

子供の体力・運動能力向上に向けてた授業改善リーフレット

子供の体力・運動能力向上に向けた授業改善リーフレット

小学校版

福岡県体力向上推進委員会
(体育・保健体育授業検討部会)
福岡県教育庁教育振興部体育スポーツ健康課

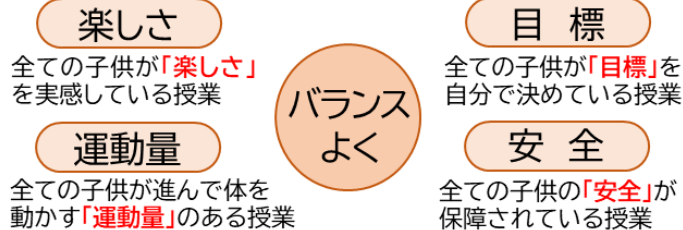
授業改善の視点は…

本リーフレット 次ページへGo

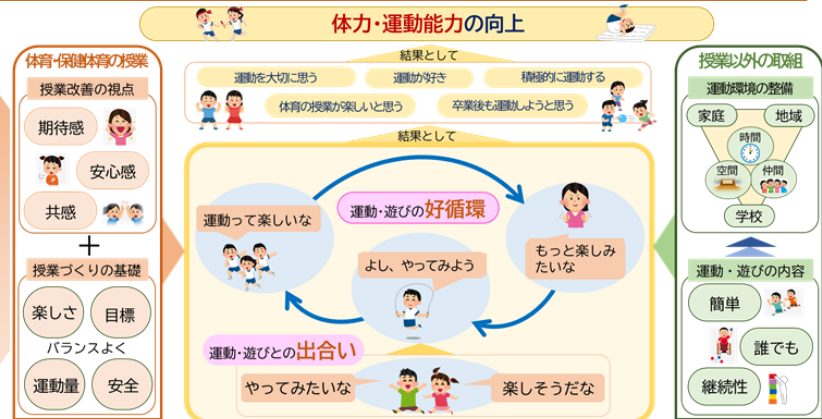
- 期待感** 「ワクワクする」という思いをふくらませ、運動を楽しむことができるように
- 安心感** 「怖い」「痛い」等の心理的・身体的不安を取り除き、温かい雰囲気の中で運動に没頭することができるように
- 共感** 仲間とともに運動する喜びを味わいながら、協働して運動に挑戦することができるように

授業づくりの基礎は…

全ての子供を運動好きにする体育の授業づくりリーフレット



福岡県が目指す 子供の体力向上イメージ図



福岡県では、全ての子供たちが運動の楽しさを味わいながら、自ら繰り返し運動に取り組む中で、**運動に対する意識や意欲**(運動が好き、卒業後も運動しようと思うなど)が高まり、**運動習慣**を定着するとともに、結果として、**体力・運動能力**が向上することを目指しています。

そのためには、「**体育・保健体育の授業**」と運動を日常化するための「**授業以外の取組**」の両輪から効果的にアプローチしていくことが大切です。

特に、「**体育・保健体育の授業**」は、**全ての子供が必ず運動に取り組む貴重な時間**であるため、より充実したものになるよう工夫が必要です。

体育の授業づくりに向けたのその他参考資料はこちら

スポーツ庁委託事業
児童生徒の1人1台端末を活用した体育・保健体育授業の事例集
体育・保健体育の事例集作成委員会



小学校体育の運動指導のやり方～楽しく身につく体育の授業～
スポーツ庁



小学校体育の動画資料～器械・器具を使った運動遊び、器械運動～
スポーツ庁



共生を基盤とした体育の授業づくり
福岡県体育研究所



若手教師必見！
体育指導のポイント
福岡県体育研究所



新型コロナウイルス感染症対策を講じた体育授業の運動例
福岡県体育研究所



今後に向けて

① 楽しい体育の授業

子供の体力・運動能力向上に向けてた授業改善リーフレット

授業改善の具体例①(高学年)

第5学年 C 陸上運動 ウ 走り幅跳び 「1cmでも遠くに！チームでジャンプ」

単元のポイント

- 個人種目を集団化することで、1cmにこだわってチームで記録を高め、遠くに跳ぶ楽しさを味わうことができる。
- 自分の課題を選んで、自分のペースで遠くに跳ぶ動きを高めることができる。
- チームで動きを高め合い、ともに伸びを実感することができる。

	子供の活動	教師のねらい
1	走り幅跳びのモデルの動きをもとに、実際にやってみて、はじめの記録を測定する。	助走して跳ぶ心地よさを味わわせ、もっと遠くに跳びたいという意欲をもたせる。
2	「チームでジャンプ」の行い方をもとに、チームでの走り幅跳びをやってみる。	チームで記録を高める学習への期待感を高めさせるとともに、1cmでも遠くに跳びたいという意欲をもたせる。
3	1cmでも遠くに跳ぶことを目指して、5歩～9歩の助走での走り幅跳びをやってみる。	助走のスピードを生かして、利き足で力強く踏み切って、フワッと跳ぶ心地よさと遠くに跳ぶ楽しさを味わわせる。
4	1cmでも遠くに跳ぶために、自分の課題解決に向けて練習を行う。	「助走」「踏み切り」「空中動作」の3つから自分の課題を選ばせ、より遠くに跳ぶ楽しさと動きを高めさせる。
5	例)Aさん、強い踏み切りが課題 試行 いい助走ができたから、強く踏み切れたけれど、踏み切りゾーンを越えてしまった。	話し合い なるほど！ 力強く踏み切れていたけれど、踏み切り前3歩の位置の目印より利き足が過ぎていたね。 スタート位置をもっと後ろにしてみたらどうか？
6	イチ、ニ、サン、シー、 イチ、ニッ、パーン！	
7	記録会で、1cmでも遠くに跳ぶことを目指して跳躍を行う。	記録の高まりとこれまでの学び方のよさを実感させる。

期待感を高める手立て例「チームで記録を高め、遠くに跳ぶ楽しさを味わう教材の開発」

個人種目の走り幅跳びを集団化して、チームで遠くに跳ぶ楽しさを味わおう！

「チームでジャンプ」のルール

- 1チーム4～5人で構成する。
- はじめの記録をもとに、めやすの数値(基準値)を決める。
- めやすの数値からの伸びが基本得点となる。
- 50mの記録と実際に跳躍した記録からボーナス得点①が入る。
- これまでの自分の最高記録を更新したら、ボーナス得点②として、3点加算される。
- 基本得点とボーナス得点①②の合計が個人の得点となる。
- 学級的全チームのうち、チームの平均点の高いチームが勝ち(毎時間優勝チームを発表)

例) Aさんの場合

50m走の記録	10.9秒
はじめの記録(基準値)	220cm
実際に跳んだ距離	225cm

基本得点	225-220=5点
ボーナス得点①	…10点
ボーナス得点②	…3点
個人合計得点	5+10+3=18点
チーム平均点	(A18+B26+C27+D20)÷4人=22.8点

50m走の記録	走り幅跳びの記録			
	～210	220	230	240
11.2-11.1	10	11	12	13
11.0-10.9	9	10	11	12
10.8-10.7	8	9	10	11
10.6-10.5	7	8	9	10

小学校教員のための教育情報メディア
【みんなの教育技術】 小学校
【使える知識満載！】
フラッシュアップ体育授業 #22 参照

安心感を高める手立て例「自分のペースで安心して活動できる場や仕組み」

段階的に動きを高め、自分のペースで課題解決できる活動の仕組み

第3時 自分に合った助走距離を見付ける

3歩
5歩
7歩

順番に やってみる

選んで やってみる

ほくは、今のところ7歩が跳びやすいな。7歩でしばらく練習してみよう。

安心して活動できる場

これなら、思いきって何でも練習できるぞ！

➤ 柔らかくて戻もちをついても痛くないフワフワマット

第4時 もっと遠くに跳ぶ

リズムを上げて勢いよく

自分に合った助走距離を試行する。

【手立て例】

- 動きを言語化する(9歩)
- リズムカルに助走しやす歩数と動き言葉は？

イチ、ニ、サン、イチ、ニッ、イチ、ニッ、パーン！

共感を高める手立て

共に高め合うため

スタート位置や踏み切り前3歩に置き、チーム内で動きを見せあう

スタート位置
踏み切り位置
踏み切り位置

利き足の足で踏み切つて

チームの仲間にもうどうよ！もらったり、通過した場所を見せあう

遠くに跳ぶ

低・中・高学年に分けて作成

単元構成の中に、「期待感」「安心感」「共感」を高める手立ての具体

名前	目安	記録	得点	ポイント	合計	名前	記録	得点	ポイント	合計
佐藤	220	225	5	1.0	1.8	A	225	20	3	23
山田	210	220	10	1.0	2.6	B	215	27	2	29
田中	230	245	15	9	2.7	C	210	22	3	25
鈴木	200	205	5	1.0	2.0	D	215	25	2	27
平均					22.8	平均	217.5	26	3	29.5

その日の記録をタブレットに入力すると、個人得点合計、チーム平均が自動算出される(1/100四捨五入)。

➤ 得点は、毎時間蓄積されていく。

➤ 全チームの記録を見ることが出来る。

【スポーツの捉え方の周知】

▼「激しい」「つらい」「アスリートのもの」
だけではない。

○「気晴らし」「遊び」「楽しみ」、「散歩等も含め」
「上手くなくても」「楽しみながら体を動かす」
「みんなのもの」である。

◆例 1 子供が主体となった取組

- ・ 「みんな遊び」企画の実施
- ・ 異学年交流運動イベント
- ・ スポーツイベントの企画（年3回）
- ・ スポーツ月間の設定
- ・ 用具の貸出



子供主体で進めることが大切です。
お知らせのポスター掲示やアナウンス
など啓発活動にも取り組めるといい
ですね。



◆例2 時間や場の工夫

- 朝のランニングタイム
- さわやか通学
- 体育施設の開放
- 活動場所の設定



使用上の**約束事**をつくり、多くの児童が安全に快適に利用できるといいですね。施設の使用割もあると利用しやすくなります。



スポコン広場

福岡県 子どもの体力向上広場 令和5年度

たいりょくじょうひるば 幼稚園から小中高生まで!!

チャレンジしよう! 体力をはかるう! 情報を知らう!

クラスの **絆** が深まる!
大きな **感動** が味わえる!
みんなの **笑顔** があふれる!

「スポコン広場」へGO!

まずは、HP「**チャレンジランキングゾーン**」に登録しよう!

★「みんなで玉入れシュートゲーム」「みんなでなわとび」「みんなでドッジボールラリー」など、**みんなで楽しく取り組める13種類の**種目があります!
★**全ての種目で**上位のクラスを**表彰**します!

毎年、多くの学級が登録しています!

令和3年度登録数 延べ**3327**学級
令和4年度登録数 延べ**5030**学級
クラスで**挑戦**しよう!

表彰状 優勝

くわしくは 福岡県子どもの体力向上広場 検索
ホームページアドレス: <http://www.kodomo-tairyoku.pref.fukuoka.lg.jp>

みんなでダンス

福岡県 子どもの体力向上広場 対象 小学生・中学生・高校生

チャレンジしよう! 体力をはかるう! 情報を知らう!

スポコン広場 福岡県体力向上推進委員会・福岡県教育委員会

「みんなでダンス」
学級の **作品募集!**
みんなと!

部活動の **仲間と!** 友達と!
※2人以上ならOK!

令和4年度 44校 81作品応募

【最優秀賞 小学校】
久留米市立西国分小学校
飯塚市立菰田小学校
福岡市立照葉北小学校

【最優秀賞 中学校】
福岡市立屋形原特別支援学校

【最優秀賞 高等学校】
高陵高等学校

応募の際の提出物
◇みんなでダンス申込書
◇演技の様子を収録したDVD

表彰 校種別 (小・中・高)
◇最優秀賞 (3団体以内)
◇優秀賞 (5団体以内)
◇優良賞 (10団体以内)
◇奨励賞 (応募数に応じて)

興味がある児童生徒の皆さんは、今すぐ先生に**相談**しよう!

くわしくは→ 福岡県子どもの体力向上広場 検索

子供の運動習慣形成と体力向上に向けた取組について

令和5年12月



- 令和元年度から続く子供の体力の**低下傾向に見られた改善の兆し**を、**運動習慣の本質的な改善**につなげることが必要
- いわゆる「**ゴールデンエイジ**」(概ね幼児期から中学生まで)の**運動習慣**は、生涯にわたる体力・運動能力等の基盤となる極めて重要な要素であることから、**生活の中に運動(習慣)を取り入れ定着させるための取組**を進めていくことが必要
- 学校・家庭・地域における運動機会を確保**し、子供の**運動習慣の形成や体力向上**につなげられるよう以下の取組を実施

地 域

1. 幼児期における運動習慣形成の取組を強化

- ① 毎日合計60分以上、楽しく体を動かすことを目安として示した「**幼児期運動指針**」や、望ましい動きや能力を獲得するための運動プログラム「**アクティブチャイルドプログラム**」の周知・普及
- ② 幼児期からの**運動遊びの普及**や、**保護者等の行動変容に関する調査分析**の実施

2. 子供のニーズに応じた多様なスポーツ環境の整備を促進

競技・大会志向の特定種目の活動だけでなく、アーバンスポーツ、レクリエーション、体験型キャンプ、パラスポーツなど、従来の部活動では対応しきれていない、子供のニーズに応じた**多様なスポーツ機会を提供**(地域クラブ活動の運営団体等の整備、指導者の確保、デジタル動画の活用、コミュニティ・スクール等の仕組みの活用等)

学 校

3. 体育授業における児童生徒の運動意欲向上

- ① **体育授業へのアスリートの派遣**を通じた児童生徒の運動意欲を喚起する教育手法の普及
- ② **GIGAスクール環境下における体育活動の充実**に向けた、一人一台端末を活用した指導方法の研究・成果の普及

4. 授業以外の児童生徒の運動時間を増加

小・中学校における時間割例を含めた、**業前業間や放課後等**における体力向上の**取組事例**を周知

家 庭

5. 家庭で運動を実践するキッカケを提供

学校や地域で身に付けた運動習慣等を家庭でも実践するキッカケとして、室伏長官が考案・実演する動画を作成。幅広いプロモーションを実施。

- ・**身体診断「セルフチェック」動画をe-learning化**
- ・**「力を引き出す」ウォーミングアップ動画**を作成・公表

〈今後の体力向上に向けて〉

- ①特に運動に対して苦手意識をもつ子供を中心とした
体育・保健体育授業の充実・改善
- ②運動やスポーツを身近に感じるような
体育の授業以外の取組の工夫
- ③家庭や地域で手軽に運動ができる
運動環境の構築に向けた3者の連携