平成24年度

豊かな心と健やかな体の育成

ー自分やみんなを大切にする児童を目指してー

研究の仮説

心と体の健康教育を通して、自らの心身の健康・体力について関心を高め、自己管理能力を育成したり、全ての教育活動の中で、主体性や関わる力を育成したりすることで主題に迫れるだろう。

研究の内容

☆発達や実態に即した単元の全体計画の作成と実践
☆学習過程の工夫（学び方を身に付ける・主体的な学習へのアプローチ等）
☆適切なめあての重視（個々の状況に応じためあて）
☆小集団活動の重視・充実（主体性と関わる力、コミュニケーション能力の育成）

中央区立久松小学校　中央区立久松幼稚園

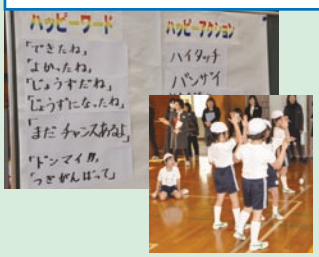
低学年分科会

体育科で目指す子ども像
【心】誰とでも仲良く一緒に運動し、思いやりのある温かい人間関係を築こうとする子
【体】様々な動きを経験し、体の基本的な動きを総合的に身に付け、思いきり体を動かして遊ぶ子

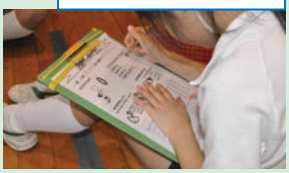
1年「体つくり運動」多様な動きをつくる運動遊び

「小グループ活動」
3人程度の小グループをつくり活動する。

「ハッピーワード・ハッピーアクション」
友達同士のよい言葉かけや友達を思いやる行動、よい動きについて意識する。



簡単な学習カードの活用



「場・環境の工夫」 ねらいに応じ、工夫した場の設定を行う。

「キラキラシュート」
箱や傘にボールを投げ入れる

手づくりのボール

「リンリンリング」
高いところの輪にボールを投げて通す

「幼小の連携」
なじみのある場で活動

「流れ星キラッと」
ボールを遠くまで投げる

成果と課題	・場の工夫をしたことによって、子どもたちの様々な動きを引き出すことができた。 ・子ども同士がさらに思いやりのある温かい人間関係を築ける具体的な指導を取り入れる。

2年「体つくり運動」多様な動きをつくる運動

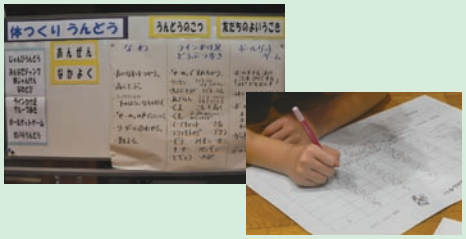
「小グループで仲良く運動」
4人のグループで声をかけ合って一緒に運動する。

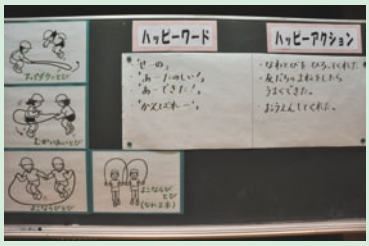
「様々な動きを経験するための活動の工夫」

なわとび（2人組、4人グループ）
友達とタイミングを合わせて跳ぶ経験をする。

動物歩き
グループの先頭の子の動きをまねすることで、様々な動きを体験する。

「ハッピーワード・ハッピーアクション」
運動のこつや友達のよい動き、友達同士のよい言葉がけ、思いやりの行動を、発言や学習カードから全体に広げていく。





ボールゲットゲーム
チームで考え、ゲームを楽しみながら、ボールをもつ、走るなどの動きを経験する。

成果と課題	・十分な運動量があり、友達同士で楽しく関わる中で、様々な動きを経験することができた。 ・動きを経験するだけでなく、回数や技のステップアップができる展開を取り入れたい。

中学年分科会

体育科で目指す子ども像
【心】互いの違いやよさを理解し、よりよい関わりができる子
【体】基本の動きを理解し、意欲的に体を動かして、様々な活動に挑戦しようとする子

3年「体つくり運動」多様な動きをつくる運動遊び

互いの違いやよさへの気付き
平均台で助け合い、協力し合いながら課題解決する中で、友達のよい動きに気付く。

基本的な動きの提示
多様な動きを知り、挑戦しようとする意欲を喚起するため、基本となる具体的な動きを、図や写真などを提示。

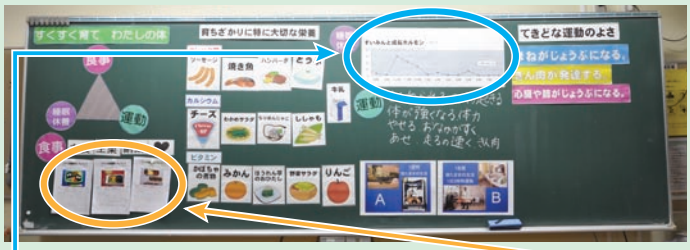
小グループ活動
よい動きや工夫した動きに気付けるよう、子ども同士がよりよい関わりができるよう配慮した3～4人の小グループ編制

学習カードの活用
活動への意欲を継続できるように、学習カードを工夫して活用した。
・自分の動きの振り返り
・ハッピーワード
　友達への前向きな言葉かけ
　「動きがスムーズだね。」
・ハッピーアクション
　友達への思いやりのある行動「手をかす」、「支える」

成果と課題	・小グループ活動や学習カードの活用により、友達の良い動きに気付き、進んでまねをするなどの学習に主体的に取り組む様子が見られた。 ・体つくり運動の年間指導計画をより具体的なものとし、各単元でのねらいの明確化と運動の重点化を図る。

4年保健「すくすく育てわたしの体」

保健学習で目指す子ども像　【心】互いの違いやよさを理解し、よりよい関わりのできる子
【体】自らの生活を見つめ、よりよい健康づくりを実践しようとする子



小グループ活動
個々の考えを明確にし活発な話し合いにするために自分の考えを付箋に書き話し合う。

他教科等との関連
具体的で実感を伴った学習とするために「マイお弁当つくり」「早寝・早起き・朝ご飯」などの実践と関連させて学習を進める。

効果的な資料提示
具体性のある知識として定着し、意欲をもって課題に取り組めるようにするために、大型テレビにPCを使って資料を提示する。

学習カード
自分の生活を振り返り、学習したことを日常生活に生かすために学習カードを活用する。

養護教諭との連携
思春期の成長や発達について羞恥心や照れをもつことなく理解できるように養護教諭とともに学習する。

成果と課題	・他教科・関連する活動での積み重ねを生かしたことが、児童の理解をより具体的にし、効果的だった。 ・動画などの資料が児童の興味・関心を高めたので、さらに資料の開発、提示の工夫をしていきたい。

高学年分科会

体育科で目指す子ども像
【心】友達との関わりの中で、お互いに高まろうと活動する子
【体】運動の特性を理解し、自己の課題を明確にし、進んで運動する子

5年「水　泳」

小集団による「学び合い」

課題を知る ▶▶ 取り組む ▶▶ 確かめる

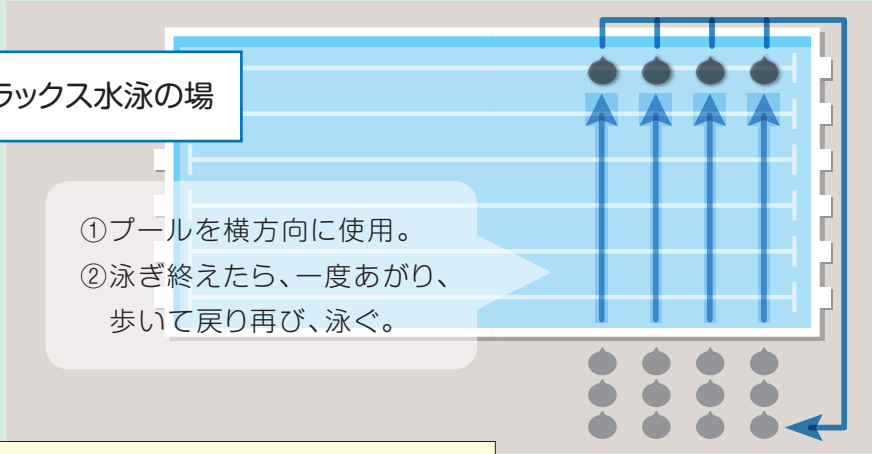
3人の泳力が異質の小集団を活用することで、互いに見合い自己の課題やよさを知るとともに練習方法やできばえを確かめる。また、友達の泳ぎからイメージをもち、自己の泳ぎに生かせるようにする。

泳ぎ終えたら、必ずアドバイスや気付いたことを伝え、必要に応じて泳いで見せる

運動量の確保

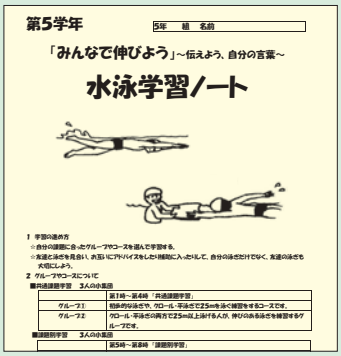
運動量を確保するために全体の水慣れの時間を短縮し、今もっている力で楽しむリラクゼーションを意識した「リラックス水泳」を単元を通して行う。また、プールの横を使って繰り返し行うことで、常に体を動かすことができ、待ち時間も少なくする。

リラックス水泳の場



学習資料の活用

・自分のめあてを意識すると共に、常に振り返りができるよう学習ノートを活用した。
・児童同士の学び合いにおいてより的確なアドバイスを伝えられるようにアドバイスカードを取り入れた。

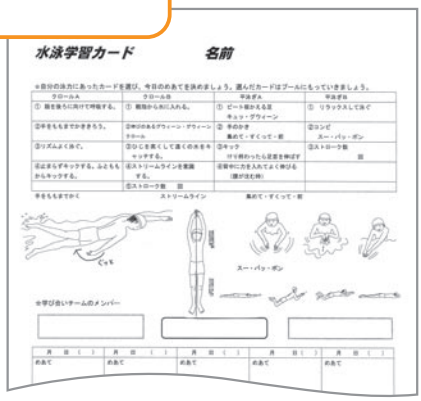


成果と課題	・小集団による学び合いにより、水泳学習に対する意欲と、泳ぎの技能向上。 ・児童同士による言葉かけの質の更なる向上を目指す。 ・より主体的に活用できる学習資料の作成を目指す。

6年「水　泳」クロール・平泳ぎ

前年度学習したことを生かして友達にあったアドバイスをする。

自分の課題をカードによって明確にして泳ぐ。



小集団活動

関わりをもつために能力の違う3人による小集団活動の実施

運動量の確保

・横を使っての水慣れ
・学習のまとめで1分間泳を実施

学習カードの活用

学習カードと掲示物による技能ポイントの明確化

成果と課題	・学習カードや小集団活動により、めあてが明確になり、望ましい人間関係の育成や泳力の向上につながった。 ・小集団活動は水泳だけではなく、久松モデルとして他の種目や教科等に応用したい。

「水泳系」　単元の全体計画の例

高学年　指導計画　　5年生

「クロール」「平泳ぎ」で心地よく泳いだり、泳ぐ距離を伸ばしたりすることに楽しさや喜びを味わうことを重視します。

	つかむ（1時～5時）	とりくむ（6時～10時）
学習活動	①　今もっている力で楽しむ 例:　スイム駅伝　　リラックス水泳　　リズム水泳	
	②　共通課題学習 【ねらい】 クロール・平泳ぎともに共通の課題に取り組むことで自己の課題をつかむ。	③　課題別学習 【ねらい】 共通課題学習でつかんだ個人の課題解決に取り組む。
	④　まとめの泳ぎ	

指導計画　　6年生

	つかむ（1時～2時）	とりくむ（3時～10時）
学習活動	①　今もっている力で楽しむ 例:　スイム駅伝　　リラックス水泳　　リズム水泳	
	②　共通課題学習 【ねらい】 クロール・平泳ぎともに自己の課題をつかむ。	③　課題別学習 【ねらい】 共通課題学習でつかんだ個人の課題解決に取り組む。
		④　まとめの泳ぎ

①　今もっている力で楽しむ　【指導例】

□ゆったりした気持ちで、脱力しながら楽に泳ぐ感覚を養うことをねらう場合　→リラックス水泳
□リズムや仲間と合わせて動きながら、水をつかんだり、押したりする感覚を養うことをねらう場合　→リズム水泳

②　共通課題学習

・教師の指示する実態に応じた共通課題で、泳ぎにつながるポイントや練習、3人の小集団での学び合いの仕方を学習する。
・3人の小集団またはペアで、教師が設定した課題について互いに見合ったり、補助し合ったりしながら練習する。

③　課題別学習

・3人の小集団またはペアで互いに見合いながら自己の課題を練習する。
・学び合い学習の仕方:「自己の課題を伝える　→　泳ぐ　→　助言を伝える　→　もう一度泳ぐ」

幼稚園実践事例

幼稚園「体を動かして遊ぶことが大好きな子どもを育てる」

－多様な動きを経験させるための指導と環境の工夫－

文部科学省「幼児期運動指針」による「幼児期運動指針のポイント」

① 多様な動きが経験できるように様々な遊びを取り入れること
② 楽しく体を動かす時間を確保すること
③ 発達の特性に応じた遊びを提供すること

多様な動き

パターンの多様さ…いろいろな種類の動き
例：走る、投げる、跳ぶ、など

バリエーションの多様さ…基本的な動きの変化
例：ゆっくり走る、早く走る、な

環境が幼児の動きを引き出す

イメージをもって動きを楽しめる環境

年少『むっくりくまさん』
オオカミのお面があることで、イメージの世界を楽しむことができた。

年中『10ぴきのかえるとぎろろんやま』
大好きな絵本の世界から環境を構成することで、イメージをもって積極的に動きを楽しめた。

年長『忍者の修行』
バンダナを被り、忍者になりきることで、意欲が高まり、いつもとは違った多様な動きが見られるようになった。

動きの自由さや選択性が保障された環境

年少『巧技台を使って』
幼児と教師と一緒に場を作っていくことで、様々な動きが生まれた。

年中『ボールを使って』
いろいろな大きさや素材のボールや、やりたいコーナーを自分で選び、繰り返し取り組むことで、ボールの扱いが分かり、楽しんで挑戦するようになった。

年長『マットを使って』
マットごとに動きを変えたり、動物などになりきって動いたりすることで、一人一人の自由な動きが見られた。

成果と課題	・多様な動きに視点をあてたことで、いろいろな運動遊びを幼児に経験させたいと、環境や援助を工夫して進めることができた。 ・3年間の幼稚園生活や、9年間の幼小のつながりにも視点をあて、多様な動きを計画的に経験できるようにしていくことが課題である。

その他の活動

食育　健康や食への関心・実践力

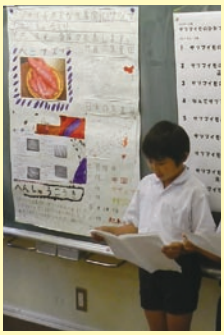
早寝・早起き・朝ごはん・運動（全校）

養護教諭と学校栄養職員による保健指導や栄養指導を全校で行い、「早寝・早起き・朝ごはん・運動」に取り組む活動を続けている。

そらまめのさやむき（1年）とうもろこしの皮むき（2年）

給食のそらまめのさやむきなどを行い、実際に野菜に触れることにより、食をより身近に感じることができた。

サツマイモのひみつをさぐろう（3年）



柏学園でのサツマイモの栽培と並行して、学校では、サツマイモの育ち方や料理などを調べて発表し合い、理解を深めることができた。

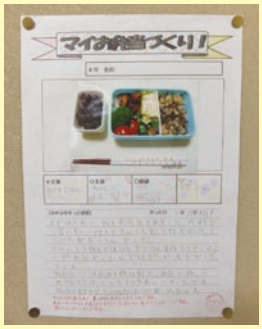
マイ箸づくり（4年）

オリジナル箸をつくり、夏休みには、家族とお弁当づくりをする課題に取り組み、食への関心が高まった。

お弁当づくり（4～6年）

栄養のバランス、見た目を考え、買い物から調理、詰め合わせるところまで自分で完成させる。お弁当づくりについて話し合い、食への関心と感謝の心を育む。

6年では自分の力で全てできるようにする。



ランチニュース（全校）…毎日発行の「ランチニュース」を給食の時間に活用し、食への関心を高めることができた。

体を動かす機会　関わる機会

関わる機会

異学年との交流・連携

多くの場面で異学年での交流を実施。全学年での「七夕飾り付け」や「落ち葉集め」、学校探検では1年生と2年生などが交流を図っている。この他にも、集会や行事などで交流が盛んに行われた。また、1年生「交流給食」3年生「いもほり遠足」5年生「運動会後に応援団のやり方を教える会」「展覧会の作品づくり」など、幼稚園との交流も毎年続いている。

児童集会

児童が司会・進行を担当し自分たちでつくりあげる児童集会において、今年度は江戸しぐさをヒントに「久松しぐさ」を広めていく活動を実施。人としての心意気を学ぶ機会とし、実生活に生かそうとする気持ちを育てる。

体を動かす機会　関わる機会

体を動かす機会

運動の楽しさを実感する

マイスクールスポーツ「なわとび」

元全日本男子バレーボール代表の朝日健太郎氏、元なわとび世界チャンピオンの鈴木勝巳氏を招き、運動の楽しさやチャレンジすることの大切さをお話しいただいた。なわとびや運動への意欲につながる機会となった。今後も、こうした機会を日常の運動につなげていく。

成果と課題

成　果

◇グループ活動、小集団活動による学び合い学習（主体性や関わる力）の充実・定着（言語活動の充実）

◇東京都小学校体育研究会領域部会（水泳系・体つくり運動）との連携

◇運動に親しみ、楽しさやできる喜びを味わう機会の増加（体育の充実・遊ぶ機会の確保）

◇各教科・道徳・特別活動・生活指導等の連携による心の健康づくり（自他を大切にする心の定着）

課　題

◆児童一人一人が意欲的に活動し、自己肯定感を引き出すための教材づくり

◆幼稚園と連携し、幼児期からの運動プログラムの確立

【ご指導いただいた先生方】

日本体育大学教授　高橋　健夫 先生　　筑波大学教授　椿本　昇三 先生

桐蔭横浜大学教授　松本格之祐 先生　　中央区統括指導主事　山崎　隆 先生

【研究に携わった教職員】　（◎研究主任　○研究推進委員）

校園長　酒井　寛昭　　副校長　三木　滋　　幼稚園副園長　早川 幸

1年	森田　慎　○伊丹　千帆	算数少人数	越智　啓太
	○幸徳芙美子	算数少人数講師	則竹　富江
2年	西山　亜紀　○森本　響子	養護	小堀裕美子
3年	大沢　卓美　○伊藤　幸恵		中満　美紀（産育代）
4年	藤田　恵里　◎大家　幸栄	非常勤教員	黒川　悦子
	斉藤　由花（産育代）	非常勤教員	遠藤　静枝
5年	○杉田　高樹　○中嶋　友晴	非常勤教員	比毛　幸子
6年	○水上美穂子　荒川　弘樹	体育指導補助員	山口　拓紀
音楽	髙石　美佳	体育指導補助員	大西　真平
図工	杉浦由美子	栄養士	三上　奈緒
		事務	前田　弘人

幼稚園		
年長	田原　雅代	豊田　朋恵
年中	○田上　恵	村上　佳織
年少	小手森栄美	梅本　理紗
	谷澤　千尋	
保育補助	岩城　隆子	夏目　篤子
	石川千佳子	山田　愛
	荒木　麻耶	