

群 教 セ	G06 - 04
	平 29.265 集
	保体 - 0 4

体力向上を目指し、 主体的に取り組む生徒の育成

—「体づくり運動」の実践を通して—

特別研修員 鈴木 哲雄

I 研究テーマ設定の理由

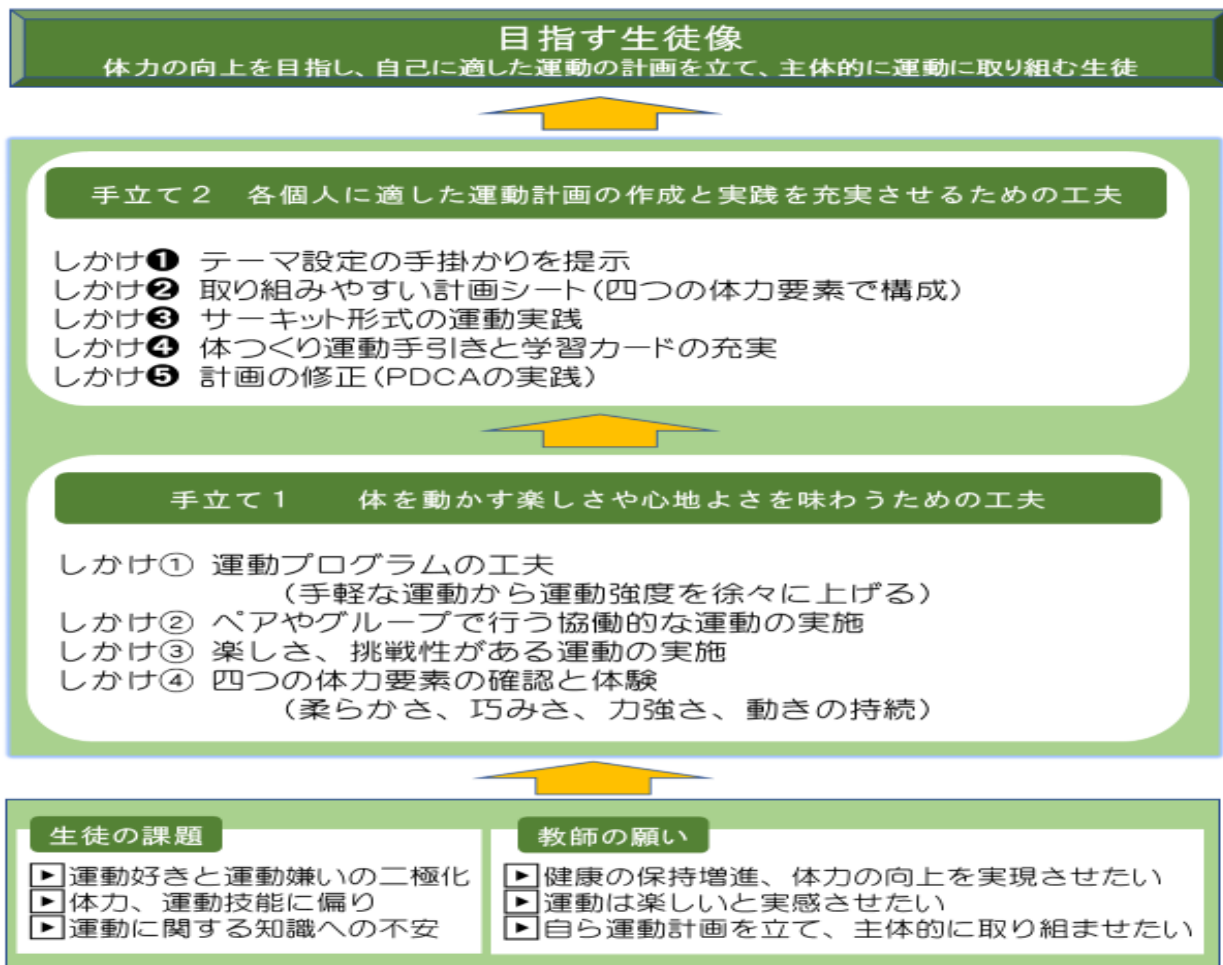
現行の学習指導要領における保健体育科の改訂の要点は、「生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる」である。しかし、高校生時期の課題として、運動習慣の二極化や女子の運動嫌いが一層顕在化することが指摘されている。

生徒の体力向上を促進するためには、運動の楽しさや喜びを実感できるような授業を展開し、運動やスポーツへの意識を高めていくことが重要である。また、「運動やスポーツへの意義」「運動時間」「体力」の強い結び付きを理解し、これらに対して総合的に働きかけ、相乗効果を高めることは、体力向上及び健康の保持増進に有効と考える。

そこで本研究では、体づくり運動を通して、健康の保持増進や体力の向上を図るための自己に適した運動の計画を立てて主体的・協働的に取り組むことができる資質や能力を育成することを研究テーマとした。

II 研究内容

1 研究構想図



2 授業改善に向けた手立て

健康の保持増進や体力の向上を目指し、運動を楽しみながら自己の課題に応じて運動の計画を立て、主体的に取り組むための資質、能力を育成するため、以下の手立てを講じ実践を行った。

手立て1 体を動かす楽しさや心地よさを味わうための工夫

手立て2 各個人に応じた運動計画の作成と実践を充実させるための工夫

手立て1では、体を動かす楽しさや心地よさを味わうために四つの「しかけ」を考えた。一つ目は、実施する運動プログラムの強度調整である。手軽な運動から徐々に強度を上げていくことで運動への抵抗を軽減できる。二つ目は、ペアやグループで行う協働的な運動の実施である。仲間と一緒にできて楽しいという体験をすることを重視した。三つ目は、楽しさや挑戦性に富む内容を吟味し、実践した。単純な活動で競争させたり、課題解決を図る活動に取り組みせたりすることで、運動意欲の向上をねらった。四つ目は、体力の4要素(柔らかさ、巧みさ、力強さ、動きを持続)を高める運動の確認である。各要素ごとの運動を体験することで自分の体力に興味関心を持つと考えた。

手立て2では、各個人に応じた運動計画の作成と実践を充実させるために五つの「しかけ」を考えた。一つ目は、運動計画のテーマ設定の手がかりを示すことで、生徒の意欲喚起を促した。二つ目は、計画シートを簡易化(四つの体力要素に区分)することで、実施内容の具体化と計画を立てることへの抵抗感軽減をねらいとした。三つ目は、サーキット形式での運動プログラム実践である。四つの体力要素ごとにエリアを区分し、エリアをローテーションしていくことで、飽きることなく集中した取組になると考えた。四つ目は、体づくり運動の手引きと学習ノートの充実である。既習内容の確認や、計画に役立つものとした。五つ目は、計画の修正である。PDCAのサイクルを取り入れることで、より実践に即したプログラムに進化し、充実感、達成感を得られると考えた。

Ⅲ 研究のまとめ

1 成果

- 運動の技能に関係なく誰でもできる、仲間との交流に重点を置くことをポイントとして運動を精選した結果、「またやってみたい」という意見を聞くことができた。また、多くの生徒が、体を動かすことの心地よさを味わうことができた。さらに、競争や挑戦性のある運動により運動意欲が向上した。
【手立て1 しかけ①・②・③】
- 「柔らかさ」、「巧みさ」、「力強さ」、「動きを持続」それぞれの特徴を生かした運動実践を通して、個々の運動課題の気づきにつながった。【手立て1 しかけ④】
- 計画のテーマ決めに当たり、「体力テストの結果」、「生活上必要と感じていること」、「本単元で学習した動き」等の手掛かりを示したことにより、スムーズにテーマを持つことができた。
【手立て2 しかけ①】
- 体力を4要素に分けた計画とサーキット形式での運動実践は有効であった。運動内容が明確になり、生徒は容易に計画を立てることができた。運動実践では、主観的に運動強度や体力の強みを把握でき、新たな課題を捉えることができた。【手立て2 しかけ②・③】
- 体づくり運動の手引きは生徒の知識定着の一助となった。学習ノートは、生徒の気づきを促し、指導者にとっては評価材料、授業改善につながる手立てとなった。【手立て2 しかけ④】
- 自分で計画を立てることは生徒の実態に適しており、活動を考え、修正し、計画を改善していくことが非常に楽しいとの意見を多く聞くことができた。【手立て2 しかけ⑤】

2 課題

- 現段階の計画シートはシンプルであるがゆえ、他者の計画シートを見て内容を理解、実践することは困難である。今後、計画シートを改善していく必要がある。
- 生徒が生活の中で生かしていけるように、今回の研究成果を精査し、他領域や保健と関連付けていくことが重要であると考えます。

実践例

1 単元名 「体づくり運動」 (第1学年・2学期)

2 本単元について

本単元は、運動の日常化、実践化を目指した「体づくり運動」の授業である。単元前半で「体ほぐしの運動」や「体力を高める運動」を実践する。「体ほぐしの運動」では楽しさや集団的達成を重視し、単純だが挑戦性のある内容に取り組みさせる。「体力を高める運動」では、柔らかさ、巧みな動き、力強さ、動きを持続させる能力を高めるための運動を沢山経験させ、バランスの良い組合せを学ぶ。後半では、運動プログラム例を確認し、各個人に応じた運動の計画を立てさせる場を設定する。その際、計画シートを体力を高める四つの要素で構成し、なるべく単純で取り組みやすい内容とする。

学びを通し、生徒の動機を重視することで、生徒自身が活動の意味や必要性、面白さを理解して、中長期的に運動が継続的にできるような能力が身に付くことが期待できる。

以上のような考えから、本題材では以下のような指導計画を構想し実践した。

目標	体力の向上を目指し、自己に合った運動の計画を立てて主体的・協働的に取り組むことができる。	
評価 規 準	関心・意欲・態度	自己の体力に関心を持ち、仲間と協力して学習に取り組もうとしている。
	思考・判断	自己の体力を客観的に把握し、課題を見出し、自己の課題に応じた活動を選ぶことができる。
	運動の技能	
	知識・理解	運動の原則を理解し、課題克服のための方策について提案することができる。
過程	時間	主な学習活動
課題把握	第1時	・オリエンテーション ・中学3年時の復習と知識の確認
	第2時 ～4時	・体ほぐし運動の実践 ・体力を高める運動の実践 ・効率良く体力を高める運動例の確認と実践 ・バランス良く組み合わせる運動例の確認と実践
課題 追究	第5時 ～7時	・計画を立てる前の活動(心拍数の確認・主観的運動強度の確認) ・運動の選択と運動プログラムの実践 ・各個人に応じた運動の計画と運動の実践(仲間と協力) ・計画した運動の修正と運動の実践(仲間と協力)
	まとめ	第8時

3 本時及び具体化した手立てについて

本時は全8時間授業の第6時に当たる。既に柔らかさ、巧みな動き、力強さ、動きを持続する能力を高める運動例や、日常的に取り組みやすい運動例を学習している。また、第5時では、既習の体力を高める運動から、自己に適した運動を選択し、運動プログラムを体験しているため、自己の課題が明確になってきている。本時は、自らの体力の状況や実生活の様子に合わせた「運動の計画」を立て、「運動の実践」を行う。そこで、次の手立てを具体化した。

※手立て1については、第2時、第3時に実施した。

手立て2 各個人に応じた運動計画の作成と実践を充実させるための工夫

しかけ① 運動計画のテーマ設定の手掛かりを提示する。

しかけ② 計画シートを簡易化（四つの体力要素に区分）する。

しかけ③ サーキット形式で運動プログラムを実践する。（四つのエリアを時間でローテーション）

しかけ④ 体づくり運動の手引きと学習ノートを充実させる。

しかけ⑤ 計画の修正をする。（PDCAサイクルの実践）※次時に実施

4 授業の実際

各個人に応じた運動の計画を立てることを本授業の課題とした。本時の手順は、①テーマの設定、②主観的運動強度の設定、③計画表の作成（ペアで実施）、④運動の実践（ペアで実施）とする。

(1) 運動計画のテーマ設定の手がかりを提示する。

運動計画のテーマ設定でつまづかせないために、以下の三つの観点から考えるように提示した。

① 体力テストの結果から弱点を見付け出す。

② 生活上必要と感じているところから考える。（部活、授業、学校行事など）

③ 学習した動きから、やってみたい動きを選ぶ。

これらの手掛かりにより、全ての生徒が困ることなく自己の課題設定を短時間で行うことができた。

(2) 計画シートを簡易化（4つの体力要素に区分）する。

計画シート（図1）を、「柔らかさ」、「巧みな動き」、「力強さ」、「動きを継続する」の四つに分類し、それぞれ、どんな動きを、どの程度の強さで、回数等を個々のねらいに応じて記入させた。その際、運動後に感じる主観的運動強度（図2）も併せて設定させた。また、運動実践で使用する道具（ラダー、ミニハードル、ポイントマーカー、短縄、ボール）を運動場所に配置したり、実際に動きの確認をしたりしながら計画を立てることができた。

運動の計画を立てる(生徒の実例)	
「テーマ」	バドミントンができる体力を取り戻す。 目標主観的運動強度:4
【柔らかさ】	全身のストレッチ:特に股関節と肩周りの筋肉 それぞれ15秒間 2セット
【巧みな動き】	反復横跳び:フットワーク強化のため目標50回
【力強い動き】	ボール腕立て:スイングスピードを向上させるため 30秒間で10回以上
【動きを継続する】	二重跳び:スタミナとジャンプ力強化のため 30秒間で40回以上

図1 計画シート（生徒の実例）

主観的運動強度
主観的運動強度とは、心理的側面からその運動がどれくらいの強度で行われたのかを知ることのできる指標。
【5段階評価】
1:とても楽
2:楽
3:普通
4:きつい
5:とてもきつい

図2 主観的運動強度（所属校版）

(3) サーキット形式で運動プログラムを実践する。（四つのエリアを時間でローテーション）

体育館を「柔らかさエリア」、「巧みな動きエリア」、「力強い動きエリア」、「動きを継続するエリア」の四つに分類し、生徒が各エリアをローテーションで移動する方法を取り入れた。生徒自身がエリアを移動することと、運動内容が変わることと、めりはりがつくと考えた。また、運動意欲を高めていくために、実践中は音楽を体育館内に流すこととした。具体的な進め方は（次ページ図3）のとおりとする。

実践では、非常に積極的な活動が行われた。自分の課題と向き合い、解決のためのプログラムに個性が見られ、既習の運動内容だけでなく、部活動で実施している動きや、事前にインターネット等で調べた動きに取り組む生徒もいた。全体的に楽しそうに動く姿が印象的であった（次ページ図4）。

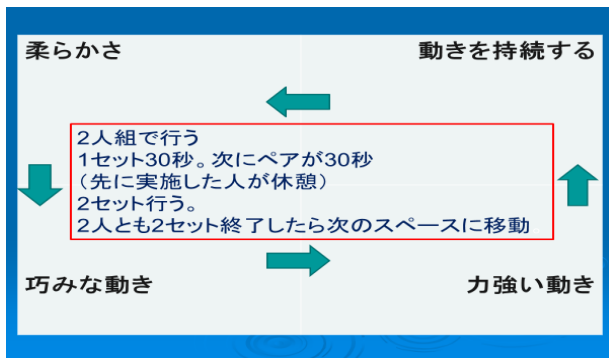


図3 運動の進め方



図4 活動の様子

(4) 体づくり運動の手引きと学習ノートを充実させる。

所属校オリジナルの「体づくり運動の手引き」を作成した。内容は、四つの体力要素ごとのねらいと各運動例の解説、運動強度の設定方法、計画の立て方と行い方をまとめたもので構成されている。生徒は計画を立てる際のヒントとして活用することができた。また、既習事項の復習や、知識の定着にも役立てることができた。

学習ノートは「目標」、「本時の流れ」、「自己評価」、「感想」で構成し、毎時間記入させた(図5)。

短時間で本時の振り返りができるため、多くの生徒が前向きな姿勢で記入に当たっていた。評価、授業改善の材料になると考える。

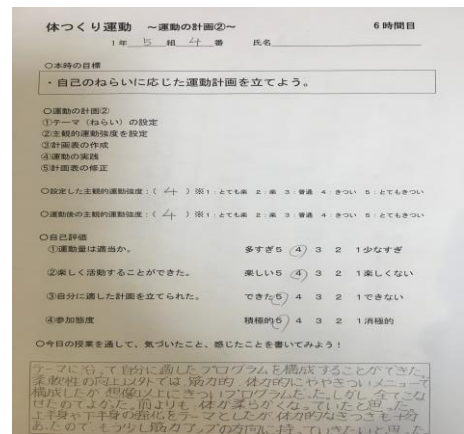


図5 学習ノート

5 考察

生徒が、計画のテーマ設定でつまづくことを危惧していたが、本時までの授業で、各自の運動課題が明確になっていたことと、設定の手掛かりを提示することにより全ての生徒がテーマを持つことができた。テーマを持てることが主体的な計画の鍵となるため、本時に至る授業計画と、実態に応じた手立ての重要性を感じることができた。

計画シートは、45分の授業内で計画と実践を繰り返す際に有効であったと考える。前ページ図1のとおり動きと回数を四つの体力要素ごとに記入する計画なので、10分程度で全員作り終えることができた。その際運動で使用する道具(ラダー、ミニハードル、ポイントマーカー、短縄、ボール)を各自利用した。

ラダー、ポイントマーカーの配置場所や距離の確認、実際に運動を試すことで設定回数の変更や、仲間との相談が多く見られ、思考と実践が合わされた今回の計画は生徒にとって価値のあるものと考えられる。しかし、他人の計画シートは、具体性に欠けるものも多く共有できるものは少ないのが現状である。次年度以降に発展的な改良もしていく必要がある。3年間を見通して、構想していきたい。

サーキット形式での運動プログラム実践では、自分で立てた計画を実践することが、やりがいや楽しさにつながったという意見を多く聞くことができた。ペアで行うため、互いに補助や応援に当たれたことで、より積極的になれたようである。トータル4分間の短い運動プログラムであるが、十分な運動強度も確保でき、計画実践の初回としては適切に思えた。

体づくり運動の手引きは本時に限らず有効活用できた。既習内容の復習に役立ち、計画時に利用する生徒も数名いた。図や写真の挿入と、内容を精選することで単元終了後にも活用できる資料にしていきたい。

本時の学習ノートから、自分の体力バランスを客観的に捉え、実態と課題を明確に記す生徒をたくさん確認することができた。計画を四つに分類した効果と推測する。また、テーマ設定の改善や、これまでの学習の成果を記載した生徒も見られた。気づきがアウトプットされたことは、思考の深化や、計画改善の材料になると考える。

6 資料（所属校における体づくり運動の手引き）

体づくり運動の手引き ～1年生用～



1年 組 番 氏名

1. 体の柔らかさを高めるための運動

関節には静止姿勢と動いているときのそれぞれについて動かすことができる可動範囲があり、この可動範囲は私たちの運動に影響を与える。それぞれの条件下での関節の可動範囲を広げることで、私たちは怪我を防いだりより幅広い運動を身につけることができる。

○行い方のポイント

- ・体を温めてから行うと効果的に行うことができる
- ・体の各部位を前もって力を入れたり(緊張)、意識的に力を抜いたり(弛緩)すると効果的
- ・ひとつの運動を十分に反復すること
- ・全身の部位の運動を組み合わせて行う

○運動例

- ・ラジオ体操
- ・スパイダー
- ・ヘアストレッチ・個人ストレッチ

2. 巧みな動きを高めるための運動

自分自身で、あるいは人や物の動きに応じてタイミング良く動いたり、バランスをとったり、リズムカルに動いたり、力を調整して動いたりできるようにし、巧みな動きを高めることで、日常のとっさの事態に対応したり、運動やスポーツの場面で課題に応じて的確的に動いたりできるようになる。

○行い方のポイント

- ・できない運動の学習に取り組むときには、「ゆっくり→素早く」、「小さく→大きく」、「弱く→強く」、「易しく→難しく」など、段階的に運動の学習を進める
- ・自分がもう少しでできそうな運動にバランス良く幅広く取り組む
- ・運動ができるようになったら、より難しい課題を工夫してさらに能力を高める

○運動例

- ・お尻歩き
- ・あんたがたどこさ
- ・アジリティドリル
- ・ラダー、ミニハードルトレーニング
- ・新聞バランス2人組 ・バランス崩し
- ・2人組キャッチボール

3. 力強い動きを高めるための運動

自己の体重、人や物などの抵抗を負荷として、それらを動かしたり、移動したりすることによって、力強い動きを高めることができる。同じ動きを繰り返すと関節に負荷がかかるので、関節に大きな負荷がかからない姿勢を選ぶことを合わせて学ぶ。

○行い方のポイント

- ・使う部位が偏らないようすべての部位を使う運動を選ぶ
- ・繰り返すことのできる最大の回数が手がかりに、無理のない運動の強度と反復回数を選ぶ
- ・反復する中で姿勢が崩れないように注意する

○運動例

- ・片足スクワット
- ・ボール腕立て(ノーマル・膝立)
- ・タオル引き
- ・腹筋シーソー
- ・ヘア抵抗ダッシュ
- ・手押し車でじゃんけん ・おんぶしてじゃんけん
- ・体幹トレーニング

4. 動きを持続する能力を高めるための運動

一つの運動または複数の運動を組み合わせて一定の時間に連続して行ったり、一定の回数を反復したりすることによって、動きを持続する能力を高めることができる。体の一部を使った動きを持続する能力を高める場合と全身の動きを持続する能力を高める場合を区別することができる。

○行い方のポイント

- ・心拍数や疲労感が手がかりにして、無理のない強度と時間を選ぶことが大切
- ・一つの運動を継続するだけでなく、「巧みな動きを高めるための運動」や「力強い動きを高めるための運動」など、異なるねらいをもった運動を組み合わせることによって、それぞれの運動に取り組みながら平行して運動を持続する能力の向上に取り組むことができる
- ・音楽を流しながら行ったり、「体ほぐしの運動」と関連させたりすることもできる

○運動例

- ・2人でジョギング
- ・短縄跳び
- ・逆さ自転車こぎ

運動強度の設定

○運動を選ぶ際に運動量の目安となる指標(手がかり)
「どれくらい強さの運動を選ぶか」ということを考えるときのきっかけとなる2つの方法

拍数から考える 例)目標値を決める
心拍(参考例)
最大心拍数:220-年齢
目標心拍数=(220-年齢)×0.5~0.8
※みんなの場合:143回

主観的運動強度から考える 例)ちよっときついレベルを目指す
主観的運動強度(5段階評価)
1:とても楽 2:楽 3:普通 4:きつい 5:とてもきつい

運動の計画

○テーマ(ねらい)の設定
①体力テストの結果から弱点を見つけ出す
②学習した動きから、やってみたいと思う動きを選ぶ
③生活上必要と感じているところから選ぶ(部活、授業、行事など)

○進め方
1 ペアになる
2 計画表の作成(4つの要素の動きを自分ですべて選んで、強度を決める)
※今回は主観的運動強度から考える
3 体育館の場所を決める
(教室側東:柔らかさ 教室側西:持続 ステージ側東:巧みさ ステージ側西:力強さ)
4 やりかた:Aさんが、30秒運動する。Bさんは、応援またはアドバイス。補助または、数を数える。Bさんが次にやる。ペアのAさんは応援またはアドバイス。補助または、数を数える。
もう一回、同じことをする。(2セット)
5 次の場所へ移動する(30秒の休み)
6 4と同じ要領で、次の体力の要素を行う
7 次の場所へ移動 30秒の休み
8 4と同じことをする
9 計画表の修正

運動の計画を立てる(例)

テーマ	球技大会に向けて動ける体を作ろう!
柔らかさを高める	スパイダーマンの動きで股関節を柔らかくする。左右10回
巧みな動き	フットワーク強化のために反復横跳び目標50回
力強い動き	下半身パワー強化のためスクワットジャンプ10回
動きを持続する	姿勢を維持するためにサイドキック10回スローで10回クイックで行う。

柔らかさ	動きを持続する
巧みな動き	力強い動き

2人組で行う
1セット30秒。次にペアが30秒
(先に実施した人が休憩)
2セット行う。
2人とも2セット終了したら次のスペースに移動

行い方

①Aさん 持久 30秒 → Bさん 持久 30秒
②Aさん 持久 30秒 → Bさん 持久 30秒
③移動
④Aさん 巧み 30秒 → Bさん 巧み 30秒
⑤Aさん 巧み 30秒 → Bさん 巧み 30秒
⑥移動
⑦Aさん 柔軟 30秒 → Bさん 柔軟 30秒
⑧Aさん 柔軟 30秒 → Bさん 柔軟 30秒
⑨移動・・・