

資料編 各年度の公開授業概要

・体づくりと動きづくり（平成17年度）

- 1. 小学校（平川）

授業者：平川 謙 学習者：小学校2部4年40名（男子20名・女子20名）

1. 本校における「体づくり運動」の概要

小学校体育授業で、体づくり、動きづくりを考えると、その視点となるのがいくつかあると考えている。まず一つは、教材が小学校期の子どもの心と体にあっているかということである。「体づくり」という文言からはトレーニング的な活動が連想されるが、あるメニューに沿って近い将来の自分のためにトレーニングを繰り返すというのはこの時期の子どもにはそぐわない。柔軟性、巧緻性、持久力などを高めることをねらいとして活動を続けることは小学生には難しい。運動自体が子どもにとって楽しめるか、あるいは繰り返し楽しめるようにアレンジされているようであれば成果を上げることは難しいだろう。体力は活動の結果身につくものと捉えた方がよい。

体づくり、動きづくりの授業を行う上でもう一つの大切な視点は、少ない準備時間、マネジメントで取り組めることである。体づくり、動きづくりをねらうとなると、ある程度長い期間を見通して取り組んでいく必要がある。数時間通した単元構成とするよりも、単元あるいは何週間かに1回程度の頻度で取り上げる方が子どもの体には適度な刺激になる。

2. 単元について

「関所ジャンケン」は一定距離を往復して様々な運動感覚を養うことをねらう「おりかえしの運動」のアレンジである。「おりかえしの運動」は仲間と競走したり、リレー形式にして楽しむことができる運動教材である。それにジャンケンの偶然性を加えて、勝敗を楽しめるような方法もとれる。運動の内容は逆さ感覚や腕支持感覚、手足の協調をねらった動きを取り上げるようにする。今回はジャンケン方式を持ち込む。この方法は運動の経験量に多少の差がでるが、繰り返し楽しめるというメリットは大きい。

「二重回しリレー」は、とびなわという用具を操作しつつ、リズムカルな二重回しとびの連続で運動を長く続けることがテーマと関連してくる部分である。ただしこれも競争や、集団化という手法を用いて繰り返し楽しめる運動教材として加工している。チームの一員として責任を果たす、仲間に見られている、競争相手がいるというようなことが、運動を繰り返す動機付けとなっているのである。

3. 活動計画

(1) 関所ジャンケン 3年生までにどの学級でもおりかえしの運動は経験してきている。

4年生になってからはおりかえしの運動を含めて数回の計画

(2) 二重回しリレー 20分×8回で二重回し系のいろいろな技をリレーにして楽しむ

4. 公開授業概要

関所ジャンケンでは、勝敗で相手を入れ替えながら実施。途中後転の出来具合が良くなかったので全体で指導を行った。二重回しリレーは前二重回しと、最下位のチームが決めたとび方とルールでリレーを楽しんだ。子どもたちは主体的に生き生きと取り組んだ。やや時間をオーバーした点が反省点である。 (平川謙)

- 2 . 中学校 (長岡)

授業者：長岡樹・七澤朱音 学習者：中校 2 年 5 組男女 41 名(男子 20 名・女子 21 名)

1)本校における「体づくり運動単元」の概要

本単元では、「生きる力」の基本的な資質である健康や体力の向上を図り、生涯にわたる豊かなライフスタイルを築くための基礎を学ぶことを目指している。そのために、生徒自身の必要性や目的に応じトレーニングを主体的に計画し、実践させようとしている。また、個々の目標を設定し、それを達成するために授業だけでなく生活の中でもトレーニングを位置付けながら、日常生活を自己管理していく力の育成を目指している。そして、日常生活やスポーツ活動において実践的に生きて働く身体能力を身に付けさせようとしている。

トレーニングの意義や理論的なことを主に保健の授業の中で取り扱い、トレーニングの実際は体育の授業の中で行い、保健と体育の授業の融合を図り実践している。また、保健の時間はもちろんのこと、体育の授業の中でも、運動と日常生活とを密接に関連させて、ライフスタイルの改善を図るような授業展開としている。

2)活動目標

学校生活や家庭生活における行動の自己観察、自己管理能力を高め、将来にわたるヘルスプロモーション実践力の基礎を学ぶ。

トレーニング理論とその実践方法について学び、それらの知識をもとに体力トレーニングの実際を体験する。

健康、体力作りにおける自己の獲得目標を設定し、その知識をもとに体力トレーニングの実際を体験する。

個人や目標を共通としたグループでの活動を通し、互いの力を認め合い、補い合い、生かし合い、助け合う具体的な実践力を身に付ける。

3)活動計画 (20 時間計画)

活動目標を達成するために、保健と体育分野を融合させた単元構成としている。単元構成は大きく 5 つのステージに分けている。単元のはじめは、教授方法は教師が主導的に授業を展開し、後半に進むにつれて、生徒側が主導になるように少しずつ移行させている。生徒が自主的・自発的に実践できるようにするために、その過程を学習させている。

自己の体力や運動能力についての現状を把握し、今後の見通しを持つ。(3 時間)

トレーニングの理論と方法の学びながら、各種のトレーニングを実践する。(7 時間)

各自の目標設定と目標に応じたトレーニングプログラムを立案・計画する。(1 時間)

トレーニングプログラムの実践と生活の自己管理のための QC リストのチェックを行う。(7 時間)

自己の活動および単元全体の評価をする。(2 時間)

生徒の多くが、トレーニング・健康等に興味・関心があり、授業で学んでいることを日常生活においても実践している。さらには授業で得た知識を活用し、トレーニングを手段的・目的的な運動に特化するだけでなく、生徒自らアイデア・示唆を引き出し、トレーニングの開発を試みている。それを教師と共有し、意欲的に活動しているといえよう。

(長岡樹)

- 3 . 高校 (中塚)

授業者：中塚義実 学習者：高校1年5組男女41名(男子21名・女子20名)

1. 本校における「体づくり運動」の概要

高校の各単元は、文化としてのスポーツ学習の観点から、種目ごとに単元を構成している。従って「体づくり運動」は、個々のスポーツ学習の中で行っている。また、運動部加入者にとってはいかに競技力を高めるか、未加入者にとってはいかに手軽に健康を保持・増進するかということが関心事であり、知的好奇心旺盛な年代でもあることから、スポーツ科学の理論学習は欠かせない。保健・体育理論ともあわせて学習を進めている。

各単元、保健・体育理論とは別に、高校へ入学してすぐの4月はじめに4時間、「高校生としてふさわしい生活習慣・行動様式を身につける」ことをねらいとする授業を行っている。ここだけはスポーツ種目名でなく、「トレーニング」単元と呼んでいる。また、高校3年次においても4月最初の4時間、「測定・トレーニング」単元を設け、新体力テストを行っている(高校2年次は4~5月の授業の中で実施)。合同研究会では、1年次の「トレーニング」単元を公開した。

2. 1年次の「トレーニング」単元について

以前は10時間とっていたこの単元だが、1年次の単位数が3単位から2単位になったことから、今では4時間で行っている。しかし学習目標は変わらず、次の通りである。

- 1) 自分の体力の現状を把握する ... 「体力測定」
- 2) 自分の生活の現状を把握する ... QCシートを用いた自己観察
- 3) 体力を高めるためのトレーニングの理論・方法を知り、日常生活の中での習慣化を図る
これらを通して、高校生としてふさわしい生活習慣・行動様式を身につける

内容は次の通りである。新体力テストの測定項目でここに挙げられていないものについては、以後の授業の中で実施している。時間数が減ってきたことから、理論的な学習の時間がとりにくいのが残念である。

- 1回目：体づくり運動 ... 体ほぐしの運動・体力を高める運動
- 2回目：走運動 : 速く走るために ... ラダー・ミニハードルを用いたSAQトレーニング、スタートダッシュ、50m走測定
- 3回目：走運動 : 長く走るために ... 有酸素運動概論、マルチステージ20mシャトルランテスト
- 4回目：筋力を高める運動 ... ウェイトトレーニング / サーキットトレーニングの理論と実際

3. 公開授業概要

公開授業では、4月に行った「トレーニング単元」の内容を、運動しながら復習し、1年間の向上(または低下)の程度を把握し、今後のトレーニングの動機付けにつなげることを目的として行った。通常は男女別に授業を行うが、公開授業向けに、男女計40名の授業を公開した。

ブラジル体操と鬼ごっこ的なウォームアップから、4月にも測定した「ベンチプレス(男子30kg/女子20kg)挙上回数MAX」の測定、および単元を通して継続して実施していた「5分間走」を、短時間ではあるがすべて行うのはこうした意図からであった。

4月には30kgを挙げられなかった男子生徒が、高校から筋力トレーニングを始め、何十回も挙げられるようになってきている。体育以外の時間を有効に活用し、いかに高めるか。トレーニングへの動機づけが、体育の授業で求められる。 (中塚義実)