

平成 20 年度
長期研修研究報告
資料編



神奈川県立体育センター
長期研究員

愛川町立中津小学校 阿部 幸弘

目次

忍者にへんしん！事前アンケート(保護者向け)&結果	1
忍者にへんしん！事前アンケート(児童向け)&結果	4
忍者にへんしん！単元終了時アンケート&結果	5
忍者にへんしん！事後アンケート&結果	6
学習カード	6
忍者免許状	11
「忍者にへんしん！」通信	12

忍者にへんしん！事前アンケート(保護者向け)

<小学校に入学する前のお子さんの様子についてお尋ねします>

1 小学校に入学する前(3~5歳)に、お子さんが好きだった遊びを教えてください。
※番号に○を付けてください。いくつ○を付けても結構です。

- | | |
|---------------|---------------|
| 1 積み木・ブロック遊び | 7 お絵かき |
| 2 おままごと | 8 砂遊び |
| 3 工作遊び | 9 おにごっこ・追いかっこ |
| 4 すべり台などの遊具遊び | 10 ボール遊び |
| 5 歌遊び | 11 その他 |
| 6 テレビゲーム | () |

<小学校に入学してからのお子さんの様子についてお尋ねします>

2 小学校から帰ってきてから、お子さんはどのように過ごしていますか？
※番号に○を付けてください。いくつ○を付けても結構です。その他の場合は
()に具体的な内容を書いてください。

- | | |
|--------------------|-------------|
| 1 テレビゲーム | 9 サッカー |
| 2 ドッジボール | 10 バスケットボール |
| 3 トランプやウノ | 11 野球 |
| 4 パソコン | 12 木のぼり |
| 5 すべり台などの遊具遊び | 13 一輪車 |
| 6 カードゲーム | 14 マンガや本読み |
| 7 おにごっこ・けいどろ(どろけい) | 15 その他 |
| 8 なわとび | () |

3 休みの日、お子さんはどのように過ごしていますか？

※番号に○を付けてください。いくつ○を付けても結構です。その他の場合は
()に具体的な内容を書いてください。

- | | |
|--------------------|-------------|
| 1 テレビゲーム | 9 サッカー |
| 2 ドッジボール | 10 バスケットボール |
| 3 トランプやウノ | 11 野球 |
| 4 パソコン | 12 木のぼり |
| 5 すべり台などの遊具遊び | 13 一輪車 |
| 6 カードゲーム | 14 マンガや本読み |
| 7 おにごっこ・けいどろ(どろけい) | 15 その他 |
| 8 なわとび | () |

4 お子さんは、家で体育の授業の話をしますか？
※番号に○を付けてください。

- 1 よくする
- 2 ときどきする
- 3 めったにしない
- 4 ぜんぜんしない

5 お子さんは、運動が得意な方だと思いますか？
※番号に○を付けてください。

- 1 得意な方だと思う
- 2 わりに得意な方だと思う
- 3 あまり得意な方ではないと思う
- 4 得意な方ではないと思う

6 お子さんは、習い事をしていますか？

※番号に○を付けてください。習っているものにはすべて○を付けてください。

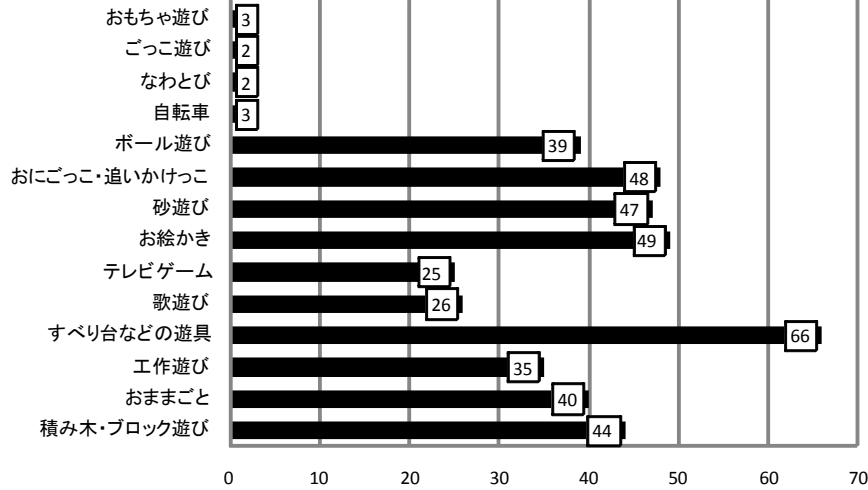
- | | |
|------------|----------|
| 1 スイミング | 8 ダンス |
| 2 野球 | 9 ピアノ |
| 3 バスケットボール | 10 習字 |
| 4 サッカー | 11 そろばん |
| 5 剣道 | 12 学習塾 |
| 6 柔道 | 13 していない |
| 7 空手 | 14 その他 |
| | () |

2年

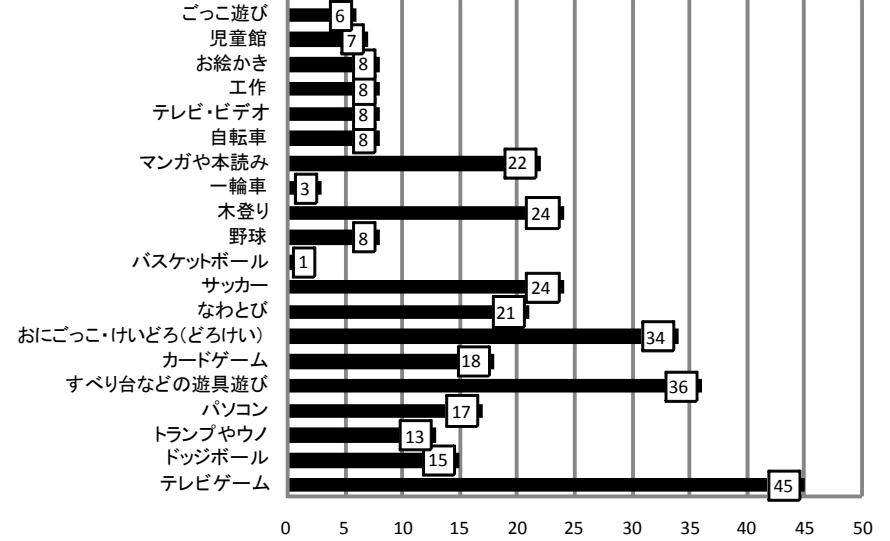
組名前 _____

ご協力いただき、ありがとうございました。

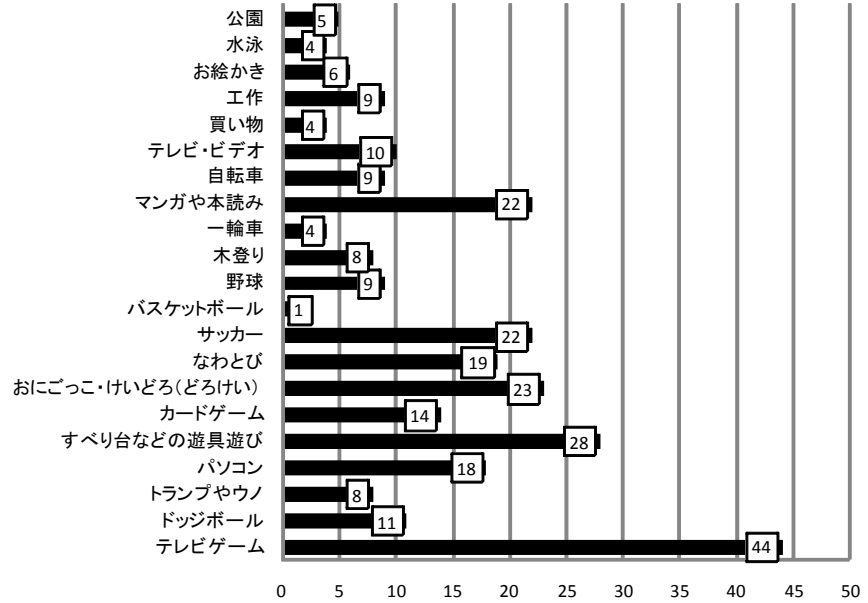
質問1 小学校に入学する前(3~5歳)にお子さんが好きだった遊びを教えてください。



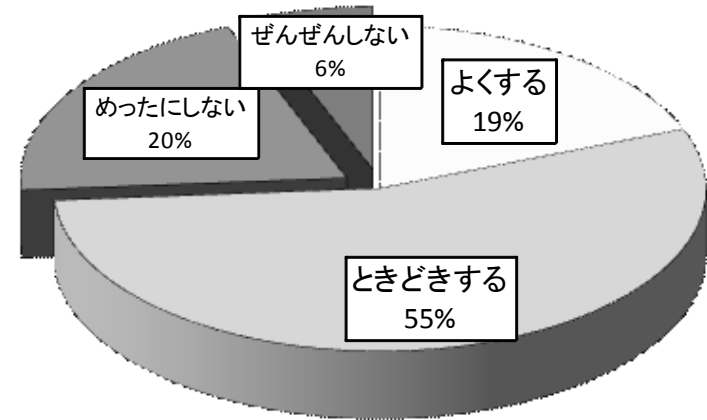
質問2 小学校から帰ってきてから、お子さんはどのように過ごしていますか？



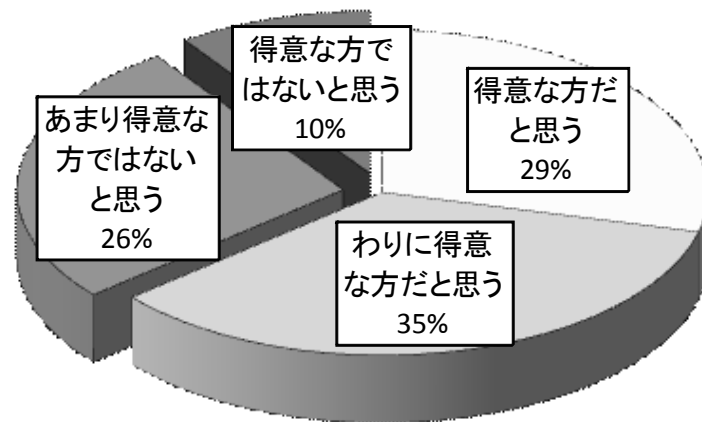
質問3 休みの日、お子さんはどのように過ごしていますか？



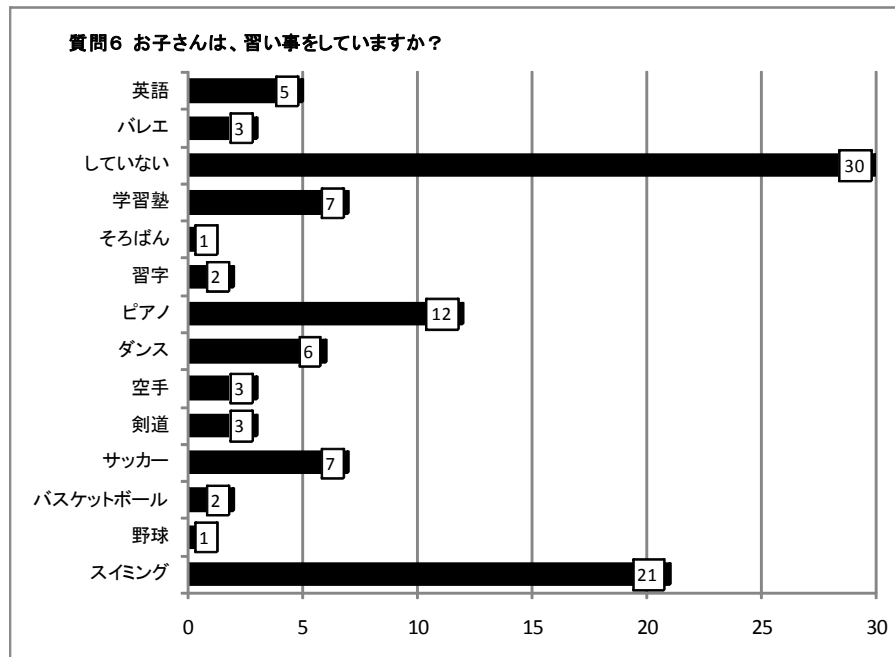
質問4 お子さんは、家で体育の授業の話をしますか？



質問5 お子さんは、運動が得意な方だと思いますか？



質問6 お子さんは、習い事をしていますか？



忍者にへんしん！事前アンケート(児童向け)

しつもん1 あなたは、体育が好きですか、好きではありませんか？
 (1)とても好き (2)すこし好き (3)あまり好きではない (4)ぜんぜん好きではない

しつもん2 あなたは、体育の時間に、たくさん体を動かしていますか、動かしていませんか？
 (1)とても動かしている (2)すこし動かしている (3)あまり動かしていない (4)ぜんぜん動かしていない

しつもん3 あなたは、体育の時間に、友だちと楽しく運動できますか、できませんか？
 (1)とてもできる (2)すこしできる (3)あまりできない (4)ぜんぜんできない

しつもん4 あなたは、運動がとくいな方だと思いますか、思いませんか？
 (1)とても思う (2)すこし思う (3)あまり思わない (4)ぜんぜん思わない

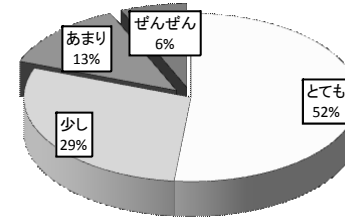
しつもん5 あなたは、体育の時間を楽しみにしていますか、していませんか？
 (1)とてもしている (2)すこししている (3)あまりしていない (4)ぜんぜんしていない

しつもん6 あなたは、休み時間にはどのようなことをしていますか？
 ※よくしていることに○をつけてね。
 (1)ドッジボール (2)ぶらんこ (3)すべり台 (4)おにごっこ・けいどろ
 (5)なわとび (6)サッカー (7)木のぼり (8)読書
 (9)お絵かき (10)工作 (11)その他 []

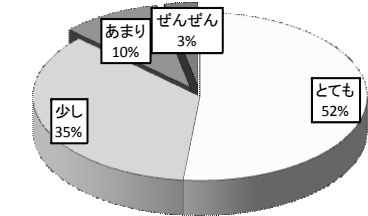
しつもん7 あなたは、ほうか後にはどのようなことをしていますか？
 ※よくしていることに○をつけてね。
 (1)テレビゲーム (2)すべり台などのゆうぐあそび (3)おにごっこ・けいどろ (4)木のぼり
 (5)サッカー (6)マンガや本読み (7)なわとび (8)カードゲーム
 (9)パソコン (10)ドッジボール (11)トランプやウノ (12)お絵かき
 (13)工作 (14)テレビやビデオ (15)自転車 (16)野球
 (17)その他 []

名前 _____

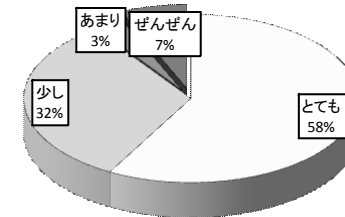
質問1



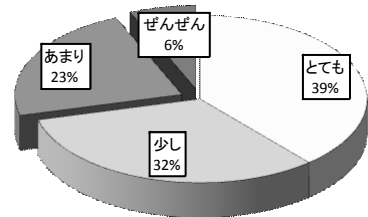
質問2



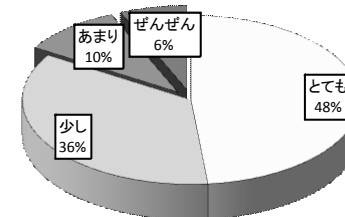
質問3



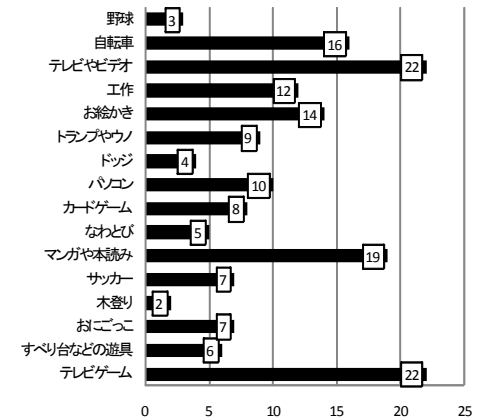
質問4



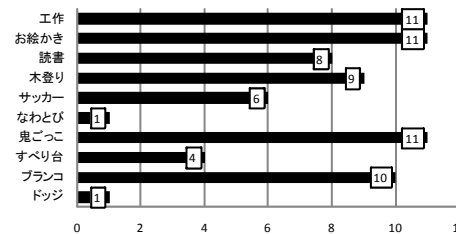
質問5



質問7



質問6



忍者にへんしん！ 単元終了時アンケート

しつもん1 「忍者にへんしん！」はどうでしたか？

(1)とても楽しかった (2)すこし楽しかった (3)あまり楽しなかった (4)ぜんぜん楽しなかった

しつもん2 「忍者にへんしん！」では、たくさん体を動かすことができましたか、できませんでしたか？

(1)とてもできた (2)すこしできた (3)あまりできなかった (4)ぜんぜんできなかった

しつもん3 友だちと楽しく「忍者にへんしん！」ができましたか、できませんでしたか？

(1)とてもできた (2)すこしできた (3)あまりできなかった (4)ぜんぜんできなかった

しつもん4 さい後の「忍者テスト」では、さいしょよりもじょうずに動けたと思いますか、思いませんか？

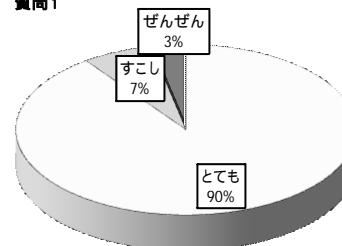
(1)とても思う (2)すこし思う (3)あまり思わない (4)ぜんぜん思わない

しつもん5 また「忍者にへんしん！」にちょうせんしてみたいですか、ちょうせんしてみたくないですか？

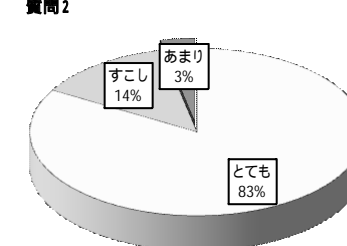
(1)とてもしたい (2)すこししたい (3)あまりしたくない (4)ぜんぜんしたくない

名前 _____

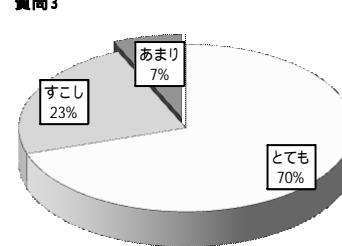
質問1



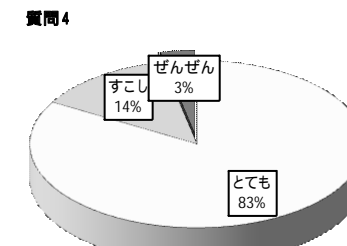
質問2



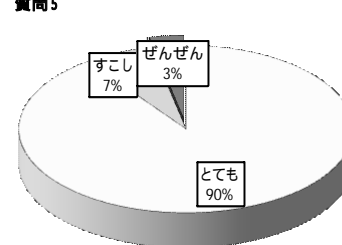
質問3



質問4



質問5



忍者にへんしん！事後アンケート

しつもん1 あなたは、体育が好きですか、好きではありませんか？

(1)とても好き (2)すこし好き (3)あまり好きではない (4)ぜんぜん好きではない

しつもん2 あなたは、体育の時間に、たくさん体を動かしていますか、動かしていませんか？

(1)とても動かしている (2)すこし動かしている (3)あまり動かしていない (4)ぜんぜん動かしていない

しつもん3 あなたは、体育の時間に、友だちと楽しく運動できますか、できませんか？

(1)とてもできる (2)すこしできる (3)あまりできない (4)ぜんぜんできない

しつもん4 あなたは、運動がとくいな方だと思いますか、思いませんか？

(1)とても思う (2)すこし思う (3)あまり思わない (4)ぜんぜん思わない

しつもん5 あなたは、体育の時間を楽しみにしていますか、していませんか？

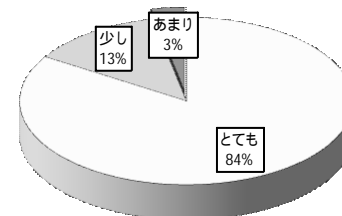
(1)とてもしている (2)すこししている (3)あまりしていない (4)ぜんぜんしていない

しつもん6 「忍者にへんしん！」をやってみてのかんそうを書いてね！

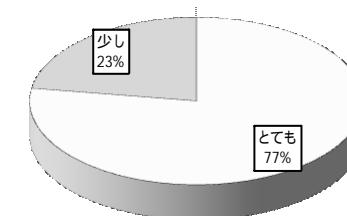
楽しかったこと、できるようになったこと、むずかしかったことなど、かんじたことを書いてね。

名前 _____

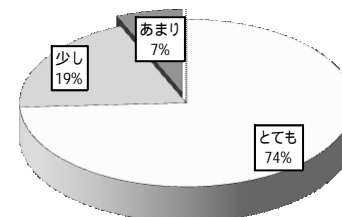
質問1



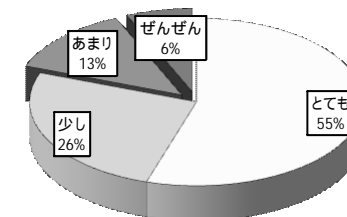
質問2



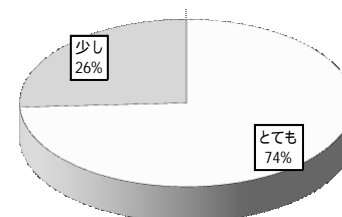
質問3



質問4



質問5



質問6 「忍者にへんしん！」をやってみての感想を書いてね！

1	跳び箱の山が面白くて、跳び箱の上から川をわたり、ぴりぴりのペットボトルハードルを当たらないようにわたり、ありがとうございました。
2	いっぱいロープとかハードルとか、くったりつかみこえたりしたので楽しかったです。
3	ロープが楽しかったけど、他の楽しかったです。自分でつくった修行や、坂の平均台もすごく楽しかったです。忍者の修行をしてうれしかったです。
4	全部難しかったけど、とても楽しかった。あと、やってみて楽しかったです。またやりたいです。またいろいろのに挑戦してみたいです。
5	手裏剣を拾うのが楽しかったし、ロープが楽しかったです。跳び箱にのるのも楽しかったです。フラフープをくぐるのも楽しかったです。全部楽しかったです。
6	ジャンプしてころがったのが、ちょっと痛かった。他の忍者から逃げるようにやって楽しかった。手裏剣が楽しかった。とても面白かった。楽しかった。修行をもっと自分に身につけたいです。
7	いろいろな動きができて楽しかったです。いろいろな動きができました。
8	最初は難しかったけど、どんどんうまくなってきました。あと楽しかったことは、ロープがとても楽しかったです。またやりたいです。
9	とても楽しかったです。今まで忍者修行したこと、全部できるようになりました。だって家で全部思い出してやりました。本当に楽しかったです。
10	平均台ができなかったけど、最後はできてうれしかったです。もっと頑張りたいです。とても楽しかったです。
11	平均台でペットボトルを気をつけていったことがとても楽しかったです。
12	とても楽しかったし、とても体を動かせました。あと、最後の修行がとても楽しかったです。
13	跳び箱をのぼるのが楽しかったです。あと、手裏剣が楽しかったです。ペットボトルハードルも楽しかったです。
14	体育の運動がすごく楽しかったです。すごく面白かったです。ドッジビーをバシッと投げるのが楽しかったです。
15	跳び箱の山が楽しかったです。ペットボトルハードルもすごく楽しかったです。平均台もとても楽しかったです。
16	6段の跳び箱をよじのぼれるようになったり、ロープで前に行けるようになった。ぐらぐらした平均台をわたれるようになった。
17	平均台が難しかったけど、すごく楽しかったです。ロープもすごく楽しかったです。自分でつくったやつがすごく楽しかったです。すごく楽しかったです。

忍者にへんしん！

～忍者のようにいろいろな動きをみにつけよう～

9月 日 名前

① 忍者テスト		楽しさ	4	3	2	1
		こわさ	4	3	2	1
② 忍者のしゅきよう その1	へいきん台	楽しさ	4	3	2	1
		こわさ	4	3	2	1
	とびばこ	楽しさ	4	3	2	1
		こわさ	4	3	2	1
③ 忍者さんかごろんた		楽しさ	4	3	2	1
		こわさ	4	3	2	1

④ たくさん体を動かすことができましたか？	とても 4	3	2	ぜんぜん 1
⑤ 友だちと楽しく「忍者にへんしん！」かてきましたか？	とても 4	3	2	ぜんぜん 1
⑥ 着をたてないように「そーと」動くことかてきましたか？	とても 4	3	2	ぜんぜん 1

⑦ 今日が一番楽しかったことは？ <れい> へいきん台でわたのが一番楽しかった！

忍者にへんしん!

～忍者のようにいろいろな動きをみにつけよう～

10月 日 名前

①忍者の しゅきょう その2	ケンステップ + マット	楽しさ	4	3	2	1
		こわさ	4	3	2	1
	とびばこ	楽しさ	4	3	2	1
		こわさ	4	3	2	1
	へいきん台 + いた	楽しさ	4	3	2	1
		こわさ	4	3	2	1
②しんとりゲーム	楽しさ	4	3	2	1	
	こわさ	4	3	2	1	

③たくさん体を動かすことが できましたか?	とても 4	3	2	ぜんぜん 1
④友たちと楽しく「忍者にへんしん！」 かてきましたか?	とても 4	3	2	ぜんぜん 1
⑤すばやく「ささっと」動くことが できましたか?	とても 4	3	2	ぜんぜん 1

⑥今日の一番楽しかったことは? <れい> へいきん台でわたのが一番楽しかった!

忍者にへんしん!

～忍者のようにいろいろな動きをみにつけよう～

10月 日 名前

①忍者の しゅきょう その3	ペットボトル ハードル	楽しさ	4	3	2	1
		こわさ	4	3	2	1
	フラフープ	楽しさ	4	3	2	1
		こわさ	4	3	2	1
	へいきん台	楽しさ	4	3	2	1
		こわさ	4	3	2	1
高とびセット + フラフープ	楽しさ	4	3	2	1	
	こわさ	4	3	2	1	
②たからはこひゲーム	楽しさ	4	3	2	1	
	こわさ	4	3	2	1	

③たくさん体を動かすことが できましたか?	とても 4	3	2	ぜんぜん 1
④友たちと楽しく「忍者にへんしん！」 かてきましたか?	とても 4	3	2	ぜんぜん 1
⑤せまいところでもぶつからないように 動くことができましたか?	とても 4	3	2	ぜんぜん 1

⑥今日の一番楽しかったことは? <れい> へいきん台でわたのが一番楽しかった!

忍者にへんしん!

～忍者のようにいろいろな動きをみにつけよう～

10月 日 名前

①忍者のしゅきよう その4	ろくほく	楽しさ		4		3		2		1
		こわさ		4		3		2		1
	とびばこ + ターザンロープ	楽しさ		4		3		2		1
		こわさ		4		3		2		1
	とびばこ + ドッジビーしゅりけん	楽しさ		4		3		2		1
		こわさ		4		3		2		1
	ロープのぼり	楽しさ		4		3		2		1
		こわさ		4		3		2		1

②たくさん体を動かすことができましたか?	とても 4	3	2	ぜんぜん 1
③友たちと楽しく「忍者にへんしん!」かてきましたか?	とても 4	3	2	ぜんぜん 1
④とくいな動きが、もっととくいになりましたか?	とても 4	3	2	ぜんぜん 1

⑤今日の一番楽しかったことは? <れい> へいさん谷でわたのが一番楽しかった!

忍者にへんしん!

～忍者のようにいろいろな動きをみにつけよう～

10月 日 名前

①忍者のしゅきよう その5	ペットボトルハードル	楽しさ		4		3		2		1
		こわさ		4		3		2		1
	マット + 紅白玉	楽しさ		4		3		2		1
		こわさ		4		3		2		1
	とびばこ + さかマット	楽しさ		4		3		2		1
		こわさ		4		3		2		1
	ぼう	楽しさ		4		3		2		1
		こわさ		4		3		2		1

②たくさん体を動かすことができましたか?	とても 4	3	2	ぜんぜん 1
③友たちと楽しく「忍者にへんしん!」かてきましたか?	とても 4	3	2	ぜんぜん 1
④むすかしい動きでも、できるようにになりましたか?	とても 4	3	2	ぜんぜん 1

⑤今日の一番楽しかったことは? <れい> へいさん谷でわたのが一番楽しかった!

忍者にへんしん!

～忍者のようにいろいろな動きをみにつけよう～

10月 日 名前

① 忍者のしゅぎょう その6	さかのへいぎん台	楽しさ		4		3		2		1
		こわさ		4		3		2		1
	高いとびばこ	楽しさ		4		3		2		1
		こわさ		4		3		2		1
	自分たちで考えたしゅぎょう	楽しさ		4		3		2		1
		こわさ		4		3		2		1

② たくさん体を動かすことができましたか?	とても	4	3	2	ぜんぜん	1
③ 友たちと楽しく「忍者にへんしん!」ができましたか?	とても	4	3	2	ぜんぜん	1
④ 自分の動きをパワーアップさせることができましたか?	とても	4	3	2	ぜんぜん	1

⑤ 今日が一番楽しかったことは? <れい> へいぎん台でわたのが一番楽しかった!

忍者にへんしん!

～忍者のようにいろいろな動きをみにつけよう～

10月 日 名前

① 忍者のしゅぎょう その7	さかのへいぎん台	楽しさ		4		3		2		1
		こわさ		4		3		2		1
	ケンステップ + ペットボトル ハードル	楽しさ		4		3		2		1
		こわさ		4		3		2		1
	高いとびばこ	楽しさ		4		3		2		1
		こわさ		4		3		2		1
	自分たちで考えたしゅぎょう	楽しさ		4		3		2		1
		こわさ		4		3		2		1

② たくさん体を動かすことができましたか?	とても	4	3	2	ぜんぜん	1
③ 友たちと楽しく「忍者にへんしん!」ができましたか?	とても	4	3	2	ぜんぜん	1
④ 自分の動きをパワーアップさせることができましたか?	とても	4	3	2	ぜんぜん	1

⑤ 今日が一番楽しかったことは? <れい> へいぎん台でわたのが一番楽しかった!

忍者免許状

忍者

あなたは、多くの修行にチャレンジし、

にんじゃ ひつよう

忍者に必要ないろいろな動きを身につけ

にんじゃめんきよ

ることができました。よって、忍者免許

かいでん

皆伝とします。

これからも、たくさん体を動かし、どん
どんパワーアップして行ってください。

そして、自分が身につけたわざを、ちび

でんじゆ

っ子たちにも伝授して行ってください。

平成二十年十月三十一日

忍者 阿部幸弘

平成 20 年 12 月 8 日

2 年 1 組保護者様

「忍者にへんしん！」通信

愛川町立中津小学校

阿部 幸弘

今回は、9 月末から 10 月末にかけて子どもたちと一緒に取り組んだ体育「忍者にへんしん！」の学習について、授業の様子と結果について報告をさせていただきたいと思います。

挨拶が遅くなりましたが、事前アンケート等にご協力いただきまして、ありがとうございました。アンケート結果につきましては、大切に使用させていただきたいと思います。

低学年は、どんな時期？

低学年は神経系の成長が著しい時期です。なんと、神経系は 8 歳までに大人の 90% 程度にまで成長します。つまり、低学年は神経系を鍛えるべき時期なのです。(ちなみに、持久力は中学生の時期から、筋力は高校生の時期から鍛えるのがよいとされています。)

では、神経系を伸ばすにはどうしたらよいのでしょうか？答えは、以下の 2 つです。

いろいろな遊びに挑戦する！

とにかくいろいろな遊びに挑戦して、体を動かすことが大事です。ただし、トレーニングになってはいけません。低学年の時期は、1 つのことを何度もトレーニングするよりも、楽しくいろいろなこと(たとえ上手にできなくても)に挑戦することの方が、成長すると言われています。

基本的動作を身につける！

すべての運動は、基本的動作の組み合わせによって成り立っています。ですから、低学年の時期には、運動の基礎となる基本的動作をまんべんなく身につけていく必要があります。この「まんべんなく」ということが神経系を伸ばすことにつながってきます。

基本的動作とは？

体育科学センターという団体は、身につけるべき基本的動作として 84 の動作があるとまとめています。今回の研究では、この 84 の基本的動作をさらに整理して 37 の基本的動作としてまとめ、そのうちの 12 の基本的動作を授業に取り入れました。

今回の授業では、こんなことをしました

今回の授業は「忍者にへんしん！」というテーマで、楽しく忍者の修行に取り組みながら、自然と基本的動作を経験してしまおうといったねらいで授業に取り組みました。

< 1 時間目 > 静かに忍びこむ術 【基本的動作】あるく・わたる・たつ



< 2 時間目 > すばやく忍び込む術 【基本的動作】わたる・とぶ・のぼる



< 3 時間目 > せまいところへ忍び込む術 【基本的動作】ぶらさがる・はう・くぐる・はこぶ



<4時間目> 高いところへ忍び込む術 【基本的動作】 のぼる・おりる・つかむ



<5時間目> にげる術 【基本的動作】 まわる・はこぶ・はしる・とぶ



<6・7時間目> グループで修行の場をつくろう 【基本的動作】 各グループによる

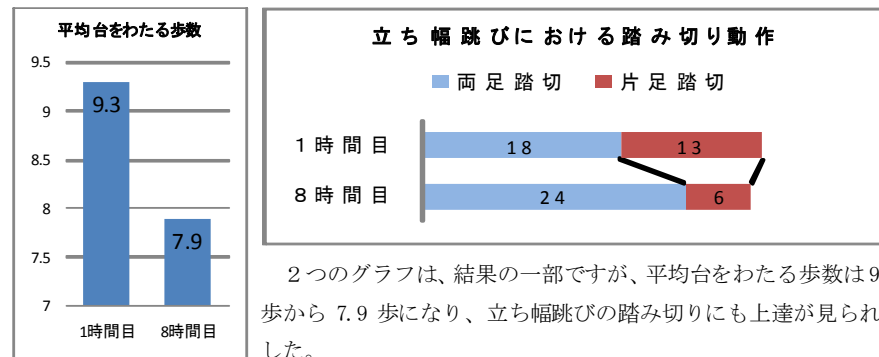


<8時間目> 卒業試験に挑戦 【基本的動作】 経験したすべての基本的動作



結果はどうだったの？

今回の授業だけでは、もちろん基本的動作が身についたとは言えません。日々の遊びや体育の授業の積み重ねによって、ゆくゆく結果が出てくるものだと思いますが、1時間目と8時間目に行った忍者テスト（立ち幅跳び・平均台わたり・跳び箱を乗り越える）や授業の様子からも、子どもたちの動きは目に見えて良くなっていました。子どもたちの成長のスピードにはいつも驚かされます。うらやましいですね。



2つのグラフは、結果の一部ですが、平均台をわたる歩数は9.3歩から7.9歩になり、立ち幅跳びの踏み切りにも上達が見られました。

保護者としてはどんなことを？

最後に、保護者として子どもたちにしてあげられることは何かということについてふれたいと思います。

①とにかくほめる！

信じられないような話ですが、8才までの子どもは、周りの人が「上手だね」と言えば、「自分は上手だ」と思うものなのです。そして、それがやる気につながるのです。ですから、とにかくほめて、どんどん楽しくいろいろな動きを経験させちゃいましょう！

②教えるのではなく遊ばせる！

どうしても自分の子どもには上手になってほしいがために教えたくなってしまいがちですが、最初にも書いたように、低学年の時期は、上手になるよりも、まずはいろいろなことを経験することが大事です。いろいろな遊びを一緒になって楽しめるといいですね。

8時間という短い時間でしたが、子どもたちと一緒に楽しく授業をさせていただきました。本当にありがとうございました。また春から中津小学校で、子どもたちと一緒に生活できる日を楽しみにしています。その節は、またどうぞよろしくお願いいたします。