

仲間と関わり合い、意欲的に取り組む体力を高める運動の授業づくり

～オリジナルサーキットトレーニングの考案と実践を通して～

千葉県睦沢町立睦沢中学校 教諭 福本泰之

1 はじめに

睦沢町は、房総半島の中央部よりわずか東南に位置し、肥沃な農地が展開し上総地区屈指の穀倉地帯であり、冬でも0℃以下になることは少なく、おだやかで過ごしやすい気候に恵まれている。

本校は、昨年度創立50周年を迎え、記念式典を盛大に執り行い、新たな歴史をスタートしたところである。学校の敷地内は緑が生い茂り、自然に囲まれた豊かな環境で、8学級（普通6、特支2）139名の生徒が在籍し学習している。全体的に生徒はとても素直で落ち着いており、授業や学校行事に真剣に取り組んでいる。町内では、現在2校の小学校が設置されているが、児童数の減少により平成30年度から1校に統合されることになっている。

本校の生徒の実態として、平成28年度の新体力テストの結果から、全国平均を下回る種目は、「上体起こし」「長座体前屈」「20mシャトルラン」「50m走」「ハンドボール投げ」の5種目である。さらに、2年生の女子では、全ての種目で全国平均を下回る結果となっている。授業での様子を見ると、すぐに疲れて動きが止まってしまうたり、身体を上手に使えていないために十分なパフォーマンスを発揮できていなかったりする生徒が多い。また、自分たちが得意とする運動では、仲間とともに関わり合い教え合うことで楽しく挑戦する姿が見られるが、苦手な場合には萎縮してしまい、そのような姿が見られなくなる。

そこで、運動技能の個人差に左右されず、運動課題の難易度を自在（容易）に変えられる体づくり運動の学習を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、仲間と協力し関わり合うことで、自己の課題となる体力の向上に向けて、意欲的に運動に取り組むことができるようにする必要があると考え、本主題を設定した。

2 研究のねらい

学習指導要領には、体づくり運動について、第1・2学年では「体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようにする」こと、第3学年では、「体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動の計画を立て取り組む」ことを学習のねらいとしている。

本研究では、第2学年を対象に授業を行う。本校の生徒は、苦手意識を感じる運動に対して、積極性に欠ける実情がある。そこで、授業では、グループで楽しみながら運動を行わせることで、意欲的に運動に取り組ませたいと考えた。ポイントは、以下の3点である。

- ① 仲間とともに協力して運動すること。
- ② 多くの種類の運動を経験すること。
- ③ 自分たちで考えた運動を楽しみながら実践すること。

以上のことを、一人ひとりが意識してグループ活動を行うことができれば、運動に対する興味・関心が高まり、意欲的に運動に取り組むことができる生徒に育つであろう。

3 研究の概要

- (1) オリエンテーション
- (2) 自己の体力の分析
- (3) 体力を高める運動の実施
- (4) 課題克服に向けたオリジナルサーキットトレーニングの考案と実践

4 研究の実践

(1) オリエンテーション

- ① ワークシートを用いて、体力を高める運動の目標と運動について確認する。

☆新体力テストの結果から、自分の体力について課題を見つけよう！	
1 体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力の中から、自分が高めたい体力を2つ選び、その理由を書き出しよう。	
体力	理由
2 自分が選んだ体力を高めるための運動を、教科書を参考にして書き出しましょう。 ※できるだけ多く書き出しましょう。	
(体力) (運動)	(体力) (運動)

(2) 自己の体力の分析

- ① 新体力テストの結果をレーダーチャートにまとめる。
 - ・ 得点が高い能力と低い能力を明らかにし、自己の体力の課題を把握できるようにした。
- ② レーダーチャートを参考に高めたい体力を選ぶ。
 - ・ レーダーチャートを参考に、自分が高めたい体力を選び、その理由と運動をワークシートにまとめた。

(3) 体力を高める運動の実施

① ペアで行う。

ア 副読本に載っている体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高める運動の中から、用具を使用せずに行える運動を選択させた。

イ ペアで声を掛け合いながら、協力して実践できるように指示をした。

～運動の様子～



② グループで行う。

ア 用具を使用した運動を行う。

- ・ それぞれの体力要素に合った運動例を示し、グループで順番に体験させた。



写真①

イ 使用する用具

- ・ バランスボール
- ・ ミニハードル
- ・ バレーボール
- ・ フラフープ
- ・ シスチューブ (写真①)
- ・ バランスディスク (写真②)
- ・ 縄跳び
- ・ ラダー



写真②

(4) 課題克服に向けたオリジナルサーキットトレーニングの考案と実践

① 高めたい体力要素ごとにグループを作り、オリジナルサーキットトレーニングを作成する。(5～6人に調整)

ア グループごとにオリジナルサーキットトレーニングのねらいを考える。

- ・ オリジナルサーキットトレーニングの実践を通して、課題となる体力要素を高めることにより、どのような成果を求めるのかを話し合った。

イ オリジナルサーキットトレーニングのネーミングを考える。

- ・ 自分たちのやる気が高まるような、オリジナルのネーミングを考えました。

ウ オリジナルサーキットトレーニングの内容を考える。

- ・ トレーニングの数、実施方法、構成を話し合った。
- ・ 話し合いは、実際に体を動かしたり用具を使用したりして行った。
- ・ 一つひとつのトレーニングにはネーミングを付け、厚紙に書いた。

<input type="checkbox"/> 班 高めたい体力()	
☆ねらい	
<input style="width: 100%;" type="text"/>	
☆サーキットトレーニング	
<input style="width: 100%;" type="text"/>	
No.	トレーニング
①	
②	
③	
④	
⑤	
⑥	
⑦	
⑧	
⑨	
⑩	



② オリジナルサーキットトレーニングに挑戦する。

ア 体育館のフロアを4つのブロックに分け、体力要素ごとに配置した。

イ 作ったカードと使用する用具をサークル上に設置し、それぞれ別の場所からスタートする。

ウ トレーニングは、20秒間行い10秒間でとなりのカードに移動し、全部で5分間行った。

エ トレーニングを行う際に気を付けることとして、以下の2点を挙げた。

- ① 笑顔で一つひとつの運動を行うこと。
- ② 声を掛け合い互いに励まし合いながら行うこと。

～オリジナルサーキットトレーニングの様子～



5 研究のまとめ

(1) 成果

① 意欲の高まりについて

事前アンケートでは、「保健体育の授業に意欲的に取り組んでいますか」という質問に対して、「意欲的」9人、「やや意欲的」9人、「あまり意欲的でない」2人であった。それに対して事後アンケートでの、「体づくり運動の授業に意欲的に取り組みましたか」という質問には、「意欲的」15人、「やや意欲的」4人、「あまり意欲的でない」1人であった。この結果から、オリジナルサーキットトレーニングを通して、多くの生徒が自己の体力を高めるために、意欲的に運動に取り組むことができたと言える。さらに、学習カードには、「友達と楽しくできた」「自分たちでトレーニングを考えるのは難しかったが、楽しく運動することができた」と振り返る生徒が多かった。

自分たちが工夫し、それぞれのめあてに合う運動をすることができた。
難しかったが、楽しく運動することができた。
難しい運動でも、みんなで行って楽しむことができますね!

いろいろの考えを出してたくさん決めることができた。
手、友達と楽しくできた。
自分たちで考えに運動を、楽しみながら行うことができて良かったですね!

② 運動の日常化について

授業後に、「保健体育の授業や部活動以外で、日常的に運動を行うようになりましたか」という質問に対して、「はい」と回答した生徒は、全体の70%であった。事前のアンケートでは、35%であったので、授業を通して、自分の体力への興味・関心が高まり、日常生活でも運動を取り入れようとする生徒が多くなったことがうかがえる。また、行っている運動の記述欄には、「風呂上がりにストレッチを行うようになった」「家の周りをランニングするようになった」「筋トレをするようになった」と回答する生徒が多かった。

(2) 課題

それぞれの体力要素ごとに、トレーニングの参考となる掲示物やガイドブックなどがあれば、話し合いをスムーズに進められたのではないかと考える。また、再度体力テストを実施し、体力向上を実感できる機会があれば、日常生活での実践意欲に、さらにつながるとはならないかと考える。

グループごとに自分たちでサーキットトレーニングを考案させたが、複雑な運動が多くなってしまい、日常生活でも取り入れることができるような運動が少なくなってしまったため、一人でも手軽に行える運動も経験させたり、考えさせたりできると良かった。このことは、事前の説明不足が原因であると考えられるため、今後の課題としたい。