

高等学校

平成 13 年 度

教育研究員研究報告書

保 健 体 育

東京都教職員研修センター

平成 13 年度

教 育 研 究 員 名 簿 (保健体育)

分科会名	氏 名	学 校 名
体ほぐしの運動	○ 関 伸 夫 伊 藤 恵美子 高 水 茂 高 取 克 明 湯 原 功 久 菅 勇 真	都 立 一 橋 高 等 学 校 都 立 明 正 高 等 学 校 都 立 大 泉 学 園 高 等 学 校 都 立 水 元 高 等 学 校 都 立 南 多 摩 高 等 学 校 都 立 南 平 高 等 学 校
体力を高める運動	◎ 高 橋 斉 箕 輪 好 明 鈴 木 康 司 ○ 東 福 悟 三 井 洋	都 立 赤 坂 高 等 学 校 都 立 田 園 調 布 高 等 学 校 都 立 小 岩 高 等 学 校 都 立 墨 田 工 業 高 等 学 校 月 島 分 校 都 立 葛 西 工 業 高 等 学 校

◎ 世話人 ○ 副世話人 (班長)

(担当) 東京都教職員研修センター 指導主事 三 田 清 一

目 次

「自ら課題解決を図ることのできる学習活動への支援の工夫」

－体づくり運動（体ほぐしの運動と体力を高める運動）の具体化を目指して－

I 研究主題と研究の方針

1 主題設定の理由	2
2 研究の方針	2
3 研究の経過	3
4 研究の構想図	3

II 研究の内容

〔体ほぐしの運動〕

1 体ほぐしの運動に関する意識・実態調査	4
2 仮説の設定	6
3 研究の視点	7
4 「体ほぐしの運動」の単元計画例	8
5 実証授業の指導事例	9
6 実証授業の結果と考察	12
7 研究の成果と今後の課題	14

〔体力を高める運動〕

1 体力を高める運動に関する意識・実態調査	15
2 仮説の設定	16
3 研究の視点	17
4 「体力を高める運動」の単元計画例	18
5 実証授業の指導事例	19
6 実証授業の結果と考察	22
7 研究の成果と今後の課題	23

研究主題： 「自ら課題解決を図ることのできる学習活動への支援の工夫」

－体づくり運動（体ほぐしの運動と体力を高める運動）の具体化を目指して－

Ⅰ 研究主題と研究の方針

1 主題設定の理由

社会状況が大きく変化する中、21世紀を生きる人材を育てるため、新しい時代の教育の在り方が問われている。そこで提言されたことが、「生きる力」の育成を基本とし、基礎・基本の徹底を図ること、個性を生かすための教育を推進すること、豊かな人間性とたくましい体をはぐくむための教育を改善することなどである。

このような背景を受け、新学習指導要領の保健体育科では、生徒の心身ともに健全な発達を促すためには、心と体をより一体としてとらえ、体育と保健を一層関連させて指導すること、また、各種の運動の合理的実践を通して生徒が運動を得意になり、体の調子を整え、体力の向上を図り、公正・協力・責任などの態度を育て、生涯にわたって積極的に運動に親しむ資質や能力を育成すること等をねらいとしており、一層の授業改善が求められている。

平成13年度高等学校教育研究員保健体育部会は、この改訂の趣旨を受け、自ら学び、自ら考える態度を育成するため、生徒の学習活動に対する支援の在り方について研究を進めることとした。研究の視点は、今回の新たな領域名称である「体づくり運動」の具体的な授業展開例を提示することを本研究の中心におき、研究主題を「自ら課題解決を図ることのできる学習活動への支援の工夫」とした。

2 研究の方針

《体ほぐしの運動》

本研究では、生徒が明るく豊かで活力ある生活を営む態度を身につけるためには心と体をより一体としてとらえ、健全な成長を促すことが重要であると考えた。そのために「体ほぐしの運動」の実践に向けた指導内容の具体化を目指すこととした。

そこで、生徒が体を動かす楽しさや心地よさを味わいながら自分や仲間の体や心の状態に気付いたり、体の調子を整えたり、仲間との交流を豊かにすることができ、生涯にわたって自らの健康を保ち、活力ある生活やスポーツライフの基礎とすることができるようになるために、「体ほぐしの運動」の授業について、【ほぐしⅠ】の内容では運動そのもののねらいや楽しさにふれることに焦点を当て、【ほぐしⅡ】の内容では生徒が自分に適した運動を構成することに焦点を当て研究を進めることとした。

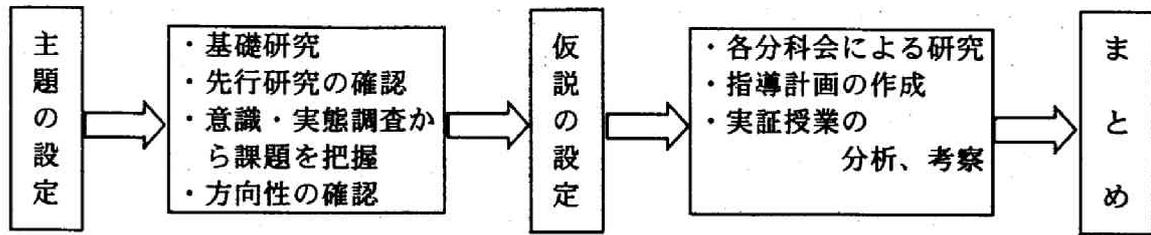
《体力を高める運動》

体力を高める運動を考えるうえで、行動体力、防衛体力の向上が重要である。しかし、現状では運動の行い方の二極化により、行動体力はもちろんのこと防衛体力の低下をもまねいている。このような現状を改善するために、生徒が自己の体に関心を持ち、自己の体力や生活に応じた課題をもって体力を高める運動を行い、さらに体力を高める運動を生活の中で計画的に実践していけるようになるための授業改善を目指すこととした。

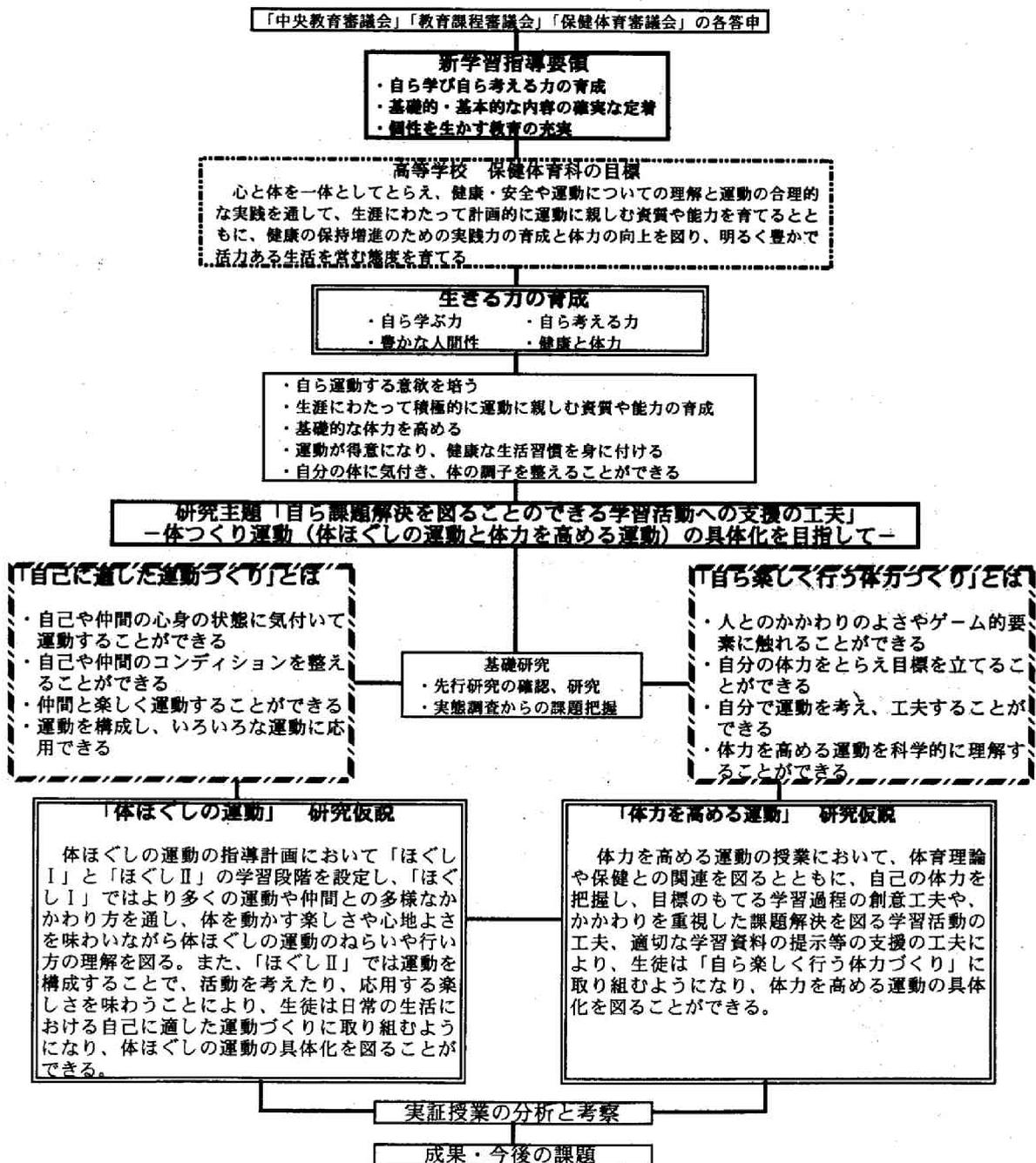
そこで、集中型の単元構成を通して生徒が体力を高める運動のもつ充実感や達成感などの、楽しさや喜びを体験し、グループ学習において自己の能力や興味・関心に応じた運動を行い、

生徒自身が学び方を考える「自ら楽しく行う体力づくり」の態度の育成に視点をあてた支援の工夫について研究を進めることとした。

3 研究の経過



4 研究の構想図



II 研究の内容

* 体ほぐしの運動 *

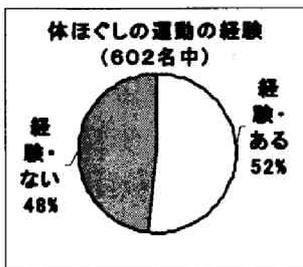
1 体ほぐしの運動に関する意識・実態調査

平成12年度から移行措置期間となっている「体づくり運動」が平成15年度より完全実施となる。最近の児童・生徒は、運動の行い方の二極化状況がみられ、運動への興味・関心の希薄化や仲間とのかかわり方などに問題が生じてきている。

意識・実態調査では体への気付き、調整、仲間との交流をねらいとした体ほぐしの運動が、現在、生徒や教員にどのように理解・実施されているかを調査し、課題を把握することとした。

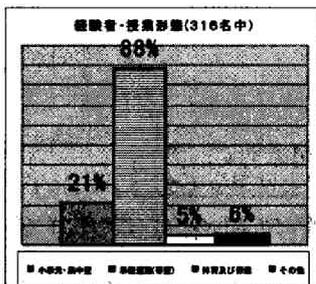
(1) 体ほぐしの運動にかかわる高校生の運動経験についての実態調査

- ① 調査期間 平成13年6月
- ② 調査対象 都立高等学校19校生徒602名
- ③ 調査結果からの課題把握



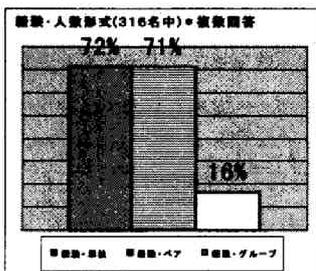
ア 体ほぐしの運動の経験者は52%であることから、授業において体ほぐしの運動の実施率を高めていく工夫が必要である。

イ 経験者の88%が運動種目の準備運動としての経験であることから、体ほぐしの運動のねらいや行い方等を十分に理解できるようにする工夫が必要である。

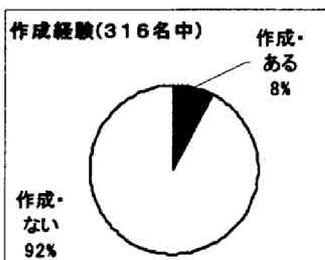


ウ 3人以上のグループで行う体ほぐしの運動の経験が少ない(16%)ことから、「仲間との交流を図ること」をねらいの1つとしている体ほぐしの運動においてはグループで取り組める運動例の提示が必要である。

エ 運動経験では単独、ペアでストレッチ、ボール、縄を使った運動が多く、特に、用具を使った運動に対する生徒の興味・関心は高いことがわかった。したがって、用具を利用する体ほぐしの運動については豊富な運動例を提示することが必要である。



オ 「体ほぐしの運動を自分たちで作る」という経験者はごくわずかである(8%)。高等学校では体ほぐしの運動の経験とともに、生徒自らが活動を考えたり、応用したりして、自分の生活に取り入れることができるようになること(生活化)が目標のひとつになることから、体ほぐしの運動を構成する力が授業を通して身に付くように、授業内容や支援の工夫が必要である。

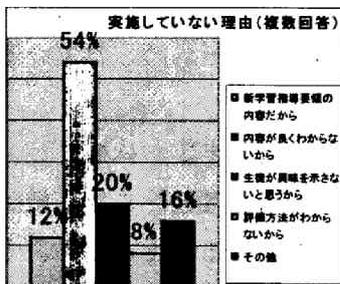


(2) 体ほぐしの運動の実施に関する調査

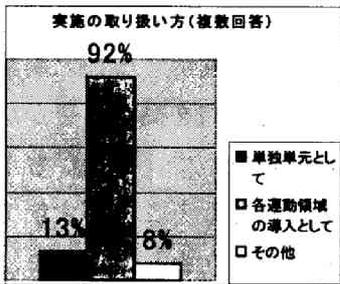
- ① 調査期間 平成13年6月
- ② 調査対象 都立高等学校29校、私立高等学校1校：保健体育科教員140名
- ③ 調査結果からの課題把握



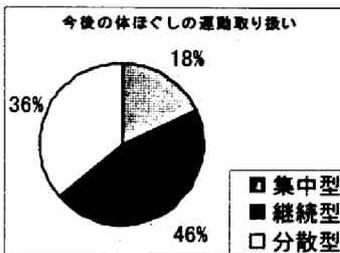
ア 保健体育科教員の半数以上が体ほぐしの運動を実施していない。実施していない理由の第1位が「内容がよくわからない」、第2位が「生徒が興味を示さないと思うから」である。また、実施していてもその内容のほとんどが「各運動領域の導入としてのストレッチや準備運動」として取り扱っている。



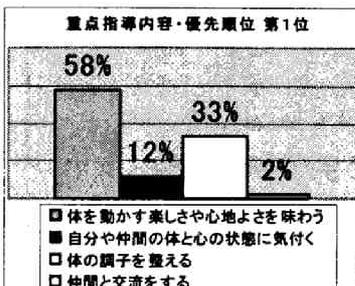
これらの結果から、体ほぐしの運動のねらいや行い方が十分に理解されているとは言い難い。したがって、体ほぐしの運動が体だけでなく心と体を一体としてとらえた運動であることや、「体への気付き・体の調整・仲間との交流」という体ほぐしの運動のねらいを踏まえた、具体的な指導例を提示する必要がある。また、生徒が興味を示すことのできる学習内容の工夫も課題となる。



イ 「今後の体ほぐしの運動の取り扱い」については、各運動領域の導入として実施すること、また、継続型と分散型がよいとする回答者が多かった。



上記アの結果を含め考え合わせると、今後の体ほぐしの運動の取り扱いにおいては、「集中型」「継続型」「分散型」を問わず、まず、体ほぐしの運動についての意義やねらいを踏まえた単元計画の作成が重要となる。そこで、学年・学期・授業形態を具体的に設定し、体ほぐしの運動のねらいが十分に理解されるような単元計画例を提示する必要がある。



ウ 体ほぐしの運動の授業を行う場合の重点指導内容の優先順位の1位に「体を動かす楽しさや心地よさを味わうこと」を選んだ人が多い。

「体への気付き」や「仲間との交流」を第1位に考えた人は少ない。この結果から、「体への気付き」や「仲間との交流」についてもその必要性を示し、また、「体への気付き・体の調整・仲間との交流」の3つのねらいを適切に生徒が学習できる授業計画の提示が必要である。

エ 体ほぐしの運動についての必要な情報としては「具体的な運動例」や「具体的授業実践例」を挙げた人が多いことから、豊富な「運動例」や「具体的授業実践例」の提示が必要である。

オ 体ほぐしの運動の授業を行う場合に関連させたい項目では「生涯スポーツ」を挙げた人が多い。したがって「生涯スポーツ」につながるような内容の工夫が必要である(生活化)。また、保健との関連についても内容に取り入れる必要がある。

2 仮説の設定

新学習指導要領が平成15年度より実施されるのに先立ち、平成12年度より移行措置期間として、様々な取り組みが各校で行われている。また、体づくり運動についての研究も取り組まれているが、多くの学校では現行の指導要領に基づく指導にとどまり、体ほぐしの運動の実施率では、全都立高等学校を通して2～3割の実施率(「平成12年度 学校教育・健康教育に関する基礎データ調査結果」より)である等、より円滑な新要領への移行が求められているところである。

このような実態や体ほぐしの運動に関する意識・実態調査から、生徒は約半数が体ほぐしの運動の経験がなく、経験者の多くは準備運動の位置付けでの学習が主であること、また、教師は体ほぐしの運動の必要性は理解しているものの、授業では導入的に指導することが多く、十分な学習内容が提示できていないということが把握できた。

本研究では体ほぐしの運動の実践に向けた授業の内容について、その具体化を図るためには、生徒が体ほぐしの運動の意義や行い方についてまとまった単元として十分に理解することが重要と考え、集中型の単元構成が適切と考えた。また、運動やスポーツへの意識を高め、豊かな人間関係をはぐくみ、自ら進んで運動やスポーツに取り組む姿勢を養うとともに、生徒が豊かなスポーツライフの設計の仕方を理解し、実践に生かすことができるようになることが大切であると考え、下記の通り研究方針に基づいて仮説を設定し、研究を進めることとした。

《仮説》

体ほぐしの運動の指導計画において「ほぐしⅠ」と「ほぐしⅡ」の学習段階を設定し、「ほぐしⅠ」ではより多くの運動や仲間との多様なかかわり方を通し、体を動かす楽しさや心地よさを味わいながら体ほぐしの運動のねらいや行い方の理解を図る。また、「ほぐしⅡ」では運動を構成することで、活動を考えたり、応用する楽しさを味わうことにより、生徒は日常生活における自己に適した運動づくりに取り組むようになり、体ほぐしの運動の具体化を図ることができる。

《参考資料》

体づくり運動を年間指導計画に位置付ける際の基本的パターン

(平成12年度「東京の教育21」研究開発委員会指導資料集保健体育部会)より抜粋

「集中型」・・・ 初めにまとまった学習をすることにより、体づくり運動を構造的にとらえて後の運動や生活の中で活かすことができる。

「継続型」・・・ 各運動領域と関連させ、常にフィードバックしながら学習できる。

「分散型」・・・ 各運動領域と関連させたまとまった学習ができる。

3 研究の視点

仮説を実証するに当たり、今回の研究では、「いろいろな運動の行い方を身に付け、体ほぐしの運動の3つのねらいである『体への気付き』『体の調整』『仲間との交流』を具体的に理解する」段階を「ほぐしⅠ・楽しく」とし、また、高等学校で重点的な指導が必要な「自己の興味や体力に応じて運動を構成することができる」段階を「ほぐしⅡ・もっと楽しく」と位置付け、実際の授業において次のような支援の在り方を工夫した。

(1) 単元計画における工夫

① 人とのかかわりの有り様に視点をおいた学習活動の工夫

ア 単元計画の2時間目「ペアでの運動」では〈相手への気付き・調整〉に、3時間目「集団での運動」では〈仲間との交流・調整〉に、4時間目の「用具を使つての運動」では〈1つの用具を協力して使いながらの交流・調整〉に重点をおき、それぞれの学習のねらいを明確にして単元を構成する。

(2) 「ほぐしⅠ」の段階での工夫

① 黒板や掲示物の活用

ア 体ほぐしの運動の3つのねらいを掲示し、生徒が常に確認できるようにする。
イ 多様な運動例を掲示し、生徒が選択できるようにするとともに説明時間を短縮する。

② 学習カードの活用

ア 学習カードの授業前・後の記入を通し、体ほぐしの運動の3つのねらいを常に確認できるようにしていく。
イ 毎時間の活動内容を学習カードに記述することにより、後のほぐしⅡの運動を構成する段階で活用できるようにする。

③ 雰囲気づくりと教師の声かけ

ア 落ちついた曲やリズムカルな曲等の音楽を活用し、できるだけ自由な雰囲気楽しく運動ができるようにする。
イ 学習活動の中で生徒が体ほぐしの運動の3つのねらいを常に意識できるように、教師が意図的に声かけをする。
ウ ペア・集団の場面において、固定したグループとならないように配慮する。

(3) 「ほぐしⅡ」の段階での工夫

① 運動を構成する段階での工夫

ア ほぐしⅠで行った運動を学習カードを見ながら整理し、自己や仲間に適した運動を構成することができるようにする。
イ 同じねらいをもつ仲間とのグループづくりをする。
ウ できるだけ多くの体ほぐしの運動の具体例を準備しておき、様々な創意・工夫ができるようにする。(ビデオ教材の活用等)
エ 随時ビデオカメラで撮影し、自己の運動がねらいにあっているかどうか評価できるようにする。

② 運動を発表する段階での工夫

ア 仲間の運動を見る場を設定することにより、自己の運動のよさや今後他の運動への

広がり・発展性を考えられるようにする。

(4) 評価・教材の工夫

① 評価の工夫

ア 運動構成及び発表にあたっては、構成した運動がねらいにあっていようかどうかについて、自己評価と相互評価を取り入れる。

② 教材の工夫

ア 運動例のビデオ教材を用意し、運動構成の参考にする。

イ 学習カードは簡単で意図が伝わりやすいものとし、毎時間簡単な運動を構成し記入できるようにした。

4 「体ほぐしの運動」の単元計画例（集中型）

- (1) 単元名 体ほぐしの運動
- (2) 単元のねらい
 - ア 自分や仲間の心身の状態に気付いて運動することができるようにする。
 - イ 自分や仲間のコンディションを整えることができるようにする。
 - ウ 仲間と楽しく運動することができるようにする。
 - エ 自分や仲間に適した運動を構成し、実践することができるようにする。
- (3) 配当時間 5時間

時間	学習の段階	学習の内容	教師のかかわり・支援	評価
1	ほぐしⅠ	オリエンテーション 心ほぐし 体ほぐし 「ほぐしⅠ」	・学び方についての説明をする。 ・音楽を有効に使い、雰囲気づくりに努める。 ・運動を行いながらその運動のねらいが理解できるように助言する。 ・リラックスして楽しく行うよう助言する。	・学び方を理解できたか。 ・「体ほぐしの運動」のねらいや必要性を理解できたか。 ・心と体は一体であることを体験できたか。
2	ほぐしⅠ ほぐしⅡ	ペアで行う体ほぐしの運動 運動の構成	・ペアで行うことの楽しさや相手とのかかわり方を意識するよう助言する。 ・相手の心や体の状態に気を配るよう助言する。 ・ペアを替えながら誰とでも楽しく運動を行えるように助言する。 ・図を用いて運動例を明示したり、VTRを使い視覚的にイメージをもたせる。	・相手の心や体を意識しながら活動することができたか ・相手と協力して取り組んでいるか。 ・互いに話し合いながら構成しているか。
3	ほぐしⅠ ほぐしⅡ	集団で行う体ほぐしの運動 運動の構成	・学習の流れの中で集団づくりが進められるように工夫をする。 ・運動の内容に関する説明は、学習活動が止まらないよう工夫する。 ・集団づくりには教師もかかわる。 ・話し合いの中で本時の学習の反省点などを提示させながら運動を構成させる。	・仲間と協力し楽しく意欲的に取り組んでいるか。 ・運動の内容を工夫しているか。
4	ほぐしⅠ ほぐしⅡ	用具を使った体ほぐしの運動 運動の構成	・用具の特性を理解させる。 ・仲間と協力して楽しく運動できるように助言する。 ・できるだけ多くの用具で運動をできるように助言する。	・用具の特性を理解し、仲間と協力して運動を行っているか。 ・創意工夫し、用具を上手に使用しているか。
5	ほぐしⅡ	自分や仲間にあった運動の構成 発表	・学習カードを参考にしながら工夫するよう助言する。 ・音楽を有効に取り入れるよう助言する。	・仲間との話し合いの中で工夫しているか。 ・3つのねらい（気付き・調整・交流）を取り入れているか。

5 実証授業の指導事例

- (1) 時間 : 5時間中2時間目 (1学期)
 (2) 対象学年 : 1学年
 (3) 学習内容 : ペアで行う「体ほぐしの運動」を行い、それを基礎としながら自分や相手に適した運動を構成する。
 (4) 本時のねらい : 自分や相手の心や体の状態に積極的に気付いて運動する。
 ペアの相手と楽しく交流しながらお互いのコンディションを整える。
 自分や相手に適したペアでできる「体ほぐしの運動」を構成する。
 (5) 施設・用具 : 体育館、筆記用具、学習カード、ボール、ロープ、音楽 (落ち着いた曲、リズムカルな曲)
 (6) 授業展開

段階	時間	学習内容・活動	教師のかかわり・支援	評価
はじめ	7分	・集合、挨拶、出欠確認 ・本時のねらいと学習内容を理解する。 ・学習カードを記入する。	・ペアで行う「体ほぐしの運動」のねらい(相手の心や体の状態に気付く、コンディションを整える、相手と積極的に交流する)を説明する。	・ペアで行う「体ほぐしの運動」のねらいを理解できたか。 ・意欲的に取り組もうとする姿勢を持っているか。 ・運動前の心と体の状態に気付くことができたか。
なか	35分	【ほぐしⅠ】 ①ストレッチング ボールを使用 ②ボールパス 1個→2個 ③バランス崩し ・握手相撲 ・片足立ち相撲 ・ロープ(縄)を使用したバランス崩し ④縄跳び 脈拍が120回/分になるように跳び方を工夫する。 ⑤反射テスト その場足踏み ・相手が示す方向と同じ方向に方向転換する。 ・相手が示す方向と逆方向に方向転換する。 【ほぐしⅡ】 ⑥ペアで運動構成 自分や相手に適したペアで行う運動を構成する。	・リラックスできる音楽をかける。 ・お互いにコミュニケーションを取りながら、リラックスしてできるように助言する。 ・相手の状況を見ながら投げる高さや速さを変えるように助言する。 ・タイミングや駆け引きを工夫するよう助言する。 ・跳び方の種類や高さ、速さ、回数を考えるように助言する。 ・すぐに相手の脈に触れ測定するように助言する。 ・リズムカルな音楽をかける。 ・相手の動きにすばやく反応するよう助言する。 ・運動によりお互いのコンディションを整えることができるように助言する。 ・新しい運動や今まで実践した運動を工夫し発展させ、自分や相手が楽しいと思う運動を構成するよう助言する。	・自分と相手の心や体の状態に気付くことができたか。 ・話し合いながら活動しているか。 ・楽しく公正に取り組むことができたか。 ・同じ運動を実施しても個人によって身体の変化の違いがあることに気付いたか。 ・方法を理解し、楽しく動くことができたか。 ・楽しく運動し、心や体の緊張をほぐすことができたか。 ・話し合いながら活動しているか。 ・自分や相手に適した運動を構成することができたか。
まとめ	8分	・学習カードを記入する。 ・本時のまとめ ・挨拶	・ペアで行う「体ほぐしの運動」のねらいを理解し楽しく活動できたか確認させる。	・本時の学習内容を確認できたか。 ・「気付き」「調整」「交流」について考えることができたか。運動後の自分の状態に気付くことができたか。 ・相手の心や体の状態に気付くことができたか。 ・心や体の緊張をほぐすことができたか。 ・相手と積極的に交流することができたか。 ・自分や相手に適した運動を構成することができたか。

〈授業事前・事後アンケート〉

「体ほぐしの運動」事前アンケート

年 男・女

「体ほぐしの運動」を行う前に、自分の体や心のことについて考えてみよう。
 「はい」「どちらともいえない」「いいえ」のいずれかに○をつけ、また必要事項を記入してください。

- 1 自分は健康だと感じますか?
はい どちらともいえない いいえ
- 2 体がだるかったり、疲れやすいですか?
はい どちらともいえない いいえ
- 3 普段、自分の体の状態を意識していますか?
はい どちらともいえない いいえ
- 4 ストレスを感じる事が多いですか?
はい どちらともいえない いいえ
- 5 あなたなりのストレス解消法がありますか?
はい どちらともいえない いいえ
【具体的に】()
- 6 体を動かすことが好きですか?
はい どちらともいえない いいえ
- 7 日頃、自分にあった運動やスポーツを実践していますか?
はい どちらともいえない いいえ
- 8 あなたは運動をして気分がすっきりしたことがありますか?
はい どちらともいえない いいえ
- 9 運動することが健康につながると感じますか?
はい どちらともいえない いいえ
- 10 仲間と一緒に運動することは好きですか?
はい どちらともいえない いいえ

「体ほぐしの運動」事後アンケート

年 男・女

「体ほぐしの運動」を行って、自分の体や心にどのような変化が起きたか考えてみよう。
 「はい」「どちらともいえない」「いいえ」のいずれかに○をつけ、また必要事項を記入してください。

- 1 運動をして、体が軽くなったように感じましたか?
はい どちらともいえない いいえ
- 2 運動をして、気分がよくなりましたか?
はい どちらともいえない いいえ
- 3 自分の体や心の状態について気付いたことがありますか?
はい どちらともいえない いいえ
【具体的に】()
- 4 仲間の体や心の状態について気付いたことがありますか?
はい どちらともいえない いいえ
【具体的に】()
- 5 仲間と楽しく体を動かすことができましたか?
はい どちらともいえない いいえ
- 6 仲間と協力して「体ほぐしの運動」をつくることができましたか?
はい どちらともいえない いいえ
【具体的に】()
- 7 自分にあった運動を組み立てることができましたか?
はい どちらともいえない いいえ
- 8 運動することでストレスを解消することができると感じましたか?
はい どちらともいえない いいえ
- 9 体ほぐしの授業を通して体と心が一体であることに気付くことができましたか?
はい どちらともいえない いいえ
- 10 今後、「体ほぐしの運動」を続けていきたいと感じましたか?
はい どちらともいえない いいえ

「体ほぐしの運動」運動例

1. ヘアでのストレッチング (座位)	2. ヘアでのストレッチング (立位)
3. ヘアでのバランス運動など	4. グループでの運動・ゲームなど
	<p> ① 3(1) で 3人以上 ② 3(2) で 3人以上 ③ 3(3) で 3人以上 ④ その他グループでの運動・ゲーム (タートルダンス、大はねとびなど) </p>

6 実証授業の結果と考察

仮説を実証するため、生徒への意識調査を実施した。その調査結果と考察は、以下のとおりである。(回答数は有効回答数のみ)

調査対象校：都立高等学校 2校 85名

(1) 事前調査結果と考察<抜粋>

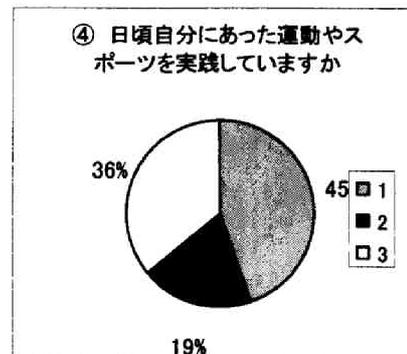
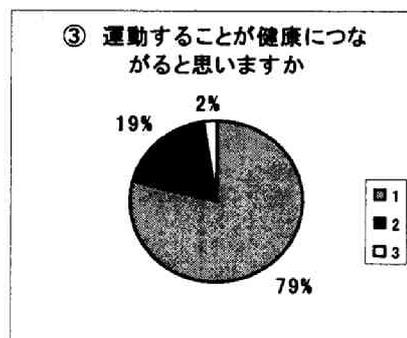
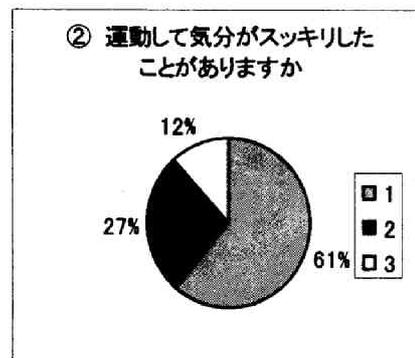
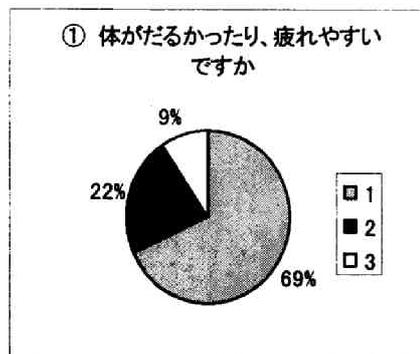
- ① 倦怠感や疲労感を感じやすいと回答した生徒は69%であり、ストレスを感じることが多いと回答した生徒は51%と半数を超えている。
- ② 体を動かすことが好きな生徒は64%、運動後気分がスッキリした経験がある生徒が61%である。
- ③ 運動が健康につながると回答した生徒は79%で、仲間と一緒に運動をすることが好きな生徒が76%と高い割合を示した。
- ④ 日頃自分にあった運動やスポーツを実践していますかの間に、はいと回答できた生徒は45%で、いいえと回答した生徒は36%であった。
- ⑤ 普段の自分の体の状態を意識している生徒は35%であり、どちらともいえない45%、いいえは20%であった。
- ⑥ 自分なりのストレス解消法がありますかの間には、はいと回答した生徒が42%である。

以上の結果より、日頃倦怠感や疲労感、ストレスは感じやすいが運動には比較的意欲的であり、運動が健康につながると考えている生徒は8割近い。

しかしながら、ストレスの解消方法や自分にあった運動やスポーツの実践を問われると肯定的な意見は半分以下であった。

したがって、運動が健康に良い影響を与えることについては知識としては比較的理解できているが、いつ、どこで、どのように実践したらよいか、自分に適している運動は何か等について理解を一層深めることが求められる。

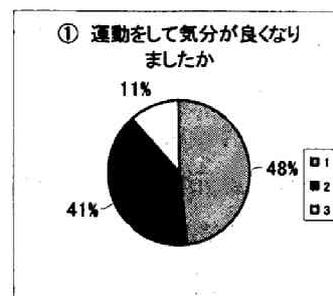
1. はい 2. どちらともいえない 3. いいえ



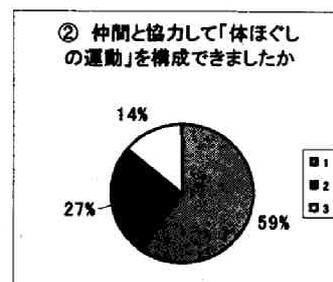
(2) 事後調査結果と考察<抜粋>

1. はい 2. どちらともいえない 3. いいえ

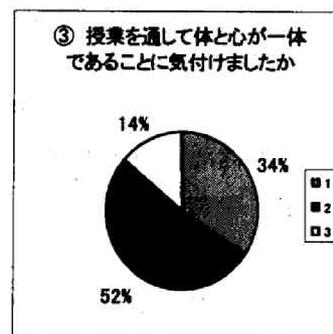
① 運動をした後に、気分が良くなったと回答した生徒は48%であり、体が軽くなったと回答した生徒は39%であった。



② 仲間と協力しながら体ほぐしの運動を構成することができた生徒は59%と半数を超えた。



③ 授業を通して心と体が一体であることに気付けたかの問では、34%の生徒が気付けたと回答した。



④ 自分の心や体、仲間の心や体に気付くことができたと回答した生徒は37%と33%であった。

⑤ 仲間と楽しく体を動かさせた生徒は85%と高い割合であった。

以上の結果より、今回の授業において生徒の興味・関心を引き出す多様な体ほぐしの運動の学習や、学習カードの記入、掲示の工夫、適切な声かけ等による体ほぐしの運動の3つのねらいの繰り返しの指導により、自分の体が軽くなることや気分が良くなること等具体的な心身の変化について、4割から5割近くの生徒が気付くことができた。

また、人とのかかわりを大切にした学習活動や音楽等を活用した楽しい雰囲気づくり、グループづくりの工夫等により、多くの生徒が体ほぐしの運動の授業で仲間と楽しく体を動かさせたことは大きな成果である。

さらに、ほぼ毎時間のほぐしⅡとした運動を構成する時間の設定、自己・相互評価の実施、仲間の運動を見る場の設定等により、多くの生徒が仲間と協力して運動を構成することができたことは、学習のねらいである「自分や仲間のコンディションを整える」「仲間と楽しく運動する」「自分や仲間に適した運動を構成する」をほぼ達成できたと考えられる。

今回の授業で、3人に1人の生徒が「心と体の一体化」に気付き、約半数の生徒は「どちらとも言えない」と回答している。このことは、生徒がより「心と体の一体化」に気付くようにするためには、今回のような学習カードやビデオ教材、運動例の提示など様々な授業の工夫に加えて、生徒が心と体を結びつけて考えることができるように、学習活動の中で体育理論や保健との関係をよりわかりやすく、提示していくことが必要であることを示していると考えられる。

7 研究の成果と今後の課題

本研究では、「自己に適した運動づくり」を目標に掲げ、生徒が体ほぐしの運動のねらいを十分に理解できるようにするとともに、運動の楽しさや心地よさを体験しつつ生活化を図る授業の在り方について研究した結果、次のようなことを明らかにすることができた。

(1) 研究の成果

- ① 単元構成を集中型にすることにより、生徒が体ほぐしの運動のねらいや行い方を理解することができた。

今回の集中型の授業を通して、多様な体ほぐしの運動の学習や学習カードの記入、体ほぐしの運動のねらいについての適切な声かけなどにより、約半数の生徒が運動による具体的な心身の変化について気付くことができており、生徒が体ほぐしの運動のねらいや行い方を理解することができたと考えられる。また、このことから、体ほぐしの運動を後の運動や生活の中で活かすという視点から考えた場合、入学後の早い段階での集中型の単元構成が、より効果的なものとなることが明らかになった。

- ② 人とのかかわりの有り様に視点をおいた学習活動を工夫することで、体ほぐしの運動に対する関心や意欲を高めることができた。

ペアやボールや縄等、多様な人とのかかわりを重視した学習活動を意図的に授業の中に取り入れることにより、85%の生徒が仲間と楽しく体を動かすことができており、体ほぐしの運動の行い方の理解を深めるとともに、体ほぐしの運動に対する関心や意欲を高めることができた。

- ③ 学習資料の充実と、「ほぐしⅡ」における体ほぐしの運動の構成についての学習は、生活化の第一歩となった。

毎時間の学習内容やその効果を学習カードに記入するとともに、「ほぐしⅡ」における話し合い、協力しての運動実践・構成等の経験により、59%の生徒が自分たちで体ほぐしの運動を構成することができるようになった。したがって、このような有効な学習資料の提示と、体ほぐしの運動を構成する学習を進めることにより、「自己に適した運動づくり」が生徒に身に付き、体ほぐしの運動の生活化へと発展するものと考えている。

- ④ 適切な声かけや雰囲気づくり等、教師の支援の仕方を工夫することにより体ほぐしの運動のねらいがより達成された。

指導に当たっては、仲間が直接触れ合い、交流し合える形態で互いに受容できる雰囲気をつくることが大切である。そのためには、落ちついた曲やリズムミカルな曲等の音楽を流したり、グループづくりやスペースの使い方などを工夫し、開かれた自由な雰囲気をつくり心や体がほぐれるような優しい言葉かけが大切であることが分かった。

(2) 今後の課題

- ① 「体づくり運動」における体ほぐしの運動と体力を高める運動の関連、および他の運動領域との関連を図った学習指導計画の提示が必要である。
- ② 体ほぐしの運動の一層の充実を図るには、「保健」や「体育理論」との関連や体ほぐしの運動の豊富な運動例と具体的な授業実践例の提示がさらに必要である。
- ③ 体ほぐしの運動の評価の在り方について今後研究する必要がある。

*** 体力を高める運動 ***

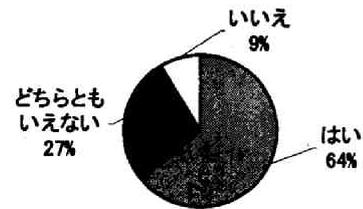
1 体力を高める運動に関する意識・実態調査

研究を進めるに当たって、体力を高める運動に関する生徒の意識・実態調査を行った。

- (1) 調査期間 平成13年6月
- (2) 調査対象 都立高等学校生徒 580名(15校)
- (3) 調査内容 「体力を高める運動」に関する意識調査
- (4) 調査結果(抜粋)

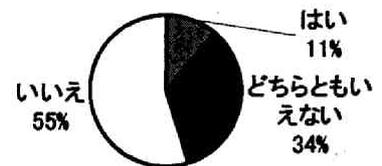
Q1 体を動かすことが好きですか？(回答数577)

はい 370名
 いいえ 50名
 どちらともいえない 157名



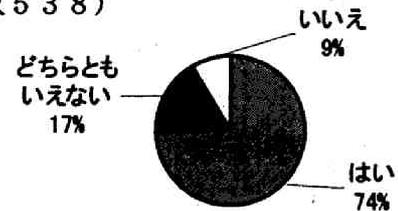
Q2 自分の体力に満足していますか？(回答数558)

はい 61名
 いいえ 306名
 どちらともいえない 191名



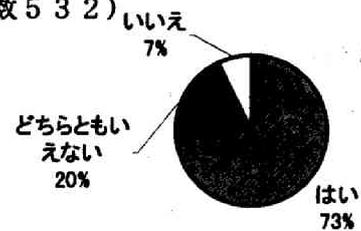
Q3 体を一杯動かしたいと思いませんか？(回答数538)

はい 400名
 いいえ 47名
 どちらともいえない 91名



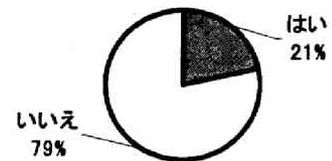
Q4 ストレスを感じることはありませんか？(回答数532)

はい 388名
 いいえ 38名
 どちらともいえない 106名



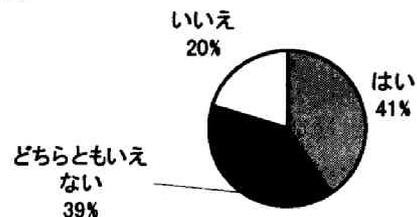
Q5 「体づくり運動」という言葉を聞いたことがありますか？(回答数558)

はい 119名
 いいえ 439名



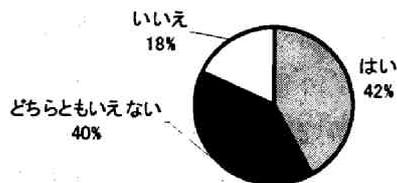
Q6 毎日体を動かしていますか？(回答数575)

はい 234名
 いいえ 117名
 どちらともいえない 224名



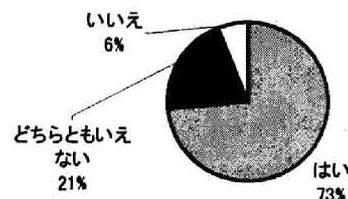
Q 7 体調を意識して生活していますか？（回答数 5 3 4）

はい 2 2 5 名
いいえ 9 7 名
どちらともいえない
2 1 2 名



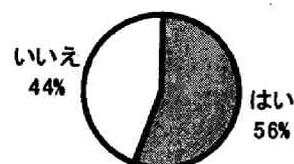
Q 8 仲間と一緒に運動することは好きですか？（回答数 5 6 5）

はい 4 1 6 名
いいえ 3 3 名
どちらともいえない
1 1 6 名



Q 9 気分転換を図るために運動したことがありますか？（回答数 5 3 9）

はい 3 0 3 名
いいえ 2 3 6 名



(5) 調査結果について

意識調査の結果、生徒は体を動かすことや仲間と一緒に運動することを好み、体を一杯動かしたい、運動がうまくなりたいと思っており運動欲求が強いと考えられる。多くの生徒がストレスを抱え、イライラしたり、何もしたくないことがよくあるという現状であるが、気分転換に運動を行うという経験は半数以上の生徒が持っていた。また、「体づくり運動」については多数の生徒が認識していないという実態であった。

2 仮説の設定

生徒が主体的に課題解決を図る学習活動を展開するためには体育理論や保健の「現代社会と健康」等との関連を図るとともに、生徒の運動欲求や興味・関心を満たす学習内容及び教師の支援が重要であると考えられる。

そこで、体力についての理解や、適切な学習内容、支援の仕方等を工夫した運動の実践を通して、生徒に運動の楽しさや喜びを体験させることにより、生徒は自己やグループでの課題を発見し、それを解決する手だてを立案・修正する中で学び方を学ぶとともに、生活の中で運動を計画的に実践していく態度を養うことができると考え、次のような仮説を設定した。

《仮説》

体力を高める運動の授業において、体育理論や保健との関連を図るとともに、自己の体力を把握し、目標もてる学習過程の創意工夫や、かかわりを重視した課題解決を図る学習活動の工夫、適切な学習資料の提示等の支援の工夫により、生徒は「自ら楽しく行う体づくり」に取り組むようになり、体力を高める運動の具体化を図ることができる。

3 研究の視点

仮説を実証するにあたり、生徒が「自ら楽しく行う体力づくり」に取り組むためには、学習の道すじをねらい①の段階、ねらい②の段階とするとともに、目標に向かう楽しさや仲間とともに考え活動する楽しさ等を体験できる学習指導を実践することが重要と考え、次のような支援の在り方を工夫した。

(1) ねらい①の段階での工夫

- ① 運動の楽しみを実感できるように、握手した状態から相手の膝へタッチする等のゲーム的要素の強い運動を取り入れる。
- ② 仲間と運動する喜びを感じ取れるように、地蔵おこし等のペアやグループで行う運動を取り入れる。
- ③ 運動後の爽快感を感じ取れるように、シャトルラン等の息がきれる程度の運動量を設定する。
- ④ 授業の最後にその日に行った運動の分類を掲示物を利用して明確にし、生徒が自己の体力に気付くようにする。

(2) ねらい②の段階での工夫

- ① 体力や健康についての理解を深めるために、体育理論（社会の変化とスポーツ）と保健（現代社会と健康）の学習を計画的に取り入れる。
- ② 意識性、個別性等のトレーニングの原則を指導することにより、生徒が科学的な練習方法を工夫できるようにする。
- ③ 同じ運動課題の目標を立てた仲間とグループづくりをする。
- ④ トレーニングのバリエーションを考えられるように、腕立て横とび等の運動の広がり具体例を幾つか示す。
- ⑤ いつでもどこでも体力を高める運動を実践できるように、道具にはできるだけこだわらない運動内容を工夫する。また、気軽に取り組めるように10分以内の運動を考えるよう指導する。

(3) 評価の工夫

- ① 作成した運動が課題としている目標に合っているかどうか重点をおいて評価する。
- ② 運動作成及び発表にあたっては各自の課題を明確にして、自己評価と相互評価を取り入れる。

(4) 教材の工夫

- ① 学習カード（P20 参照）を毎時間記入することにより、その日の授業を振り返るとともに、運動作成時に活用できるようにする。
- ② 体力を高める運動作成カード（P20 参照）に記入することで、運動内容の確認と動きの工夫に役立つようにするとともに、発表会時に活用し発表をスムーズに行えるようにする。
- ③ 体力の構成要素やトレーニングの原則（P21 参照）を常に掲示しておくことにより、行っている運動の種類と科学的な運動の行い方が分かるように工夫する。

4 「体力を高める運動」の単元計画例

(1) 学習のねらい

- ① 「体力を高める運動」に関心を持ち、正しく理解する。
- ② 楽しく体力を高めることができるように、力強さとスピードのある動きなどを工夫したり、作り出したりする。
- ③ 自己の目的に合わせて、作成した運動を組み替えることができるようにする。
- ④ 仲間と協力して楽しく行い、発表して評価し合う。

(2) 学習の道すじ

ねらい① 体力を高める運動に親しむ態度を養うために、楽しく運動を実践する。

ねらい② 自己の目的に合わせて運動を作成できるように、様々な動きを工夫して実践する。

(3) 時間配分

	学習のねらい	学習活動	教師の支援
1	オリエンテーション 今の自分の体力を知り、「体力を高める運動」の必要性について理解する。	○ 健康・体力づくりに関するアンケートをする。 ○ 楽しく運動を行いながら、自分の体力を知る。 ①大きな力を発揮する運動 ②スピーディーでパワフルな運動 ③持続性のある運動 ④体の柔らかさをみる運動 ⑤動きの巧みさをみる運動 ○ 体カトレーニングの方法とその高め方を理解する。	◎ 自己の体力や身体に関心を持ち、「体力を高める運動」の必要性について、保健「現代生活と健康」の関係等から理解できるようにする。 ◎ 生徒が体育理論を活用して、運動を考えることができるようにする。
2	「体力を高める運動」を正しく理解し、楽しく運動を実践する。	ねらい① 体力を高める運動に親しむ態度を養うために、楽しく運動を実践する。 ○ 「体力を高める運動」の個々の運動を楽しく（人とかかわりのよさやゲーム的要素に触れる・自分の体力をとらえ目標を立てる・自分で運動を考え工夫する・体力を高める運動を科学的に理解する）実践する。 ①大きな力を発揮する能力を高める運動 ②スピーディーあるいはパワフルな動きができる能力を高める運動 ③動きを持続する能力を高める運動 ④体の柔らかさを高める運動 ⑤動きの巧みさを高める運動 ⑥総合的に体力を高める運動	◎ 運動例の資料（P21参照）を提示し、生徒が運動の効果とねらいをはっきり理解できるようにする。 ◎ 生徒が正しい動き方を知り、科学的に運動を実施できるようにする。
3	自己の体力に合わせて自分に適した「体力を高める運動」の内容を構成し、実践する。	ねらい② 自己の目的に合わせて運動を作成できるように、様々な動きを工夫して実践する。 ○ グループ編成をする。 ○ 自己の目的に合わせて学習した個々の運動を工夫したり、新たに作り出したりして、運動を構成し、実践する。 ○ 楽しさを引き出すように動きを工夫し、グループ内で発表する。	◎ 生徒が運動の効果を確認し、動きを工夫して、いくつかの動きを組み合わせる構成できるようにする。 ◎ 生徒が新しい課題を見つけて学習できるようにする。 ◎ 体育理論、保健の運動と健康の学習内容等と関連して指導する。
4	各グループが新たに構成した運動を互いに発表し、評価し合う。	ねらい② ○ 個人やグループが自己の目的に合わせて、これまで作成した運動を組み替え、新たに工夫して実践する。 ○ できあがった運動を発表し、相互評価をする。	◎ できあがった運動がねらいに合致しているかを確認し、生徒が相互評価ができるようにする。

5 実証授業の指導事例

- (1) 時間・過程・対象：4時間中2時間目（2学期）ねらい①の段階 第1学年
 学習内容：「体力を高める運動」の個々の動きを、ペアやグループで体験する。
 本時のねらい：「体力を高める運動」を正しく理解し、楽しく運動を実践する。

授業展開		学習内容・活動	教師の支援	評価
はじめ	10分	<ul style="list-style-type: none"> ○ 準備運動を行う。 ○ 用具や場の安全を確認する。 ○ 本時の説明をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 生徒に健康状態を聞き、けがや事故を防ぐ。 ◎ 用具の安全な使用と場の安全を徹底する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・本時のねらいを理解することができたか。
なか	30分	<ul style="list-style-type: none"> ○ 「体力を高める運動」の個々の動きを、ペアやグループで体験する。 ① 大きな力を発揮する能力を高める運動 腕立て伏せ → 地藏おこし ② スピーディーなあるいはパワフルな動きができる能力を高める運動 馬跳び → 馬と馬の距離を徐々にあけていく。 ③ 動きを持続する能力を高める運動 シャトルラン（5mを20秒で往復）→（15mを20秒で往復） ④ 体の柔らかさを高める運動 徐々に足幅をせばめて10秒保持する。 （手は床から離さずに、膝を伸ばした状態で） ⑤ 動きの巧みさを高める運動 ア. スピードを上げてかかとを手で触れる。 前（右足・左手）、前（左足・右手）、後ろ（右足・左手）、後ろ（左足・右手） イ. 音を立てずに静かに柔らかくとび降りる。 ⑥ 総合的に体力を高める運動 パービー運動 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 運動例の資料を提示する。 ◎ 運動の効果とねらいを明確にする。 ◎ トレーニングの原則を提示し、運動ごとに理論と実践を組み合わせ、指導する。 ◎ 基本的な運動から動きを発展させたものや新たな動きを行いながら、生徒が運動を楽しく実施できるようにする。 ◎ 体の状態や変化に気付くような「言葉かけ」をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・個々の運動のねらいを正しく理解し、実施することができたか。 ・運動を楽しむ行っていたか。 ・自分や仲間の体や体力の状態をとらえたか。 ・学習カードを効果的に活用することができたか。
まとめ	10分	<ul style="list-style-type: none"> ○ 整理運動を行う。 ○ 学習カードへの記入を行う。 ○ 次時の説明をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 運動することによる体や心の変化について学習を振り返るよう指導する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体力を高める運動に親しみ、楽しく運動を実践できたか。

- (2) 時間・過程・対象：4時間中3時間目（2学期）ねらい②の段階 第1学年
 学習内容：グループを編成し、自分に適した「体力を高める運動」をつくる。
 本時のねらい：自己の体力に合わせて自分に適した「体力を高める運動」の内容を構成し、実践する。

授業展開		学習内容・活動	教師の支援	評価
はじめ	10分	<ul style="list-style-type: none"> ○ 準備運動を行う。 ○ 用具や場の安全を確認する。 ○ 本時の説明をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 生徒の健康状態の把握、安全面の配慮を行う。 ◎ 力強さとスピードのある動きを再度確認し、理解できるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・本時のねらいを理解することができたか。
なか	30分	<ul style="list-style-type: none"> ○ グループ編成をする。 ○ 自己の体力に合わせて自分に適した運動を構成し、実践する。 ① 自分がねらっている効果をもつ運動を工夫したり、つくったりする。 ② 楽しく動けるように工夫する。 ③ グループ内でできた動きを発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ グループ編成は生徒の希望を生かした編成にする。 ◎ 工夫された動きが運動効果を失わないように、助言や補助を行う。 ◎ 運動の楽しさに触れながら修正していくことを指導する。 ◎ 生徒が運動の実践において仲間と協力し、アドバイスし合えるようにする。 ◎ 学習カードに従って目的の達成度を確認し、運動内容や強度が適切になるようにする。 ◎ 保健「現代社会と健康」、体育理論「社会の変化とスポーツ」と関連して指導する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動が自己のねらいにあった動きになっているか。 ・意欲的に学習に取り組むことができたか。 ・仲間と協力して学習することができたか。 ・次時の発表に向けて活動の見通しがもてたか。
まとめ	10分	<ul style="list-style-type: none"> ○ 整理運動を行う。 ○ 学習カードへの記入を行う。 ○ 次時の説明をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 運動することによる仲間との協力について学習を振り返るよう指導する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・動きを工夫して、目的に合った運動を作成できたか。

(3) 学習カード、運動作成カード

「体力を高める運動」学習カード 1年 組 番 氏名

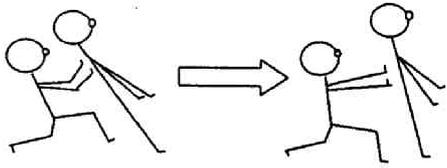
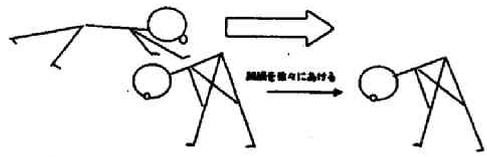
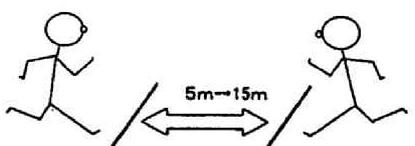
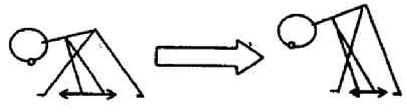
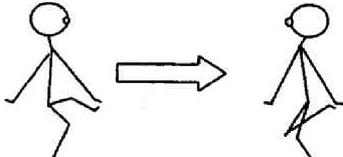
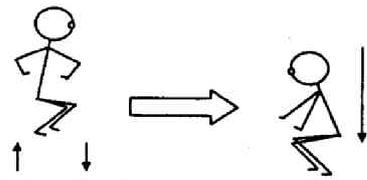
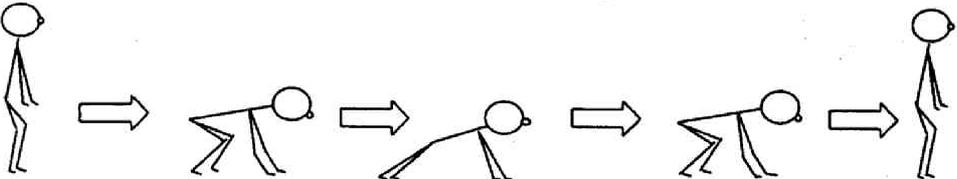
	月 日() (1時間目)	月 日() (2時間目)	月 日() (3時間目)
学 習 の 記 録	☆授業で行った運動 瞬間的にパワーを出す運動 スピーディーな運動 あと、2種類	☆授業で行った運動 二人で行う運動 むとむとわりの運動 (例) ショットして360度まわす で。	☆授業で行った運動 独自の運動 を2~5種類
	☆授業の感想 (気がついた点など) 地味な運動だったけど、内容は果敢だった。 勉強になった。	☆授業の感想 (気がついた点など) 今日は、ハードだった。けど、13人腕立てをやって、自分自的に筋力は、大分ついたと思う。	☆授業の感想 (気がついた点など) 実際に自分で考えたから運動をする時は、大変で難しいものだと分かった。頭で考えても、体が反応しなかった。と分かってきた。来週は今日よりも、マシにしてきていこうと思う。

体力を高める運動作成カード 月 日() (4時間目)

1年 組 番 氏名 _____	番 氏名 _____																																								
番 氏名 _____	番 氏名 _____																																								
番 氏名 _____	番 氏名 _____																																								
運動の目的 体力 (筋肉) を高める																																									
作成した運動 (1セット分) <table border="0"> <tr> <td><内容></td> <td><回数></td> </tr> <tr> <td>狭い腕立て伏せ</td> <td>(5回)</td> </tr> <tr> <td>↓</td> <td></td> </tr> <tr> <td>スクワット</td> <td>(25回)</td> </tr> <tr> <td>↓</td> <td></td> </tr> <tr> <td>腹筋</td> <td>(20回)</td> </tr> <tr> <td>↓</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1ドビツン7°</td> <td>(20回)</td> </tr> <tr> <td>↓</td> <td></td> </tr> <tr> <td>腕立て伏せ</td> <td>(10回)</td> </tr> </table> 運動時間 約 5 分	<内容>	<回数>	狭い腕立て伏せ	(5回)	↓		スクワット	(25回)	↓		腹筋	(20回)	↓		1ドビツン7°	(20回)	↓		腕立て伏せ	(10回)	改訂版 (1セット分) <table border="0"> <tr> <td><内容></td> <td><回数></td> </tr> <tr> <td>腕立て伏せ</td> <td>(10回)</td> </tr> <tr> <td>↓</td> <td></td> </tr> <tr> <td>スクワット</td> <td>(10回)</td> </tr> <tr> <td>↓</td> <td></td> </tr> <tr> <td>腹筋</td> <td>(10回)</td> </tr> <tr> <td>↓</td> <td></td> </tr> <tr> <td>狭い腕立て伏せ</td> <td>(5回)</td> </tr> <tr> <td>↓</td> <td></td> </tr> <tr> <td>背筋</td> <td>(15回)</td> </tr> </table> 運動時間 約 5 分	<内容>	<回数>	腕立て伏せ	(10回)	↓		スクワット	(10回)	↓		腹筋	(10回)	↓		狭い腕立て伏せ	(5回)	↓		背筋	(15回)
<内容>	<回数>																																								
狭い腕立て伏せ	(5回)																																								
↓																																									
スクワット	(25回)																																								
↓																																									
腹筋	(20回)																																								
↓																																									
1ドビツン7°	(20回)																																								
↓																																									
腕立て伏せ	(10回)																																								
<内容>	<回数>																																								
腕立て伏せ	(10回)																																								
↓																																									
スクワット	(10回)																																								
↓																																									
腹筋	(10回)																																								
↓																																									
狭い腕立て伏せ	(5回)																																								
↓																																									
背筋	(15回)																																								
作成後の感想 <p>作成した回数が少なかった。もう少し回数も少なくすれば長く続いたと思う。もっと考えて作成すればよかった。時間も予定では5分程かかると思っていたが、3分もかからなかった。おもしろい出来事ではなかった。でも、このメニューを3セットにしてトレーニングすれば良いと思う。激しいものだけでなく、ストレッチ風のものも組み込んでメニューを作成すれば良かったと思います。</p>																																									

(4) 運動例と授業での掲示物

「体力を高める運動」 運動例

<p>①大きな力を発揮する能力を高める運動</p>  <p>地 殿 お こ し</p>	<p>②スピーディーなあるいは パワフルな動きができる能力を高める運動</p>  <p>馬 跳 び 一馬と馬の距離を徐々にあけていく</p>
<p>③動きを持続する能力を高める運動</p>  <p>シ ャ ッ ト ル ラ ン</p>	<p>④体の柔らかさを高める運動</p>  <p>手を床から離さずに、徐々に足幅をせばめる</p>
<p>⑤動きの巧みさを高める運動(1)</p>  <p>スピードを上げてかかとを手で触れる</p>	<p>⑤動きの巧みさを高める運動(2)</p>  <p>音を立てずに静かに柔らかくとび降りる</p>
<p>⑥総合的に体力を高める運動</p>  <p>バ ー ビ ー 運 動</p>	

体力を高める運動

- ① 大きな力を発揮する能力を高める運動
- ② スピーディーなあるいはパワフルな動き
ができる能力を高めるための運動
- ③ 動きを持続する能力を高めるための運動
- ④ 体の柔らかさを高めるための運動
- ⑤ 動きの巧みさを高めるための運動
- ⑥ 総合的に体力を高めるための運動

トレーニングの原則

意識性 の原則	全面性 の原則	個別性 の原則	漸進性 の原則	反復性 の原則
目標をしっかり 意識して	身体全体を バランス良く	個人の特性・ 能力を考慮	軽い運動から 徐々に	規則的な反 復の継続

効果的なトレーニング方法

- ① オーバーロード(過負荷)の原則
 - ・日頃行っている運動より少し負荷の大きいもので運動を繰り返す。
- ② 運動強度・運動時間・運動頻度の効果的な組み合わせ
 - ・運動強度が強ければ運動時間(回数)を短くする。
 - ・運動強度が弱ければ運動時間(回数)を長くする。
 - ・運動頻度は、1週間に2日から4日が望ましい。

※ 平成12年度 教育研究員高等学校保健体育部会報告書より

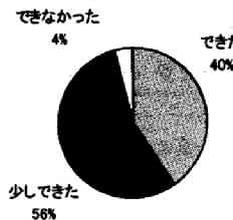
6 実証授業の結果と考察

仮説を実証するため、単元終了後生徒への意識調査を実施した。その結果と考察は、以下のとおりである。(回答数は有効回答数のみ)

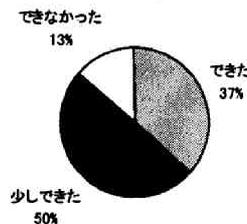
調査対象校：都立高等学校 第1学年 52名

(1) 様々な工夫をして「自ら楽しく行う体力づくり」を実践した後の、体力を高めることに対しての生徒の変化について

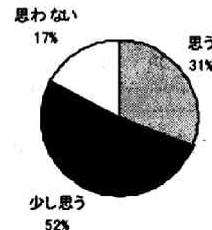
Q.「筋力を高める運動」を理解できましたか



Q.「持久力を高める運動」を理解できましたか



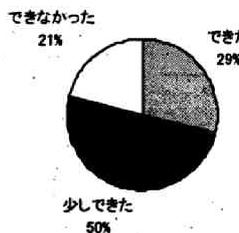
Q.気分転換を図るために運動をしてみたいと思いますか



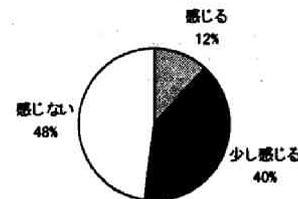
筋力を高める運動については96%、持久力を高める運動については87%の生徒が理解できている。また、健康に関する体力の向上も考え学習指導を進めた結果、83%の生徒が気分転換を図るため運動を行ってみたいと思っていると回答している。

これらの回答から、ねらい②の段階で様々な動きを工夫して実践したことや保健の学習内容を取り入れたことなどにより、体力を高める運動のねらいである各種運動に関連する体力及び健康の保持増進に関連する体力の向上について理解できたと考えられる。

Q.自分の目標を立てることができましたか

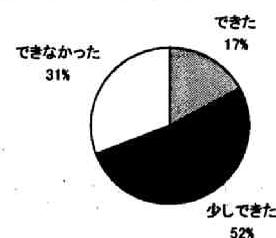


Q.自分の体力が高まったと感じますか

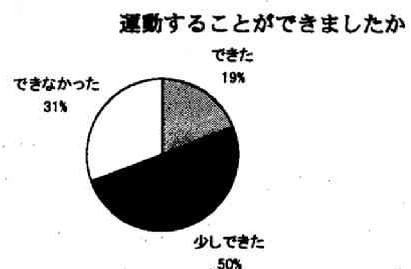


また、自分の目標を立てることができた生徒が79%、自分の体力が高まったと体力の向上をとらえることができた生徒が52%、自分で運動を考え、工夫ができた生徒、体力を高める運動を科学的に理解できた生徒がそれぞれ69%であった。この結果は、学習過程の中に「自ら楽しく行う体力づくり」として、これらの学習内容を取り入れるとともに、生徒が学習内容を理解しやすいような運動例を示したり、体育理論との関連を実践の中で工夫した成果と考えられる。しかし、体力の向上をとらえることは、本単元の4時間の授業のみではトレーニングの原則から考えても

Q.自分で運動を考えたり、工夫することができましたか



Q.体力を高める運動を科学的に理解して



難しい。したがって、「自ら楽しく行う体力づくり」の内容を各運動領域でも継続して実施していくことが必要であると考え。

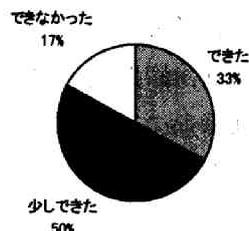
(2) 授業への取り組みについて

授業への取り組みについては、83%の生徒が楽しく取り組めたと回答している。楽しかった内容としては、自分の目標を立てたこと、自分で運動を考え、工夫できたこと、仲間と協力できたことであった。生徒が、学習カードを使用して自分の体力について劣って

いるところを発見し目標をもつことができたこと、同じ目標をもつ仲間とグループを編成しグループ活動中心に運動作成を行う等の工夫をしたことが、この回答につながり、生徒は体力を高める運動の学び方について理解できたと考える。

また、授業をより楽しくするためには、運動例をもっと知ること、運動を考える時間をもっと多く取ること、仲間と協力することを生徒は望んでいる。授業を展開する上で、適切な運動例を示す等の支援をすること、生徒が自分で運動を考えて主体的に工夫できること、仲間と協力できることが今後も大切であると考え。

Q.「体力を高める運動」の授業は楽しくできましたか



(3) 「体力を高める運動」の授業後の生活の変化について

授業後の運動に関する意識調査では、体調を意識して生活するようになった生徒が60%、体力を高めることに関心を持った生徒が77%と回答している。

これは、課題解決を図る学習活動や、ねらい②の段階での様々な動きを工夫して実践する学習、また、これらの授業の中で、体育理論や保健の学習内容との関連を図った結果と考えることができる。さらに、健康や体力についての意識や関心を生徒が持ち始めたことから、「体力を高める運動」を生活の中で計画的に実践していくことにつながる基礎的な認識を、生徒はもつことができたと考え。

7 研究の成果と今後の課題

本研究では、体力を高める運動の具体化を目指し、生徒が「自ら楽しく行う体力づくり」に取り組むことができるように、様々な方策を行って生徒に運動の必要性を気付かせ、運動に親しむ態度を養わせるとともに、生徒が主体的に自らの運動課題を発見および解決することができるための支援の在り方について研究した結果、次のようなことを明らかにすることができた。

(1) 研究の成果

① 体力を高める運動に関心をもたせるための方策について

生徒が自己の体力に気付き運動に親しむように、ねらい①の段階から学習カードを活用し、人とのかわりのよさやゲーム的要素の強い運動例を提示し実践するとともに、体力を高める運動の心地よさについても体感できるように学習指導を工夫した結果、生徒は自己の体力についての現状をとらえ、自己の運動課題の目標を立て意欲的に体力を高める運動に取り組むようになった。

- ② 生徒が自己の課題をもって、体力を高める運動に主体的に取り組むための方策について

運動と健康の関係を理解させ、運動への課題意識を高めるために、体育理論と保健の学習内容を計画的に取り入れるとともに、自己の課題に応じてトレーニングのバリエーションを考えられるように体力を高める運動の具体例を提示した。さらに、ねらい②の段階では、課題別のグループにおいて課題解決を重視した学習活動等を工夫した結果、生徒は運動の必要性に気付くとともに、自己の運動課題に適した運動作成を主体的に考え、工夫することができた。

- ③ 生徒が体力を高める運動の学び方を考えるための方策について

学習カードにより授業を毎時間振り返るとともに、運動作成カードを使用し自己の運動課題を解決するためのプログラムを体育理論の学習やトレーニングの原則の掲示物を活用し考えることにより、生徒は体力を高める運動を科学的に理解するとともに、目標を設定し、運動を作成・計画し、内容を記録・評価する等、体力を高める運動の学び方を理解することができた。

- ④ 体力を高める運動の具体化について

体力を高める運動を道具を使わず、比較的容易に取り組める運動内容に工夫したこと等により、気分転換のために運動をしてみたいと思う生徒の割合は多くなっている。

また、「自ら楽しく行う体力づくり」の具体化に当たって必要と考えた4視点（・人とかかわりのよさやゲーム的要素に触れることができる。・自分の体力をとらえ目標を立てることができる。・自分で運動を考え、工夫することができる。・体力を高める運動を科学的に理解することができる。）を中心に学習指導計画を立案、実践した結果、上記の①②③の成果が得られており、今回の研究が「体力を高める運動」を具体化するための学習指導の方策として有効であったと考えている。

(2) 今後の課題

- ① 運動例の提示について

今後とも、生徒が「自ら楽しく行う体力づくり」ができるための、多様な体力を高める運動例を提示していく必要があること。

- ② 他の運動領域との関連と単元構成について

「継続型」や「分散型」の方法での学習についても工夫・開発すること。

- ③ 「体づくり運動」について

「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」との関連を図り、「体づくり運動」としての授業展開を工夫すること。

平成13年度教育研究員研究報告書

〔東京都教育委員会印刷物登録〕
平成13年度 第41号

平成14年1月23日

編集・発行 東京都教職員研修センター
所在地 東京都目黒区目黒1-1-14
電話番号 03-5434-1976

印刷会社名 株式会社 ドゥ・アーバン