

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

【研究主題】

『積極的に自己の課題に取り組み、互いに協力して
基礎体力や基礎基本の技能向上を図る生徒の育成』

～ 活気ある授業づくりを目指して ～



成田市立吾妻中学校 保健体育科

第 71 次印旛教育研究集会 (保健体育)

1 研究主題

『積極的に自己の課題に取り組み、互いに協力して基礎体力や基礎・基本の技能の向上を図る生徒の育成』
～活気ある授業づくりを目指して～

2 主題設定の理由

本校は全校生徒数 497 名、18 学級（内 3 学級は特別支援学級）からなる学校である。近くに新しい住宅地があるため、毎年学級は増え続けている。1970 年代に成田ニュータウンができ、吾妻はその地域の一部である。そのため、地域性が浅く、あっさりとした生徒が多い印象である。

体育の授業では、自らの運動能力内で取り組んでいる生徒が多い。全体的に自己の課題を正確にとらえ、改善しようと考えたり工夫したりする力が足りない。また、地域におけるスポーツ少年団に参加し日頃から運動に親しむ生徒とそうでない生徒とで、体力・能力に差が生じ、運動する子どもとしない子どもの 2 極化が著しい。全学年をとおして不器用さを持つ生徒が多く見られ、試合やゲームを取り入れていく中で、そのスポーツの楽しさを味わえている生徒が少ない。昨今、コロナウイルス感染症の影響を受け、新しい生活様式が推奨されたことにより、日常生活や学校生活が大きく変化した。体育の授業においても、感染症対策の実施から以前と比べて活動時間が減少している。

改訂学習指導要領より、体力や技能の程度、年齢や性別及び障害の有無等にかかわらず、運動やスポーツの多様な楽しみ方を共有できるよう活動を改善することと記されている。体育分野の目標についても、資質・能力の三つの柱を踏まえて示され、(1) 各種の運動の特性に応じた技能及び個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。(2) 運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。(3) 生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養うこととして改善された。

アンケート調査より、どの学年も『体育が好き』と回答した生徒は 6～7 割いるが、『体育・運動が得意』と回答した生徒は約 3 割にまで減ってしまう。体育は好きでも、得意・不得意でうまく出来ない事へのジレンマを抱えている生徒が多い様にした。また、近年個人競技には積極的に取り組むことができるが、チーム競技になると、友達に迷惑をかけたくない。どこに動けばいいか分からない。等の理由から意欲を失う生徒が多いことも分かった。

そして、本校の学校教育目標から、『「次代をひらき、心豊かにたくましく、生きる力を身に付けた生徒の育成～知育・徳育・体育の調和のとれた生徒の育成を目指して～」1. 自ら課題を見出し、進んで学習する生徒 2. 節度と思いやりがあり、心豊かな生徒 3. 心身ともに健康で、実践力のあるたくましい生徒 4. 奉仕と感謝、協力の心をもって活動する生徒』という学校教育目標、期待する生徒像から、本主題を設定した。

<生徒の実態>

	1 年生	2 年生	3 年生	合計
男子	89	96	78	263
女子	98	64	72	234
合計	187	160	150	497
	6 クラス	5 クラス	4 クラス	15 クラス 特別支援学級 3 クラス

部活	1年		2年		3年		合計		
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	総計
バスケットボール	5	10	14	15	8		27	25	52
バレーボール		14		7		13		34	34
卓球	14	18	6	6	13	9	33	33	66
ソフトテニス	24	15	19	7		13	43	35	78
野球	10		6			1	16	1	17
サッカー	8		14		15		37		37
陸上競技	10	5	12	6	8	2	30	13	43
吹奏楽	10	18	4	17	14	18	28	53	81
美術	1	9	4	5	4	8	9	22	31

3 研究のねらい

- ・お互いが関り支えあっていける人間関係の構築をしていくことで、授業が活発になり技術向上につながる。
- ・自己の課題解決に向け、基礎基本を身に着けることによって、それが試合やゲームに生かされ、各スポーツの面白みを味わうことができる。

4 研究仮説

仮説 1

自分の苦手な部分や課題に目を向けさせ、それを補うように努力することで、基礎・基本の技能の向上・運動能力全体の向上に繋がるであろう。

運動の三大原則“走・跳・投”の向上を目指し、「馬跳び」「キャッチボール」「縄跳び」「ミニハードル」の4種目のサーキットトレーニングを導入した。短時間で効率良く運動量を確保する為、1種目40秒とし、生徒が全力で取り組める時間配分を設定した。4グループに分けて、一斉に実施することで、メリハリが付き、それぞれの種目に集中して取り組むことができると考えた。

仮説 2

互いに協力することでコミュニケーションが図れ、技能の向上とともに、活気ある授業が展開されるであろう。

学習カード等を使ったペアワークやグループワークを取り入れ、互いに指摘し合うことで自他の課題を見出すことに繋がると考えた。また、課題解決の為に、教え合い学習を取り入れ、言語活動を増すことで、自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養うことができると考えた。

5 研究計画

時期	研究の内容
平成31年度 5月～7月	生徒の実態把握、研究主題の検討・決定 紙上提案資料の作成、紙上提案、運動処方 の検討 運動処方の実施①
7月～8月	
9月～3月	
令和2年度 5月	新・体力テスト一部実施、データまとめ 研究再開・運動処方の実施①(再)
1月～3月	
令和3年度 4月～6月	運動処方の実施② 実施後のデータ分析・研究のまとめ、資料作成 研究内容の発表
7月	
8月	

6 仮説への具体的な取り組みについて

【仮説1】

運動の三大原則“走・跳・投“の向上を目指し、手軽にできる4種目のサーキットトレーニングを導入した。種目毎に活動場所を設定しておく。グループは4つに分け、一斉に展開するようにした。1種目の活動時間は40秒。種目間はジョギングで繋ぐ。

①馬跳び…リレー形式で実施する。

プライオメトリクストレーニングの一環として瞬発力・跳躍力を含む“バネ“の向上。



②キャッチボール…バスケットボールやサッカーボールの重めを用いて、対面パスを実施する。
(距離約10m)

左右の筋力差が出ないように左右交互に投げる。
投力の向上。



③縄跳び…前方一回旋一跳躍跳びを実施する。※二重跳びや三重跳びも可とした。
全身持久力・跳躍力の向上。



④ミニハードル…ミニハードルを1人1台用意し、左右に両足跳びを実施する。

地面を強く蹴る。足を素早く引き上げる。着地と同時に次の動作。腸腰筋などの筋肉の発達。走力の向上。



【仮説2】

学習カードを活用して、「今日の目標・課題」「反省（良かった点・課題点・次時の工夫点）」等をグループで話しあった。単元の前半では、それぞれの技術のポイントを提示して取り組み、個々の課題を実感できるようにする。単元の後半では、能力が均等になるようにチーム分けをし、個々の課題やチームの課題に沿って思考をこらした練習に取り組み、それぞれが技能の向上を意識した活気のある授業ができるようにする。また、チーム練習では、お互いに気付いたことを伝え合い、教え合い活動ができるようにする。

《学習カード》



《教え合い活動》



7 研究のまとめ

(1) 仮説1からの結果と考察

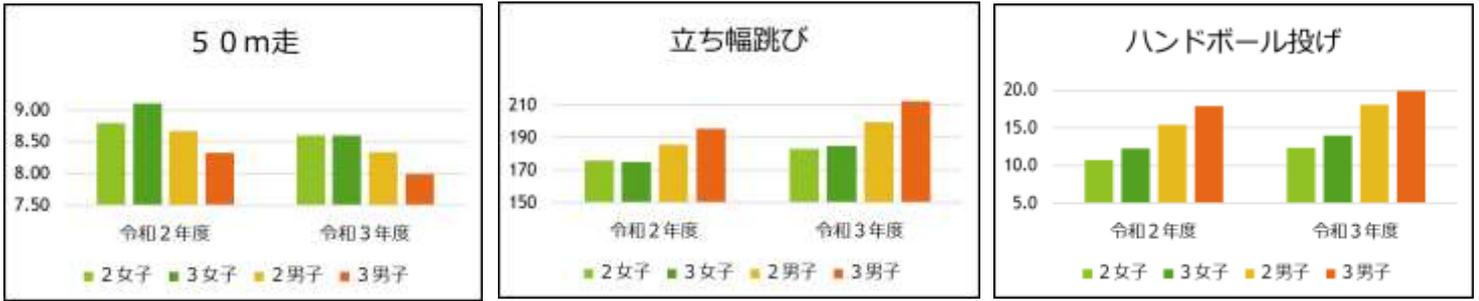
仮説1

自分の苦手な部分や課題に目を向けさせ、それを補うように努力することで、基礎・基本の技能の向上・運動能力全体の向上に繋がるであろう。

【結果】

今回の研究では、運動の三大原則“走・跳・投”の向上を目指し、手軽にできる4種目(①馬跳び②キャッチボール③縄跳び④ミニハードル)のサーキットトレーニングを毎時間、授業の導入として行った。

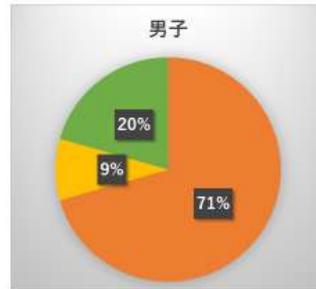
その結果、新体力テストの50m走・立ち幅跳び・ハンドボール投げで昨年度の自身の記録を上回る結果が出た者が多かった。



学年、男女別の昨年度との比較(記録向上・変化なし・記録低下)の結果は下記のとおりになった。

3年50m走前年度との比較

2年50m走前年度との比較



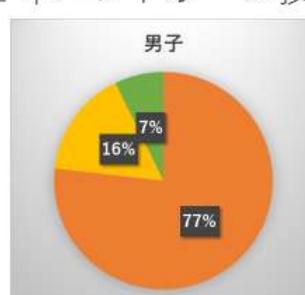
3年立ち幅跳び前年度との比較

2年立ち幅跳び前年度との比較



3年ハンドボール投げ前年度との比較

2年ハンドボール投げ前年度との比較



■ 記録が向上した
 ■ 変化なし
 ■ 記録が低下した

【考察】

以上のことから、手軽にできる4種目(①馬跳び②キャッチボール③縄跳び④ミニハードル)のサーキットトレーニングを毎時間、授業の導入として行うことで、運動の三大原則“走・跳・投“の向上が見られた。毎時間取り組むことで慣れが出てきた人もいたが、回数ではなく、時間設定にしたことで、それぞれの能力によって追い込むことができた。一方で、気持ち・やる気によって、取り組む態度に差が出たように感じる。各競技の特性を明確に提示したり、目標を持って取り組むことを伝えたりして、毎時間、前向きに取り組む生徒が増えると良い。

(2) 仮説2からの結果と考察

互いに協力することでコミュニケーションが図れ、技能の向上とともに、活気ある授業が展開されるであろう。

【結果】

生徒にこれまでの取り組みについてアンケート調査を行った。アンケート結果は下記の通りである。

① 友達にアドバイスをしたり、気付いたりしたことを伝えていますか？



② 自分の課題を明確に学習していますか？



【考察】

アンケート結果から、友達にアドバイスをしたり、気付いたりしたことを伝えている生徒が全体の3分の1程度にとどまった。単元によっては、部活動で取り組んでいる競技だったらアドバイスはできるが、初めて取り組む競技や苦手意識が強い競技では、自分のことで精一杯で仲間の様子を見れなかったり、自分がアドバイスをしているのかと悲観的になったりする生徒も見られた。また、自分の課題を明確にできている生徒は、学年が上がるにつれて増加する傾向が見られた。自身の能力に自信のない生徒が多く、体の使い方が分からず、アドバイスを受けてもなかなか身につかず諦めてしまう生徒が多い。iPad等の機材を用いて動画提供や動画撮影からの客観的な反省や各単元におけるスモールステップの指導に再度取り組み、生徒が気付いたり、アドバイスしたりできる取り組みも今後も続けていきたい。

8 成果と課題 (○：成果 ●：課題)

【生徒の記述より】

《サーキットトレーニングについて》

- サーキットトレーニングは体力向上に繋がった。
- サーキットトレーニングの量が多かった。
- サーキットトレーニングを毎回やっていくことで、前回より多く跳べたり、速くなったりして、体力の向上を実感することができた。
- サーキットトレーニングは、最初は疲れたけど、慣れてくると楽しくなった。
- サーキットトレーニングは疲れるけど体力が前より上がった気がする。
- サーキットトレーニングを全力でやった。
- サーキットをやって少し体力がついた。
- サーキットトレーニングはきついけど、50m走のタイムが上がって効果を実感できた。

《教え合い活動について》

- 仲間に声かけやアドバイスをしてスムーズに学習できた。
- 「失敗してもまた頑張れば良い」というアドバイスが嬉しかった。
- 仲間と一緒に確認し合ったり、アドバイスし合ったりするのが楽しい。
- みんなで反省の時間があり、悪かったところに気付けた。
- みんなで意見を言いながら上達していくのが嬉しかった。
- みんなでアドバイスを言い合う、できなかったところをどのようにしたらできるようになるか考える取り組みができた。
- わからなかったことをみんなで教え合ったり、アドバイスをしたり、声掛けをしながら授業に取り組めた。
- 友達にアドバイスをもらったり、言ってあげたりして、どんどんボールを投げるフォームや打つフォームが良くなっていった。
- 自分だけでどんどん進んでいくのではなく、仲間と一緒にアドバイスをし合う機会が多くなってやる気が出た。授業の後、スッキリして楽しめた。
- 友達とアドバイスしあうことで協力できているなど感じられた。
- 自分から友達に声をかけられるようになった。
- みんなでアドバイスを言い合ったり、できないところをどうすればいいか考えた。
- 体育は苦手だけど、褒められたり、アドバイスをもらうことで、どんどん上達して楽しい。
- 仲間同士アドバイスしながら技術向上ができた。

成果としては、基礎基本を反復して取り組ませることにより、生徒自身が自らの課題を見だし易くなり、そこを補うように努力を続けることにより、自分の記録の向上や体力の向上を実感することができていた。実際に、生徒で『できるようになった事が増えた。』というコメントをしている生徒が多かった。

生徒同士での声かけやコミュニケーションの機会が増えると、生徒の技能の向上が通常よりも速く感じた。また、お互いに信頼関係が構築され、授業後の充実感や満足感が生徒の表情からも見られた。

9 おわりに

本研究を通して、生徒たちは改めて、基礎基本の大切さや、反復練習の大切さを感じることができたのではないと思う。また、仲間でありライバルでもある友達と声をかけ合うことで、辛いことにも頑張る事ができたのではないと思う。

更に、今回、友達との記録の比較だけでなく、昨年度の自分との比較をすることで、自己の成長を感じさせることができ、生徒のやる気向上にも繋がった。

朝練習は一昨年3月から未実施。昨年の4月・5月の休校。それとは別に、本校のある成田市は、部活動停止期間もあり、明らかに運動する機会は減ってしまっているにも関わらず、このような結果が得られたことは、今後の材料になる。また、本研究で得た体力向上やコミュニケーションへの意識を途切れさせることなく、指導し続けていきたい。

学校教育目標

次代をひらき、心豊かにたくましく、生きる力を身に付けた生徒の育成

【目指す生徒像】

- | | |
|---|--|
| <p>1 学ぶ生徒</p> <p>2 思いやり、行動のできる生徒</p> <p>3 鍛える生徒</p> <p>4 貢献する生徒</p> | <p>・自ら課題を見だし、進んで学習する生徒</p> <p>・節度や思いやりがあり、心豊かな生徒</p> <p>・心身ともに健康で、実践力のあるたくましい生徒</p> <p>・奉仕と感謝、協力の心をもって活動する生徒</p> |
|---|--|



研究主題

積極的に自己の課題に取り組み、互いに協力して基礎体力や基礎・基本の技能の向上を図る生徒の育成
～活気ある授業づくりを目指して～

研究仮説 1

自分の苦手な部分や課題に目を向けさせ、それを補うように努力することで、基礎・基本の技能の向上・運動能力全体の向上に繋がるであろう。

研究仮説 2

互いに協力することでコミュニケーションが図れ、技能の向上とともに、活気ある授業が展開されるであろう。



研究仮説 1 への取り組み

運動の三大原則“走・跳・投“の向上を目指し、手軽にできる4種目のサーキットトレーニングを実施。

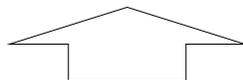
種目毎に活動場所を設定し、グループは4つに分け、一斉に展開する。1種目の活動時間は40秒。種目間はジョギングで繋ぐ。



研究仮説 2 への取り組み

学習カードを活用して、「今日の目標・課題」「反省（良かった点・課題点・次時の工夫点）」等をグループで話しあい活動を実施。

単元の前半では、それぞれの技術のポイントを提示して取り組み、個々の課題を実感できるようにする。単元の後半では、能力が均等になるようにチーム分けをし、個々の課題やチームの課題に沿って思考をこらした練習に取り組み、それぞれが技能の向上を意識した活気のある授業ができるようにする。また、チーム練習では、お互いに気付いたことを伝え合い、教え合い活動ができるようにする。



【今日的課題、生徒の実態から】

自らの運動能力内で取り組んでいる生徒が多く、全体的に自己の課題を正確にとらえ、改善しようと考えたり工夫したりする力が足りない。また、体力・能力に差が生じ、運動する子どもとしない子どもの2極化が著しい。全学年をとおして不器用さを持つ生徒が多く見られ、試合やゲームを取り入れていく中で、そのスポーツの楽しさを味わっている生徒が少ない。また、チーム競技になると、「友達に迷惑をかけたくない。」「どこに動けばいいかわからない。」等の理由から意欲を失う生徒が多い。

【学習指導要領より】

体力や技能の程度、年齢や性別及び障害の有無等にかかわらず、運動やスポーツの多様な楽しみ方を共有できるよう活動を改善すること。(1) 各種の運動の特性に応じた技能及び個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。(2) 運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。(3) 生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養うこととして改善された。