

# 体力向上に努め、すすんで運動をしようとする子どもの育成

## 大分県竹田市立竹田小学校

全校児童数	153名(男子78名 女子75名)		
全クラス数	8	教職員数	23名
体育専科教員訪問学校数			10校
訪問校	豊岡小・南部小・祖峰小・菅生小・城原小 荻小・白丹小・久住小・都野小・直入小		
体育専科教員名		麻生 秀作	

### Plan：取組時の課題と計画

#### 1 取組時の課題

- ◇昨年度の体力調査から、「走・跳の運動」「上体起こし」に課題がある。
- ◇体幹が弱く姿勢の保持が難しい。
- ◇基礎的な運動技能や運動感覚が十分身につけていない。
- ◇運動経験に偏りがあり、これまで多様な運動に親しんでいない。

#### 2 取組の計画

- ① 週2回火・金曜日の朝に「おはよう元気タイム」を行い、基礎体力の向上を図る。
- ② 体育の授業に、基礎的な運動技能や感覚、運動への意欲を高める活動を行う。
- ③ 学期ごとに児童を対象にアンケートを実施し、運動習慣や運動に対する意識調査を行い、改善状況を検証する。

### Do：実践内容

#### 1 集会時の「おはよう元気タイム」

##### (1) 朝の10分間

- ① インターバルリレー・曲に合わせた体幹トレーニングにより、走・跳・体幹を意識した活動を実施した。
- ② 巧緻性・持久力を高めるために、短縄・長縄運動を中心に取り組んだ。
- ③ 低学年と高学年にコースを分けて、持久力を高める運動として、5分間走に取り組んだ。

#### 2 体育授業の充実

##### (1) 授業開始時の補助運動

- ① 単元ごとに、主運動につながる補助運動を取り入れることで、基礎技能の定着と感覚づくり、運動量の確保を目指した。

##### (2) サーキットトレーニング

- ① 体育学習の流れをパターン化し、ランニング、サーキット、個人練習を位置づけ、自主的に運動に取り組めるようにした。
- ② サーキットの内容を走・跳・体幹を意識した運動を取り入れ、位置付けた。

##### (3) 学習カード・ICT 機器の活用

- ① 持久走の記録やなわとびカード等を活用し、記録を積み重ねて伸びを実感できるようにした。自分の目標を立てる参考にした。ポートフォリオとして自分の目標を立てることに役立った。

### 3 学習カード・ICT 機器の活用

#### 3 授業でのめあてや振り返り

- ① 単元ごとに学習カード・ICT 機器を活用し、めあてや振り返りに活用し、子どもたちの思考や学習の流れなど意欲付けにつなげた。
- ② 「マット運動」「とび箱」「ティーボール」「バスケットボール」「ソフトバレーボール」では、学習カードをもとに、チームでのめあて・作戦を立て次時の活動への意欲を持たせた。
- ③ 授業でのめあて・振り返りは、ロイロノートを活用した。マット運動の単元では、自分の体の動かし方を、動画で撮影しポイントを意識させた。

#### ●工夫したこと(&苦勞した点)

- ① 週2回、朝の時間では、「おはよう元気タイム」で、インターバルリレーを行い、異学年間の交流の場として、運動の楽しさを共有した。また、得点化することで意欲的に活動する子どもが増えた。
- ② ICT 機器の活用は、ロイロノートを積極的に活用し、めあてや振り返りの場面で有効だった。より効果的な活用を模索したい。

### Check：取組の成果

- ① 体育授業の中で、補助運動やサーキットを位置づけたことで、主運動につながる運動を継続して取り組み基礎技能の向上に努めた。
- ② 学習カードや体育ファイルを活用し、めあての明確化や記録を積み重ね残す事で、次の運動への意欲や振り返りにつなげることができた。
- ③ タブレット端末を授業において活用し、自分の体の動かし方を見たり、振り返ったりして活用することができた。

### Action：今後の課題

- ① 運動経験の偏りや運動技能の二極化を補う体育授業における補助運動やサーキット運動のあり方
- ② 体育授業における効果的なタブレット端末や ICT 機器の活用方法

### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- 運動好きな子どもが増えることと外遊びをする子どもが増えること。
- 友だちと関わり運動する楽しさを感じることで、学級集団づくりのベースになる。

## 授業実践 3年生「マット運動」の授業の様子



3年生のマット運動では、めあてを「技のポイントに気をつけて前転をしよう。」として、グループで見合い教え合いを大切にして、補助運動をしたり、様々な練習の場で取り組んだりして、技能の向上につなげることができた。動画撮影・ロイロノートでの振り返りの活動も効果的だった。

## 体育主任研修会 3年生 器械運動「マット運動」



マット運動の基礎技能・基礎感覚づくりをねらいとして補助運動を位置づけた。マット運動が苦手な児童にとってもスモールステップで練習に取り組める場づくりを行った。



前転の技のポイントを動画で確かめ、学習カードを活用し、ポイントに沿っためあての確認と振り返りを実施しながら、運動技能の向上につなげることができた。

## タブレット端末の活用



ロイロノートを活用し、めあてと振り返りを行った。また、自分や友だちの体の動かし方を動画で見て課題や技能の伸びを実感できた。

## 元気タイム



朝の元気タイムでは、たてわり班対抗、5分間インターバルリレーに継続的に取り組んだ。毎回記録を残し得点化することで意欲が持続した。