

団体名 東京都高等学校保健体育研究会

団体の概要

昭和44年、坂井田逸治氏を初代会長として発足する。その後、昭和46年第2代会長の重田一氏が関東地区高等学校保健体育研究大会の会長として関東地区の保健体育授業力の向上に尽力した。本研究会は継続的に研究したものを関東大会で発表をしている。

研究テーマ 生徒による主体的な授業における体力向上
～3分間20m折り返し走～

研究のねらい 生徒による主体的な授業においても教員主導の授業においても、効果的な生徒の体力向上に主眼を置いた授業をつくり、その実践により生徒の「生きる力」をはぐくむこと

研究の内容

「3分間で20m間隔のラインを何回折り返したか」という身体活動にチームとして実施させる。往復走の実施の前後で新体力テストの数値を比較し、客観的データを検証した。その際、部活動で体力向上したケースを除くため、運動部ではない女子生徒を対象とした比較と、運動部も含めた全体での1000m走の記録に着目して数値変化を比較した。

「3分間20m折り返し走」導入前の平成28年度よりも、導入後の平成31年度の方が体力向上していることが分かった。特に、運動部でない生徒で、この身体活動の効果が立証できた。

尚、詳細については東京都立飛鳥高等学校
主幹教諭 金澤 真吾 03(3913)5071 まで

研究の成果と課題

【成果】生徒はチームで取り組むことにより、前回の記録と比較したり、往復のラップタイム、直後の脈拍を計測したりすることで自分の状況を踏まえて前向きに取り組むことができたこと。

運動部ではない女子生徒において記録が向上し、身体活動の効果が確認できたこと。

【課題】今後も授業を通じて、自己の身体への気づき、他者との関わり、技術的要素の考察など、主体的に体力向上に取り組ませることで「生きる力」をはぐくみ、生涯にわたった豊かなスポーツライフの実現へつなげていくこと。

代表者・連絡先

代表者：本研究会会長
東京都立総合工科高等学校 校長 中村 辰雄
連絡先：本研究会事務局
千代田区立九段中等教育学校 主任教諭 長谷川 浩
03(3263)7190 hasegawa@kudan.ed.jp