

中 学 校

大会主題 「主体的、対話的で深い学びの実現に向けた体育学習の充実」
研究主題 「誰でも取り組める体力向上を目指した体育の授業」
～誰一人取り残さない授業の充実～

I 研究の概要

1 主題設定の理由

(1) 学校教育目標と本校の取組

本校の学校目標は「次代を担う、豊かな心とたくましく生きる力を持った生徒の育成」である。生徒は、現代社会に対応し、社会や人生をよりよくしていくために学び、生きる力を身に付けなければならない。そこで、本校では知・徳・体の調和のとれた、豊かな人間性を「生きる力」ととらえ、その育成を目指している。実現するための具体的方策の一つとして、豊かな人間関係を築くために全ての教科、全ての活動で心の教育を図り、協働性や社会性を身に付けさせることを、広く意識して取り組んでいる。

本校の全体の研究主題は「基礎・基本の定着を図り、主体的に学習に取り組める生徒の育成～全ての生徒がわかる授業を目指して～」であり、学習課題を明確にし、全ての生徒がわかる授業の工夫を行うことで基礎・基本の定着を図り、課題に対して主体的に取り組むことができるのではないかと考え、さまざまな手立てを講じ授業を展開している。

中学保健体育の学習指導要領には「生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に向けた重要な学習の機会」と示されている。また、千葉県学校体育指導資料で記されている「生涯にわたって心身の健康の保持増進や豊かなスポーツライフを実現するための生涯スポーツの視点から、男女が一緒にスポーツを学ぶことで、生徒個人の能力や可能性を伸ばすだけでなく、他者とのよりよい関係を構築し生活する力が育成できる」との考えから、性別や個々の能力の差（技能・運動能力・経験）に関わらず、全員が主体的に取り組めることを目標とし、本校では今年度から、保健体育科の授業を男女共習とした。

(2) 生徒の実態と研究主題との関連

スポーツ庁が公表した全国の小中学生を対象とする 2021 年度の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果によると、19 年度の前回調査と比べて持久走や反復横跳びを含めた実技 8 種目の点数、回数やタイムなどの成績が軒並み低下し、生徒の 1 週間の総運動量も減少している。本校においても中学校入学までに習得しているはずの基本的技能や種目のルールが習得できていない。経験値の不足や技能の低下により、競技に参加することに苦手意識を持つ生徒も見られる。新体力テストの結果では、全国平均と大きな差は見られないが、持久力や投力には課題が見られる。生徒アンケートからも持久走などへの苦手意識がうかがえる。一方で、球技やダンスについては好意的に捉えている生徒が多い。

これらから、運動能力を高めるための手立てとして、楽しい雰囲気ですべての活動を一定の時間行うことにより、基礎体力の向上だけでなく、生涯スポーツにつながるものはないかと考え、大変身近でみんなで楽しく運動できるダンスに注目した。ダンスを通して球技の基本的な技能の習得や持久力の向上に向けての手立てを主体的に考え、さらに能力を高めるために一人ひとりが自己の課題を理解し、実践できるようになれば、基礎体力が向上し、それにより生涯にわたってさまざまなスポーツを楽しめるだろう。

男女共習となったことで、これまでの授業とは環境が変化する。これまでも生徒個々の技能や体力の差は見られた。それに性別の違いによる特性の差も加わった。生徒全員が主体的に授業に取り組めるようにするために、互いの動きを確認できるように工夫し、相手の力量に合わせて自分の動きを調節することが必要となってくる。活動を通して、協働することで互いに認め合い、助け合う関係が構築でき、誰でも取り組める体育の授業が展開できるのではないかと考えられる。

2 研究の目的

体力の向上を目指して、協働的な学びを実践し、個別最適な学びにより誰でも取り組める授業の展開方法を追求する。

3 研究の仮説

仮説 1 個別最適な学びの実践をすることによって、一人一人が自分を知り、自己の課題に取り組むことによって体力が向上するだろう。

仮説 2 協働的な学びをすることで、互いを認め合い、誰もが主体的に取り組めるだろう。

※個別最適な学びとは・・・一定の目標を全ての生徒が達成することを目指し、個々の生徒に応じて異なる方法等で学習を進めることであり、その中で生徒自身が自ら適切に学習課題を設定し、自らの特徴やどのように学習を進めることが効果的であるかを学んでいくことなども含まれる。

4 研究の方法

(1) 仮説を検証するための手立て

①仮説 1

ア 新体力テストの結果の分析

イ 一人一人に応じた課題の把握とめあての設定

ウ ウォーミングアップ(ジャンボリミッキー)と補強運動(滝野エクササイズ)の工夫

エ 基本的な技能の習得のためのドリルサーキットの工夫

②仮説 2

ア 生徒個々や性別による特性の違いに応じた授業の工夫

イ 意見や学びを共有する場面の設定

Ⅱ 研究の実際

1 仮説 1 について

(1) 新体力テストの結果の分析

新体力テスト実施後に生徒自身が結果を振り返り、それぞれの項目での得点を出す。その得点から自身の苦手とする項目を見つけ、新体力テストの分析結果なども参考にして自分が取り組むべき項目を決めた。

(2) 一人一人に応じた課題の把握とめあての設定

新体力テストの分析から、自分自身の課題となる基本的運動要因や基本的運動能力が何であるかを把握する。新体力テストから導き出した自身の課題が、すべての運動の領域の中にあてはまるとは限らない。その課題が授業で行われる運動の領域との関連を考え、それぞれの運動の領域でのめあてを導き出す。

授業においては、タブレットを活用し、めあてに対してどうしたら達成することができるかを調べ、個々で思考させた。実践後に振り返りを行い、成果と課題を考え授業で発表した。その発表に対しての様々な意見から、次にどうしたらよいかを考えさせることを繰り返した。

新体力テスト後の結果の分析

A 組 氏名

自分の課題とは、立ち幅とびと20mシャトルランなので、持久力としゃんぽうかを上げるトレーニングを取り入れたいと思いました。例えば、ラダーとかハードルジャンプやランニングや体幹トレーニングなどががんばりたいです。

B組 氏名

自分の課題は、上体おこしなどの筋持久力不足と
もっと筋持久力がよくなるように、うごかせな
いして筋持久力をよけたいです。
後、おしくもミドルランが10点とかながたので
来年はとりたしあと1点でB評価をめ
ので、もう1点あげてB評価とりま。

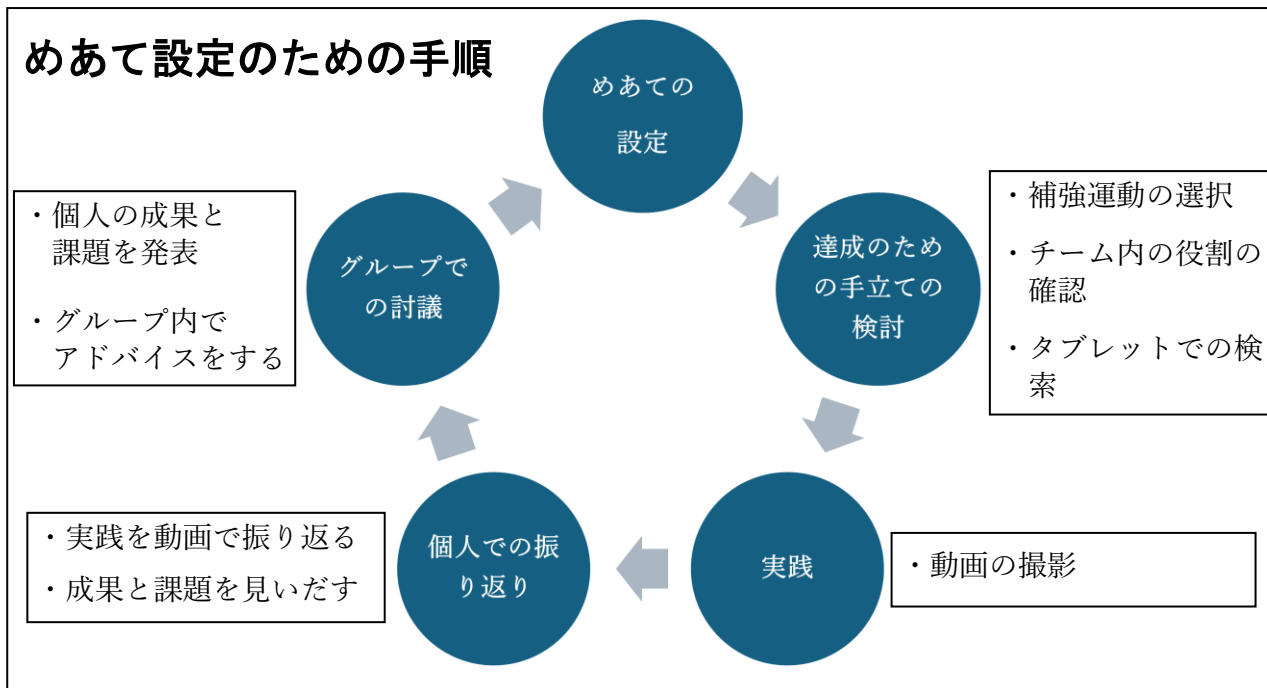
A組 氏名

今回の体カテストの結果を見て、柔軟性が不足しているのと、立ち幅とび・ハントボール投げが低いと感じました。次回の体カテストでは、苦手な項目も上がるように努力していきたいと思います。中長距離では、スピードと時間を徐々に増加させるランニングが必要と書いているので、そのアドバイスを意識して練習していきたいと思います。握力やシャトル投げが得意な項目をこれからも維持し、バランスのとれた運動を目指していきます！

D 組 氏名 _____

自分の課題は立ち幅とびです。もっとよい記録を出すためにこれから、ハードルジャンプや、しゅん発トレーニング、体幹トレーニングを取り入れて、しゅん発力を上げたいです。

めあて設定のための手順



授業で使った
プリント

バスケットボール 学習カード			
年	組	番	名前
<目標> ● フリーな味方でパスをつないで、得点しやすい場所に移動してシュートをしたりして、ゲームができるようになろう。 ● みんなが楽しめるルールや、チームの作戦を考えて、仲間伝えよう。 ● ルールを守り、仲間と助け合ってゲームをしよう。			
自分の目標 (単元を通して、がんばりたいこと・成長したいこと)			

[illegible]

(3) ウォーミングアップ(ジャンボリミッキー)と補強運動(滝野エクササイズ)の工夫

ジャンボリミッキーのダンスをウォーミングアップとして取り入れ、毎時間授業の開始時に行った。1年生では、全員で同じ基本の動きを行った。個別最適な学びのために、2・3年生では、基本の動きに加えて、自分自身の課題に合わせアレンジした動き(プログラム)を取り入れた。2年生では、これまでの授業で行ってきた滝野エクササイズの中から選択し、3年生では滝野エクササイズを基に各自で動きを組み合わせたり、新たな動きを取り入れたアレンジを加えたりした。2・3年生では、生徒自身の課題によって動きが変わり、それらの動きを互いに観察し、自分に適した動きへと変化させた。

《滝野エクササイズ》

滝野エクササイズとは持久力と敏捷性の向上を目的とした補強運動である。ダンスの中の動きとして取り入れる他に時間があるときにはダンスの後に準備体操として3年生では10種目の中から数種目を選び1・2年生は基本の6種類を行った。1種目20秒で各種目の間を10秒で行った。

＜バスケットボールの例＞

☆①反復横跳び (☆は基本の6種目)

☆②サイドステップ

☆③紅白玉投げ

④ホルニージャンプ

☆⑤バーピー

⑥バックキック

☆⑦バウンディング

⑧グーパー (突き指防止)

☆⑨サニブラスペシャル (腕振り)

⑩片足ジャンプ

＜サッカー(1年生)の例＞

①もも上げ

②ジャンプ

③ラウンジ

滝野エクササイズ実践の様子
(1年生)

①



②



③



④



①もも上げ

②ジャンプ

③ジャンプ

④ラウンジ

(4) 基本的な技能の習得のためのドリルサーキットの工夫

球技の領域において、基本的な技能習得のために必要とされる動きを、ドリル形式にして、練習に取り入れた。授業の最初に1つの動きを1分30秒ずつ行った。全ての動きを毎回行うことで、どの技能も習得できるようにした。単元によって動きは異なるが、主運動につながる補助運動となるように組み立てた。生徒アンケートでどのような技能を習得したいかを集計し、その結果を加味してドリルの内容を決定した。

《バスケットボールの例》

- ① ドリブルシュート
- ② シューティング
- ③ パス&ランのシュート
- ④ サークルドリル
- ⑤ ピポット
- ⑥ 3対2

ドリルサーキット実践の様子(3年生)



2 仮説2について

(1) 生徒個々や性別による特性の違いに応じた授業の工夫

本校では令和6年度から、全学年、全学級で男女共習の授業を実施した。共習になったばかりの4月には共習であることを好意的に思っていない生徒が多かった。性別やこれまで種目に触れる機会に差があるため、生徒個々がもつ良さを生かして互いに教え合い、声を掛け合う場面を増やした。滝野エクササイズなど基本の動きでは、性別による取り組み方の違いをそれぞれの良さと捉え、互いに見て学べるように工夫した。技能の差をカバーできるようにドリルサーキットなどの基本動作の習得や、チームの中で役割分担や助け合える関係づくりを行うことで、チーム全員がゲームを楽しむことができるようにした。チームは「一人一人がチームの中で輝けるチーム」をテーマに、競技経験者を中心にした男女混合のグループをつくった。ポジションの決定やチームの課題に応じた練習方法の選択、ゲームの作戦や役割などを話し合い、誰でも取り組み、誰一人取り残さない授業となるよう工夫した。生涯スポーツへのつながりを考え、誰もが楽しめるゲームとはどのようなものかを話し合い、実践した。

特別な支援が必要な生徒に対しては、ルールを工夫し誰もが種目を楽しめるようにした。また、基本動作の習得やポジショニングの理解においては、視覚からの情報も得られるように、模範演技や資料掲示、タブレットの活用など内容の理解が深まるよう工夫した。

(2) 意見や学びを共有する場面の設定

授業の中で「セルフワーク」「チームワーク」「クラスワーク」の時間を設定し、個人やチームの課題に対して、チーム内やチームの垣根を越えて練習方法などどうしたらよいかを話し合う時間を確保した。「チームワーク」の中で、360°カメラを用いて、誰がどのような発言をしたかを記録し、タブレットで確認できるようにした。

タブレットを活用し練習の様子を動画に撮影し、その都度動きを確認、修正することができるように工夫した。共有することで練習を振り返り、チーム内でお互いにアドバイスをしたり、動きの確認を行ったりした。学習カードもタブレットを用いて記入、提出を行った。

< I C T機器を用いた例>

過程	学 習 内 容	I C T機器の使用場面
はじめ	準備運動・補強運動 本時のめあての確認	・タブレットで模範演技などの視聴する。 ・タブレットに学習カードの本時のめあてを記入する。
なか	個人・チームでの練習 簡易ゲーム	・タブレットで練習の様子を動画撮影する。 ・動画を確認し、個人やチームの動きを工夫する。
まとめ	学習の振り返り	・タブレットで動画を確認し、仲間へのアドバイスを行う。 ・360°カメラを用いて、チーム内での振り返りを行う。 ・タブレットで学習カードに本時の振り返りを記入する。

Ⅲ 研究のまとめ

1 成果と課題

(1) 仮説1について

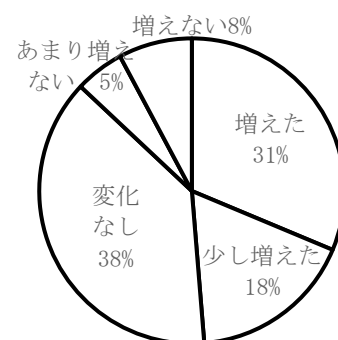
◎成果

新体力テストの結果を分析することによって、自分の課題が明確になり、目的意識をもって授業に取り組めるようになった。めあて設定の手順を繰り返すことによって、個人やチームで活動の振り返りをしっかりと行うことができ、次時の目標を持つことができた。自分の課題が明確になることによって、滝野エクササイズの動きの選択も主体的に行うことができるようになった。

	授業後の振り返り
実施前(ダンスの単元にて)	・足を高く上げることを意識して踊れた。 ・ステップを、間違えないように意識して動いた。 ・みんなで協力して振り付けを覚えることができた。
実施後(バスケットボールの単元にて)	・ボールを追うことを意識しすぎて、空いているスペースを見つけられなかったので、次は視野を広くして動きたい。 ・ディフェンスの役割がチーム内で理解できていなかった。次回は、役割を確認して声を掛け合って周りの人と協力したい。 ・チーム全体でいい声かけができ一人一人が考えて行動できた。次回はシュート率を上げてチームに貢献したい。

生徒アンケートでは約50%の生徒が昨年度に比べて授業や部活動以外で運動する機会が増えたと答えている。授業開始時にジャンボリミッキー（約5分間）を踊ることで導入当初に比べて、余裕を持って踊ることができるようになった。新体力テストの結果を見るとシャトルランの回数が増加し、持久力の向上が見られたと考えられる。ジャンボリミッキーの中に取り入れるアレンジ（約3分間）では、滝野エクササイズの中の6種目程度を自分の課題に合わせて選ぶことができた。このとき基本の動きの中の反復横跳びを選ぶ生徒が多く、新体力テストの反復横跳びにおいて増加が見られた。ドリルサーキットを行うことで、主運動においてのパスやドリブル、シュートの技能の向上が見られた。これらの結果から体力が向上したと考えられる。

昨年度に比べて部活動以外で運動する機会が増えましたか



新体力テストの結果	シャトルラン(回)		反復横跳び(回)	
	男子	女子	男子	女子
1年次（2022年度）	67.2	51.6	51.9	47.0
3年次（2024年度）	85.4	54.7	55.9	49.0

●課題

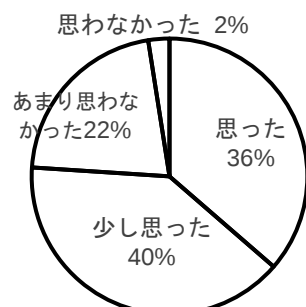
新体力テストの結果の分析から自分の課題を導き出し、それを単元の中で解決していくための手立てを考えることが困難な生徒に対して、どのように働きかけをしたらよいか課題が残る。ジャンボリミッキーを踊れるようになるまでに、3ヶ月程度の期間を要した。ダンスの練習の時間を確保するために、技能の習得の時間が短くなるなど授業の時間配分に課題が見られた。また、動画を見ながら練習するための機材の準備も必要であり、時間面、機材面での課題が見られた。滝野エクササイズでは、自分の課題に合った動きを取り入れることはできたが、続けていく中で回数を増やしたり、より運動量を上げたりするなどの指導ができず、効果的なウォーミングアップとなるような働きかけが課題である。

(2) 仮説2について

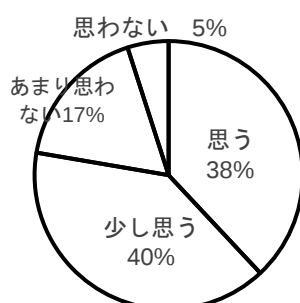
◎成果

男女共習について、4月と7月で生徒へアンケートを行った。

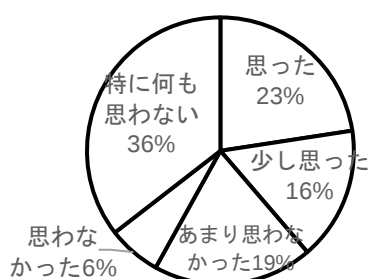
男女共習について良いと思いますか（1年生4月）



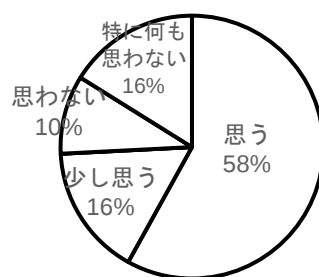
男女共習について良いと思いますか（1年生7月）



男女共習について良いと思いますか（3年生4月）



男女共習について良いと思いますか（3年生7月）



<肯定的な意見>

（3年生）

- ・男女で協力できる場面が多い
- ・クラス全体でまとまりがでる
- ・手本ができて技能が上達した
- ・声かけや態度などが学べた
- ・相手に配慮できるようになった

（1年生）

- ・バランスが良くなる。指摘しあえる。ふざける人が減る。
- ・小学校のときから当たり前だったし、男女合同のほうが話とか盛り上がるから

<否定的な意見>

- ・男女の運動量が違う
- ・思春期もあって少し恥ずかしいと思う
- ・男女別の方が思うように動けるから
- ・笑われたら怖いから

3年生では、4月のアンケートでは共習に肯定的な意見は4割程度であったが、7月には7割以上の生徒が楽しいと考え、それぞれの良い点を見いだすことができた。1年生では、小学校から授業形態の変化がないため、共習であることを特に意識していない生徒も多い。共習にすることによって、互いの良いところ（取り組みの丁寧さ、技能面の高さ、声のかけ方）をそれぞれが手本にでき、互いを認め合い、技能の向上や主体的にゲームに取り組む姿が見られた。

球技の単位ではどのチームも均等な技量となるように投力などを元にチーム編成を行った。チーム内の技能の差を考慮し、どの生徒も得点を得られるように工夫し、ゲームを行うことでどの生徒もボールを持つ機会を確保することができるようになった。これらのルールの工夫によって、チーム内で個人の存在感を高めることができ、互いを認め合い、助け合う行動が見られた。ICT機器を使用することについては9割の生徒が良いと思うと答え、自分やチームの動きを動画で視覚的に確認できることで、技能の向上やチーム内の動きの改善につながった。

●課題

男女共習で行うことで、男女の体力や技能の違いが感じられるようになってきており、ともに活動をする良さに気づけるような工夫をより一層取り入れていく必要がある。どの生徒も主体的に参加できるように工夫はできたが、技能の高い生徒が力を存分に発揮し、さらに高める指導ができなかった。タブレットの使用については、動きの確認や学習カードの集約などの利点はあるが、一斉に行うと動作が遅くなったり、ファイルにアクセスできなかったりすることがあり、通信環境の整備や使用するアプリの工夫など課題があると考えられる。また、撮影した動画を確認した際に、アウトナンバーを探すことが難しく、動画の分析の練習が必要であった。タブレットを有効に活用するために、環境を整えるとともに、活用するための技能の向上も必要であると感じた。