

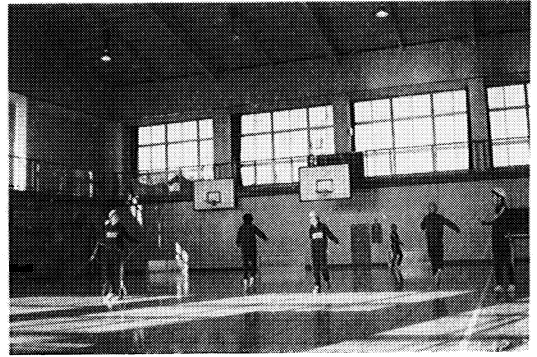
（0・8）…※カルポーネンの式
 （※イリノイ大学フイジカル
 フィットネスガイドブック アダ
 ルトフィットネスプログラム十七
 ページ）

三 研究計画

- 1 対象 省略
 - 2 実施時期 省略
 - 3 授業実践の方法 省略
 - 4 検証内容・方法 省略
- (1) なわを使った運動を教材化した「リズムなわとび」は有効であつたか。
 - (2) 心拍数を用いた情意面の評価の工夫は有効であつたか。
 - (3) 授業を実施して自己の体力に関心を持ち、進んで体力づくりに取り組む姿がみられたか。

四 研究の実際と考察

- 1 検証までの準備
 - ① なわとびの教材研究
 - ② なわとびの歴史 ……省略
 - ③ なわとびの楽しさ ……省略
 - ④ なわとびの教材史 ……省略
 - ⑤ わが国のなわとび教材史…省略
 - ⑥ 新しいなわとびの考え方
- 一人一人が主体的に運動を求め、実践することの重要さを体験的に認識し、運動を日常生活の一部として取り入れられるような態度や技能の形式を意図した生涯体育の視点を踏まえた「なわとび運動」であるべき



リズムなわとび とびながら移動しているところ

である。そこで、自分達の好きな音楽を選び、その音楽に合わせて、自分でとび方の種類や組み合わせ、隊形や移動を工夫して一曲をとび続けるなわとび運動を「リズムなわとび」として児童に与えていく。

- (2) 心拍数の研究

心拍数の増加は運動量の増加にほぼ比例するので、一曲をとび続ける中で自分がどれくらい動けたか、どのくらいがんばったか、の指標として用いたいと考えた。また、一人一人に訓練心拍数を与え、適正な運動量も確保したいと考えた。
- (3) 指導計画の工夫 (資料1)
- (4) 学習カードの工夫 (資料2)

学習の個別化・個性化を図るため

に全体のめあてやグループのめあてからおろした自分の力にあつためあてを確認したり、学習の軌跡を記録したりしながら学び方を身につけさせたいと考え、次のものを用意した。

- ① 本単元実施上直接関係するものア めあてと反省記録カード
- イ 動きや心拍数の記録、自己評価記録カード
- ② 年間を通して体力づくりを助長でき、本単元実施において間接的に寄与する学習カード
- ア とび方の種類と目標回数紹介カード
- イ 二人以上でのなわ遊び紹介カード

- (5) 選曲の観点
 - ① 自然に体を動かしたくなる自分達の大好きな曲
 - ② 六十〜百四十までのテンポの曲
 - ③ 動きづくりの順序とアドバイス
 - ④ 曲を聞き、曲の構成をメモし、最初と最後のポーズを考える。
 - ⑤ 八拍単位で、自分達のとび方の組み合わせを考える。
- (6) 実際にとび、工夫改善を重ねる。
- (7) 隊形や移動を工夫する。
- (8) 授業仮説の設定

協力し合い、工夫し合いながら曲に合わせると、リズムなわとびの特性に触れる楽しさを味わわせ、意欲の自己評価基準として訓練心拍数を与えていけば、生き生きと学習に取り組む中で自然と技能が高まり、自己の体や体力に関心を持つであろう。

- (8) 仮説検証計画
 - ① 自分にあつためあてがたてられているか。
 - ② 望ましいグループ活動を通してアイディアに満ちた演技が創作できたか。
 - ③ 一人一人の技能が高まったか。
 - ④ 訓練心拍数を目安に自己評価し、自分の体や体力に関心を持ち生き生きと活動しているか。
 - ⑤ 学ぶ喜び、楽しさはみられるか。
- 2 授業仮説の検証、考察
 - (1) 単元を通して、全体のめあてを達成するために、グループのめあてを考えさせ、それを達成するために、グループのめあてを考えさせ、それを達成するために自分はどうあればよいかを学習カードに記録をさせた。その結果、児童一人一人にあつためあてがたてられ、意欲的な学習の展開へと結びついたと考えられる。

また、カードの準備やその使い