

病弱特別支援学校における保健体育の授業について

愛知県立大府特別支援学校

杉田 敏範 倉田 健二 山本 英嗣
後藤 義和 井上 義弘 早川 祥平

1 はじめに

本校は県内で唯一の病弱・身体虚弱の児童生徒を対象とした特別支援学校であり、校内教育、施設内教育、訪問教育の三つの教育形態を擁している。校内教育は、小学部・中学部・高等部があり、小学部・中学部には隣接するあいち小児保健医療総合センターに入院しながら通学する児童生徒と、自宅から通学する児童生徒がいる。高等部については全ての生徒が自宅から通学している。施設内教育は、名古屋大学医学部附属病院、JCHO中京病院、藤田医科大学病院の三つの病院に院内学級を設置している。訪問教育は、院内学級のない県内各地の病院に入院する児童生徒に対して、週3回(1回120分)の授業を教師が訪問して行っている。

2 児童生徒の実態及び体育的活動の取組方法

本校に在籍する多くの児童生徒は病気や障害に伴う運動制限がある。そのため、運動経験が乏しかったり、運動自体に苦手意識があったりする児童生徒が多い。また、車椅子を利用している児童生徒や知的に障害のある児童生徒が在籍しているなど、病気や障害の実態に幅がある。

こうした運動制限がある児童生徒に対する保健体育の授業では、図1「運動量の目安」に示した0から5までの運動量の目安を参考に取り組んでいる。この運動量は年度初めに保護者及び主治医に確認をした上で決定される。また、水泳、体力テスト、運動会などの体育的行事も、同様に確認をして取り組んでいる。

運動量のめやす

以下の表を参考に、運動量0から5までのいずれかを選択してください。

運動量		0	1	2	3	4	5	備考
体育活動			「走・跳躍禁止」	「原則として走・跳躍禁止」	「中程度の走・跳躍可」			
体育活動	体ほぐしの運動	見 学 ・ 実 施 不 可	休憩をとりながら10分まで可。	休憩をとりながら20分まで可。	十分に休憩をとりながら実施。			ボール、バランスボール、縄跳びなどを使用した簡単な動き。
	体力を高める運動		柔軟体操は10分まで可。筋力トレーニングは不可。リズム体操はマイペースで休憩をとりながら5分まで可。	筋力トレーニングは5回まで可。リズム体操はウォーキングレベルで休憩をとりながら10分まで可。	筋力トレーニングは10回まで可。休憩をとりながら実施。リズム体操は休憩をとりながら15分まで可。			有酸素運動における運動強度は、できるだけ軽いものとする。
	器械運動		高さ4センチの平均台運動のみ可。跳躍系の技は禁止。休憩をとりながら10分まで可。	マット運動及び平均台運動のみ可。休憩をとりながら10分まで可。	休憩をとりながら全種目可。跳び箱運動は助走を短く。鉄棒運動は5回まで可。	可 適 宜 休 憩 を と り な が ら 実 施。	可	平均台運動、マット運動、跳び箱運動、鉄棒運動。

陸上競技	短距離走	不可	不可	50m走2本まで可。			スタート、中間走などの部分練習は有効。常に身体状況をチェックして実施する。
	中・長距離走	マイペースで歩行5分まで可。	マイペースで歩行5分まで可。	マイペースでジョギング10分まで可。			跳躍は、走り幅跳び、走り高跳びを実施。投てきは、砲丸投げを実施。
	フィールド競技	ソフトボール投げのみ実施。合計5分まで可。フライングディスク投げは可。	ソフトボール投げのみ実施。合計10分まで可。跳躍は助走なしで2本まで可。	投運動は可。跳躍運動は十分に休憩をとりながら5本まで可。助走は短く。			1本は25m。疾患によっては運動量が高くても入水できない場合がある。
水泳		水慣れ、伏し浮き、背浮き程度を5分まで可。	伏し浮き、けいびき程度まで可。休憩をとりながら10分まで可。	遠泳、競泳の禁止。十分に休憩をとりながら5本まで可。	可 適宜休憩をとりながら実施。	可	サッカー、バスケットボール、ハンドボールなど。
球技	ゴキル型	定位置での基礎練習は5分まで可。ゲームはゾーン内で5分のみ可。	歩行しながらの基礎練習は10分まで可。ゲームはゾーン内で5分×2ゲームまで可。	基礎練習、ゲームは十分に休憩をとりながら15分まで可。			バレーボール、バドミントン、卓球など。
	ネット型	定位置での基礎練習は5分まで可。ゲームは教師と組んで5分まで可。	歩行しながらの基礎練習は休憩をとりながら10分まで可。ゲームは教師と組んで5分×2ゲームまで可。	基礎練習、ゲームは十分に休憩をとりながら15分まで可。			ソフトボール、野球など。
	ベースボール型	キャッチボール、ティーバッティングのみ5分まで可。ゲームはバッティングのみ可。代走をたてる。	基礎練習は休憩をとりながら10分まで可。ゲームはバッティングのみ可。代走をたてる。守備は一塁手のみ定位置で可。	基礎練習、ゲームは十分に休憩をとりながら20分まで可。			柔道、剣道、相撲など。
武道		礼儀作法、基本動作5分まで可。	試合は禁止。礼儀作法、基本動作は10分まで可。	基礎練習、試合は十分に休憩をとりながら15分まで可。			
ダンス		ウォーキングレベルで可。マイペースで休憩をとりながら5分まで可。	ウォーキングレベルで休憩をとりながら10分まで可。	ジョギングレベルで可。マイペースで休憩をとりながら10分まで可。			創作ダンス、フォークダンス、現代的なリズムのダンスなど。

図1 運動量の目安

3 目的と研究概要

(1) 目的

スポーツ庁の定める第2期スポーツ基本計画では、「する」「みる」「ささえる」ことでスポーツ参画人口の拡大を目指すことが示されている。今年は2020東京オリンピック・パラリンピックが開催され、多くの人々がスポーツを「する」「みる」「ささえる」ことで、文化、性別の違い、障害の有無などを超えて関わりを深めた。特に新型コロナウイルス感染防止対策として無観客で開催されるなど、これまで人類が経験したことの無い大会となったことで、多くの人々が外出を控え、メディアを通じて選手やボランティアの活躍に注目し、「みる」「ささえる」ことによるスポーツ参加を実感する機会となった。

スポーツとの多様な関わり方に社会の関心が集まるなか、本校のように運動制限があったり運動経験が乏しかったりする児童生徒でも、「する」

「みる」「ささえる」ことにより、生涯にわたって運動やスポーツに関わり、生活の質の向上を目指すことは極めて重要である。一方、新型コロナウイルス感染症の感染拡大は基礎疾患のある児童生徒にとって大きな脅威であり、運動と関わる機会を奪うものである。

本研究は、これまでより一層感染防止に配慮した授業の実践を通して、生涯にわたって運動やスポーツに関わるための力を身に付けるとともに、病弱・身体虚弱の児童生徒の主体的な取り組みに向けた支援として、ICT機器の活用の有効性を明らかにすることを目的として実施した。

(2) 研究概要

ICT機器とりわけ各生徒に配付されたタブレット端末を活用し、主体的に運動を計画し実践する力や、友達と協力して課題を解決する力を身に付けるための授業を展開する。また、新型コロナウイルス対策をしながら、運動機会を確保するための工夫を行う。

本校は、令和2年4月から5月末の間、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、一斉休校となった。

中学部では休校期間に、動画配信サービスを活用して、自宅で取り組めるようトレーニング動画の配信を行った。また、学校再開後は体づくり運動の授業で生徒がオリジナルトレーニングメニューを話し合って考え、動画撮影する取組を実践した。

高等部では、体づくり運動（ニュースポーツ・ボッチャ）の授業で、協働学習アプリケーション「コラボノートEX」（以下、「コラボノート」とする。）を活用し、ゲームにおける戦術づくりを行った。一人一人が戦術について考え、友達と共有することをねらいとして授業を行った。

4 令和2年度 中学部での取組

(1) 指導計画

ア 単元名

体づくり運動

イ 対象生徒

中学部全学年男女8名（車椅子利用3名、酸素吸入1名）

ウ 指導期間

6月から10時間実施

(2) 指導の実際と課題

ア 中学部での指導の実際

令和2年度は4月から新型コロナウイルスの影響により休校期間が続いた。本校に通学する児童生徒は、病気や障害の状況により運動制限がある生徒が多いため、学校での保健体育の授業が唯一の運動機会とい

っても過言ではない。さらに、今回の休校により運動する機会が減ってしまったと考えた。運動する機会が減ってしまったとき、運動することは大切であると分かっているものの、運動経験の不足等により、実際にどのような運動に取り組んだらよいか多くの生徒が分からない現状だと予想した。そして、学校を卒業してからも健康的な生活を送る上で、自ら運動する機会を計画し実践する力を身に付けさせたいと考えた。

イ 課題

<課題①>

休校期間中に運動する機会が大幅に少なくなってしまう。そのため、少しでも自宅で運動する機会を確保することが必要である。

<課題②>

運動経験が不足しており、自分に合った運動をイメージして計画・実践する力が身に付いていない。そのため、目的に合った運動を考え、実践する経験が必要である。

ウ 課題への対応と実践

課題①の対応として、ICT機器を活用することで、教師がトレーニング動画を撮影、編集し、動画配信サービスを利用して生徒に動画を配信した。生徒は自宅で動画を視聴しながら、図2のように、自分の病状に合わせてトレーニングができるよう立位と座位の2

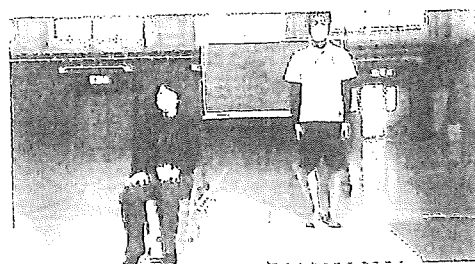


図2 トレーニング動画

とおりの方でトレーニングを行う内容とした。特に座位のトレーニング動画を撮影することで、車椅子の生徒も、立位のトレーニングが難しい生徒も体調などに合わせて取り組めるように配慮した。

学校再開後、トレーニングの実施状況を確認した。ほぼ全員が1回以上は動画を視聴しトレーニングを実施したという回答が得られたが、毎日動画を視聴し、トレーニングを実施したという回答は得られなかった。

課題②の対応として、運動を計画し、実践する学習を行った。まず学校再開後は、授業の中で休校期間中に配信した動画を視聴しながらトレーニングを実践した。個々の体力や運動負荷のかけ方には差があるものの、一生懸命活動に取り組む様子が見られた。

その後、生徒を2グループに分けて、オリジナルトレーニングメニューづくりを行った。自分たちが取り組むことのできるトレーニングメニューをグループで考えて実践し、タブレット端末でその様子を撮影する課題を設定した。運動経験の乏しさもあり、初めは、トレーニングメニューを考えることに苦戦している様子が多く見られた。そこで補助教材

の図説やインターネットなどを活用し、実際にどんなトレーニングがあるのかを調べた。それぞれが考え、調べたトレーニングをグループで計画シート（図3）にまとめることで、生徒同士でそれぞれが考えたトレーニングの内容を共有した。

図4は、水を入れたペットボトルの重さを負荷にしてトレーニングを行った様子である。その他にも、片足でスクワットや足上げ腹筋に取り組んでいた。撮影後も動画を熱心に確認し、改善点を探して撮り直すなど、意欲的に取り組む姿が見られた。また、生徒同士でアドバイスや意見交換をするなど工夫して取り組む様子も見られた。

トレーニング名 どんな運動	きたえるところ 意識するところ	回数 時間	担当
指を曲げる	指を曲げる 関節をほぐす	両手2回8秒	
両手を押し合う	両手を強く押し合う 肩などを鍛える	8秒×2回	

図3 計画シート



図4 オリジナルトレーニング

エ 完成した動画の共有

最後の授業では、大型テレビで完成した動画を視聴し、その後、再度動画を見ながらそれぞれが考えたトレーニングを実践した。図5のように動画を視聴する際は、恥ずかしそうな様子もありつつ、互いに完成した動画を熱心に視聴する様子が見られた。視聴后感想を求めると、よかったところや工夫していたところ、自分のグループとの違いなど様々な気付きや感想を聞くことができた。

動画視聴後のトレーニング実践では、撮影とは違い、運動強度は高くはないが、動画と同じトレーニングを全て行うことが難しい生徒も見られた。トレーニング実践後は、「しんどい」「疲れる」などの言葉が多く聞かれた。一方で表情は晴れやかで、とても満足そうな感じが感じられた。今回のように自分たちの体力などに合ったトレーニングを考える経験を将来自ら運動を計画し実践する力に



図5 完成動画視聴の様子

つなげてほしいと考える。

今回の実践は初めての試みであったため、動画作成までに時間がかかり、その後の振り返り・改善まで十分に授業で取り上げることができなかった。PDCAサイクルでの実践（計画、実践、振り返り、改善）を取り入れ、保健体育の授業を通して、生徒が主体的に運動を計画し、取り組む力を身に付けられるような授業づくりに努めていきたい。

5 令和3年度 高等部での取組

(1) 指導計画

ア 単元名

身体づくり運動（ニュースポーツ・ボッチャ）

イ 対象生徒

高等部全学年男女 11 名（車椅子利用 1 名）

ウ 指導期間

令和3年7月1日から8時間実施

(2) 指導の実際と課題

ア ボッチャの指導の実際

ボッチャは重度脳性麻痺や四肢重度機能障害者のために考案されたスポーツであり、パラリンピックの正式種目になっている。ジャックボールと呼ばれる白い球（目標球）に、赤、青のチームそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかにジャックボールの近くに自分のチームのボールを多く集められるかを競うスポーツである（図6）。老若男女、障害の有無にかかわらず手軽に取り組めるという点で、病弱・身体虚弱を対象とする本校の児童生徒の実態に即している。

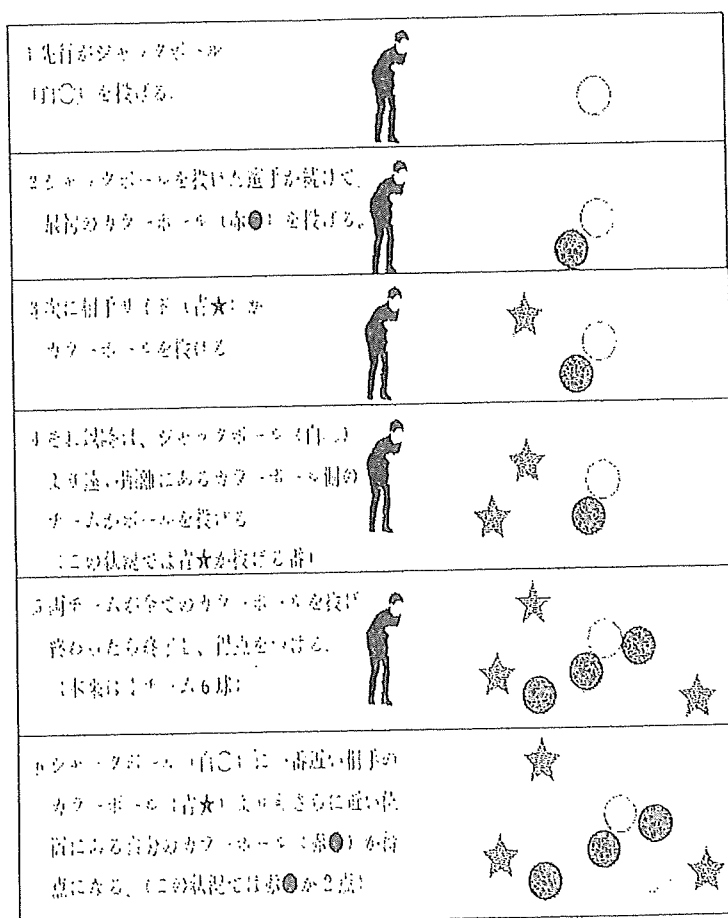


図6 ボッチャの説明

図7は実際にボッチャの授業に取り組んでいる様子である。多くの生徒はボッチャの経験があり、基本的なルールも理解している。しかし、自分の投球の順番が回ってくると、どこにボールを投げてよいか分からず、「とりあえず投げてみよう。」と漠然とボールを投げている生徒が多いのが現状である。

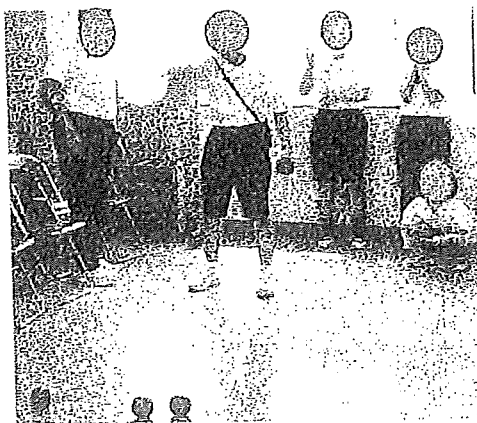


図7 ボッチャに取り組む様子

イ 課題

<課題①>

ゲーム中に自分の考えがまとまっていないのに、漠然とボールを投げてしまう。そのため、状況に応じて、自分で戦術を工夫して考える機会が必要だと考えた。

<課題②>

新型コロナウイルスの感染拡大防止の対応により、友達と集まって戦術を話し合う活動が制限される。そのため、制限がある中でも、ソーシャルディスタンスを保ちながら友達と戦術を考え、共有する機会が必要だと考えた。

ウ 課題への対応と実践

課題①を解決するために、コラボノートを活用して、一人一人で作戦を考える機会を設けた。今年度から各個人に配付されたタブレット端末を使用することで、ゲーム中の場面を想定し、どこにボールを投げたらよいか、また、どのような力加減でボールを投げたらよいかを考え、タブレット端末の画面上に示すことができるようにした。(ジャックボールは○、赤ボールは●、青ボールは★で示している。)

図8は、青(★)が自分の投げるボールを示し、矢印(→)の場合は、ボールを勢いよく投げて、他のボールを弾いて動かす投げ方を示している。

図9のように、矢印の先が黒色の丸(●)では、自分の投げる青(★)の勢いの強弱を調節し、他のボールに

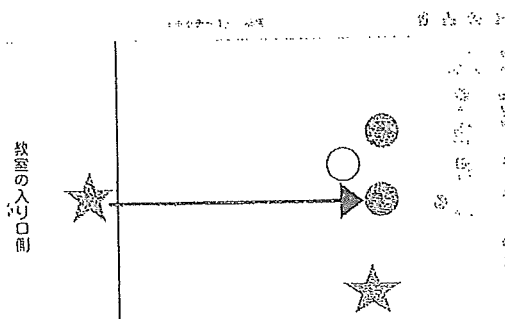


図8 コラボノートの画面①

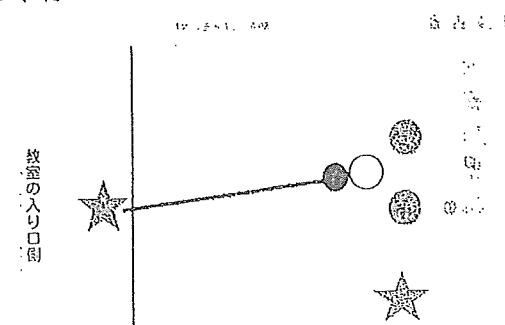


図9 コラボノートの画面②

当たる手前でボールをピタリと止める投げ方を示している。

実際に生徒がコラボノートを活用してみると、以前は漠然とボールを投げていた生徒も「ジャックボールに強いボールを当てることで、周りにある赤のボールをとばす。」など、自分の考えを明らかにしてから投球する様子が見られた。

投げるときのポイントを言葉で伝えるだけでは理解に結び付きにくい生徒がいるため、タブレット端末による視覚的支援を行うことで、授業内容の理解を深めることができた。また、日頃からSNSを利用する生徒も多く、タブレット端末の画面を触って直感的に操作できることもあり、どの生徒も主体的に学習に取り組む様子が見られた。考えた戦術を使ってプレーする中で、新たな課題が見つかり、試行錯誤しながらボールを何度も投げる様子も見られた。

課題②のソーシャルディスタンスを保つことにおいてもコラボノートは有効であった。一人一人が考えて入力した戦術を他の生徒のタブレット端末で共有し、見るができる機能があり、全ての生徒が考えた戦術が各個人のタブレット端末上でリアルタイムに更新されるため、友達と集まって話をしなくても、自分の席に座った状態で戦術の発表をしたり、聞いたりすることができた。

7月は熱中症への対応から、体育館での活動が制限されたため、空調機のある教室で授業を展開した。一つの教室ではソーシャルディスタンスを保つことが難しいため、教室を二つ使用して授業を展開した。同時双方向型通信を活用し、隣の教室の様子を配信しながら同時双方向型の授業を展開することで、新型コロナウイルス感染防止に努めた環境づくりを行った(図10)。

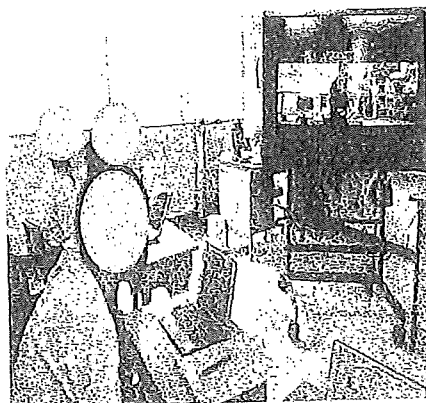


図10 授業の様子

エ 生徒の発表内容

生徒が考える戦術は十人十色で、様々な戦術を共有する機会ができた。生徒A(図11)は、ジャックボールの近くでボールを止めるために、ボールの威力の調整や自分がボールを投げる位置に注目して戦術を立てた。

「失敗してボールが手前で止まっても、相手が次にボールを投

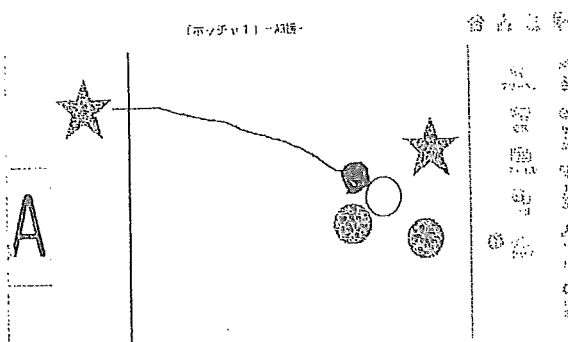


図11 生徒Aの戦術

げるときの妨害になる。もしくは次に味方がボールを当てればジャックボールに近づけられる。」と、次の投球場面やリスクを想定した戦術を考えることができた。

生徒B（図12）は、敵の赤ボールに強いボールを当てて弾くことで、今後の試合展開を有利に進めていくという戦術を立てた。「勢いのある強いボールを投げるとコントロールが心配だ。」とリスクも考えることができた。

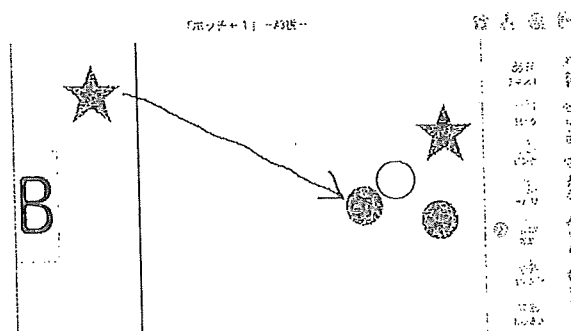


図12 生徒Bの戦術

生徒C（図13）は、ジャックボールに強いボールを当てることで、敵の赤ボールからジャックボールを遠ざけて、不利な状況から一発逆転するという戦術を立てた。「失敗してジャックボールに当たらなくても、付近にある敵のボールに当たれば逆転につながる。」と失敗してもよい流れにゲームを展開できるように考えていた。

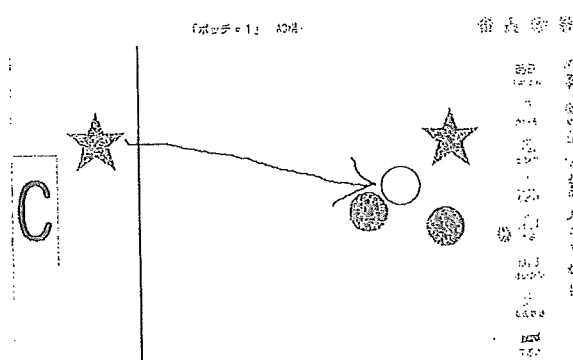


図13 生徒Cの戦術

発表を聞いて「なるほど」という声や、「こうしてみたらどうか。」と提案をする声もあり、主体的に学習に取り組む様子が見られた。実際にこれらの戦術を試してみると、成功率の高い戦術もあったが、本校の生徒では難しい技術を必要とするものもあった。戦術を立てるだけでなく、ボールをコントロールする技術も重要であることを実感している様子であった。

(3) 振り返りカードの変化

授業の終わりに、生徒一人一人が振り返りカード（図14）を記入する時間を設けている。本時の振り返りや次時の目標の変化を見ることで、生徒が考えてボッチャに取り組んでいたかどうかを確

体育授業振り返りカード		
年 組・名前 []		
日付	本時の振り返り・次時の課題	評価
/ ()	本時の振り返り（学習した内容と、気づいたことや考えたことなど）	A
	次時の目標（次の授業で取り組みたい課題など）	B
		C

図14 振り返りカード

認した。以前は「楽しかった」「頑張った」と抽象的な感想が多かったが、ICTを活用した授業を取り入れ、考える機会を作ること、振り返りカードの記述内容にも変化があった。

生徒A：力を弱めてボールを投げたいと思った。

生徒B：味方のボールに当てることで、ジャックボールに近づくことができた。

生徒C：ボッチャは「言うは易し、行^{やす}うは難し」だと感じた。戦術を考えることは大切であるが、それを成功させる技術も大切だと感じた。

生徒D：手首の使い方を意識すると、狙ったところに投げやすかった。

生徒E：戦術を考えて実施したが難しかった。実践しやすい戦術を考え成功率を上げることが大切だと思った。

このように具体的な場面を捉えた感想に記述内容が変化したことは、ICT機器を活用することで、生徒自身が戦術を考え工夫することができた結果であると推測できる。

高校では、生徒数が多いため、アンケートなどを実施することで研究の成果を数字で確認することが多い。一方、本校のように生徒数が少なく、知的に障害のある生徒も在籍している特別支援学校においては、アンケートを基にした研究の成果を数字で確認することは難しかった。本校のような実態の学校が客観的に成果を確認するための手立てが、今後必要になると感じた。

6 まとめ

本研究では、病気や障害によって運動制限のある児童生徒であっても、生涯にわたって運動やスポーツに関わることを目指して授業実践に取り組んだ。また、新型コロナウイルス感染拡大防止対応でソーシャルディスタンスを保ちながら、運動の機会を確保していくことに焦点を当てて研究に取り組んだ。本校の児童生徒にとって、運動やスポーツを「する」ことに限らず、「考える」機会を作る上でICT機器を活用することは有効な手段であり、工夫次第で運動の機会を確保することも可能であった。

通常の体育の授業の中に、ICT機器を活用して新しい方法で授業実践ができたことは大きな成果である。今回の実践に限らず、様々な場面でICT機器を活用できるよう、授業の展開を工夫していくことが大切であると感じた。

7 今後の課題

本校の児童生徒は病気による運動制限があり、本校に入学するまで、体育の授業は見学ばかりで、運動経験が乏しい生徒が多い。さらに、運動に対して「うまくできない」「つらい」「苦手」といったネガティブなイメージが強い生徒も多く在籍している。保健体育の授業を通して「分かる」「楽しい」と感じられる内容を設定し、生涯にわたって豊かなスポーツライフの基礎を培っていくことが大切である。そのため、今回の授業実践のように創意工夫をしていくことが、児童生徒が主体的に運動やスポーツに関わるきっかけづくりにつながると考える。

3 (1)の目的でも述べたスポーツ庁の定める第2期スポーツ基本計画では、「する」「みる」「ささえる」ことでスポーツ参画人口の拡大を目指すことが示されている。運動経験の乏しい本校の児童生徒が運動を「する」には、今回の実践のようにオリジナルトレーニングを計画し実践したり、ボッチャのような手軽に取り組めるスポーツに取り組んだりする経験が必要である。この経験をきっかけに「みる」「ささえる」などの新たな運動との関わり方へと発展していくことが、本校の児童生徒にとって特に大切な要素になると感じている。「自分は運動制限があるから、将来的に運動に関わることはない」と考えるのではなく、「病気があるけどスポーツが好き」と考えられる児童生徒を増やしていきたい。一人一人が自分に合った運動への関わり方を考え、実践へとつなげる力を身に付けるように促していくことが引き続き今後の課題であると考ええる。

現在も新型コロナウイルス感染症の拡大が懸念され、授業内はもちろん、学校生活全般で感染予防対策をしていくことが重要である。結びに、変化する感染状況を踏まえて柔軟に対応し、児童生徒がコロナ禍においても主体的に授業に取り組み、充実した学校生活を送ることができるように創意工夫をしながら、引き続き教育活動に取り組んでいきたい。

研究発表 (3)

持久走におけるモチベーションと
体力向上

桜丘高等学校

持久走におけるモチベーションと体力向上

桜丘高等学校

杉江 勇太 三浦 領大 水越 悠太
福井 慎吾 大石 遼

1 はじめに

本校は、大正 14 年豊橋実践女学校として創立され、昭和 17 年に豊橋桜ヶ丘高等女学校と改称し、昭和 46 年に桜丘高等学校として発足した 97 年以上の歴史のある伝統校である。昭和 40 年には音楽科、昭和 61 年には英数科が新設され、現在は、普通科（各学年 12 クラス）・音楽科（1 クラス）・英数科（2 クラス）・中高一貫コース高等部（1 クラス）が設置されており、本年度は 1,687 名（男子 841 名、女子 846 名）が在籍している。

本校の教育目標は「生徒一人ひとりの責任を持つ教育」を標榜し、単に進路結果を求める指導ではなく、教育活動の様々な場面で現実の社会に必要な力の育成を心掛けている。先行きが不透明な時代には、自分で「考え」「決定し」「行動する」自立的・能動的人格の育成が求められている。それが希望を持って力強く人生を歩む力「時代を生き抜く力」になると考え、日々の教育活動に当たっている。

生徒たちは、部活動において、バスケットボール部、卓球部、ダンス部、剣道部、柔道部、自転車部、日本拳法部、陸上競技部が全国大会常連校として活躍し、また硬式野球部、硬式テニス部、弓道部、軟式野球部は県大会上位進出や東海大会にも出場するなど、文武両道を掲げ日々充実した学校生活を送っている。

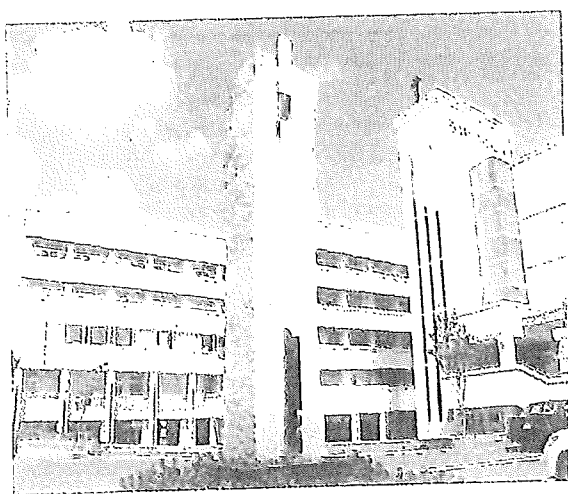


図 1 平和の灯

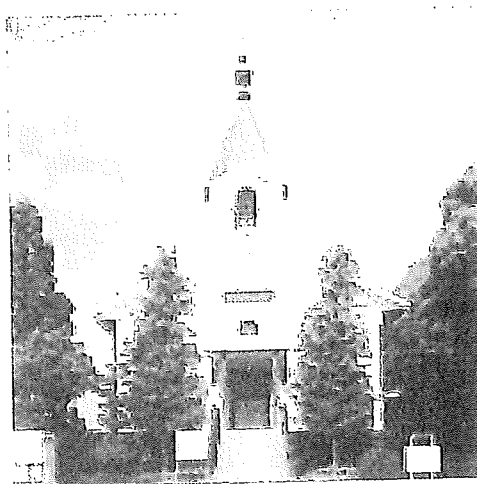


図 2 記念会堂

2 研究概要

(1) 目的

近年、体育授業での女子生徒の持久走において、一生懸命に参加する生徒が少なくなり、教員側は活発に授業を展開することに難しさを感じていた。また、運動部に所属していない生徒は、持久走の時期になると様々な理由により授業を見学する場合が多くなっている。授業を見学する生徒が増えることにより、元気がある生徒も便乗して見学するようになり、更に授業展開が難しくなっている。これまでも教員側が指導して参加を促してきたが、以前のように、持久走の授業において速さを競うことは難しくなってきた。

近年では、社会人における女性のランニング・ウォーキングはブームとなっており、速さを求めるのではなく、健康的なスタイルや美意識を求めていることが多い。本校の女子生徒に対しても同様のアプローチをすることで、授業への参加意識にも変化があるのではないかと考えた。

本研究は、運動が苦手な生徒であっても得意な生徒であっても、全員がモチベーションを上げることで、主体的に参加できる体育授業を目指すとともに、生徒の体力向上につなげていくことを目的とした。

(2) 本校の体育に関する調査

普通科1年生女子(283名)の体育に関するアンケートを実施し、実態を把握することから始めた。その結果が以下の図3から図6である。

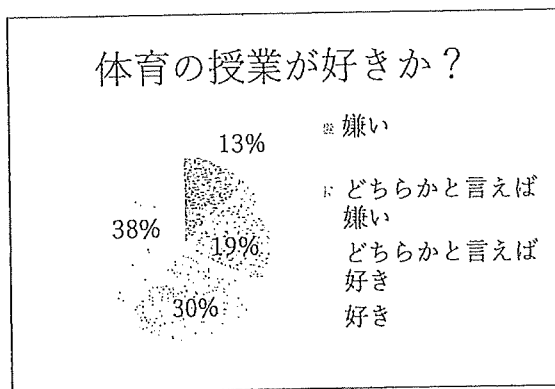


図3 授業への関心

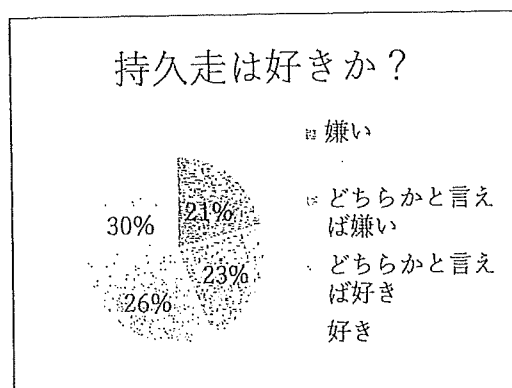


図4 走ることへの関心

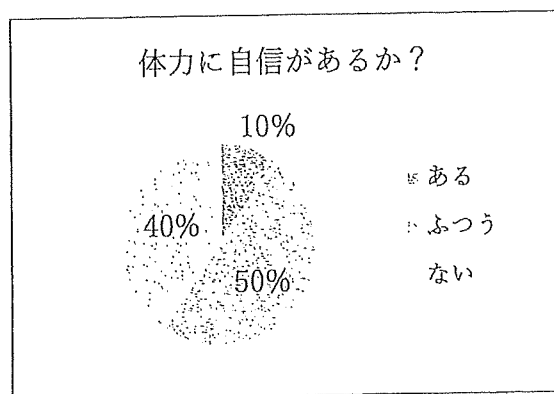


図5 体力の自信

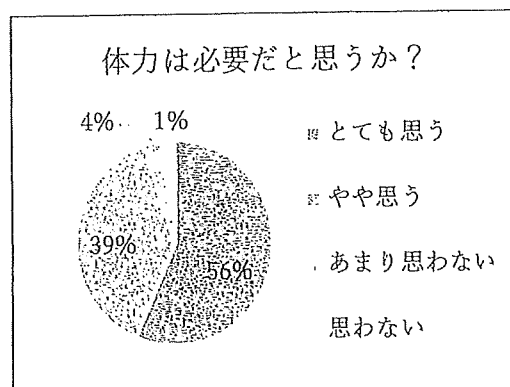


図6 体力の重要性

アンケート結果から、体育の授業は「好き・どちらかと言えば好き」と答える生徒が7割いることがわかった。本校では運動部の活動が盛んであり、予想された結果であった。

走ることに關しては、予想していた以上に「好き・どちらかと言えば好き」と答える生徒が多かった。持久走が嫌いではないと答えた生徒が6割弱いるにもかかわらず、活発な授業を展開することが難しいといった少し疑問が残る結果であった。

体力に関する質問では、体力に自信がある生徒は1割、普通と答えた生徒は5割、ないと答えた生徒は4割であった。また、95%の生徒が体力は必要であると考えていることがわかった。

さらに、最近の高温の気候に鑑み、熱中症予防の観点から体育祭の時期を10月後半に変更した。その結果、体育祭期間中に熱中症などの症状で保健室を訪れる生徒が半数以上減ったため、気候のよい秋頃にスポーツを行うことが一番適していると考えられる。

(3) 仮説

【仮説1】

例年3学期の非常に寒い時期に持久走を行っている。走る時には半袖・半ズボンの体育服で実施しているため、体が温まらずに走り終わり、体が冷えてしまうことがあり、生徒の授業への意欲をなくしていると考えられる。

そこで、寒さや服装からくる嫌気を解消するために、体育館で実施し、温度調節を行って走りやすい環境をつくることで、モチベーションが上がる。

【仮説2】

女子生徒の中には体調面が安定しない生徒が多いため、学年にかかわらず共通して言えることではあるが、体調面を考慮して体育授業を実施する必要がある。しかし、自分のペースで頑張らせることにより、過呼吸を発症して運ばれる生徒も少なくないのが現状である。

そこで、今流行の音楽や気分の上がる音楽を流すことにより、楽しく走ることができたり、持久走に対するイメージを変えたりすることでモチベーションが上がる。

【仮説3】

1,000mや外周3周などと伝えようと、生徒は長い距離を走らなければならないと思い込んでしまう。距離を設定することにより走る距離を意識してしまうと、生徒のモチベーションは下がってしまう。また、「走る」のではなく「ジョギング」を行うと認識を変えさせることで、運動が苦手な生徒も取り組みやすくなるかもしれないと考える。

そこで、距離ではなく時間を設定し、その時間内は「歩かないこと」を目標にすればモチベーションが上がる。

(4) 研究方法

以下の「4 学習活動の概要」(1)から(3)の様々な授業を行い、女子生徒が参加する授業において、どの授業実践が有効であったのか、また【仮説1】から【仮説3】が正しかったのかを検証する。

4 学習活動の概要

(1) 「気候・気温を調節する」実践

ア 研究のねらい

気温を調節し、走りやすい環境にすることで気持ちに変化があったかどうかについて、アンケートを用いて検証する。

イ 研究方法

毎年、気温が10℃を下回る時期に持久走を行っていたが、実施時期を変え、また体育館で行うことによって走りやすい環境をつくる。また、「持久走」ではなく、「ジョギング」の意識をもたせることにより気楽に走れるようにする。

ウ 実験結果

3学期に行っていた持久走を2学期後半(10月～11月)に実施するとともに、体育館に空調を効かせて20℃程度の室温に調節した。

生徒は、従前のように走る前に寒くて、防寒のために生徒同士がまとまっている様子はなく、体を動かしている生徒が多かった。寒さによるモチベーションの低下はなくなった。また、教員側も寒さを気にすることなく、全体指導が可能となった。

実際に走ってみると、寒い時期に外で走るより室内の方が、スタート直後から一定のペースを保つことができ、運動するには適していると考えられる。

また、導入のウォーミングアップも時間短縮ができ、寒さによるけがの心配も解消された。

生徒は走ることに若干の抵抗があるため、気温調節だけではなかなかモチベーション向上につなげることは難しかったが、教員側から考えると様々な不安要素を消すことができた。

エ 考察

以上の結果から、走る時期を変えるだけで、生徒も教員も授業がしやすくなった。しかし、生徒の中には根本的に走ることが苦手な生徒もいるため、走りやすさは確実に向上させることができたが、モチベーションの向上とまではいかなかった。

けがや過呼吸などの体調不良を訴える生徒はおらず、指導する立場から見るとスムーズに授業を展開することができた。