

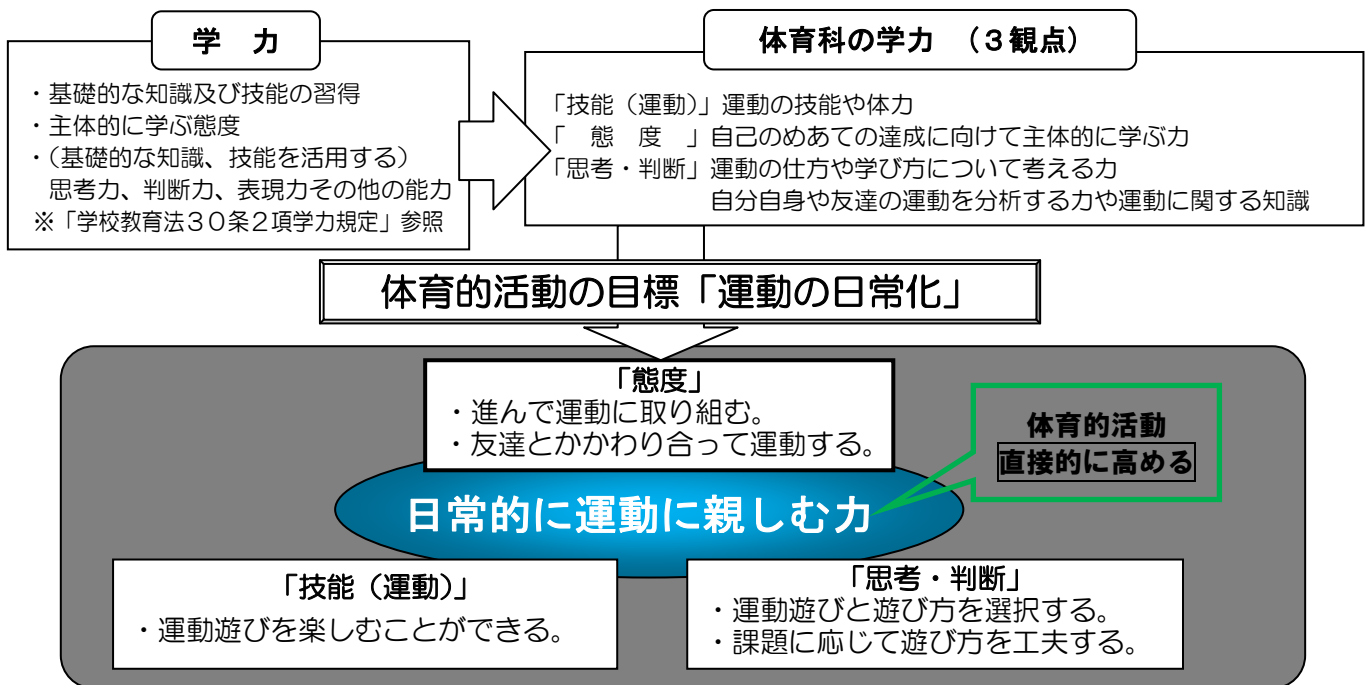
体育的活動部会 研究主題
日常的に運動に親しむ力をはぐくむ体育的活動
 ～いつでも どこでも だれとでも運動遊びを楽しむ子供の育成～

1 研究の構想

(1) 研究主題について

体育的活動の目標は「子供たちの運動の日常化」であり、生涯にわたって運動に親しむことのできる力の基礎をはぐくむことにある。小学校学習指導要領には体育・健康に関する指導は学校の教育活動全体を通じて適切に行う必要があると明記されている。本部会では、運動の日常化に必要な力を「日常的に運動に親しむ力」と捉え、日常生活の場で直接的に高める必要があると考えた。体育の時間の充実を図り、さらに休み時間を意図的・計画的な体育的活動の時間と改善していくことで、副主題の「いつでも(時間) どこでも(空間) だれとでも(仲間) 運動遊びを楽しむことのできる子供」が育つと考えている。

児童に身に付けさせたい「日常的に運動に親しむ力」は以下の通りである。



(2) 主題設定の理由

近年、都市化や少子化が進展し、社会環境や生活様式が変化したことにより、体を動かすための三つの間(時間、空間、仲間)が減少している状況にある。こうした状況は、児童の運動やスポーツに親しむ資質や能力の育成を阻害するだけでなく、意欲や気力、コミュニケーション能力の低下など、心の発達にも影響を及ぼすとの指摘(※)もある。体育の授業研究が日々進められているところであるが、限られた体育の時間以外にも運動を推奨し、日常生活の中で継続的に運動に取り組むようにすることが、体力の維持・増進には必要不可欠である。東京都教育委員会も「一校一取組」と銘打って各学校における体力づくりの活動を推奨している。また、総合的な子供の基礎体力向上方策として「1日一万五千歩」「1日60分運動・スポーツ」のガイドラインを設定した。

本部会では「休み時間」に楽しい体育的活動を展開し、運動遊びや友達と関わる楽しさを実感する中で、日常的に運動に親しむ力をはぐくんでいこうと考えている。

※「文部科学省 幼児期運動指針 幼児を取り巻く社会の現状と課題」参照

(3) 研究内容 (概要)

① 体育的活動の企画と教材

◆ 学校の実態と活動のねらいに応じた体育的活動の企画と教材の活用

「学校における体育・健康に関する指導は児童の発達の段階を考慮して学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとする」(学習指導要領 第1章 総則 第1の3より抜粋)と明記されているように、体育科の時間以外の体育・健康に関する指導の充実を図る必要がある。しかし、各校の教育課程にはそれぞれ特色があり、体育的活動を実施する際の状況が異なる。

そこで、各校の実態に応じた体育的活動を企画・運営していくためのポイントを明確にすることが大切であると考えた。また、運動の得意、不得意に関わらず、より多くの児童が運動に親しむことのできる「運動遊び」を教材とした体育的活動を提案することにした。

② 課題解決的な活動計画

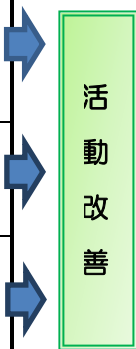
◆ 体育的活動における思考・判断と課題解決の捉え方

体育的活動の課題は、子供たちの活動意欲に基づいた運動遊びを「より楽しくする」という課題であると捉えている。より楽しい活動にするために「運動の行い方」と「友達とのかかわり方」の2つの視点を定め、課題の解決を通して、思考力・判断力を高めようと考えた。

◆ 運動意欲を日常につなぐ評価

休み時間という限られた時間に、遊びという視点で行われる体育的活動において、授業と同様の振り返りを毎時間、子供たちに行うことは、運動量とともに意欲も低下させてしまう。そこで「活動改善」という視点に基づき、次のような活動の評価を行うことにしている。

評価者	評価内容	評価方法	評価による効果
児童	・ 自己評価 ・ 活動の評価	・ 振り返り場面での話し合い ・ アンケートへの記入 (月1回以上の間隔)	・ 児童の意欲の向上 ・ 運動の楽しさの広がり
教師	・ 児童への評価	・ 振り返り場面での称賛と価値付け	・ 児童の意欲の向上 ・ 運動の楽しさやよさの実感
教師	・ 活動の評価	・ 「活動改善シート」等を活用した運動遊びや活動の計画の改善	・ 活動の活性化 ・ 運動内容、活動計画の改善 ・ 指導意欲、技術の向上



③ 小学校6年間及び幼稚園・中学校との系統性

◆ 小学校における発達の段階を考慮した運動遊びの選択

運動に発達の段階や技の系統性があるように、遊びという面においても、発達の段階があると考えている。しかし、遊びの段階に関しては年齢的な要素の他に、経験的な要素も児童の活動に大きく影響を与える。そこで、運動遊び一つ一つの発展・工夫例をまとめ対象学年を想定しつつ、児童の実態に応じて運動遊びを柔軟に教材として活用できるようにした。

また、幼児期、小学生期、中学生期の運動と体力の状況の分析も進めている。

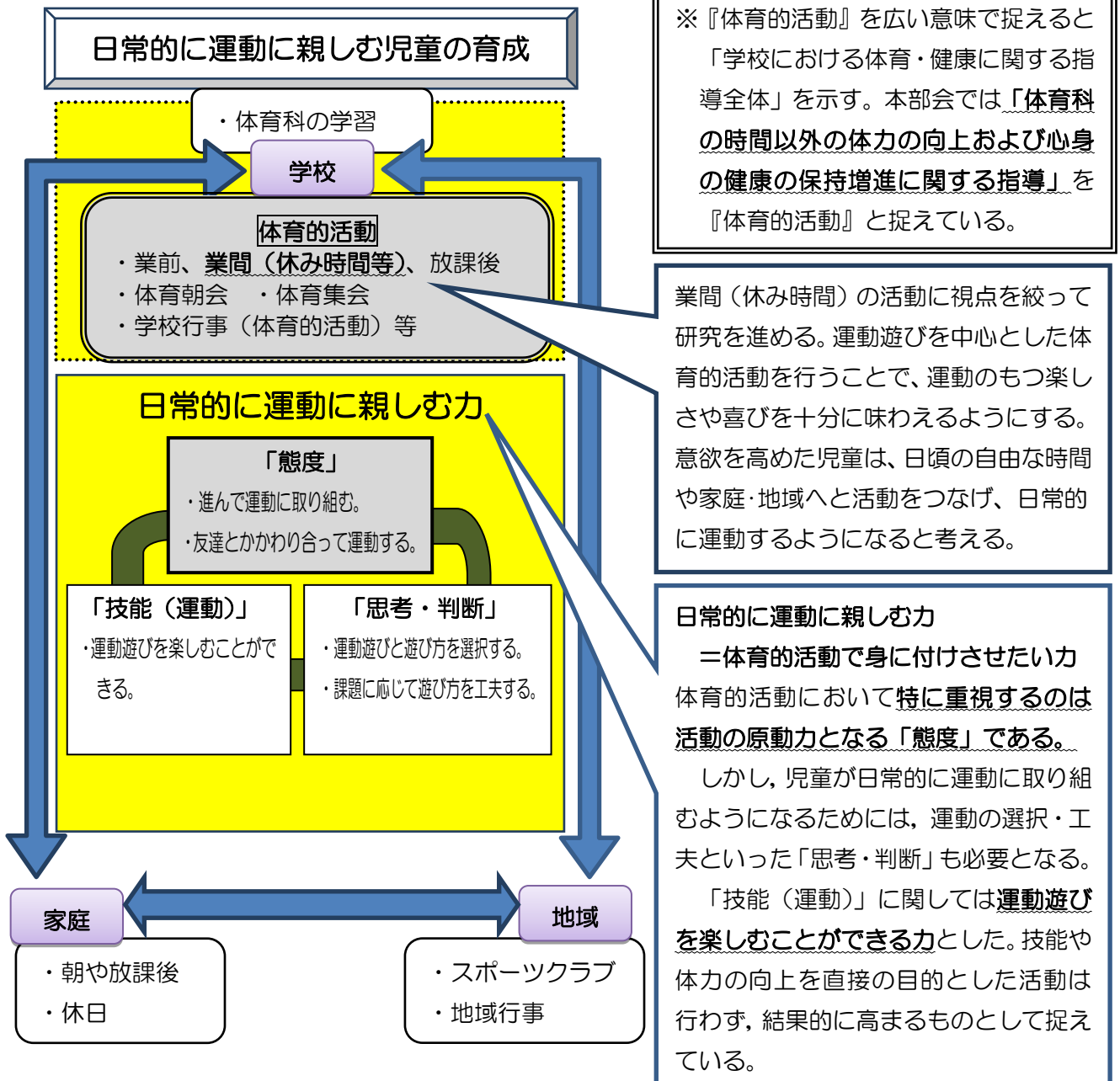
(4) 研究仮説

体育的活動において運動のもつ楽しさや喜びが十分に味わえるような活動が展開できれば、児童は意欲的に活動に取り組み、日常的に運動に親しむ力を身に付けるだろう。

「日常的に運動に親しむ力」とは

児童が日常的に運動に親しむ姿とは、日常生活の比較的自由が保障されている時間の中で、主体的に運動に取り組もうとする姿である。本部会では日常生活の学校という範囲の中で、児童にとって比較的自由な時間である業間（休み時間、体育朝会等）を研究の場として研究を進めている。

また、日常的に運動に親しむ力を体育科と同様に3観点に分けて考えることで、児童に身に付けさせるべき力を明確にした。



日常的に運動に親しむ力を以上のように捉え、教師が運動のもつ楽しさや喜びを十分に味わえるような活動を展開することで、意欲的に活動する児童をはぐくむことができ、研究主題に迫ることができると考えた。

(5) 研究構造図

東京都小学校体育研究会 研究主題

一人一人が学ぶ楽しさを味わい、
進んで運動に取り組む力を身に付ける体育学習

体育的活動の特徴

- 学校の教育活動全体を通して行う
- 日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促す
- (部会としては)体育科の授業以外の時間帯における自発的・自主的な運動実践を促す

部会の研究主題

日常的に運動に親しむ力、進んで運動に取り組む力、体育的活動

児童の体力の低下傾向の進行

特色ある体育・健康教育の推進

東京都教育委員会 総合的な子供の基礎体力向上方策(第2次推進計画)

- ①生活活動ガイドライン「1日一万五千歩」
- ②運動習慣ガイドライン「1日60分運動・スポーツ」

研究の仮説

体育的活動において運動のもつ楽しさや喜びが十分に味わえるような活動が展開できれば、
児童は意欲的に活動に取り組み、日常的に運動に親しむ力を身に付けるだろう。

<日常的に運動に親しむ力 = 体育的活動で身に付けさせたい力> ※態度を重視

「技能(運動)」

- ・運動遊びを楽しむことができる。

「態度」

- ・進んで運動に取り組む。
- ・友達とかかわり合って運動する。

「思考・判断」

- ・運動遊びと遊び方を選択する。
- ・課題に応じて遊び方を工夫する。

研究の内容

(1) 体育的活動の企画と教材

- ◆学校の実態に応じた体育的活動の企画と教材の活用

・活動の実施と日常化に向けてのポイント ・体育的活動の教材「運動遊び」の捉え方 等

(2) 課題解決的な活動計画

- ◆体育的活動における思考・判断と課題解決の捉え方

・運動遊びではぐくむ思考・判断 ・体育的活動における課題解決

- ◆運動意欲を日常につなぐ評価

・活動改善のための評価 ・運動時間の把握と変容

(3) 小学校6年間及び幼稚園・中学校との系統性

- ◆発達段階を考慮した運動遊びの選択

・幼児期、小学生期、中学生期における運動と体力の状況 ・発達の段階と運動遊び

実証活動

(6) 活動づくりの基本的な考え方

① 体育的活動の特性

体育的活動は、体育科の授業時間以外の体力の向上及び心身の健康の保持増進に関する活動である。次のような特性を十分に考慮し、6年間の運動経験を充実させていくことで、日常的に運動に親しむ児童をはぐくむことができるのではないかと考えている。

○学校の実態や特色、活動のねらいに応じて、対象学年、内容、形態、時間、場所、期間等を、多様に設定できる活動である。

○日常の運動遊びと結び付き、運動習慣の意識付けを図ることができる活動である。

○意図的・計画的に行うことで、楽しさや喜びを十分に味わわせることができる活動である。

② 活動形態

体育的活動は運動の日常化に向けて、活動形態をいくつかの型に分類することができる。生涯を通して運動に親しむことのできる力を育てるためには、様々な活動形態の中で、より多様な運動遊びの経験を積み重ねていくことが望ましいと考える。

『一斉型』は、体育朝会や体育集会、休み時間等に全校一斉で行う活動形態とする。発達の段階に応じて、児童一人一人が「できる」運動を行うことで、運動のもつ楽しさや喜びを実感できるようにする。時期を定めて集中的に行うキャンペーン活動や、学年・学級ごとに決められた運動に取り組む活動等も含まれる。『選択型』は、自分の好きな運動や運動の行い方を選んで取り組む形態とする。自己の興味・関心に合った運動を選ぶので、より高次元での楽しさが保障される。反面、教師側のより計画的な準備が必要となる。『企画型』は縦割り班での遊びや大会の運営等、児童の創意工夫を基にして、活動そのものを企画・運営する形態である。日常生活の遊びに一番近い型ではあるが、活動のねらいを達成するには、児童一人一人が力を発揮できるように十分な事前準備が必要となる。また、運営側の児童が活動の意図を理解し、人を楽しませることの喜びを味わうことができるよう留意する。

これらの型は、例えば「一斉型」の活動で決まった運動に取り組む中で、自分に合った行い方を選択するなど、型を複合させた取組も実施できる。まずは、一校一取組等で各校が取り組んでいる「一斉型」の活動の充実を図り、その上で実態に応じて「選択型」「企画型」の活動を展開していくことで、各校においてより充実した体育的活動が形成されていくのではないかと考えている。

〈体育的活動の活動形態〉

	一斉型	選択型	企画型
活動形態	○全体で同じ活動に取り組む	○一人一人が場や行い方を選んで取り組む	○活動を企画・運営する
主な手立て	・時間と場所の確保 ・仲間との関わり	・選択の場を設定 ・活動の評価と価値付け	・工夫の視点の提示 ・活動状況に応じた支援
活動の重点	運動の楽しさの実感	自分に合った運動の選択	運動の行い方の工夫
運動(技能)	・運動に楽しく取り組む	・自分の力や好みに応じた運動に取り組む	・企画に応じて進んで運動に取り組む
態度	・ルールを守って、友達と仲良く運動する	・同じ場に集まった友達と協力して運動する	・自分たちの行い方で協力して運動(運営)する。
思考判断	・運動の行い方を理解する ・運動の楽しみ方を理解する	・運動の行い方を選択する	・自分たちの思い・願いに合った活動を企画する

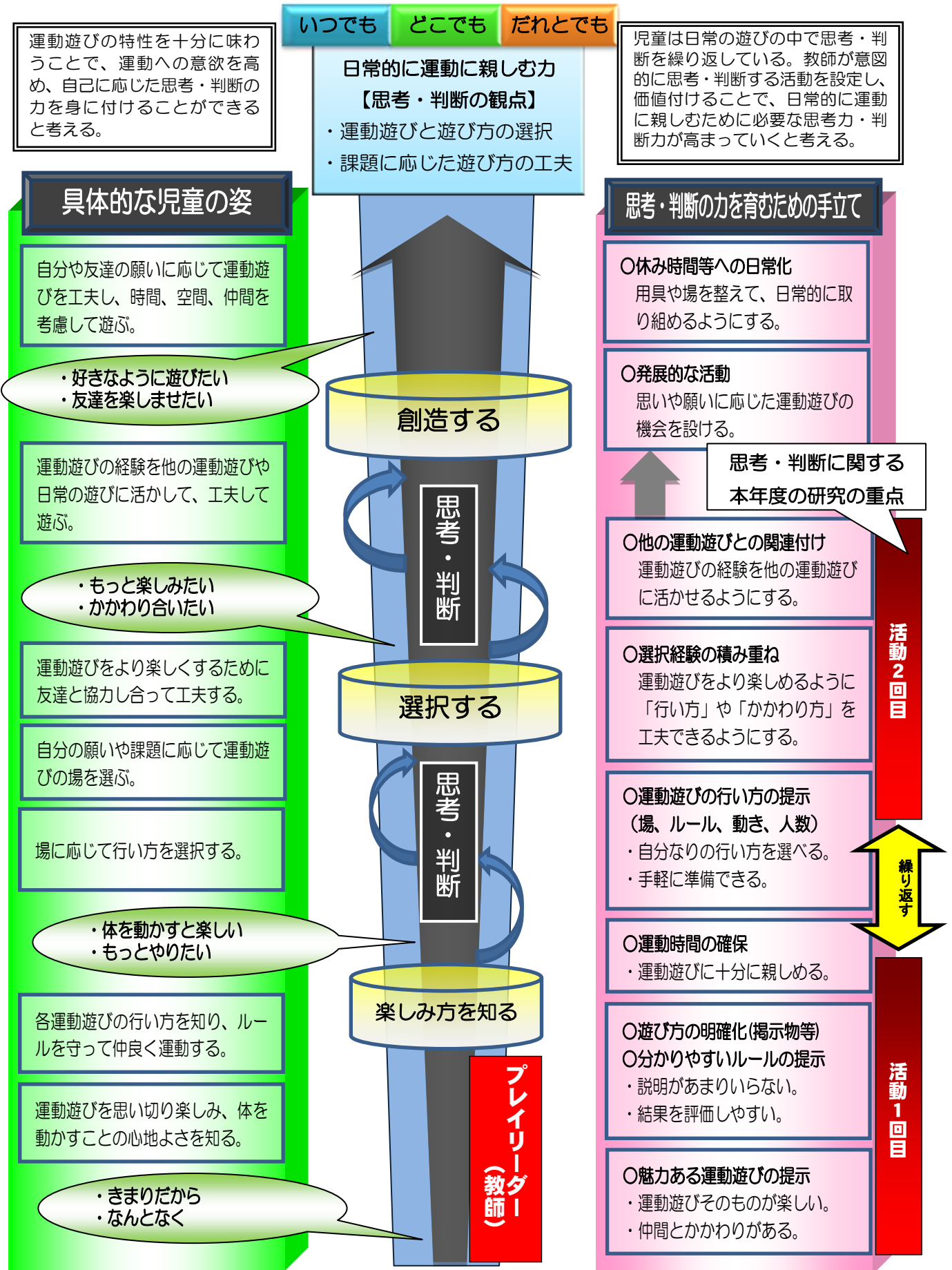
③活動の流れと活動づくりのポイント

活動の流れ・めあて・環境設定や活動づくりのポイントは、それぞれの活動形態に合った内容があるのではないかと考えている。

	一斉型	選択型	企画型
活動の流れ	<p>○全校（学年）で共通した活動</p> <ul style="list-style-type: none"> いつ、どこで、だれと、何をどのように行うのか知る。 決められた場所や時間の中で同じ活動を行い、運動に親しむ。 	<p>○児童の思いや願いに応じた活動</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分が取り組みたい場や種目を選ぶ。 自分の力や好みに合った運動に挑戦しながら、楽しく取り組む。 	<p>○自分なりに工夫した運動の実践</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分たちで活動を工夫して運動（運営）を楽しむ。 学校や地域の行事で発表する。
ねらい	<p>○運動の場や行い方を知り、仲間と楽しく運動する楽しさを味わう。</p>	<p>○運動の場や行い方を選んだり、自分に合った課題に挑戦したりして、運動の楽しみ方を広げる。</p>	<p>○自ら目標を立てたり、活動方法を工夫したりして、運動の楽しみ方を深める。</p>
活動環境の設定	<p>○活動単位や場の設定</p> <ul style="list-style-type: none"> 停滞なく効率的に取り組める設定を行う。 <p>○資料の提示</p> <ul style="list-style-type: none"> カードや掲示物など必要に応じて作成する。 	<p>○活動単位や場の設定</p> <ul style="list-style-type: none"> 種目や人数に応じて設定を変更・調整する。 <p>○課題の設定</p> <ul style="list-style-type: none"> 達成・競争などの具体的な課題を提示して意欲を高める。 	<p>○発展的な場の設定</p> <ul style="list-style-type: none"> 取組を評価し価値付ける場を設定する。 新たな取組や継続的な取組をうながしたり、支えたりする場を設定する。
活動づくりのポイント	<p>◆<u>分かりやすくスムーズな活動</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 事前準備の不手際で活動が停滞すると運動の楽しさが損なわれてしまうので、種目の選定や活動単位、場の設定など、無理なく実施でき児童に分かりやすい企画を心がける。 <p>◆<u>情報の積極的な提示・活用による活動の活性化</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 記録・写真・感想など児童の様子分かるものを、掲示物や印刷物、朝会などの場を活用して全校に紹介しながら進める。また、運動の取り組み方や工夫のポイントなども示すとより自主的な取組につながる。 <p>◆<u>教師の行動モデルによる指導・支援</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 教師と一緒に活動し、よきプレイリーダー（行動モデル）となることで、児童はその模倣を通して自発的・自主的に運動を実践する力を体得していくことができる。特に「企画型」では、児童の発達段階や実態に応じた支援が大切である。 <p>◆<u>振り返りの視点の明確化</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 意図的計画的に児童の力を高めていくためには、活動後の振り返りの視点や内容も明確にすることが大切である。ねらいに応じて、指導者間の共通理解を図る。 <p>【例】◇「一斉型」では、楽しかったことを取り上げて運動の楽しさを広げる。 ◇「選択型」では、自分の力に合った行い方を選んで運動する姿や挑戦する姿を認めて称賛する。 ◇「企画型」では、児童の思いや願いに沿った自発的・自主的な工夫のよさについて価値付ける。</p>		

2 「思考・判断」の指導内容に関する指導内容

(1) 体育的活動の思考・判断の目標、具体的な児童の姿（評価）、教師の手立て

















(2) 具体的な活動の例

①思考力・判断力をはぐくむ活動計画(1つの運動遊びにつき2回の活動で1サイクル)

段階	1回目	2回目
	運動遊びの行い方を知り、楽しむ。	遊び方を選択して運動遊びを楽しむ。
活動	<ul style="list-style-type: none"> ○活動の準備をする。 ○ドンジャンの遊び方を知る。 ○ドンジャンを楽しむ。 ○振り返りをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○活動の準備をする。 ○ドンジャン遊びを工夫して楽しむ。 ※場、ルール、動き、人数等の選択 ○振り返りをする。

遊びを「より楽しく」という意欲に基づく工夫

②思考力・判断力をはぐくむための教師の声かけと児童の姿(第2学年 ドンジャン)

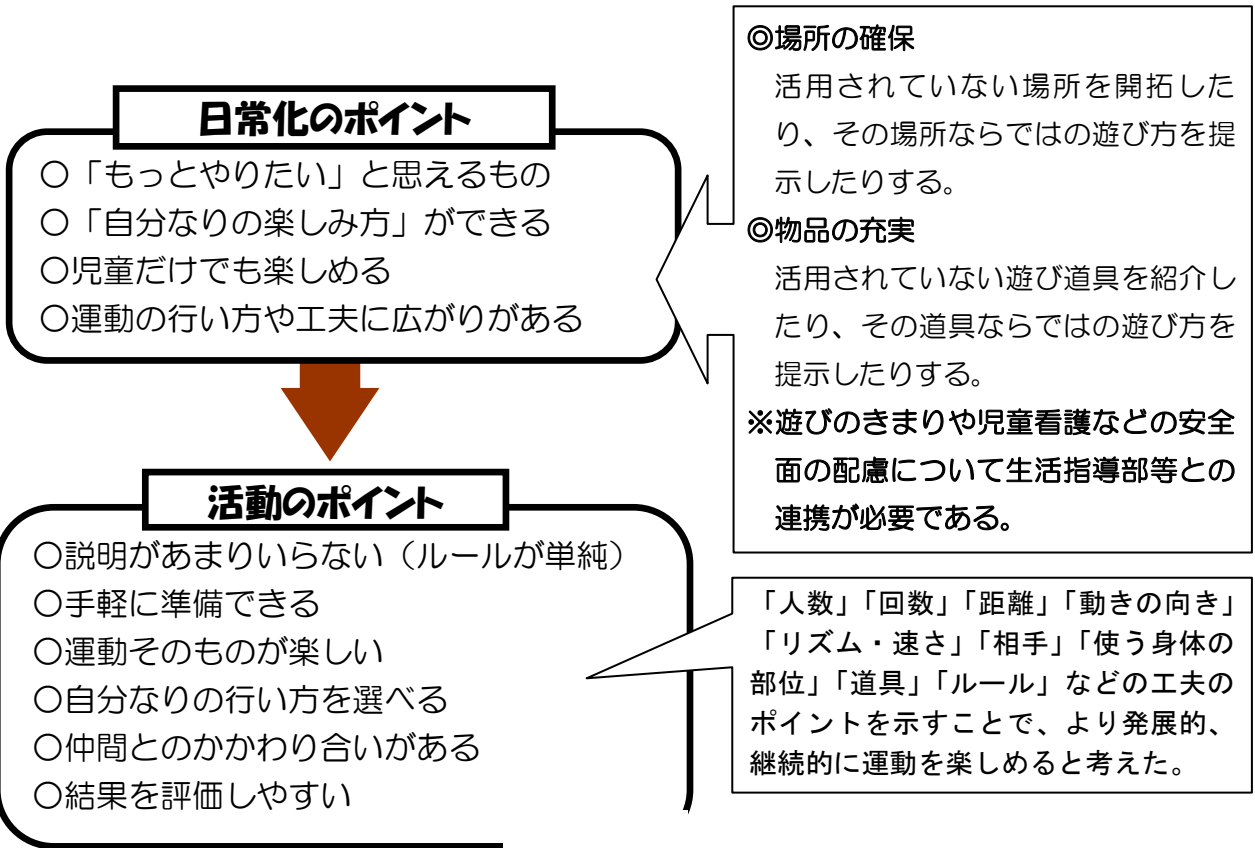
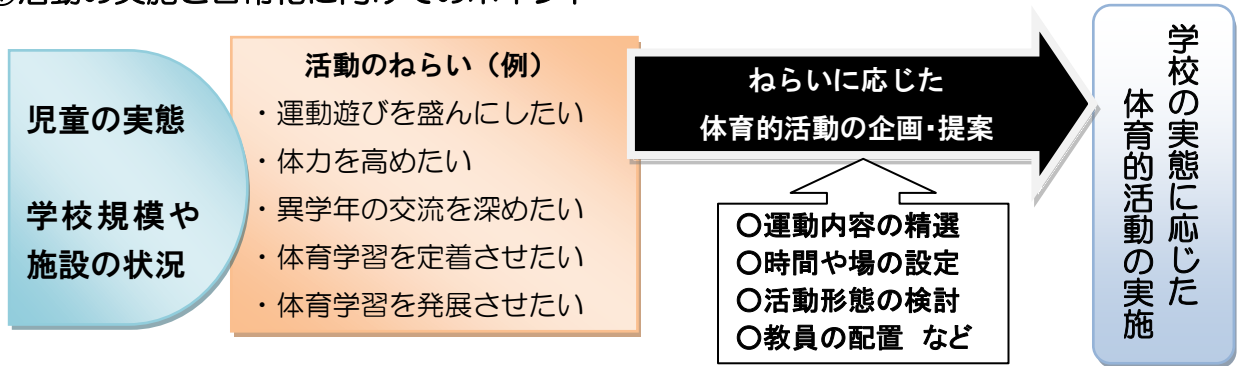
1回目	活動の準備場面	2回目
 <p>ドンジャンの遊び方は～です。「ドンジャンけんポン」と元気に声を出しながら楽しみましょう。</p> <p>遊び方がわかりました。</p> 	 <p>みなさんの意見をもとにジグザグコースをつくりました。前回よりもっと楽しく遊べそうですね。</p> <p>じゃんけんポーズを考えてきました。</p>  <p>〇〇さんのポーズでじゃんけんをすることにしましょう。体を大きく動かして遊びましょう。</p>	
<p>どうしたら得点になるのか、まだよくわかりません。</p> 	<p>活動場面</p>  <p>2回戦目を行う前に、チームで作戦を考えましょう。並び順や声のかけ方、走り方を工夫したら、もっとたくさん得点できるかもしれませんね。</p>  <p>並び順は〇〇順にしてみようよ。みんなで合図を掛け合ってスタートするようにしよう。</p>	
 <p>相手の陣地手前にある線を踏むか、越えるかしたら得点です。近くにいる人がきちんと見てあげましょう。</p>	<p>振り返りの場面</p>  <p>今日の活動でどんなことが楽しかったですか？</p>  <p>ジグザグコースは忍者のように体を動かすことができ楽しかったです。今度は線を切ってジャンプで渡るコースを作りたいです。</p> <p>友達と声を掛け合うことでスムーズにスタートすることができました。応援し合ったことも楽しかったです。</p>  <p>今日のじゃんけんポーズを友達が「すごい」とほめてくれました。新しいポーズも考えてみたいです。</p> <p>より遊びを楽しめるように工夫できましたね。休み時間にも、ドンジャンをみんなで工夫し合って楽しみましょう。</p>	
 <p>ドンジャンをもっと楽しくするためにはどんな工夫をすればいいかな？</p> <p>線をジグザグにしたらおもしろいと思います。</p> <p>体じゃんけんにもしてみたいです。</p> 	 <p>それでは2回目はコースの形を工夫して遊びましょう。じゃんけんも体じゃんけんにしましょう。どんなコースにしたいか、どんなグー、チョキ、パーのポーズにするのか考えておきましょう。</p> <p>いろいろなコースを作って、休み時間もどんどん遊んでみましょう。</p>	

3 研究の内容

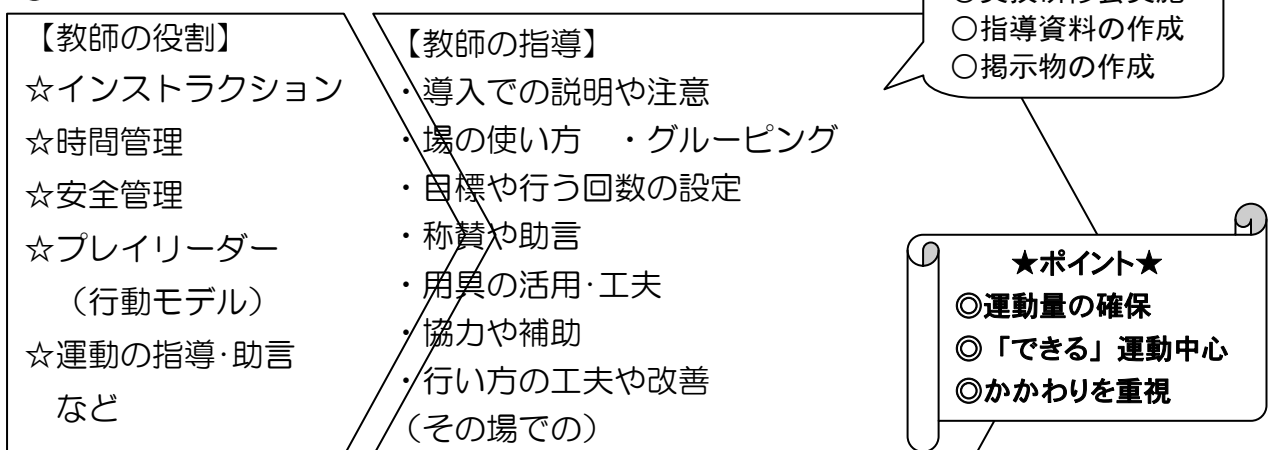
(1) 体育的活動の企画と教材

◆「学校の実態」と「活動のねらい」に応じた体育的活動の企画

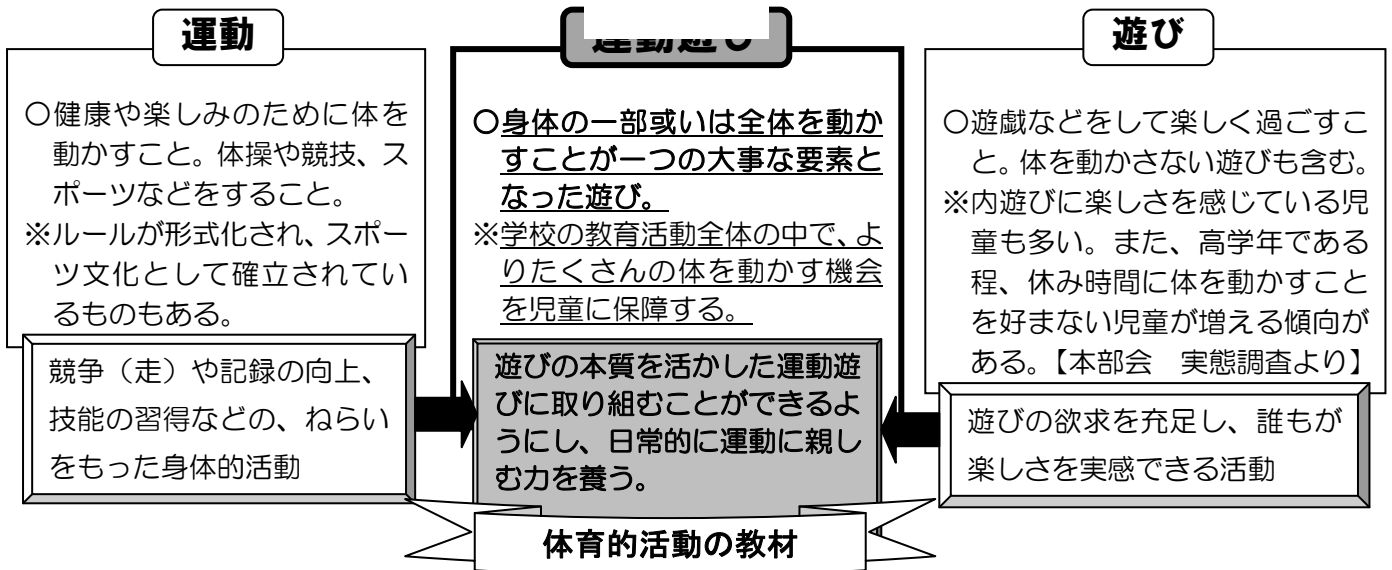
①活動の実施と日常化に向けてのポイント



② 教師の役割や指導ポイントの明確化



③ 体育的活動の教材「運動遊び」の構築



『遊び』は誰もが楽しめる活動である。反面『運動』は、競争（走）や記録の向上、技能の習得などのねらいをもった身体活動であり、得意、不得意がある。すべて児童が身体活動を楽しむことができるものが教材に適していると考え『運動遊び』を教材とした。動きを身に付ける「体づくり運動」領域とは教材を扱う時の目的が異なり、本部会では運動意欲を高めて、遊び方や楽しみ方を知ること重点を置く。

④実技研修会による教員の指導力向上

本年度より『出前実技研修会』として、各校に出向いて実技研修会を行うことにした。この取組により、まずは各校の教員に運動遊びの楽しさと、体育的活動の実施の必要性、教材の具体的な活用の仕方を伝え、体育的活動実施への意識を高めたいと考えた。本年度はすでに3つの学校で実施している。



⑤学級から始められる運動遊び資料の作成

「まずは学級からはじめよう」を合言葉として、児童が楽しめる運動遊びを集めて資料集を作成した。学校全体で体育的活動を始めるのは難しいという実態があっても、教師が意欲的であれば、たとえ一つの学級からでも体育的活動を始められるようにすることが大切であると考えた。取組の継続により、やがては学校全体への広がりも期待できると考えている。

⑥各校の体育的活動実践事例集の作成

体育的活動の実施には各校の実態が大きく影響するため、一つの実践例があっても自校の取組に活用できないという声をよく耳にする。そこで多くの実践例を資料としてまとめることにした。数ある取組の中から自校に一番近い形を選択し活用できるようにすることで、より多くの学校で実践できるようにした。

(2) 課題解決的な活動計画

◆体育的活動における思考・判断と課題解決の捉え方

体育的活動における課題解決は「運動の行い方」と「友達とのかかわり」の2つを視点とした課題を、「より楽しく」工夫していくことであると捉えた。課題解決によりはぐまれる思考力・判断力はP7. P8に示した通りである。



体育的活動における課題 運動遊びを「より楽しく」	
視点① 運動の行い方	視点② 友達とのかかわり
<ul style="list-style-type: none"> ・場の变化 ・ルール ・動き方 ・用具 ・人数 	<ul style="list-style-type: none"> ・協力 ・作戦 ・競争(走) ・励まし合い ・学び合い
等	等

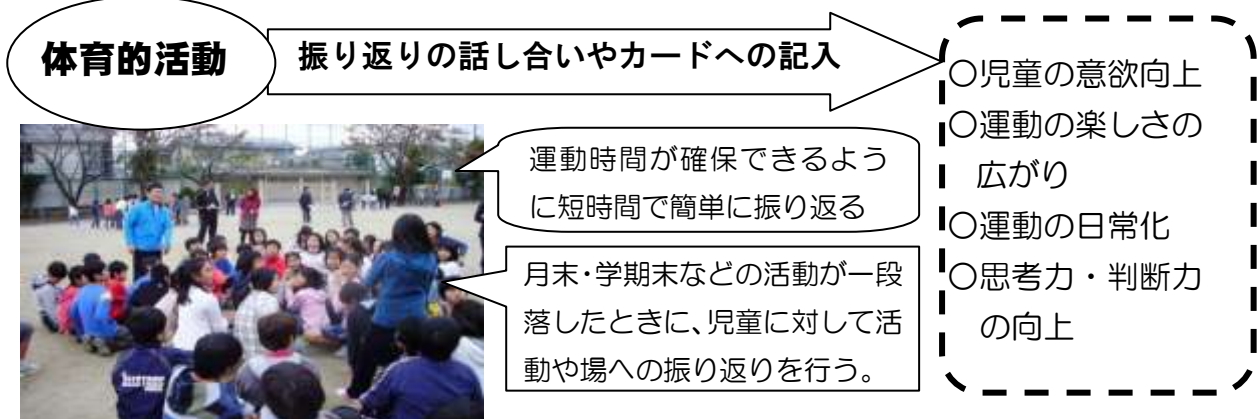
◆運動意欲を日常につなぐ評価

教師は、活動の中で児童の取組を適切に評価し、次回や日常につなげる価値付けを行わなければならない。しかし、限られた時間の中で行われる体育的活動はあまり多くの時間を振り返りに割くことはできない。毎回の振り返りは、児童の運動量を減少させ意欲を減退させる。そこで、以下の点に留意し、活動の評価を試みることにした。

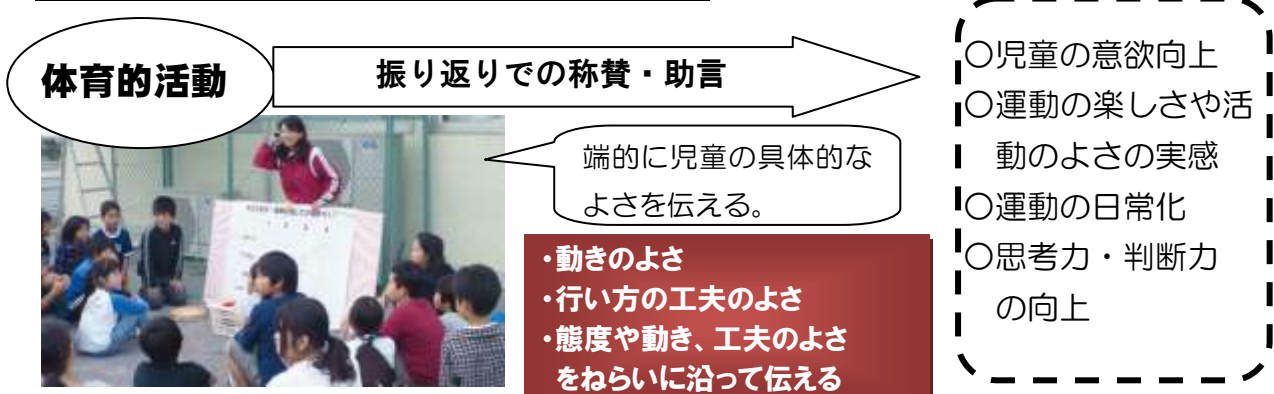
- 運動の楽しさを実感するための、節目での振り返りの時間の確保
- 活動を指導した教師が簡単に記入できる振り返りシートの工夫

①活動改善のための評価

◇児童による自己評価・活動に関する評価(振り返りの工夫)



◇教師による児童への評価(振り返りの工夫)



◇教師による活動の評価（活動改善シートの活用）

体育的活動

活動の進捗

活動改善シート

種目	対象学年
ろくむし	5学年
1. 遊び方について	
・コート、スクリーンが広いので楽しかった。 ・制限時間は5分間。	
2. 活動の良かったところ	
・新しい運動だったのでみんなが楽しんでいた。 ・運動が苦手な子も、ルールが簡単なので楽しんでいた。	
3. 活動の悪かったところ	
・コートが狭く、男の子も多かったので、すぐに当たっていた。 ・そのため、得意な子も楽しめていなかった。	
4. 安全面について	
・コートが狭いので、安全に使うためには、みんなが順番にやる必要がある。 ・休み時間には難しい。	
5. 児童の様子からの活動の改善点	
・コートが狭いので、みんなが順番にやる必要がある。 ・男の子も減らして、より楽しませようとする。	

- 活動の活性化
- 指導内容の改善
- 指導意欲の向上
- 児童へ課題提示の明確化

体育主任等からの助言や教師間での話し合いの内容をシートに記入する。

活動しての課題を改善していくとともに、困っている教師には適切な助言を行う。

②体を動かして遊ぶ時間の実態把握と変容

1年間の休み時間を授業時数として換算すると、多くの時間になることがわかる。

小学校の休み時間
約30分

小学校の授業日
約200日

1年間の休み時間
約6000分

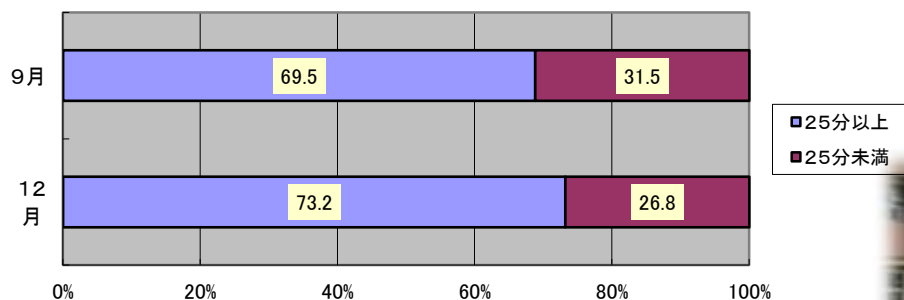
休み時間を1単位時間で換算した時の時数
 $6000分 \div 45分 = 133.33 \cdot \cdot \text{単位時間}$

体育科の標準授業時数
 1～4学年 105時間
 5、6学年 90時間

児童一人一人が休み時間にどれだけ体を動かして遊んでいるのか、また、体育的活動により、その時間に変容が見られたか等を児童のアンケートをもとにして数値で把握することにした。

具体的には、小平第七小学校の休み時間は一日当たり約30分であり、体を動かして遊ぶ時間の割合がどれだけなのかを調査する。この調査により、児童の運動の日常化のために体育的活動が本当に有効であったかを評価する。

※【資料】昨年度の実証活動（西東京市立東伏見小学校）運動遊びの時間の変容



実証活動校の一日当たりの休み時間の合計は25分間であり、この時間に運動遊びに取り組んでいることが、学校における運動の日常化の目安であると捉えた。実証活動後はその割合が増加していたことがわかる。



(3) 小学校6年間及び幼稚園・中学校との系統性

◆発達の段階を考慮した運動遊び

①幼児期、小学生期、中学生期における運動と体力の状況

生涯にわたって運動やスポーツに親しんでいくためには、幼児期から青年期に至るまでの間に、基本的な生活習慣を身に付け、健康や体力を保持増進していくための基礎的な能力や態度を養い、日常の身体活動量を増加させて基礎体力を十分に高めていくことが重要な課題となる。

幼児期における運動

- ・神経機能の発達が著しく、5歳までに成人の約8割程度まで発達する。
⇒タイミングよく動いたり、力の加減をコントロールしたりするなどの運動を調整する能力が顕著に向上する。
- ・日頃から体を動かすことで、穏やかに持久力や心肺機能を高める。
- ・力いっぱい体を動かしたり、続けて体を動かして遊んだりする中で、筋力や持久力が発達するに対する適度な刺激を与えることが大切である。

幼児期の運動 → 児童期以降の運動発達の基盤を形成する。

小学生期における運動

【小学校低学年】

- ・脳の発達が活発であり、走る、跳ぶ、投げる、捕るなどという基本的な運動を学習・経験するという発達課題がある。

【小学校高学年】

- ・調整力の発達が顕著となり、瞬発力などの筋パワーの発達能力はいまだ小さいものの、適切な負荷での持続的な運動・スポーツが可能になってくる。また、基本的な生活習慣が確立するのもこの時期であり、発育促進期が始まる。

児童の発達の特性を考慮して、仲間と取り組むことにより、運動に親しみ、好きにするとともに、主として体の柔らかさや巧みな動きを高めることに重点を置いた指導を行うことが大切である。

中学生期における運動

- ・体力・運動能力が最もよく発達し、運動実施の効果も大きくなる。中学生期は男女とも最大酸素摂取量の増加が顕著となる。姿勢保持や持続的運動強い瞬発的なパワー発揮にかかわる筋繊維の発達も顕著になり、素早く力強い動きをする能力が高まる。

いろいろなスポーツを経験することで、スポーツの意義や特性などに関する理解を深め、運動やスポーツを楽しむ習慣を形成することが大切。

運動の機会

幼稚園教育要領

健康

遊びを通して体を十分に動かし、進んで運動できるようにする。

教育課程次第で毎日運動できる

小学校学習指導要領

体育

授業を通して技能、態度、思考・判断の力を身に付ける

週2、3時間の運動機会

※幼児期からの時間減

休み時間等

体育以外の運動機会の充実

中学校学習指導要領

保健体育 部活動

運動機会のさらなる二極化

休み時間等


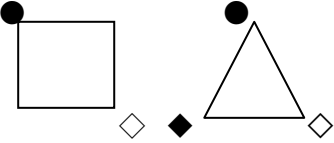
※東京都教育委員会「総合的な子供の基礎体力向上方策」(第2次推進計画) 参照

※次年度以降、幼稚園・小学校・中学校に実態調査を行い、運動の機会や時間、内容に関する現状を把握する。

②発達の段階と運動遊び

体育的活動の運動遊びは、児童の日常的な運動遊びをイメージしているため、児童一人一人の経験値によって遊び方も異なる。したがって、学年ごとに取り組みべき運動遊びの内容を系統付けて示すことは難しい。しかし、運動遊びにはそれぞれ楽しみ方に違いがあり、遊びごとの特性を十分に理解した上で、教材として取り扱う必要があるのではないかと考えている。

教師は「児童が夢中になって楽しめる」という視点に立ち、例えば、低学年にはできるだけ簡単なルールで行い方もよりシンプルなものを提示する学年が上になるほど作戦や順番を工夫することができ、より高度な動きが必要になる遊び方を提示する等、運動遊びを発達の段階に応じて取り扱うことが大切である。以下は体育的活動で扱う運動遊びの行い方の一例である。

学年 遊び	第1学年及び第2学年	第3学年及び第4学年	第5学年及び第6学年
ドン じゃん	 <ul style="list-style-type: none"> ・2チーム対戦型 1本の線でドンじゃんをする。 	 <ul style="list-style-type: none"> ・2チーム対戦型 視野に入る範囲で2本の線を引く。 	 <ul style="list-style-type: none"> ・2チーム対戦型 線の角度を広げ、より広い視野で行う。 ・3チーム対戦型 3つのチームで勝敗を競い合う。
	児童の実態に応じて次のような工夫を組み合わせる。 ⇒・線を曲線やジグザグにする。 ・距離を変える。 ・体全体でじゃんけんする。 ・移動方法をスキップや片足跳び、両足跳びなどにする。		
長なわ	<ul style="list-style-type: none"> ・波抜け ・ゆうびんやさん ・くぐりぬけ ⇒ペアでタイミングを合わせて跳ぶ。	<ul style="list-style-type: none"> ・8の字跳び（送りなわ） ・0字跳び（送りなわ） ・十字跳び ⇒グループで競い合う。 (例) 跳んだ数×人数＝得点	<ul style="list-style-type: none"> ・8の字跳び（迎えなわ） ・0字跳び（迎えなわ） ・ひょうたん跳び ⇒ダブルタッチ等より高度な跳び方を楽しむ。
短なわ	<ul style="list-style-type: none"> ・できる跳び方で楽しむ。 ⇒いろいろな跳び方を楽しむ。	<ul style="list-style-type: none"> ・できる跳び方で楽しむ。 ⇒友達と関わり合っているいろいろな跳び方を楽しむ。	<ul style="list-style-type: none"> ・難しい跳び方に挑戦する。 ⇒自己の能力に適した目標をもって挑戦する。
リバーシ	<ul style="list-style-type: none"> ・2つのチームに分かれて得点を競う。 ⇒両手で返す、ケンケンで移動する等動きに変化をつける。	<ul style="list-style-type: none"> ・2つのチームに分かれて作戦を考えて競う。 ⇒場を広くする。	<ul style="list-style-type: none"> ・あまり適していない ※実態と工夫によっては楽しむことができる。
ろくむし (ボール 当て鬼)	<ul style="list-style-type: none"> ・鬼を1～2組とし、下投げか、ワンバウンドでボールを投げる。 ⇒上投げにする。	<ul style="list-style-type: none"> ・鬼を2～3組とし、投げ方は自由とする。 ⇒鬼の数や場の広さ、形を変える。	<ul style="list-style-type: none"> ・場を広くして、鬼は3組程度にする。 ⇒鬼の数や場の広さ、形を変える。
ラバー ダンス	<ul style="list-style-type: none"> ・基本的なステップで楽しむ。 ⇒いろいろな跳び方を楽しむ。	<ul style="list-style-type: none"> ・高度なステップや高さで楽しむ。 ⇒片足で挑戦する。	<ul style="list-style-type: none"> ・より高度なステップや高さで楽しむ。 ⇒2人でステップを楽しむ。
しっぽ とり	<ul style="list-style-type: none"> ・実態に応じてルールや行い方を工夫して楽しむ。 ⇒チームの組み方を変える。作戦を考えて取り組む。3チームで行う。		
叩く叩く イミグ (くぼく)	<ul style="list-style-type: none"> ・ろくぼくを登る感覚を楽しむ。 ⇒チームで競い合う。	<ul style="list-style-type: none"> ・移動方法を限定して楽しむ。 ⇒触れてよいところを定める。	<ul style="list-style-type: none"> ・移動方法や時間を限定して楽しむ。 ⇒ろくぼくに起伏をつける。

4 活動案

1 実証活動校の概要

小平第七小学校の体育的活動の現状

- 児童数 682人
- 学級数 23学級（通級学級1学級含）
- 活動場所 校庭（90m×70m）、体育館、中庭、ホールを使用する。
- 活動方法
 - ・隔週で、全校一斉に取り組む。
 - ・教員を1つの運動遊びの場に固定して配置する。また、子どもたちは、場をローテーションする。
- 体育的活動の実践
 - ・2学期から全校で「セリンピック」を行う。また、10月に「七小なわとびチャレンジ」を行う。
 - ・3学期に全校で「マラソンチャレンジ」を行う。
- 校内体制
 - ・「セリンピック」は、研究部が企画・運営をし、全教職員が運動遊びの場で指導していく。
- 児童の実態
 - ・休み時間の様子を見ていると、外遊びに取り組んでいる児童は7割程度いる。しかし、遊びの種類が「鬼遊び」と「ドッジボール」がほとんどである。体育的活動に取り組み、休み時間の遊びの種類を増やしたり、友達とかかわって遊んだりすることをねらいとする。

【本年度の体育的活動の設定】

月	4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	3
体育的活動						セリンピック					
						<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content;"> <p>10月「七小なわとびチャレンジ」</p> <p>なわとび検定カードを用いて取り組む。体育委員会の児童や教職員、地域ボランティアの方々が、できた技の欄に押印する。合格した児童に認定書を渡す。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin-top: 10px;"> <p>1月「マラソンチャレンジ」</p> <p>マラソンチャレンジカードを用いて中休みに取り組む。ゴールした児童には、認定書を渡す。</p> </div>					