

# 保健体育科

廣瀬 尋理  
北 恵子

## 1. ESD の取り組みにあたって

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ために示したものである。

ESD を取り組むにあたって、まず上記の目標を意識しながらその中でどのような点に関わることが出来るのかについて考えた。

学習指導要領の体育理論の分野には「文化としてのスポーツの意義について理解できるようにする。」と記述され、さらにその中に「スポーツは、民族や国、人種や性、障害の違いなどを超えて人々を結び付けていること」と記されている。またスポーツにおける国際大会であるオリンピックなどは、国際理解、国際親善、世界平和に大きな役割を果たしている。

1, 2 年時に全ての領域を経験し、それを生涯スポーツにつなげるなかで、技能を身に付けるだけでなく、体育理論を通して、スポーツの意義や歴史、社会的な役割などにも触れていく必要がある。そして、より豊かに運動に親しめる生徒を目指すことが ESD と関わる中で大きな目標になると考えた。

しかしながら実際の授業場面では、上記に示したことを学習することより、体を動かす中で技能などの様々な能力を獲得していくことに多くの時間をつかうため、学習指導計画の中で ESD と関連付けて考えていく必要がある。その際、学習指導要領に触れられている目標を意識しながら、ESD の視点に立った授業を構築していかなければならない。

## 2. ESD と学習目標

(1) 保健体育科で特に重視したい「ESD の視点に立った学習指導で重視する能力・態度」

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「①批判的に考える力」「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」を重視していきたいと考えている。実際の学習場面を考えた時、自分の出来ていないところを他者から聞いたり、自分の考えをチームの作戦に反映させたりと技能を獲得するプロセスでは、「④コミュニケーションを行う力」は基盤となる力である。その中で問題に対して、色々な考え方を比較し、批判的に考えたり、多面的・総合的に考えたりすることでよりよい問題解決の方法を見いだす力を付けたいと考えている。

(2) ESD に関連する教科の目標と、思考力・判断力・表現力等の関連について

中学校学習指導要領で保健体育科における思考力とは、各領域における「課題に応じて、これまでに学習した内容を学習場面で適用したり応用したりすること」である。

それを受けて本校体育科では各単元中に、自己の記録向上、自己（チーム）のよりよい動きのためにどうしたらよいかという問題解決の時間を設定している。そのプロセスには上記のような「①批判

的に考える力」「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」は大きく関わっており、つまり思考力等を育成することは①、③、④と大きく関連していると言える。

### 3. 学習内容とつながり

武道のように武術などから発生した我が国固有の文化を教えることは ESD と直接つながることができる。またダンスにおいても外国の様々なフォークダンスなどを取り上げたり、日本の各地の民謡などを取り上げたりすると直接つながることが出来る。それ以外の領域や保健の授業などで模索しながら、その中で社会（歴史、地理）や理科（力とエネルギー）、音楽（民謡）とのつながりを目指していきたい。

### 4. 実践例 1（1年男子）

(1) 題材名：陸上「ハードル走」～効率のよい走りを考えよう～

(2) ねらい：記録向上のために効率のよい走り方について、協力して考えることができる

(3) 評価の観点と規準：記録向上のために効率のよい走り方について、修正点を見つけている。

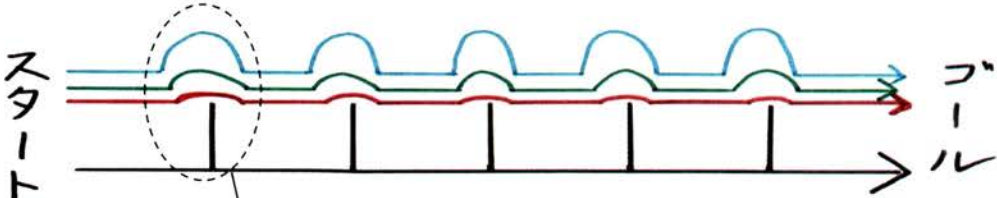
【思考・判断】

(4) 本時の取り組みのポイント

中学校学習指導要領解説には保健体育科における陸上競技の思考・判断について「運動の行い方の改善すべきポイントを見付けること」と例示されている。本時ではハードル走における記録の向上、つまり効率のよい走りを考えることで思考力の育成をねらいたい。またその際、様々な能力で構成されたグループで考えるため、自分にとって効率のよい走りが他者にとってそうなるとは限らない。そのような中で「④コミュニケーションを行う力」を基盤としながら「③多面的、総合的に考える力」も伸ばしたい。



(5) 本時の展開

| 学習活動・内容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 教師の指導・支援および留意点                                                                                                                | 評価と方法 | 時間 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|
| <p>1. 課題</p> <div data-bbox="170 389 1282 976" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">効率のよい走りを考えよう</p>  <p>この（ハードリング）場面にタイムを上げるための何かがあるはずだ！</p> <p>ハードリング場面を中心に，グループでタイムを上げるために何に気をつけないといけないか，そしてそれがなぜなのかを考えよう！</p> <p>次週タイムを計ってどれくらいタイムが伸びたか検証する。</p> </div> |                                                                                                                               | 5     |    |
| <p>2. 各グループに分かれて活動をする。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>各グループ2台のハードルを使って活動させる。<br/>考えたことをワークシートに記入させる。</p>                                                                         | 15    |    |
| <p>3. 途中経過を確認する。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>それぞれ考えたことを発表させる。<br/>それぞれの意見についてなぜそう思ったかを聞く。<br/>グループ内で出てきたことが，全員にあてはまるか聞く</p> <p>またグループ同士で違った意見が出た場合は，次の活動時間で検証させる。</p>   | 10    |    |
| <p>4. 各グループに分かれて活動再開する。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>能力の高い子の意見に偏っていないか各班の意見を確認する。</p> <p><b>記録向上のために効率のよい走り方について，修正点を見つけている。（能力：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）：観察・ワークシート</b></p> | 10    |    |
| <p>5. まとめ</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>それぞれのグループの最終的な考えを発表させる。<br/>次回それぞれが考えたことを中心に練習し，その結果どれくらい記録が伸びるか計測することを伝える。</p>                                            | 10    |    |

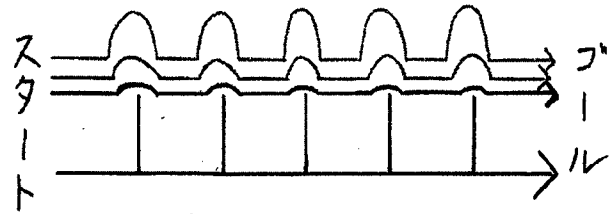
## 効率のよい走りを考えよう

代表者名 \_\_\_\_\_

効率のよい走りとは

- ①横から見たら頭の位置が上下しない走り
- ②ハードル間で減速しない走り

□  
そのために・・・



A 踏み切りはどこから踏み切ったらいいだろう？

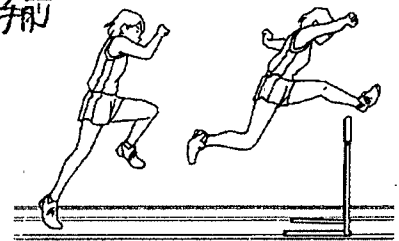
答え

ハードルの真上で自分の体が一番高い位置に来るような場所

その理由

とび高さを最小限におさえるため

(その人の) 2~2.5歩前



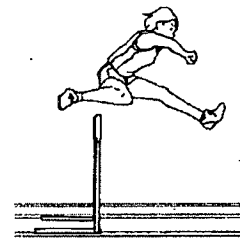
B 空中での姿勢はどうなっていたらいいだろう？

答え

ふり上げ足をまっすぐのばし、お尻は横にまげる

その理由

次の着地につながりハードルに引っかかりにくいから



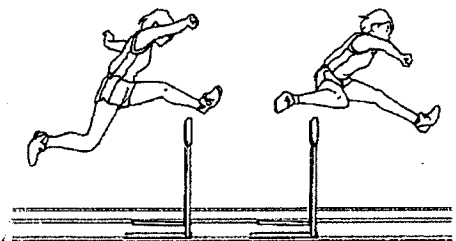
C ハードルを越える際、足はどのように動かしたらいいだろう？

答え

体を小さくし、足をくの字に曲げる。

その理由

次の着地につながりハードルに引っかかりにくい



D 着地の足はどんなタイミングでどこについたらいいだろう？

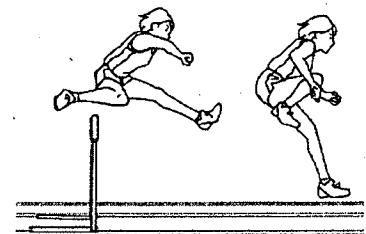
その時、上体はどうなっていたらいいだろう？

答え

なるべくハードルに近いところ、トト足は前にたます。

その理由

とぶ時間より走る時間を長くするため。⇒減速ないから



## 5 実践例2 (1年女子)

(1) 題材名：武道（柔道）

(2) ねらい：相手のバランスを崩し、効率よく投げるための体さばきと方向を考え練習することができる。

(3) 評価の観点と基準：相手を崩し投げるための技のポイントを練習し合い見付けている。

(思考・判断)

(4) 本時の取り組みのポイント

柔道は多くの生徒にとって初めて経験する運動種目であるが、オリンピックの試合の様子を映像で知っている生徒が多い。相手を投げる様子から柔道のイメージは「怖い」や「痛そう」という不安感の強い印象が多く聞こえる反面、授業で期待することは「相手を投げてみたい」である。

そんな生徒の不安を軽減するために、基本的な投げ技の練習を低い姿勢から行い、練習の相手をしてしながら反復練習的に受け身の習熟を図る授業を展開している。受けの立場には、相手のために自ら積極的に受け身を取ることを促し、それが自分の安全に繋がることも理解させた。そして、双方の立場で安全に配慮しながら、相手のバランスを崩すことでいかに効率よく投げることが出来るか、導入のゲーム的運動からポイントを思考させていく展開とした。そのゲームや練習の中で、相手の協力があって身に付く技能であることを踏まえ、練習相手との「④コミュニケーション力」や武道の精神である相手を尊重し、礼法を重んじる姿勢を实践させながら「③多面的・総合的に考える力」を伸ばしていきたい。



←【バランス崩しゲーム】

相手と右手を握り合い、力を入れて前後斜めに引いたり抜いたりして、相手の足の位置を動かさせた方が勝ちとするゲーム。

いかに相手の力を感じ取り駆け引きをし合うのか単純な動作である。相手とコミュニケーションと取りながら「もう一回!」とやり合う姿は、休み時間にも見られるくらいの反応であった。



【 低い姿勢の相手を投げる 】



【 膝車で相手を投げる練習 】

(5) 本時の展開 (5 / 14 時間)

| 学習活動・内容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 教師の指導・支援及び留意点 (評価と方法)                                                                                                                                                                                                                                                              | 時間                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <p>・柔道衣に着替えランニング</p> <p>1 整列, 挨拶,</p> <p>2 準備運動</p> <p>・体操, ストレッチ, 馬跳び</p> <p>(1)受け身練習</p> <p>①後ろ受身 (2人ペア)</p> <p>②横受身</p> <p>※20秒間トライアル(前回の回数と比較)</p> <p>(2)固め技練習</p> <p>①約束稽古 (袈裟固め) 15秒間×3人</p> <p>3 本時の学習の流れと課題を知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">                     基本の技で相手を崩して投げてみよう！                 </div> | <p>・入室の際の礼や自分で着替えることができているか観察し声掛けをする。</p> <p>・構えた時のお互いの間隔を確認し, 安全に注意するポイントをおさえスタートさせる。</p> <p>・約束稽古は, しっかり抑えさせてからスタートする。受けが一所懸命逃げることを褒めながら声掛けをして回る。</p> <p>・「崩す」とはということなのか, 考えさせ準備運動にその動きがあることをおさえ活動にはいらせる。</p>                                                                    | <p>2</p> <p>10</p> <p>3</p> |
| <p>4 組み手と進退動作の基本</p> <p>(1)組手</p> <p>①右組(つり手と引き手)</p> <p>(2)相手を操作する</p> <p>①互いに引っ張り合う</p> <p>②互いに押し合う</p> <p>③相手を操作して進む (受は目を閉じる)</p>   <p>(3)バランス崩しゲーム</p> <p>・相手の足を動かしたら勝ち</p>        | <p>・「引っ張る」「押し合う」ときに, 反対の動作は安全上しないことを確認する。</p> <p>・相手との力の違いを感じたら, 動いていく場所を工夫し畳からでないように伝える。</p> <p>・組手の柔道衣の持ち方がしっかりできているか見ながら声をかける。</p> <p>・つり手を上手く使い, 相手を動かしているか確認して声掛けをする。</p> <p>・相手の力を感じ取り, バランスを崩させるためにどのように押し引きしたらよいか考えさせる。</p>                                                | <p>15</p>                   |
| <p>5 基本の投げ技 (片膝付き→低)</p> <p>①さばき (後ろさばき) で引き出す練習</p> <p>②膝車の練習</p>                                                                                                                                                                                                         | <p>・後ろさばきのときに, 引き手で相手を崩せているか確認させる。(重心を崩させる)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">                     相手を崩し投げる技のポイントを, 練習し合い見付けている。(思考・判断)<br/>                     (能力: ④コミュニケーションをおこなう力) <span style="float: right;">【観察・ワークシート】</span> </div> | <p>15</p>                   |
| <p>6 整列・着替え 柔道衣を畳んで挙手。</p> <p>7 まとめ・次時の伝達・挨拶</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>・柔道着のたたみ方を理解し実践できているか観察し, できた順に挙手させ番号を告げ自己評価をさせる。</p>                                                                                                                                                                                                                           | <p>3</p> <p>2</p>           |

(6) 1年生女子 柔道授業後の振り返り

Q. 学習する前と後で柔道のイメージは変わりましたか？【98%の生徒が「はい」と回答】

・勝敗が大事ではなく、相手を思いやることや、礼儀を大切にする競技だと初めて知った。こんな競技は初めて。

柔道をやるとの意図などが全然分からなかったけれど、今回の授業で、しっかり分かった。  
また、柔道と言う競技は、ただ人を痛めつけると「けた」と思っていたけれど、この競技は、自分を守るための礼を正しくしたと分かった。

最初の柔道は力で相手を負かすものだと思っていました。けれど、授業で色々学んでいる内に、相手がいるからこそ試合ができていくと思うようになりました。後、礼法はもっと大切だとは思っていたけれど、柔道で今までよりたくさん礼をして、相手を思いやる事ができました。

柔道とか、1対1で戦うスポーツは、なんか怖そうだし、こわいなって思っていた。でも、練習は、うけの人もとりの人も、お互いが練習、と思ったら、まわされても、あまりこわくなかったし、武道は、礼儀があって、試合の時も、相手のことをお互いが考えれたと思ったから、あまりこわく感じなくなった。

## 6. 成果と今後の課題

ハードル走においては題材が直接ESDとの関連は浅いが、様々な能力をもったグループで、エネルギーを上手く変換し、どうしたら効率が良い走りができるかについて考えさせた。教科書に載っていることや、既習の内容について、批判的に、多面的に考える機会となった。またこの授業の後に記録を計ったところ、全員が記録向上に結びつけており、技能面においても効果があることが伺えた。

柔道においては、授業前の恐怖心も相手とコミュニケーションをとりながら練習し学習することで回避され、何気なく行っている挨拶などを日本の伝統的な視点から見直すことができていた。また、日本人としての礼法の在り方や、相手があることで学習が高められることを改めて考えるよい機会となった。

しかしながら、以上の2つの実践は、ESDの視点に立った授業として、まだまだ考えていく余地がある。それを改善していくためには、保健体育科の目標とESDの目標のそれぞれのねらいを理解し、その上で、保健体育科にできるESDの視点に立った授業を、構築していかなければならない。あくまで行うのは保健体育の授業であること、そのことを念頭におく必要がある。そのためにも、もう一度中学校体育で何を教え、そして体育を通して何を学んでいくのかについて明確にする必要があると感じた。またその部分とESDとの接点、さらには教科のつながりも視野に入れ模索していきたい。