

意欲的に学び、体力を向上させていく児童の育成

—「する・みる・支える・知る」におけるねらいを明確にした、リズムなわとびの実践を通して—

千葉市立生浜西小学校 教諭 橋本 光太郎

《研究の概要》

本研究は、意欲的に学び、体力を向上させていく運動としてのリズムなわとびの有効性を明らかにしていくものである。そのために、「する・みる・支える・知る」におけるねらいを明確にし、リズムなわとびの学習や活動を、年間を通して計画的に行った。運動が得意な児童もそうでない児童も、話し合ったり教え合ったりする活動を通して、リズムなわとびに意欲的に取り組むことができた。その意欲を継続させていくことによって、運動の質と量を確保し、体力を向上させることができた。

1 問題の所在

「千葉市学校教育の課題 21 世紀を拓く」において体育科では、体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を見付け、その解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体としてとらえ、児童一人一人が運動の特性に触れる楽しさや喜びを十分に味わうとともに、健康の保持増進や体力の向上ができるような授業の工夫改善を図ることが目標となっている。

「小学校学習指導要領解説体育編」では、体育の見方・考え方を、「運動やスポーツを、その価値や特性に着目して、楽しさや喜びとともに体力の向上に果たす役割の視点から捉え、自己の適正等に応じた『する・みる・支える・知る』の多様な関わり方と関連付けること」と示している。

高田(2018)は、「体育科の学習を通して、子供たちが『運動は楽しい』『体を動かすと気持ちがいい』などの『する』楽しさや喜びだけでなく、『友達と見合ったり、教え合ったりして運動がもっと上手になったり、楽しくなったりした』『頑張っている友達を応援したい気持ちになった』『もっといろいろな運動の行い方を知りたくなった』など、『みる・支える・知る』に関連する楽しさや喜びを味わうことが大切である。」と示した。さらに、「指導においては、単元の中に『する』に関連する楽しさだけでなく、『みる・支える・知る』などに関連する楽しさや喜びを味わうことを目指す場や活動を、意図的に設けることが求められている。」とした。

令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結

果の小学校5学年における体力合計点（各テスト項目に係る得点を合計した点数の平均値）について、平成20年度の調査開始以降の推移をみると、令和元年度は、小学校の男女ともに低下した。女子よりも男子の方が大きく低下しており、男子は過去最低の数値であった。特に、「20mシャトルラン」「50m走」については、大きく低下した。

【表1】令和元年度体力テスト結果比較（本校・全国）

種目	本校平均		全国平均	
	男子	女子	男子	女子
20mシャトルラン	54回	42回	50.3回	40.8回
50m走	9.71秒	9.98秒	9.42秒	9.63秒

本校6年生児童の実態は、[表1]より、昨年度の体力テストにおける「20mシャトルラン」の数値は全国平均よりやや上回り、「50m走」の数値は大きく下回っていることが分かった。

【表2】令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果比較（本校・全国） ※本校データは、今年度実施のアンケート結果より

運動時間 (平日・休日の一週間の合計)	本校		全国	
	男子	女子	男子	女子
420分以上	20%	19.2%	51.4%	30.0%
60分以上 420分未満	54.3%	34.6%	41.0%	57.0%
60分未満	25.7%	46.2%	7.6%	13.0%

[表2]より、本校6年生児童の運動時間については、全国の調査結果と比べると、運動する時間が少ない児童が多いことが分かった。また、男女共に運動する児童(420分以上)の割合が大幅に少なく、運動しない児童(60分未満)の割合が大幅に多いことも分かった。

[表3]新型コロナウイルス感染拡大下の運動時間の増減

運動時間	本 校	
	男子	女子
増加	12.9%	19.2%
減少	23%	19.3%
変わらない	64.1%	61.5%

令和2年度は、新型コロナウイルス感染拡大に伴い、これまでと生活習慣が変わることを余儀なくされた。このような環境下で、運動時間に変化があるかどうか調べた。[表3]より、男女共に約6割の児童が変わらない一方で、男子は約1割、女子は約2割の児童が増加し、男女共に2割の児童が減少していることが分かった。また、[表4]より、運動する児童も運動しない児童も、運動時間が変わらないと答える傾向が見られ、コロナ禍でも、「運動する子は運動し、運動しない子はしない」ということが判明した。そのため、運動しない児童にとって、教科体育における運動量と運動の質の確保が重要だということが分かった。

[表4]運動する子・しない子 × 運動時間の変化

運動する・しない \ 変化	増えた	減った	変わらない
運動する子 (男子)	0%	15.4%	30.8%
運動しない子 (男子)	7.6%	15.4%	30.8%
運動する子 (女子)	12.5%	0%	12.5%
運動しない子 (女子)	0%	6.2%	68.8%

体力の定義については、いくつかの考え方が提示されているが、その中で一般的によく知られているのは、猪飼(1962)が定義した、「行動体力」と「防衛体力」である。新体力テストで測定できる体力要素は、スピード、全身持久力、筋パワー、巧緻性、筋力、筋持久力、柔軟性及び敏捷性であり、行動体力を評価することができる。そこで本研究では、令和元年度新体力テスト(全国)において特に数値が低下傾向である項目の「50m走(スピード)」と「20mシャトルラン(全身持久力)」に着目して、体力テストの数値において、体力が向上したかどうかを検証していく。

体力の向上を期待するには、古田ら(2017)の研究によって、トレーニング条件[①運動強度、②運動時間(回数)、③運動頻度]を適切に設定しないと望ましい運動の効果が生じないことが知られている。また、宮下(1980)は、「小学校高学年から中学1、2年にかけては、『ねばり強さ(全身持久力)』が著しく発達す

る」と述べている。小澤(2009)も、小学校高学年においては、「心肺機能が充実し、また筋持久力も高まるので、スタミナづくりを中心とした運動が適している」と述べている。

以上のような考えを踏まえ、本校6年生児童の実態と、児童が行える運動が制限される新型コロナウイルス感染予防という条件を鑑み、ソーシャルディスタンスが確保できる「なわとび運動」に着目し、なわとび運動の中でも、グループで学び合える「リズムなわとび」を年間通して行っていくことにした。リズムなわとびは、「創作する楽しさがある運動」である。また、運動が苦手な子でも、跳び方(技)の構成を工夫したり、グループ内で話し合ったり教え合ったりすることで楽しく活動することができる。「リズムなわとび」を好きになることで意欲的に運動し、運動する機会や時間が増えることで体力も向上していくと考える。

2 研究の目的と方法

(1) 研究の目的

本研究の目的は、児童が意欲面に学び、体力を向上させていく運動として、「する・みる・支える・知る」といった関わり方でねらいを明確にして取り組むリズムなわとびの有効性を明らかにすることである。

(2) 研究の方法

本校6年生児童のリズムなわとびの実践を通して、「意欲面」、「運動量・運動強度」、「運動に意欲的でない抽出児の変容」の三つの視点で研究・調査していく。

3 研究の内容

(1) 意欲を高め、持続させる工夫

① 「する・みる・支える・知る」のねらいを明確にした関わり合い

[表5] 意欲面の実態(リズムなわとびは好きですか)

回答	5	4	3	2	1
学習前(7月)	14.5%	19.4%	35.5%	17.7%	12.9%
	5…好き	4…やや好き	3…ふつう		
	2…あまり好きではない	1…好きではない			

[表6]学習段階における「する・みる・支える・知る」のねらい

Step	ねらい			
	する	みる	支える	知る
1	ペアで練習を行い、リズムなわとびの楽しさを味わうことができるようにする。	ペアで練習を見合い、動きの高まりを発見する楽しさや喜びを味わうことができるようにする。	友達に技のポイントやコツを教える楽しさや喜びを味わうことができるようにする。	跳べるようになるための動きのポイントを理解したり課題解決に向けた方法を知ったりする。

2	6～7人程度の人数グループで発表に向けての練習を行い、リズムなわとびの楽しさを味わうことができるようにする。	同じグループ(自分を含めた)や他グループの練習や発表を見たり、動きの高まりを発見したりする楽しさや喜びを味わうことができるようにする。	友達に技のポイントやこつを教える楽しさや喜びを味わうことができるようにする。また、友達の頑張りや良い演技(発表)を認めたりする。	跳べたりダンスを踊れたりするようになるための動きのポイントを理解したり課題解決に向けた方法を知ったりする。
3	8～9人程度の中人数グループを中心に発表に向けての練習を行い、それを学年全体に広げ、合わせていき、リズムなわとびの楽しさを味わうことができるようにする。	同じグループや他グループの練習、学年全体の発表を見て、動きの高まりを発見する楽しさや喜びを味わうことができるようにする。	友達に技のポイントやダンスを踊るこつを教える楽しさや喜びを味わうことができるようにする。また、友達の頑張りやよい演技(発表)を認めたりする。	跳べたりダンスを踊れたり、隊形移動ができるようになるための動きのポイントを理解したり、課題解決に向けた方法を知ったりする。
4	低学年の子とペアとなり、リズムなわとびの楽しさを味わわせていくことができるようにする。	1年生の動きの高まりを発見する楽しさや喜びを味わうことができるようにする。	低学年が理解しやすいような言葉(オノマトペ等)を使って接し、技のポイントやこつを教える楽しさや喜びを味わうことができるようにする。	低学年が跳べるようになるための動きのポイントを理解したり、課題解決に向けた方法を知ったりする。

学習前のなわとび運動に関する児童の意欲は、[表5]のようであった。肯定的な回答の主な理由は、「技ができるようになると嬉しいから」のような意見が多かった。ふつう・もしくは否定的な回答の主な理由は「動きが単調で楽しくない、技ができないから好きではない、疲れる」といった意見が多かった。このような実態から、リズムなわとびに意欲的に取り組めるよう、個人で学習や活動を進めていくのではなく、「する・みる・支える・知る」の視点におけるねらいをStepごとで明確にし([表6])、関わり合いを重要視しながらグループで活動していくようにした。ねらいを明確にして指導していくことで、児童たちは友達との関わりを大切に、少し努力すればできる技が増え、各々が今ある力でリズムなわとびを楽しみ、リズムなわとびへの意欲も高まっていくことだろう。

②年間を通した取組

[表7]年間活動計画表

時期	段階	活動内容
7月	Step 1 (つかむ: 個人)	体の動きを高める運動
9月	Step 2 (深める: グループ)	体の動きを高める運動(発表会)
11月	Step 3 (広げる: 学年全体)	運動会(第2回発表会)
1月	Step 4 (広げる: 他学年)	低学年とのなわとび交流

なわとび運動に継続して取り組むために上記のような計画で学習・活動を行った。

Step 1では、リズムなわとびの基礎となる跳び方について、なわとびカード(初級・中級・上級・インストラクター)を使って学んでいった。Step 2以降の学びでは、関わり合うこと・教え合うこと・伝えること(する・みる・支える・知る)が大切になっていくことから、各カードの技の習得は、既に合格している児童が、技のポイントやこつを教え、まだ合格していない児童が合格できるようにした。今回の取組では、多くの児童が中級カードまで合格し、上級カードも、全体の2分の1程度まで合格することができた。

Step 2の「リズムなわとび発表会」では、教師が、人間関係や技能の習熟度を考慮して、グループ編成を行った。Step 1で身に付けた知識・技能を生かして、児童が選曲し、曲に合わせた全体構成(「回旋、跳躍の動作」「振りの動作・振り付けやダンス)を考えた。また、発表舞台でのポジショニングや隊形移動等も児童が話し合って決めた。このような計画をグループごとに行い、それらが達成できるように練習を行っていた。そして、学習のまとめとして、「リズムなわとび発表会」を行い、お互いの成果を認め合った。

[表8]リズムなわとび発表会後のアンケート調査

質問項目	回答	5	4	3	2	1
なわとびを跳ぶことが上達した。(する)		84.5%	12.5%	0%	0%	3%
進んで話し合いをしたり練習をしたりして、グループ内で協力し合って発表会に向けて取り組んだ。(みる・支える)		53.4%	34.6%	9%	3%	0%
跳び方のこつをつかんだり、友達にそのこつを教えたりすることができた。(知る)		43.8%	40.6%	12.6%	0%	3%
自分に合った練習方法を考え、練習を行うことができた。(知る)		59.4%	21.9%	15.7%	3%	0%
リズムなわとびが好きですか。(意欲面)		39.4%	36.1%	21.5%	0%	3%
5…できた(好き) 4…ややできた(やや好き) 3…ふつう 2…あまりできなかった(あまり好きではない) 1…できなかった(好きではない)						

[表8]より、学習当初よりも意欲面の大きな向上が見られた。また、「する・みる・支える・知る」の4視点においても、高い評価が見られた。意欲が高く、友達との学び合い・教え合いが良好なので、「する」の技能面に関しては、97%の児童が向上を実感する結果となった。

リズムなわとび発表会後の児童の感想からは、「する・みる・支える・知る」の視点のねらいが達成できていることが読み取れる。また、リズムなわとびを通して、他の運動への意欲も育ってきたことが分かる。

なわとびは、運動の中で一番嫌いでした。でも、リズムなわとびの中にある「かけ足二重跳び」をやっていたら、二重跳びができるようになりました。今では、運動の中で一番好きになりました。なわとびがとてもうまくなり、みんなに教えられるようになりました。また、この学習を通して、チームの絆が強まり、あまり話をしていなかった人とも話ができるようになりました。これからは、なわとび運動だけでなく、色々な運動にも挑戦してみたいくなりました。

〔資料1〕リズムなわとび発表会後の児童の感想

Step 3では、Step 2で培った学びを生かし、それをグループから学年全体に広げていった。「表現リーダー」というリーダー的な役割を果たす児童を募集し、さらに「なわとびリーダー」と「ダンスリーダー」という二つのグループに分け、活動を進めていった。「なわとびリーダー」は、発表に使用する曲を選び、リズムなわとび発表会でよく採用されていた跳び方や構成を基に、構成を考えていった。「ダンスリーダー」は、曲の前奏や間奏、曲と曲のつなぎの部分に行う表現のダンスを担当した。なわとびリーダー同様に、グループごとにダンスの仕方も伝達していった。また、「表現リーダー」は、学年全体が動く入退場や、隊形移動の仕方も考え、それらを各グループに伝達していった。

運動会におけるこのような取組は、教師主導になりがちだが、今回の運動会での取組のほとんどは、児童が主体となったボトムアップ型で展開することができた。それを可能にしたのは、Step 2で高まってきた意欲と児童同士の良好な学び合いがあったからだと考えられる。このような学習の高まりを背景に、運動会でもリズムなわとびを発表した。

○みんなになわとびを教えて、どんどうまくなっていくのが、とても見てうれしかった。(みる・支える)
 ○表現リーダーになって、人に教える力やなわとびを跳ぶ力が向上した。(する・支える)
 ○友達に教えるのが苦手だったから、チャレンジしてみたら、教えるのが少し得意になった。(支える)

〔資料2〕表現リーダーの感想

〔表9〕運動会後のアンケート調査

質問項目	5	4	3	2	1
なわとびを跳ぶことが上達した。(する)	90.4%	6.6%	0%	3%	0%
進んで話し合いをしたり練習をしたりして、グループ内で協力し合って発表会に向けて取り組んだ。(みる・支える)	47.5%	50.9%	0%	1.6%	0%
跳び方のコツをつかんだり、友達にそのコツを教えたりすることができた。(知る)	57.6%	32.8%	6.6%	3%	0%
自分に合った練習方法を考え、練習を行うことができた。(知る)	60.9%	34.2%	0%	4.9%	0%
リズムなわとびが好きですか。(意欲面)	45.9%	47.5%	0%	6.6%	0%
5…できた (好き) 4…ややできた (やや好き) 3…ふつう 2…あまりできなかった (あまり好きではない) 1…できなかった (好きではない)					

〔表9〕より、全ての項目で、肯定的な回答が多数を占める結果となり、多くの児童が意欲的に取り組み、技術も向上したことが分かった。

また、〔資料2〕のようなことを書いた児童からは、Step 3においても、「する・みる・支える・知る」の視点のねらいが達成できていたことが読み取れる。

Step 4では、学年での取組を低学年に広げていった。コロナ禍により、異学年交流ができなくなってしまい、低学年との交流が少なくならざるをえなかったが、なわとび運動は、児童同士の距離を保つことができることから、「リズムなわとび」を通して交流することができた。ここでは、6年生が低学年の跳べる技(初級カードレベル程度)で、リズムなわとびの振り付けを考え、交流していった。

また、〔資料3〕のようなことを書いた児童からは、Step 4においても、「みる・支える・知る」の視点のねらいが達成できていたことが読み取れた。

○1年生に教える時は、「グーパー跳び」は「両足跳びこ足を開くのをいれるだけ」というように、簡単なイメージで伝えるように言葉かけを工夫しました。(支える・知る)
 ○一緒に練習して成功した時の達成感も、私にとっての宝物となりました。これからは1年生には、なわとびを続けて欲しいなと思いました。(みる)

〔資料3〕Step 4後の児童の感想

③意欲を高める学習カードの工夫

児童にとって、短なわとびの経験はあるものの、リズムなわとびは初めての経験であった。発表会に向けて、持ち技を増やしていくために、Step 1では、なわとびカード〔資料4〕を用いて学習を進めていった。カードは4種類あり、同じカード内において技のつながりを意識し、どれもが少し頑張ればできるようになるよう、カードを作成した。そして、進級するためには「検定試験」を行うようにして、確かな達成感を味わわせながら意欲や技能を高めていった。

リズムなわとび⑤カード(初級)				
年 組 名 前 ()				
レベル	技	回数	ポイント	確認
1	8の字	16	ひざの屈伸を入れましょう	
2	前止め	3回連続	8の字から始めましょう	
3	8の字半回転	16	右足を左足の前でクロスさせます	
4	上止め	3回連続	なわを見ないようにしましょう	
5	かけ足とび	16	上げた足のつま先を下に向けてます	
6	ケンケンとび	16	左(ケンケン)→右(ケンケン)の順番で	

〔資料4〕なわとびカードと学習カード (Step 1・2で使用)

Step 2では、リズムなわとび発表会に向けてグループごとに「リズムなわとび」を創作していった。児童だけで、創作活動ができるように、グループごとに学習カードを配付し、学習を進めた。この学習カードは、スモールステップで構成されている。まず、曲の構成（Aメロ・Bメロ・サビ等が8×いくつ分あるか）を調べ、次に、Step 1で学習した技を曲の構成に合わせて組み入れていった。発表会では、揃うことが大切なので、グループ内のレベルに応じた技にしていけることが大事である。最後に、発表会での隊形や隊形移動を図で表し、これらが一通り出来上がったら、実際に行ってみて、技や隊形の微調整を加え、発表会に向け練習していった。

リズムなわとびを行いながら、体力の向上を図る上で、発表の構成は特に重要なことである。運動時間やテンポ（運動強度）を決定づける曲の選択は最重要であるため、児童に[資料5]を提示し、曲を選ぶ際の目安とさせた。

	曲名	時間	テンポ
1	Love so sweet[嵐]	4分49秒	♪132
2	勇気100%[光GENJI]	4分21秒	♪137
3	虹[Aqua Timez]	5分35秒	♪128
4	ワタリドリ[Alexandros]	4分12秒	♪137
5	タマシイレボリューション[Superfly]	4分06秒	♪113
6	銀河鉄道999[EXILE]	4分22秒	♪132

[資料5]リズムなわとび向けの曲例

(2) 運動量・運動強度について

多様な跳び方のあるなわとび運動の運動強度については、三村ら（1980）の報告では、一回旋一跳躍を5分間連続して跳んだ場合、5分目の心拍数が小学1～6年生まで全て190～200拍/分に達することが示されており、かなり高い運動強度に相当していると推察される。小川他（1974）の報告では、なわとび運動のなわの回旋速度（頻度）に関して、至適な回旋速度が存在すると考えられている。浅見他（1996）は、小学生の場合120回/分前後の回旋速度が効率的であり、自由に跳ぶ場合はこの回旋速度に収束すると考えられると述べている。以上のことや、古田（2017）の研究より、なわとび運動では、運動時間を5分間程度継続することにより、全身持久力のトレーニング条件が適正

範囲になると考えられている。

これらのことから、児童の身体的な負担と適切な運動量を考慮し、Step 2、3における創作の際には、以下の三つを基準に曲を選択していくようにした。

- ① 4～5分程度の曲
- ② 1分間130回前後のテンポの曲（間奏等で休める場面があることも考慮の上）
- ③ 明るく動かたくなるような躍動的な曲

全体の構成では、「回旋、跳躍の動作」「振りの動作」のアウトラインを決めていく。その際は、跳躍部分は身体への負担を考慮し、64（8×8）～96（8×12）呼間程度で済ませ、「振りの動作（主にかえし横ふり）」に移行するような運動強度として無理のない構成になるようにした。これによって、運動時間が少ない本校6年生も無理なく楽しく運動を続けることができた。

(3) 運動に意欲的でない抽出児の変容

抽出児A（男子）・B（女子）は、なわとび運動が得意ではないことから、リズムなわとびの学習を楽しみにしていなかった児童である。

[表10]抽出児A（男子）・B（女子）の意欲面の変容

	なわとびは好きですか (事前調査)	リズムなわとびは好きですか (発表会后)	リズムなわとびは好きですか (運動会后)
A	1	4	5
B	2	3	4
5…好き 4…やや好き 3…ふつう 2…あまり好きではない 1…好きではない			

[表11]抽出児A・Bの学び方の変容

質問項目	A		B	
進んで話し合いをしたり練習をしたりして、グループ内で協力し合って発表会に向けて取り組んだ。(みる・支える)	発表会后	4	発表会后	4
自分に合った練習方法を考え、練習を行うことができた。(知る)	発表会后	5	発表会后	5
跳び方のコツをつかんだり、友達にそのコツを教えたりすることができた。(知る)	発表会后	5	発表会后	4
	運動会后	5	運動会后	5
5…できた 4…ややできた 3…ふつう 2…あまりできなかった 1…できなかった				

僕は最初、かけ足とびすらできなかったけど、グループのメンバーからアドバースやコツを教えてもらい、少しずつ難しい技もできるようになりました。(みる・支える) かえし横ふりとびは、足が90度まで上げられるように努力しました。業間休みや家でも練習し(する・知る)、本番では一回しか縄にかからず跳べました。

私は、あまりなわとびは得意じゃなかったけど、この学習でたくさん練習したり、グループの人にとび方のコツを教えてもらったりして、前ふりとび、かえし横ふりとびなどが結構上手にとべるようになってよかったです。(する・みる・支える・知る) また、曲に合うとび方をみんなで考えることができて楽しかったです。(みる・支える) 本番はとても緊張して少し失敗してしまいましたが、他のグループの発表を見ることもできて楽しかったです。(みる)

[資料6] 活動後の抽出児の感想（上がA児・下がB児）

抽出時の感想と[表 11]から、「する・みる・支える・知る」に関する達成度が高くなったことが読み取れる。また、グループ内で支え合うことによって、練習に取り組む意欲を継続することができた。その結果、[表 10]のように、元々なわとび運動が苦手だった二人でも、リズムなわとびの技を上達することができ、リズムなわとびが好きになっていった。

[表 12]抽出児 A・B の体力の変容

種目	50m走タイム (秒)		20mシャトルラン回数 (回)	
	7月	11月	7月	11月
A	9・4	8・8	49	51
B	9・5	9・1	35	37

抽出児 A も B も、体力を向上させることができた。特に、両名とも 50m 走のタイムを大幅に向上することができた。

4 研究のまとめ

(1) 成果

「する・みる・支える・知る」といった関わり方におけるねらいを明確にして、継続的に実践を重ねたことにより、約 95% の児童がリズムなわとびを好きになった ([表 8]・[表 9])。また、運動量と運動の質が実態に合っていたので、体力を効率的に向上させていくことができた ([表 13・14])。特に 50m 走のタイムの平均は、昨年度と比べると男女共に約 0.9 秒向上し、全国平均同等以上の結果となり、目を見張るものがある。それに対して、20m シャトルランに関しては、学年相応の向上だった。

50m 走のタイムに関しては、なわとび運動への意欲が高くなかった児童ほどタイムの向上が顕著 (0.3 秒以上) であることが分かった ([表 16])。また、普段運動しない児童 (体育科の時間以外で 1 週間運動する時間が 120 分未満) ほどタイムの向上が顕著 (0.3 秒以上) であることも分かった ([表 15])。

以上のことより、『「する・みる・支える・知る」といった関わり方におけるねらいを明確にしたリズムなわとび』は、なわとび運動に意欲的でなかった児童を意欲的にすることができ、意欲が高くない児童、普段運動しない児童ほど 50m 走のタイムを向上させるのに有効的だということが分かった。

[表 13]体力テストの結果変容

種目	本校平均 (5年生時)		本校平均 (6年生時)		令和元年度6年生 全国平均
	20m シャトルラン	男子	54回	男子	61.5回
	女子	42回	女子	50.4回	51.56回
50m走	男子	9.71秒	男子	8.85秒	8.87秒
	女子	9.98秒	女子	9.08秒	9.15秒

[表 14]50m走タイム結果の変容

50m走タイムの変化 (7月と11月比較)	割合
0~0.3秒遅くなった	11.5%
0.1~0.2秒速くなった	42.3%
0.3~0.5秒速くなった	26.9%
0.6~0.8秒速くなった	17.3%
0.9秒以上速くなった	2%

[表 15] 運動時間 × 50m走タイム 0.3 秒以上向上

運動時間の合計	割合
平日と休日の運動時間の合計が 60 分未満	50%
平日と休日の運動時間の合計が 60 分以上 120 分未満	20.8%
平日と休日の運動時間の合計が 120 分以上 180 分未満	4.2%
平日と休日の運動時間の合計が 180 分以上	25%

[表 16] なわとび運動への意欲 (学習前) × 50m走タイム 0.3 秒以上向上

意欲面の回答	割合
とても好き ・ 好き	16.7%
ふつう	45.8%
あまり好きではない ・ 好きではない	37.5%

(2) 課題

体力向上は、多くの学校や学年における課題である。今回の研究結果を受け、なわとび運動を中心とした活動の価値を職員全体で共有し、複数年以上の継続した取組として進めることが大切だと思う。

【主な引用/参考文献等】

- ・梁川 悦美「本学保育・児童学科における体育関連科目の果たす役割(3):『リズムなわとび』に着目して」 東京家政大学研究紀要 1 人文社会科学 2008
- ・古田善伯「なわとび運動の運動生理学的研究」 体力科学 第 62 巻第 1 号 1-2 2013
- ・三村寛一、古田善伯、大川信夫「幼児・児童のなわとび運動の運動強度」 大阪教育大学紀要、第 IV 部門第 29 巻第 2・3 号、123-136 1980
- ・古田善伯、有川一、鈴木康介「体づくり運動の教材解釈について—体力トレーニング理論の視点から—」 中部学院大学・中部学院大学短期大学部 教育実践研究第 3 巻第 1 号 2017
- ・高田彬成 『初等教育資料 9 月号』 東洋館出版社 2018