

豊かにかかわり合い 運動を楽しむ体育学習 ～考える・わかる・できるを通して～

高砂市立中筋小学校
教諭 古門 宜泰

1 取組の内容・方法

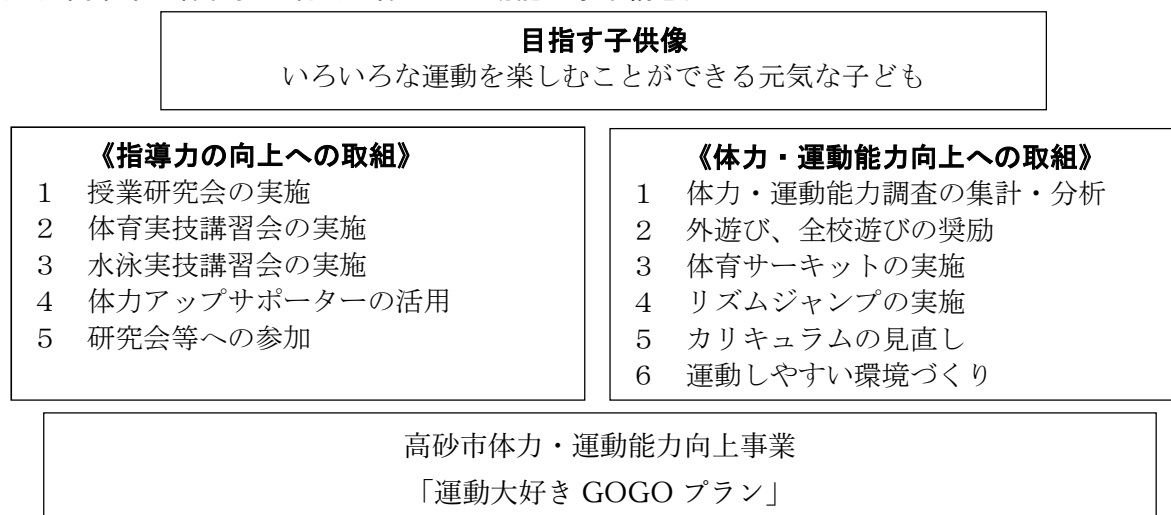
(1) はじめに

高砂市では、「体力・運動能力を高める教育の充実」という目標を掲げ、「楽しく安心して運動に取り組めるよう、健康・安全を確保しながら、運動の特性や魅力にふれさせ、体育・スポーツ活動の楽しさや喜びを味わわせることにより、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を育成することを目指している。また、家庭や地域とも連携し、各種の運動を適切に行うことにより、現在及び将来の生活を健康で活力に満ちた楽しく明るいものにするための体力・運動能力の向上を図る」の方針のもと、実践内容として、①体育・スポーツ活動を教育活動全体の中で適切に位置づけること、②体力・運動能力向上への取組、③体育授業時における安全の確保、④楽しく体を動かす時間の確保、等をあげている。具体的には、「高砂市体力・運動能力向上事業（運動大好き GOGO プラン）」を各小学校に打ち出し、各小学校での取組の充実を図っている。

体育担当者会では、幹事として平成27年度より陸上部会、器械運動部会、ボール運動部会の三部会に分かれ、「豊かにかかわり合い 運動を楽しむ体育学習」を目指して指導力向上への取組として、授業研究会や実技講習会等を重ねてきた。また、体力・運動能力向上への取組として、全国体力・運動能力、運動習慣等調査の分析、情報交換やリズムジャンプの実践、普及を行った。平成28年度には、第26回近畿小学校体育研究大会・兵庫大会において走・跳の運動領域から「高跳び」を教材とし、豊かにかかわり合い、運動を楽しむ児童を育成する視点からの単元構成を図り、第三学年で研究授業を行った。

本年度、本校においては、教育目標「こころ豊かに、自ら学び、たくましく明日を拓く子どもの育成～げんきに なかよく かしこく team Nakasuji!～（命と人権を大切にし、人としての知識を知恵として活かせるかしこさを身につける教育の展開）」を達成するために、体を上手く動かすことができるように指導するとともに、体を動かすことの楽しさや仲間と運動することの喜びを味わわせることに取り組んだ。また、全国体力・運動能力調査の結果から、走力、瞬発力についてこれまでの取組により改善傾向にあるものの依然として、低学年が低い傾向にあるという課題が見られた。そこで、走力、瞬発力、巧緻性の向上に焦点化し、なわとび運動と体づくり運動、リズムジャンプに重点をおいて組織的・継続的に指導し、家庭と連携を取りながら生活習慣の改善を促すことで、さらなる体力・運動能力の向上が図られるよう取組を推進した。

(2) 高砂市・体育担当者会の体力・運動能力事業構想図



(3) 平成30年度の主な取組

○指導力の向上への取組

(ア) 授業研究会

採用1年目から3年目までの教員と希望者を対象に毎年、体育授業研究会を開催し、指導力向上をめざしている。平成30年度は、中筋小学校において第6学年、陸上運動「ハードル走」について授業公開し研究を行った。また、中学校の体育教諭も参加し研究を深めた。

(イ) 体育実技講習会

教員の実技向上のため年間1領域ごとに採用1年目から3年目までの教員と希望者を対象に体育実技講習会を開催している。ハート体操クラブの代表の方を講師に招聘し、マット運動の実技講習及び講義を行った。

(ウ) 水泳実技講習会

体育担当者の指導で、毎年、採用1年目から3年目までの教員及び希望者を対象に開催している。安全面での配慮事項、プールの使い方、入水の仕方、泳法等3年間を見通し、ステップアップ方式で若手教員の指導力向上を目指している。



○体力・運動能力向上への取組

(ア) 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の分析、情報交換

体力運動能力テストの結果の分析をもとに、重点指導種目の共通理解を図るとともに、重点課題を決め、4月より取組を始める。また、各校の実践事例について情報を共有し、効果的な指導方法について検討することで、市内全体の体力運動能力の向上につなげている。年度末には実践報告としてまとめ各校に配布周知している。

(イ) リズムジャンプの実施

本市児童は体育的活動の中で、体の「バランス感覚」や運動の「リズム」といった点に課題が多く見られる傾向にある。その打開策の一つとして、リズムジャンプを採り入れた。これは、ラインと呼ばれる障害物(幅5cm×厚さ5mm×長さ8m程度)を使用し、児童に人気のあるヒップホップのリズムにジャンプ運動を組み合わせたもので、運動リズムを高めつつ運動能力の向上を図る指導法である。体育授業の導入時に軽快な音楽に合わせてながら、前後左右方向へのジャンプや回転、スクワットなど行うことにより運動リズム感覚が高まり、学ぶ意欲および運動能力の向上に一定の効果が得られると推察される。リズムジャンプの実施方法や取組による児童への期待できる成果としては、次のような点があげられる。

【リズムジャンプの実施方法】

体育科授業のウォーミングアップの時間に主に取り組んでいる。体育館にリズムジャンプ用の「ライン」があり、その「ライン」を利用して、音楽に合わせて様々なジャンプ運動をしていく。初期の段階では、教師が「1、2、3、4、5、6、どぞ」とスタートのタイミングを声掛けしたり、手拍子をしてリズムを合わせやすいようにしたりしながら、できるだけ音楽のリズムに合わせて動けるように指導していく。さらに、隣りの人と動きを合わせるようにも指導していく。

また、「ライン」をジャンプして越える時にも、べた足にならずつま先でしっかりと軽やかにジャンプしていくことを徹底している。



【リズムジャンプの取組により期待できる成果】

- ①リズム感を高めることで、運動への意欲を高めながら運動能力を向上させる。
→音楽リズムに合わせて動くことで、児童の運動リズム感覚を刺激助長する。
- ②脚力、体幹を鍛え、強い体を作る。
→しっかりとつま先でジャンプしたり、多種多様な動きをしたりすることで、脚力や体幹が鍛えられる。
- ③誰もが楽しく行え、脳も元気にする。
→リズムジャンプによりセロトニンが分泌され、心身の安定や安らぎにつながる。
- ④集中力が高まり、学力向上との相関性が期待できる。
→多種多様な動きがリズムに合わせてどんどん展開されていくので、部分的にも連続的にも思考の働きが促進され、集中力アップにつながる。
- ⑤児童の運動機能障害の予防等につながる。
→リズムジャンプを含むリズムトレーニングを行うことで、身体の調整力や巧緻性などが高まり、児童の運動機能障害の予防改善が期待できる。

2 取組の成果

全校で取り組んでいるリズムジャンプにおいて、音楽リズムに合わせてながら、ペアで動きを合わせたり、見ている人も手拍子をしたりすることで学習活動に一体感が生まれ、「豊かにかかわり合う」学びの姿が見られた。また、前後左右方向のジャンプに加え、回転やステップ、手の動きを加え、難易度を上げることにより運動リズム感覚を助長し、脚力や体幹を鍛え、調整力や巧緻性などの向上につながっている様子が窺えた。各校では、児童の実態に合わせた重点課題への取組により、体力・運動能力テストの結果において各種目で記録の向上が図られ一定の効果が現れている。

また、年間2回の体育実技講習会を行ったことで、具体的な指導法や運動サポートの方法などを身に付け、教職員の実践的指導力の向上につながった。

3 課題及び今後の取組の方向

1点目の課題は、準備運動として位置づける意義である。リズムジャンプ実施にあたり運動内容を主運動につながるように工夫することで準備運動としての効果が上がり有効なものにしていくことが肝要である。2点目は、運動する子、運動しない子と二極化する中で、運動の苦手な子も日常的に楽しんで体を動かすことができるような環境の整備が必要だと考えている。3点目の課題として、体育担当者として体育授業の充実を図るために、各校の課題を分析、把握し職員研修や環境整備に還元していくべきであると自省している。児童の体力・運動能力の向上を学校体育の枠を越えて、家庭や地域との連携を図っていくことも必要だと考える。今後も、体育担当者が中核となって、児童が「豊かなかわり合い」をもち、自ら学びに向かう力を発揮して体力・運動能力の向上が図られるよう、さらに取組を検証しつつ充実発展させるようにしていきたい。