

## 自分でつくるサーキット・トレーニング

宮 本 夏 子

### I はじめに

本校では、六年前から「自ら学ぶ力を育てる学習指導の研究」を始めました。「自ら学ぶ力」とは、生徒ひとりひとりが、「基礎・基本」の上立って、自らの目標や課題を設定し、それに向かって自己統制をしながら計画をたて、実行し、評価していこうとする「意志・態度・能力」であり、さらに、計画全体を柔軟に修正し、自己改善を図り、よりよい「生き方」を創成していく力です。

しかし、一斉指導で授業を受けてきた生徒や、間違いなく行動しようとする生徒は、自分で考える前に、教師の指示を仰ごうとします。この受動的な生徒を主体的に生き生きと行動させるには、受動から能動への授業改善が必要です。授業改善点は、知識や態度の内容の精選、学習過程の柔軟化に焦点をあて、その具体例として、「自分でつくるサーキット・トレーニング」を計画し、実践してみました。

### II 実践のねらい

#### 1 体操の特性と学ぶ力

体操は、体力の向上、健康の維持・増進、身体のリハビリなどを直接のねらいとしてつくられた運動です。したがって、体操は、人々の健康づくりの目的に応じて多様な動きが考えられるという特徴もっています。裏を返せば、多様であるが故に、個別の体操、個性を生かした体操の学習内容や方法、過程が構成しやすい教材ともいえます。また、体操は、いつでも、どこでも、必要に応じて手軽に行なうことができ、一人でもできるという特性を持っています。現実的には、一人で行うより、より多くの人と複数で行なった方が楽しいでしょうが、たとえ、一人であってもできる力は「自ら学ぶ力」に他なりません。体操の特性は、その力があってこそより生かされていくことでしょう。

#### 2 サーキット・トレーニングを取りあげた理由

今回の学習指導要領の改訂において、体育では、「生涯体育・スポーツと体力の向上を重視する観点から、生徒が、自ら進んで運動に親しむ態度や能力を身につけ、心身を鍛えることができるよう生徒の心身の発達特性と運動特性との関連を考慮して内容の改善を図る」としています。この背景にある二つの問題について触れてみます。1つは、生徒が身体を十分に使って遊べなくなっているという問題です。もう1つは、生涯スポーツの振興に伴ない、いろいろなトレーニングが行なわれるようになり、それ等に係わっている人々が運動と正しくつきあえているかという問題です。正しく行なわれなかった例に、トレーニングのやり過ぎがあります。成長期にある小・中学生に身体の一部にくり返し負荷をかけたためにおこるオーバーユーズド症候群、疲労している壮年者が、無理をしてトレーニングした場合におこる傷害などの例です。これらは、運動も

やり方が間違っていれば害になるということを知らなかったために起きたものです。

運動とうまくつき合っていくには、運動の弊害を知り、運動生理学や運動力学及び発達特性、運動特性などとの関連を考慮して計画しなくてはなりません。この計画する力こそ、体操で求められる「学ぶ力」です。過去のトレーニングの授業を振り返ってみると、この力は、教師やコーチに要求されていました。いかに学習者の体力にあったトレーニング内容にするか、負荷の質と量にしても、トレーニング効果や安全性にしても、そのほとんどが教師の目から見たトレーニング計画でした。そこで、私は、生徒に「今、自分はこの筋肉を鍛え、何を伸ばしたいか」という自己の体力をみすえたトレーニング計画を立てる方法を学ばせれば、運動とうまくつきあっていく人間を育てることができると考えました。中でも、サーキット・トレーニングは、中学生の発達段階に適していて、総合的に各種の能力を養成できます。また、トレーニングの組み立て方の「基礎・基本」を多角的に指導できるという理由で、この単元にとり入れました。

### Ⅲ 実 践 方 法

#### 1 対 象

島根大学教育学部附属中学校三年生女子（84名） — 全6時間 —

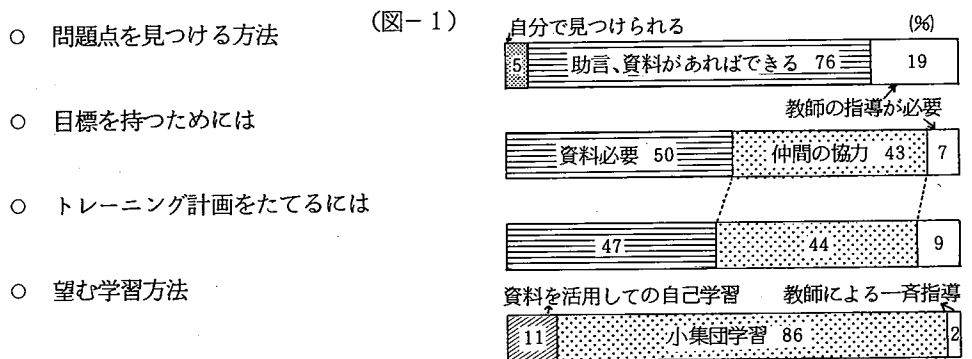
#### 2 事 前 調 査

##### (1) 体力・運動能力について

三年生女子は、敏捷性と柔軟性に優れ、筋力や循環機能が劣っているという傾向にあります。必然的に、運動能力面でも投力、筋持久力は低い値を示しました。また、アンバランスな発達をしている「級外」の生徒が全体の15%をしめています。

##### (2) 自ら学ぶ力について

自ら学ぶ力の育成は、全校態勢で取り組んできました。その甲斐あってか、三年生はじっくりと物事を考え、行動する生徒が多い集団となっています。健康についての関心を持っている生徒が90%（関心が強い19%、関心がある71%）と高い割合をしめています。以下、生徒が希望する学ぶ方法については、図-1のようになっています。



以上のことより、学習形態は、話し合いのできやすい小集団学習とし、仲間と協力して学習の深

自分でつくるサーキット・トレーニング

化を図ることにしました。また、事前に必要な資料を準備し、個人差を認め、誤りを大切にする学習の仕方やものとのとらえ方を育てることを指導のポイントに置きました。事前調査で指導時に大変役に立ったものに、「観点別学習状況」の把握があります。(図-2)

図-2 <体 操>

観点別学習状況の評価基準表

	関心・意欲・態度	思考・態度	技能・表現	知識・理解
体 操	自ら進んで運動に取り組み、より健康で安全な生活をしようとする。	集団として必要な行動の仕方を考え、能率的で安全な行動ができる。	目的にあった体操を合理的に活用する能力を身につけている。	体操の必要性に対する正しい認識を身につけている。
ねらい①	自己の体力や身体の状態に関心をもつ。	体力を高めることが、これからの生活にどのような影響を与えるか思考できる。	体力に応じた正しい技能を身につけている。	㊦ 体操の必要性(なぜ体力を高める必要があるのか)を理解している。
ねらい②	目標に応じた資料を選択し、運動しようとする。	自己の優れた部分や、劣った部分を分析する。	目的にあった体操を正しく継続し、あるいは、くりかえし行うことができる。	トレーニングの原則を理解し、基礎的知識がある。
ねらい③	互いに協力して計画的に運動しようとする。 他の領域や課外活動などに応用しようとする。	活動の仕方を工夫し、健康・安全について配慮できる。 運動の条件を変えて、負荷を多くしたり、工夫・修正ができる。	運動を可変的に構成し、それにしたがって実施できる技能を身につけている。	のぞましい自己実現のありかたを考え体操への認識を深めている。

〈注〉□は、今回のサーキット・トレーニング授業における達成目標を重点化したものです。下表は、□内の㊦の項目について、生徒が、下記のA、B、Cの学習状況のどの段階にあるのか事前調査したものです。例として、3年3・4組の学習者の実態を挙げると下記ようになります。

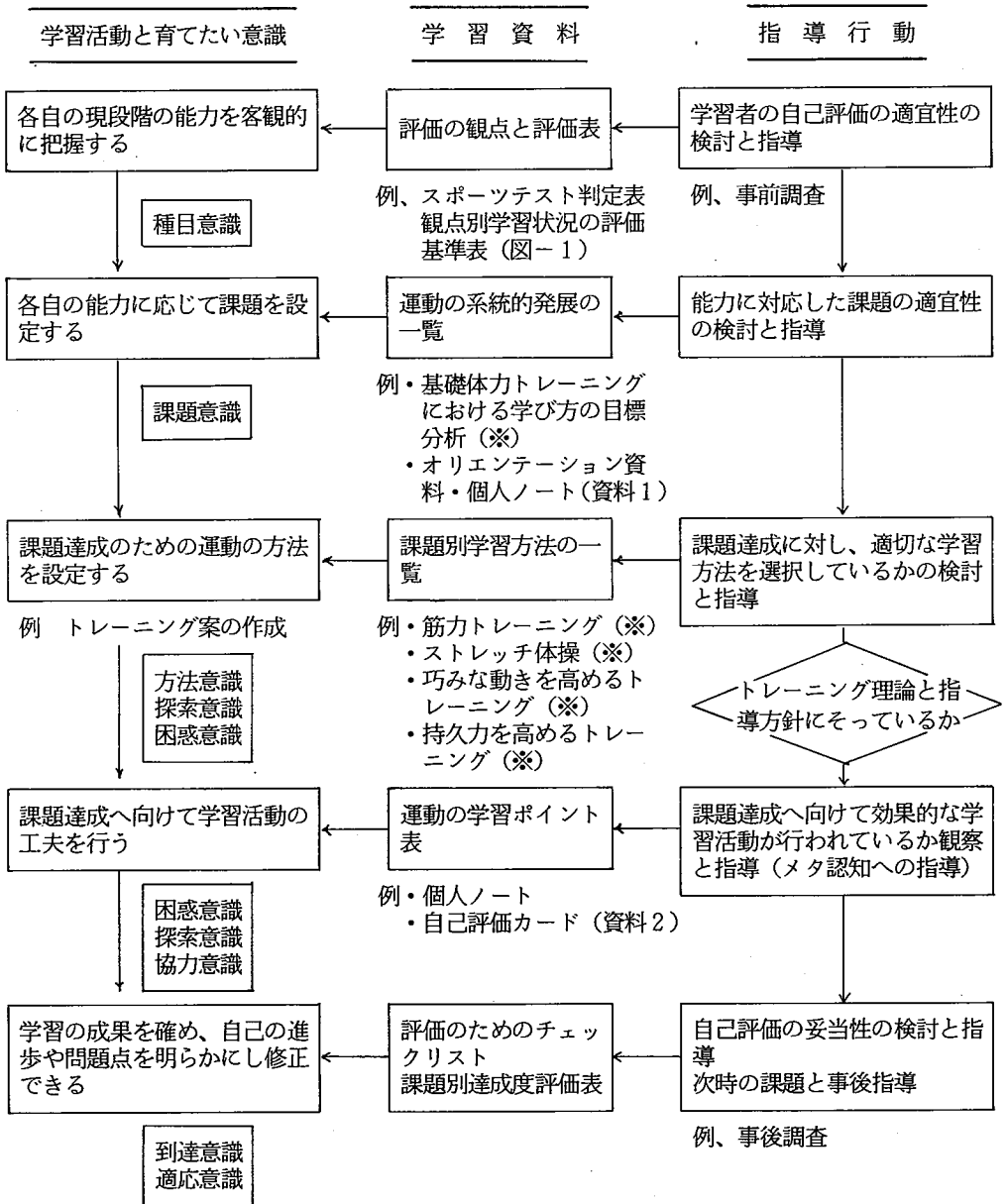
	「知識・理解」ねらい①	希望する学習活動方法 (3年3・4組個人名)
A	○ 生活の中から問題点をみつけ出し学習に応用できるようになる ◎ 資料があれば、工夫、協力して学習活動を組織できるようになる	M.S.H.W 4名
B	◎ 友達の協力があれば学習できる ◎ 資料があれば活動できるが、他に働きかけるまでにはいかない	省 略 32名
C	◎ 学習を進めていく上で教師の指導がなければすめられない	I.H.Y.U.S.M 6名

〈注〉◎は、本校でねらっている観点

### 3 「自ら学ぶ力」を生かした学習過程と学習指導

教師が学習過程を考える場合、学習をより効果的にするための準備があります。次の表は、島根大学の織奥信男教授に指導を仰ぎながら、「自ら学ぶ力」を生かした学習について、生徒側と教師側の活動の両面から授業をとらえ計画したものです。

図-3 「自ら学ぶ力」を生かした学習過程と学習指導の計画表



(※) 印は第33回研究協議会で資料として発表のため省略



② 運動の質について

教師がトレーニングメニューを作成し、それを一斉指導をもって行なう場合は、たとえ生徒は不確かな理解であっても、模倣をしさえすれば動くことができます。しかし、自分達だけのプログラムとなるとそうはいきません。運動の内容、行ない方、質、量、足を一步出すその時点から悩んでいました。新しくトレーニング用語が出るたびに、眼が輝き、食い入るような瞳をしていました。そのため、授業の最初に行なうオリエンテーションは、運動の質について十分な理解が生徒に得られるよう2時間設けました。生徒からの質問内容も、個人レベルまでおろした運動の行ない方、内容でした。教師は、今まで手元に持っているその生徒のいろいろなデータを参考にしながら具体例を挙げてやったり、説明してやりました。運動の質に関して、「いくら自分で作るといっても、先生方とはやはりトレーニングに対する知識が違うので、アドバイスはたくさんほしいと思います。そのために、今日は縄跳びの所に、明日はスピードの所にと、1つの場所を決めアドバイスをして欲しいです。」という生徒からの希望により、時間毎に1つのポイントに焦点をあてて、徹底したアドバイスをしていく方法もとり入れて、全体の運動の質的深まりを援助してやりました。

③ 自己評価カード (資料2)

私は、自己評価の仕方を決定する時に、次のような見方ができるようにと心がけて資料2を作りました。学習者にとっては、運動の行い方がわかり、時間を重ねることにより質の高まりが得られ、教師にとっては、学習者がどこでつまづいているか、また、学習経験の変容

が読みとれる評価表にしました。その表が資料2です。これはR子さんの自己評価カードですが、柔軟性の評価をみると、10月25日には、ただ何となく柔軟運動を行なったため、準備運動が不足し、十分なストレッチの時間を確保できておりません。しかし、10月29日には、10秒～30秒の所に□のチェックが入られ、柔軟のやり方が生徒の中で成立していることがうかがえます。

また、柔軟の運動感覚の変容を、授業の始めと終わりで比較すると次のようになりました。(アンケート処理)

本時の柔軟について、下のどの感覚を経験しましたか。経験したものに○をつけて下さい。

- ① 痛すぎてがまんができませんやめてしまった
- ② 痛いのがまんした
- ③ 少し痛いけど、伸びている実感がある
- ④ 伸びる時気持ちが良い

(資料2)

(R子)

— なわとび — リズムを考えて跳ぶ —

○ 縄のタイミングを考えて跳ぼう

なわとびの評価	10/25	10/27	10/29	10/31	11/2
制限時間1分を守りましたか	○	○	○	○	○
むしろ 30秒 →		10	27	29	22
		25		17	17
				15	15

○ 10秒、30秒、1分、1分30秒、2分、2分30秒、3分、3分30秒、4分、4分30秒、5分、5分30秒、6分、6分30秒、7分、7分30秒、8分、8分30秒、9分、9分30秒、10分、10分30秒、11分、11分30秒、12分、12分30秒、13分、13分30秒、14分、14分30秒、15分、15分30秒、16分、16分30秒、17分、17分30秒、18分、18分30秒、19分、19分30秒、20分、20分30秒、21分、21分30秒、22分、22分30秒、23分、23分30秒、24分、24分30秒、25分、25分30秒、26分、26分30秒、27分、27分30秒、28分、28分30秒、29分、29分30秒、30分、30分30秒、31分、31分30秒、32分、32分30秒、33分、33分30秒、34分、34分30秒、35分、35分30秒、36分、36分30秒、37分、37分30秒、38分、38分30秒、39分、39分30秒、40分、40分30秒、41分、41分30秒、42分、42分30秒、43分、43分30秒、44分、44分30秒、45分、45分30秒、46分、46分30秒、47分、47分30秒、48分、48分30秒、49分、49分30秒、50分、50分30秒、51分、51分30秒、52分、52分30秒、53分、53分30秒、54分、54分30秒、55分、55分30秒、56分、56分30秒、57分、57分30秒、58分、58分30秒、59分、59分30秒、60分、60分30秒、61分、61分30秒、62分、62分30秒、63分、63分30秒、64分、64分30秒、65分、65分30秒、66分、66分30秒、67分、67分30秒、68分、68分30秒、69分、69分30秒、70分、70分30秒、71分、71分30秒、72分、72分30秒、73分、73分30秒、74分、74分30秒、75分、75分30秒、76分、76分30秒、77分、77分30秒、78分、78分30秒、79分、79分30秒、80分、80分30秒、81分、81分30秒、82分、82分30秒、83分、83分30秒、84分、84分30秒、85分、85分30秒、86分、86分30秒、87分、87分30秒、88分、88分30秒、89分、89分30秒、90分、90分30秒、91分、91分30秒、92分、92分30秒、93分、93分30秒、94分、94分30秒、95分、95分30秒、96分、96分30秒、97分、97分30秒、98分、98分30秒、99分、99分30秒、100分、100分30秒、101分、101分30秒、102分、102分30秒、103分、103分30秒、104分、104分30秒、105分、105分30秒、106分、106分30秒、107分、107分30秒、108分、108分30秒、109分、109分30秒、110分、110分30秒、111分、111分30秒、112分、112分30秒、113分、113分30秒、114分、114分30秒、115分、115分30秒、116分、116分30秒、117分、117分30秒、118分、118分30秒、119分、119分30秒、120分、120分30秒、121分、121分30秒、122分、122分30秒、123分、123分30秒、124分、124分30秒、125分、125分30秒、126分、126分30秒、127分、127分30秒、128分、128分30秒、129分、129分30秒、130分、130分30秒、131分、131分30秒、132分、132分30秒、133分、133分30秒、134分、134分30秒、135分、135分30秒、136分、136分30秒、137分、137分30秒、138分、138分30秒、139分、139分30秒、140分、140分30秒、141分、141分30秒、142分、142分30秒、143分、143分30秒、144分、144分30秒、145分、145分30秒、146分、146分30秒、147分、147分30秒、148分、148分30秒、149分、149分30秒、150分、150分30秒、151分、151分30秒、152分、152分30秒、153分、153分30秒、154分、154分30秒、155分、155分30秒、156分、156分30秒、157分、157分30秒、158分、158分30秒、159分、159分30秒、160分、160分30秒、161分、161分30秒、162分、162分30秒、163分、163分30秒、164分、164分30秒、165分、165分30秒、166分、166分30秒、167分、167分30秒、168分、168分30秒、169分、169分30秒、170分、170分30秒、171分、171分30秒、172分、172分30秒、173分、173分30秒、174分、174分30秒、175分、175分30秒、176分、176分30秒、177分、177分30秒、178分、178分30秒、179分、179分30秒、180分、180分30秒、181分、181分30秒、182分、182分30秒、183分、183分30秒、184分、184分30秒、185分、185分30秒、186分、186分30秒、187分、187分30秒、188分、188分30秒、189分、189分30秒、190分、190分30秒、191分、191分30秒、192分、192分30秒、193分、193分30秒、194分、194分30秒、195分、195分30秒、196分、196分30秒、197分、197分30秒、198分、198分30秒、199分、199分30秒、200分、200分30秒、201分、201分30秒、202分、202分30秒、203分、203分30秒、204分、204分30秒、205分、205分30秒、206分、206分30秒、207分、207分30秒、208分、208分30秒、209分、209分30秒、210分、210分30秒、211分、211分30秒、212分、212分30秒、213分、213分30秒、214分、214分30秒、215分、215分30秒、216分、216分30秒、217分、217分30秒、218分、218分30秒、219分、219分30秒、220分、220分30秒、221分、221分30秒、222分、222分30秒、223分、223分30秒、224分、224分30秒、225分、225分30秒、226分、226分30秒、227分、227分30秒、228分、228分30秒、229分、229分30秒、230分、230分30秒、231分、231分30秒、232分、232分30秒、233分、233分30秒、234分、234分30秒、235分、235分30秒、236分、236分30秒、237分、237分30秒、238分、238分30秒、239分、239分30秒、240分、240分30秒、241分、241分30秒、242分、242分30秒、243分、243分30秒、244分、244分30秒、245分、245分30秒、246分、246分30秒、247分、247分30秒、248分、248分30秒、249分、249分30秒、250分、250分30秒、251分、251分30秒、252分、252分30秒、253分、253分30秒、254分、254分30秒、255分、255分30秒、256分、256分30秒、257分、257分30秒、258分、258分30秒、259分、259分30秒、260分、260分30秒、261分、261分30秒、262分、262分30秒、263分、263分30秒、264分、264分30秒、265分、265分30秒、266分、266分30秒、267分、267分30秒、268分、268分30秒、269分、269分30秒、270分、270分30秒、271分、271分30秒、272分、272分30秒、273分、273分30秒、274分、274分30秒、275分、275分30秒、276分、276分30秒、277分、277分30秒、278分、278分30秒、279分、279分30秒、280分、280分30秒、281分、281分30秒、282分、282分30秒、283分、283分30秒、284分、284分30秒、285分、285分30秒、286分、286分30秒、287分、287分30秒、288分、288分30秒、289分、289分30秒、290分、290分30秒、291分、291分30秒、292分、292分30秒、293分、293分30秒、294分、294分30秒、295分、295分30秒、296分、296分30秒、297分、297分30秒、298分、298分30秒、299分、299分30秒、300分、300分30秒、301分、301分30秒、302分、302分30秒、303分、303分30秒、304分、304分30秒、305分、305分30秒、306分、306分30秒、307分、307分30秒、308分、308分30秒、309分、309分30秒、310分、310分30秒、311分、311分30秒、312分、312分30秒、313分、313分30秒、314分、314分30秒、315分、315分30秒、316分、316分30秒、317分、317分30秒、318分、318分30秒、319分、319分30秒、320分、320分30秒、321分、321分30秒、322分、322分30秒、323分、323分30秒、324分、324分30秒、325分、325分30秒、326分、326分30秒、327分、327分30秒、328分、328分30秒、329分、329分30秒、330分、330分30秒、331分、331分30秒、332分、332分30秒、333分、333分30秒、334分、334分30秒、335分、335分30秒、336分、336分30秒、337分、337分30秒、338分、338分30秒、339分、339分30秒、340分、340分30秒、341分、341分30秒、342分、342分30秒、343分、343分30秒、344分、344分30秒、345分、345分30秒、346分、346分30秒、347分、347分30秒、348分、348分30秒、349分、349分30秒、350分、350分30秒、351分、351分30秒、352分、352分30秒、353分、353分30秒、354分、354分30秒、355分、355分30秒、356分、356分30秒、357分、357分30秒、358分、358分30秒、359分、359分30秒、360分、360分30秒、361分、361分30秒、362分、362分30秒、363分、363分30秒、364分、364分30秒、365分、365分30秒、366分、366分30秒、367分、367分30秒、368分、368分30秒、369分、369分30秒、370分、370分30秒、371分、371分30秒、372分、372分30秒、373分、373分30秒、374分、374分30秒、375分、375分30秒、376分、376分30秒、377分、377分30秒、378分、378分30秒、379分、379分30秒、380分、380分30秒、381分、381分30秒、382分、382分30秒、383分、383分30秒、384分、384分30秒、385分、385分30秒、386分、386分30秒、387分、387分30秒、388分、388分30秒、389分、389分30秒、390分、390分30秒、391分、391分30秒、392分、392分30秒、393分、393分30秒、394分、394分30秒、395分、395分30秒、396分、396分30秒、397分、397分30秒、398分、398分30秒、399分、399分30秒、400分、400分30秒、401分、401分30秒、402分、402分30秒、403分、403分30秒、404分、404分30秒、405分、405分30秒、406分、406分30秒、407分、407分30秒、408分、408分30秒、409分、409分30秒、410分、410分30秒、411分、411分30秒、412分、412分30秒、413分、413分30秒、414分、414分30秒、415分、415分30秒、416分、416分30秒、417分、417分30秒、418分、418分30秒、419分、419分30秒、420分、420分30秒、421分、421分30秒、422分、422分30秒、423分、423分30秒、424分、424分30秒、425分、425分30秒、426分、426分30秒、427分、427分30秒、428分、428分30秒、429分、429分30秒、430分、430分30秒、431分、431分30秒、432分、432分30秒、433分、433分30秒、434分、434分30秒、435分、435分30秒、436分、436分30秒、437分、437分30秒、438分、438分30秒、439分、439分30秒、440分、440分30秒、441分、441分30秒、442分、442分30秒、443分、443分30秒、444分、444分30秒、445分、445分30秒、446分、446分30秒、447分、447分30秒、448分、448分30秒、449分、449分30秒、450分、450分30秒、451分、451分30秒、452分、452分30秒、453分、453分30秒、454分、454分30秒、455分、455分30秒、456分、456分30秒、457分、457分30秒、458分、458分30秒、459分、459分30秒、460分、460分30秒、461分、461分30秒、462分、462分30秒、463分、463分30秒、464分、464分30秒、465分、465分30秒、466分、466分30秒、467分、467分30秒、468分、468分30秒、469分、469分30秒、470分、470分30秒、471分、471分30秒、472分、472分30秒、473分、473分30秒、474分、474分30秒、475分、475分30秒、476分、476分30秒、477分、477分30秒、478分、478分30秒、479分、479分30秒、480分、480分30秒、481分、481分30秒、482分、482分30秒、483分、483分30秒、484分、484分30秒、485分、485分30秒、486分、486分30秒、487分、487分30秒、488分、488分30秒、489分、489分30秒、490分、490分30秒、491分、491分30秒、492分、492分30秒、493分、493分30秒、494分、494分30秒、495分、495分30秒、496分、496分30秒、497分、497分30秒、498分、498分30秒、499分、499分30秒、500分、500分30秒、501分、501分30秒、502分、502分30秒、503分、503分30秒、504分、504分30秒、505分、505分30秒、506分、506分30秒、507分、507分30秒、508分、508分30秒、509分、509分30秒、510分、510分30秒、511分、511分30秒、512分、512分30秒、513分、513分30秒、514分、514分30秒、515分、515分30秒、516分、516分30秒、517分、517分30秒、518分、518分30秒、519分、519分30秒、520分、520分30秒、521分、521分30秒、522分、522分30秒、523分、523分30秒、524分、524分30秒、525分、525分30秒、526分、526分30秒、527分、527分30秒、528分、528分30秒、529分、529分30秒、530分、530分30秒、531分、531分30秒、532分、532分30秒、533分、533分30秒、534分、534分30秒、535分、535分30秒、536分、536分30秒、537分、537分30秒、538分、538分30秒、539分、539分30秒、540分、540分30秒、541分、541分30秒、542分、542分30秒、543分、543分30秒、544分、544分30秒、545分、545分30秒、546分、546分30秒、547分、547分30秒、548分、548分30秒、549分、549分30秒、550分、550分30秒、551分、551分30秒、552分、552分30秒、553分、553分30秒、554分、554分30秒、555分、555分30秒、556分、556分30秒、557分、557分30秒、558分、558分30秒、559分、559分30秒、560分、560分30秒、561分、561分30秒、562分、562分30秒、563分、563分30秒、564分、564分30秒、565分、565分30秒、566分、566分30秒、567分、567分30秒、568分、568分30秒、569分、569分30秒、570分、570分30秒、571分、571分30秒、572分、572分30秒、573分、573分30秒、574分、574分30秒、575分、575分30秒、576分、576分30秒、577分、577分30秒、578分、578分30秒、579分、579分30秒、580分、580分30秒、581分、581分30秒、582分、582分30秒、583分、583分30秒、584分、584分30秒、585分、585分30秒、586分、586分30秒、587分、587分30秒、588分、588分30秒、589分、589分30秒、590分、590分30秒、591分、591分30秒、592分、592分30秒、593分、593分30秒、594分、594分30秒、595分、595分30秒、596分、596分30秒、597分、597分30秒、598分、598分30秒、599分、599分30秒、600分、600分30秒、601分、601分30秒、602分、602分30秒、603分、603分30秒、604分、604分30秒、605分、605分30秒、606分、606分30秒、607分、607分30秒、608分、608分30秒、609分、609分30秒、610分、610分30秒、611分、611分30秒、612分、612分30秒、613分、613分30秒、614分、614分30秒、615分、615分30秒、616分、616分30秒、617分、617分30秒、618分、618分30秒、619分、619分30秒、620分、620分30秒、621分、621分30秒、622分、622分30秒、623分、623分30秒、624分、624分30秒、625分、625分30秒、626分、626分30秒、627分、627分30秒、628分、628分30秒、629分、629分30秒、630分、630分30秒、631分、631分30秒、632分、632分30秒、633分、633分30秒、634分、634分30秒、635分、635分30秒、636分、636分30秒、637分、637分30秒、638分、638分30秒、639分、639分30秒、640分、640分30秒、641分、641分30秒、642分、642分30秒、643分、643分30秒、644分、644分30秒、645分、645分30秒、646分、646分30秒、647分、647分30秒、648分、648分30秒、649分、649分30秒、650分、650分30秒、651分、651分30秒、652分、652分30秒、653分、653分30秒、654分、654分30秒、655分、655分30秒、656分、656分30秒、657分、657分30秒、658分、658分30秒、659分、659分30秒、660分、660分30秒、661分、661分30秒、662分、662分30秒、663分、663分30秒、664分、664分30秒、665分、665分30秒、666分、666分30秒、667分、667分30秒、668分、668分30秒、669分、669分30秒、670分、670分30秒、671分、671分30秒、672分、672分30秒、673分、673分30秒、674分、674分30秒、675分、675分30秒、676分、676分30秒、677分、677分30秒、678分、678分30秒、679分、679分30秒、680分、680分30秒、681分、681分30秒、682分、682分30秒、683分、683分30秒、684分、684分30秒、685分、685分30秒、686分、686分30秒、687分、687分30秒、688分、688分30秒、689分、689分30秒、690分、690分30秒、691分、691分30秒、692分、692分30秒、693分、693分30秒、694分、694分30秒、695分、695分30秒、696分、696分30秒、697分、697分30秒、698分、698分30秒、699分、699分30秒、700分、700分30秒、701分、701分30秒、702分、702分30秒、703分、703分30秒、704分、704分30秒、705分、705分30秒、706分、706分30秒、707分、707分30秒、708分、708分30秒、709分、709分30秒、710分、710分30秒、711分、711分30秒、712分、712分30秒、713分、713分30秒、714分、714分30秒、715分、715分30秒、716分、716分30秒、717分、717分30秒、718分、718分30秒、719分、719分30秒、720分、720分30秒、721分、721分30秒、722分、722分30秒、723分、723分30秒、724分、724分30秒、725分、725分30秒、726分、726分30秒、727分、727分30秒、728分、728分30秒、729分、729分30秒、730分、730分30秒、731分、731分30秒、732分、732分30秒、733分、733分30秒、734分、734分30秒、735分、735分30秒、736分、736分30秒、737分、737分30秒、738分、738分30秒、739分、739分30秒、740分、740分30秒、741分、741分30秒、742分、742分30秒、743分、743分30秒、744分、744分30秒、745分、745分30秒、746分、746分30秒、747分、747分30秒、748分、748分30秒、749分、749分30秒、750分、750分30秒、751分、751分30秒、752分、752分30秒、753分、753分30秒、754分、754分30秒、755分、755分30秒、756分、756分30秒、757分、757分30秒、758分、758分30秒、759分、759分30秒、760分、760分30秒、761分、761分30秒、762分、762分30秒、763分、763分30秒、764分、764分30秒、765分、765分30秒、766分、766分30秒、767分、767分30秒、768分、768分30秒、769分、769分30秒、770分、770分30秒、771分、771分30秒、772分、772分30秒、773分、773分30秒、774分、774分30秒、775分、775分30秒、776分、776分30秒、777分、777分30秒、778分、778分30秒、779分、779分30秒、780分、780分30秒、781分、781分30秒、782分、782分30秒、783分、783分30秒、784分、784分30秒、785分、785分30秒、786分、786分30秒、787分、787分30秒、788分、788分30秒、789分、789分30秒、790分、790分30秒、791分、791分30秒、792分、792分30秒、793分、793分30秒、794分、794分30秒、795分、795分30秒、796分、796分30秒、797分、797分30秒、798分、798分30秒、799分、799分30秒、800分、800分30秒、801分、801分30秒、802分、802分30秒、803分、803分30秒、804分、804分30秒、805分、805分30秒、806分、806分30秒、807分、807分30秒、808分、808分30秒、809分、809分30秒、810分、810分30秒、811分、811分30秒、812分、812分30秒、813分、813分30秒、814分、814分30秒、815分、815分30秒、816分、816分30秒、817分、817分30秒、818分、818分30秒、819分、819分30秒、820分、820分30秒、821分、821分30秒、822分、822分30秒、823分、823分30秒、824分、824分30秒、825分、825分30秒、826分、826分30秒、827分、827分30秒、828分、828分30秒、829分、829分30秒、830分、830分30秒、831分、831分30秒、832分、832分30秒、833分、833分30秒、834分、834分30秒、835分、835分30秒、836分、836分30秒、837分、837分30秒、838分、838分30秒、839分、839分30秒、840分、840分30秒、841分、841分30秒、842分、842分30秒、843分、843分30秒、844分、844分30秒、845分、845分30秒、846分、846分30秒、847分、847分30秒、848分、848分30秒、849分、849分30秒、850分、850分30秒、851分、851分30秒、852分、852分30秒、853分、853分30秒、854分、854分30秒、855分、855分30秒、856分、856分30秒、857分、857分30秒、858分、858分30秒、859分、859分30秒、860分、860分30秒、861分、861分30秒、862分、862分30秒、863分、863分30秒、864分、864分30秒、865分、865分30秒、866分、

自分でつくるサーキット・トレーニング

スピード ———— 痛さや反応性・発力と高のり

○スピードで最も大切なことは常に最高スピードで行うことである

スピードの評価	①	②	③	④	⑤	⑥
いろんな刺激に速く反応するよう努力しました。(拍、音、声)	○	○	○	○	○	○
動きやもののスピードは最高スピードでしか	○	○	○	○	○	○
動かない距離は累計するといくらですか	20	2	40	20	10	10

(100%) (100%)

筋力 ———— いろいろ工夫してみよう

C. 中学生の所属は複合トレーニングの場

筋力の評価	①	②	③	④	⑤	⑥
全力の回数(回)	20	6	6	2	2	1
(0) × 2/3 の回数	8	4	4	1	1	1
動けなくなるまでに止めていますか	○	○	○	○	○	○
どの筋肉を強くしているかわかりますか	○	○	○	○	○	○

全体的な感想 good.  
 <速さ>  
 いろいろ及ばずやるときは、口にはいいけれど、実際は、  
 力が出ず、呼吸が荒い、足が重くなる、という感じがする。  
 <筋力>  
 はじめは、思ったより力があつた、という感じがしたが、  
 だんだん足が重くなる、という感じがする。  
 <柔軟性>  
 柔軟性は、時間では、そんなに変わらないうえ、柔軟性は、  
 かなりあつた。  
 スピードが全力的なときとは、日常の生活から、トレーニングの、  
 違いがある。

結果

—始め—

(%)



—終わり—



変化としては、①は0%になり、②は52%から7%に減少し、逆に、③は5%から62%に増加しています。このことは、「痛い」という現象は変らなくても、少しの痛みは運動効果につながるという考え方、つまり、学習効果をプラスにする物の見方が育ってきているといえます。

また、生徒は、この自己評価カードの内容から生まれる疑問を深めてくれました。たとえば、スピードの評価で「スピードトレーニングで、刺激に速く反応するという刺激というのが何のことかわからないのです。スタートのかけ声のことでしょうか」と、問い、この疑問を解くため、神経系の働きと筋肉の関係にまで学習を深める生徒もいました。また、

「最大筋力という言葉がよく出てきたが、この言葉に沿ってやってきた筋力は本当の2/3の力ではないと思う。最大が2/3くらいで、2/3といわれるものは実際は1/2くらいにしかなくなっているので、そのあたりの程度をもっとよく教えて欲しかった。」とこだわりを見せる生徒もいました。全力を、動けなくなる時点での運動の質と量とただけでは、生徒にとってあまりに感覚的であったと反省しています。反応スピードや筋力が数字で表わされて、運動効果がみてとれる教材(計器)開発が今後の課題です。この運動効果がみてとれないために、生徒は運動の妥当性を調べるために、自分で決めた数字を友人と相談し、助言や資料で確かめるなど多面的に検索している姿がみられました。この回数や距離決定にあたっては、生徒は、「何回かやり直す中でみつけた」という者が52.3%で、理解できていない者が多かったと思います。

(2) 事後アンケート結果より

授業仮説「自己の体力をみすえたトレーニング計画を立てる方法を学ばせば、運動とうまくつきあっていく人間を育てることができる」に対して、事後アンケートで次の三点について調査しました。

a. 自分の体力にあわせて自分で組み立てるトレーニング授業と、教師から与えられたトレーニングメニューをこなす授業ではどちらが好きですか。

結果、自分でつくるトレーニング授業が好き (100%)

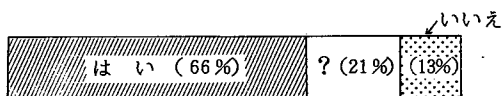
教師が組んだトレーニング授業が好き (0%)

b. aの理由を説明して下さい。

自分がつくるトレーニング授業	教師が組んだトレーニング授業
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 身体の各部に気を使った</li> <li>• 身体の機能が解かる (自分の鍛えたい部分がよく解かった)</li> <li>• いろいろな法則が実感でき、トレーニングの意味がつかみ易い</li> <li>• 自分で考えたことだから、実行してみたいと思える</li> <li>• 理解して動く楽しさがある</li> <li>• 自分にあったトレーニングができる喜び</li> <li>• 自分で最後までできた充実感</li> <li>• みんながやる気を出していたし、表情が楽しそう</li> <li>• 好みや発見、工夫が入れられる</li> <li>• 失敗が多くて不完全で穴だらけだが教師とは違った要素が入れられる</li> <li>• 体育のおもしろさがわかる</li> <li>• 将来に役立つ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• なぜトレーニングするかの必要性がわからない</li> <li>• その人の体力にあっていない</li> <li>• 効果的であるが一般的</li> <li>• あきるのが早い</li> <li>• 悩まなくてよいから楽だが意欲がわからない</li> <li>• やりやすいが喜びが少ない</li> <li>• 人並みにやろうと考えてしまう (にげる、ごまかす)</li> <li>• 押しつけられたものを消化するだけに終わる</li> <li>• やる気のある人とない人がいる</li> <li>• 苦しくつらそう</li> </ul>

以上のように、個性化、個別化への喜びと同時に基本的事項についての発見や必要性の理解、そして工夫できる喜び等を理由に、100%の生徒が「自分の体力にあわせて自分で組み立てるトレーニング授業」を支持しています。これは、今まで教師からトレーニングに関して画一的に扱われてきたことへの批判でもあると考えるのは、私だけではないと思います。なぜトレーニングするのか、そのトレーニングにどんな意味があり、どんな組み方をすれば自分でもできるのかを問い続ける今回の単元のように、他の単元でも授業の持つ意味を教えて欲しいと言う生徒感想もあり、我々教師の教材提供の仕方を反省させられました。

c. 自分で簡単なトレーニング計画を立てる自信ができましたか。





アンケートの答えで「いいえ」の人のコメントに「時間が足りない」とか「もっと時間をふやして」という声が多くありました。教えることが多すぎたり、やらせたい内容が多すぎたのでしょうか。時間を十分にとってやり、生徒が最後までやれたという実感があってこそ自信は生まれると思います。生徒が立てた計画を何回もやり直すことができる時間的な保障は今後改善すべき点です。

最後に生徒の反省文を紹介します。

— S さん —

先生に作成してもらったトレーニングは完璧だけど、みんなが同じ事をするのはおもしろくなく“やらされる”という気持ちが優先してしまいます。自分で考えるとすぐめんどろで穴だらけの未完成だけど、自分ができそうなことだけを選んでるだけあって、やりたいことが十分にでき、そのトレーニング内容の深いところまで理解でき、どんどん楽しさを加えて発展できるのでやる気もおこる。また次への意欲もわいてきます。

— W さん —

おもしろかったです。今まで私は、何故あんなにもサーキット・トレーニングをしてきたのか。全く意味がわかりませんでした。雨が降ったからかな、くらいで。

自分で、自分のしていることの意味がわかっているのと、そうでないのでは、全々楽しさが違います。また、人に作られたものでも、自分で（少しは）苦勞して作ったものでも、意味がわかると全く楽しさが違ってきます。

今回は、自分で、自分のために、何故こんなことをするのか納得してつくったものでした。いつものトレーニングの2乗倍、楽しかったです。

## V あ と が き

この実践にあたり、本校の「自ら学ぶ力」に随分助けられました。体育科が一年次より育ててきた「学ぶ力」に加えて、ものごとをみる目やまとめる力、質問の方法、検索の方法等、有形無形の他教科及び学活、道徳領域に至るまでの助けがあったと思います。この力の強さが、一人ひとりが自分の体力に合ったトレーニング内容を組むための作業行動を開始できたと思って感謝しています。

また、この授業を第33回研究協議会で公開させて頂いた際にご参加ご指導下さいました多くの先生方のお力あって修正及び改善案ができました。ありがとうございました。

また、この実践には多くの反省点があります。そのほとんどが、私の授業準備の不足や教材開発の不足からくるものでした。まだまだ改善点は多く素案ですが、何かの参考にしていただければ幸いです。

VI 授業改善案

(1) 学習過程

時間	学 習 活 動	留 意 事 項
1	<p>—ねらい—</p> <p>各自の現段階での能力を分析し、中学生の発達特性やサーキット・トレーニングのねらいを把握する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動及び休養のとり方、栄養のバランスについて学習</li> <li>・スポーツテストの分析と体力のアンバランスな発達の状態把握</li> <li>・トレーニングのねらい</li> </ul>	<p>事前調査（スポーツテスト及び級外者、観点別学習状況の評価基準表による学習方法の希望調査）により、学習者の実態把握</p> <p>各自が、自己の体力の特徴を自覚し、基礎体力、基礎運動能力の向上の必要性に気づくよう指導する。</p> <p>アンバランス判定者への指導 オリエンテーション資料</p>
2	<p>—ねらい—</p> <p>基礎体カトレーニング及び、補強トレーニング、柔軟について学習し、自分達にあったトレーニング内容を組み立てる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・トレーニングの原則の理解とチェック方法を知る。 （ルーの法則、オーバーロードの原則、漸進性の原則、継続性の原則、意識性の原則、個別性と全面性の原則）</li> <li>・小集団学習を通して、各自の基礎体カトレーニング計画（第1コース）をたてる。</li> </ul>	<p>〔個人ノート、基礎体カトレーニングの組み方と注意点、手軽なトレーニング器具と工夫（ダンベル、砂袋、メディシンボールなど）</p> <p>基礎体カトレーニングの学び方と目標分析表</p> <p>トレーニング内容の例（各項目、種目を10～15）</p>
3	<p>—ねらい—</p> <p>立案したトレーニング内容を実際に行ないその場に応じて修正する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・第1コースの内、jog 及び柔軟、ストレッチ体操の行ない方の確認</li> <li>・1分間でなわとび学習をするための具体的な方法をみいだす</li> </ul> <p>以上のことを4～5'で動くためには、どうすればよいか対策をたてる（呼間、場所移動とそれにとまなう安全性への配慮、リズム変化）</p>	<p>前時の計画案に基づいた活動が、質的に良い動きかどうか確認指導する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リズム、リラクゼーションの指導（くり返し指導し、修正してやる）</li> <li>・なわとびの時間配分（各自がスポーツタイマーを利用できるよう設置）</li> </ul> <p>目的達成のための運動方法の設定の問題点を整理する</p>

自分でつくるサーキット・トレーニング

時間	学 習 活 動	留 意 事 項
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個人ノートの自己評価表の記入の仕方、活用方法を考える</li> <li>・脈拍測定により、循環器系の働きの興味をもつ</li> <li>・最大筋力を見つけ、トレーニングの原則にしたがって運動の質と量を決定する</li> <li>・負荷のかけ方について学習する</li> <li>・最大スピードが出る運動を組み立てる</li> <li>・場所の使い方や安全性を考え、行動できる学習</li> <li>・友達と協力しあいながら、最大スピードにならざるを得ない条件を意識して活動する</li> </ul> <p>前時のコースと本時のコースを組み合わせ、1つの続いたサーキットトレーニングとして動いてみる (タイムの計測)</p>	<p>自己評価表より、その学習者の体力等に対応した課題であるかの検討と修正を行う。</p> <p>筋力と負荷のかけ方を重点指導</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>全力で20回程度の運動×<math>\frac{2}{3}</math></p> <p>全力の40%以下は効果なし</p> </div> <p>体力低位者を考慮する</p> <p>友達と協力しあいながら、内容を工夫し、最大スピードが出せるよう努力させる。</p> <p>各々の各要素が複合されたトレーニングとしてあつかってやる</p> <p>トレーニング第1コースの試行をできるだけ行なわせ、コースが10～15分くらいで終了するための努力点や問題点を洗い出しておく</p>
5 6	<p>ねらい</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>各々のトレーニングを1セットにし、トレーニング第1コースとして組み、その運動をどのくらいの質と量で行うと良いか学習する</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・各グループのねらいを考え、運動の組み立て方を学習</li> <li>・サーキット形式でタイムを計測しながら1～2セット行う (脈拍数と1セット所用時間を知り、20～25分程度で終了できるよう改善をほどこす)</li> <li>・トレーニングのかたよりがなく検索できる</li> <li>・トレーニング内容が継続して行うことができるための工夫を入れてみる</li> </ul>	<p>(集団の中で個を生かす学習の場合)</p> <p>全体的視野から各々のトレーニングをながめさせ、ものごとのとらえ方を教える。</p> <p>スピードを高める運動を重点指導</p> <p>自己の下位目標群を抽出できる機会を設ける</p> <p>能力のあるグループや課題を問題無く行ったグループに対しては、トレーニング第2コースの作成をさせる (筋力・柔軟・スピードのトレーニングについて新しい方法を考えさせる)</p> <p>励ましあいや、協力、考え合うよるこびなどの大切さと、知識・理解の深化の具体例を収集してやる</p>

時間	学 習 活 動	留 意 事 項
7	<p>—ねらい—</p> <p>サーキット・トレーニングの意味を考え正確な運動とリラックスにつとめ、トレーニング第二コースの内容を試行する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・負荷を徐々に増していく</li> <li>・かたよりすぎたトレーニングにならないように気をつけた内容とする</li> </ul>	<p>配布資料（なわとびトレーニング、筋力トレーニング、柔軟性のトレーニング、スピードを高めるトレーニングのいろいろ）</p> <p>自己評価表の内容を徹底指導</p>
8 9	<p>—ねらい—</p> <p>トレーニング第1コースとトレーニング第2コースを続けて行なう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・トレーニング所用時間の把握</li> <li>・1週間の運動量についての学習</li> <li>・ふだん必要とされる以上の負荷を与える</li> </ul>	<p>資料 15週間の漸進的トレーニング計画の一例と授業との相関図</p> <p>アンバランスな発育時や、体力低下時に、トレーニングをどう扱っていくかについて考えさせ、やり過ぎないで、気負わないで進めることのできるメニューにしてやる</p>
10	<p>—ねらい—</p> <p>トレーニング効果や目的について理解し、自主的に検索できる</p> <p>事後アンケート、個人ノートの整理、反省</p>	<p>規則正しい生活リズムの大切さ 達成可能な目標の持ち方</p> <p>事後アンケート調査 個人ノート トレーニング日記の最終処理</p>

## VII 参 考 文 献

- スポーツトレーニング体操 松延 博著 大修館書店
- なわとび運動 太田昌秀著 ”
- 学校体育「体操における個別化・個性化」 1988年2月号
- 体育科教育「子どものからだところを点検する」 1991年12月号
- 学校体育「体の働きを高める体操」 江澤啓二 1986年2月号