

令和6・7年度 東京都教育委員会 体育健康教育推進校
令和6年度 東京都小学校体育研究会 研究推薦校

研究主題

自ら学び続ける力を、仲間と共に身に付けていく体育学習
～学びの連続性をめざす授業づくりを通して～



令和5年度研究発表の様子

はじめに

校長 齋藤 一裕

子供の学びは、幼児教育から小中学校、高等学校等と校種をまたぎ、大人になってからも続きます。教師は、その「学び」の連続性を保障するために、学習内容の系統性や学習の進め方の段階などを明らかにして、それぞれの学年で身に付けるべき学力は、その学年のうちに身に付くよう指導を行っています。それはどの教科も同じですが、体育科（運動領域）が違うところは教科書がないことです。何を拠り所にするのか教師間で共通理解が図れないまま、それぞれの判断で授業を進めると学年間の学びの連続性は失われてしまうことがあります。

本校では、学びの連続性をめざす授業づくりを行い、子供たちが成長の段階に合った美しい学びや主体的な学びなどを積み重ねていけるよう支援することで、研究主題に迫ろうときました。まずは領域を絞り、小学校6年間を見通した学習過程に全学年・学校で取り組み、互いの授業を見合うことから始めて今日に至っています。研究発表会でいただきました皆様からのご意見やご感想を生かして、今後も研究を進めてまいります。

結びに、本研究への温かいご指導を賜りました 江戸川大学特任教授 福田一彦先生、早稲田大学准教授 吉永武史先生、文京区立横之小学校指導教師 岩田純一先生に心から感謝の意を表し、はじめのご挨拶とさせていただきます。

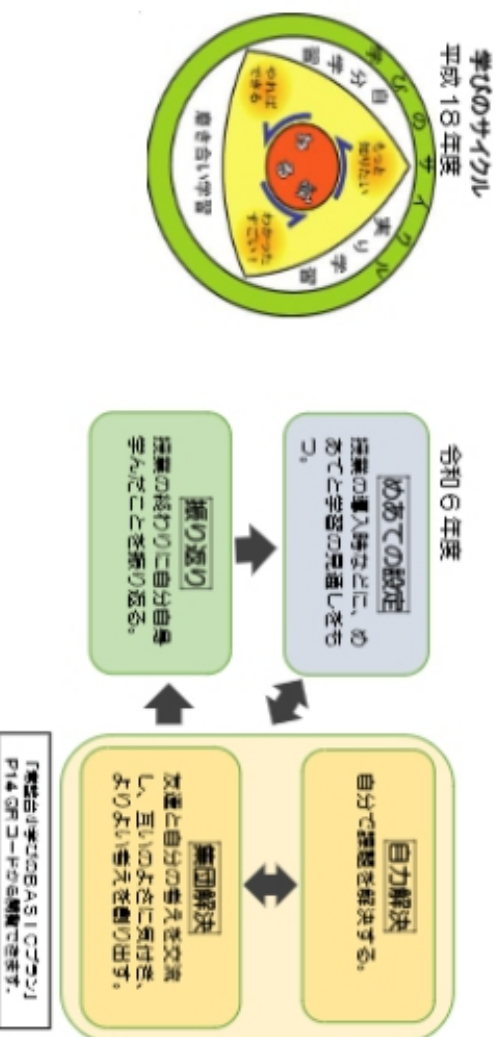
板橋区立常盤台小学校

1 研究の視点

教師の指導経験や得意分野にはそれぞれ違いがあり、誰かが得意をもって体育科の授業に臨んでいるわけはありません。限られた時間の中で、すべての教師が臨場しながら体育科の授業改善を進めていくにはどうしたらよいかを考え、4つの研究の視点を設定しました。

1 学びのサイクルを生かした授業づくり 課題解決型の授業スタンダード

本校では、平成 18 年度から「常盤台小学びのBASICプラン」に取り組んでいます。このプランには当初から学びのサイクルが位置付けられています。教師は、学びのサイクルを生かした授業づくりを「授業の型（課題解決型の授業スタンダード）」として身に付け、教師間で共有できるよう努めています。子供たちは、学びのサイクルを基に学習を進めることで課題解決の方法を身に付け、解決の喜びを味わうことができている。そのような子供たちの姿を見て「自ら学び続ける力」とは、子供自身が仲間と励みながら自分に最適な形で学びのサイクルを回し続けることであると捉えました。



2 小学校6年間を見通した授業づくり 教材配列等を工夫した学習過程

(1)「小学校体育（運動領域）指導の手引（令和4年3月 スポーツ庁）」の活用
本手引には、すべての運動領域について小学校6年間分の「指導と評価の計画」が掲載されています。本校では、令和5年度から以下のようなステップで授業づくりに活用しています。

STEP1（令和5年4月～5月）
教師一人一人が「小学校体育（運動領域）指導の手引」を参考に授業づくりを行った。
すべての学級担任が手引を活用して体育科の授業づくりを行いました。各学年で同じ「指導と評価の計画」を基に授業を行いました。同じ学年であっても学級間に学習内容や学習の進め方に違いや差が現れました。

STEP2（令和5年5月～7月）
研究授業と進捗させて「授業を見合う会」を行った。
第6学年がネット運動の研究授業を行い、その後、すべての学年・学級がネットを使った運動遊び・ネット運動の授業を公開して互いに学習しました。このことにより互いの授業の違いや強さに気付く「指導と評価の計画」にある学習内容や学習の進め方（通うくりなど）を共有して授業に活かすことの大切さを実感しました。

STEP3（令和5年9月～）
学年で教師が「小学校体育（運動領域）指導の手引」を参考に協働して授業づくりを行った。
学年会で、手引を参考にしながら協働して授業づくりを行うことが定例化されました。学級間での学習内容や学習の進め方でも徐々に揃ってきました。学年間の連携性を図っていくことが次の課題になりました。

(2) 教材配列等を工夫した学習過程

学びの連続性を保障するために、学習過程においては子供の発達段階や単元の目標等に応じて提供される教材や配列を工夫する必要があります。

令和6年度には、研究領域を「体づくり運動」「ゲーム（ゴール型ゲーム）」「保健」に絞り、「小学校体育（運動領域）指導の手引」を参考にしながら、より本校の子供たちの実態等に合った小学校6年間の連続した学習過程を作成していくことにしました。

また、各単元の教材の配列についても検討を重ねました。「ゲーム（ゴール型ゲーム）」では、単元の前半に規則を易しくした教材を用意し、子供一人一人が成功体験を十分に味わえるよう配慮しました。そして、後半はチームで課題を届け、その解決方法を工夫するような教材を位置付けました。

3 タブレットを活用した評価活動

ICTの活用による「教え方」や「学び方」の充実

(1) Chromebook 活用推進プラン

板橋区立学校では、一人1台端末としてChromebookを活用しています。子供たちがChromebookを学びのツールとして使いこなせるよう、各学年で身に付けたい情報リテラシーを「Chromebook活用推進プラン」として一覧にしました（p11参照）。また、中学校に進学した際、出身小学校によって身に付けた情報リテラシーに差が生じないように、学びのエリアの小学校が共通してプランの活用に取り組むこととしました。

(2) タブレットを活用した評価活動（協働的な学びにつながる評価活動）

タブレットを活用する目的は様々です。本研究では、子供の評価活動での活用を焦点を当て、表現手段や思考手段、情報共有手段等の広範を圖っていくことにしました。

写真は学習アプリ「オクリンソ」を活用した協働的な学びの場面です。左の写真が1年生、右が6年



生です。学習形態は似ていますが、1年生は自分たちに合った攻め方の習得、6年生は自分たちの動きの変化への気づきと目的が異なります。ともに、有効な攻め方の立案や課題解決の手がかり（情報）が可視化されたことで、話し合い（相互評価）がより活発に行われるようになりました。

(3) タブレットを活用した評価活動（個別最適な学びにつながる評価活動）

主に振り返りの場面で活用しています。授業ごとに自分の動きの変化などを動画や画像にして添付したり、過去の投稿を見ながら成果を振り返りと学習アプリの機能を使うことで、子供たちはより効果的に自己評価を行うことができるようになりました。また、教師は子供の投稿（振り返り）をリアルタイムで確認できますので、評価や支援の効率化を図ることも期待できます。

4 健康的な生活スタイルの確立

子供自身が健康的な生活スタイルを確立する健康教育・食育

本校では、「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」の睡眠に関するアンケートで「1日の睡眠時間が8時間未満」「1日の睡眠時間が8時間未満」と回答する児童の割合が毎年、東京都を上回っています。

また、朝食の欠食率にも、朝起きられない（朝食をとる時間がない）、食欲がわかないといった睡眠不足の影響が出ていることが分かっています。

睡眠不足が続くと思考力や集中力、記憶力が落ちますので、朝から学習面によくない影響が出ます。また、「何でもないのにイライラする」と回答する割合が高くなるというデータもあります。

子供たちが学習でもスポーツでも自分のパフォーマンスを十分に発揮するために正しい睡眠が必須であることを理解し、自ら健康的な生活スタイルを確立できるようにすることは本校の喫緊の課題です。

そのため、保健では、規則正しい生活習慣の大切さについて科学的根拠に基づき理解を深めるための専門的な内容を含む学習の充実を図ることが大切です。また、健康教育・食育は、体育科や保健科のみならず様々な教科等で横断的・効果的に関連させた取組を推進していくことが必要になります。

Ⅱ ゲーム領域分科会(第1・4学年)の実践 ゲーム領域 (ゴール型ゲーム) 学習過程

学年	1	2	3	4
領域の 内容	ゲーム			
	ボールゲーム 鬼 遊 び	ゴール型ゲーム ネット型ゲーム ヘースボール型ゲーム		
ねらい	○ボールゲーム 簡単なボール操作と攻めや守りの動きによる楽しいゲームをして遊ぶ楽しさを味わう。 ○鬼遊び 一定の区間で逃げる、追いつける、陣地を取り合うなどをして遊ぶ楽しさを味わう。		○ゴール型ゲーム ・攻守入り交じり型ゲーム （ハンドボール・ミニサッカーなど） ・陣地を取り合うゲーム （タグラグビー・フラッグフットボールなど） 基本的なボール操作とボールを持たない動きによる楽しいゲームをして、集団対集団で競い合う楽しさを味わう。	

第1学年 鬼遊び「いろいろな鬼遊び～宝取り鬼」

1～3	4・5	6～8 研究発表会（7月）
○ラッパを付けた鬼遊びに関心をもち、いろいろな鬼遊びを楽しむ。 ・ふやしおに ・こおりおに ・バチおに ・電子ラッパおに など ○規則を変えた鬼遊びを楽しむ。	○宝取り鬼につながる鬼遊びに取り組み、集団対集団の鬼遊びに関心をもち、 ・陣おに ・川衆りおに ○規則を変えた鬼遊びを楽しむ。	○宝取り鬼で、宝をたくさん取るための攻め方や、体の動かし方を覚えて、自分たちで作った宝取り鬼を楽しむ。 ・攻め方をチームで相談しながらゲームを楽しむ。

第2学年 鬼遊び「宝取り鬼」

1	2～4	5～8
○学習の見通しをもち、 ・ゲームに繋がる運動遊びの行い方を知る。 ・楽しいゲームの行い方を知り、ゲームを楽しむ。	○宝取り鬼の行い方を理解して、簡単な規則を工夫してみんなで楽しく遊ぶ。 ・規則の工夫の仕方（・宝の数やエリア・時間・守りの場所）を知り、みんなが楽しめる宝取り鬼を作る。	○宝をたくさん取るための攻め方や、体の動かし方を覚えて、自分たちで作った宝取り鬼を楽しむ。 ○攻め方をチームで相談しながら、ゲームを楽しむ。

中学年 ゴール型ゲーム「陣地を取り合うゲーム フラッグフットボール」(学習しはまき3・4年または5・6時間)

1	2	3・4	5～8 研究発表会（11月）
○学習の見通しをもち、 ・ゲームに繋がる運動遊びの行い方を知る。 ・楽しいゲームの行い方を知り、ゲームを楽しむ。	○ラッパフットボールの行い方を知り、規則を工夫してゲームすることを楽しむ。 ・みんなが楽しめる規則を決める。	○基本的なボール操作とボールを持たない時の動きを知り、ゲームをすることを楽しむ。 ・チームで固い動きを覚えて、5秒からの作戦につなげていく。	○簡単な作戦を覚えて、ゲームをすることを楽しむ。 ・フラッグフットボールの簡単な作戦を知り、チームに合った作戦を遊びながら、ゲームをする。 ・初時までの学習を基に、どうすれば得点できるか考えながら、チームで作戦を遊ぶ。

高学年 ボール運動領域 ゴール型「フラッグフットボール」(緩めスあり 5・6年で8時間)

1	2～4	5～8
○学習のねらいや進め方を知る。 ・学習の進め方を確認する。 ・楽しいゲームを通してルールを確認する。	○ラッパフットボールの基本的な動きを身に付ける。 ・ゲームに活かせるようチームで練習する。	○チームで作戦を考え、それをゲームで活かせるように工夫する。 ・学習してきた技術を活かした作戦を考え、練習する。 ・練習した作戦をゲームで試し、その結果を振り返り作戦を修正する。

実践事例《鬼遊び「宝取り鬼」第1学年》



《本時の目標》

- ・どんな攻め方をしたときに宝が取れたかについて、動作や言葉で友達に伝えることができるようにする。

《本時の展開》

時間	学習活動 ★タオレットの活用場面
導入	1 集合、挨拶をする。 2 本時のねらいを確認する。 3 準備運動をする。 4 感覚づくりの運動（しっぽ取り鬼）をする。 ⑤ より多くの宝を取る方法を考え、友達に伝えよう。
展開	5 宝取り鬼の攻め方を班で相談して選び、ゲームを行う。 ゲーム① ★オクリンクを使って、自分たちの班に合った攻め方を具体的にイメージしながら選択する。
	6 みがきあいタイム①（学級全体で） ・攻め方やよい動きについて共有する。 攻め方：シブサグ作戦、おとり作戦、フエイント作戦 よい動き：声をかけ合う、急に向きを変えたり止まったりする、せーので走る 7 チームで攻め方を確認して攻め方を変えても変えなくてもよい、ゲームを行う。 ゲーム② ゲーム③
	   オクリンクのカードを見ることで、 どのように攻めるのかイメージをもちながら話し合うことが出来ました。
まとめ	8 整理運動をする。 9 本時の振り返り、次時への見通しをもつ。 ・振り返りを学習カードに記入する。 ・振り返りを発表して仲間に伝える。



保健領域 学習過程

学年	3	4	5	6
単元名	健康な生活	体の成長	心の発達 けがの予防	病気の予防
領域 の内容	健康な生活 1日の生活の仕方 身の回りの環境	体の発達・発達 影響期の体の変化 体をよりよく保つ ・発達させるため の生活	心の発達 心と体の密接な関係 不安や悩みへの対応 交通事故や身の回りの生活の危険が 要因となって起こるけがとその防止 けがの手当て	病気の起こり方 病源体が主な原因となって起こ る病気の予防 生活行動が主な原因となって起 こる病気の予防 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 地域の様々な保健活動の取組
ねらい	・主体の要因 ・周囲の環境の要因 ・運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活 ・体の清潔 ・明るさの調整 ・換気	・年齢に伴う変化 ・体の変化の個人差 ・男女の特徴 ・初経、月経など ・異性への関心 ・発達・発達させる適切な運動、食事、休養及び睡眠	・年齢に伴う発達 ・心と体を密接に合っていること ・自己にあった方法による適切な対応 ・けがの発生 ・人の行動と環境の関わり ・周囲の危険に気がついて、即座に判断の下に行動すること、危険を察えること ・状況の速やかな把握と処置、近くの大人に知らせること ・傷口を清潔にすること、圧迫して出血を止める、傷病を治すなどの方法	・病源体、体の接触、生活行動、環境など ・病源体の発生源をなくす、移る経路を断ち切ることで病源体に入るのを防ぐ ・体の抵抗力を高めること ・適切な運動 ・服りの正しい履き ・口腔の衛生を保つこと ・喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は健康を損なう要因となること ・健康な生活習慣に係る積極的関与や予防活動などの活動

第3学年「けんこうな生活」

1	2	3	4
○大切なけんこう ⇒自分の生活習慣 を認識する。	○1日の生活の仕方とけんこう ⇒睡眠を特に、規則正しい生活リズムを養える。	○体のせいけつとけんこう	○身の回りのかんきょうとけんこう ⇒蚊はオレシツシ色の電灯を使うと体が休まることを知る。

第4学年「体の成長」

1	2	3	4
○遅くゆく体の変化	○思春期の体の変化①	○思春期の体の変化②	○よりよい成長のために

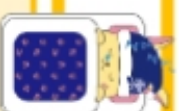
第5学年「心の健康」「けがの防止」

1～4			
○心の発達	○不安や悩みへの対応①	○事故やけがの起こり方	○学校や地域でのけがの防止
○心と体の関わり	○不安や悩みへの対応②	○交通事故の防止	○けがの手当て

第6学年「病気の予防」

1～4		5～8	
1～4	研究発表会(11月)	5～8	研究発表会(11月)
○病気の起こり方 ○感染症の予防	○生活習慣病の予防① ○生活習慣病の予防② ⇒睡眠を特にして生活リズムを整えさせることで健康について自分の生活を振り返る。	○喫煙の害 ⇒喫煙を禁止したり、制限したりする場所が増えている理由を告げる。 ○飲酒の害 ⇒飲酒に誘われた時の断り方を告げる。	○薬物乱用の害 ○地域の保健活動の取組

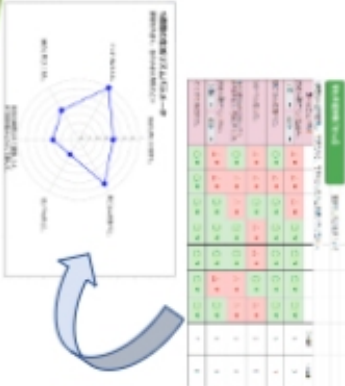
実践事例《保健「けんこうな生活」第3学年》



《本時の目標》

- ・健康の保持増進には、1日の生活の仕方が深く関わっており、1日の生活のリズムに合わせて、運動、食事、休養・睡眠をとることが必要であることについて、理解できるようにする。
- ・1日の生活の仕方に関する課題や1日の生活の仕方で大切なことを、運動、食事、休養・睡眠の視点から見付けることができるようにする。

《本時の展開》

時間	学習活動 ★タブレットの活用場面
導入	1 前時の振り返りをする。 2 本時のねらいを確認する。 ③ 毎日をけんこうにすごすためには、1日をどのように生活するとよいのか考え、話し合おう。
展開	3 あやさんとけんさんの1日の生活の様子を見て、生活の仕方の違いについて気付いたことをワークシートに書く。 4 生活の仕方の違いについて気付いたことを話し合う。 5 動画を見て、運動、食事、休養・睡眠と生活リズムの関係について捉える。 6 学習したことを基に、けんさんが毎日を元気に過ごせるようになるためのアドバイスワークシートに書く。 7 自分が書いたアドバイスについて友達と話し合う。 ⑧ 毎日をけんこうにすごすためには運動、食事、休よう・すいみんをきそく正しくくり返し、1日の生活リズムを作ることが大切。 8 事前に実施した発表台小3年生の「すいみん時間アンケート」の結果をあやさんやけんさんと比べる。 ★自分の生活をクロームブックの「生活リズムチェックシート」で振り返る方法を知る。  
まとめ	9 本時の学習を振り返り、分かったことや感想を書く。

パラメータを見えることで、自分の生活のよいところや課題にも気付くことができるんだ。

Ⅳ 体づくり運動領域分科会(第2・5学年)の実践
体づくり運動領域 学習過程

学年	1	2	3	4	5	6
領域	体づくりの運動遊び					
領域の内容	体ほぐしの運動遊び 多様な動きをつくる運動遊び	体ほぐしの運動 多様な動きをつくる運動	体づくり運動			
ねらい	果しく運動しながら、体の基本的な動きを多様に身に付ける。 結果として児童の体力が高まるようにする。		組み合わせの運動など、やや複合的な動きに取り組むことで、結果として動きの質が高まるようにする。		体力の高め方を知り、適切に運動を組み合わせていることができる。 児童が意図的に体力を高められるようにする。	
	多様な動きに取り組むことで、運動感覚を養い、基本的な動きを幅広く身に付ける。 楽しい動きから取り組む。 →基本的な動きを主とする。	やや難しい動きに取り組む。 →動きの幅を広げる。	やや複合的な動きなど、新たな動きに取り組む。	できるようなりたい動きを明確にし、動きの質を高める。	体力の養育について知り、自己に合った体力の高め方を知る。	学んだ体力の高め方を活用して、より主体的に体力を高めるための運動に取り組む。

第1学年「多様な動きをつくる運動遊び」

1～4	5～8	9～12	13～16
○体を移動する運動遊び ・恐るしゅりけん ・5歩鬼 ・陣取りじゃんけん ○用具を操作する運動遊び 【ボールを投げる、捕る】	○体のバランスをとる運動遊び ・坂場坂場大坂場 ・2人で立ってみよう ・人工衛星 ○用具を操作する運動遊び 【フープを回す、転がす】	○力試しの運動遊び ・引く張り相撲 ・フニちゃんけん ・鉄返し ○用具を操作する運動遊び 【短なわ】	○用具を操作する運動遊び 【ボールをつかひ、持つ、降ろす等】 ・ボールグレートゲーム ・ボール運び列隊 ○用具を操作する運動遊び 【竹馬、一輪車、長なわ】

第2学年「多様な動きをつくる運動遊び」

1～4	5～8	9～12	13～16	17・18
○体を移動する運動遊び ○用具を操作する運動遊び 【ボールを投げる、捕る】	○体のバランスをとる運動遊び ○用具を操作する運動遊び 【フープを回す、転がす】	○力試しの運動遊び ○用具を操作する運動遊び 【短なわ】	○用具を操作する運動遊び 【ボールをつかひ、持つ、降ろす】 ○用具を操作する運動遊び 【竹馬、一輪車、長なわ等】	○移動、バランス、力試しの運動遊び ○用具を操作する運動遊び 【フープ、ボール、短なわ、長なわから選択】

9	10	11 研究発表会 (11月)	12
動きとの出会い まずはやってみる	行い方・動きのバリエーションを広げる	こつを見付ける 友達の様子を見る、まねする	学び方を遊び、もっとやってみる てめだいたい動きに取り組む
主に学習課題を思い出す段階			
○力試しの運動遊び ・引く張り相撲 ・フニちゃんけん	○力試しの運動遊び ・引く張り相撲 ・フニちゃんけん	○力試しの運動遊び ・鉄返し ・大相撲ぎ	○力試しの運動遊び ・鉄返し ・大相撲ぎ
主に学習課題を解決する段階			
やってみる時間 → 学びの共有 → もう一度やってみる時間 → 振り返り			

第3学年「多様な動きをつくる運動」

1～4	5～8	9～12	13～16
○体を移動する運動 ・壁取りじゃんけん ・UFO ・まねっこラジコンゾウ ○用具を操作する運動 【ボールを投げる、蹴る】 ○組み合わせた運動 ・ボールを投げて、移動してから蹴る	○用具を操作する運動 【ボールをつかむ、持つ、蹴る等】 ・ボールリットゲーム ・長く長くロケット ○用具を操作する運動 【竹馬、一輪車、縄なわ】	○体のバランスをとる運動 ・グラフラ相撲 ・2人で立ってみよう ・人工衛星 ○用具を操作する運動 【縄なわ】 ○組み合わせた運動 ・縄なわを跳びながら移動する	○力強い運動 ・引っ張り相撲 ・フニちゃんけん ・赤返し・大相撲せ ・ロープdvdグラフィ ○用具を操作する運動 【フープを回す、転がす】 ○組み合わせた運動 ・フープを回しながら移動する ・転がしたフープをくぐったり、跳んだりする

第4学年「多様な動きをつくる運動」

1～4	5～8	9～12	13～16	17・18
○体を移動する運動 ○用具を操作する運動 【ボールをつかむ、持つ、蹴る等】 ○組み合わせた運動	○用具を操作する運動 【ボールをつかむ、持つ、蹴る等】 ○用具を操作する運動 ○組み合わせた運動 【竹馬、一輪車、縄なわ】	○体のバランスをとる運動 ○用具を操作する運動 【縄なわ】 ○組み合わせた運動	○力強い運動 ○用具を操作する運動 【フープを回す、転がす】 ○組み合わせた運動	○移動、バランス、力強い運動 ○用具を操作する運動 【フープ、ボール、縄なわ、縄なわから跳び】

第5学年「体の動きを高める運動」

1～4	5～8	9～12
○体の柔らかさを高めるための運動 ○巧みな動きを高めるための運動 【用具などを用いた運動】	○力強い動きを高めるための運動 ○巧みな動きを高めるための運動 【人や物の動き、場状況に合わせた運動】	○体の動きを持續する能力を高めるための運動 ○巧みな動きを高めるための運動 【動きや用具等を組み】
1 運動との出会い 学習の促進しをもち 主に学習課題を見いだす段階	2 行いの・動きの バリエーションを付け 学習課題を見いだす 動きのこつを見付け つつ練習方法を伝え合う 主に学習課題を解決する段階	4 学び方を習い、さらに 体の動きを高める
○体の柔らかさを高めるための運動 ・音楽を活用した柔軟体操をする。 ○巧みな動きを高めるための運動 ・縄なわ、縄なわに結び組む。		

第6学年「体の動きを高める運動」

1～4	5～8	9～12
○体の柔らかさを高めるための運動 ○巧みな動きを高めるための運動 【用具などを用いた運動】	○力強い動きを高めるための運動 ○巧みな動きを高めるための運動 【人や物の動き、場状況に合わせた運動】	○体の動きを持續する能力を高めるための運動 ○巧みな動きを高めるための運動 【動きや用具等を組み】

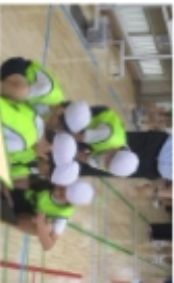
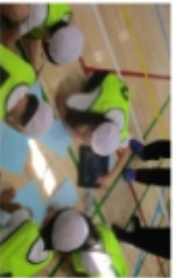
実践事例 《「体の動きを高める運動」 第5学年》



《本時の目標》

- ・自分の課題に合った工夫を見つけ、それができるようになるための練習方法を考え、取り組むことができるようにする。
- ・体の動きを高めるために自己や仲間考えたことを他者に伝えることができるようにする。

《本時の展開》

時間	学習活動 ★タラレットの活用場面
導入	- 集合、挨拶をする。 - 本時のねらいを理解して、めあてを立てる。 - 体の柔らかさを高める運動をする。 - 巧みな動きを高めるための運動（長なわ）をする。 ◎ どうやったら動きが高まるか考え、伝え合いながら運動に取り組もう。
展開	・巧みな動きを高めるための運動の行い方を理解する。 記録：時間、距離、回数 体感：リズム、テンポ、方向、姿勢、移動、人数、道具・グループ（5～6人）で、巧みな動きを高めるための運動の行い方を選んでり工夫したりして運動に取り組む。  ⇄  映像を撮ることで、動きのわずかな変化にも気付くことができました。 ★動きをオクリンクに記録して何度も見直したり、過去の映像と比較したりすることで動きの変化に気付く。 ★映像を見て気付いたことや考えたことを仲間と伝える。
まとめ	- 整理運動、場や用具の片付けをする。 - 本時の振り返り、次時への見通しをもつ。 ・振り返りを学習カードに記入する。 ★オクリンクに記録した映像を参考にする。 ・振り返りを発表して仲間伝える。 

参考資料

Chromebook活用推進プラン(せせらぎ学びのエリア)

	1.5月	2.5月	3.5月	4.5月	5.5月	6.5月
	Chromebookを知る		Chromebookの操作が分かる		Chromebookを活用する	
	Chromebookの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→	Chromebookの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→	Chromebookの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→
	Google Classroomの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→	Google Classroomの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→	Google Classroomの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→
	Google Driveの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→	Google Driveの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→	Google Driveの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→
	Google Meetの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→	Google Meetの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→	Google Meetの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→
	Google Mapsの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→	Google Mapsの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→	Google Mapsの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→
	Google Photosの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→	Google Photosの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→	Google Photosの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→
	Google Docsの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→	Google Docsの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→	Google Docsの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→
	Google Sheetsの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→	Google Sheetsの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→	Google Sheetsの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→
	Google Slidesの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→	Google Slidesの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→	Google Slidesの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→
	Google Assistantの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→	Google Assistantの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→	Google Assistantの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→
	Google Homeの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→	Google Homeの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→	Google Homeの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→
	Google TVの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→	Google TVの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→	Google TVの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→
	Google Play Storeの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→	Google Play Storeの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→	Google Play Storeの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→
	Google Play Movies & TVの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→	Google Play Movies & TVの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→	Google Play Movies & TVの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→
	Google Play Musicの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→	Google Play Musicの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→	Google Play Musicの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→
	Google Play Booksの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→	Google Play Booksの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→	Google Play Booksの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→
	Google Play Newsstandの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→	Google Play Newsstandの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→	Google Play Newsstandの基本的な機能や使い方を学ぶ。	→

V 健康教育・食育の実践 子供自身が健康的な生活スタイルを確立する健康教育

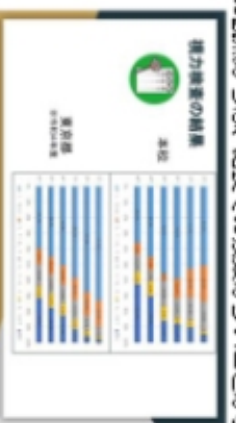
《健康教育》

保護者・地域と連携し、規則正しい生活習慣の定着に向けて取り組んでいます。

学校保健委員会

学校保健委員会では、定期健康診断結果・体力テスト結果・食育の様子などから本校の子供たちの健康課題を分析し、学校・保護者・地域の関係者で今後の取組について協議するとともに、関連する内容で講演会を開催しています。健康診断結果からは、低学年のうちから視眼視力が低く眼鏡等で矯正している子供が多いこと、体力テストの生活習慣調査からは、睡眠時間が短いことや朝食欠食率が高いことが課題として挙げられました。食育の観点からは、給食での残菜が多いことが挙げられました。特に、魚や果物、普段食へない食材やメニューの残菜が多いことがわかりました。

今後は、望ましい生活習慣や一人1台端末の使い方についての呼びかけを行い、食事をバランスよく残さず食べられるような取組を検討していくこととなります。



長期休業中の取組

生活習慣が乱れがちな長期休業中に、楽しみながら体を動かす機会を多く作ることを目的として、板橋区教育会学校保健研究部が作成した「体を動かしてポイントためようカード」を活用しました。

本カードの活動の項目には、運動だけではなく家のお手伝いも加え、運動が苦手な子供にも取り組みやすくするとともに、保護者に関わってもらうことで子供のモチベーションがあがるよう工夫されています。

実施後、子供たちからは、「体を動かすのは大変だったけれどつきりした」「お手伝いしてほめられて嬉しかった」等の感想がありました。保護者からは「健康に気を付けるよいきっかけになった」という声がありました。



出典：板橋区教育会学校保健研究部

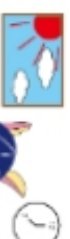
児童保健委員会

保健委員会では、健康についての呼びかけを行っています。季節や子供の興味などから保健委員が気付いた内容を持ち寄り、テーマを絞り、ポスターを作成、各教室での呼びかけを行います。

1学期のテーマは「歯を大切にしよう」と「バランスのよい食事をしよう」でした。

今後も子供の主体性を大切に、実際に即した内容の呼びかけを行います。





《食育》

保護者・地域と連携し、規則正しい食事習慣の定着に向けて取り組んでいます。

食物との関わり

食物との関わりでは、6年間を通して食物を大切にし、食事に感謝する心を育てています。

調理実習では、野菜の選び方を学習し、自分で選んだ野菜を茹でて、手作りしたトレッサングで試食しました。「今まで食べたほうれん草が一番おいしい」と青菜が苦手な子供も楽しく食べ、ピーマンを避けてよそっていた子供も「これなら食べられる」と言って完食しました。「家で作ったよ」「お家の人が褒めてくれたよ」と報告する子供も多く、調理の手順だけでなく食事を楽しむことも学習しました。



子供も多く、調理の手順だけでなく食事を楽しむことも学習しました。

調理実習の様子			
学年	調理実習の内容	調理実習の様子	調理実習の結果
1年	野菜の選び方、調理の手順	野菜の選び方、調理の手順	野菜の選び方、調理の手順
2年	野菜の選び方、調理の手順	野菜の選び方、調理の手順	野菜の選び方、調理の手順
3年	野菜の選び方、調理の手順	野菜の選び方、調理の手順	野菜の選び方、調理の手順
4年	野菜の選び方、調理の手順	野菜の選び方、調理の手順	野菜の選び方、調理の手順
5年	野菜の選び方、調理の手順	野菜の選び方、調理の手順	野菜の選び方、調理の手順
6年	野菜の選び方、調理の手順	野菜の選び方、調理の手順	野菜の選び方、調理の手順

児童給食委員会



給食委員会では、給食の時間を楽しく過ごすための活動を行っています。よりよい給食の時間を過ごすための改善点として、「苦手なものも一口は食べる」「給食の残りを減らしたい」という意見が挙がりました。そのため、給食委員の子供がこれまでにお家の放送で給食に含まれる栄養や由来について伝えたり、給食を食べ切ろうという提示物を作成したりしてきました。

今年度は、給食委員の子供たちから「もっと給食を楽しむように、給食を食べたくなるような声掛けをして教室を回りたい」という提案がありました。「よく噛んで食べましょう。」「しっかりと食べましょう。」「給食委員が声を掛けると、低学年の子供たちは話をよく聞いて張り切って食べることができました。



今後の取組

給食では、旬の野菜や果物、肉、魚、大豆食品などを使い、子供たちが食文化に触れ、食べることの大切さと楽しさを知り、食習慣の習得と健康な体づくりにつながるようになっています。

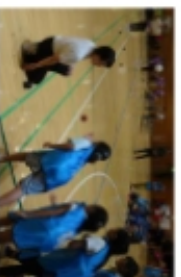
本校の給食の残菜量は、板橋区内の平均量の2倍以上になっていました。給食時間の確保や盛り方の工夫、給食委員の声掛け活動などの取組で残菜が減ってきています。

今後はアンケートを行って給食を残す理由を把握し、栄養士・調理員・教職員・子供たちと一体となって取り組んでいきます。

Ⅶ 令和6年度の研究経過

月日	内容	主な内容
4月24日(水)	実技研修会	【運動遊び】 講師：文香区立第一小学校指導教諭 岩田 清一先生 ※学びのエリア（上原南第一中・上原南小・狩生小・常盤台小）、 近隣の保育園・幼稚園、あいみっすとの合同研修会とする。
5月29日(水)	研究授業①	【体づくり運動：体の動きを高める運動 第5学年】 授業者：鈴木 元也 講師：早稲田大学准教授 吉永 武史 先生
6月12日(水)	研究授業②	【保護：健康な生活 第3学年】 授業者：黒山 留輝 講師：江戸川大学特任教授 澤田 一郎 先生
7月17日(水)	研究授業③	【ゲーム：鬼遊び 第1学年】 授業者：田面 真希 講師：早稲田大学准教授 吉永 武史 先生
1学期中	授業を 見合う会	※学年・学級：多様な動きをつくる運動遊び（低学年）、多様な動きをつくる運動（中学年）、体の動きを高める運動（高学年）の授業を公開
11月28日(木)	研究発表会	第2学年（多様な動きをつくる運動遊び） 授業者：新田 真 第4学年（フライングボール） 授業者：佐藤悠太郎 第6学年（保護） 授業者：井上 知恵 花田 真由美 リ奥 豊和 講師：澤田 一郎 先生 吉永 武史 先生 岩田 清一 先生

Ⅷ 運動の日常的な取組



ホッパヤ
体育館にホッパコートが4面敷設されていて、いつでも遊べます。親子レクを開催したり、授業の大会に参加したりしています。



一輪車
160台分の一輪車を備え、休み時間と自由に入ります。毎年、4年生の運動会で一輪車の競技を披露しています。



トッソーデー
運動の日に合わせて1年生から6年生、先生方が一緒に遊びます。運動会にも運動の項目があり、ダンスやリレーなど盛り上げます。

Ⅸ 資料



- 常盤台小学びのBASICプラン
- 令和6年度 研究授業学習指導要領（第1学年・第3学年・第5学年）
- 令和6年度 研究授業学習指導要領（第2学年・第4学年・第6学年）
- 第3学年「生活リズムチェックシート」
- 第4学年「フライングボールデジタル作戦ボード」
- Chromebook活用推進プラン（せせらぎ学びのエリア）
- 「体を動かしてポイントをとめよう」（原簿区統合学校保護研究部作成）
- 常盤台小学校「紙に関する指導」年間計画

※上記QRコードの読み取りは原簿区の教育の方ファントに限り、その他の方は常盤台小学校HPより資料をダウンロードし、パソコンで「Chrome」です。

おわりに

副校長 沢畑 鷹介

本校は、令和5年度から体育科の授業改革を目指し、校内研究に取り組んできました。

今年度は、東京都小学校体育研究会の研究推薦校として、研究主題を「自ら学び続ける力を、仲間と共に身に付けていく体育学習」とし、全学年で研究授業を行い、研究を重ねました。

また、東京都教育委員会体育健康教育推進校の1年目として、保護者・地域と連携しながら子供自身が健康的な生活スタイルを確立し、生涯に渡り体力・健康の保持増進をしていくことを目指してきました。そして、この度、研究報告として体育科授業公開及び研究発表を行わせていただきました。

本研究を始めてから教師の体育科の授業及び健康教育に対する理解が深まってきています。今は、職員室で「小学校体育（運動領域）指導の手引」を読みながら、学びの連続性やICTを活用した学び方についての会話が頻繁に聞かえてきます。研究主任を中心に教師が積極しながら授業づくりを行うことが日増化し、学期間での学習内容や学習の進め方が揃ってきたことは、子供たちの健やかな成長につながっていると感じております。今年度の取組を土台として、さらに高みをめざし、授業実践を通して子供たちが自ら学び続ける力を高めていけるよう教職員一同、研究に取り組んでいきたいと考えております。結びとなりますが、本研究を進めるにあたり、ご指導いただいた先生方には、毎回懇切丁寧なご指導を賜りました。心より感謝し、厚く御礼申し上げます。

御指導いただいた先生方

江戸川大学社会学部 特任教授 福田 一彦 先生
早稲田大学スポーツ科学学術院 准教授 吉永 武史 先生
文京区立旗之小学校 指導教諭 岩田 純一 先生

研究に携わった教職員

校長	齋藤 一裕	副校長	沢畑 鷹介	
1年	名地 佳子	江角 牧子	○田面 寛美	
2年	長澤 義広	小高 潤子	○森田 慎	
3年	高山 智雄	○永井 康寛	○柴崎 靖	
4年	○佐藤 悠太郎	相原 颯人	○吉永 健洋	吉田 玲子
5年	池田 いづみ	鈴木 元也	○小山 朗子	
6年	◎井上 知彦	花田 寛由美	小泉 慶和	
専科	○藤野 千恵 (図工)	浅井 元 (音楽)	藤井 さおり (家庭)	
教達	橋本 真理子	事務 三木 紗緒		
特別支援教室専門員	菅天間 沙緒	不破 百合子		
時間講師	井上 仁美 八尋	由紀子 下島 公子	佐々木 博子 中野 絵美	
栄養士	居軒 志保菜	OGAスクール推進委員 今井 敦也		
学力向上専門員	橋爪 道子	学校生活支援員 野間 悠那	副校長補佐 佐藤 彰彦	
かみ・指針・あか	村田 沙緒	学校運営員 伊東 由美		
ALT Kathy Pierre		スクールカウンセラー 鈴木 麻理恵	学校図書管理員 堺 邦子	
特別支援専門員	藤島 雄喜	家庭と子供の支援員 杉山 瑞樹		

※令和5年度

◎久保田 悠一 浅野 知子 折口 優 菊池 訓子 田久保 詠子
金子 雅子 大内 直美 特別支援教室専門員 丸地 知美
スクールカウンセラー 島田 友代

◎研究推進委員長 ○研究推進委員



THANK YOU SO MUCH!!