

分科会提案

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
—生徒の「今」に問いかけ、「見方・考え方」を変えていく保健体育の授業づくり—

三豊・観音寺支部

観音寺市立大野原中学校 教諭 森 由加理

1 研究主題について

(1) どんな保健体育の授業をつくりたいのか

文部科学省「第2期スポーツ基本計画」（平成29年）において「スポーツが変える。未来を創る。」をスローガンに、楽しさや喜びこそがスポーツの価値の中核であると示された。スポーツは、その価値を知り、今後、生活の質をより一層豊かにする「人生の友」として捉える必要がある。

本支部では、生涯にわたる健康の保持増進や豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を育てるために、学びの深まりの鍵となるのは「生徒が見方・考え方をどう授業で深めるか」と考えた。特に「発問」に注目し、教師の発問から「健康や安全」や「命」、「スポーツや運動」の課題に生徒自ら自問自答を繰り返し、見方や考え方を広げ、深め、学びを豊かにしていくことをめざし授業づくりを試みている。

(2) 改訂学習指導要領から授業改善の方向性を読み取る

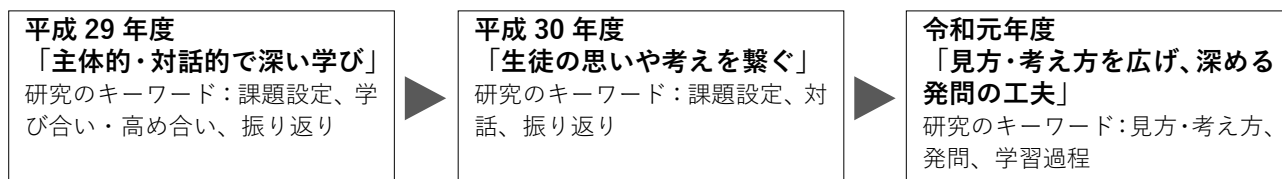
本研究では、現行と改訂学習指導要領の目標を比較し、教科の本質である保健体育の①「見方・考え方」をどう捉え、豊かなスポーツライフを実現する②「資質・能力」を育成するのか、また、その「見方・考え方」を広げ、深めるためにどのような授業（③「学習過程」）を行うのかを研究の核とした。

～保健体育の目標改訂の「3つのキーワード」は「授業改善のための3つのヒント」になる～

- ① 「見方・考え方」：現行で書かれてない「見方・考え方」をどう捉え、授業をつくるのか？
- ② 「資質・能力」：豊かなスポーツライフを実現する「資質・能力」をどう育てるのか？
- ③ 「学習過程」：強調されている「学習過程」をどう工夫するのか？

(3) これまでの研究の流れ

三豊・観音寺支部では、平成29年度より図1のように研究を進めている。



継続的な研究の視点

- ①基礎・基本の習得・体力の向上
- ②活用できる能力の育成
- ③魅力ある授業づくり

【令和元年度からの「基本となる授業改善の5つの工夫」】

- ①単元の構成や課題設定の工夫
- ②教材、教具、ルールの工夫
- ③チーム編成の工夫
- ④苦手な生徒が楽しめる工夫
- ⑤振り返りの方法の工夫

図1 三豊・観音寺支部の研究の流れ

令和元年度から基本となる授業改善の5つの工夫を踏まえ、さらに『「見方・考え方」を働かせることを促す学習過程の中での発問の工夫』を研究の柱とした。「発問」は、教科の本質に対する深い理解を必要とし、教師自身の「運動やスポーツ」への「見方・考え方」が生徒に直接的に反映するものである。育てたい資質・能力を具体的にイメージし、教師の意図的な「発問」によって生徒に「運動やスポーツ」に真に向かい合わせ「見方・考え方」を広げ、深めさせたいと考えた。



チームで課題を解決する



共に学ぶ意欲を育てる



グループで相互に高め合う



振り返ることで自分を深める

2 研究内容及び方法

(1) 改訂学習指導要領を踏まえた授業改善の3つの方向性について考える

① 「見方・考え方」をどう捉えるのか

改訂学習指導要領では、保健体育の「見方・考え方」は以下のように示されている。

「体育の見方・考え方」とは → 「豊かなスポーツライフを実現する」ための「見方・考え方」
運動やスポーツを、その価値や特性に着目して、楽しさや喜びとともに、体力の向上に果たす役割の視点から捉え（見方）、自己の適正に応じた『する・みる・支える・知る』の多様な関わり方と関連付けること（考え方）

保健体育レポート

【体育の見方・考え方】

「スポーツの魅力とかかわり方～ラグビーから考える～」

私は、あんなにも激しい試合の中で審判さんや相手の選手、なかまに対してリスペクトする姿に驚いたよ。観客に対する「おじぎ」もあった。「フェアプレイ」をやってみたい。

スポーツの大会を多くの人が支えている。「チームノースайд」というボランティアがあつてラグビーらしい名前だ。今度、私も球技大会で支える役に立候補してみたい！



オフロードパスの連続の稲垣選手のトライが面白い！日本の選手は福岡選手みたいにピッチの外側で数的優位をつくってのトライが得意！ディフェンスのど真ん中での3本パスがつながるトライは、「ボールを持たない選手」の連携の大切さを教えてくれた。サッカーでも活かしたい！

「見方・考え方」は教科ならではの物事を捉える視点であり、考え方である。上記のように皆で一つのスポーツを見た時、教科の「見方」から物事を考える楽しさを実感することができる。また、生徒が多様な「見方・考え方」を学ぶことで、3つの例のように一人でも面的に捉えることも可能になる。教科特有の「見方・考え方」をどのように育てるかは、保健体育を学ぶ本質的な意義の中核であり、意図的な支援が必要である。そして、授業で「見方・考え方」を継続的に鍛えていくことが、健康やスポーツと自分とのかかわり方を考える習慣の土台となり、その後の生き方つまりスポーツライフを豊かにする鍵になると考え、実践した。

「見方・考え方」を学び、さらに豊かな「見方・考え方」へ
－実際の授業での生徒の振り返り－

同じ方向ばかり打ち返して、全体的に前後にゆさぶる配球が必要だ。相手が右利きの時は、相手から見て、左に打った方が決まりやすかった。推測だけ左利きは、右に打つと決まりやすいと思う。シュートを打つことができなかった。シュートにしようと思って中途半端な所に打って相手にとられていた。バド部のEさんと試合をした時に、全て後ろの見えない所をねらわれていた。その後、前に落としていたので戦術がすごく実感できた。私も相手の体勢を崩す形のプレイをしたい。
＜3年球技「バドミントン」の授業より＞

ズバリ！私が今、必死に取り組んでいるスポーツは卓球です。奥深いスポーツで、回転の種類によってレシーブも変わります。調べてみると、速さ、長さ、回転量、ラケットのラバーなどで取り方も違う頭脳派スポーツです。先輩の総体では、相手のチームの応援の声が大きく、私たちの声はかき消されます。それに負けじと「ナイスコース！」「もう一本！」と私たちの声も大きく熱くなっていきました。私は、これが「スポーツのもつ力」だと思います。それは「プレイする側も応援する側も熱くなれる力」です。私も総体の場に立ちます。その時は「スポーツのもつ力」を思い出し、私の力を出し切って頑張ります！
＜1年体育理論「スポーツの多様な楽しみ方」の授業より＞

保健体育レポート「自分の心と体、周りの人を心と体を守ろう！」
「アルコール・タバコ・薬物の影響を知り、周りに伝えよう！」

タバコ
身体への影響
・呼吸器能力
・思考・学習能力
・がんになりやすい
・生活習慣病
・食後の一服
・たばこが吸いたい

アルコール
・肝臓への負担
・脳の機能低下
・交通事故の原因
・社会的問題

薬物
・依存性
・健康被害
・犯罪の原因
・社会的問題

未成年喫煙すると...
早い段階で喫煙をすると、たばこによる有害物質が肺に蓄積し、呼吸器が弱くなり、がんなどの健康に対する影響は大人以上に重大。
未成年喫煙は、その後タバコ以外の薬物(大麻など)の使用につながる可能性が高いと考えられる。

他人への影響は??
タバコから出る煙などにも多くの有害物質が含まれている。その中で身の回りの人もかかっている。そういう危険性がある。

伝言板
改めてタバコについて調べてみた。色々な人たちの健康被害を受けている。タバコは吸ってはいけない。でも、周りの人もかかっている。タバコは吸ってはいけない。でも、周りの人もかかっている。タバコは吸ってはいけない。でも、周りの人もかかっている。

＜標語＞
すわないで 自分の体を守ろうよ

- ① 3つの内容から1つ選び、未成年に対する心と体の影響を調べよう。
- ② 「五七五」「七七」で未成年への乱用防止標語をつくろう。
- ③ 調べてみて、自分の生活を振り返り、自分ができていることを考えよう。

保健体育レポート「2年・3年 スポーツ新発見！」
「スポーツとのかかわり方を考える」

～スポーツを支える活動～

① どのようなものがあるのか？
大きく3つに分けよう
1. クラブ・団体ボランティア
2. 地域スポーツクラブやスポーツ団体に所属するボランティア
3. 日常的に行われる活動

ボランティアの種類
・監督
・コーチ
・アシスタントスタッフ

運営ボランティア
・クラブや団体の運営
・経費
・選手
・運営部 選手会
・道具を準備する人

施設の手入れ
・清掃
・点検

道具の手入れ
・点検
・修理

部活やクラブ活動なども
関係している。
中学生には一歩身近なボランティア！

様々な人の活動が
関係している！

- ① 保健の教科書p142「スポーツを支える活動」を参考にスポーツを支える活動にはどのようなものがあるか調べよう。
- ② 支えている人の考え方に触れよう。(どんなことに喜びや楽しさを感じているのだろうか？Xはあはれがわいどいでああ？)
- ③ ①と②から振り返りを書こう。

図2 生徒のワークシート記述①

図3 生徒のワークシート記述②

②「見方・考え方」を育てる授業で「資質・能力」を育てる

下の図4は、「見方・考え方」は、学習過程の中で働かせることを通して資質・能力が育まれ、それによって、より一層豊かになることを示している。教師の「見方・考え方」を基盤とし、学習場面において育てたい資質・能力を具体的にイメージしながら、授業づくりを行うことが大切であると考えた。

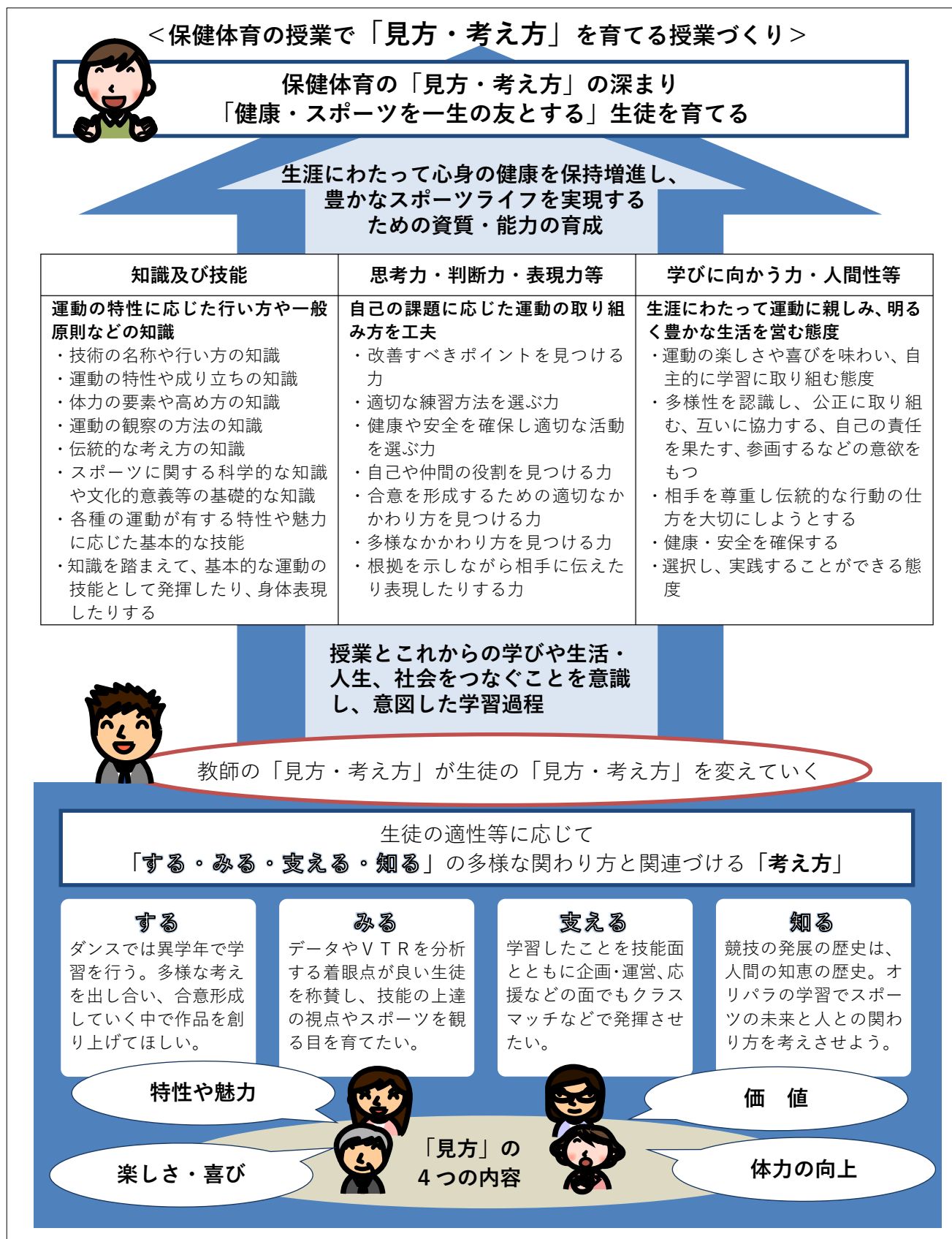
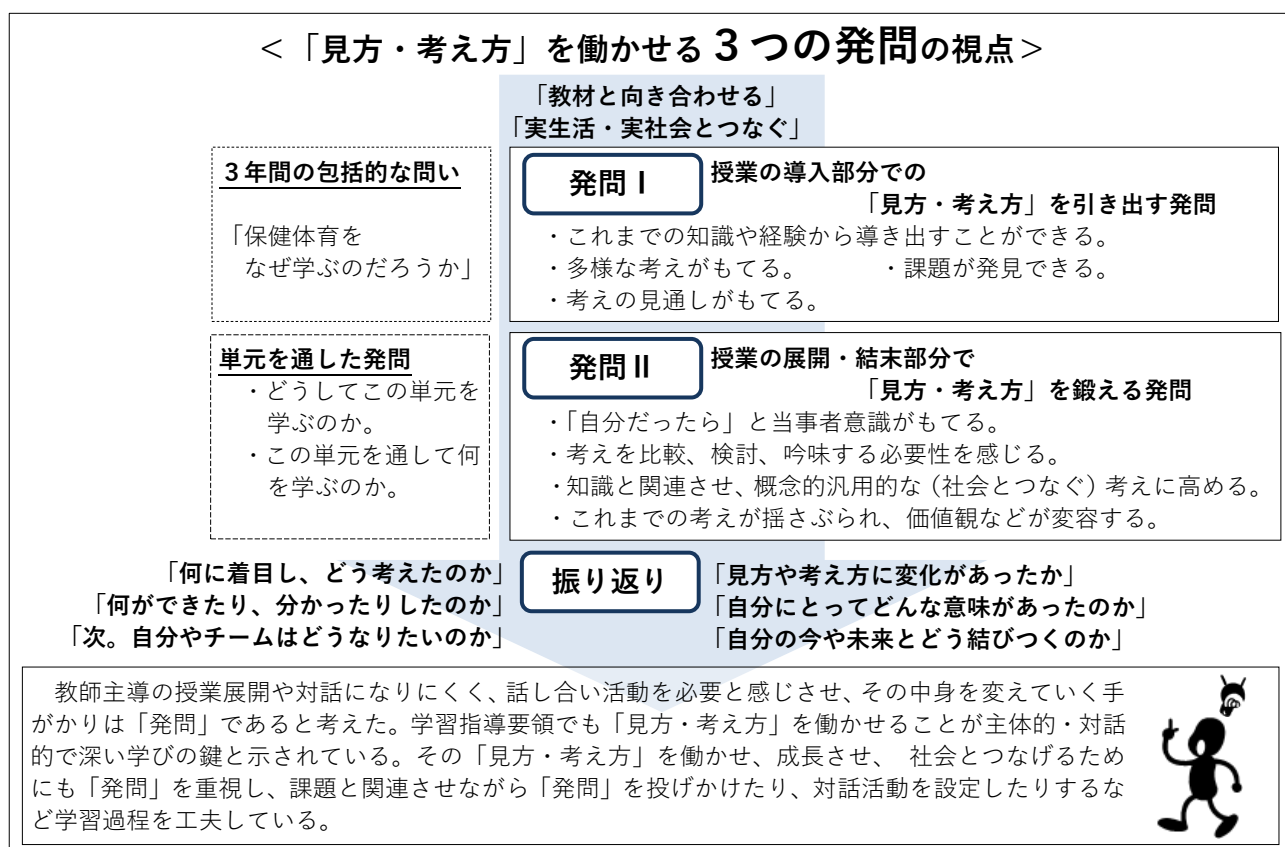
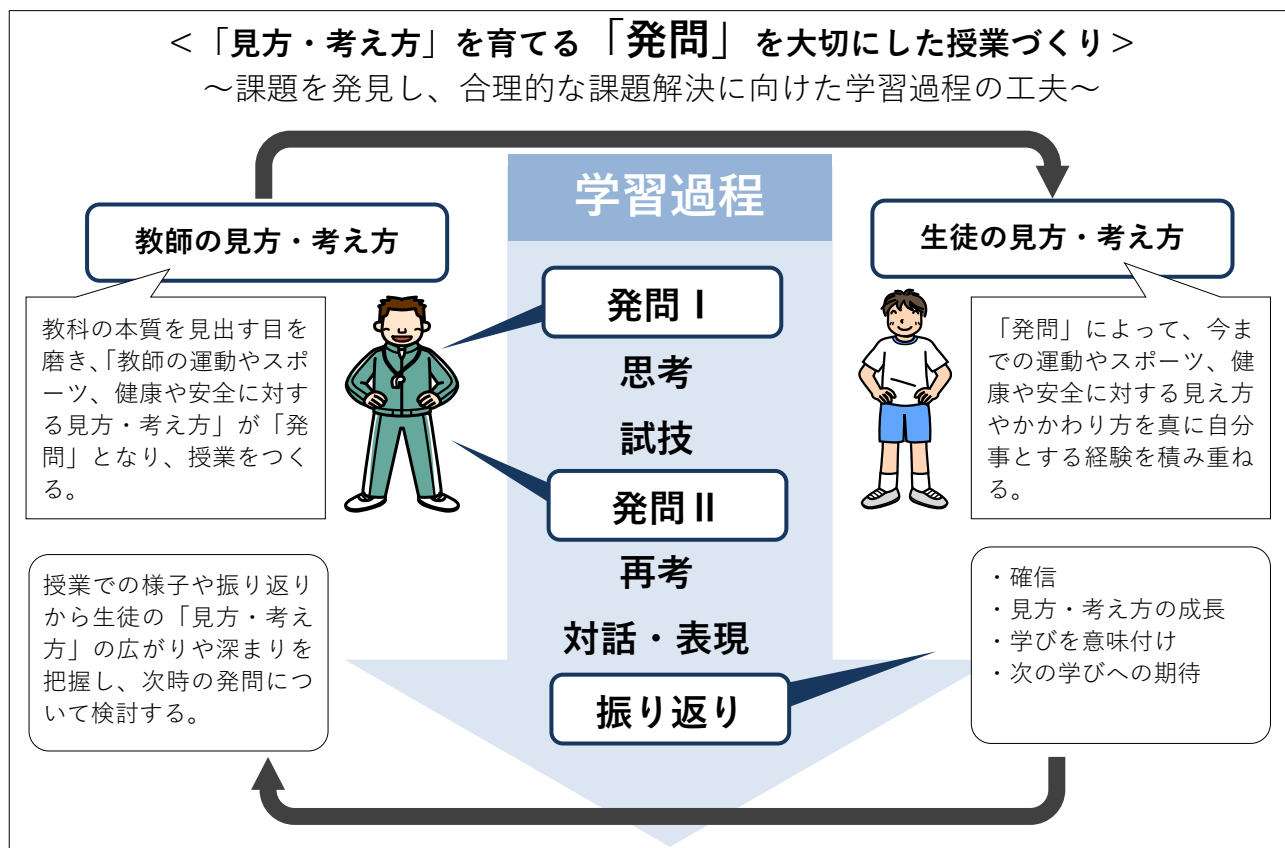


図4 保健体育の授業で「見方・考え方」を育てる授業づくり

③ 「学習過程」をどう工夫するのか

学習過程は、発問を核とし、「発問Ⅰ→思考→試技→発問Ⅱ→再考→対話・表現→振り返り」の一連の流れで行った。また、その際行う発問の視点を3つとし、「見方・考え方」が深まるように工夫した。



3 実践報告

(1) 実践事例の「見方・考え方」

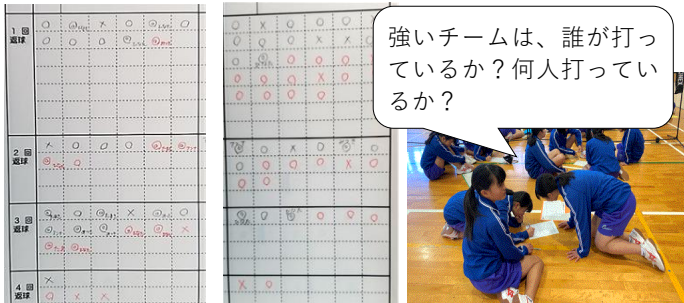
事例		①	②
学習過程	④	③	「見方・考え方」を深めるために
	「⑤」「？」	「？」	⑥
			⑦

- ① 学年、単元名、本時のねらいを表示
- ② 「見方・考え方」を深めるために、特に関連のある資質や能力の中から関連する項目を表示
- ③ 学習過程を表示
- ④ 単元を通しての発問を表示
- ⑤ 発問Ⅰ、Ⅱや生徒の「見方・考え方」の変容を表示
- ⑥ 「見方・考え方」を深めるための教員の手立てを表示
- ⑦ ⑧の手立ての意図や具体を表示

「見方・考え方」を深めるための授業改善として、三豊・観音寺支部では、上記の内容で実践を行った。「見方・考え方」を深めるために、発問を核とした学習過程を③のように工夫し、実際の授業の様子を⑥に示した。また、「見方・考え方」を深めるために、育てたい「資質・能力」の中でも特に「思考・判断」の内容を意識して授業を行っている(②)。

(2) 実践事例

事例 1 第2学年 陸上競技「長距離走」(2/5時間)		思・判 改善すべきポイントを見つける																		
本時の学習「1回目のタイムより、速く楽しく走る」		知 識 体力の要素や高め方との関連																		
学習過程	④ どうしたらタイムが速くなり、楽しく走ることができるのだろうか。	「見方・考え方」を深めるために																		
発問Ⅰ 思考 試技	「タイムを速くするためにはどのように走ればいいのかろう？」 データやラップタイムの変動に気付かせ、一定に走るための目標設定。ペアと声かけの方法を話し合い、計画的に走る準備をする。 <table border="1"> <thead> <tr> <th>周</th><th>スプリットタイム</th><th>ラップタイム</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>0分 50秒</td><td>50秒</td></tr> <tr> <td>2</td><td>1分 41秒</td><td>51秒</td></tr> <tr> <td>3</td><td>2分 34秒</td><td>53秒</td></tr> <tr> <td>4</td><td>3分 29秒</td><td>55秒</td></tr> <tr> <td>5</td><td>4分 25秒</td><td>56秒</td></tr> </tbody> </table> 息をハーハーとすると吸いやすかった。ピッチ走法を心がける。4、5周目が遅くなりがち。ラストスパートもねらいたい。	周	スプリットタイム	ラップタイム	1	0分 50秒	50秒	2	1分 41秒	51秒	3	2分 34秒	53秒	4	3分 29秒	55秒	5	4分 25秒	56秒	データから自分の課題を読み取らせる。 ラップタイムの変動から「楽しく速く走る」ことに注目させ、「一定に走ることの大切さ」に気付かせる。また、根拠をもって自分の目標をもたせ、意欲化を図る。
周	スプリットタイム	ラップタイム																		
1	0分 50秒	50秒																		
2	1分 41秒	51秒																		
3	2分 34秒	53秒																		
4	3分 29秒	55秒																		
5	4分 25秒	56秒																		
発問Ⅱ	「『ラップタイム』の変動の仕方から、自分に合っている走り方はどんな走り方ですか？」	互いの課題の達成のために仲間とのかかわり方を考えさせる。																		
再考 対話	再度、自分の走り方を分析し、タイムを速くするために「自分のラップタイムの設定」を再確認。ペアが走っているときの具体的な声かけの内容を確認し、共に高め合っている意識が高まった。	互いが上手くなるための有効な声掛けの内容を考え言葉にすることにより、自分や仲間の技能を客観的に捉えることができる。																		
振り返り	・タイム(ラップ)自体とても安定していて、最後の5周目もダッシュできたのでよかった。次は、もっとラップを意識して、平均が50秒をきれるようにしたい。																			

事例2 第2学年 球技「ネット型（バレーボール）」（2/11 時間） 本時の学習 チームでボールをつなぐ動きⅡ 「意図的な攻撃で、決定的に点を取る」	思・判 適切な練習方法を選ぶ 改善すべきポイントを見つける 知識 運動の観察の方法の知識
学習過程	単 バレーボールはどんなことが面白いスポーツだろう？どうしたら得点でき、勝つことができるのだろう？ <課題を明確にするためのルールの工夫> ・バドミントンコート ・ワンバウンドありで自チーム4回まで ・ネットの高さは180cm （ジャンプしなくてもよい高さとする。） ・サーブはコート内から相手コートの中心に投げ入れる ・4分間の前半・後半の合計点で勝敗を決定。前半・後半の間には作戦タイムをとる
発問Ⅰ 思考 試技	「決定的に点を取るためにどのように攻撃すればいいのだろう？」 自分のチームと強いチームのデータを <u>3つの視点</u> で比較する。 ①スパイクの使用数と成否 ②触球して何回目にスパイクを打っているか ③チームの中で何人がスパイクを打っているか 決定的な得点をとるために「スパイクの有効性」に気付くとともに、スパイクを打てる人数が多いほうが有利であることに気付き、チームの全員がスパイクを打てるように練習に取り組んだ。勝っているチームの良いプレイ「触球数4回を最大限活かした意図的な攻撃」を視聴させることにより、他のチームもゲームの質に変化がみられるようになった。  【白チーム（左）と強いチームのデータの内容を比較する】 （後半のゲーム前に）「勝つために、スパイクが打てていないのか、スパイクまでのパスがつながっていないのか、あなたのチームはどちらですか？では、次にどのような練習が必要ですか？」
発問Ⅱ 再考 対話	再度、チームのデータを分析し、共有する中で、負けた原因が「スパイク自体がうまく打てないこと」か「スパイクまでのパスがつながっていないこと」の2つ絞られた。ゲームの現状を発問Ⅱとして生徒に返すことで、安定したスパイクを打つために正確なレシーブとオーバーハンドパスの重要性に気付き、触球数2、3回目にオーバーハンドパスでセットする練習を行うチームが表れた。
振り返り	・スパイクが打ちやすいパスを角度や高さを考え、試合で使いたい。 ・私もスパイクが打てたらチームが強くなるから、いいスパイクを打ちたい。

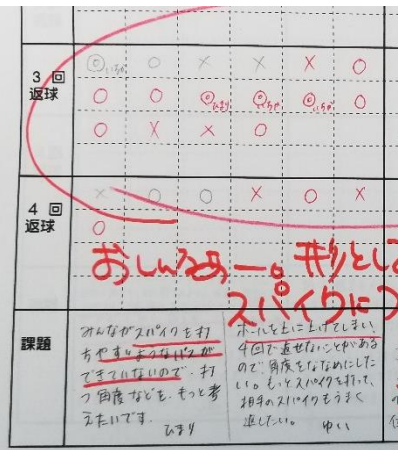
「見方・考え方」を深めるために

個々の生徒やチームの課題が明確になるデータのとり方を工夫する。

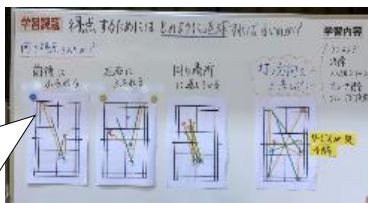
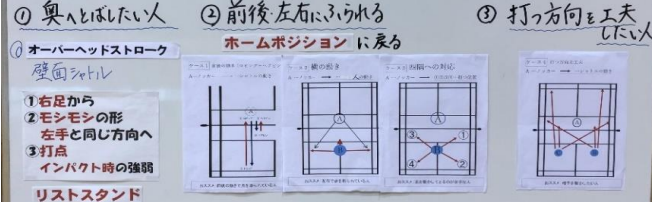
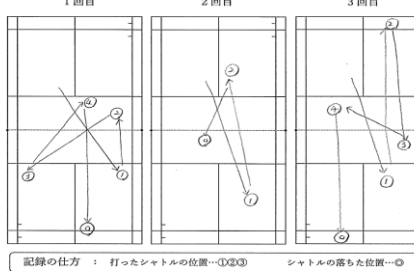
自チームの触球数とその成否、返球内容（誰がスパイクを打ったかとその成否）をデータとしてとらせる。意図的に課題が明確になるデータを取り、スパイクの有効性へ、ゲームの質の変化へと意識を導いた。

選択肢を2つにし、全チームに当事者意識をもたせる。

スパイクの成否だけに意識が向いていたので、「本当にそうなのか？」と再度課題を追究する視点を2つの選択肢に絞って、考えさせる。



【意図的な攻撃へと変化】

事例2	第3学年 球技「ネット型(バドミントン)」(2/11 時間)	思・判	適切な練習方法を選ぶ 改善すべきポイントを見つける	
	本時の学習 「相手や状況に対応するための技能を高めながらゲームをする」	知 識	知識を踏まえ基本的な運動の技能として発揮	
学習過程	単 どうすれば上手くシャトルが打てるのだろうか？ どうすれば効果的に返球でき得点ができるのだろうか？ 「効果的に返球するにはどのようにすれば良いのだろうか??」 前時の自己分析カードから自分の弱点を分析する。 自己分析カードとバドミントン部の返球の様子を比較する。 私は、どう返球されているんだろう？前後？ 左右？逆に、自分はどう返球しているんだろう？ラリーの内容を分析してみよう。  課題の解決のためのグループ練習を選択し、対抗戦をする。  発問Ⅱ	「対抗戦では、練習したことが活かされましたか？効果的に返球するには、何を意識すればよいのでしょうか？」		
再考対話	1回目と2回目の分析カードから対抗戦での気づきを共有する。試合中の動きと比較し「バドミントン部の人、1回打つ毎にコートの中心に帰ってきている」「いつもラケットを上に向けている」「クリアーでコートの奥までシャトルが届いている」などホームポジションに戻るためのフットワーク、打つ前の構えの重要性に気付く生徒がいた。さらに、この気づきを次時の導入につなげた。			
振り返り	自己分析カード【7月7日】 組 番 名前()  記録の仕方 : 打ったシャトルの位置→①②③ シャトルの落ちた位置→○ ※自分は常に上から ・バドミントン部の友だちと試合をすると、シャトルの軌道が低く、ラリーがはやい。ライン際に落ちるシャトルはとられたので、効果的に点をとるには、奥の2つの角をねらって点をとりたい。		「見方・考え方」を深めるために データから自分の課題を分析し、課題克服のための練習方法を根拠をもって選択させる。 返球内容のデータから自分の課題（どんなプレイで点をとられるのか）を客観的に分析させる。予想される課題に対しての練習方法を用意しておき、「どうしてその練習をするのか」根拠をもたせた上で、適切な練習を選択させる。 ゲームの中での練習の成果を確認し、再度「効果的な返球」について深い気づきを促す。 ゲームを行った後に再度、単元を通した発問にフィードバックすることで、本時の生徒の「見方・考え方」は深まりを確認することができる。 【気付いたところ】 左右のシャトルが今までできなかった。相手が右利きの時は、相手から見て左に打ったほうがきまりやすかったです。推すので、左利きは右に打ったときよりいいと思う。 A	

4 研究の成果と今後の課題

表 令和2年度 研究授業予定校（大野原中学校第3学年）によるアンケート結果（肯定的回答率）

	質問項目	2年時11月	3年時7月	文章での記述
1	「そうか」「そうだったのか」と納得したり、腑に落ちたりしますか？	83%	91%	・ 上手い人をよく観察して、どんな動きをしているのか、どこを見れば自分が上手くなるのかを研究して分かった時。 ・ 友だちと話し合って、自分で試して、今までで一番うまくいきそうな方法を見つけた時。
2	健康やスポーツや友だちとのかかわりなどの見方・考え方が変わることがありますか？	74%	87%	・ すぐにできなくても、考えるようになって、友だちや先生と話していると「これまでとやり方を変えてみよう」と思う時。 ・ 自分の弱点もわかるけど、友だちと話し合うと、「どうしたらいいのか」に気が付き、自分が前に進んでいるのが分かる。
3	先生のからの質問（発問）に解決したくなったり、自分の考えを試したくなったりしますか？	81%	90%	・ チームで協力したらできそうな、考えたらできそうな質問の時、早く考えて、試したくなる。 ・ 「本当にそうなの？」と先生にもう一回質問されて、考えて、できたら、もっと上手くなったように思う。
4	他の教科と違う「保健体育」の良さや面白さを感じますか？	87%	96%	・ 自分が上手くなるにも、1つのことを完成させるためにも友だちを一番意識する時間だから。振り返りを書いて、見返した時、自分の成長が分かるから。

- ・ 「見方・考え方」を広げ深めるために、発問を核とした学習過程へと工夫することで、教員自身が「この単元や授業でどのような『見方・考え方』を生徒に身に付けさせたいのか」や「どんな発問をすることで生徒の学びが深まるのか」を考えて授業に臨むことができた。今後、各校の実践の交流を一層深めることにより、新学習指導要領の改訂の趣旨を意識した実践の広がりがみられるようになると思う。
- ・ 単元を通した発問に迫るデータの取り方を工夫することにより、生徒に新たな気づきがうまれたり、次への課題が発見されたりしている。このような学習を積み重ねることにより、他の教科とは違う「保健体育」の教科独自の面白さや喜びを感じている生徒も多く、さらに学習過程や発問等を改善し、より主体的に学習に取り組む生徒の育成を図りたい。
- ・ 体育が苦手だと感じている生徒にも「見方・考え方」の深まりを実感させるために、簡易化されたゲームやルール工夫などが必要である。その土台となる教員のその教材に対する「見方・考え方」を磨くために、教材研究を深めていきたい。また、授業中の生徒との対話を大切に「何につまずきを感じているのか」や「本当にこの発問が生徒の実態に合っているのか」を確かめながら授業を進めてたい。



＜主な参考文献＞

- 石井英真『中教審「答申」読み解く』2017 日本標準
- 岩田 靖『「資質・能力」を育むボール運動の授業づくり』2018 大修館書店
- 菊 幸一『保健体育ジャーナル 112「学習指導要領の改訂とその要点①—総則改訂の趣旨と保健体育との関連—」』2017 学研教育みらい
- 白旗和也『これだけは知っておきたい新「体育授業」の基本』2019 東洋館出版社
- 友添秀則『中学校保健体育科ニュース「学習指導要領の改訂とこれからの保健体育」2』2017 大修館書店