

平成30年度(2018年度) 小学校体育科教育に関する研究

小学校における体力向上策を支援する 新体力テスト「新・分析支援システム」の作成

内容の要約

小学校学習指導要領(平成29年告示)解説体育編では、児童の体力や健康状態等を把握し、体育科の授業と教育課程外の学校教育活動を関連させて、体育・健康に関する効果的な指導に取り組む必要性が示されている。

そこで本研究では、当センター研究成果物の「分析支援システム」を改良し、体育科の「体づくり運動」の授業と「健やかタイム」で活用する2種類のプログラムの開発を行った。研究協力校での実証を基に、2種類のプログラムの改善とコンテンツの充実を図り、小学校における体力向上策を支援する新体力テスト「新・分析支援システム」を作成することができた。

キーワード

「分析支援システム」の改良 体育科の「体づくり運動」の授業で活用するプログラム
「健やかタイム」で取り組む運動(遊び)のプログラム コンテンツの充実

目		次	
I	主題設定の理由	(1)	VI 研究の内容とその成果 (5)
II	研究の目標	(1)	1 新体力テスト「新・分析支援システム」を活用した体力向上策 (5)
III	研究の仮説	(2)	2 新体力テスト「新・分析支援システム」の完成 (11)
IV	研究についての基本的な考え方	(2)	VII 研究のまとめと今後の課題 (12)
1	本研究で着目する体力	(2)	1 研究のまとめ (12)
2	本研究で作成する新体力テスト「新・分析支援システム」の全体像の構想	(3)	2 今後の課題 (12)
V	研究の進め方	(5)	文 献
1	研究の方法	(5)	
2	研究の経過	(5)	



小学校体育科教育に関する研究

小学校における体力向上策を支援する 新体力テスト「新・分析支援システム」の作成

I 主 題 設 定 の 理 由

小学校学習指導要領(平成29年告示)解説体育編(以下、学習指導要領解説という。)では、児童の運動や体力の課題として、運動に対しての二極化傾向が見られることや、体力水準が高かった頃と比較すると依然として児童の体力が低い状況が見られること等が挙げられている。そして、これらのような課題に対して、「体育科において基礎的な身体能力の育成を図るとともに、運動系のクラブ活動、運動会、遠足や集会などの特別活動や教育課程外の学校教育活動を相互に関連させながら、学校教育活動全体として効果的に取り組むことが求められている」¹⁾と述べられている。また、指導者が、体育・健康に関する指導を効果的に進めるために、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査などを用いて児童の体力や健康状態等を把握し、学校や地域の実態を踏まえて、それにふさわしい学校の全体計画を作成」することが必要であることが述べられている。これらのことから、新体力テストの結果を分析したことを基に、体育科の授業と教育課程外の学校教育活動を関連させて、体育・健康に関する指導に取り組む必要がある。

滋賀県の全国体力・運動能力、運動習慣等調査において、新体力テストの体力合計点は、年々上昇傾向にあるが、全国平均と比較すると平成29年度も低い値であった。児童質問紙の調査において、「運動やスポーツをすることは好き」「体育の授業は楽しい」と好意的に答えた児童の割合は、小学校男女ともに全国平均より低く、運動に取り組もうとする意識が低いことが分かる。また、1週間の総運動時間数が全国平均と比べて短く、運動習慣の定着が不十分である。

当センターでは、平成26年度の研究で「分析支援システム」を作成し、新体力テストの結果から児童の体力の課題を分析し、その課題に応じた体力向上のための運動(遊び)の取組例を取得できるようにした。しかし各校では、児童の体力の課題を踏まえた体育科の各運動領域の授業改善や「健やかタイム」¹⁾の計画に苦心することが多く、「分析支援システム」が十分に活用されていないことがうかがえる。指導者が児童の体力向上に向けての取組を実践するには、どのような運動にどのように親しませながら体力向上を図るかという見通しをもつことが大切であることから、「分析支援システム」を改良するとともに、よりよい活用方法を具体的に示す必要がある。特に、体育科の授業では、直接的に体力を高めることをねらいとする体育科の「体づくり運動」の授業に着目する必要がある。

そこで本研究では、指導者が、学校や学級の児童の体力について課題を把握し、その課題に応じて体育科の「体づくり運動」の授業で活用するプログラムと「健やかタイム」で取り組む運動(遊び)のプログラムの2種類のプログラムを提示する新体力テスト「新・分析支援システム」を作成することにより、小学校における体力向上策を支援したいと考え、本主題を設定した。

II 研 究 の 目 標

小学校における体力向上策を支援するために、「分析支援システム」を改良し、体育科の「体づくり運動」の授業で活用するプログラムと「健やかタイム」で取り組む運動(遊び)のプログラムの2種

i) 「健やかタイム」は、滋賀県教育委員会事務局保健体育課が児童の体力向上のために平成26年度から進めているもので、各小学校が、地域や学校の実態に応じた運動(遊び)のプログラムを作成し、長休みや昼休み等の教育課程外の時間に計画的、継続的に実施するように勧めている取組である。

類のプログラムを提示する新体力テスト「新・分析支援システム」を作成する。

Ⅲ 研究の仮説

「分析支援システム」を改良し、体育科の「体づくり運動」の授業で活用するプログラムと「健やかタイム」で取り組む運動(遊び)のプログラムの2種類のプログラムを開発、提示する新体力テスト「新・分析支援システム」を試作する。指導者がそのシステムを活用して学級の体力の課題を把握し、課題に応じた体育科の「体づくり運動」の授業で活用するプログラムの実証授業に取り組み、そのことを基にシステムの改善をすれば、小学校における体力向上策を支援する新体力テスト「新・分析支援システム」を作成することができるであろう。

Ⅳ 研究についての基本的な考え方

1 本研究で着目する体力

新体力テストは、体力・運動能力を測定する8項目で構成されており、項目ごとに対応する体力要素がある。本研究では、児童の体力向上をねらい、新体力テストの各項目における体力要素(表1)に着目する。

学習指導要領解説では、体育科の「体づくり運動」について、「低・中学年の『多様な動きをつくる運動(遊び)』では、他の領域において扱われにくい体の様々な動きを取り上げ、その行い方を知るとともに、運動(遊び)の楽しさを味わいながら体の基本的な動きを培う」とある。また、高学年では「低・中学年の『多様な動きをつくる運動(遊び)』において育まれた体の基本的な動きを基に、各種の動きを更に高めることにより体力の向上を目指す」とある。表2の体育科の「体づくり運動」の領域の構成から、この領域に関わる体力要素が多く、体力向上に果たす役割は大きいと考える。このことから、本研究では児童の体力向上が大きく期待される高学年の体育科の「体づくり運動」の「体の動きを高める運動」の領域に着目して研究を進める。

表1 新体力テストの項目と体力要素、「体の動きを高める運動」の対応関係

項目	体力要素	「体の動きを高める運動」の領域
長座体前屈	柔軟性	体の柔らかさを高めるための運動
ソフトボール投げ	巧緻性 瞬発力	巧みな動きを高めるための運動
握力	筋力	力強い動きを高めるための運動
上体起こし	筋力 筋持久力	
20mシャトルラン	全身持久力	動きを持続する能力を高めるための運動
50m走	スピード	
立ち幅跳び	瞬発力	
反復横跳び	敏捷性	

「子どもの体力向上のための取組ハンドブック(文部科学省)」における資料と学習指導要領解説を参考に作成

表2 体育科の「体づくり運動」の領域の構成

学年	領域	構成
低・中学年	【体ほぐしの運動(遊び)】 誰もが楽しめる手軽な運動(遊び)を通して運動好きになる	【多様な動きをつくる運動(遊び)】 他の領域において扱われにくい体の様々な動きを取り上げ、その行い方を知るとともに、運動(遊び)の楽しさを味わいながら体の基本的な動きを培う ○体のバランスをとる運動(遊び) ○体を移動する運動(遊び) ○用具を操作する運動(遊び) ○力試しの運動(遊び)
高学年	ねらい ○自己の心と体との関係に気付く ○仲間と交流する	【体の動きを高める運動】 低・中学年の「多様な動きをつくる運動(遊び)」において育まれた体の基本的な動きを基に、各種の動きを更に高めることにより体力の向上を目指す ○体の柔らかさを高めるための運動 ○巧みな動きを高めるための運動 ○力強い動きを高めるための運動 ○動きを持続する能力を高めるための運動

学習指導要領解説を参考に作成

2 本研究で作成する新体力テスト「新・分析支援システム」の全体像の構想

本研究で作成する新体力テスト「新・分析支援システム」(図1)は、体力向上策の見通し、新体力テストの結果の分析、体力の課題に応じた運動(遊び)のプログラム、コンテンツの提示という構成とし、システムのトップページから各内容に移動できるようにする。

従来の「分析支援システム」は、利用マニュアルによって、児童の体力の分析資料と、新体力テストの項目に応じた運動(遊び)の例を選択できる。しかし、課題である体力に着目して、体育科の授業でどの運動にどのように取り組むのかという見通しをもつことが難しかった。

そこで、本研究では、体力向上策を見通すためのロードマップを作成する。また、「分析支援システム」の内容を体力要素に応じてまとめるとともに、体育科の「体づくり運動」の授業と「健やかタイム」で活用する2種類のプログラムを開発する。

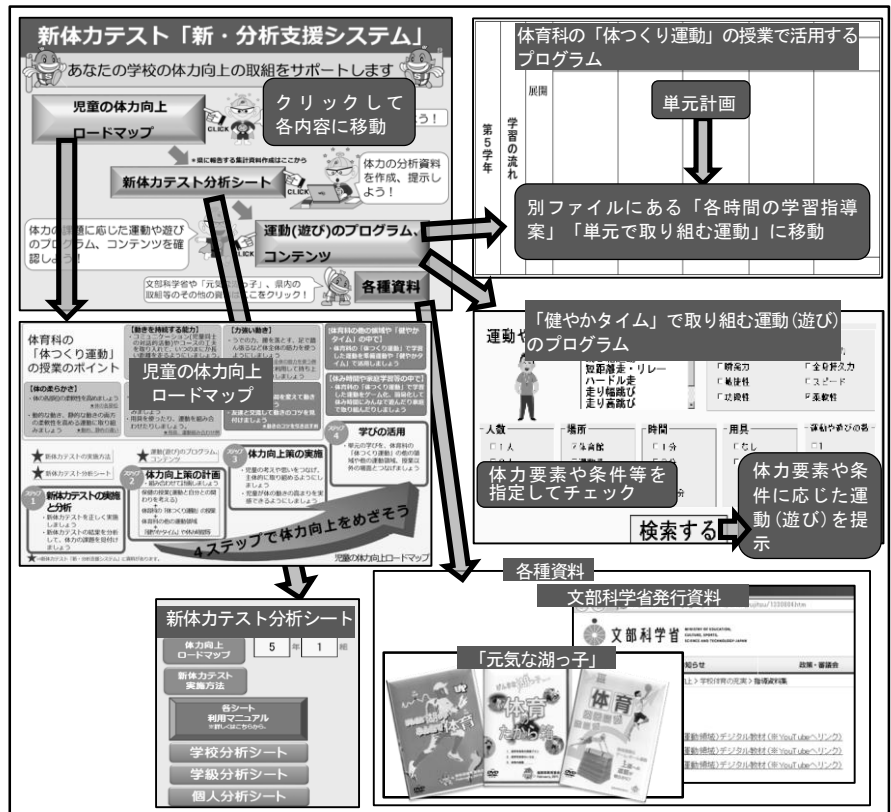


図1 新体力テスト「新・分析支援システム」の全体像の構想

(1) 体力向上策の見通しをもつことができる「児童の体力向上ロードマップ」

「児童の体力向上ロードマップ」(図2)は、本研究における体力向上策の四つの段階を示す。まず、指導者が新体力テストの結果の分析を行い、児童の体力の課題を把握する。次に、児童の体力の課題に応じて体力向上策を計画し、実施する。そして、学習した運動を体育科の他領域や体育科以外で取り組む等、学んだことを活用する場面を設定する。

このように「児童の体力向上ロードマップ」を活用することで、指導者が体力向上策の見通しをもって取り組むことができると考える。



図2 「児童の体力向上ロードマップ」

(2) 体力の課題を分析できる「新体力テスト分析シート」

「新体力テスト分析シート」は、「分析支援システム」を改良し、分析資料のレーダーチャートの項目に体力要素を加える。このことにより、学校、学級、個人の各データで、体力要素に着目して体力の課題を把握できる(p. 4の図3)。

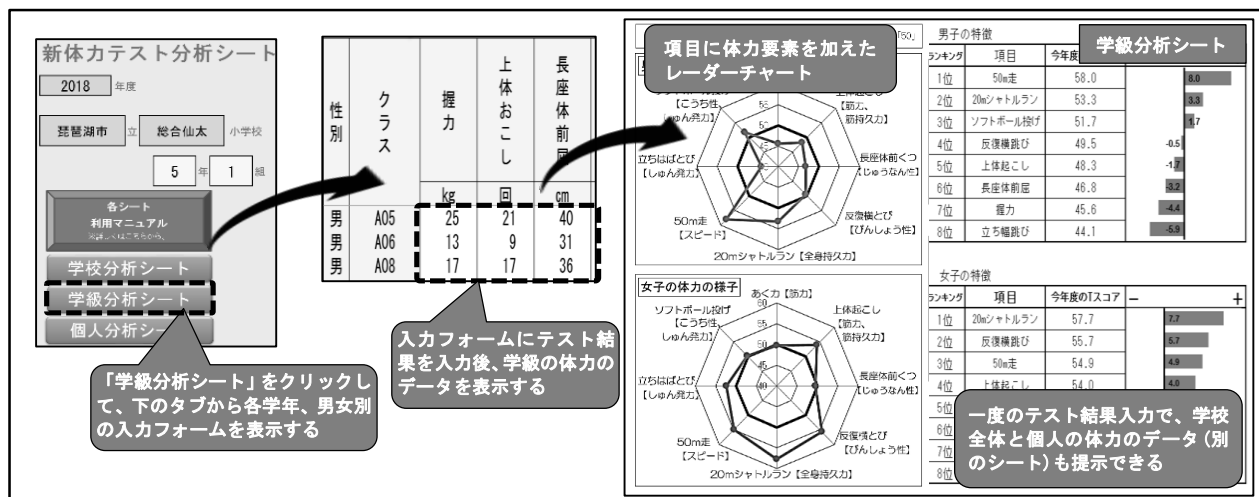


図3 「新体力テスト分析シート」でA学級の体力のデータを提示するまでの流れ

(3) 本研究で開発する2種類のプログラム

ア 体育科の「体づくり運動」の授業で活用するプログラム

体育科の「体づくり運動」の授業で活用するプログラムは、実証授業に取り組む学級の体力の課題に応じて「体の柔らかさを高めるための運動」「巧みな動きを高めるための運動」「動きを持続する能力を高めるための運動」の各領域の単元計画、学習指導案、単元で取り組む運動をコンテンツとして開発する。コンテンツの開発においては、本研究における体育科の「体づくり運動」の授業を計画する視点(図4)について、第1回専門・研究委員会で検討し、確認した。

- ・保健領域の学習との関連を図る
- ・運動の大切さや体力向上の必要性を考えさせるとともに、自分の体力を自覚させるようにする
- ・児童が学級の体力の課題を分析する場面を設定する
- ・学級全体で解決する体力の課題という意識をもたせるようにする
- ・課題を解決するための運動のイメージを提示する
- ・第1時の学級の課題の把握から第2時の運動へのスムーズな接続を図る
- ・児童が体の動きの高まりを実感できるようにする
- ・第5時や単元後に単元での学びを体育科の他領域や授業以外で活用する具体的な場面を設定する

図4 本研究における体育科の「体づくり運動」の授業を計画する視点

単元の授業は全5時間とし、図4の視点とともに、図5の単元計画のイメージを基にして、単元計画を作成する。また、単元計画とともに各時間の学習指導案、単元で取り組む「予備運動」と「主運動」を開発する。これらのコンテンツを提示することで、指導者は体育科の「体づくり運動」のねらいと指導内容を見通して、単元の授業を設定し、実施することができる。

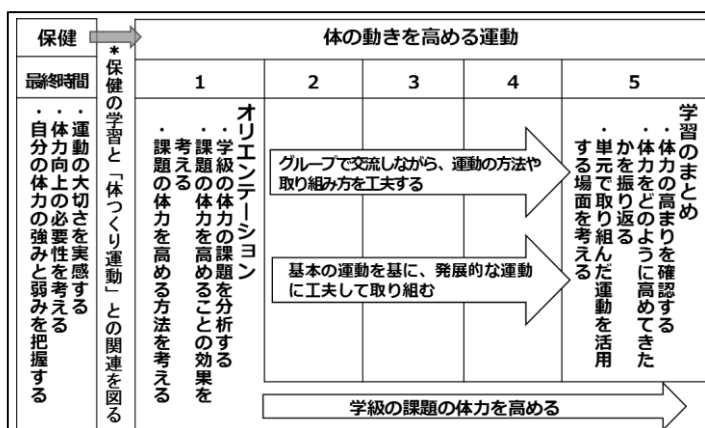


図5 本研究における単元計画のイメージ

イ 「健やかタイム」で取り組む運動(遊び)のプログラム

「健やかタイム」で取り組む運動(遊び)のプログラムは、指導者が体力の課題に応じた運動(遊び)を明確にして「健やかタイム」等を実施できるコンテンツを開発する。その際、課題として捉えた体力と体育科の授業の各運動領域を関連付けたり、運動を実施する人数や運動時間等の条件を指定したりして、体育科の授業以外で体力向上を図るための運動(遊び)のコンテンツを提示で

きるようにする。

V 研究の進め方

1 研究の方法

- (1) 児童・指導者質問紙調査の分析から、体育科の「体づくり運動」の授業や「健やかタイム」に対する指導者の意識や取組の現状を把握する。
- (2) 「分析支援システム」を改良し、新体力テスト「新・分析支援システム」を試作する。その際、運動(遊び)のコンテンツの精選と充実を図る。
- (3) 新体力テスト「新・分析支援システム」を活用して、研究協力校の新体力テストの結果の分析から、その課題に応じた体育科の「体づくり運動」の授業で活用するプログラムを開発、実施する。
- (4) 「分析支援システム」内のコンテンツやこれまでの滋賀県内の取組を活用し、体力の課題や体育科の各運動領域を選択したり、運動を実施する人数や時間等の条件を指定したりして、体育科の授業以外で体力向上を図るための「健やかタイム」で取り組む運動(遊び)のプログラムを提示することができるようにする。
- (5) 体育科の「体づくり運動」の授業での児童の様子の見取りや児童・指導者質問紙調査の分析から、新体力テスト「新・分析支援システム」が、体力向上策を支援するものであったかについて実証する。実証後、新体力テスト「新・分析支援システム」を改善して、活用しやすくする。

2 研究の経過

4月	研究構想、研究推進計画の提案	9月～10月	研究協力校での体力向上策、実証授業の実施、
6月	第1回専門・研究委員会(本研究における体力向上策の検討、新体力テスト「新・分析支援システム」の提案、研究協力校の体力の課題と指導の現状の把握)	11月	研究協力校での児童・指導者質問紙調査第4回専門・研究委員会(実証授業の考察、研究の成果と課題の分析、新体力テスト「新・分析支援システム」の提案)
8月	第2回専門・研究委員会(新体力テスト「新・分析支援システム」の検討、2学期の実証授業の検討)	11月～12月	研究論文原稿執筆
9月	第3回専門・研究委員会(2学期の実証授業、実施日の確認)	1月	研究発表準備
		2月	研究発表大会
		3月	研究のまとめ

VI 研究の内容とその成果

1 新体力テスト「新・分析支援システム」を活用した体力向上策

(1) 「新体力テスト分析シート」による新体力テストの結果の分析と課題の把握

各研究協力校の第5学年の指導者は、まず、新体力テストの結果を「新体力テスト分析シート」に入力して分析資料を作成した。次に、男女に共通して数値が低い項目に着目し、学級の課題とすべき体力を把握した。そして、各学級の体力の課題に応じて取り組む領域を「体の柔らかさを高めるための運動」「巧みな動きを高めるための運動」「動きを持続する能力を高めるための運動」とし、学習のめあてを設定した。

(2) 体育科の「体づくり運動」の授業の計画、実施

ア 体育科の「体づくり運動」の授業の計画

授業の計画にあたっては、開発した体育科の「体づくり運動」の授業で活用するプログラムを基に、児童が関心をもって楽しみながら運動したり、運動を工夫する学習場面を設定したりして、主体的に学習に取り組めるようにした。また、保健領域の学習の最終時間に、児童が自身と運動

の関わりを考える学習場面を設定し、体育科の「体づくり運動」と単元間のつながりをもたせて、効果的に体力向上を図るようにした。

イ 保健領域の学習における運動の大切さの実感

保健領域の学習における第5学年「心の健康」には、不安や悩みへの対処について、自己の課題を見つけ、それらの解決を目指す方法を知ったり考えたりする学習内容がある。その中には、運動に取り組むことで、不安や悩みの解消につなげる方法がある。その学習後、児童が学校の休み時間や家庭での運動の取り組み方について振り返り、自身の運動との関わり方を考えるようにした。また、「新体力テスト分析シート」で作成した児童一人ひとりの結果を配付し、児童が自身の体力を分析し、強みと弱みを把握するようにした。そこから運動に対する意識を高め、体力向上の必要性を捉えられるようにした。

ある児童は、「前よりもできるだけ外で遊んだり、スポーツをしたりしようと思いました。規則正しい生活をしようと思いました」と保健領域の学習を振り返り、自身の運動や体力の状況と重ねて運動することが大切であると考えたとともに、より健康になるために体力を向上させたいと考えた。体育科の「体づくり運動」の授業と保健領域の学習をつなぐことで、児童の運動に対する意識や体力向上の意欲を高めることができた。

ウ 分析による学級の体力の課題の共有と課題解決に対する意欲の喚起

研究協力校では、体育科の「体づくり運動」の単元の第1時に、児童が学級の体力の課題を理解する学習場面と、体力の課題について解決する方法を考える学習場面を設定した。

児童が学級の体力の課題を理解する学習場面では、「新体力テスト分析シート」で作成した学級の結果をまとめたレーダーチャートを児童に提示した。指導者は、レーダーチャートの滋賀県平均と学級のデータを比較し、学級の体力の強みと弱みを見つけるように児童に促した(図6)。そこから児童は、男女に共通した課題だと考えられる体力を理解した。保健領域の学習では、個人の体力に焦点を当て、児童が自身の体力の課題を見つけたが、ここでは、学級全体で体力の課題を共有し、指導者が学級の体力の課題に応じて設定した学習のめあてを、児童がつかむことができた。

次に、体力の課題について解決する方法を考える学習場面では、学級の課題である体力を高めるために、各領域の動きを高めるイメージをもつことをねらい、スポーツ選手の映像資料を提示したり、体力を高めることの効果を考えさせたり、実際に運動に取り組ませたりする学習場面を設定した(図7)。児童が学習のめあてをつかむとともに、これらの学習に取り組むことで、体力を高めるとけがをしにくくなることや運動能力が向上すること等、運動することが大切であるという理解を深めた。その結果、自身の生活によいことがあるという考えをもち、体力を高める運動に取り組む意欲を喚起することができた。

エ 「体の柔らかさを高めるための運動」のプログラムの成果

A学級では、学級の体力の課題を柔軟性とし、「体の柔らかさを高めるための運動」で「めざせ柔軟性アップ!～オリジナルストレッチをつくりあげよう～」という単元を設定した。

単元で取り組む運動は、滋賀県教育委員会が作成した「元気な湖っ子(DVD)」を活用し、基本の運動としてストレッチを児童に提示した。児童は、グループごとに基本の運動のストレッチを



図6 レーダーチャートにより児童に体力の課題の理解を促す様子



図7 目を閉じて片足バランスを行い、体力の課題に関する運動に取り組む様子

工夫して、より柔軟性を高めることができる体の各部位のオリジナルストレッチを考えた。指導者は、ヨガマットやゆったりとした音楽を用いて、学習活動に取り組みやすくした。

本単元では、児童が交流を繰り返すことでオリジナルストレッチをよりよくすることができると考え、グループ学習、ペアグループによる紹介、全体発表という様々な交流の形態を取り入れた。そして体の動きに親しむ学習から体の動きを高める学習へと発展させ、柔軟性を高めることをねらった(図8)。



図8 「体の柔らかさを高めるための運動」に取り組む児童の姿

単元の第3時は、ペアグループでオリジナルストレッチを紹介し、オリジナルストレッチの体の動きや説明について助言し合うようにした。他グループから意見を得ることで、児童はオリジナルストレッチの工夫のポイントを見つけ、「もっと工夫したい」「もっとよくしたい」という意欲と見通しをもった。第4時は全体発表を行い、各グループのオリジナルストレッチを交流した。まず、グループでオリジナルストレッチを紹介するために、動きや注意点を整理した。ペアグループとの交流で得た視点を基にして、多くのグループが、児童全員が取り組めるように、柔

軟性の実態に合わせた動きの工夫として、柔らかい動きが得意な人や苦手な人への配慮を考
 えることができた。そして、その考えがしっかりと伝わるように説明ボードに詳しい説明を加えた。
 次に、各グループの実演後、他グループが発表したオリジナルストレッチを実際にやってみるよ
 うにした。その際、実演したグループが他グループにストレッチの動きを教えて支援するよ
 うにしたことで、自身の柔軟性に応じて取り組む児童が増えた。第5時は、各グループのオリジナ
 ルストレッチを組み合わせ、学級のオリジナルストレッチの完成とした。児童は、体の各部位を柔
 らかくするための一連の流れになったオリジナルストレッチに意欲的に取り組んだ。「体の柔ら
 かさを高めるための運動」のプログラムにより、多くの児童が柔軟性の高まりを実感できた。

オ 「巧みな動きを高めるための運動」のプログラムの成果

B学級では、学級の体力の課題を巧緻(こうち)性とし、「巧みな動きを高めるための運動」で
 「めざせ体コントロールの巧～
 TRYアスロンで巧みな動きを高
 めよう～」という単元を設定した。

指導者は、巧緻性という表現が
 難しく、児童が巧緻性を高める動
 きをイメージするには、体をコン
 トロールするための動きの巧みさに着目する必要があると考えた。そこで、単元の第1時で、様
 々なスポーツ選手の映像や資料を提示し、児童の気付きやつぶやきから、体をコントロールする
 ために、「タイミング」「バランス」「リズム」「力の調節」の四つのポイントがあることを児
 童とともに押さえた。そして、第2時からTRYアスロンとして図9の運動に取り組んだ。これら
 の運動は、指導者が学級の体力の課題と日々の運動の様子から、体の身のこなしが苦手だと考え、
 児童が四つのポイントについて動きの巧みさを考えながら取り組む運動として設定し、各運動を
 スムーズに行うための動きのコツを見つけ、巧緻性を高めることをねらった(図10)。

ボールパス 一人一本ボールをもち、自分のボ ールから手をはなして、相手の場所まで 移動します。相手のボールがたおれる 前にキャッチします。 タイミング	ラインナップ(平均台) 平均台の上で、テーマに合わせて、 できるだけ落ちないようにならびか えます。 バランス	反復コーンタッチ はなれたコーンを8回タッチするま でのステップの回数を数えます。 うまくなった人、うでで体をささえて とびこえるべくぐるぐる回します。 A 二人組で、その場で回しましょう。 B グループで、ゴールのコーンまでたど り着きましょう リズム
サイドジャンプ ラインをカ足ジャンプとびこえ ます。右足ジャンプ・左足着地→左足 ジャンプ・右足着地を交互(ごうご)に します。 リズム	フラフープマジシャン 二人が向かい合って、フラフープを 転がします。他の人は、転がっている フラフープをとびこえたり、くぐりぬ けたりします。 力の調節 タイミング	力の調節 リズム


図9 TRYアスロンの6種類の運動

図9の運動に取り組んだ。これら
 の運動は、指導者が学級の体力の課題と日々の運動の様子から、体の身のこなしが苦手だと考え、
 児童が四つのポイントについて動きの巧みさを考えながら取り組む運動として設定し、各運動を
 スムーズに行うための動きのコツを見つけ、巧緻性を高めることをねらった(図10)。


体の動きに親しむ学習
 ↓
 体の動きを高める学習

体の使い方を考えながら、6種類の運動に挑戦する


児童の振り返り




「ラインナップ(平均台)」
各運動をスムーズに行う動きのコツを見つけ、高める



ボールパス



反復コーンタッチ



体育の宿題を検討している様子

指導者の振り返り

(第2時)
6種類の運動に挑戦し、動きの特徴を知って、取り組むことができた

(第3時)
各運動の動きのコツを考えて工夫できそうなことを共有しながら学習を進めることができた

(第4時)
運動によって、動きのコツを見いだすことや活用することに時間を要する難しさがあった

(第5時)
手本となる動きを学級全体で共有することで、動きのコツを活用して動きを高めることができた。また、家庭での運動に対する意欲も高めることができた

「ラインナップ(平均台)」

フラフープでは、しゃがむと通りやすいと分かってやってみると、とてもやりやすかったです。平たん台は、落ちそうになったら皆が支えあげると通れました。

ボールパスの時に最初うまできなくてなんでもとると思えばボールはなす時に手をはなしてボールがたおれているから取れやすいというこ
 とがわかった。その手を上に伸ばすようにしたら全員キャッチすることが
 できました

うまくなった人、うでで体をささえてとびこえるべくぐるぐる回します。
 A 二人組で、その場で回しましょう。
 B グループで、ゴールのコーンまでたどり着きましょう

ラインナップが上手いかなかったからバランスがよくなる体育の宿題がないかな

ボールパスで、しゃがんでくぐらう人ばかりで長い時間か
 けたり10分練習することができました。平均台では自分
 がやっていたので、やろばいをしてほしいということになりました。

図10 「巧みな動きを高めるための運動」に取り組む児童の姿

単元の第5時は、学習のめあてを「体をコントロールして、TRYアスロンの動きのコツを高め

よう」と設定して取り組んだ。導入では、各種目で動きのコツをつかんでいるグループを取り上げ、動きを実演させた。手本となる動きを知ることで「自分たちが考えていたコツと同じだ」「なるほど。そうすればいいんだ」というつぶやきが聞かれ、動きのコツを高めるきっかけとなったことがうかがえた。TRYアスロンの中では、第4時までには自分たちで見つけた動きのコツと実演の動きから見つけたことを合わせながら、各種目に取り組むことができた。しかし、種目によって動きのコツを見いだすことが難しかったり、グループによって見つけたコツを各自が活用するために時間を要したりする姿が見られ、指導者が望んでいたところまで体の動きの高まりを引き出せない種目があった。これらのことから、児童の体力に応じて、運動の内容や環境をより工夫することや、児童の考えを認めながらも指導のねらいにあった動きにするための声かけを行うこと等、指導者の適切な関わり方を明確にする必要があるという課題が見えた。

B学級では、「体育の宝箱」という名称で家庭学習として運動に取り組んでいる。本単元では、「体育の宝箱」を活用し、TRYアスロンの各動きと関連する運動を児童が考えて家庭学習で運動に取り組んできた。第5時の最終場面では、児童自身が課題に応じて「体育の宝箱」で取り組む内容や方法を決める姿が見られた。「巧みな動きを高めるための運動」のプログラムにより、多くの児童の巧緻性が高まるとともに、家庭で運動に取り組む意欲をもつことができた。

カ 「動きを持続する能力を高めるための運動」のプログラムの成果

C学級では、学級の体力の課題を全身持久力とし、「動きを持続する能力を高めるための運動」で「コミュニケーション・ランニングで全身持久力を高めよう」という単元を設定した(図11)。

コミュニケーション・ランニングでコミュニケーションや交代のやり方を知る

体の動きに親しむ学習

児童の振り返り



グループで協力しながら走る様子

指導者の振り返り

(第2時) (第3時)
走るときに友達と交流することで、運動に対する意識が高まったり走るときのペースを考えたりする等、よい効果をもたらすことを児童自身が実感した

楽しく長く走るコツを見つけて、全身持久力を高める

↓
体の動きを高める学習

腕の振り
目線の高さ
背筋【呼吸】
リラックス



長距離走の動きの着眼点の提示

4日目
走るコツを知りました。最初は全然いじりませんでしたが、(特に)5回目の1kmでよく感じました。そして最後の5回目、1kmを走る時、緊張しました。友達と走っている時、走り方のコツを言ってくれました。少し勇気ができました。タイムがちょっとちがみました。この勉強をして、少し長まわりができるようになりました!

ゆっくり走りながら動きのコツを試した後、グループで話し合う

体の動きを高める学習

肘は伸ばすとよくないね。曲げて振るようにしよう



走った後、スタート地点に戻りながらグループで話し合う様子

(第4時)
長距離走の動きの着眼点を、実際に走るときの動きのコツとして実践することが難しかった

(第5時)
グループでコツを確認することで、走るときの動きのコツに対する理解を深めることができた

(第5時)
長距離走に対する意識とともに、全身持久力を高めることができた

	記録(導入)	記録(終末)
c児	5分23秒	5分10秒
d児	5分52秒	5分19秒
e児	6分5秒	5分36秒

1000m走の記録の比較

図11 「動きを持続する能力を高めるための運動」に取り組む児童の姿

「全身持久力を高めることはしんどい」「疲れることはいやだ」という思いを児童が抱くと想

定し、単元で取り組む運動として、走運動にグループで取り組んだ。その中で、励ましや走る際の体の動かし方のヒントとなる声かけを互いに行うことで長距離走に対する意欲を高め、そこから長距離を走る動きのコツを見つけ、全身持久力を高めることをねらった。

単元の第4時は「楽に長く走るコツを見つけよう」と学習のめあてを設定し、これまでのコミュニケーション・ランニングを基に、走る際に活用した体の動きのコツを考えるように児童に投げかけた。しかし、児童が解決の方法を見つけられない様子がうかがえたため、指導者は「腕の振り」「目線の高さ」「背筋」「呼吸」「リラックス」という長距離走の動きの着眼点を提示し、取り入れやすいものを実践するように促した。

児童はタイムを縮めることはできたが、長く走ることと長距離走の動きの着眼点を実践することの両立を難しく感じており、学習に対する達成感を感じる児童も少なかった。このことから、長距離走の動きの着眼点を、児童なりに走る際の体の動きのコツとして取り入れるためには、そのコツに慣れる時間が必要であると考え、第5時の学習内容を修正した。

第5時では、グループごとに取り入れる体の動きのコツを決めて、試し、その後、取り入れた体の動きのコツがどうであったかをグループで話し合うことを繰り返した。グループで確認しながら学習を進めることで、体の動きのコツに対する児童の理解が深まった様子がうかがえた。

本単元では、単元の導入と終末に1000m走の記録を測定し、児童が全身持久力の高まりを実感するようにした。9ページの図11の児童の1000m走のタイムに注目すると、タイムを縮められたことが分かる。この3人の児童は持久走に苦手意識をもっており、新体力テストの20mシャトルランの結果が高くない児童であった。「動きを持続する能力を高めるための運動」のプログラムにより、多くの児童が長距離走に対する意識とともに全身持久力を高めることができた。

(3) 学んだことを活用する場面の設定

ア 授業の学びを日常化へ

単元終了後、多くの児童が単元での学びの実感とともに活用を考えており、体力向上をより推進するために、各プログラムの実施に加え、学習した運動を具体的に活用する場面を設定した。

A学級では、単元の第5時に一つの流れにした各グループのオリジナルストレッチを活用して他の運動領域の予備運動とした。また、家庭でも継続して取り組むように促した。

B学級では、「体育の宝箱」で家庭学習での運動に取り組む際に、児童自身が高めたい動きについて内容を決めるとともに、回数や方法を考えて取り組むように促した。

C学級では、マラソン大会に向けた体育科の授業や授業時間外の練習で、長距離走の動きのコツを実践するように促した。

各学級の指導者は、児童が体育科の「体づくり運動」の授業で取り組んだ運動を継続して取り組める場面を設定し、児童が引き続き、自身の課題に応じて取り組むように促した。このように、体育科の「体づくり運動」の授業で取り組んだことを日常化することは、「健やかタイム」の取組に結び付くものであり、体力向上策を推進することになった。

イ 児童の意識の変容

プログラム実施の前後に行った児童質問紙調査の比較(図12)では、運動が自分にとって大切だと考える児童が増えるとともに、授業時間外で進んで体を

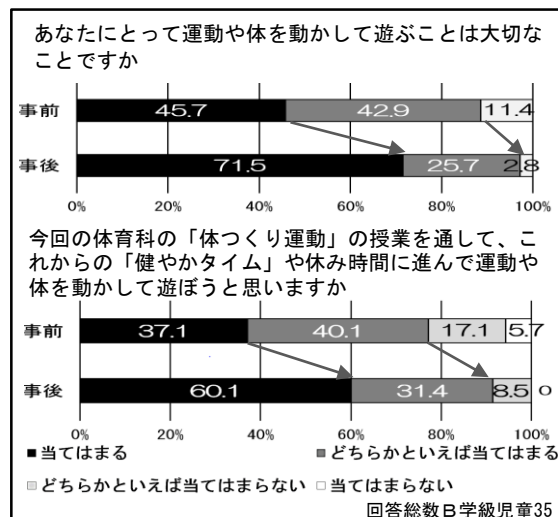


図12 児童質問紙調査の結果(一部抜粋)

動かそうと考える児童が増え、主体的に運動に取り組むようになった様子がうかがえる。

ウ 指導者の意識の変容

各研究協力校の指導者はプログラム実施後の質問紙調査から、新体力テストのデータを活用することで体力の課題を学級で共通認識できた点、グループで学習することで運動が苦手な児童のボトムアップを図ることができた点、授業時間以外の取組も関連させることで運動に取り組む必然性や意欲を高めることができた点等が、効果として挙げられる。これらの点から、「新・分析支援システム」を活用し体力向上策に指導者が取り組んだり、体育科の授業で学級の体力の課題に応じて取り組んだりすることを、授業以外での取組とも関連させ、効果的に体力向上を図れるようになったことがうかがえる。

2 新体力テスト「新・分析支援システム」の完成

(1) 本研究のシステムによる体力向上策の支援を実用化するための視点

小学校における体力向上策を推進するためには、本研究のシステムによる体力向上策の支援を実用化し、発信する必要がある。そこで、その視点として見いだしたものが図13である。

- ・児童が体力向上の意欲や具体的な動きのイメージをもつために、スポーツのことを話題にしたり運動が得意な児童やスポーツ選手等の映像資料を活用したりする
- ・児童が関心をもつ学習活動や友達と交流する学習を設定する
- ・毎時間、学習課題が変わるのでなく、基本の運動に十分慣れさせ児童が運動のコツや工夫に対して納得、満足したうえで学習を進める
- ・毎時間、体の動きの高まりを実感できる活動を設定し、児童が運動のできるようになったことをフィードバックする
- ・単元の最終時間には、単元の学習のできるようになったことを振り返らせ、「健やかタイム」や休み時間、家庭での取組につなげ、運動の日常化を図る

図13 本研究のシステムによる体力向上策の支援を実用化するための視点

この視点を基に、新体力テスト「新・分析支援システム」に改善を加えた。

(2) 新体力テスト「新・分析支援システム」の完成

改善を加えた新体力テスト「新・分析支援システム」の活用の流れが図14である。

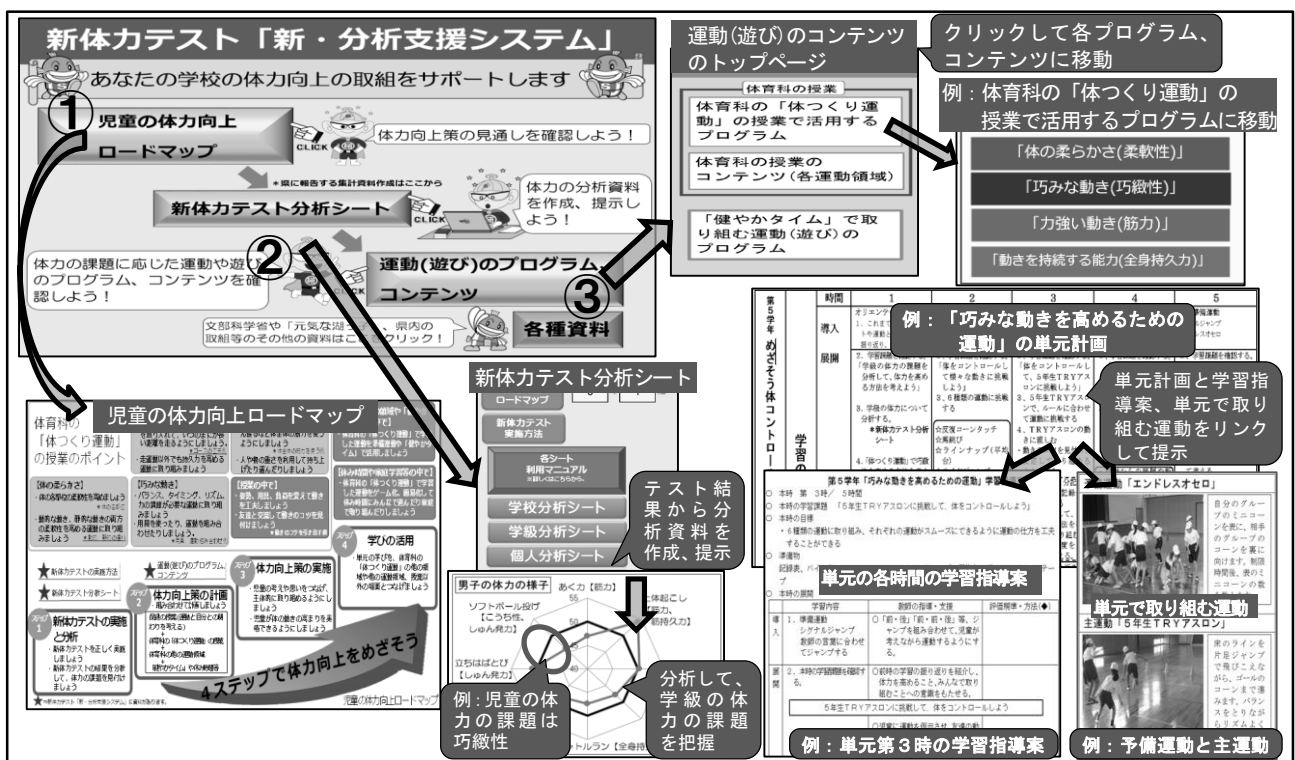


図14 新体力テスト「新・分析支援システム」の活用の流れのイメージ

小学校の指導者は、年度当初に「児童の体力向上ロードマップ」を活用し、体力向上策の見直しをもつ。次に、新体力テスト実施後「新体力テスト分析シート」を活用し、新体力テストの結果から、学級全体や児童一人ひとりの体力の分析資料を作成、分析して学級や児童の体力の課題を把握する。そして、「運動(遊び)のプログラム、コンテンツ」を活用して、学級や児童の体力の課題に応じた体育科の「体づくり運動」の授業で活用するプログラムを確認する。このプログラムでは、単元計画や各時間の学習指導案、単元で取り組む運動が提示されるので、指導者はこれらを基に単元を設定し、実施する。実施後は学びの活用を図るため、取り組んだ運動を、体育科の「体づくり運動」以外の運動領域や休み時間の運動(遊び)、体育的行事等の特別活動で継続して取り組めるようにする。また、「健やかタイム」で取り組む運動(遊び)のプログラムで児童の体力の課題に応じた運動(遊び)を提示し実施することで、体育科の授業と授業以外の時間を結び付けることができる。このように、小学校の指導者が本システムを活用することで、学級や児童の体力の課題に応じた体力向上策を進めることができる。

VII 研究のまとめと今後の課題

1 研究のまとめ

- (1) 学級の体力の課題に応じて体育科の「体づくり運動」の授業にアプローチすることで、研究協力校の児童が運動に取り組もうとする意識を高めることができた。また、授業後に学んだことを活用する場面を設定し、体育科の「体づくり運動」の授業で学んだことを日常化するようにしたことは、「健やかタイム」の取組に結び付くものであり、児童の運動習慣の定着を促進することができた。
- (2) 本研究の取組を基に「新体力テスト分析シート」や2種類のプログラムを改善し、コンテンツとして取り入れることで、小学校における体力向上策を支援するためのシステムを作成することができた。

2 今後の課題

- (1) 様々な視点から体力向上を図るために、本研究で取り上げた運動、動き以外に各領域の他の運動についても効果的な取組を考える必要がある。
- (2) 「健やかタイム」で取り組む運動(遊び)のプログラムを活用した「健やかタイム」の取組が児童の体力向上を促進するかどうかを実証する必要がある。

文 献

- 1) 文部科学省「小学校学習指導要領(平成29年告示)解説体育編」、平成30年(2018年)
 滋賀県総合教育センター「体力向上の手立てにつながる分析支援システムの開発」、平成26年(2014年)

トータルアドバイザー			
国立大学法人滋賀大学大学院教育学研究科教授	辻	延浩	
専 門 委 員			
東近江市立箕作小学校校長	町釋	惠	
滋賀県教育委員会事務局保健体育課主査	内藤	康司	
研 究 委 員			
彦根市教育委員会事務局保健体育課主査	大森	亮	
米原市教育委員会事務局学校教育課指導主事	伊部	学	
湖南市立石部小学校教諭	小川	司	米原市立河南小学校教諭
滋賀大学教育学部附属小学校教諭	岸本	裕司	西嶋 昭司
大津市立瀬田小学校教諭	掛水	宣高	甲賀市立信楽小学校教諭
日野町立南比都佐小学校教諭	明石	愛	東近江市立能登川南小学校教諭
			草津市立山田小学校教諭
			富板 祐介
			長谷川悠喜
			山田 淳子
研 究 協 力 校			
大津市立瀬田小学校	日野町立南比都佐小学校	湖南市立石部小学校	