

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 保健体育 鈴木哲雄（高等学校教諭）

生徒の課題

- ▶ 運動好きと運動嫌いの二極化
- ▶ 体力、運動技能の偏り
- ▶ 運動に関する知識への不安

手立て

- ① 運動の楽しさや心地よさを味わうための工夫
- 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

教師の願い

- ▶ 健康の保持増進、体力の向上
- ▶ 運動は楽しいと実感させたい
- ▶ 自ら運動計画を立て、主体的に取り組ませたい

手立て1 運動の楽しさや心地よさを味わうための工夫

しかけ① 運動プログラムの工夫

(手軽な運動から運動強度を徐々に上げる)

しかけ② ペアやグループで行う協動的な運動を実施

しかけ③ 楽しさ、挑戦性がある運動を実施

しかけ④ 4つの体力要素(柔らかさ、巧みさ、力強さ、動きを継続)の確認と体験

しかけ① 運動プログラム例

- 体ほぐしの運動
- ① 2人組開脚ストレッチ【柔らかさ】
(1) 手をつないで
(2) 肩を肩
(3) 両手の平を合わせて左右へ
 - ② 2人組ジャンプ【巧みな動き・動きを継続する】
(1) 左右ジャンプ
(2) 開脚ジャンプ
 - ③ 棒倒し2人組・3人組【力強い動き】
 - ④ 人間知恵の輪【柔らかさ】
 - ⑤ オオカミと羊【巧みな動き】

しかけ②・③ 活動の様子



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 テーマ設定の手がかりを提示

課題設定を
短時間で!

- I 体力テストの結果から弱点を見つけ出す
- II 生活上感じているところから考える
(部活動・行事など)
- III 学習した動きからやってほしい動きを考える

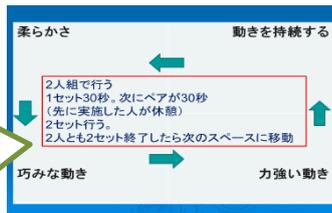
しかけ② 取り組みやすい計画シート

- 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】 ボール跳立て: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

「どんな動きを」
「どの程度の強さで」
「回数等」
実施内容を具体化!

しかけ③ サーキット形式の運動実践

運動内容が変わると
メリハリが出る!
自分の課題を発見!



しかけ④ 体づくり運動手引きと学習ノートの充実



体づくり運動 ～運動の計画～ 6時間目

1年	組	番	氏名				
○本時の目標: 自己のねらいに応じた運動計画を立てよう							
○運動の計画②							
①テーマ(ねらい)の設定							
②主観的運動強度を設定							
③計画書の作成							
④運動の実践							
⑤振り返り							
○自己評価							
①運動量は適当か	多すぎ	5	4	3	2	1	少なすぎ
②楽しく活動できた	楽しい	5	4	3	2	1	楽しくない
③適した計画を立てた	できた	5	4	3	2	1	できない
④参加態度	積極的	5	4	3	2	1	消極的
○授業を通して気づいたこと、感じたことを書いてみよう!							

※単位時間ごとの
めあての明示!
※学習活動の
流れの明示!
※自己評価で
振り返り!

しかけ⑤ 計画の修正 (PDCAの実践)

成果

- 仲間との交流に重点を置くことをポイントとして精選した結果、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。
- 体力を4要素に分けた計画と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。実践では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。
- 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、生徒の気付きを促し、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。

課題

- 現状、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。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られる。

