

| | |
|-----------|--|
| テーマ | 「体づくり、心づくり、東灘っ子」 ～体幹・実感・共感～ |
| 学校名 | 兵庫県神戸市立向洋中学校 |
| Key words | 授業、特別活動等・運動習慣 |
| 学校規模 | 全校生徒数：422名（男子：223名/女子：199名） |
| 実践内容 | <p>《実施目的》 生徒の実態に即した「心と体のサポート」 （平成18年度神戸市東灘区保健体育研究会の取り組みより）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動やスポーツに関心を持たせること ・運動やスポーツを楽しむための基礎的な体力をつけること ・仲間と良好にかかわりスポーツや運動ができること <p>《実施内容》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保健体育科の授業での取組として、平成18年度以降継続して実施している。 ・神戸市東灘区内の中学校7校（本山中、本山南中、向洋中、本庄中、魚崎中、住吉中、御影中）での共通した取組である。 <p>1. 体幹を意識したトレーニングの実施</p> <ol style="list-style-type: none"> ①コアトレーニング（背骨や骨盤を支えている腸腰筋や骨盤低筋群などの深筋群を鍛えるための体幹部トレーニング） ②ラダートレーニング（脳から筋肉への指令を伝える神経の働きを向上させるトレーニングで、意識を集中することやイメージを働かせることが重要） ③ブラジル体操・アクアビクス（意識的にバランスを崩す動きを取り入れ、平衡感覚や調整力を養うトレーニング） ④バランストレーニング（立っている姿勢、座っている姿勢の矯正を目的とし、バランス感覚を高めるトレーニング） <p>2. 同時集中トレーニング（意識を集中させることや、仲間と気持ちを合わせて一つのことに取り組めるようにすることを目的としたトレーニング）の実施</p> <p>3. ソーシャルスキルトレーニング（具体的な行動を適切な場面において適切な行動がとれるように支援）の実施</p> <p>《評価方法》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・年間3回の新体力テストの結果から生徒の体力向上について評価し、取組に返していく。 |
| 主な成果 | <ul style="list-style-type: none"> ◇全学年において計測種目の記録向上がみられた。特に第1学年の記録向上が顕著である。 ◇生徒の意欲的に取り組む態度がみられた。 ◇体のしくみやトレーニングの目的・効果を説明することで、ただ体を動かすだけではなく、頭で考え、意識してトレーニングに取り組む生徒が増加した。 ◇生徒の取り組み方に変化があったことにより、体の変化を体感する生徒が増加し、さらにトレーニングへの意識が高まった。 ◇ソーシャルスキルの意識調査から全体的に共感・援助的な関わりの項目について成長があった。 |
| 実施上の留意点 | <ul style="list-style-type: none"> ◇トレーニングは継続することが大切である。よって学校の取組においては、継続性を保てる内容が必須となる。 ◇学校以外、卒業後でも取り組む生徒を増加させるための働きかけが重要である。 ◇取組の内容等が、生徒の知識としての定着度を高める工夫と努力が必要である。 |

①コアトレーニング



②ラダートレーニング



③ブラジル体操（プールでの活動を含む）



④バランストレーニング



☆同時集中トレーニング



☆ソーシャルスキルトレーニング
必要な行動を適切な場面においてとれるよう支援する。

質問項目の例問

- ・友達が困っていたら助ける。
- ・友達が一人でさみしそうなときは声かけるなど。

取り組みの概要

| 4月 | 5～9月 | 10月～3月 |
|---|--|---|
| 計測① 長座体前屈、50m走、閉眼片足バランス立ソーシャルスキルトレーニング | 実践 コアトレーニング・ラダートレーニング・ブラジル体操・バランストレーニング | 実践 コアトレーニング、ラダートレーニング、ブラジル体操、バランストレーニング 計測②10月 長座体前屈、50m走、閉眼片足バランス立、ソーシャルスキルトレーニング 計測③2月 長座体前屈、50m走、閉眼片足バランス立、ソーシャルスキルトレーニング |

3種目の1学期と2学期の比較（東灘区7校中1校のデータ）

| | 長座体前屈 (cm) | | | 50m 走 (秒) | | | 閉眼片足バランス (秒) | | |
|------|------------|-------|-------|-----------|------|-------|--------------|-------|-------|
| | 5月 | 10月 | 記録の変化 | 5月 | 10月 | 記録の変化 | 5月 | 10月 | 記録の変化 |
| 1年男子 | 35.60 | 38.55 | +2.95 | 8'67 | 8'43 | +0.25 | 18'88 | 23'85 | +4.97 |
| 1年女子 | 40.09 | 40.76 | +0.68 | 9'13 | 9'01 | +0.12 | 21'49 | 24'75 | +3.26 |
| 2年男子 | 37.42 | 42.00 | +4.58 | 8'23 | 7'91 | +0.32 | 22'86 | 25'03 | +2.17 |
| 2年女子 | 37.86 | 42.37 | +4.51 | 9'00 | 9'05 | -0.05 | 19'81 | 23'70 | +3.90 |
| 3年男子 | 36.80 | 37.95 | +1.15 | 7'69 | 7'36 | +0.33 | 22'01 | 24'88 | 2.87 |
| 3年女子 | 43.21 | 46.75 | +3.54 | 9'05 | 9'00 | +0.05 | 22'01 | 21'16 | -0.41 |

運動部以外の生徒の記録が伸びている傾向があり、運動不足または運動を必要とする生徒に効果があったと考えられる

| | |
|-----------|---|
| テーマ | 授業における体力向上に関する実践とその活用 |
| 学校名 | 香川県丸亀市立綾歌中学校 |
| Key words | 授業、特別活動等・運動習慣 |
| 学校規模 | 全校生徒数：361名（男子：193名/女子：168名） |
| 実践内容 | <p>《実施目的》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・新体力テストを体育の授業に組み込み、自分の体力を分析するとともに、個々人のトレーニング方法を考え、実践させる。 ・自分のトレーニング計画を作成し、日常生活や部活動で活用し、運動の効果を確かめる。 <p>《実施内容》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・5月から6月にかけての保健体育の授業で9時間、及び各自の実践で2週間実施する。 ・体育の授業で新体力テストを行い、その結果を各自レーダーチャートにグラフ化し、自分の体力を全国値や昨年の値と比較分析することで今の自分の体力の現状を理解する。 ・トレーニングの基礎理論（トレーニングの原則・方法）を授業で学習し、体力向上をねらいとした各自のトレーニングメニュー（運動の種類、強度、時間、頻度）を作成し、2週間実践した後、再度新体力テストを行い、トレーニング効果を調べてレポートを作成する。 ・体育の授業における体力を高める運動や部活動の補強運動としてSAQトレーニングを導入し、特にラダートレーニングを積極的に行うことによって、敏捷性の向上を目指した。 ・中学1年生の保健学習「体の発育・発達」において、中学生期の特徴と重ね合わせて、この時期に高めるのに有効な体力についての学習をリンクさせて学ばせた。 <p>《評価方法》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・新体力テスト結果を全国平均値や昨年の値と比較することと、2週間のトレーニング効果を新体力テスト結果の変化から評価する。 ・各自のトレーニング実践後のレポートにより評価する。 |
| 主な成果 | <ul style="list-style-type: none"> ◇計画作りの段階で、トレーニングの内容について家族に相談したり、インターネットで調べたりするなど、運動に関する関心が深まるとともに、部活動で積極的にトレーニングを取り入れるようになった。 ◇多数の生徒が実践したのは、柔軟性・筋力（握力）が最も多く、短期間で効果が現れた。 ◇レポートの結果から、成果のあるなしに関わらず、今後の自己の体力づくりに対する見通しをもち、日常生活における体力づくりの重要性が理解できるようになった。 ◇レーダーチャートの作成により、自己の体力の分析方法や評価方法を習得した。 |
| 実施上の留意点 | <ul style="list-style-type: none"> ◇体力要素に応じた運動の種類を考えるのが困難な生徒も多く、計画作成の段階でのサポートが重要である。 ◇授業の中で体力を高める運動を意識的に取り入れる工夫が大切である。 ◇部活動との連携を図りながら体力づくりを推進していくことによって、より一層の効果が期待できる。 |

【体育のトレーニング授業風景】（その1）
部活動でトレーニングの内容を取り入れている。授業でのトレーニングメニューが部活動にも生かされている。



【体育のトレーニング授業風景】（その2）
体育の授業でラダートレーニングをしている。各自課題を持って行っている。



【体育のトレーニング授業風景】（その3）
体育の授業で柔軟性トレーニングをチームで行っている。声掛けなど積極的で活気がある。



【部活動でのトレーニングの様子】
体育の授業でバランスボールを使って、平衡性や関節の柔軟度をトレーニングしている。



【自主的なトレーニング風景】
休み時間や放課後に校舎の空きスペースを利用して、敏捷性のトレーニングメニューを生徒同士で自主的に取り組んでいる。お互いに励ましたり、記録を見せ合ったりして、目標に向かって協同的に行う姿勢がよく見られる。

| | |
|-----------|--|
| テーマ | 運動への関心・意欲を高め、体力向上を図る生徒の育成 |
| 学校名 | 熊本県熊本市立武蔵中学校 |
| Key words | 学校での取組・運動習慣 |
| 学校規模 | 全校生徒数：370名（男子：176名/女子：194名） |
| 実践内容 | <p>《実施目的》</p> <ul style="list-style-type: none"> 生徒の運動に対する関心・意欲を高め、自ら実践する生徒を育て、体力の向上を図る。 <p>《実施内容》</p> <ul style="list-style-type: none"> 1年間を通して実施する。 1. 教科体育の取組 <ul style="list-style-type: none"> ①関心・意欲を高めるための工夫 <ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーションによって、課題及び目標を明確化する。 ・学習カードを工夫し、十分な運動量を確保した授業実践を行う。 2. 新体力テストの分析と活用 <ul style="list-style-type: none"> ①全体及び個人に応じた課題を設定する。 ②保護者への啓発を行う。 3. 「幼小中連携の日」（熊本市）の取組 <ul style="list-style-type: none"> ①校種間で出前授業や研究協議を実施し、連携した取組を行っている。 <p>《評価方法》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習カードを用いた自己評価及び相互評価を行う。 ・新体力テストの結果をもとに、学校全体及び個別の経年変化による分析を行う。 ・早朝や昼休みに、校庭や体育館で活動する生徒の様子を評価する。 |
| 主な成果 | <ul style="list-style-type: none"> ◇オリエンテーションの充実により、系統的な学び方や学習内容が明確になり、全体及び個人の課題を具体的に把握することができた。 ◇学習カードや学習資料を効果的に活用し、自己・相互評価させることで、生徒の関心・意欲が高まった。その成果として、教科体育で学んだ運動を昼休み等に行う生徒が増加した。 ◇朝練習に、選手以外の多数の生徒が参加するようになった。 ◇新体力テストの結果として、3学年男女合計48種目中34種目において全国平均を上回った。 |
| 実施上の留意点 | <ul style="list-style-type: none"> ◇オリエンテーションでは、「どうしてこの種目なのか、誰のために、どんなねらいで」などを十分に理解させる必要がある。 ◇学習カードは、自己・相互評価をしやすいし、学び合いを生むために、観点をより具体的に示すことが大切である。 ◇新体力テストの分析においては、個人課題を明確にし、日常の実践の取組を重視することが重要である。 ◇幼小中連携においては、進路指導とも絡めながら体力の重要性について触れ、進学への心構えとしても位置づけることが必要である。 |

【バレーボールの指導計画及び評価計画】

| (1) 指導計画 | | | | | |
|--|-----------------------------|--|---|---|--|
| 学習内容・活動 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 第1次打のチーフ ・ねらい ・学習カード ・学習の進捗 ・チーム分け ・評価 等 | ねらい1 今持っている力でバレーボールを楽しむ。 | ねらい2 ゲーム ・ルール、審、ボール等の工夫 ・課題発見 | | | 第2次打のチーフ ・練習の仕方、組み ・ゲーム記録 ・三拍攻撃 ・課題設定 ・練習計画 |

| (2) 評価計画 | | | | | | |
|---|----|----|---|----|---|-------|
| 観点 | 時間 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ①自ら進んで練習やゲームの仕方を工夫して勝敗を競い合うバレーボールの楽しさや喜びを味わおうとする。 | | 観察 | | | | |
| ②自ら進んでチームでの役割を果たしながら、練習やゲームをしようとする。 | | | | 観察 | | |
| ③ゲームの進捗からチームでの役割を達成するための自分の課題を見つけている。 | | | | | | 学習カード |
| ④チームや自分の技術の課題解決を目指して、練習やゲームの仕方を高まりに応じて改善している。 | | | | | | |
| ⑤チャンスボールを確実に三拍攻撃につなげゲームをすること | | | | 観察 | | |

オリエンテーションは単元のはじめとねらい2のはじめにおいて実施
 ・種目の特性、ねらい
 ・学習の仕方、グループ編成
 ・身に付ける能力、学習カード

学習計画と評価計画をリンクさせ、1単位時間レベルで評価する内容を明確にした。

【体育のトレーニング授業風景】

技能のポイント ○・×で評価
 自分で分析（自己評価）・友だちからの分析（相互評価）

| 技能 | 観点 | 自己評価 | 相互評価 |
|------------|---------------------------------------|------|------|
| ①オーバーハンドパス | 低い姿勢で構え、手は顔の上でおにぎりの形が作れる | | |
| | 腕だけではなく、膝をつかい体全身ではじいている | | |
| | 攻撃につながるパス（パス）を上げることができる | | |
| ②アンダーハンドパス | 低い姿勢で構え、肘を伸ばし、腕を大きく振りすぎない | | |
| | 腕だけではなく、膝をつかい体全身ではじいている | | |
| | 攻撃につながるパスを上げることができる | | |
| ③サーブ | 手のひらの少し上でボールを捉えている | | |
| | ねらったところにサーブができる | | |
| ④スパイク | 肩の力を抜いてタイミング良くジャンプし、顔の前でボールを捉えることができる | | |
| | （以下省略） | | |

技能の観点をより具体的に示した。技能レベルを段階的に示すことで、生徒の振り返りに生かし、基礎的・基本的技能の定着を図る。

※教科体育→運動の習慣化
 学習カードには教師がコメントし、努力すれば達成可能な課題を提示することで、昼休みや放課後など遊びの中で挑戦するようになった。
 学んでいる教科体育の領域や特に、伸ばしたい体力の要素を考慮した運動の場の設定が大切である。

【陸上競技の朝練習：ミニハードルを使って】



中体連主催の陸上競技大会や駅伝競走大会については、全教職員の共通理解のもと、全校生徒の体力・気力の育成の観点から全校体制での取組とした。
 夏休みの練習や大会前などの練習においても、選手以外の生徒の参加も歓迎しながら、競技力の向上とともに、総合的な体力向上に結びつくように指導した。

(はじめに)

学校における体力向上の取組の起点は、体力を高めることを直接ねらいとする「体づくり運動」領域にあり、平成20年1月の中央教育審議会の答申は、「体づくり運動」の改善の具体例を次のように示している。

心身共に成長の著しい時期であることを踏まえ、体を動かす楽しさや心地よさを味わわせるとともに、健康や体力の状況に応じて体力を高める必要性を認識させ、学校の教育活動全体や実生活で生かすことができるように指導内容を改善し、取り扱う時間数の目安を示すこととする。また、「体づくり運動」以外の領域においても、学習した結果としてより一層の体力の向上を図ることができるように指導の在り方を改善する。

従って、体力向上の取組では、以下の①～⑤を考慮して指導することが大切である。

①発達特性を考慮

運動に関わる身体機能の発達特性(図1)を考慮し、個に応じた目標を決めていく。中学校期は全身持久力を高めるのに最も良い時期である。運動強度・運動の持続時間・運動の回数を考慮して運動実践にあたらせる。

| 学 校 | 体 力 | 至適時(トレーニング効果の大きい時期) |
|------|-----------|---------------------|
| 小学校 | 巧みさ・柔らかさ | 脳・神経系(7～8歳) |
| 中学校 | 持久性・ねばり強さ | 呼吸・循環器系(12～13歳) |
| 高等学校 | 力強さ・スピード | 筋・骨格系(15～16歳) |

図1 運動にかかわる身体機能の発達特性

②指導内容の吟味

生徒が意欲的に取り組みたくなるような運動や、運動することそのものの爽快感が体感できる内容を用意する。運動を苦手とする生徒や運動する機会が少ない生徒には、【易しい運動から行う、多彩な動きを引き出す用具や器具を活用する、仲間と関わりながら行う】など、体ほぐしの運動を視野に入れた手だてなどの工夫をする。

③体力の必要性の理解

新体力テストの結果等から自己の体力の現状を客観的に把握させ、体力と運動技能を相互に関連させて高めるように指導するとともに、体力向上は健康で活力ある生活の基盤となることを理解させる。

④体づくり運動と他の領域との関連

保健体育の各運動領域においては、運動種目の特性に触れるなどの内発的欲求から生徒の主体的、意欲的な運動が生まれ、運動量が確保されるように指導する。また、体力を高める運動を、主運動に対する補強運動として積極的に取り入れる。教員の説明や活動場所の移動、用具の準備・片付け等マネジメントを合理的に行い、生徒が運動する時間を保障する。

⑤学校教育活動全体・実社会との関連

部活動・記録会・運動会などの体育的行事や家庭生活・地域活動におけるスポーツ活動を通して、継続的に体力の向上を目指す。体育の授業との関連は右図(図2)の通りである。



〔H19年度子どもの体力向上指導者養成研修解説〕資料を改編

図2 体力向上を図る場面

(考察)

①神戸市立向洋中学校：「体づくり、心づくり、東灘っ子」～体幹・実感・共感～

副題からキーワードの読み取れるこの取組は、体育の授業内で年間を通して各種のトレーニングを行った成果を報告している。これらのトレーニングは、【動きの目的を理解すること、その目的に応じた適切な動きで、行うこと、身体への意識性を高めること】などが重要であり、こうしたことを授業の中で確実に指導する必要がある。

この実践は東灘区保健体育研究会としての取組であることが特筆に値し、成果や課題を組織的に検討することによる今後の深まりが期待できる事例である。



写真1 ラダートレーニング

②丸亀市立綾歌中学校：授業における体力向上に関する実践とその利用



写真2 放課後の自主的な取り組み

新体力テストを体育の授業に組み入れたこの実践は、1)自己の体力の分析・把握→ 2)目標の設定→ 3)トレーニングの基礎理論の理解→ 4)トレーニングプログラムの作成→ 5)トレーニングプログラムの実施→ 6)効果の把握というように、「体力を高める運動」を単独単元として指導する際の履修モデルとして、参考になる事例である。同校では2週間を実践期間に設定しているが、夏休みを利用した実施なども検討すると、さらなる運動効果や運動の習慣化が期待できよう。

③熊本市立武蔵中学校：運動への関心を高め、体力向上を図る生徒の育成

体育分野の全ての運動領域で、生徒の運動に対する関心を高めて、体力の向上を目指した取組である。体育の授業の中で「どのような力を身に付けさせたいのか」「指導すべき内容は何か」を評価規準として整理することによって、課題の設定や課題解決への道筋が明らかになる。評価規準を生徒にわかりやすい「学習カード」として提示することで、生徒は運動に意欲的に取り組むようになり、技能が高まり、体育の授業を楽しく感じるのであろう。同校の調査では91%の生徒が「体育はとても楽しい」と回答している。

(まとめ)

体力向上は全ての子どもにとって重要な課題であり、学校体育の果たすべき役割は大きい。しかし、体力トレーニングとなると、大人とは異なり健康や体力の必要性を実感しにくい子どもには、「やらされる」という意識から“辛い”“苦しい”などのイメージを抱く生徒も少なくない。そこで、体育の授業において客観的な資料を用意するなどして体力の必要性や自分の体力の現状を理解させ、生徒が意欲を持って基礎的な身体能力や知識を獲得できる授業づくりを行うことが望まれる。また、継続的な実践を欠いて体力の向上は期待できないため、体育授業内での年間を通じた取組（横軸の広がり）や、図2に示した取組（縦軸の広がり）を視野に入れた指導が求められる。こうした実践の方途については全国各地の学校で研究が進み、優れた実践事例も多数報告されているので、大いに参考にしたい。

中学校期は、体育の授業や部活動で生徒が本格的にスポーツを開始する時期であり、とくに運動部への参加状況が体力の良否に大きく影響していることは、本調査報告においても明らかである。運動部活動の運営に苦慮している学校もあるが、体力向上の基盤となる生涯スポーツの実現を見据えた積極的な実践が望まれる。



写真3 運動部活動