

すべての生徒に居場所がある体育づくり 「体力」を高めるために

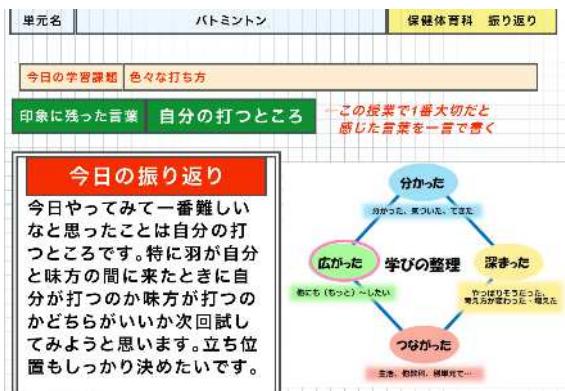
1.体力テストの現状と課題

学校全体の体力テストの現状と課題として
学年間・性別による差が大きい
特定の能力に偏りがある
一部学年で二極化が顕著

上記の現状を踏まえて、全校での取組として、
視覚・聴覚・触覚・固有感覚を統合した学習
支援をさらに強化し、学習用タブレットを活
用した「動作の視覚化」「言語化の習慣化」を
進めるとともに、基礎体力向上を目的とした
補強運動やサーキットトレーニングを体系的
に導入することにした。

2.実施内容

(1) 実践1「学習用タブレット の有効活用」



SKYMenu の発表ノートで学習の振り返りの提出を行っている。全教科で、行っているため生徒は安心して発表やまとめを行うことができる。また、ルーブリック評価の評価基準を Teams ファイルに入れて生徒がいつでも授業の目標を確認できるようにしたり、ルールが細かい競技に関しては、常に確認できるようにルールのまとめを Teams ファイルに入れたりして、学習用タブレットを有効活用している。

実技のテストや発表に関しても本来の生徒の能力が分かるように動画での提出を基本としている。その結果、自分の動きの改善点に気付くことができる生徒が増えている。

++

(2) 実践2「授業の多感覚化」



【 タイムの可視化 目標基準を明確化 】

UD (ユニバーサルデザイン) 体育を目指す中で、指導の焦点化、情報の共有だけでなく、視覚化+様々な感覚への支援を目標に指導を行っている。

運動を学ぶ際に 視覚・聴覚・触覚・固有感覚（身体の位置や動きの感覚）など、複数の感覚を統合することが重要である。これは、運動スキルの習得だけでなく、安全性、集中力、認知機能の向上にもつながる。

固有感覚：自分の身体の位置や動きを感じる力。技の習得や安全な動作に不可欠。

触覚：接地感覚や力加減を理解するために重要。動作の安定性に直結。

視覚：空間認識やフォーム確認に必要。仲間や用具の位置把握に役立つ。

聴覚：タイミングやリズムを整えるために重要。動作の開始・停止やスピード調整に有効。

言語化の重要性：言語化により、感覚が明確になり、次の動作に活かせる学習が促進される。

3.成果と来年度に向けて

SKYMenu を活用した学習の振り返りの提出により、生徒が「思考の型」を意識しながら振り返りを行う習慣が定着した。Teams 上でルーブリック評価や授業目標を共有することで、生徒が自分の学習状況を隨時確認できる環境を整備できた。今後は、UD 体育の理念をより具体化し、視覚・聴覚・触覚・固有感覚を統合した教材や指導法を体系化する。言語化の重要性を踏まえ、授業内で「動作の説明」や「改善点の記録」を行う時間を確保し、学習の質を高める。