

運動への意欲を高めるための「トレーニングチェックシート」

出町中学校



【手立てや場の工夫】

- トレーニングを行う際に、どの体力要素と関連しているのかを定期的を確認するようにした。
- 意欲的に取り組めるように「トレーニングチェックシート」を作成した。自分で目標を考え、自己評価の時間を設けたり、自分の取組を累積、可視化できるようにしたりした。

	男子4月	男子11月	女子4月	女子11月
1年	72.23	75.57(↑)	50.98	52.22(↑)
2年	86.18	79.40(↓)	55.69	49.22(↓)

シャトルランの平均回数

【成果】

- 事前に自分で目標を立て記録することで、目標回数を超えようとトレーニングに意欲的に取り組む姿が見られた。
- 「トレーニングチェックシート」に記録を蓄積したことで、生徒は目標や日々の記録を意識してトレーニングに取り組んでいた。
- 1年生は男女共にシャトルランの平均回数が4月よりも向上した。

【課題】

- 毎回トレーニングを行っているが、2年生では平均回数があまり伸びなかったことから、目標に向かって取り組むだけでなく、トレーニング方法に工夫が必要である。
- 目標に向かって意欲的に取り組んでいる生徒が多くいる中で、消極的な生徒もいる。体力向上が将来の健康の保持増進につながることを意識させながら、授業を仕組む。



【手立てや場の工夫】



【成果】

○1、2年生

- ・ 授業前後にストレッチを取り入れ、自己の体の変化に気付かせる。
- ・ 走力の同じような仲間とグループで走る。
- ・ グループで練習内容を決定し、チームで走力を高める。
- ・ 気持ちよく走るには走るフォームや呼吸法などを意識するとよいことに気付かせる。
- ・ 動画を撮影することで自分の動きを可視化する。

○3年生

- ・ 1、2年生の内容に加え、走る距離を自己決定させる。

- ・ 走る距離や練習内容を自己決定させたり、走力が同じ仲間とチームで走ったりすることで、学習意欲が高まった。
- ・ 走るフォームや呼吸法などを意識させたことで、部活動等の授業以外の場面でも学んだことを生かそうとする姿が見られた。
- ・ 授業の前後にストレッチを行い、走る前と後の体の変化に気付かせることで、保健領域と関連付けることができた。
- ・ 記録会で8割の生徒が初回のタイムを更新できた。

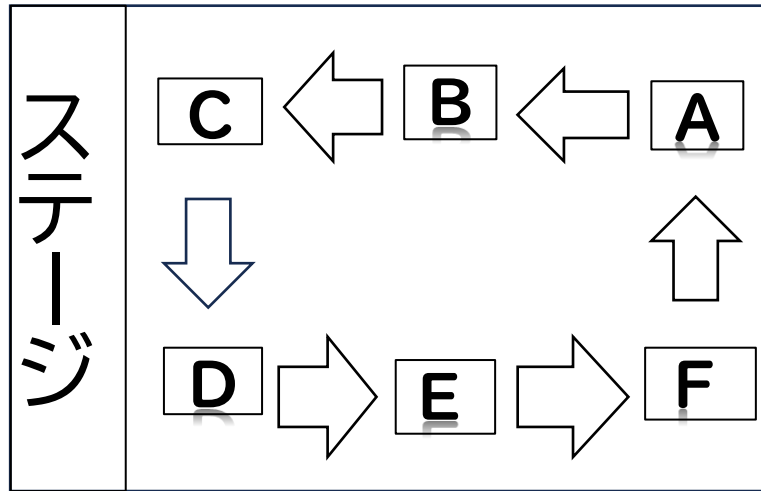
【課題】

- ・ 持久走の授業だけでなく、他の単元においても継続的に持久力を高められるようにすること。

全身持久力を楽しく高める「6ミニッツトレーニング」

般若中学校

① 6分間、サーキットトレーニングを行う



(跳び方は自由)

*20秒トレーニング、10秒でラン移動(矢印)

② 6分間、体育館を走り続ける(何周できるか)

【手立てや場の工夫】

- 全学年、体育の授業開始時に①と②を交互に実施した。
- 目標をもって取り組めるように、1年次からのタイムをグラフで可視化し、どう変動したかを見やすくした。
- 持久走のタイムを校内でランキングにして、上位者を掲示した。

【D:全身腕立て伏せの様子】



【E:ももあげの様子】



【成果】

- トレーニングメニューは分かりやすいものを採用し、また細かく時間を区切って行うことで、生徒は気持ちを切り替え、前向きに取り組むことができた。
- タイムの変動を可視化することにより、前よりタイムを縮めたいと考える生徒が多くなった。(学習カードより)
- 校内でのランキングを掲示することにより、学年の枠を超えて、みんなが高め合おうという雰囲気が出た。

【課題】

- 持久力の高まりをなかなか実感できない生徒に対し、どのようなアプローチの仕方があるのかをまだまだ探っていきたい。



【手立てや場の工夫】

- 授業前半のガラガラヘビ走（5分間走）
 - ・ 走力の同じような仲間とグループを作る。
 - ・ 一定のペースとリズムで走り、ラスト40秒はスピードを上げる。会話しながら楽しく走る。
 - ・ 先頭は好きなコースを走り、代わることができる。
- 長距離走の学習カード
 - ・ ペアを作り、友達の通過タイムを記録し合う。
 - ・ 1周300mのラップタイムを算出する。
 - ・ 自分の走り方やペース配分を考え次回に生かす。

3年 長距離走		全7時間（女子1500m走・男子2100m走）							番 氏名	
★共通課題 【自分の力に合った目標タイムを設定し、ペース配分しながら自己ベストタイムを出そう！】										
めあて	300m	600m	900m	1200m	1500m	1800m	2100m	活動振り返り	達成度	
1 9/4 目標タイムを設定し、ペース配分しながら走り続ける。	目標通過タイム	1分40秒	3分20秒	5分00秒	6分40秒	8分20秒	分秒	分秒	1	
	通過タイム	1分37秒	3分19秒	5分17秒	6分58秒	8分48秒	分秒	分秒	5	
	目標との差	-3秒	-1秒	+7秒	+18秒	+28秒	秒	秒	5	
	300mのラップ	94秒	102秒	108秒	111秒	110秒	秒	秒	5	
2 9/5 目標タイムを設定し、ペース配分しながら走り続ける。	目標通過タイム	1分50秒	3分40秒	5分30秒	7分20秒	9分10秒	分秒	分秒	4	
	通過タイム	1分43秒	3分29秒	5分21秒	7分11秒	9分8秒	分秒	分秒	4	
	目標との差	-7秒	-11秒	-9秒	-3秒	-2秒	秒	秒	5	
	300mのラップ	103秒	106秒	112秒	116秒	111秒	秒	秒	5	
3 9/9 一定のペースで走り続ける。	目標通過タイム	1分50秒	3分40秒	5分30秒	7分20秒	9分10秒	分秒	分秒	3	
	通過タイム	1分57秒	3分45秒	5分40秒	7分30秒	9分16秒	分秒	分秒	2	
	目標との差	+7秒	+5秒	+10秒	+10秒	+6秒	秒	秒	5	
	300mのラップ	117秒	108秒	115秒	110秒	106秒	秒	秒	5	
4 9/12 ペース配分を考えながら走り続ける。	目標通過タイム	1分49秒	3分38秒	5分27秒	7分16秒	9分5秒	分秒	分秒	5	
	通過タイム	1分47秒	3分29秒	5分13秒	6分55秒	8分28秒	分秒	分秒	5	
	目標との差	-2秒	-9秒	-14秒	-21秒	-27秒	秒	秒	5	
	300mのラップ	107秒	102秒	104秒	102秒	93秒	秒	秒	5	

【成果】

- ・ 仲間と一緒に走ることでペースを守って走り続ける意欲が持続した。
- ・ 毎時間継続することで、走り続けることへの抵抗が少なくなった。
- ・ カードに記録を蓄積したことで、自分に合ったペースが分かるようになり、後半苦手な生徒でも走る距離が伸びたり、タイムが早くなっていったりした。

【課題】

- ・ 部活動時やチーム活動（生徒会活動）時等、体育の授業以外におけるランニングの啓蒙や取組が必要である。