

平成20・21・22年度 沖縄県教育委員会研究指定
〈体育・スポーツ推進校〉

平成20年度（一年次）

研究報告書

【研究主題】

「運動に親しみ、たくましい体と心をつくる児童の育成」

～一人一人がめあてを持ち、主体的に取り組む体育学習をとおして～



平成20年11月28日（金）

与那国町立 与那国小学校

〒907-1801 沖縄県八重山郡与那国町与那国1025番地

電話（0980）87 - 2872

FAX（0980）87 - 3288

E-mail yona-sho@cosmos.ne.jp

日 程

1. 期日 平成20年 11月28日(金)

2. 日程表

13:30 14:00 14:25 15:10 15:15 17:00

受付	なわとび タイム (運動場) 14:00～	会場移動	公開授業 1・2年マット遊び (体育館) (14:25～15:10)	移動・児童下校	全体会 (15:15～17:00) 体育館				
					開会 行事	・研究の概要 ・研究の実際 ・成果と課題	質疑応答	指導助言	閉会 行事

なわとびタイム (業間の取組) 14:00～14:15

3. 公開授業

1・2年体育(マットあそび):体育館 14:25～15:10
指導者 1年担任:大城祐子 2年担任:田中 希

4. 全体会 会順 (15:15～17:00)

- | | | |
|-------------|---------------|-------|
| | 司会 | 新崎綾子 |
| (1) 開会のあいさつ | 教頭 | 新垣清隆 |
| (2) 学校長あいさつ | 校長 | 田本由美子 |
| (3) 激励のあいさつ | 与那国町教育委員会教育長 | 田盛眞吉 |
| (4) 激励のあいさつ | 八重山教育事務所長 | 大浜慶功 |
| 〈研究報告〉 | | |
| (5) 研究の概要 | 研究主任 | 平松一志 |
| (6) 研究の実際 | 中学年 | 友寄 謙 |
| | 高学年 | 兼城賢多 |
| (7) 成果と課題 | 研究主任 | 平松一志 |
| (8) 質疑応答 | | |
| (9) 指導助言 | 八重山教育事務所 指導主事 | 前三盛 敦 |
| (10) 閉会の言葉 | 教頭 | 新垣清隆 |

はじめに

今日も、子どもたちが元気に一輪車・竹馬・なわとびなどで遊び、賑やかな笑い声、友達を呼び合う声の中庭に響いています。なんと学校らしい光景でしょう。

本校は、創立123年の歴史を持つ、与那国島内では最も古く八重山管内に置いても3番目に創立された学校です。123年間に多くの人材を輩出し、島の基を築く学校としてその歴史と伝統を築いて来ました。

創立123年目の今年、本校は沖縄県教育委員会「体育・スポーツ」の指定研究を受けることになりました。

体育・スポーツ活動への関心が高くとりわけ陸上が盛んな島民性。過去にも優秀なスポーツ選手を数多く育み輩出してきたこのどうなん島。体育・スポーツの指定研究実践により、学校を活性化させ、子ども達の特性を伸ばし地域とともに歩む学校づくりを進めることになるであろう。全職員の心を一つにし情熱と英知を傾注して、全ては子ども達の成長や向上の為にとの思いで模索し以下のテーマで研究を推進することに致しました。

「運動に親しみ、たくましい体と心をつくる児童の育成」

～一人一人がめあてを持ち、主体的に取り組む体育学習をとおして～

変化の激しいこれからの時代の中で、生きて働く力の基盤となるのは「たくましい体」「豊かな心」「確かな学力」であり、体と心、考える力は不離一体のものとして培われ育まれていく。そのことを基軸にその具体化をいかに組織立て、実践し、検証していくか。

1年次は研究体制作り、研究構想の段階とも言えるが果たして実態に即し、その課題の改善や運動能力・体力の向上に直接的に言及するものとなっているだろうか。テーマに即し、取り組んだもののその方向性は妥当であり、仮説の検証となりえているのだろうか。

子どもの頃、運動嫌い、とりわけ走る事に恐怖すら覚えていた私にとっては、体育・スポーツの研究指定はいささか不安ととまどいの中、しかし大きな期待を込めた研究でもあります。

年次を追うごとに、研究と実践が進むにつれ、きっと『たくましい体と心を持ったどうなんちまの子』が育つであろう。たくましい体を培う中でたくましい心、やりぬく心が育まれ、これからの社会の中で、力強く生きて働く力となるであろう。

その願いを込めて、今日も全職員の模索や実践が続きます。研究は緒に就いたばかりです。多くのご意見やご指摘、指導・助言を賜り、ぜひとも今後の指導、研究実践に生かしていく所存でございます。最後の全体会までご参加くださいますようよろしくお願い致します。

最後に本日の研究報告会へのご参加、これまでご支援・ご協力いただいた関係各位、学校を愛し子ども達のためならと協力を惜しまない本校PTAの皆様にご心より感謝申し上げます。

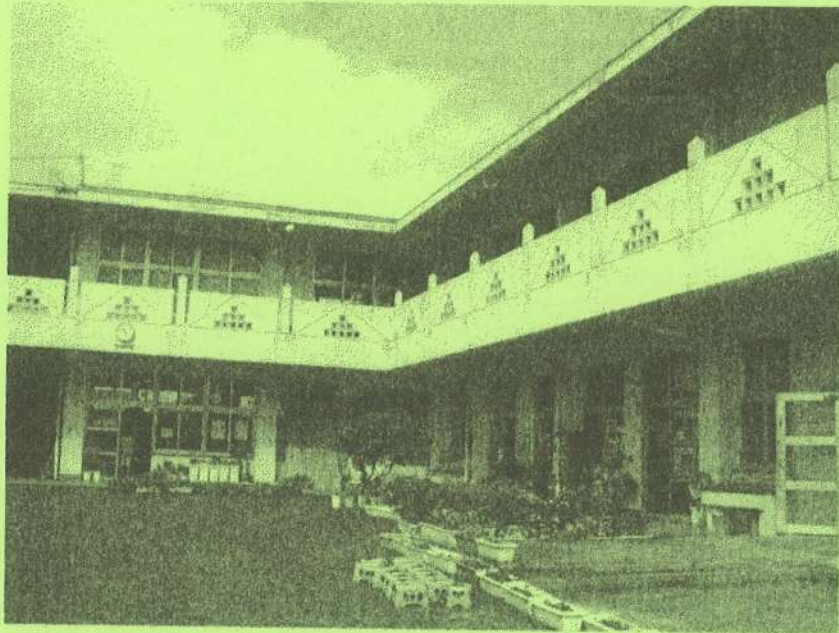
平成20年11月28日(金)

校長 田本 由美子

目次

◇はじめに	校長 田本 由美子
I. 学校の概要	1
II. 研究の概要	
1. 研究主題	7
2. 主題設定の理由	7
3. 研究仮説	7
4. 研究の視点	8
5. 研究方針	8
6. 研究内容	9
7. 研究の全体構想	10
8. 研究組織図	11
9. 組織の活動内容	11
10. 研究経過	12
III. 研究の実際	
1. 各専門部の実践	
(1) 資料調査部の実践	
・児童の実態調査に関するアンケート結果と考察	14
(2) 環境整備部の実践	
① 新体力テストの結果と考察	19
② 体育・スポーツ活動促進の環境整備	
ア. なわとび板の製作	21
イ. 遊びの促進 (ゴールドジャンプ1・2・3の取り組み)	22
2. 授業実践	
(1) 低学年部の実践	25
(2) 中学年部の実践	35
(3) 高学年部の実践	47
3. 関連した実践	
(1) 業間を活用した実践	96
(2) 水泳指導の実践	99
(3) 幼稚園との連携	102
(4) 中学校との連携	
① 陸上選考会	103
② 小中合同体育	104
(5) PTAとの連携	107
(6) 体位と食育指導の取り組み	108
IV. 研究の成果と課題	111
V. 資料	
・コーディネーション運動とは?	112
・指導主事よりの資料	120
・その他の資料	135
・学校だより	138
◇おわりに (参考資料・文献、研究同人)	教頭 新垣 清隆

I. 学校の概要



与那国小学校の概要と校章

1. 学校概要 (平成20年 5月1日 現在)

項目	規模等 概要
位置	北緯24度28分2秒 東経123度0分3秒 標高15,5M
創立	明治18年6月10日
校名	与那国町立与那国小学校 (校名は何度か改称され、昭和33年祖納小学校を与那国小学校と改称し、現在に至る。)
所在地	〒907-1801 八重山郡与那国町字与那国1025 電話 : 0980-87-2872 FAX : 0980-87-3288 URL http://www.cosmos.ne.jp,yona-sho/index.html E-MAIL yona-sho@cosmos.ne.jp
学級数	普通学級 6学級
児童数	74人
職員数	11名
敷地保有面積	17,092平方メートル
校舎保有面積	1,842平方メートル 普通教室 432 特別教室 956
体育館の面積	680平方メートル
付帯施設	与那国町立児童生徒交流センター
学校林	うらぶ山中腹 0,8h (昭和35年 町役場より)

2. 校章



- ※ 校章 制定年月日、考案者、意味等 不詳。
- ※ 現在の校旗 創立100周年記念に崎元 永文氏より寄贈
- ※ 現在の校章旗 創立100周年記念に池間 苗氏より寄贈

1、地域・本校沿革の概要

(1) 地域の概要

与那国は、北緯 24° 27' 26"、東経 123° 02' 21" に位置し、那覇から 509 km、石垣市より 117 km 離れ、台湾まで 111 km という至近距離にある。わが国最西端洋上の孤島である。島は、県内では、7 番目に大きな島で、東西約 12 km、南北約 4 km で東西に長く周囲約 27.49 km、面積約 28.5 km² のほぼ平行四辺形の形をしている。

与那国町は、一島一町で、祖納・久部良・比川の三つの集落からなっている。与那国小学校は、祖納地区を校区とする学校である。祖納地区の世帯数は、491 戸、人口 1 046 人（H20 年 5 月現在）で、サトウキビ作農家は 96 戸、畜産農家は 63 戸、稲作農家が 10 戸、野菜農家 7 戸であり、兼業農家が大部分を占めている。

与那国小学校は、明治 18 年に創立され、今年 120 年の校歴を誇り、与那国町の中で一番古い学校である。因みに、八重山地区の学校の歴史では、登野城小学校、石垣小学校に次ぐ、第 3 番目に古い学校である。平成 17 年度、創立 120 周年の節目を迎え、期成会結成の下、記念行事が行われ、記念式典が盛大に挙行された。現在、児童数 74 名、教職員 11 名の小規模校であるが昭和 20 年代には、700 名余の在籍を数え、校歌にもその隆盛ぶりが詠われている。山、川、海の三拍子そろった豊かな自然の中で児童は伸び伸びと活動している。

(2) 本校の沿革の概要

- ①所在地 沖縄県八重山郡与那国町字与那国 1025 番地
- ②創立 明治 18 年 6 月 10 日（西暦 1885 年）“与那国小学校建つ”
- ③学校沿革の概要

明治 18 年 6 月 10 日	与那国島 64 番地長若方に仮教室を設け、男子 43 名の児童でスタート。
明治 21 年 4 月 1 日	初めて女子 1 名が入校
大正 7 年 7 月 18 日	鬮川分校場校舎移転（現在地）
大正 15 年 6 月 28 日	久部良分教場設置（1 年～4 年）5 年以上は本校へ
昭和 2 年 7 月 6 日	校歌制定
昭和 7 年 4 月 6 日	男女共学始まる
昭和 24 年 4 月 1 日	校名を祖納小学校と改称
昭和 29 年 6 月 1 日	旧校地から現校地に移転完了
昭和 33 年 9 月 27 日	校名を与那国小学校と改称
昭和 37 年 5 月 20 日	運動場整地、スタンド完成（PTA の奉仕）
昭和 42 年 3 月 6 日	特殊学級設置認可
昭和 55 年	フィールドアスレチック設置
昭和 56 年 4 月	沖縄県教育委員会指定 体力づくり推進校（3 年間）
昭和 59 年	体育館完成
昭和 60 年 6 月 10 日	創立 100 周年記念式典・祝賀会
昭和 64 年	文部省・県教育委員会指定 道徳教育推進校
平成 3 年	アスレチック全面改修
平成 4 年 12 月 12 日	初代訓導奥田先生記念顕彰碑序幕式
平成 10 年 9 月 16 日	飼育小屋完成（PTA 奉仕）
平成 11 年 9 月 16 日	PTA 指導者研修会で発表
12 月 19 日	地区学対実践発表会で与小 PTA 発表
平成 13 年 3 月 8 日	八重山地区学校給食優良校
平成 13 年 3 月 19 日	新校舎 4 教室建設、完成祝い集会
平成 14 年 4 月 6 日	緑の少年団結成
平成 16 年 4 月 1 日	ボランティア活動推進校（県社協 3 年間）
平成 16 年 9 月 26 日	第 21 回八重山地区児童生徒科学作品展（学校賞受賞）
平成 17 年 4 月	人権の花運動指定校
平成 18 年 1 月 15 日	創立 120 周年記念式典・祝賀会挙行
平成 19 年 11 月 17 日	学校林表彰（沖縄県緑化推進委員会）
平成 20 年 1 月 31 日	安心安全なまちづくり 感謝状
平成 20 年 4 月 8 日	県指定体育・スポーツ推進研究校（3 年間）
平成 20 年 5 月 23 日	PTA 新聞「どっこい」広報紙コンクールにて奨励賞
平成 20 年 11 月	運動場トラック改修、うんてい、鉄棒設置（PTA 奉仕）
平成 20 年 11 月 28 日	県指定体育・スポーツ推進研究校 一年次報告会

教育目標及び経営方針

1. 教育目標

教育基本法及び新学習指導要領と本県の教育推進計画・学校教育における指導の努力点等に基づく目標を踏まえ、「知識基盤社会」中で主体的に対応できる能力の育成及び創造性の基礎を培うとともに、生涯学習の視点に立って知・徳・体の調和のとれた心豊かで、心身ともに健康で行動力があり、粘り強くやりぬく児童を育成する。

また、学校における教育活動への地域人材の活用並びに保護者や地域住民の声を学校教育に反映させるなど、開かれた学校づくり、特色ある学校づくりを推進する。

- よく考え自ら学ぶ子
- 礼儀正しく思いやりのある子
- 健康で明るくたくましい子
- 心豊かで粘り強くやりぬく子

◎めざす子ども像

- ◎かしこい子（よく考え自ら学ぶ子）
 - ・よく見、よく聞き、よく考える子
 - ・めあてを持って学習する子
 - ・すすんで探求する子
- ◎やさしい子（礼儀正しく思いやりのある子）
 - ・だれとでも仲良くできる子
 - ・明るいあいさつのできる子
 - ・物を大事にする子
- ◎たくましい子（健康で明るくたくましい子）
 - ・健康で心豊かな子
 - ・安全に気をつけ、健康で明るい子
 - ・ねばり強く頑張る子
- ◎やりぬく子（心豊かで粘り強くやりぬく子）
 - ・きまりをまもる子
 - ・ねばり強くやりぬく子
 - ・命を大切にする子

◎めざす教師像

- ◎広い識見と教養を備えた教師
- ◎使命感に燃え、愛情に満ちた教師
- ◎健康で明るく、協調性に富む教師

☆ 今年度のモットー 【 情熱・創意・協働 】

本年度の各学年重点目標

かしこい子
考える子

知	1年	よく聞いて話す子
	2年	よく聞いて発表できる子
	3年	よく聞き、よく考えて発表できる子
	4年	よく聞き、めあてをもって学習する子
	5年	計画を立てて、すすんで学習する子
	6年	計画を立てて、学習にはげむ子

やさしい子
心の豊かな子

徳	1年	思いやりをもち、みんなと仲よくできる子
	2年	きまりを守り、友だちを思いやり、仲良くできる子
	3年	きまりを守り、みんなを思いやり、仲良くできる子
	4年	みんなを思いやり、進んでがんばる子
	5年	思いやり、助け合い、進んで良いことをする子
	6年	思いやりを持ち、進んでみんなのために働く子

たくましい子
体の強い子

体	1年	元気いっぱい、あそぶ子
	2年	元気よく、あそべる子
	3年	じょうぶな体をつくる子
	4年	進んでじょうぶな体をつくる子
	5年	めあてをもって体をきたえる子
	6年	めあてをもって体をきたえる子

やりぬく子
意志の強い子

意	1年	力いっぱい、がんばる子
	2年	さいごまで、がんばる子
	3年	何事も最後までやりぬく子
	4年	ねばり強く、最後までやりぬく子
	5年	根気強く、最後までやりぬく子
	6年	根気強く、最後までやりぬく子

2. 教育方針

(1) 自主性と創造性を養い、自己実現の能力を育てる。

- ・児童一人一人の個性を伸ばし、自分で課題を見つけ、自ら学び、自ら考え、自ら行動するための「生きる力」を育てる。

(2) 健康で明るく、強い意志力と最後までやりぬく子を育てる。

- ・進んで体力と気力を養い、どんな困難でも乗り越える強い意志と目標に向かって積極的に行動する児童を育てる。

(3) 豊かな情操を養うとともに、勤労を尊ぶ態度を育てる。

- ・自然や物事に感動する感性と正義感、思いやりの心、協調性などの豊かな人間性を培う「心の教育」の充実を図るとともに、体験学習を通して働く喜びを体得させる。

(4) 社会の一員としての自覚を高め、道徳性の育成に努める。

- ・人間尊重の精神と社会の規律を重んずる態度を育て、日常生活における人間関係を通して、道徳的実践力を育てる。

(5) 郷土の自然と文化を愛し、その保全と発展に努める態度を育てる。

- ・郷土の自然や文化に対する理解を深め、その保全継承と新しい文化の創造に努める能力や態度を育てる。

(6) 平和を愛する心を育て、国際性と国際感覚を育てる。

- ・自国の歴史や文化に誇りを持つと同時に、世界の国々の生活や文化を理解し、国際協調の精神と、世界の平和建設に努める態度を育てる。

3. 学校経営方針

【基本方針】

学校教育は児童生徒を教え育てることが本質的な任務である。そして、それは学校の教育目標の実現に向けられた目的的な活動である。したがって、学校経営方針は目指す児童生徒像や育成するために必要とする条件を整備することを志向していることが大切である。よって、本校は、「学校の主人公は、子どもである」ことを方針に据えて、かつ組織体としての機能を十分に発揮させ、全職員の総意の下に、情熱と創意を持って、協働して教育実践を進めていく。

- (1) 学習指導要領の方針である「心豊かな人間性や社会性、国際社会に生きる日本人としての自覚の育成」、「知識基盤社会の中で主体的に生きて働く力となるような子どもたちが自ら学び自ら考える力の育成」、「基礎・基本の確実な定着と個性を生かす教育の充実」、「創意工夫を生かした特色ある教育、特色ある学校づくり」に努める。
- (2) 県教委指定「体育・スポーツ活動」の研究実践に当たり、幼稚園・中学校・他校との連携、保護者・地域との連携を深めた研究実践を通して教育活動の活性化を図り、子どもの望ましい人格形成を図る。
- (3) 学級経営を充実させ、児童や教師の信頼関係を大事にし、温かい人間関係と楽しい学校づくりに努める。
- (4) 校内研修や指定研修を中心に、授業による研究活動を推進し、「わかる授業」「参加する授業」を創造し実践する。
- (5) 「どの子にも基礎学力をしっかりと身につけさせること」が、小学校の最大の責務であることをしっかりと踏まえ、基礎学力の定着を最重点に位置づけて教育課程を編成し実践する。
- (6) 「年間指導計画」の作成、実施、評価をきめ細かく行い、各学年で履修すべき内容を確実に指導し、教育課程の完全実施に努める。
- (7) 年間指導計画や綿密な週案をもとに、標準授業時数の確保を図るとともに、指導と評価を一体化させたきめ細かな学習指導を展開する。
- (8) 家庭や地域との連携・協力をとおして、開かれた学校づくりを推進し教育活動の改善充実に努める。
- (9) 「環境が人をつくる」というスタンスの下、師弟同行、全職員の協働により花と緑の潤いのある学校、整理整頓清掃の行き届いた学校を作る。
- (10) 児童の健康・安心・安全な居場所としての学校をつくるため、保護者・地域・関係機関との連携を強化し、学習環境、教育条件の整備・充実に努める。

4. 本年度の重点目標

◎創立123年の歴史と伝統を踏まえ、地域や時代の要請に応え、明るく力強く前進する学校づくりを目指す。123年「123、ホップステップジャンプ」する年！

◎体育・スポーツ研究指定を受け、幼少中、島内4校・地域と連携した研究を推進し、学校教育への信頼と教育活動の充実に努める年とする。

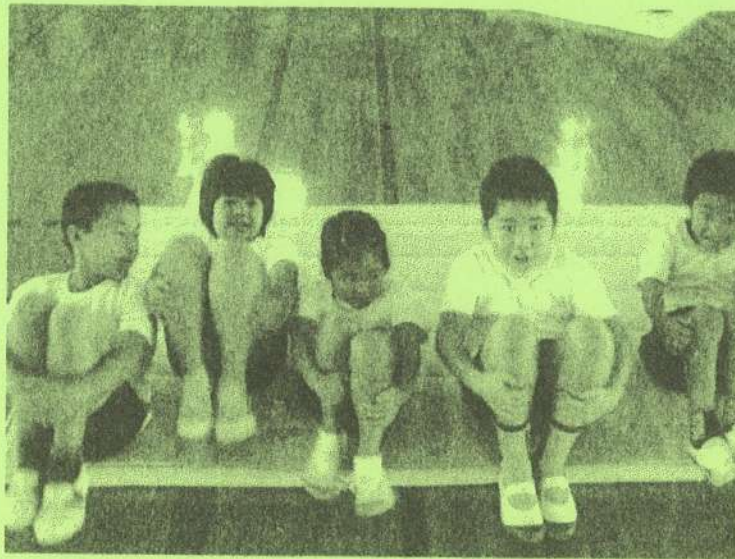
- (1) 確かな学力の定着を図り、学習指導の工夫改善・充実に努める。
- (2) 道徳教育の充実に努め、明るくたくましく、心豊かな児童の育成を図る。
- (3) 体育・スポーツ活動、健康教育・食に関する指導の充実に努める。
- (4) 保護者・地域と連携し基本的な生活習慣の定着を図る。
- (5) 読書活動の充実と読書環境の整備・充実に努める。
- (6) 緑の少年団や体験活動、児童会行事の充実に努め、地域への理解と愛着を深めるとともに特色ある教育活動を推進する。
- (7) 学級経営の充実に努め、校内生徒指導・教育相談大成の確立に努め自己指導力の育成を図る。
- (8) 保護者・地域に信頼され、地域に開かれた学校づくりに努める。

平成20年度 学校職員及び学級編成表 (平成20年11月 現在)

職 名	氏 名	児 童 在 籍 数			
			男	女	計
校 長	田本 由美子				
教 頭	新垣 清隆	学年	32	42	74
教諭(1年)	大城 祐子	1学年	2	8	10
教諭(2年)	田中 希	2学年	8	5	13
教諭(3年)	金城由利佳	3学年	8	8	16
教諭(4年)	友寄 謙	4学年	5	8	13
教諭(5年)	新崎 綾子	5学年	6	3	9
教諭(6年)	兼城 賢多	6学年	3	10	13
理科専科	平松 一志	園 児 在 籍 数			
教務主任	新崎 綾子		男	女	計
養護教諭	石川めぐみ 大城多紀 (産休・育休補充7月～)	年 少	5	5	10
事務主事	我那覇 美穂	年 長	7	6	13
幼稚園	外間世代子	計	12	11	23
幼稚園	譜久嶺ひとみ	学校歯科医	大 仲 徹		
学校医	花村 泰範	薬 剤 師	山 城 専		

Ⅱ．研究の概要

1. 研究主題
2. 主題設定の理由
3. 研究仮説
4. 研究の視点
5. 研究方針
6. 研究内容
7. 研究の全体構想図
8. 研究組織図
9. 組織の活動内容
10. 研究経過



II 研究の概要

1 研究主題

「運動に親しみ、たくましい体と心をつくる児童の育成」

～一人一人がめあてを持ち、主体的に取り組む体育学習をとおして～

2 研究主題設定の理由

近年、児童を取り巻く環境は家庭用ゲーム機の普及や戸外遊びの減少、生活習慣の変化等、大きく変化してきた。そのため、全国的に体育の「好き」「嫌い」の二極化が進む傾向にあり、それに伴い子どもの運動能力や体力が以前に比べて落ちてきているのは深刻な問題である。

新学習指導要領では、「心と体をより一体としてとらえ、健全な成長を促すことが重要・・・」「それぞれの運動が有する特性や魅力に応じて、基礎的な身体能力や知識を身に付け、生涯にわたって運動に親しむことができるように・・・」と述べられている。また、沖縄県においても子ども達の体力や運動能力の低下傾向は全国と同様であり、そのため、体力の向上を図り、心身ともに健康な「がんじゅー・わらび」の育成が求められていて、学校教育の具体的な努力事項の中で、『個を伸ばすため、「めあて学習」や「選択制授業」の拡充を図るとともに、ティームティーチングによる指導や学習形態の工夫・改善並びに目標に準拠した評価の工夫・改善に努める。』と掲げている。

本校の児童は、概ね体育好きな子が多くほとんどの子が体育学習には喜んで参加している。休み時間や休憩時には運動場や中庭でサッカーや野球、おにごっこ、一輪車等で遊ぶ様子も多く見られる。さらに放課後は高学年を中心に部活動に参加している児童も多い。しかし、一方において運動やスポーツに親しまない子や戸外遊びや多様な遊びを好まない子も存在する。そのため、体力の低下や運動技能における差の増大、二極化、肥満傾向の増加、粘り強さに欠ける面が見られる。新体力テストの結果においては、「反復横とび」「50m走」では全国平均と比較しても良い記録が出ているが、「握力」「シャトルラン」では、全学年において落ち込みが見られた。ここ与那国島は、「陸上王国」と呼ばれるくらい陸上競技が盛んであり、毎年、町主催の陸上競技大会が行われ、子ども達も陸上競技に対する意識が高く積極的に関わっているという土地柄である。反面、児童数や施設・設備、社会環境等から多様なスポーツに親しむ事や経験が希薄となっている。

体育学習の指導は、「いろいろな運動に親しむ子」を育て、「様々なスポーツの経験を積み、運動する喜びを味わう中でスポーツ好きな子」をつくり、さらに「主体的にスポーツ活動に取り組む子を育成」することなど多岐に渡っている。そこで、児童一人一人がめあてを持ち、主体的に活動していくことでたくましい体と心をつくり、“粘り強さ”や“やり抜く力”等を身に付けるとともに、生涯にわたり体育・スポーツ活動に取り組むことのできる児童を育成することができるであろうと考え、本研究主題を設定した。

3 研究仮説

- (1) 一人一人にめあてを持たせ効果的な授業展開（場の工夫、児童相互の関わり）を図ることで、児童が主体的に取り組む体育学習ができるであろう。
- (2) 体育学習を中心に運動の楽しさや喜びを味わわせることで、自ら運動する意欲を培い、運動に親しみ、たくましい体と心の備わった児童を育成することができるであろう。

4 研究の視点

(1) 一人一人がめあてを持ち、主体的に取り組む体育学習

- ① 児童が様々な運動に対して関心と意欲を持ち、それぞれの運動の特性を味わうことができる授業展開の工夫。
 - ・ 「おもしろそうだ、楽しそうだ」「やってみたい、挑戦したい」という関心と意欲を持たせるための場の工夫をする。
 - ・ 友達によさに気づき、お互いに関わりあいながら運動に親しむ場を設定する。
 - ・ 運動の楽しさを味わい、挑戦したくなるような運動内容を提示する。
 - ・ 学習意欲が単元を通して持続できるよう、学習形態の工夫をする。
 - ・ 児童一人一人の運動能力の実態に応じ、ルール等を工夫する場を設定する。
- ② 児童自らめあての達成に向かうことのできる場の工夫
 - ・ 自分の運動能力を客観的に把握でき、めあてを明確に持てる場を設定する。
 - ・ めあての達成に向けて、自分やチームに合った多様な練習の場や方法を選択する場を設定する。
 - ・ よりよい動きに気づき、めあての達成に向けVTR等を活用する場を設定する。
 - ・ 自分のめあての達成状況や活動の「よさ・不十分さ」を振り返ることができる場を設定する。

(2) 運動に親しみ、たくましい体と心をつくる児童

授業だけではなく、教育活動全体を通して、運動に親しめるようにするにはどうしたらよいかを考えた。

- ①なわとび板の作成、設置等、児童自らが運動に触れ親しめるような活動の場を設定する。
- ②業間体育（なわとびタイム）を実施し、運動に親しみながら体力を向上させる場を設定する。
- ③竹馬、一輪車、ホッピング等を整備し、積極的に遊びを促進させ、遊びを通して運動に親しめるよう工夫し、運動会に新種目として披露する。
- ④学校教育活動全体を通してたくましい体と心をつくる気運を盛り上げ、環境整備を図る。
(PTA・地域との連携)

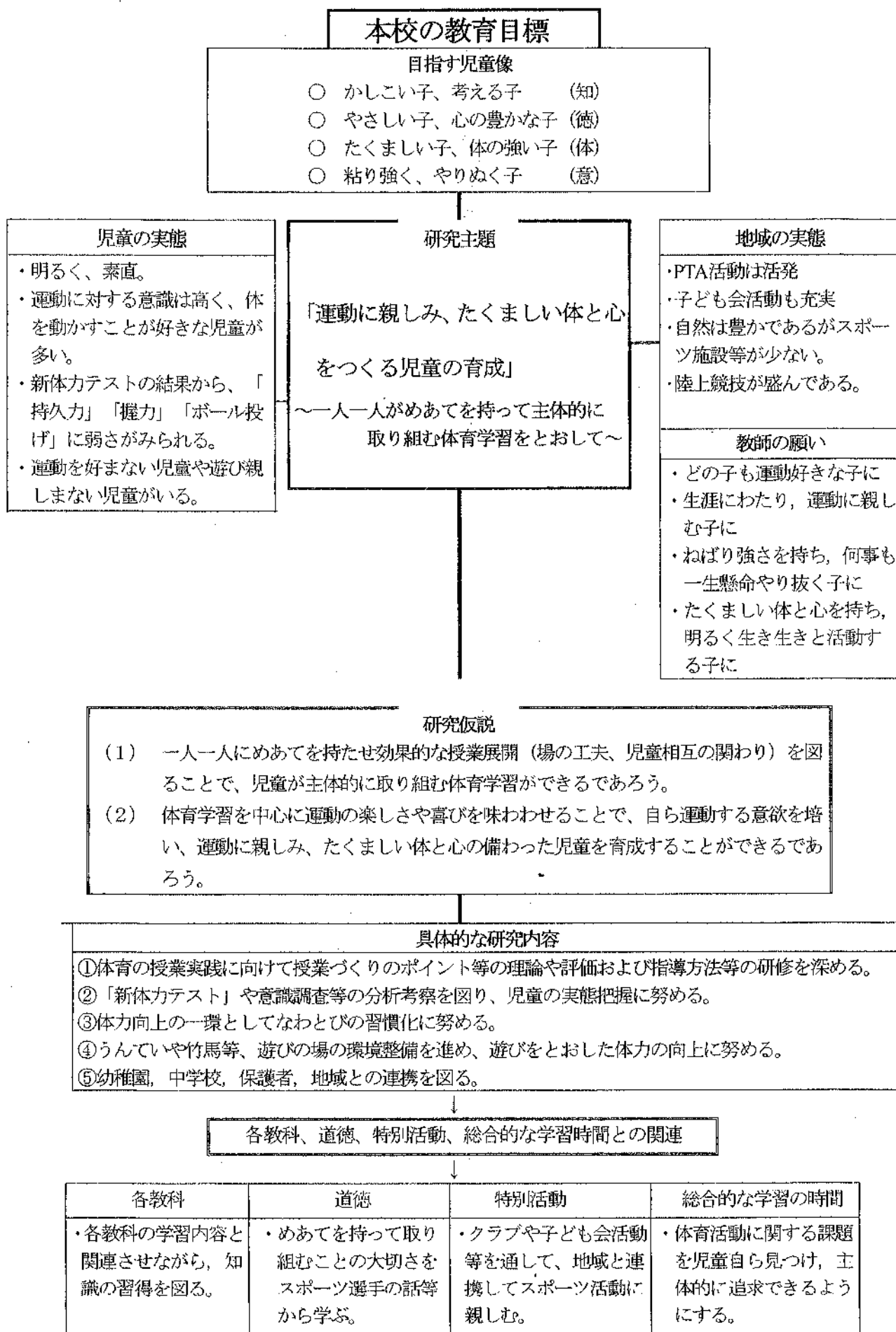
5 研究方針

- (1) 全教師の共通理解のもと、全教育活動を通して推進する。
- (2) 理論研究や実践を通して、授業改善を図る。
- (3) アンケート調査やデータ分析によって実態を把握し実践活動に役立てる。
- (4) 研究授業は低・中・高学年で計3回行い、指導力の向上と指導方法の工夫改善に努める。
- (5) 原則として、毎月第1、第3水曜日を校内研究の日とする。
- (6) 研究の1年間のまとめとして、報告書を作成する。
- (7) なわとび板の作成、設置等、運動に親しめる環境整備の充実や工夫を行う。
- (8) 幼稚園・中学校や他の学校との連携を図る。
- (9) 家庭・地域・PTAとの連携を図る。

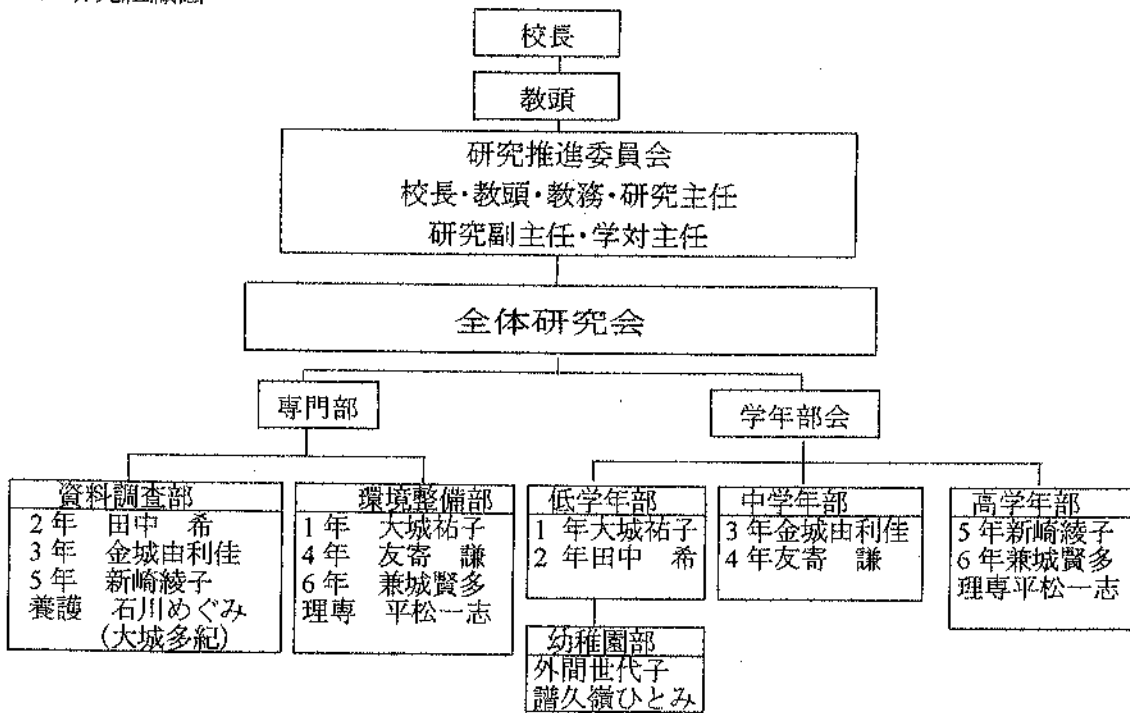
6 研究内容

<p>平成20年度 (一年次)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○研究主題の達成を図るため組織的・計画的な研究体制を確立する。 ○学習における基本的な考え方について理論研究会と授業研究会を実施する。 ○研究授業を通しての学習指導方法の工夫・改善を図る。 ○年間指導計画、評価計画（評価規準）の見直しを図る。 ○アンケート、新体力テストの結果から、児童の運動面や基本的な生活リズムの実態把握に努める。 ○運動の継続化を図る工夫を隣学年で計画し、次年度一斉に取り組めるようにする。 ○週行事や日課表等を見直し、業間体育等を設定する。 ○竹馬やうんてい等遊びの環境を整備し、遊びを通じた体力の向上を図る。 ○校種間及び保護者・地域と連携した取り組みを図る。 ○望ましい生活習慣の奨励に努め、体力向上の工夫・改善を図る。 ○成果と課題から次年度への方向性を検討する。
<p>平成21年度 (二年次)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○一年次の課題をもとに、さらに充実した学習の工夫・改善を図る。 ○学習における基本的な考え方の理論研究会と授業研究会を深める。 ○体力向上に結び付ける取り組みの見直しを図る。 ○研究授業を通して、体育学習指導方法の工夫・改善に努める。 ○アンケート調査等から、児童の実態把握に努めるとともに、前年度との比較検討を行う。 ○年間指導計画、評価計画（評価規準）の見直しを図る。 ○業間体育等を活用し、全校の取り組みの輪を広げる。 ○家庭、地域での体力づくりの奨励を行う。 ○望ましい生活習慣・食育指導の充実に努め、体力向上の工夫・改善を図る。 ○「たくましい体と心をつくる」視点から、児童の主體的な活動を計画・実践する。 ○二年次の発表会を持ち、成果と課題から次年度への方向性を検討する
<p>平成22年度 (三年次)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○過去2年間の反省をもとに、学習指導の改善・充実を図る。 ○体育学習における基本的な考えについて授業研究会を深める。 ○授業研究会を通して、体育科学習指導方法の工夫・改善に努める。 ○年間指導計画、評価計画（評価規準）の見直しをする。 ○家庭・地域での体力づくりの日常化を図る。 ○三年次の研究実践の発表会を持ち、研究成果を分析・考察し、次年度に生かす。

7 研究の全体構想図



8. 研究組織図



9. 組織の活動内容

組織名	活動内容	構成員
校長・教頭	① 全体総括・指導助言・渉外・交渉	校長・教頭
校内研究推進委員会	① 研究計画の企画、立案 ② 研究の推進、各部への連絡調整 ③ 全体研究会の計画、運営 ④ 研究記録の整理、保管 ⑤ 招聘講師との連絡調整	校長 教頭 教務主任 研究主任 研究副主任
全体研究会	① 研究計画、研究内容の検討、確認 ② 目標に準拠した評価の検討 ③ 研究授業及び授業研究会 ④ 研究報告書の原稿作成 ⑤ 全体的諸問題の討議、決定	全職員
各専門部 資料調査部	② 指導案形式の検討・提案 ③ 実態アンケートの実施・分析	3年 5年 養護
各専門部 環境整備部 (体育)	① 地域人材の確認 ① 新体力テストの実施、結果の分析・考察 ② 体育学習環境の整備、教材開発 ③ 運動の日常化を図る ④ 遊具設備の作成、設置 (PTA との連携)	2年 1年 4年 6年 理専
各学年部	① 児童の実態把握 ② 指導方法の工夫改善 ③ 資料の活用、学習環境整備 ④ 研究授業の計画・実施・まとめ ⑤ 研究集録用原稿作成	各学年
幼稚園部	① 低学年部会との連携を図った研究と実践	幼稚園

10 平成20年度研究経過

月 日	研究内容	部会	備考
4月9日(水)	県教育委員会指定研究の概要	全体会	
4月15日(火)	指定研究連絡協議会、研究の進め方		校長
4月16日(水)	研究の方針、研究体制、進め方について	推進委員会	
4月21日(月)	全体計画・各専門部研究計画についての確認	全体会	
5月14日(水)	新体力テスト実施	環境整備部	
5月21日(水)	授業研究会日程と授業者決定	全体会	
5月27日(火)	学級経営・授業改善工夫研修会		与教委
6月4日(水)	なわとび板作成について、 なわとびタイムについて	全体会	
6月11日(水)	指導案検討会	全体会	
6月18日(水)	町情報教育研修会		与教委
6月25日(水)	第1回研究授業 (3.4年 体育 タグラグビー)	全体会	主事招聘
6月26日(木)	研究の進め方、テーマ設定、研究内容について	推進委員会	
6月30日(月)	プール学習スタート、泳力調査		
7月2日(水)	全体計画の見直し、なわとびタイムについて	全体会	
7月3日(木)	遊び(竹馬、一輪車等)の実態調査	環境整備部	
7月4日(金)	幼稚園体力テストの実施	環境整備部	
7月14日(月)	陸上選考・記録会(与中グラウンド)	環境整備部	
7月15日(火)	プール納め、全児童の泳法披露	環境整備部	
7月21日(月)	全国学力検査・学習状況調査解説資料の研修	全体会	
7月24日(木)	全体計画の見直し 体育科年間指導計画の見直し	全体会 学年部	
8月25日(月)	体ほぐし運動実技研修	全体会	講師招聘
8月26日(火)	なわとびタイムに向けて、なわとび実技研修	全体会	
8月28日(木)	なわとびタイム最終確認、体育科年間計画見直し 新体力テストの結果分析	全体会 学年部	

9月2日(火)	研究紀要、各種テスト・アンケートの分析と確認	推進委員会	
9月3日(水)	2学期の校内研について確認、研究紀要について	全体会	
9月8日(月)	なわとびタイムスタート		
9月17日(水)	指導案検討会	全体会	
9月27日(土)	PTA作業(運動場トラック全面補修)		
10月5日(日)	平成20年度運動会 (ゴールドジャンプ1・2・3の実施)		
10月8日(水)	第2回研究授業 (5.6年 体育 ハードル走)	全体会	主事招聘
10月15日(水)	研究紀要、1年次発表会について	全体会	
10月22日(水)	各専門部での話し合い	専門部	
10月27日(月)	各専門部での話し合い	専門部	
11月2日(日)	うんてい・鉄棒の設置(PTA作業)	全体会	
11月4日(火)	指導案検討会	専門部	
11月5日(水)	各専門部での話し合い		
11月10日(月)	研究紀要、研究会の持ち方の再検討	推進委員会	
11月18日(水)	遊び(竹馬、一輪車等)の実態調査 うんてい・鉄棒使用開始式	全体会	
11月19日(水)	発表会に向けての話し合い	全体会	
11月28日(金)	第3回研究授業(1,2年 体育 マット運動) 1年次発表会		主事招聘
12月4日(木)	県・地区達成度テスト、採点・集計作業	全体会	
12月17日(水)	コーディネーション運動の理論研究	全体会	
1月7日(水)	コーディネーション運動の理論研究	全体会	
1月21日(水)	コーディネーション運動の理論研究	全体会	
1月25日(日)	校内学力向上対策実践発表会	専門部	学芸会
2月18日(水)	1年次研究総括的反省、 ゴールドジャンプ1・2・3の発表会	全体会	
3月4日(水)	2年次研究計画案の検討		

Ⅲ. 研究の実際

1. 各専門部の実践

(1) 資料調査部の実践

- ・児童の実態調査に関するアンケート結果と考察

(2) 環境整備部の実践

①新体力テストの結果と考察

②体育・スポーツ活動促進の環境整備

ア. なわとび板の製作

イ. 遊びの促進(ゴールドジャンプ1・2・3の取り組み)

2. 授業実践

(1) 低学年の実践

(2) 中学年の実践

(3) 高学年の実践

3. 関連した実践

(1) 業間を活用した実践

(2) 水泳指導の実践

(3) 幼稚園との連携

(4) 中学校との連携

①陸上選考会

②小中合同体育

(5) P T Aとの連携

(6) 体位と食育指導の取り組み

Ⅲ 研究の実際

1 各専門部の実践

(1) 資料調査部の実践

- ・児童の生活・健康実態調査に関するアンケートの実施と考察

① 趣旨

平成20年～22年度の3カ年間の「体育・スポーツ研究校」の指定を受け研究実践を行うことになった。その研究の基礎データとして研究初年度の児童の生活・健康等の実態を把握する。

その実態を分析考察し、研究に反映させるとともに、児童の生活及び健康、体力の向上に生かす。

② 方法

- ・子どもの体力向上に関する文部科学省の「家族みんな元気アップ」のパンフを使用する。
- ・アンケートは年2回（5月、11月）実施し、その変容を分析考察する。
- ・1回目は5月第2週、2回目は11月第1週に実施する。
- ・各担任でやり方を子どもに説明し、1週間自己点検する。
- ・「3つの約束を自分で決めよう」は担任と話し合い、各児童の約束を決め記入し点検する。
- ・全学年を対象に実施し、集計分析は研究調査部で行う。
- ・調査結果は全職員で確認し、2回目の実施の際、指導に生かす。

③その他

- ・5月と11月で児童の生活及び健康・体力向上についての実態を把握し、その変容を見る予定であったが、紀要作成の日程上、当日の発表にて報告することとする。
- ・今年度は、本校の実態考察であったが、さらに全国や沖縄県との比較・検討も行っていきたい。

自分の生活を見直してみよう

平成20年5月実施

アンケート回収人数

1年	10人	2年	13人	3年	16人	4年	13人
5年	7人	6年	13人	合計	72人		

各項目とも1週間調査。できた×7日間＝7点満点。80%達成が5.6点

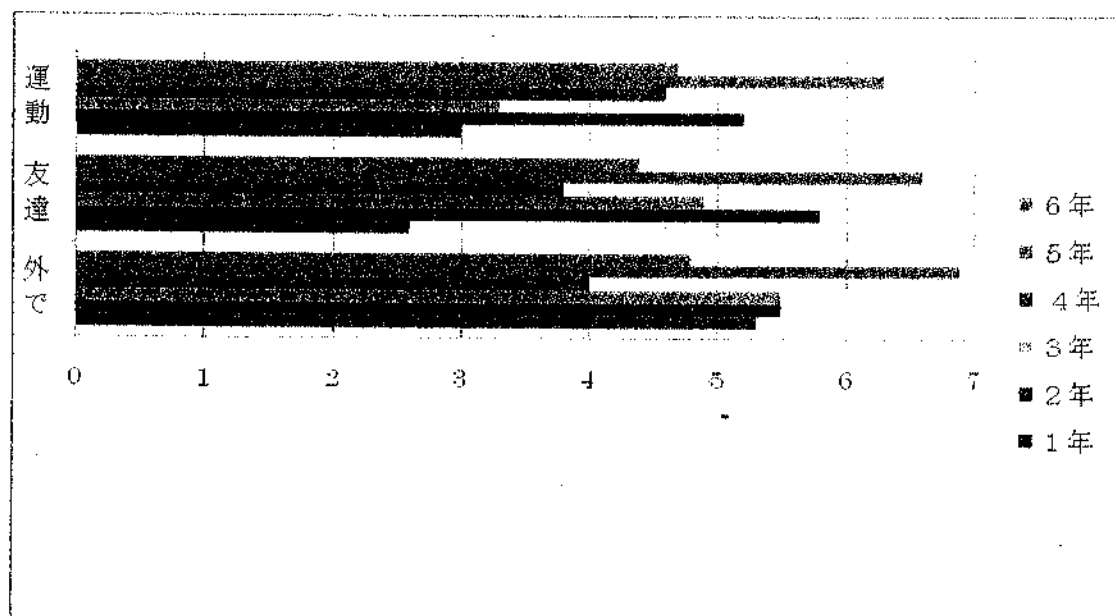
1 運動に関する項目

Q1 外で遊んだ？

Q2 友達や家族とからだを動かして遊んだ？

Q3 運動やスポーツをした？

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	平均
外で遊んだ？	5.3	5.5	5.5	4.0	6.9	4.8	5.3
友達や家族と体を動かして遊んだ？	2.6	5.8	4.9	3.8	6.6	4.4	4.7
運動やスポーツをした？	3.0	5.2	3.3	4.6	6.3	4.7	4.5



- ・外で遊ぶで低いのは4年、6年の順であるが、全体としては5.3でおおむね戸外ではよく遊んでいるといえる。
- ・運動やスポーツをしたでは中学年が低い傾向にある。高学年は放課後の部活への参加をしていることで数値が高いのではないかと。
- ・低学年では、「友達や家族と体を動かすこと」や「運動やスポーツをした」ではかなり低くなっている。低学年における遊び、とりわけ運動遊びの促進が必要に思われる。

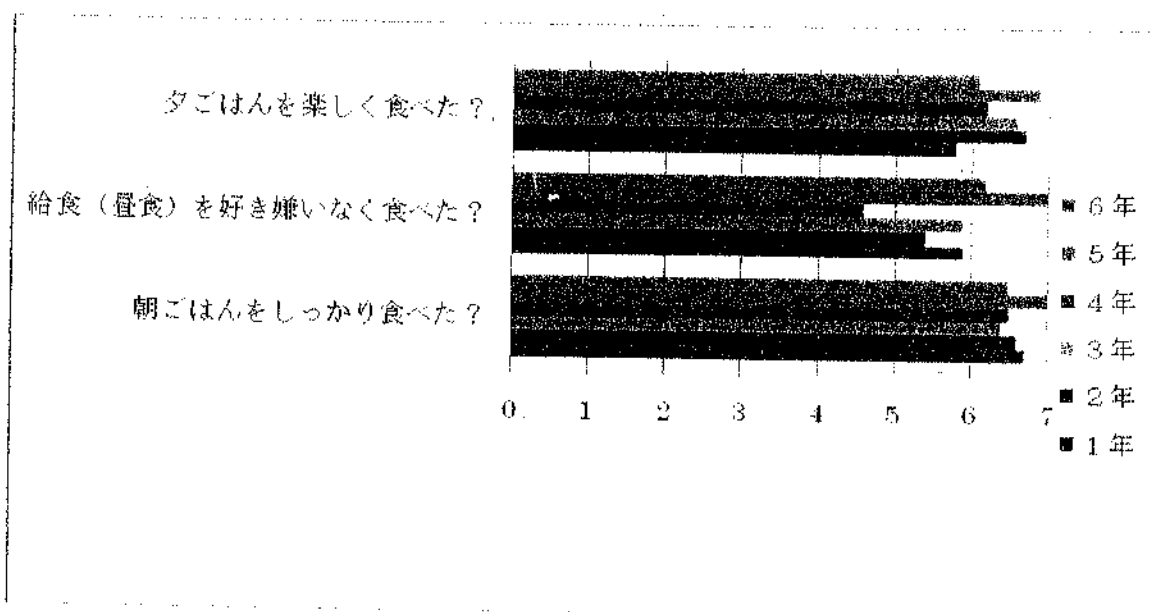
2 食事に関する項目

Q1 朝ごはんをしっかり食べた？

Q2 給食（昼ごはん）を好ききらいなく食べた？

Q3 夕ごはんを楽しく食べた？

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	平均
朝ごはんをしっかり食べた？	6.7	6.6	6.4	6.5	7.0	6.5	6.6
給食（昼食）を好き嫌いなく食べた？	5.9	5.4	5.9	4.6	7.0	6.2	5.8
夕ごはんを楽しく食べた？	5.8	6.7	6.6	6.2	6.9	6.1	6.4



どの学年もきちんと食事をとっているように思われる。特に朝食は全学年ともかなり高い数値をなし、よい傾向である。

一方において給食に関する質問の数値がやや低い傾向なのは、家庭での食事メニューに比べて苦手な食材が出ているからかもしれない。給食の残量がおかず（野菜類）で高いことなどと関連させ今後観察していくことが望まれる。

3 生活習慣に関する項目

Q1 テレビやゲームの時間を守れた？

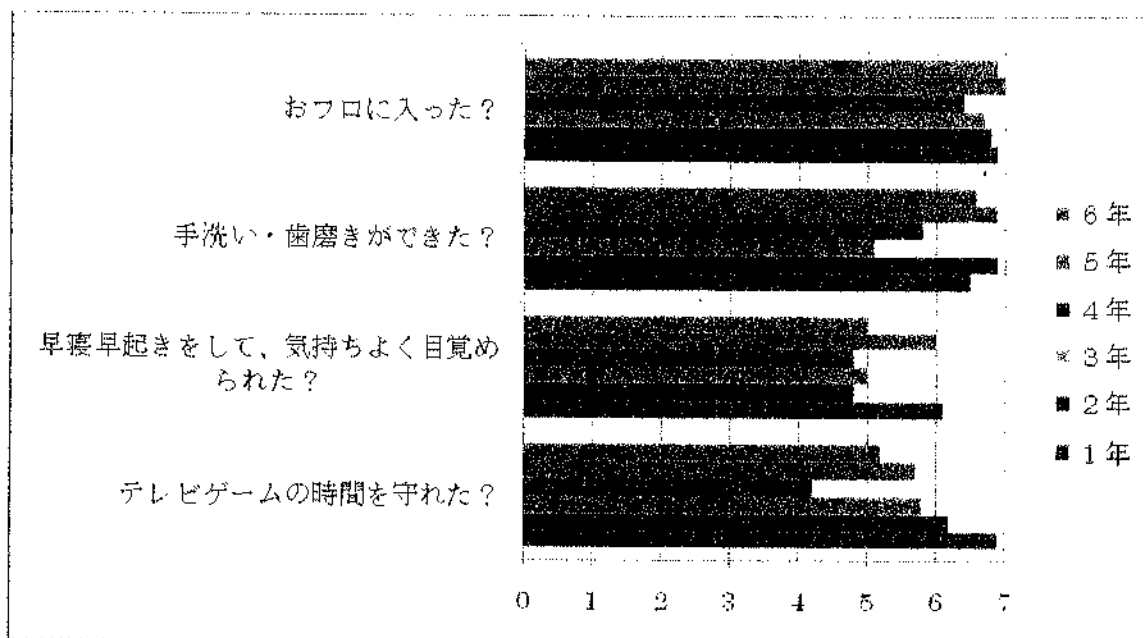
Q2 早寝早起きして、気持ちよく目覚められた？

Q3 手洗い・歯みがきできた？

Q4 お風呂に入った？

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	平均
テレビゲームの時間を守れた？	6.9	6.2	5.8	4.2	5.7	5.2	5.7
早寝早起きして、気持ちよく目覚められた？	6.1	4.8	5.0	4.8	6.0	5.0	5.3
手洗い・歯磨きができた？	6.5	6.9	5.1	5.8	6.9	6.6	6.3
お風呂に入った？	6.9	6.8	6.7	6.4	7.0	6.9	6.8

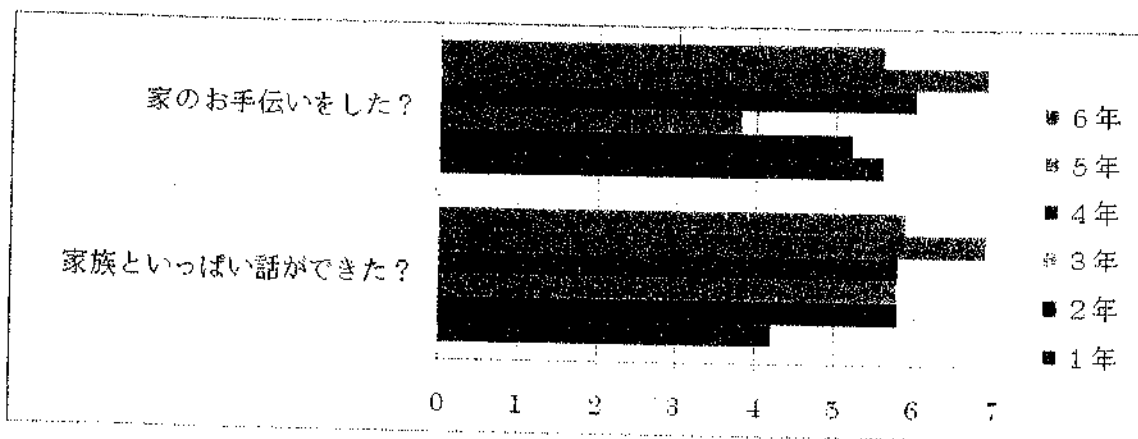
- ・次ページのグラフからもわかるように、早寝・早起きの質問に対する数値が全体的に低い傾向がある。「テレビ等を見ていて遅くから勉強している」のか、または「遅い時間までテレビを見ている」のか、生活習慣の見直しも必要であろう。
- ・4年生の「テレビゲーム」と「早寝早起き」の数値の低さが気になる。今後の指導と改善が必要だと思われる。
- ・入浴は夏場では毎日入浴することが必要だと思われる。その点からも全児童オール7点になるような指導が必要である。
- ・手洗い、歯磨きも毎日の習慣化を図りたい。



4 家族に関する項目

- Q1 家族といっぱい話ができただ？
- Q2 家のお手伝いをした？

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	平均
家族といっぱい話ができただ？	4.2	5.8	5.8	5.8	6.9	5.9	5.7
家のお手伝いをした？	5.6	5.2	3.8	6.0	6.9	5.6	5.5



- ・高学年の方が家族との時間を持ち、手伝いも行っている傾向が見られる。
- ・低学年の数値は内容の理解の不十分さも考えられるが、今後促していきたい。

5 「3つの約束を自分で決めよう」について

(1) どんな内容を決めていたか？

全体として多かった項目は、「宿題をきちんとする」「家に帰ってまず勉強する」「復習をする」「家庭学習をきちんとする」といった「勉強」に関するものが全体の49%と最も多く、次に「あいさつをする」が14%、「読書」が11%であった。そのほか少数ではあったが「家の手伝いをする」「けんかをしない」「忘れ物をしない」「早く帰宅する」などの項目があった。

(2) 実行率はどうだったか？

どの学年にも共通していえることは、全体的にみるとおおむね実行率の高い児童が多いが、実行率の高い児童と低い児童の差が大きいということである。「そうじをする」、「けんかをしない」といった項目を設定したものの1点、中には0点だった児童もみられた。

(3) 課題は何か？

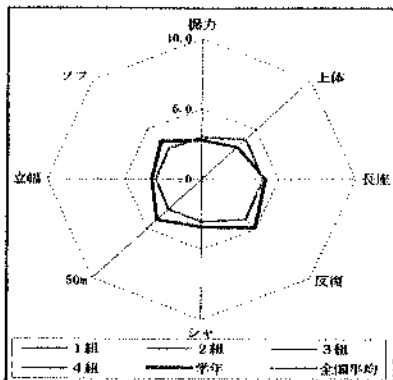
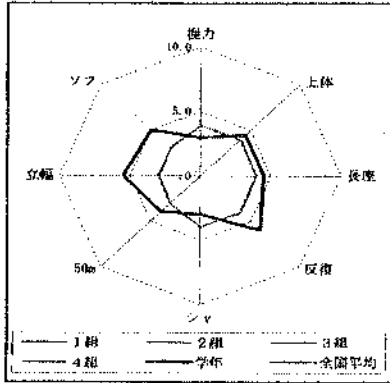
各自決めた項目がそれぞれ違うため単純に比較することは難しいが、全体的に見て「読書」に関する項目に関しての自己評価が低いように感じられた。家庭学習に関してはどの学年も真面目に取り組んでいる様子がこの調査からでも見受けられるので、読書に取り組む時間がなかなか取れないのではないかと。

◎ 総合して

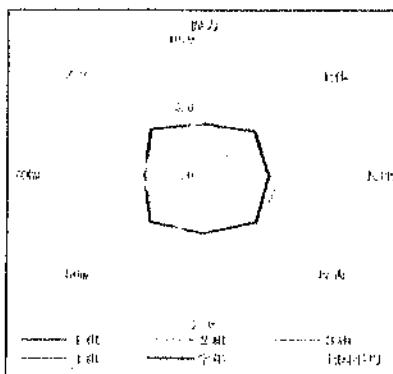
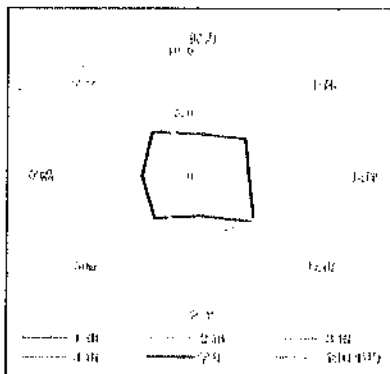
- ・低学年時期における運動遊びの促進。(家庭との連携)
- ・好き嫌いなく何でも食べることの継続指導。
- ・早寝早起きや入浴等、日常生活習慣の指導、改善。(特に中学年)

新体力テストでの結果(全国平均と比して)

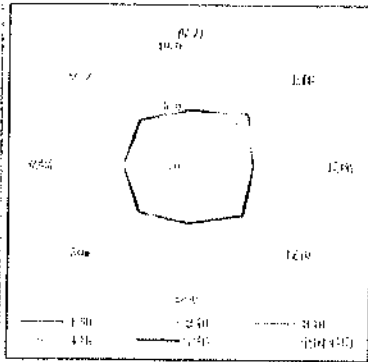
1年生



2年生



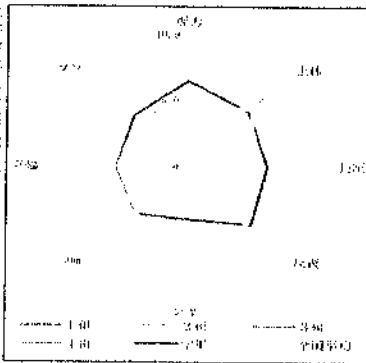
3年生



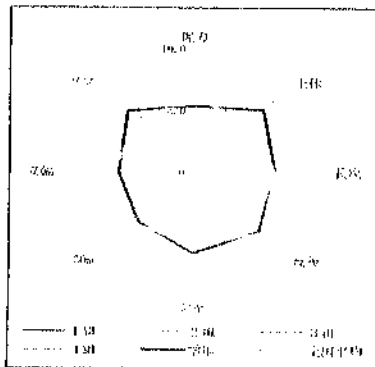
3年男子は「シャトルラン」は低い傾向にある。(C)



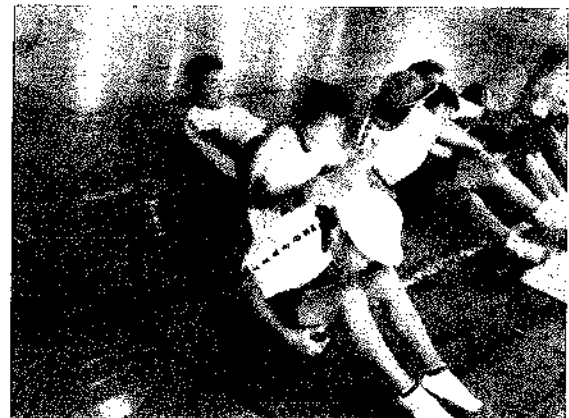
3年女子は「握力」は高く、「シャトルラン」は低い傾向にある。(C)



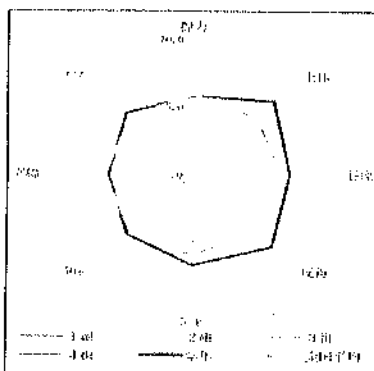
4年生



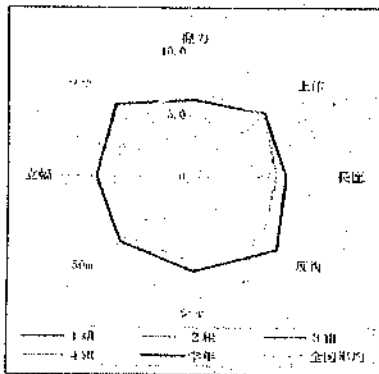
4年男子は「上体起こし」「ソフトボール投げ」は高く、「シャトルラン」は低い傾向にある。(C)



4年女子は「上体起こし」「反復横とび」は高い傾向にある。(B)



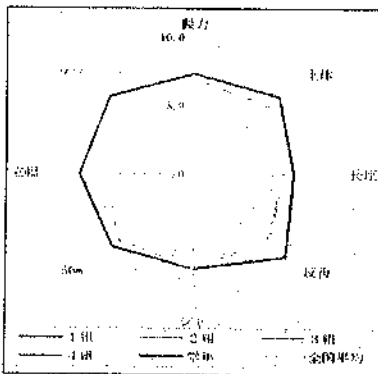
5年生



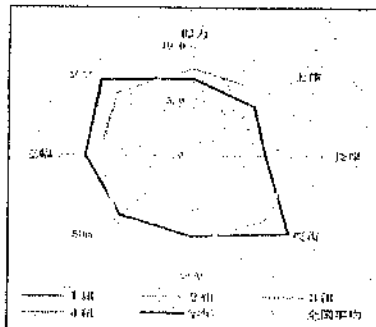
5年男子は「ソフトボール投げ」「反復横とび」「たち幅跳び」は高く、「握力」は低い傾向にある。(B)



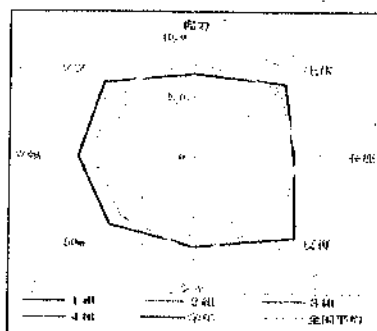
5年女子は「シャトルラン」のみ平均値あたりで、その他の項目は高い傾向にある。(B)



6年生



6年男子は「ソフトボール投げ」「反復横とび」は高く、「握力」「長座体前屈」「上体起こし」「シャトルラン」は低い傾向にある。(C)



6年女子は「立ち幅跳び」「50m走」「反復横とび」は高く、「握力」「シャトルラン」は低い傾向にある。(B)

全体を通して学年によって数値のばらつきはあるものの、「シャトルラン」の数値がやや低い印象を受ける。

4年生女子、5年生は項目のバランスが良い。逆に1年生男子、2年生男子、6年生男子は項目によってばらつきが大きい傾向が見られた。特に2年生男子は評価で(D)になっていることが気になった。

②体育・スポーツの促進における環境整備

ア. なわとび板の製作

児童の日常的な体力向上を図る上から、手軽に無理なく取り組めるものとしてなわとびの実践が提案された。その際、なわとび練習板が有効であり、その製作を行うことになった。

5月～9月にかけて6年生を中心になわとび板(二重とび練習板ともいうが、本校では「なわとび板」と名称した)を製作し、8台仕上げることができた。そのうち1台は幼稚園にも寄贈し、幼稚園児に向けて講習会を実施した。

なわとび板の工夫としては、より反動をつけて高く跳べるように合板を2枚重ねにしたことや、雨や湿気の時でも片付けなくても大丈夫なように、防水用のペンキで板を塗ったことが挙げられる。

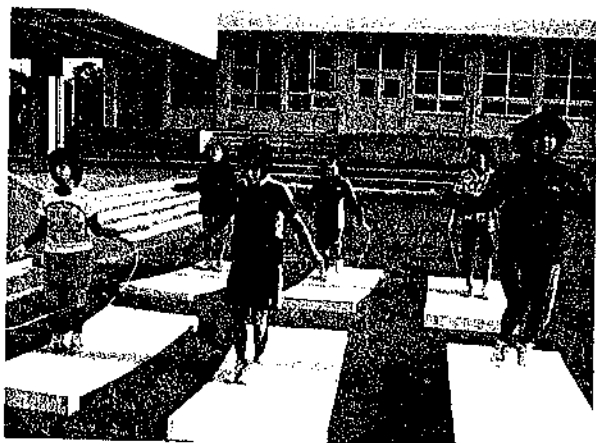
なわとび板を製作した今では、中庭や運動場に設置しており、休み時間や放課後に積極的に児童がなわとびを使って二重とびの練習を行っている。



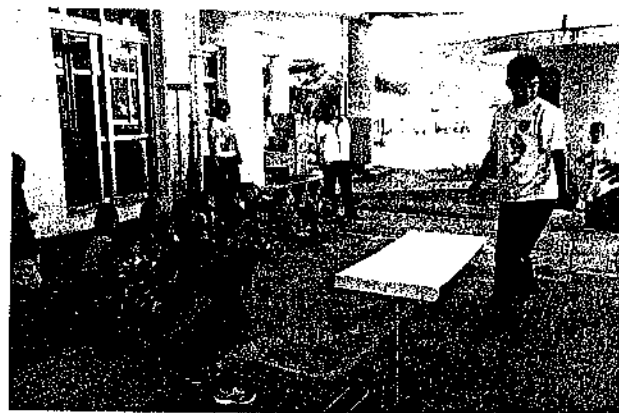
【ペンキを塗っている様子】



【木材を切っている様子】



【なわとび板を使った練習】



【幼稚園児にもなわとび板を1台寄贈した】

イ.遊びの促進

☆「ゴールドジャンプ！1・2・3」の取組

【ネーミングについて】

今年がオリンピック開催の年であり、また本校創立123年をむかえ本校児童が「ホップ・ステップ・ジャンプ」する年になり、スポーツ好きになるようネーミングした。

1.ねらい

- ①日頃から遊びや運動を推進するため、各児童がめあてを持って各種遊びにチャレンジできるようにする。
- ②遊びの成果が実感できるよう、運動会に新種目を加え更なる向上意欲を持たせる。

2.方針

- ①児童が休み時間や昼休みにいろいろな遊び（一輪車、竹馬、ホッピング、なわとび）が自由にできるように用具や場の充実を行う。
- ②「なわとびタイム」を設置し、定期的に検定を行う。
- ③各自が“自分のめあて”を持つことができるよう、実態を把握し指導する。
- ④各自の成果が発表できる機会をもつ。

3.方法

- ①年度初めに児童の実態を把握する（「ゴールドジャンプ」記録ノート）
- ②「なわとびタイム」開始式を行い、全児童がなわとびに取り組むようにする。
- ③運動会に遊び（一輪車、竹馬、ホッピング、なわとび）を取り入れた種目を設ける
- ④「ゴールドジャンプ」の認定証を作成し、表彰する。

4.年間計画

月	体育・スポーツに関する行事	取組	その他
5月	ソフトバレーボール大会 (町主催)	児童の実態把握「ゴールドジャンプ」記録会	
6月		「なわとびタイム」の設定 水泳指導、泳力調査	家庭学習強化月間
7月	スーパドッジボール大会 (町主催)	陸上選手選考会(1回目) プール納め、泳力・泳法指導	
8月		陸上選手選考会(2回目)	
9月	町少年陸上競技大会(20日)	運動会練習開始	運動場の改修(PTA)
10月	運動会(5日) 少年・少女サッカー大会 地区陸上競技大会		
11月		児童の実態把握「ゴールドジャンプ」記録会	家庭学習強化月間 うんてい鉄棒の設置
12月			
1月			
2月	校内マラソン大会	体育学習で持久走の取組 ゴールドジャンプ発表会 認定証授与	家庭学習強化月間
3月			

☆「ゴールドジャンプ！1・2・3」の記録(例)

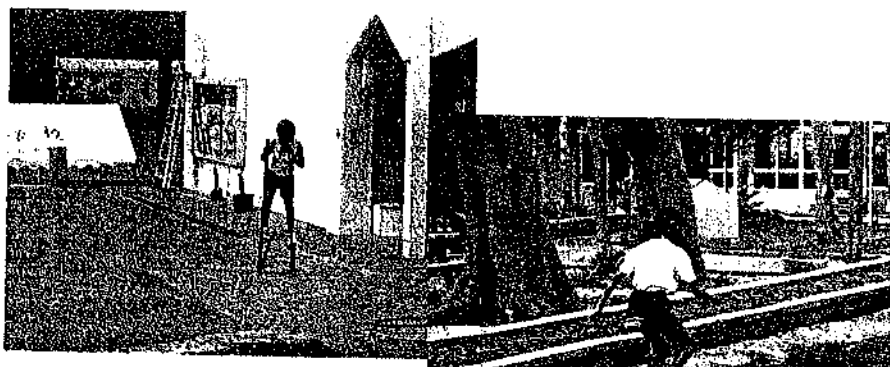
	児童氏名	なわとび		一輪車		水泳	逆上がり		竹馬	
		6月	11月	6月	11月	7月	6月	11月	6月	11月
1	A	○ → ◎	◎	×	×	◎	×	○	×	○
2	B	○ → ◎	◎	×	○	◎	×	○	○	◎
3	C	◎	◎	×	○	◎	×	×	○	◎
4	D	◎	◎	×	○	◎	○	○	○	◎
5	E	○ → ◎	◎	×	○	◎	○	○	×	○
6	F	○ → ◎	◎	×	○	◎	○	○	○	◎
7	G	◎	◎	×	○	○	×	×	×	○
8	H	◎	◎	○	◎	○	○	○	○	◎
9	I	○	○	×	○	◎	○	○	×	○
10	J	○	○	×	○	◎	×	○	×	○
11	K	◎	◎	○	◎	○	×	×	○	◎
12	L	◎	◎	×	◎	○	○	○	○	◎
13	M	○ → ◎	◎	×	○	◎	○	○	◎	◎

◎：よくできる ○：できる ×：がんばろう

☆遊びの変容や促進の成果

- 平成20年7月、県教育委員会の推薦により、日本一輪車協会より、10台の一輪車が寄贈され、台数が増えた。それに伴い、一輪車の練習に取り組む児童が増え、日々楽しく遊んでいる。
- また、職員で竹馬を製作し、竹馬の台数を増やしたことで竹馬を友達と遊び終わるまで待たずに乗って遊ぶことができるようになった。
- ホッピングを購入し、台数を増やしたことで低学年を中心にホッピングに積極的に乗る子が増えた。

上記の取り組みの結果、6月と比較して乗れる子が増加しているように見られる。



【竹馬】

【一輪車】



【ホッピング】

☆平成20年度 与那国小学校運動会 新種目

「ゴールドジャンプ! 1・2・3」について

1. ねらい
 - ①児童が、日頃から楽しみながら、体力向上に向けて取り組んでいる様子を披露することができる。
 - ②様々な道具を使い、それをリレー形式で行うことで、チームの団結力が強くなり、Tチーム対抗戦で勝敗を競い合おうことで互いに切磋琢磨することができる。
 - ③異学年で協力することにより、お互いのよい刺激となつて、意欲を持って取り組むことができる。

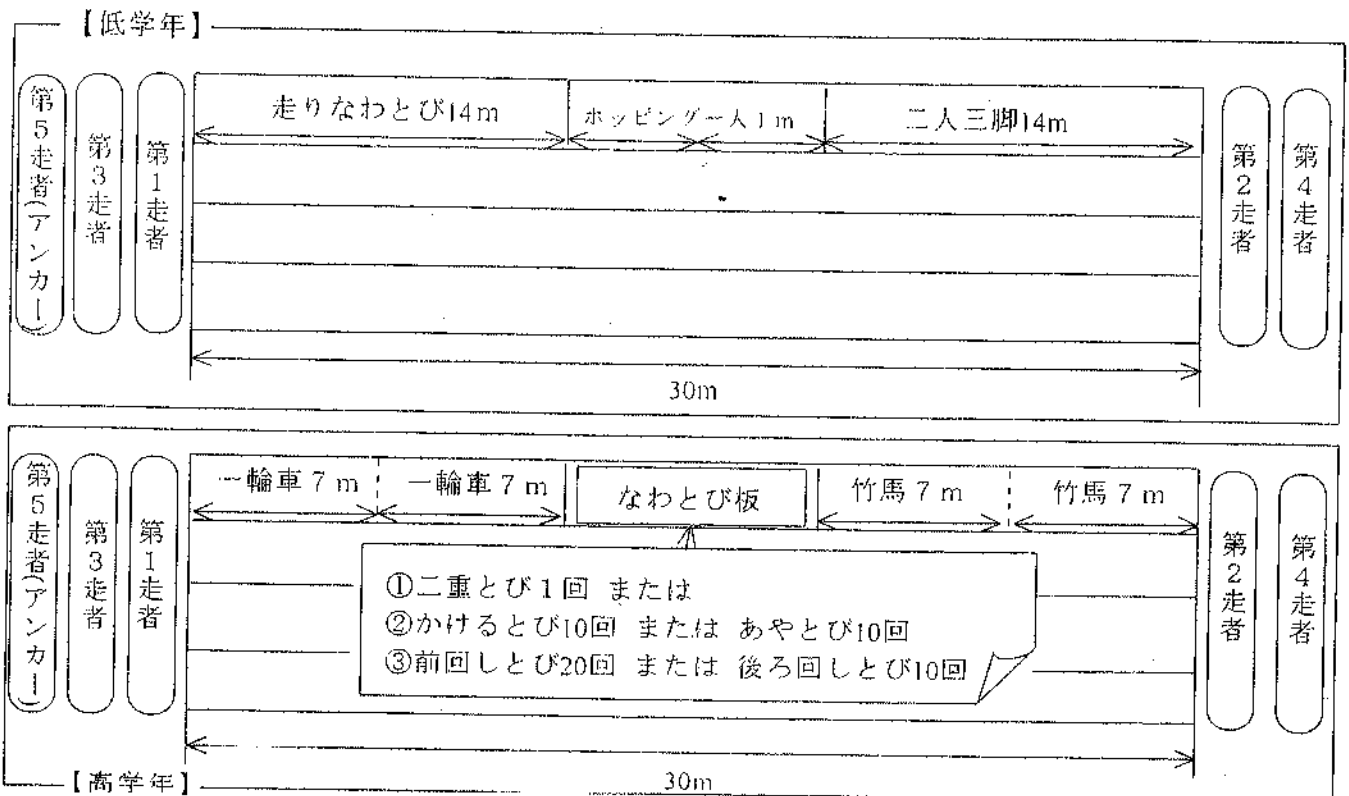
2. 対象 小学校1年生～小学校6年生(計74名)

3. 種目内容

低学年	高学年
・走りなわとび 14m	・一輪車 一人7m
・ホッピング 一人1m	・「二重とび 一人1回」または、「かけるとび 10回」または「あやとび 10回」、それも難しい子は「前回しとび 20回」もしくは「後ろ回しとび 10回」を行う。
・二人三脚 一人7m	・竹馬 一人7m

4. ルール

全長 30m のストレートコースの両端にチームを配置させ、それぞれ所定の道具を使って次の走者の待つ所まで向かう。千変万化の要領で行い、先に第5走者(アンカー)がゴールしたチームから勝利となる。



授業実践

- (1) 低学年の実践 P.25~
- (2) 中学年の実践 P.35~
- (3) 高学年の実践 P.47~





1/2 部 マット運動

授業のようす

笑顔のくまさん、
イチ、ニ、イチ、ニ!!

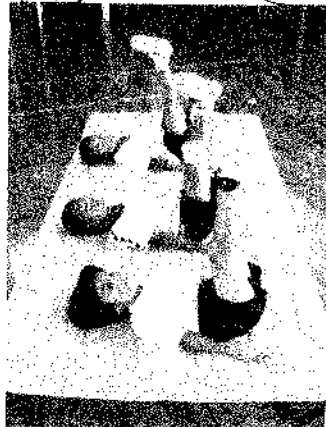
マットの準備
もテキパキで
きるよ!!



にいちゃん、
スゴイなあ!

そう、そう、
その調子だよ!!

アンテナのポー
ズ! 電波受信中!



体育科学習指導案

日時 平成20年11月28日(金) 5校時
 場所 体育館
 学級 1年生 男子2名 女子8名 計10名
 2年生 男子8名 女子5名 計13名
 授業者 大城祐子(T1) 田中希(T2)

1 単元名 マットあそび

2 運動の特性

(1) 一般的特性

マットあそびは、マットの上でいろいろな回り方を工夫して回ることが楽しい運動である。得意な回り方で上手に回ったり、新しい回り方に挑戦したりして楽しめる運動である。

(2) 子どもの立場から見た特性

子どもは、床やたみを転げ回って遊ぶ、木に登る、縁石の上をバランスよく歩く、芝生の上で転がる等、全身を動かしてよく遊ぶ。マットが身近にあれば自然に転がって遊ぶ子がほとんどで、マットあそびは1・2年生にとって親しみのある運動である。

しかし、本校では遊具が少なく、アスレチックなどで回転したりバランスをとったりする感覚が十分ではなく、全身を動かして遊ぶ楽しさの体験が不足している子もいる。そのため、体重を腕で支える、逆さ感覚を知る、体を回転させるなどの体づくりの基本が身につけていない子もいる。

1・2年生の児童にとって、運動はあそびであり、いろいろな運動を力いっぱい楽しませ、満足感をもたらすようにすることが大切である。そこで、いろいろな場を設定し、楽しく運動できるような環境作りを心がけていきたい。

そのため、基礎的な体力を高める運動を多く取り入れることにした。逆位姿勢でいろいろな動物の模倣歩きをさせることにより、腕支持、逆位、体重移動、あごだし感覚等を身につかせたい。また、両手に体重をしっかりのせる練習や、いろいろな回り方をたくさん行い、平衡感覚を身につかせていくなど、様々な経験させていくことが大切である。

マットあそびは、前後左右に回転したり、体を逆さにしたりする運動である。神経系の発達、すなわち調整力の発達が強く要求される。したがって多様な動きに慣れさせ、低学年のうち十分に練習させておきたい運動のひとつであると考えられる。

3 児童の実態

児童は、明るく活発な子が多い。休み時間を心待ちにして外へ飛び出し、元気に遊んでいる。運動会の種目に取り入れた一輪車・竹馬・ホッピングの練習をすることが多くなり、さらにドッチボールなどボールを使った遊びも増えてきている。

〈マット遊びに関係する新体力テストの結果より〉 実施日：5/14

△上回っているもの ▼下回っているもの

	1年(10名)		2年(13名)	
	男子	女子	男子	女子
上体おこし(cm)	11.5	7.5	10.1	10.8
H20 全国平均	10.5	10.4	12.9	12.5
比較	1.0△	2.9▼	2.8▼	1.7▼
長座体前屈(cm)	26.0	27.5	21.8	28.6
H20 全国平均	25.6	27.2	27.2	29.6
比較	0.4△	0.3△	5.4▼	1.0▼

1年生は、女子の上体おこしが全国平均を下回っているが、他は全て全国平均よりも高い数値を示している。

2年生は、男女ともに左の2つの項目において全国平均を下回っている。このことから、腹筋などの力強い動きや体の柔らかさが劣っていることが分かる。

そこで、動物あそびやマット運動の基本となる動きを取り入れ、低学年のうち十分に練習させておく必要があると考えられる。

4 単元の目標

マットの上で、いろいろな転がる動きや腕で支える運動をすることができる。(技能)
運動のきまりを守り、安全に注意して進んで運動することができる。(態度)
自分のめあてを持ち、お互いに高め合いながら運動することができる。(思考・判断)

5 テーマとの関わり

研究テーマ

「運動に親しみ、たくましい体と心をつくる子児童の育成」
～ 一人一人がめあてを持ち、主体的に取り組む体育学習をとおして ～

(1) めあてをもって取り組む

生きる力とは、自ら学び、自ら考え、より良く問題を解決する能力であると考えられる。学び方の学習は、「自分のめあてを持ち、それを自分で工夫して解決していく」過程の繰り返しであると言われる。

子どもたちが、一人一人自分の力にあつためあてを持つためには、子どもが自分自身について知る必要がある。「マットあそびでできること、できるようになりたいこと」などの思いや願いをもつことである。そのためには、マットあそびが子どもにとって楽しく、魅力あるものでなければならない。「マットあそびが楽しい」と経験できれば、子どものめあて意識は高まっていくと思われる。

そのあそびを十分に経験できるように時間を確保し、低学年なりのめあてがもてるように、適切な助言や練習方法を提示し、場の工夫をすることが大切になってくると考える。

(2) 主体的に学習する

友達同士で教え合ったり励まし合いながら運動できるように、教師が互いの運動を見合うように助言したり、運動のできばえを紹介する時間を確保していく。

また、グループを1・2年の縦割りグループにすることによって、お互いが助け合って向上していけるようにしたい。友達とのかかわりが運動(遊び)の意欲を向上させ、友達との学び合いの中からはよい助言を得る機会が多くなることによって、主体的に活動できるのではないかと思われる。

本校研究テーマと関連する内容として、主に上記の2点を取り上げた。さらに、器械運動は系統的学習となっていることから、「器械運動を嫌いにしない」、「苦手意識を持たせない」ことも重要である。「技」に挑戦し、達成感や成就感を味わわせるには、「できる」ことが不可欠であると考ええる。

よって、自分の力にあつた技を選んで組み合わせ、グループのみんなが励まし合って活動することにより、自分なりのめあてを持ち、主体的に活動できるのではないかと思われる。

(3) 研究仮説

①一人一人にめあてを持たせ効果的な授業展開(場の工夫、児童相互の関わり)を図ることで、児童が主体的に取り組む体育学習ができるであろう。

②体育学習を中心に運動の楽しさや喜びを味わわせることで、自ら運動する意欲を培い、運動に親しみ、たくましい体と心の備わった児童を育成することができるであろう。

6 学習のねらいと道筋

(1) 学習のねらい

いろいろなマットで、誰とでも仲良くいろいろな転がり方で遊ぶ。

(2) 道筋

- ・学習の仕方や運動に十分に慣れていないので、両手で体重を支えることを感覚的にとらえるために、学習の始めに「動物あそび」を取り入れる。

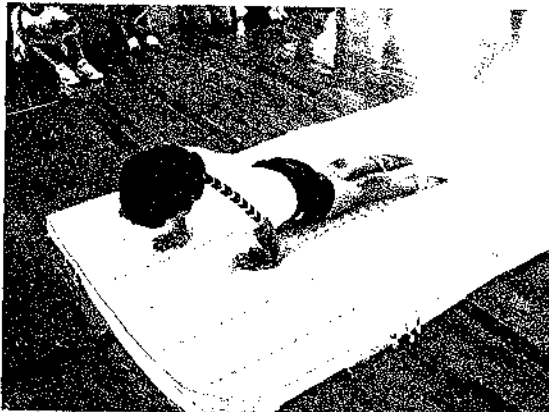
- ・「ねらい1」を行ってから「ねらい2」を行う。

ねらい1：いろいろな転がり方で転がる。

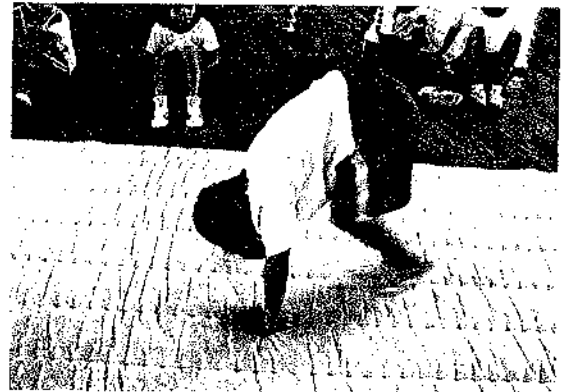
ねらい2：いろいろなマットを好きな転がり方で転がる。

7 時間配分

時間	1	2	3	4	5	6	7
5分	準備運動						
10分	学習の進め方		動物あそび				
15分							
20分	動物あそび		めあて① ↓ めあて②				
25分							
30分							
35分							
40分	まとめ						



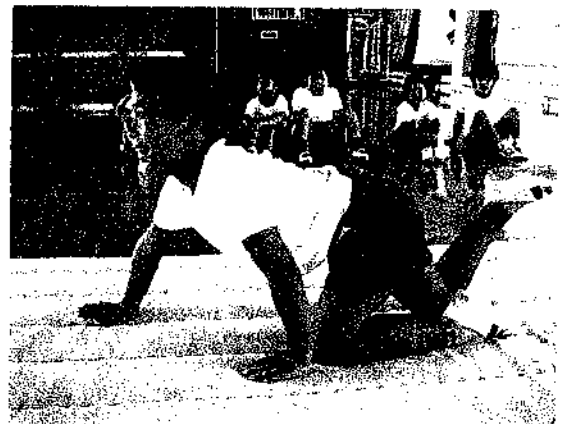
あざらしさん 手のひらに体重をのせて…



しゃくとり虫 ひざをまげないように気をつけて!



うまさん 手と反対の足を出して…



くまさん しっかり前を向いて…

8 評価

(1) 評価計画

評価	評価の内容		具体的評価		評価方法
			時	ねらい	
学習の準備	マットあそびへの態度・技能の調査		1	<ul style="list-style-type: none"> ・マットあそびの約束や安全についてわかる。 ・自分のできる動きを知る。 	観察 学習カード①
学習の変容	動物遊び	態度の評価 <ul style="list-style-type: none"> ・学習に対する意欲的な取り組み ・学習の場での安全への配慮 ・練習時の協力や教え合い 	2	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな動物歩きができる。 	学習カード① 学習カード② 観察
		思考・判断の評価 <ul style="list-style-type: none"> ・自分のめあてを持つ ・動きを工夫することができる ・友だちのいいところを見つけられる 	3 4	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろなマットあそびを知り、自分ができるマット遊びができる。 	
		技能の評価 <ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな方向へ転がる 	5 6	<ul style="list-style-type: none"> ・グループや二人組で、マットあそびができる。 ・いろいろなマットで、友だちと好きな転がり方ができる。 	
学習のまとめ	まとめの評価 ○マットあそびの楽しさやできばえの調査 <ul style="list-style-type: none"> ・めあてを持って意欲的に学習できる ・安全に気をつけて学習できる ・仲良く楽しく学習できる 		7	<ul style="list-style-type: none"> ・友だちといろいろなマットであそび、グループで発表する。 	質問紙 感想文

(2) 評価規準

単元/マットあそび (1年)		
目標…いろいろなマット遊びをして遊ぶ。		
観点別評価規準		
技能	態度	思考・判断
①マットの上で、転がって元の姿勢に戻ったり、回って起き上がったりすることができる。 <遊びの例> ・ゆりかご、起き上がりこぼし、横転がり、前転がり、後ろ転がりなど	①マットあそびに進んで取り組もうとする。 ②順番を守ったり、きまりを守ったりして、仲よくマットあそびをしようとする。 ③みんなと協力してマットあそびの準備や後片づけをしようとする。 ④場の安全を確かめようとする。	①いろいろなマットあそびの遊び方を知っている。 ②自分の力に合った転がり方や、場に合った転がり方を選んでいる。 ③いろいろなマットあそびのあそび方を工夫している。

単元/マットあそび (2年)

目標…いろいろなマットで、いろいろな転がり方をして遊ぶ。

観点別評価規準

技能	態度	運動の技能
<p>①できる転がり方で、続けて転がること ができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・同じ技の連続、違う技を組み合わせる。 <p>②まっすぐに転がって、起き上がること ができる。</p> <p>(遊びの例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゆりかご、起き上がりこぼし、横転が り、前転がり、後ろ転がり、背支持倒 立、かえるの足打ち、壁登り逆立ち、 支持での川跳びなど 	<p>①マットあそびに進んで取り組もうとす る。</p> <p>②順番を守ったり、きまりを守ったりし て、仲よくマットあそびをしようとす る。</p> <p>③みんなと協力してマットあそびの準備 や後片づけをしようとする。</p> <p>④場の安全を確かめようとする。</p>	<p>①いろいろなマットあそびのし かたを知っている。</p> <p>②自分の力に合った転がり方 や、できそうな転がり方に合 った場を選んでいる。</p> <p>③練習のしかたがわかり、工夫 している。</p>

9 学習活動における具体的評価基準

	A 十分満足できる	B おおむね満足できる	努力を要する子どもへの手だて
技能	<p>○いろいろな方向やスムーズに転が ったり、手で支えたりして楽しく遊 ぶことができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スムーズな動きで楽しく運動でき る。 	<p>○いろいろな方向へ転がったり、手で 支えたりして楽しく遊ぶことがで きる。</p>	<p>○易しい条件の下で転がったり、手で支え たりできるよう場の工夫をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・教師や友達の補助などで運動をするこ とができる。 ・克服のポイントを指示する。
態度	<p>○いろいろな転がり方、支え方を自分から進 んで何度も行おうとしている。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・常に積極的に楽しみながら取り組んでい る。 <p>○きまりの意味を理解し、周囲の安全に気を つけながら運動をしようとしている。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・きまりを守り、友達に声をかけながら活動 している。 <p>○友達と動きを見合いながら、教え合っ たり、励まし合ったりして、仲良く運動をし ようとしている。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・うまくできない友達に声かけをすること ができる。 	<p>○教師の指示を受けて、いろいろな転 がり方を行おうとしている。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・楽しんで活動している。 <p>○きまりを守り、安全に気をつけなが ら運動をしようとしている。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・きまりを守ることができる。 <p>○友達と声をかけ合いながら、仲良く 運動をしようとしている。</p>	<p>○多くの技から自分ができそうな 易しい技と一緒に見つける。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ダイナミックにできなくても認 める。 <p>○きまりを守り、安全に運動を行う 意識を高めさせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ふざけながらやると、けがをす る恐れがあることを知らせる。 <p>○受け身にならず、自分から声をか けて運動ができるように助言す る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・友達と一緒に活動することで、 楽しく運動ができることを知 らせる。
思考・判断	<p>○いろいろな転がる動きなどを試み る中で、友達の動きなどを参考にし て、自分のめあてもつことができ る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習に対する見通しがよくわか る。 <p>○学習カードや友達の動きから、よい 動きを見つけてまねたり、動きに工 夫を加えたりするなど、工夫して運 動に取り組むことができる。</p>	<p>○教師や友達の助言などをもとに、自 分のめあてを持つことができる。</p> <p>○学習カード友達の動きから、よい動 きを見つけてまねするなど、工夫し て運動に取り組むことができる。</p>	<p>○自分のめあてがもてるように一 緒になって考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・めあて学習での学び方を知らせ る。 <p>○運動に対する工夫が見られる よう、適宜助言を与える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・単調な動きにならないよう助言 する。 ・つまずきを一緒に考える。

10 単元の学習活動と教師の支援

		学習のねらいと活動	
はじめ		<p>1 学習のねらいと道筋を理解し、学習の進め方について見通しをもつ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・用具の使い方や準備・片づけの仕方、安全確認の仕方を知る。 ・学習カードの使い方を知る。 ・学習のマナーや安全について知る。 ・めあてをもってがんばることを知る。 <p>2 グループ発表と役割分担をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・教師が示したグループで座る。 ・リーダーと安全係を決める。 ・危険な行為について理解させ、お互いに安全に注意し合って運動する心構えを持たせる。 ・場の安全確認をし、順番を守って、お互いに見合ったり、教え合ったりする。 	
		学習のねらいと活動	教師の支援 (☆)・評価の観点 (□)
なか	1 動物あそび (アニマルランド) をする。	<p>☆手のつき方、腰を高く上げる、あご出しに気をつけさせる。(T1, 2)</p> <p>ねらい1: いろいろな回り方で回る。</p>	
	<p>2 学習のめあてを知る。</p> <p>3 自分でできる転がり方でいろいろな転がり方をして楽しむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安全係、転がる人、順番を待つ人のそれぞれの位置を決める。 ・順番を守って、合図しながらいろいろな回り方で楽しむ。 ・グループで見合って、教え合う。 ・ゆりかご、だるま転がり、よこ転がり、まえ転がり、うしろ転がり等 	<p>☆学習のねらいとそれぞれのめあてを確認する。(T1)</p> <p>☆マットあそびをするときは、安全確認をするように助言する。(T2)</p> <p>☆マットの運び方や置き方などを具体的に指示し、起こりやすい事故を説明して、安全確認の視点を持たせる。(T1)</p> <p>□運動する場所や器械・器具の安全に気をつけながら運動しているか。(思考・判断)</p> <p>☆友達がやっているときは、いいところを見つけたら、教え合うように助言する。(T1, 2)</p>	
	<p>ねらい2: いろいろなマットを好きな転がり方で転がる。</p>		
	<p>◇めあて①: 友達と一緒にいろいろなマットで好きな転がり方を楽しむ。</p> <p>1 グループで場を選ぶ。</p> <p>広いマット ふわふわのマット</p> <p>2 自分のめあてに挑戦する。</p> <p>3 グループでお互いに教え合ったり、見合ったりして、各自のめあてに挑戦する。</p>	<p>☆転がる前と終わった後の合図を行うように指導し、安全に運動ができるようにすると同時に、集中して転がる気持ちを持たせる。(T1)</p> <p>☆学習パネルや教師・友達のお手本を見せて、転がり方のイメージをつかませる。(T1, 2)</p> <p>□今できる転がり方ができる。(技能)</p> <p>□順番や決まりを守って、友だちと仲良く楽しく安全に運動している。(思考・判断)</p> <p>☆転がり方を観察しながら、できるようになるためのポイントを指導する。(T1)</p> <p>☆転がり方のポイントは、本人だけでなく他の児童にも教え、お互いに見合い、教え合って活動できるようにする。(T1, 2)</p> <p>□仲間と楽しく運動ができるように行い方を考えたり、決めたりしている。(思考・判断)</p> <p>□自分の力にあったいろいろな動きができる。(技能)</p>	
	<p>◇めあて②: 友達と一緒にいろいろなマットでいろいろな転がり方に挑戦する。</p> <p>1 グループで、いろいろな場のマットに挑戦する。</p> <p>坂のマット ふわふわのマット お山のマット</p> <p>2 安全係、転がる人、順番を待つ人のそれぞれの位置を決める。</p>		

	3 順番を守って、合図をしながらいろいろな転がり方で楽しむ。 4 グループで見合って、教え合う。 5 みんなで友達の転がり方を見る。 (発表会)	<input type="checkbox"/> 新しい動きを身につけることができる。 (技能) <input type="checkbox"/> 体の基本的な動きや各種の運動の基礎となる動きを身につけている。(技能)
まとめ	1 どんなところが楽しかったかを話し合う。 2 がんばったこと、できるようになったことを発表する。 3 友達の良いところを発表する。	<input type="checkbox"/> 意欲的に話し合いや発表をしているか。 (態度)

11 本時の指導 (6/7)

(1) 本時のねらい

- ・安全に気をつけて、マットあそびを楽しむことができる。
- ・いろいろな場や用具を使い、友達と好きな転がり方ができる。

(2) 授業仮説

- ①授業のはじめにおいて、動物あそびを多く取り入れることにより、脚や腕の支持力がついて回転などがスムーズにできるようになるであろう。
- ②なかの場面において、遊ぶマットの場を工夫したり、学習パネルを活用することによって、多様なマットあそびができ、主体的に取り組むであろう。

(3) 準備するもの

- ①マット、セーフティマット ②踏み切り板 ③跳び箱 (1段) ④学習パネル ⑤CDプレーヤー

(4) 展開

過程	学習活動	教師の支援 (☆) 留意点 (○)	評価
はじめ	1 準備運動(T2)。 2 本時のめあてや学習の進め方について確認する(T1)。 3 各自のめあてを確認する(T1)。 4 楽しくマット遊びをするためきまりを知る(T1)。	<input type="checkbox"/> 楽しく準備運動をする。 ☆自分に合っためあてが立てられるように助言する。 <input type="checkbox"/> 安全に気をつけて、マット遊びをしたり、見合ったり、教え合ったりしながら楽しく遊べるようにする。	・学習の進め方や自分のめあてを確認できたか。 (態度) 【学習カード①】
なか	5 動物あそび (アニマルランド) をする(T2)。 かえるさん、うさぎさん、ペンギンさん、あざらしさん、しゃくとり虫さん、くまさん、うまさん <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">めあて1: 自分ができるいろいろな転がり方で転がる。</div> 6 いろいろな転がり方やポーズをすることができる。 例 ①まえこがり→ジャンプ→木のポーズ ②ゆりかご→うしろこがり→かかし→木のポーズ ③くまさん→よここがり→ひこうきのポーズ ④うさぎさん→だるまこがり→アンテナのポーズ ⑤そりジャンプ→まえこがり→ひこうきのポーズ ⑥かえるさん→うしろこがり→レのポーズ	<input type="checkbox"/> 手のつき方に注意する。 <input type="checkbox"/> 膝を曲げないで腰を高く上げる。 <input type="checkbox"/> 顔を上げて前を見ることに気をつけさせる。 <input type="checkbox"/> 転がる前と終わった後に合図を行うようにする。 ☆友達の動きをよく見たり、教え合ったりできるようにする。 ☆いろいろな転がり方ができるように助言する。 <input type="checkbox"/> ポーズをとらせ、拍手の賞賛を得て、意欲につなげる。	・いろいろな動物歩きができたか。 (技能) 【学習カード②、観察】 ・友達のよい動きを見つけられたか。 (思考・判断) 【観察】

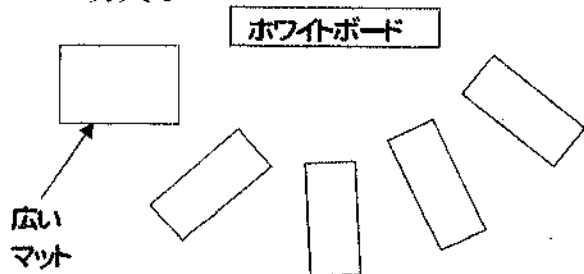
	<p>めあて2:友達といろいろなマットを使い、好きな転がり方で転がる。</p> <p>7 場の設定をする(T1, 2)。 ・坂のマット、広いマット、セーフティマット、お山のマット。</p> <p>8 グループの中で、2人組や3人組、または全員でいろいろな転がり方やポーズをすることができる。 ・全員でよこまわりができる。 ・同時に仲良く、好きな転がり方で転がることができる。 ・いろいろなマットを使い、転がることができる。</p>	<p>○グループで協力して、場の設定ができる。 ○友達と仲良く協力し合っているものに取り組む。 ☆安全に気をつけて始めるように助言する。 ○始めの合図と終わりの合図(ポーズ)をはっきりさせる。</p>	<p>・自分に合った転がり方を選んでいるか。 (思考・判断)【観察】 ・友達と仲良く転がることのできたか。 (態度)【観察】</p>
<p>まとめ</p>	<p>9 整理体操(T2)。 10 学習カードに今日のふり返りをする。 11 ふり返りの発表をする(T1)。 ・がんばったこと、できるようになったこと</p>	<p>○めあてをもって練習に臨めたか。 ○きまりを守り、教え合えたか。 ○楽しくできたか。</p>	<p>・意欲的に学習できたか。 (態度)【学習カード②】</p>

(5) 評価

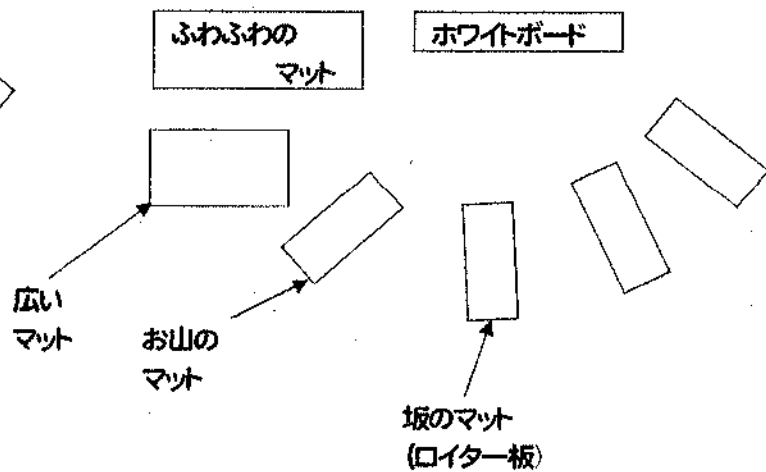
- ①いろいろな転がり方ができたか。 (技能)
- ②器械・器具を使っでの運動遊びの楽しい行い方を知り、主体的に活動することができたか。 (態度)
- ③めあてをもって安全に気をつけながら、順番や運動の仕方のきまりを守ったりして、仲良く運動することができたか。 (思考・判断)

12 場の設定

めあて1



めあて2



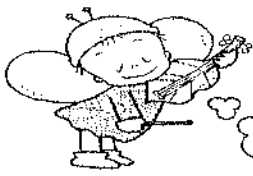


マットあそびカード①

ねん なまえ ()

	ねらい	きょうのめあて
1	<ul style="list-style-type: none"> ・マット遊びの約束や安全についてわかる。 ・自分のできる動きを知る。 	
2	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな動物歩きができる。 	
3	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろなマット遊びを知り、自分ができるマット遊びができる。 	
4	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろなマット遊びを知り、自分ができるマット遊びができる。 	
5	<ul style="list-style-type: none"> ・グループや二人組で、マット遊びができる。 	
6	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろなマットで、友だちと好きなまわり方ができる。 	
7	<ul style="list-style-type: none"> ・友だちといろいろなマットで遊び、グループで発表する。 	

*児童用は、ねらいの部分がなく、きょうのめあての欄だけがあります。



マットあそびカード②

ねん なまえ()

たのしくマットあそびをするためのやくそく まもれたかな？

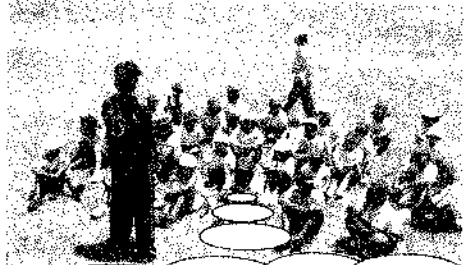
	/	/	/	/	/	/	/
①めあてをきめてがんばりましたか。							
②あんぜんにきをつけてできましたか。							
③みんなとなかよく、あそべましたか。							

△…がんばろう
○…まあまあできた
◎…よくできた

	/	/	/	/	/	/	/
かえるさん							
うさぎさん							
ペンぎんさん							
あざらしさん							
しゃくとりむしさん							
くまさん							
うまさん							
ジャンプ							
ポーズ							
まえころがり							
うしろころがり							
よこころがり							
ゆりかご							
だるまころがり							
アンテナ							
かえるボン							
かべのぼりさかだち							
かわとび							

授業の様子 3・4年生

タグラグビー



今日の試合が楽しみで
 下キ下キ下キ下キ・・・



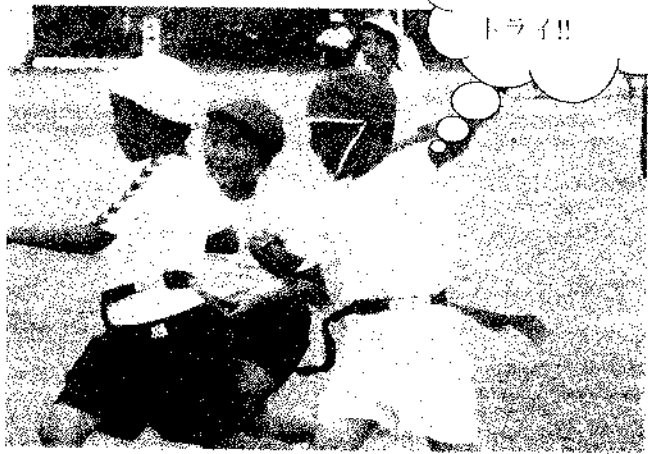
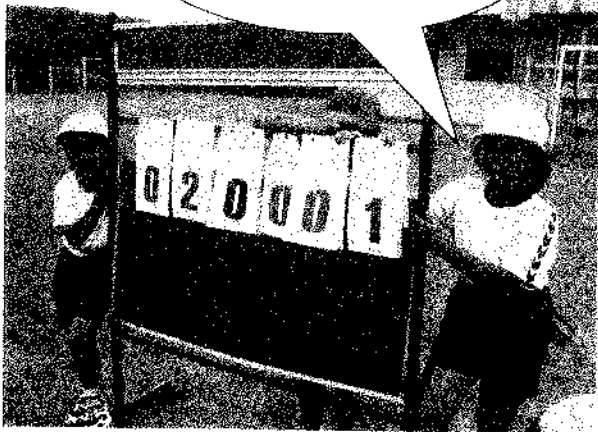
今日の作戦は・・・
 よ～しこの作戦でいこ
 う！！



かんた
 ガンパレー！！



ヨッシャ～!!
 ナイス
 トライ!!



体育科学学習指導案

平成20年6月25日(水) 5校時

与那国町与那国小学校

3年生

男子6名 女子10名 計16名

4年生

男子5名 女子8名 計13名

授業者 金城 由利佳

友寄 謙

I 研究テーマ

運動に親しみ、たくましい体と心をつくる児童の育成
～一人一人がめあてを持ち、主体的に取り組む体育学習をとおして～

II 研究テーマとの関わり

今現在の子どもの現状から教育現場に求められていることは、心の教育と自ら学び自ら考える力などの「生きる力」の育成、基礎的・基本的な内容の徹底を図ること等である。体育科においても、児童が運動・スポーツに親しむとともに、生涯にわたる体力作りやスポーツ実践の基盤を作るような指導の充実が求められている。

本校の場合、地域的に海、山、川などの自然に恵まれており、休みの日には親子で海に泳ぎに行ったり、乗馬に行ったり、友だち同士でサイクリングをするなど自然に触れる機会も多いようである。しかし、家でテレビを見たり、ゲームをしたりする時間も多くその結果、身体操作能力の低下や対人関係の処理能力、さらには自己の感情処理能力等も身に付いていない。また、運動技能面における個人差が拡大しつつある等の課題があげられる。

「生きる力」を「自ら学び、自ら考え、よりよく問題解決する能力」と捉えた時、「生きる力」を育成する学習過程は「めあて学習」と捉えるのが妥当だと考えられる。全ての児童が運動の楽しさに触れるとともに、自らの体力や技能の向上につなげられるよう、運動学習の進め方を主体的に考えたり、工夫したりする「運動の学び方」に焦点を当てた授業実践が期待される。また、「運動に親しむ資質や能力」とは、運動への関心や自ら考えたり工夫したりする力や運動の技能と捉えることが出来る。

そこで、本研究では「めあて学習」を取り入れることで児童一人一人が主体的に運動に関わるような取り組みにするとともに、学び方の学習を通して思考力や判断力をも育成したい。また、業間や休み時間等に縄跳び運動や遊びの推進を取り入れ一人一人の児童の体力や技能の向上に努めたい。

III 研究仮説

- (1) 一人一人にめあてを持たせ効果的な授業展開(場の工夫、児童相互の関わり)を図ることで、児童が主体的に取り組む体育学習ができるであろう。
- (2) 体育学習を中心に運動の楽しさや喜びを味わわせることで、自ら運動する意欲を培い、運動に親しみ、たくましい体と心の備わった児童を育成することができるであろう。

IV 研究実践

1. 単元名 タグラグビー

2. 単元設定の理由

児童は、今までにキックベースボールやポートボール、ラインサッカーなどのボールゲームを経験している。しかし、シュートやドリブルといった技能の難しさから、ボールにふれない児童がいたり、ワンマンプレーが多くなったりすることがあった。

中学年の目標としては、運動を楽しく行うこと、技能の習得及び体力を養うこととしている。また、チームの課題を持ったり、自分たちでルールを工夫したり、勝敗を素直に認める態度の育成があげられている。

タグラグビーは、ボールを持って自由に走ることができ、難しいボール操作が不要で、パスとランでゲームを進めることができるので、誰でも楽しく行うことができるボールゲームである。

そこで、タグラグビーの特性を生かしながら積極的にゲームに参加する態度を育成し、セルフジャッジを取り入れることで自己の感情処理能力や対人関係の処理能力を身につけさせたい。さらに、新しいボールゲームとの出会いで楽しさを味わわせ、体力の向上にもつながると考え、本単元を設定した。

3. 児童の実態

(1) 3年生 アンケートの結果より (6月5日実施 在籍16名)

	はい	いいえ
体育は好きですか	15名	1名
ボール運動は好きですか	16名	0名
ラグビーを知っていますか	7名	9名
ボール運動で仲間と助け合ったり教え合ったりしていますか	14名	2名

児童は明るく元気があり活動的である。休み時間になると友達どおし誘い合って、戸外で遊ぶ様子も見られる。アンケートの結果からも児童の9割以上が体育が好きと答え、その理由としては「体を動かすことが好きだから」というのが主な理由となっている。好きな運動や、嫌いな運動についての問いなどでも、好きな運動についてはマット運動や跳び箱縄跳び・陸上・バレー・キックベースボール等多種多様で運動好きであることが分かる。逆に嫌いな運動には、野球やキックベース、陸上や走るスポーツなどがあがっており、その理由としてルールがはっきり分からないから、走ることが嫌いだからとなっている。

また、ボール運動についての問いでは全児童が好きと答えており、その理由として「投げたり蹴ったり出来るから」「みんなと一緒に出来るから」となっており球技自体の楽しさや良さを知っていることが伺える。

全体的に見て運動の好きな児童が多く積極性もあるのでタグラグビーの特性を理解させながら一人一人のめあてやチームでのめあて、更にはチームで協力してポイントすることの楽しさを味わわせたい。

体力テストの結果より（5月14日実施 15名）

	H18 全国平均	男子	比較	H18 全国平均	女子	比較
50m走(秒)	10.17	10.15	◎0.02	10.45	10.55	△0.1
シャトルラン(回)	32.51	24.8	△7.71	25	17.25	△7.75
ソフトボール投げ(m)	17.65	17.75	◎0.1	12.55	9.75	△2.8

50m走においては、ほぼ全国平均並みの結果であるが、シャトルランにおいては男女とも7ポイント下回っている。ソフトボール投げにおいては女子に差が見られる。持久力の向上や低学年における運動の工夫、多様なスポーツに触れさせることが求められる。

(2) 4年生 アンケートの結果より（6月5日実施 在籍13名）

	はい	いいえ
体育は好きですか	13名	0名
ボール運動は好きですか	12名	1名
ラグビーを知っていますか	10名	3名
ボール運動で仲間と助け合ったり教え合ったりしていますか	12名	1名

4年生は男女ともに仲が良く、休み時間になると一緒にドッチボールをするなど全員が活動的である。しかし、自己主張も強く自分のことは棚に上げて相手を注意するなど対人関係・自己感情の処理能力がまだ身に付いていないのが現状である。

アンケートの結果からも10割の児童が体育の学習を好きだと答えている。その理由として「動くのが好き」「走るのが好き」「みんなとやるのが楽しい」「努力したら出来るようになる」等、体育に関して好感的である。また、好きな運動についてはドッチボール・野球・陸上・サッカー・縄跳び・バスケット・バレー・マット運動・ダンス等である。逆に嫌いな運動には、マット運動・バレー・走ること・跳び箱・鉄棒・縄跳び・野球等で、その理由としては走ることが嫌い、マット運動や鉄棒が苦手などである。

また、ボール運動についての問いでは9割以上の児童が好きと答えており、その理由として取ったり投げたり当てたりして楽しい、ボールで色んなことができる、強いボールを取れるようになりたいなど積極的に取り組もうとする気持ちが伺える。

体力テストの結果より（5月14日実施 12名）

	H18 全国平均	男子	比較	H18 全国平均	女子	比較
50m走(秒)	9.69	9.68	◎0.01	9.97	9.8	◎0.17
シャトルラン(回)	41.77	45	◎3.23	32.06	36.8	◎4.74
ソフトボール投げ(m)	21.92	25.4	◎3.48	12.55	12	△0.55

4年生は男女とも全国平均を上回った項目が多い。学年の進行に伴って運動に親しむことや運動量の増大等が伺える。

4. 運動の特性

(1) 一般的特性

コートの中で入り交じった両チームが、タグを取られないように巧みに相手をおかわして走り回ったり、パスをつないだりして、相手の障壁にトライして勝敗を競い合うことが楽しいゲームである。

また、タグラグビーは難しいボール操作が不要で、ボールを抱えて自由に走り回るため、

サッカーやバスケットボールが苦手な子どもでも楽しく行うことができる。そのため運動能力の差をあまり感じることがなく、気軽に攻めたり、守ったりできる楽しい運動である。

ラグビーと違ってタックルの代わりにタグを取ることで攻守が入れ替わり、接触プレーもないので、子どもたちも安心して行うことができる。

(2) 子どもから見た特性

タグラグビーにおいて子ども達は、ボールを持って自由に走ることができる特性を楽しんでいる。また、子ども達が思い描いた作戦を実現し易く、加えてその運動の特性の一つである攻撃方向へのパス制限により、ボール運動に積極的でない子にも自然とボールが回ってくるという利点を楽しんでいる。さらに、初めて学習する運動であることから既成概念にとらわれず、自分たちの活動に合ったオリジナルルールの作成にも取り組み易い。

タグラグビーは運動量も豊富で、相手をかかわす巧みな動きは子ども達の発達段階に即した巧緻性の発達を促す。また、パスだけではなくボールを持ったものが相手に挑み得点を目指すことにより子ども達は積極性と自信をもってゲームに参加し、楽しむことができる運動である。

教師は、子ども達の主体性を大切にしながら、一人一人にめあてを持たせるとともにそのチームにあった作戦や練習方法を支援していくようにする必要がある。

5. 指導観

タグラグビーは、同じ攻守入り乱れ型のバスケットボール型やサッカー型球技に比べ、ボールコントロールが簡単にでき、今もっている力で、誰でもゲームに参加することのできる球技である。また、子ども達が練った作戦を実現し易く、運動の特性の一つである攻撃方向へのパス制限により学習開始のはじめの段階でも運動に積極的でない子にも自然にボールが回ってきて楽しく参加できるという利点がある。

そこで、自分のめあて、チームのめあてを持って学習に取り組むことでチームの仲間と協力してゲームに参加し、同時に個人の運動能力の向上につなげたい。

さらに、運動量も豊富で、ラグビー特有の「相手をかかわす巧みな動き」は、子ども達の発達段階に即した巧緻性の発達を促し、またパスではなくボールを持った者が敵陣に挑み得点を目指すことにより、子ども達に楽しさをいっそう引き立て、自主性と積極性をもって学習への取り組みができると考える。

6. 学習のねらいと道筋

(1) 学習のねらい

協力し合い、攻め方・守り方を工夫してゲームを楽しむ。

(2) 道筋

初めに、みんなでルールや約束事を確認してから、「ねらい1」、「ねらい2」の順序で学習する。練習やゲームは、めあてをもって、自分たちで行う。

○ねらい1…やさしいルールでいろいろなチームに挑戦して楽しむ。

○ねらい2…攻め方・守り方を工夫して、力の合うチームに挑戦して楽しむ。

めあて1 自分たちにできる攻め方・守り方でゲームを楽しむ。

めあて2 話し合いや練習で身に付けた攻め方・守り方やボール扱いを生かして、同じチームに挑戦して楽しむ。

7. 時間配分（8時間扱い）

時	1	2	3	4	5	6	7本時	8
	はじめ	なか1				なか2		
10	オリエンテーション	ねらい1（総当たり戦）				ねらい2（対抗戦）		
20		やさしいルールで、いろいろなチームに挑戦して楽しむ。				攻め方・守り方を工夫して、力の合ったチームに挑戦して楽しむ。 めあて① めあて②		
30								
40								
							まとめ	

8. 評価

(1) 評価計画

	評価の目的	評価の内容		評価方法
診断的	児童の実態の把握	○ボール運動への関心・意欲の調査 ○体育学習の仕方（思考・判断） ○ボール運動の技能の状況		アンケート
形成評価	関心意欲態度の評価	関心・意欲	○自分から進んで楽しく運動しようとする	ワークシート 観察
		協力	○友達と協力しながら取り組むもうとする	
		マナー	○マナーを守って安全に楽しもうとする	
	思考判断の評価	めあて	○自分の力に合っためあてを立てて活動している	ワークシート 観察 発表
		練習の工夫	○攻め方や守り方を工夫して練習やゲームをしている	
	技能の評価	作戦戦術の理解	攻め	○パスやランなどで攻めることができる
守り			○相手のタグを取り、攻撃の流れを止めることができる	
総括	まとめの評価	○運動の特性に触れる楽しさや意欲が高まったか ○教え合いや協力ができたか		アンケート 感想文

(2) 評価規準

		十分満足できる (A)	おおむね満足できる (B)	具体的な支援
関心・意欲・態度	関心意欲	○タグラグビーを楽しむための活動に自ら進んで取り組もうとする。	○タグラグビーを楽しむための活動に進んで取り組もうとする。	○タグラグビーの活動に進んで取り組めるよう支援する。(ワークシート・観察)
	協力	○ゲームをするための役割分担をして、責任を果たそうとする。	○ゲームをするための役割分担をして、協力しようとする。	○役割を自覚し、みんなで協力できるよう支援する(ワークシート・観察)
	マナー	○ルールやマナーを守り、お互いのセルフジャッジを大切にしながらゲームを楽しもうとする。	○ルールやマナーを守り、セルフジャッジをしながらゲームをする。	○ルールやマナーを守り、セルフジャッジができるよう支援する。(ワークシート・観察)
思考・判断	めあて	○自分のチームに合っためあてを立て、めあて達成のための工夫をしている。	○自分のチームに合っためあてを立てている。	○自分のチームに合っためあてが立てられるよう支援する。(ワークシート)
	練習の工夫	○作戦を成功させるための練習を改良したり、計画を見直したりしている。	○作戦を成功させるための練習を選んだり、計画を立てたりしている。	○作戦を成功させることができる練習の選び方や計画の立て方の支援をする。(観察)
	作戦戦術の理解	○自分のチームの特徴と相手チームの特徴に応じた作戦を立てている。	○自分のチームの特徴を生かした作戦を立てている。	○自分のチームに合った作戦が立てられるよう支援する。(ワークシート・観察・発表)
技能	攻め	○正確なパスや素早いランなど、相手をかかわしてボールを運び確実にトライすることができる。	○パスやランを使ってボールを運びトライすることができる。	○パスやいい走り方を理解させ、トライができるよう支援する。(ワークシート・観察)
	守り	○素早く動いて確実に相手のタグを取り、攻撃を止め、守ることができる。	○相手のタグを取り、攻撃を止め、守ることができる。	○相手のタグをしっかりとって、守ることができるよう支援する。(ワークシート・観察)

9. 単元の学習活動と教師の支援

第1時	オリエンテーション(45分)	<p>①学習のねらいと道筋を理解し、学習の進め方について見通しを持つ。 タグラグビーのゲームの仕方について知る。 タグラグビーの学習の流れや学習方法について知る。</p> <p>②グルーピングと役割分担をする。 4～5人の男女混合グループとすることを知らせ、チーム編成をする。 キャプテン、記録係、用具係の役割を決める。</p> <p>③ルールや約束事を決める。 コートの大さや「ゲームの開始と得点のあと」「タグの使い方」などを読んで理解する。 「約束・マナー」を読み、必要な約束事やマナーを決める。</p> <p>④タグベルト・タグの付け方を知り、楕円形のラグビーボールに親しむ。</p> <p>⑤「話し合い・練習」を読み、それぞれの視点を理解する。</p>
-----	----------------	--

段階 (時間)	ねらいと活動	教師の支援
第2・3・4・5時 (45分×4)	<p>ねらい1 やさしいルールで、いろいろなチームに挑戦して楽しむ。</p> <p>○キャプテンどうしの話し合いで、総当たり戦のための、毎時間の対戦相手を決める。 ○ゲームには、交代し合って、4人が出る。 ◎毎時間の流れ</p> <p style="text-align: center;">【1時間の進め方】</p> <p>[1] ボールを用いて、軽い準備運動をする。 ○パス練習を取り入れた準備運動をする。</p> <p>[2] 第1ゲームを行う。 ○ルールやメンバーに慣れながら、自分たちのチームや相手チームの特徴をつかんだり、自分たちに合ったルールかどうかを確認しながら行う。 ○審判は、ゲームをしていないチームで行う。 (セルフジャッジもできるようにする)</p> <p>[3] 話し合いをする。 ○チームごとに第1ゲームを振り返りルールやマナー、チームワークなどについて話し合い、第2ゲームのチームのめあてを決める。</p> <p>[4] 第2ゲームを行う。 ○話し合いを生かし、第1ゲームとは違った相手チームとゲームを行う。</p> <p>[5] 1時間のまとめをする。 ○次のことについてチームごとに話し合う。 ①ゲームは楽しかったか。 ②みんなで協力し合ってチームワークよくできたか。 ③一人一人もてる力を出すことができたか。 ④変更したいルールや追加したいルールはないか。 ⑤相手チームのいいプレーをみつけることができたか。</p>	<p>☆ねらい①を確認させ、総当たり戦の対戦相手を決めさせる。</p> <p>☆ゲームの参加人数を知らせ、交代し合う計画を立てさせる。全員がゲームに出るように組ませる。</p> <p>【関心・意欲・態度】 ☆けがのないように準備運動をさせる。</p> <p>☆各チームとも2試合行わせる。</p> <p>☆試合時間1ゲーム前半・後半の5分ずつ行う。間に1分間の休憩を置く。</p> <p>☆話し合いの際、そのチームに合ったアドバイスをいれるようにする。</p> <p>【思考・判断】 ☆第2ゲームを見ながら、話し合いが生かされているか適宜支援を入れる。</p> <p>【運動の技能】 ☆まとめをしっかりできるように支援する。</p>
第6・7・8時	<p>ねらい2 攻め方・守り方を工夫して、力の合ったチームに挑戦して楽しむ。</p> <p>○力の合ったチームに挑戦できるようにキャプテンどうしの話し合いで、対抗戦形式でのゲームの組み合わせを決める。 ○自分のめあて、チームのめあてをもつ。 ◎ゲームには、交代し合って4人が出るようにする。 ・上手い子だけが出ないように自分たちで考える。</p>	<p>☆ねらい②を確認させ、取り組ませる。</p> <p>☆前時を振り返り各自のめあてを持たせる。 ☆みんながゲームに出られるように考えさせる。</p>

な
か
②
(45分×2)
+35分

【1時間の進め方】

- 準備運動をする。
- [1]各チームで練習をする。
○各チームで攻め方や守り方を取り入れた練習をする。
- [2]ゲーム1を行う。
○相手チームの動きを見ながら、自分たちにできる攻め方・守り方やボール扱いを生かしてゲームをする。
- 審判はゲームをしていないチームで行う。
(セルフジャッジもできるようにする)
- [3]ゲーム1を振り返って話し合い、練習をする。
○相手チームの様子や、味方チームの攻め方・守り方の注意するところについて話し合う。
○話し合いをもとに作戦を工夫して立て、その練習をしたり、ボール扱いの練習をしたりする。
- <練習や作戦の工夫例>
- ①パスミスが多くて負けている。
→パスをできるだけ少なくして、主に走って攻める。
《ボールを持って走る練習》

②守りが上手いかわなくて得点をとられる。
→相手チームが横にパスをつないで攻めてくる。
《ボールを持っている人にいちばん近い人からタグを取りに行く。》
→足の速い人が攻めてくる。
《横一列に並んで前に出て守る。》
- [4]ゲーム2を行う。
○話し合いや練習で身に付けた攻め方・守り方やボール扱いを生かして、同じチームに挑戦する。
- [5]ゲーム2を振り返る。
○成功した作戦や修正したい作戦などをチームで振り返り、次時の授業に生かせるように話し合う。
- [6]1時間のまとめをする。
○次のことについてチームごとに話し合う。
①みんなで協力し合ってチームワークよくできたか。
②工夫した攻め方・守り方や練習したボール扱いを生かして、みんなで楽しくできたか。
③一人一人もてる力を出すことができたか。
④約束やマナーを守って安全に気持ちよく、ゲームをすることができたか。
⑤自分たちのチームや相手チームの良いプレーを見つけることができたか。

☆力が合っているか確認させ、対抗戦の組み合わせをさせる。
☆けががないように準備運動をさせる。
☆各チーム攻め方・守り方の練習をさせる。必要に応じて助言をする。

☆全員がゲームに出るようにチームで組ませる。

【関心・意欲・態度】
☆ゲーム1を見ながら必要に応じて助言をする。
☆良かった点や悪かった点をしっかり振り返って、話し合わせるようにする。

【思考・判断】
☆そのチームに必要な攻め方・守り方が練習に取り入れられているか、見極めながら支援する。

☆練習したことが生かされているか確かめる。必要に応じて助言する。
【運動の技能】

☆ゲーム②を振り返らせる。
次時につながるように助言する。

☆一人一人がまとめをしっかりできるように支援する。

☆友達のいいところや素晴らしいところを積極的に見つけさせる。

まとめ(約10分)

- ◎タグラグビーの学習を振り返り、ワークシートへ書き込む。
- ①タグラグビーのどんなところが楽しかったか。
②チームのみんなや、チームどうして協力し合って学習を進められたか。
③一人一人がもてる力を十分に出すことができたか。
④攻め方・守り方やボール扱いを工夫してゲームに生かし、楽しくできたか。
⑤パスを出したり、ボールを取ったりすることが上手にできたか。

10、本時の学習活動と教師の支援（7/8）

(1) 本時のねらい

○攻め方・守り方を工夫して、力の合ったチームに挑戦して楽しむ。

(2) 授業仮説

・ゲーム1を振り返り、話し合いや練習をする場において、教師が各チームの特徴を捉えて、そのチームに合った攻め方や守り方をヒントカードとして提供することにより、各チームとも攻め方・守り方を工夫したゲームが展開できるであろう。

(3) 本時の展開

<p>(5分) はじめ</p>	<p>○学習のねらいや道筋を理解し、学習の進め方に見通しを持つ。 ○学習のマナーや安全について確認する。 ○今日のめあてを確認する。</p>	<p>準備 もの</p>	<p>コート 得点板 タグベルト 人数分 ラグビーボール 2個 ヒントカード</p>
<p>学習のねらいと活動</p>		<p>教師の支援・評価</p>	
<p>なか か (35分)</p>	<p>ねらい2 攻め方・守り方を工夫して、力の合ったチームに挑戦して楽しむ。</p> <p>○準備運動をする。 ○各チームで練習をする。 ・各チームで攻め方や守り方を取り入れて練習をする。 ○ゲーム1を行う。</p> <p>自分たちのできる攻め方・守り方でゲームを楽しむ。</p> <p>・相手チームの動きを見ながら、自分たちのできる攻め方、守り方やボール扱いを生かしてゲームをする。 ○ゲーム1を振り返って話し合い、練習をする。 ・相手チームの様子や、味方チームの攻め方・守り方の注意するところについて話し合う。 ・話し合いをもとに作戦を工夫して立て、その練習をしたり、ボール扱いの練習をしたりする。</p> <p>○ゲーム2を行う。</p> <p>話し合いや練習で身に付けた攻め方・守り方やボール扱いを生かして、同じチームに挑戦して楽しむ。</p> <p>・練習を生かせるように協力しながらゲームを楽しむ。 ・互いに声を掛け合いながら、攻め方や守り方をゲームで出せるようにする。 ○ゲーム2を振り返る。 ・成功した作戦や修正したい作戦などをチームで振り返り、次時の授業に生かせるように話し合う。</p>		<p>☆けがのないように声をかけながら準備運動をさせる。 ☆攻め方・守り方に工夫しながら練習に取り組ませる。 ☆交代でゲームに出るように組ませる。 ☆自分たちのできる攻め方・守り方でゲームをさせる。 ☆必要に応じて助言をする。 ☆良かった点や悪かった点をしっかり振り返って、話し合わせるようにする。 【思考・判断】 ☆そのチームに必要な攻め方・守り方が練習に取り入れられているか、見極めながら支援する。 【運動の技能】 ☆ゲーム②を振り返らせる。 次時につながるように助言する。</p>
<p>まとめ (5分)</p>	<p>○1時間のまとめをする。次のことについてチームごとに話し合う。 ・進んで取り組み、練習やゲームに楽しく参加することができたか。 ・チームで協力して、ゲームを楽しむことが出来たか。 ・攻め方・守り方やボール扱いを工夫してゲームに生かし、楽しくできたか。 ・一人一人がもてる力を出すことができたか。 ・ルールや約束ごと、マナーを守って安全に楽しくできたか。 ・自分たちのチームや相手チームの良いプレーを探すことができたか。</p>		

(4) 評価 ①攻め方・守り方を工夫して学習に取り組むことができたか。(観察)

② チームで協力して、ゲームを楽しむことができたか。(ワークシート)

授業研究会

授業者の反省

○テーマとの関わりめあてを持った学習と生きる力

- タグラグビーを選んだ理由は競技を授業で行う際、暇になっている児童がいるがタグラグビーは男女差、足の速さなど関係なく、みんなで楽しめるから。
- 走ることを嫌がる子ども達がどう動くのかを見ていた。
- チーム全員が協力しないといけないので、それぞれの子どもに役割ができ、ゲームに参加することができた。

児童の活動

- あいさつや返事が大声でしっかりとできている。
- 授業前から子ども達で作戦を考えている。
- タグラグビーがとても楽しそうに見えた。
- 良いプレーの発表など、全員が良いところを共有できていた。

教師の活動

- 2人が全体をよく見ている、声を掛けていた。
- トライをした時、教師が一緒になって喜んでいて、子どもも嬉しそう。
- ハーフタイムのヒントカードで作戦を立て直していた。良いところ探しも良かった。

評価

- 評価カードを教師が持っていたか。(観察用)作っていない。子どものワークシートと授業を思い出しながら評価した。
- チーム分けはどうしたのか。せっかく2学年合同だったので混合にし、チーム編成を行った。(偏りがあつたところは教師が操作した。)
- タグの付け方は? タグの付け方を注意していなかったのがバラバラだった。
- タグを取られた位置からパスだけど、進んでしまったところからパスしていたのでもめないのか? はじめは止めていたけど、全然試合にならないのでやめた。
- 子どもがいきいきしている。
- 指導案にルールがあつたらもっと見やすい。
- 学年合同にすると下の学年への評価はどうなるのか?(絶対評価だから学年別にした方が活躍できる子がいるのでは?)
- ワークシートの「先生から」のコメントを全て書いていることが凄い。
- 準備運動が少ないのでは?(休み時間の間に、体操とランニングをやっている。)
- なぜ、1チーム4人なのか?(5人になると、参加しない子が出てくるかもしれないし、欠席者がでた時のことも考えて。)
- 慣れるまでにタグとりおにごっこもやりましたか?(やりました。)

指導助言

与那覇課長

- 出来ない子にいかに関心・興味を持たせるか？参加できない子にどう声掛けするか？
ということは大切。
- 子どもにチャンスを与える。そして認めてあげることでのびる。
- 運動の楽しさを理解しても運動を楽しむために必要な事もしっかり指導する。(準備運動、整理体操など)

前三盛指導主事

- 体育で生きる力がつく→学力が上がる。
- 子ども達のいきいきした顔から、満足していることがうかがえる。
- どんな助言をしていたか。(ヒントカードを攻め方・守り方に分けて作った。)
- 女の子が作戦を立ててリードしていた。
- VTR などがあると理解されやすい。(ニューススポーツなので)
- 児童の実態を把握している。
- 簡単な補助簿を作ると良い。
- めあてをいつも意識させる。
- 準備運動の時間は授業時間内にきちんと取る。(体ほぐし的なもの)
- ヒントカードはチームで持っていたらよいのでは？
- ヒントカードの成果から具体的な作戦が立てられていた。
- 振り返りが大切なので、必ずその時間をとる。
- ホワイトボードを活用したり、ヒントカードを活用する。その経験を積み重ねる中で、めあて学習が深まる。
- 教師のめあてを伝えるために、今日の MVP として賞賛する。
- まとめかたとしては、スムーズに発表させるように習慣化できると良い。
- 一人ひとりの支援を入れた指導案にする。(T1・T2の特性を生かす)

成果と課題

成果

- 隣学年で授業をすることにより、4年生がリーダーとなってチームをまとめ互いの良さを認めあいながら練習することができるようになった。
- 毎時間学習カードを活用することでチームのめあてや個人のめあてをもって学習に取り組むことができた。
- ゲーム終了後に今日の活動を振り返らせることで、自分たちの課題や良さに気づくことができるようになった。
- 走ることが苦手な子でも、積極的にゲームに参加することができるようになった。
- ほとんどの子がセルフジャッジをできるようになった。

課題

- 学年合同にすると、体力差が出てくるので、評価方法の検討が必要。
- 準備運動や整理運動などに体ほぐしを今後取り入れていく。

タグラグビーグループノート (6)月(17)日(火)曜日 時間目 4
チーム B

ねらい2 攻め方・守り方を工夫して、力の合ったチームに挑戦して楽しむ。

グループのめあて
トライをいっぱい取る
めあての達成度
★ ◎ ○ △ □

今日の対戦成績
ゲーム1
自分のチーム 相手 (C)
4 - 0
勝ち(○) 負け()
引き分け()

ゲーム2
自分のチーム 相手 (D)
3 - 2
勝ち(◎) 負け()
引き分け()

今日のグループの作戦は...
今日のグループの作戦を振り返ろう

攻め方・守り方で上手かったこと	トライが思ったよりいた
次のゲームで工夫していききたいこと	パスをいっしょにしたい

だれ	攻め方・守り方・どんなこと
...	トライ
...	パス

先生から
トライをいっぱい取る

タグラグビーグループノート (6)月(17)日(水)曜日 時間目 4
チーム Dチーム

ねらい2 攻め方・守り方を工夫して、力の合ったチームに挑戦して楽しむ。

グループのめあて
守りかたをよくしてゴールを
めあての達成度
★ ◎ ○ △ □

今日の対戦成績
ゲーム1
自分のチーム 相手 (C)
1 - 3
勝ち() 負け(◎)
引き分け()

ゲーム2
自分のチーム 相手 ()
1 - 3
勝ち() 負け(◎)
引き分け()

今日のグループの作戦は...
今日のグループの作戦を振り返ろう

攻め方・守り方で上手かったこと	タグを全いんかどれた
次のゲームで工夫していききたいこと	グループのまくせんをうまくいく

だれ	攻め方・守り方・どんなこと
...	守り方が上手だった
...	タグをいっぱいとれた

先生から
まくせんをうまくいく

タグラグビーグループノート (6)月(24)日(日)曜日 時間目 4
チーム E+

ねらい2 攻め方・守り方を工夫して、力の合ったチームに挑戦して楽しむ。

グループのめあて
まじりこぎでパスを
めあての達成度
★ ◎ ○ △ □

今日の対戦成績
ゲーム1
自分のチーム 相手 (F)
2 - 3
勝ち() 負け(◎)
引き分け()

ゲーム2
自分のチーム 相手 ()
パス - 0
勝ち() 負け()
引き分け()

今日のグループの作戦は...
今日のグループの作戦を振り返ろう

攻め方・守り方で上手かったこと	まじりこぎでパスを
次のゲームで工夫していききたいこと	まじりこぎでパスを

だれ	攻め方・守り方・どんなこと
...	まじりこぎでパスを
...	まじりこぎ

先生から
まじりこぎでパスを

タグラグビーグループノート ()月()日()曜日 時間目
チーム

ねらい2 攻め方・守り方を工夫して、力の合ったチームに挑戦して楽しむ。

グループのめあて
115日
まじりこぎでパスを
めあての達成度
★ ◎ ○ △ □

今日の対戦成績
ゲーム1
自分のチーム 相手 (C)
4 - 1
勝ち(◎) 負け()
引き分け()

ゲーム2
自分のチーム 相手 (D)
4 - 1
勝ち(◎) 負け()
引き分け()

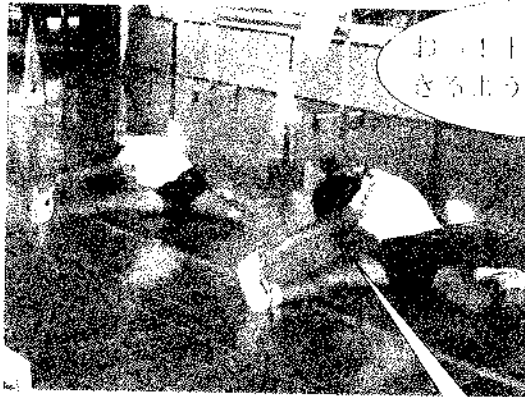
今日のグループの作戦は...
今日のグループの作戦を振り返ろう

攻め方・守り方で上手かったこと	1人回パスを
次のゲームで工夫していききたいこと	パスをいっしょに

だれ	攻め方・守り方・どんなこと
...	トライをする
...	パスをいっしょに

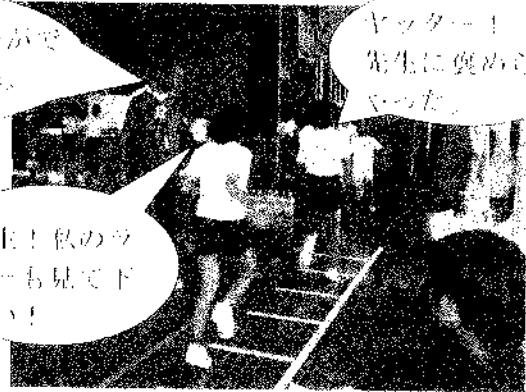
先生から
パスをいっしょに

5・6年生の授業の様子



おー！上手にラダーができるようになったね。

【ストレッチ】



キッカー！お先生に褒められてやった。

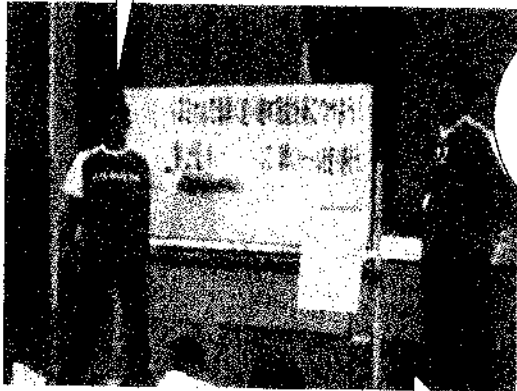
先生！秋のラダーも見てください！

【コーディネーション運動(ラダー)】

今日のめあては……

息を吐きながら……

どう？足の裏が見える？



うん！上手い！上手い！足の裏が見えるよ。

【めあての確認】



【「振り上げ足」の練習の様子】

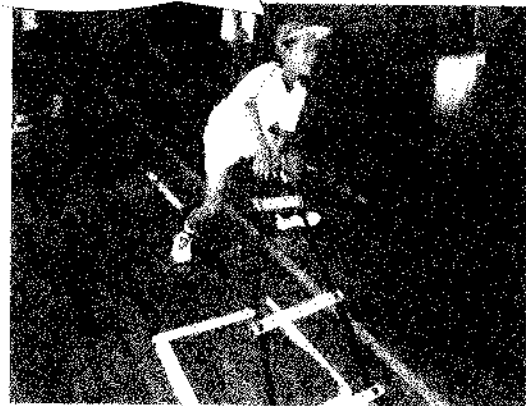
よーし！「振り上げ足」頑張るぞ！

みんなで準備・片付け。僕はラダーを片付けよーす。



やったー！助走をつけて「振り上げ足」でキック板を当てることができましたぞ！

【走って実際にキック板に当てている様子】



【学習のやくそく】

体育科学習指導案

平成20年10月8日(水) 5校時

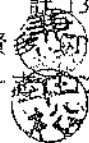
与那国町立与那国小学校

5年生：男子6名 女子3名 計9名

6年生：男子3名 女子10名 計13名

授業者 兼城 賢多(1)

平松 一彦(2)



1. 単元名 「目指せ!どなんオリンピック」 ハードル走(陸上運動)

2. 運動の特性

(1) 一般的特性

- ・ 走路に置かれた、ハードルを調子よく跳んで、できるだけ早く走る運動である。
- ・ 競走して順位を競ったり、自己の目標記録に挑戦したりして楽しむ運動である。
- ・ 直接的に走力・跳力を高める運動である。
- ・ リズミカルな動作を繰り返すことにより、調整力を高められる運動である。

(2) 児童から見た特性

- ・ リズミカルにハードルを越えて走るのが、楽しい運動である。
- ・ 仲間と協力して教え合い、インターバル走やハードリングが上手になると記録が伸びて楽しい運動である。
- ・ グループで目標記録を得点化したり、競争するのが楽しい運動である。
- ・ リズミカルに走り越えることができないと記録が遅くなり、意欲が薄れる運動である。
- ・ 抜き足が上手に抜けず、ハードルに足をぶつけると、痛みと恐れを生じる運動である。

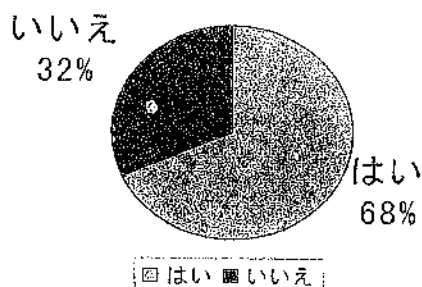
3. 児童の実態

児童は、全体的に明るく男女も仲がよく活発な児童が多い。休み時間になると、ドッチボールなど、外でボール遊びをして元気に遊ぶ姿がよく見られる。また、今の時期は、町主催の少年陸上があるため、放課後や早朝に家の周りを走ったり、体を動かしている児童もいたり運動がとても好きな児童が多い。

〈ハードル走に関する意識調査の結果〉

ハードル走に関する意識調査(表①)の内訳(表②)を見てみると、5年男女ともに、67%の児童が「好き」だと答えた。しかし、5年男女とも、33%の児童がハードル走が「好きではない」答えた。主な理由として、「ハードルが怖い」「ハードルを跳び越すのが苦手」「跳び越す時に失敗して転ぶと痛いから」等の理由であった。

〈ハードル走は好きですか(全体)〉(表①)



〈ハードル走に関する意識調査〉(表②)

「ハードル走は好きですか。」

	はい	いいえ
5年男子(6名中)	4名	2名
5年女子(3名中)	2名	1名
6年男子(3名中)	2名	1名
6年女子(10名中)	7名	3名
計	15名	7名

同様に、6年生男子は、67%の児童が「好き」だと答えたのに対し、33%の児童が「好きではない」と答えた。主な理由として、「ハードルを跳び越すのが苦手」であった。また、6年生女子の意識調査では、30%の児童が、ハードル走は「好きではない」と答えている。主な理由として、5年女子と同様に「ハードルが怖い」「ハードルを跳び越すのが苦手」等の理由であった。

(新体力テストとの比較 実施日：5/14) (表③)
～ハードル走に関する項目～

	5年		6年	
	男子	女子	男子	女子
50m走(秒)	8.8	8.6	8.7	8.9
H20全国平均	9.3	9.5	8.9	9.2
比較	◎0.5	◎0.9	▼0.2	◎0.3
立ち幅跳び(cm)	162.3	162.3	175.3	163.4
H20全国平均	155.5	146.3	167.2	154.8
比較	◎6.8	◎16	◎8.1	◎8.6
長座体前屈(cm)	33.7	37.7	29.7	37.8
H20全国平均	33.2	36.6	35.1	38.7
比較	◎0.5	◎1.1	▼5.4	▼0.9
反復横跳び(回)	45.8	42.0	53.0	51.1
H20全国平均	41.7	39.4	44.9	41.2
比較	◎4.1	◎2.6	◎8.1	◎9.9

◎上回っているもの ○同値のもの ▼下回っているもの

(新体力テスト(表③)の結果より)
5年生は、左の項目においては、男女ともに、全て全国平均よりも上回っている。

特に、「立ち幅跳び」では、男子では6ポイント以上、女子では16ポイントも全国平均よりも高く、跳能力が優れていることが分かる。

一方、6年生も「立ち幅跳び」「反復横跳び」といった項目が全国平均よりも高い数値を示しており、跳能力や敏捷性が優れていることが分かる。

しかし、6年生男子が、「50m走」において、全国平均よりも下回っており、走能力が劣っていることが分かる。

また、「長座体前屈」においては

6年男女ともに、全国平均よりも下回っており、柔軟性が劣っていることが分かる。

〈コーディネーションテストと実態調査の結果〉

9月に「コーディネーションテスト」(資料p 36参照)と「40m走」、「40mハードル走」(40mハードル走では、高さ52cmのハードル4台を使用した)と「調整力」に関する意識調査の実態調査を行った。

コーディネーションテストと40m走の関係では、「後転3回一前転3回」と「台上旋回」とに関係がみられる傾向にある。バランス感覚等の調整力・巧緻性が低い児童は、ハードル走のタイム差が大きくなることが分かった。

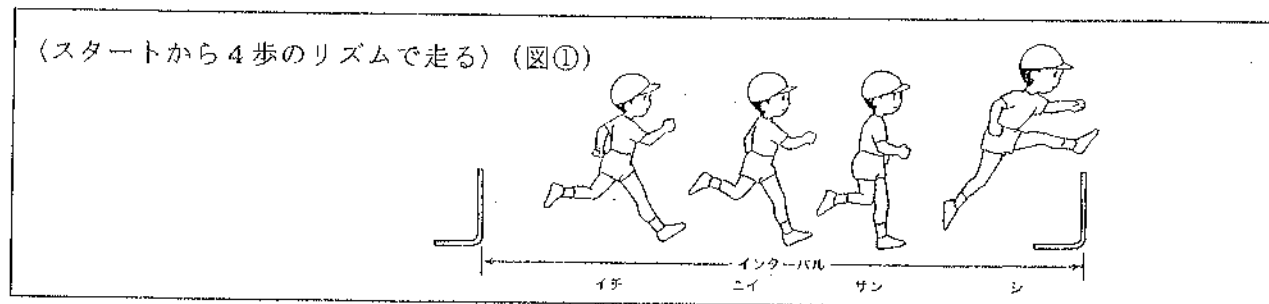
(コーディネーションテストとハードル走との関係 測定日：9/2(火)) (表④)

5年男子	台上旋回	後転前転	40m走	40mH	差	課題となる動き	
1	A	3	1.97	7.15	9.06	-1.91	抜き足 振り上げ足
2	B	2.5	2.12	7.88	10.44	-2.56	リズム 抜き足 振り上げ足
3	C	4.5	0.8	6.69	8.07	-1.38	抜き足 振り上げ足
4	D	4	0.47	7.94	10.13	-2.19	抜き足 振り上げ足
5	E	4	0.42	6.71	8.30	-1.59	抜き足
6	F	4	0	7.09	8.50	-1.41	抜き足 振り上げ足
5年男子平均		3.7	0.97	7.24	9.08	-1.84	
5年女子	台上旋回	後転前転	40m走	40mH	差	課題となる動き	
1	G	2.5	1.16	7.12	8.90	-1.78	振り上げ足
2	H	3.5	3.49	7.44	9.68	-2.24	リズム 抜き足 振り上げ足
3	I	2	2.07	7.75	9.96	-2.21	リズム 抜き足 振り上げ足

5年女子平均	2.7	2.24	7.44	9.51	-2.08		
6年男子	台上旋回	後転前転	40m走	40mH	差	課題となる動き	
1	J	3.5	2.1	7.64	8.47	-0.83	リズム 抜き足 振り上げ足
2	K	5	1	6.81	8.75	-1.94	リズム 抜き足 振り上げ足
3	L	2.5	1	7.22	9.40	-32.78	抜き足 振り上げ足
6年男子平均	3.7	1.37	7.22	8.87	-1.65		
6年女子	台上旋回	後転前転	40m走	40mH	差	課題となる動き	
1	M	2.5	0.98	7.03	9.43	-2.4	リズム 抜き足 振り上げ足
2	N	1	5.38	7.95	10.63	-2.68	リズム 抜き足 振り上げ足
3	O	3.5	3.22	7.35	8.53	-1.18	抜き足 振り上げ足
4	P	3	0.62	6.78	8.31	-1.53	抜き足 振り上げ足
5	Q	3	1.06	7.69	9.63	-1.94	抜き足 振り上げ足
6	R	2	5.87	8.22	11.44	-3.22	リズム 抜き足 振り上げ足
7	S	2	0.51	6.81	8.43	-1.62	抜き足
8	T	1	0.44	8.31	10.53	-2.22	リズム 抜き足 振り上げ足
9	U	4	0.82	7.69	9.78	-2.09	リズム 抜き足 振り上げ足
10	V	3.5	4.43	6.70	8.05	-1.35	抜き足
6年女子平均	2.6	1.97	7.45	9.48	-2.03		

「コーディネーション運動とハードル走との関係(表④)」をしながら、児童一人一人のハードル走の動作をビデオに撮り分析した。その結果、課題となる動きに「リズム」、「振り上げ足」、「抜き足」の3つが代表的であることが分かった。その中でも特に、「リズム」「抜き足」が多くの子に見られた課題であった。「リズム」は、4歩のリズムで走りきれないことと、「抜き足」が、横にならずに高く飛び上がってしまう児童が多く、タイムロスをしてしまうことから映像から分かった。

ところで、陸上競技用語では、ハードル間を走る歩数リズムを「3歩のリズム」という。これは、振り上げ足を着地する動作が速いので、最初の1歩目を数えないためである。しかし、子ども達に、「3歩のリズム」というと、本当に3歩で走ろうとしてしまうため、ここでは、「4歩のリズム」(図①)という方が子ども達の実態に合っていると考える。



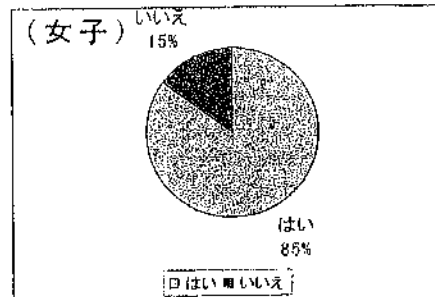
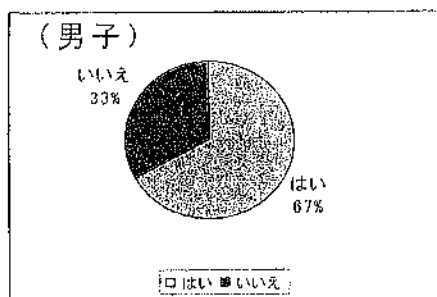
また、調整力(→資料 p 32)に関する意識調査(表⑤)を実施した所、5年男子は33%の児童が、自分は「リズム感覚」や「バランス感覚が劣っている」と感じている。記述式の回答では、「一輪車に乗れない」「ホッピングでうまく前に進まない」等の回答が見られた。

同様に、6年男子は33%、6年女子は15%の児童が、「器用ではない」と答えている。その理由として、「なかなかリズムに乗れない」「素早く反応できない」等の回答が見られた。

以上の回答式、記述式の調査から、一輪車やホッピング等に乗ることができることが、調整力を高める1つの手段だと分かった。

〈調整力に関する意識調査〉(表⑤)

自分が器用(リズム感覚・バランス感覚)だと思いますか?



4. 教材観

本単元(ハードル走)は、陸上運動の領域である。陸上運動には、「自己の目標に挑戦して楽しむ(達成型)」と「仲間と競走して楽しむ(競争型)」といった特性がある。中でも、ハードル走には、単に全力で走るだけでなく、決められたハードルをリズムカルに走り越えるため、リズム感、身のこなし、バランス感をといった調整力(巧緻性や敏捷性)も求められる。

短距離では、走力そのものが優劣につながるが、ハードル走では走力だけでなく、調整力(巧緻性や敏捷性)が大きく関わり、走力に自信のない児童でも競走の未確定性の楽しさを味わえる運動である。

本教材では、「①直接的に走力を高めることができる。」「②ハードリングというリズムカルでやわらかな動きを高めることができる。」「③動きのコツがわかったり、できたりする発見がある。」「④仲間と協力したり高め合ったりすることができる。」というハードル走の特性を味わわせていきたい。

それによって、「体を動かす喜び」「技ができた喜び」「新しい発見をする喜び」「仲間と高め合う喜び」を通じて学習意欲を喚起し、研究テーマに沿って好きにさせていきたい。

5. 指導観

研究主題 「運動に親しみ、たくましい体と心をつくる児童の育成」
～一人一人がめあてをもって、主体的に取り組む体育学習をとおして～

本単元では、本校の研究テーマである「運動に親しみ、たくましい体と心をつくる」ためには、走の分野から育みたいと考え、「ハードル走」を設定した。そして、以下の点について取り組むことが大切だと考える。

◎一人一人がめあてをもって主体的に取り組む

体育学習では、よく「ねらい」と「めあて」ということが聞かれる。「ねらい」は、「学習を方向付ける目標を表す言葉」、「めあて」は、「学習活動の内容を示す言葉」として使われることが多い。

本単元では、「リズムカルで、素早く走り越す技能を身につけよう」を「ねらい」としており、ハードル走に対する技能を身につけることがとても重要になってくる。そこで、「ねらい」を達成するための「めあて」(例えば、第1時は『固定めあて(みんな一緒:習得の場面)』、第2時は『自由めあて(みんなちがう:活用・探究の場面)』を全8時間交互に取り組ませていく。それにより、前の時間に新しい技能を習った(習得型の授業)から、今日の授業のめあてはその技能を身につけるためにはどのようなめあてをもったら良いかと自分で考えるようになり、自分で実際に課題を追求する活動(活用・探究型の授業)を行うことで主体的に学習するのではないかと考える。

また、5・6年合同で学習することにより、仲間と関わり合いながら運動する楽しさを味わわ

せ、自ら考えたり工夫したりする主体的な学びを支える指導を図ることで本研究のテーマにせま
っていきたいと考える。

〈具体的な手だて〉

○「コーディネーション運動」の導入の目的

ハードル走の運動構造は、助走、踏切、空中姿勢、着地の4つに分かれている。それらの観点で
コーディネーション能力を分析していくと、スピードのある助走（リズム能力、反応能力、連結能
力）片足での踏み切り（リズム能力、バランス能力、連結能力、定位能力）、空中に身体を投げ出
す（リズム能力、バランス能力、連結能力）、片足での着地（リズム能力、バランス能力、定位能
力）といった身体の調整力が必要となる。実態調査のビデオ分析から児童は、「リズム感覚」、「跳
び越しながら抜き足を横にする動き」、「空中でのバランス感覚」を育む必要があることが分かった。
また、小学校段階では、神経系の発達が著しく、様々な運動を経験させること自体、運動の素地を
作るという上で大いに意味がある。

そこで、毎時間の慣れの運動の段階で、授業開始から15分間を「コーディネーション運動」を行
い、ハードル走へと展開していく。「失敗しても何度でも挑戦できる」「自然に運動し、汗が出る」
「仲間と関われる」の3点がコーディネーション運動のよさである。この3点を心がけ、運動の楽
しさを味わわせながら、授業を展開していきたい。

また、コーディネーション運動を通して、「体を動かす喜び」「新しい発見をする喜び」「仲間と
高め合う喜び」を味わわせながら、体育が好きになり、体力が高まることを促していきたい。

○「どなんオリンピック」の導入

「どなん」とは、与那国の方言で“与那国島”という意味である。ここ、与那国島では、島をあ
げて陸上競技が盛んであるが、陸上運動の楽しみ方には、「記録を達成する喜び（達成型）」と「競
走する楽しみ（競争型）」の二種類がある。

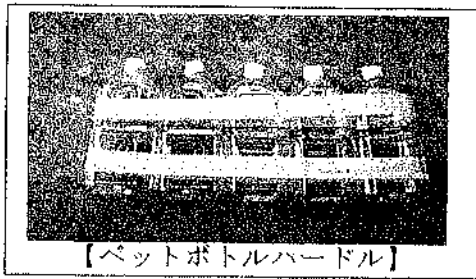
本単元では、「どなんオリンピック」と命名し、グループ対抗で、得点ゲームを行っていく。タ
イムレース（達成型）では、自己の目標記録を得点化し、合計をグループで高めていく。競走レー
ス（競争型）では、チームで対抗戦を行う。単なる勝敗を競うものではなく、走順や走りを取り返
る時間をグループに与え、工夫できる時間を設定していく。また、ハードルを苦手としている児童
もいるので、レースに参加すれば、得点を与えるなど配慮していく。

また、陸上運動は、個人種目が多く、集団達成感を味わうことが難しいと言われている。そのた
め、単元を通じて等質グループ・異質グループを構成し、課題解決の学習やどなんオリンピックで
集団的達成感を味わわせていきたい。

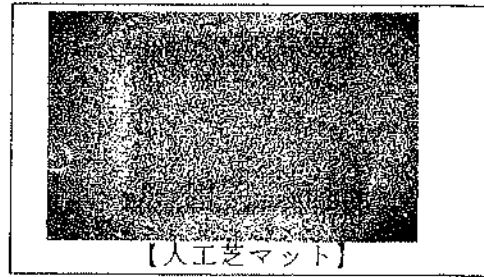
○児童の実態に即した場や教具の工夫

平成22年度から完全に実施される新学習指導要領の解説には、「ハードルを用いて、リズムカル
に越える技能を身につけ、・・・。」という記述がある。児童ができるだけリズムカルにハードルを
跳び越し、目標タイムに全力で向かわせるには、個に応じた場が必要である。インターバルの長さ
を5.5m、6.0m、6.5m、7.0mと50cmの4コースを基本とし、児童の実態に応じてコースを増やして
いく。そして、4歩のリズムで走り越えることができるような場を提供していく。

また、実態調査の中では、「ハードルの板が当たって痛い。」「つまづくのが怖い」等の記述が見
られた。児童の意欲や技能に応じて、「ペットボトルハードル」「人工芝マット」等を活用していく。



【ペットボトルハードル】



【人工芝マット】

○系統性を明確にしためあての焦点化

新学習指導要領では、「基本の運動」の枠組みがなくなる。学校現場では未だに、「基本の運動」の特性がわかりにくいという声が多く聞かれているということで、「低・中学年の段階から」高学年で学ぶ運動種目との関連性を明確にして系統的な学習を推し進めて、学習内容の確実な習得を図ろうとすることをねらいとしている。

そこで、ここでは、ハードル走の系統性を明確にすることで、毎時間の指導の内容や重点目標項目を明示しておく。

系統性表（表⑥）から導き出した技能構造をもとに、「リズム走」「抜き足」「振り上げ足」という3点を重点に置いて指導していく。

毎時間、中心技能課題を明示することにより、児童がめあてを明確に持ち、相互評価できるようにしていく。同時に、教師は、児童の動きに対して児童一人一人に応じたアドバイスをしていくことを心がけ、共有化し、技能の習得を図りたい。

〈小学校低学年～中学校3年までの系統性表〉（表⑥）		※新学習指導要領より抜粋
低学年	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな間隔で並べられた障害をいろいろなリズムで跳ぶことができる。 ・左右どちらかの足でも踏み切って障害を越えることができる。 	
中学年	<ul style="list-style-type: none"> ・インターバルの距離や小型ハードルの高さに応じた色々なリズムで小型ハードルを走り越えることができる。 ・一定の間隔に並べられた小型ハードルを一定のリズムで走り越えることができる。 	
高学年	<ul style="list-style-type: none"> ・第1ハードルを決めた足で踏み切ることができる。 ・ハードル上で上体を前傾させることができる。 ・インターバルを3～5歩のリズムで作ることができる。 	
中学校 (1・2年)	<ul style="list-style-type: none"> ・インターバルを3～5歩でリズムカルに走る。 ・遠くから踏み切り、勢いよくハードルを走り越すことができる。 ・抜き足の膝を折りたたんで横に寝かせて、前に運ぶなどの動作でハードルを越すことができる。 	
中学3年 (選択制)	<ul style="list-style-type: none"> ・スタートダッシュから1台目のハードルを勢いよく走り越すことができる。 ・遠くから踏み切り、振り上げ脚をまっすぐに振り上げ、ハードルを低く走り越すことができる。 ・インターバルでは、3～5歩のリズムを最後のハードルまで維持して走ることができる。 	

○具体的に相互評価できる教具・教材の工夫

児童の実態調査から分かるように、ハードル走の技能的課題は、「①リズム走」「②抜き足」「③振り上げ足」の3点である。学習過程でも同様にこの3点に絞って学習を進めていく。

その際、「①リズム走」の学習では、グループの仲間で口伴奏をして互いに評価する。

「②抜き足」の学習では、ハードルの先2mの所にラインを引き、抜き足を素早くそのラインの上にとたきつけ、踏み切り足を前に持っていきように意識させる。また、【ハードル走「抜き足」チェックカード】(資料p 31 参照)で相互評価できるようにしていく。また、お互いに見やすくできるように、「抜き足」に目印として、バンドを着けておく。

「③振り上げ足」の学習では、ハードルにキック板を取り付け意識づけさせるとともに、【ハードル走「振り上げ足」チェックカード】(資料p 31 参照)で相互評価できるようにしていく。また、お互いに見やすくできるように、「振り上げ足」に目印として、バンドを着けておく。

○学習カード・VTR資料の活用

児童にとって、自分がどのように走り、どのようにハードルを越えているのかを直接見るのが難しい。そこで、9月に撮影したビデオをオリエンテーションで活用し、児童一人一人の動きを掲示し、課題を明確にしていく。また、単元前に自分のストライドを測り、自己の走りの傾向と、理想のハードルインターバル(ストライドの4倍)(表⑦)を算出していく。

(自己のインターバル算出方法:例)(表⑦) 6年1組(与那国 太郎)

①自分のストライドを測る。

↓

自分のストライド (160cm)

➡

② (ストライド) × 4 = (理想のインターバル)

(160cm) × 4 = (640 cm)

↓

③これをmに直すと・・・ (6.4 m)

よって太郎さんの理想のインターバルは6.5 mとなる。

学習カードには、目標記録と計測した記録を記入できるようにして自己の伸びを記していけるようにする。また、めあての項目欄では、選択・記述できるように作成し、毎時間のめあてを明確にしていく。

6. 単元の目標と学習の道筋

(1)単元の目標

- ハードルを素早く走り越し、ハードル間をリズムカルに速く走り、自己の記録を伸ばすことができるようにする。 [技能]
- 自分の能力に合っためあてを決め、計画的に練習するとともに、仲間と課題を見合い教え合うことができるようにする。 [態度]
- リズムカルにハードル間を越える技能を身につけるために、自己の課題を設定し、解決を目指して練習の仕方を選択したり、工夫したりする。 [思考・判断]

(2)学習の道筋

- ねらい：リズムカルで素早く走り越す技能を身につけよう！
- めあて1：ハードル走に必要な技能を身につけよう。(習得型)
- めあて2：自分の目標記録に挑戦しながら競走を楽しもう。(活用・探究型)

7. 学習過程(8時間扱い) ※本時は○印(6/8時) 各時数の(p)は指導案のページ

	1(p9・10)	2(p10・p11)	3(p11・p12)	4(p12・p13)	5(p13・p14)	⑥(p16)	7(p16・p17)	8(p17・p18)
オリエンテー	○集合・整列・挨拶・健康観察・準備運動							
	◎「レッツ！コーディネーション運動」を行う。(資料p 33～35参照)							

10	シヨ ン ・学習のね らいと進 め方を知る	～調整力を身につける運動を行う。～ ・フェイントジャンケン ・リーダースキップ ・ステップオンゲーム ・ジャンプターン ・ラダーステップ ・フラッグゲット ・おおまたグリコ 等						
20	・チーム編 成 役割 分担を決 める ・自分の ハードル 走 VTR を見て課 題を明確 にして意 欲を持た せる	<p>目標：リズムカルで素早く走り越す技能を身につけよう！</p> <p>◎グループごとに課題を解決する練習を行う。</p> <p>めあて1：ハードル走に必要な技能を身につけよう。</p> <p>めあて2</p> <p>「自分の課題」②</p> <p>「リズム走」② (インターバル走)</p> <p>「抜き足」②</p> <p>「振り上げ足」①</p> <p>・「リズム走」 ・「抜き足」 ・「振り上げ足」</p> <p>タイム レース (達成型)</p>						
30		◎どなんオリンピック(競走・記録会)を行う。						
40		めあて2：自分の目標記録に挑戦しながら競走を楽しもう。						
		試しの レース (競走型)	タイム レース (達成型)	タイム レース (達成型)	競走 レース (競走型)	タイム レース (達成型)	競走 レース (競走型)	単元の まとめ
		○整理運動・今日のまとめ・次時の予告・挨拶						

8. 単元の評価規準

技能	態度	思考・判断
<ul style="list-style-type: none"> ハードルを素早く走り越す技能(リズム走・抜き足・振り上げ足)ができる。 ハードルを用いて、リズムカルに越える技能を身につけ、自己の記録を伸ばしていける。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の力に合った課題を持って進んで取り組み、競走の楽しさや目標記録に挑戦する楽しさや喜びを味わおうとする。 時計や記録などの役割を分担し、互いに協力して運動をしようとする。 走路やハードル走等の用具の安全を確かめようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の力に合った目標記録や課題の解決の仕方が分かる。 自分の課題の解決を目指して、練習の仕方を選択したり、工夫したりしている。 学習カードやビデオなどを活用して、練習方法を選んだり、考えたりしている。

9. 評価計画

時	学習活動における具体的評価規準〔重点観点〕	評価の場面	評価の方法
1	○自分の動き(歩数調査・ハードル VTR)をもとに、自己の目標記録や課題を見つけることができる。 〔思・判〕	・VTRを見て分析する。	・学習カード①～③ ・めあて学習カード
2	○「レッツ！コーディネーション運動」や「どなんオリンピック」の役割を分担し、互いに協力して運動しようとする。 〔態度〕 ○リズム走(インターバル走)の練習の場や課題の解決方法が分かる。 〔思・判〕	・コーディネーション運動 ・どなんオリンピック ・課題練習	・観察 ・めあて学習カード
3	○自分の力に合った課題を持って、競走を楽しむことができる。 〔態度〕 ○ハードルを素早く4歩のリズムで走り越すことができる。 〔技能〕	・どなんオリンピック ・課題練習	・観察 ・学習カード⑤ ・めあて学習カード
	○抜き足の練習の場や課題の解決方法が分かる。	・課題練習	・観察、学習カード⑥

4	○走路やハードル等の用具の安全を確かめようとする。 〔態度〕	〔思・判〕	・課題練習 ・どなんオリンピック	・観察 ・めあて学習カード
5	○抜き足を横にして、素早く前に抜きながら走り越すことができる。 〔技能〕 ○時計や記録などの役割を分担し、互いに協力して運動をしようとする。 〔態度〕	〔技能〕	・課題別練習 ・どなんオリンピック ・どなんオリンピック	・観察 ・観察、学習カード⑥ ・めあて学習カード
6	○振り上げ足の練習の場や課題の解決方法が分かる。 〔思・判〕 ○振り上げ足をまっすぐに上げて走り越すことができる。 〔技能〕	〔思・判〕	・課題練習 ・課題練習	・観察、学習カード⑦ ・観察 ・めあて学習カード
7	○自分の力に合った課題を持って、競走を楽しむことができる。 〔態度〕 ○自分の力に合った練習の場や課題の解決の仕方が分かっている。 〔思・判〕	〔態度〕	・どなんオリンピック ・課題練習	・観察 ・観察 ・めあて学習カード
8	○「レッツ！コーディネーション運動」や「どなんオリンピック」の役割を分担し、互いに協力して運動しようとする。 〔態度〕 ○ハードルを素早く走り越す技能、インターバル走や抜き足ができる。 〔技能〕	〔態度〕	・コーディネーション運動 ・どなんオリンピック ・課題練習	・観察 ・観察 ・めあて学習カード

10. 評価基準

(判断基準 A：十分満足できる B：おおむね満足できる)

	内容	判断基準：A	判断基準：B	具体的な支援
技 能	4歩のリズム	・4歩のリズムを意識してリズムカルにハードルリングすることができる。	・4歩のリズムで調子よくハードルをまたぎ越すことができる。	・ペットボトルハードルを使用し、4歩のリズムの感覚を身に付けさせる。
	踏切場所 着地	・遠くから踏み切り、低いまたぎ越しを意識している。	・遠くから踏み切って、ハードルの近くに着地している。	・カラーコーンを使い、踏切位置からの練習をさせる。
	抜き足	・足の裏を外側へ向け、体の横に抜き足を引きつけて、ハードルと平行になっている。	・足の裏を外側へ向け、体の横に抜き足を引きつけている。	・ハードルを1台使用し、キック板やチェックカードを使って支援していく。
	振り上げ足	・まっすぐ振り上げ足を上げ、正面から足の裏が見える。	・まっすぐ振り上げ足を上げている。	・キック板やチェックカードを使って支援していく。
	ディップ	・上半身を前傾させ、前かがみの姿勢になってハードルをまたぎ越している。	・振り上げ足の反対側の手で振り上げ足のつま先をタッチしようとしている。	・地面に座り、振り上げ足と反対側の手で振り上げ足のつま先を触るような姿勢を練習させる。
	低いハードリング	・ハードルの上、すれすれを越えている。	・ハードルをまたいで越えている。	・キック板に振り上げ足や抜き足が当たるように支援していく。
思考	めあて	・自分の技能に応じためあてを立て、場合によってめあてを修正できる。	・自分の技能に応じためあてを立てることができる。	・自分のできることと、できないことを確認させ、めあての立て方を確認する。
	わかる	・自分にあったインターバルと素早くハードリングするための方法がわかる。	・素早くハードリングするための方法がわかる。	・ハードルはリズムカルにまたいで越すことを伝え、練習させる。

・判断	学び合い	・友達のハードリングを見て、アドバイスを適切に伝えることができる。	・友達のハードリングを見て、アドバイスを伝えることができる。	・友達のハードリングを見ることによって、学べることがあることを理解させる。
	場の工夫	・練習の場を工夫したり、友達の活動に目を向け、自分の活動に生かすことができる。	・めあてを達成するための練習の場を工夫することができる。	・どんな場所で練習するとできるようになるか、具体的な場を参考に考えさせる。
態度	関心意欲	・今できるまたぎ方でハードル走の特性に触れて楽しんでいる。	・今できるまたぎ方でハードル走を楽しんでいる。	・4歩のリズムを大切にしながらまたぎ方ができるように支援する。
	協力	・活動の中心となり、仲間と協力して学習に参加している。	・自分の役割を果たし、協力して学習している。	・一人一人が協力することで楽しくハードル走の学習ができることを理解させる。
	マナー	・友達のハードリングの良さを見つけ、自分の活動に生かそうとしている。	・友達のハードリングの良さを見つけ、参考にしようとする。	・個人種目ではあるが、友達の良さに目を向けることで、自分の活動が深まることを理解させる。

11. 学習と指導・評価

※今回は、時間ごとの学習内容と評価を分かりやすくするために、時間ごとの内容を明示致しました。

第1/8時		9月4日(木) 5校時	活動場所(多目的室)
本時の目標 ・自分の動き(歩数調査・ハードルVTR)をもとに、自己の目標記録や課題を見つけることができる。 [思・判]			
時間	学習のねらい・活動	指導・評価(指導○・評価規準◆・評価方法□)	用具
導入	1. 集合・整列・挨拶をする。	○元気よく、気持ちのよい挨拶で行なわせる。	学習カード① 掲示資料
	2. 単元の流れや本時のめあてをつかむ。	○単元計画を用いて、学習の流れをつかませる。	
展開	「目指せ!どなんオリンピック」ハードル走の学習の流れをつかもう。 3. グループ編成を知り、リーダーとグループ名を決める。	○「どなんオリンピック」の方法を黒板を使って説明する。	黒板 グループ編成表 学習カード① ビデオ 学習カード①
	4. 歩数調査・ハードルVTRをもとに、インターバルと目標記録を決める。	○歩数調査・ハードルVTRを見て、個々の課題を伝えていく。 ◆自分の動き(歩数調査・ハードルVTR)をもとに、自己の目標記録や課題を見つけることができる。 [思・判] □学習カード①	
まとめ	5. 本時のまとめを行う。	○学習カードをもとに、学習の流れ、本時の流れ、インターバル、目標記録を振り返らせる。	学習カード① 掲示資料
	6. 次時の予告を聞く。	○運動場での集合場所や準備について指示する。	
	7. 終わりの挨拶をする。	○元気よく気持ちのよい挨拶で終わらせる。	

本時の目標

- ・「レッツコーディネーション運動」や「どなんオリンピック」の役割を分担し、互いに協力して運動しようとする。 [態度]
- ・リズム走(インターバル走)の練習の場や課題の解決方法が分かる。 [思・判]

見聞	学習のねらい・活動	指導・評価(指導○・評価規準◆・評価方法□)	用具								
導 入	1. 集合・整列・挨拶をする。	○元気よく、気持ちのよい挨拶で行わせる。	掲示資料 BGM								
	2. 本時の流れやめあてをつかむ。	○単元計画を用いて、学習の流れをつかませる。									
展 開	3. 準備運動を行う。	○足首やアキレス腱を中心に行い、関節の可動性を高める。	掲示資料 川跳びマット ラダー								
	4. 「レッツ！コーディネーション運動」を行う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">①フェイントジャンケン ②「たこ」と「たい」「カジキ」と「カツオ」 ③リーダースキップ ④ラダースキップ</div>	○主運動につながるコーディネーション運動を行わせる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">・失敗しても何度でも挑戦できるか。 ・運動することを楽しんでいるか。 ・仲間と楽しく関わっているか。</div> ↑上記の3点を観察する ◆「レッツ！コーディネーション運動」を互いに協力して運動しようとする。 [態度] □児童の様子を観察									
開	5. インターバル走は、何歩が素早く走れるのかを考える。	○自分の得意な足で走り越えることを想起させ、同じ足で踏み切るには、インターバルが4歩でよいことを考えさせる。	ペットボトル ハードル めあて学習カード ハードル 川跳びマット								
	6. 4歩のインターバル走の練習を行う。 (活動の場の例：40mハードル) <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%;">ペットボトルコース</td> <td style="width: 20%;">8 m</td> </tr> <tr> <td>インターバル 5.0m コース</td> <td>8 m</td> </tr> <tr> <td>インターバル 5.5m コース</td> <td>8 m</td> </tr> <tr> <td>インターバル 6.0m コース</td> <td>8 m</td> </tr> <tr> <td>インターバル 6.5m コース</td> <td>8 m</td> </tr> </table> G(ゴール) S	ペットボトルコース		8 m	インターバル 5.0m コース	8 m	インターバル 5.5m コース	8 m	インターバル 6.0m コース	8 m	インターバル 6.5m コース
ペットボトルコース	8 m										
インターバル 5.0m コース	8 m										
インターバル 5.5m コース	8 m										
インターバル 6.0m コース	8 m										
インターバル 6.5m コース	8 m										
	7. 「どなんオリンピック」を行う。 (試しのレース) ・班ごとのコースで行う。		ストップウォッチ 旗 学習カード③ 学習カード④ めあて学習カード								
	8. 本時のまとめ	○インターバル走が上達した児童や一									

目標：リズムカルで素早く走り越す技能を身につけよう！

めあて：4台のハードルをリズムカルに越えて走る方法を見つけよう。

◆リズム走(インターバル走)の練習の場や課題の解決方法が分かる。 [思・判]

□観察、学習カード

○グループの場や行い方を理解させる。

○ストップウォッチの正しい使い方や記録の記入方法等をグループ内で行なわせ、分担していく。

○インターバル走が上達した児童や一

ま		生懸命に取り組んでいた児童を称賛していく。	
と	9. 次時の予告	○次時もインターバル走を中心に学習していくことを告げる。	掲示資料
め	10. 挨拶	○元気よく挨拶を行わせ、後片付けをグループごとに行なわせる。	

第3/8時		9月24日(月) 5校時		活動場所(運動場)													
本時の目標 ・自分の力に合った課題をもって、競走を楽しむことができる。 [態度] ・ハードルを素早く4歩のリズムで走り越すことができる。 [技能]																	
時間	学習のねらい・活動		指導・評価(指導○・評価規準◆・評価方法□)	用具													
導入	1. 集合・整列・挨拶をする。		○元気よく、気持ちのよい挨拶で行わせる。	掲示資料 BGM													
	2. 本時の流れやめあてをつかむ。		○単元計画を用いて、学習の流れをつかませる。														
展開	3. 準備運動を行う。		○足首やアキレス腱を中心にを行い、関節の可動性を高める。	掲示資料 人工芝 ラダー													
	4. 「レッツ！スタートコーディネーション」を行う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> ①ステップオンゲーム ②じゅうたん川跳び ③ラダーステップ(ハードル走時に行う) </div>		○主運動につながるコーディネーション運動を行わせる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> ・失敗しても何度でも挑戦できるか。 ・運動することを楽しんでいるか。 ・仲間と楽しく関わっているか。 ↑上記の3点を観察する。 </div>														
展開	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 目標：リズムカルで素早く走り越す技能を身につけよう！ めあて：自分の力に合ったインターバルを見つけよう。 </div>			ハードル めあて学習カード ペットボトル ハードル													
	5. インターバルは何歩が素早く走れるのか考える。		○前時の学習を振り返るとともに、上達した児童のよいところを考えさせる。														
展開	6. 4歩のインターバル走の練習を行う。 〈活動の場の例：40mハードル〉 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 60%;">インターバル 5.0m コース</td> <td style="width: 25%;">8 m</td> </tr> <tr> <td></td> <td>インターバル 5.5m コース</td> <td>8 m</td> </tr> <tr> <td></td> <td>インターバル 6.0m コース</td> <td>8 m</td> </tr> <tr> <td></td> <td>インターバル 6.5m コース</td> <td>8 m</td> </tr> </table>			インターバル 5.0m コース	8 m		インターバル 5.5m コース	8 m		インターバル 6.0m コース	8 m		インターバル 6.5m コース	8 m	○自分の力に合ったコースを選ばせるとともに、走り終わった児童は、ハードルの横に立ち、「1,2,3,4」の口伴奏を行わせる。 ○本時で自分の力に合ったインターバルを決めさせていく。	旗 ストップウォッチ 学習カード③ 学習カード④ めあて学習カード	
		インターバル 5.0m コース	8 m														
	インターバル 5.5m コース	8 m															
	インターバル 6.0m コース	8 m															
	インターバル 6.5m コース	8 m															
G(ゴール) S ※各コースの間にペットボトルハードルを設置する。		◆ハードルを素早く4歩のリズムで走り越すことができる。 [技能] □観察、学習カード															
展開	7. 「どなんオリンピック」を行う。 (タイムレース) [達成型] ・班ごとのコースで行う。		○「グループの場」と「役割の分担」ができたグループから「タイムトライアル」を行なわせる。 ○結果を学習カードに記入させ、目標記録と比較させる。														
			◆自分の力に合った課題を持って、ハ														

		ードル走を楽しむことができる。 〔態度〕 □観察	
ま と め	8. 本時のまとめ 9. 次時の予告 10. 挨拶	○インターバル走が上達した児童や一生懸命に取り組んでいた児童を称賛していく。 ○次時は、「抜き足」を中心に学習していくことを告げる。 ○元気よく挨拶を行う。後片付けをグループごとに行なわせる。	掲示資料

第4/8時 9月29日(月)4校時 活動場所(運動場)

本時の目標
・「抜き足」の練習の場や課題の解決方法が分かる。〔思・判〕
・走路やハードル等の用具の安全を確かめようとする。〔態度〕

段階	学習のねらい・活動	指導・評価(指導○・評価規準◆・評価方法□)	用具								
導 入	1. 集合・整列・挨拶をする。 2. 本時の流れやめあてをつかむ。 3. 準備運動を行う。	○元気よく、気持ちのよい挨拶で行なわせる。 ○単元計画を用いて、学習の流れをつかませる。 ○足首やアキレス腱を中心に行い、関節の可動性を高める。	掲示資料 BGM								
展 開	4. 「レッツ！スタートコーディネーション」を行う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> ①ジャンプターン ②じゅうたん川跳び ③ハードルウォーク(抜き足) ④ラダーステップ(ハードル走時に行う) </div> <p style="text-align: center;">目標：リズミカルで素早く走り越す技能を身につけよう！！</p> <p style="text-align: center;">めあて：「抜き足」を素早く引きつけて、ハードルを走り越そう。</p> 5. 抜き足をどのようにすると、素早いハードルができるのか考える。 6. 「抜き足」の練習を行う。 (活動の場の例：40mハードル) <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>5.5m コース</td><td>10m</td></tr> <tr><td>6.0m コース</td><td>10m</td></tr> <tr><td>6.6m コース</td><td>10m</td></tr> <tr><td>7.0m コース</td><td>10m</td></tr> </table> G ※点線は白線 S ※各コースの間にペットボトルハードルを設置する。 7. 「どなんオリンピック」を行う。	5.5m コース	10m	6.0m コース	10m	6.6m コース	10m	7.0m コース	10m	○主運動につながるコーディネーション運動を行わせる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> ・失敗しても何度でも挑戦できるか。 ・運動することを楽しんでいるか。 ・仲間と楽しく関わっているか。 ↑上記の3点を観察する。 </div> ○ハードルを用いて実演し、①横に抜くこと。②膝より足首が下にあることの2点をおさえさせる。 ○はじめは、1台で行い、慣れてきたら、2台、3台と台数を増やしていく。 ○「抜き足」に「バンド」を着け、足が横になっているか互いに評価させる。そして、ハードルの先の白線(2m)を「抜き足」で素早く踏んでいるか互いに評価させる。 ◆抜き足の練習の場や課題の解決方法が分かる。〔思・判〕 □観察、学習カード ○リーダーを中心に素早く準備させ、安全	掲示資料 人工芝 ラダー ペットボトル ハードル ハードル めあて学習カード ハードル抜き足 チェックカード バンド 旗 タンバリン
5.5m コース	10m										
6.0m コース	10m										
6.6m コース	10m										
7.0m コース	10m										

	<p>(競走レース) [競走型]</p> <p>① A 対 B ② C 対 D ③ E 対 A ④ B 対 C ⑤ D 対 E</p> <p>はしご戦で行い、次の走者は、前走者がゴール地点にある「タンバリンを叩く音」がしてからスタートする。</p>	<p>面に配慮させる。2回行わせる。</p> <p>○1回戦が終わったら、チームで良かった点や走順の工夫を話し合わせる。</p> <p>◆走路やハードル等の用具の安全を確かめようとする。 [態度]</p> <p>□観察</p>	めあて学習カード
まとめ	<p>8. 本時のまとめ</p> <p>9. 次時の予告</p> <p>10. 挨拶</p>	<p>○抜き足が上達した児童や一生懸命に取り組んでいた児童を称賛していく。</p> <p>○次時も、「抜き足」を中心に学習していくことを告げる。</p> <p>○元気に挨拶を行わせ、後片付けをグループごとに行わせる。</p>	掲示資料

第5/8時		10月7日(火) 5校時	活動場所(運動場)									
<p>本時の目標</p> <p>・「抜き足」を横にして素早く前に抜きながら、走り越すことができる。 [技能]</p> <p>・時計や記録などの役割を分担し、互いに協力して運動をしようとする。 [態度]</p>												
展開	<p>学習のねらい・活動</p>	<p>指導・評価(指導○・評価規準◆・評価方法□)</p>	<p>用具</p>									
導入	<p>1. 集合・整列・挨拶をする。</p> <p>2. 本時の流れやめあてをつかむ。</p> <p>3. 準備運動を行う。</p>	<p>○元気に、気持ちのよい挨拶で行わせる。</p> <p>○単元計画を用いて、学習の流れをつかませる。</p> <p>○足首やアキレス腱を中心に行い、関節の可動性を高める。</p>	<p>掲示資料</p> <p>BGM</p>									
展開	<p>4. 「レッツ！スタートコーディネーション」を行う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>①フェイントジャンケン ②フラッグゲット ③ペットボトルハードルリレー ④ペアステップ(抜き足) ⑤ラダーステップ(ハードル走時に行う)</p> </div>	<p>○主運動につながるコーディネーション運動を行わせる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>・失敗しても何度でも挑戦できるか。 ・運動することを楽しんでいるか。 ・仲間と楽しく関わっているか。</p> <p>↑上記の3点を観察する。</p> </div>	<p>掲示資料</p> <p>人工芝 ラダー ペットボトル ハードル</p>									
展開	<p>目標：リズムカルで素早く走り越す技能を身につけよう！</p> <p>めあて：「抜き足」を素早く「横から前へ」引きつけて、ハードルを走り越そう。</p> <p>5. 抜き足をどのようにすると素早いハードルができるのか考える。</p> <p>6. 「抜き足」の練習を行う。</p> <p>〈活動の場の例：40mハードル〉</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 20%;"></td> <td style="width: 60%;">5.5m コース</td> <td style="width: 20%;">10m</td> </tr> <tr> <td></td> <td>6.0m コース</td> <td>10m</td> </tr> <tr> <td></td> <td>6.5m コース</td> <td>10m</td> </tr> </table>		5.5m コース	10m		6.0m コース	10m		6.5m コース	10m	<p>○ハードルを用いて実演し、①抜き足を「横に抜く」こと。(膝より足首が下にあること) ②抜き足で白線を素早く踏むこと。をつかませる。</p> <p>○抜き足にゴムバンドを着けさせて、足が横になっているか互いにチェックさせる。そして、ハードル先の白線を「抜き足」で素早く踏んでいるか互いにチェックし合う。</p>	<p>めあて学習カード</p> <p>ハードル走 抜き足</p> <p>チェックカード</p> <p>バンド</p>
	5.5m コース	10m										
	6.0m コース	10m										
	6.5m コース	10m										

	<p>7.0m コース 10m</p> <p>G ※点線は白線 S</p> <p>※各コースの間にペットボトルハードルを設置する。</p> <p>7. 「どなんオリンピック」を行う。 (タイムレース) [遠成型]</p> <p>・班ごとのコースで行う。</p>	<p>◆抜き足を横にして素早く前に抜きながら走り越すことができる。 [技能]</p> <p>□観察</p> <p>○「グループの場」と「役割の分担」ができたグループから「タイムトライアル」を行なわせる。</p> <p>○結果を学習カードに記入させ、目標記録と比較させる。</p> <p>◆時計や記録などの役割を分担し、互いに協力して運動をしようとする。 [態度]</p> <p>□観察、学習カード</p>	<p>ストップウォッチ 旗 学習カード③ 学習カード④ めあて学習カード</p>
<p>ま と め</p>	<p>8. 本時のまとめ</p> <p>9. 次時の予告</p> <p>10. 挨拶</p>	<p>○「抜き足」が上達した児童や一生懸命に取り組んだ児童を称賛していく。</p> <p>○次時は、「振り上げ足」を中心に学習していくことを告げる。</p> <p>○元気に挨拶を行わせ、後片付けをグループごとに行わせる。</p>	<p>掲示資料</p>

※本時の細案は(P18~P19)です。

<p>第6/8時(本時)</p>		<p>10月8日(水) 5校時</p>	<p>活動場所(運動場)</p>
<p>本時の目標</p>			
<p>・「振り上げ足」の練習の場や課題の解決の方法が分かる。 [思・判]</p> <p>・「振り上げ足」をまっすぐ上げて(伸ばして)走り越すことができる。 [技能]</p>			
<p>段階</p>	<p>学習のねらい・活動</p>	<p>指導・評価(指導○・評価規準◆・評価方法□)</p>	<p>用具</p>
<p>導 入</p>	<p>1. 集合・整列・挨拶をする。</p> <p>2. 本時の流れやめあてをつかむ。</p> <p>3. 準備運動を行う。</p>	<p>○元気に、気持ちのよい挨拶で行わせる。</p> <p>○単元計画を用いて、学習の流れをつかませる。</p> <p>○足首やアキレス腱を中心に行い、関節の可動性を高める。</p>	<p>掲示資料 BGM</p>
<p>展</p>	<p>4. 「レッツ！スタートコーディネーション」を行う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>①フラッグゲット</p> <p>②ペットボトルハードルリレー</p> <p>③ラダーステップ(ハードル走時に行う)</p> </div> <p>目標：リズムカルで素早く走り越す技能を身につけよう！</p> <p>めあて：振り上げ足をまっすぐ伸ばして、素早くハードルを走り越そう。</p> <p>5. 振り上げ足は、横から回してくる方がよいか、まっすぐふり上げるのがよいか考える。</p>	<p>○主運動につながるコーディネーション運動を行わせる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>・失敗しても何度でも挑戦できるか。</p> <p>・運動することを楽しんでいるか。</p> <p>・仲間と楽しく関わっているか。</p> </div> <p>↑上記の3点を観察する。</p> <p>○ハードルを用いて実演し、児童に投げかけるようにする。</p> <p>◆振り上げ足の練習の場や課題の解決方法が分かる。 [思・判]</p> <p>□観察、学習カード</p>	<p>掲示資料 ラダー 人工芝 ハードル めあて学習カード</p>

開	6. 振り上げ足をまっすぐに上げて(伸ばして)素早く走り越す練習をする。 (活動の場の例：40 mハードル)	○インターバルごとの等質グループで行わせる。振り上げ足にゴムバンドを着けさせ、「ハードル走「振り上げ足」チェックカード」を活用させて、相互評価させていく。 ◆振り上げ足をまっすぐ上げて(伸ばして)走り越すことができる。 [技能]	ハードル走(振り上げ足)チェックカード バンド キック板															
	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td style="width: 15%;"></td><td style="width: 55%;">5.5m コース</td><td style="width: 15%;"></td><td style="width: 15%;">10m</td></tr> <tr><td></td><td>6.0m コース</td><td></td><td>10m</td></tr> <tr><td></td><td>6.5m コース</td><td></td><td>10m</td></tr> <tr><td></td><td>7.0m コース</td><td></td><td>10m</td></tr> </table> <p>G ※点線は白線 S ※各コースの間にペットボトルハードルを設置する。</p> <p>7. 「どなんオリンピック」を行う。 (タイムレース) [達成型] ・班ごとのコースで行う。</p>		5.5m コース		10m		6.0m コース		10m		6.5m コース		10m		7.0m コース		10m	□観察 ○「グループの場」と「役割の分担」ができたグループから「タイムトライアル」を行わせる。 ○結果を学習カードに記入させ、目標記録と比較させる。
	5.5m コース		10m															
	6.0m コース		10m															
	6.5m コース		10m															
	7.0m コース		10m															
ま	8. 本時のまとめ	○「振り上げ足」が上達した児童や一生懸命に取り組んだ児童を称賛していく。																
と	9. 次時の予告	○次時は、「自己の課題」に取り組むことを告げる。	掲示資料															
め	10. 挨拶	○元気よく挨拶を行わせ、後片付けをグループごとに行わせる。																

第7/8時		10月10日(金) 1校時	活動場所(運動場)
本時の目標			
・自分の力に合った課題を持って、競走を楽しむことができる。			[態度]
・自分の力に合った練習の場や課題の解決の仕方が分かっている。			[思・判]
段階	学習のねらい・活動	指導・評価(指導○・評価規準◆・評価方法□)	用具
導 入	1. 集合・整列・挨拶をする。	○元気よく、気持ちのよい挨拶で行わせる。	
	2. 本時の流れやめあてをつかむ。	○単元計画を用いて、学習の流れをつかませる。	掲示資料
	3. 準備運動を行う。	○足首やアキレス腱を中心に行い、関節の可動性を高める。	BGM
展	4. 「レッツ！スタートコーディネーション」を行う。	○主運動につながるコーディネーション運動を行わせる。	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ①おおまたグリコ ②スクエアジャンプ(ペットボトルハードル) ③ラダーステップ(ハードル走時に行う) </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ・失敗しても何度でも挑戦できるか。 ・運動することを楽しんでいるか。 ・仲間と楽しく関わっているか。 </div>	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 目標：リズムカルで素早く走り越す技能を身につけよう！ </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> めあて：自分の課題を見つけ、ハードル走に必要な技能を身につけよう。 </div>	↑上記の3点を観察する。	めあて学習カード
	5. 学習カードや今までの学習をもとに、課題と練習の場を選ぶ。	○今までの学習をもとに、個人のめあてを明確に持たせる。	掲示資料 学習カード
	6. 自分の課題に応じて練習に取り組む。	○リズム走の練習の児童は、帽子を赤「抜き足」「振り上げ足」の児童は	ハードル走(抜き足)チェックカード

開	<p>〈活動の場の例：40 mハードル〉</p> <table border="1"> <tr> <td>5.5m コース</td> <td>10m</td> </tr> <tr> <td>6.0m コース</td> <td>10m</td> </tr> <tr> <td>6.5m コース</td> <td>10m</td> </tr> <tr> <td>7.0m コース</td> <td>10m</td> </tr> </table> <p>G ※点線は白線 S</p> <p>※各コースの間にペットボトルハードルを設置する。</p> <p>7. 「どなんオリンピック」を行う。 (競走レース) [競走型] ① A 対 C ② B 対 D ③ C 対 E ④ D 対 A ⑤ E 対 B</p> <p>はしご戦で行い、次の走者は、前走者がゴール地点にある「タンバリンを叩く音」がしてからスタートする。</p>	5.5m コース	10m	6.0m コース	10m	6.5m コース	10m	7.0m コース	10m	<p>ゴムバンドを着けさせ、児童同士でチェックできるようにする。</p> <p>◆自分の力に合った練習の場や課題の解決の仕方が分かっている。 [思・判]</p> <p>□観察、学習カード</p> <p>○リーダーを中心に素早く準備させ、安全面に配慮させる。2回行わせる。</p> <p>○1回戦が終わったら、チームで良かった点や走順の工夫を考えさせる。</p> <p>◆自分の力に合った練習の場や課題の解決の仕方が分かっている。 [態度]</p> <p>□観察</p>	<p>ハードル走の上手な走り方 はしご走の上手な走り方 キック板 バンド</p> <p>旗 タンバリン めあて学習カード</p>
	5.5m コース	10m									
6.0m コース	10m										
6.5m コース	10m										
7.0m コース	10m										
ま と め	<p>8. 本時のまとめ</p> <p>9. 次時の予告</p> <p>10. 挨拶</p>	<p>○自分の力に合った練習の場や課題を解決していた児童を称賛していく。</p> <p>○次時でハードル走の学習をまとめていくことを知らせる。</p> <p>○元気よく挨拶を行わせ、後片付けをグループごとに行わせる。</p>	<p>掲示資料</p>								

第8/8時		10月15日(水) 5校時	活動場所(運動場)	
<p>本時の目標</p> <p>・「レッツ！スタートコーディネーション運動」や「どなんオリンピック」の役割を分担し、互いに協力して運動しようとする。 [態度]</p> <p>・ハードルを素早く走り越える技能、「リズム走」や「抜き足」「振り上げ足」ができる。 [技能]</p>				
内容	学習のねらい・活動	指導・評価(指導○・評価規準◆・評価方法□)	用具	
導 入	<p>1. 集合・整列・挨拶をする。</p> <p>2. 本時の流れやめあてをつかむ。</p> <p>3. 準備運動を行う。</p>	<p>○元気よく、気持ちのよい挨拶で行わせる。</p> <p>○単元計画を用いて、学習の流れをつかませる。</p> <p>○足首やアキレス腱を中心に行い、関節の可動性を高める。</p>	<p>掲示資料</p> <p>BGM</p>	
	<p>4. 「レッツ！スタートコーディネーション」を行う。</p> <table border="1"> <tr> <td> ①バウンディングくらべ ②ペットボトルハードルリレー ③ラダーステップ(ハードル走時に行う) </td> </tr> </table>	①バウンディングくらべ ②ペットボトルハードルリレー ③ラダーステップ(ハードル走時に行う)	<p>○主運動につながるコーディネーション運動を行わせる。</p> <table border="1"> <tr> <td> ・失敗しても何度でも挑戦できるか。 ・運動することを楽しんでいるか。 ・仲間と楽しく関わっているか。 </td> </tr> </table> <p>↑上記の3点を観察する。</p> <p>◆「レッツ！スタートコーディネーション」で、互いに協力して運動しようとする。 [態度]</p>	・失敗しても何度でも挑戦できるか。 ・運動することを楽しんでいるか。 ・仲間と楽しく関わっているか。
①バウンディングくらべ ②ペットボトルハードルリレー ③ラダーステップ(ハードル走時に行う)				
・失敗しても何度でも挑戦できるか。 ・運動することを楽しんでいるか。 ・仲間と楽しく関わっているか。				

□観察

目標：リズムカルで素早く走り越す技能を身につけよう！

展

めあて：自分の課題を見つけ、リズムカルで素早く走り越す技能を身につけよう。

5. 学習カードや今までの学習をもとに、課題と練習の場を選ぶ。

○今までの学習をもとに、一人一人のめあてを明確に持たせる。

掲示資料
学習カード

6. 自分の課題に応じた練習に取り組む。
〈活動の場の例：40 mハードル〉

○リズム走の練習の児童は、帽子を赤「抜き足」「振り上げ足」の児童はバンドを着けさせ、児童同士でチェックできるようにする。

ハードル走
チェックカード
ハードル走「振り上げ足」
チェックカード

	5.5m コース	10m
	6.0m コース	10m
	6.5m コース	10m
	7.0m コース	10m

◆ハードルを素早く走り越す技能、「リズム走」や「抜き足」「振り上げ足」ができる。 [技能]

キック板
バンド
学習カード

G ※点線は白線 S
※各コースの間にペットボトルハードルを設置する。

□観察、学習カード

開

7. 「どなんオリンピック」を行う。
(タイムレース) [達成型]

○「グループの場」と「役割の分担」ができたグループから「タイムトライアル」を行わせる。

ストップウォッチ
旗

・班ごとのコースで行う。

○結果を学習カードに記入させ、目標記録と比較させる。

ゴールテープ
学習カード③
学習カード④

◆「どなんオリンピック」の役割を分担し、互いに協力して運動しようとする。 [態度]

めあて学習カード

□観察

ま

8. 単元のまとめ

○自分の力に合った練習の場や課題を解決していた児童を称賛していく。

と

○学習カードをもとに、自己の伸びや学習の振り返りを行わせる。

め

9. 挨拶

○元気よく挨拶を行わせ、後片付けをグループごとに行わせる。

12. 本時の学習と指導 (6/8)

(1) 本時のねらい

- 「振り上げ足」の練習の場や課題の解決の方法が分かる。 [思・判]
- 「振り上げ足」をまっすぐ上げて(伸ばして)走り越すことができる。 [技能]

(2) 授業仮説

○ハードルを走り越す場面で、振り上げ足をまっすぐに上げる(伸ばす)練習をすることによって、インターバル(ハードル間)がさらに広がることがわかり、振り上げ足の大切さを知ることができるであろう。

(3) 準備

単元計画表、掲示資料、学習カード、タンバリン、ハードル(19台)、ペットボトルハードル(160個)、ストップウォッチ(5個)、足首バンド(22個)、旗(5本)、電卓(5個)

(4) 展開

段階	学習の内容・活動(T1・T2の流れ)	指導上の留意点(○指導・◆評価・△努力を要する児童への手だて)
導入 5分	1. 集合・整列・挨拶・健康観察(T1) 2. 本時の流れの確認をする。(T1) 3. 準備運動を行う。(T2)	○素早く集合させ、気持ちのよい挨拶をさせる。 ○単元計画表を用いて、前回までの学習内容と本時の学習内容の流れを確認させる。 ○ハードル走につながる股関節のストレッチとアキレス腱、手首足首を中心に行う。
展	4. 「レッツ！スタートコーディネーション」を行う。(T2) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> ①フラッグゲット ②ペットボトルハードルリレー ③ラダーステップ(ハードル走時に行う) </div> 5. 単元の目標と本時のめあての確認。(T1)	○主運動につながるコーディネーション運動を行なわせる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> ・失敗しても何度でも挑戦できるか。 ・運動することを楽しんでいるか。 ・仲間と楽しく関わっているか。 </div> ↑上記の3点を観察する。 △ハードル走を苦手としている児童に、積極的に関わり、失敗しても何度も繰り返すよう励ましていく。(T1)(T2) ○学習カード、掲示資料、ハードルを用いて本時の学習課題を明確にさせる。
開	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 目標：リズムカルで素早く走り越す技能を身につけよう！ </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> めあて：振り上げ足をまっすぐ伸ばして、素早くハードルを走り越そう。 </div> ↑この部分は隠しておく。 6. 振り上げ足は、横から回してくる方がよいか、まっすぐ振り上げるのがよいか考える。(T1) 7. 振り上げ足をまっすぐに上げて素早く走り越す練習をする。(T1)(T2)	○ハードルを用いて実演し、児童になげかけるようにする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> ◆振り上げ足の練習の場や課題の解決方法が分かる。 [思・判] </div> ○インターバルごとの等質グループで行わせる。 振り上げ足にバンドを着けさせ、“ハードル走
〈活動の場の例：40 mハードル〉 <div style="display: flex; justify-content: space-around; border: 1px solid black; padding: 5px;"> 5.5m コース 10m </div>		

35
分

6.0m コース	10m
6.5m コース	10m
7.0m コース	10m

G ※点線は白線 S
 ※各コースの間にペットボトルハードルを
 設置する。



8. 「どなんオリンピック」を行う。(T1)
 (タイムレース) [達成型]

・チームごとに計測する順番や、走路を確認しておく。

ま

と

9. 学習のまとめ(T1)

め

10. 整理体操(T2)

5

分

11. 次時の学習内容の確認(T1)

12. 挨拶(T1)(T2)

「振り上げ足」チェックカード”や「キック板」
 を活用させて、相互評価させていく。

△1台から始めさせて、徐々に2台、3台、4台と
 台数を増やして練習させる。

○見本となる動きができてきている児童を称賛し、皆
 に広めていく。(T1)

◆振り上げ足をまっすぐ上げて(伸ばして)走り
 越すことができる。 [技能]

△3台目、4台目につまづいている児童には、ス
 ピードが落ちているのか、2台目までができ
 ていないのかを見極め、具体的に教えていく。

【評価がAと判断できる状況の具体例】

- ・ハードルから離れた地点で踏み切り、振り上
 げ足がまっすぐに伸びていて走り越すことが
 できている。(40m 4台のハードル走)
- ・リズムカルにハードルを走り越すことができる。

○学習カード③の得点表を見て、40m ハードル走
 の記録を得点化させ、めあて学習カードに記入
 させる。また、タイムを学習カード④に記入し、
 タイムトライアルグラフを作る。

○一人2回計測するが、一人一人インターバルが
 違うため、走らせるときには、安全面に十分気
 をつけさせる。

△ハードル走を苦手としている児童には、でき
 ている部分を褒めながら、よくなっている所を称
 賛していく。(T1)(T2)

○学習カードをもとに、今日の学習や記録を振り
 返るとともに、次時の課題別練習の場の見通し
 を持つ。

○各チームで頑張っていた児童を発表させる。

○教師の方で、よい走りができていたり、一生懸
 命頑張った児童を称賛していく。

○太股、股関節、ふくらはぎのストレッチを中心
 にゆっくり行う。

○単元計画表を用いて、次時への意欲を高める。

○気持ちのよい挨拶で締めくくらせる。

(5) 評価

- 「振り上げ足」の練習の場や課題の解決の方法が分かったか。(観察、学習カード⑦)
- 「振り上げ足」をまっすぐ上げて(伸ばして)走り越すことができたか。(観察)

ハードル走

学習カード

～ 学習のやくそく～

準備



- ①ハードルの準備はみんなです協力して行います。
- ②休み時間の間に準備します。

安全



- ①絶対に反対側からハードルを跳び越しません。
- ②コースを横切りません。

学習



- ①友達のタイムを測ってあげます。
- ②友達のハードリングをよく見て、アドバイスをあげます。

↑上記のことをしっかりと守り、ハードル走の授業をがんばりましょう！

与那国町立与那国小学校

年 番 名前 ()

図描せ！どなんオリンピック ハードル走めあて学習カード

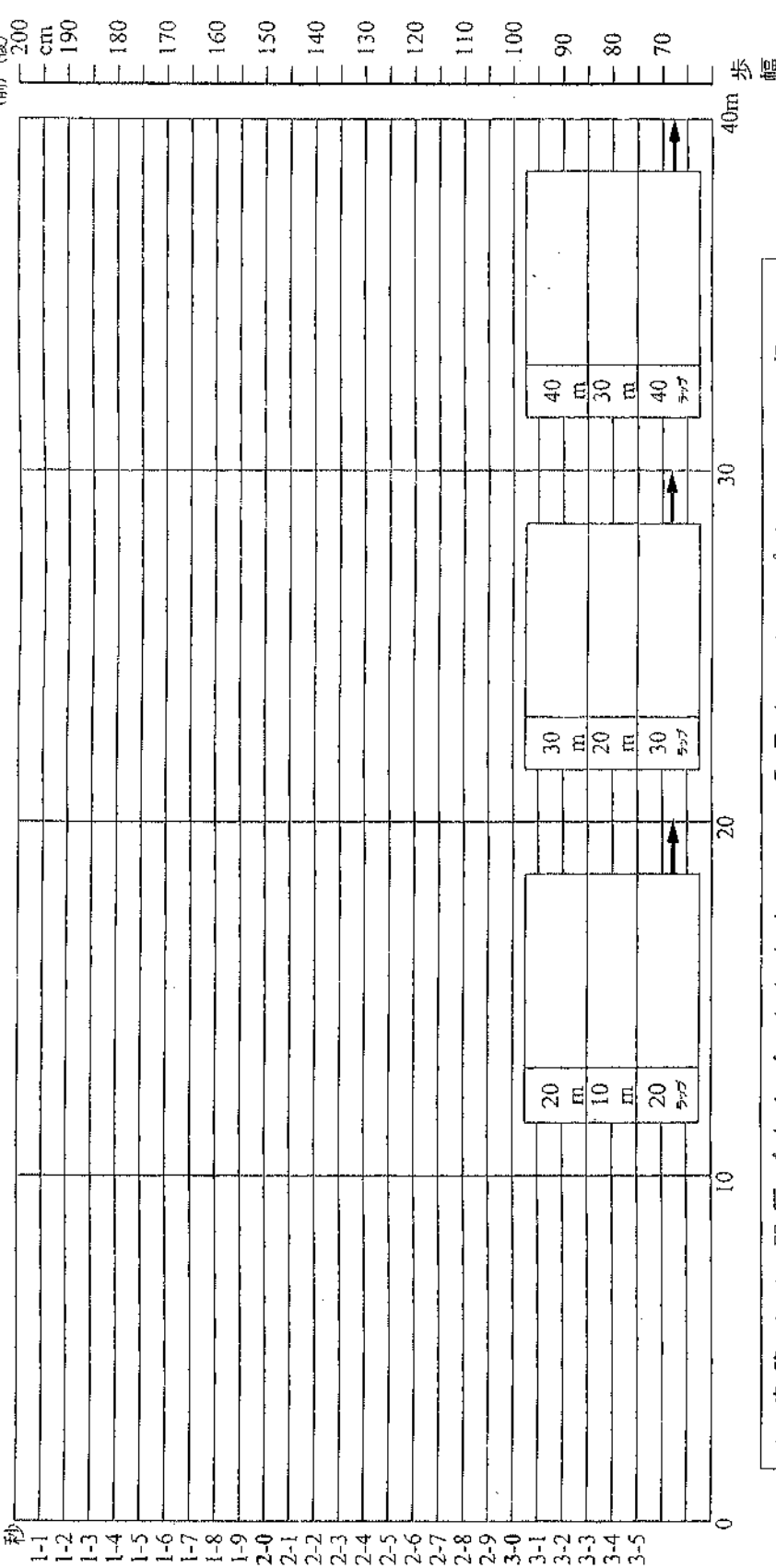
～めあてを持って取り組もう～

年 名前()

時	今日のめあて	今日の記録と競走の結果	
1	・自分のめあてや学習の流れをつかむことができる。	自分の目標記録 <div style="border: 1px dashed black; width: 100px; height: 30px; margin: 5px auto;"></div> 秒	
2	・4台のハードルをリズムカルに越えて走る方法を見つけよう。	試しのレース 秒 秒	
3	・めあてを自分で書く。	タイム① 秒	得点① 点
		タイム② 秒	得点② 点
4	・「抜き足」を素早く引きつけて、ハードルを走り越そう。	タイム① 秒	得点① 点
		タイム② 秒	得点② 点
5	・めあてを自分で書く。	第1レース 対	勝敗①
		第2レース 対	勝敗②
6	・振り上げ足を()して、素早くハードルを走り越そう。	タイム① 秒	得点① 点
		タイム② 秒	得点② 点
7	・自分でめあてを書く。	第1レース 対	勝敗①
		第2レース 対	勝敗②
8	・自分でめあてを書く。	タイム① 秒	得点① 点
		タイム② 秒	得点② 点

学習を終えての感想

① どの走りを分ける。ハードル走学習カード①多前()



20	30	40
m	m	m
10	20	30
m	m	m
20	30	40
ラップ	ラップ	ラップ

40m 走路で 10m 間隔ごとにタイムをとっている子とストップウォッチの扱い

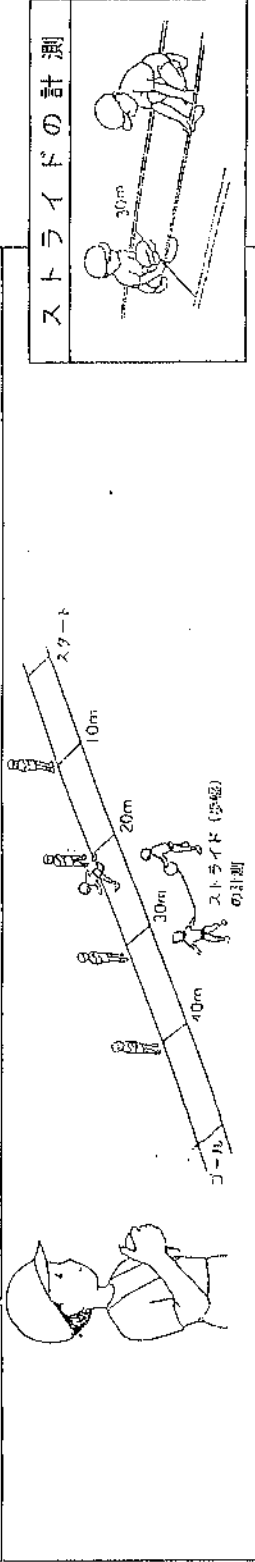


図 掘せ！どラインオリンピック ハードル走学習カード②
 ② ストライド(歩幅)から自分のインターバルを見つけよう。
 年名前()

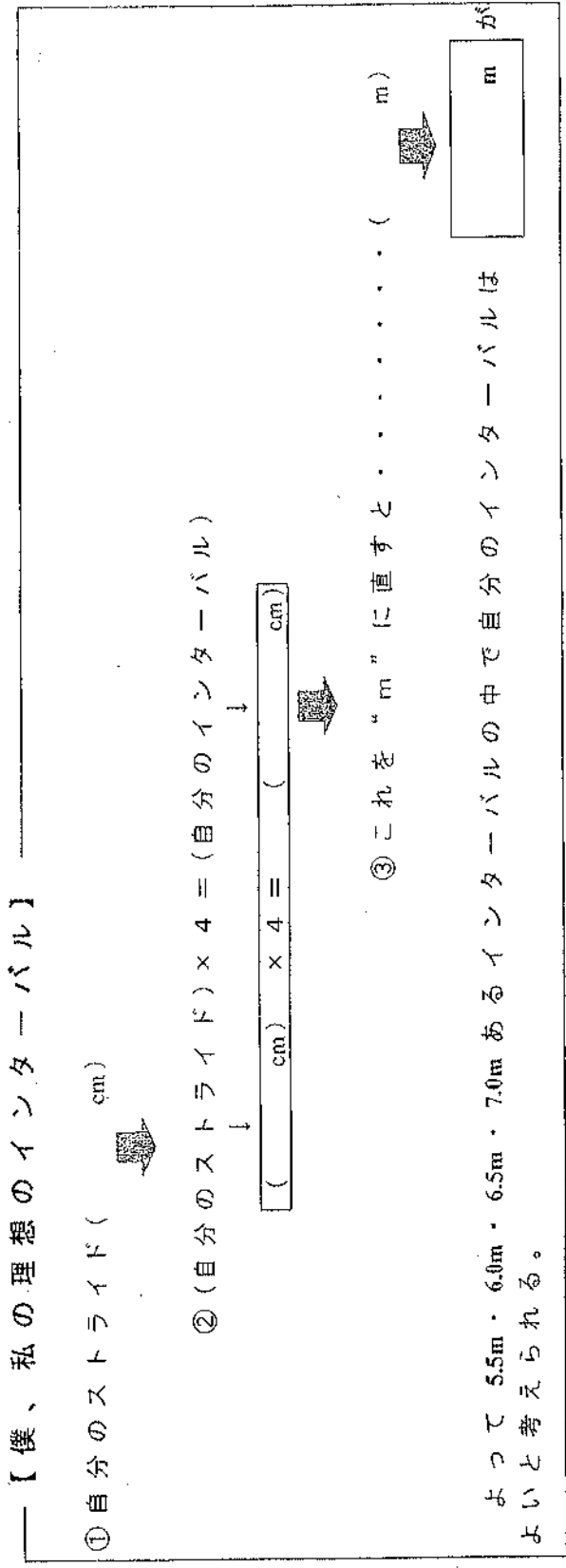
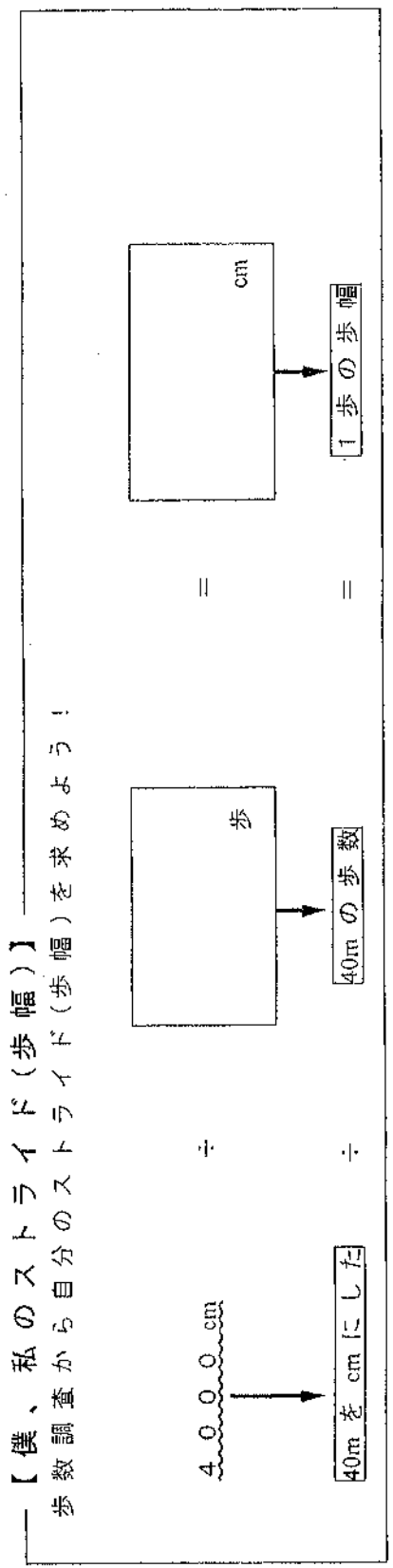


図 揺せ！どなんオリンピック ハードル走学習カード③
 ③ 40M走から目標タイムを決めよう。

年 多 前 ()

【 僕、私の目標タイム 】

40M走の記録	自分の目標記録

+ 1.2秒 =
(0.3秒 × 4台)

↑

1台走り越すのにかかるとおおよその時間

【 目標タイムに対する得点表 】

算出方法：(目標タイム) - (今日の自分の記録) = (目標タイムとの差)

得点	10点	9点	8点	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点
目標タイムとの差	-1.2秒 以上速い	-1.1秒 ~-0.9秒	-0.8秒 ~-0.6秒	-0.5秒 ~-0.3秒	-0.2秒 ~-0.0秒	+0.1秒 ~+0.3秒	+0.4秒 ~+0.6秒	+0.7秒 ~+0.9秒	+1.0秒 ~+1.2秒	+1.3秒 以上遅い
	速い ←	←	←	←	標準	→	→	→	→	遅い

【 ハードル走の走り方 】

① 足のつま先で着地し、速く走り出す。

② 足が着いた瞬間、体を前に倒す。


③ 足が着いた瞬間、体を前に倒す。

- 〔 速く走り越すために 〕
- ① リズミカルに走り越すこと。
 - ② 抜き足を素早く前にもつて歩くこと。
 - ③ 低いハードルを越すこと。

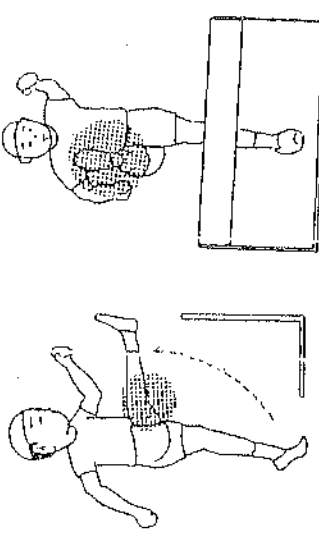
⑤ カード習走の練習方法 ～ ピンク オナンドル走の練習方法 ～

ポイント ①スタートから第1ハードルまでの加速を生かして走る。 ②ハードルの間を4歩(イチ、ニ、サン、シ)で走り抜ける。	チェック!	
	友達 の サイン	先生 の サイン
<p>金</p> <p>☆自分のストライトに合ったコースを選ぶ。 (5.5m 6.0m 6.5m 7.0m) 40m ハードル4台を4歩のリズム(イチ、ニ、サン、シ)で走り越すことができる。</p>		
<p>銀</p> <p>①ペットボトルハードルを3歩のリズムで跳び越す。 (インターバル 5.5m) ②ペットボトルハードルを3歩のリズムで跳び越す。 (インターバル 6.0m) ③ペットボトルハードルを3歩のリズムで跳び越す。 (インターバル 6.5m)</p>		
<p>銅</p> <p>①じゅたん川跳び1枚を4歩で跳び越す。 ②じゅたん川跳び2枚を4歩で跳び越す。 ③じゅたん川跳び3枚を4歩で跳び越す。 (自分のインターバルを見つければ)</p>		
4歩のリズムでの走り方		

図 掲せしどなオリンピック ハードル走学習カード⑥
 ～抜き足の練習方法～ ※目印として、「抜き足」にバンドを着ける。

		チェック！	
		友達のサイン	先生のサイン
ポイント ① ひざを横に抜くようにする。 ② 抜き足を素早く前に持ってくる。(白線を素早く踏む)			
金	☆ 抜き足を「引きつけて」足を前(白線)に素早くもってこるとができる。(たたきつけるように) 40m 4台のハードルで続けてできる。 ※板はつけない。		
銀	ひざを横に抜き、ハードルについてある板に抜き足を当て、さらに、抜き足を引きつけて足を前(白線)に素早くもってこることができる。(たたきつけるように)		
銅	ひざを横に抜き、ハードルについてある板に抜き足を当てることのできる。		
「抜き足」のやり方	 <p>○横に抜く。(ひざより足首が下にあり、ハードルと平行になっていること) ○「抜き足」をするつま先が、ハードルと平行になっている。 ○「抜き足」で素早く白線を踏む。 ※ハードル走「抜き足」チェックカードを使いながら友達にチェックしてもらおう！</p>		

図描せ！どなんオリンピック ハードル走学習カード⑦
 ～振り上げ足の練習方法～ ※目印として、「振り上げ足」にバンドを着ける。

ポイント ①遠くから踏み切る。(約 1.2m ~ 1.5m) ②ひざをまっすぐに振り上げる。	チエック！	
	友達の手	先生の目印
<p>金</p> <p>☆「振り上げ足」をまっすぐ上げて、40mハードル4台を走り抜けることができる。 ※キック板はつけない。</p>		
<p>銀</p> <p>遠くから踏み切り(約 1.2m ~ 1.5m)、キック板に「振り上げ足」を当てて走ることができる。</p>		
<p>銅</p> <p>キック板に振り上げ足を当てて走ることができる。</p>		
<p>「振り上げ足」のやり方</p> <p>○まっすぐ足を振り上げる。 ○足の裏が正面から見える。 ○「振り上げ足」が伸びている。 ※ハードル走「振り上げ足」チエックカードを使いながら友達にチエックしてもらおう！</p>		

図解せ！ どなんオリンピック ハードル走学習カード⑧
～学習の反響をしよう～

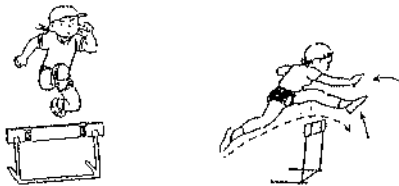
◎:よくできた ○:できた △:がんばろう

項目										
技	記録を伸ばすことができた。	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△
	リズムミカルにハードルを走り越すことができた。	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△
	遠くから踏み切り、できるだけ近くに着地するようにハードルを越えることができた。	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△
	ハードルを越える時、抜き足がハードルと平行になっている。(抜き足「チェックカード」)	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△
能	振り上げ足の裏が正面(ゴール)から見える。(「振り上げ足」「チェックカード」)	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△
	ハードルを越える時、上半身が前かがみの姿勢になっている。(「チップ」)	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△
	ハードルの上、すれすれを越えている。(低いハードリングの習得)	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△
	めあてをもって活動できた。	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△
思 判	友達とのハードリングを見て、ポイント(アドバイス)を伝えることができた。	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△
	素早くハードリングするための方法がわかった。	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△
	練習を工夫することができた。	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△
	忘れ物をしないで授業に参加した。	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△
態 度	ルールやきまりを守り、楽しく活動できた。	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△
	準備・片付けを協力してできた。	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△
	友達とのハードリングを参考にした。	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△
		◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△	◎○△

ハードル走「振り上げ足」チェックカード

↓窓から友達の「振り上げ足」をチェックしてあげよう。

くり抜く



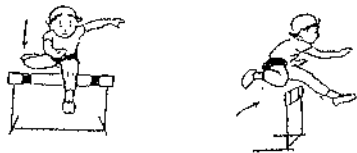
- まっすぐ足を振り上げている。
- 足の裏が正面から見える。
- 「振り上げ足」が伸びている。

- △外から足がきている。
- △足の裏が見えない
- △「振り上げ足」が曲がっている。

ハードル走「抜き足」チェックカード

↓窓から友達の「抜き足」をチェックしてあげよう。

くり抜く



- 横に抜く(ひざより足首が下でありハードルと平行になっていること)。
- 「抜き足」をするつま先が、ハードルと平行になっている。
- 「抜き足」で素早く白線を踏む。

- △ひざより足首が下にあるがハードルと平行でない。
- △「抜き足」をするつま先が、ハードルと平行になっていない。
- △「抜き足」で素早く白線を踏むのが遅い。

調整力を高めるにはコーディネーション運動が適している!?

調整力とは・・・

神経の働きによって、運動中の姿勢を調整してバランスをとったり、運動を機敏に、巧みに行ったりする能力である。調整力が高まると、色々な運動やスポーツを上手に行うことができるようになります。調整力のトレーニングとしては、目的に応じてこれらの要素を重点的に強化する運動を取り入れていく。

例えば、合図に素早く反応してダッシュや方向転換をしたり、低いハードルを素早く跳び越したりする運動は、敏捷性を高めるのに効果的である。また、平均台を使った運動や倒立、回転などを取り入れたトレーニングは、バランス能力（平衡性）の向上に有効である。これらの他に、調整力を高めるには、力の発揮や動作のタイミングの正確性を要求する運動なども取り入れていくことが必要だと考える。また、特定の動作や運動種目に偏ることなく、多様な体の動きからなる運動プログラムにもとづいて、トレーニングすることが大切だと考える。

そこで今回取り入れてみた実践が・・・



「コーディネーション運動」である。

コーディネーション運動とは、筋肉－神経系の協調性機能を開発・改善するもので、人間の意志により制御されている多くの筋との組み合わせによって実現される、無限の運動の自由度をもった随意運動がどのようにして制御されているのかと、旧ソ連の神経生理学者のベルンシュタイン(1967年)の研究がきっかけとなり、40年ほど前からヨーロッパ各国では、学校体育やスポーツの現場で多く取り入れられ、数々の成果を挙げているのである。

旧東ドイツでは、マイネルのスポーツ運動学を基盤にシュナーベルが中心となり、現在のコーディネーショントレーニングの基本的概念を体系化した。

日本では、調整力や協調性として研究は行われていた。マイネルの運動学をもとに金子(1985)がその重要性を指摘している。

動きやパフォーマンスを合理的に効果的に発揮するためのコーディネーション能力。複雑な歴史的背景を持ちながら現在に至っている。コーディネーション能力の構造については、[表1]のよう
に7つにまとめられる。 [表1] 7つのコーディネーション能力（ブルーメ、1991）

7つのコーディネーション能力	
定位能力	相手やボールなどと自分の位置関係を正確に把握する能力 「状況把握」「距離感」「空間認知」
変換能力	状況に合わせて、素早く動作を切り替える能力 「フェイント」「スイッチオン・オフ」
連結能力	関節や筋肉の動きを、タイミングよく同調させる能力 「なめらかな動き」「運動局面」「体幹の使い方」
反応能力	合図に素早く、正確に対応する能力 「単純反応」「選択反応」
識別能力	手や足、用具などを精密に操作する能力 「ハンドアイ・フットアイコーディネーション」
リズム能力	動きをまねしたり、イメージを表現する能力 「経済性」「タイミング」「テンポ」
バランス能力	不安定な体勢でもプレーを継続する能力 「静的・動的」「重心の移動」

前のページの7つのコーディネーション運動を、陸上運動で必要な能力で考えると以下ようになります。

陸上運動に必要な能力

コーディネーション運動	具体的場面の一例	必要な能力
バランス能力	<ul style="list-style-type: none"> ○短距離走で走りやすい姿勢をキープする、コーナー走の内傾姿勢でバランスをとる。 ○走り幅跳びや高跳びの空中姿勢、着地をバランスよく行う。 ◎ハードルを跳ぶときの空中姿勢や着地でバランスをとり、次の走りにつなげる。 など 	<ul style="list-style-type: none"> ・スムーズに動けるバランスのよい姿勢をキープし、崩れた体勢を立て直す能力。
リズム能力	<ul style="list-style-type: none"> ○リズムよくピッチをきざむ。 ○走り幅跳びや高跳びで助走から踏切をタイミングよく行う。 ◎ハードル間を一定のリズムで走る。 など 	<ul style="list-style-type: none"> ・リズムよく連続した運動を行う能力。
定位能力	<ul style="list-style-type: none"> ○走り幅跳びや高跳びで踏切位置を適切な場所に調節する。 ◎ハードルまでの距離や高さを把握する。 ○バトンパスの際に相手との距離やスピードを調節する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・相手や場所・目標物との距離感を把握し、調節する能力。
識別能力	<ul style="list-style-type: none"> ○走るときに最適な力でキックする。 ○幅跳びや高跳びの踏切でちょうどよい力を発揮する。 ◎ハードルを適切な力で跳び越す。 ○リレーのバトンを、うまく受け渡す。 など 	<ul style="list-style-type: none"> ・細部の筋肉を調節する、用具を器用に扱う能力。
反応能力	<ul style="list-style-type: none"> ◎スタートの合図に素早く反応する。 ○リレーでバトンパスの合図や周りの状況に素早く反応する。 など 	<ul style="list-style-type: none"> ・合図に素早く正確に反応する能力。
連結能力	<ul style="list-style-type: none"> ○腕振りと脚の動きをなめらかに同調させて走る。 ○幅跳びや高跳びで、助走～踏切～空中姿勢～着地、の動きをスムーズに行う。 ◎ハードル走で、走り～踏切～跳び越し～着地、の動きをなめらかに行う。 など 	<ul style="list-style-type: none"> ・全身をなめらかに同調させて、スムーズに動く能力。
変換能力	<ul style="list-style-type: none"> ○走り幅跳びや高跳びで、助走から踏切に切り換える。 ◎走る動きからハードルを跳ぶ動きに切り換える。 など 	<ul style="list-style-type: none"> ・状況の変化に対応して、素早く動きを切り換える能力。






本単元におけるコーディネーション運動の実際

本単元、第5・6学年のハードル走において、コーディネーション運動の原理・原則に基づいて主運動(ハードル走)につながるコーディネーション運動の計画を各時間作成した。


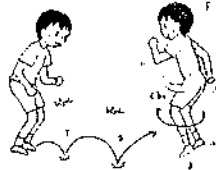


(1)運動の内容と7つのコーディネーション能力の分類

時	運動の内容	7つのコーディネーション能力の分類						
		定位	変換	連結	反応	識別	リズム	バランス
2時	①フェイントジャンケン	○	○					○
	②「たこ」と「たい」「カジキ」と「カツオ」	○	○		○			
	③リーダースキップ		○				○	○
	④ラダーステップ	○	○	○			○	○
3時	①ステップオンゲーム	○	○	○			○	○
	②ラダーステップ	○	○	○		○	○	○
	③じゅうたん川跳び	○	○	○		○	○	
4時	①ジャンプターン		○	○			○	○
	②ラダーステップ	○	○			○	○	○
	③じゅうたん川跳び	○	○	○		○	○	
	④ハードルウォーク(抜き足)			○		○		○
5時	①フェイントジャンケン	○	○					○
	②ラダーステップ	○	○			○	○	○
	③フラッグゲット	○			○	○		
	④ペットボトルハードルリレー	○		○	○	○	○	
	⑤ペアステップ(抜き足)			○		○		○
6時	①ラダーステップ	○	○			○	○	○
	②フラッグゲット	○			○	○		
	③ペットボトルハードルリレー	○		○	○	○	○	
7時	①おおまたグリコ			○				○
	②ラダーステップ	○	○			○	○	○
	③スクエアジャンプ(ペットボトルハードル)	○		○		○		○
8時	①バウンディングくらべ			○				○
	②ラダーステップ	○	○			○	○	○
	③ペットボトルハードルリレー	○		○	○	○	○	

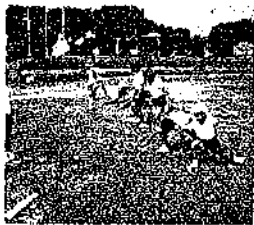

(2) コーディネーション運動の行い方と実践例 (その1)

運動名	使用する時間	コーディネーション運動の行い方と実践例
フェイントジャンケン	第2・5時	<p>①2人1組で向かい合う。 ②足でじゃんけんをする。 ③できるだけ高く跳び、空中でチョキを出してから着地の時にはパーにしたり、グーにしたりしてフェイントをかける。</p> 
「たこ」と「たい」 「カジキ」と「カツオ」	第2時	<p>①2人一組で、背中合わせで長座する。 ②教師が「たこ」「たい」の声を出す。 ③呼ばれたチームが相手を追いかける。 ※「カジキ」「カツオ」も同様に教師が声を出す。 「うつ伏せ」や「仰向け」、「後ろ向き」などスタート体勢を変えて行う。</p> 
リーダースキップ	第2時	<p>①グループ(4~5人)で組む。 ②リーダー(先頭)の動きについて行く。 ③笛の合図で、先頭が変わっていく。 ※先頭が、ミニハードルを越えたり、その場でジャンプしたりする。すると、後ろの児童は、その動きに合わせて続いていく。</p> 
ラダーステップ	全時	<p>①ラダーを使って、次のステップを行う。 ・ベーシックステップ ・もも上げステップ ・平行移動ステップ ・サイドステップ ・グ・パ連続ステップ ・スラロームステップ ・開閉ジャンプ 等</p>  <p>②足の動きが正確に素早くできたら、手の動きを加えてコーディネーション能力を高めていく。 ※色々なやり方があるので上記の中から抜粋して児童にさせていく。</p>
ステップオンゲーム	第3時	<p>①2人一組で行う。 ②両手をつなぎ、お互いに相手の足を踏む。 ③教師の合図で、引っ張り合いながらバランスをとる。</p> 

(3) コーディネーション運動の行い方と実践例 (その2)

運動名	使用する時間	コーディネーション運動の行い方と実践例
じゅうたん川跳び	第3・4時	<p>①じゅうたん(人工芝)4枚を3歩のリズムで走り越す。 ②慣れてきたらスピードアップする。 ③じゅうたん(人工芝)6枚を3歩のリズムで走り越す。(第4時) ④慣れてきたら、グループでハンドタッチリレーを行う。</p> 
ジャンプターン	第4時	<p>①気をつけの姿勢からタンバリンのリズム(1,2,3)に合わせて、両足跳びを2回行い、3回目で一回転する。左右交互にリズムカルにさせるようにする。</p> 
フラッグゲット	第5・6時	<p>①2人で行う。 ②後ろの人のスタートの合図でスタートする。 ③加速して速く旗を取った方が勝ち。(第5時) ④勝った児童は、スタートラインから1歩下がってスタートする。 ※人工芝(第6時)、ペットボトルハードル(第7時)、ハードル(第8時)を途中に置いて実施する。</p> 
ペットボトルハードルリレー	第5・6・8時	<p>①自分のインターバルに合ったコース(緑・・・5.5m) (黄・・・6.0m) (赤・・・6.5m) (青・・・7.0m)で行う。 ②それをグループで、ハンドタッチリレーを行う。</p>
おおまたグリコ	第7時	<p>①二人組で行う。スタートラインに立つ。 ②ジャンケングリコをする。おおまたでストライドを広げる。 グー：3歩 チョキ：6歩 パー：6歩 ③10m地点の折り返し線で戻ってくる。 ④スタートラインに最初に戻ってきた児童の勝ち。</p> 

(4) コーディネーション運動の行い方と実践例 (その3)

運動名	使用する時間	コーディネーション運動の行い方と実践例
ハードルウォーク (抜き足練習)	第4時	①グループで行う。 ②振り上げ足をハードルの横より前に置く。 ③ハードルの上をまたぐように、抜き足を前にもってくる。 ④慣れてきたら、後ろ向きで行う。 ⑤これも慣れてきたら、歩いて次々ハードルをまたいで行く練習をする。
ペア・ステップ (抜き足練習)	第5時	①ハードルを「ハードルウォーク」と同じようにまたいで越す。 ②その際、ペア(2人組)で向かい合い、相手の両肩に両手を置く。 ③抜き足を横に抜く(膝より足首が下にあること)。を意識して行う。 ④慣れてきたら、抜き足で素早くマット(人工芝)を踏みつける練習をする。
バウンディングくらべ	第8時	①二人組で行う。スタートラインに立つ。 ②ジャンケンし、勝った児童から先行する。 おおまたでストライドを広げる。 ③5歩、7歩でどこまで遠くに行けるのか競う。 ④距離が遠い児童の勝ち。 
スクエアジャンプ (ペットボトルハードル)	第7時	①4つのペットボトルハードルの中心に立つ。 ②中心から前、後ろ、右、左の順に両足ジャンプを繰り返す。 ③慣れてきたら、方向の順番を変えたり、仲間に指示された方向に素早く反応したりする。 

コーディネーションテスト種目・実施方法

全部で6種目のテストからなり、9月に測定した。

1. 立ち幅跳び(定位・連結能力)

通常の立ち幅跳びを2回実施し、よい方を採用する。



2. 閉眼 50%立ち幅跳び(定位・連結能力)

各自の立ち幅跳びの最高記録に対し、目を閉じて50%を跳ぶ。

(例) 最高記録が120cm だったら、その子の目標は60cm となる。3回行い、精度率を算出する。

計算方法

$(3 \text{ 回の合計}) \div 3 \div \text{最高記録の半分} = (\text{精密度})\%$

◎精密度が100%に近いほど、「定位・連結能力」に優れている。



3. 反動なし立ち幅跳び(定位・連結能力)

両手を後ろに組んでの立ち幅跳び。反動なしが80cm だったならば、

$80 \div 120 = 0,67\%$ となる。

◎100%に近いほど、「定位・連結能力」に優れている。



4. 前転一後転(連結・変換能力)

直立姿勢から、「よーい、スタート」の合図で前転を連続3回行い立って手を挙げる。休憩をとった後、同様に後転を連続3回行い、これを記録する。

(例) 前転が4.2秒、後転が6.5秒だった場合、
 $6,5 - 4,2 = 2,3 \text{ 秒}$
 (後転) - (前転) = (差)秒
 となる。

◎(差)が小さいほど、「連結・変換能力」に優れている。



5. 背面テニスボール投げ(定位・識別能力)

180cm × 88cm のマット(または枠・畳1枚)と直径90cm のフラフープを準備する。投げる地点からフラフープの中心まで5 m の距離でマットを縦に置き、その上にフラフープを置く。後ろ向きになり、両脚を肩幅に開いた状態から、利き手で目標を見ずに、フラフープに当たるか中に入った場合は、「2点」、マットに落ちた場合は、「1点」とする。5回連続投げて、合計する。

◎10点満点に近いほど、「定位・識別能力」に優れている。



6. 台上旋回(バランス・リズム能力)

低い平均台の上に立ち、「よーい、スタート」の合図で、好きな方向に回旋をする。

1回回旋した回数を0.5回とし、20秒間に回った回数を記録する。落下した場合は、すぐに戻って、再開する。軸足で回ってもよい。

◎多く回旋するほど、「バランス・リズム能力」に優れている。



コーデイネーションテスト(5年)

種目	立ち幅跳び(cm)	閉眼50%立ち幅跳び(%)	反動なし立ち幅跳び(%)	後転一前転(秒)	背面テニスボール投げ(点)	台上旋回(回)	
	定位・連結能力			連結・変換能力	定位・識別能力	バランス・リズム能力	
1	A	162cm	95.4%	64.8%	11.66-9.69=1.97秒	5点	3回
2	B	148cm	102.7%	65.5%	6.89-4.77=2.12秒	1点	2.5回
3	C	175cm	91.4%	69.7%	4.14-3.34=0.8秒	3点	4.5回
4	D	150cm	93.3%	63.3%	7.50-7.03=0.47秒	4点	4回
5	E	180cm	100.3%	80.6%	4.58-4.16=0.42秒	4点	4回
6	F	165cm	100.6%	87.3%	4.27-4.27=0秒	0点	4回
男子平均		163.3cm	97.3%	71.9%	6.51-5.54=0.97秒	2.8点	3.7回
7	G	163cm	91.2%	79.7%	6.52-5.36=1.16秒	2点	2.5回
8	H	172cm	93.0%	74.4%	8.80-5.31=3.49秒	1点	3.5回
9	I	146cm	102.3%	91.7%	6.80-4.73=2.07秒	2点	2回
女子平均		160.3cm	95.5%	81.9%	7.37-5.13=2.24秒	1.7点	2.7回
クラス平均		162.3cm	96.7%	75.2%	6.80-5.41=1.39秒	2.4点	3.3回

コーダイネーションテスト(6年)

種目	立ち幅跳び(cm)	閉眼50%立ち幅跳び(cm)	反動なし立ち幅跳び(%)	後転一前転(秒)	背面テニスボール投げ(点)	台上旋回(回)	
	定位・連結能力			連結・変換能力	定位・識別能力	バランス・リズム能力	
1	J	133cm	108.8%	84.2%	7.46-5.36=2.1秒	0点	3.5回
2	K	180cm	93.3%	83.3%	5.15-4.15=1秒	4点	5回
3	L	164cm	93.9%	79.9%	5.23-4.23=1秒	1点	2.5回
男子平均		159cm	98.7%	84.5%	5.95-4.58=1.37秒	1.7点	3.7回
4	M	148cm	90.5%	90.0%	6.21-5.23=0.98秒	0点	2.5回
5	N	133cm	98.7%	85.7%	10.74-5.36=5.38秒	1点	1回
6	O	150cm	93.7%	88.0%	7.67-4.45=3.22秒	2点	3.5回
7	P	167cm	101.8%	75.0%	5.26-4.64=0.62秒	0点	3回
8	Q	158cm	90.3%	76.0%	5.66-4.60=1.06秒	5点	3回
9	R	134cm	92.5%	73.0%	10.3-4.43=5.87秒	0点	2回
10	S	175cm	93.7%	77.0%	3.89-3.38=0.51秒	3点	2回
11	T	130cm	96.5%	78.0%	6.50-6.06=0.44秒	1点	1回
12	U	165cm	90.2%	78.0%	6.37-5.55=0.82秒	2点	4回
13	V	178cm	100.8%	87.0%	8.01-3.58=4.43秒	2点	3.5回
女子平均		153.8cm	94.8%	80.8%	7.06-5.09=1.97秒	1.6点	2.6回
クラス平均		155cm	95.7%	81.3%	6.80-4.97=1.83秒	1.6点	2.4回

体育アンケート集計結果 実施日:9月1日(月)

①あなたは、体を動かすのは好きですか？	②体育の学習は好きですか？																		
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">はい</td> <td style="text-align: center;">いいえ</td> </tr> <tr> <td>5年</td> <td style="text-align: center;">7名(78%)</td> <td style="text-align: center;">2名(22%)</td> </tr> <tr> <td>6年</td> <td style="text-align: center;">11名(85%)</td> <td style="text-align: center;">2名(15%)</td> </tr> </table>		はい	いいえ	5年	7名(78%)	2名(22%)	6年	11名(85%)	2名(15%)	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">はい</td> <td style="text-align: center;">いいえ</td> </tr> <tr> <td>5年</td> <td style="text-align: center;">9名(100%)</td> <td style="text-align: center;">0名(0%)</td> </tr> <tr> <td>6年</td> <td style="text-align: center;">12名(92%)</td> <td style="text-align: center;">1名(8%)</td> </tr> </table>		はい	いいえ	5年	9名(100%)	0名(0%)	6年	12名(92%)	1名(8%)
	はい	いいえ																	
5年	7名(78%)	2名(22%)																	
6年	11名(85%)	2名(15%)																	
	はい	いいえ																	
5年	9名(100%)	0名(0%)																	
6年	12名(92%)	1名(8%)																	

③ ②で「はい」と答えた人はその理由を、「いいえ」と答えた人はその理由を書いてください。

5年	「はい」と答えた理由	○いろいろなスポーツができて楽しいから。 ○ドッチボールやサッカーなど協力するスポーツが好きだから。等
6年	「いいえ」と答えた理由	○体を動かすのが好きだから。 ○苦手なものがあるけれども、それができたとき嬉しいから。等
6年		○体を動かす嫌いだから。

④体育の学習で好きな運動はどれですか？また、理由も書いてください。(1つ)

(体づくり ボール運動 水泳 保健 陸上運動 表現・リズム 器械運動)

5年	ボール運動 4名(44%)	○取ったり、投げたり、跳んだりして面白いから。 ○ボールをキャッチするのが面白いから。等
5年	水泳 2名(22%)	○泳ぐのが好きだから。 ○水で遊ぶのが好きだから。
5年	保健 1名(11%)	○体を動かさなくて、何かの役に立つから。
5年	陸上運動 1名(11%)	○走るのがとても好きだから。
5年	器械運動 1名(11%)	○跳び箱などの器械運動が好きだから。
6年	ボール運動 5名(38%)	○ボールを使うのが好きで、作戦を立てられるから。 ○チームプレーが好きだから。等
6年	水泳 4名(31%)	○他の学習よりも体力を使い、いろいろとできるから。 ○目標をもってできるから。等
6年	陸上運動 4名(31%)	○リレーが好きで走るのが好きだから。 ○一生懸命練習し、自分の記録の伸びがわかるから。

⑥いろいろな運動の技能を身につけたいですか？

	身につけたい	できれば身につけたい	身につけなくてもよい	どちらでもよい
5年	5名(56%)	3名(33%)	0名(0%)	1名(11%)
6年	9名(69%)	4名(31%)	0名(0%)	0名(0%)

⑦ハードル走で今よりも速く走ってみたいですか？

	走ってみたい	できれば走ってみたい	走らなくてもよい	どちらでもよい
5年	8名(89%)	0名(0%)	0名(0%)	1名(11%)
6年	9名(69%)	4名(31%)	0名(0%)	0名(0%)

⑧ハードル走で今よりも速く走る技能を身につけたいですか？

	身につけたい	できれば身につけたい	身につけなくてもよい	どちらでもよい
5年	6名(67%)	2名(22%)	0名(0%)	1名(11%)
6年	9名(69%)	4名(31%)	0名(0%)	0名(0%)

⑨自分がクラスで一番器用(バランス感覚やリズム感覚に優れている)と思いますか？

	はい	いいえ
5年	3名(33%)	6名(67%)
6年	1名(8%)	12名(92%)

資料① 教師用指導記録簿(5年)

A:十分満足 B:おおむね満足 C:努力を要する

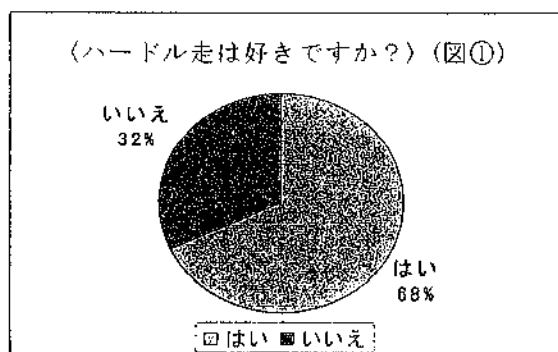
【評価規準】	身体能力			知識、思考・判断			態度						
	遠くから踏み切り、低いまたぎ越しを意識している。	足の裏を外側に引、体の横に引きつけて、ハードルと平行になっている。	まっすぐ振り上げ、足を上げ、正面から裏が見える。	上半身を前傾させ、前かがみの姿勢になって、場によってめあてを修正できる。	ハードルの上、すれすれを越えている。	自分の技にめあてを立て、場によってめあてを修正できる。	自分に合ったインターバルと素早くハードリングするための法がわかっている。	友達の見え、アドバイスを適切に伝えることができる。	練習の場を工夫したり、友達と活動に生かすことができる。	今までのハードル走の特性に触れて楽しんでいる。	活動の中心となり、仲間と協力して学習に参加している。	友達との良さを認め、自分の活動として生かしている。	
評価の時間	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	A												
2	B												
3	C												
4	D												
5	E												
6	F												
7	G												
8	H												
9	I												
【具体的な支援】	ペットボトルを使用し、4歩のリズムの感覚を身に付けさせる。	カラーコーンを踏切位置からの練習をさせる。	ハードルを1台使用し、キック板やキックカードを使って支援していく。	キック板やキックカードを使って支援していく。	地面に盛り、反対側の手で振り上げ足を触るような姿勢を練習させる。	キック板に振り上げ足が当たるように支えていく。	自分のできごとを確認させ、めあての確認をする。	ハードルはリズムにまたいで越すことを伝え、練習させる。	友達の見え、アドバイスを適切に伝えることができる。	どんな場所でも練習できるように、具体的な場を参考にする。	4歩のリズムを大切にしながら支援する。	一人一人が協力することを楽しんで、ハードル走の学習ができることを理解させる。	個人種目ではあるが、友達の良いところに向けて、自分の活動が深まることを理解させる。

資料② 教師用指導記録簿(6年) A:十分満足 B:おおむね満足 C:努力を要する

【評価規準】	身体能力			知識、思考、判断			態度							
	遠くから踏み切り、またぎ越しを意識している。	足の裏を外側に向け、体の横に抜き足をつけて、ハードルと平行になっている。	まっすぐ振り上げ足を上げ、正面から足の裏が見える。	上半身を前傾させ、前かがみになってハードルをまたぎ越している。	ハードルの上、すれすれを越えている。	自分の技能に応じて、めあてを立て、場合よってめあてを修正できる。	自分に合ったインテークと素早くハードルを越えるための方法がわかる。	友達の見え、アドバースを適切に伝えることができる。	練習の場、工夫したり、友達と活動し、活動に生かすことができる。	今できるまでハードル走の特性に触れている。	活動の中心となり、仲間と協力して学んでいる。	友達への良い見つけ、自分の活動に生かしている。		
【具体的な支援】	4歩のリズムを意識してリズムにハードリングすることができる。	2 3 7 8	4 5 7 8 6 7 8	7 8	7 8	3 4 6 7 7 8	5 6 7 8	3 6	2 3	2 3	2 3	3 5 7		
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
・手だてを必要としている 具体的な支援	ペットボトルを使用し、4歩のリズムの感覚に付けさせる。		カラーコーンを使い、踏切位置からの練習をさせる。	ハードルを1台使用し、キック板やチェックカードを使って支えていく。	キック板やチェックカードを使って支えていく。	地面に座り、振り上げ足と反対側の手で振り上げ足のつま先を触るような姿勢を練習させる。	キック板に振り上げ足が当たるように支えていく。	自分のできることと、できなことを確認させ、めあてを立て方を確認する。	ハードルはリズムにまたいで越すことを伝え、練習させる。	友達の見え、アドバースを適切に伝えることができる。	どんな場所でも練習できるように、具体的な場を参考に考えさせる。	4歩のリズムを大切にした方ができるよう支援する。	一人一人が協力することを楽しめるように、ハードル走の学習ができることを理解させる。	個人種目ではあるが、友達の良いところを見つけて、自分の活動に生かしている。

1. 単元終了後の結果と考察

ハードル走の授業を終え、単元前と単元後の意識調査を行った。結果は以下の通りである。



【図① ハードル走の好意度(単元前：全体)】

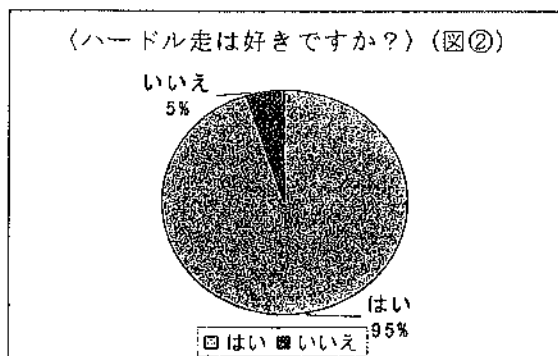
〈ハードル走に関する意識調査〉(表①)
「ハードル走は好きですか？」

	はい	いいえ
5年男子(6名中)	4名(67%)	2名(33%)
5年女子(3名中)	2名(67%)	1名(33%)
6年男子(3名中)	2名(67%)	1名(33%)
6年男子(10名中)	7名(70%)	3名(30%)
計	15名(68%)	7名(32%)

【表① ハードル走の好意度(単元前：学年男女別)】



単元終了後には・・・



【図② ハードル走の好意度(単元後：全体)】

〈ハードル走に関する意識調査〉(表②)
「ハードル走は好きですか？」

	はい	いいえ
5年男子(6名中)	6名(100%)	0名(0%)
5年女子(3名中)	2名(67%)	1名(33%)
6年男子(3名中)	3名(100%)	0名(0%)
6年男子(10名中)	10名(100%)	0名(0%)
計	21名(95%)	1名(5%)

【表② ハードル走の好意度(単元後：学年男女別)】

(1) 5年生の意識変化より

9月に行った実態調査「ハードルが好きですか？」という設問(表①)では、5年男女ともに、67%の児童が「好き」だと答えた。しかし、5年男女とも、33%の児童がハードル走が「好きではない」と答えた。主な理由として、「ハードルが怖い」「ハードルを跳び越すのが苦手」「跳び越す時に失敗して転ぶと痛いから」等の理由であった。

しかし、単元後の5年男女(表②)は、5年女子の児童1名が「いいえ」と答えたが、ハードル走が好きであると答えた児童は、5年男子が100%と上昇した。単元前に比べて、5年男子は33%上昇したことになる。主な理由として、「最初は普通だったけど、やっていくうちにリズムカルにハードルをまたぎ越せるようになったから」「跳び越すと違ってハードルは、またぎ越すから」と言った理由等であった。

(2) 6年生の意識変化より

同様に9月の行った実態調査(表①)では、6年男子は、67%の児童が「好き」だと答えたのに対し、33%の児童が「好きではない」と答えた。主な理由として、「ハードルを跳び越すのが苦手」であった。また、6年女子の意識調査では、30%の児童が、ハードル走は「好きではない」と答えている。主な理由として、5年女子と同様に「ハードルが怖い」「ハードルを跳び越すのが苦手」等の理由であった。

しかし、単元後の実態調査(表②)では、6年男女とも、「ハードル走は好きですか？」の設問に対して、「はい」と答えた。具体的には、それぞれ単元前に比べて、6年男子が33%、6年女子も30%上昇した。主な理由として、「授業を通してハードルを素早く走り越す技能身についたから」「2つの技能(抜き足と振り上げ足)を身につけてまたぎ越すことができたので楽しかったから」等の理由であった。

(3) 5・6年全体の意識変化より

9月の実態調査(図①)では、全体で見ると、「ハードル走は好きですか？」という設問に対して68%の児童が「はい」と答えたのに対して32%が「いいえ」と答えた。

しかし、単元後の意識調査では、全体の95%が「はい」と答えた。これは、ハードル走の単元を通じて、学習意欲の向上につながったことが分かった。

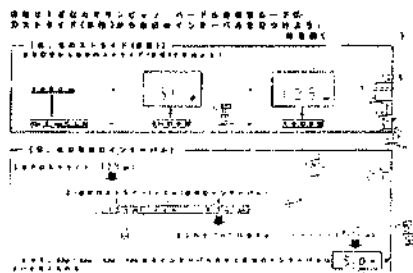
2. ストライド曲線とインターバルの関係より

児童が、初めて行うハードル走、自分に合ったインターバルを見つけ出すことは難しい。そこで、単元前に40m走ストライドのストライド調査を行った。自分の走り方の特徴やストライドの大きさ等ビデオを見せながら分析して、現在のインターバルを算出させた(図③・④)。児童の中には、自分の走り方が曲がっていたことや、自分のストライドが身長より大きくなっていることに気づき、オリエンテーションの授業で活用することができた。



また、単元終了後にもう一度40m走を行い、10mごとにタイム【図③ 40m走ストライド曲線】を測り単元前との比較を行った(図3)。

そして、同時に単元終了後の40m走の測定の時にもビデオを見せながら、自分の走り方や特徴に変化が見られたか、インターバルに変化が見られたかの分析を行った。



(表③)は、単元前と単元終了後で調査したストライド(歩幅)とインターバルの関係である。

5年女子では単元前と単元後でのストライド(歩幅)の伸びが平均では見られないが、個人で見ると、1.9cm伸びている子がいた。また、5年男子でストライドが単元前と比べて、15cm以上伸びている児童がいた。さらにどの学年もインターバルが単元前と比べて伸びていることが分かった。

【図④ ハードル走インターバル】

以上の結果から、ストライド(歩幅)が広がり、インターバルが伸びることが分かった。

さらに、下位の児童ほど、ストライド(歩幅)やインターバルの伸びが高くなることが分かった。

		5年男子	5年女子	6年男子	6年女子
スト ライ ド	単元前(A)	136.4cm	148.6cm	139.7cm	136.7cm
	単元後(B)	136.9cm	148.6cm	142.9cm	139.5cm
	差(B-A)	0.5cm	0cm	3.2cm	2.8cm
イン ター バル	単元前(C)	5.4m	5.8m	5.3m	5.4m
	単元後(D)	6.1m	6.5m	5.8m	6.3m
	差(D-C)	0.7m	0.7m	0.5m	0.9m

【表③ ストライド(歩幅)とインターバルの関係：(平均)】

3. 目標タイム・ベストタイムの比較より

単元を通じて、全ての児童が授業前のタイムを上回ることができなかった。しかし、「目標タイム」と「ベストタイム平均」(表④)を比較すると、各学年男女別ともに、目標タイムを上回ることができた。また、単元前に実態調査を行ったアンケートで、ハードルに苦手意識をもっている児童のタイムが目標タイムを0.3秒上回った。

以上の結果から、技能の高まりにより、タイムを更新できたことが分かった。

さらに、(表③)より40mまでしか測定していないが、(図③)を見てみると、単元前と単元後と比較してみると、40mに近づくとつれて棒グラフ(赤線)が上昇しているのが分かる。これは、40m以降タイムが伸びるであろうという予想がつく。よって、40m地点を過ぎたあたりからさらに加速し、タイムが速くなっていると期待することができると考えられる。

	40m走タイム平均	目標タイム	単元前の記録平均	ベストタイム平均
5年男子	7秒24	8秒44	9秒08	8秒30
5年女子	7秒44	8秒64	9秒51	8秒63
6年男子	7秒22	8秒42	8秒87	7秒80
6年女子	7秒45	8秒65	9秒48	8秒64

【表④ 各学年男女別のタイムの平均】

4. 児童の感想

(5年男子児童：Aさん)

ぼくは、ハードル走の授業をしてハードルの跳び方などをいろいろ教えてもらいました。最初はまたぎ越し方を知らなかったので変な跳び方だったけど、練習していくうちにできるようになりました。

(5年男子児童：Bさん)

最初と時とハードル走を習って測った時のタイムが2秒速くなっていたので、とても嬉しかったです。

(5年女子児童：Cさん)

私が、ハードルを習って、ハードルはただ跳び越せば良いと思っていたけど、実際にやってみると、「抜き足」や「振り上げ足」などの練習方法があることがわかりました。また、意外と難かったです。まだ、できない所があるので、次やる機会があれば練習してできるようにしていきたいです。

(6年男子児童：Dさん)

僕は、このハードル走をして、とても足が速くなりました。毎回いろんな技能を身に付けていけてとても良かったです。これからも、ハードル走の技術を生かしていきたいです。

(6年女子児童：Eさん)

授業では、「4歩のリズム」や「抜き足」「振り上げ足」をやってきました。最初の私のインターバルは5.5mでした。しかし、今では6.5mまで伸ばすことができました。また、目標タイムは8.01秒でした。だけど、今では、「振り上げ足」を習ったとたん7.32秒までいけました。とても嬉しかったです。

(6年女子児童：Fさん)

この授業で私は「ディップ」ができるようになりました。また、難しかった技ができるようになりました。惜しくも自分の目標タイムには届かなかったものの、毎時間記録が更新していたので嬉しかったです。ハードル走はとても楽しかったです。

5. 5・6年授業研究会

1. 授業者の反省

(T1：兼城 賢多)

- ・運動会(10月5日実施)に終わった中だるみがあったが、今日はびっくりするほどよく頑張ってくれた。
- ・運動を苦手としている子でも、コーディネーション運動を取り入れることによって、「楽しく活動することができる」という感想がある。
- ・残りの2時間で、運動場でタイムレースの記録を取り、最初の時よりも記録が伸びたという達成感や成就感を味わわせたい。そして、単元終了後、40M走を実施し、授業開始前のタイムと今のタイムを比較させてなぜ速くなっているかを考えさせていきたい。
- ・第3時まではインターバルが5.0mの児童もいたが、今では全員がインターバル5.5m以上のコースでハードルを行うまでになった。さらに、6.5mまでを予想していたのだが、第5時の時点で7.0mの子が出てきて急速コースを増やして授業を展開した。つまり、ハードルの授業の中でハードルに必要な「技能」が身につけてきており、それに応じてストライド(歩幅)が伸びてきている。
- ・「振り上げ足チェックカード」を使って友達同士で自然とアドバイスが出てきたのが良かった。

(T2：平松 一志)

- ・ねらいが達成できて良かった(歩幅が合わなくなった子が出てきて、インターバルを上げていく児童が増えた)→ストライドが伸びている証拠となる。
- ・コーディネーション運動の取り組ませ方について考えた。特にラダーを使ってのコーディネーション運動は何種類もやり方があるので、いろいろな動きに対して使えて良かった。
- ・今日はとても集中度が良かった。

2. 児童の活動について

- 聞く態度がすばらしかった。
- 教師の合図ですぐに行動できており良かった。
- めあてが理解できており良かった→写真の効果
- キック板の係分担がよくされていた。
- キック板を設定することにより、振り上げ足のやり方がわかりやすかった。
- 上手な子をみんなの前で披露し、前傾(ディップ)ができている児童を褒めていて良かった。
- 自信をもてた子がいて良かった。
- どの子も一生懸命やっていた。
- 親からも良かったという声が聞かれた。ハードルからの波及効果が期待される。

3. 教師の活動について

- T1・T2の役割が分担できており良かった。
- 指示が明確でわかりやすかった。
- 「振り上げ足」の意識づけとして、足首にバンドを巻いてさせるのは良かった。
- 指示が明確でわかりやすかった。
- 授業がリズムよく流れていて良かった。

- 褒める言葉が多く、声かけが良かった。
- 上手な子をもっとみんなに見せてあげて良かった。

4. 評価

- 児童案を見たら、どう評価しているか分かって良い。
- 「振り上げ足チェックカード」を使い、児童が相互評価でアドバイスができて良かった。
- 児童の発言に対して、教師が「次はどうする？」と質問したので、答えを見つけることができ良かった。
- 踏み切り足が近い児童へ→遠くから踏み切るという指導は良かった。
- ラダーの導入。特に「クロスステップ」は良かった。

5. 指導方法の工夫・改善

- 準備運動でBGMに合わせて活動させるのは良かった。気持ちも高まる。
- ペットボトルハードルを導入したことは良かった。→低く当たっても痛くないので恐怖心もなく安心して跳ぶことができる。
- めあて中の()は子どもの興味を引きとても良かった。
- 「振り上げ足」の目印として、キック板の活用は良かった。

6. 指導助言①(前三盛 敦 指導主事)

- 教師の説明が上手かった。
- コーディネーション運動を、これからも取り入れるか学校で検討すると良い。現代の子は調整力の低い子が増えてきているので、コーディネーション運動を取り入れ、運動の素地づくりをしながら、「体を動かす喜び」「技ができた喜び」「新しい発見する喜び」「仲間と高め合う喜び」を味わわせる体育学習が必要になってくると思う。
- ハードル走では、リズムに関するコーディネーション運動を取り入れると良い。
- 「振り上げ足」チェックカードは児童同士が相互に評価できる方法として良かった。
・技能だけをつけるのが体育ではない。
- ハードルが低すぎたのではないか？股の高さが適度なハードルの高さであることを意識させると良い。

7. 指導助言②(与那覇 仁一 教育課長)

- 体育館では狭い印象を受けた。ハードル走は体育館ではなく、やはり運動場で行った方が良い。(安全面から、体育館内の不用な道具の配置を考えて欲しい。目配り、気配りを。)
- 「振り上げ足」を指導したら、前時までに習った「抜き足」を忘れていた子が多かった。

8. 教頭先生より

- 安全面を十分に考えて活動させて欲しい。
- 体育館での授業だったので、運動場のような広さはないので、体育館でできるコーディネーション運動をやっても良かったのではないかと。安全面から。

9. その他

- キック板を洗濯バサミでとめるのではなく、紙をガムテープでとめた方が良かったのではないかと。
- ハードルの高さ一定(52cm)ではなく、高さをいろいろと変えた方が良かったのではないかと。

10. 質疑応答

- Q. できない子を分けて指導はしないのか。
- A. 個別指導をしている。

6. 成果と今後の課題

〔成果〕

- 実態調査の結果(意識・動作)をもとに、ハードル走の主運動にもつながるコーディネーション運動を工夫し、位置づけた。コーディネーション運動を学習過程に位置づけることは、学習意欲を向上させることがわかった。特に、ハードルに対する意欲が低い児童、技能が低い児童には有効であったと考える。
- 実態調査の結果から単元前、ハードルに対しての恐怖心をもっている児童が数名いた。ゴムハードルや人工芝、ペットボトルハードルを使用することにより、児童が意欲的に学習を進めることができた。また、「全員で準備」し、「全員で片付ける」という「学習のやくそく」を第1時に行ったことにより、活動の場、準備の方法を児童自らが考えてハードル等を設置することにより、運動量を確保することができた。
- 児童の実態調査から、本単元では、①リズム(インターバル走)、②抜き足、③振り上げ足の学習3点に絞って行った。その内容に応じた学習カードや場の工夫を行った。その結果、全ての児童が「わかる」と「かかわる」ことによって、記録を向上し、「できる」ようになった。
- 本単元では、児童同士ですぐにフィールドバックできるような教具(ペットボトルハードル、人工芝、キック板)を活用した。その結果、リズム走、抜き足、振り上げ足の技能を習得することができた。
- 全8時間の単元の中で、「固定めあて(習得の授業)」「自由めあて(活用・探究の授業)」を交互に行うことで、「自由めあて」では一人一人が自分に合っためあてもち、主体的に学習することができた。
- BGMを使い音楽で準備体操をさせることにより、児童が曲の合図で主体的に活動することができた。

〔今後の課題〕

- 今回、14種目の陸上運動につながるコーディネーション運動を行ってきた。その中には、多くの時間を費やしてしまう種目や、動きが単調な運動もあった。今後は、より内容を明確にし、精選していくことで「意義ある運動遊び」を構築していきたい。
- 「抜き足」を指導する場面で、習得型を意識するあまり、児童の動きが雑になってしまう場面が見られた。児童同士がより効率的・効果的に相互評価できる工夫が必要だと感じた。
- 「抜き足」「振り上げ足」がまだ習得できていない児童に対し、個別指導を児童の実態を見ながらアドバイスしていけるように行っていきたい。

3 関連した実践

(1) 業間を活用した実践(なわとびタイム)

1. ねらい

- (1) 生涯スポーツを目指し、運動に親しみ、主体的に体力づくりに取り組む児童の育成を図る。
- (2) 体育の学習において体力づくりを目指し、いろいろな運動に取り組んでいるが、生涯スポーツの基礎を培うために業間を活用して、なわとびタイムを設定することによって活動の機会を増やすとともに持久力、調整力等の向上を図る。

2. なわとびの特性

学習指導要領にあるように、生涯学習・生涯スポーツの観点にたつて、自ら進んで運動に親しむ能力を身につけ、心身を鍛える児童の育成が、今最も重要である。変化の激しい時代を生きる対応力と自ら学ぶ意欲や思考力・判断力・表現力の育成は、体育学習にも求められている。

今までのような技能中心・教師主導の学習方法から、関心・意欲・態度を重視し、児童中心・意欲尊重の新しい学力観を基本にしたなわとび学習を実践することが必要である。

それが児童に「生きる力」を育てていくと考える。

なわとび学習は、手軽にできて、確実に進歩し、回数の増加や技の確保を自らが確認でき、進歩の具合を自ら把握できるという特性を持っている。また、友達と教え合ったり、グループで協力し合ったり、他者との関わりを伸ばしていく運動でもある。

児童自らが進んでなわとび運動に取り組み、なわとび運動の楽しさを味わい、自らの課題を達成する喜びを感じることが大切である。なわとび運動の学習は、主体的・自主的に取り組ませることによって、生涯にわたって運動好きになっていく児童を育成することができること考える。よって、なわとび運動は、「生きる力」を培う上で最適な運動であると考えられる。

3. なわとびタイム実施年間計画表

		習得型(みんないっしょ)	活用・探究型(みんなちがう)
学期	月	前半(5分)	後半(5分)
二学期	9	両足とび(前)	【チャレンジタイム】 新しい技にチャレンジしたり、今できる技の回数を増やしたりしながら、体力の向上を図っていく。
	10	両足とび(後)	
	11	あやとび(前)	
	12	あやとび(後)	
三学期	1	交差とび(前)	
	2	交差とび(後)	
	3	二重とび	
	時間	10:25～10:30	10:30～10:35

4. 実施方法

- (1) 活動日、時間、場所
月・水・金の10:25～10:40 体育館
- (2) 活動内容
なわとび(10分間)
実施内容(次ページ参照)
- (3) 服装 ・ 軽装(汗をかいた時の着替え、タオルは持ってくるように連絡する)

(4) 児童の動き方

全員体育館に移動

曲に合わせて活動 (10 分間)

曲終了後に各教室へ戻る

5. 事前指導としての朝会〔9月4日(木)実施 司会(平松)〕

(1) 始めの言葉(平松)

(2) なわとびタイムの説明(兼城)

(3) 校長先生からの激励

(4) 終わりの言葉(平松)

※事前に検定表(別紙)は配布しておき、学級指導を行っておく。

※体育委員が、なわとびスタートの合図や終礼を行う。また、前でなわとびを行う。(写真①・②)



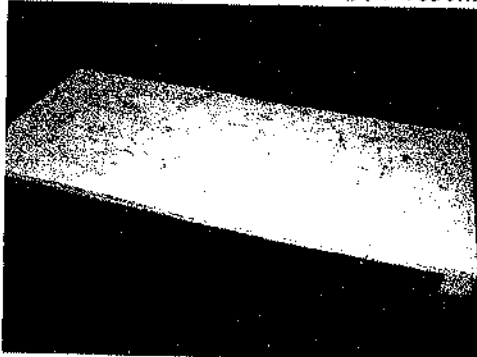
【写真①】



【写真②】

※なわとびは、業間体育だけで行うのではなく、体育の授業でも準備運動等にも取り入れていくようにする。また、「なわとび板」を常時設置(写真③)することで、休み時間や放課後でも自由に練習できる場を設けておき、教師も声かけをしながら、児童になわとびの練習を促していくようにする。

なわとび板【縦：90cm 横：183cm】



【写真③】

なわとび板を使って二重跳びをしている様子



【写真④】

6. なわとびタイムの活動の様子



よ～し！今日もなわとびタイム頑張るぞ～！！



5分間で100回を目標に跳んでま～す！！

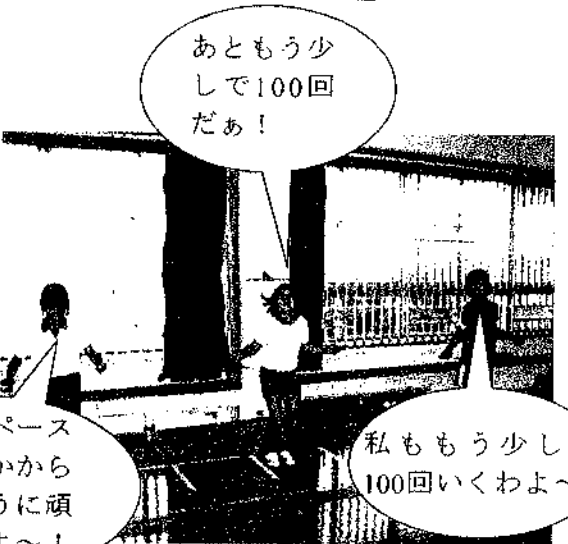


私だって負けな
いわよ。

前よりもひ
っかからな
くなってきたよ！

途中で縄がひっか
からないように調
整しなくっちゃ。

自分のペース
でひっかから
ないように頑
張るわよ～！



あともう少
しで100回
だあ！

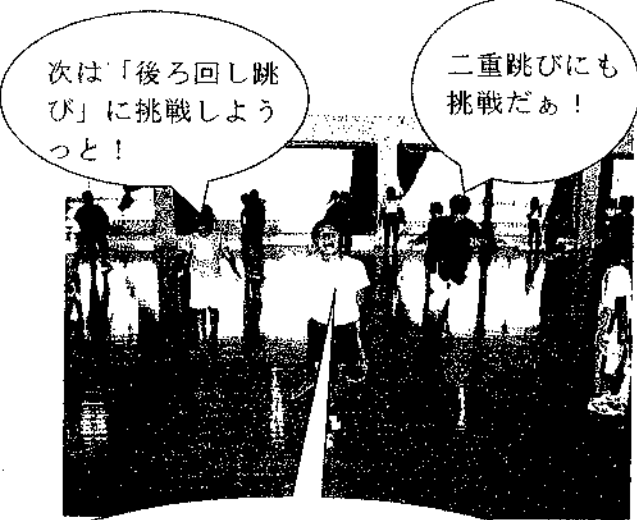
私ももう少しで
100回いくわよ～



僕は自主練で縄
跳びをやってま
～す！

これは部活の
練習にも使えるなあ

おっ！何だか跳び方のコツ
がわかってきたぞ！



次は「後ろ回し跳
び」に挑戦しよう
っと！

二重跳びにも
挑戦だあ！

やった～！ひっかからないで「前
回し跳び」50回跳べたよ～！！

(2) 水泳指導の実践

1. ねらい

- 水に慣れ親しむようにする。
- 水に対する安全の注意を守るようにする。
- 学年の発達段階に応じて泳ぎ方の基本を身につけ、泳力を伸ばす。
- 水泳学習を通して心身の健全な発達を促進する。

2. 期 間

- ・6月10日(火)～7月15日(火)

3. 場 所

- ・交流センタープール

4. プール使用時間割当て (時間割は別紙)

- ・幼稚園(8時間)・低学年(14時間)・中学年(16時間)・高学年(16時間)

5. 指導方針

- ①水泳指導許可書、健康管理カードの提出を義務付ける。
- ②水泳着はナイロン、またはポリエステル製のものとし、水泳帽は必ずかぶる
- ③幼・低学年は(基本的に)補助プールを使用する。
- ④水泳学習時間は他の領域、種目を行わない。(水泳に集中させるため)
- ⑤十分な学習時間を確保する。
- ⑥泳力段階表を使って、系統的な指導を行う

★幼稚園、低学年は保護者の協力を得て、安全管理にあたる。中・高学年は校長、教頭、養護教諭ができるだけ陸上監視にあたる。

6. 各学年学習のねらい

- 低学年 決まりを守り、仲良く、助け合いながら水遊びをする。
- 中学年 浮き方・泳ぎ方に挑戦する。
- 高学年 できる泳ぎ方で、記録に挑戦したり、できそうな泳ぎ方に挑戦する。

7. 使用できない日(管理者である教育委員会が判断)

- ・気温と水温が低い日や雨天(雷)、台風の日
- 目安・・・(水温) + (気温) = 50度以上

8. 指導上の留意点

- ①無理せず、ゆっくりと目標達成に努める。
- ②パディを組ませるなどして、安全面に気をつける。

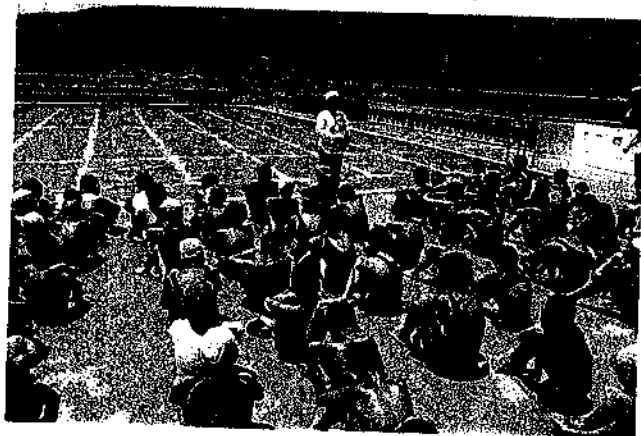
泳力段階表

級	泳力段階	目標達成学年					
		1	2	3	4	5	6
25	プールで顔を洗うことができる	○					
24	水中歩行ができる (2.5m)	○					
23	水中走りができる (5.0m)	○					
22	顔をプールにつけることができる	○					
21	顔を水中につけることができる (5秒間)	○					
20	水中で目を開けることができる	○					
19	水中ジャンケンができる	○					
18	水中で息を吐くことができる	○					
17	シャワーで「1,2,3〜パッ」と呼吸ができる	○	○				
16	プール内で「1,2,3〜パッ」と呼吸ができる		○				
15	伏し浮きができる		○	○			
14	プールサイドから水中ロケット (けのび) ができる		○	○			
13	バタ足で5m進むことができる		○	○			
12	バタ足で7m進むことができる		○	○			
11	バタ足でプールの半分まで進める (ヘルパー可)		○	○			
10	ドル平 (バタ足) で半分まで泳ぐことができる			○	○	○	○
9	ドル平 (バタ足) で2.5m泳ぐことができる			○	○	○	○
8	ドル平 (バタ足) で2.5m泳ぐことができる (足1回)			○	○	○	○
7	ドル平 (バタ足) で5.0m泳ぐことができる				○	○	○
6	クロールで2.5m泳ぐことができる				○	○	○
5	クロールで5.0m、平泳ぎ2.5m泳ぐことができる				○	○	○
4	クロールか平泳ぎで10.0m泳ぐことができる				○	○	○
3	クロールか平泳ぎで15.0m泳ぐことができる					○	○
2	クロールか平泳ぎで20.0m泳ぐことができる						○
1	背泳ぎで2.5m以上泳ぐことができる						○

水泳指導における児童の変容

学年	種目	6月10日	7月15日
1年生	ふし浮き		90%
2年生	バタ足	84%	92%
3年生	25m	12%	38%
4年生	25m	46%	100%
5年生	25m	100%	100%
6年生	25m	100%	100%

- ・6月10日(火)のプール指導開始時における実態と比較して、どの学年においても著しい変容が見られる。
- ・3年～6年は25m皆泳を目指し一人一人がめあてを持って学習にのぞみ4年生以上は全員25m以上泳げるという目標が達成できた。



- ・プール納めを実施することにより、学習の成果を披露し、お互いに認め賞賛する機会となった。又、助け合い関わり合っていく児童の姿が見られた。

(3) 幼稚園との連携

【はじめに】

よなくに幼稚園は小学校の敷地内にあり、登校時には小学校の中を歩いて登園している。小学校の校長は園長、教頭は副園長を兼ね、職員室では常に同じ職員として会議などに参加している。

また、園児はすべて本校に入学してくるので入学前から小学校の活動に強い関心を持っている。本指定を受け、体育・スポーツ推進の面からの“つなぎ”を模索・検討した。

ア. ねらい

- ①小学校入学前園児の体力の実態や遊びなどを把握し、小学校へのスムーズな移行を図る。
- ②なわとびタイムなど同時に行える実践を合同で行い、運動遊びの推進を図る。

イ. 方針

- ①小学校で実施する新体力テストを園児（年長）でも実施し、保育指導に生かすとともにその変容を見る。
- ②幼稚園でも、遊びを推進し遊具などを共通で利用できるような環境をつくる。

ウ. 連携した取組実践

○連携した研修会・会議の実施

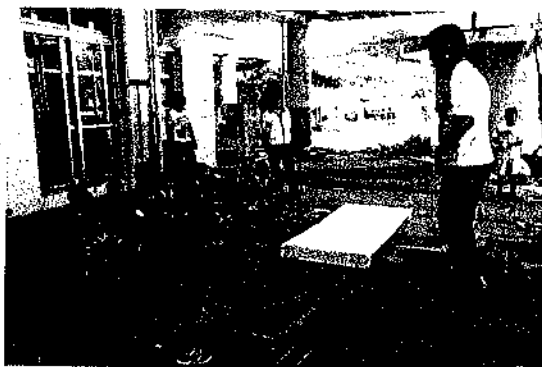
小学校と共同して、保育実践での運動遊びを促進し体育・スポーツ推進に繋げるため、園内研修や園内会議（園長・副園長を含む）を計画的に実施した。また、可能なかぎり定例の校内研修に幼稚園も参加した。

○ゲームを使った集団遊びの実践

自由遊びから集団行動へスムーズに移行できるよう、久部良小学校の教頭（上原秀俊先生）より少年の家での経験を生かした、手遊びや集団作りのゲームなどを指導していただいた。

○新体力テストの実施

測定可能な新体力テストの種目を年長児を中心に体育主任のサポートを受けながら実施した。概略的ながら、走力、上体起こしや他の種目において個人差が大きいことが分かった。また、遊びにおいても運動遊びに親しむ子とそうでない子の二極化的な面が見られる。その後の保育実践に生かすことができた。



なわとび板の指導

○“なわとび”の実践

昨年度より保育実践に“なわとび”を取り入れ、各園児が目標を持ってチャレンジするよう取り組ませた。3月にはなわとび大会を開き、100回以上跳べた子には賞状とメダルを授与して意欲を喚起している。今年度は小学校でも“なわとび”を取り入れたので園児もさらに意欲をもって取り組んでいる。また、なわとび板も幼稚園で活用し苦手な子の補助板として活用している。

(4) 中学校との連携

① 陸上選考会の実施

1. ねらい

- ① 目標を設定し、それに向けて頑張る意欲を持つ。
- ② 自分や他人の頑張りを励ますことが出来る。

2. 日時 平成20年7月14日(月) 9月2日(火)

3. 場所 与那国中学校グラウンド

4. 実施方法

- ③ 1年生から6年生まで全員100mの記録を計る。
- ④ 5年生、6年生の希望者の中から走り幅跳び・走り高跳び200m・1000mの記録を計る。



与那国では与那国中学校が陸上競技場となっており、この場所で記録を計ることで子供たちのモチベーションもあがると思われる。記録会だけではなく与那国町少年陸上大会や八重山郡少年陸上大会へ向けての練習も与那国中学校のグラウンドを使用させていただきました。

中学生も練習があった中、小学生を快く受け入れてくださったことに感謝しています

○ 陸上練習の取組

1. 練習期間

前半 7月28日～8月1日

後半 8月18日～8月22日

9月1日～10月24日

2. 時間

午前9時～11時30分

3. ねらい

陸上競技の楽しさを味わわせるとともに基礎体力の向上を図る。

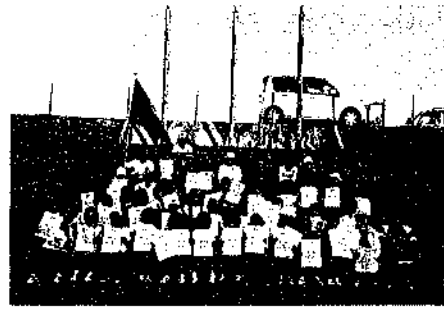
4. 練習方法

- ① ランニング3周
- ② 体操
- ③ 20mダッシュ(1列になって低学年から一人ずつ走る)×6
- ④ 基本走(うつぶせ・座って・もも上げ・回転・胸付けジャンプ等)×2

- ⑤ 100m×3
- ⑥ 200m
- ⑦ バトンパス
- ⑧ 1000m
- ⑨ 400mリレー

八重山郡少年陸上大会 平成20年度 結果

男女混合総力リレー	1位
女子400mリレー	1位
1年女子100m	1位
2年男子100m	2位
2年女子100m	3位
3年女子100m	1位
4年女子100m	2位
5年男子100m	1位
6年女子100m	1位
5年男子200m	1位
5年女子200m	3位
6年女子200m	1位
5年女子高跳び	3位
代表女子1000m	1位
代表女子ソフトボール投げ	2位



5. 成果

- ・与那国中学校グラウンドでの陸上選考会や中学生との合同練習により更に意欲の向上につながった。
- ・与那国町少年陸上大会や八重山郡少年陸上大会の取組を通して、体力の向上、技能の向上が見られた。
- ・9月後半からは、保護者、地域の方々の協力もあり更なる技能の向上につながられた。
- ・与那国町少年陸上大会、八重山郡少年陸上大会ともに良い成績をおさめられた。

② 小中合同体育

1. ねらい

- ①ペアラジオ体操を知り、今後の活動の場に生かす。
- ②中学生と合同で体育を行うことにより、中学生の凄さを知り、中学生に憧れをもたせる。
- ③運動会で行うエイサーを中学生に披露することで、中学生からアドバイスをもらい、今後の練習に生かす。

2. 日時 平成20年9月26日(金) 10:40~11:35

3. 場所 与那国中学校 体育館

4. 実施方法

①ペアラジオ体操を行う。

【写真①・②】

②5・6年生のエイサーを披露する。

【写真③・④】



【写真①】



【写真②】



【写真③】



【写真④】

5. 実施の様子

今回の計画は、与那国中学校の体育主任である仲田 靖先生と連携を図りながら行った。

授業内容は、「楽しくできるペアラジオ体操」であった。ラジオ体操となると、一人でやるのが普通だが、二人一組になり、協力して行うものであった。曲も「波乗りジョニー」（ザザンオールスターズ）と大変リズムがとりやすく踊りやすかった。

中学生が、小学生の回りを囲み、360度どこからでも見て、マネることができるように立って来て、小学生は中学生の踊りを見てマネしながら円の中心で踊ることができた。【写真①】

2回曲を通し練習した後に、仲田 靖先生からペアラジオ体操の踊る時のポイントを教えていただいた。

その後、踊りのパートで細かい指導を受け「さあもう一度！やろう！」という時に仲田 靖先生から次の3点が付け加えとして話があった。

それは、①声を出すこと。

②恥ずかしがらずに笑顔で楽しくやること。

③お客さんはいないから演技が終わったら自分達で大きく拍手をすること。

であった。

中学生にはその指導が大変行き届いており、徹底されているのがすぐにわかった。中学生ができるなら自分達もということで、小学生達も中学生に負けないようにと精一杯声を出し動作を大きくするように頑張っていた。【写真②】

すると、自然と笑顔が増え、踊りながら手を叩く児童も出てきて自分なりにリズム打ちをしながら「イ

チ、ニ、サン、シ」「ゴー、ロク、シチ、ハチ」と元気に声を出す児童も増えてきた。

そして、ペアラジオ体操を最後まで踊りきると自然と自分達で大きな拍手をしてお互いに喜びをわかち合う姿を見ることができた。額には大粒の汗が流れており、児童から「とても気持ちがいい」「楽しいこんな体の動かし方があるんだね」という声が聞けた。

また、中学生からも「よく頑張ったね」「上手だったよ」という褒めてもらえた児童もいたということで、児童にはさらなる運動への意欲の向上につながったのではないかと考える。

さらに、小中合同授業も終盤にさしかかった頃、与那国小学校の児童からお礼にということでエイサーを披露した。【写真③・④】

このエイサーは、与那国小学校の運動会(10月5日(日)実施)で5・6年生の児童で行う演目であった。運動会前ということで運動会の練習を平行に実施した最中の小中合同授業だからこそ、エイサーを披露したいという児童からの想いが重ね合わさって実現したものであった。

また、本校でのエイサーは高学年で行っており、今の中学生は小学校の時に踊っている踊りでもあったので、踊りを披露した後には、個人的に大太鼓やパーランクーの叩き方、地謡のアドバイスをもらう児童も見られた。さらに、放課後や休日に中学生の方から「太鼓の叩き方や踊りを教えにきてもいいですか?」という声までかかって来た時には大変感動した。

以上のことから、小中合同授業は、小学生だけがたくさん中学生から刺激を受け意欲が向上しただけでなく、中学生にも後輩へ何かしてあげたいという想いが一層芽生えたように見える。つまり、小学生・中学生ともに相乗効果があり大変有意義で実施できたことが良かったと考える。

6. 成果

- ・中学校の体育館で、中学生と合同体育を実施したことで、緊張感のある中、ペアラジオ体操に関心をもって取り組むことができた。
- ・中学生の手本をマネてペアラジオ体操を行うことにより、中学生の凄さがわかり、中学生になりたいという夢や希望をもたせることができた。
- ・エイサーを披露したことにより、中学生が小学生にアドバイスをしてあげる様子が見られ、小学生にエイサーに対する意欲の向上が見られた。

(5) PTAとの連携

日頃から本校の教育活動に全面的に協力していただいているPTAではあるが、今回「体育・スポーツ推進校」の指定を受け、さらにいろいろな面で助けていただいた。

9月27日には「児童が走りやすいグラウンドで運動会ができるように」とトラックの全面整備を実施していただいた。重機も多く提供していただき朝から夕方までの作業となったが、見違えるようなグラウンドになり、翌週の運動会を行うことができた。

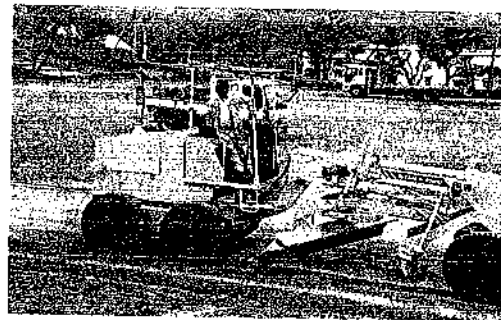
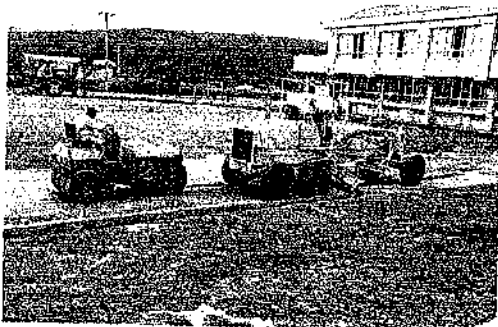
11月2日には「児童が遊びを通して体力向上につながるように」と運動場に「うんていと鉄棒の設置」「砂場の整備」をやっていただいた。うんていの設計、制作も保護者のご協力でやっていただき、設置に関してはPTAの保体部と環境整備部が中心になって早朝から夕方まで重労働だったが全面的にご協力していただいた。同時並行して行った「砂場の整備」「鉄棒の設置」も多くの機械を提供していただき無事に完成した。

11月18日には完成披露の会（使用開始式）を行い、児童と「安全に使用すること」「感謝の心をもつこと」等話し合い、その後楽しそうに遊んでいる様子も見られている。

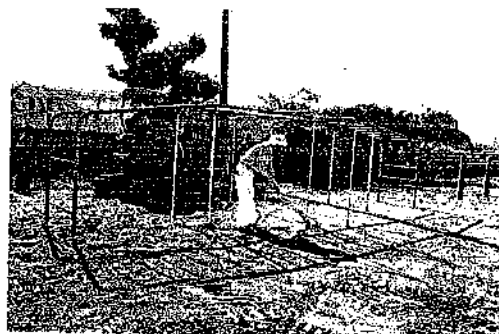
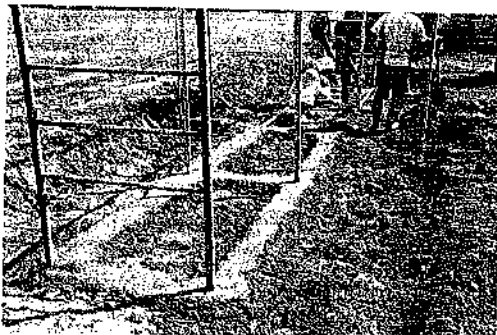
その他にも、「与那国町小中陸上大会」「八重山地区陸上大会」に向けての陸上練習において保護者の方々にご協力を呼びかけたところ、連日多くの保護者の方々に参加していただき、より専門的な指導等もしていただいた。

このように、多くの保護者の方々に協力していただいたことで、「体育・スポーツ推進校」の研究が前進できたことは言うまでもない。この場を借りて深く感謝の意を表し、2年次以降のさらなるご協力もお願いしたい。

トラック整備の様子



うんてい設置の様子



(6) 体づくりと食育等について

ア. 本校児童の体位の様子

		身長		体重		座高	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子
1年	本校	◎ 116.9	△ 112.2	△ 20.7	△ 20.3	◎ 66.0	△ 63.1
	沖縄	116.3	115.8	21.6	21.4	64.9	64.5
	全国	116.6	115.8	21.5	21.0	64.8	64.5
2年	本校	◎ 123.0	◎ 122.5	◎ 25.6	◎ 29.8	◎ 68.6	◎ 69.4
	沖縄	121.4	121.0	23.9	23.5	67.2	67.1
	全国	122.5	121.6	24.2	23.5	67.7	67.3
3年	本校	127.2	◎ 130.9	△ 26.3	◎ 33.2	◎ 70.6	◎ 72.6
	沖縄	126.9	126.8	27.3	26.8	69.8	69.7
	全国	128.3	127.4	27.4	26.6	70.4	70.8
4年	本校	△ 131.9	◎ 137.4	◎ 31.5	◎ 32.4	△ 71.4	◎ 75.8
	沖縄	132.2	133.3	30.4	30.5	72.1	72.6
	全国	133.6	133.5	30.7	30.0	72.7	72.8
5年	本校	◎ 140.3	◎ 143.5	◎ 39.3	◎ 35.6	75.0	78.2
	沖縄	137.5	139.9	33.2	34.9	74.3	75.8
	全国	139.0	140.3	34.4	34.3	75.1	76.0
6年	本校	△ 143.3	△ 144.8	38.1	◎ 42.6	△ 76.8	◎ 79.7
	沖縄	144.0	146.4	37.7	39.7	77.0	79.1
	全国	145.1	146.8	38.7	39.1	77.7	79.3

* 沖縄・全国平均のデータは平成19年度

- ・ 県平均、全国平均を上回っているものには◎
- ・ 県平均、全国平均を下回っているものには△

* 2年男子・女子、3年女子、4年女子、5年女子はすべての項目において平均を上回っている。

* 1年女子はすべての項目において平均を下回っている。

* 1年男子は身長は平均を上回っているが、体重は平均を下回っている。

* 4年男子、6年女子は身長は平均を下回っているが、体重は平均を上回っている。

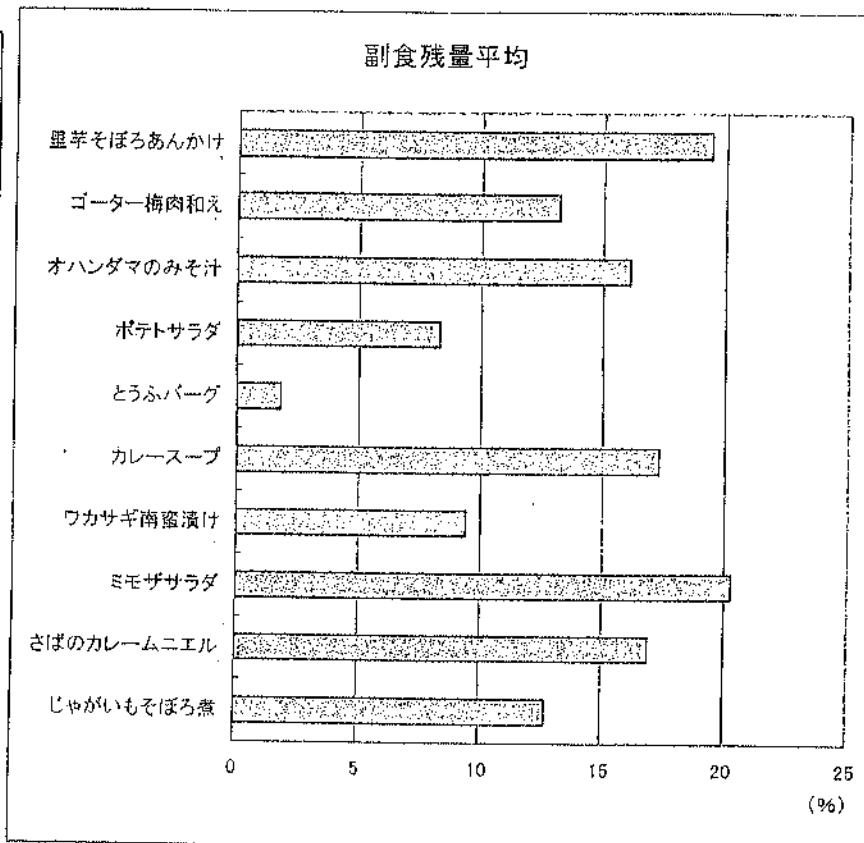
・児童の食の様子(学校給食センター資料から)

* 残量調査の結果

平成20年度6月の献立別(副食)残量結果

副食残量平均	割合(%)
じゃがいもそぼろ煮	12.7
さばのカレームニエル	16.9
ミモザサラダ	20.3
ワカサギ南蛮漬け	9.4
カレースープ	17.3
とうふバーグ	1.8
ポテトサラダ	8.3
オハンダマのみそ汁	16.1
ゴーター梅肉和え	13.2
里芋そぼろあんかけ	19.4

残量平均	H19年6月	H20年6月
牛乳	0.9	0.4
主食	13.4	9.2
副食	20.7	13.5
デザート	5.2	12.3



残量調査からみた児童の実態

与小では鉄、食物繊維が不足しています。基準量を充足させるには「ミモザサラダ20.3%」「里芋のそぼろあんかけ19.4%」「カレースープ17.3%」「ハンダマのみそ汁16.1%」の残量を下げることです。

鉄や食物繊維はバランスよく食品を摂取しないと基準量をきたすことができない。特に豆類、小魚、海藻類、イモ類、野菜類は残さないようにすることが大切です。

残量の傾向は毎日、同様で食べ慣れていない豆類や野菜類などの残量が多い。

残量減らすためには、献立の工夫や学級での指導、家庭との連携が必要です。

そのためには例えば豆類や郷土野菜(ゴーヤーやハンダマ)など、残しがちな食材を家庭での使用頻度を高めたり健康作りには意図的に豆が入ることを受け入れ、進んで完食ができる取り組みが必要です。

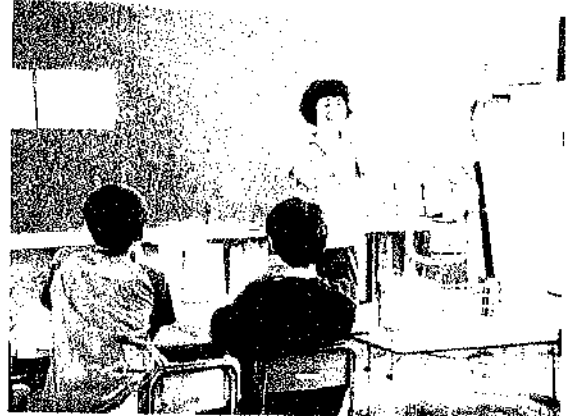
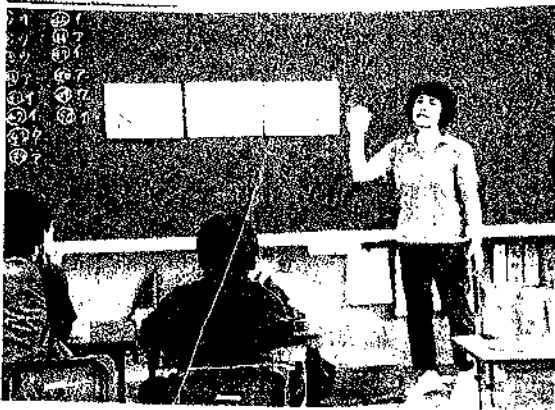
(与中・与小合同保健委員会資料 より)

<調査結果を受けて>

- ・低学年は、食べ残しが多い傾向にあり、中学年、高学年と上がるにつれて、食べ残しが少なくなっている。その原因として考えられるのは、低学年の児童はまだあごの力が発達段階で未熟であるために給食時間以内に食べることができない、食べ慣れていない食材が多いので好き嫌いからくる、食べ残しなどが考えられる。また、よく食べる子と食の細かい子との差が大きく、2極化が目立っている。
- ・その改善策として、低学年では早めに給食を取ることや、学級や学校全体での給食目標をたてたり、給食指導と共に、低学年からの食育(食の指導)を充実させ、食べ残しが少ないようバランスよく給食をとらせるように指導していきたい。

イ. 食育の取組

- ・栄養士による指導 (7/16 実地)



* だいたい月に1度、栄養士の糸数やえ子先生が給食巡回指導をして、“健康な体づくりは、まず食べることから”として子どもたちに食品の役割やバランスよく食べることの重要性を教えています。

(5・6年生を対象にとうふについて、お話するやえ子先生。 写真:5年生)

ウ. ふれあい給食

- ・ねらい

学級担任を持っていない先生が各学級を訪問して、一緒に会食することで子どもたちとの交流を深め、学級の様子を知る機会とする。

- ・ふれあい給食の様子



* この日の会食は、2年生が事務の我那覇美穂先生(左)、5年生が教頭先生(右)でした。

* ふれあい給食のほかにも、

- ・なかよし給食

他学年と準備や会食を共にすることで、助け合いや思いやりの気持ちを育てることを目的とする。(年に1~2回開催)

- ・思い出給食

卒業前に、6年生を2~3人ずつ校長室へ招待し、会食しながらこれからの進路や目標などを語り合う。(毎年3月のはじめに開催)

などの給食行事を行い、「食」を通して子どもたちと一緒に過ごす時間をつくり、児童一人ひとりの成長を見守っています。

IV. 研究の成果と課題



IV 研究の成果と課題

1 児童の側から

(1) 成果

- 学習カードやヒントカードを活用することで、児童自身が振り返り、その上でめあてをたてたりし、達成への意識向上が見られるようになった。
- めあてを持って取り組む授業を進めていくことで、単元（運動）への関心・意欲を持続させ技能の向上につながった。水泳でも多くの児童が目標を達成することができた。
- 業間を活用した活動（なわとびタイム）を新たに実施することができ、なわとびにめあてを持って取り組む児童も増えた。
- なわとび板を8台制作したことで、休み時間や放課後になわとび板を使いなわとびに取り組む児童が増えた。
- なわとびの楽しさを実感し、技に挑戦しようとする意欲が出てきた。それに伴って技術や体力も向上してきている。（児童が実感している）
- 遊びの促進を行うことで積極的に運動遊びに親しむ子が増え、一輪車、竹馬等できるようになった。
- 遊びの促進の発展として、運動会に新種目「ゴールドジャンプ1・2・3」を取り入れることで、さらに意欲が高まり、竹馬や一輪車等、遊びを通して運動に親しむ児童が増えた。
- PTAの協力が多く得られたことで、陸上大会で多くの児童が活躍できた。またうんていや鉄棒等、遊具の整備も少しずつできてきた。

(2) 課題

- 「なわとびタイム」の充実と、体力の向上・技能の向上を図る。
- なわとびタイムの実施時期が運動会練習の時期と重なったため、児童に疲れが見られる時もあった。児童の体力（特に低学年）も考える必要がある。
- 研究の取り組みとその他の行事が重なることも多く、児童にとって厳しいと思う時期もあった。行事の精選が児童の立場からも必要だと感じた。
- 児童会や児童が主体的に活動できるような指導・研究を進める。

2 教師の側から

(1) 成果

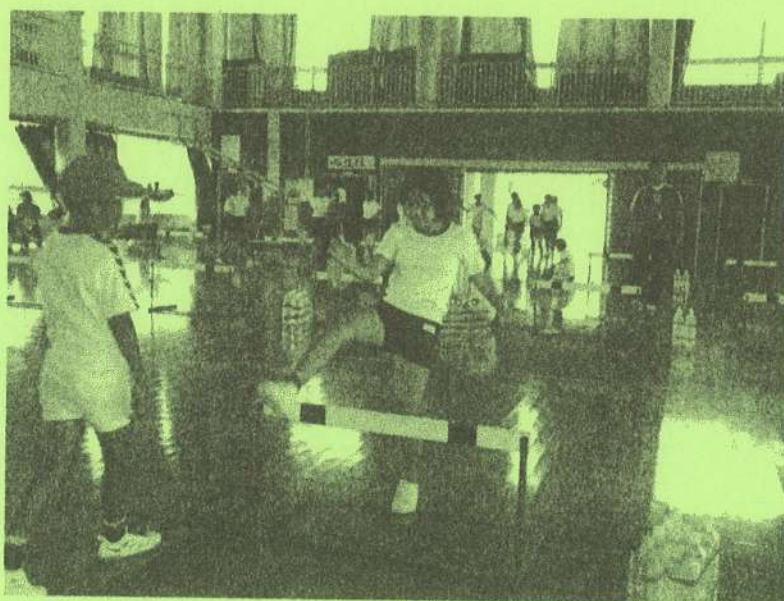
- 新体力テスト及び各種の実態、意識調査を行い、その結果から児童の実態を把握することができた。
- 理論研修や研究授業を通して、指導力の向上や校内研究の体制作りができた。
- 研究授業を通して、「新しい種目」や「コーディネーション運動」などの授業の研究をすることができた。
- 学習カードやヒントカードを活用することがめあて学習に有効であることがわかった。
- 教育活動の中に遊びの促進を位置づけ推進するとともに、その披露の場として運動会に新種目を取り入れることができた。

(2) 課題

- 児童の実態を踏まえた研究をさらに深める。
- 学校の特性（少人数、隣学年指導）をいかした年間計画の見直しと作成を考えていく。
- 運動遊びに親しめるさらなる環境の整備を行う。
- 「コーディネーション運動」など、様々な運動の特性を学び、理論を深めていく。
- 幼稚園、中学校と連携を取り合いながら研究を推進する。
- 研究を深めるための教材研究や理論研究の時間の確保できるよう改善を図る。

V. 資料

- ・ コーディネーション運動とは？
- ・ 指導主事よりの資料
- ・ 学校だより



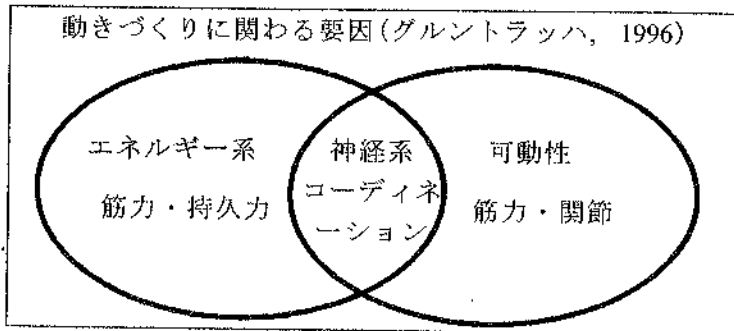
V 資料

1. コーディネーション能力とは

運動を行うには、運動効果の正常な機能すなわち筋力や持久力のエネルギー系と関節可動性が重要なことはいうまでもない。しかし、運動がある目的を達成する意味のある行為として行われるのであれば、これらの要因だけで運動を合理的に実施することは不可能に近い。そこには、運動の調整(regulation)が不可欠となる(2003, 沖田)。

運動の調整は、神経系が知覚情報に応じて動員する筋の組み合わせと、それらの出力を適切に制御することによって行われている。つまり、身体動作に伴ういくつかの神経や筋肉群の同時的・共同的使用の機能であり、随意運動を目的に合わせて調整していく能力と捉えることができる(ハルトマン, 1998)。

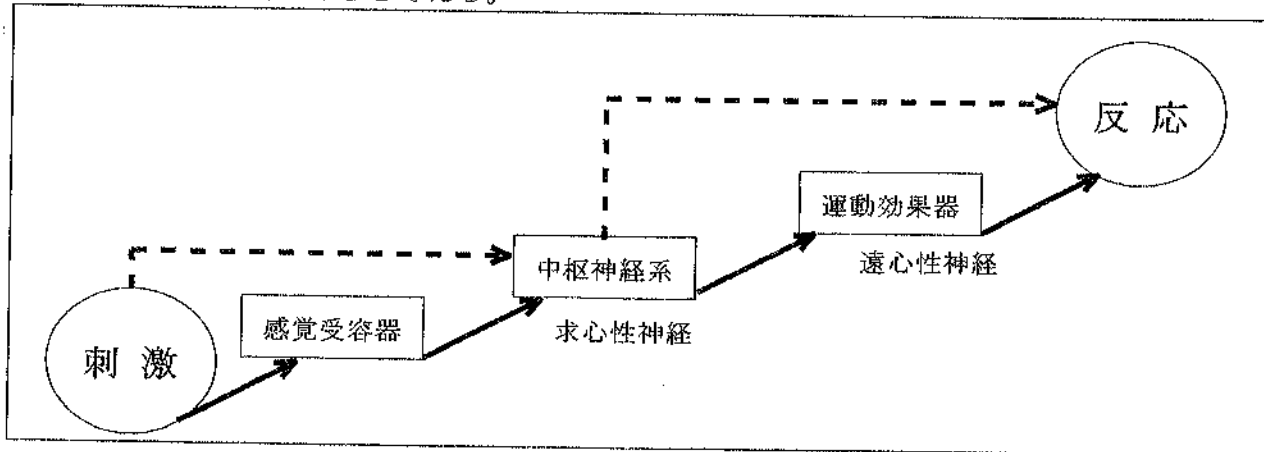
この神経系による運動の調整能力を「コーディネーション(協調性、協応性)」といい、グルントラッハ(1996)は、動きを構成する要因として図1のモデルを提示している。



コーディネーション能力に関する研究

は、人間の意志により制御されている多【図1 運動の要素(グルントラッハ, 1999 一部改変)】くの関節と筋の組み合わせによって実現される無限の運動の自由度をもった随意運動がどのようにして制御されているのかという、1967年の「ベルンシュタイン問題」に端を発していると言われて(2003, 宮本, 星)。同時期、旧東ドイツにおいても運動の巧みさや巧緻性について、様々な検討が加えられていた。その中から、マイネルのスポーツ運動学を基盤にシュナーベルが中心となり、現在のコーディネーション能力の基本的概念を体系化した。70年代には、ヒルツらが学校体育現場、ブルーメらは競技スポーツ現場を中心に研究と実践を重ね、その後の各競技連盟のプログラム開発の基礎を築いたと報告されている(2002, 東根)。

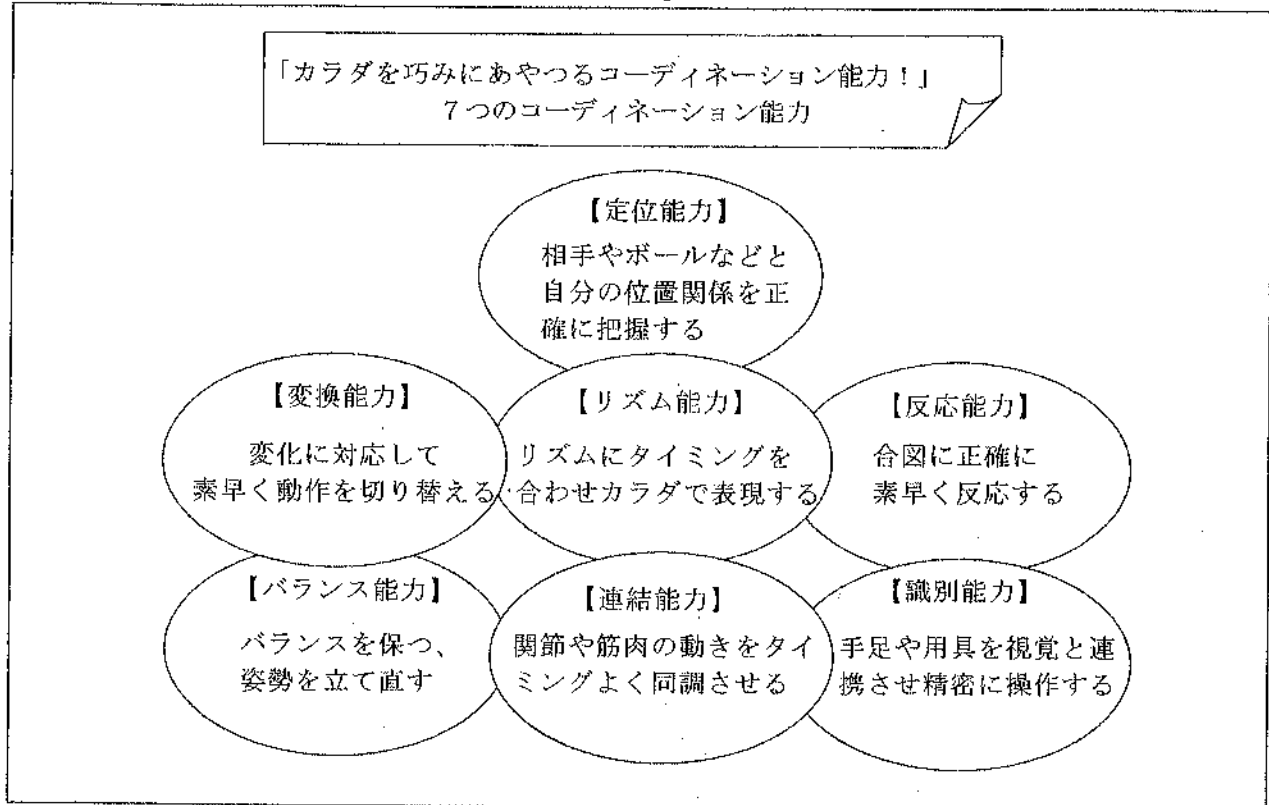
パフォーマンスを構成する要因となると、動きの3要因に技術、戦術、経験、知識、心理、性格などが加わる。コーディネーション能力は、これらのどの要因とも密接に関わり、相補的な役割を担っており、図2に示した運動学的な五感といわれる知覚、聴覚、平行感覚、皮膚感覚、筋感覚などの感覚受容からの情報をスムーズに収集し、運動効果器に指令を出すといった一連の運動プロセスを制御する能力とも言われている。従って、神経系の発達が著しい児童期において、全身の筋を使ったダイナミックな運動や感覚受容器に様々な刺激を与える多様な運動は、中枢神経系のネットワークを強化するだけでなく、筋組織や呼吸循環系への刺激にもなるため、極めて重要であると考えられる。



【図2 運動発現のメカニズム 一部改変】

2. コーディネーション能力の実際

動きやパフォーマンスを合理的に効率的に発揮するためのコーディネーション能力。この能力の内容については、図3のように7つにまとめられる。



【図3 7つのコーディネーション能力(ブルーメ, 1991)】

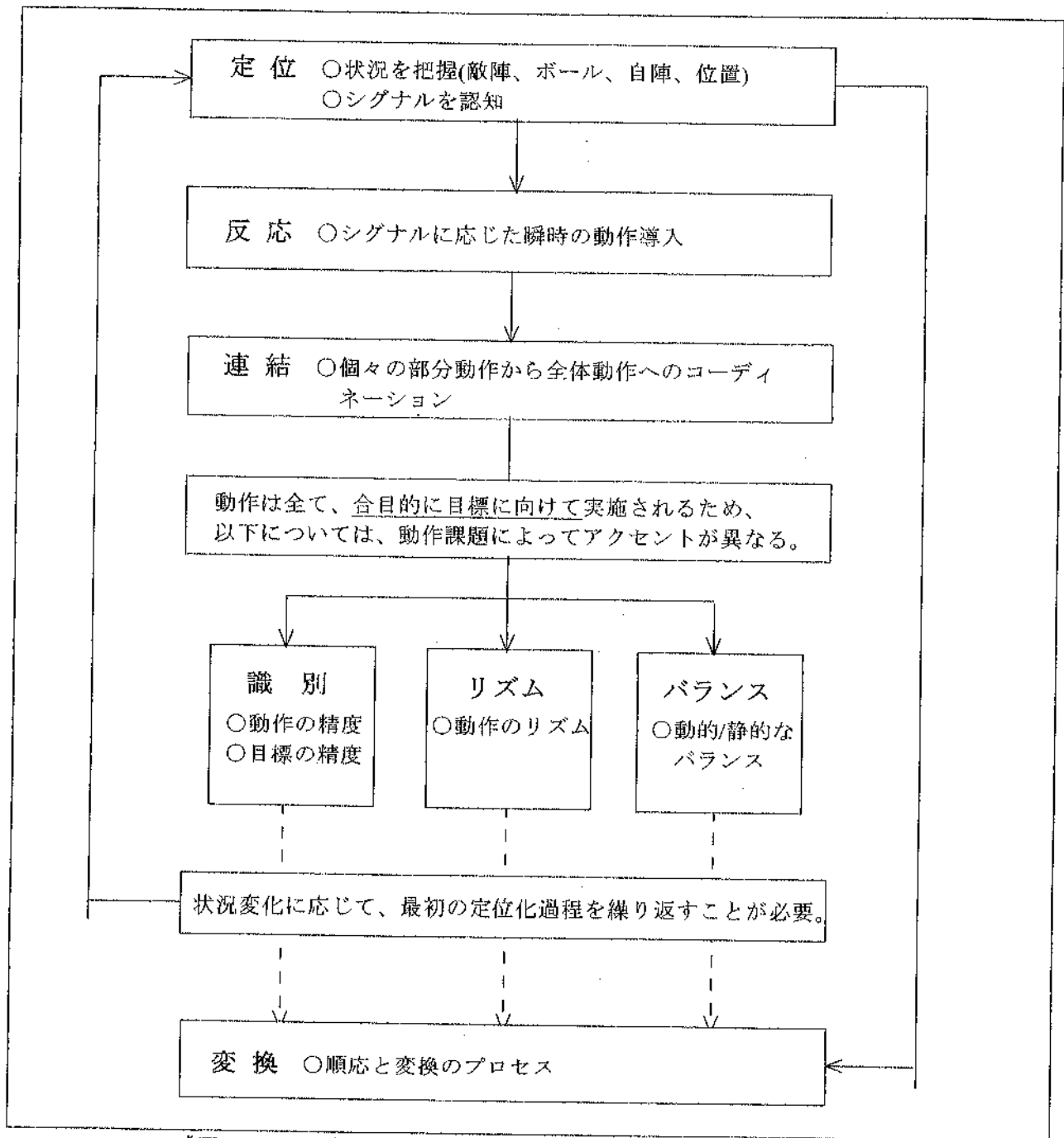
実際の運動は、ボールゲームを例にした図4にあるような出現や順序性があり、これらの能力が一つ一つ単独に機能するのではなく、複数が組み合わさって実施されているのはいままでの。例えば、「あの子は運動神経がいい」とか「呑み込みが速い」といった表現をする。バランスをとるのが上手な人や、リズムに合わせて身体を動かすことが得意な人がいる。このような人達の動きに隠されているのが「コーディネーション能力」である。

ボールゲームなどで、ディフェンスがいないと素晴らしいプレーをするが、ディフェンスが入ると動きの滑らかさがなくなってしまう人は、コーディネーション能力の観点からディフェンスとの距離感に関わる「定位能力」、パスをするかシュートをするのかあるいはドリブルなのかといった技術の対応を判断する「変換能力」に課題があると思われる。また、シュートができなかった後の連続プレーが苦手な人は、「変換能力」と動作を滑らかにつなげる「連結能力」や緩急をつける「リズム能力」を高める必要があると考える。

その一例として、ボールを投げ上げて前転をしてキャッチ、あるいはターンをしてキャッチするのは、回転した後の平衡感覚を調整する「バランス能力」、ボールがどこに落下するかを予測し察知する「定位能力」、さらに一連の全身の動作をスムーズに行う「連結能力」を高める運動である。バスケットボール2個を使ったドリブルやテニスボールを使ったサッカーのリフティングは、ボールを手や足という運動器で正確にコントロールする「識別能力」、力加減や自分にあったタイミングで行う「リズム能力」を養うコーディネーション運動となる。

遊びの中にも一部コーディネーション能力を高めるものがある。鬼ごっこは空間と鬼がどこにいるかを瞬時に判断する「定位能力」、鬼から逃げるための「反応能力」、逃げたり捕まえるときのフェイントなどは「変換能力」を、お手玉は高さや速さを変えて「リズム能力」、お手玉を上手にコ

ントロールする「識別能力」を高めており、木登りになると落ちないようにするための「バランス能力」、全身の力を適切に調整する「連結能力」を養っているととらえることができるのである。



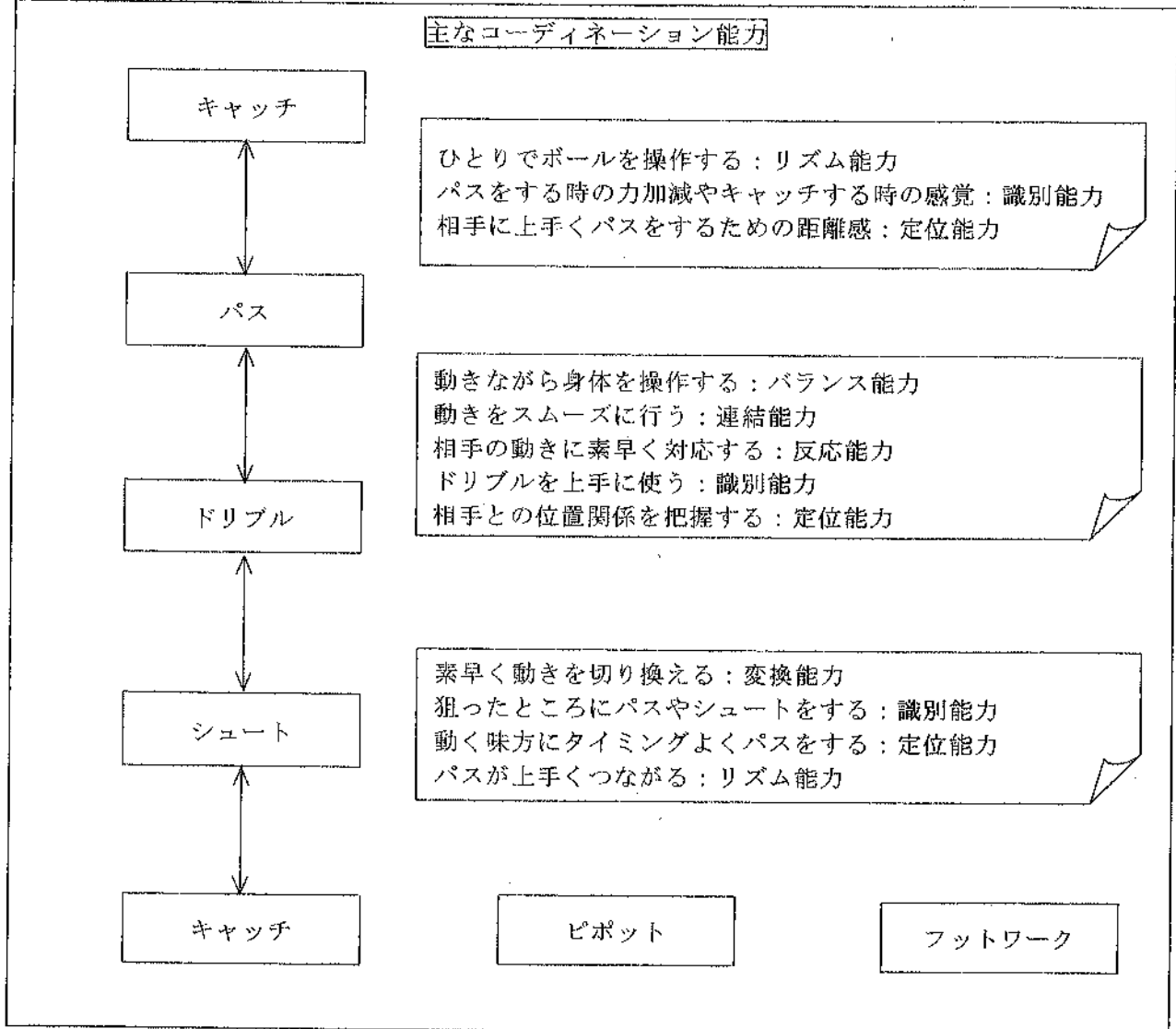
【図4 コーディネーション能力の出現順序(ハルトマン, 1999)】

3. コーディネーション運動のポイント

この運動のポイントは、「輝く笑顔と汗」。気持ちを解放して、夢中になって動き、教師と子ども達と一緒に運動の楽しさ・できる喜びを味わうことである。この体験があるからこそ、運動に日常化につながるのではないかと。人間は、楽しいと脳が活性化して意欲も湧いてきます。もう少しやってみようということにもなる。子どものときに、体を動かす楽しさや喜びを体験しておく、将来も気軽に運動に接することにもつながるのではないかと考える。

さて、コーディネーション運動の実施に当たり、①7つのコーディネーション能力、②変化のある反復、楽しみながら考えるという、次の3つのポイントがある。

1つ目は、「7つのコーディネーション能力」についてである。表1に示した通り、コーディネーション能力は7つに分類されている。例えば、バスケットボールの個人技能(攻撃)では、コーディネーション能力の視点から、図のように考えると考える。図1からそれぞれの技能に必要なコーディネーション能力が把握できる。低学年では、キャッチ・パスという技能目標を描きながら、一人でボールを上手く操作するための「リズム能力」、パスをするときの力加減やキャッチをするときに感覚といった「識別能力」、相手に上手くパスするためには距離感をいった「定位能力」がポイントである。今後は、小学校1年生から小学校6年生までの全体像をイメージしながら、現時点における課題をコーディネーション運動の視点からとらえることが大切であろう。



【図5 バスケットボールの個人技能に見る主なコーディネーション能力】

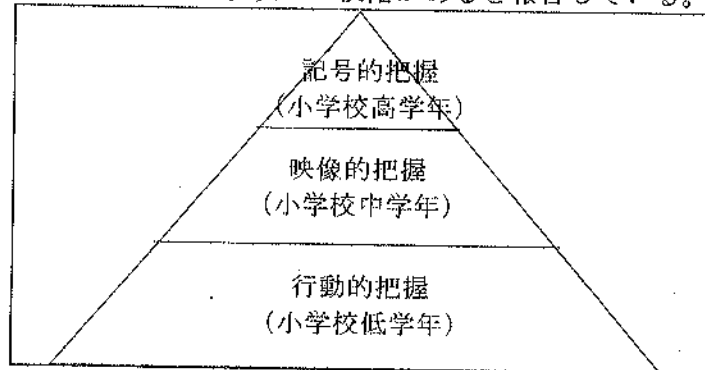
2点目は、「変化のある反復」である。コーディネーション運動は、技能習得のための動きのもとをつくり、習熟レベルを維持し、それぞれの主運動ごとに要求される技能を補完する役割がある。(2006, ラッハ)。従って、同じ動きを繰り返すのではなく、例えば、ボール運動では、ボールの大きさや重さ、相手を変える、反対の手を使うなどの条件を変化させて反復させていくと良いと考える。また、ボール運動につながる、ひとりでボールを自在に扱う「リズム能力」、ボールを投げる方向性に必要な「定位能力」、そして何よりボール操作そのものに関わる「識別能力」を優しい課題から難易度の高い課題まで、短時間に変化を持たせながらコーディネーション能力を高めていく。

その中で特に重要なポイントは、「両側性の原則」である。「前後左右上下」、バランスよく身体の各部位を使って行うことが重要となる。

そして、3点目は、「楽しみながら考える」ということである。教師が指導する時、「教える所と、気付くのを待つ場面」がある。コーディネーション運動においても、対比をさせて考えさせたり、「これは見えるかな」と子ども達に観察させるのである。

これは、発見学習を提唱したアメリカの教育心理学者ブルーナーの認知発達論に基づいた、学習過程の視点である(1970, ブルーナー)。

ブルーナーは、学習過程(図6)には、次の3段階があると報告している。



【図6 学習過程(ブルーナー, 1970 一部改変)】

行動的把握とは、直接に手で握っているとか、動いてみるとか視野に入ったものなど直接的な行動によって事物を把握することをいう。例えば、自転車乗りを学ぼうとしている子どもに対して、「ほら、ハンドルを柔らかく握るんだ。それ、ペダルを踏むんだ」とかたわらから言語指示をしても、それは無駄である。なぜならば、指示した言語は、子どもの耳に届きはするが、彼の手足の筋肉運動と結びつかないからである。つまり、行動的把握の子ども(小学校低学年)には、心的な内面過程が未完成であり、言語指示を受け入れる心的素地がほとんどないため、といわれている。

映像的把握(小学校中学年)では、事物を視覚的ないし聴覚的なイメージとして、把握したり、表現したりする段階になる。例えば、人や物との距離を測るとき、動いて実測するのが行動的把握(小学校低学年)であり、視覚による目測が映像的把握(小学校中学年)である。鬼ごっこをさせた時、幼児期ではよく子ども同士がぶつかるケースがある。これは、目測つまり距離感が未達成なために起きているのであり、行動的把握(小学校低学年)の段階であることが分かる。行動的把握(小学校低学年)における直接的な身体動作から、頭の中での動作に転化したのが、映像的把握(小学校中学年)ともいえるのである。

また、記号的把握とは、事物を言語記号によって把握したり、表現したりすることである。言語は、「内容(意味されるもの)」と「これをいい表す簡潔な記号(意味するもの)」とから成り立っている。言語は、映像を簡潔に記号化し、脳へ貯蔵し自由に引き出すことを可能にしている。さらに重要なこととして、記号的把握は他者との交流が自在である、という点がある。

例えば、ボールロールというエクササイズで学習過程を説明してみよう。頭より少し上にボールを投げて、ボールの回りを片手で回してキャッチする。これを1回教師が手本を見せる。このように、実際に模範を見せた後に子どもに行わせてみるのが「映像的把握」となる。実際にやらせてみると、上手いく子とそうでない子どもが出てくる。そこで、教師が、「腕を交互に回してみよう」「ハートを描いてみよう」「ボールは膝より下で取るんだよ」と動きを言葉で説明しても理解できるようになる。これが「記号的把握」の段階となる。

楽しく運動することはとても重要である。そして、運動のしぐみや意味をその学年のレベルに応じて少しでもわかって、考えながら行う授業になれば、さらに子ども達の動きが良くなるであろう。達成感を味わったり想像力を広げることで、楽しく運動をするための動機付けが高まると考える。

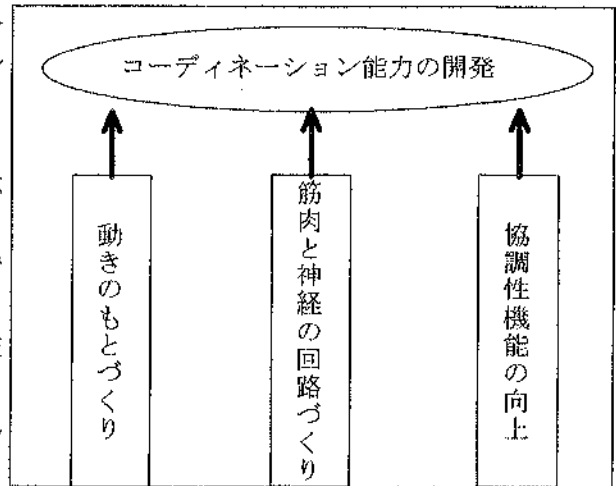
4. コーディネーション運動のターゲット

体を上手にコントロールしたり、滑らかな動きを行うといった運動感覚を高め、コーディネーション能力を開発するコーディネーション運動には、図7のように大きく3つのターゲットがある。

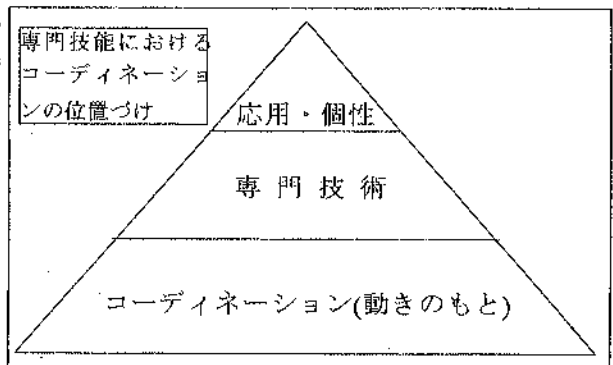
まず第1のターゲットは、子どもの成長段階に応じた動きづくりを学習し、「動きのもと」をつくる点である。そのためには、様々な運動経験が必要であり、児童期は吸収力が高いため特に有効である。土台となる動きをしっかりと持っている、専門技術の上達が速くなり、応用力にもつながるといえる。図8に専門技術との関係を表したが、必ずしもそれぞれの内容が明確に分かれているのではなく、コーディネーション能力はパフォーマンスを合理的・経済的に行なうために常に運用される。これまでコーディネーションを専門種目のトレーニングの副産物や自然発生的に捉えられてきたが、ポルスターのジュニア期におけるトレーニング研究からも、動きの前提条件(レディネス)ともなるコーディネーション能力の開発にもっと積極的に取り組む必要が示唆されている。(ポルスター, 1999)

第2のターゲットは、幅広くスポーツ活動に対応できる筋と神経の回路をつくり、「スキーマ(枠組み)」と呼ばれる機能を開発することである。前述のように、我々が、運動やスポーツをする時、筋力や持久力といったエネルギー系と筋肉や関節を様々な方向に動かす可動性、そしてコーディネーション能力が必要である。我々の脳には、運動経験を学習し記憶する機能がある。水泳や自転車、スキーなど一度覚えるとなかなか忘れないのはその一例である。この回路形成も、児童期に最も発達するので適切な刺激を与え、効率的に促進させる必要があると考える。

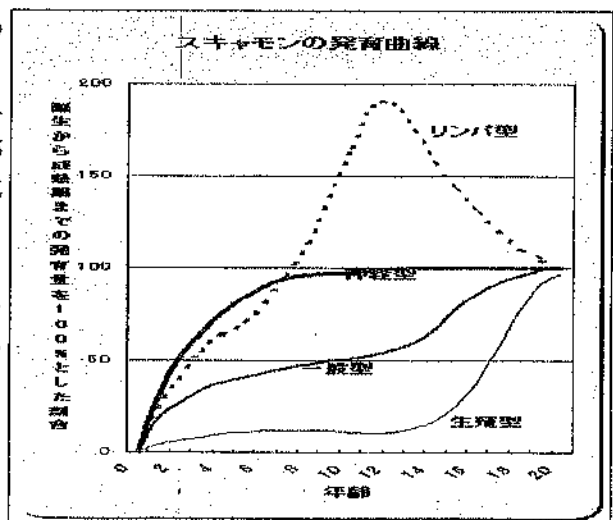
第3のターゲットは、外部の刺激に対する動きの調節や調整といった「情報処理」機能を高めることである。スキヤモンの発育発達曲線(図9)を見てみると、10歳前後で神経系はすでに成人のおよそ95%に達している。多様な運動経験、神経回路の形成そして動きの質を高める情報処理機能の開発により、コーディネーション能力を総合的に高めようとするものである。動きの質を高めることは、スポーツを楽しんだり将来国際的な競技者になる基盤をつくるだけでなく、日常生活で安全に身を守ることにもつながるのである。



【図7 コーディネーション運動のターゲット】



【図8 専門技術とコーディネーション能力の関係】



【図9 スキヤモンの発達・発達曲線】

(20歳を100%として)

5. コーディネーション運動の結果と考察

今年度5・6年生の授業の中でコーディネーション運動を取り入れた「ハードル走」を行った。単元全8時間の毎時間に導入の15分間(ハードル走に関わりのあるコーディネーション運動を精選して行った)取り入れていき、主運動へとつなげていった。今回実施したコーディネーション運動の種類は全部で14種類(開発したものも含む)で、毎時間繰り返し同じコーディネーション運動を行わないように実施した。単元終了後子ども達の実態調査をおこなった。

①コーディネーション運動の意識調査より(その1)

「コーディネーション運動は楽しかったですか。」という質問に、5・6年生の全児童(計22名)が「コーディネーション運動は楽しかった」と回答した。

また、「実施したコーディネーション運動の中で楽しかった運動はどれですか。」という質問で人気のあった運動(表①)は以下の通りであった。(複数回答可)

ランキング	コーディネーション運動名	人気数(%)	実施時
第1位	「たこ」と「たい」「カジキ」と「カツオ」	22名(100%)	第2時
第2位	「おおまたグリコ」	15名(68%)	第7時
第3位	「スクエアジャンプ」	14名(64%)	第7時

【表① コーディネーション運動に対する意識調査その1】

上位3位までを載せたが、この他のコーディネーション運動においても人気があり、回答した児童の中には、「全て楽しかった」と答えた児童が5・6年でそれぞれ1人ずついた。よって、どのコーディネーション運動も児童に刺激を与えたことが分かった。

②コーディネーション運動の意識調査より(その2)

また、「コーディネーション運動を通して体を動かすことが好きになりましたか?」という設問では、全体で92%の児童が「はい」と答えた。

学年別に見てみると、5年男女に一人ずつ「いいえ」と答えたのに対し、6年生は全員「はい」と答えた。若干ではあるが、学年間で意欲に差があることが分かった。

以上のことから、ほとんどの児童が、コーディネーション運動を通して体を動かすことが好きになったことが分かった。

「コーディネーション運動を通して、体を動かすことが好きになりましたか?」

学年男女別(人数)	はい(%)	いいえ(%)
5年男子(6名)	5名(83%)	1名(17%)
5年女子(3名)	2名(67%)	1名(23%)
6年男子(3名)	3名(100%)	0名(0%)
6年女子(10名)	10名(100%)	0名(0%)
全体	20名(91%)	2名(9%)

【表② コーディネーション運動に対する意識調査】

③児童の感想より

コーディネーション運動の意識調査と同時に児童に感想も書かせた。以下のもの(表③)は児童の感想の具体的記述である。

Aさん(5年生男子)

コーディネーション運動は、楽しくて、体も柔らかくなったような気がしました。体を動かすのも好きになりました。

Bさん(5年生男子)

僕達が、休みの日など学校にきてやっている「鬼ごっこ」や階段でやっている「グリコ」コーディネーション運動は、とっても楽しかったです。時には出来て、時には出来なかったりして、ドキドキわくわくしながらいつもやっていました。

また、ラダーでは、前に進むのは簡単だったけれど、後ろ向きで進んで行くのがとても難しかったです。

これからも色々とコーディネーション運動をやってみたいと思いました。

Cさん(5年生女子)

私は、コーディネーション運動をやって一番楽しかったのは、「たこ」と「たい」「カジキ」と「カツオ」です。また、やりたいです。

Dさん(5年生女子)

ゲームみたいでとても楽しかった。またやりたい。

Eさん(6年生男子)

瞬発力などが身に付けられるようでとても楽しい運動でした。またやりたいです。

Fさん(6年生女子)

初めてやるものばかりだったので、とても楽しかったし、ペアの人に勝てた時には、嬉しかったです。また、競走するのでは、相手に負けないぞという気持ちも出てきました。

Gさん(6年生女子)

一番最初コーディネーション運動をすると聞いた時には、「何それ？」と思ったけど、やっているうちにだんだん楽しくなってきました。

「カジキ」と「カツオ」を最初にやった時に間違えて反対側へ走ってしまい相手を捕まえてしまいました。でも、こんな経験が出来てとても良かったです。

Hさん(6年生女子)

コーディネーション運動をやるととても楽しかったです！また、体を動かすのがもっとも好きになりました。一番楽しかったのは、「スクエアジャンプ」でした。

家でもやりたいです。

【表③ 児童の具体的感想記述】

以上の児童の感想の具体的な記述から、児童にとってコーディネーション運動は受け入れられ、体を動かそうとする意欲の向上につながったことが分かった。

2 前三盛敦指導主事からの資料

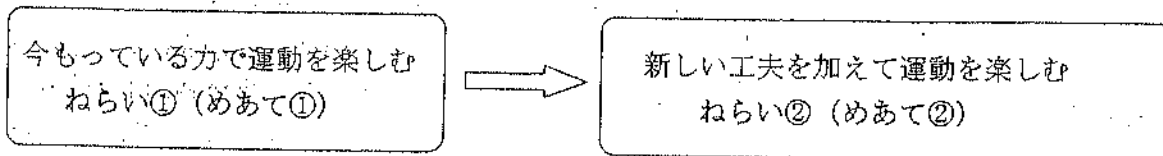
Q : 3

「めあて学習」という言葉がよく言われますが、どんな学習で
しょうか。

A :

「めあて学習」とは新しい学力観に基づく運動領域の学習の進め方で、**めあて** の決定
や課題解決の過程で子どもの自発性や人間性（豊かな心、子ども同士の学び合い）を重視する。

○ めあて学習の基本的な流れ



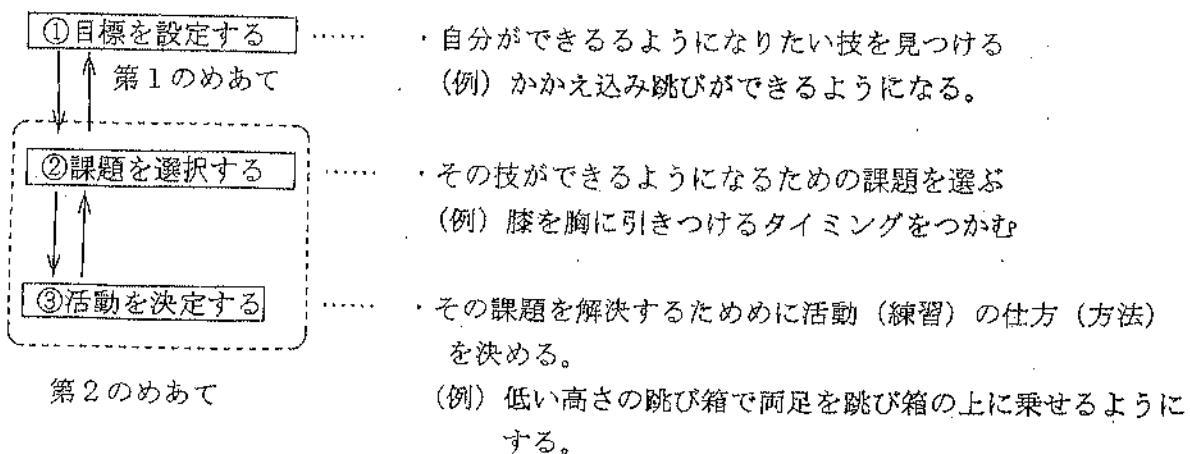
○ **ねらい** と **めあて** について

ねらい は学習を方向付ける目標を表す言葉、**めあて** は学習活動の内容を示す言葉として使われることが多い。また、ねらい① (めあて①) とかねらい② (めあて②) という表現になると、目標ではなく学習の段階（学習過程）を表す言葉として使われている。しかし、これらの言葉の使い方は強制されるものではなく、「今もっている力で楽しむ段階」→「新しい工夫を加えて楽しむ」という学習を発展させる流れを教師も子どももしっかり意識できるようにすることが大切である。

○ **めあて** のもたせ方について

「めあて学習」で活動の内容を表す **めあて** には3つの内容が含まれている。

子どもが **めあて** をもとうとするとき、それが①～③のどの段階であるかを判断し支援することが大切である。



Ⅲ 異学年合同体育について

小学校学習指導要領では、低・中・高学年の3段階に分けて内容が示されるとともに、その内容を原則いずれかの学年で指導することになっている。これは低・中・高の2学年（複数学年）にわたって弾力的な年間計画の編成が必要なことを意味している。

それは、教育効果を高めるために2年間にわたって（長期的な視野に立って）学習内容を弾力的に扱い、じっくりと学習を深めていくことがめざされていると解釈される一方で、異学年であっても同じ内容を「共に」学習する可能性を開き、その実践を推進していくとも考えられる。

指導要領における複数学年にわたる学習内容の弾力的な取り扱いを同一学習内容に対する異学年の学習可能性と捉えると、年齢差に伴う体力差や技能差、あるいは興味・関心などの違いを個人差として扱い、タテの協力関係を大切にしつつ誰とでもスポーツや運動が楽しめることは、生涯スポーツの基礎的な学習として重要であると考えられる。

【立木正新開谷央菊幸一編著新訂「体育科授業研究」】

1 異学年合同体育における仲間とのかかわり合い・認め合い

異学年合同体育では、必然的に年齢差のある子供たちが一緒に学習することになる。このことの意味は非常に大きいと考えられる。かつて、子ども達がみんなで遊んでいた頃、そこには豊かな交流があった。年齢差や体力差や技能差に関係なく、誰もが遊びに夢中になった。そして子ども達は大きな年齢差の中で、自分より優れた者にあこがれ、弱い者を思いやる心を育んだのである。

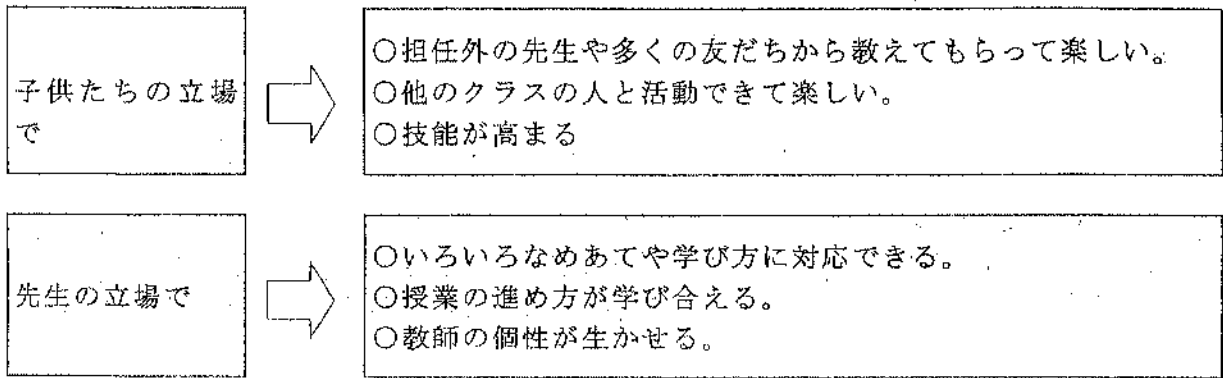
異学年相互のかかわりの中で、上学年の児童は下学年の児童に、これまでの自分の姿を重ねながら思いやりをもって接するようになる。また、その活動の中で、自分の成長に気づくこともできる。下学年の児童は、自分たちの活動には上学年の児童の支えがあったことに気づき、喜びを感じるとともに自らも学ぼうとする。さらにこれからの自分の姿を描くこともできる。

このように、異学年のかかわりの中で、実感できる気づきや感じ方を生かすことができる。

2 発達段階に合わせた仲間とのかかわり例（川口市立青木中央小学校）

		低 学 年	中 学 年	高 学 年
見 合 い	相手を見る	◎	○	○
	課題を見る	○	◎	◎
	活動を見る	△	○	◎
拍 手		◎	○	○
声 か け	認め合い	○	◎	○
	励まし合い	○	◎	○
	教え合い	○	○	◎
助 け 合 い		○	◎	◎
補 助		○	○	◎
学 習 カ ー ド		◎	◎	◎

3 ティームティーチング (TT) の意義



4 TTの手順

- (1) 子供の実態把握
 - (2) 体育の学習や授業の進め方の共通理解
 - (3) 学習カード・ノート等資料の共同作成
 - (4) 授業の実践
 - (5) 授業後の話し合い
- ※ (1)～(5)の手順を繰り返す。

5 TTをスムーズに進めるために

(1) ティームの話し合いの重視

授業終了後、話し合いを持ち、修正を加えたり、共通理解を図ったりして、手順の(1)～(5)を繰り返す。

(2) 学年主任等の適切なリーダーシップ

TT等の新しい教育の方法に取り組むためには、一人一人の子供の把握だけを取り上げても大変な時間を費やす。したがって、学年主任あるいは中心となる先生の適切なリーダーシップが求められる。

6 手順の具体的な内容

(1) 子供の实態把握

子供の学習計画立案の欲求やその計画能力を把握することで、より幅の広いTTの学習を仕組むことができる。

(2) 教師の主な共通理解の事項

- | | | |
|-----------------------|----------|----------|
| ◎めあてのもたせ方 | ◎学習の進め方 | ◎場の工夫の仕方 |
| ◎役割分担 (はじめ, なか, まとめ,) | ◎できばえの規準 | |
| ◎準備や後片付けの分担 | | |

(3) 共同作成の資料

- | | |
|------------------|----------------------|
| ◎技の種類と技能のポイントカード | ◎つまずきに対するやさしい練習の場の資料 |
| ◎学習の進め方の資料 | ◎評価カード |

教師用補助簿の活用はどのように工夫したらよいでしょうか。

A :

指導と評価を一体化させるためには、目標の達成規準を設定して、その達成状況を把握することが大切である。評価規準をもとにその達成状況を客観的で、しかも信頼性、妥当性のある評価とすることが求められる。多面的に評価に関する情報を日常的に収集し、分析して記録に止めるだけでなく、必要に応じて保護者や児童に説明できる基礎資料として補助簿の役割は重要である。

補助簿は、日頃の学習指導の中で、子どもの活動や学習の成果、態度などを観察したり、学習の過程や成果を記録し、いつでも活用できるようにしておくことが大切であり、子どもの実態に応じて作成を工夫する必要がある。

《 補助簿の例 》

(評価の具体例)	評価規準 B	関心・意欲・態度			思考・判断			技能			
		A	B	C	A	B	C	A	B	C	
		ア 仲間と声をかけ合い楽しく運動している。			ア チームのよさを生かし、作戦を立てている。			ア 関係プレーに生かすようにパスやレシーブ、トスなどを行っている。			
		イ 友達と協力して安全に気を付け活動している。(準備片付けをしようとしている)			イ 作戦を意識してゲームをしている。 ウ 発言やカードの記述に作戦に基づく成果や課題が見られる。			イ 状況に応じた位置に動いてゲームをしている。			
番号	名前	A	B	C	A	B	C	A	B	C	

階級	ねらい	時間	観点	評価規準	YT	KH	MT	SN
ねらい1	学習の仕方を知り、簡単なルールでゲームを楽しむ	1	関心・意欲・態度	運動の楽しさ体験				
				公正・協力・責任等の社会的態度				
				健康安全に係わる態度				
		5	思考・判断	チームの特徴を知り課題を設定				
				課題解決のための工夫				
				今持っている力をゲームに生かすことができる				
ねらい2	自分のチームの作戦を考え、協力してゲームを楽しむ	6	関心・意欲・態度	運動の楽しさ体験				
				公正・協力・責任等の社会的態度				
				健康安全に係わる態度				
		12	思考・判断	課題の設定、解決に向け練習工夫				
				高まった技能をゲームに生かすことができる				
				今持っている力をゲームに生かすことができる				
				状況に応じたパス、ドリブル、シュート				

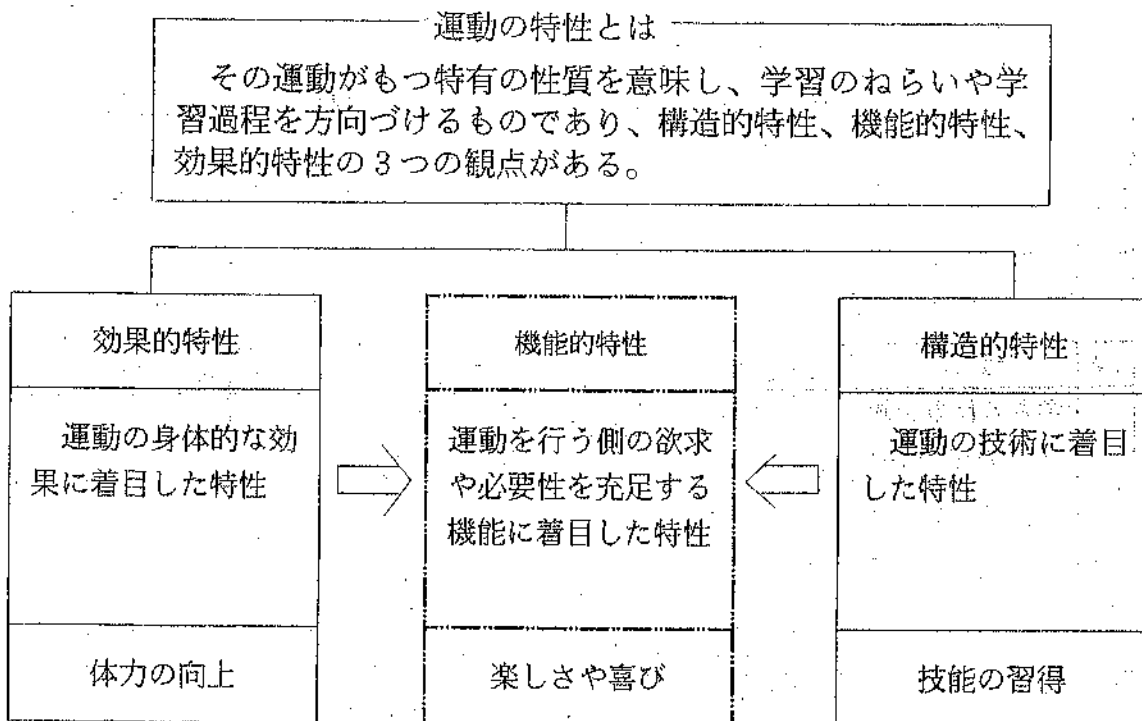
3 運動の特性を味わうことをねらいとする授業づくりのポイント

これまでの「技能の習得を中心的なねらいとした体育」から、「運動の特性を味わうことをねらいとする体育」への転換を図るためには、これまでの授業のしくみを変える必要がある。

そこで、機能的特性を中核とした授業づくりのポイントを、次の9つの視点で捉えることが大切である。

ポイント1 (運動の特性)

生徒一人一人が自分の好きな運動項目を無理にやらせて、自発的に自ら運動を学習できるようにするために、運動の特性を明らかにすること。



運動の機能的特性を中核として行われる授業は、その運動がどんな欲求や必要を充足する機能をもっているかという視点で運動を明らかにすることである。

機能的特性を味わう手がかりとして、構造的特性と効果的特性があり、技能や体力は学習の結果として高まるものといえる。

表4は、機能的特性に基づいた運動の分類を示している。

(表4 機能的特性に基づいた運動の分類)

1 欲求を充足するために工夫されている運動

領域	型	特性	種目
(1) スポーツ 挑戦の欲求に 基づくもの	競争型	他人へ挑戦し、勝ち負けを競いあうことが楽しい運動（個人対個人、集団対集団）	ボール・ゲーム 陸上運動 水泳
	克服型	自然や人工的につくられた物的障害へ挑戦し、それを克服することが楽しい運動	器械運動 水泳
	達成型	記録やフォーム等の観念的に定めた基準に挑戦し、それを達成することが楽しい運動	陸上運動 器械運動 水泳
(2) ダンス 模倣・変身の 欲求に基づく もの	リズム型	リズムを手がかりにし、それに対応し、自由に動くことにより変身することが楽しい運動	リズムダンス ロック、ジャズ等
	社交型	構成されているリズムカルな動きで変身し相手と対応することが楽しい運動	フォークダンス 社交ダンス
	民族舞踊型	構成されているリズムカルな動きで変身しイメージ・対象を模倣表現することが楽しい運動	バレエ 民族舞踊
	創作型	リズムカルな動きを自由に工夫し、イメージ・対象を模倣・表現することが楽しい運動	モダンダンス等

2 必要を充足するために工夫されている運動

領域	型	特性	
(3) 体操	向上目的型	心肺機能、行動発現機能を高める運動	各種トレーニング エアロビックス
	維持目的型	心身の調整機能を高める運動	徒手体操・ヨガ マッサージ ストレッチ
	矯正目的型	回復を促進する運動	矯正体操 マッサージ

II 質問事項から

● これからの体育学習におけるミニマムとスタンダードの捉え方。授業研究への生かし方

学校は、保護者・納税者に対して、だれでも達成度、成果が容易に分かる「目的」を具体的に示し、説明をしなければならない。説明責任がある。

学校での教育活動には「すべての子どもにとって必要なもの」「身に付けられるもの」いわゆるミニマムを「目的」として特定することが大切である。

※学校は具体的に子ども達に何を身に付けさせるのか

こうしたことを踏まえ、中央教育審議会でも検討があった。(学習指導要領の検討)

体育のねらい

体育はすべての子ども達が、生涯にわたって運動やスポーツに親しむのに必要な素養と健康・安全に生きていくのに必要な身体能力、知識などを身に付けることをねらいとしている。

こうした観点から体育の目的の具体的な内容を考えると

「身体能力」「態度」「知識、指導・判断」などを身に付けさせることが重要であるとなった。

身に付けるべき具体的な「目的」が学習指導要領に見ることができる。

学習指導要領は、学校教育では、子ども達にこういう能力を保障するという看板である。

※ 『数値目標』目標に関しては、検討事項になった。

数値目標が達成できなかった場合、その原因は基準なのか、指導力なのか、子どもたちの能力なのか。数値がでることによって運動技能中心の学習が展開されて、教師によって訓練的指導に陥ることも危惧される。

- 体育学習内容のスタンダードに関しては、資料が見つからず、現段階では責任ある説明ができない。各学校の児童の実態、地域の実態を踏まえた研究から見えてくると思う。スポーツテストや体力調査の結果等からも学習内容のスタンダードが検討できる。

● 体育学習におけるコーディネーション運動の活用の仕方

1 コーディネーション運動について

あの子は「運動神経がいい」「呑み込みが早い」、「バランス感覚がいい」「リズム感がある」といった人たちに隠されているのがコーディネーション能力である。

特に小学校時代(10歳前後)に人間の神経系の発達は、成人の95%になる。(スキヤモンの発達曲線)

コーディネーション運動は、多様な運動経験、神経回路の形成、動きを高める情報処理機能の開発により調整力を高める。(意のままにならない体を意のままに動かす体にする)

コーディネーション運動は、体育の主運動の動きを習得する近道である。

また、運動の仕方があまりわからない、定着していない児童に有効である。(低学年)

そこで、本研究のように、授業前半に主運動につながる基本の運動として10～15分活用するとよいと思う。ただ7つの能力のうち、ハードル走ならリズム能力中心にというような視点を持つと有効な活用ができると思う。コーディネーション能力を高める運動例を各担任がしっかり指導できるようにすることが大切。いつでもどこでも活用できるのが利点。

Ⅲ 新学習指導要領の趣旨及び改善事項（体育）

1 改訂の趣旨

基礎的な身体能力を身に付け、実生活において運動を豊かに実践していくための資質や能力の基礎を培うとともに、身近な生活における健康・安全に関する内容を実践的に理解できるようにするため、以下のことを重視した。

学校教育法において「小学校は、心身の発達に応じて義務教育として行われる普通教育のうち基礎的なものを施すことを目的とする。」と規定されていることを踏まえて「基礎を培う」ことを明確に示した。

- (1) 生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を培う視点を重視し、各種の運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、児童の発達段階を踏まえ、指導内容の明確化を図る。

●発達段階を踏まえる

→発達段階のまとまりを考慮する

小学校		中学校		高等学校
1年～4年	5年～6年	1、2年	3年	1年～3年
様々な動きを身に付ける時期	多くの領域の運動を体験する時期	少なくとも一つの運動を選び継続することができるようにする時期		

※小学校は、学年の差が大きいため、2学年ごとに目標を示した。

●指導内容の明確化

→身に付けさせたい内容を具体的に示す

例 5、6年 C 陸上運動

イ ハードル走では、ハードルをリズムカルに走り越えること

- (2) 指導内容の確実な定着を図る観点から、運動の系統性を図るとともに、運動を一層弾力的に取り上げることができるようにする。

●運動の系統性を図る→指導内容の体系化

1、2年	3、4年	5、6年
体 つ く り 運 動		
器械・器具を使つての運動遊び	器 械 運 動	
走・跳の運動遊び	走・跳の運動	陸上運動
水遊び	浮く・泳ぐ運動	水泳
ゲ ー ム		ボール運動
表現リズム遊び	表 現 運 動	
保 健		

※運動領域を6領域で構成

●運動の取り上げ方の弾力化

「体づくり運動」以外のすべての指導内容について、2学年のいずれかの学年で取り上げ指導することもできる。→学校の創意工夫を生かした指導計画

(3) 体力の向上を重視し、「体づくり運動」の一層の充実を図るとともに、学習したことを家庭などで生かすことができるようにする。

●体力の捉え方

- ・体力は人間の活動の源であり、「生きる力」の重要な要素
- ・子どもたちの体力低下は、将来的に国民全体の体力低下につながり、社会全体の活力の低下につながる

◎新体力テストの結果のみを上げることが目的ではなく、総合的に調和のとれた体力の育成を図る。

●体づくり運動の重視《基礎的な身体能力を身に付ける》

- ・小学校1年生から高校3年生までのすべてで指導
 - ・他領域でも結果として体力が高まるよう指導を改善
 - ・学校の教育活動全体や実生活で生かすことを重視
- ※動きの質、量を確保した授業であれば体力は高まる

(4) 保健については、身近な生活における健康・安全に関する基礎的な内容を重視し、指導内容を改善する。

●小学校であることから身近な生活からかけ離れた内容は扱わない。

(5) 健康な生活を送る資質や能力の基礎を培う観点から、系統性のある指導ができるようにする。

●中学校への接続を考慮して、内容を追加した。

2 改訂の要点

(1) 目標の改善

【小学校体育 目標】

心と体を一体としてとらえ、適切な運動の経験と健康・安全についての理解を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育てるとともに健康の保持増進と体力の向上を図り、楽しく明るい生活を営む態度を育てる

●体育科の目指す方向（理念）を示してある。

●学校教育法第29条において「小学校は、心身の発達に応じて、義務教育として行われる普通教育のうち基礎的なものを施すことを目的とする。」と規定されていることを踏まえて「基礎を育てる」ことを明確に示した。

●学校教育法第30条第2項において「生涯にわたり学習する基盤が培われるよう・・・」

と規定されていることを踏まえた。

- 「運動に親しむ資質や能力の育成」と「健康の保持増進」、「体力の向上」の三つの具体的目標が引き続き相互に密接に関連していることを示した。

【各学年の目標】

- (1) 思考・判断、運動の特性、技能及び体力
- (2) 態度
- (3) 保健領域

- 学習指導の方向を具体化したものである。
- 学習指導に弾力性をもたせるため、低学年・中学年・高学年の3段階で示してある。
- (3)は、保健領域の内容のため、低学年を除く。

【第1学年及び第2学年の目標】

- (1) 簡単なきまりや活動を工夫して各種の運動を楽しくできるようにするとともに、その基本的な動きを身に付け、体力を養う。
- (2) だれとでも仲よくし、健康・安全に留意して意欲的に運動をする態度を育てる。

- 基本の運動の趣旨を踏まえ、楽しく行う中で基本的な動きや各種の運動の基礎となる動きを身に付け体力を養うことが大切である。
- 低・中学年の体力は高めるのではなく養う。また、動きを身に付けた結果として体力を養うことが大切。
- 低学年においても、運動に進んで取り組む態度が大切である。

【第3学年及び第4学年の目標】

- (1) 活動を工夫して各種の運動を楽しくできるようにするとともに、その基本的な動きや技能を身に付け、体力を養う。
- (2) 協力、公正などの態度を育てるとともに、健康・安全に留意し、最後まで努力して運動をする態度を育てる。
- (3) 健康な生活及び体の発育・発達について理解できるようにし、身近な生活において健康で安全な生活を営む資質や能力を育てる。

- 低学年同様、基本の運動の趣旨を踏まえている。
- 基本的な動き・・・基本の運動の領域
技能・・・・・・・・・・運動文化として成立しているもの
- 運動に対して最後まで努力し、日常生活にも広げることを求めている。

【第5学年及び第6学年の目標】

- (1) 活動を工夫して各種の運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、その特性に応じた基本的な技能を身に付け、体力を高める。
- (2) 協力、公正などの態度を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽

くして運動をする態度を育てる。

(3) 心の健康、けがの防止及び病気の予防について理解できるようにし、健康で安全な生活を営む資質や能力を育てる。

- 楽しく行うだけでなく、達成感や成就感を味わうことが大切である。
- 体力を高める・・・意図的、計画的に行う必要がある。
- 各学年の目標「楽しくできるように」「楽しさや・・・」を踏まえて、トレーニング的な要素が強くなるようにする配慮が必要である。

(3) 内容の改善

【体づくり運動】

- ・ 低学年から「体づくり運動」を規定した。
- ・ 低・中学年に「多様な動きをつくる運動（遊び）」を規定した。
- ・ 低学年から「体ほぐしの運動」を独立した内容として規定した。

- 生涯にわたってスムーズに動ける体づくりを目指す。
- 「いろいろな動きができる、身に付いている」ことを目指す。今の時代、動きは自然には身に付かない。よって、意図的に動きを身に付けるようにする必要がある。
- 「気付き」を重視すること。
- 運動による心と体への効果を具体的な活動を通して理解できるようにする。
- 各運動領域では、導入時に主運動につなげる役割として積極的に取り入れる。
- 現行において「基本の運動」として示されている領域では、「体ほぐしの運動」の趣旨を含む。

【器械運動系】

- ・ 器械運動を第3学年から規定した。(現行第4学年から)

- 基本的な技の習得を重視した。これは、基本的な技を身に付けさせたいという願いがあるためである。
- 第3学年でも基本的な技であれば身に付けることができるとの判断。

【陸上運動系】

- ・ 系統性を重視し、内容を整理した。

- 「小型ハードル」とは、市販のものという意味ではなく、各学校で工夫すればよい。
- 「調子よく」(中)：動きがとぎれず連続して動くことができる状態
- 「リズムカル」(高)：ムダの少ない滑らかで合理的な動き
- 「かがみ跳び」：前傾した跳び方
- 「はさみ跳び」：振り上げ足で着地する跳び方の総称
※厳密に跳び方を規定したわけではない。

【水泳系】

- ・水泳を第5学年から規定した。(現行第4学年から)
- ・「水泳のスタートの仕方」については、「水中からのスタート」と内容の取扱いで規定した。

- 呼吸を含めた基本的な技能(浮く・泳ぐ)を中学年で確実に習得させることを重視する。
- スタートについては、安全面のことやスタート後にスムーズに泳ぎにつなげることを考慮した。
- 「水泳の着衣泳」は、技能の内容ではないため、対処の仕方として指導する。

【ボール運動系】

- ・特定の種目から型の類型で構成した。
- ・技能を「ボール操作」及び「ボールを持たないときの動き」で構成した。

- ボール運動系の種目は、種類が多くすべてを学習することは不可能であることから、型に共通した内容を学ぶことで同じ型の種目に活用することが可能であるとの考え方により、変更された。
- 示されている3つの型は、世界的に標準のものである。
※ゴール型、ネット型、ベースボール型
- 何を身に付けさせるのかを明確にして種目を選び、指導にあたることが大切である。ゲームをすればよいのではない。
▲目新しいから、いろいろやってみたが、何が身に付いたか分からない。
- 「楽しさ」の観点から「攻め方」を重視した。
- 「ボール運動」について、まずは、これまでの財産を生かす方が容易であるため、主として取り扱う種目を「内容の取扱い」に示した。
- 「易しいゲーム」：児童の実態にあったもの
- 簡易化されたゲーム：既製のゲームを易しくしたもの
- 「ネット型」：ボールがつながりやすい状況をつくる。チームの連係プレーによる攻撃が成り立つもの。よって、バドミントンや卓球等の用具を使うものは想定していない。

【表現運動系】

- ・系統性を重視して、内容を整理した。
- ・中・高学年では、加えて指導できる内容を「内容の取扱い」に示した。

- 技能では、低・中学年が「即興的に表現」、高学年が「ひとまとまりの表現」が中心である。
- 低学年では、フォークダンスをリズム遊びに含めて指導できることを示した。
- 「加えて指導することができる」とは、必修内容をしっかりと定着させた上で行うという意味である。
- 高学年の「日本の民踊」の例示は、動きをイメージしやすくするために既製の踊りを示した。

【保健】

- ・基礎的な内容の重視と健康な生活を送る資質や能力の基礎を培う観点から内容を追加した。
- ・系統性のある指導を考慮して内容を追加した。

- 身近な生活における内容を重視し、5つの内容とした。
- 「〇〇とわたし」という内容は、単なる知識としてではなく、自分のこととして受け止めてほしいという願いが込められている。
- 発育・発達に関する内容は、「発達の段階を踏まえること」「学校全体で共通理解を図ること」「保護者の理解を得ること」などに配慮することが大切であることを示した。
- 第6学年「地域の様々な保健活動の取組」は、ヘルスプロモーションの考え方を生かし、中・高への系統性を考慮して加えた。
- 「適宜取り上げ」：すべて行うという意味ではない。
- 第6学年「病気の予防」で取り上げる病気の例示に、麻疹、風疹を加えた。小学生にとって分かりやすい、適時性がある、などが理由である。
- 「エイズ」の扱いについて：感染経路の学習においてそれが身近な生活における内容としてふさわしいか検討が必要である。

3 指導計画の作成と内容の取扱い

(1) 指導計画作成上の留意事項

- 児童の実態に即した個に応じた指導の工夫を行うことを示した。
- 一部の領域に偏ることのないようバランスよく領域を配当することを示した。
- 保健領域は、学習時間を継続的又は集中的に設定することが望ましいことを示した。
- 道徳教育との関連を図って指導する必要性を示した。

(2) 内容の取扱い

- 集合、整頓、列の増減などの行動の仕方は、各学年の各領域でその領域にふさわしい適切な指導を行うことを示した。
- 保健の指導に当たっては、知識を活用する学習を取り入れるなどの指導方法の工夫を行うことを示した。

4 移行措置

(1) 移行措置の解説

- ・各学年の指導に当たっては、その全部又は一部について新小学校学習指導要領によることができることとしたこと。
- ・小学校第1学年の標準授業時数を102時間に、小学校第2学年の標準授業時数を105時間とした。

(2) 学習指導上の留意事項

- ・移行期間中に新小学校学習指導要領によることができるとされている教科において、実際に新小学校学習指導要領による場合には、その内容に応じて適切な教材を用いる

とともに、所要の時数を確保して指導が行われるようにすること。

- ・現行小学校学習指導要領及び新小学校学習指導要領において目標及び内容を2学年まとめて示している教科については、特に、平成22年度の指導に当たっては翌年度を見通した適切な指導計画を作成して指導し、平成23年度の指導に当たっては、前年度における指導内容を踏まえて適切な指導計画を作成して指導する必要があることに十分に留意し、新小学校学習指導要領に円滑に移行できるようにすること。

(3) 移行期間中の指導計画

移行期間中には、新学習指導要領の趣旨を踏まえた指導を行うよう努めること。特に、低学年については、時数が増えているため、内容についてもできるだけ新学習指導要領により作成するよう努めること。

(4) 授業時数

	第1学年	第2学年	第3学年	第4学年	第5学年	第6学年
平成21年度	102	105	90	90	90	90
平成22年度	102	105	90	90	90	90
平成23年度(完全実施)	102	105	105	105	90	90

新学習指導要領の体育科の内容と方向について

ここでは、学習指導要領に先立った中央教育審議会教育課程部会「健やかな体」専門部会での審議内容に焦点をあて、体育科改訂の重要事項と今後の学習指導のあり方を検討する。

〈目的の構造〉

「健やかな体」専門部会において、「すべての子どもに身につけさせるべきミニмум(目的)」が検討された。なお、ここでいう「ミニмум」とは、総体して体育の「目的」をさし、この目的を実現する手段が学習指導要領であるということを理解しておかなければならない。

すべての子どもたちが身につけるべきミニмумは①身体能力、②知識、思考・判断、③態度の3領域で検討されてきた。いうまでもなく、これらの目的は、体育科の目標や内容を抽出する枠組みであり、評価の観点になるが、何よりもこの目的領域は、従来採用されてきたもの(①関心・意欲・態度、②思考・判断、③技能、④知識)とは若干異なっている点に注目する必要がある。

〈身体能力〉

「身体能力」については、「身体能力の各要素(おおむね体力の要素)」に加えて、「生涯にわたってスポーツに親しむための身体能力」の二つの視点からミニмумとしての目的を特定することになった。

ちなみに、「身体能力の要素」については、①短期間に集中的に力を発揮する身体能力(筋力)、②持続的に力を発揮する身体能力(持久力)、③柔軟性を発揮する身体能力(柔軟性)、④巧みに身体を動かす身体能力(巧緻性)という4つの観点から具体的目的を例示することになっている。

一方、「生涯にわたって運動やスポーツに親しむための身体能力」については、動きのまとまりから、⑤個人的な運動で自分の身体や用具を操作する、個人的な運動で動きをつけて演技する、⑥ゲームで身体やボール操作する、⑦対人的な運動で対する相手の動きを制する、の4つの動きのまとまりで捉えることになった。

⑤の観点は、陸上運動や水泳などの個人運動において、記録達成が遂行できる身体能力である。

⑥の観点は、器械運動やダンスなどの運動造形型の運動で、技を身に付けたり、動きを創りだ

して、演技として構成し表現するための身体能力である。⑤の観点は、ボール運動を対象としており、様々なボール運動を楽しむための身体能力を指している。⑥の観点は、格技型の運動が対象であり、試合で相手を投げたり、打突したりする身体能力を指している。

〈知識、思考・判断〉

これまで運動学習を中心とする体育においては知識の目的は省かれてきた。しかし、今回、知識の項目を位置づけることになった。特に、身体能力(運動技能)や社会的行動に関する態度は、それらについての知識を前提にして学習される(わかる→できる)。また、運動学習にあっては、知識を基にして考えたり、工夫したりすることが大切である。そのため、「知識、思考・判断」という一つのカテゴリーで取り扱われることになった。ただし、小学校学習指導要領では、知識を独立して示すことは尚早と判断され、その重要性が解説書段階で記述されることになっている。

このうち、知識については、①運動やスポーツに関する知識、②運動やスポーツの動きに関する知識、③学び方などに関する知識、④運動やスポーツにおける健康に関する知識、⑤運動やスポーツへの態度に関する知識のカテゴリーで捉えようとしている。

このような①～⑤の知識領域に対応して、思考・判断の目的が設定される。例えば、②の「運動やスポーツの動きに関する知識」に対応して「運動やスポーツの場面における知識の応用」が設けられ、○運動場面で回転(ピッチ)や歩幅(ストライド)などを調整すべきポイントを見つけることができる。○仲間や相手の動きに合わせて、タイミングを調整したり、使う技術や作戦を選んだりすることができる。○能力に応じてルールを変えたり、場の工夫ができる。といった目的が設定される。これらのことからわかるように、確かな知識の定着をもとに考えたり、工夫したりする学習を促進させようとする動きがある。

〈態度〉

全ての子どもたちが、学習内容や学習対象に関心をもち、運動・スポーツへの価値を見いだすという「情意的態度」や、約束を遵守してフェアにプレイしたり、責任を果たすなどの「社会的行動」に関わる態度を身につけるべきである。具体的には、①運動やスポーツに意欲的に取り組む、身体能力の向上に意欲をもつ、③活動場面で協力する、④ルールやマナーを守る、という4つの観点が示される。

今後の体育科における学習スタイル「習得型」「活用・探究型」について

(1)～最低限の能力保障の上にもっと楽しい体育を目指す～

中教審教育課程部会は、平成18年2月13日付けで「審議経過報告」を発表したが、この中で、“これまでとかく「基礎的・基本的な知識・技能の育成(習得型教育)」と「自ら学び自ら考える力の育成(探究型教育)」とが対立的あるいは二者択一的に捉えられる傾向にあったが、これらを総合的に育成することが大切である。

そのためには・・・

- ①基礎的・基本的な知識を確実に定着させることを基本とする。 (習得型の授業)
- ②こうした理解・定着を基礎として、知識・技能を実際に活用する力の育成を重視する。 (活用型の授業)
- ③この活用する力を基盤として、実際に課題を追求する活動を行うことで自ら学び、自ら考える力を高める。 (探究型の授業)

このように、行う運動種目の特徴や子どもの運動技能の現状などに関連させながら効果的に実践していくことが大切であると提言している。

体育の学習スタイル

体育の学習スタイルとしては、従前との関連では、「めあて学習」が提言されているが、これについては中教審報告で提案された学習スタイルとの整合性を図る必要もあると言われている。

例)「めあて学習」での「ねらい1→ねらい2」とする学習過程は・・・

「みんながいっしょ→みんなが違う」

と言い換えることもできる。この「みんながいっしょ」は「習得型の授業」であり、「みんなが違う」は「活用・探究型の授業」であるとすれば、「めあて学習」の基本的な学習過程は中教審報告での学習スタイルにも引き継がれることが可能であると考えられる。

終わりに

いずれにしても、教師の適切な指導性と児童の主体的な学習のバランスを適切に取ることは授業づくりの大原則であることから、学習スタイルの分かりやすい呼び方(例参照)を含めて今後とも具体的に実践していきたい。

例)

- 「習得型の授業」→「やってみる」
- 「活用型の授業」→「広める」
- 「探究型の授業」→「深める」



よく遊び、よく鍛えよ!

学校だより

学校長 田本 由美子

「子どもの頃、あんな遊びをよくしたな。」あんなことをしたな。子どもの頃の事を思い出すと、懐かしさやほろ苦さとともに遊んだ事やケンカした事等が想起される。そうです。子どもの本来は遊ぶ事にあります。かつては部活動なども、両親が帰宅するまでであるいは、夕飯までの時間を友と共に過ごし、その延長線上にスポーツや活動があった。竹馬に乗ったり缶けりに興じたり、かくれんぼや鬼ごっこ、陣取りゲーム、何故にあれほど楽しく、わくわくドキドキしたのか今でもよく分からないのであるが、とにかく楽しかった。その中で、リーダーとなる先輩はカッコ良かったもので、年下や女性、弱いものには優しいヒーローだった。今、遊びが薄くなってきている。縦のつながりや地域としてのつながりが弱くなってきている事が指摘されている。今こそ、子どもたちが遊びを、子どもの特権である遊び、無我夢中になつて遊ぶという子ども本来の姿に復帰させてあげたい。7月2日の校長講話、私が直接子ども達に語りかけ、共に考える時間である。

①皆さんは毎日楽しく遊び、よく鍛えよう。と話しかけた。今日のお話はよく遊び、よく鍛えよう。と話しかけた。①遊びは仲間を作ります。切っても切れない友だち「竹馬の友」「親友」を作ります。②遊びは「文化を創ります」。遊びにはルールや決まりが作られます。大人が作ったもの、あるいは他人が作ったものではなく、遊びの仲間通して作った自分たちだけのルールがあり、そのルールを作ったり守つたりする中で、鍛えられ仲間としての心が育ち社会性や集団性子どもの文化が育ちます。③遊びは体をつくりまします。懸命に遊ぶ、時を忘れて遊ぶ中で、自然に体力や技能が磨かれていきます。

私達の学校は今年から体育・スポーツの研究学校となり、向かつて精一杯やりぬく子になりましよう。そして、休み時間や放課後はいっぱい遊びましよう。その時、決して仲間はずれや一人ぼっちを作らない。遊びはみんなとするから楽しんで。必ず声をかけあい、誘い合つて遊びましよう。遊ぶことでたくましい子になりましよう。高学年は低学年をいたわり助け合い思いやつて遊べる子になりましよう。屋内でのテレビやゲーム等ではなく戸外で、竹馬、ホッピング、一輪車、パドミントン、サッカー、かくれんぼ、蜂取り、「よん」おにごっこ等々、よく遊び、心と体をよく鍛えましよう。今月の校長先生の願いは、これです。

保護者、地域の皆さん。本校の子どもたちは心が真っ直ぐで汚れない。地域の温かい見守りの中で心豊かに育みたいのです。夏休みも身近、どうか安全でいっぱい遊び、豊かな体験を積み、心と体を鍛える夏休みにしていただきたい。

教育目標

- よく考え自ら学ぶ子
- 礼儀正しく思いやりのある子
- 健康で明るく思いやりのある子
- 心豊かで粘り強くやりぬく子

8月・9月の予定

- 7月19日(土) 親子自転車安全点検
- 7月22日(火)～24日(木) 基礎・基本強化学習会
- 7月28日(月)～8月1日(金) 陸上練習(前半)
- 7月30日(水) 祖納豊年祭
- 8月7日(木) 県知事訪問(児童とのふれあい交流) 子ども会企画
- 8月15日(金) 旧盆(ワークイ)
- 8月18日(月)～22日(金) 陸上練習(後半)
- 8月27日(水)～28日(木) 基礎・基本強化学習会
- 8月29日(金) 与那国小・中合同学校健康・安全委員会
- 9月1日(月) 第2学期始業式
- 9月8日(月) PTA役員会
- 9月11日(木) 学習参観日・夏休み体験発表会 PTA評議委員会
- 9月14日(日) 町少年陸上競技大会
- 9月15日(月) 町敬老会
- 9月16日(火) 振替休

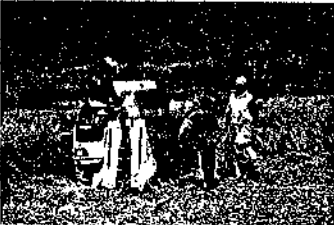
あっぱれ与小PTA

今年も6月29日(日)に行われた与P連のスポーツ大会には3チーム編成し出場しました。体育科委員長の崎元恒男さんを中心に校内スポーツ大会に盛り上がり、7月22日(月)～27日(金)まで毎日8時から練習を積んできました。その成果もあって、どのチームも善戦し観客を沸かせていました。最終的には久部良チームに優勝をさらい、同納得する試合運びでした。このPTA一丸となった催しはこれからの会活動の活性化に繋がっていくことと期待しています。



今年も豊作 (総合的な学習) 7月7日

今年も稲刈り体験が行われました。前年度は3・4年生でしたが、今年から3～6年生全員が体験しました。初めての稲刈り体験の子や、昨年体験した子々々多数の指導者の方々のおかげで怪我もなく体験することができました。崎元さんには昨年本校の体験活動のために田んぼを提供してもらい、感謝致しております。また、与那国の農業全般に造詣が深く、児童への講話等もお願いしています。これからも大いに与那国の良さや地域性(農業)について指導していただきたいと思ひます。



陸上選考会開催(7月14日)

与中グラウンドにて、9月に行われる陸上選考会を行いました。例年行われることですが、1年生にとっては初めて100mを走る経験です。また、2～6年生は、前年の記録と比較して向上しているかを確認する会でもあります。今年度は、2学期の初めにもう一度記録会を行い、最終の代表選手を決定いたします。夏休み中の練習、体調管理が重要です。保護者のみなさまも応援や励ましよろしくお願ひいたします。(協力者:南風原弘明様、新嶋弘樹様、譜久嶺真理様)



よなぐに馬、乗馬体験

7月8日(火)、9日(水)によなぐに馬への乗馬体験が本校グラウンドで行われました。よなぐに馬保存会の協力を得て、幼稚園1年、2年の児童が乗馬しました。お手伝い下さった前楚和秀さん、小嶺博泉さん、比嘉一茂さん、崎元順子さんありがとうございました。



子ども会合同集会ご参加ありがとうございました。7月11日(金)に行われました子ども会の合同集会には育成者の皆様を初め、代表児童の皆さんに集まっていただき、夏休みの計画をしていただきました。全子ども会の取り組みをまとめ御報告いたします。よろしくお願ひいたします。



たくましい心と体を培う取り組み



第1回研究授業 (3・4年)



【タグラグビーの様子】

6月24日(火)に行われた第1回の研究授業、前三盛 敦指導主事を招いて、授業研究会を行いました。新しい競技であるタグラグビーを取り入れ、児童の走力や持久力の向上も図ろうと取り入れました。普段から走ることに苦手な児童でも、抵抗無くゲームに参加し、とても楽しいボール運動でした。今後の指導が期待されます。指導主事の先生も「太陽の下で生き生きと行われるタグラグビーは、ここ与那国でしか味わえない素直な児童の動きだ」と賞賛していました。「研究推進体制も整い、これからの取り組みに期待しています。」との講評をいただきました。(指導者:金城由利佳先生、友寄 謙先生)

平成20年度プール納め

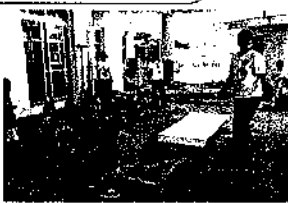
6月12日(木)から始まったプール学習も無事終了することができました。今年は3年生以上皆永(25m)を目指し、プール学習に取り組みしました。その成果として4年生以上全員が25m以上泳げるようになり、3年生の6人が達成できました。先生方の指導と児童の努力の賜と思えます。



7月15日(火)には、児童全員でプールに出かけプール納めをしました。学年別対抗リレーや模範の泳ぎなど高学年がリードしながら行うことができました。また、1・2年生もお兄さん・お姉さんの泳ぎを見て、向上の意欲が高まったようでした。次年度のプール学習が楽しみです。

なわとび補助板作成・活用

体育・スポーツ研究の取り組みの一環として、児童の日常的な遊び(運動)を通じた体力の向上を行うため、なわとびを取り上げ全児童に推進していくこととしました。そこで、いろいろな跳び方を練習する補助板を兼城先生を中心に作成しました。幼稚園児にも活用してもらいたいと兼城先生自ら幼稚園に出向いて園児に指導しました。今年の園児・児童はさらになわとびが大好きになり、飛躍的に伸びるのではないのでしょうか。



本校で行われている部活動の紹介

野球部

本校野球部は伝統があり、地域の方々も野球への思いが強くあります。何度か結成されては休止していましたが、与那国クラウンズとして再結成されたのは平成11年の優勝を目指し練習に励んでいきました。近年は、野球ばかりではなく、陸上競技大会が近いときは陸上を、ミニバスケットの大会が近いときはミニバスケの練習相手にと多くのスポーツを経験させることは、野球の向上にも繋がるとの考えのもと、部活動をすすめていきます。この経験が体育・スポーツ推進校としての実践に役立つことを期待しております。

監督:比嘉一茂
キャプテン:田島魁人
コーチ:相田 理
父母会長:大嵩長史
活動日:月、水、金、日



ミニバスケット

ミニバスケット部は、平成14年に結成されて以来、地区では多くの優勝を納めています。これまで、指導教諭を中心に、安全管理や活動の運営に当たっています。今年度は部員もいくらか減っていますが、これまでの伝統を受け継ぎ、今後の活躍が期待されます。

監督:友寄 謙
キャプテン:仲黒島音海
父母会長:仲黒島 修
活動日:月、水、金、土



柔道部

昨年度に結成された柔道部は、与那国での昇段昇級試験の実施など活発に活動しました。今年度からは体育館を使用して、与那国全地区から広く部員を集め、また中学生にも門戸を開き、かつての柔道王国の再興を目指しています。幼稚園児から中学生・一般の成人まで幅広い部員で心・技・体の鍛錬に励んでいます。

監督:山内聡代
キャプテン:崎元貴文
指導者:崎元 学、杉本和信
父母会長:入慶田本将基
活動日:火、木、土、



ご芳志のお知らせ

- 村本 章 様 (本校卒業生) 体育・スポーツ研究推進のため使用していただきたい 金一封
- いちごや会(昭和23年生還暦者一同) 児童の教育に役立てていただきたい 金一封
- 大仲 進 様 贈書(道知れば惑わず) 児童・先生方に読んでいただきたい 1冊
- (社)日本一輪車協会(県教育委員会の推薦による) 体育・スポーツ研究推進のため使用 一輪車 10台
- 小野瀬 拓紀 様(大洋村の留学生) 与那国小学校の児童の皆様へ 7月8日(火)の給食にデザートとして全児童へ メロン 3箱
- 崎元恒男 様 総合的な学習で使用する水田の提供と稲刈り体験児童・教諭に新米 57袋(171kg)
- 仲黒島 修 様 チョーク、ファイル他学校で使用する事務用品 3箱

よく考え判断する力を！！

学校だより

学校長 出本 由美子

今年も夏休みが四十日あり、長い夏休みを終え、元気に学校生活が始まりました。先生方も子ども達も、夏休み中、いろいろな経験や学びがあったと思います。その中でも、今年度の夏休みには、子ども達も、いろいろな経験や学びがあったと思います。その中でも、今年度の夏休みには、子ども達も、いろいろな経験や学びがあったと思います。

① 知らない人への対応として、
② 学校では、安全な環境を整えること、
③ 自転車の安全運転、ヘルメットの着用、
④ 自転車の安全運転、ヘルメットの着用、
⑤ 自転車の安全運転、ヘルメットの着用、

9・10月の行事

- 9月21日(日)町少年陸上競技大会(与中グラウンド)
- 22日(月)振替休日・町敬老会
- 27日(土)運動会前PTA作業
- 10月1日(水)読書月間(～31日)
- 5日(日)秋の大運動会
- 6日(月)運動会振替休日
- 8日(水)校内研究授業会(5・6年体育ハートル走)
- 13日(月)福祉まつり(少年・少女サッカー大会)
- 15日(水)校内童話お話大会・学習参観日
- 22日(水)与那国町教育課程説明会(与小金場)
- 26日(日)八重山地区小学校陸上競技大会

夏休み体験発表会

9月11日(木)に夏休み体験発表会が行われました。1年は前外間島、2年は相田理央、3年は譜久嶺マリサ、4年は高山峻輔、5年は田島立、6年は歌永井美帆、7年は仲黒島音海が発表してくれました。特に1年生は、小学生として初めての夏休みの体験を堂々と発表してくれました。また、豆記者団参加についての報告を音海さんが発表してくれました。お互いの経験を聞き合い、疑似体験する事で児童の想像力・発想力、また、表現力が向上することを期待しています。全員とも、素晴らしい発表ができた校長先生からの講評でおほめの言葉を頂きました。このような経験を夏季休業中にできたのも保護者・子ども会・地域の皆様のおかげです。感謝申し上げます。



教育目標

- よく考え自ら学ぶ子
- 礼儀正しく思いやりのある子
- 健康で明るくたくましい子
- 心豊かで粘り強くやりぬく子

今月の表彰者

- 《日本漢字検定》
10級:小嶺 舜・松尾皇・相田理央・岩下菜月
高山龍介・古見謙太郎
9級:慶田 嵩・彩・比嘉あみ
8級:慶田元利寿・新崎 陽・石底将紀
岩下菜摘・與那覇千翔
7級:大嶺秀夏・田島魁人・石底千里・古見早夏
6級:福濱早希子・田原明宗・比嘉幹太・鈴木瑛莉
5級:譜久嶺和真・岩下倫太郎・仲黒島絢子・仲里果菜
《歯の図画・ポスターコンクール》
入選:新城瑠香(1年)・崎元琉太郎(2年)・新崎 陽(3年)
崎原桃和子(4年)・崎元貴文(5年)・永井美帆(6年)
《英語検定》3級:譜久山萌々果

《サトウキビ一節苗出荷》

8月8日(金)に実施された“サトウキビ一節苗作り”の苗が見事に成長し、JAに引き取られました。夏休み期間にもかかわらず多くの保護者・児童が参加して一万株以上の苗を作ることができました。町の基幹産業であるサトウキビ生産についても、いくらか知ることができました。保護者・児童のみなさんありがとうございます。収益金は、本校の研究費・運営費・児童活動費等に活用したいと思います。



【一斉にスタート“なわとびタイム”】



体育・スポーツの研究指定を受け、児童に持久力の向上、運動の楽しさを実感させるため、全児童一斉に業間において“なわとび”を行うことにしました。1年から6年まで一斉に跳ぶ姿は壮観です。前跳びから初め、次第に難しい技へ挑戦させていきます。ご家庭でも励ましや声かけ、また保護者と一緒に練習してもよろしいのではないのでしょうか。ご協力をお願いいたします。加えて、校内にアスレチック等の施設がないので、今年度には作成・設置し、子どもたちに遊びの場・運動に親しむ環境を作りたいと考えております。その節は、PTAの協力が必要となりますのでよろしくお願いします。

台風13号被害(お見舞い)

今回の台風13号は、2昼夜吹き荒れ祖納地区をはじめたくさん保護者・地域住民に被害が出たとの話を聞いております。本校では体育館や多目的室、職員宿舎に被害がでましたが、幸いケガ人は出ておりません。地域の方にもケガ人等の話は聞いておりません。ほっとしております。復旧には時間と労力がかかると思われませんが、児童の教育に影響の出ないよう万全を尽くしてまいります。被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。

学校だより

学校長 田本由美子

心を合わせ123の運動会

「123、いちにさん、ワンツースリー、ど
 のように読んで、みんな話のいい、ど
 字は今年、123の縁起のいい、ど
 校は今年、123の縁起のいい、ど
 を受けた、同時に、体育・スポーツの
 ホッパ、今年、123、ジャンプする
 す。10名の1年生はダンスや鼓笛演奏など
 の頃とは雲泥の差、出番に大張り切りで
 13名の2年生は、1年生のいいお手本
 く、一生懸命です。ギャングエイジと呼
 で、4年生はまさに中学年バウアーで
 補佐の、頑張ります。そして、少精鋭
 学校の顔として活躍するのは13名の6
 す。走りにエイサーに活躍する、係活動
 し、23名の幼稚園児は、日ごとに成長し、
 つ、さらには大好きな獅子ゴングもみ
 技を披露して、大きな獅子ゴングもみ
 も大きな相次ぐ台風の影響により、地
 があつてはならない、台風被害をね
 が、子ども達の夢を叶え、子ども達に
 たせようとの一心で、保護者・地域の皆
 きまじな中を立派なグラウンドに改修し
 与那国島にはこのような素晴らしいパワ
 ネルギーがある、と感動せざるを得ま
 この運動場から、この運動場で未来を背
 ど、運動場から、この運動場で未来を背
 は、本日、多数の皆様方が本校・本園の
 げ、参集して、お集まりいただき、心
 校歌、子ども達の元気あふれる走、演
 たい、歌、子ども達の元気あふれる走、
 心、一つの日にしていきましよう。

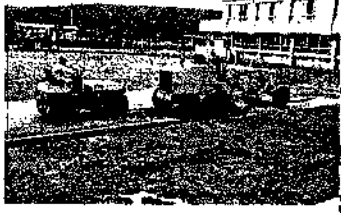
町少年陸上競技大会

台風13号接近のため9月21日(日)に開催された少年陸上競技大会では、1位男子5種目、女子12種目、2位男子6種目、女子13種目、3位男子9種目、女子6種目と健闘しました。中でも、上原あきねさん(6年)は代表女子ソフトボール投げで大会記録更新(39m87)しました。年々児童が減少していく中で記録更新が出ると、会場中に声援が沸き立っていました。



運動場のトラック蘇る！！

PTA作業の一環として運動場のトラック整備を行いました。初めはホームストレートだけの予定を、大型機械が次々と投入され、運動場一周の全面改修となりまして。ユニポにローラー車、大型ロータリーにグレーダーと公共工事さながらの作業でした。今更ながらPTAの皆様の結束力・底力が伺え、与那国小学校・よなぐに幼稚園を誇りに思いました。保護者の皆様に対し深く感謝申し上げます。



運動会見所あれこれ

その1 「ゴールドジャンプ1.2.3」

今年から本校は体育・スポーツの研究指定を受けました。児童の健やかな心とたくましい体を作るこの根底にあるのは、遊びである。その遊びを取り入れ、1年から6年までの児童が競い合います。低学年は初めての竹馬や一輪車、全体で取り組んだなわとびなどいろいろな種目で競い合います。

その2 「響け！鼓笛マーチングドリル！」

今年の鼓笛は一学期から練習し、ドラムの音がしっかりとリードし、一際ひきしまった演奏になっています。6年生が少なくなった分だけ5年、4年生が頑張っています。しっかりとした演奏と1.2.3の人文字をお楽しみ下さい。

その3 勇壮な獅子舞「獅子とお友達」

幼稚園では、昨年度から取り組んでいる獅子舞を初めて運動会の演技として披露します。これまで学芸会や敬老会等の場で披露してきましたが、今回は運動場で披露します。幼稚園児の見事な演技・手作り獅子の出来映えは一見の価値があります。



学校教育目標

- よく考え、自ら学ぶ子
- 礼儀正しく思いやりのある子
- 健康で明るくたくましい子
- 心豊かで粘り強くやりぬく子

PTA会長メッセージ
 今年は台風被災の復旧が行われていた中、作業となり、多量の保護者の方々、また多くの大型機械を投入して協力下さった皆さん、ありがとうございました。以前より懸念いたしておりました運動場トラックが見事に蘇り、今年の運動会、走りやすい事でしょう。これからの教育活動を支えるPTAとしての結束を高め、子どもたちのために力を合わせていこうではありませんか。
 会長 田島 明

運動会に向けて
 児童会 古見早夏
 私は、今年の運動会に児童会長として与那国小学校のシンボルである学校旗を持つことになりました。緊張しているけども嬉しく誇りに思います。また、赤組の応援団長として、「響けの言葉」や頑張ろうコールもすることになりました。
 小学校最後の「エイサー」では、大太鼓を持つので大きく足を上げて、大声を出して頑張りたいです。また、紅白リレーでは一位で勝利したいと思えます。鼓笛でもみんな協力し合い音を合わせてとてもすごい演奏にしたいです。そこで、123という文字を立派に書きます。
 百二十三周年
 ホッパ・ステッパ・ジャンプととも素晴らしい運動会にしたいです。



おわりに

- ・ 参考資料・文献
- ・ 研究同人



おわりに

教育改革が声高に言われ、その波が押し寄せ初めて十数年が経ちました。いまだに、その道は遠く険しい感があるのは私だけでしょうか。ここ数年は、PISA 型の考える力の育成が取り沙汰され、全国学力状況調査や各種診断テストも実施された。

しかし、知力のとらえ方・方向性がどのように変わろうとも、体力についての捉え方についてはほとんど変わらないし、心と体は一体であるとの認識も同様である。

「生きる力」を育むことの基盤となるのはこの体力である。だからこそ、「早寝・早起き・朝ごはん」を推奨し、確かな生活習慣の形成や健康・体力づくりが強化されているのではないだろうか。

今年度から、体育・スポーツ推進校の指定を受け、本研究を推進していくことは、時代の要請に合致したものであると職員一同理解し、推進していこうと情熱を傾けてきた。

ところが、研究を進めるにあたり、情報収集の困難さや職員の経験の不足など、その意とは裏腹に五里霧中の状態でスタートした。しかし、校長の強いリーダーシップや八重山教育事務所指導主事 前三盛 教先生のサポートのお陰で何とか軌道に乗ることができた。

今年度の研究テーマ

運動に親しみ、たくましい体と心をつくる児童の育成

～一人一人がめあてを持ち、主体的に取り組む体育学習をとおして～

のもと研究が本格的にスタートしたのは2学期からであったが、コーディネーション運動との出会いを契機に全職員が一丸となって研究を進めることができた。

一方で、本校児童の体力テスト測定結果から、握力、柔軟性、持久力などの弱さが伺え、日頃の活動の様子からは、体を動かすことが好きな子と嫌いな子の二極化の状態が見られることから、学校教育全体を通しての遊びの促進の必要性が認識された。その改善にどのような運動、遊び、に親しませればよいか全職員で検討し全学年で“なわとび”を取り入れることや、竹馬、一輪車等の日常的な遊びの促進を図ることとした。

研究実践を進めるにしたがい、楽しく充実した体育学習、校庭では児童の生き生きと遊ぶ姿が多く見受けられたり、低学年から“なわとび”が上手に跳べる子が増えている。

また、PTA の協力を得て、数年来学校課題であった運動場の改修・遊具“うんてい”の作製・設置、鉄棒の増設を行えたことは、本校にとって財産であり大きな成果と言って良い。

今年度の研究成果として、組織・体制づくりを行い、実践に結びつけたこと、それがやがて児童に身につく力となって現れることを期待したい。

さらに、環境を整え、たくましい体と心をつくる児童が育成できる学校として発展を期していきたい。

最後に、これまで本研究を陰ながら支えて下さいました八重山教育事務所指導主事 前三盛 教先生、与国町教育委員会 教育長 田盛眞吉様、教育課長 与那覇仁一様には深く感謝申し上げます。また、離島へき地という不便な中で尽力してくれた研究主任の平松一志教諭をはじめ全職員のご苦勞に対して感謝いたします。

平成 20 年 11 月 28 日

教頭 新垣清隆

研究同人

校長：田本由美子

教頭：新垣清隆

研究主任：平松一志（理科専科）

研究副主任：大城祐子（1年担任）

教務主任：新崎綾子（5年担任）

2年担任：田中 希

3年担任：金城由利佳

4年担任：友寄 謙（体育主任）

6年担任：兼城賢多

養護教諭：大城多紀（石川めぐみ）

事務主事：我那覇美穂

幼稚園教諭：外間世代子

幼稚園教諭：譜久嶺ひとみ

研究・実践にあたってお世話になった先生方

八重山教育事務所指導主事 前三盛 敦（研究の進め方、研究授業、紀要のまとめ方など）

与那国町教育委員会指導課長 與那覇仁一（授業研究会での指導・助言）

与那国町立久部良小学校教頭 上原秀俊（幼児・児童に生かすゲームをとおした体ほぐし）

与那国町立与那国中学校教諭 仲田 靖（中学校との連携、合同体育の指導）

（参考文献）

○平成20年度版小学校新教育課程 教科・領域の改訂解説 明治図書 平成20年4月

○これからの授業に役立つ新学習指導要領ハンドブック 時事通信社 平成20年6月

○子どものつまづきがみるみる解決するコーディネーション運動 明治図書

○体育授業を変えるコーディネーション運動65選 明治図書

○図解 体育授業 高学年 東洋出版社

○陸上の指導～わかり・できる授業展開のコツ34 小学館

○すぐわかる すぐできる体育科の授業授業展開と技術指導 小学館

○すぐ使える！体育学習カード資料集 名古屋市体育研究会編 4～6年編 明治図書

○那覇地区教育課程研究集会 研究報告書 平成19年度

○中頭地区小学校教育課程研究集会 研究報告書 平成15年度

○恩納村立 安富祖小学校 研究紀要 平成18年度

○糸満市立 潮平小学校 研究紀要 平成17年度～平成19年度



