全体提案

健康の保持増進と豊かなスポーツライフを実現する保健体育学習の創造

－生徒が学びを実感できる保健体育学習の充実－

高松支部

高松市立桜町中学校　谷口　公庸

１　主題設定の理由

(1) これからの保健体育学習に求められるもの

中央教育審議会答申（平成 28 年 12 月）においては、保健体育科のこれまでの取組により、運動やスポーツが好きな生徒の割合が高まったこと、体力の低下傾向に歯止めがかかったこと、「する、みる、支える、知る」のスポーツとの多様な関わりの必要性や公正、責任、健康・安全等、態度の内容が身に付いていること、子どもたちの健康の大切さへの認識や健康・安全に関する基礎的な知識や技能が身に付いていることなど、一定の成果が見られる。一方で、習得した知識や技能を活用して課題解決することや、学習したことを相手に分かりやすく伝えること等に課題があること、運動する子どもとそうでない子どもの二極化傾向が見られること、健康課題を発見し、主体的に課題解決に取り組む学習が不十分であること等が指摘された。

本県においては、平成 30 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の体力調査（中学校２年生）では、体力合計点をみると、男子は全国平均を下回っており、女子は全国平均をやや下回っている[1]。また同調査の質問紙調査では、「運動やスポーツをすることは好きですか」という質問に対して、男子は約 89.7%、女子は約 80.1%の生徒が肯定的な回答を示している（全国は男子約 89.2%，女子約 79.1%）。また、「保健体育の授業は楽しいか」という質問に対して、男子は約 94.6%、女子は約 90.9%の生徒が肯定的な回答を示している（全国は男子約 94.6%、女子約 90.7%）。いずれも全国平均と変わらず高い数値を示している。これは、本県保健体育科のこれまでの授業づくり及び学習指導の成果といえるのではないだろうか。

学習指導要領（平成 29 年告示）では、生涯にわたって心身の健康を保持増進するための資質・能力について、「現在及び将来の生活において、自他の健康に関心をもち、その大切さについての認識を深めるとともに、健康に関する課題に対して保健の知識及び技能等を習得、活用して、自他の健康の保持増進をめざして的確に思考、判断し、それらを表現することができるような資質・能力」と示されている。また、豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力については、「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自主的な態度、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、一人ひとりの違いを大切にしようと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、それらを活用するなどの思考力、判断力、表現力等。」と示されている。しかし、学習指導要領改訂を契機に、今一度、これからの保健体育学習はどうあるべきかを問い直す必要があるのではないだろうか。体力や技能の程度、年齢や性別及び障がいの有無等にかかわらず、すべての生徒が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実現することができる保健体育学習をめざしたい。

さらに、香川県内のすべての生徒の資質・能力が確実に育成されるために、目の前の生徒の姿を踏まえた「授業研究」と「日々の実践の不断の見直し」が求められる。

(2) 高松支部のこれまでの取組を踏まえて

①　これまでの成果と課題

香中研保健体育部会高松支部では、平成 27 年度から平成 29 年度までの３年間、「子どもがときめく保健体育学習の充実」というテーマのもと研究を進めてきた。生徒たちが保健体育学習の中で『やってみたい』

[1] 平成 30 年度体力合計点の全国平均は男子 42.32 点、女子 50.61 点、香川県は男子 41.27 点、女子 50.33 点だった。

『できるようになりたい』『もっと考えたい』というような生徒の関心や意欲が高まるように、教材の工夫や学習活動の工夫を行い、実践を繰り返してきた。

３年間の取組の成果としては、１年目は、「子どもがときめく保健体育学習の充実」のテーマのもと、教材を工夫することで、生徒がときめく場面が多くなり、意欲的に学習できた。また、タブレットを使用したことで新たな課題の発見につながり、学びが深まった。２年目からは、「生徒が学びを実感できる保健体育学習の充実」のテーマのもと、生徒が主体的に活動するために、自らの課題に気付かせる工夫を行った。解決の方法として、自分たちのプレイは記憶に残らないが、周囲の目によって評価される「いいねポイント」[2]を導入した結果、課題が可視化されることによって、なかまとの対話が活発になり、生徒たちは、試行錯誤しながら活動することができた。

しかし、一方で次のような課題も明らかになった。特に運動の苦手な生徒が体育活動に夢中になれなかったり、学習課題が理解できず、話合い活動に積極的に参加できなかったりするなど、運動技能や運動経験に関わらず、すべての生徒が「やったー！」「できた！」「分かった！」「なるほど！」と実感できる授業を展開することが今後の課題である。また、“チームの課題は何か？”から“自分の課題は何か？”につなげるところに多くの先生方が難しさを感じている。

高松支部は、「保健体育の授業は楽しいか」という質問項目に対して、肯定的回答（「はい」「どちらかといえばはい」）と否定的回答（「どちらかといえばいいえ」「いいえ」）の理由に着目し、独自アンケート調査を行った。その理由が下の表である。

表　「保健体育の授業は楽しいか」という項目に対しての回答理由の一部

肯定的回答を示した理由	否定的回答を示した理由
○　友だちと協力して、体を動かすことが楽しいから。 ○　上達したらうれしい（できないことができるようになったらうれしい）から。 ○　運動が好きだから。 ○　自分の好きなスポーツができるから。 ○　自分の将来に役に立つから。 ○　先生の話がおもしろいから。	▲　運動ができないから。 ▲　体を動かすことが苦手だから。 ▲　技能の差があっておもしろくないから。 ▲　練習してもできるようにならないから。 ▲　運動ができないので、みんなの足を引っ張ってしまうから。 ▲　授業がよく分からないから。

高松支部のアンケート調査によると、保健体育の授業に楽しさを感じていない生徒の多くが、運動やスポーツが苦手と感じている。しかし、運動やスポーツが苦手と感じている生徒のすべてが楽しくないと感じていないわけではない。苦手でありながらも、「できた！」という実感や、なかまと協力して少しずつ上達したことで、楽しいと感じている生徒も多い。

②　すべての生徒が学びを実感できる授業をめざす

これから求められる保健体育学習及び高松支部のこれまでの成果と課題を踏まえて、次のようなことが重要だと考えた。

これからの社会がどのように変化しようとも、生徒たちが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実現することができるようになるためには、（すべての生徒が経験する）保健体育学習でどのような学びがあり、どのような実感を得られ、資質・能力が育まれたかどうかが大切であると考える。

2　「いいねポイント」とは、課題解決に向けて生徒同士が、技能のチェックを行う。その際、実技をする生徒と達成度を記録する生徒に分かれる。実技をする生徒は、その記録を見て自分の技能を振り返ることができるもの。

本研究で私たちが大切にしたいことは、目の前の「すべての生徒」に、「やったー！」「できた！」「分かった！」「なるほど！」などの充実感や達成感、成就感等を味わわせることである。それらの実感は、次への運動意欲や健康を保持増進する実践力の源泉となると考える。この実感の繰り返しにより、よりいっそう生徒たちは（目の前の教材を介して）自他の健康課題や運動課題と向き合い、自ら課題解決の道筋を探りながら取り組むことができるようになると考える。つまり、授業における「やったー！」「できた！」「分かった！」「なるほど！」などの実感は、保健体育科で育むべき資質・能力を育成するために、欠かせないものであり、なおかつその実感は、生徒たちにとって、じわじわと『保健体育科を学ぶ意義』の理解へと変わっていくと考える。

すべての生徒が学びを実感できるような授業を行うことは、当たり前のことだと言われがちだが、日々の実践を振り返ってみるとどうだろうか。体育分野で例をあげると、入学当初、運動が苦手、体育が嫌いと感じていた生徒が、卒業するときどのような生徒になっているだろうか。アンケート結果で肯定的な回答を示した生徒が多いとはいえ、果たして目の前の生徒の姿の実際はどうだろうか。普段どんなに運動をしない生徒であっても、学校での体育授業は、体を動かす機会が保障されている。この時間に運動やスポーツの魅力を伝えていくこと、そして運動嫌いにしないことが重要なことではないだろうか。保健分野においても、同様である。

これらのことを踏まえ、香中研保健体育研究部会高松支部では、研究主題を「健康の保持増進と豊かなスポーツライフを実現する保健体育学習の創造－生徒が学びを実感できる保健体育学習の充実－」と設定した。すべての生徒たちの「もっとできるようになりたい。」「もっと知りたい。」「なぜ～なのか。」という思いを大切にし、「やったー！」「できた！」「分かった！」「なるほど！」を実感できる保健体育学習をめざして研究を進めることとした。

２　研究内容

(1) 保健体育学習における『学びの実感』とは　－高松支部がめざす生徒の姿－

高松支部では、保健体育学習における『学びの実感』の捉えと、それらを表出した生徒の姿（反応）を次のように考える。

『学びの実感』の捉え	表出した生徒の姿（反応）
○　できなかったことができるようになり、そのことを自覚すること。 ○　できるようになるために、現時点での自分の課題やその課題を解決する道筋が分かること。 ○　目の前の運動に没頭し、その運動がもつ本質的な魅力や面白さが分かること。 ○　日常生活と健康・安全に関する知識がつながること。	ⅰ　「やったー！」「できた！」「分かった！」「なるほど！」等の言葉や表情等で表現する。 ⅱ　自他の変容を認識し、自分なりの言葉で説明したり、書いたりしている。 ⅲ　実生活や実社会と保健体育科のつながりを自分なりの言葉で説明したり、書いたりしている。

高松支部では、体力や技能の程度、年齢や性別及び障がいの有無等にかかわらず、すべての生徒たちにこれらの学びを実感することができる保健体育学習をめざす。表出した生徒の姿（反応）に示しているものはⅰを各授業においてねらう姿、ⅱを単元の節目または終末においてねらう姿、ⅲにおいては１年間又は３年間の学習を通してねらう姿として考える[3]。

(2) すべての生徒が学びを実感するためには何が必要か　－３つの“対話”をキーワードに－

では、生徒が学びを実感するためには何が必要なのか。本研究では、特に運動の苦手な生徒、運動嫌いの生徒たちが(1)で示したような学びを実感することを、決して外してはいけない要素として研究を進める。そ

[3] ⅲについては、保健体育を学ぶ意義を実感した姿として考える。このような姿をめざすことによって、１時間１時間の単発の授業づくりではなく、単元のまとまり、１年間のまとまり、３年間の学習を見据えた授業構想ができると考える。

こで、３つの“対話[4]”をキーワードとし、次の①～③で示す“対話”は、それぞれが関わりあっていることもあり、授業づくりにおいては切り離して考えるべきではないと考える。

①　教材との“対話”　－教材と向き合うこと、教材がもつ本質的な魅力や面白さを味わう－

生徒たちの資質・能力の育成は、教材[5]を介して行われるものである。その教材自体が魅力や面白さをもち、運動の苦手な生徒も夢中になれるものでなければならない。そのためには、既存の運動やスポーツをそのまま教材として扱うのではなく、教材を構成するための素材として位置づけ、学習内容を見通しながら、再構成する必要がある[6]。再構成する際には、各運動・スポーツが有する特性や魅力を中核にし、次の２点が重要であると考える。「習得されるべき学習内容を含みもっていること」と「学習意欲を喚起すること」と考える。（**図１**）。それらは、運動がうまくできない生徒の視点から構想することや、能力に応じた適切な課題であり、挑戦的でプレイの面白さに満ちた課題であったりすることも忘れてはいけない。生徒が、その教材と深く向き合い、教材がもつ本質的な魅力や面白さを味わうことができることで、主体的に課題解決に向かうと考えられる。

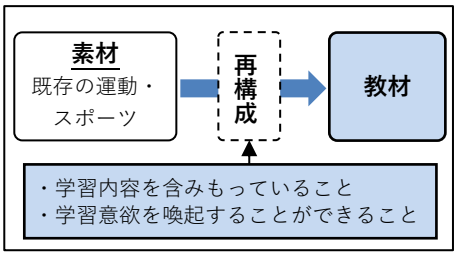


図１　教材づくりの考え方

②　自己との“対話”　－自己と向き合うこと、自己の課題や成長に気づく－

生徒が「やったー！」「できた！」「分かった！」「なるほど！」というような実感は、自分はどうなりたいのか、何につまずいているのか等を自分自身がどの程度認識しているかが関係していると考える。自分自身とじっくりと向き合うことができ、ある程度の学習の見通しをもつことができたり、自分自身の成長や課題に気付いたりできることが大切である。学習の見通しをもつことで、身につけるべきことや考えるべきことを生徒が意識しながら学習に取り組むことができるため、主体的な学習参加にもつながると考える。また、自分の成長や課題に気づくことは、次への学習意欲だけではなく、学ぶ意義を実感することにもつながる。

そこで、毎授業または単元の節目で、自分自身を振り返る場を保障する。振り返りの場で、自分自身とじっくりと向き合い、自分の学びの変容を自分自身が気付いたり、課題や課題解決の方法を表現したりすることができるように工夫を行う[7]。振り返る場を保障する際には、“何を振り返らせるのか”“どのように振り返らせるのか”が重要である。そこで、本年度は次のようにワークシートを工夫し実践を行う（**図２**）（**図３**）。

図２　自己との対話

- 単元を通して１枚のワークシートを使用する。
- 単元の目標や学習の流れを、生徒と教師が共有できるようにする。
- 各授業で学んだこと、気付いたこと、発見した課題、教師への質問等が毎時間記入できるようにし、その学びの足跡が分かるようにする。
- 単元開始時の考えが単元後どのように変容したかが分かるようにする[8]。また、その自己の変容を踏まえて、単元のまとめを記入できるようにする。

---

[4] ここでいう“対話”は、話すこと等の対話ではなく、『向き合うこと』『関わること』等、幅広い意味をもたせて使用している。高松支部で、研究内容の共通理解を図るためのキーワードとして“対話”という言葉を用いて使用している。
[5] 教材とは、学習内容を習得するための手段であり、その学習内容の習得をめぐる教授＝学習活動の直接的な対象になるものである。（岩田）
[6] 岩田　靖「体育の教材を創る」2012　大修館書店
[7] 令和元年度の実践より、振り返りの場面で多くの生徒が、自チームについてのみ振り返っており、自分自身がどうなのかを振り返る生徒は少なかった。そこで、本年度はどのようにして自己を振り返らせるのかを研究の内容に組み込んだ。
[8] ここで考えさせる（記入させる）ことは、本単元で身につけてほしい中心的な内容である。

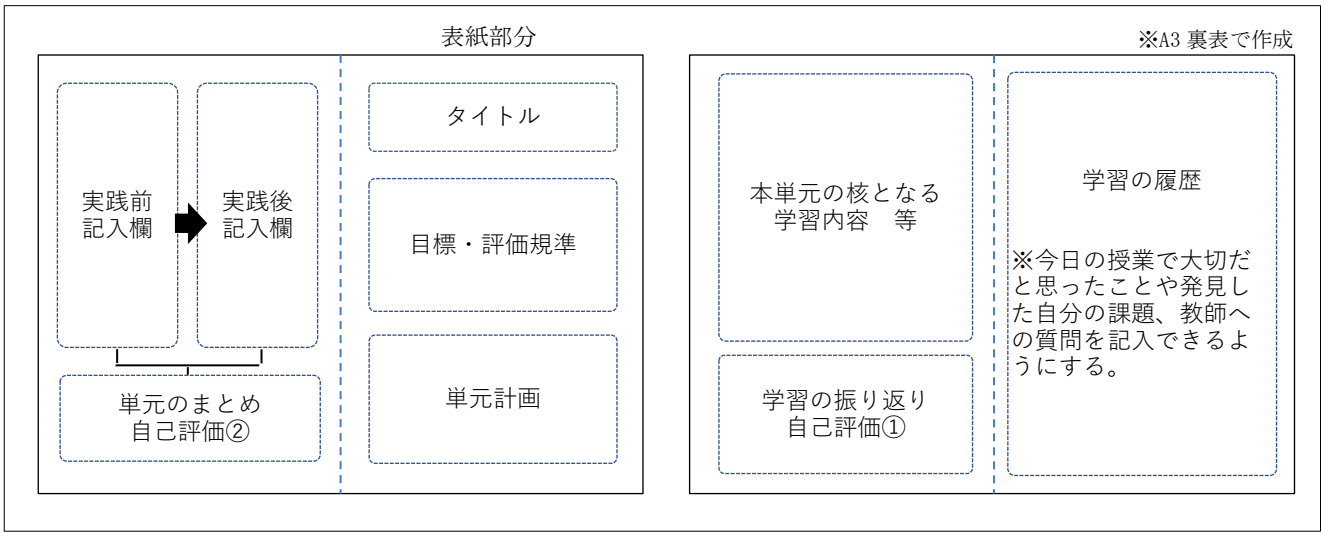


図３　単元で使用するワークシート作成の例[9]

③　他者との“対話”　－他者と関わること、豊かな関わりを通して課題解決をめざす－

生徒自身が学びを実感するためには、自己の考えとは異なる考え方に出会ったり、他者と協働し試行錯誤を繰り返しながら課題解決を行ったりすることが重要であると考える。他者との関わりによって、新たな気づきが生まれたり、自分の考えをより確かなものにしたりすることができる。また、一人では解決できない課題に対して、他者と関わりながら、最適解や納得解を導き出した結果、得られた達成感や充実感は、一人では決して味わえないものである。さらに、生涯にわたって運動やスポーツに親しむことができるようになるためには、他者とともにどのように運動やスポーツと関わるかの視点は決して外すことができない。

関わりといっても、学習場面では多様な関わり合い方があるが、話合い場面でうまく関わり合うことができなければ、その他の活動においてもうまくいかないのではないだろうか。つまり、話合い場面で生徒同士が対等に意見を言い合いながら課題解決を行うことができるようにすることが重要だと考える。しかし、ただ他者と関わり合うように話合いの場を設定し、「さあ、話し合ってみましょう」では、その場に関われない生徒が出現してしまう。例えば、運動の得意な生徒やその運動経験が豊富な生徒が、一方的に気づいたことや考えたことを発言し、他の生徒は意見を言うことなく終わることがある。そのような状況が続くと、意見が言えない生徒たちは、自分の考えに自信をもてないどころか、考えることすらしなくなる。

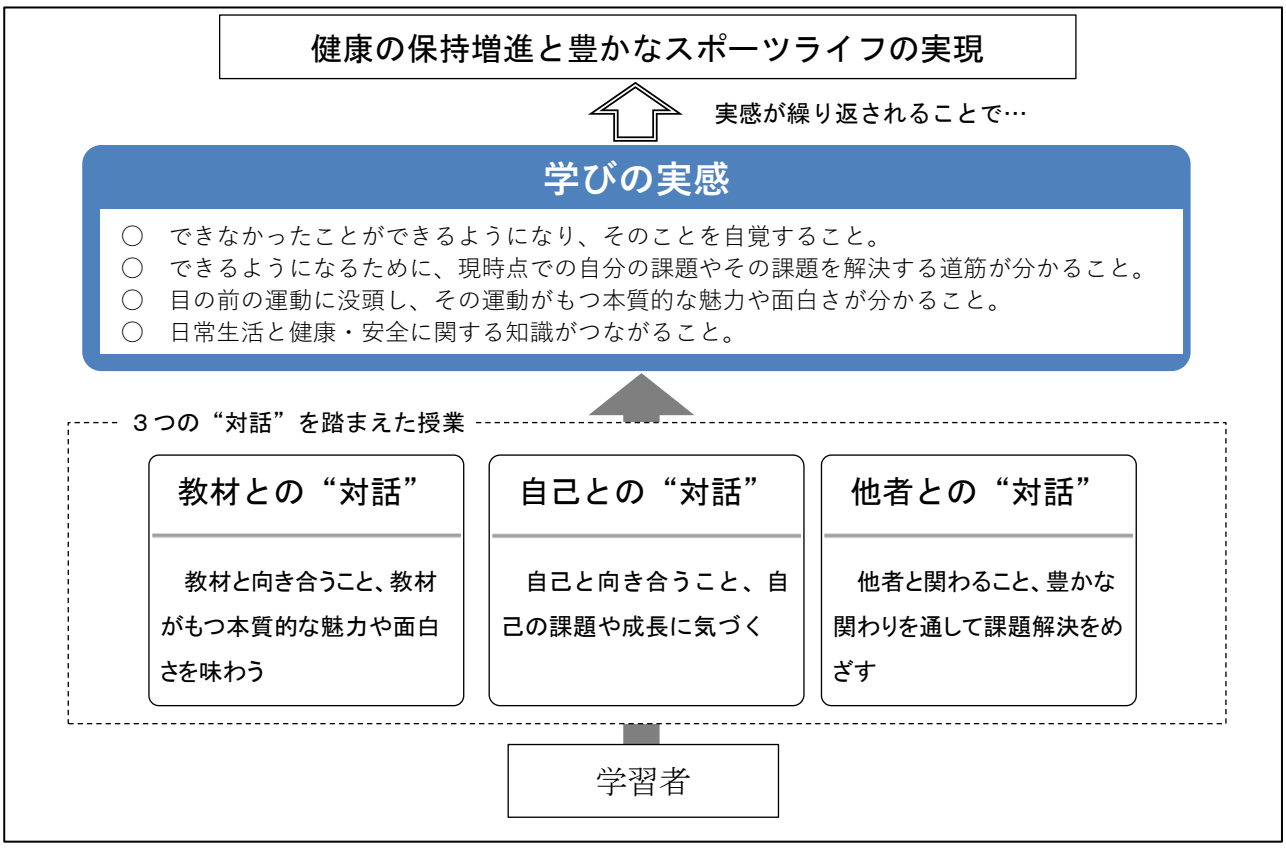
そこで、技能差、体力差、運動経験差等に関わらず、すべての生徒が意見をもち、発言できるような資料やデータを話し合いの中心におく（**図４**）。客観的に見て考えることができる資料やデータならば、誰もが自分なりの意見をもつことができるし、発言することもできる。また、運動の得意な生徒の発言に対しても、何となくではなく、心から「なるほど！」と思えたり、批判的な意見を述べることができたりすることもある。そのような関わり合いを通して課題解決ができれば、より一層達成感や充実感、さらには学ぶ意義をも実感することができると考える。

話合いの場の中心に資料やデータがある。資料やデータから分かること、気づいたことを発言するため、技能差や体力差、運動経験差等に左右されず、誰もが発言することができる。
【活用する資料・データの例】
・攻撃に関する数値データ
・成功映像と失敗映像の比較　等

図４　他者との対話

[9] 参考）堀　哲夫「教育評価の本質を問う－一枚ポートフォリオ評価 OPPA－」東洋館出版社　2013

(3) 研究構想図



(4) 研究仮説

生徒が学びを実感できる保健体育学習を行うことで、保健体育科で育成すべき資質・能力が確実に育まれ、生涯にわたって心身の健康を保持増進したり、豊かなスポーツライフを実現したりすることができる。生徒が学びを実感できる保健体育学習を実現するためには、３つの“対話”（教材との対話、自己との対話、他者との対話）を踏まえた授業づくりが必要である。

３　研究方法

(1) 各校の実践

高松支部の研究の方向性をもとに、各校の実態に応じて授業実践を行う。
また、北ブロック、南ブロックにおいてそれぞれ１校ずつ研究授業を実施し、研究協議会を行う。そこで明らかになった成果や課題等を踏まえて、研究内容の修正を行い、さらに高松支部各校で実践を行う。

【令和元年度研究授業】

授業校	研究授業月日	単元名
高松市立古高松中学校	令和元年 11 月 1 日	第３学年　球技「ベースボール型」
高松市立一宮中学校	令和元年 11 月 15 日	第２学年　球技「ネット型（バレーボール）」

【令和２年度研究授業】

授業校	研究授業月日	単元名
高松市立香南中学校	令和２年 11 月５日	第１学年　球技「ゴール型（サッカー）」 ※香中研研究大会兼第 29 回四国中体連研究大会

(2) 研究の評価について

次の①～④を研究の評価の資料として、本研究の成果と課題を考察することとした。

① 保健体育学習に関するアンケート調査[10]

② 学習時における実際の生徒の姿の記録

ア．授業者による見取り

イ．提案授業参観者による見取り

ウ．記録映像及び記録写真、生徒の表現物

③ 研究部員座談会及び研究協議会での意見

④ 授業観察カード[11]の記録

No.1　運動やスポーツをすることは好きですか。
No.2　あなたにとって運動やスポーツは大切なものですか。
No.3　中学校を卒業した後、自主的に運動やスポーツをする時間をもちたいと思いますか。
No.4　放課後や学校が休みの日に、運動部活動や地域のスポーツクラブ以外で、運動やスポーツをすることがありますか。
No.5　保健体育の授業は楽しいですか。
No.6　保健体育の授業では、十分に体を動かしていると思いますか。（保健領域を除く）
No.7　保健体育の授業で、「できた！」「わかった！」などの達成感や充実感を得られることはありますか。
No.8　保健体育の授業で学んだことを、授業以外の時にも行ってみようと思いますか。
No.9　保健体育の授業で学習している内容は、あなたの将来に役立つと思いますか。
No.10　保健体育の授業の中で、ＩＣＴを活用して、自分の課題を見つけることができていますか。
No.11　保健体育の授業の中で、友だちとの対話によって、自分の課題を見つけることができていますか。
No.12　保健体育の授業の中で、友だちからのアドバイスや意見によって、うまくできるようになったり、分からなかったことが分かったりしたことはありますか。

保健体育学習に関するアンケート調査

(3) 研究組織

高松支部研究部を、教科研究班、教材研究班、体力向上班の３つに分ける。各班の主な役割については以下の通りである。

班	教科研究班	教材研究班	体力向上班
役割	研究テーマをもとに理論化を図る。また、研究協議会やアンケート調査などをもとに、本研究の評価を行い、成果と課題を分析する。	教材や教具の開発、提案内容の具現化を図る。また、模擬授業などを実施し、指導案やワークシートの作成を行う。	香川県及び高松支部の生徒の新体力テストの結果を踏まえて、体力向上をめざした実践を行い、各学校へ提案する。

[10] アンケート項目については、全国体力・運動能力、運動習慣等調査と同じ項目と、高松支部の研究内容に沿った項目を設定している。回答は、「はい」「どちらかといえばはい」「どちらかといえばいいえ」「いいえ」の４段階評価のとしている。項目７、10、11 が高松支部独自のアンケート項目。

[11] 授業観察カードは、提案授業参観者が、研究内容の視点に沿って実際の指導及び生徒の姿を記録・分析することができることをねらって作成したもの。