

ICT活用レポート！（授業編）

第(3)学年（保健体育）科 単元名「短距離走」での実践		
項目	内容	
ICT 活用の場面	スタートダッシュのフォーム確認	
使用した ICT 機器	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒用タブレット ・TV、スマートフォン、接続ケーブル 	
具体的な方法	<ul style="list-style-type: none"> ・室内における15m走タイムトライアル時に動画撮影を行い、スタートダッシュのフォームを確認する。 ・お手本となる動画を見て、目指すべき動きの形を確認する。 	
成果と課題	○成果	△課題
	<ul style="list-style-type: none"> ・客観的に自分のフォームを見つめることにより、課題を把握しやすくなった。 ・目標とする形の手本を具体的に動画（インターネット）で確認することができた。 	<ul style="list-style-type: none"> ・今年度、導入したばかり来て間もないタブレットであったので、操作に時間がかかった。 ・動画撮影後に鑑賞という流れで行ったが、一人一人の運動量が落ちてしまった。
感想や改善策	<p>これまで ICT を活用しない体育の授業の実技場面においては、自らの動きを主観的に捉えるか、他者に自らの動作を客観的に捉えてもらいアドバイスをもらうかの2択であった。しかし、ICT 機器を利用することにより、前述した2つのいいところをとったような自らの動きを他者の視点（客観的視点）で捉え、修正を図るといったことが可能となった。これは、実技場面においては非常に有効な手段といえる。ただし、デメリットとしては、タブレット操作や動画を視聴することに時間をとられ、それに伴って運動量が低下することとなった。この点は「使い続け、機器の操作に慣れること」「使う場면을効果的な局面のみに絞ること」の2点において、改善を図りたいと思う。</p>	