

令和7年度 第75次印旛地区教育研究集会

保健体育科 紙上提案

印西市立滝野中学校 菊池 亜矢女

1. 研究主題

投力と全身持久力の向上を目指した主体的に学ぶアダプテッドスポーツ～バスケットボール～

2. 主題設定の理由

本校の学校目標は「次代を担う、豊かな心とたくましく生きる力を持った生徒の育成」である。21世紀をたくましく生き抜く力を養うため、知・徳・体の調和がとれた人間性豊かな生徒の育成を目指している。その実現に向け、「生きる力」を育む基盤として主体的に学ぶ姿勢の確立が重要であると捉え、基礎・基本の定着を図る授業改善に加え、応用・発展的な学びの提供にも努めている。

また、若年層教員の多い本校では、教員自身の資質や指導力の向上も重視し、授業研究や研修の機会を通して指導力の向上に取り組んでいる。

さらに、心の教育の充実にも力を入れ、道徳をはじめとした全ての教科・活動を通じて、協働性や社会性の育成に努めている。加えて、スクールソーシャルワーカー（SSW）による支援も活用し、生徒理解と支援の充実を図っている。

こうした中で、本校の研究主題である「基礎・基本の定着を図り、主体的に学習に取り組める生徒の育成」～すべての生徒がわかる授業を目指して～の実現は、全ての教育活動の根幹をなすものである。特に体育科においては、身体面・精神面の健やかな成長を促すだけでなく、仲間とともに学び合い、主体的に活動へ取り組む姿勢を育む重要な役割を担っている。

そこで本研究では、「投力と全身持久力の向上を目指した主体的に学ぶアダプテッドスポーツ」を主題に設定し、運動への意欲や体力の向上を図るとともに、すべての生徒が達成感や充実感を味わえる授業づくりを通して、主体的に学ぶ力の育成を目指すものである。

3. 研究仮説

仮説1 個別最適な学びを実践することにより、生徒一人ひとりが自己を理解し、自らの課題に向き合っており取り組むことで、体力の向上が期待できるだろう。

仮説2 協働的な学びを通して、互いを認め合い、すべての生徒が主体的に学習に取り組めるようになるだろう。

※個別最適な学びとは・・・一定の目標を全ての生徒が達成することを目指し、個々の生徒に応じて異なる方法等で学習を進めることであり、その中で生徒自身が自ら適切に学習課題を設定し、自らの特徴やどのように学習を進めることが効果的であるかを学んでいくことなども含まれる。

4. 研究計画

時 期	研 究 内 容
4 月（令和7年度）	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	研究仮説の決定
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（令和8年度）	授業実践の考察
6月～7月	研究のまとめ
8 月	研究発表

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 紙上提案

八街市立八街中学校

1 研究主題

「準備運動としてのリズムトレーニングの実施が体力・心身機能にもたらす影響」

2 主題設定の理由

中学校学習指導要領（平成 29 年告示）では、「学校における体育・健康に関する指導を、生徒の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通して適切に行うことにより、健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を目指した教育の充実に努めること」と明記されている。また、「保健体育科では、健康・体力の保持増進を図るとともに、運動に親しむ資質や能力を育てることを目標とする」と示されている。

本校における保健体育科の授業では、冒頭に準備運動を取り入れることで、運動学習時に力を十分発揮できるようにすることや、運動によるけがの予防を図る「身体的効果」、さらには主運動への心構えや動機づけを形成する「心理的効果」を期待している。準備運動を形式的に行うことには、授業開始の意識づけや、集団行動としての一体感を高めるといった意義も見られるが、近年の調査では、準備運動が教師の経験則に基づく伝承的なものであり、形骸化している可能性が指摘されている。また、主運動との接続が弱く、導入としての機能を果たしていないため、生徒の学習意欲が高まりにくいという現状も示唆されている。

そこで本研究では、単なるウォームアップにとどまらず、運動能力の向上やモチベーションの喚起につながる準備運動のあり方として、「音楽に合わせたリズムトレーニング」の効果を検討することを目的とする。リズムトレーニングの導入により、生徒の体力の向上と運動への親しみを育て、豊かなスポーツライフの実現に資する授業づくりにつながると考え、本主題を設定した。

3 研究仮説

仮説（1）

リズムトレーニングを準備運動として継続的に実施することで、生徒の基礎的な体力が向上するだろう。

仮説（2）

リズムトレーニングを取り入れることで、準備運動への参加意欲が高まり、その後の体育の主運動に対する前向きな態度や積極性が見られるようになるだろう。

4 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	研究仮説の決定
8 月	紙上提案
10～3 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