

平成15年度  
学校体育長期研修研究報告

---

生活の中に運動を取り入れる子どもをめざした  
体力を高める運動の学習

～学び方を大切にした学習過程の工夫をとおして～

---



神奈川県立体育センター

学校体育長期研修員

箱根町立宮城野小学校 岩本 純子

# 目 次

<b>I 研究を進めるにあたって</b>	
1 研究主題	1
2 主題設定の理由	1
3 研究の目的	2
4 研究の仮説	2
5 研究の内容と方法	2
6 研究全体構造図	3
<b>II 理論の研究</b>	
1 体力について	4
2 学校における体育・健康に関する指導について	6
3 体力を高める運動について	7
4 豊かなスポーツライフについて	8
5 学び方の学習について	9
6 新体力テストについて	11
<b>III 検証授業の計画</b>	
1 検証の視点	12
2 検証の方法	12
3 学習指導計画	12
4 検証の視点と手がかり	18
<b>IV 検証授業の結果と考察</b>	
1 分析・考察を進めるにあたって	19
2 検証の視点の分析・考察	32
3 児童の評価をもとにした学習過程の有効性についての考察	52
<b>V 研究のまとめ</b>	
1 研究の成果	54
2 今後の課題	55

引用・参考文献

# I 研究を進めるにあたって

## 1 研究主題

生活の中に運動を取り入れる子どもをめざした体力を高める運動の学習  
～学び方を大切にした学習過程の工夫をとおして～

## 2 主題設定の理由

豊かで便利な生活の中、子どもたちを取り巻く環境は大きく変わってきている。物質的な豊かさや便利さを享受し、あふれる情報の中に生きる今の子どもたちは、流行に敏感で、おしゃれでスマートである。過去の子どもたちには見られなかった積極的な面も見られる。その一方で、ゆとりのない生活、社会性の不足や倫理観の問題、自立の遅れ、健康・体力の問題等、様々な問題も浮かび上がってきている。<sup>1)</sup>

その中でも、子どもたちの健康・体力の問題は、体力の低下傾向、運動経験の二極化、肥満の増加等、年々深刻化してきている。<sup>1)</sup> 本校の6年生を対象に行ったアンケートでも、運動経験の二極化の傾向がはっきりと表れた。また、ほとんどの児童が「運動は好きである」と答えているにもかかわらず、運動を日常的に行っている児童は、全体の4割に満たないということも分かった。心身両面にわたる運動の効果を考えて、子どもたちの運動離れや体力の低下は、大いに危惧されるべき問題である。

健康や体力をはぐくむために、学校体育の果たす役割は重要である<sup>1)</sup>が、日常生活の中での身体活動量が減り、体育の時間も縮減されている中では、学習の中だけで子どもたちに必要な運動量を確保することは難しい。さらに、生涯にわたる豊かなスポーツライフも視野に入れて考えていくと、学校の中だけでなく、生活の中に自分で運動を取り入れていく子どもを育てていくことが大切であると考え。そのためには、健康や体力について考える力や主体的に運動を行っていく力、つまり学び方を学習の中で身に付けられるようにしていかなければならない。

体育の学習では、「体力を高める運動」が、直接的に体力を高めるための唯一の運動であり、自己の体力や生活に応じて体力を高めるとともに、生涯にわたって自分の健康を保ち、活力ある生活や豊かなスポーツライフの基礎として、それに必要な運動の行い方と学び方を学ぶ学習をめざしている。<sup>2)</sup>

しかし、「体力を高める運動」の学習指導については、難しさを指摘する声も多い。

運動の機能的特性からみた場合、「体力を高める運動」は必要充足の運動であり、楽しさではなく、運動効果が第一に問題にされるため、子どもにとっては、「やらされるトレーニング」的な運動になってしまいがちである。子どもの自然な欲求に基づいた運動ではないということは、運動への動機付けや課題意識を持たせること、意欲を持続させる手立てなどを明確にした授業展開が必要であるが、教師自身、どのように指導したらよいか分かりにくく、指導を避ける傾向にあるようである。そのため、単元として取り上げられることが少なく、全員一斉に行う準備運動やトレーニングとして扱われていたり、なわとびや5分間走等、特定の種目で行われていたりすることが多いのが実情である。<sup>3) 4)</sup>

「体力を高める運動」において、これらの学習指導上の課題や、運動は好きであっても生活の中に運動が根付いていない本校児童の課題を解決するために、「学び方を大切にした学習過程の工夫」が必要ではないだろうか。そこで、本研究では、新体力テストの活用、保健学習との関連、自分に必要な運動の内容や方法を自分で決めて行うプログラム活動を取り入れることなどにより、健康や体力について考え、進んで運動に取り組む意欲が向上し、そのことが生活の中に運動を取り入れていくことにつながっていくのではないかと考え、本主題を設定した。

### 3 研究の目的

本研究では、生活の中に運動を取り入れる子どもの育成に向けて、学び方を大切にしたい体力を高める運動の学習過程の在り方を明らかにすることを目的とする。

### 4 研究の仮説

体力を高める運動は機能的特性からみた場合、必要充足の運動であり、楽しさでなく、運動効果が第一に問題にされるため、児童も教師も敬遠しがちな運動である。しかし、新体力テストの活用や、保健学習との関連、自分に必要な運動の内容や方法を自分で決めて行うプログラム活動を取り入れることなど、学び方を大切にしたい学習過程を工夫することによって、児童が運動の必要性を感じ、健康や体力について考え、進んで運動に取り組むようになると考える。そして、体力を高める運動の学習の中で「健康や体力について考え、進んで運動に取り組むこと」ができれば、それが、生活の中に運動を取り入れることにつながると考え、次の仮説を設定した。

仮説 体力を高める運動において、学び方を大切にしたい学習過程を工夫することによって、健康や体力について考え、進んで運動に取り組む子どもになるであろう。

### 5 研究の内容と方法

#### (1) 本研究を進めるにあたって、理論的裏付けを文献・資料をもとに行う

ア 体力について

(ア) 体力低下の現状

(イ) 体力とは

(ウ) 身体活動の重要性

イ 学校における体育・健康に関する指導について

ウ 体力を高める運動について

(ア) ねらいと位置付け

(イ) 内容

(ウ) 指導のポイント

エ 豊かなスポーツライフについて

(ア) 生涯スポーツ

(イ) 運動の生活化と生涯スポーツ

オ 学び方の学習について

(ア) 学び方の重視

(イ) 学び方を大切にしたい学習過程

カ 新体力テストについて

#### (2) 文献研究をもとに、具体的な学習計画を立て、実践研究を行い、仮説の有効性を明らかにする

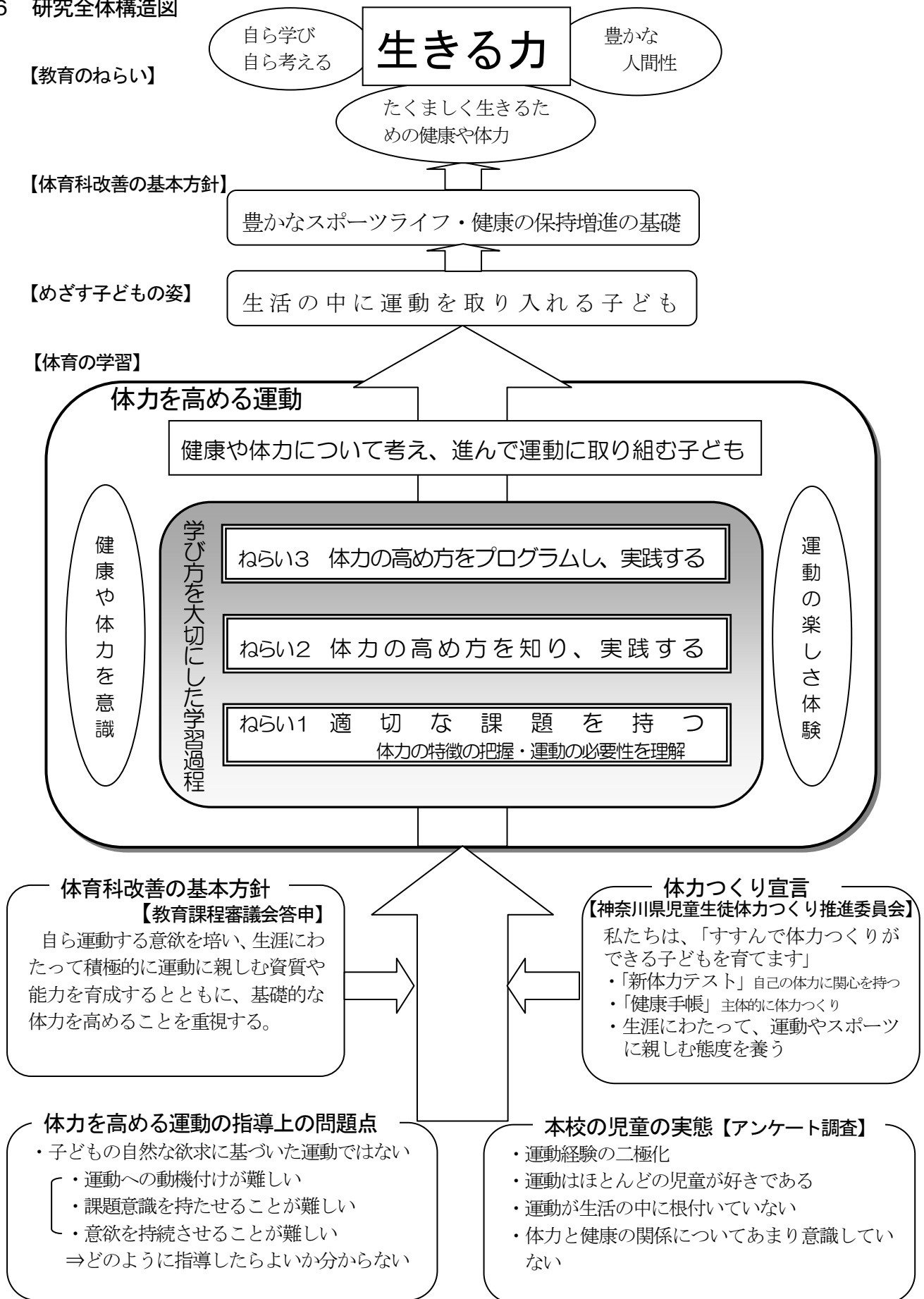
ア 事前アンケート調査

イ 検証授業

ウ 事後アンケート調査・分析

#### (3) 以上の理論的裏付けと実践研究をもとに研究のまとめを行う

6 研究全体構造図



## Ⅱ 理論の研究

### 1 体力について

#### (1) 体力低下の現状

平成14年に中央教育審議会から、「子どもの体力向上のための方策について」の答申が、また、神奈川県児童生徒体力づくり推進委員会から、「体力づくり宣言」が出された。このことは、子どもたちの体力の低下が重大かつ緊急に対策を立てなくてはならない問題であることを示している。

子どもの体力・運動能力は、長期的に低下傾向にある。文部科学省が昭和39年から行っている「体力・運動能力調査」によると、子どもたちの走る力、投げる力、握力などは全年代において低下の一途をたどっている。

また、運動する子どもとしない子どもの二極化の傾向も指摘されている。

数値には表れていないが、学校の朝礼中に倒れたり、常に疲労を訴えたりする子どもなど、明らかに以前とは異なる子どもの姿が報告されている。

その他にも、靴の紐を結べない、スキップができないなど、体を上手にコントロールできないといった身体を操作する能力の低下も指摘されている。

子どもの体力が低下している原因として、都市化・少子化・情報化等、子どもを取り巻く環境が変化し、従来のような体力がなくても生活には差し支えなく、体力の向上が必要に迫られたものでなくなってきたこと、また、体力低下への危機感が親をはじめとした国民の意識の中で低いこと、睡眠や食生活などの乱れなどがあげられる。

子どもたちの体力の低下は、肥満や生活習慣病などの健康面、意欲や気力の低下といった精神面など、子どもが「生きる力」を身に付ける上で悪影響を及ぼしていく。体力の低下により、ますます体を動かさなくなり、一層の体力低下を招くといった悪循環に陥ることにもなっている。<sup>5) 6)</sup>

#### (2) 体力とは

体力というと、持久力や筋力の面から捉えがちである。しかし、それは、体力の要素のみに着目しているものである。体力については、様々な定義がなされてきているが、生活習慣病が問題となっている現代社会では、次に示すことから健康を支える基盤としての体力、すなわち健康に生活するための体力が注目されてきている。

体力は単に筋力や持久力が強いということだけでなく、むしろ、活力ある生活の基盤となり、たくましく生きていくために不可欠なもの、それが体力である。

学校体育実技指導資料 第7集 体づくり運動 文部省 2000年

○体力は、人間の発達・成長を支え、人として創造的な活動をするために必要不可欠なものである。

○体力は、人が知性を磨き、知力を働かせて活動をしていく源である。

○体力は、生活をする上での気力の源でもあり、体力・知力・気力が一体となって、人としての活動が行われていく。

○体力は「生きる力」の極めて重要な要素となるものである。

「子どもの体力向上のための総合的な方策について」 中央教育審議会答申 2002年

したがって、子どもたちに求められる体力は、次のように運動をするための体力と健康に生活するための体力の2つが考えられており、これらの体力の向上が求められている。<sup>5)</sup>

**運動をするための体力**

調整力・瞬発力・持久力などを要素とする運動をするための基礎となる身体的能力のこと。

**健康に生活するための体力**

体の健康を維持し、病気にならないようにする体力のことをさしており、具体的には、インフルエンザにかかりにくいなど、感染症をはじめとする病気に対する抵抗力として捉えられる。

図2 - 1は、体力と運動の種類の関係を示したものである。体力の内容の捉え方には様々な考え方があるが、ここでは、文部省(1969年)の考え方に、加賀谷私案(筋力の区分、持久力の区分と調整力の内容の修正)を加筆してあるものを示す。

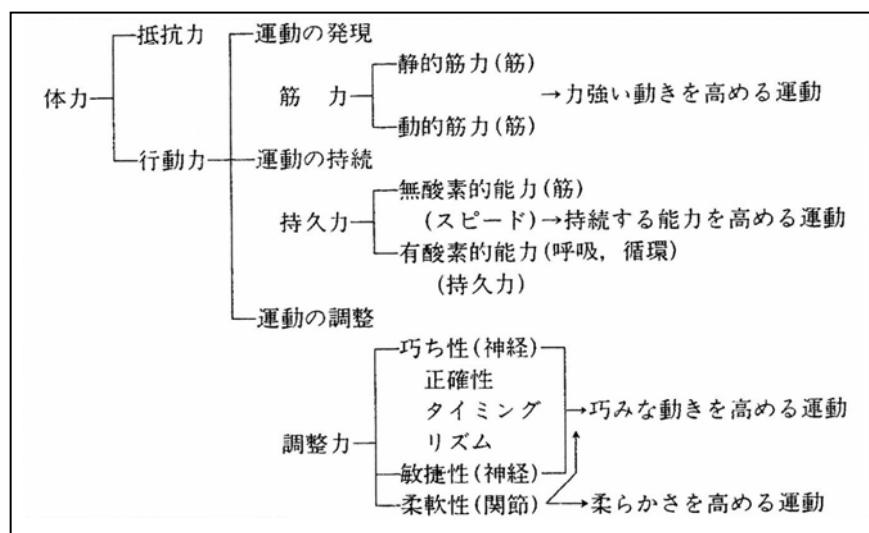


図2 - 1 体力と運動の種類の関係(加賀谷, 1989)

**(3) 身体活動の重要性**

意図的に体を動かすことは、運動能力や運動技能の向上を促し、体力の向上につながっていく。同時に、病気から体を守る防衛体力を強化し、健康な状態を作り、高まった体力は人としての活動を支える。また、子ども、特に小学校低学年以下の子どもは、他者との遊びなどによる身体活動をとおして体の動かし方を会得し、脳の発達を促していく。このように、体を動かすことと心身の発達は密接に関連している。さらに、体を動かすことは、知力や精神力の向上の基礎ともなっている。<sup>5)</sup>

武藤は「子どもの成長とスポーツのしかた」<sup>7)</sup>の中で、子どもに運動やスポーツが必要な理由について次の4つをあげている。

- ア 成長期の運動不足は取り返すことができない。
- イ 成長そのものに運動が必要である。
- ウ 運動の不足により、さまざまなからだの異常をきたす。
- エ 運動体験が大人になってからの生活に大きく影響をする。

このように、子どもにとって、日常的に体を動かしていくことは心身の発達の上で重要なことである。

## 2 学校における体育・健康に関する指導について

小学校学習指導要領の第1章総則、「教育課程編成の一般方針」では、学校における体育・健康に関する指導について、次のように示している。

3 学校における体育・健康に関する指導は、学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとする。特に、体力の向上及び心身の健康の保持増進に関する指導については、体育科の時間はもとより、特別活動などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めることとする。また、それらの指導を通して、家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮しなければならない。

それに関連して、小学校学習指導要領解説体育編では、次のように示している。

その（体育・健康に関する）指導においては、体づくり運動や各種のスポーツ活動はもとより、保健指導、安全指導、給食指導などの健康に関する指導が重視されなければならない。このような体育・健康に関する指導は、体育科の時間だけではなく、関連の教科や道徳、特別活動のほか、総合的な学習の時間なども含めた学校の教育活動全体を通じて行うことによって、その一層の充実を図ることができる。

（中略）

また、体力の向上や心身の健康の保持増進に関する指導を通して、学校生活はもちろんのこと、家庭や地域社会における日常生活においても、自ら進んで運動を適切に実践する習慣を形成し、生涯を通じて運動に親しむための基礎を培うとともに、児童が積極的に心身の健康の保持増進を図っていく資質や能力を身に付け、生涯を通じて、健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮することが大切である。

このように、体育の学習指導計画を作成する際には、体育・健康に関する指導を学校教育活動全体の中で、また、家庭や地域社会との連携の中で行っていくという視点に立って考えていくことが必要である。

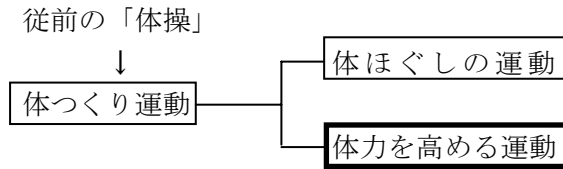




### 3 体力を高める運動について

#### (1) ねらいと位置付け

「体づくり運動」は、体の調子を整えるなどの体ほぐしをしたり体力を高めたりするために行われる運動である。その内容は、従前の体操領域の内容である「体力を高める運動」に、心と体をより一体としてとらえる観点から「体ほぐしの運動」が加えられた。



「体力を高める運動」は、直接的に体力を高めるために作られた運動であり、自己の体力を高めるためにねらいをもって運動するところに他の運動との基本的な違いがある。低・中学年は自己の健康や体力に関心を持ちにくいことから、高学年から扱うことになっている。<sup>8)</sup>

#### (2) 内容<sup>8)</sup>

##### ア 運動の内容

- ・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

##### イ 態度の内容

- ・互いに協力して、運動ができるようにする。

##### ウ 学び方の内容

- ・自己の体力や体の状態に応じて、体ほぐしの行い方や体力の高め方を工夫することができるようにする。

「体づくり運動」領域は、小・中・高等学校をとおしてすべての児童生徒が履修することから、発達段階を見通して、それに合わせた内容を次のように重点化して確実に学習できるようにしている。<sup>2)</sup>

内容の重点化	○小学校	主として体の柔らかさ及び巧みな動きを高めること
	○中学校	主として動きを持続する能力を高めること
	○高等学校	主として力強さとスピードのある動きを高めること

#### (3) 指導のポイント

「体力を高める運動」は、必要に基づいて行われる運動であるため、小学校段階の子どもにとっては、大人の考えているような体づくりや健康づくりというねらいは理解されにくく、動機付けも難しい。<sup>9)</sup> 子どもの自然な欲求に基づいた運動でないということは、運動への動機付けや課題意識を持たせること、意欲を持続させる手立てなどを明確にもった授業展開が必要となる。

学校体育実技指導資料第7集「体づくり運動」では、体力を高める運動の指導のポイントとして、次の4点をあげている。

- ア 児童生徒にとっての体づくりの必要性、学びの意味を意識する
- イ 学習の内容を意識する
- ウ 児童生徒にとって意味のある教材作り
- エ 発達段階をふまえて、学習の成果を確認できる手だてを講じる

#### 4 豊かなスポーツライフについて

##### (1) 生涯スポーツ

科学技術の発展や生活の利便化によって、日常生活における身体活動が減少していくことを考えると、個人が主体的にスポーツに取り組むことがきわめて重要になる。

生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現していくためには、生涯を通じて主体的にスポーツに親しむ態度や習慣をどのように定着・発展させるかが大切である。児童期には、生涯にわたって健康や体力を保持増進していくための基礎を培い、健康的な生活習慣を身に付けるとともに、スポーツとの出会いを大切にしていく必要がある。そのためには、様々な運動遊びをとおして、基礎的な体力や運動能力を身に付けること、運動嫌いや体育嫌いにならないよう、運動やスポーツとの「よい出会い」や「楽しい出会い」ができることが大切になってくる。<sup>10)</sup>

平成 11 年に示された学習指導要領改訂の基本方針は、「明るく豊かで活力のある生活を営む態度の育成を目指し、生涯にわたる豊かなスポーツライフ及び健康の保持増進の基礎を培う観点に立って内容の改善を図る」とある。また、体育科の目標において、「運動に親しむ資質や能力を育てる」ことが位置付けられており、生涯スポーツをめざす体育の方向は明らかである。<sup>8)</sup>

##### (2) 運動の生活化と生涯スポーツ

図 2-2 は子ども時代の身体活動の影響を、子ども時代の健康状態、大人になってからの身体活動および大人になってからの健康状態に分けて説明したものである。

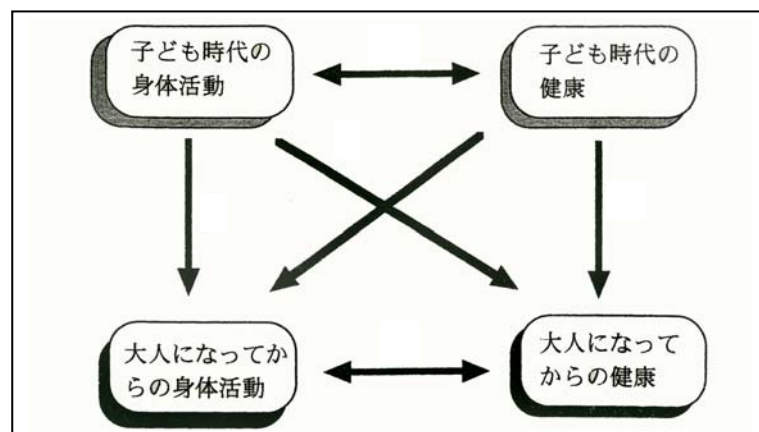


図 2-2 子どもと大人における身体活動と健康の関係  
(Boreham and riddoch, 2001)

子ども時代の身体活動量が多ければ、健康状態も良好であり、その逆も証明されている。また、子ども時代の活発な身体活動習慣は、大人になってからの健康にもよい影響を与え、肥満防止や骨の質量に影響を与えている。さらには、子ども時代の活発な身体活動は大人になってからも活動的に日常生活を送ることにつながっていると考えられている。<sup>11)</sup>

子ども時代の身体活動レベルは成人まで持ち越されるので、子ども時代に活発な身体活動習慣を養うことが大事である。<sup>12)</sup>

これらのことから、子どもの頃からの生活の中での適切な身体活動の習慣は、生涯にわたる豊かなスポーツライフにつながっていくということが言える。

## 5 学び方の学習について

### (1) 学び方の重視

「学び方学習」とは、一般に「知識・技能の習得そのものより、それを獲得する仕方に着目し、主体的で実践力のある生涯学習の基本となる学ぶ能力の育成をめざす考え方および教育の方法」をさす。<sup>13)</sup>

今回の学習指導要領の改訂では、各学年の各領域において「学び方」の内容が整理統合して示された。(表2-1) これらの運動領域の学習では、発達段階に応じて各領域ごとの「学び方の内容」を児童が的確に身に付けることができる指導が期待されている。

小学校の体育の学習では、今までも「めあて学習」といわれる課題解決的な学習の進め方が広く行われてきた。「めあて学習」は、児童一人一人が自分の力にあった「めあて」の中身を工夫したり、決定したりしていく活動を重視している。しかし、単に学習活動をより合理的に導くための方法として位置付けられるのではなく、学び方が学習内容の中核に位置付けられたことが今回の改訂で重要な点である。<sup>14)</sup>

「学び方」の内容は、「生きる力」を支える柱の一つである「自ら学び、自ら考える」という課題解決能力の育成に大きく関わるものである。自ら考え、判断して運動を実践できる能力、つまり、学び方を身に付けることは、生涯スポーツをめざす教育にとってきわめて重要なことである。<sup>3)</sup>

表2-1 小学校体育における学び方の内容一覧<sup>8)</sup>

学年	1・2	3・4	5・6
領域と学び方の内容	<b>基本の運動</b> 競争や運動の仕方を知り、活動を工夫することができるようにする。  <b>ゲーム</b> ゲームを楽しむための簡単な規則を工夫することができるようにする。	<b>基本の運動</b> 競争や運動の仕方の課題をもち、運動の楽しさを求めて活動を工夫することができるようにする。  <b>ゲーム</b> チームの課題を持ち、簡単なゲームを工夫することができるようにする。	<b>体づくり運動</b> 自己の体力や体の状態に応じて、体ほぐしの行い方や体力の高め方を工夫することができるようにする。
			<b>器械運動</b> 自己の能力に適した技に取り組み、その技ができるようになるための課題の解決の仕方を工夫することができるようにする。
			<b>陸上競技</b> 自己の能力に適した課題を決め、課題の解決の仕方を工夫することができるようにする。
			<b>水泳</b> 自己の能力に適した課題を決め、課題の解決の仕方を工夫することができるようにする。
			<b>ボール運動</b> 自分のチームの特徴に応じた作戦を立てたり、ルールを工夫したりすることができるようにする。
			<b>表現運動</b> 表したい内容にふさわしい動きやリズムに乗って踊るための活動を工夫することができるようにする。

## (2) 学び方を大切に学習過程

「学習過程」とは、学習を進める道筋を意味する。すなわち、学習者が学習目標を達成するための内容を、順序性をもった合理的な学習の道筋として示すものである。教授学的には、「教授過程」や「教授＝学習過程」という言葉が用いられることが多かったが、生涯スポーツにつなげようとする今日の学校体育にあっては、運動の楽しさ経験を求めて学習者が自発的・自主的に学習していくことや、「学び方の学習」そのものが意義付けられるところから、特に、学習者の立場に立って、「学習過程」の用語が好んで用いられるようになった。<sup>15)</sup>

学び方を身に付けることは、生涯スポーツをめざす教育にとってきわめて重要なことであり<sup>3)</sup>、小学校学習指導要領解説体育編では、体づくり運動における学び方の内容を次のように示している。

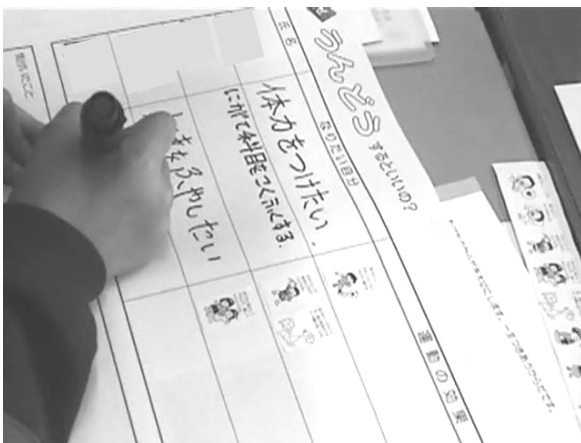
自己の体力や体の状態に応じて、体ほぐしの行い方や体力の高め方を工夫することができるようにする。

ア 自己の体の状態に気付き、体の調子を整えるための運動の内容や方法を決めたり工夫したりする。

イ 体力テストなどを活用して、自己の体力の特徴を把握し、体力に応じたねらいを決める。

ウ ねらいに応じた体力を高めるための運動の内容や方法を決めたり、工夫したりして、計画的に行う。

これらのことから、体力の高め方を知り、運動するだけでなく、自分の体力に応じたねらいを持ち、体力の高め方を工夫する活動を学習活動の中核に位置付け、学び方を身に付けることができるように学習過程を工夫していくことは重要なことであるといえる。



## 6 新体力テストについて

生涯スポーツの立場から、自らの健康や体力の現状、また、加齢に伴う推移を知る上で、体力テストはきわめて重要な意義を持っている。

「新体力テスト」は、昭和39年から文部省で行われている体力・運動能力調査で用いられてきた従来の体力テストを「健康関連体力および基礎的運動能力測定の重視」、「高齢化社会に対応するための対象年齢の拡大および年齢区分の見直し」、「国民の体力を経年的に追跡するための各年齢層共通のテスト項目の設定」、「テスト項目の精選と継続性」などの観点から見直し、平成11年度から実施されている。表2-2に従来の体力テストと新体力テストの項目比較を示した。<sup>16)</sup>

新体力テストの活用方法としては、次のようなものが考えられており、現在、広く活用されている<sup>17)</sup>。また、小学校学習指導要領解説体育編「体力を高める運動」の学び方の内容の項には、「体力テストなどを活用して、自己の体力の特徴を把握し、体力に応じたねらいを決める。」と記載されており、新体力テストの活用による教育効果が期待されている。

- ア 不足している運動要素や体力の現状を知る
- イ 全国平均と比較する
- ウ 体力の経年変化を理解する
- エ トレーニングや健康的な生活づくりの参考にする
- オ 運動への動機付け

表2-2 テスト項目比較表

従来の体力テスト		新体力テスト	
対象年齢	項目	対象年齢	項目
6 ～ 9 歳	50m走 立ち幅とび ソフトボール投げ どひ越しくぐり* 持ち運び走*	(全年齢共通) 握力 上体起こし○ 長座体前屈○	
		6 ～ 11 歳	反復横とび○ 20m シャトルラン (往復持久走) ○ 50m走 立ち幅とび ソフトボール投げ
10 ～ 29 歳	50m走 走り幅とび* ハンドボール投げ (10・11歳はソフトボール投げ) (斜)懸垂腕屈伸* ジグザグドリブル (10・11歳)* 連続さか上がり (10・11歳)* 持久走 (1500,1000m) (12歳以上) 反復横とび 垂直とび* 背筋力* 握力 伏臥上体そらし* 立位体前屈* 踏み台昇降運動*	12 ～ 19 歳	反復横とび 持久走 (1500, 1000m) (20m シャトルラン○との選択) 50m走 立ち幅とび○ ハンドボール投げ
		20 ～ 64 歳	反復横とび 急歩 (1500, 1000m) (20m シャトルラン○との選択) 立ち幅とび○
30 ～ 59 歳	反復横とび 垂直とび* 握力 ジグザグドリブル* 急歩 (1500, 1000m)	65 ～ 79 歳	ADL○ 開眼片足立ち○ 10m障害物歩行○ 6分間歩行○

○は新項目、\*は削除項目

### Ⅲ 検証授業の計画

#### 1 検証の視点

学び方を大切にした学習過程を工夫することによって、健康や体力について考え、進んで運動に取り組むことができたか。

#### 2 検証の方法

- (1) 期間 平成 15 年 10 月 20 日 (月) ～11 月 20 日 (木)
- (2) 場所 箱根町立宮城野小学校
- (3) 対象 第 6 学年 1 組 (男子 8 名、女子 11 名、合計 19 名)
- (4) 単元名 体づくり運動「体力を高める運動」(保健「病気の予防」と関連)
- (5) 方法
  - ア 事前アンケート調査・分析
  - イ 単元学習指導計画の立案
  - ウ 学習指導案の立案
  - エ 学習指導案をもとに授業の実践
  - オ 学習ノート記述内容の分析
  - カ 事後アンケート調査・分析
  - キ その他

#### 3 学習指導計画

##### (1) 体力を高める運動の特性

###### ア 一般的特性

直接的に体力を高めるために作られた運動であり、自己の体力を高めるためにねらいをもって運動するところに他の運動との基本的な違いがある。

###### イ 児童から見た特性

「体力＝持久力」と捉えがちである。体力を高めるための運動の必要性については理解できるようになってきているが、切実な必要感を抱いているとはいえない。自然な欲求に基づく運動ではなく、課題性や発展性が明確でないため、「トレーニング的な運動」として捉えがちである。5分間走やなわとびなど、めあてが持ちやすい運動については意欲的に取り組む。

##### (2) 学習のねらい

関心・意欲・態度	健康や体力に関心を持ち、進んで体力を高める運動に取り組むことができる。 友達と協力し、安全に気を付けて運動することができる。
思考・判断	自己の体力や体の状態に応じて、体力の高め方を考えたり、工夫したりすることができる。
技能	体力を高める運動のねらいに合った動き（動作）ができる。

(3) 学習の道すじ

ねらい1	自己の体力の特徴や運動量を知り、体力を高める必要性を理解し、課題を持つ。
ねらい2	体力を高める方法を知り、提示された運動を行う。
ねらい3	グループで考えながら、自分たちに合った体力を高める運動を選択し、工夫して運動を行い、成果を確認する。

(4) 学び方を大切にした学習過程

ア 本校の児童の実態から「学び方」を大切に必要性

本校の6年生を対象に運動についての実態調査をしたところ、次のような結果であった。

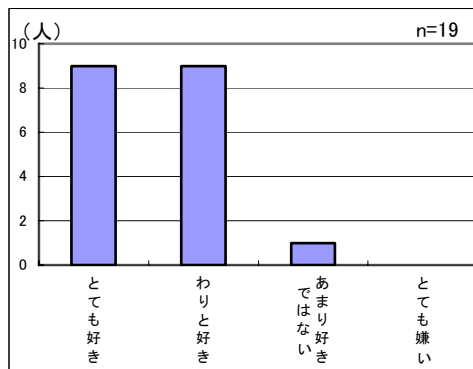


図3-1 「運動は好きですか」

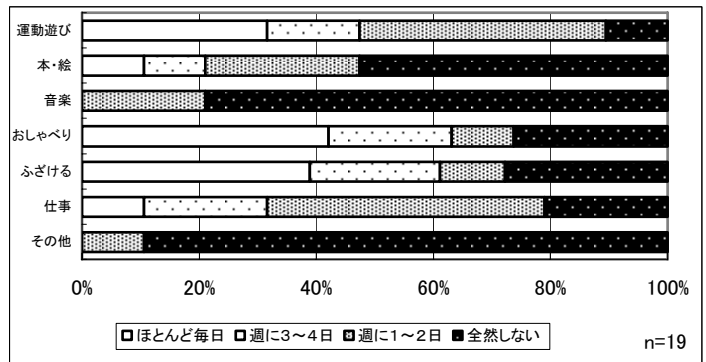
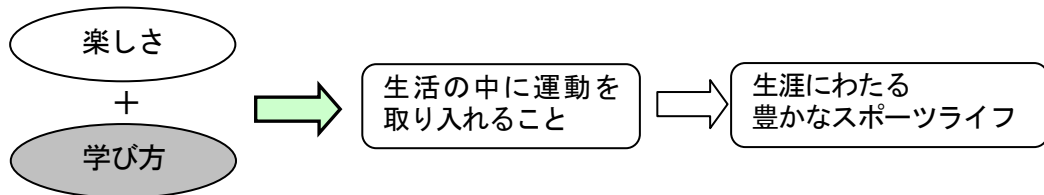


図3-2 「休み時間はどのように過ごしていますか」

ほとんどの児童が「運動が好き」と答えているが、日常的に運動をしている児童は、4割程度である（「家庭での過ごし方」では4割に満たなかった）。

楽しく刺激的なものに囲まれている現代の子どもたちにとって、「運動が楽しい」、「運動が好き」という思いだけでは、生活の中に運動を取り入れていくことへつなげていくことは難しいと感じる。

体育の学習を生活へつなげるためには、次のように、運動の楽しさや達成感等を感じることができ学習を展開していくことはもちろん、運動の必要性を理解し、自分で運動の内容や方法を考え、実践していくこと、つまり学び方を身に付けることが必要であり、そのことが「生涯にわたる豊かなスポーツライフ」につながっていくと考える。



## イ 本单元の中で「学び方を大切にした学習過程」とは

学び方の内容を身に付けられるように、学習過程の中で、次のような手立てを考えた。

### ねらい1 「自己の体力の特徴や運動量を知り、体力を高める必要性を理解し、課題を持つ」

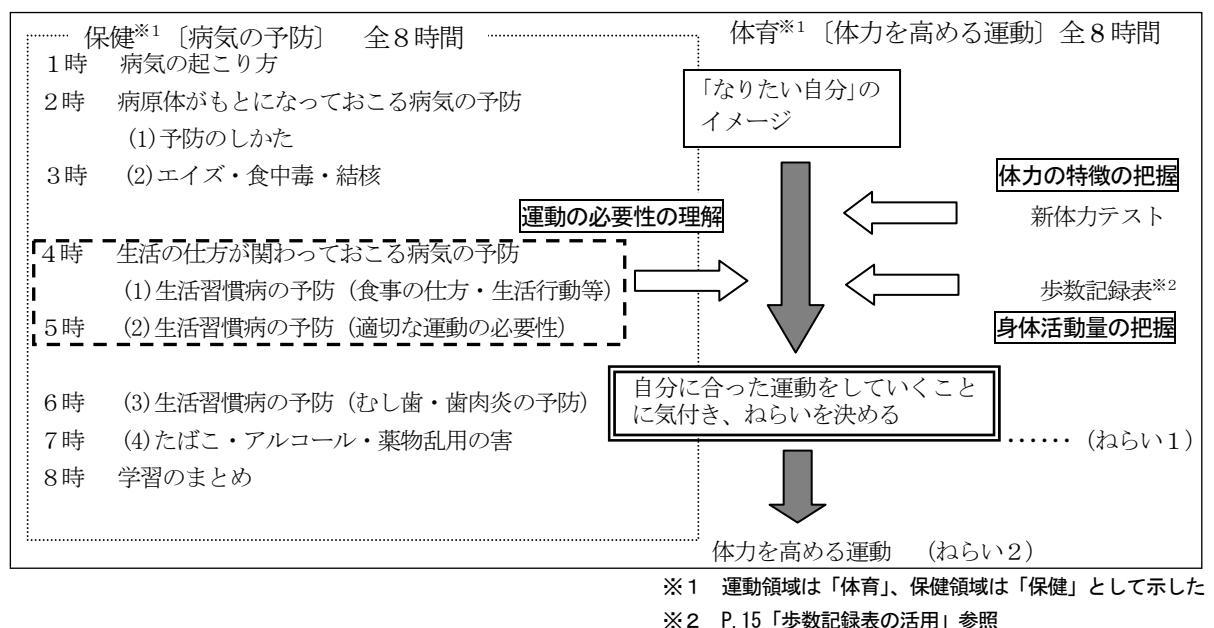
#### (ア) 新体力テストの活用

自己の体力の特徴を把握し、自分に合ったねらいが持てるように、単元の初めに、上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・20m シャトルランの測定を行う。

また、単元の最後には、運動の成果を確かめたり、運動を継続していくための新たなねらいを持ったりするために、再度測定(チャレンジタイムとして設定)を行う。なお、2回目の測定は、4項目全てではなく、自分のねらいに沿った項目や挑戦したい項目を測定することとする。

#### (イ) 保健学習との関連

体力を高める必要性を理解することができるよう、次のように保健と体育の学習を関連させて単元計画を立てた。



### ねらい2 「体力を高める方法を知り、提示された運動を行う」

#### (ウ) 体力要素別に運動を実践

ねらい1で「自分に合った運動をしていくことに気付き、適切な課題を決める」ことができて、運動の方法や内容が分からなければ、ねらい3のプログラム活動で主体的に運動を行うことはできない。そこで、ねらい2では、体力要素別に運動を行う中で体力を高める方法を知り、その際に「何を高めているのか」や「その時の体の状態はどうか」など体力や健康を意識できるようにしていく。

### ねらい3 「グループで考えながら、自分たちに合った体力を高める運動を選択し、工夫して運動を行い、成果を確認する」

#### (エ) 運動をプログラムする活動

「進んで運動に取り組む」には、運動の必要性を理解し、課題意識を持つことに加え、自分に必要な運動をどのように行っていくか、その内容や方法を考えたり、実践したりする力が必要である。

そこで、高めたい体力別にグループを編成し、「ねらい2」で行った運動を参考にしながら運動プログラムを作成し、工夫して運動を行う活動を取り入れる。



## (5) 生活の中に運動を取り入れることをめざした取り組み

体育の学習以外にも、生活の中から課題を見付け、学習したことを生活に生かすために、次のような手立てを行う。

### ア 歩数記録表の活用

自分の身体活動量がどのくらいあるのか、それは十分足りているのか、問題があるとするばどこに原因があるのかなどを把握するために、歩数計を用いて、1日ごとの歩数を1週間調べる。同時に、休み時間や家庭での過ごし方を記録し、体力づくりのねらいを決める時の参考にする。

### イ 健康貯金通帳の活用

自分の健康や体力の実態、めあて、めあて達成の方法などを記録し、いつでも振り返ることができるように、健康貯金ファイルを作成して活用する。資料編では、学習したことを振り返りやすくするために、学習内容に沿って栄養・休養・運動のページを設ける。また、体力要素別の運動例を掲載し、どの様な運動を行っていったらよいかを考える際の資料として用いることができるようにする。(別冊資料編P. 1～16 参照)

### ウ 授業参観・懇談会の活用・健康通信の発行

体力づくりは、体育の時間、それも「体力を高める運動」の単元だけでできるものではない。学校教育活動全体をとおして、また、地域や家庭においても、日常的に運動を実践していくことが大切である。特に、家庭での理解や協力・励ましがあれば、「生活の中で運動を行っていこう」という意欲を児童が持ちやすい。

そこで、本単元の3時間目(保健②)は授業参観として行い、児童だけでなく、保護者にも運動の必要性や、体力づくりにおける児童の願いやねらいを理解してもらえるようにし、懇談会では、具体的な学習の流れを保護者にも理解してもらう。また、健康通信を発行して学習の様子を知らせたり、家庭でもできる運動を紹介したりすることにより、児童の主体的な体力づくりを家庭と学校で協力して行っていくことの意識を持ってもらうようにする。



(6) 単元計画 (45分×10時間：運動領域8時間 保健領域2時間)

時 分	1 体育① ※1	2 保健①	3 保健②	4 体育②	5 体育③	6 体育④	7 体育⑤	8 体育⑥	9 体育⑦	10 体育⑧
	ねらい1 自己の体力の特徴や運動量を知り、体力を高める必要性を理解し、課題を持つ。			ねらい2 体力を高める方法を知り、提示された運動を行う。		ねらい3 グループで考えながら、自分たちに合った体力を高める運動を選択し、工夫して運動を行い、成果を確認する。				
0	新体力テスト	病気の予防「生活習慣病の予防」		・学習のねらいと進め方 ・グループ編成	ウォーミングアップ(音楽に合わせて) ・ウォーキング、ランニング ・ストレッチング ・巧みさを高める動き		ウォーミングアップ(音楽に合わせて) ・ウォーキング、ランニング ・ストレッチング ・巧みさを高める動き			
5	新体力テストのねらいと測定方法について	栄養・睡眠・運動が足りないとうなってしまうのか	1年後の自分はどうなっていたいか(イメージ) ・グループ内で発表	・ウォーミングアップ	本時の学習のねらいと内容を確認する		本時の学習のねらいと内容を確認する			
10	ウォーミングアップ(必要性) ・ウォーキング ・ランニング ・ストレッチング		体力を高める必要性(養護教諭とのTT)	やわらかさを高める運動 ・ストレッチング ・ボール渡し(2人組)	力強い動きを高める運動 ・綱のぼり ・ターザン ・負けたらケンケン ・スクーターリレー	巧みさを高める運動 ・長なわ+短なわ ・長なわ+ボール	グループで作成したプログラムに沿った運動	グループで作成したプログラムに沿った運動	プログラムの確認・修正	チャレンジタイム
15	測定 ・上体起こし						・ねらいに合っているか →プログラムの修正	プログラム紹介の準備	・プログラム紹介での他グループのよいところを確認、プログラムの見直しと修正	新体力テストに再チャレンジ
20	・長座体前屈 ・反復横跳び	塩分・糖分・脂肪分の多い食事をとり続けるとどうなってしまうのか(学校栄養職員・養護教諭とのTT)		巧みさを高める運動 ・とんでくぐって ・フラフープ ・爆弾を運べ ・手風船、足風船	動きを持続する能力を高める運動 ・ファンラン ・なわとび		・場・回数・動きなどの工夫		修正したプログラムに沿った運動	測定 ・上体起こし ・長座体前屈 ・反復横跳び
25	・20m シャトルラン		自分に合った体力づくりのねらいを決める ・1年後の自分 ・身体活動量 ・新体力テストの結果			運動プログラムを作成する		自分たちのプログラムを紹介しよう		・20m シャトルラン
30						プログラムを作成するねらいと作成の仕方		・グループごとに紹介		
35						グループで運動プログラムを作成する				学習のまとめ ・健康貯金通帳への記入
40	新体力テストの結果のまとめ	学習のまとめ	学習のまとめ	学習の振り返り ・健康貯金通帳へ記入する ・グループごとに学習を振り返る ・全体で学習を振り返る		個人のプログラムを作成する	学習の振り返り ・健康貯金通帳へ記入する ・グループごとに学習を振り返る ・全体で学習を振り返る		学習の振り返り ・健康貯金通帳へ記入する ・全体での振り返り ・個のプログラムを見直し、生活の中で運動を実践していく意欲を持つ	
45										

※1 運動領域は「体育」、保健領域は「保健」として示した

(7) 評価計画

		関心・意欲・態度	思考・判断	技 能	知 識・理 解
評価規準	保健	病気の起こり方と予防の方法について関心を持ち、進んで課題を見つけようとしていたり、意欲的に課題解決に取り組んだりしようとしている。	病気の起こり方や予防の方法について、課題を設定し、解決の方法を考えたり、判断したりできる。	体力を高める運動のねらいに合った動き（動作）ができる。	病気の起こり方や予防の方法について、実践的に理解し、自分の生活に役立つ知識を身に付けている。
	体育	自分の体に関心を持ち、体力を高める運動に進んで取り組もうとする。また、互いに協力し、安全に気を付けて運動をしようとする。	体力の高め方を考えたり、自己の体や体力の状態に応じて、その行い方を工夫している。また、ねらいをもってそれにふさわしい運動を工夫している。		
本単元における具体の評価規準	ねらい1 自分の体力の特徴や運動量を知り、体力を高める必要性を理解し、課題を持つ。	<ul style="list-style-type: none"> <li>新体力テストに進んで取り組もうとする。①（観察）</li> <li>生活習慣病の原因や予防の方法について課題を見つけようとする。②（観察・学習カード）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>新体力テストの結果から、自己の体力の特徴が分かっている。①（学習カード）</li> <li>よりよい生活習慣について考えている。②（観察・学習カード）</li> <li>自己の体力の特徴や運動量を把握し、自分に合ったねらいを決めている。③（学習カード）</li> </ul>	体力を高める運動のねらいに合った動き（運動）ができる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病の原因と予防の方法について知っている。②③（学習カード）</li> </ul>
	ねらい2 体力を高める方法を知り、提示された運動を行う。	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康や体力を意識し、進んで運動に取り組もうとする。④⑤（観察・学習カード）</li> <li>友達と協力して運動したり、準備や片付けをしようとする。④⑤（観察・学習カード）</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>体力を高める運動のねらいに合った動き（運動）ができる。④⑤（観察）</li> </ul>
	ねらい3 グループで考えながら、自分たちに合った体力を高める運動を選択し、工夫して運動を行い、成果を確認する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>作成したプログラムに沿って進んで運動に取り組もうとする。⑦（観察・学習カード）</li> <li>他のグループの活動を見て、よいところを取り入れようとする。⑧（学習カード）</li> <li>健康や体力を意識し、生活の中に運動を取り入れようとする。⑩（学習カード）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ねらいに応じた体力を高める運動の内容や方法を決めたり、工夫したりして、グループで運動プログラムを作成している。⑥（観察・グループカード）</li> <li>他のグループのよいところを取り入れ、グループでさらに工夫した運動プログラムを作成している。⑨（観察・グループカード）</li> <li>学習を振り返り、運動と自分のよりよい関係について考えている。⑩（学習カード）</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>体力を高める運動のねらいに合った動き（運動）ができる。⑦⑧⑨（観察）</li> </ul>

○数字：何時間目に評価するか ( )：評価方法

#### 4 検証の視点と手がかり

学び方を大切にしたい学習過程を工夫することによって、健康や体力について考え、進んで運動に取り組むことができたか。

めざす児童の姿	具体的な視点	手がかり	分析方法
(1) 健康や体力について考えることができる	ア 自分の体力の特徴が分かったか	(ア)学習カード「自分の体力の特徴が分かりましたか」の3段階評価と記述内容	○学習カードの自己評価と記述内容の分析
		(イ)事前・事後アンケート「自分の体力の特徴が分かりますか」の4段階評価と記述内容	○事前・事後アンケートと記述内容の分析
	イ 運動の必要性が分かったか	(ア)学習カード「今日の学習で分かったこと」の記述内容	○学習カードの記述内容の分析
		(イ)事前・事後アンケート「日常的に運動することが、なぜ必要であるか説明できますか」の4段階評価と記述内容	○事前・事後アンケートと記述内容の分析
	ウ 根拠のあるめあてが立てられたか	(ア)学習カード「体力を高める運動のめあて」の記述内容	○新体力テストの記録分析 ○学習カードの記述内容の分析
	エ 健康や体力を意識して運動に取り組むことができたか	(ア)ふりかえりカード「健康や体力を意識しましたか」の3段階評価と記述内容と活動観察記録	○ふりかえりカードの評価と記述内容の分析 ○活動観察記録の分析
(イ)事前・事後アンケート「運動をする時に、健康や体力について考えていますか」の4段階評価		○事前・事後アンケートの分析	
オ ねらいに合った運動プログラムを立案・修正できたか	(ア)運動プログラムの内容と活動観察記録	○グループカードのプログラム内容分析 ○活動観察記録の分析	
	(イ)グループふりかえりカード「自分たちのねらいにあった運動プログラムができましたか」の3段階評価とプログラムに対する考え方の記述内容	○グループふりかえりカードの評価と記述内容の分析	
(2) 進んで運動に取り組むことができる	ア 意欲的に運動に取り組んでいたか(学習時)	(ア)ふりかえりカード「せいっぱい運動することができましたか」「楽しく運動することができましたか」の3段階評価と記述内容	○ふりかえりカードの評価と記述内容の分析
	イ 生活の中に運動を取り入れていたか(学習以外)	(ア)事前・事後アンケート「生活の中で意識して運動(運動遊び)をしようと考えていますか」の4段階評価と学習後の感想	○事前・事後アンケートの分析 ○学習後の感想分析
		(イ)事前・事後アンケート「休み時間や放課後の過ごし方」の3段階評価	○事前・事後アンケートの分析
ウ 学習後も生活の中に運動を取り入れているか	(ア)健康貯金通帳①の記録内容(2週間分)	○健康貯金通帳の記録内容の分析	
	(イ)健康貯金通帳①の記録内容(4ヶ月間)	○健康貯金通帳の記録内容の分析	

## IV 検証授業の結果と考察

### 1 分析・考察を進めるにあたって

研究主題に迫るため、検証授業から得られたデータをもとに、検証の視点に沿って分析し、考察していくことにする。なお、分析・考察を進めるにあたり、次の点について説明する。

#### (1) 図・表の対象人数およびアンケート・ふりかえりカードについて

文中に使用した図表のデータについては、特に断りのない場合は、次のとおりである。

ア 検証授業の対象人数 19名（男子8名、女子11名）

イ 各時間の人数

時間(時)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
人数(人)	18	19	19	19	18	19	19	17	18	17

ウ 事前・事後アンケートの対象人数 19名（男子8名、女子11名）

エ 個人ふりかえりカード・グループふりかえりカードの自己評価項目

「よくできた」3点、「できた」2点、「できなかった」1点の3段階とした。個人ふりかえりカードは、点数を合計してその平均点を示した。

#### (2) めあてについて

ねらい1で、新体力テストで把握した自分の体力の特徴、保健で学習した運動の大切さ、体力を高める必要性、事前に調べた普段の身体活動量（歩数計による測定）、どのような自分になりたいかなどを考え合わせて、一人一人が体力を高める運動のめあてを立てた。

表4-1は、児童が立てた記述式のめあてを、教師が4つの体力要素別に分類したものである。

表4-1 高めたい体力のめあて別人数

高めたい体力				人数
柔軟性	巧みさ	筋力	持久力	
	○			1
			○	3
○	○			1
○		○		1
	○	○		3
		○	○	4
○	○		○	1
	○	○	○	2
○		○	○	1
○	○	○	○	2

### (3) グループ編成について

ねらい3で、自分たちのめあてに合ったプログラムを作成して活動するので、高めたい体力のめあてをもとに、教師が男2人・女2～3人の男女混合の4つのグループを編成した。

しかし、表4-1のように、めあてが多様化しており、厳密にはめあて別グループを編成することはできなかった。

リーダーは、グループごとに自分たちで決めることとした。

### (4) 新体力テストの5段階評価について

新体力テストを行うにあたり、測定を行った4項目について、「平成13年度神奈川県児童生徒体力・運動能力調査結果」<sup>18)</sup>の11歳のデータをもとに、男女別5段階評価表を作成した。評価表の作成については、「『スポーツ医科学基礎講座3 測定と評価』山本利春著」を参考にした。

### (5) 学習の経過

#### ア 最初の計画と変更した点

児童の学習の状況に応じて、計画を弾力的に取り扱い、次の2点を変更した。なお、最初の計画と実際に行った学習の比較をP.21に示した。

**ねらい3では、グループでプログラムを作成し、活動する時間を十分に確保した**

計画では8時間目に、グループのプログラム活動を紹介し合う予定であった。しかし、前時(7時間目)の児童の活動の様子から、「自分たちのグループのプログラムをよりよいものにしていき、それをまた次の時間も行っていきたい。」という思いが強いと感じた。そこで、プログラム紹介は行わず、グループでの活動を十分に行えるようにした。

また、児童がグループプログラムの作成に集中していたので、個人の活動を入れてしまうとその活動が途切れてしまうのではないかと考え、6時間目に行く予定であった「家でも運動しよう(学習外での運動プログラム作り)」は、9時間目が終了してから行うこととした。

この2つの変更により、グループプログラムを作成し、活動する時間を十分に確保することができた。

**9時間目にプログラム活動を振り返り、学びを確認する時間を設定した**

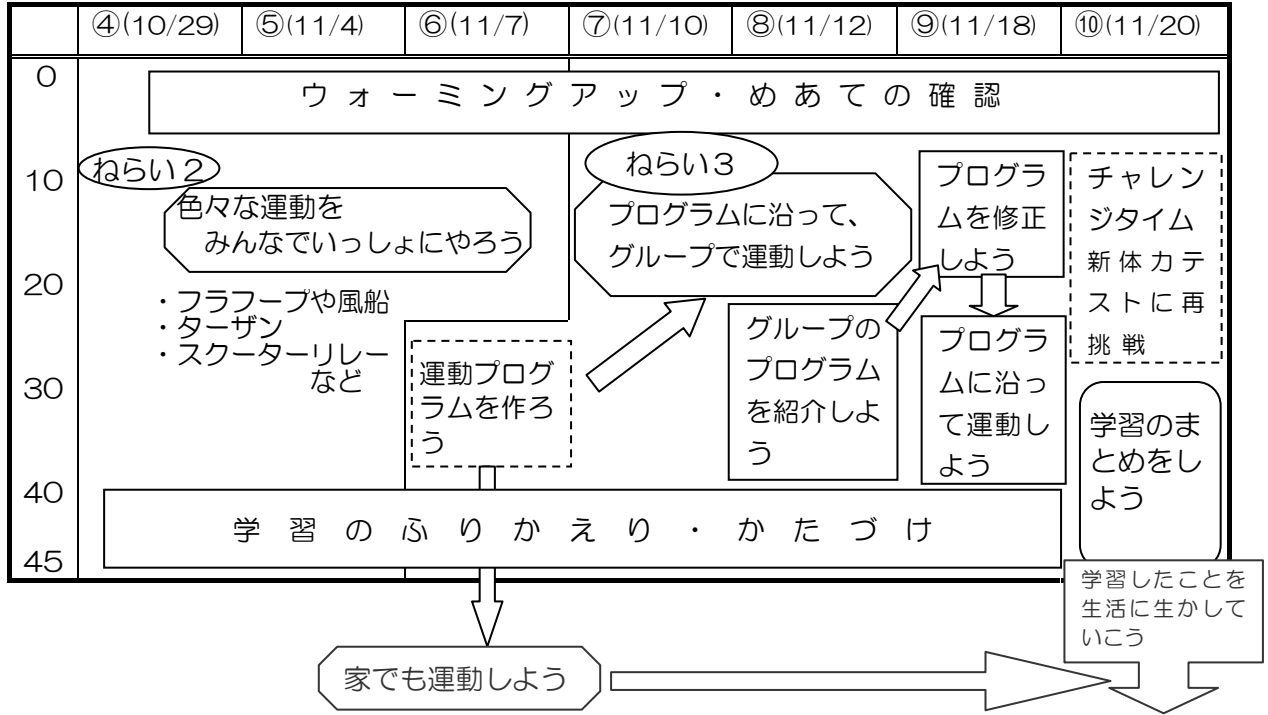
計画では、10時間目に全ての学習のまとめを行う予定であった。しかし、その時間はチャレンジタイムで「体力の伸びや課題」を確認する時間であり、記録の変化のみに児童の目が向いてしまうことが危惧された。

体力の高まりだけでなく、「自分たちでねらいに合った運動プログラムを作成し、グループで協力して運動してきたこと」、その中で「身に付けてきた力」を確認させたいと考え、9時間目の最後にプログラム活動を振り返る時間を設定した。

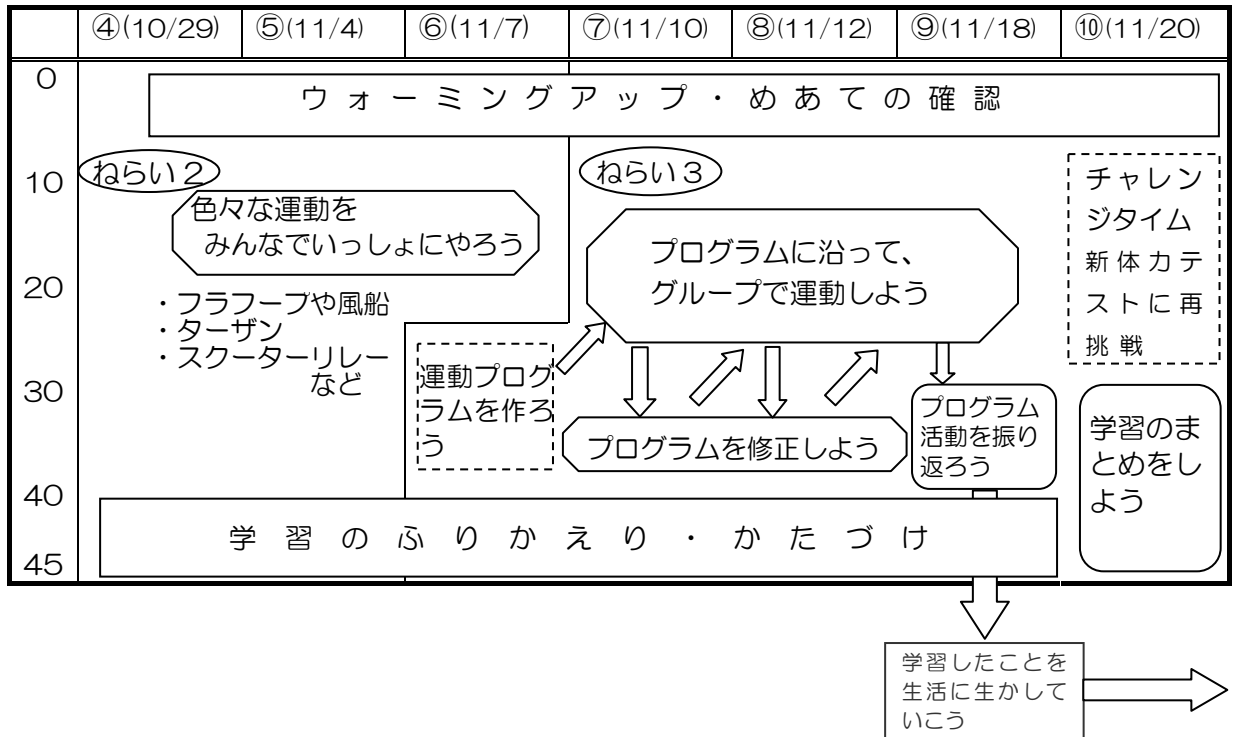
#### イ 検証授業の実際と児童の活動の様子等

1時間ごとの検証授業の実際と児童の活動の様子等をP.22～31に示した。




【最初の計画】



【実際に行った学習】



## 検証授業の実際と児童の活動の様子等

10 時間扱いの 1 時間目 (体育①)		10 月 20 日 (月)	第 3 校時
ねらい ○新体力テストに意欲的に取り組み、テスト結果から自己の体力の特徴を知ることができる。			
	学習の内容と活動	指導・支援	評 価
はじめ	<p>1 新体力テストのねらいと本時の流れについて理解する。</p> <p>2 ウォーミングアップの必要性を理解し、ウォーミングアップを行う。 ○ウォーキング・ランニング ○ストレッチング</p>	<p>○自分の体力の実態を知るために行うものであることを説明する。 ○4 つのテストで何の体力要素が測定できるかを説明する。</p> <p>○準備運動の必要性について説明する。 ・ケガの防止 ・主運動への準備</p> <p>○音楽に合わせて運動を行うようにさせる。</p>	
10 分			
なか	<p>3 新体力テストを行い、測定結果を学習カードに記入する。 ○上体起こし ○長座体前屈 ○反復横跳び ○20m シャトルラン</p>	<p>○あらかじめ、テストの場を設定しておき、テスト名と測定できる体力要素名を掲示しておく。</p> <p>○測定の方法について十分理解させてから測定を行う。</p>	<p>新体力テストに進んで取り組みもうとする (関・意・態※：観察)</p>
30 分			
まとめ	<p>4 新体力テストの結果を学習カードに記入する。</p> 	<p>○自己の体力の特徴に目を向けられない児童には助言する。</p> 	<p>新体力テストの結果から自己の体力の特徴が分かっている (思考・判断：学習カード)</p>
5 分	<p>5 片付けを行う。</p>		

※関・意・態・・・関心・意欲・態度

本校では、これまで新体力テストを実施していないので、児童にとっては、初めてのテストであった。

学習の始まる前に、テストの実施方法について説明したビデオ（約 10 分）を見せたので、見通しを持ってテストに臨むことができた。

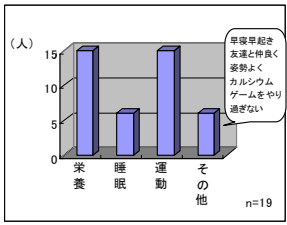



児童は、楽しみながら、精一杯テストを行った。

5 段階評価表を活用したことにより、単なる測定値ではなく、客観的な値で自分の体力の特徴を知ることができた。



10 時間目のチャレンジタイムで新体力テストに再挑戦できるということを伝えると、その日から上体起こしを家で行う児童もいた。新体力テストが意欲の高まりにつながっているようであった。



ねらい ○健康に好ましくない影響を与えている生活習慣について関心を持ち、よりよい生活習慣について考えようとするができる。  
○塩分や糖分、脂肪分のとりすぎが健康に好ましくない影響を与えていることが分かる。

	学習の内容と活動	指導・支援	評価
はじめ 5分	<p>1 成長や健康に必要であると考えられている主なものについて知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○栄養</li> <li>○休養</li> <li>○運動</li> </ul>	<p>○アンケート結果をグラフにして提示する。</p> 	
なか 35分	<p>2 栄養が偏っていたり、休養や運動が不足したりすると健康や成長面でどのような影響があるのかを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○色別のカードに考えたことを書き、発表する。</li> </ul> <p>3 塩分・糖分・脂肪分の多い食事をとり続けることが、健康に好ましくない影響を与えていることを知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○カップめんと同じ塩分量の水や、ジュースと同じ糖分の水をなめてみる。</li> </ul> 	<p>○カードを黒板に整理して貼り、栄養面・休養面・運動面での課題が分かるようにする。</p> <p>○学校栄養職員が給食を作る時に気を付けていることを栄養面の課題にそって話す。</p> <p>○塩分や糖分・脂肪分のとり過ぎが健康にどんな影響を与えるかを養護教諭が話す。</p> <p>○児童がふだん食べたり飲んだりしているカップめんやジュース、スナック菓子等に含まれている塩分・糖分・脂肪分等の量を示し、必要以上に摂取していないかを考えさせる。</p>  	<p>生活習慣病の原因や予防の方法について課題を見付けようとしている (関・意・態：観察・学習カード)</p>
まとめ 5分	<p>4 本時のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○分かったことや感想を学習カードに書く。</li> </ul> <p>5 次時の予告を聞く。</p>	<p>○次時は運動が不足した場合の健康や成長への影響について考えていくことを伝える。</p>	<p>生活習慣病の原因と予防の方法について知っている (知識・理解：学習カード) よりよい生活習慣について考えている (思考・判断：学習カード)</p>

健康に必要なものとして、栄養・休養・運動に目を向けさせ、特に本時では栄養について扱った。学校栄養職員と養護教諭にも話をしてもらった。児童は、真剣に話を聞き、基本的な内容については十分に理解することができた。この学習の後に、「子どもが学習したことを家で話し、家族全体の食生活を見直すきっかけになった。」や「学習後は、成分表示を必ず見て買い物をしている。」という保護者の声が聞かれた。児童は自分の体や健康のことにとっても興味を持っている。「健康に必要なこと」を意識付け、生活の中で実践できる力を付けていく指導の大切さを感じた。

10時間扱いの3時間目（保健②） 10月27日（月） 第5校時（授業参観）			
ねらい ○運動が健康や成長に好ましい影響を与えていることが分かる。 (運動の必要性が分かる) ○自分に合った体力を高める運動のねらいを決めることができる。			
	学習の内容と活動	指導・支援	評価
はじめ 15分	1 中学生になった時、どんな自分でありたいかをグループ内で発表する。	○あらかじめ、カードに「なりたい自分」のイメージを書かせておき、スムーズに発表できるようにしておく。	
なか 25分	2 運動の効果や、体力を高める必要性を知る。 ○生活習慣病の予防と運動の効果 ○「体力を高める運動」の内容  3 自分に合った体力を高める運動のねらいを決める。 ○「なりたい自分」になるために、体力面で今、自分はどうしたらよいかを考える。	○養護教諭とのチームティーチングで進める。 ○本時の学習が次時からの体育の学習につながるように話をする。 ○「なりたい自分」「身体活動量（歩数記録表）」「新体力テストの結果」を考えさせる時の資料とする。 ○単元をとおしたねらいにつながる考え方ができるようにする。	生活習慣病の原因と予防の方法について知っている (知識・理解：学習カード)  自己の体力の特徴や運動量を把握し、自分に合ったねらいを決めている (思考・判断：学習カード)
まとめ 5分	4 本時のまとめを行い、次時の学習の見通しを持つ。 	○次時からは体育で実際に楽しい運動を行いながら体力を高める方法を学習していくことを伝え、意欲の向上を図る。 	



10時間の学習の中で、本時が第1の山場であった。

学習内容が盛りだくさんで難しい学習ではあったが、児童は、一つ一つの活動や話の中から、運動の必要性を理解し、自分の生活と結びつけた上で、めあてを立てることができた。

保健学習「生活習慣病の予防」と関連させて、運動の必要性を理解したことは、体力を健康面から考えることにつながった。「なりたい自分」を考えただけではなく、自分の生活と関連しているという理解につながった。保健学習との関連が図れなかったら、健康面や自分の生活に目を向けることなく、新体力テストの測定値のみをもとに「体力を高める運動」のめあてを立てていたと思われる。

授業参観後の懇談会で子どもの実態・学習のねらい・学習計画を説明し、家庭での協力をお願いした。「生活の中に運動を取り入れること」は、体育の学習だけでできるものではない。家庭との連携を持つことを大切にして学習を進めていくことが必要であると考えた。



ねらい ○自己の健康や体力を意識し、進んで運動に取り組むことができる。  
○友達と協力して運動したり、準備や片付けを行ったりすることができる。  
○体力を高める方法を知り、提示された運動を行うことができる。

	学習の内容と活動	指導・支援	評価
はじめ 8分	<p>1 学習のねらいと進め方について知る。</p>  <p>2 ウォーミングアップを行う。 ○ウォーキング・ランニング ○ストレッチング</p>	<p>○自分のねらいに応じて、体力の高め方を知り、友達と協力しながら工夫して運動を行っていくという学習のねらいを確認する。 ○単元全体の流れを提示し、大まかな学習の流れを確認する。 ○音楽にあわせて運動を行えるようにする。</p> <p>ウォーミングアップ用音楽 ランニング（世界はピーポー 1分30秒） ストレッチ（シルクロードのテーマ 2分）</p>	
なか 30分	<p>3 体力を高める方法を知り、提示された運動を行う。 ◆柔らかさを高める運動を行う。 ○ボール渡し（2人組）  ◆巧みさを高める運動を行う。 ○爆弾を運べ ○フラフープ ○手風船・足風船</p>	<p>○行っている運動は、何を目的（どの体力を高める運動か）にしているかを常に意識させる。</p>  <p>○風船はあらかじめふくらませてかごに入れておく。 ○次時からのウォーミングアップで、「巧みさを高める運動」の4つの運動のうち1つをストレッチングの後に行うことを伝える。</p>	<p>体力を高める運動のねらいに合った動き（運動）ができる （技能：観察）</p> <p>健康や体力を意識し、進んで運動に取り組もうとする （関・意・態：観察・学習カード）</p>
まとめ 7分	<p>4 学習のまとめをする。 ○自分の活動を学習カードをもとに振り返る。 ○グループごとに学習を振り返る。 ○全体で学習を振り返る。</p> <p>5 片付けを行う。</p>	<p>○めあてに対しての振り返りができるようにさせる。  ○次時の当番グループを確認する。</p>	<p>友達と協力して運動したり、準備や片付けをしようとしている （関・意・態：観察・学習カード）</p>

柔軟性・巧みさを高める運動を行った。風船やフラフープの運動など、児童の欲求とマッチし、笑顔と歓声にあふれた学習ができた。

健康や体力については、まだ意識できている児童は少ない。活動している時は、「楽しい」「勝ちたい」「気持ちいい」ということを感じられればよいと思う。運動の前後に、「今の運動は、何を高めていたのか」、「楽しく運動することで体力がつく」ということを少しずつ意識できるような投げかけを心がけていきたい。

難しいと思われたボール渡し（頭上から渡し、足の間から受け取る）やフラフープ（右足で回し、左足で跳ぶ）の運動を、あっという間にできた児童が何人もいた。体力要素の重点になっている柔軟性・巧みさを、小学生の時期に行っていくことの大切さを改めて感じた。

10 時間扱いの 5 時間目 (体育③)		11 月 4 日 (火)	第 5 校時
ねらい ○健康や体力を意識し、進んで運動に取り組むことができる。 ○友達と協力して運動したり、準備や片付けを行ったりすることができる。 ○体力を高める方法を知り、提示された運動を行うことができる。			
	学習の内容と活動	指導・支援	評価
はじめ 8 分	<p>1 ウォーミングアップを行う。 ○ウォーキング・ランニング ○ストレッチング ○巧みさを高める動き (風船)</p> <p>2 本時の学習のねらいと内容を確認する。</p>	<p>○体育館に来たグループから準備を行うようにさせる。 ○全員がそろったら当番グループが音楽をかけてウォーミングアップが始められるようにする。 ○自分のねらいを確認した上で学習に入らせる。</p>	
なか 30 分	<p>3 体力を高める方法を知り、提示された運動を行う。 ◆力強い動きを高める運動を行う。 ○勝ったらケンケン ○綱のぼり ○ターザン ○スクーターリレー</p> 	<p>○行っている運動は、何を目的にしているか (どの体力を高める運動か) を常に意識させる。 ○登り綱・スクーターの安全な使い方の指導を徹底する。</p> 	<p>体力を高める運動のねらいに合った動き (運動) ができる (技能: 観察)</p> <p>健康や体力を意識し、進んで運動に取り組もうとする (関・意・態 : 観察・学習カード)</p>
まとめ 7 分	<p>4 学習のまとめをする。 ○自分の活動を学習カードをもとに振り返る。 ○グループごとに学習を振り返る。 ○全体で学習を振り返る。</p> <p>5 片付けを行う。</p>	<p>○めあてに対しての振り返りができるようにさせる。 ○次時は「動きを持続する運動」と「巧みさを高める運動」を行い、その後、グループごとに運動プログラムを作成することを伝える。 ○音楽を使いたい場合は CD や音楽テープを持って来るように伝える。 ○次時の当番グループを確認する。</p>	<p>友達と協力して運動をしたり、準備や片付けをしたりしようとしている (関・意・態 : 観察・学習カード)</p>

ウォーミングアップに風船を使った運動を取り入れた。児童は夢中になって活動し、体育館に笑顔と歓声があふれた。登り綱やスクーターにも夢中になって取り組み、「次もやりたい」「休み時間にやってもいいの？」と何人もの児童が言ってきた。

体力を高める運動としては、①高めている体力が意識できるもの、②自分たちで運動を工夫できるもの、③楽しく、またやってみたいと思えるもの、などの要素を併せ持った運動を行うことが大切である。

教師が、「この体力を高めています」と言うのではなく、一つ一つの運動を行う時に、「何を高めているのか」、「その時の体の状態はどうか」を児童自らが気付き、意識できるような投げかけを心がけた。前時と比べ、意識している児童が増えてきたと感じた。「健康や体力について意識しましたか」の振り返りを得点化した値も、2.316→2.667へと上昇した。




児童が主体的に運動を行っていくには、教師の投げかけが大きく影響することを感じた。

ねらい2で主体的な運動ができたことは、ねらい3のプログラム作りへとつながっていくと考える。

10時間扱いの6時間目（体育③）

11月7日（金） 第5校時





ねらい ○ねらいに応じた体力を高める運動の内容や方法を決め、工夫して運動プログラムを作成することができる。

	学習の内容と活動	指導・支援	評価
はじめ 8分	<p>1 ウォーミングアップを行う。 ○ストレッチング</p> <p>2 本時の学習のねらいと内容を確認する。</p>	<p>○体育館に来たグループから準備を行うようにさせる。</p> <p>○全員がそろったら音楽をかけてウォーミングアップを始める。</p> <p>○自分のねらいを確認した上で学習に入らせる。</p>	
なか 30分	<p>3 体力を高める方法を知り、提示された運動を行う。 ◆動きを持続する能力を高める運動を行う。 ○ファンラン（4分） ◆巧みさを高める運動を行う。 ○長なわ+短なわ ○長なわ+ボール</p> <p>4 運動プログラムを作成する。 ○プログラムを作成するねらいと作成の仕方を聞く。  ○グループで相談しながらプログラムを作成する。</p>   	<p>○行っている運動は、何を目的にしているか（どの体力を高める運動か）を常に意識させる。</p> <p>○途中で立ち止まらないで走り続けるようにさせる。</p> <p>○「ねらい3」での学習計画を説明し、学習の見通しを持たせる。</p> <p>○プログラムの作成の仕方の例を示しながら、説明をする。</p> <p>○一人一人のめあてに沿った運動を選ぶこと、グループで協力して活動することを確認する。</p> <p>○サーキット形式にしたり、音楽を使ったり、新しい運動を考えたりしながら、グループで活動を工夫してプログラムを作成させる。</p>	<p>音楽 PRESURE 4分</p> <p>ねらいに応じた体力を高める運動の内容や方法を決めたり、工夫したりしてグループで運動プログラムを作成している (思考・判断：観察・グループカード)</p>
まとめ 7分	<p>5 学習のまとめをする。 ○自分の活動を学習カードをもとに振り返る。 ○グループごとに学習を振り返る。 ○全体で学習を振り返る。</p> <p>6 片付けを行う。</p>	<p>○めあてに対しての振り返りができるようにさせる。</p> <p>○次時は、本時で作成したプログラムをもとに、各グループで運動を行っていくことを伝える。</p> <p>○次時の当番グループを確認する。</p>	

「次やるのが楽しみです。早くやりたいです。待ちきれないです。」  
児童のふりかえりカードに書かれていた感想である。自分たちで運動プログラムを作り、活動していくこと（次時）がうれしくて仕方がない様子がよく分かった。

次のことが複合的に作用して、このように意欲的に活動ができたのだと考える。

- ・自分自身で考えたり、決めたりする活動を行った。
- ・ねらい1で学習のめあてがしっかりと立てられていた。
- ・ねらい2で、「楽しい」「もっとやりたい」と思える活動ができていた。  
(楽しく、発展性のある、体力要素を意識しやすい運動の選定)
- ・運動種目のカードが児童にとって扱いやすく、考えを整理しやすいものだった。  
(試行錯誤しながらプログラムを作成できた)
- ・グループ活動に慣れてきていた。

10時間扱いの7時間目（体育⑤）		11月10日（月） 第5校時	
ねらい ○体力を高める運動のねらいに合った動き（運動）を行うことができる。			
	学習の内容と活動	指導・支援	評価
はじめ 5分	<p>1 ウォーミングアップ ○ランニング</p> <p>2 本時の学習のねらいと内容を確認する。</p>	<p>○体育館に来たグループから準備を行うようにさせる。</p> <p>○全員がそろったら音楽をかけてウォーミングアップが始められるようにする。</p> <p>○自分のねらいを確認した上で学習に入らせる。</p>	
なか 33分	<p>3 グループで作成したプログラムに沿って運動を行う。</p>  <p>4 プログラム活動を振り返り、よりよいものへと修正する。</p> 	<p>○行う運動は、何を目的にしているか（どの体力を高める運動か）をグループで確認してから活動に入るようにさせる。</p> <p>○各グループの活動場所が重ならないように調整する。</p> <p>○CDラジカセ・ストップウォッチ・長なわなど、運動するのに必要なものは、ステージ前に準備しておき、自由に使えるようにしておく。</p> <p>○「より楽しく」「より協力して」「よりパワーアップ」できるプログラムであったかを意識させる。</p>  	<p>体力を高める運動のねらいに合った動き（運動）ができる （技能：観察）</p> <p>作成したプログラムに沿って進んで運動に取り組もうとする （関・意・態：観察・学習カード）</p> <p>グループでさらに工夫した運動プログラムを作成している （思考・判断：観察・グループカード）</p>
まとめ 7分	<p>3 学習のまとめをする。 ○自分の活動を学習カードをもとに振り返る。 ○グループごとに学習を振り返る。 ○全体で学習を振り返る。</p> <p>4 片付けを行う。</p>	<p>○めあてに対する振り返りができるようにさせる。</p> <p>○本時の成果や課題を確認したり、次時の活動について説明したりして、意欲が高められるようにする。</p> <p>○次時の当番グループを確認する。</p>	

プログラムで確認しながら、自分たちで考えた運動をどんどん行っていた。立ち止まっている児童や、どう動いてよいか分からない児童はいない。教師の予想以上に児童が活動していたことは驚きであった。

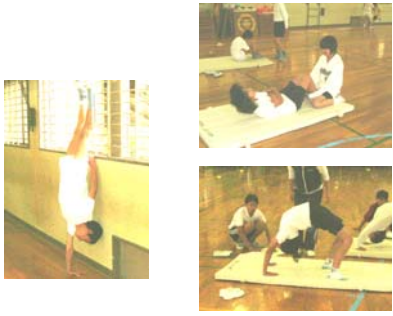
初めて綱を使った時は、おそろおそろだった児童が、ターザンで思い切り綱を揺らす、スクーターを片手でこいだり、後ろ向きにこいだりしていた。動きが大きくなり、運動を工夫していた。スクーターや綱・フラフープなど、活動そのものが楽しくて児童が飛びついた運動だけでなく、上体起こし・持久走など、自分が高めたい体力に直接的につながる運動も取り入れていた。

児童が「今、何をやるのか」を理解していたから、活動がスムーズに行われたのだと考える。活動のよりどころになったのが、グループプログラムである。このプログラムをねらいに合わせ、よりよいものに修正していくことで、さらに活動が深まっていくと考える。

10時間扱いの8時間目（体育⑥）		11月12日（水）	第5校時
ねらい ○修正したプログラムをもとに、高めたい体力を意識しながらグループで協力して運動することができる。			
	学習の内容と活動	指導・支援	評価
はじめ 8分	<p>1 ウォーミングアップを行う。 ○ランニング</p> <p>2 本時の学習のねらいと内容を確認する。</p>	<p>○体育館に来たグループから準備を行うようにさせる。</p> <p>○全員がそろったら音楽をかけてウォーミングアップが始められるようにする。</p> <p>○自分のねらいを確認した上で学習に入らせる。</p>	
なか 30分	<p>3 グループで修正したプログラムに沿って運動する。</p>  <p>4 プログラム活動を振り返り、よりよいものへと修正する。</p>	<p>○行う運動は、何を目的にしているか（どの体力を高める運動か）をグループで確認してから活動に入るようにさせる。</p> <p>○各班の活動場所が重ならないように調整する。</p> <p>○CDラジカセ・ストップウォッチ・長なわなど、運動するのに必要なものは、ステージ前に準備しておき、自由に使えるようにしておく。</p> <p>○「より楽しく」「より協力して」「よりパワーアップ」できるプログラムであったかを意識させる。</p>	<p>体力を高める運動のねらいに合った動き（運動）ができる （技能：観察）</p> <p>グループでさらに工夫した運動プログラムを作成している （思考・判断：観察・グループカード）</p>
まとめ 7分	<p>5 学習のまとめをする。 ○自分の活動を学習カードをもとに振り返る。 ○グループごとに学習を振り返る。 ○全体で学習を振り返る。</p> <p>6 片付けを行う。</p>	<p>○めあてに対しての振り返りができるようにさせる。</p> <p>○本時の成果や課題を確認したり、次時の活動について説明したりして、意欲が高められるようにする。</p> <p>○次時の当番グループを確認する。</p> 	

2班は、前時のプログラム修正での話し合いがうまくいかず、時間内にプログラムが修正できなかった。その後、休み時間を使って、全員が納得できるプログラムに修正していった。本時は、グループで協力して意欲的に活動することができた。2班のグループふりかえりカードには、次のような感想が書かれていた。「一人一人でもできるのもやるし、みんなで協力してできるプログラムができた。プログラムをみんなで相談したから楽しくできた。」

話し合いや活動がうまくいかなかったことは、「失敗」ではなく、「楽しく・協力・パワーアップ」するために、一人一人が意見を出し合い、目標に向かっていく「途中」なのだと考えている。児童がつまずきそうなところを、最初に教師が修正し、指導するのではなく、つまずきも経験させ、そこからどうしたらよいかを考え、話し合い、よりよいプログラムを作成していくという過程を経験させたいと考え、指導してきた。

10時間扱いの9時間目（体育⑦）		11月18日（火）	第5校時
<p>ねらい ○修正したプログラムをもとに、高めたい体力を意識しながらグループで協力して運動することができる。</p> <p>○ねらい3の学習をグループで振り返り、自分たちで考え、工夫しながら運動を行ってきたことを確認することができる。</p>			
	学習の内容と活動	指導・支援	評価
はじめ 5分	<p>1 ウォーミングアップを行う。 ○ランニング</p> <p>2 本時の学習のねらいと内容を確認する。</p>	<p>○全員がそろったら、音楽をかけてウォーミングアップが始められるようにする。</p> <p>○自分のねらいを確認した上で学習に入らせる。</p>	
なか 25分	<p>3 グループで修正したプログラムに沿って運動する。</p> 	<p>○行う運動は、何を目的にしているか（どの体力を高める運動か）をグループで確認してから活動に入るようにさせる。</p> <p>○各班の活動場所が重ならないように調整する。</p> <p>○CDラジカセ・ストップウォッチ・長なわなど、運動するのに必要なものは、ステージ前に準備しておき、自由に使えるようにしておく。</p>	<p>体力を高める運動のねらいに合った動き（運動）ができる （技能：観察）</p>
まとめ 15分	<p>4 学習のまとめをする。 ○グループでプログラム作りをし、工夫しながら運動を行ってきたことについて振り返る。 ○自分の活動を学習カードをもとに振り返る。 ○グループごとに学習を振り返る。 ○全体で学習を振り返る。</p> <p>5 片付けを行う。</p>	<p>○めあてに対しての振り返りができるようにさせる。</p> <p>○次時は個人のめあてに対して、成果を確かめるチャレンジタイムを行うことを伝え、意欲が高められるようにする。</p> <p>○個人のプログラムについて簡単に説明する。</p> 	<p>自分たちで考え工夫しながら運動を行ってきたことを確認している （思考・判断：観察・グループカード・学習カード）</p>

プログラム活動は、3時間目。2回の実践と修正を行ってきた、プログラム自体が児童のねらいや欲求に合ったものになってきたこと、活動自体に慣れてきたことなどがあり、戸惑うことなく、スムーズにねらいに合った運動を行うことができた。

児童にとっては、「自分たちのプログラムをよりよいものにしてきた。」「そのプログラムをやった。」という達成感を感じられた1時間であり、前時までの2時間よりも、高い満足度が得られていた。児童の思いがある程度完結でき、次につながる可能性が持った時間であった。

次時は、単元最後に行うチャレンジタイムで、「体力の伸びや課題」を確認する時間である。児童のめあては「〇〇の体力を高めたい」であり、そのために、学習を進めてきた。しかし、体力の高まりだけでなく、「自分たちでねらいに合った運動をプログラムし、グループで協力して運動を行ってきたこと」や、その中で身に付けてきた「力」を確認させたかった。

児童は、この学習の中で、教師の思い以上に力を付けてきた。そして、その学びを確認することができた。



10時間扱いの10時間目(体育⑧)		11月20日(木)	第5校時
ねらい ○学習を振り返り、運動と自分のよりよい関係について考えることができる。			
	学習の内容と活動	指導・支援	評価
はじめ 5分	<p>1 ウォーミングアップを行う。 ○ランニング ○ストレッチング</p> <p>2 本時の学習のねらいと内容を確認する。</p>	<p>○全員がそろったら、音楽をかけてウォーミングアップが始められるようにする。</p>  <p>○自分のねらいを確認した上で学習に入らせる。</p>	
なか 35分	<p>3 チャレンジタイムで運動の成果を確認する。 ○上体起こし ○反復横跳び ○長座体前屈 ○20m シャトルラン</p> 	<p>○今までめあてを持って運動に取り組んできたことの成果を確認する方法として、新体力テストを行うことを説明する。</p> <p>○自分がめあてとして取り組んできた体力要素を測定するテストに加え、挑戦したいテストを行ってもよいことを確認する。</p> <p>○あらかじめ、テストの場を設定しておく、テスト名と測定できる体力要素名を掲示しておく。</p> <p>○測定の方法について十分理解させてから測定を行う。</p>	<p>チャレンジタイムに意欲的に取り組もうとする (関・意・態 : 観察)</p>
まとめ 5分	<p>4 学習のまとめをする。 ○個人で学習を振り返る。 ○全体で学習を振り返る。</p> <p>5 片付けを行う。</p>	<p>○生活の中で運動を実践していく意欲が継続できるような言葉がけをする。</p> <p>○健康貯金通帳や、健康通信は継続して行くことを伝える。</p> 	<p>学習を振り返り、運動と自分のよりよい関係について考えている (思考・判断 : 学習カード)</p>

本時のチャレンジタイムは、自分のめあてに合った種目と挑戦してみたい種目を、一人一人が選んで挑戦した。新体力テストを行ったのは、ちょうど1ヶ月前の10月20日、1ヶ月間のパワーアップ大作戦の成果が試される時であった。児童の顔は真剣そのもので、がんばってきたことを試してみたいという思いがひしひしと伝わってきた。

種目によっては、伸びがあまりないものもあったが、大幅アップの記録が続々と出た。記録が伸びなかった児童は1人もいなかった。結果を確認しながら、多くの児童が、これからの「パワーアップ」のめあてを持てたようだ。

20m シャトルランに挑戦することをとても楽しみにがんばって活動してきた児童が、体調不良のため、テストの直前に「先生、やめます。」と言ってきた。振り返りの時に泣いていたその児童に、「『健康や体力について考える』という力がついたからこそ言えた言葉だよ。」と伝えた。

## 2 検証の視点の分析・考察

### 検証の視点

学び方を大切に学習過程を工夫することによって、健康や体力について考え、進んで運動に取り組むことができたか。

### (1) 健康や体力について考えることができたか

#### ア 自分の体力の特徴が分かったか

##### (ア) 学習カードの自己評価と記述内容から

図4-1は、1時間目に行った新体力テストの測定結果（測定値および5段階評価）をもとに、自分の体力の特徴が分かったかどうかを3段階で自己評価したものである。

18名中16名の児童が「よく分かった」「分かった」と答え、2名の児童は「分からない」と答えた児童は2名であった。

表4-2は、学習カードの「自分の体力の特徴」についての記述をまとめたものである。

「よく分かった」「分かった」と答えている児童は、その記述内容を見ても、体力の特徴を捉えることができていた。

また、「わからない」と答えた2名の児童についても、記述内容から、自分の体力の特徴は捉えていたことが読み取れる。

3段階評価で「分からない」を選択したのは、「自分の体力の特徴が分かる」ということがどういうことなのかについての理解が不十分で、適切な自己評価ができなかったことが原因ではないかと推察できる。

新体力テストの5段階評価表をもとに自己評価をしたことにより、児童は自分の体力の特徴をさらに捉えやすくなったと考えられる。

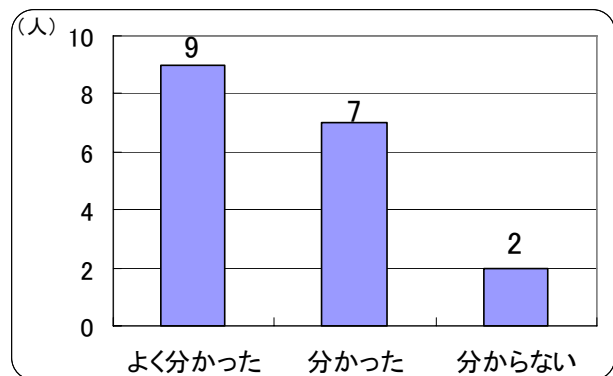


図4-1 自分の体力の特徴が分かりましたか

表4-2 「自分の体力の特徴は」の記述（1時間目）

#### 【「よく分かった」「分かった」を選んだ児童】（抜粋）

- 持久力があまりないけど、じゅうなん性は結構よかった。平均とくらべるとふつう。
- 神奈川県平均から見て、上体起こし以外よくできている。シャトルランはもっといけると思うけど、75以上やると無理していると自分でも思う。
- じゅうなん性がないことがわかった。でも、持久力がそれなりにあってよかった。次は、もっと体がやわらかくなりたい。

#### 【「わからない」を選んだ児童】（2名）

- だいたい平均と同じくらいだったけど、もっと走りをがんばりたい。
- ほとんどが苦手だけど、特に筋力とシャトルランがだめだった。

(イ) 事前・事後アンケートから

図4-2は、事前・事後アンケート項目「自分の体力の特徴が分かりますか」について4段階評価の人数と割合を比較したグラフである。

このグラフから、「よく分かる」「少しは分かる」と答えている児童が学習後に増加し、クラスのほとんどの児童が、自分の体力の特徴が分かったと答えていることが分かる。

表4-3は、自分の体力の特徴を具体的に記述したものである。

同じ「分かる」でも、事前は、全ての児童が体力を技能としてとらえて記述していたのに対し、事後は、

体力要素に目を向けた記述が増えている。さらに、運動した時の体の変化を実感し、そのことを加味して記述している児童も増えていることが分かる。

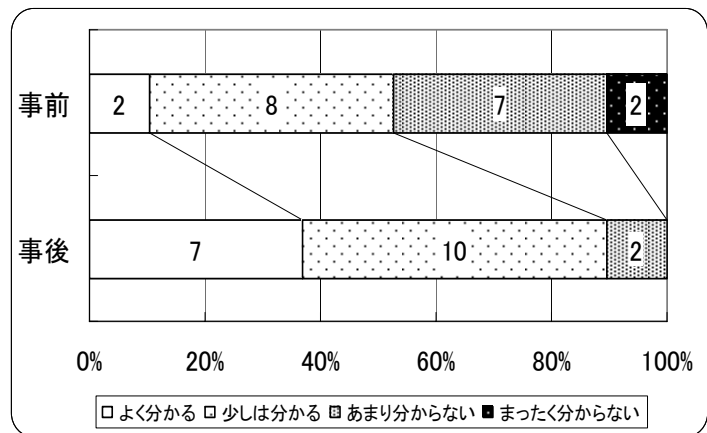


図4-2 自分の体力の特徴が分かりますか

表4-3 自分の体力の特徴（「よく分かった」「分かった」と答えた児童）

事前	事後（抜粋）
<p>【技能でとらえている】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ボール投げ得意・けるのが苦手。</li> <li>○長さよりは得意・短きよりは苦手、うで立て得意・腹筋苦手。</li> <li>○腹筋や背筋ができる。</li> <li>○走るのが得意。</li> <li>○長さよりが得意。</li> <li>○力はある・走るのは遅い。</li> <li>○水泳得意・走るのが苦手。</li> <li>○走るのが苦手・器械得意。</li> <li>○なわとび得意。体がやわらかい。</li> </ul>	<p>【体力要素に目を向けて考えている】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○筋力、たくみさはある。持久力はない。</li> <li>○持久力が少ないと思う。</li> <li>○じゅうなん性、持久力がない。筋力とたくみさはふつう。</li> <li>○じゅうなん性は平均だったけど、たくみさと筋力が高まっていると思います。</li> </ul> <p>【体力要素に目を向け、さらに、運動した時の実感と共にとらえている】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ぼくは、サッカーでよく走るおかげで、疲れても心ぞうのバクバクがすぐになおります。</li> <li>○上体起こしを家でもやってみて、得意だからぼくの体力の中で、筋力があると思ったから。</li> <li>○ご飯を食べる前は、けっこう動けるけど、ご飯後（昼休みとか）は、少しからだ動かないから、走るのと腹筋はだめだと思う（食後に弱い）。</li> </ul>

以上のように、新体力テスト後に行った「自分の体力の特徴が分かりましたか」の3段階自己評価と記述内容、および「自分の体力の特徴が分かりますか」の事前・事後アンケートの4段階自己評価と記述内容から、学習をとおして、児童は、自分の体力の特徴が分かったと考えられる。

## イ 運動の必要性が分かったか

### (ア) 学習カードの記述内容から

3時間目の保健「生活習慣病の予防」の中で、運動の必要性について学習した後、特に運動の効果や運動の必要性に限らず、その時間で分かったことや考えたことを学習カードに自由に記述させた。

図4-3は、その中に、運動の必要性についての記述が認められた人数を示したものである。

運動の必要性についての記述があったと認められた児童は、19名中15名であり、4名は運動の必要性についての明確な記述はなかった。

表4-4は、「今日の学習で分かったことや考えたこと」に記述されていた内容をまとめたものである。

この中で、運動の必要性について明確な記述がなかった4名の児童のうち、A児とD児は、学習の中で運動の必要性については気付いたが、その内容については記述をせず、自分が具体的にがんばりたいことを記述している。B児とC児も、運動に関する記述は認められた。このことから、この4名の児童も、運動の必要性を感じていたと考える。

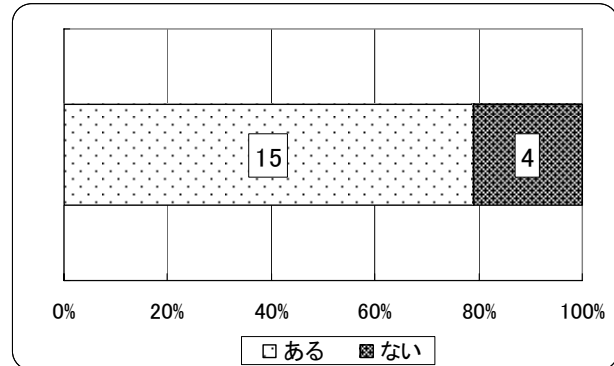


図4-3 運動の必要性についての記述

表4-4 今日の学習で分かったことや考えたこと（3時間目）

#### 〔運動の必要性について記述があったと認められるもの〕（抜粋）

- 私は体がかたいほうだと思うから、もっとやわらかくしたい。あと体力もつけていきたい。今、たくさん運動して大人になってこまらないようにする。
- 「友達と仲良くしたい」でも、運動について関係していた。運動をたくさんすれば、よくねむれて、成長することが分かった。体力も色々あって、運動ができる人だけじゃなくて、生活するにも体力があった。これから苦手な運動を、できるようにしたいと思います。
- 自分の体と心のためにどんどん体を動かそうと思った。
- 今日は、運動についてやりました。パワーアップ大作戦で、私のだめなところをこくふくしてがんばる。運動をすることで自分がよくなる。

#### 〔運動の必要性についての記述が認められないもの〕（4名）

- A児 前から走ることは、得意ではなかったので、今度から持久力を高められるようにしたい。
- B児 運動だけじゃなくて、友達と仲良くすれば助け合う気持ちが強くなるなんて初めて知った。
- C児 私は、歩数計を初めてつけた日は、1万歩もいかなかったけど、（火・水・木）は、1万歩もいって、でも、金曜日は21077歩もいってよかったです。
- D児 卓球などのスポーツだけでなく、友達とも協力しあって、色々なことに取り組み、体力を高めたいです。「シャトルラン」も高めたいです。

(イ) 事前・事後アンケートから

図4-4は、事前・事後アンケート項目「日常的に運動することが、なぜ必要であるか説明できますか」について4段階自己評価の人数と割合を比較したグラフである。

このグラフから、学習後は、19名中17名の児童が「詳しくできる」「少しはできる」と答えており、クラスのほとんどの児童が運動の必要性について説明できるようになったことが分かる。

表4-5は、日常的に運動することの必要性についての記述を抜粋したものである。事前には運動の必要性を説明できなかった児童が説明できるようになったことが分かる。

さらには、事前に説明ができていた児童の記述にも変化がみられた。例えば、事前は、「健康によい、疲れない」といった記述だけだった児童が、事後は、「たくさん眠れて、寒さやかぜにもまけない、内臓がきたえられる」など、具体的な内容を詳しく記述できるようになっている。

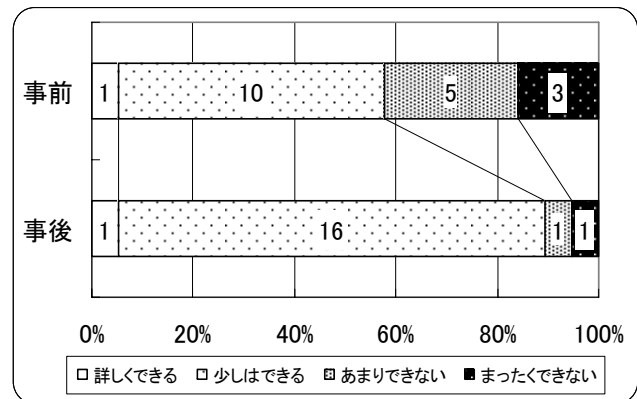


図4-4 日常的に運動することが、なぜ必要であるか説明できますか

表4-5 日常的に運動することが、なぜ必要であるか

事前にも説明していた児童の事後の記述の変化(抜粋)	
【事前】	【事後】
骨の成長	友達と協力することとか、骨を丈夫にしたり、はんしゃ神経とかも早く動けたり、やる気が出るし、血のめぐりがよくなったりする
健康によい、疲れない	たくさん運動すると、たくさん眠れて、寒さやかぜにも負けなくなる体になるし、長く運動すると、その分内ぞうがきたえられて、長きよりが得意になったりして骨にもよい。
骨・体力	てき度な運動をしないと、体がすぐに疲れてしまったり、しぼろがついたりしてきて、生活習慣病になりやすくなる。

以上のように、保健学習での運動の必要性に関する記述内容、および「日常的に運動することが、なぜ必要であるか説明できますか」の事前・事後アンケートの4段階自己評価と記述内容から、学習をとおして児童は運動の必要性が分かったと考えられる。

**ウ 根拠のあるめあてが立てられたか**

(ア) 学習カードの記述内容から

3時間目の学習で、児童は体力を高める運動のめあてを立てた。

表4-6は、E児のめあての記述内容や新体力テストの記録から、めあての根拠がどこにあるかを教師が読み取り、まとめたものである。このような方法で、クラス全員を分析した。

表4-6 E児のめあてとその根拠となる記録・記述

根拠と考えられるもの	①新体力テストの5段階評価	柔	3
		巧	4
		筋	2
		持	4
	②なりたい自分	野球部に入って1番セカンドになりたい	
③保健	運動はとても大切ということが分かりました。運動する体力は生活面でも健康になるためにも大切ということが分かった。僕は、最近野球ひじになったから筋力をきたえて、ケガをしないためじゅうなん性もきたえたいと思った。		

めあて	柔	○
	巧	
	筋	○
	持	
	記述	野球ひじを治すため、筋力をきたえる。あとケガをしないために柔軟性もきたえたい。

太字：筆者

図4-5は、その分析をもとにめあての根拠があるかどうかをグラフ化したもので、図4-6は、めあての根拠が何であるかを示したものである。

この2つのグラフから、19名の児童のうち、17名の児童が、ねらい1で学習に取り入れた新体力テストの結果・なりたい自分・保健学習で運動の必要性を理解したことなどを根拠に、めあてを立てていたことが分かる。

2名の児童は、体力を高める運動のめあては立てられたが、その根拠をはっきりと記述することができなかった。そこで、根拠を記述することができなかった2名の児童については、個別に根拠を聞いた。

その2名のうち1名は、「中学で野球部の練習についていける持久力をつけたい。」という思いを持って

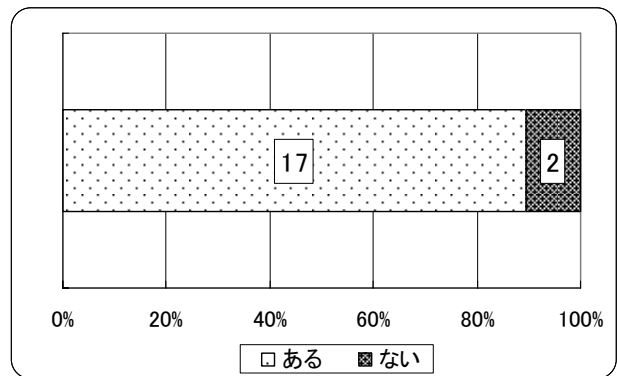


図4-5 めあての根拠があるか

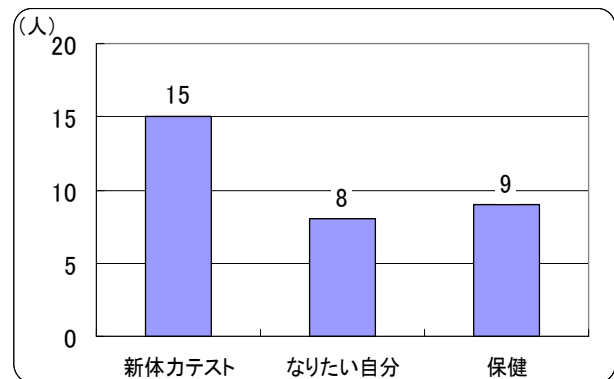


図4-6 めあての根拠の分類

いた。しかし、もう1名の児童は、「全体的に体力を付けたい」という思いは持っていたが、その根拠については、はっきりと言うことができなかった。この児童は、ほとんど運動遊びをしない児童であり、体力についての知識と自分の生活や実際の運動とを結びつけて考えることができなかったと思われる。この児童に関しては、学習をとおして、自分の思いや生活と体力の関係が分かるように指導していくことにした。

その後、この児童は、「今は、何の体力を高めているのか」という教師の投げかけにはきちんと答えることができたが、グループでの運動プログラムをもとにした活動では、スクーターやターザンなどの運動遊び的なものに浸りきっているように思えた。しかし、実際には「チャレンジタイムで記録を伸ばしたい」という思いを持っており、家庭でも上体起こしなどの運動を行っていた。その結果、10時間目のチャレンジタイムでは、クラスで一番記録を伸ばすことができた。そして、学習後に、「シャトルランにもう一度挑戦して記録を伸ばしたい。」という思いを持つことができた。

これらのことから、この児童は、学習をとおして、運動の心地よさや達成感を感じ、その中で目標を見出していったことが分かる。

以上のように、体力を高める運動のめあての記述内容から、ほとんどの児童がねらい1での学習をもとに、根拠のあるめあてを立てられたと考えられる。



新体力テストの結果は・・・



自分に合っためあてを立てよう



健康に必要なものは・・・

## エ 健康や体力を意識して運動に取り組むことができたか

(ア) ふりかえりカードの自己評価と記述内容、教師による活動観察記録から

### ふりかえりカードから

図4-7は、ふりかえりカードにおける「健康や体力について意識しましたか」についての3段階自己評価の推移を示したものである。

ねらい2では4時間目から5時間目にかけて評価が上がり、ねらい3でも6時間目から9時間目まで、緩やかに評価が上がっていることが分かる。

また、ふりかえりカードの記述を分析したところ、19名のうち、17名の児童に、体力を高めることへの意識の高まりに関する記述が認められた。

以上のように、児童の健康や体力についての意識が高まったことが分かったが、それには何が有効であったのか、児童の活動や教師の手立てを中心に分析した。

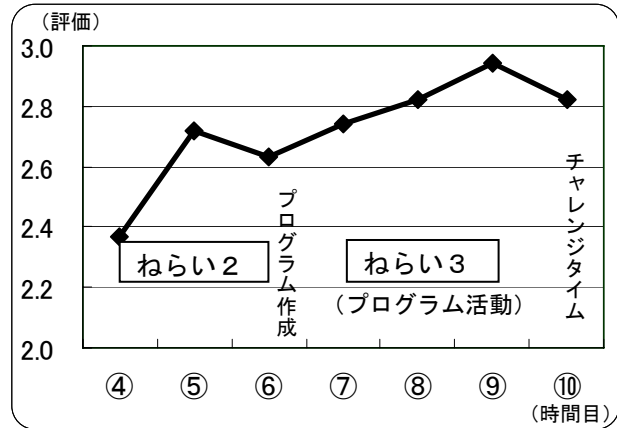


図4-7 健康や体力について意識しましたか

### ねらい2における評価の上昇の分析

一つ一つの運動を行う時に、「この体力を高めています」と教師が言うのではなく、「何を高めているか」、「その時の体の状態はどうか」などの投げかけを行い、運動を行う時にも児童自身に体力や体の状態を意識させた。

表4-7は、学習の中での教師の投げかけと、児童の反応例で、表4-8は、ふりかえりカードにおける健康や体力に関する児童の気付きをまとめたものである。

これらの記述や児童の反応から、意図的な投げかけを教師が行うことで、児童が、健康や体力について意識できるようになっていったと考えられる。

表4-7 健康や体力について意識できるような教師の投げかけと児童の反応 (抜粋)

教師の投げかけ	児童の反応
「この運動 (ばくだん運び) をすることによって、どんな力がつき、どんなことに役立ちますか。」	「サッカーで相手とせている時」 「バスケットのディフェンス」 「車をよける時」
「この運動 (ローラースケート) は、どこの筋力を高める運動ですか。」	「うでの筋力」「腹筋」「背筋」「足でやると足の筋力」
「どのようにしたら、もっとうでの筋力が高まりますか。」	「足を大きくふるといい」 「手だけでターザンをやるといい」
(ファンランの前と後に胸に手を当てさせ、鼓動の変化を確認させた) 「今、心臓がドキドキしているのは、Y先生 (養護教諭) が話してくださったように、血液を全身に送るために、心臓のポンプが一生懸命に動いているからです。」	

表4-8 ねらい2における健康や体力についての気付き (抜粋)

- 45分間ですごく体が伸びたと思います。
- 風船は反射神経やすばやさをよく使うからすごい運動になったと思います。
- ロープの一番上まで行って、下りてくると手や肩が痛くなったので、それが筋力がついたしょうこかなと思いました。



### ねらい3（プログラム活動）における評価の上昇の分析

ねらい3では、グループでプログラム作りをし、そのプログラムをもとに運動を行い、その後プログラムを修正し、運動を行うという活動を行っていった。

表4-9は、「体力を高めること」を常に意識できるようにしていくための、プログラム作成時・活動時・修正時の約束や児童に与えた考えるための視点である。

表4-9 体力を高めることを意識させる約束や考えるための視点

作成時：「たくみさと柔軟性（指導の重点）を必ず入れる」「個人の体力を高める運動のめあてが達成できるプログラムを作る」という約束をした。
活動時：グループで運動を行う時に、「何を高めるための運動か」を確認した上で運動を始める約束をした。
修正時：プログラムをよりよいものへと修正する時に、「もっと楽しく」「もっと協力して」「もっとパワーアップ」という考えるための視点を与えた。

#### 教師による活動観察記録から

表4-10は、教師による活動観察記録から体力を高めることへの意識の高まりが分かる記録を抜粋したものである。意識の高まりは、選択する運動の変化・運動の工夫・わずかな時間の活用につながっていったことが分かる。

表4-11は、ねらい3において、体力を高めることへの意識の高まりが認められるふりかえりカードの記述をまとめたものである。

これらの記述から、プログラム活動をとおして、児童は、健康や体力への意識を高めていったことが分かる。

表4-10 体力を高めることへの意識の高まりが分かる活動  
(教師による活動観察記録より抜粋)

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>○より体力が高まると思われる運動を選択し、プログラムに入れる。(2班)</li><li>○2人組で腹筋をし、一人で待っていたKさん、隣のマットで腕立て伏せを行う。</li><li>○待っている時間に片手腕立て伏せを行うTさん。</li><li>○ブリッジを親指だけで支えるYさん。</li><li>○前時までは、スクーター・登り綱などに浸っていたAさん、ジャンプステップを1人でがんばり続ける。</li></ul> |
|---|

表4-11 体力を高めることへの意識の高まりが分かる記述(抜粋)

- |   |
|---|
| 7時間目(11/10) <ul style="list-style-type: none"><li>○今日はあんがいふっ筋がきつかったから、筋力が高まったと思います。</li><li>○たくみさやじゅうなん性は高められたと思います。家でもできるものがあるから家でもやりました。</li><li>○プログラム通りに色々な運動をやりました。あまり、のびているところを感じなかったので、次からは、考えて運動をしたいです。</li></ul> |
| 8時間目(11/12) <ul style="list-style-type: none"><li>○さかだちジャンケンを片手でやったから、うでの筋力が高まったと思います。</li><li>○なわとびは、たくみさだけど、ずっとやっていると持久力もつきそうだから、なわとびをプログラムに入れた。</li><li>○今日の持久走は少しきつかった。でも、こうして持久力がつくのかな。</li></ul>                    |
| 9時間目(11/18) <ul style="list-style-type: none"><li>○登りづな1本で上まで行ったり、2本を両手だけで登ったりして、すごく腕の筋力が高まったと思います。</li><li>○今日は、すごく筋力が高まったように感じました。</li></ul>  |

(イ) 事前・事後アンケートから

図4-8は、事前・事後アンケート項目「運動する時に健康について考えていますか」について4段階自己評価の人数と割合を比較したグラフである。

このグラフから、健康について「よく考えている」と答えている児童が6名から15名へと大幅に増加し、クラスのほとんどの児童が、運動する時に健康について考えるようになったと答えていることが分かる。

図4-9は、「運動する時に体力について考えていますか」について4段階自己評価の人数と割合を比較したグラフである。

このグラフから、体力について「よく考えている」と答えている児童が9名から15名へ大幅に増加し、クラスのほとんどの児童が、運動する時に体力について考えるようになったと答えていることが分かる。

これらの結果から、学習をとおして、健康や体力についてよく考えながら運動する児童が増加していることが分かる。

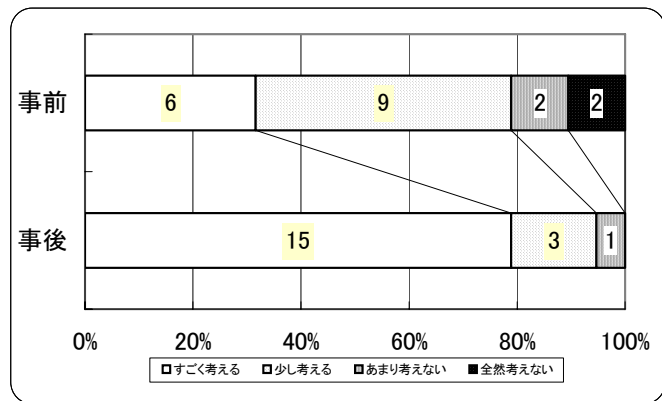


図4-8 運動する時に健康について考えていますか

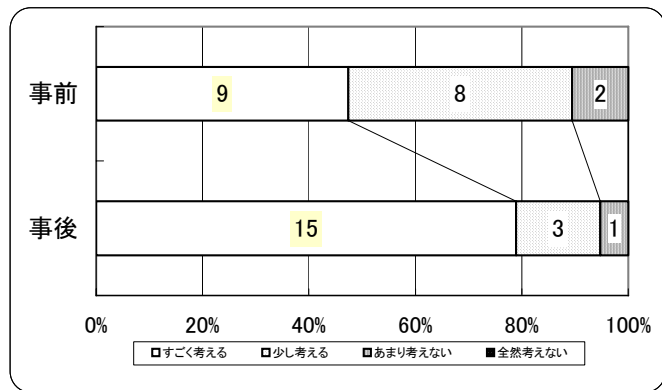


図4-9 運動する時に体力について考えていますか

以上のように、ふりかえりカードの「健康や体力について意識しましたか」についての3段階自己評価と記述内容、教師の活動観察記録、および「運動する時に健康や体力について考えていますか」の事前・事後アンケートの4段階自己評価から、学習をとおして児童は健康や体力を意識して運動に取り組むことができたと考えられる。



どこを高めているかを意識しながら

オ ねらいに合った運動プログラムを立案・修正できたか

(ア) 運動プログラムの内容と活動観察記録から

ここでは、次に挙げる4班の具体例をもとに、めあてとプログラム活動の関連を分析しながら考察していくこととする。

表4-12は、4班の一人一人のめあてであり、図4-10は、4班が6時間目に作成したプログラム、図4-11は、7時間目にプログラムに沿って運動した後に、修正を加えたプログラムである。表4-13・表4-14は各時間の教師による4班の活動観察記録である。

表4-12 4班のめあて

氏名	めあて
A(女)	じゅうなん性を高め、体をやわらかくしたい。
B(男)	たくみさと持久力をあげて、すばやく動いても疲れにくくなりたい。キック力もあげたい。
C(女)	持久力と上体起こしができるようにになりたい。
D(男)	たくみさを一番の目標にして、持久力もあげたいし、筋力もあげたい。

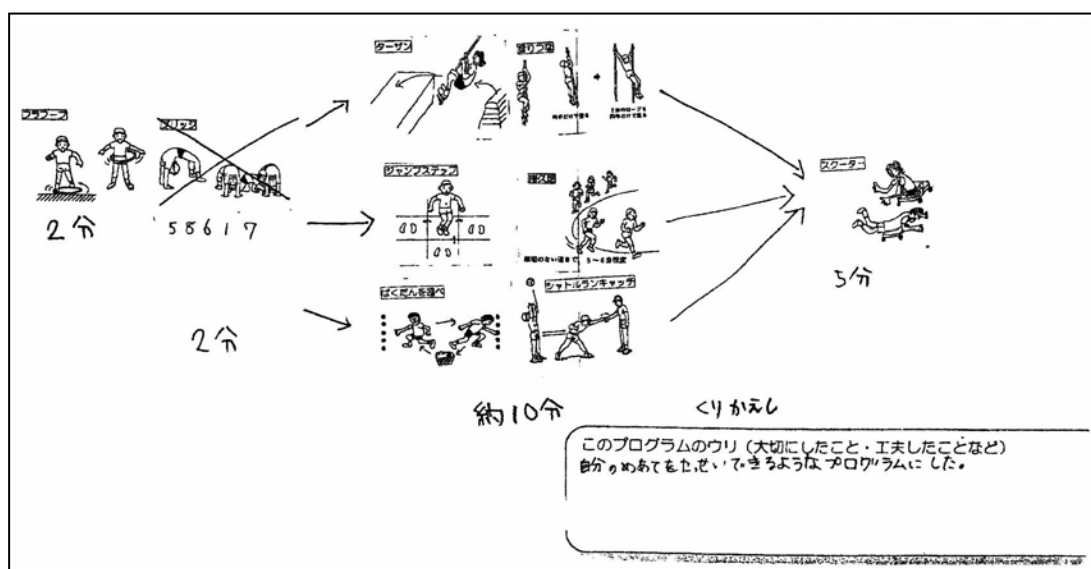


図4-10 4班のグループプログラム〔6時間目(11/7)作成 7時間目(11/10)実践〕

表4-13 4班の活動(教師によるグループ活動観察記録より)

6時間目(11/7) プログラム作成
一人一人のねらいや思いを十分に取り入れたプログラムが作成されている。
7時間目(11/10) プログラム実践
グループで協力しながら活動を進めることができた。
「ばくだんを運べ」では、1人になってしまい、タイムを計ってもらえなかった児童がいた。(計画の段階では、気付かなかったようである)

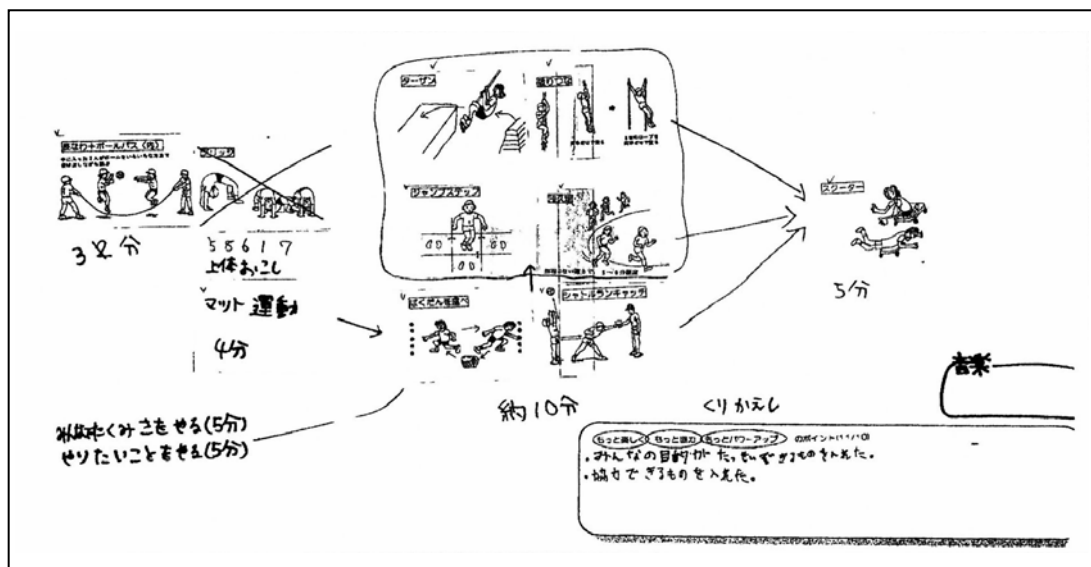


図4 - 11 4班のグループプログラム〔7時間目(11/10)修正 8時間目(11/12)実践〕

表4 - 14 4班の活動(教師によるグループ活動観察記録より)

7時間目(11/10) プログラム修正
「Aさんのねらいに入っている『柔軟性』をもう少し取り入れたらどうか、Cさんのねらいに入っている『上体起こし』を取り入れたらどうか」ということを助言した。修正したプログラムには、上体起こしとマット運動(柔軟性が高まるし、楽しい)が新しく入っていた。また、「巧みさを全員でやってから、次に好きなものを行う」としてあった。本時に1人で「ばくだん運び」を行った児童への配慮だと思う。時間配分もよく考えられており、3班同様、本時よりさらにスムーズに活動し、より協力し、よりパワーアップができる内容で活動全体が進んでいくと思われる。
8時間目(11/12) プログラム実践
班長のAさんが風邪で休みのため、3人での活動であったが、プログラムで運動を確認しながら、協力して活動することができた。

これらのグループプログラム・教師による活動観察記録から、4班の児童は、一人一人のめあてが達成できるようなプログラムを作成し、その実践後に、さらによりよいものへと修正を加え、実践できたことが分かる。

このような方法で、全てのグループの評価を行った。表4 - 15 は、その評価の結果をまとめたものである。

表4 - 15 ねらいにあったプログラムを立案・修正できたか

時間目	作成のポイント	1班	2班	3班	4班
6	一人一人のねらいに合ったプログラムを作成できたか	B	C	A	A
7	よりよいプログラムに修正できたか	B	A	A	A
8	よりよいプログラムに修正できたか	A	A	A	A

A : 十分満足できる B : おおむね満足できる C : 修正が必要

この評価結果から、全てのグループがねらいに合ったプログラムを立案・修正できたと考えられる。

(イ) グループふりかえりカードの自己評価と記述内容から

図4-12は、グループふりかえりカードにおける「自分たちのねらいにあった運動プログラムができましたか」についての3段階自己評価の推移を示したものである。

最初にプログラムを作成した6時間目は、全ての班が、「よくできた」と評価している。

しかし、作成したプログラムを実践した7時間目は、計画どおりにいかないこともあり、4つの班のうち3つの班の評価が下がっている。

特に、2班は、行いたい運動を分かれて行う時間を多くとって体力を高めていきたい児童と、できるだけグループで活動していきたい児童の意見がまとまらず、時間内にプログラム修正ができなかったため、評価が「1（できなかった）」になっている。しかし、その後、全員が納得いくまで話し合い、「一人一人でするものもやるし、みんなで協力してできるものもやる」というプログラムを作成し、8時間目の評価は「3（よくできた）」に上がっている。

表4-16は、プログラムに対する各班の考え方の記述である。

これらの記述（特に太字で示した部分）から、どの班も自分たちのねらいを達成するために、よりよいプログラムを作成しようとしていることが分かる。

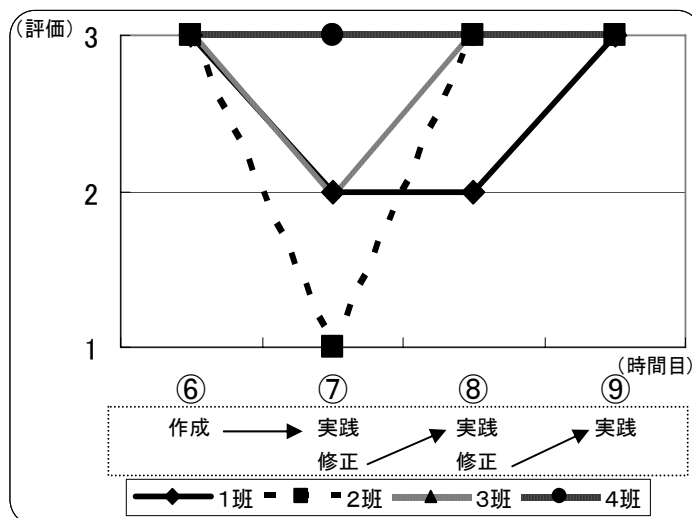


図4-12 自分たちのねらいにあった運動プログラムができましたか

表4-16 プログラムに対する考え方（グループプログラムの記述より）

班	6時間目(11/7) プログラムのウリ	7時間目(11/10) 修正のポイント	8時間目(11/12) 修正のポイント	9時間目(11/18) ふりかえり
1	色々な運動ができる	一つ一つの運動をたくさんの時間でできるように工夫したプログラムを作りました。	バラバラの運動をしても、いっしょにスタートできるように工夫した。	時間が少なくて、一つ一つの運動ができなかったけど、 <b>めあてにそった運動ができて楽しかった</b> 。自分たちが好きないろんな体力がつくプログラムを作る力がついた。
2	できるだけ多くのことをできるように工夫した。 <b>みんなが筋力がつく運動</b> を入れた。	一人一人でもできるものもやるし、みんなで協力してできるプログラムができた。	スクーターをなくして、 <b>ターザン</b> にした。理由は、 <b>ターザンの方がうでの筋肉がきたえられる</b> から。	楽しかったことは、自分たちで作ったプログラムで運動ができたことです。力がついたことは、協力し合うことです。今日で、プログラムでやる運動は終わりだけど、また、こういうふうにやりたいです。
3	音楽と2つに分かれますよ。	いろんな運動をたくさんできるように時間を工夫した。	一つ一つの時間がみじかかったので、少しへらして、時間をふやした。	<b>みんなのめあてが達成できるようなプログラム</b> が出来て、よかったです。協力すること、思いやる事が出来るようになった。
4	自分のめあてをたっせいできるようなプログラムにした。	<b>みんなの目的がたっせいできるもの</b> を入れた。協力できるものを入れた。	新体力テストに向けてのものを考えた。	みんなで協力して楽しくできた。時間調節が大変だった。 <b>1人1人のめあてがたっせいできた</b> 。先生に言われなくても、自分たちができるようになった。ターザン・スクーターをこれからもやりたい。

太字:筆者

以上のように、グループで作成した運動プログラムの内容と、教師による活動観察記録、およびグループふりかえりカードにおける「自分たちのねらいに合った運動プログラムができましたか」の3段階評価と記述内容から、全ての班がねらいにあった運動プログラムを立案・修正できたと考えられる。

#### 検証の視点（１）「健康や体力について考えることができたか」についてのまとめ

検証の視点に沿って結果を分析してきた結果、次のことが明らかになった。

ねらい1では、自分の体力の特徴を把握することができ、運動の必要性を理解した上で根拠のある体力を高める運動のめあてを立てることができた。

ねらい2・3では、健康や体力を意識して運動に取り組むことができ、ねらい3では、ねらいに合った運動プログラムを立案・修正することができた。

これらの成果は、新体力テストやチャレンジタイムを活用したこと、保健学習と関連づけて指導したこと、児童が主体的に活動できるプログラム活動を取り入れたこと、体力や健康を意識できるような投げかけを行ったり約束を決めたりしたことなど、一つ一つの学習活動や手立てが効果的だったのはもちろん、児童が健康や体力について考えられるように意図的に学習活動を位置付けた学習過程の工夫が大きく影響していると考えられる。

以上のことから、体力を高める運動において、学び方を大切にした学習過程を工夫することによって、健康や体力について考える子どもになったと考えられる。



(2) 進んで運動に取り組むことができたか

ア 意欲的に運動に取り組んでいたか (学習時)

(ア) ふりかえりカードの自己評価と記述内容から

図4-13は、ふりかえりカードにおける「楽しく運動することができましたか」「せいっぱい運動することができましたか」について、3段階自己評価の推移を示したものである。

このグラフを見ると、どちらも2.7から3.0の高い値で推移しており、児童は、単元をとおして、楽しく、精一杯運動を行っていたことが分かる。

9時間目は、プログラム活動の3時間目であり、それまでに2回、プログラムの実践と修正を行ってきた。

その活動の中で、プログラムが児童のねらいや思いを十分に取り入れたものになっていったこと、活動にも慣れていったことなどがあり、「自分たちのプログラムをよりよいものにしてきた。」「そのプログラムをやりきった。」という達成感・満足感を味わうことができ、高い評価が得られたと考えられる。

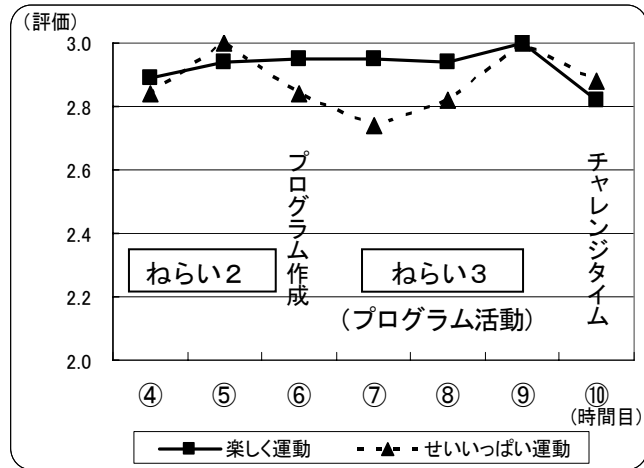


図4-13 楽しく運動することができましたか  
せいっぱい運動することができましたか

図4-14は、毎時間のふりかえりカードの一言感想に、関心・意欲に関する記述があった人数と割合を示したグラフであり、表4-17は、その記述をまとめたものである。

これらのグラフや記述から、毎時間、多くの児童が「楽しかった」「またやりたい」などの感想を持っていたことが分かる。

表4-18は、児童が何に関心や意欲を示していたかについて、記述の分類を行い、分析したものである。

前述のように、単元全体をとおして、児童にとって「楽しく運動できた」「せいっぱい運動できた」学習であったが、記述から、学習が進むにつれて、関心・意欲の内容が、ねらいに即して変化していったことが分かる。

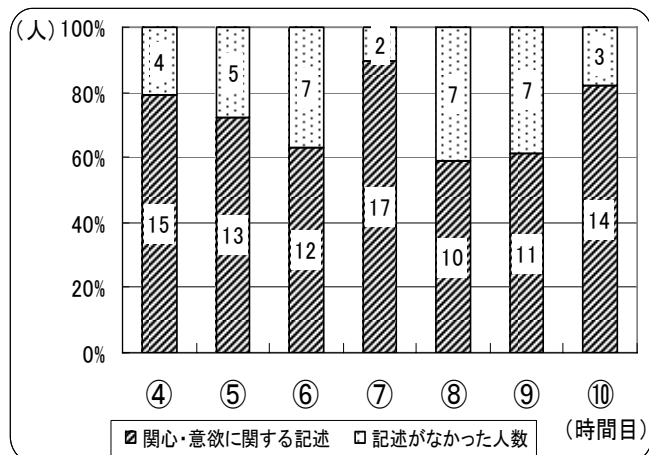


図4-14 関心・意欲に関する記述があった人数と割合  
(ふりかえりカードの一言感想)

表4-17 関心・意欲に関する記述（抜粋）

<p><b>ねらい2</b></p> <p>4時間目○ぼくは、<b>風船</b>の運動が、色々な人数の人たちとできて楽しかった。 ○また今日やったことをやりたいです。 ○<b>風船</b>を使った運動は、難しかったけど楽しかった。</p> <p>5時間目○最後の<b>スクーター</b>が楽しかったから、リレーをもう一度やりたいな。 ○<b>ターザンロープ</b>と<b>スクーター</b>が楽しかったです。 ○また今度やりたいです。あと特に<b>スクーター</b>がおもしろかったから昼休みにやりたいです。</p> <p><b>ねらい3</b> (プログラム)</p> <p>6時間目○<b>プログラム</b>は、ほとんどができるようになっていて、次回が楽しみです。 ○次やる<b>ときが楽しみです</b>。早くやりたいです。まぢきれないです。 ○なわとびがむずかしかった。<b>次からの体育</b>がとても楽しみです。</p> <p>7時間目○自分にあつためあてができたので、これからもやっていきたいです。 ○自分で作った<b>プログラム</b>はおもしろかった。 ○ターザンロープでは、うでが使われていて、スクーターもうでが使われていた。<b>プログラム</b>をかえて、また楽しんでやりたい。</p> <p>8時間目○また、<b>次の時間</b>が楽しみです。家では、なわとびをがんばっています。 ○今日も、自分たちの作った<b>プログラム</b>ができてよかったです。また、次も、<b>ターザンロープ</b>がしたいなあ。 ○<b>プログラム</b>を少しかえて、よりよい運動ができた。<b>次</b>が楽しみです。</p> <p>9時間目○<b>次の体育</b>はチャレンジタイムで、きんちょうします。でもがんばるぞ。<b>スクーター</b>を工夫してやって、楽しかった。 ○今日は、すべてできて、楽しかったです。<b>次の体育</b>が楽しみです。 ○今日が<b>最後なのがさみしい</b>。もっとやりたかった。</p> <p>(チャレンジタイム)</p> <p>10時間目○「<b>ちょうせん</b>」という気持ちさがすごく強かったです。またやりたいです。 ○これからも体育でやった<b>運動をやっていきたい</b>。 ○初め、こんなことやるのは、実はいやだった（スイマセン）。でも、自分のために全部なった。運動が好きになりました。またやることがあったら、その時もおねがいます。</p>	<p>太字：筆者</p>
---	--------------

表4-18 関心・意欲の対象の変化

<p><b>ねらい2</b> ○風船・スクーター・ターザンなどの<b>運動そのものの楽しさ</b>。 ○風船・スクーター・ターザンなどの運動を「もっとやりたい」「またやりたい」という思い。</p> <p><b>ねらい3 (プログラム活動)</b> ○ねらいにあつたプログラムを、<u>自分たちで考え、作成・実践</u>したことによる楽しさ・喜び。 ○ねらい②で「楽しい」「もっとやりたい」と思った運動ができた喜び。</p> <p>(チャレンジタイム) ○活動してきたこと、がんばってきたことが<b>体力の伸びとして実感できた</b>喜び。 ○今後も自分のめあてに向かって運動していこうとする意欲。</p>
--

以上のように、ふりかえりカードにおける「楽しく運動することができましたか」「せい  
いっぱい運動することができましたか」の3段階自己評価と記述内容から、児童は単元を  
とおして意欲的に運動に取り組んでいたと考えられる。



## イ 生活の中に運動を取り入れていたか（学習以外）

### （ア）事前・事後アンケートと学習後の感想から

図4-15は、事前・事後アンケート項目「生活の中（休み時間や放課後など）で、意識して運動（運動遊び）をしようと考えていますか」について4段階自己評価の人数と割合を比較したグラフである。

学習後は、全ての児童が意識して運動するようになったことが分かる。

学習後の感想（自由記述）には、19名中18名の児童が生活の中に運動を取り入れていることや、今後、生活の中に運動を取り入れていこうという意欲が記述されていた。表4-19は、その記述をまとめたものである。

これらの記述（特に太字で示した部分）から、多くの児童が自分で考えて生活の中に運動を取り入れ、今後も行っていきたいという意欲を持っていることが分かる。

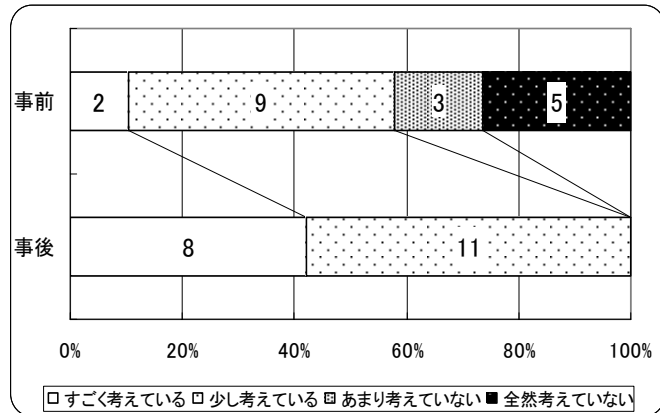


図4-15 生活の中で意識して運動しようとしていますか

表4-19 学習後の感想（抜粋）

#### 生活の中に運動を取り入れていることが読み取れる記述

- 前は体力について何も考えていなかったけど、パワーアップ大作戦をやって、**運動に気をつけるようになって、自分から運動するようになりました。**
- 1回目の体力テストで、筋力とたくみさが平均以下で、他のは平均だったので、それに追いつかせようと思って、**公園の遊びの×ゲームで反復横とびをやったり、家のプログラムでふっ筋をやったりした。**
- 得意なことや苦手なことがすごくよくわかってよかったし、**家でもできる運動が分かったので、家でもやっています。前より体力ついたかな？**
- じゅうなん性は、野球をやっている、ストレッチとか、やんなきゃいけないなと思ってたけど、**全然できなくて（やろうという気にならない）かたいままだったけど、「パワーアップ大作戦」をやって、積極的にCM中とかストレッチをやるようになった。**
- この体力テストをやって、**もっと体力をつけてやると思い、毎日ダッシュをやるようになりました。**
- この体力を高める運動をしていて、私は運動なんてやる気もおきなかったのに、**このごろたくさんするようになりました。私は持久力がついたと思います。**
- 1ヶ月やって、まえから腹筋は家でやっていたけど、**今は、腹筋の量もふやして、それ以外にも、住宅の周りを、回ったりして持久力にも目を向けてがんばれるようになりました。**

#### 今後も生活の中に運動を取り入れていこうとする意欲が読み取れる記述

- 自分たちでプログラムをたてて、それが色々なことができたし、楽しかったので、**家では、自分なりに色々な体力を高めたいです。**
- 今までやってきた運動の結果が出て、全部のことが上がりました。これからは、**学校でも家でも体力や運動のことに気をつかい、やっていきたいです。**
- 新体力テストでやった1ヵ月後のチャレンジタイムでやったものは、**すべて上がっていたので、びっくりした。これからも、簡単な運動で体力がつくのだから続けていきたいと思った。**

太字：筆者

(イ) 事前・事後アンケートから

図4-16は、事前・事後アンケート項目「休み時間にどのくらい運動（運動遊び）をしていますか」について4段階自己評価の人数と割合を比較したグラフである。

このグラフから、よく運動している児童（「ほとんど毎日」、「3～4日」と答えている児童）については、大幅な増加は見られないが、ほとんど運動していない児童（「全然しない」と答えている児童）が、事後には一人もいなくなったことが分かる。

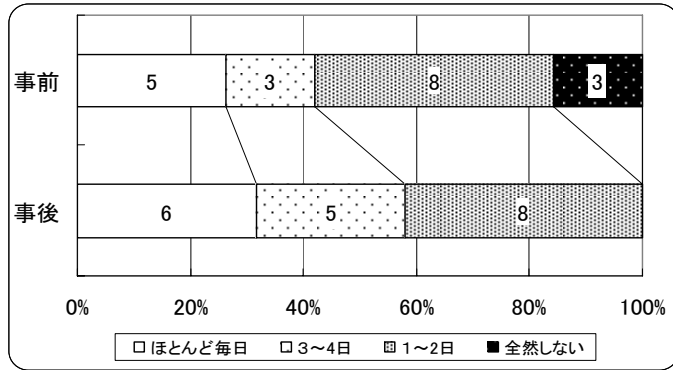


図4-16 休み時間に運動（運動遊び）をしている頻度

図4-17・18は、事前・事後アンケート項目「家でどのくらい運動（運動遊び）をしていますか」について、平日と休日に分けてそれぞれ5段階自己評価した人数と割合を比較したグラフである。

このグラフからも、よく運動している児童（「3時間以上」、「2～3時間」と答えている児童）については大幅な増加は見られないが、ほとんど運動していない児童（「30分未満」と答えている児童）が、事後は一人もいなくなったことが分かる。

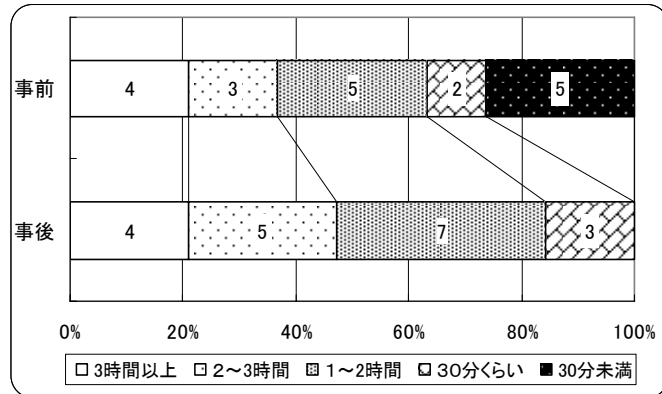


図4-17 家で運動（運動遊び）をしている頻度（平日）

これら3つのアンケート項目の結果から、運動の頻度にはそれぞれ個人差があるものの、全ての児童が生活の中に運動を取り入れていることが分かる。

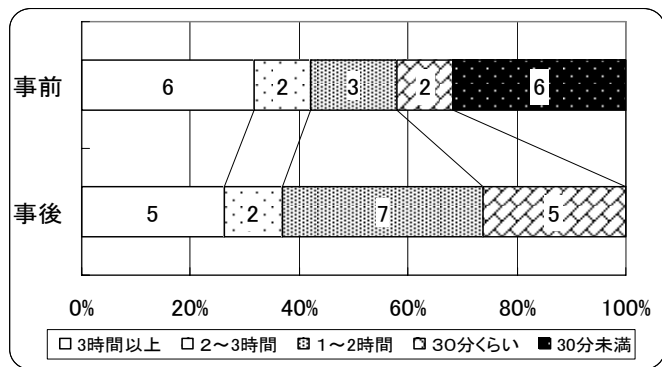


図4-18 家で運動（運動遊び）をしている頻度（休日）

以上のように、「意識して運動しようとしているか」の事前・事後アンケート結果と学習後の感想、および「休み時間や家庭での運動（運動遊び）の頻度」の事前・事後アンケート結果から、学習をとおして、児童は、学習以外でも生活の中に運動を取り入れるようになってきたと考えられる。

ウ 学習後も生活の中に運動を取り入れているか

(ア) 健康貯金通帳 (2週間分) の記録内容から

9時間目(11月18日)にプログラム活動の振り返りを行った。自分たちのめあてを達成するために、「何の運動をどのように行っていったらよいか」を一人一人が考え、運動を実践できたことや、その中で身に付けてきた力を確認した。

その後、学習の中で身に付けた力を、生活の中に生かしていこうと教師が投げかけた。運動を行うことを「健康貯金」とし、生活の中での運動の実践を健康貯金通帳 に記録していくこととした。

図4-19は、その健康貯金通帳 の記録である。このような内容で、19名、全ての児童が、生活の中での運動(運動遊び)の実践を2週間行った。

コツコツためよう健康貯金 11月18日(火)

休みの時間や放課後・家で

## パワーアップ大作戦

ホチボチコース

名前

毎日の積み重ねが  
自分の健康貯金になるよ

月日(曜日)	運動プログラム(いつ、何を、何回)	貯金	一言	おうちの方・先生から
11/18(火)	家で夜に 腹筋 30回	◎	ねる前にも、そこから、学校でも、30回以上を次にはやりたい。	
19(水)	学校の休み時間 バレー	◎	バレー(は、たのしくて、よく体を動かせたと思う。	このバレー、ものすごくパワーアップすることができたね。自分のペース、長く続けられるようにしよう。
20(木)	家で夜に 腹筋 15回 うでたてぶせ 10回	◎	これから、うでたてぶせと腹筋をかんばらしてやりたいたいと思います。	
21(金)	家で朝 うでたてぶせ 5回	○	あんまり朝から、うでたてぶせした。次はもっとやろうと思ってる。	
22(土)	なわとび 40回	◎	このようにして、なわとびかんばる。	
23(日)	なわとび 35回	○	前より、すかっつ。	

がんばった ◎ (2ポイント)

まあまあ ○ (1ポイント)

やらなかった △ (0ポイント)

目標貯金高 (卒業式まで)

イケイケコース	200ポイント
ホチボチコース	160ポイント
のんびりコース	120ポイント

月日(曜日)	運動プログラム(いつ、何を、何回)	貯金	一言	おうちの方・先生から
11/24(月)	家で夜 うでたてぶせ 20回	○	これから、もっとやろうと思ってる。20回以上、やりたい。	
25(火)	家で夜 うでたてぶせ 15回	○		
26(水)	家で夜に ぶら下がり 20回 うでたてぶせ 10回	◎	前よりも、少しづつかんばるようになってきた。	
27(木)	家で夜 なわとび 40回	◎	前になわとびも、たのしみでやれた。	
28(金)	家で夜 なわとび 30回	○	時間がたつと、少しづつやることかえってきた。次にかんばりたい。	毎日の生活の中で、少しづつでも運動を取り入れていること、いいねと思ってる。続けよう。楽しんでほしい。
29(土)		△	ズルからは、必ずやるようにしよう。	
30(日)	家で夜 ぶら下がり 30回	◎	いっしょにも、たのしみでやれた。これから、もっとやろうと思ってる。	

11月の貯金高

19

ポイント

図4-19 健康貯金通帳 (生活の中での運動実践記録カード: 2週間分)

(イ) 健康貯金通帳 (学習後4ヶ月間)の記録内容から

前述の健康貯金通帳の実践の後も、図4-20の健康貯金通帳を用いて生活の中で運動を実践できるようにした。

健康貯金通帳では、卒業までの間に目標貯金高別の3つのコース(イケイケコース・ポチポチコース・のんびりコース)を設定してある。児童は、この中から自分でコースを選び、自分に合ったペースと方法で生活の中に運動を取り入れている。

教師は、1ヶ月に2回程度、カードを見て児童の実践の様子を把握し、コメントを書くことにより、励ましたり、運動方法について助言をしたりしている。

2月23日現在、全ての児童が取り組んでおり、取り組みの様子や成果などを教師に報告している。

この取り組みは、卒業まで継続していく計画である。

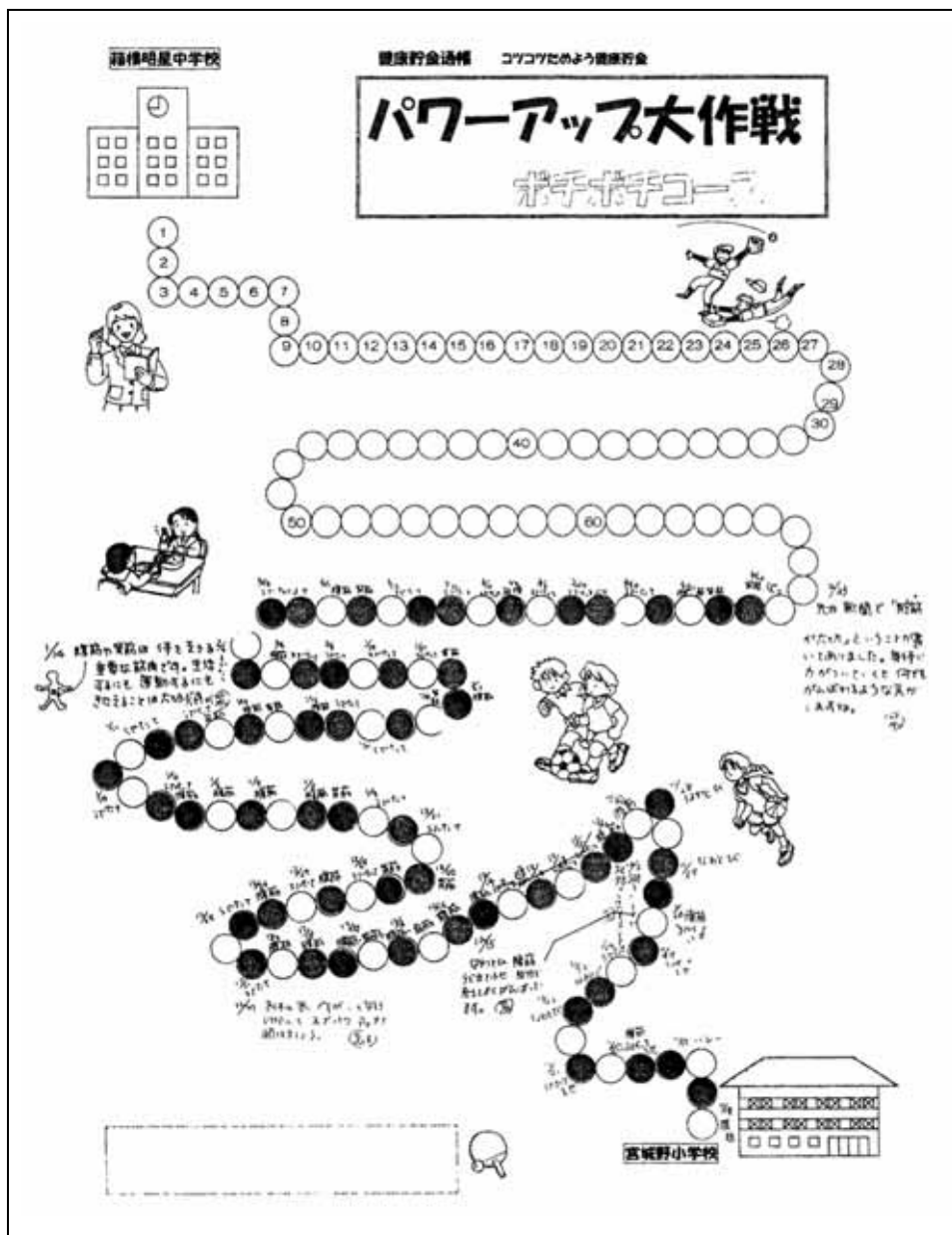


図4-20 健康貯金通帳 (生活の中での運動実践記録カード:学習後4ヶ月間)

以上のように、健康貯金通帳での取り組み状況から、児童は、学習後も生活の中に運動を取り入れていることが分かる。

## 検証の視点（２）「進んで運動に取り組むことができたか」についてのまとめ

検証の視点に沿って結果を分析してきた結果、次のことが明らかになった。

学習時においては意欲的に運動に取り組むことができ、学習以外でも生活の中に運動を取り入れることができた。現在も、この取り組みは続いている。

これらの成果は、ねらい1で一人一人が学習のねらいを明確にもてるような学習ができていたこと、ねらい2で楽しくて体力要素を意識できる発展性のある運動を取り入れたこと、ねらい3でプログラム活動を行い、グループ活動の中で主体的に運動をしていく方法を学んだこと、そして、健康貯金通帳の活用や家庭との連携等、一つ一つの学習活動や手立てが効果的だったことはもちろん、児童が進んで運動に取り組むように意図的に学習活動を位置付けた学習過程の工夫が大きく影響していると考えられる。

以上のことから、体力を高める運動において、学び方を大切に学習過程を工夫することによって、進んで運動に取り組む子どもになったと考えられる。



### 3 児童の評価をもとにした学習過程の有効性についての考察

本研究の検証の視点は、「学び方を大切にした学習過程を工夫することによって、健康や体力について考え、進んで運動に取り組むことができたか」である。前項では、「健康や体力について考えることができたか」「進んで運動に取り組むことができたか」について、具体的な視点に沿って分析・考察を行うことによって、「学び方を大切にした学習過程」の有効性を明らかにしてきた。

ここでは、児童の評価をもとに学習過程に沿って、その有効性についてさらに考察を加えることとする。

#### (1) ねらい1「自分の体力の特徴や運動量を知り、体力を高める必要性を理解し、課題を持つ」における学習指導と評価について

図4-21は、事後アンケート項目「健康や体力について考えたり、進んで運動したりするのに、どのくらい役立ちましたか」の4段階自己評価について「とても役立った」「少しは役立った」と答えた児童の数を示したグラフである。

このグラフから、ねらい1で行ったそれぞれの学習活動が主題に迫るために有効であったことが分かる。

これらの学習は、適切なめあ

てを立てられることをねらいとして行ったため、次のように、様々な角度から健康や体力について考え、めあてを立てることができたと考えられる。

- 新体力テスト・・・自分の体力の特徴から考えられる。
- 保健学習・・・健康に生活することと運動の効果に関連させて考えることができる。
- なりたい自分・・・競技力向上のためだけでなく、自分の生活そのものと運動の効果に関連させて考えることができる。

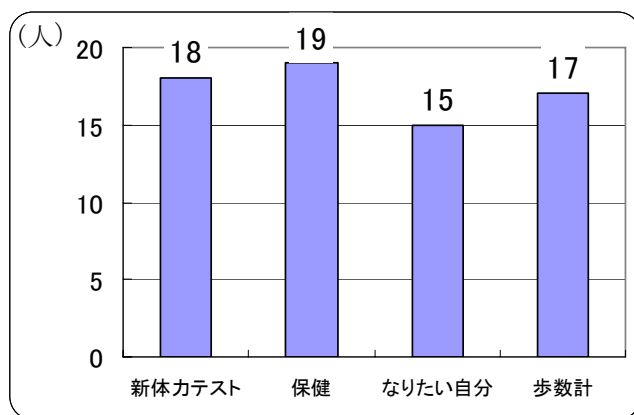
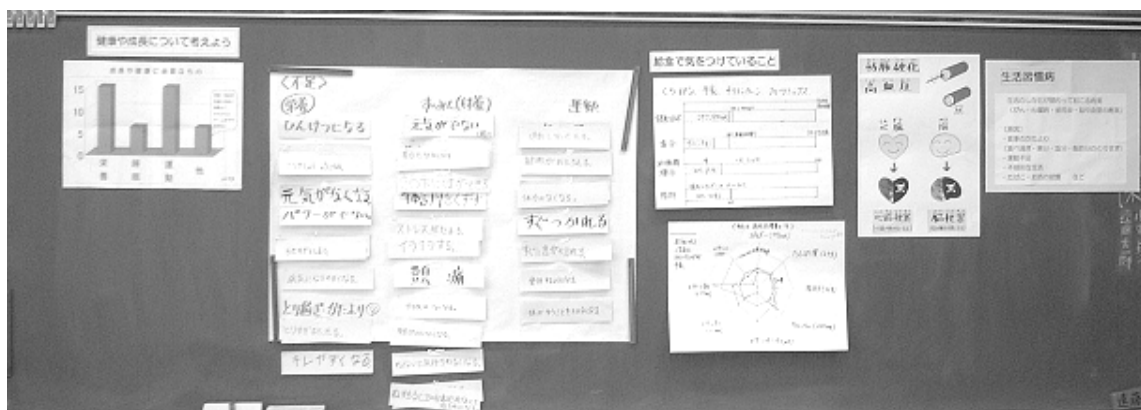


図4-21 健康や体力について考えたり、進んで運動したりするのに、役立ちましたか



栄養・休養・運動 — 健康や成長に必要なもの

(2) ねらい2「体力を高める方法を知り、提示された運動を行う」における学習指導と評価について

図4-22は、事後アンケート項目「健康や体力を意識して運動することは、健康や体力について考えたり、進んで運動したりするのに、どのくらい役立ちましたか」の4段階自己評価について示したグラフである。

このグラフから、児童全員が「役に立った」と答えていることが分かる。

このことから、健康や体力について意識して運動することが主題に迫るために有効な学習であったと考えることができる。

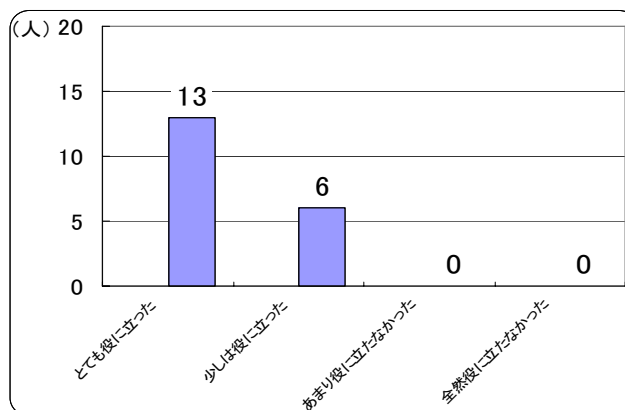


図4-22 健康や体力について意識して運動することは、健康や体力について考えたり、進んで運動したりするのに、どのくらい役立ちましたか

(3) ねらい3「グループで考えながら自分たちにあった体力を高める運動を選択し、工夫して運動を行い、成果を確認する」における学習指導と評価について

図4-23は、事後アンケート項目「運動プログラムは、健康や体力について考えたり、進んで運動したりするのに、どのくらい役立ちましたか」の4段階自己評価について示したグラフである。

このグラフから、19名中18名の児童が「役に立った」と答えており、クラスのほとんどの児童が運動プログラムを行ったことが健康や体力について考えたり、進んで運動したりするのに、役に立ったと考えていることが分かる。

このことから、プログラム活動が主題に迫るために有効な学習であったと考えることができる。

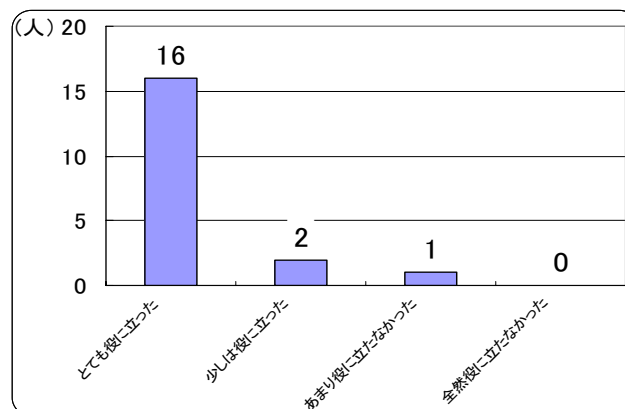


図4-23 運動プログラムは、健康や体力について考えたり、進んで運動したりするのに、どのくらい役立ちましたか

以上のように、「健康や体力について考えたり、進んで運動したりするのに、どのくらい役立ちましたか」の児童による4段階自己評価から、仮説「体力を高める運動において、学び方を大切に学習過程を工夫することによって、健康や体力について考え、進んで運動に取り組む子どもになるであろう」の有効性が明らかになったと考える。

## V 研究のまとめ

本研究では、生活の中に運動を取り入れる子どもの育成にむけて、学び方を大切にしたい体力を高める運動の学習過程の在り方を明らかにすることをめざした。その結果、次のことが明らかになった。

### 1 研究の成果

体力を高める運動において、学び方を大切にしたい学習過程を工夫することが、健康や体力について考え、進んで運動に取り組む子どもの育成に有効であることが明らかになった。

学習過程の中での、「ねらい」「内容」「具体的な手立て」「手立ての効果」などについては、次のとおりである。

#### (1) ねらい1「自己の体力の特徴や運動量を知り、体力を高める必要性を理解し、課題を持つ」において

ア 新体力テストを活用したことにより、自分の体力の特徴を把握することや体力を高めることへの意欲付けができた。

イ 保健学習と関連づけて学習したことにより、体力を健康面から考えることや運動の必要性を理解することができた。

ウ 新体力テストの結果・保健学習の内容・なりたい自分・身体活動量等を総合的に捉えることにより、根拠のあるめあてを立てることができた。

#### (2) ねらい2「体力を高める方法を知り、提示された運動を行う」において

ア 高めたい体力要素別に運動を実践し、健康や体力を意識できるような投げかけを教師が行ったことにより、健康や体力を意識しながら運動を行うことができた。

#### (3) ねらい3「グループで考えながら、自分たちに合った運動を選択し、工夫して運動を行い、成果を確認する」において

ア プログラム活動を行ったことにより、自分たちに合った運動を計画・実践し、よりよいプログラムに修正する力を付けることができた。

イ プログラム活動の振り返りを行ったことにより、子ども自身も「運動を計画し、実践・修正する力」が付いたことを確認することができた。

ウ チャレンジタイムを行ったことにより、運動の成果を確認したり、学習後の「体力づくり」への課題を持ったりすることができた。



## 2 今後の課題

### (1) 単元レベルでの課題

#### ア 1 単位時間の弾力的な扱い

主体的な学習を大切にしていくためには、考えたり、話し合ったり、学習を振り返ったりする時間を十分に確保しなければならない。しかし、1 単位時間が 45 分間では、話し合いや運動を行うための十分な活動時間を確保することは難しい。また、1 単位時間は短くても、運動の生活化をめざして毎日継続して運動を行う方が効果的に学習を進められる場合もあると考える。

そこで、モジュール学習を取り入れ、1 単位時間を 15 分間（1 モジュール）から 60 分間（4 モジュール）と弾力的に扱い、ねらいが達成できる学習活動時間を十分に確保していく必要があると考える。

### (2) 6 年間を見通した体力づくりの課題

#### ア 基本の運動から体力を高める運動への系統的な学習指導計画の作成

「体力を高める運動」は、高学年から行うことになっているが、低学年の基本の運動やゲームの中でも、「体力を養う」ことは目標の一つとして挙げられている。特に、「基本の運動」の中の「力試しの運動（遊び）」や「用具を操作する運動（遊び）」は、「体づくり運動」への発展が期待されている運動（遊び）である。<sup>8)</sup>

体力づくりを系統的に行っていくためには、基本の運動から体力を高める運動への発展を十分に踏まえ、学習指導を意図的・計画的に行っていくことが必要である。

### (3) 運動の生活化へ向けての課題

#### ア 体力づくりに対する意欲を持続させる工夫

今回の検証授業では、学習過程を工夫することにより、児童は、意欲的に学習に取り組むことができたが、この意欲を学習後も持続させることが運動の生活化のためには必要である。

今後は、毎日の体力づくりの取り組み状況やその成果を確認できるように、チャレンジカードを活用したり、児童自身で体力測定ができるコーナーを設置したりするなどの工夫が必要になってくると考える。

#### イ 「体力を高める運動」や保健学習を核とした体力・健康づくり

体力・健康づくりは、体育の時間、それも体力を高める運動の単元だけでできるものではない。学校教育活動全体をとおして、また、地域や家庭との連携の中で行っていくことで、運動の生活化に迫っていけるものと考え。体力を高める運動や保健学習を核としながら、そこから発展できるような取り組みの工夫が必要であると考え。

〔引用・参考文献〕

- 1) 文部省 『中央教育審議会 第一次答申 21世紀を展望したわが国の教育の在り方について』 1996年
- 2) 文部省 『学校体育実技指導資料 第7集 体づくり運動』 東洋館出版社 2000年
- 3) 杉山重利他編 『新学習指導要領による 小学校体育の授業7』 大修館書店 2000年
- 4) 高橋健夫、三木四郎編著 体操の授業『体育科教育』別冊 大修館書店 1995年
- 5) 文部省 『中央教育審議会 子どもの体力向上のための総合的な方策について(答申)』 2000年
- 6) 本村清人・戸田芳雄監修 『中学校保健体育科の授業モデル 体力を高める運動編』 明治図書 2003年
- 7) 武藤芳照他 「子どもの成長とスポーツのしかた」 築地書館 1985年
- 8) 文部省 小学校学習指導要領解説 体育編 1999年
- 9) 井谷恵子 「体力を高める運動の授業作り」 『体育科教育学入門』2002年
- 10) 文部省 『保健体育審議会答申 生涯にわたる心身の健康の保持増進のための今後の健康に関する教育及びスポーツの振興の在り方について』 1997年
- 11) 竹中晃二 「子どもに身体活動が欠かせない訳」 『体育科教育』2002年8月
- 12) 井谷恵子 「アメリカにおける『運動とからだの教育』に学ぶ」『体育科教育』大修館書店 2002年8月
- 13) 入口豊 「学び方学習」 『学校体育』 日本体育社 1998年10月
- 14) 武隈晃 「『学び方学習』の考え方・進め方」 『学校体育』 日本体育社 1998年10月
- 15) 宇土正彦他編著 「新訂 体育科教育法講義」 大修館書店 2002年
- 16) 文部省 「新体力テスト 有意義な活用のために」 2000年
- 17) 古屋正俊 「『わたし』づくりを支援する新体力テスト」 『体育科教育』 2000年5月
- 18) 神奈川県教育委員会 「児童生徒の体力向上をめざして 平成13年度神奈川県児童生徒の体力・運動能力調査報告書」 2003年3月