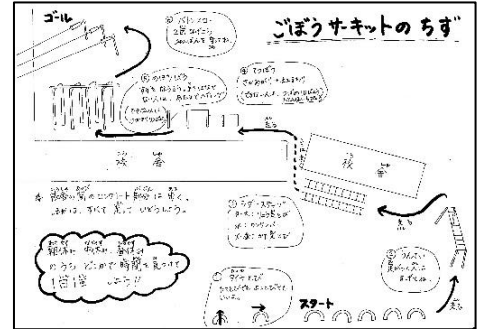
「系統性を考えた授業」

運動の系統性を考え、次の学年を見越して、その学年で身につけさせたい力を明確にし、学習計画を作成した。例えば、ネット型ゲームでは、3・4年生でキャッチバレー、5・

6年生でソフトバレーを実施し、学年を追うごとに技能が高まっていくようにルールを工夫した。跳び箱運動では、技の系統表（別紙資料3）を作成し、各学年でできるようにさせたい技をわかりやすくした。それぞれの学年での学習が積み重なっていくことで、「できる」ことも増えていくと思われる。

(2) 体育授業以外での体力づくり(一校一実践の取組)
「ごぼうサーキット」

朝・中休み・昼休みのどこかで、1日1回のサーキット運動に取り組みようにした。サーキット運動は、タイヤ跳び→雲梯→ラダーステップ→鉄棒→登り棒→バトンスローの6つの運動で、それぞれの場所までは走って移動する。サーキット運動をしたら、教室に置いてある名簿にチェックをする。月末に担任が皆勤者の数を体育専科に報告し、体育専科は、全校の集計をするとともに皆勤者にはシールを配布するという仕組みである。登校したら、まずサーキット運動をするという子どもや友だち同士で声を掛け合っ、取り組む姿が本校では当たり前前の光景になりつつある。



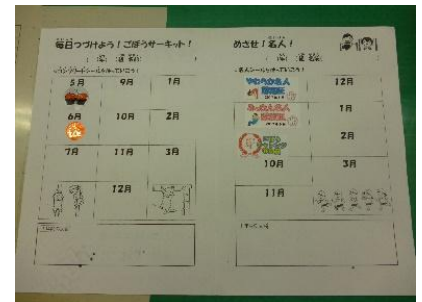
【各月の体育目標(予定)】

《5月》 やわらび名人	定年をもち立ち、膝を曲げな いで閉眼し、両手全体が体につ いた名人。	《12月》 つがよび名人	さんていを満ちるまで替 ちすに行けた名人。(1・ 2年生は半分以上)
《6月》 ひっせん名人	両膝に立て、膝を立てる。踵を の前で揃えて、肘を膝につける。半 年ごとの目標達成した名人。	《1月》 なわとび名人	なわとびカードに全部色が ぬれた名人。
《7月》 ボール投げ名人	ボールを投げて、半年ごとに達成し た達成した名人。	《2月》 景観名人	各学年の目標達成した ら、クラス全員名人。
《10月》 トッコクボール名人	トッコクボールのボールを空 にした名人。(体育委員と相談)	《3月》 さがあがり名人	さがあがりできた名人
《11月》 マラソン名人	トッコクを80周した名人。		

「ごぼうチャレンジ」

月初めに、目標(〇〇名人)と方法をお知らせし、その目標達成に向けて子ども一人一人が挑戦する取組である。チャレンジ形式の月と全員参加の月があり、チャレンジ形式の月は、学年ごとのチャレンジ日の昼休みに体育委員が目標が達成できたかをチェックをし、名人認定シールを渡す。全員参加の月は、担任が確認したカードや名簿などを体育専科に提出し、確認後、名人認定シールを渡すというものである。チャレンジ終了後は、各学年と全校の参加率・到達度をお知らせする。チャレンジを楽しみにし、名人認定シールをもらおうと嬉しそうに教室に戻っていく姿がたくさん見られた。

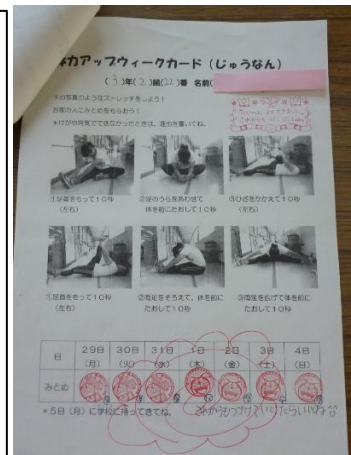
ごぼうサーキットとごぼうチャレンジで渡したシールは、個々が持っている体力アップカードに張り付けるようにして、努力の成果がわかるようにした。シールが増えていくのを楽しみにしていた。



(3) その他

「家庭との連携」

学校での取組を家庭にお知らせする目的で体育通信を発行した。また、家庭でも楽しみながら運動する習慣をつけてほしいという願いから、学期に1～2回「体カアップウィーク」を設けた。「親子で楽しみながら運動できた」「だんだん上手になった」など、温かいコメントも寄せられた。保護者とのコミュニケーションのきっかけにもなっていた。



「幼小連携」

幼児期の運動・外遊びはその後の発達に良い影響を及ぼすと言われている。体力向上の基礎を培うためにも幼児期の運動経験がとても重要である。本校には隣接する幼稚園があるが、上記のことを踏まえ、園児と水遊びやマット遊びを行った。小学校の先生と一緒に運動をするということで、どの子ども興味をもって活動していた。また、そのことがきっかけで、その後、進んで運動する園児が増えた。

7 研究の成果と課題

本校の全児童に行った運動についてのアンケートの比較は以下のとおりである。

運動についてのアンケート結果比較 (12月～1月実施)

運動が好きですか。				
	好き	まあまあ好き	あまり好きではない	嫌い
平成 28 年度	66.9%	21.4%	8.4%	2.3%
平成 30 年度	81.0%	13.9%	4.3%	0.8%
週に何日くらい運動やスポーツをしていますか。				
	ほぼ毎日	週に3～4日	週に1～2日	0日
平成 28 年度	57.3%	23.1%	7.8%	1.7%
平成 30 年度	71.1%	21.7%	5.6%	1.6%
学校では外でよく遊んでいますか。				
	ほぼ毎日遊んでいる	週に半分くらいは遊んでいる	週に1回は遊んでいる	ほとんど遊んでいない
平成 28 年度	72.8%	16.6%	5.5%	4.9%
平成 30 年度	78.1%	17.4%	4.0%	0.5%

体育が好きですか。				
	好き	まあまあ好き	あまり好きではない	嫌い
平成 28 年度	70.1%	20.1%	7.8%	1.7%
平成 30 年度	78.3%	16.6%	4.3%	0.8%

「運動が好きですか」という質問に対し「好き・まあまあ好き」と答えた子どもが 88.3% から 94.9% と増加し、「嫌い」と答えた子どもが 0.8% に減少したことを見ても、運動好きな子どもが増えたと言えるであろう。また、「体育が好きですか」という質問に対しても、「好き・まあまあ好き」と答えた子どもが 80.2% から 94.9% と増加し、「嫌い」と答えた子どもが減ったことから、子どもたちが体育の学習を楽しんでいると感していることがわかる。いろいろな運動を経験させること、運動量をしっかり確保することを中心とした授業改善の成果であり、一校一実践の取組による運動の習慣化の成果であると言えよう。

運動の習慣化については、71.1% の子どもが「ほぼ毎日」運動やスポーツをしていると答えていた。平成 28 年度の値より大幅に増えていることから、運動が日常化していると言えるであろう。休み時間の様子を見ても、チャイムが鳴ると同時に多くの子どもが運動場に飛び出し、様々な遊びをしている。赴任当時気になった遊びの種類の偏りも、今は感じない。ドッジボールや鬼ごっこは相変わらず人気の遊びではあるが、バレー、なわとび、登り棒、フラフープ、竹馬、一輪車といろいろな遊びをしている。

体育の技能面を見ても、「おおむね満足」「充分満足」評価の子どもが増えた。

中学年のとき、運動が苦手で、体育があると「学校に行くのが嫌」と言っていた A 児は、継続的にサーキット運動に取り組んだり、家庭でも親子で運動に親しむ努力をしたりしたことで力をつけ、高学年になって、50m 走で学年で 2 番目に速い記録を出した。周りの友だちから「すごい」「リレー選手になるんじゃない」と認められ、自信をつけ、他の運動にも積極的に取り組むようになった。どの内容においても「A さんは体育が得意」と言われるようになり、技能もぐんぐん伸びていった。「体育が嫌い」だった A 児は、「できる」自信がついたことで、今は体育の時間をとても楽しみにしている。

前年度、とても嫌そうに跳び箱運動に取り組み、なかなか跳べなかった B 児は、今年度は軽々と跳び箱を跳んでいた。その理由を聞いてみると、「毎日サーキットでタイヤ跳びをしていたら、いつの間にか跳び箱も跳べるようになっていた」ということだった。知らず知らずのうちに力がついていていたことを本人も驚いていた。「できる」ようになったことで、今年度は、さらに難しい技に挑戦するなど、楽しみながら学習することができていた。

運動することが億劫だった C 児は、友だちと声を出し合ってソフトバレーを楽しんだ。当たっても痛くないボールを使用したことや苦手な子どもでもできるルールであったことが、大きな要因だった。その後の持久走も最後まで歩くことなく走り切り、「去年より楽だった」と嬉しそうに話していた。苦手な跳び箱も休むことなく、黙々と練習していた。「楽しい」「できる」という思いが、C 児の意識や行動を変えたと思われる。

アンケートで「運動(体育)があまり好きではない・嫌い」と答えた子どもが数名いる。理由を尋ねるとやはり「できないことが嫌」、「できなくて周りの友だちに文句を言われるのが嫌」という意見が多かった。しかし、その子たちの休み時間や体育の授業の様子を見

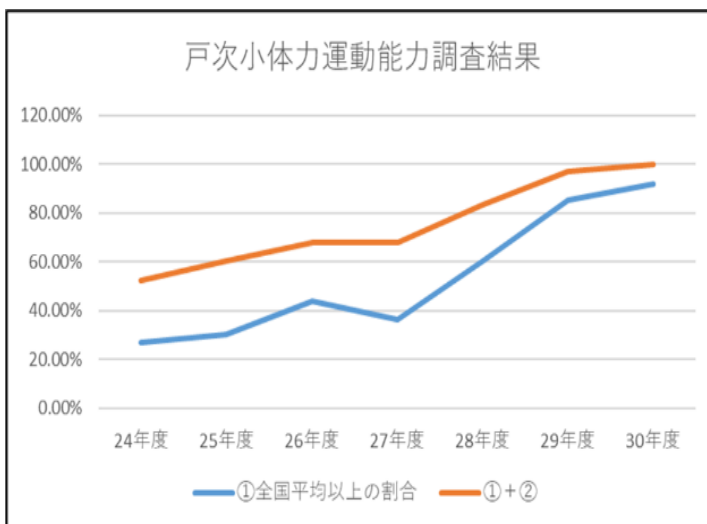
ると、友だちと笑顔で遊んだり、「先生、どこを直したらうまくいく？」と自ら進んで聞いてきたり、やる気がないわけではないことがわかる。QUテストの結果と照らし合わせると、自己肯定感の低い子どもが、「運動（体育）があまり好きではない・嫌い」と答えている傾向が見られた。体育の学習において、いかに自己肯定感を高めていくかが、今後の課題である。

以下は、全国体力運動能力調査における本校の全国平均以上の項目の割合である。

戸次小学校体力運動能力調査結果

	24年度	25年度	26年度	27年度	28年度	29年度	30年度
①全国平均以上の割合	27.08%	30.21%	43.75%	36.46%	60.42%	85.42%	91.67%
①+②	52.08%	60.42%	67.71%	67.71%	83.33%	96.88%	100.00%
②全国平均との差2単位未満	25.00%	30.21%	23.96%	28.13%	22.92%	11.46%	8.33%
相当努力が必要な項目数 (96項目中)	31	18	15	23	10	0	0

平成 27 年度までは、40%前後を推移していたが、平成 28 年度より徐々に上がっていき、本年度は 90%を超えた。体育授業の充実と一校一実践の取組の成果と思われる。逆に、体力が向上したことによって、前述したように、体育の技能が高まっていったとも言える。また、それは「ごぼうチャレンジ」においても顕著に表れている。月ごとの目標の達成率が前年度と比べても上昇しており、「できる」子どもたちが増えたことが数値にも表れている。



名人達成率（全校）

	やわらか名人 (5月)	ふっきん名人 (6月)	つかまり名人 (12月)
28年度	32%	51%	54%
29年度	62%	85%	75%
30年度	72%	81%	77%



また、「体育のハートビューイング」として、子ども同士の温かい声掛けができるように良い言葉かけを意識させた。その結果、「友だちを励ます優しい言葉かけができますか」という質問に 92.5%子どもたちが「よくできる・まあまあできる」と答えた。子ども同士のお互いを思いやる言動は、運動が得意な子どもも苦手な子どもも運動好きな子どもを育てる要因になると考えられる。

3年間の取組によって、「運動が好き」な子どもが増えた。運動に親しむ機会が増えたこ

と、「できる」喜びや達成感を多く味わったことで、愛好度が上がり、愛好度が上がったことによって、体力が向上した。体力が向上したことで、さらに「できる」喜びや達成感を味わうことができるというように一方向ではなく、運動の愛好度と体力向上は相互に関係しあっているということが本研究でわかった。

8 研究のまとめ

体育専科教員としての3年間が終わろうとしている。運動の楽しさを味わって欲しい、多くの子どもたちに「できる」喜びを味わわせたいという思いでスタートした研究であったが、アンケートの結果からもその願いがおおむね達成できたのではないかと思う。休み時間にはたくさん子どもたちが「体育の先生、みてみて」とできるようになった姿を見せてくれる。「すごいね」「上手になったね」とほめると満面の笑みでさらに運動を続ける。そんな光景が日常になった。体育を苦手と感じているのは、子どもだけではない。教師の中にも体育を苦手と感じている人は多い。そんな先生たちの「なるほど、そうすればいいんだ」「こんな用具があったんだ」「体育っておもしろいね」という呟きも私自身の大きな励みになった。「教師が変われば子どもも変わる」多くの先生たちが体育を好きになることが子どもの運動好きにも繋がることを改めて感じた。

来年度からは学級担任として、自分のクラスで体育を行っていくであろう。体育ノートの作成、教材研究、体育での学級づくりなど、3年間で学んだことを活かしつつ、さらに研究を進めていきたい。そして、もっと多くの運動好きな子どもたちを育てていきたいと思う。