

## 【年次・領域】

入学年次の次の年次（2年次）・体育理論：運動やスポーツの効果的な学習の仕方

## 【目的・趣旨】

自己及び仲間の課題解決につながるICTの活用

## 1 実施の概要

- (1) 実施環境：格技場（Wi-Fi 環境あり）、オフラインでの利用
- (2) 使用機器：テレビ、教員用タブレット1台、生徒用タブレット（グループで1台）
- (3) 活用ソフト：PowerPoint、metamoji
- (4) 活用の目的：生徒の学習の充実（学びに向かう力、人間性等の育成）
- (5) 実施月・対象：令和4年12月・入学年次の次の年次以降（2年次）

## 2 活用の実際

### (1) 授業での活用場面

#### 【育成を目指す資質・能力】

運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に、主体的に取り組むことができるようにする。（学びに向かう力、人間性等）

#### 【学習の流れ】

##### 【導入】

本時の目標・内容の確認

##### 【展開】

トレーニング計画を立てる（グループ学習）

##### 【まとめ】

本時の振り返り・次時の説明

#### 【活用場面①】

##### 場面：導入

前回までの復習を兼ねて、体カトレーニングの意義や必要性を理解できるよう、パワーポイントを用いて説明した。トレーニングについて、生徒が興味関心をもてるような内容を取り入れたり、仲間同士で話し合いが効率よく進められるよう工夫した。（テレビの大画面と生徒タブレット使用）

#### 【活用場面①写真等】



#### 【活用場面②場面】

##### 場面：展開（metamoji活用）

例題について、各グループ内で意見を出し合い、トレーニング計画を立てた。その後、各グループが考えた計画を共有して、より効果的なトレーニングを考えた。

トレーニングの内容や考えるポイントをあらかじめ提示したことで、主体的に話し合いが行われた。

#### 【活用場面②写真等】



グループ活動

発表の様子

例題1 目指せスレンダーボディー班		1班	
達成目標			
トレーニング内容	①	②	③
運動強度			
運動時間			
頻度	2日に1回		

## 3 参加した生徒の感想等

- ・トレーニングがいつも3日坊主で続かなかったが、目的を明確にしてトレーニング計画を立てることでより効果的なトレーニングができることがわかった。
- ・各グループの発表を聞いて、いろんなトレーニング方法があり、私も実践してみようと思った。
- ・トレーニングは無縁だったけれど、わからなかったことをすぐに調べたり、写真を見ることができたので、わかりやすく楽しく授業を受けられた。
- ・トレーニングはきつくてやりたくないイメージだけど、目的が明確だったら頑張れると思った。
- ・長期間続けるにはどんなトレーニングが良いか、話し合うだけではなく、体を動かしながら考えることができた。

## 4 成果と課題

### 【成果】

写真や映像を活用することによって、生徒の興味関心を高め、トレーニング計画について具体的にイメージをもたせることができた。そのため、発想が広がり、様々な角度からアイデアを出し合えた。グループ学習の時間には疑問に思ったことをすぐに調べたり、グループ内で意見を交流したりして、課題を解決し、深い知識を習得することができた。また、ICTを効果的に活用することにより、生徒の学ぶ意欲が高まり、生徒は主体的に学習に取り組むことができた。ICT機器の活用方法については、ICT機器に映像等を残すことが出来るため、個別に映像等を見直すことが出来たり、次時への繋がりを持たせることができると感じた。

### 【課題】

トレーニング計画を立て、各グループが考えたものを全体で共有することはできたが、計画を立てて終わってしまったため、次の時間で計画通りに実践し、実現可能なか試してみる時間を作る必要があると感じた。教員も生徒もmetamojiを使いこなせていない場面があり、授業が中断したこともあったため、より効率的・効果的なICT機器の活用方法を研究していく必要がある。

## 5 その他（活動風景等）

例題3 目指せ校内No.1 班 

持久走の授業で、校内No.1の記録を出したい。  
No.1になったら、毎日家から学校まで送り迎えをしてもらえるご褒美が！！  
記録を出すために必要なことは？  
どんなトレーニングをしたらよい？

達成目標	持久走校内No.1		
トレーニング内容	① 10分間走り続ける	② 反復横跳び	③ インターバル走
運動強度	10分で1.5キロは走る	2セット 1セット50回	500メートルを2セット
運動時間	10分	30秒	1セット 2分以内
頻度	2日に1回		

