

意欲的に体力向上に取り組む生徒の育成

～ 自ら授業課題を明確に設定し、

意欲的に体力向上に取り組む生徒の育成を目指した指導法の工夫・改善 ～

千葉県浦安市立富岡中学校 教諭 長橋 英樹

1 はじめに

本校は浦安市の中心に位置し、JR新浦安駅から徒歩圏内、市内では「中町」と呼ばれる高層マンションと戸建てが計画的に建てられた住宅地区を学区としている。公園や公共施設なども整備されており、比較的落ち着いた生活環境であるが、今回の地震による被害がいまだに跡を残している地域でもある。学級数は13（3学年から4・5・4）クラスであり、現在468名の生徒が在籍している。保健体育の授業は基本的に男女別習となり計4名の保健体育科職員が単元や種目により、T・Tでの授業形態や種目別指導の形態を行っている。昨年度より浦安市体力向上推進校の指定を受け、生徒の体力向上を目指して取り組みを続けている。また、本年度は千葉県体力づくり推進モデル校にも指定され、これまでの取り組みの一層の充実を狙い研究を進めている。

2 研究のねらい

ここ数年、子供たちの体力・運動能力の低下や二極化が不安視され続けているが、本校生徒に関しても例外ではないと感じている。都会的な生活の中、幼少期の運動経験が比較的少ないことや運動をして汗を流し、充実感・達成感を味わう快体験が少ないことがその一因であると考えている。

そこで私たちは生徒一人一人の「運動の量と質」をいかに向上させることができるかに着目し、指導法の工夫や改善により、「意欲的に体力向上に取り組む生徒」を育てていきたいと考えた。

3 研究の概要

本校では生徒の体力向上を目指し、授業導入部での時間走と補強運動を毎時間行っている。時間走は主運動とのバランスを考え現在は3分間とし、その後心拍数測定、そして種目ごとにプログラムを設定した補強運動となる。この取り組みを年間を通して行うことにより、全力で走り続けることが自分自身の体力の変化へとつながっていくという意識の向上と全身の筋力向上となることを目指している。また、1時間の授業内における運動量の増加は確実に生徒の体力を向上させるものだと考え、「生徒の運動量をいかに確保し、増加させるには」を意識し、限られた条件の中で用具や指導法の工夫を行っている。これらの実質的な運動に加え、授業内の活動に対しての振り返りをするための「学習カード」の活用も行い、その種目の技能の向上や体力の向上をより意識させること。また、授業内の動きのポイントや学習のねらいをより理解させるための「授業パネル」の活用もしており、視覚へうったえかける教具を作るよう意識し、運動の質が向上することを目指している。

(1) 運動の「量」について

- ①体力向上運動の実施・・・毎時間行う。3分間走（心拍数測定）と補強運動
- ②用具の工夫・・・・・・・・・・球技における簡易ネットなど
- ③指導法の工夫・・・・・・・・・・球技における対戦方法など

(2) 運動の「質」について

- ①体力向上運動の取り組み・・・補強運動のプログラム設定
- ②学習カードの活用・・・・・・・・毎時間提出。3分間走記入用紙など
- ③指導法の工夫・・・・・・・・・・授業パネルの活用など

4 研究の実践

(1) 体力向上運動について

① 3分間走

前述したとおり本校の保健体育授業ではほぼ全ての種目（柔道、水泳、卓球では実施せず）において行っている。これは主運動に対する準備運動的な位置づけではなく、全力で時間内を走ることを目標としている。科学的根拠で考えれば3分間の全力走では全身持久力の向上に効果が少ないということは承知しているが、年間を通して3分間を走り続けることが走る事への意識向上に大きく影響している。3分間走では終了後、心拍数の測定を行い、学習カードに記入欄をもうけ、その時間の距離と心拍数を記録し、グラフ化している。周回数の記入や心拍数の測定により全身持久力の変化や自身の心肺機能の向上や健康状態などを客観視できる。



② 補強運動

心拍数の測定後はグループになり屈伸などの体操と2人組のストレッチを行いその後、5種目の補強運動を行っている。この5種目は単元・種目ごとにプログラムを変え、その単元や種目において重要とされる部位を軸に行うように内容を工夫している。運動は強度や回数を安定させるために2人組で行わせるものを取り入れ、スピードを意識させて行っている。2人組でおこなうことにより、お互いの動きを意識することになり、声を掛け合う場面を増やすことにもなっている。

<補強運動プログラムの例>

ア	ソフトボール	
	・腹筋	10回
	・腕立て伏せ	10回
	・手押し車	30歩移動
	・馬とび	10回
	・足とび	10回

イ	バレーボール	
	・腹筋	10回
	・背筋	10回
	・腕立て伏せ	10回
	・馬とび→足くぐり	10回
	・足とび（開閉）	10回

ウ	サッカー	
	・腹筋	10回
	・おんぶスクワット	10回
	・足とび（外中）	10回
	・足とび（開閉）	10回
	・馬とび	10回

※腹筋、背筋以外は基本的に2人組で行う。



(2) 指導法について

① 「授業パネル」の活用

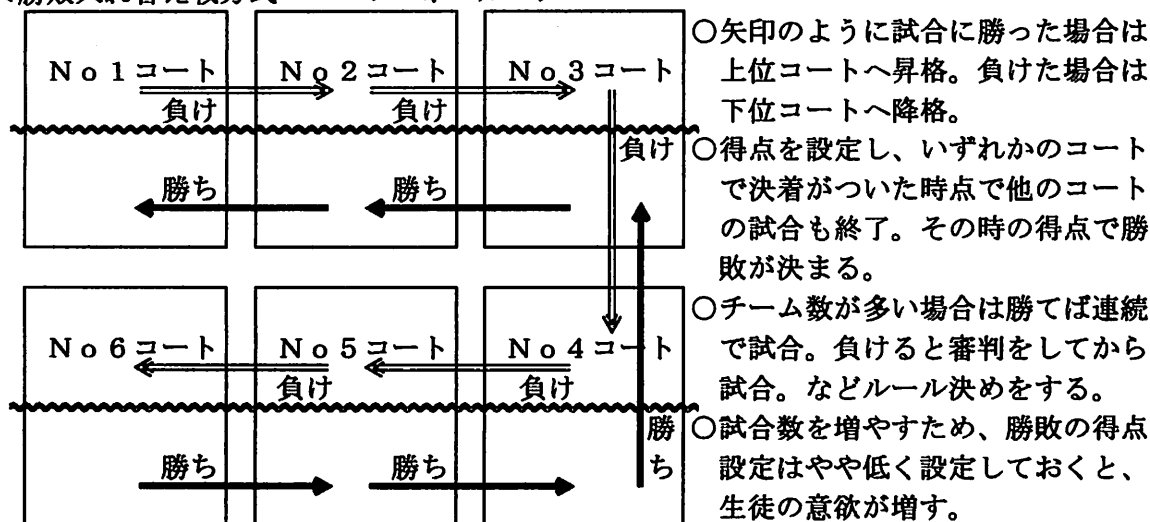
授業ではあいさつ、健康観察等を行った後「授業パネル」を提示している。その1時間における学習のポイントをパネル内に書き記し、何をねらいとしているかが明確になるようにしている。提示方法も単に記入したものを見せるだけでなく、用語などを隠しておき生徒に予想させ、発表させるなどより生徒が意識しやすいような発表方法を工夫するように心掛けている。

② 球技における対戦方法

球技は生徒たちの興味が高く、より多く動きたいということを常に感じている。種目中盤から後半にかけての試合形式では、試合数をより多く、試合順をわかりやすく、しかもテンポ良くおこなうことを目指し、「勝敗入れ替え戦方式」を取り入れている。これにより個々

の運動量をより増やし、試合に対する向上心を常に保つことができる。特にバレーボールやテニス、バドミントンなどのネット型の種目では生徒の取り組みが一層向上し、勝敗に一喜一憂する場面が多く見ることができる。

<勝敗入れ替え戦方式 ～バレーボール～>



(3) 用具について ～ 簡易ネットの製作と活用 ～

特に種目の前半では基本技術の定着がその後の試合形式の内容に大きく関わるので、運動量を確保するために球技用の簡易ネットを製作し、コート数を増やしている。校内にある学習いすに棒（本校では割れてしまった高跳びのバーを活用）をテープで固定し、固定された棒にバレーボールのネットの高さ2m（授業用）に印、その他バドミントン用1.5mの印をつけ、ゴムひもで2脚をつなぎ、1セットのネットして複数の種目で活用している。

(4) 学習カードについて

各単元、種目には学習カードを活用している。第1時間目にガイダンスを行い、学習カードを各自に作らせ、単元の特性、歴史、ねらい、授業計画、評価などを説明する。学習カードには毎時間の個人記入の欄があるので、授業後に各自が記入し教科リーダーが提出している。提出状況やコメントを点検し、次回の授業時に返却して前回の授業の振り返りと今授業の個人目標などを確認させている。最終ページには3分間走の記録用紙もあるので、毎回の周回数と心拍数をグラフ化して振り返りができるようになっている。生徒一人一人が体育ファイルを持っているので、単元、種目の終了後には学習カードをとじ込み、年間を通して個人の体育への取り組みの振り返りと、3分間走による変化などを見ることができる。

5 研究のまとめ

(1) 成果

①体力向上運動の取り組み

体育授業の中で生徒の体力を着実に向上させていきたいという願いから平成19年度よりこの取り組みを始めた。成果として、生徒の体力の変容が数値として表れ始めている。毎年行われる新体力テストの「20mシャトルラン」の結果では、取り組み前の各学年の平均値は男女ともに県平均を下回っていたが、平成20年度以降は全学年、男女ともに県平均を上回り続けている。また、校内の上位10人の平均回数を年度ごとに比較すると、男女ともに回数の向上が見られている。毎授業の中で3分間を全力で走りきるという意識がこのような成果につながっていると考えている。また、反復横跳びの校内10人の平均回数も年度ごとに向上を続けている。これは瞬発力の向上を目指した補強運動の取り組みが生徒の筋力を高めた成果として捉えることができると考えている。

②指導法と用具

授業における「授業パネル」は成果を明確にあげることは難しい。生徒の様子から、1時間思い切り体を動かし汗をかいている状況で、「この時間の目的は何か？」ということを考えながら運動に取り組んでいるかどうかは予想の域を越えない。しかしながら、学習カードに記入された感想や次回の目標には授業パネルで示した内容が見受けられている。生徒の運動意識向上に多少の効果があるというところだと言える。

「勝敗入れ替え戦方式」は授業内に常に向上心を保ちながら取り組むことができ、しかもテンポ良く運動量を確保できる方法なので、大変効果的な指導方法だと考えている。試合数が進むにつれ対戦者同士の力量もある程度整ってくるので、どの試合も僅差で勝敗のつく試合を作り上げることができる。

体育館内に簡易ネットのいすを8脚置くことにより、バレーボールならば6面、バドミントンならば正規のコートやネットを含め、最大10面（ステージも活用）を確保できる。もちろんコートの広さは正式ルールではないが、少人数での試合により運動量を確保する場合や試合数を増やす場合には利用価値が高い。学習いすなので移動が楽に行えること、ゴムひもなのでネット張りの時間が非常に短いこと、複数の種目に対応できることなど、工夫により学習効果は大いにあったと考えている。

③学習カードの活用

学習カードの活用により、考えや思いを文章化することで、授業への課題をより明確にすることができる生徒が多くなってきたと感じている。記入する時間は体育授業終了後、昼休みや放課後、または自宅なのでより深く細かな点まで考えることができ、記入枠からはみ出すほど熱心に記入してくる生徒もいる。提出されたカードは授業開始時に返却するので、課題の確認や前回の授業の振り返りなど意欲を向上させた状態で体力向上運動や主運動に入ることができると考えている。カードの内容も、授業の感想だけだった生徒が教員のアドバイスにより、少しずつ具体的な内容を記入できるようになってきた。また、主運動に限らず、自身の授業態度や体力向上運動に関する課題を考える生徒も増え、授業中の移動が早くなったり、3分間走に非常に熱心に取り組んだり授業への意欲の高まりを感じることができた。

(2) 課題

①体力向上運動の取り組み

補強運動は目的意識をしっかりと持って取り組ませたいと考え、種目ごとにプログラムを変えているが、学年が上がるにつれ回数をごまかす生徒が見受けられるのが現状である。現在は2人組で行っているが、今後はクラス全体で回数を数えながら行うなどの方法でより効果を上げたいと思う。また、主運動の時間との関連もあるが、全身持久力のさらなる向上を目指し、時間走を3分から5分に時間増加することも検討中である。

②指導法と用具

「授業パネル」は成果としては明確にできなかったが、授業での生徒の反応はとても良いので今後も継続して行っていこうと考えている。ただし、毎授業提示するため用紙作成時間の確保が最大の課題となる。保健体育科職員も教科だけではないので、いかに時間を見つけていくかが重要になるだろう。

簡易ネットでは、ゴムひもがネットとなるためネットに触ったボールの判定やネットの上下の判定が曖昧である。また、いすの上に審判生徒が上がっていない場合はいすの転倒も起こり、安全面の問題はある。今後はゴムひもの太さや色の変更などを考えている。

③学習カードの活用

学習カードの活用は生徒アンケートからも今後も続けていきたいと考えている。しかし、最大の課題はその学習カードに目を通し、アドバイス等を書き込み、提出状況チェックから評価までを行う時間のなさである。現在は全時間にコメントせず、クラスをローテーションさせてコメントを記入しているが、生徒のひたむきな記入に対し職員の書き込みが弱くなり、内容が薄くなっていくおそれがある。