保健体育科における習得・活用を意図した授業のあり方

保健体育科　志村信幸
廣瀬尋理

1．保健体育科における習得・活用の考え方

今回の学習指導要領の改訂は，これまでの教育実践でみられた様々な課題を踏まえた上で行われた。保健体育科に関連した大きな改訂のポイントとしては，子どもの発達段階を考慮し，指導内容の体系化がより図られたことであろう。この改訂により，子どもの発達の段階を踏まえた形での知識に関する領域構成の見直し，指導内容の明確化，各領域の取り上げ方の弾力化が図られたと思われる。また，学習したことを実生活や実社会において活かすことができる能力を身につけることが重視されている。体育科においても，身につけるべき「技能」と「知識」が明確化され，身につけた力を実生活に活かし，さらに生涯にわたって運動に親しんでいく人間を育成することが求められているといえよう。

このような流れの中で「習得・活用・探究」という言葉が多く用いられている。体育科における「習得」とは，「知識」「技能」の習得があげられる。球技「サッカー」で例をあげてみると，インサイドキックでは，足の内側の部分にボールを正確に当てるという「知識」の部分は理解できていても，実際には身体は思ったように動かずに，実践できないケースも多々見受けられる。このように「知識の習得」が「技能の習得」に直結しないことが多々生じる。このような指導の際，教師が，基礎的・基本的な内容をいかに分かりやすく丁寧に指導していくことができるのか，その方法論の確立が求められていると思われる。今回の改訂で，体育の授業内容や指導形態はこれまでと大きく変わるものではないが，手だてをしっかりと踏みながら進めることが必要であろう。

「活用」に関しては，様々な局面で身につけた力をどのように活かすかということになる。上述同様に，球技「サッカー」を例に出すと，「ドリブル」や「フェイント」など習得した個人技能が，試合の中で活用されているのかどうか，つまり，相手を積極的にかわして攻撃する様子がみられるかどうかといった点を意図していかなければならない。また，ただゲームを行うだけでなく，試合前のグループの話し合いや試合中及び試合後の振り返りをうまく取り入れていくことにより，より「習得」した技能を「活用」することを意識させるのではないかと考えている。

授業内容や学年によっては「習得」や「活用」だけの授業ではなく，「習得と活用」が混ざった展開も出てくると思われる。また，今回の実践は球技におけるものとする。これらのことを踏まえ，今回の授業実践では以下二点を重要なポイントとして捉えた。

① 授業の課題を明確化
- どのようなことをしていくのか見通しを持たせ，取り組みやすくする。(生徒の立場)
- 課題の工夫　(提示の仕方も含む)（教師側）

② 話し合い活動の時間の確保
- 練習方法や振り返りなど自分の考えを伝える。周りの考えを聞く。

上記二点を意識して授業を行うことで「習得」するということがより明確になり，「活用」へと繋がっていくものと考えている。

2．保健体育科における習得・活用に関する本校生徒の実態

学年や男女の違いで若干の相違はみられるが，概ね運動が好きな生徒が多く，なかでもバスケットボール・サッカー・ソフトボールなど球技が好きな生徒が多くみられる。また，体力テストなど自分の記録や結果に強い関心を持っている生徒が多い。

授業全体を通して習得について考えると，学年があがるにつれて授業のやり方などは身についていると思われる。技能面・知識面でみてみると，それぞれの種目で必要な運動の仕方自体は理解できているものの，実際は理解した通りにからだが動かせない生徒は少なからずみられ，「わかる」＝「できる」とはならないことが明らかである。動きを工夫したり，動きを考えたりする場面では，色々な考えを持ち実践することができ，グループ活動などもうまくできる生徒が多い。

２，３年生については，これまでのグループ活動実践の中で，異校種・異学年交流を通して，「教えてもらう」「教えてあげる」という活動を体験している。つまり知識面の習得はおおむねできており，実際にどのようにすればよいのかということを伝えあったり，相談することはできるが，技能として身についていないことも多い。

活用については，体育の授業の中では身につけた技能を試合で活用することになる。これまでの取り組みでは，フォーメーション，攻撃の方法，守備の方法等を考えるなど，自分たちのチームにあった作戦を立てるといった部分を中心に活動してきた。習得・活用に関して，思考・判断に関するものや知識・理解に関する部分はある程度身につきつつあるが，技能面ではうまくつながらないことが多い。

本校の体育の授業は，主に２時間続きで組まれており，１時間目に技能面の練習，２時間目にゲーム形式を取り入れる形で行うことができる。

3．授業実践

今回授業実践を行うポイントとして，以下２点を重要なポイントとして考えた。

① 授業の課題の明確化；　どのようなことをしていくのか見通しを持たせ，取り組みやすくする。

② 話し合い活動の時間の確保；練習方法や振り返りなど自分の考えを伝える。周りの考えを聞く。

(1)　２年女子　バレーボール

生徒の実態と指導にあたって

１年時では，ソフトバレーボールを経験し，技能面では個人の直上パスの回数等を測定している。パスの基本は練習しているが，動きなどは十分に習得できていない。また，ゲームを通して技能等の習得・活用を図りたいと考えたため，ゲームを中心に指導してきた。２年時でも同様の流れで，ボールに関わる人間を多くしてラリーが続くゲームを目指して実践してみた。

① 具体的な授業実践

まず個人や二人組でのパス練習を行った。その際，腕の形や姿勢などのポイントを指導し，バレーボール部員を手本にし，技能の内容を見たり，聞いたりすることで，技能の基本的なことを理解して行わせた。およそ半数程度の生徒は正しい技能を身につけることができるようになったが，できない生徒，特にオーバーハンドが苦手な生徒や，アンダーハンドにおいても腕を伸ばして当てることができず，肘が曲がったままの状態で手首に当てる生徒が多く，正確に返すことができない生徒が多くみられた。頭の中ではこうすればよいとわかってはいるが，「痛い・怖い」といった経験や意識などが関係しているようである。そこで，よりできるようにするために，二人組の一人が投げて，もう一人がそれを返す練

習を取り入れ，投げている生徒が返す生徒の動きを見て，どうだったかを伝えるということを行ってみた。友達からのアドバイスは聞き入れやすいものの，「できる」までには至らなかったようである。この段階でゲームを行ったが，数人だけが動く形となり，ラリーが続かなかった。そこでルールを変更し，レシーブ，トスなど計３回以上使って返しても良いルールに変更して行ってみた。また，コートの広さや人数も変更してみた。バドミントンコートでソフトバレーのネットの高さに設定し，人数を３人～４人程度にしたゲームを取り入れてみた。ここでの目的は，チームの人数を半分にすることで，ボールにふれる回数を多くすること，加えて，自分のチームの仲間がどのような動きをしているのか，技能が身についているかなどについてのコメントを書き，最後に振り返りをすることで自己や自チームのレベルをみんなで共有することにあり，今後に活かすことができるのではと思ったからである。

② 成果と課題

基本的な技能（今回はパス）を習得しながらゲームを楽しませることを念頭に指導計画を作り実践した。今身につけている技能の確認をとる意味でゲームを取り入れ，また試合を見てコメントを書いたり，それを伝える活動を取り入れたことで，自己のレベルや友達の動きや技能を知ることができ，技能の確認ができたと考えられる。また，コートやネットの高さなど場を工夫することにより，ボールにふれる回数が増え，多くの生徒が動けるようになったと感じている。

バレーボール

氏名（　　）　　誰の様子を観察（　　）

動きなどの様子　コメント

相手からもってきたボールもチームからのボールもしっかり打つ事ができていていいと思いました。
サーブも慣れてくるといいボールの動きだったと思います！　goodこ

コメントを見て

打ち返せたときもあったけど，だめだったこともタかったので，ちゃんとできるようにしたいです。できる所をもっと正確にできない所はしっかり練習しまし

バレーボール

氏名（　　）　　誰の様子を観察　　）

動きなどの様子　コメント

横えはよかったけど、前の方にくる球がうてていないときがあったので、練習したらいいと思います☆

次の準備が大切です。

コメントを見て

どんな球にもうち返すことができるようにしたいですのあと、自分的に色々考えたらいいなあと思います☆

(2)　**2年男子　ソフトボール**

生徒の実態と指導にあたって

ソフトボール（野球を含む）については1年時では実施していない。またソフトボール（野球を含む）の経験者は全体の1割～2割，つまり各授業40人のうち6，7人でありこれまでキャッチボールの経験がない（またはボールの投げ方が分からない）生徒は全体の3割～4割であり，野球の基本的なルールについてもほぼ同様であった。この実態を踏まえ基本的な投げる，捕る，打つ等の基本技能を習得させることを重視し，その身につけた技能を活用しゲームにつながるよう実践を行った。特に基本技能に関しては体の動かし方ということを意識させ，科学的な理解のもとで技能が習得できるように指導するよう配慮した。それは習得した技能を違う種目でも自ら考え活用できるようにするための大切なプロセスであると考えたからである。

①　具体的な授業内容

基本技能のうち特に投げるについては，キャッチボールの指導から行った。最初はポイント（肘の軌道と重心の移動）の提示や科学的な投げ方の説明の後，見本を見せて実際に行わせたが，前述のようなキャッチボール経験のない子を中心にこちらがイメージした投げ方とは違ったフォームで投げる子が目立った。個別指導しても大きな改善は見られなかった。肘の軌道をどうしないといけないか，重心をどうするか等，分かっていても体をうまく動かすことが出来ないことが大きな要因であると考え，次時ではイメージしやすい以下のような表現でポイントを説明した。

▼肘の軌道に関すること

・肘は弓をひくように体の後ろへ移動する

・肘を目の横にくるように回転させる

▼重心に関すること
・投げるぞというタイミングで体重を後ろから前にビュっと移動する
・前足に体重をグッとのせる
・投げた後，肩を相手にみせる

このようにイメージ出来ない動きをイメージしやすい動きに変えたり擬音語を利用したりし，お互いのイメージを近づけていった。この結果，前時よりこちらのイメージに近い投げ方で投げる生徒が多くなった。またその後，毎回の授業の最初で行うキャッチボールで互いに肘の位置や重心について注意するようにし，互いの基本技能習得の強化を図った。

投げると同様に捕る，打つに関しても運動経験のない生徒達にはこれまでに経験した動きと類似させたり，理解しやすい表現，擬音語を使用したりし，基本技能を習得させ，様々な練習の中で互いに指摘しながら行わせた。

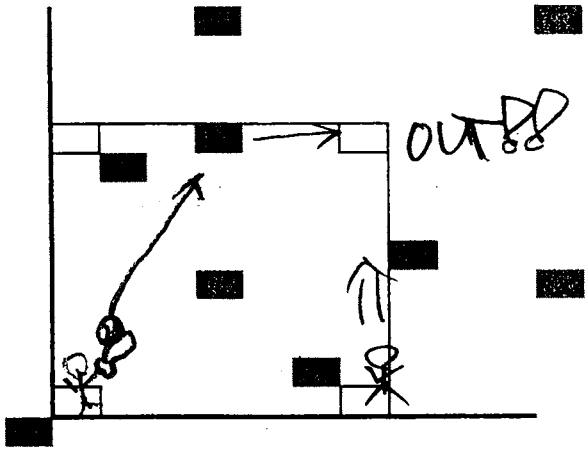
全６回（計12時間）のうち２回目から試しのゲームを行った。ゲームではこれまで習得した技能を活用するということを確認し行った。活用するために習得した技能をどのように使うかについて，ゲーム後にチーム内での話し合いの時間を設けたり，ゲーム前にシチュエーションを設定しその場その場の練習を行ったり，ゲーム中にプレーの巻き戻しを行い生徒に考えさせたりし，習得から活用への手だてを行った。最終的にはチーム内でゲーム中，ゲーム後にどうしたらいいか，どうしたらよかったかという事を話し合い，共有しようとする姿勢は伺えた。

ソフトボール振り返り表

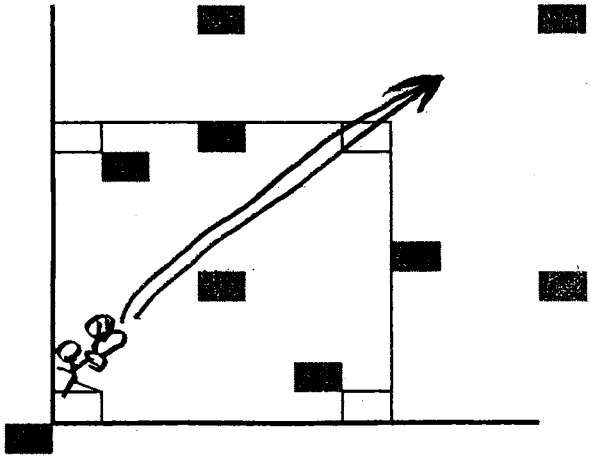
クラス 1　チーム名

スコア（ 6 － 2 ）勝ち・負け

今日の良かったプレー・反省すべきプレー



～解説～ノーアウト1塁
ショートが打球をキャッチして、セカンドがうまく二塁ベースに入ってくれて、確実に一つのアウトをとることができた。そのあとも何球かしっかりとおさえれた。



～解説～ノーアウト 塁なし。
センターに速い打球がとんでいって、エラーをすれば ランニングホームランになるところだったのを、しっかりと前におとして1塁でとめることができてよかった。

▼次回に向けての反省

打ったら、とにかく走る!!
フォーク(アウト)だと思ってあきらめない。
あと、もうちょっとキャッチングをしっかりと!
打つことはしっかりと守れるようになってから!

② 成果と課題

キャッチボールがしたことがない等，基本技能の素地があまりない中，毎回の授業でポイントを提示し，さらに毎回投げる，打つ，捕るに応じた（キャッチボールやゴロ捕球等の）練習を反復して行ったことで基本技能の習得がなされ全員が自分に合ったポジションでゲームに参加できるようになった。またポイントの提示を最初に行うことで課題が共有でき，互いに教え合うという活動が生まれそれが各基本技能の習得のさらなる強化につながったと考えられる。

しかしながら，今回は基本技能の習得を重点に指導を行ったため出来ない子はこの授業を通じて「分かる」または「できる」を経験できたのではないかと思うが，出来る子は「分かっている」「(以前から)できている」というような物足りない授業であったのではないかと感じる。またソフトボールの特性やゲーム後に話し合いの時間を設けたことによって運動量もやや少なかったことが今後の課題だと考えられる。

僕はもともと野球（球技）が好きだったので、ソフトボールは本当に楽しかったです。1つ1つ打席を無駄にしないよう、1球1球集中しました。また、授業で習ったバッティングは球技大会でヒットを作る大きな支えとなりました。このソフトボールの授業はより野球を楽しむためのもとでも多く習ったので、僕なりにすごく満足しています。

失敗した人に対して、責めても、プラスになることは全くないので、次につながるような、いい声かけができるようになった。
また、守備の時など、相手が取りやすいような所にパスすることを心がけた。

はじめはボールをおそれてフライの下に入ったり、ゴロを低い姿勢でキャッチすることがうまくできなかったが、こわがらずにボールをとりにいくようになった。上手な人だけが活やくすると思っていたけれど、偶然などでだれでも楽しむことができると気づいて、全力でプレイするようになった。

(3) 3年男子　サッカー

生徒の実態と指導内容

これまでは本格的なサッカーの授業は経験していない。サッカーは好きな生徒も多く，サッカー部員が各クラスわかれているのでその生徒をうまく生かして実践をした。パス・キック・ドリブルといった個人技能を中心に2対2等のグループ戦術につなげ最後はゲームへと発展させていった。

① 具体的な実践

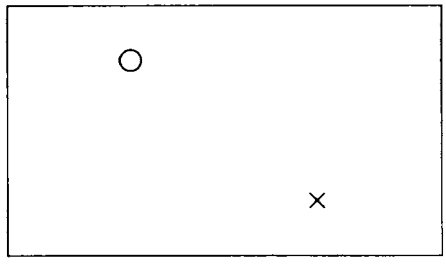
まず個人技能を定着させるためドリブルとパスに時間をかけることにした。毎時間の最初に8の字ドリブルを取り入れ，回数を計測し伸びを確認させた。また20名を3グループ（6～7人）の能力をなるべく均等にサッカー部員が一人は入るように構成し，これらの生徒をうまく生かしていけるようにした。段階的に次はキックそしてパスへと発展させていった。最初はメニューを決めて行わせたが，徐々にグループに任せ，最初の15分程度継続的に行った。ドリブルやフェイントといった相手を抜く技能に関しては場を工夫し1対1の練習を繰り返した。そしてその成果をドリブルゲームとして試した。

○ＯＦ　　×ＤＦ

①前の2辺のどちらかを突破

②決めた辺のみ突破できる

③ＤＦは全力で行う

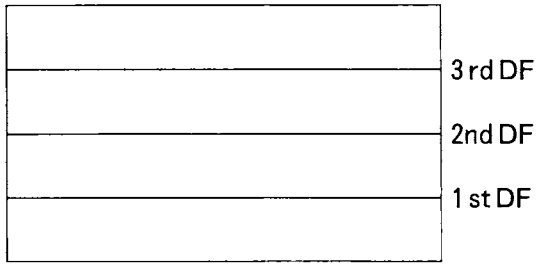


ＤＦ　が奪ったら○の後ろの人にパス

①線の上のみＤＦは動ける。

②1stＤＦを前の攻撃の人が突破するか取られたり外に出されたら，次の人がドリブルを開始する。ＤＦとＤＦの間はとまっていても良い。

③最終的に3人目のＤＦを突破できればよい。時間制で何点とれるかを競う。



ドリブルゲーム

また2時間続きの授業構成なので，毎2時間目にスモールサイドゲームを取り入れた。6対6もしくは7対7で行いボールに多く触れることができ，さらに，個人の技能を試すことができた。

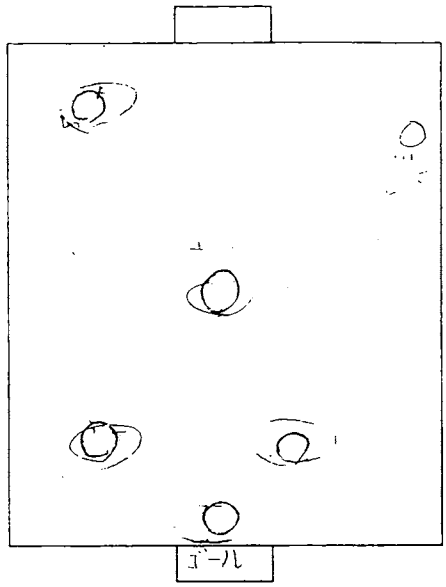
授業計画の終盤に授業記録という形でグループごとに練習から試合までの自チームの目標や課題，さらに個人の課題をはっきりとさせ，評価させていった。これについては技能等の習得の強化，さらに活用につながるものと考えて行わせた。

授業記録

（2）組（C）班

授業日 6月 9日（火曜日）	記録者

チームの目標
パスをつないでしっかり決める



名前	個人の課題・目標
[illegible]	シュート パス を正確に
[illegible]	パスのミスが多いので、相手のとりやすいパスをだす
[illegible]	しっかりパスをつなぐ
[illegible]	パスをできるだけつなぐ
[illegible]	パスをしっかりする
	判断をしっかりする

試合記録

得点	VS	得点	対戦チーム	得点者、アシスト、頑張った者、目立った者など
0	VS	4	1C	みんなあまりまとまっていなくてバラバラだった。
1	VS	3	1B	前の3人にチャンスが集まったけれどあまり得点できなかった。
1	VS	1	1A	A君とB君のワンツーがあかった

チームの自己評価（A・B・C）

目標の達成ができた	B
次の課題を発見した	A
意欲的に取り組めた	A
チームで協力できた	A
安全に注意できた	B

感想・反省

目標にしていたパスをつなぐことは後の試合になるほどできていったのでよかったと思います。しかししっかり決めるというのはあまりできませんでした。特に2、3試合目では決めないといけないところを決められずにカウンターされて失点した場面もありました。次回はこのようなことをなくすためにしっかりとシュートをうてる練習をしたいです。

このようなプレーがもっと多くできるように練習していこう

② 成果と課題

２時間続きの授業なので，練習・試合という流れが作りやすく生徒もわかりやすく且つ飽きもせず練習に取り組むことができた。各チームサッカー部員が一人入っているのでその生徒が教師の代わりのようにポイントを指導してくれたので多くの生徒の技能面の向上が図られた。授業の最初の15分にドリブルやキックを取り入れたことで正確に行える生徒が増えた。しかし，グループでの差は見られた。それは各々が練習の工夫やポイントをわかりやすく互いに指導できたことなどが要因としてあげられる。スモールサイドゲームを行うことによって生徒は多くボールにふれる機会があり，運動量も確保できた。練習したことを試合に生かそうと試合前に授業記録を書かせたことで，ゲームまでにその日の課題を明確にでき，またそれをゲームに活用していこうとするフォーメーションや他との関わりについても意識してゲームを行おうとする姿が見られた。技能面の習得はやや差が見られるが，多くの生徒の運動量は多くなりその日何をどのようにしていくのかということについての理解がされ，授業が行われていたと考えられる。(授業後の感想等から)しかし３年生という段階ではやや物足りない部分もあった。それは１・２年生の時の技能の習得が未熟であったことが要因であると思われる。

４．全体を通した成果と課題

本校の２時間続きの授業構成は様々なところにプラスを与えている。例えば生徒の課題への取り組む姿勢・意欲が続くことなどが挙げられる。それを踏まえ，課題をしっかり押さえる手だてを各授業の中で取り入れ，ドリル的なものを継続して行ったことは技能の習得に役立ったと考えられる。また，練習を考えたり，試合を見合う活動を取り入れることにより技能等の習得がより深くなってきた。技能面についてはデモンストレーションがとても大事で，生徒を有効に活用することで効果があった。

しかし，どこまで習得させればいいのかという部分がややはっきりせず，3年間の単元構成や授業内容をしっかりと考えて構成していかなくてはいけないのと同時に，生徒自身が習得した知識や技能を活かす場として話し合い活動を意図的につくったことによって運動量の確保が難しくなった。