

# 体 育

## 体育科における令和5年度の授業改善推進プランの検証

### 取り組みの成果と課題

#### 【成果】

- ・朝遊びを行うことで、ボール運動、走る、鉄棒、雲梯、一輪車など様々な運動に触れることができた。
- ・一校一取り組みとして学期ごとに短縄、持久走、長縄を行うことによって、低下傾向にある瞬発力・持久力が昨年度に比べ向上が見られた。
- ・ランフェス（走ることに特化した体育行事）で、児童自身が短距離か持久走を選択し、目標を立てたことで自分のめあてに向かって意欲的に練習に取り組み目標を達成する姿が見られた。

#### 【課題】

- ・一校一取り組みでは1学期の短縄活動が暑さのため実施できず児童の運動する機会が減った。  
→実施時期の見直しや室内でもできる運動を検討する必要がある。
- ・熱中症の予防のため水泳の学習時間が減り、児童の泳力低下が見られる。  
→水泳の実施期間を6月初旬に設定する。
- ・令和2年度から全学年、体力テストのソフトボール投げの結果が東京都の平均を下回っている。  
→授業の中で正しい投げ方指導ポイントを示し、児童自身の理解を促し、実践していけるようにする。外部講師による投げ方指導を実施し、専門的に投げ方について学ぶ機会を設定する。

## 体育科における課題

- ① 投力・瞬発力・持久力の向上を図ること。
- ② 様々な運動の方法や体の使い方を知ること。
- ③ 技能向上の喜びや友達と運動する楽しさを味わうこと。
- ④ 基礎体力向上を図ること。

## 体育科における改善策

- ① 投力・瞬発力・走力・持久力を高められるようにする。

低学年	中学年	高学年
<ul style="list-style-type: none"> <li>・楽しんでボールを投げることをたくさん経験できるように、壁当てリレーや的当てゲームなどのボール投げ遊びを行う。</li> <li>・授業のはじめに鬼遊び等の瞬発力を高める運動遊びを取り入れる。</li> <li>・3分間走を授業の中に取り入れ持久力を高めていく。</li> <li>・準備運動として、連続ジャンプや全身ジャンケンなどの運動遊びを取り入れ、持久力を高める。</li> <li>・学習カードを使い、ポイントやコツを示し意識をもたせて取り組めるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・的当てゲームや、紙鉄砲やタオルを用いて、投げる動きが自然に身につくようにする。</li> <li>・ボックスジャンプやジャンピングスクワット等の瞬発力を高める運動を取り入れていく。</li> <li>・5分間走を授業の中に取り入れ持久力を高める。</li> <li>・学習カードを使い、動きのポイントや視点を示し、課題意識をもって自分のめあてをもって取り組めるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ベースボール型ゲームを行う際には、ボールの握り方、腕の使い方、体や足の向き、体重移動について図示や師範して確認させる。</li> <li>・瞬発力を高めるために、短縄を始め、変形ダッシュ、ボックスジャンプやジャンピングスクワット等を取り入れていく。</li> <li>・5分間走を授業の中に取り入れ持久力を高める。</li> <li>・学習カードを使い、課題意識をもって自分にあった運動に取り組めるようにする。</li> </ul>

- ② 様々な運動（遊び）の方法や体の使い方を知ることができるようにする。

低学年	中学年	高学年
<ul style="list-style-type: none"> <li>・様々な運動を行うため、1学期に短縄、2学期に3分間走、3学期に長縄を行う。</li> <li>・各単元の学習過程の中に、主運動につながる予備的な運動遊びを授業の中に取り入れる。</li> <li>・朝遊びや休み時間には体を動かして遊ぶように指導を続ける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・様々な運動を行うため、1学期に短縄、2学期に5分間走、3学期に長縄を行う。</li> <li>・各単元の学習過程の中に、主運動につながる予備的な運動を授業の中に取り入れる。</li> <li>・朝遊びや休み時間には体を動かして遊ぶように指導を続ける。</li> <li>・タブレットを活用し、友達の動きや体の使い方を知ることができるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・様々な運動を行うため、1学期に短縄、2学期に5分間走、3学期に長縄を行う。</li> <li>・休み時間にできる体力を高める運動や主運動につながる予備的な運動を授業の中に取り入れる。</li> <li>・朝遊び休み時間には体を動かして遊ぶように指導を続ける。</li> <li>・タブレットを活用し、友達の動きや体の使い方を知ることができるようにする。</li> </ul>

③ 技能向上の喜びや友達と運動する楽しさを味わえるようにする。

低学年	中学年	高学年
<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習の見通しと終わりの振り返りの時間を充実させる。</li> <li>・できるようになったという経験を多く味わうことができるように学習過程を工夫する。</li> <li>・ペアやグループなど、様々な友達と運動する機会を多く取り入れる。</li> <li>・タブレットで友達と自分の動きを見合う取り組みを入れる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・目標とする技や運動技能につながる易しい運動を取り入れ、段階的に取り組めるようにする。</li> <li>・誰もが活躍できる学習過程を工夫する。</li> <li>・児童相互が認め合えるように授業時間の計画を立て、学習カードを有効に使う。</li> <li>・タブレットで友達の技や動きを撮り、見合い、話し合い、教え合う活動を取り入れる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分にあった目標を立て、自分の能力に適した運動する場を選んだり、工夫したりできるように、声かけをする。</li> <li>・誰もが活躍できる学習過程を工夫する。</li> <li>・児童相互が認め合えるように授業時間の計画を立て、学習カードを有効に使う。</li> <li>・タブレットで友達の技や動きを撮り、見合い、話し合い、教え合う活動を取り入れる。</li> </ul>

④ 基礎体力向上に向けて自主的に運動するようにする。

全学年

今年度も、昨年度に引き続き朝遊びを取り入れた。朝遊びや休み時間等に児童が体を動かし運動する機会を多くし、基礎体力向上に向けて取り組めるようにする。

高学年は校庭に出て遊ぶ児童が減ってしまうので、学期に1回は全学年や縦割り班で運動をする機会を設定していく。全校の取り組みとして、1週ごとに「ワンアップタイム」を行い、短縄、持久走、長縄といった様々な運動に取り組める機会を設定する。学期ごとに取り組みを変え、目標をもたせることで意欲的に続けられるようにする。授業の中で、児童が伸ばすべき能力を養える簡単な運動を行うことで、朝遊びや休み時間に児童が進んで取り組めるようにする。室内でもコーディネーショントレーニングや体ほぐしの運動を考え少しでも児童が身体を動かし運動できる時間を確保するようにする。体力向上として、生活習慣の改善も大切だと考え、保健と関連させ「早寝・早起き・朝ごはんカード」など生活習慣を見直せるようにする。