

教育研究グループ「研究結果」報告書

報告日 平成31年 3月 1日

グループ名	青梅市立第七中学校	フリガナ 代表者氏名	エノキド アツシ 榎戸 淳
学校名 (代表者)	青梅市立第七中学校	電話番号	0428-74-5217
研究テーマ	自己の体力を知り、主体的に体力の向上を目指す生徒の育成		
研究期間	平成29年 4月 1日 から 平成31年 3月 31日 まで		
研究結果 の概要 ※詳細は別 紙により 報告	<p>研究テーマ「自己の体力を知り、主体的に体力の向上を目指す生徒の育成」 ～「投力」「握力」の向上を中心とした様々な取り組みを通して～</p> <p>* 東京都統一体力テストの結果に基づいた「投力」「握力」向上に向けた研究</p> <p>○全校での取り組み ＜昼休み・放課後を利用したトレーニング、計測＞</p> <p>①ハンドボール・ティーボールを使った定期的な課題達成に向けた練習と計測実施 ②関心をもたせるために定期的な握力の計測と定期的な課題達成に向けた練習 ③美術科の教員に依頼し、メンコを製作、メンコ投げを実施</p> <p>＜平成29年度 オリンピック・パラリンピック教育の取組と本研究の関連＞ 元オリンピックバドミントン選手「米倉 加奈子」様による講演会の実施 ＜平成30年度 講演会及び授業の実施＞ カラダツクル株式会社 代表取締役 「久保 翔平」様による講演会の実施</p> <p>○授業における取り組み ＜授業前の準備運動において＞</p> <p>①体幹トレーニングにおいては、特に股関節の柔軟性、背筋力の強化 ＜各単元において＞</p> <p>①ソフトボール 投げるメカニズムのポイント・投げる動作を習得する工夫 ②バスケットボール 肘の使い方、ボールの回転のさせ方の確認 ③アルティメット フライングディスクの回転のかけ方で飛んで行く方向の違いや 指の使い方の学習</p> <p>○研究の成果</p> <p>「握力」について 取り組み後、全体的に記録を伸ばし、全国平均値を1年男子、2年女子以外は上 回ることができた。</p> <p>「投力」について 取り組み後、全体的に記録を伸ばし、全国平均値を、2年女子以外は上回ること ができた。</p>		
その他 特記事項			

研究のまとめ

自己の体力を知り、主体的に体力の向上を目指す生徒の育成

～「投力」「握力」の向上を中心とした様々な取り組みを通して～

1 保健体育科の学習について

体力を向上させるには、運動時間と運動量を増やすこと、より効果的な内容で運動すること、運動を行うことが楽しいという経験をもたせ、生涯にわたって運動に親しむ心と体の育成を図ることなどが必要である。その目標を達成するためには、本校のような小規模校は一人一人の能力に応じた、きめ細かな指導ができることが特徴である。

その結果、個に応じた基本技能の指導ができることから、「できる喜び」を感じさせ、運動に興味・関心をもつ生徒が増え、学習成果が上がっている部分がある

2 東京都統一体力テストの結果に基づいた「投力」「握力」向上に向けた研究について

(1) 具体的な研究実践

ア 全校での取り組み

＜昼休み・放課後を利用したトレーニング、計測＞

トレーニング、計測のため、予算を使いデジタル握力計を1台、組み立て式防球ネットを2台、9インチのティーボールを150個、グローブ25個、コンテナボックス8個、ハンドボール10個を購入し授業以外での活動に役立てた。教室、体育館、校庭で活動した。



- ① ハンドボール・ティーボールを使った定期的な課題達成に向けた練習と計測実施
 - ・「投力デイ」として実施（平成29年9月から開始）。学年ごとに実施、30年度も継続実施。
 - ・タオルを使ったシャドウピッチングを実施
 - ・練習の成果を実感させるためにハンドボール投げを毎月1回は計測。
- ② 関心をもたせるために定期的な握力の計測と定期的な課題達成に向けた練習
 - ・「握力デイ」 各学年左右1回ずつの計測を5分以内で実施（平成29年9月から開始）。定期的に計測、友達の握力との比較
 - ・高鉄棒を使った懸垂、ぶら下がり
 - ・身近なソフトテニスボール（中古品）を使った握る動作
- ③ 美術科の教員に依頼し、メンコを製作、メンコ投げを実施（平成30年度開始）



- ・昼休み等不定期に実施。友達と遊びの中で、スナップの使い方を習得

<平成29年度 オリンピック・パラリンピック教育の取組と本研究の関連>

元オリンピックバドミントン選手「米倉 加奈子」様による講演会の実施

- ・平成29年12月18日(月) 午後1時30分より実演及び講演
- ・実演においては、実際にバドミントンのゲームを生徒と行い、バドミントンの楽しさ、具体的なトレーニング方法、投げるメカニズムとスマッシュの共通点など理論等を全校生徒に教授
- ・講演においては、オリンピック選手の重圧や心情などを交え、オリンピックの素晴らしさを全校生徒に教授



<平成30年度 講演会及び授業の実施>

サプリメント管理士・スポーツ栄養スペシャリスト

カラダツクル株式会社 代表取締役 「久保 翔平」様による講演会の実施

- ・平成30年4月12日(木) 3・4校時実施
- ・テーマ「栄養&投力 ステップアップ」について体力を向上させ、運動を継続するためには、「スポーツにおける栄養摂取の仕方」は大変重要な要素であり、健康を維持・増進させるためにとても重要な知識であることから計画した。



講演では、「人間ってどうできているの?」「身体にとって重要な栄養素は?」「1日に必要なたんぱく質の摂取量の目安」「栄養の取り方」「脳における鉄の働き」などの内容に食生活の重要性を生徒たちは再確認できたことが、感想文から強く感じられた。



実技指導では、講師自身が中学時代に野球で全国優勝、甲子園出場、東洋大学でレギュラー捕手であることから、投げる基本を指導してもらう。

「歩くと投げるを切り離さない」「身体のそばで投げよう」「体重移動を感じよう」を柱に指導もらう。

現在プロ野球選手のサポートも行っていることから、投げる基本の習得のよい機会となった。

イ 授業における取り組み

<授業前の準備運動において>

- ① 体幹トレーニングにおいては、特に股関節の柔軟性、背筋力の強化
- ・「肩入れ」左右5秒
 - ・「肘乗せ」10回左右に移動
 - ・「アキレス腱を持って」10回左右に移動
 - ・「足を前後に開いて」(左右)10回前後に移動
 - ・「膝あげ」左右5回
 - ・「腕を組で限界開脚」7秒
 - ・肘つき静止30秒
 - ・「足をあげてからのランジ」7回
 - ・「開脚で回転」手を前に右手、左手、後に右手、左手とつきながら5周
 - ・足の上げ下ろし5回
 - ・ランジ5回
 - ・シャドウピッチング5回



<各单元において>

① ソフトボール

【投げるメカニズムのポイント】

- ・股関節、肩甲骨まわりの柔軟性
- ・ボールの持ち方(安全面も考慮しティーボールを使用)
- ・「歩く」と「投げる」(体重移動とリリースのタイミングを知る)
- ・体重移動を意識する(ドッジボールの投げ方を参考にハンドボールを使用)
- ・踏み出し足のあげ方、下げ方、踏み出し方
- ・軸足から踏み出し足への体重移動の仕方(ランジ)
- ・投げる腕の外旋による肘の高さの意識(肩峰の高さまで肘をあげて投げる)
- ・リリースポイントの位置のイメージ
- ・リリース時の指のかかり方のイメージ
- ・投げる腕の振り方
- ・グローブをつけている腕の使い方
- ・投げ終わりに踏み出し足のみで3秒立てるか



【投げる動作を習得する工夫】

- ・数多く投げさせるため、ネットにコンテナをセットし、的に向けて投げ方を意識して投げる運動(ボールの回収も容易)を重視
- ・投げる動作の習得に、並進運動を身に付けるためにゴムチューブ(自転車用を無償で頂き再利用)を使用する予定
- ・腕の使い方を身に付けるためにタオルを使用
- ・ボールを投げる動作とボールを打つ動作は同じ下半身の使い方をすること

② バasketボール

- ・肘の使い方、ボールの回転のさせ方の確認のため有効
- ・大きなボール、重さのあるボールを投げる練習に使用

③ アルティメット

- ・フライングディスクの回転のかけ方で飛んで行く方向の違いや指の使い方の学習

平成29年度東京都統一体力テストの結果及び取り組み後の結果(握力・投力)

握力・投力	結果	測定・調査方法	測定・調査時期
握力学校平均値 ()内は全国平均	1年 男 <u>16.6kg</u> (24.6) 女 <u>20.9kg</u> (21.9) 2年 男 <u>27.1kg</u> (30.1) 女 <u>19.8kg</u> (24.4) 3年 男 <u>32.3kg</u> (35.4) 女 <u>24.1kg</u> (25.5)	体力テスト	6月
握力 全校で学校平均値を上回る	1年 男 21.2kg(+4.6)↑ 女 22.9kg(+2.0)↑ 2年 男 30.8kg(+3.7)↑ 女 22.8kg(+3.0)↑ 3年 男 37.8kg(+5.5)↑ 女 25.8kg(+1.7)↑	校内計測	12月まで
投力学校平均値 ()内は全国平均	1年 男 <u>16.8m</u> (18.7) 女 12.8m (11.9) 2年 男 <u>22.7m</u> (21.5) 女 <u>11.9m</u> (13.5) 3年 男 <u>22.7m</u> (24.1) 女 15.4m (14.4)	体力テスト	6月
投力 全校で学校平均値を上回る	1年 男 21.2m(+4.4)↑ 女 16.9m(+4.1)↑ 2年 男 25.7m(+3.0)↑ 女 13.3m(+1.4)↑ 3年 男 26.4m(+3.7)↑ 女 16.6m(+1.2)↑	校内計測	12月まで

平成30年度校内体力テストの結果及び取り組み後の結果(握力・投力)

握力・投力	結果	測定・調査方法	測定・調査時期
握力 全校で学校平均値を上回る	1年 男 21.4kg 女 20.0kg 2年 男 22.6kg(+6.1)↑ 女 24.9kg(+4.3)↑ 3年 男 33.4kg(+7.1)↑ 女 25.3kg(+5.8)↑	校内計測	6月まで
投力 全校で学校平均値を上回る	1年 男 17.9m 女 13.1m 2年 男 22m(+5.2)↑ 女 17.7m(+4.9)↑ 3年 男 29.7m(+6.7)↑ 女 16.0m(+4.2)↑	校内計測	6月まで

7 研究の成果と課題

(1) 研究の成果

ア 「握力」について

握力強化の取り組みについては、なるべく身近のものを有効利用して行うことに重点をおいた。有効な手段としては、①高鉄棒の利用 ②古いソフトテニスボール握り

定期的な握力測定は、握力への興味・関心をもつよい機会となり、有効な取り組みであった。

取り組み後、全体的に記録を伸ばし、全国平均値を1年男子、2年女子以外は上回ることができた。(平成29・30年度握力・投力結果表参照)

イ 「投力」について

日常生活の中で投げる機会がほとんどない生徒が多い。「投げる力」を伸ばすポイントとして「①体重移動」「②並進運動」「③腕の振り方」「④肘の高さ」を重視した。投げるメカニズムについての理解が深まった。

取り組み後、全体的に記録を伸ばし、全国平均値を、2年女子以外は上回ることができた。(平成29・30年度握力・投力結果表参照)

(2) 研究の課題

平成29年度の取組は、学校としては新たなことであったため、今までの学校行事などのスケジュールと重なる部分があり、計画通りに進まないことが多々あった。

平成30年度においては、教務や各学年と連携し、年間計画に年度当初より位置付けることにより、スムーズに実施できるように計画したが、現時点では進行しているが、行事との関連が困難なことが予測できる。

授業前の体幹トレーニングの効果は、すべての単元に必要であるため、今後も継続するべきであるが、そのためだけに多くの時間は確保できないが、単元に応じたトレーニングをさらに行うことが必要である。

また、各単元において、「投力」「握力」に限らず、すべての体力向上を高めていくが、小規模校であることから、学年差も大きいので、生徒一人一人が自主的に計画をつくり、自らが意欲的な取り組みができる環境をつくることがさらに必要であり、今年度より取り組む。

部活動との関連については、3つの運動部では、それぞれ人数や男女差もあり、また運動の特性も異なるので、一概に特定の体力を伸ばすことに限定できない。しかしながら、少人数の良さを生かすために、部活動生徒ごとの体力測定集計に基づいたトレーニングが必要である。様々な取組により、全体的に記録は向上しているので、今後も2年間の成果と課題を踏まえ、より細かな学校全体の年間計画や保健体育科の詳細な計画を作成し、本校生徒の体力向上に邁進していく。