

生徒が自ら進んで運動に取り組み、

基礎的・基本的な知識・技能を定着させる体育学習のあり方

～効果的なウォーミングアップ・補助運動の工夫を通して～

千葉県旭市立第二中学校 越川 秀宣

1 はじめに

本地区千葉県東総支部は千葉県北東部に位置し、銚子市・旭市・匝瑳市の三市からなる地区である。中学校は15校ある。生徒の減少が大きく、小規模校となる学校も多く、銚子市内の学校は今後合併も予定されている。そのような中、本校は、全校生徒804人の東総支部では一番の大規模校である。生徒たちは「心身ともに健康で、確かな学力を持った逞しい生徒の育成」を学校教育目標とし、勉強や部活動に意欲的に取り組んでいる。

本地区では、3年ごとにテーマを決め、地区15校で一体となって研究を進めている。過去には、千葉県全体で取り組む「遊・友スポーツランキング」にならって、東総ランキングと称し、バレーボールのパスの回数を全校で競って技能の向上を目指すような取組をしたこともある。

現行の学習指導要領での保健体育の目標が「心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる」と示されている。しかし、近年では心と体のバランスが図れず、運動に対する二極化や体力の低下が大きな問題となっている。本地区においても新体力テストの得点合計が県平均より劣っており、県下の各地区と比較しても低い数値となっている。この現状は数年変化していない。

そこで、平成22～24年度にはウォーミングアップの中に補強的運動を取り入れて基礎体力の向上を図れるように研究テーマを設定した。

また、平成25～27年度には前の3年間での研究に加え、ウォーミングアップに続き、さらに補助運動の工夫をして、基礎的・基本的技能の定着を図り、主運動につなげるよう研究テーマを設定した。



2 研究のねらい

- (1) 生徒が運動の効果を理解し、種目の特性を生かしたウォーミングアップを効果的に行えば、積極的に学習に取り組むであろう。
- (2) 生徒が自己の体力を把握し、効果的なウォーミングアップを実践すれば、基礎体力が向上するであろう。
- (3) 生徒が種目の特性を生かした効果的な補助運動を行い、基礎的な運動の技能が身につくことにより、運動の楽しさや喜びを味わい、自ら進んで運動に取り組むであろう。

3 研究の概要

(1) 平成22年度

研究の組織作り，研究の方向性の決定，各校でアンケート調査を行い研究協議を行った。旭市立第一中学校の職員によるサーキットトレーニングの実技研修を行った。

(2) 平成23年度

各校のウォーミングアップへの取組について，実践発表を行った。国際武道大学鈴木和弘教授を招き「効果的なウォーミングアップ」をテーマに講演を行った。ここまでの取組をもとに，「東総ウォーミングアップ」の内容を決定した。ウォーミングアップで使用する音楽CDを作成した。各校に配布し，実践を進めた。

(3) 平成24年度

生徒用アンケート，教師用アンケート等をまとめ，研究全体のまとめを行った。

(4) 平成25年度

研究の組織作り，研究の方向性の決定，各校でアンケート調査を行い研究協議を行った。種目ごとに分かれ，効果的な補助運動を協議し，発表した。各種目の補助運動を撮影し，DVDを作成した。

(5) 平成26年度

前年度に作成したDVDを配付。バレーボール，体操，ソフトボールに絞り，地区ごとに種目を決定する。地区ごとに，DVDをもとに補助運動を確認・再考し，学校ごとに実践を進めた。

(6) 平成27年度

生徒用アンケート，教師用アンケート等をまとめ，研究全体のまとめを行った。

4 研究の実践

(1) 東総ウォーミングアップ

○ランニング前の準備運動

- ① 屈伸
- ② 伸脚 左
- ③ 伸脚 右
- ④ アキレス腱 左
- ⑤ アキレス腱 右
- ⑥ 手首・足首の回旋



○ランニング (①～⑥→10秒 ⑦～⑧→20秒)

- ① 歩く (ジョック)
- ② いろいろな動き (スキップ)
- ③ いろいろな動き (サイドステップ内側向き)
- ④ いろいろな動き (バック走)
- ⑤ いろいろな動き (サイドステップ外側向き)
- ⑥ いろいろな動き (尻打ち走)
- ⑦ ランニング
- ⑧ 強度のランニング

○インターバル (20 秒)

○ストレッチ運動

- ① 肩伸ばし 左
- ② 肩伸ばし 右
- ③ 体の横曲げ 左
- ④ 体の横曲げ 右
- ⑤ 胴体のねじり 左
- ⑥ 胴体のねじり 右
- ⑦ 膝の引き上げ 左
- ⑧ 膝の引き上げ 右
- ⑨ もも伸ばし 左
- ⑩ もも伸ばし 右
- ⑪ 前屈
- ⑫ 後屈
- ⑬ 開脚肩入れ 左
- ⑭ 開脚肩入れ 右



(2) 補助運動の実践例 (器械運動：マット運動)

① 両足ジャンプ



足を揃え、腕の引き上げを意識しながら膝を曲げずに足首を使ってリズムカルにジャンプする。

② 四足歩行



手足を伸ばして床につき、手と足の間隔を狭めて、左の手足、右の手足の順で歩く。

③ 腰入れ片足立ち



手でバランスをとりながら1歩踏み出し、上体を起こしたまま腰を下方まで下げ、片足立ちの姿勢から次の1歩を踏み出す。

④ うさぎ跳び



両手を付き、腰と足を高くあげた状態から足を手に引き付け着地する動作を手→足→手→足と連続させながら前進する。

⑤ 手押し車



補助者に足を持ってもらい、体を真っ直ぐにして体幹を意識しながら手で歩く。

⑥ ゆいかご



体操座りの姿勢で両膝を抑え、あごを引いて背中を丸めて前後に揺れる。

⑦ 背倒立からゆいかご立ち



腰を高い位置に保ちながら足先を伸ばし、首かお尻まで徐々に接地し、かかとをお尻に引きつけて起き上がる。

①～⑦までの補助運動を3分以内で正確に行う。
東総ウォーミングアップに続いてすぐにスタートし、その3分間はアップテンポな曲などを使用し、生徒の活動を促す。

5 研究のまとめ

(1) 成果

各校のウォーミングアップの実践を発表したり、協議したりすることによって様々な指導方法を確認することができた。また、東総地区ウォーミングアップを作り出し、各校で実践することで、指導者が何処の学校へ異動しても曲を流すことで生徒たちは自主的にウォーミングアップを実践できるという形を作ることができた。

生徒たちの情意面でのアンケートについて「ウォーミングアップは何のために行うか」に対して、「ケガの防止」が90%で最も多くなっているが、「基礎体力の向上」が事前と比べると事後の調査では20%から40%へと20%も増加している。これは、「基礎体力の向上」につながるという意識の現れである。また、「目的意識をもって取り組んでいるか」、「楽しく取り組んでいるか」、「必要性」についても、事後のアンケートで意欲的な面が高まってきているという結果が出ている。

基礎体力の向上については、運動能力証の合格者数から見ると、研究初年度から実施したグループでは、3年目で男子が40%、女子が50%を超えた。

以上のことから東総ウォーミングアップを継続して行うことで、基礎体力が向上することがわかった。その背景には、情意面の変容があり、音楽を流すことで生徒たちが自主的に取り組むことで授業規律が向上したことや、教師側の個別指導時間が増えたことも基礎体力の向上に大きく影響していると思われる。

補助運動については、各種目で技能の向上が見られた。お互いに意見交換をしながら、効果的な補助運動を行うことができたと思われる。特に、繰り返し補助運動に取り組むことで、その種目の経験が浅い生徒にとっては、慣れ親しむことができ、基礎・基本の定着につながったとみられる。その結果、情意面においても向上がみられ、「やや好き」、「好き」と答える生徒が増加した。(アンケート結果より)

(2) 課題

東総ウォーミングアップ、補助運動ともに、一つ一つの動きを正確に理解させ、実施しなければ効果が出ないので、最初に時間をかけて意識付けする必要がある。また、曲を使用するため、それぞれの運動の回数も制限されるが、各自の目標を数値化し、能力に合わせて設定できるとより意欲的になると思われる。屋外での活動において、ウォーミングアップの内容や音源の取り方などに工夫・改善が必要である。