

エ 子どもにとって魅力的な授業づくりの工夫

(ア) 「ピースアドベンチャーでいろいろな動きに挑戦だ！～2年生 体づくり運動～」

休み時間に、運動場や芝生広場で遊ばず教室で過ごす子どもたちを、なんとか運動好きな子どもにしたいと考え、子どもたちがわくわくするようなストーリー性をもった単元を構成し、友達と関わりあう活動を多く取り入れた授業を行った。単元構成では、新学習指導要領の多様な動きをつくる運動遊びを構成する4つの内容を3時間ずつ行い、その内の2時間を「体の動かし方を習得する時間」、1時間を「習得した内容を工夫・活用する時間」と位置づけた。各時間ともストーリー性をもたせた4場面を設定するが、3時間のうちの最初の2時間では、それぞれの場で、友達と楽しみながらいろいろな動きを体験することを大切にしたい(資料6)。最後の1時間は、工夫した遊び方を他の友達に発信することで、みんなで動きの楽しさを体験したり、遊び方の工夫を認め合ったりすることを大切にしたい(資料7)。その結果、単元終了後には、長い休み時間に教室で過ごす子どもは0人になり、友達と竹馬で遊んだり、フラフープで遊んだりする子どもたちの姿がみられ、体を動かす楽しさを感じ、すすんで運動に取り組むことにつながったと考える。



【資料6】「スペシャルくるっと」の場で、友達と楽しむ様子



【資料7】友達から紹介された遊び方で楽しむ様子

(イ) 「1! 2! SUN! HIGH! で、できる技を増やそう!～3年生、鉄棒運動～」

体力テストの結果から、握力の向上を旨とするのは本校の課題のひとつである。この課題を解決するためには、日頃から鉄棒やのぼり棒雲梯に触れる機会を増やすことが



【資料8】何度も運動を繰り返す子ども



【資料9】できばえを確認!

一番である。それに加えて、鉄棒運動の魅力に出会えるような単元を構成した。また、子どもたちが「痛い」「怖い」と思う不安要素を取り除く教具(鉄棒に巻く筒状のクッションバーや鉄棒からの落下を防ぐゴムチューブ)も自主製作した。

授業では、2人で1つ鉄棒が使えるように場を設定し試技回数を増やす(資料8)とともに、ペアやグループでできばえを確認しながら進められるようにした(資料9)。また、単元を通して、授業開始10分間は鉄棒運動に必要な基礎的な力や感覚を習得するための「ぐるぐるタイム」を設定し、継続した。この単元を通して、子どもたちは自分だけのオリジナル「上がり技」、「回り技」、「下り技」を習得することができた。また、自分の気づきを伝えたり、技のこつを仲間に伝えたりと、伝え合うことができた。これらのことから、仲間と関わりあう中で、運動に粘り強く取り組み、自ら試行錯誤して運動に取り組むことができたと考える。

(ウ) 「イチ・ニ・サン・ハイッ!のリズムにのって走り抜けよう!～4年生、走・跳の運動～」

子どもたちにとって、友達と競い合いながら体を動かすことは、運動の楽しさに触れることのできる機会である。しかし、本校の子どもたちを見ていると、走る前から自分の走力に限界をつくってしまうことがあり、本気になって走る経験が少ないのではと感じる。そこで、走力だけの差が明らかになりがちなりレーの代わりに、走る以外の要素を含む小型ハードル走を行えば、走力に自信のない子どもも友達と競い合いながら力を出し切って走り、走る楽しさを味わうことができると考えた。



【資料10】ウレタンバーを使って走る子ども

子どもが小型ハードルに足をひっかけて転倒した

り、打撲したりする不安を減らすために、愛知学院大学の渡辺輝也先生が考案した「ウレタンバーハードル（資料10）を自主製作し、授業に取り入れた。その結果、子どもたちは恐れることなく自分もつ最大限のスピードでリズムよく小型ハードルを越えるようになり、あきらめずにゴールまで走りきる姿へと変わっていった。また、走ってみて、「どうしたらすばやくリズムよく小型ハードルを越えながら走ることができるのか」という問題についても学級全員で話し合い（資料11）、活発な意見交換が行われた。「〇〇くんの低く跳ぶということは、よいと思います。ぼくは、～」のように、友達の意見を認めようとする態度が育まれてきている。



【資料11】学級全員での話し合い

(エ) 学級活動（1年）「じょうずなてあらいでぴかぴか」

1年の子どもたちは、重度な食物アレルギーの友達のことを考えて給食の配膳を気づかう一方、手にアレルギー物質がついていると危険であることには気づいていない。十分な手洗いができない子も増えてきた。

そこで、アレルギーを題材にした紙芝居を使ったり、資料12のようにブラックライトを用いて手の汚れ具合を確認したりして、しっかり手を洗わないといけないことを実感した。



【資料12】ブラックライトで汚れが見える

正しい手の洗い方を学んだあと、実際に手洗いを実践した。くり返し体験したことで洗い方も身につけてきた。時間をかけずに手洗いでできる子どもが増えてきた。「手洗ひぴかぴか大作戦カード」を用いて家庭でも実践が続くようにはたらきかけ、習慣化を図った。今年度も、休み時間や給食の準備の時には、手洗いの音楽を流し、感染予防のための手洗いの徹底を図っている。

オ 健康や安全に関する専門的な知識をもったゲストティーチャーとの連携

(ア) 消防署との連携

3～6年生では、消防署員と連携して、自分や周りの人たちの命を守るためにどんなことができるのかを学んだ。3年生は「簡単なけがの手当て」、4年生は「119番への通報」、5年生は「大きなけがの手当て」、6年生は「胸骨圧迫」、そして中学校の「応急手当」につながる。自分や周りの人たちが、けがをしたり、倒れたりしたときにどうするのかを学年に応じて学習することで、自分の命や友達の命を守ろうと動ける子をみぞして実践に取り組んでいる。昼休みに転んだ1年生を6年生の子が保健室に連れて来るなど、自分にできることを実践しようとする態度が育まれている。



【資料13】けがの手当てについて消防署員から学ぶ

(イ) 健康管理士との連携

1・2年生では、健康管理士を招いて姿勢について学ぶ機会を設けた。よい姿勢だと病気になりにくいことや運動ができるようになることを知ったことで、自分もよい姿勢になりたいという気持ちを高めることができた。姿勢のよい立ち方や座り方のコツ、よい姿勢を保つためのタオルを使った体操などを学んだ。



【資料14】健康管理士から正しい姿勢について学ぶ

特別支援学級では、生活単元学習「まっすぐ伸びろ ぴんぴこぴーん」で、よい姿勢の取り方を表現できるように動作化したり、よりよい姿勢を意識するようにICT機器を活用して、頭・肩・腰・足のくるぶしを一直線にするとよいことを復習したりした。合い言葉の“ペコ・トン・グイ”を意識して、背筋が伸びるようになってきた子どももいた。

(ウ) 校医との連携

学校校保健委員会に学校歯科医を招いて、丈夫な歯を保つ具体的な方法を学んだ。「だえきは、むし歯になりにくくなるはたらきがあるなんてびっくりした。歯みがきはこちょこちょと知っておどろいた。これ

からはだらだら食べないように注意する」「ぼくは強くみがいているので、やさしくていねいに20回ずつみがこうと思いました。とくに奥歯がみがけてないことがあるので、気をつけたいです」など、子どもの感想からは、しっかりと嘔み唾液と混ぜ合わせて食べることや歯を20回やさしく磨くとよいことを学びとったことがわかる。学んだことを生活に生かしていこうとする態度を育むことができたと考えられる。

- か・・・かがみをみながら
- き・・・きれいに
- く・・・くすぐるように
- け・・・けさをあてて
- こ・・・こちょこちょと
- そ・・・そとがわ
- う・・・うちがわ
- か・・・かみあわせ



【資料15】校医さんから歯みがきのコツを学ぶ

(エ) 学級活動(3年)「食べ物戦隊ゲンキレンジャー ～3色食べて元気っ子～」

3年1組では、残食は少なく完食をすることが多いが、個人に目を向けると食べ物の好き嫌いが多く、給食を減らしている子が1/3ほどいた。また、給食を作っている人や関わっている人についてあまり関心なかったため、作ってくれている人たちの思いや3色そろって食べることのよさについて学ぶ場を設けた。

実際に給食づくりに関わっている栄養教諭や給食従事員のメッセージを聞く場を設定したり、保護者の食事に関するアンケートから食事を作る際の思いを取り上げたりすることで、食事を作っている人たちの思いに迫ることができた。また、栄養教諭からは、赤・黄・緑の栄養3色をゲンキレンジャーにみたてて栄養のバランスに気をつけることの大切さを学んだ(資料16)。学習後、献立の色分けに興味をもつようになり、給食への意識が変わってきた。さらに、自分の健康のため、作ってくれている人のために、給食を好き嫌いなく食べようとする子も増えてきた。



【資料16】3色バランスよく食べるといいね

カ 休み時間の「外遊び推進プロジェクト」の実施

学校の運動場にある遊具を、子どもたちにとって魅力あるものにするため、それぞれの遊具に目標値を掲示した。例えば、のぼり棒には、ここまで登ることができたら「おさるさんレベル(金)」などの掲示をし(資料17)、子どもたちが自分で成長したことを実感できる環境を整えた。雲梯には「ここまで来ることができたら金メダル」などの表示を掲示した。バックネットには、的をいくつか取り付け、小さなボールを常備しておき、投げて的にあたると心地よい鈴の音になるようにした。今まで休み時間にほとんど活用されなかった雲梯と鉄棒などの遊具であったが、各学年の授業で鉄棒運動に取り組むと、休み時間には鉄棒や雲梯の周りにたくさんの子どもの姿が見られるようになった。遊具への掲示や授業とタイアップして取り組むことで、子どもたちは目標をもって楽しみながら運動する姿が見られるようになった。これらのことから、運動に親しむためのきっかけづくりになっていると考える。今年度は、掲示が風雨で傷んできているため、風雨にさらされても傷みにくいように、委員会の子どもたちが中心となって、作り直す計画を立て取り組んでいる。



【資料17】のぼり棒にとりつけた目標表示

キ 継続的な吉小体操の実施と9年間を見通した実践

(ア) 継続的な吉小体操の実施

体育の授業において、年間を通し、最初の5分間は自校体操である「吉小体操」を行っている。運動目的を「呼吸を意識する運動」「体をほぐす運動」「体幹をきたえる運動」「心拍数をあげる運動」の4つに分けて構成をした。

中学校では、吉小体操をもとにして「吉中ウォームアップ」を考案した。「吉中ウォームアップ」も吉小体操にならって、4つの運動で構成されている。継続して取り組むことで、各種の運動の基礎が育まれ器械運動などの主運動でのけがの防止につながっている。

< 自校体操 吉田方体操 >



I. 体をほぐす運動	足ぶみ⇒スキップ⇒屈伸⇒伸脚⇒首の回旋⇒アキレス腱伸ばし⇒脚の踏み出し
II. 呼吸を意識した運動	腕の脱力⇒腕ふり背中そり
III. 心拍数をあげる運動	手首足首を回す⇒右・左・前・後ステップ⇒手たたき跳躍⇒がんばり体操
IV. 体幹を鍛える運動	水平バランス⇒カエルの逆立ち（1～3年）、補助倒立（4～6年）⇒長座⇒V字バランス⇒ブリッジ⇒背倒立
V. 深呼吸	

(イ) 9年間を見通した運動領域の実践

例えば、器械運動におけるマット運動、跳び箱運動では、それぞれの学年で経験しなければいけない運動感覚や運動遊び、身につけるべき技を計画的に学び、6年間で身につけたことをいかして中学校3年間の器械運動に取り組んだ。系統的に行うことで、子どもたちの学びを教師が把握でき、指導にいかすことができている。子どもたちも、段階的に技能を習得することができているので、無理なく授業に取り組むことができ始めている。



(ウ) 9年間を見通した健康・安全に関する実践
発達段階に合わせて、健康・安全に関する学習内容を系統的に配列して応急処置について実践を行っている。(資料18)

小学校での経験を基にして中学校では、1年生から3年生までで救急救命法の授業を行い、



認定証を取得している。

小学校3年生 簡単な止血	➡	中学校1年生 胸骨圧迫
小学校4年生 救急要請の仕方		中学校1年生 心臓マッサージの習得
小学校5年生 けがの応急処置（基礎編）		中学校2年生 人工呼吸・AEDの習得
小学校6年生 けがの応急処置（応用編）		中学校3年生 応急手当（心肺蘇生法）の習得 ※認定講習の実施

【資料18】9年間を見通した健康・安全に関する実践

ク 心と体をつなぐスッキリタイム

朝の活動の時間に教室でできる体幹を鍛えたり、柔軟性を高めたりできる簡単な運動を行う「スッキリタイム」を設定して実践に取り組み始めた。

運動の基礎となる動きを入れ、子どもたちが楽しみながら取り組む中で、「体育でできることが増えている」や「けがをしなくなった」と気づくことを期待している。今年度は、第3回の学校保健委員会で、スポーツトレーナーを招き、スッキリタイムで行っている運動が心ともつながっていることを学ぶ機会を設定する。心と体の健康に関心をもち始めた子どもたちに、心と体がつながっていることを実感することで、心の健康のために、運動が選択肢の一つになることに気づき、自分から運動に取り組もうとする態度を育てていきたいと考えている。

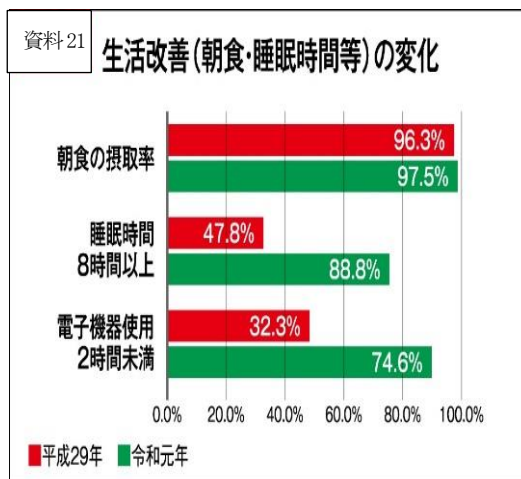
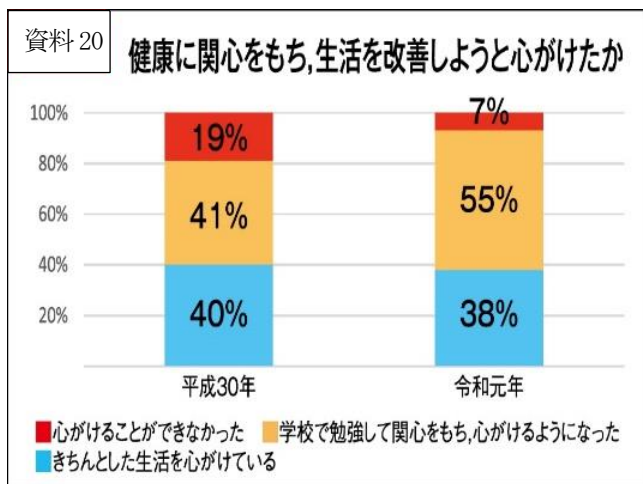


【資料19】朝のスッキリタイムの様子

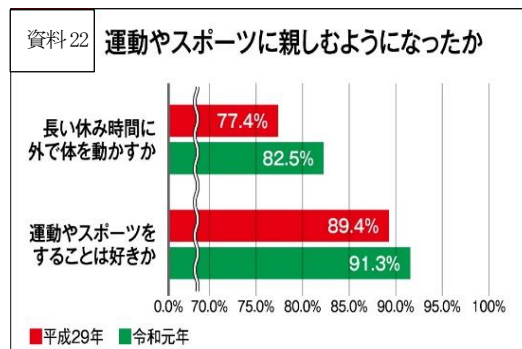
3 成果と課題

(1) 研究の成果

毎日の生活に目を向けるために、家庭と連携して生活の改善に取り組み、健康や安全に関することを自分ごととして捉えられるような教育活動を積み重ねてきたことで、よりよい生活を送ろうとする子どもが増えた。（資料20）（資料21）



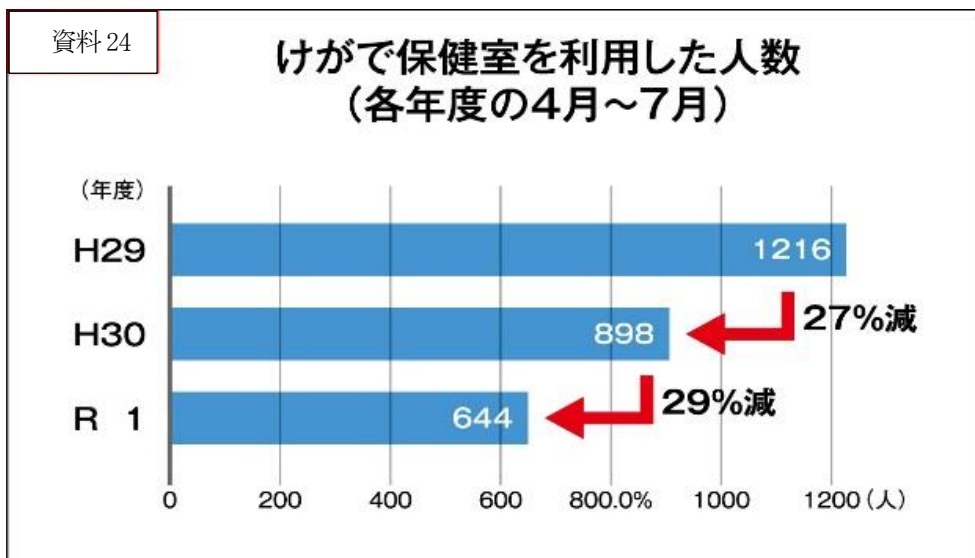
子どもにとって魅力的な体育の授業を行ったり、楽しんで体を動かすことができるような環境を整えたりしたことで、運動やスポーツに親しむ子どもが増えた。（資料22）



研究の手だてを小学校と中学校で歩調を合わせ継続的に取り組んだ総合的な結果として、体力テストのほとんどの項目が小学校、中学校とも向上した。(資料23)

資料23 全国平均を“100”とした時の吉田方小学校と吉田方中学校の体力テスト結果の変化							
テスト項目	小4年時(H29)	伸び率	小6年時(R1)	テスト項目	中1年時(H29)	伸び率	中3年時(R1)
握力測定	84	9% ↑	93	握力測定	95	6% ↑	101
上体おこし	96	10% ↑	106	上体おこし	110	→	110
長座体前屈	81	15% ↑	96	長座体前屈	94	11% ↑	105
反復横跳び	82	20% ↑	102	反復横跳び	103	4% ↑	107
20mシャトルラン	96	2% ↑	98	持久走	105	5% ↑	110
50m走	96	1% ↑	97	50m走	100	→	100
立ち幅跳び	93	6% ↑	99	立ち幅跳び	99	5% ↑	104
ソフトボール投げ	96	5% ↓	91	ハンドボール投げ	108	4% ↓	104

また、けがをする子どもが3年前と比較し、激減した。(資料24)



(2) 課題と対策

健康には、運動、食事、睡眠が大切ということを知り、よりよい生活をしようと心がけ、運動に親しむ子どもに成長してきていることから、手だてを継続的にやっていくことが大切だと考える。また、資料25のように、家庭で体力アップの運動に取り組む家庭も出始めてきた。今年度は、帰宅後や休日に体を動かそうという意識がどうなのか、アンケートをとり分析をしていく。生涯、運動に親しむための資質・能力の基礎が養われているかどうかを分析し、手だてを考えていきたい。さらに、今年度は、昨年度の学校評価で低かったメディアコントロールについて学校保健委員会で取り上げる。昨年度まで実践が少なかった心の健康についてアンケートをとり、心の健康ということに意識を高められるように取り組んでいく。心と体の健康に関心を持ち始めた子どもたちが、心と体のつながりに気づき、運動やスポーツに親しむことを育んでいきたいと考える。



【資料25】親子で体力アップ