

系統的かつ主体的に運動技能、能力向上に取り組む生徒の育成 —長距離走授業における生徒主体のグループ学習の導入—

特別研修員 保健体育 大山健（高等学校教諭）

- ・自分の技能、能力の把握が困難な様子が伺える。
- ・技能、能力を上げるための知識に不安がある
- ・1つ1つの練習が単発的

生徒の実態

教師の願い

自らの技能、能力向上を目指して各練習を系統立てて考えられるようになって欲しい。

- ・意欲がある
- ・技能、能力向上に関心がある

手立て1：練習計画表の工夫

手立て2：練習計画表を基にした生徒の話合い活動の充実

計画表に沿った記入で練習立案が可能

練習計画表の順に沿って、必要事項を記入すると練習内容が完成する仕組みに。

【前時】
練習内容の立案

本日の目標	3kmを7分20秒で走る練習
練習内容(練習名)	インターバル 2区間を全力
1周ペース	分 秒まで
周数	2 周
回数	4 回
休憩	1セットのインターバルは歩きorジョグ
目標脈拍	110 拍/分

【本時】
練習内容の確認と実施

この練習、楽しい。自分の家の近くでもできる！



脈拍はいくつだ？

計画表に練習内容の詳細を例示

計画表に沿って練習が立案できるように具体的に内容を例示。

中間のペースが落ちているから次はペースを一定に保つ練習をしよう。

【次時】
課題解決のための練習内容の再考

目的	短い距離のスピードを上げたい	長い距離のスピードを上げたい
練習内容	インターバル	レベティション
1周ペース	コース内2区間を全力で走る	全力に近いスピードで走る
周数	1~2周分	1周を1回 または 1周を2回
回数	2~4本	1~2本
休憩	コース内他2区間歩きかジョギング	2本の場合 15分の休憩
目標脈拍	130~180拍/分	130~170拍/分

【本時】
実施した練習の評価と課題の発見

グループ全体の振り返り	4人1組に別れて良かった。足音とそろっていった。
発見された課題	無意識に外側を走ってしまったり、呼吸が浅い。中間の9kmを走って、次の周を走ると、1周分のペースで、なるべく一定の脈拍で走る。 → LSD

計画表に話合いの流れを記載

練習内容を評価し、その結果から課題を発見、次回の目標を立てる。

生徒のPDCAサイクル

同じ位のタイムで脈拍が下がっているのは持久力が向上している証拠だぞ。

教員の関わり

- ・長距離走に関わる知識（脈拍の活用法、練習の流れ）を伝える。
- ・タイムに現れない技能、能力の向上を教員が見逃さず、生徒に具体的に伝え、気づきを促す。

成果

アンケート結果 肯定的（そう思う、強く思う）回答をした生徒数の変化

	単元前	単元後
Q1：長距離走授業は積極的に身体を鍛える意欲を起こさせる	14名	→ 20名
Q2：長距離走授業では友達と教え合うことができる	19名	→ 23名
Q3：自分の長距離走の記録に満足している	8名	→ 20名

- 前時間の評価、課題を踏まえて、次時の練習計画の立案ができるようになった
- 長距離走の意味、目的を理解しようとする姿勢が見られた

長距離走の練習に生徒の主体的に取り組む姿勢が伺えた

課題

- 踏み込んだ練習計画を立てられないグループがあった
 - 話合いの深化にグループ間で差が見られた
- 声かけやそのタイミングに工夫が必要
タイム以外の指標の利用法を例示し、その活用を促すことが必要