

琉球大学学術リポジトリ

体力・運動能力調査に関わる「20mシャトルラン」 記録の向上を図る取り組み

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学教育学部附属教育実践総合センター 公開日: 2011-04-13 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 與儀, 幸朝, 真栄城, 勉, Yogi, Yukitomo, Maeshiro, Tsutomu メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/19039

体力・運動能力調査に関わる「20mシャトルラン」記録の向上を図る取り組み

與儀 幸朝* 真栄城 勉**

The case study of lessons for improve 20m Shuttle run in junior high school

Yukitomo YOGI* Tsutomu MAESHIRO**

はじめに

本報告は、第1回沖縄県児童生徒体力向上推進委員会（平成21年7月13日）ならびに第2回21世紀おきなわ子ども教育フォーラム（平成21年7月26日）にて発表した資料をまとめたものである。文部科学省が全国の小学5年生と中学2年生の全児童生徒を対象に4～7月に実施した第1回全国体力テストの結果を見る限り、沖縄

県児童生徒の体力・運動能力は、ハンドボール投げや握力では全国で上位傾向にあるものの50m走や20mシャトルラン、持久走では全国平均を下回り成績も下位の位置にある。今回の本報告は、中学校の保健体育の授業のなかで学習指導の工夫、学習形態を工夫した学習過程、学習資料の活用を図って一定の成果と課題を得たのでここに報告したい。

1 本県生徒の体力・運動能力テストの現状（中学2年生男女）

男 子								
種目	握力 (kg)	上体起 (回)	長座 (cm)	反復 (点)	20mシ (回)	50m走 (秒)	立ち幅 (cm)	ハンド (m)
沖縄	31,10	25,81	43,09	49,77	76,41	8,14	197,0	22,75
全国	30,05	26,76	43,02	50,52	83,48	8,06	195,3	21,30
順位	4位	38位	22位	34位	45位	38位	18位	1位

女 子								
種目	握力 (kg)	上体起 (回)	長座 (cm)	反復 (点)	20mシ (回)	50m走 (秒)	立ち幅 (cm)	ハンド (m)
沖縄	24,49	20,82	44,72	44,60	48,76	9,14	165,4	14,27
全国	24,24	22,26	44,53	44,57	56,47	8,89	166,6	13,56
順位	11位	43位	17位	30位	46位	45位	31位	4位

* 琉球大学教育学部附属中学校

** 琉球大学教育学部

2 本県の子どもの体力的要素の課題

〔参考資料：子どもの体力向上の総合的な計画（沖縄県教育委員会）平成19年4月〕

(1) 持久力の低下

親の世代と比較すると、持久力で劣っており12歳男子の1500m走では、43秒も遅くなっている。持久力の向上に向けて重点的に取り組むことが必要。

(2) 体力的要素の低下

全国と比較すると、投力はほぼ同じ値にあるが、スピード・走力や敏捷性、持久力等で下回っている。これらの体力的要素の向上が課題となっている。

①学校における課題

ア 教科体育の充実

イ 遊具等の環境整備

ウ 多様なスポーツニーズに応える運動部活動の充実

エ 体力づくり事業の推進

② 家庭・地域における課題

ア 保護者等への啓発活動

イ 地域の遊び場等の整備・促進

ウ 体を動かす機会の拡充

③ 行政における課題

ア 総合的な体力づくり事業

イ 学校・家庭・地域との連携

ウ 指導者の意識の高揚と資質の向上

3 文部科学省教科調査官の指摘

〔参考資料：体育科教育 白旗和也教科調査官（大修館）2009年4月1日発行〕

(1) 児童生徒の運動習慣、生活習慣

① 運動習慣と体力の関連・・・「運動やスポーツをほとんど毎日（週3日以上）する」群とそれ以外の群では体力合計に差がみられた。

②生活習慣と体力の関連・・・朝食の摂取状況が良好であるほど体力合計点が高い傾向がみられた。

③ 肥満と体力の関連・・・肥満度で体力合計点に明らかに差がみられた。

(2) 学校全体の体力向上に係る取り組み

① 学校として体力向上に係る継続的な取り組みや運動習慣・生活習慣の改善に係る取り組みがみられる学校は体力合計点が高い。

② 運動部やスポーツクラブへの参加率の高い学校は体力合計点が高傾向が見られる。

③ 運動習慣と体力の関連で、「週3日以上かつ一日2時間以上運動している生徒」の割合が50%以上の学校とそうでない学校では、体力合計点が高傾向がみられた。

④ 生活習慣と体力の関連で、「朝食・睡眠・テレビ」の調査結果で体力合計点に差がみられた。

⑤ 学校の運動場環境と体力の関連で、屋外運動場と天然芝生では屋外運動場が体力合計点で高い傾向がみられた。

⑥ 体育専科教員配置と体力の関連で、体育専科教員が配置されている学校が高い傾向がみられた。

4 平成20年度沖縄県児童生徒体力向上推進委員会

〔琉球大学教育学部附属中学校 與儀 幸朝〕

(1) 全国的に見る体力低下の側面

① 社会的側面・・・ア 生活習慣の乱れ（栄養・睡眠・運動）

イ 治安悪化による通学時の身体活動量の低下

② 学習指導要領の側面ア 学習指導要領の改訂（知識詰め込み型→「生きる力」へ）

イ 保健体育科の時数の軽減（105時間→90時間へ）

ウ 運動の特性（楽しさ）を味わう体育の解釈の温度差

エ 運動の二極化

(2) 沖縄県の児童・生徒の体力・運動能力テストの結果は本物か・・・？

- ① 実施時期・・・ア 学校に任されている現状
 - 1) 保健体育の授業での体育教師が実施している学校
 - 2) 家庭訪問期間中に副担任が実施している学校
 - 3) 学校行事と位置づけ全教師で実施している学校
 - 4) 四月に実施する学校と七月に実施する学校→ 成長期の子どもの3ヶ月の時期差は体格的に違いがでる
- ② 実施時間帯・・・ア 他の都道府県と比較した気候的問題
 - 1) 30度を超える暑さの中での実施で児童・生徒は実力を発揮できるか
 - 2) 給食後の五校時・放課後（家庭訪問）に児童・生徒は実力を発揮できるか

(3) 学校における教師の意識の高揚と資質の向上が必要ではないか・・・？

- ① 学習指導の工夫・・・ア 体育教師の意識と資質の向上
 - 1) 本県の現状を理解しているか
 - 2) 記録を上げる学習指導の工夫・改善を図っているか
 - 3) 普段授業を指導している体育教師がつかないで実力が発揮できるのか
 - 4) 前年度の記録の活用や小・中・高の連携は図られているのか
- ② 行政の役割・・・ア 末端まで伝わる指導
 - 1) 本県の現状を伝え、学習指導の工夫・改善を図る指導助言
 - 2) 学習指導要領の改訂で技能教科のなかで保健体育の授業時数だけが見直された背景→ 体育教師としての自覚と使命感、体力低下の現状※ 改訂後の結果次第では、「体育不必要論」が再浮上するのでは？
一人の武道家として「武道」の必修化は大歓迎だが、そこで本当の武道の必要性が今後、中教審や教課審などで吟味されていくので、武道の授業の充実を図っていく。

5 20mシャトルランに係る「学習指導」・「学習過程」・「学習資料」の工夫・改善

(1) 学習指導の工夫

Rink, J.(1998)によると、学習指導とは、「教えた事柄が成功裡に学習されていくように方向づける目標志向活動である」とある。このことから、教師が学習の道筋をしっかりと示したうえで生徒が自発的に活動できるように配慮することが大切であると考えられる。

「20mシャトルラン」のテストを展開してい

くうえで、まず教師が行うのがレディネス調査である。それは、生徒から見た運動の特性を教師が理解することが「体力の向上」を図る学習指導を展開するうえで重要だと考えるからである。次にテスト時の学習計画の作成にあたっては、生徒の活動状況を予想し、授業をイメージすることから始めるが、その際に「かかわり合い」という視点を持つことが大切である。なぜなら、生徒同士、生徒と教師、あるいは運動そのものとのかかわり方がよりよく変容していく

ことが「特性を味わい」→のちに「体力の向上」へとつながっていくと考えるからである(図1)。琉球大学教育学部附属中学校での実践においては、「かかわり合い」の視点を下記のように定義づけて展開していく(表1)。

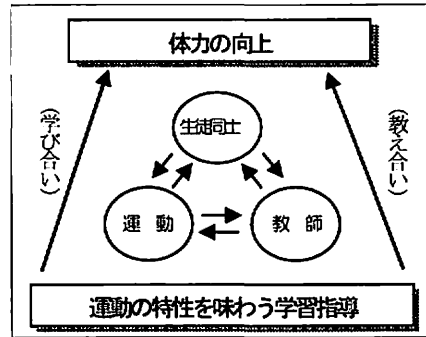


図1 かかわり合いのモデル

表1 「かかわり合い」の定義

視 点	定 義
【生徒同士の「かかわり合い」】	課題解決に向けて、仲間とともに「励まし合う」行程
【生徒と教師の「かかわり合い」】	課題解決に向けて、教師に質問したり、学習資料を活用する行程
【生徒と運動の「かかわり合い」】	全身持久走の特性を味わい課題解決の充実を図る行程

学習目標の具現化に向け課題解決学習に取り組む過程のなかで、生徒同士で「分からないこと」や「気づいたこと」、「工夫したこと」を情報交換したり、また教師への質問や学習資料の活用、全身持久走の特性を味わい課題解決に取り組む活動が充実すればするほど、個人や集団レベルでの「気づき」や「発見」の体験が増えていくことが予想される。そのようなかかわり方のできる集団では、そのことによって互いを伸ばすという相乗効果が生まれ、「励まし合い」→「学び合い」、「教え合い」が深まり充実した学習活動が展開されると考える。

(2) 学習形態を工夫した学習過程

学習形態とは、学習目標の達成を目指して展開される学習活動の形である。

友添秀則(2002)によると、学習形態の種類は「広義の学習指導形態(方法的側面)」と「狭義の学習形態(組織的側面)」に分類される。方法的側面には、学習指導の方法、課題解決学習や系統学習等が含まれている。組織的側面には、授業場面での学習組織である人間関係の視点から、一斉学習、グループ学習、個別学習等に分類される。

今回の20mシャトルランの実施にあたっては、グループ学習を取り入れた学級と取り入れなかった学級とで比較を試みる。

〈グループ学習〉

グループ学習は集団の力を活用しながら、学習者を等質または異質のいくつかのグループに分け、グループのメンバー相互の協同学習によって学習効率を高めさせる学習形態である。グループ学習は一斉学習に見られる学習者の受動的になりがちな学習活動を学習目標や学習のめあてに沿った活動へと展開していくなかで主体性や自主性・自発性を育てる場として有効であると考える。

(3) 学習資料

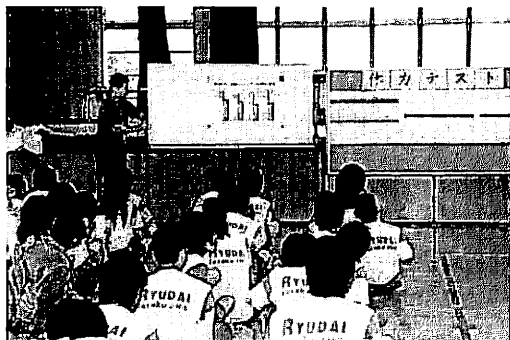
学習資料は、生徒が自分の活動の方向性を決めたり、課題の解決のために工夫したりすることが有効であるかどうかの判断資料になったり、毎時間の活動で自分の体力の現状を知り、今後の課題解決への自発的な活動を導くのに有効に働くものだと考える。

その際に「かかわり合い」という視点を持つことも学習資料の充実につながっていくものだと思う。学習資料は教師が準備して、生徒はそれを参考に個人やグループの「課題」や「めあて」の設定に役立てたり、グループ活動をする際によりどころ(課題解決)として利用することが多い。つまり教師が、その資料から、生徒が「運動をどのように解釈し」、「運動にどのように取り組もうとしているのか」、学習目標

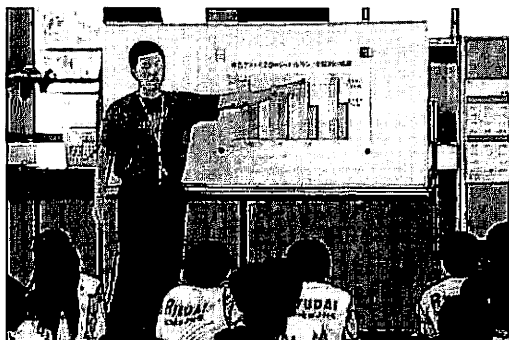
の達成に向けて「どのように課題を設定して、どのように課題解決を図っていくか」、あるいは「その運動を通してどのようにかかわろうとしているか」等を把握し、生徒の活動を支援し

ていくと意欲的な取り組みが見られ、充実した学習活動や評価活動が展開されていくのではないかとと思われる。

6 20mシャトルランの実践



学習資料（掲示資料）



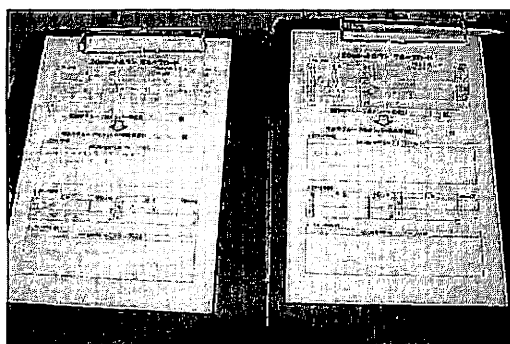
学習資料を活用して意欲を高める



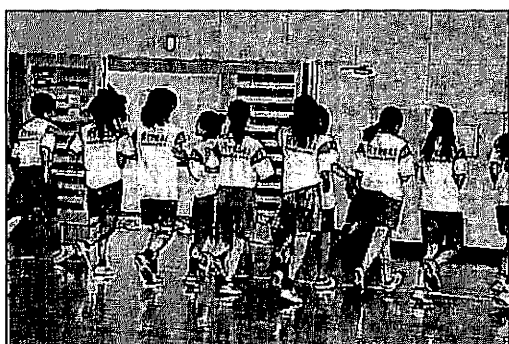
グループ学習（4人）



課題の設定→ グループ目標・個人目標



グループ学習カード



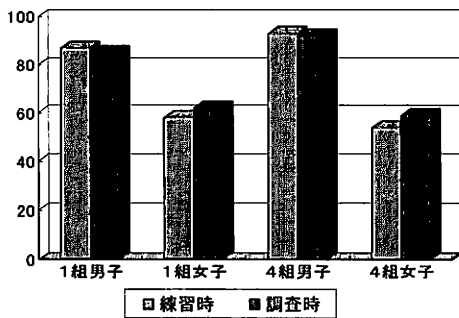
20mシャトルラン開始

実施期間：平成21年5月18日～19日

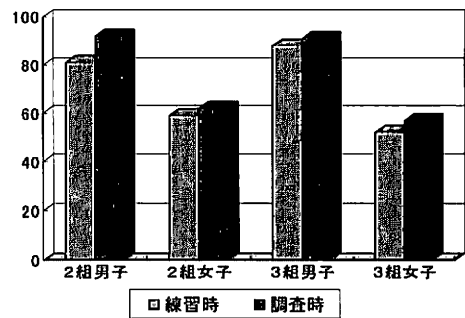
対 象：琉球大学教育学部附属中学校二年生4クラス（160名）

学習形態：1組・4組は一斉学習， 2組・3組はグループ学習

場 所：本校体育館



1組・4組は一斉学習



2組・3組はグループ学習

7 琉球大学教育学部附属中学校の実践に係る成果と課題

(1) 成果

- ①グループ学習を取り入れた学級（2・3組）では、メンバー相互の充実した協同学習が展開され、合計点数に大幅な差がみられた。
- ②学習資料を目に見える形で掲示(表示)することにより、意欲の向上に繋がった。

(2) 課題

- ①グループ編成の仕方を工夫すると、さらに違った結果がみられたのではないか。
- ②学習資料の作成段階から、生徒とかかわっていくと意欲の向上をさらに高めることができたのではないか。

8 体力向上にかかわる研究者の見解

〔参考資料：体育科教育（大修館）2009年4月1日発行〕

(1) 東海大学教授 小澤 治夫

改訂される学習指導要領の範囲の中で、体力の向上を図る授業づくりをどう工夫していくかがカギ。

次の10年で子どもの体力の向上が達成されなかったとき、我々は国民にどう説明するのだろうか？

小学校において、体育専科の教員の配置されている学校と全科の学校の体力差はほとんどない。

(2) 神戸親和女子大学教授 三木 四郎

小学校・中学校の授業時数が増やされたことは、子どもたちの体力低下が大きな理由になっている。

子どもの体力低下は、学校体育だけですべて解決できる問題ではないが、教科目標に「体力の向上」を明記している以上、学校体育が担うべき内容のひとつになる。

いまこそ、「楽しければよい」から、「できる」楽しさへの転換を図る必要がある。

学習内容のないトレーニング的な授業に陥ってしまっはいけない。

(3) 桐蔭横浜大学教授 松本 格之祐

体力の低下に対する具体的な対応として、体づくり運動のなかに「体力を高める運動」という領域を設定した。しかし、「体力向上」に期待をして体力づくりに授業が縛られると、魅力ある体育の授業から子どもが離れていく。

(4) 横浜国立大学教授 高橋 和子

千葉県では、「いきいき千葉っ子コンテスト」が平成18年から始まった。縄跳び8の字リレーなどの7種目が体育授業以外に班ごとに実施され、ホームページ上に記録が学校申告制で掲載されている。

IT活用で競争意識をくすぐる取り組みを行っている。

おわりに

今回の授業実践は、体力・運動能力テストの1項目である20mシャトルランテストの記録向上を図る取り組みとして学習指導の工夫、学習形態を工夫した学習過程、学習資料の活用に着目して実践を行った。体力の一要素の記録を向上するための実践というよりはむしろ生徒たちの主体性や自主性・自発性を育てる場として、

また生徒同士のかかわり合いの中で「励まし合い」→「学び合い」,「教え合い」の関係づくりの場としての実践に立ち返ったともいえる。ややもすると、体力向上関連の授業が、体力向上を期待するあまりサーキットトレーニング場化する授業に陥りかねないがそれだけは避けたいものである。最後に、今回の授業実践と発表の機会をあたえていただいた「21世紀おきなわこども教育フォーラム」事務局に深謝します。

【参考文献】

「教育委員会月報 特集 子どもたちの体力づくりに向けて」 2009年5月
「体育科教育」 2009年4月号 大修館書店
高橋健夫・岡出美則・友添秀則・岩田靖 編集
2002 「体育科教育学入門」 大修館書店
子どもの体力向上の総合的な計画 2007年4月
沖縄県教育委員会