

令和元年度教育論文

学校・家庭・地域が一体となった「生きる力」の育成

～目的を明確にした体力向上の取組を通して～



十島村立悪石島小・中学校
片野田 隆紀

学校・家庭・地域が一体となった「生きる力」の育成

～目的を明確にした体力向上の取組を通して～

十島村立悪石島小学校
教諭 片野田 隆紀

目 次

1	研究の概要	1
(1)	研究主題	
(2)	研究主題設定の理由	
ア	現在の社会の動向から	
イ	新学習指導要領から	
ウ	子どもの実態・島の現状から	
(3)	研究主題について	
2	研究の仮説	3
3	研究の具体的な内容	3
4	研究の全体構想図	3
5	研究の実際	4
(1)	教科体育において	
ア	単元計画の作成	
イ	タブレットや作戦板の工夫	
ウ	授業マネジメントの工夫	
エ	保健学習の充実	
(2)	教科外体育において	
ア	体力ナビの活用	
イ	「体力アップ！チャレンジかごしま」への積極的参加	
ウ	課題改善のための時間の設定	
(3)	家庭・地域において	
ア	「オセモコファイル」の提供	
イ	SNSの効果的活用	
ウ	オリンピック・パラリンピック、かごしま国体かごしま大会への参加	
6	研究の成果と課題	10
(1)	研究の成果	
(2)	今後の課題	
○	参考文献	10

1 研究の概要

(1) 研究主題

学校・家庭・地域が一体となった「生きる力」の育成
～目的を明確にした体力向上の取組を通して～

(2) 研究主題設定の理由

ア 現在の社会の動向から

資料1：昭和60年度の体力水準との比較(比較可能な種目のみ・10歳)

	男 子		女 子	
	昭和60年度	平成30年度	昭和60年度	平成30年度
握力	18.35Kg	16.60Kg (↓)	16.93Kg	16.36Kg (↓)
反復横跳び	39.46点	44.01点 (↑)	37.94点	42.00点 (↑)
50m走	9.05秒	9.17秒 (↓)	9.34秒	9.50秒 (↓)
ソフトボール投げ	29.94m	23.72m (↓)	17.60m	14.74m (↓)

資料2：平成30年度全国体力・運動習慣等調査鹿児島県結果

小学校		平成21年度(悉皆調査)			平成28年度(悉皆調査)			平成29年度(悉皆調査)			平成30年度(悉皆調査)		
		県平均	全国平均	県平均の全国平均との差	県平均	全国平均	県平均の全国平均との差	県平均	全国平均	県平均の全国平均との差	県平均	全国平均	県平均の全国平均との差
	5年男子	53.43	53.91	-0.48	53.06	53.93	-0.87	53.13	54.16	-1.03	53.23	54.21	-0.98
	5年女子	54.75	55.01	-0.26	54.93	55.54	-0.61	54.57	55.72	-1.15	55.00	55.90	-0.90

※ 体力合計点考察コメント(スポーツ庁)

±1点以上:高(低)い ±0.5~1点未満:わずかに高(低)い ±0.5点未満:ほとんど差がない

平成30年度の全国体力・運動能力調査結果が公表され、小学校においては、女子が過去最高、男子も平成22年度に次ぐ2番目に高い値となった。中学校においては、男女ともに過去最高値となり、平成10年に新体力テストを導入してから21回の結果を分析し、課題改善に向けた取組が確実に成果をあげていると言える。しかし、表1からも分かるように、体力のピークとされている昭和60年度と比較してみると、比較可能な4種目のうち、反復横跳びを除く3種目において、昭和60年度を下回っていることが分かる。

また、鹿児島県においては、コンソーシアムを設立し、大学等と連携した推進プランを作成したり、「体力アップ!チャレンジかごしま」の推進や体力向上推進フォーラムの開催など、全県的な取組を進めたりしているものの、依然として全国平均には及ばず、その課題が深刻な状況であることが分かる。(資料2)

さらに、最近の子どもたちは、靴のひもを結べない、スキップができないなど、自分の身体を操作する能力の低下も指摘されている。

子どもの体力の低下は、将来的に国民全体の体力低下につながり、生活習慣病の増加やストレスに対する抵抗力の低下などを引き起こすことが懸念され、社会全体の活力が失われるという事態に発展しかねない。運動の好き嫌いに関係なく、全ての子どもが運動に親しみ、体力を向上させることは、今後、ますます重要になってくると思われる。

イ 新学習指導要領から

平成20年から施行されてきた現行の学習指導要領における成果と課題は以下のように示されている。

【成果】

- 運動やスポーツが好きな児童生徒の割合が高まった。
- 体力の低下傾向に歯止めがかかった。
- 「する、みる、支える」のスポーツとの多様な関わりの必要性などが身に付いている。
- 子どもたちの健康の大切さへの認識や基礎的な内容が身に付いている。

【課題】

- △ 習得した知識及び技能を活用して課題解決したり、相手に分かりやすく伝えたりすることができない。
- △ 運動する子どもとそうでない子どもの二極化がみられる。
- △ 健康課題を発見し、主体的に課題解決に取り組む学習が不十分。

上記の課題を踏まえ、新学習指導要領（体育編）では、次の目標を掲げている。

- (ア) 各種の運動の特性や魅力に応じた行い方及び身近な生活における健康についての理解を図るとともに、基礎的な動きや基本的な技能を身に付けるようにする。
- (イ) 運動や健康についての自己の課題に気づき、その解決に向けて思考・判断し、他者に伝える力を養う。
- (ウ) 運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、楽しく明るい生活を営む態度を養う。

以上のことから、生涯にわたり健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現させていく子どもの育成がより一層重要になってくるものと思われる。

ウ 子どもの実態・島の現状から

本校は、世帯数 43 世帯（人口 72 人）という極小規模離島の中に位置しており、現在、小学部 6 人、中学部が 1 人の合計 7 名が在籍している。小学 3 年生以上が、毎年体力・運動能力調査を実施しており、今年度の結果は、7 名の内、総合評価 A が 4 名、B が 2 名、C が 1 名であった。総合評価のみで判断すると、体力・運動能力面では、高い値を示しているといえる。



資料 3：全島民で祝う敬老会

しかし、各種目ごとに見てみると、握力、長座体前屈、ソフトボール（ハンドボール）投げの 3 種目においては、全国平均や県平均を下回る子どもが多く見られた。その要因の一つとして、島内に遊具がないため、物を強く握る機会が少ないことや、人数上の制限から、野球やドッジボールなど集団種目を行うことが少なかったことが考えられる。課題を踏まえ、教科体育における学習内容の見直しや少人数でも実施可能な学習内容の提供を行っていく必要がある。

また、4 月に実施したアンケート調査から、全ての子どもが「保護者や島民と一緒に体を動かす機会が少ない」と回答している。島内においては高齢化が進み、平成 28 年の調査では、65 歳以上の高齢者の割合が 28.6%と年々上昇している。

さらに、運動の機会が少ないこともあり、子どもの中には数名肥満傾向にある子もいる。

これらのことから、教科体育だけにとどまらず、教科体育以外の学校教育全体の様々な場面、さらには、家庭や地域との連携を含めた体育活動・保健活動を展開することで、学校全体の体力が向上し、ひいては島内の活性化にもつながっていくのではないかと考えた。

(3) 研究主題について

先述した実態から、子どもや島民の「生きる力」の育成を目指すためには、学校・家庭・地域が一体となり、目的をもった活動を展開していく必要があると考え研究主題を設定した。なお、本研究における「生きる力」とは、学習指導要領で示されている三つの資質・能力（①生きて働く「知識・技能」の習得、②未知の状況にも対応できる「思考力・判断力・表現力等」の育成、③学びを人生や社会に生かそうとする「学びに向かう力・人間性等」の涵養）と定義する。また、「体力の向上」とは、体力向上そのものを目的とするものではなく、子どもや島民が楽しみながら活動した結果としてのものであると定義する。

2 研究の仮説

(1) 仮説1【教科体育において】

単元ごとの指導計画や目標を明確にし、授業マネジメントの工夫をすれば、全ての指導者が同じ視点をもって授業を展開することができるようになり、子どもの「生きる力」を育むことができるのではないか。

(2) 仮説2【教科外体育において】

体力ナビを活用した自己分析を行い、課題解決に向けた取組を全校体育(いきいきタイム)や部活動と連携して継続的に実施することで、子どもは成長を自覚でき、「生きる力」を育むことができるのではないか。

(3) 仮説3【家庭・地域において】

グラウンドゴルフ大会やソフトボール大会など体を動かす機会を多く設定するとともに、運動の参考例を紹介することで、子どもや島民は運動の楽しさを味わい、「生きる力」を育むことができるのではないか。

3 研究の具体的な内容

(1) 仮説1における手だて

- ア 単元ごとに単元計画を作成し、各学年における指導の観点を示すようにする。
- イ タブレットや作戦板を活用し、体の使い方や動き方を視覚的に捉えられるようにする。
- ウ 授業の流れを提示したり、音楽を活用したりすることで、授業マネジメントの工夫を図る。
- エ 養護教諭等と連携し、食事を中心とした保健指導の充実を図る。

(2) 仮説2における手だて

- ア 体力ナビを自校化し、より自己分析や課題改善を行いやすくする。
- イ 掲示板の活用を工夫することで「体力アップ!チャレンジかごしま」への積極的参加を促す。
- ウ 全校体育や部活動の時間に、課題改善のための時間を設定する。

(3) 仮説3における手だて

- ア 運動参考例(オセモコファイル)を作成、配布し、家庭や地域で運動する機会の充実を図る。
- イ SNS等を効果的に活用し、子どもや島民が集まる環境を整える。
- ウ オリンピック・パラリンピックやかごしま国体かごしま大会と関連させた取組を行う。

4 研究の全体構想図



5 研究の実際

(1) 教科体育において

ア 単元計画の作成

先述したように、本校の子どもたちは、これまで人数上の制限から集団種目を行う機会が少なく、教科体育においても十分な経験を積むことが難しい状況にあった。

そこで、今年度より小学4年、6年、中学3年の体育の授業を全体で実施することにした。全体で実施することで、子ども7名、指導者3名の計10名での活動が可能になる。さらに、指導者が3名入ることで、場の設定を多くすることができ、個の課題に応じた指導の可能性が広がるのではないかと考えた。1学期開始前に各指導者と全体での体育の授業を行うことについてミーティングを行った際に課題となったのが、①発達段階に応じた指導ができるのか。②武道など、中学校のみで実施されている領域を行う場合や取扱いの時数が異なる場合にはどのように対応するのか。という2点であった。

まず、発達段階に応じた指導を実現するために、単元計画を作成することにした。



4年生(中学年)・6年生(高学年)・中学生の目標を明確にすることで、各指導者が同じ観点で指導することができるようになった。

器械運動(マット運動)単元計画			
1. 目標 ※大きな目標のみ明記しています。詳細は年間指導計画をご覧ください。			
中学年	友達と励まし合いながら自分のできる技に進んで取り組み、いろいろな技を組み合わせた運動ができる。		
高学年	友達と助け合いながら基本的な技を安定して行うとともに、その発展技を行ったり、それらを組み合わせたりすることができる。		
中学生	器械運動に自主的に取り組み、技の名称や行い方、運動観察の方法を理解する中で、滑らかに安定した技を行うことができる。 ※中3は実態を基に設定しています。可能であれば発展技・技の組み合わせも行っていきます。		
2. 単元計画			
時間	主な学習内容	留意点	備考(準備物など)
1	1. 道具の準備 2. 準備運動 3. W-up 4. めあての確認 5. 試しの運動(レディネスの確認) 6. 振り返り	<ul style="list-style-type: none"> 次時から自分たちで準備ができるように分担を決めます。 学習のきまり ①休み時間の間に協力して準備を終わらせる。 ※場を2カ所設定する予定です(回転系・巧技系) ②マットに演技者が2人のらない。 ③家庭でのストレッチを毎日行う。 	マット3枚 ロイター版2枚 タブレット ボータブルアンプ ワークシート
2	1. 準備運動 2. W-up 3. めあての確認	<ul style="list-style-type: none"> 基本的な技 ※()は発展技 【4】前転(開脚)・後転・開脚後転(伸膝) 補助倒立ブリッジ・側方倒立回転(ロンダート) 首はね起き(頭)・壁倒立(頭) 【6】補助倒立前転・開脚前転(伸膝)・倒立ブリッジ(前方倒立回転)・ロンダート・頭はね起き・補助倒立 【中】補助倒立前転・開脚前転(伸膝)・開脚後転(伸膝)・ロンダート・頭はね起き・補助倒立・頭倒立 	掲示資料 タブレット <担当> ・回転系→片野田 ・巧技系→濱田
3	4. 基本的な技の練習&教え合い(パティ学習) 5. 振り返り		評価チェックカード
4	4. 練習&教え合い(パティ学習) 5. 中間発表会 ※基本技(発展技)の評価	<ul style="list-style-type: none"> 2~4で身に付けた基本の技についての発表を行います。 ※普段の授業から形成的評価を行います。 指導者は演技者以外の子ども(観客)から演技者に伝えるように心がけます。 	評価チェックカード
6	1. 準備運動 2. W-up 3. めあての確認	<ul style="list-style-type: none"> 身に付けた基本の技を用いて組めます。※無理に発展技を入れなく 発達段階に応じて、子どもが補助に指導してください。 けがのないように安全面への配慮をお願いします。 	各領域での身に付けさせたい動きや技を留意点に明記することで、指導者の教材研究の効率化を実現することができた。
7	4. 連続技の練習&教え合い(パティ学習) 5. 振り返り		
8	1. 準備運動 2. W-up 3. めあての確認 4. 練習&教え合い(パティ学習) 5. 最終発表会 ※連続技の評価	<ul style="list-style-type: none"> 他の職員も招いての発表会を計画しています。 第8時までに子どもが補助まで行えるように指導・練習していきます。 全体を通して、できるようになったことや技のコツを振り返らせます。 	評価チェックカード
※評価は、各担任で目標に沿って行って下さい。			
※中学生は器械運動の時数が6時間のため、第3時からの参加になります。(1・2は保健学習)			

学習の流れを示しておくことで、各指導者が見通しをもって指導にあたることができるようになった。

各領域での身に付けさせたい動きや技を留意点に明記することで、指導者の教材研究の効率化を実現することができた。

資料4：単元計画(器械運動マット)

また、資料4の青枠のように、単元計画を作成する前に中学校の指導者と話し合いを行い、単元配列を入れかえたり、計画的に保健学習を設定したりすることで全体での実施が可能になるように配慮した。

イ タブレットや作戦板の活用（作戦板の活用については「ウ 授業マネジメント」の工夫で紹介）日本体育大学の高橋健夫教授らの調査において、体育の授業で最も子どもが困難を感じるのが「もっと足を上げて」「もっと腕を振って」という指導者の感覚的な言葉であるということが分かっている。私自身も子どもの頃に、水泳学習の最中に「息継ぎはもっと顔を横にする」という指導を受け、どう横にすればよいのか分からなかった経験がある。子どもは動かすことに精一杯で、どう動かしたかという客観的な分析を運動中に行うことが難しい。

そこで、動きや考えの可視化を図るために、タブレットと作戦板を活用するようにした。タブレットを活用した場面は以下のようにになっている。

	<p>【モーションショット(アプリ)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 数秒の動画撮影の後、自動で連続写真を作成できる。 ・ ハードル走や幅跳びなど、瞬間の動きを分析する際に効果的である。 ・ 連続写真が静止画として保存されるため、印刷が可能で、自己分析用のワークシートとしても活用できる。
	<p>【ウゴトル (アプリ)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 動画撮影したものをスローで再生することができる。 ・ 再生スピードを0.1単位で変更することができる。 ・ 表現運動やゲーム（ボール運動）など流れのある動きを分析する際に効果的である。（左右反転も可能）
	<p>【コーチングボード(アプリ)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 各種目のコート図があり、種目に応じて変更することができる。 ・ 味方や敵のマーカーを動かした後に、その軌跡を動画で再生することができるため、戦術の確認に生かすことができる。 ・ デジタルのため、テレビやプロジェクターなどに接続し、何度も繰り返し見ることができる。
	<p>【遅延ビデオカメラ(アプリ)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 撮影した動画が自動で遅延再生させることができる。 ・ 遅延させる時間を1～120秒で設定できるため、マット運動や鉄棒運動、走り高跳びといった、活動後すぐに自分の動きを分析する際に効果的である。



体をもっと前に倒すと速くハードルを越えることができるかも！



前に倒すと、低く跳ぶことができたよ！記録も伸びた！

資料5：モーションショットを活用した連続写真の分析

ウ 授業マネジメントの工夫

体育の授業で、運動量をどれだけ確保できるかということは重要なポイントになる。運動量の確保を大きなテーマに、研究授業を実施し、各場面における授業マネジメントの検証を行うことにした。なお、異学年による授業のため発達段階を考慮し、ポスケットボールというポートボールとバスケットボールを組み合わせた種目を設定した。

【単元全体を通したマネジメントの工夫】

単元名：バスケットボール 【ゲーム・ボール運動（ゴール型）】

時間	1	2	3	4※本時	5	6	
		見通す		挑戦する・工夫する			
活動内容	<p>○オリエンテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習の進め方 ・学習の約束 ・準備や片付けの仕方 <p>○試しのゲーム</p> <p>※ルールは活動Ⅱに記載</p>	<p>ボールに慣れる運動（ドリルゲーム）の確認</p> <p>○ドリルゲームの確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・シュートゲーム ・パス回し <p>○活動Ⅰの確認</p>	<p>たくさんシュートをきめよう。</p> <p>○活動Ⅰ</p> <p>3対2のシュートゲーム（ハーフコート）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3分間2セット。シュートが決まったら攻守ともにサーパスと交代。 ・守備側はボール保持者のボールを奪えない。 ・守備2人 第3時→2人も円上 第4時→1人のみ円上 <p>○話し合い（作戦）</p> <p>○活動Ⅱ</p> <p>試合（オールコート）</p>	<p>パスをつないでシュートをきめよう。</p> <p>○活動Ⅰ</p> <p>3対2のアウトナンバーゲーム（ハーフコート）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3分間2セット。シュートが決まればリスタート。 ・守備側は味方のラインは近くから <p>○話し合い（作戦）</p> <p>○活動Ⅱ</p> <p>試合（オールコート）</p> <p><ルール></p> <ul style="list-style-type: none"> ・1試合3分間2セット。 ・1チーム3人対3人。 ・ボールせんげんによりゲームスタート。 ・シュートが決まったらエンドラインの外からボールを投げ入れ試合再開。 ・守備側の1人はセンターコートを超えて守れない。 	<p>学習したことを生かしてバスケットボール大会をしよう。</p> <p>○活動Ⅰ</p> <p>作戦を成功させるため</p>		
評価	小4 3-③	1-③ 3-①	1-④	1-② 2-④	2-① 2-② 3-②	1-④ 3-④ 1-① 2-④	
	小6 3-③	3-①	1-④⑤ 3-④	1-② 2-④	2-① 3-② 1-③ 2-②	1-④⑤ 3-⑤ 1-① 1-⑥ 2-④	
	中3 3-④	2-② 3-①	1-⑥ 3-②	1-② 2-③	3-③ 1-③	1-⑥ 2-③ 1-① 1-⑦ 2-④	

第1時で学習の進め方や約束事、準備等の分担を確認した。

試しの運動から子どもの欲求に沿うような学習目標を設定した。

他の職員にも参加してもらうことを事前に周知しておいた。

学年ごとに毎時間の評価規準を設定し、指導内容を明確にした。

○活動Ⅱ リーグ戦 ※職員にも参加を依頼

【単位時間内におけるマネジメントの工夫】 ※指導案は4/8時

準備運動→ドリルゲーム→集合（めあての確認）までをあらかじめ編集した音楽を活用して一連の流れにした。



動きのイメージを大切にするために、キーワード化し短く伝えるようにした。（見通す段階でも）

過程	主な学習活動	時間	指導上の留意点	☆評価
1	準備運動・ドリルゲームをする。 ①シュートゲーム ②パス回しゲーム ③ドリルゲーム	12分	<ul style="list-style-type: none"> ○ 音楽を流すことで楽しい雰囲気や活動ができた時、時間を意識したりできるようにする。 ○ 反復的に練習させることで、ゲームで必要となるパスやシュートの技能の定着を図る。 ○ これまでの学習を振り返りながら振り返ることで、本時の学習課題を明確につかむことができるようにする。 ○ 前時の課題をもとにチームのめあてが立てられるように助言する。 	☆知識・技能の評価【ゲームの勝敗】
2	本時のめあてを確認する。 たくさんシュートをきめるためにはどうすればよいのだろうか。			
3	チームのめあてを確認する。			
4	活動Ⅰ（3対2のシュートゲーム）をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・3分間2セット。 ・シュートが決まったら守備は交代する。 ・守備側はボール保持者のボールを奪えない。 ・守備2人 第3時→2人も円上 第4時→1人のみ円上 	10分	<ul style="list-style-type: none"> ○ 守備の人数を少なくすることで、攻撃しやすい状況をつくり、シュートに対する意識を高めることができるようにする。 ○ 勝負にこだわらずにシュートやパスのフォームが崩れないように助言する。 ○ 後の話し合い（作戦）で、視覚的に自分たちの動きを分析できるようにするために、タブレットで練習の様子を撮影する。 	☆知識・技能の評価【ゲームの勝敗】
5	話し合い（作戦） <ul style="list-style-type: none"> ・ゴールの近くに1人はいるようにしたいね。 ・ゴールのうらも使えそうだな。 ・パスがもらえそうなときは声を出そう。 ・○○さんは身長が高いから真ん中にいてね。 			
6	活動Ⅱ（試合）をする。	15分	<ul style="list-style-type: none"> ○ 顔写真の書かれたマグネットを用意し、作戦ボード上で自分たちの動きを具体的にイメージしやすくする。 ○ 学習課題を確認することで、ゴールの近くへ動くことを意識した話し合いや、効果的だと考える作戦の選択ができるようにする。 	☆思考・判断・表現の評価【話し合いの様子・作戦ボードやタブレットの活用】
7	片付け・整理運動			
8	本時の学習を振り返り、次時の学習を確認する。 シュートをたくさん決めるためには「あわつ」と「ゴールの近く」「すばやく」「キャッチ」	8分	<ul style="list-style-type: none"> ○ 知識・技能の定着を図るために、まとめをキーワード化し、印象に残りやすくする。 ○ 次時（パス）への課題意識をもたせるために活動Ⅱの動画を見せ、パスの精度を上げるためにどうすればよいかを考えさせる。 	



タブレットを用いることで、視覚的にチームの課題が明確になるようにした。




作戦板を用いることで、考えを可視化し友達と共有できるようにした。



エ 保健指導の充実

令和2年度から完全実施される新学習指導要領解説体育編において、健康課題を発見し、主体的に課題解決に取り組む学習が不十分であったというこれまでの課題を踏まえ、「自己の健康の保持増進や回復等に関する指導を明確化するとともに、運動領域との一層の関連を図る。」ことが明記されている。

そこで、養護教諭や栄養教諭、学校薬剤師と連携を図り、子どもの実態を踏まえ、食を通じた保健指導を充実させることにした。

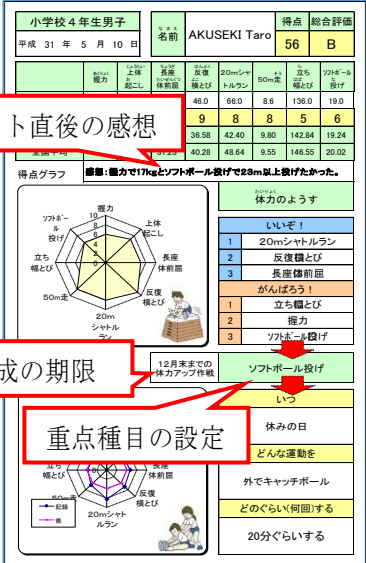
養護教諭との連携 「給食・歯科指導」	栄養教諭との連携 「朝食の大切さ」	学校薬剤師との連携 「砂糖の摂取量と健康」
 <p>十島村では、各島の養護教諭が連携し、村全体で給食・歯科指導の充実に努めている。かみ合わせが運動に及ぼす影響の説明や歯みがき後のみがき残しチェックまであり、子どもの意識も高まっている。</p>	 <p>「朝食で3つのスイッチON」と題して、脳や体を健康な状態にするための朝食の大切さを学ぶことができた。量が少ないという助言を受け、栄養バランスだけでなく、量にも気を付けて食べるようになってきている。</p>	 <p>ジュースの味を再現するためにどのくらいの砂糖を使用するかを体験し、量の多さに驚いていた。保護者も参観し、授業後に手作りのジュースやおやつに切り替えている家庭もある。</p>

普段から、子どもたちの様子を見ている養護教諭とは、学期に数回の頻度で授業に参加、協力してもらい、「姿勢と健康」や「体の発達（性教育）」、「性と人権（世界エイズデー）」など、発達段階に合わせた指導を展開することができた。

(2) 教科外体育において

ア 体力ナビの活用

本県が作成している体力テスト分析シートとして「体力ナビ」がある。本校においても、4年ほど前から活用しているものの、「体力テスト直後の運動意欲が継続しない。」や「どの種目を高めたいのか具体的でない。」という課題が挙げられていた。そこで、体力ナビに項目を追加し、より継続した自主的な運動課題の解決を促すことができるようにした。




テスト直後の感想

達成の期限


重点種目の設定

12月までにソフトボール投げの記録を4mのばすぞ！



Tくんのために、紙鉄砲遊びを教えてあげようかな。

子どもの自主的な取組に加え、職員間でも研修を通して結果の分析を行うことにした。7名という小規模の利点を生かし、個別の分析や個に応じた運動設定のプログラムを作成することができた。また、12月に2回目の測定を行うことで、これまでの成果を自信に変える子どもが多く見受けられた。



イ 「体力アップ!チャレンジかごしま」への積極的参加

「体力アップ!チャレンジかごしま」において、本校はこれまで3年連続で学校賞をいただいております。子どもたち自身も今年度は4年連続で学校賞を獲得すると与えられる「特別賞」をめざして、日々記録の向上に努めている。競う相手が少ない本校において、このような取組はとても効果的であり、その運動意欲をさらに高めるために、専用のコーナーを作成して、競う楽しさを味わわせることにした。

ラミネート加工することで記録更新の度に書き直しランキングを変更できるようにした。





各種目の昨年度記録や前期記録を張り出すことで、めざす目標を明確にした。



全職員が全ての種目に参加して、子どもたちと競うようにした結果、自主的に一輪車に取り組む職員も出てきており、よい雰囲気の中で活用できている。



先生たちには負けないように頑張ろう!



資料6:順位が一目で分かる掲示板

ウ 課題改善のための時間の設定

本校では、スポーツ少年団がなく、中学生の数も少ないため、小学3年生以上を対象に週3回(火・木・金曜日)合同で部活動を行っている。内容は、1学期は中体連に向けてバドミントン、2学期以降は季節に合わせて陸上競技(長距離)や球技(サッカー・ソフトボール)を行うようにしている。一般的な部活動とは異なり、運動への興味・関心の向上と多様な運動経験の獲得を目的としていることが本校の特徴である。そのため、体力テストや「体力アップ!チャレンジかごしま」で課題となっている種目の改善についても、部活動と連携して取り組むことができるようにした。

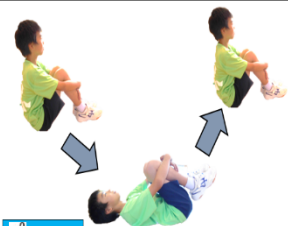
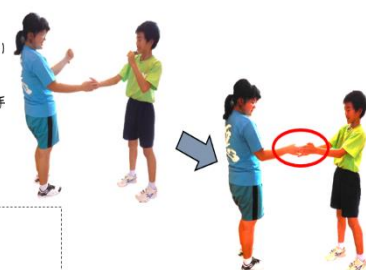
(部活動で取り組んでいる課題改善の一例)

一輪車	投力	握力
		
<p>4年生4名が、まだ一輪車に乗れなかったため10月に重点種目期間を設定し、1ヶ月で3名が乗ることができるようになった。他の職員や管理職も協力して全員体制で指導に当たることができた。</p>	<p>バドミントンの基礎練習の中に、肩周りを強化するタオル素振りやシャトル打ち上げを入れることで、継続的な強化だけでなく、正しい動きづくりを実現させることができた。</p>	<p>校内に遊具がないため、全校体育や部活動の導入で大根ぬきゲームなどの握力を高める運動を意図的に設定した。引っ張る力も次第に強くなってきており、楽しみながら高めることができた。</p>

(3) 家庭・地域において

ア 「オセモコファイル」の提供

子どもたちのアンケート結果から、家族や地域の方々と運動をする機会が少ないと感じていることが分かった。そこで、まず家庭での運動を充実させるために、月に1度家族で運動をする日を設定することにした。さらに、家族で楽しみながら運動をしてもらうために、運動参考例「オセモコファイル」を作成して活用してもらうようにした。

一人でも楽しめる！運動遊び		家族と一緒に楽しめる！運動遊び	
<p>ココロヨリかご</p> <p>(1) 両手で膝を抱える。 (2) できるだけ小さくなって前後に転がる。</p> 	<p>ポイント</p> <p>○ 初めはできるだけゆっくりと「1・2の3」のリズムでやるようにする。</p>	<p>キャッチ・フルじゃんけん</p> <p>(1) 二人一組になり、左手の平を合わせる。 (2) じゃんけんをして勝ったり、合わせている相手の手を強く握る。 (3) 負けたり合わせている手を引く。 (4) 勝った方は手を握られたり、負けの方は手を引かれたり勝ち。</p> 	<p>ポイント</p> <p>○ 反対の手で行う。 ○ 勝った方と負けの方の役割を交代する。 ○ 足じゃんけんで行う。</p>
<p>オフショ</p> <p>○ 横れできたり、足で少しずつ反動をつけて、立ち上がる。 ○ 両手で膝を抱えたまま、横にココロゴロする。 ○ 起き上がるリズムを変える。</p>			

資料7：オセモコチャレンジの一例（オセモコは鹿児島弁で「親も子も」という意味）

1人でも楽しめる運動遊びを12種目、家族と一緒に楽しめる運動遊びを12種目の合計24種目紹介することで、各家庭の実態に合わせて運動を選択できるようにした。継続して行く中で、この運動例以外にも「歩いてピクニックに行ってみました。」など、各家庭なりの楽しみを見つけている様子が見受けられ、一定の効果を上げることができた。

イ SNSの効果的活用

島民の方々は、元々運動好きで「昔はよくみんなで集まってソフトボールをしていたんだけどなあ。」と話していた。しかし、島内の高齢化と畜産や漁業など仕事の時間帯が異なる中でなかなか時間を調整することが難しくなっていたという。島民の方々のほとんどが携帯電話を所持しており、LINE等のSNSを利用していたことから、SNSを効果的に活用することで、互いに負担が少ない呼びかけの仕組みを作ることにした。



SNSでグループを作り、誰からでも発信できるようにした。

交流

拡散

毎週末に様々な運動が行われるようになったことで、定期的に体を島民が多くなった。

80名の島民の内、30名近くが参加することもあり、島民の健康維持の一役を担うと共に、子どもの意欲向上にもつながっている。

ウ オリンピック・パラリンピック、かごしま国体かごしま大会への参加

2020年には、東京オリンピック・パラリンピックだけでなく、本県においても燃ゆる感動かごしま国体かごしま大会が開催される。スポーツを「する」だけでなく、「見る」「支える」なども大きなスポーツの魅力であることから、オリンピック・パラリンピック、かごしま国体かごしま大会への積極的な参加を図ることにした。

オリンピック・パラリンピック	燃ゆる感動かごしま国体かごしま大会
<ul style="list-style-type: none"> ○島民参加型のキャラクター投票討論会の開催 ○東京 2020 教育プログラムに登録 ○パラスポーツの体験 <ul style="list-style-type: none"> →シッティングバレー・車いすバスケット 	<ul style="list-style-type: none"> ○国体応援団に認定 <ul style="list-style-type: none"> →秋田県・兵庫県ののぼりを制作 ○おもてなし隊に登録 <ul style="list-style-type: none"> →緑化活動，デモスポでのおもてなし
	

6 研究の成果と課題

(1) 研究の成果

- 目標を明確にした指導を行い，授業マネジメントを工夫したことで，全ての指導者が同じ観点で指導することができるようになり運動量を十分確保することができるようになった。
- 保健指導を充実させることで，子どもたち自身が日常的に生活を振り返るようになり，食生活や歯みがきに気を付ける場面が多くなった。
- 課題改善の時間を充実させたことで，できなかったことができるようになる喜びを味わわせることができた。また，「体力アップ！チャレンジかごしま」を効果的に導入することで，もっとできるようになりたいという向上心につなげることができた。
【体力テスト結果】小学生6名・中学生1名→総合評価：A（4名）B（2名）C（1名）
【チャレンジかごしま結果（前期）】
4年生：レッツ短縄跳び（10位）
馬跳びピョンピョンピョン（1位） 2人でさっさ（3位）
6年生：レッツ短縄跳び（2位） 一輪車でGO！（5位）
馬跳びピョンピョンピョン（1位） 2人でさっさ（2位）
中学生：馬跳びピョンピョンピョン（4位） 2人でさっさ（7位）
- 家庭・地域も巻き込んだ運動を実践することで，子どもの体力向上だけでなく，島民の活力の向上にもつなげることができた。



(2) 今後の課題

- △ 山海留学生やIターン家族の転入など，年度によって学年の人数に大きな変動がある。運動する際の学習のきまりや運動のルールなど，全校で統一させることで戸惑いがないようにしたい。
- △ 教職員の入れ替わりが早く，これまで積み重ねてきた実践を確実に引き継いでいく手立てが必要である。データ等の蓄積を行っていききたい。
- △ 体育主任として，自己の研修を深めていく必要がある。離島であることから，なかなか研修会に参加することができなかった。TV会議等を活用して，効率的に多くの職員が学ぶことができる仕組み作りを検討していききたい。

参 考 文 献

小学校学習指導要領解説（体育編）	文部科学省	平成20年
小学校学習指導要領解説（体育編）	文部科学省	平成29年
体育科教育学入門	大修館書店	平成22年
学校体育実技指導資料 第7集	文部省	平成12年
全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書	スポーツ庁	令和元年