

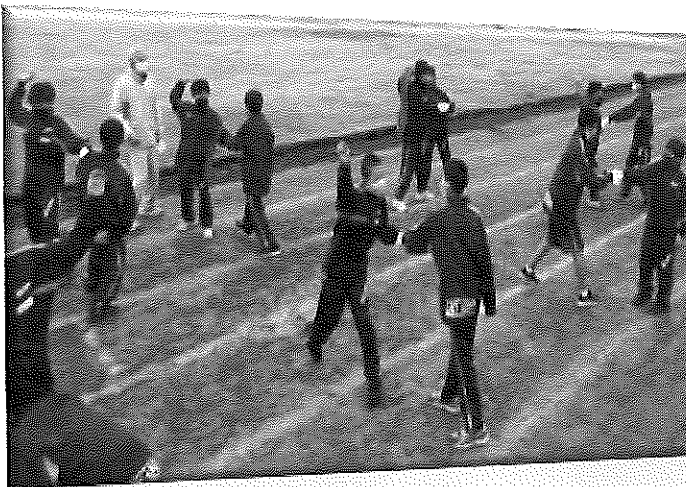
令和5年度 第73次印旛地区教育研究集会

保健体育中学校研究発表

【研究主題】

体の巧みな動きの習得を目指した

運動への取り組み



佐倉市立白井西中学校

保健体育科

1 研究主題

「体の巧みな動きの習得を目指した運動への取り組み」

2 主題設定の理由

コロナ禍での体育活動において、実施種目や内容の制限、部活動の実施時間の削減など、様々な活動が大幅に制限され、運動を行う機会が少なくなっている。

感染状況が落ち着いた時に実施したバレーボールやソフトボールなどの球技の授業では、体の動かし方に課題のある生徒が多かった。バレーボールやソフトボールにおいては、柔軟な動きが重要であり、種目特有の楽しさを味わうためにも技術の習得は必要不可欠である。生徒が運動している様子から、「ボール操作を行う際の柔軟性」や「ボールを投げる動作」に関係する体の巧みな動きに課題があると感じた。

巧みな動きを高めるためには、人や物の動きに対応してタイミングよく動くこと、バランスをとって動くこと、リズムカルに動くこと、力を調整して動くことができる能力を高めることなどをねらいとして行う運動が必要である。

それらを踏まえ、毎年実施している体力テストにおいて、本校の大きな課題である投力に重点を置き、球技の単元でのコーディネーショントレーニングや投げる動作を多く取り入れることにした。これらを取り入れることで、自然と体が覚え、目的に合わせて正確に、素早く、なめらかに動かすことができるようになると考え、本主題を設定した。

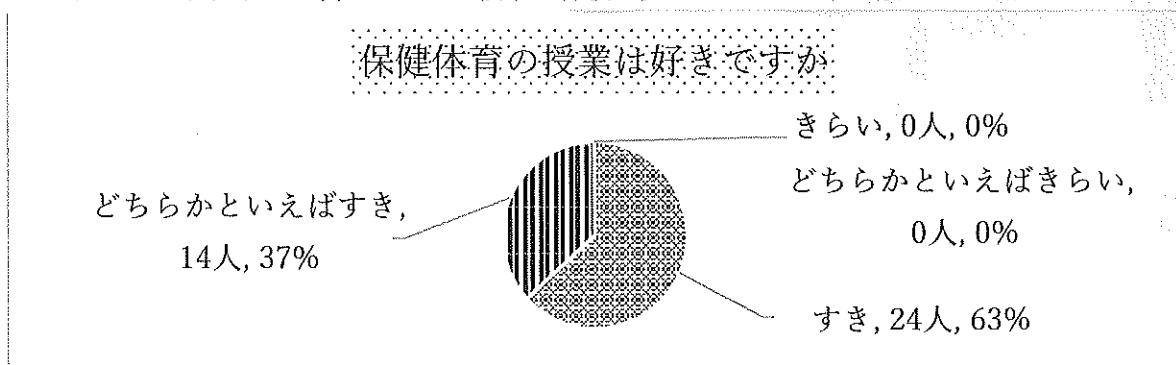
学習指導要領では、「コンピューターや情報通信ネットワークなどの情報手段を積極的に活用して、各分野の特質に応じた学習活動を行うよう工夫すること」とある。この流れの中で、日常生活の様々な場面でICTを活用することが多くなっているため、情報や情報手段を主体的に選択し、活用していくための基礎的な資質としての「情報活用能力」を身につけ、情報社会に対応していく力を備えることがますます重要である。繰り返し学習による知識の定着や習熟を図る際にICTを効果的に活用し、より深い理解を促すようにしていくことも必要になってくる。

今回の授業では、ペア学習の際に、ICTを活用することで、自分の動作がどのようになっているかイメージできない生徒にとって、動作を見ることができると技能の向上につながりやすいと考え実践した。また、自分や仲間の姿を視覚的に捉えて、感じたことを伝え合ったり、コミュニケーション能力を高めたりすることで、対話的な学習にもつながると考えた。

<生徒の実態>

本校は、各学年3学級、全校生徒272名（男子148名、女子124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。

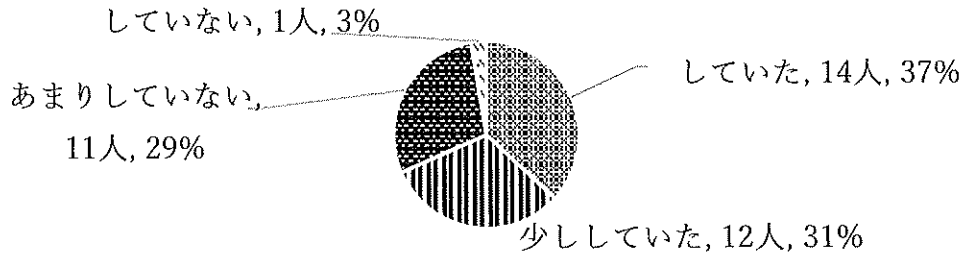
アンケートより、小さい頃にボールを投げる経験が少ないこともわかる。



2.上記の理由を教えてください。

- 楽しいし、体力がつくから
- 体を動かすことがたのしいから
- 上達を感じるのが楽しいから
- 普段生活で大事なことが学べるから
- 勉強の後のリフレッシュになるから
- 体育は好きだけど苦手なスポーツもあるから

小さいころからボール遊びをしていましたか



3 研究のねらい

球技単元でのコーディネーショントレーニングや投げる動作を多く取り入れることで、体の巧みな動きの習得をし、投力の向上を図る。

4 研究仮説

仮説（1）

球技の単元ではボールを投げる動作を導入でとり入れ、継続していくことによって、体の使い方を覚えて投力の向上につながるだろう。

仮説（2）

定期的な測定を取り入れることで、自身の課題を把握し、記録更新に向けて主体的に取り組むことへつなげることができるだろう。

5 研究計画

時期	研究内容
4月	研究の方向性についての検討 研究次第検討
5月	研究次第決定 研究計画立案
6月	研究計画決定 研究仮説の検討
7月	研究仮説決定
8月	紙上提案
10月～3月	授業実践 実践データ集約
4月～5月	授業実践の考察
6月～7月	研究のまとめ
8月	研究発表

6 具体的な取り組み

【正しい動作を身につけるための基本動作の指導】

ボールを投げるということを理解させるためにボールを遠くに投げるための動きの練習を行った。

☆具体的に指導したポイント☆

○肘は肩と同じ高さまであげる ○肘の使い方 ○体重移動 ○左手の使い方

○腕の振り方一つずつなぜ大切なのか説明を行う。

【肘は肩の高さまであげる】については肘が肩よりも下がってしまうと腕の振り幅が小さくなってしまいます。押し出すような投球フォームになってしまう。

【肘の使い方】については野球経験者ではない人が一番できないのがこの部分。本来は肘から先に来て最後に手がくるのだが、手が先に来てしまうことが多い。肘が出てくることでしなりが生まれてボールを遠く、強く投げることができる。

【体重移動】については後ろに溜めたパワーを前にもってくることでボールに力が伝わり、より強いボールが投げられるようになる。

【左手の使い方】については「左手をしっかりと引いてくる」という部分に特に焦点を当てて練習を行う。ゴムを引っ張って離れたときに真ん中に向かってゴムは縮小する。この原理と近いものがあり、投球動作では真ん中に集めたパワーを回転動作と一緒に行うことで力が発揮できる。

【腕の振り方】については特にフィニッシュの部分を中心に練習を行った。

最後左の腰の懐までしっかりと振ることで可動域が広がりボールに力が伝わる。

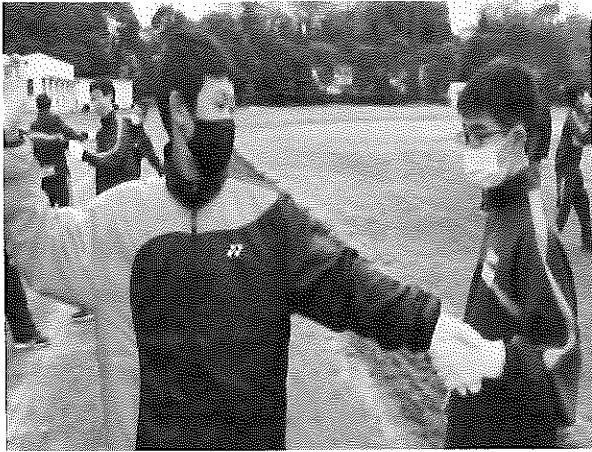
【練習方法】

- ・基本の形は左手を前に出し、肘を肩の高さまであげた状態で投げるようにした。
- ・練習ではタブレットを使用して自分の投球フォームをチェックしながら行っている。



【左手の使い方】

左手で手をつなぎ、左手を引くと同時に腕を出す。という練習。(この時はまだコロナ対策期間だったので軍手を着用) 投球動作をする側は強く左手を引くと同時に肘を出すように指示をした。サポート側は力を抜くのではなく少し力を入れながら引っ張られるようにしている。入れ替えのタイミングを掴み、強く引くことで力強い動きの習得を目指している。



【肘の使い方の練習】

2人組で行う。基本動作の形にしてプレーヤーはタオルを持つ。サポーターはタオルが張るくらいにストレスをかけて持った状態にする。投げるタイミングで肘から先に出してくる。サポートの人は少し力をいれて持つことで手首が遅れて出てきて肘から出てくるようになる。これを10回1セットで行い、10回目はタオルを離して投げ切る。これを毎回行うことで腕のしなりを身に着ける。

※写真がないので動画参照

【体重移動の練習】

2種類の練習を行った。

- 「写真1」はタオルを使った練習。体重を後ろに残した状態でフィニッシュに体重を前に移動して投げるといった動作。
- 「写真2」も目的は同じであるが一人で体重移動できるようにステップをして投げる。

【写真1】①



【写真1】②



【写真1】③



【写真2】



※写真2については動画参照

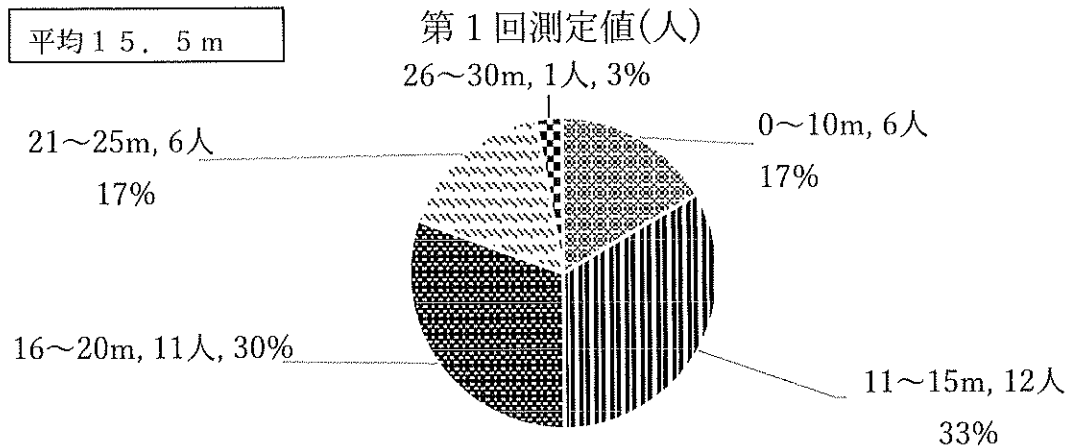
軸足に体重を乗せて、2ステップしてから体重移動をして投げる練習。

7. 研究のまとめ

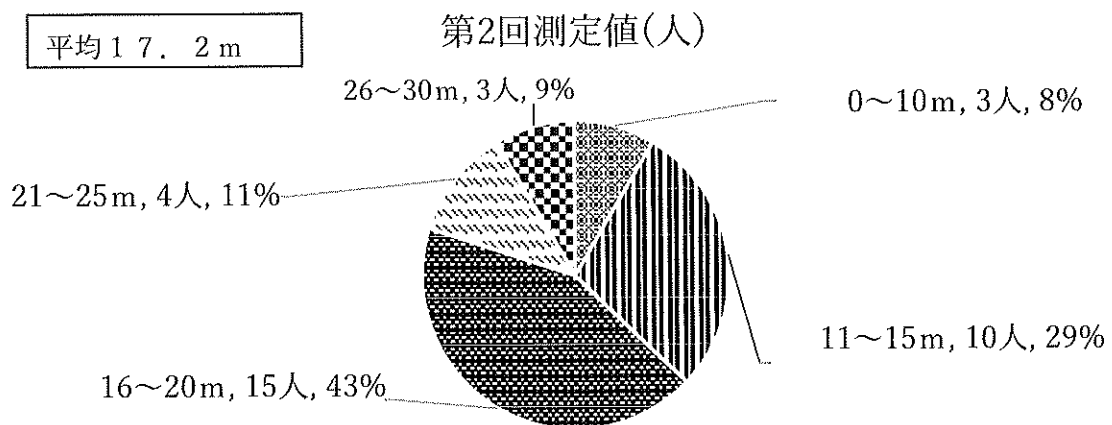
(1) 仮説1についての結果と考察

球技の単元ではボールを投げる動作を導入でとりいれ、継続していくことによって、体の使い方を覚えて投力の向上につながるだろう。

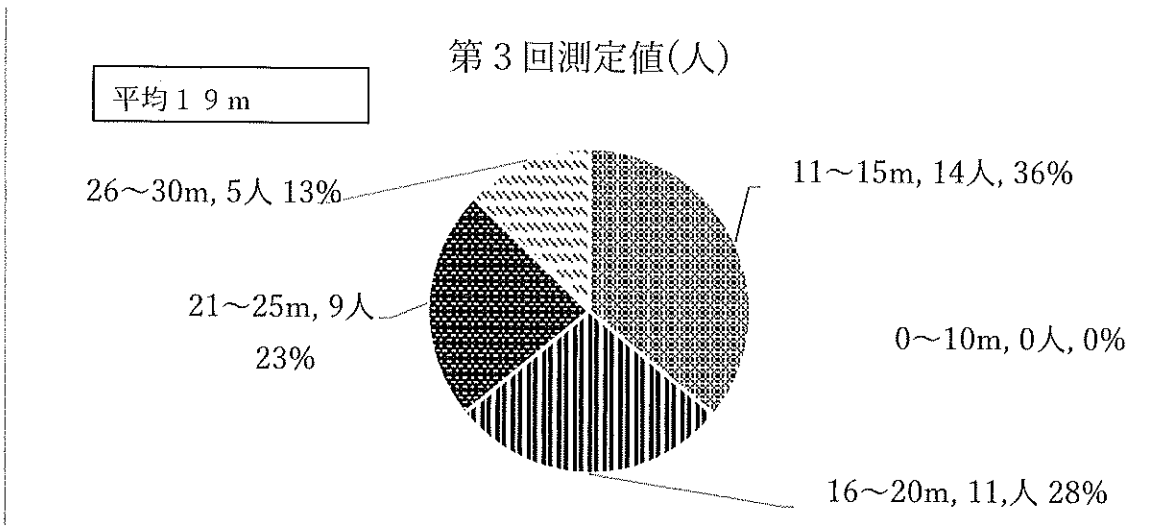
【結果】



第1回目の測定では、何も指導しない状態で個人のそれぞれの投球フォームで測定を行った。結果は、16m以上の記録を投げた生徒が50%で、昨年度の全国平均の21mに達しているのは17%であった。



第1回の測定を終えたあと【正しい動作を身につけるための基本動作の指導】5つのポイントで(○肘は肩と同じ高さまであげる ○肘の使い方 ○体重移動 ○左手の使い方 ○腕の振り方)1時間指導を行い、導入の時間を使い練習を行った。第2回(2月①)の測定の結果は、16mを超えた生徒が63%、全国平均の21mを超えた生徒は20%というように指導と練習の成果が表れている。また、26mを超えた生徒も増えた。



第3回測定2月②の結果は、16mを超えた生徒が64%、全国平均の21mを超えた生徒は36%、26mを超えた生徒が13%、そして10m以下の生徒が0%となった。第2回に増して指導の成果が表れたことになる。

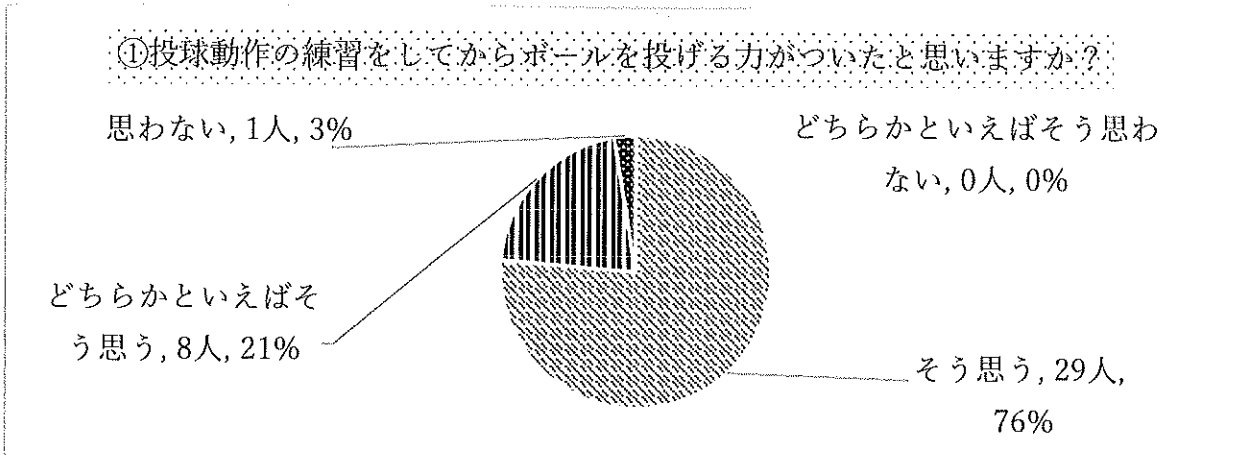
【考察】

何も指導していない状態で個々の投球フォームでの測定から【正しい動作を身につけるための基本動作の指導】(○肘は肩と同じ高さまであげる ○肘の使い方 ○体重移動 ○左手の使い方 ○腕の振り方)を行い短い時間の練習を続けた後、3回の測定を終えてほとんどの生徒は記録の伸びがみられ、16mを64%の生徒が越えることができた。21m以上投げる生徒が20%から36%へと増えている。最初の測定からの伸びをみると平均の伸び率は第1回測定の平均15.5mから第3回測定の平均19mと実に3.5mとなり、成果は確実に出ていているといえる。

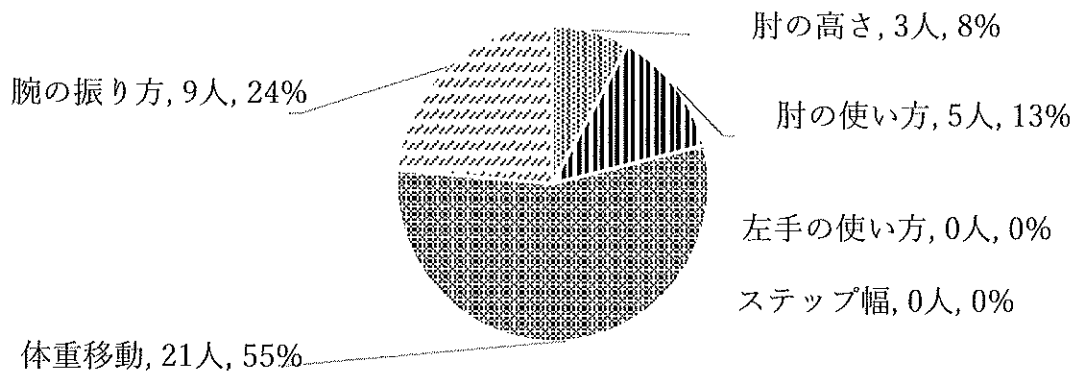
(2) 仮説2についての結果と考察

定期的な測定を取り入れることで、自身の課題を把握し、記録更新に向けて主体的に取り組むことへつなげることができるだろう。

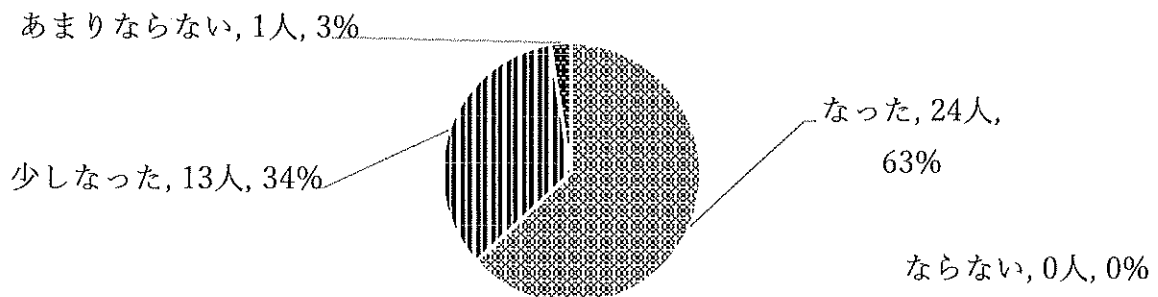
【結果】



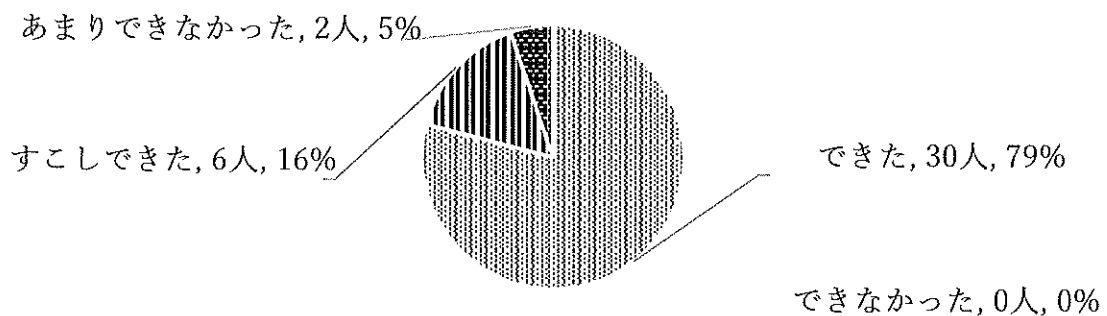
②投球動作の中で一番大事だと思うものを一つ選んでください



③ボールを投げることが楽しくなりましたか



④遠くに投げるために自ら活動できましたか



⑤ボールを投げるときに一番重要なことは何ですか？

- 怪我をしないこと
- 体重移動腰の回転を使って、遠くに投げることを意識すること
- 肘の高さや体重移動に気をつけて、相手の胸をめがけて投げることを意識したい
- フォームや体重移動など、学んだことをいかして活動していくこと
- 絶対に人に危害を加えないように注意すること
- 体育で見つけた悪い癖を修正し、活動していくこと
- 体育で習った肘の高さや体重移動に気をつけて活動していくこと
- もっと形を整った正しいフォームで投げたい

【考察】

①～⑤のアンケートからわかるように投球動作の練習をしてからボールを投げる力がついたかという質問に、力がつくと応えた生徒がほとんどだった。投球動作の5つのポイントが重要なことを理解し、自分が習得できていないポイントを今後も意識しながら活動していきたいという気持ちが高まっている。また、測定の回を重ねるたびに記録が伸びたことで投球動作の練習を行うことが楽しいと感じる生徒が多く、授業にも自ら意欲的に活動できたようだ。

8. 成果と課題

投球動作の習得については単元の中でというよりは投球に特化した取り組みを行った。約3か月の検証ではあったが、確実に成果は出ている。このように投球動作にフォーカスを当てて活動させることによって一時的ではなく体に投球動作を覚えさせることが可能であると感じた。また、測定を定期的に行うことで記録が伸びるにはどのように投げればいいのかを考え工夫する姿が多くみられた。練習→実践→結果のサイクルを行うことで生徒の意欲の向上にもつながることも実感できた。

中学校の保健体育の授業では、様々な単元があり各単元10時間程度の中で指導をしていかなければいけない。その中で体の使い方を覚え、投力を向上させるには厳しい環境にあるともいえる。いかに単元の中でのコーディネーショントレーニング等を取り入れて体で覚えさせていけるのがカギになると感じた。

9. おわりに

本研究を行って感じたことは、ポイントを絞って丁寧に指導・練習することによって記録の向上や体の使い方の改善につながると感じた。測定結果をみればわかるが、測定ごとに平均1.5m以上記録が向上している。正しい動作を身に付けて繰り返し練習することで効果が出るのがわかった。

最後に余談にはなるが、今回2種類のボールで練習、測定を行った。一つは体力テストなどでも使用する硬くて大きめのボール。もう一つは練習用の柔らかくて少し小さめのボールである。同時期に二つのボールで測定をしたが、練習用のボールのほうがはるかによい記録であった。これはしっかりとつかめるかどうかの違いなのだと思う。掴むことができないと手のひらに乗せて投げるようになってしまい、リリースの時の最後の手首のスナップや指先でボールを押し込むことができずに本来の力が発揮できないのだと考える。ハンドボールの記録が低い＝投げるのが苦手と一概に判断することもできないと感じた。

