



## JACOTオフィシャルプログラム小学校編 2020 コーディネーショントレーニング

江東区立明治小学校統括校長／全国連合小学校長会長 喜名 朝博 先生



平成28年度に前任校で東京都より地域拠点校の指定を受けて導入を始めました。コーディネーショントレーニングをすると、子どもが変わっていく、集中力が出てくる、姿勢が良くなっていく、また学級の中の雰囲気良くなっていくなど、それがとても感動的でした。子どもたちをその気にさせる声かけの仕方、指導の工夫など、我々教師自身が子どもたちとの関わり方や指導方法を学ぶ機会にもなっています。令和2年度は6回JACOTの先生に来ていただき、各学年での単発の授業と、第5学年は全学級の授業と1学級のみ5回連続で効果検証を行いました。また学校保健委員会でも実施する予定です。体を動かすことが好きになる、コーディネーショントレーニングは、そんな子どもたちを増やしています。

### 5回連続で授業を受けた児童の感想（一部抜粋）

私は、「コーディネーショントレーニング」をして、最初は大変なんだろうと思っていたけど、とても簡単で、楽しくできてよかったです。最終的に、50m走と反復横跳びの記録が伸びて、とても笑顔になっちゃいました。

私は、くの字運動とSの字運動が思い出に残りました。くの字は、肩を動かすけど頭は動かさないで、Sの字は肩はまっすぐのまま、動いた後に腰を動かす複雑な動きで難しかったです。最初は、運動がもっとできるようになるのか分からなかったけど、本当に記録が伸びて、こんなに伸びるんだとびっくりしました。

最初は、本当に「意味あるか?」と思いました。でも、計ってみると、なんと全部上がっていました!!やっぱり意味あったんだと思いました。なので、僕は家でやるようになりました。いつやってもおもしろいです。ラディアンなどのことを教えてくれて、ありがとうございました。

とにかく楽しかった。最初は、「ダルい」とか思っていたけど、5回目の時は、「楽しい」になっていた。やったことないことを友達と協力したり、先生に教えてもらったりして上手になったことが嬉しかった。最初の測定の時より記録が伸びていて嬉しかった。このコーディネーショントレーニングとっても楽しかったです。ありがとうございました。



### 1回目 (2020年9月10日)

※写真は実施内容の下線部



《実施内容》

- ①長座立ち、②寝返り立ち、③くの字運動、④Sの字運動、⑤ラディアンⅠ型、⑥ラディアンⅢ型、⑦手足のギャロップ走、⑧フープ操作&連続ジャンプ

《今日の学びや気づき》

- ・長座立ちや寝返り立ちは体の下半身を大きく動かして、すばやく動くことが大事だと思います。
- ・ラディアンが上手な人は、手がシャキーンとなっていて手があまり動いてなかった。
- ・運動の本当の良さを知った。教え方がとてもよかった。体育館だからやりやすい!

### 2回目 (2020年9月15日)



《実施内容》

- ①手足のギャロップ走、②長座立ち、③寝返り立ち(3歩)、④クローリング、⑤フープ操作&連続ジャンプ、⑥くの字運動、⑦Sの字運動

《今日の学びや気づき》

- ・手足のギャロップは、速すぎないで、ゆっくりすぎないようにやる
- ・クローリングは頭を動かさないように見るものを決めて手を大きく動かす。ゆっくりでいい!
- ・二人で交互にフープを跳ぶやつが楽しかったです。理由は、失敗しても笑い合えるからです。

### 3回目 (2020年9月16日)



《実施内容》

- ①クローリング、②くーSの変換、③ラディアンⅠとⅢの変換、④ラディアンⅠ型Faster、⑤ラディアンⅢ型Faster、⑥バウンドキャッチ、⑦透明人間の平行パス、⑧高高い鬼ごっこ

《今日の学びや気づき》

- ・透明人間の平行パスは、音があっても始めるタイミングを合わせるために声掛けが重要。
- ・透明人間のパスでは、相手の人が取りやすいようにあげる。とれなかったら「ごめん」と声を掛けて責めないことが大切だと思います。

### コーディネーショントレーニング 学習カード 5年 組 番 名

よくできた・・・◎ できた・・・○ もうすこし・・・△

運動に進んで取り組むことができた	約束を守り仲間と協力してできた	よい動きを見つけたり動きを工夫できた	今日の運動楽しめたパーセント	《今日の学びや気づき》 心と体の変化、工夫・発見したことなど	今日の運動楽しめたパーセント	《今日の学びや気づき》 心と体の変化、工夫・発見したことなど
1回目 9/10 (木) 6校時	○	○	◎	90% 運動の本当の良さを知った。おしえ方がとてもよかった。体育館だからやりやすい!		
2回目 9/15 (火) 2校時	◎	○	○	100% アアアアかたはいい!ハイアローリングも!前よりはギャロップができるようになってきた!	今日の運動楽しめたパーセント	《今日の学びや気づき》 心と体の変化、工夫・発見したことなど
3回目 9/16 (水) 2校時	◎	○	◎	100% 人にぶつかるとかための工夫や友達といっしょに仲良くやるための工夫などが見つかった。くにや鬼ごっこも楽しかった!	100%	ギャロップ走外もかきかしたけど、少しずつできるようになった! Sの字運動も、クネ、クネとSの字を動かした!
4回目 9/25 (金) 2校時	◎	○	◎	100% クローリングの手足もかきかした。次回最後だからできるようにしたい。そして次回今までのやりかたを生かしておこなっていきたい!	100%	フープ連続ジャンプも5回しかできなかったけど、11回、とんとんと、すぐに方向をかえるとリターンを7回で、8回できるようになった!
5回目 9/28 (月) 2校時	◎	◎	◎	100% 泳いだ前よりも1分間、こかきかした。また、家でもきかえアアアをやる!	100%	今日は、二人いっしょにするものがあったから、あまり苦にならないと友達も、仲がよくなった!
9/25 (金) 2校時	◎	◎	◎	100%	100%	ラディアンⅣ型も、すこしかかきかした。とれなから、いさよりにこつてやるよ、上手にできた!
5回目 9/28 (月) 2校時	◎	◎	◎	100%	100%	ラディアンのかきかたは、早くなるよか、最初は、これかかえて、きかえ、1分30秒、きかえて、きかえ、きかえ!

### 4回目 (2020年9月25日)



#### 《実施内容》

- ①寝返り立ち (2歩)、②く-Sの変換、③ラジアンⅠ型とⅢ型の変換、④ラジアン4種、⑤高い型クローリング、⑥2種スラローム走、⑦手渡し投げ、⑧透明人間の平行パス

#### 《今日の学びや気づき》

- ・2種スラローム走では、くの子とSの子が役立ったなと思いました。体をまっすぐ走るのは、くの子で、上半身をコーンのうえで走るのは、Sの子が役立ちました。
- ・ラジアンⅡ型とⅣ型は難しかったけど、おもしろかったです。楽しくできました。
- ・ラジアンの切り替えで上手だった友達の動きを見て、真似してみたら、全体的に手も足も大きく表現しているという新しい発見をしました。

### 5回目 (2020年9月28日)



#### 《実施内容》

- ①寝返り立ち (3歩・2歩)、②く-Sの変換、③ラジアン同側Faster (Ⅰ型orⅡ型)、④ラジアン対側Faster (Ⅲ型orⅣ型)、⑤2種スラローム走、⑥手渡し投げ、⑦高い鬼ごっこ

#### 《今日の学びや気づき》

- ・スパイダーの鬼ごっこで、ただ手と足を動かして追うだけではなくて、色々な体を大きく動かせる動きをしたら良いのじゃないかと思いました。
- ・スパイダーの鬼ごっこで、相手の動きを予想して動くといい、1回目よりも体がついていけて、よく動けるようになったと思う。
- ・スパイダーの鬼ごっこで、角に追い詰めると逃げ場が少なくなるので、角に詰めていくといいと思います。5回で色々な動きを知って楽しかったです。

### 調査・測定 (トレーニング前は 9月1日~9月10日に、トレーニング後は 9月30日~10月2日に実施)



アンケート調査



反復横跳び



50m走 (光電センサーで計測)



ソフトボール投げ

### アンケート用紙

それぞれの並びに、具体的な説明がありますので、自分に当てはまる数字に○をつけてください。

① 勉強をする時	覚悟することができる	5-----4-----3-----2-----1	長がりやすい
② 体育について	学校での練習が好き	5-----4-----3-----2-----1	学校での練習が嫌い
③ はじめての筆をする時に	自分の書えて行進する	5-----4-----3-----2-----1	鬼の尻がやってくる
④ あなたの運動神経について	運動神経が良い	5-----4-----3-----2-----1	運動神経が悪い
⑤ 何かをする時にあなたは	なんかが自分には出来そうだと思う	5-----4-----3-----2-----1	どうせ自分には出来ないと思う
⑥ 最後の生活について	いつも元気いっぱい	5-----4-----3-----2-----1	すぐに「疲れた」と思う
⑦ お手拭いを濡らした時に	やってあげようと思う	5-----4-----3-----2-----1	めんどうくさいと思う
⑧ ケガについて	練習場など、とっさにいられる	5-----4-----3-----2-----1	穴や靴によくあつかる

### 感想カード

思い出に残っているトレーニングをイラストで描いてみよう!



私は、コラディアンが一番こころがよかったなと感じました。なぜならファスターなとをがんばった結果、最後のそくていのときにはんぶく横とびの記録か10回もあかったからです。これからもがんばります。

思い出に残っているトレーニングをイラストで描いてみよう!



ぼくは、ラジアンでかんの先生に選ばれてうれしかったです。理由はあんまりみんなの前でやることかないからです。ぼくは、コマデネイショントレーニングをしてソフトボール投げで記録がのびたのでコマデネイショントレーニングがすごいと感じました。先生かた本当にありがとうです。

今回、JACOTの先生に私の学級で5回の授業をしていただきました。児童がコーディネーショントレーニングに取り組む様子を見て、そのすごさを感じたことは、運動に対する児童の意欲が上がったことです。普段の体育の授業ではどうしても「できる/できない」が出てしまい、技能の低い児童は運動に消極的になってしまっていました。しかし、コーディネーショントレーニングでは、技能の差を気にすることなく取り組める運動が多く、普段の運動場面でなかなか輝けない児童が積極的に取り組んでいました。休憩時間にも自分から運動したり、JACOTの先生に質問に行ったりという姿を見ることができました。彼らは普段の体育では、どちらかというと大人しく、自分からアクションを起こすことは少ない児童です。コーディネーショントレーニングの授業では、運動が得意な児童も苦手な児童もそれぞれ楽しんで取り組むことができていました。JACOTの先生の運動の組み立てや指導のわかりやすさもあり、45分の中で多くの児童が満足できる運動量になっていましたし、現在のコロナ禍で運動する機会が減る中、一人で行ったり十分な距離をとって行ったりできるコーディネーショントレーニングは、今後より多くの場所で取り込まれていくものであると感じました。

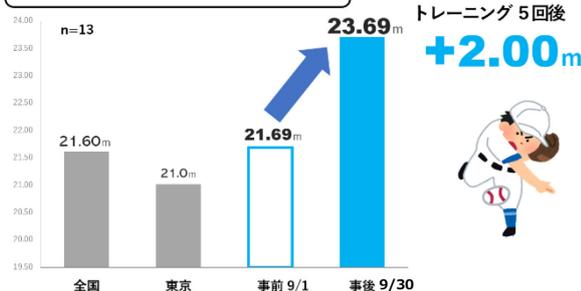


今回の取り組みを通して、体カテストの結果が向上し、子ども達の喜ぶ顔が見られて、担任としてとても嬉しく思います。JACOTの先生方への感謝とともに、真剣に取り組んだ子ども達を誇りに思います。

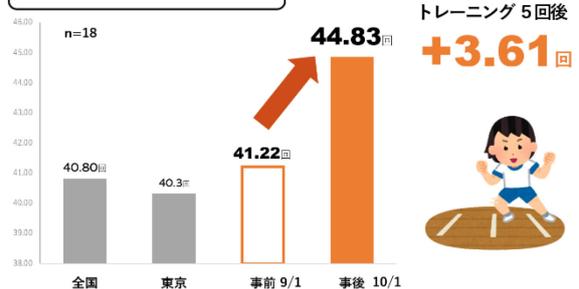
江東区立明治小学校 担任 濱須 涼平 先生

## 「効果検証」 コーディネーショントレーニング5回の授業前後での比較 (2020年9月～10月)

### ソフトボール投げ(5年男子)



### 反復横跳び(5年女子)



### 生活行動アンケート調査 (小学5年生・男女36名)



5年生を対象とした5回のコーディネーショントレーニングの前後に調査・測定を行った結果、男子は「ソフトボール投げ」「反復横跳び」「50m走」で、女子は「反復横跳び」「50m走」でクラスの平均値が向上し、有意な差が確認されました。

アンケート調査では、「勉強の時に集中できる」「学校の体育が好き」「自分の考えで行動する」「運動神経が良い」「お手伝いをやってあげようと思う」の5項目において平均値が向上し、「集中力」と「体育」の2項目では有意な差が確認され、2012年、2015年の実践研究と同じ効果が確認されました。(文責：菅野映)

#### 【JACOT講師・スタッフ】

菅野 映 (認定講師・副理事長)  
小田 俊一 (認定講師・理事)  
菅野 良美 (認定准講師)  
内海 賢也 (認定普及員)  
毛利 かなで (認定普及員)

#### 【江東区立明治小学校】

校長 喜名 朝博 先生  
副校長 太田 智恵 先生  
担任 濱須 涼平 先生

#### 【公式ホームページ】

<https://jacot.jp>  
本資料のPDF版がダウンロード可能

検索 JACOT



YouTubeチャンネル開設しました