

令和3年度第71次印旛教育研究集会

保健体育中学校研究発表

**体力・運動能力の向上を
目指した取り組み**

～投力の向上を目指した授業における補強運動の工夫～



佐倉市立佐倉東中学校

保健体育科

1 研究主題

『体力・運動能力の向上を目指した取り組み』

～投力の向上を目指した、授業における補強運動の工夫～

2 主題設定の理由

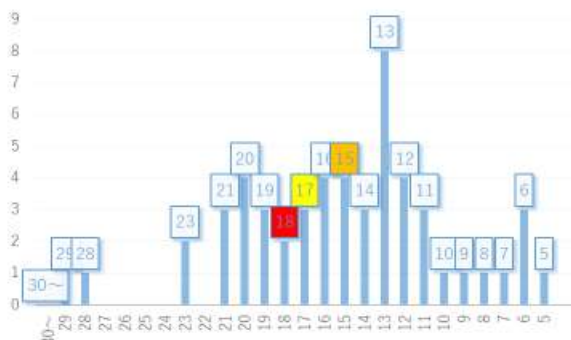
本校は、全学年3クラス編成・特別支援学級2クラスを含む全11学級で、全校生徒276名の学校である。学校教育目標として、「心身ともに健全で未来を築くたくましい力をもつ生徒の育成」を掲げ、目指す生徒像「あそぶべし」を合言葉に、日々充実した学校生活を送れるよう東中一丸となって取り組んでいる。

授業に対して、意欲的に取り組んでいる。また、毎時間の見学者が少なく、水泳や持久走など、苦手とする単元についても前向きに参加する生徒が多い。体づくり運動（集団行動含む）や長距離・持久走の授業において、男女共修の場を設定し、同じ学習内容を行うことによって、女子の基礎体力向上や互いを励まし合う言葉がけが多くみられるようになった。しかし、新型コロナウイルス感染拡大防止に関わる休校や対策により、運動する機会の減少によって基礎体力（走る・投げる・跳ぶなど）の低下などからケガにつながるが増えた。意欲的に取り組む姿勢が多くみられるようになったが、失敗を恐れ、自ら率先して集団をリードしていこうとする姿勢にはつながっておらず、指示待ちの状態がある。また、全員で何かを成し遂げようとする活気に欠ける。

平成30年度における本校の新体力テストの結果から、運動能力証の受賞率は、男子21.4%、女子39.5%であった。全8項目中、長座体前屈と反復横跳びの2項目は、千葉県の平均を上回ることができた。一方で、握力やハンドボール投げ、50m走においては、すべての学年で県平均を下回る結果となった。特に、ハンドボール投げの測定に取り組む様子から、【ボールを扱う動作】や【ボールを投げる動作】などが苦手な生徒が多いと感じた。このような結果から、本校の体力の課題は【投力】にあると考えた。そこで、授業における補強運動の工夫を継続的に行っていくことによって、体力の向上につなげること、またその結果から自身の体力に関して興味関心を持ち、体力向上に向けて主体的に運動に取り組む姿勢を育てていくことができると考え、本主題を設定した。

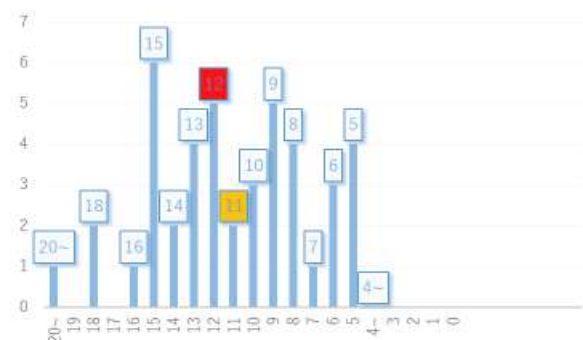
新体力テストの結果より～ハンドボール投げ～

平成30年度（第一学年男子）



全国（赤）・県（黄）と比較しても、かなり低い。分布のバラツキも多い。校内平均 **15.06m**

平成30年度（第一学年女子）



全国（赤）・県（オレンジ）と差は大きくないが、レベル的には高くはない。校内平均 **11.55m**

3 研究仮説

【仮説①】

手軽に取り組める補強運動を授業の中に継続的に取り入れていくことによって、体力の向上を図ることができるであろう。

各単元において、「投げる」動作を取り入れることによって、日頃から動作の習慣づけをねらいとして取り組ませる。また、道具を用いて自らの投げ方を確認、さらには互いの動作を確認し合える環境づくりを目指す。

【仮説②】

定期的な測定などを取り入れることによって、自分の体力の現状を理解し、より主体的な取り組みへと繋がるであろう。

定期的な記録の測定を実施し、自分の力の伸び具合を確かめながら活動意欲を高めていきたいと考えた。

4 具体的な取り組み

【仮説①】

①キャッチボールなど手軽に取り組める補強運動

各単元において、「投げる」動作を取り入れる

↓

日頃から動作の習慣づけをねらいとして取り組ませる

ベースボール型の授業内だけでキャッチボールを行うのではなく、バレーボールや他の球技などを行う際にも、キャッチボールをする習慣を取り入れた。また、球技だけでなく、他の単元の中にも短い時間ではあるが、キャッチボールの導入を取り入れた。

近年、地域の公園などでも、キャッチボールなどを満足に行える環境も少なくなってきた。この、単純に「投げる」という動作を習慣づけるためにも、日頃の運動に取り入れることにした。



②Java Ball（ジャベボール）の導入

投げ方（フォーム）の工夫、ボールの軌道や音を確認

↓

お互いの投げ方についてアドバイスを送る

ただ「投げる」ではなく、「考えながら、投げる」といったところに結び付けることを狙いとし、取り入れた。授業のキャッチボールをこちらのボールで行ったり、部活動などでも活用した。

投げるフォームや軌道を「目」で、またボールの勢いなどを「音」でたしかめることができ、より良く投げるために試行錯誤しながら取り組む様子が見受けられた。



【研究仮説②】

定期的な測定などを取り入れることによって、自分の体力の現状を理解し、より主体的な取り組みへと繋がるであろう。

定期的な記録の測定を実施し、自分の力の伸び具合を確かめながら活動意欲を高めていきたいと考えた。しかし、昨年度は新型コロナウイルス感染症への対応から、なかなかこの測定について、まとまった時間を取ることが難しく、ほとんど実施することができなかった。



代わりに、昨年度の休校中に自宅でも手軽にできるトレーニングを動画にて撮影 QR コードを使って配布することにした。

新体力テスト全8項目（持久走除く）に沿って、各自が自宅で手軽にできるトレーニング（30秒）を考え、作成・配信した。

トレーニング表を作成し、1日の運動計画を作成させながら運動不足にならないよう取り組ませた。



今日の「おうち時間」
～手軽にできる30秒トレーニング～

毎週、お月ごとに実施している健康体力テストに向けて、前回実施に合わせたトレーニングをいくつかご紹介いたします。昨年度の自分自身の身体を確かめようとして、また日常や運動不足の解消やストレス解消に役立ちます。できる範囲で無理のないようにチャレンジしてみてください。またお家のほかにも参加できる、それぞれの動きの簡単なポイントをお知らせすることができます。動画に合わせて「夢見」して1つ1つにチャレンジしましょう。

（動画について、各自が1日1回視聴することをおすすめし、自分のペースで視聴してください。）

① 踵から大きく歩かす
- 歩のゆ (歩幅の広さ) を行います。ポイント: 手を肩の高さと腰の高さの間に、しゃがみと歩幅を大きく歩かすこと。脚を踏み出す時に、足指をしっかりと踏み出し、踵から大きく歩かすこと。お尻を上げて歩かすこと。動画を確認して、ポイントを確認しましょう！動画はコチラ →

② 手足のストレッチ
- 足を上げて、膝を90度にして、手を肩の高さまで上げます。ポイントは、手を肩の高さまで上げ、足を上げて、膝を90度にして、手を肩の高さまで上げます。動画を確認して、ポイントを確認しましょう！動画はコチラ →

③ 前後は上げて
- 足を上げて、膝を90度にして、手を肩の高さまで上げます。ポイントは、手を肩の高さまで上げ、足を上げて、膝を90度にして、手を肩の高さまで上げます。動画を確認して、ポイントを確認しましょう！動画はコチラ →

④ お尻と足のストレッチ
- 足を上げて、膝を90度にして、手を肩の高さまで上げます。ポイントは、手を肩の高さまで上げ、足を上げて、膝を90度にして、手を肩の高さまで上げます。動画を確認して、ポイントを確認しましょう！動画はコチラ →

⑤ お尻を上げて
- 足を上げて、膝を90度にして、手を肩の高さまで上げます。ポイントは、手を肩の高さまで上げ、足を上げて、膝を90度にして、手を肩の高さまで上げます。動画を確認して、ポイントを確認しましょう！動画はコチラ →

⑥ 足の踏み込みを大きくする
- 足を上げて、膝を90度にして、手を肩の高さまで上げます。ポイントは、手を肩の高さまで上げ、足を上げて、膝を90度にして、手を肩の高さまで上げます。動画を確認して、ポイントを確認しましょう！動画はコチラ →

⑦ ハンドボール投げ (室内用・腕振り)
- ハンドボールを持って、腕を振り回す動作を行います。ポイントは、腕を振り回す動作を行います。動画を確認して、ポイントを確認しましょう！動画はコチラ →

⑧ マットの上で歩く (歩幅の広さ)
- マットの上で歩く動作を行います。ポイントは、足を上げて、膝を90度にして、手を肩の高さまで上げます。動画を確認して、ポイントを確認しましょう！動画はコチラ →

お疲れさまでした！
毎日続けてみよう！
お風呂で握力忘れずに！

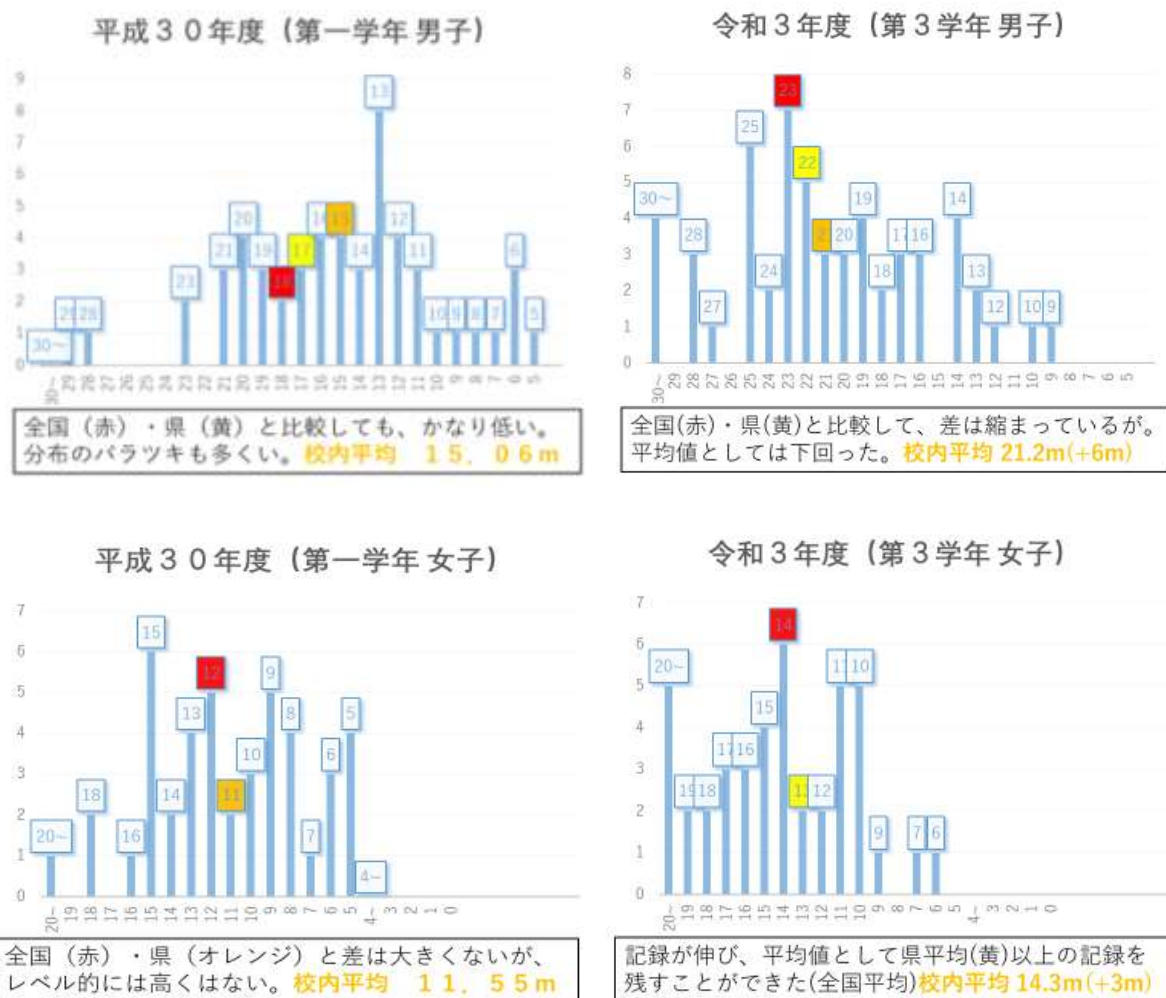
努力して後悔した人を見たことがない
練習して下手になる人もいない
何もせずに変わった人はいない！

5 研究のまとめ

【結果】

今年度、現3年生の新体力テストにおけるハンドボール投げの結果である。男子については、1年次より全国・県の平均値と差を縮めることはできたが、超えるところまでにはいかなかった。校内学年平均としては、6mプラスすることができた。女子については、1年次より学年全体として記録を伸ばすことができ、全国・県の記録を1ポイント上回ることができた。校内学年平均としては、3mプラスすることができた。

しかし、こちらについては昨年度の取り組みが十分満足にできていないとはいえず、体の成長過程からの記録の伸びと考えることもでき、今回の実践が直接的に記録に反映したとは一概に言い切ることができない。



【考察】

キャッチボールやJava Ball（ジャベボール）の取り組みは、「どのようにしたら遠くへ飛ばすことができるか」、かつ「音を鳴らしながら飛んでいくのか」を、それぞれが試行錯誤しながら取り組む様子がみられた。また、お互いに投げるフォームなどについて、声掛けをする場面が増えた。さらには昼休みなどに、キャッチボールをする生徒（女子生徒も）が増え、ベースボール型の授業への導入やきっかけにもなった。

6 成果と課題

【仮説①】

手軽に取り組める補強運動を授業の中に継続的に取り入れていくことによって、体力の向上を図ることができるであろう。

成果：投げる動作への興味・関心が高くなった。

休み時間などにも取り組む生徒が増えた。

(数値としての結果は、比較することが難しい)

課題：各単元で、その競技の特性に沿った補強運動を考え実践していく必要がある。

【仮説②】

定期的な測定などを取り入れることによって、自分の体力の現状を理解し、より主体的な取り組みへと繋がるであろう。

成果/課題

新型コロナウイルス感染症の対応から、授業内で定期的な測定時間を確保することが難しくなってしまった。今後、時間を見ながら取り入れてみたいと思う。

7 終わりに

今回このような機会をいただき、本校の課題についてさまざまな取り組みの実践から生徒たちの力を伸ばしていきたいと考えてきました。しかし、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、今まで以上に思うような運動ができない状況が続き、投力だけに限らず運動そのものをどのように実践していくかといったことに注目をせざるを得ない状況となってしまいました。せっかくの機会をいただいたのにもかかわらず、このような形での実践発表となってしまったことを申し訳なく思います。

今回の主題とは離れたまとめとなってしまいますが、今現在取り組まれている新しい学校生活様式の中、まだまだ先の見えない部分も多くありますが、生徒たちの活動を止めないために、またその環境の中で力を伸ばしていくためにはどのような手立てがあるのか、チーム東中として本校体育科で力を合わせながら、引き続き「投力の向上」に向けて、さらなる教材研究に努めていきながら、実践していきたいと思えます。