

令和7年度第75次印旛地区教育研究集会

保健体育中学校研究発表

富里市立富里北中学校 保健体育科

1 研究主題

基礎的運動能力や運動意欲の向上
～鬼ごっこやコーディネーショントレーニング（運動遊び）
を活用した授業づくり～

2 主題設定の理由

富里市立富里北中学校は、令和7年度現在、全校生徒数は164名、学級数は1学年2学級編成を基本とし、研究は全校生徒を対象に行った。小規模校ならではの落ち着いた雰囲気があり、生徒一人ひとりに目が行き届く教育環境が整っている。

本研究では、生徒が楽しく運動に取り組むことができる授業を構築し、運動に対する苦手意識の軽減や、基礎的な運動能力を育成することを目的とする。特に中学生段階では、成長期における身体能力の向上とともに、精神的な変化にも配慮した授業づくりが求められる。鬼ごっこやコーディネーショントレーニングといった、遊びの要素を取り入れた運動を通して、自然な形で「できる・わかる・楽しい」と実感できる場面を増やしていきたい。ICTの活用が進む中で、動画を見て動きを真似しようとしても、思い通りに身体を動かせない生徒が増えている。また、日常生活において「こんなことで？」と思うような状況で怪我をするケースが見られるなど、運動神経系の発達の遅れが懸念される。特に、階段の踏み外しや転倒時に手が出ずに怪我をするなど、幼児期に見られるような怪我が中学生に増加傾向にある。さらに、サーキットトレーニングや補助運動などの反復的な運動に対して苦手意識を持つ生徒もおり、運動嫌いを助長する可能性がある。そのため、遊びの要素を取り入れた「鬼ごっこ」や「コーディネーショントレーニング」を導入し、楽しさを伴う運動の中で、基礎的な運動能力や身体のコントロール能力を育てる必要があると考えた。

富里市では、市を挙げて「鬼ごっこ」を保健体育の授業や地域イベント等に取り入れており、児童生徒の基礎体力向上と運動意欲の喚起に一定の成果を上げている。本校でもこの取り組みを参考にし、地域性を生かした授業づくりを行うことで、より効果的な指導につなげたいと考えた。

3 研究のねらい

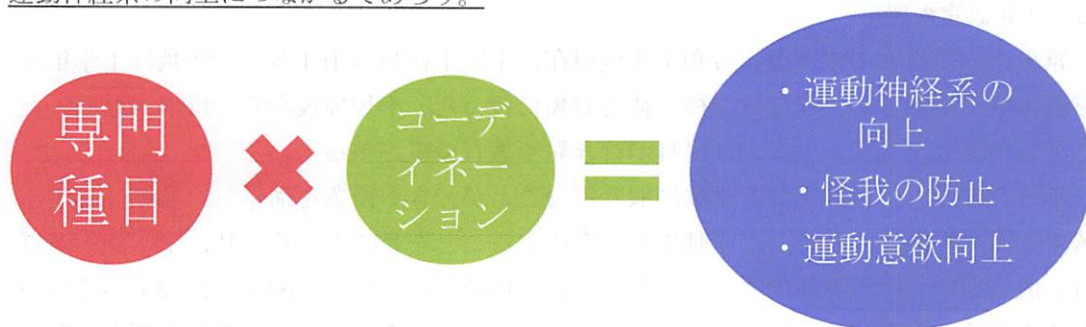
各単元の導入時において、コーディネーショントレーニングや鬼ごっこ等の運動遊びをウォーミングアップとして取り入れることで、基礎的な運動能力や身体のコントロール能力を高めるとともに、運動に対する意欲を引き出すことや怪我の防止を目指す。

このような運動遊びを導入することで、生徒が運動に対するポジティブな経験を積み重ね、「またやってみたい」「もっと上手になりたい」と思えるような意識の変容を引き出すことがねらいである。加えて、運動が苦手な生徒も自然と参加できる環境を整えることにより、運動に対する心理的ハードルを下げるのが期待される。

4 研究仮説

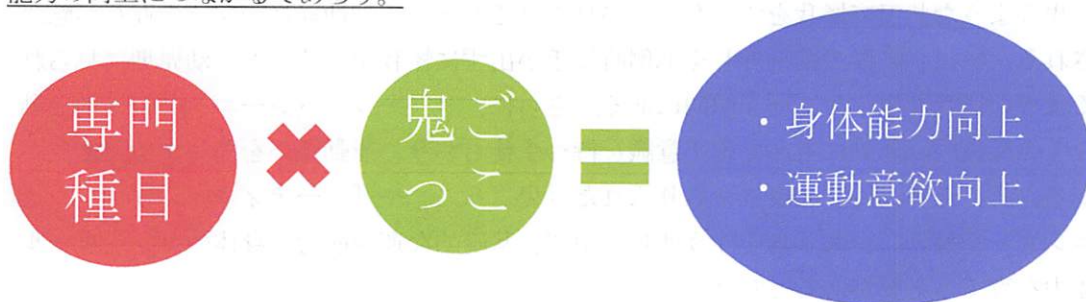
仮説（１）

授業の導入でコーディネーショントレーニングを取り入れることによって、怪我の予防と運動神経系の向上につながるであろう。



仮説（２）

授業の導入で鬼ごっこなどの運動遊びを取り入れることによって、運動意欲の向上と身体能力の向上につながるであろう。



コーディネーショントレーニングや鬼ごっこなどの導入活動は、ただ身体を動かすだけでなく、判断力、反応力、空間認知能力などを刺激する効果がある。これらの能力は、各種運動スキルの土台となるものであり、中学生期における発達のタイミングで働きかけることが重要であると考えられる。

5 具体的な取り組み

【仮説（１）に対して】

授業の導入時に、単元に応じたコーディネーショントレーニングを実施した。特に怪我が多く見られる部位（足首、手首等）を意識した内容とすることで、安全面にも配慮した。

【中学校保健体育 × コーディネーショントレーニング 実践例】

- ・動きの正確さよりも、「素早い判断」「動きの切り替え」「楽しさ」を優先する。
- ・活動時間は5～10分程度でよく、導入に組み込みやすい。
- ・生徒の発達段階や疲労度に応じて、活動の強度や複雑さを調整する。

① 球技

- ・ボールキャッチ&リリース反応トレーニング（視覚反応＋操作性）
- ・ジグザグドリブル追いかけ鬼ごっこ（空間認知＋敏捷性）
- ・反射壁パス（壁に向かってランダムに投げられたボールを瞬時にキャッチ）
- ・ラダー&ボールフィード（リズム・ステップ→同時にパスを受ける）

② 陸上競技（短距離走、ハードル、リレー、走り幅跳びなど）

- ・高速ラダートレーニング＋スタートダッシュ（リズム感・加速力）
- ・足裏センサー鬼ごっこ（接地感覚の向上、地面反力の意識）
- ・ターン反応走（指示された方向に即座にスタートし加速）
- ・折り返しダッシュ＋ジャンプ（空間把握＋跳躍力・連動性）

③ ダンス（創作ダンス、フォークダンスなど）

- ・音楽に合わせたリズムジャンプ（リズム感＋リズム変化対応）
- ・ミラーダンス（対面で動きを真似する→模倣＋視覚認知）
- ・フリーズダンス（音楽停止で静止→バランス・静止力）
- ・ジャンケンダンス（相手とリズムに乗ってジャンケンし即応動作）

④ 武道（柔道、剣道）

- ・受け身の反復＋転がり反応（方向感覚・回転感覚の養成）
- ・ステップパターン変化打ち込み（剣道：リズム&予測対応）
- ・パートナー反応押し引き（柔道：力の伝達と反応トレーニング）
- ・アイコンタクト移動（間合い感覚・タイミング）

⑤ 器械運動（マット運動、跳び箱、鉄棒など）

- ・回転感覚ラリー（前転・後転に即応して切り替える）
- ・跳び箱リズムジャンプ（ステップ→跳び動作への連続性）
- ・着地チャレンジ（静止・バランス力強化）
- ・グーパー体操&回転（動作の切り替えと連動性）

【仮説（２）に対して】

鬼ごっこをウォーミングアップとして導入し、ルールや制限時間を工夫することで、全身持久力・敏捷性・判断力などを養う。また、生徒が楽しさを感じながら取り組めるように、対人要素や競争要素をバランスよく取り入れた。

【中学校保健体育専門種目 × 鬼ごっこ 実践例】

- ・運動が苦手な生徒も楽しく取り組みやすくなるよう鬼ごっこの「遊び性」を重視する。
- ・「空間感覚・反応・敏捷性・判断・持久力」など競技特性に応じて変換する。
- ・導入の５分間でも十分な効果があるので、短時間で行う。

①【球技】×鬼ごっこ
ドリブル鬼ごっこ：鬼と逃げ手がドリブルしながら移動。操作技術と視野を同時に鍛える。
パス逃げ鬼ごっこ：逃げながら味方とパスを続ける。空間認知力と連携の向上を図る。
②【陸上競技】×鬼ごっこ
方向反応鬼：笛や旗で進行方向を指定し逃げる。反応速度と方向転換力を高める。
ライン鬼：陸上トラック上を走る追いかけっこ。持久力とペース配分の感覚を養う。
③【ダンス・表現運動】×鬼ごっこ
９マス鬼：音楽に合わせて動きながらの鬼ごっこ。リズム感と変化対応力を鍛える。
④【武道】×鬼ごっこ
間合い鬼：襟と袖を使った鬼ごっこ。間合い感覚と集中力を高める。
⑤【器械運動】×鬼ごっこ
障害物鬼ごっこ：跳び箱・マットを使った障害エリアで実施。跳躍力や空間認知を高める。

6 研究のまとめ（結果と考察）

【仮説（１）についての結果】

コーディネーショントレーニングを導入した年度では、保健室来室記録より怪我の件数が減少したことが確認された。また、授業前の準備体操として導入することで、生徒の集中力も高まり、動き出しがスムーズになった。

保健室への来室数							
コーディネーションアップを実施していない年（R5）				コーディネーションアップを実施した年（R6）			
全校生徒152人				全校生徒167人			
怪我	217	病気	333	怪我	127	病気	374

【仮説 1 についての考察】

○コーディネーショントレーニングアップは怪我の予防に繋がるような結果が見られた。
 ●運動神経系の向上に関しては、見本動画等から競技スキルが身につくやすくなっているような手応えを感じる部分はあるが、あくまで感覚的なものなので、確かな結果とは言えない。

【仮説（2）についての結果】

全身持久力（シャトルラン等）や反復横跳びの記録が向上し、アンケート結果でも「授業が楽しくなった」「準備運動で身体が温まるようになった」という肯定的な回答が多数を占めた。

Q1: コーディネーショントレーニングを導入でやる授業は楽しい？
楽しい：86%、変わらない：14%、つまらない：0%
Q2: イメージ通りに身体が動かせるようになったと感じるか？
感じる：71%、変わらない：29%、感じない：0%
Q3: 鬼ごっこを取り入れた授業は楽しい？
楽しい：86%、変わらない：13%、つまらない：1%
Q4: 身体が温まったと感じるか？
温まる：94%、変わらない：6%、温まらない：0%
Q5: 身体がキツいと感じたか？
キツくない：27%、変わらない：49%、キツい：24%

男子							
鬼ごっこを実施した年の中1⇒中2（R7）				鬼ごっこを実施した年の中2⇒中3（R7）			
種目	中1	中2	伸び率	種目	中2	中3	伸び率
50m走	8.36	7.91	5%	50m走	7.73	7.32	5%
シャトルラン	63.6	80.74	27%	シャトルラン	80.11	89.63	12%
反復横跳び	51.06	54.29	6%	反復横跳び	53.89	56.85	5%
鬼ごっこをやってない年の中1⇒中2（R6）				鬼ごっこをやってない年の中2⇒中3（R6）			
種目	中1	中2	伸び率	種目	中2	中3	伸び率
50m走	8.69	7.73	11%	50m走	7.84	7.44	5%
シャトルラン	50.24	80.11	59%	シャトルラン	79.25	87.88	11%
反復横跳び	50.9	53.89	6%	反復横跳び	52.7	54.84	4%
鬼ごっこをやってない年の中1⇒中2（R5）				鬼ごっこをやってない年の中2⇒中3（R5）			
種目	中1	中2	伸び率	種目	中2	中3	伸び率
50m走	8.74	7.84	10%	50m走	7.73	7.53	3%
シャトルラン	57.47	79.25	38%	シャトルラン	85.42	85.6	0%
反復横跳び	48.63	52.7	8%	反復横跳び	54.43	56.08	3%
黒太文字→ポジティブな結果				白太文字→ネガティブな結果			

女子							
鬼ごっこを実施した年の中1⇒中2 (R7)				鬼ごっこを実施した年の中2⇒中3 (R7)			
種目	中1	中2	伸び率	種目	中2	中3	伸び率
50m走	8.75	8.39	4%	50m走	8.6	8.47	2%
シャトルラン	48.87	56	15%	シャトルラン	54.33	62.61	15%
反復横跳び	46.23	48.84	6%	反復横跳び	49.94	52.5	5%
鬼ごっこをやっていない年の中1⇒中2 (R6)				鬼ごっこをやっていない年の中2⇒中3 (R6)			
種目	中1	中2	伸び率	種目	中2	中3	伸び率
50m走	8.93	8.63	3%	50m走	8.64	8.47	2%
シャトルラン	40.32	51.16	27%	シャトルラン	50.46	52.52	4%
反復横跳び	44.4	47.16	6%	反復横跳び	46.29	48.77	5%
鬼ごっこをやっていない年の中1⇒中2 (R5)				鬼ごっこをやっていない年の中2⇒中3 (R5)			
種目	中1	中2	伸び率	種目	中2	中3	伸び率
50m走	8.89	8.6	3%	50m走	8.63	8.5	2%
シャトルラン	42.72	54.33	27%	シャトルラン	51.16	51.86	1%
反復横跳び	47.72	49.94	5%	反復横跳び	47.16	47.48	1%
黒太文字→ポジティブな結果				白太文字→ネガティブな結果			

【考察】

○鬼ごっこトレーニングによって、年代によっては全身持久力の向上に繋がるような結果が見られた。

●全体的にウォーミングアップを兼ねると遅筋中心の鬼ごっこが多くなってしまう。時期と種目によっては意識的に速筋に刺激を与えるような内容を入れていく工夫が必要である。

7 成果と課題

【成果】

- ・運動遊びを導入することで、生徒の運動への抵抗感が軽減し、「楽しい」と感じる生徒が増加した。
- ・コーディネーショントレーニングの導入により、怪我の予防に一定の効果が見られた。
- ・鬼ごっこによる全身持久力や敏捷性の向上が確認された。

【課題】

- ・運動神経系の向上については、感覚的な変化が中心であり、数値化による明確な証明が難しかった。
- ・個々の発達段階に応じた内容設定が必要であり、今後はトレーニングの個別最適化を検討していく必要がある。

また、数値的なデータに加えて、生徒のアンケート結果や授業中の様子からも、導入活動の効果が確認できた。特に、普段運動に消極的であった生徒が、鬼ごっこの時間を心待ちにしている様子や、トレーニング内容に工夫を凝らすことで集中力が持続するなどの姿が見られ、意欲面におけるプラスの変化が多く見られた。

8 終わりに

本研究では、ただ運動能力を向上させるためだけでなく、生徒が意欲的に活動に参加できる授業を目指して、鬼ごっこやコーディネーショントレーニングを導入した。結果として、運動への抵抗感を減らし、怪我の予防や体力向上にも繋がる実践となった。今後は、「鬼ごっこ」に限らず、「遊び×トレーニング×競争」の視点から導入活動を工夫し、生徒の実態に応じたより良い授業づくりを目指していきたい。

一方で、運動が苦手な生徒が一部内容に対して「ついていけない」「きつい」と感じる声もあり、今後はより個々の実態に応じた強度設定や活動内容のバリエーションが求められる。また、授業の導入活動として行う際には、時間配分や主活動との関連性にも十分な配慮が必要である。今後の授業づくりやカリキュラムマネジメントに活用していくとともに、体育の授業がすべての生徒にとって意味のある時間となるよう、教員自身の指導スキルの向上にも努めていきたい。遊びをベースとした導入活動は、学級経営や仲間づくりにも好影響をもたらす可能性があり、学校全体の教育的効果にもつながると考える。