

# 体力づくりの授業実践と評価に関する研究

## —個に応じた体力を高めるために—

県立山辺高等学校 教諭 北 口 貴 之  
Kitaguchi Takayuki

### 要 旨

心身の発達がもっとも充実する時期に、力強さとスピードのある動きを高めることの重要性を理解させ、個に応じて体力を全面的に高めていくための指導の在り方について研究した。運動例を増やしていくことで、生徒たちは、個々に応じた方法で必要な体力の高め方を徐々に理解し、楽しみながら意欲的に取り組むようになった。

キーワード： 高等学校、体づくり運動、体力を高める運動、心身の発達、個に応じた体力

### 1 はじめに

近年、都市化、生活の便利化により運動の機会が減少し、生徒の体力は低下傾向にある。

この状況を踏まえ、生涯にわたり明るく豊かな生活をするためには、生徒たちに体力の意義・必要性を科学的に理解させ、自己の体力や生活に応じた効果的な運動の工夫、そのための計画の立て方等の資質や能力を育成しなければならない。

そこで、特に高校時代は、発達段階から力強さとスピードのある動きを高める時期に当たるため、本研究に取り組んだ。

### 2 研究目的

生徒が、「運動が好きになる」「運動が得意になる」ことを目指し、活力ある生活を支えることができる基礎的な体力や運動能力を培うことに配慮するとともに、生涯にわたって運動に親しむ態度を身に付けることができる体育科の学習指導の在り方について考察する。

### 3 研究方法

- (1) 先行事例の分析、文献研究
- (2) 授業実践と検証

### 4 研究内容

- (1) 生徒の体力の確認

体力を高める運動を数多く行い、正しく行う方法やその効果を理解させることで、自己の体力状況を認識させ、自己の課題を明確にさせた。

#### ア トレーニングの方法と実践

トレーニング機器を利用した総合的なトレーニングのほか、ラダー、ミニコーン、チューブなどを利用した部分的なトレーニングを行った。

#### イ 総合的な体力の測定

体力テストやタイムトライアル等を利用し測定した。

#### ウ 自己体力の判定（体力テストの結果等を利用）

体力テストのレーダーチャートを利用して、生徒個々の体力の現状について理解させ、それぞれに必要なトレーニング内容について考えさせた。

#### (2) 生徒個々に必要な体力づくり

自己の体力や生活に応じて、どのような運動を行えば楽しく効果的に体力を高めていくことができるのかを考えさせた。

学習カード（資料1・2）を利用し、目標・課題を設定させ運動内容・工夫例などを参考に個に応じた50分のトレーニング内容を検討し実践する。その後、自己評価をさせ、次時への目標等を考えさせた。また、本研究ではペアでトレーニングを実施しており、相手からのアドバイスについても記入させ参考にさせた。

### 5 研究結果と考察

体づくり運動を選択している生徒は、基本的に部活動入部者ということで、運動することが苦手な生徒が少なく、積極的にトレーニングに参加することができた。

トレーニングについては普段あまり行っていないものを中心に行ったため、興味を示し自ら進んで行う生徒が多かったように思われる。自己の体力を判定した際にも、自分の苦手な分野を判断し、どのようなトレーニングを行っていけばよいか、真剣に考える姿も見られた。

生徒個々に必要な体力づくりでは、自分の苦手分野や、前回のトレーニング結果を参考にして、徐々にではあるが、スムーズに運動プログラムを作成できるようになった。しかし、その内容は科学的な知見を踏まえ組み立てるというレベルにまでは達しておらず、種目数や反復回数などが、与えられた時間内での実施には不適切であったり、負荷が個々のレベルには適切でなかったりする場合もあった。そのため、トレーニング実施中に臨機応変に変更したり、運動プログラムを再検討したりしなければならないこともしばしばあった。

トレーニングの実施状況は、特に筋力を高めるトレーニングについて、ほとんどの生徒が興味を示し、自分の課題として、またペアで筋力アップを競いながら、部活動においても継続して行っている者も出てきた。また、一般体育の授業ではあまり積極的に行えない状況があり、心配していた持久力を高めるトレーニングについても、タイムを測定することによりペア等と競争意識をもちながら地道に行う姿が見られた。

評価については、指導者として適切な評価規準を設定して行ってきたが、知識・理解の観点で満足のいくレベルには達することができなかった。しかし、生徒の自己評価については、学習カードで次時につながる指導ができたように思われる。

今回のように与えられた時間や状況の中では積極的にトレーニングをするようになってきた。しかし、今後社会等に出ていった後、自ら運動することに対して時間をつくり、自らの実生活の中で必要な運動プログラムを考え実施していくことができるか、また、日ごろから運動に親しんでいない生徒が、生涯にわたって運動に親しむ態度を身に付けることができるかなどが今後の課題であり、研究を継続していきたい。

## 保健体育科学習指導案

1 対 象 第1年次 体づくり運動選択者

2 単元名 「体づくり運動（体力を高める運動）」 ～運動プログラムづくり～

3 単元の目標

- (1) 体力の必要性や効果的な運動方法を科学的に理解し、自己に適した課題をもち、進んで体力を高める。
- (2) 力強さとスピードのある動きを高める運動と、自己が高めたい体力要素の運動を組み合わせ、運動の仕方等を工夫し、運動プログラムを作成する。
- (3) 友だちと協力して、安全に留意し運動をする。

4 単元計画

1	2	3	4	5	6	7 (本時)	8	9	10	11	12
オリエンテーション ・体力の必要性を理解する。 ・運動プログラム作成の留意事項を確認する。		ねらい1 ・今持っている力で、いろいろな体力を高める運動を行う。 ・力強さとスピードを高める運動に焦点を当てる。 ・例示された運動の方法を理解し、正しい方法で行う。 ・新体力テストの結果を分析する。 ・自己の課題を明確にする。				ねらい2 ・高まった力で、運動を組み合わせ運動プログラムを作成し、運動を行う。また、実施した運動を工夫し新しい動きを作り出す。 ・力強さとスピードを高める運動を必ず取り入れる。 ・運動の仕方や回数及び負荷は、自己に応じて設定する。				まとめ ・学習した内容を発表し、評価し合う。 ・日常生活への取り入れ方を考えさせる。	

5 評価規準

関心・意欲・態度	知識・理解	運動の技能	思考・判断
・自らが進んで、楽しみながら体力を高めようとしている。 ・安全に留意し、互いに協力して運動をしようとしている。 ・互いに観察し合い、助言しようとしている。	・自己の課題や目標を設定できる。 ・体力を高める運動について系統的に活動内容を設定できる。	・体力を高める運動を身に付け、合理的に体力を高めることができる。 ・生活の中で体力を高める運動を実践できる。	・体力を高める運動の意義を理解している。 ・周囲の安全への配慮を理解している。

6 本時の目標

- グループで作成した運動プログラムを行い、分析し、運動を工夫することができる。
- 友だちと協力して、安全に留意し、進んで運動をすることができる。

7 準備物

ラダー・ミニハードル・フープ・短縄・各トレーニング機器・学習カード

8 学習過程 (本時7/12)

	学 習 活 動	教 師 の 支 援 ・ 評 価
導 入	<p>1 準備運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレッチングを行う。</li> </ul> <p>2 本時の目標を確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ペアで高めたい体力要素の運動を運動例から選び、運動プログラムを作成するとともに、実施・分析を行い、運動の仕方に工夫を加える。</li> </ul>	<p>○正しく行うよう助言する。</p> <p>○高めたい体力が同じ者同士でペアを編成させるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動プログラムに力強さとスピードのある動きを高める運動が入っている。 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">思・判</span></li> <li>・ペアの課題を解決させるための、適切な運動内容になっている。 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">知・理</span></li> <li>・運動プログラムが50分で構成されている。 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">思・判</span></li> <li>・体の同じ部位を続けて使う配列になっていない。 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">思・判</span></li> <li>・運動の行い方や回数及び負荷等は、自己に応じた設定になっている。 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">知・理</span></li> </ul>
展 開	<p>3 ペアで作成した運動プログラムを行う。 [予想される運動プログラムの例] 特に、スピードを高めることに重点を置き、総合的に体力を高める。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ラダー膝上げ走</li> <li>・ボックストレニング</li> <li>・タイヤダッシュ</li> <li>・フープを使ったトレーニング</li> <li>・短縄とびサーキット</li> </ul> <p>4 ペア実施した運動について分析、次時の運動内容と運動の仕方の工夫について話し合い、次時の運動プログラムを作成する。 〈分析・話し合いの観点〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・効果が高まるような運動の仕方であった。</li> <li>・グループ競争やゲーム的要素を加えるなど、楽しくより効果的に行えるような運動である。</li> <li>・自己に応じた行い方や回数及び負荷の設定である。</li> </ul>	<p>○効率的に運動ができるよう、ペアの場所を設定させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・安全に配慮した場所の設定になっている。 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">関・意</span></li> </ul> <p>○ペアで運動の仕方を正しく行なっているか、安全に行なっているかについて、助言し合えるように支援する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動を合理的に実践している。 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">技 能</span></li> <li>・安全に配慮した活動を行っている。 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">関・意</span></li> <li>・運動のねらいに応じ、使う部位を意識して正確に運動している。 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">技 能</span></li> </ul> <p>○ペアで積極的に意見を出し合うように支援する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・トレーニングの原則や合理的なトレーニング方法の目安を基に、運動の仕方の効果について話し合っている。 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">知・理</span> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">思・判</span></li> </ul>
ま と め	<p>5 本時のまとめを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学習カードに記入し、自己評価及び相互評価を行う。</li> </ul> <p>6 整理運動を行う。</p>	<p>○学習カードをもとに振り返らせ、次時の課題を明確にもてるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・課題解決の状況を相互に確認している。 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">思・判</span></li> </ul> <p>○疲労した筋肉を収縮させリラックスさせる。</p>

〈資料1〉

『体力を高める運動』		
学習カード	氏名	
本時の目標		
自己の課題		
運 動 内 容	負 荷 ・ 回 数 等	課 題
自己評価	学 習 計 画	5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
	実 施 状 況	5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
	学 習 意 欲	5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
	安全への配慮	5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
		合 計
次時へ向けて		
ペアからのアドバイス		
担当教諭から		

〈資料2〉

運動内容・工夫例

運動のねらい	名 称 例	内 容 ・ 工 夫 例
力強さとスピードを高める運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鉄棒渡り</li> <li>・ メディシンボール</li> <li>・ 立ち幅跳び</li> <li>・ タイヤダッシュ</li> <li>・ ラダートレーニング</li> <li>・ ミニコーントレーニング</li> <li>・ ボックストレーニング</li> <li>・ チューブトレーニング</li> <li>・ ウェイトトレーニング</li> <li>・ サーキットトレーニング</li> <li>・ タイムトライアル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鉄棒にぶら下がり、腕を使って移動する</li> <li>・ 投げ方を変える、持ち運ぶ</li> <li>・ 動作を大きくしていく</li> <li>・ タイヤの大きさをで負荷を変える</li> <li>・ 跳ぶリズムや間隔を変える</li> <li>・ 前後や左右に互い違いに置き、両足や片足で跳ぶ</li> <li>・ 階段を利用して、素早く動く</li> <li>・ ゴムチューブを利用して負荷をかける</li> <li>・ 器具を使ったトレーニングをする</li> <li>・ いくつかのトレーニングをインターバルを入れながら、3～5セット行う</li> <li>・ 20秒間に何回行えるか</li> </ul>
体の柔らかさや巧みな動きを高める運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ バーを使ったトレーニング</li> <li>・ ボールを使ったトレーニング</li> <li>・ フープを使ったトレーニング</li> <li>・ バランスボールを使ったトレーニング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 固定されたバーを使って、柔軟運動を行う</li> <li>・ 2人が背中合わせとなり、いろいろな方法でボールの受け渡しを行う</li> <li>・ フラフープを使って、転がし跳び越しや中抜けをする</li> <li>・ バランスボールの上に乗る、落ちないようにバランスをとる</li> </ul>
持続する力を高める運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ シャトルラントレーニング</li> <li>・ 縄跳びサーキット</li> <li>・ インターバルトレーニング</li> <li>・ ペース走</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 20mの間隔を往復する</li> <li>・ さまざまな跳び方で跳ぶ</li> <li>・ 急走と緩走を繰り返す</li> <li>・ 一定のペースを決め、そのペースを守って走る</li> </ul>