

Exercise Promotion System of SETO

瀬戸の運動促進プログラム

活用ガイドブック

The collage displays several pages from the '活用ガイドブック' (Usage Guidebook). Key sections include:

- EPSS (鉄棒編) - Exercise Promotion System of SETO 瀬戸の運動促進プログラム**: Focuses on gymnastics exercises using a horizontal bar. It includes sections for '鉄棒の握り方' (How to hold the bar), 'たくさん投げられる機会を確保' (Ensuring many throwing opportunities), and 'たくさん投げられる機会を重視' (Valuing many throwing opportunities).
- EPSS (ボール運動) - Exercise Promotion System of SETO 瀬戸の運動促進プログラム**: Focuses on ball games. It includes sections for 'ボール運動の楽しみ方' (How to enjoy ball games) and 'ボール運動の楽しみ方' (How to enjoy ball games).
- EPSS (水泳) - Exercise Promotion System of SETO 瀬戸の運動促進プログラム**: Focuses on swimming. It includes sections for '水泳の楽しみ方' (How to enjoy swimming) and '水泳の楽しみ方' (How to enjoy swimming).
- EPSS ボール運動スキルカード**: A grid of cards showing various ball game skills and exercises.

瀬戸の運動促進実務者委員会



pdf ダウンロード ⇒



はじめに	1
本冊子の活用方法	2
体育・運動指導のポイント	
(1) 体育授業の基本	3
(2) 学校体育活動の充実	4
(3) 体力テストの活用	5
EPSS 運動指導カード	
(1) 投げる	8
(2) 走る	10
(3) 跳ぶ	12
(4) 鉄棒	14
(5) 跳び箱	16
(6) リズム運動	18
(7) 縄跳び	20
(8) ボール操作	22
(9) 浮く・泳ぐ①	24
(10) マット運動①(前転)	26
(11) マット運動②(後転)	28
EPSS 運動チャレンジカード	
(1) ボール運動	32
(2) 鉄棒	33
(3) 跳び箱	34
(4) マット運動	36
(5) 水泳	38
(6) 縄跳び	40

<冊子、運動技能カード等の PDF データのダウンロード>

<https://sites.google.com/view/seto-epss>



はじめに

子どもたちは、本来体を動かすことが大好きです。環境が整えば自然に体を動かし、遊び始めます。近年、子どもたちを取り巻く生活環境の変化から、子どもたちに運動経験の二極化が見られるようになってきました。この流れを、まず教育の現場から軌道修正することが必要です。瀬戸市では、平成 28 年度に教育長先導のもと、名古屋学院大学の中野貴博教授、四方田健二准教授をアドバイザーに迎え、市教委、保育園、学校関係者を構成員とし、運動促進連携会議が発足されました。そして、それまで瀬戸市が幼児に対し取り組んできた運動促進の普及事業を、小学校においても展開させていく取り組みを始めました。

運動の発達段階上、児童期は平衡性（バランス感覚）や巧緻性（たくみさ）など神経系の体力が伸びる時期です。この時期に、正しい身のこなし方を身につけ、さまざまな運動経験を積むことによって、運動の好きな子、日常的に運動を行う子が育つと考えます。それには、指導者が正しい知識と技能を持って指導できることが要求されます。

運動促進連携会議では、運動促進実務者会議を起こし「瀬戸の運動促進プログラム Exercise Promotion System of Seto」として「投げる編」「走る編」など 11 種類の運動遊びカードを作成してきました。出来上がったカードは、順次各小学校に配布し、体育館などに掲示し、体育の授業で活用していただいています。

この度、これまでのカードに加え、子どもたちが自発的に取り組むことができる運動挑戦カードや運動技能のスタンダード（級別表）を一冊にまとめた「EPSS 活用ガイドブック」を発行する運びとなりました。このガイドブックが、各現場で大いに参考となり、活用され、瀬戸市に運動好きな子どもが育つことを願っています。

瀬戸市体育研究会 堀田 仁

作成協力者

中野 貴博
沖本 千門
高橋 聡
長船アクバル有
白髭 篤子

名古屋学院大学
瀬戸市教育委員会
にじの丘小学校
效範小学校
八幡小学校

四方田 健二
松本 正和
服部 勇希
山本 都貴

名古屋学院大学
品野台小学校
にじの丘小学校
陶原小学校

作成・発行

瀬戸の運動促進連携会議

本冊子の活用方法

本冊子を体育授業の充実や児童の運動促進のために、どのように活用できるか紹介します。

■ 体育授業の段階的な教材として活用する

目標とする運動を行うとき、いきなり完成を目指すことは難しいので、段階的な課題（スモールステップ）の工夫が必要です。本冊子の運動の例は、体育授業の段階的な練習、スモールステップとして活用できます。また、児童によくみられる「つまずき」の例とそれに応じた練習の仕方を記載しています。運動例の多くは低学年の運動遊びですが、中学年・高学年の準備運動や予備運動、感覚づくりの運動としても活用できます。



■ 児童の学習課題の理解と思考・判断に役立てる

効果的な学習のためには、「できる」ことと「わかる」ことの両方が大切です。児童が学習内容や課題について理解すること、理解したことをもとに思考、判断することが大切です。本冊子の運動の行い方のページを学習資料として児童に配布することで、児童の学習課題の理解に役立てられます。また、体育館の壁やホワイトボードに拡大印刷して掲示することで、活動の場で児童が運動のポイントを理解しやすくなります。こうして理解したことをもとに、「思考力、判断力、表現力等」の課題を見付ける、気付く、解決方法を考えるなどの学習に役立てることができます。



■ チャレンジカードで自発的な取り組みにつなげる

32 ページから各種の運動のチャレンジカードを掲載しています。このチャレンジカードはコピーして児童に配布して活用することを意図しています。チャレンジカードでは運動の難易度や系統性を習得過程の目安として示していますが、取り組む順序には個人差があるため、柔軟に進めていくと良いでしょう。チェック欄の確認は、自分で／友達同士で行う、保護者／教師がチェックするなど、目的に応じて活用してください。活用の方法として、次のような例が考えられます。

- ✓ 授業で教師が児童の技能習得状況を把握する
- ✓ 授業の発展学習の挑戦課題や休み時間の自主練習として活用する
- ✓ 夏休みや冬休みなどの家庭学習で活用する



本冊子の PDF データは「目次」記載の Web サイトからダウンロードできます。
その他の領域や学年のチャレンジカードなどを随時アップデートしていきます。

体育・運動指導のポイント(1)：体育授業の基本

体育授業（運動領域）には教科書がないため、授業の方法は各教師の工夫が重要となります。ここでは、学習成果を高めるための体育授業の指導の基本を説明します。

1 運動時間を確保する

体育授業では、準備や片付け、移動などの時間や説明の時間なども含まれ、運動時間は思ったよりも短くなることがあります。授業時間の60%以上は運動学習時間を確保できるようにしたいものです。また、運動学習時間においても、一部の児童が運動を行い、待機児童が多くみられたり、参加機会に偏りが生じていることもあります。効率的な授業マネジメントを行い、できるだけ用具、場を増やしたり、チーム人数を減らして参加機会を増やす工夫が大切です。

<体育授業のマネジメントのポイント>

- ✓ 年度のはじめや単元のはじめに授業の約束事を児童と確認する
(学校内で統一できると望ましい)
- ✓ 準備、片付けの仕方を指導し児童に理解してもらう
- ✓ 集合場所、隊形、用具置場、場面展開などを効率的にシミュレーションしておく

2 児童の実態に合わせた易しい教材、教具を工夫する

効果的な授業のためには、段階的な課題、易しい教材、教具（用具）の工夫が大切です。本冊子には運動の段階的な教材や教具の例も記載されています。例えば、当たっても痛くない用具、扱いやすい用具の工夫により、苦手意識をもつ児童の不安を軽減し参加しやすくなります。ボールゲームにおいても正式のルールに拘るよりも、人数や得点方法、コート広さなどを易しいルールに修正することが大切です。

<教具の工夫の例>

- ・当たっても痛くない素材： ゴム紐、緩衝材、断熱材 など
- ・目印： カラーテープ、フラットマーカー、手形・足形、「目」印など



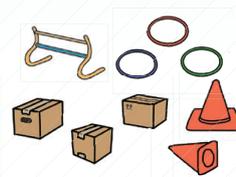
目印、ゴム紐など



鉄棒運動



柔らかいボール



走・跳の運動遊び、小型ハードル走 (p.12 参照)

3 児童をたくさん「ほめる」

励ましや肯定的な声かけを増やし、たくさん「ほめる」ことが大切です。指示通りにできていない児童を叱るよりも、できている児童をほめる方が授業の雰囲気向上し行動の改善にもつながります。まずは「いいね」「がんばってるね」などの一般的な称賛を増やし、さらに「名前を呼んで」「具体的に何がよかったか/どう直せばいいか」の声かけを増やせると良いでしょう。失敗した場面でも、「おいしい」や「がんばったね」「次はこうしよう」のような前向きな言葉かけが大事になります。また、たくさん声かけをするには、活動全体を視野に入れつつ、個々の児童や班を巡視して学習を見取ることが必要です。



死角を作らないよう外側から巡視しながら、個人や集団に声かけをする。

体育・運動指導のポイント(2)：学校体育活動の充実

児童の運動促進や体力づくりには、体育授業以外の場面も含めた学校全体の取り組みや家庭との協力も重要となります。ここでは、学校体育活動の充実のためのポイントを説明します。

1 体育行事やイベントで意欲を高める

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、運動会の時間短縮や規模の縮小の傾向がありますが、行事やイベントは児童の意欲や達成感を高めるために重要です。年に一度の運動会ばかりでなく、学年内や学級内の小規模なイベント、体育授業の単元のまとめのイベント化なども工夫できます。その際、特に運動を得意としない児童は競い合うことに消極的な傾向があるため、過度に競争や勝ち負けを強調せず、努力や協力、公正、マナーに価値を置くことも大切です。

<体育行事やイベントの例>

- ✓ **体育行事**：運動会、縄跳び大会、マラソン大会、水泳大会、遠足 など
- ✓ **体育授業のイベント化**：演技発表会、クラス対抗試合、記録測定会 など

2 運動の日常化を図る

【休み時間の外遊びの促進】

学校の休み時間は児童の自由な遊びや休憩の時間ですが、元気に外で遊ぶ大切さを学校で共有し声かけを行うようにしたいです。児童の遊びのニーズを満たすために貸し出し用具を充実させることも効果的です。



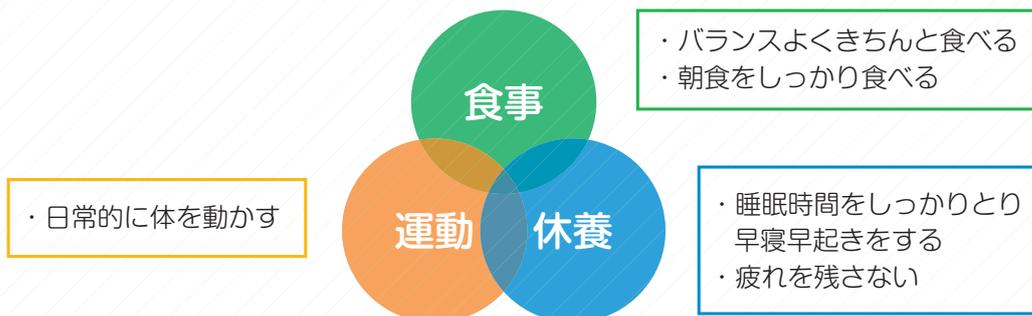
【保護者の理解と協力】

児童の学校外の生活における日常的な運動実践には、保護者の理解と協力が不可欠です。特に低学年の児童は、保護者の意識や一緒に運動遊びをするかが体力や運動習慣に影響を与えます。体力テストの結果を保護者と共有することや、長期休みの課題としてチャレンジカードへの取り組みを推奨するなど、家庭での運動の日常化を促す働きかけができると良いでしょう。



3 健康的な生活習慣を指導する

運動や体力は基礎的な生活習慣と密接に関係しています。食事や睡眠などの生活習慣は、健康的、活動的な生活の基礎となります。そのため、運動の促進と同時に早寝早起き、朝ご飯、正しい姿勢、テレビ、ゲーム時間の注意など基礎的な生活習慣を改善するための校内の健康運動、健康指導を並行して展開することが重要になります。



体育・運動指導のポイント(3)：体力テストの活用

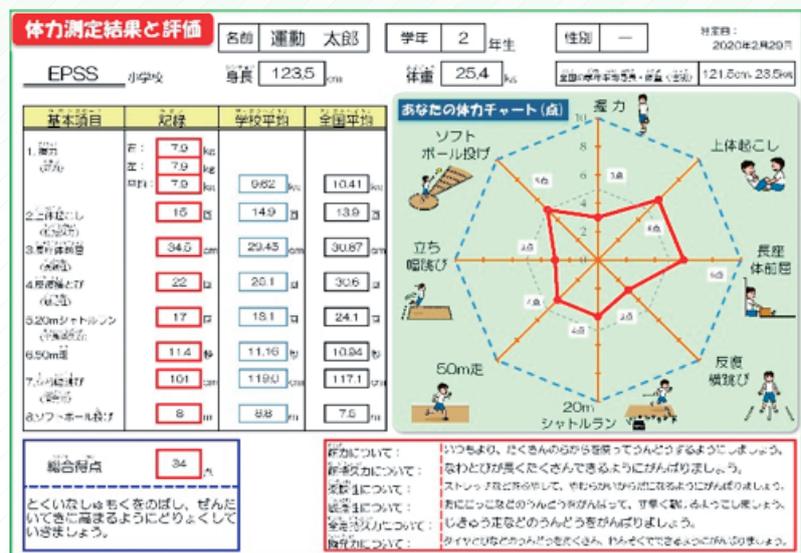
ここでは小学校で一般的に実施されている体力テストの活用法を紹介する。現在、小学校で主に行われている体力テストは、新体力テストと呼ばれ、以前はスポーツテストと呼ばれていた体力テストを1999年度に改訂したものである。新体力テストは以下の特徴を有していることを理解し、活用を心掛けてほしい。

- 特殊な器具を必要とせず、屋内で実施できる項目が中心
- 広い年齢層で同一の項目を実施（上体起こし、握力、長座体前屈は共通）
- データの継続性を重視し、個人の体力変化を生涯を通じて捉えることが可能

次に体力テストの活用法であるが、学習指導要領にもあるように、第一は児童の体力や健康状態等を的確に把握することにある。これは測定・テストのデータの活用といえる。一方で、体力テストを**教材として活用することも重要**である。そのポイントは以下の通りである。

- ① 測定結果を確認することで**自らの体力や健康状態に関心**を持たせる
- ② 体力を高める意識を通して**運動習慣の形成**に役立てる
- ③ 体力要素やバランスを理解し、その後の**運動やトレーニング計画**に活かす

例えば、右図は小学校での新体力テスト結果を個人票でまとめたものである。わずかこれだけの個人票でも、本人は意識が高まるし、少しは自分の体力に関心が向くのではないだろうか。中学校以降では一般的だが、小学校ではこのような活用は稀である。しかし、少し、雛形を用意してあげれば、子ども達自身が数字を書き込んだり、グラフに線を加えたりぐらひは、中学年ぐ



らいになればできるのではないだろうか。これも立派な学習になると思う。さらに、この事例では自分の体力にあわせて、日頃の体育で出てきそうな縄跳びや持久走をがんばるなどのコメントが書けるようにしてある。これも、子ども達が自分で考えて目標を書くようにすれば、運動習慣の形成や運動計画にも有効に作用することが期待できる。

このように、体力テストは、ともすれば記録を測って終わりのイベント的な扱いが多く見られるが、本来的には体育における重要な教材として活用することが望ましい。

