

# 体 育

## 体育科における令和4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

昨年度は引き続き、朝遊びを行い、基礎体力向上を図った。ボール運動、走る、鉄棒、雲梯、一輪車などの多くの運動にふれる良い機会となった。また、全学年が朝から校庭で元気よく遊ぶことで、体力の向上だけでなく基本的な生活習慣を身に付けることに役立っていた。しかし、朝遊びは自由参加であったため、参加率は高くなく、学校全体での体力向上には繋がりにくい状態であった。引き続き声掛けを行っていく。また、一校一取り組みとして持久力向上のための5分間走、縄跳びを行った。縄跳びを集中して行う月を設け、記録会を行うことで意欲的に取り組む姿が見られた。

令和2年度から引き続いての課題であった投力・瞬発力においては、投力を上げるために、全学年ボール運動ではシャトルロケットなどを活用し正しい投げ方を指導した。しかし、ソフトボール投げの結果は、東京都の平均を下回っている。また、瞬発力の面も反復横跳びは東京都の平均を下回っている。今後、学習の中でより正しい体の使い方ができているかを児童自身が理解し、実践していけるような取り組みを行う必要がある。また、その活動が児童にとって取り組みやすく、楽しいものであるよう工夫することで、朝遊びや休み時間などに児童自らが行き、さらなる体力向上につながるよう指導内容を検討していく。

### 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>・ボール投げゲームを行う際には、年齢期に合った投げ方の基本をおさえる。</li> <li>・ラダートレーニング等を取り入れて瞬発力を高める。</li> <li>・3分間走を授業の中に取り入れていく。</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、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>・ベースボール型ゲームを行う際には、投げ方の基本を想起させ、体の使い方を考えながら運動できるようにする。</li> <li>・瞬発力を高めるために、短縄や長縄を積極的に取り入れていく。</li> <li>・5分間走を授業の中に取り入れていく。</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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ベースボール型ゲームを行う際には、投げ方の基本を想起させて、体の使い方を考えながら、運動できるようにする。</li> <li>・瞬発力を高めるために、短縄や長縄を積極的に取り入れていく。</li> <li>・5分間走を授業の中に取り入れていく。</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。保健的な面からのアプローチも行う。</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。保健的な面からのアプローチも行う。</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
<p>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。授業の中で、児童が伸ばすべき能力を養える簡単に取り組める運動を行うことで、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。また、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。全校の取り組みとして、毎週一回「ワンアップタイム」として校庭で運動をする機会を設ける。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。</p>