

## 意欲的に体力や技能を向上させる生徒の育成を目指して ～記録用紙を活用した授業実践～

保健体育 第1～3学年  
石川県立金沢辰巳丘高等学校・教諭

### 1 事例の概要

本校普通科は外国語・普通・芸術の3コースに分かれた、創立23年目の中規模校(男子198名、女子318名、合計516名)である。生徒は比較的落ち着いており、勉強や部活動に励む者も多いが、生徒間の体力や学力、学習意欲には大きな差が見られ、生徒が多様化してきている現状である。

「自主自律」という建学精神のもと、生徒に「できるようになった」という達成感や「やればできるぞ」という向上心を引き出し、学習意欲を喚起させるために、運動技能や体力の現状と変化を客観的に認識できる記録用紙を活用した授業実践を行っている。

### 2 各単元での実践内容と指導の実際

#### (1) 陸上競技 (4月中旬～6月中旬で1・2年生15時間、3年生12時間)

50m走、50mハードル走、持久走(男子1500m、女子1000m)、砲丸投げ、走り幅跳びの5種目と、リレーを実施している。自己の記録の変化を知るために、3年間継続して使える記録用紙を活用している。種目によっては、短時間しか練習できないものもあるが、生徒たちは、(特に男子)記録の向上に喜びを感じながら取り組んでいる。

#### B-1 陸上競技記録用紙

#### (2) 体づくり運動

##### ① ランニングロード・タイムトライアル

(年間を通して6時間。そのうち4時間は冬期間のタイムトライアルとして実施)

本校では、体力アップ1校1プランとして「持久走(ランニングロード・タイムトライアル)記録向上計画」に取り組んでおり、年間を通して各単元の授業の補強運動で、持久力の向上を意識した体づくり運動を実施している。1周130mの体育館のランニングロードを男子は20周(2600m)、女子は10周(1300m)を走る。過去の最高タイムは男子8分27秒、女子4分40秒といった好タイムが残されている。毎年、男子は10分、女子は6分を切った生徒を優秀者としランキング表に掲示するとともに、歴代ランキング表も作成している。冬のタイムトライアルまでに2回タイムを測定し、自己の目標タイムを設定した後、記録用紙のスプリットタイムを参考にペース配分を考えながら記録向上に取り組んでいる。昨年度は1校1プランの目標記録を男女とも更新し、同年6月に行った体力テストの持久走においても、男女とも前年度の平均タイムを縮めることができた。

#### B-2 ランニングロード記録用紙

##### ② 体力アップ・プランシートを活用したトレーニング

毎時間ではないが、ランニングもしくはサーキットトレーニングを実施し、記録を残すことによって自己の体力の変化を知るとともに、継続して意欲的に体力づくりに取り組む態度を養う。サーキットトレーニングの4種目については、自分の好きなフォームを決め、年間を通じて同じ方法で行うよう指導している。今年度、後期から始めたが、回数や記録の伸びを意識して、予想以上に意欲的な取組を見せている。

#### B-3 体力アップ・プランシート

(3) 器械運動（1・2年生のみ実施）

男子は11月下旬から1月、女子は2月から3月上旬で12時間

1年生はマット運動のみ、2年生はマット運動と跳び箱運動を実施している。習熟度別にグループ編成し、学年、性別、種目に応じて規定の技を設定し、規定の技と各自が能力に応じた技を選択、練習、発表するという授業形態をとっている。

発表用紙に技の難易度を示すことで、少しでも高い難度にチャレンジしたいという意欲を引き出させている。特に男子はとてもし欲的に練習に取り組んでおり、互いにアドバイスをしながら技の向上に励んでいる。

**B-4 器械運動発表用紙**

**B-5 学習指導案**

(4) 選択制授業（2年生20時間、3年生15時間のうち実技テスト、筆記テスト各1時間を含む）

実施期間	9月中旬～11月下旬
男子種目	サッカー、ソフトボール
女子種目	バレーボール、バドミントン、卓球

自分で得意な種目を選択してグループ編成をし、副教材を用いて練習計画を立てさせる。ランニングは全員で行い、準備運動と補強運動は各グループで行う。補強運動は各グループで競技の特性を考慮したサーキットトレーニングを実施させている。

必ず本時のねらいをグループで確認してから活動に取り組むよう指導している。また、副教材「マイスポーツ」を持参させ、練習方法やルール of 勉強もするよう呼びかけている。活動後はグループで振り返りを行い、選択授業ノートに記入している（放課後までに提出）。

2年生ではゲームをすぐにやりたがる傾向が強く、練習を避けがちであるが、必ず練習をしてからゲームをする、もしくは、練習だけをする日を計画の中に設けるよう指導しており、3年生になると練習の時間をうまく計画の中に取り入れるグループが出てきている。

**B-6 選択授業ノート**

**B-7 自己評価用紙**

3 成果と課題

(1) 成果

- ① 生徒による授業評価（他の教科も同様に行っているもの）において、約80%の生徒が、意欲的に授業に取り組んでいると回答していることから、今までの取組が効果的であったものと思われる。しかし、女子生徒の多くが、意欲的でないと回答しており、今後、女子生徒の授業方法について研究しなければならない。
- ② 体力アップ・プランシートを活用したり、生徒たちで決めたサーキットトレーニングをしたり、多種多様な補強運動をさせたりと、形態を変えながら、継続的にトレーニングを積み重ねた結果が、新体力テストでの向上につながっている。
- ③ グループ学習が定着してきたこともあり、教え合う場面や励まし合う場面、協力して準備や後片付けに取り組む場面など、望ましい人間関係も構築されてきており、それらがルールを遵守する、マナーを守る、安全に配慮するといった公正な態度の育成にもつながっている。

(2) 今後の課題

- ① より多くの運動量を求める生徒にとって、詳細な記録用紙を頻繁に利用することは、かえって活動意欲の低下につながることもなるので、記録用紙の内容の精選と活用のタイミングを研究していく必要がある。
- ② 体力と運動能力を効率よく向上させるためにも、体育理論の時間を明確に設定し、副教材を効果的に活用しながら、基礎的な知識や理論を定着させ、科学的な考え方を身につけさせることも今後必要である。

**C-1 授業評価**

