

群 教 セ	G06 - 03
	平14.207集

自己の課題をつかみ、解決しようとする 力を育てる保健体育科指導の工夫

—— 学び合いの活動を通して ——

特別研修員 矢嶋 利康 （高崎市立中尾中学校）

《研究の概要》

本研究は、保健体育科の学習において、互いに高め合う学び合いの活動を取り入れることによって自己の課題をつかみ、解決しようとする力を育てようとするものである。具体的には、陸上競技のハードル走の学習において、課題把握や課題追求の過程で互いにフォームチェックを行うことにより課題をつかみやすくしたり、見合いや教え合いによって指摘し合い、練習方法を工夫するなどの学び合いの場面を中心に位置づけた。

【キーワード：保健体育 - 中 陸上競技 ハードル走 課題解決学習 学び合い】

主題設定の理由

変化の大きいこれからの社会で生きていくためには、自らの問題を見つけそれを自分の力で解決していく力、「生きる力」の育成が求められている。中学校保健体育科の目標である「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積極的に運動に親しむ資質や能力を育てる」ためには、自己の能力を知り、自分には何が課題なのか、またその課題を解決するにはどのような練習方法があり、どのような知識が必要なのかなどを考える思考力や判断力、積極的に取り組もうとする意欲が大切である。

保健体育科の学習活動の中で「楽しい」と感じる場面というのは、「記録が伸びた」「今までできなかったことができるようになった」「できているものが更に上手にできるようになった」などのような技能面の向上が見られたときや、「友達と協力して楽しくできた」「ゲームに勝てた」などの集団としての協力や向上が見られた時などであると考えられる。つまり楽しさを味わうということは、「伸びた」「できた」「協力できた」「勝てた」という満足感や達成感を実感できることであり、それは、自己の課題を明確にし、その課題を解決できた結果「楽しい」が味わえるものと考えられる。このことは、生涯にわたる豊かなスポーツライフの基礎を培うためにも大変重要なものであると考えられる。

本校の生徒は約8割の生徒が運動部に所属している。また、体育の授業も好きだと答えた生徒が7割程度で比較的運動好きであり、学習への取組も積極的である。体を動かすことが好きで活発な生徒は多いが、自分やチームの今の力を更に向上させるために練習方法を工夫したり、友達と教え合ったりしている生徒は少ないと思われる。学習カードに書かれている反省や感想を見ると、自分の現在の能力を理解できていないため、自分の課題となるものがしっかり把握できていなかったり、どこをどのように直そうという目標が持てていなかったりという生徒も少なくはない。その要因としては、教師側から示された共通の課題に対して自分の力を客観的にとらえ、自分にあった練習を考えたり、練習方法を工夫したりという活動を十分時間をとって行われていなかったことが考えられる。したがって、生徒がその運動を楽しみ、より向上しようとする意欲を高めるためには、生徒の自発的・自主的な学習を促すような学習形態を工夫する必要がある。

そこで、本研究では、生徒同士の「見合い」や「教え合い」などの「学び合いの活動」を通して、自己の課題に気付き、その課題を解決するために練習方法を工夫して学ぼうとする意欲や態度が育ち、自ら課題を解決しようとする力が高まるであろうと考え、本主題を設定した。

研究のねらい

保健体育科の学習において、学び合いの活動を取り入れることによって、自己の課題をつかみ、解決しようとする力が育つことを実践を通して明らかにする。

研究の見通し

- 1 課題把握の過程において、互いに見合ったり、動きを確認し合ったりする学び合いの活動を取り入れることによって、自分の姿や今持っている力が分かり、個やグループの課題をつかむことができるであろう。
- 2 課題追求の過程において、協力し合ったり、教え合ったりする学び合いの活動を取り入れることによって、技能を高めるために必要な知識が深まり、練習方法を工夫して、できた喜びをあげ、満足感や達成感を実感できるであろう。
- 3 まとめの過程において、仲間と練習の成果や課題を確認し合う学び合いの活動を取り入れることによって、学習への意欲が高まり課題を解決しようとする力が育つであろう。

研究の内容と方法

1 研究の内容

(1) 「自己の課題をつかみ、解決しようとする力」とは

「自己の課題をつかむ」とは、自分の今持っている力がどの程度で、これから自分の目指す目標を達成するには何を直し、何を伸ばしていけばいいのかということを知ることによって自己理解することである。また、「解決しようとする力」とは、それらの自己課題を解決するために自分にあった練習方法を工夫したり考えたりする力であり、また、上手になろうという意欲でもある。

生徒は「自分の力を発揮して仲間と楽しく運動したい」「自分の力を今よりもっと伸ばしたい」という思いや願いを持っている。そういった思いや願いが運動への意欲につながり、それをどう解決していくかということが学び方であると考え。そこで本研究における「自己の課題をつかみ、解決しようとする力」とは自己理解のもと意欲をもって学び方を工夫する力ととらえている。そして具体的な「自己の課題をつかみ、解決しようとする力」が育った姿を次のようにとらえた。

- 今の自己の能力を把握している。
- 自己の課題をつかめている。
- 自己の課題の解決に向けて練習計画が立てられる。
- 自己の課題の達成に向け、練習方法を工夫して取り組んでいる。
- 学習の成果を振り返り、次への学習意欲がもてる。

(2) 「学び合いの活動」とは

保健体育科の学習活動を進めていく上で、自己の能力を把握したり課題をつかんだりする時、できればやフォーム等の理想的なイメージと今の自分の実態がどうなのかとを客観的にとらえ

る必要がある。そのためには互いの動きや技のできばえ・フォーム等を見合うことが有効である。さらに、課題解決に向けて練習をするうえで、励まし合ったり、互いに伸びたことを認め合ったりする活動が大切になってくる。そこで、それぞれの過程で次のような学び合いの活動を取り入れることによって自己の課題をつかみ、課題を解決しようとする力が育つであろうと考えた。

< 課題把握の過程 >

- グループや二人組で、学習資料（技能のポイント、図や解説）を参考に互いの動きを見合い、運動の仕方、技のできばえやフォーム等を確認し合う。

< 課題追求の過程 >

- グループや二人組で課題解決に向けて、互いにアドバイスし合いながら、動きや技のできばえやフォーム等を見合い、運動の仕方、技のできばえやフォーム等を確認し合う。

< まとめの過程 >

- 学習の成果を発表する場面で、単元全体を振り返り、互いに良かったところや伸びたところを認め合い、更なる課題を確認し合う。

2 研究の方法

研究の見通しに基づき、以下の計画で授業実践を行い検証する。

(1) 授業実践計画

対 象	高崎市立中尾中学校 2 年 3 ・ 4 組 女子 （ 3 組18人、 4 組17人 計35人 ）		
単 元	ハードル走（陸上競技）	期 間	平成14年 10月 6 時間予定

(2) 検証計画

検証項目	検 証 の 観 点	検証の方法
見通し 1	課題把握の過程において、互いにフォームを見合ったり、記録をとりあったりして課題を確認する学び合いの活動を取り入れることは、自分の姿や今持っている力が分かり、課題をつかむのに有効であったか。	・教師の観察（つぶやき等） ・学習カードの記述内容の分析 ・自分にあった学習計画が立てられたか
見通し 2	課題追求の過程において、互いに協力し合ったり、教え合ったりする学び合いの活動を取り入れることは、課題解決に向けて練習方法を工夫し、向上した喜びを味わい、満足感や達成感を実感するのには有効であったか。	・教師の観察（つぶやき等） ・学習カードの記述内容の分析
見通し 3	まとめの過程において、仲間と練習の成果や課題を確認し合う学び合いの活動を取り入れることは、課題解決できた喜びや新たな課題の発見があり、学習意欲を高め、課題を解決しようとする力を育てるのに有効であったか。	・教師の観察（つぶやき等） ・学習カードの記述内容の分析

(3) 抽出生徒

A 子	走ることは苦手ではないが、ハードル走は苦手意識が強く、楽しいとは感じていない。自己の課題を考えたり、自ら課題を解決しようという意欲もあまり感じられない。そこで、人の動きを見たり、友達から助言してもらったりすることによって、自分の課題をつかみ、少しでも技能の向上が見られることで楽しいと感じる実感をもたせたい。
B 子	陸上競技は得意であるが、互いに学び合う活動にはあまり積極的ではなく、マイペースで学習を進めている。自分のよいところや欠点を友達に指摘してもらったり、教えたりする事によって共に向上する喜びを味わわせたい。

研究の展開

1 単元の考察と目標及び評価規準

単 元 の 考 察	陸上競技は、自己の記録の向上を目指して自分の行う種目の練習方法を工夫し、自分の力を最高に発揮してよい結果が得られたときに、大きな喜びが得られる運動である。このような個人的スポーツとしての特性があるが、同じ課題を持つ仲間とともに見合ったり、教え合ったりすることにより、互いに高め合うことのできる単元であると考え。	
目 標	- ハードル走の特性を理解し、自己の能力に適した課題の解決を目指して練習の仕方を工夫し、その技能を高め、競技したり記録を高めたりできる。 - 友達と教え合ったり見合ったりして、安全に気をつけて協力して練習や競技ができる。	
評 価 規 準	おおむね満足できる状況	十分満足できる状況
	運動や健康・安全への関心・意欲・態度 - 互いに助言し合い、協力して役割を果たし、安全に注意して練習や競技に取り組もうとしている。 - 自己の能力に適した課題を見つけ、その課題を解決しようと努力している。 - 意欲的に練習や測定を行っている。	- 互いに助言し合い、協力して役割を果たし、安全に注意して積極的に練習や競技に取り組もうとしている。 - 自己の能力に適した課題を的確につかみ、その課題を解決しようと努力している。 - 意欲的に自ら進んで練習や測定を行っている。
	運動や健康・安全についての思考・判断 自分の能力に適した目標記録や課題を設定し、課題の解決や記録の向上に向けて、練習の仕方や競技の仕方を見つけている。	自分の能力に適した目標記録や明確な課題を設定し、課題の解決や記録の向上に向けて、合理的で効果的な練習の仕方や競技の仕方を見つけている。
	運動の技能 自分の能力に適した技能を身に付け、競技したり記録を高めたりすることができる。	自分の能力に適した技能を十分に身に付け、その技能を更に高め、競技したり記録を高めたりすることができる。
	運動や健康・安全についての知識・理解 種目の特性や学習の進め方、自分の能力に適した課題の選び方、及びそれに合わせた練習や競技の仕方、ルールなどを理解し知識を身に付けている。	種目の特性や学習の進め方、自分の能力に適した課題の考え方、及びそれに合わせた練習や競技の仕方、ルールなどを十分に理解し知識を身に付け、練習に生かしている。

2 指導計画

過程	時間	学 習 活 動	支援及び指導上の留意点	評価項目（方法）
課題を把握する	1	○オリエンテーションを行う。 ・学習のねらいを理解し、学習の進め方を見通す。 ・種目を選択し、グループ編成を行う。 ・学習カードの使い方を知る。 ・用具の安全な使い方、準備と後片づけの仕方を確認する。	○楽しく安全に学習を進めるために、自分の能力にあった課題を持つことが大切であることを伝える。 ○自己の課題をつかむために互いに動きを見合ったり、確認し合ったりし、アドバイスするように伝える。	・意欲的に測定を行っている。【関・意・態】（観察）
	2	○ 試しの記録測定を行い、今現在の自分の能力を知ると同時に友達フォームを見合ったり、アドバイスし合ったりして教え合うことによって自己の課題をつかむ。（見通し1） （課題チェック表を使う） ○学習計画を立てる。 - 課題チェック表…資料編参照	○ 理想的なフォームをイメージしたり、練習を工夫できるようにするために、技術のポイントや練習の仕方が分かる資料を提示する。 ○学習計画が立てられない生徒にはアドバイスをする。	○ 友達と見合いながら自己の能力に適した課題や目標記録を設定できる。 【思考・判断】(学習カード) ○自分にあった学習計画が立てられる。 【思考・判断】(学習カード)
課題を追求する	3	○ 自分にあった練習方法や練習の場で友達と互いに教え合って練習し課題を解決していく。（見通し2） ○学習カードを活用し、自分の課題や目標記録を明確にして記録の向上を目指す。 ○安全に注意しながら練習を行う。	○ 練習の場を複数用意する。 ・3歩のリズムで走れる長さを選択できるようインターバルの違うコースを用意する。 (7.5m、7m、6.5m、6m) ・無理なく越えられる高さ、また、強い踏み切りを意識できる高さを用意する。 (60cm、68cm、75cm、ミニハードル) ・振り上げ足・抜き足練習用ハードル	○ 互いに助言し合い、協力して役割を果たしている。【関・意・態】（観察） ○課題の解決や記録の向上に合わせて、練習の仕方を工夫している。 【思考・判断】 (観察・学習カード) ○自分の課題とする技能が身に付いてきている 【技能】 (観察・学習カード) ・安全に注意して練習に取り組んでいる。 【関・意・態】（観察）
	4		○自己の課題を解決していくためにはグループ内で互いに協力し記録を測り合ったり教え合ったりしながら動きの練習をし、互いに評価をし合いながら、課題の解決をするよう説明する。 ○「課題」の持ち方が適切か、能力にあった練習の場で安全に気をつけて練習しているかなどを確認するとともに助言する。	
	5			
まとめ	6	○競技会を行う。 ○今までの練習の成果をみんなで確認したり、競争を楽しんだりする。（見通し3） ・グループ内で役割分担をして競技会をする。	○ 互いの良かったところを伝え合える時間を設定し、学習カードに記入できるようにする。 ○ 一人一人の努力を評価し、互いを認め合うことによって意欲化を図る。 ・練習の成果を十分発揮できるように伝える。	○ 互いの学習の成果を認め合い、意欲的に競技会を行っている。 【関・意・態】（観察） ・自分の能力に適した技能を身に付け、競技したり記録を高めたりすることができる。 【技能】 (観察・学習カード)

研究の結果と考察

1 課題把握の過程において、互いにフォームを見合ったり、記録をとりあったりして課題を確認する学び合いの活動を取り入れたことは、自分の姿や今持っている力が分かり、課題をつかむのに有効であったか

課題把握の過程で、ハードル走における今現在の能力を知るために試しの記録会を行った。また、同時にグループ内で協力して互いのハードル走のフォームチェックを行うことにした。これは、グループ内で役割分担をし、記録係とフォームチェック係を交代で行い、互いのよいところや問題点を指摘し合うことによって自己の課題を明らかにする活動である。なお、フォームチェックには見る観点が捉えやすいように「課題チェックカード」(資料編参照)を使い、友達にチェック項目に記入してもらったものを基に自己の課題を考えた。

A子は、試しの記録会本番前の練習では怖さからスピードにのれず、立ち止まってしまう場面が何度か見られたが、記録会本番では友達に見てもらっているという意識もあって、ぎこちないながらも止まらずに走りきれた。友達からのアドバイスで「第1ハードルまでのスピードがないからリズムにのれないのだと思うよ。」「ハードルの跳び方がひざが下がっているよ。」「むずかしいけどインターバルを3歩でいけるといいね。」などを指摘された。本人はスピードがないということは自分でも分かっていたが、ひざが下がっていることは意識していなかったと話している。アドバイスを受けたポイントのうち「抜き足」と「インターバルの3歩」を中心に自分の課題として学習計画表に書いていた(資料1)。

B子は、試しの記録会ではスピードも落ちることなく走りきれた。友達に書いてもらったチェックカードにはほとんど○がついているが、抜き足と姿勢の項目に○がついた。友達からは「スピードもあるし、上手だね。」とよい評価をもらったが、陸上部のC子に「私もそうなんだけど、抜き足が横になるともっといいよね。」と言われ、「抜き足を横にねかせる」を練習課題として学習計画の中心に位置づけていた。

他の生徒についても学習カードの記述を見ると、友達にアドバイスされることによって自分の気づかなかった部分を指摘してもらうことにより、自分の課題となるものが明確になり「次の練習ではここを直そう」といった意欲も見られた(表1参照)。また、学習計画を立てる時、自分だけで考えるのではむずかしいという生徒も、チェックカードや友達のアドバイスにより無理なく計画が立てられたといえる。

以上のことから互いに課題を確認する学び合いの活動を取り入れたことにより、自己の今持っている力が分かり自己の課題をつかむことができたと考えられる。

2 課題追求の過程において、互いに協力し合ったり、教え合ったりする学び合いの活動を取り入れたことは、課題解決に向けて練習方法を工夫し、向上した喜びを味わい、満足感や達成感を実感するのには有効であったか

課題追求の過程では、試しの記録会(フォームチェック)で明らかになった自分の課題を解

資料1 A子の学習計画表

学習計画表	
練習課題	
振り上げ足が外側からまわってしまうのでまっすぐ振り上げられるようにする。	3回
ぬき足のひざが下がってしまうので、下からないようにする。	3回
ぬき足を横にする。	3回
インターバルの3歩をいしする。	3回
<記録会> ぬき足とインターバルの3歩に注意する。	3回

表1 自己課題の課題別人数(延べ人数)

課題	人数
振り上げ足	16人
抜き足	28人
インターバルの走り方(3歩, スピード等)	26人
ハードリングフォーム	5人
1台目までの助走スピード	8人

決するために、グループ内でペア又は3人組を作り、自分にあった練習の場を選び、友達と互いに見合いながら練習を行った。練習の場としては、長さの違うインターバル(6m、6.5m、7m、7.5m)のレーンを用意し、高さは60cm、68cmの2種類を用意した。また、リズムをつかむための塩ビのパイプで作ったミニハードルや、振り上げ足・抜き足練習用ハードル(厚紙をはったもの)も用意した。

A子は、練習課題として「抜き足」と「インターバル(6.5m)を3歩で」を中心に練習を行っていた。課題練習の初日は抜き足の練習で、同じ課題をもつD子、E子に見てもらい、「抜き足のひざが下がってる」と指摘された。3人はともに抜き足に課題があり、互いにアドバイスすることによって自分を振り返ることにもなるので注意深く見合っていた。はじめは抜き足を中心に見合っていたが、D子に「振り上げ足が曲がっていて横から回り込んでいるよ。」という新たな問題点も指摘された。そこで教師側から「振り上げ足と抜き足を両方意識して練習のできる厚紙付きハードルを使ったらどうだい。」という助言をしたところ、3人は練習の場を「振り上げ足・抜き足練習用ハードル」に移し、はじめはうまくいかなかったが、足(抜き足)が厚紙に当たるようになってくると「できてきた、おもしろい。」という声が聞かれた。

資料2 厚紙付きハードルでの練習



B子は、「抜き足」、「7mインターバルを3歩のリズムで走れるように」、「1台目までの加速・踏み切り」を課題として練習していた。課題練習の初日は「抜き足」の練習を行い、C子に「抜き足が横に寝ずに縦になっているので、高く跳んでしまい着地後に体勢がくずれている」と指摘された。本人も分かっているが、なかなか思うようにいかない。そこで陸上部のC子のハードリングをよく観察し、イメージをつかむことはできたようだ。その後の練習により、最後の授業では低く跳ぶところまではできてきたが、まだ抜き足が流れてしまうという課題は未解決のままであった。また、B子は同じ「抜き足」を課題としているF子に対して「横から抜けているけど体がねじれてバランスが崩れてるよ。」と指摘した。2人は共に「抜き足」を課題としているが、技術的には違いがあり、B子はF子に対して「バランスが崩れるのは踏み切りの勢いが弱いからじゃないかな。」と助言している。これはF子のハードリングを注意深く観察した結果出てきた言葉であり、以前から比べると友達の練習への観察力も高まっていると考えられる。B子は、上手な子にアドバイスを受たり、友達に教えたりという活動によって、共に高め合おうという気持ちが高まっていたと思われる。

資料3 生徒の感想

単元終了後の生徒の感想から、自分だけでは分からなかった欠点を友達に指摘してもらうことで自己の課題が明確になり、課題意識が高まったり、練習方法を工夫することによってできなかったことができるようになったなどの感想が多かった。

以上のことから互いに協力し合ったり、教え合ったりする学び合

いの活動を取り入れるたことにより、記録の伸びやフォームの改善などの向上した喜びを味わい、満足感や達成感を実感することができたと考えられる。

ハードルをまたぐ時のフォームは自分で練習してもわからないので、友達に見てもらった。どこが悪いかわからなかったけど、友達にアドバイスをもらって、いいところを自分でも意識することができた。友達に見てもらって、いいところを自分でも意識することができた。

友達に見てもらって、自分では気づかなかったことが分かった。歩数がどうしても合えなかった時は、「もう少し大股で走るといいよ」とか「7mのうちに3歩行ったら」と教えてくれたので、だんだん合うようになっていきました。そういうこともあって、ハードルが怖くなくなりました。

3 まとめの過程において、仲間と練習の成果や課題を確認し合う学び合いの活動を取り入れることは、課題解決できた喜びや新たな課題の発見があり、学習意欲を高め、課題を解決しようとする力を育てるのに有効であったか

まとめの過程では、記録会を通して今までの練習の成果を互いに見合い、良くなった点や残された課題を確認し合う活動を取り入れた。その中で、試しの記録会とタイムを比較することにより練習の成果を実感できたと考える。

A子の記録会での課題は「抜き足とインターバルの3歩に注意する」であった。課題練習でもずっとこの2点を意識して練習していたが、本番では友達に「1台目までのスピードだよ」と声をかけられ、大きくうなずいていた。これは前時の練習の時、D子に「1台目までのスピードが落ちるから3歩がきついんだよ。」というアドバイスをもらい、自分でも意識をして練習していたからである。結果はタイムが1秒以上縮み、「3歩を意識して練習したら速くなった」と学習カードに書いている(資料4)。これは3歩のリズムを解決するために「1台目までのスピードを意識して」というD子のアドバイスが役に立っていたと考えられる。同じグループのD子、E子もタイムは上がっており、互いに記録の向上を喜び合っていた。

資料4 A子のカード

学習計画表		反省・感想	友達との学び合い
練習課題	いしきする。	最初は1秒に1歩、ぬき足がだてになつてしまふ。	ぬき足が1秒に1歩、なつていふと言われた。
記録会	ぬき足とインターバルの3歩に注意する。	最初走ったのに比べ、1秒以上速くなった。3歩はいしきして練習したら、速くなった。10秒15	友だちに注意してもらい、1秒以上速くなった。

B子は、試しの記録会より0.5秒上がり、学習カードの記述を見ると、課題であった「7mインターバルを3歩のリズムで走れるようにする」も克服できたと書いてある。派手に喜ぶ様子は見られなかったが、C子からのアドバイスにより成果が出たことは明らかである。また、記録会後のB子の発言から、抜き足が残ってしまうという課題はまだ解決できていないのでこれから直していきたいという言葉が聞かれた。

単元終了後の生徒の感想(資料3)やアンケート(資料5)から、生徒全体においても、友達との学び合いの活動によって課題の解決や記録の向上が見られ、新たな課題への意欲が高まり、課題解決しようとする力が育ったと考えられる。

資料5 授業後のアンケートの結果

質問	5段階評価(平均)
あなたはハードル走の学習に対する意欲はどうでしたか?	3.78
練習での学び合いは活動は効果的でしたか?	3.64
タイムは伸びましたか?	86% (伸びた)
ハードル走をもっとやりたいと思いますか?	3.8

研究のまとめと今後の課題

- 課題把握の過程における自己の課題をつかむ場面で、「課題チェックカード」を使い、友達と協力して互いのフォームチェックを行いアドバイスし合ったことによって、自分の今持っている力や欠点が分かり、自己の課題をつかむことができたと考える。
- 課題追求・まとめの過程で、友達と互いに見合い、よいところや悪いところを指摘し合いながら、練習を行うことによって、記録の伸びやフォームの改善などの技能の向上が見られ、満足感や達成感を実感できた。また、残された課題や新たな課題への意欲が高まり、課題解決しようとする力が育ったと考えられる。
- 練習方法の工夫という点では、教師側から与えられた場を選ぶ生徒が多く、自分たちで工夫して場を作り出すまでには至らなかった。場の工夫については自分たちで考えるという学び方を重視した指導も今後の課題として残った。