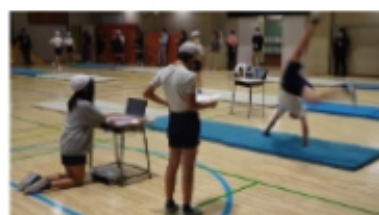


令和6・7年度 東京都教育委員会 体育健康教育推進校
令和6年度 東京都小学校体育研究会 研究推薦校

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年度研究授業の様子

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楽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考えました。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・学級で取り組み、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、文京区立誠之小学校指導教諭 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

I 研究の視点

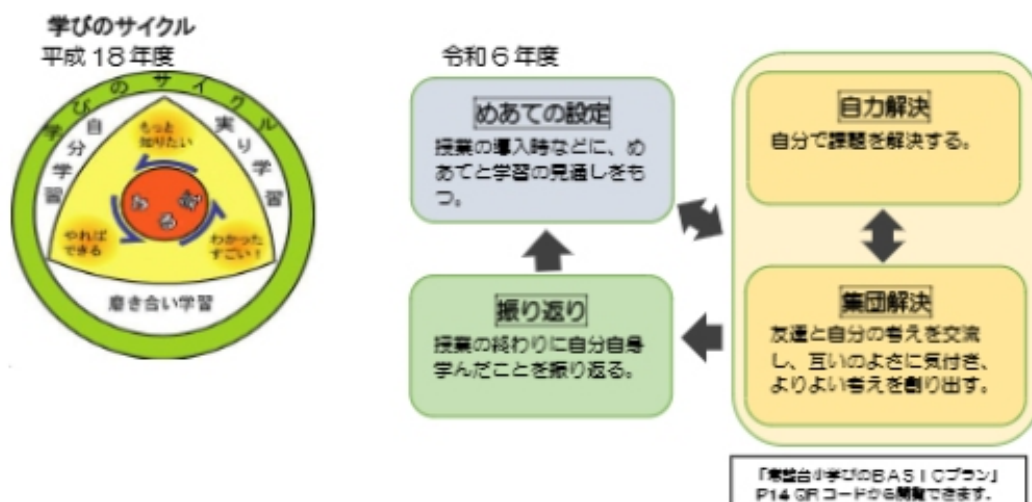
教師の指導経験や得意分野にはそれぞれ違いがあり、誰もが自信をもって体育科の授業に臨んでいるわけではありません。限られた時間の中で、すべての教師が協働しながら体育科の授業改善を進めていくにはどうしたらよいかを考え、4つの研究の視点を設定しました。

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ます。そのような子供たちの姿を見て「自ら学び続ける力」とは、子供自身が仲間と協働し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見られました。

STEP2(令和5年5月～7月)

研究授業と連動させて「授業を見合う会」を行った。

第6学年がマット運動の研究授業を行い、その後、すべての学年・学級がマットを使った運動遊び・マット運動の授業を公開して互いに見合いました。このことにより互いの授業の違いや強さに気づき「指導と評価の計画」にある学習内容や学習の進め方(通づくりなど)を共有して授業に臨む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日常化してきました。学級間での学習内容や学習の進め方も徐々に揃ってきました。学年間の連続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す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見付け、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、情報共有手段等の拡充を図っていくことにしました。

写真は学習アプリ「オクリンク」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5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選択、5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蓄えた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6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、明らかに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要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く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、体育科や家庭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	ゲーム			
領域の内容	ボールゲーム 鬼 遊 び		ゴール型ゲーム ネット型ゲーム ベ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び楽しさを味わう。 ○鬼遊び 一定の区間で逃げる、追いかける、陣地を取り合うなどをして遊び楽しさを味わう。		○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 研究授業(7月)
○フラッグ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 ・バナナおに ・電子レンジおに 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。 ・線おに ・川渡りおに ○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を見つけ、ゲームを楽しむ。 ・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
○学習の見通しをもつ。 ・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(・宝の散りエリア・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、体の動かし方を選んで、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」(年度バスまで3・4年それぞれ8時間)

1	2	3・4	5～8 研究発表会(11月)
○学習の見通しをもつ。 ・ゲームに繋がる運動遊びの行い方を知る。 ・試しのゲームの行い方を知り、ゲームを楽しむ。	○フラッグ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。 ・チームで良い動きを見つけ、5時からの作戦につなげていく。	○簡単な作戦を選んで、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選びながら、ゲームをする。 ・前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、チームで作戦を選ぶ。

高学年 ボール運動領域 ゴール型「フラッグフットボール」(緩バスあり 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。 ・試しのゲームをしてルールを確認する。	○フラッグ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 ★タブレットの活用場面
導 入	1 集合、挨拶をする。 2 本時のねらいを確認する。
展 開	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。 ②より多くの宝を取る方法を考え、友達に伝えよう。 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：ジグザグ作戦、おとり作戦、フェイント作戦 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できました。 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。
まとめ	

Ⅲ 保健領域分科会(第3・6学年)の実践

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	体の発育・発達 思春期の体の変化 体をよりよく発育・ 発達させるための 生活	心の発達 心と体との密接な関係 不安や悩みへの対処 交通事故や身の回りの生活の危険が 原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 病原体が主な要因となって起こ る病気の予防 生活行動が主な要因となって起 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、経閉など ・異性への関心 ・発育・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 ・心と体は深く影響し合っていること ・自己にあった方法による適切な対処 けがの発生 ・人の行動と環境が関わること ・周囲の危険に気付いて、的確な判断の 下に行動すること、環境を整えること ・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、圧迫して出血を止 める、患部を冷やすなどの方法	・病原体、体の抵抗力、生活行動、 環境など ・病原体の発生源をなくす、移る道 筋を断ち切ることで体に入るのを 防ぐ ・体の抵抗力を高めること ・適切な運動 ・偏りのない食事 ・口腔の衛生を保つこと ・喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為 は健康を損なう原因となること ・健康な生活習慣に係る情報提供や 予防接種などの活動

第3学年「けんこうな生活」

1	2 研究発表（6月）	3	4
○大切なけんこう ⇒自分の生活習慣 を把握する。	○1日の生活の仕方とけんこう ⇒睡眠を軸に、規則正しい生活リス ムを考える。	○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 ⇒夜はオレンジ色の電灯を使 うと体が休まることを知る。

第4学年「体の成長」

1	2	3	4
○育ちゆく体の変化	○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	1～4
○心の発達 ○心と体の関わり	○不安やなやみへの対処① ○不安やなやみへの対処②
○事故やけがの起こり方 ○交通事故の防止	○学校や地域でのけがの防止 ○けがの手当て

第6学年「病気の予防」

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 ⇒睡眠を軸にして生活リズムを考 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考 える。 ○飲酒の害 ⇒飲酒に誘われた時の断り方を考 える。	○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》

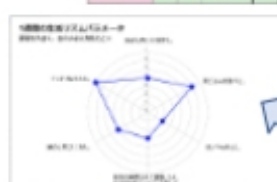
- ・健康の保持増進には、1日の生活の仕方が深く関わっており、1日の生活のリズムに合わせて、運動、食事、休養・睡眠をとることが必要であることについて、理解できるようにする。
- ・1日の生活の仕方に関する課題や1日の生活の仕方での大切なことを、運動、食事、休養・睡眠の視点から見付けることができるようにする。

《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。 ② 毎日をけんこうに過ごすためには、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を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。 ⑤ 毎日をけんこうに過ごすためには運動、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 事前に実施した常盤台小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。 パラメータを見ることで、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。
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。



項目	あやさん	けんさん	自分
運動時間	20分	30分	10分
食事時間	15分	20分	10分
休養時間	10分	15分	5分
睡眠時間	8時間	9時間	7時間



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		体づくり運動			
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		体ほぐしの運動 体の動きを高める運動	
ねらい	楽しく運動しながら、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。				体力の高め方を知り、適切に運動を組み合わせることができる。 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。		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。		体の動きを高めるための運動を通して、体力の向上を図る。	
	易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。	できるように なりたい動きを明確にし、動きの質を高める。	体力の要素について知り、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 ・忍者しゅりけん ・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 ・両足両手大両足 ・2人で立ててみよう ・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 ・引っ張り相撲 ・ワニじゃんけん ・炭返し ○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 【ボールをつかむ、持つ、降ろす等】 ・ボールグットゲーム ・ボール運び列車 ○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 【ボールをつかむ、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	学び方を選び、もっとやってみよう てみたい動きに取り組む
主に学習課題を見いだす段階		主に学習課題を解決する段階	
○力試しの運動遊び ・引っ張り相撲 ・ワニじゃんけん ○用具を操作する運動遊び【短なわ】	○力試しの運動遊び ・引っ張り相撲 ・ワニじゃんけん	○力試しの運動遊び ・炭返し ・大根抜き	○力試しの運動遊び ・炭返し ・大根抜き
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 ・陣取りじゃんけん ・UFO ・まねっこランニング ○用具を操作する運動 【ボールを投げる、捕る】 ○組み合わせの運動 ・ボールを投げて、移動してから捕る	○用具を操作する運動 【ボールをつかむ、持つ、降ろす等】 ・ボールゲットゲーム ・ボール運び列車 ・遠く遠くロケット ○用具を操作する運動 【竹馬、一輪車、長なわ】	○体のバランスをとる運動 ・グラグラ相撲 ・2人で立ってみよう ・人工衛星 ○用具を操作する運動 【短なわ】 ○組み合わせの運動 ・短なわを跳びながら移動する	○力試しの運動 ・引っ張り相撲 ・ワニじゃんけん ・激返し ・大根抜き ・ロープ de タクシー ○用具を操作する運動 【フープを回す、転がす】 ○組み合わせの運動 ・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 【ボールを投げる、捕る】 ○組み合わせの運動	○用具を操作する運動 【ボールをつかむ、持つ、降ろす等】 ○用具を操作する運動 【竹馬、一輪車、長なわ】	○体のバランスをとる運動 ○用具を操作する運動 【短なわ】 ○組み合わせの運動	○力試しの運動 ○用具を操作する運動 【フープを回す、転がす】 ○組み合わせの運動	○移動、バランス、力試しの運動 ○用具を操作する運動 【フープ、ボール、短なわ、長なわから選択】

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、場状況に対応した運動】	○体の動きを持続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 【動きや用具等を選択】	
1	2	3 研究授業（5月）	4
運動との出会い 学習の見通しをもつ	行い方・動きの バリエーションを広げ 学習課題を見いだす	動きのこつを見付ける こつや練習方法を伝え合う	学び方を選び、さらに 体の動きを高める
主に学習課題を見いだす段階			主に学習課題を解決する段階
○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【用具などを用いた運動】 ・短なわ、長なわに取り組む。			

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、場状況に対応した運動】	○体の動きを持続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 【動きや用具等を選択】

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の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 ★タブレットの活用場面
導 入	1 集合、挨拶をする。 2 本時のねらいを理解して、めあてを立てる。
展 開	3 体の柔らかさを高める運動をする。 4 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。 ・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だり工夫したりして運動に取り組む。  ★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合う。  映像を見ることで、動きのわずかな変化にも気付くことができました。
まとめ	5 整理運動、場や用具の片付けをする。 6 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に伝える。 

参考資料

Chromebook活用推進プラン(せせらぎ学びのエリア)

学年	Chromebookを知る		Chromebookの操作が分かる		Chromebookを活用する	
	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
Chromebookの活用	QRコードでのログインや 教師が指定した画面で活 動ができる	→	教師が指定した画面で の簡単な操作ができる ・画像と音声の入力切り替 えができる	→	・学習や生活で必要だと 感じた場面での活用の実 践ができる ・コピー・ペーストなどの ショートカットキーが使える	→
Google(グーグル)	ホームページや決めら れたサイトの中で調べ学 習ができる	→	決まった画面や機能のキー ボードでの操作ができる	→	広範囲を効率的に調べ る学習をすることができ る	→
スライド	授業の構成や、内カメ・ 外カメでの向きを変える ことができる	コマ送りができる	画面の構成や、授業のトリ ミング、明るさの調節な どの簡単な操作ができる	→	→	→
デジタルノート	教科書の授業を閲覧し、活 動ができる	→	→	→	教科書の授業に対して課題 を提出できる	→
フォーム	フォームの提供側の画面 に回答ができる	→	フォームの提供側画面に 回答したり、自分でアン ケートを作成したりでき る	→	→	→
スライド			1枚のスライドにボイス 機能で書き込めることが できる	・複数枚のスライドで書 けることができる ・共有機能ができる	自分の考えたいことを 授業で発表し、意見を 交換することができる	保護者も活用し、授業 とつながり、学びを深 めることができる
デジタルブック			教科書からのフォーキャスト 機能で考えを共有するこ とができる	→	自分の考えや授業を 共有して学ぶことが できる	→
デジタルブック					授業の進め方や、自 分の考えを共有するこ とができる	→
Meet	授業で保護者とともに参 加できる	→	授業で一人で参加できる	→	オンライン授業中にコメ ントをしたり、挙手した りできる	→
ドライブ			ドライブのデータを共有 することができる	→	ドライブに自分のデー タを保存できる	→
Pixel					グループでの授業の活 動や、発表の場を共有 することができる	→
デジタルブック	カードを授業や授業で活 動することができる	→	カードをタイピングで活 動することができる、活 動した内容を共有するこ とができる	→	活用されたカードを教 師が活用しながら共有 することができる	→
ムービー			カードを作成して、あんな の授業に活用することが できる	→	活用されたカードを教 師が活用しながら共有 することができる	→
デジタルブック	学校で教科書の授業で活 動することができる	→	授業や学校で授業的に活 動することができる	→	→	→
デジタルブック	24枚まで	20枚まで	14枚まで	10枚まで	6枚まで	初級
デジタルブック	・デジタルブックの活用 ・授業活動で活用する ・自分の考えや授業を 共有することができる ・自分の考えや授業を 共有することができる ・自分の考えや授業を 共有することができる ・自分の考えや授業を 共有することができる	→	・授業活動で活用する ・自分の考えや授業を 共有することができる ・自分の考えや授業を 共有することができる ・自分の考えや授業を 共有することができる ・自分の考えや授業を 共有することができる	→	・授業活動で活用する ・自分の考えや授業を 共有することができる ・自分の考えや授業を 共有することができる ・自分の考えや授業を 共有することができる ・自分の考えや授業を 共有することができる	→
デジタルブック	デジタルブック、デジタルブック ・自分の考えや授業を 共有することができる ・自分の考えや授業を 共有することができる		デジタルブック、デジタルブック ・自分の考えや授業を 共有することができる ・自分の考えや授業を 共有することができる		デジタルブック、デジタルブック ・自分の考えや授業を 共有することができる ・自分の考えや授業を 共有することができる	

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、低学年のうちから裸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、普段食べられ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した。



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をためようカード」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スッキリした」「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。季節や子供の実態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しよう」でした。

今後も子供の主体性を大切に、実態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、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、手作りしたドレッシングで試食しました。「今まで食べたほうれん草で一番おいしい」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。



板橋区立東板橋小学校 食育活動記録表(学年別)			
学年	活動内容	実施日時	実施場所
1年	野菜の選び方と洗い方	10/14(水)	調理実習室
2年	野菜の選び方と洗い方	10/21(水)	調理実習室
3年	野菜の選び方と洗い方	10/28(水)	調理実習室
4年	野菜の選び方と洗い方	11/4(水)	調理実習室
5年	野菜の選び方と洗い方	11/11(水)	調理実習室
6年	野菜の選び方と洗い方	11/18(水)	調理実習室
合計			

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「もっと給食を楽しめるように、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。」「しっかり食べましょう。」と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しています。

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。

VI 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：文京区立誠之小学校指導教諭 岩田 潤一 先生 ※学びのエリア（上板橋第一中・上板橋小・弥生小・常盤台小）、 近隣の保育園・幼稚園、あいキッズ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	【保健：健康な生活 第3学年】 授業者：青山 留輝 講師：江戸川大学特任教授 福田 一彦 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 真美 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	全学年・学校：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：森田 慎 第4学年（フラッグフットボール） 授業者：佐藤裕太郎 第6学年（保健） 授業者：井上 知寿 花田 真由美 小泉 豊和 講師：福田 一彦 先生 吉永 武史 先生 岩田 潤一 先生

VII 運動の日常的な取組



ボッチャ

体育館にボッチャコートが4面常設
されていて、いつでも遊べます。
親子レクを開催したり、地区の大会
に参加したりしています。



一輪車

160台分の一輪車置き場があり、
休み時間など自由に遊べます。
毎年、4年生が運動会で一輪車の
演技を披露しています。



トッキーデー

縦割り班に分かれて1年生から6年
生、先生方が一緒に遊びます。
運動会にも縦割りの種目があり、ダン
シング玉入れなど盛り上がります。

VIII 資料



- 常盤台小学びのBASICプラン
- 令和6年度 研究授業学習指導案（第1学年・第3学年・第5学年）
- 令和6年度 研究発表会学習指導案（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「フラッグフットボール 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」（板橋区教育会学校保健研究部作成）
- 常盤台小学校「食に関する指導」年間計画

※上記 QR コードの読み取りは板橋区の職員のアカウントに限ります。その他の方は常盤台小学校 HP より資料をご覧ください。
/パスワードは「tokiusa73」です。

おわりに

副校長 沢畑 慶介

本校は、令和5年度から体育科の授業改善を目指し、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ました。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こえてきます。研究主任を中心に教師が協働しながら授業づくりを行うことが日常化し、学級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
文京区立誠之小学校	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 慶介		
1年	名地 佳子	江角 牧子	○田面 真美		
2年	長澤 義信	小滝 潤子	○森田 慎		
3年	青山 智輝	○永井 康資	○柴崎 靖	吉田 玲子	
4年	○佐藤 悠太郎	相原 颯人	○吉永 健洋		
5年	池田 いづみ	鈴木 元也	○小山 朗子		
6年	○井上 知彦	花田 真由美	小泉 慶和		
専科	○藤野 千恵（図工）	浅井 元（音楽）	藤井 さおり（家庭）		
養護	橋本 真理子	事務	三木 紗織		
特別支援教室専門員	菅天間 沙織	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 結美	
栄養士	居軒 志保栄	GIGAスクール推進支援員	今井 敦也		
学力向上専門員	橋爪 道子	学校生活支援員	野間 悠郁	副校長補佐	佐藤 彰彦
かみ・髪・めい	村田 沙織	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	学校図書館司書	堺 邦子
発達障害アドバイザー	藤島 雄啓	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	特別支援教育アドバイザー	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!!