

保健体育科

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2021-05-18 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/2297/00061912

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



保健体育科

廣瀬 尋理

金子 真鈴

共同研究者 中村 有希（北陸大学）

横山 剛士（金沢大学）

1. Society5.0に向けた教育を進めるに当たって

本年度「Society5.0を主体的に生きるための資質・能力の育成～STEAM教育を踏まえた教科等横断的プロジェクトの作成を目指して～」の研究主題のもと、研究を進めていくなかで、保健体育科としては、どの資質・能力を育成することが出来るかなどを明らかにしていく。平成29年に告示された学習指導要領には、保健体育の目標である「生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現する」ために3つの資質・能力を育成することを目指すことと示されている。まずはこの目標と3つの資質・能力の育成を意識しながら、どのように研究主題に迫れるかを考えていきたい。3つの資質・能力のうち、特に「生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度」を育てることは、社会的な諸課題である健康問題や高齢化社会への解決へもつながると考えている。また、健康の保持増進や体力向上をねらうことは、学校教育目標の目指す生徒像でもある「心身ともにたくましい生徒」とも合致する。

本校保健体育科としては、健康や生涯スポーツを通じた豊かなスポーツライフを目指すという学習指導要領に示されている保健体育の目標を目指しながら、そこに向かう過程で本校が定める資質・能力を生徒に身に付けさせたいと考えている。

2. 資質・能力の育成に当たって

（1）教科等として育成する資質・能力について

本校が定める Society5.0を主体的に生きるための資質・能力のうち、本校保健体育科としては「よりよく生きようとする態度」「対話する力」「論理的思考」を特に育成したいと考えている。

「よりよく生きようとする態度」については、例えば体力テストの結果から、自分自身で目標を決め、どのようにして体力を向上させるか考えさせたり、保健分野で健康について学んだりする中で育てていきたい。

「対話する力」「論理的思考」においては、例えば体育での話し合い活動の中で、多様な意見や考え方を尊重したり、自分で考えたことを伝えたりする中で育てていきたい。また、相手を納得させるために論理的思考を求められたり、その話し合いをより良くするなかで批判的思考が必要となったりする。そのような活動の中で上記の資質・能力を育てていきたい。

（2）関連・連携を図った教科等について

保健体育科では2つの教科横断的なプロジェクトを考えた。

1つ目は「球技の試合におけるゲーム分析をして、論理的な作戦を考えよう」である。球技の授業で、試合などで作戦を考える場面を設け、生徒の思考力、判断力を養うことを意図した場面がある。生徒はそこで、様々な思考をめぐらし、作戦をたてるが、その作戦のほとんどは論理的なものではな

く、これまでの経験や、感覚的なものを理由に作戦を立てることが多い。例えば、「Aくんが上手だからAくんをマークしよう」とか、「Bくんがたくさん点数をとっているからBくんをマークしよう」というものである。一見、上記の作戦は良いように見えるが、「Aくんの上手とは何をもって上手というのかが明らかではないし、Bくんだって例えば10点とるのに、10回ミスをしていた場合それをマークする必要があるのか」など、議論の余地はある。また、上記のような作戦だと効果の検証（ふりかえり）も曖昧になりがちであるという問題点もある。さらに、これまでの作戦の立て方だと、最後は一部の技能が優れた者が一方的に作戦を立てることも少なくはない。

そこで今回、そこに数学の確率や期待値などの考え方を入れ、論理的に作戦を立てることを進めたい。そうすることで上手な人は何がどれくらいできることが上手であるということも言えるし、もし10点とるのに、10回ミスする人と、5点しか取らないけどミスは1回しかしない人では、どちらをマークするべきかということも論理的に考えることができる。さらに、このように多面的に分析する力があれば、技能が高い、低いに関係なく同等な立場で作戦を提案し、決定することが期待できる。

このような活動の中で「対話する力」「論理的思考」を育てていきたいと考えている。

2つ目は、「継続できる運動プログラムを作ろう」である。体づくり運動の時間に、自分自身の体力について新体力テストの結果を全国や県のデータと比較する。そこで自身の体力に対しての課題を見つけたり、休校期間中（主に体力面や自身の生活リズムなど）を思い出したり、部活動を引退した後に感じる体力の低下についても含めながら、自分自身の体力を分析する。また、運動プログラムを組み立てるときには、保健体育科の目標でもある健康の保持増進にも焦点を当てて考えていく。授業で行うだけでなく、日々の生活の中で続けられそうなプログラムづくりを目指す。

また、体力の向上だけでなく、保健分野で運動が健康と密接に関わっていることの学びや、今年度の学校保健でも学ぶストレスマネジメント（ストレス緩和）にも着目する。この活動を通して、今の自分、そして将来を見据え、「よりよく生きようとする態度」を育成していきたい。プログラムを組み立てる際には、個人で自身の体力を分析し、その体力を高めるためにはどのような運動をすればよいのかを組み立て、それを基にペアやグループでプログラムの妥当性を検討するため、「論理的思考」、そして「対話する力」も育てていきたい。

3. 成果と課題

男子は今年度、球技（バスケットボール）での実践を行った。前述してあるように、作戦を考える場面において、確率や期待値を用いて、「対話する力」「論理的思考」の育成を図った。授業前のアンケートで「作戦を立てる時に、チームメイトと対話して作戦を立てることはできますか？またはできそうですか？」という質問に対して、できると答えた生徒が42%。どちらかと言えばできると答えた生徒が38%。どちらかと言えばできないと答えた生徒が16%。できないと答えた生徒は4%でした。また、「作戦を立てる時に、論理立てて作戦を立てることはできますか？またはできそうですか？」という質問に対して、できると答えた生徒が32%。どちらかと言えばできると答えた生徒が42%。どちらかと言えばできないと答えた生徒が24%。できないと答えた生徒は2%でした。

授業後のアンケートで「シュート確率などのデータが手元にあることで自信をもって自分の意見を言うことができたか？」という質問に対して、できたと答えた生徒が62%。少しできたと答えた生徒が30%。あまりできなかったと答えた生徒が8%。できなかったと答えた生徒はいませんでした。また、「シュート確率などのデータが手元にあることで論理立てて作戦を立てることができたか？」という質問に対して、できたと答えた生徒が56%。少しできたと答えた生徒が40%。あまりでき

なかったと答えた生徒が4%。できなかったと答えた生徒はいませんでした。このことから今回の授業内容が論理的な作戦を作る事や、データを基に自信をもって話し合い活動をしたりすることに役立っていることが伺えた。

また、「今後スポーツを見たり、したりするとき際に今回学んだこと（確率や期待値を活用すること）は生かせそうですか？」という質問に対して、生かせそうと答えた生徒が44%。どちらかと言えば生かせそうと答えた生徒が36%。どちらかと言えば生かせそうにないと答えた生徒が16%。生かせそうにないと答えた生徒は4%でした。生かせそう、どちらかと言えば生かせそうと答えた生徒に対して「実際にどのような場面で生かせそうですか」という質問に対して、自分のしているスポーツでのプレーする時に生かせそうと答えたもの以外にも、今回のように作戦やアドバイスをする時やこれからスポーツ観戦する時などと答える生徒もいた。このことから今回学んだことが、運動をする時だけでなく、アドバイスを送ったり、スポーツを観戦したりする時にも生きる内容だったことが分かる。つまり保健体育の目標である「豊かなスポーツライフを実現する」ことにも役立っていることが伺えた。

今後の課題としては、論理的思考の質的な向上である。今回の授業で生徒の感想から「他チームと自チームの数値を比較することができ、作戦を立てやすかったが、現実の問題その作戦を実行するスキルと体力が必要だったため、データを反映して、かつ自分たちに可能な作戦を立てるのが難しかった。」という感想があった。これは理論上こうすればいいという考えと現実のチームの技能ではそれを実行することが難しかったという生徒の感想である。今後は、数値化されたデータから論理的な作戦を考える事だけにとどまらず、実際にその作戦が、自分たちの技能と照らし合わせた時に実現可能か、ということまで考えさせる必要性があると感じた。

女子は、体づくり運動の単元で、自分自身の継続できる運動プログラムづくりに取り組んだ。プログラムを組み立てる過程で、目的を達成させるためにはどのような運動が必要なのかを考えたり、行う運動がどのような体力に関係があるのかを考えたりすることで「論理的思考」を。また、論理的に考える上で、自分自身の考えだけでなく、まわりの人と相談することで「対話する力」の育成にも試みたが、今回は特に「よりよく生きようとする態度」に重点を置いた。

生徒の実態としては、運動をすることがとても好き・好きと答えた生徒は54名（78%）、あまり好きではない・好きではないと答えた生徒が15名（21%）と、運動を肯定的に捉えている生徒が多く、意欲的にプログラムを組み立て、実行する姿が見られた。

運動プログラムづくりの条件は、以下の3つを提示した。（運動強度の目安として、脈拍数も提示したが、あくまでも目安として提示した。）

- ・ 10 分間継続できる運動を組み合わせること
- ・ 毎日の生活の中で継続できること
- ・ 体力を高める運動の4種類をすべて含むこと
（体のやわらかさ、たくみな動き、力強い動き、動きを持続する能力）
（・ 脈拍 120 以上）

各自の目的を決め、その目的を達成できるよう、条件を守ってプログラムを組み立て、そのプログラムを一週間、自分で生活の中から10分間を見つけ出し、実行した。

～作ったプログラムと、その【目的】、一週間取り組んでの感想～

【落ちてしまった持久力を戻したい】

0 (分)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ストレッチ お尻 お尻・外側 股関節 前面	ふくらはぎ上部 太もも前面 "内側 前面	なわとび (前・後ろ)	なわとび (後・速)	膝立ちふせ 腹筋	ボールで 休ませ	その場で 走る	動いて 走る	なわとび 速く	ストレッチ	
【体・お尻・ふくらはぎ】		【動きを継続する能力】		【力強い】	【たこみ】	【動きを継続する】		【動きを継続(なわとび)】		

10 分間の運動は始めてしまえばリフレッシュにもなり、体力を戻すこともできましたが、準備にも時間がかかり、ずっと続けるのは難しいと感じました。運動の強度については、きつすぎず、軽すぎず、ちょうどよかったと思います。特にストレッチは日に日に柔らかくなっているのが分かり、モチベーションが上がりました。

【体力をつけて体が動きやすくなるようにしたい！】

0 (分)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ストレッチ ・ななめ足振り上げ ・肩のストレッチ ヤカクサ	足引きつり 走る 体力	バランス ボール 力強い	スクワット 腹筋 力強い	体かん (クランプ) はいさん 力強い	バランス ボール 力強い	柔軟 ヤカクサ	なわとび 力強い 体力	ランニング 体力		

一人でやると 10 分は長くてきつかったけどストレス発散になったので良かったです。バランスボールや柔軟がちょうどいい休憩になりました。縄跳びは家でやるにはきつくてほとんどエア縄跳びでした。バランスボールは家で初めてやってみました。結構良かったのでもっと普段からバランスボールに乗ろうと思いました。続けていきたいです。

【勉強の気分転換（じっとしているから体を動かしたい）】

0 (分)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ストレッチ 柔軟	体幹	スクワット	ストレッチ					ダンス		ストレッチ

このプログラムの目的は勉強のリフレッシュのためなので、過度の運動ではなく、一週間やり続けることができました。ただ1分間のスクワットがつかれたけど、一週間で慣れることができました。

【夜ぐっすり眠れるようにする】

0 (分)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ストレッチ 足首 肩	縄跳び (前とび)	フット ワーク	縄跳び (重とび)	腹筋 びき腕立て プランク			バービー ジギスカン リスダス	ストレッチ (全身する)		
体のゆがみ	継続する	休み	継続する	力強い動き			継続する	体のゆがみ		

一週間取り組んでみて、夜少しぐっすり眠れるようになりました。一度目に立てたプログラムだったらたぶんできないけれど、みんなの意見を取り入れて直したので続けやすかったです。これからも続けていこうかなと思いました。縄跳びやフットワークは外で行なったのですが、天候が悪いバージョンも考えてみたいと思いました。

今回の授業では、学校保健の「ストレスマネジメント」との連携も図ったため、プログラムづくりの目的を必ずしも体力の向上には限定しなかった。保健分野で既習の部分ではあるものの、運動と健康の関係性や運動とストレスの関係性を含め、今の自分に必要な目的と運動を考えられるようにした。また、プログラムを考える過程で、副読本から運動を選ぶだけでなく、自分が知っている運動を取り入れてもよいこととした。

生徒たちの感想にもあるように、学校の授業で行なう場合と、自宅等で行う場合とは勝手が違い、授業で組み立てたプログラムを変更する生徒も多く見られた。しかし、この視点は今後の自分自身の生活の中で運動を取り入れるためには必要な視点であると考えた。これが「よりよく生きようとする態度」の育成、そしてさらには、保健体育科の目標でもある「健康・安全を確保して、生涯にわたって運動に親しむ態度を養う」ことにつながると考えた。また、生活の中で10分間を見つけ出すということが難しかった生徒も多く、如何に時間を捻出するかが課題となる。そのためには、運動の必要性について、どのようにして生徒たちの必要感を高めていくかというのが今後の課題である。

プチ研(実践事例)

保健体育3年

授業者	廣瀬 尋理	授業日	11月 6日(金)
授業クラス(時限)		関係・連携の考えられる教科等と学習内容	
3年1～4組(3～4限)		数学「確率」	
Society5.0を主体的に生きるための資質・能力		教科等で身に付けたい資質・能力	
・論理的思考 ・対話する力		・自己のチームの特徴を踏まえた作戦を選ぶことができる 【思考・判断】	
実社会とのつながり			
3人制バスケットボールである3×3(スリーエックススリー)の試合を行った上で、作戦を立てる。記憶や感覚的なところに頼って作戦を立てるのではなく、数学の確率、期待値などを使って、論理的に作戦を立てる。そうすることで、論理的思考を養い、作戦を立てる中で対話する力も養いたい。 この活動を通して、球技の目まぐるしく起こる現象を数値化することで、論理的に作戦を立てることはもちろん、今後試合を見る上で、ゲームを見る視点が深まることもねらっている。			
本時の授業のねらい			
これまでの試合の分析と作戦を再考しよう。			
授業の流れ・活動等			時間
1. 前時までの確認をする。 *リーグ戦の試合を振り返る。			2
2. 本時の課題の確認をする。 <u>リーグ戦2の分析と作戦を再考しよう</u>			3
3. 自チームのシュートエリア別のシュート確率を確認する。 *個人のシュート確率ではなく、チームのシュート確率に着目させる。			5
4. 自チームのシュートエリア別の期待値を算出する。			5
5. 次回の試合に向けた作戦を考える。 *確率、期待値以外に数字から分かることがあれば考えさせる。 *それぞれの役割が明確になるように支援する。 *自己のチームの特徴に合わせた作戦を考えるよう支援する。			12
6. チーム練習を行う。			20
7. まとめ。			3

3年 単元名「球技：バスケットボール」

単元計画（10時間扱い）本時は8時間目

次	時	学習内容・ねらい（■） 主な活動等（丸数字）	評価規準・手立て（○） 指導上の留意点（・）	他教科等との連携・本校が定める Society5.0 を主体的に生きるための資質・能力
1	1	■3 x 3の学習の仕方を確認しよう。 ①授業の注意事項や安全面の確認をする。 ②既習事項（シュート、ハンドリング）の確認をする。	○学習に自主的に取り組もうとしている。 【運動への関心・意欲・態度】	
2	2	■3 x 3を知ろう。 ①ルールの確認をする。 ②試しのゲームをする。	○試合の行い方やルールを理解している。 【運動についての知識・理解】	
	3	■空間を作り、走りこむ動きをしよう。 ①自チームで空間を作る動きの確認をする。 ②自チームで空間に走りこむ動きの確認をする。	○ゴール前への侵入のための空間づくりや動きができる。 【運動の技能】	
3	4	■試合を通じて、ルールや審判法を確認しよう。 ①ルールと審判法の確認をする。 ②クラス内総当たりのリーグ戦1を行う。	○試合のルールや審判法を理解している。 【運動についての知識・理解】	
	5	■シュート確率を計算し、自チームの特徴を知ろう。 ①自チームのシュートエリア別確率を確認し、作戦を考える。 ②リーグ戦2に向けて練習を行う。	・個人の確率ではなく、チームの確率に着目させる。 ○作戦などの話し合い場面で合意を形成するために適切な関わり方を見つけている。 【運動についての思考・判断】	（数学：確率） 「論理的思考」 「対話する力」
	6 7	■自チームの特徴を意識した攻撃をしよう。 ①全チーム総当たりのリーグ戦2を行う。	○試合の中で安定したボール操作ができる。 【運動の技能】	
	8 本時	■これまでの試合の分析と作戦を再考しよう。 ①自チームのシュートエリア別確率を確認する。 ②自チームのシュートエリア別期待値を確認する。 ③データから見えることを確認し、リーグ戦3に向けて作戦を考え、練習を行う。	・それぞれの役割が明確になるよう支援する。 ○自己チームの特徴を踏まえた作戦を選ぶことができる。 【運動についての思考・判断】	（数学：確率） 「論理的思考」 「対話する力」
	9 10	■試合データから、考えた作戦で試合を楽しもう。 ①全チーム総当たりのリーグ戦3を行う。 ②振り返りとまとめをする。	○フェアプレイを大切にして試合を行うことができる。 【運動への関心・意欲・判断】	

プチ研(実践事例)

保健体育3年

授業者	金子 真鈴	授業日	11 月 10? 日()
授業クラス(時限)		関係・連携の考えられる教科等と学習内容	
3年1・2組 (2限)		学校保健「ストレスマネジメント」	
Society5.0を主体的に生きるための資質・能力		教科等で身に付けたい資質・能力	
・対話する力 ・論理的思考 ・批判的思考		・自己のねらいや体力に応じた活動を選んでいる。 【思考・判断】	
実社会とのつながり			
近年はスポーツジム等に通ったり、自分でウォーキングやジョギングをしたりする人々が増えている。運動には体の健康だけでなく、心の健康にも効果があるといわれており、ストレスの軽減や気分転換にもなるとされている。 そこで自分自身が手軽に、そして継続的に続けられる運動プログラムを作り、実施することで体力面での健康はもちろん、様々な状況から受けるストレス等への軽減、気分転換ができるようになるのではないかと考える。自分自身の今後の生活がより良くなるよう、“今”の自分と向き合うこと、そしてその考え方を“今後”に活かせるようにしていく。			
本時の授業のねらい			
自分で考えたプログラムを実際にやってみて、検証する			
授業の流れ・活動等			時間
1. 前時で組み立てたプログラムの確認			5
2. 本時の課題の確認			5
プログラムをたしかめよう！～目的に合ってる？強度は？継続できる？～			
3. プログラムをやってみよう			10
4. プログラムの改善・改良 実際にプログラムをやってみて、自分の感想、脈拍数、なぜできる・できなさそうかを、個人で考えたり、友だちからアドバイスを求めたりしながら、改善・改良する			20
5. 振り返り・まとめ どんなところを、どうやって改善・改良したのかを共有する 必要があれば、さらに改善・改良を加える			10

3年 単元（題材）名「 体づくり運動 」

単元計画（4時間扱い）本時は3時間目

次	時	学習内容・ねらい（■） 主な活動等（丸数字）	評価規準・手立て（○） 指導上の留意点（・）	他教科等との連携・本校が定める Society5.0 を主体的に生きるための資質・能力
1	1	■持続的な運動に必要なことは？ ① 運動と健康との関係について考える ① 自分にとって必要な運動を考える	・既習の「運動と健康」の学習との関連を取り上げ、体への効果だけでなく、心への効果も想起させる。 ○自分の立てたプログラムに積極的に取り組んでいる。【関心・意欲・態度】	（学校保健：ストレス） 「より良く生きようとする態度」
	2	■自分の運動プログラムを立ててみる ① 自分にとって必要な運動を考える2 ② 実際に組み立てる運動をやってみる	○運動プログラムの立て方について、理解したことを言ったり書いたりしている。【知識・理解】	「対話する力」 「論理的思考」 （学校保健：ストレスマネジメント）
	3 本 時	■実践。強度をたしかめる ① 組み立てたプログラムをやってみる ② プログラムについての自己評価をしたり、人からアドバイスをもらったりして改善・改良を目指す	・脈拍数を参考にしながら、運動の強度を考え、人からアドバイスをもらう。 ○自己のねらいや体力に応じた活動を選んでいる。【思考・判断】	「対話する力」 「論理的思考」 （学校保健：ストレスマネジメント）
	4	■改良。強度をたしかめる ① 改良したプログラムをやってみる ② 必要なら更なる改良・改善をする	○自己のねらいや体力に応じた活動を選んでいる。【思考・判断】	「より良く生きようとする態度」 （学校保健：ストレスマネジメント）