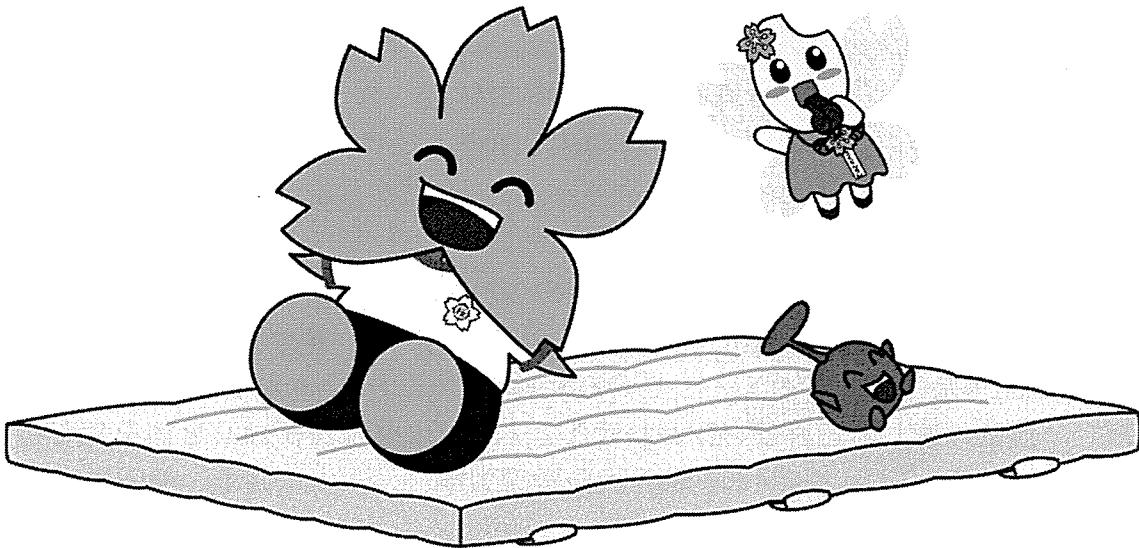


平成27・28年度（2015・2016年度）
からだづくり研究推進校 研究紀要

自ら考え、自ら学び、ともに高め合える子どもを育てる

運動の楽しさと喜びを味わわせるとともに、しなやかな心と体を育てる

こころ からだ げんき つながろう 桜井谷っ子



平成29年（2017年）3月

豊中市立桜井谷小学校

はじめに

児童の体力低下、運動の二極化が言われて久しいのですが、本校の児童を見ていても、確かにそのとおりだと思えることが多くありました。放課後にボール遊びのできる公園はなく、数人が集まって遊んでいても、ゲーム機をそれぞれが持ち、会話のない様子で過ごしていると聞きます。転んでも、とっさに手がでなくて、顔面をけがしたり、手足の骨を折ったりする児童もいます。また、習い事として土日に野球やサッカーやチアリーディングが、比較的盛んな校区でもあり、運動をする子どもとしない子どもの二極化が進んでいることにもうなずけます。体力の低下・精神力の弱さ、自分の体をしっかりと保持できない、身のこなしがスムーズに行えない等、子どもたちの「からだところ」で気になる点がたくさんありました。しかし、マイナス要因ばかりではなく、縄跳びカードをもって休み時間に友だちと練習している子どもたち、一輪車を出してきては、乗れるまであきらめずに練習している子どもたち、寒いときも鉄棒を握りしめ、「先生～みてみて！さかあがりができるようになったよ！」とうれしそうに話してくれる子どもたち。運動することの楽しさを知った子どもたちは、自ら進んで運動に取り組もうとしています。体育科の求められる課題は、さまざまな社会の変化に対応できる、基本的な資質や能力などを育成し、たくましく生きるための健康や体力を培うことにあります。そして、生涯にわたって運動に親しむ態度を身に付け、運動がもたらす社会性・協調性などを通して、自己決定のできる児童を育成することが大切です。したがって学校体育の果たす役割は大きいと考えます。さまざまな運動を行い、友だちと互いに声をかけあい、自分ひとりでは、なかなかできなかつた運動も手伝ってもらおうと「できた！」コツがわかると「できた！」という実感がもてる授業づくりを考えました。全職員で研究テーマに沿って試行しながら、考えた成果であり、さらに高みを目指して歩んでいかなければなりません。最後に、2年間の研究の1年目にたいへんお世話になった大阪教育大学の古和悟教授、2年目の本年度、筑波大学附属小学校の齋藤直人先生、大阪教育大学の井上功一准教授、教育委員会学校教育課保健体育係の指導主事の皆様、懇切丁寧なご指導、ご助言を賜り心より感謝申し上げます。

平成29年3月吉日

豊中市立桜井谷小学校長 北之防 純子

I. からだづくり研究推進計画

豊中市立桜井谷小学校

1、本校の教育目標

【学校教育目標】

確かな学力の基、自主的精神に満ちた心豊かな人間性の育成

～ 元気な心と体を育み、人とつながり、たくましく生きぬく桜井谷っ子 ～

【校訓】 正しく 強く 明るく

◎めざす子ども像

- ・思いやりのある子 ←明るく思いやりのある子ども
- ・よく考える子 ←よく聞き、筋道を立てて考え、進んで自己表現をする子ども
- ・たくましい子 ←きまりを守り、元気でねばり強くやりぬく子ども
- ・ちがいを認め合い共に助け合う子 ←国際社会の中で生きぬく子ども

2、研究主題

「自ら考え、自ら学び、ともに高め合える子どもを育てる」

～こころ からだ げんき つながろう 桜井谷っ子～

3、体育科研究主題

「運動の楽しさと喜びを味わわせるとともに、しなやかな心と体を育てる」

4、研究の概要

本校は、豊中市教育委員会の委嘱を受け、平成27年度より2年間にわたり、「からだづくり研究推進校」として研究に取り組んできた。

1年目は、まず各学年で1学期に体育アンケート・体力テストを実施し、結果をもとに現状把握を行った。体力テストでは全学年で全国平均を下回る項目が多く、高学年では「運動ができる児童と運動を苦手とする児童の二極化」が見られた。この結果を受けて、現状や課題に合わせた取り組みを各学年で行うと同時に、低・中・高の合同学年会を設定し、マット運動を中心に学期ごとに研究授業と指導計画の作成を行った。年度当初どの領域を中心に研究するかを話し合ったときに、マット運動の指導法を深めたいという意見が多かったため、マット運動に決定した。合同学年会でも研究することで、見通しを持った指導計画を研究することができた。また3学期の体育アンケートでも、「体を動かすことに興味を持った児童がふえた」、「授業で取り組んだ内容を休み時間にやってみる＝体育と休み時間がつながった」という成果が見られた。研究をすすめるにあたっては、大阪教育大学の古和悟先生を年間助言者としてお招きし、夏季実技研修ではマット運動における指導法の研究や指導力向上をはかった。

一方で、「体を支えられない児童が多い」「体幹を鍛える必要がある」「コミュニケーションを通して運動の楽しさを味わわせる活動を多く取り入れる必要がある」といった課題が見えてきた。

2年目には、1年目の課題を受け、『体づくり運動』に継続的に取り組み、仲間と運動する楽しさを味わう活動を取り入れる」「昨年度の課題を踏まえて、引き続きマット運動の研究に取り組む」とい

う年間の取り組みの方向性を決定した。1学期には、体力テストを実施し、各学年で結果の考察を行い、年間の取り組みの内容を話し合った。1年目と同様に、各学年会に加えて低・中・高の合同学年会をもち、体づくり運動とマット運動についての研究を深め、学期ごとに研究授業と公開授業を行った。年間助言者には、大阪教育大学の井上功一先生をお招きして、指導助言をいただいた。また、1学期には筑波大学附属小学校の齋藤直人先生に模範授業と校内実技研修を行っていただき、指導力の向上につとめた。3学期には、体育アンケートを再度行い前年度との比較と分析を行い、2年間のまとめを行った。

Ⅱ. 2年間の取り組み

平成27年度（2015年度）

① 体力テスト（5月）

1～2年生：反復横跳び・50m走・立ち幅跳び・ソフトボール投げの4種目

3～6年生：握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・20mシャトルラン・50m走・

立ち幅跳び・ソフトボール投げの8種目

→結果の分析と課題の把握。

② 体育アンケートの実施と結果の分析・課題の把握。（5月、2月）

③ 研究授業と指導計画の作成～マット運動を中心に～

- ・1年生 研究授業、全体研究会
- ・2年生 指導計画の作成
- ・3年生 研究授業、全体研究会
- ・4年生 指導計画の作成
- ・5年生 研究授業、全体研究会
- ・6年生 指導計画の作成

④ 校内研修（8月）

大阪教育大学 古和悟先生 「器械運動とは」（実技を交えて）

⑤ 体育関係研修会への参加

- ・大阪教育大学附属池田小学校体育講習会（8月）
- ・筑波学校体育研究会夏期研修会（8月）

⑥ ゲストティーチャーによる授業

・「フラッグフットボール」日本フラッグフットボール協会 三井啓史さん・・・4・5・6年生

⑦ 体育委員会活動を中心とした日常的な運動の促進

- ・スポーツ大会（2月 大縄跳び）

⑧ 体育備品の充実 ・フラフープの購入

平成28年度（2016年度）

① 体力テスト（5月）

1～2年生：反復横跳び・50m走・立ち幅跳び・ソフトボール投げの4種目

3～6年生：握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・20mシャトルラン・50m走・

立ち幅跳び・ソフトボール投げの8種目

→結果の分析と課題の把握。

② 体育アンケートの実施と結果の分析・考察（12月）

③ 研究授業と公開授業～マット運動を中心に～

・1年生 研究授業、全体研究会

・2年生 公開授業

・3年生 公開授業

・4年生 研究授業、全体研究会

・5年生 公開授業

・6年生 研究授業、全体研究会

④ 校内研修

筑波大学附属小学校 齋藤直人先生（6月）

模範授業：2～4時間目（3、4時間目は豊中市内公開） 授業参観・助言：5時間目

全体研修会：「子どもに運動の楽しさと喜びを味わわせる授業づくり研修」

大阪教育大学 井上功一先生 全体研究会・講演会（2月）

「運動の楽しさと喜びを味わわせるとともに、しなやかな心と体を育てる」（豊中市内公開）

⑤ 体育関係研修会への参加

・大阪教育大学附属池田小学校体育講習会（8月）

・筑波学校体育研究会夏期研修会（8月）

⑥ ゲストティーチャーによる授業

・「フラッグフットボール」日本フラッグフットボール協会 三井啓史さん・・・3・4年生

・大阪府教育庁主催 子どもの体力づくりサポート事業「めっちゃWAKUWAKUダンス」

（運動する機会の少ない子どもや運動が苦手な子どもも、音楽に合わせて元気に楽しくできるように

作成されたダンス。3、4年生対象。1学年全8時間で計画。）武庫川女子大学 村越直子先生

・・・4年生（8～9月）・3年生（12月）

⑦ 体育委員会活動を中心とした日常的な運動の促進

・スポーツ大会（6月 ドッジボール、2月 大縄跳び）

⑧ 体育備品の充実

・アクティブプレースポット（手形・足形）、ラダー、ステップケンパ指示マークマットの購入

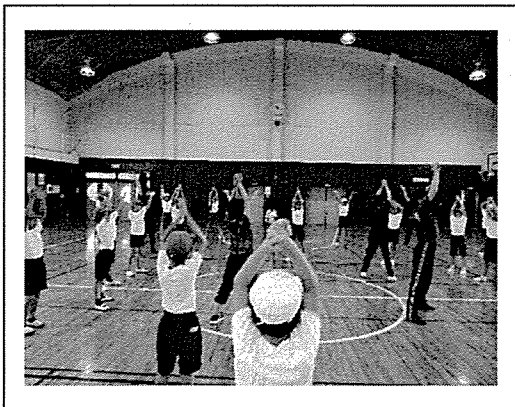
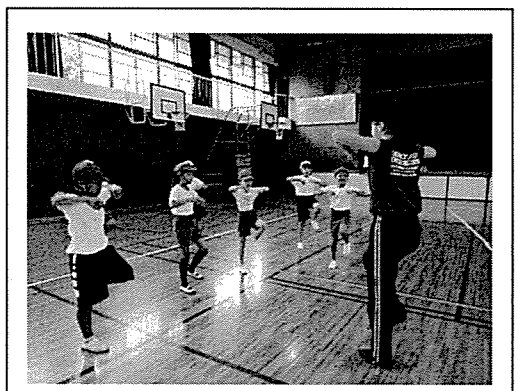
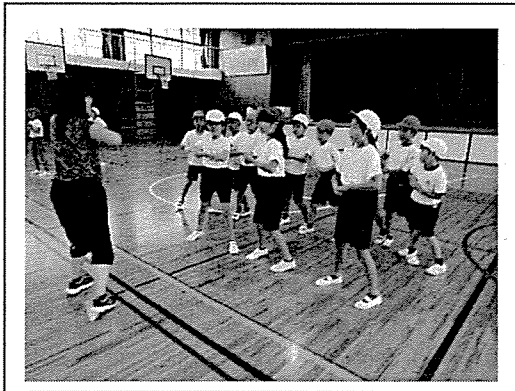
「フラッグフットボール」 日本フラッグフットボール協会 三井啓史さん



大阪府教育庁主催 子どもの体力づくりサポート事業「めっちゃWAKUWAKUダンス」

実施：3年生、4年生

武庫川女子大学 村越直子先生



Ⅲ. 校内研修

教科・外国語活動研究部会 夏季実技研修

平成 27 年 (2015 年) 8 月 3 日

桜井谷小学校体育館

講師 大阪教育大学 古和 悟 先生

「器械運動とは」(実技を交えて)

○教師の役割…子どもに良い見本をやって見せることではない。

課題の提示 (できない子どもに、どこが悪いのかを的確にアドバイスをする。)

○柔軟運動・最初の運動

・長座…足の裏側が伸びているかどうか。

無理に前に倒す必要はない。

・かえる足…手のつき方→人差し指が平行になるように。

指が内側に向きすぎると、どこかの指に力が入りすぎる。

ひじを曲げる→下半身の重みをひじに乗せる。

怖いときはマットの上で

正面から見たときに腕がまっすぐ。

↓

頭を少しずつ前に (マットに頭が着くあたりが一番バランスをとりやすい)

○マット

・ゆりかご…マットにお尻をつけて、すっと立ち上がる。

×「体を丸く (小さく) ボールのようにする」

→これでは回れない

→体の伸び縮みの動きを上手に使う必要がある。

・高学年の見本になる前転

肩倒立…足を前に倒して起き上がる。

×早くひざを胸につけるのではない。

○足は床に着く前ぐらいまで伸ばした状態で、かかとをお尻に近づけて

起き上がる。

目の前にひざが来るように足を伸ばす→肩倒立

・目指すべき前転の形…どのように体を使うのかで、前転の形が変わってくる。

ひざを曲げるのか伸ばすのか。

中学年の前転…スムーズに回る。

高学年の前転…一度足を伸ばしてすっと立つ。

⊕手を遠くに着く⇒体が伸びる

座ったままの状態でも足を踏み切って手をつく。

回っているときは体にビーチボールが入っている感じ。
丸くしているのは背中のみ

・器械運動の難しさ

- ①前や後ろに回ったりする中で、体を操作しなければならない。
- ②「ここ」というポイントを意識して動くのが難しい。

・低学年の子どもにアドバイスしてはいけないこと

- ① おへそに目②あごを引く③頭を中に入れる
…回るだけのときは支障はないが、倒立前転をするときに支障がある。
→背中から落ちる・腕の支えがなくなつてつぶれる。

・側転

- ①右足を前に出し、左足を後ろにする。
- ②足を上げて両足を入れ替える。(腰を上にはげるとやりやすい)

↑

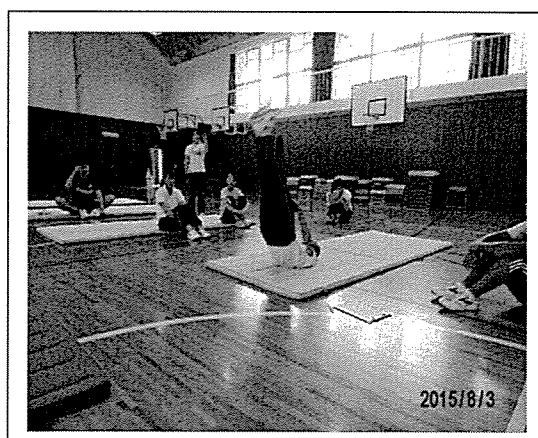
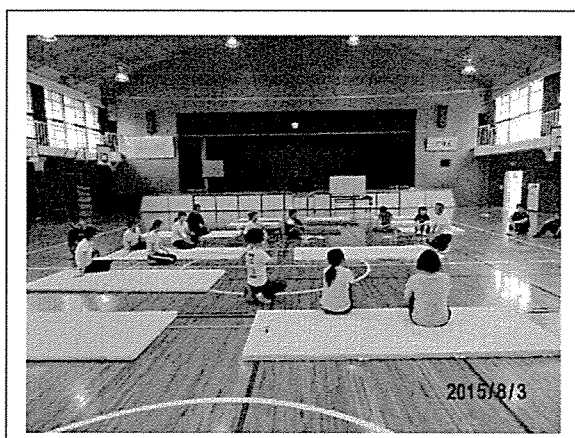
やりにくい方向がある(右利き・左利き)ので、両方やらせる。
座った状態・腰を上げた状態・立った状態

・側方倒立回転

振り上げ倒立の足の動きと同じ。
最初から横を向き、最後も横向きで終わるのではない。
体を前後に動かし、手を着くことが大事。
体を横にして始めるときも、つま先は進行方向に向けておく。

○跳び箱

- ・補助の仕方…後ろから補助(背中かお尻を押す)のではなく、着地するところに立ち、上腕を持って上に持ち上げて後ろに下がりながら跳ばせる。(先生はやりやすい方に立つ)
- ・苦手な子の特徴…怖くて手がつっぱってしまう。→手を着いたところに体重移動させる。
- ・初期の練習
 - ①マットの上に座って(腰が低い状態)跳び箱(1段)を跳ばせる。
 - ②跳び箱3段と同じ高さ分のマットを積み上げ、その上に跳び箱(1段)を置く。
→恐怖心が少なく、何度も練習できる。



平成 28 年 (2016 年) 6 月 3 日

桜井谷小学校体育館

講師 筑波大学附属小学校 齋藤 直人 先生

「豊中市からだづくり研究推進校研修会」

- ・ 2 時間目 齋藤先生と子どもたちの出会いの時間
9:35 ~ 9:55 4-3、10:00 ~10:20 6-3
- ・ 3 時間目 齋藤先生による授業 (4-3)
「関所ジャンケン (体づくり運動) ・だんごむし逆立ち (マット運動)」
- ・ 4 時間目 齋藤先生による授業 (6-3)
「ハンドテニスつづけるくん (ボール運動) ・壁倒立・補助倒立から着地 (マット運動)」
- ・ 5 時間目 桜井谷小 五十川先生による授業 (4-3)
「折り返し運動とマット運動 (お手伝い倒立前転)」

※3・4 時間目は、豊中市公開研修

- ・ 全体研修会「子どもに運動の楽しさと喜びを味わわせる授業づくり研修」 15:00~17:00

- | |
|------------------------------------|
| I いつもの体育に活きる授業づくり～提案授業から考える～ |
| II 体づくり運動 (多様な動きをつくる運動遊び) の再考 |
| III 体づくりの運動の実際 (教材編) |
| IV 系統性を意識したマット運動・跳び箱運動 (小マットを多用して) |
| V コツコツやっていくボール運動の授業づくり |
| VI シンプルな場とルールでネット型ボール運動 |

I いつもの体育に活きる授業づくり～提案授業から考える～

- 1 つの教材を 20 分。短時間で集中して取り組める。期間も長いので技能が定着しやすい。
- 1 時間 2 教材を行うにはシンプルな場、シンプルなルール・内容が大切。シンプルな教材こそ体育授業では価値が高いと考える。

II 体づくり運動 (多様な動きをつくる運動遊び) の再考

1 「多様な動きをつくる運動 (遊び)」のパンフレットにこだわらない

体づくり運動の内容である「体を動かすことで楽しさや心地よさを味わうこと」はさまざまな運動ができることによって生まれるはずであり、「基本的な動きができること」という内容を重視して、系統的に取り組む必要がある。

2 「体づくり運動」から「動きづくり・感覚づくり運動」への発想の転換

低学年期までに動きづくりの基礎として以下のような運動感覚や姿勢感覚を必ず身につけさせたい。中学年・高学年であっても、以下の基礎感覚が乏しい場合は取り組むことが大事である。

- | |
|--|
| 腕支持感覚・逆さ感覚 (つんのめり感覚)・回転感覚・
手足の強調・体幹のしめ・脱力感・振動感覚 |
|--|

※この他にも育てたい感覚や技能…ボールの投捕、短なわの操作、長なわの回し方、長なわに入って跳ぶ、片足・両足の踏み切り、両足着地、ブリッジ、もぐる・浮く、浮いて進む etc.

Ⅲ 体づくりの運動の実際（教材編）

1 おりかえしの運動

- ・往復するだけの簡単な運動方法
- ・いつでも繰り返しが可能
- ・並んで順番を待つ、仲間が運動を見る・数える・応援する、運動が終わったら最後尾に並ぶ。
- ・同様の学習方法が使える（マット、鉄棒、跳び箱、水泳、走り幅跳び etc.）

【態度の学習】

- ・待ち方、見方、応援の仕方などを積極的に評価し価値観を伝える。→授業しやすい学級集団になる。

2 ジャンケンゲーム（個人対抗戦、チーム対抗戦）

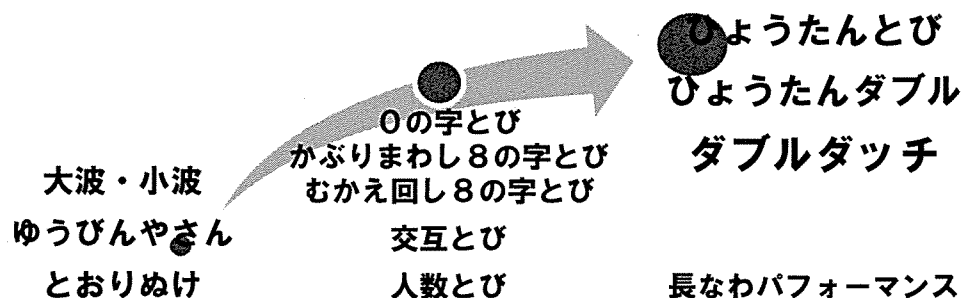
- ・ジャンケンで勝った子が {おんぶして10歩進む、ブリッジのトンネルを作る、手押し車で10歩進む etc.} →○人に勝ったら、目印に並ぶ。
- ・同じルールでさまざまな運動を展開することができるので、汎用性が高い。
- ・ジャンケンに勝つまで何度も運動に取り組むことができる。
- ・ジャンケンには偶発性があるので、苦手な子も1位になる可能性がある。

【「短時間・お手軽・簡単」→「運動頻度を確保」】

【楽しく繰り返して感覚を身につける】

3 長なわとび

- ・回すこと・跳ぶことはセットで指導する。全員が回し手、跳び手になることで全体としてバランスよく技能が向上する。回しながら跳ぶリズムがつかめることもある。



4 短なわとび

- ① なわの片手回し：前・後ろ・体の前で回す・8の字で回す
- ② なわとびリレー：ひっかかったら交代・規定回数で交代
- ③ 2人一緒に跳ぶ：なわ1本で跳ぶ役と跳ばせる役を交代したり、2本で同時に回したりする。

Ⅳ 系統性を意識したマット運動・跳び箱運動（小マットを多用して）

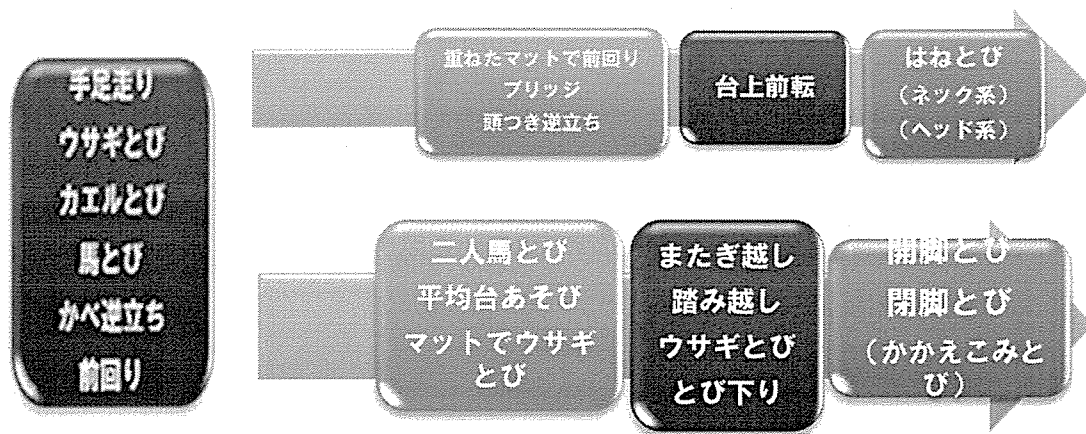
回転系の技よりも倒立系の技の方が系統的に指導しやすい。

【必ず身につけさせたい逆立ち系の運動】

○中学年までにスモールステップで「かべ逆立ち」を身につけさせたい。

○上学年への系統。ポイントは『目線』と『肘を伸ばす、つっぱる』

※小マットを活用した跳び箱運動（跳躍系と回転系を分けて）



○低学年から中学年で大切な跳び箱系教材

- ① カエルとび→馬とび→マット馬とび→2人馬とび
- ② ウサギとび→マットを越えるウサギとび→跳び箱を使ったウサギとび
- ③ 前回り→重ねたマットで前回り→高いところから下りる前回り→跳び箱の上で前回り
- ④ よじのぼり逆立ち→頭つき逆立ち→頭つきからブリッジ→マットや跳び箱を使ったはね動作

V コツコツやっっていくボール運動の授業づくり

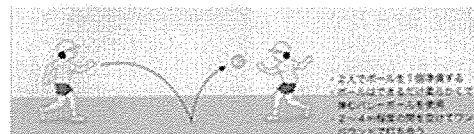
「体の向き・足を一步前に出す・相手の胸をめがけて」を意識させる。

- | | |
|------------------------|---------------------|
| 1 キャッチボール (30秒キャッチボール) | 2 はしごドッチボール (2人対2人) |
| 3 コーンボール | 4 バスケ系 |

VI シンプルな場とルールでネット型ボール運動

1 続けるくん (なかよしゲーム)

- ・ワンバウンドで山なりのパスをし合い、何回続くかを数える。ツーバウンドしたら失敗。
- 打ち方は、グーでも、パーでも、両手でも OK。
- 手で持って返さないように。



引用：『写真でわかる運動と指導のポイント ボール』

大修館書店，2010年，清水由

- ・最初は2人1組で行い、ある程度続いてきたら4人で取り組む。
- ・「10回続いたら合格！」など、数値目標を設定すれば意欲 UP！
- ・慣れてきたら、一定時間（2～3分程度）で連続で続いた数を競う。
- ・対戦だけでなく、記録を合計して集団的達成感を味わうこともできる。
- ・バリエーションとしては、間にコーンをおいてネット型っぽく！
- ・ポイントは、手首の力の入れ具合・思いやり（相手の1m手前あたり）

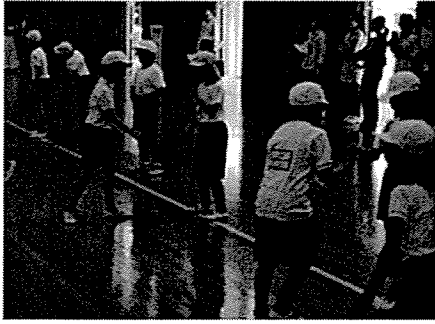
2 ハンドテニス (いじわるゲーム)

☆1～2 ボールはできるだけ柔らかくて弾むボールを使う。

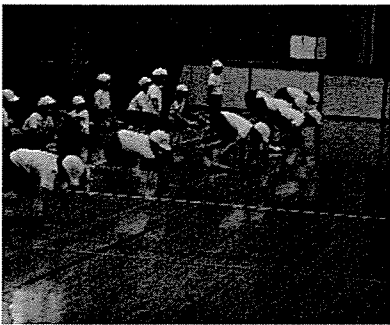
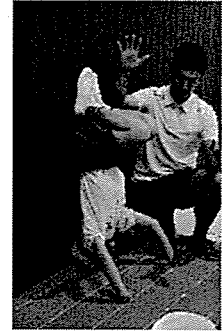
- 3 アタック“パス”ゲーム (なかよしゲーム) 「トス→アタックパス→キャッチ→トス→…」
- 4 アタックゲーム (いじわるゲーム)
- 5 キャッチ・アタックバレー

☆3～5 ボールは少しだけ空気を抜き弾みにくいボールを使う。

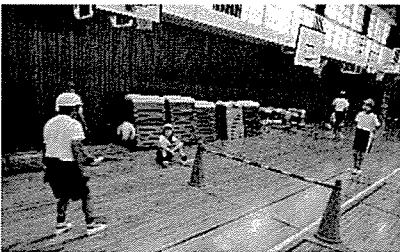
4年 関所ジャンケン



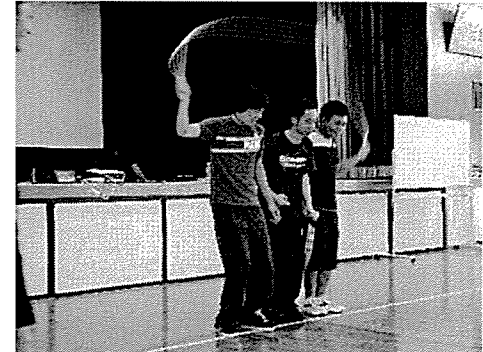
4年 だんごむし逆立ち



6年 ハンドテニスつづけるくん



6年 壁倒立・補助倒立からの着地



全体研修会

「子どもに運動の楽しさと喜びを味わわせる

授業づくり研修」

IV. 体育科年間指導計画

第1学年 体育科年間指導計画			
1学期			
学期	月	5	6
領域	4	体づくり運動	体づくり運動
内容		<ul style="list-style-type: none"> ○体カテスト ★ソフトボール投げ★50m走★立ち幅跳び ★反復横とび 	<ul style="list-style-type: none"> ・力試しの運動 ★おんぶ★わにさん ・体を移動する運動遊び ★スキップ★動物歩き
領域		<ul style="list-style-type: none"> 器械・器具を使った運動遊び ・固定施設を使った運動遊び ★雲梯★登り棒★ジャンブルジム 	<ul style="list-style-type: none"> 器械・器具を使った運動遊び ・マットを使った運動遊び ★前転がり★丸太転がり
内容		<ul style="list-style-type: none"> ・ボールゲーム ★ドッジボール ・鬼遊び ★しっぽとり★ふえ鬼★鬼ごっこ 	<ul style="list-style-type: none"> ・水に慣れる遊び ★水かけっこ ・浮くもぐる遊び ★だるま浮き★水中じゃんけん ★ボビング★宝さがし
領域		ゲーム	水遊び
学期		2学期	
月	8・9	10	11
領域	8・9	10	11
内容	<ul style="list-style-type: none"> 体づくり運動 ・体を移動する運動遊び ★ラダー 	<ul style="list-style-type: none"> 体づくり運動 ・用具を操作する運動遊び ★フープ★ボール遊び ・力試しの運動遊び ★すもう★しゅうたん 	<ul style="list-style-type: none"> 体づくり運動 ・体を移動する運動遊び ★ラダー★うさぎとび ・体のパランスをとる運動遊び ★だるま★力を合わせて
領域	<ul style="list-style-type: none"> 水遊び/表現リズム遊び ・水に慣れる遊び ★水かけっこ★リレー遊び ・浮くもぐる遊び ★だるま浮き★ピート版★逆立ち ・リズム遊び ★ダンス 	<ul style="list-style-type: none"> 走・跳の運動遊び/表現リズム遊び ・走の運動遊び ★50メートルかけっこ ・リズム遊び ★ダンス 	<ul style="list-style-type: none"> 走・跳の運動遊び ・跳の運動遊び ★ケンパー跳び遊び
内容		<ul style="list-style-type: none"> 走・跳の運動遊び ★50メートルかけっこ ・リズム遊び ★ダンス 	<ul style="list-style-type: none"> 器械・器具を使った運動遊び ★鉄棒を使った運動遊び ★跳び上がり★ぶら下がり★易しい回転
領域		走・跳の運動遊び/表現リズム遊び	器械・器具を使った運動遊び
学期		3学期	
月	1	2	3
領域	1	2	3
内容	<ul style="list-style-type: none"> 体づくり運動 ・体を移動する運動遊び ★持久走 ・用具を操作する運動遊び ★短なわ 	<ul style="list-style-type: none"> 体づくり運動 ・用具を操作する運動遊び ★長なわ 	<ul style="list-style-type: none"> 体づくり運動 ・用具を操作する運動遊び ★長なわ
領域	<ul style="list-style-type: none"> 器械・器具を使った運動遊び ・鉄棒を使った運動遊び ★跳び上がり★ぶら下がり★易しい回転 	<ul style="list-style-type: none"> 器械・器具を使った運動遊び ★跳び箱を使った遊び ★踏み越し跳び★馬跳び★タイヤ跳び 	<ul style="list-style-type: none"> 器械・器具を使った運動遊び ★跳び箱を使った遊び ★踏み越し跳び★馬跳び★タイヤ跳び
内容		<ul style="list-style-type: none"> 器械・器具を使った運動遊び ★跳び箱を使った遊び ★踏み越し跳び★馬跳び★タイヤ跳び 	<ul style="list-style-type: none"> 器械・器具を使った運動遊び ★跳び箱を使った遊び ★踏み越し跳び★馬跳び★タイヤ跳び

第2学年 体育科年間指導計画

		1学期				
学期	月	4	5	6	7	
領域		体つくり運動	体つくり運動	体つくり運動	体つくり運動	
内容		○縄跳び ★前跳び★後ろ跳び★ケンケン跳び ★グーパー跳び★自由跳び★二人跳び ○遊具のサーキット ★鉄棒★のぼりぼう★すべり台★ジャンクルジム ★タイヤ★うんてい	○縄跳び ○遊具のサーキット ★ねこ・ねずみ★ボール送りリレー★大根抜き ★折り返しリレー	○縄跳び ★動物歩き★じゃんけん★じゃんけんすころく ★フープを使った動き ○水なれ ★水かけ ★かおつけ ★水中ジャンプ ★そこタッチ ★ぶくぶくあわがでる。	○水なれ	
領域		陸上運動/器械運動	陸上運動/器械運動	水泳/器械運動	水泳	
内容		○器械運動 ★鉄棒(飛びつき・前回り・逆上がり)	○体カテスト ★反復横跳び★50m走 ★ソフトボール投げ★立ち幅跳び ○陸上運動 ★リレー(折り返し) ○器械運動 ★鉄棒★のぼりぼう	○器械運動 ★鉄棒 ○マット運動 ★動物歩き★前ころがり★背支持倒立 ○水泳 ★ふし浮き(び一ト板)★けのび	○水泳 ★2人ぐみふし浮き ★ふし浮き(び一ト板) ★ふし浮き ★いきつき ★けのび ★バタ足(び一ト板)	
学期		2学期				
月		8・9	10	11	12	
領域		体つくり運動	体つくり運動	体つくり運動	体つくり運動	
内容		○縄跳び ○水なれ	○縄跳び	○縄跳び	○縄跳び	
領域		水泳/表現運動	表現運動/器械運動	器械運動	器械運動/器具を使った運動	
内容		○水泳 ★けのびからバタ足★バタ足ビート ○運動会の練習 ★縄跳び(前跳び、後ろ跳び、駆け足跳び、二人跳び) ★リズムにのってのダンス	○運動会の練習 ★縄跳び ★リズムにのってのダンス	○マット運動 ★動物歩き★前転がり★後ろ転がり★川跳び ★よじ登り倒立★ゆりかご	○マット運動 ○長縄 ★ハの字跳び★郵便やさん	
学期		3学期				
月		1	2	3		
領域		体つくり運動	体つくり運動	体つくり運動		
内容		○縄跳び	○縄跳び	○縄跳び		
領域		陸上運動/器具を使った運動	器械運動/ボール運動	器械運動/ボール運動		
内容		○持久走 ★3分間走 ○縄跳び ○ゴム跳び	○ボール蹴り ★ころがしボール ★ボールパス(円形)★サッカー-3:3の試合 ○馬どび ○跳び箱 ★どしおしおし★間跳どび★台上前転	○ボール蹴り ○跳び箱 器械運動/ボール運動		

第4学年 体育科年間指導計画

		1学期						
学期	月	4	5	6	7			
領域		体つくり運動	体つくり運動	体つくり運動	体つくり運動			
内容		○縄跳び ○のほりぼう ○パワーアップタイム ★片足けんけん★両足とび★スキップ★くまあるき ★うさぎとび★あざらし★押し車	○縄跳び ○のほりぼう ○パワーアップタイム ★片足けんけん★両足とび★スキップ★くまあるき ★うさぎとび★あざらし★押し車	○パワーアップタイム ★片足けんけん★両足とび★スキップ★くまあるき ★うさぎとび★あざらし★押し車 ○水なれ ★だるま浮き★大の字浮き★ふし浮き ★水中ジャンケン★またぐり★ボビング	○水なれ ★だるま浮き★大の字浮き★ふし浮き ★水中ジャンケン★またぐり★ボビング	体つくり運動		
領域		陸上運動/器械運動	器械運動/器械運動/陸上運動	器械運動/水泳	水泳/保健			
内容		○林カテスト ★握力★上体起こし★反復横とび ★20mシャトルラン(往復持久走)★最速体前屈 ★50m走★立ち幅跳び★ソフトボール投げ ○陸上運動 ★リレー ○器械運動 ★前回り★逆上がり	○マット運動 ★壁よじ登り倒立★壁よじ登り倒立前転 ★お手伝い壁倒立★壁倒立★補助倒立★倒立前転 ○器械運動 ★前回り★逆上がり ○陸上運動 ★リレー	○マット運動 ★壁よじ登り倒立★壁よじ登り倒立前転 ★お手伝い壁倒立★壁倒立★補助倒立★倒立前転 ○水泳 ★バク足★クロール(25m) ★平泳ぎ(20m)	○水泳 ★クロール(25m)★平泳ぎ(20m) ○保健 ★大きくなってきたわたし			
		2学期						
学期	月	8・9	10	11	12			
領域		体つくり運動	体つくり運動	体つくり運動	体つくり運動			
内容		○水なれ ★だるま浮き★大の字浮き★ふし浮き ★水中ジャンケン★またぐり★ボビング	○縄跳び(大縄跳び) ○うんてい ○のほりぼう	○縄跳び(大縄跳び) ○うんてい ○のほりぼう	○縄跳び(大縄跳び) ○うんてい ○のほりぼう	体つくり運動		
領域		表現運動/水泳	陸上運動/表現運動	ボール運動	ボール運動/保健			
内容		○表現運動 ★リズムダンス ○水泳 ★クロール(25m)★平泳ぎ(20m)	○陸上運動 ★80m走★キャタピラ ○表現運動 ★リズムダンス	○ボール運動 ★フラッグフットボール	○ボール運動 ★フラッグフットボール ○保健 ★思春期にあわられる変化			
		3学期						
学期	月	1	2	3				
領域		体つくり運動	体つくり運動	体つくり運動				
内容		○縄跳び(大縄跳び)	○縄跳び ○パワーアップタイム	○縄跳び	体つくり運動			
領域		陸上運動/ボール運動	器械運動/陸上運動	ボール運動/保健				
内容		○陸上運動 ★長距離走 ○ボール運動 ★ボートボール	○器械運動 ★跳び箱 ○陸上運動 ★長距離走	○ボール運動 ★サッカー ○保健 ★よりよく育つための生活				

第5学年 体育科年間指導計画

		1学期		
学期	月	4	5	6
領域		体づくり運動	体づくり運動	体づくり運動
内容		○サーキットトレーニング ★腹筋★跪立伏せ★鉄棒★立ち幅跳び ★登り棒★うんてい★タイヤ跳び ○パワーアップタイム	○サーキットトレーニング ○パワーアップタイム ★肩倒立★右のポーズ★跪立て横跳びこし★手押し車★かべのほり倒立★ゆりかご	○サーキットトレーニング ○パワーアップタイム ○水なれ
領域		陸上運動/器械運動	陸上運動/器械運動	器械運動/水泳
内容		○体カテスト ★握力★上体起こし★反復横とび ★20mシャトルラン(往復持久走)★長座体前屈 ★50m走★立ち幅跳び★ソフトボール投げ ○マット運動 ★前転★閉脚前転★後転★閉脚後転 ★壁のほり逆立ち	○陸上運動 ★短距離走 ○マット運動 ★前転★閉脚前転★後転★閉脚後転 ★壁のほり逆立ち	○水泳 ★蹴伸び★クロール(25m) ★平泳ぎ(25m) ○保健 ★心の健康
		2学期		
学期	月	8・9	10	11
領域		体づくり運動	体づくり運動	体づくり運動
内容		○サーキットトレーニング ○パワーアップタイム○縄跳び 陸上運動/表現運動/器械運動/水泳	○サーキットトレーニング 陸上運動/表現運動	○サーキットトレーニング 陸上運動/器械運動
領域		陸上運動	陸上運動/表現運動	陸上運動
内容		○陸上運動 ★短距離走★リレー ○表現運動 ★ダンス ○マット運動 ★壁倒立 ○水泳 ★クロール(25m)・平泳ぎ(25m)	○陸上運動 ★短距離走★リレー ○表現運動 ★ダンス	○陸上運動 ★リレー ○跳び箱 ★閉脚跳び ○マット運動 ★壁倒立★補助倒立
		3学期		
学期	月	1	2	3
領域		体づくり運動	体づくり運動	体づくり運動
内容		○縄跳び ○パワーアップタイム ○サーキットトレーニング 陸上運動/ボール運動/器械運動	○縄跳び ○パワーアップタイム ○サーキットトレーニング ボール運動/器械運動	○縄跳び ○サーキットトレーニング ボール運動
領域		陸上運動★長距離走	ボール運動	ボール運動
内容		○ボール運動 ★サッカー ○マット運動 ★川とび★犬の字回り★側方倒立回転	★サッカー★バスケットボール ○マット運動 ★犬の字回り ★側方倒立回転	★サッカー★バスケットボール ★壁倒立★補助倒立

第6学年 体育科年間指導計画

		1学期						
学期	月	4	5	6	7			
領域		体つくり運動	体つくり運動	体つくり運動	体つくり運動			
内容		○サーキットレニング ★登り棒★うんてい★タイヤ跳び ★鉄棒★懸垂	○サーキットレニング ★登り棒★うんてい★タイヤ跳び ★鉄棒★懸垂	○サーキットレニング ★登り棒★うんてい★タイヤ跳び ★鉄棒★懸垂	○サーキットレニング ★登り棒★うんてい★タイヤ跳び ★鉄棒★懸垂			
領域		陸上運動/器械運動	陸上運動/器械運動	器械運動/水泳	水泳/保健			
内容		○体カテスト ★20m上体起こし★反復横とび ★20mシャトルラン(往復持久走)★長座体前屈 ★50m走★立ち幅跳び★ソフトボール投げ ○鉄び箱 ★閉脚跳び★閉脚跳び★台上前転 ○マット運動 ★前転★閉脚前転★後転★閉脚後転★側転	○陸上運動 ★短距離走 ○マット運動 ★前転★閉脚前転★後転★閉脚後転 ★壁倒立★補助倒立★ブリッジ ○鉄棒運動 ★前回り★逆上がり	○マット運動 ★前転★閉脚前転★後転★閉脚後転 ★壁倒立★補助倒立★ブリッジ★側転 ○鉄棒運動 ★前回り★逆上がり ○水泳 ★跳び箱★クロール(50m)★平泳ぎ(50m)	○水泳 ★跳び箱★クロール(50m) ★平泳ぎ(50m) ○保健 ★病気の予防			
学期	月	8・9	10	11	12			
領域		体つくり運動	体つくり運動	体つくり運動	体つくり運動			
内容		○サーキットレニング ○パワーアップタイム○柔軟運動	○サーキットレニング ○柔軟運動	○縄跳び★短縄 ○パワーアップタイム	○縄跳び★短縄★大縄(8の字・ひょうたん) ○パワーアップタイム			
領域		陸上運動/表現運動/器械運動/水泳	陸上運動/表現運動	陸上運動/器械運動	陸上運動/器械運動/保健			
内容		○陸上運動 ★短距離走★リレー★騎馬戦に向けて ○表現運動 ★組体操に向けて ○マット運動 ★補助倒立★ブリッジ★側転 ○水泳 ★クロール(50m)・平泳ぎ(50m)	○陸上運動 ★短距離走★リレー★騎馬戦 ○表現運動 ★組体操の練習	○陸上運動 ★走り幅跳び★ハードル ○跳び箱 ★閉脚跳び★閉脚跳び★台上前転	○陸上運動 ★長距離走 ○跳び箱 ★閉脚跳び★閉脚跳び★台上前転 ○保健 ★けがの防止			
学期	月	3学期						
領域		1	2	3				
内容		体つくり運動 ○縄跳び★長縄 ○パワーアップタイム ★折り返し運動★かべ登り倒立ジャンケン	体つくり運動 ○縄跳び★長縄 ○パワーアップタイム	体つくり運動 ○縄跳び★長縄 ○パワーアップタイム				
領域		陸上運動/ボール運動/器械運動	陸上運動/ボール運動/器械運動	ボール運動				
内容		○陸上運動 ★長距離走 ○ボール運動 ★サッカー(男子)★バスケットボール(女子) ○マット運動 ★ホップ側転★ロンダート	○陸上運動 ★長距離走 ★サッカー(男子)★バスケットボール(女子) ○マット運動 ★ホップ側転★ロンダート	○ボール運動 ★サッカー(男子)★バスケットボール(女子) ○マット運動 ★ホップ側転★ロンダート				

V. 学年の取り組み

・平成27年度 研究授業指導案

第1学年 体育科学習指導案

指導者 中野 海

1. 日時 平成27年(2015年)9月30日(水)第5時限
2. 学年・組 第1学年3組 在籍31名
3. 場所 本校体育館
4. 単元名 マット遊び(さくらランド)
5. 指導にあたって

本学級の児童は真面目でこつこつ課題に取り組む児童が多い。その反面自信がなく、友だちの様子をうかがいながら自分の意見を決めている児童も多く見られる。休み時間には大半が運動場に出ておにごっこやボール遊びを楽しんでいる。体育研究部会のアンケート結果からは、運動やスポーツは好きだが、体育は普通と答えた児童が多かった。真面目な性格から「体育もお勉強だ。」「きちんとやらなきゃ。」と感じている児童も多いのかもしれない。自信の無さから「できる」ことは楽しいしやりたいけれど、「苦手」「できない」ことは楽しくないしやりたくないという気持ちも感じられるので、「やってみよう」というチャレンジする気持ちを持ってもらいたい。

そこで、今回のマット遊びでは楽しみながら体を動かすということを大事にしていきたい。環境作りとして、準備体操を整列した状態で行うのではなく、児童が自由に動き回る中で体をほぐしていく形をとった。中には体操教室に通っていたり、幼稚園などでマット運動を経験していたりする児童もいるが、技ができるかできないか、ではなく遊び感覚でマット運動に親んでもらう為に、「さくらランド」と称して日常生活では味わうことができない動きを行う場を複数設定した。それぞれの場では「障害物に当たらないようにする」「目印に沿ってまっすぐ転がる」など、わかりやすいめあてを提示し、児童が課題を持って遊べる環境作りを考えた。また、一人で楽しむだけでなく、友だちとタイミングを合わせて転がったり、グループで活動したりすることによって、友だちとコミュニケーションを取りながら活動することも大事にしていきたい。協力し合い、励まし合う中で仲間とともに取り組む楽しさを味わってもらいたい。ウォーミングアップ(感覚つくりの運動)では今後のマット運動につながる感覚を身につけられるような動きを取り入れ、2年生に繋げていきたい。

6. 単元目標

- ・いろいろな方向への転がり、手で支えての体の保持や回転ができるようにする。
- ・進んで取り組み、きまりを守り仲良く運動したり、場の安全に気をつけたりすることができるようにする。
- ・器械や器具を用いた簡単な遊び方を工夫することができるようにする。

7. ユニバーサルデザインの視点

- ・本時のめあて、本時の流れを掲示する。
- ・目印や具体物を置いてその場のめあてを提示する。

- ・マットの置き方の図を掲示する。
- ・場ごとに看板を取り付ける。
- ・今やっていることがわかるように目印をつける。

8. 指導計画 (全5時間) 本時 4/5

時	1	2	3	4	5
	あいさつ・準備運動・場の準備・本時の学習の確認				
主な学習活動・内容	<p>約束づくり 場の準備 安全の約束</p>	<p>ウォーミングアップ</p> <p>★くま歩き★わに歩き★アンテナ★ゆりかご(とんぼ)★ドンじゃんけんなど</p>			
	<p>マットになれよう</p>	<p>しょうがいぶつ にあたらないよ うにあるこ</p>	<p>めじるしにそっ てまっすぐころ がろう</p>	<p>ともだちとい きをあわせて うごこう</p>	<p>じぶんのきめた もくひょうにチ ャレンジしよう</p>
	<p>ウォーミン グアップ</p> <p>★くま歩き ★わに歩き ★くも歩き ★アンテナ ★ゆりかご</p>	<p>動物 ランド</p> <p>★うさぎ</p> <p>障害物を 飛び越える</p> <p>★くまさんの あいさつ</p> <p>★わに</p> <p>ゴムの下を くぐる</p> <p>★かえる (川とび)</p>	<p>ころころ ランド</p> <p>★前まわり</p> <p>★ゆりかご</p> <p>★とんぼ</p> <p>★横回転</p> <p>(ミノムシ・だん ご虫)</p>	<p>なかよし ランド</p> <p>ゆりかご・前まわ り・だんご虫転が りなどを友だち と一緒に楽しむ</p>	<p>さくら ランド</p> <p>これまでに学習し た動きを振り返 り、自分の目標を 持って運動を楽し む。</p>
	<p>ウォーミン グアップを 組み合わせ て遊ぶ</p> <p>★ドンじゃ んけん ★とんぼ玉 入れ</p>	<p>整理運動</p>			
	<p>ふりかえりタイム (できるようになったことや友だちのよい動きを発表す)</p>				
	<p>片付け</p>				

9. 評価基準

①運動への 関心・意欲・態度	②運動についての 思考・判断	③運動の技能	④コミュニケーション
<p>・マット遊びの仕方や準備・片付けの約束やルールを守り楽しく運動することができる。</p> <p>・マットを使った運動遊びに進んで取り組もうとしている。</p>	<p>・マットを使った運動遊びのルールを理解している。</p> <p>・マットを使った運動遊びの動きのポイントを知る。</p>	<p>・いろいろな方法で転がり、手で支えての体の保持や回転などができる。</p>	<p>・友だちといっしょに楽しく運動ができる。</p> <p>・マットを使った運動遊びの中で、友だちの良い動きを見つけている。</p>

10. 本時の目標

- ・基礎的な動きの感覚を身に付ける。
- ・友だちと息を合わせて、いろいろな動きを楽しむ。

11. 本時の展開 4/5

学習活動	指導上の留意点 (評価)	準備物
1. 挨拶 (1) 準備運動 (2) 本時の学習の確認	<ul style="list-style-type: none"> ・遊びながら体を動かし、マット運動に必要な準備運動をさせる。 ・学習の見通しを持てるよう、ねらいと授業の流れを掲示する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・太鼓 ・ホワイトボード ・ねらい、授業の流れのカード ・マットの図
<p>ともだちといきをあわせてうごきをたのしもう</p>		
2. ウォーミングアップ (1) ゆりかご・とんぼタッチ (2) どうぶつあるき (3) くまさんあいさつ (4) みのむし	<ul style="list-style-type: none"> ●それぞれの運動のポイントを確認しながら行う。 (関心・意欲・態度) ●ゆっくり正しい動きで運動させる。(技能) ●友だちの動きを見てアドバイスをさせる。 (思考・判断) 	表示コーン
3. 場の設定	<ul style="list-style-type: none"> ・安全に配慮した場を設定する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・マット (各グループ 1 枚ずつ追加)
4. なかよしランド ウォーミングアップ、動物ランド、ころころランドで学習した動きを友だちと合わせて練習する。	<ul style="list-style-type: none"> ●友だちと息を合わせて運動させる。 (コミュニケーション) ・声をかけ合うように伝える。 ●自分の力に合った動きを身に付けさせる(技能) ・安全の約束を思い出させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・表示コーン
5. 整理運動	<ul style="list-style-type: none"> ●ケガの有無を確認しながら行わせる。 (関心・意欲・態度) 	
6. ふりかえり	<ul style="list-style-type: none"> ●できるようになったことや友だちの良い動きを発表させる。(思考・判断) 	

12. 成果と課題

成果：体ほぐし運動を通して、基本的な動きを身につけることができ、スムーズな回転につながった。場の設定を工夫したことで、楽しんで活動に取り組むことができた。

課題：手で支えての体の保持や体重移動など、よりスムーズな動きにつなげるための体の動かし方を身に付けさせたい。

マットうんどうふいかえりシート①

がつ にち ()

①くまあるき	うーん まあまあ できた!
てとあしをのぼしてあるけたかな?	☹️ ☺️ 😊
②わにあるき	
からだをひくくしてあるけたかな?	☹️ ☺️ 😊
③くもあるき	
しっかりとをついてあるけたかな?	☹️ ☺️ 😊
④かえるじゃんぶ	
てとあしをじゅんばんにうごかせたかな?	☹️ ☺️ 😊
⑤あんでな	
あしをまっすぐにのぼせたかな?	☹️ ☺️ 😊
⑥ゆりかご	
とまらずにからだをゆらせたかな?	☹️ ☺️ 😊
☆あんぜんにたのしくうんどうできたかな?	☹️ ☺️ 😊
☆ともだちときょうりょくできたかな?	☹️ ☺️ 😊

1ねん くみなまえ ()

マットうんどうふいかえりシート⑤

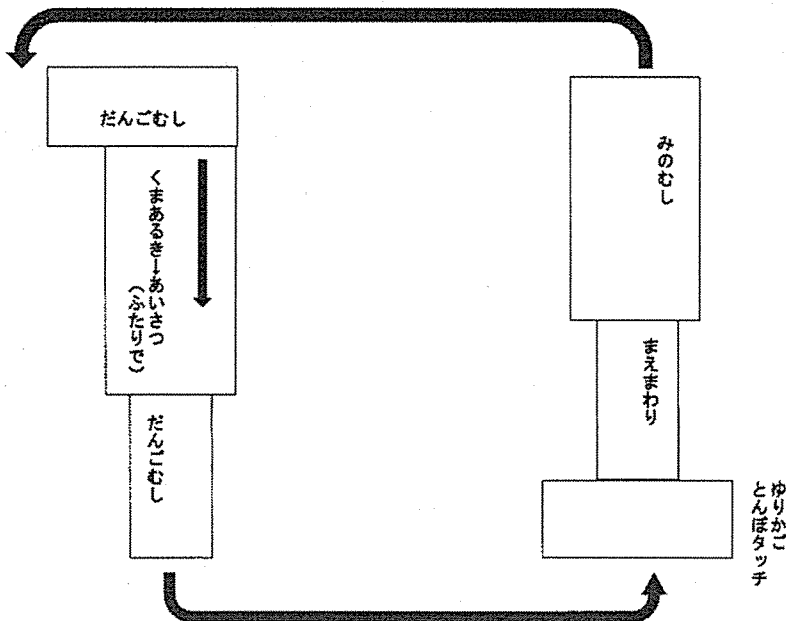
がつ にち ()

1	うーん まあまあ できた!
きょうりょくしてじゅんぴと かたづけができたかな?	☹️ ☺️ 😊
2	
じぶんのきめたもくひょうに ちゃれんじできたかな?	☹️ ☺️ 😊
3	
じぶんのがんばったところを みつけたかな?	☹️ ☺️ 😊
4	
ともだちのじょうずなところを みつけたかな?	☹️ ☺️ 😊
5	
あんぜんのやくそくは まもれたかな?	☹️ ☺️ 😊
6	
たのしくうんどうできたかな?	☹️ ☺️ 😊

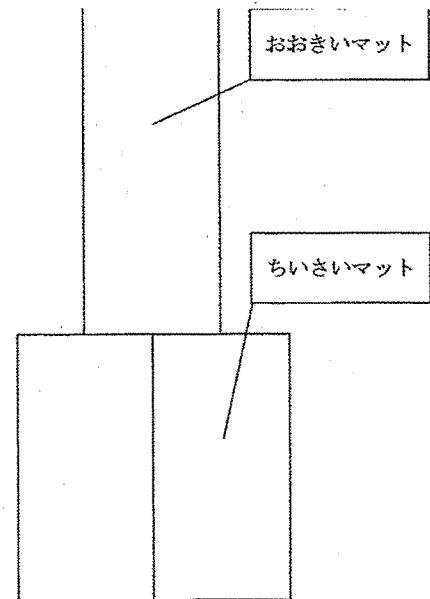
1ねん くみなまえ ()

さくらランドのやくそく

- ①じゅんばんをまもろう
- ②グループできょうりょくしよう
- ③あぶないときは
すぐしらせよう



第4時(本時)の場「なかよしランド」



第3時の場「ころころランド」

1. 日時 平成27年(2015年)12月14日(月)(5限目)
2. 学年・組 3年1組 (39名)
3. 単元名 マット運動
4. 指導にあたって

3年1組の子どもたちは、何事においても一生懸命に取り組める子が多い。気になることは、運動全般に苦手意識を持っている子どもが多いことである。1学期には外遊びをするよりも教室で絵を描いたり、友だちと話をしたりする子どもが多く見られた。「みんなで体を動かして外で思い切り遊ばせたい」という思いから1学期は、「鉄棒がんばりカード」を作った。しかし、鉄棒は個人差が大きいためすべての子どもたちに充実感を持たせるまでには至らなかった。

2学期からは週に1回、みんなで外遊びをするようにした。朝の会で毎回する遊びを決め、みんなに参加する。この取り組みで休み時間に教室で遊ぶ子どもが徐々に減ってきているように感じる。

それでも、苦手な子にとって運動は心から楽しめるものにはなっていない。学校生活にも慣れ、低学年とは違う生活の広がりや気持ちの持ち方も出来るようになって周りを気遣う気持ちも出てきてはいるが、まだまだ一人ひとりとはとても幼い面も残っており、「わたし、わたし。」「ぼく、ぼく。」という具合に周りのことを考えて行動するよりも自己中心的に物事を進めやすい。そのたびに声かけをしながら子どもたち同士の話し合いの機会を持たせるようにした。

マットを使つての運動は、転がる運動や、手で支える運動ができる楽しさや、そのできばえを楽しむことのできるものである。できる動きが増え、少しずつ動きがスムーズにできるようになってくるとどんどん喜びが生まれ、次の動きに対しての挑戦意欲につながっていく。その反面、どう動いてよいのかわかなか理解しづらい子どもは繰り返し挑戦してもできない場合は意欲を失い、運動嫌いになってしまう可能性も持っている運動である。本単元では、「苦手」「できない」動きをグループ活動、つまり友だちとのコミュニケーションを通して、より良い動きを知り、技を生かしてマット運動を楽しんでほしいと思っている。

5. ○ユニバーサルデザインの視点

- ・体ほぐしタイムでの掲示
- ・マットの置き方の図を掲示
- ・名人カードの掲示
- ・開脚前転連続図
- ・開脚前転カードの活用
- ・体ほぐしカードの活用

6. 単元目標

- ・きまりを守りすすんで運動したり、場の器械・器具の安全に気をつけたりすることができる。(態度)
- ・マット運動の楽しさや喜びに触れることを味わい、基本的な回転技ができる。(技能)
- ・基本的な技の動き方や技のポイントを知り、自分に合った課題を話し合い活動を通して見つける。(思考・判断)

7. 指導計画 (全7時間)

時	1	2	3	4	5	6	7
	集合・整列・場の準備						
主な学習活動・内容	オリエンテーション 場の準備 安全の約束	体ほぐしタイム ★クモ歩き★手押し車★かべのぼり倒立★カエルの足うち・カエル倒立★ゆりかごじゃんけん★ボールころころ					
		本時の学習の確認					
	体ほぐしタイムの説明	いろいろな前転 色々な前転をやってみよう。 ★小さな前転 ★大きな前転 ★坂道前転	開脚前転① 基本となる動きに挑戦する。 ★坂道を使っての開脚前転をしよう。	開脚前転② 開脚前転名人になろう グループで話し合っ、目当てを見つけよう ★ スピード 足のばね 手の位置 足をピン に気を付けて挑戦しよう。 (本時)	開脚前転③ 技を極める ★目当てを目標にして挑戦しよう。	連続技 自分が今できる動きを組み合わせさせて技を楽しもう。	発表会 友だちの発表を見て良さを見つけてお互いに認め合おう。
	グループ作り						
		ふりかえりタイム (できるようになったことや友だちのよい動きを発表する) 整理運動と片づけ					

8. 本時の目標

- ・きまりを守りすすんで運動したり、場の器械・器具の安全に気をつけたりすることができる。
(態度)
- ・「スピード」・「足のばね」・「手の位置」・「足をピン」に気を付けながら開脚前転ができる。
(技能)
- ・マットを使って転がる運動を楽しみながら、開脚前転名人になるために自分たちにあった課題を話し合う。
(思考・判断)

9. 本時の展開

学習活動	指導上の留意点	準備物 評価
1 集合・整列 2 場の準備		体ほぐしタイムの図 マット・ボール
3 体ほぐしをする。 (体ほぐしタイム)	・体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって、自分の体の状態に気づき、体の調子を整えたり、仲間と豊かに交流したりすることをねらいとして運動させる。	ストップウォッチ 協力したり、助け合ったりして様々な運動を進んでできる。 態度

4 本時の学習の確認をする。		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> めあて 開脚前転名人になろう！ </div>		
5 グループで活動する。	<p>名人になるためには</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> ・スピード ・足のばね ・足をピン ・手の位置（マットをおす） </div> <ul style="list-style-type: none"> ・自分たちのグループが開脚前転をするのにどんな手立てが必要か考えさせる。 ・友だちとの活動を通して、友だちのアドバイスから次の自分の動きを考えさせる。 ・ポイントを確かめながら自分の動きにあった力を身につけさせる。 ・動きのポイントやコツをつかめない児童には掲示物を使って視覚的にとらえさせる。 	<p>ホワイトボード 名人カード 開脚前転連続図</p> <p>自分に合った課題を話し活動を通して改善していくことができる。</p> <p>思考・判断 スピード・足のばね・手の位置に気を付けながら開脚前転ができる。</p> <p>技能</p> <p>体ほぐしカード 開脚前転カード</p>
6 ふりかえりをする。		
7 次回の予告	<ul style="list-style-type: none"> ・各自が楽しく運動し、学習の始めよりできる動きが増えたかどうか確かめる。 	
8 場のかたづけ		

10. 成果と課題

苦手意識の強かったマット運動であったが、体ほぐしタイムを入れることで楽しみながら運動することができた。グループでアドバイスしながら進めていくことで自分の課題が分かりできる、動きが増えていったように感じる。本単元を進めていく中で、子どもたちの体幹が弱く、回るときに体をささえきれていないことが分かった。

体ほぐしの中に体幹を鍛える動きを取り入れ、スムーズに次の動きができる体づくりにつなげたい。

体ほぐしカード

3年 組 名前

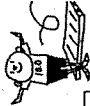
マット学習カード

3年 組 () 月 日

ちょうせんするわざ かいせやく前転

めあて

★学習をふりかえろう★



よくできた ◎ できた ○ できなかった △

安全に気をつけて、みんなとよく活動できましたか。	
めあてをもっと楽しく活動できましたか。	
友達と見合ったり、はげまし合ったりすることができましたか。	
きょうかしてじゅんびや、かたづけができましたか。	

今日の学習を通して

月 日

ちょうせんするわざ かいせやく前転

めあて

★学習をふりかえろう★



よくできた ◎ できた ○ できなかった △

安全に気をつけて、みんなとよく活動できましたか。	
めあてをもっと楽しく活動できましたか。	
友達と見合ったり、はげまし合ったりすることができましたか。	
きょうかしてじゅんびや、かたづけができましたか。	

今日の学習を通して

方法	◎○○	◎○○	◎○○	◎○○
<p>ひさを曲げたしせいすわり、前にのびした手を引きながら前後に転がる。立ち上がる時、は、むねに足をひきつける。</p>	<p>手おし算</p>	<p>指をしっかりと開き、両手で体重をささえ、頭を起こしたじょうたいでアイミンクよく足を打つようにする。両手とで体重をささえ、両脚に頭を下げ、バランスを取</p>	<p>ゆかにすわって足をのびたじょうたいで体のまわりにボールを回す。</p>	<p>しっかりと体をのばそう。</p>
<p>あお向けのじょうたいで手で体をささえ、前後左右に歩く。おなかを手のいちを注意しよう</p>	<p>かえるの足うちかえるよう立</p> <p>めざせ2回</p> <p>初めできるかな。</p>	<p>ゆかにすわって足をのびたじょうたいで体のまわりにボールを回す。</p>	<p>しっかりと体をのばそう。</p>	
<p>ゆかに手をつき、足でかべをのぼって立する。</p> <p>上のテープをめざそう!</p>	<p>クモ歩き</p>	<p>ゆかにすわって足をのびたじょうたいで体のまわりにボールを回す。</p>	<p>しっかりと体をのばそう。</p>	
<p>かべのほりと立</p>	<p>かべのほりと立</p>	<p>ゆかにすわって足をのびたじょうたいで体のまわりにボールを回す。</p>	<p>しっかりと体をのばそう。</p>	

1. 日時 平成28年(2016年)2月10日(水)第5時限
2. 学年・組 第5学年2組 在籍30名
3. 場所 体育館
4. 単元名 マット運動
5. 指導にあたって

本学級の児童は男女分け隔てなく接することができ、明るく素直で元気な児童が多く、学習面や学級活動においても意欲的に取り組んでいる。

4月当初は体育の授業を楽しみにしている児童が多いように思われたが、いざ体育の授業を進めていくと自分の苦手なことやできないことに直面した途端、無気力になってしまい、あきらめてしまう児童がいる。特に器械運動の授業では、その傾向が強いと感じている。体育研究部がおこなったアンケートでも、高学年でマット運動に苦手意識を持っている児童が多く見られた。また、初めての体育の授業で「体育の授業は何のためにするの?」と問いかけた際、児童からは「運動の楽しさを知ること」と「体力づくり」の2点が挙げられた。このことから、体育の授業で新しいことに挑戦し、協力しながら何かを達成するという意識は薄いのではないかと考えている。

実際に行った前転や後転の授業では、自分が持っているイメージを変えることができず、教師がポイント伝えてもあまり改善が見られなかった。手押し車ですぐに崩れてしまうこともあり、「自分の体を支える」ということにも課題がある。

本単元のマット運動では、導入の段階で基礎となる動きや感覚を身につけられるよう指導する。そして、段階的に技を習得できるようにする。また、正しい動きをイメージできるように掲示物や補助器具を活用し、練習の仕方やポイントを理解できるようにする。

運動場でのサーキットトレーニングでは、うんていや登り棒を苦手とする児童が多く見られたが、全員で声を掛け合い補助し合うことで、全員が達成することができ、うれしそうにする児童も多かった。この経験を生かしてマット運動においても、友達と協力しながら、「できるようになる喜び」を味わってほしいと考える。

本単元ではグループで学び合う活動を主に取り入れていく。自分の課題に進んで取り組むだけでなく、友達の課題にも目を向け、お互いに協力しながら活動することを大切にしていきたい。

○ユニバーサルデザインの視点

- ・各技の拡大図
- ・チェック項目カードの活用
- ・中心にテープを貼ったマット
- ・目線の印、手形、足形の活用
- ・ゴムひも、チリンチリンマシンの活用

6. 単元目標

- ・マット運動に進んで取り組み、約束を守り助け合って運動したり、場の工夫や安全に気をつけたりすることができる。【態度】
- ・マット運動の楽しさや喜びに触れるとともに、基本的な倒立技をすることができる。【技能】
- ・自己の能力に適した課題を持ち、技ができるようになるための活動を工夫する。【思考・判断】

7. 指導計画 (全8時間)

時	1	2	3	4	5	6	7	8	
	集合・整列・あいさつ・準備運動								
オリエンテーション ・場の準備 ・安全の約束 主な学習活動・内容 ・パワーアップタイムの説明。 ・学習カードの使い方。	<h2 style="text-align: center;">パワーアップタイム</h2> <p style="text-align: center;">★肩倒立グーチョキパー★カエルの足うち・カエル倒立★弓のポーズ★腕立て横とびこし★手押し車★かべのぼり倒立 ★基本技確認 (前転、後転、開脚前転、開脚後転)</p>								
	前時の復習、本時の学習の確認								
	・場の準備 ・安全の約束	○頭倒立をマスターしよう。 ・壁に向かって倒立 ・頭倒立	○補助倒立をマスターしよう。 ・頭倒立 ・補助倒立	○川とびをマスターしよう。 ・補助倒立 ・川とび	○チェック項目をおさえて川とび側転の練習をしよう。 ・川とび ・川とび側転	○美しい姿勢の側方倒立回転をめざそう。 ・川とび側転 ・側方倒立回転 (本時)			
	・パワーアップタイムの説明。 ・学習カードの使い方。	技のポイント					○組み合わせ技をつくらう。 ・技のつながり方を知る。 ・組み合わせ技を考えて練習する。 前転、後転 開脚前転 開脚後転 側方倒立回転 など	○技を組み合わせ披露しよう。	
		・腰と足がまっすぐに伸びるよう意識する。 ・場合によっては補助も入れながら練習する。	・目線と手をつく位置を意識する。 ・補助にたよらないようにバランスをとる。	・目線、手足のリズムを意識するため補助具を使う。 (目線の印、手形、足形ゴムひも) ・補助具の使い方を確認する。	・目線、手足のリズムを意識する。 ・腰の高さを川とびよりも高く意識するため補助具を使う。 (ゴムひも、チリンチリンマシン)	・目線、手足のリズムを意識する。 ・体をまっすぐ伸ばすことを意識する。 ・マットの上一直線で側方倒立回転をする。			
	班活動の観点 ・班で観察しあいながら、安全に気をつけて練習する。 ・チェック項目をもとにアドバイスをしあって、自分の課題を見つける。 ・声を掛け合いながら補助をし合う。								
	ふりかえり・整理運動・あいさつ・片づけ								

8. 本時の目標

○きまりを守りすすんで運動したり、場の器械・器具の安全に気をつけたりすることができる。

【態度】

○腰や足の高さを意識することにより、逆さ感覚や腕支持の感覚を身につけ、側方倒立回転をすることができる。

【技能】

○自分の課題を持ち、声を掛け合いながら補助をし合うなどして、協力しながら活動を工夫することができる。

【思考・判断】

9. 本時の展開

学習活動	指導上の留意点	準備物 評価
<p>1. 集合・整列・あいさつ・準備運動</p> <p>2. パワーアップタイムをする。 ・大きなスキップで移動する。</p>	<p>・怪我の防止のため、手、足中心の運動をさせる。</p> <p>・倒立技で基礎となる動きや感覚を身につけることをねらいとする。</p>	<p>マット</p> <p>きまりを守りすすんで運動したり、場の器械・器具の安全に気をつけたりすることができる。</p> <p>【態度】</p>
<p>美しいしせいの側方倒立回転をめざそう。</p>		
<p>3. 本時のめあてを確認する。</p> <p>・前時に学習した川とび側転を復習し、美しい姿勢の側転のポイントを確認する。</p> <p>① うでをふり上げて前足をまっすぐふみ出す。</p> <p>② 体をしっかりとのばして、足をふりあげる。</p> <p>③ 手でマットをおしはなして体を起こす。</p> <p>④ 後ろ足→前足の順にスムーズに立ち上がる。</p> <p>◎ 1 (手) 2 (手) 3 (足) 4 (足) のリズム。</p>	<p>・学習の見通しを持てるよう、ねらいと授業の流れを掲示する。</p> <p>・体をしっかりとのばしてスムーズに立ち上がることを特に意識するよう説明する。</p>	<p>ホワイトボード 図</p>

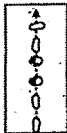
<p>4. 班ごとに練習する。</p> <p>(1) 確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・友達の花を見て、チェック項目を確認する。 ・チェック項目をもとにアドバイスをしあって、自分の課題を見つける。 <p>(2) 練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・班で観察しあいながら、安全に気をつけて練習する。 ・声を掛け合いながら補助をし合う。 ・できるようになった項目はチェックを入れる。 <p>5. ふりかえりをする。</p> <p>6. 整理運動・体調確認・次回の予告 あいさつ・片づけ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・安全に気を配る。 ・課題が確認できていない班に助言をする。 ・手本となる児童の動きを紹介する。 ・補助具の使い方を確認する。 <ul style="list-style-type: none"> ・補助具の使い方が正しいか確認しながら、各班へ助言をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・できるようになったことや気づいたことを確認する。 	<p>学習カード</p> <p>補助具</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中心にテープを貼ったマット ・手形 ・チリンチリンマシーン <p><u>自分の課題を持ち、声を掛け合いながら補助をし合うなどして、協力しながら運動することができる。【思考・判断】</u></p> <p><u>腰や足の高さを意識しながら側方倒立回転をすることができる。</u></p> <p><u>【技能】</u></p>
--	--	---

『成果と課題』

- ・児童の実態把握をしながら、段階的な指導を取り入れることで、技がそれなりにできるようになった。また、班の中でお互いに見合ったり、アドバイスをしたりすることで、協力しようとする意識が生まれ自信を持つことができる児童が増えた。
- ・高学年において課題を抱える児童に対しては、前の段階に戻って練習させたほうがよいと感じた。また、課題が自分のものになっているのかを学習カードに書き込むなどの活動を取り入れ、意識させる必要があったと考える。
- ・パワーアップタイムなどの体ほぐし運動を低学年・中学年・高学年で段階的に取り入れ、計画を作り、残していく必要があると感じた。

マット運動 学習カード

5年 組
縦方側立回転



チェック項目	1回目	2回目	3回目
①うでをふりあげ、前足をまっすぐみ出す。			
②体をしっかりとのばして、足をふり上げる。 【チリンチリンマシン】			
③手でマットを押しはなして、体を起こす。			
④後ろ足→前足の順に、スムーズに立ち上がる。 【ボーズ】			
手、手、足、足のリズム。			
(チャレンジポイント)			

◎続けてきた
○できた
△できそう

パワーアップタイム	5年 組 名前	方法	◎○△
		前転 ①手をしっかりとつく ②腕の後ろから転がる ③おなかを大きくして転がる ④ひざをすばやくかかえこむ	
		後転 ①おしりをつけたがら、かたを後ろへたがす ②ひざを一緒に引きよせる ③手でマットをおしはなす	
		開脚前転 ①手をしっかりとつく ②腕の後ろから転がる ③足がマットにつく時、足を開く ④手でしっかりとマットをおしはなす	
		開脚後転 ①おしりをつけたがら、かたを後ろへたがす ②ひざを一緒に引きよせる ③足を開く ④手でしっかりとマットをおしはなす	

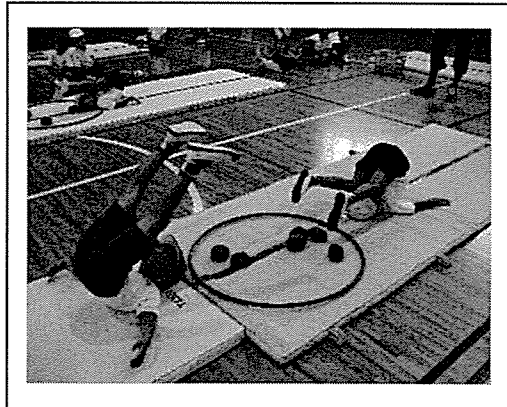
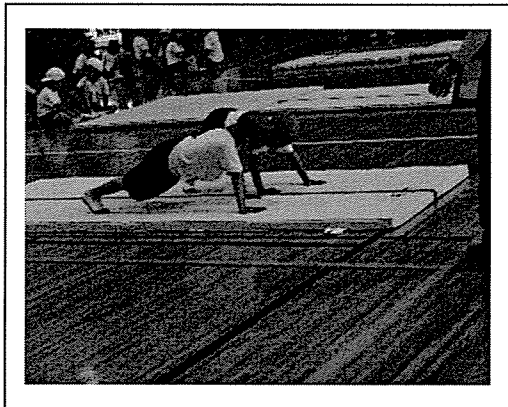
パワーアップタイム ◎続けてきた ○できた △できそう 5年 組 名前

	方法	◎○△	方法	◎○△
 開脚・足踏みをおこなう	かた側立をして、足でターチンマシンを作る。 ターチンマシンをひたす。 ターチンマシンをひたす。 ターチンマシンをひたす。 ターチンマシンをひたす。		 かた側立 開脚 足踏み	
 体のやわらかくする	①うつ伏せになる ②足を伸ばす ③手を広げ、天井を見る ④上下を交互に反して、おごの向きを変え、前後にゆらす。		 手おし車	ペアでチャレンジする。 両手の手のひらをしっかりと押しつけ、手の力ですすむ。 大体をまっすぐ倒さう！
 リズム感をつかむ	①足を高く前後に開く ②肩とひざをする。 ③その時、おしりを高く上げるようにする。 ④手・手・足・足の順番で、マットにつくようにする		 かべ蹴りとらう立	おしりに手を置き、足でかべを蹴ってとらう立する。

平成27年度（2015年度）研究授業の様子

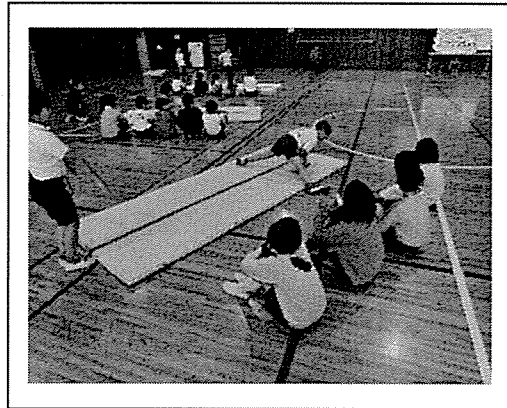
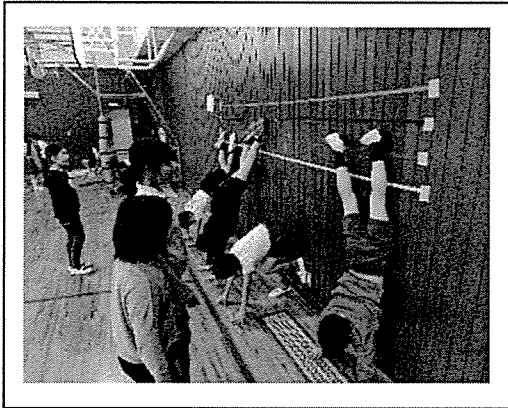
1年生

(2015.9.30)



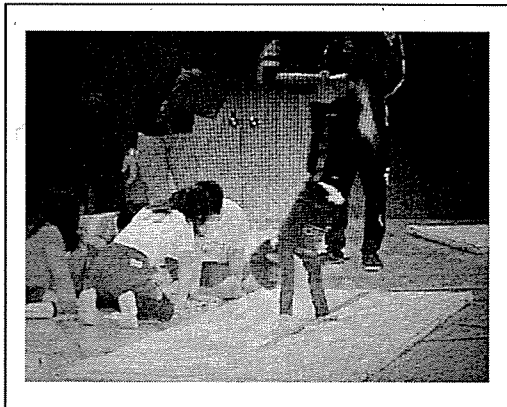
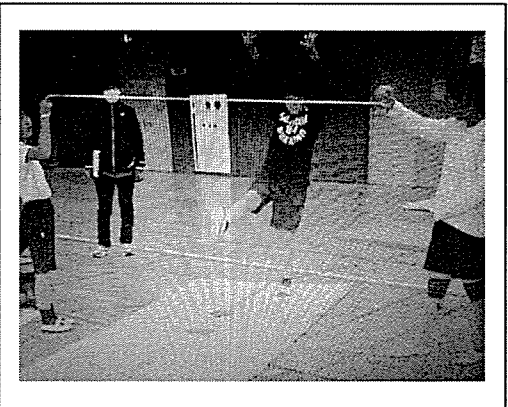
3年生

(2015.12.14)



5年生

(2016.2.10)

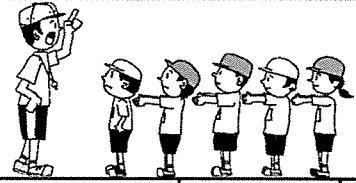


2年 マット運動あそび（さくらランド）

指導計画

時	1	2	3	4	5	6	
<p>主な学習活動・内容</p> <p>○オリエンテーション</p> <p>・学習の進め方を知る。</p> <p>・学習カードの記入の仕方を知る。</p>	<p>場の準備・準備運動・あいさつ・本時の学習の確認</p>						
	<p>めあて① できる回り方で回ってみよう。</p>						
	<p>前回り隊 体験① 「着手」</p>	<p>前回り隊 体験② 「あごをひく」</p>	<p>後ろ回り隊 体験① 「うしろへ回ろう」</p>	<p>後ろ回り隊 体験② 「うしろへまっすぐ回ろう」</p>	<p>後ろ回り隊 体験③ 「着手」</p>		
	<p>手のひらでしっかり手をついて回ってみよう。</p>	<p>あごをひいてみよう。</p>	<p>うしろへ回ってみよう。</p>	<p>うしろへまっすぐ回ってみよう。 手のひらを使ってまわってみよう</p>	<p>手のひらでしっかり手をついて回ってみよう。</p>		
	<p>めあて② いろいろな回り方でまわってみよう。</p>						
<p>前回りランド 前回り（細い）ランド くまランド みのむしランド 川とびランド なかよしランド</p>			<p>後ろ回りランド 後ろ回り（細い）ランド くまランド みのむしランド 川とびランド なかよしランド</p>				
<p>ふりかえりタイム（できるようになったことや友だちのよい動きを発表する）</p>							
<p>整理運動と片づけ</p>							

桜ランドで だいぼうけん



	めあて	かつどう	ひょうか	かいっぱい楽しくできた	なかよくできた	ふりかえり	印		
1	手のひらでしっかり手をついて回ってみよう	前まわりランド		☺	☺				
		前まわりランド(せまい)							
		くまランド							
		えんぴつランド						☹	☹
		後まわりランド						☹	☹
		川とびランド							
なかよしランド									
2	あごをひいてみよう	前まわりランド		☺	☺				
		前まわりランド(せまい)							
		くまランド							
		えんぴつランド						☹	☹
		後まわりランド						☹	☹
		川とびランド							
なかよしランド									
3	うしろへ回ってみよう	前まわりランド		☺	☺				
		前まわりランド(せまい)							
		くまランド							
		えんぴつランド						☹	☹
		後まわりランド						☹	☹
		川とびランド							
なかよしランド									
4	うしろへまっすぐ回ってみよう 手のひらを使ってまわってみよう	前まわりランド		☺	☺				
		前まわりランド(せまい)							
		くまランド							
		えんぴつランド						☹	☹
		後まわりランド						☹	☹
		川とびランド							
なかよしランド									
5	手をしっかりマットにつけてまわってみよう	前まわりランド		☺	☺				
		前まわりランド(せまい)							
		くまランド							
		えんぴつランド						☹	☹
		後まわりランド						☹	☹
		川とびランド							
なかよしランド									

4年	指導計画										
時数	1	2	3	4	5	6	7				
	集合・整列・場の準備										
	オリエンテーション ・場の準備 ・安全の約束										
	☆ゆりかご (大・小) ☆肩倒立☆手押し車☆壁倒立☆ボールでくるくる☆かえるとび／かえる倒立										
	本時の学習の確認										
学習内容	・体ほぐしタイムの説明	前転 基本の前転 ポイントをおさえる 大きな前転 ★坂道 (スピード) ★肩倒立からの足ふり (足のばね)	前転 技を極める 大きな前転or開脚前転を選択して、練習に取り組む	後転 基本の後転 ポイントをおさえる 開脚後転 ★坂道 (スピード) ★手でマットを押す ★足をのばす	後転 技を極める 後転or開脚後転を選択して、練習に取り組む	連続技練習 つなぎの動きを確認する (片足パランス、ひねり等) 本番に向けて、技の繰り返しや、組み合わせた取り組む	発表会 練習してきた技を発表する				
		チャレンジタイム									
	<ul style="list-style-type: none"> ・できない技に挑戦したり、できる技をさらに極める ・習ってきたことや学習カードを使って、友だちと教え合う 										
	振り回りタイム (できるようになつたことや友だちのよい動きを発表する)										
	整理運動と片付け										

6年 指導計画

時間	1	2・3・4・5・6・7	8
	集合・挨拶・準備運動		
10	オリエンテーション ①パワーアップタイム ②チャレンジタイム ③シンクロタイム のやり方を知る。	①パワーアップタイム (体づくり・予備的運動・慣れの運動) 全体指導	個人技のテスト
20		②チャレンジタイム (個人の課題別コースに分かれ、技の練習)	
30		③シンクロタイム (グループでできる技を生かしてシンクロマットを楽しむ)	シンクロマット 発表会
40	後片付け・整理体操・次時の予告・挨拶		
45			

【パワーアップタイム】

- ゆりかご 10回×2セット
- カエルの足うち 3回
- ブリッジ 10秒×2セット
- 肩倒立自転車 30秒
- シンクロ前転 1回

【チャレンジタイム】

- ・学習カードをもとに、前転・後転・開脚前転・開脚後転・連続技の順番に自分の課題に取り組む。
- ・男女別の6人(7人)グループを作り、チェック係2人、安全確認係1人、実際に技を行う人1人を順番に回していく。
- ・すべて合格したら連続技に取り組む。

【シンクロタイム】

- ・課題のシンクロ技に挑戦する。
- ・グループで考えたシンクロ技に挑戦する。

6年 マット運動 学習カード

前転(まえまわり)



前転

チェック項目	グループ チェック	先生 チェック
両手の手のひらをついて前に向って、回ることができる		
おへそを見てまわることができる		
足をそろえてまわることができる		
まっすぐに回ることができる		
前まわりの後に、足をそろえて立つことができる		
形を崩さずに、2回連続で前転ができる		

6年 マット運動 学習カード

開脚前転



チェック項目	グループ チェック	先生 チェック
前転から、ひざを伸ばして足を開くことができる		
太ももの内側に手をつくことができる		
膝を曲げて立つことができる		
膝を曲げずに立つことができる		
膝を曲げずに立ち、その姿勢を3秒以上キープできる		
形を崩さず、2回連続開脚前転ができる		

6年 マット運動 学習カード

後転(うしろまわり)



後転

チェック項目	グループ チェック	先生 チェック
ゆりかごを連続で5回、体勢を崩さずにできる		
両手の平を頭の後ろでついて回ることができる		
おへそを見て回ることができる		
まっすぐ後転ができる		
体をまるめ、両足をそろえてたつことができる		
形を崩さずに、2回連続で後転ができる		

6年 マット運動 学習カード

開脚後転



チェック項目	グループ チェック	先生 チェック
立った姿勢からしりもちをつき、ゆりかごをすることができる		
膝を伸ばして、足をひらくことができる		
足を開いて、立ち上がるができる		
膝を曲げずに立ち上がるができる		
立ち上がった姿勢を3秒以上キープできる		
形を崩さずに、2回連続で開脚後転ができる		

1. 日時 平成28年(2016年)12月14日(水)(5限目)
2. 学年・組 1年3組 (30名)
3. 場所 体育館
4. 単元名 体づくり運動(多様な動きをつくる運動遊び)
5. 指導にあたって

本学級の児童は、できないことでも一生懸命にがんばろうとする子が多い。しかし、授業で自分の意見を述べるとなると途端に自信がなく、消極的になり、なかなか手を挙げられなかったり、小さい声の発表になったりしがちである。「もっとたくさん思いを伝えられる子どもたちになってほしいなあ」「たくさん思いを受けとめ合える集団になってほしいなあ」と思い、「声が大きく出せる魔法のマイク」をつかって学習を進めることにした。また、話型を示して発表する練習もしてきた。みんなの前でマイクを使って発表するとだんだん勇気が湧いてくるらしく大きな声で自分の気持ちを伝えられる子が徐々に増えると同時に、話型を示すことで発表する力がついてきている。

入学当初は、まだまだ学校に慣れていなくて不安な気持ちを持っている子も多かったのか、教室から離れた運動場で遊ぶ子は少なく、図書室に行ったり近くを探検したりする児童が多かった。そこで鉄棒カードを作り子どもたちを外に誘ってみた。すぐに子どもたちは夢中になりできない技に果敢に挑戦する児童が何人もでてきた。技ができると、それをできない友だちに教えてあげ、その友だちができるようになると一緒に喜び合い、さらにはがんばろうとする姿が見られるようになってきたのは1学期の終わりごろであった。「できない」から「できた」ときの喜びを多くの子が味わうことができた取り組みであった。今では、休み時間になると校庭に出て遊ぶ児童が多くなってきているように感じる。

本単元では、体を動かす楽しさや心地よさを味わいながら、さまざまな動きを経験し動きのレパートリーを増やしていくことをねらいとしている。5月にスポーツテストを実施した時に、「跳ぶ力」「全身を使って跳躍力を発揮する力」に課題があること、体育アンケートから器械運動を苦手と感じている子が多くいることもわかった。体を動かす基本の感覚に課題があることがあるということに加え、子どもたちの間で経験に差があることから、複数の運動遊びが行える授業展開を考えた。またより互いに教えあい、励ましあえる集団になってほしいため、グループにもしかけをして構成している。「体のどこをみるのか」「どんなポイントをみるのか」といった、見合う視点を明確にするためにも、自分の動きを振り返ったり友だちと動きを見合ったりしながら言語活動を通して動きのポイントを知り、それを工夫させたい。工夫としては、「新しい動き」や「うまくできる方法」を考えさせたい。

6. ユニバーサルデザインの視点
 - ・本時のめあての掲示
 - ・動きの掲示
 - ・発表のときに使う話型の掲示
 - ・ワークシートで顔文字を使用

7. 単元の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能
<p>①きまりを守り◎運動に進んで取り組み、友だちと仲良く運動する。</p> <p>②片付けを◎進んで行おうとする。</p>	<p>①基本的な体の動き方や技のポイントを知り、◎友だちのよい動きをまねして活動している。</p> <p>・◎進んでよりよい動きを見つけたり動きを工夫したりしている。</p>	<p>・体を動かす楽しさや心地よさを味わいながら基本的な動きを経験して、◎できるようにする。</p>

◎は十分に満足できる状況

8. 指導計画（全5時間）

時	1	2	3	4（本時）	5
	集合・整列・場の準備・準備運動				
主な学習活動・内容	<p>○オリエンテーション</p> <p>場の準備の仕方、安全の約束、グループ作り</p>				<p>○「自分たちのパワーアップタイムをつくろう！」</p>
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">○力試しの運動遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・すもう 工夫した動きを ・じゅうたん ➡ 考える ・わにさん </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">○用具を操作する運動遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボール運び 工夫した動きを ・フラフープ ➡ 考える ころころ </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">○体を移動する運動遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・うさぎとび 工夫した動きを ・ラダー ➡ 考える </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">○バランスをとる運動遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・だるまころころ 工夫した動きを ・ゆりかご ➡ 考える ・力を合わせて </div>		
	ふりかえりタイム／整理運動と片付け				

9. 本時の目標

- ・体のバランスをとる運動や体を移動する運動を通して基本的な動きを経験する。（運動）
- ・きまりを守り場の安全に気をつけて、友だちとなかよく運動することができる。（態度）
- ・友だちのよい動き・工夫している動きを見つけることができる。（思考・判断）

10. 本時の展開

学習活動	指導上の留意点	準備物 評価
<p>1. 準備運動</p> <p>2. 本時の学習の確認</p>	<p>・前時の動きを思いだしながらするよう声かけする。</p> <p>・スキップで移動させる。</p> <p>・学習のめあてを掲示してこれからの流れを伝えて見通しを持たせる。</p>	<p>・ホワイトボード</p> <p>・めあてカード</p> <p>・動きのカード</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>名人を目ざしてともだちといっしょにくふうしよう</p> </div>		
<p>3. 各グループで選んだ動きをしながらどのよう工夫があるのか話し合う</p> <p>4. 工夫した動きを発表する</p> <p>5. 各グループの工夫した動きをやる</p> <p>6. 整理運動</p> <p>7. ふりかえり</p> <p>8. 片付け</p>	<p>・各グループでどの動きをするのかを確かめさせる。</p> <p>体を移動する運動遊び</p> <p>①ラダー</p> <p>②うさぎとび</p> <p>バランスをとる運動遊び</p> <p>①だるまころころ</p> <p>②ゆりかご</p> <p>③力を合わせて</p> <p>・新しい動きやうまくできる方法を考えさせる。</p> <p>・考えた動きを全体場で発表してもらうことを伝える。</p> <p>・工夫する視点として、キーワードを提示する。 (何人・何回・向き・道具・大きく・スピード・いっしょに・足は?・手は?)</p> <p>・グループを見回り、よい動きや工夫を認めほめる。</p> <p>・工夫した動きを考えられないグループには、キーワードをもとに助言する。</p> <p>・発表の場を設定する。</p> <p>・発表の話の型を掲示してどの子も発表しやすくする。</p> <p>・各自、やってみたい動きをさせる。</p> <p>・けがの有無を確認しながら行わせる。</p> <p>・次時の予告をし見通しを持たせる。</p> <p>・みんなで協力して、安全にきをつけて用具を片付けさせる。</p>	<p>●友だちと仲良く運動している。(態度)</p> <p>●動きを工夫する。(思考・判断)</p> <p>●体のバランスをとる運動や体を移動する運動を通して基本的な動きを経験する。(運動)</p> <p>・話型のカード</p> <p>●友だちの良い動きをみつける。(思考・判断)</p>

たいいくふりかえりカード ()月()日()曜日

1ねん くみ(むすえ)

	もうすこし	できた	よくできた
たのしく うんどうすることが できましたか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ともだちと ながよく できましたか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
きまりを まもることが できましたか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
がんばったことや ともだちのよかったところを かこう!			

これからがんばりたいうごきに ○をしよう!


<input type="checkbox"/> すもう	<input type="checkbox"/> じゅうたん	<input type="checkbox"/> わにさん
<input type="checkbox"/> ボールはこび	<input type="checkbox"/> フラフーフ	グループでくふうしたい動き すもう じゅうたん わにさん ボールはこび フラフーフ

たいいくふりかえりカード ()月()日()曜日

1ねん くみ(むすえ)

	もうすこし	できた	よくできた
たのしく うんどうすることが できましたか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ともだちのいいうごきを みつけることが できましたか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
きまりを まもることが できましたか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
がんばったことや ともだちのよかったところを かこう!			

●グループでくふうしたうごき... []



くふうしたところ

たいいくふりかえりカード ()月()日()曜日

1ねん くみ(むすえ)

	もうすこし	できた	よくできた
たのしく うんどうすることが できましたか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ともだちと ながよく できましたか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
きまりを まもることが できましたか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
がんばったことや ともだちのよかったところを かこう!			

これからがんばりたいうごきに ○をしよう!

<input type="checkbox"/> うさぎとび	<input type="checkbox"/> ラダー	<input type="checkbox"/> ゆりかご
<input type="checkbox"/> だるまころころ	<input type="checkbox"/> 力をあわせて	グループでくふうしたい動き うさぎとび ラダー ゆりかご だるまころころ 力をあわせて

1. 日時 平成28年(2016年)6月14日(火)5校時
2. 学年・組 4年3組 39名(男子20名 女子19名)
3. 場所 体育館
4. 単元名 マット運動(器械運動)
5. 指導にあたって

本学級の児童はどの授業でも時間を守り、積極的に学習している。静かに話を聞くことがもできるが、中にはいざ実行しようとするとう内容が理解できていなくて困っている様子も見られる。4月当初、体育の時間になると「えー。」と嫌がる子が少なからずいた。おにごっこに似たゲームや折り返し運動を授業に取り入れていくうちに、授業後「今日は楽しかった。」と言っている。チーム内では、技がうまくできないことを笑ってしまうよう姿が見られるのでその都度指導している。体育の授業でのぼり棒を行った時には、チーム全員が登れるよう男女関係無く進んでチーム内で協力していた。できない子ははじめ嫌そうにしていたが、補助や応援され、いつも以上にのぼり棒を登ることができ喜んでた。補助は好きなのだが、できないと消極的になりやすい傾向がある。自分から補助を頼むことは、まだまだ子ども達にとって難しいように思う。また人に見られると極度に緊張する児童が多いので、気持ちを落ち着かせて授業に取り組ませたい。

体育の授業の始めには、「技ができるようになることはもちろん、それをチームで協力することも体育の学習だ。」と話している。児童は素直に聞き入れて、与えられたことを一生懸命取り組んでいる。しかし、自分から進んで取り組む事が少ない。失敗を恐れることなく、積極的に活動し、よりよい動き方を自分たちで考えたり、友だちの動きから発見したりしてほしいと考えている。友だちと相談し、悩みながらも楽しんで技ができるという目標に向かってほしいと思う。

マット運動は、逆さまになったり回転したりするなど、子ども達にとって非日常的ないろいろな動きを体験できる運動である。非日常的な動きは楽しい面もあるが、苦手意識や恐怖感も出やすい面もある。本単元では、倒立技を行うにあたり、手で床を押すことや体を伸ばすことなど基本的なポイントをおさえ、高学年での発展技につながるようにしたい。マット運動でできる多様な動きにより、運動感覚を身につけさせ、子ども達の身体操作能力の向上に期待したい。

6. ユニバーサルデザインの視点

オノマトペや太鼓を用いてリズムよく動作を行えるようにする。

7. 単元目標

- 逆さの感覚に慣れ、腕の力などでバランスをとり、自分の体を支えることができる。(技能)
- 進んで運動に取り組み、きまりを守り仲よく運動したり、場の安全に気を付けたりすることができる。
(態度)
- 活動をふり返り、よりよい動きを見つけ、考えようとする。(思考・判断)

8. 評価規準

	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ・進んでマット運動にとりくむ。 ・場の安全に気を付ける。 ・友だちと協力して、準備や片づけをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・より良い動き方を考えたり、見つけたりしている。 ・動きの仕方やポイントを知り、自分の力に合った練習法を選んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・倒立系の技ができる。 ・倒立から体を屈折させ、前転につなげる事ができる。

9. 指導計画

全5時間

1	2	3	4	5	6
オリエンテーション	パワーアップタイム ・片足けんけん・両足とび（帽子を挟んで）・スキップ・くまあるき ・うさぎとび・あざらし・手押し車				
学習内容の確認					
パワーアップタイムの説明・練習	考えよう 2片足けんけん 3両足とび 4うさぎ跳び 5あざらし 6手押し車				
	○壁よじ登り 倒立（じゃんけん、トンネルくぐりなど、ゲーム感覚で）	○壁よじ登り 倒立前転	○お手伝い壁 倒立（本時）	○壁倒立 ○補助倒立	○倒立前転に 挑戦
	・活動のふり返り・次時の予告				

10. 本時の目標

- ・進んで話し合いに参加し、よりよい動き方を考えたり見つけたりすることができる。
- ・壁倒立のお手伝いの仕方が分かり、友だちのお手伝いができる。
- ・お手伝いをしてもらいながら、壁倒立ができる。

1 1. 本時の展開

学習活動	指導上の留意点	評価
<p>1.集合、挨拶</p> <p>2.パワーアップタイム</p> <p>3.パワーアップタイムのうさぎとびの動きについて考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> グループで話し合い、考えを発表する。 「前に向かって跳ぶ。」 「強くける。」 「手を遠くにつく。」 話し合ったことをもとに、動いてみる。 やってみた感想を話し合う。 	<p>○本時の学習について説明する。</p> <p>○前時までに話し合った片足とび、両足とびのより良い動き方をふり返って行うようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> 次の活動のお手本となる児童を見つける。 <p>○良い動きの児童と教師（悪い例）を比較させ、その違いから考えられるようにする。</p>	<p>●より良い動き方を考えたり、見つけたりしている。 (思考)</p> <p>●進んで話し合いに参加している。(態度)</p>
<p>めあて みんなで協力して壁倒立に挑戦しよう。</p>		
<p>4. (お手伝い) 壁倒立を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> 壁から少しはなれたところ(マットの縫い目の3本目辺り)に手を肩幅にひらいてつく。 両手の間を見るようにする。 けり上げる前に手の位置や目線を友だちに確認してもらう。 足は片方ずつけり上げる。 体が伸びるように、手でマットを押す。 10秒間姿勢を保持する。(友だちのお手伝いがあってもよい。) 片足ずつおりるなど、行った順番を巻き戻すように体勢をもとに戻す。 	<p>○児童を使ってやり方を説明する。</p> <p>○お手伝いのやり方を説明する。</p> <ul style="list-style-type: none"> 行う順番を仲間が声をかけて分かるようにする。 「手をついて」「マット見て」 「ひじをのばして」 「せーの。1.2.3... (10秒数える)」 できない児童には足首をつかんで持ち上げ逆さになるようにする。 お手伝いする時には無理に足をもち上げたり、急に離したりすることはないよう注意する。 最初は2人でお手伝いをさせる。できるようになってきたら、先に上がる方の足を1人でお手伝いさせる。最後は上がってきた足を支えるだけのお手伝いでできるようにする。 	<p>●友だちと協力して壁倒立ができる。(技能)</p>

5.集合し、挨拶する。	○自分のできていたことや改善することなどを友だちと話し合うようにする。 ・本時の活動を振り返る。 ・次時の予告をする。	
-------------	---	--

1. 日時 平成29年(2017年)2月8日(水)第5時限(14:00~14:45)
2. 学年・組 第6学年1組 在籍29名(男子16名、女子13名)
3. 場所 体育館
4. 単元名 器械運動「マット運動」

5. 指導にあたって

・教材について

本単元では、学習指導要領「第5学年及び第6学年の目標及び内容」の内容B器械運動領域におけるマット運動を取り扱う。マット運動は、マットを用いて回転、支持、バランスなどの運動を行い、いろいろな技に挑戦し、できるようにする達成型の運動である(構造的特性)。また、マットの特性に応じて多くの技があり、これらの技に挑戦し、それぞれの技ができる楽しさや喜びを味わうことのできる運動であるとともに、自己の能力に応じた課題を選び実践できるため、意欲的に取り組むことができる運動である(機能的特性)。

今回は倒立技を中心として扱い、倒立技の側方倒立回転からの更なる発展技であるロンダートで、さらにできる技を増やすことがねらいである。動きのポイントとしては、ホップしてから側方倒立回転に移り、倒立姿勢になったところから体を1/4ひねり、両手を押し、両足をそろえて後向きになって着地することである。

・児童について

本校では、「からだづくり研究推進校」として、平成27年度から2年間の取り組みを行ってきた。昨年度の研究結果からは、「体幹を鍛える必要がある」「コミュニケーションを通して運動の楽しさを味わわせる活動を多く取り入れる必要がある」といった課題が見えてきた。そこで、体づくり運動「心と体の関係に気付き、体の調子を整え、仲間と交流することが主なねらいである『体ほぐしの運動』、他の領域において扱われにくい様々な運動につながる基本的な動きを培うことが主なねらいである『多様な動きをつくる運動(遊び)』、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めることが主なねらいである『体力を高める運動』(※注)を今年度は継続的に行うこととした。これらの取り組みを行うことで「体幹を鍛えて、基本的な動きを身につけ、さまざまな運動につなげる」「仲間との交流を通して、運動の楽しさを味わう」といった目標の達成につなげた。

6年生では、今年度1学期から体育館での体育授業の導入では、昨年度に引き続き、器械運動で基礎となる動きを行う「パワーアップタイム」(肩倒立グーチョキパー、カエルの足うち・カエル倒立、弓のポーズ、腕立て横とびこし、手押し車、かべのぼり倒立)という学習活動を行った。継続的に「パワーアップタイム」を行うことで、逆さ感覚や腕支持といった基礎となる動きや感覚の習得を促すことができた。運動場での体育の授業でも、遊具を使ったサーキット型の運動プログラムなどを行ってきた。10月の運動会では組体操を行う予定であったので、それに向けても体を支える力やバランスを取る力をつけさせたいと考えた。そこで、体育の時間の取り組みに加え、毎日の筋力トレーニング(腹筋・背筋・腕立て伏せ・スクワット)を家庭学習に取り入れた。2学期からは、体力テストの結果分析(※資料)も

考慮し、特に「運動を持続する能力（ねばり強さ）」「すばやく動作を繰り返す能力（すばやさ・タイミングの良さ）」を身につけさせたいという目標をもって、縄跳びを中心に取り組んでいる。その中で、友だちが跳ぶ数を数えて励ましあったり、タイミングを合わせて声を掛け合ったりするなど、仲間と楽しみながら運動に取り組む姿が見られた。なわとびカードを作成し、毎時間取り組んだ技や跳べた回数、取り組む中で気付いたことを記録させ、跳べた回数を学級で合計するなど、毎時間の取り組みの積み重ねを可視化し、仲間とともに行うことで技能の向上につなげた。

また、研究課題としてマット運動を中心に研究を行い、本学級の児童も昨年度、研究授業「マット運動（側方倒立回転）」に取り組んだ。研究の2年目として、今年度6年生におけるマット運動では、5年生で学習した側方倒立回転からの発展技として、ロンダートに取り組むこととした。側方倒立回転は、昨年度の取り組みからできるようになっている児童も多いが、まっすぐに回れない、足が上がり切らないといった児童も見られる。他のマット運動も含め、積極的に取り組もうとする児童や自信を持っているいろいろな技に挑戦する児童も少なくない。しかし、一方で「できない」から、「マットは苦手」という児童もいる。高学年になるにつれ、体格やこれまでの経験から、新しい技にすすんで取り組むことに消極的になる児童が増えてきているようにも感じる。

・指導について

本単元の導入では、「パワーアップタイム」の中で「縄跳び」を行い、自分の体の調子への気づきや仲間との交流を行った後、さらにロンダートにつながる動きに特化した「よじのぼり倒立（逆さ感覚）」と「腕支持を中心とした折り返し運動」を行う。ロンダートの指導に当たっては、「スキップからの側方倒立回転」「ホップ側方倒立回転」「手の突き放しから両足着地の練習」「ロンダート」と段階的にすすめることで、技の習得を促す。

また、昨年度の5年生の研究授業後の課題から、「高学年において、課題を抱える児童に対しては、前の段階に戻って練習させた方がよいと感じた」という意見があった。このことから、自分や友だちの課題を把握したのち、ロンダートのポイントの中でも側方倒立回転と共通する「腰を伸ばして回る」「マットをしっかりと見る」といった練習方法に立ち返ることも含めて、練習方法を相談、選択し取り組むこととした。課題に合った練習を行い、友だちからのアドバイスや相談を重ねる中で、少しずつでも「できた」を実感できる活動にしたいと考える。こうした小さな「できた」の積み重ねの先に「挑戦してみよう」という気持ちが引き出せるようにしたい。

学習を進めるにあたっては、学習カードを使って、課題発見や自己評価をさせる。学習カードは昨年度も使用しており、課題発見やふり返りをすることに活用するとともに、技のイラストやチェック項目で技のポイントを確認できる効果がある。今回は、既習の側方倒立回転との違いを理解したうえで、自分や友だちの課題を発見し、どの練習方法を選択するかの手立てともしたい。班の構成については事前に個々の側方倒立回転の完成度を調べ、それをもとに編成を行った。いろいろな課題を持った集団の中で、話し合いを行えるように工夫した。

そして単元の最後には、ロンダート発表会を行う。一人ひとりが課題に向き合い、友だちとともに励まし相談し合いながら練習した結果を発表する場としたい。また、仲間のがんばる姿を認め合える集団としてのまとめにしていきたい。

6. ユニバーサルデザインの視点

- ・技の拡大図
- ・学習カードの活用
- ・テープを貼ったマット、ゴムひも、目線カード、手形・足形の活用

7. 単元目標

- ・マット運動の楽しさや喜びに触れるとともに、基本的な倒立技を安定して行い、その発展技を行うことができる。【技能】
- ・マット運動に進んで取り組み、約束を守り助け合って運動したり、場の工夫や安全に気をつけたりすることができる。【態度】
- ・自己の能力に適した課題を持ち、解決の仕方を工夫する。【思考・判断】

8. 評価規準

	技能	態度	思考・判断
評価規準	・マット運動の楽しさや喜びに触れるとともに、基本的・◎ <u>発展的</u> な倒立技を行うことができる。	・運動に◎ <u>進んで</u> 取り組み、約束を守り協力して運動したり、場の工夫や安全に気を配ったりすることができる。	・個々の能力に適した課題の解決を◎ <u>進んで</u> 工夫することができる。

◎は十分に満足できる状況

9. 単元指導計画（全6時間）

時	1	2	3	4	5 (本時)	6	
<p>主な学習活動内容</p>	<p>オリエンテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習の進め方とねらいを知る。 ・学習する技(ロンダート)について知る(動画を見る)。 ・学習カードの使い方を知る。 ・用具の準備の仕方、片づけ方を知る。 ・安全に活動が行えるよう、学習中のきまりについて確認する。 	<p>パワーアップタイム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・なわとび(8の字跳び→ひょうたん跳び) ・よじのぼり倒立じゃんけん・折り返し運動(行き:側方倒立回転、帰り:バンザイスキップ) 					
		<p>前時の復習、本時の学習の確認</p>					
		<p>○スキップからの側方倒立回転・ホップ側方倒立回転で踏み切り方を練習しよう。</p>	<p>○手の突き放しから、両足着地の練習をしよう。</p>	<p>○目標に合った練習をして、ロンダートに挑戦しよう。</p>	<p>○目標に合った練習をして、ロンダートをマスターしよう。</p>	<p>○ロンダート発表会をしよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の課題に合った練習でできるようになったことを発表し合う。 ・発表者は、発表の前に課題とできるようになったことを見ている友だちに伝える。 ・発表を見た児童は発表者によかったところを伝え、頑張りをたたえる声かけをする。 	
		<p>技のポイント・練習方法</p>					
		<p>【スキップからの側方倒立回転・ホップ側方倒立回転のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スキップ・ホップで踏み出し足を高く上げる。 ・腕を大きく振り上げる。(ホップ側方倒立回転はバンザイからすぐに回転する) ・手のひらに体重をのせる。 ・マットを見ながら、一直線に回る。 	<p>【手の突き放しから両足着地の練習】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・友だちの声かけ「そろえて!」で、倒立姿勢から足をそろえる意識を身につける。 ・補助倒立の姿勢から両足をそろえて着地する方法を練習する。 ・小マットを使って段差を設け、手の突き放しをしやすくする。 	<p>【ロンダートのポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ホップで腕を大きく振り上げ、踏み切る。 ・手をななめにつき、腰を高く上げ、手のひらに体重をしっかりのせる。 ・マットを見る。 ・倒立姿勢から、両足を揃える。 ・手でマットをつきはなしジャンプで着地する。 <p>【練習方法】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①うでを大きくふり上げて、ふみきりたい。→バンザイスキップ ②手をななめにつき、手のひらに体重をしっかり乗せのせたい。→手形・足形 ③腰を高く上げ、ひざをのぼし、マットをしっかり見て回りたい。→目線カード・ゴムひも ④倒立姿勢から両足をそろえたい。→友だちの声かけ:「そろえて!」・補助 ⑤手でマットをつきはなしで、ジャンプで着地したい。→小マット 			
	<p>グループ活動の観点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループで観察しあいながら、安全に気をつけて練習する。 ・チェック項目をもとにアドバイスをしあって、自分や友だちの課題を見つけ、目標を設定する。 ・目標にあった練習方法を選択できているか確認し合い練習でできるようになったことを発表し合う。 ・互いに励ましたり、いい動きには拍手をしたりするなど、協力して練習に取り組む。 						
	<p>ふりかえり・整理運動・あいさつ・片づけ</p>						

10. 本時の目標

○勢いのあるロンダートの完成を目指して、自分の目標を達成することができる。【技能】

11. 本時の展開

学習活動	指導上の留意点	準備物 評価
<p>1. 集合・整列・あいさつ・準備運動</p> <p>2. パワーアップタイム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・なわとび ひょうたん跳びをする。1分間で何回とべたかを数える。(3セット) ・よじのぼり倒立じゃんけん ・折り返し運動 	<ul style="list-style-type: none"> ・怪我の防止のため、手、足中心の運動をさせる。 ・倒立技で基礎となる動きや感覚を身につけることをねらいとする。 	<p>○長縄跳び</p>
<p>目標に合った練習をして、ロンダートをマスターしよう</p>		
<p>3. 本時のめあてを確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ロンダートを復習し、技のポイントと練習方法を確認する。 <p>①うでを大きくふり上げて、ふみきりたい。 →バンザイスキップ</p> <p>②手をななめにつき、手のひらに体重をしっかりと乗せたい。 →手形・足形</p> <p>③腰を高く上げ、ひざをのばし、マットをしっかりと見て回りたい。 →目線カード・ゴムひも</p> <p>④倒立姿勢から両足をそろえたい。 →友だちの声かけ：「そろえて!」・補助</p> <p>⑤手でマットをつきはなして、ジャンプで着地したい。 →小マット</p> <p>4. グループごとに練習する。</p> <p>(1) 練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループ内で技を見せ合い、練習方法の相談や、目標がクリアできているかの確認を行う。 ・グループで、安全に気をつけて練習する。 <p>〔集合〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・勢いのあるロンダートの完成に向けて、技のポイントをおおよそクリアできている児童が模範演技をする。見る児童は、自分の課題となっている技のポイントに注目して見る。 <p>(2) 評価タイム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の目標を伝えて友だちに見てもらおう。 ・チェック項目にチェックする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・学習の見通しを持てるよう、ねらいと授業の流れを掲示する。 ・大きくふみきり、腰を伸ばして、倒立の形から両足をそろえ、手の突き放しから着地するというポイントを伝える。 ・目標と練習方法があっているか声かけをして確認する。 ・安全に気を配る。 ・児童が苦手としているポイントについて注目させる。 	<p>○ホワイトボード</p> <p>○技の拡大図</p> <p>○学習カード</p> <p>○補助具</p> <ul style="list-style-type: none"> ・テープを貼ったマット ・ゴムひも ・手形・足形 ・目線カード ・小マット <p>●勢いのあるロンダートの完成を目指して、自分の目標を達成することができる。(技能)</p>
<p>5. ふりかえりをする。</p> <p>6. 整理運動・体調確認・次回の予告 あいさつ・片づけ</p>		

☆ロンダートに挑戦しよう！☆

6年()組()番()

()月()日()曜日

① ハンザイ！

② 手はななめ！

③ マット見て！

④ そろえて！

⑤ ジャンプ！

技のポイント

練習方法

- ・ハンザイスキップ
- ・手形・足形
- ・目線カード
- ・ゴムひも
- ・友だちの声かけ：「そろえて！」
- ・補助
- ・マットの手前以小マットを重ねる

① うでを大きくふり上げて、ふみきる。

② 手をななめにつき、手のひらに体重をしっかりと乗せる。

③ 腰を高く上げ、ひざをのぼし、マットをしっかりと見て回る。

④ 倒立姿勢から両足をそろえる。

⑤ 手でマットをつきはなして、ジャンプで着地する。

☆ロンダートに挑戦しよう！☆

6年()組()番()

()月()日()曜日

① ハンザイ！

② 手はななめ！

③ マット見て！

④ そろえて！

⑤ ジャンプ！

技のポイント

評価 (◎○△)

① うでを大きくふり上げて、ふみきる。

② 手をななめにつき、手のひらに体重をしっかりと乗せる。

③ 腰を高く上げ、ひざをのぼし、マットをしっかりと見て回る。

④ 倒立姿勢から両足をそろえる。

⑤ 手でマットをつきはなして、ジャンプで着地する。

今日のふりかえり

☆練習で気を付けたこと、できるようになったこと

→次の練習にがんばるポイント

(※注) 文部科学省 (2013) 『体づくり運動 学校体育実技指導資料 第7集 (改訂版)』
 第1章 理論編 第1節「体づくり運動」のねらいと内容 p.9, 東洋館. 参照

(※資料)

2016年度 体力テスト結果

		平均	握力	上体	長座	反復	20m	50 m	立ち	ソフトホー
			(左右平均)	起こし	体前屈	横跳び	シャトルラン	走	幅跳び	ル投げ
6年	男子	桜井谷	18.43	19.64	35.58	37.79	52.96	8.94	154.17	28.21
		大阪	19.33	21.45	34.44	43.52	58.71	8.90	159.87	26.71
		全国	19.80	22.05	34.94	46.15	63.60	8.85	166.04	27.89
	女子	桜井谷	18.58	17.42	40.53	33.50	39.86	9.18	142.79	16.95
		大阪	18.56	19.32	39.80	40.38	42.83	9.27	149.52	16.62
		全国	19.42	20.10	40.32	43.64	50.44	9.16	157.32	16.38

[参考文献]

大阪小中学校体育研究会『「器械・器具を使つての運動遊び」「器械運動」実践事例集
 器械運動！～この授業で、どの子も伸びる～』平成26・27年
 筑波学校体育研究会 (2007) 『運動好きな子 明るい子 体力のある子を育てる』
 平川譲 (2016) 「マット運動 図解&学習カードで即効！授業づくり～基本技の図解解説カード～」
 『楽しい体育の授業 2016年11月号 No.326』pp.4-11, 明治図書.
 文部科学省 (2012) 『子どもの体力向上のための取組ハンドブック』
 第4章「新体力テスト」のよりよい活用のために
 文部科学省 (2013) 『小学校体育 (運動領域) まるわかりハンドブック』高学年

平成28年度（2016年度）研究授業の様子

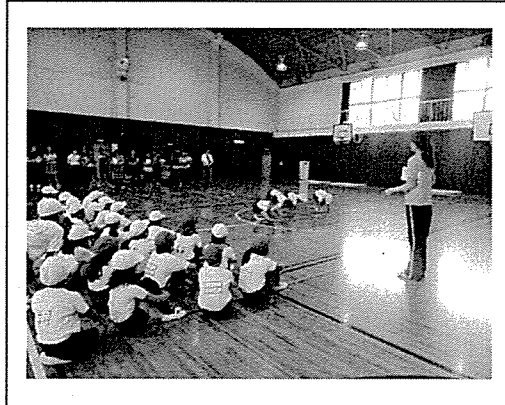
1年生

(2016.12.14)



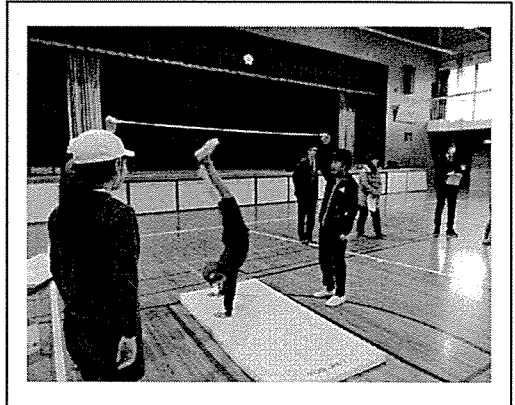
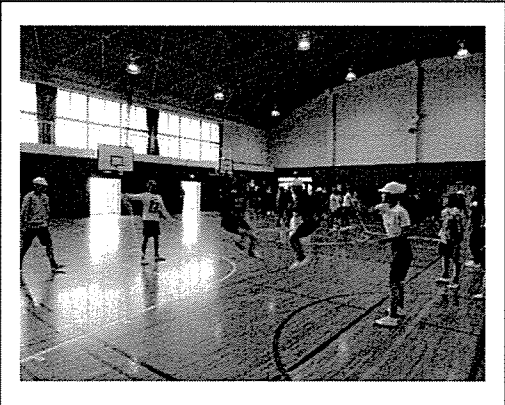
4年生

(2016.6.14)



6年生

(2017.2.8)



2年.指導計画

時	1	2	3	4 (本時)	5
主な学習活動・内容 ○いろいろな動物歩 きを思い出す。 アザラシ・カンガルー・うさぎ・ くまの歩き方を練習する。 ○学習の進め方を知 る。 ○お話ランドを作っ てみる。 それぞれのマットの お話を知る。	準備運動 (なわとび)				
	○動物歩きの動きを確認する。	パワーアップタイム 進化じゃんけん いろんな歩き方(あざらし・カンガルー・うさぎ・くま)			
	○進化じゃんけんのルールを知 る。	場の準備			
		グループでお話ランドを楽しもう			
		お話ランド くまさん前ころがりランド うさぎとびランド 後ろころがりランド よじのぼりランド 川とびランド			
		前ころがり 後ろころがりに チャレンジしよう	川とびに チャレンジしよう	よじのぼりとう立に チャレンジしよう	お話ランドのたつ 人になろう
		前ころがり ・手をつく ・こしを上げる ・マットをける 後ろころがり ゆりかご 「おしり、背中、肩、手」	川とび ①(座って) トンビョン ②(立って) トンビョン ③トントンビョンビョン	よじのぼり倒立 ・手をつく ・マットを見る ・手を壁に近づけていく。	苦手なお話ランドを選 んで練習する。
		ふりかえり (もらったアドバイスや友だちの良い動きを発表する。)			
		片づけ・あいさつ			

学習活動	指導上の留意点	・準備物 ●評価						
<p>1. 整列・あいさつ・今日の学習の流れの確認</p> <p>2. 準備運動 (リズムなわとび)</p> <p>3. 体ほぐし いろいろ進化じゃんけん</p> <p>4. めあての確認・場の準備</p> <p>5. グループでお話しランドをまわる。</p> <p>6. よじのぼり倒立について考える。</p> <p>7. それぞれの場所に分かれて、よじのぼり倒立の練習をする。</p> <p>8. ふりかえり</p> <p>9. 片付け・あいさつ</p>	<p>・素早く行動し、元気にあいさつさせる。</p> <p>・学習の流れを掲示し見通しを持たせる。</p> <div data-bbox="467 309 911 443" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>〈とぶ順番〉 ①両足とび②グーパーとび ③ゲーチョキとび④ケンケンとび ⑤自由とび</p> </div> <p>・動物歩きの動きを確認する。</p> <p>・遊びながら体を動かし、マット運動に必要な運動をさせる。</p> <p style="text-align: center;">舞台</p> <div data-bbox="512 613 898 815" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0; text-align: center;"> <table border="1" style="width: 100%; height: 80px;"> <tr> <td style="width: 15%; text-align: center;">あざらし</td> <td style="width: 15%; text-align: center;">カンガルー</td> <td style="width: 15%; text-align: center;">うさぎ</td> <td style="width: 15%; text-align: center;">くま</td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> </tr> </table> </div> <div data-bbox="440 824 1075 882" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0; text-align: center;"> <p>グループでお話しランドを楽しもう</p> </div> <p>・マットの運び方・置き方など場の安全に気をつけて準備させる。</p> <p>・ペア同士で互いに各ランドの動きを見合いながら、アドバイスし、お話しランドの動きに挑戦させる。</p> <div data-bbox="443 1189 1078 1247" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0; text-align: center;"> <p>よじのぼり倒立にチャレンジしよう</p> </div> <p>練習するときのポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手をかたはばにひらく。 ・マットを見る。 ・手をかべに近づける。 <div data-bbox="767 1261 1086 1435" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>よじのぼりランドのお話 ・「手について」 ・「マット見て」 ・「トントントンのぼり ます。1・2・3」</p> </div> <p>・ポイントに気をつけながら練習をさせる。</p> <p>・ペア同士やグループで友だちのよじ登り倒立の動きを見て、アドバイスをさせる。</p> <p>・もらったアドバイスや友だちの良い動きを発表させる。</p>	あざらし	カンガルー	うさぎ	くま			<p>・ホワイトボード</p> <p>・今日の流れの書いた紙</p> <p>・たいこ</p> <p>・CD「アロハ・エ・コモマイ」</p> <p>・なわとびの跳び方を示すカード</p> <p>・動物歩きの動きを示したカード</p> <p>・コーン</p> <p>・動物の絵</p> <p>●運動のきまりを守り、友だちと仲良く運動している。(態度)</p> <p>・お話しを書いた紙</p> <p>・コーン</p> <p>・前回までおさえたコツを書いた紙</p> <p>●マットの運び方置き方などの場の安全に気をつけて準備する。(態度)</p> <p>●きまりをまもり、仲良く運動することができる。(態度)</p> <p>●友だちのよい動きを見つかけたりアドバイスしたりすることができる。(思考・判断)</p> <p>●友だちのアドバイスを聞いてよじのぼり倒立ができる。(技能)</p> <p>●友だちのよい動きを見つかけたりアドバイスしたりすることができる。(思考・判断)</p> <p>●友だちと協力し、場の安全に気をつけて片付けを行うことができる。(態度)</p>
あざらし	カンガルー	うさぎ	くま					

3年.指導計画(全7時間)

時	1	2	3	4	5	6	7
	集合・整列・あいさつ・なわとび						
主な 学習 活動 ・内 容	・オリエンテーション。 ・場の準備 ・安全の約束 ・パワーアップタイムの説明。 ・雑巾がけレース。	<h2 style="margin: 0;">パワーアップタイム</h2> <p style="margin: 0; font-size: small;">★くま歩き ★うさぎ跳び ★雑巾がけレース</p>					
		前時の復習、本時の学習の確認					
		・よじのぼり倒立①。 ・注意点、補助の仕方 の説明。 ・一斉に練習。	・よじのぼり倒立②。 ・注意点、補助の仕方 を確認した後、各 班で練習して いく。	・よじのぼり倒立 からのブリッジ①。 ・注意点、補助の仕 方を説明。 ・ブリッジの状態 のみを練習する。	・よじのぼり倒立 からのブリッジ②。 ・注意点、補助の仕 方を確認できるよ うに、声を出して一 斉に練習する。	・よじのぼり倒立 からのブリッジ③。 ・注意点、補助の仕 方を確認した後、各 班で練習して いく。	・よじのぼり倒立 からのブリッジ④。 ブリッジの姿勢を 自分でキープでき るように練習して いく。
		技のポイント					
	・目線は手と手の間 ・ひじを伸ばす 補助 ・優しく ていねい にあつか う ・横に崩 れないよ うに左右 から補助 できるよ うにする。	・目線は手と手の間 ・ひじを伸ばす ・できる 範囲で足 を高く、手 を壁に近 づけてい く	・最後ま でひじを 伸ばす 補助 ・声をか けて注意 点を意識 させるよ うにする。 ・体を丸 めて倒立 している 子の肩に 体の側面 を当てる。	・最後ま でひじを 伸ばす ・倒立し ている時 に、壁に近 づきすぎ ない。 補助	・最後ま でひじを 伸ばす ・倒立し ている時 に、壁に近 づきすぎ ない。 補助 ブリッジ の姿勢に なったら、 補助はぬ ける。	・最後ま でひじを 伸ばす ・倒立し ている時 に、壁に近 づきすぎ ない。 補助 ブリッジ の姿勢に なったら、 補助はぬ ける。	
	ふりかえり・整理運動・あいさつ・片づけ						

3年. 本時の展開

本時のめあて 「みんなで協力して逆立ちからのブリッジに挑戦しよう」

児童の活動	指導者の活動	準備物 ●評価
<ul style="list-style-type: none"> ・集合・挨拶 ・音楽に合わせてなわとびを跳ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ・全体に挨拶をする。 ・次の飛び方を指示する。 	ステレオ CD「おどるぼんぼり」
【パワーアップタイム個人】 <ul style="list-style-type: none"> ・くま歩き1往復 ・うさぎ跳び1往復 	【パワーアップタイム個人】 <ul style="list-style-type: none"> ・各運動の際にぶつからないように指示する。 ・くま歩きは手足が伸びるように、目線がまえを見るように指示する。 	●安全に気をつけて進んで練習することができる。 (関心・意欲・態度)
【パワーアップタイムグループ】 <ul style="list-style-type: none"> ・雑巾がけレース2レース 	【パワーアップタイムグループ】 <ul style="list-style-type: none"> ・どうすれば早く行けるかみんなで考えるように指示する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・雑巾6枚 ・カラーコーン6個 ●どのようにあつかえば上手くいくかを考える事ができる。(思考・判断)
【マット】 <ul style="list-style-type: none"> ・逆立ちブリッジをする。 ・その他の児童は補助・時間のカウントをする。 	【マット】 <ul style="list-style-type: none"> ・前時の注意点を振り返る。 ・目線をお互いに意識させる。 ・補助の体が離れないように意識させる。 ・足はゆっくりおろす。 	各グループにマット1枚(7枚) ●友だちと協力することによって、技能を高めることができる。(技能)
後片付け・挨拶	<ul style="list-style-type: none"> ・怪我の無いようにみんなで協力して片付けさせる。 	

5年. 指導計画

時	1	2	3	4	5	
主な学習活動内容	体づくり運動 (なわとびタイム) 8の字跳び					
	パワーアップタイム ・折り返し運動 (アザラシ・ウサギ・手押し車) ・かえる倒立・かえるの足打ち					
	前時の復習、本時の学習の確認					
	○補助倒立をマスターしよう。 ・補助倒立	○川とびをマスターしよう。 ・補助倒立 ・川とび	○目標に合った練習をして、大の字回りをマスターしよう。 ・川とび ・大の字回り	○目標に合った練習をして、側方倒立回転をマスターしよう。(本時) ・大の字回り ・側方倒立回転	○側方倒立回転発表会をしよう。 自分の課題にあった練習をし、できるようになったことを発表し合う。	
	技のポイント・練習方法					
	・踏み出し足の確認をする。 ・腕を大きく振り上げる。 ・手の位置を確認する。 ・手のひらに体重をしっかりとせる。 ・目線を確認しマットを見ながら、一直線に倒立する。 ・補助の仕方を確認する。	・目線、手足のリズムを意識するため補助具を使う。 (目線の印、手形、足形、ゴムひも) ・補助具の使い方を確認する。	・目線、手足のリズムを意識する。 ・腰の高さを川とびよりも高く意識するため補助具を使う。 (ゴムひも、チリンチリンマシン)	・目線、手足のリズムを意識する。 ・体をまっすぐ伸ばすことを意識する。 ・マットの上一直線で側方倒立回転をする。		
	グループ活動の観点 ・グループで観察しあいながら、安全に気をつけて練習する。 ・チェック項目をもとにアドバイスをしあって、自分や友だちの課題を見つけ、目標を設定する。 ・目標にあった練習方法を選択できているか確認し合い、練習のできるようになったことを発表し合う。					
ふりかえり・整理運動・あいさつ・片づけ						

5年. 本時の展開

展開	学習活動	指導上の留意点	準備物 評価
<p>導入： 体づくり (10分)</p>	<p>1. 集合・整列・あいさつ・準備運動</p> <p>2. なわとびタイム ・8の字跳びをする。2分間で何回とべたかを数える。</p> <p>3. パワーアップタイムをする。 ・折り返し運動 ・班でマットを用意する。 (かえる倒立・かえるの足打ち)</p>	<p>・怪我の防止のため、手、足中心の運動をさせる。</p> <p>・倒立技で基礎となる動きや感覚を身につけることをねらいとする。</p>	<p>○長縄跳び</p> <p>○マット</p> <p>・見本 1</p> <p>・班 8</p>
<p>展開： マット 運動 (30分)</p>	<p style="text-align: center;">目標に合った練習をして、側方倒立回転をマスターしよう</p> <p>4. 本時のめあてを確認する。 ・側方倒立回転を復習し、技のポイントと練習方法を確認する。 ☆手を一直線につき、手のひらにしっかり体重をのせたい。→手型・足型 ☆腰を高く上げ、ひざをのばし、マットをしっかり見て回りたい。→目線カード・ゴムひも</p> <p>5. グループごとに練習する。 (1) 練習 ・グループ内で技を見せ合い、練習方法の相談や、目標がクリアできているかを確認し合う。 ・グループで、安全に気をつけて練習する。 [集合] ・今日の練習でできるようになったことを数人技を行って発表する。 (2) グループで練習成果の披露 ・自分の目標を伝えて、友だちに見てもらう。 ・チェック項目にチェックする。</p>	<p>・学習の見通しを持てるよう、ねらいと授業の流れを掲示する。</p> <p>・学習のポイントを伝える。 (目線、手足のリズムを意識する。体をまっすぐ伸ばすことを意識する。マットの上一直線で側方倒立回転をする。)</p> <p>・目標と練習方法があっているか声かけをして確認する。</p> <p>・安全に気を配る。</p> <p>・練習方法とできるようになったことを発表させる。</p>	<p>約束を守り助け合っ て、運動にすすんで取 り組み、場の器械・器 具の安全に気を配る ことができる。【態度】</p> <p>○ホワイトボード ○技の拡大図 ○学習カード ○補助具</p> <p>・中心にテープを 貼ったマット ・ゴムひも ・手型・足型 ・目線カード</p> <p>自分の能力や友だち の能力に適した課題 の解決の仕方を知り、 協力しながら活動を 工夫することができ る。【思考・判断】</p> <p>美しい側方倒立回転 の完成を目指して、段 階的に練習に取り組 むことができる。【技 能】</p>
<p>まとめ (5分)</p>	<p>6. ふりかえりをする。 7. 整理運動・体調確認・次回の予告 あいさつ・片づけ</p>		

・平成28年度 各学年の成果と課題

1年

○授業の取り組み

・体づくり運動について

5月の体力テストの結果では、「立ち幅跳び」における記録が全国平均よりも低く、「跳ぶ力」や「柔軟性」に課題があることがわかった。そこで、ケンパーやラダーを継続的に行った。また、基本的な動きを多く経験することを目標にして、「投げる、運ぶ、しゃがむ、押す」など様々な動きができるように、体育の授業に取り入れた。

・公開・研究授業について

体育での様子をみていると、どの運動にも積極的に苦手な動きに果敢に挑む児童が多いように感じる。その一方、気になることがあった。たとえば、スキップをしたり前転がりをしたりすると、難なくできる子とそうでない子に分かれる。これまでの生活の中で、これらの基本的な動きをしてきたかそうでないかで運動経験に差が生じていると考えた。そこで、「多様な動きをする運動遊び」における4つの領域（体を移動する運動遊び、力試しの運動遊び、バランスをとる運動遊び、用具を操作する運動遊び）全てを網羅するよう取り組んだ。そして、どの子も自分の意見を発表し、主体的に取り組めるように1グループ5人の6グループをつくった。その他に、視覚的な支援として動きの図、ポイントや話型を掲示したり、意欲的に取り組めるよう声かけを工夫したりした。

4つの領域を全5時間のなかで経験させるということは、時間的に厳しかった。また、6人グループでの話し合い活動は、個人で考えたものをグループ全体で共有することは難しいようだったが、1時間に様々な動きをすることで子どもたちを刺激し飽きさせることはなかった。また、できない動きがあってもグループで教え合う姿がよく見られ、友だちと運動する楽しさを感じさせることができた。

○一年間の取り組みの成果

体づくり運動をする際に、子どもたちがたのしく遊びの中でも行えるような程よい難易度であること、基本的な動きを繰り返すことを念頭に置いて取り組みをすすめた。「できた」と達成感を得ることで、積極的、自主的に体づくり運動に取り組む児童が多く見られ、子どもたちの間にあった運動経験の差を小さくしていくことができたと考える。

「ふりかえりカード」を活用したり、グループでの話し合い活動を設定したりと言語活動を意識した授業づくりをおこなった。「ふりかえりカード」には、自分ががんばったことだけでなく、友だちのいいところをたくさん書く子が多くいた。グループ活動の中で、お互いの動きを見合っただけでアドバイスしたり褒め合ったりすることで、できたときの喜びが増え、仲間とともに運動する楽しさを感じさせることができた。

しかし、これまでの生活経験の差を考えても、授業でおこなった多様な動きではまだ不十分である。引き続き体づくり運動で色々な動きを経験させていかなければならない。

2年

○授業の取り組み

・体づくり運動について

一年を通して、なわとびを体づくり運動として取り入れた。その理由としては、短時間で心拍数を上げることができ、用具が手軽で休み時間も子どもたちが取り組みやすいと考えたからだ。

一学期は、指導者がいろいろな跳び方を紹介し、音楽をかけて楽しみながら跳べるように設定した。「とんうん跳び（一回旋二跳躍）」の児童も多かったので、目標として「とんとん跳び（一回旋一跳躍）」をめざすようにした。また、二人跳びや、自分たちで見つけた跳び方の発表も行い、創作するおもしろさを感じながら取り組めるようにした。

二学期は、運動会でなわとびを使った団体演技に取り組んだ。授業では、運動会の音楽を使い、指導者が指示した跳び方で跳び、「自由跳び」の時間には、自分で跳びたい跳び方を工夫して跳んだ。三学期は、「あやとび」「交差とび」などの難しい跳び方にも慣れるように場面設定をした。

・公開・研究授業について

二年生におけるマット運動では、「楽しんで運動する中で運動能力が身につくような授業」「友だちとの関わりの中でレベルアップしていけるような授業」を目指した。例えばサーキット形式にして場所ごとに中学年につながる器械運動の基礎の運動を取り入れるようにした。また、お話を作り「はじめます。終わります。」などの合図を決め、運動する時間・学び合いの時間・アドバイスするタイミングなどが分かるように設定した。パワーアップタイムでは、一年生のときに学習した動物歩きを基本に、みんなが楽しんで体を動かせるようにじゃんけんを取り入れた「いろいろ進化じゃんけん」に取り組んだ。

○一年間の取り組みの成果と課題

体づくり運動として取り入れたなわとびは、友だちと跳ぶことをとても楽しみ、いろいろな跳び方を発表した。また、休み時間に自分で跳び方を考えて授業で発表する児童もいた。体育アンケートでは、「なわとびが楽しい。」と答える児童が多くいた。公開授業のマット運動では、お話やサーキットに楽しんで取り組み、授業をするたびにペアの児童へのアドバイスも増えていった。よじ登り倒立や川とびなどは、一年生のときには、経験したことがない動きだったので、最初は、動きも小さく難しいと感じていた児童が多かったが、毎時間サーキットを経験することにより、動きも大きくなり成長していると感じることができた。友だちとアドバイスをし合うことにより、お互いの動きをよく見るようになったりアドバイスを受けて自分の動きを工夫したりするようになった。また、達成感を味わったり喜びを共有したりすることにより、うれしさや楽しさをより感じて、挑戦することへの意欲の高まりにつながっていった。今後も継続していきたい。

3年

○授業の取り組み

・体づくり運動について

体を支える力が弱いことから、4月よりのぼり棒や鉄棒、ウェーブなどの遊具を使ったサーキット運動をくり返し行った。また、5月からは授業のはじめに音楽に合わせてなわとび運動をし、リズム感や持久力をつけるようにした。

2学期の運動会ではエイサーをしたが、片足で立つことや中腰の姿勢を保つなどの体幹が弱かった。そこで、腰を落とすことや片足立ちなどのバランス感覚をつけるために、四股踏みを中心に練習を行った。また、11月ころからゴムとびをとり入れ、遊びの中でもバランス感覚をつけられるようにしていった。各運動において、子ども同士でのポイントチェックを行うことにより運動量が上がったように思う。

全体を通して自分のイメージ通りに体を動かせる児童が少ないため、リズムに合わせて体を動かしたり、WAKUWAKU ダンスを取り入れて楽しく自己表現をしたり、イメージ通りに体を動かせるような取り組みを行った。体力向上に向けて、体力アップカード（腕立て、腹筋、スクワット）となわとびカードを使い授業や冬季休業の宿題に行った。カードを用いることによって目標が明確化され、子どもたちのやる気につながった。

また、運動だけでなく、食べることも体づくりを行う大切な役割だということを給食などを通して知らせていった。

・公開・研究授業について

公開授業では、パワーアップタイムでくま歩きやうさぎ跳び、雑巾がけレースなどをし、体を支える力をつけていくようにした。その後、よじ登り倒立からのブリッジに挑戦していった。パワーアップタイムでくり返し行ってきたため、子どもたちは体を支えることに抵抗はなかった。しかし、ブリッジで逆さになることや体を反ることにためらう児童がいるという実態が見えてきた。

○一年間の取り組みの成果と課題

4月からのぼり棒、うんていなどの遊具を使った運動やくま歩き、うさぎ跳びなどの運動を行っていたため、体力テストの握力では前年度よりよい結果が出たり、よじ登り倒立や鉄棒で自分を支えられない児童もいなかったと思われる。しかし、体の柔軟性が弱く、ブリッジができない児童が大半であったことから来年度は、体を反る感覚や柔軟などの運動も取り入れていく必要がある。

短なわとびを年間通して行うことにより、持久力や足腰が鍛えられた。それに伴い、新しい技ができるようになったり、リズムカルに跳べるようになったりした。また、長なわとびに関しても、タイミングを合わせて跳べるようになった児童が多くいた。

このように、一年間を通して取り組んだ結果、基礎体力が向上し、できることが増え、「しんどい」「できない」と言っていた児童も楽しみを見つけ自分から進んで取り組む姿が増えたように思う。

4年

○授業の取り組み

・体づくり運動について

5月に行った体力テストの結果から、20mシャトルランや上体起こしでは、途中で諦めてしまう児童が目立ち、持久力が弱いことがわかった。従って、年間を通して「運動が好きで体力のある子」を育てていきたいと考えた。

授業の始めに縄跳びやパワーアップタイム（片足けんけん、両足とび、スキップ、くま歩き、うさぎ跳び、あざらし、手押し車）を取り入れ、児童が楽しく、持久力・バランス感覚・体幹力等、高学年の発展技に繋がるように基礎的な力を身に付けることを狙いとした。

また、昨年度の課題も踏まえて、「自分が目標に到達することだけでなく、友達が目標に到達できるように、チームで協力することも体育の学習である。」ということ伝え続けてきた。チームでの活動を取り入れ、友達とのコミュニケーションを通して、楽しみながらより良い動きを知ったり達成感を共感したりする機会を設けてきた。

・公開・研究授業について

研究授業では、壁倒立をしたとき、チームの人に手伝ってもらうことで自分ができるようになった喜びと、自分が手伝うことでチームの人ができた喜びの2つを味わうことができた。チームの人の動きをよく見てアドバイスができ、子どもたち同士が声を掛け合って技の練習に取り組めた。どのようにチームの人の手伝いを減らしていき、自分一人の力で壁倒立ができるようになるのかを考えなければならない。また、倒立に大切な手の位置や目線は具体的な印が必要だと感じた。

○一年間の取り組みの成果と課題

1年間通して、縄跳びを取り入れていった結果、リズムをつかめるようになり、跳べない技が跳べるようになった。児童にとって難易度の高い、交さとびやあやとび等を目標に掲げ、意欲的に取り組む姿が大いに見られるようになった。

パワーアップタイムでは、回を重ねるごとに、技のコツをつかみ楽しめて取り組めるようになった。また、自分と友だちの動きを比べたり、アドバイスをしていくことでより技の完成度を高めようとしていた。4月から登り棒やうんていを行い、次第に握力やバランス感覚が付き、自分の体重を支えられるようにもなった。来年度も引き続き行って欲しいと思う。

5年

○授業の取り組み

・体づくり運動について

4月の体育の時間の様子から、特に体を支える力が弱いことが明らかになった。また、1学期に実施した体力テストの結果から、当学年の児童は、50m走やソフトボール投げの能力は全国平均とほぼ差がないものの、20mシャトルランや立ち幅跳び、反復横とびの能力について課題が見られた。

そこで、年間を通じて、体育館では「パワーアップタイム」と題して、動物歩きや手押し車、かえる倒立、よじ登り倒立などを行い、体を支える力や自分の体のバランスをとる力を養おうと考えた。また、運動場では、鉄棒・登り棒・うんてい・タイヤなどの遊具を用いた「サーキットトレーニング」を実施し、体力の向上を狙った。そして、「運動を持続する能力」と「すばやく運動を繰り返す能力」の向上のため、10月から年度末まで縄跳びの授業を行った。短縄では、一人で跳ぶだけではなく、二人で跳ぶ技を考えたり、大縄で飛べた回数を毎時間記録したりして、活動のモチベーションを高められるようにした。また、チームでたくさんの回数を跳べるよう、作戦を考えたり、励まし合ったりする中で、運動の楽しさと喜びを味わえるようにした。

・公開・研究授業について

公開授業にあたっては、1年間取り組んできた事を活かすことができる単元を組もうと考え、「なわとび（大縄跳び）」と「器械運動（側方倒立回転）」の二部構成にした。大縄跳びについては、入るタイミングを取ることや正しい位置で飛び越すのが難しい児童が一定数いたので、毎時間ポイントを確認し、必要に応じてグループ毎でアドバイスをし合う時間も設けた。

側方倒立回転については、初めから得意・不得意の差が大きく、体格の違いも大きくあった。そこで、体格が同じ位の児童でマットのグループを構成し、練習し易い場を整えた。そして、技の習得を促すために、「目線カード」や「ゴムひも」などの道具を自分の課題に応じて使えるようにした。

最も大切にしていたのが、研究主題にもある、「運動の楽しさと喜びを味わわせること」である。本単元を実施する前の体育アンケートでは、マット運動が嫌いという児童が数多くいた。そのような児童たちにも、「できた」「わかった」「楽しい」といった達成感を感じられるよう、ワークシートに自分で目標を設定する欄を設けた。そして、グループの中で積極的なアドバイスや適切な補助が行える様な指導を心がけた。

○一年間の取り組みの成果と課題

パワーアップタイムなどを、継続して取り組んできたことで、体を支える力や自分の体のバランスをとる力を養うことができた。（手押し車やうさぎ跳びなどは、全体的にかなり上達した。）

マットの取り組みをやってみて、「マットが好きになった」「補助倒立や側方倒立回転ができる様になった」という児童の声があった。体育アンケートではマット嫌いな児童も昨年度より減少した。

補助倒立、川とび、大の字回り、側方倒立回転と段階的に取り組むことで、技の習得を支援することができた。しかし、技の習得に最後まで苦勞する児童もおり、低学年からの動きの積み重ねの大切さを感じた。

6年

○授業の取り組み

・体づくり運動について

昨年度に引き続き、体育館での体育の授業の最初にパワーアップタイム（肩倒立グーチョキパー、かえるの足うち・かえる倒立、弓のポーズ、腕立て横跳びこし、手押し車、かべのぼり倒立）を取り入れ、腕支持や逆さ感覚などを身につけられるように工夫してきた。10月の運動会では、組体操を行う予定だったので、それに向けて体を支える力やバランスを取る力をつけたいと考えた。体育の時間だけではなく、毎日の筋力トレーニング（腹筋・背筋・腕立て伏せ・スクワット）を家庭学習に取り入れた。また、運動場での体育の授業では遊具（鉄棒、登り棒、うんてい、タイヤ跳び、懸垂）を使ったサーキットを取り入れた。

5月に行った体力テストの結果から、男女ともに「反復横跳び」と「シャトルラン」で全国平均を著しく下回っていることが分かった。このことから、「運動を持続する能力」と「すばやく運動を繰り返す能力」の向上をねらいとして、運動会後からは縄跳びを授業の最初に取り入れた。縄跳びの取り組みでは、運動能力の向上とともに、飛べた回数を毎時間記録したり、友だちと数を教えながら励まし合ったりする中で、自然とコミュニケーションを取りながら運動の楽しさを味わえるようにした。

それと同時に、体育館の授業でのパワーアップタイムでは、行きは側方倒立回転をし、帰りはバンザイをしながらスキップで帰ってくる折り返し運動を行った。3学期の「ロンダート」の学習につながる動きを少しずつ取り入れた。

・公開・研究授業について

研究授業では、昨年度5年生の時に「側方倒立回転」を学習していたので、6年生では発展技の「ロンダート」を取り入れた。しかし、体格やこれまでの運動経験の差が大きく、すでにロンダートができる児童もいれば、側方倒立回転の前段階である川とび側転もままならない児童もいた。授業をすすめるにあたっては、得意な児童と苦手な児童が混在する班編成をし、アドバイスをしあうことで自分の課題の達成に近づけるように工夫した。

また、「スキップからの側方倒立回転」「ホップ側方倒立回転」「段差や補助を利用した着地の練習」「自分の目標を決めて挑戦するロンダート」と段階的に進めることで、マット運動に苦手意識のある児童にも「挑戦してみよう」という気持ちを持たせられるように考えた。

○一年間の取り組みの成果と課題

体づくり運動を取り入れたことで、いろいろな運動につながる基礎の動きを身につけることを促せたと思われる。パワーアップタイムなど継続した取り組みを行うことで、目的や安心感を持って授業に臨んでいた。また、運動会の組体操の練習を経て、挑戦する気持ちや仲間と励まし合う態度が身につけてきたように思われる。

運動が得意な児童と苦手な児童の運動能力の二極化が著しくなっていることから、系統立てた取り組みと日常的に運動に触れる機会を増やす必要性を感じた。

VI.公開授業研究全体会

平成29年(2017年)2月8日(水)15:00～

桜井谷小学校多目的室

『運動の楽しさと喜びを味わせるとともに、しなやかな心と体を育てる』

講師 大阪教育大学 井上 功一 先生

○日本と運動・スポーツについて

- ・スポーツ基本法より「スポーツは、世界共通の人類の文化である。」
- ・スポーツ⇒心身ともに健康でいるために大切なもの

○昔と今の違い

昔は、投動作を含んだ遊びがたくさんあった。

今は、遊び場所がなくなってきている。

昔整っていた量的条件は、今不足していて、質的条件の必要性があがってきた。

○スキヤモンの発達曲線

- ・【神経系型】知的な発達だけではなく、運動機能(器用さ・巧緻性)の発達にも密接に関連。
出生後より急激に発育し、4・5歳頃には成人の80%近くにも重量を増す。
- ・神経細胞がまだつながりやすく、体力的にもいろいろな動作ができるようになる時期は9～12歳(まで)
- ・この時期の子どもの年代は『ゴールデンエイジ』とよばれ、何をやってもすぐできてしまう年代。
⇒『即座の習得』今、小学生の時期に体を動かすことが「できる」「わかる」といった経験を積みやすく、運動・スポーツへの愛好的態度を育み、大人になってからの選択肢も広がる。

○「できる」と「わかる」

- ・子どものうちだからこそ味わえる「楽しさ」「喜び」が運動・スポーツにはある。
- ・「楽しさ」や「喜び」の一番「基」となるのが、「できる」「わかる」
- ・「体育科の独自性」動ける「身体」の獲得を目指して目標とする運動を「できる(can do)」するようになる学習活動
- ・「わかる」理解する
わかるからできる
できるからわかる
→わかるから言語活動・言語化につながる。

○子どもができるまで

- ・一人ひとりがどうやったらできるだろうと考えて取り組ませる。
- ・「ある運動」

↓

「どうやったらできるんだろう」「やってみよう」

↓
「なんとなくできた」「偶然できた」
↓
「いつでも・どこでもできる」

○スモールステップ（運動の完成を目指す領域・種目）

- ・学習者が目標とする運動ができるようにするためにはスモールステップを作成していく必要がある。
- ・運動の分解→それぞれの動きの習得を目指した運動→習得した動きの対応
- ・運動を分解して子どもたちに伝えるためには、指導する側が動きを知っておかなければならない。

○運動の分解

- ・児童の観察は教師からの目、児童相互の目で行う。（ipad などのタブレットで動画を撮ると客観的に見ることができる。）
- ・運動のコツの理解や共有には、学習カードやアドバイス、板書、ICT を用いて行う。

○授業づくり

- ・低学年から6学年を通しての目標の設定を行う。
- ・今回の授業で、自分が何ができるようになったかということ子どもがわかるということが大切。
- ・グループを固定してもいいが、できる児童、苦手な児童がいるのでそれぞれの目標に合ったに練習できる場を作るということも考えられる。場作りが大切。

○まとめ

- ・基本動作や技能を積み重ねて「できる・わかる」ということを実感し、特性の理解をする。
→生涯スポーツの実践につながる。
- ・場の設定や準備は大変なことではあるが、それが子どもの「できる・わかる」につながるのだから、これからも続けていってほしい。

○質疑応答

- ・体幹を鍛えるのに、効果的な運動は？体力テストで平均より低い分野を伸ばすには？
→運動の経験不足からくる体幹の未発達だと考えられる。体幹だけをトレーニングするより、様々な運動を通して身に付けさせるのが基本。反復横飛びならおにごっこのような運動。まっすぐ走るだけではなく、曲がったり体をかわしたりもする。その他にもケンケンパなどの遊びを取り入れるとよい。

VII. 体力テスト 結果と考察

平成27年度 体力テスト

学年	性別	握力右	握力左	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
1年	男					23.7			112.8	8.31
	全男					27.4			114.9	8.67
	女					24.3			106.5	5.61
	全女					26.1			107.4	5.74
2年	男					29.2		10.5	118	9.75
	全男					31.9		10.6	126.2	12.38
	女					28.2		10.4	114	6.85
	全女					29.9		10.9	118.2	7.64
3年	男	10.83	10.29	12.57	27.7	25.36	29.68	10.36	136.65	12.59
	全男	12.99		16.14	29.23	35.1	37.67	10.11	137.53	16.31
	女	10.7	10.58	10.85	32.42	25.38	24.02	10.58	131.04	8.19
	全女	12.1		14.88	32	33.57	28.25	10.45	129.33	9.71
4年	男	12.91	12.67	14.71		30.2	41.5	9.26	123.8	16.87
	全男	15.03		18.16	30.49	38.8	46.05	9.67	144.71	20.33
	女	11.73	10.66	14.69		29.38	32.59	9.85	120	8.91
	全女	14.11		16.69	34.29	36.51	34.4	9.98	137.03	11.92
5年	男	15.42	15.07	17.20	29.46	35.14	40.15	9.14	146.10	21.41
	全男	17.36		20.09	32.66	42.97	55.33	9.26	154.7	24.45
	女	15.26	15.20	14.18	32.85	33.71	29.29	9.43	142.87	14.89
	全女	16.55		18.55	37.25	40.69	42.79	9.55	146.52	14.37
6年	男	16.2	15.8	19.4	30.1	40.9	64.9	9.2	167.1	25.1
	全男	20.04		21.69	34.08	45.79	62.62	8.9	163.72	28.41
	女	16.5	15.2	16.0	38.0	36.7	43.1	9.7	149.7	13.0
	全女	19.74		20.01	39.69	43.02	48.95	9.12	155.2	16.85

(下段は平成25年度全国平均、網掛けは全国平均を上回っているもの)

各学年の考察

- 1年 ・慣れない動きのため、力を出し切れなかった。
- 2年 ・50m走は全国平均より良い結果が出た。
・他の種目は慣れない動きのため、力を出し切れなかった。
- 3年 ・全体的に上回っているものが少ない。
・特に瞬発力に課題が見られた。
- 4年 ・全体的に下回っている。
・体の動かし方がわからない児童がいた。
・50m走は全国平均より良い結果が出た。
- 5年 ・全体的に下回っている。
・運動をできる児童とできない児童の差が顕著だった。
- 6年 ・全体的に下回っている。
・上体起こしをほとんどできない児童がいた。
・自主的に運動する機会が少なくなっている児童が増えている。

平成28年度 体力テスト

学年	性別	握力平均	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
1年	男				26.05		11.61	103.95	9.39
	全男				27.18		11.52	114.22	8.65
	女				26.02		11.83	99.88	7.17
	全女				26.58		11.86	106.26	5.74
2年	男				29.93		10.85	116.29	13.46
	全男				31.31		10.58	126.20	12.13
	女				28.69		11.16	111.88	8.19
	全女				30.24		10.95	118.88	7.62
3年	男	13.40	13.38	29.42	31.17	35.48	10.11	123.42	16.34
	全男	13.00	16.19	29.47	35.69	39.41	10.02	137.53	16.43
	女	12.43	14.17	35.66	30.89	22.34	10.24	120.11	11.14
	全女	11.90	14.97	32.56	33.67	28.95	10.40	128.22	9.53
4年	男	15.40	13.45	31.00	28.00	29.95	9.63	120.15	20.80
	全男	14.80	18.32	30.82	39.44	46.81	9.56	154.72	20.21
	女	14.94	14.94	37.11	29.28	23.11	9.73	116.00	12.06
	全女	13.77	17.44	34.87	37.51	36.98	9.93	137.37	12.12
5年	男	16.58	17.15	32.69	36.37	48.70	9.33	128.10	23.40
	全男	16.97	20.24	32.87	42.88	54.90	9.21	155.03	23.65
	女	15.35	16.08	36.76	35.81	36.96	9.62	121.43	13.00
	全女	16.78	18.82	37.59	40.63	43.95	9.45	147.94	14.71
6年	男	18.30	20.19	35.58	37.79	52.96	8.94	154.17	28.21
	全男	19.80	22.05	34.94	46.15	63.60	8.85	166.04	27.89
	女	18.58	17.42	40.53	33.50	39.86	9.18	142.79	16.95
	全女	19.42	20.10	40.32	43.64	50.44	9.16	157.32	16.38

(下段は平成26年度全国平均、網掛けは全国平均を上回っているもの)

各学年の考察

- 1年 ・ソフトボール投げでは、男子が0.74、女子が1.43全国平均を上回っていた。
立ち幅跳びは慣れない動きのため、力を出し切れなかった。
- 2年 ・ソフトボール投げは男女共に、全国平均より良い結果が出た。
・全ての種目において全国平均・大阪平均に近い記録が出ている。
- 3年 ・反復横とび、立ち幅跳びの結果から考えて、体幹が弱いことが分かった。
→体幹を鍛えるプログラムを体育で行っていく。
・握力においては、4月からうんていやのぼり棒をやっていたため、良い結果が出た。
- 4年 ・男女共に握力や長座体前屈は全国平均を上回っているが、反復横跳びやシャトルランは全国平均より大きく下回っている。
・ソフトボール投げが男女共に伸びてきている。
- 5年 ・反復横とび、立ち幅跳び、20mシャトルランの値が全国平均より、特に下回っていた。
→各分野の力を底上げできる様、対応する様なからだづくり運動を行う。
- 6年 ・反復横とびとシャトルランが、全国平均より著しく下回っている。立ち幅跳びもやや下回っている。→「運動を持続する能力(ねばり強さ)」と「すばやく動作を繰り返す能力(すばやさ・タイミングの良さ)」を身につけさせる取り組みを行う。

VIII. 体育アンケート調査結果と考察

体育アンケート (旧学年)

() 年 () 組 () 番 名前 ()

体育に関するアンケートを行います。質問をよく読んで解答してください。

① 学年、男女別を答えてください。

(1 2 3 4 5 6) 年生 (男 女)

② 運動やスポーツは好きですか。(好き どちら 好きではない)

③ 体育は好きですか。(好き どちら 好きではない)

④ ③で「好き」と答えた人は、どんなところが好きですか。

⑤ ③で「好きではない」と答えた人は、どんなところが好きではないですか。

⑥ 体育の授業で習ったスポーツや運動の中でおもしろかったものは何ですか。全て記入してください。

- ①陸上運動 (かけっこ、リレー、ハードル走など) ⑥フライングフットボール
- ②器械運動 (マット運動、てつぼう、とび箱など) ⑦キックベースボール
- ③サッカー ⑧水泳
- ④バスケットボール ⑨ダンス (運動会の練習)
- ⑤ドッジボール ⑩その他

【その他】

うらにっつきます

⑦ 器械運動で好きなものは何ですか。○をつけましょう。

(マット運動、てつぼう、とび箱、どれもあてはまらない)

【なぜ?】

⑧ 器械運動で嫌いなものは何ですか。○をつけましょう。

(マット運動、てつぼう、とび箱、どれもあてはまらない)

【なぜ?】

⑨ 学校の休み時間、外に出て遊びますか。(よく遊ぶ 時々遊ぶ 遊ばない)

⑩ 放課後や休みの日、外に出て遊びますか。(よく遊ぶ 時々遊ぶ 遊ばない)

⑪ 冬、学校以外で習っているスポーツはありますか。

(はい いいえ)

【学校以外で習っているスポーツ】

⑫ 朝食は食べていますか。(毎日食べる 時々食べる 食べない)

⑬ 昼の時間と起床の時間を教えてください。

昼の時間 … () 時 () 分

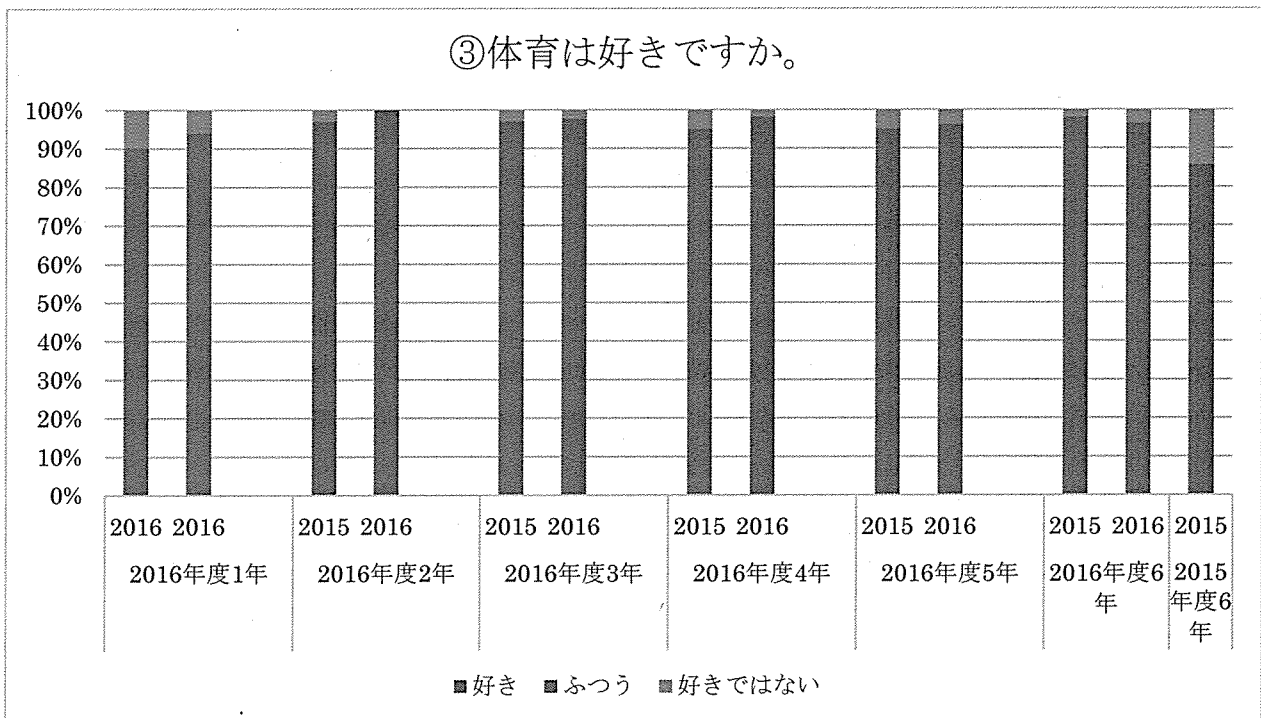
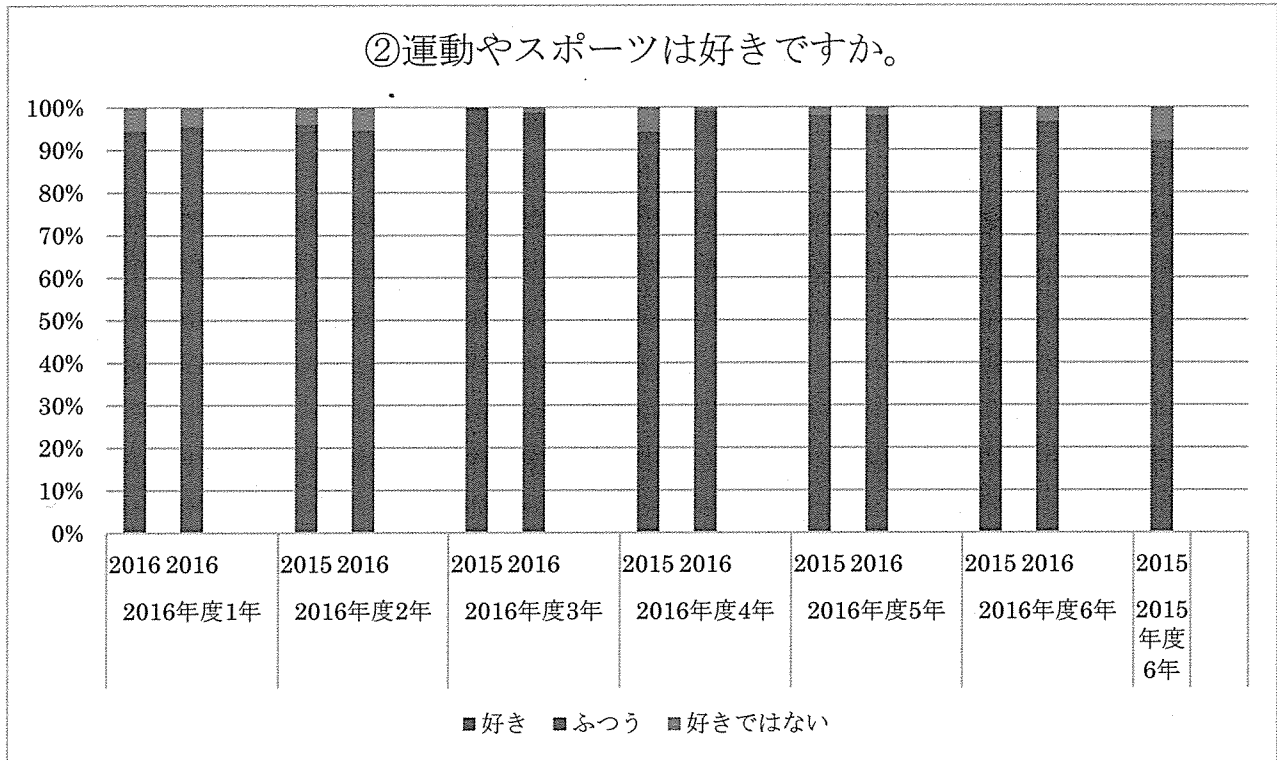
起床の時間 … () 時 () 分

質問は以上です

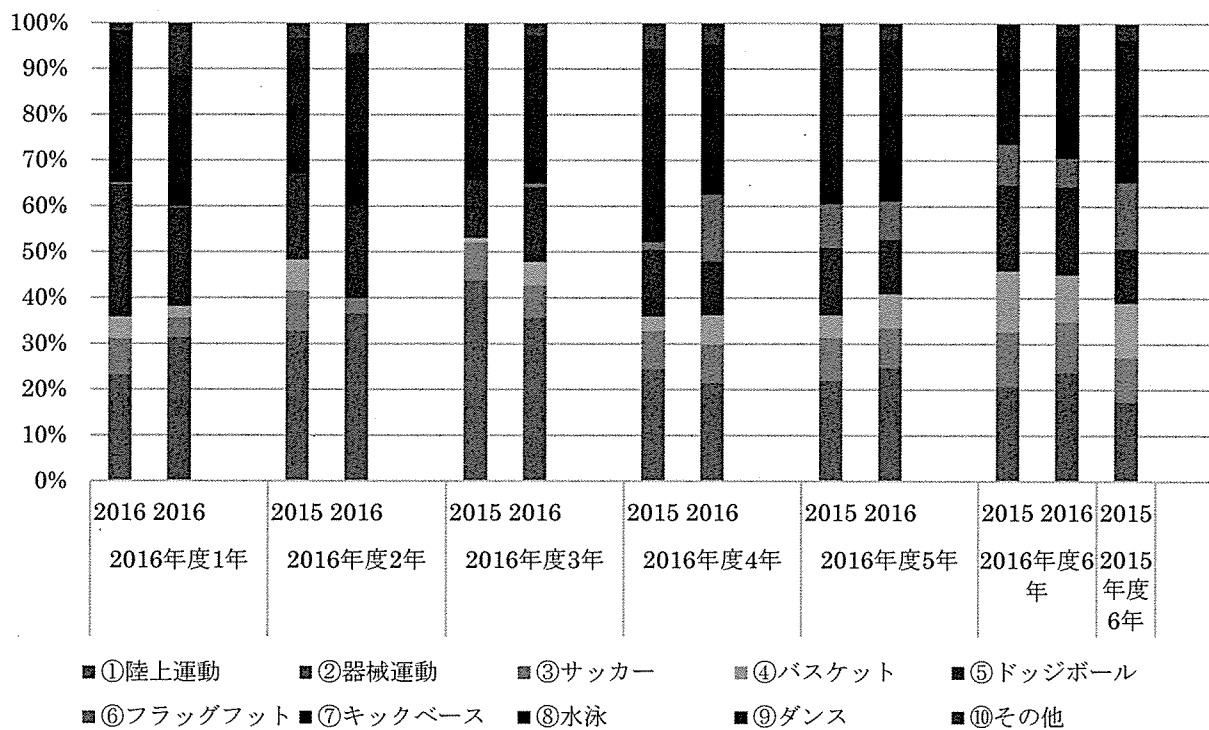
平成27・28年度（2015・2016年度） 体育アンケート結果

グラフの見方：対象児童の2年間のデータを並列し、比較できるようにしている。

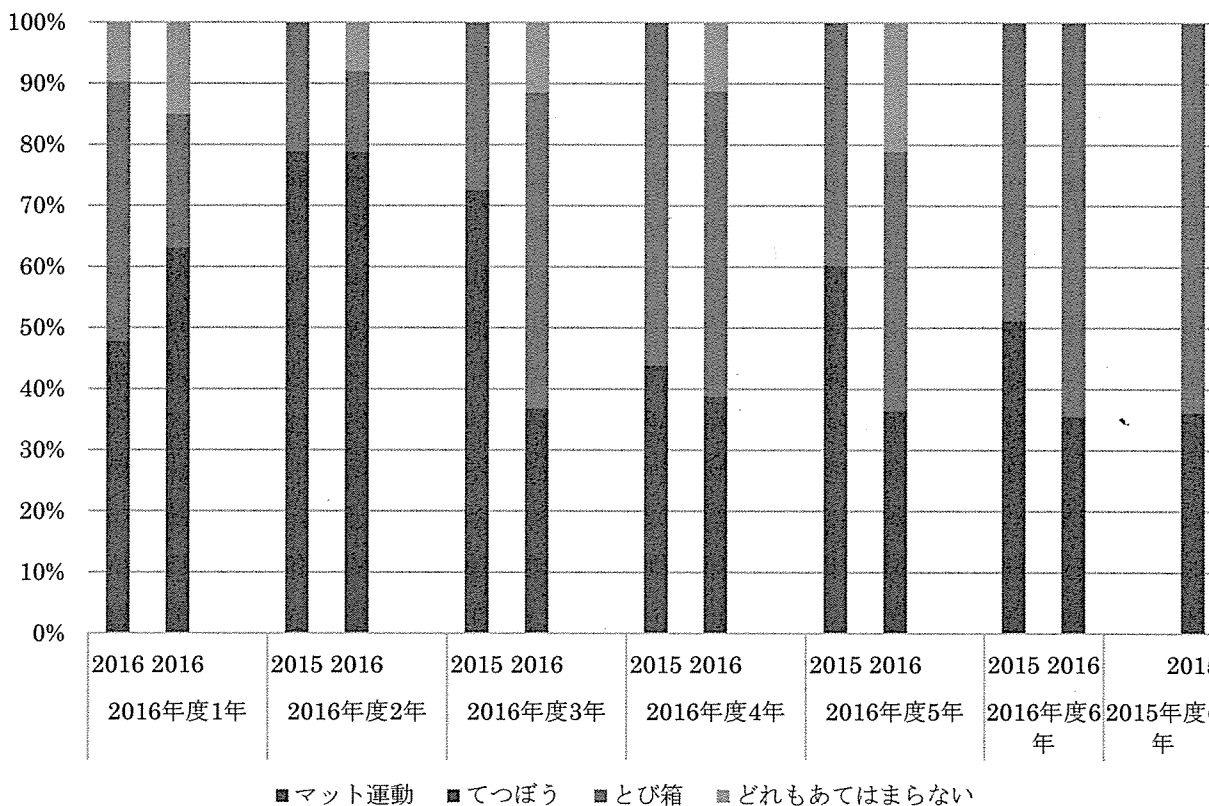
例えば、2016年度2年において、2015のグラフは昨年度（1年生時2月）に実施したアンケートの結果を表し、2016のグラフは今年度（2年生時12月）に実施の結果を表している。2016年度1年は、2016年5月と12月に実施した結果を掲載。



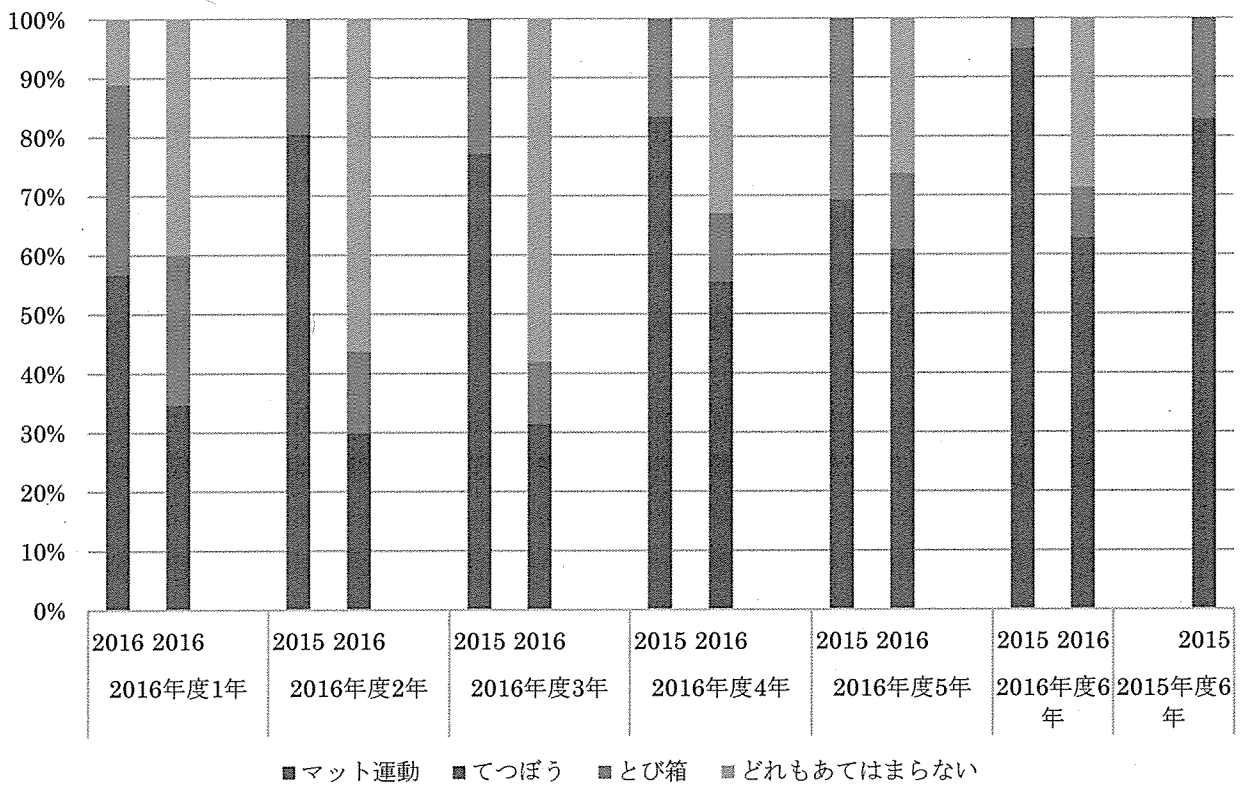
⑥体育の授業で習ったスポーツや運動の中で、おもしろかったものは何ですか。



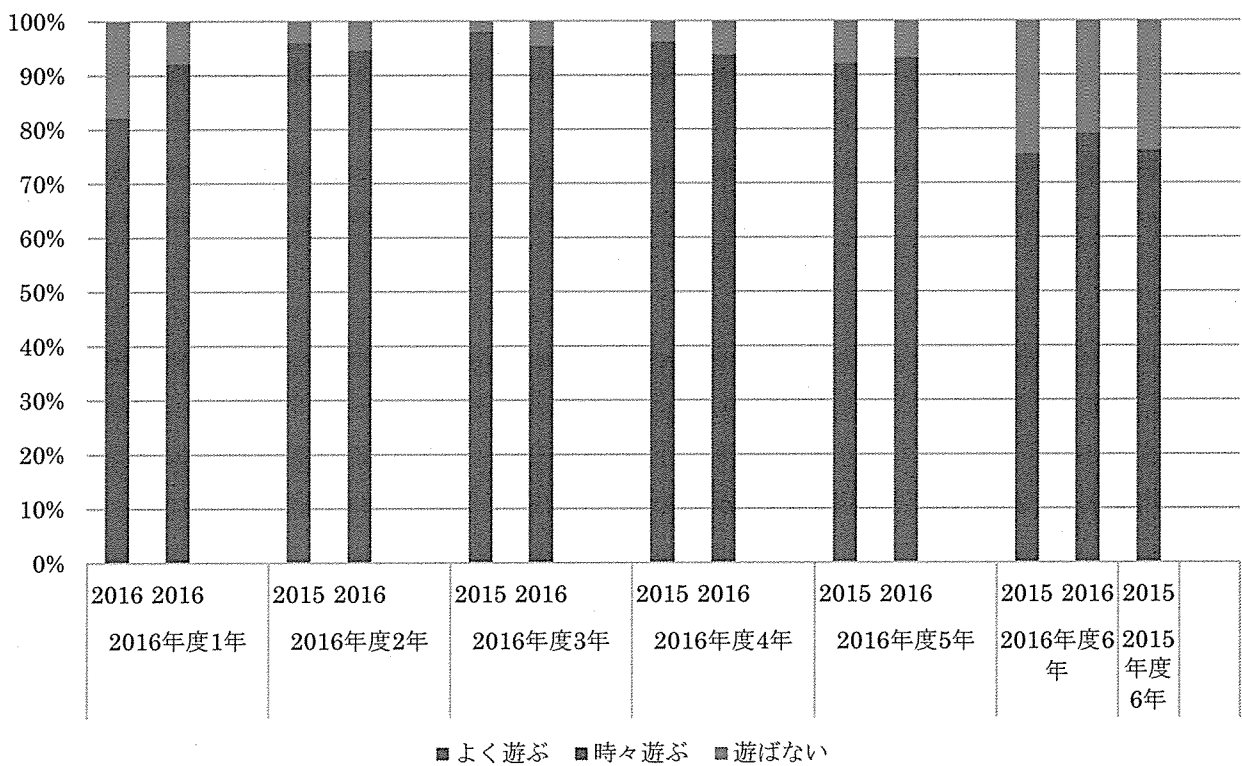
⑦器械運動で好きなものは何ですか。



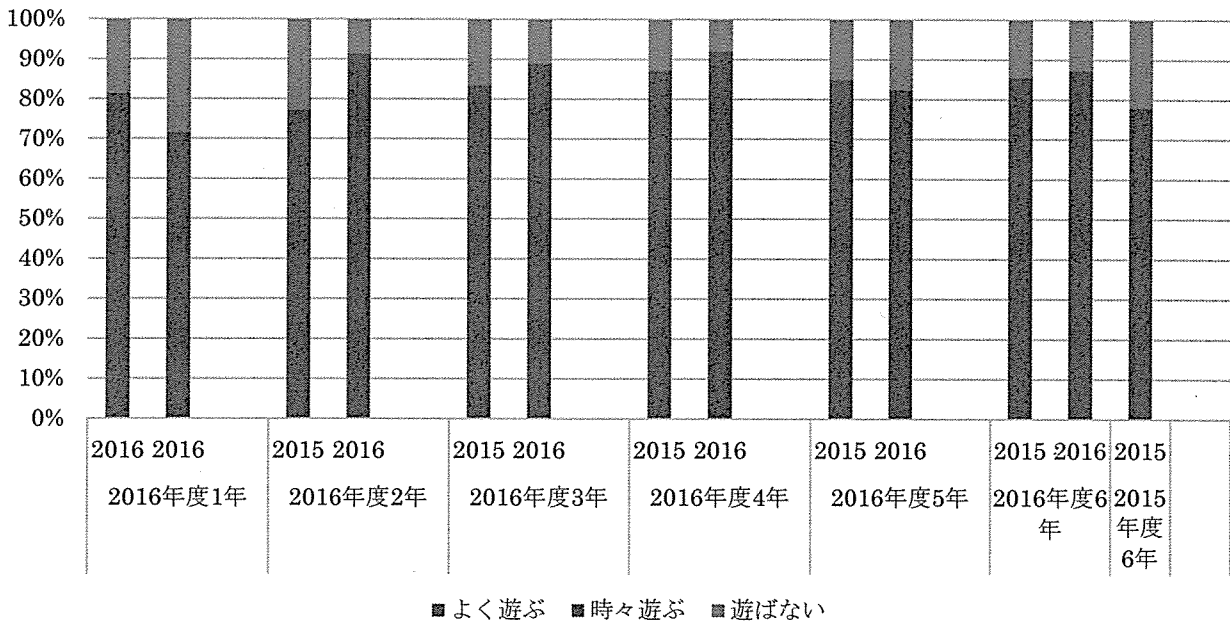
⑧器械運動で嫌いなものは何ですか。



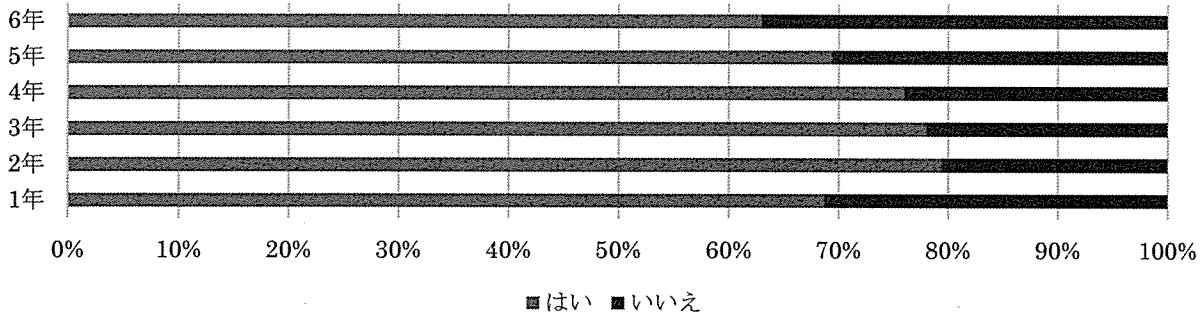
⑨学校の休み時間に外に出て遊びますか。



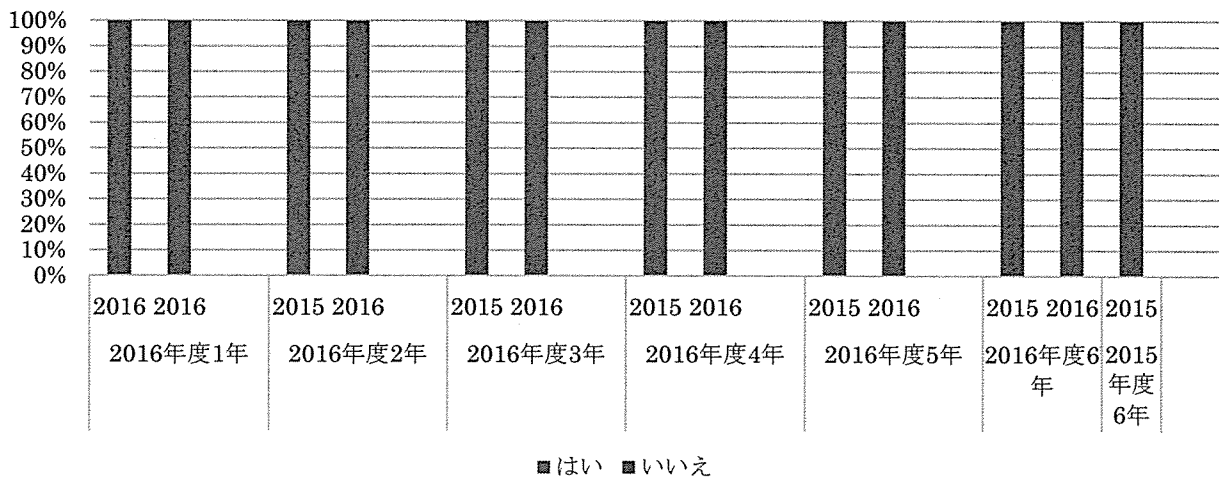
⑩放課後や休みの日に、外へ出て遊びますか。



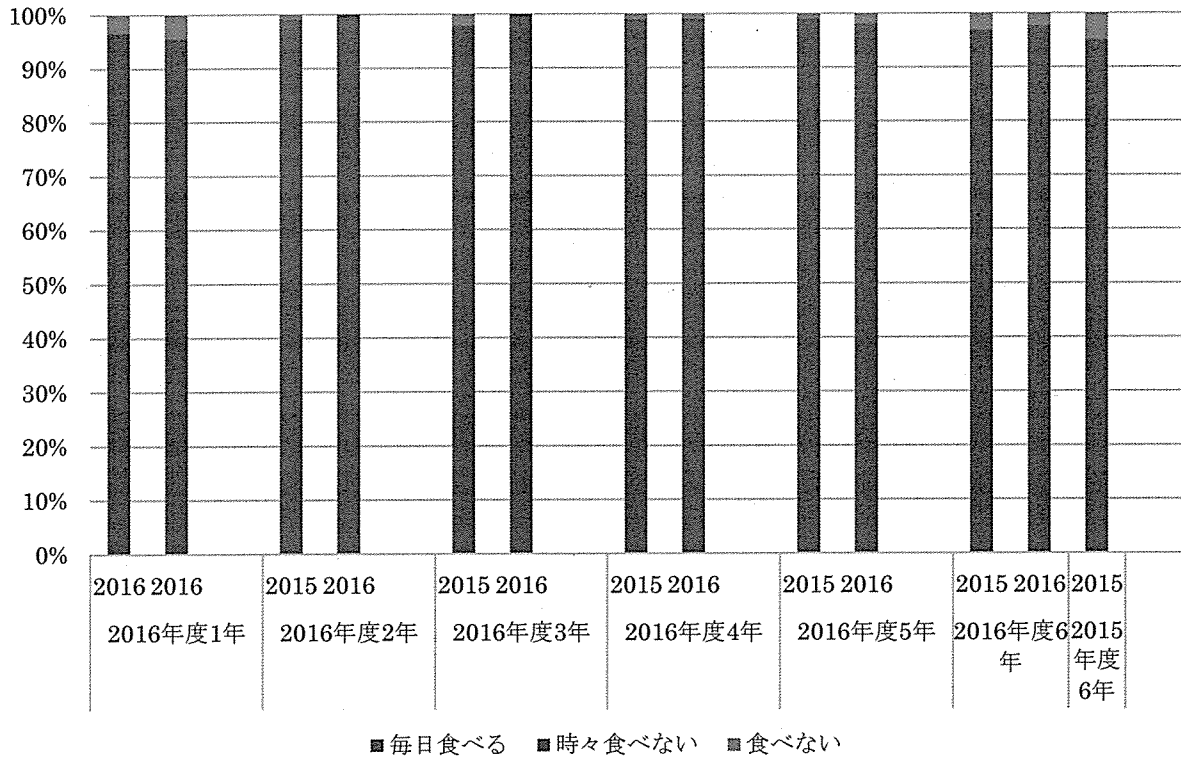
平日（月曜日から金曜日）の休み時間や放課後に外に出て遊びますか。（2015年度のみ）



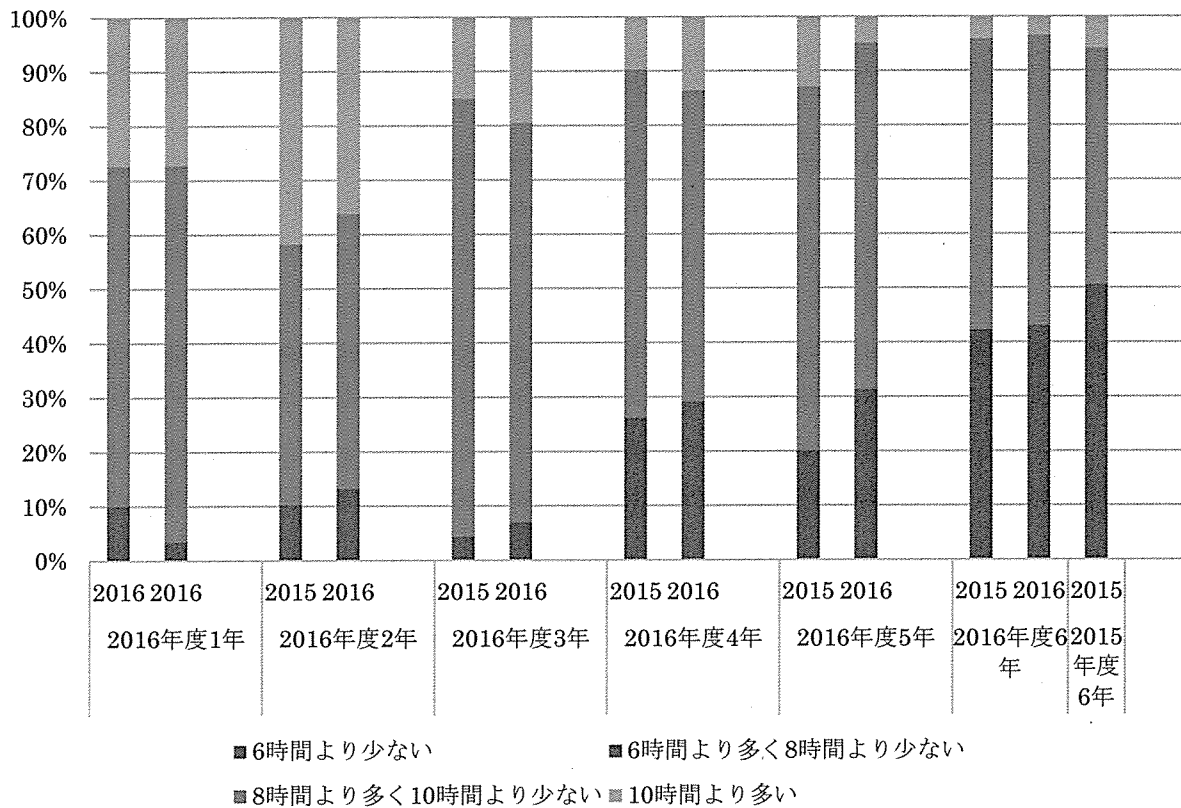
⑪学校以外で習っているスポーツはありますか。



⑫朝食は食べていますか。



⑬1日の睡眠時間



○体育アンケートの考察

- 1年・質問項目⑥（体育の授業でおもしろかったことは何ですか）で「その他」を選ぶ子が多くいた。2学期後半に「多様な動きをつくる運動遊び」を重点的におこなったことにより、子どもたちはみんなで運動する楽しさや、できる喜びを味わったからだと思われる。
- ・器械運動で「てつぼう」がすきという回答が多かった。鉄棒カードを作り授業で取り組んだり、休み時間にも練習を呼びかけたりしたことで、技ができ達成感を得た児童が多くいたと考えられる。
 - ・学校では「よく遊ぶ」と答える子が多いが、放課後や休みの日は「よく遊ぶ」割合が減り、「遊ばない」割合が増えている。習い事をしている児童が比較的多いため、放課後に外で遊ぶ時間がないと思われる。
- 2年・「体育は好きですか。」という質問には、全員が「好き」「ふつう」と答え「好きではない」と答える児童はいなかった。理由の中には、「なわとびが好き」と答える児童が多くいた。年間を通じて、なわとびを体づくり運動として取り組んで来た成果であると感じた。
- ・「器械運動で好きなものは何ですか。」という質問には、「マット運動」が好きと答える児童が多くいた。「楽しい」「くまさん歩きとか川とびとかいろいろあるから」という意見があり、体育で取り組んだお話マットで、いろいろな技に挑戦することで技ができた喜びや達成感を味わったからだと考えられる。
 - ・基本的な生活習慣もよくできている。体育の授業で学習したことが、休み時間や放課後の遊びとつながってきている傾向にある。
- 3年・「体育が好き」「ふつう」と答える児童が合わせて98%であった。理由の中には「できるようになるのがうれしい」や「やってみたら好きになった」とあった。積み重ねによってできることが増え、達成感に繋がったと考えている。
- ・授業では子ども同士でのポイントチェックを行い、互いの活動を見てアドバイスや良かったところを伝え合った。互いを認め合う活動ができたため、「友だちがアドバイスをしてくれるから」との回答が出てきたと考えられる。活動を通して友だちに対しての安心感が出てきた結果ではないだろうか。
 - ・器械運動が嫌いな子どもの中には、「できないから」という理由はもちろんだが、「怪我をしそう」や「怖い」という恐怖心が大半であった。そのため怪我をしにくい体づくりにも努めていく必要がある。
- 4年・クラスの過半数は学校以外でスポーツを習っており、運動やスポーツが好きと回答している児童が多く、体育の授業も積極的に参加している。
- ・器械運動の中では、とび箱が好きな児童が多く、「跳べたら気持ちがいいし、達成感がある」「高い段が跳べたらうれしい」という意見があった。反対に、器械運動で嫌いなもので1番多いのはマット運動で、「失敗すると恥ずかしい」、「怪我をしそうでこわい」という意見が多かった。他の項目を見ても、失敗への不安が大変強いように感じる。

- 5年・5年生では、「体育が好きですか」という問いに「好き」と回答した児童の割合は、2年間で大きな変化は無かったが、自由記述欄を見ると、「大縄ができる達成感がある」「短縄で二重とびが出来る様になって嬉しい」「逆上がりができる様になって楽しい」など、授業で取り上げている運動については肯定的な意見を書いている児童が多かった。授業で取り上げた項目においては、年間を通じて、サーキットトレーニングなどの体づくり運動に取り組んで来た成果であると感じた。
- ・生活の様子を問う設問では、習い事（スポーツ）が昨年と比較して減少すると共に、睡眠時間が減っている。これは、「スイミングを辞めて塾に通う」など、高学年になって子どもの生活習慣が変化していることが考えられる。
- 6年・体育が好きかという質問には、「好き」「ふつう」を合わせて97%なので、体を動かすことやいろいろな領域の運動に取り組むことには意欲的な児童が多い。
- ・跳び箱やマット運動に対しては、今までの失敗した経験や怪我をした経験から、高学年になって苦手意識や、消極性につながっているように思われる。
 - ・スポーツの習い事は、全体の70%以上している。しかし、日常的に体を動かして遊んでいる児童の割合は少なくなっている。

IX. 成果と課題

2年間の「からだづくり研究推進校」の取り組みを行って、本校の研究主題でもある「運動する楽しさと喜びを味わわせる」ことが「運動が好き」という意欲を持つ児童を育むことにつながると改めて感じた。いろいろな動きや技を経験し、できるようになる体験や達成感が、運動への意欲に大きくつながっていると考えられる。また、友だちとの話し合いやコミュニケーション活動を通して、「挑戦するおもしろさ」や「できる喜び」を分かち合う中で、楽しさと同時に技能面での向上も目指すことができた。一方、2年間に渡っての、体力テストや体育アンケート、公開・研究授業の取り組みから、基礎になる動きを低学年から経験すること、系統性を持って指導に当たることの重要性を感じた。1年目から、基礎となる動きを取り入れた活動は行っていたが、2年目に「体づくり運動」領域を全校で取り入れることで、継続的に基礎を養うことができた。しかしながら、2年目にも「体幹を鍛える必要性」が課題として出てきた。そのために、基礎となる能力を身につけさせたり体幹を鍛えたりする取り組みを引き続き行い、さまざまな運動領域での動きや次学年の学習につなげていく必要がある。また、マット運動を研究の中心にすえ、各学年・合同学年で指導法・指導計画を話し合い、校内研修や校外研修で指導法を学ぶことで、系統的な指導という目標を持って取り組めたと思われる。系統立て、段階を追った指導が、怪我の少ない安全な運動につながり、さらに自信を持って積極的に取り組む児童の育成につながると考えられる。本校の立地として住宅地が多く、塾などの習い事をしている児童が多いため、日常的に遊びやくらしを通して体を動かす機会は確実に減っている。学校内の取り組みだけではなく、家庭学習でなわとびやマラソン、筋力トレーニングなどを取り入れることで家庭での運動を促すことや、規則正しい生活や栄養バランスの取れた食事の重要性、病気に負けない体づくりといったことも日々声かけすることで、家庭とも連携した体づくりをすすめられたのではないかと考える。のびのびと運動を楽しみ、「運動が好き」という児童を育むために、また生涯にわたって運動やスポーツに親しむ態度を形成するために、学校・家庭・地域が連携して、さまざまな取り組みを積極的に行っていくことが今後も大切である。

あ と が き

平成27年度から二年間、豊中市教育委員会の委嘱を受けて、「からだづくり研究推進校」として、研究を推進してきました。本校が、本事業を受けるきっかけとなったのは、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果からでした。多くの項目で、全国平均を下回っていたのでした。桜井谷の子どもたちの体力・運動能力を向上させたいとの思いを持って、研究に取り組んできました。体力・運動能力の向上は、一朝一夕に実現できるものではありませんが、二年間で研究してきたことを、今後も継続していくことにより、きっと改善していくことと期待しています。

体育科の授業としては、「運動の楽しさと喜びを味わわせるとともに、しなやかな心と体を育てる」をテーマとして、マット運動を中心に取り組んできました。二年間研究してきた指導案や指導計画など、少しでも今後の指導の参考になれば幸いです。

最後になりましたが、本研究推進にあたり、大阪教育大学教授 古和 悟先生、准教授 井上 功一先生、筑波大学附属小学校 齋藤 直人先生、豊中市教育委員会の先生方等、多くの方々の指導を賜りましたこと、厚くお礼申し上げます。これからも職員一同、研究を積み重ねてまいります。どうぞよろしく願いいたします。

平成27年度（2015年度）研究同人

北之防純子	原野裕章	伊賀真由美	渡邊裕之	石本明敬	富田加奈子
金山梨加	佐竹孝良	名迫紘枝	松野恵子	右松範子	櫛田奈都子
永井弘子	山田悦子	織田温子	柳澤恵子	家野栄美子	岩間美智子
和田昭子	原美知子	佐村章子	土屋真紀	脇野素子	武野光彦
中野海	足立稔美	西恒平	佐々江尚子	松木菜穂子	康乗耕一
石井麻未	田中哲史	橋本雅美	金恵子	乙部敬	門田真哉
五十川舞	大島拓也	坂本麻央	神田亮三	西山明美	大原典子
河岡聖子	岩本綾子	曾我仁咲	倉田純子		

平成28年度（2016年度）研究同人

北之防純子	原野裕章	中島沙和恵	渡邊裕之	木本忍	富田加奈子
佐竹孝良	中井浩二	西恒平	津島百合子	山田絵里子	柳敬修
永井弘子	山田悦子	織田温子	名迫紘枝	原美知子	松下栄子
岩間美智子	和田昭子	川西繁美	原田義輝	土屋真紀	松木菜穂子
佐藤恵子	金恵子	脇野素子	小寺志歩	佐々江尚子	神田亮三
太田香苗	眞船祥	坂本麻央	成田廣生	五十川舞	眞鍋秀太郎
中野海	乙部敬	松野恵子	門田真哉	田中哲史	西山明美
大原典子	川中基子				

