

## 生涯にわたって運動に親しむ保健体育学習の実践

### — 技能に応じた運動学習の工夫と実践 —

三観支部

三豊市立詫間中学校 教諭 岩崎 洋之

#### 1 主題設定の理由

平成24年度から全面実施となった学習指導要領には引き続き心と体を一体としてとらえることを重視するとともに、生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを現実することを目指し、生涯にわたって「運動に親しむ資質や能力の育成」や「健康の保持増進のための実践力の育成」、そして「体力の向上」の3つの具体的な目標が相互に密接に関連していることが示されている。

生涯にわたって運動に親しむ資質や能力とは、それぞれの運動が有する特性や魅力に応じて、その楽しさや喜びを味わおうとするとともに、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画するなどの意欲や健康・安全への態度、運動を合理的に実践するための運動の技能や知識、それらを運動実践に活用するなどの思考力、判断力などを指している。これらの資質や能力を育てるためには、体を動かすことが、情緒面や知的な発達を促し、集団的活動や身体表現などを通じてコミュニケーション能力を育成することや、筋道を立てて練習や作戦を考え、改善の方法などを互いに話し合う活動などを通じて論理的思考力をはぐくむことにも資することを踏まえ、運動の楽しさや喜びを味わえるよう基本的な運動の技能や知識を確実に身につけるとともに、それらを活用して、自らの運動の課題を解決するなどの学習をバランスよく行うことが重要だといわれている。

そこで三豊・観音寺地区の保健体育科は、生徒が「生涯にわたって運動に親しむ」ことができるために、自らの技能を理解し、技能の段階的な変化に応じて各領域の特性や魅力に応じた楽しさや喜びを味わうことが「運動に親しむ」ことの1つの大きな要因になると考えた。各領域の特性や魅力に応じた楽しさや喜びを味わう中でも「技能の向上」や「思考力の育成」を目指し、生徒自らが夢中になって保健体育学習に取り組むことができるような授業構成の工夫や学習環境の充実に重点を置き、それらを推進するために「技能に応じた運動学習の工夫と実践」をサブテーマとして研究を進めることにした。

#### 2 研究内容

##### (1) 授業構成の工夫

上記の主題設定の理由にも挙げたように、各領域の特性や魅力に応じた楽しさや喜びを味わい、夢中になって保健体育学習に取り組みながら、個人と集団の技能を習得することができるような授業構成の研究をおこなった。例えば、バレーボールでは、毎時の準備運動でボールを使った運動を行い、バレーボールの経験がない生徒もボールに慣れることができるようにするとともに、ゲームでは簡易ルールを設け、バレーボールが苦手な生徒もゲームに参加し、ゲーム後に話し合い活動を設けることで、チームの一員として責任を持たずとともに、集団スポーツを楽しめるようにした。また、生涯スポーツとして普及しているソフトボールも経験させることで生徒に関心を持たせた。授業構成は、生徒個人の能力や各領域によって変わってくるので、生徒の実態を把握し、実態に応じた適切な目標を工夫する必要がある。そこで、以下の2点に重点を置き研究を進めた。

- ① 実態に合わせたルールの簡易化
- ② 話し合い活動の充実

## (2) 学習環境の充実

授業をより「わかった」「できた」「楽しい」と実感させるためには、学習目標に応じて学習環境を整え、充実させることが1つの大きな手立てだと考えた。例えば跳び箱の授業において模範演技を提示したり、自分たちの動きをビデオに撮ってグループで鑑賞するなどの工夫をすることで、運動をより具体的にイメージしやすくなり、生徒の技能や意欲向上に役立てることができた。そこで、さらなる充実に向け、以下の2点に重点を置き研究を進めた。

- ① 補助カードや視聴覚機器の使用
- ② グループ活動の充実

## (3) 目標と指導、評価規準の明確化

学習指導要領に示す目標に照らしてその実現状況をみる評価（目標に準拠した評価）を確実に実施するためには、領域や内容項目レベルの学習指導のねらい（目標）が明確になっている必要がある。その学習指導のねらい（目標）に対し、学習評価を行うために評価規準を設定することは、生徒の学習状況を判断する際の目安が明らかになり、指導と評価を確実に実施することにつながる。このように、目標と評価規準を明確にすることで、生徒は「何を目指せばよいのか」を把握しやすくなり、その活動に対して教師が適切に評価することで、運動に対する意欲向上を目指すものとする。そこで、以下の2点に重点を置き研究を進めた。

- ① 学習・自己評価カード、技能テストの工夫
- ② 評価規準を周知した指導と評価の一体化

## 3 研究方法

### (1) 平成25年度 教科理事研修会

平成25年4月23日（火） 研究計画の作成

### (2) 第1回理事・主任研修会 研究推進委員会

平成25年6月14日（金） 研究テーマの分析，研究方針・内容について

### (3) 第2回体育担当者研修会

平成25年7月29日（月） 実技講習会

### (4) 第3回理事・主任研修会

平成26年1月24日（金） 研究のまとめ

### (5) 平成26年度 教科理事研修会

平成26年4月22日（火） 研究計画の作成

### (6) 第1回理事・主任研修会 研究推進委員会

平成26年6月13日（金） 研究テーマの分析，研究方針・内容について

### (7) 第2回体育担当者研修会

平成26年7月29日（火） 各校の実践報告，実技講習会

#### 4 実践報告

##### 研究内容：授業構成の工夫

授業校 観音寺市立豊浜中学校 単元名 球技「ネット型（バレーボール）」 第2学年

##### (1) 指導の工夫点

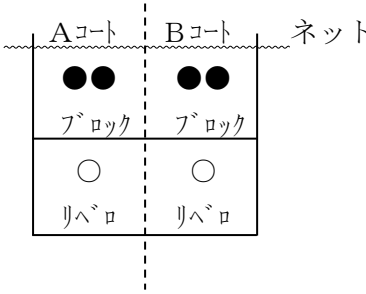
###### ①仲間相互の関わり方の育成

- ・ コミュニケーションの具体的な方法を考え実践できるようにする。
- ・ 全員が意見を言えるための話し合いの仕方を考え実践できるようにする。

###### ②簡易ルールによりみんなが参加できるゲームづくり

- ・ ラリーが続き、みんなが楽しめるゲームができるようにする。
- ・ 試合状況で生じる課題を合理的に解決していく前向きな姿勢を身に付けることができるようにする。

##### (2) 学習指導過程

学習活動	指導上の留意点及び支援	評価
1 集合、整列、挨拶、健康確認をする。	○ 見学者へ適切な指示をする。	
2 準備運動をする。 ・ ボール慣れアップをする。 ・ スキルテストをする。	○ 時間内にできた回数を記録し、チーム競争をさせることで学習意欲を高めさせる。	
ブロックを使ったゲームで防御方法の課題に気づき、解決策を見つけよう。		
3 学習課題を把握する。	○ 沈みこみや両手を出すことができない生徒に指示をする。	
4 ブロック練習をする。 ・ 2人でネット越しジャンプをして手を合わせる。 ・ サイドステップで移動し、2人でブロックする。	○ サイドステップができない生徒に練習させる。 ○ キャッチ→トス→スパイクを意識させる。	[Ⅲ]技能 ○ フットワークから一度沈み込んでタイミングよくジャンプし、手首がネットから出せる姿勢をつくれる。
5 3対3のミニゲームをする。 	○ ブロックの成功回数を班競争させ、意欲的な取り組みにつなげさせる。 ◇ 試合後の振り返りタイムで感じていることを自由に発言させる。 ◇ 助言が言えない生徒には、声かけのタイミングを指導する。 ◇ 仲間の活動を分析し、自由に意見交換させ、次時の課題を発見させる。	
6 学習のまとめをする。 ・ 本時の振り返り ・ 次時の学習課題の確認	○ 学習カードに本時の反省と次時の課題を記入させる。	[Ⅱ]思考・判断 ○ 本時の学習で学んだこと、次時の学習課題が理解できている。
7 整列・挨拶をする。		

(3) 指導計画および評価計画

時	学習内容	評価方法	評価項目			
			関	思	技	知
1	オリエンテーション スキルテスト実施方法の確認 パス練習（既習技能の確認）	評価カード スキルテストカード 生徒観察	○			◎
2・3	基礎・基本技能の確認と習得 基礎・基本技能を使った3対3のゲーム	評価カード スキルテストカード		◎	○	
4・5	新しい技能の習得（3段攻撃） チーム編成 簡易ルールによる試しゲーム（3対3）	評価カード スキルテストカード	○		◎	
⑥・7	新しい技能の習得（3段攻撃・ブロック） 簡易ルールによる試しゲーム（3対3） チーム力の分析 （KJ法の活用，ブレンストーミングによる話し合い）	評価カード スキルテストカード 生徒観察		○	◎	
8・9 10・11	課題別練習（チーム課題をもとに） 戦術を考える （KJ法の活用，ブレンストーミングによる話し合い） 簡易ルールによる試しゲーム 審判方法の理解	評価カード スキルテストカード ブレンストーミング 用紙の記入		◎	◎	
12～14	リーグ戦 まとめ（授業への取り組み評価）	戦術カード 生徒観察		○	◎	



**研究内容：学習環境の充実**

授業校 三豊市立三野津中学校 単元名 器械運動「とび箱運動」 第1学年

(1) 指導の工夫点

- ①自分の技能にあった学習課題を考えさせ、自分の技能について理解することができる。
- ②跳び箱運動の技を習得し、グループ内でお互いに教え合いながら練習することができる。
- ③メディアを活用することで、技の改善点・よい点などを確認することができる。

(2) 学習指導過程

学習活動	指導上の留意点及び支援	評価
1 挨拶，健康観察をする。 2 本時のねらい，各自の課題の確認をする。 3 準備運動をする。 4 補助運動をする。 ・10秒馬とび ・手押し車～前転	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 健康状態を把握する。</li> <li>○ 自分の技能に応じた課題を設定させる。</li> <li>○ 体力を高める運動を取り入れることで、跳び箱運動をスムーズにさせる。</li> </ul>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;">                         自分の動きを映像で確認し、より良い演技を目指そう！                     </div>		
5 課題別練習をする。 開脚とび・台上前転・首はね起き・前方倒立回転とび 6 視聴覚機器を活用し、グループ内で練習した技を見せ合い，改善点・よくできた点などを確認しあう。 7 本時の評価と反省をし，次時の課題を設定する。 8 片づけをして，挨拶する	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 基本的技能が身に付くようにグループや仲間同士で声をかけ合って練習させる。</li> <li>○ 各自が設定した課題解決のために最後まであきらめずに練習し，達成する喜びを味わうことができる。</li> <li>○ 自由な雰囲気の中で互いに意見を発表し合い，よくできた点を称賛し合える。</li> <li>○ 本時の活動の中でよくできた点などを学習カードに記入し，次時への意欲を高めさせる。</li> <li>○ 係の生徒を中心に全員で能率よく片付けさせる。</li> </ul>	[Ⅲ]技能 ○ 視聴覚機器によって自らの課題を理解し，技を滑らかに行うことができる。  [Ⅱ]思考・判断 ○ チームの話し合いをもとに，次時のねらいを記入できている。

(3) 指導計画および評価計画

時	学習内容	評価方法	評価 項目			
			関	思	技	知
1・2	学習の進め方の確認，グループ編成，既習の技能の確認	学習カード	○			○
3・4	基本的技能の習得（開脚跳び・台上前転）	生徒観察	○		◎	
5・⑥	新しい技の紹介と課題別練習	学習カード		○	◎	
7	発表会	生徒観察	◎		○	

**研究内容：目標と指導、評価規準の明確化**

授業校 学校組合立三豊中学校 単元名 器械運動「マット運動」 第1学年

(1) 指導の工夫点

- ① 評価カードを活用し、自己の到達度・達成度を確認できるようにすることで、自己目標を明瞭にし、学習意欲を高めさせる。
- ② グループ学習の中でお互いに補助や助言（言語活動）をしながら、生徒一人ひとりの技能の向上を図り、仲間と協力して成功できることの楽しさを知ることができるようにする。
- ③ 補助具や視聴覚機器を用いて、生徒の技能に応じた練習が段階的にできるようにする。

(2) 学習指導過程

学習活動	指導上の留意点及び支援	評価
1 挨拶をする。 2 準備運動と基本練習をする。 (1周ランニング, 体操, 柔軟, ブリッジ, 馬跳び, 壁倒立)	○ 出欠確認と健康観察する。 ○ タイマーを使用し移動をすばやくさせる。	
技の完成度を高め、連続技に挑戦しよう。		
3 本時の学習課題を確認する。  4 グループごとに練習をする。 (3つのグループにわかれる) A 開脚前転 B 開脚後転 C 倒立前転  5 課題の技から連続技をつくり、練習をする。  6 片付けをする。 7 本時のまとめと次時の予告を聞き、挨拶をする。	○ 技を視覚的に示し、技能のポイントを確認させる。  ○ 補助具や視聴覚機器を用いて段階的に練習できるようにする。  ○ 倒立系の技は、お互いに補助をし、安全に取り組みさせる。  ○ 評価カードを活用し、自己の到達度の確認が随時できるようにする。 ○ グループごとにつくった連続技を用紙に書かせる。  ○ 協力をして取り組みさせる。 ○ 友達への関わり方が上手な生徒を称讃しながらまとめをする。	[Ⅱ]思考・判断 ○ 学習する技の合理的な動き方のポイントを見つけている。  [Ⅲ]技能 ○ 評価カードの高得点を目標として到達度を高めると同時に、連続してそれらの技を行うことができる。

(3) 指導計画および評価計画

時	学習内容	評価方法	評価項目			
			関	思	技	知
1	オリエンテーション, 学習の進め方	学習カード	○			○
2～5	基本技能の習得, 理解	生徒観察・学習カード	○		◎	
⑥・7	連続技の習得	生徒観察・学習カード		○	◎	
8	発表会	生徒観察	◎		◎	

# マット運動評価カード

音	1 なんとかが首倒立の状態が保持できる。
例	2 腰は伸びないが、足先まで伸びた首倒立ができる。
立	3 腰・足先の伸びた一直線の首倒立ができる。
1	補助してもらったら、なんとかが倒立までもっている
例	2 ひとびりで補助倒立がなんとかできる。
立	3 足先の伸びた補助倒立ができる。
4	3秒以上倒立保持ができる。
5	5秒以上倒立保持ができる。
1	なんとかが前へ回って起きあがれる。
前	2 ひざは開くが、まっすぐに回転できる。
3	ひざはやや開くが、閉じて回転できる。
4	足先まで伸びた首倒立で回転できる。
5	腰の大きく伸びた回転ができる。
1	足を開いてなんとかが起きあがれる。
2	ひざがやや曲がっているが、速に起きあがれる。
3	ひざを伸ばしたまま、起きあがれる。
4	ひざを伸ばしたまま回転し、足がマット上に置く直前に開脚し、スムーズに起きあがれる。
5	腰の大きく伸びた回転ができる。
1	マット上4枚でひざを伸ばして起きあがれる。
2	マット2枚でひざを伸ばして起きあがれる。
3	ひざはやや曲がっているが、なんとかが起きあがれる
4	ひざを伸ばしたまま、起きあがれる。
5	腰の大きく伸びた回転ができる。



# マット運動学習カード

(1)年(2)組( )番氏名( )

## 目的

- 1つ1つの技が正確にできるように練習し、マット運動を楽しもう!
- 目標が達成できるように、補助し合ったり、アドバイスし合ったりしよう!
- 安全に注意し、友達と協力して用具の準備や片づけをしよう!



今日の目標	自己評価			練習した種目・得点										反省・感想			
	時間	準備	協力	向上	発見	合計	首倒立	廣支特倒立	倒立	倒立前転	前転	開脚前転	伸膝後転		開脚後転	伸膝前転	側方倒立回転
1 準備運動のやり方 1/2 前転・後転 1/2 開きく前転	0	0	0	0	0	5	5			5							初めてやったけど、アドバイスを出したり、協力してできてました。
2 1/2 開きく前転 1/2 開きく後転 1/2 倒立前転	0	0	0	0	0	5	5		2	4			3				初めて倒立前転、後転をしましたが、難しかったです。
3 1/2 倒立前転 1/2 伸膝後転	0	0	0	0	0	5	5		2	5	4	1	3	1			最後は倒立前転、後転が、アクリッションをするのが練習してました。
4 1/2 倒立前転 1/2 倒立前転	0	0	0	0	0	5	5	5	3	1	5	4	1	3			今日は倒立前転、後転を中心に練習しました。どうも前転も補助をしてできて良かったです。
5 1/2 倒立前転 1/2 倒立前転	0	0	0	0	0	5	5		5	2	5	5					今日は倒立前転、後転もしました。5点になりました。
6 1/2 連続技に挑戦しよう。	0	0	0	0	0	5	5	5	1	1	5	4	1	3			今日は技をいくつか練習して連続技もできました。私は倒立前転が得意です。
																	合計得点

## あなたの得点は?



## 5 研究の成果と今後の課題

### (1) 授業構成の工夫

- ペア学習やグループ学習を通して、基礎・基本技能のスキルアップにつながるとともに、仲間と協力する集団技能の向上に結びついた。
- 少人数のチームを作り、なおかつ簡易ルールを設けることで、苦手な生徒も自信を持ってプレーする機会が増えるとともに、チームとの一員としての役割を果たすことができた。
- 単元の最初に、簡単なエンカウンターを取り入れることにより、仲間づくりがうまくいき、技術面の向上が見られたり、声かけがスムーズにできるようになったりするなど、チーム内のコミュニケーション能力が高まった。
- 運動が苦手な生徒は簡易ルールで満足してしまい、技能を段階的に向上させる意欲が見られなくなるなど、得意な生徒と苦手な生徒の二極化が見られた。

### (2) 学習環境の充実

- 視聴覚機器を使い自分の技を確認することで、できばえを確かめたり、上手な生徒と比べてみたりすることにより、改善点を見つけ、教え合うことができた。
- 視聴覚機器の準備や片付け、操作などに時間を要し、練習時間の減少につながった。

### (3) 目標と指導、評価規準の明確化

- 評価カードを活用し点数化することで、生徒は自らの技能を明確に知ることができるとともに、段階的に目標を設定することができ、自ら学ぶ姿勢を身に付けることができた。
- 全体として技能は向上したものの、得意な生徒と苦手な生徒の技能差に大きな幅が見られた。
- 3年間を見通した目標を設定することで、より効果的で明確な指導に結びつけることができ、学習・評価カードも工夫して作成ができると感じた。