

令和4年度 第72次印旛地区教育研究集会  
保健体育中学校研究発表

研究主題

体力向上を図る授業の取り組み  
～生徒が意欲的に取り組める縄跳び運動を通して～



白井市立 白井中学校

1. 研究主題

体力向上を図る授業の取り組み  
～生徒が意欲的に取り組める縄跳び運動を通して～

2. 主題設定の理由

(1) 今日の課題から

子供の体力の低下は、様々な要因が絡み合っているものと考えられる。その原因としては以下のものがあげられている。

① 保護者をはじめとした国民の意識

子供の外遊びやスポーツの重要性を軽視するなどにより、子供に積極的に体を動かすことをさせなくなった。

② 子供を取り巻く環境

生活が便利になるなど子供の生活全体が、日常的に体を動かすことが減少する方向に変化した。

③ スポーツや外遊びに不可欠な要素である時間、空間、仲間の減少

- ・テレビやゲーム、スマートフォンなど室内遊びが増加しており外遊びは減少している。
- ・公園や学校開放、公共のスポーツ施設は増加しているものの、子供たちが自由に遊べないなどの問題がある。
- ・少子化が進み、兄弟姉妹の数が減って、スポーツや外遊びの仲間となる身近にいる子供が減少した。

④ 偏った食事や睡眠不足など子供の生活習慣の乱れ

子供の体力の低下は、運動する量が減少したことによるものと考えられるが、その最大の原因は人々の意識にあると考えられる。

(2) 生徒の実態から

本校は各学年2学級、全校生徒151名（男子76名、女子75名）である。素直な生徒が多く、授業にも意欲的に取り組んでいる。人数が少なく落ち着いて過ごしている面もあるが、その一方で向上心や競争心に欠ける生徒が多い。令和3年度の運動能力証の受賞率は、男子2.8%、女子23.4%であり、年々減少している。週に3回以上運動している生

徒は68%であり、その多くが部活動に所属している生徒であった。部活動以外で運動をしている生徒は少ない。また、昨年度は新型コロナウイルスの影響もあり、運動をする機会が減ってしまった。そこで本校では、臨時休校明けに全校で縄跳び運動を実施した。

コロナ禍が続き運動制限がある中でも気軽に運動することのできる縄跳び運動ならば、生徒が意欲的に取り組み体力向上を図ることができると考え、本主題を設定した。

学校教育目標から

○自ら学ぶ、健康で人間性豊かな生徒を育てる  
「自分を高める」 「今、頑張る」 「みんなで良くなる」

【目指す生徒像】

- ・素敵な心が宿る生徒
- ・健やかな体を築く生徒
- ・学びに楽しさを見いだす生徒
- ・みんなの幸せを追求する生徒

上記の教育目標・目指す生徒像から本主題を設定した。

### 3. 研究のねらい

コロナ禍が続き、運動制限がある中でも気軽に運動することのできる縄跳び運動を通して、体力の向上を図る。

### 4. 仮説

#### 仮説1

気軽に組み始める縄跳び運動を継続的に授業に取り入れることで、体力の向上を図ることができるであろう。

激しい運動では長続きせず、生徒の意欲も湧かないと考え、気軽に行える縄跳び運動の実施を考えた。

縄跳びは跳ぶだけではなく、縄を回す腕にも疲労が溜まることから全身を鍛えることのできる有酸素運動と言われている。縄跳びはジョギングよりも運動強度が高いと言われているが、知っている生徒は少ない。ジョギング（走る）と聞くとモチベーションが下がる生徒も多いが、縄跳びと聞くと遊び感覚で取り組むことができると考えた。

#### 仮説2

定期的に測定を取り入れることで、自己の体力や運動への取り組みを見直すことができ、より主体的に体力の向上を図る取り組みに繋がるであろう。

縄跳び運動を継続的に行うことで体力が向上したと実感できるように、定期的に記録の測定を取り入れる。測定は縄跳び運動をすることで効果が現れるであろう「50m走」、「立ち幅跳び」、「反復横跳び」の3種類の測定を行うことにした。記録が向上しているのを見て、さらなる記録の向上を目指して主体的に取り組むであろうと考えた。

## 5. 仮説への具体的な取り組みについて

### 【仮説1】

＜準備する物＞ 縄跳び、CD

授業初めに音楽をかけてウォーミングアップを行う。準備体操として『Dragon Night』その後、縄跳び運動として『シンデレラガール』を約4分ずつ流して行った。ただ跳ぶだけでは意欲が欠けてくると考え、生徒が聞いたことがあり、聞いていてモチベーションが上がるような曲を選択した。音楽をかけながらリズムに合わせて跳ぶことで意欲的に継続して行うことができ、体力の向上につながるのではないかと考えた。音楽をかけて行うのが困難な場合は『前跳び、駆け足跳び、二重跳び』を行った。



### 仮説2

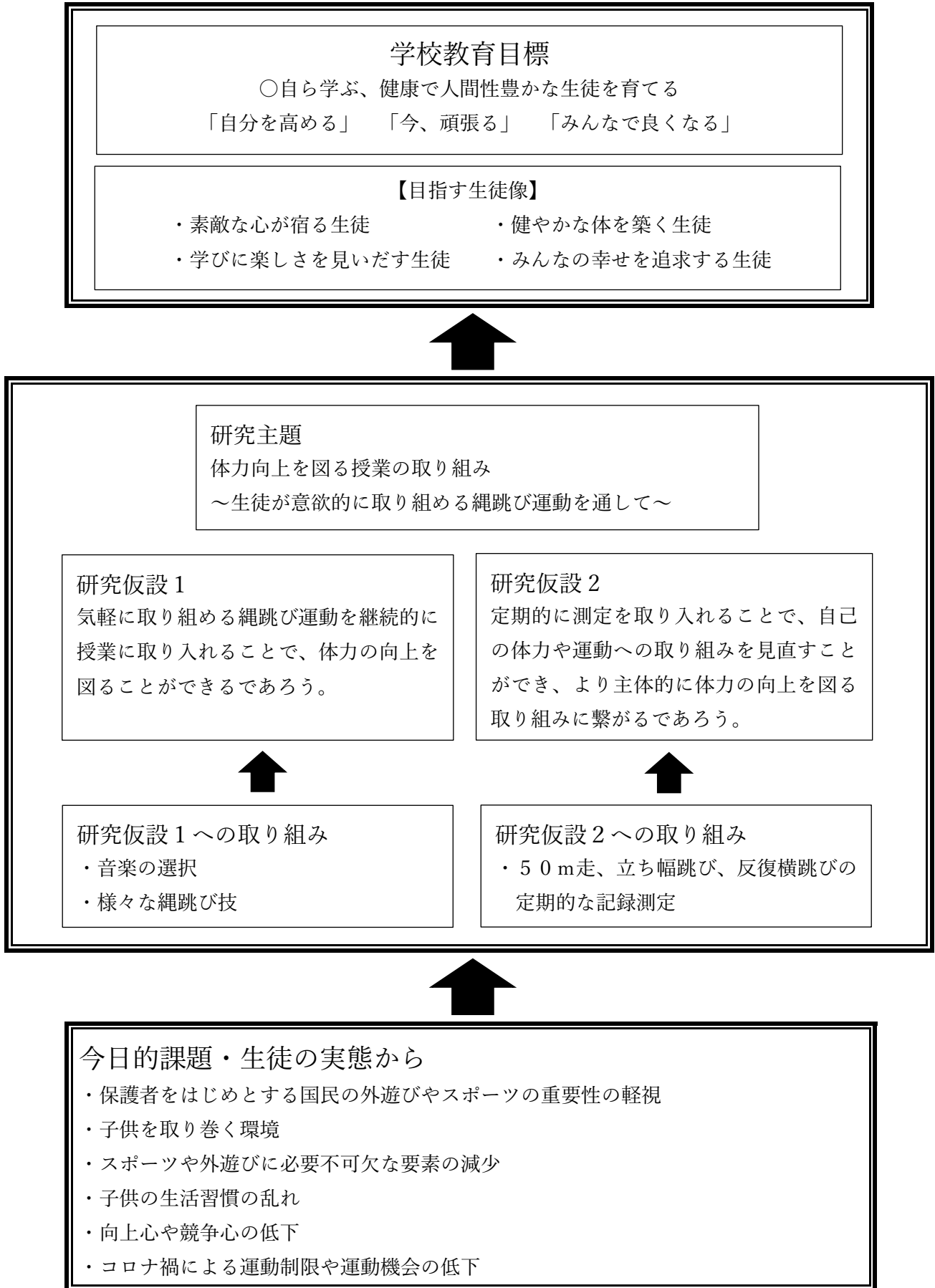
＜測定実施種目＞ 50m走、立ち幅跳び、反復横跳び

測定は新体力テストと同様の内容で行った。定期的に測定することで、前回の記録と比較する生徒の姿が見られた。

縄跳び運動で得られる効果

部位		鍛えられる筋肉
上半身	手首（腕）	総指伸筋、尺側手根筋、橈側手根屈筋
	お腹	<u>腹直筋</u> 、外腹斜筋
	背中	広背筋
下半身	お尻	<u>大殿筋</u>
	大腿（表）	<u>大腿四頭筋</u> 、腸腰筋、縫工筋
	大腿（裏）	<u>大腿二頭筋</u> 、 <u>半腱様筋</u> 、 <u>半膜様筋</u>
	ふくらはぎ	<u>下腿三頭筋</u> （腓腹筋、ヒラメ筋）

6. 研究の構図



## 7. 研究のまとめ

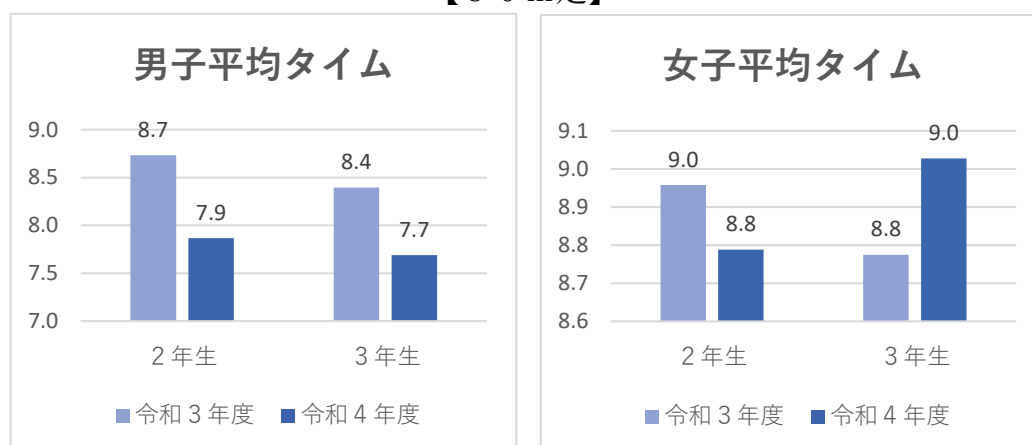
### (1) 仮説1 についての結果と考察

気軽に取り組める縄跳び運動を継続的に授業に取り入れることで、体力の向上を図ることができるであろう。

#### 【結果】

気軽に取り組める縄跳び運動をウォーミングアップとして毎授業に取り入れた。その結果、『50m走』『立ち幅跳び』『反復横跳び』で以下の結果が出た。

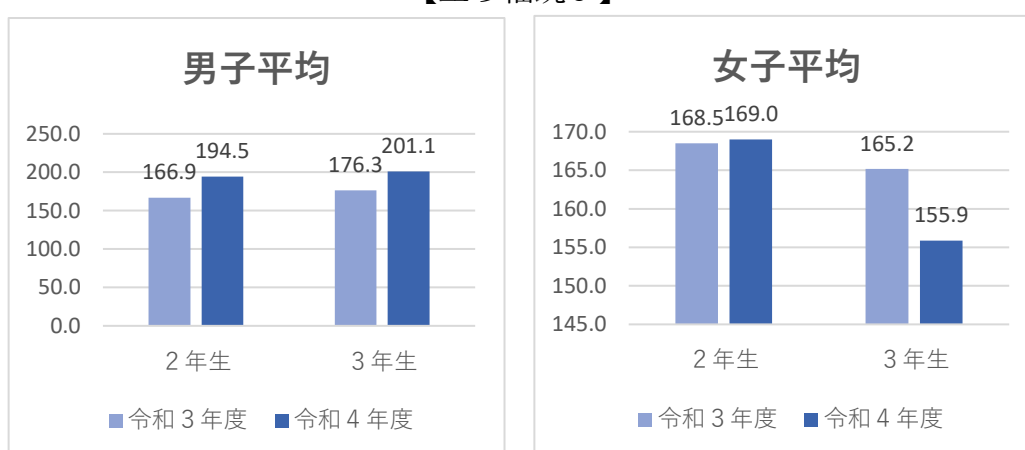
#### 【50m走】



50m走では、2、3年生男子と2年生女子の平均タイムが上がった。2年生男子の平均タイムが0.8秒、3年生男子の平均タイムが0.7秒、2年生女子の平均タイムが0.2秒上がった。3年生女子の平均タイムは0.2秒下がった。

全体の72.7%のタイムが速くなった。

#### 【立ち幅跳び】

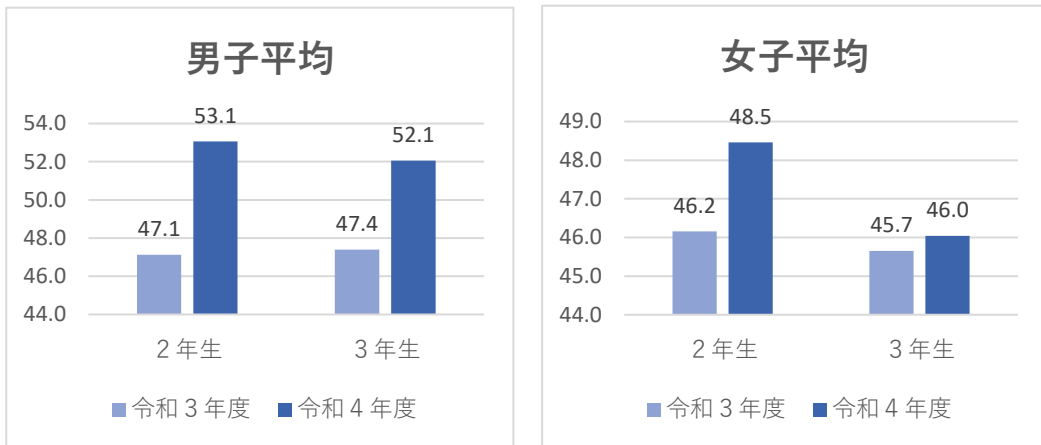


立ち幅跳びでは、2、3年生男子と2年生女子の平均記録が上がった。2年生男子の平均記録が27.6cm、3年生男子の平均記録が24.8cm、2年生女子の平均記録が0.5cm上がった。3年生女子の平均記録は9.3cm下がった。

全体の67.7%の記録が上がった。



## 【反復横跳び】



反復横跳びでは、2、3年生男女ともに平均記録が上がった。2年生男子の平均記録が6回、3年生男子の平均記録が4.7回、2年生女子の平均記録が2.3回、3年生女子の平均記録が0.3回上がった。

全体の69.8%の記録が上がった。

### 【考察】

学年や性別によって差はあったが、ほとんどの学年で記録の向上が見られた。その理由として、男子は縄跳びを跳ぶ際に意欲的に跳んでいる生徒が多く、2年生女子は、1回も引っかけからずに跳びきることを目標としている生徒が多かったためだと考えられる。一方で3年生女子は、1度引っかけると跳び始めるまでに時間がかかり、休憩をしている生徒が多かったように感じられ、その積み重ねの差が出たのではないかと考えられる。

最初の頃より縄跳びを跳ぶのが辛くなくなったと答えた生徒は全体の62%であり、体力が向上したと感じた生徒は全体の76%であった。縄跳びを跳びながら体力の向上を実感できた生徒も多かったのではないかと考えられる。

### (2) 仮説2についての結果と考察

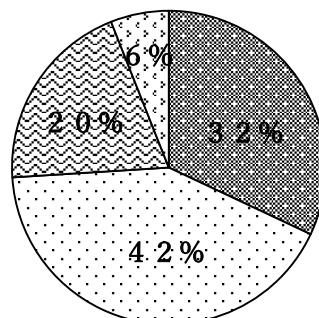
定期的に測定を取り入れることで、自己の体力や運動への取り組みを見直すことができ、より主体的に体力の向上を図る取り組みに繋がるであろう。

### 【結果】

生徒にアンケートを実施した。結果は下記の通りである。

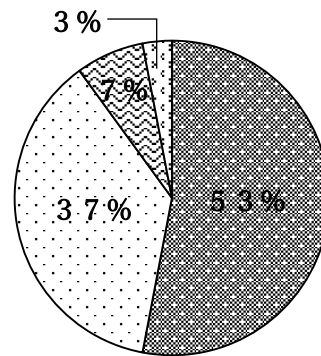
- ① 50m走、立ち幅跳び、反復横跳びの測定を通して、自身の記録や運動への取り組み方を見直すきっかけになった。

- そう思う
- どちらかといえばそう思う
- ▣ どちらかといえばそう思わない
- そう思わない



② これからも体力向上を目指して運動に取り組みたいか。

- そう思う
- どちらかといえばそう思う
- どちらかといえばそう思わない
- そう思わない



### 【考察】

アンケートの結果から、定期的に測定を取り入れることで、運動への取り組み方を見直すきっかけになったと答えた生徒は全体の74%であった。体力の向上を記録として残すことは、運動への取り組みを見直す良いきっかけになると考えられる。

## 8. 成果と課題

生徒の記述より ○成果 ●課題

- 音楽があったから楽しかった。
- 体力がついた。
- きつかったけど楽しかった。
- 引っかからないでずっと跳び続けるのが難しかったけど楽しかった。
- 最後まで引っかからずに跳ぼうと思いつつ頑張ることが出来た。
- 最初は大変で辛かったけど、だんだん慣れてきて少しずつ楽になった。
- 楽しかった。準備運動にはちょうど良かった。
- シンデレラガールは知っている曲だったので跳びやすかった。
- 最初の頃より疲れなくなった。縄跳び運動をやって体力がついたので、やって良かったなと思った。
- 皆が知っている曲でやりやすかったと思う。
- パーフェクトで跳べた時の達成感が最高だった。
- 曲をかけながら縄跳びをすることで、前よりもリズム感がついたし、記録更新もできたので嬉しかった。
- 気軽にできて体力が向上したのでとても良かった。
- 最初は疲れていたけど、続けるうちに疲れなくなっていて、持久力が向上していると思うのでこれからも続けていきたい。
- 最初はすぐに縄に引っかかって、難しいと思ったこともあったが、少しずつ縄に引っかかることも少なくなって、達成感が感じられて楽しかった。
- 家では自分から運動をしないから家でも取り組みたいと思った。
- 音楽を流しながら縄跳びをすると辛さを感じづらくなって有難かった。



- もう少し時間を短くしてほしかった。
- 一回も引っかからずに跳べなかったのが悔しい。
- 最初のアップとしてはとても良いと思った。でも、家で行うとあまり長く続かなかった。
- 跳び方を他の跳び方も入れたかった。
- シンデレラガールの曲がちょっと速いからもう少し遅い曲にほしい。(休憩時間が短すぎる等体力の問題のため)
- 難しい技をやるよりも簡単な「前跳び」や「後ろ跳び」を長い時間やり続ける方が大変で、体力がつくとわかった。1曲の中でいろいろな跳び方をするよりも、1曲ずっと前跳びをしていた方が体力がついて良いと思う。
- 縄跳びの曲の種類を増やしてほしい。
- 違う歌にしてほしい。(いろんなパターンがあった方が楽しくできる)
- 縄跳びは自分のペースで、一人で取り組みたい。
- 足首が痛くなる。
- 疲れる。

成果としては、縄跳び運動を通して、体力の向上を実感することができ、引っかからずに跳ぶことができた際には達成感を味わうこともできた。運動が得意ではない、好きではない生徒も縄跳びは気軽に取組めると感じている生徒が多かった。音楽を流しながらリズムに合わせて跳ぶことで苦痛を感じる生徒が少なく、楽しみながら体力の向上を図ることができたのではないかと考えられる。

課題としては、曲や跳び方の種類を増やすことで、生徒の意欲をもっと高められることができたと考えられる。曲が長く感じた生徒もいたので、時間の異なる曲を数種類用意し、達成感や体力の向上が実感できる場面を増やせばさらに良かった。

## 9. おわりに

本研究は、コロナ禍が続き運動制限がある中でも気軽に運動することのできる縄跳び運動を通して、生徒が意欲的に取組み体力向上を図ることを目的として取り組んできた。運動制限がある中だったが、縄跳びは密にならずに個人で取り組むことができた。音楽を流すことで意欲的に運動をすることができた生徒も多いと感じている。

部活動以外で体を動かす習慣が減ってきているが、縄跳び運動は、縄跳びさえあれば気軽にいつでもどこでも取り組むことができる運動だと考えられる。今回の取り組みで、少しでも日常生活の中で運動をしようと思う生徒が増え、体力の向上を図るとともに運動の楽しさや心地よさを実感できるきっかけになればと思っている。