

【自覚的運動強度とパフォーマンスの関連を分析する ～「みる」・「支える」・「知る」の関わり方を意識した実践～】



自覚的運動強度とパフォーマンスの測定

活用場面

一斉学習

教師による教材の提示

個別学習

個に応じた学習

調査活動

思考を深める学習

協働学習

発表や話し合い

協働での意見整理

活用した機器等

Chromebook

活用したアプリ等

Google ドキュメント

Google スプレッドシート

カメラ機能

学習のねらい

陸上競技(長距離走)において、仲間どうして自分や仲間のペース変化に応じてストライドやピッチを切り替えて走り、記録・ペース・走法・表情をもとに自覚的運動強度を振り返って次の目標設定につなげられるようにする。

学習の流れ

導入

- ・前時の段階で設定した、本時における自身のペース等に関する目標を確認する。
- ・ペアを作り、お互いの実技中の様子(走法や表情)を撮影する。



見通しを持つ

展開

- ・撮影者は実技者のラップタイムを記録するとともに、設定したペースで走れているか、走法は安定しているか、どのような表情をしているかなどを確認する。
- ・実技者は自覚的運動強度とラップタイムを比較・考察し、その感想を記録用紙に記入する。
- ・撮影した動画をもとにペアで客観的に自身のペースや走法を振り返る。振り返りの記述内容と実際の動きとの比較を行い、成果と課題を確認する。



自分の考えを形成する



協働して課題解決する

まとめ

- ・本時の取組みを参考にして、次時のペースや走法について考える。
- ・次時の目標タイムを設定する。



振り返って次へつなげる

ここでICTを活用!

- ・撮影者はChromebookで実技者のペース・走法・表情を動画や静止画で撮影する。
- ・ペアで撮影した動画や静止画を用いて、自覚的運動強度とパフォーマンスの関連を分析し、課題の発見や解決につなげる。
- ・スプレッドシートに自覚的運動強度と、実際の動きや表情の記録をとってポートフォリオ化し、自身のペースや走法を振り返ることにより、課題の解決や単元目標の達成につなげる。

活用のメリット、実践の工夫・振り返り等

今回の実践では体育の見方・考え方にある多様な関わりのうち、以下を意識した実践である。

- 「みる」: ペアの動きを「観る」。実施者の表情や体調を「看る」。
- 「支える」: ペアが目標を達成することができるように、ともに課題を発見し解決していく。
- 「知る」: 客観的に自分の動きを確認し、自身に合ったペースや走法を見つける。

・撮影前の振り返りの記述には、「一定のペースで走ることができていない」「終盤にペースが落ちてしまった」などタイムをもとにした内容が多かった。しかし、撮影後の振り返りには「中盤からしんどいと感じたと同時にストライドが狭くなっていき、一定のペースで走ることができなかった」「終盤はとてもしんどそうな顔だった」「次は序盤のペースを落として、ずっと同じペースで走るようにする」など自覚的運動強度と実際の動きを比較して課題を発見し、次時の目標を立てることができていた。

・実技参加ができない生徒も、実技者の動きの撮影や、動画をもとにした分析のペアワークに参加することができ、自己の適正等に応じた関わりができていた。また、その活動を通じた振り返りには「友だちの目標と一緒に考えることができ嬉しかった。もっとサポートできるようになりたい。」など運動がもつ楽しさや喜びを味わうとともに、積極的に学びに向かう姿勢がみられた。