

## 育成を目指す資質・能力

同等の走力を持つ仲間と共に、自己に適したペースを考え取り組むことで、ペースを維持したまま決められた距離を走り通し、タイムを短縮したり、競走したりできるようにすることや、協働的な学びによる課題解決能力を養う。

## ICT活用のポイント

ICTを効果的に活用することで、対話的で深い学びの実現を図るとともに、心拍数によって自己の身体と向き合うことができるようにする。

## 事例の概要

導入：本時の目標、内容の確認  
グループミーティング

展開：グループプランニング

展開2：グループプランニングの  
振り返り

まとめ：PowerPointによる  
解説

### 【導入】

前時のグループプランニングのタイム設定が適切であったか振り返り、本時の目標と内容を示し、グループの走力に応じた適切なタイム設定ができるようにした。【プロジェクター、タブレット活用】

### 【展開2】

グループに1台タブレットを準備し、MetaMoJi内のグループワークシートを用いて、心拍数とラップタイムの関係から、設定タイムが適切であったか考えさせた。【プロジェクター、タブレット活用】

### 【まとめ】

適切なラップ設定ができていたグループをMetaMoJiのモニター機能を使ってプロジェクターに投影し、全体に共有することで知識の定着や思考力を養った。【プロジェクター、タブレット活用】

# 【高校・1年・体育・長距離走】②

## 【事例におけるICT活用の場面①】



### <工夫した点>

- 前時のグループワークシートをデータ化し、プロジェクターを活用し共有することで、適切なタイム設定ができるようにした。
- プロジェクターで心拍数と運動強度の関係を表にして示すことで、客観的運動強度を簡単に確認できるようにした。
- MetaMoJiのモニター機能を用いることで、グループワークシートを全体に共有し、深い学びにつながるようにした。

## 【事例におけるICT活用の場面②】



### <ICT活用の留意事項>

- Wi-Fi環境がない場所であったため、ポケットWi-Fiを用いてMetaMoJiを使用した。準備に時間がかかった。
- タブレットによっては、Wi-Fiに接続できないなど、接続が不安定だった。

【PowerPoint、MetaMoJi】

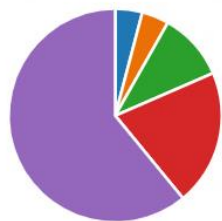
# 【高校・1年・体育・長距離走】③

## 【単元事前アンケート】

2. 長距離走の授業は好きですか？

詳細

好き	6
どちらかといえば好き	6
普通	15
どちらかといえば嫌い	30
嫌い	89



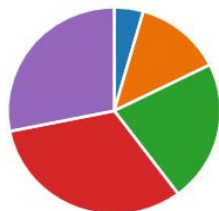
## 【単元事後アンケート】

1. 長距離走の授業は好きですか？

詳細

Insights

好き	8
どちらかといえば好き	24
普通	40
どちらかといえば嫌い	58
嫌い	51

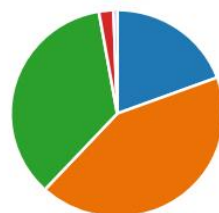


2. 長距離走の授業に対する満足度は？

詳細

Insights

大変満足	35
満足	77
普通	64
不満	4
大変不満	1



3. 単元の始まりに比べてタイムは向上しましたか？

詳細

向上した	172
向上しなかった	8



## 単元のまとめ

第1回目の授業において、長距離走に対するアンケートを行ったところ、61%が「嫌い」、21%が「どちらかといえば嫌い」と回答した。このように約80%の生徒が長距離走に対しての意欲が低い状態からのスタートであったため、ICT機器を効果的に活用することで、少しでも長距離走に対して意欲的に取り組めるよう授業内容を工夫した。

### 【工夫した点】

- ①心拍数を用いて、自己の全身持久力の向上を客観的に理解させた。
- ②記録の向上のために、合理的な方法を仲間と考え、グループランニングを実践するとともに振り返りを行った。振り返り際には、PowerPointやMetaMoJiを活用することで、長距離走に関する科学的知識の定着を図り、対話的で深い学びにつながるよう工夫した。

### 【結果】

- ①単元後のアンケートでは、28%が「嫌い」、32%が「どちらかといえば嫌い」という回答に変わり、長距離走に対して前向きな考えをもつ生徒が増えた。
- ②単元の後半では、96%の生徒が記録を向上させることができた。（生徒の感想「今までの長距離走では、ただタイムを上げること为目标にしていたけれど、タイムを上げるためにはどれくらいのペースで走ればいいのかなど、自己の体力に応じた練習ができました。」）  
※ICT機器を効果的に活用することにより、自己の体力を理解するとともに科学的知識の定着が図られたため、記録の向上につながった。

### 【目指す姿など】

1年次では、ICT機器を効果的に活用することで、長距離走の科学的知識の定着を図るとともにグループランニングによる自己に適したペースを維持して走る力を身につけることを目指した。2年次では、グループランニングだけでなく、個人で適切なペース設定をし、記録の向上や仲間と競争することの楽しさや喜びを味わうことができるようにしたい。また、3年次には、生涯スポーツとして、長距離走に親しむ生徒が1人でも増えるよう個に応じた指導に努めたい。