

- (3) 自分自身の体力を知り、児童自らサーキットを組めるようにするための支援
- (4) スポーツテストの結果の分析
- (5) A・A・Cに関する形成的評価の実施及び分析

Ⅲ 研究の実際

1 1年次の研究から

- (1) 小学校におけるフィットネスとは
 - ① 楽しく体を動かすこと
だれでもできる興味・関心の高い心地よい動き
 - ② 運動好きになること
好んで運動に取り組む
 - ③ 仲間と豊かにかかわること
運動を通して
 - ④ 体力づくりのこと
A（エアロビクス・有酸素性運動）、A（アネロビクス・無酸素性運動）を小学生にあった楽しい動きに変えて取り入れる。
以上の4点を小学校におけるフィットネスと捉えた。

- (2) 小学校高学年に適したA（エアロビクス・有酸素性運動）、A（アネロビクス・無酸素性運動）の種目選定とC（サーキット）の組み方の研究

- ① A（エアロビクス・有酸素性運動）
 - エアロビク・ダンス、アクアビクス
 - なわとび 等
- ② A（アネロビクス・無酸素性運動）
 - メディソンボールトレーニング
 - チューブトレーニング
 - ラダートレーニング 等

③ C（サーキット）の組み方

- 時間は各種目20秒～30秒
- 移動を30秒
- エアロビク・ダンス2分間
- 合計7分間

- (3) 単元におけるA・A・Cの扱い

すべての単元にA・A・Cの活動を取り入れることは不可能と考えられるので、体育館を使用する単元を中心に実施できればと考えた。授業の主運動の前に体をほぐす感覚で実施した。

2 2年次の研究から

- (1) 年間を通して、検証のための授業実践

- ① 研究協力校
会津若松市立城南小学校
- ② 研究協力員
5年3組担任 篠崎 俊樹 教諭
- ③ 平成9年9月より研究計画により、A・A・Cを実施した。

3 2年次を終えての課題

- 課題① 準備や種目間での移動に時間がかかり、予定していた7分間ではできないことが多いという点
- 課題② 研究主題との関連で、2年次のA・A・Cは教師主導のトレーニング的要素が高かったので、子ども自ら考え判断できる場や意欲的な楽しい体育にするにはどうしたらよいかという点と関心・意欲が低下しているという点

4 3年度の研究からも

- (1) 体操領域に組み込む（課題①）

体操領域の年間時数16時間のうち10時間を3つの学期に分け、継続的に実施する。

- 1学期 4時間（1時間はオリエンテーション）