

江東区立枝川小学校の体育活動の取り組みについて

1 はじめに

本校は、およそ 70 年前に東京湾を埋め立てて拓かれた土地に開校し、今年で 52 年目を迎える。学区には大規模な集合住宅が次々に建設され、それに伴う交通網の発達により大きく変貌を遂げてきた。児童数は 726 人で、東京都江東区では 3 番目に大きい大規模校である。

(学校概要)

本校は、平成 21, 22, 23 年度は、「東京都教育委員会スポーツ教育推進校」並びに、「江東区体力向上推進モデル校」として、今年度は引き続き、日常活動と、さらなる授業充実を目指し、体育科を中心とした健康教育に取り組んできた。

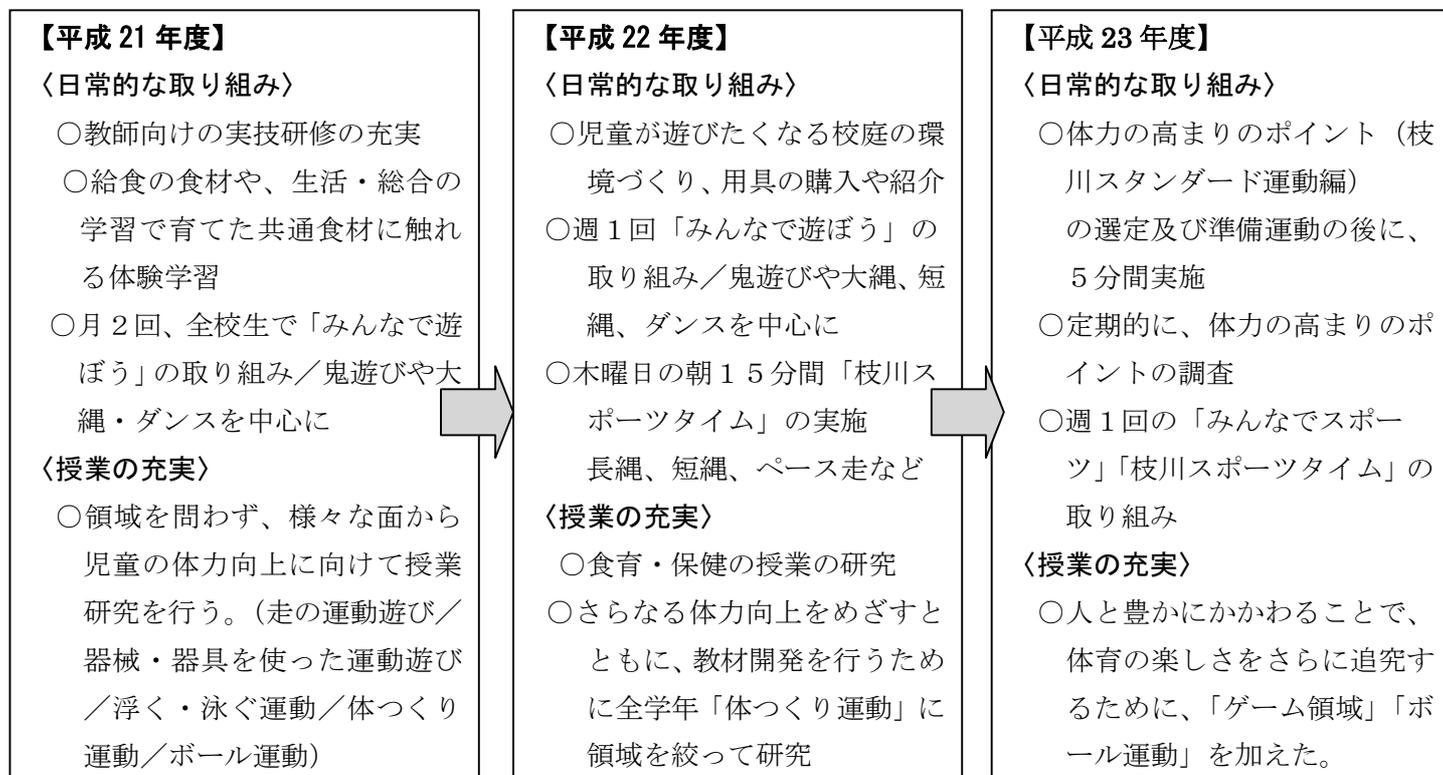
これまで、休み時間に校庭で遊ぶ子どもの数が全校の半分にも満たないということから、子ども達に思い切り体を動かし、運動する楽しさを味わわせたいという願いから出発した実践をしてきた。

内容としては、体育的活動、環境、食育・保健の 3 部会を立ち上げ、子ども達が日常から運動や食に興味をもてるような取り組みをしてきた。また、教員の授業力向上のため、実技研修を実施。平成 21 年度からは体育科を中心とした内容を、今年度はさらに各教科の研修にまで幅を広げた。

また、研究授業後の研究協議会では、各運動の特性や系統性について、全職員が共通理解を深めるためのプレゼンテーションが行われた。

【全学年 24 クラス（特別支援 2 クラス）、児童数 726 人、職員数 36 人】

2 研究の経過



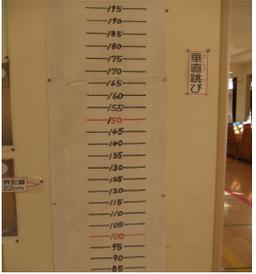
【平成 24 年度】〈授業の充実〉

内容	講師
第 1 回研究全体会（研究の概要、部会、分科会での話し合い）	
第 2 回研究全体会（器械運動についての講義）	東京福祉大学教授 菅原健次先生
第 3 回研究全体会（器械運動の模擬授業及び食育・保健の基本的な確認事項共通確認）	喜名朝博校長
第 4 回研究全体会（第 1 回目の研究授業）—食育—（1 年）	喜名朝博校長
第 5 回研究全体会（第 2 回目の研究授業） —マットと跳び箱を使った運動あそび—（1 年）	江東区指導室 田子森指導主事
第 6 回研究全体会（第 3 回目の研究授業）—跳び箱運動—（5 年）	江東区指導室 金原指導主事
第 7 回研究全体会（第 4 回目の研究授業）—マット運動—（3 年）	東京福祉大学教授 菅原健次先生
第 8 回研究全体会（第 5 回目の研究授業） —固定施設・鉄棒遊び—（2 年）	江東区指導室 田子森指導主事
第 9 回研究全体会（第 6 回目の研究授業） —跳び箱を使った運動あそび—（仲よし）	喜名朝博校長
第 1 0 回研究全体会（第 7 回目の研究授業）—マット運動—（6 年）	体育健康センター副理事長 野口修先生
第 1 1 回研究全体会（第 8 回目の研究授業）—保健—（6 年）	江東区指導室 田子森指導主事
第 1 2 回研究全体会（第 9 回目の研究授業）—跳び箱運動—（4 年）	東京福祉大学教授 菅原健次先生
第 1 3 回研究全体会（研究の総まとめ、来年度の研究の方向性）	
第 1 4 回研究全体会（来年度の研究の方向性）	

3 日常的な取り組み

(1) 環境部会

① 体育館・校庭の環境整備

<p>世界記録の体感</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 100m 走 ○ 走り幅跳び ○ 走り高跳び ○ ハンマー投げ 	<p>身近な遊具・器具</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ジャンプタッチ ○ 校庭レイアウト ○ ロープラダー ○ なわとび台 ○ 垂直跳び 
<p>・アスリートへの憧憬が生まれた。</p>	<p>・身近な遊具・器具として活用が見られた。</p>
<p>掲示物</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 鉄棒 ○ マット運動 ○ 跳び箱 	<p>教材開発・物品確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ドッチビー ○ リバーシ ○ ダブルダッチロープ ○ かんぼっくり ○ 竹馬 
<p>・取り組む時期に合わせて掲示する。</p>	<p>・みんなでスポーツや休み時間に活用する。</p>

②アンケート作成・集計

③実技研修のコーディネーター

教科・活動	内容	講師
体育	「マットを使った運動遊び」「マット運動」	深谷 元紀 教諭
特別活動	学級活動の内容と指導するための手立て	前田 亜弥 教諭
外国語	小学校外国語活動の基礎・基本	青木 隆 教諭
図画工作	指導内容・留意点、「枝川・ツリー」の実践	谷田 直勝 主任教諭
書写	初めての授業でのポイント、準備・片付け	安田 住子 教諭
道徳	児童の意見を生かす授業の組み立て・工夫	内井 良恵 主任教諭
音楽	歌・指揮の指導	飯窪 千鶴子 主幹教諭
理科	学校の植物について、実験器具の扱い方	長屋 昌治 主任教諭
生活科・総合	年間計画の立て方、実践内容	大岸 あや 教諭

(2) 体育的活動

枝川スポーツタイムの取り組み 毎週木曜日朝8時25分～40分まで

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
活動内容	← 長なわ →			← 短なわ →			← 持久走 →					

(長チャレ)



なわの真ん中を意識しよう！！

全員で声出そうね！

(持久走)



低学年 3分間
 中学年 4分間
 高学年 5分間できるだけ
 同じペースで走ろう！

みんなでスポーツの取り組み 毎週火曜日の20分休み

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
活動内容	← バージョン① →					← バージョン② →						

ステージ おおきなゆりかご	小アリーナ タッチコーン	10メートル  キャッチボール
リバーシ		朝礼台
ステップラダー 		びょうかんそう  5秒間走



色を変えて
競い合おう。



こしを低く
するといい
よ。

(3) 食育・保健部会

食育

○給食の食材にふれる体験

枝川小の児童は食べることが好きで、毎日給食の時間を楽しみにしている。しかし、「食に関する経験不足」から食べたことがない食品は食べようとしない児童の姿を見受けられることがある。そこで、1～3年生を対象に枝川タイムを活用して、食品に触れる機会を取り入れた。



どんな花が咲くのか、どのように実がつくのか、写真や実物を見せて説明したあと、こどもたちに食材の皮むきに挑戦してもらいます。1学年でその日の給食に使う全校分の食材の皮むきをします。

○食育の学習

枝川タイムでは、文部科学省のテキストを活用し、朝ごはんの大切さや栄養のバランスなどクラスごとに食育の学習に取り組んだ。また、自分の生活習慣の見直しや食に関する興味・関心を深められるように学習を進めた。

保健

○給食後のはみがきタイム

虫歯のない健康で丈夫な歯を目指し、給食後の歯みがきに取り組んだ。また、4年生は、歯科校医と歯科衛生士の指導のもと、歯垢染め出しでみがき残しを確認し、自分の歯並びに合った丁寧な歯の磨き方を知ることができた。

4 枝川スタンダード(運動編)

- 準備運動が少なくて済むこと。
- 体育の運動領域それぞれの基礎的な運動であること。
- 成果が比較的に見やすいこと。
- 児童自身に判定できること。
- 用具の準備が少ないか、あっても児童に設置できること。

これらの観点に基づき、次の10の動きを選択した。

- ① 5秒間走
5秒間で走りきった距離を調べる。
- ② 10mキャッチボール
ペアを作りノーバウンド、もしくはワンバウンドでキャッチボールを行い、何回続くかを数える。
- ③ 補助倒立
壁を使うか、友達に補助してもらって5秒間倒立する。
- ④ かえるの足うち
両手を床につき、お尻を上げて両足を打ち付けた回数を数える。
- ⑤ 大きなゆりかご
肩倒立の状態から、足先で大きな円を描くように足をおろして立ち上がる。
- ⑥ 3分間走
トラックコースを周回し、3分間で何周走れるかを計測する。
- ⑦ 逆上がり
鉄棒運動で行うときと同じように取り組む。
- ⑧ タッチコーン
3mラインの幅の上にコーンを置き、20秒間で交互に何回タッチできるかを測定する。
- ⑨ ラダー走
ラダーを右、左、右、左と1マスに片足ずつおいて、リズムよく走る。
- ⑩ 手足走り
両手を床につき、手で体を支えて足の裏で蹴って走る。10秒でどこまで進むかを数値として記録する。

5 授業の取り組み

運動の特性

各学年の技の系統性

<u>跳び箱運動</u>	低学年 跳び箱を使った運動遊び	中学年 跳び箱運動	高学年 跳び箱運動
切り返し系	踏み越し跳び 支持でまたぎ乗り またぎ下り 馬跳び	開脚跳び	安定した開脚跳び 大きな開脚跳び
		◇大きな開脚跳び ◇かかえ込み跳び	かかえ込み跳び
回転系	タイヤ跳び 支持で跳び乗り 跳び下り	台上前転	安定した台上前転 大きな台上前転
		◇大きな台上前転	◆首はね跳び◆頭はね跳び
その他			

<u>マット運動</u>	低学年 マットを使った運動遊び	中学年 マット運動	高学年 マット運動	
回転技	ゆりかご	前転がり	安定した前転 大きな前転, 開脚前転	
		後ろ転がり	前転	◆倒立前転, ◆跳び前転
			後転 ◇開脚後転	安定した後転, 開脚後転 ◆伸膝後転
倒立技	背支持倒立 かえるの足打ち 壁登り逆立ち	壁倒立	安定した壁倒立, 補助倒立 頭倒立, ブリッジ	
		◇補助倒立, ◇頭倒立, ◇ブリッジ	◆倒立, ◆倒立ブリッジ	
	支持での川跳び	腕立て横跳び越し	安定した腕立て横跳び越し 側方倒立回転	
		◇側方倒立回転	◆ロンダート	
その他	丸太転がりなど		技の組み合わせ バランス, ジャンプ	

<u>鉄棒運動</u>	低学年 鉄棒を使った運動遊び	中学年 鉄棒運動	高学年 鉄棒運動
上がり技	跳び上がりや跳び下り ぶら下がり 易しい回転	膝掛け振り上がり	安定した膝掛け振り上がり ◇膝掛け上がり◆もも掛け上がり
		補助逆上がり	安定した補助逆上がり ◇逆上がり
支持回転技		かかえ込み回り	安定したかかえ込み回り ◇前方支持回転◇後方支持回転
		後方片膝かけ回転	安定した後方片膝かけ回転 ◇前方片膝かけ回転
下り技		前回り下り	安定した前回り下り

		転向前下り	安定した転向前下り ◇片足踏み越し下り
		両膝掛け倒立下り	安定した両膝掛け倒立下り ◇両膝掛け振動下り
その他	技の組み合わせ		

※◇発展技 ◆さらなる発展技

5 おわりに

平成24年度の校内研究は、「江東区体力向上推進モデル校」としての過去2年間の成果を踏まえ、新たな視点で体育の授業づくりや子どもたちの体力向上への取り組みを行ってきました。そのひとつが「機械運動」に焦点を当てたことです。発達段階に応じた指導の在り方や運動特性、その系統性について研究を深めることができました。特に運動特性の分析は若手教員を中心に行い、時に協議会場での実演も交えての報告となりました。

新たな視点の二番目は、授業者や授業内容に応じて協議会の運営方法を変えたことです。研究授業では授業者が一番勉強になると言われますが、それだけではなく参加者一人一人が授業者と同じように自分の授業として考え、自らの授業改善に生かすことができる協議会を目指しました。授業過程毎の子どもたちの反応を記録した保健分野の授業では、我々の子どもを見取る力も養われました。また、子どもたち同士の声かけ、教師の声かけに焦点を当てた協議会では、体育に限らず日々の授業における我々の子どもへの声かけの意味や有効性について考えるきっかけとなりました。

この1年、9回の研究授業と協議会を行ってきましたが、どれも過去2年間の研究の延長線上にあるものでした。こうして研究を継続して新たな視点で見直せたことが大きな成果だったと思っています。

さて、本校の子どもたちは実によく遊びます。休み時間に教室に残っている子どもはいません。体育的活動として位置付けている「枝川スポーツタイム」や「みんなでスポーツ」「ながなわチャレンジ」なども嬉々として取り組んでいます。体を動かすことが楽しいと思える子どもが増えていることを実感しています。また「枝川小スタンダード・運動編」の体育の時間への位置付けも明確になってきました。さらに、計画的な食育、特に給食指導を通じた食育により、食に関する関心も高まってきています。

一方、体力・運動能力調査の結果からは、解決すべき個々の課題も見えてきました。子どもたちの運動の日常化と体育の時間の質的向上、食育の充実は、その歩みを止めるわけにはいきません。研究としての取り組みは一区切りとなりますが、心身ともにたくましい子どもたちの育成を目指して、これからも取り組んでまいります。

終わりにになりましたが、本研究を進めるにあたり昨年度に引き続きご指導いただいた東京福祉大学教授である菅原健次先生に深く感謝申し上げます。先生には本校の教員一人一人の授業や人柄をご理解いただき、いつも応援していただきました。また、研究内容についても独りよがりの研究にならないよう多角的に価値付けていただきました。先生のお話を伺ったあとは、全員が充実感と明日の授業へのエネルギーをいただいたように思います。また、お忙しい中ご指導いただいた体育健康センター副理事長の野口修二先生、江東区教育委員会事務局指導室の田子森好房指導主事、金原崇指導主事に深く感謝申し上げます。ありがとうございました。

校長 喜名 朝博