

令和6年度 第74次印旛地区教育研究集会

保健体育中学校研究発表

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～

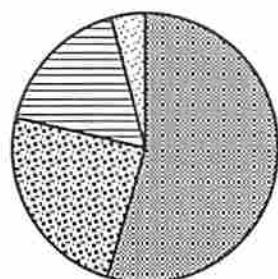
2 主題設定の理由

本校は第1学年5学級、第2・3学年4学級の全13学級で、全校生徒454名（男子258名、女子196名）である。学校教育目標は「自ら未来を切り拓くことのできる知力、活力の育成」を掲げ、めざす生徒像では「心身ともに健康で活力のある生徒」としている。研究対象の第3学年は、136名（男子76名、女子60名）で、運動部活動所属率は約75%（外部活動含む）である。また、保健体育科の授業に意欲的に参加する生徒が多く、普段の授業では休み時間から用具の準備をし、活動時間を長く確保しようとする様子が見られる。保健体育科の授業に関する意識調査のアンケートの結果からも、体育の授業が好きな生徒が多いことがわかる。そして、体を動かすことが好きではない生徒よりも、体育の授業が好きではない生徒のほうが少ないこともわかる。これは、授業以外で自ら体を動かすことはしないが、体育の授業を通してであれば体を動かすことができるということが考えられる。そのため、体育の授業を通して体力を向上させることの重要性がアンケート結果から読み取れる。また、昨年度の新体力テストでは、男子は半分以上の種目、女子は3種目が県平均の記録を上回っている。しかし、ハンドボール投げに関しては男子が平均17.59m（県平均19.71m）、女子は平均10.62m（県平均12.27m）と男女ともに県平均から大幅に下回っている。

近年では、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く、体力向上につながると考えた。サーキットトレーニングには、県平均の記録を下回っている投力に関する種目を取り入れる。また、体育の授業が好きだと答えている生徒が多いため、遊・友スポーツランキングのように同じグループのメンバーで協力をして、目標の達成を目指す活動を取り入れることによって、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。

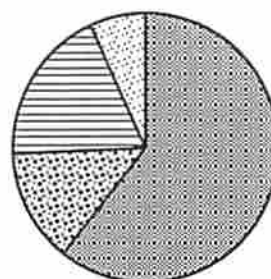
※アンケート結果（令和5年度7月実施）

体育の授業は好きか



■好き 55% ■どちらかといえば好き 24%
■どちらかといえば嫌い 17% ■嫌い 4%

体を動かすことは好きか



■好き 60% ■どちらかといえば好き 14%
■どちらかといえば嫌い 19% ■嫌い 7%

3 研究のねらい

各單元の中でウォーミングアップ後にサーキットトレーニングを取り入れ、基礎的な運動能力を身につけ、体力向上を図る。また、遊・友スポーツランキングを活用することで、体育活動の意欲を高める。

4 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。

基礎体力の向上を目指した筋持久力の項目を中心としたメニューと、本校第3学年の課題である投力の向上を目指したメニューの2種類をサーキットトレーニングに取り入れることで、総合的な体力の向上につながると考えた。また、生徒の実態に合わせた時間配分をすることによって短時間で集中して効率の良い運動になると考えた。

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。

遊・友スポーツランキングは普段の授業では取り扱わないような種目が多くあるため、これを活用することで運動を楽しむという意識で授業に取り組むことができると考えた。また、グループを作り記録測定を行い、その記録を次回の測定時の目標値として設定することで、トレーニングに対する意欲を高めることができると考えた。

5 具体的な取り組み

仮説（１）に対して

サーキットトレーニングは、基礎体力の向上と本校第3学年の課題である投力の向上を目指し、2種類のトレーニングを考えた。毎授業のウォーミングアップ後に2つのグループに分かれて実施をした。投力の向上を目指したメニューでは、投げる動作をトレーニングに取り入れることを意識した。試験的にサーキットトレーニングを各種目1分間で行ったところ、最後の種目が適当になってしまう生徒が出てきたため、各種目の活動時間は30秒で設定した。

【サーキットAチーム】基礎体力の向上を目指した運動（3年3組4組）

・馬跳び

2人1組で片方の生徒が跳び続ける。時間になったら交代。

・階段昇降

段差のある場所で昇り降りを繰り返す。

・腕立てランニング

腕立ての姿勢で足を前後に開き、前にある足と後ろにある足を瞬時に入れ替える。

・もも上げ

ももと地面が平行になるまで上げることを意識する。

【サーキットBチーム】投力の向上を目指した運動（3年1組2組）

・馬跳び

上記と同じ内容。

・ニートゥーエルボー

リズムに合わせて一方の肘と反対の膝を合わせるような動作。体をひねることを意識する。

・サイドランジ

肩幅よりも広く足を広げ、体重移動を意識して左右にランジをする。

・ボール投げ

単元に合わせたボールなどを使い、キャッチボールを行う。

仮説（２）に対して

基本的には男女共修で1グループ約13名のグループをつくり、遊・友スポーツランキングでの入賞を目指して活動した。1回の記録測定に対し1時間に2種目のペースで実施し、計3回（①令和5年7月②3月③令和6年5月）記録測定をした。

① チャレンジスピード2

② 長縄8の字連続跳び

③ 長縄みんなでジャンプ

④ みんなで二重跳び

⑤ 連続馬跳び

⑥ 新聞棒投げ

⑦ ボールパスラリー（7m）

⑧ バスケットボールフリースロー2

6 研究のまとめ

(1) 仮説1についての結果と考察

【結果】

遊・友スポーツランキングに関して

・チャレンジスピード2

10チーム中8チーム記録が向上した。平均で0.5秒速くなった。

・長縄連続8の字跳び

10チーム中9チーム記録が向上した。平均で47回多く跳べた。

・長縄みんなでジャンプ

10チーム中7チーム記録が向上した。平均で8回多く跳べた。

・みんなで二重跳び

10チーム中8チーム記録が向上した。平均で7回多く跳べた。

・新聞棒投げ

10チーム中10チーム、すべてのチームの記録が向上した。平均で4m遠くに投げられた。

・ボールパスラリー（7m）

10チーム中7チーム記録が向上した。平均で11回多くパスができた。

・バスケットボールフリースロー2

10チーム中7チーム記録が向上した。平均で7回多くシュートが決まった。

新体力テストに関して

サーキットAチームの平均記録

種目	握力	上体	長座	反復	シャトルラン	50m走	立幅	ボール投げ
R5	25.8	22.9	45.5	52.7	66.1	8.03	201.7	14.0
R6	28.8	24.7	47.9	54.2	70.5	7.78	198.0	15.9
伸び率	1.1172	1.0764	1.0522	1.0280	1.0670	0.9683	0.9815	1.1357

サーキットBチームの平均記録

種目	握力	上体	長座	反復	シャトルラン	50m走	立幅	ボール投げ
R5	24.4	22.9	46.4	53.2	66.6	8.32	186.7	14.2
R6	27.2	24.1	53.5	55.0	67.0	7.87	199.7	16.6
伸び率	1.1169	1.0513	1.1531	1.0343	1.0060	0.9459	1.0695	1.1675

※2つのチームを比べた時に伸び率の良かった方を色付きにしている。

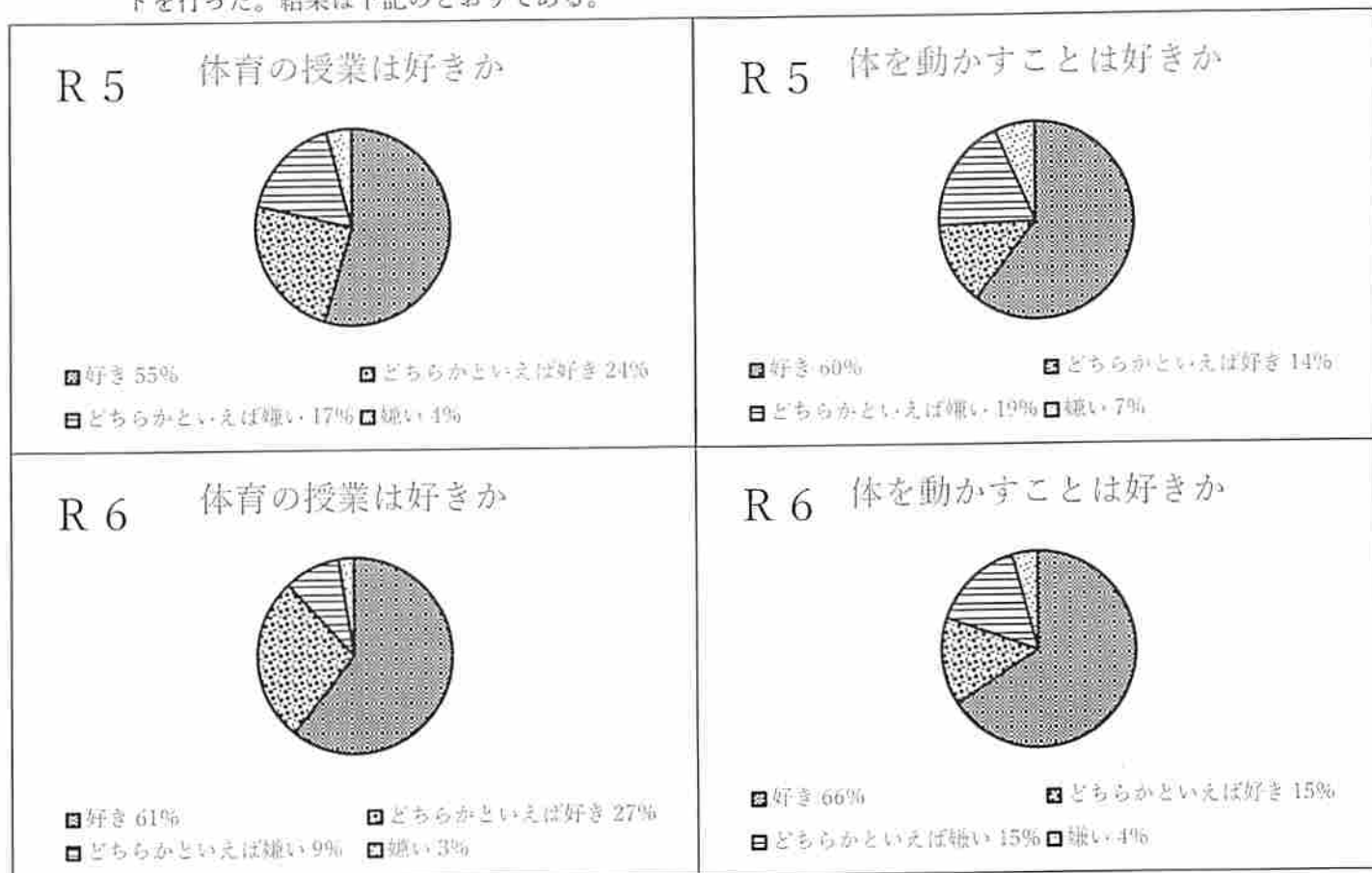
【考察】

サーキットトレーニングを毎時間、授業の導入として取り入れることにより、総合的な基礎体力の向上が見られた。また、サーキットトレーニングを決められた時間で区切ることで、生徒の実態に応じて体力の向上を目指すことができた。しかし、サーキットトレーニングに飽きてしまったり、そのときの気分によって取り組みへの態度が変わってしまったりと、サーキットトレーニングへの取り組みに意欲的でない生徒の様子も見受けられたように感じる。

(2) 仮設2についての結果と考察

【結果】

実践前（令和5年7月）と実践後（令和6年6月）に保健体育科の授業と本研究についてのアンケートを行った。結果は下記のとおりである。



【考察】

以上のことから、わずかではあるが体育が「好き」、「どちらかといえば好き」と答える生徒が増えているため、遊・友スポーツランキングの活用は効果的だったと考えられる。しかし、遊・友スポーツランキングの計測を見ている、運動が嫌いな生徒は失敗を恐れて積極的に活動できていない面も見られたため、体育の授業が嫌いだと答える生徒に大きな変化が見られなかった。また、改めて体育の授業で体力を向上させることの重要性がわかる。

7 成果と課題

<生徒の記述より> ○成果 ●課題

- 少しずつ記録が伸びて嬉しかった。
- 仲間と一緒に取り組むことが楽しかった。
- 仲間に声をかけたり、アドバイスをしたりして取り組み、記録更新をすることができた。
- 仲間と声をかけ合うことで、協力していることを実感した。
- 失敗したときに「ドンマイ」「大丈夫」「次頑張ろう」と言ってもらえて嬉しかった。

- 体を動かすことは苦手だったけど、アドバイスをもらったり、何度も練習をしたりすることで自分的には上達したと思う。
- 毎回記録を更新できて嬉しかったし、自分としてもチームとしても成長していて嬉しかった。
- 次も良い記録を目指したいと思い、みんなで一生懸命頑張った。
- みんなで喜んだり、励ましたりして、遊・友スポーツランキングに取り組むことが楽しかった。
- サーキットトレーニングに取り組んだので、記録が向上した。これからもサーキットトレーニングに取り組んでいきたい。
- 毎時間サーキットトレーニングに取り組むことで、意識が変わった。
- 初めは疲れるから嫌だと思っていたけど、続けるうちに楽しくなった。
- サーキットトレーニングに取り組んで、昨年と比べて50m走が速くなったり、ボール投げで記録を更新できたり、効果を実感した。
- サーキットトレーニングに飽きてしまった。
- サーキットトレーニングはきついし、疲れるから嫌だ。
- サーキットトレーニングの量が多い。
- サーキットトレーニングよりも授業の内容がしたかった。

成果としては、アンケートの結果より、体を動かすことが「好き」「どちらかといえば好き」と答える生徒が増加した。また、体育の授業についても「好き」「どちらかというが好き」と答える生徒が増加した。体育の授業を通して、体を動かすことを好む生徒が増えた。遊・友スポーツランキングに定期的に取り組むことで、サーキットトレーニングに対する取り組みへの意識が向上し、運動に対する意欲についても高めることができた。また、体力向上に関しては、昨年度の第3学年よりも研究対象の学年のほうが伸び率が良い種目が多かった。特にボール投げの記録では、昨年度の第3学年が伸び率1.09倍に対して、サーキットBチームは伸び率1.16倍と有意な差があると考えられる。

課題としては、新体力テストの結果を見ると、立ち幅跳びの記録が昨年度よりも低下している。確かにサーキットトレーニングに爆発的な筋力を向上させるメニューはないが、今後指導をしていく上では、跳ぶタイミングやフォームなどを確実に伝えていく必要がある。また、サーキットトレーニングの運動強度は生徒の実態に応じて考える必要があり、アンケート結果から、ついていくのが厳しいと感じる生徒が出てきてしまった。

8 終わりに

本研究は、ただ運動能力を向上させるためだけのトレーニングを考えるのではなく、どのようにすれば生徒が意欲的に体力の向上に向けて取り組むことができるかを主として研究を進めた。遊・友スポーツランキングを活用することによって、普段行わないような運動に触れる機会をつくることができた。普段の授業でも意欲的に取り組む生徒が多かったが、遊・友スポーツランキングの計測の際は、男女共に記録を高めるための仲間への声掛けがあり、より活発的な活動になっていたと感じる。

サーキットトレーニングを考える際にも、機械的なトレーニングにするのではなく、ゴールや目的を明確にすることによって、より意欲的で効果的なものになると考える。今回の研究を通して、トレーニングだけでなく授業などもゴールを明確にすることを意識していきたい。