

令和4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踏まえた体力向上の実践—

青	山	小	学	校	山	本	麻	梨
北	厨	川	小	学	校	佐	藤	菜
仙	北	中	学	校	生	平	汐	里
城	西	中	学	校	北	法	子	
学	校	教	育	課	指	導	主	事
					津	志	田	静
							徳	

令和5年1月  
盛岡市教育研究所

# 目次

I	研究主題	1
II	主題設定の理由	1
III	市内児童・生徒の体力の実態	1
IV	研究の仮説	2
V	研究の内容と方法	2
VI	実践研究計画	2
VII	研究の組織	3
VIII	研究のまとめ	4
IX	実践	
1	走力向上取組	5
2	各領域の取組	9
3	ICT活用	15

## I 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結果を踏まえた体力向上の実践～

#### II 主題設定の理由

令和3年度、スポーツ庁が実施している全国体力・運動能力、運動習慣等調査（小学校5年生、中学校2年生対象）結果では、全国的な体力合計点は低下する結果となっている。その背景として、運動時間の減少や、生活習慣の変化に伴う学習以外のスクリーンタイムの増加が考えられている。さらに、約4割の児童生徒はコロナの影響を受けて、運動やスポーツをする時間が減少したと回答しており、体力低下の一因になっていることが推察されている。

一方、岩手県教育委員会が毎年実施している体力・運動能力調査結果から、各種目の値を全国平均と比較した場合、どの学年においても、「50m走」が全国平均を下回る結果となっている。

この結果を受け、各校が創意工夫をしながら体力向上及び走力向上の取組を計画し実施している。また、市において、「体育の授業等で取り組むW-up DVD」を配布し、体育授業や課外活動で走力向上の取組を行う際の一助としている。

学習指導要領では、「体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を見付け、その解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、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ための資質・能力を育成することを目指す」ことが体育科の目標として掲げられている。運動する喜びや楽しみを味わいながら生涯にわたって豊かなスポーツライフを育成させていくため

には、小学校・中学校の体育の授業を充実させていく必要がある。

このことから、本研究では「体力」のうち、盛岡市の課題である「走力」に着目し、記録の向上を目指すために行った小中学校での教育活動全般における走力向上取組を紹介していく。また、昨年度より盛岡市では、一人一台の端末が配備されている。そこで、個別最適な学びを実現するためのICT活用実践例も併せて紹介していく。

本研究で取り組んだ走力向上に関わる実践例を、各校が創意工夫により活用していくことで、盛岡市の走力向上を目指していきたいと考え、本主題を設定した。

#### III 市内児童・生徒の体力の実態

市内児童生徒体力・運動能力調査結果（令和3年度盛岡市と全国の比較）

小学校男子 種目	1 学 年	2 学 年	3 学 年	4 学 年	5 学 年	6 学 年
握力	▲	▲	▲	▲	▲	○
上体起こし	○	▲	▲	▲	▲	▲
長座体前屈	○	▲	▲	▲	▲	▲
反復横とび	○	▲	▲	▲	▲	▲
20mシャトルラン	▲	○	▲	▲	▲	▲
50m走	▲	▲	▲	▲	▲	▲
立ち幅跳び	▲	▲	▲	▲	▲	▲
ソフトボール投げ	▲	○	▲	▲	▲	▲
全国平均を上回っている種目数		H28	H29	H30	R1	R3
		11	13	8	5	6

小学校女子 種目	1	2	3	4	5	6
	学 年	学 年	学 年	学 年	学 年	学 年
握力	▲	▲	○	○	○	○
上体起こし	○	▲	▲	▲	▲	▲
長座体前屈	○	○	○	▲	○	▲
反復横とび	○	▲	○	▲	▲	▲
20mシャトルラン	○	○	○	▲	▲	▲
50m走	▲	▲	▲	▲	▲	▲
立ち幅跳び	○	▲	○	▲	○	▲
ソフトボール投げ	○	○	○	○	○	▲
全国平均を上回っ ている種目数		H28	H29	H30	R1	R3
		29	29	25	17	22

中学校 種目	男子			女子		
	1	2	3	1	2	3
	学 年	学 年	学 年	学 年	学 年	学 年
握力	▲	▲	○	▲	▲	▲
上体起こし	▲	▲	▲	▲	▲	▲
長座体前屈	○	○	○	○	○	○
反復横とび	▲	▲	▲	▲	▲	▲
20mシャトルラン	▲	▲	▲	▲	▲	▲
50m走	▲	▲	▲	▲	▲	▲
立ち幅跳び	▲	▲	○	▲	▲	▲
ハンドボール投げ	▲	○	○	▲	▲	▲
全国平均を上回 っている種目数	男女別	H28	H29	H30	R1	R3
	男子	14	10	12	6	7
	女子	12	11	17	9	3

○：全国平均を上回っている ▲：全国平均を下回っている  
 全国との比較は、令和元年度体力・運動能力調査による  
 盛岡市は、令和3年度体力・運動能力調査による

#### IV 研究の仮説

調査結果から明らかになった課題（50m走）を改善するために、体育の授業や課外活動、学校行事等、教育活動全般において走力向上の取組を進めていくことで、課題改善が図られるであろう。

#### V 研究の内容と方法

##### 1 研究内容

- (1) 教育活動全般を通じた走力向上取組の計画・実施
- (2) 運動領域に応じた準備運動（セットメニューの開発）
- (3) 体育の授業における ICT の活用

##### 2 研究方法

- (1) 研究内容(1)(2)に重点をおいた研究員による授業実践
- (2) 研究内容(1)(2)に係る手立て等を検証する授業研究会

#### VI 実践研究計画

##### 1 青山小学校の実践

- (1) 走力向上取組
  - ア マラソン大会の実施（全校）
  - イ 50m 走の継続的な計測（学年）
  - ウ 体育の授業等で取り組む W-up の活用
  - エ なわとびカードを用いたなわとびチャレンジ
  - オ 「60 プラスプロジェクトチャレンジカード」の実施（全校）
- (2) 各領域の取組
  - ア ボール運動「バスケットボール」「ベースボール型」
  - イ 器械運動「鉄棒」

- (3) ICT 活用
  - ア 子ども自身の振り返り場面での活用
  - イ 子ども同士の学び合いの場面で活用
  - ウ 子どもの変容を把握する学習評価での活用

## 2 北厨川小学校の実践

- (1) 走力向上取組
  - ア 8秒間走の取組（全校）
  - イ なわとびチャレンジの実施（全校）
  - ウ 体育チャレンジ（マラソン）の実施
  - エ きたくりんピック・きたくりタイムの取組
- (2) 各領域の取組
  - ア ボール運動「バスケットボール」
  - イ 器械運動「マット運動」
- (3) ICT 活用
  - ア 動きの違いを見つけ出す場面での活用（器械運動「マット運動」）
  - イ チームの動きを分析する場面でのタブレットカメラの活用（ボール運動「バスケットボール」）

## 3 仙北中学校の実践

- (1) 走力向上取組
  - ア 体育の授業等で取り組む W-up メニューの活用
  - イ 3分間走の継続
  - ウ 50m 走の継続的な計測
- (2) 各領域の取組
  - 器械運動「跳び箱」
- (3) ICT 活用
  - ア 動作分析の場面での活用「跳び箱」
  - イ 振り返りの場面での活用「跳び箱」

## 4 城西中学校の実践

- (1) 走力向上取組
  - ア 体育の授業で取り組む W-up の活用
  - イ 50m 走の記録を比較（春季・秋季）

- (2) 各領域の取組
  - ア 器械運動「跳び箱」
  - イ 球技「バレーボール」
- (3) ICT 活用
  - ア 自分自身の動作の振り返り
  - イ 仲間の模範動作のポイントを確認して自分の動作を考える
  - ウ チームの攻撃や守備を確認

## VII 研究の組織

班 長	山 本 麻 梨（青 山小学校）
副班長	北 法 子（城 西中学校）
	佐 藤 菜 美（北厨川小学校）
	生 平 汐 里（仙 北中学校）

## Ⅷ 研究のまとめ

### 1 春季と秋季の50m走の比較について

[青山小学校5年生]

50m 走	男 子		女 子	
	春季	秋季	春季	秋季
計測者数	15	15	15	15
平均タイム	9.2	9.0	9.9	9.4
タイムを短縮した児童の割合 (%)	56%		86%	

[北厨川小学校6年]

50m 走	男 子		女 子	
	春季	秋季	春季	秋季
計測者数	18	18	23	23
平均タイム	9.3	8.7	9.3	8.9
タイムを短縮した児童の割合 (%)	94%		87%	

※春季のみ、秋季のみ測定した児童を除く

[仙北中学校2年生]

50m 走	男 子		女 子	
	春季	秋季	春季	秋季
計測者数	93	108	104	100
平均タイム	8.45	8.12	9.49	9.12
タイムを短縮した生徒の割合 (%)	59%		69%	

[城西中学校2年生]

50m 走	男 子		女 子	
	春季	秋季	春季	秋季
計測者数	61	61	38	38
平均タイム	8.25	7.98	8.83	8.74
タイムを短縮した生徒の割合 (%)	90%		71%	

### 2 研究の成果と課題

#### (1) 成果

ア 体育の学習に断続的に走力向上に関わるウォーミングアップを取り入れて

いくことにより、確実に記録の伸びが見られる。また、走るために必要な動きを確認したり意識したりすることにより、児童生徒自身の効率的なフォームが安定する。さらに、定期的に記録を測定することにより、自己の変容と記録の伸びを実感でき、走運動に主体的に取り組む意欲につながった。

イ 新体力テストの結果を分析し、学校や学年、学級の課題点を明らかにすることで、取組がより焦点化され効果的であった。

ウ 新たに取り組を考えたり、作り出したるのではなく、学校全体で今まで取り組んできたことを生かしたり、普段の体育の授業で行っているものを「体力向上」「走力向上」の観点から見つめ直し、児童生徒たちと運動の意味を共通理解しながら活動を行うことによって、意欲につながったり結果につながったりしていく。日々の活動の積み重ねが非常に大切なことを実感した。

エ 市が配布している「体育の授業等で取り組むW-up DVD」を用いながら、単元に関わる運動をウォーミングアップメニュー（セットメニュー）に効率的に組み込むことにより、走力向上と単元の学習の動きに必要な予備動作を児童生徒自身が理解したり、どこを動かすとどこの部位を鍛えられるか自覚したりすることができた。

#### (2) 課題

ア 「体育の授業等で取り組むW-up DVD」を用いる際には、児童生徒自身の自由な動きで一生懸命行ってしまうと、正しい動きが身に付かず終わってしま

う。一つ一つの運動を分析しながら、視線や姿勢、体の動かし方や向き、スピード等を指導者が声をかけたり、途中で確認したりする必要がある。効率的に行いながらも動きの精度を高め、正しい動きを身に付けられるように指導する必要性を感じた。

イ ICT 活用に当たっては、器械運動等客観的に自分の動きを見ることで、個々の動きの見取りや、児童生徒の動きの変容を実感させられる学びにつながった。また、技を教えたり技のポイントを見つけたりすることに大変有効であった。しかし、動きが速かったり激しかったりするものに関しては動画がうまく撮れず、変容の見取りが難しいものもあった（ボール運動）。また、手本となる動画や指導内容に関わる動画等は指導者自身が吟味し、運動量の妨げにならないような使い方に工夫が必要だと感じた。

ウ 普段の体育の学習や、学校教育活動全体を通して、「体力が向上したり、走力が向上したりすると将来的にどのようなメリットがあるのか」ということを、児童生徒たちの発達段階において指導者が意識付けて自覚させる必要がある。今、この瞬間だけでなく、将来的に長い目で見ながら運動ができるということが、体育科の目指す、「運動する楽しみや喜びを味わいながら豊かなスポーツライフを育成する資質・能力を育むこと」につながる。走力向上には、児童生徒自身が「楽しい」「嬉しい」「もっとやりたい」と思えるような意欲をもたせられるような指導者の支援

が必要だと感じた。

## IX 実践

### 1 走力向上取組

#### (1) 青山小学校

##### ア マラソン大会の実施（全校）

例年9月下旬にマラソン大会を全校で行っている。1周 185mのマラソンコースを校庭に作り、児童は朝や業間休みや昼休みを利用して積極的に練習に取り組んだ。本番は県営運動公園のヘルスコースを使って行った。全校全員の記録を測定し、上位10位の児童に賞状を渡した。

また、「マラソンカード」を使って各学年の成長過程に応じて取り組んだ。





イ 50m走の継続的な計測（学年）

例年5月に運動会を行っている。そのため、5月初旬に50m走の計測を行う。また、新体力テストにおいての50m走の計測は、6月初旬に行っている。

今回、走力向上の取組として、例年2回の計測の他に、マラソン大会後（夏の終わり）、秋の終わりの計4回計測を行った。

計測を重ねたことによって、児童自身が記録の変容に気付くことができた。記録が伸びたときの喜びや、なぜ伸びたのか考えることによって次の記録計測へと意欲が高まった。また、お互いの走りを見合うことによってフォームの確認や、速い児童の良いところを共有することができた。最後の計測では、下学年と走ったり、ゴールテープを使ったりして大会のような雰囲気を出した。児童たちはやる気が生まれ、とても楽しそうに走っていたのが印象的だった。雰囲気づくりや教具の工夫も児童たちの意欲付けとなったと考えられる。

ウ 体育の授業等で取り組む W-up の活用(全校)

学校全体で体育の授業の準備体操の際、積極的に「体育の授業等で取り組

む W-up」を取り入れながら走力向上に取り組んでいる。また、校内の体育研究部からの提案により、学年ごとの成長過程において身に付けたい技能を共通理解しながら取り組んでいる。

エ なわとびカードを用いたなわとびチャレンジ（学年）

走力向上の取組として縄跳びを取り入れた。腕を振る力や地面を蹴って走る動きにつながると考え、縄跳びカードを用いて積極的に取り組んだ。短い時間で個々が目標をもって取り組むことができるので、体力向上、走力向上に有効であった。

使用した縄跳びカード

	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点	めざせ 超人!
両足とび	5	10	15	20	30	50	75	100	150	200	なわとびカード
後ろ両足とび	5	10	15	20	30	50	75	100	150	200	
かけ足とび	3	5	10	15	20	30	50	75	100	150	年 組
後かけ足とび	3	5	10	15	20	30	50	75	100	150	
あやとび	1	3	5	10	15	20	30	50	75	100	級・段 点数 印
後あやとび	1	3	5	10	15	20	30	50	75	100	
交差とび	1	3	5	10	15	20	30	50	75	100	10級 1~9点
後交差とび	1	3	5	10	15	20	30	50	75	100	9級 10~19点
かえしとび		1	3	5	10	15	20	30	50	75	8級 20~29点
後かえしとび		1	3	5	10	15	20	30	50	75	7級 30~39点
側身とび		1	3	5	10	15	20	30	50	75	6級 40~49点
後側身とび		1	3	5	10	15	20	30	50	75	5級 50~59点





オ 「60 プラスプロジェクトチャレンジカード」の実施（全校）

今年度、県から配布された「60 プラスプロジェクトチャレンジカード」を用いて、全校で夏休み前と冬休み前に取り組んだ。結果を受けて、長期休業を使って家庭でも気を付けてほしいというねらいから長期休業前に行った。保健主事、体力向上担当、栄養士と連携して児童の健康増進のために取り組んだ。

(2) 北厨川小学校

ア 8秒間走の取組（全校）

運動会前や「短距離・リレー」の領域の際に、8秒間走の取組を行った。シャトルランの音に合わせてスタートし、全力疾走する。北厨川小学校では、1m毎にラインを引いていき、レーンごとにスタート位置を変えられるようにしている。最後の音に間に合うように、自分に合ったボックスの位置を決めてスタートできるため、低位の児童も目標をもって取り組むことができた。



イ きたくり体育チャレンジ（縄跳び・マラソン）の実施（学校）

本校では、体力向上を目的として定期的に全校で縄跳びやマラソンの取組を行っている。6月には短縄の取組を行い、一人一人様々な技にチャレンジ

した。なわとびカードには跳ぶことができた技に色を塗り、できる技が増えていく喜びを感じながら行うことができた。また、マラソン大会前には業間休みにマラソンチャレンジ、11月にはクラス対抗長縄チャレンジ等も行っている。個人や学級で目標を決め、達成に向けて取り組むことが、体力の向上につながっている。

令和4年度 福岡北厨川小学校 版定版										
チャレンジなわとびカード リニューアル										
	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳
<b>種 別</b>										
両足とび	5	10	15	20	30	50	75	100	150	200
後ろ両足とび		5	10	15	20	30	50	75	100	150
かけ足とび			5	10	15	20	30	50	75	100
後ろかけ足とび			3	5	10	15	20	30	50	75
あやとび				5	10	15	20	30	50	75
後ろあやとび					5	10	15	20	30	50
交差とび					5	10	15	20	30	50
後ろ交差とび					3	5	10	15	20	30
前あや返しとび					3	5	10	15	20	30
前・縦振り返しとび					3	5	10	15	20	30
前・サイドクロス					3	5	10	15	20	30
前・二重とび						3	5	10	15	20
後・二重とび						3	5	10	15	20
前・はやぶさとび						3	5	10	15	20
前・交差二重とび						3	5	10	15	20
スーパーサイドクロス						3	5	10	15	20
後・縦振り返しとび						3	5	10	15	20
<b>セット技</b>										
じゃんけんとび	4回とんだ予備動作のあとにパーグーチョキグーを4セット							2セット	4セット	6セット
前→後→前とび	8呼吸で前→後、8呼吸で後→前							2セット	4セット	6セット
前・前後移動	右足あげて前に4回、左足あげて後ろに4回							2セット	4セット	6セット
後移動	右足あげて右に4回、左足あげて左に4回							2セット	4セット	6セット
あやサイクル	前×2、あや×2をかけ足とびで							2セット	4セット	6セット
<b>記録</b>										
種別	10歳	9歳	8歳	7歳	6歳	5歳	4歳	3歳	2歳	1歳
達成 点数	10 ～9点	20 ～19点	30 ～29点	40 ～39点	50 ～49点	60 ～59点	70 ～69点	80 ～79点	90 ～89点	100 ～99点
到達した日										
<b>記録</b>										
種別	初級	二級	三級	達人	名人	超人	神様	総得点	昨年度	今年度
達成 点数	100 ～109	110 ～119	120 ～129	130 ～139	140 ～149	150 ～159	160 以上			
到達した日										
自分がたび、友達・仲間など証人が2人以上いたら、その所は合格になります。合格したところには色を綺麗に塗りましょう。										
【 年【      】組【      】番名前【      】										

ウ きたくりタイムの取組（学校）

毎週火曜日昼休みに、体力向上を目的として学年ごとに各運動領域をローテーションで取り組んだ。毎週異なる運動を取り入れることで、学校児童全員が様々な動きを経験できている。特にSAQでは、スラロームジャンプやツイストステップなど、発達段階に合わせながら取り組むことで、走運動の基本となる動きを身に付けた。

きたくいタイム・割り当て表 1学期前半									
	4/15	22	5/13	20	27	6/3	10	17	24
1年		遊具	体育	運動		耳鼻	SAQ	遊具	体育
2年	兄弟	長縄	館	会準	兄弟	科検		長縄	館
3年	学級	SAQ	遊具	備の	学級	診の	体育	SAQ	遊具
4年	遊び		長縄	ため	遊び	ため	館		長縄
5年		体育	SAQ	なし		なし	遊具	体育	SAQ
6年		館					長縄	館	



### (3) 仙北中学校

#### ア 体育の授業等で取り組む W-up メニューの活用

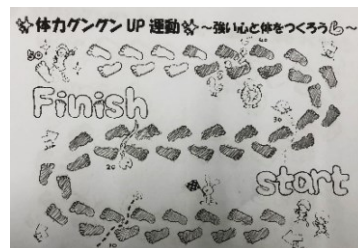
毎時間のはじめに、「体育等で取り組む W-up メニュー」を取り入れた。姿勢や動きの注意点を確認し、ペアで互いの動きを見合う場面も取り入れた。継続して取り組むことで、柔軟性や巧みな動きなどの自己の変化が感じられ、生徒は意欲的に取り組むことができた。



#### イ 3分間走の継続

新体力テストから本校の課題として挙げた「持久走（全身持久力）」を克服するために、W-up のランニングを3分間走にし、カードに記録することで、積み重ねが分かるように取り組んだ。自分の走力や体調に合わせて走ったり、周囲と競い合ったりするなど、自己選択で意欲的に取り組めるように工夫した。

走ることが得意な生徒においては、前回の記録を超えようとする意欲的な姿が見られ、自己の体力向上に対する意識向上につながった。走ることが苦手な生徒においては、毎時間記録することで積み重ねが感じられ、達成感につながった。



(4) 城西中学校

ア 体育の授業等で取り組む W-up の工夫  
短距離走のフォームとタイム向上のため、主に姿勢作り、接地時間の短縮に取り組んだ。それらがなぜ必要かを生徒が理解できるように、授業の中では主に以下のことを説明した。

- ・体の足・腰・肩・頭を一直線に保つことで自分の力を地面に伝えたり、地面から反発をもらったりすることができるということ。
- ・接地時間が長いとタイムは遅くなるので、短い接地時間を様々な動きで体感していくこと。

走の技能的なポイントはたくさんあるが、今回は2点に絞って生徒に説明した。陸上競技の単元に限らず、他の単元の W-up 場面で姿勢と接地を経験する内容を盛り込んだ。

(ア) 柔道の授業にてラダー（バリエーション有り）



(イ) バレーボールの授業にてマーカー走



イ 50m 走の記録を比較（春季・秋季）

2 学年男女を対象に 5 月上旬と 10 月上旬の 50m 走の記録を測定した。比較すると、男子は秋季の方が平均 0.27 秒向上し、女子は平均 0.09 秒向上した。秋季において男子の記録向上の要因は、身長伸び等もあると考える。女子は体重も増える時期であることを考慮すると、記録が向上したというより、記録を維持できたと捉えている。しかしながら、男女とも秋季の方が記録は伸びたという喜びを味わえた生徒が多く、来年に向けて意欲向上となるよう指導したい。そして運動量が減る冬季にいかに関運動量を確保できるかが課題である。

## 2 各領域の取組

(1) 青山小学校の実践

ア ボール運動「バスケットボール」

本単元では「つないで つないで 全員シュート」という目標で単元を構成した。パスをつなぐためのボールをもらう人の動きや、シュートをするためのもらう動きにつながるようなウォーミングアップを意図的に取り入れた。

(ア) じゃんけんすごろくを用いてのウォーミングアップ

- ①かがんでボールを転がしながら歩く
- ②ハンドリングをしながら歩く
- ③ハイニースキップ
- ④キャリオカ
- ⑤股関節ストレッチ
- ⑥レンジ
- ⑦サイドステップ
- ⑧大股歩き

（4 種目組み合わせながら行う。）



(イ) スキルアップドリル

①膝タッチ鬼 (10秒2セット)

2人1組で向かい合って手をつなぐ。相手の膝をタッチする。タッチできた方が勝ち。



②ミラー鬼 (20秒2セット)

2人1組で1メートル離れて向かい合い、逃げる役の人が左右に自分のタイミングで動く。動きに合わせて鬼も動く。

③ライン鬼

学級を2チームに分け、体育館の端から端を片方のチームがライン上に鬼として立つ。その隙間を片方のチームが突破する。全員突破できたチームの勝ち。



イ ボール運動「ティーボール」

(ア) ウォーミングアップ

股関節を広げるストレッチ



(イ) 運動量を確保するためのルール工夫

①攻撃の際、自分の打球の強さに合ったコーンまで走る。(例) 軽い当たりは一塁のコーンまで走る。1点入る。強い当たりはバックホームのコーンまで走る。4点入る。

②守りの際、打球を受けた児童の周りに守備の児童全員が集まり、囲んで全員で「アウト！」という。そうすることによって、守備で動きの少なくなりがちな子どもたちの動きが活発になった。

#### ウ 器械運動「鉄棒運動」

ウォーミングアップでのタイヤ跳び鉄棒運動で必要とされる腕を支持する力は、走力を高める際の腕の振りにつながると考えたので、タイヤ跳びを積極的に取り入れた。

##### ①腕で支持することを意識させたタイヤ跳び



##### ②腕で支持しながら腰を高くすることを意識させたタイヤ跳び



##### ③腿を高く上げて飛び越すことを意識させたタイヤ跳び



#### (2) 北厨川小学校の実践

##### ア 器械運動「マット運動」

本単元では、倒立前転の動きを身につけさせるために、3人1組での補助や教え合いを基本として学習を進めていった。倒立前転に見るべき視点を、視線・腕や手の開き方・脚の振り方など毎時間考えることを提示した。そうしたことで、グループの教え合いに生かされ、技能の向上にもつながった。

##### 【本単元で行ったセットメニュー】

##### (ア) ねこちゃん体操

ひとつひとつの動きを丁寧に組み立てることで、マット運動に必要な基礎の動きを養う。

##### (イ) 壁倒立、壁ババン

目線や腕・肩での支持感覚と逆さ感覚、股関節の開きを身に付けさせる。

##### (ウ) ゾウさん歩きからマットに倒立姿勢で倒れる

歩く動作から逆さになって腰を高く振り上げる動作を身に付けさせる。

##### (エ) 川跳びマット

逆さ感覚や着手の位置を身に付けさせる。

##### イ ボール運動「パスバスケットボール」

本単元では、空いているスペースにパスを出す力、パスをもらいにいく力を身に付けられるように単元を構成した。ゴール下に、ディフェンスにシュートの邪魔をされない安全地帯を用意したことや、ゴールの下にもう1つ大きなゴールを用意したことが、低位の児童も安心してシュートにチャレンジする意欲につながった。



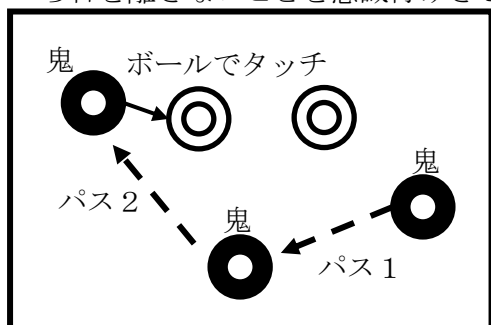
【本単元で行ったセットメニュー】

(ア) エアパス

パスを出す前に相手の名前を呼ぶこと、空いている味方にパスを出すことを身に付けさせる。

(イ) ランパス鬼ごっこ

パスしたらすぐ走ること、ボールから目を離さないことを意識付けさせる。



(ウ) マットパス

走り込んでキャッチする動きを身に付けさせる。ボールをもらえる位置を探すことを高める。



(エ) パス&シュートリレー

相手の取りやすい位置にパスを出すスキルや斜め 45 度からのシュートのスキルを上げる。



パスバスケットボールのルール

- ・ 3vs3 のオールコート
- ・ ファースト得点は上ゴール 10 点、下ゴール 5 点
- ・ 2 回目以降は上ゴール 2 点、下ゴール 1 点
- ・ 安全地帯にはディフェンスは入ることができない。ただしとどまれるのは 2 秒
- ・ パスのみでの攻撃 ワンドリブルは可能
- ・ 得点を入れた人が得点板の得点を入れに行く
- ・ シュートをしたら、成功失敗に関わらずボールの落ちた場所から相手チームの攻撃
- ・ エンドラインスタートの時、ディフェンスはセンターラインからのみカット可能
- ・ ボールを持っている人には 1 m 以内に近づかない (思いやりの距離)
- ・ 接触禁止、ボール保持者からボールは奪えない

ウ 体づくり運動

体づくり運動の「体の動きを高める運動」では、走力向上につながる動きづくりとして、「体育の授業等で取り組む W-up メニュー」を参考にし、股関節を動かす内容を取り入れた。股関節可動域を広げたり、リズム感を養ったりできるじゃんけんすごろくを行い、意欲的に児童が体を動かした。

【股関節を使ったじゃんけんすごろく】

(ア) キャリオカステップ

体幹の回旋、リズムや横への移動のトレーニング



(イ) スキップ

リズムのトレーニング、走力 up



(ウ) 開閉ジャンプ

リズム、ジャンプ、調整力トレーニング



(エ) 大股歩き

股関節可動域を広げる



(3) 仙北中学校

ア 陸上競技「リレー」

単元のはじめに、走る姿勢や走り方について学習する時間を設けた。そこで取り組んだ動きや「体育の授業等で

取り組む W-up メニュー」の動きをドリルとして毎時間取り組んだ。ペアで行わせることにより、動きを確認し合ったり、声をかけ合ったりしながら楽しく走力向上を図ることができた。

①開脚&つま先タッチ

②股関節ストレッチ

③直上ジャンプ

④スクワットジャンプ

⑤リズム脚上げ

⑥リアクショントレーニング

⑦手つなぎ背中タッチ・膝タッチ

⑧繰り返し鬼ごっこ

ねらい:股関節可動域向上、バランス、瞬発力のトレーニング、走力向上

イ 器械運動「跳び箱運動」

その時間の課題である跳び方への恐怖心や不安感を取り除くために、毎時間のはじめに跳び箱運動の補助運動や感覚作り運動を行った。「体育の授業等で取り組む W-up メニュー」の動きを取り入れたペアでの開脚ジャンプや、かえる倒立、うさぎ跳び、跳び越えジャンプ、などを行い、跳び箱運動に抵抗なく入ることができた。







(4) 城西中学校

今年度の新体力テストの結果から、2学年男女とも反復横跳びに課題があった。全身を上下前後左右に素早く動かす経験を授業の中で取り入れた。生徒たちには、SAQ トレーニングの基本的知識を授業内で伝え、理解を求めた。

本校は全学年男女共習で授業をしている。生徒の実態として、運動やスポーツが好き・やや好きと答えた生徒は2学年男子で90.5%と全国平均より高いが、女子は70.7%と全国平均よりも低い。2学年女子の約3割が、運動が嫌い・やや嫌いだという実態の中で、全員が楽しめるような工夫をしつつ、体力向上をねらうことが課題である。幸い、保健体育の授業は楽しいかという質問には2学年男子の97.8%、女子の90.3%が楽しい・やや楽しいと答えている。授業の構成についてはある程度生徒の実態に即しているのではないかと考える。

ア 器械運動「跳び箱」

通常の跳び箱のアナログの他、マーカーを使いジャンプをする運動を取

り入れた。前向き、横向き、90度ずつ回転、180度ずつ回転などのバリエーションをつけた。



イ 球技「バレーボール」

授業開始からSAQ要素を盛り込んだバレーボールのW-upを1種目1分ずつ5種目行った。

(ア) 後ジャンプから振り返りオーバーハンドパス



(イ) ハードルを越えてくぐってアンダーハンド



(ロ) サイドステップでぶら下がりボールをアンダーハンドでタッチし、最後はスパイク





- (エ) マーカー走
- (オ) ネットでポン（ブロック動作）
- ウ 体づくり運動

「体力を高める運動」の中でも主に「巧みな動きを高める運動」をねらいとした運動を行った。

- (ア) ナンバータッチ（1秒シャッフルを30秒）



- (イ) ディフェンスかわし
- (ウ) チームでビンゴ
- エ 武道「柔道」

授業の導入のドリル練習をする際、柔道の要素がある遊びも取り入れた。1種目40秒を7種目。

- (ア) ボール相撲



- (イ) 洗濯ばさみ奪取



- (ウ) タオル崩し



- (エ) 2人組受取
- (オ) 前回り受け身
- (カ) 前転・後転・ブリッジ
- (キ) ラダー

### 3 ICT活用

- (1) 青山小学校

ア 子ども自身の振り返り場面での活用  
ボール運動（バスケットボール）の学習において、第1時で行った試しのゲームと、第8時に行ったまとめのゲームを動画で確認した。チーム全体の攻守切り替えの変容や、個人のボールをもらう動きやパスの仕方などの変容に子どもたち自身が気付き、実感することにつながった。

イ 子ども同士の学び合いの場面で活用  
鉄棒運動の際、技の特性やコツをつかませることに有効であった。手首の返し方や、足の振り子運動の意味などについて子どもたち同士で学びを深める良いきっかけとなった。実技の時間が減ってしまったり、タブレットでうまく動画が撮れなかったりしことがあったので改善が必要だと感じた。

ウ 子どもの変容を把握する学習評価での活用

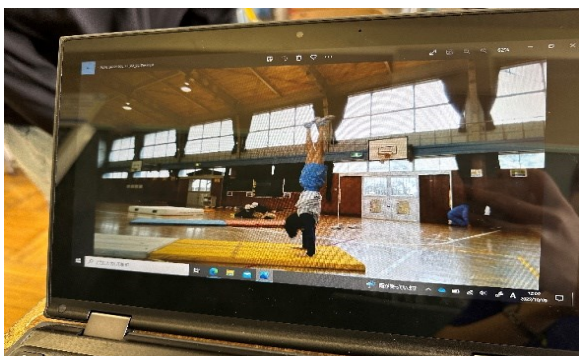
指導者が児童を評価するために活用した。鉄棒運動や、バスケットボー

ルの学習において、学習前と学習後の変容を見取ることによって有効であった。撮影することによって児童の意欲も高まり、児童の振り返りにも活用することができた。

(2) 北厨川小学校

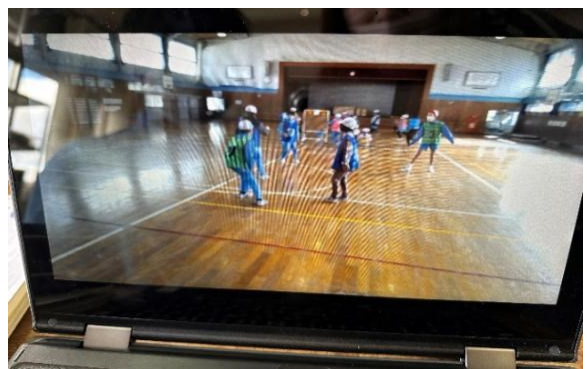
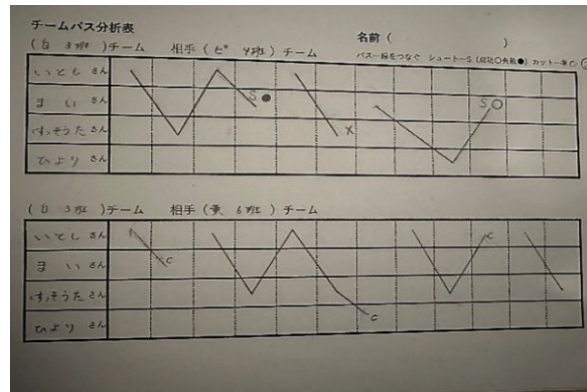
ア 器械運動における効果的な動画の活用（器械運動「マット運動」）

6年生器械運動「マット運動」倒立前転の学習では、児童のタブレットを使用しながら学習を進めていった。グループに1台ずつタブレットを用意し、互いの技の様子を撮影し合い、確認する時間を設けた。友だちからのアドバイスを受けて動きを改善するだけでなく、自分の動きを客観的に見ることで、動きを修正することができた。また、ロイロノートに撮影した動画をポートフォリオとすることで、児童の動きの変容が分かり、児童の達成感を感じるものとなった。



イ チームの動きを分析する場面でのタブレットカメラの活用（ボール運動「バスケットボール」）

ゲームの中で、誰から誰にパスが渡っているか、どのようなパスがカットされているかを確認するために、タブレットでのゲーム撮影を行った。単元の最初に行った試しのゲームを視聴し、どのようなパスがカットされているか心電図のようなグラフを用いて分析したことで、どのようなパスが通りやすいかチームで話し合いをする際に活用できた。



(3) 仙北中学校

ア 動き分析の場面での活用（器械運動「跳び箱運動」）

単元全体を通して、ポイントを理解しながら学習に取り組むことを大切にしました。そこで、練習中にお互いの演技を見合っって教え合う他に、演技を撮影し、自



分の演技を自分で見て確かめることにより、ポイントの部分ができているか分析をすることとした。結果として、どのポイントを意識すれば技の完成度をより高められるかを確認することができ、次時の学習に活かすことができた。



イ 振り返りの場面での活用（器械運動「跳び箱運動」）

単元の最後に、まとめの演技を撮影し、ロイロノートを用いて、レポート作成を行うこととした。また、お互いの演技も見合えるようにした。その場でお互いの演技を見た時よりも、細かいポイントまで何度も繰り返し見ることができ、何が良かったのかを具体的に評価することができた。

**開脚飛び**

<ポイント>

- ① 両足をそろえて踏み切る
- ② 手は肩よりも前につく
- ③ 足先を下ろすように背中を引き上げて
- ④ 力強く突き放す
- ⑤ ひざを柔らかく使って着地

<自己評価>

- ① しっかりと力強く踏み切れた
- ② 飛んだところで前を見て自然と手を前につけた
- ③ 背中を上突き出すような感じできた
- ④ 手で力強く体全体をあげた
- ⑤ 安定して着地できた

**開脚跳び**

<ポイント>

- ・ 両足をそろえて踏み切る
- ・ 手は肩よりも前に
- ・ 足先を下ろすように背中を引き上げ、力強く突き放す
- ・ 膝を柔らかく使って着地

<自己評価>

- ・ 跳び箱に手をついた後、ポイントにもある「力強く突き放す」ができていない
- ・ 3分の2あたりに手を付けている
- ・ 両足での踏み切りができていない、足が少しずれている

↓

(4) 城西中学校

ア 自分自身の動作の振り返り

イ 模範動作のポイントを確認して自分の動作を考える



ウ チームの攻撃や守備を確認

定位置に戻っていたかを確認する



エ W-up コンテンツ動画作成

体操・動的ストレッチ・柔道の受け身・足さばきを軽快な音楽のリズムに合わせて行う。

