


5. 授業の実際

本単元では、自分で体操を選んで挑戦していくことから、体操名を『チャレンジ体操』と名付け、子供達に取り組みさせていくことにした。


体操の種類については、子供達の事前の意識調査から次の(ア)から(オ)までの5種類の体操を提示した。

(1) チャレンジ体操の内容

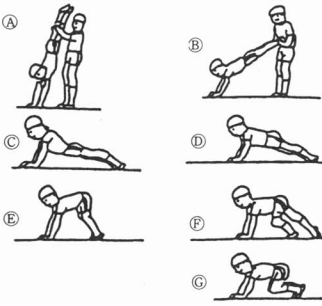
(チャレンジ体操)
 (1) タッチコーン (2分間走)・・・(持久力を高める)
 何回カラーコーンにタッチしたか
 A. 20回以上
 B. 18~19回
 C. 16~17回
 D. 14~15回
 E. 12~13回
 F. 10~11回
 G. 9回以下




(2) なわとび (30秒連続)・・・(巧みな動きを高める)
 (向き中で跳ぶ人が横) (まん中跳ぶ人が横)
 A. 4人組で(まん中の2人が横向きで跳ぶ)
 B. 4人組で(まん中の2人が前向きで跳ぶ)
 C. 3人組で(まん中の人前向きで跳ぶ)
 D. 2人組で(互いになわを持ちかえて)
 E. 2人組で(向かい合って)
 F. 1人で(駆け足跳びで)
 G. 1人で(1回転1跳躍で)




(3) 腕立て伏せ (連続10回できる)・・・(腕の前力を強める)
 A B C D E F G



(4) エキササイズトレーナー (30秒で)・・・(素早く動く力を高める)
 A. 11回以上
 B. 10回
 C. 9回
 D. 8回
 E. 7回
 F. 6回
 G. 5回以下



(5) 馬跳び (20秒間連続で)・・・(巧みに素早く動く力を高める)



A. 11回以上
 B. 10回
 C. 9回
 D. 8回
 E. 7回
 F. 6回
 G. 5回以下

(2) 取り組む姿と学習カード

授業における取り組み方を見ると、男子は自分が気になる(高めたいと願っている)体力を高める体操に一番最初に挑戦していく子が多く、タッチコーンや腕立て伏せに意欲的に取り組んでいた。一方女子は、なわとびなど比較的楽しく行えるものから順に難しいものに挑戦していく姿が見られた。

チャレンジ体操学習カード
 6年4組 名前
 * 自分の体力で気になっていること・・・持久力・筋力・素早さ

○記入の仕方
 ・目標、実際はA、Bなどの記号で記入する。
 ・判定は、目標と実際が同じかまたは実際が上である場合は○、実際が下のときは△。
 ・自己評価は、できたら、ややできた、あまりできない、できないで記入する。

内容 年月日	種目		自己評価												
	上肢・めめて 下肢・反省	種別	種別	種別	種別	種別	種別								
1/26	無理しないでやる	B ₁₁	C					4	4	4	3				
1/29	1つ上を目指す もう少しした。	A ₂₀	B ₁₈	△	C	E	△	A ₁₁	A ₁₁	○		4	3	4	3
1/31	1段階上を目指す 跳子が悪かたから 次目で取り戻す。	A ₂₀	B ₁₈	△	B	C	△	A ₁₂	A ₁₂	○		4	4	3	3
2/7	1段階上を目指す 2タッチコーンが上った。	A ₂₀	A ₂₀	○	B	C	△	A ₁₂	B ₁₈	△		4	4	3	4
2/7	タッチコーン以外で エヤカスが無理	A ₂₀	B ₁₈	△	B	B	○	A ₁₂	B ₁₈	△		4	3	3	4
2/7	全てAにする	A ₂₀	A ₂₀	○	A	A	○	A ₁₁	A ₁₁	○		4	4	4	4
2/7	全部Aにできた											4	4	4	4

チャレンジ体操の授業の感想
 この「チャレンジ体操学習カード」は楽しく学習できると自分の体力を高められるのでとても良かった。うちのクラスを褒めたい。

6. 結果と考察

① 体操の必要性の自覚について

ほとんどの子供達は、自分の体力の中で高める必要性のある部分をはっきりと自覚している。36名中33名が自己の体力の劣っ