

運動や健康についての自己の課題を見付け、 すすんで解決しようとする児童の育成



挨拶 児童の心と体の健康を向上させる教育活動の実践

豊島区立仰高小学校 校長 稲垣 昌弘

本校は、令和4・5年度の東京都教育委員会 体育健康教育推進校として「運動や健康についての自己の課題を見付け、すすんで解決しようとする児童の育成」を研究主題として授業実践を中心とした研究を進めております。

本年度は、体育・健康教育における「授業改善」を目指した全学年での研究授業、始業前活動の新たな実践「目や口の体操」、運動の日常化を図るために休み時間の遊びを豊かにする「用具や場」の導入などに取り組みしました。

試行錯誤しながらの研究ですが、職員が議論し、講師から学んだ事を実践する中で研究を深めてまいりました。本年度取り組んだ研究の概要をまとめさせていただきました。次年度に向けて授業を中心とした日々の実践をさらに豊かにしていきたいと考えています。

皆様には本研究を充実させるため、ご高覧いただき、ご批正を賜りますようお願い申し上げます。

研究構想図

【国・都・区の施策】

- 教育基本法
- 学校教育法
- 学習指導要領
- 豊島区教育ビジョン2019
- 豊島区健康プラン
- 豊島区スポーツ推進計画

【校訓・経営方針】

豊かに学び
美しい心と才能をみがき
共に明日を創っていこう
進め 登れ 遠く 高く
豊島区コミュニティスクールとして
G-SDGsの取組を推進する学校

【児童の実態(●)・教師の願い(◆)】

- 体力テストが都の平均より低い
- 運動する場や時間が少ない
- 運動することが好きな児童が9割
- ◆心と体を健康にし、自分から運動に関わってほしい

研究
主題

運動や健康についての自己の課題を見付け、すすんで解決しようとする児童の育成

目指す児童像

低学年

自分なりの思いや願いをもち、遊び方を工夫したり、動きを工夫したりしている児童。

中学年

自己の運動や健康についての課題に気付きその課題解決に向け、試行錯誤しながら解決方法を選んだり、工夫したりしている児童。

高学年

自己やグループの運動や健康についての課題やポイントを見付け、試行錯誤しながら解決方法を考えたり、工夫したりしている児童。

研究仮説

体育科各領域の特性を明らかにし、児童に特性に触れる楽しさを味わわせることができるように授業を改善すること、校内の健康づくりのカリキュラムや指導体制を整備すること、運動の日常化を図る取組を充実させることで、運動や健康についての自己の課題を見付け、すすんで解決することのできる児童を育むことができるだろう。

研究主題に迫るための取組

1 体育・健康教育における授業改善

- ・事前に課題の想定や課題の把握
- ・課題を見付けさせるための指導の工夫
- ・すすんで課題解決させるための指導の工夫

取組内容:① ② ④ ⑤

2 健康的に生活するための取組

- ・視力低下の予防のための取組
- ・鼻呼吸を促す顔の体操
- ・心と身体をほぐすヨガ

取組内容:③

3 運動の日常化を図るための取組

- ・休み時間の遊びの用具や場の工夫
- ・学校全体で取組める工夫
- ・家庭でも取組める工夫

取組内容:②

【東京都体育健康教育推進校 取組内容】

- ① 一人1台端末を活用した課題解決に向けた授業改善及び個別最適な学びを保証する指導方法の開発
- ② 多様な運動機会の創出
- ③ 健康的な生活習慣の定着を図る取り組みの開発
- ④ 外部人材等と連携した指導方法の開発
- ⑤ 教科横断的な視点や校種間の連携等を踏まえた指導方法の開発

研究主題に迫るための具体的な取組

I 体育・健康教育における授業改善

(1) 思いや願い・課題の想定や把握

児童が自己の課題を見付け、すすんで解決するために、運動の特性を踏まえて児童がどんな思いや願い・課題をもつのかを事前に想定することによって、学習過程を工夫したり、児童一人一人が思いや願い・課題をもつため手だてを工夫したりすることができた。

また、児童の思いや願い・課題を教員が把握する方法を明らかにしておくことによって、全体への問いや児童一人一人への言葉掛けなどの指導を工夫することができた。

(2) 児童が課題を見付けるための工夫



1年生 体づくりの運動遊び「多様な動きをつくる運動遊び」

①個別最適な学びの保証する指導方法の開発

手だて

- ・「〇〇ランド」という名前で運動の場を紹介した。
- ・児童が目標物や障害物などを用意し、「使って遊んでみたい」と思うような場を考えたりした。

成果

- ・多様な動きの工夫が見られ、自分なりの思いや願いをもち運動遊びができた。
- ・夢中になって、運動遊びに取り組むことができるようになった。



3年生 保健「健康な生活」

①個別最適な学びの保証する指導方法の開発

手だて

- ・生活チェックシートの項目を児童に考えさせた。
- ・児童に取り組みたい項目を選べるようにした。

成果

- ・各要因（睡眠や休息、食事、運動等）への理解を深めながら自分の生活を見直せることができた。
- ・自分の生活にあった個々の目標を設定することができた。



5年生 体づくり運動「体の動きを高める運動」

①個別最適な学びの保証する指導方法の開発

手だて

- ・一人一人の学習状況に合わせて、個々に応じた発問をした。
- ・全体で「〇〇さんの動きのいいところは？」などの情報共有を促す発問をした。

成果

- ・自分の力にあった課題を見付けることができた。
- ・動きのポイントや工夫の視点を意識することができた。

(3) 児童がすすんで課題を解決するための工夫



2年生 体づくりの運動遊び「多様な動きをつくる運動遊び」

②多様な運動機会の創出

手だて

- ・ よい動きを取り上げ、具体的に称賛した。
- ・ 友達と学び合っている児童を称賛し、学び方の価値付け(評価)を行った。

成果

- ・ 児童が動きのよさに気付いたり、動きのポイントを見付けたりすることができた。
- ・ すすんで課題を解決することができるようになった。



4年生 体づくり運動「多様な動きをつくる運動」

①一人1台端末の活用

手だて

- ・ 見付けたこつや工夫した動きを動画に撮影した。
- ・ それぞれの動画を全体に共有し、いつでも見られるようにした。

成果

- ・ 課題を解決するための資料となり、意欲的に解決することができた。
- ・ 必要な動画を選択したり、実際に友達にポイントや工夫を聞いたりできた。



5年生 体づくり運動「体の動きを高める運動」

①個別最適な学びの保証

手だて

- ・ 全体で共有した動きのポイントや工夫の視点をボードに付け足した。
- ・ 工夫の視点や動きのポイントで色を変え分かりやすくした。

成果

- ・ 児童が動きのポイントや工夫について意識することができた。
- ・ 思考を整理することができ、すすんで課題を解決することができた。



6年生 保健「病気の予防」

⑤教科横断的な学習

手だて

- ・ 家庭科と教科等横断的な学習を行った。
- ・ イメージマップの形を工夫することで課題の原因を深く追求できるようにした。

成果

- ・ 自己の健康についてより深く考えることができた。
- ・ 課題を深く理解することができ、自分が改善するべきことが明確になった。

2 健康的に生活するための取組



視力低下の予防「アイアイ体操」

約2分間音楽を流しながら取り組んでいる目の体操。

近くや遠くを見ることで目の周りの筋肉をほぐしていき、視力低下の予防に取り組んでいる。

保護者にも伝えて家庭でも取り組んでいる児童もいる。

鼻呼吸を促す口の体操「あいうべ体操」

歯磨き指導や歯科講話を行うこと口腔の健康の意識を高めた上で、実施している約2分間音楽を流しながら取り組んでいる口の体操。

口の周りの筋肉を鍛えることで、口が閉じやすくなり口呼吸から鼻呼吸に改善し、健康推進に取り組んでいる。



心と身体をほぐすヨガ「ピースフルタイム」

朝の時間に約2分間音楽を流しながら、**ヨガ**に取り組んでいる。

音楽を聴きながら、心地よく身体を伸ばすことで、心を落ち着かせ、バランスを整えることをねらっている。また朝の時間のヨガを通して、自分の心と身体を見つめ直すことで、心をすっきりさせて集中力を高める取組を行っている。

3 運動の日常化を図るための取組

「新しい用具の設置」

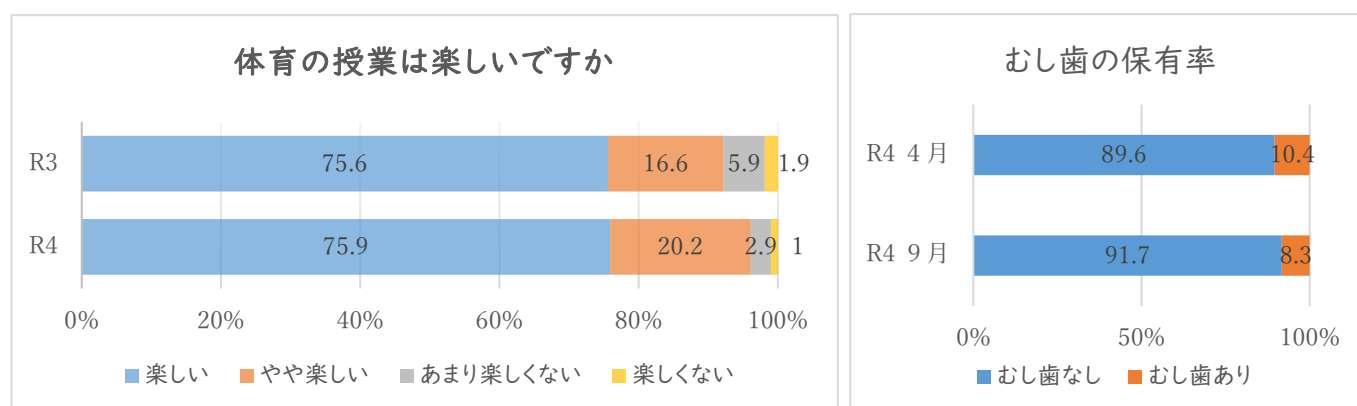
児童がすすんで体を動かすように新しい用具を設置した。

「パカポコポコ」「イレギュラーボール」「竹馬」「ドッジビー」「だるま落とし」の5種類を購入し休み時間に使えるようにした。

あまり外遊びをしなかった児童も用具を使って外遊びをする姿が見られた。



今年度の研究の成果と課題



成果

○研究授業を通して、ICTの活用等による授業改善を図った。

体育の授業が「楽しい」「やや楽しい」と回答する児童の割合が全学年で3%上がった。

○ゲストティーチャーによる歯磨き指導や歯科講話を行った。

虫歯のある児童の割合が2%減少した。(令和4年4月10.4%⇒9月8.3%)

課題

△毎日、合計60分以上運動やスポーツをしている児童の割合は51%であった。

休み時間や放課後の運動・スポーツへの興味・関心を高めていく必要がある。

△「健康のために心がけていることがある」児童の割合は5%低下した。

健康推進を図る取り組みや保健学習等を通して、健康課題を把握し、自ら改善しようとする意識を高める必要がある。

ご指導いただいた講師の先生

東京都教育長指導部指導企画課(体育健康教育担当) 統括指導主事 升屋 友和 先生

前東村山市立八坂小学校校長

元東京都小学校体育研究会会長

矢部 崇 先生

研究に携わった教職員

○:研究推進委員 ◎:研究推進委員長

校 長 稲垣 昌弘	副 校 長 日向野 修二	
1 年 1 組 執行 久美子	5 年 1 組 石井 歩	養 護 八木 久美子
○1 年 2 組 金井 元樹	○5 年 2 組 松本 晃和	特支専門員 秋山 隆
2 年 1 組 秋元 里菜	6 年 1 組 樋口 隆宏	事 務 鈴木 沙季
2 年 2 組 小川 奈緒子	○6 年 2 組 鈴木健太郎アール	栄 養 士 加藤 暁子
3 年 1 組 長澤 凜奈	音 楽 青木 結香子	司 書 淀野 由美子
3 年 2 組 小川 兼矢	図 工 藤原 由希子	
◎4 年 1 組 関口 恭平	日 本 語 金尾 香枝	
4 年 2 組 内藤 陽徳	○算数少人数 佐藤 花子	