

# 令和6年度大学連携事業 (体育) 実践発表

令和7年1月29日  
大場小学校

# 本市・県の課題

## 小学校第5学年 男子

種目	全国	茨城県	順位
握力	16.13kg	16.59kg	9位
上体起こし	19.00回	20.28回	3位
長座体前屈	33.99cm	36.26cm	4位
反復横跳び	40.61点	41.56点	17位
20mシャトルラン	46.91回	49.05回	16位
50m走	9.48秒	9.43秒	12位
立ち幅跳び	151.16cm	152.68cm	11位
ソフトボール投げ	20.51m	20.03m	41位
体力合計点	52.60点	54.39点	5位

体力合計点は全国 5 位  
ボールスローは41位

投能力の向上が課題

研究のねらい

**学年に応じた投動作の習得**

低学年 (R6)

**投げるため**の体の動かし方、  
体の使い方を身に付ける

中学年 (R4)

**力強く遠くに**投げるための、  
体の使い方を身に付ける

高学年 (R5)

**より遠くに**投げるための、  
体の使い方を身に付ける

低学年における投動作の習得が重要

# 児童の実態と研究のねらい

表2 運動に関する児童の実態調査  
(令和4.4.28実施全学年・女子51名・男子49名・合計100名)

- ①ボールを投げたりすることは得意ですか。□□  
はい(31人) □どちらでもない(45人) □**いいえ(24人)**
- ②体力テストで苦手と感じる種目は何ですか。(一つ選択)  
・シャトルラン(25人) ・**ボール投げ(22人)**  
・握力(18人) □□□□ ・50m走(11人)  
・長座体前屈(9人) □□ ・上体起こし(7人)  
・立ち幅跳び(3人) □□ ・反復横跳び(3人)

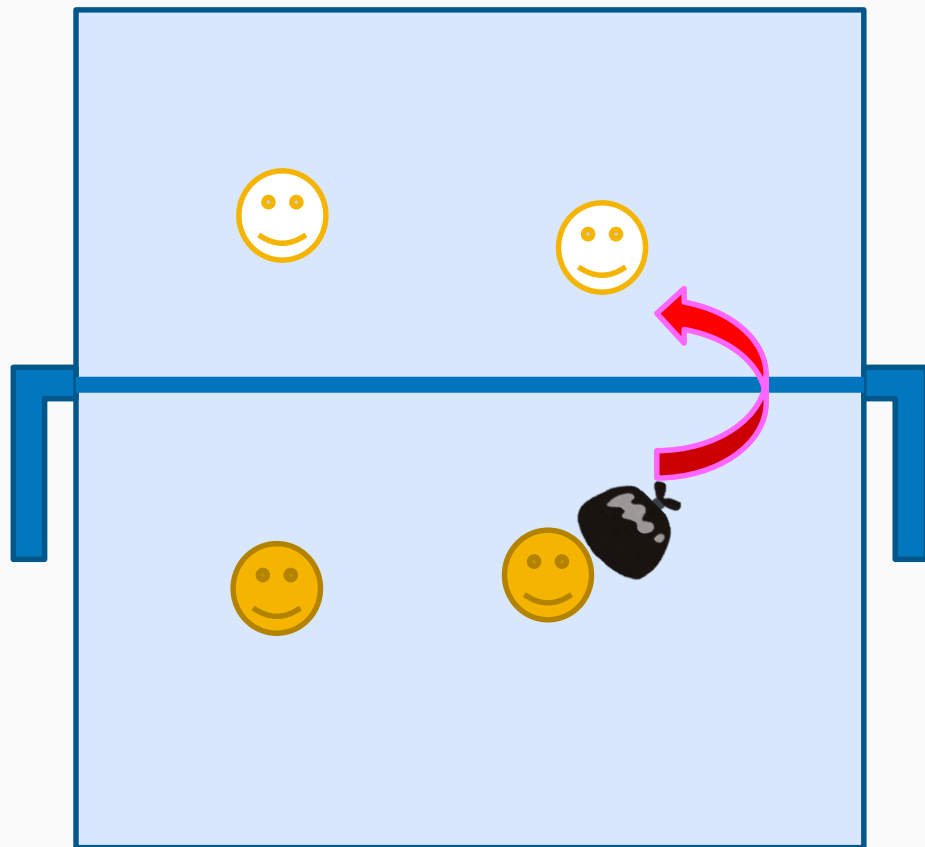
4人に1人は投げる  
ことが苦手と感  
じている

力強く遠くに投げることに  
楽しみながら投げることを  
目指しました。

# ネット型ゲーム（ボンバーゲーム）の中で 投力を向上する



## ねらいを達成するための工夫① 教材選択



**低学年**で取り扱うことが多いネット型ゲーム

袋をボール（爆弾）に見立てて投げ合う・痛くない


オーバースローが自然と身に付く

ネット型のおもしろさが感じられやすい

# ボンバーゲームの様子



## ねらいを達成するための工夫②（充実した資料をもとにした学び合い）



classroomにリンクを貼るだけで、全員が自分の動きを確認できる。

前時をふりかえり、本時の課題を引き出すのにも有効。

動画リンク  
<https://youtu.be/IDPwG9RHrlo>

ファイル名  
20221213.360view.mp4

動画の画質  
SD HD 4K

公開設定  
限定公開

ここに入力して検索

あなたにイチョン

8:57  
2024/12/24

## ねらいを達成するための工夫③ シラバスを活用した学び

オンライン - Google Chrome  
miraiseed2.benesse.ne.jp/okulinkweb/board/editBoard/

T0105 先生

画面共有

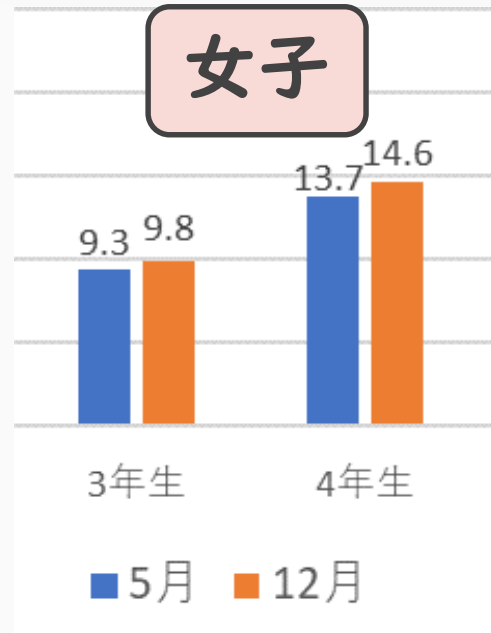
### ベースボールの学習をじこひょうかしよう

- ①「投げる」「とる」「うつ」「走る」の基本的な技を身に付け、ゲームではっきできた。(◎ ○ △)
- ②チームの特ちょうにあった作戦を立てたり、練習を工夫したりできた。また、どうすれば技がもっとよくなるか友だちに伝えることができた (◎ ○ △)
- ③進んで運動に取り組み、ルールを守り助けたり、安全に気をつけたりできた。(◎ ○ △)

自分が一番がんばれたのは① ② ③ (○を)

**単元の見通しをもたせることで主体的に取り組む姿が見られた。**

# 1年次 ボールスローの記録の変化

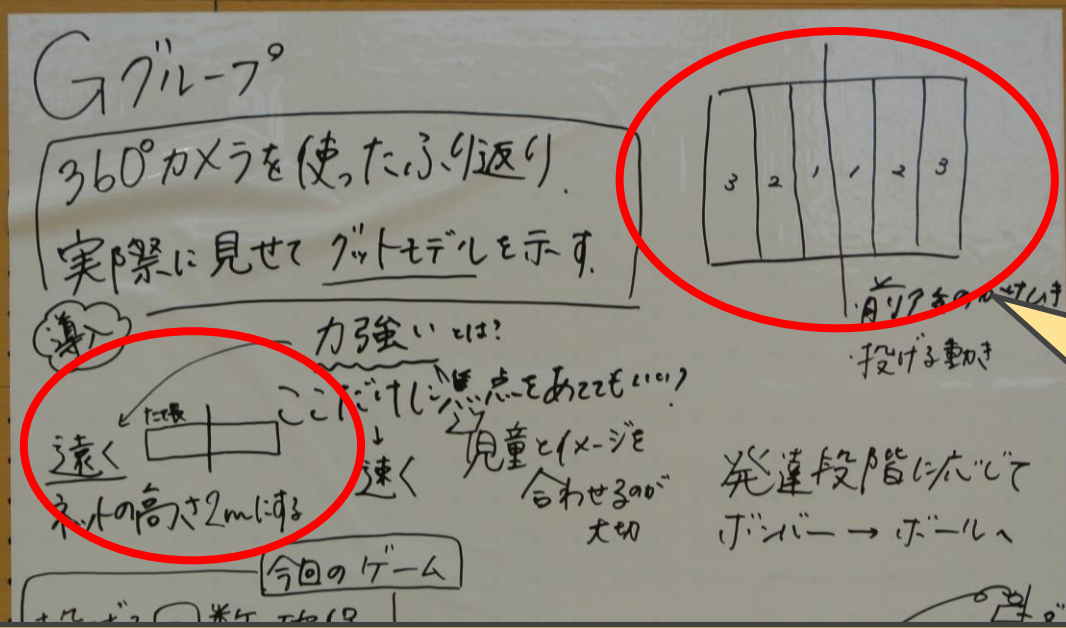


中学年で  
約1m程度の記録の向上が見られました。

# 成果

記録の向上が見られた。

投げる動きを楽しみながら取り組む様子が見られた。



多くのグループから  
力強く遠くへ投げる  
ことへの焦点化のアド  
バイスがありました。  
た。

タスクゲームの要素が影響し、遠くに投げるメリ  
ットが弱くなった。

## 研究のねらい（2年次）

「陸上運動（投の運動）」をとおして、より遠くに投げる力の向上を目指す

1年次のアドバイスを  
もとに遠くへ投げる  
ことにフォーカス  
しました

# 陸上運動（投の運動）について

現行学習指導要領（平成29年7月）において、さらなる投力向上のために「C陸上運動」「C走・跳の運動（遊び）」において、**投の運動（遊び）を加えて指導することができる**と示されている。

**本時の目標と展開①（1/3時間）**

**【本時の目標】**  
 ① 投の運動遊びのやり方を理解することができるようになる。  
 ② 投の運動遊びを楽しむことができるようになる。  
 ③ 運動遊びを通して友達と協力しあうことができるようになる。

**【本時の展開】**

時間	学習内容・活動	指導上の留意点
10	1. 投、跳、走、遊戯運動をする 2. 投の運動遊びを楽しむ 3. 友達と協力して遊ぶ	● 投の運動遊びのやり方を理解させる。 ● 投の運動遊びを楽しむことができるようになる。 ● 友達と協力して遊ぶことができるようになる。
20	4. 投の運動遊びのやり方を理解させる 5. 投の運動遊びを楽しむ 6. 友達と協力して遊ぶ	● 投の運動遊びのやり方を理解させる。 ● 投の運動遊びを楽しむことができるようになる。 ● 友達と協力して遊ぶことができるようになる。
30	7. 投の運動遊びのやり方を理解させる 8. 投の運動遊びを楽しむ 9. 友達と協力して遊ぶ	● 投の運動遊びのやり方を理解させる。 ● 投の運動遊びを楽しむことができるようになる。 ● 友達と協力して遊ぶことができるようになる。

**6 投の運動遊びをする**

● 投の運動遊びのやり方を理解させる。  
● 投の運動遊びを楽しむことができるようになる。  
● 友達と協力して遊ぶことができるようになる。

● 投の運動遊びのやり方を理解させる。  
● 投の運動遊びを楽しむことができるようになる。  
● 友達と協力して遊ぶことができるようになる。



投の運動の指導の手引きが、スポーツ庁のHPで公開されています。（低・中・高）

# おおぼーハンドスローゲーム

5□指導と評価の計画（5時間扱い）

時		1	2	3	4（本時）	5
学習の流れ	0	オリエンテーション ・陸上競技について ・学習の進め方の確認 ・投運動につながる基礎 感覚づくりの運動 ・試しのゲーム	基礎感覚づくりの運動（W-UP）			
	10					
	15		フォームチェック	課題解決学習		
	30		チャレンジタイム			
	45		ICTを活用した振り返り			

## より遠くに投げるための取り組み① 基礎感覚づくり

時間	内容	場所	人数	備考
0分	オリエンテーション			
5分	・熱上運動について ・呼吸と姿勢の重要性 ・投擲動作のながめ ・感覚づくりの運動 ・試合のながめ			
10分				
15分				
20分				
25分				
30分				
35分				
40分				
45分				
50分				
55分				
60分				

基礎感覚づくりの運動 (W-UP)

めあての項目

自己の課題の分析と  
課題解決のための運動の選択

60分間の振り返り



# より遠くに投げるための取り組み② 投動作のポイントの共有

種目	1	2	3	4 (特別)	5
準備	オリエンテーション	基礎感覚づくりの運動 (W-UP)			
学習	投げ方について	めあての確認			
実践	投げ方について	3	4		
	投げ方について	フォームチェック	自己の課題の分析と課題解決のための運動の選択		
	ドリルゲーム	4			
まとめ	ICTを活用した振り返り				

ふりかえり (今日のおおぼースローで気付いたことは?)

前を見て投  
げている。

足を上  
に上げ  
る

投げる時に  
手を投げた  
いところに  
指をさす。

肩より上  
にひじがある

身体全体を  
使って投げ  
ている

止めていて  
前に行か  
ないよう  
になっている

投げる方向  
にまっすく  
手を伸ばし  
てる。

ボールを投  
げる方向を  
意識して投  
げる

腕を高く  
すること

投げる前に  
足を思い切  
り蹴る

うでだけ  
じゃなくて  
全身を使っ  
て投げる

投げる前に  
袖をあげる

足を力強く  
踏み出して  
投げる

児童と一緒に、  
児童の言葉を使  
ってポイントを  
整理することが  
できた。

# より遠くに投げるための取り組み③ 自己の課題の把握

種目	1	2	3	4 (特別)	5
学習の成果	基礎感覚づくりの運動 (W-UP)				
準備	めあての確認				
15分	フォームチェック	自己の課題の分析と課題解決のための運動の選択			
30分	ドリルゲーム				
45分	ICTを活用した振り返り				

## ボールスロー チェックカード 5年1組 番氏名

### ～体重移動編～

目標のポイント (右利きの人は左右を反対に考えよう) 十分できている○ まあまあできている◎ もう少し△

確認しよう	回数	高遠チェック (20m)	高遠チェック (30m)	自分チェック (距離)
重心が右足から左足に移動しているか	1回目	○	◎	60m
	2回目	○		◎65m
	3回目			

**チェックカードは3種類用意。それぞれの課題に合わせた学習カードを使用することで観点が明確に。**

## より遠くに投げるための取り組み④ 課題解決学習

種別	1	2	3	4 (研修)	5
学	オリエンテーション	基礎感覚づくりの運動 (W-UP)			
習	基本動作について	めあての確認			
の	学習の進め方の確認	自分の課題の分析と課題解決のための運動の選択			
演	投擲動作につながる基礎動作の学習	習得した振り返り			
習	実践のゲーム				



# 課題解決学習の様子

おおぼーハンドスローゲーム

種別	1	2	3	4 (本戦)	5
準備	10分	10分	10分	10分	10分
実戦	10分	10分	10分	10分	10分
振り返り	10分	10分	10分	10分	10分

基礎感覚づくりの運動 (W-UP)

めあての確認

フォームチェック

ドリルゲーム

ICTを活用した振り返り



学習カードでいうと、この場面が...



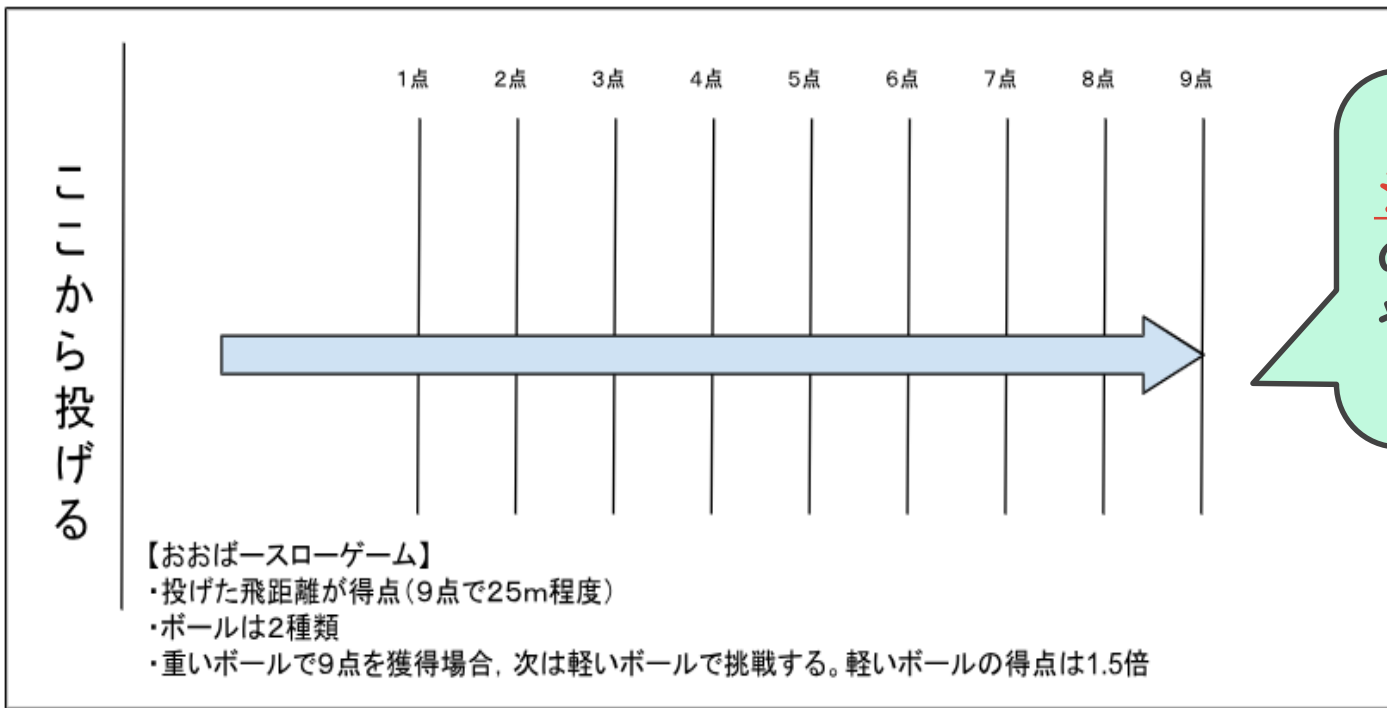
ひじの高さをもっと上げた方がいいよ。



投動作のポイントが共有できているため、アドバイスが具体的になった

種別	1	2	3	4 (休憩)	5
準備	オリエンテーション ・場内案内について ・学習の進め方について ・投擲動作につながる運動 ・投擲動作の準備 ・靴のケア	基礎感覚づくりの運動 (W-UP)			
実践		めあての確認			
振り返り	フォームチェック	自己の課題の分析と 課題解決のための運動の選択			
ICT活用	ドリルゲーム				
まとめ	ICTを活用した振り返り				

## オオバースローゲームについて



シンプルで記録  
の変化がわかり  
やすいゲーム。

# チャレンジタイムの様子

① ② ③ ④ (休憩) ⑤					
種	1	2	3	4	5
学	オリエンテーション	基礎感覚づくりの運動 (W-UP)			
習	・基本動作について				
の	・学習の進め方の確認				
10	・投擲動作につながる基礎				
技	・投擲動作の確認				
術	・蹴りのゲーム				
16		めあての確認			
17		フォームチェック			
18		自己の課題の分析と課題解決のための運動の選択			
19		リルゲーム			
20		ICTを活用した振り返り			





## ふりかえり (今日のおおばースローで気付いたことは?)

腕を伸ばして投げることで飛距離が伸びた。

投げたあと左足に体重が乗っていて、右足もちゃんと前の方に出ていた。

肘を高く上げて、遠くに投げることができた。

前よりも角度が45度に近づいた。

もう少し、腕を高くあげ、腕をよく投げるのが大切なんだなと思った。

肘を高く伸ばして投げると、遠くに行けることがわかった。

体重移動で肘を大きくふって遠くのものにめがけて投げることを意識した。

足を踏み切って、ひじを高く上げて、ボールを投げるとボールが高く跳ぶようになった。

ボールを遠くにそこそこ飛ばせる事ができた。

だんだん力がついてきたから次は、もっと力を

足に、自分の体重を移動したら、前よりもっ

投げる時に45度を意識して投げることが出来た。

肘を高く上げることが出来た。もう少し肘を高く上げ、力強く投げたい。

よくできた

ふつう

できなかった

ふせんの色分けは、教師へのフィードバックにも有効

めあての達成度は色で表現しよう

## ICTを活用した振り返り(動画)



単元の実施前後で記録の測定と動画の撮影を行う

フォーム・ボールスローの記録を実施前後でそれぞれ比較

筑波大学三田部先生に分析していただき  
ました。

# 授業前後の変容（上位児童） 29m→35m

29m→35m (+6m) 上位児

授業前



身体の後方に大きく腕を開いている。以前も体の軸が後傾しているが、顕著である。

投げに入るスタンスが広い。胸を張っている。

腕がより後方に行き、身体の捻転が大きい

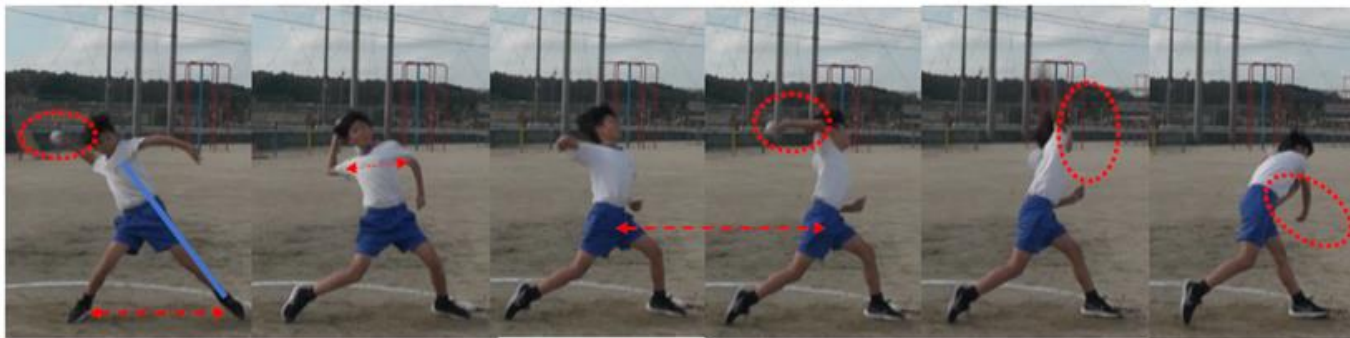
身体の捻転、腰の回転が大きく、しっかりと体重移動ができています。

腕が後方にあり、肘から投げ動作に入っている。

よりしなやかなムチ動作になっている。

フォロースルーを左奥までおこなっている。

授業後



テイクバック◎

胸の開き◎

スタンス◎

捻転◎

ひじの高さ◎

ムチ動作◎

フォロースルー◎

授業前後の変容（中位児童）

19m → 24m → 35m（今年10月）

19m → 24m (+5m) 中位児

授業前



約1年半で16m  
更新しました

テイク  
バック

胸の開き・  
スタンス

捻転

腕の引き  
ひじの高さ

ムチ動作  
リリースの位置

フォロー  
スルー

授業後



# 授業前後の変容（下位児童） 1 2 m→1 6 m

1 2 m→1 6 m (+4 m) 下位児童

授業前



身体の後方に大きく腕を開いている。体の軸が後傾している。

手が頭の後ろにいき、胸を広げ大きく張っている。

投げに入るスタンスが広い。

腰の回転が大きく、しっかりと前足に体重移動している。

腕を後方に引くことができている。

腕がしななってムチ動作がしなやかになっている。

フォロースルーを最後まで行っている。

授業後



体全体を十分に使った  
ダイナミック  
なフォームに

# 授業前後の変容（記録が下がった児童） 26m→23m

26m→23m（-3m）記録が下がった児童

授業前



身体の後方に大きく腕を開いている。体の中心軸が後傾している。

投げに入るスタンスが広い。胸を開き張っている。

胸がより後方に行き、身体の捻転が大きい

身体の捻転、腰の回転が大きく、しっかりと体重移動ができています。

腕が後方にあり、肘から投げ動作に入っている。

よりしなやかなムチ動作になっている。

フォロースルーを左奥までおこなっている。

授業後



記録は下がったが、フォームの改善が見られた

# 授業前後の変容（記録が一番上がった児童） 16m→23m

16m→32m (+7m) 一番伸びた児童

授業前



身体の後方に大きく腕を開いている。

足のスタンスが広くなり体の軸が後傾している。ボールが頭の後ろにある。

肘の高さが肩より上がっており、肘から投げ動作に入っている。

腰の回転が大きく、しっかりと前足に体重移動している。

腕がしななってムチ動作がしなやかになっている。

フォロースルーを最後まで行っている。

授業後



フォームが改善され、  
**7m**記録が向上した

男子 平均 22m → 24.1m

2.1mアップ

女子 平均 19.2m → 21.3m

2.1mアップ

フォームの改善とともに、記録が向上した

# 成果と課題

投動作と記録、双方の向上が見られた

高学年においては、投動作に対する**正しい知識**と、**思考への働きかけ**が、投動作の獲得に有効

短期間で身に付けた動作のため、**継続した取り組み**が必要

## 研究のねらい（3年次）

「走・跳の運動遊び（投の運動遊び）」をとおして、遠くに投げるための体の動かし方の習得を目指す

# 陸上運動（投の運動遊び）の中で投力を向上する

全3時間構成

- ・筑波大学三田部先生・・・T1
- 本校職員・・・T2 T3

三田部先生に、  
単元を通してT1  
で授業実践して  
いただきました。

体育科教諭以外  
の体育指導力の  
ボトムアップが  
課題

単元名「とおくになげよう！めざせ金メダル」

# 単元計画

## 5 指導と評価の計画 (3時間扱い)

時	1	2	3	
0	○整列・挨拶 ○健康観察 ○準備運動			
5	<p>○オリエンテーション ・単元の見直しをもつ</p> <p>○これまでの投げる運動遊びについて想起する。</p> <p><b>チャレンジタイム (初め)</b></p> <p>2 投げる遊びをやってみよう</p> <p><b>めあての確認</b></p> <p><b>主運動につながる運動遊び</b></p> <p>3 考えてみよう ・投げるのが上手になる合言葉は？</p> <p><b>チャレンジタイム (終わり)</b></p>	<h3>主運動につながる運動遊び</h3>		
10		<b>チャレンジタイム (初め)</b>	<b>めあての確認</b>	
15		<b>めあての確認</b>	<b>チャレンジタイム (初め)</b>	
20		<b>主運動</b>	<b>主運動</b>	
25		<b>主運動</b>	<b>主運動</b>	
30		<b>チャレンジタイム (終わり)</b>	<b>チャレンジタイム (終わり)</b>	
35		<b>チャレンジタイム (終わり)</b>	<b>チャレンジタイム (終わり)</b>	
40		○整理運動・健康観察 ○振り返り・次時の確認		

10月15日

# 授業前後の変容（上位児童）

授業前



テイク  
バック

胸の開き・  
ひじの位置

投射角

リリースポイント

フォロースルーを最後  
まで行っている。

授業後



# 授業前後の変容（中位児童）

授業前



軸足に体重がのっている

ひじが高く捻転動作より遅れて出てくる

リリースのタイミングで体が正面を向いている

授業後



# 授業前後の変容（下位児童）

授業前



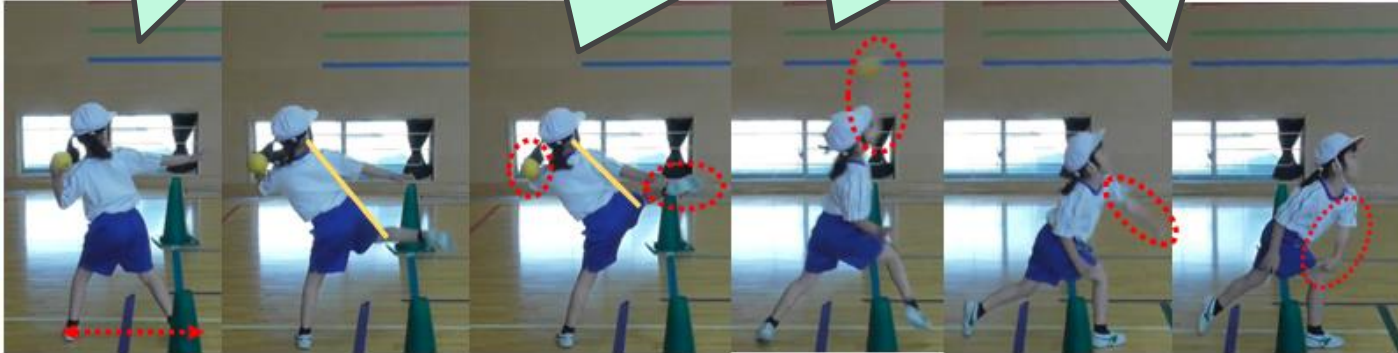
体の向き  
スタンス

後傾・体重移動  
・ひじの位置

ムチ動作

フォロー  
スルー

授業後



# 成果と課題

児童が望ましい投動作を獲得することができた。

低学年においては、様々な投運動を経験させることが望ましい投動作の獲得に有効であることがわかった。

時数と活動内容のバランス設定が難しい。チームティーチングが難しい場合は、1時間内の実施種目を減らしたり、時数を増やしたりする必要がある。

## まとめ

ボールスローの記録を向上させるためには、「陸上運動（投の運動）」のプランニングを取り入れ、実施することが有効である。

高学年では、ポイントを理解したうえで思考する時間を多くしたり、低学年では、運動量を確保したりするなど、児童の発達段階に合わせたプランニングが必要。

茨城の投能力は向上する

ご清聴ありがとうございました