

群 教 セ	G06 - 02
	平 26. 254 集
	体育一小

# できる実感を味わい、意欲的に取り組む 体育科指導の工夫

——スモールステップ型の単元構成と  
自己の伸びを実感する学習カードを取り入れて——

特別研修員 本川 貴晴

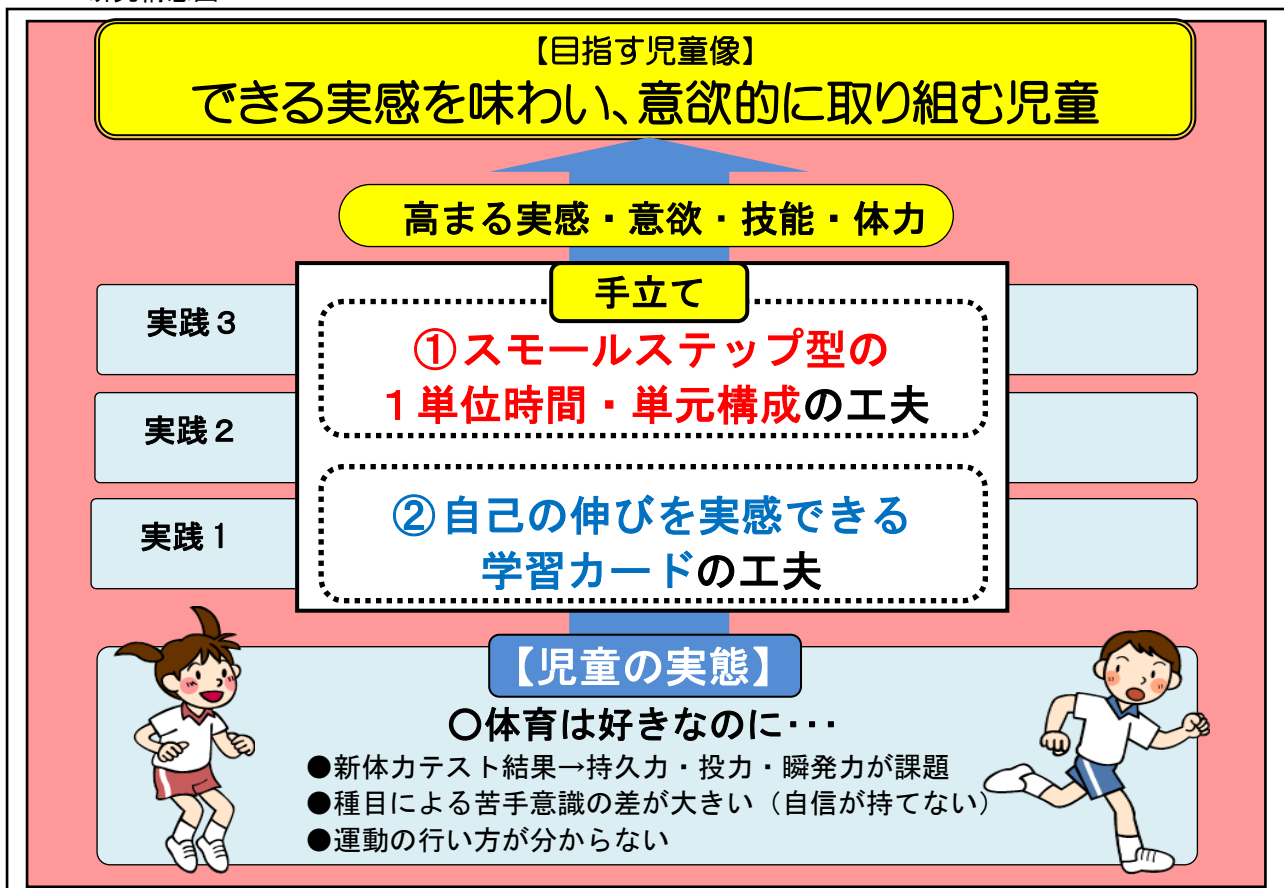
## I 研究テーマ設定の理由

本校の児童は、新体力テストにおいて、持久力・投力・瞬発力を中心に群馬県平均を下回っていることが分かった。そこで、体育についてのアンケート調査を行ったところ、児童の9割近くは「体育が好き」と感じているものの、領域による意識の差も大きく、「運動ができる」と実感している児童は半数にも満たないことが分かった。その理由は、「どうしたらできるようになるのかわからない」「できるようになっているかどうか分らない」というものであった。「運動の行い方が分かり、できるようにすること」は、「はばたく群馬の指導プラン」でも課題とされている。

そこで、「はばたく群馬の指導プラン」で課題解決の手立てとして示されている、スモールステップ型の単元・1単位時間の構成を取り入れるとともに、自己の伸びを実感する学習カードを作成・活用することで、児童が運動の行い方を理解し、できる実感を味わいながら意欲的に授業に取り組めるようになるであろうと考えた。また、児童の運動への意欲の高まりは、技能や体力の向上につながり、本校の課題の解決に結び付くと考え、本主題を設定した。

## II 研究内容

### 1 研究構想図



## 2 授業改善に向けた手立て

### (1) 単元「ゲーム ネット型 ～プレルボール～」(第4学年・1学期)

本単元の実践においては、単元構成・学習カードについて、以下の点に留意し、実践を行った。

実践1における研究上の手立て

#### 【単元構成】

- ・ドリル→タスク→メインの流れを取り入れた1単位時間の構成
- ・MTM形式を取り入れたスパイラルな構成

#### 【学習カード】

- ・自己の伸びが実感できる基礎記録の記入欄
- ・学習活動の流れやルールを明示

「ドリルゲーム」(個人的技能〔基本的な技能〕の習得や習熟を目的とした記録達成型のゲーム)→「タスクゲーム」(個人及び集団の技能的・戦術的能力〔仲間と連携した動き〕の育成を目的とした課題の明確なゲーム)→「メインゲーム」(児童の能力レベルにあった〔易しい〕ボールゲーム)という流れとし、着実に技能を伸ばすことができた。また、技能を毎時間数値化して学習カードに記入させた。児童は自己の伸びを実感し、高い意欲で取り組み続けることができた。一方で種目の特性上、ルールの理解に時間がかかり、単元前半は作戦についての話合いの時間がルール確認の時間となってしまうことが多かったが、後半は、ルールの定着とともにMTM形式(試合・課題把握・課題解決の練習を繰り返す流れ)が機能し始め、作戦の深まりも見られるようになった。

### (2) 単元「体づくり運動～多様な動きをつくる運動～」(第4学年・2学期)

本単元の実践においては、単元構成・学習カードについて、以下の点に留意し、実践を行った。

実践2における研究上の手立て

#### 【単元構成】

- ・チャレンジタイム→ステップアップタイムの流れを取り入れた1単位時間の構成
- ・単元前半は基本の習得の時間を多くし、後半は活用の時間を多くしていく構成

#### 【学習カード】

- ・毎時間のめあてや流れを明示
- ・自己の変容が実感できる振り返り欄
- ・家庭での実践に結びつける保護者記入欄

「チャレンジタイム」(基本となる動きの習得や習熟を目的とした活動)→「ステップアップタイム」(動きを工夫したり、友達の良い動きを真似たりし、より質の高い動きの習得や習熟を目的とした活動)という流れとしたことで、基本的な動きの習得と質の向上が見られた。動きを組み合わせる段階で、基本となる動きの設定がやや難しかったため、習得に時間を要したが、その動きを簡易化することで、組み合わせや工夫に広がりを持たせることができた。また、学習カードに、毎時間の学習のめあてや振り返り、細かな流れを明記したワークシートを貼り足していく形式にしたことにより、児童はめあてや学習の流れを明確につかみ、自信を持って意欲的に取り組み続けることができた。また、コメント欄を設けることで保護者の興味・関心を高めることができ、授業後の家庭での実践にもつなげることができた。

## Ⅲ 研究のまとめ

### 1 成果

- スモールステップ型の単元構成とすることで、児童は基本となる技能や動きを確実に習得することができ、単元後半ではその技能や動きを活用して学習を深めていくことができた。
- 学習カードを工夫することで、児童はめあてや学習の流れを明確につかみ、自己の伸びを実感し、自信を深めながら高い意欲で学習に取り組むことができた。

### 2 課題

- 基本となる動きは、児童の実態に合わせて精選して取り上げていく必要がある。
- ルールや技能のポイントを効率的に理解させるために、動画や写真を積極的に活用する。

### 3 各領域において、できる実感を味わいながら児童が意欲的に取り組める体育の授業に向けて

- 基本となる動きや技能を精選し、各領域の特性に応じたスモールステップ型の単元構成をする。
- 各領域ごとに自己の伸びを実感する学習カードを工夫し、実践を進める。

＜授業実践＞

実践 1

1 単元名 「ゲーム ネット型 ～プレルボール～」 (第4学年・1学期)

2 本単元及び本時について

本単元は学習指導要領の「E ゲーム」(1)「次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする」を受けて設定したものである。「ネット型」は、ネットで区切られたコートの中で攻防を組み立て、一定の得点に早く達することを競い合うことを課題とする。ネットで区切られており、攻守の切り替えが明確で身体接触もない。本単元で実践したプレルボールは、自陣の床にこぶし又は前腕を用いてボールを打ち付け、味方にパスをしたり自陣のコートにボールを打ち付けて低いネットを越し、相手のコートにボールを返したりするゲームである。本単元では、1単位時間を「ドリルゲーム」→「タスクゲーム」→「メインゲーム」の流れで構成し、基礎記録を蓄積する形式の学習カードを取り入れた(図1)。本時は、単元後半の第7時に、「課題解決に向けた練習やチームに合った作戦を生かして、1キャッチプレルボールを楽しむ」というねらいで実践した。

過程	評価把握	課題追求						まとめ
時間	1時間目	2時間目	3時間目	4時間目	5時間目	6時間目	7時間目	8時間目
導入	7分	オリエンテーション 集合・整列・挨拶・伊勢崎元気子体操(準備運動)・学習のめあての確認						
活動1	13分	【ドリル①】 キャッチプレルパス チーム内ペア ・練習後1分間の測定	【ドリル②】 プレルパス チーム内ペア ・練習後1分間の測定	【ドリル③】 三角パス チーム内3人組 ・練習後1分間の測定				【ドリル④】 シュートパス ・キャッチプレルパス ・プレルパス ・三角パス すべて測定
		【タスクゲーム①】 ターゲットシュートゲーム チーム内で競対子	【タスクゲーム②】 ターゲットプレルゲーム チーム内で競対子				【タスクゲーム③】 シュートパス ・キャッチプレルパス ・プレルパス ・三角パス すべて測定	
活動2	20分	【メインゲーム①】 1キャッチシュートプレルボール チーム対抗 前半：子チーム、後半：親チーム 前後半の間と試合後に話し合い		【メインゲーム②】 1キャッチプレルボール チーム対抗 前半：子チーム、後半：親チーム 前後半の間と試合後に話し合い				【メインゲーム③】 1キャッチ プレルボール ・どちらか 選んで
		まとめ 6分 振り廻り						

図1 プレルボールの単元計画

3 授業の実際

前時までの流れと同様に、ドリルゲームは、チーム内3人組で、練習2分・回数の測定1分で行った(図2)。

**ドリルゲーム (三角パス) での様子**

S1: 前よりも、絶対に回数を増やそうよ!

S2: 分かった。じゃあ、強く打てるようになってきたから、少し離れてみて。

S1: 分かった。じゃあ、打ちやすいように、僕の右側にプレルしてよ。

T: いい声がけだね! 自分のパスの強さや、打ちやすい方向が分かってきたみたいだね。




図2 ドリルゲームの様子



図2 ドリルゲームの様子

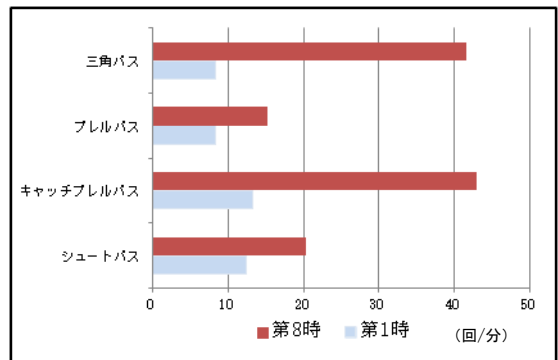


図3 技能の向上 (第1時と第8時の比較)

単元前半は、「打ち付ける」という経験も不十分であったため、ボールの操作に苦手意識を持つ児童が多く、戸惑う様子が多く見られた。しかし、単元後半の本時では、スモールステップの積み重ねで技能が高まってきたことにより、三角パスを長く続けられるようになった(図3)。また、図4のような学習カードへの毎時間の記入などをもとに、自己の伸びを実感し、意欲的に取り組む児童の姿が多く見られた。本時の振り返りでは、100%の児童が「楽しく意欲的に取り組めた」と答えた。また、行い方(技能)のポイントについての発言や声かけも多くなった。

月 日	月 日	月 日	月 日
○オリエンテーション 授業の物案	ドリル ○キャッチプレルパス ・1分間で、____回 楽しい・普通・楽しくない ○ふりかえり ・楽しくできたか	ドリル ○キャッチプレルパス ・1分間で、____回 楽しい・普通・楽しくない ○ふりかえり ・楽しくできたか	ドリル ○プレルパス ・1分間で、____回 楽しい・普通・楽しくない ○ふりかえり ・楽しくできたか
○ドリル ・シュートパス ____回 ・キャッチプレルパス ____回 ・プレルパス ____回 ・三角パス ____回	楽しい・普通・楽しくない ・友だちと協力できたか できた・普通・できない ・上手になったか	楽しい・普通・楽しくない ・友だちと協力できたか できた・普通・できない ・上手になったか	楽しい・普通・楽しくない ・友だちと協力できたか できた・普通・できない ・上手になったか
【感想】	【感想】	【感想】	【感想】

図4 学習カードの記入欄 (部分)

タスクゲームはチーム内で親子（各3人）に分かれて行った（図5）。




タスクゲーム（ターゲットプレルゲーム）での様子	
S1：3人目は、しっかり相手のネット近くにプレル（アタック）しなくちゃ。	
S2：でも、弱くプレルしてもなかなか相手のネット近くにきまらなかったよ。	
T：その時のプレル（自陣に打ち付ける）位置は覚えている？どの辺だった？	
S3：あっ！最初にプレル（自陣に打ち付ける）位置が大切かも！ 強くプレルしても相手のネット近くにプレル（アタック）できるよ！	
S2：えっ！どういうこと？やって見せてよ！	

図5 タスクゲームの様子

すべてのチームが、前時のメインゲームで明確になった自己チームの課題を捉え、その解決に向けてポイントを絞ってタスクゲームを進めることができた。課題を意識したアドバイスが多く見られた。

メインゲームプレルゲーム（1キャッチプレルゲーム）での話合いの様子		
S1：2回うまくプレルできたけど。最後はうまくプレルできなかつたよ。		
S2：ネットの近くだったからじゃないかな？		
S1：確かにそうかも。でも、どうすればいいの？		
T：打つ方向については、何か意識していたかな？		
S1：まっすぐ前に打ちたかったけど無理でした。	<p>図6 メインゲームの様子      図7 話合いの様子</p>	
S3：あっ！斜めの方向に打てばいいんじゃない？		
S4：そうだよ！そうすれば、ネットに近くても、プレル（自陣に打ち付ける）できるよ！		

メインゲームは、親子チーム（各3人）で前後半を分担して他のチームと試合形式で実施した。

本時では、これまでのスモールステップの積み重ねで技能が段階的に高まるとともに、行い方の理解も深まり、ラリーが続いたり、チームごとに立てた作戦も成功する場面が多く見られた（図6）。

親・子チームともに、タスクゲームでの課題練習や自己チームの作戦を生かしながら、楽しくゲームを進められた。アドバイスや応援の声がけも活発で、多くの児童が高い意欲を見せた。また、単元前半ではMTM形式がうまく機能せず、ゲームを振り返ったり作戦を立てたりするための話合いの時間が、ルールの確認となってしまうことがあったが、単元後半の本時では、チームカードや作戦板を活用して、チームの課題解決に向けた次時の練習方法、作戦についての話合いが行われるようになった（図7）。単元が進むにつれ、チームの課題をより適確に捉えられるようになり、話合いの内容が深まっていった（図8）。

チーム		第5時	第6時	第7時
Aチーム	親(前半)	・捕りにくい(人のいない)ところへプレル	・弱いプレルをネット近くに落とす	・確実にネット近くに落とす
	子(後半)	・ローテーションを覚える ・自分のやることを考える	・自分の(守備)位置を覚える	・ルールの確認 ・サーブ練習
Bチーム	親(前半)	・3打目を打つ位置と向き	・3打目を打つ位置と向き	・3打目を打つ体勢
	子(後半)		・2打目から3打目の連携	

図8 チームの課題・作戦の変化（一部）

#### 4 考察

- ドリルゲーム→タスクゲーム→メインゲームという1単位時間の流れを取り入れることで、基本的な個人技能を着実に身に付けることができ、習得した技能を次の集団での活動にスムーズにつなげていくことができた。
- プレルボールにおいて、個人差が大きいボール操作の技能を高めるために、ドリル種目を設定して毎回測定を行った。児童は目標を明確にして意欲的に取り組み、技能を高めていくことができた。
- 学習カードにドリル種目の記録を記入していくことは、児童が自己の変容を客観的に捉えるとともに、目標を明確にして取り組む上で有効であった。
- ルールの理解に時間がかかったり、ルールが変わる場面でキャッチかプレルかで混乱したりする場面が見られたため、ICTを活用し実際にプレーしている映像を見せたり、見本や図を見せるなどして、ルールや行い方を確実に押さえてから取り組ませる必要がある。

## 実践 2

### 1 単元名 「体づくり運動 ～多様な動きをつくる運動～」 (第4学年・2学期)

#### 2 本単元及び本時について

本単元は学習指導要領の「A 体づくり運動(1) 「次の運動を行い、体を動かし楽しさや心地よさを味わうとともに、基本的な動きができるようにする」の、イ「多様な動きをつくる運動」を受けて設定したものである。

平成20年に改訂された学習指導要領で、子どもの体力の低下傾向や運動する子どもとそうでない子どもの二極化などが重要課題として示されている中で、「体づくり運動」は、その課題解決のために「一層の充実を図る」「学習したことを家庭などで生かすことができるようにする」と明示されている。また、唯一「すべての学年で指導すること」とされている領域である。

本実践では、「多様な動きをつくる運動」において、新体力テストの結果や児童の実態を踏まえ、「体を移動する運動」と「用具を操作する運動」を重点的に取り上げることとした。これらの動きを意図的に育む運動を通して、体の基本的な動きを総合的に身に付けたり、それらを組み合わせた動きを身に付けたりすることをねらいとした。

本単元では、1単位時間を「チャレンジタイム」→「ステップアップタイム」というスモールステップの流れで構成するとともに、毎時間のめあてや自己の伸びを実感できるように工夫したワークシートを貼り足していく形式の学習カードを取り入れた(図9)。本時は、単元後半の第5時に、「多様な動きをつくる運動を楽しむために、基本的な動きをもとに、運動を組み合わせたり工夫したりしよう」というねらいで実践した。

#### 3 授業の実際

本実践では、単元を通して準備運動の後に補強運動として、「まねっこアスレチックラン」(3～4分の無理のない速さで、いろいろな動きを取り入れながら楽しく走る活動)を取り入れた(図10)。本時も、児童が自分で考えた様々な移動の仕方が見られ、それらの動きは、動きを工夫したり組み合わせたりする主活動へと結び付いていった。

チャレンジタイムでの様子 (ペア活動)	
【活動前の説明の場面】	
T : 説明するね。まず、向き合って立って、自分の真上にボールを投げ上げます。すぐに、相手がいる位置に移動して、相手が投げ上げたボールを捕る。これが、今日の基本の動きです。	
S1 : 楽しそう!	
S2 : これは、タイミングを合わせる事が大切だね。かけ声をきめようよ。	

単元前半の基本的な動きを身に付ける過程で、児童は様々な動きに挑戦しながら次第に動きのポイントについて考えたり、アドバイスし合ったりすることができるようになった(図11)。しかし、基本の動きの難易度がやや高かったため、チャレンジタイムの中で成功する児童は少なかった。

単元計画 (全5時間予定)								
週	1	2	3	4	5 (本時)	まとめ		
導入	○集合・整列・あいさつ ○準備運動【伊勢崎元氣っ子体操】 ・毎時間、動きのポイントを伝え、意識して取り組めるようにする。 ○【まねっこアスレチックラン】(コースはコーン・マーカ―・ケンストップ等を使って児童が設定)・4人組1列で行う・1分毎に先頭が交代・コースは先頭が決める・先頭の動きをまねる ○本時のめあて・学習の流れの確認							
活動1	○オリエンテーション ・学習のねらい ・授業のマナー	<b>【チャレンジタイム】</b> ：基本となる動きの習得や習熟を目的とした活動 ○体を移動する運動(創) ・走る ・アゲラン ・歩く ・飛び降りる ・スキップ ・カンケン ・キャッチ ・走せやりスム、方角を変えて				○用具を操作する運動(創) ・前手：短縄跳び ・前足：短縄跳び ・両足：短縄跳び ・両手：ソフトバレーボール ・両足：短縄跳び1本を二人で連続跳ぶ ・両手：短縄跳び1本を二人で連続跳ぶ ・両足：短縄跳び1本を二人で連続跳ぶ	○体を移動する運動と用具(短縄跳び)を操作する運動を組み合わせる運動(短縄跳び) ・投げたボールを移動して捕る運動 ○体を移動する運動と用具(ボール)を操作する運動を組み合わせる運動(ボール)	○まとめ(グループ) ・次週の考えを取り入れた運動や物事を工夫した運動に挑戦
活動2	○試みの活動 前学年で取り組んだ動きに取り組み ・体のバランスをとる運動 ・体を移動する運動 ・用具を操作する運動 ・方角の運動	<b>【ステップアップタイム】</b> ：動きを工夫したり、友だちのよい動きをまねたりしながらより質の高い動きの習得や習熟を目的とした活動 ○発表会 ○発表会 ○発表会				○まとめ(グループ) ・投げた用具を変えて挑戦		
まとめ	○集合・整列・整列・あいさつ ・学習カードの記入・全体での振り返り					○集合・整列・整列・振り返り		

図9 多様な動きを作る運動の単元計画



図10 まねっこアスレチックラン



図11 基本となる動き

## ステップアップタイムでの様子（グループ活動）

【活動前に簡易化した基本の動きと学習カードの活用方法を説明する場面】

T：少し難しかったね。向き合って立って、相手に向かってボールを投げ上げ、その場で1回転してボールを捕る。これも、基本の動きだね。学習カードに書いてある動きを選んで、挑戦してもいいね。

S1：これなら、できそうだ。やってみたい！

【説明後の活動の様子】

S1：転がすタイミングをもっと合わせてみようよ。

S2：そうだね。それと、回る時に手をたたいてみたらどう？

S3：いいね！じゃあ、やってみよう！



図12 ステップアップタイムの様子

ステップアップタイムの前に、基本の動きを簡易化して示すとともに、学習カードをもとに簡単な組み合わせを例示した。チャレンジタイムでの基本の動きの習得が不十分であったため、前半は活動が停滞する場面もみられたが、アドバイスしながら活動を進め、徐々に基本の動きを成功させる児童が増えていった（図12）。動きの組み合わせを選ぶ際には、学習カードを活用して組み合わせを選ぶ姿が見られた（図13）。

また、保護者のコメント欄を設けたことで、保護者の興味・関心も高まり、親子で実践したり内容を発展させて週末の自主学習として継続的に取り組んだりする児童も見られた（図14）。後半は、どのグループも基本の動きをもとに自己のグループに合った組み合わせを選び、工夫を加えながら、アドバイスし合って意欲的に取り組むことができた。最後に数グループが発表を行った。振り返りでは、96%の児童が「行い方のポイントが分かった」「楽しく意欲的に取り組めた」と答えていた。

最終時には、全グループが多様な組み合わせや工夫を考え発表会を行うことができた。組み合わせや工夫に大きな広がりが見られた（図15）。

活動が停滞する場面もあったが、スモールステップでの積み重ねや学習カードの工夫によって、単元を通して、できる実感を味わいながら意欲的に取り組み続けることができた（図16）。

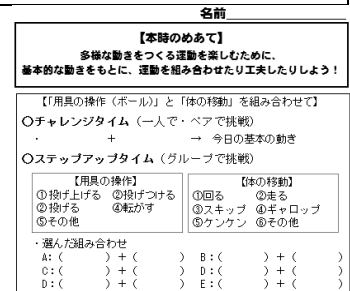


図13 学習カード（一部）

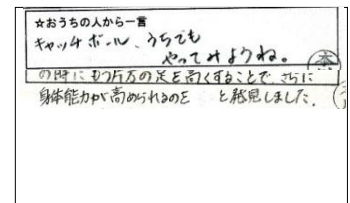


図14 保護者からのコメント

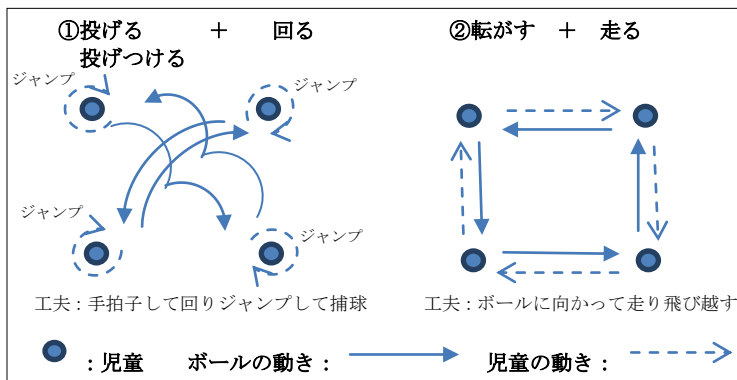


図15 児童が考えた組み合わせと工夫（一部）

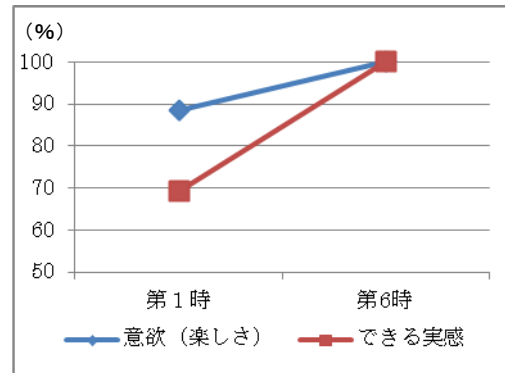


図16 意欲とできる実感の変化（第1時と第6時の比較）

## 4 考察

- 前半で基本となる動きを多く経験し後半で活用していくという、単元・1単位時間の構成により、児童は身に付けた基本の動きを活用し、様々な組み合わせ方や工夫を行い学習を深めることができた。
- 毎時間貼り足す学習カードの形式は、児童にめあてを明確につかませたり、授業や活動の流れ・内容、運動の行い方を理解させたりする上で有効であった。
- ボール操作に関する技能のポイントについて、じっくり考えながら試すことを繰り返して行える領域であったため、技能・思考の両面で他領域につながる素地を養うことができたと考える。
- 多様な動きをつくる運動は、児童の実態をしっかりと把握し、基本となる動きや取り混ぜる運動の内容や種類を精選するとともに、グループ編成についても留意することが重要である。