

学校名	ふじみしりつ 富士見市立つるせ台小学校	だいしょうがっこう	校長名	松本 正彦
所在地	〒354-0026 埼玉県富士見市鶴瀬西2丁目9番1号			
児童生徒数	628名	TEL	048-1234-5678	
職員数	33名	FAX	048-8765-4321	

## 1 研究主題

「芝生で力いっぱい汗をかき、運動が好きな児童を育てる体育授業の実践」

—「かかわる」ことで「できる」を増やす  
体育授業の実践—

## 2 研究の期間

令和5年度～令和6年度 2年間

## 3 研究の目的

本校の学校教育目標は「思いやりのある子」「よく考える子」「がんばる子」であり、本校の特色の1つに、令和3年度に全面改修が行われた、芝生化された運動場が挙げられる。特に体育科においては、芝生を活用し力いっぱい汗をかく体育授業の実践を通し、運動好きな児童の育成を目指していく。

本校児童の新体力テストの結果と県平均値を比較すると、約85%の項目が県平均値を下回っている現状がある。新型コロナウイルス感染症の影響で、休み時間や体育授業での運動制限もあり、力いっぱい汗をかき運動する経験が不足していた影響も大いに考えられる。

このような実態から、本校では①「児童同士が運動を通しかかわる授業実践」②「教師の授業への不安感を解消し、授業力を向上させる」の2つを基盤に研究主題の達成を目指した。

## 4 研究の実践内容

### (1) 実態調査

- ① 児童実態調査
  - ・総合評価 A+B+C の割合…61.9%  
(本県総合評価平均は 77.4%)
  - ・県平均値を上回る項目…15/96 項目
  - ・男女別、項目別に県平均値と比較すると、特に握力、持久力、敏捷性において大きな開きがある。
- ② 教職員実態調査
  - ※下記の4点において課題が見られた。
  - ・児童同士がかかわり合い、高め合いの充実と、運動量の確保の両立
  - ・一授業内、一単元内での計画的な評価
  - ・運動技能低位の児童への技能の指導方法
  - ・児童の達成感を高める教師の言葉かけ

### (2) 研究初年度の仮説と手立て

本委嘱を2年間受けるにあたり、段階的に仮説と手立てを講じていくことで、研究主題の達成を目指す。

#### 仮説

教師が安心して体育授業に取り組むことができる環境を整えることで、授業の質を向上させ、運動好きな児童を育成する。

#### ① 外部指導者による実技研修会

##### ア 投力向上教室の実施

教職員向けの研修会として開催し、投げるために必要な体の動かし方や具体的な言葉かけについて、実技を通して学んだ。

##### イ 県教育委員会による指導力向上研修会の実施

器械運動の学習を通じた運動好きな児童育成のための指導法について講演していただく。



#### ② 児童と共に運動の魅力味わう授業・講演会の実施

##### ア 埼玉西武ライオンズ出前授業の実施

記録の向上に繋がる投法や夢に向かって努力する大切さを学んだ。

##### イ 立教大学ラグビー部によるタグラグビーの出前授業の実施

トライに繋がる効果的な攻め方やスポーツマンシップについて学んだ。

##### ウ パラリンピアン競泳 西田杏選手による講演会の実施

困難にも立ち向かい、粘り強く取り組むことの大切さを学んだ。



ア「感覚づくり運動」実技研修会の実施  
運動の魅力味わわせる体育授業の実践を目指し、全単元で行う感覚づくり運動においてより楽しく、より汗をかくための手立てを研究し、学期2回以上実技研修会を実施した。

イ 校内授業研究会の実施

自由参加型の授業研究会を実施し、学びの共有や不安の解消のための協議を実施した。

ウ 学校研究を生かした学びの共有

資料の共有や各学年の課題や解決策を話し合った。



④ 学校全体の取り組み

ア 児童発信型の体育朝会の実施

運動委員会が中心となり現状を受けて、「シャトルランチャレンジ」や「ドッジボール大会」を企画した。また、市の取組の「縄チャレ8の字跳び」にも挑戦し、さらには、体育朝会で運動の楽しさや魅力を発信するプロジェクトを実践した。



イ 単元配列の系統化

児童同士の「かかわる」機会の充実のため、低学年・中学年・高学年内で学習単元の領域をリンクさせることで、学年を越えた教え合いが日常化した。また、領域に合わせた運動を体力通信で紹介した。また、授業準備等もスリム化することで教師の負担感が軽減した。

(5年3学期と6年3学期の単元配列)

3																								
2					3																			
6	9	=	=	=	=	=	=	=	=	6	9	=	=	=	=	=	=	=	=					
保健5					跳び箱5 (大きな台上前転)					保健3					跳び箱6 (四脚)					短なわ6				

⑤ 学習カード・体力カードの作成

全学年が1年間の体育の学びを振り返ることができるような形式で作成した。各学年で年間を通して同じ形式の学

習カードを使用することで、児童が自己評価をし、伸びを実感することができた。

⑥ 運動場の効果的活用

「芝生の運動場」という特色を生かし、タグラグビーにおいて思い切りプレーができるよう講師を招き助言をもらうなど工夫をしたことで児童の技能が向上した。また、休み時間には、けがを恐れることなく思いきり運動する姿が日常化した。

⑦ 家庭との連携

年間を通して、体力の宿題を実施した。また、長期休業中には、全校で体力チャレンジカードに取り組んだ。保護者や兄弟とともに運動や、その具体的な効果を示し、児童が具体的に目標を定め、達成に向けて取り組んだ。



5 研究の成果

- ① 新型コロナウイルス感染症による運動・接触制限が緩和されたことで、児童自身が力いっぱい汗をかく運動場面が増加した。
- ② 全学年で学習カードを活用することで、教師は児童一人一人の伸びを評価・フィードバックすることができ、児童は自己のめあてを達成したか振り返ることができた。
- ③ 教師の不安に寄り添い、「明日活用できる授業実践」をテーマに実技講習会や学びの共有を行ったことで、安心して授業に向けた準備を進めることができた。
- ④ 異学年の「かかわり」において、教師が意図的に設定した場面以外にも多く見られ、児童の運動意欲が高まった。

6 今後の課題

- ① 本校の児童の実態に合わせた研究2年目の仮説及び手立ての設定。本校の課題となる「握力」「持久力」「敏捷性」の焦点を当てた手立ての設定。
- ② 手立てを達成するための校内体制の整備。
- ③ 児童が自己やグループの課題を解決するための「かかわり」の充実。
- ④ 特別支援学級での授業研究と実践の充実。
- ⑤ 児童の達成感を高める教師の指導、言葉かけの共有、実践。
- ⑥ 完全芝生化された運動場の魅力発信と活用法の再考。
- ⑦ 継続した家庭との連携と、体力向上の重要性や健康教育の啓発。

(文責 池田 有佑)

学校名	くきしりつしょうぶしょうがっこう 久喜市立菖蒲小学校		校長名	今村 望太郎
所在地	〒346-0106 埼玉県久喜市菖蒲町菖蒲 6 2 5			
児童生徒数	1 8 9 名	TEL	0 4 8 - 8 5 - 1 2 0 2	
職員数	1 7 名	FAX	0 4 8 - 8 5 - 6 4 4 0	
		URL	https://www.kuki-city.ed.jp/shobu-e/	

**1 研究主題**

「いのちの大切さを実感し、  
たくましく生きる児童の育成」  
—楽しい体育授業を通して、スポーツ健幸大使の育成—

**2 研究の期間**

令和5年度～令和6年度 2年間

**3 研究の目的**

本校では、これまで保健教育や食育を中心に、健康教育に力を入れて研究を進めてきた。研究主題である「いのちの大切さを実感し、たくましく生きる児童の育成」を図るために、これまでの健康教育の取組を基盤として、楽しい体育の授業改善を図り、すべての児童を「運動することが楽しいと感じる」ようにすることを目指すことが、結果的に体力が向上することにつながると考える。  
また、自分の健康だけでなく、家庭や地域に健やかな身体と豊かな心を持つ幸せを届けるスポーツ健幸大使として、自ら進んで運動することの楽しさや素晴らしさを発信していく。児童や学校を核として健康・体力をキーワードに家庭や地域を活性化させる児童を育成し、研究主題に迫る。

**4 研究の実践内容**

**仮説①**  
学習指導要領における3つの資質・能力をバランスよく育むことができるような学習過程や教材教具を工夫すれば、その単元の魅力に触れることができ、主体的・対話的に学ぶ態度が育まれ、たくましい児童が育成されるであろう。

**ア 視点①学ぶ必要感をもたせ、課題を自分事として捉え、解決のために試行錯誤を促す学習過程の工夫**



ボール運動では、ゲーム中心の学習過程とし、課題をゲームの中で解決していくようにする。前時の振り返りから、児童の願いや思いを本時の課題設定へとつなげていく。また、学習の最後に「次時の課題設定」の時間を設けることで、学びのつながりもでき、次時の課題設定もスムーズになると考えた。

第1時では、運動との出会わせ方を工夫した。教員による自作動画やスポーツ選手の動画などから憧れや理想をもって、試しのゲームを行う。試しのゲームでうまくいかなかったことなどを共有し、理想に近づくための学習過程を児童とともにつくっていく。毎時間振り返りをする事で、自分たちが立てた学習過程の見直しを行う。

毎時間の課題設定場面では、教師が思い描くストーリーに児童を引き込む教師行動が重要となるため、発問の工夫を行った。課題設定の具体は以下の通りである。

**振り返りで次時の課題を設定**するようにしている。

**児童の必要感を生み出す第1時の工夫**

イ 視点②運動の特性や魅力を十分に味わうことができる教材づくりと教具の工夫



仮説②

ICT を効果的に活用し、個別最適な学びや協働的な学びを展開すれば、自分の身に付けた知識や技能を他者へと伝え合い、スポーツ健幸大使という家庭や地域などの他者により影響を与えて共に成長する児童が育成されるであろう。

ア 視点① Google サイトの活用



Google サイトを活用し、学習カードやアンケート、動画資料などを一括で管理できるようにした。

イ 視点② 学習カードの電子化

第1期	第2期	第3期	第4期
今日のめあて みんなできる野球のルールを覚えるよ。	今日のめあて 相手のことを考え、みんなと仲良く練習しよう。	今日のめあて ボールの投げ方や打ち方について覚えるよ。	今日のめあて たくさん打って出塁しよう。
今日の目標 ボールを投げるとき、腕の動きが正しいかどうか確認しよう。	今日の目標 ボールを打つときに、足の踏み込みを確認しよう。	今日の目標 ボールを打つときに、ボールの軌道を確認しよう。	今日の目標 ボールを打つときに、ボールの軌道を確認しよう。
今日の振り返り ボールを投げるとき、腕の動きが正しいかどうか確認しよう。	今日の振り返り ボールを打つときに、足の踏み込みを確認しよう。	今日の振り返り ボールを打つときに、ボールの軌道を確認しよう。	今日の振り返り ボールを打つときに、ボールの軌道を確認しよう。

学習カードを電子化することで、一人一人のめあてや振り返りを瞬時に確認できるようにした。

ウ 視点③ マラソンカードの電子化



朝のマラソンの周数記入を電子化し、自動集計で各児童の集計や各クラスの合計等を出せるようにした。

仮説③

健康・食育・安全についての基礎的基本的な内容を実践的に理解できるように、日常生活に即して課題を解決する学習活動を多く取り入れることにより、自分事としてとらえ、自律したたくましい児童が育成されるであろう。

ア 視点① 児童による運動教室の実施



運動委員会主催で、鉄棒教室や投力向上教室を行った。ポイントカードを作成するだけでなく、児童同士で撮影した動画を各クラスルームにアップし、事前に技のコツやポイントを知ってもらえるようにするなどの工夫を行っていた。

イ 視点②生命 (いのち) の安全教育の実施

2年学級活動 「自分の体を大切にしよう」



自分の体を自分で守ること、性犯罪の被害者と加害者、傍観者にならないための授業を行った。2年生の発達段階に合わせて嫌なことは嫌と言える勇気を持つ、逃げる、近寄らないなどの具体的な指導を動画教材や話し合いを中心に行った。

5 研究の成果

- (1) 体育の授業改善に向けて教職員の共通理解が図れた。
- (2) 運動教室などでスポーツ健幸大使としての素地が養われた。
- (3) 教職員及び児童の ICT 活用力の向上が見られた。

6 今後の課題

- (1) 児童が主体となる「健幸大使」のプロジェクトチームづくりと一人一人が目指す「大使」の明確化。
- (2) 魅力的な教材づくりと教具の開発。
- (3) カリキュラムマネジメントの視点を生かした体育及び総合的な学習の時間の再編成。

(文責 高野 孝行)

学校名	くまがやしりつめぬまにしちゅうがっこう 熊谷市立妻沼西中学校		校長名	根本 恵美子
所在地	〒360-0203 埼玉県熊谷市弥藤吾2359-2			
児童生徒数	236名	TEL	048-588-1361	
職員数	25名	FAX	048-589-0486	
		URL	http://www.menuma-nishi-j.ed.jp/	

### 1 研究主題

「知徳体のバランスの取れた生徒の育成」  
—自ら進んで体力を高める生徒の育成—

### 2 研究の期間

令和5年度～令和6年度 2年間

### 3 研究の目的

(1) 本校では、「学び、磨き、鍛える」を学校教育目標とし、知・徳・体のバランスの取れた学力を生徒一人一人身に付けさせるために、全職員の共通理解と協力体制の下、創意工夫を生かした教育活動を展開している。

子供たちの体力は、令和4年度に「埼玉県体力向上優良校」、「毎日カップ中学校体力づくりコンテスト優良賞」を受賞するなど高い水準といえる。全職員で健康教育や生徒の体力向上に力を注いできた結果であると考え。

しかし、新体力テストの学年別の結果では、県の平均を下回った種目があった。また、アンケート結果では、「運動をすることが嫌い」と回答した生徒もいる。

そこで、更なる体力向上を目指し、今までの取組を見直し、全職員で、以下、2つの柱に沿って研究を進めていく。

柱1 指導方法を工夫し、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現できる生徒を育成する。

柱2 生徒の発達段階を踏まえて、段階的に指導することで体力向上への意欲を促進する。

#### (2) 研究の仮説と手立て

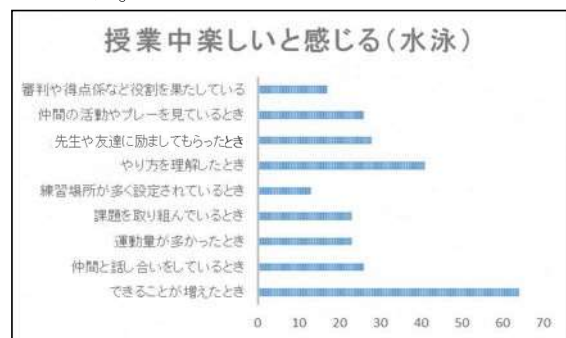
仮説1	指導方法を工夫することで、運動好きな生徒の育成ができるであろう。
手立て	①生徒の実態調査 ②課題解決の取組
仮説2	できることが増えることによって自発的意欲の促進につながるであろう。
手立て	①運動動作を分解して指導する ②学校全体での体力向上の取組

### 4 研究の実践内容

(1) 仮説1の手立て ①生徒の実態調査

ア 単元ごとにアンケートを実施

単元のはじめと終わりにアンケート実施し、アンケート結果をもとに授業改善を行った。



イ 水泳授業前のアンケート結果から、水泳授業では「できることが増えたときに楽しい」と感じている生徒が多くいることが分かった。できることを増やすために、課題解決学習を取り入れ、ペアで学習する場面を増やしたり、課題別にコースを設定したりした。

(2) 仮説1の手立て ②課題解決の取組

ア 水泳の授業での実践

平泳ぎ25mの際に、ストローク回数をなるべく少なく泳げるようにする。

→ 技能の向上と泳げる距離が伸び、持久力が向上するのではないかな。

(ア) 最初の回数と授業後の回数を記録し、推移をデータとする。

(イ) 個々の課題別に平泳ぎのコース **図1** を選び練習をする。

(ウ) ペア学習でお互いの動きについてアドバイス表を参考に具体的にアドバイスをする。学び合い学習。

図1



- (3) 仮説2の手立て①運動動作を分解して指導  
ア ソフトボールの授業での実践

投球や捕球の動作を分解し、体づくりの動きを取り入れイメージ言葉で指導する。  
→ 巧みな動きを高め、技能の習得を促し達成感を味わうことができるのではないか。

(ア) 投球動作

- ① フラミンゴ → ② たまごパッカーン



足を振り上げる動作



足を投げる方向へ踏み込む動作

- ③ おへそ前



体を投げる方向へ向ける

- ④ 右目の前



ボールを放す位置

単元の最初は声と動きを合わせて行った。ボールを持たずエアで行う生徒もいる。

(イ) ゴロ捕球から送球動作

- ① 三角形 → ② 頂点 → ③ 「1・2・3」



- (4) 仮説2の手立て②学校全体での体力向上の取組

ア 校内研修

体育科だけでなく、教科毎に運動と脳の関係について生かせる単元を話し合い、教科横断的に取り組める実施内容を検討した。

イ 講師からの学び



「外部講師（トレーナー）を招き、生徒・教員ともに体の使い方について学んだ。



地域スポーツチーム「アルカス熊谷」を招き、プロアスリートから学ぶ機会の設定した。

体育委員会が中心となり、新体力テストのコツを模造紙にまとめて、体育館等に掲示した。



## 5 研究の成果

- (1) 生徒に行った実態調査の結果を、全職員で共有し、共通理解を図ることができた。  
また、単元はじめのアンケート結果から授業改善を行うことができた。  
(2) 動作を分解した授業を行った結果

○ 授業前

ソフトボールは好きですか	
○とても好き	25%
○やや好き	48%
○あまり好きではない	22%
○全く好きではない	5%

○ 授業後

ソフトボールは好きですか	
○とても好き	52%
○やや好き	41%
○あまり好きではない	5%
○全く好きではない	2%

動作を分解し、イメージ言葉を使って指導することで、生徒の理解力が高まり、技能の習得を促進させることができた。技能の習得に伴い、達成感や楽しさを味わうことができ、授業前はソフトボールが「とても好き」「やや好き」と答えた生徒が合わせて73%だったが、授業後は**20%増え93%**になった。

- (3) 体育科だけではなく、学校全体で体力向上に取り組むことで、教科横断的に話し合うことができた。

## 6 今後の課題

- (1) 生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現できる生徒を育成するために、さらに授業改善を行い、「運動好き」「体育好き」を増やす体育授業を実践していく。  
(2) 学校全体で体力向上に取り組むことはできたが、教科横断的に体力向上の実践をすることはできなかったため、2年目になる次年度は教科横断的に体力向上に取り組んでいく。

(文責 壽永賢哉)

# 第 3 章

## 令和5年度高等学校体育地区研究協議会

会場校13校中3校を掲載

学校名	さいたまけんりつふどうおかこうとうがっこう 埼玉県立不動岡高等学校		校長名	豊田 清明
所在地	〒347-8513 埼玉県加須市不動岡1丁目7番45号			
生徒数	1062名	TEL	0480-61-0140	
職員数	104名	FAX	0480-63-1013	
		URL	https://fudooka-h.spec.ed.jp/	

## 1 研究主題

「 体育授業の改善による体力の向上 」  
ースポーツに親しむ資質・能力の育成ー

## 2 研究の期間

令和4年度～令和5年度 2年間

## 3 研究の目的

本研究では、学習指導要領で求められている主体的・対話的で深い学びの実践が、生徒の体育の授業に取り組む意欲を高めるとともに、結果として体力の向上につながることを検証する。

## 4 研究の実践内容

### (1) 主体的・対話的で深い学びの実践

令和4年度から、これまでの体育の授業を見直し、体育科全体で授業改善を行った。1、2年次は教員主導で授業を行い、学習カードを用いて3観点の目標を示すとともに、知識の習得、自己評価、学習の振り返りをできるようにした。3年次においては、教員主導から生徒主体の授業を展開した。授業計画の立案から実践まで、生徒が主体的に取り組むことで、生涯にわたってスポーツに親しむ資質や能力の育成に努めた。またICTを活用し、授業計画や振り返りなどを、スプレッドシートに入力できるようにした。



### (2) 男女共習授業の実践

令和4年度の入学生から、ほぼ全ての領域で男女共習授業を取入れた。体力や技能の程度、性別や障害の有無にかかわらず、運動の多様な楽しみ方を実践できる環境を整えた。

令和3年度入学生については、3年次の授業から選択制男女共習授業を取入れた。

(3) 生徒が自由に選択できるカリキュラムの実践  
1、3年次は3クラスを5展開とし、2年次は3クラスを4展開とすることで、生徒が自由に選択できる種目数を多くした。令和4年度まで全ての学年で設定していた水泳を、令和5年度は1年次は全員が履修するよう設定し、2、3年次は選択種目の1つとして設定した。

## 5 研究の成果

### (1) 令和4年度 運動スポーツへの興味の変化

	大好き	好き	普通	好きでない
1年次	84人	119人	105人	49人
	23.5%	33.3%	29.4%	13.7%
2年次	76人	134人	97人	46人
	21.5%	37.5%	27.5%	13.0%

令和4年度の1年目に主体的・対話的で深い学びの実践と男女共習授業を実践したが、「大好き、好き」の割合が56.8%から59.0%へと微増した。また、「好きではない」の割合に変化は見られず、生徒の意識を変化させるためには、今後も継続して取り組む必要がある。

### (2) 令和4年度 1・2年次の体力テスト結果

結果	A	B	C	D	A+B
1年次	137人	140人	74人	7人	277人
	38.3%	39.1%	20.7%	2.0%	77.4%
2年次	126人	142人	67人	10人	268人
	36.5%	41.2%	19.4%	2.9%	77.7%

令和4年度の1年間の新体力テストの結果からは、大きな変化を見ることができず、体育授業の改善が体力の向上に直接つながったと判断するにはいたらなかった。

### (3) 令和3年度入学生選択制男女共習授業の満足度

生徒主体の選択制男女共習授業の結果、選択授業の満足度(10段階)は309人中240人が9、10の評価であった。生徒主体で授業を行うことが授業満足度を高めた要因と考えることができる。

## 6 今後の課題

今回の課題は、体育の教員が常に授業改善に取り組むとともに、生徒が共生の視点を理解した上で、男女共習授業における計画から実践までを主体的に取り組み、質の高い運動を実践できるようにすることである。

(文責 竹崎 敬介)



学校名

さいたまけんりつくまがやじょしこうとうがっこう  
埼玉県立熊谷女子高等学校

校長名 佐藤 智明

所在地

〒360-0031 埼玉県熊谷市末広2-131

生徒数

948名

TEL

048-521-0015

職員数

82名

FAX

048-520-1052

URL

<https://kumajo-h.spec.ed.jp/>

## 1 研究主題

「ICTを活用した体育授業の実践」

—主体的に運動し、課題を解決する力を育む—

## 2 研究の期間

令和4年度～令和5年度 2年間

## 3 研究の目的

本校では、令和3年度入学生からタブレット端末を全生徒が購入し、ICTを活用した授業の実践に取り組んでいる。

体育の授業においては、多くの生徒が真面目に、かつ積極的に課題に取り組んでいる。しかし、運動やスポーツの経験が乏しく、運動を苦手と感じている生徒も少なくない。運動を苦手と感じている生徒の特徴として、自分の体がどのように動いているのかイメージすることができていない様子が見られた。そこでICTを活用することにより、自分の動きを視覚的にも捉えることで自分の課題を明確にできることや、協働的な学びの中でより主体的に課題解決に向けて取り組むことができると考え、研究を行った。

## 4 研究の実践内容

授業では、以下の実践を行った。

- ① 自己の動きやチームの動きを ipad で撮影し分析する。
- ② 自己の動画と見本となる動画を比較して、自己の課題を発見する。
- ③ 練習前後の自己の動画を比較して、変容や達成度などを確認する。

その他、戦術やチームの動きについても動画を撮影し、自分たちのねらい通りにできていたか確認した。また、主体的・対話的な学びができるように、ワークシートを Googleclassroom に共有することで、話し合いをしながら授業を行った。



左 動画を撮影する様子

右 動画を確認して話し合いながら、ワークシートを記入している様子

## 5 研究の成果

自己の動きを客観的にみることで、運動が苦手な生徒も課題を認知することができた。また、自己の動きのイメージが作りやすくなったことで、課題を改善する方法を積極的に考える姿が見られた。これは、ICTを活用することで、一人一人が自己の課題を主体的に考えることと、一人一人の課題をグループで共有し対話をしながら改善点や解決策を考えることの2つが結びついたことで、生徒にとって、より深い学びになっているものと考えられる。

運動経験が乏しい生徒は、今までは「何となくやっているだけ」であったが、繰り返し動画を撮影して自己の動きと見本となる動きを何度も比較しているうちに、「運動が上手になるためのコツ」のポイントがあることに気づき、また、そのポイントを探して改善していくような姿も見られた。さらに、運動に対して消極的だった生徒にも、積極性がみられるようになり、授業中の生徒の動きやコミュニケーションが、全体的に活発となった。

今回の研究を通じて、ICTを効果的に活用することで生徒がより主体的・対話的に学ぶことができることがわかった。同時に「運動好きな生徒」を増やすことにもつながり、さらには体力の向上にもつながっていくものだと考える。

## 6 今後の課題

今回の研究では、生徒一人一人が主体的に授業に取り組み、力を伸ばしていく姿が見られた。しかし、50分の授業の中では、動画を撮影し確認しながら課題を考えたり、グループで話し合いをしたり、ワークシートに記入したりするなど、多くの作業があるために、極端に運動量が少ない授業もあった。ICTを活用する授業では、運動量の確保が課題であり、作業と運動量のバランスを考える必要がある。

また、ICTは、ネット環境が整備されている体育館などでは活用しやすいが、グラウンドなどの整備されていない場所になると活用しづらくなってしまふ。ICTを活用しやすい環境を整備することも今後の課題と考える。

(文責 栗島 勲)

学校名

さいたまけんりつおごせこうとうがっこう  
埼玉県立越生高等学校

校長名 吉澤 修

所在地

〒355-0412 埼玉県入間郡越生町西和田 6 0 0

生徒数

2 5 1 名

TEL

0 4 8 - 2 9 2 - 3 6 5 1

職員数

3 7 名

FAX

0 4 8 - 2 7 7 - 1 0 1 3

URL

<https://ogose-h.spec.ed.jp/>

## 1 研究主題

「 協調学習によるコミュニケーション能力の向上と運動意欲の向上 」

—話し合いを深め、運動意欲の向上を目指す—

## 2 研究の期間

令和5年度 1年間

## 3 研究の目的

本校は、何事にも真面目に取り組むことができる生徒が多い。しかし、話し合いを行う協調学習型の授業においては、コミュニケーションを取ることができる生徒と、そうでない生徒の二極化が見られ、グループ活動が滞ることが少なくない。また、集中力が持続しにくい生徒や、聞き取りが苦手な生徒が多く、言葉だけの授業では十分な理解が得られないまま学習が進む可能性がある。さらに、運動部への加入率も低く(※)、運動に対する意欲も低くなってしまっている状況である。そのため、協調学習を一層充実させることで、コミュニケーション能力の向上を図った。そして、互いの運動意欲の向上につながる言葉がけを通して、それぞれの運動意欲の向上につなげたいと考えた。

以上の通り、今回の研究主題を設定した。

※運動部加入率:約 12%

## 4 研究の実践内容

本校は前述した通り、コミュニケーションを取ることが苦手な生徒が多く、自ら積極的に新しいコミュニティに加わろうとする生徒が非常に少ない。

まず、コミュニケーションや運動意欲についてアンケートを行った。その結果、人とコミュニケーションを取ることが得意と答えた生徒が約 15%で、苦手と答えた生徒は約 16%であった。日常的に運動をしたいと答えた生徒は約 9%であった。運動部の加入率も約 12%と非常に低い。

次に、以下の通り実践を行った。

1つ目の実践として、グループ活動が特定の生徒のみとの活動にならないよう設定し、話し合う場面を多くした。特に、エキスパート活動、ジグソー活動、クロストークの時間を設け、協調学習を取り入れた体育授業を展開した。

2つ目の実践では、運動の楽しさを味わうことができる場面を多く設定した。その際、相手に意

見や考えを伝え、伝えたことで相手の課題解決につながった経験を生かすことができるように工夫した。

生徒が主体的に取り組めるような協調学習を取り入れることで、コミュニケーション能力や運動意欲が以前と比べてどのように変化するか観察した。

コミュニケーションを取ることが得意か			
得意	どちらか といえば 得意	どちらか といえば 苦手	苦手
37人 (約 15%)	67人 (約 27%)	105人 (約 42%)	40人 (約 16%)

日常的に運動をしたいか			
したい	どちらか といえば したい	どちらか といえば したくない	したくない
23人 (約 9%)	80人 (約 32%)	85人 (約 34%)	63人 (約 25%)

## 5 研究の成果

今回の研究の結果、協調学習を取り入れたことでコミュニケーション能力や運動意欲の向上が見られた。特に、エキスパート活動では、相手に分かりやすく伝えなければならないということで、より意欲的に取り組む生徒が多かった。これまで運動に対する意欲が高くなかった生徒も、自己の動きに変化が見られたことで、授業中の活動に積極的に取組もうとする姿が見られた。そして、生徒同士の会話がお互いの動きを改善しようとする会話に変化していく様子が見られた。

以上より、「できた」経験を多く積むことが、運動意欲の向上に繋がったと考える。

## 6 今後の課題

今回の研究は、生徒の発言回数や他者の意見に耳を傾ける姿勢に変化が見られた。一方で、発言が苦手な生徒やどうしても積極的に取り組むことができない生徒が、取り残されてしまう状況があった。このような生徒へのアプローチを工夫していくことが今後の課題である。そして、運動量の確保についても留意しながら取り組んでいきたい

(文責 八木原 寛人 )

## 第 4 章

市町村体力向上推進委員会連絡協議会

【所沢市児童生徒体力向上推進委員会】

所沢市教育委員会

〒359-8501

埼玉県所沢市並木一丁目1番地の1

TEL 04-2998-9248

FAX 04-2998-9167

URL <https://www.city.tokorozawa.saitama.jp/>

1 事業の目的

所沢市では、第2次所沢市スポーツ推進計画の基本理念「市民の誰もが、いつでも、どこでも、いつまでも、<sup>からだ</sup>身体を動かしたくなるマチ」を掲げている。所沢市教育委員会の教育の基本理念「みんなが持っている三つの“宝”を掘り越して大きく育てます。1心身のたくましさ 2未来を拓く知恵 3ふるさと所沢を愛する心を受け、所沢市児童生徒体力向上推進委員会では、「心身ともにたくましい児童生徒の育成」を目標とし、「運動好きな子を育て、所沢市の子どもの体力を伸ばそう!」というスローガンのもと各事業を進めている。

2 事業の内容

所沢市児童生徒体力向上推進委員会は、学識経験者3名、市内小中学校16名の推進委員で組織しており、3つの部に分かれ以下の活動している。

(1) 調査研究部

所沢市児童生徒の体力の状況を調査し、課題の把握、課題解決の方策についての提案、各学校での取り組みについて紹介をしている。

①所沢市児童生徒体力向上推進委員会作成資料の活用についての調査の実施

これまでに作成した多くの資料の活用状況を調査し、周知や活用を促すための取組を行った。

これまでに作成した資料

・新体力テストポスター・新体力テストパワーアップカード・所沢市あそびコレクション・これでばっちり新体力テストムービー・新体力テスト虎の巻・トコロんはつらつ体操・体育授業虎の巻・体育授業虎の巻DVD・トコロんのびのび実感シート・体力向上便り【コツコツと】

②新体力テストムービーの活用調査の実施

令和4年度に作成した新体力テストムービーの活用状況について調査し、更なる活用を周知していく取組を行った。新体力テストムービーは、教員や児童生徒が活用できるよう学校の教員用端末や児童生徒の一人一台端末からアクセスができるように整備している。

③体力向上便りの発行

市内の体育を担当する教員が体育、保健体育指導の参考となる資料を作成し、発行した。

(2) 事業企画部

体力の向上を目指し、児童生徒への実技指導や講習会等を実施している。以下の体力向上に向けた取組を推進している。

①親子で逆上がり教室

市内小学校を会場に親子で取り組む逆上がり教室を開催した。逆上がりのスモールステップで取り組める場や検定表を用意し、教室をきっかけ



に親子で練習に取り組めるよう、練習方法、補助や声掛けの仕方を伝えた。

②親子でなわとびチャレンジ

親子で運動に親しみ、親子の絆を深めるきっかけになることを目的として、ペアなわとびを中心に、様々な跳び方に取り組めるように実施した。



③さいたまブロンコスふれあいキャラバン in 所沢市民体育館

市内中学生を対象に運動好きな子ども育成を目指し、所沢市民体育館で事業を実施した。さいたまブロンコスのホームゲーム前の時間にブロンコスコーチによる技術指導やミニゲーム、質問コーナー等を実施した。

(3) 健康保健部

体力を二つに分類すると、実際に体を動かし行動する身体的な能力である「行動体力」と病気やストレスに対する免疫力や抵抗力、環境に順応する能力などである「防衛体力」に分けられる。健康保健部では「防衛体力」について、体力・運動能力・生活習慣・心の健康との関連性を調べ、その調査結果をもとに、「防衛体力」の向上を目的とした委員の勤務校にて保健指導を行った。

(4) 所沢市中学校区小中連携部会の実施

毎年、2月中旬、体力向上推進委員会で取り組んだ成果の報告会と研修会を2部構成で行っている。2部の研修会では、隔年で講演会と中学校区小中連携部会を行っており、R5年度は、小中連携部会を行った。所沢市教育長より、子供達の体力についての講話、各中学校区で管理職や小中体育主任による体力向上の取組の共有が行われた。

3 事業の成果



近年、小中学校ともにH30年度をピークに数値は低下している。また、学校間や校内での体力の二極化が顕著に表れている。二極化の打開策として、運動好きな児童生徒の育成を推進する。

【表彰を受けた学校】

令和4年度体力向上優良校 椿峰小学校、所沢中学校  
令和5年度全校学校体育研究優良校 上新井小学校

4 おわりに

運動好きな子を育て、所沢市の児童生徒の体力向上できるよう、一層推進していきたい。

# ソフトボール投げのポイント



## ボールの握り方



手が大きい人向き



手が小さい人向き

ボールの縫い目に  
垂直に指をかける



手とボールの間  
に隙間をつくる

## からだの使い方

友だちと確認しながらやると  
よくわかるよ！



投げる手と反対の肩を  
投げる方向に向けて横  
向きになる。

投げる方向を見て右足  
に100%体重をかける。

左手は投げる方向へ、  
ボールの位置は頭の後  
ろにする。

肩の高さよりも肘をあげ、  
胸を反らし、左足を踏み出す。

ここまでは小学校3年生までにできるようになろう！できていない人は動作をひとつずつ確認しながらマスターしよう！



体のひねりを利用して、  
手首のスナップで  
ボールに力を入れる。

投げる手を止めずにダイ  
ナミックに腕を大きく  
振る。

腕を大きく振り落と  
し、左足に100%体  
重をかける。

腰の回転がしやすいよ  
うに体のひねりととも  
に右足をあげる。

小学校5年生までにはひととおりマスターし、6年生で最高のパフォーマンスができるようがんばろう！

# 子供たちに投げるコツをスイッチON!

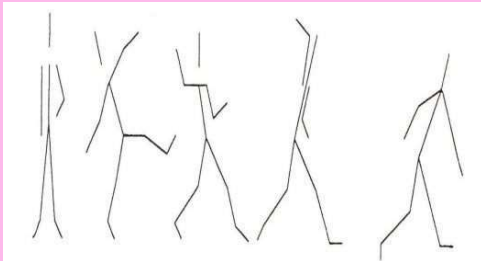
抜粋：体力向上のための指導資料 第4集

東海大学体育学部小澤研究室  
投力向上プロジェクト

(協力：戸田市立美谷本小学校 実践例一部抜粋)

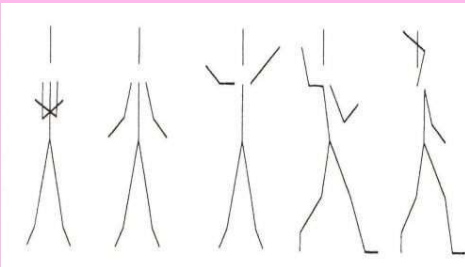
投運動授業について～正しい投げのフォームを習得し、ソフトボール投げの記録を向上させる～

## (1) どすこいバウンド投げ



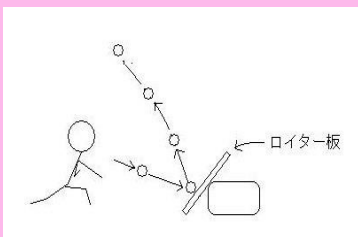
**ねらい：**体重の移動、全身を使ってボールを投げる感覚を養う。  
**方法：**横向きの姿勢から相撲の四股を踏む要領で、軸足と反対の足を大きく上げ、勢いよく振り下ろすと同時に地面めがけてボールを投げつける。

## (2) バトン投げ



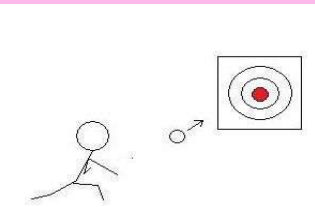
**ねらい：**バトンを立てに縦にできるだけ多く回転させることで、スナップを強調する。  
**方法：**横向きに立ち、胸の前で両手首を交差させた姿勢から肘を伸ばしながら両腕を、円を描くように体側に振り、両手を方の高さよりも高く挙げた姿勢から一気に投げに移行する。

## (3) バウンドボール投げ



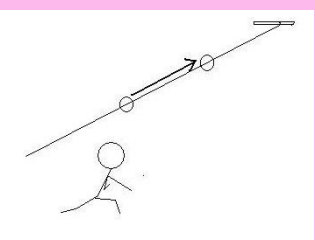
**ねらい：**斜めに立てかけたロイター板に向かってボールをたたきつけ、高く跳ね返らせる。  
**方法：**体全体を使って大きなフォームで投げ、なるべくボールを高く跳ね返らせるように投げる。高さに応じて点数をつけて、得点を競わせる。

## (4) 的当て



**ねらい：**的に向かって投げて、正確性を身に付ける。  
**方法：**得点をつけ、制限時間以内にとれる点数を競う。

## (5) ピッチングロープ投げ



**ねらい：**ロープを約45°の角度ではり、リリースの最適な角度を覚える。  
**方法：**手投げにならないように、体全体で投げる。今回はロープにテニスボールがついた専用の教具を使ったが、1本のロープとバトンで代用できる。

# 家族で体力アップ

## おうちでも楽しく運動！

### 家族のお手伝いで体力アップ

例

- ◇ お風呂そうじ
- ◇ 窓ガラスみがき
- ◇ ゴミ出し



### 外遊びやレジャーでリフレッシュ

例

- ◇ サイクリング
- ◇ ボール遊び
- ◇ ランニング



### なわとび遊びで汗をかく

例

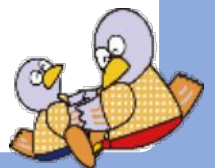
- ◇ 回数にチャレンジ
- ◇ 時間にチャレンジ
- ◇ 種目にチャレンジ



### 一人やペアでストレッチ

例

- ◇ 一人でゆっくり
- ◇ 二人で楽しく
- ◇ 記録にチャレンジ



保健体育課・スポーツ振興課から動画配信中



「新 彩の国 体づくりチャレンジプログラム」  
学校の授業で行う運動が  
いつでも見れる！ いつでもできる！

「小学校版 すくすくプログラム」

<https://www.youtube.com/watch?v=v3zvjr0aHo8>



「中学校・高等学校版 ステップアッププログラム」

<https://www.youtube.com/watch?v=Sa-ttbzyqc8>



### 「選手と一緒に体を動かそう」

色々な選手とラジオ体操やトレーニングができる！

「県内プロ・トップスポーツ選手によるラジオ  
体操、トレーニング動画」

<https://saitamasc.jp/exercise>



コツコツときたえた体は たからもの