

第4章

コーディネーショントレーニング 地域拠点校

コーディネーショントレーニングは、脳・神経・筋肉等の調和的発達を促進し、児童・生徒の体力向上を図ることが期待できるため、東京都教育委員会は平成25年度から導入しました。「アクティブプラン to 2020-総合的な子供の基礎体力向上方策（第3次推進計画）-」では、実施校の一層の拡大に向けて、当該区市町村等に普及する地域拠点校を定め、その効果や実践内容を地域に発信しています。

江東区立第三大島幼稚園

【園長】

貞方 敦子

【園児数】

39名

【学級数】

2学級

【幼稚園の特色】

- ・園周辺には住宅地や商業施設、広い公園などがあり、下町情緒の雰囲気が感じられる地域である。
- ・近隣の保育園や幼稚園、小学校、中学校との交流や情報共有、連絡会を行い、連携した教育活動を行っている。



【取組の目的】

○現状

- ・姿勢を保つことや、体のバランスをとること、手先を使った微細な動きに課題が見られる。
- ・自ら体を動かして遊ぶ幼児もいるが、なかなか取り組もうとしない幼児もいる。

○目的

- ① 幼児の心身の調和的な発達を促すとともに、体力向上を図る。
- ② 幼児が運動遊びの楽しさを味わい、進んで体を動かして遊ぶようになる。
- ③ 幼児が遊びや生活に主体的に取り組み、自信をもって行動するようになる。

【取組の内容】

○好きな遊びや学級全体の活動時の取組

- ・講師の指導を受けた後に、好きな遊びの中で、教師や友達と場を設定し再現した。
- ・COT 週間を設定し、5日間、学級全体の活動時に毎日実施した。

○行事等での取組

- ・秋のスポーツフェスティバルや、月1回の預かり保育時などに取り入れた。

○実技研修

- ・保護者を対象に、講師の講話を聞いたり、実技をしたりする研修会を実施した。
- ・自園の教員、保護者や近隣の保幼小の先生方を対象に報告と普及研修会を実施した。

【今後の取組】

- ・日常の保育や行事等にコーディネートトレーニングを取り入れ、幼児も教師もさらに親しんでいけるように、年間計画に位置付けていく。
- ・教師がコーディネートトレーニングの基礎理論を理解し、指導法を学び続けることで保育の中に生かせるようにしていく。
- ・親子でコーディネートトレーニングに取り組んだり、親しんだりすることにつなげていくために、家庭への定期的な発信を行う。

【取組の成果】

- ① 以前よりも体のバランスをとることができたり、疲れにくくなったりする幼児が増えた。
5歳児の運動能力調査では、多くの幼児が体支持持続時間の記録が伸びた。
- ② 鬼遊びやドッジボールなど体を動かす遊びに自ら参加して楽しむ幼児が増えた。今まで消極的だった幼児も自ら「やりたい。」と言って参加する姿が見られた。
- ③ 4歳児・5歳児ともに、以前は、登園を渋ったり、時々気持ちが不安定になったりする幼児が数名いたが、明るく主体的に行動する姿が見られるようになった。

【取組の内容】

○好きな遊びや学級全体の活動時の取組

講師の指導を受けた後に、好きな遊びの中で、教師や友達と場を設定し再現した。

4歳児は、イメージの中でいろいろな動きを楽しめるようにすることで、「楽しい。」と感じ、自ら参加する姿や繰り返し取り組む姿が多く見られた。

5歳児の「ジャングル鬼ごっこ」では、友達と一緒にジャングルをイメージして場を作ることを楽しみ、今まで運動遊びに消極的だった幼児が自ら「やりたい。」と連日言うようになった。多くの幼児が、機敏に動いたり、身をかかわしたりすることができるようになった。

- 写真 ・教師と一緒にスラローム走などの場を設定し、忍者になって動くことを繰り返し楽しんでいる様子（4歳児年中組）
 ・身近な遊具や用具を使い、教師や友達と『ジャングル鬼ごっこ』の場を作り、楽しんでいる様子（5歳児年長組）



○行事等での取組

秋のスポーツフェスティバルや、月1回の預かり保育時などに取り入れた。

繰り返しコーディネーショントレーニングを取り入れたことで、幼児が親しみをもち、曲がかかると自然と体が動き出すようになった。特に「ラディアン」の動きがぎこちなかった幼児が徐々にできるようになり、自ら繰り返し行う姿も見られるようになった。教師がいなくても、友達同士で行う姿も見られた。

- 写真 ・準備体操や整理体操の一つとして、全員で「くの字運動」「Sの字運動」「ラディアン」を行う様子



○実技研修

保護者を対象に、講師の講話を聞いたり、実技をしたりする研修会を実施した。

子供たちが行っている「コーディネーショントレーニング」とはどのようなものなのかと興味をもち、参加する保護者が多かった。

講師から話を聞くことで理解が深まり、実際に体験することで、「楽しかった。」という声や、「家庭でも親子でやってみました。」という話が聞かれた。

- 写真 ・JACOTの講師から、コーディネーショントレーニングについての講話を聞いている様子
 ・「くの字運動」「Sの字運動」「ラディアン」などのコーディネーショントレーニングを体験している様子



青梅市立新町小学校

【校長】 仁藤 茂則 【児童数】 710名 【学級数】 22学級

【学校の特徴】

- ・学校周辺は、住宅地や公園が多く自然に囲まれており、子供たちがのびのびと過ごしやすい環境である。
- ・令和元年度より、コーディネーショントレーニングに取り組むとともに、鉄棒・縄跳び・持久走などを実施して基礎体力の向上を図っている。



【取組の目的】

○現状

- ・児童が、コーディネーショントレーニングの動きに親しみをもっている。
- ・体幹が弱く、体を器用に動かすことが苦手な児童が多い。

○目的

- ① 児童が運動へより親しみ、様々な運動領域での動きを習得する力の向上
- ② 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査結果の向上
- ③ 児童の体力向上の取組について保護者・地域の理解促進

【取組の内容】

○授業（体育科）での取組

- ・体づくり運動領域に合わせた補助運動
体づくり運動の単元にコーディネーショントレーニングを取り入れる。

○授業（体育科）以外での取組

- ・運動会等で準備運動としての取組
代表児童を中心に、全校児童で実施する。

○実技指導と教員研修

- ・JACOT 講師による実技指導と教員研修会
- ・市内・近隣自治体の教職員を対象とした普及研修会

【今後の取組】

- ・東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査の「反復横とび」や「20m シャトルラン」の記録の向上を目指す。そのために陸上運動領域や体づくり運動領域における単元指導計画に、コーディネーショントレーニングを取り入れる。
- ・4月と1月にアンケートを実施し、コーディネーショントレーニングが児童にもたらす効果を分析し、体力向上へとつなげる。
- ・コーディネーショントレーニングに特化した授業内容の紹介をする。(自校及び市内教育研究会)

【取組の成果】

- ① 体育科の授業で継続的に取り組んだことで、体を動かすことの心地よさを味わう機会が増えた。
- ② 体の動かし方の手だてが増えたことで、児童の体力向上の一助とすることができた。
- ③ 運動会では、準備運動にコーディネーショントレーニングを取り入れ、参観した保護者・地域の方々に本校での取組や効果等についてナレーションし、理解を図ることができた。

【取組の内容】

○授業（体育科）での取組

・体づくり運動領域に合わせた補助運動

どの児童も、教師の動きや音に合わせてリズムカルに飛び跳ねている。

授業後、「今の体の様子はどう？」という教師の問いかけに、「なんだか動く前より体が軽くなった気がするよ！」という児童の声が拳がった。

準備運動に続けて、「くの字→Sの字→ラディアン」の3つを取り入れている。どの領域においても、この3つが基本的な動きの能力を高める。



音に合わせて「ラディアンⅠ型」に取り組んでいるところ。この動きを取り入れることで平衡能力と体幹・四肢の運動を高めることができる。

○授業（体育科）以外での取組

・運動会等で準備運動としての取組

運動会に向けて、代表児童が全校児童の手本となるために、熱心にコーディネーショントレーニングに取り組んだ。取組を通して、どんな動きをすればよいのかが明確になった。運動会の準備運動が他学年へ普及させるきっかけとなった。

全校児童で実践する際、はじめは音に合わせて動くことが難しかったが、代表児童の手本に合わせてすることで、リズムカルに身体を動かすことができた。



昼休みに運動会に向けて手本となるために代表児童がラディアンをしているところ

○実技指導と教員研修

・JACOT 講師による実技指導と教員研修会

背中と背中を付けて、腕を前に伸ばした状態から立ち上がる運動を通して、児童は、相手と呼吸を合わせる必要があることに気付き、思考を深めることができた。

また、教員対象の実技研修を行ったことで、指導のポイントや支援の方法を学び、指導に生かすことができた。



第4学年を対象とした平衡感覚を養う運動を行っているところ

東久留米市立南中学校

【校長】

小川 高弘

【生徒数】

439名

【学級数】

12学級

【学校の特徴】

- ・ 武蔵野の面影を残す屋敷林に囲まれ、落合川や南沢湧水地の清流が流れる緑豊かな環境にある。
- ・ 昨年の東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査では、全学年において体力合計点が東京都の平均値を上回った。



【取組の目的】

○現状

- ・ 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査の体力合計点を都の平均と比べると、全学年で上回っている。
- ・ 運動をする生徒としない生徒の二極化が起きている。

○目的

- ① 生徒の運動技能・身体を思いどおりに動かす能力の向上
- ② 生徒の健康面・安全意識の向上、運動時間の増加

【取組の内容】

○授業（保健体育科）での取組

- ・ 補助運動としての実施
- ・ 各運動領域に合わせた取組

○授業（保健体育科）以外での取組

- ・ 部活動での実施

○実技研修

- ・ 本校における教職員研修の実施
- ・ 東久留米市立南中学校 保健体育科教員への普及研修会の実施

【今後の取組】

- ・ 保健体育科の授業では、補助運動として常にコーディネーショントレーニングを導入し、現在の体力向上だけでなく、生徒たちの将来的な能力開発を考えながら取り組む。
- ・ 運動をする意味を保健体育科の授業等を通じて考えさせ、運動習慣を定着させるようにする。また、活動方法に関しても「誰でも簡単に・継続できる・反復できる」取組としてコーディネーショントレーニングを活用し、その取組を推進していく。

【取組の成果】

- ① 生徒は自分の身体を思いどおりに動かすことの難しさを知り、考えて運動を行うことができるようになった。
保健体育科の授業において、各運動領域に合わせた取組を行うことで、器械運動や球技等、様々な種目での技能が向上した。
- ② 生徒が自分の身体の使い方を考えることで、運動面だけでなく健康面にも効果をもたらし、安全に生活することができるようになった。

【取組の内容】

○授業（保健体育科）での取組

・補助運動としての実施

補助運動として、肩甲骨と骨盤を意識した「くの字・Sの字運動」やリズムとタイミングを混ぜ合わせた「ラディアン」を自分自身で考えながら行っている。また、「バウンドキャッチ」等、ボールを使った動きを行うことで、空間認知能力の向上を図った。

【生徒の変容】

最初はうまく身体を動かすことができない生徒が多かったが、上手な仲間の動きを見たり、助言を受けたりする中で試行錯誤してできるようになった。『どのように行えばいいか』を自分で考えて活動することにより、自身の身のこなしを上達させることができるようになった。



○授業（保健体育科）以外での取組

・部活動での実施

教職員研修や授業で指導した内容を基に、各部活動でトレーニングメニューとしてコーディネーショントレーニングに取り組みさせた。東久留米市立南中学校では、球技系の運動部活動が多いため、ボールを使った「バウンドキャッチ」等のコーディネーショントレーニングをメインにししながら、生徒はより良い身体の使い方を考えて「バランス・リズム・タイミング」を意識しながら取り組むことができた。

○実技研修

・本校における教職員研修の実施

本校における教職員研修では、コーディネーショントレーニングとはどのようなものか、どのような効果が期待できるのかを学ぶことができた。その上で、教職員が指導を工夫し、生徒たちが現状より「考えて」活動した上で、様々なことができるようになる環境を整えることが大切ということを共通理解した。

【教職員の学び】

「大人になるにつれて手先が器用になる分、体幹部を意識せずに活動していくことが増えてしまうことによる弊害を考えることができた。」など、成長していくことで意識しなくなる部位などについても学ぶことができた。



コラム4 体育科・保健体育科におけるICT（一人1台端末）の活用④ - 思考力、判断力、表現力等の育成（活用例） -



思考力、判断力、表現力等の育成に向けて、ICTをどのように活用できるでしょうか。

複数の児童・生徒に1台のICT端末の場合、例えば、球技のゴール型の授業等で、次の作戦を考える際、映像があることで、ゲームを複数で視覚的に振り返ることはできますが、詳しく見たい場面は、児童・生徒によって異なります。

主に攻撃に参加していた人と、守備を中心に行っていた人では、振り返りたい場面は、当然異なってきますね。

「あっ！そこ、スローで観たいんだけど…」と思っても、時間にも制限があるため、十分、思考・判断することができず、次のゲームに臨まざるを得ないことも考えられます。



つまり、これまでは限られた時間の中で、複数の児童・生徒が同じ画面で、同じ動きを確認していたので、時として、次のゲームに向けての作戦を各自が十分練られないまま時間が終わっていたことも考えられたということですね。

ところが、一人1台のICT端末を効果的に活用することで、まずは各自が自分の視点でゲームの映像を見返すことができますね。その後、一人一人が次のゲームに向けての作戦について、思考・判断したことをチームの時間で交流する。つまり、**自分の考えを深めて対話をする**ことが可能になるということですね。



一人1台になると…

各自の視点で、ゲームの撮影動画を見返す。

各自が次のゲームに向けての作戦を考える。

各自が考えた作戦をもちよって、チームで交流する。

次のゲームに向けて作戦を考え、交流



自分の考えを深めて対話をすることができる。

そのとおりです。他に、小学校における「けがの防止」の学習を例にとって一人1台のICT端末の効果的な活用を考えてみましょう。

けがの防止に向けて、校内の危険箇所を示したマップをもとに話し合うのですが、教師が事前に用意した危険箇所の写真を基に、クラス全員やグループで課題発見や課題解決の方策を話し合っても、具体的な解決策がなかなか思いつかないなどの課題も見られました。

ところが一人1台のICT端末を効果的に活用することによって…



児童が各自の視点で危険だと思ふ箇所に行き、撮影をすることができます。そして、その後のグループでの話し合いも、撮影した画像や動画を基にするので、**お互いがイメージをもちやすく、かつ、交流も各自が対策を立案した上での交流となり、思考を深めることができる**ということですね。



そのとおりです。

コラム5 P.59 に続く

コラム5 体育科・保健体育科における ICT（一人1台端末）の活用⑤ - 学びに向かう力、人間性等の涵養（活用例） -

学びに向かう力、人間性等の涵養という視点で、ICT がどのように活用できるか考えていきましょう。これまでの授業ではいかがでしたか。



これまで、走り高跳びの記録や50m走のタイムは、その単元の中で学習カードに手書きで児童・生徒が記入していました。単元の導入で、ある生徒が、「記録を更新したいな。ところで、去年の記録は何cmだったかな…」と思っても、去年の学習カードが手元に残っていないと、記憶を頼りにするしかありませんでした。



つまり、過去の自分の記録をその場で確認することは、あまりなかったのですね。では、一人1台のICT 端末を活用することでどんなことが可能になるのでしょうか。



下の図*1のように**過去の自分の記録や全国の同じ学年の平均値をその場で瞬時に検索することが可能**になります。記録を比較することで、自分の伸びを実感したり、新たな目標を設定したりすることができます。つまり、**運動への意欲を更に高めるきっかけ**となります。



一人1台になると…

過去の自分の記録
や全国の平均値を
検索

記録の伸びの実感



その場で、過去の自分の記録や全国の平均値等との比較ができる。

一人1台のICT 端末の効果的な活用について理解を深めていますね。



ありがとうございます。

一人1台のICT 端末を効果的に活用した体育の授業を行うことは、児童・生徒が、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力の育成につながる**ことがよく分かりました**。そして、その可能性は今後、更に広がっていくと考えられますね。



そうですね。

各学校で一人1台のICT 端末を効果的に活用しながら、児童・生徒の心身の健康の保持増進、豊かなスポーツライフの実現に資する資質・能力の育成に努めていきましょう。



*1 体育・保健体育科の指導におけるICTの活用について（文部科学省）から