

## I 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の育成」

### 1 本校の現状と個の弱さ

本校の体育分野の授業は、各グループで考えた準備運動から始まる。これは、この後に行われる主運動をスムーズに行うために必要な体操や柔軟運動、筋力トレーニングを生徒自身で組み合わせたものである。生徒は、自分たちで考えた準備運動ということもあり、仲間と声を掛け合い、ときにはお互いを補助し合いながら準備運動に取り組んでいる。まさに、意欲的に主体性を発揮しながら活動する姿といえるであろう。しかし授業が進み、各单元の動き、つまり、主運動に移ると、生徒の取組が消極的になったり、受動的になったりしてしまうことがある。この取組においての違いは、どこから生まれているのか。この違いは、自分たちで創りあげている活動であるか、それとも受け身になって教師からの一方的な指示により、動かされている活動であるかの違いであると感じている。



保健分野でも同じことがいえる。教科書に沿った授業展開では、知識を得ることはできるが、主体性を発揮して授業に取り組んでいるとはいえない。自分たちの現状と各健康問題を照らし合わせ、自分事と捉え、解決や改善に向かうことが活動を自分たちで創りあげて、受け身ではなく主体性を発揮して授業に取り組んでいる状態といえる。

そこで、保健体育科では、課題や活動自体を自分事と捉えることができずに他人任せになってしまふ状態や、活動に対して受動的になってしまふ状態を個の弱さとした。

### 2 保健体育科における「自ら判断・行動」する姿

上述のように授業において積極的かつ主体性を発揮して活動に取り組んでいる姿は、自分たち自身で授業を創りあげているときに見られる。つまり、課題や活動自体を自分事と捉えているということである。そのためには、運動や自分を取り巻く環境について、自身の課題や展望を設定し、解決や改善に向かうためにはどのようにすればよいかを自分自身で考え、試行錯誤しながら解決方法を見付けていく過程が必要になる。そこでは、仲間との関わり合いや既習事項の振り返り、活動の取組方など、様々な方法が考えられる。それから、最適なものを自分で選択し、授業を創りあげていく姿が、「自ら判断・行動」する姿と考えた。

また、昨年度までの研究で進めていた「チームに貢献できるよう、仲間を意識した動きを習得したい」、「生涯、健康でいるために生活習慣の基礎を作りたい」といった理想の姿を目指し、「根拠」をもとに授業を展開していくことも、本年度の研究にも十分寄与するといえる。つまり、運動課題や健康課題とその原因はどのような関係なのか、「根拠」をもとに考え、あるいは、解決方法がどのように自己の課題解決に寄与するのかを「根拠」をもとに認識することで、自己の課題に合った解決方法を見付けることが重要になる。

## II 保健体育科における研究目標1の実現に向けた取組

研究目標1：特に授業を通して個を育むことを目指して、生徒が主体性を発揮して課題解決に向かう授業のあり方を考え、実践する。

## 1 保健体育科における生徒が主体性を発揮して課題解決に向かう授業

保健体育科においては、自己における課題を自己の取組から見つけ、その解決に向けて自分で創りあげる授業を生徒が主体性を発揮して課題解決に向かう授業とした。また、そのような授業を展開するためには、基本的な事ではあるが、自己の課題を捉える場面や、その解決に向けて何をどうすればよいのかを思考する場面、思考した方法を何度も繰り返し、ときには再構築するなど、試行錯誤しながら解決に向かう場面、さらには、なぜ解決に向かうことができたのか、あるいは、解決に向かわなかったのかを振り返る場面といった当たり前の場面を丁寧に設定することが必要である。本年度は、この基本的な授業展開の場面を一つ一つ取り上げ、生徒の目線に合わせて丁寧に設定することで、生徒が純粋に「やってみたい」、「こうすればよいのではないだろうか」といった思いが生まれる授業を展開していく。また、このような授業を展開することで、「次はこうしてみよう」、「次の取組には、これが使える」といった、次時からの活動にも主体性を発揮して、授業を創りあげていく姿が期待される。

## 2 保健体育科における生徒が主体性を発揮して課題解決に向かう授業の手立て

- ① 自己を捉える工夫・・・研究の方法：ア・イ・オに対応
- ② 兄弟チーム（保健分野ではペア）で展開する単元構成・・・研究の方法：ア・イ・エに対応
- ③ 学びや思考の視覚化・・・研究の方法：ア・ウ・エに対応

### ① 自己を捉える工夫

生徒が学習課題を自分事として捉えるためには、自己の取組から「どこができるいないのか」、「どこが改善できそうか」ということに気付くことが必要になる。また、仲間の取組からの気付きを自分に取り入れることも必要である。そこで、自己の気付きを生むために自分がどのような状態であるかを捉える工夫を設定する。工夫の例としては、映像遅延装置などを用いた動画分析や、動きや生活などを細分化して分析できるようなワークシートの活用、仲間との活動を通してお互いを評価するといった、フィードバック形式が挙げられる。このように、自分自身の目や仲間の言葉から現在の困り感に沿った自己の課題を設定することができる。



自分たちの姿を動画から捉えている様子

また、この工夫を授業の導入のみならず、活動の中でも使えるような展開をする。それにより、授業の中での自分の変容を感じることができ、課題の達成度を掴むことができる。出来ている部分と出来ていない部分を明確にすることで、「どこを重点にする必要があるのか」といった思考も生まれ、活動がより具体的なものにもなる。

さらに、工夫を通して授業を展開することで、自分の変容から「なんとなくできるようになった」といった曖昧なものではなく、「ここを○○したからできるようになった」、「授業前と●●が変化した」といった具体的な振り返りをする姿によって、生徒が主体性を発揮して課題解決に向かえると考える。

### ② 兄弟チームで展開する単元構成

これまでの本校の実践では、単元ごとにグループを構成して授業を展開していたが、それに加えて兄弟チーム（ペア）を設定して単元を構成し、授業を展開していく。

兄弟チーム（ペア）を作るメリットはいくつかある。一つ目は、兄弟チーム（ペア）で活動を共にしてい

くことで、課題が浮き彫りになるということである。それぞれ自己の成長や向上を目指し、一生懸命に活動に取り組むことで、兄弟チーム（ペア）とはいえ、相手に譲れない部分が表出してくる。その過程で、「△△のときはできるが、▲▲のときはできない」といった課題が生まれる。この課題は、自己の成長や向上には必要不可欠なものであるため、自分事として捉えることができる。

二つ目は、兄弟チーム（ペア）が成長、向上していくことで、状況や環境が変化し、より具体的な解決方法を考えていく必要があるといったことである。保健体育科の課題の解決には、これといった一つの揺るがない解があるわけではなく、その状況に合わせて柔軟に対応していくことが重要である。兄弟チーム（ペア）が成長や向上することで、先程まで通用していたことが、通用しないといった現象が起きてくる。そこで、「このようなときには、こうした方がよい」といった解決方法に結び付けることができ、課題解決の過程も様々な状況を想定した取組になる。一つだけではなく、「こういうときはどうしよう」といった思考から何度も試行錯誤し、活動に取り組む姿が期待される。

三つ目は、自己の考えを試し、その結果を捉えられるような場を設定できることである。個人で活動を進めていくことで得られる結果というものもあるが、二つ目のメリットでも触れたように、状況や環境によって結果が変わることがある。つまり、仲間との関わりからでしか生まれない結果というものに、気付くことができる。また、兄弟チーム（ペア）ということで、お互いの成長や向上を願う立場もあるので、悩みを相談することや、困り感を共有することもできる。このように、お互いの課題を見つめ合って、学び合いの精神が生まれ、切磋琢磨しながら、お互いに協力して、課題解決に向かうことができる。

### ③ 学びや思考の視覚化

これまでの実践では、生徒自身の学びをその授業の終末で振り返ったり、ワークシートに記述したりする程度で終わっていた。あるいは、授業の導入で、前時の振り返りとして扱っていただけであった。しかし、動きや健康問題自体は違うが、根本になる部分は同じであったり、参考になったりする部分が多くある。生徒はこの既習事項（過去の学び）を上手く整理し、繋げることができずに、課題解決に行き詰まることが多いといえる。そこで、これまでの学びを振り返られるような資料やワークシートを生徒自身が作成したり、全体が確認できるように掲示したりする。



兄弟チームにアドバイス送る様子

	＜スクエア＞
○→全員が均等に配置されている。	
△→真ん中にインティアかがさなときにお見合いの可能性あり。	
	＜ターミナル＞
○→スペース（ワカ）が小さい	
△→13mほどに3分割スペースが設けてしまっている。	
	＜トライアングル＞
○→うしろにあひでいるスペースが狭い。	
△→真ん中が大きく伸びてしまっている。	
	＜トライアングル＞
○→前方が狭化されている	
△→後ろのサイドにスペースが狭くなってしまい、後ろの人方が大変。	

生徒自身がまとめた学びのまとめの写真

この手立てにより、これまでの学びの重なる部分と重ならない部分を明確にすることができます、生徒は学びの系統性に気付くことができる。それにより、課題解決に向けた取組の方向性を定めることができます。また、活動の途中でも、既習事項を振り返ることで、課題解決に向けた道筋を整理することができ、もし逸れていたとしても修正することができる。さらに、学びの過程で分かったことや感じたことをその都度、生徒自身が記入していく場を設定することで課題解決に行き詰まっている生徒の学びの支援として使う姿が期待される。

## II 実践例

### 【実践例①】

研究の視点 ② 兄弟チーム（保健分野ではペア）で展開する単元構成・・・研究の方法：ア・イ・エに対応

授業

【体育分野】 第3学年 球技（ゴール型） 「インディアカ」

#### ① 本時の概要

前時は、初めてのインディアカということもあり、手にボールを当てるのが精一杯であった。しかし、手のどこに当てて体をどう使うのか、どのような打ち方があるのかを全体で確認しながらトレーニングを行った結果、大半の生徒が相手コートにボールを打ち返すまで上達した。そこで、本時は、前時までのボールを飛ばして相手コートに入れるという段階から自チームでパスを繋いで相手コートに返すといった段階を目指す展開とした。そこで、「攻撃を組み立てるために必要なボールの上げ方のポイントを見付けることができる」とし、学習課題を「攻撃を組み立てるためにはどのようなボールを上げる必要があるだろうか」と設定した。

#### ② 研究の視点

授業は前時の振り返りから始めた。前時にどのようなことを学んだのかを問うと、「腕の力だけではなく、体の体重移動を使って飛ばすとよい」、「ボールの高さに合わせてアンダーハンドやオーバーハンドを使い分けるとよい」といった反応が返ってきた。そして、授業の最後に行ったゲームの話を振ってみると、「相手コートには返ったが、4対4ではなく1対1のゲームになっていた」、「適当に打ち合う展開だった」というような、自分たちの活動にあまり満足のいっていないような反応が返ってきた。そこで、得点をとることができたかと問うてみると、「得点を奪ったというよりも相手のミスで得点が入った」というような狙った得点ではなかったという事実が浮き彫りになった。このような振り返りから自分たちの手で攻撃を組み立てて得点を奪いたいという思考が生まれ、学習課題の解決に向かう展開とした。

課題の解決に向けての活動は、チームごとのトレーニングを行った。このトレーニングに今時研究の手立て②の「兄弟チームで展開する単元構成」を講じた。本時はつなぐことを意識しているので自チームのみでもトレーニングは行えるが、4人チームということもあり、相手コートに返すと1つのプレイが終わってしまう。また、攻撃という場面まで目を向けると、相手がいてこそ成り立つ部分である。そこで、2チーム（兄弟チーム）合同のトレーニングを取り入れ、それぞれのトレーニングが継続できるような展開とした。【写真①】

トレーニングを行っていく中では、最初は1本目で適当に相手コートに返す生徒の姿が多く見られ、兄弟チームもボールを拾うことに精一杯で、仲間につなぐ所までに至らなかった。しかし、このトレーニングが相手にとってもトレーニングであることを伝えると、自チームでパスをつなげてから相手コートに返すことで安定して返すことができることに気付き、自チームでパスをつなげることに目を向けることができた。

授業の終末で、どのようなときに次チームでパスをつなぐことができたかを全体で共有すると、「優しいボール」、「高く上げて余裕をもたせる」、「声を出す」、「次の人が打ちやすい位置に上げた」といった反応が返ってきた。そして、『高さ』と『位置』についてもう少し掘り下げると、「高く上げ過ぎると、手に当てるタイミングが難しくなる」、「次の人に対して後ろ側に上げると、振りかぶれなくなってしまう」といった具体的な『高さ』と『位置』についての反応が返ってきた。

最後に次時への展望として、自チームでパスをつなぐということは、攻撃を組み立てるために必要な動き



【写真①】合同トレーニングの様子

であり、得点を奪うためには安定して自チームでつなぐことが大切であるといった学びを全体で共有して授業を終えた。

### ③ 実践を終えて

このような展開から、兄弟チームと関わりながら、課題探究を進め、次チームでパスをつなぐことに目を向けながら、「攻撃を組み立てるためにはどのようなボールを上げる必要があるだろうか」といった課題を解決することができた。

本時は、前時までの生徒の動きの中に生まれた困り感に迫った課題設定だったので、課題解決までスムーズに展開することができた。また、兄弟チームでのトレーニングを設定することで、自チームだけでなく兄弟チームのためにもといった思考が生まれ、自チームでパスをつなぐためにはどうしたらよいかをチーム全員で考えている姿が多く見られた。まさに、主体性を發揮して課題解決に向かうことができたといえる。

しかし、課題も見つかった。本時の学習課題は、「攻撃を組み立てる」ということが主になるため、1本目、2本目、3本目で違った適切な『高さ』と『位置』というものが必要とされる。だが、生徒からは全てのパスに共通した『高さ』と『位置』というものしか出てこなかった。なので、レシーブやトス、アタックというワード扱い、違いを見出すことや授業の展開の中で、1本目で返すと1点、3本目で返すと3点といったゲーム性のあるトレーニングを組み込んでも良かったのではないかと考える。今後もこのような、課題設定や、課題解決に向かう場の工夫など基本的な部分を丁寧に行い、授業構築を行っていきたい。

### 【実践例②】

研究の視点

① 自己を捉える工夫…研究方法:ア・イ・オに対応

授業

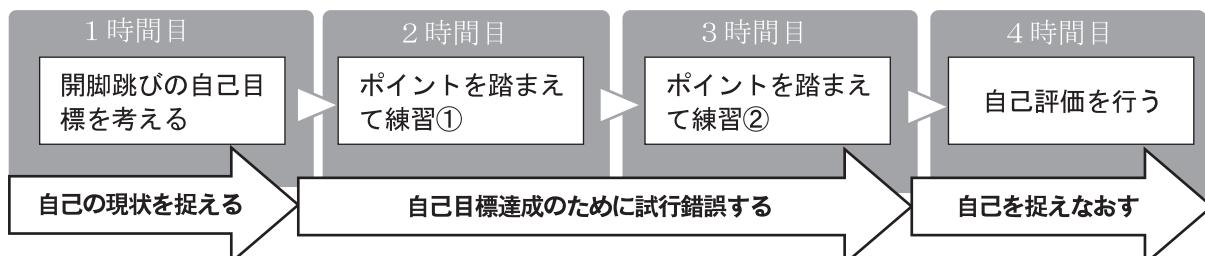
【体育分野】 第2学年 器械運動（跳び箱運動） 「開脚跳び」

#### ① 題材の概要

器械運動は体育分野の単元の中でも、特に苦手意識をもつ生徒が多い単元である。また、跳び箱運動においては、「跳ぶ」ことへの恐怖心をもちやすい。本校の生徒においても、授業前アンケートの結果から、「恐怖心を感じている」「すごく苦手である」といった苦手意識を持つ生徒が半数以上いることがわかった。その一方で、「得意である」「難しい技に挑戦したい」といった回答もあり、跳び箱運動に対する意欲に差が見られる。

そこで、単元の始めに「自己の現状」を捉える活動から自己目標を設定し、自己のレベルに合った取り組みができるように工夫した。さらに前時までに、開脚跳びについての動画分析を行い、踏み切りや第一空中局面での姿勢、着手位置などのポイントについて確認した。生徒は、確認したポイントを活かしながら自己目標達成のために試行錯誤し、繰り返し練習を行っている。そのため前時までに、自己のレベルに合った自己目標を達成することを意識し、意欲的に活動することができていたと考えられる。

前時を踏まえ本時では、自己を捉えなおす段階と位置づけ、自己目標に対する評価を行う展開とした。また、本時の目標を「自己目標を意識して開脚跳びを行い、自己目標に対する達成度を評価する」と設定した。

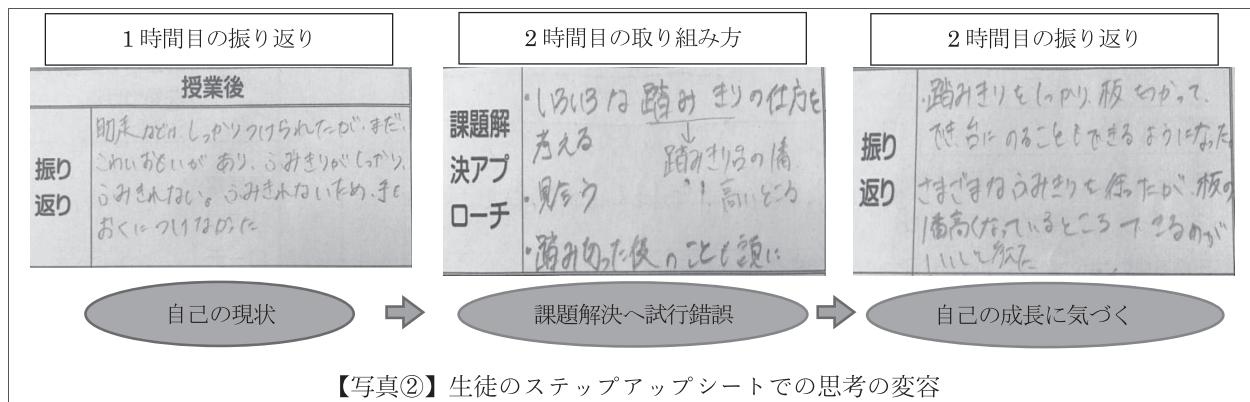


## ② 研究の視点

本単元の手立てである「自己を捉える工夫」として、第一にワークシートの活用を考えた。そこで、単元全体を通して、「ステップアップシート」【写真①】を活用し、毎時間の課題に対して自分はどう取り組むのか、どのように取り組めたのかを書き入れ、自己目標を常に意識するとともに、目標に対する自己の達成度についても意識できるような工夫を取り入れた。また、アドバイスを書き入れるスペースを作り、他者からのアドバイスや自分が他者に伝えたアドバイスを書き込めるようにし、飛び方のポイントについてお互いに気づくことができるような工夫を取り入れた。実際の生徒の記述を見てみると、1時間目の段階で「怖くて踏み切りをしっかりと踏み切れないとあり、自己の現状を捉えていると考えられる。そして次の時間では、自己の現状を踏まえて、「いろいろな踏み切りの仕方を考える」という課題解決の方法を考え、振り返りでは「踏み切り板を使って飛び箱に乗ることができた」と記述している。【写真②】しかし、こうした記述ができていた生徒がいる一方で、毎時間のつながりがうまく意識できず、自己を捉えきれていない生徒も見受けられた。

時数	日時	授業前		授業後	
		課題	自己の課題を見つけ、開脚跳びの目標をもつ。	振り返り	
1		課題解決アプローチ		アドバイス	
2		課題	開脚跳びの動き方のポイントを見つける。	振り返り	
		課題解決アプローチ		アドバイス	

【写真①】ステップアップシート



第二の手立てとして、iPadを活用し、自己の動きの上達度や自己目標の達成度を視覚的に捉えることができるよう設定した。授業中の生徒の様子をみると、お互いに撮り合いアドバイスする姿や、動画ではなく連続で写真を撮り、踏み切りの場所や着手位置、着手からの第二空中局面への移動などの細かい動きを確認する姿も見受けられた。こうした生徒の取組方から、客観的立場によって自己の演技を見取ることができ、新たな気づきが生まれ、課題解決につながると考えられる。

## ③ 授業の実際

前時までに前述した手立てを繰り返し、本時の授業では、生徒たちが自己を捉えなおすことができるよう、ステップアップシートおよび、iPadを活用した授業を展開した。まず始めに生徒たちは、iPadを使い、今までの練習を踏まえて自分の納得する演技を撮影した。活動中の生徒たちの様子を見ると、「最初のころよりはできるようになった」「跳べるようになったから、もっときれいに跳べるようにしたい」など、動画を確認することで、単元のはじめと比較することができた。こうした思考ができるようになった背景には、ステップアップシートでの振り返りや、客観的に自己の演技を捉える活動を行ってきたことが関係しているのではないかと考えられる。演技の終了後、生徒たちは自己評価を行った。ここで自己評価は、自己目標を振り返ることで「自己を捉えなおす」ことを目的としている。自己評価を行った生徒の記述を見ると、「手を奥に着くと、着地がしやすくなって、できるようになった」や「上手な人を見て、前傾姿勢を意識して行うことができた」といった記述が見られた。さらに、「以前よりもできるようになった」、「フォームを安定さ

せることができたから、今度はもっと高い段数を跳びたい」といった記述も見られた。【写真③】こうした記述から、自己の現状を捉えた自己目標を振り返ることで、生徒自身が成長した部分に気づき、新たな課題を見つけることができていたと考えられる。しかし、こうした記述があった一方で、自己の成長した部分を見とれず、「しっかりできていたのが良かった」や「適切な練習ができていた」などの自己評価で終わってしまう生徒も見られた。

<b>開脚跳びの自己目標：着地で両足ピタッと安定して止まれるようになります</b>	
<b>評価のポイント</b>	・目標は適切に立てられていたか。 ・技のポイントは意識できていたか。 ・目標達成のための練習方法ができていたか。
<p>〈自己評価〉 手を奥に着くと着地がしやすく今まで、できるようになった。 ・安定して止まれるように、跳び箱の高さにはあまりこだわらずに練習をすることができた。また、奥に手をつくことも、以前よりできるようになったのでよかったです。 フォームを安定させることができるようになつたから、今度はもっと高い段に挑戦してみたい。<b>ホントを大言張って、目標達成できましたわ！</b></p>	

【写真③】ある生徒の自己評価の記述

#### ④ 実践を終えて

本時の授業を終えて見えてきた課題として、「毎時間のつながりを意識した、自己の成長の把握」を考えられる。本時の授業では、前時に学んだことや気づいたことを活用し、自己を捉えることができた生徒がいる一方で、本時に学んだことだけで自己を捉えてしまう生徒もいた。こうした生徒の姿から、1時間の授業の中で「自己を捉える」ことを意識するのではなく、単元全体を通して、自分がどのように成長し、また成長したことで見えてきた自己の課題は何かを捉えることが必要であると考える。そのためには、生徒が前時の学びをその後の学びに活用し自己の成長につなげ、主体性を発揮して、課題解決に向かえる工夫が必要である。

### IV 授業実践を通して見えてきたこと

本年度は、主体性を発揮して課題解決に向かう授業の在り方を考えていくにあたって、三つの手立てを構築して授業を実践してきた。その中で、生徒目線で「～したい」といった学習課題の設定や課題解決に向けて何度も試行錯誤しながら活動できる場の設定、その授業での学びの振り返りだけでなく、これまでの学びの整理やこれから展望をもつための終末といった授業を展開していく上で当たり前のように設定していた場面の重要性に改めて気付くことができた。

また、主体性を発揮するためには、教師主導の授業ではなく、生徒自身が授業を創りあげ、生徒の考えを尊重しながらも課題解決に向かえるような展開が必要である。しかし、生徒の考えに寄り添いすぎてしまうと、教科の目指す学びから逸れてしまうことがある。本年度の実践の中でも、生徒の思考がバラバラになってしまふことや、課題解決に大きな差が生まれてしまうことがあった。このようなことを防ぐためにも、全体会が目指す理想像を共有することや学びの過程で進捗状況を確認する場を設定する必要があることを感じた。

これらのことから、やはり授業に必要なのは授業の中での手立てだけではなく、教師自身の授業力、生徒との関係性といった基本となる部分が大きく関わっていることが分かった。授業が学校運営と切り離されたものとならないように、学校運営の中の授業といった視点を常に持ち続けるべきであると考える。

### V 引用文献・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
- ・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