

高等学校

大会主題 「主体的・対話的で深い学びの実現に向けた体育学習の充実」

研究主題 「生涯を通じて運動、スポーツに親しむ能力を養う～楽しい体育の自己研究～」

I 研究の概要

1 主題設定の理由

(1) 現代社会の背景から

学習指導要領改訂の経緯でも述べられているとおり、昨今の社会構造や雇用環境は大きく急激に変化している。技術革新や人工知能によって今まで社会になかったものが次から次へと登場してきている。社会の発展に伴い、一方では環境に関する問題（SDGs 関連）や多様性に関する理解など社会で抱える問題などが絶えず噴出してきている。日々、予測のできない事態が起り、日常にも影響を及ぼしている。常に変化していく社会に対応し、一人一人が持続可能な社会の担い手として力強く生きていく生徒を育成することが求められていると感じる。また令和4年度から年次進行で実施されている学習指導要領ではすべての教科で「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」の3つの資質・能力が育成の目標と掲げられている。保健体育科では、『体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を育成することを目指す。』と述べられている。

(2) 本校の課題から

本校生徒は学習全般に対してまじめに取り組み、指示されたことに対しては忠実に実行することができる。しかし、運動への取り組みに関しては2極化傾向がみられ、運動自体に苦手意識を持ち主体性に欠ける生徒もいる。アンケートでは卒業後も運動を続けたいという生徒が8割だが、卒業後も具体的な活動のビジョンを持っている生徒は少ない。現状、運動を主体的に楽しむことができ、豊かなスポーツライフを継続する能力が身に付いているといえる生徒は少ない。

保健体育科では、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育むために「体力や技能の程度、性別や障害の有無に関わらず、運動の多様な楽しみ方を社会で実践することができるよう留意すること」が求められている。しかし、多くの授業は1時間のうちに教員から提示された課題をこなし、できたかできなかったかの振り返りしか行わず、次の課題やゲームへと進んでしまうことが多い。その結果、技能の向上を実感させることはできていても、運動の多様な楽しみ方を社会で実践する力は身につけられていないのが現状である。

(3) 主題設定の理由

(1)、(2)より、本研究では、「主体的・対話的で深い学び」を推進し、変化の激しい現代を自らの意思で力強く生きていく力を身につけるため、運動やスポーツを通して豊かに生きていく力を育む必要がある。また生涯にわたって運動を継続する能力を育むためには、運動を楽しむ能力を養っていく必要があると考えた。体力や技能の差、男女差や障害の有無に関わらず、成長の楽しさや勝敗、仲間とかかわることなどの運動やスポーツの魅力に主体性をもって関わる生徒を育成したいと思い、研究主題を設定した。

2 研究の目的

グループを固定させた男女共習の授業形態にし、楽しさを追求する自己研究を行うことによって、「主体的・対話的で深い学び」の実現を達成し、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質・能力を育むことを目的とする。

3 研究の仮説

仮説1 楽しさを追求した運動の自己研究を行うことによって、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質・能力を育むことができるであろう。

仮説2 グループを固定し、男女共習で授業を展開することによって性別や障害の有無、目的の違いを超えて生涯を通じて運動を継続するための資質・能力を育むことができるであろう。

4 研究の方法

3年次の授業（球技選択）の各種目で「楽しい体育の自己研究」の授業実践を行った。また授業アンケートを実施し、生徒の変容を分析、検証した。

II 研究の実際 「楽しい体育の自己研究」

1 生涯スポーツの観点を持たせる

本研究では、発達段階の最終学年として、卒業後も運動やスポーツに親しむ資質・能力を育むことが目的である。そのためガイダンスで生涯スポーツについての説明を行い、3年次体育の共通目標を「運動を通して人生を豊かにする能力を身につける」に設定した(図1 PP 二次元コード)。説明では、運動やスポーツを通して身につける資質・能力が、運動やスポーツ以外のところでも発揮される汎用性のあるものだということを強調した。生涯にわたって運動を継続していくためにはライフステージやライフスタイルに合わせた目標設定が必要である。そういった個人の目的に合わせた目標設定を授業の中で意識して行うように説明した。

2 実際の活動（学習シートの活用）

II-1 で述べた目標を達成するために、それに沿うような学習シートを作成した（図1）。〇〇を達成したら〇〇（種目）が楽しいという目標をそれぞれに立てる。目標に沿った計画は経験から考えたり、調べたりして自分で設定する。その計画について、アドバイスを班員や教員からもらい実行する。反省はグループで行い、次につなげるためのアドバイスを行う。1時間に1人ずつ、目標を達成するための練習を行う。4人1グループに設定し、4時間で班員全員が1回目の練習を終えるという形態をとった。その活動を3周した。

3 授業の形態（動機付け、環境の設定）

卒業後も継続して運動やスポーツに親しむことはなかなか難しい。スポーツをしない要因としては「仕事や家事が忙しいから」（39.9%）、「面倒くさいから」（26.6%）が大きな理由で、「場所や施設がないから」（8.9%）「仲間がいないから」（8.6%）（第3期スポーツ基本計画データ集）といった要因もあげられる。こういった現状の中、上記の目標を達成するためには「いつでも、どこでも、だれとでも」運動やスポーツに親しむ能力が必要であると考え、卒業後を想定し、次の2点を工夫した。

① 動機付け

卒業後も運動やスポーツを継続していくためには動機が必要である。本研究では万人が運動やスポーツを行う理由として「楽しい」を動機とした。選択した種目を「楽しむ」には何ができるようなればいか考えることが最も重要なことだと説明した。また、考えた目標に沿った計画を考えさせ、実行させた。

② 環境の設定

性別や障害の有無などに捉われず、互いに認め合いながら、ルールや運用方法を工夫して継続していく能力が生涯スポーツでは重要である。そういった観点からも能力差や男女差にかかわらずグループの構成を行った。グループの固定はサークルや一定のコミュニティを想定し、継続した同じメンバーで授業を行った。

4 教員の役割、技術的指導について

最初に生徒に身に付けてほしい能力を提示する（図1 PP二次元コード参照）。身に付けてほしい能力に沿うような形で、教員はコーチの役割をする。こちらから1時間ごとの課題は設定はしない。生徒が考えてきた計画や練習方法にアドバイスや改善点を伝える。また生徒のねらいに沿った動きのコツやポイントを指導する。技術の向上を目指すのではなく、生徒が設定した課題を解決するための手助けになるような指導を行う。指導の効果が上がるように、活動の前後、最中問わずに生徒と対話を積極的に行うように努める。

Ⅲ研究のまとめ

1 成果と課題（授業アンケートより）

（1）仮説1について

授業アンケートにおいて「今回の授業は楽しめましたか？」（図2）と「卒業後も運動を続けたいと思いますか？」（図3）という質問に対して、どちらも9割近くの生徒が「楽しめた」「どちらかという楽しめた」、「続けたい」「どちらかという続けたい」と肯定的な回答をした。その理由として、技能の成長、コミュニケーション、主体性に関する記述が多く見られた。技能に関しては「苦手な競技でも友達とやることで少しずつできるようになったから」、「グループで課題を決めて行動することで自分のスキルが上がったと思ったから」、「できなかったことができるようになってきたから」。コミュニケーションに関しては、「みんなで課題を設定して行うことで達成感を感じられて楽しく行えた」、「チームで行動することが多かったため、人とのコミュニケーションの場が増えたから」、「教えあいながらできた」。主体性に関しては、「決まった流れに従うだけではなく、自分達で楽しめる方法を考えてできたので楽しかった」、「毎回目標とそれを達成するための方法や課題を考えてただ行うだけでなく頭を使って授業できていると感じられるのが楽しかった」、「上手くできなかったけれど試行錯誤し上達していく過程が楽しかった」等の記述があった。加えて「この授業で学んだこと何ですか？（選択、複数回答可）」（図4）という質問に関しては、「技能の上達」「コミュニケーション能力」「協調性」が7割近く、「主体的に運動に取り組む態度」が5割近くであったため、「学んだこと」が「楽しさ」につながるといえるのではないかと考える。

反対に、「飽きてしまった」、「知識を取り入れることができなかった」などの意見も出た。そういった点では主体性を助長することができなかったといえる。また、「体育にネガティブな感情を持っていて、かつコミュニケーションを取るのが苦手な生徒にとっては、従来通り、先生が主体でやることを決めていただき、生徒側がそれをこなす授業のほうがずっと楽しい。」という意見も出ていた。

概ね想定した通りの結果が得られたが、注意したい点として、楽しさの定義を提示することが必要であると感じた。レクリエーション的な楽しさではなく、技能の習得により得られる楽しさを求めることや、全体の目標を明確化し共有することで差別化を図ることが良いと感じた。また、教員のかかわり方が希薄になってしまうと主体性の育成ではなく、放任の授業になってしまうことが予想される。反対にかかわりが多くなりすぎても、育成の阻害になってしまう。そのため、指導者による指示ではなく、コーチの立場によるアドバイスとしてかかわっていくことが必要だと考える。さらに、生徒の知識によって円滑に授業が進行するかが決まる。事前指導における生涯スポーツとは何か、楽しさとは何か等の概念、個人による活動を実施する際に必要なポイントや活動内容等の調べ学習をどれだけ充実させられるかが必要であると感じた。

（2）仮説2について

「男女共習の形態、グループの固定はどうでしたか？」という質問について、男女共習の形態は「運動能力の差もお互い考慮しつつ協力して授業に取り組めた」、「男女を分けなかったことでより仲間のことを考え動け

た」、「意外と身体能力の差などがハンデになることじゃなくて、むしろ女子が圧勝することもある面白かったし、勉強にもなった」。グループの固定化は、「チームで協力したり、次の課題などを話し合ったりすることでチームでスポーツすることの楽しさを知った」、「試合ごとに仲間との連携が強まっていったとても楽しむことができた」、「固定のグループでスポーツに取り組むことで、より仲が深まって良い雰囲気です授業に取り組むことができた」等の肯定的な意見があった。よって環境の設定を工夫したことにより、授業者の狙いは概ね達成できたと思う。

一方で否定的な意見として、「毎回同じメンバーとしていると行動の予測ができてしまい、徐々に慣れと飽きが出てしまうことがあった」、「レベルの差や意欲の差をすごく感じたし全力でできなかった」、「もっといろいろな人と練習したかった」等が挙げられた。そのため男女共習に関しては、技能や体力に差があるため、ルールや仕組みに対する工夫への指導が必要であると感じた。グループの固定化については、一長一短であるため、生徒の技能や特性に応じて使い分ける必要があると感じた。

2 成果と課題（授業者の振り返りより）

バレーボール

① 成果

- ・自分が「楽しい」と思えるための手段を考えたことで、学習活動にも積極的になっていた。その結果、みんな楽しそうに授業に参加していた。
- ・個人に応じた練習を行うことで、技能向上につながった。
- ・手立てのところと振り返りの場面での仲間からのアドバイスを見てみると、よく考えていることが分かった。また、計画→実行→評価→反省のサイクルを繰り返していくことで、バレーボールの技能ポイントについて深く考えることができるようになってきた。

② 課題

- ・技能向上を目標にする生徒が多いが、手立てのバリエーションが少なかったため、単純に円陣パスやサーブ練習を繰り返しているグループが目立った。
- ・ノートではアドバイスができるが、実際の練習中になると経験者や技能の高い生徒でないとなかなかアドバイスをすることができていなかった。

③ 後期に向けて

- ・手立てを考える時間を十分にとることや練習方法の工夫などの支援を行いたい。
- ・経験者や技能の高い生徒でなくてもアドバイスができるように、もっとスマートフォンを有効に活用させたい。

（久保田 司郎）

テニス

① 成果

- ・教師側から与えられた目標ではなく、個々の生徒が自分の獲得したい能力について考えることができ、その能力の獲得方法を考えることができた。そのため、練習に自ら積極的に取り組むことができた。
- ・班のメンバーが、班員の技術向上のために協力する態度が身についた。

② 課題

- ・練習計画が全く立てられない生徒がいて、工夫が必要だと感じた。

③ 後期に向けて

- ・生徒が主体となるように、教員の役割を工夫していきたい。

(川本 秀俊)

バスケットボール

① 成果

- ・手立ての説明や振り返りの際は、男女関係なく話すことができていた。また、活動場所が限られているなかで、グループ間でコミュニケーションを取り、場の設定を自分たちで行う姿も見られた。
- ・自分たちで目標、手立てを考えることに最初は苦戦していたが、慣れてくると他のグループを参考にしたり、経験者にアドバイスを受けたりと、積極的に課題解決に向け動く姿が見られた。

② 課題

- ・課題解決をするための練習方法のレパートリーが少なく、前時と同じことを繰り返すグループがあった。
- ・手立てには、「シュートフォームを撮影し～」と記入していても、授業中にスマートフォン等を活用しているグループが少なく、ICTの活用がうまくできていなかった。

③ 後期に向けて

- ・練習方法を調べることや、動作の撮影にスマホを有効的に使えるように支援したい。グループごとにカゴを用意し、すぐ手に取れるところにスマホを準備させる。撮影した動画は Forms を経由し提出させ、その動画を踏まえて教師がコメントを返す。等

(吉野 菜々華)

バドミントン

① 成果

- ・グループ内で技能の差があったが、教え合いの形がとれていた。
- ・目標達成のために必要な技能のコツを調べ、記述することができていた。また実行する姿勢がみられた。
- ・反省点を改善しようとする記述と取り組みがみられた。

②課題

- ・技能の習得には時間が短かった。見通しをもって計画を立てるのが難しいと感じた。
- ・コミュニケーションがうまく取れない生徒は練習に入るまで時間がかかった。またうまく練習内容を伝えることができず、多くの補助を要した。その結果、運動の時間が短くなった。
- ・計画を立てる際、技能のコツの記述は多く見られるが、具体的な練習の記述が少なく、打ち合うだけのグループができてしまった。

② 後期に向けて

- ・目標を達成するために必要とされる具体的な練習方法を考えさせる工夫をしたい。
- ・球技の攻防の魅力を感じられるような授業展開にしていきたい。

(吉田 隆之助)

バドミントン

① 成果

- ・2周目以降は前回の反省を踏まえて、活動をより詳しく明確に設定できている生徒が多かった。
- ・教える姿やアドバイスをしあう姿が見られた。

② 課題

- ・アドバイスは具体的にしていくことが良い。「楽しむ」が目標であるものの、女子はただラリーを打つだけの活動、男子はゲームになってしまいがちであるため。
- ・ラケット競技は何を練習しているかわかりにくいため、はっきりとわかりやすいものを採用すると生徒も活動がしやすく、教員も見取りやすい。

③ 後期に向けて

- ・授業内での声かけ（アドバイス）は技術的なところに焦点を絞り、練習方法については授業前に声かけをするのが良い。

(西倉 悠作)

参考文献

- (1) 高等学校学習指導要領（平成30年度告示）解説 保健体育編 体育編（2018年） 文部科学省
- (2) スポーツ庁 第3期スポーツ基本計画の概要（詳細版）
- (3) スポーツ庁 第3期スポーツ基本計画 データ集
- (4) 「令和の日本型学校教育」の構築を目指して～全ての子供たちの可能性を引き出す，個別最適な学びと，協働的な学びの実現～（答申）【概要】 中央教育審議会
- (5) NHK 高校講座 体育実技 球技



図1 生涯スポーツの説明（PP）

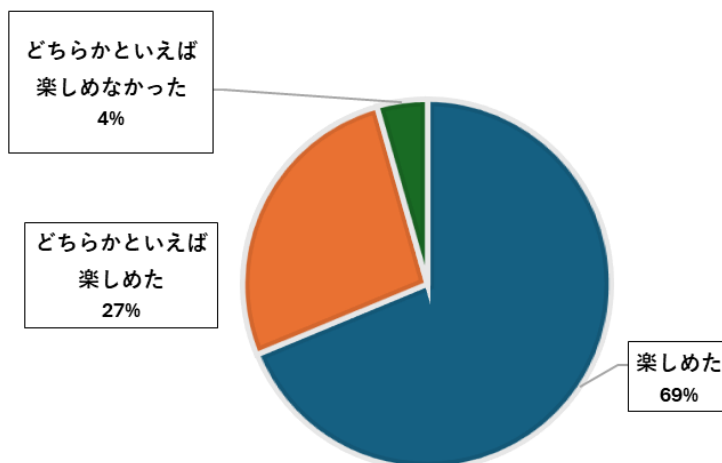


図2 今回の授業は楽しめましたか？

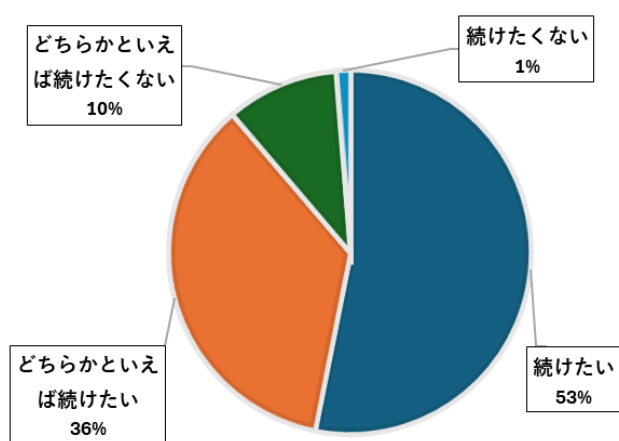


図3 卒業後も運動を続けたいと思いますか？

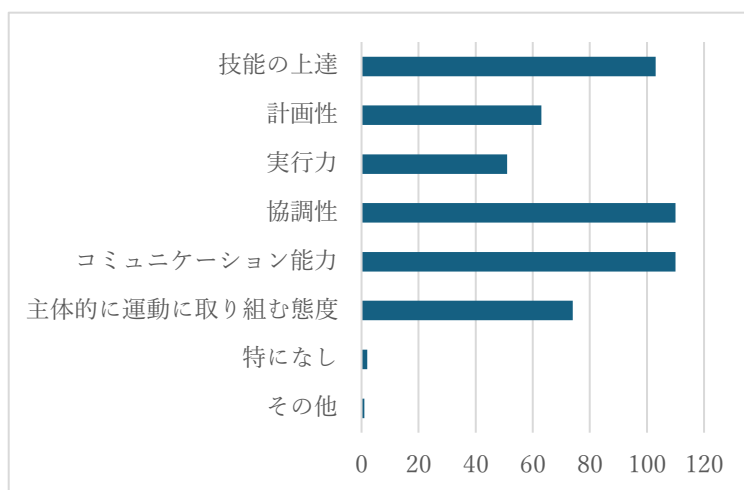


図4 この授業で学んだことは何ですか？

選択種目	氏名	班

ステップ1 【 目標設定 】

私は、

ができるようになったら、（選択種目： ）が楽しい。

ステップ2 【 手立て 】

そのためには、

練習が有効であると考えてる。

班員1：
班員2：
班員3：
先生：

ステップ3 【 振り返り 】

ステップ4 【 次回への課題 】

図1 ワークシート