

JAF ウェブサイト（学校体育×エアロビクス）を活用した、
体づくり運動の授業内容・指導方法に関する研究

学校体育普及委員会 高岡綾子

本年度の事業全体について（学校体育への普及活動一覧表を最終ページに添付）

1. 本年度の目的と趣旨

昨年度、連盟のウェブサイト（学校体育×エアロビクス）をより現場で活用しやすいようにリニューアルした。この作業に関わったものとして、まずは鹿児島県の学校現場において、新しいウェブサイトをどのように活用することが現場の先生や生徒にとって有効であるのかという基礎資料を得るための実践研究を行なった。その結果を指針として、来年度以降さらに鹿児島県内だけでなく全国に向けた学校体育におけるエアロビクスの普及推進を図る。

2. 学校体育への普及活動期間

令和5年6月5日（月）～ 12月12日（火）

3. 普及活動数（鹿児島県内5市町村において）

- 1) 教職員を対象にした研修会（本事業）2回
 - 2) 小学校の児童生徒を対象とした研究授業 6校（22回）
 - 3) 中学校の生徒を対象とした活動 1校（1回）
- 計 25回

4. 教職員を対象とした研修会について

近年、教職員の働き方改革が提唱される中、研修会の開催および多数の教員参加は大変難しい状況となっている。筆者は、小学校への出張授業を多数行いながら、研修会の開催及び参加を促すように工夫した。今回報告する研修①は、主催者からの依頼により、県を中心地から離れた地域で、エアロビクスを初めて行う男性教員を中心に少人数で開催したのに対し、研修②は県を中心地で、なおかつダンス授業の経験がある女性教員を対象に行われた規模の大きな研修会であり、筆者が主催者に提案して開催に至った。

研修内容は以下の通りである。

○講義

- 1) 学習指導要領における体づくり運動領域におけるエアロビクスの位置付けと系統性について
(大阪体育大学体育学部准教授 小林博隆氏作成表より抜粋)
- 2) GIGA スクール構想に沿った教材であること
- 3) 過去3年間における授業実践の紹介

○実習

リニューアルした「JAF ウェブサイト（学校体育×エアロビクス）」を使用して

- 1) 3分エアロビクス（いろいろなステップを組み合わせた一連の運動）

(1) 児童生徒が授業で実際に活動する方法と同じように動画を見ながら動く

(2) ウェブサイトを利用した授業展開例と県内の実践例を紹介

- ・授業での活用

- a) 1 時間または 2 時間の体づくり運動の单元として,

- b) 準備運動として

- ・小規模校での実施 全校で一緒に取り組む体づくり運動の授業として

- ・運動会や地域での発表プログラムとして

2) エアロビクスプログラム A (3つのステップ×3つのバリエーション)

(1) 実際の授業展開例を 3 人グループになって動いてみる (ロールプレイ)

(2) この教材の利点

- ・エアロビクスステップの学習が容易である

- ・体づくり運動としての授業展開が多様である

- a) 自主的対話的深い学びを目的としたグループ活動が行いやすい

- b) 持久力を高める運動として心拍数を測るなどの展開が可能 (ウェブサイトの説明動画あり)

<資料>

- ・ウェブサイト (エアロビクス×学校体育)

- ・講師作成資料 (資料 1)

- ・連盟作成スローエアロビックスリーフレット

- ・授業でのエアロビクス活動を学外に広げた実践例動画

(本年度開催されたかごしま国体デモンストレーションエアロビクス大会に出場した小学校チーム)

研修①令和 5 年長島町教育研究会保健体育部会夏季研修会 (長島町教育委員会主催)

日時: 令和 5 年 8 月 2 日 (水) 10:00~12:00

場所: 長島町立平尾小学校体育館

テーマ: 体づくり運動における効果的な指導方法と実践について

～エアロビクスを中心とした体づくり運動について～

参加人数: 小学校教諭 6 名 (男性 5 名女性 1 名) 中学校教諭 男性 4 名 合計 10 名

現職教員 100%

研修を行った長島町は、鹿児島市内からは車で約 2 時間、100 キロほど離れた鹿児島県北西部に位置し長島本島、伊唐島、諸浦島、獅子島ほか大小 23 の島々が点在している。町内には 7 つの小学校、5 つの中学校があるが、中には小規模校や近年統合された学校も含まれている。

今回参加した教員は、ダンスやエアロビクスなどの経験が少ない、男性教員が中心であった。

○受講者の感想

- ・エアロビクスの意経験がなく、最初は不安であったがとても楽しく学ぶことができた。ぜひ今後の学習に生かしていきたい。

- ・楽しむことも大切だが、今日研修を受け身体の使い方やどこを使っているかなどを意識することが重要だと感じた。
- ・持久力を高める運動は、どうしても持久走、縄跳びになってしまうので選択肢が広がってとてもよかった。
- ・楽しさを全身で感じることができ、柔軟性に対する考え方が変わった。
- ・説明がとても分かり易かった。実際に体を動かしながら研修を受けることで学びが深まった。授業の中での具体的な活用方法について知り、動画を使うことで簡単に行わせることができることがわかった。2学期から早速行っていきたい。
- ・特に運動が嫌いな子供に有効であると感じた。授業で取り入れていきたい。
- ・とてもわかりやすい説明であった。さらに、各単位につなげる動きづくりとしてどのような例があるとありがたい。
- ・苦手分野だったが、必ず授業でやってみようと思う。
- ・今日感じた楽しさを子供達と共有したいと思う。この気持ちを大切に、子供達も楽しいと思える授業を展開したいと思う。

研修①の様子



研修②：鹿児島県学校体育女子体育研究会 令和５年度夏期研修会

日時：令和５年８月１６日（水）１３：３０～１５：３０

場所：鹿児島修学館 中学校高等学校体育館

テーマ：体づくり運動における効果的な指導方法と実践について

～エアロビクスを中心とした体づくり運動について～

参加人数：幼稚園・保育園２名 小学校２８名 中学校１７名 高等学校１１名 特別支援学校３名

大学教員３名 大学生２名 社会体育 ７名

県教育委員会１名 市教育委員会２名 県民大学２名 計８１名

現職教員６７名（８３％）

この研修会は、毎年、鹿児島市内で表現運動・ダンス領域と他領域を組み合わせで開催されており各校種から多くの女性教員や教育行政関係者が参加する。

○受講生の感想

１）アンケート結果（幼稚園１，小学校２３，中学校１１，特支４，高校５，社会体育１，合計４５名）

ぜひ授業で行いたい ４３ 検討したい２ 授業で行うのは難しい０

２）参加者の感想（抜粋）

＜小学校＞

- ・覚えやすいステップが基本だったので、自分でも子供達と楽しくできそうだった。
- ・姿勢の保ち方，集中力の高め方など，体育以外でも活用できると感じた。また，純粋に楽しむことで気持ちの解放にも繋がると感じた。
- ・動画や音源がすぐ使えることがとても魅力に感じられた。丁寧な説明でよかった。親子での陸レーションなどでも楽しめそうだった。
- ・子供達が今必要な力を楽しく取り組んで身につけられそう，ぜひホームページを活用したい。
- ・体力テストなどを実施すると子供達の体力や体を動かす時間の低下が見て取れるので楽しく体を動かすエアロビクスは最適だった。ホームページを活用したい。

＜中学校＞

- ・自分自身が楽しく動けた，動きがわからなくてもお手本や映像があればとてもわかりやすく動くことができた。
- ・ステップが決まっているので指導しやすい。かなりの運動量が確保できる。

＜特別支援学校＞

- ・特別支援学校においてもシンプルな動きであれば活用できるのではないかと考えた。

＜高校＞

- ・動画がわかりやすくパターンを利用して活用してみたい。基本のステップをアレンジするロールプレイが良かった。

研修②の様子



〇まとめ

1. ウェブサイトのリニューアルについて

旧ウェブサイトにおいても、授業ですぐに使える動画や音楽資料及び学校体育普及委員会が行ってきた研究結果などを掲載してきたのだが、今回、昨今学校教育で推し進められている ICT 教育でさらに利用しやすくするため、内容を整理して再編成を行った。

具体的には、先生向けと児童生徒向けの入り口を明確に分けて内容を振り分けたことで、先生向けには、当連盟が今まで行ってきた研究内容、授業ポイントや資料等がわかりやすくなった。

一方、児童生徒向けは、親しみやすい言葉かけやわかりやすい説明にしたことで、楽しく自主学習ができるようにした。その結果、研修会講師として授業展開の説明が大変やりやすくなった。

このことによって、アンケートの回答からもわかるように、先生方へのエアロビクスへの理解が深まり、「これならできそうだ、学校に持ち帰ってすぐにでもやってみよう」というエアロビクス授業実施への積極的な態度を引き出したと考えている。

2. 参加者のエアロビクス授業実施に対する意欲について

今回は①地方開催、男性教員（初心者）少人数 ②中心地開催、女性教員（ダンス授業指導経験者）多人数という対象者の異なる二つの研修会を、日を経ずして行うことができた。

それぞれのアンケートにおいて、①では、ダンスやエアロビクスの指導経験のない男性教員から、今回の研修内容をぜひ自分の授業でも行ってみたいとの意見が多く聞かれ、また②では、表現運動・ダンスの指導経験者であっても、今まで体づくり運動領域でエアロビクスの指導をしたことがなかった教員も多く、活動の楽しさや、これらの教材のその有用性を高く評価する意見が述べられた。このことから、

経験の有無や学校所在地などによる環境に関係なく、当連盟のウェブ教材が受け入れられたことは大変有意義であった。

3. その他

2017年に改定された学習指導要領解説に教材例としてエアロビクスが明記されたことによって、校種を問わずエアロビクスが学校体育（体づくり運動・準備運動など）の中で果たす役割が大きくなったことを周知することができたことも今年度の研修の大きな成果といえる。

○最後に

実際に授業で実践してもらうには、すぐに使える動画、音楽、資料が教材として準備されていることは必須であり、今後、それらを網羅している当連盟のウェブサイトの存在を周知することはもちろんのこと、そのためにはこのウェブサイトを紹介するだけでなく、授業における利用の仕方や、実践例を伝える対面型の研修会が非常に重要であると強く感じている。

学校体育におけるエアロビクスの普及はまだ始まったばかりであり、これからも基礎研究を重ねながら、他県でもこのウェブサイトを利用した授業の進め方についての研修会が必要であると提言したい。また、エアロビクスの授業を通して児童生徒が楽しく体力を向上し、仲間とのコミュニケーションを図ることができるように、何よりも、その授業を展開する先生方の力となれるよう、今後も尽力していきたい。

令和5年度 学校体育へのエアロビクス普及活動一覧（鹿児島県）					
教員研修	長島町教育研究会保健体育部会研修会	8月2日（水）	120分	10名	連盟の教材を用いた体づくり運動におけるエアロビクス授業の進め方について
	鹿児島県学校体育女子体育研究会	8月16日（水）	120分	80名	連盟の教材を用いた体づくり運動におけるエアロビクス授業の進め方について
小学校	学校名	日付	時間	対象	内容（体づくり運動）
	薩摩川内市立平佐東小学校	6月5日（月）	45分	1,2年生 9名	連盟制作教材「きらきらキッズ」を中心に
			45分	3～6年生 18名	連盟制作教材「リズム」によってエアロビクスを中心に
	枕崎市立枕崎小学校	10月26日（木）	45分	5年生	「3分エアロビクス」を使用した体の動きを高める運動としての授業
		11月17日（金）	45分	5年生	
		11月20日（月）	45分	5年生	
	鹿児島市立武小学校	4月25日（火）	45分	4年生3組	「リズム」によってエアロビクスを使用した体の動きを高める運動としての授業①
			45分	4年生2組	
			45分	4年生1組	
		6月15日（木）	45分	5年生3組	「3分エアロビクス」を使用した体の動きを高める運動としての授業
			45分	5年生2組	
			45分	5年生1組	
		7/6（木）	45分	4年生2組	「リズム」によってエアロビクスを使用した体の動きを高める運動としての授業②
			45分	4年生3組	
			45分	4年生1組	
		7/11（火）	45分	5年生3組	「3分エアロビクス」1回目の授業を発展させたグループ活動でより学びを深める授業
			45分	5年生2組	
			45分	5年生3組	
	日置市立美山小学校	9月7日（木）	45分	全校生徒	運動会に向けて3分エアロビクス
		10月14日（土）	45分	1～4年生	わくわくエアロビクス
			45分	5,6年生	3分エアロビクスの発展形
	日置市伊集院北小学校	10月11日（水）	45分	4,5,6年生	運動を苦手としている児童へのエアロビクスを使用した運動指導
		12月12日（火）	45分	1,2,3年生	
中学校	霧島市立国分中学校	8月1日（火）	45分	50名	文化クラブ所属生へのエアロビクスを使用した運動指導

体づくり運動領域における 「エアロビクス」教材を用いた効果的な指導方法と実践について



学年	領域	内容(例示一部抜粋)
小学校 1・2年	イ 多様な動きをつづる運動遊び (イ) 体を移動する運動遊び	姿勢、速さ、リズム、方向などを変えて、遠く、歩く、走る、跳ぶ、はねるなどの動きで構成される運動遊びを一定の長さのかけ足などの運動を通して、様々な形で繰り返して行うことで移動する動きを身に付けることであることであることであること ○ 跳ね、はねるなどの動きで構成される運動遊び ・両足や片足でいろいろな動きで飛びながら、空中で身体を高く反り跳ねたり着地したりすること ・周走または片足で、リズムや方向、高さを覚えてはねること
小学校 3・4年	イ 多様な動きをつづる運動 (イ) 体を移動する運動	姿勢、速さ、リズム、方向などを変えて、遠く、歩く、走る、跳ぶ、はねる、登る、下るなどの動きで構成される運動や、一定の長さのかけ足などの運動を通して、体を移動する動きを身に付けることであることであることであること ○ 跳ね、はねるなどの動きで構成される運動遊び ・両足で跳び、手足の動きや手と足の動きを組み合わせたりすること ・速さやリズムの変化を付けた足踏みやキック遊びをしたりすること ・適切なやりや着地の仕方を変えて、いろいろな遊び方を行うこと
小学校 5・6年	イ 体の動きを高める運動 (イ) 動きを維持する能力を高めるための運動	跳ね、はねるなどの動きを組み合わせで一定の時間継続して行うこと、一定の回数反復して行うことを行うこと、全身運動、反転、反転を用いた両足または片足での全身運動を継続して行うこと ○ 跳ねやフープを用いて行う全身運動 ・反転、反転を用いた両足または片足での全身運動を継続して行うこと ○ 跳ねやフープを用いて行う全身運動 ・一定の長さや反復する動きを組み合わせで一定の時間継続して行うこと、あるいは、一定の回数反復する動きを組み合わせで一定の長さや反復する動きを継続して行うこと
中学校 1・2年	イ 体の動きを高める運動 (イ) 動きを維持する能力を高めるための運動	走、縄跳びなどを、一定の時間×回数、又は、自己で決めた時間×回数を持ち続けに行うこと ・ステップジャンプなど複数の異なる運動を組み合わせて、 エアロビクスなどの有酸素運動 を時間や回数を持って持続して行うこと

はじめに エアロビック連盟の紹介 *リーフレット参照

1. 学習指導要領における体づくり運動領域におけるエアロビクスの位置づけと系統生について
大阪体育大学 体育学部 准教授 小林博隆

体を移動する運動 → 動きを持続する能力を高める運動
・体の柔らかさ ・巧みな動き ・それらを組み合わせる

2. 小学校における 体づくり運動授業の実践例と現状
 - 1) 準備運動について
 - 2) 柔軟性を高める運動 (耳つかみ 人間ちえの輪)
 - 3) 体幹を意識する運動 (おしり歩き)

- ### 3. ホームページの教材を利用したエアロビクス授業の実際

[illegible]

大阪体育大学教育学部 小林博隆准教授作表

2. 1) 準備運動 膝の曲げ伸ばし かかとはあげるの？つけるの？
伸脚 膝の位置はどこ？
アキレス腱伸ばし つま先の向きはどっち？
体を回す運動 どんな動き？ 参考：ラジオ体操

- 2) 柔軟性って？
・体力テスト 長座体前屈 下肢（大臀筋、ハムストリング、腓腹筋）の柔軟性

↑↓ 違いはなんだろう？

- ・耳つきみ
・人間ちえの輪
- 動画：タオルを使ってver.

- 3) 長座ですわる 挫骨に左右均等に上から突き刺すように体重をかける 骨盤を立てる
○ハムストリングのストレッチ

長座で前後左右に歩く・走る

- ### 3. エアロビックスを教材とした体づくり運動の実践

- 日本エアロビック連盟HP

＜実習１＞
○教材 ３分エアロビクス
・それぞれの動きのポイントを理解して全身で大きく動いてみよう！

＜実習2＞
○教材 エアロビクスプログラムA 3つのステップ×3つのバリエーション
・3つの基本的なステップ ジャンピングジャック/ケンケン/ギャロップ
の3つのステップで音楽に合わせて元気に動いてみよう！

＜ホームページ・表紙＞

