

令和 7 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
津志田小学校	井上	陽仁
厨川中学校	佐々木	航
大宮中学校	館林	啓二
学校教育課指導主事	村松	昂

令和 8 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	1
IV	研究の内容と方法	2
V	実践研究計画	2
VI	実践	
1	緑が丘小学校	2
2	津志田小学校	7
3	厨川中学校	10
4	大宮中学校	14
VII	研究のまとめ	17

## 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6年度実施の全国体力・運動能力調査における本市の結果を見ると、以下の内容において、性別や学校種による違いがあることが明らかになった。

設問1 運動（体を動かす遊びも含む）やスポーツをすることは好きですか？（%）

	好き	やや好き
小5男子	72.6	20.6
小5女子	55.4	33.2
中2男子	66.9	25.4
中2女子	46.3	33.3

設問9 体育の授業は楽しいですか？（%）

	楽しい	やや楽しい
小5男子	74.3	20.9
小5女子	59.0	31.6
中2男子	57.3	34.3
中2女子	41.5	43.0

これらの結果から、小5男子以外は肯定回答の割合が低くなっていることが明らかになった。

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。

児童生徒一人一人の、豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育むためには、日々の保健体育（体育）学習において、それぞれの運動が有する特性や魅力に応じて、運動の楽しさを味わわせることが必要であると考える。

のことから、本研究では運動領域ごとの特性や魅力に応じた運動の楽しさに着目し、児童生徒一人一人が運動の楽しさを実感することができるような授業を実践していく。また、研究を進めるにあたり、運動領域ごとの特性や魅力に応じた運動の楽しさについては、それぞれの学校種で示されている学習指導要領解説を手掛かりに設定することとする。

本研究で取り組んだ実践例を、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（性別や学校種の違い）を改善するために、体育の授業において、運動領域ごとの特性や魅力に応じた運動の楽しさと児童生徒の実態の両方を鑑みながら、児童生徒一人一人が運動の楽しさを実感することができる「運動場面」を授業に位置付けることで、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) 各領域における運動の楽しさの設定
- (2) 運動が苦手な児童生徒への指導
- (3) I C Tの活用
- (4) 系統生を踏まえた指導

### 2 研究の組織

班長 千葉 貴大（緑が丘小学校）  
副班長 佐々木 航（厨川中学校）  
井上 陽仁（津志田小学校）  
館林 啓二（大宮中学校）

### 3 研究方法

研究内容(1)、(2)、(3)、(4)に重点をおいた研究員による授業実践

## V 実践研究計画

### 1 緑が丘小学校の実践

B 器械・器具を使った運動遊び  
エ 跳び箱を使った運動遊び  
「ボックスランド」

### 2 津志田小学校の実践

E ボール運動  
ア ゴール型  
「バスケットボール」

### 3 厨川中学校の実践

E 球技  
ア ゴール型  
「サッカー」

### 4 大宮中学校の実践

B 器械運動  
ア マット運動  
「マット」

## VI 実践

### 1 緑が丘小学校（1年生対象）

B 器械・器具を使った運動遊び  
エ 跳び箱を使った運動遊び  
「ボックスランド」

#### (1) 実態について

本学級は男子 16 名、女子 13 名、合計 29 名の児童で体育の学習を行っている。

体育に関する事前のアンケート結果は以下の通りである。

#### 【男子 16人】

設問1 運動は好きですか？ (%)	
好き	62.5
やや好き	31.3
やや嫌い	0
嫌い	6.2

設問2 体育の授業は楽しいですか？ (%)	
楽しい	93.8
やや楽しい	6.2
あまり楽しくない	0
楽しくない	0

#### 【女子 13人】

設問1 運動は好きですか？ (%)	
好き	92.3
やや好き	7.7
やや嫌い	0
嫌い	0

設問2 体育の授業は楽しいですか？ (%)	
楽しい	100.0
やや楽しい	0
あまり楽しくない	0
楽しくない	0

これらの結果から、運動することが楽しいと捉えている児童が多数いることが明らかになった。また、「どちらかといえば好き」

「嫌い」「どちらかといえば楽しい」と回答した児童のそのほかの設問の結果を見ると、「友達と一緒に運動したり、協力しながら運動したりした時」や「できなかったことができるようになった時」に運動の楽しさを実感していることが明らかになった。

## (2) 本単元における運動の楽しさ

以下の内容は、小学校学習指導要領体育編からの抜粋である。

低学年の器械・器具を使った運動遊びは、「固定施設を使った運動遊び」、「マットを使った運動遊び」、「鉄棒を使った運動遊び」及び「跳び箱を使った運動遊び」で構成され、様々な動きに挑戦し、それらができる楽しさに触れることのできる運動遊びである。

これを受け、本単元における運動の楽しさは、「できるようになる楽しさ」や「繰り返し行うことができる楽しさ」に重点を置いて単元計画を作成した。

## (3) 単元計画

単元計画は次のとおりである。

時	内容	楽しさとの関連
1	オリエンテーション	・目的づくり ・試しの運動遊び
2	セットメニューの遊び方を知る。	・毎時間、試しの運動遊びで行った運動に取り組み、成長を実感できるようにする。
3	踏み越し跳びに重点を置いた運動遊びを行う。	
4	跳び乗り・跳び下りに重点を置いた	

	運動遊びを行う。	・一人一人の運動時間を保証し、運動に没頭できるように用具や遊びの場を設定する。
5	またぎ乗り・またぎ下りに重点を置いた運動遊びを行う。	
6	まとめの運動遊びを行う。	

## (4) 運動の楽しさを味わう手立て

児童が、「できるようになる楽しさ」、「繰り返し行うことができる楽しさ」を実感することができるように、次のような手立てを講じた。

### ア 4種類のセットメニュー

以下の内容が本単元で行ったセットメニューである。

#### (ア) ハイジャンプ！

(ステージへの跳び乗り・跳び下り)

#### (イ) 動物歩きゾーン！

#### (ウ) 跨いでピョンピョン&ゴー！

#### (エ) 何度もイス跳び！（馬跳び）

これらのセットメニューは、様々な動きに何度も繰り返し挑戦し、次第に獲得したい動きが身に付けることができるようにならんとした。

#### (ア) ハイジャンプ！

「ハイジャンプ！」とは、ステージへの跳び乗りとステージからの跳び下りを行う運動である。ロイター板やステップボックスを用いて、自分ができそうな高さを選んでステージに跳び乗る運動を全員ができるようにした。またステージにもマットを敷き、安全にできるようにした。ステージからの跳び下りでは、エバーマットや通常のマットをフロアに敷き、

その上にケンステップを置くことで、恐怖心を取り除きながら、両足での着地を意識できるようにした。



【ハイジャンプ！の場】

(イ) 動物歩きゾーン！

「動物歩きゾーン！」とは、腕で体を支持する感覚、両足で踏み切る感覚を養うことができるよう、「熊歩き」、「カエル跳び」、「両足ジャンプ」という3種類の運動を行うことである。熊歩きでは、長縄を床に置き、5m程度の決まった距離を腕で支えながら歩くことを意識できるようにした。「カエル跳び」では、マットとマットの間に50cm程度のスペースを空け、ケンステップを前方のマットに置いた。最初に両手をケンステップ内に着き、そこから両足でジャンプし、前方のマットに足を開いて着地するという運動である。最初は、手をつくことを先に行い、後からジャンプして足を開いて着地するようにしたが、慣れてくると、踏み切ってから手を着き、両足で着地する動きへと変わっていく様子が見られた。

「両足ジャンプ」では、「カエル跳び」のようにマットの間スペースを空け、手前のマットにケンステップを置いた。ケンステップ内で、両足で踏み切り、前方のマットに着地するという運動である。ケ

ンステップを置くことにより、両足で踏み切る感覚を養うことができるようになった。



【動物歩きゾーン！の場】

(ウ) 跨いでピョンピョン&ゴー！

「跨いでピョンピョン&ゴー！」とは、マットを丸めたものと平均台を使った運動である。肩を支点に体を前に動かす感覚を養うことができるよう、丸めたマットをまたぎ、腕の力を使って前に進むことにした。また、腕の力で体を支えながら体全体を動かす感覚を養うことができるように、両手を平均台に置き、両足で踏み切って、平均台を左右に飛び越えてながら進むことにした。普段の生活において、経験が少ない動きであったため、最初は体をどのように動かせばよいか戸惑う様子が見られたが、何度も繰り返す中で動きに慣れていく様子が見られた。



【跨いでピョンピョン&ゴー！の場】

### (エ) 何度もイス跳び！

「何度もイス跳び！（馬跳び）」とは、木製の角イスを馬跳び運動のように跳び越えていく運動である。児童の実態を受けて、児童同士で行うのではなく、イスを跳び越える運動にした。イスの数も十分に確保できたため、腕で体を支えながら跳び越える感覚を養うことができるよう、何度も繰り返し行うことができた。

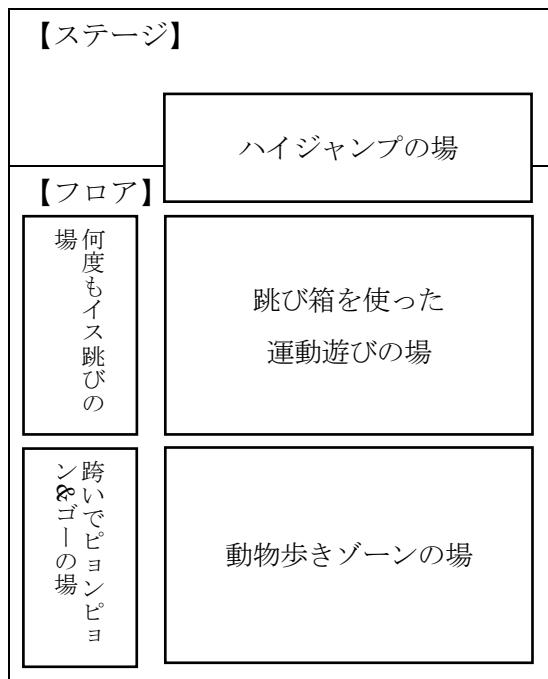


【何度もイス跳び！（馬跳び）の場】

これらのように、日常生活ではあまり行わない動きを意図的にセットメニューとして行うことで、「もっとやりたい。」や「できるようになりたい。」などといった運動を行う目的が生まれ、飽きることなく繰り返し運動に没頭する様子が見られた。

### イ 場の設定

以下の図は、本単元での場を表したものである。



体育館全体に場を広げ、同時に運動を行うことができるようにしたことにより、児童の待ち時間を少なくし、運動量の確保に繋げることができた。また、それぞれの場において、難易度を変えたり、複数の児童が同時にできることを選びましたことにより、自分がやってみたいことを選択したり、友達と速さを競い合ったりしながら運動に取り組む姿がみられた。

### (5) 運動が苦手な児童生徒への指導

運動が苦手な児童への指導の際には、次のような手立てを講じた。

#### ア 運動機会の確保

本単元では、成功失敗に関わらず、何度も繰り返すことができるような運動遊びを設定した。1年生という発達段階を考慮した際に、運動経験の差があることが予想される。そのため、運動経験が不

足している児童が「できない。」を実感することができないように、何度も繰り返し行うことができるよう時間配分や用具の数を準備した。運動に取り組む時間を十分に保証することにより、経験不足の児童も回を重ねる中で、できるようになり、笑顔で運動に取り組む姿が見られた。

#### イ 教師による直接的な関わり

本単元では、全体への一斉指導だけではなく、個別の指導に重点を置いた。

本学級に在籍している児童の中には、今回の学習が人生で初めて跳び箱と触れるという児童もいた。そのため、個別に1つ1つの運動遊びの行い方のポイントを確認したり、必要に応じて体を支えてあげたりすることを行った。これらの支援により、徐々にではあるが、運動遊びに進んで取り組んだり、自信を持って取り組んだりする様子が見られた。

#### (6) I C Tの活用

児童が、「様々な動きに挑戦し、できるようになった」を実感しながら運動することができるよう、単元を通して、運動している様子の写真を撮影した。

撮影した写真を用いて全体で共有することにより、目指す動きはどのような姿なのかを確認することができた。また、写真を用いて、目指す動きに近づいている様子の掲示物を作成することにより、どのような動きが目指す動きに近づいているのか、視覚的に理解することにつながった。同時に、自分自身の動きに自信を持つことにもつながり、意欲的に運動に取り組む様子が見られた。

#### (7) 成果と課題

本単元の成果は、寒い時期でありながらも、児童が意欲的に活動したことから、汗をかきながら運動に没頭することができたことである。

次の表は、単元後のアンケート結果である。

#### 【男子 16人】

設問1 運動は好きですか？ (%)	
好き	87.6 (+25.1)
やや好き	6.2 (-25.1)
やや嫌い	0.0 (±0.0)
嫌い	6.2 (±0.0)
設問2 体育の授業は楽しいですか？ (%)	
楽しい	93.8 (±0.0)
やや楽しい	6.2 (±0.0)
あまり楽しくない	0.0 (±0.0)
楽しくない	0.0 (±0.0)

#### 【女子 13人】

設問1 運動は好きですか？ (%)	
好き	92.3 (±0.0)
やや好き	7.7 (±0.0)
やや嫌い	0.0 (±0.0)
嫌い	0.0 (±0.0)
設問2 体育の授業は楽しいですか？ (%)	
楽しい	100.0 (±0.0)
やや楽しい	0.0 (±0.0)
あまり楽しくない	0.0 (±0.0)
楽しくない	0.0 (±0.0)

微増ではあるが、運動や体育学習に対して肯定的な感情を抱いている児童が増えた結果となった。

回答に変化があった児童に対して個別に尋ねてみると、「アスレチックみたいで楽しかった」、「何回もできるのが楽しかった」

と回答があった。

跳び箱運動に必要な運動技能の向上をねらい、セットメニューとして4種類の運動遊びの場を設定したことにより、運動量を確保しながら繰り返し運動に取り組む楽しさを実感することができた。

課題は、児童の実態に応じた内容の精選、場の準備と活動のバランスである。

本学級の児童は、前述の通り、跳び箱運動の経験に差がみられた。すでに開脚跳びや台上前転などの技の存在を知っており、習得している児童にとっては、今回行った内容では物足りなさを感じている様子が見られた。そのような児童から未経験の児童までが同じ時間に学習することを考えると、どのような単元構成が必要であったか、検討の必要がある。

今回はセットメニューとして4種類の運動遊びの場を設定した。その際に用いた用具は、小マット20枚、大マット8枚、ブルーシート、跳び箱6台、ロイター板6台、平均台2台、角イス12台、エバーマット1台、ステップボックス2台である。これらの用具を授業時間内に全て用意するのは運動時間の確保が難しくなってしまうため、授業時間前に用意して行った。用具の全てを授業時間前に準備した訳ではなく、小マットなど、児童のみでも準備が可能なものは授業時間内に行つたが、準備を含めたタイムマネジメントは検討が必要である。

## 2 津志田小学校（6年生対象）

### E ボール運動

ゴール型

「バスケットボール」

(1) 実態について

本学級は男子17名、女子12名、合計29名の児童で体育の学習を行っている。

体育に関する事前アンケート結果は、次のとおりである。

#### 【男子 17人】

設問1 運動は好きですか？ (%)	
好き	65.0
やや好き	35.0
やや嫌い	0
嫌い	0

設問2 体育の授業は楽しいですか？ (%)	
楽しい	71.0
やや楽しい	29.0
あまり楽しくない	0
楽しくない	0

#### 【女子 12人】

設問1 運動は好きですか？ (%)	
好き	33.0
やや好き	42.0
やや嫌い	25.0
嫌い	0

設問2 体育の授業は楽しいですか？ (%)	
楽しい	16.0
やや楽しい	84.0
あまり楽しくない	0
楽しくない	0

#### 【男女 29人】

設問1 どんな時に体育の授業が楽しいと感じますか？ (%)	
体を動かしてすっきりとした気分になった時	21.0
いろいろな運動を体験した時	14.0
できなかつたことができるようになった時	14.0

記録に挑戦したり記録が上がったり、競い合ったりした時	34.0
友達と交流したり、協力できたりした時	17.0

これらの結果から、「運動することが楽しい」と捉えている児童が男女共に多いことが分かった。しかし、女子の中には「運動が嫌い」と捉えている児童が数名いることも分かった。また、アンケートの回答結果から、男女共に「記録に挑戦したり記録が上がったり、競い合ったりした時」や「体を動かしてすっきりとした気分になった時に運動の楽しさを実感していることが明らかとなった。

### (2) 本単元における運動の楽しさ

以下の内容は、小学校学習指導要領体育編からの抜粋である。

高学年のボール運動は、「ゴール型」、「ネット型」及び「ベースボール型」で構成され、ルールや作戦を工夫したり、集団対集団の攻防によって仲間と力を合わせて競い合ったりする楽しさや喜びを味わうことができる運動である。

これを受け、本単元における運動の楽しさは「投げる、受けるといったボール操作とボールを持たない時の動きによって、攻守入り混じったゲームをすること」とし、特にボールを持たない時の動きに重点を置いて単元計画を作成した。

### (3) 単元計画

単元計画は次のとおりである。

時	内容	楽しさとの関連
1	・オリエンテーション	・目的づくり ・試しのゲーム

2	・ドリルゲームとタスクゲームを行う。 ・ゲームを行う。	・得点の工夫 ・ゲームを行う人数の工夫 ・ルールの工夫 →上記の工夫をし、児童一人一人の運動する時間を確保し、攻めるチームが有利な状況を意図的に作ることで、重点を意識して活動させたりする。
3	・ドリルゲームとタスクゲームを行う。 ・ゲームを行う。	
4	・ドリルゲームとタスクゲームを行う。 ・ゲームを行う。	
5	・ドリルゲームとタスクゲームを行う。 ・ゲームを行う。	
6	学年対抗バスケットボール大会を行う。	

### (4) 運動の楽しさを味わう手立て

児童が「投げる、受けるといったボール操作とボールを持たない時の動きによって、攻守入り混じったゲームをすること」の楽しさを実感することができるよう、次のような手立てを講じた。

#### ア ドリルゲームとタスクゲームの設定

以下の内容が本単元で行ったドリルゲームとタスクゲームである。

- (ア) シュート練習（ドリルゲーム）
- (イ) 5 S（ファイブス）  
(タスクゲーム)

この2つは、単元を通して高めたい力を身に付けることができるよう設定した。

#### (ア) シュート練習

シュートをする際は、ゴール下に動いてパスを受けてシュートをする。チームを2つに分けて、エルボーに並び、左右交互に行う。このようにすることで、シ

ュートの練習だけではなく、相手の動くスペースに対してパスをすることや、スペースに走りこんでボールを受けシュートをするなど、ゲームを想定した練習をすることができると考えた。また、学級全体でゴールを何本決めることができたかを表に毎時間記録し、学習を進めた。前時の記録を超えるよう目的意識をもたせながら行わせた。学級の合計回数にすることで、自分たちの成長を実感することができ、また、集団達成の喜びも味わわせることをねらいとして設定した。

#### (イ) 5 S (ファイブス)

ケンステップを5つ準備し、次ページの写真のように置く。オフェンスのチームは3人で空いているケンステップへと移動しながらパス回しを行う。ディフェンスはパスがつながらないように守備を行う。ケンステップに入った状態でパスがつながると1点とする。ケンステップを用いることで、スペースを可視化することができ、運動が苦手な児童でもスペースにパスを出したり受けたりすることができるように場の設定を行った。



【5S(ファイブス)の場】

イ 4 on 2 ゲーム

メインゲームに4 on 2のゲームを位置づけた。4 on 2ゲームとは、人数は4対4ではあるが、自陣の守備を2人に制限したゲームである。そのようにすることで、アウトナンバーの状況を意図的につくり出した。

4対3でもアウトナンバーの状況ではあるが、パスの受け手に対して一人ずつ守備につくとパスコースがなくなるため、4 on 2ゲームとした。そうすることで、攻撃の際にスペースに走りこんでパスをもらうことができ、ボールを持たない時の動きを養うことができるようにした。

#### (5) 運動が苦手な児童への指導

運動が苦手な児童への指導の際には、次のような手立てを講じた。

##### ア 運動機会の確保

どの児童にも十分な運動機会を与えるために、ゲームのルールを工夫した。ファーストゴールは全員10点、2ゴール目以降は1点ずつ加算していく。そのようにすることで、特定の児童だけがボールをもったりシュートしたりすることを防止することにつながった。また、紅白帽子の色を白色に統一し、ゴールを決めたら赤に変えることで、誰がゴールを決めているのか可視化できるようにした。

##### イ スペースの可視化

5S(ファイブス)を行う際に、有効なスペースがどこにあるのか分からぬ児童がいることも想定された。そのため、ケンステップを用いてスペースの可視化を図った。このことにより、相手がどの場所に動くのかを予想しながらパスを出すことができたり、有効なスペースに移動しながら味方のパスを受けたりすることができた。また、

5S（ファイブス）で用いたケンステップを撤去せずに、4on2ゲームの際に利用することで、タスクゲームをメインゲームにも生かせるようにした。

#### (6) ICTの活用

チームごとに作戦会議をする際に、パワーポイントの作戦盤を用いて行わせることで、ICT機器の活用を図った。体育館ではインターネットに接続することが出来ないため、パワーポイントで作成した作戦盤を利用した。

また、試合の様子をカメラなどで撮影し、パスがうまくつながらない様子などを切り取って児童に見せることで、自分たちの試合を客観的に捉えたり、本時の課題につなげたりすると、効果的に活用できるのではないかと考える。

#### (7) 成果と課題

本単元の学習を全て終える前ではあるが、アンケートを実施した。

#### 【男子 17人】

設問1 運動は好きですか？ (%)	
好き	47.0 (-18.0)
やや好き	53.0 (+18.0)
やや嫌い	0.0 (±0.0)
嫌い	0.0 (±0.0)
設問2 体育の授業は楽しいですか？ (%)	
楽しい	47.0 (-24.0)
やや楽しい	53.0 (+24.0)
あまり楽しくない	0.0 (±0.0)
楽しくない	0.0 (±0.0)

#### 【女子 12人】

設問1 運動は好きですか？ (%)	
好き	17.0 (-16.0)
やや好き	67.0 (+25.0)
やや嫌い	8.0 (-17.0)
嫌い	8.0 (+8.0)
設問2 体育の授業は楽しいですか？ (%)	
楽しい	42.0 (+26.0)
やや楽しい	58.0 (-26.0)
あまり楽しくない	0.0 (±0.0)
楽しくない	0.0 (±0.0)

アンケート結果を見ると、男子には変容があまり見られなかったが、女子で体育の授業が楽しいと感じている児童が増えたことが分かった。ゲームのルールを工夫し運動量の確保を図ったり、運動が苦手な児童に対してケンステップを用いてスペースの可視化をしたりする手立てによって、児童が学習を楽しみながら行えたことが成果である。

課題は、メインゲームの中で、タスクゲームやドリルゲームの内容を生かし切れていないことである。適宜声掛けをしたり、ICT機器などを用いて、自分の試合での動きを客観的に捉えさせたりして、たくさんの児童たちが楽しみながら学習を行えるようにしていきたい。

### 3 厨川中学校（1年生対象）

#### E 球技

##### ア ゴール型

「サッカー」

##### (1) 実態について

本校第1学年は5クラス編成（男子75名、女子79名、計154名）で体育の学習を行つ

ている。

今年度初めにとった体育に関するアンケート結果は次の通りである。

設問1 運動は好きですか (%)	
好き	50.7
やや好き	36.6
やや嫌い	8.5
嫌い	4.2
設問2 体育の授業は楽しいですか (%)	
楽しい	59.2
やや楽しい	33.1
あまり楽しくない	5.6
楽しくない	2.1

上記の結果から、運動することや体育の授業に対して肯定的な考えをもっている生徒が多数いることが明らかになった。その他、「どんなときに体育の授業が楽しいと感じるか」という質問では、「できなかったことができるようになったとき」や「記録に挑戦したり、記録が上がったり、競い合つたりしたとき」、「友達と交流したり協力したりしたとき」に運動の楽しさを実感していることが明らかになった。

## (2) 本単元における運動の楽しさ

次の内容は、中学校学習指導要領保健体育編からの抜粋である。

球技は、ゴール型、ネット型及びベースボール型などから構成され、個人やチームの能力に応じた作戦を立て、集団対集団、個人対個人で勝敗を競うことに楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

これを受け、本単元における運動の楽しさを、「競い合い（攻防）」に重点を置いて単元計画を作成した。

## (3) 単元計画

単元計画は次の通りである。

時	内容	楽しさとの関連
1	オリエンテーション、技能チェック	・自己の技能の把握
2	ドリブル（キープ）	・ボールの奪い合い
3	ドリブル（突破）	・攻防
4	パス（ペア）	・パスの攻防
5	パス（グループ）	・ボール保持（グループ）
6	ゲーム（中間）	・勝敗
7	自由進度学習、自己調整学習	・ゲームでの課題の改善
8	紅白戦、技能チェック	・実践
9		・自己の技能の把握
10		

## (4) 運動の楽しさを味わう手立て

生徒が「競い合い（攻防）」を通して運動の楽しさを実感することができるよう、次のような手立てを講じた。

ア 「過去の自分を超えろ！」

単元のはじめとおわりに同じ内容で技能チェック（リフティングとドリブルの二項目）を行った。記録の測定することで単元を通して高まった技能を実感できることをねらいとして取り入れた。また、アンケート内の「どんなときに体育の授業が楽しいと感じるか」という質問の「できなかったことができるようになった時」「記録に挑戦したり、記録が上がったり、競い合つたりした時」の項目に迫ることをねらいとした。

(ア) リフティング

リフティングは、ノーバウンドで行う

か、ワンバウンドで行うかを生徒に選択させ、サッカー未経験者でもモチベーションを維持できるように工夫した。

毎時間「3分リフティング」を行い、3分間集中してリフティングの練習をする時間を設けた。また、始業のチャイムが鳴るまでをリフティング練習の時間としたことで、グラウンドに早く出て練習する姿が見られた。

#### (イ) ドリブル

ドリブルの測定は30mの間にカラーコーンを2つ設置し、ジグザグドリブルの往復タイムを測定した。また、時間内に何度もチャレンジしたり、どうすれば速くなるのかを話し合ったりする姿が見られた。また、計測係等の役割を自分たちで行うことで、協力して高め合う雰囲気が見られた。



【リフティングの様子】



【ドリブルタイムアタックの様子】

イ 鬼ごっこ要素を取り入れたウォーミングアップメニュー

競い合う（攻防）楽しさを味わえるように、鬼ごっこ要素を取り入れたウォ

ーミングアップを行った。



【ドリブル鬼ごっこ】

3m間隔でカラーコーンを設置し、カラーコーンの周りをドリブルしながら鬼ごっこをした。ドリブルのポイント等を学習したうえで行い、相手の動きに応じてボールタッチを変化させたり、スピードを調整したりする姿が見られた。



【逃げ切り鬼ごっこ】

1対1で行う。30m離れて向かい合い、ボール保持者がドリブルを開始（アクション）したら鬼は追いかける（リアクション）。苦手な生徒でも楽しめるようにドリブルの距離を5m、7m、9mの3つに設定し、自分でレベルを選べるようにした。ペアを変えながら行い、相手と自分の力関係を考えながらドリブルの距離を調整する姿が見られた。また、全速力で追いかけることにより、相手のミスを誘う場面も見られ、攻防として盛り上がりを見せていた。

#### (5) 運動が苦手な生徒への指導

運動が苦手な生徒への指導の際には、次のような手立てを講じた。

## ア ペア学習の充実

サッカーは、ボールや相手によってめまぐるしく状況が変容していくため、運動が苦手な生徒にとっては技術や判断が伴わず、十分な運動量が確保できなかつたり、活動から取り残されてしまつたりする場合がある。そこで、運動が苦手な生徒の運動機会を確保するために、ペアで手軽に競い合う楽しさを味わえるような運動を設定した。攻防のねらいがはつきりするため、難なく攻防を楽しむ様子が多く見られた。

### (ア) 1対1のパスゲーム

縦20m×横7mのグリッド内で、1対1のパスゲームを行う。ハーフラインを引いてセパレートし、プレーエリアは自陣のみとなる。既習したインサイドキックを使い、相手とパスで攻防を行った。



【1対1パスゲーム】

### (イ) 1対1のドリブル

カラーコーンでランダムにゲートを設置し1対1のドリブルの攻防を行った。守備者はボールを奪えない等のルールを設定することで、安心してボール操作を行うことができた。



【1対1ドリブルゲーム】

## イ ルールの工夫

ゲーム形式のメニューでは、運動が苦手な生徒でも試合に積極的に関われたり、半強制的に関わらなければ成立しなかつたりするような設定を行った。自分の役割をもち、意欲的な学習活動につながった。



【ラインゴールゲームの様子】

上記写真はラインゴールゲームの様子である。ゲームに出場しない生徒はラインゴールを守るゴールキーパーとしてゲームに参加している。ゴールキーパーは手をつながせて守ることにより、「協力して動かないと守れない」状況が生まれ、運動が苦手な生徒も関わりあるゲームを行うことができた。

## (6) I C Tの活用

本単元では、中間のゲームの試合動画を撮影し、チームや個人の課題を見つけるために活用した。生徒の振り返りには、「パスをもらうためには、ボールに近づくよりも離れた方がよいと思った。」「人ととの距離が広がった方が攻めやすいと思った。」等の記述があり、ICTを活用して動きを分析することができ、実践意欲の向上につながった。

## (7) 成果と課題、研究のまとめ

本単元を終えてのアンケート結果は次の通りである。

設問1 運動は好きですか (%)	
好き	60.6 (+9.9)
やや好き	30.7 (-5.9)
やや嫌い	5.1 (-3.4)
嫌い	3.6 (-0.6)
設問2 体育の授業は楽しいですか (%)	
楽しい	71.0 (+11.8)
やや楽しい	23.9 (-9.2)
あまり楽しくない	2.9 (-2.7)
楽しくない	2.2 (+0.1)

本単元の成果は、競い合いの学習活動を充実させるなかで、ペア学習の充実やルールの工夫により、多くの生徒が運動の楽しさを実感できたことである。サッカーの特性を学習しつつも、競技としてのサッカーにとらわれず、足でボールを扱いながら様々な状況やルールのなかで攻防を展開することで生徒の運動機会の確保とみんなが関わる授業になったと考える。また、リフティングとドリブルそれぞれの技能について、「単元のはじめと比べて技能が向上した」と回答した割合がそれぞれ 78.3% (リフティング)、76.1% (ドリブル) であり、多くの生徒が自身の技能の高まりを実感することができた。

課題は、競い合いや勝敗が強調され、学習課題への主体的な取り組みが弱まる場面が見られたことである。競い合いの活動を意欲的に取り組む生徒が多い一方で、競い合いに消極的な生徒や、能力差により運動への関わりが少なくなる生徒が見られた。

すべての生徒が継続的に楽しさを実感できるような仕組みや、技能差を補う学習活動を考え、誰も取り残されない授業の在り方を追究していきたい。

## 4 大宮中学校（1年生対象）

### B 器械運動

#### 「ア マット運動」

##### (1) 実態について

本学級は男子 18 名、女子 15 名、合計 33 名の生徒で体育の学習を行っている。

体育に関する事前のアンケート結果は次のとおりである。

##### 【男子 14 人】

設問1 運動は好きですか? (%)	
好き	86.0
やや好き	7.0
やや嫌い	7.0
嫌い	0.0
設問2 体育の授業は楽しいですか? (%)	
楽しい	57.0
やや楽しい	36.0
あまり楽しくない	7.0
楽しくない	0.0

##### 【女子 13 人】

設問1 運動は好きですか? (%)	
好き	46.0
やや好き	38.0
やや嫌い	8.0
嫌い	8.0
設問2 体育の授業は楽しいですか? (%)	
楽しい	54.0
やや楽しい	31.0
あまり楽しくない	8.0
楽しくない	8.0

これらの結果から、運動することが楽しいと捉えている生徒が多数いることが明らかになった。また、「どちらかといえば嫌い」「嫌い」と回答した生徒のそのほかの設問の結果を見ると、「友達と交流したり、協力したりできた時」や「できなかつたことができるようになった時」に運動の楽しさを実感していることが明らかになった。

### (2) 本単元における運動の楽しさ

以下の内容は、中学校学習指導要領体育編からの抜粋である。

器械運動は、マット運動、鉄棒運動、平均台運動及び跳び箱運動で構成され、器械の特性に応じて多くの「技」がある。これらの技に挑戦し、そ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。

これを受け、本単元における運動の楽しさを、「技ができる、よりよくできる楽しさ」とし、重点を置いて単元計画を作成した。

### (3) 単元計画

単元計画は次のとおりである。

時間	内容	楽しさとの関連
1 ・ 2	オリエンテーション 学習の見通しをもつ 役割分担を行う	・マット運動への抵抗感を和らげる。 ・評価計画を共有する。

3 ～ 9	【接点技群】 ○前転グループ 前転、開脚前転 跳び前転、伸膝前転 倒立前転 ○後転グループ 後転、開脚後転 伸膝後転	・1つ1つの技について、技ポイントを丁寧に説明する。 ・できる喜びを味わえるように、スマーリス텝を複数設定する。
10	【ほん転技群】 側方倒立回転 前方倒立回転	・条件を変えた技、発展技を複数用意する。 ・技や動きの組み合わせを例示する。
11 ・ 12	技の組み合わせ 【平均立ち】 発表会	・努力を認め合う。 ・仲間の学習を援助する。

### (4) 運動の楽しさを味わう手立て

生徒が「技ができる、よりよくできる楽しさ」を実感することができるよう、次のような手立てを講じた。

ア　単元を見通し学習できるようにする  
マット運動の学習を通して、何をどのように学び、何ができるようになるのか。身につけた力が実生活にどういかされるのか等、単元の見通しをもって学習できるようにオリエンテーションを工夫した。また、技の成否だけに捉われるのではなく、オリンピックや国際大会が行われている体操競技とも関連付けながら、技の凄さ、見る楽しさもわかるようにした。単元を見通すことで、安心して学習に入る動機づけとなった。

イ 音楽を用いた親しみやすい環境作り  
導入では感覚作りに役立つ運動を毎時  
間行った。音楽を用い、リズムに乗りな  
がらリラックスした状態で学習に入って  
いけるように工夫した。

また、終末局面では技の出来ばえを見  
合う機会を設定した。その際にも相応し  
い音楽を活用しながら場の雰囲気を盛り  
上げた。音楽があることで、より運動に  
親しみやすい環境を作ることができた。  
気軽に運動に励む生徒の姿が見られた。

#### (5) 運動が苦手な生徒への指導



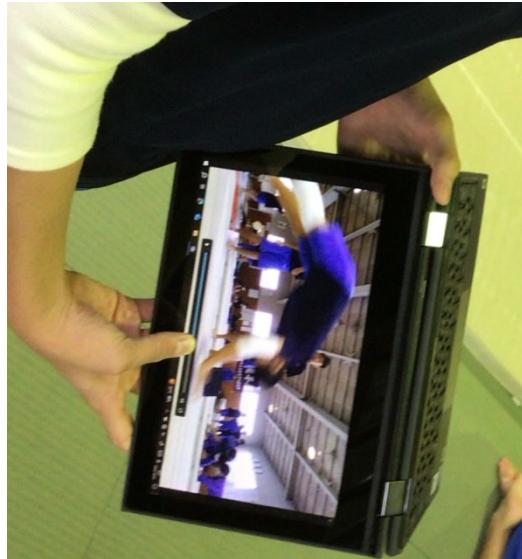
【前方倒立回転の感覚づくりの様子】

マット運動の技は、できる生徒とできな  
い生徒との差が明確に表れるため、できな  
いことによる劣等感が苦手意識に直結する。  
できない技ができるようにするために、ス  
モールステップを複数用意した。技に必要  
な基礎感覚がわかるような練習方法を自己  
の能力に応じて選択できるようにし、それ  
ぞれの段階でできる喜びを味わえるよう  
にした。また、できる生徒へは条件を変えた  
技や発展技を例示し、挑戦できるように工  
夫した。

自己の能力に応じて練習方法を選択でき

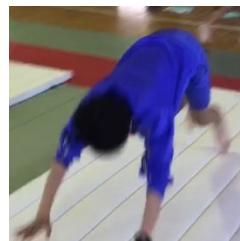
るようとしたことにより、それぞれの場で  
仲間との関わりが充実し、楽しく練習に励  
む姿が見られた。また、それぞれの段階で  
できる喜びを実感し、よりよい技を目指し  
て挑戦する意欲的な様子も見られた。

#### (6) I C Tの活用



【撮影した動画を確認する様子】

自分で技の出来栄えを確認できるよ  
うに動画撮影を行った。また、自己の動き  
をよりスムーズに確認できるように遅延カ  
メラアプリを用いて学習を行った。自己の  
動きは見て確認することはできない。動き  
を可視化したことで、できているつもりで  
いた動きに課題があることがわかつたり、  
技の完成度を高めるきっかけとなったり、  
深い学びを展開することにつながった。



【跳び前転の跳ね具合の比較の様子】

## (7) 成果と課題

本単元の成果は、たくさんの生徒が「技ができる、よりよくできる楽しさ」に触れることできたことである。

次の表は、単元学習後のアンケート結果である。

### 【男子 14 人】

設問 1 運動は好きですか？ (%)	
好き	86.0(±0.0)
やや好き	7.0(±0.0)
やや嫌い	7.0(±0.0)
嫌い	0.0(±0.0)

設問 2 体育の授業は楽しいですか？ (%)	
楽しい	86.0(+29.0)
やや楽しい	7.0(-29.0)
あまり楽しくない	7.0(±0.0)
楽しくない	0.0(±0.0)

### 【女子 13 人】

設問 1 運動は好きですか？ (%)	
好き	62.0(+16.0)
やや好き	22.0(-16.0)
やや嫌い	8.0(±0.0)
嫌い	8.0(±0.0)

設問 2 体育の授業は楽しいですか？ (%)	
楽しい	62.0(+8.0)
やや楽しい	31.0(±0.0)
あまり楽しくない	0.0(-8.0)
楽しくない	8.0(±0.0)

微増ではあるが、運動や体育の学習を肯定的に捉えている生徒が増える結果となつた。

単元の振り返りでは、「できなかつた技ができるようになって嬉しかった。」「前よりも滑らかに技を行うことができた。」といった内容の記述が多くなった。球技のように親

しみやすい運動領域とは違い、なかなか肯定的に受け入れられないマット運動を楽しむ学ぶことができたということは、手立てが有効であったことを物語っている。

課題は、技ができないままで終わってしまう生徒がいたことである。技の完成にはより時間を必要とする。限られた時間の中で、より「できる」喜びを実感させるために、今後も工夫・研究が必要である。また、次年度の計画を含めた上での単元計画を作成する必要もある。今後、検討していきたい。

## VII 研究のまとめ

### (1) 成果

学習指導要領に沿った「楽しさ」と児童生徒の実態を鑑みた単元をデザインすることで、「運動をすることは好きですか」や「体育の授業は楽しいですか」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。

それぞれの運動領域ごとに想定される「楽しさ」は異なるため、各種目の特性や魅力に応じた工夫を行うことが効果的であった。具体的には、ルールの簡素化や場の工夫である。「競い合い（攻防）」が運動の楽しさとして想定される場合は、鬼遊びのようなシンプルなルールとボール運動を組み合わせた活動を設定することで、運動経験の有無に関わらず、運動機会を確保しながら、技能の向上に繋げることができた。また、運動の楽しさを「ボールを持たない時の動き」とした場合、ケンステップなどの用具を意図的に使用することで、運動が苦手な児童生徒も意欲的に運動する様子が見られた。

ＩＣＴ活用については、発達段階に応じた活用が重要であることが明らかになった。単元のゴールの姿を共有したり、児童生徒の始めと終わりの姿を比べたりすることで、上達を見取ることができ、学習意欲、自己肯定感の向上につながっていた。

### (2) 課題

全ての児童生徒が運動の楽しさを実感できるような単元をデザインすることの難しさがあった。限られた時間の中で運動技能を保障することができるよう、ルールや場の工夫を行ったが、全ての児童生徒に運動技能を保障することはできなかった。また、運動技能が未熟なために、運動に意欲的になれない児童生徒の姿も見られた。児童生徒の実態によっては、仲間と競い合うことに楽しさを見出す児童生徒もいれば、競い合うことを好みない児童生徒も見られた。多様な児童生徒がいる中で、何を学習のゴールとして設定し、どのように授業を計画、展開していくのか、今後も検討が必要である。

### (3) 今後

今回の研究では、運動の楽しさを追究することにより、一定の成果が見られた。そのため今後も、技能力向上が先行するのではなく、どの種目もそのスポーツの特性や魅力を把握した上で、「楽しさ」から「できる」を増やしていくことが重要である。また、ＩＣＴ活用については、児童生徒一人一人が「運動の楽しさ」を実感するために有効な方法であったが、運動量の確保、運動の可視化の視点から今後も研究が必要である。