

体力づくりの授業実践と評価に関する研究

楽しく取り組む「体力を高める運動」

檀原市立耳成南小学校 教諭 辰 巳 善 章

Yoshiaki Tatsumi

要 旨

子どもたち一人一人が、自分の体力に関心を持ち、仲間とかかわりながら楽しく体力を高め、ていくことができる体育科学習の在り方について研究した。子どもたちの意見も取り入れながら、いろいろな体力を高める運動の場を設定することで、自分たちで動きを工夫し、仲間とかかわりながら、意欲的に楽しく取り組む子どもたちの姿が見られた。

キーワード： 小学校、体づくり運動、体力を高める運動、体力

1 はじめに

最近の子どもたちには、日常生活における運動遊びや身体活動の減少、精神的なストレスの増大、体力・運動能力の低下や、活発に運動する者とそうでない者とに大きく分かれる二極化傾向などの問題がある。

こうした状況の中では、子どもたちの運動を通して、運動が及ぼす心と体への効果や、健康、特に心の健康と運動との密接な関連などを子どもたちに理解できるよう指導していくことが重要である。しかしながら、これまでの体育科学習では、身体的能力を高めることを中心とした体力づくりを行うことが多かった。

そこで、生涯スポーツを見据え、すべての子どもに体を動かす楽しさや心地よさを味わわせ、自分の体力に関心を持ち、いろいろな運動とかかわっていき中で必要な体力づくりとは何かを考え、実践していこうとする手がかりを培っておくことが大切であると考え、本研究に取り組んだ。

2 研究目的

子どもたち一人一人が、体力づくりに関心を持ち、自分の体力に応じた、いろいろな動きに挑戦するとともに、自分のめあてをもって仲間と一緒に楽しく体力を高めていける体育科学習について考察する。

3 研究方法

- (1) 先行事例の分析、文献研究
- (2) 授業実践と検証

4 研究内容

- (1) 子どもたちが学習の内容を意識して取り組む手立て

「なぜ、体力を高める必要があるの?」と問いかけてみると、子どもたちは、体力が日々の生活を送る上で必要不可欠なものであると認識はしているものの、はっきりとした答をもっていない。また、当

然のことであるが、大人のように体力づくりなどの必要性も実感していない。

そこで、学習を進めるに当たり、子どもたちに体力づくりの必要性を理解させ、自分の体力の状況を把握させ、自分の学習課題を認識させることが大切であると考えた。

ア 体力づくりについての学習

保健の学習も取り入れながら、いかに体力や健康が生きていく上で大切なことが、自分自身の体力に目を向けることが大切なことかを指導した。

イ 自分自身の体力を見つめ、課題を意識する

春に実施したスポーツテストの結果をレーダーチャートにして、自分自身の体力について客観的に分析し、自分の優れているところや、逆に高めていかなければならないところに目を向けるように指導した。そして、どんな運動をすればその体力が高まっていくのかなども考えさせながら、体力づくりを進める上での課題をつかめるようにした。

(2) 単元構成

単元を大きく「めあて」と「めあて」の二つに分けた。「めあて」では、それぞれの運動の場で教師が提示した基本的な動きに挑戦させ、体力を高めるようにした。その後、「めあて」では、「めあて」での運動の経験を生かし、自らが考え、工夫した動きを取り入れ、めあてに沿って自分の伸ばしたい体力を高めるようにした。

(3) 子どもたちが運動することそのものの楽しさを感じ、意欲的に取り組みたくなる場の設定

今回、「少し難しそうだけれどやればできそう。」「できそうでできない。」という挑戦しやすい魅力的な運動の場を、子どもたちの意見も取り入れながら、四つの体力要素(力強さ・敏しょう性・バランス・柔軟性)に分けて設定した(表1)。

表1 体力要素と運動の場

体力要素	運動の場
パワーコース(力強さ)	2種類
スピードコース(敏しょう性)	2種類
バランスコース(バランス)	3種類
フレキシブルコース(柔軟性)	2種類

(4) 子どもたちが学習の成果を確認し、次時につなげる工夫

授業の中で子どもたちが、自分の体力について新しい発見をしたり、体力の高まりに気付いたり、また、仲間との楽しいかかわりなどについて振り返ったりすることは、次の授業につなげていく上でとても大切なことであると考えた。

ア 学習カードについて

学習カードを用意し、朝の会などを利用して、その日の授業での自分のめあてを記入させた。また授業終了後、自分の体力について発見したことや仲間とのかかわりなどを振り返り、学習カードにまと

めるようにした。

イ 子どもたちへの支援や賞賛

子どもたちが書いた学習カードに支援や賞賛のコメントを書くようにした。また、子どもたちとともに運動に参加し、積極的に支援するとともに仲間に対する言葉がけやよい動き、工夫した動きが見られたら褒めるように努めた。

(4) 評価について

本研究では、子どもたちの「技能」の観点からは評価せず、「関心・意欲・態度」と「思考・判断」の観点から評価した。その理由は、一つの運動について「できる・できない」の観点で評価するのではなく、いかに自分の体力を高めるために、楽しく、意欲的に、また工夫して運動しているかを大切にしていたからである。

評価の方法については、子どもたちの学習活動の見取りと学習カードの記録から評価した。

5 研究結果と考察

「めあて」で学習を進めた2～4時間目は、教員の予想以上に子どもたちが意欲的に活動していたように思う。子どもたちの意見も取り入れながら設定した運動の場は、子どもたちにとって挑戦しやすく、意欲的に取り組める場であったと思う。個人的な活動の要素が強い学習活動ではあったが、活動中に体の使い方をアドバイスし合ったり、はげましの言葉をかけ合ったりと、仲間とのかかわり合いを感じる場がたくさん見られた。

「めあて」では、「めあて」の学習を生かし、自分の体力の課題に応じて、それぞれの運動の場で運動の仕方を工夫したり、負荷を変えたりしながら運動できていたと考える。

また、それぞれの時間ごとに用意した学習カードには、いろいろな運動を通して、自分の体力について新しい発見ができたことが多く綴られていた。今回、春のスポーツテストの時などには意識しなかった自分の体力に目を向けながら運動できたのではないかと思う。さらに、「何故うまく運動できなかったのか」、「次はどのように運動したらよいのか」などといった考えを学習カードに書くことで、次時の活動につながっている子どもが、学習を進めていくのに伴って増えていった。そして、より効果的に学習カードを利用していくためにも、教員の支援や賞賛の言葉を必ず書くようにしたことが効果的であった。

評価については、それぞれの観点の評価規準をより具体的にしたものを用いて活動中の評価を行った。しかし、1時間の中で子どもたち全員を評価することは難しく、それぞれの時間ごとに数グループずつ評価していく必要があった。「1時間の中で効果的に、効率よく評価していくには、どうすればよいのか」ということが今後の課題である。

この取組が、すぐに生涯スポーツにつながっていくというわけではないが、子どもたちが日々の体力づくりに少しでも目を向け、実践していけるように今後も取組を進めていきたい。

< 資料1 学習指導案 >

体育科学習指導案

- 1. 学年 6年生
- 2. 領域 体づくり運動（体力を高める運動）
- 3. 題材 気合いだ～！カラダ
- 4. 目標

自分の体に関心をもち、自分にあった運動に取り組みながら、体力を高める運動をしようとする。
なかまと協力し、励まし合いながら運動することを通して、体を動かすことの楽しさを知ろうとする。

自分の体の状態に気付き、自分の体力に応じて、体力を高める運動にめあてをもって取り組んでいる。

5. 指導計画（全8時間）

時数	1	2	3	4	5	6(本時)	7	8
	めあて やってみよう				めあて もっと楽しくやってみよう			
	オリエンテーション	基本的な動きに挑戦し、体力を高める			工夫した動きに挑戦し、めあてにそって自分の伸ばしたい体力を高める			
主な活動内容	<p>保健と関連させ、自分の体力や生活に応じた体力づくりの必要性を知る。</p> <p>自分の体力診断をし、学習コースを選択する。</p> <p>はじめのやさしい動きと方法を知る。</p> <p>場づくりやルールを知る。</p>	<p>「体ほぐしの運動」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みんなで楽しく踊ろう！ <p>「体力を高める運動」</p> <p><u>それぞれのコースを一通りまわり、基本的な動きに挑戦しよう。</u></p> <p>パワーコース</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハンドウォーク ・ワーククライミング <p>スピードコース</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ショットガンタッチ ・スピードラダー ・バランスコース ・バランスウォーク ・バランスボード ・バランススラローム フレキシブルコース ・リンボー ・ボールキャッチ <p>それぞれのコースをまわって、自分の体や体力について振り返る。仲間と楽しく運動できたか振り返る。</p>			<p>「体ほぐしの運動」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みんなで楽しく踊ろう！ <p>「体力を高める運動」</p> <p><u>自分のめあてにそったそれぞれのコースで、一つひとつの運動について工夫(負荷やフォーム)した動きに挑戦しよう。</u></p> <p>パワーコース</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハンドウォーク ・ワーククライミング <p>スピードコース</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ショットガンタッチ ・スピードラダー ・バランスコース ・バランスウォーク ・バランスボード ・バランススラローム フレキシブルコース ・リンボー ・ボールキャッチ <p>自分のめあてに沿った体力を高める運動ができたかどうか振り返る。仲間と楽しく運動できたか振り返る。</p> <p>自分の体力の高まりについて気付いたことがあれば、振り返る。</p>		<p>「体ほぐしの運動」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みんなで楽しく踊ろう！ <p>「体力を高める運動」</p> <p><u>自分がしてみたい運動をしよう。</u></p> <p>九つの運動のうち、自分のめあてに沿って、自分がもう一度取り組んでみたい運動をする。</p> <p>自分のめあてに沿った体力を高める運動ができたかどうか振り返る。仲間と楽しく運動できたかも振り返る。</p> <p>自分の体力の高まりについて気付いたことがあれば、振り返る。</p>	

評価規準と方法	関・意・態	仲間にかたり、力を合わせたりして、体力を高める運動に取り組もうとする。 運動する場や用具などの安全に気を付けて運動しようとする。	
	具体的評価規準	<ul style="list-style-type: none"> 自分や仲間の体、体力について気付いたことや感じたことについて振り返っている。(学習カード) 用具の準備や後片付けの際、まわりに注意しながら正しい用具の運び方をしている。すすんで準備、後片付けをしている。(観察) 運動する場所で、協力して、声かけなどしながらまわりの安全に気を配っている。(観察) 	
	思考・判断	自分の体の様子や体力について考えながら取り組んでいる。	自分にあつためあてを決めて、体力を高める運動に取り組んでいる。
	具体的評価規準	<ul style="list-style-type: none"> 運動するなかで、自分の体の様子を確認したり、自分の体力についてどこを高めていけばよいかなどを確認したりして取り組んでいる。(観察・学習カード) 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の体力に応じてめあてを決め、そのめあてに沿って、運動の行い方を工夫して、体力を高める運動に取り組んでいる。(観察・学習カード)

6. 学習の実際

(1) 本時案(全8時間 第6時)

ア ねらい

- ・なかまと協力し、励まし合いながら運動を楽しもうとする。
- ・自分の体力に応じて、体力を高める運動にめあてをもって取り組む。
- ・運動する場の安全に気を付け、用具の準備や後片付けを進んでしようとする。

イ 展開

学習活動	子どもの動き	教員の支援と評価	備考
1. 「体ほぐしの運動」 音楽に合わせてながら活動的な運動 2. 「体力を高める運動」 (1) 準備をする。 (2) 自分のめあてに沿ってそれぞれのコースで運動をする。 合図にしたがい、次の場に移動して運動する。	<ul style="list-style-type: none"> 音楽にのりながら心と体をほぐす。 「南中ソーラン」を踊る。 班ごとに安全に気を付けて運動の場をつくる。 自分のめあてにそって、それぞれのコースで、自分なりに工夫した動きで運動する。 パワーコース スピードコース バランスコース フレキシブルコース 次の場に移動して、運動をする。 	<ul style="list-style-type: none"> 音楽を流し、楽しい雰囲気を作る。 心と体がほぐれるように伸び伸びと運動するように声をかける。 安全に素早く準備ができるように声かけをする。 場の安全を確認する。 よい動きや運動の方法を見付けて賞賛する。 動きに工夫が見られるように、動きが広がっていくように助言する。 仲間どうして声かけするように助言する。 	CDデッキ 跳び箱 平均台 マット バランスボード ウレタンマット ボール コーン 棒
3. まとめ	<ul style="list-style-type: none"> 今日の学習を振り返り、感想などを交流し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分のめあてに沿った体力を高める運動ができたかどうか振り返る。なかまと楽しく運動できたかも振り返る。 	ラダー 風船 メジャー
4. 後片付け	<ul style="list-style-type: none"> 使ったものを元の場所にもどす。 	<ul style="list-style-type: none"> 早く終わったら、他のところを手伝うように声かけする。 	ストップウォッチ

評価

< 資料2 学習活動の様子 >

時数	めあて	活動内容	運動の場と子どもたちの活動の様子
1		オリエンテーション	体力づくりの必要性、場作りやルール、自分の体力課題などを知る。
2	めあて 基本的な動きに挑戦し、体力を高める	教員が設定した動きでそれぞれの運動に挑戦する パワーコース ・ハンドウォーク ・パワークライミング	体力づくりの必要性、場作りやルール、自分の体力課題などを知る。 前屈して、箱の中のボールを取ろう。 舞台を昇り降りするタイムを計ろう。
3		スピードコース ・ショットガンタッチ ・スピードラダー バランスコース ・バランスウォーク ・バランスボード ・バランススラローム	体を反って、バーをくぐります。どれくらいの高さまでバーをくぐっていけるか挑戦してみよう。 平均台をわたりきるタイムを計測します。 腕の力だけで前に進んでいこう。
4		フレキシブルコース ・リンボー ・ボールキャッチ	めあてでは、自分の体力の課題を意識して、しっかり運動しよう。 リンボー ハンドウォーク
5		めあて 工夫した動きに挑戦し、めあてに沿って自分の伸ばしたい体力を高める	自分で工夫した動きや負荷を変えるなどして、それぞれの運動に挑戦する パワーコース ・ハンドウォーク ・パワークライミング
6	スピードコース ・ショットガンタッチ ・スピードラダー		いろいろな動きで、素早くラダーを駆け抜けよう。 ダッシュして、風船がマットに落ちる前にタッチしよう。
7	バランスコース ・バランスウォーク ・バランスボード ・バランススラローム		手の平に棒を乗せ、落とさずにコーンをスラロームしよう。
8	フレキシブルコース ・リンボー ・ボールキャッチ		バランスボードの上で片足立ち、閉眼立ちなどしてみよう。 スピードラダー バランスボード

