

令和 2 年 度

## 小中学校における「体力向上」に関する実践研究

—小中学校における調査結果をふまえた体力向上の実践—

山 岸 小 学 校	赤 石 光 宏
緑 が 丘 小 学 校	長 谷 部 雅 彦
下 小 路 中 学 校	村 松 昂
黒 石 野 中 学 校	船 野 敏 樹
学校教育課指導主事	津 志 田 静 徳

令和 3 年 1 月  
盛岡市教育研究所

# 目次

## I 研究のねらい

- 1 昨年度の研究について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 2 昨年度の研究のまとめから・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 3 市内児童・生徒の体力の実態・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- 4 今年度の研究内容について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3

## II 研究の仮説・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3

## III 実践

- 1 緑が丘小学校の実践・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
- 2 黒石野中学校の実践・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10
- 3 山岸小学校の実践・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 18
- 3 下小路中学校の実践・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 24

## IV 研究のまとめ

- 1 成果と課題・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 29

## 【研究主題】

### 小中学校における「体力向上」に関する実践研究

～小中学校における調査内容をふまえた体力向上の実践～

#### 研究の重点

- ・課題解決につながる動き作りを取り入れた場の設定や指導の在り方
- ・学校区の連携
- ・新型コロナウイルス感染症対策の工夫

盛岡市教育研究所 体力向上班 研究員

赤石 光宏 (山岸小)

長谷部 雅彦 (緑が丘小)

村松 昂 (下小路中)

船野 敏樹 (黒石野小)

## I 研究のねらい

### 1 昨年度の研究について

3年前から、盛岡市小中学校における「体力向上に関する実践的研究」を行っている。昨年度は体力テストの結果をふまえ、小学校と中学校の連携を図り、50m走での記録向上をねらいとし、体育（保健体育）の授業での運動プログラムの実施や行間休みなどの時間を工夫し、次のとおり実施した。

#### (1) 小学校における実践

##### ア 低学年

水遊び、ゲーム

##### イ 高学年

陸上運動、水泳運動、ボール運動、アスファルトペイント

#### (2) 中学校における実践

陸上競技、水泳、ハンドボール、バレーボール

## 2 昨年度の研究のまとめから

### (1) 昨年度の研究の成果

#### ア 体力テストの分析について

昨年度の体力テストについて、研究員の各学校の結果や、市内の実態等を分析することで、今年度の研究内容が定まった。

体力テストに取り組み、市内や県、全国と比較し、自分の所属する学校について細かく分析することで、市内の小学生や中学生の落ち込んでいる体力や上回っている体力等の現状を把握することができた。それを基に、盛岡市の課題である50m走の記録の変遷も確認することができ、少しずつではあるが盛岡市もタイムが向上していることが分かった。

#### イ 運動プログラムについて

体育の時間内で無理なく、継続して行えるような運動プログラムを作成することができた。50m走に絞ったことで、焦点化して取り組むことができた。結果として、小学校でも中学校でも記録が伸びる児童生徒が数多く見られた。

また、股関節や肩甲骨の可動域を広げることと、正確なフォームで運動を持続させることに絞ったことで、少ない打ち合わせでも研究員が共通理解して進めることができた。

#### ウ 小中学校の系統性について

小学校や中学校の先生方の交流がとても効果的だった。小学校や中学校での実践交流をすることで、9年間の指導の流れを改めて確認する事ができた。また、小学校での実践を基にし、中学校での実践につなげることができた。

(2) 昨年度の研究の課題から

ア 共通理解について

盛岡市内の小学校では、SAQ トレーニングを取り入れた活動をしているが、まだまだ年間を通して実施することが難しい現状である。ミニハードルなどの道具を使わなくても他のもので代用するなどして、簡単に運動ができることで普及していくと感じた。例えば、実践でもあったように、アスファルトにラダーやサークルをペイントして、いつでも運動できる環境を作っておくことが大切ではないか。また、単元だけの取組に留まらず、通年で各領域のウォーミングアップなどに走力向上につながる効果的な運動を取り入れることが大切だと感じた。このような研究所の取組みなどで広めていくことが大切である。

イ 他種目での運動プログラムの開発について

今年度は50m走に関して小学校低学年、中学年と中学生の運動プログラムを作ることができた。しかし、他種目の運動プログラムについては、さらに考える必要がある。学校の現状によって、投力や持久力など短時間で行える運動プログラムを今後とも考えていくことが大切である。

### 3 市内児童・生徒の体力の実態

(1) 市内児童生徒の 50m走の推移

【男子】

	10年前 H22	6年前 H26	3年前 H29	2年前 H30	1年前 R01
小1	11.87	11.82	11.75	11.66	11.72
小2	10.81	10.94	10.83	10.88	10.74
小3	10.43	10.37	10.17	10.26	10.31
小4	9.89	9.87	9.80	9.81.	10.02
小5	9.60	9.54	9.57	9.46	9.55
小6	9.14	9.15	9.08	9.12	9.12
中1	8.65	8.72	8.68	8.63	8.61
中2	8.17	8.07	8.06	7.93	8.06
中3	7.67	7.71	7.58	7.57	7.55

【女子】

	10年前 H22	6年前 H26	3年前 H29	2年前 H30	1年前 R01
小1	12.13	12.05	11.98	11.99	12.03
小2	11.11	11.08	11.07	11.10	11.04
小3	10.68	10.60	10.44	10.53	10.57
小4	10.11	10.24	10.05	10.03	10.11
小5	9.76	9.73	9.73	9.63	9.65
小6	9.39	9.42	9.32	9.32	9.30
中1	9.30	9.16	9.19	9.11	9.04
中2	8.99	8.89	8.86	8.77	8.87
中3	8.82	8.88	8.76	8.65	8.70

過去 10 年間で調べた結果、一度も全国平均を上回っていないことが分かった。しかし、全国平均との差を少しずつ縮めていることから、今後の取組み次第で 50m走でも全国平均を上回ることができるのではないかと。

#### 4 今年度の研究の内容について

小学校、中学校とも 50m 走の記録向上を目的とし、単元をとおしての授業改善を行い、陸上競技以外の領域でも種目の特性を生かしながら、意図的に走力向上に結び付くような運動を行った。さらには、9年間の児童生徒の姿を見通して、中学校区の小学校と連携を図り、2つの学区で実践を行った。

また、今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に伴い、様々な活動が制限される中、ソーシャルディスタンスを保ちながら運動量を確保できるような授業の工夫を行った。

## II 研究の仮説

50m 走の記録を向上させるために、体育（保健体育）の時間に年間を通して走運動に関連する動きを取り入れることで、走力向上につながると考えた。また、柔軟性が高まることで可動域が広がり、走力向上につながると考えた。さらには、ソーシャルディスタンスを保つ工夫をすることで、新型コロナウイルス感染拡大防止だけではなく、怪我防止や技能習得に効果があると考えた。

### (1) 黒石野中学区実践

走力と柔軟性の相関性についての実践

#### ア 【実践1】 緑が丘小学校 4 学年

学校の取組、陸上、マット運動、ベースボール

#### イ 【実践2】 黒石野中学校 1 学年男子

サーキット、水泳、サッカー

### (2) 下小路中学区実践

走力向上に関連する様々な動きを取り入れた実践

#### ア 【実践3】 山岸小学校 6 学年

学校の取組、短距離走、ハードル走、表現、ベースボール

#### イ 【実践4】 下小路中学校 2 学年 サーキット、サッカー、ソフトボール

### Ⅲ－３実践１【盛岡市立緑が丘小学校】

#### １ 現状分析

##### (1) 本校の実態

本校の過去３年間の新体力テストにおける50m走の結果は次のとおりである。

〈男子〉 ( ) は比較指数

	2018年	2019年	2020年
2学年	10.47 (52.0)	10.41 (52.4)	10.41
3学年	9.91 (51.2)	10.03 (49.8)	10.21
4学年	9.37 (53.0)	9.65 (48.7)	9.36

〈女子〉

	2018年	2019年	2020年
2学年	10.53 (55.2)	10.70 (53.0)	10.37
3学年	10.18 (52.4)	10.35 (50.0)	10.18
4学年	9.74 (51.9)	9.76 (51.6)	9.44

※2018～2019年は新体力テスト結果による。

2020年は学年で計測した記録（秋季計測）をもとに算出した。

※比較指数は、全国平均を50としたときの偏差値である。なお、2020年は新体力テストを実施していないため表記していない。

上記の結果から、50m走においてはどのカテゴリーでもおおむね全国・県平均を上回っていることが分かる。しかし、他の項目で見た場合、全国平均よりも大きく数値が落ちている項目として長座体前屈（柔軟性）が挙げられる。柔軟性は、走運動を行う上でも重要な要素と考えられる。そのため、本研究では、各運動領域の学習の中で意図的に柔軟性を高める動きを取り入れ、実践を行っていくことで走力向上を図っていくこととした。

##### (2) 本校の環境

- ・校庭は、全児童数に対してやや手狭であり、全面を使ってもようやく150mトラックを取ることができる程度の広さである。そのため、業間や昼休みの外遊びの際には、校庭を半分

に分け、ボール遊びができるコートと、それ以外の遊びをするコートと分けて使用している。

- ・体育館は、2019年に改修工事が終了したばかりである。本年度は、新型コロナウイルス感染症対策として、業間や昼休みには体育館使用を一学年ずつ割り当て、「三密」を避けながら運動する場の確保に努めている。

#### ２ 指導の実際

- (1) 本校における体力づくりの取組（本年度版）
- (2) 各領域での走力向上をねらった授業作り
- (3) コロナ感染拡大防止を意識した授業作り

#### ３ 具体的に実施した内容

- (1) 本校における体力づくりの取組（本年度版）

本校では、新体力テストの結果を受け、課題点を年間通じて継続的に補強していくために、全校で朝の会にストレッチを取り入れている。

また例年、業間運動として「ゴーゴータイム（マラソントime）」を実施したり、冬期間に「にこにこタイム（体づくり運動タイム）」を実施したりして運動量の確保を進めていたが、本年度は新型コロナウイルス感染症への対策として実施は見送っている。その代わりに、「三密」を避けながら運動意欲の向上や運動量を確保する取り組みを進めてきている。以下は、本年度に行った内容である。

##### ア 各学年主催による体力づくりの取組

例年5月に実施していた運動会の代替として、各学年主催で体力づくりの取組を実施した。

学 年	内 容
第1学年	なわとびチャレンジ
第2学年	ミッションリレー大会
第3学年	なわとびチャンピオン
第4学年	みどりんピック（個人：短縄、

	団体：長縄
第5学年	ミニ運動会
第6学年	盛岡市球技大会に向けた体力向上の取組

担当する第4学年では、短縄・長縄の取組を行った。「みどりんピック」と題し、個人の部（短縄）と団体の部（長縄・八の字跳び）に分けて開催した。



短縄跳びは、限られた場所で豊富な運動量を確保できる教材である。子どもたちに人気のあるアニメ『鬼滅の刃』をモチーフに、習得した跳び方に応じて証明書を発行することで、子どもたちの運動意欲を高めるとともに、子どもたち同士での教え合いを活性化さ

せ、運動を通じた人間関係の構築、そして「三密」を避けながら豊富な運動量を確保することができた。

#### イ 朝ストレッチ「曲げ曲げピーン」

昨年度の新体力テストの結果から、全国・県平均と比較し落ち込みの大きかった項目「長座体前屈（柔軟性）」を補強するために、朝の会に膝裏を伸ばすストレッチを取り入れ全校で行ってきた。結果にはすぐに表れていないものの、継続して取り組んでいくことで、子どもたちが自身の柔軟性の伸びに気付くことができるように声掛けを行って取り組んでいる。



#### ウ 体育委員会主催による1年生を対象にした体力テスト体験会

本年度、新体力テストが実施できなかったため、1年生を対象とし、体育委員会主催による体験会を行った。

実際に体育委員の6年生が実演しながらやり方を教えることで、異学年間での交流を図りながら、1年生にとっては各種の運動を経験することができる機会となった。



## (2) 各領域での走力向上をねらった授業作り

本校の課題である「柔軟性」を克服しつつ走力向上を図るために、各運動領域の学習の中で「主運動につながる感覚づくりの運動（セットメニュー）」を毎時間授業の始めに単元を通じて行った。その際には、音楽に合わせて行い、心も体も高揚させながら運動に取り組んだ。

### ア 陸上運動セットメニュー

#### ♪「紅蓮華」

- ①膝屈伸・伸脚
- ②股関節ストレッチ
- ③開閉ジャンプ
- ④肩ストレッチ（腕回し）
- ⑤ハイニージャンプ
- ⑥その場駆け足
- ⑦決めポーズ
- ⑧3秒間走

ねらい：股関節・肩回りの柔軟性向上，リズム・バランス・瞬発力のトレーニング，走力向上

### イ マット運動セットメニュー

#### ♪「紅蓮華」「ワタリドリ」

- ①かえる倒立・かえる足打ち
- ②開閉ジャンプ
- ③肩ストレッチ（腕回し）
- ④ハイニージャンプ
- ⑤ブリッジ
- ⑥馬跳び・川跳び
- ⑦折り返しリレー

ねらい：肩回りの柔軟性向上，リズム・バランスのトレーニング，腕支持の感覚づくり，走力向上





### ウ ベースボールセットメニュー

#### ♪「ウルトラソウル」

- ①パチン体操（股関節ストレッチ）
- ②とんくる体操（投げる動きづくり）
- ③ぶんぶん体操（上半身回し）
- ④セルフキャッチ
- ⑤パートナーキャッチ（ゴロ⇒トス）
- ⑥トントンスロー
- ⑦20点ランニング

ねらい：太ももの内側・体幹のストレッチ、投補の感覚づくり、走力向上

また、音楽に合わせてセットメニューを行うことで、子どもたちの運動への意欲が高まり、体育係の発案による朝ストレッチが行われるようになってきている。



### (3) コロナ感染拡大防止を意識した授業作り

「三密」を避け、新型コロナウイルス感染症を防止しつつも、子どもたちが運動する楽しさや喜びを味わい、仲間とともに課題を解決していくことで成就感や達成感を味わうことができるように、運動の場やルール、用具を工夫しながら取り組んできた。

#### ア 「走・跳の運動」⇒ミニハードル走【ルールの工夫】

ミニハードルを飛び越し、折り返しリレーを行う際に、用具の共用を避けるため、バトンでのリレーを行わず、ゾーン進入による走者交換とした。



結果として、順番を待つ子どもはゾーン進入を見る役目を担うことで、全員が運動に参加できるようになった。また、走者にとっては、ゾーン進入の合図を聞きスタートを切ることで、自分のスタート時の走りに集中できるようになった。

#### イ 「器械運動」⇒マット運動【場の工夫】

マットの共用を避けるため、進行方向を縦長ではなく横長で使用した。



結果として、横長で使用することにより待ち時間が短縮され、運動に従事する時間が増加し、一人一人の技能の向上に役立つことができた。

ウ 「ゲーム」⇒ゴール型「サッカー」【用具の工夫】

ボールの共用を避けるため、一人一人にボールを用意した。ボールは、新聞紙（2日分）を丸めてガムテープで固めたものを使用した。



結果として、自分専用のボールを持つことで、ボールに対する愛着が生まれ、用具を大切にしようとする心情が高まるとともに、一

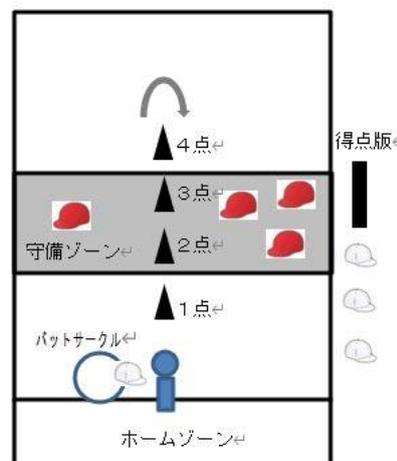
人一人がボールに触れる機会を作り出すことができ、運動量の確保につながった。また、新聞紙で作成したボールは、本来のボールよりも軽くて柔らかいため、運動が苦手な子どもも痛みによる拒否感を感じることなく運動への意欲が向上した。

エ 「ゲーム」⇒ベースボール型「バックホームベースボール」【場・ルールの工夫】

密着を避けるため、1試合における出場人数を制限するとともに、タッチプレーのない攻防を取り入れてゲームを行った。

〈基本ルール〉 ※子どもと話し合い工夫する。

- チーム 1チーム4～5人。
  - コート 横15m×縦25m（3コート）
  - ボール ティーボール専用ウレタンボール（70g）を使用。
  - 進め方（ルール）
- ① 攻撃側は、ティーに置かれたボールをバットで打ち、4m間隔に並べられたコーンを折り返してホームゾーンに入れば得点。守備側が返球したボールがホームゾーンに運ばれるまで何度でも走ってよい。なお、打撃後バットをバットサークル内に置くことができれば1点加点する。
  - ② 守備側は、初め守備ゾーンに待機し、打撃後、ゾーンを出て捕球することができる。捕球したボールはホームゾーンに運び入れた段階でアウトとする。ボールをつなぐときには、必ず全員がボールに一度触る。
  - ③ チーム全員の打撃を終えたら、攻守交代とする。
  - ④ 3イニングの合計得点で結果を競う。



## 4 成果と課題

春季と秋季の50m走の比較について

男子				女子			
番号	春季	秋季	伸び	番号	春季	秋季	伸び
1	9.7	9.4	○	1	11.3	10.4	○
2	8.7	8.5	○	2	8.7	8.6	○
3	8.2	8.2		3	9.9	9.9	
4	8.7	8.6	○	4	8.5	8.4	○
5	9.5	9.4	○	5	7.8	7.7	○
6	8.4	8.9		6	8.0	8.5	
7	9.6	9.1	○	7	11.1	10.5	○
8	8.9	8.9	○	8	10.3	9.8	○
9	9.7	9.6	○	9	9.9	9.6	○
10	9.0	8.8	○	10	9.0	9.2	
11	8.6	8.4	○	11	8.5	8.4	○
12	9.6	9.5	○	12	9.1	9.0	○
13	9.0	8.8	○	平均	9.34	9.23	75%
14	8.9	8.8	○				
15	12.2	11.8	○				
平均	9.25	9.11	87%				

春季と秋季の長座体前屈の比較について

	春季	秋季
男子	31.1 cm	37.9 cm
女子	36.8 cm	43.1 cm

50m走では、ほとんどの子どもが春季から秋季にかけてタイムが向上した。また、長座体前屈でも記録が向上している。

このことから、柔軟性の向上と走力の向上には一定の相関関係があることが分かった。

### 《成果》

(1) 本校における体力づくりの取組（本年度版）

新型コロナウイルス感染症対策により、例年行っている体育的行事や体力づくりの取組を再考する機会となった。慣習的・形式的に行っていた部分を見直し、ねらいを明確にし、取組の精選が図られる機会にもなった。

(2) 各領域での走力向上をねらった授業作り

各運動領域の学習の中で「主運動につながる感覚づくりの運動」を毎時間授業の始めに単元を通じて行った。柔軟性向上と走力向上を目指すという教師の意図を子どもたちと共有することで効果が高まり、子どもたちも主体的に取り組むことができた。走力は「走る」ことだけでなく、体の様々な部位をバランスよく鍛える必要がある。その意味からも、各領域で主運動に必要な感覚づくりを行っていくことで、将来的な走力の向上につながると考える。

(3) コロナ感染拡大防止を意識した授業作り

「三密」を防ぐために、場の工夫、ルールの工夫、用具の工夫を念頭に置き授業作りを行った。結果として、一人一人が運動に従事する時間が保障され、技能の向上に結び付くとともに、これまでの運動の得意な子どもが中心となりがちな授業から、共に創る体育へと転換が図られ、全体的な運動意欲の向上が見られた。

### 《課題》

(1) 各領域での走力向上をねらった授業作り

運動が苦手な子どもは50m走のタイムが思うように伸びなかった。運動に意欲的に取り組むことのできない要因には、技能面での未熟さだけでなく身体的な特徴なども関わってくる。学習の中では、「すること」に特化するだけでなく、「みること」「支えること」「知ること」をバランスよく取り入れながら、どの子どもも運動する楽しさや喜びを味わうことができるようにしていく必要性を感じた。

(2) コロナ感染拡大防止を意識した授業作り

「三密」を避けるために、場やルール、用具に改善を図っていくことで、本来その競技の持っている魅力や特性を失わせることにならないよう留意する必要がある。また、それらの工夫が授業者単独のものになると運動の系統性が失われるため、学校全体で共通理解を図りながら進めていく必要がある。

### Ⅲ－3 実践2【盛岡市立黒石野中学校】

#### 1 現状分析

##### (1) 本校の実態

本校の過去3年間の新体力テストの50m走と長座体前屈の結果は次のとおりである。

〈男子・50m走〉 ( ) はTスコア

	2017年	2018年	2019年
1学年	8.77 (46.4)	8.72 (46.2)	8.95 (42.9)
2学年	8.06 (46.7)	7.98 (47.6)	8.30 (42.3)
3学年	7.65 (46.8)	7.59 (47.6)	7.56 (47.8)

〈女子・50m走〉

	2017年	2018年	2019年
1学年	9.25 (46.6)	9.34 (44.7)	9.60 (40.3)
2学年	8.61 (51.8)	8.83 (47.6)	8.69 (49.6)
3学年	8.58 (50.6)	8.66 (49.5)	8.49 (51.3)

〈男子・長座体前屈〉 ( ) はTスコア

	2017年	2018年	2019年
1学年	37.1 (47.4)	36.0 (46.5)	33.7 (43.8)
2学年	41.6 (47.8)	45.0 (51.5)	42.2 (48.3)
3学年	44.3 (47.8)	46.0 (48.7)	53.4 (55.5)

〈女子・長座体前屈〉

	2017年	2018年	2019年
1学年	39.4 (45.8)	40.9 (47.2)	39.1 (45.9)
2学年	42.5 (47.0)	44.3 (48.0)	44.3 (48.0)
3学年	47.4 (49.4)	45.1 (47.4)	46.5 (48.3)

※2017～2019年新体力テスト結果による。

※比較指数は、全国平均を50としたときの偏差値である。

左記の表から、男子は50m走、女子は長座体前屈の全カテゴリーにおいて全国・県平均と比較し、ともに下回っていることが分かる。加えて、男女ともほとんどの年で平均値を下回っている。

そこで、本校では次の2点に重点をおき、研究所研究員とともに、「柔軟性を意識した走フォームの改善・走能力向上」に向けた取り組みを授業の導入段階でウォーミングアップとして行った。

- 重点① 肩甲骨と股関節を中心とした全身の柔軟性を高め、可動域を広げる運動を取り入れる。
- 重点② 走フォーム改善を図る運動を取り入れる。

##### (2) 本校の環境

- ・校庭は200mトラックを取ることができ、最大300mコースを作ることができる。その他に、テニスコートが1面とれる中庭がある。また、近隣の活動センターにテニスコートが2面あり、テニス部男女で交互に利用している。
- ・体育館は1つで、活動の時間帯は体育館を使用する部が多数あるため、近隣の活動センターを利用している。室内の部活動は週に2～3回の割り当てで活動している。

#### 2 指導の実際

- (1) 各領域での走力・柔軟性の向上をねらったウォーミングアップの実施
- (2) コロナ感染拡大防止を意識した授業作り

#### 3 具体的に実施した内容

- (1) 各領域での走力向上をねらったウォーミングアップの実施
  - ア 各種目運動プログラムの実践

(7) 陸上競技(短距離走・リレー)

① 開脚&つま先タッチ(10回)

ねらい：股関節の可動域



② 大腿二頭筋のストレッチ2種(10秒)

ねらい：股関節の可動域



③ 足首ウォーク(発展：腕立てから)

ねらい：柔軟性の向上



④ ケンケン4本(マーカー2足長×10個)

ねらい：姿勢作り



⑤ スタート4本(マーカーをスタートから2足長半, 3足長, 3足長半, 4足長)

ねらい：ストライド・ピッチの調整

⑥ マーカー走2本

(加速からマーカー4足長×10個)

ねらい：地面をとらえる感覚を得る

⑦ 20mダッシュ(4本)

ねらい：ピッチを高める, 瞬発力

(4) 水泳

① 肘回し(10回×2セット)

ねらい：肩甲骨の可動域



② 腕回し(10回×2セット)

ねらい：肩甲骨の可動域



③ 体側(10回)

ねらい：肩甲骨の可動域



④ 腕立てウォーク

ねらい：大腿二頭筋のストレッチ



⑤ 股関節回し(20m×2セット)

ねらい：股関節の可動域



(ウ) サッカー

① 開脚&つま先タッチ(10回)

② 股関節ストレッチ2種

③ ハイニースキップ(20m×2セット)

ねらい：股関節の柔軟性とリズム



④ ハイニースキップ横(20m×2セット)

ねらい：股関節の柔軟性とリズム



⑤ ハイニー&ランジ(10歩×2本)

ねらい：股関節の柔軟性とバランス



⑥ 20mダッシュ(2本)

ねらい：瞬発力

(3) コロナ感染拡大防止を意識した授業作り

ア 学習指導案

保健体育科 授業デザイン

日 時 令和2年 9月14日 (月) 5校時  
会 場 校庭 (雨天時：体育館)  
生 徒 1年3.5組男子 (3組16名 5組16名)  
授業者 船野 敏樹

(7) 題材名 球技 ゴール型

学習材名 サッカー

(1) 単元について

学習者観

- ・1年3,5組の生徒は体を動かすことが好きで、意欲的に授業に取り組む生徒が多い。運動を行うことに対して積極的である反面、仲間と協働して課題解決に向けて取り組んでいくことに課題を感じる。意見を交流する場を作り、意見を聴き合う関係を高めていきたいと考える。
- ・「運動・スポーツ」、「体育の授業」が好きと答える生徒が約9割いることに対して、「サッカー」は好きかという質問には約4割の生徒が嫌いと答えた。理由として多かったのが、「怒ったりして暗い雰囲気になる」「責められる・もめる」という対人関係的な要素と「ボールが来ない」「上手い人だけでプレイが行われる」といった試合の展開の仕方、チームの作戦や戦術の要素であり好まないという意見が挙がった。以上の点から、授業のルール作りで「仲間へ対する声のかけ方」「チームとしての在り方」等指導を行っていききたい。また、試合の行い方を工夫し、皆が活躍できる機会が増えるようにルールを設定し授業を行っていききたい。
- ・「サッカーの授業でどんなことを行いたいですか。またどんなことに挑戦したいですか。」という項目に対しては「パス、ドリブル、シュートなど練習してから試合がしたい」という意見が多かった。技能を確実に身につけられるように、基礎的な練習を、単元を通して行っていききたい。

サッカーに関するアンケート(1年3・5組男子29名)

(運動・スポーツを行うことが好きか)

好き	どちらかといえば好き	どちらかといえば嫌い	嫌い
21名(72%)	4名(13%)	3名(10%)	1名(3%)

(体育の授業は好きですか)

好き	どちらかといえば好き	どちらかといえば嫌い	嫌い
22名(75%)	4名(13%)	2名(6%)	1名(3%)

(サッカーは好きですか)

好き	どちらかといえば好き	どちらかといえば嫌い	嫌い
11名(37%)	6名(20%)	8名(27%)	4名(13%)

(ウ) 単元の目標

①単元目標

- ・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開すること。
- ・ゴール型では、ボール操作と空間に走り込むなどの動きによってゴール前での攻防をすること。
- ・攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。
- ・球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、作戦などについての話合いに参加しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとする、仲間の学習を援助しようとするなどや、健康・安全に気を配ること。

②評価規準

<p>知識 及び 技能</p>	<p>① 球技には、集団対集団、個人対個人で攻防を展開し、勝敗を競う楽しさや喜びを味わえる特性があることや、学校で行う球技は近代になって開発され、今日では、オリンピックやパラリンピック競技大会においても主要な球技として行われていることなどについて理解している。</p> <p>② 球技の各型の各種目において用いられる技術には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあることについて理解している。</p> <p>③ 球技には、それぞれの型や運動種目によって主として高まる体力要素が異なることについて理解している。</p> <p>④パスやドリブルなどでボールをキープすることができる。</p> <p>⑤パスを受けるために、ゴール前の空いている場所に動くことができる。</p> <p>⑥ゴール方向に守備者がいない位置でシュートしたり、マークされていない味方にパスをしたりすることができる。</p>
<p>思考力、 判断力、 表現力等</p>	<p>①提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来栄を伝えている。</p> <p>②体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習やゲームを行う方法を見付け、仲間に伝えている。</p> <p>④ 学習した安全上の留意点を、他の場面に当てはめ、仲間に伝えている。</p>
<p>学びに 向かう力、 人間性等</p>	<p>①球技の学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>②マナーを守ったり相手の健闘を認めたりして、フェアなプレイを守ろうとしている。</p> <p>③作戦などについての話合いに参加しようとしている。</p> <p>④一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを認めようとしている。</p> <p>⑤ 健康・安全に留意している。</p>

(エ)本時の指導 (4/12)

①目標

- ・ 作戦などについての話し合いに参加しようとしている。【学びに向かう力,人間性等】

②展開

学習活動	学習内容	指導のための工夫	評価の観点・方法
1 学習準備 ウォーミングアップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ランニング</li> <li>・ 体操</li> <li>・ 柔軟(3種)</li> <li>・ ダッシュ(4種)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 伸ばすポイント、運動のポイントについてアドバイスをを行う。</li> </ul>	
2 挨拶			
3 ボールを使ったウォーミングアップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 2人1組 パス</li> <li>・ チームでのパス練習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 上手く行えていない生徒に対して、アドバイスする。また、仲間同士で助言しながら行えるようにする。</li> </ul>	
4 課題の把握			
<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">位置取りや動き方を工夫しよう！</div>			
5 課題の追求解決	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 話し合い(3分)</li> <li>・ 試合(3分×3試合) OFゾーン【3人】 DFゾーン【2人】</li> <li>・ 話し合い(3分)</li> <li>・ 試合(3分×3試合) OFゾーン【2人】 DFゾーン【2人】 フリーマン【1人】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 前時のラインゴールの確認とルール確認を行い、チームで作戦を立てる。</li> <li>・ 1試合行い,改善点や作戦について再考し,難易度を上げてゲームを行う。</li> </ul>	<p>【学びに向かう力,人間性等】</p> <p>作戦などについての話し合いに参加しようとしている。</p>
6 学習の振り返り	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 整理運動</li> <li>・ 学習のまとめを行う。</li> <li>・ 話し合い(チーム)</li> <li>・ 挨拶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1人1人が自分の考えを話せるように声掛けする。</li> </ul>	

# ラインゴール(2ゾーン) ルール

## 【行い方】

人数：5人×6チーム

コート(屋外)：20m×40m+5m(ゴールエリア)

コート(体育館)：15m×20m+2m(ゴールエリア)

## 【ルール①】

① ゴールエリアでパスを受け、ボールを止めることができれば「1点」とする。

リスタートはコート中央からキックインスタートとする。

② OFゾーンに3人、DF2人とし、それぞれのゾーンの移動はできない。

③ ゴールゾーンに入ってよいのは「OF(攻撃側)」の選手だけとする。

「DF(守備側)」はラインの前で守る。

④ コーナーキック、キックインスタートからの直接シュートはなしとする。

## 【ルール②】

※2試合目は、「OFゾーン2人」・「DFゾーン2人」「フリーマン1人(※どちらのゾーンでも移動OK)」とする。

ゴールエリア (5m)
OF・DFゾーン (縦20m×横20m)
OF・DFゾーン (縦20m×横20m)
ゴールエリア (5m)

## ゲームのねらい

- ・パスを受けるスペース(空いている場所)を見つけて動く、パスを出す。(位置取りと動き方)
- ・パスが通るためにはどう動けばよいか考える。

### ① 1試合目

→攻撃の数的優位を生かして、攻撃する。

→フリーになっている人をいかに上手く、使えるか。

→守備の仕方 ボールと相手プレイヤーの間に入る。

### ② 2試合目

→数的優位がない状況での攻め方

→カウンター(攻守の切り替え)と前方へのパス

→ボールを受けるための位置取りと動き方

#### 4 成果と課題

春季(5月)と秋季(10月)の50m走のタイムと長座体前屈の記録を比較した。

男子A組				女子A組			
番号	春季	秋季	伸び	番号	春季	秋季	伸び
1	8.9	8.4	○	1	8.7	8.2	○
2	8.2	7.6	○	2	11.4	11.3	○
3	7.4	7.1	○	3	9.2	8.9	○
4	8.3	7.6	○	4	10.2	10.4	
5	10.5	10.5		5	8.4	8.0	○
6	7.6	7.4	○	6	8.8	8.3	○
7	7.6	7.9		7	10.4	10.1	○
8	8.4	8.9		8	9.4	9.0	○
9	8.2	8.1	○	9	10.6	10.2	○
10	9.7	9.3	○	10	9.6	9.6	
11	9.5	8.4	○	11	9.6	9.4	○
12	6.9	6.7	○	12	8.2	8.1	○
13	8.6	8.2	○	13	9.1	8.5	○
14	10.8	10.3	○	/			
15	7.8	7.6	○				
16	8.6	8.6					
平均	8.65	8.28	75%	平均	9.5	9.23	84%

50m走(学年平均)

男子			女子		
春季	秋季	推移	春季	秋季	推移
8.43	8.07	-0.36	9.51	9.2	-0.31

長座体前屈(学年平均)

男子			女子		
春季	秋季	推移	春季	秋季	推移
40.6	44.0	+3.4	42.4	49.9	+7.5

春季から秋季にかけてタイム,柔軟性が向上する生徒が男女共に多く見られた。学年全

体でみると,男女共におよそ8割の生徒が記録を向上させた。

#### 《成果》

(1) ウォーミングアップの実施について

記録が向上した要因としては,どの単位においても継続して走能力向上や柔軟性を高めるウォーミングアップに取り組んだことが効果的であったと考える。また,走フォームの改善に向けて「ピッチ・ストライド」を意識した走りを一学期の最初に学習したことが効果的であった。

(2) コロナ感染拡大防止を意識した授業作り

サッカーの単位では,ゴールゾーンにてパスを受けて得点となるゲームとオフenseゾーンとディフェンスゾーンの移動を制限し,コートでの密集を避けながらゲームを行った。

結果としては,空いている場所が広がり,スペースを有効的に使うことができたゲームを展開することができた。また,それぞれの生徒がポジションの役割を果たそうと動きやボールに触れる機会が増えた。

#### 《課題》

(1) ウォーミングアップの実施について

授業の導入におけるウォーミングアップという観点から「静的ストレッチ」ではなく,「動的なストレッチやダッシュメニュー」を取り入れることで更に効果が得られたと感じた。

ダッシュメニューも各単元で4種類程度であったが,テンポよく行うことで数種類増やすことができたと感じた。

(2) コロナ感染拡大防止を意識した授業作り

生徒の技能差によっては,それぞれのゾーンからボールを出すことが出来ずに,ゲームが停滞してしまう場面が見受けられた。

### Ⅲ-3 実践3【盛岡市立山岸小学校】

#### 1 現状分析

##### (1) 本校の実態

本校6年生の過去3年間の新体力テストにおける50m走の結果は、次のとおりである。

	2018年	2019年	※2020年
男子	9.87 (46.9)	9.58 (46.3)	9.50
女子	10.01 (48.4)	9.63 (47.3)	9.15

※2018～2019年新体力テスト結果による。

※2020年は学校として新体力テストを実施しなかったため、6年生の1学級分のみの記録。

※比較指数は、全国平均を50としたときの偏差値である。

上記の表から、男女ともに全国平均を下回っていることが分かる。

##### (2) 本校の環境

- ・校庭は、70m×50m程の広さのフィールドの周りに鉄棒・はん登棒・雲梯・ジャングルジムなどの遊具、築山が設置されている。
- ・校庭内には、140mトラック、50mレーン8レーン（レーン幅90cm）、100m2レーン（レーン幅125cm）のラインロープが張っており、常時使用できるようになっている。
- ・体育館は、30m×22m程度の広さのものが一つ。
- ・プールは、25m×6レーンに低学年用の浅い小プールが併設されている。
- ・雨天時や領域によって、20m×18m程の広さのホールを使用して体育を行っている。

#### 2 指導の実際

- (1) 体力・走力向上に係る取組
- (2) 各領域での走力向上をねらった授業作り
- (3) コロナ感染拡大防止を意識した授業作り

### 3 具体的に実施した内容

#### (1) 体力・走力向上に係る取組

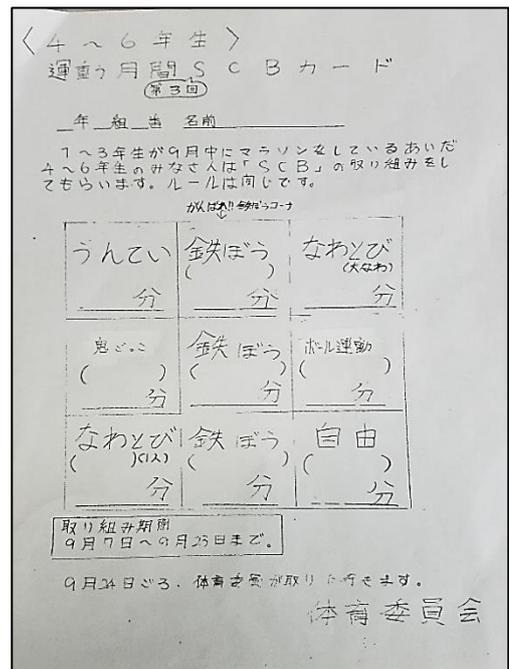
本校では、体力や走力向上を目的とし、体育委員会を中心に休み時間の運動に取り組んでいる。また、市内小学校陸上記録会や球技大会に向けて朝・放課後に練習を行っている。

##### ア 体育委員会の取組

##### (ア) スポーツチャレンジビンゴ

##### ねらい：運動・遊びに積極的に親しむ

ビンゴのマスに取り組んでほしい遊び・運動を書いたカードを作成・配付し、朝・休み時間・放課後にその遊び・運動を行ったら色を塗る。取組期間後に体育委員会がカードを回収し、学級ごとにビンゴ達成数を集計して表彰する。



「スポーツチャレンジビンゴカード」

##### (イ) 8秒間走

##### ねらい：運動への意欲の喚起、走力向上

50mレーンのスタートに1mごとにラインを引き、自分で選んだスタート位置から8秒間以内にゴールを目指す。休み時間に体育委員会が音楽を流し、希望者が取組に参加する。認定証を渡すことで意欲の向上を図る。

(ウ)業間マラソン

ねらい：目標に向かって努力する態度の育成，体力向上

校内マラソン（今年度は運動会，低学年）と中津川ロードレース大会（高学年）に向けて，業間休みに校庭を周回する。体育委員会が頑張りカードを作成する。

イ 小体連主催の対外行事に向けた取組

(ア)陸上記録会(今年度は中止)

ねらい：体力・走力・技能の向上

① 朝練習（4月～）

S A Qのドリルを取り入れた動きづくり（各種スキップ・ラダー・ミニハードル）

② 放課後練習（6月）種目別の動きづくり

(イ)球技大会（サッカー・ミニバス）

ねらい：体力・技能の向上

朝・放課後練習（7月～）

基礎技能，チームプレー

ウ 体育授業のウォーミングアップ

盛岡市次世代体力運動能力向上プロジェクトで紹介された，「体育授業等で取り組むウォーミングアップ集」の中からいくつかを組み合わせ，曲に合わせて体育授業の導入で取り組んだ。

ねらい：股関節・肩関節の柔軟性，体幹，リズム，バランス，調整力，ジャンプ力，走力等の向上

①肩ストレッチ<腕回し>前後（低②）

②股関節ストレッチ（中①）

③上半身回し<体重移動>（中②）

④股関節ストレッチ&ランジ（高①）

⑤ランジ<その場>（低⑥）

⑥スプリットジャンプ<大きく>（高④）

⑦開閉ジャンプ<片足>（中③）

⑧ハイニースキップ<手タッチ>（高⑤）

⑨ハイニースキップ<その場>（中⑤）

⑩スキップ&腕回し（中⑥）

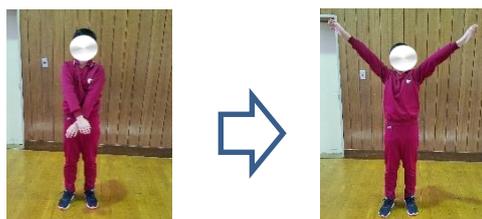
⑪小さく速いスキップ（高⑥）

⑫横スキップ（中学⑥）

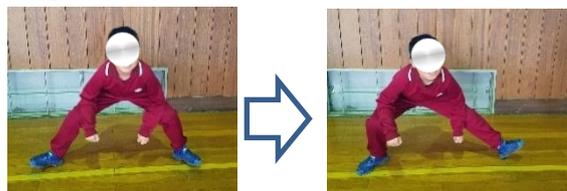
⑬バウンドランニング（低⑧）

⑭ハイニースキップ<横上げ>（中学⑤）

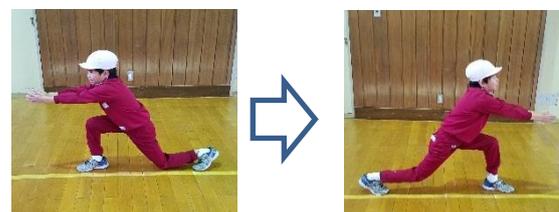
※（ ）内は，体育授業等で取り組むウォーミングアップ集の各学年別ポスターに記載されている番号



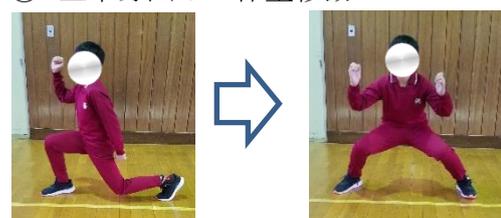
① 肩ストレッチ<腕回し>前後



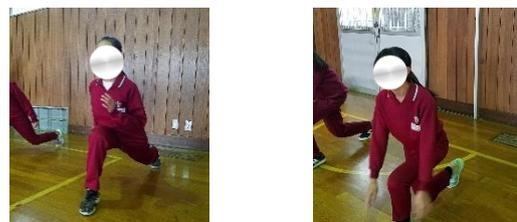
② 股関節ストレッチ



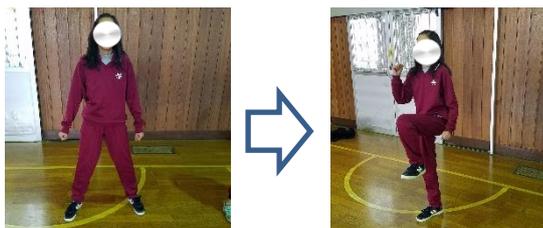
③ 上半身回し<体重移動>



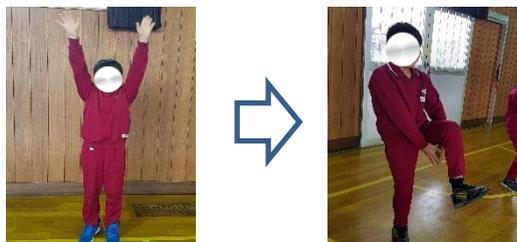
④ 股関節ストレッチ&ランジ



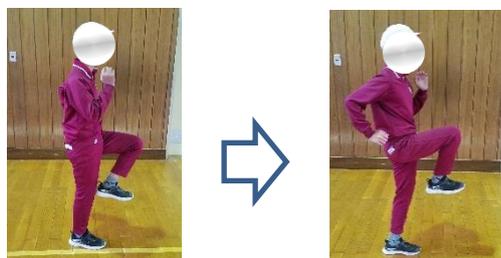
⑤ ランジ<その場> ⑥ スプリットジャンプ



⑦ 開閉ジャンプ<片足>



⑧ ハイニースキップ<手タッチ>



⑨ ハイニースキップ<その場>



⑬ バウンドランニング



⑭ ハイニースキップ<横上げ>

(2) 各領域での走力向上をねらった授業作り

#### ア 短距離走

(ア) SAQのドリルを取り入れた動きづくり  
 ねらい: 股関節周りの柔軟性, 姿勢づくり,  
 接地のタイミング・位置をつかむ, 腕振り,  
 ピッチの向上, 走力向上

- ① 各種ストレッチ
- ② 各種スキップ
- ③ ラダー
- ④ ミニハードル
- ⑤ スタートの姿勢・動き出し
- ⑥ ながし
- ⑦ 30m~50mの全力走

#### イ ハードル走

(ア) ハードルを使ったドリル・動きづくり  
 ねらい: 体幹の安定, 股関節周りの柔軟性,  
 姿勢づくり, ハードリング技能, ストライド  
 獲得, ピッチの向上, 走力向上

- ① ハードルまたぎ越しウォーク (前後左右)
- ② リード脚ドリル (歩き・スキップ)
- ③ 抜き脚ドリル (歩き・スキップ)
- ④ 切り返しドリル
- ⑤ ショートインターバルでのリズムアップ
- ⑥ 一歩ハードル
- ⑦ 50mハードル (ハードル高 60 cm, インターバル選択)

#### ウ 表現 (ソーラン節)

(ア) 基本的なステップ  
 ねらい: 体幹の安定, 股関節周りの柔軟性

- ① 腰を落とした姿勢でのステップ
- ② 脚を大きく開いての伸脚運動

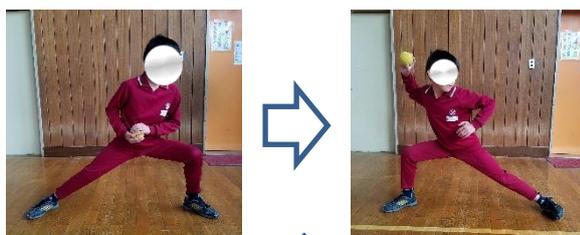


## エ ベースボール型

(ア) ストレッチ、「打つ・投げる」の基本的な動きづくり

ねらい：体幹の安定，肩周りの柔軟性，股関節周りの柔軟性，力強い投打

- ① 肩周りのストレッチ
- ② 大腿での体重移動を使った投練習



・「1・2」の掛け声に合わせて前後に体重移動して、「3」でボールを投げる。

- ③ ボールを持っての上半身回し



・肘を伸ばしてボールを保持し，腰をひねりながら体重移動する。

(イ) ベースランニング

ねらい：効率の良いベースランニングコースの確認，走力向上

- ① ベースランニングリレー  
・2つのチームがホームベースと2塁ベースに分かれてスタートし，一人1周ずつ走ってリレーする。

## オ 水泳

(ア) 水の抵抗を使った四肢の動き

ねらい：体幹の安定，ストライドの獲得，四肢の連動，水をつかむ感覚

- ① 水中大腿ウォーク

- ② 水中ダッシュ

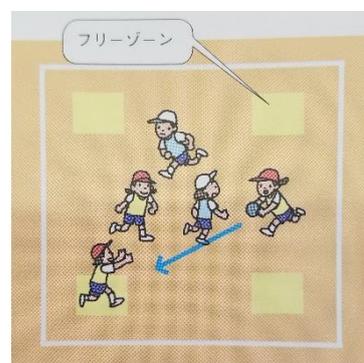
- ③ 腕で水を掻きながらの水中ダッシュ

カ ゴール型（ハンドボール）

(ア) ドリルゲーム

ねらい：動きながらのパス・シュート技能の向上，ボールを持たないときの動きの習得，走力向上

- ① スクエアパス
- ② 2～3メンでのパス&シュート
- ③ フリーポイントゲーム



(ルール)

- ・アウトナンバーを作る
- ・パスのみ
- ・サークル内でパスを受ければ得点
- ・サークルからサークルへのパス禁止
- ・サークル内にとどまらない（3秒以内）

(3) コロナ感染拡大防止を意識した授業作り  
感染拡大防止の対策として、

- ・密集・密接・密閉を避ける
- ・飛沫飛散防止
- ・用具の共有を避ける
- ・用具の消毒
- ・授業前後の手洗い・消毒

を行った。密集・密接を避けるために、整列時の間隔をあけるための目安（マーカー等）の設置，授業前後の手洗い・消毒に関しては全ての単元で，用具の消毒に関しては可能な範囲で実施した。

その他のもので単元ごとに実施した対策は次の通りである。

ア 短距離走・ハードル走

- ① ドリルや 50m走・ハードル走は1レーン空けて行う。

イ 表現

- ① 同一方向を向いて踊る。
- ② 室内で行う場合は換気する。

ウ ベースボール型

- ① 肩回りにストレッチはセルフで行う。



- ② ベースランニングリレーではバトンタッチの代わりに前走者がベースを踏んだら走る。

エ 水泳

- ① 学年全体での活動を避け、最大2学級で授業を行う。
- ② 同一時間内での共有を避けるため、2学級の児童数分ビート板を用意する。
- ③ 着替え時に密集・密接にならないよう特別教室を更衣室として利用する。

オ ゴール型 (ハンドボール)

- ① コートの広さやチームの人数の工夫  
チームの人数は、学級の人数や取れるコートの数を考え、試合していないチームが極力出ないように5人×6チームとした。  
また、コート内での密集・密接を避ける

ため、コートの広さを35m×15mとし、さらにアウトナンバーをつくるため、ディフェンスが自陣に入れる人数を制限した。

- ② 作戦会議時やボールを使用しないウォーミングアップ時には、マウスシールドを着用する。



4 成果と課題

番号	男子			番号	女子		
	春季	秋季	伸び		春季	秋季	伸び
1	9.3	8.2	○	1	9.4	8.8	○
2	11.6	10.3	○	2	8.8	8.1	○
3	8.5	7.6	○	3	9.0	8.1	○
4	9.8	8.6	○	4	10.3	9.5	○
5	8.7	7.8	○	5	10.2	9.3	○
6	10.0	9.2	○	6	8.9	8.2	○
7	10.8	9.6	○	7	9.4	8.2	○
8	9.3	8.3	○	8	10.9	9.5	○
9	8.8	8.2	○	9	9.8	8.8	○
10	9.8	9.0	○	10	10.0	8.8	○
11	14.9	11.1	○	11	9.5	8.5	○
12	9.8	8.4	○	12	9.3	8.4	○
13	9.6	8.0	○	13	9.7	8.4	○
14	9.3	8.4	○	14	8.9	8.0	○
15	10.4	9.5	○	15	9.9	8.7	○
16	9.8	8.6	○	平均	9.6	8.6	100%
17	9.2	8.4	○				
18	9.4	8.4	○				
平均	10.0	8.7	100%				

春季と秋季の50m走の比較について

春季(4月)と秋季(10月)の50m走のタイムを比較した結果は上記の表の通りである。

春期から秋期にかけて全員のタイムが向上した。平均でも男子は1.3秒、女子は1.0秒タイムが伸びている。これは、様々な取組の成果でもあると考えるが、春季の記録が、感染予防のための臨時休業及び春休み明けのものであったため、ほとんど運動できていない状態での測定だったことで、昨年度新体力テスト比でマイナスが16名と低めに出ていることも要因と考えられる。

#### 《成果》

##### (1) 体力・走力向上に係る取組

体育委員会の取組では、スポーツチャレンジビンゴや8秒間走など、今年度から新しく始めたものが多かったことで、新鮮味もあり、多くの児童が意欲的に参加し、体力向上の一翼を担ったと考えられる。

小体連主催の行事に向けた取組では、球技大会に向けた取組を行った後に50m走の記録が大きく伸び始めたことから、取組が走力向上に良い影響をもたらしたと考えられる。

体育授業時のウォーミングアップでは、曲に合わせて行うことで、短時間で効率よく多くの動きづくりを行うことができた。その結果、走る際のフォームの改善や体幹の安定、ピッチとストライドの向上などが見られ、タイムの向上にもつながったと考えられる。

##### (2) 各領域での走力向上をねらった授業作り

短距離走やハードル走など直接走りにつながる单元以外でも、走力の向上を意識した活動を取り入れたことで、股関節周りや肩甲骨周りの柔軟性の向上が図られ、体を大きく使うことができるようになった。また、授業時間内での運動量が増加し、体力や走力の向上にもつながった。

##### (3) コロナ感染拡大防止を意識した授業作り

水泳では、学年で授業を行わなかったことで、待っている時間が減ったり、間隔を十分にとって活動したりできたことで、体力向上や体を大きく使うことにつながった。

ハンドボールでは、コートを広くしたことで、ゲームの中で一人ひとりが走る距離やスピードが向上し、体力や走力の向上につながった。また、スペースが広がったことで、結果的に単元の狙いでもあるボールを持たない動きの習得にもつながった。

#### 《課題》

##### (1) 体力・走力向上に係る取組

体育委員会の取組および小体連主催行事に向けた取組は、業間マラソンを除き希望者を対象としたため、体を動かすことに苦手意識をもっている子の参加に課題が残った。やらされるではなく、どの子も自ら参加し、楽しみながら体力・走力を向上させられるような取り組ませ方を工夫していく必要がある。

体育授業のウォーミングアップでは、さらなる内容の改善を図るとともに、今回の研究対象だった学年・学級以外にも広めていけるような手立てが必要である。

##### (2) 各領域での走力向上をねらった授業作り

走力の向上だけでなく、主運動や单元・本時のねらいにつながる内容を考えたがバリエーションが少なかった。他の小学校や小中での連携をとりながら情報交換し、今回取り組まなかった領域でも工夫していく必要がある。

##### (3) コロナ感染拡大防止を意識した授業作り

数の不足によって共有を避けられないものもあることから、安全な使わせ方や消毒の仕方に工夫が必要である。また、冬場の体育館での換気についても検討する必要がある。

### Ⅲ-3 実践4【盛岡市立下小路中学校】

#### 1 現状分析

##### (1) 本校の実態

本校の過去3年間の新体力テストの50m走の結果は次のとおりである。

〈男子〉 ( ) は比較指数

	2018年	2019年	2020年
1学年	8.65 (47.1)	8.47 (49.3)	8.36 (50.8)
2学年	7.76 (50.9)	8.22 (43.5)	8.20 (43.2)
3学年	7.52 (48.8)	7.56 (47.8)	7.82 (42.7)

〈女子〉

	2018年	2019年	2020年
1学年	9.05 (48.8)	9.03 (48.6)	8.99 (49.1)
2学年	8.67 (49.9)	8.92 (46.1)	9.16 (41.5)
3学年	8.53 (51.2)	8.74 (47.6)	8.95 (43.9)

※2018～2020年新体力テスト結果による。

※比較指数は、全国平均を50としたときの偏差値である。

上記の表から、2020年の1学年男子を除き全カテゴリーにおいて全国・県平均ともに下回っていることが分かる。また、今年度においてはコロナ禍の影響で大幅に記録が低迷している。

##### (2) 本校の環境

- ・校庭は200mトラックを取ることができ、野球グラウンドやソフトボールグラウンドなども入れると300mの周回コースを取ることができる。その他にハンドボールコートが2面、テニスコートが2面ある。
- ・体育館は2つあるが、体育館を使用する部活動が多数あるため、日によっては、放課後に

できない部がある。

- ・柔道場や剣道場は常時使用できる。
- ・雨天時には、校舎内に各部の割り当て場所を定めて活動できる。

#### 2 指導の実際

##### (1) サーキットトレーニング

- (2) 各領域での走力向上をねらった授業づくり
- (3) コロナ感染拡大防止を意識した授業づくり

#### 3 具体的に実施した内容

##### (1) サーキットトレーニング

本校では、保健体育の授業でのウォーミングアップを全学年で統一したサーキットに取り組んでいる。体力や走力向上を目的とし、ジャンプ系、走力系、筋力系などの種目を基本とし、領域によっては種目独自の補強運動や感覚作り運動も取り入れている。

##### ア 各種目運動プログラムの実践

##### (7) 共通サーキット

##### ① 腕立て伏せ10回

##### ねらい：体幹補強、上半身の筋力アップ



②速い踏み台昇降 10 回

ねらい：フォーム，腸腰筋アップ



コンクリートベンチ等の段差を有効活用してサーキットを行っている。

③両足 BOX ジャンプ 10 回

ねらい：反発感覚，手足の連動



④鉄棒ぶら下がりまたは懸垂 5 回

ねらい：体幹補強，肩甲骨の可動域向上



⑤30mダッシュ 3 本

ねらい：走力向上，瞬発力

(イ)陸上競技

①スキップ（前，上）20m×4

ねらい：推進力向上

②ケンケン 20m×4

ねらい：筋力アップ，推進力向上

③10mダッシュ×4

ねらい：瞬発力向上

(ウ)ハンドボール

①ラインタッチ往復走 15m×2

ねらい：走力

②抱え込みジャンプ 10 回

ねらい：腸腰筋向上，反発感覚

③サイドジャンプ 10 回

ねらい：体幹補強，フォーム作り

④ケンケン 15m×2

ねらい：筋力アップ，推進力向上

(エ) ソフトボール

①肩関節の柔軟

ねらい：肩甲骨の可動域向上

②スキップ

ねらい：姿勢，膝の角度



③ケンケン

ねらい：筋力アップ



④抱え込みジャンプ

ねらい：反発感覚，筋力アップ

⑤墨間全力走

ねらい：瞬発力向上



(オ) サッカー

①共通サーキット

(2)各領域での走力向上をねらった授業づくり

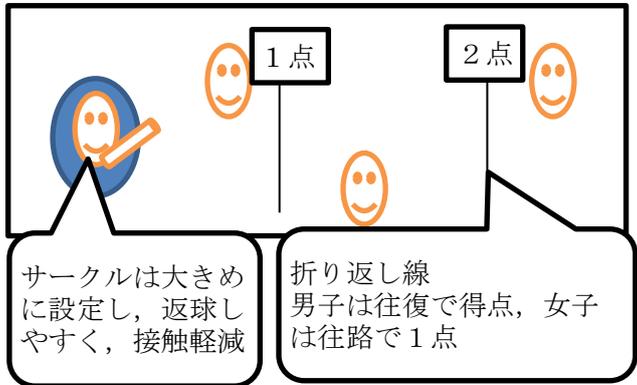
ア ソフトボール

(ア) ラインベースボール

走った距離によって得点が加算されるルールにしたことで全力疾走する場面を多くした。

① ルールの工夫

- ・男子は往復で得点，女子は往路で得点として，得点しやすくした。
- ・男女混合の生活班でチームを編成し，打者一巡で攻守交替として，試合の流れを早くした。
- ・野球未経験者はどこに送球するのか迷う場面が多くみられたことから，ホームにのみ返球することとした。



イ サッカー

(ア) 走る先へのパスの徹底

2対1やチーム練習（サイドからの攻撃等）では，走っていく先にパスを出させるように声掛けをし，全力で走る機会を増やした。また，同時にディフェンスも同じように全力で走る機会が増えた。

(イ) ラインの上げ下げ

試合では，自分の役割のエリアを決めさせたが，そこだけにとどまるのではなく，展開によってラインを上げ下げすることで，運動量が増えた。

(3) コロナ感染拡大防止を意識した授業づくり

ア ソフトボール

(ア) 人数の工夫

チーム人数を5～6人にすることで周り

とのスペースを確保した。

(イ)場の設定

ベースを大きくすることで、接触防止になり、ケガや感染リスクを抑えた。また、捕球者の場所を示すことで、密にならずに練習や試合を行うことができた。

イ サッカー

(ア) パーソナルスペースの確保

パーソナルスペースを確保するために、「守備」「中盤」「攻撃」エリアの3つに分けてタスクゲームを行った。エリアを分けることで密にならずに広いスペースでゲームをすることができた。

(イ) ルールの工夫

人への接触プレイを禁止してボールカットのみとした。また、3タッチ以内とすることで、パスを回す展開を早くした。

(ウ) 授業の約束

移動時は極力ドリブルやパスで集合させ、ボールを手に触れないようにした。足でボール操作をしたことでボール操作の工場が見られたが、最初は移動に時間がかかってしまった。

## 4 成果と課題

春季と秋季の50m走の比較について

春季(5月)と秋季(10月)の50m走のタイムを比較した。

男子				女子			
番号	春季	秋季	伸び	番号	春季	秋季	伸び
1	8.6	7.3	○	1	9.2	8.3	○
2	9.2	7.8	○	2	9.2	8.4	○
3	7.9	7.8	○	3	8.6	7.7	○
4	7.4	7.2	○	4	10.8		
5	7.9	7.5	○	5	8.6	7.9	○
6	7.8	7.2	○	6	8.8	8.6	○
7	9.9	8.9	○	7	9.4	9.6	
8	9.2	7.7	○	8	9.6	8.7	○
9	8.4	7.7	○	9	9.3	9.0	○
10	8.2	7.4	○	10	8.3	7.6	○
11	8.8	8.1	○	11	9.8	9.5	○
12	9.0	8.6	○	12	8.4	7.9	○
13	7.6	7.1	○	13	8.9	8.7	○
14	7.7	7.7		14	8.9	8.8	○
15	8.3	7.8	○	15	9.3	9.5	
16	8.6	8.3	○	平均	9.14	8.59	80%
17	7.4	7.0	○				
平均	8.35	7.71	94%				

春季から秋季にかけてタイムが向上する生徒が多く見られた。男女とも、ほとんどの生徒がタイムが速くなった。コロナ感染拡大防止策で3月から約1か月間の休校になり、運動不足の影響で春季のタイムはとても遅い。約半年をかけて保健体育での授業、部活動や体育的行事などを通じて、体力が戻り、記録が向上したと考えられる。保健体育での成果と課題を以下の通り分析した。

## 《成果》

### (1) サーキットトレーニングについて

ウォーミングアップを兼ねて、走力向上をねらった種目を毎時間取り入れることができた。筋力アップやフォームを意識させることで、少しずつ筋力もついたと考えられる。また、10分以内のウォーミングアップで主運動の時間も確保することができた。さらに主運動につながる動きも取り入れながら行うことができた。

### (2) 各領域での走力向上をねらった授業づくり

ソフトボールなどの運動量が少なくなりがちな種目では、運動量が確保されるように、ルールや人数の工夫をした。ルールの工夫では意図的に全力で走る場面を多くし、得点を競わせることで効果的が現れた。また、人数を正規のルールより減らし、5～6人チームで構成することで、全員で攻防を楽しむことができた。さらに、サッカーではパスの方向に力を入れて指導した結果、走っていく先へのパスが概ねできるようになり、全力で走る場面が多くみられるとともに、スペースを活用したゲームにもつながった。

### (3) コロナ感染拡大防止を意識した授業づくり

サッカーでは接触プレイが多いことから、エリアや役割を決めて行動範囲を制限することで、ソーシャルディスタンスを保ちながらゲームをすることができた。また、コートを広く使えるようになり、球技全般で課題となっているスペースへの動きができるようになった。

## 《課題》

### (1) サーキットトレーニングについて

ウォーミングアップを短時間で行ったため、動きが雑になる場面があった。また、主運動につながる動きをもっと取り入れる必要があった。今後、教材研究を進めて種目の細分化を図り、走力向上と主運動につながる動きを取り入れていきたい。

### (2) 各領域での走力向上をねらった授業づくり

走ることは、全種目の基礎ではあるが、種目によって、取り入れ方が難しい場面があった。全力で走る場面や正確な動きを追求したときに種目によっては、腰を落としたほうが良い場面もあり、徹底させることが難しいと感じた。あくまでも主運動につなげながら走力向上をねらっていきたい。

### (3) コロナ感染拡大防止を意識した授業づくり

感染防止を徹底したため、運動量が確保されなかったり、話し合い活動や教具の共有ができないことで技能習得に時間がかかったりするなどの場面が多くあった。今後は、より工夫を加えながら取り組んでいきたい。

## IV 研究のまとめ

### 1 成果と課題

#### 《成果》

#### (1) 各領域での走力向上をねらった授業づくり

走力は「走る」ことだけではなく、体の様々な部位をバランスよく鍛える必要がある。その意味からも、各領域で主運動に必要な感覚づくりを行っていくことで、将来的な走力の向上につながると感じた。どの動きでどれくらいの効果があったのか定かではないが、様々な種目をバランスよく行うことが、小学校や中学校の時期には必要なことだと感じた。

#### (2) 小中学校の連携

今年度は、中学校区にある小学校1校と研究を進めることができた。小学校でどのように体育を進めているのか、何をねらいにしているのかを知ることができた。また、中学校での学習内容を知ることによって、小学校までに何を身に付けさせる必要があるかなど交流する機会になった。各学区で児童生徒の課題も違うことから、今後も小中連携を図るために授業参観等の交流ができる場を設定し、継続的に取り組んでいく必要があると感じた。

#### (3) コロナ感染拡大防止を意識した授業づくり

「三密」を防ぐために、場の工夫、ルールへの工夫、用具の工夫を念頭に置き授業作りを行った。結果として、一人一人が運動に従事する時間が保障され、技能の向上に結び付くとともに、これまでの運動の得意な子どもが中心となりがちな授業から、共に創る体育へと転換が図られ、全体的な運動意欲の向上が見られた。

#### 《課題》

#### (1) 運動が好きな児童生徒の育成

どの種目でも児童生徒が意欲的に運動できる教材作りが必要不可欠であると感じた。高めた力を向上させることは大切であるが、そればかりを追い求めると意欲面が損なわれることもあるため、競わせること、出来る喜びや仲間と触れ合う楽しさ等を味わわせながら授業を組み立てていくことが大事ではないか。そうすることで運動が得意不得意関係なく、運動が好きな生徒が増え、積極的にスポーツに親しむ児童生徒になると考える。

新学習指導要領にも示されているように、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を育成するために、引き続き、教材研究を行っていく必要がある。

#### (2) 継続的な指導

各校の児童生徒の実態に合わせて、高めたい体力のターゲットを絞り、年間を通じて授業や体育的行事等で実践していくことが大事ではないか。運動種目の技能向上も大事であるが、生涯に必要な体力を高めることも大事な要素になってくる。つまり、体育(保健体育)の時間を要として運動量を確保し、生涯にわたる体力向上を目指していくべきである。

#### (3) コロナ感染拡大防止を意識した授業づくり

体育館の広さや教具の数など物理的要因もあるが、密にならないようにすることには限界がある。グループの人数や場の工夫をすることで、密にならないような工夫をすることができたが、今後もさらに効果的な活動になるよう検討していく必要がある。特に夏季の体育(保健体育)はマスクの着用と熱中症との兼ね合いもあり、予防策が非常に難しいと感じた。