

やっぱり授業！

～学年・教材を貫く授業術～

「子供の力を伸ばしたい」体育にかかわらず、あらゆる分野においてすべての先生方が思っていることではないでしょうか。そのためには…やはり日頃の授業が大切です。体育授業を充実させ、一人でも多くの子の体力を伸ばし、一人でも体育大好きな子供を増やすためのポイントを紹介します。

1 入れ替え戦を行おう…「勝つこと」「負けること」を経験し、スポーツの魅力にふれる

入れ替え戦は、いくつかの競争の組や勝負の場を用意し、その結果で場を移動し相手を入れ替えていく方法。これにより、似通った相手と競走・勝負することにより、勝ったり負けたりの結果を得やすくする。

例) かけっこ入れ替え戦

4人組で競争し、一位の子は一つ上の組に、4位の子は一つ下の組に移動する。同じくらいの子と競争するので、常に「全力」を出し切る姿が見られる。勝つか負けるか分からない状況の中で、本気で、全力で走る経験を豊富にさせることが大切である。

2 「得点」「数値」を有効に使おう

① 50m走と40mハードル走のタイム差を得点化。

・プラス0.1秒で9点、0.2秒で8点…。

② 自分の体のどこまで跳べるか（高跳び）。

・右の学習カード参照。

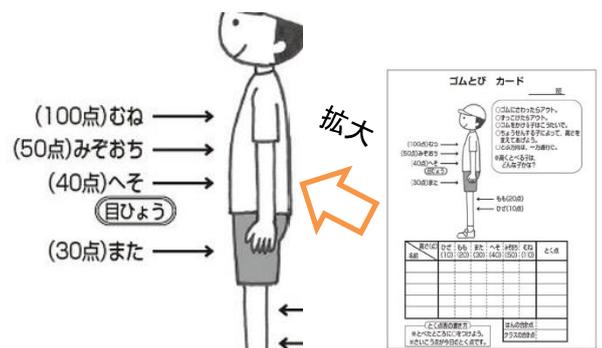
③ 昨日の自分の記録と比べる。

④ 距離や記録ではなく、回数で評価する。

・何回のけりやかきで泳ぎ切ることができたか。

※「得点」「数値」をたし算して、グループ対抗の場を設定するとより効果が得られる。

- (1) 客観的評価の指標となる。
- (2) 動機づけを高める。
- (3) 意欲を継続させる。



3 安全面の配慮にもつながる言葉掛けをしよう（子供に意識させる）

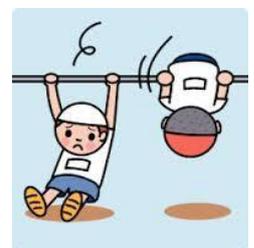
子供に意識付けすることで、怪我の予防だけでなく、より効果的な指導へとつなげることができる。

例) 「にんじゃの着地」…音を立てずに、静かに着地する。

鉄棒の着地位置をコントロールするよう意識することで、怪我の予防だけでなく、腕支持や回転の感覚を身に付けることができる。

例) 「ずっこけアウト」…足の裏で着地をする。

器械運動の技を着地まで意識させること、自分の体をコントロールできないところまでいきすぎないことをねらいとする。



参考資料 平井譲・2012・体育授業が得意になる9つの方法・東洋館出版社
筑波大学附属小学校教諭の方の著書です。他にもポイントが紹介されています。興味のある方は、竜洋北小高橋まで。