

# 令和5年度岐阜県体力向上プロジェクト実践報告書

岐阜大学教育学部附属小中学校 / 窪田泰三

## 1 実践事例 4年生 32名 男子 16名 女子 16名

### (1) クラス観

- ・運動に楽しく取り組める子がほとんどである。苦手意識のある子も、一生懸命取り組むことができ、自身を高めようと努力する姿が見られる。
- ・得意な子が苦手な子に教えるなど、一緒に高まろうという雰囲気の中で活動することができる。

### (2) 取り扱った運動遊び例

- ・ことろことろ
- ・ラン&スロー
- ・進化じゃんけん
- ・言うこと一緒にやること一緒に

### (3) 学習の流れ【実践例】（領域：ゲーム ネット型 ふぞくっ子バレー）

#### 【導入1】

ACPを活用したウォーミングアップ

#### 【導入2】

本時の課題・目指す姿の確認

#### 【展開】

練習ゲーム

#### 【まとめ】

グループ及び全体課題の振り返り

#### 【実践の様子】

場面：導入1

本校の実態として、投動作に課題があるため、毎時間の導入においてラン&スローを実施した。毎時間楽しく活動できるように、片付けも含めて速さを競ったり、遠くに投げるだけではなく、ねらって投げたりと工夫しながら活動した。

勝敗をつけて行うことで、子ども達はいつでも全力で活動することができた。

#### 【実践の様子写真等①】



#### 【実践の様子写真等②】



#### 【実践の様子写真等③】



# 令和5年度岐阜県体力向上プロジェクト実践報告書

岐阜大学教育学部附属小中学校 / 窪田泰三

## 2 児童生徒の感想等

- いつもの準備運動よりも楽しかった。
- 動きすぎて、疲れるときもあったけど、2回目のテストで記録が上がったからやってよかった。
- いっぱいボールを投げられて楽しかったし、ボールを遠くに投げられるようになった。
- ドッジボールで活躍できるようになった。
- みんなと楽しくできた。

## 3 成果と課題

### 【成果】

- ・運動に苦手意識のある児童も楽しく運動に取り組むことができた。
- ・毎時間ラン&スローに取り組むことで、ボールの投げる技能が向上し、休み時間にドッジボールをする児童が増えた。
- ・5月と12月のスポーツテストの結果から、走・投において記録が大きく向上した。

### 【課題】

- ・走跳投のバランスを考えて、ACPメニューを作成し、実践を行っていく必要があると感じた。

## 4 その他

### 【他教科で体育をもっている先生より】

- ・ACPを取り入れ、毎日積み重ねることで技能が身に付いていくということがわかり、とても勉強になった。
- ・アレンジの仕方を知りたい。