

陸上運動系領域部会



↓読み取り↓

小体研陸上運動系領域部会
夏季合研特設ページ



東京都小学校体育研究会 研究主題

[またはこちらをタップ](#)

自ら学び続ける力を、仲間と共に身に付けていく体育学習
～運動の楽しさや課題解決の喜びを味わうことを通して～

【実証授業】

授業日	令和7年12月4日(木)
単元	第1学年 走の運動遊び「〇〇ランドで遊ぼう(仮)」
場所	足立区立東加平小学校
授業者	伊賀上 直基 先生

1 研究の内容

(1) 陸上運動系領域における研究主題の捉え方

陸上運動系領域部会では、「自ら学び続ける力」を身に付けた子供の姿を以下のように捉えた。

- ①目標を設定し、その達成に向けた計画(自己の課題や解決方法)を自分で決めている。
- ②他者と協働して運動に取り組んでいる。
- ③自分の取組を振り返り、成果と原因を分析している。
- ④分析結果から次の取組を調整している。
- ⑤レジリエンス(逆境の状況から元に戻す回復力の強さ、折れにくさ、打たれ強さ)を発揮している。

「見通す、実行する、振り返る」という学びのサイクルを回していく中でこれらの力が身に付くことで、より質の高い課題解決につながり、資質・能力を育むことができると考えた。走・跳の運動遊びでは、遊びたい活動を自分で選び、より楽しむために遊び方を工夫し、夢中になって何度も取り組むことが重要になってくる。そのために、運動との出会いや、学習環境のデザインを大切にしていきたい。

(2) 研究の重点

① 子供による自己調整及び教師による学習環境のデザインの在り方

子供が自己調整しながら学習を進めていくためには、子供が「やってみたい」と思える運動との出会いや、自分で活動を選び、夢中になって遊べる学習環境づくりが大切である。子供にとって魅力のあるかけっこやリレーを用意し、夢中になって取り組む世界観を設定することにした。

② 学びのサイクルを回せていない子供《飽和・停滞等》への教師のかかわり方

本部会では、学びのサイクルを回せていない子供の姿として、「1つの場でしか遊んでいない」「遊び方の工夫が分からない」「競走に負けてやる気を失ってしまう」などがあると考えた。これらのように学習が飽和・停滞している子供に対しての教師の働きかけを考えていく。

(3) 研究主題を実現するための手立ての工夫

① 魅力ある活動例の開発

子供が「楽しい」「やってみたい」と思えるかけっこやリレーの活動を考えている。これらの活動には、子供が力いっぱい活動できるよう、活動の中に①競走、②偶然性、③友達の動きをまねる機会、④身体が揺れたり、傾いたり、回ったりしている感覚といった4つの要素が含まれている。活動はシンプルにし、より楽しくなるように子供が創意工夫できる余地を残そうと考えている。

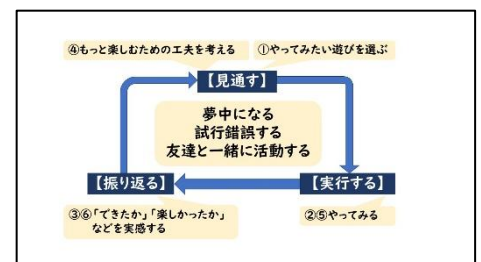
また、子供が夢中になって運動遊びに取り組めるよう、世界観を設定することになっている。自分たちでコースを作り、それをクリアしていくという設定にすることで、子供がより運動遊びに意欲的に取り組めるようになることをねらっている。

② 低学年における学びのサイクル

本部会では、子供が次のような学びのサイクルを回していると考えた。①やってみたい活動を選び(見通す)、②やってみて(実行する)、③『「できたか」「楽しかったか」など』を実感する(振り返る)。④もっと楽しむための工夫を考え(見通す)、

⑤再びやってみて(実行する)、⑥『「できたか」「楽しかったか」など』を実感する(振り返る)。

夢中になって遊ぶこと、試行錯誤しながら遊ぶこと、友達と一緒に遊ぶことで、学びのサイクルを回し続けることができ、運動の特性に応じた楽しさに触れ、資質・能力を身に付けられると考えた。



③ 教師の働きかけ

魅力ある活動を用意すれば、子供たちは夢中になって運動遊びに取り組むようになるはずだが、それでも学びが停滞したり飽和したりする状況も考えられる。教師は子供たちの様子を観察し、子供の停滞や飽和の状態に応じて「動きを広げる言葉かけ」「遊び方を広げる言葉かけ」などの働きかけを行うことを考えている。指導の際は、「待ちの姿勢」が大切だと考えている。ただ待つだけでなく、子供の様子を観察し、どの子供に働きかける必要があるか、いつ、どのように働きかけるかを考えておく。

ア 働きかける必要性の低い子供

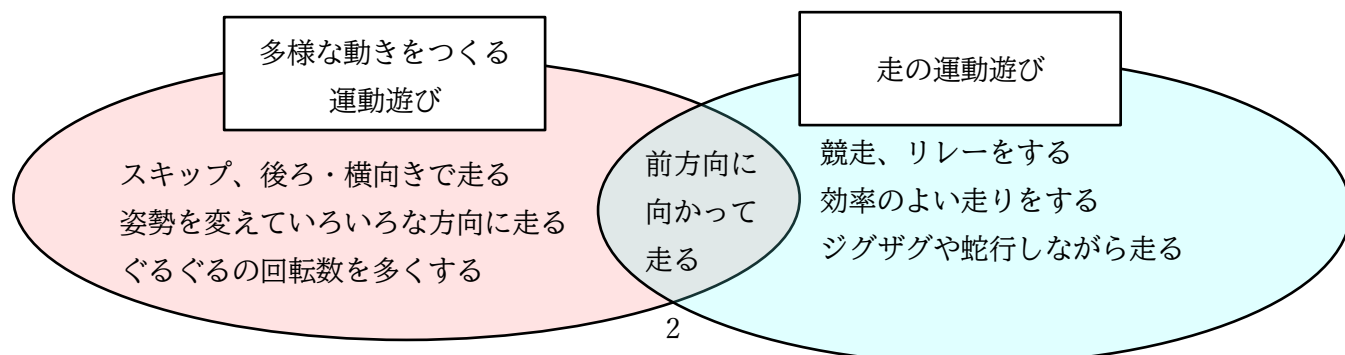
- ・夢中になって楽しんでいる。
 - ・友達とどのように遊ぶか意見をぶつけ合っている。
- 教師が働きかけると、子供の遊びを阻害してしまうので見守る。

イ 働きかける必要性の高い子供

	子供の姿（飽和・停滞の様子）	教師の言葉かけ
動きを広げる言葉かけ	・選んだコースでうまく走れない。 もう少しでうまく走れそう。	・（同じコースで走っている）〇〇さんの走り方を真似してみよう。
	・特定のコースだけで遊んでいる。	・あのコースもおもしろそうだよ。 ・（他のコースで遊んでいる）〇〇さん、すごく楽しそうだね。（他のコースの楽しさを伝える）
	・コースの工夫が思いつかない。	・（コーンなどの道具を）どう置いたらおもしろくなりそうかな。 ・友達の作ったコースを走ってみよう。
遊び方を広げる言葉かけ	・やりたい活動が選べない。 ・どう遊んでいいか分からない。	・楽しかったコースはどれかな。そこからやってみよう。 ・友達と一緒に走ってみたらどうかな。 ・先生と一緒に走ってみよう。
	・特定の遊び方しかしていない。 （競走ばかりしている、1人で走っているだけ など）	・それもおもしろいね。 ・みんなと一緒に走ってみたらどうかな。 （他の遊び方を経験できるように促す）
	・自分の意見が受け入れられず、活動をやめてしまう。	・他のコースで遊んでみたらどうかな。
	・競走に負けてやる気をなくしてしまう。	・違うコースで競走してみたらどうかな。 ・1人いろいろなコースをクリアするのもおもしろいよ。

ウ 価値付ける動きの明確化

走の運動遊びと、多様な動きをつくる運動遊びの体を移動する運動遊びは似ている部分がある。どのような姿を価値付けるのかを以下のように整理した。そうすることで、教師は適切に子供に働きかけることができる考えた。



2 学習指導案

(1) 単元の目標

知識及び技能	走の運動遊びの楽しさに触れ、その行い方を知るとともに、その動きを身に付けることができるようにする。
思考力、判断力、表現力等	簡単な遊び方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができるようにする。
学びに向かう力、人間性等	走の運動遊びに進んで取り組み、順番やきまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。

(2) 単元の評価規準

知識・技能	①走の運動遊びの行い方について、言ったり実際に動いたりしている。 ②いろいろな形状の線上等を走ることができる。 ③いろいろな間隔に並べられた低い障害物を走り越えることができる。 ④相手の手の平にタッチをしたり、バトンの受渡しをしたりして走ることができる。
思考・判断・表現	①いろいろな運動遊びの活動の中から、自己に適した活動や遊び方を選んでいる。 ②感想や動きのポイント、友達のよい動きを書いたり、発表したりしている。
主体的に学習に取り組む態度	①走の運動遊びに進んで取り組もうとしている。 ②順番やきまりを守り、誰とでも仲よく運動遊びをしようとしている。 ③かけっこやリレー遊びなどの勝敗を受け入れようとしている。 ④運動遊びで使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしようとしている。 ⑤走る場所に危険物が無いかなどの場の安全に気を付けている。

(3) 学習過程

< 第1学年 走・跳の運動遊び 「〇〇ランドで遊ぼう(仮)」 >

時	1	2	3	4（本時）	5
段階	見いだす 様々なかけっこやリレーの行い方を知り、楽しむ。 もっとやってみたいかけっこやリレーを見付ける。		解決する 様々なかけっこやリレーの中から自分で活動を選び、遊び方や走り方を工夫して楽しむ。		
子供の姿	・友達と一緒に運動遊びに取り組んでいる。 ・夢中になって何度も運動遊びに取り組んでいる。 ・競走に負けても、気持ちを切り替えて次の運動遊びに取り組んでいる。		・やってみたいかけっこやリレーを選んでいる。 ・友達と一緒に運動遊びに取り組んでいる。 ・友達の動きや工夫のよさを見付け、それを伝えたり真似したりしている。 ・もっと楽しむための工夫を考えている。 ・夢中になって何度も運動遊びに取り組んでいる。 ・競走に負けても、気持ちを切り替えて次の運動遊びに取り組んでいる。		
学習活動	1 学習内容を確認する。 2 準備運動をする。 3 用具を準備する。				
	4 走の運動遊びに取り組む。 ・まっすぐ ・くるくる ・くねくね ・ぐるぐる ・びよんびよん ・ジグザグ ・コースづくりリレー ・宝運びリレー など 【活動の流れ】 ①やってみる→②楽しかったことや、どうしたらもっと楽しめるかななどを共有する→③共有したことを生かしてさらにやってみる		4 走の運動遊びに取り組む。 ・かけっこやリレーを選び、遊び方や走り方を工夫してやってみる。 ・もっと楽しむための工夫を考えて、やってみる。 ※必要に応じて共有する時間をとる。		
	5 用具を片付ける。 6 整理運動をする。 7 学習を振り返る。				

(4) 1 単位時間の流れ (第4/5時)

学習活動	○教師のかかわり ◎配慮の必要な子供への支援	本時における 「自ら学び続けている子供の姿」
1 学習内容を確認する。 2 準備運動をする。 3 用具を準備する。 4 走の運動遊びに取り組む。 ・かけっこやリレーを選び、遊び方や走り方を工夫してやってみる。 ・もっと楽しむための工夫を考えて、やってみる。 ※必要に応じて共有する時間をとる。 5 用具を片付ける。 6 整理運動をする。 7 学習を振り返る。	○音楽に合わせて行い、心と体のスイッチを入れられるようにする。 ○いろいろなコースを全力で走ったり、より楽しめるようにコースや行い方、きまりを工夫したりしている子供を称賛し、全体に広める。 ◎かけっこだけ、リレーだけに取り組んでいる子供には、他の活動もやってみよう促す。 ◎工夫が思いつかない子供には、友達と一緒に活動して真似してみるよう促す。 ◎競走を好まない子供には、いろいろな走り方で楽しめる場や行い方を紹介する。 ○本時の学習を振り返り、もっと楽しむための工夫を考えるよう促す。	・やってみたくかけっこやリレーを選んでいる。 ・友達と一緒に運動遊びに取り組んでいる。 ・友達の動きや工夫のよさを見付け、それを伝えたり真似したりしている。 ・もっと楽しむための工夫を考えている。 ・夢中になって何度も運動遊びに取り組んでいる。 ・競走に負けても、気持ちを切り替えて次の運動遊びに取り組んでいる。

(5) 資料

① 活動例の一部 (コース名をタップすれば、動画を見ることができます)

○[ぴよんぴよんコース](#)



○[ジグザグコース](#)



○[くねくね、くるくるコース](#)



○[ぐるぐるコース](#)



○[オリジナルコースづくりリレー](#)



○[宝運びリレー](#)



② 子供の学びの様子

(この学習の流れ)

見いだす段階

① まっすぐから始める

② どんなコースがあるといいか子供に問いかけ、反応に応じてくるくる、ぐるぐる、くねくね、ジグザク、ぴよんぴよん、リレーを提示する。
(提示する順番は、子供の実態に応じて変える)

③ 第2時まで全てのコースを経験できるようにする。

1



(この学習の流れ)

解決する段階

① それまで学習したかけっこやリレーの中から、自分が取り組みたい活動を選んで取り組む。

② さらに楽しむための工夫を考えて再び取り組む。

2



第1時

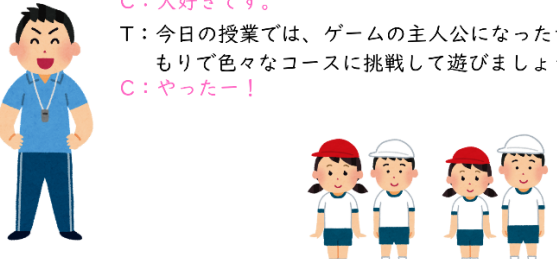
T: みなさん、ゲームは好きですか？

C: 大好きです。

T: 今日の授業では、ゲームの主人公になったつもりで色々なコースに挑戦して遊びましょう！

C: やったー！

3

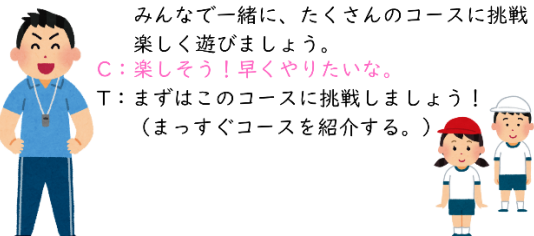


T: このゲームは、校庭に用意された特別なコースをクリアすると、新しいコースが出現します。みんなで一緒に、たくさんのコースに挑戦して楽しく遊びましょう。

C: 楽しそう！早くやりたいな。

T: まずはこのコースに挑戦しましょう！(まっすぐコースを紹介する。)

4



(準備)

- ・長縄を3～4本つないだものを6～8セット程度用意しておき、校庭に真っ直ぐのばした状態で置いておく。

(ルール)

① 校庭に置いてある縄に沿って走る。(踏んでもOK)

② 前の人がゴールしたら、次の人が走る。

＊ルールを提示したら、さっそく運動に取り組ませる

5



T: やってみて、どんなことが楽しかったですか。

C: 全力で走るのが楽しかったです。

C: ジグザグにしたら難しくなって楽しかったです。

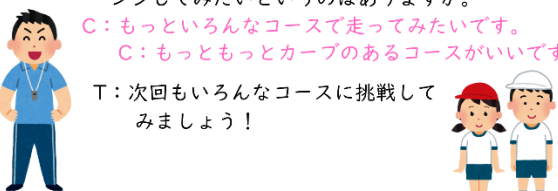
T: 素敵ですね。次回は、もっとこんなことにチャレンジしてみたいというのがありますか。

C: もっといろんなコースで走ってみたいです。

C: もっともっとカーブのあるコースがいいです。

T: 次回もいろんなコースに挑戦してみましょう！

6



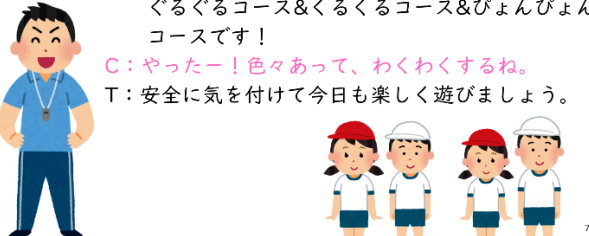
第2時

T: 今日は、こんなコースを用意してみました。
ぐるぐるコース&くるくるコース&ぴよんぴよんコースです！

C: やったー！色々あって、わくわくするね。

T: 安全に気を付けて今日も楽しく遊びましょう。

7



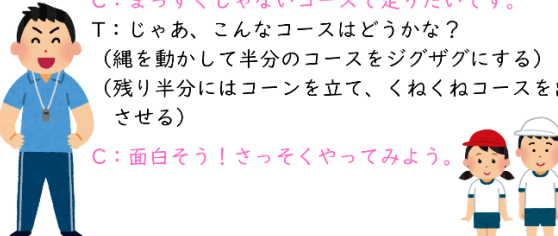
T: 楽しく走っていましたね。次は、どんなコースを走りたいですか。

C: まっすぐじゃないコースで走りたいです。

T: じゃあ、こんなコースはどうか？
(縄を動かして半分のコースをジグザグにする)
(残り半分にはコーンを立て、くねくねコースを出現させる)

C: 面白そう！さっそくやってみよう。

8



(ポイント)

① 教師は遊んでいる様子を見守ったり、よい動きをしている様子や遊びの工夫をしている様子を見取って称賛したりする。

② 教師は子供が熱中して取り組んでいるか、どんな思考を働かせているかを見取り、どのように働きかけるかを考える。

9



子供が主体の授業の
つくり方を知りたい…



授業をするために何を
準備すればいいか
知りたい…



授業づくりの
理論を知りたい…



そんなニーズに応えるものがこちら！



東京都小学校体育研究会
R6研究成果まとめサイト

令和6年度 5年生ハードル走

本サイトは、すぐにでも
実践していただくために、
先生向けに指導ポイントを
整理したサイトです。

学習パック

資料DLはこちら
サイト内をクリックしてもDL可



簡単には説明書【子供向け印刷して教室で説明】.doc
説明と準備物【教師向け】.docx .docx .docx
名前・流れ（印刷用）.docx .docx
その日のワーク（印刷用）.pptx .pptx
資料 児童へ配布 .docx

他の研究成果は、
陸上部Webサイトへ



※あくまで指導の例ですので、
学級の実態に合わせて工夫して
実施してください。

すべてが詰まった
デザインブックはこちら！

令和6年度 東京都小学校体育研究会

陸上運動系領域部会

第5学年 ハードル走
デザインブック



都小体研陸上運動系領域部会のホームページから
閲覧・ダウンロードできます。ぜひ御覧ください！

↓ 読み取り ↓



陸上部HP

【ホームページにはこんな資料もあります！】

- 運動内容に応じた準備運動
- 走の運動系・跳の運動系の資料

[またはこちらをタップ](#)

【小体研陸上運動系領域部会で一緒に研究しませんか？】

陸上運動系領域部会では、子供たちすすんで学習に取り組む中で確かな力が身に付く授業づくりを日々研究しています。部会のモットーは「家庭優先、学校優先、それぞれができることを無理なく、楽しく」です。今年度は、区部、市部、オンラインの3つの会場の中から、部員が会場を選んで参加する形で研究を進めています。素敵な仲間たちと、ぜひ一緒に研究しませんか？興味がある方は、下記まで御連絡ください。

東京都小学校体育研究会 陸上運動系領域部会 部長 大田区立道塚小学校 崎村和秀

Email: torikujyou2023r@gmail.com Tel: 03-3732-9615