

運動の楽しさや喜びを味わう 保健体育科指導の工夫 学びを深める活動を取り入れて

群 教 セ	G06 - 03
	平 15.214集

特別研修員 林 栄司 (高崎市立中尾中学校)

主題設定の理由

これからの学校教育の在り方として、「ゆとり」の中で自ら学び自ら考える力など「生きる力」の育成を基本としていく考えから、今日のように学習指導要領が改訂された。その中で、保健体育科では、心と体を一体としてとらえ、積極的に運動に親しむ資質や能力を育てることを目標としている。しかし、本校の生徒の実態を見ると、興味のある運動に対しては意欲的に取り組めるが、そうでない運動にはやや消極的である。また、与えられた課題に対してはまじめな取組であるが、自ら課題を見つけめあてをもち、その達成のために練習方法を工夫しようとする生徒は少ない。これは、運動の特性に十分触れたり、仲間とのかかわりをもって、ともに学習したりすることから得られる楽しさや喜びを味わうという経験を十分積んでおらず、教師の指示により活動することが多かったためといえる。

そこで、仲間とともに活動の仕方を考えたり、工夫したりしていくなかで「記録が伸びた」「いままでできなかったことができるようになった」「さらに上手になった」「勝った」など実感として味わうことにより本来の運動の楽しさや喜びが得られるものと考えた。保健体育科の大きな目標である「明るく豊かな生活を営む態度を育てる」ためにも、運動の楽しさや喜びを味わい、生涯にわたるスポーツライフの基礎を培うことが大切である。

そのためには、「自己の能力を知る」「課題をもつ」「練習の仕方を工夫する」など運動の学び方を身に付けていく必要があると考えた。また、この学び方を身に付けることができれば、主体的に体を動かすようになり、技術の向上や体力の向上にもつながると考えた。

これまでの本校の保健体育の授業を振り返ると、運動の特性に応じた学び方や安全の確保、体力の意義と運動の効果などについて学習する「体育に関する知識」領域の指導については、授業で扱う種目のルールを知るという知識理解の指導にかたよりがちになっているのが現状である。そこで、「体育に関する知識」と実技の学習を関連させて、より効果的に学習することが必要であると考えた。具体的には、運動の特性や体力の高め方を調べたり、自己の能力を分析したりする活動や、適切な練習計画を立てたり、見直したりする活動、そして、その成果をまとめ、仲間と共有する活動などを、計画的に取り入れる。

以上のことから、本研究では、運動領域の学習過程に学びを深める活動として「体育に関する知識」領域の学習を取り入れれば、運動の楽しさや喜びを味わうことができると考え本主題を設定した。

研究のねらい

保健体育の学習において、学びを深める活動を取り入れれば、運動の楽しさや喜びを味わうことができることを実践を通して明らかにする。

研究の見通し

- 1 つかむ過程で、種目の特性や体力の高め方を調べたり、自己の能力を分析したりすれば、自己課題を明確にもつことができ、効果的な練習計画が立てられるようになるであろう。
- 2 追求する過程で、友達と助言し合いながら練習の計画や方法を振り返れば、効果的な練習に改善することができ、技能の向上を実感できるであろう。
- 3 まとめる過程で、練習の成果を自己評価・相互評価すれば、仲間との交流により達成感を味わうことができ、運動の楽しさや喜びを味わうことができるであろう。

研究の内容と方法

1 研究の内容

(1) 「運動の楽しさや喜びを味わう」について

「運動の楽しさや喜び」とは、自己の能力に適した運動の課題解決を目指して、仲間とともに活動の仕方を考えたり、工夫したりして運動を行うことによって得られる「楽しさ」であり、課題を解決したときや、運動技能を高めたり、勝敗を競ったりしたときに得られる「喜び」であると考えた。具体的には「勝った」「いままでできなかったことができるようになった」「さらに上手になった」「記録が伸びた」「おもいっきり体を動かせた」などの達成感や充実感があげられる。このような運動の楽しさや喜びを仲間とともに味わうことができれば、生涯にわたるスポーツライフの基礎を培うことができるのではないかと考えた。

(2) 「学びを深める活動」について

「学びを深める」とは、それぞれの運動の特性を味わうだけでなく、理解することにより自己の課題を設定し、その課題解決に向けて取り組むことと考えた。そして、学びを深める活動を継続的に経験することにより学び方が身に付くと考える。そこで、運動領域の学習過程に、「体育に関する知識」の学習を計画的に取り入れ、実技の学習と運動の特性や練習の仕方、運動の心身にわたる効果などの学習内容を関連させることが、実技の学習における学びを深めるうえで、より効果的であると考えた。

「体育に関する知識」の学習を取り入れた学びを深める活動を、具体的には次のように考えた。

つかむ過程

- 運動の特性について調べる
- 使う筋肉とトレーニング方法を調べる
- 自己の能力を知る
- 課題を設定し、練習計画を立てる

追求する過程

- 自己の技能を分析する
- 練習計画を振り返り、見直し改善をする

まとめる過程

- 練習の成果を自己評価したり相互評価したりする
- 成果をまとめて発表する

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 (男子34人、女子34人、計68人)		
単 元	陸上競技・運動の特性と学び方	期 間	平成15年9月下旬～10月中旬
指導形態	チームティーチング(T1担当) T1(100m・200m・50H)32人、T2(400m・800m・1500m)36人		

(2) 検証計画

検証項目	検 証 の 観 点	検証の方法
見通し1	つかむ過程で、陸上競技の種目の特性や体力の高め方を調べたり、自己の能力を分析したりする活動を行うことが、自己課題を明確にし、練習計画を立てるうえで有効であったか。	・学習カードの記述内容の分析
見通し2	追求する過程で、仲間と協力して記録測定やフォームのチェックをして、練習計画が自分に合っていたかどうかを振り返り改善する活動を取り入れることが、効果的な練習方法を工夫し、技能を向上させるうえで有効であったか。	・教師の観察 ・学習カードの記述内容の分析 ・ビデオ撮影によるフォームの変化
見通し3	まとめる過程で、練習の成果を自己評価・相互評価して発表し合い仲間と交流する活動を取り入れることが、学習の達成感を味わい、運動の楽しさや喜びを味わううえで有効であったか。	・教師の観察 ・学習カードの記述内容の分析 ・発表原稿

(3) 抽出生徒

A	体育に対する苦手意識が強いが、まじめで与えられたことには進んで取り組む。しかし、自分から練習を工夫して自らを高めようとする学び方の習得は十分でない。そこで、課題設定の方法やそのための練習計画の立て方など学び方を知ることにより、主体的に取り組む楽しさや達成感を味わえるようにしたい。
B	陸上競技は得意であるが、計画的に活動することよりも、マイペースで学習を進めてしまうことが多い。そこで、仲間と協力し合って活動する学び合いや成果を発表し合う活動を通して、共に向上する喜びや達成感を味わえるようにしたい。

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、すべての運動で必要ともいえる基本的な動作を学習することができる領域で、走る、跳ぶ、投げるを中心とし、速さや距離を競い合ったり、自己の記録に挑戦したりすることによって楽しさや喜びを味わうことのできる個人的スポーツである。このような特性から、自己の記録の向上を目指して練習方法を工夫し、見直しながら技能が向上するよう努力するなど、陸上競技の学習過程に学びを深める活動を取り入れることにより、運動の楽しさや喜びを味わうことができると考える。	
目標	<ul style="list-style-type: none"> ・選択した種目の特性を理解し、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、その技能を高めようすることができる。 ・運動の学び方を身に付け、楽しさや喜びを味わうことができる。 ・安全に気を付けて、友達と協力して練習や競技ができる。 	
	おおむね満足できる状況	十分満足できる状況

評	運動や健康・安全への関心・意欲・態	
	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んでいる。 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、自ら計画し進んで練習や競技に取り組んでいる。 自ら進んで意欲的に練習や測定を行っている。
価	運動や健康・安全についての思考・判	
	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合わせて、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適切な課題を設定し、課題の解決や記録の向上に合わせて、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。
規	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身に付け、その技能を更に高めたり、競技したりすることができる。
準	運動や健康・安全についての知識・理	
	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の仕方を理解している。 競技の仕方やルールなどの知識を身に付けている。	多面的に見た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の仕方を十分理解している。 競技の仕方や詳しいルールなどの知識を十分身に付けている。

2 指導計画

は支援を要する生徒への留意点

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 つ か む	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、グループ編成をする。 試しの記録測定を行い、自己の能力を知る。	学習の進め方として、計画的に研究し、発見をめざすことを伝える。 楽しく安全に学習を進めるために、自分にあった課題をもつことが大切であることを伝える。 自分の課題を見つけられない生徒には参考となる課題を示し、自分に合ったものを見つけられるように支援する。	意欲的に測定を行っている。【関・意・態】 （観察）
	2	自己の課題をつかみ、練習計画を立てる。〔学習カード〕 ・選択した種目の特性を調べる。 ・トレーニングや練習方法を調べる。 ・それぞれの調べた資料をもとにグループでの練習計画を立てる。 （見通し1）	それぞれの種目の特性や、トレーニング方法・練習方法を調べるための資料や教材を用意しておく。 学習カードを工夫し、自己の課題解決までの学習の流れが分かるようにする。 一人一人が調べた資料をもとに、協力してグループの練習計画を立てるように支援する。	種目の特性を理解している。【知識・理解】 （学習カード） 自己の能力に適した課題を設定し、練習計画が立てられている。 【思考・判断】 （学習カード）
	3 4	調べたトレーニングや練習方法で、友だちと助言し合い、課題を解決していく。	それぞれの種目の練習の場を設定する。 ・100、200m走 ・400、800、1500m走	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。 【知識・理解】

課題を追求する	5		<ul style="list-style-type: none"> ・50mハードル ・走り幅跳び それぞれの種目のチェックポイントを掲示しておく。	(観察・学習カード)
	6	記録測定や課題のチェックをしながら練習計画の見直しをする。 (見通し2)	自分のフォームがチェックできるようにビデオカメラを用意しておく。 自己の課題を解決していくために、グループ内でお互いに協力して記録測定をしたり、教え合ったりしながら練習するように支援する。	自分のフォームや記録を見ながら、練習計画の見直しをしている。 【思考・判断】 (観察・学習カード) 自分の課題とする技能が身につけてきている。
	7		練習の様子を観察し、なかなか技能が向上しない生徒には個別に指導する。 見直した練習計画を確認して助言する。	【技能】 (観察・学習カード)
	8	見直した練習計画で、友達と助言し合いながら練習をする。	練習方法が適切か、安全に気を付けて練習しているかなどを確認するとともに助言する。	安全に注意して練習に取り組んでいる。 【関・意・態】 (観察)
9				
10	安全に注意しながら練習を行う。			
課題をまとめる	11	種目ごとに競技会を行う。	記録測定だけでなく、それぞれの課題が達成されているか相互評価を取り入れる。 課題達成を自己評価することが難しい生徒には上達した所が分かるように学習カードに記入し、知らせる。	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) 技能が向上している。
	12	個々の課題解決までの練習の方法や成果をグループごとにまとめて発表し合う。 (見通し3)	それぞれの課題への取組と、その成果をまとめて発表させることにより、互いの努力を認め合い、意欲化を図る。 種目ごとの学び方の違いに気づき、次時の授業に役立てられるように助言する。	【技能】 (観察・学習カード) 練習の成果をまとめて発表している。 【思考・判断】 (観察・学習カード)

研究の結果と考察

1 つかむ過程で、陸上競技の種目の特性や体力の高め方を調べたり、自己の能力を分析したりする活動を行うことが、自己課題を明確にし、練習計画を立てるうえで有効であったか

つかむ過程で、種目の特性や主に使う筋肉、そのトレーニング方法を調べたり、現時点の自己の記録を測定し能力を分析したりする活動を取り入れた。そして、自己課題を設定し、それを解決するための練習計画を立てた。種目の特性や使う筋肉については、教師が示した資料を中心に調べたので、グループで話し合いながら調べる場面が多く、ほとんどの生徒が同じような内容になってしまったが、課題は自己の能力に応じたものを適切にとらえていた。また、多くの生徒が自己の課題を意識した練習計画を立てることができた。

生徒Aは、800m走を選択し、種目の特性から筋力とスピードのバランスが必要で、正しいフォームと呼吸の方法がポイントであると分析し、自己課題を「腕の振り方、足の回転、2呼

2吸の呼吸法を身に付ける」とした。そして、筋力トレーニングとして階段登りやもも上げ、腕立て伏せなどを計画し、インターバルトレーニングを中心に練習計画を立てることができた(資料1-)。

このことは、課題設定や練習方法を立てるうえで、種目の特性を調べたことが有効であったといえる。

生徒Bは、200m走を選択し、種目の特性を分析して、自己課題を「腕を強く振り、スタートからゴールまでスピードを落とさないようにする」とした。そして、仲間と相談し

ながらではあるが、筋力トレーニングにミニハードルを取り入れたり、スターティングブロックを使って低い姿勢のスタート練習を計画したりするなど、練習計画に工夫が見られた(資料1-)。

以上のことから、学習のはじめにそれぞれの種目の特性や体力の高め方を調べたり、自己の能力を分析したりすることによって、自己の課題を明確にすることができたといえる。そして、このことは練習計画を立てるうえで有効であったと考えられる。

資料1 - 抽出Aの学習カード

課題解決の見直し

目標時間 3分 10秒 目標の時間 3分 20秒

記録を向上させるための課題
腕を強く振り、足の蹴りも速くする
1分、2分、3分、4分、5分

課題解決のための練習計画

種目別練習 (7分)	練習内容
腕立て伏せ 30回 もも上げ 30回 2分、3分、4分、5分	→ 筋力トレーニング → 腕を強く振り、足の蹴りも速くする (腕立て伏せ、もも上げ)
インターバルトレーニング 1分、2分、3分、4分、5分	

資料1 - 抽出Bの学習カード

課題解決の見直し

目標時間 2分 30秒 目標の時間 2分 30秒 2分 30秒

記録を向上させるための課題
腕を強く振り、足の蹴りも速くする
1分、2分、3分、4分、5分

課題解決のための練習計画

実践体験	練習内容
腕立て伏せ もも上げ 2分、3分、4分、5分	腕立て伏せ もも上げ 腕立て伏せ もも上げ
インターバルトレーニング 1分、2分、3分、4分、5分	

2 追求する過程で、仲間と協力して記録測定やフォームのチェックをして、練習計画が自分に合っていたかどうかを振り返り改善する活動を取り入れることが、効果的な練習方法を工夫し、技能を向上させるうえで有効であったか

追求する過程では、自分の練習計画に沿って活動し、記録を測定したり、フォームについて助言し合ったりしながら練習計画を見直す活動を取り入れた。練習計画は、同じグループでもそれぞれの課題によって内容が多少違うので、お互いの課題を仲間同士で伝え合い、見合いながら活動するように助言した。フォームのチェックについては、ビデオカメラを2台用意し、その場で自分のフォームが見られるようにした。同じ種目ということで、自分とは違った課題でもビデオを見ながら真剣に話し合っている姿が見られた(資料2)。その結果、練習計画を見直すことになった生徒がほとんどであった。変更した練習計画は筋力トレーニングやフォームづくりが中心であった。中には、自分で考えるだけでなく、同じ種目の仲間と相談したり、教師に助言を求めたりするなど積極的に練習計画を見直していた生徒もいた。

資料2 ビデオを見て話し合い



生徒 A は、仲間と協力してビデオカメラを使ってフォームのチェックをし、腕の振りや足の運びをチェックしていたが、フォームを改善するための練習方法を自ら考えることはできず、教師に助言を求めてきた。短い距離で、大きく腕を振ることと、足の回転を速くすることを意識しながら走り、友達同士でチェックし合うよう助言すると、練習計画にフォームを見合うという活動を入れた。また、「イメージトレーニング」と学習カードの練習の見直し欄に書き加えられていた。そして、記録会では、3分35秒であったタイムが3分16秒へと向上が見られた。このことは、練習計画を見直したことにより、効果的な練習ができ、技能が向上したためと考えられる。

生徒 B は、自己課題の「腕の振り」や「スピード」の視点から、ミニハードルを使った練習や大また走、50m走から100m、150mというようにだんだん距離を伸ばす練習を計画していた。そして、記録も29秒6から28秒3に伸びたので、このままの計画を続けるということになったが、教師からの「あとは何が必要かな。」という問いかけに対して、「筋力アップ。」と答え、練習計画のトレーニングに階段登りとラダーを使う運動を取り入れた。このように教師の助言により新たに筋力トレーニングを加えるなどの工夫が見られ、最後の記録会では27秒7という記録が出せたことは、振り返り改善する活動が記録向上につながったと考えられる。

以上のことから、追求する過程で仲間とともに記録測定やフォームのチェックを行い、最初に計画した練習を振り返ったことが練習方法の改善につながり、さらに効果的な練習計画を立てるうえで有効であったと考える。そして、その結果多くの生徒が技能を向上させることができたと考える。

3 まとめる過程で、練習の成果を自己評価・相互評価して発表し合い仲間と交流する活動を取り入れることが、学習の達成感を味わい、運動の楽しさや喜びを味わううえで有効であったか

資料3 発表会



まとめる過程で、一人一人が自分の練習の成果をまとめ、それを持ち寄って同じ種目のグループで研究報告書を作成した。そして、それを全体の場で発表し合う活動を行った(資料3)。発表の内容は「種目の特性」「それぞれの課題」「課題解決のための手だて」「成果と反省」である。課題や手だてについてはそれぞれが工夫し成果を上げている者も多いた。具体的には単元のはじめに計測した記録より伸びた生徒が66人中58人であった。発表後の生徒の感想を見ると「陸上部の私でも知らない技術や練習方法を発表していた種目の班もあり、とても参考になった」「種目が変わればまったくトレーニング方法が変わるのだと思った」「いろいろな練習方法があるんだなと

分かった」など、他の種目の練習方法についても興味深く聞くことができた生徒が多かった。また、「計画的に練習をして、記録が伸びたのでとてもよかった」「ふつうに種目練習をしていたら35cmも記録がのびなかったと思う(走り幅跳び)」などの達成感を味わえたと思われる感想も多かった(資料4)。

生徒 A は、授業後の感想を「筋トレ、階段登りなどで足の筋肉がついたり、呼吸のしかたが良くなったりして、前より記録が伸びて良かった」と書いていた。このことは、工夫して主体

