

高等学校における「体づくり運動」の体力を高める運動の授業研究Ⅱ —長期休業中の「トレーニング日誌」から—

三宅 理子

体力科学に焦点を当てた実験授業を行った後、長期休業中の運動の実施状況を調査した。長期休業期間中を通して、3/4の生徒が1週あたりの運動実施回数が4回以上であった。運動実施時間は、冬期に30分以上60分未満の生徒が最も多く、冬期に運動時間が増えた生徒は筋力トレーニングの種類が複数になっていたり、筋力トレーニングとウォーキングなど持続的な運動を組み合わせたりした。一日の中で運動をする時間やタイミングを決め、楽しんでできる運動を計画し、適切な負荷強度や頻度で継続して運動し、効果を実感することができた。グループの仲間と考えながら実験授業を行ったことで、日常生活で運動することへの意識付けと行動変容がうかがえ、毎日の運動が習慣化した生徒が増えた。

1. はじめに

ここ数年、トレーニングジム通いする人が増え、また筋力トレーニングに関する本がたくさん書店に並ぶようになった。一人ひとりが良好な生活や健康を保持・増進したいと望んでいる。一方、学校の体育の授業で行われている体づくり運動の「体力を高める運動」では、教師からの一方的な実施で一時的に体力を高めるにとどまったり、計画作りに時間を費やして運動時間が確保しにくいなどの課題があった。また、新学習指導要領では、育成すべき資質・能力の要素について、「何を知っているか、何ができるか（個別の知識・技能）」、「知っていること・できることをどう使うか（思考力・判断力・表現力等）」、「どのように社会・世界と関わりより良い人生を送るか（学びに向かう力・表現力等）」が示されている。では、この単位ではどのような知識を獲得し、どのように使っていくことが必要なのか。

これらの課題を踏まえ、一昨年は体力科学に焦点を当てた実験授業（三宅：2017）を行った。異能力グループで互いに関わりあいながら、体のしくみや効果的な動きのメカニズム、体力トレーニングの方法などを楽しく意欲的に学習することができた。また、実践を通して得た体力科学に関する学びを踏まえて、各自が体力に応じて実験的に運動を行いながら適切な運動強度を設定し、計画すべき運動の組み合わせ方を工夫するなど、主体的な学びが展開できた。その結果として、日常的に行う運動への見通しを立てることができた。

スポーツ実施率向上のための行動計画（スポーツ庁：2018）では「スポーツをする気にさせる施策」として、スポーツをつらいものとして考えるのではなく、皆が楽しんでするものだという意識改革を図ることをあげてい

る。そこで今回は一昨年の授業実践に加え、動きを持続する能力を高める運動の実験授業（三宅：2014）を行った。この授業は、自分の体調や睡眠時間等に合わせて、またつきたい力によって異なる練習方法に合わせて、ペースを設定して取り組む授業で、「科学的根拠を理解することで、より目的を持って楽しみながら走り」「合理的なフォームについて考えながら練習したことで走り方が分かり、心地よくペースを保って走ることを体感し、達成感を得られた」実践である。前期で行った動きを持続する能力を高める運動の追実験としてこの授業を行い、長い距離を走ることはつらいものだ、きついペース設定で頑張るのがよいことだ、という意識を変えて、日常の運動につなげたいと考えた。そして、長期休業中にプリント「トレーニング日誌」を配布し、各自のねらいをもとに、授業で計画した運動の実施状況を調査した。授業と日常生活とをつなぐ、健康の保持増進のための授業の在り方を検討することを目的とした。

2. 研究の方法

2.1. 期日および対象

実験授業

前期：2018年4月25日～7月3日までの間の9時間

後期：11月7日～11月30日までの9時間

対象：広島大学附属福山高等学校第1学年 女子39人

調査実施期間：夏期 2018年7月20日～8月22日

冬期 2018年12月20日～1月8日

2.2. 単元経過

4月のスポーツテストの結果をもとに、各グループ相互の体力が均等になるように、異能力6～7人×6グル

表1 学習計画

時間	項目	学習内容	
1	体づくり運動 オリエンテーション 体力の構成要素	○学習のねらい・進め方, グループ分け(役割分担), 基礎データ確認 ○体力テスト, 生活習慣の振り返り ○一日の中で体の柔らかさは変化するか(宿題: 立位体前屈の測定)	
2	体ほぐし運動 体力を高める運動 体の柔らかさを高める	○体が硬いとどんな問題があるか(構造的な硬さと技術的な硬さ) ○体のしくみを理解し, 体の柔らかさを実感しよう 骨盤歩き・ジャックナイフストレッチ・立位体前屈の測定	
3		○踏み台昇降運動テストと有酸素運動の理論学習(エネルギー供給のしくみ)	
4		○自分に合った運動を選択実施する	
5		○立ち幅跳びの記録を伸ばす方法を考えよう	
6		筋肉と筋力調節のしくみ・瞬発力を高める方法・筋線維を太くするトレーニング	
7		○自分に合った運動を選択実施する	
8		○運動計画の作成と実施	
9		まとめ	○運動計画の修正と実施 実践への見通しを持つ
1		持久走 オリエンテーション ストレッチと動き作り	○学習のねらい・進め方, 基礎データの確認, 平常時脈拍測定 ○学習ノートの記入の仕方(睡眠時間, 体調, HR, RPE, 達成感及び感想)
2	ウォーク 練習方法を試す ペース走(2,000m)	○各練習メニューの目的と実施方法(脈拍数やRPEの設定の目安)を理解する。 ○少し苦しいけど続けられるペース	
3		○前半を+5秒ペースでスタートし, 徐々にピッチを上げてペースを上げる	
4		○2,000m走のベスト記録のペースの急走と「にこにこペース」のジョギング	
5		○グループでペースを設定し, グループが1列になって一定ペースで走り, 最後尾が外側を追い抜いて先頭に立つことを繰り返す	
6		○グループ毎に練習メニューを選択して練習, フォームチェック	
7			
8		3,000m チャレンジ走	
9	まとめ	○学習ノートの記録からわかること 実践への見通しを持つ	

ープにグループ分けをし, 表1に示すような学習計画で実験授業を行った。運動時のHRは, HR Activity Tracker (Actino WB001) と触診法を併用した。HR Activity Tracker は, スマートフォンや iPad にアプリをダウンロードすれば, 歩数・走行距離・消費カロリー等のデータ管理ができる。長期休業中は, 任意で貸し出し使用するようにした。

2.3. 分析方法

夏期休業中と冬期休業中に行った運動を記録した「トレーニング日誌」について, 以下の観点で分析し, 体づくり運動の授業のあり方を検討する。

- ①運動の実施状況(運動実施回数, 運動実施時間)
- ②実施した運動の種類
- ③休業終了後に記入したまとめ

(体の変化や気づき, 日常に運動を取り入れる工夫)

なお, 生徒には主体的取り組みになるように, この日誌は成績の資料としないこと, 授業で学んだことをもとに運動しようという思いをサポートするためのものであるという説明をして, 配布・回収した。

3. 結果と考察

3.1 運動の実施状況

表2 夏休みトレーニング日誌(一部を抜粋)

夏休み トレーニング日誌					
あなたのねらい <u>やせる66 (今期断食を7回)</u>					
4週間で, 自分の体がどう変わるのか, 変化を記録してみよう!					
月・日	曜	実施した運動 (種類・強度・回数)	合計時間	睡眠時間	メモ
7月20日	(金)	自転車 15分×2 7分×2 20分 7分×2 20分	45分	7h	立位体前屈 2.5cm
7月21日	(土)	階段 10回×2 7分×2 3分 両足×10	30分	10h	踏み台の上で足は 少し疲れたが 結構楽しかった
7月22日	(日)	ジョギング	5分	7h	朝のジョギングは 結構楽しかった
7月23日	(月)	階段 10回×3	15分	7h	
7月24日	(火)	自転車 15分×2 7分×2 3分 両足 10回×2	40分	7h	2週間断食が 上手だった
7月25日	(水)	ジョギング 30分 踏み台昇降 5分	35分	6.5h	
7月26日	(木)	ジョギング	5分	7h	△この期間には 断食してなかった
7月27日	(金)	ストレッチ 10分	10分	7h	ストレッチが 多かったです

表3 冬休みトレーニング日誌（一部を抜粋）

冬休み トレーニング日誌					
あなたのねらい スキーマ習まで1本日も維持できるようにする					
20日間で、自分の体がどう変わるのか、変化を記録してみよう！					
月・日	曜	実施した運動（種類・強度・回数）	合計時間	睡眠時間	消費エネルギー 運動時の脈拍数 等
12月20日	(木)	自転車：(5分) ふみ台昇降運動：(0分)	25分	6h	
12月21日	(金)	梅華マヒダダンス：30分 ストレッチ 腕筋(0回) 脚筋(5回)	45分	7h	
12月22日	(土)	ウォーキング：30分 ストレッチ 腕筋(5回) 脚筋(0回)	45分	7h	ジョギング中の脈拍 (120回/分)
12月23日	(日)	ふみ台昇降運動：(5分) ストレッチ 腕筋(0回) 脚筋(5回)	30分	7h	
12月24日	(月)	ウォーキング：30分 ふみ台昇降運動：(0分)	40分	8h	ジョギング中の脈拍 (120回/分)
12月25日	(火)	ふみ台昇降運動：(5分)	15分	7h	
12月26日	(水)	ウォーキング：30分 ストレッチ 腕筋(0回) 脚筋(5回)	45分	6h	(1000kcal以上 #1270)

表2、表3はある生徒の「トレーニング日誌」の一部である。トレーニングの負荷強度を考慮して実施されている。また、夏期は、筋修復のため同じ部位の筋力トレーニングを連日行わないことなども考えられている。冬期はそのあたりはおろそかになっているが、持続的な運動を組み合わせて実施し、運動時間が増えていることがわかる。

3.1.1 運動実施回数

日常とは異なる生活になりやすい冬期休業中の年末・年始を除くと、冬期ははじめの1週間の結果が考察対象として適切であると考え、夏期と冬期を条件を同じにして比較するために、休業に入った初めの1週間を抽出して考察する。夏期・冬期休業に入った最初の1週間の運動実施回数をまとめたものが図1である。グラフに表していない期間については、夏期では猛暑となった8月、冬期では年末年始に1週あたりの運動実施回数が1回の生徒が2～3人いたが、夏期（5週間）・冬期（3週間）休業中全体を通して、運動実施回数が0回だった生徒はいなかった。

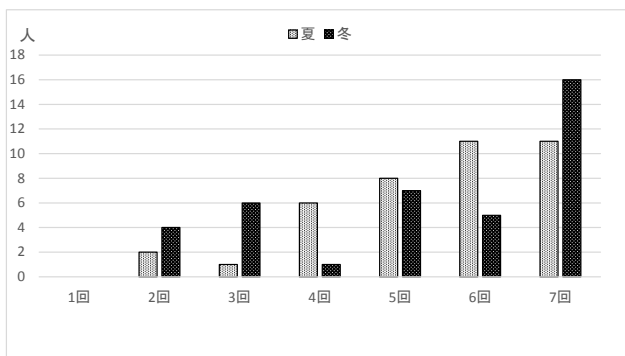


図1 運動実施回数（1週あたり）

1週あたりの運動実施回数が4回以上について、夏期と冬期を比較すると、夏期は実施人数 36 人で運動実施回数が多くなるにつれて実施人数が多くなっている。冬期は実施人数 29 人で7人減少したが、週7回運動した生徒が16人に増えている。

ねらいとして、「腰痛改善！」を挙げていた生徒は、夏期は週6回・平均運動時間 13 分だったが、冬期は週7回・平均運動時間 19 分に増加した。夏期は、腰のためにストレッチをほぼ毎日続け、2週間ほどして腰の調子がよくなったと記録している。その後、ストレッチを3日行わなかったため、「ストレッチは続けないと腰の痛みが逆戻りする」と気づきを記録し、夏季休業中ストレッチを続けている。夏期のまとめでは、「腰痛が少し改善した気がする。」と効果を実感したことで今後への意欲を述べている。そして冬期は毎日運動する中で、ストレッチに加え、筋力トレーニングや踏み台昇降運動（脈拍の記録 125 回/分）も実施している。実験授業で体力科学について学んだこと、夏季休業中に運動の効果を実感したことが、冬期休業の運動実施につながったと考えられる。この生徒は4月のスポーツテストでは、長座体前屈以外は全国平均を下回り、生活習慣の振り返りでは、自分の体調について、「常に疲れている」と回答した生徒で、大きく行動変容した例である。

また、夏期は週2回・平均運動時間 18 分だったが、冬期は週7回・平均運動時間 24 分に増加した生徒は、夏期はストレッチ・スクワット・ジョギングを計画していたが、ストレッチしか実施していなかった。冬期は、毎日ストレッチをし、スクワットやジョギングも行って、「体が少し柔らかくなった気がします。特に開脚ができるようになりました。」と体の変化を記録している。この生徒は4月の生活習慣の振り返りでは、徒歩通学と体育の授業以外はほぼ運動をしておらず、自分の体調について「時々疲れを感じる」と回答した生徒である。いずれも、グループの仲間と考えながら実験授業を行ったことで、日常生活で運動することへの意識付けと行動変容がうかがえた事例といえる。

このように、毎日の運動が習慣化した生徒がいる一方で、週2～3回にとどまる生徒も増えている。これは1回あたりの運動時間が増えたことや、インフルエンザ等で体調を崩していたことなどが主な原因であった。

3.1.2 運動実施時間

夏期・冬期休業に入った最初の1週間の運動時間の平均が図2である。

運動時間の平均が90分以上の夏期4人、冬期5人はクラブ活動をした時間である。夏期は20分以上30分未満の運動が最も多く9人で、10分未満・10分以上20分

未満・30分以上60分未満がそれぞれ7人、60分以上90分未満が6人で、運動時間による大きな差はなかった。冬期は、30分以上60分未満が14人と夏期の2倍となり、10分以上20分未満も7人から10人に増加した。10分未満は7人から3人に、60分以上90分未満が6人から2人に減少した。冬期に運動平均時間60分以上90分未満の減少は、夏期は補習や学友祭（文化祭）準備で登校することが多く、自転車で片道50分程度通学していた生徒が冬期はその機会がなかったことや、クラブ活動をやめた生徒がいたことによるものであった。

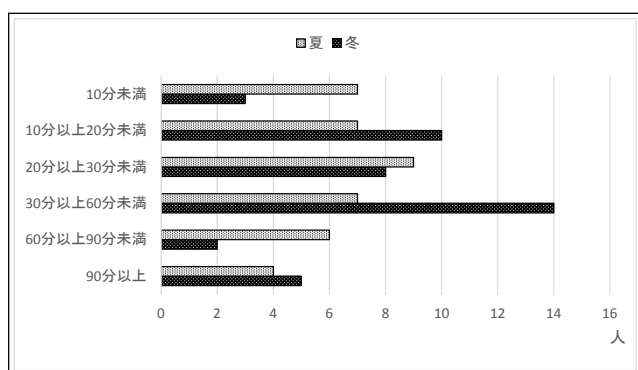


図2 運動時間（1週あたり）

3.2 実施した運動の種類

夏期・冬期休業に入った最初の1週間に実施した運動の延べ数が多いものから順に表示したのが図3である。

夏期休業に入った最初の1週間に実施した運動で多かったのは「体操・ストレッチ」「筋力トレーニング」「ウォーキング」であった。冬期は「筋力トレーニング」「体操ストレッチ」「ウォーキング」の順で多かった。

夏期の体操には「ラジオ体操」が11ポイント含まれている。夏期にラジオ体操を毎日実施した生徒は、「（夏）昼間に運動する気は出てこないの、早朝に運動すると習慣になって毎日運動できた。」と工夫を述べている。「体操・ストレッチ」は冬期に16ポイント減少して

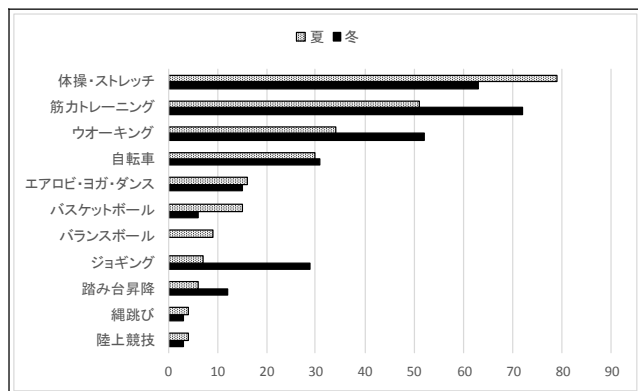


図3 実施した運動の種類

いる。これは、ラジオ体操は早朝行うもの、という経験的な考えから、早朝はまだ暗い冬は生活リズムが整わず、実施できなかったということであろう。

夏期と比べて冬期に実施が増えたのは、「筋力トレーニング」が21ポイント増、「ジョギング」が22ポイント増、「踏み台昇降」が6ポイント増であった。特にジョギングが増えたのは、11月に行った持久走の実験授業の成果ではないかと思われる。また、「踏み台昇降」運動は、前期の実験授業で実施している。有酸素運動として効果的で体脂肪率低下が見込まれ、また脚の筋力や腹筋・背筋の筋力アップにも役立つこと、台の高さや運動のテンポ・運動時間を調整することで個人に見合った運動強度のコントロールが可能で、広い場所も必要としない、天候にも左右されないことから、健康づくりや肥満の予防・改善等を目的とした運動プログラムに活用されている。特に冬場は外出せずにスマートフォンなどで自分の好きな音楽をかけて実施できることから、増加したのではないかと考えられる。このことは、日常に運動を取り入れる工夫（表6）でも述べられている。

では、先述した冬期に運動時間が増えた生徒はどのような運動を実施したのか。運動時間が増えた生徒の夏期と冬季の日記を比較してみると、1週あたりの運動実施回数が増えたり、筋力トレーニングの種類が複数になっていたり、筋力トレーニングとウォーキングや踏み台昇降運動など持続的な運動を組み合わせたりした。特に動きを持続する能力を高める運動について、後期に実験授業を行い、運動強度の設定がさらに試せたこと、設定したペースを保って走る心地よさや達成感を味わえたことで、運動への意識が変わったことが大きかったと思われる。

3.3 長期休業後のまとめ

3.3.1 体の変化や気づき

夏・冬期休業終了後、生徒の気づきをまとめたものが表5である。継続的に運動を実施できた生徒たちは、ストレッチにより柔軟性が高まったこと、持久力や筋力がついたことなど、体力が向上したことに加え、腰痛や冷え症が改善したり疲れにくくなったりなど、健康な生活を送るうえでの運動の効果を実感することができた。このような効果が実感できると、運動実施へのモチベーションがより高まり、運動が習慣化していくであろう。

一方で、運動を計画に沿って実施し、習慣化することの難しさも述べている。運動することを意識していないと、高校生活の忙しさや暑さ寒さの天候に阻まれて、つい忘れてしまうようである。また、授業で筋肉と筋力調節のしくみや筋繊維を太くするトレーニングについて実験的に学んだが、「週1回スクワットしても、何の変化

表5 長期休業後の気づき（一部を抜粋）

運動効果を実感

- ・開脚したときに床に胸がつくようになった。
- ・スプリッツで右脚がつくようになった。
- ・ストレッチで、腰痛が少し改善した気がする。
- ・踏み台昇降がだんだん楽になっていった。
- ・朝早く起きることが苦でなくなった。体力も落ちず、夏バテしなかった。疲れを感じにくくなった。運動しなかった日の次の日は少しだるかった。
- ・少し便秘が改善した。
- ・お腹が見た感じ細くなって、少し硬くなった気がする。
- ・寝る前に測った立位体前屈が 7/20, 9.5cm → 8/22, 13.5cm 伸びたから嬉しかった。簡単なのは続けたい。
- ・腹筋や腕立て伏せは初めはきつかったけれど、だんだん回数を増やしてもできるようになった。
- ・初詣の神社から駐車場までのランニングは、中3の時より楽に走れた。
- ・寒くても体が温まり、初めは面倒くさくても軽く体が動くようになった。
- ・しゃきっとして過ごせた。
- ・1回も風邪をひかずに冬休みを過ごせてよかった。
- ・スキーやテニスで激しい運動をした後でも、ストレッチをしていたからか、ほとんど筋肉痛にならなかった。
- ・いつもはお風呂上りに冷たかった足先がそこまで冷えなくなったので、血行がよくなったなど感じた。
- ・今年の冬はしもやけが出来なかった。手が常に温かくて荒れなかった。

習慣化の難しさ

- ・計画は立てたものの、実際に続けては出来なかった。
- ・計画とは全く違うメニューになってしまった。
- ・腹筋は行う日が不定期だったので、あまり効果があったとは思えない。
- ・週1回スクワットしても、何の変化も起こらなかった。
- ・腹筋を2週間程度続けてやってみたが、効果は全く見られなかった。もっと、回数を増やしたり、やり方を工夫すればよかった。
- ・（筋トレは）毎日よりも週2～3回の方が良いことをもっと早く思い出せたらよかったと思う。
- ・学校に行っていたので毎日自転車はこいでいたが、その他の運動を続けることが出来なかった。
- ・気づいたら、ストレッチだらけになっていた。毎日寒すぎて、全然外にも出られないし、歩いたり走ったりは結構しんどい。
- ・スマホ見ていたら思いのほか時間が過ぎていることが多くて、ほんとにだらだらな生活を送ってしまった。

（上段：夏休み，下段：冬休み）

表6 日常に運動を取り入れる工夫（一部を抜粋）

時間やタイミングを決める

- ・登下校で自転車に乗るのが一番いい運動になった。
- ・ラジオ体操が毎日できた。昼間に運動をする気は出てこないなので、早朝に運動すると習慣になって毎日運動できた。
- ・朝にランニングすると続けやすかった。急な予定が入っても朝の習慣には影響があまり出ないから。
- ・入浴後の体が温まっている時にストレッチをするようにした
- ・入浴前に腹筋やスクワットをして、入浴後にストレッチをするよう心掛けた。
- ・リビングにバランスボールを置いておき、テレビを見るときなどの隙間時間に使っていくことができた。
- ・部活帰りに塾まで毎日30分歩いた。いつもは自転車なのでより時間をかけて運動できたと思う。
- ・出かけるときは徒歩か自転車にした。
- ・予定がない日にウォーキング・ジョギングをして、できるだけ毎日家から出るようにした。
- ・ランニングの次の日はリフレッシュ日にすれば体を休められて、その次の日に効率よく運動できたと思う。
- ・普段スマホをいじってしまう時間をストレッチに変えたりすると、多くの時間が取れた。
- ・部活のない日は休めるように疲れにくい運動にした。

楽しめる運動・仲間・場所を取り入れる

- ・踏み台昇降運動は、音楽をかけながらできるのですごく楽しんでできるし、家の階段のできるので、運動したくない日にも取り組めた。結構良い運動だったなど思った。
- ・ビリーズブートキャンプでの脈拍数の変化でどのくらい頑張ったか変化を見ようと思った。
- ・きついと感じる運動ばかりではなく、楽しいと感じる運動を交互もしくは多めに取り入れた。
- ・ウォーキングは取り入れやすく、ウォーキングをしていた日が多かった。
- ・よく遊ぶ友達が坂道が激しいところに住んでいるので、自転車ですこまで行って、そこから目的地に行くようにした。
- ・スクワット、腹筋は短時間かつどこでもできるのでこれからも続けていきたい。
- ・次の日にまたやりたいと思える程度の運動強度にしたり、しんどい時は休めるなど、体と相談しながら行うことで、運動が習慣になると思う。
- ・ストレッチで伸ばそうとしても硬くて難しいので、誰かに押ししてもらおうなど工夫が必要だと感じた。
- ・家族も巻き込んで、なるべくたくさん歩くようにした。
- ・家の近くの運動公園が新しくなり、犬の散歩がてらそこで走ったり、鉄棒したりと今までやることがなかった運動もできた。

も起こらなかった。」と答えたり、「(筋トレは同じ部位を) 毎日よりも週2～3回の方が良い」ことを冬期休業後に思い出しており、授業で得た知識を十分に活用できていない場面もあった。

デジタルネイティブ世代と言われる高校生たちにとっては、「スマホを見ていたら思いのほか時間が過ぎていくことが多く、ほんとにだらだらな生活を送ってしまった」というのは正直なところであろう。これにらついては、次に述べる日常に運動を取り入れる工夫の中に参考になるものがいくつかあり、それらをもっと生徒間で共有する仕掛けが必要だったように思う。

3.3.2 日常に運動を取り入れる工夫

夏・冬期休業終了後、生徒たちが記述した日常に運動を取り入れる工夫をまとめたものが表6である。ここでは、時間やタイミングを決める、楽しめる運動・仲間・場所を取り入れるという大きく2つのことが整理された。まず、時間やタイミングについては、朝や入浴後等の1日のなかのいつやるのか時間帯を決めること、移動手段を運動として利用すること等が挙げられた。また、「ランニングの次の日はリフレッシュ日にすれば体を休められて、その次の日に効率よく運動できたと思う。」とあるように、あまり頑張りすぎず、休養を適度にはさみ、楽しんで実施することが日常に運動を取り入れる工夫であるといえる。また、「部活のない日は休めるように疲れにくい運動をした」とあるように、部活動を行っている生徒にとっては部活動とのバランスをどのようにとっていくのか、ということも必要である。自分が強化したい体力が向上できるように、部活動の日程と照らし合わせて計画していく必要がある。

今回は、HR Activity Tracker を使用して運動に取り組んだ。事前調査では、スマートフォン所持者は39人中38人、そのうち運動時にスマートフォンを使用してみたいかという問いには、30人が「はい」と答えている。今回はアプリの使用は任意としたため、データとして考察することはしないが、デジタルネイティブ世代といわれる高校生が楽しみながら自分の運動や健康に関するデータ管理を行っていくことを、授業においても積極的に進めていってもよいのではないかと思う。

楽しめる運動・仲間・場所を取り入れるでは、授業で実験的行った踏み台昇降運動が、楽しく気軽に行える運動としてあげられていた。また、実施した運動として多かったウォーキングも取り入れやすく、スクワットや腹筋などの筋力トレーニングも、短時間でどこでもできるため実施しやすかったようである。楽しめる運動を少し負荷のかかる運動と組み合わせて、「次の日にまたやりたい」と思えるように運動強度を調整していくと運

動が習慣になる。そして、それを家族や仲間と一緒にできたら、そこに会話が生まれ、より楽しみも増えていくことになるであろう。

4. まとめ

本研究では、体力科学に焦点を当てた実験授業を行った後、長期休業中にプリント「トレーニング日誌」を配布し、各自のねらいをもとに、授業で計画した運動の実施状況を調査した。

夏期(5週間)・冬期(3週間)休業中全体を通して、3/4の生徒が1週あたりの運動実施回数が4回以上で、冬期には毎日運動を実施した生徒が16人であった。また、運動実施回数が0回だった生徒はいなかった。運動実施時間は、冬期に30分以上60分未満の生徒が最も多く14人であった。冬期に運動時間が増えた生徒は筋力トレーニングの種類が複数になっていたり、筋力トレーニングとウォーキングなど持続的な運動を組み合わせたりしていたりした。グループの仲間と考えながら実験授業を行ったことで、日常生活で運動することへの意識付けと行動変容がうかがえ、毎日の運動が習慣化した生徒が増えた。

一方で、運動実施が週2～3回にとどまる生徒も微増した。休業終了後、生徒たちが記述した日常に運動を取り入れる工夫では、一日の中で運動をする時間やタイミングを決め、楽しんでできる運動を計画すること、そして正しい負荷強度や頻度で継続して運動し、効果を実感することが運動の習慣化につながる事が確認できた。今後はこのような生徒の気づきを共有できる仕組みを工夫し、さらに日常生活の中に運動を取り入れることができるよう、授業改善を進めていく。

〈参考文献〉

- 1) 三宅理子他(2017) 高等学校体育における「体づくり運動」の体力を高める運動の授業研究—体力科学を学ぶことに焦点を当てて—。中等教育研究紀要, 広島大学附属福山中・高等学校, Vol.57, pp.188-197.
- 2) 三宅理子他(2014) 一人一人が明確なめあてを持ち、心と体の変容に対する認識と論理的思考力を育てる体育の授業—グループで取り組む長距離走—。中等教育研究紀要, 広島大学附属福山中・高等学校, Vol.54, pp.205-216.
- 3) スポーツ庁(2018) スポーツ実施率向上のための行動計画～スポーツ・イン・ライフを目指して～
http://www.mext.go.jp/prev_sports/comp/b_menu/shingi/toughin/_icsFiles/afieldfile/2018/10/02/1408815_01.pdf