

群 教 七	G06 - 02
	平16.221集

# 主体的に体力の向上を目指す児童を育てる 体育科指導の工夫

- 学びを助ける「向上カード」の活用を通して -

特別研修員 生方 正 (北橘村立橋小学校)

## 《研究の概要》

本研究は、学びを助ける「向上カード」の活用を通して、主体的に体力の向上を目指す児童を育てようとしたものである。具体的には、小学校高学年の体力を高める運動の学習において、児童が主体的に体力の向上を目指せるように、自分を見つめる手がかりとして学習カードを工夫し、解決にむけた支援をした。

【キーワード：体育 体づくり運動 体力を高める運動 体力の向上 学習カード】

## 主題設定の理由

現在、子供たちを取り巻く環境が大きく変化してきている。体を動かして遊ぶ楽しさや心地よさを味わう機会や場が少なくなり、その結果、体力の低下が問題としてあげられるようになってきた。

本校の児童は、体育の学習に関心が高く、特にボール運動などに楽しく取り組む児童が多い。しかし、基礎的な体力の不足が障害になり、技能が伸び悩んでいる児童もいる。例えば、マット運動における柔軟性の不足、ボール運動における敏捷性の不足などである。また、学校生活でも学習中姿勢を保持できないことなど、体力の低下との関係が深いと考える。

今までの学習指導では、各種の運動に楽しく取り組むことを大切にし、その中で体力を高めようとしてきた。その結果、運動への関心は高まり、学習への取組は意欲的になってきた。しかし、自分の体力にまで関心をもって主体的に運動する態度を育てるための支援は十分できていなかったといえる。子供たちの運動に対する興味・関心が高まってきているなかで、活力ある生活を支えるとともに、生涯にわたって運動やスポーツに豊かにかかわっていけるよう、自分の体力に関する課題をみつける力や課題を解決するために考えたり工夫したりする力を高めることが重要であると考えた。

体力の向上は体育科の目標であり、6年間を通じて培うべきものである。児童が体力の向上を目指して実践力を身に付けていくためには、まず自分の体力の現状を把握し、不足している体力を知る必要がある。そして、体力の向上を目指して楽しく運動に取り組めるよう自分たちで工夫して運動に取り組む経験を重ねていくことが大切である。

以上のことから、児童が実態を把握したり、運動を選んだりできるよう工夫した「向上カード」を活用することにより、主体的に体力の向上を目指す児童を育てることができると考え本主題を設定した。

## 研究のねらい

体育学習において、学びを助ける「向上カード」を活用すれば、主体的に体力の向上を目指す児童を育成できることを、実践を通して明らかにする。

## 研究の見通し

次の各過程において、「向上カード」を活用することにより、主体的に体力の向上を目指す児童を育てることができるであろう。

- 1 つかむ過程で、「向上カード」を活用して自分の日常生活や体力の現状について分析すれば、体力の必要性に気づき、体力向上にむけた自分の課題をもつことができるであろう。
- 2 追求する過程で、「向上カード」を活用して運動の行い方を工夫すれば、課題解決に適した運動に取り組み、自主的に活動することができるであろう。
- 3 まとめの過程で、「向上カード」を活用して仲間とともに学習の振り返りをすれば、成果を実感し、これからの生活に生かそうという意欲が高められるであろう。

## 研究の内容と方法

### 1 研究の内容

#### (1) 「主体的に体力の向上を目指す」ことについて

児童が主体的に体力の向上を目指すようになるためには、自分の生活や体力測定の結果から体力の問題を自分のこととして受け止め、もっとこうしたい、もう少しこうなりたいという思いから課題意識をもって学習に臨むことが大切である。この課題意識をもつことが学習への意欲となり、課題をもち、解決にむけた自主的な活動が行われるとともに、成果を実感することで生活に生かそうとし、主体的な取組へとつながると考える。

#### (2) 学びを助ける「向上カード」の活用について

「向上カード」は自分の体力の現状や生活の実態からの気づきを大切にし、そこから自分の課題を見つけ、運動を工夫し、実践するために活用するためのものである。児童が主体的に学習を進めていくために、自分を見つめる手がかりにしたり、思考を組み立てる手助けにしたりしていこうと考える。カードは以下のように活用する。

#### つかむ過程

- ・体力測定の結果や日常生活の様子を記入する。それをもとに自分で問題点を分析したり友達に問題点をアドバイスしてもらったりすることにより、体力向上にむけた自分の課題を明確にする。

#### 追求する過程

- ・カードに例示された運動の方法やポイントを参考にしながら、自分の課題に応じた運動を選んだり、運動の方法を工夫したりする。

#### まとめの過程

- ・これまでの記録から、努力の成果や自分の意識の変容が分かるよう、自己評価や相互評価により学習の振り返りを行う。

### 2 研究の方法

研究の見通しに基づき、以下の計画で授業実践を行い検証する。

#### (1) 授業実践計画

対象	北橋村立橋小学校6年2組(男子18人、女子15人、計33人)		
単元	目指せ オリンピック(体づくり運動)	期間	平成16年10月下旬(5時間)
検証項目	検証の観点		検証の方法

見通し 1	つかむ過程で、「向上カード」を活用し自分の日常生活を振り返ったり、体力の現状を把握したりしたことは、体力の必要性に気づき、体力向上に向けた自分の課題をもつうえで有効であったか。	・向上カードの記述内容の分析 ・学習活動の観察
見通し 2	追求する過程で、「向上カード」を活用し運動の方法やポイントをおさえて活動したことは、課題解決に適した運動に取り組み、自主的に活動するうえで有効であったか。	・向上カードの記述内容の分析 ・学習活動の観察
見通し 3	まとめの過程で、「向上カード」を活用し、仲間とともに運動や体力測定に取り組んだ結果の振り返りをしたことは、成果を実感し、これからの生活に生かそうという意欲を高めるうえで有効であったか。	・向上カードの記述内容の分析 ・発言

## (2) 抽出児童

A	体育科の学習は真面目に取り組むが、休み時間など自分から運動に取り組むことは少ない。学習中も練習方法を工夫し、自分の課題を解決しようという意欲は少ない。体力面では、柔軟性は平均以上であるが敏捷性や持久力は下位である。「向上カード」の活用を通して、課題解決していく楽しさを味わわせ、運動に関心をもち、自分から意欲的に活動できるようにしていきたい。
B	友達と楽しく運動に取り組むことはできるが、自分の能力に応じた課題を設定することは少なく、仲の良い友達に合わせて活動する。また、運動に自信がもてず、少し難しそうだと、チャレンジすることにちゅうちょしてしまう。そのため、技能をなかなか習得できずにいる。体力面では中位であり、新体力テストでは各種目とも平均的な力をもっている。自分をしっかり見つめさせ、自分の課題をもって学習に臨めるようにしていきたい。

## 研究の展開

### 1 単元の考察と目標及び評価規準

単元考察	「体力を高める運動」は、「体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動」、「力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動」で構成される。本単元は児童の体力の向上を直接ねらうものである。そこで学習にあたっては、子供たちが体力を高める必要性を感じたり、運動を工夫し楽しく活動する経験をしたりすることを通して、主体的に体力を向上させようという意欲を育てる必要がある。こうして育った意欲が、日常生活へとつながり、体力を向上させていくもととなると考える。	
目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の体に関心をもち、安全に気をつけ、協力して、体力を高める運動に進んで取り組むことができる。</li> <li>・自己の体力の状態に応じたためあてをもち、体力の高め方を考えたり、運動の仕方を工夫したりすることができる。</li> <li>・体力を高める運動のねらいにあった動きができる。</li> </ul>	
評価規準	おおむね満足できる状況	十分満足できる状況
	運動や健康・安全への関心・意欲・態度	
	自分の体力に関心をもち、協力して体力の測定を行おうとする。 安全に気をつけ、体力を高める運動に取り組もうとする。 自分の学習活動を振り返り、これからの生活でも進んで運動に親しもうという気持ちを持っている。	自分や仲間の体力に関心をもち、協力して体力の測定を行おうとする。 安全に気をつけ、励まし合いながら、体力を高める運動に取り組もうとする。 自分の学習活動を振り返り、体力を高めていく必要性を感じ、これからの生活でも進んで運動に親しもうという気持ちを持っている。
	運動や健康・安全についての思考・判断	
	自分の体力の特徴に応じた課題をもっている。 自分の課題に合った運動を選んだり、工夫したりしている。	自分の体力の特徴を理解し、それに応じた課題をもっている。 自分の課題に合った運動を選んだり、楽しく行えるように工夫したりしている。
	運動の技能	
	体力を高める運動のねらいにあった動きができる。	体力を高める運動のねらいにあった動きができ、自己の体力を向上させることができる。

### 2 指導計画(5時間予定)

は支援を要する児童への手だて

過程 時間	学 習 活 動	支援及び指導上の留意点	評価項目と評価方法
つ か む	オリエンテーション ・学習の進め方や目的を知る。	単元の学習の進め方と注意点を説明する。 体力の必要性について、身近な例を挙げて説明する。	<b>【関・意・態】</b> 自分の体力に関心をもち、協力して測定している。 (観察・カード) <b>【思考・判断】</b> 自分の体力の特徴に応じた課題をもっている。 (向上カード) <b>【技能】</b> ねらいにあった動きができ
	自己の課題をつかむ。 ・測定結果や新体力テストの結果をグラフ化する。 ・試しの体力測定や生活チェックを行う。 ・めあてを考える。 (見通し1)	自分の特徴が視覚によりとらえやすいように「向上カード」を工夫しておく。 自分の課題を明らかにするために、自分の体力の特徴を考え記述する時間を十分確保する。 自分の課題が見つけれない児童には個別に支援する。	
	体力を高める運動を行う。	体力を高める運動にふれるため、やさしい運動を動きの要素から一つずつ取り上げ紹介する。	

追 求 す る	3 ・ 4	体力を高める運動を工夫する。  (見通し2)	自分の課題に応じた運動を選んだり工夫したりするために、「向上カードに載せた体力を高める運動を紹介する。正しい行い方ができるよう、動きのポイントを実技を通して伝える。同じ課題をもった人とグループをつくり活動することで、考えを出し合い行い方を工夫できるようにする。行い方を工夫し、それぞれの体力に応じて行えるように、必要に応じアドバイスする。	る。(観察)  【関・意・態】 安全に気をつけ、自分の選んだ運動に取り組んでいる。(観察・カード) 【技能】 ねらいにあった動きができる。(観察) 【思考・判断】 自分の課題に合った運動を選んだり、工夫したりしている。(観察・カード)
		各グループの運動を見せ合い、体験する。  体力の高まりを確かめる。	正しい行い方ができるように、運動のポイントを説明する場を設定する。正しい行い方ができているか観察し、必要に応じて、運動のポイントをアドバイスする。学習の成果を確かめられるように、試しの体力測定を行い、第1時の結果と比較する場を設定する。	【関・意・態】 安全に気をつけ、体力を高める運動に取り組んでいる。(観察・カード) 【技能】 ねらいにあった動きができる。(観察)
ま と め	5	単元のまとめをする。 ・学習への取組を振り返る。  (見通し3)	意欲や態度、学習の進め方などが自己評価・相互評価できるように向上カードを工夫しておく。自分で評価を進められない児童には、個別に支援する。	【関・意・態】 自分の学習活動を振り返り、これからの生活でも進んで運動に親しもうという気持ちを持っている。(発言・カード)
			体力を向上させていくためには、日常生活の中で運動に親しむことが大切であることを確認する。	

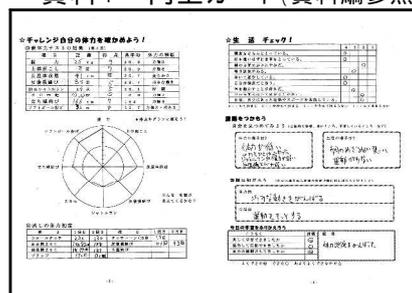
## 研究の結果と考察

1 つかむ過程で、「向上カード」を活用し自分の日常生活を振り返ったり、体力の現状を把握したりしたことは、体力の必要性に気づき、体力向上に向けた自分の課題をもつうえで有効であったか児童一人一人の新体力テストの結果をグラフに表してみると(資料1)、児童から「なんか変な形、でこぼこしている」という声が返ってきた。「反復横跳びがだめだ」「握力がない、シャトルランは自信があるのに」と口々に友達とカードを見合い、群馬県の平均と比較しながらつぶやく姿が見られた。事前のアンケートでは「体力はあると思う」と答えていた児童が、「思ったよりだめだった」と発言し、本時の感想にも「思っていたより体力が不足していることに気がついた」や「自分の課題が分かった」という記述が見られた。向上カードで新体力テストの結果をグラフ化したことにより、自己の体力の現状を一目で把握でき、関心が高まり、課題を意識することができた。そして、「向上カード」の記述によると90%の児童が、自分の体力の現状を的確にとらえ、課題をつかむことができた。

また、日常生活の振り返りでは、食生活や遊びなどについて調べたところ、体力が下位の児童ほど偏食が多く外遊びが少ない傾向が表れ、各自の現状から70%の児童が自分の日常生活における問題に気づくことができた。このことから体力の大切さを実感していた。

Aは、新体力テストの結果をもとにした体力の特徴を「体力が低い」とだけ書いていた。し

資料1 向上カード(資料編参照)



かし、友達から「Aは長座体前屈すごいね。さっきの開脚を計ったときもすごかったもんね。」と声をかけられ笑顔で答えていた。その後、特徴を書く欄に「体の柔らかさが良かった」「シヤトルランや握力、反復横跳びが弱い」と書き加えた。個別に様子を聞くと、その原因について「休み時間もあんまり運動しないせいかな」と自分の問題点をさぐることができた。

Bは、当初「まあまあかな」と答えていた。そこで、「県平均と比べてみて」とカードを示し、「全体的にはどう、いいところはどこかな、じゃあもう少しのところは」と声をかけ、グラフの読みとりを行った。その結果、「反復横跳びや長座体前屈が少し低いかな」と特徴をとらえ、課題は「すばやく動けるようにする」となった。

課題がつかめた児童には、試しの体力測定に挑戦してみようと声をかけた。すると、我先にと測定の間へ向かい、少しでも記録を伸ばそうと何度も挑戦したり、歯を食いしばってチャレンジしたりと意欲的に取り組む様子が見られた(資料2)。休み時間にも取り組む姿から関心と意欲がうかがえた。

これらのことから、「向上カード」を活用し生活や体力の現状を分析したことは、体力の必要性に気づき、体力向上に向けた自分の課題をもつうえで有効であったと言える。

資料2 体力測定



2 追求する過程で、「向上カード」を活用し運動の方法やポイントをおさえて活動したことは、課題解決に適した運動に取り組み、自主的に活動するうえで有効であったか

追求する過程では、自分の課題に応じた運動を選んで活動した。グループは大きくは3グループ(柔らかさ・巧みさ・力強さ)に分かれた。さらに、運動別に分かれた。各班とも学習資料の運動例を見て運動のポイントを参考に運動を行った。それぞれが運動を経験したところで児童を集め様子を聞くと、「できた」「もう少しでできそう」という声と、「難しくて」「あまり楽しくない」などの声が聞こえた。そこで、行い方を工夫してやってみようとアドバイスし、工夫のポイントとして、「易しい場から難しい場へ発展させていくためにはどうしたらよいか」と「楽しく取り組めるようにするためにはどうしたらよいか」の二つを示した。

巧みさグループの「棒を使って」のグループはバンブージャンプを行っていた。初めは、ただ「ゲー・パー」で跳んでいたが、「何かいい音楽はないか」と相談し、音楽のリズムに合わせて「ケン・パー」で跳び始めた。リズムカルな動きとなり、笑顔で取り組んでいた。

巧みさグループの「ジャンプステップ」ではマスを利用し、二人組で活動していた。運動になれてくるとマスの数を増やし、動きを変化させて取り組み始めた。動きが変化したため、思うようにステップできず間違えてしまう連続だったが、難しさがこのグループにさらに闘志を燃やさせ意欲が高まっていった(資料3)。

資料3 運動の工夫



Aは巧みな動きを高めるために「輪を使って」の運動を選択した。初め、足で輪を回す運動に取り組んでいたが、グループで相談し、輪をくぐる運動を始めた。なかなか成功しないため、一人が輪を持ってくぐる練習を始めた。この日の向上カードに、運動のポイントとして、くぐるときどこをねらって飛び込めばよいかを進んで図で示していた。

Bも巧みな動きを高めるために「輪を使って」の運動を選択し、体のいろいろな部分で輪を回す運動に取り組んだ。腰や腕で回すことは軽々と身につけたが、ステップしながら足で回す運動はできなかった。いつもはできない運動に消極的になり、人がやっているのを見ることが多いが、今回は友達に教えてもらいながら挑戦し続けた。この日のカードには「足で回すのは思ったより大変だった」と記述したが、自己評価はすべて二重丸がついた。

90%の児童は自分の課題から運動を選択することができた。自分で運動を選べなかった児童も友達にアドバイスしてもらい一緒に取り組むことができた。それぞれの班ごとに知恵を出し合い、難易度を変えながら運動に挑戦したり、運動の行い方を工夫したりしながら活動していた。

これらのことから、「向上カード」を活用し運動の方法やポイントをおさえて活動したことは、課題解決に適した運動に取り組み、自主的に活動するうえで有効であったと言える。

3 まとめの過程で、「向上カード」を活用し仲間とともに運動や体力測定に取り組んだ結果の振り返りをしたことは、成果を実感し、生活に生かそうという意欲を高めるうえで有効であったか

まとめの過程では、「向上カード」を活用し自己評価や相互評価を通して学習の振り返りを行った。本単元で学んだことやがんばったことの欄には「輪のくぐり方を工夫した」「～が上手にできるようになった」などの感想や、自分のがんばりや友達との協力について述べられていた。いずれの記述からも本学習で得られた成果が表れていた。また、友達からの欄には、がんばりをたたえる内容や一緒に活動して楽しかったことの記述が多かった。そのため笑顔で友達からの言葉を読んでいる姿が多かった。友達に認められたことにより、より強く成果を実感できたようだ。

Aは「ブリッジでこんなに記録が良くなった」とうれしそうに報告した。また、カードには「まだ上手に輪をくぐることはできないけど、いろいろな運動をやって楽しかった」と意欲的に活動できた満足感が得られた記述をし、自分の体力へ関心を高めていることが伝わってきた。

Bは学習を終えての感想に「もっとやりたい、今度は長縄でダブルタッチに挑戦したい」と記述し、これからも体力を向上させていくために運動に取り組もうという意欲をのぞかせている。今までは「できない運動」に消極的で、時には挑戦できず涙をこぼしてしまうこともあったが、できない運動に挑戦したいという意欲が生まれたことは成果としてあげられる。

学習の感想の欄には、運動に対する意欲の高まりを伺わせる記述が40%、学習の成果についての記述が30%、学習への満足が表れた記述が30%であった。「運動を継続して行っていくと体力が高まる」や「また、挑戦したい」と記述した児童もいた。

これらのことから、「向上カード」を活用し仲間とともに運動や体力測定に取り組んだ結果の振り返りをしたことは、学習で得られた成果を実感することができ、これからの生活に生かそうという意欲を高めるうえで有効であったと言える。

#### 研究のまとめと今後の課題

主体的に体力の向上を目指す児童を育てるために、学びを助ける向上カードを活用したことは、児童が自分の課題をもち自主的に活動するうえで有効であった。そして、本学習で学んだことを生かしていこうという意欲へとつながった。

「向上カード」は、今回「体づくり運動」において意図的、計画的に体力を高めるために活用したが、他の運動領域においても効果的に活用していくことが体力向上により有効であると考えられる。このカードを一般化して活用しながら、主体的な活動を積み重ねていくことにより、体力の向上を図るための実践力を身につけることにつながると考える。

考えたり記述したりすることが多かったため、運動する時間がやや少なくなった。効果的に学習が進められるよう、向上カードをさらに工夫していきたい。

#### 参考文献

・藤崎 敬・後藤 一彦・中川 一 編著 『楽しい学習カード』 東洋館出版社(2002)