

1 単元名 体力を高めよう

2 単元の目標

- ・体の柔らかさや巧みな動きを中心とした体力を高めることができる（運動）
- ・運動の約束や安全に気を付けながら、進んで運動に取り組むことができる（態度）
- ・運動の正しい行い方を理解し、自己の体力に合った運動を選択することができる（思考・判断）

3 運動の特性

体づくり運動の中の「体力を高める運動」には、大きく分けて4つの運動に分けられる。

- ①体の柔らかさを高めるための運動
- ②巧みな動きを高めるための運動
- ③力強い動きを高めるための運動
- ④動きを持続する能力を高めるための運動

子どもの発達段階を考え、5学年では、主に①と②を中心に練習に取り組み、継続的に体力の向上を図っていく。6学年では、③と④を中心に体力の向上を図るようにする。

運動の選択にあたっては、単なるトレーニングのような運動を選択してしまうと、運動嫌いを生み出す可能性もある。そこで、単調な動きの繰り返しではなく、同じ運動でも少し変化をさせたり、ゲーム性をもたせたりするなど、楽しく運動に取り組める工夫が必要になる。

4 児童の実態

(1) 体力について

1学期に行った体力テストの結果を使用し、県平均及び全国平均値との比較を行った。全体的に、平均を上回っている種目が多く、特に、女子の運動能力は全国の平均値や県の平均値と比べると高い結果となった。

一方で、平均よりも低かったのは、「長座体前屈」で、男女共に県平均及び全国平均よりも低い結果であった。

また、「立ち幅跳び」では、男子が県・全国平均より低い結果となった。

「50m走」では、女子の結果は県平均を0.5秒上回っているが、男子の50m走は、県平均と同じである。「上体起こし」でも、女子の結果は県平均よりも高いが、男子の結果は、県平均よりもやや低い。

男子のA段階は、16名中4名なのに対し、女子のA段階は、16名中8名と多い。女子はDとE段階が一人もいないのに対し、男子はE段階が2名、D段階が2名いる。運動能力が高い児童が多くいる一方で、運動を苦手とする児童がおり、能力差が大きい。

(2) 運動習慣や運動への意欲について

放課後の陸上記録会の練習や水泳記録会の練習にクラスの半数以上が積極的に参加するなど、体を動かすことが好きな児童が多い。日常的に、休み時間や放課後に外で遊ぶ児童が多くいる。サッカーやバスケットボール、野球などのスポーツクラブに入っている児童が、18名（60%）いる。一方で、外で運動をほとんどしない児童もおり、運動に親しむ児童とそうでない児童とで、運動に対する意欲の高さが違っている。

全体的に、走ったりボールを使ったりといった運動が好きな児童が多く、反対にマット運動や跳び箱運動、鉄棒などの運動に苦手意識をもっている児童が多い。

5 指導の工夫

本研究は、「体づくり運動」の中の「体力を高める運動」を中心として、どのような種類の運動をどのように取り入れたら、効果的に子どもの体力が向上していくのかを明らかにするものである。

子どもの体力の向上を計画的に図っていく上で、次の2点が大切だと考えた。

A 毎回の授業で、短時間でも体力を高める運動を取り入れ、継続的に体力の向上を図る。

B 集中的に取り組んだほうが体力の向上に効果がある場合は、4時間程度の単元を組む。

本研究では、特にAの「継続的に授業の中に取り入れていく体力を高める運動」を考え、実践を行った。

1学期の体育の授業開きでは、誰でも簡単に取り組める運動を子どもに紹介した。紹介した運動の中で、ストレッチや押し相撲など、毎回の授業の中で取り入れることのできる運動は、毎回取り入れてきた。

2学期は、1学期に紹介したよりも、難易度の高い運動を紹介した。楽しく取り組めるよう、簡単な動きから難しい動きへとスモールステップで取り組ませるよう配慮する必要がある。

6 単元計画 (体力を高める運動)

時数	1	2	3
ねらいと学習活動	<p>【基礎的な運動を教える】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・友達の動きに合わせて立ち座ったり座ったりする運動 ・押し相撲や手押し車などの力を使う動き ・合図と同時にダッシュ ・風船を操作する運動 	<p>【運動を選んで取り組ませる】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・輪を使っての運動 (転がした輪をくぐるなど) ・リンボーストレッチ ・友達に合わせてジャンプ ・フリスビー投げ ・マット陣取り 	<p>【発展させた運動を教える】 (本時)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リンボードダンス ・玉ひろいゲーム ・サーフィンゲーム ・跳びこしくぐり ・フリスビーダッシュ
関連する運動領域	<ul style="list-style-type: none"> ・ソフトバレー ・短距離走 ・組体操 	<ul style="list-style-type: none"> ・マット運動 ・バスケットボール ・ハードル走 	<ul style="list-style-type: none"> ・バスケットボール ・高跳び ・跳び箱運動

7 本時案 (第3時)

目標	<ul style="list-style-type: none"> ○ 柔軟性を高める運動や巧みな動きを高める運動のやり方を知る。 ○ ルールやマナーを守り、協力しながら運動を行うことができる。 ○ 自己の体力を知り、自分に適した課題を考えることができる。
学習活動	教師の支援と指導上の留意点 (★評価)
○準備運動 (軽くランニング)	・ 毎回、最初に決まった運動を取り入れ、習慣化していく。
○体力を高める運動	・ 自分の体力を振り返って、伸ばしたい運動の技能に合った運動を選び、場所を指定して取り組ませるようにする。
○めあてを確認する	・ 1学期に行った体力テストなどの資料をもとに、自己の体力を振り返り、活動への意欲をもたせる。
<p>運動の行い方を知り、自分の力を伸ばせる種目を選ぼう</p>	
○体の柔らかさを高める運動 ・リンボードダンス	<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動の方法だけでなく、テクニカルポイントも教える。 ・ 協力したり、やり方を考えたりする場面では、よく声かけができていない児童を取り上げほめるようにする。 ・ 自分の記録がどれぐらいかを覚えさせ、記録を伸ばしていけるよう励ましていく。 <p>★友達と協力して運動を行うことができる。</p>
○力強い動きを高める運動 ・玉ひろいゲーム	<ul style="list-style-type: none"> ・ 単純な動きの玉ひろいゲームをどのように発展できるかを教え、次に挑戦する際の意欲をもたせるようにする。
○巧みな動きを高める運動 ・跳びこしくぐり ・サーフィンゲーム ・フリスビーダッシュ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「跳びこしくぐり」や「フリスビーダッシュ」では、人や物の動きに合わせてタイミングよく動くよう助言する。 ・ サーフィンゲームでは、タイムを測定することで、自分の記録を伸ばそうとする意欲付けを図る。 ・ フリスビーを使ったゲームでは、相手の走る速度や、受け取る高さなどを考えて、力を調整しながら投げるように助言する。 ・ できるだけ遠くで捕ることを目標とできるように、コーンなどで目印をして意欲を高めるようにする。 <p>★運動のやり方を知り、楽しく運動に取り組むことができる。</p>
○学習の振り返りとまとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体力テストの結果から、自分の苦手な部分を克服したり、得意な技能を伸ばしたりするための運動を選んで、次回から取り組んでいくことを伝える。 <p>★自己の体力に合った運動を選ぶことができる。</p>

準備物 (体操棒、ゴム、サーフィン用の板と丸太、ソフトフリスビー、ストップウォッチ、紅白玉)

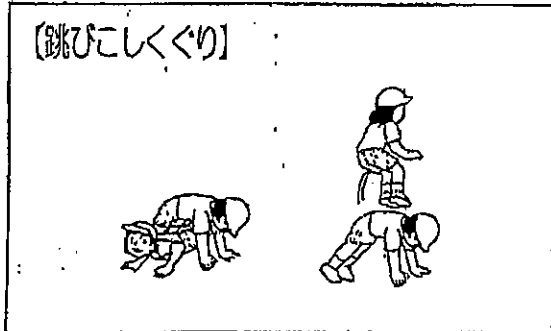
参考文献：「小学校新学習指導要領の展開 体育科編」渡邊彰・今関豊一編著 (明治図書)、「小学校学習指導要領の解説と展開 体育編著者」高橋健夫、野津有司、安彦忠彦著 (教育出版)

自分が伸ばしたい運動を選ぼう!

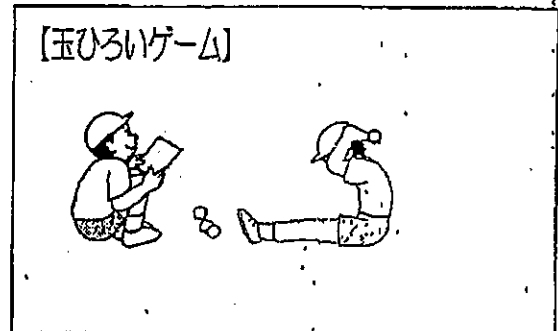
年 組 番 名 前 ()

(1) 自分が伸ばしたい運動を選ぼう

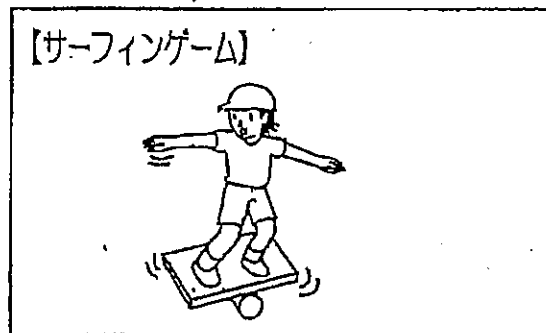
A ジャンプ力を高める運動



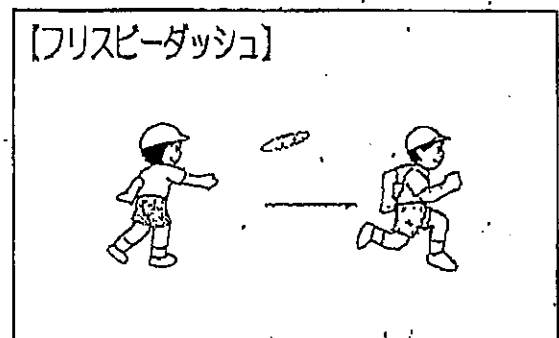
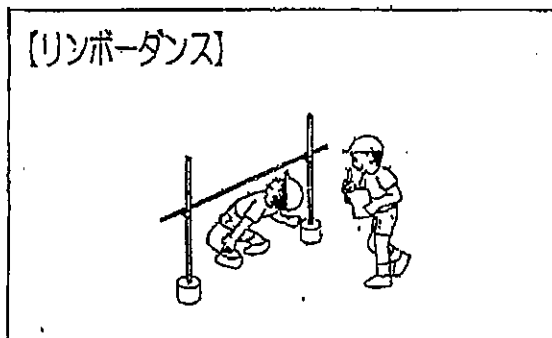
B 力強さを高める運動



C バランス感覚を高める運動



D 体の柔らかさを高める運動 E すばやく走る力を高める運動

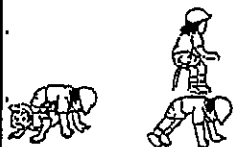


(2) 今日の授業の感想

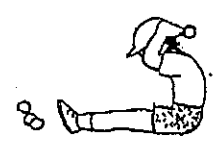
体力アップカード

年 組 番 名前()


① ジャンプカ(跳びこしくぐり) 30秒間で何回いけるかな?

	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目
	回	回	回	回	回	回	回

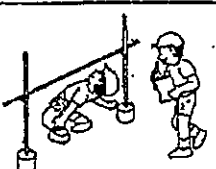
② 力強さ(玉ひろいゲーム) 30秒間で何個いけるかな?

	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目
	個	個	個	個	個	個	個

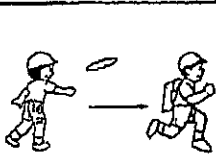
③ バランス(サーフィンゲーム) 何秒間バランスがとれるかな?

	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目
	秒	秒	秒	秒	秒	秒	秒

④ やわらかさ(リンボーダンス) 何cmの高さを歩いていけるかな?

	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目
	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm

⑤ すばやく走る(フリスビーダッシュ) 何mまでいけるかな?

	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目
	m	m	m	m	m	m	m

【資料】体力向上支援プログラム「体力を高める運動」実施項目

1 体力向上のための取り組み

本校では、体力向上のために、次の3つの取り組みを行っている。

- (1) 4月に学校全体の体力づくり計画を起案し、重点項目を決めて指導する。
- (2) まとまった単元として「体力を高める運動」を行う。(持久走、縄跳びなど)
- (3) 帯単元として、いろいろな種類の「体力を高める運動」を行う。

(1) の学校全体の体力づくり計画は、昨年度のスポーツテストや体力に関わるアンケートの結果から子どもの実態を分析し、本校の子どもの弱点を見つけ、それを強化するために起案したものである。

(3) の帯単元としての「体力を高める運動」では、1学期から2学期にかけて、様々な運動を紹介し、授業の最初の5分～10分にかけて実施してきた。2学期になり、スポーツテストの結果を子どもに見直させ、自分が伸ばしたい運動技能に合った運動を選択させるようにした。その際に紹介した運動種目は、今年度のスポーツテストの結果から子どもの実態を分析し、子どもの弱点となる運動要素を鍛えることができる運動種目を選択した。

昨年度の実態だけではなく、今年度のクラスの子どもの実態を分析して、指導にあたっていくことが、子どもの体力を伸ばしていくと考える。

2 帯単元としての「体力を高める運動」実施項目

体力の要素として、次のものを考えた。

- A：柔軟性 B：走力 C：瞬発性 D：ジャンプ力 E：バランス
F：力強さ G：持久力 H：筋持久力 I：投力

2学期までに実施した「体力を高める運動」は以下の通りである。それぞれが、どの体力要素に関わっているかを示す。

時期	1学期に実施	2学期に実施
体力を高める運動項目	<ul style="list-style-type: none"> ・風船バレー (E) ・大根抜きゲーム (F) ・押し相撲 (F) ・手押し車 (F) ・ペアストレッチ (A) ・合図と同時にダッシュ (B、C) ・友達動きに合わせるゲーム (C) ・カエル足打ち (H) ・カエル足倒立 (H) ・斜め懸垂 (H) ・うさぎ跳びレース (B、C、D、G) ・マットを使っての川跳び (D) 	<ul style="list-style-type: none"> ・友達を引き上げよう (F) ・ジャンケンストレッチ (A) ・ケンケン相撲 (E、H) ・引っ張り合いのすもう (F) ・8秒間走壁タッチダッシュ (B、C) ・リンボーストレッチ (A) ・フリスビー投げ (I) ・輪くぐり (C、E) ・輪跳び (D) ・ゴム跳び (D) ・マット陣取り (H) ・友達とジャンプ (C、D)

1 目的

自己の心や体の健康・安全に対する意識を高める。
心や体の健康を保持増進し、自己の体力の向上を図る。

2 子どもの実態（昨年度）

【運動技能別の結果分析】
○「体づくり運動」…跳ぶ力にやや課題が見られる。
○「水泳」…25mの習得率、3年生95%、4年生59%、5年生81%、6年生93%である。
○「器械運動」…鉄棒の技能は子どもによって習得の差が激しい。逆上がりの習得率は、3年生で62%である。
○「陸上運動」…50m走、全国平均を概ね上まわっている。
○「ボール運動」…ソフトボール投げが岡山市の平均より低く、全国平均に比べやや低い。キャッチやキック、ドリブルといった技能は、スポーツクラブでの経験が豊富な児童と、運動経験の不足がちな児童との差が大きい。

【評価観点別の結果分析】
○「技能」…平成20年度のスポーツテストの結果、「立ち幅跳び」と「ソフトボール投げ」で岡山市平均を下回っている。
○「態度」…休み時間に常に外に出て運動をしている児童もいるが、運動に親しめない児童も多数いる。持久走記録会の放課後練習にも、必ず参加する児童としない児童がいる。
○「思考・判断」…自己の目標をもち、技能を高めていこうとすることは概ねできているが、練習方法を工夫したり、互いに教え合い、学び合おうとする態度にやや欠ける。
○「保健」…事故やけがが一昨年よりも多かった。日常生活におけるけがや事故、病気に対する意識を高めていく必要がある。

保護者の学校評価アンケートにおいて、「子どもは、体力・気力ともにたくましい子どもに育っている」への満足度が100%である。だが、運動に親しんでいる児童と、運動を普段していない児童とに分かれている傾向が見られる。

3 めざす子ども像

心や体の健康を理解し、運動に親しむ児童の育成

〈技能〉及び〈意欲・関心・態度〉	〈思考・判断〉	〈保健に関する知識〉
運動技能を身に付け、日常生活の中に入れて運動を取り入れようとする子ども	めあてをもって、友だちとかかわり合いながら運動に取り組む子ども	心と体の発達や健康について考え、生活に生かす子ども
基本的な動きを身に付け、進んで外に出て友だちと仲良く遊ぼうとする子ども	低	低
基本的な動きや技能を身に付け、進んで外に出て、友だちと仲良く運動したり、遊んだりしようとする子ども	中	中
基本的な運動技能を身に付け、進んで外に出て友だちと仲良く運動したり、めあてをもって体を鍛えたりしようとする子ども	高	高

4 指導の場

年間を通して児童の自己の体力の向上に対する意識をもたせ、各学期において児童の体力の向上を図る場を設定していく。

〈技能〉及び〈意欲・関心・態度〉	〈思考・判断〉	〈保健に関する知識〉
<ul style="list-style-type: none"> ○業間時間（休み時間） <ul style="list-style-type: none"> ・体育委員会を中心とした運動イベントを開き、同学年や異学年で取り組む。 ○家庭（土・日） <ul style="list-style-type: none"> ・友だち同士での外遊びや運動的活動を奨励する。（なわとびがんばりカード、マラソンカード、鉄棒カードの使用） 	<ul style="list-style-type: none"> ○教科（運動領域） <ul style="list-style-type: none"> ・各学年の発達段階に沿って、仲間と運動する楽しさや良さを味わわせ、力いっぱい活動できる場を設定する。 ○特別活動 <ul style="list-style-type: none"> ・友達と協力したり、努力を続けて自己の力を高めたりできる場を設定する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○学級活動 <ul style="list-style-type: none"> ・自己の体の成長や、基本的な生活習慣の大切さなどを理解させる。 ○保健領域 <ul style="list-style-type: none"> ・中・高学年で自己の体や心の発達・健康について理解し、生活に生かすことができるようにする。
<ul style="list-style-type: none"> ○学校行事 <ul style="list-style-type: none"> ・保健安全週間、運動会、陸上記録会などの学校行事に積極的に参加し、健康的な生活を送ることができるようにする。 ○教科外体育 <ul style="list-style-type: none"> ・希望により陸上大会、水泳大会などに参加できるように、紹介を行う。また、参加者がいる場合は、学校教育活動の範囲で支援を行う。 		

5 指導の重点

- 「水泳」…卒業までに全員が25mを泳げるようすることを目指していく。
そのため、各学年で習得させたい水泳の技能と指導方法の一例を明示し、水泳の基礎技能の確実な習得を図っていく。
（低学年）呼吸法の習得（水中で鼻から息を出し、顔をあげて息を「パァッ」とはくことで吸気する）と、伏し浮きの習得（中学年）3年生で、けのびからの連続の息つきを習得する。4年生でゆっくり泳いで20mを目指す。
（高学年）正しいフォームを習得し、息つきをしながら、平泳ぎやクロールで長く泳ぐことができるようにする。
- 「器械運動」…3年生までに、鉄棒の基礎技能を習得できるよう、「鉄棒がんばりカード」を配布・掲示し、カードに載っている技能（前回りおり、「つばめ」、「ふみこしおり」などの技能）の習得を図る。
特に、逆上がりの習得率を高めるため、次のように各学年で重点的に指導を進めていく。
（低学年）雲ていや登り棒などを使い、楽しみながら逆さ感覚や筋力を養っていく。
（中学年）補助具（逆上がりのベルトなど）を活用して、段階的に練習を行えるようにし、技の習得を図る。
（高学年）鉄棒に触れる機会を多くする。前方支持回転など難しい技をする場合は、補助具を活用して感覚をつかませる。
- 「ボール運動」…技能の差が大きい現状を変えるために、「投げる」、「捕る」、「蹴る」、などの基礎技能をくり返し行う場を設定し、基礎技能の習得を図る。さらに、ルールや教材を工夫し、どの子も楽しく運動ができる環境をつくるようにする。