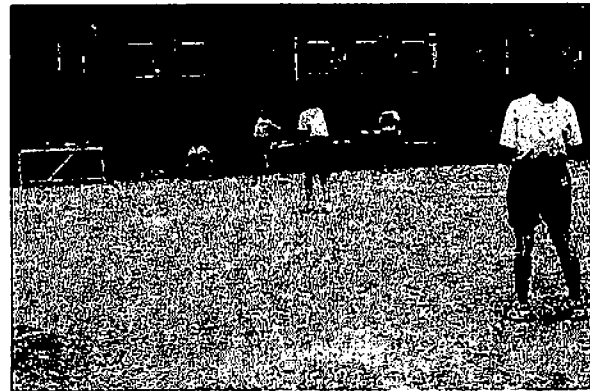
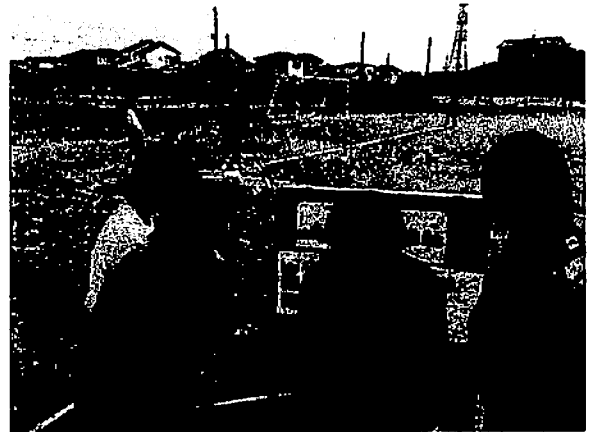


# 平成 29 年度 第 6 7 次印旛地区教育研究集会

## 保健体育中学校研究発表

### 研究主題

グループ活動を通して、自主的に動ける生徒の育成  
～球技（ベースボール型）の学習を通して～



八街市立八街北中学校

## 1 研究主題

グループ活動を通して、自主的に動ける生徒の育成  
～球技（ベースボール型）の学習を通して～

## 2 主題設定の理由

### (1) 今日の課題から

運動への関心や自ら運動する意欲、各種の運動の楽しさや喜びを味わえるよう自ら考えたり工夫したりする力、運動の技能や知識など、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力が十分に図れていない。また、積極的に運動する子どもとそうでない子どもの二極化への指摘や、子どもの体力の低下などが深刻な問題となっている。

そこで保健体育科の授業では、まず学習意欲を高めるため、グループ活動を取り入れてコミュニケーション能力を向上させる。そして「教え合い」「学び合い」を自主的に行い、運動技能の習得につながるよう本主題を設定した。

### (2) 学習指導要領の観点から

学習指導要領において保健体育科の目標として、「心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。」ことを目標としている。「生涯にわたって運動に親しむ能力」とは、それぞれの運動が有する特性や魅力に応じて、その楽しさや喜びを味わおうとするとともに、構成に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画するなどの意欲や健康・安全への態度、運動を合理的に実践するための運動の技能や知識、それらを運動実践に活用するなどの思考力、判断力を指している。これらの資質や能力を育てるためには、体を動かすことが、情緒面や知的な発達を促し、集団的活動や身体表現などを通じてコミュニケーション能力を育成することや、運動の楽しさや喜びを味わえるよう基礎的な運動の技能や知識を確実に身につけるなどの学習をバランスよく行うことが重要である。

このことから、体育実習においては、コミュニケーション能力の育成を図り、生徒同士の関わりをもとに、基本的な運動の技能を確実に身につけ、運動が「できる」喜びを味わうことができる学習が必要であろうと考えた。その結果、より積極的に運動に取り組む姿勢が身につく、「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力」の育成が図れるのではないかと考え、本研究主題を設定した。

### (3) 生徒の実態から

八街市内の生徒（1183名）の傾向として、素直で明るい生徒が多く、運動や体を動かすことに対して積極的な生徒が多い。運動が苦手であると感じている生徒も存在するが、そのような生徒の努力する姿もみることができる。体育係を中心に呼びかけ合い、進んで準備運動や用具を準備する姿が見られる。

八街市内の中学校で体育の授業についてのアンケートを行ったところ、体育の授業が好きと答えた生徒は60%にとどまり、一般的な水準よりもやや低い傾向にある。加えて、自ら考えたり工夫したりしている生徒は57%であることから、友達の意見を聞くことはできるが自らアドバイスや気づきを伝えることは不得意なことが分かった。

今回の研究は八街市全体で取り組み、八街市全体の体育向上に繋がりたいと考えた。その中でも本校は球技（ベースボール型）のソフトボールを中心に組み組んだ。体育の授業において、多く取り組んでいるのが球技である。小学校の体育の授業においてもティーボールは行っており、一般的な特性に触れ、ベースボール型の球技を行う楽しさや喜びを味わうことができた経験がある。2年次の授業では、バッティング練習やキャッチング練習を多く取り入れ、ボールになれるために運動をしてきた。また、ゲームでは、ワンベースゲームを中心に行い、点を取る喜びやアウトにできたときの喜びを味わっている。しかし、これまでの経験から運動やベースボール型種目に苦手意識のある生徒もいる。特に、ベースボール型に慣れ親しんでいない女子生徒は、ボールを捕ることに恐怖感を持っていたり、バットでボールを打ったりする技能は難しいと感じている。苦手意識を感じている生徒が主体的に取り組んでいけるような学習を仕組まなければならない。以上の理由から球技（ベースボール型）を選んだ。

#### (4) 学校教育目標から

他を思いやる心を育て、自ら進んで行動できる生徒の育成

- 1, 基礎学力を確実に身につけることのできる生徒
- 2, 自らを律することのできる生徒
- 3, 思いやりの気持ちを行動に表せる生徒
- 4, 自分で考え判断し行動できる生徒

という目標、生徒像から、本主題を設定した。

### 3 研究のねらい

授業においてグループ活動を取り入れることで、コミュニケーション能力を向上させ、学習意欲を高める。自主的な「教え合い」「学び合い」を通して、運動技能の習得につなげたい。

### 4 研究仮説

#### 仮説 1

グループ活動を取り入れることで、コミュニケーション能力が向上し、学習意欲が高まるであろう。

体育の授業では、体を動かすことが好きな生徒が多いが体育を苦手とする生徒もいる。また、単元によって好き嫌いもあるので情意面の低下や技能面の向上がみられないことがある。したがってまず取り組むべき事は単元の楽しさや面白さを実感させることも大切だが、コミュニケーション能力を向上させ、体育そのものをより好きにさせていくことが大切であると考えた。その手立てとして他の生徒と関わりをもてるグループ活動を取り入れることでコミュニケーション能力が向上し、学習意欲が高まるであろうと考えた。グループでもチームとしてのグループや少人数でのグループなど単元や場面によって変えていく。グループ活動をより活発化させるため意図的な話し合いの場を設けたり、チームごとに作戦ボードを用意して書き込めるようにしたりしてコミュニケーション能力の向上から学習意欲が高まり、「教え合い」「学び合い」に繋がるであろうと考えた。

#### 仮説 2

自主的な「教え合い」「学び合い」が活発になることで、運動技能の習得につながるだろう。

仮説1の結果、コミュニケーション能力が向上し、学習意欲が高まれば、自主的に「教え合い」「学び合い」を行い、運動技能の習得につながると考えた。グループの中では種目を得意としている生徒や苦手としている生徒がいるが、どの生徒も「教え合い」「学び合い」ができるように学習カードや意見交換の場面を設定することでより活動が活発になるのではないかと考えた。また、学習の終わりには、今日の「アドバイス言葉」で良いものがあつた場合はみんなで共有し、技能の習得に繋がられるようにしたい。

5 研究計画

	時 期	実践内容
1	平成28年4～5月	実態調査 研究主題の検討・決定
2	平成28年6～7月	紙上提案資料作成
3	平成28年8月	印教研 紙上提案
4	平成28年10月～平成29年5月	アンケート実施① 授業実践（小学校・各中学校） アンケート実施② 授業実践（小学校・各中学校）
5	平成29年6月～7月	アンケート実施③ アンケート集計 提案資料作成

6 仮説への具体的な取り組みについて

【仮説1】

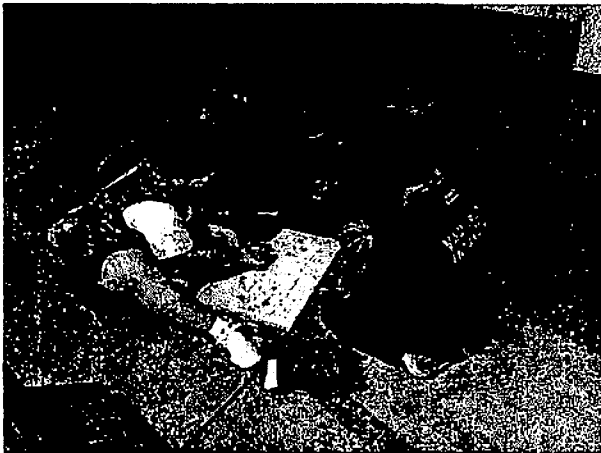
グループ活動を取り入れコミュニケーション能力を向上させるために以下の手立てを行う。

①グループの構成

グループ活動をより充実させるために話し合いをまとめられる生徒や情意面が高い生徒・技能面が高い生徒・苦手とする生徒を均等にグルーピングする。

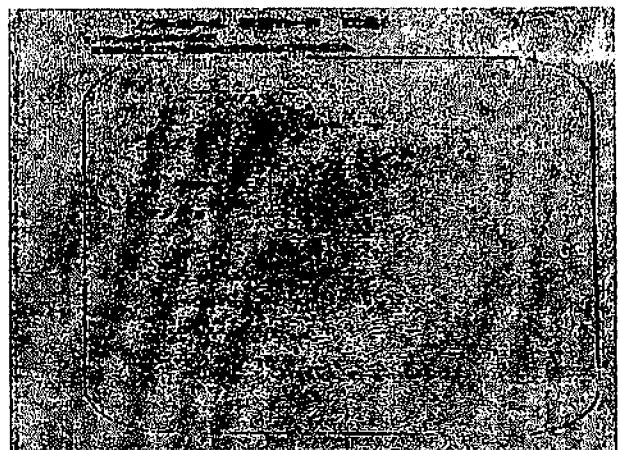
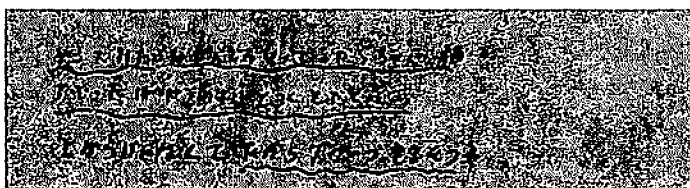
②話し合い活動を意図的に設ける。

コミュニケーション能力の向上を図るために話し合い活動を意図的に設け、良かったところやアドバイスを言えるようにする。（作戦会議）



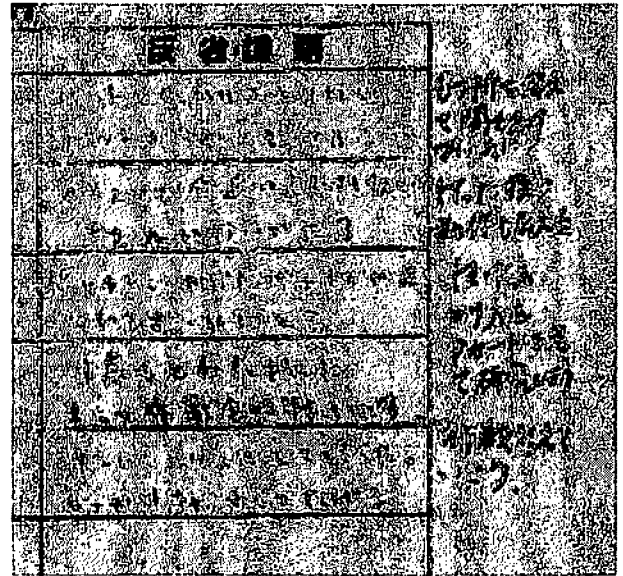
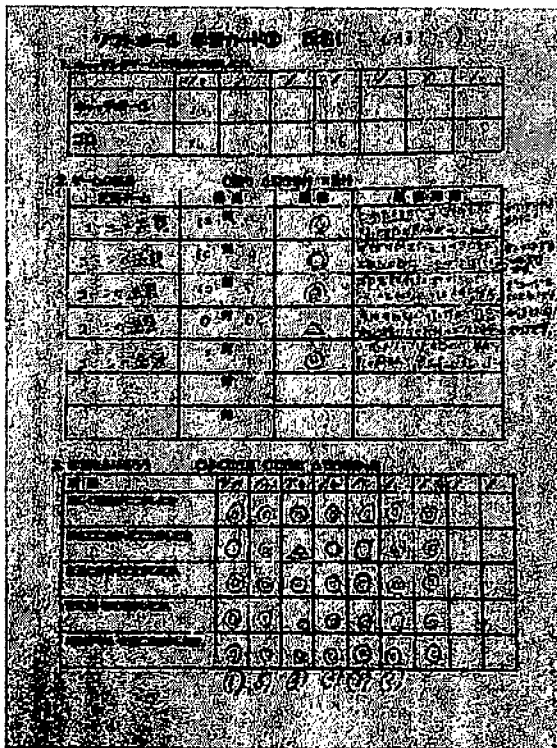
③ワンポイントアドバイスカード

発表が苦手な生徒も意見が言えるようにワンポイントアドバイスカードを用意し書き込めるようにする。



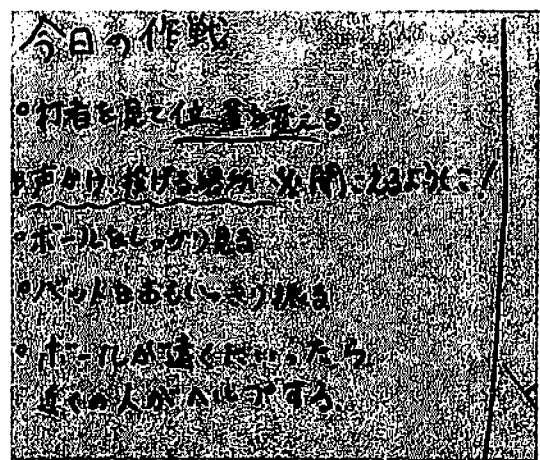
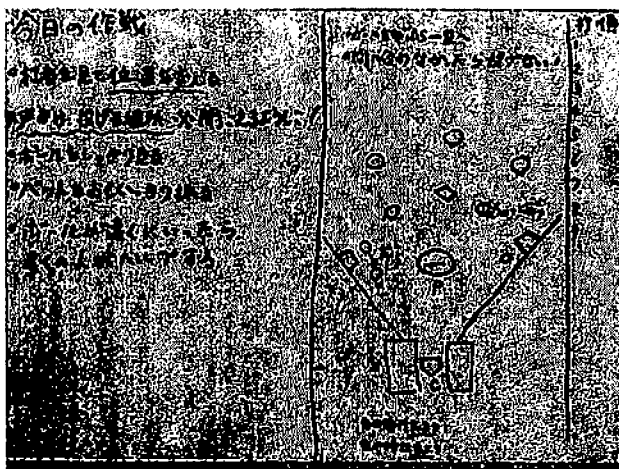
#### ④学習カードの活用

学習カードを活用し「教え合い」「学び合い」をより活発にさせる。毎時間の反省と課題から目標をもたせるようにする。

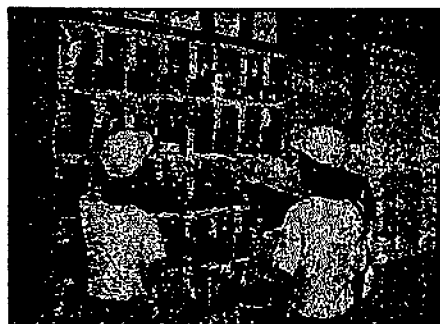


#### ⑤ボードの活用

グループでの話し合いがより活発になるように大きいホワイトボードを用意し、作戦会議や図で説明できるようにする。



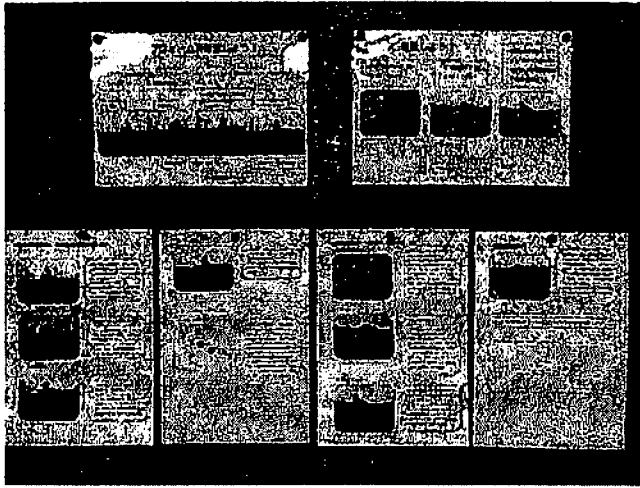
小学校と連携して、小学生の段階からグループ活動を通してコミュニケーション能力の向上を図り、学習意欲を高める。さらに「教え合い」「学び合い」を積極的に取り入れて自主性を育む。



【仮説2】

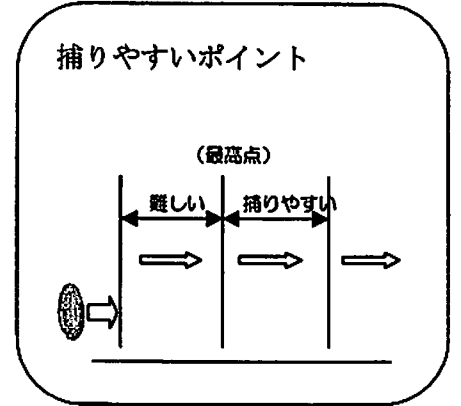
自主的に「教え合い」「学び合い」を活発にするために以下の手立てを行う。

①課題解決に向けてポイントの書いてある学習カードをボードに貼り仲間と共有させながら解決を図る。

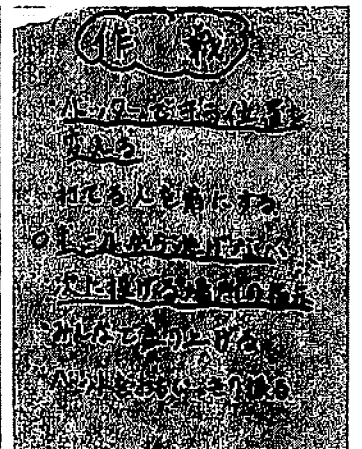
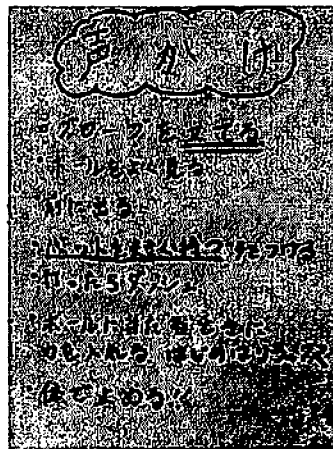
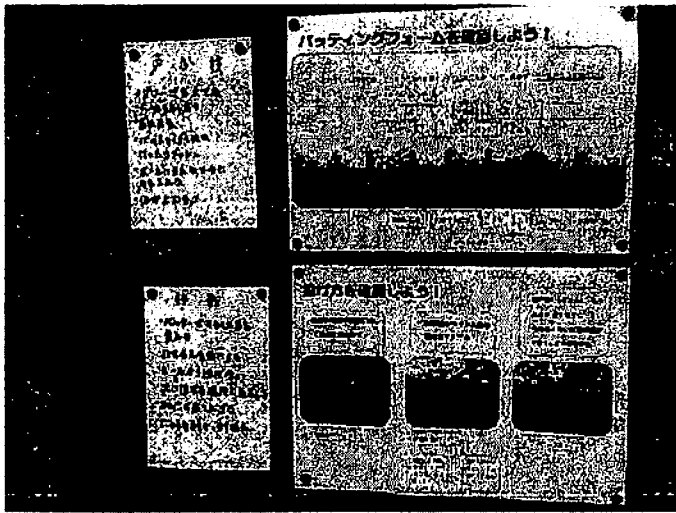


＜コースによるミートポイントの違い＞

(右バッターの場合)



②毎時間良かった作戦やアドバイスの言葉をボードに書き共有できるようにする。



③視聴覚機器を活用する。バッティングやキャッチングをチームで撮り合い改善していくようにする。



7 研究のまとめ

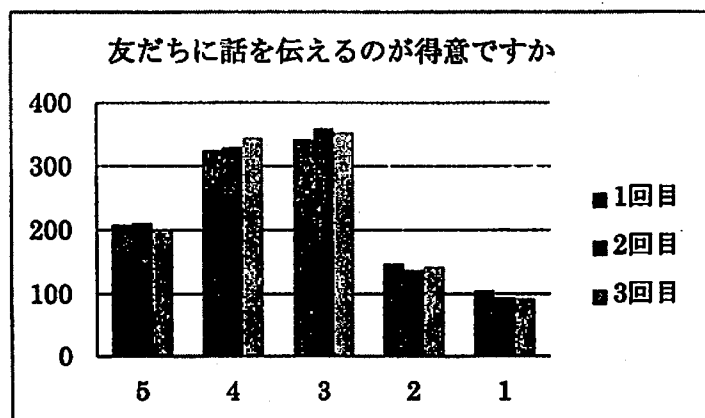
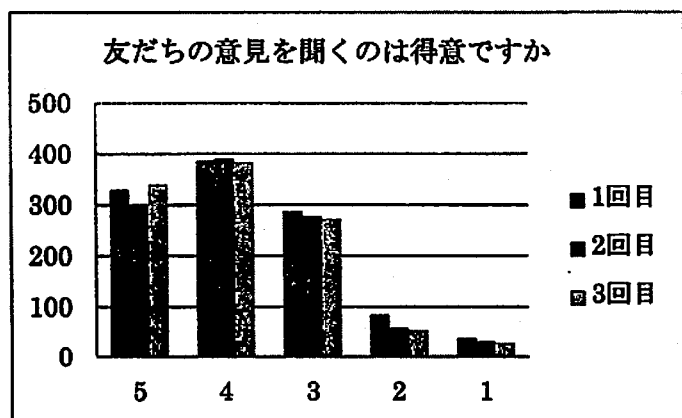
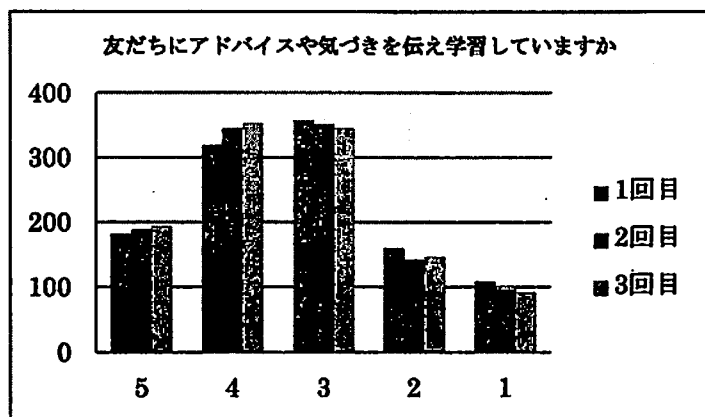
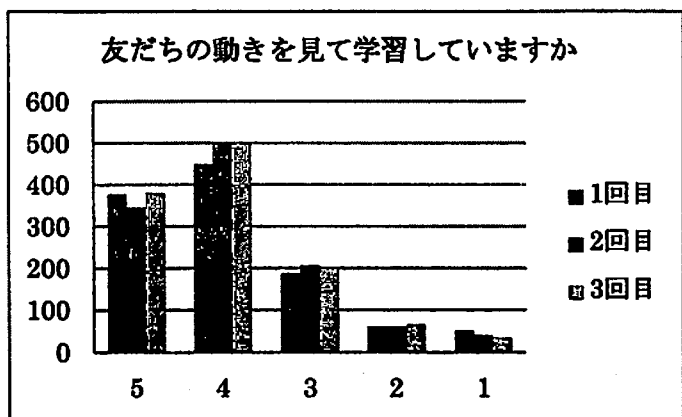
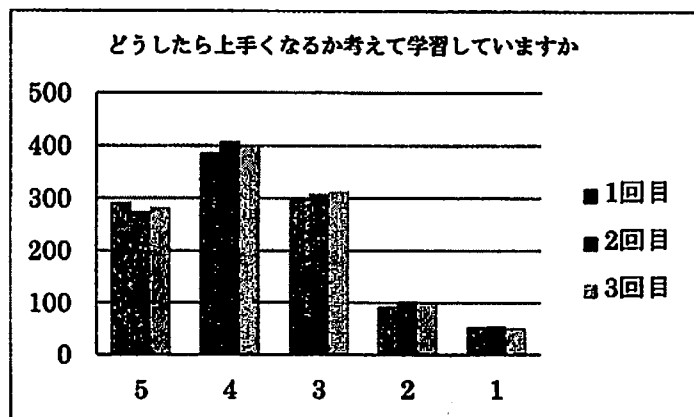
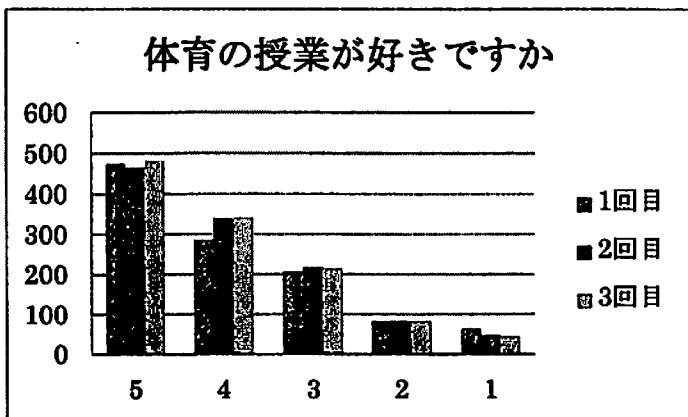
(1) 仮説1からの結果と考察

グループ活動を取り入れることで、コミュニケーション能力が向上し、学習意欲が高まるであろう。

【結果】

下記のグラフから、グループ活動を積極的に取り入れることで、友だちにアドバイスや気づきを伝える機会が増えていることがわかる。そのため、コミュニケーション能力が向上し、友だちからの意見を素直に聞き入れることが出来るようになった。また、運動が苦手だった生徒も友だちと一緒にいる事で学習意欲が向上することが明らかになった。

調査対象：八街市内中学生（1183名）



【考察】

学習後のアンケートからグループ活動を行うことで、互いに「教え合い」「学び合い」等、生徒の自主的な活動が増えたように思える。また、苦手意識をもっていた生徒も自分の役割を果たすために練習を工夫して行うようになり、得意な生徒に聞いて教わる場面が増えたと考えられる。意図的にグループを作ることで「教え合い」「学び合い」がより効率良く行われたと感じる。

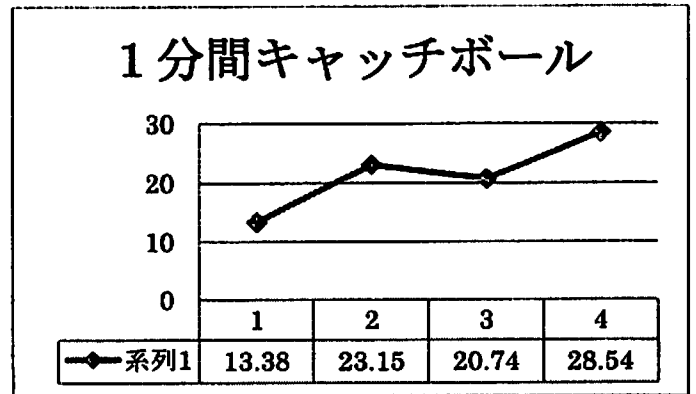
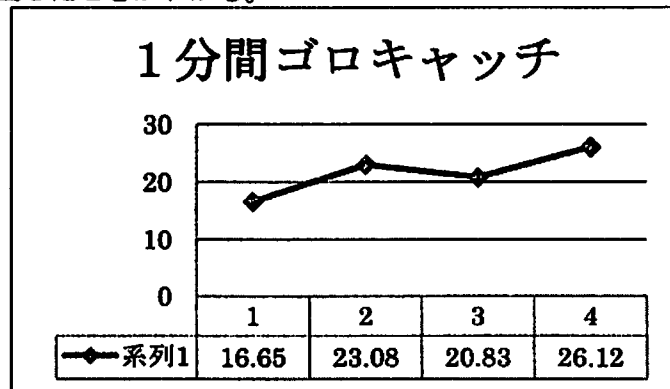
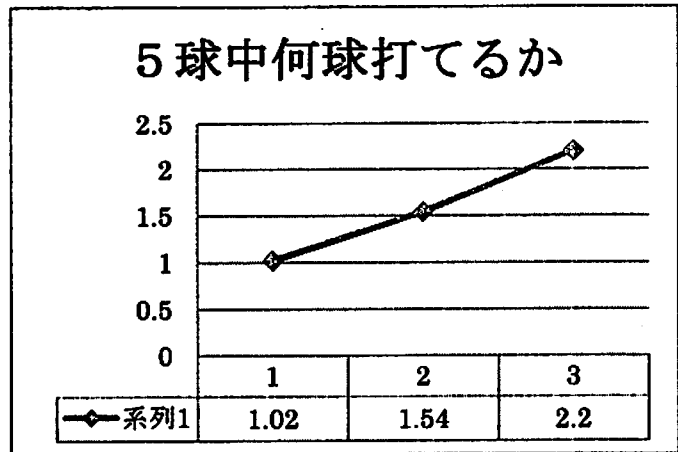
(2) 仮説2からの結果と考察

自主的な「教え合い」「学び合い」が活発になることで、運動技能の習得につながるだろう。

【結果】

仮説1より、生徒の自主的な「教え合い」「学び合い」が活発になる事ができた。毎時間グループでの活動を行うことで、指導のポイントも理解し始め、友だちに適切なアドバイスが出来るようになった。

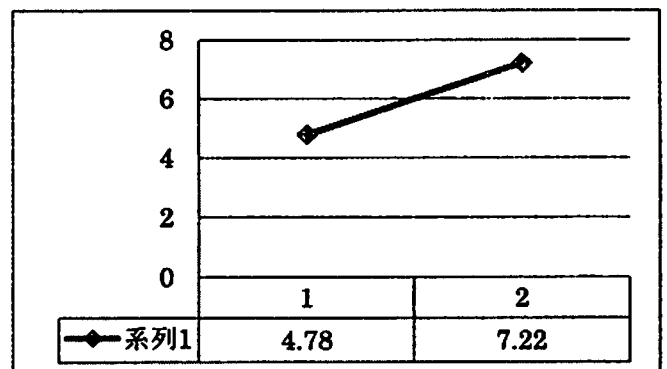
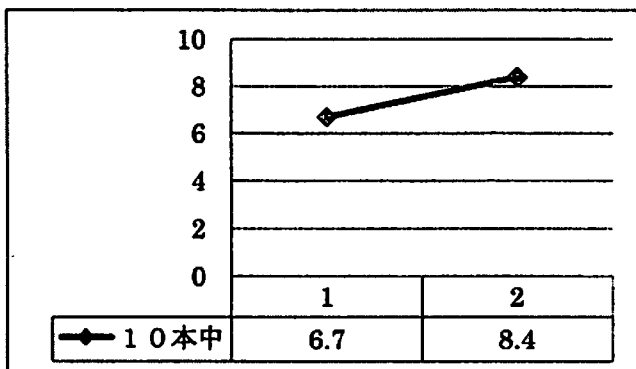
2年次と3年次に技能テストを実施。以下のような結果になった。何球打てるかにおいては、初め5球中約1球だったのが約2球にまで成長し、最初に比べ0球の生徒が少なくなっていた。1分間の捕球練習では約16回だったのが約26回まで向上。1分間のキャッチボールでも約13回だったのが約28回にまで向上した。よって、どの技能においても向上したことがわかる。



同様に市内中学校に多種目で実践をしてもらった。

・八街中央中 バレーボール アンダーサーブ 10本中

・八街南中 バスケ 1分間レイアップシュート



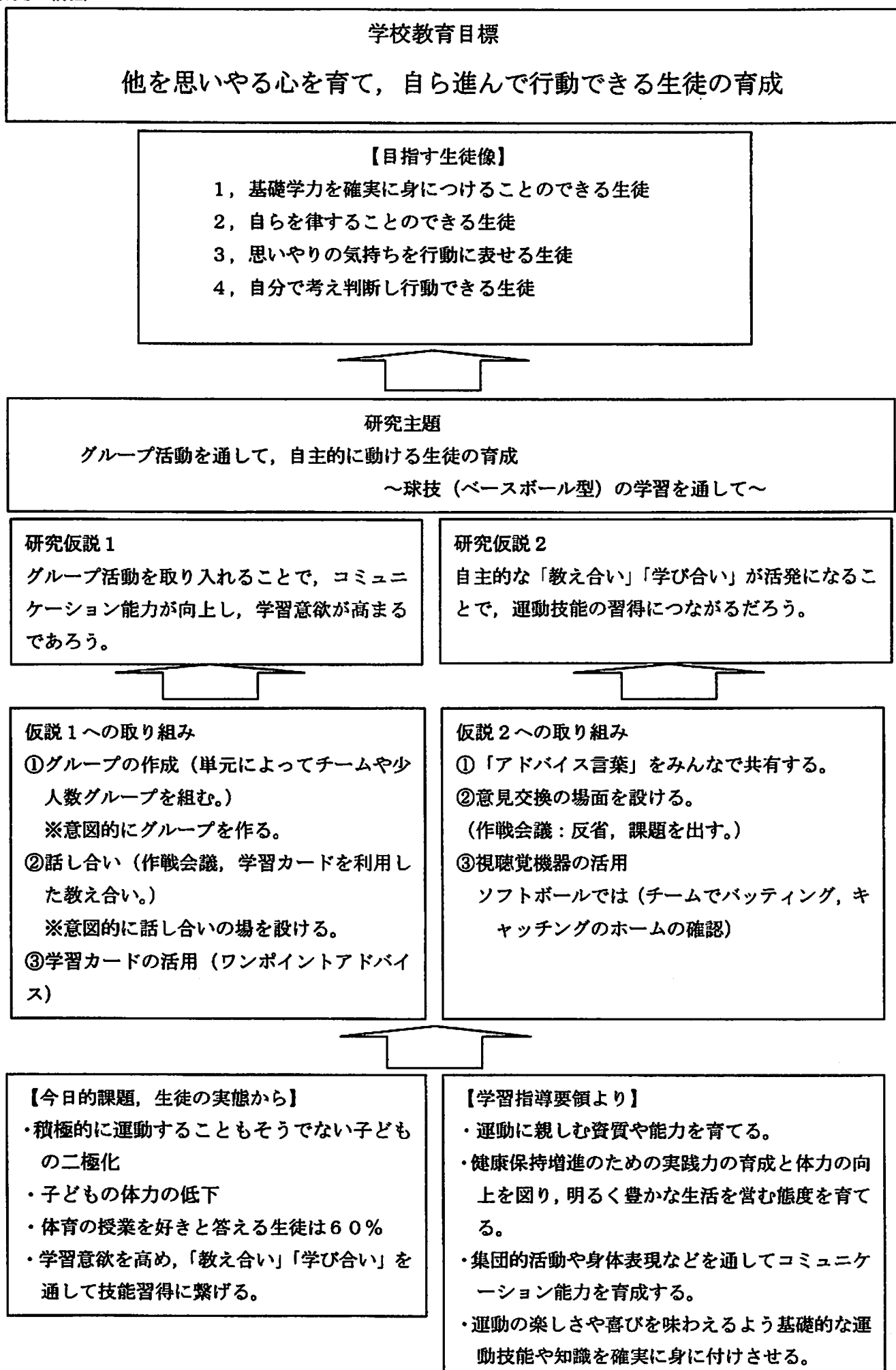
・八街中 マット運動 倒立前転 (事前事後で)

○できない	11名	→	2名	○あまりできない	8名	→	5名
○まあまあできる	6名	→	13名	○できる	3名	→	8名

【考察】

以上のことから、自主的な「教え合い」「学び合い」が活発になることで、運動技能の習得につながったと考えられる。技能面の習得には、ただグループ活動が活発になれば向上するのではなく、それまでの積み重ねや言葉かけ、生徒の意欲を引き出す手段がとても大切になってくると感じた。特にソフトボールでは、ボールに対する恐怖心を取り除いていくことがとても大切で「捕れた」「打てた」という達成感を大事にすることで恐怖心も少しずつなくなっていくのではないかと考えられる。





9 成果と課題 (○: 成果 ●: 課題)

【生徒の記述より】

- 段々とできるようになって楽しかった。
- 見ているだけでもハラハラ、ドキドキしていました。
- チームが一丸となって試合ができて楽しかった。
- 最初はいやだったけど、練習していくうちに楽しくなっていた。
- 2年の時はルールがわからなくつまらなかったけど、3年になって理解できてからは楽しかった。
- 声かけをしてもらって嬉しかった。
- ダメな所を教えてもらえて良かった。
- 最初はできなかったことが、友だちに教わって出来るようになって良かった。
- 2年のときよりもボールが打てるようになった。
- 打つのが楽しかった。
- チームで練習を考え、作戦を考えるのが楽しかった。
- アドバイスが嬉しかった。
- 打てたときやボールをキャッチ出来たときに嬉しかった。
- みんなで協力している感じがして、楽しかった。
- 初めて勝てたときは嬉しかった。
- 試合が楽しかった。
- 練習するたびに上手くなっている気がした。
- ソフトボールを楽しむことが出来た。
- 試合でも少しは役に立てて嬉しかった。
- やってみたら意外と楽しかった。
- 上手くなってから試合すると楽しい。
- 試合に勝てると嬉しい。
- 最初はわからないことが多かったけど、友だちと教え合いをしてよくわかるようになり  
チームワークも深まった。
- 球技が嫌いだったけど、段々と楽しくなっていた。
- 最後までルールがわからなかった。
- どこに投げれば良いかわからなかった。
- ボールをキャッチしないで逃げてしまった。
- グローブの使い方が難しかった。
- むずかしかった。
- もっとみんなのプレーを見てアドバイスできれば良かった。
- もっと声かけが出来れば良かった。
- ボールが怖かった。
- バッティングが難しい。
- ボールが遠くに投げられなかった。
- 全然打てなかった。
- もっとバッティングが上手になりたい。
- 実際にやるのは難しいと思った。

成果としては、授業が楽しくなり意欲的に取り組めた生徒が多くなったことで技能面も向上した。また、「教え合い」「学び合い」を通して人と人とのつながりがより深まった。体育での関わりが日常生活にも生きていくように今後も年間を通して取り組んでいきたい。

課題は、場の設定をもっと考え工夫することで、より効率の良い練習ができたのではないかと思う。ソフトボールの運動量は他に比べ少ないが、練習の工夫によってはもう少し増えたのではないかと感じた。また単元によって情意面や技能面が伸び悩む事があった。グループを作りづらい単元もあるが、学習意欲を高めるための工夫をもっと考えて取り組んでいかなくてはいけないと感じた。他にも単元の特性を生かしてより生徒が自主的に運動に取り組み運動有能感を向上させ、運動に対する自信がもてるように授業を構成していきたい。

## 10 おわりに

本研究は、自主的に動ける生徒の育成を目指し、グループ活動を通して行ってきた。現在、社会においてもコミュニケーション能力の低下、体力の低下が騒がれている。これから社会に出て活躍していく生徒たちが少しでもコミュニケーションがとれるように取り組んでいき、今後も日常生活に繋がる授業を展開していきたい。また、「教え合い」「学び合い」の中でもあったが、「できた」という達成感や充実感をたくさん経験させ、運動有能感を向上させたい。そして運動の楽しさや喜びを知り、生涯にわたって運動に親しむことができる生徒の育成に繋がってきたい。

1 単元名 球技「ソフトボール」

2 単元について

(1) 一般的な特性

・【機能的特性】

- ・ボールなどを媒介として、集団対集団の攻防から得点を競い合うところに楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

・【構成的特性】

- ・身体や用具の操作を通じた攻撃と守備からなる運動である。

・【効果的特性】

- ・練習や作戦を工夫することで、集団意識を高めることができる。
- ・身体やボール、用具を操作して攻守を展開する動きを通して、瞬発力、敏捷性、巧緻性を高めることができる。

(2) 生徒から見た特性

- ・ボールを投げたり、グローブで取ったり、バットで打つことに楽しみや喜びを感じる。
- ・個人的な練習だけでなく、複数人で協力して練習やプレイすることができる。
- ・2チームで攻守に分かれて攻防することに楽しみや喜びを感じる。
- ・自己犠牲のバントやゴロ打ちによって、ランナーを進塁させたり、得点したりすることでチームワークが向上し、勝利に貢献できる喜びや楽しさを味わうことができる。
- ・連携プレイや工夫した作戦で得点が決まったときに、集団での喜びを見いだせる。
- ・小さく速い動きのボールを処理したりバット操作の技能を習得したりすることは難しく、技能の習得に時間がかかる。
- ・責任の所在がはっきりしてしまうため、ミスを恐れ、動きが小さくなってしまふ。
- ・ゲームでは、得意な生徒だけが活躍する場面が多くなる。

(3) 生徒の実態

素直で明るい生徒が多く、運動や体を動かすことに対して積極的な生徒が多い。運動が苦手であると感じている生徒もいるが、努力している姿が見られる。体育係を中心に呼びかけ合い、進んで準備運動や用具の準備する姿が見られる。小学校の体育の授業においてもティーボールは行っており、一般的な特性に触れ、ベースボール型の球技を行う楽しさや喜びを味わうことができた経験がある。2年時の授業では、バッティング練習やキャッチング練習を多く取り入れ、ボールに慣れるための運動をしてきた。また、ゲームでは、ワンベースゲームを中心に行い、点を取れる喜びやアウトにできた時の喜びを味わっている。しかし、これまでの経験から運動やベースボール型種目に苦手意識のある生徒もいる。特にベースボール型に慣れ親しんでいない女子生徒は、ボールを捕ることに恐怖感をもっていたり、バットでボールを打ったりする技能は難しいと感じている。苦手意識を感じている生徒が主体的に取り組んでいけるような学習を仕組まなければならない。

※実態調査アンケート（事前の評価）

①運動は好きですか。

とても好き 10人	好き 12人	どちらともいえない 5人	少しきらい 2人	きらい 2人
動くのが好きだから 気持ちよくなるから	楽しいから 体を動かせるから	種目で好き嫌いがあから 否手だから	動くのが苦手 走るのが好きではない	否手だから つかれるから

②体育の授業は好きですか。

とても好き 13人	好き 10人	どちらともいえない 6人	少しきらい 1人	きらい 1名
楽しい 動くのが好きだから みんなで作るから	みんなと楽しくできるから 楽しいことが多いから 声を出すと気持ちいいから	種目で好き嫌いがあから	否手だから	つかれるから

③ソフトボールは好きですか。

とても好き 6人	好き 20人	どちらともいえない 2人	少しきらい 3人	きらい
楽しいから 盛り上がるから コミュニケーションがとれるから 打てたらすごく気持ちがいい キャッチするのが楽しい バッティングが楽しい	体を動かすから ゲームで頑張るのが楽しい 打つのが好きだから 投げたりキャッチしたりすることが好きだから 球技が好きだから 打てたとき捕れたとき嬉しいから	見ている方が好き	否手 ルールがよくわからない ボールを捕るのが難しい	

④ソフトボールでなにを楽しみたいですか。

投球（スローイング） 1人	捕球（キャッチング） 2人	打球（バッティング） 15人	ゲーム（試合） 13人	その他
コントロールが難しい	投げることやキャッチすることが好きだから フライなど捕れたときに爽快感があるから	気持ちいいから 速くに飛ばしたい 打つのが好きだから 楽しいから 打ったらすっきりする 打てたらうれしい	楽しい 結果が出るから みんなで頑張るから 点を取りたい 協力してやるから楽しい 勝つと嬉しい ルールが分かってきたから	

⑤ソフトボールでなにが難しいと思いますか。

投球（スローイング） 3人	捕球（キャッチング） 15人	打球（バッティング） 9人	ゲーム（試合） 4人	その他
相手の振りやすいつところに投げるのが難しい ストライクをとるのが難しい 感覚がつかめない。	難しい 距離感がわからない 捕れないから 捕って投げるまでの動作が難しい 捕るときに怖い	難しい なかなか打てないから 打ち方がわからない。	チームプレーだから ルールが難しいから 相手もいろいろな作戦を考えるから	

※5「よくあてはまる」4「ややあてはまる」3「どちらともいえない」2「あまりあてはまらない」1「まったくあてはまらない」

⑥友達に意見や話を伝えることはできますか。				
5・・・4人	4・・・8人	3・・・11人	2・・・7人	1・・・1人
⑦友達の見聞や話を聞くことはできますか。				
5・・・13人	4・・・13人	3・・・4人	2・・・1人	1・・・0人
⑧どうしたら上達するか考えて学習していますか。				
5・・・6人	4・・・18人	3・・・7人	2・・・0人	1・・・0人
⑨友達の様子を見て学習していますか。				
5・・・11人	4・・・14人	3・・・5人	2・・・1人	1・・・0人
⑩友達にアドバイスや気づきを伝えていますか。				
5・・・4人	4・・・9人	3・・・13人	2・・・3人	1・・・2人

このデータから、運動をすることにに対して「とても好き」「好き」と答えた生徒が22名、「どちらともいえない」「少しきらい」「きらい」と答えた生徒が9名と昨年に比べ（昨年「とても好き」「好き」と答えた生徒が15名、「どちらともいえない」「少しきらい」「きらい」と答えた生徒が16名）運動を好きになっている生徒が増えている。理由を見てみると、種目によって好き嫌いがあり、特に長距離は苦手だが球技は好きという生徒が多かった。ソフトボールについては、昨年経験しており、運動の行ない方やゲームの行い方には慣れてきている。しかしルールを忘れていたり、恐怖感があったりする生徒もいるため、基礎的な技能や知識の習得が図れるような授業展開が必要と考えられる。質問④では「打球」（バッティング）を15名が楽しみたいと答えており、バットを使ってボールを打つという運動に関心が高い。また、「ゲーム」と13名が答えており、ソフトボールの機能的特性を味わいたいと考えている生徒が多いことがわかった。質問⑤では、「捕球」（キャッチング）15名と怖い・難しいと感じている生徒が多い。ボールに対しての距離感がつかめていない生徒も多くキャッチングの基本的動作や練習を工夫して実践していく必要がある。

体育の学習についてのアンケートでは、友達の見聞や話を聞いたり、どうしたら上達するか考えながら授業をしたりすることは良くできるが、自らアドバイスや気づきを伝えることは得意なことが分かった。理由として自信がなく言葉にして伝えることができないことや種目によって得意不得意があることがわかった。

#### (4) 教師の指導観

本単元を進めるにあたり、生徒に一番期待したいことは勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できることである。また、バッティングの技能については意欲も高く、身につけてきているので苦手意識のあるキャッチングを克服できるようにドリル運動を重点的に行う。ルールと知識に関してもわかりやすい資料をもとに上手、苦手に関係なく意見の出し合いやアドバイスをできるようにしていく。生徒たちにより深い楽しさを味わわせるために「教え合い」「学び合い」を自主的に行うことを定着させ、自己有用感を得ることのできる授業を展開していきたい。そして本校の保健体育科の研究課題である「グループ活動を通して、自主的に動ける生徒の育成。生徒個々の運動能力の伸長。」に近づけていきたいと考えている。

そのための手立てとして以下の6点を進めていく。

- ①第1時のオリエンテーションで、学習のねらいや進め方を示し、生徒に見通しを持たせるとともに、学習のきまり、安全確認について指導する。
- ②学習1では、基礎的・基本的な技能（ボール操作）を習得するためのゲーム（基礎技能向上ゲーム）を設定し、準備姿勢、ステップ、キャッチング、スローイング、フォロースルー等を習得できるようにする。1分間キャッチボール・1分間ゴロキャッチングの回数を記録し、

意欲を高める。

③学習2では、コートや人数、ルールに条件を付けたゲーム（課題設定ゲーム）によってチームで攻め方や守り方を決めて、身に付けたバット操作やボール操作の技能を活用し、ボールを持たないときの動きを理解できるようにする。

④学び方（安全面、きまり等）については、毎時間はじめに知らせ徹底を図る。また、攻め方や守り方を工夫し作戦を考えていたチームを取り上げるなど、思考・判断力の評価を行う。

⑤学習班（チーム）の編成は4チーム（7～8人）で運動に優れていたり、球技が得意だったりする生徒を均等に分けてつくる。

⑥生徒同士の「教え合い」「学び合い」学習が充実するようにする。

- ・動きのポイントや作戦の工夫のヒントとなる首葉を整理し、ボードにまとめていく。
- ・練習の時にはスイングや投げるフォームを撮り、ふり返りながら修正できるようにする。
- ・作戦を立てる際には作戦ボードを活用し、チーム全員で話し合えるようにする。
- ・学習カードを活用し、課題を仲間と共有しながら解決を図れるようにする。

### 3 単元目標

- （技能）
  - ・安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作、連携した守備などによって攻防ができるようにする。
- （態度）
  - ・フェアなプレイを守ろうとすることや運動を一生懸命行うことができるようにする。
  - ・チームで分担した役割を果たそうとし、作戦などについて話し合いに参加できるようにする。
  - ・仲間のいいプレイを称賛することや、健康・安全に留意することができるようにする。
- （知識、思考・判断）
  - ・運動のポイントを見つけて、自己やチームに合った課題を見つけることができるようにする。
  - ・チームに合った作戦を立てることや、自分の役割に応じた動きができるようにする。
  - ・運動の名称や行い方を具体的に書き出せるようにする。
  - ・自分たちでルールを守って、ゲームが展開できるようにする。

4 評価規準

	○運動への関心・意欲・態度	○運動についての思考・判断	○運動の技能	○運動についての知識・理解
内容の まとめり (領域) ごとの評 価規準	<ul style="list-style-type: none"> <li>球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアなプレイを大切にしようとする。自己の責任を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとする。</li> <li>健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>球技を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>球技の特性に応じて、ゲームを展開するための基本的な技能や仲間と連携した動きを身に付けている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力、試合の行い方を理解している。</li> </ul>
単元 (種目) の評価規 準	<ul style="list-style-type: none"> <li>フェアなプレイを守ろうとしている。</li> <li>自己の責任を果たそうとしている。</li> <li>作戦などについての話し合いに参加しようとしている。</li> <li>仲間の学習を援助しようとしている。</li> <li>健康・安全に留意している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>提供された作戦や戦術から自己のチームや相手の特徴を踏まえた作戦や戦術を選んでいる。</li> <li>仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘する。</li> <li>作戦などの話し合いでの場面で、合意を形成するための適切な関わり方を見付ける。</li> <li>学習した安全上の留意点を他の練習場面や試合場面に当てはめている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>攻防を展開するための基本的なバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と定位置での守備などの動きができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトボールの特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。</li> <li>技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>ソフトボールに関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>試合の行い方について、学習した具体例を挙げている。</li> </ul>
学習活動 に即した 評価規準	<ul style="list-style-type: none"> <li>① フェアなプレイを守ろうとし、自己の責任を果たそうとしている。(観察)</li> <li>② 授業で提示した作戦例をもとに話し合いに参加しようとしている。(観察・学習カード)</li> <li>③ 仲間の良いプレイを称賛できる。(観察・学習カード)</li> <li>④ 用具や整備等の後片付けを積極的に行い、健康・安全に留意している。(観察)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 運動の行い方のポイントを見付けている。(観察・学習カード)</li> <li>② 状況に応じた運動を選択でき、また工夫できるようにする。(観察・学習カード)</li> <li>③ 自分たちに合った作戦や練習方法を選択している。(学習カード)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① バット操作、ボール操作などの基本的な技能を身に付けている。(観察)</li> <li>② 安定したバット操作と走塁で攻撃ができる。(観察)</li> <li>③ 定位置での守備の動きや、仲間と連携した守備ができる。(観察)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① ソフトボールの特性や授業の進め方を理解している。(学習カード)</li> <li>② ソフトボールの技術の名称や行い方を理解している。(観察・学習カード)</li> <li>③ 自分たちでゲームを運営することができる。(観察・学習カード)</li> </ul>

5 指導と評価計画

時 間	習得の段階 → 習得の活用										
	1	2	3	4	5	6	7(本時)	8	9	10	
第2 学年 女子	0	1: 集合・準備運動・健康観察・学習のねらいと学習の流れの確認・ベースリレー									
	10	2 学習の進め方や決まりを知る 学習のねらい1 基本的な技能を身に付けて、課題ゲームを通してチームで協力することができるようにしよう。			学習のねらい2 身に付けた技能を生かしてゲームを行い、自分たちに合った作戦を選択しよう。			学習のねらい3 自分たちのチームの課題を見つけて練習方法を選択しよう。			
	20	3 用具と組の準備の仕方と留意事項の確認 2: 基本的な技能の習得(学習カード①②の活用)(バット操作) ・素振り ・トスバッティング ・スローピッチングに対するバッティング			2: ゲームの行い方とルールの確認(学習カード③の活用) ・ルールを工夫したソフトボール ・スローピッチゲーム			2: 練習方法の選択と実践(学習カード②③の活用) ・攻撃の練習 ・守備の練習 ・課題ゲーム			
	30	4 チーム編成 (ボール操作) ・オーバースロー ・サイドアームスロー ・ゴロ捕球 ・フライ捕球 ・1分間キャッチボール・ゴロキャッチボール・遠投キャッチボール (基礎技能向上ゲーム)			3: ゲーム ・事前に作戦を立てる。(作戦: 攻撃) ・守備の合間を狙うスタンス ・ゴロ・フライの選択 ・送塁の選択 (作戦: 守備) ・守備位置の工夫 ・ベースでのアウト、アウトゾーンでのアウト選択 ・連携プレイの選択			3: ゲーム ・ルールを工夫したソフトボール ・スローピッチゲーム			
40	4: より返り・本時のまとめ・次時への見通し・片付け										
指導と評価の媒介	① (観察)	② (観察)	③ (観察)	④ (観察)	⑤ (観察)	⑥ (観察)	⑦ (観察)	⑧ (観察)	⑨ (観察)	⑩ (観察)	
加・減	① (学習カード)										

6 本時の指導 (7/10)

(1) 本時の目標

技能

◎安定したバット操作と走塁で攻撃ができるようにする。

態度

◎フェアなプレイを守ろうとし、自己の責任を果たそうとしている。

知識・思考・判断

◎自分たちでゲームを運営することができるようにする。

◎状況に応じた運動を選択でき、また工夫できるようにする。

(2) 展開

経過時間	学習内容と活動	指導・支援 (○), の工夫と評価 (☆)	用具・資料
はじめ	<p>(体力作り)トラック 2週走</p> <p>1. 整列 (4列横隊)・挨拶をする。 (学習カード、筆記用具は朝礼台前にきれいに置く)</p> <p>2. 健康観察をする。</p> <p>3. 準備体操、ストレッチ柔軟をする。</p> <p>4. 用具、環境準備 スキルアップ運動 ・ベースリレー</p> <p>5. 本時の学習内容、めあてを確認する。</p>	<p>○授業前のトラック 2周走をしっかりと行わせる。</p> <p>○健康観察を行う。 ・手の爪を点検する。 ・体調が悪くなった場合はすぐに申し出るように声かけする。 ・欠席者を確認し、見学者に見学プリントを配付する。</p> <p>○動き、声ともに全力で取り組ませて傷害防止に努め、緊張感をもってその後の活動に臨めるように助言する。</p> <p>○数値的目標設定を行い、集団で協力して取り組ませる。</p>	<p>筆記用具 学習カード</p> <p>ベース</p>
<p>本時のめあて『 前回までの学習を生かして、攻めと守りを工夫しよう。』</p>			
なか	<p>6. 話し合い (作戦タイム)</p> <p>・作戦 (攻撃) の選択</p> <p>・役割の確認 (打順・守備位置)</p> <p>・チーム練習</p> <p>7. ゲーム 【スローピッチゲーム】</p> <p>・基本的にピッチャーはバッターが打ちやすい球を投げる。</p> <p>・ウインドミル投法で投げてはなら</p>	<p>○作戦タイムを設定し、チームで作戦や動き方を工夫できるようにする。</p> <p>○用具等の準備が十分かどうか確認する。</p> <p>○環境 (攻撃側の待機場所) と主体 (打球後のバットの扱い) 要因の安全保障を徹底させる。</p>	<p>ポイントボード</p> <p>バット グローブ ベース ボール</p>
まとめ	<p>8. 用具の片付けと整列, 学習カードへの記入をする。</p> <p>9. 本時の評価・次時の内容の確認をする。</p> <p>10. 整列, 挨拶をして解散する。</p>	<p>○用具の片付けを素早く行うように呼びかける。また用具の数と破損がないかを確認させる。</p> <p>○健康観察を行う。 静と動を分けて、緊張感を持たせる。</p>	<p>学習カード</p>

	<p>ない。</p> <p>・死球による出塁は認められない。</p> <p>・走者は、投球が本塁に達する前に、離塁出来ない。※離塁した場合はアウトになる。</p> <p>・投球が打たれない限り走者は進塁出来ない。</p> <p>・審判は攻撃側から1人出る。</p> <p>・一塁での走者と一塁手との交錯を防ぐため、一塁にダブルベースを使用する。</p>	<p>○見学者は自分のチームの近くに移動させる。</p> <p>○試合の最初と最後の挨拶を元気よく、礼儀正しく行なわせる。</p> <p>○選択した作戦をよく確認するよう助言する。</p> <p>○チームにいいプレイがあった場合は称賛するよう助言する。</p> <p>○アウトの判定は公正に行なわれるようにさせる。</p> <p>☆安定したバット操作と走塁で攻撃ができる。 【技能】(観察)</p> <p>・安定したバット操作と走塁で攻撃ができない。 →ポイントカードを見るように助言する。</p> <p>☆フェアなプレイを守ろうとし、自己の責任を果たそうとしている。 【態度】(観察)</p> <p>・ルールを破り、自分の役割をわかっていない。 →ルールの確認、作戦ボードで役割の確認をするよう助言する。</p> <p>☆自分たちでゲームを運営することができるようにする。 【知識、思考・判断】(観察・学習カード)</p> <p>・友達と協力して取り組んでいない。 →具体的な視点を助言する。</p> <p>☆状況に応じた運動を選択でき、また工夫できるようにする。 ・適切な練習方法を選択できていない。 →個・チームにあった練習方法を助言する。 【知識、思考・判断】(観察・学習カード)</p>	
	<p>8. 用具の片付けと整列, 学習カードへの記入をする。</p> <p>9. 本時の評価・次時の内容の確認をする。</p> <p>10. 整列, 挨拶をして解散する。</p>	<p>○用具の片付けを素早く行うように呼びかける。また用具の数と破損がないかを確認させる。</p> <p>○健康観察を行う。 静と動を分けて、緊張感を持たせる。</p>	<p>学習カード</p>

運動有能感に関する調査

この調査用紙は、運動についての文章があげてあります。それぞれの質問について、自分にあてはまると思う番号に○をつけてください。この調査はあなたの成績とは関係ありません。

( )年( )組(男・女)

氏名 \_\_\_\_\_

- 「よくあてはまる」・・・5
- 「ややあてはまる」・・・4
- 「どちらともいえない」・・・3
- 「あまりあてはまらない」・・・2
- 「まったくあてはまらない」・・・1

1. 運動能力がすぐれていると思います。	・・・5	4	3	2	1
2. たいていの運動は上手にできます。	・・・5	4	3	2	1
3. 練習すれば、必ず技術や記録は伸びると思います。	・・・5	4	3	2	1
4. 努力さえすれば、たいていの運動は上手にできると思います。	・・・5	4	3	2	1
5. 運動している時、先生が励ましたり応援したりしてくれます。	・・・5	4	3	2	1
6. 運動している時、友だちが励ましたり応援したりしてくれます。	・・・5	4	3	2	1
7. 一緒に運動しようと誘ってくれる友だちがいます。	・・・5	4	3	2	1
8. 運動の上手な見本として、よく選ばれます。	・・・5	4	3	2	1
9. 一緒に運動する友だちがいます。	・・・5	4	3	2	1
10. 運動について自信をもっているほうです。	・・・5	4	3	2	1
11. 少し難しい課題でも、努力すればできると思います。	・・・5	4	3	2	1
12. できない運動でも、あきらめないうで練習すればできるようになると思います。	・・・5	4	3	2	1

保健体育学習調査

この調査用紙は、運動についての文章があげてあります。それぞれの質問について、自分にあてはまると思う番号に○をつけてください。この調査はあなたの成績とは関係ありません。

( )年( )組(男・女)

氏名 \_\_\_\_\_

- 「よくあてはまる」・・・5
- 「ややあてはまる」・・・4
- 「どちらともいえない」・・・3
- 「あまりあてはまらない」・・・2
- 「まったくあてはまらない」・・・1

1. 体育の授業が好きですか。	・・・5	4	3	2	1
2. 体育をするのが得意ですか。	・・・5	4	3	2	1
3. どうしたらうまくなるか考えて学習していますか。	・・・5	4	3	2	1
4. 友だちにアドバイスや気づきを伝えて学習していますか。	・・・5	4	3	2	1
5. 友だちの動きを見て学習していますか。	・・・5	4	3	2	1
6. 友だちに話を伝えることは得意ですか。	・・・5	4	3	2	1
7. 友だちの意見を聞くことは得意ですか。	・・・5	4	3	2	1
8. 好きな体育の単元(種目)はなんですか。また、苦手な体育の単元(種目)はなんですか。下から選んでいてください。					

体づくり運動：縄跳び・ストレッチ・リズムに合わせた運動など  
 器械運動：マット運動・鉄棒運動・平均台運動・跳び箱運動など  
 陸上競技：(短距離走・りれー)・長距離走・ハードル走・走り幅跳び・走り高跳びなど  
 水泳  
 球技：バスケット・サッカー・バレーボール・ベースボールなど  
 武道：剣道・柔道・相撲  
 ダンス

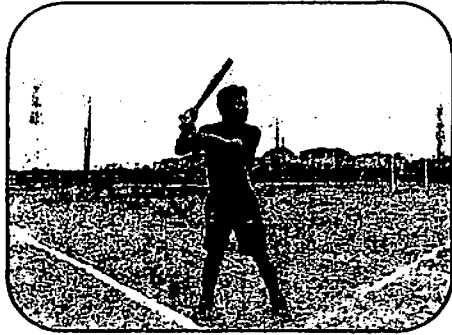
好きな種目

苦手な種目



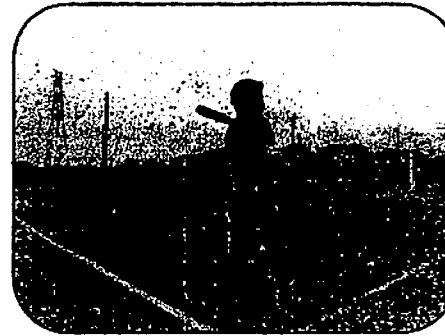
<バッティングの基本> ソフトボール 学習カード 氏名( )

① 構え



- ・両足に均等に体重をかけ、リラックスして自然に構える。グリップの位置は、肩から耳あたりが基本で、あまり高すぎたり、低すぎたりすると、テークバックの動きが大きくなりすぎる。
- ・投手の投球動作に合わせて、投手側の足を軸方向に少し引き寄せ、軸足に体重を乗せながらタイミングをとる。

④ フォロースルー



- ・インパクト後、両腕がしっかりと伸び、フォロースルーに入る。
- ・さらに、手首が返り、腕が折られたまられる。最後までしっかりと振り切るスイングを心がける。

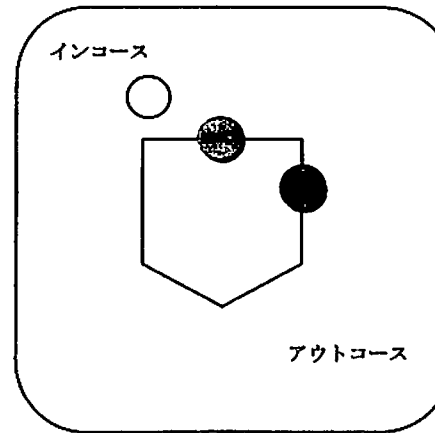
② 踏み出し



- ・下半身始動でスイングに入っていくが、前足を踏み込んだとき、つま先、膝が開かないように注意する。また、グリップは高いままの位置に保ち、上半身と下半身の捻転差をつける。
- ・下半身と一緒にグリップが前に出してしまう人は、グリップの位置を固定するようにして体がねじれる感覚を身に付ける。

<コースによるミートポイントの違い>

(右バッターの場合)



- ・どのコースに対応するにしても、技術的に共通することは、バットは体の近いところを通して、スイングすることである。
- ・インコースは、やや腕を折りたたむようなイメージでバットを前に出していく。
- ・アウトコースは、自分の体に近い所までボールを引きつける事が大切である。右足のけりが早すぎると腰が早く開いてしまい、ボールを引きつけて、強くたたくことができない。右膝を左足方向に送るようなイメージでしっかりボールを見て、ボールを引きつける。

③ インパクト



- ・ボールがバットに当たるまで、しっかりと目で追っていく。スイングに入るとき、グリップから始動し、ヘッドが後ろから追ってくるようなイメージで振ると、バットが回りせず、効率よくヘッドを走らせることができる。
- ・インパクトでは、引き手の肘が伸び、片方の肘は伸びきらずボールをとらえる。

# バッティングフォームを確認しよう！

## 〇スイング

- ・バットといっしょに頭まで振ってしまうとミートポイントがぶれてしまうので、最後までボールから目を離さない。
- ・ボールを早く打とうとして、体を前のめりにしない。

一直線ですとくスイング

①構え

②踏みだし

③インパクト

④フォロースルー



腰をねじる

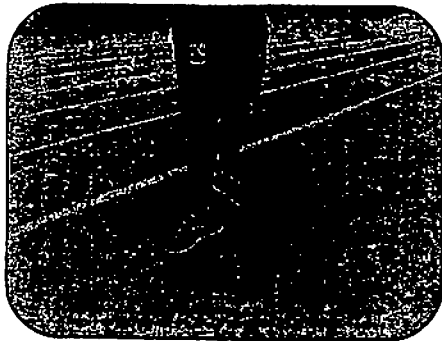
わきをしめる

しっかりとバットを振り抜く

おへその前あたりでミート

# 投げ方を確認しよう！

- ・軸足の内側が目標に対して垂直に踏み出す



② 軸足のステップ

- ・肘が肩のラインと同じ高さまで上げる



③ 腕の振り上げ

- ・投げ終わったあとに、踏み込んだ足1本で立っているくらい体重移動ができていないか確認する。

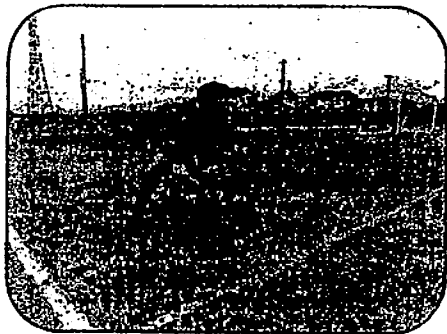


④ フォロースルー

- ・弓を引くように、肘からテークバックにはいるようなイメージ

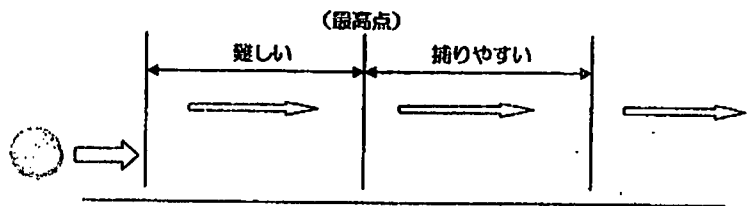
- ・左腕のグローブをタイミングよく脇の下に巻き込む

<ゴロ捕球を覚えよう>



- ・基本姿勢は、グローブが地面に着くくらい腰を下ろし、前後左右にスタートを切りやすい体勢を見つける。
- ・実際のゴロの打球に対しては、基本姿勢で作った視線の高さを保ちながら移動していくことによって、より正確に捕球することができる。
- ・捕球後、すぐ送球に移れるように投げる手をグローブに添え、両手で捕球するようにする。

ゴロを上手に捕球するためには、捕りやすいポイントで捕球体勢に入ることが大切である。ボールがバウンドする最高点から落ちてくる所が、ショートバウンドで捕るようにする。



<投げる動作の基本>ソフトボール 学習カード 氏名( )

① 軸足のステップ



- ◎軸足の内側が目標に対して垂直に踏み出されているかを確認する。
- ・軸足のつま先が投球方向を向いてしまうと下半身の十分な回転が行えず、遠くに投げたり、強いボールを投げたりできない。軸足の内側が目標に対して垂直に踏み出されると、自然に肩のラインが投球線と平行になり、体の回転を使って投げられるようになる。軸足の膝を軽く曲げることによってかかとが前に出しやすくなる。

② 腕の振り上げ



- ◎肘が肩のラインと同じ高さまで上がっているか確認する。
- ・弓を引くように、肘からテークバックにはいるようなイメージで上げてみる。投げ始めるときに肘が肩の高さくらい上がると、肩への負担もなく、スムーズにボールを投げることができる。腰、肩、肘、手首の順番に回転運動を行い効率よく力をボールに伝達することが大切である。また、左腕のグローブをタイミングよく膝の下に巻き込むことによって回転の力を得ることができる。

③ フォロースルー



- ◎投げ終わったあとに、踏み込んだ足1本で立っているくらい体重移動ができていないか確認する。
- ・遠くに投げたり、強いボールを投げたりするとき、軸足から踏み込んだ足への十分な体重移動が必要である。十分に腰、肩を回転させ、投げ終わったあとに片足で立っているかどうかやってみる。

## ソフトボール 学習カード 氏名( )

### 1. ワンベースゲーム!

(ルール)

○3アウトチェンジ

○アウトについて

- ・5球打てなければアウト
- ・コーンをタッチしてもどるまでにボールがホームにもどればアウト  
(キャッチャーはホームベースを必ず踏む)
- ・フライを捕ればアウト
- ・5球目がファールの場合でもアウト
- ・バットを指定の位置に置かなければアウト

○攻撃について

- ・ピッチャーは、自分のチームから出す
- ・次のバッターは、ネクストバッタースサークルで素振り
- ・待機している人は、待機場所で応援する

### 2. スローピッチゲーム!

(ルール)

- ・基本的にピッチャーはバッターが打ちやすい球を投げる。
- ・ウインドミル投法で投げてはならない。
- ・死球による出塁は認められない。(三振あり)
- ・走者は、投球が本塁に達する前に、離塁出来ない。※離塁した場合はアウトになる。
- ・投球が打たれない限り走者は進塁出来ない。
- ・審判は攻撃側から1人出る。
- ・一塁での走者と一塁手との交錯を防ぐため、一塁にダブルベースを使用する。

○応援について

- ・ナイスプレイがあったら声を出してほめる。
- ・お互いに声を出し合って連携をとる。

○アドバイスについて

- ・バッティング・キャッチング・スローイングでは、ポイントカードを見ながら教え合いをする。
- ・試合中でも一声かけてあげることが大切。

# ワンベースゲームのルール!

○3アウトチェンジ

○アウトについて

- ・5球打てなければアウト
- ・コーンをタッチしてもどるまでにボールがホームにもどればアウト  
(キャッチャーはホームベースを必ず踏む)
- ・フライを捕ればアウト
- ・5球目がファールの場合でもアウト
- ・バットを指定の位置に置かなければアウト

○攻撃について

- ・ピッチャーは、自分のチームから出す
- ・次のバッターは、ネクストバッタースサークルで素振り
- ・待機している人は、待機場所で応援する

○応援について

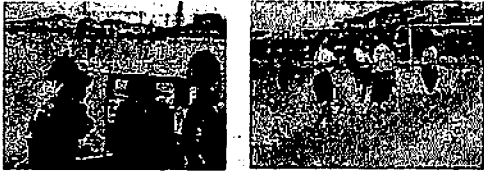
- ・ナイスプレイがあったら声を出してほめる。
- ・お互いに声を出し合って連携をとる。

楽しみながら集中して取り組む。





平成29年度  
第67次印旛地区教育研修会



八街市立八街北中学校 保健体育科

1

1 研究主題

グループ活動を通して、  
自主的に動ける生徒の育成

～球技(ベースボール型)の学習を通して～

2

2 主題設定の理由

- (1) 今日的な課題から
- (2) 学習指導要領の観点から
- (3) 生徒の実態から
- (4) 学校教育目標から

3

(1) 今日的な課題から

運動への関心や自ら運動する意欲

運動の楽しさや喜びを味わえるよう自ら考えたり工夫したりする力

運動の技能や知識

生涯にわたって運動に親しむ資質や能力  
十分に図れていない

4

(1) 今日的な課題から

積極的に運動する子どもとそうでない子どもの二極化  
子どもの体力の低下

深刻な問題となっている

5

(2) 学習指導要領の観点から

「心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。」

6

## (2) 学習指導要領の観点から

「生涯にわたって運動に親しむ能力」  
情緒面や知的な発達  
コミュニケーション能力      バランスよく  
運動の楽しさや喜び

コミュニケーション能力の育成  
運動が「できる」

7

## (3) 生徒の実態から

八街市内の生徒 1183名

体育の授業が好きですか



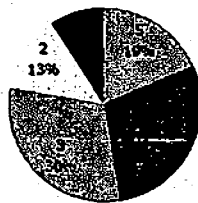
約60%にとどまり、上位校よりもやや低い傾向  
自ら考えたり工夫したりしている生徒は57%

8

友だちの意見を聞くのは得意ですか



友だちに話を伝えるのが得意ですか



友達の意見を聞くことはできるが、  
自らアドバイスや気づきを伝えることは  
不得意なことが分かった。

9

## (3) 生徒の実態から②

八街市全体で取り組み



八街市全体の体育向上に繋げたい

球技(ベースボール型)のソフトボール

小学校 ティーボール

一般的な特性 楽しさや喜び

10

## (3) 生徒の実態から②

2年次の授業では、バッティング練習やキャッチング練習

ワンベースゲーム

苦手意識 (ボールを捕ることに恐怖感)

バットでボールを打ったりする技能は難しい

主体的に取り組んでいけるような学習

11

## (4) 学校教育目標から

他を思いやる心を育て、  
自ら進んで行動できる生徒の育成

- 1, 基礎学力を確実に身につけることのできる生徒
- 2, 自らを律することのできる生徒
- 3, 思いやりの気持ちを行動に表せる生徒
- 4, 自分で考え判断し行動できる生徒

という目標、生徒像から、本主題を設定した。

12



### 3 研究のねらい

授業においてグループ活動を取り入れることで、コミュニケーション能力を向上させ、学習意欲を高める。自主的な「教え合い」「学び合い」を通して、運動技能の習得につなげる。

13

### 4 研究仮説

#### 仮説1

グループ活動を取り入れることで、コミュニケーション能力が向上し、学習意欲が高まるであろう。

#### 仮説2

自主的な「教え合い」「学び合い」が活発になることで、運動技能の習得につながるだろう。

14

### 5 研究計画

平成28年4～5月	実施調査 研究主題の検討・決定
平成28年6～7月	紙上提案資料作成
平成28年8月	印教研 紙上提案
平成28年10月～平成29年5月	アンケート実施① 授業実施(小学校・各中学校) アンケート実施② 授業実施(小学校・各中学校)
平成29年6～7月	アンケート実施③ アンケート集計 提案資料作成

15

### 6 仮説への具体的な取り組みについて

#### 仮説1

##### ①グループの構成

話し合いをまとめられる生徒  
情意面が高い生徒  
技能面が高い生徒  
均等にグルーピング  
苦手とする生徒

16

#### ②話し合い活動を意図的に設ける。

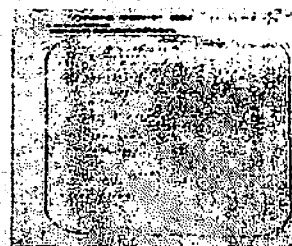
コミュニケーション能力の向上を図るために話し合い活動を意図的に設け、良かったところやアドバイスを言えるようにする。(作戦会議)



17

#### ③ワンポイントアドバイスカード

発表が苦手な生徒も意見が言えるようにワンポイントアドバイスカードを用意し書き込めるようにする。



18

#### ④学習カードの活用

学習カードを活用し「教え合い」「学び合い」をより活発にさせる。毎時間の反省と課題から目標をもたせるようにする。

反省・課題	
1. 授業の進め方	2. 生徒の反応
3. 教材の扱い	4. 時間配分
5. 板書の整理	6. 生徒の発言
7. 板書の見やすさ	8. 生徒の理解度
9. 板書の量	10. 生徒の集中力
11. 板書の位置	12. 生徒の参加度
13. 板書の色	14. 生徒の発言量
15. 板書の大きさ	16. 生徒の発言内容
17. 板書の枚数	18. 生徒の発言回数
19. 板書の種類	20. 生徒の発言時間
21. 板書の配置	22. 生徒の発言内容
23. 板書の見やすさ	24. 生徒の発言回数
25. 板書の大きさ	26. 生徒の発言内容
27. 板書の枚数	28. 生徒の発言回数
29. 板書の種類	30. 生徒の発言時間

#### ⑤ボードの活用

グループでの話し合いがより活発になるように大きいホワイトボードを用意し、作戦会議や図で説明できるようにする。

今日の作戦

1. 相手の位置を把握する

2. 相手の動きを予測する

3. 相手の弱点を突く

4. 相手の陣地を突破する

5. 相手の陣地を占領する

6. 相手の陣地を破壊する

7. 相手の陣地を奪取する

8. 相手の陣地を占領する

9. 相手の陣地を破壊する

10. 相手の陣地を奪取する

今日の作戦

- 相手の位置を把握する
- 相手の動きを予測する
- 相手の弱点を突く
- 相手の陣地を突破する
- 相手の陣地を占領する
- 相手の陣地を破壊する
- 相手の陣地を奪取する
- 相手の陣地を占領する
- 相手の陣地を破壊する
- 相手の陣地を奪取する

#### 小学校と連携

小学校と連携して、小学生の段階からグループ活動を通してコミュニケーション能力の向上を図り、学習意欲を高める。さらに「教え合い」「学び合い」を積極的に取り入れて自主性を育む。



#### 仮説2

①課題解決に向けてポイントの書いてある学習カードをボードに貼り仲間と共有させながら解決を図る。



<コースによるミートポイントの違い>  
(右バッターの場合)

②毎時間良かった作戦やアドバイスの言葉をボードに書き共有できるようにする。

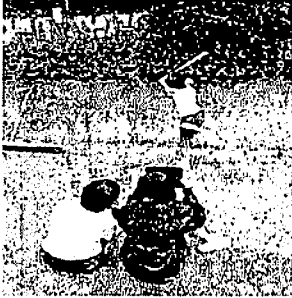
声かけ

- プロブをきかせる
- よく見せる
- 指さす
- よく見せる
- よく見せる
- よく見せる
- よく見せる
- よく見せる
- よく見せる
- よく見せる

作戦

- 相手の位置を把握する
- 相手の動きを予測する
- 相手の弱点を突く
- 相手の陣地を突破する
- 相手の陣地を占領する
- 相手の陣地を破壊する
- 相手の陣地を奪取する
- 相手の陣地を占領する
- 相手の陣地を破壊する
- 相手の陣地を奪取する

③視聴覚機器を活用する。バッティングやキャッチングをチームで撮り合い改善していくようにする。



25

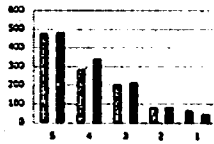


26

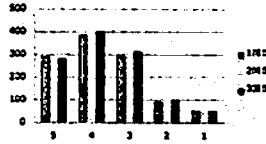
## 7 研究のまとめ

### (1) 仮説1からの結果と考察

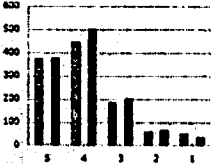
練習の回数が伸びたか



どうしても上手いから一人で練習しているか



友だちの練習を見て練習しているか

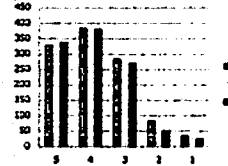


友だちにアドバイスをもらって練習しているか

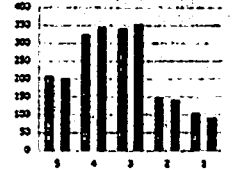


## アンケートから②

友だちの意見を聞くのは得意ですか



友だちにアドバイスをもらうのが得意ですか



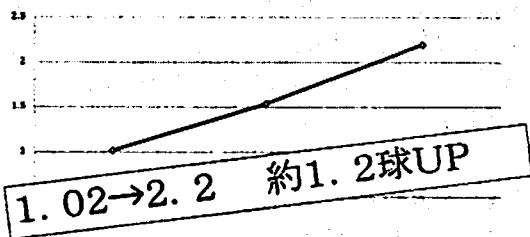
### 【考察】

学習後のアンケートからグループ活動を行うことで、互いに「教え合い」「学び合い」等、生徒の自主的な活動が増えたように思える。また、若手意識をもっていた生徒も自分の役割を果たすために練習を工夫して行うようになり、得意な生徒に関して教わる場面が増えたと考えられる。意図的にグループを作ることで「教え合い」「学び合い」がより効率良く行われたと感じる。

28

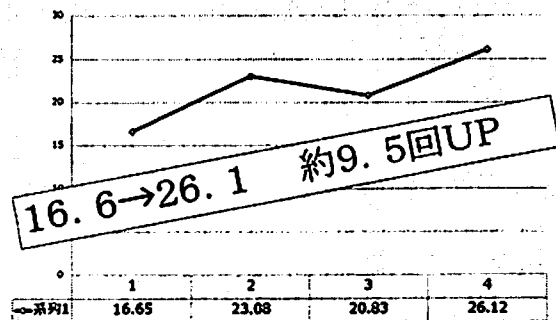
### (2) 仮説2からの結果と考察

#### 5球中何球打てるか

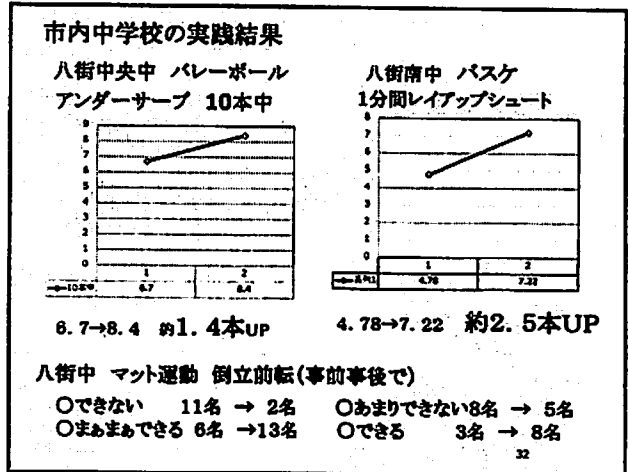
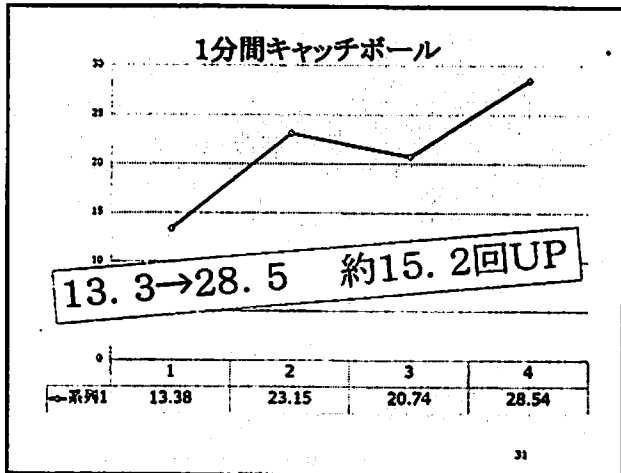


29

#### 1分間ゴロキャッチ

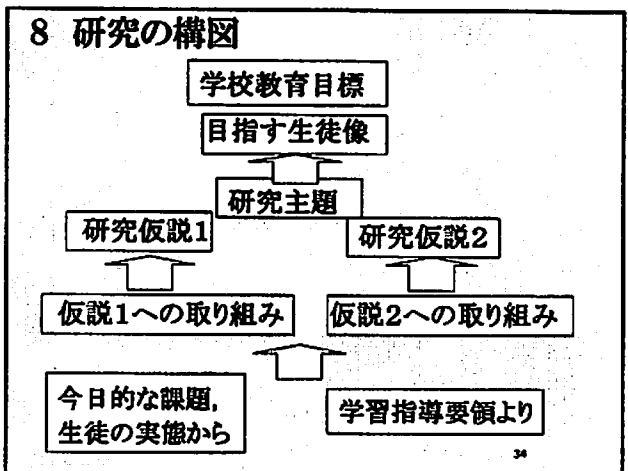


30



**【考察】**  
 自主的な「教え合い」「学び合い」が活発になる  
 ↓  
 運動技能面の習得  
 積み重ねや言葉かけ、生徒の意欲を引き出す手段がとても大切  
 ボールに対する恐怖心を取り除いていく  
 ↓  
 「捕れた」「打てた」という達成感を大事  
 ↓  
 恐怖心も少しずつなくなっていく

33



### 9 成果と課題

授業が楽しくなり意欲的に取り組む  
 ↓  
 技能面が向上  
 ↓  
 「教え合い」「学び合い」の増加  
 ↓  
 人と人とのつながりが深まった(コミュニケーションの向上)  
 ↓  
 日常生活にも生きていくように今後も年間を通して取り組んでいきたい。

35

### 課題

場の設定をもっと考え工夫  
 効率の良い練習があったのでは  
 練習の工夫で、運動量が増加できたのでは  
 単元によって、伸び悩むことがあった  
 グループを作りづらい単元もある  
 学習意欲を高めるための工夫が必要  
 生徒が自主的に運動に取り組む、  
 運動に対する自信がもてるような授業の構成

36

## 10 おわりに

本研究は、自主的に動ける生徒の育成を目指し、グループ活動を通して行ってきた。現在、社会においてもコミュニケーション能力の低下、体力の低下が懸がられている。これから社会に出て活躍していく生徒たちが少しでもコミュニケーションがとれるように取り組んでいき、今後も日常生活に繋がる授業を展開していきたい。また、「教え合い」「学び合い」の中でもあったが、「できた」という達成感や充実感をたくさん経験させ、運動有能感を向上させたい。そして、運動の楽しさや喜びを知り、生涯にわたって運動に親しむことができる生徒の育成に繋げてきたい。

37



平成29年度 第67次印旛地区教育研究集会

研究主題

運動能力の向上を図る学習指導の工夫  
～体づくり運動の継続的取り組みを通して～



白井市立桜台中学校

## 目次

- 1 研究主題・・・1
- 2 主題設定の理由・・・1~2
  - (1) 今日的課題から
  - (2) 学習指導要領の観点から
  - (3) 生徒の実態から
  - (4) 学校教育目標から
- 3 研究のねらい・・・2
- 4 研究仮説・・・2
- 5 研究計画・・・3
- 6 仮説への具体的な取り組みについて・・・3~5
- 7 研究の構図・・・6
- 8 研究のまとめ・・・7~10
  - 仮説1 についての結果と考察
  - 仮説2 についての結果と考察
- 9 成果と課題・・・10~11
- 10 おわりに・・・11

1 研究主題

運動能力の向上を図る学習指導の工夫  
～体づくり運動の継続的取り組みを通して～

2 主題設定の理由

(1) 今日の課題から

文科省では、これからの学校教育の在り方について、[生きる力]の育成を基本としており、「[生きる力]とは、自分で課題を見つけ、自ら学び、自ら考え、主体的に判断し、行動し、よりよく問題を解決する資質や能力であり、また、自らを律しつつ他人と協調し、他人を思いやる心や感動する心などの豊かな人間性である。そして、たくましく生きるための健康や体力は、こうした資質や能力などを支える基盤として不可欠なものである」とされているが、近年児童生徒の体力・運動能力の低下傾向や日常生活における身体活動の機会の減少、運動に興味を持ち、活発に運動する者とそうでない者との二極化という問題点が見られる。そこで、活力のある生活を支える基礎的な体力・運動能力を向上させることは[生きる力]の育成につながり、生涯にわたって運動に親しむ態度を身に付けていくことにもつながるのではないかと考え、本研究主題を設定した。

(2) 学習指導要領の観点から

学習指導要領において、保健体育科では、「心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。」ことを目標としている。このことから本研究では体力の向上を目指し、一人一人の実態に応じた体力・運動能力が自発的・自主的に高められるようにするため、単元ごとに体づくりに関わる多様な運動を継続して行い、基礎的な体力・運動能力を高める上で適切な運動の量と質は実践を通して経験させることで、体力だけでなく、知識の向上にもつながるのではないかと考えた。また、「中学校における体育については、生徒の興味・関心、能力・適性等に応じて、運動を選び、得意な運動をつくることを目指し、一層、基礎的な体力・運動能力が高められるよう、改善を図る必要がある。」とされているため、すべての生徒が、活力ある生活を支える基礎的な体力・運動能力の向上に必要な活動の機会を増やすことで、適切な運動習慣を培い、学校内外において一人一人の選択により様々な運動やスポーツ活動に取り組んでいく力が身につくのではないかと考え、本研究主題を設定した。



### (3) 生徒の実態から

本校は、全校で252名（男子133名／女子119名）の生徒が在籍しており、各学年1学級30名程度で3学級の編成になっている。比較的落ち着いた学校生活を送っており、言われたことや指示されたことはその通りに行うことができるが、自分に必要なものを自ら選択し、学習や生活に役立てていくことは苦手である。また、一小一中という環境から、人との新たな出会いや交わりの機会も限られているため、小学校からの人間関係に影響され、発言力の高い子どもの意見に周りが流されてしまうことが多くある。年々生徒数が減少している傾向にあり、その中で28年度の部活動加入率が87%、運動部・地域のスポーツクラブ加入率が約50%（運動部33%・スポーツクラブ17%）となっており、運動やスポーツの実施状況は67.8%の子どもが週3日以上運動に取り組んでいる。平成27年度の運動能力証受証率は男子が約7%、女子が約28%と体力・運動能力の低下が感じられた。また、握力・ハンドボール投げ・立ち幅跳びの項目で千葉県の平均基準を大きく下回っている状況も見られたため、学校全体から見て、千葉県の平均を下回っている項目に関わる運動を体づくり運動という形で毎時間の授業の中で継続的に取り入れることにより、本校生徒の体力・運動能力の向上を図られるだろうと考え、本研究主題を設定した。

### (4) 学校教育目標から

「夢をもち自ら伸びる心豊かな生徒の育成」～夢・こころ・汗～  
《めざす生徒像》

- ・意欲的に学び、活きた学力を持つ生徒（知）
- ・思いやりのある心豊かな生徒（徳）
- ・健康でたくましく生きる生徒（体）
- ・自ら気づき、働く生徒（奉仕・勤労）

このような学校教育目標、期待する生徒像から、本主題を設定した。

## 3 研究のねらい

自己の体力・運動能力について分析し、体づくり運動の継続的取り組みを通して、運動の意義や効果を確認することで生徒一人ひとりの体力・運動能力の向上を図る。

## 4 研究仮説

### 仮説1

自己の体力・運動能力について分析することで、自己の課題に向き合い、自主的に課題解決を図ろうと取り組むだろう。

自己の体力・運動能力を向上させるためには、自己の運動能力の把握が第一ステップであると考えた。そのため、体力テスト個人成績表を用いて自己分析を行い、段階に応じた適切な運動方法や質、量を知識として学習することで意欲の向上も図り、自主的な活動につながり、自己の体力の向上に結びつけようと考えた。

仮説 2

各単元に合わせた継続的な体づくり運動を実践させることで、基本的な動作の習得や体力の向上を図ることができるだろう。

体づくり運動は、生徒が体を動かす楽しさや心地よさを味わいながら、体力を高めることができる。また、個人で取り組めるものや複数で取り組むものがあり、多種多様であるため、「手軽で、時間がかからない」「仲間と楽しみながらできる」「単元に必要な動きを取り入れている」など継続しやすい運動を実践させることで今後に結びつくと考えた。

5 研究計画

本研究の研究計画は、以下の通りである。

時期	研究内容
平成28年 5月	体力テスト測定①
6月～ 7月	研究主題の検討・決定、実態調査
8月～ 9月	紙上提案資料の作成、運動処方検討
10月～ 3月	運動処方の実施、実施後のデータ分析①
平成29年 4月～ 5月	運動処方の実施、実施後のデータ分析②、研究のまとめ、資料作成
5月	体力テスト測定②
6月～ 7月	提案資料作成

6 仮説への具体的な取り組みについて

<仮説1>

(1) 自己分析・課題・目標の設定

体育理論の授業の中で、個人成績表を基に自己分析を行わせ、自分の体力・運動能力について確認し、来年度のスポーツテストに向けた目標値を設定した。

体力テスト成績表

学 校 名	学 年	組 別	氏 名
〇〇〇〇〇〇〇〇	2	3	

10410091021612

① 基礎体力 (体づくり) について

基礎体力とは、日常生活の中で必要となる、最低限の体力のことです。基礎体力が不足すると、日常生活でも疲れやすくなり、運動能力も低下します。

② 筋力 (体づくり) について

筋力とは、筋肉が収縮して力を発揮する能力のことです。筋力が不足すると、姿勢が崩れやすくなり、怪我のリスクが高まります。

③ 運動能力 (体づくり) について

運動能力とは、特定の運動を行うための能力のことです。運動能力が不足すると、特定の運動が苦手になり、運動の楽しさを味わえません。

④ 持久力 (体づくり) について

持久力とは、長時間運動を続けるための能力のことです。持久力が不足すると、運動が途中で止まりやすくなります。

⑤ 瞬発力 (体づくり) について

瞬発力とは、瞬間的に力を発揮する能力のことです。瞬発力が不足すると、短距離走やジャンプなどの運動が苦手になります。

⑥ 柔軟性 (体づくり) について

柔軟性とは、関節の可動域を広げる能力のことです。柔軟性が不足すると、姿勢が悪くなり、怪我のリスクが高まります。

新体力テスト学習カード

種目	性別	学年	記録	目標値
50m	男子	2	33.4	2
100m	男子	2	1:30.4	2
200m	男子	2	4:25.6	6
400m	男子	2	2:46.4	6
800m	男子	2	11:30.4	6
1000m	男子	2	16:00.4	6
1500m	男子	2	22:00.4	5
2000m	男子	2	28:00.4	4
3000m	男子	2	41:00.4	3
4000m	男子	2	54:00.4	3
5000m	男子	2	1:12:00.4	3
6000m	男子	2	1:30:00.4	3
7000m	男子	2	1:48:00.4	3
8000m	男子	2	2:06:00.4	3
9000m	男子	2	2:24:00.4	3
10000m	男子	2	2:42:00.4	3
15000m	男子	2	3:42:00.4	3
20000m	男子	2	4:42:00.4	3
25000m	男子	2	5:42:00.4	3
30000m	男子	2	6:42:00.4	3
35000m	男子	2	7:42:00.4	3
40000m	男子	2	8:42:00.4	3
45000m	男子	2	9:42:00.4	3
50000m	男子	2	10:42:00.4	3
55000m	男子	2	11:42:00.4	3
60000m	男子	2	12:42:00.4	3
65000m	男子	2	13:42:00.4	3
70000m	男子	2	14:42:00.4	3
75000m	男子	2	15:42:00.4	3
80000m	男子	2	16:42:00.4	3
85000m	男子	2	17:42:00.4	3
90000m	男子	2	18:42:00.4	3
95000m	男子	2	19:42:00.4	3
100000m	男子	2	20:42:00.4	3

目標値: 5000m

目標値: 10000m

目標値: 15000m

目標値: 20000m

目標値: 25000m

目標値: 30000m

目標値: 35000m

目標値: 40000m

目標値: 45000m

目標値: 50000m

目標値: 55000m

目標値: 60000m

目標値: 65000m

目標値: 70000m

目標値: 75000m

目標値: 80000m

目標値: 85000m

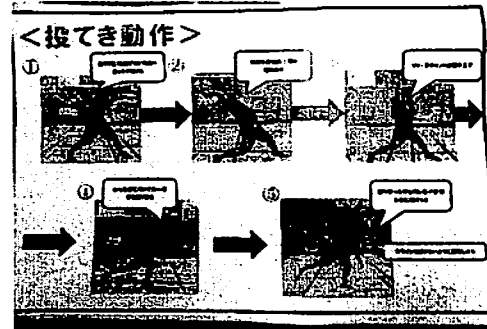
目標値: 90000m

目標値: 95000m

目標値: 100000m

## (2) 映像教材や掲示物の活用

単元の最初でオリエンテーションという形をとり、映像教材や掲示物などの視覚教材を用いて説明を行う。その際にどのポイントを意識すべきなのか、正しいフォームについても説明をしながら取り組んだ。生徒の活動場所に、該当する掲示物を用意することで活動しながらもチェックできるようにした。



### <仮説2>

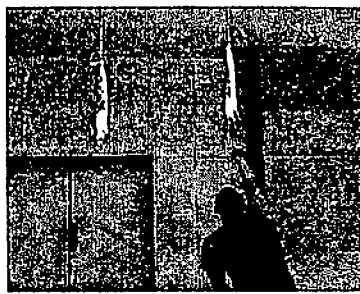
#### (1) 活動環境の整備

新体力テストの結果から握力・跳躍力・投力の3項目の平均値が低いことがわかっていたため、昼休みや授業の中で生徒が自主的に3項目に関わる動きや運動を実践できる環境や道具の準備を行った。

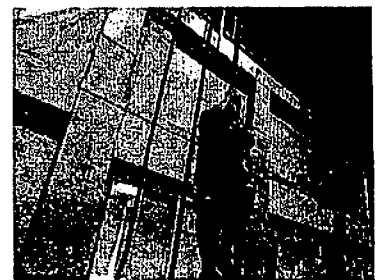
##### ① ロケット



##### ② 垂直跳び



##### ③ ターザンロープ



##### ① ロケット

投力向上を意識し、陸上のバトンに紐を通し、体育館2階から引っ張ることで完成。比較的簡単に設置することができた。フォームの習得や大きな動作を身につけるために活用している。

##### ② 垂直跳び

跳躍力向上を意識し、体育館2階から手ぬぐいをぶら下げることで完成。比較的簡単に設置することができる。目標物を取り付けることにより、ジャンプする機会が増えることを狙いとして活用している。

##### ③ ターザンロープ

握力・筋力向上を意識し、昼休みの体育館開放でのみ活用。

ロープを握る力、背中とお腹と腕で引き付ける力(持久懸垂力)の向上を狙いとして活用している。

##### ④ 用具の準備

フォームロケット (投力)

バドミントンシャトル (投力)

スポンジボール・カラーボール・テニスボール (握力)

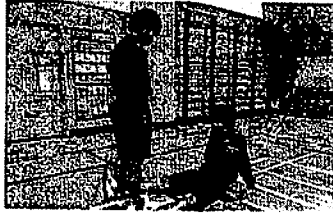
ラダー (瞬発力・敏捷性)・縄跳び (巧緻性) など



(2) 体づくり運動の実践

○跳躍力 (陸上競技・サッカー・バレーボール)

<リズム跳び>

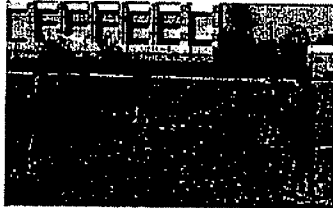


<縄跳び>



○投力 (ソフトボール・陸上競技・バスケット)

<キャッチボール>



<膝付き投げ>



○筋力 (体づくり・器械体操・剣道)

<手押し車>



<背面逆走>



○瞬発力・敏捷性 (体づくり・陸上競技)

<手つなぎタッチ>

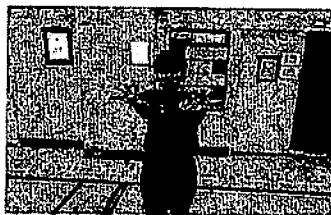


<尻尾取り>

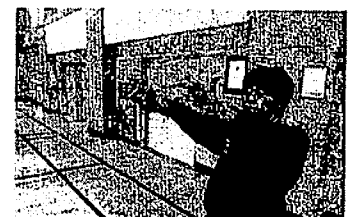


○握力 (準備体操の一環として年間で実施)

<グーパー法>



<指ハイタッチ>

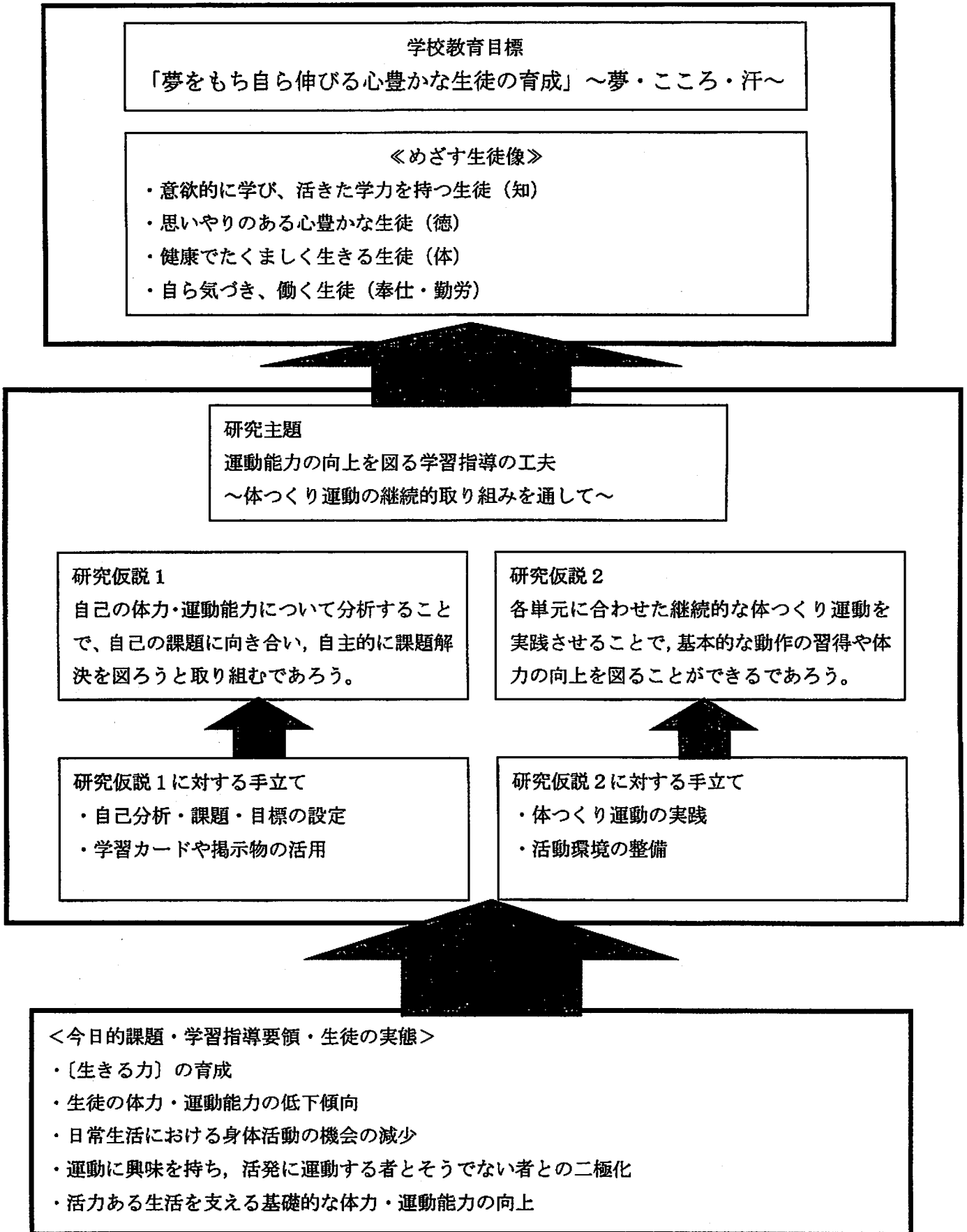


<スポーツテストに向けた取り組み>

新体力テストの測定方法を体育の授業で確認し、実際に取り組むことによって正しい測定方法を理解し、正確な記録の測定を狙いとして取り組んだ。



7 研究の構図



## 8 研究のまとめ

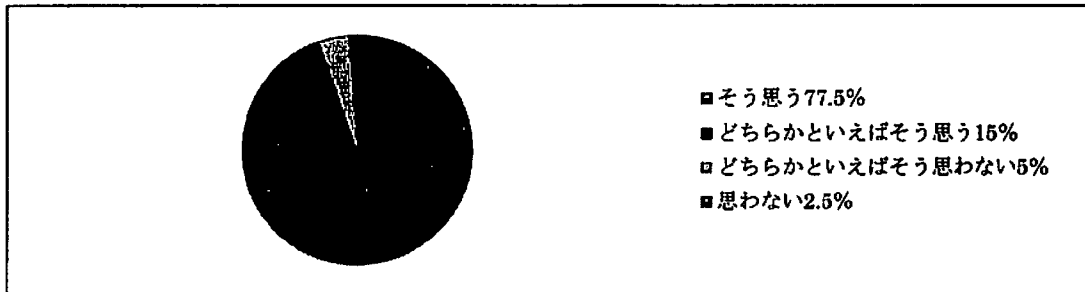
### (1) 仮説1についての結果と考察

<仮説1> 自己の体力・運動能力について分析することで、自己の課題に向き合い、自主的に課題解決を図ろうと取り組むだろう。

#### 【結果】

2年生と3年生にアンケートを実施。結果は以下の通りである。(対象：2・3年生男子生徒75名)

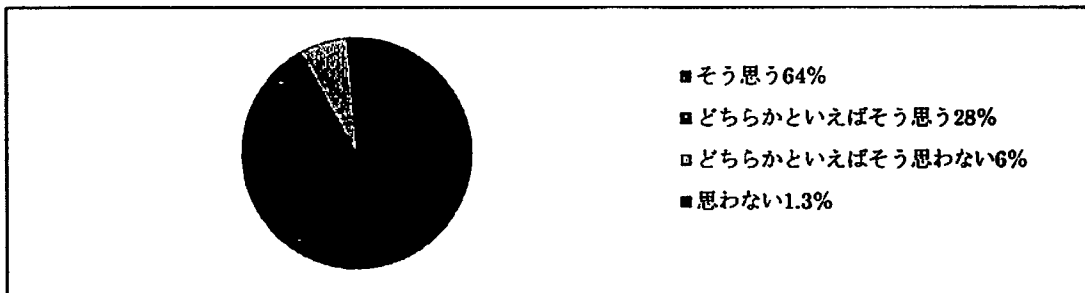
#### ① 今回の取り組みは自己の体力・運動能力を見直すきっかけとなったか？



(生徒の自由記述より)

- ・自分の体力や運動能力について知ることができてよかった。
- ・どこの筋力を鍛えていけばいいのかがわかった。
- ・自分の足りない筋力はわかったが、改めて運動してみようとは思わない。

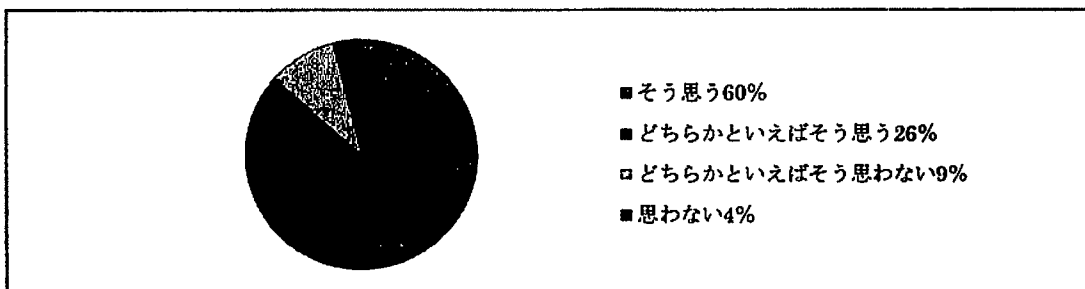
#### ② 自己の体力・運動能力の分析は役立ったか？



(生徒の自由記述より)

- ・それぞれの筋力によって鍛え方が違うことがわかった。
- ・個人成績表をしっかりと確認して良かったと思った。
- ・もっと他の運動についても知りたいと思いました。

#### ③ 今後体力向上のため、自主的に体づくり運動に取り組めるか？



(生徒の自由記述より)

- ・自分で時間を見つけて取り組んでいきたい。
- ・家でもできることがあると思うので、自分でも考えてやっていきたい。
- ・体力がないので、疲れてしまうから取り組まないとします。もう少し楽なものがあるといい。

**【考察】**

アンケート調査の結果からわかるように、約9割の生徒達が、今回の取り組みに対して自己の課題に向き合い、自主的に課題解決を図ろうとする意欲があるという意見を得ることができた。このことから、今まで自分の苦手とする運動や能力についての知識がなかったため、そのまましてきたが解決策や運動の仕方を具体的に知ることで、興味関心を持ち自主的な活動につながるのではないかと推察される。

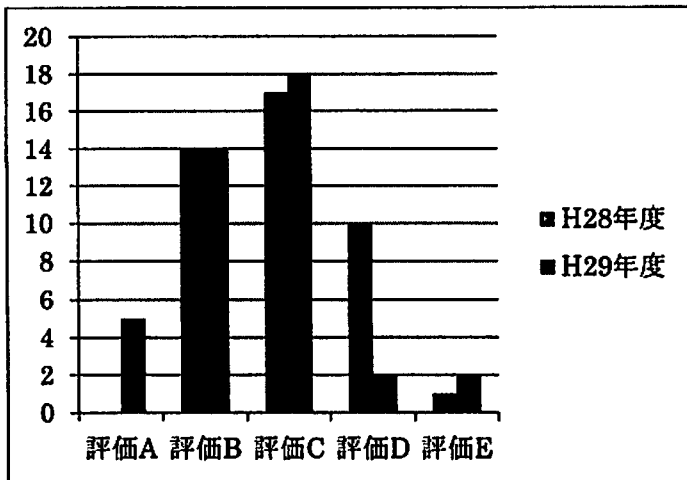
(2) 仮説2についての結果と考察

<仮説2>各単元に合わせた継続的な体づくり運動を実践させることで、基本的な動作の習得や体力の向上を図ることができるだろう。

**【結果】**

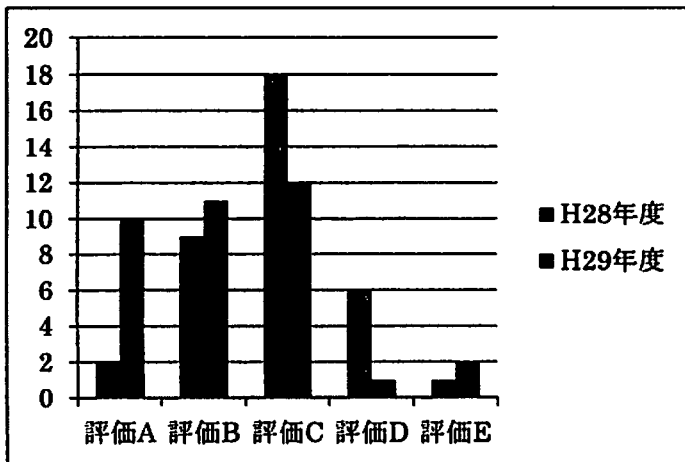
新体力テストの結果から (対象：2・3年生男子生徒77名)

昨年度と今年度の総合評価の比較と割合 (2年生41名)



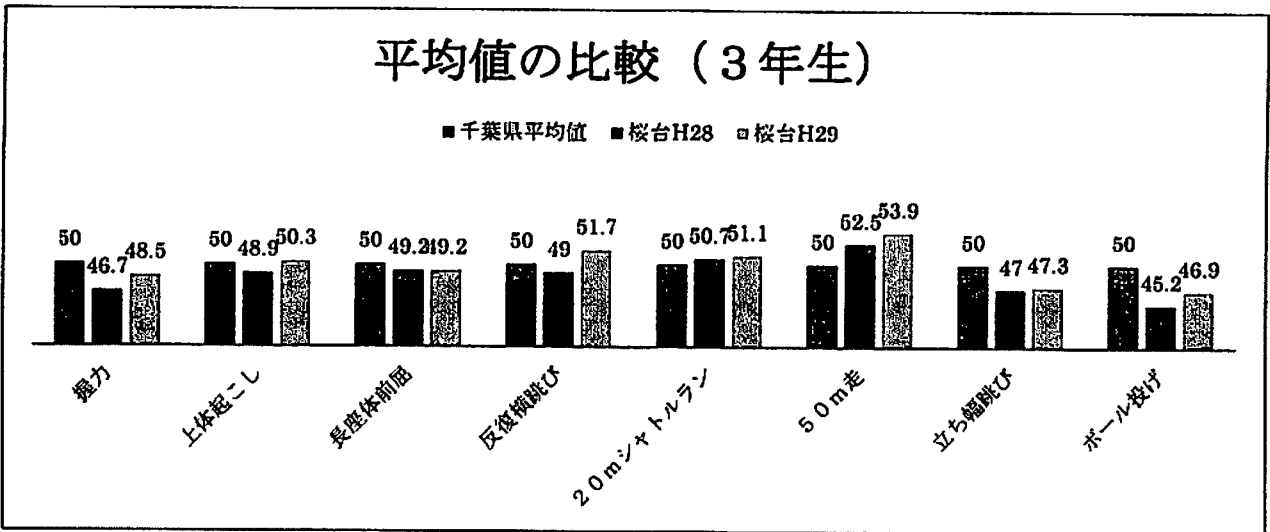
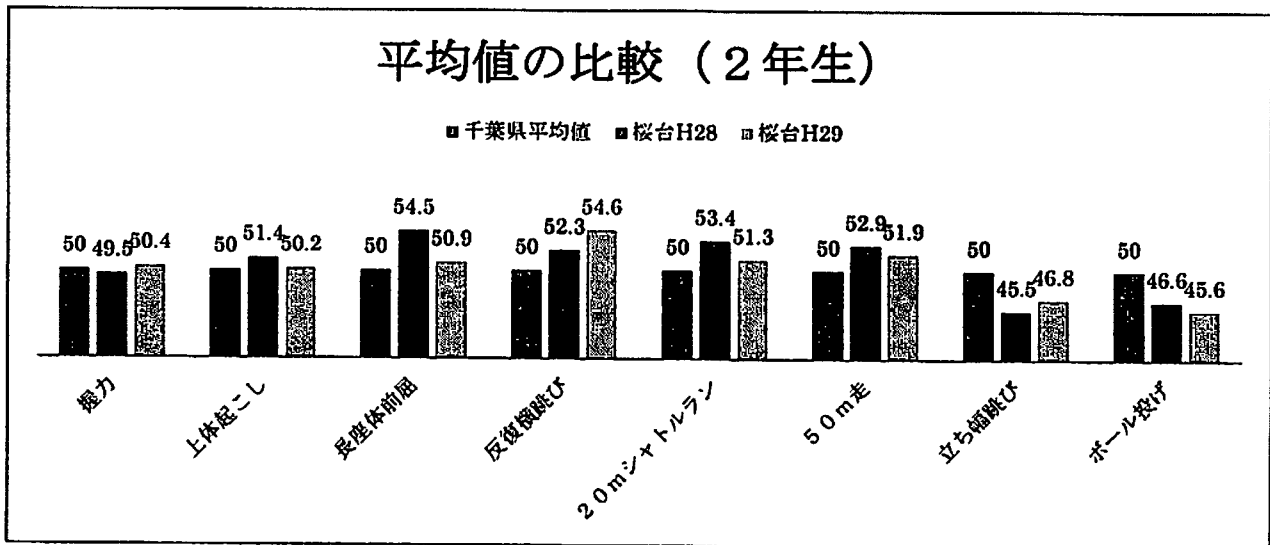
2年生	H28年度	H29年度
A 評価	0%	12.2%
B 評価	33.3%	34.1%
C 評価	40.5%	43.9%
D 評価	23.8%	4.9%
E 評価	2.4%	4.9%

昨年度と今年度の総合評価の比較と割合 (3年生36名)



3年生	H28年度	H29年度
A 評価	5.5%	27%
B 評価	25%	30%
C 評価	50%	33%
D 評価	16.7%	2.8%
E 評価	2.78%	5.6%

種目別平均値の比較と割合



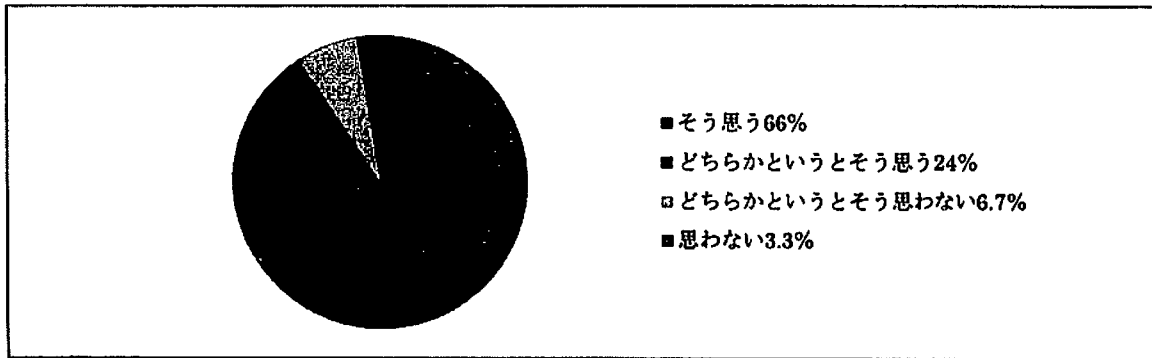
<種目別平均値一覧>

<2年生>	H28年度	H29年度
握力	23.05kg	29.52kg
上体起こし	25.38回	28.79回
長座体前屈	45.48cm	47.74cm
反復横跳び	50.86回	56.40回
シャトルラン	78.52回	91.83回
50m走	8.23秒	7.64秒
立ち幅跳び	168.36cm	189.98cm
ボール投げ	15.45m	18.10m
総合得点	36.38点	45.41点
平均得点	4.55点	5.68点

<3年生>	H28年度	H29年度
握力	26.73kg	33.38kg
上体起こし	28.05回	31.08回
長座体前屈	45.78cm	49.72cm
反復横跳び	52.41回	57.38回
シャトルラン	90.38回	98.58回
50m走	7.60秒	7.15秒
立ち幅跳び	190.50cm	206.77cm
ボール投げ	17.83m	21.74m
総合得点	42.64点	52.56点
平均得点	5.33点	6.57点



今回の体づくり運動での取り組みを通して体力・運動能力が向上したと感じますか？



(生徒の自由記述より)

- ・楽しみながらも体力は向上させることができるんだなと思いました。
- ・継続させることはとても大切だと感じた。
- ・実感はないが、続けていくことで成果が出るのかなと思う。

#### 【考察】

新体力テストの比較と割合の結果からわかるように、全ての種目において向上した値を示しているという結果が見られたが、重点的に取り組んできた握力・跳躍力・投力について向上はしているものの、依然として千葉県の実績値を超えられていないということがわかる。これらの結果から本研究の体づくり運動によって体力・運動能力が向上したと胸をはって言うことはできないが、授業の流れが体系化されたことによる活動時間の確保や運動量の増加が今回の結果につながったようにも感じられる。また、アンケート調査の結果から本研究の体づくり運動を通して体力・運動能力の向上に役立っていると答える生徒が多く見られたことは、今後生徒の自主的な運動や活動を促す上で良い影響を与えるのではないかと推察される。

#### 9 成果と課題 (○成果 ●課題)

- 自己分析を行うことで、自身の課題を明確にすることができた。
- 運動方法など具体的に学習することにより、試していこうとする意欲が見られた。
- 目標や環境を設定することにより、休み時間など空いている時間で活動に取り組む生徒が出てきた。
- ICT機器を使いながら、説明をしたためポイントを意識して活動する生徒が多くなった。
- 導入が体系化され、生徒が自主的に活動を進めるため、運動量や時間の確保がスムーズに行えるようになった。
- 今後も体力や運動能力を向上させるための体づくり運動を実践していこうと考える生徒が見られた。
- 複数で取り組む運動では、運動の楽しさに気づき、積極的に声を出す姿が見られた。
- 本人の活動状況を ICT 機器で撮影し、チェックさせることにより理解が深まるように感じた。
- 生徒個々の実態に合わせて段階を踏んで指導することができていなかった。
- 新体力テストの複数の項目を取り上げるのではなく、1つに絞った指導が必要であると感じた。
- 体力・運動能力の向上を目標とするのであれば、体育の授業だけではなく、部活動等にも協力を仰ぎ、学校全体で取り組む姿勢が必要である。
- 単発的な運動になってしまうことがあったため、年間を通しての細かな計画をたてられなかった。

- 継続的に同じ運動を行うため、達成感を味わうことができるような工夫が必要であった。
- 体づくり運動の負荷をもう少し高める必要性があると感じた。

## 10 おわりに

本研究は、生徒が運動の意義を理解し、自主的に体力・運動能力の向上に取り組むことを目的として取り組んできた。

今回の研究では、授業の中で取り組んできた「体づくり運動」が直接体力向上の結果につながったとは自信を持って言うことができない現実もあるが、自己分析や目標設定を行うことで体力・運動能力の向上に対して意欲的な考えを持つ生徒が増えた点は本研究の最大の成果ではないかと考える。また、継続的な運動を行うことで、授業導入が体系化され、生徒が見通しを持って授業に取り組むことができるということがわかった。

本研究を通して、今まで見えていなかった、感じるできていなかった課題も見つかった。それは自己分析をすることで、運動が得意な子もそうでない子も自分の伸びしろを確認することができるという点である。自分の改善点を見つけることによって今までの自分から成長するチャンスを得ることができる。それは、学習指導要領にあるように「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てる」ということにもつながってくると感じたからである。そして、その資質や能力を育てるために我々教員ができることというのが、運動やスポーツの楽しさを伝えていくこと・正しい知識を伝えていくこと・生徒の意欲を高める工夫をしていくことなどであるということを確認することができた。また、運動やスポーツを行う上で「できた」「できる」という感覚を持たせることの重要性についても学ぶことができた。それは同じ運動を継続的に行うことで、惰性的に活動してしまうことがあるが、段階に応じた目標設定を教員側、または自主的に用意することによって、達成感を味わうために意欲的に活動することにつながるということがわかった。運動の得意、不得意に関係なくどの生徒にも「できる」「できた」という楽しさを実感させ、生涯にわたってスポーツに取り組んで行く基礎を育んでいきたい。今回、本研究を通してわずかながらでも成果が見られたもの、課題として見つかったことを工夫・改善しながら今後の授業展開に生かしていきたいと思う。

# 平成29年度 第67次 印旛地区教育研究集会

## 保健体育科 紙上提案資料

富里市立富里中学校 保健体育科

### 1. 研究主題

自己の体力や運動に関心を持ち、進んで体力向上を目指す生徒の育成

～手軽に継続的にできる体力向上への取り組みを通して～

### 2. 主題設定の理由

平成29年度現在で、運動部や地域のスポーツクラブに所属している生徒は70%、運動・スポーツの実施状況(※保健体育の授業は除く)は、84.2%の生徒が週3日以上取り組んでおり、多くの生徒が積極的に運動に取り組んでいる。しかしながら、平成29年度新体力テストの結果では、体力合計点で30.80点と全国平均を約4点下回っている。特に顕著な種目が握力・反復横跳び・20mシャトルラン・ハンドボール投げは全学年で全国平均を下回っている状況である。

以上の基礎体力低下の状況の改善は、本校の喫緊の課題である。

しかし、基礎体力への取り組みは地道な運動の積み重ねが必要となる。とにかく苦しい運動は受け身となり、その成果が表れにくい。

今回、以下の二点の視点により本校の課題に迫りたい。第一は、手軽に継続的にできる体力向上への取り組みとして、「3分間走」を実施することとした。第二には、仲間と励まし合ったり、行い方を工夫することによって、気持ちに変化が生まれ、「受け身な取り組み」から「進んで取り組む」への変容を期待し、本主題を設定した。

### 3. 研究仮説

- (1) 3分間走・8の字跳びを実施することで、生徒が自身の体力に応じて運動強度を選択できるようになるとともに、筋持久力・全身持久力・調整力などの体力をバランスよく効果的に高めることができるであろう。
- (2) 苦しい運動も、行いかたの工夫や仲間からの励ましにより、すすんで取り組めるようになり、結果体力の向上が図れるであろう。

### 4. 具体的な取組

- ・3分間走、3分間8の字跳びを週3回の授業で交互に実施する。
- ・月に1回、男子は1500m、女子は1000mのタイムを測定。学期に1回、20mシャトルランを測定し、生徒が自身の記録・体力の向上を確認する機会を設定する。
- ・学習カード、記録カードを活用し、生徒同士による学び合いの活動の機会をつくる。

### 1. 研究主題

集団での活動を大切にするとともに、運動の特性や楽しさを味わわせるための指導方法の工夫  
～ソフトボールのゲームを通して～

### 2. 主題設定の理由

本校は各学年4学級、生徒数は400名である。素直な生徒が多く、比較的落ち着いた学校生活を過ごしている。保護者・生徒ともに、学力に対する意識が高く、成績を気にする生徒も多い。

本校では、部活動・地域スポーツへ所属している生徒は79%おり、また74%の生徒が週3日以上運動を行っている。しかし、部活動などへ取り組む姿勢は、部活動を優先する生徒と、塾などの学力を優先する生徒の二極化が進んでいるように感じる。また、本校全体としては、運動能力はさほど高くないように思える。特に男子に関しては、本年度の運動能力証受証者は7%である。女子の方が多少高く、27%の受証状況である。また、全学年通してハンドボール投げは全国・県平均を下回っている。

何事に対しても一生懸命取り組む生徒が多いが、種目によって取り組みに差の出る生徒もいる。特に、自分が苦手と感じてしまう種目には、失敗を恐れ受け身となってしまう傾向がある。球技では、サッカー・バスケットボール・バレーボールについては、メディア等でも取り上げられる機会も多く、身近に感じている生徒が多く関心も高い。また、授業に対しても積極的な取り組みが見られる。しかし、ソフトボールに関しては、普段の生活の中で見る機会・触れる機会が少なく、生徒の関心は薄い。昨年ソフトボールの授業を行ったところ、やはり「取る・投げる・打つ」ことを苦手と感じる生徒が多かった。また、試合形式の内容になると、取ったボールをどこに返球したら良いのかわからないなど、ルールに対する苦手意識を持つ生徒も出てきた。

以上の実態より、生徒がソフトボールの特性に触れ、仲間と協力して試合を楽しむために、本主題を設定した。

### 3. 研究仮説

- (1) ソフトボールの試合のルールを簡略化しわかりやすくすることにより、積極的に試合に参加でき、ソフトボールの特性に触れることができるであろう。
- (2) 簡略化したルールを基に、用具を工夫し個人技能の練習を行うことにより、仲間と協力して練習へ取り組み、楽しんで試合へ参加できるであろう。