



Tokyo Gakugei University Repository

東京学芸大学リポジトリ

<http://ir.u-gakugei.ac.jp/>

Title	コンディショニングノートを通してみた学習成果(fulltext)
Author(s)	上原,信子
Citation	研究紀要 / 東京学芸大学附属高等学校(47): 27-36
Issue Date	2010-03-01
URL	http://hdl.handle.net/2309/109127
Publisher	
Rights	

コンディショニングノートを通して見た学習成果

Learning Results Seen Through "Conditioning Notes"

保健体育科 上原 信子

<キーワード> コンディショニングノート、からだところ、健康意識、自己管理能力、体育の学習内容

1 はじめに

「体育のあとは生徒の表情がよく、活発に意見が出るのですよ」と嬉しい言葉を他教科の教員から聞くことがある。運動によってもたらされたメリットが現れている一場面であろう。高校入学時の調査によれば、運動が苦手な生徒にとって、出来不出来がはっきり現れる体育は「楽しくない科目」であり、「あまり好きではない」と答える生徒も多い(2009年、入学時の調査によると、あまり好きではない27.3%、嫌い3.6%)。体育が好きではない生徒に、運動のメリットを認識させ、今後の生活においてスポーツと前向きに関わることができるような授業を展開することは体育学習の一つの目標である。また体育の好嫌度に関わらず、今後の健康生活を送るのに必要な健康意識を運動と関連づけて定着させることは、体育の学習内容として重要と長年考えていた。

2005年に国立スポーツ科学センター(JISS)の心理学研究室によって作成されたコンディショニングノートの存在を知った。次の文はこのノートの「目的と意義」からの抜粋である。『試合に向けてピークに持つていくためのコンディショニングは不可欠です。日々の練習や生活の中で自分の「からだ」や「こころ」がどのような状態になっているかを知ることも重要です。コンディショニングノートはそうした自分の状態をチェックするために作成されました。』(コンディショニングノート*1)

このノートの記録により、「からだ」や「こころ」に目を向け健康意識を定着させること、また運動が生徒一人ひとりの心身にもたらしている変化に気付かせ、運動のメリットを認識させることができるのではないかと考えた。さらに目標・課題や気付きの欄に記入することにより、目標を持った、意欲的な学習につながることも期待した。

今回、コンディショニングノートを記録することによってもたらされる学習成果をテーマとして研究していく。さらに「体育学習によって何か身につくのか」と批判の声も出るほど厳しい現状にある体育の可能性についても触れていきたい。

2 研究の方法

(1) 授業の概要

- 1) 学習者:1年生女子178名(4クラス:1クラス約45名)
- 2) 授業のねらい(資料1)

①心身の健康を保持・増進する(自己管理能力を高める)。

②コミュニケーションスキルを高める。

③安全にスポーツを楽しむ能力を身につける。

3) コンディショニングノートの活用方法

・身体のコディション:下記5項目について数値化してチェックする。(朝の目覚め/体調/起床時の疲労回復/怪我や痛みの状態/食事)

・心のコディション:下記6項目について授業前後の状況を数値化してチェックする。(緊張・そわそわ/楽しくない・悲しい/腹が立つ・いらいら/元気いっぱい・気分すっきり/疲れた・ぐったり/分からない・うまく考えられない)

・その他、練習状況の項目(強度・負担度・意欲・技術的調子)は数値で、各自の目標および気付いたことは自由に記述させ、授業翌日までに提出する。

・指導者のチェック:体調のコディション、心のプロフィール、課題と気付き等、確認しコメントし、授業当日返却する(資料2)。

4) コンディショニングノートの評価

・記入内容、チェック内容については評価対象としていない。評価対象となれば真の自分の姿を記入しないことが起こると考えられるからである。

・記入回数、提出回数をチェックし、加点している(10点法の0.2~0.3点)。

(2) 研究方法

授業対象者へのアンケート調査(無記名)、および1学期のコンディショニングノート記載(のべ約1500名)から授業前後の心の変化を集計、分析する。

アンケートは次の3項目について実施した。

コンディショニングノートについて

(次の7項目について5たいへんよい・かなりできた。4

よい・できた。3 どちらともいえない。2 できなかった・悪い・よくない。1 まったくできなかった・たいへん悪い のいずれかを選択)

- ◆体調に留意できた
- ◆睡眠をとるように心がけた
- ◆食事をしっかりとるように心がけた
- ◆心のコンディションに目をむけることができた
- ◆体育授業後は心のコンディションが良くなることが多かった

- ◆運動のメリットに気付いた
- ◆自己管理能力が高まった

種目 (バスケットボール) について

(次の7項目について5 たいへんよい・かなりできた。4 よい・できた。3 どちらともいえない。2 できなかった・悪い・よくない。1 まったくできなかった・たいへん悪い、のいずれかを選択)

- ◆達成感・満足感を味わえた
- ◆ウォーミングアップ・クーリングダウンの方法と意義を学んだ

- ◆コミュニケーションの重要性に気付いた
- ◆仲間と協力し、役割を果たすことができた
- ◆フェアプレー・マナーの重要性について理解した
- ◆目標・課題を持って取り組んだ

体育について

- 1, 体育は好きか (大好き・好き・あまり好きではない・嫌い)
- 2, 体育の総合評価 (5段階)

自由記述

コンディショニングノート、体育についてそれぞれ自由記述欄を設けた。

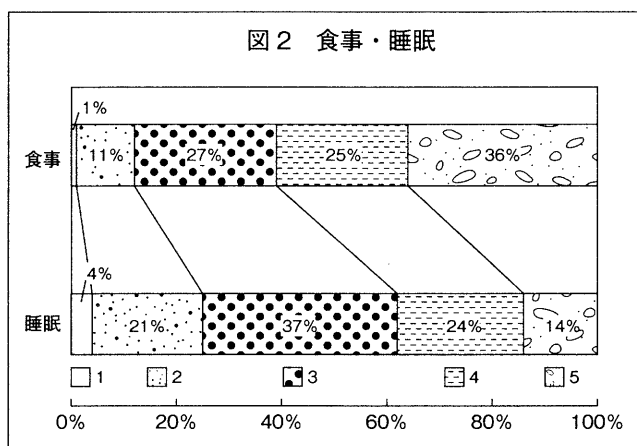
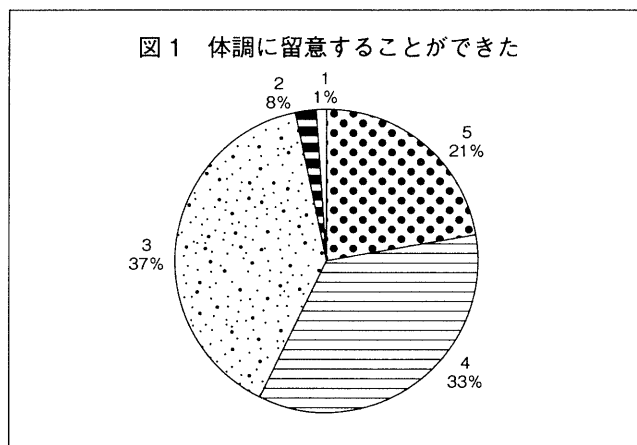
3 アンケート結果報告

—コンディショニングノートについて—

「からだところのコンディション」についてのアンケート結果を項目毎にまとめた。それぞれについて集計結果と自由記述内容を「生徒の声」として載せていく。

(1) からだのコンディション：体調・睡眠・食事

からだのコンディションについては朝の目覚め、熟睡度、体調、疲労度、怪我や痛みの状態、食事の5項目について授業日ごとにチェックさせている。身体の状態に関するアンケート結果は次の通りである。



5 かなりできた 4 できた 3 どちらともいえない
2 できない 1 まったくできなかった

体調については図1の通り、「かなり留意することができた」21%、「留意した」33%と半数は体調に留意することができたと答えている。

食事・睡眠についてまとめたものが図2である。食事をしっかりとることが「かなりできた」36%、「できた」25%と61%の生徒が栄養をしっかりと摂ることをこころがけた。ただ12%の生徒は十分に食事を摂れていないという状況であり、今後、さらに食事についての意識を定着させる必要を感じた。

睡眠については「とるように心がけた」が38%、「心がけられなかった」が25%であった。睡眠に関しては行動変容があまり見られなかったといえる。毎日の予習復習、レポート等により、朝の目覚め、熟睡度の項目点が低い生徒が少なくない。特にレポート提出日等は睡眠不足の生徒が目立っていたが、睡眠不足を認識したうえでアップを十分に行う、怪我しないように気をつける等運動学習に前向きに取り組む姿勢が見られた。

生徒の声

- ・書き留めることによって自分の体調を意識した。
- ・記録から体調が悪くなっていることに気付き、改善する努力睡眠は少なかったが朝食は必ず摂った。
- ・いつも寝不足だったことがわかった。
- ・記録をつけることによって自分の体調に気を配れるようになった。
- ・先週・先々週の体調の振り返りができ、自分の状態を継続的にみることができた。

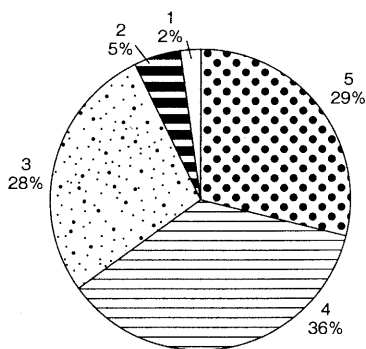
(2) 心のコンディション

1) 心のコンディションに目を向けることができた

このノートはジュニア選手も使えるように、わかりやすく記入しやすく工夫されており、特に心のコンディションについては見えない心の状態を少しでも形にして把握しようと、チェックしやすくわかりやすい顔のマークを使っている。

図3のように、心のコンディションに目を向けることが「かなりできた」29%、「できた」36%、「どちらともいえない」28%、「できなかった」7%であった。65%の生徒が心の状況に目を向けることができたという結果であった。コンディショニングノートに直感的に感じたままチェックさせることで、自分の心のコンディションを意識することができたようである。心の問題を抱える生徒が増えているが、心のコンディションを良好に保つには、まず自分の「こころ」に気付くことが第一歩であり、生活を健康に送る上でも継続的にノートをつけることは有用と思われる。

図3 心のコンディションに目を向けることができた



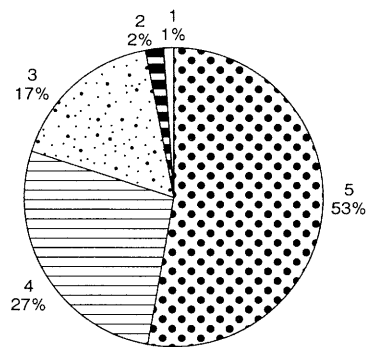
5かなりできた 4できた 3どちらともいえない
2できない 1まったくできなかった

生徒の声

- ・心のコンディションは身体のコンディションと対応しているようで、体の調子がいいと、心の調子も良いようだった。
- ・意識することがなかった感情を意識するようになった。
- ・心身のコンディションに気を遣うようになった。
- ・自分を見つめ直すことができた。
- ・精神面に目を向けられた。

2) 体育授業後は心のコンディションがよくなった

図4 学習後心のコンディションがよくなった



5かなりよくなった 4よくなった 3どちらともいえない
2よくならなかった 1まったくよくならなかった

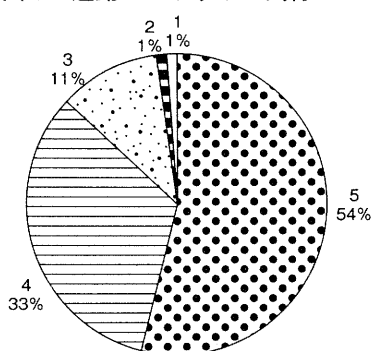
図4の通り、授業後の心のコンディションが「かなりよくなった」53%、「よくなった」27%と約80%の生徒が体育授業後、心のコンディションが向上していると感じている。一方、よくななかったと感じている生徒はわずか3%であった。他教科の教員が「体育の後は生徒の表情がよく意見が活発に出る」と感じるのは、授業後の心のコンディションがよくなっているためである。ノートの気付き欄にも運動してすっきりした、気分が良くなった等の記載が多く書かれている。

生徒の声

- ・気分のすぐれない時も運動するとすっきりした。
- ・毎回提出はたいへんだったが、体育をやる前とやってからの心の変化を目でみることができた。
- ・スポーツをすることで心と身体の変化が見られることに気付いた。

(3) 運動の意義

図5 運動のメリットに気付いた



5 強くそう思った 4 そう思った 3 どちらともいえない
2 そう思わない 1 まったくそう思わない

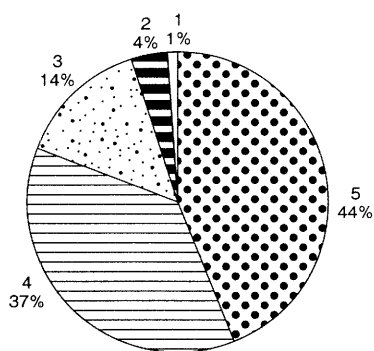
運動のメリットに気付いたかという問いに対しては図5のような結果であった。「強くそう思った」と答えた生徒が54%、「そう思った」生徒が33%、「どちらでもない」と答えた生徒が11%であった。心身のコンディションの記録により、87%の生徒が運動のメリットを意識できた。

生徒の声

- ・特に運動前後の心の変化のグラフをつけることでスポーツのメリットについて実感することができてよかった。
- ・スポーツをすることで心と身体の変化が見られることに気付いた。
- ・体調と運動後の関係がわかった。
- ・日常生活・体育授業後のコンディションについてプロフィールがでるので、変化がわかりやすかった。

(4) 自己管理能力

図6 自己管理能力が高まった



5 強くそう思った 4 そう思った 3 どちらともいえない
2 そう思わない 1 まったくそう思わない

自己管理能力については図6のように、「自己管理能力がかなり高まった」が44%、「高まった」が37%、「どちらともいえない」が14%であった。生徒がコンディショニングノートを継続的にチェックすることにより、自分の心身に向き合い、自己管理に気を遣うことで健康意識の高まりにつながっていることが、自由記述の内容からうかがうことができる。

生徒の声

- ・コンディショニングノートによって自己管理能力を身につけることができたと思う。
- ・自己管理が定期的に行えるよい機会になった。
- ・1週間に1回自分の身体や心と向き合うことができるので、とても役立つと思った。
- ・体調を崩しやすい自分の身体を見直し、きちんと健康管理するきっかけとなった。
- ・忘れないうちに自己を見つめ直して状況の変化に気を配れるので、自主的に自分を健康にすること(自己管理)につながる良い方法だと思う。

4 運動前後の心の変化

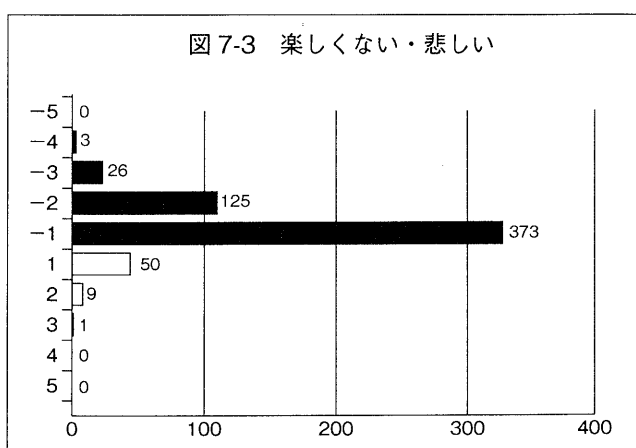
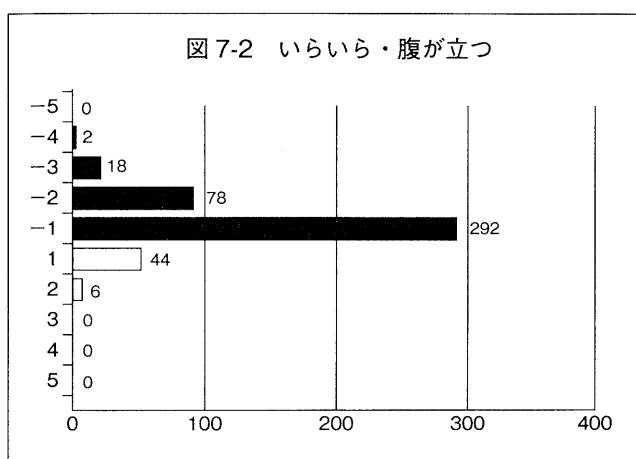
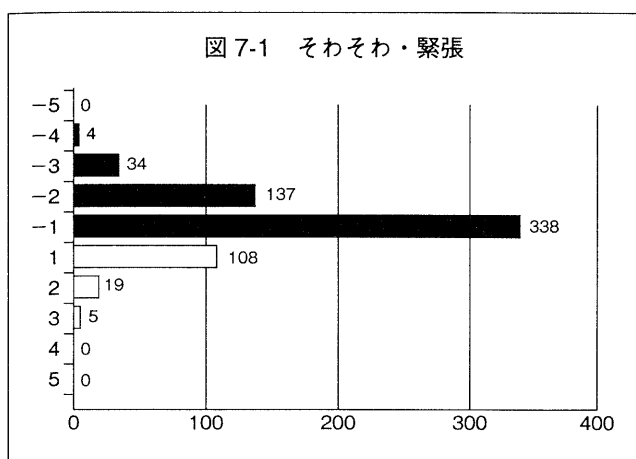
—170名のノート分析結果—

生徒のコンディショニングノート記録(資料2)から授業前後の心の変化をまとめたものが図7-1、図7-2、図7-3、図7-4である。これは項目毎に授業前と授業後の数値の変化に注目し、減少・増加ポイントを約170名、9回分、のべ約1500名の数値の変化を集計したものである。

例「緊張・そわそわ」項目が授業前3、授業後1の場合マイナス2、「元気いっぱい・気分すっきり」項目の授業前が2、授業後が5の場合プラス3として集計。

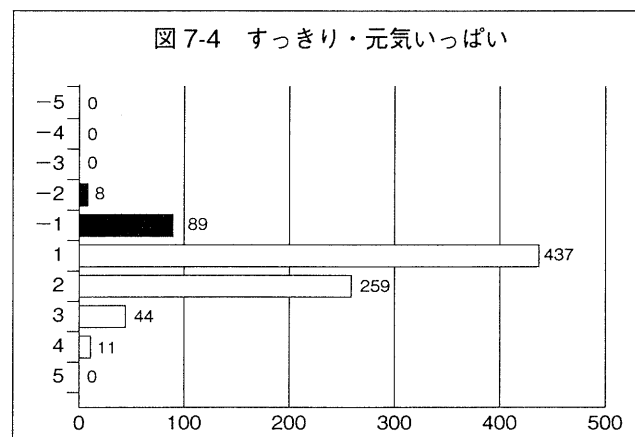
(1) マイナスの気分の変化

図7-1、図7-2、図7-3はマイナスの気分(1、緊張・そわそわ・心配 2、イライラ、腹がたつ 3、楽しくない・悲しい・寂しい、)の運動前後の変化である。



「緊張・心配・そわそわ」項目は、マイナス1が338名、マイナス2が137名（図7-1）。「腹が立つ・イライラ」項目は、マイナス1が292名、マイナス2が78名（図7-2）。「楽しくない・悲しい・寂しい」項目は、マイナス1が373名、マイナス2が125名（図7-3）。以上のように、マイナスの気分・感情は運動後に減少している生徒がたいへん多いことがわかった。

(2) プラス気分の変化



プラス気分の変化については、図7-4の通りである。「すっきり・元気いっぱい」項目はプラス1が437名、プラス2が259名と多くの生徒が運動後にすっきりし、元気いっぱいの気分を感じている。特にプラス3が44名、プラス4が11名と55名は大きな気分の変化が表れていた。冒頭の「体育授業後は生徒の表情がよく、意見も活発に出る」と他教科の教員にいわれるのはまさに運動が精神に及ぼすメリットが学校生活にあらわれているのである。

5 アンケート結果報告（バスケットボール学習）

バスケット授業のアンケート結果を下記に報告する。

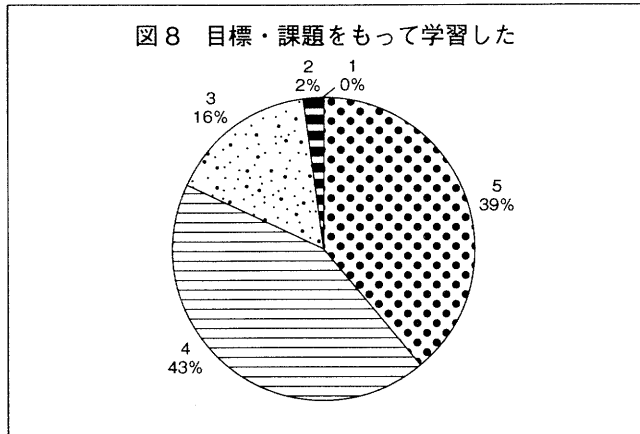
(1) 目標・課題設定と達成感・満足感

コンディショニングノートには目標・課題、達成度、気付きを毎回記録させた。授業においては運動するための準備としてスタティックストレッチからダイナミックストレッチ、コーディネーショントレーニング、種目の技術・戦術を運動学習の主な内容とした。またチームワークを高めること、各自の役割を果たすこと等も目標として掲げた。

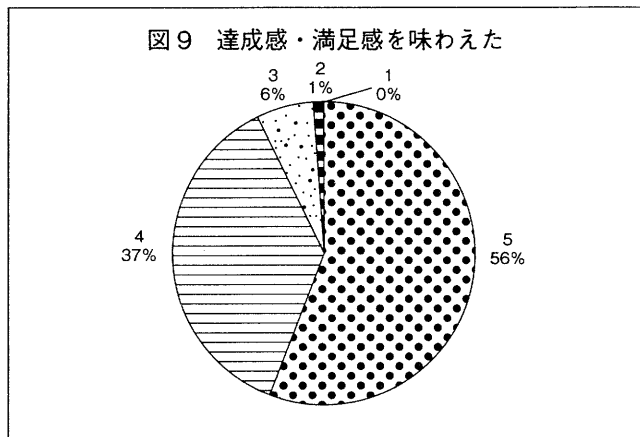
多くの生徒が具体的な個人の目標や課題を設定することができた。また具体的な技術目標だけでなく、役割を果たす・声を出す・チームワークを高める等の技術以外の目標を記入した生徒も少なくない。

図8図9の通り、目標を持って学習した82%、達成感・満足感を味わえた93%であった。各自が課題をもち、目標を設定して取り組むことが意欲につながり、達成感・満足感につながっていることがわかる。ノートに記録することにより、目標設定、進歩している自分を実感、振り返り、達成感・満足感といういいサイクルが生じている生徒が多い。また声かけを目標にしている生徒も多く、仲間との連携や仲間意識、チームを感じることで満足感につながって

いると思われる。なお、今回（56期）は1学期のバスケットボール授業のアンケート結果であるが、54期、55期の年度末アンケート結果では、「達成感・満足感を味わえた」項目の点数が一番高い種目は持久走である。



5 強くそう思った 4 そう思った 3 どちらともいえない
2 そう思わない 1 まったくそう思わない



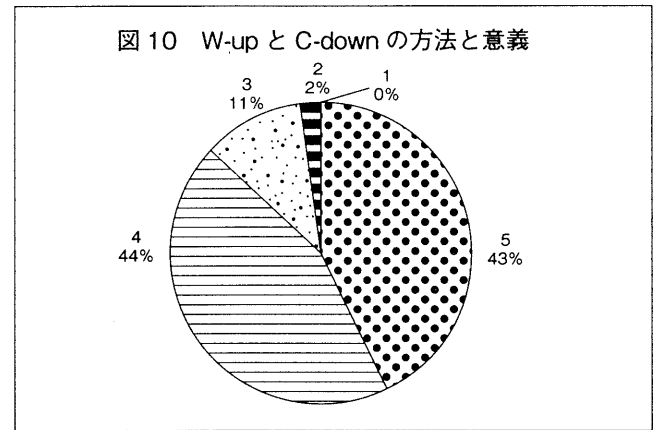
5 強くそう思った 4 そう思った 3 どちらともいえない
2 そう思わない 1 まったくそう思わない

生徒の声

- ・毎回の自分の進歩がわかり、目標も設定しやすかった。
- ・振り返りができるので、次の授業に前回の発見を生かした。
- ・中学まで体育は好きではなかったが、課題を設定することで積極的に取り組めた。
- ・前回の反省や自分の様子を参考に授業に取り組めるのでよい。
- ・毎日目標設定することで向上意識をもてた。毎日の振り返りで進歩している自分を感じることができた。

(2) ウォーミングアップ・クーリングダウンの方法と意義
授業ではスタティックストレッチ・ダイナミックストレッチを取り入れながら身体各部の筋を意識させ、どの関節の可動域を高めているか認識させている。また、突き指防止のための指の機能アップ及びコーディネーショントレーニングとしてミニボールを使用したウォーミングアップを毎回導入した。

ウォーミングアップ、クーリングダウンの方法と意義については87%が方法と意義を学んだと回答した。

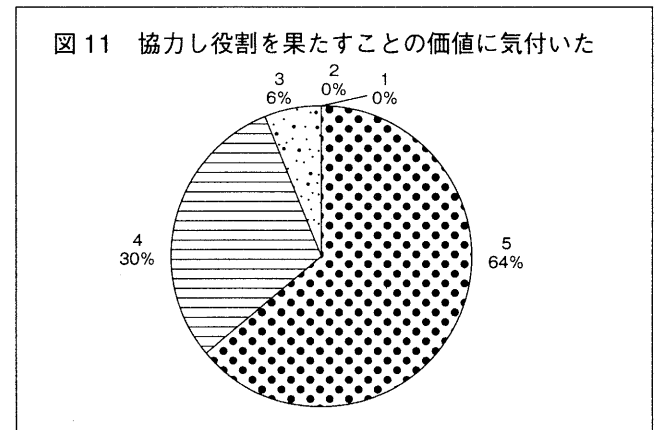


5 よく学べた 4 学べた 3 どちらともいえない
2 学べなかった 1 全く学べなかった

生徒の声

- ・しっかり行わないと筋肉痛になることがわかった。
- ・最終的には自分でできるようになった。
- ・ミニボールで指の機能アップができた。
- ・よりよいパフォーマンスのための準備として必要。

(3) 協力・役割



5 強くそう思った 4 そう思った 3 どちらともいえない
2 そう思わない 1 まったくそう思わない

バスケットボールの授業においては、コート上の役割（ポジション：ガード、フォワード、センター）だけでなく、プレー以外の役割も認識させた（リーダー、サブリーダー、トレーナー、記録、用具、時計）。94%の生徒が協力し、役割を果たすことが大事であると回答した。全員が自分の役割を認識することが、チームへの貢献意欲、チームワークの高まり、チームの一体感につながっている。

生徒の声

- ・プレー以外での係の仕事の重要性に気付いた。
- ・初めてバスケットを楽しんだ。
- ・今回本気で練習や試合に取り組んで「できればやりたくない、他の人に任せておけばいい」という思いが消え、チームプレーの大切さがとてもよくわかりました。
- ・自分にできることで、チームに貢献することを目標にした。

生徒の声

- ・声を掛け合うことで信頼が深まり、連携プレーにつながった。
- ・チームスポーツを通して他人を尊重することの大切さを実感することができた。
- ・技術だけでなくコミュニケーションの大切さや自分と向き合うことがチーム技術の向上につながることを学んだ。
- ・一人一人がチームの中で存在していることを考えさせられた。

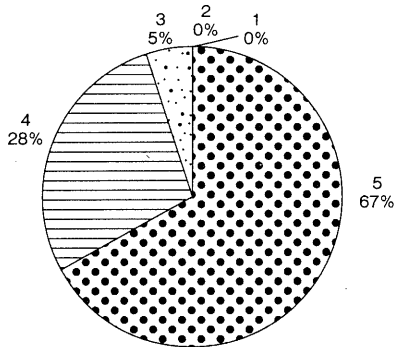
7 体育の好嫌度、授業後の変化

入学時と1学期授業終了後と比較したものが図14である。嫌いが3.6%から1.3%に、あまり好きではないが27.3%から13.2%に減少している。また好きが52.2%から30.6%へ大好きが18.2%から30.6%へ増加している。

(4) コミュニケーションの重要性

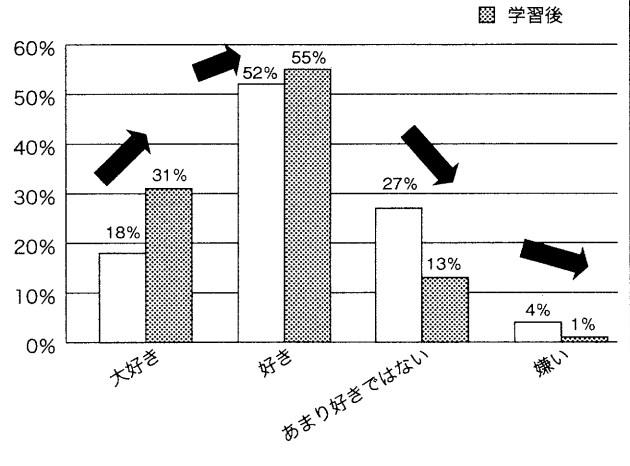
「コミュニケーションの重要性を学んだ」項目については図12の通り、95%の生徒に学習成果が見られた。「強くそう思った」と答えた生徒が67%、「そう思った」と答えた生徒が28%と95%の生徒に学習成果が見られた。日常の学校生活において生徒の対人関係能力の不足を感じる場面が増えている。人と人との触れ合い経験が減少している現状においてコミュニケーション能力を高めることは体育の重要なねらいであることが再確認できた。

図12 コミュニケーションの重要性を学んだ



5 強くそう思った 4 そう思った 3 どちらともいえない
2 そう思わない 1 まったくそう思わない

図14 体育好嫌度の変化



毎回目標を持ち、意欲的に取り組むことにより、運動学習による達成感・満足感を得られたことがこの結果に大きく影響している。ノート記入による課題認識と客観的な振り返りが、好嫌度の向上につながったと考えられる。

生徒の声

- ・詳しい戦術など教えてくれるのでやりがいがある。
- ・中学から体育がとても苦手で嫌いだったけれど、高校ではシュートやディフェンスの仕方も詳しく学習でき、好きになった。
- ・今までは大嫌いな体育だったが運動神経は開発されると言われ一生懸命に取り組めた。
- ・基本から練習し、授業の進度が良く好きになった。
- ・中学まではあまり体育が好きでなかったが身体を動かす楽しさを学べた。
- ・劣等感を感じずに、協力しながら全力で頑張れる有意義な授業だった。
- ・からだを動かすことが楽しくなった。

8 考察

コンディショニングノートを使用して3年になる。

- ・「からだ」や「こころ」に目を向け健康意識を定着させ、自己管理能力を高めること
- ・運動が生徒一人ひとりの心身にもたらしている変化に気付かせ、運動のメリットを認識すること
- ・目標・課題や気付きの欄に記入することにより、目標を持った、意欲的な学習につながる

の3点にコンディショニングノートは役立っていると感じていた。今回の調査・集計により、コンディショニングノートがもたらす学習成果は明らかになったといえる。

「健康意識の定着・自己管理能力」については、4アンケート結果、5運動前後の心の変化で報告したように、「からだ」だけでなく「こころ」のコンディションも意識でき、自己管理能力の向上が見られた。『心理的コンディショニングにおいては心身のコンディションを継続して自己観察することが重要である。継続的にノートをつけることにより自分自身の心身のコンディションがより敏感に感じとれるようになり、心という目に見えないものに内的な尺度が出来上がっていく』*2と菅生氏が述べている。自分の「からだ」や「こころ」に注目し、みつめる機会があまりない高校生にとって、コンディショニングノートへの記録が「自分自身への気付き」につながったのである。

「運動のメリット」については、運動前後の気分・感情の変化が毎回見やすくわかりやすいプロフィールに表れるため、85%の生徒が運動のメリットを認識するこ

とができた。メリットを知り、運動を好む生徒が増えることは、身体活動・スポーツ活動の習慣化、生活化につながっていく可能性が拡大することである。

「運動への意欲」については、体育があまり好きではない生徒が30%から14%に減少していることから学習の成果はあったと言えよう。コンディションノートへ記入することにより、目標設定、進歩している自分を実感、振り返り、達成感・満足感といういいサイクルが生じている生徒が多い。毎授業の目標に目を向けると、技術面だけでなく、コミュニケーションツールとしての「声」を目標にしている生徒も多い。運動の意欲につながる要因は、運動学習によってできるようになる・向上することだけでなく、仲間との連携やチームの一体感も大きな要素なのである。

また、コンディショニングノートへの毎回の記入に目を通すことにより、何を課題にし、どんなことにつまづいているか、生徒一人ひとりを理解することにつながり、次の授業でフィードバックできることも多かった。運動が嫌いだと答える生徒はできる、できないがはっきりすることを嫌がる傾向にある。しかし、指導者が一言コメントすることで、できる、できないに関わらず、何に気付き、学習にどのように取り組んだかを認知されているという安心感が生徒に生まれていたようであり、この点も好嫌度の変化につながっている。

9 まとめ

今、子どもを取り巻く環境の変化のなかで子どもの身体とこころの危機が叫ばれている。「こどものからだと心 白書」によれば、学校災害（負傷・疾病）による医療費給付率は2003年以降年々増加、子どもの「からだのおかしさ」の事象として、背中ぐにゃ、床にすぐ寝転がる、すぐ「疲れた」という、ボールが目当たる、つまづいてよく転ぶ等々あがっている。本校でも少しの突き指で骨折、バックランで転び骨折、スキップができない、おんぶができない等、年々高校生のからだに異変を感じるが増えてきている。また感情を上手く表現できない生徒、無表情な生徒も増えてきているように感じている。おそらく幼少時の外遊びの減少、室内遊びの増加、子どもが群れて遊ばなくなり、ふれあい経験が減少したこと等により、以前であれば成長の中で自然に身につけていたことが身に付かなくなっているのであろう。そのような現状だからこそ、時間数が少なくなったとはいえ、必修として小学校から高校まで継続して学習する「体育」で少しでも行動体力、防衛体力を向上させ、運

動を通して人とふれあい、感動・喜び、悔しさ等共感する体験が必要なのである。

しかしながら、残念なことに体育の存在意義がさまざまなレベルで問われている。『1990年代以降、産業構造の変化・経済不況・非行や孤独・健康被害等子どもたちが直面するさまざまな問題状況の中で、生涯スポーツを志向したレジャー教育として位置づけられた体育はさまざまな批判を浴びるようになった』*3 体育で何が身につくのか、楽しさ追求のレジャー教育は必要か、学習者のニーズに応えるだけのスポーツ中心の内容はスポーツクラブで充分等々の批判である。体育の教科内容の危うさも指摘されており、それぞれの学校における体育の状況は今後さらに厳しくなる可能性が高いと思われる。

本稿で述べてきたように、体育は健康に生きるための健康意識の定着、自己管理能力、豊かに生きるための運動・スポーツ、コミュニケーションスキル等多くの内容を学ばせることができる重要な科目である。今回使用し

たコンディショニングノートは体育学習の内容を豊かにするためにたいへん有用であり、多くの学校現場で役に立つものと確信している。

体育を教える我々は上記のような批判にも耳を傾け、体育の価値をアピールし、体育の可能性を追求する授業を行わなければならないと痛感している。

引用文献

- * 1、「コンディショニングノート」(JISS 作成)
- * 2、「スポーツメンタルトレーニング教本 改訂増補版」(2005、大修館書店)
- * 3、「教養としての体育原理」友添秀則 編

参考文献

- ・「こどものからだと心 白書 2008」(子どものからだと心連絡会議)
- ・「現代スポーツ評論 18 -いま学校体育を考える-」友添秀則 編

資料 1

2009、4、13

体育の学習について (56期女子)

担当 上原

1、授業のねらい

- 1) 心身の健康を保持・増進する (自己管理能力を高める)。
 - * 自分の「身体」や「心」を理解する。⇒ コンディショニングノートの記録
 - * 自己の体調を管理する。⇒ 睡眠・栄養等
- 2) コミュニケーションスキルを高める (言語・非言語)。
 - * 情報を受け取る：外界からの情報 (聞く、見る等) を受けとる。
 - * 情報の発信：気付いたこと・意見等を表現。
メンバーを覚えること、メンバーを観察すること
- 3) 安全にスポーツを楽しむ能力を身につける。
 - * 種目に応じた運動環境<ウェア・シューズ・施設・用具>を整備する力を身につける。
⇒ 授業前準備の徹底
 - * ウォーミングアップ・クーリングダウンの意義を知り実践する。
 - * 目標を持って意欲的、積極的に学習し、気付いたこと新たに発見した課題等を次のステップに活かす。⇒ グループノート、コンディショニングノートへの記録
 - * ルールを理解し遵守する。フェアプレー精神を身につける。
 - * 危機管理能力を高める (自身が怪我しないことと同時に相手を怪我させないこと)
ルーズボールへの配慮、爪、腕時計、アクセサリ、眼鏡等留意。

グループ全員が楽しめるよう、個人の意欲を表現し、全員で役割を分担し、協力する。

集中し、機敏に行動すること

2、授業内容

- * ダンス・創作ダンス
- * バスケットボール・ハンドボール・陸上 (長距離)・バレーボール

3、授業実施上の注意

- 1) 準備片付けは協力して行うこと。
- 2) コンディショニングノートは毎回記入する。保健体育科職員室内提出ボックスに提出すること。
- 3) 事前に活動場所・準備等について週番が担当教諭に確認し、クラスに連絡する。
- 4) 怪我した場合は必ず報告する。

資料2 (生徒のノート)

6月8日(月曜日) 練習(有・無)

今日の課題・目標 (コンディショニングや練習内容)
 自分の役割を明確にし、
 有効な場所に動けるようになる。

課題・目標の達成度
 85%

からだのコンディション	非常に	←	ふつう	→	非常に
朝の目覚め・熟睡度	悪い 1	2	3	4	5 良い
体調	悪い 1	2	3	4	5 良い
起床時の疲労回復度	悪い 1	2	3	4	5 良い
ケガや痛みの状態	悪い 1	2	3	4	5 良い
食事 (きちんとしっかり摂取)	悪い 1	2	3	4	5 良い
【食事内容】	朝:米、みそ汁 昼:米、野菜、玉子焼き、肉				
【脈拍】	86回 / 1分				
【体温】	36.6℃				
練習状況	非常に	←	ふつう	→	非常に
練習強度 (量と質)	低い 1	2	3	4	5 高い
練習負担度 (きつさ)	低い 1	2	3	4	5 高い
練習への意欲	低い 1	2	3	4	5 高い
技術的調子	悪い 1	2	3	4	5 良い
【楽しめたか】	低い 1	2	3	4	5 高い

～気付いたこと～
 今日のコンディション
 先週は体育祭準備が
 あり、帰りがおそく、睡眠
 時間が少なかったが、
 土日で疲れをとるこ
 ができ、体調良く日
 過ごせた。

学習活動
 ・コンディショニングを今日は
 行った。初めは、なか
 なかコツコツと進めた
 が、だんだんとつめた
 た。おやみに動きま
 ったので、自分のコン
 と責任もって与ることが
 大切で、ボールも、その
 人の位置により、その
 形を変えていくことが
 ポイントだ。コンディ
 ングにすることで、攻守の
 きりかえを早くおこな
 った。

・オフェンス時、私はミッド
 のポジションであったが、
 マークや敵の前にいる
 おに動き、ボールを
 積極的にとりにつく
 ことができた。こうでき
 るようになった。
 次回、ゴールを決めたい!!
 日本代表!!

こころのコンディション

競技生活 = × 日常生活 = ○ で印をつけ、それぞれ線で結んでみよう。

非常に高い	5	5	5	×	5	5
やや高い	4	4	4	4	4	4
ふつう	3	3	3	3	×	3
やや低い	2	2	2	2	2	2
非常に低い	1	×	×	1	1	1
	きんちょう そわそわ しんばい	たのしくない かなしい さびしい	はらがたつ イライラ	元気がいっぱい きぶんが すっきり	つかれた ぐったり	わからない うまく考えられ ない

1日の満足度
 90%