



仲間がいるからこそ得られる保健体育の学び

# 保健体育科

高橋 正年 ・ 松原 順哉

## I はじめに

思考力・判断力等の指導方法や評価の在り方が全国的な課題とされ、これまでに多くの実践や報告が行われている。次期中学校学習指導要領の改訂に向けては、これら思考力・判断力等の全国的な実践報告や研究成果を受け、指導方法の例示の有無や内容についても深く議論されている。

本校の保健体育科は、平成 26 年度から 3 年間、文部科学省・国立教育政策研究所の教育課程研究指定校事業を受け、本校研究の取り組みを思考力・判断力等の育成の手立てとして、その成果と課題を全国に示してきた。明確となった主な視点は、生徒が「自分の力で解決したい」「自ら取り組みたい」という主体性や意欲が思考力・判断力等を高める推進力となること、運動の行い方のポイントを見付けることや課題を解決するための方法を選択するには、生徒自らが「学びの過程」を適切に評価する力が必要であること等が明らかとなった。

そこで、保健体育科においては、これまでの研究成果をもとに「自律」と「共栄」に向かう学びを展開し、併せて、思考力・判断力等の指導方法や評価の在り方を模索することとした。保健体育科における研究と実践により、自他の理想の姿を描き、その実現に向けて自ら他者や対象に働きかけ、互いのよさを活かしながら、新たな知を創り築き上げ、自己を更新していくことができる「自己を拓き、協創する生徒」の育成を目指していきたい。

## II 教科研究内容

### 1 保健体育科における「自律」と「共栄」に向かう学び

集団の質的な高まりには集団を形成する個それぞれの成長が大切であり、その個の育成には他者や集団の力が必要である。保健体育科の学びは、他者とともに学ぶことにより、個の学びだけでは到達できない段階に達することができたり、自らの考えを深め広げたり、自己有用感を高めたりすることができる。また、他者への貢献の必要性や、他者の成長を手助けする責任や役割、思いやりを大切にすることは、他者と学ぶ意義の実感につながり、よりよく課題を解決していこうとする意欲や態度が醸成され、自己の成長へつながるものとする。加えて、保健体育科の学びは、体を動かしながら学ぶ教科であるとともに、協同的・体験的な学びにより、直面した運動や健康に対する課題の解決を図り、知・徳・体をバランスよく高めることができる唯一の教科である。

しかし、個の成長を確実なものとするためには、他者や集団と関わりながらも、個それぞれが確実な課題解決のもと、教科として求められる知識や技能、考え方などの知を獲得し、自ら学びを進めようとする意欲につなげていくことが必要である。そして、この確実な課題解決には、適切な解決方法の計画や資源（他者、道具、知識など）の選択が求められる。そこで、解決方法の計画や資源の選択には、学びの過程や結果において、自他の関わりから思考・判断、試行・検証を行うことが手立てとして必要となると考えた。

保健体育科においては、「自律」に向かう視点を、（運動を行いながら）個の力や他者との対話を通して、深く思考したり、適切に判断したり、試行や検証したりすることで、解決方法の計画や資源の選択を行うこととした。また、自他が互いに関わり合う関係性を大切にし、共に試行錯誤と切磋琢磨を繰り返しながら、仲間の学びに対する貢献、思いやりや感謝の認識を目指す展開を、「共栄」に向かう視点とした。保健体育科における「自律」と「共栄」に向かう学びとは、「共栄」に向かう視点を「自律」に向かう過程において関連させて展開することで、新たな知を獲得し、自ら学ぶ意欲を生み出す学びである。これらの考えをもとに、自己を拓き、協創する生徒の育成を目指し、「自律」と「共栄」に向かう学びを展開するために、保健体育科として、次のように主な研究の視点を設定し、実践を進めることとした。

(1) 「自律」に向かう視点の手立て

- ①【体育分野】【保健分野】▶「メタ認知」と「評価」を組み合わせた解決方法の計画
- ②【体育分野】【保健分野】▶比較・分類・関連付けによる既習の知識・技能の選択を目指した仮説の設定
- ③【体育分野】▶デュアルタスクの認知課題視覚化による解決方法の計画

(2) 「共栄」に向かう視点の手立て

- ①【体育分野】【保健分野】▶理想の姿を共有化した協同的な学びの展開
- ②【体育分野】【保健分野】▶役割分化と個人目標を設定したチームラーニングの展開

2 「自律」と「共栄」に向かう学びの手立て

(1) 「自律」に向かう視点の手立て

- ①【体育分野】【保健分野】▶「メタ認知」と「評価」を組み合わせた解決方法の計画

生徒は、常に成功や上達、習得や解決などの結果のみを求めがちであり、その過程や方法に目がいかないことが多い。例えば、体育分野では、運動の技能の出来具合を学びの成果と考え、練習や作戦を選択したり、運動の行い方のポイントを見付けたりすることなどの過程を疎かにすることがある。保健分野においては、なぜその行動が必要なのか、解決するために必要な知識や考え方は何かなど、これまでの学びを活用できないことが多く、つながりのない単発な授業となってしまうケースがある。

学びの見通しをもちながら課題を解決する方法を考えるためには、わかり方や知り方、身に付け方についての知識である「メタ認知」と、自らの状況を的確に捉える「評価」が重要である。そこで、「メタ認知」と「評価」を組み合わせることで適切な方法を計画し、新たな知識や技能、考え方などの知を獲得し、自ら学びを進めようとする意欲につなげていく学びを目指すこととした。

「●●すると■ ■が明らかになる」、「▲▲を利用すると◆◆ができるようになる」など、わかり方や知り方、身に付け方についての知識である「メタ認知」は、新たな学びに向かうときに必ず必要となる力である。よって、これまで身に付けた知識や技能は、どのようにして獲得したのか、その方法と結果を結び付け、理解していくことが、直面した新たな課題を解決するための方法を考えるときに必要となる。しかし、現在や未来の自らや他者の状況を把握していなければ、わかり方や知り方についての知識である「メタ認知」だけを活用しても、適切な解決方法を計画することはできない。そこで、「この後▲▲に変化するの、●●すると■ ■が明らかになる」、「今の自分は●●だから、▲▲を利用すると◆◆ができるようになる」というように、「メタ認知」と「評価」を組み合わせることで、適切な解決の方法に迫る手立てとすることにした。

「今の自分は●●だから、▲▲を利用すると◆◆ができるようになる」  
「評価」 + 「メタ認知」

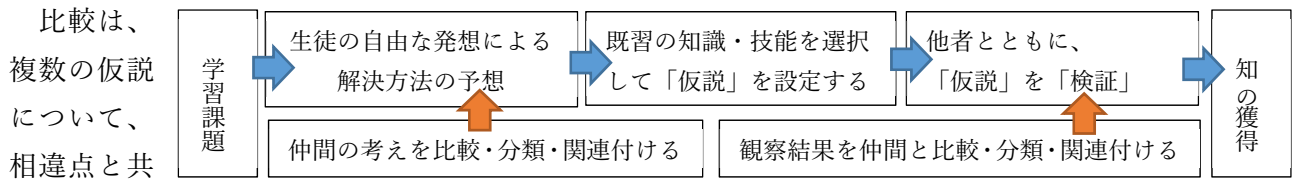
「メタ認知」については、過去の成功経験とその方法を整

理し、わかり方や知り方、身に付け方についての知識の共有化を図り、本時で活用できるものを焦点化する。「評価」については、他者と関わりながら、どの程度解決に近づいたのか、何が解決に足りないのかを捉えることを重視する。運動の技能においては、チェックリスト、他者評価、動画撮影等を活用する。健康課題の解決に向けては、年齢や生活環境に応じての視点を踏まえることや、リスクとベネフィットの検討からの行動の選択などにより評価を行うものとする。

「メタ認知」と「評価」を組み合わせ、個の力や他者との対話を通して、深く思考したり、適切に判断したり、試行や検証したりすることで、適切な解決の方法から確実な解決につなげ、知の獲得から自ら学ぶ意欲を生み出す学びが実現するものと考えた。

## ②【体育分野】【保健分野】▶比較・分類・関連付けによる既習の知識・技能の選択を目指した仮説の設定

他者とともに比較や分類や関連付けをすることで、既習の知識・技能から必要なものを選択し、仮説を展開することで、確実な解決のもと知を獲得し、自ら学ぶ意欲を生み出す学びを目指すこととした。これまで、課題を解決するために、仮説を立てて検証する授業を実践してきた。しかし、この仮説は、身に付けた知識や技能を活用することが前提であったが、知識や技能を活用せず、生徒の単なる予想でしかない状態が多かった。これを解消のため、仮説を立てるときに、比較や分類や関連づけによって、個の力や他者との対話を通して深く思考し、身に付けた知識や技能を適切に活用して仮説を立てたり、検証したりすることにつながると考えた。



比較は、  
複数の仮説  
について、  
相違点と共  
通点を明らかにすることで、複数の仮説から課題に対応する最適な仮説を見出したいときに有効な手立てとなる。分類については、仮説を検証した結果を様々な視点ごとに分けることで、解決の段階を示すことができる。課題を解決した程度や解決できなかった部分について明らかにするとき、検証結果の分類を重視した振り返りを活用していく。関連付けについては、これまで重視してきた身に付けた知識や技能を活用して、現在の状況や課題と結び付ける活動である。これらの比較・分類・関連付けによって、既習の知識や技能を活用した仮説（解決の方法）を考えることになる。

## ③【体育分野】▶デュアルタスクの認知課題視覚化による解決方法の計画

デュアルタスクにおける認知課題の視覚化により、問題を発見しやすくしたり、思考・判断する内容を整理しやすくしたりすることで、他者とともに課題を解決する方法を計画し、新たな知識や技能、考え方などの知を獲得し、自ら学びを進めようとする意欲につなげていく学びを目指すこととした。体育分野では、技能を発揮する際、思考・判断する内容を含めた2つ以上の課題を同時に判断したり、行動・実践したりすることで目標の達成に近づくことがほとんどである。木塚朝博（筑波大学）は、デュアルタスクとは、認知課題と、運動課題を同時に制御あるいは遂行することと説明している。状況を判断したり考えたりしながら運動を行うことであり、どちらかの課題を分けて捉えて達成や解決を目指すのではなく、両者を同時に解決していく手立てが必要であるという考え方である。

例えば、ダブルダッチでは、上下交互に移動している縄の中に移動して入るときの認知課題は、縄の動きを捉えて入り込むための空間を見付けることである。また、運動課題は、その認知課題を踏まえて回転する縄の中へ移動することである。そこで、縄の動きを捉えて入り込むための空間を見付けるために、2本の縄の色を異なるものにしたたり、塩化ビニール製のパイプを使用して縄の動きを止めたり、ゆっくり回したりして、認知課題の視覚化を図ることで、タイミングを取るための計画を立てやすくすることができる。デュアルタスクにおける認知課題を明確にし、解決したりしやすいように、判断の基となる教材や生徒の思考を視覚化し、運動課題の同時達成を目指し、思考や行動を自ら調整する機会を保証することによって、自らの考えや情報を整理し、解決の方法を生み出すことを目指した。



## (2)「共栄」に向かう視点の手立て

### ①【体育分野】【保健分野】▶理想の姿を共有化した協同的な学びの展開

協同学習は、認知的目標と態度的目標の同時達成を意図して行われる学習方法である。この態度的目標の側面に着目することで、共に試行錯誤と切磋琢磨を繰り返しながら、仲間の学びに対する貢献、思いやりや感謝の認識を深め、共に高め合っていく「共栄」に向かう視点を育むこととした。理想の姿を共有化することは、単なる集まりであったグループが、目的を共有したチームへと変化する。そこで、共通の目標を達成するために、チーム内で「実践」「援助」「評価」の3つの役割と責任を明確にして活動や対話に取り組む。ここで重要なことは、チーム内の活動や対話に平等性を確保することである。

「実践」「援助」「評価」の全ての役割を全員がローテーションして担当することで、「評価の役割のとき●●さんの◆◆の視点で観察したので、自分が実践のときには◆◆の視点を大切にしよう。」と、仲間の実践が自らの成長につながる実感ができる。また、「自分が実践したときに、▲▲くんがしっかりアドバイスをしてくれたので、▲▲くんの実践のときにはしっかりと援助してあげよう。」という実感や、「自分が援助したとき、▲▲さんのアドバイスを活かしてサポートしよう。」という仲間の声に感謝し貢献したいという認識が生まれる。このように、理想の姿を共有化した協同的な学びの展開により、自分が本気で成長したいという気持ちを支えてくれる仲間がいることの実感、その仲間も自分が支えなければならぬという意識を高めることができる。

#### 【理想の姿を共有化した協同的な学びの展開の振り返り時の記述】

自分1人の練習では自分の姿がみえないので、あお、覚悟のあるものにはならないと思うけれど、今日はみんなでアドバイスしあえたし、ローテーションすることで色々な人の意見をきくことができるともためになつたと思います。又、自分が評価者という立場の時も、その人の動きをみて、学んだりなどもできたのではないかと思います。とても充実した時間を過ごすことができました。今日で私はアンダーハンドパスよりもオーバーハンドパスの方がうまいかなということ、客観的に手がいていない(手の位置が低い)というアドバイスももらったので、これから気を付けていきたいです。又、試合に活かしていきたいです。

### ②【体育分野】【保健分野】▶役割分化と個人目標を設定したチームラーニングの展開

運動の技能の差によって、チームスポーツのゲームを好まない生徒もいる。それは、特定の技能に限定した「できないこと」に着目するあまり、チームに貢献できないという認識からである。着目すべきは、多くの技能や行動について「できること」「できそうなこと」に焦点化することである。仲間と比較して程度は低いとしても、「できること」「できそうなこと」に役割を設定し、チーム内で分担して組織としての質的向上を目指すことにより、共に試行錯誤と切磋琢磨を繰り返しながら、仲間の学びに対する貢献、思いやりや感謝の認識を深め、共に高め合っていく「共栄」に向かう視点を育むこととした。

例えば、バスケットボールのゲームの際、シュートが得意な生徒、ドリブルならできそうな生徒、ディフェンスができる生徒など、今の自分に「できること」「できそうなこと」で役割を分担することで、チーム内で互いの役割が明確になるだけでなく、個人の目標もそれぞれ設定することができる。球技においては、ボール操作が苦手な生徒に対しては、ボールを持たないときの動きに着目して、役割を示すことも重要となってくると考える。保健分野においては、仲間が直面した健康課題について、協同した解決を仲間と検討する際に、今の自分に「できること」「できそうなこと」な行動に着目してアドバイスや意見を交流することが考えられる。チームでの振り返りの際は、それぞれの役割について対話を通して他者評価を行うことで、仲間が見てくれた喜びに加え、個人の目標が達成されれば、チームのために貢献できたことから、自己有用感を高め、次のゲームでもチームのために役割を果たしたいという意欲を高めることができる。

### Ⅲ 実践例

#### 実践例（１）

「自律」に向かう視点 ▶ 「メタ認知」と「評価」を組み合わせた解決方法の計画

「共栄」に向かう視点 ▶ 理想の姿を共有化した協同的な学びの展開

授業の概要

【体育分野】 第1学年 器械運動 「マット運動」

#### ①本校研究の視点

「自律」に向かう視点として、「メタ認知」と「評価」を組み合わせた解決方法の計画により、自らの「倒立」における課題に応じた練習方法を立案し、課題の解決から倒立に必要な知識を獲得し、自ら学ぶ意欲を生み出す学びを展開することとした。具体的には、今の倒立の状況（課題）を捉え、その原因をグループ全体で共有化することで、課題に応じた解決方法を検討する学びを展開することとした。これにより、「すぐに倒れてしまうという状態（課題）は、手を着くまでの勢いがあることや、遠くに手を着いているという原因を捉え、できるだけ足元（手前）に着手することが必要だ」と「メタ認知」と「評価」を組み合わせた解決方法の計画することができた。（下記の表参照）

また、「共栄」に向かう視点として、「自律」に向かう過程において、理想の姿を共有化した協同的な学びの展開を関連することで、「自律」と「共栄」に向かう学びの手立てとした。「自律」に向かう視点で示したように、各個人の課題の明確と改善の方法を見付けるために、「実践」「援助」「評価」の3つの役割を交代で担当し、全員で倒立ができることを目指した。

#### 板書の内容

今の状態（課題）	原因	解決の方法や意識すること
足が上がらない	着手のときの勢いが弱い	手をつく位置を前方にけり、跳び箱を利用して足を上げる
進行方向にすぐ倒れる	着手のときの勢いが強い	できるだけ手前に手をついて、真上に足を上げる
ふらふらする （バランスが取れない）	ひじが曲がっている （ひじが伸びていない）	手の間隔が広いと曲がるので、肩幅に手をつく
体が曲がってしまう	あごを引いている （へそを見ている）	真下（手と手の間）を見る

#### ②本時の目標と授業の概要

本時の目標は、「倒立における個人の課題に応じた解決方法を見付けることができる。」とし、学習課題を「個人の課題を明確にし、解決するためにはどのような方法が必要だろうか」とした。まず、課題を板書の内容の通り4点で整理し、その課題の原因について相互評価をもとに明らかにした。その上で、どのような解決方法があるのかをグループで検討し、解決の方法を考えることとした。その結果、解決の方法として、手を着く位置や手を開く感覚をテープで示したり、振り上げ足の距離を短くする（勢いをつける）ために、跳び箱を利用したりするなどの練習方法を計画する展開とした。（右の写真を参照）

#### ③実践を終えて

課題解決の過程において、手の付き方や視線の方向、着手時の勢いについてなど、倒立に必要な知識を明確にすることができた。また、これらの倒立に関する知識を利用し、少しでもできるようになった自分の姿を通して、側方倒立回転や倒立前転のときに活用していきたいというこれからの学びへの意欲や展望につなげることができた。

#### 解決方法を計画し、仲間と実践



↑手を着く位置や手の間隔、視線の位置をテープで示して練習する方法を計画した様子



↑足を振り上げる距離を減らすために跳び箱を利用することを選択した様子

「自律」に向かう視点 ▶比較・分類・関連付けによる既習の知識・技能の選択を目指した仮説の設定  
 「共栄」に向かう視点 ▶役割分化と個人目標を設定したチームラーニングの展開

授業の概要

【体育分野】 第3学年 球技 「バレーボール」

## 1 本時の目標、授業概要と本校研究の視点

本時の目標を「3回でつないで返すために必要な動きに気付くことができる。」として、班で自他の動きの確認と、簡易試合を行った。

「自律」に向かう視点として、「3回でつないで返すためにはどうすればよいだろうか」という学習課題に対しての仮説検証授業を展開した。まず、前時までのオーバーハンドパス、アンダーハンドパスの授業で学んだ、「ボールの真下に入る」、「準備する時間を作るため高く上げる」、「すぐに動けるような姿勢をとる」などの知識を「自分の動き」、「仲間の動き」、「ボールの動き」などの視点ごとに分類した。そして、これらの知識を活用し、安定してつなぐために必要な動きの仮説を立てた。**【写真①】**そこで、「次の人に合わせた場所、高さに上げる」、「一人目がボールを扱う前に二人目が動き出す」といった仮説を設定し、実際に動きを確認しあって、検証を行った。**【写真②】**また、仮説で立てた動きを相手がいる状態でも成立するのかが確認するために簡易試合を行った。ルールは、つなぐということに焦点を当てるためにサーブは投げる、スパイク・ブロックは禁止、3本でつないで得点だと3点というようにした。こういった仮説検証を通して、つなぐということは、個人の技能だけではなく、仲間の動きを読み取り、それに合わせた自分の動きが必要だということに気付くことができた。また、このことが次時から扱う三段攻撃やチーム戦術を立てる際の知識、技能のもととなり、自ら学ぼうとする意欲につながる。



↑知識、技能を活用し仮説を立てる様子 **【写真①】**



↑「二人目が動き出す」といった仮説を検証する様子 **【写真②】**

「共栄」に向かう視点として、生徒それぞれの「できること」、「できそうなこと」に着目した。「周りを見て声をかけることができる」、「上手く上げることはできないが、動き出すことはできる」といった、今の自分に出来ることを役割として班内活動や簡易試合を行った。このように、個人に役割があることで、班内での動きが明確になり、個人の目標の達成が班の仮説検証という課題達成につながり、自己有用感も得ることができる。こういった仮説検証の成功を目指し、班で交流や評価することが、仲間と共に高め合っていくことにつながる。

## 2 実践を終えて

導入部分で既習の知識、技能を分類することで、予想の仮説ではなく知識、技能を活用した仮説を立てることができた。仮説は、個人やボールの動きを示したものが多く、仲間の動きに着目した仮説を立てた班は少なかったが、仮説検証や他の班の発表を通して、つなぐためには仲間の動きが重要であることに気付く班が見られた。これらのことから、他者との関わりの中で、つなぐためには仲間の動きが重要という新たな知を獲得し、つなぐだけではなく攻撃に移行するといった次時からの授業への意欲につながることもできた。さらに、簡易試合では、「名前を呼びながらパスを出そう」というような、課題達成のために自分が「できること」を意識して、声を掛け合い、つなぐために共に高め合っていく姿が見られた。

#### IV 実践から見えてきたこと

成果について、「自律」と「共栄」のそれぞれに向かう視点ごとに述べると、次に通りである。まず、「自律」に向かう視点としては、3つの手立てを構築して実践を行ってきたが、どの手立てにおいても、学ぶ見通しをもちながら、個の力や他者との対話を通して、深く思考したり、適切に判断したり、試行や検証したりすることを通して、教科で求めている知を獲得することができた。その結果、今後の学びや自らの成長を展望することで、次にやってみたいこと、挑戦したり明らかにしたりしたいことへとつなげることができた。また、「共栄」に向かう視点としては、2つの手立てを構築して実践を行ってきたが、どちらの手立てにおいても、授業者が共に高め合っていくことを目指し、互いに関わり合う関係性を大切することで、生徒が共に試行錯誤と切磋琢磨を繰り返すことができた。

課題については、「共栄」に向かう視点として、生徒の発達段階を踏まえながらも、生徒自身が互いの成長を目指したり、高め合ったりすることの価値を実感する学びを展開することが必要であると考え。また、「自律」に向かう視点として、個に手立てを講じるのか、集団にアプローチすべきなのかを実践を通して検証していく必要がある。加えて、「共栄」に向かう視点についても同様である。今次研究は、個の確立のために、個や集団にどうアプローチできるのか、あるいは、集団の成長のために個がどう学びを展開すべきなのかを模索する研究でもある。知を獲得し、自ら学ぶ意欲を高めることができる学びとするために、個や集団の在り方について検討していくことを今後の課題としていきたい。

#### V 参考文献

- ・秋田 喜代美『学びの心理学』左右社、2012年
- ・安藤 寿康・鹿毛 雅治『教育心理学』慶應義塾大学出版会、2013年
- ・岡野 昇・佐藤 学『体育における「学びの共同体」の実践と探究』大修館書店、2015年
- ・関西大学初等部『関大初等部式思考力育成法』さくら社、2012年
- ・北尾 倫彦『自己教育力を育てる先生』図書文化、1986年
- ・木塚 朝博『デュアルタスクで見積もる子どもの身体制コンピテンシー』杏林書店  
(体育の科学 2015年5月号)
- ・木塚 朝博『デュアルタスクによる考察』文部科学省保健学習協議会資料、2015年
- ・佐伯 胖『「学び」を問いつづけて』小学館、2003年
- ・佐伯 胖『「わかり方」の探究』小学館、2004年
- ・佐藤 公治『対話の中の学びと成長』金子書房、1999年
- ・佐藤 学『中学校における対話と協同 - 「学びの共同体」の実践』ぎょうせい、2011年
- ・杉江 修治『学び合い、高め合う授業の創造』一粒社、2003年
- ・高橋 正年『小規模中学校における柔道の異学年合同授業の取り組み』大修館書店  
(体育科教育 2015年2月号)、2015年
- ・高橋 正年『インクルーシブ体育の授業づくりの実際』大学教育出版  
(学び手の視点から創る 中学校・高等学校の体育授業)、2016年
- ・中村 祐治・尾崎 誠『「学力の3要素」を意識すれば授業が変わる』教育出版、2011年
- ・中村 恵子 他『体育授業への構成主義的アプローチ』大修館書店、2014年
- ・三浦 佳世『知覚と感性の心理学』(岩波書店) 2007年
- ・森 良一『小・中学校の先生のための「健康教育」実践ガイドブック』東洋館出版社、2014年
- ・文部科学省『言語活動の充実に関する指導事例集』- 思考力・判断力・表現力の育成に向けて -  
教育出版、2012年
- ・文部科学省『「生きる力」を育む中学校保健教育の手引き』2014年