

令和4年度 学校体育普及事業報告

学校体育普及委員会 高岡綾子

1. 本年度の活動の趣旨

本年度は、昨年度に引き続き鹿児島県の学校現場において日本エアロビック連盟（以下連盟）がホームページ上に公開している動画、資料、音楽等をどのように活用することが現場の教員や児童にとって有効であるかの基礎資料を得るとともに、今後の普及推進につなげるための事業を行なった。事業の内容は、以下の通りである。

2. 事業期間

令和4年5月10日（火）～12月3日（土）

3. 事業数（鹿児島県内6市町村において）

1) 小学校教職員を対象とした研修	2校（2回）	
2) 小学校を対象とした研究授業	8校（27回）	
3) 中学校を対象とした実践	1校（1回）	<u>計10校 30回</u>

4. 事業から事例を抜粋しての報告

3-1) 教職員を対象とした研修 (鹿児島県薩摩川内市立永利小学校)

◇事例1 オンラインで行なった研修

<経緯> 本来は体育館で行う予定の研修会が、コロナ禍の影響で、急遽できなくなってしまった。

しかしこの2年間ほとんど体育の研修ができていないことから、なんとか工夫してできないかと、初めて学内をオンラインで繋いで実技研修を行った。

<使用した教材> 連盟作成教材「3つのステップで構成したプログラム」

<活動内容>

- ・エアロビクスを用いた体づくり運動授業の展開方法についての研修を行なった。指導者(筆者)が動く部屋と各教室をオンラインで繋ぎ、参加した教員は自分の教室で備え付けのテレビやパソコンの画面を見ながら一緒に活動を行なった。また、ホームページ上の資料を印刷して事前に配布した。
- ・エアロビクスを用いた授業では「基本的なステップを学習しながら、児童が楽しく持久力を高めることができる」ということを、実際に動いて体感していただいた上で、指導の手引きとして、ホームページ上の資料を活用する方法を提示した。

<受講者の感想及び成果>

- ・体育館に集まることなくこんなに充実した体育の実技研修を開催することができるということが「目から鱗」であった
- ・今回のような研修は、どの種目でも行えたというわけではなく、用具を使わず、基本的なステップのポイントを押さえて動くことができれば、持久力を高める全身運動ができるという、エアロビクスの運動特性から研修が成功したと考えられる。さらに、必要な情報を網羅しているホームページやその使用方法を周知することができたことは大きな成果であり、今回の研修は、実際に授業を行ってみようという意欲向上につながった。



写真1 研修の様子1



写真2 研修の様子2



写真3 研修の様子3

◇事例2 運動会演技で行うエアロビクスの指導方法についての研修

(鹿児島県出水市立下水流小学校)

<経緯>

昨年度の普及事業でエアロビクス教材の普及を図ったことにより、今年度は新たに、運動会の演技種目としてエアロビクスを行った学校が2校あった。そのうちの1校において、運動会種目として行う際の授業展開の方法について研修会を行った。

<使用した教材>

低学年 連盟作成教材「わくわくエアロビック」

中学年 連盟作成教材「3つのステップで構成したプログラム」

<活動内容>

初めてエアロビクスを指導する教員に、運動会の種目としてエアロビクスを行う際の、学年に応じた動きの選択方法や、授業がただ単に運動会のための練習ではなく体づくり運動のねらいをおさえた授業の延長上に運動会の演技発表がある、という考え方をお伝えした。その上でエアロビクスの演技種目として効果的な構成や演出方法についての検討を行った。

<受講者の感想及び成果>

- ・今までは、流行りの音楽に振付をする、構成に工夫を凝らすといったダンス的な演技が多かったが、今回は体づくり運動として、しっかりと体を動かすというねらいを持ちながら授業を行い、運動会へとつなげることができたことがよかった。また、スピードの変化やポンポンを持つなどの工夫をすることによって、運動会演技としての華やかさをだすこともでき、保護者からの評価も高かった。何よりも子供たちが授業で楽しく練習し、当日もその成果を発揮することができた。

○現在学校では学習内容が増えており、以前のように運動会の練習に時間をかけることができなくなっている。そうした中、運動会前の体育の授業が、「運動会のための練習」という位置付けになってしまい、本来の体育授業のねらいを達成するというよりも、ただ繰り返し発表演技の練習をする、児童にとって「つまらない時間」になりがちであるという課題も感じていた。

これらの観点からも、エアロビクスは体づくり運動や準備運動として授業で行い、それを運動会演技に発展させることで、先生や児童に負担をかけることなく体育授業の成果としての発表の場として実践できる。また、普段学校で努力していることを家族や地域の人に披露するということが授業の動機付けややる気にもつながり、授業の充実と運動会の意義を両方達成することができることを示すことができ大変有用であった。



写真4 運動会練習の様子



写真5 運動会本番の様子

3-2) 児童を対象とした主な研究授業

◇事例3 特認校に貢献できるエアロビクス(鹿児島県出水市立上場小学校)

<経緯>鹿児島県では、過疎化が進んでいる地域の学校など市町村教育委員会が認めた場合に限り就学すべき学校以外に就学することを認める制度があり、児童は自宅からバスなどを利用して遠くから通学している。今回、この特認校(全校10名)から依頼があり、①住んでいる地域も学年も異なる児童と一緒に活動できる効果的な体育活動を行いたい。②通学が長時間バスに乗ってくる児童が多く、どうしても運動不足になりがちであるため楽しく体力を高める運動を行いたい。③帰宅したあとは近所に友達もおらず遊ぶ機会も少ない児童が、家庭で保護者ととも一緒に活動できるような内容が望ましい。これらの観点に、エアロビクスは適しているのではとの考えから、エアロビクス授業を行うことになった。

<使用した教材> 連盟作成教材「3分エアロビクス」

<活動>

- ・1年生から6年生まで全校合同で授業を行った。

<研究授業を体験した教員の感想と成果>

- ・エアロビクスは、同じ教材であってもそれぞれの学年の体力に応じた動き方ができるため、全員で楽しく体力の向上を図ることが実感できた。
- ・教員による指導と動画を併用して行うことによって、学年間の体力や運動理解の差を補完しながら授業を進めることができることがわかった。
- ・基本のステップや動き方があることで、複式学級であっても授業がとても行いやすいなど高い評価を得た。

○大きな成果として、授業から発展させて運動会で発表を行い、さらに今年行われる「かごしま国体」のエアロビクス大会に参加することになった。エアロビクスの魅力が、授業の教材としてだけでなく、教員、児童、保護者、地域の人々が一団となって活動しようという起爆剤となった良い例といえる。



写真6 小学校blogでの紹介

◇事例4 エアロビクスをカリキュラムに組み込んで行なっている実践

(鹿児島県鹿児島市立武小学校)

<経緯>この小学校では、①コロナ禍の影響と考えられる子供達の体力低下や学内における怪我(事故)の発生率の上昇を防ぎたい②GIGA スクール構想による ICT の導入を保健体育でも進めたい、という2つの観点から、エアロビクス教材が大変有用だと考え、昨年度から4年生と5年生の体づくり運動のカリキュラムに、2時間ずつエアロビクスを組み込んで行っている。

<使用した教材> 連盟作成教材「3分エアロビクス」

連盟作成教材「3つのステップで構成したプログラム」

<活動内容>

・授業では、各学年がそれぞれのねらいに沿って活動を行った。連盟ホームページの動画を有効に利用する方法として、体育館の大型テレビを利用した。また、1回目と2回目の授業の間を1ヶ月間あけ、その間に担任の教員が工夫を凝らし、授業時間内での活用だけでなく積極的にタブレットを活用できるよう工夫を行った。中には、学校で学んだ動きを自宅で家族と一緒に実践し録画したものを課題として提出した例もあった。エアロビクスを体育の授業内だけでなく、休憩時間や家庭でも進んで活用し、運動習慣作りや体力向上のきっかけに大いに役立ったと言える。

◇4年生 運動嫌いの児童、音楽に合わせて体を動かすのが苦手な児童にも楽しく体を動かすことができる「体ほぐし」の教材として行った。1回目の授業では、初めてのエアロビクスを楽しく活動できる事をねらいとし、2回目の授業では、難しい動き(ステップ)はどうしたらうまく動けるようになるのか、教員や仲間の動きを見て解決できるように授業を展開した。

使用教材「3分エアロビクス」

◇5年生 多様な動きを高める運動、持久的に動き続ける能力を高める運動として、1回目の授業では、ステップを正しく4分間動き続ける事をねらいとし、2回目の授業では、学習指導要領にある「主体的、対話的、深い学び」ができるようにグループで活動を行なった。学習したステップを応用して各自がステップを考え、仲間に教えあい一連の運動としてまとめて最後に発表を行なった。

使用教材「3つのステップで構成したプログラム」

<研究授業を体験した教員の感想と成果>

・4年生

初めてエアロビクスを体験したが、体育の時間以外でも休憩時間や家庭においてタブレットを使用して楽しく運動しており運動習慣がついた。また、コロナ禍以降、陸上の授業で低いハードルにも足を引っ掛けてしまう児童が多く心配していたが、このエアロビクスの動きは、他の運動にも良い影響があるように感じている。継続して行っていきたい。

・5年生

昨年に引き続き、児童が体育の時間にエアロビクスを行うことをとても楽しみにしていたことから、エアロビクスが、子供が体を動かす習慣の一つ(冬の時期になわとびをするというような)になりつつあると感じている。また、児童の動きを見ても昨年とは雲泥の差が感じられ、体力向上だけでなく、様々なステップの経験が子供達の身につけている事を感じた。

・タブレットの持ち帰りが可能なため、「できる人は、学校で学習したエアロビクスを、家族と一緒に動いて動画で記録して感想とともに提出しましょう」という課題を出したところ、ほぼ全員が、家族と楽しく動いている動画の提出を行った。以前では、考えられないような学習の広がりを感じている、今推奨されている、学校での学びと家庭学習との繋がりを見ることができた

○この学校では、学内アプリを使って授業内容を学校全体で共有し、児童も教員も今回の指導者（筆者）の授業内容を共有することができるようにしている。このことにより、実際の指導場面、連盟の教材の使用方法などを参考にしながら、今後授業を行うことができるシステムを作成中である。



写真7 モニターを使って



写真8 ダイナミックな動き



写真9 グループでの検討

以上.