

# 那須塩原市立槻沢小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
302名	16	( ) 児童生徒の体力向上に向けて体力向上プログラムを使った取組 (○) 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組 ( ) 体づくりに関する家庭との連携 (○) 教職員の資質向上のための取組

## 1 ねらい

昨年度に続き、本年度も新型コロナウイルス感染拡大防止対策をとって、児童の安全を確保しながらも、児童の実態に合わせた体力向上を目指した取組が各校に求められている。本県では8月27日から9月30日まで緊急事態宣言が発出され、なお一層の安全対策をとりながらの授業実践が求められた。本校では教育活動ガイドラインの見直しを随時行い、体育時における安全を確保しながら、運動量を確保して、児童が楽しめる体育の授業実践を模索してきた。

本年度の学校経営方針に、「校内研修の充実」がある。体力づくりを充実させるために、職員で指導法を共有できるような校内研修を継続的に行う必要がある。また、児童に個別最適な学びを実現するためには、一定の目標を全ての児童が達成することを目指し、児童一人一人の特性に応じて、最適な方法で学習を進めることが求められており、従来の指導法からの脱却が求められている。そこで、体育主任として多くの学級の体育を担当している経験を生かして、具体策を全職員に示し、職員間の情報共有を積極的に行っていきたいと考えた。

## 2 実施内容

### ア 体育科の方針の作成と年度当初の共通理解

- ・4月1日に学校長より示された本年度の学校教育方針を受けて、体育の授業をどのように行うか、年度始めの職員会議で基本的な考え方を示した。

### イ 教育活動ガイドラインの見直し

- ・4月、6月、8月に体育の授業の実施方法について検討を行い、感染症予防対策をとり、また安全面に配慮して体育の授業が実施できるよう、ガイドラインを改定して周知した。

### ウ 児童の体力の現状の共有

- ・新体力テストの結果を基に、児童の体力の実態について、Tスコアを元にして各学年男女別の運動面の強みと弱みを現状分析シートに示して、共有した。

### エ 教科体育における指導方法の共有

- ・体育主任が担当している6学級の体育の授業から、児童たちが学んでいる様子を写真で記録し、「体育だより」として先生方に提供を試みた。どのように教えるのかではなく、児童たちがどのように学んでいるかに焦点を当てることで、児童の姿の後ろにある指導の工夫を伝え、各学年での授業実践に生かせるような情報提供に努めた。

### オ ICTを活用した情報共有

- ・上記の「体育だより」をGoogleのアプリケーションを活用して作成し、文章だけでなく写真や動画を盛り込んで資料を作成した。資料へのリンクを共有することで、いつでも誰でもオンライン上で資料を見ることができるようにした。

### カ 児童たちが進んで運動遊びに取り組める運動器具の購入

- ・密集や接触を避けて、児童達が休み時間や昼休みに遊ぶことができる運動器具の購入を、学年主任会で提案し、理解を求めた。

## 3 主な成果

- ・新体力テストの結果から、児童の体力の実態が分かったことで、体育の補助運動を工夫する視点を得ることができた。
- ・学年主任会で、各学級に新たに柔らかいソフトボールを購入する提案をし、理解を得られたことで新しい運動器具の購入につながった。休み時間や昼休みに、校庭でキャッチボールをして遊ぶ姿が見られるようになった。
- ・8月27日から9月30日までの緊急事態宣言の期間では、児童の密集や接触が避けられる種目を提案し、全校体制で実施することができた。校庭ではベースボール型ゲーム（ティーバッティング）、体育館ではネット型ゲーム（プレルボール）を発達の段階に応じた形で行った。

	握力	45以下 のびしろが大きい		45-50 もう少しの所△		50-55 優れている○		55以上 とてもよい◎	
		上体 起こし	長座 体前屈	反復 横とび	シャトル ラン	50m走	立ち 幅とび	ソフト 投げ	体力 合計点
一年男子	47.2	48.6	50.1	48.2	49	49.4	41.9	47.2	46.5
二年男子	50.5	46.9	52	46.1	46.2	49	42.1	46.8	45.3
三年男子	50.8	45.6	52.2	41.9	48.6	50.7	43.5	49.4	45.7
四年男子	51	49.6	45	47.2	45.9	48.4	44.1	49.4	45.5
五年男子	50.2	43.7	47.4	43.2	49.2	43.4	38.6	48.4	42.4
六年男子	56.4	50	50.8	41.3	42.9	46.4	38	50.7	44.5
一年女子	49.3	57.1	49.9	50.5	50.8	51.4	46.1	49.5	51.3
二年女子	45.1	46.8	46.4	46	48	43.1	41.6	51.2	44.5
三年女子	48.4	47.4	51.9	38.4	47.3	45.6	40.8	47.9	43.1
四年女子	50.8	48.8	43.8	43.5	44.6	49.2	43.3	49.1	43.3
五年女子	54.7	50.2	44.9	45	50.4	49.6	42.7	52.7	47.6
六年女子	53.4	48.2	53.5	49	45	47.4	45.9	53.5	48.1

R3新体力テスト 学年男女別 現状分析シート

[体育だより]  
5, 6年生 補助運動 少数での3分間長縄跳び  
実際の動画はこちらです。  
<https://photos.google.com/photo/AF1QipMOD9K5ZFvN14Z-CLidSPVGuIN4Cmmu-EPucRo>



学級を10人くらいのグループに分けて、4月から外の体育の補助運動として、継続して行っています。整列することなく、外に出た人から長縄を準備をして跳び始めます。全員そろったら、3分間で100回を目標に、時間を計って跳びます。



ひっかかっても、回数を足して数えます。跳べない人はくぐり抜けてもOK。縄を回す人は、1日2人ずつ、交代でいずれは全員が経験できるようにします。  
小澤は昨年度、2, 3年生の体育を担当していましたが、1年間継続したことで、子どもは驚くほど上達しました。もめたり、けんかすることもほぼなくなりました。



9月7日 5年生は1チームが120回くらい跳ぶことができ、みんなから拍手をもらいました。子ども同士の関わりの質が向上すると、回数も伸びていきます。先生の役割は、見守り、子ども達の成長を待つことです。競争ではなく、全チームが100回を超える、という大きな目標をもって、継続して取り組んでいきます。

体育だより 補助運動 長縄跳び

3対3 ベースボール型ゲーム 火曜3校時5-1 水曜4校時6-1やっています  
外部リンク 小3体育「ベースボール型ゲーム」指導のポイント「みんなの教育技術」



用具  
ボール 12個  
バット 9本  
紙コップ 50  
これらは職員室外出入口にごすべて入っています。朝礼台の下に、大きなカラーコーン9個入っています。



カラーコーンの先端に紙コップをセット 紙コップにボールをのせます。3人組で1セット使用し バックネットに向かってバッティング練習をします。10分くらい野球部、ソフトボール部の人が見本を見せてくれました。



順番を待つ間は、後ろに下がって待ちます。1日で全員が打てるようになります。



左の3人 打つ人  
右の3人 ボールをとる人  
試合形式で打撃練習3人打ったら役割交代  
まだアウト、得点はありません。  
欲張らず、一歩ずつ進みます。



打つ人  
「うちますよー」「行きまーす」  
守る人  
「いいよー」「こーい」このようなやりとりが自然と生まれます。声を掛け合うことで、雰囲気は良くなります。敵ではなく、協力して行う人になります。

体育だより ベースボール型ゲーム

プレルボール ネット型ゲーム 雨天時に体育館でおすすめ 3対3が基本  
火曜校時5-1 水曜校時6-1 やっています。  
youtubeはこちら 小学校中学生体育「3対3ネット型ゲーム: 文部科学省」  
概要はこちら 小4体育「プレルボール(ネット型)」指導のポイント「みんなの教育技術」  
指導案はこちら 単元名 ネット型ゲーム「プレルボール」



ステップ1 必ず全員がボールにさわれるので、機会が均等であり、教育的なゲームです。  
基本は3人組。また4人組でもできます。バレーボールはノーバウンドでやりますが、それをワンバウンドで、しかも仲間全員が1回ずつボールにさわって、相手コートに送る。そんなゲームです。2バウンドすると、アウトになり相手に得点が入ります。最初の5分くらいは、チーム内でワンバウンドのボール回しをしました。



カラーコーン 低 にゴム紐を通したモノが、ネットの代わりです。準備はこれと、ボールのみ。ボールはピンクと黄色の混ざったモノがよく弾み、速いです。  
6-1は8チームできるので、3コート作成しました。



ステップ2 はじめてのゲームは、全部キャッチして行います。とても簡単です。サーブを自分のコートにワンバウンドさせて相手コートにボールを入れます。(いわゆるサーブ) レシーブ側の相手1は、ボールをキャッチして、相手2にワンバウンドでパス。相手2はボールをキャッチして、相手3にワンバウンドでパス。相手3は、ボールをキャッチしてからワンバウンドさせて、反対側のコートにボールを返します。(これがバレーで言うアタック) このラリーをくり返します。



ステップ3 ルールが分かったら、自衛をすこしずつかけます。6-1では、次のステップとして、ボールをキャッチできるのは2人まで、さらに次のステップとして、ボールをキャッチできるのは1人まで。としました。キャッチしてはいけない人の動きは、バレーボールのトスやスパイクに近い形に自然となくなっていきます。

体育だより プレルボール