

生涯にわたって運動に親しむ保健体育学習のあり方

—なかまと共に気づき，考え，学び合う保健体育学習—

坂出・綾歌支部

坂出市立白峰中学校 教諭 神高 侑子

1 主題設定の理由

平成24年度から全面実施された学習指導要領における中学校保健体育科の目標は「心と体を一体としてとらえ，運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して，生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り，明るく豊かな生活を営む態度を育てる」である。そこには，子どもたちの現状を踏まえて「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成」，「健康の保持増進のための実践力の育成」及び「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。

学校体育の現場では，従来から生涯体育・スポーツの基盤を培うことを最大のねらいとして学習活動を展開してきた。現代社会においても健康志向はますます高まっており，マスコミによっても多くのブームが作られている。しかし，学校体育の現場においては運動する子どもとしない子どもの二極化，体力の二極化，そして心と体のアンバランスさに起因するストレスや不安感の増大等の子どもたちに関わる諸問題が未だに解決されていない。そこで再度，生涯体育・スポーツの基盤を培うための原点に立ち戻り，健康の保持増進・体力の向上を意識した学習とともに，運動の楽しさや喜びを味わわせ，運動を行うことに興味をもたせる学習活動が必要であると考えます。

また，昨今の子どもたちの運動体験の減少は，身体操作能力のみならず身体活動に関わる生活体験の乏しさから，対人関係の処理能力，そして自己の感情がコントロールできないなどの社会性にまで悪影響を与えている。ゲーム機や携帯メールに代表されるように，友達との関わり方が分からずに，表面上でしかうまく関われない子どもが増えている。そこで，本地区ではこれらの課題を克服する手がかりとしてなかまとの関わりに着目することにした。生涯体育・スポーツをめざしていく上で，運動を通したなかまとのコミュニケーション能力や筋道を立てて練習や作戦を考える論理的思考力を育成することは重要である。生涯にわたって運動に親しむ生徒を育てるためのひとつの方策として，なかまとの関わりを通しての「気づく」「考える」「学び合う」の3つをねらいとした学習が運動に親しむことにつながると考え，サブテーマを「なかまと共に気づき，考え，学び合う保健体育学習」と設定して，研究を進めることとした。

2 研究内容

研究を進めるにあたっては以下のような研究仮説を立てている。

なかまとの関わりを通して，「気づく」「考える」「学び合う」を明確なねらいとした学習が展開できれば，コミュニケーション能力や論理的思考力を育成することができるとともに，運動への親しみも高まり，生涯にわたって運動に親しむ資質や意欲を育てることができる。この仮説に基づいて，以下のような観点を以て研究を進めていくことにする。

(1) キーワードに着目した保健体育科における学習支援構想の作成

(2) 地区生徒の実態把握

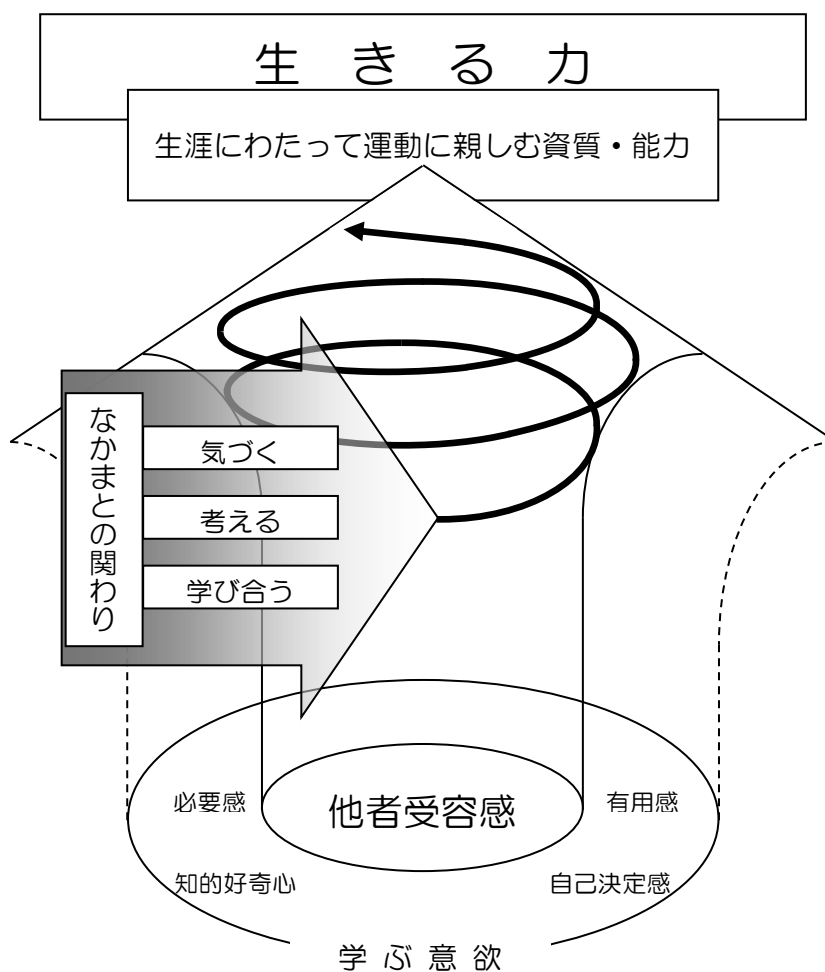
① 運動習慣の現状分析

② 保健体育科授業に対する学習意欲の現状分析

- ③ なかまとの関わりの現状分析
- (3) 各校における授業実践とその成果及び課題の検証
 - ① 授業実践報告
 - ② 成果
 - ③ 課題

3 研究方法

(1) キーワードに着目した保健体育科における学習支援構想の作成



【参照 学ぶ意欲については香川県教育センター「学習の意欲のみなもとの調査（H21）」より】

(2) 地区生徒の実態把握

① 運動習慣の現状分析（資料1・2参照）

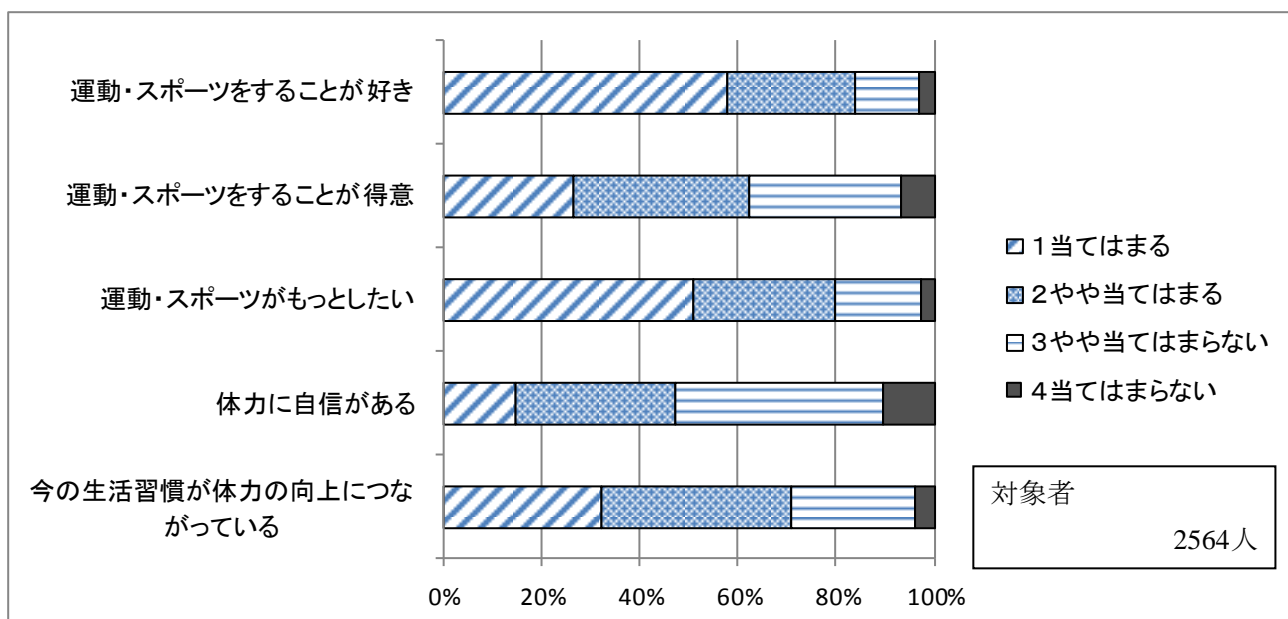
平成25年度1学期末に坂出・綾歌地区の8中学校に協力を依頼して、「運動・体力への意識」に関するアンケート調査を実施し、地区生徒の現状把握をすることにした。また、保健体育科の教員に対して同趣旨のアンケートを実施した。それらから得られた地区生徒の運動習慣の現状は下記の通りである。

ア 「運動・スポーツをすることが好き」と答えた生徒は8割を超えている。「得意」と答えた生徒の割合は6割と減少するが、「もっとしたい、これからもしたい」と答えた生徒が8割近くおり、運動・スポーツの必要性を感じている生徒が多いことが伺える。

イ 「体力に自信がある」と答えた生徒は5割程度と少ない。生徒の意見の中では、「保体の授業中にすぐ疲れてしまうから」「持久力がないから」「体力テストの結果が悪いから」等の意見が見ら

れ、疲れや走ることへの苦手意識が大きく影響していることが分かった。

ウ 運動部への加入の有無や活動状況が、運動習慣や嗜好性に大きく影響しているのは間違いなが、普段の態度と意識が異なる生徒も若干見られた。また、運動部の生徒の中にも「運動が嫌い」と答える生徒がおり、課題であると思われる。



【資料1：「運動・体力への意識」に関するアンケート調査結果】

《教師が普段感じている運動習慣等に関する実態》

● 運動習慣について

- ・ 運動習慣及び嗜好性については確実に二極化しており、更に拡大の傾向が見られる。
- ・ 運動部への加入が習慣の有無と大きく関係している。
- ・ 幼児期の外遊びが減っている影響もあり、「面倒くさい」「動きたくない」に代表されるように、遊び感覚の運動習慣が見られなくなっている。

● 体力について

- ・ 筋力・柔軟性・瞬発力・投力等の体力の低下を感じる。
- ・ 少しのことでケガをしたり、「疲れた」と言ったりする生徒が目立つ。
- ・ 運動をする側は競技力も向上し、非常に洗練されたスポーツを経験している。しかし、その種目しかできない生徒が増えており、オールラウンドな力を発揮する生徒が減っている。
- ・ 習慣の無さとも関係しているが、保体の授業や部活動でトレーニングをさせないと自分から進んでするというのは無理である。

【資料2：教師アンケート集計結果（主な抜粋）】

②保健体育科授業に対する学習意欲の現状分析（資料3参照）

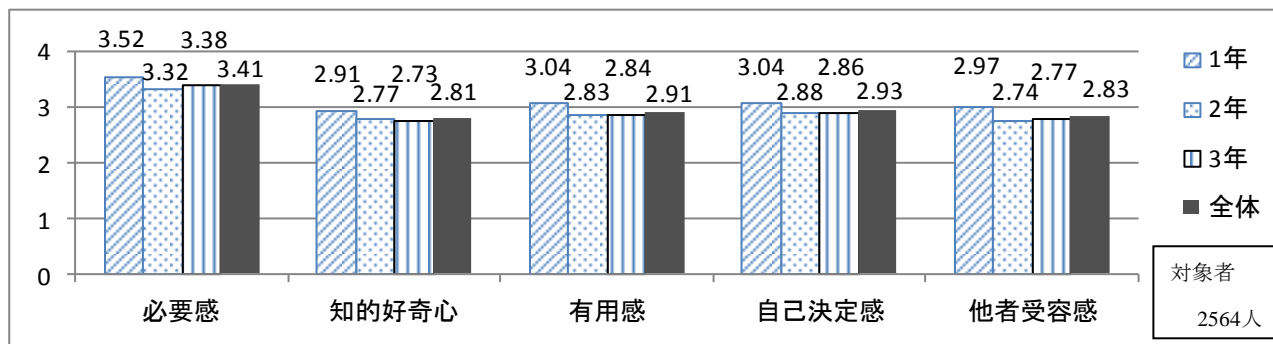
同様に平成25年度1学期末に坂出・綾歌地区の8中学校に協力を依頼して、「保健体育科授業への学習意欲」に関するアンケート調査を実施し、地区生徒の現状把握をすることにした。学力低下の解消や習慣化の定着のためには、学習意欲の向上が必需である。そこで、県教育センターが平成21年度に作成した「学習意欲のみなもと調査」を活用して調査を行い、生徒の学習意欲に関して分析することにした。そこから得られた地区生徒の保健体育科授業への学習意欲の現状は次の通りである。

ア 『必要感』以外は基本的に課題があると思われるが、特に突出して数値が低い項目はなく、概ね平均的な数値である。今回はその中でも2番目に数値が低い『他者受容感』に着目し、授

業において学習意欲向上へのアプローチをかけていく。

イ 通常は1年生の数値が最も高く、学年が進むにつれて数値が低下していくと言われている。しかし、地区生徒の実態としては2年生の数値のうち3年生を下回る項目が半分以上有り、2年生の学習意欲が全体的に低いのではないかと考えられる。

ウ 学校により、傾向の特色が見られる。各校にて現状を分析し、各校の実態に応じた対応も必要である。



【資料3：学習意欲に関するアンケート調査結果（H25前期）】

③なかまとの関わりの現状（資料4参照）

前述したように教科研究の視点として「他者受容感」に着目していくわけであるが、保健体育科の教員に対して行った「他者との関わり」に関するアンケート結果からは、次のような生徒の実態が得られた。

- 保健体育の授業以外でもコミュニケーションを重視しているので、関わり合いは比較的うまくいっている。
- 教師の課題設定により、コミュニケーションは活性化されると思われる。特に異学年間での交流は効果的である。
- リーダー的な立場の生徒が弱くなっており、育成は急務であるが、その反面リーダーが育ちにくい社会が存在している。
- LINEに代表されるように関わりが表面的、かつ限定的である。
- 男子は結果主義に走りがちで、技能が低い生徒に関わろうとしないことが少なくない。また、非難してトラブルになる場面も見られる。
- 女子は少人数では上手く活動できても、大人数になると集団の中に埋没してしまい、目立たない存在になりがちである。

【資料4：教師が感じている「他者との関わり」に関するアンケート調査結果（抜粋）】

以上のような生徒の実態を踏まえて、保健体育科授業を通して支援していくポイントを次のように捉えた。

- ・ 実技等の模範として生徒を積極的に活用するなど、リーダー役の生徒の育成が必要である。
- ・ 男女共通して表面的・限定的な関わりになりがちである。男子は技能が低い生徒への関わり方、女子は集団における自分の役割分担の徹底などをねらいとした指導が必要である。
- ・ コミュニケーション能力の活性化のために、ペアやグループ学習を有効活用したり、課題設定に工夫をこらしたりする等の教師の学習支援が必要である。

4 実践報告

(1) 坂出中学校における実践

①研究の視点

保健体育科授業において意欲が高まる瞬間というのは「できなかったことができ、それを周囲から認められたと感じた時」である。なかまとの関わり合いを多くもち、共に「気づき、考え、学び合い」ながら認め合える場を設けることで、保健体育科授業がより楽しいものになると考える。本校の重点指導ポイントは以下の通りである。

ア 共に学び合える学習形態の工夫

イ 意欲や技能の伸びを認め合える学習カードの工夫

ウ 話し合いを通して技能をより良く改善するための場の設定

②1年生男子「柔道」における実践（共に学び合える学習形態の工夫）

ペアの形態で授業を進めることで、お互いから学び合う場を設けた。相手を尊重し敬意を表す気持ちで行うことを重視するなど、柔道の礼儀作法と安全面に対する配慮の仕方を身につけさせるとともに、基本動作や技の反復練習を対人練習での対話を通じた学び合いを生かすことで、対人技能を向上させることをねらいとした授業を行った。個人の体格や能力に応じた目標をもたせ、お互いに協力し、自ら進んで意欲的に取り組むとともに柔道の楽しさを味わわせることができた。



③2年生男子「ソフトボール」における実践（意欲や技能の伸びを認め合える学習カードの工夫）

意欲や技能の伸びは、教師の観察のほか、生徒の相互評価や記録の変化などによって知ることができる。写真の学習カードでは記録から防御率を出して意欲化につなげたり、友達や教師からの励ましやアドバイスが書かれたりしている。また、MVPや好プレー賞、エキサイティング賞など、お互いを認め合えるカードになっている。生徒が記録する時の様子は和気あいあいとしており、活発に話し合いながら記録をつけることができていた。

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
2組 桜野チーム	1	0	1	1
市立水戸大学 正正	3	0		

<今日のチーム目標> 点を取らん ↓ ヒットとつなげる	<今日のなりたいとする攻撃> ガンガン打とら!	<守備の目標> 確実に アウトにしよう
今日のMVP	<攻撃のよかったところ・反省> 点を取れおにみんなが打て つなげる	<守備の反省> ①アウト といた ②春原の 返球
今日の好プレー賞	今日の 好プレー賞 (お褒め)	今日の 好プレー賞 (お褒め)
今日のエキサイティング賞 (がんばった人)		みんなの 頑張りを 褒めよう

④2年生女子「ダンス」における実践（話し合いを通して技能をより良く改善する場の設定）

毎年3学期になると、2年生女子はダンスづくりを行い、クラスマッチの場で発表している。そこで優勝した学級のダンスが次年度の運動会で全校女子が踊るダンスになるので、自ずとより良い作品にしようと頑張る気持ちが強くなり、話し合いにも熱が入ってくる。生徒達は、何度も話し合いを重ねて手直しをしながら作品づくりに取り組むことができています。また学習カードに、毎時間の目標や達成度、反省などを書くことが、次時の目標へとつながっている。



(2) 綾上中学校における実践

①研究の視点

ペア学習を有効活用しながら、教師の賞賛とアドバイスに重点をおいた指導を行い、その有効性について検証する。本校の重点指導ポイントは以下の通りである。

ア できたら人前で褒める。【教師の言葉での賞賛】

できたらみんなの手本として師範させる。【教師による賞賛の場の設定】

イ できそうな時にもう少しだと理解させる。【教師の具体的なアドバイス】

自分の全体での位置を把握させて、具体的な改善ポイントを示す。【掲示物】

ウ 居場所を作る。【ペアからの助言や賞賛】

②1年生男女「体づくり運動」における実践（ペア学習，賞賛）

1月に行った体づくり運動では、サーキットトレーニングをペアを固定した形で行った。ペアには、実施回数のチェックと、頑張るための声かけを必ず行うように指示した。また、生徒には20項目中85%を合格ラインとして頑張らせることにし、合格した生徒は全員の前で起立させて拍手とともに賞賛した。1回目の合格者は3名だったが回数を重ねるごとに増えていき、最終回には半数以上が合格することができた。中には運動があまり得意ではない生徒も含まれており、頑張ったことが本人の自信にもつながったようである。更にペアからの声かけも回数のカウントから徐々に「あと何回で合格だ。頑張れ。」というような具体的な励ましや賞賛 声へと変わっていった。

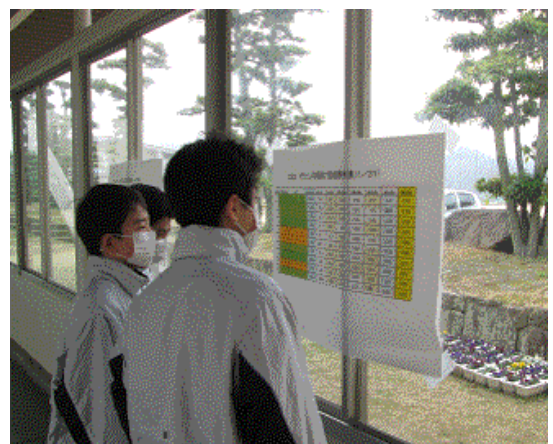


③1・2年生男女「持久走」における実践（ペア学習・賞賛・アドバイス・掲示物）

1月に行った持久走では、だれとでも同じような関わり方ができるようになるために意図的に毎回違ったペアを組ませた。異性とのペアも、特に嫌がらずに学習が行えていた。ペアには、スプリットタイムの記録及び残周の確認と最高記録と比較しての具体的なアドバイスを必ず行うように指示した。普段走っていない分、回数を重ねるごとに記録が伸びる生徒が多く、そのことも意欲化につながる理由となった。記録の伸びた生徒は全員の前で挙手させて賞賛するとともに、毎回ランキング表を作成して廊下に貼って賞賛することにした。生徒はランキング表を楽しみにしているようで、貼っているそばに寄ってきて、プリントを見ながら「次は負けないぞ。」「やった。次も頑張るぞ。」といった声が聞こえてきた。また、学習カードに記された生徒の感想には次のようなものがあり、意欲的に取り組んでいることが感じられた。

「目標を達成できました。今回は前回の反省だったペース走の1分45秒台が実現できました。次はラストスパートを頑張って、更にタイムを向上させたいです。」
「自己新が出て目標も達成できました。全体的にペースが上がったような気がします。〇〇先生アドバイスありがとうございました。次は11分27秒がクリアできるように、もっと腕を振ってみます。」

～生徒の学習カードより～



(3) 白峰中学校における実践

①研究の視点

グループ学習や学習カードを活用しながら、集団や個人の課題や目標を達成する過程を通して、生徒同士の関わり合いや他者受容感が運動技能の向上に及ぼす効果について検証する。

- ア グループのメンバー構成の工夫
- イ 意欲を高め、学び合いを活性化する学習カードの工夫
- ウ 補助教具の活用

②3年生女子「跳び箱運動」における実践

運動への意欲があり積極的に活動する生徒が多いが、器械運動は苦手と感じている生徒が多い。そのため事前に行った実技テストの結果を元に、どのグループにも技能が高い生徒が入るようメンバーを構成した。友達をよい見本として技能の上達をめざしたり、励まし合うことで恐怖心を克服したりする様子が見られ、初めはできなかった技ができるようになった生徒が多くいた。また、達成したときに友達と共に喜び合い、「よかったね。」「ありがとう。」などと声をかけ合う姿も見られた。

また、学習カード内に個人の課題を克服するためのチェック項目を設定し、グループのメンバーからのアドバイスをもらったり、友だちや教師からのコメントを記入したりできるようにした。「誰に」「どのような」アドバイスをされたかを記入していくことで、アドバイスを素直に受け入れる態度も併せて高めることができた。補助教具としてデジタルカメラを活用し、グループ内で撮影を行った。映像を見ながら跳び方について分析する中で、正確なアドバイスをするために、実技の教科書を見たり、教師にアドバイスを求めたりするなど技能のポイントを正しく確認するようになった。それが、自分から進んで学ぼうとする知的好奇心を高めるきっかけとなった。

単元の前にとったアンケートでは、跳び箱運動が嫌いだと答えた者は60名中42名(70%)であったが、単元後は32名(53%)にまで減少した。また、練習方法を自分で工夫できたと答えた生徒が32名から50名、友だちにアドバイスができた生徒も35名から48名に増えた。生徒同士の積極的な学び合い活動が、他者受容感や知的好奇心を中心とした学習意欲や運動技能の向上につながった。



容	感想	印
1	最高段まで跳びました! 7段と高いに言われても怖かった。	😊
2	飛回るときは 足と回り味! また、めっちゃいいよ!	😊
3	最初は少し で一回。 台の上で何回か成功 した!	?
4	前は前の様に とつく!	😊
	木下さんが言うようにとびのアドバイスの おかげでできるようになりました! おかげです!	😊

「アドバイスのおかげで、跳べるようになりました。初めはできないし、楽しくないと思っていたけど、できるようになると嬉しいし、楽しく思えてきました。」

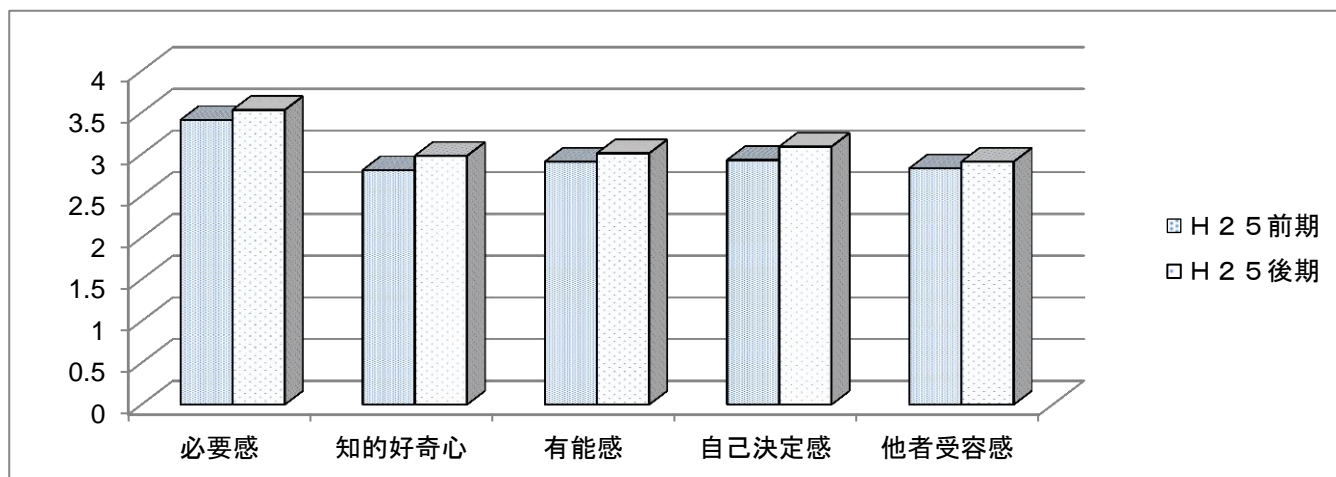
「あきらめかけていたけど、できるようになりました。次は4段に挑戦したいです。」

「友達ができるようになって嬉しかったです。」

～生徒の学習カードより～

5 研究の成果と今後の課題

(1) 成果



	H25前期	H25後期
必要感	3.41	3.53(+0.12)
知的的好奇心	2.81	2.98(+0.17)
有用感	2.91	3.01(+0.1)
自己決定感	2.93	3.09(+0.16)
他者受容感	2.83	2.91(+0.08)

【資料5：学習意欲に関するアンケート調査結果】

- ・ 今回の研究実践により、地区生徒の保健体育科授業に対する学習意欲については、他者受容感のみならず、全ての項目において大幅な伸びが見られた。
- ・ ペアやグループ学習を中心とした学習形態を工夫することで必然的に話し合う機会が増えるとともになかまとの関わりを通じた「気づく」「考える」「学び合う」場面が多く見られた。その中で、リーダー役の生徒にはリーダーシップを発揮できる場や責任感をもたせることができた。また、普段は発言する機会が少ない生徒に発言の場が与えられたり、運動が苦手な生徒に対して得意な生徒達がグループ内でアドバイスしたりするなど、お互いにサポートし合いながら運動技能が向上していく様子が伺えた。
- ・ 頑張りを賞賛する掲示物を作成したり、学習カードに教師がコメントを書いたりすることは非常に有効である。全員の前での賞賛も、生徒は最初は恥ずかしそうにしていたが、認められることに喜びを感じるなど、意欲化へとつなげることができた。

(2) 課題

- ・ 話し合いに重点をおきすぎると、従来の授業に比べて予定時間を大幅に延長することとなった。活動量の確保のためにも今後は能率よく学習できる方法や単元計画を模索したい。
- ・ 話し合い活動がまだまだ不十分な面も見られるので、教師サイドが話し合う視点や技能向上のためのポイントを明確に伝えることが、より充実したものへとつながると考える。
- ・ 学習への意欲を高めるためには、「なかまとの関わり」に視点を当てた「意欲のみなもと」へのアプローチも必要であるが、スポーツ自体が秘めている「技能が向上したことへの喜び」「勝敗を競い合う喜び」等の面も併せて積極的に体験させていく必要がある。