

令和 6 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—

緑が丘小学校	千葉	貴大
城北小学校	鳴海	僚
下小路中学校	菅原	優香
北陵中学校	高峯	大輔
学校教育課指導主事	村松	昂

令和 7 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	研究の仮説	2
IV	研究の内容と方法	3
V	実践研究計画	3
VI	実践	
1	緑が丘小学校	3
2	城北小学校	8
3	下小路中学校	13
4	北陵中学校	16
VII	研究のまとめ	20

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5年度、岩手県教育委員会が毎年実施している体力・運動能力調査結果では、各種目の記録を全国平均と比較した場合、全国平均を上回っている種目が前年度比で大幅に増加する結果となっている。一方で、「50m走」については、すべての学年で全国平均を下回っている。また、小学3年生女子を除き「立ち幅跳び」についても全国平均を下回る結果となっている。

また、「運動をすることが好きですか」の質問について肯定回答をした児童生徒の割合は、全国平均と比較した場合、中学生は下回っている現状が見られた。中学校学習指導要領解説【保健体育】では「豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力とは、それぞれの運動が有する特性や魅力に応じて、その楽しさや喜びを味わおうとする自主的な態度、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲や健康・安全への態度、運動を合理的に実践するための運動技能や知識、それらを活用する思考力、判断力、表現力等を指している。」と示している。

【市内児童・生徒の体力の実態】

1 市内児童生徒体力・運動能力調査結果 (令和5年度盛岡市と全国の比較)

- は全国平均を上回っている
- ▲は全国平均を下回っている
- 全国との比較は、令和4年度体力・運動能力調査による
- 盛岡市は、令和5年度体力・運動能力調査による

(1) 小学校女子

小学校女子 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	H30 25		R1 17	R3 22	R4 10	R5 27

(2) 小学校男子

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	H30 8		R1 5	R3 6	R4 6	R5 15

(3) 中学校

中学校 種 目	男 子			女 子		
	1 学 年	2 学 年	3 学 年	1 学 年	2 学 年	3 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	H30	R1	R3	R4	R5
	男子	12	6	7	8	7
	女子	17	9	3	4	8

2 「運動をすることが好き」な児童生徒の割合

	R3	R4	R5
小（本市）	82.4%	90.8%	92.9%
小（全国）	91.0%	92.4%	92.9%
中（本市）	82.8%	86.2%	85.0%
中（全国）	87.2%	88.1%	89.2%

体力向上の取組においても、児童生徒に「楽しさ」を味わわせることで、生涯にわたって運動に親しむことや運動能力・体力向上に大きな要因となるのではないかと考える。

このことから、本研究では児童生徒の「楽しさ」に着目し、体力のうち「50m」「立ち幅跳び」に必要な「瞬発力、スピード」に焦点をあて、授業でのW-upや指導改善を実践していく。

そこで、研究を進めるにあたり、「楽しさ」についての定義を設けた。『運動する』楽しさ』『できる』楽しさ』『仲間と関わる』楽しさ』『考える』楽しさの4つに分類し、次のとおり、11項目のアンケート意識調査を行い、その結果をもとに指導改善のための取組を実践していく。

【アンケート調査での質問内容】

A 「運動する」楽しさ

- ①チームでプレイをしているとき
- ②自分の好きな（得意）な運動ができたとき

B 「できる」楽しさ

- ③チームのために何かできたとき
- ④友達がうまくできたとき
- ⑤今までできなかったことができたとき
- ⑥自分の上達を感じられたとき
- ⑦先生からほめられたとき
- ⑧チームでプレイをしているとき

C 「仲間と関わる」楽しさ

- ⑨友達と協力してプレイをしているとき友達から「すごいね」「頑張ったね」と声をかけられたとき
- ⑩友達と競争するとき

D 「考える」楽しさ

- ⑪自分で考えながら練習をしているとき

本研究で取り組んだ「楽しさ」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、生涯にわたってスポーツを続けていく児童生徒が増えてほしいと考え、本主題を設定した。

Ⅲ 研究の仮説

調査結果から明らかになった課題（50m走、立ち幅跳び）を改善するために、体育の授業

や課外活動、学校行事などの教育活動全般において、運動場面で「楽しさ」を感じさせることに着目しながら走力・瞬発力向上の取り組みを進めていくことで、課題改善が図られるであろう。

Ⅳ 研究の内容と方法

1 研究内容

- (1) 教育活動全般を通した「楽しさ」を追及した体力向上取組の計画・実施
- (2) 運動領域に応じた「楽しさ」を追及した準備運動

2 研究の組織

班 長 菅原 優香（下小路中学校）
副班長 千葉 貴大（緑が丘小学校）
鳴海 僚（城 北小学校）
高峯 大輔（北 陵中学校）

3 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

Ⅴ 実践研究計画

1 緑が丘小学校の実践

- (1) 体力向上取組
ア 8秒間走の取組（全校）
イ 運動会に向けた取組（学年）
ウ 体育の授業で取り組むセットメニューの活用
- (2) 各領域の取組
ア ボールゲーム
「集まりっこベースボール」
イ 跳び箱を使った運動遊び
「跳び箱ランド」
ウ 跳の運動遊び

「ぴよんぴよんランド」

2 城北小学校の実践

- (1) 体力向上取組
ア プライオメトリクストレーニングの導入と継続（学年）
イ 体育の授業等で取り組む単元に合わせた W-up の活用
- (2) 各領域の取組
ア 球技 ゴール型 「サッカー」
イ 体づくり運動 「体の動きを高める運動」
ウ 球技 ゴール型 「ハンドボール」

3 下小路中学校の実践

- (1) 体力向上取組
ア 体育の授業で取り組む単元に合わせた W-up の工夫
- (2) 各領域の取組
ア 球技 ベースボール型「ソフトボール」
イ 球技 ゴール型「サッカー」

4 北陵中学校の実践

- (1) 体力向上取組
ア 体育の授業等で取り組む単元に合わせた W-up の工夫
イ 長期休みを利用した「北陵中免疫力・体力向上プロジェクト8チャレ」の取り組み（全校）
- (2) 各領域の取組
ア 球技 ゴール型「ハンドボール」
イ 球技 ネット型「バレーボール」
ウ 器械運動 「マット運動」

Ⅵ 実践

1 緑が丘小学校（2年生対象）

- (1) 体力向上取組
ア 8秒間走の取組（全校）

本校は、今年度より運動会を10月に開催することになった。運動会という大きな行事をきっかけに、子どもたち一人一人の体力向上をねらい、休み時間に全校を対象とした「8秒間走」の取組を行った。

具体の取組として、50mの直線コースを用意し、2m毎にスタート位置をずらしたコースを8レーン準備した。子供自身が、8秒間でゴールできるスタート位置を自分で選択し、音楽に合わせて繰り返し走るというルールで行った。1学年が100名前後のため、学年毎に実施する日時を割り当てて行った。

スタート位置を自分で選択することができるため、自分にあった目標を設定しやすく、自己調整を図りながら意欲的に取り組む姿が見られた。また、希望者のみが参加できる時間帯を設定したことにより、異学年と関わりながら取り組む様子も見られた。

また、音源を用意することで、教師がスタートの合図を出すことが不要となり、走る回数の確保につながった。



【8秒間走の様子】

イ 運動会に向けた取組（学年）

「学年全員リレー」「かがやきカード」

「学年全員リレー」とは、運動会に

向けた学年の取組である。運動会に向けて一人一人が練習に取り組む中で、どのくらい走る力をつけることができたか確かめるために、学年委員が教員と相談して企画した。

全部で3回の記録測定を行い、最後の測定では全てのチームで記録を更新することができた。取組期間の児童の様子として、前述の「8秒間走」に進んで取り組む姿や休み時間にお互いに声を掛け合い、リングバトンを使いながらリレー遊びを楽しむ姿が見られた。

「かがやきカード」とは、運動会に向けた個人の目標達成のための取組である。まず、自分たちの体力向上のために大切だと考えられることを学年で話し合う場を設けた。話し合いの中で、体を動かすことだけではなく、「好き嫌いをしないで食べる」「夜更かしをしない」などの食や睡眠などに関わる発言があり、「朝ご飯を食べる」「決めた時間に起きる」「決めた時間に寝る」「外や体育館で体を動かす」「自分で決めた量の給食を残さず食べる」といった5つの項目が児童から出された。そのため、これらの項目を守ることができたか毎日振り返ることにした。これらの項目を達成した時には、カードにシールを貼り、「かがやきカード」を増やしていくことにした。

児童の様子を見ると、これまであまり運動に関心がなかった児童も、体育館や校庭に遊びに行く姿が見られ、これまで以上に体を動かすことを意識している様子が見られた。また、運動に限らず、「今日は給食を全部食べた」や

「いつもより早めに布団に入った」など、食や睡眠などについての意識の高まりが見られた。

【運動会かがやきカード】2年 組 番 名前

運動会のもくひょう—どんな力をつきたいですか？・どんな自分になりたいですか？—

そのために、できることは？

目的	朝ごはんを 食べて、学校に くる
達成	きめた時間に ねる (時)
実行	きめた時間 におきる (時)
達成	自分で きめたりょうの きゅうしよくを のこさず食べる
達成	外 や 体育館で、うんどう する

○上に書いてあることができたなら、「かがやきシート」にきまった色のシールをはりましょう。

○「かがやきシート」は、シールをはいたらかんせいです。かんせいしたら、下の数字に色をぬり、つぎの「かがやきシート」にすましましょう。

かがやきシート

【かがやきカード】

ウ 体育の授業で取り組むセットメニューの活用

本校の体育学習は、導入場面において徒手体操ではなく、単元に応じたセットメニューを行っている。主運動に即したセットメニューを考案し、技能や体力の向上をねらったものである。

セットメニューの内容は、各学年に委ねているが、体育担当が各学年に資料を提供し、学年の実態に応じて選択しながら実施できるようにした。

以下の内容は、今年度、担当学年以外の学年で行ったセットメニューの内容である。

【1年 シュートボールセットメニュー】

- ・ペアでのキャッチボール
- ・的あてゲーム

【3年 表現運動セットメニュー】

- ・バナナ鬼 (〇〇鬼)
- ・だるまさんがころんだ
- ・猛獣狩りに行こうよ

- ・忍者かるた

【5年 アルティメットセットメニュー】

- ・対面パス
- ・トライアングルパス
- ・ランニングキャッチ
- ・キープゲーム
- ・アウトナンバーゲーム

徒手体操ではなく、セットメニューを行うことで、単元を通して獲得したい技能の習得に近づくことにつなげた。また、発達段階や学年の実態によっては、自分たちの課題に合わせてセットメニューを選択して体育学習の課題を自分事として捉えて学習を進めることにつなげた。

(2) 各領域の取組

ア ボールゲーム「集まりっこベースボール」

本単元はベースボール型の教材である。

ベースボール型は、攻守を規則的に交代し合い、ボール操作とボールを持たないときの動きによって、一定の回数内で得点を競い合うことを課題としたゲームである。

そのような教材の特徴から、「体を動かす楽しさ」、「できなかったことができるようになる楽しさ」、「仲間と関わる楽しさ」を味わうことができる運動であると考え、次のような手立てを講じた。

まず、「体を動かす楽しさ」を味わうことができるように、ルール工夫を行った。

ベースボール型の教材は、攻撃の回数が限られてしまうため、実際に体を動かす機会の確保に課題があった。そのため今回は、攻撃側はボールを蹴った後にダイヤモンドを走るが、アウトを宣告されるまでは、何周走ってもよいこととした。また、守備側は、蹴られたボールに全員が集まることでアウトを宣告できることにした。このことにより、運動機会を増やし、一人一人の運動量を確保した。

次に、「できなかったことができるようになる楽しさ」を味わうことができるように、児童自身が個人の得点を記録する得点シートを作成した。

このシートを用いることにより、児童一人ひとりが単元を通して、得点の伸びを実感することができていた。また、児童の実態把握にも活用し、得点が伸び悩んでいる子供に個別の指導を行い、動きに変化が見られた子供は「できるようになった」と手ごたえを感じている様子が見られた。

最後に、「仲間と関わる楽しさ」を味わうことができるように、活動中の仲間同士で関わり合う場面を意図的に設定した。

関わり合いの例として、前述のように今回の単元は、守備場面において、全員が集まることでアウトにすることができるルールで行ったため、お互いに声を掛け合ったり、ポジショニングを相談したりする姿が見られた。この時、相手を励ましたり、効果的なポジションを考えたりした場合は、意図的に取り上げて価値づけ、称賛の声かけ

を行った。

単元の振り返りでは、「1点しかとれなかったのが3点をとることができて、うれしかった。」「〇〇さんに、『次はこっち側に来てみて。』と教えてもらって楽しくできた。」など、「できなかったことができるようになった楽しさ」や「仲間と関わる楽しさ」についての記述があった。

イ 跳び箱を使った運動遊び「跳び箱ランド」

本単元は器械・器具を使った運動遊びの中の跳び箱を使った運動遊びの単元である。器械運動系は、様々な動きに取り組んだり、自己の能力に適した技や発展技に挑戦したりして技を身に付けたときの楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

そのような運動の特徴から、「体を動かす楽しさ」、「仲間と関わる楽しさ」を味わうことができる運動であると考え、2つの手立てを講じた。

まずは、「体を動かす楽しさ」を味わうことができるように、運動量を確保したセットメニューを考案し、取り組むこととした。

次の内容が本単元で行ったセットメニューである。

【2年 跳び箱ランドセットメニュー】

- ・体ジャンケン
- ・馬跳び
- ・カエルの足打ち
- ・ジャンプ&ストップ
- ・リズムジャンプ

体ジャンケンとは、体全体を使ったジ

ジャンケンである。相手とリズムを合わせてしゃがんだり立ったりする動きを行うことで自分の体の動きを調整しながら運動することができた。さらに、その勝敗を受けて、馬跳びやカエルの足打ちを行うことにし、運動量を増やした。馬跳びやカエルの足打ちを行う際には、体を両手で支える感覚やお尻を高く上げる感覚を意識するように促し、中学年以降の跳び箱運動に繋がるようにした。

ジャンプ&ストップやリズムジャンプは、太鼓の音に合わせて決められた回数をリズムよく跳んで、バランスを保ち着地する運動である。両足で跳ぶことを基本とし、フラフラせずにバランスを保ち止まることを意識させて行った。

次に、「仲間と関わる楽しさ」を味わうことができるように、グループのメンバーを固定した。

グループのメンバーの固定とは、単元を通して、同じメンバーのグループを設定し終了までそのグループで行うことである。用具の準備や片付けなどもグループで行うことにし、仲間意識をもたせながら活動できるようにした。活動中も同じグループの試技に注目することを促し、グループ全体で仲間のよさを見つけたり、自分自身が真似できそうな動きを見つけたりすることができるようにした。

グループでの活動を意図的に設定することで、運動中に子供たち同士で「頑張れ」という声掛けやハイタッチ等の関わりが生まれており、そうした様子

を意図的に取り上げることで、あたたかな雰囲気での学習を進めることにつながった。

単元の振り返りでは、「最初は怖かったけど、だんだん慣れてきて、楽しくできた。」という回数を行うことによって「体を動かす楽しさ」を味わうことができた記述や、「〇〇さんの跳び方がカッコよかったから僕もマネしてみたい。」という記述が見られた。

ウ 跳の運動遊び「ぴよんぴよんランド」

本単元は、走・跳の運動遊びの中の跳の運動遊びの単元である。走・跳の運動遊びは、友達と競い合う楽しさや、調子よく走ったり跳んだりする心地よさを味わうことができ、また、体を巧みに操作しながら走る、跳ぶなどの様々な動きを身に付けることができる運動である。

そのような運動の特徴から、「体を動かす楽しさ」、「考える楽しさ」を味わうことができる運動であると考え、次の手立てを講じた。

まず、「体を動かす楽しさ」を味わうことができるように、運動量を確保したセットメニューを考案し、取り組むことにした。

次の内容が、本単元で行ったセットメニューである。

【2年　ぴよんぴよんランドセットメニュー】

- ・体ジャンケン
- ・ジャンケングリコ
- ・ラインジャンプ
- ・ラインジャンプ鬼

まずは、跳び箱を使った運動遊びでも取り組んだ体ジャンケンを行った。これまでの経験があることにより、全員が無理なく運動することができていた。また、体ジャンケンの結果に基づいて、ジャンケングリコを行うことにすることで、運動量の確保に繋がった。

ラインジャンプは、体育館に引かれているラインテープの上をケンケンや両足跳びをしながら移動する運動である。友達にぶつからないように移動したり、前から友達が来た時はジャンケンをすることにしたりと、様々な条件を組み合わせることで、飽きることなく運動に取り組む姿が見られた。また、ラインジャンプ鬼は、鬼遊びのルールを取り入れた運動である。鬼遊びのルールを取り入れることにより、追いかけたり逃げたりするために自然と体を大きく使いながら跳んでいる姿が見られた。また、太鼓の合図で鬼の役割が入れ替わったり、捕まえるごとに鬼が増えていったりするルールをすることで、運動が苦手な児童も捕まえる楽しさを感じている様子が見られた。

次に、「考える楽しさ」を味わうことができるように、単元のゴールを「オリジナルぴよんぴよんコースを作って遊ぼう」とした。

本単元で用いた用具は、ケンステップ、フラフープ、長縄、ゴム紐である。それぞれ基本の使い方を確認し、全体で運動遊びに取り組んだ後に、グループ毎に自由にコースを作ることにした。どの用具も数が十分にあり、児童だけでも用具の配置が容易であったことか

ら、このような計画で行うことができた。

実際に取り組んでみると、こちらがストップをかけるまで、運動に没頭する児童の様子が見られた。コースを考えることに難しさを示す児童もいたが、グループで行うことで、友達が考えたコースを楽しむ様子も見られた。また、用具の配置が容易であったため、コースづくりをしながらでも運動量の確保ができた。

単元の振り返りでは、「自分たちでコースを考えるのが楽しかったです。次は、他のチームのマネをしてみたいです。」や「何回もやって、汗をかきました。次は、もっと大きく跳んでみたいです。」などの記述が見られた。

2 城北小学校（6年生対象）

(1) 体力向上取組

ア プライオメトリクストレーニングの導入と継続（学年）

走力と瞬発力の向上を目指した時、筋肉の遠心性収縮と求心性収縮を利用して素早く強い力を出すことができるプライオメトリクストレーニングが有効であると考え、W-up の中に取り入れた。具体的には、リバウンドジャンプ（以下 RJ と表記）やボックスジャンプなどのジャンプ系のトレーニングを継続的に取り入れた。筋肉への刺激だけではなく、上半身と下半身を連動させることや体の使い方、足の弾性（バネ）を意識させるのに有効であった。

イ 体育の授業等で取り組む単元に合わせた W-up の活用

単元（運動種目）に合わせた内容を行うこととし、徒手体操で体をほぐした後、ダッシュやジャンプ系運動を行うことを基本とした W-up を実践した。また、領域や活動内容によっては体操や基本の W-up ではなく、競技特性に応じた、ストレッチ要素と運動量の双方を確保する W-up メニューを活用して取り組んだ。具体的には、レッグランジや動物ウォークなどの動的ストレッチ、起き上がりからのダッシュやジャンプ直後のダッシュなどの瞬発力から走力に繋がるような W-up を取り入れた。その中で、制限時間を設定したり、仲間と競わせたりすることで「運動する楽しさ」や「仲間と関わる楽しさ」を感じる W-up となるよう工夫した。また、チームで競ったことで、自発的に応援が始まり、全員で運動を楽しむ環境作りにもつながった。

(ア) 球技 ゴール型 「サッカー」

- ・RJ、RJ からダッシュ（継続）
- ・サイドステップマーカー取り



【サイドステップマーカー取りの様子】

- ・マーカー取り合い

「瞬発力」「敏捷性」の向上につながることを目指して取り組んだ。目標タイムを設定したり、列ごとの個人勝負やチーム対抗のリレーとして競わせたりすることで「運動する楽

しさ」だけでなく「できる楽しさ」も味わわせることができた。

(イ) 体づくり運動 「体の動きを高める運動」

- ・RJ、RJ からのダッシュ
- ・ボックスジャンプ
- ・動物ウォーク、ランジ
- ・起き上がりダッシュ
- ・ジグザグダッシュ、追いかっこ

「動物ウォーク」では様々な動物の動き方を真似することで運動に苦手意識がある児童も遊び感覚で活動に取り組むことができ、「運動する楽しさ」を自然と味わわせることができたと感じる。また、動きの模倣を通して体の色々な部位を意識的に使い、体の使い方を覚えることにつながった。「起き上がりダッシュ」では、列ごとやチームごとに競わせながら行うことで、仲間に応援したりアドバイスしたりする姿が見られ、「仲間と関わる楽しさ」を味わわせることができた。スタートの合図にフェイントを交えたりするとさらに盛り上がった。

(ウ) 球技 ゴール型 「ハンドボール」

- ・RJ、RJ からダッシュ
- ・ボックスジャンプ
- ・色々ボールキャッチ
- ・ドリブル鬼
- ・コーンタッチ 1-4
- ・コーン間 1-1

1-4 や 1-1 では空いているスペースを見つけたり、相手を躲したりする動きを身に付けるとともに、瞬

間的なダッシュや切り返しによる瞬発力・敏捷性の向上をねらいとして行った。

1-1ではオフェンスとディフェンスとの駆け引きなどから「考える楽しさ」を味わうことをねらいとした。また、オフェンスを有利に進めるため、コーン幅を広くし、有利な状況を作ることによって「できる楽しさ」を味わわせることに繋がった。一方で、ディフェンスは始めから不利な状況であることを児童に伝えておくことで、より考えて動こうとしたり、少し気楽に活動することで「考える楽しさ」と「運動する楽しさ」に迫ったりすることができた。

1-4では、チームメイトが同じコーンを守ってしまったり、誰かが動きを止めてしまったりすると確実に負けてしまうゲーム特性があるため、「どこに動くか」「どこに動いて欲しいか」など、自発的にコミュニケーションが生まれた。運動を通して、上手くいったり、失敗したりしたことを共有する中で「仲間と関わる楽しさ」と「考える楽しさ」を味わわせることができた。



【コーンタッチゲーム1-4の様子】



【コーン間1-1の様子】

(2) 各領域の取組

ア 球技 ゴール型 「サッカー」

この単位では「できる楽しさ」と「仲間と関わる楽しさ」の二つを味わわせることをねらいとして取り組んだ。

「できる楽しさ」では、目標達成ができそうな基準タイムや回数を設定したり、目標物を設置し、クリア基準を視覚化したりするなどの工夫をW-upに取り入れた。「仲間と関わる楽しさ」では、個人やチームで競う場面を設けたり、チーム内で要求を伝え合わなくてはうまくいかない場面を意図的に作ったりするなどの工夫を行った。

4-4ゲームでは、各チーム4人の人数構成にしたため、コートを広く使って一人一人がボールに触れる場面をつくることができた。見ている児童はコートの壁役となってボールを常にコート内に返すため、ラインアウトによって試合が中断されることがなく、運動量の確保と「運動する楽しさ」につながった。

イ 体づくり運動「体の動きを高める運動」

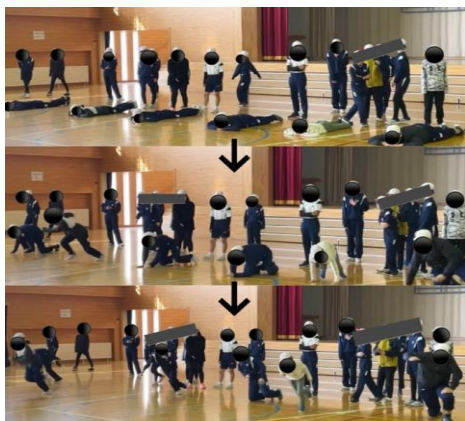
この単位では「運動する楽しさ」と「仲間と関わる楽しさ」「できる楽しさ」の三つを味わわせることをねらい

として取り組んだ。「運動する楽しさ」では、「できる」「できない」ではなく、体を動かすことの楽しさを味わわせるように、誰でもできる動きになるよう、ダッシュ系を主に行った。「仲間と関わる楽しさ」では、上手くできた時の喜びを分かち合ったり、個人だけでなく仲間と達成感を感じたりできるように、ペアやチームで目標を達成できるメニューを取り入れた。

(ア) 力強い動き

- ・おんぶじゃんけん
- ・手押し車
- ・無駄な抵抗
- ・引き上げ

ペアや全体で一緒に活動できる内容を多く取り扱い、協力したり動きやポイントを教え合ったりする場面を意図的に設けたため、「仲間と関わる楽しさ」と「運動する楽しさ」に触れながら、力強い動きを高めることができた。



【引き上げの様子】

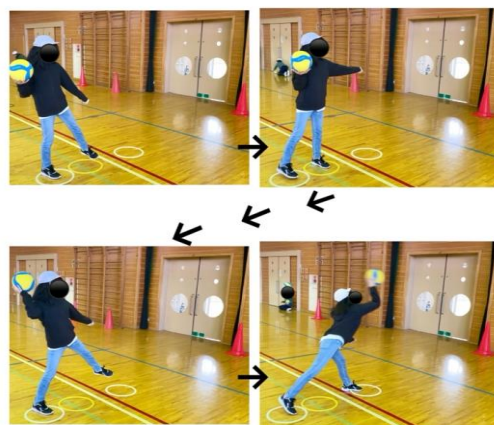
(イ) 巧みな動き

- ・シグナルボール取り
- ・ボールサンドキャッチ
- ・色々ボールつなぎ
- ・トルネード投げ

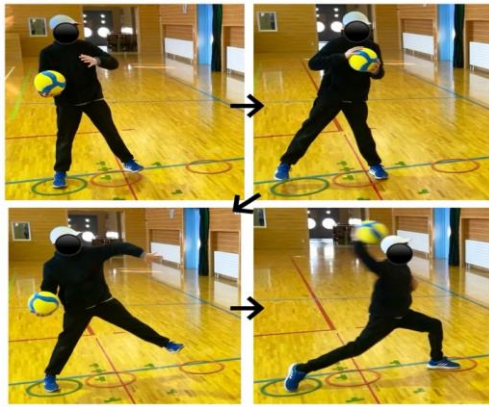
・3ステップ投げ

次の單元である「ハンドボール」に繋げるために、ボール操作の運動を中心にいった。投げる、捕るなどの基本的なボール操作の中で、たくさんボールに触れる活動を多く取り入れた。このことにより投げる技能の向上が見られた。また、ペアやチームで活動することで「仲間と関わる楽しさ」と「できる楽しさ」を感じさせることができた。

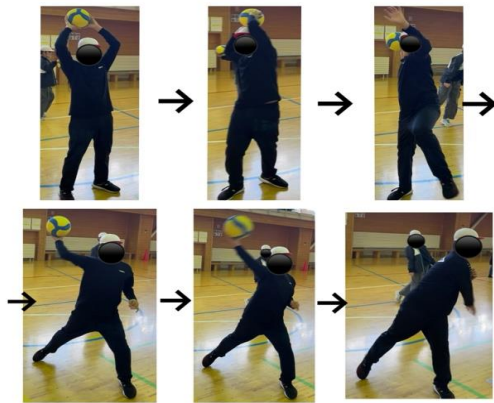
「トルネード投げ」では「できる楽しさ」を味わわせることをねらいとし、投動作に必要な上半身の「ひねり」と下半身の「踏み出し」を段階的に取り組ませた。次の段階として「ひねり」と「踏み出し」のタイミングを合わせることに重点を置き、段階的に練習を積み重ねることで投動作がスムーズになった。また、「肘を下げないこと」「逆手を引くこと」「足を大きく踏み出すこと」の3点をキーワードで提示し、常に意識させて取り組んだところ、自分で考え、取り組む姿が見られた。「できる楽しさ」だけでなく「考える楽しさ」にも触れることができた。



【3ステップ投げの様子①】



【3ステップ投げの様子②】



【トルネード投げの様子①】



【トルネード投げの様子②】

ウ 球技 ゴール型「ハンドボール」

体づくり運動から引き続き、投動作を継続して行うことができるよう単元の順序を工夫した。投動作を継続したことで、単に投げるだけではなく、的を置くなどし、狙ったところに投げるという目的意識をもって活動ができた。また、競技特有のジャンプシュートにも触れることで「できる楽しさ」や「運動する楽しさ」に繋がった。さらには、オフェンスが有利な状況を意図的に作

ることで「考える楽しさ」と「できる楽しさ」を感じさせることができた。また、基本技能練習でも教え合ったり、チーム練習場面を作るなど、チームでの活動を多く取り入れたことで、「仲間と関わる楽しさ」を味わうことができた。

(ア) 投動作の習得とジャンプシュートに触れる

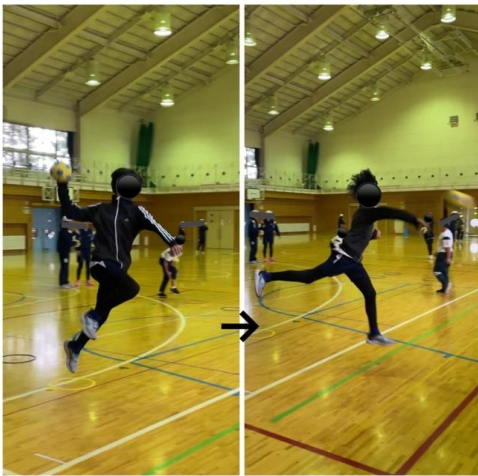
体づくり運動の「巧みな動き」で取り扱った「トルネード投げ」を継続して行うことで「できる楽しさ」につながっていた。投動作の習得のために「3ステップ投げ」にも取り組ませ、3歩のリズムに合わせながら最後の一步を大きく踏み出すために場の工夫としてケンステップを活用した。さらに、ステップ位置にラバーリングして視覚化したり、的を用意して目標物に向かって投げの練習をするなどの工夫を行った。視覚化や目標物の設置により児童が課題達成のために主体的に活動することができていた。また、ジャンプしてボールを投げることも体験し、ジャンプした状態での投動作のポイントについて児童と確認して進めた。本活動は、あくまで発展的な扱いとし、運動が得意な児童に対しての目標となるような位置付けとした。応用的な動きにも挑戦させることで達成した時の「できる楽しさ」につながったり、全員が難しさを感じる状況での挑戦であったため「運動する楽しさ」や「考える楽しさ」にも繋がった。



【ジャンプシュート練習の様子①】



【ジャンプシュート練習の様子②】



【ジャンプシュート練習の様子③】

- (イ) パスゲームと4-4ゲーム
ルールの工夫

- ・ドリブルなし
- ・オフェンスの人数を多くした
(パス専用のフリーマンの導入)
- ・ハーフコートでの試合
- ・オフェンス・ディフェンスを区切った試合

ドリブルをなしとした意図として

は、得意な児童だけがボールを長い時間保持するゲームになってしまいがちであるため、全員でゲームに関わり、シュートする場面を作ることができた。

また、各ゲームでオフェンス側が数的有利になるように工夫した。また、ゲームでは攻守を時間で区切ったことで、オフェンスの数的有利な状況をつくるとともに、チームで考えた作戦を実行しやすくするよう工夫した。作戦を体現しやすい環境をつくることで「考える楽しさ」を感じさせることができた。

授業の中では、オフザボールの動きができていた児童や練習してきたステップやジャンプからシュートをしている児童を取り上げ、価値付けることで「できる楽しさ」につながった。その結果、児童それぞれが自分のレベルに合わせた技能を選び、挑戦しようとする姿が見られた。

3 下小路中学校（2年生対象）

(1) 体力向上取組

ア 体育の授業で取り組む単元に合わせたW-upの内容の工夫

本校では、通年授業のW-upとして統一して行っていたサーキットを試験的に中止し、低下傾向にある「50m」「立ち幅跳び」に必要な、瞬発力・素早さ・タイミングなどを単元に合わせた内容でW-upや授業の中に取り入れた。はじめは、説明や内容の理解に時間がかかったが、慣れてくると自分たちで工夫したり声をかけ合ったりする場面が多

く見られた。

(ア) 球技 ベースボール型「ソフトボール」

事前のアンケート結果を受け、本単元では「今までできなかったことができたとき」「友達と競争するとき」を意識して、学習の計画を立てた。

また、事前アンケートの結果を考慮し、個人で順位が決まるような競争的なものをなくし、ペアやグループでの活動を多く取り入れた。

① 馬跳び(力強さ、タイミング)

各校でも W-up で、よく取り入れられる内容である。跳ぶタイミングの工夫、2人で交互に跳ぶ、班ごとに跳ぶ、男女分かれて一列になって跳ぶなど毎回メンバーを変えるなどしたことで、同じ運動でも意欲的に活動を継続することができた。

② 指示出し(瞬発力、素早さ)

ソフトボールのリードや塁走、反応を意識して行った。ペアになり向かい合って、はじめは笛の合図で、指示を出した方向に走り、次は指示を出した方向と逆に走るなど、反応を意識して行わせた。



【指示出しの様子】

③ パートナー、グループキャッチ

はじめは近い距離でゴロ・トス・バウンド・フライを行う。その後、

慣れてきたら少しずつ距離を遠くしたり仲間を増やしたりする。

回数を重ねると、指示を出す生徒は、相手の意表を突く方法を考え、指示を出される生徒は、それに対応して早く反応するための試行場面が見られた。生徒も「騙された」「次はもっと速く走る」など楽しそうに取り組む様子が見られた。

(イ) 球技 ゴール型「サッカー」

事前のアンケート結果を受け、本単元では、「今までできなかったことができたとき」「自分の上達を感じられたとき」「友達と競争するとき」を意識して、学習の計画を立てた。

① ドリブルランニング

ランニングは、ドリブル練習を兼ねてボールを使用して行った。



【ドリブルランニングの様子】

② 指示出し

ソフトボールと同様、指示を出しドリブルで反応する(インサイド、アウトサイド、シザーズ)。

③ マーカーを使っのインサイドやアウトサイドの練習

マーカーをペアに3つずつ配り、縦に並べてその間をジグザグにドリブルで進む。



【インサイドやアウトサイド練習の様子】

- ④ マーカーを使つてのシュート練習
ゴール前にマーカーを置き、その上にボールを置いてのシュート練習をした。

- ⑤ 1対1でボール奪い（1分）

サッカーは、小学校の頃に経験している生徒が多かったが、様々な種類のパスやドリブル、シュートを経験している生徒はサッカー部以外にほとんどいない実態であった。このW-upの中で、特にマーカーを使つてのインサイドやアウトサイドの練習では、生徒同士で教え合ったり上手い人や経験者に聞いたりしながら回数を重ねることで少しずつ上達が見られた。また、授業の振り返りでも「コントロールをしっかりとボールを蹴ることができた」「アウトサイドターンが上手にできた」など、生徒の感想から「今までできなかったことができる」楽しさを実感している内容が見られた。

【学習カードの振り返り】

今日の授業の振り返り

- ①学習に積極的に取り組めたか ④ - 3 - 2 - 1
②学習に集中して取り組めたか ④ - 3 - 2 - 1
③仲間と声をかけることができたか ④ - 3 - 2 - 1
④今日の授業を終えて感じたことや思ったことを書きましよう。

今日は強くインサイドでシュートを打てた。

くんにききながらどんどん成長できた。

今日の授業の振り返り

- ①学習に積極的に取り組めたか ④ - 3 - 2 - 1
②学習に集中して取り組めたか ④ - 3 - 2 - 1
③仲間と声をかけることができたか ④ - 3 - 2 - 1
④今日の授業を終えて感じたことや思ったことを書きましよう。

フットの技が少しもずかしくて、少しだけ上手にできるようになった。

今日の授業の振り返り

- ①学習に積極的に取り組めたか ④ - 3 - 2 - 1
②学習に集中して取り組めたか ④ - 3 - 2 - 1
③仲間と声をかけることができたか ④ - 3 - 2 - 1
④今日の授業を終えて感じたことや思ったことを書きましよう。

インサイドは簡単に、アウトサイドは難しいです。アウトサイドのつぎは蹴りたいです。自分で自分の足に力を入れて蹴りたいです。おもしろい。

今日の授業の振り返り

- ①学習に積極的に取り組めたか ④ - 3 - 2 - 1
②学習に集中して取り組めたか ④ - 3 - 2 - 1
③仲間と声をかけることができたか ④ - 3 - 2 - 1
④今日の授業を終えて感じたことや思ったことを書きましよう。

今日は最初アウトサイドターンができたので、たくさん練習するとバリエーションが広がった。

今日の授業の振り返り

- ①学習に積極的に取り組めたか ④ - 3 - 2 - 1
②学習に集中して取り組めたか ④ - 3 - 2 - 1
③仲間と声をかけることができたか ④ - 3 - 2 - 1
④今日の授業を終えて感じたことや思ったことを書きましよう。

インサイドは簡単に、アウトサイドは難しいです。アウトサイドのつぎは蹴りたいです。自分で自分の足に力を入れて蹴りたいです。おもしろい。

(2) 各領域の取組

事前に行ったアンケートの結果を見ると、「運動やスポーツを行うこと」については97%の生徒が肯定的に答えている。その中で「今までできなかったことができたとき」「自分の上達を感じられたとき」について肯定的な回答をしている生徒が多く、「友達と競争するとき」については否定的な回答が多かった。このことから授業の中で、肯定的な回答が多かった上記の2つを多く取り入れ、否定的な回答を改善できるような活動を計画し、取り組みを行った。

ア 球技 バースボール型「ソフトボール」

ソフトボールに初めて取り組む生徒が多かった。そこで、できないことができる楽しさを感じられるように「ボール操作」と「基本的なバット操作」に時間をかけるよう単元計画を立てた。特に「バット操作」はボールが当たら

ないと楽しさを感じないと考え、より多くの回数を練習できるようにグループを4～5人程度に分け、Tボール→トスバッティングと個々のレベルに合わせたバッティング練習を行った。その結果、ボールを打てる生徒が増え、さらには、ほとんどの生徒が発展的なトスバッティングで打てるようになった。また、試合は次のようにルールを工夫をした。

- ・女子のベース間の距離を短くした
- ・攻防の交代は、スリーアウトまたはバッターが全員打った場合
- ・バッターは、Tバッティングまたは仲間のトスから打つ
- ・三振アウトをなくし、ボールが当たるまでとする
- ・走れるのは二塁まで(ホームラン等)

試合では、ほとんどの生徒が仲間のトスで打っており、今までできなかったことが「できる楽しさ」を感じることができた。また、チームでは「しまっていこう!」「いくぞ!」などのかけ声や指示の声や打者がホームに戻るとハイタッチするなど、仲間との関わりも楽しさにつながった

イ 球技 ゴール型 「サッカーボール」

サッカーは、シュートが決まったり学習したボール操作を試合の中で試したりすることが「楽しさ」につながると考え、次のようにルールを工夫した。

[半面の試合]

- ・試合時間は5分
- ・チームは4人とした
- ・両チームからGK(フリーマン)を出す(片方はGKに入る。もう片方は、フリ

ーマンとして両チームの味方になる。しかし、シュートはできない。)

・攻守が変わる時は、

①コートから出た時

→コートの外からスローオフ

②ボールをとった時

→そのままゴールを狙える

③シュートが決まった時

→キックオフで再開

[全面の試合]

・試合時間は5分

・チームは5～6人とし、ボールに触れる機会が多くなるようにした

・弾みすぎないようにボールの空気を調整

・ハンドボールのコート

・オフサイドをなくし、ハンドボールの6mラインより外側でシュート打つ

単元の振り返りから「今日は、今まで習った技を使ってミニゲームができた」「ミニゲームで、今まで練習したシュートやドリブルを生かした」など、W-UPで練習したものが試合の中で生かせたり仲間からのパスで得点が決まったりした時に「自分の上達を感じられた」のではないかと考える。また、試合時間を短くすることで運動量の確保にもつながった。

4 北陵中学校(1・2年生対象)

(1) 体力向上取組

ア 体育の授業等で取り組む単元に合わせたW-upの工夫

本校では、単元に合わせたW-upを行っている。通年で行っているW-upメニューのみ行う場合と、その競技の特性を生かしたW-upを行う場合がある。

○通常の W-up メニュー

- ・腕立て
- ・腹筋
- ・背筋
- ・両足ジャンプ
- ・馬跳び
- ・折り返しダッシュ

回数については、5～10回の範囲内で自分で回数を決めて実施した。また、「腕立て伏せ」は、膝をついても良いなど、自分で決めた回数を確実にできる方法で実施した。

(7) 球技 ネット型 「バレーボール」

1年生では、攻撃を重視した単元計画のため、スパイクをメインとした内容で行った。そのねらいのもと、スパイクにつながるような内容の W-up を実践した。

- ・キャッチボール
- ・スローイング
- ・両手持ちでボールを下に叩きつける
- ・両手持ちでジャンプして下に叩きつける
- ・片手（スパイクを当てる位置）で下に叩きつけ
- ・片手ノーバウンド

基本の動きを W-up に取り入れることで、ネットを設置した各種ゲームの際も、戸惑う生徒も少なく取り組めた。

(4) 器械運動 「マット運動」

リズムアップトレーニングを取り入れた。マット運動に苦手意識があり、消極的な生徒も多く見られたため、音楽を流し、楽しく体を動かしてから、毎時間の導入を工夫した。

マット運動の導入場面で、生徒の気

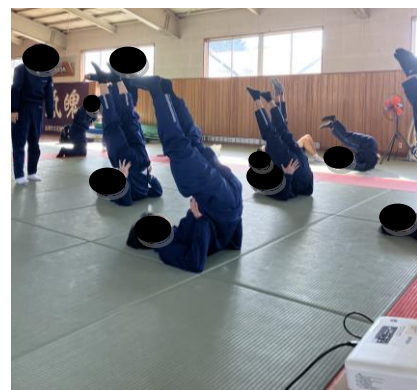
持ちの高揚をねらいとし、音楽に合わせて行うリズムアップトレーニングを取り入れた。



【リズムアップトレーニングの様子①】

リズムに合わせて、ジャンプや足を上げる動作を行い、瞬発力や巧みな動きの向上もねらいとしながら行った。音楽を通じて動きを仲間と合わせて行うことで気分が高揚し、前向きな気持ちでマット運動に取り組んだ。

その後、基本の技を中心に練習を行った。様々な技を練習するにあたり、安全面を第一に考え、補助をつけて行うことで安心感をもたせるとともに、失敗しても怪我がないように場の工夫をしたことで積極的に取り組む生徒の姿が多く見られた。



【リズムアップトレーニングの様子②】

また、生徒自身で既習の技の中から5種目を選択して練習を積み重ねた。

技を絞ることで完成度を高めやすく、「できる楽しさ」を味わうことができた。また、段階的に練習できるよう、レベルに合わせた場の工夫を行った。また、タブレットを用いて、技の出来栄を見合うとともに、単元の始めと終わりの動画を見比べ、変容を見ることで、「できる楽しさ」を味わわせることにつながった。



【リズムアップトレーニングの様子③】

イ 長期休みを利用した「北陵中免疫力・体力向上プロジェクト8チャレ」の取り組み（全校）

北陵中学校では、令和2年のコロナ流行時から、生徒の体力・免疫力の低下を防ぐために、免疫力・体力向上プロジェクト8チャレンジの取り組みを行っている。

- ・食事…朝・昼・晩3食たべる
- ・運動…家族の一員として役割を果たす
適度な運動
- ・休養、睡眠…決めた時間に就寝、起床
※睡眠時間7～8時間確保
- ・脳トレ…1日90分以上の自宅学習

※ ○が48個中、39個で8割達成

以上の項目について、「8日間」自分で取り組む日を設定し、「8割達成」を

目指す取組を行っている。結果ではなく、チャレンジし、気付くことを大切に行っている取り組みである。シートの裏面には、運動の紹介を記載し家庭でも運動に親しめるよう工夫した。また、今年度は、オリンピックが開催されたこともあり、オリンピックに係るパワーフレーズに着目させ、感動した言葉や場面、ストーリー、感じたことなどをまとめる課題を設定し、シート裏面に記述させた。スポーツを「見る」という観点から、オリンピックを通じて、自分を奮い立たせ、頑張るきっかけとなる言葉や場面に出会ってほしいとした活動である。シートには、「諦めないことの大切さや自分を信じることの大切さを感じた」「何事もあきらめずに挑戦したい」など、スポーツの魅力に触れながら、学校生活への決意の記述が見られた。

【8チャレシート】

【シート裏】

[illegible]

(2) 各領域の取組

ア 球技 ゴール型「ハンドボール」

ハンドボールの単位では、ボールを手で操作する競技であることから、取り掛かりやすさはあるものの、ジャンプシュートなど難易度が高い技術もある。ドリブルなどもボールが小さいため、バスケットボールと比べると失敗する生徒も多く見られた。

そのような現状を踏まえ、「楽しさ」を味わうための工夫として、ルールを簡素化し、少しでも成功体験を積み上げて行くことで、意欲的に取り組む生徒を増やしていくことをねらいとし、実践した。

具体的には、簡易ゲームでは、ドリブルに制限をかけ、意図的にパスを多く使用させ、ドリブルの失敗を少なくし、安心してゲームに参加させるように工夫した。

また、2対3などオフェンスにおいて数的優位な状況を作り、より攻撃し

やすくすることで、シュート場面を多く作ることができた。さらには、得点を工夫し、通常ルールでは反則となるが、ゴールエリア内からのシュートを認め、決まったら1点、ゴールエリア外からのシュートを2点にするなど、積極的にシュートしようとする場を設けた。このことにより、運動が得意な生徒は、2点を狙ったり、運動が苦手な生徒でもシュート場面を多くつくることができた。

また、各チームに運動が得意な生徒を配置し、チーム編成をしたことで、仲間の良い動きを間近で見たり、チーム内で教え合う環境を作ることができた。この体験から、運動が楽しいと思える生徒が増えた。

イ 球技 ネット型「バレーボール」

バレーボールのルールでは、コート上でネットを挟んで相対し、3回のプレイで返球するルールが基本である。その3回には、レシーブ、トス、パス、スパイクなどそれぞれ役割をもってプレイを行うことが求められている。1年生では、攻撃を重視し、スパイクを打つ技能に焦点をあて、その技能を生かしたゲームを展開するための授業をゴールとして単元計画を立てた。

また、ボール操作の基本技能である
オーバーハンドパスやアンダーハンド
パスを習得するために、コーチング、
レシーバー、フォロワーなど分担を決
め、自分の役割を明確にすることで、
どのようなプレイを心掛ければいいの
かを考えながら練習に取り組むことが
できた。

次のステップとなるレシーブで相手コートに返球する練習では、相手コートに、バケツやマットなどを置き、ボールが当たれば得点となるドリルゲームを行った。このことで、自分が狙ったおおよその場所にレシーブで返球ができるようになった。得点を目指す中で、力加減や体の向きが適しているかを考えるとともに、ゲーム性をもたせて活動させたことで、何度も挑戦する生徒が増え、レシーブの技能向上につながった。

スパイクから始めるゲームでは、トスを上げ、スパイクを打つところからゲームを始め、守備側は、キャッチ又はレシーブの際にワンバウンドも認めたところ、スパイクがあり、ラリーが続くゲームが展開された。また、ルールを簡易化したことで、スパイク→レシーブ→トス→スパイクの流れができ、試合のような緊張感とスピード感を味わうことができた。

バレーボールは、自分たちのミスが相手の得点になりがちであるが、様々な役割を果たすことや、本来のルールを簡易化することで、どの生徒も意欲的に学習に参加し、バレーボールの魅力にも触れることで、様々な「楽しさ」を味わうことができた。

ウ 器械運動 「マット運動」

マット運動は、苦手意識をもった生徒が多くいる中で、積極的に運動に親しませるためには、様々な工夫が必要だと考え単元計画を立てた。

1つ目の工夫は、自分の能力に適した課題設定をすることである。練習の

仕方や場の工夫をすることで、技を習得することだけではなく、できそうな技に挑戦できる環境を整えることで「できる楽しさ」を味わうことができると考えた。

2つ目の工夫は、補助を通じて仲間との関わりをもつことである。お互いに補助をすることで、課題への気づきや出来栄を伝えあったりする場面を作ることができ、互いに上達し合える喜びを味わうことができると考えた。

Ⅶ 研究のまとめ

1 春季と秋季の50m走・立ち幅跳びの比較について

(1) 50m 走の比較

[緑が丘小学校2年生]

50m 走	男 子		女 子	
	春季	秋季	春季	秋季
計測者数 (人)	14	14	16	16
平均タイム (秒)	10.8	10.8	11.4	11.1
タイムを短縮した児童の割合	64.2%		75.0%	

[城北小学校6年生]

50m 走	男 子		女 子	
	春季	秋季	春季	秋季
計測者数 (人)	16	16	15	15
平均タイム (秒)	9.1	9.0	9.0	8.9
タイムを短縮した児童の割合	63%		53%	

[下小路中学校2年生]

50m 走	男 子		女 子	
	春季	秋季	春季	秋季
計測者数 (人)	44	46	57	55
平均タイム (秒)	8.0	7.8	9.0	9.2
タイムを短縮した生徒の割合	51%		23%	

[北陵中学校 1 年生]

50m 走	男 子		女 子	
	春季	秋季	春季	秋季
計測者数 (人)	28	28	33	33
平均タイム (秒)	8.4	8.3	8.8	8.8
タイムを短縮した生徒の割合	60%		63%	

(2) 立ち幅跳びの比較

[緑が丘小学校 2 年生]

立ち幅跳び	男 子		女 子	
	春季	秋季	春季	秋季
計測者数 (人)	14	14	16	16
平均記録 (cm)	117.1	125.1	112.5	117.9
記録を伸ばした児童の割合	85.7%		75.0%	

[城北小学校 6 年生]

立ち幅跳び	男 子		女 子	
	春季	秋季	春季	秋季
計測者数 (人)	16	16	15	15
平均記録 (cm)	150.5	156.7	153	155.7
記録を伸ばした児童の割合	44%		60%	

[下小路中学校 2 年生]

立ち幅跳び	男 子		女 子	
	春季	秋季	春季	秋季
計測者数 (人)	46	46	55	51
平均記録 (cm)	208	212	171	161
記録を伸ばした生徒の割合	48%		17%	

[北陵中学校 1 年生]

立ち幅跳び	男 子		女 子	
	春季	秋季	春季	秋季
計測者数 (人)	28	28	33	33
平均記録 (cm)	180	182	167	170
記録を伸ばした生徒の割合	60%		61%	

2 春季と秋季の「運動が好き」の児童生徒の比較について (アンケート調べ)

[緑が丘小学校 2 年生]

運動好き	春季	秋季
肯定 (%)	84	93
否定 (%)	16	7

[城北小学校 6 年生]

運動好き	春季	秋季
肯定 (%)	79	77
否定 (%)	21	23

[下小路中学校 2 年生]

運動好き	春季	秋季
肯定 (%)	95	91
否定 (%)	5	9

[北陵中学校 1 年生]

運動好き	春季	秋季
肯定 (%)	84	94
否定 (%)	16	6

3 研究の成果と課題

(1) 成果

ア 「運動をすることは好きですか」の質問に対し、肯定的な回答の児童生徒の割合が概ね増加した結果となった。体育の授業において、「楽しさ」とは個によって感じ方が異なることから、「『運動する』楽しさ」「『できる』楽しさ」「『仲間と関わる』楽しさ」「『考える』楽しさ」に分類することで、授業作りにおいて、教師側がねらいをもって進めることが児童生徒にとって効果的であった。具体的には、ルール of 簡

素化や場の工夫を行ったりすることで、「楽しさ」を味わわせることにつながった。その中でも注目すべきこととして、運動が苦手な児童生徒が、仲間と協力する運動を多く取り入れることやルールを簡素化することで意欲的に活動する環境をつくることができ、仲間とともに失敗を怖がらずに挑戦する姿が多く見られた。

その後の体育アンケートでも、「仲間と一緒にやること」や「仲間に教えもらったから上達した」など、「仲間」というキーワードが多くみられた。「楽しさ」を実感するのは、仲間との交流といった所属感の中で安心して運動を行い、活動を共有することが、「楽しさ」につながるということが成果として見られた。

イ 春季と秋季の「50m 走」と「立ち幅跳び」記録を比較すると、約 56%の児童生徒に記録の伸びが見られた。その要因として、体の発育・発達が見られたこと、体育・保健体育の時間や各種取組において体力向上が図られたことが挙げられる。本研究では、一時的な体力向上ではなく、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育成するために、「運動の楽しさ」に着目したことから、成果として実感を伴って表れるのは、数年後や数十年と捉えている。引き続き、運動が楽しいと思える児童生徒を増やしていきたい。

(2) 課題

体育の授業において、どの児童生徒に着眼点を置くかを明確にすることが必要であった。運動能力が低い児童生

徒から高い児童生徒まで能力差がある中で、何ができれば、目標達成になるのかを教師と児童生徒が共通理解のもと、授業等を計画、展開していく必要がある。また、どの児童生徒も必要な知識・技能の習得の場面は平等に与えなければならないと考える。

楽しさだけを追究するのではなく、履修する内容をもとに、実態にあった最終ゴールと評価を示したうえで、段階的に指導し、個人の能力を最大限に引き出せるような工夫をしていく必要がある。そのためには、系統性を踏まえた単元計画が重要であることを再認識した。