令和４・５年度

東京都教育委員会 体育健康教育推進校

【研究主題】

楽しみながら体育・健康への意欲を高める

中村中メソッド

～一人１台端末と外部人材の活用を通して～

練馬区立中村中学校

あいさつ（教育長）

練馬区教育委員会教育長　堀　和夫

令和４年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査において、練馬区では体育の授業を楽しく感じ、運動実施時間の長い児童生徒ほど、体力が高いという結果が示されました。

令和４年３月に東京都教育委員会が示した「TOKYO ACTIVE PLAN for students（TAP）」では、目指す子供の姿を「運動やスポーツとの多様な関わりを通して、健康で活力に満ちた生活をデザインする資質・能力を育む」とし、子供たちの運動意欲の向上を図ることとしています。

中村中学校では、令和４・５年度東京都教育委員会体育健康教育推進校として、研究主題を『楽しみながら体育・健康への意欲を高める中村中メソッド～一人１台端末と外部人材の活用を通して～』とし、研究に取り組みました。研究においては、一人１台の端末を活用した学びの充実、学校独自の準備運動の見直しによる多様な運動機会の創出、地域や外部人材の活用による運動への興味・関心の喚起に取り組みました。

この研究により、生徒の運動意欲の向上や運動の日常化が図られたことは大きな成果であると考えています。

結びにあたり、２年間にわたる本校の研究に温かくご指導いただきました国士舘大学体育学部教授 田口 康之 先生に深く感謝いたしますとともに、研究に積極的に取り組んでこられた大石 光宏 校長をはじめとする教職員の先生方に敬意を表し、あいさつといたします。

はじめに

校長　　大石　光宏

現行学習指導要領の全面実施及び新型コロナウィルス感染症の影響から、学校は大きな変革を迫られました。それは、GIGA スクール構想と呼ばれた取組を加速させました。また、防衛体力の視点と人々の長寿に伴う健康寿命が、社会保障の観点から一層重要視されてきました。そして、学校外の地域の力を教育に取り入れていくことも、社会に開かれた学校としての位置付けとしてより明確になってきました。

このような大きな変革の中、令和４年３月に東京都教育委員会から「総合的な子供の基礎体力向上方策」（TAP）が示されました。その方策を裏付ける研究の一つとして、本校は東京都教育委員会の「体育健康教育推進校」の指定を受け、２年間にわたる研究を進めて参りました。まさにそれは、上記の変革の方向性と重なり、本校の体育健康教育を見直すよい機会となりました。

研究の柱として、一人１台端末の効果的な活用・持続可能な運動への取組・外部人材の活用等に焦点をあて、「中村中メソッド」として研究を進めて参りました。詳細につきましては、このあとの頁に記載させていただいております。少しでも、今後の体育健康教育への一助となれば幸いです。研究はまだ道半ばであります。課題となった点を今後改善し、より深めていく所存です。

本研究を進めるにあたり、国士舘大学体育学部教授 田口 康之 先生にご指導を賜りました。また、東京都教育委員会・練馬区教育委員会の皆様には、親身なご指導を賜りました。そして、研究をすすめるにあたりご指導を賜りましたすべての皆様に感謝申し上げ、私のあいさつとさせていただきます。ありがとうございました。

Ⅰ　研究構想図

学校教育目標　心身ともに健康で自主的な人間の育成を目指す

〇自立性を伸ばす　〇実践力を身につける　〇連帯感を深める

目指す生徒像
〇自ら進んで考え・学び律することのできる生徒
〇善悪の判断ができ、行動が伴う生徒
〇自分のことを大事にし、友人を大事にし、連帯感を高められる生徒

研究主題

楽しみながら体育・健康への意欲を高める中村中メソッド
～一人１台端末と外部人材の活用を通して～

研究仮説

以下の視点で、生徒が運動やスポーツに主体的に関わることで、楽しみながら体育・健康への意欲を高めることができるだろう。

(1) 一人１台端末を活用した授業の充実
(2) 多様な運動機会の創出
(3) 地域や外部人材を活用した授業や部活動の創造

＝中村中メソッド

一人１台端末を活用した授業の充実
(1) 動画編集を活用したゲーム分析
(2) スプレッドシートを活用した学習の振り返り
(3) ジャムボードを活用した意見共有

多様な運動機会の創出
(1) 中中（なかちゅう）体操プラスの創出
(2) マラソン大会での取組

地域や外部人材を活用した授業や部活動の創造
(1) 体育の授業（ラグビー）における地域人材と連携したＴＴ指導
(2) オリンピアン、パラリンピアンによる講演と指導

事前事後でのアンケート調査を実施し、成果検証

Ⅱ　研究の概要と実践報告

１　一人１台端末を活用した授業の充実

（１）動画を用いたゲーム分析

体育の授業では、運動量を確保することを重視する傾向にある。そこで、一人１台端末を用いた動きの分析をすることで、より充実した練習および技能向上を図り、生徒の主体的な学びの機会を確保するよう指導計画を工夫した。

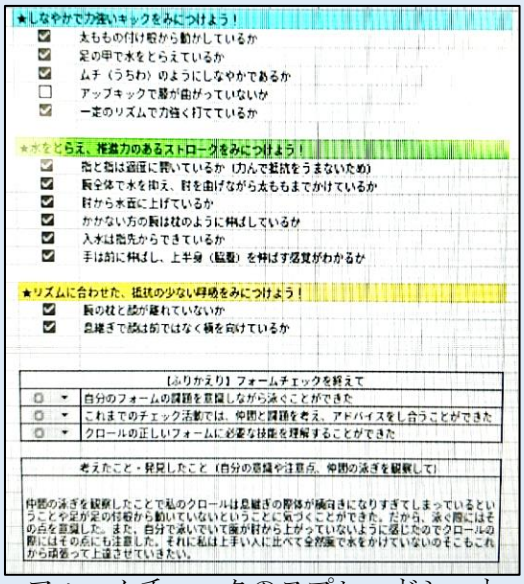
一例として、１年生のバレーボールの単元で、ゲームの様子を動画で撮影し、それを基に、お互いのポジションやバレーボールの特性であるラリーを継続するための工夫についてチームごとに話合いを行った。

学習の進め方
①タブレット活用に関する事前アンケート
②ゲームを動画撮影せずに実施し、話合い
③ゲームを動画撮影しながら実施し、話合い
④タブレット活用に関する事後アンケート

（２）スプレッドシートを通した学習の振り返り、チェック活動

これまでの授業では、生徒の主体的な学び、教師の授業改善につなげるために学習カードを使用していた。しかし、運動量を確保することとの両立や、活動場所（水泳等）によっては活用が困難であることが課題であった。そこで、ペア学習と学習の振り返りで一人１台端末を活用した。

２年生　水泳の授業の様子



★しなやかで力強いキックをみにつけよう！

- ☑ 太ももの付け根から動かしているか
- ☑ 足の甲で水をとらえているか
- ☑ ムチ（うちわ）のようにしなやかであるか
- ☐ アップキックで膝が曲がっていないか
- ☑ 一定のリズムで力強く打てているか

★水をとらえ、推進力のあるストロークをみにつけよう！

- ☑ 肘と指は適度に開いているか（力んで抵抗をうまないため）
- ☑ 腕全体で水を押え、肘を曲げながら太ももまでかけているか
- ☑ 肘から水面に上げているか
- ☑ かかない方の腕は杖のように伸ばしているか
- ☑ 入水は指先からできているか
- ☑ 手は前に伸ばし、上半身（脇腹）を伸ばす感覚がわかるか

★リズムに合わせた、抵抗の少ない呼吸をみにつけよう！

- ☑ 腕の杖と顔が離れていないか
- ☑ 息継ぎで顔は前ではなく横を向けているか

【ふりかえり】フォームチェックを終えて

○	自分のフォームの課題を意識しながら泳ぐことができた
○	これまでのチェック活動では、仲間と課題を考え、アドバイスをし合うことができた
○	クロールの正しいフォームに必要な技能を理解することができた

考えたこと・発見したこと（自分の意識や注意点、仲間の泳ぎを観察して）

仲間の泳ぎを観察したことで私のクロールは息継ぎの際体が横向きになりすぎてしまっているということや足が足の付根から動いていないということに気づくことができた。だから、泳ぐ際にはその点を意識した。また、自分で泳いでいて腕が肘から上がっていないように感じたのでクロールの際にはその点にも注意した。それに私は上手い人に比べて全然腕で水をかけていないのもこもこれから頑張って上達させていきたい。

フォームチェックのスプレッドシート

２年生の水泳では、単元の２時間目と６時間目にスプレッドシートのチェックボックス機能を利用して互いのフォームをチェックし、課題の把握と練習の成果を確認できるようにした。

＜特別支援学級での取組＞

（３）動画を用いたゲーム分析

バスケットボールの単元でシュート技能の１つである「レイアップシュート」にフォーカスし、学習を行った。話を聞いて理解したことを体で表現することが難しく、運動スキルの習得に困難を感じ、時間を要する生徒も多い実態から、文字や言葉による説明に加え、視覚的に情報を提示することで習得につながりやすいと考えた。一人１台端末を活用して、自分の動きを客観的に確認し、お手本の動きと見比べることによって、どこに課題があり、どのようにすればよりよい動きになるのか学習できるようにした。

学習の進め方
①生徒たち自身で動画を撮影
②その動画を教員が課題を分析・編集
③その動画を基にグループで解決に向けて教え合う学習
④タブレット活用に関する事後アンケート

（４）スプレッドシートを通した学習の振り返り

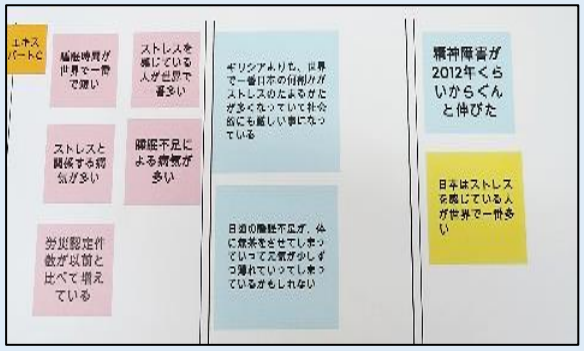
これまでは、学習の振り返りをワークシートに記入していたが、手書きの場合、限られた枠の中に、生徒の思いを十分に表現させることが難しい場合があった。

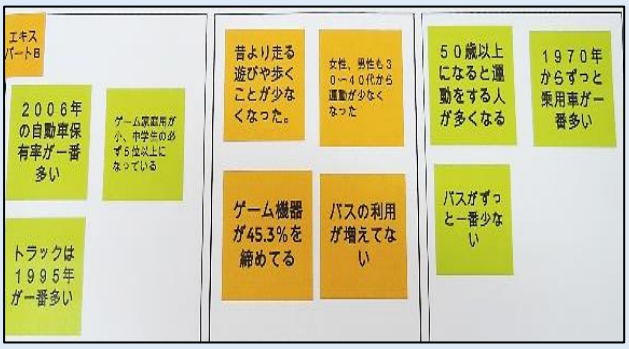
そこで、スプレッドシートを活用して学習の振り返りを行い、文字入力をさせることで生徒の負担感を軽減した。

日付	ねらい（テーマ）	学んだこと・意識したこと
5月30日	バスケットボールを楽しく安全に行うには	体がぶつかったりしていたので、周りに気をつけて頑張りたい
5月31日	シュートがうまくなるためのポイントは？	腰を使って、低い位置を狙ってシュートを入れる
2023/6/1	シュートのポイントを意識して、試合で活用しよう	近くでシュートを出してみたものの、うまく入れなかったので練習不足だったのかもしれない。
2023/6/5	レイアップシュートのポイントは？	腕が引っ込んでいて、上手くボールが入らなかった。次からは腕を伸ばす意識をしたい
6/6	レイアップシュートを取得するには？	2歩くらい大きめに歩き、ゴールの下に来て置いてくるようなイメージで入れる。
6/7	チェストパスのポイントは？	両手を三角形の形にして内側にくっつけて投げるのは、少しコントロールが難しかったがなんとかできた

（５）Jamboard を活用したジグソー学習

保健の授業で、一人１台端末を活用したジグソー学習を行った。「生活習慣病の予防」をテーマとし、意見交換の際には Jamboard を活用した。教師による説明や板書をノートやメモにまとめさせることが難しいため、一人１台端末を活用し、画像や映像から理解を深め、考えをまとめたり共有したりする活動を行った。





２ 多様な運動機会の創出

（１）中中体操プラスの創造（中中体操のリニューアル）

本校では長年オリジナルの「中中体操」を、体育の準備運動として取り入れてきた。しかし、ほぐす部位に偏りがあること、機械的で生徒が主体的に取り組みづらい内容であることなどが課題となっていた。そこで、既存の体操の動きを残しつつ、心拍数の上がるジャンプ等を含む新たな動きを加え、音楽をつけて改良した。心も体も十分に温まる体操に改良することで、体育の授業への意欲の向上や、多様な運動機会の創出につなげることができるようにした。

【追加した動き】
- **両脚をそろえてのジャンプ**
  （前後左右＋体ひねり、スピードを変えて）
- **ランジ**

（２）マラソン大会の実施

本校では、60 年近くにわたり、マラソン大会を実施している。区内の光が丘公園で行われる本番に向けて、10 月に入ると体育の授業での練習が始まる。長距離走を「好き」「得意」と捉えている生徒は決して多くない。しかし、互いを応援し合うことの良さに気付くことができたり、自己の記録が伸びる達成感を感じたり、授業以外の時間で努力を積み重ねたりと、他者理解と自己肯定感を高めるために、学びの多い行事となっている。

なお、大会当日には運営のお手伝いとして多くの地域・保護者の方が参加してくださっている。今年度実施の際には、実に 140 名もの方にご協力いただき、教員と共に生徒の走路安全確保のために活動していただいた。

近年、教育課程を編成する上で、行事の精選が課題となっている。本校では、運動機会の創出と、生徒の心身の成長に有効な行事として考え、今後も継続して実施していく予定である。

３ 地域や外部人材を活用した授業や部活動の創造

（１）地域人材と連携した授業（タグラグビー）

本校では週に１日、地域のラグビースクールが活動しており、地域の方々からの協力を得て、令和５年１月よりラグビー同好会を新設し、同年４月よりラグビー部として活動を行っている。

しかし、本校の生徒の多くがラグビー未経験者であったため、ゲストティーチャー２名（練馬区ラグビー協会所属者、日本代表経験者）によるタグラグビーの授業を行った。細かいルールを覚えることよりも、「走る・パスをする」という基本的な動きを楽しむことを優先した授業を展開することで、未経験の生徒たちにラグビーをより身近で、楽しい競技であると認識させ、興味・関心を高めることができるようにした。

ラグビー部の活動

タグラグビーの授業①

タグラグビーの授業②

（２）日本代表オリンピアン、パラリンピアンによる講演会、体験授業

７人制ラグビー日本代表で、東芝ブレイブルーパス東京所属の豊島翔平選手に「夢を叶える準備」をテーマにご講演いただいた。どのように計画をしていけば夢に近付けるか、オリンピックで勝つための準備や秘話など実体験を交えたお話に加え、実際にプレーの実演もしていただく中で、アスリートをより身近に感じることができるようにした。

また、車いすラグビー日本代表の池崎大輔選手をお迎えして特別授業をしていただいた。ご自身の障害の特性や経験を通して、挑戦することの素晴らしさ、諦めないことの大切さを話していただいた。また、実際に競技用の車イスを用意していただき、ぶつかり合うタックルや試合も体験した。

ご講演

プレーの実演

車いすラグビー体験

４　その他

（１）動画編集アプリ「ＳＰＬＹＺＡ」活用についての研修

本校では年に２回、ＯＪＴ研修として全ての教科で研究授業を実施し、互いの授業を参観して意見交換を行い、教員の授業力向上を図っている。今年度は一人１台端末の活用を重点に研修を進め、生徒の意欲が湧き、深い学びにつながる可能性を探ってきた。

動画編集アプリ「ＳＰＬＹＺＡ」は、動画に書き込みやテロップを入れることができ、保健体育科以外の教科やその他の活動でも活用を図るべく、全教員で研修を行った。ＩＣＴ支援員の協力を得て、全体で「ＳＰＬＹＺＡ」の基本的な使用方法を確認後、職員の課題に合わせてグループ別に研修を実施した。

アプリ「ＳＰＬＹＺＡ」画面の例

教員の研修

（２）小中交流部活動

令和５年 10 月に近隣の小学６年生を招き、小中交流部活動を開催した。当日は 228 名の小学生が参加した。その多くは本校へ入学予定である。開会式では全員でリニューアルした中中（なかちゅう）体操プラスを行い、参加した小学生は本校生徒の動作をまねて取り組んだ。

その後、それぞれ希望していた部活動に分かれ、顧問や部員たちの指示のもと、活動に取り組んだ。各部活動での体験中は、小学生が本校生徒の指導を受けて楽しく、真剣に取り組んでいた。

Ⅲ　成果と課題

１　一人１台端末を活用した授業の充実

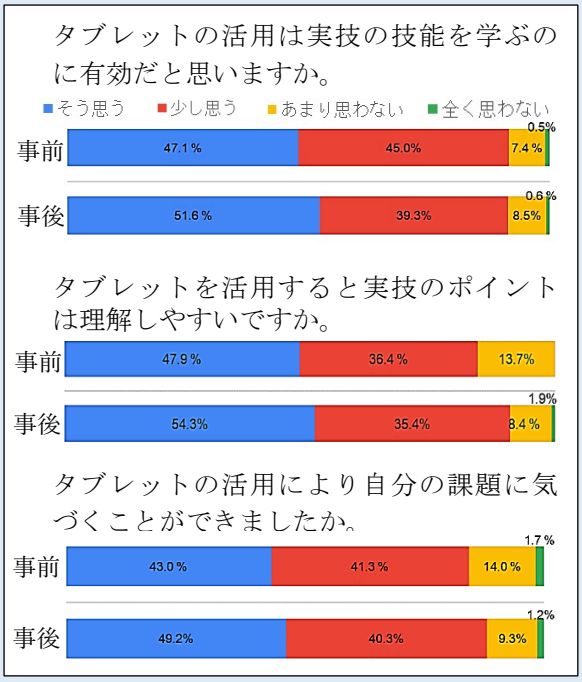
（１）動画を用いたゲーム分析

成果

一人１台端末の活用に関して、どの項目でも『そう思う』の値が上昇している。一人１台端末の使用が授業の理解度や課題発見に有効であることを生徒が実感でき、また理解を深めながら課題を発見して取り組むことで、学習意欲の向上にもつながっていると考えられる。

課題

運動量の確保や編集作業に時間がかかり、授業時間内で全ての作業が収まらない。また、動画編集アプリ「ＳＰＬＹＺＡ」によるゲーム分析や編集機能は効果的であったが、今後費用やセキュリティの課題を解決していく必要がある。



生徒の記述より〇自分の欠点を見直すことができた。〇うまく動けている人と自分の動きを見比べることができた。〇繰り返し動きを確認できた。●動画を撮ったり、話合いをしたりする時間が多く、あまり動けなかった。●お手本となる動きをもう少し見たかった。

（２）スプレッドシートを活用した学習の振り返り

成果

生徒同士のフォームチェックで動きを観察するポイントがあることで、アドバイスがより具体的で活発になった。

課題

運動時間と一人１台端末活用のバランスについては、今後さらに有効な活用方法を検討していく必要がある。

生徒の記述より

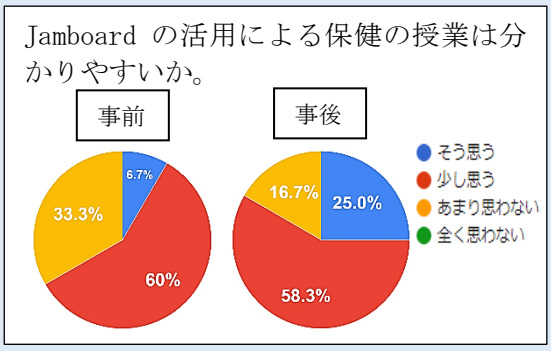
〇ポイントをすぐに確認できるので分かりやすい。

●起動に時間がかかったり、持っていくのが大変だったりする。

（３）Jamboard を活用した意見共有

成果

意見交換の際に Jamboard を活用したことにより視覚的に理解しやすいと感じる生徒が多かった。Jamboard の活用による保健の授業は分かりやすいかの問いに対して肯定的意見が向上した。



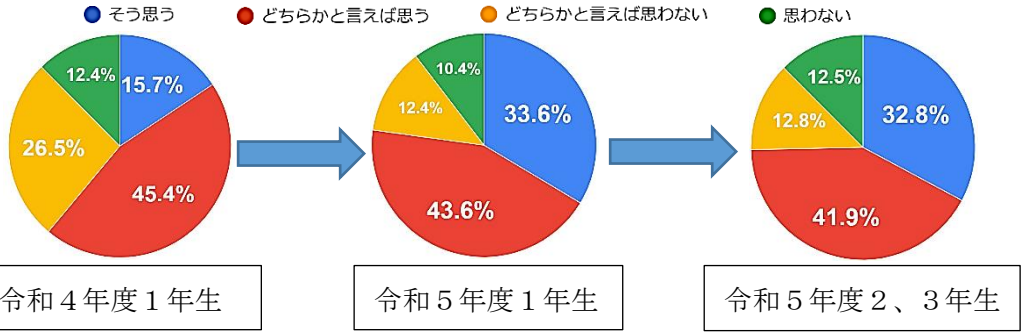
２ 多様な運動機会の創出

（１）中中（なかちゅう）体操プラスの創造（中中（なかちゅう）体操のリニューアル）

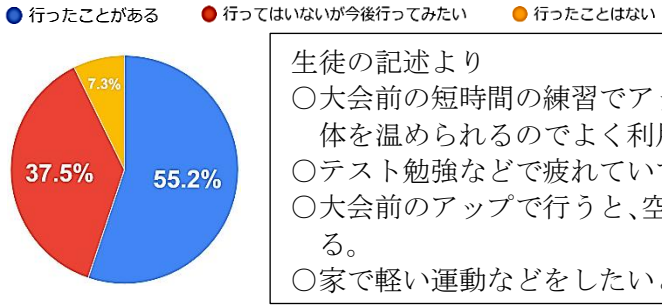
成果

令和５年度の運動会では、吹奏楽部の演奏に合わせて全校で「中中（なかちゅう）体操プラス」を行った。従前の体操を知る保護者からも「現代風で良い」等の肯定的な感想をもらうことができた。

中中（なかちゅう）体操プラスを行うことで運動やスポーツへの意欲は高まりますか。



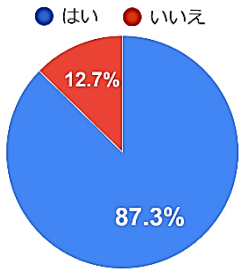
中中（なかちゅう）体操プラスを体育の授業以外で行ったことはありますか。



生徒の記述より
○大会前の短時間の練習でアップをする時間がない時に手軽に体を温められるのでよく利用している。
○テスト勉強などで疲れていて、気分転換したいときに行う。
○大会前のアップで行うと、空気も緊張も和らぐから結構助かっている。
○家で軽い運動などをしたいときに行う。

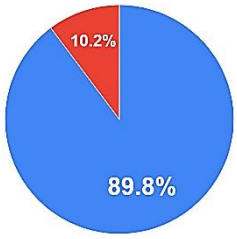
（２）マラソン大会の実施

授業やマラソン大会を通じて、喜びや達成感、成長を感じることができましたか。



生徒の記述より
○朝や夜に走るなどの努力ができた。それにより、記録が伸び、練習の成果を実感することができた。
○走るのは苦手だけど、前よりは好きになれたことと、友達を応援したり応援されたりすることが嬉しかった。

次年度のマラソン大会も頑張ろうと思いますか。（３年生はあるとしたら、で考える）



生徒の記述より
○マラソンは嫌いだけど、走り終わった後の達成感と、成長したと感じられるところが好き。
○来年も本気で真面目に取り組みたい。

３　地域や外部人材を活用した授業や部活動の創造

（１）授業におけるゲストティーチャーやアスリートなどの招致

成果

「運動をする際、外部人材から教わりたいか」という設問に約 80%以上の生徒が肯定的な回答をしていることを受け、本校ラグビー部とのつながりを生かし、練馬区のラグビー協会よりゲストティーチャーを招いたタグラグビーの体験授業を実施した。さらに、７人制ラグビーのオリンピアンにご講演いただくとともにスポーツの「する・みる・支える・知る」の視点から、車いすラグビーのパラリンピアンに来ていただいた。ラグビーを通じた外部人材の活用及び講演会や体験を実施することで、生徒のスポーツに対する興味・関心がより高まった。

課題

今後も外部講師を招いた授業を受けたいと回答した生徒が 98%以上だった。効果的な活動である反面、人材確保や予算の面から次年度以降も継続して実施していくことが課題となる。

（２）外部人材による部活動と地域クラブの一体化した指導

成果

年度途中の立ち上げであったが、12 名の生徒が参加した。週に１度地域のラグビースクールの生徒と本校のラグビー部生徒が共に活動することで、地域との連携が見られた。また、２年間の取組から、地域人材による部活動指導や放課後交流会により、部活動の活性化や指導方法の開発をしていく基盤ができた。

＜特別支援学級＞

成果

動画を用いて視覚的に自分の技能を振り返らせることで、生徒たちにとって理解しやすい形で提示できた。生徒が主体的・対話的に学ぶ姿勢が見られ、学習意欲や技能向上につながった。

課題

生徒一人一人が動画を分析・編集し、試行錯誤できるようになることでより深い学びにつながると考えるが、今回の学習では難しかったため、方策を考えていきたい。

【メモ】

おわりに

本校は２年間にわたり、多様な関わりを通した体育健康教育について、研究に取り組みました。スポーツを取り巻く環境は、時代の移り変わりとともに大きく変化していきます。それとともに生徒達のスポーツへの関わり方や考え方も変化します。研究を通して、生徒達が多様な関わり方を柔軟に受け入れ、主体的にかつ楽しみながら運動に向かう姿勢が見られたことは大きな成果でした。ＩＣＴ機器の活用でより深い学びにつながり、達成感を得た経験を、他の教科や学校生活にも活かしていくことができます。今後も、さらに研究を深め、持続可能な社会を創る生徒たちの育成に努めてまいります。

最後になりますが、２年間の研究を進めるにあたり、これまでご指導・ご助言いただきました講師の先生方、ゲストティーチャーの方々をはじめ、東京都教育委員会、練馬区教育委員会の皆さまに心より感謝申し上げます。

今後ともご指導ご鞭撻のほどお願い申し上げます。

副校長　殿塚　利江

ご指導いただいた講師

国士舘大学 体育学部教授　　田口 康之 先生

研究に携わった教職員

校長	大石 光宏	副校長	令和４年度：喜連 寛武　令和５年度：殿塚 利江
教諭	本田 貴志　杉本 菜々子　川邉 慎二　小池　勲　有賀 海斗　小池 優真 渡邊あづさ　佐藤 謙次　髙橋 裕輔　三﨑 浩介　須貝 牧子　林　麻弥 西村 祐平　髙橋 雄太　髙橋 優太　清水 啓子　佐藤 真理子 丑谷 智子　松下 真弓　山本 洋輔　西川　樂　小林 永枝　山尾 晃平 羽鳥 雄也　居山　力　田宮 子龍　桜井 敦美　永岡 慎太郎　色平 野々花		
非常勤教諭	舩木　周	時間講師	青山 恭子