

より積極的に体力向上を図るための体育授業の改善 —運動特性を尊重した「導入の運動」の開発を通して—

松橋 絵美（台東区立田原小学校）

1. 研究の目的

我が国は、平均寿命の伸長と出生率の長期的な低下という少子・高齢化に直面している。文部科学省「スポーツ振興基本計画」によると、2050年には、ほぼ3人に1人が65歳以上のいわゆる老年人口になるという。このような社会において、国民が生涯にわたり健康的で活力ある生活を送ることが、個々の国民の幸福にとどまらず社会全体の活力の維持のためにも強く求められている。

ところが近年、児童・生徒の体格は向上しているにもかかわらず、基礎的運動能力は、体力水準が高かった昭和60年頃と比較すると依然として低い状態にあり、体力が高い子どもと低い子どもの格差は広がっている。また、東京都においては、体格は全国平均値を上回るものの、体力・運動能力は全学年において全国平均値を下回っている。さらには、行動体力だけでなく、防衛体力の低レベル化も起こしており、将来子どもたちが豊かな生活や人生を送っていくことができるのか、憂慮すべき状況にある。

この慢性的な体力の低水準状態を改善するために、新学習指導要領では、体力重視の方針が指導内容として具体化された。第一は、「体づくり運動」を低学年から位置付けたこと。第二は、すべての運動領域で体力向上をめざす方針を打ち出したことである。「体育」の授業は、運動の好き嫌いにかかわらず、運動の機会を定期的に提供できる唯一の教科であり、子どもの体力向上、そして、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を養う上で、非常に重要な意味をもっている。

これら体力向上・学校体育の重要性を踏まえ、各学校においては、様々な実践が積極的に行われてきた。特に、「体づくり運動」に関しては、文部科学省から「多様な動きをつくる運動(遊び)パンフレット」が配布されるとともに、各種の実技講習会も実施され、授業の充実が図られている。しかし、年間15時間程度の「体づくり運動」だけで体力を向上させることは、現実的には難しい。そこで、新学習指導要領で示されているように、すべての運動領域で体力向上をめざすべきであるが、それぞれの運動には固有の楽しさが存在し、その特性が第一に尊重されなくてはならない。「体力向上」と「運動特性の尊重」という両者を同時に成立させ、各運動固有の特性に触れる活動の結果として、より積極的に体力の向上を図る体育授業の在り方を検討する必要がある。

そこで、準備運動と主運動の間に感覚づくりの一環として行っている「導入の運動」に着目する。主運動の特性を尊重した「導入の運動」を各運動別に開発し、年間を通して実践することで、小学校段階で必要な体力を意図的・計画的・系統的にバランスよく向上さ

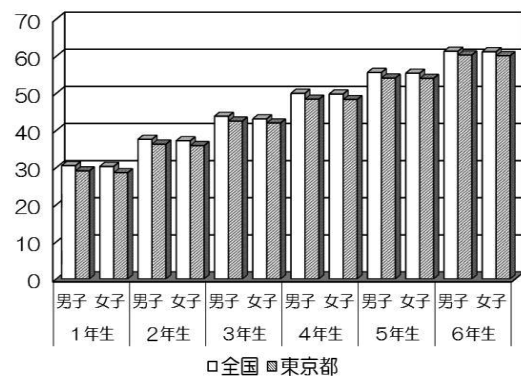


図1 平成23年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」

せていくことができると考える。ここで特筆すべきは、第一に尊重されるのが、主運動の特性であるということ。そして、その特性に触れる活動の結果として、体力の向上が期待できるということである。この点を重視することによって、「体づくり運動」以外の領域においても、児童自身は「体力向上」を意識しないながらも、学習した結果としてより一層の体力の向上を図ることができると考える。

以上のことから、本研究では、各運動が有する特性を尊重した「導入の運動」を開発し、体力向上を図る運動プログラムを構築することを研究の目的とする。

2. 研究の方法

- (1) 体力の必要性、現代社会における教育課題、体育授業における体力向上の在り方等を、先行研究・先行実践及び文献から明らかにする。
- (2) 授業観察法を用いた授業分析により、体育授業と体力向上の関係性を考察する。
- (3) 運動の特性・体力要素を明確にし、それらをもとに「導入の運動」を開発する。
- (4) 「導入の運動」の実技講習会を所属校にて実施した上で、全学級で授業実践し、教員への聞き取り調査をもとに改善を図る。
- (5) 上記(3)(4)をもとに体力向上プログラムを構築し、実践例ガイドブックを作成する。

3. 研究の経過

4月～7月	○文献研究 ○授業観察法を用いた授業観察・分析 ○実技講習会への参加	
7月～9月	○各運動領域の特性及び体力要素の明確化 ○「導入の運動」として有効な運動の分析	○研究推進校 への訪問調査
10月～11月	○所属校において実技講習会の実施 ○授業実践及び教員への聞き取り調査・結果分析	
12月～2月	○分析結果の整理と考察 ○体力向上プログラム・実践例ガイドブックの作成	

4. 研究の成果

【基礎研究】

(1) 体力の概念規定

「体力には身体的要素と精神的要素があり、生活環境の変化や、その外部環境からくる働きかけに対して、人間の生命を生存させるための生存能力を防衛体力といい、からだをより積極的に外界に向かって働きかける能力を行動体力という」と、運動生理学者である福田邦三や猪飼道夫らによって定義されたものが一般的によく知られてお

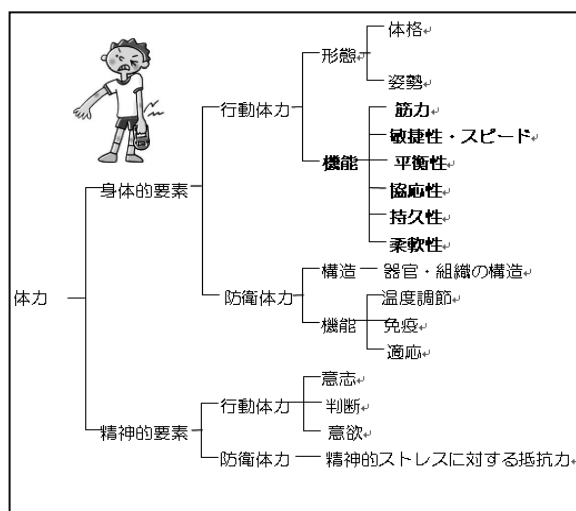


図2 体力の構造

り、東京都教育委員会『総合的な子供の基礎体力向上方策』においても図2のように示されている。この分類によると、文部科学省が実施している「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」において、計って数値で示される体力は、「身体的要素」の中の「行動体力」の「機能」と分類される構成要素にあたる。そこで、本研究においても、体力を「行動体力」の「機能」と分類される構成要素として論じることとする。

（2）授業観察法を用いた授業観察・考察

「体育授業場面コーディングシート」

（高橋 2003）を用いて、授業場面を「学習指導場面」「運動学習場面」「マネジメント場面」に分類し、推移を記録しながら体育授業を観察した。高橋によると、授業場面において、子どもの形成的授業評価と有意にプラスに関係するのは、運動学習場面の時間量のみで、他の場面はマイナスに作用するという。その観点から、A学級とB学級を比較すると、運動学習場面の割合が高いB学級の授業のほうが「よい体育授業」ということになる（図3）。同時に、「体育授業観察者チェックリスト」（高橋 2003）をもとに、同様の2学級を別の観点から評価してみた（表1）。すると、主観的評価ではあるものの、A学級のほうが高得点となり、「よい体育授業」であるという結果が得られた。

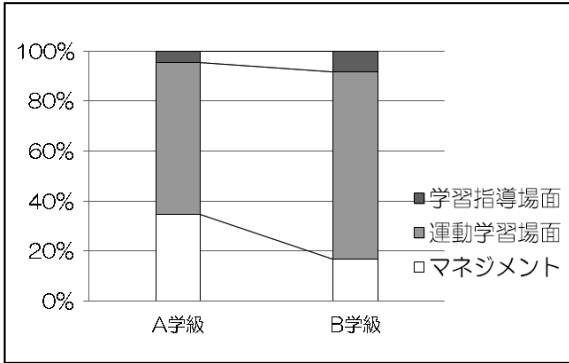


図3 2学級の体育授業場面比較

表1 授業観察者チェックリスト

番号	体育授業成果に作用する要因	A	B
1	先生は、ほめたり励ましたりする活動を積極的に行っていた。	4	2
2	先生は、心をこめて児童に関わっていた。	4	4
3	先生は、適切な助言を積極的に与えていた。	4	3
4	学習成果を生み出すような運動教材、場づくり、学習課題が用意されていた。	4	3
5	学習資料(学習ノード、カード)が有効に活用されていた。	1	1
6	楽しく学習できるような運動教材、場づくり、学習課題が用意されていた。	3	2
7	子どもが、意欲的に学習に取り組んでいた。	4	4
8	子どもの笑顔や拍手、歓声などがみられた。	4	2
9	子どもが、自ら進んで学習していた。	4	3
10	授業の場面展開が、スムーズに行われていた。	5	4
11	移動や待機の場面が少なかった。	2	4
12	授業の約束ごとが、守られていた。	4	4
13	子どもが何を学習し、何を身につけようとしているのかが、よくわかる授業であった。	4	3
14	子ども同士が、積極的に教え合っていた。	3	2
15	子どもの上達していく姿が見られた。	3	2
16	今日の授業は「よい体育授業」であった。	4	2
合計		57	45

授業観察からの考察

- 「学習従事量・身体活動量が多い授業」＝「よい体育授業」とは言えない。
⇒明確な学習目標のもと、1回1回の運動に力いっぱい取り組むことが大切。
- 実現性が高く、具体的で明確な学習目標が設定されていないと、運動の質は高まらない。
- 適時性があり、具体的で肯定的な助言・励ましが、技能・意欲向上につながる。
そのためには、運動の特性・技能ポイントを教師が把握する(教材解釈)ことが大切。
- 肯定的な人間関係行動や情意行動が学習の雰囲気をよくし、意欲的な学習・質の高い学習につながる。

高橋は「運動学習場面の時間量が十分に確保されていることが、ただちにより体育授業の指標となるわけではない。(中略) 重要なことは、運動学習場面における成功裡な子どもの学習行動である」(2003, p. 39) とも述べている。

そこで、①目標が明確、②全ての児童が力を出し切れる、③運動の特性が尊重されている、④友達とのかかわりがある、⑤活動の結果として体力向上が期待できる運動を開発し、「導入の運動」として実践することとした。

「導入の運動」とは

準備運動	導入の運動 (5分程度)	主 運 動	整理運動
------	--------------	-------	------



- ☆ 主運動の特性を尊重し、各運動別に開発する。
- ☆ 活動の結果として体力の向上を期待する。 → 児童は「体力向上」を意識しない。
- ☆ 年間を通してバランスよく体力向上を図る。
- ☆ 運動種目によっては、準備運動と「導入の運動」、また「導入の運動」と主運動が一体化することもある(特に低学年においては一体化することが多い)。

(3) 運動の特性の概念規定・各運動領域の運動特性の明確化

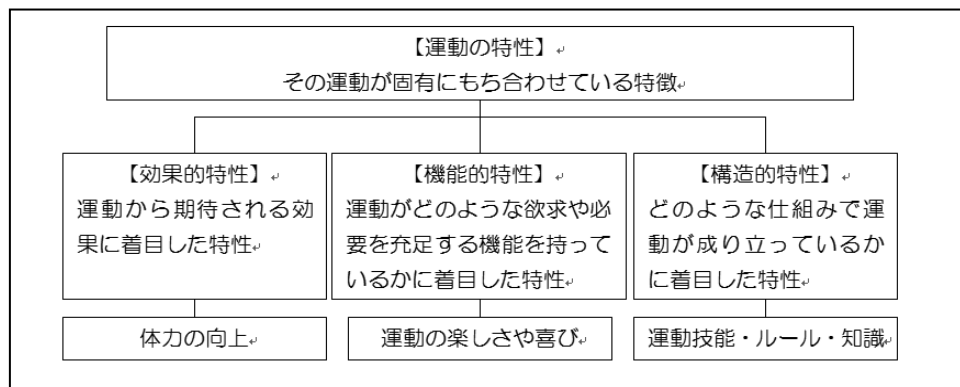


図4 運動の特性の概念図

運動の特性とは、それぞれの運動が固有にもち合わせている特徴であり、運動の身体的発達に対する効果に着目する「効果的特性」、運動の技術的な仕組みに着目する「構造的特性」、運動の欲求や必要を充足する機能に着目する「機能的特性」の3つに大別される(図4)。「機能的特性」は、さらに「競争型」「克服型」「達成型」「模倣・変身型」に分類することができる。生涯にわたって運動に親しむ資質の基礎を養うという観点からみると、学校体育においては、この3つの特性のうち「機能的特性」が特に重要であり、全ての児童に運動の本質的な楽しさや喜びを味わわせることができる学習活動の展開が求められている。

また、同じ「走る」という運動であっても、走ること自体を楽しむ第1学年の「かけっこ」と、競争や記録の達成を楽しむ第6学年の「短距離走」とでは、その特性は異なる。よって、「導入の運動」の開発、また授業においては、各運動領域の運動の特性を、児童の発達段階に応じて、三つの分類に則って分析する必要がある。

そこで、これらを踏まえて、各運動領域の運動の特性を分析し、整理した(表2)。

表2 「運動の特性」(「体づくり運動」領域か

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
多様な動きをつくる運動遊び		多様な動きをつくる運動		体力を高める運動	
【機】いろいろな場や用具を使ったり、仲間と一緒に動いたりして易しい運動に取り組み、伸び伸びと体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができる運動。				【機】一人一人が体力を高めるためのねらいをもって運動することを通して、体の柔らかさや巧みさ・力強さ・持続する力を高める楽しさや喜びを味わうことができる運動。	
【備】体のバランスをとったり移動をしたりする動きや、用具を操作したり力試しをしたりする動きに取り組む運動。		【備】体のバランスをとったり移動をしたりする動きや、用具を操作したり力試しをしたりする動き、さらには、これらを組み合わせた動きに取り組む運動。		【備】体力の必要性や体力を高めるための運動の行い方を理解し、自己の体力に応じて実践する運動。	
【効】動きを意図的に育む運動遊びを通して、体の基本的な動きを総合的に身に付けることができる運動。		【効】動きを意図的に育む運動を通して、体の基本的な動きを総合的に身に付けることができる運動。		【備】体の柔らかさ・巧みな動き・力強い動き・動きを持続する力など、直接的に体力を高めることをねらいとする運動。	
【効】自分の体や体力に関心をもち、運動の内容や組み合わせを工夫して繰り返し運動することによって、体力を高めることができる運動。					
【備】自分がやってみたいと思うことに工夫して取り組むことができる運動。					

(4) 小学校段階で育成すべき体力要素

スキヤモンによると、人間の神経系は出生直後から急激に発達し、4・5歳までに成人の80%に、6才で90%にまで達するという。神経繊維の分枝が進んで神経系は著しく発達し、脳の重量は7～8才で成人の約95%に達するのである。したがって、低・中学年期においては、神経系発達を促すような運動が極めて重要であると言える。また、高学年になると、心肺機能が充実し、筋持久力も高まるので、スタミナづくりを中心とした運動が適した時期に入ってくる。

このように、筋力・筋持久力・全身持久力・柔軟性・敏捷性などの各体力要素の育成には適時性があり、発達段階に応じた指導が求められる。

表3 発達段階に応じた体力育成の最適期

	6～9 歳	10～13 歳	14～17 歳
神経系 (巧みさ)	◎	○	△
筋力系 (力強さ)	△	◎	◎
持久力系 (ねばり強さ)	△	◎	○
柔軟系 (しなやかさ)	△	○	◎

小澤治夫(2009)を簡略化

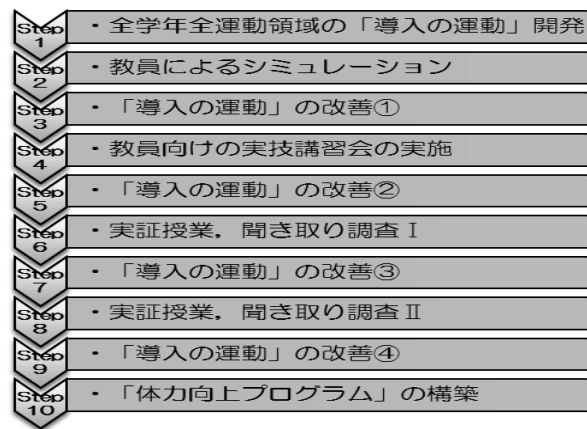
【実践研究】

(5) 「導入の運動」の開発プロセスと「体力向上プログラム」の構築

(1)～(4)の基礎研究を踏まえて、全学年全運動領域の「導入の運動」を開発した。その後、教員によるシミュレーション・実技講習会・実証授業・聞き取り調査の結果をもとに、4回の改善を行った。その上で、学年の系統性等も踏まえて、「体力向上プログラム」

を構築した。

「導入の運動」の開発から、「体力向上プログラム」構築までのステップは下記の通りである。



Step 1 全学年全運動領域の「導入の運動」開

「導入の運動」の開発にあたっては、発達段階に応じて下記の点を考慮した。

- 低・中学年は「神経系」中心。
 - 高学年は「筋力系」「持久力系」中心。
 - 「神経系」「筋力系」「持久力系」「柔軟系」という 4 つの体力要素を、全学年で育成。
- また、開発の際のポイントは次の 7 点である。
- ① 運動の特性を尊重する。 ② 楽しくゲーム性がある。 ③ 友達とのかかわりがある。
 - ④ ルールが簡単で、取り組みやすい。 ⑤ 身体活動量を確保する。
 - ⑥ 短時間で、繰り返して行える。 ⑦ 準備に時間がかからない。

Step 2 教員によるシミュレーション

Step 3 「導入の運動」の改善 ①

「導入の運動」開発の過程で、動きのポイントが不明確なもの、自分自身が行った経験のないものを中心に、校内体育部メンバーの協力のもと、シミュレーションを実施した。⇒ 「導入の運動」の改善 ①

【シミュレーションからの改善例】

『コーンでキャッチ！』（ネット型）

～ 当初のルール ～
友達がアタックしたボールを、バケツでキャッチする。



バケツを大型のコーンに変更す

《理由》

- ①バケツだと簡単にキャッチできてしまうので、少し難しいコーンの方が敏捷性の向上につながる。ただし、小さいコーンだと難しすぎて、楽しくない。
- ②体育の授業で取り入れるにあたっては、バケツを 10 数個準備するよりは、コーンのほうがすぐに準備ができるので、取り組みやすい。

Step 4 教員向けの実技講習会の実施

Step 5 「導入の運動」の改善②

全教員を対象に、「導入の運動」の実技講習会を実施した。

【内容】

- ①研究の趣旨説明(資料提示と説明)
- ②実技研修
 - ・それぞれの運動のポイントを確認
 - ・課題と改善策の検討 ⇒ 「導入の運動」の改善 ②

【実技講習会からの改善例】

『リズムでジャンプ!』(リズム遊び・リズムダンス)

～ 当初のルール ～
音楽に合わせて、友達の足の
間をジャンプする。



基本…ペアでの声かけでジャンプする。
発展……音楽に合わせてジャンプする。

《理由》

- ①低学年の児童にとっては、足の間を跳ぶだけでも難しい。そのため、全員が同じペースの音楽に合わせるのは、怪我につながる可能性がある。
- ②ペアで声をかけ合って、リズムを合わせる方が、かかわりをもちやすい。

Step 6・8 実証授業、聞き取り調査ⅠⅡ

Step 7・9 「導入の運動」の改善 ③④

全 28 種類の「導入の運動」について、全学級で授業実践をし、13 名の教員への聞き取り調査を実施した。⇒ 「導入の運動」の改善 ③④

【方法】

- ①C 学級で授業実践
- ②C 学級の授業者に聞き取り調査
⇒ 課題の明確化
- ③同学年の D 学級に改善策を提案
- ④D 学級で授業実践 (改善後の運動)
- ⑤D 学級の授業者に聞き取り調査
⇒ さらなる改善

聞き取り調査の質問事項

- ① 児童は意欲的に取り組んでいたか。
- ② 体力の向上は期待できるか。
- ③ 運動の特性は尊重されているか。
- ④ ネーミングは適切か。
- ⑤ 改善すべき点はあるか。

【実証授業・聞き取り調査からの改善例】

『回転足ジャンケン』(高跳び)

～ 当初のルール ～
ジャンプで一回転して、着地と同時
に足ジャンケンをする。



回転をスモールステップにする。
運動の回数を減らして質を向上させ

《理由》

- ①一回転できない児童がいるという実態が見られた。ジャンプだけ→半回転→一回転というスモールステップが必要。
- ②熱中して取り組むがために、目が回り、動きが雑になってしまう様子が見られた。回数を減らすことで、全ての児童が取り組みやすく全力を出し切れるようにした。

【Step 4～Step 9 までに数回の改善を重ねた例】

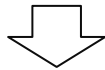
『バトン追っかけ鬼』（短距離走・リレー）開発プロセス

【実技講習会】



Step 1 の開発段階では、2 人組でジャンケンをし、負けた回数だけ相手の周りを走って回ることによって持久力の向上を図る、「ジャンケンで回れ」という運動であった。しかし、Step 4 の実技講習会において、「回っている時に目が回ってしまい、走り続けることができない」という課題が教員から出された。

そこで、ジャンケンで勝った児童が手を横に大きく開き、その周りを回るというルールに変更した。そのことで、大周りになるので、さらなる持久力の向上につながる上、目が回らないので、力いっぱい動くことができると考えた。

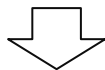


【C 学級の授業実践】



手を開くことで、実技講習会の段階と比較すると、大周りで走れるようになった。しかし、授業者への聞き取り調査からは、「回る半径が短いので力いっぱい運動することができず、息も切れていなかった」ので、体力の向上が期待できない」「友達とのかかわりがあり、楽しんでいるが、主運動の特性を尊重した運動というよりは、体ほぐしの運動のようになっている」といった課題が出された。

そこで、根本的に改善するべく、低学年の『ジャンケンでGo!』と中学年の『バトン鬼ごっこ』の要素を取り入れ、敏捷性の向上を図る運動として『バトン追っかけ鬼』を改めて開発した。



【D 学級の授業実践】



「短距離走・リレー」の特性が尊重される上、力を出し切ることができるので、体力の向上が期待できるようになった。授業者への聞き取り調査からも、「主運動の特性が非常に尊重されている」「何回か続けて行うことで、敏捷性に加えて、持久力の向上にもつながる」という高評価を得ることができた。また、ペアを適宜変えることで、能力差に対応し、意欲を持続させるという方法も、授業実践から明らかにすることができた。

上記の「バトン追っかけ鬼」では、実技講習会・実証授業・聞き取り調査から明らかになった課題をもとに、学年の系統性を考慮して数回の改善を重ねた。このように、実態に応じて改善を図ることにより、「体力向上」と「運動特性の尊重」という両者を同時に成立させる「導入の運動」を開発した。

Step 10 「体力向上プログラム」の構築

各運動別に開発した「導入の運動」をもとに、学年の発達段階・運動の特性を考慮して、「体力向上プログラム」を構築した（表4）。小学校段階で育成すべき4つ体力要素について、育成の適時性を考慮した上で、6年間を通してバランスよく向上させていくことに留意して、プログラミングした。

表4 体力向上プログラム

1 年生	2 年生	3 年生	4 年生	5 年生	6 年生
器械・器具を使つての運動遊び	器械運動				
固定施設を使った運動遊び					
ろく木タッチリレー(神経系)					
マットを使った運動遊び	マット運動				
動物園所ジャンケン(筋力系)	ブリッジくぐり(筋力・柔軟系)				
鉄棒を使った運動遊び	鉄棒運動				
鉄棒進化ジャンケン(神経・筋力系)	ぶたのまるやきジャンケン(神経・筋力系)		ダンゴむし・ツバメ移動(筋力系)		
跳び箱を使った運動遊び	跳び箱運動				
ジャンケン馬跳び股くぐり(神経・筋力系)	こおり馬鬼(神経・筋力系)		トラクタージャンケン(神経・筋力系)		
走・跳の運動遊び	走・跳の運動		陸上運動		
走の運動遊び	かけっこ・リレー		短距離走・リレー		
	バトン鬼ごっこ(神経系)		バトン追っかけ鬼(神経・持久力系)		
ジャンケンで Go！(神経系)	小型ハードル走		ハードル走		
	グリコジャンケン(神経系)				
跳の運動遊び	幅跳び		走り幅跳び		
	ケンパー・ドンジャンケン(神経・筋力系)				
よこよこハイトタッチ(神経系)	高跳び		走り高跳び		
	回転足ジャンケン(神経系)		ジャンプジャンケン(筋力系)		
水遊び	浮く・泳ぐ運動		水泳		
水に慣れる遊び	浮く運動		クロール		
浮く・もぐる遊び	泳ぐ運動		平泳ぎ		
リズム水泳 (持久力系)					
ゲーム				ボール運動	
ボールゲーム	ゴール型ゲーム			ゴール型	
ボール回しリレー(柔軟系)	子とり鬼(神経・持久力系)			変形ボールパス(筋力系)	
	ネット型ゲーム			ネット型	
鬼遊び	コーンでキャッチ！(神経系)				
リバース鬼ごっこ(神経系)	ベースボール型ゲーム			ベースボール型	
	ボールゲットゲーム(神経系)			ボールゲットランニング(持久力系)	
表現リズム遊び	表現運動				
表現遊び	表現				
だるまさんが〇〇した (神経・柔軟系)					
リズム遊び	リズムダンス				
				フォークダンス	
リズムでジャンプ！(神経系)				ジェンカ(持久力系)	

（6）『導入の運動』実践例ガイドブック』の作成

以上のようなステップ1～10を踏んで開発した「導入の運動」28種目について、実践例ガイドブックを作成した（図5）。実践例を写真で示すとともに、言葉かけの例や動きのポイント、発展のさせ方などを分析・整理した。実践方法は各学級の児童の実態に応じて、工夫すべきものである。しかし、ここで取り組みの一例を示すことで、本研究が児童の体力向上、そして、心身ともに健康で活力ある生活に資することを期待している。

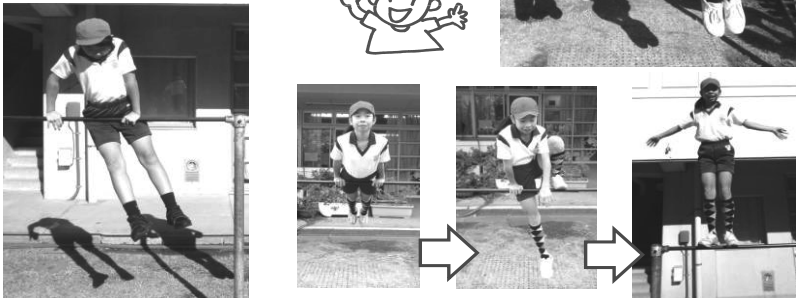
ダンゴむし・ツバメ移動			
運動領域の内容		器械運動「鉄棒運動」	
対象学年	第5・6学年	体力要素	筋力系
用具	特になし		
言葉かけの例 ☆ダンゴむしでは、ひじが伸びないよう に、しっかり曲げて！ ☆ツバメ移動では、ひじを伸ばして、 足を左右に振ってみよう！ ☆前回よりも長くぶら下がっていること ができたね。		①ダンゴむし 	
②ツバメ移動 			
ルール	鉄棒を使って短時間で行える、腕支持感覚を養う運動		
	①ダンゴむし … 肘を曲げて鉄棒にぶら下がった姿勢をできるだけ長く維持する。 ②ツバメ移動 … 鉄棒の端から端までツバメで移動する。		
ポイント	○ゲーム化することで、楽しみながら伸びを実感できるようにする。 ダンゴむし … 何人かで同時に行って競争したり、チーム対抗戦にしたりする。 ツバメ移動 … 鉄棒の両端から2人同時に移動していき、出会ったところで足ジャンケンをする。勝った児童は下りてスタート地点に戻り、負けた児童はツバメ移動のまま戻る。 ○自分の体重を腕で支えることによって、筋力の向上が期待できる。 【発展】ツバメでゴールした後に、鉄棒の上に立って跳び下りる。《平衡性》		

図5 「導入の運動」実践例ガイドブック（一部抜粋）

5. 総合考察

体力の低水準状態を改善するためには、各学校における「体力向上」の取り組みが必要不可欠である。近年はマスコミ等で取り上げられることも多く、様々な実践が積極的に行われてきた。しかし、体力向上を重視するあまり、各運動固有の楽しさを味わうことができなければ、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を養うことは難しいと言えることができる。そこで、本研究では、各運動が有する特性を尊重した「導入の運動」を開発し、体力向上を図る運動プログラムを構築することによって、特性に触れる活動の結果として、より積極的に体力の向上を図る体育授業の在り方を検討してきた。

研究の成果としては、次の2点をあげることができる。第一に、運動の特性を尊重しつつ、体力の向上を図る「導入の運動」を全運動領域で開発し、「体力向上プログラム」を構築できたことである。この「体力向上プログラム」及び「実践例ガイドブック」を活用することによって、運動特性に触れる活動の結果として、より一層の体力向上を図ることができる体育授業につながると考える。第二に、発達段階に応じた、各運動領域の特性を明らかにし、分析・整理できたことである。各運動の特性を教師が正しく把握することは、

本研究のみならず、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を養う体育授業の実践につながると考える。

一方で、本研究では、実証授業や聞き取り調査等を通して、より有効な「導入の運動」の開発に努めたが、それが実際の体力向上につながるかを短期間で実証することは難しいという課題が残された。よって、今後も継続して取り組んでいくことで、その有効性を検証するとともに、さらなる改善を図っていく必要がある。

6. 主要参考文献

始良・伊佐教育事務所「体育科指導資料(体育科指導の充実に向けて)」

<http://www.pref.kagoshima.jp/aa02/kyoiku/jimusho/aira-isa>(2013年2月19日取得)

安彦忠彦『小学校学習指導要領の解説と展開 体育編』 教育出版 2008年

小澤治夫「子どもの発達段階に応じた運動指導の工夫」

『教職研修』444 教育開発研究所 大修館書店 2009年 pp.32-35.

高橋健夫「授業時間の増加によって体育の授業はどう変わるべきか」

『体育科教育』第58巻第9号 大修館書店 2010年 pp.36-39.

高橋健夫『体育授業を観察評価する』 明和出版 2003年

東京都教育委員会『総合的な子供の基礎体力向上方策』 2010年

日本レクリエーション協会『多様な動きをつくるあそび集』

(財)日本レクリエーション協会 2010年

細江文利編『やってみる ひろげる ふかめる』 光文書院 2009年

松田恵示『かわりを大切にしたい小学校体育の365日』 東京出版 2001年

文部科学省『小学校学習指導要領解説 体育編』 東洋館出版社 2008年

文部科学省『小学校体育(運動領域)まるわかりハンドブック』 2012年

文部科学省「スポーツ振興基本計画」 2006年