

1 研究主題

達成感や満足感を味わい、進んで運動に親しむ折多っ子の育成

2 研究主題設定の理由

本校の全児童数は80名であり、明るく伸び伸びと生活し、自分の興味・関心のあることに積極的に取り組む。一方で、新しいことや困難なことに最初から挑戦しようとしにくい子供も見られる。またまれに、他人を言葉で傷つけたり、自分勝手な言動をしたりしてみんな最後まで遊ぶことができないなど協調性に欠ける場面も見られる。

昼休みは、元気に外でドッジボールなどをしている子供がいる一方、常に教室で過ごす子供もいる。また、少年団等で活動している子供と、運動を日常的に行わない子供の体力運動習慣の格差が大きい。

平成27年度6月に体育に関する意識面の実態調査を行った。「体を動かしたり、体育の学習をしたりするのが好き」と答えた子供が80%を超えており、本校の多くの子供が運動や体育学習に意欲的に取り組んでいる。「体育で話し合うことが好き」と答えた子供が57%にとどまっており、体育学習における言語活動を子供たちが好まない傾向があり、体育の授業の中での言語活動の在り方に工夫・改善が必要であることが分かる。

また、平成26年度全国体力・運動能力調査の結果から、「立ち幅跳び」「ソフトボール投げ」においては、多くの学年・男女において全国平均を下回っている。そのため、瞬発力を高める運動や投げる運動を体づくり運動等で取り入れたり、ボール遊び運動の推進を図ったりする必要があると考えた。

3 研究主題について

研究主題の「達成感や満足感」とは、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を培うために、運動することに喜びや楽しさを感じ、「達成感や満足感」を多く味わわせることが大切であると考えた。また、「進んで運動に親しむ」とは、全ての子供たちが学校生活の中での体育的活動はもとより、日常生活の中で運動に進んで取り組む姿勢を身に付けさせることを意味している。

4 研究の仮説と研究の視点

＜仮説1＞ 指導過程を工夫し、自己の課題に応じた運動の楽しみ方を身に付けさせれば、運動の楽しさや喜びを味わいながら体力を向上させることができるのではないかな。

【視点1】授業の工夫・改善：教科体育

＜仮説2＞ 教科外体育を積極的に推進し、子供たちが興味を持って取り組める運動の機会を確保すれば、主体的に進んで運動に親しむ意欲や体力が高まるのではないかな。

【視点2】運動機会の確保：教科外体育

＜仮説3＞ 家庭や地域との連携を積極的に推進し、家庭や地域においても運動に取り組める機会を確保すれば、運動の生活化につながるのではないかな。

【視点3】家庭・地域との連携

5 研究の実際

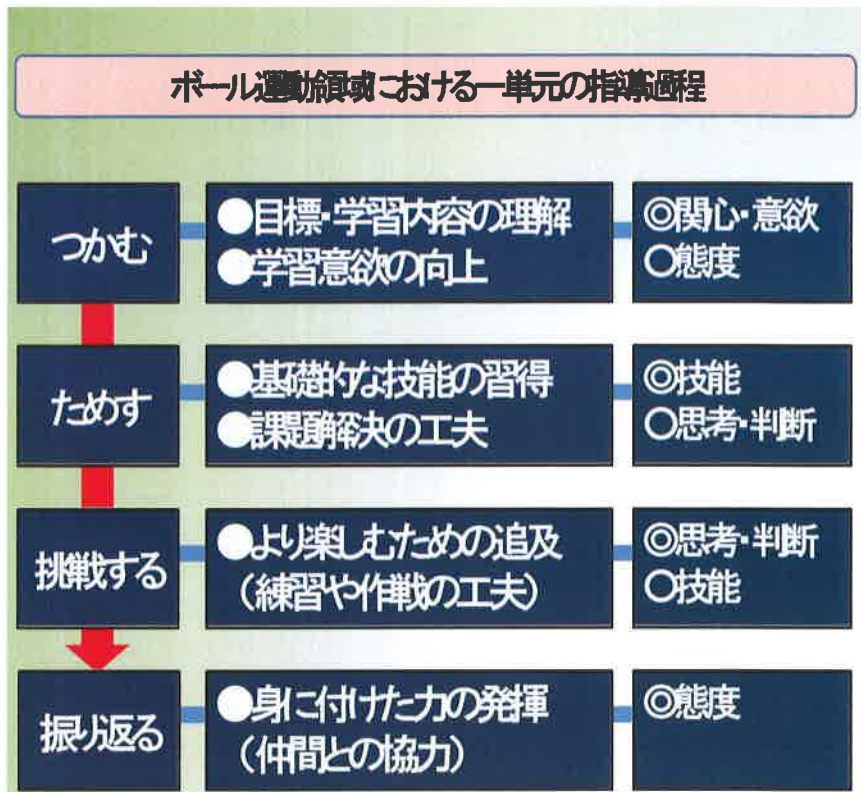
(1) 視点1【授業の工夫・改善】：教科体育

ア 十分な運動量を確保する基本的な指導過程の確立

授業の工夫・改善を行うため、子供の運動時間を十分に確保するとともに、子供が喜びや満足感を得ることができるように、まず、次のような一単元の指導過程を基本とすることにした。指導過程を「つかむ・ためす・挑戦する・振り返る」として、各段階のねらいや重点的に評価する項目についても次のように考えた。

このように、各段階のねらいや重点的に評価する項目を考えることで、教師側の意図を映した指導計画をたてることができるようになった。

また、上記に挙げる指導過程で、全ての子供たちが運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするためには、「十分な運動量を確保する」ことは必要不可欠である。本校では、十分な運動量を確保することを「汗をびっしょりかく子供の姿」として捉え、一単位時間の指導過程を作成している。次にその基本的な学習過程を示す。



● 基本的学習過程について（一単位時間）

過程	主な学習活動	教師の具体的な働きかけ
つかむ	1 本時のめあてについて話し合う。 ・ 「共通のめあて」を確認する。 ・ 前時を振り返り、「自分のめあて」を確認する。 【目標の明確化】	○ 本時の学習活動の見通しをもたせるために、学習カードに「共通のめあて」と「自分のめあて」を記入させる。 ・ ここでいうめあてとは、次の3つを意味する。 (1) 目標を設定すること。 (2) 課題を選択すること。 (3) 活動を決定すること。
	2 準備運動をする。 3 折多トレーニングをする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">基礎感覚づくりになる運動 (例) 器械運動 だるまさん かえるの足打ち</div>	<div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;"><準備運動及び折多トレーニングの留意点> ・ けがの予防への意識を高めさせる。 ・ 運動に向かう気構え・身構えを高めさせる。 ・ 体を十分に温め、心拍数が上がる運動を行う。 ・ 準備運動で主運動に結びつくような運動を行う。</div>
ためす	4 第1の活動をする。 身につけている力で運動を楽しむ段階	
	モデルA（スパイラル型）の流れ (地上運動・器械運動・水泳等) ○ 今の記録を確認する。 今の力でできる技に取り組む。 → ○ 目標の記録を設定し、練習する。 できそうな技に取り組む。	
	モデルB（ステージ型）の流れ (地上運動・表現) ○ 試しのゲームや表現に取り組む。 → ○ 試しのゲームや表現をもとに作戦を練り考える。 → ○ 作戦や流れを生かしたゲームや表現に取り組む。	
挑戦する	5 第1の活動について話し合う。 【子供が主役となる学び】	
	6 第2の活動をする。 新しい工夫を加えて、運動を楽しむ段階	○ 目的活動（技術や芸術）を促す。 事実を説明し、他者に伝える時、自分や集団の考えを説明せたりする。 ○ 互いのフィードバックを積極・積極の両方に促す。互いに促す。 他者との交流を促し、理解の合ったり、尊重し合ったりする。
振り返る	7 整理運動をする。 【ラスト10分の充実】	<div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;"><整理運動の留意点> ・ 心拍数を平常に戻すようにする。 ・ 心身・健康のチェックを行う。</div>
	8 本時の学習を振り返り、次時の学習について話し合う。	・ 学習カードに、本時のめあてに対しての振り返りをさせる。振り返りを次時の目標（めあて）につなげられるようにする。
	9 道具の片付けを行う。	

イ 子供が主役となる学び方の工夫

子供たち一人一人がチームに対する所属感を持ち、失敗と成功を繰り返しながらメンバーと共によりよいチームを作ろうとする意識を持てるようにすることで、ゲームの楽しさも深まっていくと考えられる。子供一人一人がお互いを思いやり、認め合うような雰囲気作りが大切になってくる。



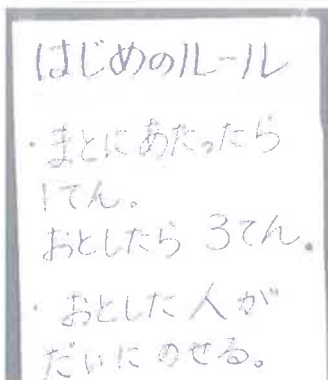
【チームで話し合う子供たち】

そこで、次のような場面で互いのよさを生かしながら学習に取り組むことができるようにした。

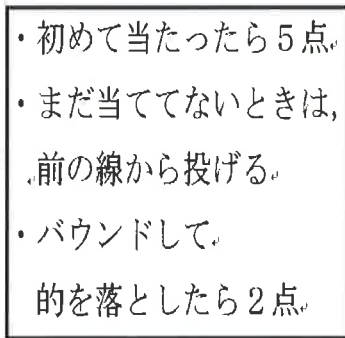
(7) 言語活動の充実

- ・ 全員のよさを生かした作戦を考える。
- ・ よかったところや課題を振り返る。
- ・ 相手チームに応じた戦術を立てる。

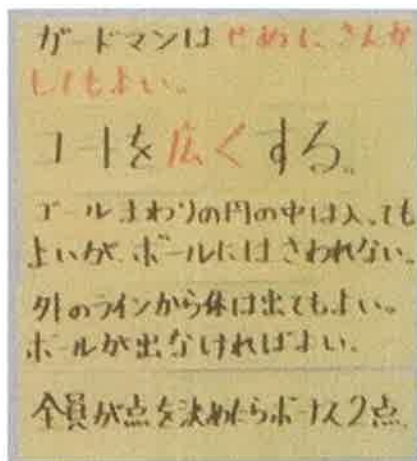
●実践例1～ルール作り～



【2年生】



※ 子供たちの話し合いにより、ルールをさらに工夫することができた。



【3年生ポートボール】

●実践例2～学習カードを用いた作戦会議～



【3年生ポートボール】

全員シュートをめざすハンドボール

4年生学習カード

チーム名	メンバー
------	------



チームのめあて ()月()日

対戦	対戦相手		チーム
	前半	後半(前半と連して)	試合結果
○勝ち負け △引き分け	対	対	

練習法や作戦

<絵や言葉で書いてみよう。>

【今日のゲームを振り返ろう】

グループの作戦は ◎ ○ △

得点の記録	名	得点	名	得点

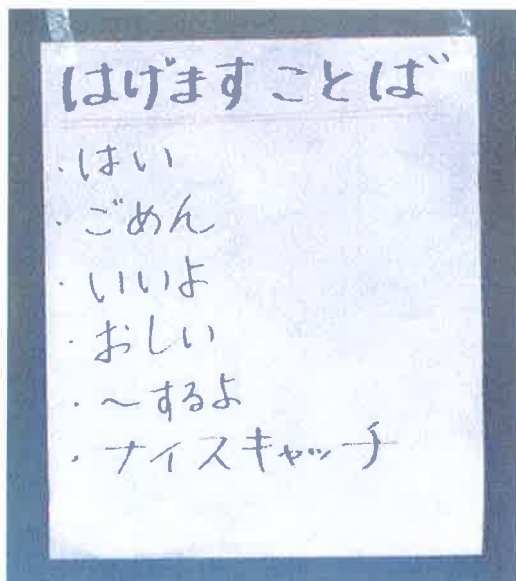
作戦でうまくいったこと ルールの工夫

【学習カード (4年生ハンドボール)】

(i) プラスの言葉の充実

- ・ プラスの言葉を提示し、積極的に用いる態度を高める。
- ・ 審判やメンバーに対する批判的な言動はしないことを明確にする。

●実践例3～ゲームを楽しくするプラスの言葉～



【2年生ボール投げゲーム】

プラスの声かけ

- ・ ナイス！ ・ いいね！
- ・ ドンマイ！ ・ やった！
- ・ あいありがとう！ ・ うまい！
- ・ 上手だね ・ なるほど！
- ・ 次がんばろう！ ・ ごめん！
- ・ おねがい！ ・ やったあ～
- ・ こうしてみたら？

【6年生バスケットボール】

(ii) 練習の充実

- ・ 教え合い、励まし合いながら取り組むことを確認する。
- ・ 自己やチームの課題に対する練習を工夫して行う。

●実践例4～チームごとに何度もゲームや練習ができる場の設定～



複数のゲームの場を設定し、短い時間のゲームを、対戦相手を代えながら行うことで、子供が生き生きと活動し、びっしょりと汗をかきながら運動を楽しむことができた

【2年生ボール投げゲーム】



一単位時間の導入部では、基本的な技能を高める目的で、基礎感覚を養うドリルゲームを実施した。ボールを使った運動を、場所ごとに違った動きで行わせるようにし、チームが移動することによって、短い時間ですべての運動をすることができた。

また、試しのゲーム後の話し合いを下にした練習においても場の工夫をすることでより充実した練習を行わせることができた。

【6年生バスケットボール】

ウ 指導と評価の一体化

本校では、平成26年度までの体力テストの結果を分析した結果、ここ5年間は「ボール投げ」において全国平均を下回っていることが分かった。そこで、「ボール運動領域」の研究に焦点化し、指導計画と評価規準の策定を行うことにした。そのために、評価規準と評価計画を作成し、評価項目の明確化を図った。さらに、子供の振り返りカードとも照らし合わせることで、子供たちが一単位時間に身に付けるべき項目を明確化した。

ゴール型ゲーム 評価規準と指導計画【第3学年】

3 単元の目標と評価規準				
(1) 単元の目標				
<ul style="list-style-type: none"> 運動を通して取り組み、規則を守ったり勝敗を受け入れたりしながら、安全に気をつけ、チーム内で互いに協力して練習やゲームをすることができる。【関心・意欲・態度】 ゲームを楽しむための規則を工夫したり、簡単な作戦を立てたりしながら、誰のためのゲームをするかができる。【思考・判断】 ボールを手で操作したり、空いている場所へ早く移動したりして、シュートにつながるゲームをすることができる。【技能】 				
(2) 単元の評価規準				
運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能		
<ul style="list-style-type: none"> ゲームに楽しんで取り組むことができる。 規則を守り、友達と協力して勝敗を受け入れようとしている。 友達と協力して、用具の準備や片付けをしようとしている。 ゲームを行う場や用具の使い方等の安全を確かめようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ゴール型ゲームの行い方を知っている。 ゲームの型の特徴に合った攻め方を知るとともに、簡単な作戦を立てている。 	<ul style="list-style-type: none"> ゴール型ゲームでは、正しいゲームにおいて、基本的なボール操作や、ボールを待たない時の動きができる。 		
学習活動に關した評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ① 友達と仲良く運動することができるように、練習やゲームに楽しんで取り組むようとしている。 ② 運動の形や決まりを守り、勝敗の結果を受け入れて、友達と協力しながら運動をしようとしている。 ③ 友達と協力して、用具の準備や片付けをしようとしている。 ④ ゲームを行う場や用具の使い方等の安全を確かめようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ① ゴール型ゲームの行い方を知っている。 ② 楽しくゲームを行うことができる人脈や場の設定、プレイ上の制限や視点の方法などの風習を選んでいる。 ③ ゲームの型の特徴に合った攻め方を知り、作戦を選んでいる。 ④ ゲームの型の特徴に合わせて、簡単な作戦を立てている。 	<ul style="list-style-type: none"> ① 基本的な操作でボールを運んだり、ゴール付近でパスをもらってシュートをしたりすることができる。 ② ボールを持つと同時に、ゴールに体を向けることができる。 ③ ボール保持者と自分の間に守備者がいないように、空いている場所に動くことができる。 	

指導と評価の計画(ボール)		つかわ		ためす		活動する		振り返る	
時間	内容	1	2	3	4	5	6	7	8
		<ul style="list-style-type: none"> 学習の準備とめあての確認 準備運動とボールに慣れる運動(折返トレーニング) 							
10	試しのゲームをして学習計画を立てよう	ルールや場を工夫しながら、みんなが楽しめるゲームをしよう。							
20	オリエンテーション・学習の進め方・学習の約束	ドリルゲームを行う。 ・ドリブルゲーム・シュートゲーム ・パスゲーム							
30	試しのゲーム	チームの準備やルールについて話し合う。							
40	学習計画を立てる	話し合い(チーム→全体) ・特にルールはどうだったか、次回はどうしたいかについて話し合う。							
評価点	関・意・態	①	④	①	②	③	③	③	②
	思考・判断	①	④	①	②	③	③	③	②
	技能	①	④	①	②	③	③	③	②

【指導と評価の計画】

【単元の目標と評価規準】



【評価カードを活用する子供の姿】

項目	1	2	3	4	5	6	7	8
準備								
ドリブル								
パス								
シュート								
話し合い								
安全								
準備								
ドリブル								
パス								
シュート								
話し合い								
安全								

【教師による評価名簿】

今日の自分をふり返ろう!		1	2	3	4	5	6	7	8
上手にドリブルやパス、シュートすることができましたか。			△			◎			
ドリブルやパスを使って、ゴールの近くにボールを運ぶことができましたか。			△	◎					
ボールを持っていないとき、相手チームの守る人がいないところを見つけて動くことができましたか。							△	◎	
友達と楽しく運動できるように、選んでれん習やゲームをすることができましたか。	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
運動のじゅんぎょや決まりをまもらたり、勝ち負けのけっかをうけ入れたりして友達と楽しく運動することができましたか。	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
友達と協力して、じゅんぎょやたづねをすることができましたか。	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
れん習やゲームをする場所や道具の使い方など、安全に気をつけることができましたか。							◎	◎	◎
ドリブルやパス、シュートの正しいし方がわかりましたか。							◎	◎	◎
みんながポートボールを楽しめるように、場所や点検などのルールをえらぶことができましたか。							◎	◎	◎
ポートボールの動き方がわかり、せめ方をえらぶことができましたか。							△	◎	◎
ポートボールの動き方を生かして、せめ方を見つけることができましたか。							◎	◎	◎

よくできた・・・◎ だいたいできた・・・○ あまりできなかった・・・△

【子供の評価カード】

(2) 視点2【運動機会の確保】：教科外体育

ア 教科外体育の充実（朝の体力づくり・パワーアップタイム・折多体操等）

(ア) 朝の体力づくり

本校では、毎朝 15 分間の体力づくりの時間を設定して、行事や時期に合わせて、体育委員会を中心に体力づくりを行う活動をしている。活動の内容については、以下の通りである。

月	種 目	備 考
4～5月	○体力テスト種目 (立ち幅跳び・反復横跳び・ソフトボール投げ・20mシャトルラン)	・ 体力テストの種目に関しては、それぞれの種目に関してのコツを示したプリントを配付して、指導の充実を図る。 ・ シャトルランは全校一斉に行う。
6月	○三分間走→チャレンジかごしまの種目	・ 今までの記録を放送で紹介するなどして意欲付けを図る。
7月	○三分間走→ラジオ体操第1・第2・折多体操	・ 夏休み前に、ラジオ体操を行うことで各集落でもしっかりとできるよう事前指導をする。
9～10月	○集団行動 ○ラジオ体操 ○運動会学年種目 ○陸上記録会練習	・ 運動会が終わり次第、高学年は陸上記録会の練習、他の学年はドッジボールを行う。
11～12月	○三分間走→チャレンジかごしまの種目 ○ドッジボール	・ チャレンジかごしまの種目とドッジボールを曜日を決めて行う。
1～3月	○持久走大会練習 ○なわとび大会に向けた練習	・ 左記の大会に向けて、全校で練習に取り組むことで意欲付けを図る

(イ) パワーアップタイム

本校では、朝の体力づくりの他に、毎週金曜日と土曜日の朝の会の後の時間を「パワーアップタイム」と名付け、本校オリジナルの「折多体操」や「折多トレーニング」を行っている。雨天時は、教室でストレッチ運動を行うことにしている。



【折多体操の練習】



雨天時：教室でのストレッチ】

イ 体育的行事の充実（各種大会への参加・「体力アップ!チャレンジかごしま」への申告）

(ア) なわとび大会の実施

1月に持久走大会やチャレンジかごしまの申告が終わっても、体力づくりの意欲を継続できるように3月初旬になわとび大会を行っている。また、年間を通して、毎週水曜日朝の体力づくりの時間には、1分間跳びの後に全校で様々な種目のチャンピオンを決め、なわとびへの意欲を高めている。



【なわとび大会】

(イ) 各種大会への参加

a 出水地区おれんじカップドッジボール大会への参加

毎年 12 月上旬に出水市商工会議所が主催するドッジボール大会が開かれる。3年生以上の子供が学級単位で出場している。ドッジボールは、朝の体力づくりで年間を通して木曜日に取り組むようにしている。その結果、昼休みにドッジボールを行う姿が多く見られるようになった。28年度は、中学年の部で2位となった。

b 出水地区相撲大会への参加

毎年7月下旬に出水地区の相撲大会が行われる。希望者を募り学校で練習をしたり全体での練習会に参加したりして、本番に出場している。本年度は、学校全体の約4分の1の19人、上学年・下学年それぞれ3チームずつが出場した。結果は、下学年の部優勝、個人の部でも優勝1人、3位2人と好結果を収めることができた。

(f) 体力アップ!チャレンジかごしまへの挑戦

運動会へ向けた練習シーズンや体力テスト等以外の時期は、朝の15分間を使い次のように曜日毎に体力アップ!チャレンジかごしまの種目やドッジボールを行っている。

月	火	水	木	金	土
二人でさっさ 馬跳びよんぴよん	長縄10人でチ ャレンジ	短縄 (1分間跳び)	ドッジボール	長縄 エイトマン	ドッジボール

チャレンジかごしまでは、これまで学校賞を3年連続で受賞するなど実績をあげている。

ウ 固定施設の整備・活用

校庭の固定施設の近くに、使い方や注意点を掲示している。使い方を参考にしながら、休み時間や、朝の体力づくりの時間など、生き生きと活動している。



【遊具の使い方】



【ろくぼくでの体力づくり】

(3) 視点3【家庭・地域との連携】

ア 「一家庭一運動」の推進

(7) 取組の経緯

体力は、学校の指導のみで培われるものではない。また、生涯にわたって運動に親しむ素地を養うことを目的として一家庭一運動に取り組んだ。全校に呼びかけ、各家庭ごとに「いつ」「何を」「どれくらい」行うかを話し合い、目標化してもらった。学校と家庭で目標用紙を提示し、意欲付けを図った。



【一家庭一運動】

イ PTA活動との連携

(7) 親子ふれあい球技大会の実施

毎年、5月にPTA主催で親子ふれあい球技大会を行っている。午前中は、親の部で学年対抗のソフトバレーボールを行い、子供たちは自分たちの運営でドッジビーを楽しんでいる。また、午後からは親子でドッジビーをして交流を図っている。



【親子ふれあい球技大会】

ウ 人材活用の推進

(7) 陸上教室の実施

折多陸上スポーツ少年団の監督を招いて、持久走大会時とその前に陸上教室を行った。また、運動会や陸上記録会の練習にも参加していただき、走る楽しさや長距離を速く走るためのコツを教えていただき、子供は目を輝かせて学ぶ姿が見られた。



【陸上教室】

6 研究の成果と課題

(1) 実態調査の結果から

ア 体育に関する意識調査

本年度6月に体育に関する意識調査を行った。昨年実施した実態調査と比較すると「好き」という子供が多くなってきた。また、進んで運動をしたり、体育の学習に積極的に取り組んだりしている子供が多くなってきた。

一方、「体育で話し合うことは好きですか」という質問については、ほぼ昨年度とほぼ変わらないという結果が出ている。このことから、体育の授業での話し合いの必要性を高める手立てを工夫し、子供が話し合うことによってチーム力が高まったという達成感を味わう授業づくりに取り組んでいかなければならない。

イ 全国体力・運動能力調査結果

「反復横跳び」「シャトルラン」「立ち幅跳び」は、ほとんどの学年で全国平均を大きく上回っている。早朝かけ足、パワーアップタイムでの取組により成果があったものと思われる。

ソフトボール投げに関しては、昨年度、平均よりも低かった数値が、今年度は非常に高くなっている。これは、折多トレーニングでの投球フォームの練習により、改善しているものと思われる。また、昨年度課題としていた長座体前屈も、改善が見られている。

過去5年間のボール投げ結果から、平成27年度にかけて、全国平均を下回っている。しかし、平成28年度においては、どの学年でも伸びが見られる。

年度	H24	H25	H26	H27	H28
結果	-12	-15	- 2	- 3	14

【過去5年間のボール投げ結果：全国平均との比較】

(2) 研究の実際から

ア 成果

- 単元・一単位時間の指導過程及びそのねらいが明確になったことで、意図的な指導計画が作成可能になった。そのため、適度な運動量が確保され、密度の濃い授業が展開されるようになった。
- 「折多トレーニング」を取り入れたことで、その単元で必要な動きの基本を体感でき、あるいは動きそのものを身に付けることができるようになった。
- 技能に関しては、「努力を要する」と判断した子供に対してのきめ細かい指導ができ、技能を高めることができた。
- 言語活動の目的を明確にして計画的・意図的に取り入れたことで、子供たちの主体的な学びの姿が見られるようになった。
- 評価規準を明確にすることで、子供の実態を把握し、次の指導に生かすことができた。
- 朝の活動（パワーアップタイム）は、実施内容や種目を行事に合わせて、あるいは時期に応じて構成し、子供たちのモチベーションを高めつつ行うことができた。また、「体力アップ！チャレンジかごしま」への取組も位置付けることで、継続的に取り組むことができるようになった。
- 運動への関心が高まり、相撲やドッジボールなどの大会への参加者が増えた。また、体力や技能も身に付いてきた。
- 「一家庭一運動」を、家庭に啓発し連携を図ることで、一定の成果が得られ、意識改善ができたと思う。また、「体ほぐし・ストレッチを親子でやってみよう」のリーフレット配布により保護者の意識も高まった。
- 陸上競技における地域の人材活用により、技能はもとより、子供たちの正しいフォームで速く走りたいといった意識に高まりが見られた。

イ 課題

- 思考・判断において、「努力を要する」と判断した子供たちに対する手立てを工夫する必要がある。
- 評価方法と評価の見取り方については、実践的で明瞭なものとなるよう、今後も研究を深めていきたい。
- 各領域におけるICT機器の効果的な活用について、さらに研修を深める必要がある。
- パワーアップタイムの時間については、今後さらに内容の検討が必要である。
- 毎朝、走っているため、持久力はあるように感じるが、走力が伸びていない実態がある。効果的な指導法についても、研究を深めていきたい。
- 「一家庭一運動」の家庭での取組状況は、家庭によって差がある。どんな効果や課題があったのか、正確な把握が難しい。今後、そのような点についても明らかにしていきたい。
- 地域スポーツ人材の積極的な活用を進め、より有効な活用について検討していきたい。