

【取組内容①】 個別最適な学びと協働的な学びの一体的な充実

運動・体調データをリアルタイムでモニタリングしながら行う保健体育の授業〈持久走〉

「走る」という中にも目的に応じてさまざまな走り方があるが、「持久走」は、辛く、きついものといったイメージを生徒は持っている。本授業は、ウェアラブルデバイスを用いて持久走時の心拍数を計測し、端末でモニタリングすることで心拍数に関心を向けさせる。そして、個々の生徒に適した「マイペース」を覚えることで、健康な体の保持や、持久力の向上に効果的であることを理解する。また、ペアで心拍数を測定、ペースの指示を行うことで個々の体力差や心拍数の違いについて理解しあう。個別最適な学びと協働的な学びの往還をデジタル媒体を用いて実現しようと試みた。



民間事業者から機器を提供していただき、和歌山大学教育学部と提携し、単元の指導方法についてアドバイスをいただいて授業に取り組んだ。

【成果】色々なペースで走ることを繰り返すことで、ラップタイムや心拍数の関係に関心をもつことができた。これにより持久走に対する意識が変わり、楽しんで持久走に取り組む生徒が増えた。また、ペアで活動することで、生徒間のコミュニケーション力を高めることができた。