

力いっぱい運動し、体力向上を目指した指導の手引きの作成

提案者 川口市立並木小学校 わたなべ 渡邊 えいじ 栄次 教諭

実践に至った背景

- ◆ 体力に関する二極化が課題であるが、運動は好きではないが体育は好きと答える児童もあり、体育授業の充実が、運動に親しむ資質や能力を育成するきっかけとなると考えた。
- ◆ 各教員が自身の指導法で授業を行っており、指導にも温度差があった。
- ◆ 集団行動では各担任で異なった指導をするため、毎年4月に学級で共通理解をする確認が必要であった。
- ◆ 若手教員の採用が増え、指導経験が少ないことから、どのように授業を組み立てていけばよいか悩んでいる姿も見かけられた。

実践の内容

● 体育授業におけるハンドブックの作成

- 1 体育主任による職員への説明
 - ・ 年度当初の職員会議で、体力に関する課題を踏まえ、体育授業の重要性について説明する。
 - ・ さらに、どの学級も同じ運動の質や量を確保できる指導が求められ、そのために体育ハンドブックによる全教員の共通理解、共通指導を目指したいということ伝え、職員の理解を得る。
 - ・ 授業規律（集団行動、ハンドサイン）については体育だけに限らず、朝礼や集会、校外学習にも活用ができるという利便性についても説明する。

- 2 ハンドブックの作成・改訂
体育主任が中心となり体育部でハンドブックの作成及び改訂を行う。【資料1】

《ハンドブックの構成》

- ・ 授業規律（集団行動、ハンドサイン）
- ・ 教師の立ち位置
- ・ 準備運動の考え方
- ・ 授業の運動時間の配分
- ・ 授業での安全について
- ・ 指導者の声のかけ方
- ・ 見学児童への指導

1時間の授業の流れに沿った構成

チェックシート方式にすることにより、確認をしやすくした

3 ハンドブックの内容についての職員の共通理解

- 4月当初の職員会議において、体育主任がハンドブックの活用方法、留意点を確認する。
- 授業規律（集団行動、ハンドサイン）は、年度当初の職員研修を用いて体育主任が確認する。

成果や効果

- ◎ ハンドブックを活用し、全教員が共通理解・共通行動を行ったことによって、運動量や運動の特性を味わわせる時間の確保ができ、運動好きの児童を育成することもできた。
- ◎ 若手教員にとって体育授業づくりのテキストとなっている。
- ◎ 授業規律を全校で集まる朝礼や集会でも活用できている。
- ◎ 集合の回数や教師の説明についても計画的に行うことによって、運動量の確保が図られ、児童の体力向上につなげることができた。

実践事例を他校でも活用できる方策等

* 他校で導入する際のポイント

- ☆ ただハンドブックを配布するのではなく、指導内容について共通理解を図ったり、実技講習会を行い指導の仕方を互いに見合ったりするなど、年度当初に研修を積み重ねる。

* 失敗しないための秘訣

- ☆ 自校の学校教育目標やアンケート調査による児童の実態に合わせて作成する。
- ☆ 始めからすべてに取り組むのではなく、年度ごとにポイントを絞って共通した指導ができるようにする。

* こうすればより高い効果が得られるという方策

- ☆ 定期的にチェックシートを用いて指導の振り返りを行い、成果や課題について共通理解を図る。
- ☆ 授業研究で積極的に活用する。

外部有識者の評価

- 多くの学校で、体育主任を中心に授業の進め方について確認されている取り組みが、分かりやすく示されている。
- 若い教員が増えている今、本提案のような、より具体的なマニュアルを基に共通理解も必要だと思われる。
- 「体力向上を目指した」というよりは、「授業づくりの共有を目指した」提案という印象である。
- チェックシート方式のアイデアが良い。
- 定期的に校内研修や研究授業を行うことで内容の刷新を図ることが重要である。

これが

並木スタイル!



埼玉県川口市立並木小学校

これが「並木スタイル！」

学習規律を確立させ、力いっぱい運動し、思いっきり汗をかく 体育の授業

1. 「技能」「態度」「思考・判断」をバランよく育む授業づくり

(1) 「㊟㊞㊟㊟」大きな授業を目指して 4つの要素

体育の楽しさ	子どもにとってのよい授業	関連する学習内容の観点
㊟動く楽しさ	力いっぱい活動させてくれた授業	授業の基礎的条件
㊞楽しむ楽しさ	友だちと仲よく活動させてくれた授業	【態度】
㊟わかる楽しさ	新しいことに気づかせてくれた授業	【思考・判断】
㊟伸びる楽しさ	技を高めてくれた授業	【技能】

㊟動く楽しさ【授業の基礎】

- 運動時間の確保
 - ・45分の70%＝約32分を目標に
- 授業の雰囲気
 - ・やる気のみなざる姿
 - ・気持ちのよい返事「ハイ」
- 学習規律の確立
 - ・集合、整列→気持ちよく走って移動
 - ・準備、後片付け→役割分担を明確にして友だちと協力
- 準備運動、補強運動の充実
 - ・主運動につながる意味のある動きを取り入れる
 - ・並木っ子すくすくプログラム（体育館＝ストレッチ、運動場＝ボール投げ）

㊞楽しむ楽しさ【態度】

- 自分も他者もOKという体験をたくさんさせる
 - ・仲よく活動する姿
 - ・教えたり補助し合ったりする姿
 - ・肯定的な発言が多い姿
- 話し合い活動
 - ・話し合う課題を明確にし、話し合う内容、話し合う方法をしっかり指導する。
 - ・思考の前提となる情報（作戦、ヒント）を提供する。

㊟わかる楽しさ【思考・判断】

- 動きのポイントの理解
 - ・動きのイメージをもたせ、動きのポイントを理解させる（気づかせるのが指導力）。
 - ・教えるべきことはしっかり教える。（技術、戦術、運動の行い方、知識）
 - ・これらを深めるための発問、説明、示範を行う。

㊟伸びる楽しさ【技能】

- 本時の課題の重点化・焦点化
 - ・本時の課題は本時の中でできるようにする。
 - ・本時の重点課題（ねらい）は1つ。
- 頻繁な個へのフィードバック
 - ・児童数×2～3回程度の言葉かけを行う。
 - ・「伸び」「評価」を確実に伝える。

2. 自己チェック式！ 並木小の体育授業の共通指導「並木スタイル」

ねらい

「学校で行われる全ての体育授業を充実させなければ、児童の体力・運動能力の向上はありえない」という考えを根底に、担任はもちろん、全教職員が「並木スタイル」を活用して共通理解、共通行動、共通指導を行い、並木小学校での体育授業の柱を確立することで、児童の体力・運動能力の向上を図る。

(1) 学習前

- 見学者への指導……□準備、後片付けを一結に行わせる。
…□計時や記録、得点、審判、スタート等の係活動をさせる。
…□仲間にアドバイスや補助をして積極的に関わりをもたせる。
…□授業のまとめで感想を発表、またはノートに感想を書かせる。

チェックらん

- ペア・グループ作り…□等質ペア・グループ
- ・苦手な子同士…教師の支援が必要
 - ・能力が高い子同士…自主的な教え合い、発展的な内容もできる
- 異質ペア・グループ
- ・運動が苦手な子も得意な子に教えられるように、見る観点を明確に！
 - ・バランスのよいチーム編成をするために配慮すること
- (①リーダーシップ ②得意 ③苦手 ④面倒見 ⑤男女 ⑥人間関係)

(2) 導入

- 集合、整列、挨拶……□並木小ハンドサイン（学校全体で共通指導）



集合（三重の半円）して、座る。



整列して、前へならえ。



1列で整列。



2列で整列。

- 笛・太鼓によるサイン（学校全体で共通指導）

「ピー」 運動をスタートする。

「ピッ・ピー」 運動を終了する。

「ピッ・ピッ・ピッ」 教師に注目する。

※笛（太鼓）のサイン+ハンドサインで効果UP

- …□单元によって基本の集合隊形を決める。（4列～8列）
- …□移動は走る。
- …□気持ちのよい返事「ハイ」、あいさつ「よろしくお願いします」
- …□服装の確認（ぼうしのゴム紐、上着イン、靴紐）
- 教師「ゴム紐」 児童「よし」
- 教師「上着」 児童「よし」
- 教師「靴紐」 児童「よし」
- …□健康状態を把握。表情などから心の状態もつかむ。

- 教師の立ち位置……………□太陽の光の向き、北風の砂埃の向きを意識する。
…□集合時、全ての児童が視界に入るよう、教師が3歩下がり姿勢を低くする。
- 準備運動……………□正しい動きを正しく行わせる。
…□子どもたちは声を出さずに、伸ばす部分に集中させる。
…□教師「〇〇さん基準」
児童「ハイ」（基準児童が手を挙げる）
教師「体操の隊形に」
児童「1・2」（手を腰に当て、広がる方向を向く）
教師「開け」
児童「オー」駆け足で体操隊形になる
…□子どもたちに言葉（称賛、助言）をかけながら個と全体を見て回る。
…□その授業で行う運動で、特に負荷のかかる部位を念入りに行う。
…□一斉指導でしっかりできるようになったら、グループでも可。
- すくすくプログラム…□体育館では柔軟性向上のためのストレッチ（ペアストレッチ）
…□運動場では投力向上のためのボール投げ（ペアボール投げ）
- 慣れの運動……………□主運動につながる「意味のある動き」を取り入れる。
…□セット化し、継続して行うことで、基礎的な感覚や動きを身に付ける。
- 用具の準備……………□単元のはじめにしっかり指導する。
…□役割分担をはっきりさせ、いつも同じ児童が同じ物を同じ場所に。
…□友だちと協力して「声を出しても音は出さない」。

(3) 展開

- ねらいの提示……………□長話は禁物。
…□ねらいや課題をズバリ提示！本時のねらいは1つにしぼる！
- めあてのもたせ方……□めあての3つの中身
①目標を設定する。 例：走り高跳びで115cm跳びたい。
②課題を選択する。 例：リズムカルな助走ができるようにしたい。
③活動を決定する。 例：輪と踏み切り板を使った場で助走練習する。
…□特に大切なのは、課題を意識させること。
例：□挙手 □ペアに伝える □学習カードに書く
□ネームカード掲示 □教師が課題の例を提示、選ばせる
- 主運動……………□雰囲気の良い授業
□認め合い □円陣 □ファイトコール □挨拶 □歓声 □笑顔
…□運動量は、量だけでなく質（一人一人が、一杯、何度も）を大切に
- 立ち位置……………□近くで個々を、離れてグループや全体を観察する（死角を作らない）。
- 言葉かけ……………□45分授業で100回以上。
…□称賛、笑顔、拍手、握手、ハイタッチ、OKサイン、助言
- 場作り、ルール……………□全ての子にできる喜びを味わわせるための教材研究
…□易しい条件で段階的に学習できる場
…□発達段階に合わせた易しいルール作り

- 見合い、学び合い……□発達段階に合わせ、役割分担をしっかりと決めて行わせる。
 - (低)「できているか、できていないか」が分かる手がかり(提示・掲示)
 - (中)「ポイントを絞って」見合う
 - (高)「見てほしいところ(課題)を伝え」高め合う
- …□できた子だけでなく、支えてくれた子も大いに褒め、みんなで高め合う雰囲気をつくる。
- 集合のタイミング……□主運動の途中で集めるからには、意味のある時間に
 - ①課題達成のためのポイントを全体で確認する。
 - ②教え合いなど学び合いの方法などをモデリングする。
 - ③課題を達成した子や上達した子を紹介、称賛する。
 - ④安全面での問題があった場合、徹底を図る。

(4) まとめ

- 用具の片付け……□単元のはじめにしっかり指導する。
 - …□役割分担をはっきりさせ、いつも同じ児童が同じ物と同じ場所に。
 - …□友だちと協力して「声を出しても音は出さない」。
- まとめ……□本時の課題(ねらい)に正対したまとめを行う。
 - (例)×「感想は？」 ○「本時のねらいは〇〇でしたが、どうでしたか？」
 - ・教師が一方向的にまとめるのではなく、子どもの声を生かす(見学者も)。
 - ・苦手な子の伸び、がんばりも紹介したい。
 - …□学習カードは授業の中で必須事項ではない(教室でもOK)。
 - …□学習カードは学年に合わせ、短時間で記入できる工夫を。
- 整理運動……□使った筋肉をほぐすように、ゆっくりと行う。
- 挨拶……□気持ちのよい返事「ハイ」、あいさつ「ありがとうございました。」

(5) 学習後

- 次時に向けて……□学習カードに目を通し、苦手な子や自己評価の低い子を確認し、具体的な策を考え、意図的にかかわる。
 - …□朱書きを入れることで、授業中にできなかった指導や励ましをする。