

学校名 とうきょうとせたがやくりつたもんしょうがっこう **東京都世田谷区立多聞小学校** きた むら ゆき え 校長名 北村 幸江

所在地 〒154-0005 東京都世田谷区三宿2-26-11

TEL 03-3413-2026

FAX 03-3413-4094

E-mail <http://school.setagaya.ed.jp/tan/>

URL [dai009@setagaya.ed.jp](mailto:dai009@setagaya.ed.jp)

## 1. 研究主題

「自分を高めようとする丘の子ども」

—わかる・かかわる・できる子 体育・健康教育を通して—

## 2. 研究の期間

平成20年度～平成22年度 3年間

## 3. 研究の目的

便利な生活の中で、児童を取り巻く環境は大きく変化し、体力の低下や体の危機が問題とされ続けている。本校の児童の意識調査からも「学校の体育の授業以外では運動や外遊びはほとんどしない。」という実態が、学年が上がるごとに増加していることがわかった。

平成20年に実施した全校児童の新体力テストの結果は、東京都や世田谷区の平均値より下回る傾向が多くあり、体力について教職員が危機意識をもった。同時に、体力向上のための仕掛けは相当のものでなければならぬと覚悟し、研究と実践に取り組んだ。

## 4. 研究の方法・実践内容

### (1) 1年目（平成20年度）

- ①新体力テスト・動きの調査を全学年実施
- ②「体づくり運動」「器械運動」「ゲーム・ボール運動」の3つの領域、保健・食育について、年間計画と単元計画の授業モデルを作成し、日々検証した。
- ③運動の日常化を図るとともに、体育的活動「ウェンズデースポーツ」等実践した。

### (2) 2年目（平成21年度）

- ①1年目の研究と実践の継続
- ②後半「体づくり運動」の授業モデルに絞り、学習過程や一単位時間の流れ、場の工夫、指導のポイントなどの研究と検証を繰り返した。

### (3) 3年目（平成22年度）

- ①新体力テストや動きの調査の結果が、平成20年度の結果を全学年ほぼすべての項目で上回った。
- ②平成22年11月5日に世田谷区教育ビジョン推進研究開発校として、平成23年

2月10日には東京都小学校体育研究会研究協力校として研究発表を行った。

### ＜3年間を通しての研究と実践の内容＞

#### (1) 体育の授業における「基本的な動きや運動感覚」を培うための「丘の子ベーシック」

全体育の授業において、本校独自の運動プログラムを準備運動とともに継続して取り組んだ。

#### 【ねらい】

- ・できる楽しさを味わう授業のために、運動に向かう心と体をつくる。
- ・腕支持、回転、平衡、逆さ、体幹を締める感覚等、年間を通して意図的、計画的に養う。

#### ① 丘の子ベーシック A

（体づくり運動・器械運動・表現運動）  
ブリッジ・側方倒立回転・かえるの足打ち・腕立て時計回り

#### ② 丘の子ベーシック B（ゲーム・ボール運動）

鬼遊び・ボール投げ・ボールタッチ・友達ボール・鉄棒

#### ③ 丘の子ベーシック C（陸上運動）

ラダー走・スタート走・いろいろな走り・股関節伸ばし・鉄棒

#### (2) 「わかる・かかわる・できる」楽しさを味わう「体づくり運動」の全学年授業モデル

- ・2学年まとまった年間計画をたて、次の学年へのつながりが見えるようにする。
- ・「体ほぐし」は年度初めにまとまった時間を確保して行う。
- ・体の基本的な動きを総合的に身に付けるため、毎学年全ての運動を確保する。
- ・2年では「体のバランスをとる運動遊び」と「体を移動する運動遊び」をゲーム化等、工夫して行う。
- ・4年は「基本的な動きを組み合わせる運動」を多く確保する等、学年や運動によって差をつける。
- ・一輪車や竹馬は年度の始めに設定し、休み時間など多く経験することができるようにする。
- ・5年はオリエンテーションにより「もとなる動き」を行うことで運動のポイントが分かることを目指し、6年生は自分が高めたい体力を最終的に選ぶこととする。

### ①2年間を見通しての年間計画(例 1・2年、3・4年)

| 1年            |               |             | 2年           |               |             |
|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| 1学<br>(4時間)   | 2学<br>(4時間)   | 3学<br>(3時間) | 1学<br>(4時間)  | 2学<br>(4時間)   | 3学<br>(3時間) |
| 体ほぐしの運動       | 体のバランスをとる運動遊び | 体を移動する運動遊び  | 体ほぐしの運動      | 体のバランスをとる運動遊び | 体を移動する運動遊び  |
| を作る運動遊び【輪・竹馬】 | を作る運動遊び【ボール】  | を作る運動遊び【なわ】 | を作る運動遊び【ボール】 | を作る運動遊び【なわ】   | 力し運動遊び      |

| 3年          |                 |             | 4年          |                 |             |
|-------------|-----------------|-------------|-------------|-----------------|-------------|
| 1学<br>(4時間) | 2学<br>(4時間)     | 3学<br>(3時間) | 1学<br>(4時間) | 2学<br>(4時間)     | 3学<br>(3時間) |
| 体ほぐしの運動     | 体のバランスをとる運動     | 体を移動する運動    | 体ほぐしの運動     | 体のバランスをとる運動     | 体を移動する運動    |
| を作る運動【竹馬・輪】 | を作る運動【ボール】      | を作る運動【なわ】   | を作る運動【竹馬・輪】 | を作る運動【ボール】      | を作る運動【なわ】   |
|             | 基本的な動きを組み合わせる運動 |             |             | 基本的な動きを組み合わせる運動 |             |

【ねらい】

- ・友達とかかわり合い、楽しく運動する態度を育む。
- ・運動の日常化を図る。
- ・児童の体力向上を図る。

|     |   |
|-----|---|
| 校庭  | 一輪車・5間走・ボール・シトル投げ・リブル・バトン投げ・竹馬・り棒・バンブーダンス           |
| 体育館 | 力し(引き・タオル引きなど)<br>ット(倒立・側方倒立回転)<br>リバーシブル・バランス(ボール) |



### ②日常化を組み込んだ一単位時間の流れ

| 1時～3時                 |  | 日常化<br>(1～2週間)                | 4時                          |
|-----------------------|--|-------------------------------|-----------------------------|
| つかむ                   | 習・活  | げる                            | 活・究                         |
| 学習のねらいを。一つ一つの動きを確認する。 | 一つ一つの動きを習する。<br>・運動の行い方(遊び方)を工夫して楽しく運動する。<br>・動きが身に付くような言葉かけや、コツの発見のために友達の良い動きを見ることができるような設定を行う。 | 休み時間に単元の運動が経験できるように場を設定し、楽しむ。 | 楽しむことができるように場を設定し、選べるようにする。 |

### (4)実践力を高める保健と食育

- ①全学年が取り組む保健と食育の授業「健康ってなあに」
- ② との を く「すくすくもりもり週間」

### ③チャレンジタイム1・2を設定した学習過程

| 低・中 | 高   | 学 習 活 動   |
|-----|-----|---|
| つかむ | つかむ | 丘の子ベーシックA…基礎的な動きを身に付ける時間  |
| 広げる | 高める | チャレンジタイム1… <b>共通のめあてに取り組む時間</b><br>・児童の実態を把握し、動きを確認しながら進めていく時間<br>(例)体のバランスをとる運動(遊び)、体を移動する運動(遊び)           |
| 確める | 深める | チャレンジタイム2… <b>個人のめあてに取り組む時間</b><br>・単元前半は児童の実態を把握し動きを確認しながら行う時間<br>・単元後半は動きを選び、工夫していく時間<br>(例)用具を操作する運動(遊び) |
|     |     | 学習の振り返り   |

### ④児童が運動のコツ・楽しさを「発見」するための教師の言葉掛けと評価

本校では、動きを身に付けるための過程の中で、児童から引き出したい『発見!』の言葉を大切にしてきた。授業の中で多くのコツや楽しさ、体感などの『発見!』を見つけ出せるように、評価規準の中に教師が発見させたいことの一例と、そのための教師の言葉かけを明示した。

全員が「おおむね満足できる状況」さらに「十分に満足できる状況」になるような評価規準を作成し、児童が教師の働きかけによってコツを『発見!』できるようにした。

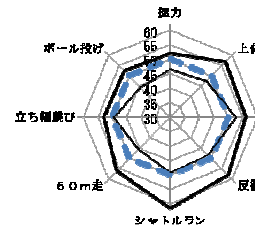
### (3)運動の日常化を目指す「ウェンズデースポーツ」を主とした体育的活動

12種類の種目を週に1度選び、12週間に渡ってローテーションする。

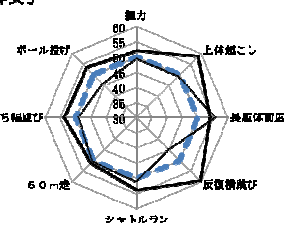
### 5. 研究の成果

平成22年度多開小学校(差値) ————  
平成20年度多開小学校(差値) ————  
平成21年度東京都(差値) (50) - - - -

4年男子



5年女子



- (1)体力テストの結果を見ると、平成22年度は、全学年を通してほぼ全ての項目が平成20年度の結果を大きく上回り、中には全平均を上回る項目も増えた。
- (2)「体づくり運動」の全学年授業モデルを作成し、全学年で取り組むことができました。
- (3) ウェンズデースポーツ ジンプ長なわライダーなどの体育的活動は運動の日常化につながり、本校の の一つとなった。

### 6. 研究の意義、発展性

- (1)体力の低下傾向が続く中、学校における体力向上の 立てを 体的に研究・実践した。
- (2) 後 を加えながら継続していくことが な授業モデルが された。
- (3)区や都、さらに、都外においても 学校の を生かしながら導 することが な授業モデルを示したことにより、さらなる発 が できる。

