

令和5年度 第73次印旛地区教育研究集会

保健体育科 紙上提案

四街道市立千代田中学校 保健体育科

1 研究主題

「基礎体力の向上を目指す、サーキットトレーニングを用いた指導の工夫」
～遊・友スポーツランキングを活用して～

2 主題設定の理由

コロナ禍における運動機会の制限や、スクリーンタイム増加などの生活習慣の変化もあり、運動をする機会が少なくなっている。そのため、普段の授業を行っていても、基本的な運動動作ができない生徒、持久力がなく授業についていけない生徒が見受けられる。体育活動を行う上で基礎体力の向上は最も重要であり、サーキットトレーニングを活用することで基礎的な運動能力が身につき、体力向上につながると考えた。また、遊・友スポーツランキングを取り入れ、生徒が主体性を持って運動に取り組み、活動の充実につながると考え、本主題を設定した。

3 研究仮説

仮説(1)

授業の導入でサーキットトレーニングを取り入れることによって、総合的な基礎体力の向上につながるだろう。

仮説(2)

遊・友スポーツランキングの計測を定期的に取り入れ、目標値を設定させることで運動に参加する意欲を高めることができるであろう。

4 研究計画

時期	研究内容
令和5年度	
4月～5月	研究主題の検討・決定
6月	研究仮説の検討・決定
7月	遊・友スポーツランキング 計測①
8月	紙上提案
10月～3月	授業実践 遊・友スポーツランキング 計測②
令和6年度	
4月	遊・友スポーツランキング 計測③ 実践データ集約
5～7月	授業実践の考察 研究のまとめ 提案資料作成
8月	研究発表