

平成18年度 神戸市中学校保健体育研究会

平成18年11月21日（火）、神戸市立本山中学校において、神戸市中学校保健体育研究会が開催された。区単位での取り組みとなって4年目を迎える。今回は東灘区7校が中心となり、神戸市立本山中学校が代表校として、実践発表を行った。

今回の発表は低下しがちな体力に注目し、各種目の応じた準備運動の中にトレーニングの要素を取り入れ、不足しがちな運動経験を補うことをねらったものであった。

平成18年度 神戸市中学校保健体育研究会			
研究主題 「体づくり、心づくり、東灘っ子」			
～体感・実感・共感～			
日	時：平成18年11月21日（火）		
会	場：神戸市立本山中学校		
研究発表校：	神戸市立本山中学校	谷口忠男 教諭	・ 中尾和文 教諭
		長尾雅人 教諭	・ 松垣浩二 教諭
実践協力校：	神戸市立魚崎中学校	住吉中学校	御影中学校
	本山南中学校	本庄中学校	向洋中学校
司	会	神戸市立星和台中学校	植村 耕太郎 教諭
記	録	神戸市立烏帽子中学校	寺戸 諭 教諭

研究協議

①あいさつ 神戸市教育委員会スポーツ体育課 進藤 幸生 課長
東灘区保健体育研究会会長 梶 信昭 校長

②研究発表 近谷 教諭（住吉中学校）
パワーポイント操作・・・酒井・神田 教諭
授業者 本山中学校教諭

東灘区の概要

- ・ 海と山に囲まれた環境
- ・ 平成5年六甲アイランド完成
- ・ 平成7年阪神淡路大震災
- ・ だんじり祭りが盛ん

東灘区の生徒の実態

- ・ どの学校も4～7クラスの中規模校が多い
- ・ 行事などではリーダーが率先して行っている
- ・ 地域の学習に対する関心は非常に高い
- ・ 幼少時より塾通いをしているため、遊びの中から発達すべき運動ができない場合がある
- ・ 姿勢が悪いと感じる生徒もよく見かける

東灘区研究部の着目点

- ・ 姿勢の保持
- ・ バランス感覚の育成
- ・ コミュニケーション能力の育成

体感

体の動きを支える間接や対幹部を支える筋肉を鍛える
コアトレーニング・ブラジル体操・アクアビクス

実感

知識を吸収し、理解した上で体を動かしていく

共感

仲間とともに共感する

※それぞれのトレーニングに関しては紀要を参照

- コアトレーニング・ブラジル体操・バランストレーニング
- ソーシャルスキルプログラム・・・他者とのかわりの中で人間関係を向上させるもの
- 同調トレーニング・・・仲間と同じ行動をとることで、安心感を持たせる
- 集中トレーニング・・・一点凝視法など

仮説

敏捷性・・・50m走

体幹部・バランス・・・閉眼片足バランス立ち・長座体前屈が向上するのではないか

結果

長座体前屈 35/42のグループで記録向上

50m走 35/42のグループで記録向上

バランス立ち 36/42のグループで記録向上

考察

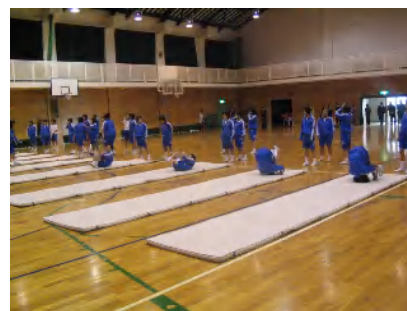
コアトレーニングによって可動域が広がった

ブラジル体操・ラダートレーニングによって敏捷性が向上したのではないかと

バランストレーニングによって筋肉を総合的に動かすことができるようになった

体感・実感・共感 は生徒の学習ノートから十分に読み取ることができた

トレーニング効果の部分と生徒の体の成長とが重なっているという見方もある



今後の課題

- ・ 継続・定着化
- ・ 家庭や地域に情報を発信していく

③研究協議

感想・質問など

(質問) コアトレーニング、ブラジル体操などを実際に行うときに生徒に説明する際にどのようにおこなったのか(効果の説明も含めて)

- ・ 筋肉のつき方と筋肉の反応の関係をしっかりと説明した

(質問) 昨年は兵庫区で行ったが、本年度区としての取り組みを教えてください。授業でも生徒がきちんとしている

- ・ 同調トレーニングについて、最初はどうもいかなかったが練習して最後の部分まで行くと達成感があった。
- ・ 準備、研究を通じて取り組んでいく中で、研究発表の主題もそうだが、東灘区の体育の教師が協力できたことが非常によかった

(質問) 継続・定着をしていく中で、長期的な展望の予想は?

- ・ 筋肉は鍛えれば鍛えるほど動きは広がっていく。コアトレーニング・ブラジル体操を続けていけば体の動きそのものが矯正されていく

- ・ 最初はブラジル体操をするだけで主運動になりかわっていくぐらいであった。実際に運動量は豊富なので準備運動としては適切ではないか。継続しないと忘れてしまう場合もあるが自分たちの中で思い出すこともできる。生徒たちの気持ちの変化が実感できた。



④指導助言 神戸市教育委員会スポーツ体育課 浅野 あや 指導主事

- ・ 生徒の実態を探るのに体育的な面からだけでなく、学校全体の事を捕らえたものであった。姿勢が悪く、授業に集中できないのは体を支える力が備わっていないからである。
- ・ 実践のさせ方に注目。知識として与え、実際に動き、わからせることが大切。準備をしっかりと生徒の前に臨むことは体育の原点ではないか。
- ・ 体のみならず心の成長に着目した取り組みであった。ソーシャルスキルプログラムを用いてともに関わりあうことを大事にしていた。

「体育ほど心の教育に携われる教科はない」

⑤あいさつ 神戸市立中学校保健体育研究会会長 西村 正俊 校長