

保健体育科

廣瀬 尋理

北 恵子

研究協力 金沢大学 横山 剛士

1. ESDを進めるにあたって

学習指導要領の保健体育科の体育科の目標として、「運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、知識や技能を身に付け、運動を豊かに実践することができるようにする」とある。これは、1学年及び2学年において、それぞれの運動が有する特性や魅力に触れ、第3学年以降の自己に適した運動を選択できるようにするための基礎的な知識や運動の技能を身に付け生涯にわたって運動を豊かに実践する態度の育成を示したものである。

本研究を進めるにあたって、上記の教科の目標達成に必要な資質や能力と、国立教育政策研究所がESDに関して提唱する「③多面的・総合的に考える力」「④コミュニケーションを行う力」とが関連していると考えられる。なぜならば、「③多面的・総合的に考える力」は、運動を合理的に実践するために自己の課題解決の活動で必要となる力であり、「④コミュニケーションを行う力」もコミュニケーションを行いながら運動・スポーツをすることは、運動の楽しさや喜びをより大きなものにしたり、できなかったことができるようになったりする過程にも大きな影響を及ぼすと考えられるからである。そして、これら力は実際の授業で、技能を習得する場面における課題解決学習でのグループ学習等で必要な資質や能力ともいえる。また、そのような活動の中で養った力は本校の教育目標にある「広い視野と豊かな人間性を持ち、将来、社会的使命を果たす生徒の育成」にもつながっていくと考えている。

また、教科の学習を進める中で、持続可能な社会の形成者としてふさわしい資質や価値観を養うための学習指導計画や、ESDの視点に立った学習目標を意識し、他の教科との関連性を把握したより、効果的、効率的な授業を構築していかなければならない。さらに、体育の授業の中における運動の特性に関わるつながりだけでなく、今まで学習した他の教科の学習内容との関連づけができる、生徒の意識の変容をねらっていききたい。

2. 能力・態度の育成にあたって

(1) 保健体育科の授業における能力・態度の育成について

保健体育科においてESDの視点に立った学習指導で重視する能力・態度のうち、特に「④コミュニケーションを行う力」を中心に育成していきたい。しかし「コミュニケーションを行う」ためには、物事を思慮深く、そして建設的、代替的に思考・判断する力「①代替案の思考力」や色々な側面から物事をとらえる力「③多面的、総合的に考える力」が必要になってくる。これら3つの能力は互いに関連しているものと捉えた上で、保健体育科として「④コミュニケーションを行う力」を重視した授業を展開していきたい。

(2) 深い学びの過程について

学習指導要領解説には保健体育科における思考・判断については、「運動の行い方の改善すべきポイントを見付けること」とある。このことについて本校は、授業場面における技能の習得、記録の向上を目指す場面で合理的で、効率のよい動きを考えることで思考力・判断

力の育成をねらってきた。体育科の目標である「運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わう」ためには、上記の思考・判断の過程はとても重要であり、この学習が深い学びにつながると考えている。

(3) 教材の「つながり」について

上述したように体育の授業で思考力の育成をねらう際、技能を習得する場面で効率のよい動きについて考えていく場面が多い。その際、理科の「運動とエネルギー」にある「力の方向性」と、思考する場面でのつながりがある。特に陸上競技、器械運動、球技においてもクロードスキルを教える際には、つながりが強い。また、保健の分野では、「防災」の対応と備えについて思考する場面で、社会科で学ぶ地形の特色や家庭科で学ぶ衣食住の工夫の知識によるつながりが生かされる。

3. 成果と課題

(1) 成果

今年度、体育で実践してきた授業の中で、「コミュニケーションを行う」能力と態度についての成果を男子の実践と女子の実践に分けて記述する。

まず、男子では2年生でソフトボール、3年生で柔道を行った。ソフトボールでは攻撃場面の様々な状況において、打者としてどの方向に、どれくらいの強さで打ったらいいかについて、チームで話し合いを行わせた。走者の状況や、守備位置を見ながら、チーム内で活発なコミュニケーションが行われていた。アンケートにおいても「自分の考えを相手に伝えることができる」という質問に対し、「できる」と回答した生徒が62%、「だいたいできる」と回答した生徒が34%であった。自由記述においても「スムーズに自分の考えを伝えられた」「仲間と考えが一致している事が分かった」という記述があるように円滑なコミュニケーションが行われていたことが伺える。ソフトボールのように、攻撃と守備が分かれ、状況が把握しやすい種目は、コミュニケーションを行う力の向上を図りやすい題材であると感じた。

次に3年柔道においては固め技において同じ相手と複数回試合をする中で、相手が何をしてくるか予測し、自分の体力や技能などを考え、ペアとともに作戦を考えることを行った。刻一刻と状況が変化する中で、相手の動きの読み合いが行われていた。アンケートにおいてもソフトボール同様、高得点であったが特に「友達からのアドバイスを受け入れて取り入れることができる」という質問に対し、授業前に「できる」と回答した生徒が36%に対し、3回の授業後64%に増加していた。これは単にコミュニケーションが活発に行われただけでなく、そのコミュニケーションがその後の技能構築にも大きく影響していることが言える。自由記述においても「自分になかった考えを相談役がだしてくれたので助かった」「客観的に見ている相談役と作戦を練ることで自分が気づけなかったことも気づけた」という記述があるように、有効なコミュニケーションがとれていたことが伺える。

次に女子において、1年生でマット運動と、柔道を行った。マット運動における実践例としては、導入からグループ構成をして、基本的な動きの技能習得から補助をすることをメイン活動として取り組ませた。倒立から倒立前転に発展する技の中で、自己の課題を見つけグループで課題解決を取り組ませた。補助をする技能を学ぶことにより、実践している相手のことを考え、よく見ることでタイミングを計ることができていた。そのことから、一緒に取り組む相手

への理解と配慮が生まれ、アドバイスも円滑に行われている様子が伺えた。

次に、マット運動の学習の後に柔道の学習をおこなった。マット運動と同じように、基礎基本の動きの習得からペアの相手を決め、練習から発表までの過程を取り組ませた。自分が技能を身に付けるまでに、相手のために考え行動する場面を設けて実践していく中で、互いに相手のことを尊重し礼節を重んじる態度が身に付いていった。また、日本古来の伝統文化である柔道を学習することで、礼儀や相手のことを尊重し思いやりながら練習に取り組む態度や能力が身に付く中で、特に女子には導入の段階で投げられることによる痛みや恐怖感があるため、授業を始める前のアンケートでは、「怖い・痛そう」と答えた生徒は各クラスの9割いたが、授業後にとったアンケートでは、9割以上の生徒が「楽しかった」や「相手を思いやることができ、考えが変わった」と振り返っている。練習をしていく過程の中で、その感覚を軽減し楽しめる活動となっていたようである。

このように、自己の課題を見つけ取り組む中で、一緒に活動する相手に考えを伝え思考し、学びをしていく言語活動の深まりもあり、技能習得のための活動が円滑にできるようになった。コミュニケーションを行う活動にとって大きな壁となりうることは、相手の考えを聞こうとしたり、共に学び合う相手の考えを尊重する心の姿勢が大きかったように考える。今回のように知識だけでなく相手の課題を理解し共同体のような取り組みの活動の中で、コミュニケーションに必要な能力や態度が育まれたものと思われる。

(2) 課題

授業の中で身に付いた能力や態度を日々の活動で実践していくことが望ましいが、生徒の自主性だけでは今後不安もある。断続的でも、実践できる機会が生徒の生活する環境に存在していくことが大事だと考える。体育で身に付けたコミュニケーションを行う力、礼儀や作法が、ほかの教科や生活の場面で生かされるように、他の教科との連携を今後も図る必要があると考える。日本の伝統文化である武道に関しては、生活様式の変化に伴い、畳の上で主に生活することが少なくなってきた現代。身に付けた作法や所作を、伝統文化の継承者としての知識として理解できただけでなく、今後も生活の中で自覚して行動できるように促していきたい。身近な生活で実践していく場が少ないことが、学びの大切さとともに今後の課題としてある。

生徒の記述

3年男子

相手と戦っているときは、何も考えることができなかったけど、客観的に見ている
相談役と作戦を練ることで、自分が気づけなかったことも気づけた。
作戦でもあり、「足を中前におく」というのを実践し、足で逃げることでよかった。
しかし、相手は、立って自分を固めようとして追いかけていたので、そのスピードに間に合わず
固められた。なので、足で空間を作らなければ、すばやくうつぶせの形になり、そこから攻め
入れればいいのでは、と思った。(足で距離を少なからず逃げ続けるのは難しい)
負けたときにも、しっかりと礼法を意識することができた。

生徒の記述

1年女子

③ 柔道の授業を振り返り、身に付いたこと、気づいたことや考えたことなど書きましょう。

柔道を通して一瞬身に付いたのは体のこなしだ。相手の力を利用して投げたり、相手と人間の骨格を利用しておさえる動作を頭で覚え実際に相手に技をかけさせてもらうことで、身に付いたと思う。



紅白戦の時に先生が「大事なのは勝敗ではなく、全力を出したかどうか」という話をしていた、確かにそうだと感じた。これから運動も勉強でもし勝敗が分かれたりすることがあったら、勝敗よりも全力で取り組むことをしたいと思った。あと、柔道の相手を思いやる、自他共学の精神を忘れないようにしたいと思う。

③ 柔道の授業を振り返り、身に付いたこと、気づいたことや考えたことなど書きましょう。

相手のことを思いやった行動ができるようになりました。相手か

どうせたら投げやすいか、どうせたらまわりやすいか

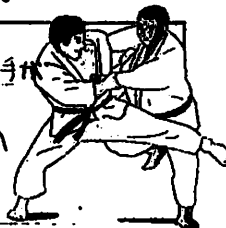
は、まわりの上手な人を見てとても勉強になったと感じます。

私は、柔道の授業で感じた柔道の精神がとても好きです。特に、

「精気善用」はお正月に書き初めして部屋に貼りたいと思いました。

みんなで学んで、みんなで上達していくのは本当に楽しかったです。

これからの人生であまり柔道はしないかもしれませんが、柔道で学んだ受け身や思いやりの心を忘れたくないと思いました。



4. 実践記録

1 題材名 ソフトボール「作戦を立てて、打撃で相手を崩そう」

2 ねらい

- ・状況に応じて打撃を考えることができる。【思考・判断】

3 学習活動

(1) 左右に打ち分ける際のバット操作について力の向きに焦点を当てて説明を行う。

*バットとボールが当たる瞬間のバットの向きが自分の打ちたい方向であることをおさえる。

(2) 試合の状況を設定し、共通理解を図る。その際打者はランナーを進めることを第一に考えさせる。「ランナーなし」「ランナー1塁」「ランナー2塁」「ランナー3塁」を例に、どの方向に打ったらランナーを進められるかを確認する。実際の試合では守備側が作戦を読んで、守備位置が変わることも確認する。

ソフトボール作戦メモ

組 _____ キャプテン氏名 _____

ねらい (作戦の結果)	結果
<p>アウト ○○</p>	
<p>アウト ○○</p>	

(3) 試合を行う。1打席毎に作戦を練り、記録をする。

4 ESDとの関連

(1) 構成概念

V連携性…どの方向に打てば、ランナーを進めることができるかチームで考えること

(2) 能力・態度 ④コミュニケーションを行う力

キ 自分の気持ちや考えを、わかりやすく人に伝えることができる。

【教科等の力】 ・状況に応じてチームで作戦を立てる力

(3) 教材の「つながり」

① ESD関連分野 エネルギー

② 教科 理科

③ 題材 「運動とエネルギー」 (理科 3年)

1 題材名 球技：バレーボール 「クラスのチームにアドバイスを送ろう！」

2 ねらい

- ・チームの課題に応じたアドバイスを考え、伝えることができる。【思考・判断・表現】

3 学習活動

(1) 前時の振り返り，チーム課題を達成するためのゲーム練習を行う。

同じクラスの別のチームの課題を把握し，練習の様子からどのようにしていくとよいか，

自分の考えを伝えていく。

Aチーム→Bチーム

Bチーム→Cチーム

Cチーム→Aチーム

(2) ゲームを観て考えを付箋に書きボードに貼る。

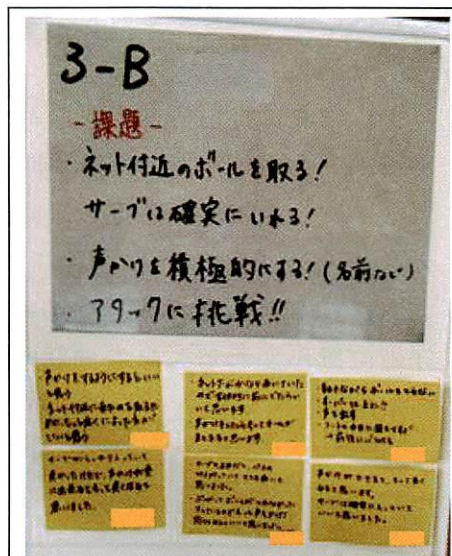
- ・5分間ゲーム（ゲームで自分たちの課題を意識して行う）
- ・ゲームを見てアドバイスを付箋に書いて貼る。

(3) グループで集まり振り返り

- ・今日のゲームを振り返り，課題解決ができていることを確認。

(4) 考えを発表する

- ・グループで出た考えを発表させる。
- ・何人かにどのような修正点が見つかったか発表させる。またその理由も聞く。
- ・他のグループからの意見で参考になったことを発表させる。



4 ESDとの関連

(1) 構成概念

V連携性…チームの課題解決のための練習をしていく中で，ボールの軌道や腕の向きや動きによる反動を，理科の運動のエネルギーと関連させイメージを作り，どのように自分の体を動かせばよいのかクラスのアドバイスを生かしながら思考させたい。

(2) 能力・態度

④コミュニケーションを行う力

キ 自分の気持ちや考えを，わかりやすく人に伝えることができる。

【教科等の力】

チームの課題に応じた練習を工夫し，合理的な動き方を考え伝えることができる力

(3) 教材の「つながり」

①ESD関連分野 エネルギー

②教科 理科

③題材「運動とエネルギー」（理科 3年）

1 題材名 武道：柔道 「作戦を立てて固め技の試合をしよう」

2 ねらい 固め技の試合に向けて、協力して作戦を立てることができる。【思考・判断】

3 学習活動

- (1) 前時に考えた作戦を意識しながら固め技の練習を行う。
- ・相手がしてくるであろうことを想定し、練習を行う。
- (2) 相談役と作戦を確認した後、固め技の2試合を行う。
- ・2試合終わったら、1, 2試合目の試合を受け、3試合目に向けて作戦を自分で考える。
 - ・相談役に作戦を伝え、相談役からもアドバイス等を受ける
 - ・話し合いを受け、作戦を考え、ペアの人に作戦を伝える。
- (3) 3試合目を行う
- ・練った作戦を意識して、3試合目を行う。
 - ・試合後、相談役と作戦について、話し合い、成果を共有する。



4 ESDとの関連

(1) 構成概念

Ⅱ「相互性」…柔道は柔術から発生した我が国固有の文化を多く含んだスポーツである。そのため、他のスポーツよりも相手を尊重し、自らも謙虚で冷静な心が求められる。投げ技や固め技などの攻防を楽しむなかで、たとえ勝負を争う試合であっても、敵味方の関係はなく、お互いに技能や人格を高めるパートナーとしての学びが求められる。「相互性」を意識させ、共に学び成長する関係を築くことに重点を置いて学習を行っていく。

(2) 能力・態度

④コミュニケーションを行う力

キ 自分の気持ちや考えをわかりやすく人に伝えることができる。

【教科等の力】

自己の技能・体力に応じて自己に適した作戦を考える力

(3) 教材の「つながり」

- ① ESD 関連分野 伝統的な文化
- ② 教科 社会（公民）
- ③ 題材「私たちの生活と文化」（公民）

1 題材名 技の完成度を上げるために、自分の課題を見つけよう

2 ねらい

- ・学習する技の合理的な動き方のポイントを見付けることができる。【思考・判断】

3 学習活動

(1) 技の完成度を上げるための自分の課題設定を確認する。以下のような課題を設定した。

- ①できない技をできるようにする
- ②できる技をより滑らかに行うことができるようにする

*滑らかに行う・・・踏み切り→着手→着地まで一連の動きとして安定した演技を行うこと

- ③できる技をよりダイナミックに行うことができるようにする

*ダイナミックに行う・・・速く、大きな演技を行うこと

◆1年時に学習した、ハードル走と関連させ、動きの変化があるところにポイントがあることを確認する

(2) 各グループに分かれてどこにポイントがあるか考える

・開脚跳び系、かかえこみ系、回転系に分かれグループで考えさせる。それぞれ考えたことを発表させる

- ・①, ②, ③ともに出来る写真と比較させて考えさせる。

(3) 考えを発表する。

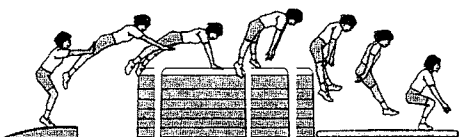

・何人かにどのような修正点が見つかったか発表させる。またその理由も聞く。

・次回それぞれが考えたことを中心に練習し、完成度を高め発表会に備えることを伝える。

技の完成度を高めよう!! (開脚跳び系) . . .

組 員 氏 名 _____

1. 自分の目標 (いずれかに○をつけよう) . . .
 - できない技をできるようにする.
 - できる技をより滑らかに行うことができるようにする.
 - できる技をよりダイナミックに行うことができるようにする.
2. 自分の飛び方のどこに課題があるか書こう . . .
3. 課題を解決するためにどこを改善したらよいか図示しよう . . .
4. 見本の写真と比較したり、友達のアドバイスから、どこに気をつければよいかを図示しよう . . .

4 ESDとの関連

(1) 構成概念

V連携性…どのように踏み切って、どのように着手し、どのように着地すればよいかをグループで考えさせ、グループで検証すること

(2) 能力・態度 ③多面的、総合的に考える力

オ いろいろな側面やいろいろな人の立場からものごとをとらえることができる

【教科等の力】

- ・合理的な跳び方について考える力

(3) 教材の「つながり」

①ESD関連分野 エネルギー

②教科 理科

③題材 「運動とエネルギー」 (理科 3年)

1 題材名 ラケットの出し方でボールをコントロールしよう

2 ねらい

- ・相手の動きや状況に応じて、より効果的な打ち方を見付けることができる。【思考・判断】

3 学習活動

(1) ゲームで起こりうる状況やその時に、行う打ち方を確認する。

- ①ベースライン付近 グラウンドストローク（フォア，バック）
- ②サービスライン付近 ボレー，スマッシュ
- ③ネット付近 ボレー，スマッシュ

◆これまでは打つ場所で打ち方を選んできたことを確認する。

→ゲームでは打つ場所以外の要因で打ち方を変えることが大切である。

→場所以外の要因は①対戦相手の場所と②対戦相手の打ったボールによって変わる

→ボールの軌道を変える為にはラケットの出し方でボールの軌道が変わることを確認させる。

(2) どのようなラケットの出し方があるか、
確認する

- ①（インパクトの瞬間を）強く，弱く
- ②（ラケットの向きを）右へ，左へ
- ③（インパクトの瞬間を）早く，遅く

(3) ハーフコートで練習を行う

（ペアグループはアドバイスをする）

(4) ゲームを行う

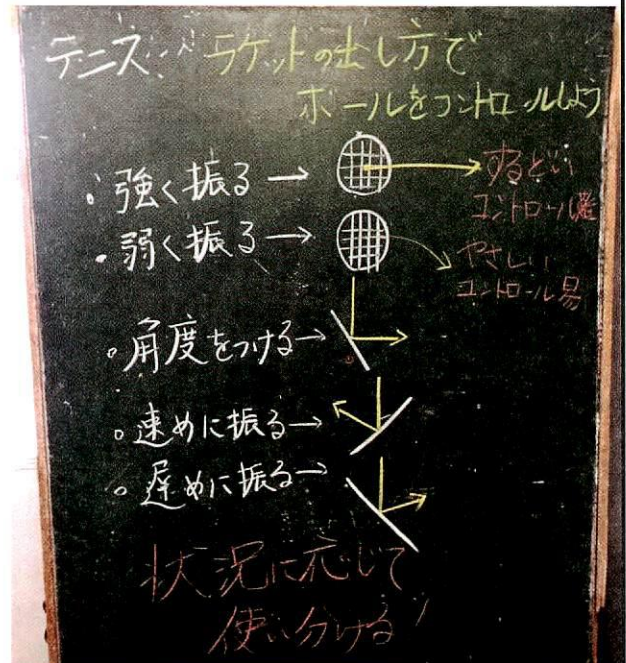
(5) まとめ

打つ前に相手がどこにいるか見ることが大切。

状況に応じて使い分けることが難しい。

目の使い方が少しずつ分かってきた。

*生徒は前時より、ネット型競技の醍醐味を味わえたようである。



4 ESDとの関連

(1) 構成概念

V連携性…どのようにラケットを出せばよかったか、ペアグループで、グループで検証すること

(2) 能力・態度 ③多面的，総合的に考える力

オ いろいろな側面やいろいろな人の立場からものごとをとらえることができる

【教科等の力】

・どのようにラケットを出せば良かったかを考える力

(3) 教材の「つながり」

①ESD関連分野 エネルギー

②教科 理科

③題材 「運動とエネルギー」（理科 3年）