

これからの中学体育授業

—学習の広がりや深まり，主体的・協働的な学びのある授業づくり—

浜 田 幸 史 [鹿児島大学教育学部附属中学校]

A perspective on physical education classes in Junior High Schools

HAMADA Koji

キーワード：わかる，できる，考える

1 研究の仮説

体育学習において、「わかる」と「できる」を結び付けること，結び付けるために「考える」ことを大切に授業を行えば，知識と技能の往還や思考力・判断力を高めることに力点を置いた学習の広がりや深まりが生まれ，主体的・協働的な学びのある授業を展開できるのではないかと。また，このことは，生徒の中学卒業以降の運動やスポーツへの関わり，生涯にわたって運動に親しもうとする態度につながっていくのではないかと。

2 研究主題，研究仮説設定の理由

(1) 社会情勢と保健体育科の目標から

社会情勢とともに我が国の教育をめぐる状況は大きく変化し，児童生徒の課題等を踏まえ教育基本法，学校教育法等が改正され，学習指導要領についても改善がなされた。運動をする子どもとそうでない子どもの二極化，子どもの体力低下傾向が依然深刻であるという指摘や，ヘルスプロモーションの考え方などから，これからの教育において，保健体育科にかかる期待やその果たすべき役割は増大している。これらのことから，これからの保健体育科において，生涯にわたって健康を保持増進し，豊かなスポーツライフを継続するなど，明るく豊かな生活を営む態度を育成することを目指し，目標が改善された。

平成20年の目標の改善に当たっては，高等学校保健体育科の目標で用いられていた「生涯にわたって」という言葉が，小学校体育科の目標と共通して付け加えられた。小中高の各段階における教科の目標として一層の関連性をもたせたことがわかる。

平成29年の目標の改善に当たっては，「課題を見付け」という言葉が小学校体育科の目標として，また，「課題を発見し」という言葉が中学校保健体育科の目標として付け加えられた。各段階における学習スタイルとして問題解決型学習を取り入れることの重要性を示していることがわかる。

(2) 学習指導要領の改訂と体育分野の目標から

平成 20 年の学習指導要領の改訂に当たり、小中高 12 年間を「各種の運動の基礎を培う時期（小学校 1 年から 4 年）」、「多くの領域の学習を経験する時期（小学校 5 年から中学校 2 年）」、「卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにする時期（中学校 3 年から高等学校 3 年）」といった 4 年間ごとのまとまりに分け、技能、態度、知識、思考力・判断力を段階的に育てることや、2 年間ごとの括りのなかで、学習内容を弾力的に取り扱うことができるようになった。

そのような中、体育分野の目標については、学校段階の接続や発達段階に応じて指導内容を体系化するという観点から、第 1 学年及び第 2 学年と第 3 学年とに分けて目標が示されるようになった。第 1 学年及び第 2 学年については、特に小学校高学年との接続を重視し、運動を豊かに実践するための知識や技能を確実に身に付けることが大切であることが強調されている。また、第 3 学年については、義務教育の終了段階であることや高等学校への接続を重視し、これまでに身に付けた運動を行う上での知識や技能を高め、卒業後に少なくとも一つの運動が継続できる基礎を培うことを目指していることが強調されている。

平成 29 年の学習指導要領の改訂に当たり、他教科等との関連を積極的に図ること、指導内容や指導方法について合理的配慮をすること、言語活動や ICT 活用を積極的に行うことなど、具体的な体験から学習効果を高めることが強調されている。体力・運動能力調査結果報告を受けて、体育学習における学習方法や学習形態などのより一層の充実が求められていることがわかる。

(3) これからの中学体育授業

(1), (2) を踏まえて、生徒の「知識」と「技能」をよりよく関連付ける必要があると考えた。また、「知識」と「技能」をよりよく関連付けるために「考える」ことが、「思考力・判断力」の向上につながると考えた。そこで、本研究では「わかる」と「できる」を結び付ける、結び付けるために「考える」体育授業を行うことで、学習の広がりや深まり、主体的・協働的な学びのある授業が展開できると考えた。このことは、生涯にわたって運動に親しもうとする態度を生徒に身に付けさせることにつながり得ると考えた。

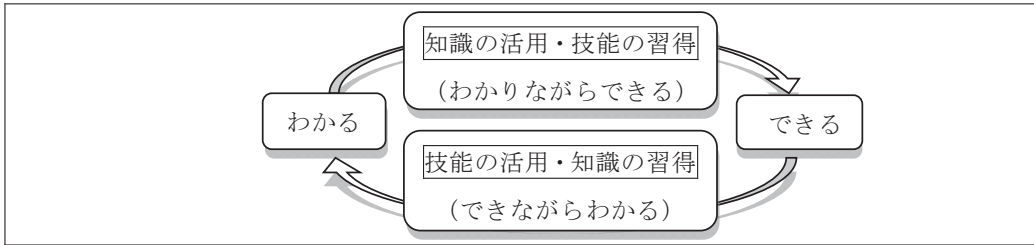
3 研究の内容と実際

(1) 知識と技能を高める工夫【「わかる」と「できる」】

授業設計する上で、最も重要な要素が「知識」と「技能」である。「知識」、「技能」の高まりが運動の楽しさを支える柱であり、そのことをねらいとしない授業は、教科の特性上成立しない。

授業場面では、「わかる」ことと「できる」ことを関連付けて指導を展開する。習得した知識を活用することで技能が高まる。習得した技能を活用することで知識が高まるというように、

相互に関連があり、それぞれの習得を図るよりも、「わかる」と「できる」の結び付きを重視することで、知識と技能の高まりがより一層期待できる。



【図1 「わかる」と「できる」の関連】

そこで、授業においては「わかる」ことと「できる」ことを明確にし、「わかる」と「できる」を関連付けながら高めるために、以下のア、イのような手立てを取り入れることができる。

ア 動きのポイントを「わかる」ための学習資料（動画、静止画）の活用と他者の動きの観察
 学習資料の活用や他者の動きの観察において、教師が動きのヒントを基に、ポイントを解説する。生徒は、ポイントを押さえた動きが「できる」ようになると、動きのコツが「わかる」ようになり、自分の言葉で説明するようになる。

【表1 バレーボールアンダーハンドパスにおける動きのヒント、ポイント、コツの具体例】

局面	動きのヒント	教師が生徒に示す動きのポイント	生徒が自ら気付く動きのコツ
準備	・ 体の向き	・ パスする方向に体を向ける。	・ 顔やへそを向けるとよい。
主要	・ 腕の使い方	・ 左右の腕に同時に当てる。	・ 球をポンと当てる。
終末	・ 体重移動	・ 体重を斜め前に移動させる。	・ ボールを追いかけるような感じ。

他者の観察については、(7)理想とする動きを観察する場面と、(4)自己の課題となる動きを模倣してもらい、それを観察する場面とがある。理想とする動きと自己の課題となる動きを比較すると、より一層動きのポイントを「わかる」ことができる。

生徒は動きのポイントを「わかる」ことで、「できる」ような気がするはずである。そのことが、ポイントを押さえた動きを「できる」ようにするために重要なことなのである。

【(7) 理想とする動きの観察】

- ・ 観察の対象…教師の動き、生徒の動き
- ・ 観察の方法…動きのポイントをもとにした身体部位の動きへの着目
- ・ 観察の内容…ポイントを押さえた動きとは、どういうものなのかの確認

【(4) 自己の課題となる動きの模倣の観察】

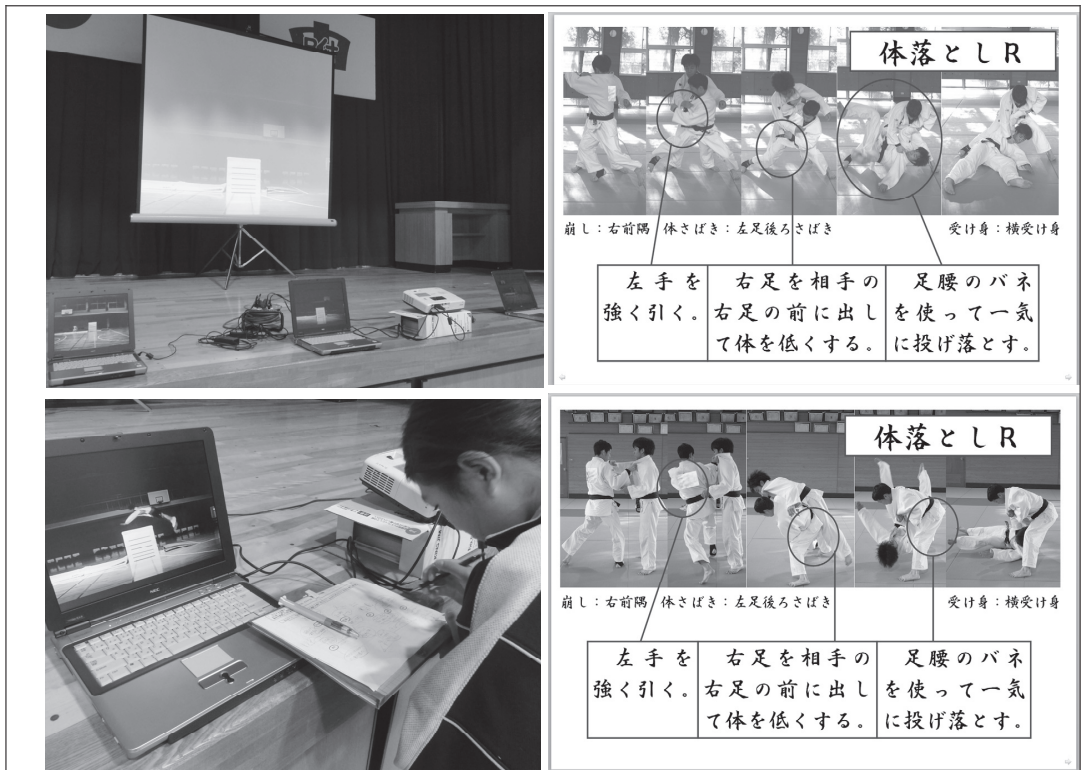
- ・ 観察の対象…自己の動き（撮影、鏡の利用）、自己の課題となる動きを模倣する教師や生徒の動き
- ・ 観察の方法…動きのポイントをもとにした課題となる身体部位の動きへの着目
- ・ 観察の内容…理想とする動きと自己の動きとのズレとは、どういうものなのかの確認

※ 課題となる動きを強調したり、着目させたりしやすいので、教師や生徒に模倣してもらい、それを観察する方法が、手軽であり、効果的である。

これまでの研究における意識調査において、動きのポイントを「わかる」ために、学習資料（動画、静止画）を活用することや他者の動きを観察することに有効性を実感している生徒の割合は【表2】の通りである。また、学習資料の例を【図2】に示す。

【表2 動きのポイントを「わかる」と実感している生徒の割合（ ）内はアドバイス併用時】

	平成 22 / 25 / 28 年度
学習資料（動画，静止画）の活用	22% (57%) / 29% (91%) / 46% (94%)
教師の動きの観察	51% (78%) / 76% (94%) / 84% (92%)
生徒の動きの観察	34% (72%) / 56% (88%) / 71% (89%)
自己の動き（撮影，鏡の利用）の観察	24% (52%) / 35% (65%) / 36% (69%)
自己の課題となる動きを模倣する他者の動きの観察	20% (56%) / 38% (76%) / 48% (80%)



【図2 学習資料の例 動画 跳び箱運動 水平開脚跳びの動画を繰り返し視聴できる場 静止画 柔道 体落とし（右きき）を2方向からとらえた連続写真】

イ ポイントを押さえた動きを「できる」ための類似運動の導入と他者の動きの模倣
 類似運動の導入については、主運動につながる類似運動を補助運動として取り上げる。そ

うすることで、主運動に必要な身体感覚を培い、ポイントを押さえた動きが「できる」ようになる。また、補充学習の場で、類似運動のポイントを再確認することで、主運動の動きのポイントが「わかる」、ポイントを押さえた動きが「できる」ことにつながる。

他者の動きの模倣については、教師の動き、生徒の動きなど、理想とする動きを真似するといった活動を取り上げる。教師や生徒のポイントを押さえた動きを模倣することで、自然と動きのポイントに着目するようになり、身に付けたい動きに近付けるようになる。

これまでの研究において、ポイントを押さえた動きを「できる」ための類似運動の導入と他者の動きの模倣に有効性を実感している生徒は9割を超えるが、運動を「できる」ようになるためには、いろいろな要因が考えられるため、項目ごとに有効性を実証することは難しい。



【図3 類似運動の導入】



【図4 他者の動きの模倣】

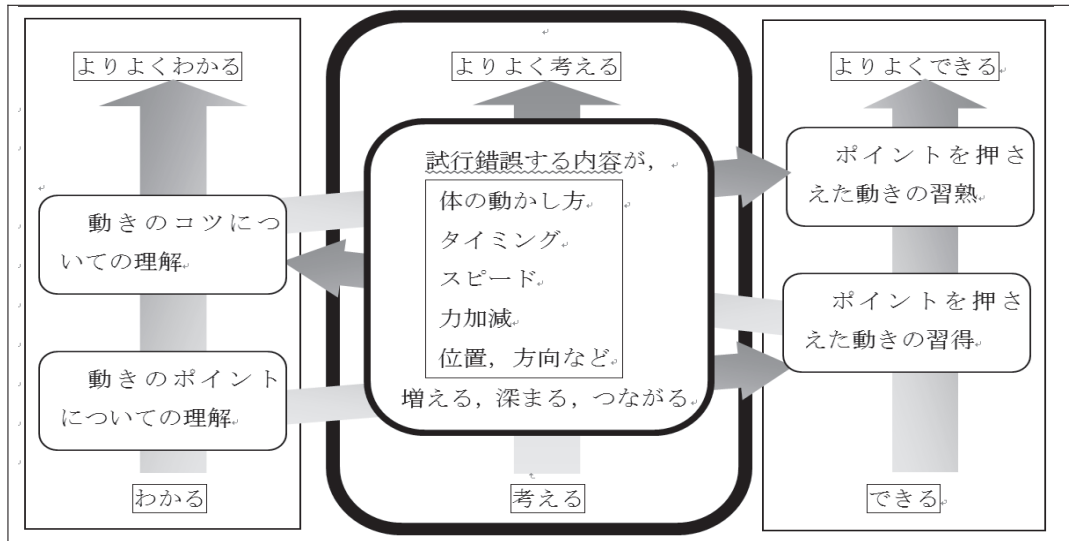
(2) 思考力・判断力を高める工夫【「わかる」と「できる」を結び付けるための「考える」】

「わかる」と「できる」を結び付けようとするなかで、「どうすればうまくいくのか」といった疑問、「〇〇に気を付けよううまくいくのではないか」といった仮説、「□□の工夫をすればうまくできそうだ」といった予測などが生じる。このような課題意識が深まるに当たり、生徒はいろいろな視点から動きを分析したり、身体部位の一部の動きを意識して、体を動かしたりするものである。動きのポイントやコツの理解とポイントを押さえた動きの習得や習熟は密接に関連しているので、これらのことを「わかりながらできる」、「できながらわかる」というようにとらえることができる。こういった一連の学習において、試行錯誤する内容として、体の動かし方、タイミング、スピード、力加減、位置、方向などがある。

「わかる」と「できる」を結び付けるために「考える」とは、知識と技能を結び付けようとして試行錯誤することである。ここでは、生徒にいかに関与させるかということを大切にしたい。このような学習を通して、生徒は自然と思考力・判断力を高めるはずである。

授業においては「わかる」と「できる」を結び付けるために「考える」ことを大切にする。「わかる」、「できる」と「考える」は、互いに密接に関連しているため、よりよく「考える」ことができれば、よりよく「わかる」、「できる」ようになるはずである。このように「考える」

という活動を重点化することで、生徒は自然と思考力・判断力を高めることができる。よりよく「考える」ために、以下のア、イのような手立てを取り入れることができる。



【図5 「わかる」と「できる」と「考える」の関連】

ア 「わかる」と「できる」を結び付けるための思考カードの活用

思考カードとは、「わかる」と「できる」を結び付けるために、「考えた」ことや気付いたことを整理し、記述するものである。生徒は、ポイントを押さえた動きが「できる」ようになると、技能を活用し言語化することで、コツが「わかる」ようになり、動きのコツを自分なりの言葉で説明できるようになるものである。思考カードを活用することで、動きのコツへの気付き、理解がうながされる。

理解した動きのポイントやコツ、気付いたことを思考カードに整理することができれば、自らの動きをフィードバックさせることにも役立ち、より一層、「わかる」と「できる」を関連付けて高められるはずである。

生徒が気付いたり、考えたりしたことを教師が把握し、アドバイスを行うといったことを授業の中だけで行うのは難しいことである。思考カードを教師と生徒でやりとりすることで、生徒の課題解決状況のみとるだけでなく、具体的なつまづきや疑問点等に対して的確なアドバイスをを行うことができる。生徒は、教師のアドバイスをもとに「わかる」と「できる」をより一層関連付けながら活動に取り組むことができるはずである。

これまでの研究における意識調査において、「わかる」と「できる」を結び付けるために、思考カードを活用することに有効性を実感している生徒は、90%である。授業のどの場面で活用しているかについては、生徒によって様々である。生徒が、授業のどの場面で思考カードを活用していたかについては、【表3】の通りである。

の「できる」姿をイメージすることである。イメージするのは、技能の局面あるいは一連の流れの中での身体部位の使い方であり、動きのポイントに着目するとイメージをつくりやすい。ただし、イメージを鮮明にもつためには、継続的なトレーニングが必要である。

思考カード、学習資料、観察、類似運動、具体物の操作などから得た知識と、これまでの練習等を通してできるようになったことや運動感覚とを結び付け、「○○に気を付ければよいのではないか」、「□□を工夫すればできるのではないか」と考えるとイメージをつくりやすい。

生徒に動きのイメージを鮮明にもたせるためには、体の向きや視線を定めて、身体部位の協応動作を確認させたり、ボードや駒を用いて、位置取りや動く方向を確認させたりするとよい。



【図8 動きのイメージづくりを行っている様子

左上 ソフトボールのバットの振り方 右上 サッカーのポジショニング

左下 リレーのバトンの受け方 右下 マット運動の身体部位の動かし方】

また、「わかる」と「できる」を結び付けるために動きのイメージづくりをすることは、学習活動の活性化にもつながる。これまでの研究における意識調査において、動きのイメージづくりによって学習活動が活性化することに有効性を実感している生徒の割合は【表4】の通りである。これからの学習において、重視される課題発見、設定に当たり有効な手立ての1つであると言えると考えられる。

【表 4 動きのイメージづくりによる授業の活性化を実感している生徒の割合】

	平成 25 / 28 年
相互練習に積極的に参加できるようになる	68% / 92%
教師や友達からのアドバイスがわかりやすく聞けるようになる	48% / 84%
自己の課題をとらえやすくなる	45% / 56%
話し合い活動に積極的に参加できるようになる	45% / 48%
友達に積極的にアドバイスできるようになる	40% / 77%
他者の動きの観察で動きのポイントがわかるようになる	33% / 67%

5 研究の成果と課題

(1) 知識と技能を高める工夫【「わかる」と「できる」】

学習資料の活用により、動きの局面に応じた身体部位の使い方を明確に理解し、他者の動きの観察における視点とすることができるようになった。

一方で、知識理解度が高まらなければ、主体的に観察の視点を定められないことが見受けられた。

補助運動や補充学習に類似運動の導入をしたことで、主運動で取り上げる動きの感じを感覚的にとらえることができ、練習等に生かすことができた。また、他者の動きの模倣により、動きのポイントを再確認したり、技能を高めるきっかけを掴んだりする姿が見られた。取り上げる類似運動が、学習達成度にも影響することが実証された。

(2) 思考力・判断力を高める工夫【「わかる」と「できる」を結び付けるための「考える」】

思考カードの活用と動きのイメージづくりは、相互に関連付けながら実践することで、知識と技能を照らし合わせ高めようとする姿が多く認められ、有効な手立てであることが実証された。自他の課題を見いだすのに有効な手立ての1つでもあると考えられる。