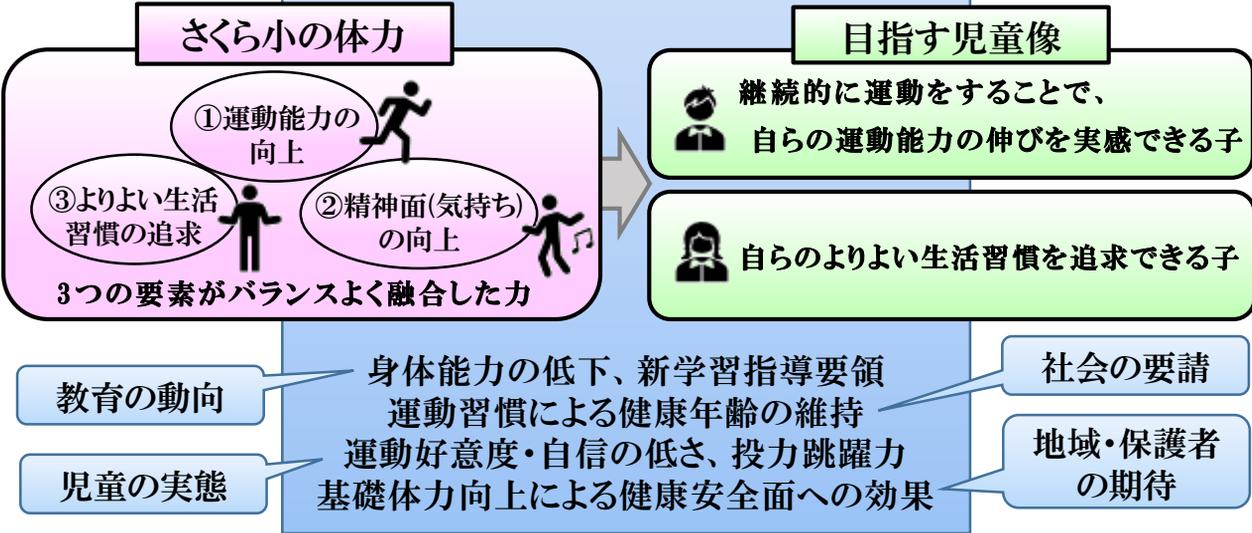


# 研究の概要

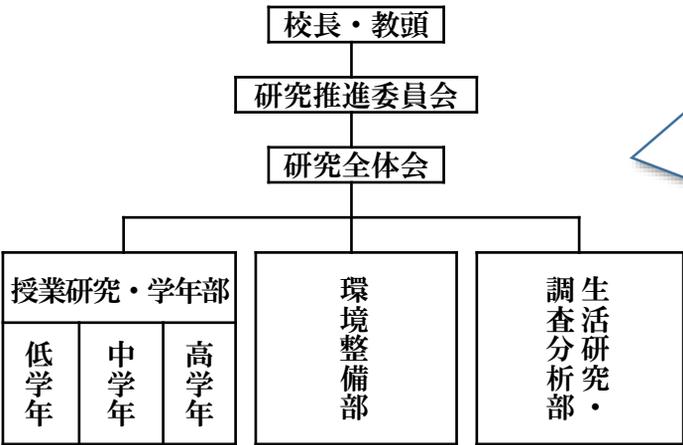
【学校教育目標】  
ふるさと幸手を愛し、志に生きる(児童の育成)

【研究主題】  
「生き生きと学び、主体的に取り組む児童の育成」  
～一人一人が自己の体力の伸びを実感できる実践を通して～



〈研究仮設1〉 必要感のある学習展開や場の工夫をすることで、  
自らの運動能力の伸びを実感できるであろう。

〈研究仮設2〉 自らの生活習慣と心身の健康状態を振り返り、  
運動することのよさを知ること、  
自ら進んでよりよい生活習慣を追求できるであろう。



- 研究領域: 体育科全領域
- 低学年 (主に体づくり)
    - ・体ほぐしの運動遊び
    - ・多様な動きをつくる運動遊び
    - ・ボールゲーム
  - 中学年 (主に保健領域)
    - ・保健領域
    - ・跳び箱運動
  - 高学年 (主に実技領域)
    - ・体の動きを高める運動
    - ・ハードル走
    - ・跳び箱運動

# 授業研究・学年部の取組

## 1 さくら小体育授業スタンダード ～運動領域・保健領域～

授業展開の要点をパターン化し、授業者の指導を標準化した。児童の学習活動を保障するとともに、児童自身に授業の見通しがもてるようにした。

### さくら小体育授業スタンダード～運動領域～(S1～S5 = 幸手スタンダード授業5との関連)

段階	学習内容・活動
導入	1 集合、整列、健康観察、挨拶 S1 心のスイッチをONにする。
	2 さくらっ子体操(準備運動・補強運動)
	3 <b>こっこつタイム(感覚つくりの運動)</b> ※単元を通して毎時間行い、伸びを実感することのできる活動。 ※本時の学習に必要な感覚を身につけるための運動(タスクゲームを含む)。
	4 用具・場の準備
展開	5 本時のねらいの確認 S2 意欲を高める『めあて』を示す。
	6 <b>試しの運動・ゲーム</b>
	7 <b>話し合い・作戦</b> ※課題解決のために必要な技のコツや作戦のポイントを共有する。 S3 自分で考え、共に深め合う時間を確保する。
	8 <b>ぐんぐんタイム(再度活動)</b> ※技のコツや作戦のポイントを踏まえて、練習・ゲーム②を行う。 S4 活動の過程でめあての達成度を確認する。
	9 技披露・作戦共有 ※学習の中で身につけた技等を披露し、技能が高まったことを実感させる。
整理	10 片付け、整理運動
	11 本時の振り返り・まとめ S5 学習のまとめを行い授業の振り返りを行う
	12 整列、健康観察、挨拶



## 2 カリキュラムマネジメントに基づいた年間指導計画の見直し

体育と保健の授業を軸としつつ、道徳や特別活動、各種行事との関連を踏まえた学習指導を行った。児童自らの経験や他教科との関連によって体力健康への関心を高め、学んだ知識や成果を生活の中で実感できるようにした。また、新学習指導要領の「3つの観点」評価による体育的学力を検討した。

## 3 特性要因図(フィッシュボーン・チャート)を活用した研究協議

仮説や手立ての検証について、的を絞った協議をする為、特定要因図による研究協議を行った。



## 4 学習カードの工夫

各単元の学習カードには必ず、毎時間の活動の中で、児童の伸びが実感できるような項目（例：感覚づくりの運動時の回数が記入できるような項目）を入れることを統一した。また、各学年によって、イラストを入れたり、作戦を書けるようなスペースを作ったり、児童が伸びを実感しやすくなるようにした。

日づけ	/	/	/	/	/	/	/	/	/
バス& キャッチ									
ダンボール アタック									

今回の授業で最大のポイントとなるのは、「空中局面」です！

第一空中局面とは「ふみ切り後から着手までの空中局面」のこと

より大きく！

☆「とび箱の上に手を着いてから着地まで」が第二空中局面

## 5 掲示物・場の工夫

児童が見通しをもって活動できるよう、単元計画を掲示した。また、児童の「やってみたい」気持ちを刺激し、伸びを実感できる場（例：記録がとりやすい場、技のポイントを意識しやすい場）を設定した。

個数やタイムの記録



単元計画やポイントの掲示



自分達で考えた場



## 6 ICTの活用

児童が自由に手本となる動画を見たり、自分の試技を撮影したりして、自らの課題と成果を客観的に分析できるようにした。

児童が操作できるタブレット



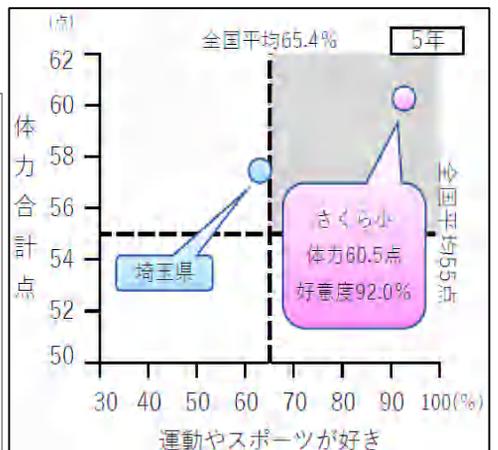
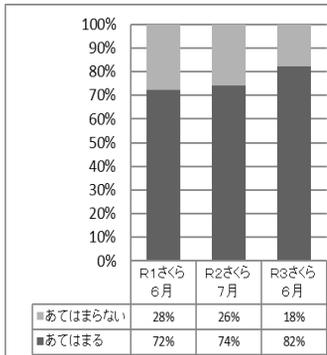
遅延再生ソフトによる試技の確認



## 7 成果と課題

- ◎ 運動領域・保健領域の両方の授業実践により、幅広い授業研究を充実できた。
- ◎ 授業の展開を工夫することで、「伸びを実感」させる学習の流れをスタンダードとして職員間で共有することができた。
- ◎ 児童は伸びを実感する中で自分の運動能力に自信を高め、更に主体的に体育に取り組むようになった。
- ◎ ICTの活用、教材教具の工夫により、児童の「伸びしろ」を効果的に見つける授業展開ができるようになった。
- 多領域の研究によって主題に迫る成果はあったが、投力・跳躍力に絞って研究を深め、知識技能面での研究も模索する必要がある。

自分の体力や運動能力に自信はありますか。



# 環境整備部の取組

## 1 自校体操の作成

自校体操（さくらっ子体操）の指導要点を作成した。注意点や声掛けのポイントが明確になったことで、授業者毎に指導の偏りが出ないようにし、全校で統一した指導ができるようになった。また、写真と文章で注意点を説明したものを作成し、体育館に掲示することで、児童1人1人がポイントを確認しながら運動することができるようになった。

### さくらっ子たいそうのポイント

運動名と効果	動き(正論)	動き(横)
<b>こっしん 行進(その場)</b> ・平衡性 ・協応性の向上	 <p>左足から上げましょう</p>	 <p>ひじはまっすくのばす前の人のかたまでうでを上げる</p>
<b>こっしん 屈伸</b> ・膝関節のストレッチ	 <p>はずむようにひざをそろえる</p>	 <p>かかとと地面がついてる</p>
<b>しんまぐ 伸脚</b> ・矢倉部のストレッチ	 <p>左足からつま先を上げない</p>	 <p>はずむように</p>

## 2 「体力アップコーナー」の設置

体力テストに関する運動技能の向上を図るため、校庭、校舎内の各所に「体力アップコーナー」を設置した。児童は、登下校の際や休み時間にピッチンググローブやケンパを楽しみ、継続的に体を動かしながら、投球動作や跳躍タイミングなどをトレーニングできた。

### ペットボトルスロー

① ロープを入し履と平履ではさむようにして、ペットボトルをさります。

② 体を前向きにして立ち、あいている手でおいさをさめます。

③ かんにつづられるように、おもいきり投げよう！ 響をならすことができるかな？

ポイント：ペットボトルは、斜めに落すように、ペットボトルに力を注ぎましょう！

① ロープは、必ず両足間に、しっかりさります。

② 投げた瞬間、足を踏んで、おもしろいように、響をならすようにしましょう。

③ かんにつづられるように、おもいきり投げよう！ 響をならすことができるかな？

### ワニワニジャンプ

① ワニの顔にかいてある番号の上になちます。

② 「バン・サイ・ジャンプ！」のかけ声に合わせてうでをふり、ひざをやわらかくしてとびます。

③ 着地は、ひざを曲げて手は前にのばします。反対側の前にのることができたかな？

ポイント：ワニの顔にかいてある番号は、必ず守ります。おもしろいように、響をならすようにしましょう。

① うでをふりながら、足の間で地面を強く踏んで、おもしろいように、響をならすようにしましょう。

② とびあがった瞬間、おもしろいように、響をならすようにしましょう。

③ 足の間で地面を強く踏んで、おもしろいように、響をならすようにしましょう。

### ハンドグリップ

① 番号は必ず合った道具を選ぶ。できるうちに、つよつよにもチャレンジしよう！

② 正しい持ち方でグリップをさります。

③ 正しい姿勢でグリップをさります。

☆初級・中級・上級それぞれで課題を設定しているよ！ぜひチャレンジしてみよう！

## 3 体力テストに向けたポイント解説の作成

体力テストの記録向上を目的としたポイント解説の掲示物を更新した。各種目での運動のポイントや応援のしかた、道具の扱い方をまとめた。ポイント解説では、運動が得意な児童による手本の写真が載せてあり、低学年でもイメージしやすいようにした。各学級で測定を行う際に活用した。

### 立ち幅とび

大きく！ふかく！しずみこむ！！

「なんでも手をふらず、1回のバンサイで！！」「バン、サイ、ジャンプ！！」のかけ声でとんでみよう！

ポイント：立ち幅とびは、足を踏んで、おもしろいように、響をならすようにしましょう。

### ボール投げ

手を高く つき出して！

「ソーレツ！」のかけ声で記録はのびる！

ポイント：ボールを高く、おもしろいように、響をならすようにしましょう。

### ボール投げ

手を高く つき出して！

ポイント：ボールを高く、おもしろいように、響をならすようにしましょう。

#### 4 目標値を意識させる個人記録用紙の活用

プロフィールシートの第1～第3目標を参考に、県平均値と比較しながら個人の目標値を記録用紙に記入させた。児童は、目標値を常に意識しながら体力テストに臨んでいた。

#### ○体力プロフィールシート

## 体力テスト 記録用紙

種目	埼玉県平均	令和3年目標	今年の記録	
握力	男子:9 女子:9	kg	①	予
上体起こし	男子:13 女子:12	回	①	予
長座体前屈	男子:27 女子:30	cm	①	②
反復横跳び	男子:29 女子:27	回	①	②
20mシャトルラン	男子:23 女子:19	回	①	予
50m走 1/10秒未満切り上げ	男子:14 女子:12	秒	①	予
立ち幅跳び	男子:117 女子:110	cm	①	②
ボール投げ	男子:8 女子:6	m	①	②

#### 5 成果と課題

- ◎ 個人記録用紙の活用により児童の目標意識が大きく向上した。目標を意識できたことで、「体力アップコーナー」などを活用し、主体的に自己の体力課題の解決に取り組むことができた。
- ◎ 投力と跳躍力のポイントをおさえ、休み時間などにも遊びの中で楽しみながら運動に取り組むことで、児童の体力が向上した。特に、本校の課題であった投力跳躍力で成果が見られた。
- 感染症予防をしつつ、自己の目標を達成するための運動の例や場を、より多く提示できるとよかった。

項目	性別	男子						女子						○の合計
		学年	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	
立ち幅とび (cm)	自校平均	117.75	127.20	141.33	155.03	159.20	173.13	117.86	126.61	135.79	148.12	158.02	167.69	11
	2019年度県平均	116.67	128.37	138.70	147.96	156.57	167.16	109.52	121.28	131.75	142.19	151.90	161.07	
	比較	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
ボール投げ (m)	自校平均	9.81	12.35	14.30	19.39	20.71	24.40	6.53	9.50	10.87	13.37	15.78	18.40	10
	2019年度県平均	8.18	11.11	14.33	17.62	20.79	24.20	5.84	7.61	9.54	11.65	13.74	15.79	
	比較	○	○	×	○	×	○	○	○	○	○	○	○	
立ち幅とび (cm)	自校平均	114.86	129.22	143.72	149.24	159.07	165.88	113.86	125.26	138.47	149.59	155.39	161.15	10
	昨年度県平均	116.67	128.37	138.70	147.96	156.57	167.16	109.52	121.28	131.75	142.19	151.90	161.07	
	比較	×	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	
ボール投げ (m)	自校平均	8.27	9.97	15.64	16.73	20.69	22.83	6.15	8.13	11.59	12.68	15.46	17.08	8
	昨年度県平均	8.18	11.11	14.33	17.62	20.79	24.20	5.84	7.61	9.54	11.65	13.74	15.79	
	比較	○	×	○	×	×	×	○	○	○	○	○	○	
立ち幅とび (cm)	自校平均	118.52	136.12	134.68	142.57	152.00	168.00	111.36	126.85	129.45	139.61	155.85	165.41	7
	県平均	116.67	128.37	138.70	147.96	156.57	167.16	109.52	121.28	131.75	142.19	151.90	161.07	
	比較	○	○	×	×	×	○	○	×	×	○	○	○	
ボール投げ (m)	自校平均	8.50	11.03	13.48	16.23	18.41	28.56	6.60	7.85	9.44	11.63	14.40	16.32	6
	県平均	8.18	11.11	14.33	17.62	20.79	24.20	5.84	7.61	9.54	11.65	13.74	15.79	
	比較	○	×	×	×	×	○	○	×	×	○	○	○	

比較 8ポイント向上

体力テストの総合評価で上位3ランク (A+B+C) の児童の割合	埼玉県の結果	さくら小の結果		
	平成31年度 (2019)	平成31年度 (2019)	令和2年度 (2020)	令和3年度 (2021)
	82.8%	87.3%	84.6%	91.8%

比較 4.5ポイント向上

# 生活研究・調査分析部の取組

## 1 生活アンケート

生活アンケートの分析の結果、スマートフォンやゲームを一日に使用する時間は、学年が上がるにつれて長くなる傾向が分かった。更に、朝食欠食率についても同様に、特に高学年において課題であることが分かった。スマートフォンやゲームについてルールを決めているが、守れていない児童が多いこと、生活習慣の乱れが睡眠時間や朝食の時間に影響を及ぼしていることが分かった。こうした実態を踏まえて、運動習慣、朝食について、学習指導や、家庭に向けたよりの充実を図った。

## 2 生活リズムチェックカード

起きる時刻、朝ごはん、食後のはみがき、排便、運動や外遊び、ゲーム、寝る前のはみがき、寝る時刻、家庭学習の項目で「生活リズムチェック」を1週間実施し、家庭と連携して生活習慣の改善を促した。

生活リズムチェックカード ～くっすりねて、もりもり食べて、のびのび体を動かし、学習もがんばろう！～									
年 組 番 名 前									
*ねる時刻と起きる時刻の目標を書きこみ、1週間家庭で取り組みましょう。5月24日(月)に提出しましょう。									
*ねる時刻は、1～3年生は9時までに、4～6年生は10時までが望ましいです。・起きる時刻は、登校時刻(家を出発する時刻)より1時間以上前が望ましいです。									
*雨の日は、「運動や外遊び」は、読書がきちんとできた○、まあまあできた△、できなかった△を記入しましょう。									
項目	朝		昼		夜		家庭学習	保護者印	
	起きる時刻 目標	朝ごはん	食後のはみがき	排便(うんち)	運動や外遊び	ゲーム(スマホ含む)・使用時間は1時間以内・夜9時までに使うのをやめる			ねる前の はみがき
時 分	◎守ることができた ○まあまあできた △守れなかった	◎おいしくもりもり食べた ○少しだけ食べた △食べなかった	◎ていねいにみががいた ○みががいた △みががなかった	◎バナナうんちがでた ○びびち・かちうんちがでた △でなかった	◎体を動かし運動したり遊んだりした ○まあまあできた △できなかった	◎ゲーム(スマホ含む)・使用時間は1時間以内・夜9時までに使うのをやめる ◎両方でできた ○どちらかできた △どちらでもできなかった	◎ていねいにみががいた ○みががいた △みががなかった	◎守ることができた ○まあまあできた △守れなかった	◎きちんとできた ○まあまあできた △できなかった
月日(曜日)	5/19(水)								
5/20(木)									
5/23(日)									
1週間ふりかえっての感想									
おうちの時から									担任印

## 3 朝食欠食を減らす栄養指導

全学級の身体測定前に15分程度、朝食の大切さや望ましい食生活について発達段階に応じた栄養指導を実施した。指導後や学期始めには朝の健康観察時に朝食調べを実施して、自分の食生活を意識させるようにした。6年生では、1食分の献立をクラスで考え、実際に給食で提供することで、食に関する興味を喚起した。

### 身体測定前の栄養指導



さくら小オリジナル献立を考えよう

6年 2組 名前

テーマ 栄養満点！元気もりもり給食

①テーマに合った献立を考えよう

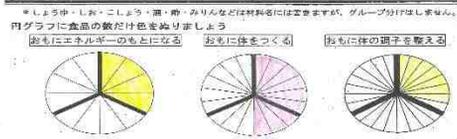
献立名 主食 ごはん のかもの汁 牛乳  
主菜 手撕き卵のはんぺん 野菜炒め  
副菜 ほうろく野菜いため  
デザート くだものゼリー

②料理のイメージを絵であらわしましょう

③工夫したところを考えよう

工夫したところ  
家で食べたチーズははんぺんや人参を混ぜることで学校でも実行できるんじゃないかという思いを基にしました。はんぺんは味が固くなるので、かき混ぜたチーズを入れることで、はんぺんの味がわかるようにしました。おいしいかなと思います。

献立名	材 料 (食品名)	アレルギーのもと		体をつくる	調子
		卵・乳	小麦		
ごはん	米	○			ごはん
牛乳	牛乳				たんぱく質
から揚げ	鶏肉				たんぱく質
卵炒め	卵				たんぱく質
ほうろく炒め	ほうろく				たんぱく質
ハンバーグ	肉				たんぱく質
チーズ	チーズ				たんぱく質
デザート	フルーツ				たんぱく質
汁	汁				たんぱく質
ごはん	ごはん				たんぱく質
野菜炒め	野菜				たんぱく質
ハンバーグ	肉				たんぱく質
チーズ	チーズ				たんぱく質
デザート	デザート				たんぱく質
汁	汁				たんぱく質
合計 (同じ食品は1ことして考えよう)		4	0	9	7



6年2組が考えた「栄養満点 元気もりもり給食」

#### 4 音読カード

体力づくりをねらいとして、かえる倒立、ブリッジ、倒立などの体操を、音読と一緒に家で毎日行うことを子どもたちの課題にした。また、懇談会でも、保護者に体操に取り組んでいる様子を見届けて、音読カードにチェックをしてもらうようお願いをした。



# 音読カード

月

たいどうは、かえるどういつ、ブリッジ、どういつです。

年 組 名 前

読んだ日	題名	回数	大きな声ですらすらと	気持ちよくこめて	計算カード	たいそう	家の人の印	先生の印
1								
2								

読んだ日	題名	回数	大きな声ですらすらと	気持ちよくこめて	計算カード	たいそう	家の人の印	先生の印
16								
17								

#### 5 体育だより『さわやか』

体育だよりでは、アンケートの考察や、家の中や玄関先でできる運動、親子で作れるおすすめレシピなどを随時発信し、家庭での望ましい運動生活習慣を呼び掛けた。また、さくら小での体力向上の取組や、研究授業での子供たちの学びの様子、授業のねらいなども掲載し、家庭との連携を図った。



さわやか No. 17  
幸手市立さくら小学校体育だより  
令和3年5月18日号

さわやか No. 15  
幸手市立さくら小学校体育だより  
令和3年2月20日号



さわやか No. 18  
幸手市立さくら小学校体育だより  
令和3年1月13日号

さわやか No. 17 研修主題  
『生き生きと学び、主体的に取り組む児童の育成』  
～一人一人が自己の体力の伸びを実感できる実践を通して～

1 食器の配膳

今日の夕飯でできたら〇をしよう

2 お茶碗は手にもって

さわやか No. 15 研修主題  
『生き生きと学び、主体的に取り組む児童の育成』  
～一人一人が自己の体力の伸びを実感できる実践を通して～

第4回 校内授業研究会 2月10日(水) 第5校時  
1年2組 体育館 低学年担当 本村 恵理子

『体づくりの運動遊び』(多様な動きをつくる運動遊び)

さわやか No. 18 研修主題  
『生き生きと学び、主体的に取り組む児童の育成』  
～一人一人が自己の体力の伸びを実感できる実践を通して～

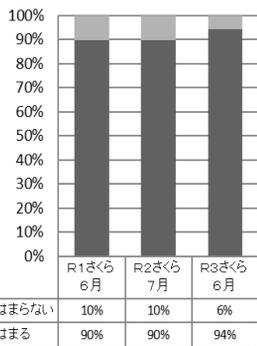
みんな食べて心も体も元気!!!

朝ごはんを食べることはやる気や集中力の向上に繋がり、感染症予防にも大きな影響を及ぼします。朝ごはんを食べ、インフルエンザやコロナウイルス感染症を予防し、やる気アップ、体力アップ、学力アップを目指しましょう。

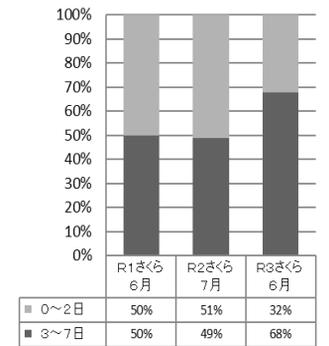
#### 6 成果と課題

- ◎ 運動習慣アンケートにおける運動好意度や外遊びをする児童の割合、目標を立てて運動に取り組む児童の割合などが高くなった。
- ◎ 欠食率は年齢が高くなると増える傾向にあったが、高学年で食への関心が高まり、自ら食生活を改善する姿が見られた。
- 朝食については、全校でおおむね9割の児童がしっかり食べているが、低学年の段階で更に欠食率を減らせるよう、家庭への効果的なアプローチが課題となった。

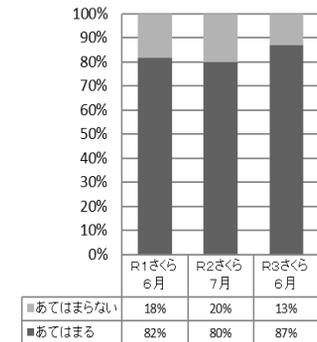
運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをすることは好きですか。



学校生活以外で1時間以上の運動を1週間に何日していますか。



学校の休み時間に外遊びをしていますか。



運動ができるようになるために、自分なりの目標を立てていますか。

