

意欲的に取り組む体育指導の工夫

～学習意欲を高める目標設定・学習カードの活用を通して～

千葉県袖ケ浦市立昭和中学校 教諭 藤平秀一

1 はじめに

千葉県小中体連木更津・袖ケ浦支部は、千葉県のほぼ中央部に位置し、袖ケ浦市5校、木更津市12校の中学校が一つの支部となり、全校600人規模の学校から、全校50人ほどの小規模校が混在する。袖ケ浦市の人口はおよそ6万人、木更津市の人口は13万人となっている。支部小中体連の活動に加え、君津地方四市（袖ケ浦市・木更津市・君津市・富津市）が君津地方教育研究会体育部会として「心と体を鍛え、育てる体育指導」を目標に研修を重ねており、その取り組みの成果が実を結び、多くの学校が各種の学校体育指導に関わる表彰を受けている。特に毎日新聞社主催、文部科学省後援の「毎日カップ中学校体力づくり」においては、毎年多くの学校が「文部科学大臣賞」を含めた全国表彰を受けている。これらは、単独校としてではなく、支部が一つにまとまり、体育指導に関して組織的に研究を重ね実践してきた成果であると考えられる。

2 研究のねらい

体育の授業の単位によっては、苦手意識を持ち、前向きに取り組めない生徒も少なくない。指導や評価方法の工夫により、生徒の学ぶ意欲は大きく変わっていくと考える。特に個々の技能や意欲に差が出ると考えられる陸上競技の単位において、目標設定と学習カードに着目し研究を進めた。

3 研究の概要

(1) 1単位時間の授業の流し方を確認し、共通実践する。

君津地方（木更津・袖ケ浦・君津・富津）の学校の体育教員が集まり、安全で効果的な体育指導の在り方についての研修会を実施し、共通理解・共通実践を図る。

(2) 授業研究を通して効果的な学習カードの在り方を検証する。

- ①平成30年6月 陸上競技（リレー）の学習カードの在り方についての研究。
- ②平成30年7月 陸上競技（リレー）の学習カードを活用した授業研究の実践。
- ③平成30年10月 陸上競技（長距離走）の学習カードの在り方についての研究。
- ④平成30年11月 陸上競技（長距離走）の学習カードを活用した研究授業の実践。

4 研究の実践

(1) 実践校 千葉県袖ケ浦市立昭和中学校

1学年：180人（5学級） 2学年：140人（4学級） 3学年：163人（5学級）
全校生徒：483人（14クラス）

(2) 学校教育目標

「自ら学ぶ意欲を持ち 心身ともに健やかな生活の育成 ～昭和中プライドの創造～」

主な受賞歴

- 平成27年度 毎日カップ中学校体力づくりコンテスト 文部科学大臣賞（全国1位）
平成28年度 毎日カップ中学校体力づくりコンテスト 毎日新聞社賞（全国2位相当）
平成29年度 千葉県学校体育優良校
毎日カップ中学校体力づくりコンテスト 第一学習社賞（全国2位相当）
平成30年度 全国学校体育研究優良校
毎日カップ中学校体力づくりコンテスト 文部科学大臣賞（全国1位）
※支部内の学校5校が全国上位表彰（40位以内相当）

正課時体育の充実に加え、清掃時に全校生徒の半数が体力づくりを行う「清掃時体力づくり」を実施し、生徒会・体育委員会を中心に生徒が主体的に体力づくりに励んでいる。また体力づくりを通して培った力を普段の学校生活や行事等にも活かす指導を行っている。

(3) 具体的な指導内容

心拍数測定、3分間全身連続運動、授業の流し方、体力の全面性・順序性など、君津地方の体育教員が共通理解し、安全で効果的な体育指導の実践を図っている。主な指導内容としては以下の通りである。

① 3分間全身連続運動・心拍数の管理

授業のはじめに必ず心拍数測定（静的健康観察）を行い、健康状態を確認する。その後、心と体の準備と体調確認のため3分間の全身連続運動を行う。徐々に心拍数を上げ、規定値（120～130拍/分）を目指していく。3分間全身連続運動後に再度心拍数測定を行う。規定値の範囲以内にあるかを確認し、安全管理に努めている。

② 体力の全面性と順序性を意識した授業づくり

1単位時間の授業の中で全ての体力要素を高められるように全面性を考慮し配置する。「主運動はどの体力要素なのか。」「この単元ではどの要素が不足するのか。」など単元やその日の授業に合わせて体力要素をバランス良く配置するよう心がけている。また、敏捷性が求められる神経系の運動から始め、持久力を高める運動で終わるなど運動の順序性を考え、【敏捷性 → 調整力 → 瞬発力 → 筋力 → 持久力】という順序性を基本とし、安全で効果的な授業を組み立てている。また、単元毎に不足する体力要素を補助運動・補強運動を用い、バランス良く体力を高めるようにしている。

③ 学習カードの充実

体力・技能の向上がわかるように、項目は数値化した学習カードを活用している。目標を持つこととともに自己の記録や体力の伸びが一目でわかることで、生徒のモチベーションにもつながると考える。単元毎に内容を変化させ、生徒が飽きないよう、工夫している。また、家庭でできる運動計画を週に一度立て、「体育の生活化」につなげている。

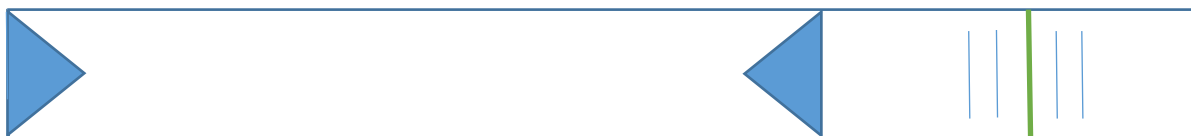
(4) 具体的な指導・評価方法

①陸上競技（リレー）

リレーは、個々の記録に加え、仲間と共に協力し合える種目である。個々の走力や特性を考え、走順やバトンパスの技能を高めていくなど、考えを深めることのできる単元であるため、データや資料を提供するなど指導者側の工夫が必要であると考え。

ア 指導内容

- ・300mトラックを5人で分割する、5×60mリレーで行わせる。
- ・事前に60mのタイムを測定し、5人の60mタイムの合計よりも5人でバトンをつないだ時の方のタイムが速くなるようにするにはどうすれば良いかを考えさせる。
- ・60mのタイムに加え、70mのタイムも事前に計り、両方のタイムから、仲間やチームの特性を考察し、オーダーを考えさせる。
- ・足合わせは、テイクオーバーゾーン入り口手前5m（25cmの足で20足長分）にラインを引き、時間をかけずに効率よく行わせる。



※テイクオーバーゾーンは、本来30mであるが、授業では20mで行う。

イ 評価方法

学習カード（例）

名前	60mタイム	70mタイム	備考
Aさん	8.6秒	9.8秒	
Bさん	8.9秒	9.8秒	
Cさん	9.4秒	10.8秒	
Dさん	9.4秒	11.2秒	
Eさん	10.0	12.0秒	
5人の合計タイム	46.3秒		

評価について・・・5人の合計タイムより、0.1秒早くなるたびに1ポイントとする。

日付	走順（理由）	5人の合計タイム	実際のリレータイム	気づいたこと
/	A-B-C-D-E 速い順にしてみた。	46.3秒	46.0秒 得点 3	バトンをつないだほうが速いことに気づいた。次回は、走順を変えてもっと縮めたい。
/	E-C-A-D-B 70mが速い人を長く走らせる。	46.3秒	45.8秒 得点 5	タイムは縮まったが、速い人から遅い人への走順だと、バトンパスでうまく加速しきれないことに気づいた。

②陸上競技（長距離走）

陸上競技の中で生徒が最も苦手意識を持っている種目であるため、指導者側の工夫が必要な単元である。長距離走は、中学生期に最も伸びるとされている心肺持久力の向上に着目し、一定のペースで走ること、理想のフォームで無駄なく楽に走ること为目标とする。知識・技能だけでなく、思考・判断・表現力、学びに向かう力、人間性などすべてを育む要素が詰まっている。指導する上で、これらのことを理解し、主体的で対話的な深い学びにつながる授業を組み立てることが大切であると考えている。

ア 指導内容

速さを評価するだけでなく、一定のペースや目標のペースで走ることを評価する。目標のペースは校内駅伝・ロードレース大会の自己記録更新のためのペースとさせる。

・ペース走（2人ペア）

600mを一定の目標ペースで走らせる。2人組を作り、走っていない人のみ時計を見られるようにすることで、ペース通り走るために声掛けをする場面が増え、喜びを共有できる。

・300mぴったり選手権

目標ペースで時計を見ないで300m走らせる。目標のタイムと実際のタイムに差がなければ満点となる。ペース感覚を身に着けるとともにゲーム感覚で意欲的に取り組むことができる。

イ 評価方法

学習カード（例）

日付	心拍 (10秒)	鉄棒	ペース走※ペース通り走れたら○			300mピッタリ選手権 ※±0秒で10点 ±1秒ごとに-1点			
			目標ペース _____ 秒/300m _____ 秒/600m			目標	68秒	得点	
/	22回	10点		300	600	合計点	目標	68秒	8点
			1回目	○	○	○×4	実際	70秒	
			2回目	○	○	40点	差	-2秒	



目標を設定し、タイムに挑戦する。タイムが伸びれば、目標を修正する。



2100m	目標タイム	実際のタイム	300m入りの目標タイム		気づいたこと・次回への課題
トライアル①	9分00	8分58	目標	68秒	300mの入りを練習通り走れたのでタイムが伸びた。次回から目標タイムを65秒/300mにして練習する。
			実際	68秒	
トライアル②	8分45	8分40	目標	65秒	最初の300mを予定より早く入ってしまったため、後半苦しくなった。一定のペースで走れるようにしたい。
			実際	62秒	
大会本番	8分30	8分18	目標	62秒	長距離の授業の中で、長距離走に対する考え方が少し変わった。最初と比べてタイムも速くなり、うれしかった。
			実際	61秒	

5 研究のまとめ

学習カードの工夫により、具体的な目標を持ち、意欲的に学習する生徒が増えた。生徒からは、「リレーの走順を考えるのが楽しかった。」「長距離走に対する考え方が変わった。すごく楽しかった。」などの生徒の変容も見られ、学習カードの有効性を感じることができた。また、科学的理解をさせることで、運動の必要性や効果をより理解できるようになり、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力や考える力が身についていくと感じた。今回実践した研修で得たものを多くの学校で共有し、他の単元においても学習カードを作成し、子どもたちの健康・体力の向上につなげていきたい。