

研究テーマ
運動の楽しさや喜びを味わいながら体力向上を図る
体育指導の在り方
～体づくり運動の領域を中心に～

日置市立日置小学校

〒899-3101

日置市日吉町493番地

TEL 099-292-2013

FAX 099-246-8036

1 実施内容（計画、活動、対象、主な内容等）

- (1) 活動計画
平成25年度～26年度の2か年計画で研究を進めた。班編成組織体として「理論・授業研究班」、「資料収集・学習環境班」の2班で運営した。検証授業を実施することにより、テーマ研究を深化してきた。
- (2) 研究の対象
本校児童及び保護者
- (3) 研究の内容
本校の研究テーマ、仮説を踏まえ研究を深めた。

仮説1 指導過程を確立すれば、子どもたちが見通しをもって運動に楽しく取り組み、体力向上につながるのではないだろうか。（視点1）
仮説2 教科外体育のより一層の充実を図れば、子どもたちが継続的に運動に取り組み、体力向上につながるのではないだろうか。（視点2）
仮説3 家庭・地域との連携を図れば、子どもたちが運動する機会が増え、体力向上につながるのではないだろうか。（視点3）

① 基本的な指導過程の確立 【仮説1の検証】

- ア ねらい
- ・ 児童が主体的に活動できるように、基本的な学習過程を設定する。
 - ・ 「体づくり運動」を体得しやすいような流れにし、運動量を確保する。
- イ 内容
- ・ 学習の見通しがもてる小黒板の活用や、活動内容を分かりやすくするためのワークシートを活用を図る。
 - ・ 子ども同士での教え合い、学び合いの活動を確保する。【シンキングタイム】

② 体づくり運動の系統性の研究→ (1)と関連 【仮説1・3の検証】

- ア ねらい
- ・ 体力・運動能力調査結果の課題を基に、学年の「体づくり運動」の系統性を探る。
- イ 内容
- ・ 年間指導計画の見直し（洗い出し:体づくり運動を中心に）を図る。
→ 授業に対応した準備・ストレッチを行う。（地域スポーツ人材の活用）

③ めあて(意欲)をもって取り組めるような指導の工夫(学習カード等の活用) 【仮説1の検証】

- ア ねらい
- ・ 単元における技能を習得させるための達成目標を含めた総合カードを作成する。
 - ・ 校庭・体育館等に常時、その単元に合った掲示物を設置する。
- イ 内容
- ・ 単元ワークシートを配布し、自分の進捗状況を確認する。
 - ・ 児童のイメージを育て、活動がマンネリ化しないようICT機器等の活用を図る。

④ いろいろな遊びの紹介等 【仮説1・2の検証】

- ア ねらい
- ・ 一校一運動や家庭での運動等に親しませ基礎体力を養い、健康な体づくりをする。
- イ 内容
- ・ どの学年も楽しめる外遊び紹介ボードを設置する。
 - ・ 児童会の運動委員会を中心に、全校縦割りドッジボール大会等を実施する。

⑤ 単元または領域の指導計画を作成 【仮説1の検証】

- ア ねらい
- ・ 指導内容の精選を図り、系統性を踏まえた「体づくり運動」の指導計画を作成する。
- イ 内容
- ・ 単元のねらい・当該学年に応じたもので、単元に合った「体づくり運動」を明記し、活動内容を具体的に列記する。

⑥ 実態調査の内容の検討、実施、考察 【仮説1・2・3の検証】

2 実施上で工夫したこと

- (1) 理論面並びに実態調査に基づいた内容から実践面の工夫を図った。
- (2) 実践面につながる研究を図り、課題となるものを研究した。

3 主な成果

- (1) 指導計画の系統や内容を明確化することにより、児童が達成感を味わえる運動内容に取り組むことができた。
- (2) 本校の職員、児童、地域人材の実態に基づき、2か年計画を踏まえた指導計画を作成することができた。
- (3) 体力・運動能力調査の結果、前年度より握力の平均値の上昇が見られた。
- (4) 地域人材の活用により本校独自の「ひおきっ子体操」を開発し、準備運動等に活用できた。
- (5) 運動の苦手な児童も自分のペースでできるため、意欲的に「体づくり運動」に取り組んだ。

4 実践の様子

(1) 教科体育の充実

つかむ・見通す



【「ひおきっ子体操」の実施】
準備運動として行うようにした。



【ICTの活用】
本時の運動を視覚的に捉えさせた。

試す…本時の運動2～3種目をローテーションして行う。

シンキングタイム



【「シンキングタイム」の設定】
シンキングタイムで、自分の体力に合った運動を考えさせた。



【パネルの活用】
動きの広がりを考える際のヒントとなる掲示を行った。

挑戦する…自分の体力に合った運動に取り組む。 → まとめる…本時を振り返る。

(2) 教科外体育の取組

握力をはかってみよう。

- 握力計の針（数字）が外側になるように握る。
- 手をYの形の形にして、握力計を持つ。
- 人差し指の第2関節が、ほぼ直角になる握り幅になるようにグリップ幅を調節する。

- 直立で腕を自然に下げ、握力計を身体にぶれないようにして力一杯に握りしめる。
- 握力計の記録を読む。

【校舎内に設置した握力計】

体力・運動能力調査で全国・県平均を下回る「握力」の向上をめざした。

【体力・運動能力調査の結果から（表は抜粋）】

学年	6年男子		6年女子	
実施時期	H25	H26	H25	H26
本校	18.90	23.91	16.00	19.33
全国	17.03	19.84	16.55	19.27
比較	+1.87	+4.07	-0.55	+0.06

- もともと全国平均を上回っていたが、さらに差を広げた。
- 全国平均を下回っていたが、プラスに転じた。
- 全国平均を下回っているが、昨年度よりも差を縮めた。

①～③のいずれかに当てはまる学年は、男子が2年、3年、4年、6年、女子が2年、4年、6年となり、握力の向上が図られつつある。

～こんなことをしてみよう～

あしづもう

2人で両かみを持って座り、両足の踵を合わせて、お互いに引っ張り合います。

ゆび指つなひき

それぞれの指をつなひきをします。

(効果)

手の握る力(握力)が強くなります。また、肩1筋1筋の方も強くなります。

(3) 家庭・地域との連携

長期休業中に親子でできる運動を紹介し、取り組むように呼びかけた。(左記は、各家庭に配布した文書の一部を抜粋)

【実態調査から：どれぐらい親子で運動をしていますか？(単位：人)】

	H26.2	H26.1	比較
定期的に行っている	18	40	+22
不定期だがしている	40	38	-2
ほとんどしない	34	14	-20

保護者の運動に対する意識も向上してきた。