

(5) 小・中学校における体育・保健体育授業の工夫改善に向けた実践例

体育・保健体育授業の工夫改善について（A小学校の実践例）

(1) 調査等から見える学校の課題や目標について

A校の今年度の体力テスト結果と県基準値の比較については以下の表の通りである。

2019年度体力テストの県基準値との比較

課題1

項目別では、特に「長座体前屈」や「立ち幅跳び」において県基準値を下回る学年が多かった。また、県基準値を下回る項目は昨年度から16項目増えて38項目になった。

学年別では、第6学年以外の学年で県基準値を下回る項目が見られ、改善が必要である。

また、第3、4、5学年では前学年時よりも下回る項目が増えており、系統的な対策が必要である。

学年 性別	1年生		2年生		3年生		4年生		5年生		6年生	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
握力	▼	▼	◎	◎	▼	▼	—	▼	▼	◎	◎	◎
上体おこし	▼	◎	◎	◎	▼	▼	◎	▼	▼	◎	◎	◎
長座体前屈	◎	▼	▼	▼	▼	▼	—	—	▼	▼	◎	◎
反復横跳び	▼	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	▼	◎	◎
シャトルラン	▼	▼	◎	◎	◎	▼	◎	◎	▼	▼	◎	◎
50m走	—	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	—	◎	◎
立ち幅跳び	▼	▼	◎	◎	▼	▼	▼	▼	▼	▼	◎	◎
ボール投げ	◎	—	▼	◎	▼	▼	◎	◎	▼	▼	◎	◎

課題2

意識調査等からは、運動が好きな児童が多いが、外遊びの状況や学校以外での運動の機会について、二極化傾向が見られた。また、「体育の授業は楽しい。」と答えた児童の割合が、男女ともに全国平均値を大きく上回っており、さらに授業を充実させることで課題解決につながっていくと考える。

目標

「筋力」「柔軟性」「瞬発力」を重点項目として、「バランスのとれた体力をつくる取組の推進」を学校目標として設定し、授業の工夫改善をとおして体力向上に向けての取組を行う。

(2) 体育・保健体育授業の工夫改善に向けた取組事例等について

① 全職員による校内研修の実施

本校では、例年、夏季休業中に全職員を対象に体力向上に向けた校内研修を行っている。低・中・高学年部に分かれ、新体力テストの結果を分析し、課題に応じた対策をそれぞれ考えていくことで、各担任が主体的に体育の授業を改善したり体力向上への意識を高めたりするようにしている。今年度の対策については、本校の課題である「筋力」、「柔軟性」、「瞬発力」を改善するための動きを考えた。「動きが簡単」、「準備が簡単」「運動量がある」という3つの視点をもとに、2学期以降の体育の授業の準備運動や単元に合わせた感覚づくり、日常的な動きなどを3種類程度作成した。その後、それらを実際にローテーションして行い、児童の立場に立って細かな修正をした。各学年2学期の体育の授業

では、これらの動きを取り入れて授業を行った。

【低学年の例】 中心的に取り組んだ課題：柔軟性、投力

<p><b>長座ボールまわし</b> 長座の姿勢になり、自分の体の周りを手を使ってボールを回していく。左右どちらもやる。</p>	<p><b>ロケット発射！</b> 学校にある市販のウレタン製のロケットを、より遠くまで投げる。自然に肘が上がるようになる。</p>	<p><b>タオルピッチング</b> シャドウピッチングのようにタオルを伸ばして振る。思い切り腕を振る感覚をつかむ。</p>
--	--	--

【中学年の例】 中心的に取り組んだ課題：筋力、調整力

<p><b>カエルドンジャン</b> ケンステップなどでコースをつくり、両側からカエル跳びでドン（両手タッチ）→ジャンケンをする。</p>	<p><b>キャットジャンプ</b> 3人組になり、ゴムひもを張って、それをネコのように飛び越えていく。どんどん高くしていく。</p>	<p><b>ラッコパス</b> 2～3人組で仰向けになって円を作り、足首でボールをはさみ、どんどんパスを回していく。</p>
---	---	--

② 第6学年の実践例

第6学年は、男子19名、女子17名、計36名である。新体力テストの結果、県基準値を全項目上回る元気のよい学級である。ただ、前述のように、外遊びや運動の機会には二極化が見られ、数は少ないが運動が苦手な児童もいる。すべての児童が関わり合いながら楽しく学ぶことができるような手立てを考え、実践を行った。

ア 個々の課題把握

跳び箱運動やマット運動では、掲示物やチェックシートを用いて、自分の技の課題を把握するようにした。また、視点を設定し、児童が見合う際に課題を焦点化できるようにするとともに、スモールステップを表示して、どのような練習をすればよいのか分かるようにした。

技のポイントを表示して、児童が見比べやすいようにした。

**伸膝後転(しんしつこうてん)**  
上体を前にかがみながら膝を後ろに引く。手は下に下げ、膝先は上げる。回転のスピードを速める。足がマットに着いたら手で強くマットを押すようにする。

十分に膝を折り、手と膝がほぼ同時に着くようにする。

伸膝後転へのステップ(自分のレベルにあわせて練習しよう)  
1. 坂を使った伸膝後転  
2. 両手でしっかり押す  
3. 2/3を伸ばした状態から曲げた後転  
4. 両手を離す  
5. 両手を離す  
6. 両手を離す

1. 開脚後転から足を揃じていく  
4. 足の着地を手近づける

技の完成に向けたスモールステップを表示し、主体的な活動へつながるようにした。

**開脚前転**

①つばたとひょう(1段)の上で開脚前転をして立つことができる	月 日☆☆☆
②重なたたみやセーフティマットの上で開脚前転をして立つことができる	月 日☆☆☆
③坂を利用して開脚前転ができる	月 日☆☆☆
④マットの上で開脚前転ができる	月 日☆☆☆
⑤前転と開脚前転がとぎれぬいでできる	月 日☆☆☆
⑥背支持倒立から開脚立ち	月 日☆☆☆
⑦手を使わずに開脚立ち	月 日☆☆☆
⑧線にさわらないように開脚前転	月 日☆☆☆

**開脚後転**

①折りたたみマットの上で開脚後転ができる	日☆☆☆
②落差(マットやセーフティマット)を利用して開脚後転ができる	日☆☆☆

スモールステップを表示したチェックシートにした。児童が、自分がどのステップまでできているのか簡単に分かるようにした。

児童が個々の課題を把握した後、課題ごとに分かれて練習に取り組んだ。掲示物を参考にしながら、自分たちの課題に合わせて場を工夫して練習に取り組む時間を設定した。



ぼくたちの課題は、伸膝後転の着手から回転の速さが足りないから、坂を作って勢いをつけるようにしてみよう。



私は、手を着く位置が課題だから、目印のラインを意識して跳ぶことができる場で練習してみよう。

#### イ 基礎感覚づくりの場と時間の設定

単元を通して、主運動に必要な基礎感覚づくりの場と時間を設定した。

6つの場をグループごとにローテーションし、運動量を確保した。

【跳び箱運動での活動例：1分30秒×6つの場】

#### ステージヘジャンプ (強く踏み切る場)

強く踏み切り、ステージの上に足の裏でしっかり着地する。できる人は回転もしてみよう。

#### 心をひとつに (友達と合わせる場)

低い跳び箱を、最初は一人で、次にペアで跳ぼう。リズムや着地のポーズをそろえよう。

#### 限界突破！ (踏み切り、着手の場)

大きな跳び箱にチャレンジしよう。手は遠くに着こう。まずは跳び乗るところからやってみよう。

#### クルリンパッ！ (回転感覚・着地の場)

ステージから回転して降りよう。着地はピタッと止めよう。できる人は足を振り出してみよう。

#### しっかり支えて (着手・腕支持の場)

連結した跳び箱にまたがり、腕支持の姿勢で進もう。手のひらを着いて肩を体の前に乗り出そう。

#### ザ・スタントマン (回転感覚の場)

マットの上を、ひざを伸ばして大きく回ろう。腰の角度に注意！できる人は体を反らしてみよう。

#### ウ グループ活動による関わり合い

跳び箱運動や体づくり運動では、グループ活動を行った。運動が苦手な児童を考慮したグルーピングで、グループの学習カードに記入し、お

互いに教え合いながら技能を高めることができるようにした。



話し合った内容をもとに、お互いに教え合いながら練習を進めていった。

や矢印を使って場や動きを表そう

前の人が、  
3つ目のとびはし  
をとぶときに次の  
の人がとぶ  
ターニターニ  
男子から女子

跳ぶ順番や技  
跳ぶ順番 → 男子  
女子  
技 → 開胸

カード表面で、跳び箱の置き方、跳ぶ方向、リズム、技の構成、種類をグループで共有化した。

1) グループで演技を作り、発表しよう 4班

跳び箱の置き方は? 縦につなげる 横に並べる 縦横を使う

跳ぶ方向は? 同じ方向から 逆の方向から 縦横から

リズム・タイミングは? リズムをどうえて同時 リズムをどうえて連続

タイミングをずらして

技の構成は? 同じ技を連続 同じ技を同時

違う技を連続 違う技を同時

技の種類は? 自分の得意技 開脚跳び /かかえこみ跳び 台上前転 伸脚台上前転 頭はね跳び

集団演技の場の例示を掲載し、イメージを共有させた。

(3) 取組の成果と課題について (◎：成果、▲：課題)

- ◎ 全職員で課題を明確にし、体力向上や体育の授業改善に向けて考えることができた。職員で考えた動きや基礎感覚を高める日常的な動きを生かしながら、全学年で計画的に実施していくことが大切であるとする。
- ◎ 第6学年の実践では、運動が得意な児童だけでなく、苦手な児童も主体的に取り組むことができた。掲示物や学習カードで、課題解決に向けて自分が何をすればよいかが明確になっていたため、個別でもグループでも意欲的に活動することができた。
- ▲ 学年によっては、昨年度の新体力テストの結果から大きく下回るところがあった。体育授業チェックシートを活用した定期的な振り返りや、単元の基礎感覚づくりや授業に関連した遊びを休み時間に実施する等、日常的な運動の取組が必要である。