効果的なICT活用実践研究校　松永中学校　2学期のまとめ
第1学年　保健体育科　　陸上競技（長距離走）

PLAN（教材研究）

〈研究の方向性〉

・　教科や単元で育成すべき力を明確にもち，どのような場面で，どのようにICTを活用すると効果的かを意識して，授業づくりをする。
・　研究テーマ「自ら考え学び表現できる授業」の実現に向けて，ICTをどのように活用することができるか模索する。

教材観	長距離走では，自己のスピードを維持できるフォームでペースを守りながら，一定の距離を走り通し，タイムを短縮したり，競争したりできるようにすることをねらいとしている。 ねらいを達成するために，3年間の計画を次のように立てた。 1年：自分に適したペースの見付け方を理解する。 2年：ペースを見つけて，それに見合うフォームを見つける。 3年：自己に適したペースを維持して走る。
生徒観	＜体育について＞ ・ 91.1%の生徒が「体育が好き」と回答している。 ・ 運動中に，自分がどのような動きをしているか認識することができていない。 ＜長距離走について＞ ・ 70.6%の生徒が「長距離走がきらい」と回答している。 ・ 長距離走の学習で，「自分のペースに合った走りをしたい」「自分の成長が分かる学習にしたい」「ペアで支え合う学習をしたい」と考えている。
指導観	長距離走のねらいを達成するとともに，スポーツへの多様な関わり方（する・見る・支える・知る）と学習を関連付け，生徒が長距離走の楽しさや喜びに触れ，長距離走のことが好きになるよう，次のことに留意する。 ○ ICTの活用 生徒の体育の課題から，自らの運動を体育的観点から客観視する力を育成する。そのためにICTを活用し，生徒一人一人が学習端末に自分の記録を入力し，グラフへと可視化する。そうすることで，自己のペースや課題を見つけ，改善策を練り，記録の更新につなげることができると考える。 単元を通して，自分に適したペースで走ることが記録更新につながることについて，実感を伴いながら理解し，長距離走の楽しさや喜びに触れることができるようにする。 ○ ペア学習 ペース配分のアドバイスや記録測定等をペアで行う。ICTを活用して作成したデータをもとにした協議や長距離走中のしんどい場面での声掛けなど，お互いに支え合うことで，走ったり考えたりする意欲の向上やスポーツの楽しさに触れることにつながると考える。

DO（授業実践）

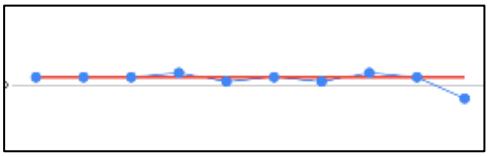
1　課題を共有する。

・　めあてを共有する。

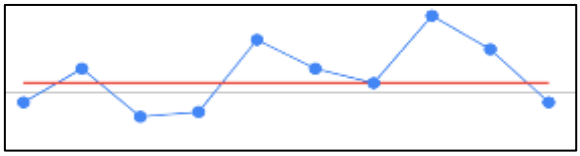
自分の記録をグラフ化し，自分やペアの走りを比較し，課題を見つけよう

・　①「ペースを保てているグラフ」と，②「ペースを保てていないグラフ」を見て，感じたことや考えたことを共有する。

①

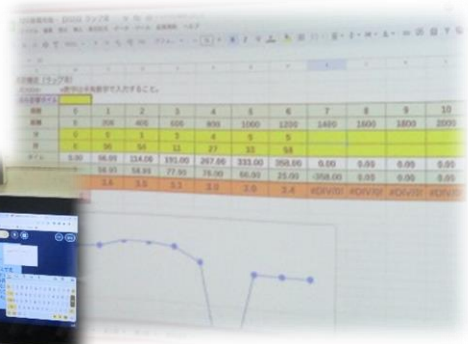


②



2　自分のデータを作る。（ICTの活用）

・　前時の授業で自分が走った記録をグラフ化する。



3　自分の課題を考える。

・　自分のグラフと①･②のグラフを比較しながら，自分の課題を考える。

７周目のタイムが他と比べて遅い。

4　ペアで改善点を話し合う。

８周目のペースは順調！ペース配分バッチリ？

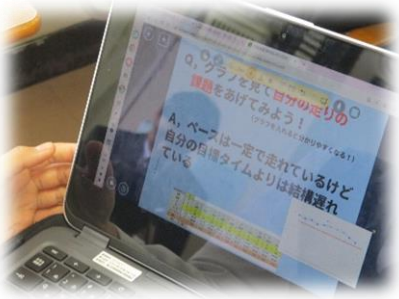
○○さんの課題はペースが全然守れていないこと。１周ずつタイム管理しよう！

ペース管理よろしくね！１周６０秒で走りたいな。

5　話し合ったことを振り返り，次時への見通しを立てる。

・　課題や改善点をスライドにまとめる。

・　自分に適したペースを守って走るためにはどうしたら良いか考える。



【生徒の振り返り】
- 端末を使うと，すぐにグラフになるので，便利。
- グラフだと，自分がどんなペースで走っていたか良くわかる。
- 自分が走りやすいペースを考えたり，どこがだめだったのかを分析したりすることができた。
- ペアの人とグラフを見ながら，「こうしたらいい」と，教えたり教えてもらったりした。

【授業者から見た生徒の姿（ICTの効果）】
- スプレッドシートの活用は，思考の手立てとなり，全ての生徒がグラフから自他の課題を見つけることができていた。
- 自分の課題を明確に持つことができ，解決したいという思いを持てたため，ペアでの話し合いが活発になった。
- 課題を表やグラフに入力しながら，話し合うことで学びを深めていた。
- 改善点を考えることができ，今後の学習の見通しを持つことができていた。

Check （研究協議）

アナログで，自分の記録を計算してグラフ化するのは大変なことで，「ICTを使うと，とても便利だ」というICTの良さを生徒が実感できた授業だった。

長距離走に苦手意識のある生徒も，楽しそうに分析をしていた。他人と比較し，早い遅い，ペースが守れている，守れていないではなく，自分の記録について分析するということが意欲につながったのではないか。

走った直後は，そのときの様子や感覚を覚えているが，次の授業までに忘れてしまう。可視化したグラフ（データ）を貯めていくことによって，その時，その時のことを思い起こすことができるのが良い。

意欲的に課題や解決点を考えたり，話し合ったりしていた。スプレッドシートで作ったグラフは，生徒たちにとって魅力的な教材になっていたからだと思う。
自分の教科でも生徒が考えたくなる教材の開発をしていかなくてはいけないと感じた。

体力テストとリンクさせ，比較することにも使えそう。

体育の時間では，データと併せて走っている様子を動画に撮ったりするとフォームや息遣いなどとタイムの関係性など，様々な視点から分析ができる。

ICTを使えばデータを簡単に作成することができるが，自分たちで計算することで，計算につまずきがある等，課題が見えてきて，学び直しをする機会にすることができる。一概にICTを使うのが良いとは言い切れない部分もあると思うので，リアルとデジタルの使い分けを考える必要がある。

〈長距離走の授業に関するアンケート〉

単元前	
長距離走が好き	29.4%

単元後	
長距離走の授業が楽しかった	93.6%
長距離走は今後の生活に必要なことだと思う	87.1%

多くの生徒が長距離走の魅力に触れ，楽しさや喜びを感じたり，長距離走の必要性に気付いたりすることができた。また，96.8%の生徒が「長距離走の授業でICTを有効活用できた」と回答しており，ICTを活用して，記録をグラフに変換し，可視化することは，効果があったことが分かる。

Action （今後に向けて）

今後も教職員一人一人が教材研究を通して，教科・単元の目標，生徒に付けるべき力を明確に持ち，デジタルとアナログのそれぞれの良さを踏まえ，どういう目的でICTを使うのかを意識した授業実践を行う。

また，生徒たちが実社会で，日常的にデジタル機器を使えるよう様々な使い方を経験させ，場面や用途に応じて，生徒がデジタル機器を取捨選択する学習を仕組む。