

豊かな心と健やかな体をもつ児童の育成 ～体力向上につなげるための授業改善と運動の日常化～



あいさつ

校長 西村 浩

本校は令和3・4年度豊島区教育委員会研究開発指定校として、体力向上につなげるための授業改善と運動の日常化を通して、研究主題「豊かな心と健やかな体をもつ児童の育成」を目指しています。

令和3年度は学習指導要領の基本的な考え方を踏まえ、体育科の運動領域と保健領域、特別活動の食育、コロナ禍における運動の日常化について実践を積み、研究を進めてまいりました。

2年目の研究に向けて、研究推進委員会を中心に授業改善や運動の日常化等について教職員一人一人が使命感と責任をもって熱心に研究に関わることで、研究主題に迫っていくものと確信しています。

最後になりましたが、今年度ご指導いただきました、東京学芸大学 鈴木聡教授、聖徳大学 佐藤雅子先生、豊島区立西巢鴨小学校長 野村友彦先生、そして豊島区教育委員会をはじめ、多くの皆様に心より感謝申し上げます。

豊島区立目白小学校

1 研究主題・目指す児童像について

＜研究主題＞ 「豊かな心と健やかな体をもつ児童の育成」
～体力向上につなげるための授業改善と運動の日常化～

＜目指す児童像＞

生涯を通じて心身ともに健康で、運動やスポーツに楽しみながら活力ある生活を送ることができる心と体をもった児童

「夢中になる」姿

運動の特性に触れた楽しさや喜びを味わったり、健康・安全の保持増進の必要感を抱いたりしながら、主体的に学習活動に取り組んでいる。

「仲間とよりよく関わる」姿

児童同士が互いを尊重したり、互いのよさを生かしたりしながら、協働的に学習活動に取り組んでいる。

2 研究の視点

研究の視点1：体育科運動領域の学習における授業改善

（1）運動に夢中にさせるための手だて

① 運動の特性を味わえる教材

運動の特性を味わえるように教材（場・ルール・用具等）を工夫し、運動の「できる、できない」とにわかれず、児童の「やってみようかな。」「面白そう。」「何だろう。」などの興味・関心を引き出す。

② 課題設定の工夫

次のような2つの課題を設定し、学習意欲を喚起する。

＜共通課題＞

・単元前半で、児童が楽しみながら運動に取り組む中で見いだす課題であるとともに、学習のねらいに迫るための課題

＜個人課題＞

・共通課題に取り組む中で、児童が考えたり気付いたりしたことをもとに、自己の能力等に応じて一人一人が設定する課題

（2）仲間とよりよく関わらせるための手だて

① 仲間と関わる場面の設定や教師の意図的指導・支援

児童が互いに尊重する態度を養い、協働する力を育むための場면을意図的に設定する。また、学習過程においては、教師の役割を明確にした指導・支援計画を立て、協働的な学びを展開できるようにしていく。

研究の視点2：健康に関する学習における授業改善

（1）夢中にさせるための手だて

① 課題解決の必要感を抱かせるための工夫

児童が健康課題に関心をもって課題発見・解決ができるようにする。その際、自己を取り巻く環境や社会に目を向けさせ、自己の生活の仕方を振り返らせることによって課題意識をもてるようする。

② 生活とつなぐための方法の工夫

身近な生活体験や事例について話し合い・発表・実習・実験などを取り入れる、また、必要に応じて地域の人材活用や養護教諭・栄養士と連携・協力を推進し、多様な指導方法を工夫する。

（2）仲間とよりよく関わらせるための手だて

① 仲間と関わる場面の設定や教師の意図的指導・支援

健康・安全に関する指導においても研究の視点1（2）と同様に協働的な学びを展開できるようにする。

研究の視点3：運動の日常化を図るための環境改善

（1）夢中にさせるための手だて

① 朝の時間や休み時間に教室内でできる運動の実施：「運動タイム」

室内でできる簡単な動きや遊びの動画を朝の時間や休み時間に視聴し、運動する機会をつくる。

② 休み時間に体を動かす場の設定：「わくわくチャレンジ」

室内遊びの休み時間に、体を動かす遊び（ボッチャ・けん玉・紙鉄砲・あやとり・かんぽっくり・お手玉）に取り組めるように用具や技の一覧表を用意し、自由に使えるようにする。

（2）仲間とよりよく関わらせるための手だて

① 教室内でできる遊びのポスターの掲示や動画の配信：「遊び紹介」

「運動タイム」で紹介した動きや教室でできるような遊びをポスターにして教室に掲示したり、タブレット端末に動画で配信したりして、すすんで運動できるようなきっかけをつくる。

3 授業実践

研究の視点Ⅰ：体育科運動領域の学習における授業改善の事例

第6学年 陸上運動 ハードル走「めチャぶれハードル」

目指す児童像に迫るための手だて

(1) 夢中にさせるための手だて

- ① **記録の得点化**：仲間との競走を楽しむとともに、記録の伸びを実感しながら取り組めるよう、自己基準タイムとの差を得点化した。
- ② **共通課題の設定**：学習したいことを共有し、ハードル走へ興味・関心を高めるために、導入で日本記録保持者の走りを視聴し、共通課題をつくった。
- ② **個人課題の設定**：すすんで個々の能力を伸ばせるよう、様々なインターバルの長さやハードルの高さの場を設定した。個人課題を見付け、意欲的に取り組めるよう、グループ内で役割分担し、タブレット端末で動画を撮影し、自己の走り方を可視化した。

(2) 仲間とよりよく関わらせるための手だて

- ① **グルーピングの工夫**：お互いに仲間と教え合ったり、認め合ったりしながら、取り組めるよう、人間関係や技能差等を考慮し、意図的にグループを編成した。

〔目指す児童像 高学年〕
夢中になって仲間と認め合って運動し、健康を保持増進する児童

(1) 夢中にさせるための手だて

- ① 運動の特性を味わせる教材の工夫
- ② 課題設定の工夫

(2) 仲間とよりよく関わらせるための手だて

- ① 仲間と関わる場面の設定や教師の意図的指導・支援

児童の変容(○)と課題(▲)

- 「記録の得点化」や「共通課題の設定」により、児童は夢中になって仲間と励まし合い、教え合うことができた。
- 「個人課題の設定」により、児童は自己に適した練習の場を選び、動画を観て個人課題を見付け、それぞれに夢中になって練習した。
- 「グルーピングの工夫」で、児童は一層仲間と助け合ったり、認め合ったりすることができた。
- ▲「自己の走り方の可視化」は、タブレット端末で撮影した動画を視聴する際の視点を提供することにより効果的に個人課題を見付けることができ、夢中にさせられたものとする。



第4学年 走・跳の運動 幅跳び「わにジャンプはばとび」

目指す児童像に迫るための手だて

(1) 夢中にさせるための手だて

- ① **目標物と場の設定**：どこまで跳べるかを競い合えるよう、跳び越える目標となるごみ袋の位置を少しずつ遠くしながら練習できるようにした。
- ① **記録の掲示**：学習への意欲を高めるために、幅跳びの世界記録や、チームの記録とクラスでの合計記録をグラフにして掲示した。
- ② **共通課題と個人課題の設定**：チームで競争しながら、自らすすんでよい動きについて学び、そのよい動きをもとに共通課題を設定した。授業の終わりには学習を振り返り、次時への個人課題を書き表した。

(2) 仲間とよりよく関わらせるための手だて

- ① **教師が言葉掛けをする場面の工夫**：仲間と効果的に関われるよう、単元の前半は仲間との関わりを称賛する言葉掛けと、児童にどうしたらより遠くに跳べるか問う言葉掛けを、中盤ではどうしたらもっと仲間と関わってできるようになるのかを問う言葉掛けを、終盤では動きを矯正する言葉掛けを行った。

〔目指す児童像 中学年〕
夢中になって仲間と協力して運動し、健康を大切にする児童

児童の変容(○)と課題(▲)

- 「目標物と場の設定」や「記録の掲示」により、児童はより遠くに跳ぶという課題をもって夢中で取り組んだ。
- 「共通課題と個人課題の設定」により、共通課題を達成するための個人の課題を設定することができ、児童は課題に向かって見通しをもち、夢中になって取り組めた。
- 「教師の言葉掛け」により、児童は運動を見合う場面をはじめ多くの場面で仲間と関わる事ができた。
- ▲「教師が言葉掛けをする場面の工夫」では、終盤の言葉掛けで児童が意識するように、助走距離について考えさせれば、児童はどのような助走がよいのかを考え、さらに夢中になったものとする。



第2学年 ボールあそび 「ねらって、当てろ！！ターゲットゲーム」

目指す児童像に迫るための手だて

〔目指す児童像 低学年〕
夢中になって仲間と仲よく運動し、健康に関心をもつ児童

(1) 夢中にさせるための手だて

- ① 的の固定：「ボールを投げること」、「的をねらうこと」に集中できるよう、段ボールと台を紐で結んで倒れないよう、的を固定した。
- ② 共通課題と個人課題の設定：チームで攻め方を話し合えるよう、児童の振り返りを基に「攻め方リスト」を作成した。

(2) 仲間とよりよく関わらせるための手だて

- ① 話し合う視点の明確化：チームで活発に話し合えるよう、「攻め方リスト」を使い話し合う視点を明確にした。
- ① 「言葉掛けリスト」の作成：友達の動きのよさに意識が向くよう、「どのような場面で」、「どのように言葉掛けを行えばよいのか」を考え、リストを作成した。

児童の変容(○)と課題(▲)

- 「的の固定」により、児童はボールを投げることに一層集中し、夢中になって取り組んだ。
- 「共通課題と個人課題の設定」によって、児童はチームの仲間と積極的に関わり合い、協力し合いながら、夢中で取り組むことができた。
- ▲作成した「言葉掛けリスト」に担任だけでなく、児童が互いのよさを伝え合えるような言葉掛けも加えれば、より仲間と関わって学習できるようになると考える。



第3学年 表現運動 表現 「対決！奇想天外」

目指す児童像に迫るための手だて

〔目指す児童像 中学年〕
夢中になって仲間と協力して運動し、健康を大切にしている児童

(1) 夢中にさせるための手だて

- ① イメージに合わせた動きの指導：「対決」について、児童が動きやすいようにオリエンテーションを行い、単元の始めに教師主導でイメージを伝えながら一緒に運動するようにした。
- ① イメージカードの作成・活用：動きを広げるために、児童の考えを基にイメージカードを作成・活用し、カードに書かれたテーマについて表現するようにした。
- ① よい動きの掲示：自分の動きやめあてに生かせるよう、クラス全体に共有した児童のよい動きを、「リズム」「動き」「空間」「関わり」の視点で分けて掲示した。
- ② 共通課題と個人課題の設定：動きを広げられるよう、単元前半はイメージカードを選択する形式で、単元後半は発表会に向けて表現したいことを考える形式とした。

(2) 仲間とよりよく関わらせるための手だて

- ① グループINGの工夫：単元前半は、のびのび動けるように取り組みやすいメンバーで自由に選んで活動し、単元後半は、協力して取り組めるように児童が選んだテーマごとにグループを組んで活動した。

児童の変容(○)と課題(▲)

- 「イメージに合わせた動きの指導」や「学習過程の工夫」によって、児童は夢中になって表現できた。
- 「イメージカードの作成・活用」や「よい動きの掲示」により、児童の課題にあった動きを引き出し、夢中にさせることができた。
- 「グループINGの工夫」により、児童は仲間と共にのびのびと、協力し合いながら取り組むことができた。
- ▲「イメージカード」については、イメージとそれに合わせたよい動きを事前に教師が予測し、全体で共有すべきよい動きを明確にしておけば、より一層夢中にさせることができたものとする。



研究の視点2：健康に関する学習における授業改善の事例

第1学年 学級活動「たべて げんき！ あきの しゅんを あじわおう」

目指す児童像に迫るための手だて

(1) 夢中にさせるための手だて

- ① 旬の食材を扱った題材設定：旬の食材を味わうことのよさを感じられるよう、普段の給食で児童が特に好んで食べている「汁物」の具材を、旬の食材から選ぶ活動を行った。
- ② 栄養士の専門性を生かした指導：食べることの大切さや食事によって生活が豊かになることに気付けるよう、児童の好きな食べ物を話し合う中で、使われている食材や栄養素とその働き、食文化などを、栄養士の話から学べるようにした。
- ③ 学校図書館司書との連携：普段から食への関心を高められるよう、旬の食材と日本の伝統的な行事との関わり、調理の工夫などに気付ける絵本を用意した。

(2) 仲間とよりよく関わらせるための手だて

- ① タブレット端末による考えの可視化・共有：児童一人一人が考えた献立に使った食材をイメージしたり、それを可視化したりした。また友達の考えのよさに気付き、自分の考えに生かしたり、友達に伝えたりすることができるよう、タブレット端末を活用した。

〔目指す児童像 低学年〕
夢中になって仲間と仲よく運動し、健康に関心をもつ児童

- (1) 夢中にさせるための手だて
 - ① 課題解決の必要感を抱かせるための工夫
 - ② 生活とつなぐための工夫
- (2) 仲間とよりよく関わらせるための手だて
 - ① 仲間と関わる場面の設定や教師の意図的指導・支援

児童の変容(○)と課題(▲)

- 「旬の食材を扱った題材設定」や「タブレット端末による考えの可視化・共有」では、児童が特に好んで食べている「汁物」の具材を、旬の食材から選び、考えを共有したことで食べる楽しさや旬の食材を味わうよさについて、全員で生き生きと話し合った。
- 「栄養士の専門性を生かした指導」「学校図書館司書との連携」では、日頃の給食指導で読んでいる給食通信からの情報でさらに食への関心が高まるとともに、生活に密着した食育の学習ができた。
- ▲「旬の食材を扱った題材設定」では、多くの食材から選ぶ活動を設定したが、実際に触ったり食べたりして味わうことができなかったため、食についての実感を伴う活動にできなかった。1つの食材に絞って扱う展開も考えられる。



第5学年 保健「けがの防止」

目指す児童像に迫るための手だて

(1) 夢中にさせるための手だて

- ① 危険箇所の写真とけがに関するデータの活用：身近な場所での危険について自分事として思考できるよう、本校で撮影した写真を提示した。また、危機感や必要感をもって学習に臨めるよう、最近1週間のけがの件数や、けがが多かった場所や内容のデータも提示した。
- ② 短冊づくり：継続してけが防止を意識できるよう、自分が気を付けていくことを短冊に書き、学習ファイルに入れて一定期間、教室内に掲示した。
- ③ 養護教諭との連携：実際にけがをしたときに少しでも自分で対処できるよう、養護教諭からけがの手当の方法について専門的な指導を受ける時間を設定した。

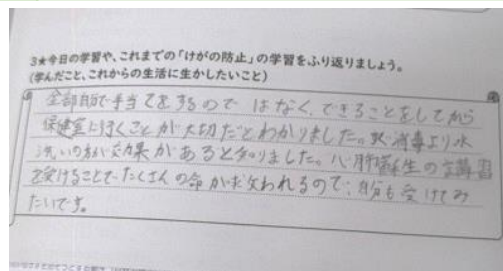
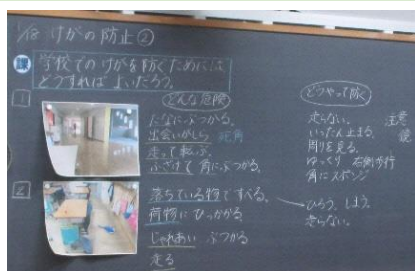
(2) 仲間とよりよく関わらせるための手だて

- ① けがや事故を防ぐ方法についての話し合い：様々な視点を持ち、自分の考えを広げたり深めたりすることや、皆で協力して校内のけがを減らしていこうとする意識につながられるよう、グループや全体で話し合う時間を設けた。

〔目指す児童像 高学年〕
夢中になって仲間と認め合って運動し、健康を保持増進する児童

児童の変容(○)と課題(▲)

- 「短冊づくり」では書いた内容について、学習後も実践できているかを振り返り、継続して気を付けていくことにつながった。
- 「養護教諭との連携」は専門性を生かした指導により、実際のけがを想定しながら手当の方法について学ぶことができた。
- ▲「けがや事故を防ぐ方法についての話し合い」では、分かっているのに起こしてしまうけがは、どうして起こるのか、また、どのように防いでいくかについて、仲間と共に考えを深め、一層生活に結び付けていくための発問や課題をさらに追究していく必要がある。



4 成果と課題 ～2年次に向けて～

表1 長座体前屈と50m走の結果

	長座体前屈	50m 走
都平均	32.8cm	10.1 秒
本校平均	35.0cm	9.8 秒

令和3年度「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」より

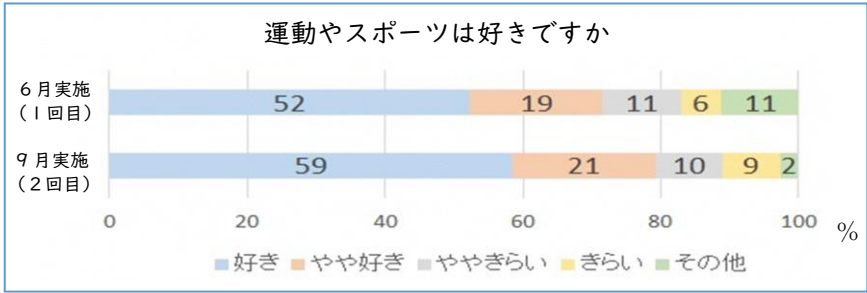


図1 令和3年度「子供たちが輝くクラスづくりのための質問紙調査」結果 (第6学年)

成果 (○夢中にさせるための手だて □仲間とよりよく関わるための手だて)

- 体力テストでは、全学年とも柔軟性や走力で都の平均より高い結果が得られた。どの学年も休み時間に校庭で鬼遊びをする姿が多く見られ、走力を高めていると考える。[表1]
- 子供たちが輝くクラスづくりのための質問紙調査 (以下、質問紙調査) の「運動やスポーツ」に関する質問では、1回目と2回目では「好き」と回答した児童が3年生で3.9pt、6年生で7.8pt増加した。これは、運動の特性を味わえるような学習過程や教材を工夫したことにより、児童は運動の楽しさを味わうことができたと考える。[図2]
- 4つの学年において「放課後や休みの日に体を動かしている」という児童が増えた。児童の運動意欲が高まり、放課後や休みの日などの体を動かす機会が増加したと考える。[学校独自アンケート]
- 「食事」に関する質問で、「バランスを考えて食べている」と回答した児童が1回目と2回目では3年生で2.9pt、6年生で7pt増加した。食育の学習で、児童自身の身近な生活につながる題材を取り上げることで、課題解決に必要感が生まれ、食生活への意識の向上につながったと考える。[質問紙調査]
- 「友達との関わり」に関する質問で、「相手の立場を考えて行動する」と回答した児童が1回目と2回目では、6年生で7.8pt増加した。課題解決をする場面で協働的な活動を意図的に設定し、繰り返し取り組ませたことにより、相手意識をもって関わる意識の向上につながったと考える。[質問紙調査]

課題 (●夢中にさせるための手だて ■仲間とよりよく関わるための手だて)

- 3年生・6年生以外の学年では、「運動やスポーツ」に関する質問で、1回目と2回目では「好き」と回答した割合が横ばいまたは減少した。発達段階に応じた教材の工夫や段階的なルールの変更を工夫していき、意欲の持続や向上を図っていけるようにする。[質問紙調査]
- 「めあてをもって運動している」と回答した児童が1回目と2回目では3pt減少した。児童に自己の能力に適した課題を見付けさせる工夫をしたり、課題解決後に更なる発展的な課題を設定できる機会をつくったりして、児童がめあてをもって運動していけるようにする。[学校独自アンケート]
- 体力テストでは、女子ソフトボール投げにおいて、6年生以外で都の平均を下回る結果となった。教材の工夫によって、投げる機会を増やしていける活動や運動を設定することで、投能力の向上につなげる。
- 6年生以外の学年において、「友達との関わり」に関する質問で、「相手の立場を考えて行動する」と回答した割合が横ばいまたは減少した。学習の中での協働的な活動に、児童がより必要感をもって取り組めるように互いの運動を見合う場を工夫することで、相手意識をもてるようにしていく。

ご指導いただいた先生 (順不同)	東京学芸大学 教授 聖徳大学 人間栄養学部人間栄養学科専任講師 豊島区立西巣鴨小学校 校長	鈴木 聡 先生 佐藤 雅子 先生 野村 友彦 先生
---------------------	---	---------------------------------