

# 生涯スポーツにつながる体育の授業を目指してー 多様なスポーツの在り方ー

|       |   |
|-------|---|
| メタデータ | 言語: jpn<br>出版者:<br>公開日: 2021-04-26<br>キーワード (Ja):<br>キーワード (En):<br>作成者:<br>メールアドレス:<br>所属: |
| URL   | <a href="https://doi.org/10.24517/00061866">https://doi.org/10.24517/00061866</a>           |

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 International License.



# 生涯スポーツにつながる体育の授業を目指して

— 多様なスポーツの在り方 —

保健体育科 ○丹内 周子, 辻岡 夏彦, 判 勇雅

今年度から体育の授業において、新たな授業展開を予定していたが、新型コロナウイルス感染拡大予防のため、年間指導計画通りには実施できず、制限がある中でのスタートとなった。様々な制限がある中、今できることは何か—これは、卒業後に運動をしようと思ったときに、何ができるか考えることにも繋がる。新学習指導要領では、男女共習とある。今後は、いつ、どこで、だれと、何ができるかを考えて運動することを楽しむ習慣ができれば生涯スポーツに繋がるのではないか。また、附属高校着任6年間の研究と経験から「運動が苦手な生徒でも楽しめる」「運動が得意な生徒も苦手な生徒も一緒に楽しめる」授業と、体育の授業に必要な要素である「運動量を確保する」「主体的で対話的な学び」「男女共修」を網羅した体育の授業として、「スポーツ共創」を実施し、その内容や授業終了後の評価、72回生の3年間の授業評価から検証した。

キーワード：ニュースポーツ スポーツ共創 男女共修 生涯スポーツ

## 1. はじめに

今まで運動が苦手な生徒や体育の授業が嫌いな生徒はどの学校にも少なからずいる。運動能力が低いから、下手だからという理由が多いが、そのような生徒にも、条件が揃うことで運動が好きになったり、体育の授業が楽しいと感じられることがある。そのようなきっかけを作ることで高校を卒業しても運動を続けたいと思ったり、体育の授業を楽しい時間と思えることが将来また運動したいと思えるのではないかと考える。実際にそのような生徒と出会い、私自身体育の教員としての在り方を考えさせられ、また新たな目標ができた。本校に赴任し、他校の授業を見る機会が増えたこと（筑波大学附属高等学校、広島市立基町高等学校、東京都立戸山高等学校、東京学芸大学附属高等学校等）や、本校の生徒や学校の特徴を踏まえ、本校生徒に合った体育の授業はどんな授業か—学校目標の「地球サイズの教育」を行うこと、教育方針の「健全なる心身を養い、純真明

朗を旨として、協同友愛の学校生活を送ること」を念頭に、体育の授業での可能性を研究した。

そして昨年より、3年生の体育の授業でニュースポーツを取り入れた。クラスでやってみたいニュースポーツを生徒で探し選び、2つのグループに分かれて実施した。金沢市スポーツ事業団で用具を無料で貸していただけるということで、代表生徒が連絡を取り、用具を借りてルールも自分たちで確認しながら、今までやったことのないスポーツをやってみようという取り組みだった。人気だったのは、室内雪合戦で、お手玉のようなアシックス製の玉を使って敵に当てながら、シェルターを置いて旗を取り合うもので、チームで行い、危険性も少なく、男女合同でも楽しめる内容であった。その他の実施種目は、インディアカ、キンボール、ドッチビー、ボトルキャップ野球や、今まで授業では取り扱っていなかったということからハンドボールを選んだクラスもあった。

## 2. 今年度の取り組み（スポーツ共創）

週3時間ある3年生の授業のうち2時間を2クラス合同の選択授業として3種目を設定し、残りの1時間をクラス単位の授業とした。休校明けの6月にニュースポーツの実施、8月に2時間を使ってスポーツ共創のオリエンテーションとグループ作成、スポーツをつくる時間とし、9月から各グループが考えたスポーツを実施する時間とした。

### (1) ニュースポーツの実施について（以下、オリエンテーションで生徒にこの授業の趣旨を説明）

世界には様々なスポーツがあり、多くの人々が生涯にわたってスポーツを楽しんでいます。私たちも高校の体育の授業ではバレーボール、テニス、サッカー、バスケットボール、バドミントン、卓球、武道（柔道・剣道）ダンスに取り組んできましたが、まだまだ知らないスポーツがたくさんあります。そこで、実際にどんなスポーツが行われているかを調べ、今まで経験したことがないスポーツに触れるという取り組みをしたいと思います。今年は新型コロナウイルス感染症の影響から来年に延期されたが、来年2021年に東京でオリンピック・パラリンピックが開催予定であり、様々な競技を調べることがオリンピック・パラリンピックの興味関心につながると考えられる。また、スポーツへの関わり方として、「知る・見る・支える・調べる」があり、自分が苦手でもスポーツに関わることで視野が広がったり、人間関係も広がり、生活の質の向上につながる可能性がある。

### (2) 自分たちでスポーツをつくる

1時間目の授業をオリエンテーションとし、昨年同様にこの授業の趣旨を説明。その後にグループ分けし、1時間目のレジュメを配布。グループで意見を出し合う時間とする。2時間目は前回のレジュメをもとに、実際に自分たちで動いてみてルールを改良し、具体的なルールづくりをする時間とした。こ

こでは、実際に生徒が提出したものを紹介する。テーマは「視覚障がい者と一緒にできるスポーツ」で、実際に自分たちも視覚に制限を加えてプランを練る中で、様々なことに気付き、ルールを変えていった様子が見られる。自分たちができることが当たり前ではないという視点に立って、他者への配慮や理解を深めようとする内容はとても評価できるものであった。「体力や技能の程度、性別や障害の有無等に関わらず運動やスポーツを楽しむことができるように」という内容にも沿っている。

### (3) 自分たちが作ったスポーツを実際にやってみる 各クラス8グループに分かれ、1グループの種目を1時間使っておこなう。行った競技のタイトルは以下のとおり。

A組：仲良しドッチボール、室内雪合戦、高齢者向け室内テニス、仲良し風船バレー、2バウンド卓球、準セバタクロウ、タッチラグビー、二人三脚ドッチボール、手繋ぎファウストボール

B組：ドッチボール、ハンドサル、スクランブルボール、玉入れ氷鬼、ラケット雪合戦、ケードロ雪合戦、王様ドッチボール

C組：フリスビーキャッチ、二人三脚リレー、手つなぎバレー、束縛卓球、フリスビードッチ、風船バレー、サッカーバレー、逆手ドッチボール

### 3年体育 スポーツ共創

3年 C組 グループ氏名 香崎・林・辻森・前・瀬川

グループのテーマを決めよう!

「 視覚障害者 」と一緒にできるスポーツ



Q1: どこでやるスポーツですか?

体育館



Q2: スポーツで使えるような道具を思いつく限り出してみよう!

- ・コーン
- ・やわらかいボール



Q3: どの道具を何種類くらい使うスポーツですか?

- ・コーン (14-23~4個) ・ゼッケン
- ・やわらかいボール (14-21個)
- ・タオル (1人1個)

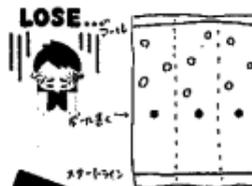


Q4: 何人で行うスポーツですか?

14-26人 x 6人

Q5: どうやったら勝ちですか? 負けですか?

余ったタイム と 加算ポイントの合計が  
高いチームの勝ち



Q6: プレイの手順や、ルールの詳細を教えてください。

(1人1ボールで目かくし、他チームが声をかけて誘導する。前チームがコーンを配置)

- ① 90秒で10回転する ※・制限時間
- ② 中間地点のボールを2つ採る コーンを採りて10秒すると 1点
- ③ ドリブルしながらゴールを目標 余ったタイム x 1点

○チームで考えたスポーツをプレイしてみよう!



実際にスポーツをやってみて気づいたスポーツの改善点をあげてみよう!

運動強度はどうだった? 運動が苦手な人も楽しめそう?

実際にタオルで目隠しをした時、目をうぶ、伏してスポーツをしてみると、危険であるとい  
うことと楽しさに欠けるということが分かった。危険度を減らそうとスポーツの内容を簡単に  
すると楽しさが減り、逆に楽しめるよう内容を複雑なものにすると危険が増え、両方させるのは  
難しいと感じた。そこで、実際に視覚を絶ってプレイするスポーツでなくても、視覚障害者  
が感じる危険に対してプレイヤー全員が気遣いを配るこれが求められるスポーツ案に必要  
次回は改善点を考慮してルールを改良しましょう!

することにした。

図1.1 時間目のワークシート

### 3年体育 スポーツ共創

3年 C 組 グループ氏名 吉崎 林 辻 森 前 瀬 川

前回の改善点からルールを改良しましょう！

→ 風船バレー に変更しました。

Q1：使う道具や数、種類に変更はありますか？

→ ゲーム内容を大幅に変えたため、用具も変更は有。



・風船 ・バドミントン用のネット ・すず

Q2：ゲームの勝敗の決め方に変更はありましたか？

利き手と反対の手でしか風船をさわることができない (足を使うのもNG)

全員が風船にさわると、風船を相手コートにかえることができない。

Q3：運動強度を上げる、もしくは下げるためにどのような工夫をしますか？

全員が風船にさわらなければならない。

風船にさわらな回数、風船が自分達のコートに来る毎に(チームのメンバー+1)回まで。

Q4：1チームの人数や時間に変更はありましたか？

4~5人チームで行う。

全コート(4面)使い、クラス全員が毎回試合に参加できるようにする。

1試合10分×3セット (時計回りでローテーション)

Q5：そのほか、プレイの手順やルールに変更点があれば教えてください。

風船の中にすずを入り、音が鳴るようになる (すずは風船をさわると音が鳴る効果がある)

風船をわってしまった場合、わけたチームの負け。

風船には、必ずチームのメンバー全員が触らなければならない。

また、風船に触る回数は、(チームメンバー+1)回までで、それ以上多く風船に触った場合、

相手チームに1点追加される。10分間で多く点をとったチームの勝ち。

○チームで考えたスポーツをプレイしてみよう！

実際にスポーツをやってみて気づいたスポーツの改善点はありましたか？

|  |
|--|
| 目の見えない人が走ったりボールを叩いたり歩くのは危険なので、目の見えない人も音を頼りに他のメンバーと楽しくゲームに参加できるように、風船バレーにゲーム内容を変更した。  |
| 利き手は使えない、全員風船に触らなければならないなど、ゲームの難易度は下げ、全員が楽しめるようなゲーム内容を心がけた。また、風船にすずを入れることで   |
| 目の見えない人がゲームをしやすくなるだけでなく、目の見えない人が風船の破裂音で音が鳴らないので、風船に触る力の強さも周りには注意する必要があるから、周りの人が障害のある人の改善点は次回までに修正しておきましょう！ 持てる力を考え直さなければと思う。 |

図2. 2時間目のワークシート

(4) 授業後の評価（生徒による毎授業後の評価アンケートから）

評価は①ルールが分かりやすく明確である②対象に合った運動強度である③楽しめるように用具やルールに工夫が感じられる、という3つの項目についてそれぞれ5点満点、合計15点満点で点数をつけ、④改善するならどんな点か、について自由記述とした。A組の平均点は12.9で最高点は13.8の室内雪合戦であった。あたったことが確認しづらいため、審判をしっかりつけることで公平に試合ができた。審判という立場も大切であるという意見もあり、また違う立場である第三者の必要性は正に「支える」に該当するものであり、それに気が付いたことは大きな収穫だと感じた。B組の平均は13.5、最高点は14.2で平均・最高共に学年トップであった。最高点の種目はソフトバレーボールを使用してのドッチボールで、着用したゼッケンの数字が得点となり点数で競う競技で、最後まで逆転もあり、楽しめる内容であった。チームで誰がどの番号のゼッケンをつけるかなど作戦を立てる様子も見られ、主体的・対話的な活動であった。C組の平均点は13.2で最高点はフリスビーキャッチだった。フリスビーを使っのポートボールのような競技でキャッチしたら動けずパスをしなければならず、周りの人がどんどん動く必要があり、運動量的にはかなりハードな種目になったが、ボールではなくキャッチやカットしても痛くない点と、上手な人が一人で活躍できるわけではないので全員でできるという点から楽しめたのだと感じた。フリスビーをキャッチすることに慣れておらず、試合の前に多少キャッチボールのような練習があっても良かったという点と、キャッチし損ねてフリスビーが床に落ちた場合やラインの外に出た場合、ゴールの状況などが明確になっていなかったため、ルールの詳細を決めて審判をつける必要性があるとの反省もあった。安全に楽しむためのルール作りが大切であるということに気付いた。

(5) 授業後の評価（教員の立場から）

動きはシンプルで、ルールが分かりやすく、安全に配慮されていることが全員楽しめる上では大切な要素であると感じた。特に1時間だけの実施なので、ルールが複雑であるとルールを説明し理解することに時間がかかってしまい、楽しむまでには至らない。以前経験したことがある要素を盛り込んでルールを組み合わせたりとすると理解しやすいということを感じた。また、行っていく中で、人数や時間を変えるなどルールを改善していくことで、運動強度や難易度をコントロールし、自分たちが楽しめる競技に工夫していくことができればよいと感じた。

### 3. 生徒による授業評価より（2学期末授業評価）

72回生の授業評価を1年、2年、3年の体育で比較した。

|                              | 1年  | 2年   | 3年   |
|------------------------------|-----|------|------|
| 興味・関心が持てましたか。                | 3.8 | 4.25 | 4.28 |
| 主体的に思考しましたか。                 | 3.7 | 4.1  | 4.28 |
| 他者(先生・生徒)との関わりの中で学びが深まりましたか。 | 3.8 | 4.12 | 4.14 |

※評価は各項目5点満点、学年平均の数値を記載

授業評価の結果をから、3つの項目の全てにおいて評価が上がっていることが分かった。中学までの体育では多い指導型から、高校で選択授業やスポーツ共創など様々な授業を導入することで生徒自身が自主的に取り組む授業になったことが自由記述の中からも分かった。その自由記述では、体育の授業に肯定的だった意見は89%あり、また、その中でニュースポーツについての記述が79%と、通常の実験体育よりもインパクトがあったことが窺えた。ただし、肯定的な意見が多い一方、否定的な意見もあり、授業を進めていくうえで、グループづくりやグループ活動の場面で人間関係を考慮したり、関わり方の紹介や工夫をすることで、授業に積極的に取り組もうとする手立てが必要であると感じた。

#### 《肯定的な意見》

・自分達で競技を作るのは面白かった

- ・ゲーム作るのも他の人のゲームをするのも楽しかった
- ・クラス別体育のニュースポーツが楽しかった
- ・ニュースポーツを考えて実際にやってみる授業はとても面白かった
- ・どの班のスポーツも楽しむことができた
- ・自分たちでスポーツを考え実行するのは良い経験になった
- ・ニュースポーツが面白かった
- ・ニュースポーツを考えるのが楽しかった
- ・ニュースポーツを自分たちで作るのは最初は難しかったが、いざやってみるととても楽しかった
- ・ニュースポーツの活動は運動が苦手でも参加しやすかったので、楽しかった
- ・ニュースポーツなど生徒が積極的に参加できる授業で良かった
- ・ニュースポーツをしたり、自分で新たに作ったりするのは初めての経験でとても面白かった
- ・これからも色々なスポーツに触れられる授業にしてほしい
- ・3年生の時に、男女交えてスポーツをする機会があったのは私たちにとってかなり良い経験だったのかなと思った
- ・ニュースポーツは、新たな取り組みで面白かった

#### 《否定的な意見》

- ・ニュースポーツより普通の体育がしたかった
- ・クラス体育が鬱屈で仕方なかった



写真はA組の風船バレーボールの一場面。視覚しょう害があっても音に反応できるように、風船の

中に鈴を入れて使用。アイデアは良かったが、中に鈴を入れたことで風船が割れやすく、ほとんどの風船が割れてしまった。風船を大きく膨らますと割れやすいが、落ちてくるスピードが遅くなるのが分かった。



写真はC組のスクランブルドッチボールの一場面。バレーボールとバドミントンのネットでコートを4分割し、フリスビーでドッチボールをおこなった。フリスビーを2つ使い、どの方向からフリスビーが飛んでくるかは分からないので試合中は常に注意をしていないと当たってしまう。当たった後の外野のスペースや役割をもう少し工夫が必要だと感じた。

#### 4. 研究大会において

令和2年11月21日、本校研究大会にて、保健体育科の研究発表を行った。3年各クラスから生徒一人ずつが参加し、スポーツ共創の取り組みについて、話し合ってもらい、意見交換をした。

A：体育は、正直言って得意ではないし好きでもなかった。でも、今回はみんなが初めてのスポーツだから上手い下手関係なくできたことが多くて良かった。これからの体育でも続けてほしい。

B：体育は好きだけど、今までやってきた体育とは違って新鮮だった。まず最初に誰を対象としたスポーツなのかを話してからルールをきちんと説明すれば理解が深まりもっと楽しめると思った。試合時間や人数、使う器具によって運動量も調整ができることもあると思う。ボールを変えるだけで結構違った。今まで普通にやってきたスポーツも他のスポーツと組み合わせたりすると面白いなと思った。

C：自分たちで考えるのは大変だったけど、やってみると楽しかった。今までやってきた体育は、専門部員が活躍する感じだったけど、スポーツ共創はみんなが平等に楽しんでいたと思う。男女一緒にできることも多くてクラスでまとまりができたと思う。

## 5. 今後の体育の授業を見据えて

体育授業の在り方も新学習指導要領でも少しずつ変わってきている。高等学校学習指導要領解説保健体育編体育編第1部第1章第2節(3)「内容及び内容の取扱いの改善」では、「豊かなスポーツライフを継続していくためには、運動の技能を高めていくことのみならず、体力や技能の程度、性別や障害の有無、目的等の違いを越えて、運動やスポーツの多様な楽しみ方を社会で実践することが求められる。そのため、新たに共生の視点を踏まえて指導内容を示すこととした」また、「内容の取扱い」及び「指導計画と内容の取扱い」に、生徒が選択して履修できるようにすること、体力や技能の程度、性別や障害の有無等にかかわらず運動やスポーツを楽しむことができるよう男女共習を原則とすることを示すとともに、生徒の困難さに応じた配慮の例を示した」とある。

今回の取り組みの中で、2時間でスポーツをつくり、1時間を使いクラスで実施としたが、作成者の反省や他者からの意見を踏まえて改善し、もう1時間実施すると内容が深まり、明確なルールのあるスポーツ共創になるのではないかと感じた。時間的な問題があるが、今年は例年より2学期が早めに始まりそこからのスタートだったので、1学期が通常通りスタートできれば、可能である。また、教師が成績をつける上での評価規準も明確にする必要がある。今回はワークシートをチームで2枚提出させたが、この授業のねらいである「運動が苦手な生徒でも楽しめる」「運動が得意な生徒も苦手な生徒も一

緒に楽しめる」内容にするために、まずは個人のワークシートを作成させてからチームをつくる段階にしたり、行動観察でのポイントを絞って評価することも必要である。

## 6. 最後に

B組の最後の授業で、理想とする場面があった。4チームに分かれて2チームが試合、2チームが順番待ちという状況の中、順番待ちのチームのメンバー全員が試合を見て、指をさして指示を出したり、手を上げて喜んだり、手をたたいて笑顔になっていた(写真参照)。今までの体育の授業ではスポーツを「する」ことがメインでスポーツとかかわることが多かったと思う。しかし、それ以外に「見る」ことを楽しみ、「見る」ことで考え、自分に還元して学習したり、人とのつながりができることを実感した授業であった。このような経験が、「また自分もスポーツをしたい」と思い、生涯スポーツに繋がるのではないかと思う。さらに、授業での反省でもあるように、ルールを守るからこそ公平に楽しめるのがスポーツであり、審判という形で「支える」という形でスポーツと関わったり、今回金沢市スポーツ事業団から用具を無償で貸していただいたことも「支える」であることから、スポンサーという形でもスポーツに「支える」というかかわり方ができることも学んだのではないか。高校を卒業し、体育の授業がなくなっても、いくつになっても、何らかの形で生涯スポーツにかかわりたいと思う生徒が増えることを願う。



## 7. 引用参考文献

高等学校学習指導要領（平成30年告示）解説保健  
体育編 体育編（文部科学省）