

令和3年度 コーディネーショントレーニング 地域拠点校実践報告書 新宿区立落合第三小学校

1 コーディネーショントレーニング 導入について

(1) スポーツマインドの育成

オリンピック・パラリンピック教育のひとつであるスポーツマインドの育成のために、「できばえではなく、児童が自らやろうとする意思を大切にする」というコーディネーショントレーニングの考え方を教員と児童が理解し、進んで運動に取り組むことができるようにしたいと考えた。

(2) こころと体の調和的な育成

コーディネーショントレーニングは、児童の自主性を育むことにつながる。このことから、コーディネーショントレーニングを取り入れることで、「よりよく生きる」「自分の意思をコントロールする」「周りの仲間と協調する」ことができる心を育みたいと考えた。

2 本校の取組

(1) コーディネーショントレーニングについての理解、啓発

コーディネーショントレーニングを導入するに当たり、コーディネーショントレーニングとは、どのような運動で、どのような効果があるのかを実践の前に理解することが、効果を上げることにつながる。そこで、NPO法人日本コーディネーショントレーニング協会（JACOT）講師を招聘し、コーディネーショントレーニングの理論について教員研修を行った。

また、児童向けにコーディネーショントレーニングについて理解を図るための集会を開催するとともに、保護者、地域向けに学校説明会、学校だより等により、保護者、地域向けに説明を行った。

(2) コーディネーショントレーニングの実践

コーディネーショントレーニングを理解し、指導法を学ぶために、JACOT講師と共に行うチームティーチング授業を全学級で実施することにした。

そのために、特色ある教育予算を使用し、全学級2回、講師によるチームティーチングによる授業を行った。その後、各学級で担任によるコーディネーショントレーニングを取入れた指導を行った。

本校・本園での実践

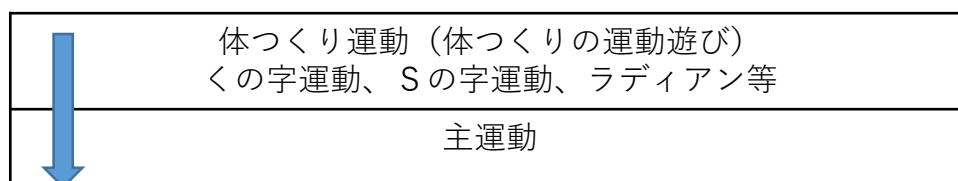
6/29	教員研修	6/18	幼稚園
6/7	全校朝会で校長、講師による説明 授業	6/24	授業
6/9	授業	6/28	授業
6/11	授業	7/9	授業
6/14	幼稚園保護者に講師より説明	10/11	授業
6/17	授業		

(3) コーディネーショントレーニングと体育科との関連

第1, 2学年 体づくりの運動遊び

第3～6学年 体づくり運動

(4) コーディネーショントレーニングを取り入れた体育1時間の主な流れ



上記の組み合わせを基本とし、単元の中でコーディネーショントレーニングのくの字運動、Sの字運動、ラディアンを行う。単元が進むにつれ、速さを変えたり、くの字からSの字、ラディアンⅠ型からⅡ型のように、運動を変化させていくように工夫をした。

3 効果検証

体力運動能力テスト

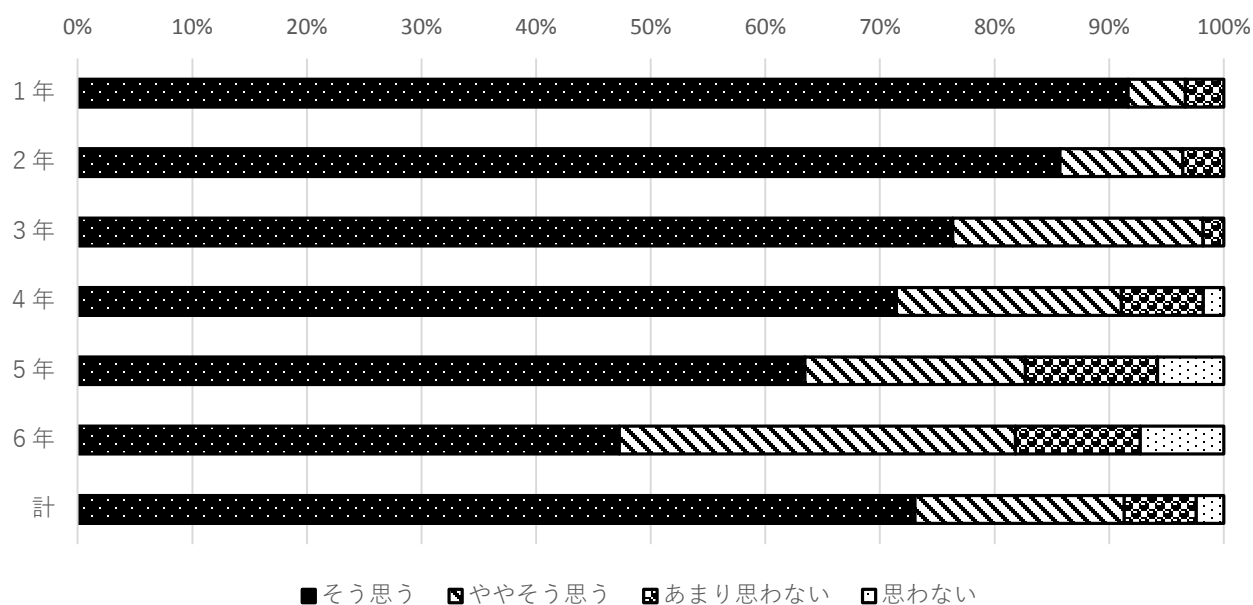
児童・教員へのアンケートより

体力・運動能力テスト反復横跳びの結果より

	COT前	COT後
男子平均	46回	47.3回
女子平均	46回	49回

6年生のクラスでは、男子児童、女子児童どちらも平均記録が増加した。また、コーディネーショントレーニング後の記録が伸びた児童が21名中13名おり、中には10回以上記録が伸びた児童もいた。コーディネーショントレーニングが運動能力の向上に繋がった。

コーディネーショントレーニングや体育の運動に進んで取り組んでいる



前期児童アンケートより

全校では、90%以上の児童が、コーディネーショントレーニングや体育の運動に進んで取り組んでいると回答しており、スポーツマインドの育成を図ることができた。

授業後の児童の振り返りより

- ・最初は、Sの字運動と、くの字運動の違いが分からなかったけれど、分かるようになりました。
- ・ジャングル鬼ごっこが楽しかったです。理由は、毒キノコを避けたり、鬼にタッチされないように、いろいろ気を付けながらやるのが、楽しかったからです。コーディネーショントレーニングをやって、すごく歩くことや姿勢がよくなりました。

教員の振り返りより

- ・運動が得意な児童だけが活躍できるのではないので、みんなが楽しむことができた。
- ・（児童が）段々できることが増えてきている。
- ・運動の幅が広がった。
- ・身体の部位で、普段は意識していないところが意識できるようになった。
- ・次年度もコーディネーショントレーニングを取り入れた体育科の年間指導計画を立て、継続して取り組んでいきたい。

4 普及活動

- ①実践報告書を作成し、コーディネーショントレーニングを取り入れた実践について、区内幼稚園、保育園、子ども園、小学校、中学校、保護者、地域に配布した。また、学校ホームページに掲載した。
- ②JACOTと連携し、北海道の小学校とzoomを使用し、コーディネーショントレーニングで交流を行った。
- ③併設幼稚園に於いて、JACOT講師によるコーディネーショントレーニングについての保護者向け講演会、幼稚園児の運動遊びを実施した。
- ④放課後こどもひろばにおいて、JACOT講師によるコーディネーショントレーニング道場を開催した。

5 成果と課題

(成果)

- ・ JACOTと連携し、実践を始める前に教員、児童、保護者にコーディネーショントレーニングの考え方や運動の効果を伝えることで、コーディネーショントレーニングのよさを理解した上で、運動に取り組むことができた。そのことが、楽しみながら主体的にコーディネーショントレーニングや運動に取り組む児童の姿につながり、スポーツマインドの育成を図ることができた。
- ・ 「できばえではなく、児童が自らやろうとする意思を大切にする」というコーディネーショントレーニングの考え方や指導法は、指導観や児童観について教員の意識改革に繋がった。また、このような指導を行うことで、児童の主体性や自己肯定感が高まってきた。
- ・ 幼稚園や放課後こどもひろばでも、コーディネーショントレーニングを行うことで、コーディネーショントレーニングが点から面へと広がり、地域での取組になりつつある。

(課題)

- ・ 現在は、くの字運動、Sの字運動、ラディアンを中心に行っているが、この他にも、主運動に応じた効果的なコーディネーショントレーニングのバリエーションを取り入れたり、組み合わせを工夫したりすることが必要である。
- ・ 上記のことを踏まえた体育の年間指導計画の見直しが必要である。

新宿区立落合第三小学校

〒161-0031 東京都新宿区西落合1-12-20

電話(03)3565 0941