

自ら考え、共に学び合い、表現し合う生徒の育成

— より深い学びを目指した保健体育の授業実践を通して —

愛媛県中学校体育連盟

東温市立重信中学校 教諭 仙波 弘行

1 研究主題について

新学習指導要領には、平成 20 年改訂の学習指導要領の成果として、運動やスポーツが好きな児童生徒の割合が高まったこと、体力の低下傾向に歯止めが掛かったこと、「する、みる、支える」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、子供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内容が身に付いていることなどが挙げられている。その一方で、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と述べられている。

東温市・上浮穴郡においても、同様の傾向がある。東温市では、保健体育科の授業に意欲的に取り組む生徒が多く、話し合い活動においても積極的に友人と対話する場面も見られる。しかし、話し合い活動において、習得した知識を分かりやすく相手に伝えることには課題が見られる。上浮穴郡では、保健体育科の授業に真面目に取り組む生徒が多く、友人と楽しく活動できている。しかし、教師からの指示を待つ生徒が多く見られ、習得した知識や技能を活用し、課題解決に向けて主体的に活動することに課題がある。したがって、自己の運動や健康についての課題の解決に向け、習得した知識や技能を活用し、主体的に学習に取り組む、仲間と対話し協力して学習に取り組む、学習したことを相手に分かりやすく伝えることのできる生徒を育成するための授業づくりを行っていく必要があると考える。

そこで、東温市・上浮穴郡学校体育会では、上記の課題の改善に向け、「自ら考え、共に学び合い、表現し合う生徒の育成」を研究主題に掲げるとともに、より深い学びを目指した体育の見方・考え方を働かせる授業実践を行うこととした。

2 研究内容及び方法

(1) 研究内容

① 単元計画の工夫

自ら考え、共に学び合い、表現し合う生徒を育成するためには、単元の学習に必要な基本的な知識や技能を習得したうえで、その知識や技能を活用する場面を設定することが必要であると考えた。そこで単元の前半に基本的な知識や技能を習得させ、後半では、学習を振り返る場面やグループで対話する場面などにおいて、単元の前半で習得した知識や技能を活用する場面を設定するよう単元計画を工夫した。

② 学びを深めるための工夫

主体的に学習に取り組むこと、仲間と対話し協力して学習に取り組むことや学習したことを相手に分かりやすく伝えることができる生徒を育成するために、自他の課題の解決に主体的に取り組ませる工夫や、協働的な学習の場による相互評価等の取組を行うことが必要であると考えた。そこで、各校の実態に応じて学びを深めるための工夫を施した。

(2) 研究方法

① 実態の把握

授業の開始前にアンケート調査を実施することや、新体力テストの結果や前年度までの生徒の活動の様子から実態を把握する。

② 授業実践

各校で作成した単元計画を基に、学びを深めるための工夫を施した授業実践を行う。

③ 評価

授業実践後のアンケートや生徒の学習カードの内容、新体力テストの結果や技能の変容から評価を行う。

3 実践報告

実践事例 1 東温市立川内中学校 第3学年 球技「バスケットボール」

(1) 研究のねらい

スポーツイベントの企画・運営を通して課題を見付け、その解決を図る過程の中で、自ら考え、共に学び合い、表現し合う生徒を育成する。

(2) 研究の実際

① 単元計画の工夫

生徒は2年時にバスケットボールを履修し、パスやドリブル、シュート等の基本的な技能はある程度身に付けている。そこで、今年度は、試しの試合を行った後、基本的な技能や対人プレーの習得に4時間、イベントの企画・運営に6時間をあてる計画とした（表1）。

表1 第3学年球技「バスケットボール」単元計画

時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
学習内容	試しの試合	基本的な技能の習得				イベントの企画・運営					
		企画		練習		試合					
	審判法	ドリブル練習	2対1	3対3	5対5	実施競技決定 運営組織決定 チーム分担係決定 準備	練習内容決定 練習 練習試合	開会式 準備運動 リーグ戦 閉会式			
	試しの試合	パス練習	3対2	4対4							
		シュート練習	4対3								

② 話し合い活動（実施競技・運営組織の決定）

「スポーツイベントを開催するためには、事前に何を話し合えばいいだろうか？」という学習課題に対して、体育委員と評議委員が司会を務め、クラス全員で話し合いを行った。競技はバスケットボールとし、3つの係に分かれて準備していくことになった。また係とは別に、体育委員、評議委員、バスケットボール部員代表者によるイベント実行委員が、バスケットボール部の人数、身長、運動能力、人間関係等を総合的に判断して、1クラスを3チームに分けた。その後、チーム内で3つの係に分かれた。

③ 準備

総務係は、試合方法やローカルルールの決定等を行った。試合はリーグ戦で実施し、勝ち点制で順位決定をすることになった。ローカルルールとして、バスケットボール部員がシュートを決めると全て1点、その他の生徒は通常の得点とした。競技・準備係は、試合順の決定や勝敗表の作成、練習場所の割り振り、自分のチームの練習内容の決定、会場準備等を行った。式典係は、開閉会式の運営や賞状作成等を行った。

④ チーム練習

各チームで準備運動を行った後、競技・準備係の計画に基づいて、3つの場所をローテーションしながら試合に向けて練習した。代表者が相談し、練習試合をするチームもあった。

⑤ スポーツイベントの実施

競技・準備係を中心に、リング、得点板、勝敗表、タイマー、カーテン等の準備を行った。式典係の進行による開会式の後、総務係代表の指示によりストレッチを行い、試合を開始した。試合のないチームが審判・得点を担当し、試合後に式典係に報告する。集計表を記入する際にミスが起こりにくい工夫として、各チームが着用しているビブスの色を勝敗表に反映させたり、事前に試合順を表に書き込んだりしていた。

実践事例 2 久万高原町立美川中学校 第1、2、3学年 「体づくり運動」

(1) 研究のねらい

「運動プログラム」を計画・実践・評価・修正・相互評価することを通して、課題の解決に向け、自ら考え、友人と共に学び合い、互いの考えを表現し合う生徒を育成する。

(2) 研究の実際

① 単元計画の工夫

5月上旬に、体力の要素やトレーニングの原則等についての学習や、「運動プログラム」の運動内容の説明や実践を行い、「運動プログラム」を作成するために必要な知識を習得させた。5月下旬より、事前学習で得た知識を活用して作成した「運動プログラム」を実践させた（表2）。

表2 第1、2、3学年「体づくり運動」単元計画

月	5月					6月			7月	
時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
学習内容	知識の習得					運動プログラムの計画・実践				
	体力テスト測定①	アンケート	体力の要素等についての学習	運動プログラムの説明と実践	体力テストの分析	運動プログラムの計画	運動プログラムの評価 相互評価・修正	体力テスト測定②	アンケート	振り返り

② 実態の把握

実践前後の体力テスト、運動有能感に関するアンケートの結果は以下の表3、表4の通りである。

表3 新体力テスト結果

項目		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ
単位		kg	回	cm	回	秒	秒	m	m
男子平均	5月	31.3	31.8	44.2	57.1	321.5	7.6	210.9	20.8
	7月	34.3	31.4	43.7	61.2	382.6	7.4	215.7	21.9
変容		↑	↓	↓	↑	↓	↑	↑	↑
女子平均	5月	24.8	25.4	46.8	49.5	298.4	8.5	173.1	14.0
	7月	26.8	26.7	46.6	52.0	286.7	8.4	177.3	14.4
変容		↑	↑	↓	↑	↑	↑	↑	↑

表4 14歳から15歳にかけての記録変容比較

項目		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ
単位		kg	回	cm	回	秒	秒	m	m
男子	全国	+0.4	-0.2	-0.3	-0.1	-2.1	-0.002	+0.5	+0.05
	美川中	+3.0	-0.4	-0.5	+4.1	-61.1	+0.2	+4.8	+1.1
	比較	↑	↓	↓	↑	↓	↑	↑	↑
女子	全国	-0.02	-0.3	-0.4	-0.3	-3.1	-0.2	-1.1	-0.1
	美川中	+1.9	+1.3	-0.2	+2.5	+11.7	+0.1	+4.1	+0.4
	比較	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑

5月と7月の体力テストの結果を比較すると、男子の上体起こし、長座体前屈、持久走の3項目、女子の長座体前屈の記録は低下したが、その他すべての項目の記録が向上した。また、14歳から15歳にかけての体力テストの記録の変容(H29 体力・運動能力調査(スポーツ庁))を2か月分に換算したデータと、本校の2か月間の記録の変容を比較しても同様のことが言えるため、今回の体力テストの記録の向上は、年齢によるものではなく、実践による効果であると考えられる。

運動有能感に関するアンケートでは、実践前の昨年の3月と、実践後の今年の7月を比較すると、身体的有能感、統制感、受容感のすべての項目が向上していた。

③ 自ら考え・学び合い・表現し合うための工夫

自ら考えるための工夫として、体力テストの結果分析を基に、自己の課題に応じた「運動プログラム」を計

体力テスト分析シート

		3 年 4 番 氏名										総合判定	
		握力		上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ			
種目		右	左	記録	回	cm	回	秒	秒	秒	m	m	B S C
H30 3月	記録 得点	22	20	21	29	37.5	48	284	8.3	160	17	17	B
				4	10	4	8	5	8	5	7	7	S
H31 5月	記録 得点	27	19	23	30	41.3	50	247	8.4	165	18	18	B
				5	10	5	9	8	7	5	8	57	C

H30 3月とH31 5月の比較

握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ
▲ 2	▲ 1	▲ 3.8	▲ 2	▲ 37	▲ 0.1	▲ 5	▲ 1
25.9	24.74	48.17	47.25	287.01	8.64	170.83	14.25

全国平均(H30)

H31 5月と全国平均の比較

握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ
▼ 2.86	▼ 5.96	▼ 6.87	▼ 2.75	▼ 40	▼ 0.24	▼ 14.3	▼ 3.75

体力向上プログラム日記									
3	年	1	番	氏名	秋山 花林				
実施日		6月	13	日	実施日		6月	13	日
場所	美川中運動プログラム	回数	セット数		場所	私の運動プログラム	回数	セット数	
授業	ベアストレッチ				助木、鉄棒組み				
部活	開脚ボール転がし	10	7		助木、鉄棒組み		20分	2	
休み時間	長座体前屈コーナー				ハンドグリップ		20	1	
家庭	ゆりかご運動	20	1		テニスボール振り グーバ一運動		20	1	
実施日		6月	14	日	実施日		6月	14	日
場所	美川中運動プログラム	回数	セット数		場所	私の運動プログラム	回数	セット数	
授業	ベアストレッチ				助木、鉄棒組み				
部活	開脚ボール転がし	(5分)	1		助木、鉄棒組み		20分	2	
休み時間	長座体前屈コーナー	1	1		ハンドグリップ		20分	2	
家庭	ゆりかご運動				テニスボール振り グーバ一運動		20分	2	
実施日		6月	17	日	実施日		6月	17	日
場所	美川中運動プログラム	回数	セット数		場所	私の運動プログラム	回数	セット数	
授業	ベアストレッチ		0		助木、鉄棒組み			0	
部活	開脚ボール転がし	0	0		助木、鉄棒組み		0	0	
休み時間	長座体前屈コーナー	0	0		ハンドグリップ		20	1	
家庭	ゆりかご運動	0	0		テニスボール振り グーバ一運動		0	0	

学び合う・表現し合うための工夫として、2週間に1度の振り返りの際、相互評価の時間を設けた。そこで、互いの実践についてアドバイスをワークシートに記入させるとともに、グループ内でより良い実践に向けての話し合いをさせた。これらの工夫をすることにより、生徒達は課題の解決に向け、友人と学び合うことの大切さに気づき、ワークシートによる相互評価や話し合い活動において、意見を積極的に交換するようになった。振り返りシートには、「友人のアドバイスにより、上手くいった。」「自分では気付かない改善点に、気付くことができた。」など、相互評価が効果的であったという意見も見られた（図3）。

深い学びを目指した場の設定として、授業、部活動、休み時間、家庭などの様々な場面でトレーニングを行い「する、みる、支える、知る」の運動への多様な関わり方に取り組ませた。これらの工夫をすることにより、生徒達は、活動する人、それを手伝える人、周りでその活動を見る人、友人の活動から新たな知識を得る人というように、運動に対して様々な関わり方をするようになった。振り返りシートには「友人と共に活動することで楽しく行えた。」「友人と誘い合って楽しく活動できた。」など、運動をする楽しみや喜びを実感できたという意見も見られた。

本研究では、学習指導要領の改訂の趣旨を踏まえ、各校の実態に応じ、自ら考え、共に学び合い、表現し合う生徒の育成に取り組んできた。今回の実践では、自他の課題の解決に主体的に取り組ませる工夫や、協働的な学習の場による相互評価等の取組が学びを深め、「知識・技能」「思考力・判断力・表現力」「学びに向かう力・人間性」の育成へとつながったと考える。また、習得した知識や技能を活用させる場面を設定したことで、より効果的に学習を進めることができたと考える。こうした取組は、学習指導要領の改訂前にも行われていたことである。したがって、これまで積み上げてきた実践とは異なる指導方法を導入しなければならないということではなく、その学びの質を向上させることが大切であると考え。今後も、「主体的で対話的な深い学び」の視点から、保健体育科の「見方・考え方」を働かせることができるような授業実践に取り組み、研究と修養に努めていきたい。

私の体力向上重点項目は		握力		です。	
場所	体力向上運動プログラム	回数	セット数	頻度	強度
授業	筋力、敏捷性	30回	3セット	週3	きつい
部活	筋力、敏捷性	30回	3セット	週6	きつい
休み時間	ハンドグリップ	20回	3セット	週5	きつい
	テニスボール握り	10回	3セット	週5	きつい
家庭	グーバー運動	30回	3セット	週5	きつい

① 実践の感想(2週間の実践を振り返って、感じたこと、気づいたこと、疑問に思うことなどを書こう！)

毎日運動場に行くとのは大変だね。たけどやめた。
思ってたより大変だった。
結構疲れた。(わかる)と思う。

② 課題意識と改善点(自分の実践の改善点や、活動全体の改善点について書こう！)

(例1) と週間実践してみて、強度が弱と感じたので、来週からは、セット数を1セットあげる。
(例2) 床全体前屈のトレーニング道具は、廊下よりも保健室の方がやりやすいと思う。

30秒のセットだと手にもめがたず痛いので25秒にするのが良いと思った。

③ 同じグループの人へのアドバイスや言い伝えなどを書いて書こう！

同じグループ
みんな休む時間あんまりないから、
みんなの前で毎日鉄棒までやってほしい。
はんとておどろいてほしい。
30秒とはよく頑張ったのだからいいと思います。

図3 運動プログラム評価シート