**２年　体育理論　学習プリント（No.３）**　　２年　　組　　番　氏名

３　運動やスポーツの技能の高め方

＜学習のねらい＞

運動やスポーツの技能を高めるためには、自ら進んで練習に取り組めるようにすることが大切になります。そのための練習のポイントや練習方法等について学びましょう。

そして、今日、学習したことを実践して、効率的に技能向上を図って、運動やスポーツを楽しみましよう。

＜キーワード＞

目標設定、PDCAサイクル、フィードバック

参考資料：教科書「保健体育」：体育編「技能の上達過程と練習」ほか

次の問いに、教科書やWEBサイト等で調べたり、考えたりして、答えてください。

問１：技能の上達過程を踏まえて、効果的な練習を行うために重要なポイントは、「やらされる

練習ではなく、自ら進んでやる練習」にすることです。そのためには、主体的に練習に取

り組めるような練習を仕組むことが大切になります。ここでは、下図の「PDCAサイクル」

に照らして、P・D・C・Aが、それぞれが何を表すイニシャルで、具体的にどのような活

動を示すかを答えてください。

PDCAサイクル

＜回答欄＞

　（１）Pとは、（　　　　　　）のイニシャルである。

具体的には、（　　　　　　　　　　　）することである。

（２）Dとは、（　　　　　　）のイニシャルである。

具体的には、（　　　　　　　　　　　）することである。

（３）Cとは、（　　　　　　）のイニシャルである。

具体的には、（　　　　　　　　　　　）することである。

（４）Aとは、（　　　　　　）のイニシャルである。

具体的には、（　　　　　　　　　　　）することである。

問２：これまでに体育の授業や部活動等の練習において、技能の向上に効果が合った練習方法の工夫例について、具体例を挙げて紹介してください。

例：器械運動の授業で、ハンドスプリングを練習していた際に、補助者に肩の位置に手の平を当ててもらう補助により立てるようになった。

＜回答欄＞

実験：次の「結果のフィードバック」の実験を行い、実験結果から考察して下さい。

＜実験名＞結果のフィードバック「的当て」

＜目　的＞「結果のフィードバック」（言葉で伝える。見て確認する。フィードバックのタイミ

ングなど）が技能の向上に及ぼす影響を検証すること。

＜準　備＞①小さな玉（できれば10個）・・ピンポン球、お手玉、ビー玉、ビニールボール等

　　　　　　※下手投げでコントロールしやすく、破損することがない安全に投げられるもの。

　　　　　②的・・新聞紙等を使って、半径５センチ刻みで直径30センチの同心円の的を作

成する。中心より３点、２点、１点と点数をつける。外れたら０点。

※的は、床面（地面）に置く。

　　　　　③記録用紙（別紙）

　　　　　④的投げができる２ｍの距離が取れる場所

　　　　　　※実験場所は、準備できる玉の材質等により、安全に行える場所を工夫する。

　　　　　⑤衝立・・被験者に的の目視ができなくなるような視線を遮れるもの。

　　　　　　※座椅子、椅子等で代用することも可。

⑥実験協力者・・自らが被験者及び測定者（記録者）となるが、家族等に協力を求

める。

※同様の実験を交替しながら被験者と測定者となり、標本数を増やすことでより客観性の高い結果が得られる可能性がある。

＜実験方法＞

１　実験１

（１）２ｍ離れたところから、１０秒以上間隔をおいて、玉を的の中心めがけて１０回投げ、点数を記録する。その際、測定者は投げる毎に記録を被験者に告げる。

（２）同様に、２ｍ離れたところから、間隔をおかずに連続して、玉を的の中止めがけて

１０回投げ、結果を記録する。その際、測定者は投げる毎に記録を被験者に告げる。

※実験に用いる玉が十分用意できない場合は、投球後、できるだけ速やかに玉を渡すようにする。

２　実験２（衝立が用意できない場合は、省略しても良い）

（１）実験１と同様に２ｍ離れたところから、的が見えないように衝立を置き、１０秒以上間隔をおいて、玉を的の中心めがけて１０回投げ、点数を記録する。その際、測定者は、投げる毎に記録を被験者に告げる。

（２）同様に、間隔をおかずに連続して、玉を的の中心めがけて１０回投げ、結果を記録す

る。その際、測定者は投げる毎に記録を被験者に告げる。

＜実験条件＞

　・投球方法は、座った状態で、利き手、下手投げ、山なりで投げ、的の中心をねらう。　　　　　　　　　　正座、膝立ち、椅子に着席でも可。ただし、統一すること。

　・測定者（記録者）は、投球毎に、結果（的当て得点）を確実に告げる（フィードバック）。

・実験１では、被験者は、結果の告知とともに落下位置を目視する（フィードバック）。

　・各実験について、１０回（投）とし、被験者と測定者を交替しながら行う。

・被験者数が少ない場合は、各実験について、一人につき２セット以上行い、標本数を増や

しても構わない。

　・実験２については、衝立を用意できない場合は、省略しても構わない。

結果のフィードバック「的当て」実験　記録用紙及び考察

実験のイメージ図

![C:\Users\nishizuka\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\GCMPZV3Y\publicdomainq-0027405dls[1].jpg]()＜実験１＞　　　　　　　　　　　　　　　　　＜実験２＞



![C:\Users\nishizuka\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\D5R9YGTP\publicdomainq-0010524nfzvyv[1].png]()

　　　　　　　　2m　　　　　　　　　　　　　　　２ｍ

衝立は、被験者が的を目視できないように視線を遮れるもの。椅子等を代用する。

記録用紙



＜考察＞　技能の向上において、結果のフィードバックが与える効果について考察する。

＜工夫例＞　結果のフィードバックを活用した練習方法等の工夫例を紹介してください。

