

令和5・6年度「運動大好き“かごしまっ子”」育成推進事業推進校
いちき串木野市立市来小学校
公開研究会



—研究主題—

主体的に運動に取り組み，日常的に運動の楽しさを味わうことのできる子供の育成
～人・家庭・地域と関わり合いながら～

目指す子供の姿

人と関わりながら運動し，新しい動きを考えたり，工夫したりすることができる子供

自分の伸びが分かり，体力の向上を求め続けて取り組む子供

ねらいに合った動きを理解し，その動きを実践することができる子供



研究主題に迫るための取組

研究の視点Ⅰ

【体育科授業での取組】

体育科において主体的な学習に取り組むための学習過程や学習活動の工夫について明らかにする。

研究内容Ⅰ

- (1) 一単位時間の指導過程の工夫
- (2) 学び合いの設定とICT活用
- (3) 「自分のめあて」の設定と振り返り
- (4) 場づくりの工夫

研究の視点Ⅱ

【教科外体育での取組】

日常的に運動を楽しむための校内環境及び日常活動について明らかにする。

研究内容Ⅱ

- (1) 校内環境の整備
- (2) 委員会活動の取組
 - ・ 市来サーキットの設定
 - ・ みんなで遊ぶ日
 - ・ 一校一運動への取組

研究の視点Ⅲ

【家庭・地域との連携】

地域の人材活用及び家庭との連携の在り方について明らかにする。

研究内容Ⅲ

- (1) 家族みんなで一運動カード
- (2) 地域人材活用
- (3) 幼稚園との連携

研究のキーワード：自己調整力

視点Ⅰ 体育科授業での取組

(1) 一単位時間の指導過程の工夫

一単位時間の指導過程を共通のものにしたことで、子供が見通しをもって学習に取り組めるようになった。また、主運動につながる運動の時間「わくわくタイム」を設定し、楽しく学習に取り組む体と心づくりを行った。体育館には、主運動につながる運動の例を掲示し、自分で選んで取り組めるようにした。

指導過程



【チャレンジ1】

技や動きを「試す」「分かる」

【学びの共有】

技や動きのポイントを「知る」「まとめる」

【チャレンジ2】

技や動きが「できる」

わくわくタイム



【二次元コード付き掲示】

(2) 学び合いの設定とIT活用

モデル動画の視聴や自分の動きを知るための撮影など、積極的にタブレットの活用を図った。タブレットを活用したことで、動きの違いに気付き、自らの動きを調整することができた。また、自分の納得できる試技を録画したものを提出させるようにしたことで、粘り強く取り組む姿勢が見られるようになった。

タブレットの活用



【モデル動画の視聴】 【動きの撮影】

学び合い

また、一単位時間において、学び合いの時間を必ず設定した。友達とめあてを共有したことで、見るポイントが焦点化され、対話が活性化した。技のコツ等は学習カードに記録し、学びの連続性を意識させた。



【動画でアドバイス】



【学び合いの記録】

(3) 「自分のめあて」の設定と振り返り

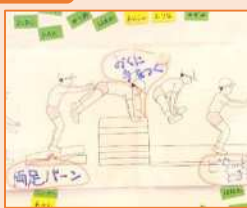
自己の学びを調整しながら学習するためには「自分のめあて」の設定が必要である。学習カードの基本的な運動のコツを参考にしながら「自分のめあて」を立てて学習に取り組ませた。「自分のめあて」を友達と共有することで、同じ課題に取り組む友達の存在が分かり、アドバイスし合える環境ができた。

また、主体的な学びにつながるように「振り返りの視点」を示し、1時間の学びと向き合い、次時へのつながりを意識させた。

自分のめあての設定

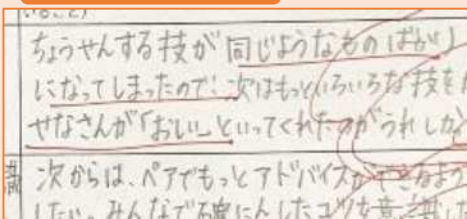


【めあての確認】

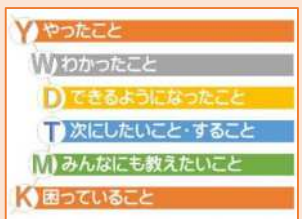


【めあての見える化】

振り返りの時間



【振り返りカード】



【振り返りの視点】

(4) 場づくりの工夫

体育科の年間指導計画を見直し、同じ時期に同単元を配置し、学年会で週の時間割を確認することで、準備や後片付けの時間短縮を図った。これにより、運動量が確保され、学年間で学習内容の系統や指導法の確認ができるようになった。

指導計画の工夫

	1年	2年	3年	4年
4月	道具の運び 跳箱を使った運動遊び (ゴム跳び遊び)	道具の運び 跳箱の運動遊び (ゴム跳び遊び)	4月決めの運動 6月マツ運動	4月決めの運動 8月マツ運動
5月	ボール投げゲーム	9月ボールゲーム	9月ボールゲーム (ソフトボール)	9月ネットゲーム (バレーボール)
6月	マットを使った運動遊び	8月マットを使った運動遊び	8月マットを使った運動遊び (マット運動)	8月マットを使った運動遊び (マット運動)

【年間指導計画】

選べる練習の場



【跳び箱運動の場】



【マット運動の場】

また、自分で練習場所を選べるよう様々な場の設定を行ったことで子供たちが工夫して、場を改良していく姿が見られた。

視点Ⅱ 教科外体育での取組

(1) 校内環境の整備

「ちょっとしたことでも、意識を変えれば運動になる」をコンセプトに、校内に運動につながる「しかけ」を施した。友達の真似をしながらジャンプをしたり、二手に分かれてじゃんけんを取り入れたゲームをしたりするなどして、様々な動きや遊びを楽しむ姿が見られた。

校内に運動の場



【廊下にラダー】



【廊下でジャンプ】

(2) 委員会活動の取組

運動委員会が中心となり、ぴよんぴよん大会（長縄大会）に向けての練習の呼びかけや、異学年で遊ぶイベントの運営などを行った。また、掲示板に「縄跳びのコツ」を掲示し、上達の助けになるようにした。さらに、固定遊具を活用した「市来サーキット」を学年部ごとに作成するなど、運動に向かう様々な取組によって、「やらされる」運動から「やってみたい」運動になり、楽しんで取り組む姿が見られた。

市来サーキット

低・中・高学年ごとに運動の強度を変えてコースを設定し、カードを配布した。自分の体力に合わせたコースを選択し、取り組む姿が見られた。



【低学年ノーマルコース】

みんなで遊ぶ日



【下学年ドッジボール大会】

一校一運動への取組



【ぴよんぴよん大会】



【廊下の縄跳びコーナー】

視点Ⅲ 家庭・地域との連携

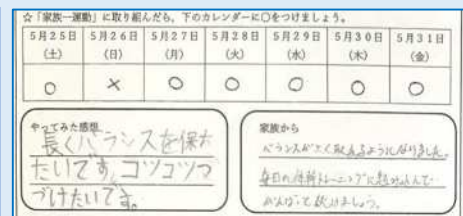
(1) 家族みんなで一運動カード

各学期に家族で運動を意識する週間を設定した。カードには、「体力向上プログラム（家庭編）」を載せて参考にできるようにした。ジョギングやサイクリングなどの運動だけでなく、家族の団らの時間にもなった。

運動カード



【運動を紹介したカード】



【親子で感想を書く】

(2) 地域の人材活用

子供たちは、専門的な指導をしてもらうよい機会となり、楽しく運動に取り組むことができた。また、持久走大会では、消防署の方々が伴走してくださり、持久走が苦手な子供たちも最後まで頑張って走り抜くことができた。

体ほぐし運動



【ボールを使って】

持久走大会



【消防署の皆さんと】

(3) 幼稚園との連携

幼稚園児に縄跳びや長縄跳びの跳び方を教え、一緒に跳ぶことを楽しむ交流活動を設定した。（3年総合的な学習の時間）
園児が運動を楽しんでくれたことに達成感を味わえたようである。

幼稚園ボランティア



【長縄跳びに挑戦】

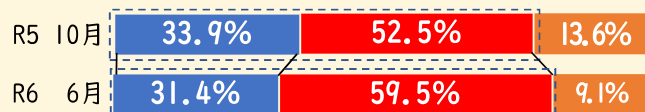


【縄跳び遊び】

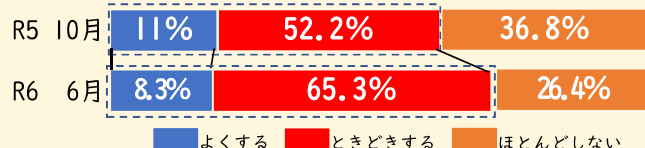
成果と課題

(1) アンケート等の結果

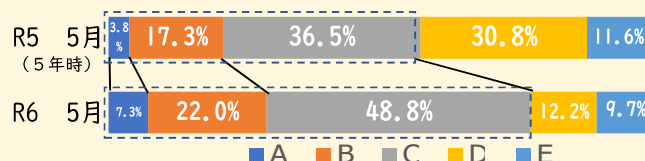
1. 家で体育の授業についての話をしますか。



2. 親子で運動をすることがありますか。



3. 新体力テスト総合評価の経年推移（6年生）



【考察】

家庭での体育の授業に関する話や運動を「ほとんどしない」という意見が減少したことから、体育の授業や運動を好きになり、日常でも運動に親しむ習慣が育ってきていると考えられる。

家族みんなでー運動の感想

毎日、あまり家族と運動ができていなかったのだが、いっぱい家族と運動ができて楽しかった。

家族でいい運動になり、取り組む中で自然と笑顔が増え、コミュニケーションアップにつながった。

家族みんな楽しくできた。

運動した後は、とても気持ちよかった。

家族でいい意味で競い合いながら、その時間を楽しむことができた。

運動はもちろん、会話にもつながり、続けていきたいと思いました。

次回は、少しでも日数を増やせるように頑張りたい。

短い時間でも続けていけたらと思う。

(2) 研究の成果

- 体育の授業の流れを確立したことで、どの学年においても同じ流れで学習に取り組むことができ、教師の指示が減り、子供が主体的に学習に取り組む姿が見られるようになった。
- 学習カードに、基本的な動きのコツを載せたことで、自分のめあてを設定したり、学び合いのポイントの焦点化を図ったりすることができた。
- 年間指導計画に、同時期単元の学習を組んだり、補助運動や技の系統表を作成したりしたことで、学年の系統を意識した授業づくりが可能となり、資料の共有や準備時間の削減につながった。
- 「市来サーキット」により、休み時間だけでなく教室を移動する際なども自然と体を動かす機会が増えた。
- 地域の人材を活用したことで、専門的な指導を受けることができ、動きのポイントを理解したり、できるようになる喜びを味わったりすることができた。
- 家族と一緒に運動に取り組む機会を設定したことで運動量が増えただけでなく、会話をする機会も増えた。

(3) 研究の課題

- 高学年になるにつれて、体育や運動に前向きな気持ちで取り組む子供の割合が減る傾向にある。運動に対して「できる」だけではない、多様な関わり方を示し、楽しさにつながる手立てを考える必要がある。
- 子供が主体的に学習に取り組む授業を進める中で、評価方法について更に研究していく必要がある。
- 生活習慣の確立など、健康面でのアプローチも検討する必要がある。今後は、学校保健委員会との連携も密にしていきたい。
- 学校から家庭にお願いするアンケートや取組カードについて、子供の実態に応じて、内容を精選したり、実施時期を検討したりする必要がある。
- 子供たちが十分な環境のもと、授業や運動に取り組むことができるよう、計画的な備品の補充や使いやすい体育倉庫の整理整頓を行う必要がある。



第6学年 体育科学習指導案

令和6年11月19日(火)5校時
第6学年1組 28名
指導者 教諭 日高 すみれ

1 単元名 跳んで、見て、伝え合おう!!跳び箱運動 (B 器械運動 ウ 跳び箱運動)

2 単元について

(1) 単元の位置とねらい

これまで児童は、1・2年生「跳び箱を使った運動遊び」3・4年生「跳び箱運動」を通して、跳び箱遊びの楽しさを味わうとともに、動きのこつを見つけながら学習し、開脚跳びや台上前転などの基本的な技や、自己の能力に合った技に挑戦してきている。また、伸膝台上前転や首はね跳び、頭はね跳びにも挑戦してみたいというような願いをもっている。そこで、本単元では、基本的な技を取り入れながら、自己の能力に適した技をできるようにするとともに、児童の実態と能力に合わせて発展技にも取り組んでいけるようにしたい。また、目指す動きと自分の動きを比較するためにICT機器を活用したり、自分の課題解決に合った場所での練習や児童同士で教え合う場を設定したりすることで、仲間とともに課題を解決し合い、できる喜びを味わえるようにしていく。

ここで学習したことは、中学校第1学年及び第2学年「器械運動(エ)跳び箱運動」の学習へと繋がっていく。

(2) 単元の目標

- 伸膝台上前転を安定して行うとともに、首はね跳びや頭はね跳びなどの発展技の行い方を理解し、それらを組み合わせることができる。【知識及び技能】
- 自己の課題を見つけ、伸膝台上前転の技ができるようになるための活動を工夫するとともに、見つけた技のこつを友達に伝えることができる。【思考力、判断力、表現力等】
- 運動に積極的に取り組み、きまりを守って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や器械、器具の安全に気を付けようとしている。【学びに向かう力、人間性等】

(3) 単元の評価規準

観点	ア 知識・技能	イ 思考・判断・表現	ウ 主体的に学習に取り組む態度
学習活動における具体的評価規準	① 跳び箱運動の行い方について、伝えたり書いたりしている。 ② 助走から両足で踏み切り、腰を大きく開くとともに膝を伸ばした姿勢で着手し、台上で回転して着地することができる。 (伸膝台上前転) ③ 踏み切った後、膝をしっかり伸ばして着台し、力強く両手で押して空中にはね出して着地することができる。(首はね跳び) ④ 足を勢いよく振り出して体を反らし、腕で突き出してはね起きることができる。(頭はね跳び)	① 動画や掲示物などの連続図に技のこつを書いたり、自己の課題を見つけたりしている。 ② 複数の練習の場から、自己の課題解決に適した場を選んでいる。 ③ 見つけた技のこつや友達の技の課題と解決方法を、動画を見せながら友達に伝えている。	① 回転したり、支持したりするなど、跳び箱運動の基本的な技に進んで取り組もうとしている。 ② 跳び箱の器械・器具の正しい使い方や試技をする前の待ち方、技を観察するときなどのきまりを守り、誰とでも仲よく励まし合おうとしている。 ③ 器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒に協力し合いながらしようとしている。

(4) 児童の実態(調査日:令和6年8月1日 調査人数27人)

項目	回答(数字は人数)
1 興味・関心	・好き(16) ・どちらかといえば好き(5) ・どちらかといえば好きではない(3) ・好きではない(3)
2 理由	○できたとき楽しいから(8) ○跳べたら楽しいから(4) ○できたらどれだけ頑張ったかがわかるから(1) △跳ぶのが怖いから(7) △できないから(4) △楽しくないから(2) △けがをしたから(1)
3 挑戦したいこと	・開脚跳び(20) ・台上前転(19) ・大きな開脚跳び(15) ・伸膝台上前転(13) ・かかえこみ跳び(13) ・首はね跳び(14) ・頭はね跳び(14)
4 できるようになるには	・ICT 機器で動画をとり、できていないところを確認する(10) ・技のこつを知る(6) ・上手な人を見る(6) ・友達にアドバイスをもらう(4) ・その他(練習をする)
5 技能	・開脚跳び(23) ・台上前転(18) ・大きな開脚跳び(7) ・伸膝台上前転(6) ・かかえこみ跳び(8)

本学級では、技の習得や楽しさから約 7 割の児童が意欲的に跳び箱運動に取り組もうとする一方、約 3 割の児童は、技ができないことで苦手意識をもち、恐怖心やけがなど精神的に困難を感じている。しかし、苦手意識をもちながらも、挑戦してみたい技を複数挙げている児童が多く、できるようになりたいという願いをもっていることが推察される。技能面においては、基本となる開脚跳びや台上前転を習得している児童が半数以上いるが、発展技である大きな開脚跳びや伸膝台上前転に自信がない児童が多い。

技の習得のために、ICT 機器での動画撮影や上手な人の技を見ること、技のこつを知ることを選択している児童が多く、友達と関わり合いながら学習を進めていくことが大切だと考えていることが分かる。

そこで、本単元では、児童が自己の課題解決のために必要な場を選択して主体的に取り組めるようにし、できる喜びや運動の楽しさを味わうことができる授業を展開していきたい。また、自己の課題や技のこつを見つけられるように、連続図の掲示や動画撮影を活用して、グループでお互いの動きについてアドバイスし合う場を設定し、進んで自己の課題解決できるようにしていきたい。

(5) 指導計画と評価(全8時間)

		1	2	3	4(本時)	5	6	7	8
		つかむ・見通す		試す・挑戦する					確かめる・振り返る
つかむ・見通す	【単元のめあて】 友達とアドバイスをし合いながら技を極めて、跳び箱発表会をしよう。								
	① 準備運動	① 準備運動・主運動につながる運動(わくわくタイム) 【準備運動】 1 手首足首 2 屈伸 3 足をそろえて前屈 4 足を開いて柔軟 5 深呼吸など 【わくわくタイム】 ○ケングー跳び ○立幅跳び ○かえるの足打ち ○ゆりかご							
	② 学習課題の設定・学習活動の確認								
	跳び箱運動で大切なことを確認しよう。	回転系の基本技にチャレンジしよう。	伸膝台上前転がきれいにできるようになるにはどうしたらよいだろうか。	自分の課題に合った場で、伸膝台上前転ができるようになるう。	首はね跳びや頭はね跳びができるようになるには、どうしたらよいだろうか。	首はね跳びや頭はね跳びにもチャレンジしよう。	できるようになった技を極めよう。	「跳び箱運動発表会」をしよう。	
試す・挑戦する	③ 安全面の確認をする。	③ 台上前転に挑戦する。	③ めあてづくり						
	④ 学習計画の確認をする。	④ 台上前転と伸膝台上前転の違いを知る。 ⑤ 伸膝台上前転に挑戦する。	④ チャレンジⅠ						④ 発表する技を練習する。
	⑤ わくわくタイムの確認をする。		⑤ 学びの共有 動画や絵図などを用いたり、実際に動いたりして、技のこつを確認する。						⑤ みんなの前で発表する。
	⑥ 跳び箱運動を楽しむ。		⑥ チャレンジⅡ						
振り返る	⑦ 単元のめあてづくりと振り返りをする。	⑥ 学習のまとめと振り返りをする。	⑦ 学習のまとめと振り返り						⑥ 単元の振り返りをする。
	⑧ 整理運動・後片付けをする。	⑦ 整理運動・後片付けをする。	⑧ 整理運動・後片付け						⑦ 整理運動・後片付けをする。
中心評価	アイウ			②			③④		総括的な評価
		①	①	②③	①	②③			
		②③							

3 本時(4/8)

(1) 目標

- 伸膝台上前転の技を安定して行うことができる。(知識及び技能)
- 自分の課題を解決するために、課題に適した練習の場を選んだり、ICT 機器を活用して互いの動きの違いを見て、気付いたことを伝え合ったりすることができる。(思考力、判断力、表現力)
- 安全面に留意しながら、自分のめあてに向かって、進んで学習に取り組もうとする。
(主体的に学習に取り組む態度)

(2) 指導に当たって

「つかむ・見通す」過程では、「わくわくタイム」で、主運動につながる運動を行い、「踏切感覚」「着地感覚」「体の支持感覚」など技につながる基礎感覚を十分に体験させる。その際、音楽を流したり、一緒にかけ声を出したりすることで、楽しい雰囲気の中で体と心をほぐすことができるようにする。また、自分のめあてを設定することで、本時の目標を明確にして、学習に取り組むことができるようにする。

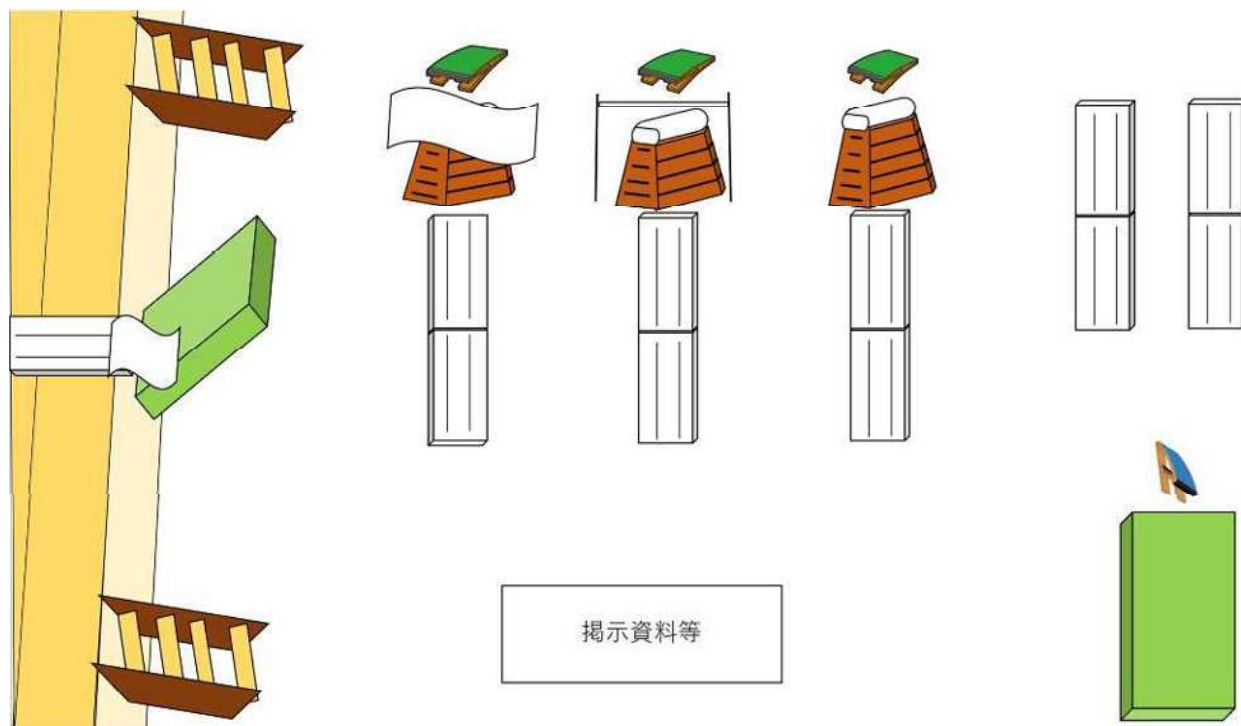
「試す・挑戦する」過程では、選択した場ごとにグループをつくり、自分のめあてを伝え合うことで、お互いアドバイスをしやすくできるようにする。また、ICT 機器を用いて、自分や友達の動きを撮ることで、自分の目指す動きに近づいているかを確認させ、課題解決に向けて意欲的に取り組めるようにする。そして、見つけた技のこつを共有する場を設定することで、技を高めることができる。

「確かめる・振り返る」過程では、「練習する場所」「技をうまくするこつ」「友達のアドバイス」「次時の課題」などの振り返りの視点を示し、自分の動きや考えの変容などが分かるようにする。そして、次時への課題を明確にし、学習への見通しをもたせる。

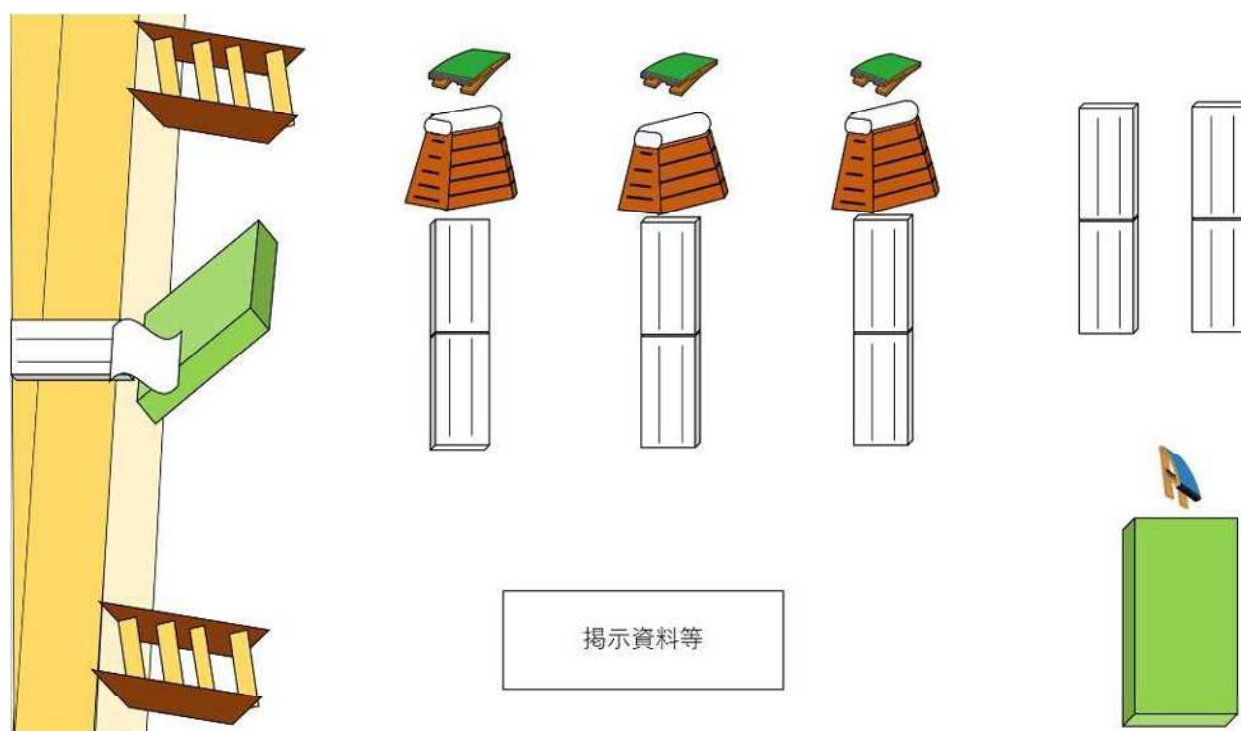
(3) 実際

過程	主な学習活動	時間	教師の具体的な働きかけ ★評価
つかむ・見通す	1 準備運動・わくわくタイム 2 学習活動の確認 自分の課題に合った場で伸膝台上前転の技をできるようになろう。 3 めあての確認 自分の課題に合っためあてをつくる。 伸膝台上前転をできるようになりたい。 膝を伸ばして回る練習をしよう。 腰の高さに気をつけて回りたい。 ゴムひもがある場で練習しよう。	10 7	- わくわくタイムでは、技につながる基礎感覚を高めるとともに、本時の学習への期待をもたせる。 - 楽しく安全に学習に取り組めるように、学習の約束や安全な場づくりの確認をする。 - 学習活動に対して自分のめあてを立てられるように、前時の振り返りを参考にさせる。 - 台上前転と伸膝台上前転との違いが分かりやすいように、絵図を用いて「膝の伸び」に着目させる。 - 水分補給は、各自で行うように全体で確認をする。
試す・挑戦する	4 チャレンジタイムⅠ - 自分の課題を解決できそうな場で伸膝台上前転の練習を行う。 膝を伸ばすことを意識してきれいに回るために、ゴムひもがある場で練習しよう。 着地するときの感覚が分かったから、マットがかけてある跳び箱で練習しよう。 5 学びの共有 ローター板と跳び箱の間をあけると、跳べるようになった。 タオルを使って練習すると、きれいに回ることができたよ。 6 チャレンジタイムⅡ - 共有したことをもとに技を極める。	10 5 5	- 友達の課題を把握するために、同じ場を選んだ友達同士で、自分のめあてを伝え合わせる。 - 安定して技を行えるように、ICT 機器で自己の動きを確認するとともに、モデルとなる絵図や動画と見比べながら、アドバイスをすることができるよう促す。 - アドバイスし合っている児童を称賛し、児童同士が互いに高め合っているような声掛けを工夫する。 - 学びの共有では、技能面だけでなく練習場所や言葉かけ等の工夫したことも出し合わせる。また、全体で友達の技を見て、技のこつを確認することができるようにする。 ★ 自分の課題に合った場を選び、課題解決のために練習しているか。 ★ 見つけたこつや友達の技の課題と解決方法を、動画などを見せながら友達に伝えているか。
確かめる・振り返る	7 学習のまとめと振り返り 「手を手前に、ふみ切りを両足でバンと、腰を高く上げて、ひざをピンと」を意識すればよい。 〇〇さんのアドバイスのおかげで、少しは膝が伸ばせて、楽しく練習することができた。 8 整理運動・後片づけ	8	- 分かったことやできたことだけでなく、まだうまくいかないことも書くように伝える。 - 次時への学習の意欲が高まるように、本時の学習を振り返らせる。

(4) 場の設定
【チャレンジⅠの場】



【チャレンジⅡの場】



※ 台上のマットを外す。