

## 阿蘇郡市中学校体育研究会研究主題

### 阿蘇郡市中学校体育研究会 研究主題

「自ら運動の喜びや楽しさを求め、

生涯にわたり健やかな心と体をはぐくむ保健・体育学習の在り方」

～学び合いの中で知識を深め、技能を高める学習をめざして～

#### I 研究主題について

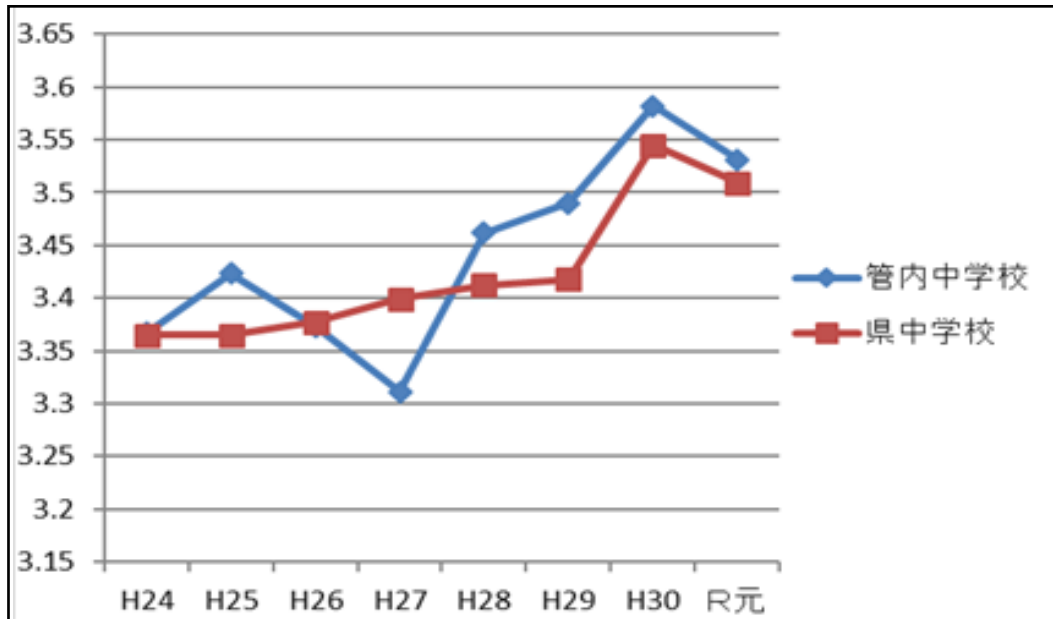
本県では一部の地域を除き、過疎化や少子化による生徒数の減少が続いており、学校の統廃合が進んでいる。阿蘇郡市においても例外でなく、保健体育担当者1名の学校が過半数を占めている。授業では単学級や小規模校ならではの特性（メリット・デメリット）がみられる。一番のメリットは生徒一人ひとりに目が届きやすく、きめ細やかな指導が行いやすいことである。その他にも生徒の人間関係が深まりやすく、落ち着いた生活の中で活発な学び合いが行えることが挙げられる。しかしながら、集団の中で多様な考え方に触れる機会が少ないことで、学びの質の低下が懸念されるところがデメリットとなっている。そのような状況を踏まえ、阿蘇郡市では、熊本県中学校体育研究会のサブテーマにもなっている「主体的・対話的で深い学び」の視点に立った授業づくりをスタートさせた。生徒同士が深く関わり合えるような手立てを工夫していくことで知識の深化を図り、その知識を活用して、技能の高まりへと繋げられる授業の構築をめざした。

豊かなスポーツライフの素地の育成をめざしている保健体育の授業では、学習意欲の面から「楽しさ」を大切にしなければならない。ところで、生徒は何に対して「楽しさ」を感じているのか。今までできなかった技能を習得する楽しさを感じる生徒もいれば、仲間と協力して活動することに楽しさを感じる生徒もいるように、「楽しさ」の捉え方は、生徒一人ひとりによって異なる。しかし、すべての生徒に共通するのは、運動・スポーツの多くが、最低限の技能の習得を保障しなければ心から楽しめないということだ。つまり、「できる」という喜びを経験させることがスポーツライフの素地を培う授業だと考える。そこで、「主体的・対話的で深い学び」をめざした授業づくりの中で、「技能を習得していく楽しさ」を経験させるという視点を大切にしてきた。

サブテーマにある「学び合いの中で知識を深める」とは、生徒の中で完結した考えが他の生徒の考えに触れることで、思考が揺さぶられ、新たな見方・考え方ができること。つまり、思考の再構築化が図られることを意味する。そのために、円滑な情報交換の素地となる人間関係づくりや話し合いの約束・ルール、支持的雰囲気づくりに取組んだ。また、「技能を高める」とは、生徒が高まった知識を活用して教師が予想される生徒のつまづきや成長の過程を吟味し、実態把握による単元計画を作成することで技能を高めることを意味している。

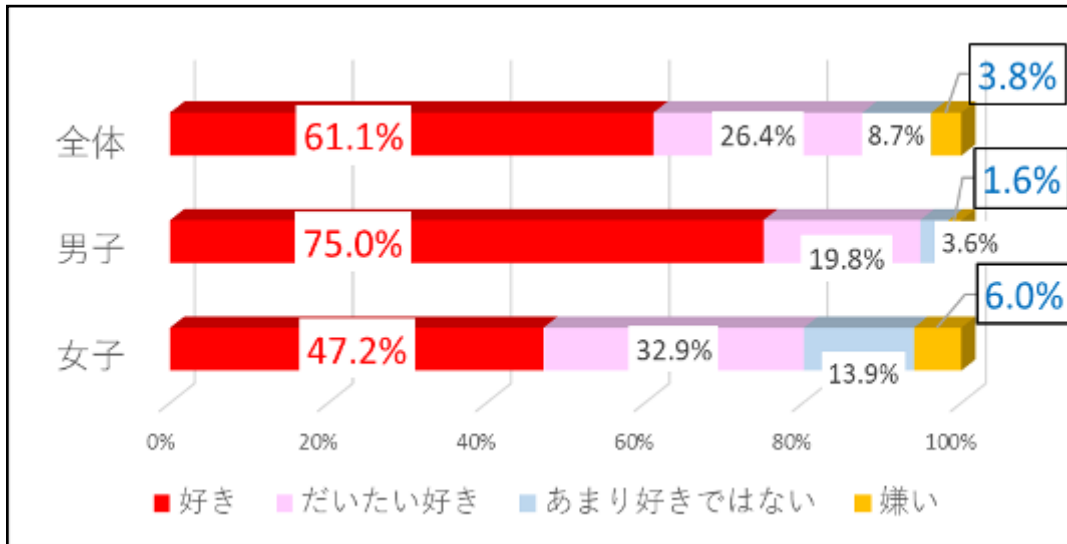
## II 阿蘇郡市の実態から

【資料1】体力テストにおける県との比較



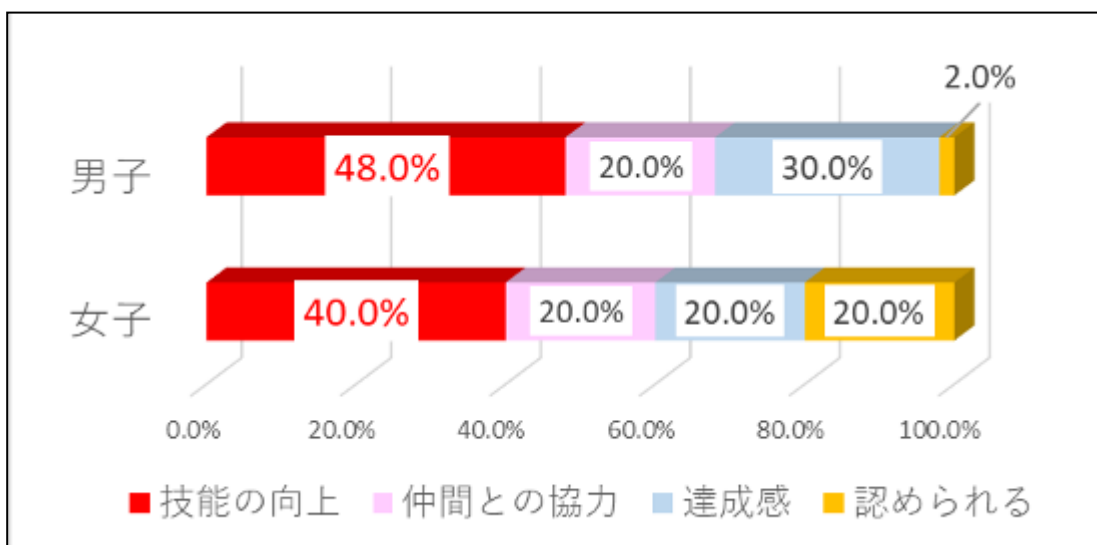
【資料1】は体力テストの結果である。阿蘇郡市はここ数年男女ともに県平均を上回っている。

【資料2】運動やスポーツをすることが好きか



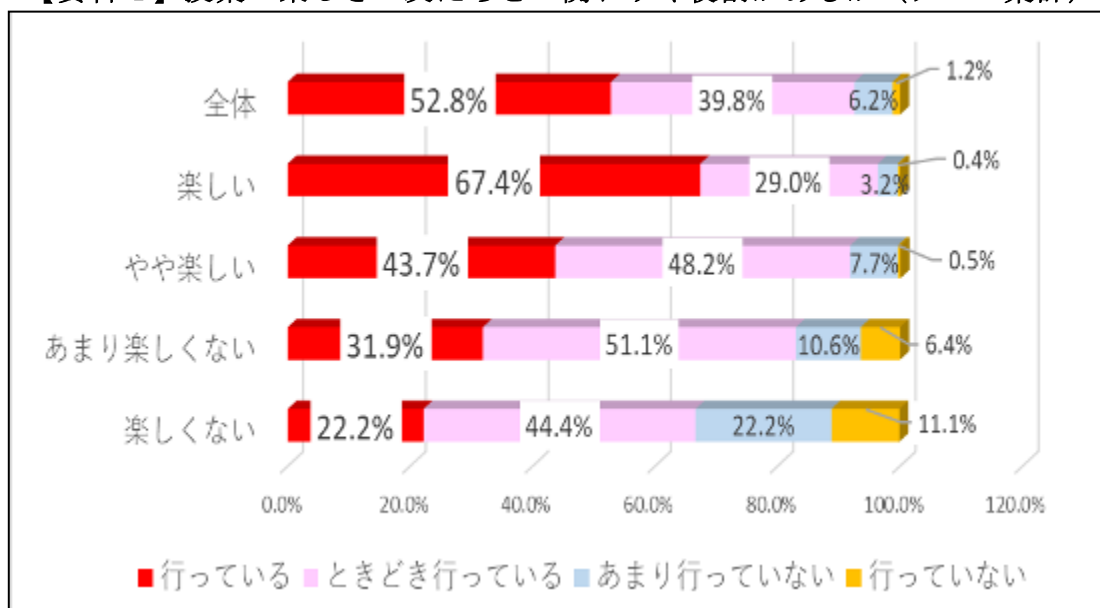
【資料2】は平成29年度全国体力、運動能力、運動習慣等調査結果である。「運動やスポーツをすることが好きか」の問いに男子が95%、女子が80%肯定的な回答をしている。また、「嫌い」と回答した女子生徒が6%おり、運動に対する苦手意識が課題であった。

【資料3】授業で最も楽しいと感じること



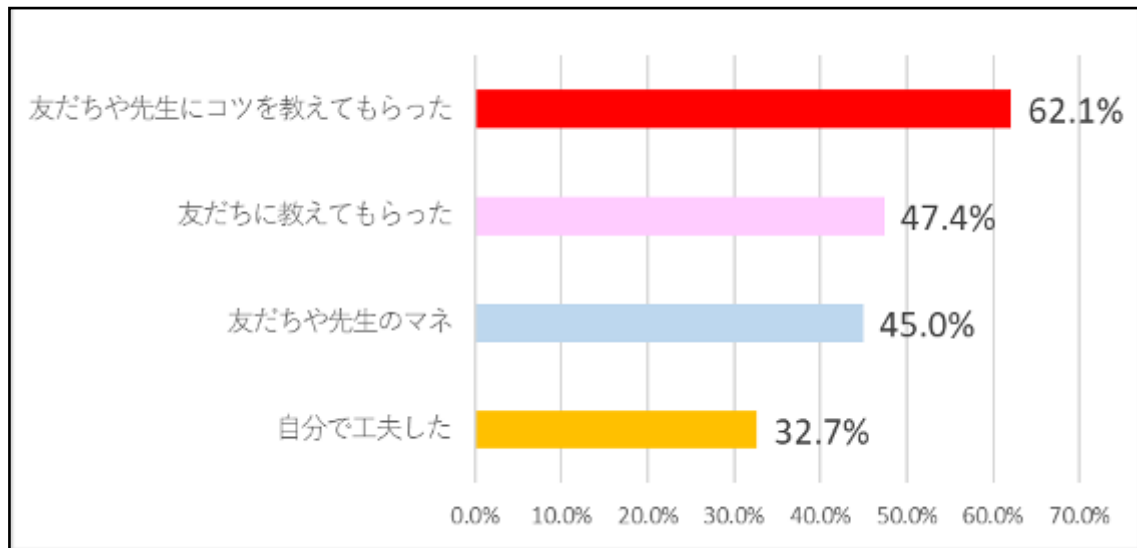
【資料3】は「授業で最も楽しいと感じること」の問いに対する回答である。男女ともに最も楽しいと感じるものは「技能の向上」であった。知識の深まりとともに、思考力の育成を図りながら、技能の高まりへと繋げていく授業の構築が必要である。

【資料4】授業の楽しさ×友だちとの関わりや役割があるか（クロス集計）



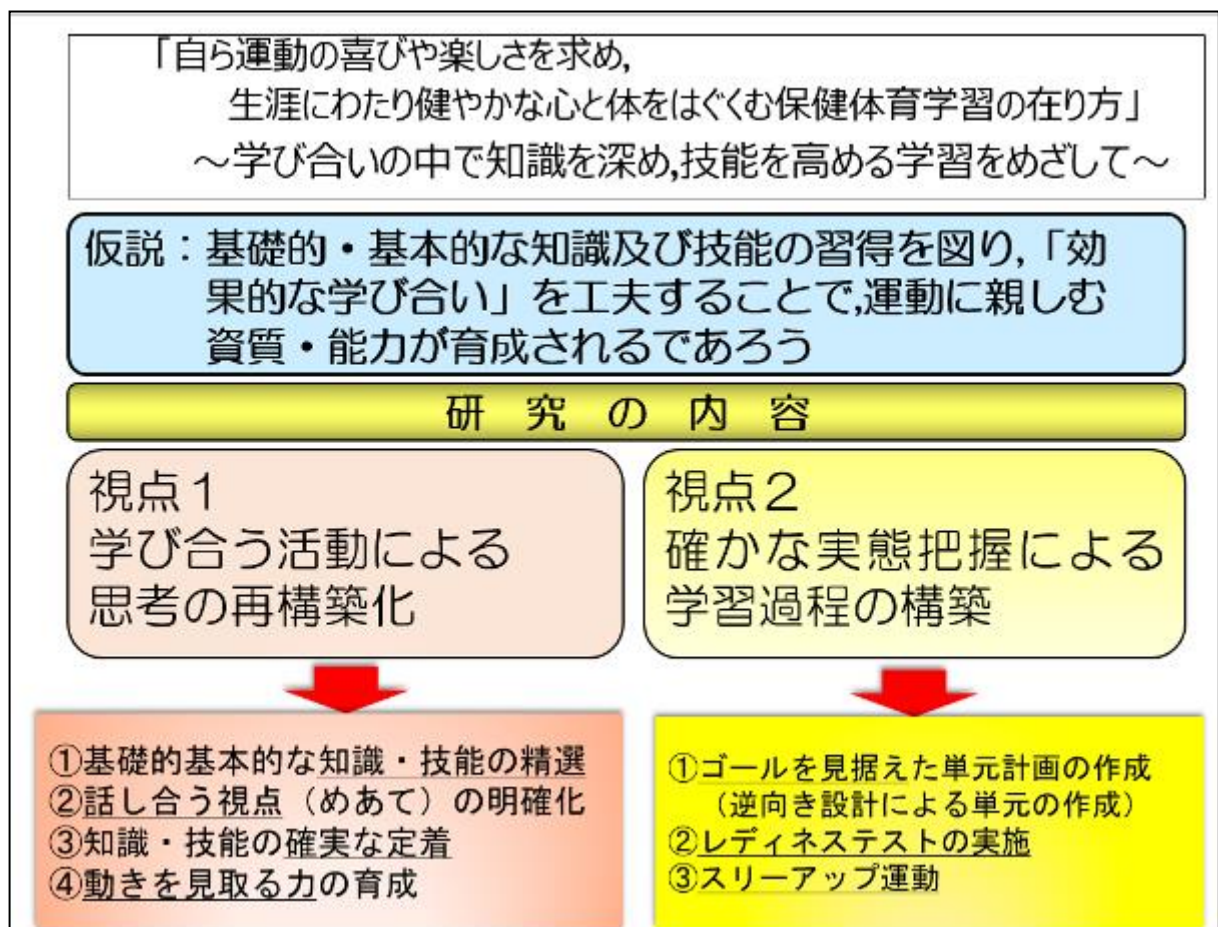
【資料4】は「授業の楽しさ」と「授業の中で友だちと助け合ったり、役割を果たしたりする場面があるか」の問いをクロス集計した結果である。授業が「楽しい」と回答した生徒は友だちとの関わりや役割が「ある」と答えている方が多い。生徒に授業の楽しさを経験させるには「友だちとの関わり」や「自分の役割」という点が不可欠である。

【資料5】授業の中で、できなかったことができるようになったきっかけ



【資料5】は「授業の中で、できなかったことができるようになったきっかけ」の問いである。回答の上位は、「先生や友達にコツを教えてもらった」、「友だちに教えてもらった」であった。友だちや先生との関わりが重要であると考えた。

Ⅲ 研究の構想図



## IV 研究の実際

### 1 学び合う活動による思考の再構築化

阿蘇郡市の考える「思考の再構築化」とは、生徒同士が対話を進める中で、完結した自分の考えが他の考え方に触れることで自己の考え方が揺さぶられ、新たな見方・考え方ができるようになることである。そのような力を育む学習環境を構築していくためには、以下のような取組が必要である。

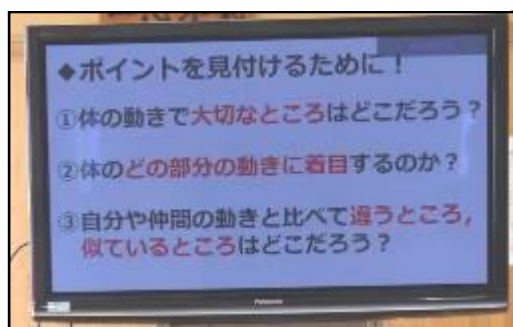
#### (1) 基礎的・基本的な知識・技能の精選

授業を考える場合、生徒の実態、授業時間や教育環境を考慮して到達目標を明らかにしなければ、学習の基盤となる知識・技能の洗い出しや授業方略が曖昧なものとなる。マット運動を例に挙げると学習指導要領の具体的な指導項目例では、「滑らかに安定して行う」と表示されているが、構成している技能とえば「体をマットに順々に接触させて回転する動き」や「回転力を高める動き」が挙げられる。しかし、これだけでは技能のポイントを絞りきれず、さらに細かい部分に着目していく必要がある。それらの技能をどのような順序や方法で教えるのかは教師の教材解釈や生徒の実態によって異なる。教師が、「どこまで生徒の知識・技能を引き上げたいのか」という到達目標を持ち、そのために必要とされる基礎的・基本的な知識・技能の精選を図る授業づくりを考えた。

#### (2) 話し合う視点（めあて）の明確化

話し合い活動では、生徒それぞれの意見が飛び交い、情報が拡散しすぎないために「何について考えるのか」という視点を曖昧にしないことが大切である。そこでマット運動ではグループ活動時における「話し合う視点」を【資料6】のように例示した。自分の考えを述べる場合は、ホワイトボードや「まなボード」を活用し、「体の動きで大切なところ」、「体のどの部分に着目するのか」、「自分や仲間の動きで違うところや似ているところ」など、具体的な視点を意識させる工夫を行った。

#### 【資料6】話し合う視点の例示

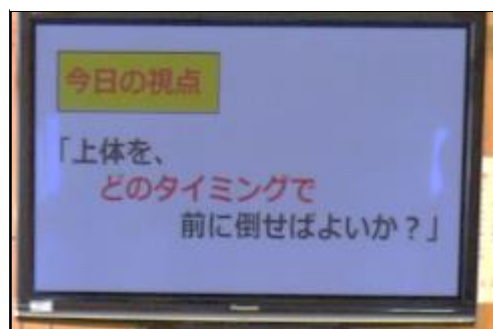


#### (3) 知識・技能の確実な定着

生徒の話し合いが課題解決につながらない場合は情報となる知識が不足していたことも要因にあげられる。話し合い活動には、考えるための基盤となる知識が必要

である。知識の習得を図るような場面を意図的に位置づけている。技能も同様である。目標とする技能の習得には、その技能に必要な素地の確実な定着が必要である。【資料7】は伸膝前転での技能のポイントである。「どのタイミングで倒せばよいか」という知識に着目させ、そのために必要な技能・感覚の定着を求めた。

【資料7】技能ポイントの提示



#### (4) 動きを見取る力の育成

阿蘇郡市の考える「動きを見取る力」とは、他者の動きや自己の動きを「模範の動き」と比較して相違点を発見したり、相手チームの動きや自己のチームの動きの変化に気付いたりできる力である。【資料8】のようにICTを効果的に活用することは「動きを見取る力」を培うことへと繋がり、話し合いの根拠となる確かな情報を得ることができた。

【資料8】授業時のICT活用



## 2 確かな実態把握による学習過程の構築

授業を進めていく中で学習内容を変更した経験はないだろうか。そこには生徒の実態に応じた授業が構成されていないことがある。そこで、生徒に身につけてほしい技能の精選及び分析を行い、見通しを持った単元計画の作成に取り組んできた。阿蘇郡市では授業づくりの際、生徒の実態把握と、学習させたい内容の到達目標を明確に設定しておかなければ、学習の流れに見通しがもてないと考えた。生徒も同様であり、課題解決学習を進める中で、自分はどの動きができていて、どこにつまずいているのかなど、自己の能力が正確に把握できないと、身につけたい知識・技能が曖昧になり、課題設定ができず見通しのもてない学習となると考えた。授業の導入において、自己の能力を把握させ、到達目標を設定させるためにレディネステストを行うようにしている。

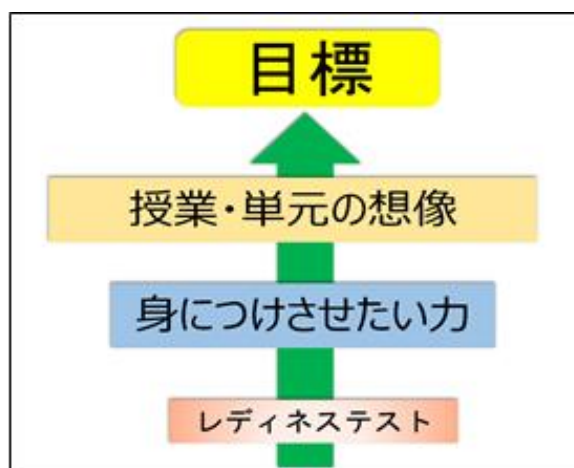
#### (1) ゴールを見据えた逆向き設計による単元計画の作成

逆向き設計とは、生徒に何を身につけさせたいのかという教育の成果から逆向きに授業を設計することである。【資料9】は阿蘇郡市で構想した逆向き設計にお

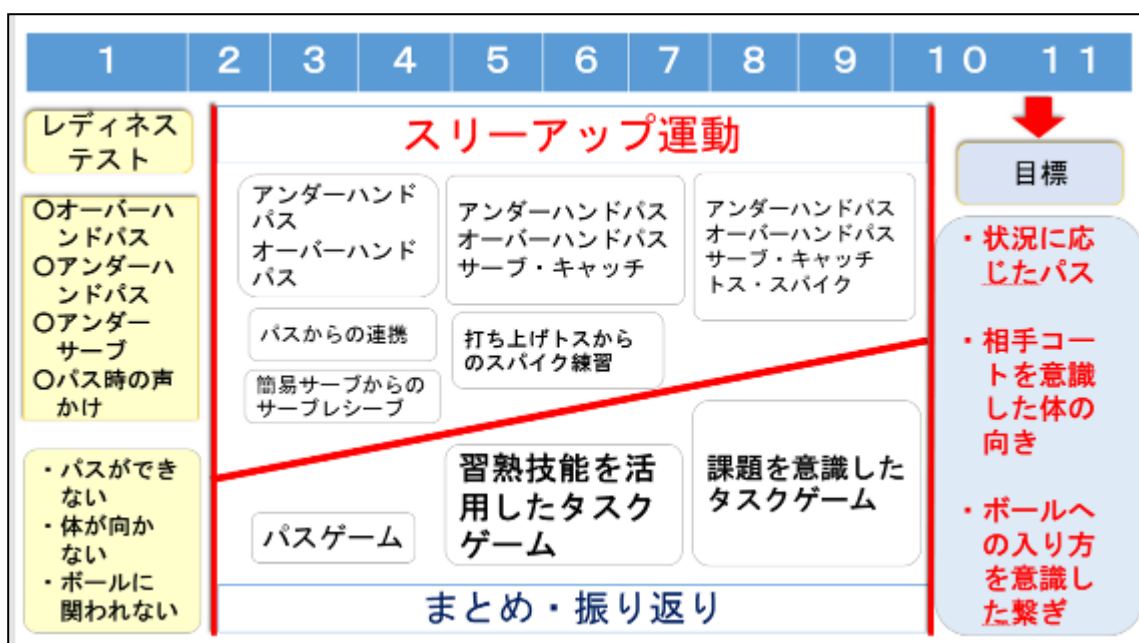


る単元の作成イメージである。まずレディネステストを行い、教師が生徒に身につけさせたい力を明確に設定する。それを受けて単元を設計することで、より系統的に生徒の実態に合わせた授業を行うことができた。また、生徒自身が自己の能力を理解することは、能力に応じた課題設定に繋がった。作成に至っては単元及び授業後の生徒の姿を想像している。

【資料 9】逆向き設計における単元の作成



【資料 10】バレーボールの単元イメージ図



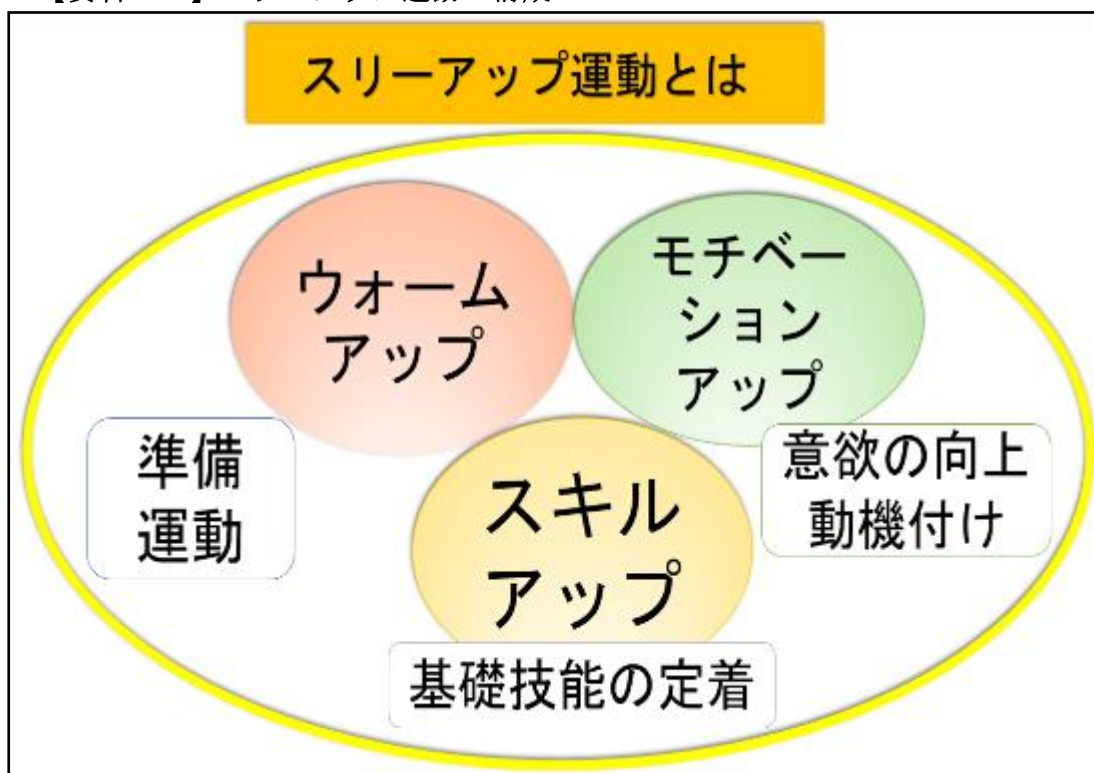
【資料 10】はバレーボールの単元例である。レディネステストでは「オーバーハンドパス」、「アンダーハンドパス」、「サーブ」の技能に絞って行い、そこで「パスができない」、「体が向かない」、「ボールに関われない」といった現状が見えた。そこで、単元の終了後の姿を「状況に応じたパス」、「相手コートを意識した体の向き」、「ボールへの入り方を意識した繋ぎ」と設定した。単元計画の作成では、基礎的な技能を高める時間を前半に多く取り入れ、ルールや場の工夫を行うタスクゲームを後半に増えるように設定した。

## (2) スリーアップ運動と場づくりの工夫

### ① スリーアップ運動

スリーアップ運動とは「ウォームアップ」「スキルアップ」「モチベーションアップ」を目的に行い、生徒の実態や基礎的な技能や知識の定着を目的としている。東海大学の中村なおみ教授が提案するものであるが、画一的で教師主導の典型的な準備運動ではなく、主運動に繋がる「運動アナログン」を取り入れ、運動が苦手な生徒でも緊張をほぐし、自らの動きを生み出すためのねらいも取り入れている。

#### 【資料11】スリーアップ運動の構成



阿蘇郡市ではレディネステストをもとに、身につけさせたい技能・感覚を育てるためにウォームアップ・スキルアップ・モチベーションアップを兼ね合わせたスリーアップ運動【資料11】を授業の導入で行った。

【資料12】はバレーボールの授業で「繋ぐ」ことを意識したスリーアップ運動の様子である。生徒は「オーライ」、  
「捕って」と弾む声の中で懸命にボール

#### 【資料12】スリーアップ運動の様子





を追いかける姿があった。また、ここで高まった繋ぐ意識は「パス」、「サーブ」といった基礎的な技能のスキルアップ、ひいてはバレーボールの到達目標である三段攻撃へと効果的に機能した。

## ② 場づくりの工夫・タスクゲーム

### 【資料13】バレーボールのタスクゲーム

阿蘇郡市では場づくりの工夫とタスクゲームを行うことは、基礎的・基本的な技能の定着となり、その技能の高まりに必要な感覚づくりと生徒の「できた」という実感へと繋がると考えた。【資料13】は「ボールを触った生徒は後方のコーンを折り返す」というルールにしたタスクゲームの様子である。固定のポジションでは動きが単調になる実態があったため、あえて意図的に動きを入れた。ルールの工夫で、苦手な生徒も積極的に関わることが求められ、結果として「ボールを持っていないときの動き」や「ポジションのとり方」のスキルアップが高まった。



## IV 研究の成果と課題

### 1 研究の成果

生徒への授業アンケート（単元終了後）の結果から、「技能のポイントを示されたことが自分にとって有効であった」と回答した生徒が94%、「話し合いの場では明確に視点を意識した」と回答した生徒が85%であった。このことから学び合いの中で知識の深まりを生徒が感じていることが分かった。また、「一人ひとりにあった場やルールの工夫があり、できるという実感がある」と答えた生徒が86%おり、確かな実態把握により、一人ひとりに応じた場の設定がなされ、生徒の「できる」という実感へ繋がっていることが分かる。

さらに、「スリーアップ運動における授業の導入により楽しい雰囲気の中授業が始まっている」と答える生徒が97%、「スリーアップ運動における繰り返しの運動による技能の高まりを感じている」生徒が94%であった。そのことから、基礎的・基本的な知識・技能の定着が伺えた。そのことは生徒の充実感に繋がっており、知識の深まり、技能の高まりが「楽しい体育」に繋がった成果だと考える。

【資料14】 班活動時のホワイトボードでの記述

<p>＜伸膝前転＞</p> <p>・ 回るときに手でしっかりおさ</p> <p>立つ時: 上体を前に倒す</p> <p>・ 足が着いた瞬間に手を前の方に置く</p> <p>・ あしがついた瞬間に上体をグッと前に倒す</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 立つときに上体を前に反らす。</li> <li>・ 足が着いた瞬間に上体を「グッ」と前に倒す。</li> </ul>	
<p>【伸膝前転】</p> <p>ポイント</p> <p>・ お尻がつかないから上体を前に倒す</p> <p>・ かかとが地面についたらつま先を地面につけるイメージ</p> <p>・ スピードをつける</p> <p>・ 靴が、たぶんしんがをつかう</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ お尻がいたら上体を前に倒す。</li> <li>・ かかとが地面についたらつま先を地面につけるイメージ。</li> </ul>	

【資料15】 マット運動の授業終了後の感想

● マット運動の授業を通して学んだことや感想を書いてください

・ マット運動の授業を友達や班で話し合っ意見もお互いに求めたりアドバイスをくれたりも、前回より自分自身の技術も上がってきたりするところも角がありました。私は、発展技ができません。打ち手が前向きよりよく打てることになったり、おんじのアイドバース打てました。1、少しづつ発展するつもりです。

---

● マット運動の授業を通して学んだことや感想を書いてください

最初はマット運動はどれも苦手で、後転もできなかったけれど友だちに教わって、アッ! とかアドバイスももらって、できるようになって、とてもうれしかったです。他にも友だちとアドバイスを話し合うことで、今まではできなかった技も、できるようになりました。とてもうれしかったです。

【資料14】・【資料15】はマット運動の際の生徒の感想と、班で話し合った意見である。気づきの中で教師側が与えている「足がついた瞬間に前に倒す」という言葉から自分たちのイメージで「上体をグッと前に倒す」という言葉に変わり、技能のポイントをよりつかむことができたことが分かる。

生徒の感想には「マット運動の時間に友だちや班で出された意見を元にポイントやコツをつかむことが前回よりできた」という感想があり、学び合いによる思考の再構築化がなされていることが分かった。

教師側から見る成果は以下の通りである。

- スリーアップ運動で授業の最初から意欲の向上を図ったため運動量も増え、主活動への取組みも積極的になった。
- 実態を把握し、単元を作成するため、生徒が無理に授業内容に合わせるのではなく、生徒に合った授業をすることができ、積極的な参加が見られる。
- 技能の精選や話し合いの視点を明確にすることで、グループ学習の時間がより充実し、具体的なアドバイスがされている。
- 生徒の感想や、ホワイトボードでのミーティングの内容がより深いものとなった。

## 2 研究の課題

阿蘇郡市の考える課題は以下のとおりである。

- 技能のポイントの焦点化のために技能の内容を吟味、精選したが本当に生徒の実態に合っているのか今後の検証をしていきたい。
- 話し合いをさせるのは簡単であるが、その話し合いの質の向上を目指すために教師側の手立てがより必要である。
- レディネステストは単元計画の作成において大変有効であるが、小学校や学年間での系統を意識し、綿密な計画をすることでよりスムーズになると考えられる。
- 逆向き設計はゴールを見誤ることがあり、ゴールを正確に見定め、より単元を通じた確かなものにしていく必要がある。

研究に関してはまだスタートしたばかりであり、これから様々な検証を行う中で、より質を高めた充実した研究としていきたい。