保健体育科

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 公開日: 2025-09-12 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 川口 寿恵, 廣瀬 尋理, 横山 剛士 メールアドレス: 所属:
URL	https://doi.org/10.24517/0002003436

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

保健体育科

川口　寿恵
廣瀬　尋理
共同研究者　横山　剛士（金沢大学）

１．はじめに

本校は「新たな社会を見据えた探究的な活動に関する考察―新設教科『創造デザイン科』の提言及び各教科等との効果的な関わりを目指して－」の研究主題のもと研究を進めている。創造デザイン科とは，本校が令和３年度より文部科学省から研究開発学校の指定を受け，設置した科目で，総合的な学習の時間を創造性の育成に特化したものである。その創造デザイン科と保健体育科がどのように関わることができるか考えていく。

まずは，中学校の保健体育科と総合的な学習の時間のそれぞれの目標の比較をしたい。保健体育科の目標[1)]は「体育や保健の見方・考え方を働かせ，課題を発見し，合理的な解決に向けた学習過程を通して，心と体を一体として捉え，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の資質・能力を次のとおり育成することを目指す」である。総合的な学習の時間の目標[2)]は「探究的な見方・考え方を働かせ，横断的・総合的な学習を行うことを通して，よりよく課題を解決し，自己の生き方を考えていくための資質・能力を次のとおり育成することを目指す」である。保健体育科の豊かなスポーツライフの実現を目指すことと，総合的な学習の時間の自己の生き方を考えていくことを目指すことは,広義に捉えると同様なものを目指しているといえる。またそのゴールに向かっていくプロセスとして,課題解決を行うことも両方の目標から読み取れる。

柴山[3)]は高等学校学習指導要領保健体育編の教科の目標で設定されている「運動や健康についての自他や社会の課題を発見し，合理的，計画的な解決に向けて思考し判断するとともに，他者に伝える力を養う」の内容は現代の創造性教育を表していると指摘している。小学校と中学校の学習指導要領でも同様の表現がなされていることから，学校教育における体育科，保健体育科では創造性教育につながる授業の実践が求められているといえる。

また，吉永[4)]は保健体育科の場合，ボール運動での「チームの特徴に応じた作戦を立てる学習」や表現運動での「題材に適した動きを創作する学習」など，身につけた力を活用する学習と自ら課題を見つけて課題解決する探究的な学習が統合的に行われることが多いと述べている。本校でも上記の学習活動を中心に探究的な活動を行い，保健体育科の探究的な活動と創造デザイン科の効果的な関わりを考えていきたい。

２．探究的な活動（創造デザイン科）と教科等との関わりについて

（１）探究的な活動に生かされると考えられる資質・能力

生徒が創造デザイン科の各段階において必要だったと考える力（表１）を見ると，保健体育科の授業で担えるものが多い。その中で，今年度は特に「課題を発見する力」「合理的な解決に向けて思考し判断する力」の育成を目指した実践を行い，保健体育科の探究的な活動と創造デザイン科の効果的な関わりを考えていきたい。

表１　創造デザイン科の各段階において生徒が考える必要だった力

段階	「共感」「問題定義」	「創造」「プロトタイプ」	「テスト」
生徒が各段階において必要だったと考える力	・様々な視点から物事を見る力 ・コミュニケーション能力 ・計画を立てる力 ・問題や課題を見つけ，解決策考える力 ・アイデアを生み出す力 ・自分の意見を相手に伝え，話し合うことで，考えを広げる力	・グループで協力する力 ・計画を立て，積極的に構想する力 ・様々な視点から物事を見る力 ・問題を見つけ，具体的に解決すべき課題を設定する力 ・コミュニケーションを通して情報を収集する力 ・相手の気持ちを考えつつ話し合い，班の意見をまとめる力 ・自分たちが実現したいアイデアを考える力	・計画を振り返り，問題や課題を見つける力 ・自分たちが行った活動を分かりやすく相手に伝える力 ・物事を客観的に見て，分かりやすいスライドを作る力 ・データや活動の結果から必要な情報を整理し，要点をまとめる力 ・活動の結果から結論を出すために，コミュニケーションをとる力 ・班のメンバーと話し合い，改善点を考える力

（２） 探究的な活動に生かされると考えられる資質・能力を育成するための手立て

①第１学年「バスケットボール」

バスケットボールの授業では，はじめに，生徒が個々に応じた課題を考え，その課題を追求する場面を設け，次にチームとして課題を追求する場面を設定することとした。

個人での課題追求の段階では，まず各自のドリブル・シュート・パス等の動きを録画したものと，参考になる動画等の資料を比較し，個々の生徒が自身の課題を見付け，次に取り組むべき練習の方法を考えられるようにした。その際には，具体的な練習方法を各自が設定し取り組むことができるよう支援をした。そしてその後，チームとしての課題追求の段階として，チームとしてのフォーメーションや動きを考えさせた。そこでは，個人での課題追求と同様に，自チームの試合の動画と，参考となる動画等の資料とを比較しながら検証し，より良いチームプレイができるように課題を設定させた。その上で，その課題に応じた練習方法を考えられるよう支援をした。このように，課題設定，練習内容の選択，検証，分析を繰り返す学習を設定することにより，「課題を発見する力」や「合理的な解決に向けて思考し判断する力」を育成することを目指した。

②第３学年「体つくり運動」

体つくり運動では，はじめに自分自身の体力について現状を把握させるため，本人の新体力テストの結果を全国や県のデータと比較させた。そこで自身の体力に対しての課題を見つけたり，部活動を引退した後に感じる体力の低下についても考えさせたりしながら，自分自身の体力を分析させた。それを基に，自分自身で継続できる運動プログラムを作成させた。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さ

せ，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よう指導した。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良いのかを考えさながら組み立てさせた。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なかで「課題を発見する力」や「合理的な解決に向けて思考し判断する力」の育成を目指した。

３．生徒の意識や学習の様子からみた探究的な活動に関する考察

①第１学年「バスケットボール」

バスケットボールでは１年生を対象に「課題を発見する力」や「合理的な解決に向けて思考し判断する力」の育成をねらって授業を行った。探究的な活動を実践するために課題設定，練習内容の選択，検証，分析のサイクルで授業実践を行った。

写真１　　課題設定の場面

最初の課題設定（写真１）の場面では，パス・ドリブル・シュートなどの動画を撮影させた。参考となる動画と自分の動きを比較し，個人技能の習得をするために自分の課題を設定させた。また，チームとしての課題追求の段階である３×３をしたときも同様にチームのフォーメーションを撮影し，参考動画と比較することで自チームの課題を明らかにさせた。

「情報収集」「練習内容選択」（資料１）の場面では，前時の課題をもとに，個人の課題とチームとしての課題に沿った練習メニューを考えさせた。参考となる資料や動画をインターネット上で探させ個々で毎時間５分間のエクササイズを計画させた。同様にチームの練習メニューも計画させた。

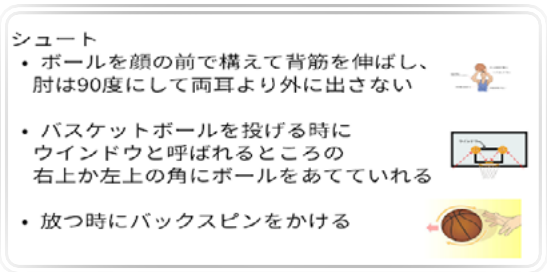
個人プログラム

- シュート…シュートのフォームを確認するために、IPadで動画を撮り、上手にできた時とできなかった時の違いを見つける。
- シュート…角度、距離を変えて打つ練習をし、自分にあった場所を見つける。
- ドリブル…ハンドリングの練習
  例：股にボールを通しながらキャッチ
  ボールが手にくっつくようになったり、ボールの形に合わせた手の形になったり、ボールをすぐ掴めるようになる
- ピボット…体幹を鍛える
  片足立をして軸足を鍛えるなど
- パス…打つ側：できるだけまっすぐで、胸あたりに渡せるように壁に向かって打ってみる
  受けとる側：低いボールが来ても取れるように友達に低く投げてもらい、しゃがみながらとる練習をする

資料１　　個人の練習計画

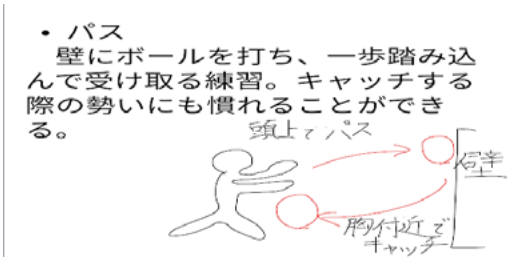
（１）生徒一人ひとりが，課題を発見し，合理的な解決に向けて思考し判断する様子

右の資料（資料２）は，Ａ個人の練習計画である。Ａは，自分の得点力を課題としていたため，シュート練習を実施する練習計画を立てた。定位置で構えてフォームを意識したり，バックボードを使ったりしながら様々な角度からの練習を行った。



資料２　個人の練習計画

右の資料（資料３）は，Ｂ個人の練習計画である。Ｂは，パスが苦手であると考えたため，相手に対して正確なパスを行えることを目指した。最初にフォームを意識し，静止した状態で壁を使ったパス練習を行った。



資料３　個人の練習計画

（２）チームでの協働学習を通して課題を発見し，合理的な解決に向けて思考し判断する様子

次に，生徒一人ひとりが課題を発見し，合理的な解決に向けて思考し判断した成果を比較・検証をする場，また，チームとして学習したときに現れる新たな課題を発見させる場として，３×３のゲームの場面をあてた。生徒自身が思考・判断して取り組んできた内容が成果としてどのように現れるかを確認するため，ゲーム中の様子を動画で撮影し，個人練習の際の映像と比較させた。個人として「できたこと」「できなかったこと」を検証させると同時に，新たな課題を発見するよう促した。同様に，チームの実践内容も検証させた。

シュートを苦手としていたＡは，当初様々な角度からのジャンプシュートを練習していたが，３×３のゲームを行っていく中で，定位置からのジャンプシュートが思うようにできなかったことを振り返っていた。Ａの振り返りの中には，ゲーム中は静止する場面がほとんどなく，ディフェンスを交わすなど素早い動きをしたり，チームメイトの動きに連動させたりしながらシュートをする必要性に気付けた。Ａはジャンプシュート以外にも，チームメイトとフォーメンションを考え，パスを受けてからレイアップシュートやドリブルシュートも練習メニューに追加していた。

パスが苦手なＢは，静止した状態で壁を使ったパス練習を行っていたが，３×３のゲームを通して，常に動き続けなければいけないことや，相手からのプレシャーを受ける中でパスを繋げていく必要性に気付いた。これまでのように静止した状態でのパス練習ではなく，動きながらのパス練習をメニューに加えた。そして，個人練習ではなく，同じ課題を持つ生徒同士で集まり，複数での練習に変更する様子が見られた。

Ａが所属するチームは,「空間を意識したドリブル練習，アイコンタクトなどを取りながらのパス練習も取り入れ，チーム内で連携をとりながらゴールにつなげられた。」という振り返っていた。このチームは，ドリブルで攻めれない，パスが繋がらないという課題を気付けていた。模範映像を見てパスやドリブルの個人での練習の方法を見つけ，チームプレイに繋げるためにアイコンタクトを取り入れたり，フォーメンションを意識したりした練習方法を実践していた。検証，分析，考察を重ねる中で，効果的なドリブルやパスができているかを常に検証し，シュートにつなげられるドリブルやパスはするにはどうすればよいか新たな課題を発見していた。

課題設定　ドリブルで攻めれない。　パスが繋がらない。
情報収集・練習内容の選択　模範映像を見てパスやドリブルなどの個人練習
比較・検証　個人からチームプレイに繋げるためにアイコンタクトやフォーメーションの構築
分析・課題　効果的なドリブルやパスができているかの検証

Ｂの所属しているチームは，パスをせずに一人が動くのでなく，空間を意識してパスを繋げシュートに繋げる必要性に気付けた。当初このチームは，パスをせずにそれぞれが思いのまま動く様子が見られた。パスを上手に繋げてゴールをしている動画を参考にし，自分たちの練習と動画を比較していた。３人は各の距離を考えそれぞれ動き，パス＆ランが実践できているか検証していた。更に効率よく動くためにどうすべきかという新たな課題の発見が持てた。

課題設定　パスをせずに，それぞれが思いのまま動く
情報収集・練習内容の選択　パスを上手に繋げてゴールしている動画を参考とした
比較・検証　３人がそれぞれ動きつつ距離を考えたパスランの実施
分析・課題　各々の動きとパスが上手く繋ぎ，シュートできているかを検証

②第３学年「体つくり運動」

「体つくり運動」では第３学年を対象に「課題を発見する力」や「合理的な解決に向けて思考し判断する力」の育成をねらって授業を行った。生徒の様子の観察およびワークシートの記述を分析すると，自分の体力の課題を見つける場面では生徒が課題を設定する根拠は大きく４つあることが分かった。

１つ目は体力テストの得点と県の平均得点を比較して課題を設定するケースである。得点が低いから頑張りたいという人だけでなく，得意なものを伸ばしたいという回答も目立った。

２つ目は走っただけですぐ疲れるなどの，自己の生活から課題を設定しているケースである。特に３年生ということもあり，運動不足を感じている生徒が多かった。

３つ目は将来伸びなくなる（伸びにくくなる）持久力を今のうちに伸ばしておきたいといった，保健体育での既習の内容から今伸びる体力を考え，課題を設定しているケースである。

４つ目は高校の部活動でやりたいことなど理由に課題を設定しているケースである。今後のためにやっておいた方が良いと考え，課題を設定している生徒が伺えた。

今回の授業では主に上記の１つ目と２つ目である体力テストの比較や最近の状態から課題を見つけることを意図したが，今伸びる体力という観点や今後のために課題を見つけている生徒がおり，このような視点で課題を設定させることは，学習指導要領で示されている現在及び将来の体力の向上を図る実践力の育成にもつながることがワークシートの記述等からわかった。

次に，設定した課題をもとに運動プログラムを作成し，それをペアで実施した。ペア学習の中で，目的は何なのか，目的を達成するためにはもっとこうしたら良いのではといった課題を解決するための方法をお互いに意見を出し合うよう指導した。その活動の中での感想やアドバイスを分析すると，生徒同士で合理的な解決に向けて思考し判断する様子には，大きく４つの視点があることがわかった。

１つ目は，目的と設定した課題，運動プログラムとがあっているのかというアドバイスである。実際やってみた結果，本当に課題としている体力につながっているのかというアドバイスや，こうしたらもっと良くなるという意見である。

２つ目は運動量や強度の調整の視点のアドバイスである。考えたプログラムを実際やってみると，かなり辛かったという生徒がほとんどでった。考えていることと実際やってみることの違いに気づく感想やアドバイスが多かった。

３つ目は楽しみながらやるにはどうしたらよいかという感想やアドバイスである。課題とする体力に対してプログラムは間違っていないのだが，実際に継続して行わないと意味がなく，そのことを考えると辛い中に楽しさをいれたいという，感想であった。

４つ目は考えた運動の順番を変えればいいのではという視点である。プログラム自体を変えなくても順番を入れ替えることで効果的であるというアドバイスである。

どのアドバイスからもねらいを達成させながらどうすれば継続できるかという合理的な解決に向けて思考している様子が伺えた。

４．来年度に向けた課題

①第１学年「バスケットボール」

これまでも技能の習得および生徒同士の合理的な解決を目指し，話し合いをとりいれた授業の構成や展開を考えてきた。生徒の振り返りからも「課題設定」「情報収集・練習内容選択」

「比較・検証」「分析・考察」のサイクルを繰り返すことで技能の習得に近づいていくという感想が見られた。指導する側のねらいどおりの実践ができたと捉えている。

検証，分析，考察を重ねながら上手く課題解決に向かえたチームが見られた一方で，適切な課題の設定や自分たちの力量に合った実践ができなかったチームも見られた。個人やチームによる能力の格差是正をどうしていくかが今後の課題だと考える。各自の見方・考え方や技量は様々である。授業カリキュラムに沿った限られた時間内において，個人差がある技能の習得率をあげるための工夫や，うまくゲームメイクできるためにチームメンバーの構成を考慮する工夫など，指導する側も先を見通した計画や実践の展開が必要であると考える。

また，生徒が検証していく際に，これまでのように動画を比較するなどの検証方法だけではなく，練習を重ねることでゲームの中でどのくらい生かされているのかを数値データとして捉えていきたい。例えば実践的なパス練習により，何回ぐらいシュートまで繋げられたのか，動きのあるシュート練習をすることで，シュート成功率が向上したのかといった記録をとることで，数値データを基にした分析が行えるのではないかと考える。そのデータをもとにより正確な検証に繋げ，より効果的な練習方法や，新たな課題を見付けさせる手がかりとしたい。

生徒が課題を考え，その課題を追求する場面を設け，合理的な解決に向けた学習過程を通して，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の資質・能力の育成を図る授業実践を目指していきたい。

②第３学年「体つくり運動」

今年度３年生では，「課題を発見する力」や「合理的な解決に向けて思考し判断する力」の育成をねらって実践を行った。授業の様子や生徒のワークシートから概ね，資質・能力の育成ができていると感じた。しかし，生徒に「保健体育科と創造デザイン科が関連があると感じた人は，それを感じた活動場面を書いてください」とアンケートをとったところ，「外で活動した時」「フィールドワークで歩いたこと」など体力を使う場面で保健体育が関連していると感じている生徒が多かった。このことから，まだまだこちらがねらっていることと，生徒の実感では乖離があることが分かった。

５．参考文献

１）文部科学省：中学校学習指導要領（平成 29 年告示）解説保健体育編，東山書房，p24（2018）
２）文部科学省：中学校学習指導要領（平成 29 年告示）解説総合的な学習の時間編，東山書房，p8（2018）
３）柴山　慧：創造性教育としての体育授業を構想する　体育科教育，p51（2021）
４）吉永　武史：体育科教育学入門，p123（2002）

１年　　単元名「球技・バスケットボール」　　単元計画（12 時間）

単元の目標	知識及び技能	次の運動について，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，その動き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することができるようにする。 ア　ゴール型では，ボールと操作と空間に走り込むなどの動きによってゴール前での攻防をすることができる。
	思考力，判断力，表現力等	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ることができるようにする。
	学びに向かう人間性等	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こと，一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとすること，仲間の学習を援助しようとすることなどや，健康・安全に気を配ることができるようにする。

次	1	2			3							4	
時	1	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	1	
学習の流れ	**〇オリエンテーション**	**〇ボール操作の習得をする。** ・ハンドリング練習をする。 ・パス・ドリブル・ピボット練習をする。 **〇３×３のゲームを通して，ルールを確認する。** ・ルールの確認をする。 ・試しのゲームをする。 **〇空間を作り，走り込む動きを確認する。** ・自チームで空間を作る動きの確認をする。 ・自チームで空間に走り込む動きの確認をする。			**〇試合を通じて，ルールや審判法を理解する。** ・ルールと審判法の確認をする。 ・きょうだいチームで試合をする。 **〇自チームの分析をして自チームの強みを理解する。** ・試合の動画を見て，自チームの分析をする。 ・試合を通して自チームの得意な攻撃パターンを確認する。 **〇自チームの強みを意識した攻撃をする。** ・クラス内のリーグ戦をする。 **〇試合を分析し，作戦を立ててゲームをする。** ・ゲームの動画を活用し，チームの課題を明確化する。 ・チームと個人の実態に応じた練習を選択する。 ・課題を明確化するために比較・検証する。 ・ゲームの動画と作戦ボードを見返し，シュートに繋がった攻撃を分析する。 **〇チームで考えた作戦を生かしてゲームをする。** ・全チーム総当たりのリーグ戦をする。							**〇単元のまとめ**	

評価機会	時	1	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	1	評価方法
	知		①	①		②							総括的な評価	学習カード
	技				②			①				①		観察
	思						①		②	②	②			学習カード，観察
	態	①	②						③	③	③	④		観察，学習カード

単元の評価基準		
	知	①球技には，集団対集団，個人対個人で攻防を展開し，勝敗を競う楽しさや喜びを味わえる特性があることについて，言ったり書き出したりしている。 ②技術の名称や，それらを身に付けるためのポイントがあることについて，学習した具体例を挙げている。
	技	①試合の中で安定したボール操作ができる。 ②ゴール前の侵入のための空間作りや動きができる。
	思	①話合いの場面で合意形成するための適切な関わり方を見つけている。 ②練習や試合を振り返り，新たな課題を発見し，他者に伝えようとしている。
	態	①球技の学習に積極的に取り組もうとしている。 ②安全に留意してプレイしようとしている。 ③作戦や戦術を決める話合いに積極的に参加しようとしている。 ④マナーを守り，フェアプレイを大切にしようとしている。

3年　単元名「体つくり運動」　　単元計画（7時間）

単元目標	知識及び技能	体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにする。 ア　体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と自主的に関わり合うことができるようにする。 イ　実生活に生かす運動の計画では、ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むことができるようにする。
	思考力、判断力、表現力等	自己や仲間の課題を発見し、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ることができるようにする。
	学びに向かう力、人間性等	体つくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとすること、話合いに貢献しようとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。

学習の流れ（学習過程）									授業づくりのポイント
時	1	2	3	4	5	6	7		
0 10 20 30 40 50	健康観察・準備運動・前時の振り返り・本時の目標								・生徒が必要感を感じてプログラムを作成できろよう指導する。 ・考えたことを実際やってみてわかったことや、他者からのアドバイスをもとに継続でき運動プログラムとなるよう指導する。
	オリエンテーション 自分の体力の分析	運動プログラムを考えよう（授業編）	運動プログラムを考えよう（家編）	計画したプログラムを行う（授業編） プログラムの修正	計画したプログラムを行う（家編） プログラムの修正	改善プログラムの作成と修正	学習成果の発表		
	健康観察・本時の振り返り・次時の確認								

指導と評価の機会	1	2	3	4	5	6	7	評価方法
知	①	②					③	観察・ワークシート
思			①	②	③	④		観察・ワークシート
態	① →			② →			③	観察・発言

単元の評価規準		
知識・技能	①定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることについて、言ったり書き出したりしている。	
	②運動を計画して行う際は、どのようなねらいをもつ運動か、偏りがないか、自分に合っているかなどの運動の原則があることについて、学習した具体例を挙げている。	
	③実生活で運動を継続するには、行いやすいこと、無理のない計画であることなどが大切であることについて、学習した具体例を挙げている。	
思考・判断・表現	①ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定している。	
	②課題を解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えている。	
	③体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともに体つくり運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。	
	④体つくり運動の学習成果を踏まえて、実生活で継続しやすい運動例や運動の組合せの例を見付けている。	
主体的に学習に取り組む態度	①体つくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。	
	②仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い教え合おうとしている。	
	③自己や仲間の課題解決に向けた話合いに貢献しようとしている。	