

## 体力の総合的な高まりを目指して運動を実践する生徒を育てる

### 「後期」体づくり運動の学習指導

— 自己の対象化に着目した学習指導過程の工夫を通して —

福岡県立ひびき高等学校 池末 良太

#### I 主題設定の理由

##### 1 「後期」における発達段階から

身体能力の発達には至適時があり、骨格や筋系の発達が著しい高校生期は、力強さを身に付け、短時間に集中的に力を発揮する能力を高めることに適しているとされている（宮下、1993）。また、意識発達の面においては、「こうすれば～になるのではないか」といった、仮説演繹的思考ができる形式的操作期にあたりとされている（ピアジェ、1950）。このことから、生徒が自己の状況や課題を把握することによって、体力の高まりを目指して自分にあった目標を設定するとともに、その達成のために必要となる内容の理解のもと、自ら運動の行い方や内容を工夫・計画し、実行していくことは、生徒が自己の状況や課題にあわせて運動を行っていく上で効果があると考えられる。

以上のことから、体づくり運動の学習において、生徒が短時間に集中的に力を発揮する能力を中心とした総合的な体力の高まりを目指し、自己の状況や課題にあわせて運動を工夫・計画し、実行していくことは、「動ける体」を育成する上で有意義であると考え、本主題を設定した。

##### 2 本校における現状から

定時制単位制の学校である県立ひびき高等学校は、生徒が自分の興味・関心や生活スタイルに合わせて授業を選択して時間割を作成することができ、主体的に学校生活を送ることができる。その一方で、就業や通院などの理由により授業を休みがちになる生徒や、運動に苦手意識をもっている生徒、運動の必要性を感じていない生徒、逆に運動がしたくても、諸事情により日常的に運動ができない生徒なども多数在籍しており、新体力テストの結果が全国平均を下回っている。そのような生徒に、体づくり運動の学習を通じて、運動を行うことや、体力を高めることの必要性を認識させるとともに、健康の保持増進や体力の総合的な高まりを目指して、自己の状況や課題にあわせて運動を工夫・計画し、実行させていく。このことによって、運動に対する意識を高めさせ、運動を実践する力を身に付けさせることで、生涯にわたって継続的に運動を行う習慣を身に付けさせていくことは、大変意義深いことであると考えられる。

以上のことから、体づくり運動の学習を通じて、体力の総合的な高まりを目指して運動を実践するために必要となる力を身に付けさせることで「動ける体」を育成するとともに、生涯にわたって運動を継続する習慣を身に付けさせることは、本校生徒にとっても意義があると考え、本主題を設定した。

## II 主題・副主題の意味

### 1 「体力の総合的な高まりを目指して運動を実践する生徒」とは

体力を構成している能力の、それぞれの要素の高まりを目指し、自己の状況や課題に合わせて運動の計画を立て、取り組むことができる生徒のことである。

#### (1) 「体力の総合的な高まり」とは

身体能力の発達における至適時から、後期は「短時間に集中的に力を発揮する能力」が高まりやすい時期であるといえる。また、中央教育審議会「健やかな体をはぐくむ教育の在り方に関する専門部会」が公表した「すべての子どもたちが身に付けているべきミニマムとは？」では、高等学校を卒業するまでにすべての子どもたちがミニマムとして身に付けておくべきものの一つである「身体能力」には、「体力」と「生涯にわたって運動やスポーツに親しむための技能」の二つがあるとし、そのうち「体力」には、「短時間に集中的に力を発揮する身体能力」「持続的に力を発揮する身体能力」「柔軟性を発揮する身体能力」「巧みに身体を動かす身体能力」の4つがあるとしている。このことから、小・中・高等学校12年間における最後の場面である後期に、体づくり運動の学習を通じて、体力を構成している4つの能力を総合的に高め、充実させることは、生涯にわたって日常生活において運動やスポーツに親しむ習慣を身に付ける上で重要であるにとらえた。

以上を踏まえ、本研究では体力の総合的な高まりのことを「短時間に集中的に力を発揮する能力」を中心として、「持続的に力を発揮する能力」「柔軟性を発揮する能力」「巧みに身体を動かす能力」を併せた4つの能力が高まることとする。

また授業を進めるにあたっては、新体力テストの項目である体力の要素との関連性から、体力を構成している4つの能力を支える体力の要素として、【資料1】のように関係づけて表すこととし、これらの体力の要素の高まりを目指し、生徒に活動させることとする。

【資料1：体力を構成している4つの能力と各能力を支える「体力の要素」の関係】

体力を構成している 四つの能力	各能力を支える 「体力の要素」
短時間に集中的に 力を発揮する能力	筋力、瞬発力
持続的に 力を発揮する能力	全身持久力、筋持久力
柔軟性を発揮する能力	柔軟性
巧みに身体を 動かす能力	調整力 (敏捷性、巧緻性、平衡性)

#### (2) 「運動を実践する生徒」とは

自己の状況や課題に合わせ、体力の高まりを目指して自ら運動を行う計画を立て、取り組むことができる生徒のことである。

新学習指導要領では、高等学校における体育の目標として、運動の楽しさや喜びを深く味わおうとする主体的な態度や、運動を合理的・計画的に実践するための運動の技能や知識、それらを運動実践に活用するなどの思考力、判断力といった、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てることが重視されている。

以上を踏まえ、本研究では、生徒に体力の高まりを目指して活動させる中で、生徒が主体的に運動に取り組むことができるよう、自己の課題や状況に応じて運動の内容を工夫し、計画を立て、取り組むことができるようになるために、必要となる知識や理論を身に付けさせていくこととする。これによって、生徒が家庭や地域などの実生活においてこれらの内容を活かし、体力の高まりを目指して、生涯を通じて運動を継続することができるようにする。

(3)「体力の総合的な高まりを目指して運動を実践する生徒を育てる『後期』体づくり運動の学習指導」とは

体づくり運動の学習において、主体的に運動に取り組むことや、自己の課題や状況に応じて運動を工夫・計画し、実行することができるようになることなど、「後期」動ける体の資質や能力である「身体能力」「態度」「知識、思考力・判断力」を育てる、教師側からの意図的な働きかけのことである。

本研究では、体づくり運動の学習を通じて「後期」動ける体をつくる上で目指す生徒の姿を、「身体能力」「態度」「知識、思考力・判断力」の資質や能力の観点から【資料2】のように設定した。

**【資料2：「後期」動ける体をつくる上で目指す生徒の姿】**

動ける体をつくる 資質や能力	目指す生徒の姿
<b>身体能力</b>	健康の保持増進や総合的な体力の高まりを目指し、継続的に運動を行うことができるよう、自己の状況や課題に応じて工夫・計画した運動を実行に移すことができる生徒
<b>態 度</b>	体力の高まりを目指し、自己の状況や課題に応じて、主体的に運動を行う計画を立て、取り組むことができる生徒
<b>知識、思考力・判断力</b>	体力の総合的な高まりを目指す上で必要となる内容を理解し、自己の状況や課題に応じた運動の行い方や運動の計画を工夫することができる生徒

## 2 「自己の対象化に着目した学習指導過程の工夫」とは

体づくり運動の学習において、生徒に、段階ごとに自己の姿を客観的な視点から振り返らせ、その状況や課題をとらえさせながら、自分にあった運動の実践を目指して学習活動を進めさせるとともに、そのために必要となる具体的な支援を仕組んでいくことである。

(1)「自己の対象化」とは

自己の姿を客観的な視点から振り返り、その状況や課題をとらえていくことを通じて、体力の総合的な高まりを目指した、自分にあった運動を実践していくことである。

知的発達の見点から、後期は自分自身の認知の状態とその過程を自覚するはたらきが可能となることで、自己を客観的な視点から観察・分析するという、自己を対象とする思考ができるようになる時期に該当するとされている（渡辺、1998）。このことを踏まえ、今回、体づくり運動の学習において、生徒が自己の現在の状況や運動に関する課題の把握をもとに、運動の行い方を自己の状況や課題にあわせて工夫・計画し、実行していく活動の中で、この思考を活かしていくこととした。

本研究では自己の対象化を、三つの段階に分けて行わせることとし、それぞれの段階において行った学習活動の内容や結果について、段階ごとに生徒に客観的な視点から振り返らせ、その状況や課題をとらえさせながら、自分にあった運動の実践を目指して学習活動を進めさせていくこととする。「自己の対象化」の三つの段階について、【資料3】に示す。

### 【資料3：「自己の対象化」の3つの段階】

#### ①現在の自己の対象化

今日の健康状態や生活習慣などを振り返り、様々な内容から現在の自己の状況について理解するとともに、運動や体力に関する知識や理論を習得することで、自己の状況にあわせ、体力の要素の高まりを目指して、運動の内容を工夫し、運動を計画していく際に活用できるようにする

#### ②動き始めた自己の対象化

体力の要素を高める運動を行った結果を振り返り、その分析から、体力に関する自己の状況や課題を把握することで、体力の要素の高まりを目指して、運動の内容を工夫し、運動を計画していく際に活用できるようにする

#### ③将来の自己の対象化

自己の状況や課題にあわせて運動プログラムを作成し、実際に行った結果を振り返り、その分析から、プログラムの内容が自己の状況や課題と比較して実際にどうであったかを把握することで、生涯を通じて体力の要素の高まりを目指す上でさらに効果的な運動にするための工夫・計画に繋げることができるようにする

### (2) 「自己の対象化に着目した学習指導過程の工夫」とは

ひびき高等学校では、90分を1単位として教育課程を編成している。本校の実情から、前時の学習内容とつながりを持たせ、前時で行った学習内容を基にさらなる学習を展開していく、いわゆる「積み上げ型」の授業形態では、前時の授業を欠席した生徒や、前時の学習内容の理解が不十分である生徒にとって、次時の授業における学習内容の理解が難しくなるとともに、それによって生徒の学習に対する意欲が低下し、授業を休みがちになる、といった課題がある。

こうした現状を踏まえ、本研究では体づくり運動の学習の1単位時間の授業を、自己の対象化の3つの段階に基づいた「理解」「行動」「活用」の流れで学習活動を進めていくとともに、1単位時間ごとに完結する学習テーマを設定し、そのテーマのもとに学習活動を展開していくことで、生徒が学習内容を理解し、定着することができるようにする。

1単位時間における授業の流れと、それぞれの段階において行う主な学習活動については、【資料4】に示す。

### 【資料4：1単位時間における授業の流れと、それぞれの段階において行う主な学習活動】

#### <「理解」の段階> ～現在の自己の対象化～

- 現在の自己の状況について把握する（体調、生活習慣など）
- 本時の学習テーマに関する知識・理論などについて理解する

#### <「行動」の段階> ～動き始めた自己の対象化～

- 体力の要素を高める運動を行い、行った結果を振り返り、状況や課題を把握する
- 体力の要素に関するテストを実施し、その結果について振り返り、状況や課題を把握する

#### <「活用」の段階> ～将来の自己の対象化～

- 自己の状況や活動の結果を踏まえ、「行動」の段階で行った運動の内容を工夫し、自己にあった運動プログラムを計画する
- 運動プログラムを実行し、その結果を振り返る



(3) 「必要となる具体的な支援」とは

体づくり運動の学習の1単位時間の学習指導過程において、生徒が自己を対象化しながら学習活動を進めていけるよう、次の3つの支援を行っていく。

①「運動プログラムシート」

自己の現在の状況や自分にあった運動を計画する上で必要な内容、それぞれの場面において行った活動の結果などについて生徒に記録させ、自己の状況や課題についての把握をやすくさせるために使用する、学習ノートのことである。

本研究では体づくり運動の学習を進めていく中で、運動や体力に関する知識・理論、現在の健康状態や今日の生活習慣からみた自己の状況、体力の要素を高める運動の内容や実施した結果、自ら計画した運動プログラムの内容やそれを実施した結果などについて、生徒に記録をさせ、必要な場面に応じてそれらの内容を確認させるようにする。これによって、生徒がそれぞれの場面において行った活動の結果や学習した内容などを振り返りやすくし、自己の状況や課題について把握できやすくするとともに、その状況や課題に応じて、自ら主体的に運動を工夫・計画し、実行できるようにする。

②「理論スライド」

体力の総合的な高まりを目指し、自己の状況や課題に応じて運動を工夫・計画できるよう、必要となる知識や理論などを生徒に理解させるために使用する視聴覚教材のことである。

新学習指導要領において、体づくり運動の学習における「知識、思考・判断」の指導内容として、体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようになることが求められている。このことを踏まえ、生徒がこれらの内容を確実に理解し、自己の状況や課題にあった運動を実践していく上で、主体的に活用することができるよう、必要な場面に応じて生徒に提示していくこととする。

③「HibiFit (ヒビフィット) メニュー集」

新学習指導要領において、体力を高める運動では、特別な施設や器具を用いることなく、手軽に日常的に行うことができる運動を取り入れることが求められている。このことから本研究では、「行動」の段階において行う運動については、この点に留意して内容を構成していくこととし、これらの運動をまとめて「HibiFit (ヒビフィット)」と表すこととする。

また「活用」の段階の、運動プログラムを計画する場面では、HibiFit の各メニューの行う回数やセット数、行い方などを自己の状況や課題に応じて工夫したり、実施するメニューの選択や行う順序などを変更したりすることによって、自分にあった運動プログラムを計画していくこととする。その際、それぞれのHibiFitを行う目的や行い方、時間や回数などの目安及びそのポイントなどについて、メニューごとに簡潔にまとめ、冊子にしたものを生徒に提示することで、生徒がそれを活用しながら、自己の状況や課題に応じた運動プログラムを計画できるようにする。本研究では、この冊子のことを「HibiFit メニュー集」と表すこととし「行動」の段階において、その行い方の確認などをする際や、「活用」の段階において運動プログラムを作成する際の参考にさせることとする。

### Ⅲ 研究の目標

自己を対象化した学習指導過程の工夫により、体力の総合的な高まりを目指し運動を実践する生徒を育てる「後期」体づくり運動の学習指導の在り方を究明していく。

### Ⅳ 研究の仮説

「後期」体づくり運動の学習指導において、以下の工夫を行えば、生徒は体力の総合的な高まりを目指して運動を実践し、「後期」動ける体をつくることができるであろう。

- 1 自己を対象化に着目した学習指導過程の工夫
  - ・ 1 単位時間を「理解」「行動」「活用」の3つの段階に分け、それぞれの段階ごとに、生徒に客観的な視点から学習活動の内容や結果を振り返らせ、自己の状況や課題をとらえさせながら学習活動を進めていく。
  
- 2 自己を対象化するための具体的支援の工夫
  - ・ 生徒が自己の状況や課題をとらえ、自ら運動を工夫・計画し、実行することができるよう、そのために必要となる自己の現在の状況や運動を工夫・計画するための知識・理論、行った運動の結果などについて生徒が記録する「運動プログラムシート」を活用させる。
  - ・ 生徒が自己の状況や課題に応じて自ら運動を工夫・計画できるよう、必要となる知識や理論を理解させる「理論スライド」を提示する。
  - ・ 生徒が自己の状況や課題にあわせて自ら運動の内容を工夫・計画できるよう、それぞれの運動の行い方や工夫の仕方などをまとめた「HibiFitメニュー集」を活用させる。

## V 研究の具体的構想

### 1 自己の対象化に着目した学習指導過程の工夫

自己を対象化した体づくり運動の学習を通じて、体力の総合的な高まりを目指して運動を実践する生徒を育成していくことができるよう、各授業における学習テーマとねらい、および「理解」「行動」「活用」の3つの段階に基づいた主な学習内容を、次のように構成していくこととする。

回	①	②	③	④	⑤
学習テーマ	体力について知ろう	体力の高まりの特徴を知ろう	運動プログラムを作ってみよう	自分に合った運動の行い方を知ろう	運動の効果が高まる計画を立てよう
ねらい	体力を高める必要性やその構成要素の理解のもと、自分自身の体力に関する状況を知り、体力に関する自己の課題を把握できるようにする。	身体能力の発達の特徴から、現在高まりやすい体力の要素を知るとともに、関連する体力の要素を高める運動を実践できるようにする。	体力の要素を高める運動を実践した結果を踏まえ、体力に関する自己の課題や目標の達成を目指し、体力を高めたいこうとすることができるようにする。	運動強度の観点から、自分にあった運動の行い方の理解に基づき、体力に関する自己の課題に基づいた目標の達成を目指し、体力を高めたいこうとすることができるようにする。	漸進性の原則と過負荷の観点から、自分に合った運動の行い方の理解に基づき、体力に関する自己の課題に基づいた目標の達成を目指し、体力を高めたいこうとすることができるようにする。
主な学習内容	<b>理解の段階 ～現在の自己の対象化～</b>				
	○学習テーマに関する知識・理論 ・体力を高める必要性 ○運動前のセルフチェック	○学習テーマに関する知識・理論 ・身体能力の発達の至適時 ・身体能力を支える体力の要素 ○運動前のセルフチェック	○学習テーマに関する知識・理論 ・運動内容の工夫の仕方 ○運動前のセルフチェック	○学習テーマに関する知識・理論 ・運動強度の種類とその求め方 ○運動前のセルフチェック	○学習テーマに関する知識・理論 ・運動計画におけるPDCA ・漸進性の原則と過負荷 ○運動前のセルフチェック
	<b>行動の段階 ～動き始めた自己の対象化～</b>				
	○体ほぐしの運動 ○「体力チェック！」の実施 ○結果の記録	○体ほぐしの運動 ○本時のHibiFitの実施 ○本時のHibiFit実施の振り返り	○体ほぐしの運動 ○前時HibiFitの再実施 ○HibiFit実施の振り返り	○体ほぐしの運動 ○本時のHibiFitの実施 ○本時のHibiFit実施の振り返り	○体ほぐしの運動 ○本時のHibiFitの実施 ○本時のHibiFit実施の振り返り
	<b>活用の段階 ～将来の自己の対象化～</b>				
	○「体力チェック！」結果分析 ○体力に関する自己の課題の把握 ○体力を高めたいこうまでの目標の設定	○本時のHibiFitを、今の自分の状況から高めていける内容にしていくための検討	○My HibiFitの作成 ・HibiFit内容の工夫 ・7分間のプログラムを計画 ○My HibiFitの実施 ○My HibiFitの実施の振り返りと今後に向けて	○My HibiFitの作成 前時の内容 + 本時の内容 ・HibiFit内容の工夫 ・10分間のプログラムを計画 ○My HibiFitの実施 ○My HibiFit実施の振り返りと今後に向けて	○My HibiFitの作成 前時までの内容 + 本時の内容 ・HibiFit内容の工夫 ・12分間のプログラムを計画 ○My HibiFitの実施 ○My HibiFit実施の振り返りと今後に向けて

(1) 「My HibiFit (マイ ヒビフィット)」とは

「行動」の段階で行った HibiFit の結果を踏まえ、生徒が自己の状況や課題に応じて、HibiFit の行う回数やセット数、行い方の工夫や、実施する運動の選択・順序の変更などを行うことで、自己の状況や課題にあわせて計画した運動プログラムのことである。

本研究では、生徒に、体づくり運動の学習を通じて、体力の総合的な高まりを目指す上で、現在の自分にとって一番効果的な My HibiFit を完成させることを一つの目標とし、学習を進めさせる。このことを踏まえ、各時間における学習テーマや、それに基づいた学習内容についても、その点に考慮して設定し、構成していくこととする。また、各時間において作成した My HibiFit は、運動プログラムシートに記録させる。

(2) 「運動前のセルフチェック！」とは

「理解」の段階において生徒に実施させる、自己の健康状態や生活習慣の確認のことである。実際に動き始める前に、自己の現在の状況を把握させることで、活動時の安全性の確保に努めさせたり、自己の健康や生活習慣に対する意識を高めさせたりすることができるようにする。また、My HibiFit の作成を行う際の情報として活かすことができるよう、【資料5】の形で運動プログラムシートに項目を設定し、毎時間生徒に記録させることとする。

【資料5】

<「運動前のセルフチェック！」項目>

- 今朝の朝食について  
朝食の有無や内容、量
- 昨夜の睡眠について  
睡眠時間、睡眠の状態
- 今朝の体の健康状態について
- 今朝の心の健康状態について  
積極的に活動ができる健康状態であるかどうか

(3) 「体力チェック！」とは

学習テーマ「体力について知ろう」の授業の「行動」の段階において実施する体力テストのことである。テストの結果から、生徒が自分自身の体力に関する状況を知り、体力に関する自己の課題を把握することができるようにする。「体力チェック！」において行うテストの項目は、新体力テストに基づいた【資料6】の3つの内容とする。

【資料6】

<「体力チェック！」実施項目>

- サイドステップ（敏捷性、瞬発力）
- 上体起こし（筋力、筋持久力）
- 長座体前屈（柔軟性）

2 自己を対象化するための具体的支援の工夫

(1) 運動プログラムシート

運動プログラムシートは、1 単位時間における「理解」「行動」「活用」の三つの段階による学習内容の流れをもとに、記入する項目をその授業展開に沿って、【資料7】の形で構成していく。

運動プログラムシートの各項目に記入する具体的な内容やそのねらい、並びに自己の対象化の三つの段階との関連性について、【資料8】に示した。

【資料7：運動プログラムシート】

【資料8：運動プログラムシートの各項目と記入する具体的な内容及び自己の対象化との関連性】

学習指導過程の段階	シートの項目	記入する内容	項目のねらい
理解 (現在の自己の対象化)	知識・理論の記録	○学習テーマに関係した運動に関する知識や理論	本時の学習テーマと、それに関係した知識や理論について理解させることで、自己の状況や課題にあった運動を計画するために必要となる内容を理解させる。
	運動前のセルフチェック	○今日の状況について 朝食／休息・睡眠／体の健康／心の健康 ○本時の活動への臨み方 今日の状況を踏まえた、4段階による判断	自己の現在の状況を把握させることで、現在の自己の状況にあった運動を計画することができるようにさせる。
行動 (動き始めた自己の対象化)	本時の“HibiFit”実践の記録	○実施したHibiFitの内容 ○HibiFitを実施した結果	HibiFitを実施した結果を記録し、その結果を振り返ることで、運動や体力に関する自己の状況や課題を把握し、自分にあった運動の計画に活かせるようにする。
活用 (将来の自己の対象化)	今日の“My HibiFit”を作ろう	○作成したMy HibiFit	理解した知識・理論や、HibiFitを実施した結果をもとに、自己の状況や課題を踏まえたMy HibiFitの作成を行うことで、自分にあった運動を計画することができるようにさせる。
		○My HibiFitの実施を振り返った結果 ○本時のMy HibiFitの課題や改善点	My HibiFitの実施を振り返り、その結果から課題や改善すべき点を考えさせることで、さらに自己の状況や課題にあった内容の運動にしていけるようにさせる。

(2) 理論スライド

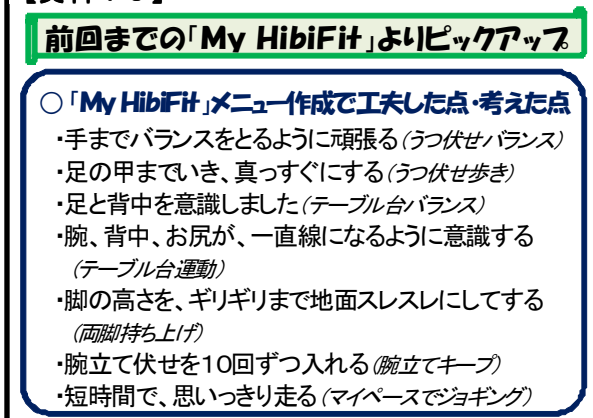
理論スライドは、生徒が必要な内容を速やかに理解し、その後の活動に活かしていくことができるよう、図や動画を取り入れたプレゼンテーションを用いて構成し、必要な知識・理論などを教師側から説明する際に提示する。

提示する内容としては、【資料9】のような体力や運動に関する知識や理論についての内容に加え、【資料10】のように、生徒がMy HibiFitを作成する上で工夫したり考えたりした点で良かったものなど、生徒側から出たものでぜひ他の生徒にも参考にしてもらいたい内容についても取り入れていく。これによって、生徒が自分の考えだけでなく、他の生徒との共通点や相違点などにも着目することで、広い視点から自己を対象化することができるようにする。

【資料9】



【資料10】



(3) 「HibiFit メニュー集」

HibiFit メニュー集は、HibiFit の各メニューの「目的」「行い方」「実施する回数」「目安」「キーポイント」「工夫する方法の例」について【資料11】のような形でまとめたものを冊子としたものである。生徒には、活動をする時に常に携帯させ、「行動」の段階で HibiFit を実際に行う前にその内容を確認する時や、「活用」の段階で My HibiFit を作成するときに、各メニューの行い方を自分の状況や課題にあわせて工夫する時に使用させる。

なお HibiFit は、全身運動を容易に誘発しながら、平衡性・柔軟性、筋力など総合的な体力向上を図ることのできる優れた用具のひとつである「Gボール」(長谷川、2004)や、飲料水などに使用され容易に手に入れることができる「ペットボトル」を活用した、全15のメニューで構成された運動のことである。HibiFit のメニュー、並びにそれぞれと関係する体力の要素について、【資料12】に示した。

また HibiFit は、全てのメニューを初めから提示するのではなく、各時間に設定した学習テーマに関する知識・理論や体力の要素に従い、それらに関連があるメニューについて、授業ごとに教師側で選択して生徒に提示し、「行動」の段階において行わせることとし、各時間に使用した運動プログラムシートを、授業終了後にメニュー集の中に綴じ込むことで、その後の授業においても活用できるようにする。

**【資料11】**  
～ ジャンル『筋力』～

## 両脚Gボール持ち上げ

**<目的>**  
腹部、腰部、大腿の筋力を強くする

**<行い方>**

- ① あお向けで寝て、両足首の間でボールを置きます。肘と手を床に押しつけて体を支えます。
- ② できるだけ膝を伸ばした状態で、足首でボールをはさみ、持ち上げます。
- ③ 一定の高さ(30°～45°)まで持ち上げ、**10カウント**保持します。
- ④ ゆっくりと①の体勢に戻し、**10カウント**休みます。
- ⑤ ②③の動作を行います。


**<実施する回数の目安>**  
5回

**<キーポイント>**

- 持ち上げるとき、戻すときは、ゆっくりと行いましょう。
- ボールを落としてはいけません。
- 息をとめず、ゆっくりと呼吸をしながら行いましょう。

**<工夫する方法の例>**

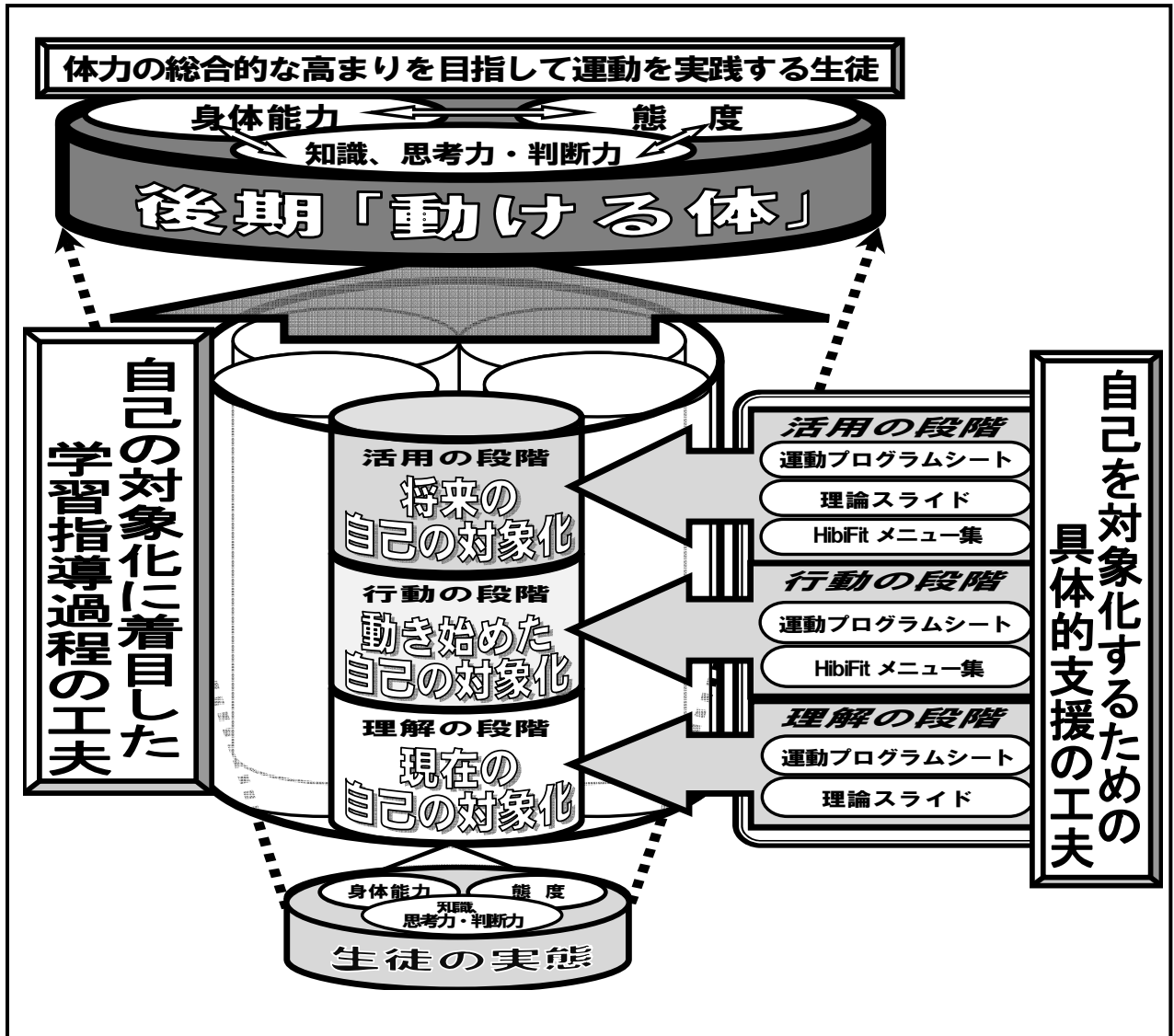
- ① 保持する時間を変える
- ② 実施する回数を変える



**【資料12:「HibiFit」の各メニュー】**

メニュー名	関係する体力の要素
Gボールに座ろう	調整力
Gボール うつ伏せバランス	調整力
Gボール うつ伏せ歩き	調整力
Gボール テーブル台バランス	調整力
Gボール テーブル台運動	筋力、筋持久力
Gボール 上体起こし	筋力、筋持久力
Gボール 上体斜め起こし	筋力、筋持久力
Gボール 腕立てキープ	筋力、筋持久力
Gボール 両脚持ち上げ	筋力、筋持久力
ペットボトルでランジ	筋力、筋持久力
ペットボトル 連続跳び	瞬発力
ペットボトル 左右跳び	瞬発力
ペットボトル ボックス跳び	瞬発力、調整力
ペットボトル バンブーステップ	瞬発力、調整力
マイペースでジョギング	全身持久力

3 研究構想図



4 仮説検証の方途

事前調査					
手だて	検証方法		評面の観点		
・事前アンケート	・診断的授業評価の分析 ・運動の実施状況の分析		●運動を行うことや、体育の学習に対する興味・関心を持っているか ●現在、運動を行っている状況はどうか		
授業					
学習テーマ	①体力について知ろう	②体力の高まりの特徴を知ろう	③運動プログラムを作ってみよう	④自分にあった運動の行い方を知ろう	⑤運動の効果が高まる計画を立てよう
目指す生徒の姿	<ul style="list-style-type: none"> <li>●体力の高まりに関する目標の設定ができるよう、自己の状況や課題の把握を目指し、運動やテストを行うことができる生徒(身)</li> <li>●自己の体力に関する課題の把握や目標の設定を目指し、主体的に活動することができる生徒(態)</li> <li>●体力を高める必要性やその構成要素を理解し、体力に関する自己の課題の把握や目標の設定に活用することができる生徒(知、思・判)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●体力の要素の高まりを目指した運動の行い方に従い、運動を行うことができる生徒(身)</li> <li>●自己の状況や課題に応じて、体力の高まりを目指し、主体的に活動することができる生徒(態)</li> <li>●身体能力の発達の特徴や関連して高まりやすい体力の要素を理解し、その高まりを目指した運動の行い方が分かる生徒(知、思・判)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●体力の高まりを目指し、行い方や計画を工夫した運動を行うことができる生徒(身)</li> <li>●自己の状況や課題に応じて、体力の高まりを目指し、主体的に活動することができる生徒(態)</li> <li>●体力の要素を高める運動を実施した結果から、体力に関する自己の課題や目標を踏まえ、運動の行い方や計画を工夫できる生徒(知、思・判)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●体力の高まりを目指し、行い方や計画を工夫した運動を実行に移すことができる生徒(身)</li> <li>●自己の状況や課題に応じて、体力の高まりを目指し、主体的に活動することができる生徒(態)</li> <li>●運動強度に関する内容の理解のもと、体力に関する自己の課題や目標を踏まえ、運動の行い方や計画を工夫できる生徒(知、思・判)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●体力の高まりを目指し、行い方や計画を工夫した運動を実行に移すことができる生徒(身)</li> <li>●自己の状況や課題に応じて、体力の高まりを目指し、主体的に活動することができる生徒(態)</li> <li>●漸進性の原則や過負荷に関する内容の理解のもと、体力に関する自己の課題や目標を踏まえ、運動の行い方や計画を工夫できる生徒(知、思・判)</li> </ul>

「理解」の段階	手だて	・運動プログラムシート 「知識・理論の記録」 「運動前のセルフチェック」 ・理論スライド	・運動プログラムシート 「知識・理論の記録」 「運動前のセルフチェック」 ・理論スライド	・運動プログラムシート 「知識・理論の記録」 「運動前のセルフチェック」 ・理論スライド	・運動プログラムシート 「知識・理論の記録」 「運動前のセルフチェック」 ・理論スライド	・運動プログラムシート 「知識・理論の記録」 「運動前のセルフチェック」 ・理論スライド
	検証方法	・シートへの記入状況、及び記入した内容の分析 ・ビデオ分析	・シートへの記入状況、及び記入した内容の分析 ・ビデオ分析	・シートへの記入状況、及び記入した内容の分析 ・ビデオ分析	・シートへの記入状況、及び記入した内容の分析 ・ビデオ分析	・シートへの記入状況、及び記入した内容の分析 ・ビデオ分析
	評価の観点	●体力を高める必要性やその構成要素について、理論スライドを用いた説明を受けて、的確に運動プログラムシートに記録し、理解することができるか ●健康状態などの確認を通じて、健康・安全に運動を行っていく上での自己の状況を把握できているか	●身体能力の発達の特徴や、現在高まりやすい体力の要素について、理論スライドを用いた説明を受けて、的確に運動プログラムシートに記録し、理解することができるか ●健康状態などの確認を通じて、健康・安全に運動を行っていく上での自己の状況を把握できているか	●運動の内容を工夫する方法について、理論スライドを用いた説明を受けて、的確に運動プログラムシートに記録し、理解することができるか ●健康状態などの確認を通じて、健康・安全に運動を行っていく上での自己の状況を把握できているか	●運動強度に関する内容について、理論スライドを用いた説明を受けて、的確に運動プログラムシートに記録し、理解することができるか ●健康状態などの確認を通じて、健康・安全に運動を行っていく上での自己の状況を把握できているか	●漸進性の原則と過負荷に関する内容について、理論スライドを用いた説明を受けて、的確に運動プログラムシートに記録し、理解することができるか ●健康状態などの確認を通じて、健康・安全に運動を行っていく上での自己の状況を把握できているか
「行動」の段階	手だて	・運動プログラムシート 「“体力チェック！”実施記録・・・結果の記録」	・運動プログラムシート 「本時の“HibiFit”実践の記録」 ・HibiFitメニュー集	・運動プログラムシート 「本時の“HibiFit”実践の記録」 ・HibiFitメニュー集	・運動プログラムシート 「本時の“HibiFit”実践の記録」 ・HibiFitメニュー集	・運動プログラムシート 「本時の“HibiFit”実践の記録」 ・HibiFitメニュー集
	検証方法	・行動の観察 ・ビデオ分析 ・シートへの記入状況、及び記入した内容の分析	・行動の観察 ・ビデオ分析 ・シートへの記入状況、及び記入した内容の分析	・行動の観察 ・ビデオ分析 ・シートへの記入状況、及び記入した内容の分析	・行動の観察 ・ビデオ分析 ・シートへの記入状況、及び記入した内容の分析	・行動の観察 ・ビデオ分析 ・シートへの記入状況、及び記入した内容の分析
	評価の観点	●自分自身の体力に関する状況を的確に知ることかできるよう、意欲的に活動を行い、記録できているか	●本時のHibiFitの正しい行い方やその効果について理解し、体力の要素の高まりを目指して活動できているか	●HibiFitの正しい行い方やその効果に関して理解し、体力の要素の高まりを目指して活動できているか ●行った運動を振り返り、自分にとって効果的な内容にするにはどうすればよいか考え、把握できているか	●本時のHibiFitの正しい行い方やその効果に関して理解し、体力の要素の高まりを目指して活動できているか ●行った運動を振り返り、自分にとって効果的な内容にするにはどうすればよいか考え、把握できているか	●本時のHibiFitの正しい行い方やその効果に関して理解し、体力の要素の高まりを目指して活動できているか ●行った運動を振り返り、自分にとって効果的な内容にするにはどうすればよいか考え、把握できているか
「活用」の段階	手だて	・運動プログラムシート 「“体力チェック！”実施記録・・・結果の分析から目標設定」 ・理論スライド	・運動プログラムシート 「今日のHibiFitを振り返って」 「本時の授業の感想」 ・理論スライド ・HibiFitメニュー集	・運動プログラムシート 「今日の“My HibiFit”を作ろう」 「本時の授業の感想」 ・理論スライド ・HibiFitメニュー集	・運動プログラムシート 「今日の“My HibiFit”を作ろう」 「本時の授業の感想」 ・理論スライド ・HibiFitメニュー集	・運動プログラムシート 「今日の“My HibiFit”を作ろう」 「本時の授業の感想」 ・理論スライド ・HibiFitメニュー集
	検証方法	・行動の観察 ・ビデオ分析 ・シートへの記入状況、及び記入した内容の分析	・行動の観察 ・ビデオ分析 ・シートへの記入状況、及び記入した内容の分析	・行動の観察 ・ビデオ分析 ・シートへの記入状況、及び記入した内容の分析	・行動の観察 ・ビデオ分析 ・シートへの記入状況、及び記入した内容の分析	・行動の観察 ・ビデオ分析 ・シートへの記入状況、及び記入した内容の分析
	評価の観点	●さまざまな視点から、自己の体力に関する状況や課題を把握し、体力を高めていく上での目標を設定できているか	●行ったHibiFitを振り返り、体力の要素を高めていく上で、どうすれば自分にとって効果的な内容になるか考え、把握できているか	●自己の状況や課題にあった運動になるよう、My HibiFitを作成することができるか ●体力の高まりを目指し、主体的に運動を行うことができるか ●My HibiFitの実践を振り返り、どうすればより効果的な運動にすることができるか考え、把握できているか	●自己の状況や課題にあった運動になるよう、My HibiFitを作成することができるか ●体力の高まりを目指し、主体的に運動を行うことができるか ●My HibiFitの実践を振り返り、どうすればより効果的な運動にすることができるか考え、把握できているか	●自己の状況や課題にあった運動になるよう、My HibiFitを作成することができるか ●体力の高まりを目指し、主体的に運動を行うことができるか ●My HibiFitの実践を振り返り、どうすればより効果的な運動にすることができるか考え、把握できているか



事後調査		
手だて	検証方法	評価の観点
・事後アンケート	・総括的授業評価の分析 ・体づくり運動の学習を通じて得た成果に関するアンケートについての記述内容及び結果の分析	●運動を行うことや、体育の学習に対する興味・関心についての変容があるか ●自己を対象化することや、そのために取り入れた具体的支援の効果はどうであるか
・体づくり運動レポート課題	・運動や体力に関する知識・理論についての設問に対する回答状況の分析 ・My HibiFitの内容の分析	●単元を通じて得られた、学習の成果はどうであるか

なお、各時間の授業終了後に「授業についてのアンケート」を生徒に実施し、その中で形成的授業評価や授業についての感想の記述をさせ、その結果から、各時間の学習活動を通じて得られた学習の成果がどうであったかを分析できるようにする。

## VI 研究の実際と考察

実践例 平成21年10月13日(火)～平成21年11月17日(火)(90分×5回)

福岡県立ひびき高等学校 講座「体育基礎※」受講生36名(男子14名、女子22名)

体育館にて

単元 「体づくり運動(体力を高める運動)」

### ※講座「体育基礎」について

ひびき高校では生徒の多様な学習目的に対応できるよう、同じ科目でも難易度(入門・基礎・標準・発展・応用)や開設形態(半期、前期・後期等)、進路・目的の別等によって細かく講座ごとに区分されている。体育については、標準講座から応用講座まで、全12講座が開設されており、「体育基礎」は標準講座に該当する。「体育基礎」の内容について、【資料13】に示す。

科目(講座)	体育基礎	難易度	標準	選択必修	単位数(標準)	1
対象	原則として、新入生を対象。					
受講する条件	体育を7単位未修得の者、さまざまな種目を経験したい生徒。ひびき高校の体育を初めて受講する生徒。					
学習内容	体育理論、新体力テスト、体づくり運動や各種目の基礎的な体験					

【資料13:講座「体育基礎」内容(ひびき高校生のための学習ガイドブック、平成21年度版より)】

### 1 事前調査

#### (1) 体育授業に対する意識調査

生徒の体育の学習に対する意識について調査するために、授業評価尺度(岡澤、高田ら、2000)を用いた診断的授業評価を行った。【資料14】に示した結果から、受講生全体の総合評価の平均点は44.19点と、高等学校段階の診断基準0(48.55～41.96)

内に位置しており、生徒達は体育の学習に関して標準的な意識であることが分かった。

#### 【資料14:診断的授業評価の結果(n=32)】

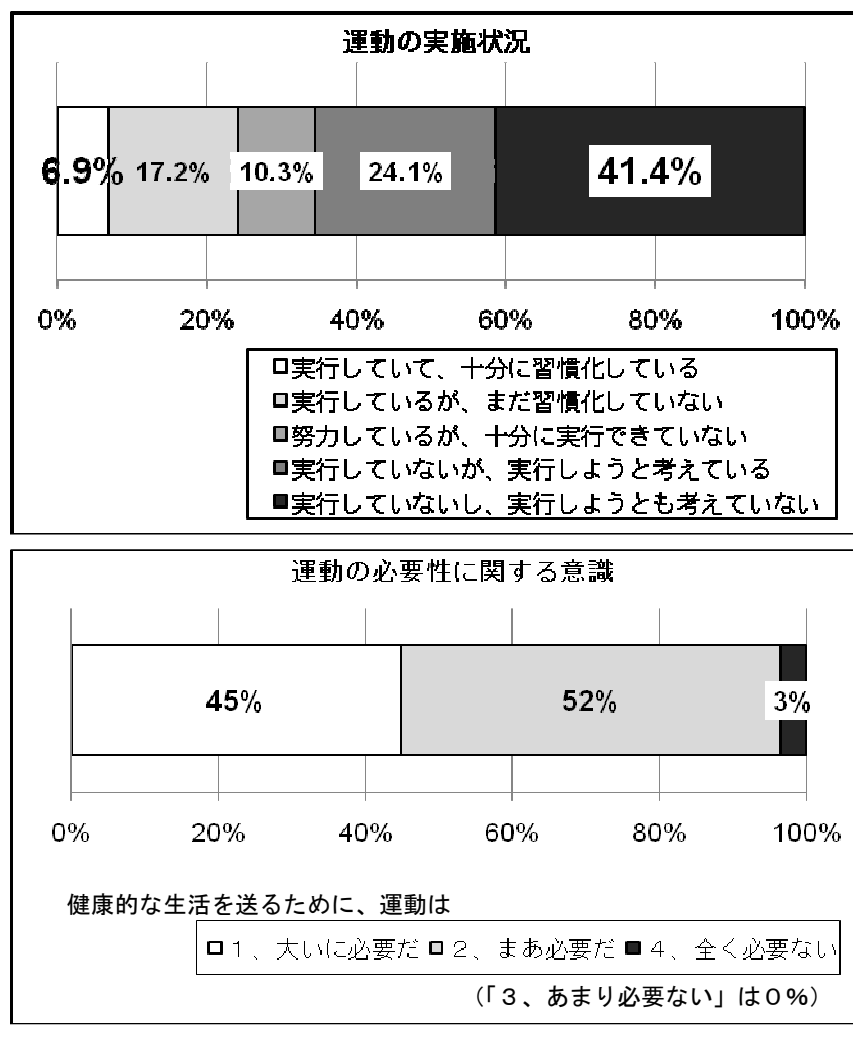
項目名	受講生全体の結果の平均値	評価結果
たのしむ(情意目標)	11.09	0
できる(運動目標)	9.16	-
まなぶ(認識目標)	9.78	0
まもる(社会的行動目標)	14.16	+
<b>総合評価</b>	<b>44.19</b>	<b>0</b>

この結果を項目ごとに詳しく分析してみたところ、生徒達の特徴として、授業を行う上での規範意識という面においては高い意識を持っている一方、運動に対する自信という面での意識は低く、また運動を楽しんだり、体育の授業から何かを学ぼうとしたりする面においては標準的な意識であることが分かった。

(2) 運動の実施状況並びに運動の必要性に関する意識の調査

つぎに、生徒の運動の実施状況、並びに運動の必要性に関する意識について調査するために、福岡県が平成18年に行った「県民健康・栄養調査」の項目を参考に、アンケート調査を行った。【資料15】はその結果を示したものである。この結果を分析したところ、運動を日常的に実行していて、十分に習慣化していると答えた生徒は、受講生全体の6.9%と非常に少なく、逆に日常的に運動を実行していないし、実行しようとも考えていない生徒が40%以上いることが分かった。その一方で、受講している生徒の90%以上が、健康的な生活を送るためには運動をすることが必要だと感じていることが分かった。

【資料15:運動の実施状況並びに運動の必要性に関する意識の調査の結果(n=32)】



これらの調査結果をもとに、次のような抽出生徒ABCを設定した。

	意識調査の結果	運動の必要性に関する意識と、実際の運動の実施状況
生徒A	受講生平均より意欲が高い	健康のために運動は必要だと感じており、日常生活において体を動かす習慣がある。運動についても実行しようとして努力しているが、まだ十分に実行できていない。
生徒B	受講生平均とほぼ同じ意欲である	健康のために運動は必要だと感じており、日常生活において体を動かす機会を持つと努力しているが、実行できていない。運動についても実行はできていないが、今後実行しようと考えている。
生徒C	受講生平均より意欲が低い	健康のために運動は必要だと感じてはいるものの、運動を含め、日常生活において体を動かす習慣はなく、今後も実行しようとは考えていない。

## 2 第1回目（平成21年10月13日）





### (1) 目指す生徒の姿

- 体力の高まりに関する目標の設定ができるよう、自己の状況や課題の把握を目指し、運動やテストを行うことができる生徒（身体能力）
- 自己の体力に関する課題の把握や目標の設定を目指し、主体的に活動することができる生徒（態度）
- 体力を高める必要性やその構成要素を理解し、体力に関する自己の課題の把握や目標の設定に活用することができる生徒（知識、思考力・判断力）

### (2) 手だて

- 学習テーマ「体力について知ろう」に基づいた、学習の段階ごとに生徒が自己を対象化する学習指導過程の工夫
- 生徒が自己を対象化するための具体的支援
  - ・運動プログラムシートの活用
  - ・理論スライドの提示

### (3) 授業展開（実技参加生徒：27名）

学習活動（◎）、教師の支援（※）	生徒の姿（生徒A・B・Cの反応）																								
<p style="text-align: center;"><b>&lt;理解の段階&gt;</b></p> <p style="text-align: center;"><b>&lt;本時の学習テーマの提示&gt;</b> 「体力について知ろう」</p> <p>※学習テーマを提示し、本時を通じて、体力に関する自己の状況を把握し、目標の設定ができるようにすることを意識させる。</p> <p style="text-align: center;"><b>&lt;現在の自己の対象化&gt;</b> テーマに関する知識・理論の理解</p> <p>◎本時のテーマに関する知識・理論についての説明を聞き、内容を運動プログラムシートに記録しながら理解する。</p>	 <p>顔を上げて教師に注目し、学習した内容をシートに正しく記録していた。</p> <p><b>【資料16:理論スライドを用いた説明での生徒Aの様子と記録したプログラムシート】</b></p> 																								
<p style="text-align: center;"><b>&lt;自己を対象化する具体的支援&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●運動プログラムシートの活用                     <ul style="list-style-type: none"> <li>①知識・理論の記録</li> </ul> </li> <li>●理論スライドの提示                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・なぜ体力や運動は必要か</li> <li>・体力の構成要素</li> </ul> </li> </ul> <p>※要所で発問することで、生徒に考えさせる場面を作り、理解を深めさせられるようにする。</p>	 <p>顔を上げて教師に注目し、学習した内容に加え、教師が補足して説明した内容について、併せてプログラムシートに記録していた。</p> <p><b>【資料17:理論スライドを用いた説明での生徒Bの様子】</b></p>																								
<p style="text-align: center;"><b>&lt;現在の自己の対象化&gt;</b> 現在の自己の状況についての把握</p> <p>◎項目に沿って運動前のセルフチェックを行い、現在の自己の状況を把握する。</p>	 <p>スクリーンに一番近いところに座り、顔を上げて教師に注目しながら、学習した内容を正しくプログラムシートに記録していた。</p> <p><b>【資料18:理論スライドを用いた説明での生徒Cの様子】</b></p>																								
<p style="text-align: center;"><b>&lt;自己を対象化する具体的支援&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●運動プログラムシートの活用                     <ul style="list-style-type: none"> <li>②運動前のセルフチェック</li> </ul> </li> </ul> <p>※現在の自己の状況の把握とともに、本時の活動を健康・安全に行う意識を持たせる。</p>	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>項目</th> <th>生徒A</th> <th>生徒B</th> <th>生徒C</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>朝食の状況</td> <td>しっかり食べた</td> <td>しっかり食べた</td> <td>とりあえず食べた</td> </tr> <tr> <td>睡眠の状況</td> <td>まあ眠れた</td> <td>まあ眠れた</td> <td>眠れたが眠い</td> </tr> <tr> <td>体の健康</td> <td>なかなか良い</td> <td>なかなか良い</td> <td>あまり良くない</td> </tr> <tr> <td>心の健康</td> <td>とても良い</td> <td>特に問題ない</td> <td>特に問題ない</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">↓</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tbody> <tr> <td>今日の授業は</td> <td>少しでも高めよう</td> <td>アグレッシブにいこう!</td> <td>できる範囲で頑張る</td> </tr> </tbody> </table> <p>今日の自己の状況を踏まえ、それぞれの、活動に臨む姿勢を把握できていた。</p> <p><b>【資料19:運動前のセルフチェックの結果】</b></p>	項目	生徒A	生徒B	生徒C	朝食の状況	しっかり食べた	しっかり食べた	とりあえず食べた	睡眠の状況	まあ眠れた	まあ眠れた	眠れたが眠い	体の健康	なかなか良い	なかなか良い	あまり良くない	心の健康	とても良い	特に問題ない	特に問題ない	今日の授業は	少しでも高めよう	アグレッシブにいこう!	できる範囲で頑張る
項目	生徒A	生徒B	生徒C																						
朝食の状況	しっかり食べた	しっかり食べた	とりあえず食べた																						
睡眠の状況	まあ眠れた	まあ眠れた	眠れたが眠い																						
体の健康	なかなか良い	なかなか良い	あまり良くない																						
心の健康	とても良い	特に問題ない	特に問題ない																						
今日の授業は	少しでも高めよう	アグレッシブにいこう!	できる範囲で頑張る																						

## < 行動の段階 >

- ◎音楽が流れる中、ウォーミングアップ、体ほぐしの運動を行う。
- ①ウォーミングアップ  
ウォーキング、スキップ、サイドステップ、ランニング
  - ②セルフストレッチ
  - ③ペアで行うストレッチ
  - ④ペアで行う運動（15回）  
前後跳び／左右跳び／開閉跳び

※授業開始前の調査で、久しぶりに運動を行う、という生徒が多かったため、怪我なく安全に活動することができるよう、柔軟性など、現在の体やその動きの状況を把握することを生徒に促すとともに、ウォーミングアップやストレッチの場面では、時間をかけて念入りに行わせる。



【資料20:ペアとストレッチを行う生徒Aの様子】

ウォーキングからランニングまでの流れを集団の先頭に立って行ったり、率先してペアを作り、活発に運動に取り組んだり、とても意欲的に活動していた。



【資料21:ペアで行う運動の左右跳びを行う生徒Bの様子】

運動の動きを確認しあうなど、ペアと協力しながら、楽しく取り組むことができている、運動の気持ちよさを感じながら、意欲的に活動できていた。



【資料22:ペアとストレッチを行う生徒Cの様子】

運動が苦手なようであり、跳んだりする場面では苦労していた。しかし、ペアを組む相手もすぐに決まり、ペアと一緒に楽しそうに取り組むことができていた。

## <動き始めた自己の対象化> 「体力チェック！」の実施と記録

- ◎「体力チェック！」を実施し、その結果を運動プログラムシートに記録する。

- メニュー
- サイドステップ  
敏捷性、瞬発力
  - 上体起こし  
筋力、筋持久力
  - 長座体前屈  
柔軟性



生徒A・B・Cともに意欲的にテストを実施し、その結果をプログラムシートに記録できていた。

	サイドステップ (回)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)
生徒A	37	12	64
生徒B	24	10	45
生徒C	27	4	47
全国平均値	45.67	22.40	46.19
福岡県平均値	43.99	20.71	43.59

【資料23:「体力チェック！」を行う生徒A・B・Cの様子とそれぞれの項目の結果】

## < 活用の段階 >

### <将来の自己の対象化> 「体力チェック！」結果分析

- ◎「体力チェック！」の結果を分析し、運動プログラムシートに記録する。

- <自己を対象化する具体的支援>
- 理論スライドの提示
    - ・他の記録と比較してみよう
    - ・自分の結果を分析しよう
  - 運動プログラムシートの活用
    - ③体力チェック！実施記録
      - ・さまざまなデータとの比較  
全国／福岡県／周囲の人
      - ・結果を分析しよう

※生徒がさまざまな視点から分析することができるようにする。

生徒	結果の分析	分析してみたの感想
生徒A		
サイドステップ	福岡県の値と比べて少し低い。	もう少し頑張れば、福岡県の平均値くらいいけそう。
上体起こし	かなり低い。	スタミナがない。
長座体前屈	全国平均値と比べてかなり高い。	自分は体が柔らかいことに気づいて驚いた。
生徒B		
サイドステップ	全国平均値と比べると、21回低かった。	全国平均値の半分くらいしかできていないので頑張る。
上体起こし	全国平均値と比べると、11回低かった。	全国平均値より低いので、もっとできるようになりたい。
長座体前屈	福岡県平均値より高かった。	唯一平均を上回り嬉しかった。
生徒C		
サイドステップ	低かった。	ちょっとショックだった。
上体起こし	少なかった。	私は頑張ったと思います。
長座体前屈	これは平均的だった。	ここは平均に近くて良かった。

【資料24:生徒A・B・Cによる各項目の結果分析と感想の記述】



<p align="center"><b>&lt;将来の自己の対象化&gt;</b>            体力に関する自己の課題の把握            体力を高めていく上での目標の設定</p>	<p align="center"><b>自分の課題は何だろう</b></p>		<p align="center"><b>体力を高める上での 自分の目標</b></p>
<p>◎体力に関する課題と、それを踏まえた体力を高める上での自分の目標を、運動プログラムシートに記録する。</p>	<p>生徒A やる気はあるけど持久力がない</p>	<p>全体的に体力をつける！目指せ上体起こし、福岡県の平均値！！</p>	
<p><b>&lt;自己を対象化する具体的支援&gt;</b>            ●理論スライドの提示            ・体力に関する課題を考えよう            ・運動を行う目標を立てよう</p>	<p>生徒B サイドステップ、上体起こしをもっと頑張れるようにする</p>	<p>瞬発力、敏捷性、筋力、筋持久力を、もってつけられるようにする</p>	
<p>※まとめ方の具体例などを提示し、生徒が自己の課題の把握や目標の設定を、速やかにかつ明確に行えるようにする。</p>	<p>生徒C むかしより、体が硬くなっている</p>	<p>全てにわたって体力が低いので、頑張る</p>	
<p><b>&lt;自己を対象化する具体的支援&gt;</b>            ●運動プログラムシートの活用            ③体力チェック！実施記録            ・自分の課題は何だろう            ・体力を高める上での自分の目標</p>	<p><b>【資料25：生徒A・B・Cによる体力に関する課題と 体力を高める上での目標についての記録】</b></p>		
<p>※項目に従って記録をさせ、その内容を確認させながら進めさせていくことで、平均値や周囲の人の結果など、さまざまな視点から自分の状況を把握し、振り返りながら、運動を行う上での目標が設定できるようにする。</p>	 <p align="center">生徒A</p>	<p><b>【資料23～25】</b>より、「体力チェック！」の結果の分析を踏まえ、生徒A・B・Cは、以下のように自己の体力に関する課題を把握し、体力を高める上での自己の目標の設定を行っていた。</p> <p>生徒Aは、特に「上体起こし」の結果に着目し、福岡県の平均値という具体的な数値を目指した目標の設定がなされていた。</p> <p>生徒Bは、全国平均値より下回っていた「サイドステップ」「上体起こし」に着目し、具体的な体力の要素の名称を取り上げた目標の設定がなされていた。</p> <p>生徒Cは「サイドステップ」「上体起こし」の結果が低かったことを、昔と比べて体が硬くなったことが原因とし、課題として考えていた。また、目標の設定については「全てにわたって」という形で表現がなされていた。</p>	
	 <p align="center">生徒B</p>		
	 <p align="center">生徒C</p>		

#### (4) 考察

本時の学習テーマ「体力について知ろう」に基づいた、学習の段階ごとに生徒が自己を対象化する学習指導過程の工夫や、そのための具体的支援である運動プログラムシートや理論スライドを取り入れたことで、以下のような成果があったと考える。

##### ①「身体能力」について

生徒は、体力の高まりに関する目標の設定ができるよう、自己の状況や課題の把握を目指し、運動やテストを行うことができたと考ええる。

その根拠は、授業後に行った形成的授業評価において、運動欲求の充足度を評価する「意欲・関心」の次元の得点結果が2.76点と、5段階の診断基準の3にあたる評価となり、おおむね良好な結果であったことにある。このことは【資料20～23】より、行動の段階における、体ほぐしの運動や「体力チェック！」において、生徒A・B・Cが、体力に関する自己の状況や課題の把握や目標の設定に向けて、意欲的に活動していたことから述べることができると考えられる。

##### ②「態度」について

生徒は、自己の体力に関する課題の把握と目標の設定を目指し、主体的に活動することができたと考ええる。

その根拠は、授業後に行った形成的授業評価において、学習の自発性や学習の合理性を評価する「学び方」の次元の得点結果が2.59点と、5段階の診断基準の4にあたる評価となり、良好な結果であったことにある。このことは生徒A・B・Cが【資料23・24・25】のように、「体力チェック！」の結果を振り返り、その分析から体力に関する自己の課題を把握し、

体力を高める上での目標の設定まで進めることができていたことに加え、【資料26・27】のように、他の生徒についても同様に、体力に関する自分の課題の把握から体力を高める上での目標の設定までの記述をすることができていたことから述べる可以考虑。

- 自分は筋力が弱い
- 全体的に平均値より体力が低い
- 健康関連体力を、全体的に高める必要がある

【資料26:「体力に関する自分の課題」の記述例】

- 頑張っ**て**筋力を高める！
- 全体的に体力を、積極的に高めていく
- 健康関連体力の高まりを意識して、全体的にレベルアップする

【資料27:「体力を高める上での目標」の記述例】

③「知識、思考力・判断力」について

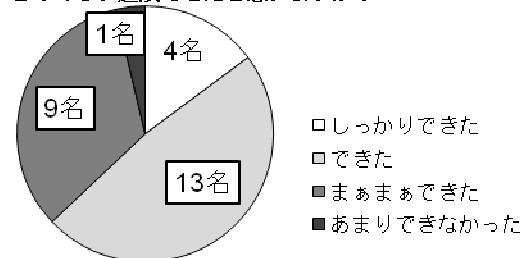
生徒は、体力を高める必要性やその構成要素を理解し、体力に関する自己の課題の把握や目標の設定に活用することができたと考える。

その根拠は、理論スライドを用いて説明した、体力の構成要素の名称などの内容を、生徒Aが【資料16】のように、運動プログラムシートに正しく記述していたことに加え、【資料25・26・27】のように、体力に関する課題や高める上での目標の記述の中に用いられていたことにある。このことは生徒が【資料28】のように、授業の感想においてその成果を示す記述をしていたことから述べる可以考虑。また【資料29】のように、授業後アンケートの「今日の授業の学習テーマについて、あなたはどのくらい達成できたと思いますか？」という問いに対し、ほとんどの生徒が「しっかりできた」「できた」「まあまあできた」と答え、この評価をした理由に「自分の体力がどのくらいあるか知ることができたから」といった、自分が行った学習の成果についての記述が多数あったことから述べる可以考虑。

- 体力の分類など、考えた事がなかったので勉強になりました。
- 図などが多く使ってあって、体力のことをよく理解できた。
- 体力の大切さを、知ることができた。

【資料28:本時の授業の感想より】

今日の授業の学習テーマについて、あなたはどのくらい達成できたと思いますか？



＜この評価をした理由＞

- 自分の体力がどのくらいあるか知ることができたから
- 体力を高めるための目標が立てられたから

【資料29:アンケート結果と評価理由の記述例】

3 第2回目（平成21年10月20日）

(1) 目指す生徒の姿

- 体力の要素の高まりを目指した運動の行い方に従い、運動を行うことができる生徒（身体能力）
- 自己の状況や課題に応じて、体力の高まりを目指し、主体的に活動することができる生徒（態度）
- 身体能力の発達の特徴や関連して高まりやすい体力の要素を理解し、その高まりを目指した運動の行い方が分かる生徒（知識、思考力・判断力）

(2) 手だて

- 学習テーマ「体力の高まりの特徴を知ろう」に基づいた、学習の段階ごとに生徒が自己を対象化する学習指導過程の工夫
- 生徒が自己を対象化するための具体的支援
  - ・運動プログラムシートの活用
  - ・理論スライドの提示
  - ・HibiFitメニュー集の活用

(3) 授業展開 (実技参加生徒：26名)

抽出生について、生徒A・Bは実技参加することができたものの、生徒Cが発熱による体調不良であったため、理解の段階までは活動に参加させ、以降は見学させた。

学習活動 (◎)、教師の支援 (※)	生徒の姿 (生徒A・B・Cの反応)																										
<p><b>&lt; 理解の段階 &gt;</b></p> <p><b>&lt; 本時の学習テーマの提示 &gt;</b> 「体力の高まりの特徴を知ろう」</p> <p>※学習テーマを提示し、本時を通じて、今高まりやすい体力の要素の向上を目指した運動の行い方が分かることを目指して、活動することを意識させる。</p> <p><b>&lt; 現在の自己の対象化 &gt;</b> 「テーマに関する知識・理論の理解」</p> <p>◎本時のテーマに関する知識・理論についての説明を聞き、内容を運動プログラムシートに記録しながら理解する。</p> <p><b>&lt; 自己を対象化する具体的支援 &gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●運動プログラムシートの活用             <ul style="list-style-type: none"> <li>①知識・理論の記録</li> <li>●理論スライドの提示                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・身体能力の高まりの特徴</li> <li>・今、高まりやすい体力の要素</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <p>※要所で発問することで、生徒に考えさせる場面を作り、理解を深めさせられるようにする。</p>	<p>生徒の姿 (生徒A・B・Cの反応)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="683 327 1034 568"> <p>体力を構成する二つの要素</p> <p><b>体力</b></p>  </div> <div data-bbox="1042 327 1422 568"> <p>以上をまとめると...</p> <p>身体能力の発達には「至適時」がある</p> <p>高校生の時期は <b>短時間に集中的に力を発揮する能力</b> が高まりやすい時期である</p> <p><b>「筋力」「瞬発力」の高まりを意識して運動を行うと、とても効果的である</b></p> </div> </div> <p><b>【資料30: 用いた理論スライド】</b></p>  <p>顔を上げて教師に注目し、学習した内容に加え、教師が補足して説明した内容について、併せてシートに記入していた。</p> <p><b>【資料31: 理論スライドを用いた説明での生徒Aの様子と記録したプログラムシート】</b></p>  <p>顔を上げて教師に注目し、学習した内容をシートに正しく記入していた。</p> <p><b>【資料32: 理論スライドを用いた説明での生徒B・Cの様子】</b></p> 																										
<p><b>&lt; 現在の自己の対象化 &gt;</b> 「現在の自己の状況についての把握」</p> <p>◎項目に沿って運動前のセルフチェックを行い、現在の自己の状況を把握する。</p> <p><b>&lt; 自己を対象化する具体的支援 &gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●運動プログラムシートの活用             <ul style="list-style-type: none"> <li>②運動前のセルフチェック</li> </ul> </li> </ul> <p>※現在の自己の状況の把握とともに、本時の活動を健康・安全に行う意識を持たせる。</p>	<table border="1" data-bbox="683 1238 1422 1429"> <thead> <tr> <th>項目</th> <th>生徒A</th> <th>生徒B</th> <th>生徒C</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>朝食の状況</td> <td>とりあえず食べた</td> <td>しっかり食べた</td> <td>とりあえず食べた</td> </tr> <tr> <td>睡眠の状況</td> <td>まあ眠れた</td> <td>熟睡でスッキリ</td> <td>眠れたが眠い</td> </tr> <tr> <td>体の健康</td> <td>なかなか良い</td> <td>とても良い</td> <td>良くない</td> </tr> <tr> <td>心の健康</td> <td>特に問題はない</td> <td>特に問題ない</td> <td>特に問題ない</td> </tr> </tbody> </table> <p>今日の授業は</p> <table border="1" data-bbox="683 1451 1422 1529"> <tr> <td>生徒A</td> <td>生徒B</td> <td>生徒C</td> </tr> <tr> <td>少しでも高めよう</td> <td>アグレッシブにいく!</td> <td>見学</td> </tr> </table> <p>見学である生徒Cを含め、今日の自己の状況を踏まえ、それぞれの、活動に臨む姿勢を把握できていた。</p> <p><b>【資料33: 運動前のセルフチェックの結果】</b></p>	項目	生徒A	生徒B	生徒C	朝食の状況	とりあえず食べた	しっかり食べた	とりあえず食べた	睡眠の状況	まあ眠れた	熟睡でスッキリ	眠れたが眠い	体の健康	なかなか良い	とても良い	良くない	心の健康	特に問題はない	特に問題ない	特に問題ない	生徒A	生徒B	生徒C	少しでも高めよう	アグレッシブにいく!	見学
項目	生徒A	生徒B	生徒C																								
朝食の状況	とりあえず食べた	しっかり食べた	とりあえず食べた																								
睡眠の状況	まあ眠れた	熟睡でスッキリ	眠れたが眠い																								
体の健康	なかなか良い	とても良い	良くない																								
心の健康	特に問題はない	特に問題ない	特に問題ない																								
生徒A	生徒B	生徒C																									
少しでも高めよう	アグレッシブにいく!	見学																									
<p><b>&lt; 行動の段階 &gt;</b></p> <p>◎音楽が流れる中、ウォーミングアップ、体ほぐしの運動を行う。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①ウォーミングアップ ウォーキング、スキップ、サイドステップ、ランニング</li> <li>②セルフストレッチ</li> <li>③ペアで行うストレッチ</li> <li>④ペアで行う運動 (15回) 前後跳び/左右跳び/開閉跳び</li> </ol> <p>※ペアで行う場面では、お互いの動きの状況を確認させながら行せ、自己の状況を把握しやすくする。</p>	 <p>うまくできるねえ~</p> <p><b>【資料34: ペアで行う運動の開閉跳びを行う生徒Aの様子】</b></p>  <p>もう少しいけそうよ</p> <p>ウォーキングからランニングを、集団の先頭に立って行ったり、ペアで行う活動では率先してペアを作り、活発に運動に取り組んだりなど、とても意欲的に活動していた。</p> <p><b>【資料35: ペアでストレッチを行う生徒Bの様子】</b></p> <p>頻繁に笑顔がみられ、とても楽しみながら活動に取り組むことができていた。ペアともアドバイスし合いながらできており、とても意欲的に活動できていた。</p>																										



**<動き始めた自己の対象化>**  
本時のHibiFitの実施と記録

◎本時のHibiFitを、一つ一つの運動の行い方や、効果に関する説明を聞きながら実際に行い、行ってみるの結果を、運動プログラムシートに記録する。

**本時のHibiFitメニュー**  
～Gボールを用いた運動～

**<平衡性>**

- Gボールに座ろう
- うつ伏せバランス
- うつ伏せ歩き
- テーブル台バランス

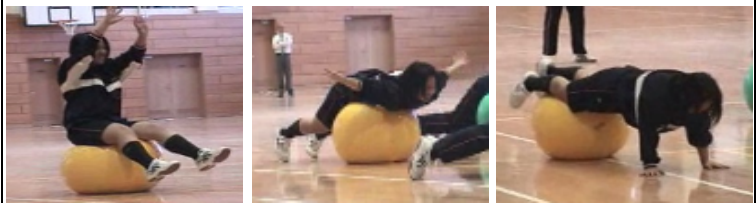
**<筋力、筋持久力>**

- テーブル台運動
- 上体起こし
- 上体斜め起こし
- 腕立てキープ
- 両脚持ち上げ

**<自己を対象化する具体的支援>**

- 運動プログラムシートの活用
  - ③本時のHibiFit実施記録
- HibiFitメニュー集の活用
  - Gボールを用いた運動

※必要に応じて、生徒にメニュー集を活用させながら、教師主導により、HibiFitの一つ一つの運動の行い方や効果を、確認させながら行わせることで、生徒が速やかに行い方を理解し、体力の高まりを目指して、正しく取り組むことができるようにする。



Gボールに座ろう

うつ伏せバランス

うつ伏せ歩き



上体起こし



上体斜め起こし



両脚持ち上げ

HibiFitメニュー集の活用や教師の説明により、それぞれの運動の行い方や効果の理解のもと、意欲的に活動を行うことができていた。

**【資料36: 本時のHibiFitを行う生徒Aの様子】**

"HibiFit"メニュー			実施した印象
メニュー名	実施方法	関係する体力の要素	
Gボールに座ろう	⑤を15秒 ⑥を15秒	平衡性	楽・適・難
うつ伏せバランス	10カウントを1セット	平衡性	楽・適・難
うつ伏せ歩き	10カウントを1セット	平衡性	楽・適・難
テーブル台バランス	10カウントを1セット	平衡性	楽・適・難
テーブル台運動	10回・10回・10回を3回	筋力	楽・適・難
上体起こし	10カウントを3回	筋力	楽・適・難
上体斜め起こし	10カウントを3回	筋力	楽・適・難
腕立てキープ	10回・10回・10回を3回	筋力	楽・適・難
両脚持ち上げ	10回・10回を3回	筋力	楽・適・難



全てのメニューが終了した後、それぞれのHibiFitのメニューを行った結果を振り返り、行った実施方法で楽しかった場合には「楽」を、ちょうど良かった場合には「適」を、難しかったりできなかったりした場合には「難」を選び、それぞれチェックしていた。

**【資料37: 本時のHibiFitを振り返り、その結果をチェックする生徒Aの様子とその結果】**

"HibiFit"メニュー			実施した印象	どう変えれば、自分にとってより効果的な運動になるか?
メニュー名	実施方法	関係する体力の要素		
Gボールに座ろう	⑤を15秒 ⑥を15秒	平衡性	楽・適・難	⑤⑥を15秒
うつ伏せバランス	10カウントを1セット	平衡性	楽・適・難	10回まで
うつ伏せ歩き	10カウントを1セット	平衡性	楽・適・難	10回まで
テーブル台バランス	10カウントを1セット	平衡性	楽・適・難	10回まで
テーブル台運動	10回・10回・10回を3回	筋力	楽・適・難	10回まで
上体起こし	10カウントを3回	筋力	楽・適・難	10回まで
上体斜め起こし	10カウントを3回	筋力	楽・適・難	10回まで
腕立てキープ	10回・10回・10回を3回	筋力	楽・適・難	10回まで
両脚持ち上げ	10回・10回を3回	筋力	楽・適・難	10回まで

HibiFitを行った結果の記録を踏まえ、それぞれのメニューをどう変えれば、自分にとってより効果的な運動になるかを考え、それぞれのメニューごとに記入がなされていた。また、生徒Bについても、同様に記入がなされていた。

**【資料38: 生徒Aの運動プログラムシート】**

**<活用の段階>**

**<将来の自己の対象化>**  
本時のHibiFitの実施と記録

◎HibiFitを行った結果の記録を踏まえ、どのように工夫すれば自分の状況に合った効果的な運動になるかを考え、メニューごとに運動プログラムシートに記入する。

**<自己を対象化する具体的支援>**

- 運動プログラムシートの活用
  - ③体力チェック!実施記録
- 理論スライドの提示
  - ・自分に合った運動にするには

※自分の状況に合った運動の行い方にするにはどう工夫すればよいかを例示することで、生徒が速やかに工夫できるようにする。



#### (4) 考察

本時の学習テーマ「体力の高まりの特徴を知ろう」に基づいた、学習の段階ごとに生徒が自己を対象化する学習指導過程の工夫や、そのための具体的支援である運動プログラムシートや理論スライド、HibiFit メニュー集を取り入れたことで、以下のような成果があったと考える。

##### ①「身体能力」について

生徒は、体力の要素の高まりを目指した運動の行い方に従い、運動を行うことができたと考ええる。

その根拠は、授業後に行った形成的授業評価において、運動欲求の充足度を評価する「意欲・関心」の次元の得点結果が2.79点と、5段階の診断基準の3にあたる評価となり、おおむね良好な結果であったことにある。このことは「行動」の段階において、生徒AがHibiFitメニュー集の活用や教師の説明から、それぞれの運動の行い方や効果を理解し、【資料36】のようにして意欲的に運動を行うことができていたことから述べる可以考虑。ただし本時では、体力の要素の高まりを目指した運動の行い方の理解に重点が置かれていたこともあり、運動を十分に実践することで、直接体力の要素の高まりを目指す、という点では十分ではなかったと考えられ、この点については次時への課題となった。

##### ②「態度」について

生徒は、自己の状況や課題に応じて、体力の高まりを目指し、主体的に活動することができたと考ええる。

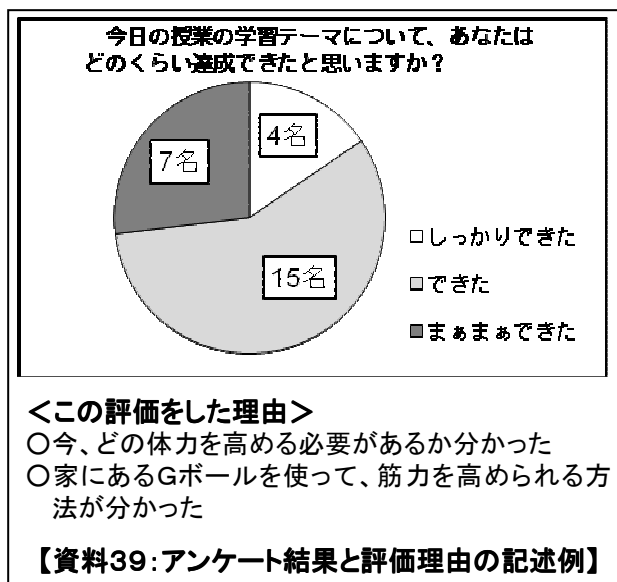
その根拠は、授業後に行った形成的授業評価において、学習の自発性や学習の合理性を評価する「学び方」の次元の得点結果が2.58点と、5段階の診断基準の4にあたる評価となり、良好な結果であったことにある。このことは、生徒Aが【資料37・38】のように、本時のHibiFitを行った結果を振り返り、その分析から、自己の状況に合った効果的な運動にするにはどうすればよいかを考え、「時間を減らす」「回数を増やす」といった、行い方の工夫まで進めることができていたことから述べる可以考虑。

##### ③「知識、思考力・判断力」について

生徒は、身体能力の発達の特徴や関連して高まりやすい体力の要素を理解し、その高まりを目指した運動の行い方を知ることができたと考ええる。

その根拠は、理論スライドを用いた説明によって、生徒Aが【資料31】のように、身体能力の発達の特徴や関連して高まりやすい体力の要素について、運動プログラムシートに正しくその内容が記述されていたことにある。また【資料39】のように、授業後アンケートの「今日の授業の学習テーマについて、あなたはどのくらい達成できたと思いますか？」という問いに対し、全ての生徒が「しっかりできた」「できた」「まあまあできた」と答え、その評価

をした理由に、「家にあるGボールを使って、筋力を高められる方法が分かった」といった、自分が行った学習の成果を日常生活の中で活かしていこうとする内容についての記述が多数あったことから述べる可以考虑。



4 第3回目（平成21年10月27日）

(1) 目指す生徒の姿

- 体力の高まりを目指し、行い方や計画を工夫した運動を行うことができる生徒（身体能力）
- 自己の状況や課題に応じて、体力の高まりを目指し、主体的に活動することができる生徒（態度）
- 体力の要素を高める運動を実施した結果から、体力に関する自己の課題や目標を踏まえ、運動の行い方や計画を工夫できる生徒（知識、思考力・判断力）

(2) 手だて

- 学習テーマ「運動プログラムを作ってみよう」に基づいた、学習の段階ごとに生徒が自己を対象化する学習指導過程の工夫
- 生徒が自己を対象化するための具体的支援
  - ・運動プログラムシートの活用
  - ・理論スライドの提示
  - ・HibiFit メニュー集の活用

(3) 授業展開（実技参加生徒：21名）

学習活動（◎）、教師の支援（※）	生徒の姿（生徒A・B・Cの反応）																												
<p style="text-align: center;"><b>&lt; 理解の段階 &gt;</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>&lt; 本時の学習テーマの提示 &gt;</b> 「運動プログラムを作ってみよう」</p> </div> <p>※学習テーマを提示し、本時を通じて、自分の状況や課題に合わせて運動プログラムを作成し、実行できるようになることを目指し活動することを意識させる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>&lt; 現在の自己の対象化 &gt;</b> 「テーマに関する知識・理論の理解」</p> </div> <p>◎本時のテーマに関する知識・理論についての説明を聞き、内容を運動プログラムシートに記録しながら理解する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>&lt; 自己を対象化する具体的支援 &gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●運動プログラムシートの活用                             <ul style="list-style-type: none"> <li>①知識・理論の記録</li> </ul> </li> <li>●理論スライドの提示                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動の行い方を工夫するには</li> </ul> </li> </ul> </div> <p>※要所で発問をし、生徒に考えさせる場面を作ることで、理解を深めさせ、活用の場面で活かすことができるようにさせる。</p>	<div style="text-align: center;"> <p style="background-color: #4a7c59; color: white; padding: 2px;">以上をまとめるど…</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 10px;"> <p style="font-size: small;">高校生の時期は 短時間に集中的に力を発揮する能力 が高まりやすい時期である</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 10px;"> <p style="font-size: small;">「筋力」「瞬発力」の高まりを意識して 運動を行うと、効果的なものになる！</p> </div> <p style="font-size: large; font-weight: bold; text-align: center;">体力を高めていく上で 参考にしていこう</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 10px;"> <p style="font-size: small;">運動を自分にあったものにするには？</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 10px; background-color: #fff9c4;"> <p style="font-size: small;">行う「数」を変える (回数、セット数、時間などの増減)</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 10px; background-color: #fff9c4;"> <p style="font-size: small;">行う「負担の大きさ」を変える (重さ、スピード、間隔、などの増減)</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 10px; background-color: #fff9c4;"> <p style="font-size: small;">行う「難易度」を変える (行い方を難しくする／簡単にする)</p> </div> <p style="font-size: large; font-weight: bold; text-align: center; color: #0070c0;">自分の状況に合わせて 変えてみよう！</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div> <p>生徒A・B・Cともに、顔を上げて教師やスクリーンに注目し、説明を聞きながら、学習した内容を運動プログラムシートに正しく記入していた。</p> <p style="text-align: center;"><b>【資料40: 用いた理論スライドと、その内容を 運動プログラムシートに記録する生徒A・B・Cの様子】</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">項目</th> <th style="width: 20%;">生徒A</th> <th style="width: 20%;">生徒B</th> <th style="width: 20%;">生徒C</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>朝食の状況</td> <td>とりあえず食べた</td> <td>しっかり食べた</td> <td>とりあえず食べた</td> </tr> <tr> <td>睡眠の状況</td> <td>熟睡でスッキリ</td> <td>熟睡でスッキリ</td> <td>眠れたが眠い</td> </tr> <tr> <td>体の健康</td> <td>なかなか良い</td> <td>とても良い</td> <td>あまり良くない</td> </tr> <tr> <td>心の健康</td> <td>特に問題はない</td> <td>特に問題ない</td> <td>特に問題ない</td> </tr> </tbody> </table> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 20%;">↓</td> <td style="width: 20%;">↓</td> <td style="width: 20%;">↓</td> </tr> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <th style="width: 15%;">今日の授業は</th> <th style="width: 20%;">少しでも 高めよう</th> <th style="width: 20%;">少しでも 高めよう</th> <th style="width: 20%;">マイペース でいこう</th> </tr> </table> </div> <p>今日の自己の状況を踏まえ、それぞれの、活動に臨む姿勢を把握できていた。</p> <p style="text-align: center;"><b>【資料41: 運動前のセルフチェックの結果】</b></p>	項目	生徒A	生徒B	生徒C	朝食の状況	とりあえず食べた	しっかり食べた	とりあえず食べた	睡眠の状況	熟睡でスッキリ	熟睡でスッキリ	眠れたが眠い	体の健康	なかなか良い	とても良い	あまり良くない	心の健康	特に問題はない	特に問題ない	特に問題ない		↓	↓	↓	今日の授業は	少しでも 高めよう	少しでも 高めよう	マイペース でいこう
項目	生徒A	生徒B	生徒C																										
朝食の状況	とりあえず食べた	しっかり食べた	とりあえず食べた																										
睡眠の状況	熟睡でスッキリ	熟睡でスッキリ	眠れたが眠い																										
体の健康	なかなか良い	とても良い	あまり良くない																										
心の健康	特に問題はない	特に問題ない	特に問題ない																										
	↓	↓	↓																										
今日の授業は	少しでも 高めよう	少しでも 高めよう	マイペース でいこう																										
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>&lt; 現在の自己の対象化 &gt;</b> 「現在の自己の状況についての把握」</p> </div> <p>◎項目に沿って運動前のセルフチェックを行い、現在の自己の状況を把握する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>&lt; 自己を対象化する具体的支援 &gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●運動プログラムシートの活用                             <ul style="list-style-type: none"> <li>②運動前のセルフチェック</li> </ul> </li> </ul> </div> <p>※現在の自己の状況の把握とともに、本時の活動を健康・安全に行う意識を持たせる。</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">項目</th> <th style="width: 20%;">生徒A</th> <th style="width: 20%;">生徒B</th> <th style="width: 20%;">生徒C</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>朝食の状況</td> <td>とりあえず食べた</td> <td>しっかり食べた</td> <td>とりあえず食べた</td> </tr> <tr> <td>睡眠の状況</td> <td>熟睡でスッキリ</td> <td>熟睡でスッキリ</td> <td>眠れたが眠い</td> </tr> <tr> <td>体の健康</td> <td>なかなか良い</td> <td>とても良い</td> <td>あまり良くない</td> </tr> <tr> <td>心の健康</td> <td>特に問題はない</td> <td>特に問題ない</td> <td>特に問題ない</td> </tr> </tbody> </table> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 20%;">↓</td> <td style="width: 20%;">↓</td> <td style="width: 20%;">↓</td> </tr> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <th style="width: 15%;">今日の授業は</th> <th style="width: 20%;">少しでも 高めよう</th> <th style="width: 20%;">少しでも 高めよう</th> <th style="width: 20%;">マイペース でいこう</th> </tr> </table> </div> <p>今日の自己の状況を踏まえ、それぞれの、活動に臨む姿勢を把握できていた。</p> <p style="text-align: center;"><b>【資料41: 運動前のセルフチェックの結果】</b></p>	項目	生徒A	生徒B	生徒C	朝食の状況	とりあえず食べた	しっかり食べた	とりあえず食べた	睡眠の状況	熟睡でスッキリ	熟睡でスッキリ	眠れたが眠い	体の健康	なかなか良い	とても良い	あまり良くない	心の健康	特に問題はない	特に問題ない	特に問題ない		↓	↓	↓	今日の授業は	少しでも 高めよう	少しでも 高めよう	マイペース でいこう
項目	生徒A	生徒B	生徒C																										
朝食の状況	とりあえず食べた	しっかり食べた	とりあえず食べた																										
睡眠の状況	熟睡でスッキリ	熟睡でスッキリ	眠れたが眠い																										
体の健康	なかなか良い	とても良い	あまり良くない																										
心の健康	特に問題はない	特に問題ない	特に問題ない																										
	↓	↓	↓																										
今日の授業は	少しでも 高めよう	少しでも 高めよう	マイペース でいこう																										

### < 行動の段階 >

- ◎音楽が流れる中、ウォーミングアップ、体ほぐしの運動を行う。
- ①ウォーミングアップ
- ②Gボールを用いたセルフストレッチ
- ③ペアで行うストレッチ
- ④ペアで行う運動（15回）
  - ・前後跳び
  - ・左右跳び
  - ・開閉跳び

※ペアで行う運動の場面では、「脚を重ねる」「脚を開閉するスピードを変える」など、お互いの状況にあわせて運動の行い方を、それぞれで工夫するよう指示し、生徒が自分にあった行い方を、意識しながら取り組むことができるようにする。



開閉跳びを行う生徒A

ペアにアドバイスをを行う生徒B

ペアと運動の行い方を話す生徒C

ペアで行う運動の場面では、生徒A・B・Cともにペアとコミュニケーションをとり、それぞれの運動の行い方、お互いの状況にあった形に工夫しあいながら、意欲的に活動することができていた。

【資料42: ペアで行う運動の場面での生徒A・B・Cの様子】

### < 動き始めた自己の対象化 > 前時のHibiFitの実施と記録

- ◎必要に応じてメニュー集を活用しながら、前時のHibiFitを行い、振り返った内容について、運動プログラムシートに記録する。

### 本時のHibiFitメニュー ～Gボールを用いた運動～

### < 自己を対象化する具体的支援 >

- 運動プログラムシートの活用
- ③本時のHibiFit実施記録
- HibiFitメニュー集の活用
- Gボールを用いた運動

※前時のHibiFitを、必要に応じて生徒にメニュー集を活用させながら行わせ、その結果を振り返らせることで、各メニューを行ってみたいの状況を把握させ、行い方の工夫をする際に活かせるようにさせる。

生徒A HibiFit実践記録(行った運動を記録しよう)			
メニュー名	実施方法	実感した印象	どう変えれば、自分にとってより効果的な運動になるか?
Gボールに座ろう	①を15秒 ②を15秒	→楽・適・難	秒数を減らす
うつ伏せバランス	10カウントを1セット	→楽・適・難	もう少し長く出来るよう
うつ伏せ歩き	10カウントを1セット	→楽・適・難	遠くまで歩く
テーブル合パランス	10カウントを1セット	→楽・適・難	秒数も増やす
テーブル合運動	10回・10回・10回を3回	→楽・適・難	秒数を増やす
上体起こし	10カウントを3回	→楽・適・難	このままで良い
上体締め起こし	10カウントを3回	→楽・適・難	もう少し長くさせてみる
膝立てキープ	10回・10回を3回	→楽・適・難	長くもてる
床蹴持ち上げ	10回・10回を3回	→楽・適・難	頑張る。このまま

生徒B		生徒C	
メニュー名	どう変えれば、自分にとってより効果的な運動になるか?	メニュー名	どう変えれば、自分にとってより効果的な運動になるか?
楽・適・難	秒数を減らす。	楽・適・難	10秒ずつ減らす。
楽・適・難	秒数を増やせ。	楽・適・難	時間短くする。
楽・適・難	時間を増やせ。	楽・適・難	少し早くして、10秒ずつ減らす。
楽・適・難	時間を減らす。	楽・適・難	時間を減らす。
楽・適・難	秒数を増やせ。	楽・適・難	少しずつ減らす。
楽・適・難	秒数を減らす。	楽・適・難	もう少し長くしてやる。
楽・適・難	秒数を増やせ。	楽・適・難	もう少し長くしてやる。
楽・適・難	秒数を減らす。	楽・適・難	もう少し長くしてやる。

生徒A・B・Cともに、HibiFitを行った結果をメニューごとに振り返り、行った結果を「楽」「適」「難」の項目に分けてチェックするとともに、結果を踏まえ、それぞれの行い方を、どう変えていけば自分にとって効果的な運動になるかについて考え、シートに記入できていた。

【資料43: HibiFitを行ってみたいの結果と行い方の工夫について記入した生徒A・B・Cの運動プログラムシート】

### < 活用の段階 >

### < 将来の自己の対象化 > 今日のMy HibiFitの作成(7分間)

- ◎活動の段階で記入した内容を踏まえ、それぞれのメニューの行い方を工夫し、行うメニューの選択や組み合わせをすることで、7分間で行える「My HibiFit」を作成し、運動プログラムシートに記入する。

④今日のMy HibiFitを作ろう

ジャンル: 雑カテゴリー

#### Gボールテーブル運動

<目的>  
肩こり改善(せきちゅうきりつあん、背筋のほぐ)を強くする

<作り方>  
①ボールの上で正しく座ります。  
②上半身を後ろに向けてボールは足を踏んじながら、前へ歩きます。  
③**両足揃って肩のあたり**がボールに接触するまで、背骨に沿ってボールを動かします。  
④両足揃って歩いたら、上半身を後ろに倒すようにします。  
⑤**両足揃って歩いたら、10カウント**を繰り返します。  
⑥**10カウント**以上、自分のペースで行います。

<使用する運動の目安>  
①回

<キーポイント>  
●背骨を丸めず、腰を下げずに座ります。  
●息を止めず、ゆっくりと呼吸をしながら行いましょう。

工夫するポイント:  
① 両足を揃えて歩きます。  
② 背骨を丸めずに歩きます。

【資料44: 利用した理論スライドとHibiFitメニュー集の例】



**<自己を対象化する具体的支援>**

- 運動プログラムシートの活用
  - ④今日の“My HibiFit”を作ろう
- 理論スライドの提示
  - ・自分に合った運動にするには
- HibiFit メニュー集の活用
  - Gボールを用いた運動

※理論スライドを用いて、運動の行い方の工夫の仕方や、プログラムの立て方の提示をしながら説明を行い、生徒が速やかにHibiFitの内容を工夫し、My HibiFitを作成することができるようにする。また、生徒がMy HibiFitを作成している時に巡視しながら、必要に応じて生徒に助言を行う。



生徒A



"My HibiFit"メニュー		
メニュー名	実施時間	実施回数
1 Gボールに座ろう	30秒	10回
2 ラック状のバランス	10秒	10回
3 ラック状のせまき	10秒	10回
4 アーブルのバランス	10秒	10回
5 テーブルのバランス	10秒	10回
6 上体起こし	10秒	10回
7 上体斜め起こし	10秒	10回
8 膝立てキープ	10秒	10回
9 両脚持ち上げ	10秒	10回

生徒B



"My HibiFit"メニュー		
メニュー名	実施時間	実施回数
1 Gボールに座ろう	30秒	10回
2 ラック状のバランス	10秒	10回
3 ラック状のせまき	10秒	10回
4 アーブルのバランス	10秒	10回
5 テーブルのバランス	10秒	10回
6 上体起こし	10秒	10回
7 上体斜め起こし	10秒	10回
8 膝立てキープ	10秒	10回
9 両脚持ち上げ	10秒	10回

生徒C



"My HibiFit"メニュー		
メニュー名	実施時間	実施回数
1 Gボールに座ろう	30秒	10回
2 ラック状のバランス	10秒	10回
3 ラック状のせまき	10秒	10回
4 アーブルのバランス	10秒	10回
5 テーブルのバランス	10秒	10回
6 上体起こし	10秒	10回
7 上体斜め起こし	10秒	10回
8 膝立てキープ	10秒	10回
9 両脚持ち上げ	10秒	10回

生徒A・B・Cともに、行動の段階を終えて振り返った内容を踏まえ、それぞれのメニューの行い方を、自分の状況にあわせて回数やセット数などを変えることにより工夫することで、My HibiFitを作成することができていた。

**【資料45: My HibiFit を作成する生徒A・B・Cの姿とそれぞれの運動プログラムシート】**

**<将来の自己の対象化>**

今日のMy HibiFitの実行と振り返り

◎作成した7分間のMy HibiFitを実際に行い、その結果を振り返ることで、自分にとってより効果的な運動プログラムにするにはどうすればよいかを考え、運動プログラムシートに記入する。

**<自己を対象化する具体的支援>**

- 運動プログラムシートの活用
  - ④今日の“My HibiFit”を作ろう

※今日のMy HibiFitを行ってみて、良かった点やうまくいった点、またこうすれば良かったのではないかと感じた点について、生徒に振り返らせ、記録させることで、本時の学習の成果を把握させるとともに、今後の学習に活かすことができるようにさせる。



自ら計画したプログラムのもと、生徒A・B・Cともに意欲的に活動を行うことができていた。

**【資料46: 作成したMy HibiFitに取り組む生徒A・B・Cの姿】**

生徒A	全体としてはスムーズにできたけど、腹筋を使う運動がうまくいかなかったので課題にしたい。
生徒B	「Gボールに座ろう」が難しかったので、これからできるようにしていきたい。
生徒C	上体起こしの秒数を減らしてみても良かった。

My HibiFitを行った結果を、それぞれのメニューごとに振り返り、行った結果を「楽」「適」「難」の項目に分けてチェックするとともに、それを踏まえ、全体を通じてどのような点に気をつけていけば良いかについて考え、それぞれ運動プログラムシートに記入していた。

**【資料47: それぞれのMy HibiFitの実施を振り返った生徒A・B・Cの記録】**

#### (4) 考察

本時の学習テーマ「運動プログラムを作ってみよう」に基づいた、学習の段階ごとに生徒が自己を対象化する学習指導過程の工夫や、そのための具体的支援である運動プログラムシートや理論スライド、HibiFitメニュー集を取り入れたことで、以下のような成果があったと考える。

##### ①「身体能力」について

生徒は、体力の高まりを目指し、行い方や計画を工夫した運動を行うことができたと考える。

その根拠は、授業後に行った形成的授業評価において、運動欲求の充足度を評価する「意欲・関心」の次元の得点結果が2.81点と、5段階の診断基準の4にあたる評価となり、良好な結果であったことにある。このことは「活用」の段階において生徒A・B・Cが【資料45・46】のように、体力の高まりを目指して、自ら作成したMy HibiFitを、意欲的に行うことができていたことに加え、【資料48】のように、授業後の生徒の感想において、「自分にあわせたメニューを作って、楽しく運動が行えて良かった」といった、体力の高まりを目指して運動を行えたことに関する記述がなされていたことから述べるができる。ただし、【資料48】の記述にもあるように、本時ではMy HibiFitの時間を7分間として行ったが、生徒の活動の様子からは、もう少し活動の時間を増やした方が体力の要素の高まりにつながったと思われ、この点については次時への課題とすることとした。

- 自分にあわせたメニューを作って、楽しく運動が行えて良かった
- 自分にあった運動プログラムで、無理なく体力を高められそう
- もっと時間があれば、もっと高めていけそう

【資料48:授業後の生徒の感想より】

##### ②「態度」について

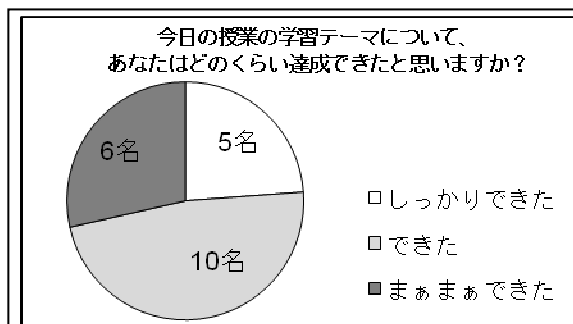
生徒は、自己の状況や課題に応じて、体力の高まりを目指し、主体的に活動することができたと考える。

その根拠は、授業後に行った形成的授業評価において、学習の自発性や学習の合理性を評価する「学び方」の次元の得点結果が2.79点と、5段階の診断基準の4にあたる評価となり、良好な結果であったことにある。このことは【資料43・45・46】のように、生徒A・B・Cが、HibiFitを行った結果を振り返り、その分析を通じて、自己の状況や課題にあわせてMy HibiFitを作成し、実行に移すことへと進めることができていたこと、また【資料42】のように、「行動」の段階の体ほぐしの運動を行う際に、ペアでコミュニケーションをとり、自分たちで運動の行い方を工夫しあいながら意欲的に活動できていたことから述べるができると考えられる。

##### ③「知識、思考力・判断力」について

生徒は、体力の要素を高める運動を実施した結果から、体力に関する自己の課題や目標を踏まえ、運動の行い方や計画を工夫できたと考える。

その根拠は、理論スライドを用いて説明した内容が、【資料45】のようにMy HibiFitを作成していく中に活かされていたことにある。また【資料49】のように、授業後アンケートの「今日の授業の学習テーマについて、あなたはどのくらい達成できたと思いますか？」という問いに対し、全ての生徒が「しっかりできた」「できた」「まあまあできた」と答え、その理由として「自分にあったMy HibiFitを作ることができた」といった、学習テーマに基づいて行った学習の成果についての記述があったことから述べるができると考えられる。



##### <この評価をした理由>

- 自分にあったMy HibiFitを作ることができた
- うまくできたけど、もっと良いものを作ることができそうだから

【資料49:アンケート結果と評価理由の記述例】

5 第4回目（平成21年11月10日）

(1) 目指す生徒の姿

- 体力の高まりを目指し、行い方や計画を工夫した運動を実行に移すことができる生徒（身体能力）
- 自己の状況や課題に応じて、体力の高まりを目指し、主体的に活動することができる生徒（態度）
- 運動強度に関する内容の理解のもと、体力に関する自己の課題や目標を踏まえ、運動の行い方や計画を工夫できる生徒（知識、思考力・判断力）

(2) 手だて

- 学習テーマ「自分にあった運動の行い方を知ろう」に基づいた、学習の段階ごとに生徒が自己を対象化する学習指導過程の工夫
- 生徒が自己を対象化するための具体的支援
  - ・運動プログラムシートの活用
  - ・理論スライドの提示
  - ・HibiFit メニュー集の活用

(3) 授業展開（実技参加生徒：18名）

抽出生について、生徒A・Bは出席し実技参加したものの、生徒Cは発熱により授業を欠席した。

学習活動 (◎)、教師の支援 (※)	生徒の姿 (生徒A・Bの反応)						
<p><b>&lt; 理解の段階 &gt;</b></p> <p><b>&lt; 本時の学習テーマの提示 &gt;</b> 「自分にあった運動の行い方を知ろう」</p> <p>※学習テーマを提示し、本時を通じて、運動強度の理解をもとに、自分の状況や課題に合わせて運動プログラムを作成し、実行できるようになることを目指し活動することを意識させる。</p>	<p>生徒の姿 (生徒A・Bの反応)</p>  <p><b>心拍数から知る方法</b></p> <p>心拍数の変化で体への負荷の大きさが分かる</p> <p>○運動を行って... 心拍数が増える ⇨ 体に負荷がかかっている 心拍数は変わらず ⇨ 特に負荷はかかってない</p> <p>運動後の心拍数の回数が、<b>最大心拍数</b>(心臓が耐えられる心拍数)と比べて、どのくらい(何%)の大きさであるかを調べることで知ることができる。</p>						
<p><b>&lt; 現在の自己の対象化 &gt;</b> 「テーマに関する知識・理論の理解」</p> <p>◎本時のテーマに関する知識・理論についての説明を聞き、内容を運動プログラムシートに記録しながら理解する。</p> <p><b>&lt; 自己を対象化する具体的支援 &gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●運動プログラムシートの活用</li> <li>①知識・理論の記録</li> <li>●理論スライドの提示</li> <li>・運動強度について</li> </ul>	<p><b>【資料50: 用いた理論スライドの一例】</b></p>  <p>顔を上げて教師やスクリーンに注目し、説明を聞きながら、学習した内容を運動プログラムシートに正しく記入していた。</p>						
<p><b>&lt; 現在の自己の対象化 &gt;</b> 「現在の自己の状況についての把握」</p> <p>◎項目に従って運動前のセルフチェックを行うとともに、平静時の心拍数の計測を行い、現在の自己の状況を把握する。</p>	<p><b>【資料51: 運動プログラムシートに記録する生徒Bの様子ならびに記入されたシート】</b></p> <p>教師による心拍数の計測の仕方の説明や指示のもと、生徒A・Bともに正しく心拍数を測定することができていた。</p> <table border="1" data-bbox="1013 1892 1444 1982"> <tr> <td></td> <td>生徒A</td> <td>生徒B</td> </tr> <tr> <td>平静時心拍数</td> <td>100</td> <td>100</td> </tr> </table> <p><b>【資料52: 平静時心拍数を計測する生徒A・Bとその結果】</b></p>		生徒A	生徒B	平静時心拍数	100	100
	生徒A	生徒B					
平静時心拍数	100	100					



**<自己を対象化する具体的支援>**

- 運動プログラムシートの活用
- ②運動前のセルフチェック

※現在の自己の状況の把握とともに、本時の活動を健康・安全に行う意識を持たせる。また、心拍数の計測の仕方を説明し把握させることで、運動強度を確認するために生徒が速やかに心拍数を測定することができるようにする。

項目	生徒A	生徒B
朝食の状況	しっかり食べた	しっかり食べた
睡眠の状況	まあ眠れた	熟睡でスッキリ
体の健康	なかなか良い	なかなか良い
心の健康	特に問題はない	特に問題ない

今日の授業は	できる範囲で頑張る	アグレッシブにいく!
--------	-----------	------------

今日の自己の状況を踏まえ、それぞれの、活動に臨む姿勢を把握できていた。

【資料53:運動前のセルフチェックの結果】

**<行動の段階>**

◎音楽が流れる中、ウォーミングアップ、体ほぐしの運動を行う。

- ①ウォーミングアップ
- ②Gボールを用いたセルフストレッチ
- ③ペアで行うストレッチ
- ④ペアで行う運動(15回)  
前後跳び/左右跳び/交差跳び/開閉跳び

※ペアで行う運動の場面では、お互いの状況にあわせて、運動の行い方をそれぞれで工夫するよう指示し、生徒が自分にあった行い方を意識しながら取り組むことができるようにする。



交差跳びを行う生徒A



ペアと運動の行い方を話す生徒B

今ペアで行う運動の場面では、生徒A・Bともにペアとコミュニケーションをとりながら、それぞれの運動の行い方を、お互いの状況にあった形に工夫し、意欲的に活動することができていた。

【資料54:ペアで行う運動の場面での生徒A・Bの様子】

**<動き始めた自己の対象化>**

本時のHibiFitの実施と記録

◎メニュー集を用いて行い方の確認後、本時のHibiFitを5分間、一斉に行う。

実施後心拍数を計測し、行った結果を振り返り、実施した運動の強度を把握するとともに、運動強度の観点から、自分にあった運動にするにはどうすればよいかを考え、運動プログラムシートに記録する。

マイペースでジョギング!

＜事前＞  
●一定の速度(速歩程度、など)を、長時間、できるだけ続けることができることを求める  
●呼吸・姿勢等の状態を確認して、その状態や動きを高める  
●呼吸・姿勢等の状態を確認する

＜中＞  
●基本姿勢(上半身を少しだけ「前傾」にし、踵を踏んで走る。  
①力みすぎず、動きすぎず、腕の振動は、  
②「腕振」に力が入っていないことを確認しよう。  
●走るポイント(①腕を大きく前後に振り、胸に「空気」をしっかりとりと引くこと。呼吸を、  
②ペースは誰でも自分に合わせて、息の上で歩いていることが大切です。

＜ポイント＞  
●呼吸や腕、脚に大きな負担がかかるので、始めは遅く走る。終わった後も、足首や腕の関節などを中心としたストレッチを、必ず行いましょう。  
●走り終わった後、胸を軽く叩くようにしましょう。  
(走り終わった後、胸が張りやがらない程度で、胸を叩くことを心掛けるのが大切です)

＜工夫するポイント＞  
①時間を短く、距離を短く  
②距離を短く、ペースを遅く  
③ペースを遅く、距離を短く  
④ペースを遅く、距離を短く  
⑤ペースを遅く、距離を短く  
⑥ペースを遅く、距離を短く  
(後2つは、自分で工夫してください)

体の様子や、運動強度に気を付けながら、**20分以上**行えるようにしよう

③本時の'HibiFit'実践記録(行った運動を記録しよう)

"HibiFit"メニュー		目指す強度レベル	実施後の心拍数の結果	実際の強度レベル
メニュー名	実施方法	関係する体力の要素	実施後	
マイペースでジョギング	ジョギング	心肺持久力	130	12

行った結果はどうだった?

自分にとって効果的な運動にするには

【資料55:利用した理論スライドとHibiFitメニュー集】

**<自己を対象化する具体的支援>**

- 運動プログラムシートの活用
- ③本時のHibiFit実施記録
- 理論スライドの提示
- ・行った運動を記録しよう
- HibiFitメニュー集の活用
- ・マイペースでジョギング

**本時のHibiFitメニュー  
～マイペースでジョギング～**

※目指す運動強度を設定させ、生徒が自分のイメージと実際との相違を把握できるようにする。

③本時の'HibiFit'実践記録(行った運動を記録しよう)

"HibiFit"メニュー		目指す強度レベル	実施後の心拍数の結果	実際の強度レベル
メニュー名	実施方法	関係する体力の要素	実施後	
マイペースでジョギング	ジョギング	心肺持久力	200	13

行った結果はどうだった?

自分にとって効果的な運動にするには

目指す強度レベルを13(心拍数130回相当)に設定していたが、実施後の心拍数は200回となり、実際の強度は大きくなっていった。そのため、目指す強度レベルを少し下げたイメージで取り組んでみる、との記述をしていた。

- 生徒Aが目指した強度レベル:12 → 実施後の心拍数152、レベル15
- 生徒Bが目指した強度レベル:13 → 実施後の心拍数200、レベル20

【資料56:本時のHibiFitを行う生徒Bの様子と記入されたシート】

## < 活用の段階 >

### < 将来の自己の対象化 >

今日のMy HibiFitの作成 (10分間)  
(前時のHibiFit+本時のHibiFit)

◎目指す運動強度を設定し、これを踏まえ、前時のHibiFitとあわせ、それぞれのメニューの行い方を工夫し、行うメニューの選択や組み合わせをすることで、10分間で行えるMyHibiFitを作成し、運動プログラムシートに記入する。

### < 自己を対象化する具体的支援 >

- 運動プログラムシートの活用
  - ④今日の“My HibiFit”を作ろう
- 理論スライドの提示
  - ・自分に合った運動にするには
- HibiFitメニュー集の活用

※理論スライドを用いて、前時において運動の行い方の工夫の仕方や、プログラムの立て方などで良かったものを提示をすることで、生徒が参考にしながらHibiFitの内容を工夫し、My HibiFitを作成することができるようにする。

また、生徒がMy HibiFitを作成している時に巡視しながら必要に応じて生徒に助言を行う。

### < 将来の自己の対象化 >

今日のMy HibiFitの実行と振り返り

◎作成した10分間のMy HibiFitを実際に行い、実施後の心拍数から見た実際の運動強度を含め、その結果を振り返るとともに、結果から、自分にとってより効果的な運動プログラムにするにはどうすればよいかを考え、運動プログラムシートに記入する。

### < 自己を対象化する具体的支援 >

- 運動プログラムシートの活用
  - ④今日の“My HibiFit”を作ろう

※今日のMy HibiFitを行ってみて、良かった点やうまくいった点、またこうすれば良かったのではないかと感じた点について、生徒に振り返らせ、記録させることで、本時の学習の成果を把握させるとともに、今後の学習に活かすことができるようにさせる。

### 前回の“My HibiFit”より…

- 「My HibiFit」メニュー作成で、工夫した点・考えた点
  - ・足の甲までいき、まっすぐ(うつ伏せ歩き)
  - ・どこに効いているかを意識して行う
- 「My HibiFit」を行う上での目標
  - ・筋力、特に腹筋のUP!!
  - ・「Gボールに座ろう」を極める
  - ・全体のバランスを考えて行う
- 「My HibiFit」を振り返り「良かった点」「改善点」
  - ・両脚持ち上げが一番きつかった。次は最初にする

### 今日の“My HibiFit”を作ろう

「10分間」の  
運動プログラムを  
作成しよう!

【資料57:利用した理論スライドの例】

種目	強度	時間
スクワット	中	1分
腹筋	中	1分
腕立て伏せ	中	1分
ランニング	中	1分
ジョギング	中	1分
縄跳び	中	1分
踏み上げ	中	1分
スクワット	中	1分
腹筋	中	1分
腕立て伏せ	中	1分
ランニング	中	1分
ジョギング	中	1分
縄跳び	中	1分
踏み上げ	中	1分

種目	強度	時間
スクワット	中	1分
腹筋	中	1分
腕立て伏せ	中	1分
ランニング	中	1分
ジョギング	中	1分
縄跳び	中	1分
踏み上げ	中	1分
スクワット	中	1分
腹筋	中	1分
腕立て伏せ	中	1分
ランニング	中	1分
ジョギング	中	1分
縄跳び	中	1分
踏み上げ	中	1分

上が生徒A、下が生徒Bのシートである。両者ともに、理論スライドの提示を用いた説明を受け、HibiFitメニュー集を活用しながら、目指す運動強度の設定のもと、自分の状況や課題にあわせてそれぞれのメニューの行い方や組み合わせ方を工夫し、My HibiFitを作成することができていた。

【資料58:生徒A・Bが作成したMy HibiFit】



自ら計画したプログラムのもと、生徒A・Bともに意欲的に活動を行うことができていた。

【資料59:作成したMy HibiFitに取り組む生徒A・Bの姿】

生徒A	予想より楽だったので、もう少しハードに組んでみようと思う。(実施後の心拍数124回、強度レベル12)
生徒B	上体起こしを、カウント数・セット数のどちらも増やすと気づいたので、どちらか一つを増やすようにしようと思う。(実施後の心拍数180回、強度レベル18)

My HibiFitを行った結果を、それぞれのメニューごとに振り返り、行った結果を「楽」「適」「難」の項目に分けてチェックするとともに、それを踏まえ、全体を通じてどのような点に気をつけていけば良いかについて考え、それぞれ運動プログラムシートに記入していた。

【資料60:それぞれのMy HibiFitの実施を振り返った生徒A・Bの記録】



#### (4) 考察

本時の学習テーマ「自分にあった運動の行い方を知ろう」に基づいた、学習の段階ごとに生徒が自己を対象化する学習指導過程の工夫や、そのための具体的支援である運動プログラムシートや理論スライド、HibiFit メニュー集を取り入れたことで、以下のような成果があったと考える。

##### ①「身体能力」について

生徒は、体力の高まりを目指し、行い方や計画を工夫した運動を実行に移すことができたと考ええる。

その根拠は、授業後に行った形成的授業評価において、運動欲求の充足度を評価する「意欲・関心」の次元の得点結果が2.86点と、5段階の診断基準の4にあたる評価となり、良好な結果であったことにある。このことは【資料58・59】のように、生徒A・Bが体力の高まりを目指して作成したMy HibiFitの内容に従い、意欲的に行うことができていたこと、【資料61】のように、授業後の感想において、生徒が「きつかったけど、自分で考えた運動プログラムで、楽しく取り組めた」といった、体力の高まりを目指すという観点からの記述が見られたことから述べることができると考えられる。

○きつかったけど、自分で考えた運動プログラムで、楽しく取り組めた。  
○自分が目指した強度レベルにあったMy HibiFitを作ることができた。  
【資料61:授業後の生徒の感想より】

##### ②「態度」について

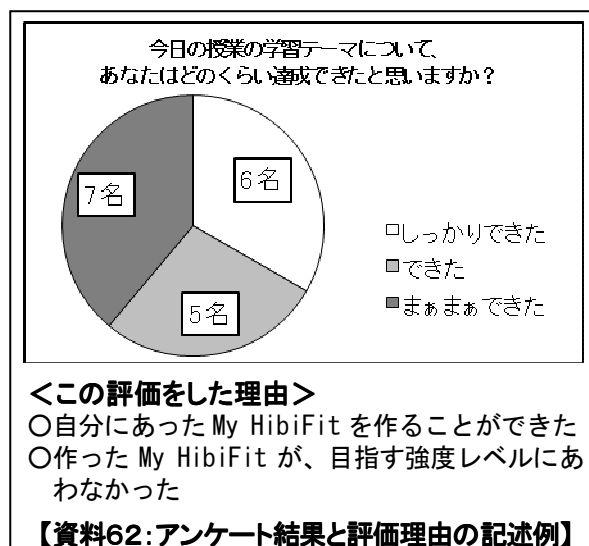
生徒は、自己の状況や課題に応じて、体力の高まりを目指し、主体的に活動することができたと考ええる。

その根拠は、授業後に行った形成的授業評価において、学習の自発性や学習の合理性を評価する「学び方」の次元の得点結果が2.86点と、5段階の診断基準の5にあたる評価となり、かなり良好な結果であったことにある。このことは【資料56・58・59】のように、生徒A・Bが、HibiFitを行った結果の分析とともに、前回のHibiFitを加えることで、自己の状況や課題にあわせてMy HibiFitを作成し、実行に移すことへと進めることができていたこと、また【資料54】のように、体ほぐしの運動を行う際に、前時と同様にペアでコミュニケーションをとり、自分たちで運動の行い方を工夫しあいながら、意欲的に活動していたことから述べることができると考えられる。

##### ③「知識、思考力・判断力」について

生徒は、運動強度に関する内容の理解のもと、体力に関する自己の課題や目標を踏まえ、運動の行い方や計画を工夫できたと考える。

その根拠は、理論スライドを用いて説明した内容が、【資料51】のように正しく記録されるとともに「活用」の段階で活かされていたこと、【資料62】のように、授業後アンケートの「今日の授業の学習テーマについて、あなたはどのくらい達成できたと思いますか？」という問いに対し、全ての生徒が「しっかりできた」「できた」「まあまあできた」と答えており、その理由として「自分にあったMy HibiFitを作ることができた」といった、学習テーマに基づいて行った学習の成果についての記述が多数あったことにある。しかしその一方で、「まあまあできた」と答えた生徒の記述として、「作ったMy HibiFitが、目指す強度レベルにあわなかった」という感想もあり、次時の学習の中で解決できるよう、課題としていくこととした。



6 第5回目（平成21年11月17日）

(1) 目指す生徒の姿

- 体力の高まりを目指し、行い方や計画を工夫した運動を実行に移すことができる生徒（身体能力）
- 自己の状況や課題に応じて、体力の高まりを目指し、主体的に活動することができる生徒（態度）
- 漸進性の原則や過負荷に関する内容の理解のもと、体力に関する自己の課題や目標を踏まえ、運動の行い方や計画を工夫できる生徒（知識、思考力・判断力）

(2) 手だて

- 学習テーマ「運動の効果が高まる計画を立てよう」に基づいた、学習の段階ごとに生徒が自己を対象化する学習指導過程の工夫
- 生徒が自己を対象化するための具体的支援
  - ・運動プログラムシートの活用
  - ・理論スライドの提示
  - ・HibiFit メニュー集の活用

(3) 授業展開（実技参加生徒：19名）

抽出生について、前回に引き続き生徒Cが発熱による体調不良のため欠席しており、本時も生徒A・B2名を追っていった。

学習活動 (◎)、教師の支援 (※)	生徒の姿 (生徒A・B・Cの反応)																		
<p style="text-align: center;"><b>&lt; 理解の段階 &gt;</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>&lt; 本時の学習テーマの提示 &gt;</b> 「運動の効果が高まる計画を立てよう」</p> </div> <p>※学習テーマを提示し、本時を通じて、漸進性の原則の理解のもとに、自分の状況や課題にあわせて運動プログラムを作成し、実行できるようになることを目指し活動することを意識させる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>&lt; 現在の自己の対象化 &gt;</b> 「テーマに関する知識・理論の理解」</p> </div> <p>◎本時のテーマに関する知識・理論についての説明を聞き、内容を運動プログラムシートに記録しながら理解する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>&lt; 自己を対象化する具体的支援 &gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●運動プログラムシートの活用</li> <li>①知識・理論の記録</li> <li>●理論スライドの提示</li> <li>・漸進性の原則と過負荷</li> </ul> </div>	<p style="text-align: center;">生徒の姿 (生徒A・B・Cの反応)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Q. 考えてみよう 一度立てた運動プログラムを、そのまま続けていけば、その効果は変わらず、体力の高まりは同じように続いていくのだろうか？</p> <p>答え… 体力が高まることで、効果は下がる</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>「漸進性(ぜんしんせい)」の原則</b></p> <p>体力が高まり、プログラムに体が慣れてきたら、再び体に効果をもたらす負荷(これを「<b>過負荷</b>」という)を加えていこう！</p> </div> </div> <div style="width: 45%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; color: blue;">確認しよう…過負荷を加えるには？</p> <div style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> <p style="text-align: center;">負荷が上がる数を増やす (回数、セット数、時間、など)</p> </div> <div style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> <p style="text-align: center;">かかる負荷の大きさを上げる (重さ、スピード、風量、など)</p> </div> <div style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> <p style="text-align: center;">メニューの難易度を上げる (行い方の工夫)</p> </div> <p style="text-align: center; color: blue; font-weight: bold;">自分の状況に合わせて変えていこう！</p> </div> </div> <p style="text-align: center; color: blue; font-weight: bold;">【資料63: 用いた理論スライドの一例】</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">1) 知識・理論の記録 (学習テーマに関する知識や理論を理解しよう)</p> <p>本時の学習テーマ: 運動の効果が高まる計画を立てよう</p> <p>指示(1) 運動の計画・実施における進め方…運動の計画における「Plan(計画)」「Do(実行)」「Check(評価)」「Action(見直し)」を繰り返していき、自分の状況や課題にあった計画にしていけるようになる</p> <p>ポイント② 効果的に運動を続けるには…</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; font-size: small;"> <div style="width: 30%;"> <p>トレーニング効果により 体力が高まり、プログラムに体が慣れる</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>「過負荷」を加えることで、再び体に効果をもたらす =「漸進性」の原則</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>○「回数」を増やす…回数、セット数、時間 ○「重さ」を増やす…重さ、スピード ○「メニュー」の難易度を上げる…行い方の工夫</p> </div> </div> </div> <p>生徒A・Bともに、顔を上げて教師やスクリーンに注目し、説明を聞きながら、学習した内容を運動プログラムシートに正しく記入していた。</p> <p style="text-align: center; color: blue; font-weight: bold;">【資料64: 生徒Bが記入した運動プログラムシート】</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 20%;">項目</th> <th style="width: 35%;">生徒A</th> <th style="width: 35%;">生徒B</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>朝食の状況</td> <td>とりあえず食べた</td> <td>しっかり食べた</td> </tr> <tr> <td>睡眠の状況</td> <td>まあ眠れた</td> <td>まあ眠れた</td> </tr> <tr> <td>体の健康</td> <td>なかなか良い</td> <td>なかなか良い</td> </tr> <tr> <td>心の健康</td> <td>特に問題はない</td> <td>特に問題ない</td> </tr> <tr> <td>安静時心拍数</td> <td>84</td> <td>84</td> </tr> </tbody> </table> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px; text-align: center;"> <p>今日の授業は <span style="margin: 0 20px;">少しでも高めよう</span> <span>少しでも高めよう</span></p> </div> <p>今日の自己の状況を踏まえ、それぞれの、活動に臨む姿勢を把握できていた。</p> <p style="text-align: center; color: blue; font-weight: bold;">【資料65: 運動前のセルフチェックの結果】</p>	項目	生徒A	生徒B	朝食の状況	とりあえず食べた	しっかり食べた	睡眠の状況	まあ眠れた	まあ眠れた	体の健康	なかなか良い	なかなか良い	心の健康	特に問題はない	特に問題ない	安静時心拍数	84	84
項目	生徒A	生徒B																	
朝食の状況	とりあえず食べた	しっかり食べた																	
睡眠の状況	まあ眠れた	まあ眠れた																	
体の健康	なかなか良い	なかなか良い																	
心の健康	特に問題はない	特に問題ない																	
安静時心拍数	84	84																	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>&lt; 現在の自己の対象化 &gt;</b> 「現在の自己の状況についての把握」</p> </div> <p>◎項目に従って運動前のセルフチェックを行い、現在の自己の状況を把握する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>&lt; 自己を対象化する具体的支援 &gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●運動プログラムシートの活用</li> <li>②運動前のセルフチェック</li> </ul> </div> <p>※心拍数の計測もあわせて行い、My HibiFit 作成時の参考にさせる。</p>																			

### < 行動の段階 >

- ◎音楽が流れる中、ウォーミングアップを行う。
  - ①ウォーミングアップ
  - ②Gボールを用いたセルフストレッチ
  - ③ペアで行うストレッチ



生徒A・Bともに、各自のペースにあわせてウォーミングアップを行うことができていた。

**【資料66: ウォーミングアップを行う生徒A・Bの様子】**

### < 動き始めた自己の対象化 > 本時のHibiFitの実施と記録

- ◎本時のHibiFitを、一つ一つの運動の行い方や効果に関する説明を聞いた後、それぞれのメニューを実際に行い、行ってみての結果を運動プログラムシートに記録する。



連続跳び

左右跳び

ボックス跳び

### 本時のHibiFitメニュー

～ペットボトルを用いた運動～

#### < 瞬発力、調整力 >

- 連続跳び
- 左右跳び
- ボックス跳び
- バンブーステップ

#### < 筋力 >

- フロントランジ



バンブーステップ

フロントランジ

速やかにそれぞれのメニューの場所へ移動し、必要に応じてメニュー集を活用しながら、生徒A・Bともに意欲的に活動を行っていた。

**【資料67: 本時のHibiFitを行う生徒A・Bの様子】**

### < 自己を対象化する具体的支援 >

- 運動プログラムシートの活用
  - ③本時のHibiFit実施記録
- HibiFitメニュー集の活用
  - ペットボトルを用いた運動

～ジャンル『瞬発力』～

### ペットボトル 連続跳び

**< 目的 >**  
間を飛ばさず、素早く次の動きに移ることで、瞬間的に大きな力を発揮する能力を高める

**< 行い方 >**  
1 ボトルを横向きに、間隔が同じになるように並べる(間隔は、ボトルたて1本分程度)  
2 両足をそろえて、前向きにペットボトルを跳び越す  
3 跳び越したら、ボトル間隔で一度その場跳びをした後、すぐに次のボトルを跳び越す  
4 2～3の動きで、リズム良く、次々に跳び越しながら前に進む

**< 実施する回数・目安 >**  
8回

**< キーポイント >**  
1 足が床に着いている時間を短く、素早く次の跳びに進むようにしよう  
2 力まずにリラックスして、リズムよく行い、より高く跳ぶようにしよう  
3 空中での姿勢はまっすぐ、真上に跳ぶイメージで行いましょう(前に進むのは、後から回らぬように足の力で進むようにしよう(ひきの跳び伸ばしはできるだけしない))

**< 工夫する方法の例 >**  
① その場跳びをせずに、連続でいく  
② 横向きで跳ぶ  
③ 片足で行う

※必要に応じて生徒にメニュー集を活用させながら、教師主導により、HibiFitの一つ一つの運動の、行い方や効果を確認させながら行わせることで、生徒が速やかに行い方を理解し、体力の高まりを目指して正しく取り組むことができるようにする。

③本時の'HibiFit'実践記録(行った運動を記録しよう)

生徒Aのシート		メニュー	実施した回数	実施した印	どう変えれば、自分にとってより効果的な運動になるか?
ペットボトル	ランジ左右3回ずつ	2セット	筋力	楽・適・難	90°でキープが得意になると良かった。このまま。
ペットボトル	連続跳び	8回跳び 2セット	瞬発力	楽・適・難	だらだらしない。
ペットボトル	左右跳び	8往復 2セット	瞬発力	楽・適・難	足の踏み込み時より後半、呼吸が促して2セット。
ペットボトル	ボックス跳び	3回 2セット	瞬発力 調整力	楽・適・難	とてもよかった。出来るまで回数を減らしてやる。
ペットボトル	バンブーステップ	5往復 2セット	瞬発力 調整力	楽・適・難	ストライドアップを意識して。

③本時の'HibiFit'実践記録(行った運動を記録しよう)

生徒Bのシート		メニュー	実施した回数	実施した印	どう変えれば、自分にとってより効果的な運動になるか?
ペットボトル	ランジ左右3回ずつ	2セット	筋力	楽・適・難	足が床に着く瞬間に力を入れる。
ペットボトル	連続跳び	8回跳び 2セット	瞬発力	楽・適・難	スピードをもう少し上げる。
ペットボトル	左右跳び	8往復 2セット	瞬発力	楽・適・難	スピードを上げる。
ペットボトル	ボックス跳び	3回 2セット	瞬発力 調整力	楽・適・難	セリ、跳ぶ場所。
ペットボトル	バンブーステップ	5往復 2セット	瞬発力 調整力	楽・適・難	ストライドを上げて、足の踏み込み。

全てのメニューが終了した後、それぞれを行った結果を振り返り、「楽」「適」「難」をチェックするとともに、それを踏まえ、それぞれのメニューの行い方を、どう変えていけば自分にとって効果的な運動になるかについて考え、具体的に運動プログラムシートに記入できていた。特に生徒Aのシートには、行った結果やどのようにしていけばよいかの記述が、より具体的になされていた。

**【資料68: チェックした生徒A・Bの運動プログラムシート】**



**< 活用の段階 >**

**< 将来の自己の対象化 >**

今日のMy HibiFitの作成（12分間）  
（前時のHibiFit+本時のHibiFit）

◎目指す強度レベルを設定し、これを踏まえ、前時のHibiFitとあわせ、それぞれのメニューの行い方を工夫し、行うメニューの選択や組み合わせをすることで、12分間で行えるMyHibiFitを作成し、運動プログラムシートに記入する。

**< 自己を対象化する具体的支援 >**

- 運動プログラムシートの活用
  - ④今日の“My HibiFit”を作ろう
- 理論スライドの提示
  - ・今日のMy HibiFitを作ろう
- HibiFitメニュー集の活用

※理論スライドを用いて、前時において運動の行い方の工夫の仕方や、プログラムの立て方などで良かったものを提示をすることで、生徒が参考にしながらHibiFitの内容を工夫し、My HibiFitを作成することができるようにする。

また、生徒がMy HibiFitを作成している時に巡視しながら必要に応じて生徒に助言を行う。

**< 将来の自己の対象化 >**

今日のMy HibiFitの実行と振り返り

◎作成した12分間のMy HibiFitを実際に行い、その結果を振り返ることで、自分にとってより効果的な運動プログラムにするにはどうすればよいかを考え、運動プログラムシートに記入する。

**< 自己を対象化する具体的支援 >**

- 運動プログラムシートの活用
  - ④今日の“My HibiFit”を作ろう

※今日のMy HibiFitを行ってみて、良かった点やうまくいった点、またこうすれば良かったのではないかと感じた点について、生徒に振り返らせ、記録させることで、本時の学習の成果を把握させるとともに、今後の生活に活かすことができるようにさせる。

**前回までの「My HibiFit」および「ピックアップ」**

- 「My HibiFit」メニュー作成で工夫した点・考えた点
  - ・手までバランスをとるように頑張る（うつ伏せ・バランス）
  - ・足の甲までいき、真つすぐにする（うつ伏せ歩き）
  - ・足と背中を意識しました（テーブル・バランス）
  - ・腕、背中、お尻が、一直線になるように意識する（テーブル合運動）
  - ・脚の高さを、ヤリギリまで地面スレスレにしている（両脚持ち上げ）
  - ・腕立て伏せを10回ずつ入れる（腕立てキープ）
  - ・短時間で、思いっきり走る（マイペースでジョギング）

**前回までの「My HibiFit」および「ピックアップ」**

- 「My HibiFit」を行う上での目標
  - 『筋力、特に腹筋のUP!!』
  - 『「Gボールに座ろう」を極める』
  - 『全体的にバランスよく高まるように考えて行く』
- 「My HibiFit」を振り返り「良かった点」「改善点」
  - ・両脚持ち上げがきつかった。次は最初にする
  - ・今の自分に合ったHibiFitメニューができたと思う
  - ・運動強度のことを考えたら、もっとメニューの間を急いだ方がいい

**【資料69：利用した理論スライドの例】**

ポイント：メニューを多めにして、しっかりと動き、いい汗をかく	ポイント：ペットボトルを使った運動を中心に、瞬発力を高める

**生徒Aのシート**

**生徒Bのシート**

生徒Aは選択したメニューの数を多くし、運動量を多くすることを目標としてメニューを組んでいた。生徒Bはペットボトルを使った運動の回数やセット数を多くし、主に瞬発力を高めることを目標としてメニューを組んでいた。

また、生徒A・Bともに、目指す運動強度も設定していた（生徒A：レベル14、生徒B：レベル12）。

**【資料70：My HibiFitを作成した生徒A・Bのそれぞれの運動プログラムシート】**



自ら計画したプログラムのもと、生徒A・Bともに意欲的に活動を行うことができていた。

**【資料71：作成したMy HibiFitに取り組む生徒A・Bの姿】**

生徒A	きつさも運動強度もちょうどよく、今までで一番上手く組めたような気がします。 <b>（実施後の心拍数152回、強度レベル15）</b>
生徒B	目指す強度レベルを実現できたし、瞬発力の高まりを目指して運動できたので良かったです。 <b>（実施後の心拍数124回、強度レベル12）</b>

My HibiFitを行った結果を、それぞれのメニューごとに振り返った結果や運動強度の結果などから、生徒A・Bともに、作成したMy HibiFitが体力を高める上で効果的なものとなった、との記述をしていた。

**【資料72：それぞれのMy HibiFitの実施を振り返った生徒A・Bの記録】**

#### (4) 考察

本時の学習テーマ「運動の効果が高まる計画を立てよう」に基づいた、学習の段階ごとに生徒が自己を対象化する学習指導過程の工夫や、そのための具体的支援である運動プログラムシートや理論スライド、HibiFit メニュー集を取り入れたことで、以下のような成果があったと考える。

##### ①「身体能力」について

生徒は、体力の高まりを目指し、行い方や計画を工夫した運動を実行に移すことができたと考える。

その根拠は、授業後に行った形成的授業評価において、運動欲求の充足度を評価する「意欲・関心」の次元の得点結果が 2.87 点と、5 段階の診断基準の 4 にあたる評価となり、良好な結果であったことにある。このことは【資料70・71】のように、生徒 A・B が体力の高まりを目指して作成した My HibiFit の内容に従い、意欲的に行うことができていたこと、また【資料73】のように、生徒の授業後の感想において、「計画がきちんと立てられて、体力が高められたと感じた」といった、体力の高まりという観点から述べた内容の記述がなされていたことから述べることができると考えられる。

○計画がきちんと立てられて、体力が高められたと感じた  
○ペットボトルの運動で、瞬発力が上がった気がした

【資料73:授業後の生徒の感想より】

##### ②「態度」について

生徒は、自己の状況や課題に応じて、体力の高まりを目指し、主体的に活動することができたと考える。

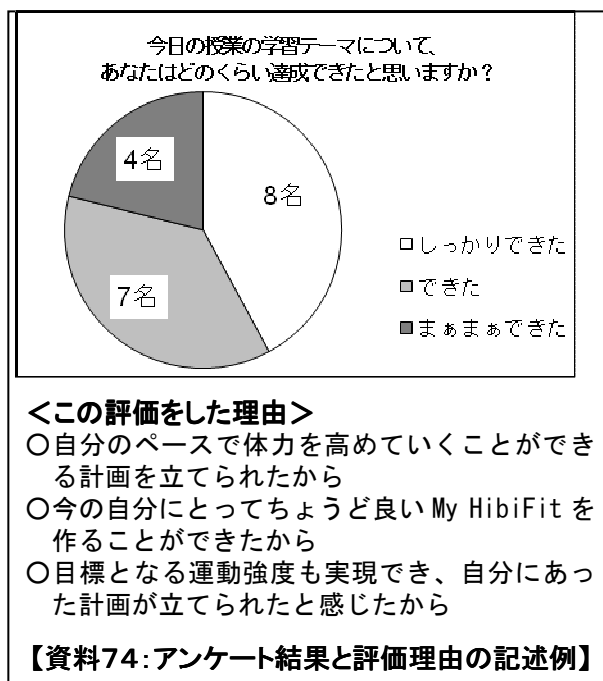
その根拠は、授業後に行った形成的授業評価において、学習の自発性や学習の合理性を評価する「学び方」の次元の得点結果が 2.87 点と、5 段階の診断基準の 5 にあたる評価となり、かなり良好な結果であったことにある。このことは【資料68・70・71】のように、生徒 A・B が、HibiFit を行った結果を分析し、前回の HibiFit を加えることで、自己の状況や課題にあわせて My HibiFit を作成し、実行に移すことへと進めることができていたことから述べることができると考えられる。

##### ③「知識、思考力・判断力」について

生徒は、漸進性の原則や過負荷に関する内容の理解のもと、体力に関する自己の課題や目標を踏まえ、運動の行い方や計画を工夫できたと考える。

その根拠は、理論スライドを用いて説明した内容が、【資料64】のように正しく記録されるとともに、【資料70】のように「活用」の段階において My HibiFit を作成する時に活かされていたこと、また【資料74】のように、授業後アンケートの「今日の授業の学習テーマについて、あなたはどのくらい達成できたと思いますか？」という問いに対し、全ての生徒が「しっかりできた」「できた」「まあまあできた」と答えていたことにある。

加えて今回、「しっかりできた」「できた」の回答の割合が多くなっており、評価理由における「自分のペースで体力を高めていくことができる計画を立てられたから」といった記述も踏まえ、多くの生徒が、運動の効果の高まりを目指して、自分にあった運動の工夫・計画をすることができていたと考えられる。



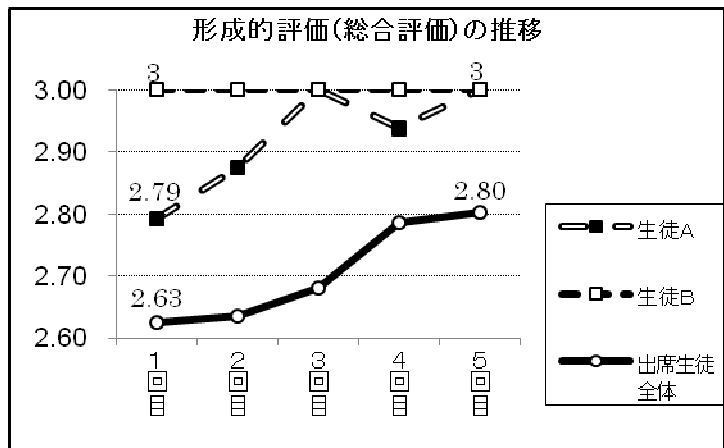
### ○形成的評価の結果の推移について

各回の授業終了後に行った形成的評価の総合評価の推移を、「各回の出席生徒全体の平均値」「生徒A」「生徒B」から見た。

出席生徒全体の平均値では、授業を重ねるごとに評価の向上が見られた。

生徒Aは、4回目に一度低下したものの、全体を通じて向上する傾向が見られた。

生徒Bは、全ての授業において3点満点であり、全体を通じて高い評価が見られた。

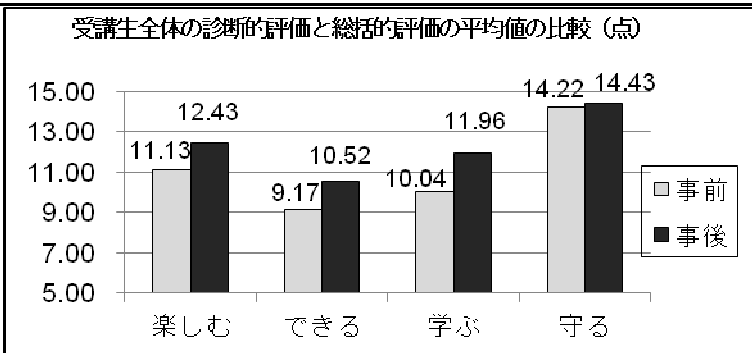


## 7 事後調査

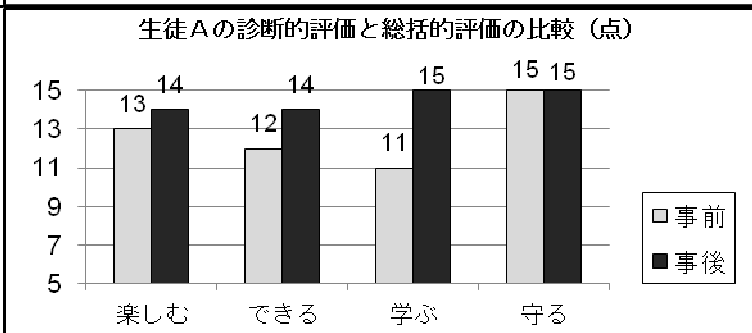
### (1) 体育授業に対する意識調査

単元終了後の事後アンケートにおいて、生徒の体育学習に対する意識の変化について、事前調査で実施した内容と同じ授業評価尺度（岡澤、高田ら、2000）を用いて総括的授業評価を行い、「楽しむ」「できる」「学ぶ」「守る」の4観点から事前と事後を比較した。

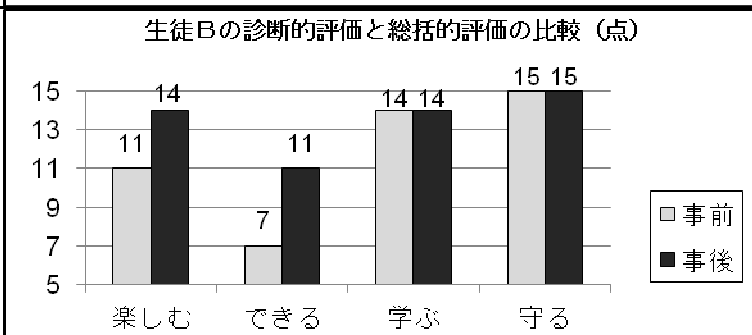
<受講生全体の平均値> (n=24)  
「楽しむ」は1.3点、「できる」は1.39点、「学ぶ」は1.92点、「守る」は0.21点と、4観点全てにおいて伸びが見られた。特に「学ぶ」の項目において、最も大きな伸びが見られた。



<生徒A>  
「楽しむ」「できる」「学ぶ」の観点について、それぞれ1点、2点、4点ずつ上がっており、事前事後ともに15点満点であった「守る」の観点を含め、全体的な向上が見られた。



<生徒B>  
「楽しむ」「できる」の観点について、それぞれ3点、4点ずつ上がっていた。事前事後ともに15点満点であった「守る」の観点、変化がなかったものの、事前事後ともに14点と高かった「学ぶ」の観点を含め、全体的な伸びが見られた。





生徒Aは「筋力の運動を中心にして、目指せ持久力アップ」という目標並びに目指す運動強度の設定のもと、筋力や瞬発力を高めるメニューを中心に、選択するメニューを多めにすることで、運動量を多めにしたMy HibiFitを作成することができていた。

◎この授業を通じて学習したこと、取り組んできたことをもとに、「15分間」で行うことができる今のあなたにとって一番理想的な“My HibiFit”を作成しましょう。

今日のMy HibiFitのポイント: 筋力の運動を中心にして、目指せ持久力アップ 目指す強度レベル 15

順番	メニュー名	実施方法	関係する体力の要素	工夫した点・考えた点
①	マイペースでジョギング	(5)分間	全身持久力	マイペースに、今までより長く走ってみる。
②	Gボールに座ろう	⑤を(1)分間行う ⑥を( )分間行う	調整力	目標:(15)秒間 早く出来るようになりたい。
	うつ伏せバランス	( )カウントを( )セット	調整力	
	うつ伏せ歩き	( )カウントを( )セット	調整力	
③	テーブル台バランス	(20)カウントを(2)セット	調整力	簡単に感じるので、カウント数を倍にしてみる。
	テーブル台運動	10回・( )回・10回を( )セット	筋力	
④	上体起こし	(10)カウントを(3)セット	筋力	3セット出来そう。
⑤	上体斜め起こし	(10)カウントを(2)セットずつ	筋力	出来るようになったら、セット数を増やしてみる。
⑥	腕立てキープ	10回・(3)回・10回を(1)セット	筋力	腕立てふせをやってみる。
⑦	両脚持ち上げ	(10)回・10回を(2)セット	筋力	
⑧	ペットボトルランジ	左右(3)回ずつ(3)セット	筋力	ゆくり足の角度に注意して。
⑨	ペットボトル連続跳び	8つ跳び(2)セット	瞬発力	休まず連続2回。
⑩	ペットボトル左右跳び	(7)往復(2)セット	瞬発力	
⑪	ペットボトルホップ跳び	(1)周(3)セット	瞬発力 調整力	なれるまで、少し休憩を挟みながらやってみる。
⑫	ペットボトルバンブーステップ	(10)往復(2)セット	瞬発力 調整力	スピードを早く。

生徒Bは「全身持久力、調整力、筋力、瞬発力をまんべんなく高める」という目標並びに目指す運動強度の設定のもと、全体的にバランス良くメニューを取り入れながら、My HibiFitを作成することができていた。

◎この授業を通じて学習したこと、取り組んできたことをもとに、「15分間」で行うことができる今のあなたにとって一番理想的な“My HibiFit”を作成しましょう。

今日のMy HibiFitのポイント: 全身持久力、調整力、筋力、瞬発力を、まんべんなく高める! 目指す強度レベル 13

順番	メニュー名	実施方法	関係する体力の要素	工夫した点・考えた点
⑧	マイペースでジョギング	(3)分間	全身持久力	他のメニューがきつくないように、マイペースで走ってみる。
	Gボールに座ろう	⑤を( )分間行う ⑥を( )分間行う	調整力	目標:( )秒間
	うつ伏せバランス	( )カウントを( )セット	調整力	
①	うつ伏せ歩き	(60)カウントを(2)セット	調整力	Gボールを、足首のところに置いて、その状態でスタートする!
②	テーブル台バランス	(60)カウントを(2)セット	調整力	カウント数を増やした!
	テーブル台運動	10回・( )回・10回を( )セット	筋力	
③	上体起こし	(20)カウントを(3)セット	筋力	カウント数を増やした!
④	上体斜め起こし	(30)カウントを(3)セットずつ	筋力	カウント数を増やした!
	腕立てキープ	10回・( )回・10回を( )セット	筋力	
	両脚持ち上げ	( )回・10回を( )セット	筋力	
	ペットボトルランジ	左右( )回ずつ( )セット	筋力	
⑤	ペットボトル連続跳び	8つ跳び(3)セット	瞬発力	はやく8つ跳びできるようにする! 1セットで2回、2セットで3セットの回数は休まず連続!
⑥	ペットボトル左右跳び	(10)往復(2)セット	瞬発力	往復回数を増やして、はやく8つ跳びにできるようにする!
⑦	ペットボトルホップ跳び	(2)周(3)セット	瞬発力 調整力	生徒いかに、お尻を高く上げて、自分のペースで!
	ペットボトルバンブーステップ	( )往復( )セット	瞬発力 調整力	

【資料76:生徒A・Bが作成したMy HibiFit】



## Ⅶ 全体考察

### 1 自己の対象化に着目した学習指導過程の工夫について

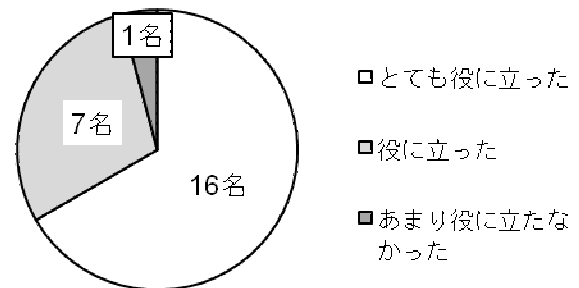
事後アンケートにおいて「自己を振り返る場面は、自分にあった運動を作っていく上で役に立ちましたか」という質問に対し、24名中23名の生徒が「とても役に立った」「役に立った」と答えており、その理由として、「段階ごとに自己を振り返ることで、今の自分の状況や課題の把握ができた」「自分にあった運動を、自分自身で計画していく上で役に立った」との記述が多く見られた(【資料77】)。このことから、段階ごとに「自己の対象化」を行わせたことにより、生徒が自己の現在の状況や運動に関する課題を把握するとともに、その状況や課題をもとに、自分自身で運動の内容を工夫・計画し、実行していく上で効果があったと考えられる。

また【資料78】の通り、診断的評価と総括的評価の比較から、生徒が運動を楽しんだり、体育の授業から何かを学ぼうとしたりする意識が高まるとともに、形成的評価の推移からは、生徒の意欲・関心や学び方の次元が向上していたことから、自己の対象化に着目した段階的な学習指導を行ったことが、生徒が主体的に運動に取り組むことや、体力の高まりを目指し、自己の課題や状況に応じて運動を実践していこうとしていく上で、効果があったと考えられる。このことは、授業後の生徒の感想において、前向きな記述がなされていたことから述べることができる(【資料79】)。

以上から、自己の対象化に着目した学習指導過程の工夫を行ったことは、体力の総合的な高まりを目指して運動を実践し、「後期」動ける体をつくる生徒を育てる上で効果があったと考えられる。

【資料77】

自己を振り返る場面は、自分にあった運動を作っていく上で役に立ちましたか？

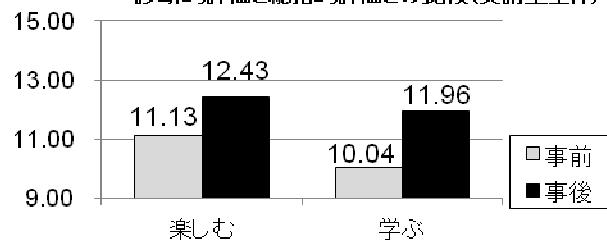


#### ●回答理由の例

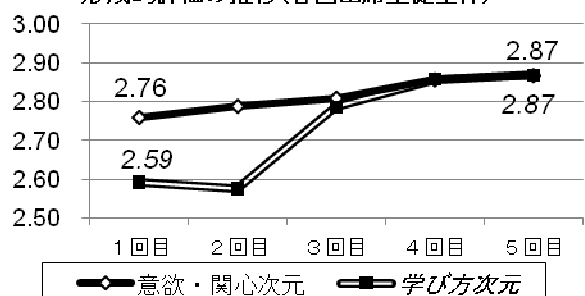
- ・活動ごとに自己を振り返っていくことで、どうしていけばよいかを考えながら、自分のペースにあうように自分で計画を立てることができたから
- ・場面ごとに自己を振り返っていけば、自分の良いところや悪いところなどの確認ができ、自分の課題が分かって良かったから
- ・自分にはどのくらいの運動が合うのかが、振り返ることで分かって役立ったから

【資料78】

診断的評価と総括的評価との比較(受講生全体)



形成的評価の推移(各回出席生徒全体)



「僕は、これまで体育の授業が嫌いだった。でも、この授業を通して、いろいろな運動を体験することができた。最初は、運動が嫌いだったけど、先生が優しく教えてくれたので、少しずつ楽しくなってきた。特に、縄跳びの授業が面白かった。先生が、縄跳びの楽しさを伝えてくれたので、私も楽しく練習することができた。また、先生が、自分のペースに合わせて教えてくれたので、自分自身で計画を立てることができた。これは、今までに経験したことのないことだった。これからも、先生から学ぶことがたくさんあると思うので、これからも頑張りたいと思う。」

「今まで体育の授業は、自分がアテンドを毎日やるのが大変だった。でも、この授業を通して、先生がアテンドの楽しさを伝えてくれたので、私も楽しく練習することができた。特に、先生が、自分のペースに合わせて教えてくれたので、自分自身で計画を立てることができた。これは、今までに経験したことのないことだった。これからも、先生から学ぶことがたくさんあると思うので、これからも頑張りたいと思う。」

【資料79】単元終了後の生徒の感想より

## 2 自己を対象化するための具体的支援の工夫について

### (1) 「運動プログラムシート」について

事後アンケートにおいて「運動プログラムシートは、自分にあった運動を作っていく上で役に立ちましたか」という質問に対し、24名中23名の生徒が「とても役に立った」「役に立った」と答えており、その理由として「シートに記録した内容を確認していくことで、自己の状況や課題を把握がしやすかった」という記述が多く見られた（【資料80】）。このことから、生徒に運動プログラムシートを活用させることは、生徒が自己を対象化する上で効果があったと考えられる。

また、生徒の回答の記述の中で「自分で運動の計画を立て、実行していく上で役に立った」という内容も多く見られた。このことから、運動プログラムシートが、生徒が体力の高まりを目指して、主体的に自分にあった運動を工夫・計画し、実行していこうとする上で効果があったと考えられる。このことが、【資料78】の形成的評価の推移における意欲・関心や学び方の次元に向上が見られたことにも関連していることがいえると考えられる。

以上から、生徒に運動プログラムシートを活用させたことは、生徒が自己を対象化する上で効果があったと考えられるとともに、生徒が自己の状況や課題をとらえ、自ら運動を工夫・計画し、実行することができるようになる上で効果があったと考えられる。

### (2) 「理論スライド」について

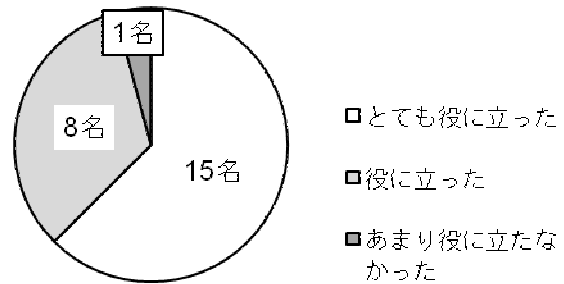
事後アンケートにおいて「理論スライドは、自分にあった運動を作っていく上で役に立ちましたか」という質問に対し、24名中22名の生徒が「とても役に立った」「役に立った」と答えており、その理由として「必要な知識や理論を理解しやすかったから」「自分の状況や課題にあわせて運動の行い方を工夫・計画していく上で役に立ったから」という記述が多く見られた

（【資料81】）。このことは、【資料75・76】のように、自己の状況や課題に応じて運動を工夫・計画していく上で必要となる内容について、生徒が正しく理解できていたことに加え、体力の総合的な高まりを目指してMy HibiFitを作成していく中で、これらの内容が活かされていたことから述べることができると考えられる。

以上から、理論スライドの提示を行ったことは、生徒が自己の状況や課題に応じて自ら運動を工夫・計画できるよう、必要となる知識や理論を理解する上で効果があったと考えられる。

#### 【資料80】

運動プログラムシートは、自分にあった運動を作っていく上で役に立ちましたか？

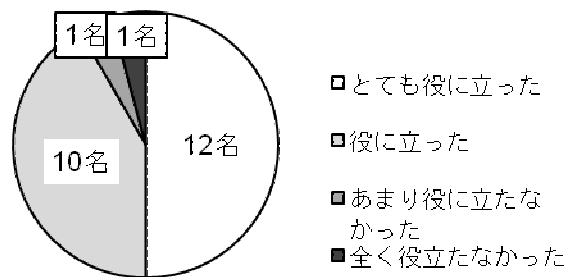


#### ●回答理由の例

- ・「運動前のセルフチェックを見たら、体調を考えて、今日はどんな運動を選んでいけばいいかを考えて、My HibiFitを作ることができたから
- ・書いたことを見ることで、自分のペースがつかみやすくて良かったから
- ・自分の状態や課題を分かりやすく知ることができたし、自分で運動の計画を立てて行っていくのに、とても役に立ったから

#### 【資料81】

理論スライドは、My HibiFitを作る上で役に立ちましたか？



#### ●回答理由の例

- ・図を使ったりした説明でとても分かりやすかったし、自分にあった運動を作るために必要な知識を理解し、活かすことができたから
- ・自分の知らなかった運動についての知識を知ることができたし、他の人がどうしているかとか、My HibiFitを作るときに役立って良かったから
- ・運動を自分で考える上で必要な内容をきちんと理解できて、My HibiFitが作りやすかったから

### (3) 「HibiFit メニュー集」について

事後アンケートにおいて「HibiFit メニュー集は、自分にあった運動を作っていく上で役に立ちましたか」という質問に対し、24名中22名の生徒が「とても役に立った」「役に立った」と答えており、その理由として、「運動を自分にあうように工夫・計画する上で役に立った」「自分で運動を工夫して計画を立てていく上で役に立った」との記述が多く見られた（【資料82】）。このことから、HibiFit メニュー集が、生徒が自己の対象化を通じて、自分の状況や課題にあわせて運動の行い方を工夫・計画していく上で、効果があったと考えられるとともに、生徒が体力の高まりを目指して、主体的に自分にあった運動を計画していく上で効果があったと考えられる。このことは、【資料78】の形成的評価の推移において、意欲・関心や学び方の次元に向上が見られたことにも関連していることがいえると考えられる。

以上から、生徒にHibiFit メニュー集を活用させたことは、生徒が自己の対象化を通じて、自分の状況や課題にあわせて運動を工夫・計画することができるようになる上で、効果があったと考えられる。

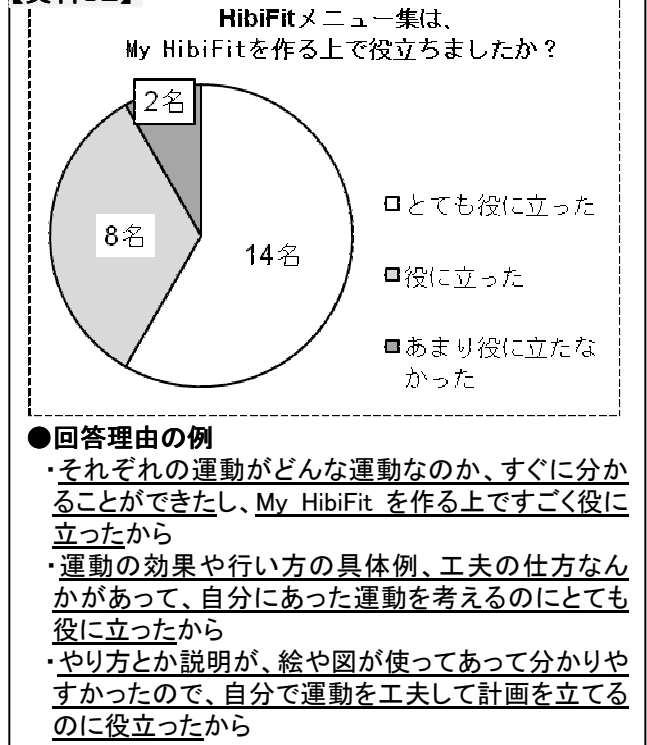
以上から、自己を対象化するための具体的支援の工夫として、「運動プログラムシート」「理論スライド」「HibiFit メニュー集」を取り入れたことは、生徒が体力の総合的な高まりを目指して自己の状況や課題にあった運動を行っていきけるよう、必要となる運動や体力に関する知識や理論を理解し、それを活かして運動を工夫・計画できるようになる上で効果があったと考えられる。

## Ⅷ 研究のまとめ

### 1 成果

- (1) 自己の対象化に着目した学習指導過程の工夫により、自己の状況や課題の把握のもと、体力の総合的な高まりを目指して、自分にあった運動を実践する生徒を育てることができた。
- (2) 自己を対象化するための具体的支援の工夫として、「運動プログラムシート」「理論スライド」「HibiFit メニュー集」を取り入れることは、生徒が体力の総合的な高まりを目指し、自己の状況や課題に応じて運動を実践していきけるようになる上で効果があることが分かった。
- (3) 「自己の対象化に着目した学習指導過程の工夫」と「そのための具体的支援の工夫」を行ったことにより、特に「知識、思考力・判断力」の資質や能力がより高まり、「後期」動ける体をつくる生徒を育てることができた。

#### 【資料82】

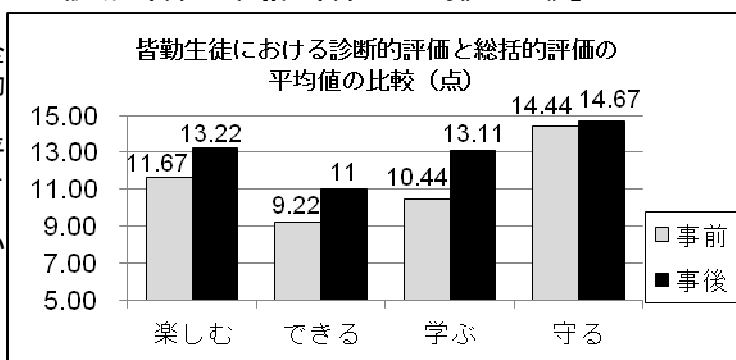


## 2 課題

- (1) 自己の対象化に着目した学習指導過程の工夫を行うことが、生徒にとってどのような効果をもたらすのか、身体能力の変容を長期的な視点から見る等の、客観的なデータをもとにした考察が必要である。
- (2) 自己の状況や課題に応じて、生涯を通じて体力の総合的な高まりを目指す上で、学習内容のさらなる工夫の充実（HibiFitの他の体力要素への拡充および内容の工夫、体力チェックテストの項目の増加等）が必要である。
- (3) 他の教育課程において活用できるよう、自己の対象化に着目した学習指導過程及び具体的支援のさらなる工夫を行うとともに、学年間の接続等にも配慮した、段階的にみた単元構成の工夫並びにその効果の検証が必要である。

### 【参考資料：皆勤生徒における診断的評価と総括的評価の平均値の比較】

抽出生徒A・Bを含む、5回の授業全てに出席した生徒9名について、診断的評価と総括的評価の平均点の比較を行ったところ、P. 34の受講生全体の平均値における結果と比べて、「守る」を除く三観点においてさらに大きな伸びが見られた。特に「学ぶ」の項目においては、2.67点と、非常に大きな伸びが見られた。



## ※引用・参考文献

- |   |             |      |
|---|-------------|------|
| 「高等学校学習指導要領」                                  | 文部科学省       | 2009 |
| 「高等学校学習指導要領解説 保健体育編 体育編」                      | 文部科学省       | 2009 |
| 「中学校学習指導要領解説 保健体育編」                           | 文部科学省       | 2008 |
| 「体育授業を観察評価する」 高橋健夫 編著                         | 明和出版        | 2003 |
| 「ひびき高校生のための学習ガイドブック」                          | 福岡県立ひびき高等学校 | 2008 |
| 「新しい体づくり運動の授業づくり」<br>高橋健夫、小澤治夫、松本格之祐、長谷川聖修 編著 | 大修館書店       | 2009 |
| 「現代保健体育 改訂版」                                  | 大修館書店       | 2008 |
| 「トレーニングの本」 岡田一彦、杉山正明、山崎祐司                     | 一橋出版        | 2003 |
| 「体育・スポーツ理論 改訂版」<br>高橋健夫、落合優、小澤治夫、柳沢和雄、友添秀則 編著 | 大修館書店       | 2009 |
| 「基礎的・基本的な学力を高める発展的活動」<br>福岡教育大学教育学部附属久留米小学校   | 明治図書        | 2003 |
| 「体育科教育学入門」 高橋健夫、岡出美則、友添秀則、岩田靖 編著              | 大修館書店       | 2008 |
| 「新しい体育授業の運動学」 三木四郎                            | 明和出版        | 2008 |
| 「体育・保健体育科年間指導計画『福岡プラン』の作成 中間報告」               | 福岡県体育研究所    | 2009 |
| 「子どもの『体力向上』を図る教育活動の考え方・進め方」                   | 福岡県体育研究所    | 2007 |
| 「こころの発達と教育」 多田俊文 編著                           | 八千代出版       | 1998 |
| 「ちゃれんGボール」 長谷川聖修 監訳                           | ギムニク        | 2000 |
| 「健康づくりのための運動指針2006」                           | 厚生労働省       | 2006 |
| 「県民健康・栄養調査報告書」                                | 福岡県         | 2007 |
| 「体育科教育」 2月号 “体育のミニマムとは何か” 高橋健夫                | 大修館書店       | 2006 |
| 「体育科教育」 4月号 “いま、なぜ体づくり運動か” 三木四郎               | 大修館書店       | 2009 |