

I はじめに

1 保健体育科で目指す「自ら判断・行動し、未来の創り手となる個」について

本校研究で掲げている「自ら判断・行動し、未来の創り手となる個」となるためには、判断・行動するための情報や状況を的確に捉え、その上で自己の学びを調整しながら目的を達成していくことが大切であると考えている。近年は急速な時代変化によりVUCA時代（Volatility〈変動性〉、Uncertainty〈不確実性〉、Complexity〈複雑性〉、Ambiguity〈曖昧性〉）とも呼ばれている。変化が激しく複雑で不確実なVUCA時代では企業のビジネスモデルなども変わり、上司の指示に従ったり、たくさん働いたりすれば利益を上げられるような時代ではなくなってきている。これからの時代を生き抜いていくためには、過去の習慣や常識にとらわれず、新しい文化や仕組み、スタイルやジャンルを生み出していき、時代の流れに柔軟に適応していくことが求められる。保健体育科においても既存の考え方にとらわれないことが重要になる。授業において技能の習得や戦術の検討などの際に、これまでの常識的な練習の仕方や思考の働かせ方だけにとどまらず、生徒から多くのアイデアや工夫が発案され、物事を多角的に捉える力を伸ばす必要がある。このような授業の積み重ねにより「自ら判断・行動し、未来の創り手となる個」に近づくことができると期待している。

2 これまでの課題と3年次に向けて

自己効力感を高めるためには、今年次研究で特に参考にしている自己調整学習において、第一に自身のパフォーマンスを自己観察、自己モニタリングすること、第二に自身のパフォーマンスを自己評価すること、第三に自己評価に対して認知的、感情的に反応することが必要である¹⁾。昨年度は、これらの概念を参考にし、実践を行った。実際の授業では生徒が自己や他者のつまづきに気付き、自分達で改善を図る場面を多く設定した。その結果、生徒が試行錯誤し、解決への糸口を見つけ出そうと粘り強く挑戦を続け、その中で自己の学びを調整していたことが伺えた。しかし、活動の様子やワークシートの記述を見ると、自己の学びを調整していたことは判断できるが、結果として技能が飛躍的に向上したり、戦術が効果的に機能したりしたとは言い難いことが反省として残った。課題の解決方法を考え、自発的に用いようとしていたが、それが結果に反映されてはいなかったのである。昨年、バレーボールの授業で、レシーブ、トス、スパイクの三段攻撃の展開を目指した際、能力的にスパイクを打つことが困難な生徒が一生懸命に練習していたが、結果的にうまくスパイクができずに、三段攻撃が成立しなかったチームがあった。バレーボールの競技の特性として、役割分担をすることにより、全員がスパイクを打てなくても三段攻撃は成立することは伝えていた。つまり、自分達の技能を的確に把握できずに、チームとして課題解決に至らなかったのである。このような事例は他の単元においても見られた。授業には意欲的ではあるが、自己や仲間の技能や特徴を認知できずに、課題の適切な解決方法が選択できなかつたり、選んだ方法が有効に機能しなかつたりしたと思われる。



これらの成果と課題を踏まえ、今年度は、自己や仲間を的確に捉えることに焦点を当て、実践を行っている。

II 保健体育科における研究目標 1 の取組

研究目標 1：授業において生徒がよりの確に【振り返り（自己評価）】を行いながら課題解決に向かうよう、教師の【支援】としての見取りとフィードバックのあり方を考え、実践する。

今年度は3年次研究の最終年次にあたり、これまでの研究を踏まえ、研究目標として見取りとフィードバックに焦点を絞っている。体育の授業においても見取りとフィードバックは多くの場面で行われる。準備運動やグループ活動での話合いの様子、技能の習得状況などに合わせて意識的にまたは無意識的に実践している。これらの中でも今回の研究目標である「【振り返り（自己評価）】を行いながら課題解決に向かう」ようになるための見取りとフィードバックは教科としても昨年度の課題であった生徒が自己や仲間を的確に捉えるために有効であると考えており、適切に講じていくことを目指している。適切に見取るためには生徒の表面的な様子だけでなく、課題解決のために働かせた思考が運動にどのような効果をもたらしているのか、またその結果を本人がどのように捉えているか、その後自己調整を働かせ、改善や進展を図っているかといった、行動とそれに随伴する思考のプロセスを見取ることが大切であると考え。見取りを適切に行うことで、その後のフィードバックをより効果的に働かせることが期待できる。

例えば、バスケットボールのフリースローがリングまで届かない生徒への見取りとフィードバックを考えたとき、この生徒の技能の到達状況を見取り、「膝が使えていないから、もっと深くひざを曲げてからシュートを打ちなさい。」とフィードバックしたとする。こういった技術的なアドバイスは体育の授業ではよく行われている。これにより、生徒は自己の課題に気付き、少しずつシュートの飛距離が伸びることが期待できる。しかし、この見取りは生徒の表面的なものに留まっており、その後のフィードバックも生徒が【振り返り（自己評価）】を行いながら課題解決に向かうためのものにはなっていない。この場合、例えば、教師：「なぜ、ボールがリングに届かないと思う？」、生徒：「力がボールに伝わっていないからだと思う。」教師：「どうしたらボールに力が伝わるだろうか？」、生徒：「膝の曲げ伸ばしを意識してみる。」、教師：「そうだね。膝があまり使えていないことによく気付いたね。」といったやり取りであれば、生徒が自らを振り返る機会になり、自己の技能の状態や課題を把握した上で解決に向かうことが期待できる。

このように生徒の状況を的確にするためには表面的なものを「見取る」だけでなく、内在している思考を「聞き取る」ことや生徒とのやり取りで「感じ取る」ことも大切である。また、フィードバックは生徒が【振り返り（自己評価）】を行いながら課題解決に向かうためには状況に応じて伝える言葉や内容を的確に判断する必要がある。

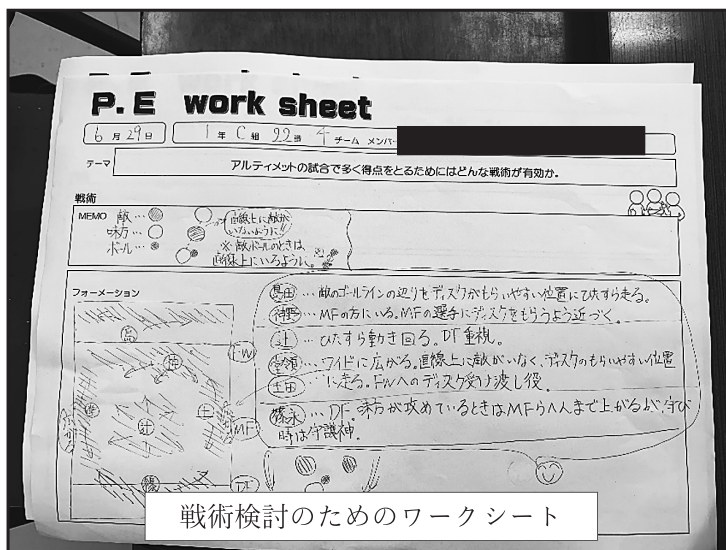
そこで、今年度はこれらの考えのもと、生徒が課題解決のために試行錯誤しながら様々な視点から解決の糸口を見つけようと自己の学びを調整するような場面を多く設定し、その中で生じる自己や仲間への認知の不足を補ったり、思考の方向性を軌道修正したりするために教師の【支援】として、「見取り」と「フィードバック」を適切に活用し、効果をもたらすことを目指している。具体的な手立てとしては以下の2点を設定した。

- 1 思考や技能の明確化
- 2 他単元の学びの蓄積と活用

1 思考や技能の明確化

今年度は、生徒がただ自己の学びを調整しながら学習を進めるだけでなく、その結果として運動の技能が向上したり、戦術が有効に機能したりすることを目指している。そのためには自己や仲間を的確に認知する必要がある。自己や仲間の運動の技能や思考を的確に認知することで、課題解決への道筋が鮮明になり、解決に向かい、結果的には技能の向上や戦術の機能につながると期待できる。しかし、技能や思考を認知するためには授業の中でお互いの動きを見て意見を交換したりする活動が必要になる。そこでこのような活動を効果的に進めるためにワークシート、ホワイトボード、ICTを利用し、即時的に思考や技能を明確にすることが有効であると考えた。ワークシートの形式を工夫することで、これまでの学習を効果的に振り返るだけでなく、課題解決のためにどのような思考を働かせてどのような動作をし、どのような結果になったのかをリアルタイムで記録することができ、即時的に現状の技能や思考を把握することができる。また、ホワイトボードにはチームの課題や必要な解決方法（練習方法）を記入することで、チームの現状をリアルタイムで把握することができる。さらに、chromebookなどのICTを活用することで、視覚的な効果が期待できる。例えば、前時に録画したゲームと本時のゲームの映像を比較することで自分の動きやチームの戦術の修正がうまくいっているのかを視覚的に認知することができる。個別の技能に関しては教師が見取り、即時的に教師が模倣してつまづきポイントを生徒に指摘させるという方法も有効である。

これらの方法を活用した取組によって生徒の現状の技能や思考がより明確にな



戦術検討のためのワークシート



ホワイトボードによる戦術の調整



映像による試合の振り返り

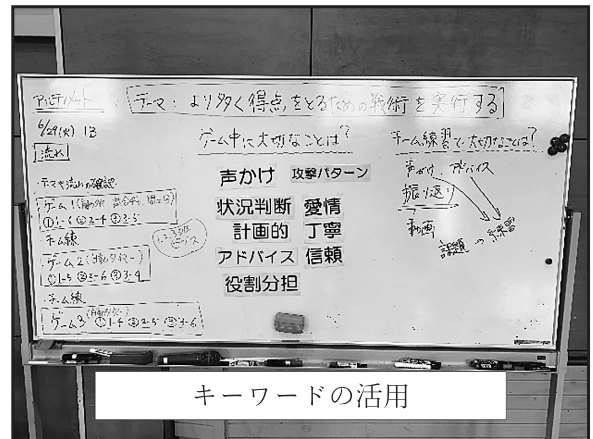
り、結果的に生徒がよりの確に【振り返り（自己評価）】を行いながら課題解決に向かうことが期待できる。

2 他単元の学びの蓄積と活用

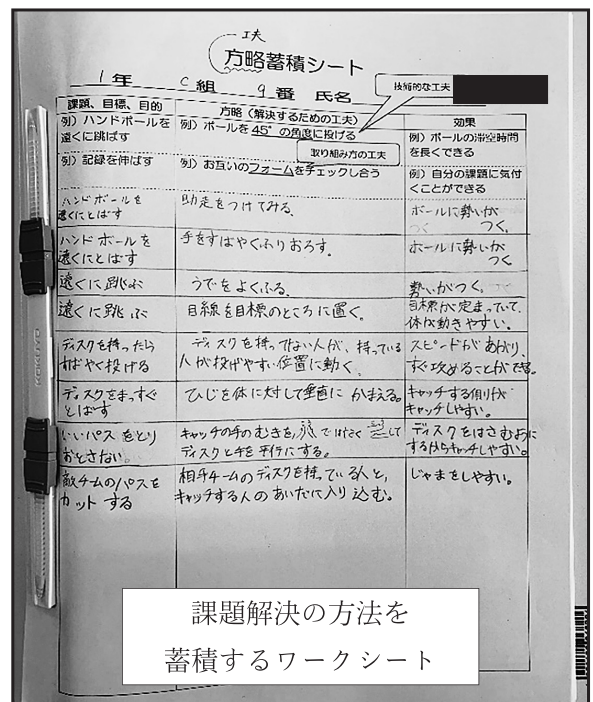
体育の授業においては単元や種目の特性に合わせて学習形態や取り組み方が変わるので、他単元で効果のあった方法や方略を本単元で生かすことが難しい場合がある。例えば、バレーボールのアタック練習の際に、以前効果のあった走り幅跳びの跳躍時の手を振り上げる動作を生かそうとしても、助走の仕方や跳躍後の足の動きが全く異なるので、あまり効果的とは言えない。しかし、走り幅跳びの授業の際に理想のフォームを作るためにどんな取組をしたのか、どんな考え方を大切にしていたのかなど、その時に働かせた見方・考え方を振り返ることで他単元での取組に生かすことはできる。つまり、これまで取り組んできた単元の技能的な部分を振り返るだけではなく、課題解決のために働かせた思考プロセスも振り返ることで異なる単元において効果をもたらすことが期待できると考えた。これを効果的にするために有効なのがワークシートやキーワードを書いたカードである。ワークシートにはこれまでの単元で課題解決をする際に働かせた見方・考え方や技能的な工夫の記録を蓄積できるような形式にし、いつでも見たり、書き加えたりできるよう毎回授業に持参するようにする。どのタイミングでワークシートを活用すべきかは教師側が生徒のつまずきをよく見取り、ファシリテーションしながら伝える。また、カードはこれまでの単元での取組で重要だったキーワードをカードにして教師側が授業中に提示（掲示）する。例えば、ソフトボールのバッティングを習得する授業の際に、既習したバレーボールのアタックの際の「リズム」や「コンパクト」といった意識すべきキーワードをカードにして改めて提示（掲示）する。これにより、生徒はバレーボールの授業の際に自分なりに意識した「1・2・3」のリズムをバッティングでも取り入れてみたりするなど、各々がこれまでの単元での学びを活用しやすくなる。

このように他単元の学びを教師が適切なタイミングでフィードバックすることによって、その後の授業において生徒がよりの確に【振り返り（自己評価）】を行いながら課題解決に向かうことが期待できる。

今年度、保健体育科では、これらの手立てを講じ、最終的には生徒が「自ら判断・行動し、未来の創り手となる個」に近付くことを目指し、実践を行っている。



キーワードの活用



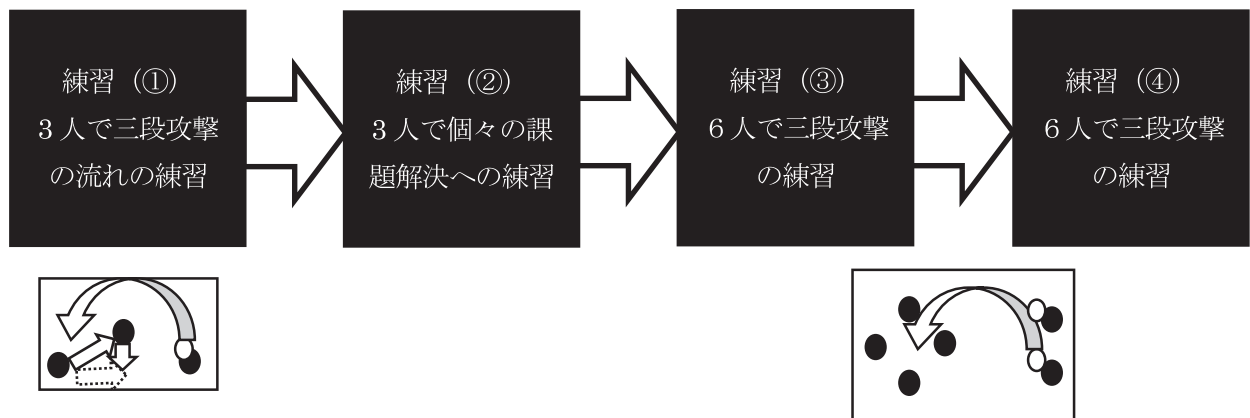
課題解決の方法を蓄積するワークシート

Ⅲ 公開授業研究会での実践と討論、その後の授業分析

実践例 1

単元	【体育分野】 第1学年 球技：ネット型（バレーボール）
学習課題	三段攻撃を展開するためにはどうしたらよいか。
単元目標	(1) 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開できるようにする。 イ ネット型では、ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防ができるようにする。 (2) 攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えられるようにする。 (3) 球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、作戦などについての話合いに参加しようとする事、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとする事、仲間の学習を援助しようとする事などや、健康・安全に気を配れるようにする。

本時の流れ



本時における「研究目標1」の取組

本時では、前時まで練習してきた基本技能を生かして三段攻撃の流れに挑戦した。最初は3人組での練習から始め、徐々に試合に近い状況を設定し、最終的にはチームでレシーブ→トス→スパイクの流れが展開できるよう段階的に行った。序盤の3人組で行った三段攻撃の流れの練習(①)の際には、個々の習熟度によって三段攻撃の流れが完成しないグループが発生することを想定していたため、特に習熟度の低い生徒を見取り、個別にフィードバックできるよう巡回した。フィードバックする際には生徒の習熟度やつまづいて



3人での練習

いるポイントに応じ、足りない技能を直接的に伝えたり、技能の状況だけ伝え、自分で考えるよう促し

たりした。その後、全体的に基本技能に課題をもっている生徒が多かったため、予定にはなかったが、個人技能を高めるための練習(②)の時間を取り、巡回した。巡回した際には、練習(①)の時のような技術的なフィードバックに加え、自分達がどのポイントでつまずき、どのような練習をしているのか取組の意図を問うような声掛けをした。この場面では生徒の活動を教師がすぐにフィードバックするだけでなく、生徒が自己や仲間の技能や特徴を認知できているかを確認した。練習(①)と(②)において、教師からのフィードバック後は生徒が自己のつまずきポイントを意識し、【振り返り(自己評価)】をしながら技能の改善に向かう様子が見られたので教師によるフィードバックが一定の効果を発揮したと推察される。しかし、反省点として生徒の習熟度に見合わないフィードバックもあり、技能の習得に至らなかった場面もあったので、見取りの重要性を改めて感じた。また、練習(②)の際に、個の技能改善に取り組むのか集団の課題に取り組むのかの指示を出さなかった。どちらに焦点を絞るのか、また両方に目を向けるのかなど具体的に指示するとより効果的な時間になったと思われる。

授業の後半ではチーム(6人)で三段攻撃を行う練習(③)をした。最初は動き方やポジションを確認

するため、デモンストレーションを行い、イメージを膨らませてから各チームで練習を行った。3人組の練習の時は異なり、人と人の間にボールが落ちたり、予定していないところにボールが飛んだりしたときにどのように対処したらよいかなどの新たな課題が生まれることを想定していたため、この練習(③)の際には技術的な部分よりもこれらの新たな課題にどの程度気付いているかに着目し、巡回した。また、これらの課題にぶつかることは想定していたが、あえて事前に解決策を教師

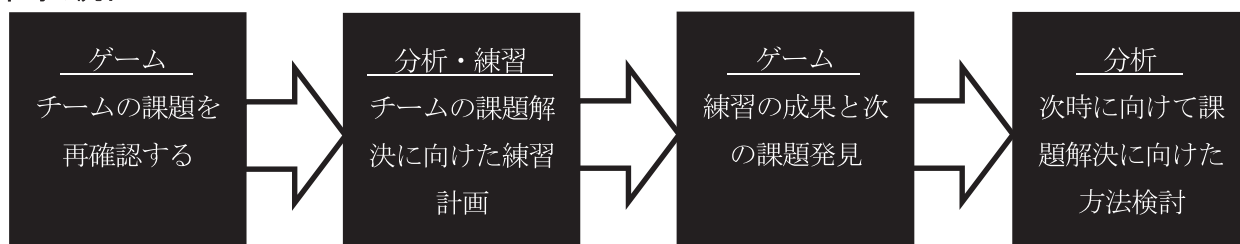


側から伝えなかった。これは自分達で課題にぶつかることで、必要感をもって解決に向かう意識を高めるためであり、今後の取組にも役立つと考えたためである。そして、やはり想定していた通りの課題にぶつかっていた。一度全体で集合し、これらの課題を洗い出し、対策を共有する時間をとった。その際には、生徒から「声掛け」、「カバー」、「サポート」、「予測」といった技術面以外のキーワードが出てきた。その後、同様の練習(④)を行った際には、これまでと比べ、チーム内でのコミュニケーションが活発になり、学習課題の解決に向かう姿が見られた。教師が巡回する際には、全体で確認した内容が意識されているかに着目するとともに、一つのプレイに対して「今のはトスの位置や高さで調節だね。」など細かなアドバイスも行った。即時的にフィードバックしたため、生徒の理解度や納得度は高かったが、この場面ではチームに対して「どうすればよかったのか。」と尋ねる方が、生徒が【振り返り(自己評価)】をしながら解決に向かう様子が見られたのではないかと考えられる。

実践例 2

単元	【体育分野】 第3学年 球技：ネット型（バレーボール）
学習課題	レシーブ、トス、アタックを使い攻防を繰り広げるにはどうしたらよいか。
単元目標	(1) 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開できるようにする。 イ ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防ができるようにする。 (2) 攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えられるようにする。 (3) 球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする、作戦などについての話し合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保できるようにする。

本時の流れ



本時における「研究目標1」の取組

前時までの4時間で、レシーブ、トス、アタックの基本的な技能を練習し、バドミントンコートでの3対3で3球目のうちに返球することを目指し活動した。本時では、次時のバレーコートでの6対6に繋がるように、バドミントンコートでの3対3で3球目のうちに攻防できるようになることを目指した。

まず、チームの課題を再確認するためにゲームを行った。ゲームの様子はchromebookで撮影した。ここで想定される課題としては、「誰がとるかが曖昧であること」、「レシーブしてもトスまで繋がらないこと」、「アタックする位置がネットから遠いこと」などがあげられる。その原因としては、「三角形を作ることができていないこと」、「役割分担をしていないこと」、「レシーブをネット付近にあげるという意識がないこと」などがあげられる。これらの課題や原因に気づきやすくするために、ゲームの中で課題を教師が見取り、どうすべきだったか投げかけることで、原因を考えるように生徒たちを促した。具体的な例としては、横にいる味方に向かってレシーブしている生徒に対し、なぜ横にレシーブしようと思ったのか聞くことで、味方がどこにいると繋がりがよくなるか考えるように促したり、繋がっているがアタックができていないチームや、後ろからトスをあげているチームには、どうしたらアタックしやすくなるか投げかけ、トスの位置を考えるように促した。そうすることで、生徒は自分たちの課題や原因に気付くことができた。

試合後、一人一人にワークシートを配付し、チームの課題を連携やポジションなどの「戦術的な課題」とコントロールや強さなどの「技術的な課題」の二つに分けて整理した。その後、整理した内容とゲームの映像をもとに、主に戦術的な課題についてチームで話し合いを行い、ホワイトボードにまとめた。ゲー

ムの中でみられた課題については、どうすべきだったか教師から改めて投げかけることで、生徒たちが原因をより深く考えるように促した。三角形を作り、役割分担をすることでレシーブをネット付近にあげることができることに気付いたところで、全体交流をして、三角形の向きや作るタイミングなどに異なる解決方法があることを知ることができるようにした。

話し合いをもとに練習を行った。練習の中では、「三角形を作っているか」や、「トスをネット際で上げようとしているか」を見取り、意識できていないチームには話し合いの内容をもとに、練習内容について改めて考えるように促した。また、技能に課題を感じている生徒には、以前に確認したポイントのどの部分が足りないのかを聞くことで、自己の課題を認知できるようにした。

その後、練習の成果を確認するためにゲームを行った。ゲームの中でも、「三角形を作っているか」や、「トスをネット際で上げようとしているか」を見取った。男子の方ではアタックを打ち、得点する場面が多くなったが、女子の方ではレシーブが安定せず技能の課題が残った。しかし、男女ともに三角形を作り、役割を分担してネット際でトスを上げることができた。

本時では、思考の明確化を図り、試合映像を撮影するためのchromebookや、思考を整理するためのワークシート、話し合いをまとめるためのホワイトボードを活用した。これらは生徒自身が思考を整理できるだけでなく、教師も生徒の思考を即時的に把握することができる。そうすることで生徒に適切なフィードバックを行うことができ【振り返り（自己評価）】につなげることができた。このことにより、本時の最後のゲームでは三角形を作り、役割を分担してネット際でトスを上げることができたのだと推察される。

IV 授業実践を通して見えてきたこと

授業全体を通して、フィードバックの場を教師側が設定しておくだけでなく、生徒の習熟度や特徴に応じてフィードバックの意図や言葉を使い分けることも大切であると感じた。知識量が少ない段階や理解が進まない生徒に対して、【振り返り（自己評価）】をさせるようなフィードバックでは、なかなか課題の解決に至らない。しかし、教え込むばかりでは【振り返り（自己評価）】に向かいにくい。教え込む場面と考えさせる場面を見極め、使い分けることが大切である。更には、フィードバックという言葉にとらわれず、生徒の習熟度や特徴に合わせてアドバイスや補助、または単純に褒めるなどアプローチの仕方は様々あってよいと感じた。保健体育という教科性を考えると個人内評価を行い、単純に「楽しい。」や「もっとうまくなりたい。」といった思いを生徒にもたせることが根幹にあるべきである。そういった感情へ刺激も生徒がよりの確に【振り返り（自己評価）】を行いながら課題解決に向かうエネルギーになるのではないかと実践を通して強く感じた。

V 引用文献・参考文献

[引用文献]

1) L・B・ニルソン『学生を自己調整学習者に育てる』北大路書房2017年

[参考文献]

- ・梅澤秋久『体育における「学び合い」の理念と実践』大修館書店、2016年
- ・中原淳『フィードバック入門』PHPビジネス新書2017年
- ・三宮真智子『メタ認知で〈学ぶ力〉を高める』北大路書房2018年
- ・越川慎司『新時代を生き抜くリーダーの教科書』綜合法令出版2020年
- ・鈴木直樹『体育授業のICT活用アイデア56』明治図書2020年