

東京学芸大学附属世田谷中学校公開授業研究会 公開授業 第1学年 保健体育科学習指導案		授業者	菊地 孝太郎
		授業学級	1年B組 (男子18名, 女子17名)
授業テーマ	自分の体力の傾向や特徴を主体的に捉え、運動の習慣化を目指す ～体力測定アプリ「Alpha」の効果的な活用を通して～		

1. 本時の目標

「Alpha」で得た体力測定の結果と、普段の生活習慣や身体への感じ、体力向上（維持）のねらいを踏まえて、自分に適した運動習慣を考え、行動化することができる。

2. 本時の位置づけ

本時は体育理論「運動の効果」と保健「調和のとれた生活」を連関させた内容のカリキュラムのうち、2時間分となっている。新体力テストは必ずしも生徒たちの学びに活かされるものになっているとは言えない実情があり、実践者も課題意識があった。具体的には、測定時の準備の煩雑さや、体力測定に対する生徒たちの意欲や関心に大きな隔りがあること、体力テスト中の待ち時間などが挙げられる。そこで、本実践では体力の計測について、生徒たちが主体的かつ必要感をもって臨むことや、計測結果から自己の運動習慣や生活習慣、健康状態を振り返ることを狙いとしている。その際、体力計測アプリ「Alpha」を活用することとした。本アプリは新体力テストの結果を電子データとして管理し、生徒たちへの即時的なフィードバックを支え、体力の記録を蓄積して、経年変化をサポートする上で有用だと考えている。

自分の体力と生活習慣や運動習慣を振り返ることは、「健康管理思考力」や「生活習慣改善力」（山本, 2018）の育成に寄与すると捉えている。これらの能力の育成は、継続的にその変化を捉えていくことが重要だとされている。そのため、中学3年間で各学年時に実施することを想定しており、本時はその第1回目に位置づけられている。

3. 本時の概要

(1) 授業内容について

【第1時】

前時に行った「Alpha」の活用の仕方（ガイドンス）を踏まえて、授業前に自分のPC（学校管理）を使用して、「Alpha」にログインしておく。授業者からは、場の説明と、簡単な注意点を伝え、「Alpha」を活用しながら、正確に体力を測定することを学習者と共有した。具体的には、「握力」「反復横跳び」「立ち幅跳び」「長座体前屈」の4つの場を事前に用意し、学習者はペアで記録者と実施者の役割を相互に担いながら、4つの種目について測定を進めることとした。測定後は、「Alpha」を通して、即時的に自分の体力の傾向について振り返り、学習のまとめとした。

【第2時】

本時では、計測した自分の体力の傾向と生活の様子を踏まえて、自分に適した運動習慣の創造を目指す活動を実施した。

(2) 情報活用能力との関連

-1 情報活用能力をどうとらえるか

「Alpha」を活用するために必要なデバイスを操作するスキルや、自分に適した運動を見つけるために必要な情報を取捨選択し、その情報と自分たちの生活習慣でいかに活用していくか、試行錯誤していく力が重要になってくると捉えている。

-2 体系表に照らしてみると

思考力・判断力・表現力の問題解決・探求における情報を活用する力、問題を発見解決し、自分の考えを形成していく力と捉える。

4. 本時の展開

【第1時】

主な学習活動と予想される生徒の反応	指導上の留意点
<p>〈1. 導入〉</p> <p>④ PC上で、アプリへのログインを各自済ませておく。</p> <p>① 本時の学習テーマ「仲間と協力して、自分の体力を正確に理解しよう!」を確認する。</p>	<p>○PCの不具合に対応すべく、代替機を用意する。</p> <p>○正確に計測できていない場面を予測させ、ペアで計測時に気をつけるように促す。</p>
<p>〈2. 展開〉</p> <p>② 各種目での計測上の注意点を共有する。</p> <p>③ ペアを確認する。</p> <p>④ ペアで体力を計測する。</p>	<p>○それぞれの種目に関する留意点は、Alphaの映像資料を確認するように伝える。なお、映像資料では不足している部分は事前に、各種計測の場に、ポイントを掲示しておく。</p>
<p>〈3. まとめ〉</p> <p>⑤ 「Alpha」で自分の測定結果を振り返る。</p>	<p>○計測された自分の体力の傾向を踏まえ、その要因などを探るように発問する。</p>

【第2時】

主な学習活動と予想される生徒の反応	指導上の留意点
<p>〈1. 導入〉</p> <p>④自分の体力の傾向について探ろう! Alphaに入力した内容から考察する。</p> <p>① 本校全体の体力の傾向を知ろう! 本校の1年生の体力の傾向について理解する。</p> <p>② 夏休みの課題「運動習慣を身につけよう!」を共有する。 夏休み期間中に各自が取り組む課題について知る。</p>	<p>○Alphaで自分の体力の傾向について考察させる。 その際、PCのログインなどで不具合が起きた場合のための代替機を用意しておく。</p> <p>○学習カードはForms(QRコード)で共有する。</p> <p>○体力の傾向を踏まえるように支援する。</p>
<p>〈2. 展開〉</p> <p>③ 体力向上・維持のためのねらいを決定する。 自分の生活習慣などを振り返りつつ、自分に適切な狙いを定める。</p> <p>④ 具体的に実施できそうな時間帯や場所について考える。 生活習慣などを振り返りつつ、継続して運動できそうな時間帯や場所を定める。</p> <p>⑤ 具体的な運動の内容について、考える。 強さや時間、回数、距離、頻度など、運動を習慣化していく上で無理がなく、且つ自分のねらいが達成できそうな内容について、インターネットの情報を踏まえて考える。</p>	<p>○適切なねらいとは何かについて、事例を共有して確認しつつ、自分に適したねらいや、運動に適した場所や時間帯を定められるように指導する。</p> <p>○④と⑤は往還しながら考えられるように支援する。</p> <p>○検索方法に関する資料を配布し、自分で確かめたい情報を検索できる方法について理解させる。</p> <p>○検索した情報の出所(出典など)が根拠のあるものか確認・記録する。</p>
<p>〈3. まとめ〉</p> <p>各体力で情報交換会を行う。</p>	<p>○体力毎の情報を共有する。</p>

