

Ⅱ 保健体育科の本質に迫る授業づくり

1 単元名 健康な生活と病気の予防（保健分野）

2 単元について

(1) 単元設定の趣旨

「健康」が、生きる上で重要であることは、多くの人が理解しているであろう。しかし、その「健康」を手に入れるために、生活を工夫・改善している人はどれくらいいるだろうか。日々の仕事や家事、学業等に追われ、ついつい過ごしやすい生活スタイルにシフトしていく人が多いのが現状だと思う。毎年の健康診断は、自身の「健康」について見つめ直す絶好の機会であると同時に、なぜか恐怖を伴うのは私だけだろうか。そのたびに、「もう少し、若いうちから生活習慣を意識しておけばよかった」と反省する。そんな自分自身の反省も踏まえ、心身ともに成長著しい中学生には、「健康」に関する正しい知識や技能、思考力や判断力、表現力等を身に付けさせたい。

保健分野では、生徒が保健の見方・考え方を働かせて、課題を発見し、その解決を図る主体的・協働的な学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯を通じて心身の健康を保持増進するための資質・能力を育成することを目指している。保健の見方・考え方は、すなわち、「個人及び社会生活における課題や情報を、健康や安全に関する原則や概念に着目して捉え、疾病等のリスクの軽減や生活の質の向上、健康を支える環境づくりと関連付けること」であり、日々の生活にこそ、これらを働かせる機会があると考えられる。

2021年度全面実施の新学習指導要領では、この単元が3学年に分割された。小学校体育科保健領域や高等学校保健体育科科目保健と同様に、最初に健康と疾病の捉え方、さらに健康の保持増進の考え方について取り上げることによって、中学校全体の系統性が図られた。本単元では、現行学習指導要領に基づき、第3学年で学習を進めるが、生涯にわたって心身の健康を保持増進させることをねらい、自分の生活に合った「健康づくりのための運動、食生活、休養・睡眠」をプロ

グラミングする活動をきっかけに、自分事として「健康」と向き合う場を設定していきたい。また、その成果を今後の生活でも実践し、継続的に自分自身の「健康」状態を見つめ直す機会を意図的に設定することで、明るく豊かな生活を営もうとする活力を育みたい。

(2) 生徒の実態

「健康にはどのような条件が必要だろうか」という問いに、「規則正しい生活習慣」、「病気やけががない状態」、「バランスのとれた食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠時間」、「ストレスの軽減」、「精神的安定」等を挙げた。全体的に「健康」だと自覚している生徒が多く、現在の生活に疑問を感じている生徒は少ない。しかし、「とやまゲンキッズ」では、「11時半以降の就寝」、「3時間以上のメディア利用」、「1日2回以下の食事」、「運動の不継続」、「体調不良の回復」、「悩みの抱え込み」の6点で、高数値の集計結果が出ており、今後の生活において、心身の健康バランスが崩れる可能性を秘めている。

第3学年の生徒にとっては、今後の部活動引退が、生活リズムの変化に大きな影響を及ぼす。まずは、部活動引退後の生活スタイルを想起させることで、先述の「健康条件」のうち、特に「適度な運動」が欠如することに気付かせたい。そして、運動の効果を調べたり、持続可能な運動内容を考えたりする活動を通して、「運動の継続」の重要性を理解させるとともに、実践力を育んでいきたい。

(3) 指導の構え

① 「何ができるようになるか」

(育成を目指す資質・能力)

生涯にわたって心身ともに健康を保持増進すること。

② 「何を学ぶか」(学ぶ意義)

健康に必要な条件や健康に生きるための方法、病気の予防と対策法を自分の生活に生かせるようにすること。

③ 「どのように学ぶか」(学習・指導の改善・充実)

※右図参照

④ 「子供一人一人の発達をどのように支援するか」

(発達を踏まえた指導)

PW (パーソナルワーク…個に応じた課題解決学習) やGW (グループワーク…グループ内で意見交換)、CW (クラスワーク…グループの発表をもとに意見共有) を弾力的に運用する。

⑤ 「何が身に付いたか」 (学習評価の充実)

「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」の三つの資質・能力の評価規準を各授業の展開に位置付け、評価につなげる。

⑥ 「実施するために何が必要か」 (必要な方策)

- ・生徒が自分事として「健康」について考えるための客観的事実。
- ・思考の拠りどころとなる書籍等の情報提供。
- ・試行錯誤しながら課題解決する学習過程 (仲間との関わりや実技の導入) の工夫。

3 単元の目標

○健康の成り立ちと疾病の発生要因等について、課題の解決に役立つ基礎的な事項及びそれらと生活との関わりを理解することができる。 (知識・技能)

○健康な生活と病気の予防について、課題の解決を目指して、知識を活用しながら、科学的に考え、判断し、それらを表現することができる。

(思考・判断・表現)

○健康な生活と病気の予防について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組むことができる。

(主体的に学習に取り組む態度)

III 研究の重点から見た実践に対する振り返り

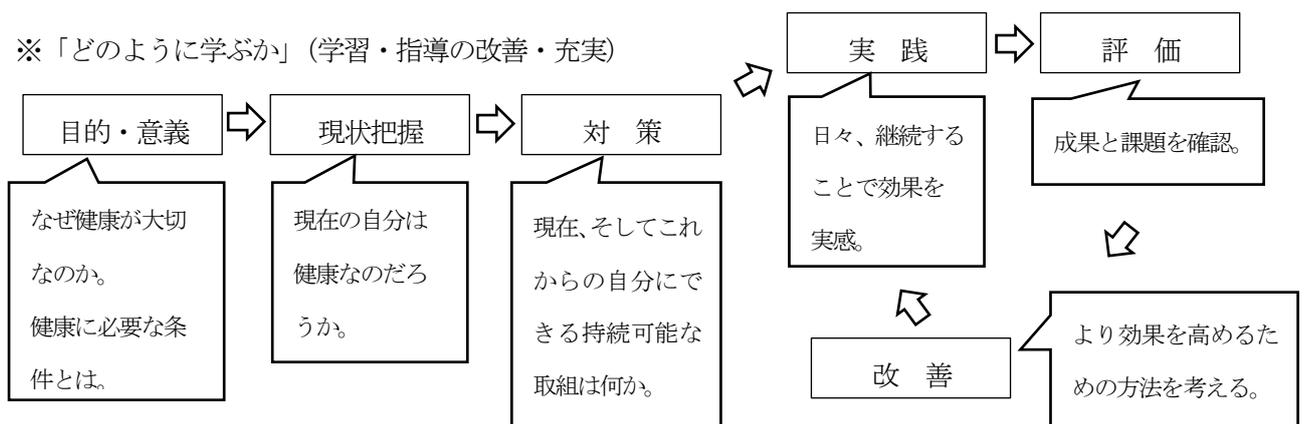
(1) 保健体育科の本質と本実践の関わり

「健康」の意義や必要条件を踏まえ、自分に合った「健康の保持増進」に向けた持続可能な取組を考えさせることで、生涯にわたって明るく豊かな生活を営もうとする態度を養うことができる。

「健康」を自覚している多くの生徒に、「健康の保持増進」の重要性を伝えるためには、「不健康 (になる) かもしれない」という危機感が必要になる。そこで、「とやまゲンキッズ」集計結果や卒業生からの情報を集約して作成した「部活動引退後の中学校生活スタイル」や「進学後の生活スタイル」を提示することで、「健康の保持増進」を身近な課題として捉えさせたい。

特に「適度な運動」に関しては、今後の受験対策とも重なり、機会の減少が必至であることから、対策が必要だと言える。これまでの体育学習では、全体的に意欲的に活動に取り組む姿が見られ、運動好きな生徒が多い印象だが、自分で時間を設定し、自分で考えた運動に継続して取り組むことはなかなか難しい。そこで、持続可能な「10分」という運動時間を設定し、各自で運動をプログラミングする学習課題を提示する。プログラミングに必要な不可欠な視点 (目的、内容、手段等) は、CWでの意見共有をもとに共通理解を図る。また、必要に応じてGWを可能にし、仲間との意見交換を通して、思考を深めたり、情報選択の幅を広げたりできるようにする。さらに、学習成果を実践する場を設定し、修正等を加えながら「持続可能な運動」についての学びを深めていく。

※ 「どのように学ぶか」 (学習・指導の改善・充実)



(2) 実践を見据えながら、学びを活用・発揮・実感させる授業づくり

以下、4つの指導の重点を踏まえて、全体計画(全20時間)のうち、第1から第4時までの実践と単元終了後の取組を紹介する。

- 【指導の重点】**
- ①「健康」に必要な条件を理解させること。
 - ②生徒の実態を踏まえ、特に「適度な運動」の機会を確保させること。
 - ③保健と体育の分野横断的なカリキュラムの中で、自分に合った「健康」づくりのための運動を習得させること。
 - ④単元終了後も指導を継続し、「健康」への意識を向上させること。

【第1時】 『健康の成り立ち』

○指導目標 自分の「健康」状態を見つめ直したり、仲間との意見交換をしたりしながら、「健康」の必要条件に気付くことができるようにする。

○学習課題 『健康』には、どのような条件が必要だろうか。

○展開

学習活動(発問と生徒の反応)	指導上の工夫
<p>①『あなたは、健康ですか。それとも不健康ですか』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康 36人、不健康 4人 	<p>→全体把握の問い</p> <ul style="list-style-type: none"> ※挙手をさせて全体的傾向を確認。
<p>②『なぜ、不健康だと思うのですか』(写真①参照)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・最近寝不足で睡眠がうまくとれない。 ・体を動かすことが減ってきている。 	<p>→具体把握の問い</p> <ul style="list-style-type: none"> ※「不健康」が少数派のため、その根拠を問うことで、「健康」な生徒にも新たな視点を与える ※①で「不健康」に挙手した生徒を4名指名。
<p>③『各々、理由を教えてください』(写真②参照)</p> <p>【PW(パーソナルワーク)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食生活が乱れているから不健康だ。 ・ストレスが溜まってイライラするから不健康だ。 ・今、怪我をしているから不健康だ。 ・しっかり睡眠を取れているから健康だ。 	<p>→WS配布。</p> <ul style="list-style-type: none"> ※机間指導実施。 ・1回目…全体把握 ・2回目…遅れ気味な生徒への個別対応 ・3回目…傾向把握
<p>④『仲間と意見交換をし、「健康」に必要な条件を考えよう』(写真③参照)</p> <p>【GW(グループワーク)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動、睡眠、食事のバランスが大切だ。 ・精神状態も安定していないといけない。 	<p>→WS配布。</p> <ul style="list-style-type: none"> ※役割分担はグループ裁量。 ※机間指導実施。 ・抽象的表現には、「どういうこと」などと問い続けることで、生徒の思考を具体化させる。 ・活動時間内にWSを黒板に貼り付けさせる。
<p>⑤『1組が考える「健康」に必要な条件をまとめてみよう』</p> <p>『共通する必要条件はありますか』(写真④参照)</p> <p>【CW(クラスワーク)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バランスの取れた食生活 ・適切な運動 ・十分な睡眠 ・ストレスのない状態 ・規則正しい生活 	<p>→第2時以降の学習につながる条件を中心に意見を引き出し、色分けをして板書に位置付ける。(写真⑤参照)。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「バランス」、「適度」、「十分」等の言葉には生徒の意図する考えが含まれているので、「バランスとはどういう意味」などと切り返して問うことで学びの深い展開にする。
<p>⑥『次時は、この中の運動に焦点を当てて考えていこう』</p>	

○学習の様子（第1時）



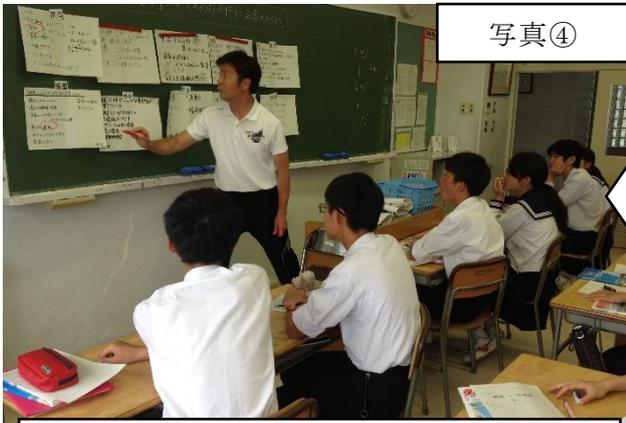
写真①

不健康だと思う理由から、健康への意識をもつ（全体・具体把握）



写真②

自分自身の生活や健康観を見つめ直す（PW）



写真④

クラス全体で学習課題への意識を高める（CW）



写真③

多様な見方・考え方で健康の条件を考える（GW）

写真⑤

5/28(火) 「健康」には、どのような条件が必要だろうか。

10 3班

- 「よい人」マズメ(50%)
 - 運動 (80%)
 - 食事 (80%)
 - 休息 (80%)
 - 1日(100%)
 - スマホは見ずまい(80%)
- 3班(通度) (40%)
 - 運動 睡眠 食事
 - 休息 心も良い状態 (ストレスをためない等)
 - 生活リズムを整えること。
- 生活リズムが整っていること。
 - 適度な運動とバランスのよい食事
 - 安定した精神状態
- 健康
 - よく食べる 寝る時間帯に食べない
 - よく運動する
 - 食べ過ぎる物のバランス
 - 遅寝を避けたい
 - 飲まない
 - ブルーライトを見過ぎない
- 健康
 - 健康 早起(目覚まし時計が鳴ると目覚まし) (6) 栄養食品 野菜
 - 適度な運動
 - 体調管理 温度調節
 - 良い睡眠(食事) 生活リズム
 - ストレス (心) 余裕を持つ
 - SOS (SOS abt 3000) の振り替え注意
- 健康
 - 病気がかからない 家族の会話
 - 適切な睡眠時間 リフレッシュ
 - 食生活(食事)のバランス
 - 適切な運動
 - ポジティブな心と行動
 - 清潔を保つ
- 健康にはどのような条件が必要だろうか
 - 安定した生活リズム
 - 基礎体力がアップ
 - バランスのよい食事
 - 良い環境
 - 精神的安定
- 食事
 - 栄養バランス
 - 時間
 - 量
 - 多食
 - 睡眠
- 運動
 - 精神状態
 - ケガ 病気
- 睡眠
 - 栄養バランス
 - ブルーライト
- 条件
 - よい人 質と時間
 - ストレス バランス
 - 1日(100%) 心の健康
 - 生理現象 体調に5
 - 生活習慣

第2時 『運動と健康①』

○指導目標 健康づくりのための運動について、実技を通して効果を実感できるようにする。

○学習課題

健康づくりのための運動は、どのような動きがあるのだろうか。

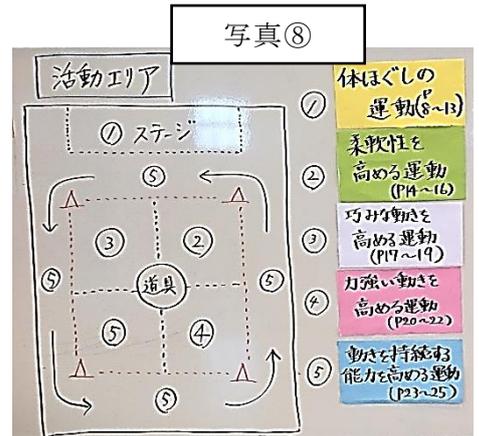
○展開

学習活動（発問と生徒の反応）	指導上の工夫
<p>①『前時の学びを受けて、今日は運動に焦点を当てて学習しよう』</p> <p>②『現在の中学生の平均的な生活スタイルを確認しよう』（写真⑥参照）</p> <p>③『部活動引退後の中学生の平均的な生活スタイルを確認しよう』</p> <p>④『生活の中に10分間、持続可能な健康づくりのための運動を取り入れよう』</p> <p>⑤『どのような運動ができそうですか』（写真⑦参照）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ジョギングやウォーキング ・筋力トレーニング ・ストレッチ ・ヨガ ・素振り 等 <p>⑥『実際に動いて感覚をつかんでみよう』（写真⑨参照）</p> <p>⑦『動いてみた感覚をメモしておこう』</p> <p>⑧『今日の活動を通して、新たな気付きや発見はありましたか』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今日のローテーションで、徐々に体が温まっていく感覚が分かったので、運動の順番は重要である。 ・つらいと感じる運動をあえて取り入れ、体力を高めるように努めてみた。 ・苦手分野が明確になった。 ・道具に頼らなくても手軽にできる運動も数多くある。 ・「できる」と思っていたけど「できなかった」など、意外な一面を発見できた。 ・運動の組合せを変化させていけば、続けられそうだと感じた。 ・「得意」「不得意」が明確に分かった。 ・効果を意識しながら運動をすることに意義がある。 ・運動にかける時間によっても効果の感じ方が異なる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・部活動引退後の自分たちの生活を想起させ、運動の必要性を自分事として捉えられるようにする。 ・意見を運動の種類別に板書に位置付ける。 ・中学体育実技で運動の種類を確認する。 ・5種類の運動に挑戦できるように活動ローテーションを提示。（写真⑦参照） ・活動場所を明示する。（写真⑧参照） ・3分間で体育実技にメモを取らせ、次時以降のプログラミングに生かせるようにする。 ・次時で行う、運動プログラミングの視点となる気付きを、全体で押さえる。

○学習の様子（第2時）

写真⑥

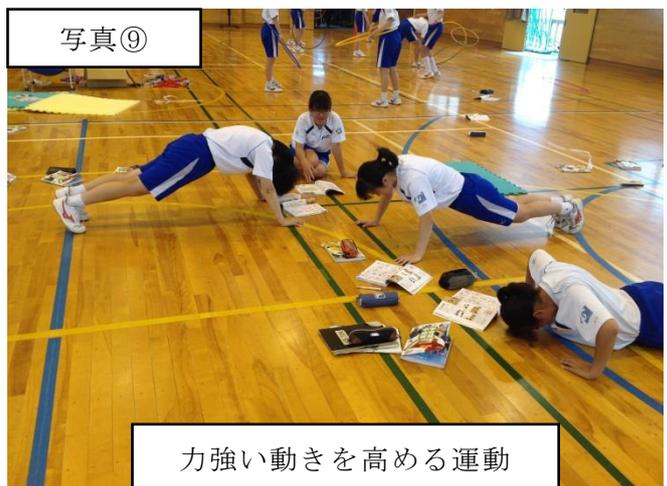
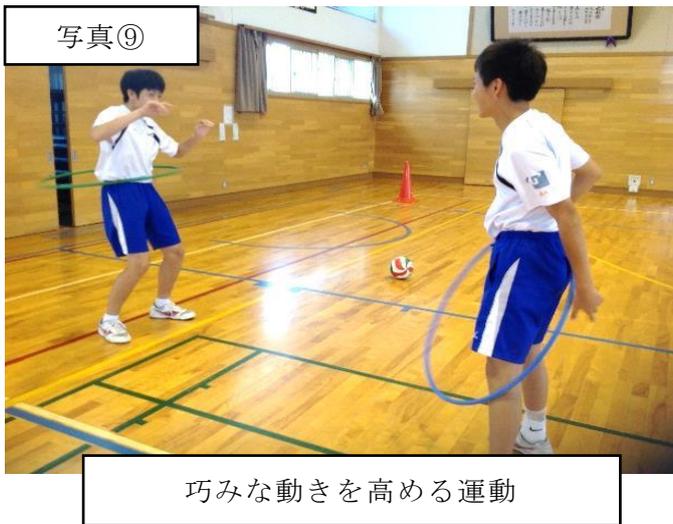
運動の減少に気づく	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	
	睡眠	朝食登校						学校				部活動	物動	自学①	物動	風呂等	自学②								
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	
	睡眠	朝食登校						学校				放課後学習	物動	自学①	物動	風呂等	自学②								



写真⑦

5/29(水) 生活の中に10分間持続可能な運動を取り入れよう。 BW

種類	体ほぐしの運動 (8-13)	柔軟性を高める運動 (14-16)	巧みな動きを高める運動 (17-19)	力強い動きを高める運動 (20-22)	動きを持続する能力を高める運動 (23-25)
運動例		ストレッチ	縄とび サーカス	腹筋 体幹トレーニング	ランニング
ロテーション	① A	B	C	D	E
②	E	A	B	C	D
③	D	E	A	B	C
④	C	D	E	A	B
⑤	B	C	D	E	A



第3時 『運動と健康②(1)』

○指導目標 自分の生活を想起しながら、持続可能な健康づくりのための運動を考えることができるようにする。

○学習課題 生活の中に10分間、持続可能な健康づくりのための運動を取り入れよう。

○展開

学習活動（発問と生徒の反応）	指導上の工夫や留意点
<p>①『前時（運動体験）の気付きや発見を想起しよう』</p> <p>②『これまでの学びを活かして、運動をプログラミングしていこう』</p> <p>③『プログラミングに組み込む運動の捉え方を全体で共有しよう』（写真⑩参照）</p> <ul style="list-style-type: none">・走っている時によく怪我をするから、柔軟性を高めてから、他の運動に取り組んでいきたい。・勉強でストレスが溜まっていそうだから、リフレッシュするための運動にしたい。 <p>④『5種類の運動毎に、自分に必要な運動メニューを考えよう』</p> <ul style="list-style-type: none">・PWを原則とするが、他者にとって学びが深まると判断できる場合は、CWやGWを弾力的に導入する。 <p>⑤『プログラミングに関して、追究を深めたい場合は、次時までには自宅等で調べたり、試したりすることも可能』</p>	<ul style="list-style-type: none">・自分の体への気付きと持続可能な運動にするためのポイントへの気付きの両面について押さえる。・部活動引退後の自分の生活（特に平日）を想起させる。・10分間、自宅（周辺）で一人で行う持続可能な健康づくりのための運動をイメージさせる。・「ねらい」「期待できる効果」「目的」「内容」「手段」に書き分け、特に「目的」は、自分の生活に関連させながら書くよう指導する。・最終的には、様々な運動を組み合わせるなどのアレンジを可能にするために、できる限り運動のイメージを膨らませるようにする。・WS（写真⑩参照）を活用し、思考の流れを確認する。

第4時 『運動と健康②(2)』

○指導目標 自分の生活を想起しながら、持続可能な健康づくりのための運動を考えることができるようにする。

○学習課題 生活の中に10分間、持続可能な健康づくりのための運動を取り入れよう。

○展開

学習活動（発問と生徒の反応）	指導上の工夫や留意点
<p>①『前時の続きをするにあたり、全体で確認しておきたいことがある人はいますか』</p> <p>②『5種類の運動毎に、自分に必要な運動メニューを考えよう』</p> <p>③『自分の目的に応じた10分間の運動をプログラミングしよう』</p>  <p>写真⑫</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・部活動引退後の自分の生活（特に平日）を想起させる。 ・10分間、自宅（周辺）で一人で行う持続可能な健康づくりのための運動をイメージさせる。 ・「ねらい」「期待できる効果」「目的」「内容」「手段」に書き分け、特に「目的」は、自分の生活に関連させながら書くよう指導する。 ・最終的には、様々な運動を組み合わせるなどのアレンジを可能にするためにできる限り運動のイメージを膨らませるようにする。
<p>机間指導で全員のWSの内容を確認、以下のような助言を行った。（写真⑫参照）</p> <p>【目的に関して】</p> <p>☆『勉強でたまったストレスを解消するため。』 勉強によるストレスの蓄積傾向が見られることは分かるが、ストレスを解消することで、どのような生活を送りたいのかが不明瞭。 →『勉強でたまったストレスを体ほぐしの運動で解消することで、より学習効率を高めるため。』</p> <p>☆『リラックスしてぐっすり眠るため。』 ゆっくりと眠れない状況が続いていることは分かるが、ぐっすり眠ることで、どのような姿を期待したいのかが不明瞭。 →『体ほぐしの運動でのリラックス効果を生かしてぐっすり眠ることで、翌日は心身ともに元気な状態でスタートを切れるようにするため。』</p> <p>【内容・手段に関して】</p> <p>☆『ストレッチを30秒間』、『筋力トレーニングを3セット』等 毎回、どの部位を、何を意識しながらストレッチしたり、筋力トレーニングしたりするのかを理解できているのならよいが、その都度、体育実技等の書籍で確認するようでは、理解できているとは言い難い。また、最初は意欲的に運動に取り組むが、徐々に「やらなければいけない」作業のような感覚に陥ることが予想され、持続可能な運動にならない恐れがある。 →『ストレッチ、筋力トレーニングともに、どの部位をどの順番で、どれくらい行うのか、また、そのときに意識することや工夫することは何か、言葉や図で表現してみよう。』</p>	

○学習の様子 (第3, 4時)

写真⑩

生活の中に10分間、持続可能な健康づくりのための運動を取り入れよう。

柔軟性を高める運動 (P14~16)
動きを持続可能な能力を高める運動 (P23~25)
力の強い動きを高める運動 (P20~22)
力の弱い動きを高める運動 (P17~19)

効果

自分に合った

手軽
「できる」「できない」
意外性

組み合わせ
順序
時間

★ ストレッチ 20秒
筋トレ 3セット

運動名	ねらい	期待される効果	目的(何のために)	内容(いつ・どこで・何を)	手段(どのように)
体ほぐしの運動 (P8-13)	cf. 体実P8 ★ 勉強でたまに、ストレスを解消するため。 リラックス状態でぐっすり眠るため。	cf. 体実P8	これを踏まえて ① 自らの実態に 触れながら	ex. 勉強の合間に 自宅で ① 姿勢の転換運動 横たわる ② 30秒間 ③ 20秒間 ④ ストレッチ 20秒 ⑤ 筋トレ 3セット	意識する点 工夫する点 ① 日替わり ② リラックス

写真⑪

学習課題 生活の中に10分間、持続可能な健康づくりのための運動を取り入れよう。

運動名	ねらい	期待される効果	目的(何のために)	内容(いつ・どこで・何を)	手段(どのように)
体ほぐしの運動 (P8~13)	cf. 体実P8 体と心がどのくらい心地よさそうかわく 自分や仲間との体と心の状態について 体の調子を整えたりすること 仲間と豊かに交流すること	cf. 体実P8 余分な緊張がほぐれ、動きがスムーズになる 精神的なストレスが解消し、心と体の安定を図ることができる。 自分や仲間との体と心の状態を知ること、お互いの知識を認め合い、親しく交流できる状態になる。	自分に合った ○ サホーモしているので、相手に対する時の動きがスムーズになり、自分の思い通りに体を動かすことができるようになるために(結果的に...、いい状態になるため) ○ 勉強を頑張っているときに、緊張をほぐすということ。また、精神的なストレスを解消し、集中できるようにするために... ○ 大事な試合の前に今日の自分の体の状態を知ることのために。また、心と安定させ、いつものプレーができるようになるために	① 姿勢の転換運動 ・横たわり ・前回り→めあめけ ② 移動運動 ・降下手太歩き ・交差歩き ・大股歩き ・足踏み(足り) ↓ランニング ・ジグザグ(足り) ○ サホーモの試合後、風呂後 マッパ場で、リベンジ ↓ ③ 協力して動く ・上体前曲げ ・担ぎ合い ・体反らし	横たわりと前回り→めあめけ... 50~30秒移動... 移動... ジグザグ... (1分前後の移動) 降下手太歩き 交差歩き 大股歩き (1分前後の移動) セットして、1~2分間の移動が宿る 足踏み(足り) ジグザグ(足り) セットして、1~2分間、心拍数をあげる。 上体前曲げ・担ぎ合い 体反らし じくし伸ばして各30秒、ストレッチと大股に歩き

○ 仲間や家族とのコミュニケーションを深める

○単元終了後の取組

夏季と冬季休業中、健康づくりのための10分間運動を課題として提示した(写真⑬⑭参照)。単元での学びを活用・発揮させることと、運動習慣の確立を通して健康意識の向上を目的とした。

写真⑬

第3学年保健体育 『健康な生活と病気の予防』 3年

学習課題 自分に合った健康づくりのための運動を継続しよう。

①10分間の運動をプログラミングしよう。

【運動の目的】
体ほぐしを中心に、体をかわらわらしくし、疲れにくい体をつくる!!

修正等は、赤字で書き加えよう

1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分	10分
A 体ほぐし 肩こり ストレッチ 呼吸を促す 胸を揺らす	片足から片足 スクワット 10回×2	体側をのびる 左右を回す 呼吸を促す	交互に2分間 足が90°は上がる内に	交互に2分間 足が90°は上がる内に	5分 肩こり 呼吸を促す	5分 肩こり 呼吸を促す	片足から片足 スクワット 10回×2	片足から片足 スクワット 10回×2	片足から片足 スクワット 10回×2
B 交互に2分間 足が90°は上がる内に	片足から片足 スクワット 10回×2								

②感想
私の2つのパターンAとBをつくらせた。Aは体ほぐしを中心とした体を動かして体を柔らかくするための運動に
商業活動と組み合わせて、BはAよりも体作りがメインで息が上がる動きを組み合わせた。Aは体ほぐしを中心
とした運動が多いので、体ほぐしを中心とした運動に、BはAよりも体作りがメインで息が上がる動きを組み
合わせた。Aは体ほぐしを中心とした運動に、BはAよりも体作りがメインで息が上がる動きを組み合わせた。
Aは体ほぐしを中心とした運動に、BはAよりも体作りがメインで息が上がる動きを組み合わせた。

運動の目的に合わせて、体ほぐし中心のAパターンと体力づくり中心のBパターンを設定している。自分の心身の状態に合わせて、内容や回数等を調整しながら運動に取り組むことの重要性を認識しており、今後も継続的に運動に取り組もうとする姿勢がうかがえる。

写真⑭

第3学年保健体育 『健康な生活と病気の予防』 3年

学習課題 自分に合った健康づくりのための運動を継続しよう。

①10分間の運動をプログラミングしよう。

【運動の目的】
汗をかいてストレスを発散し、血行をよくすることで、心身の気力を高める

修正等は、赤字で書き加えよう

1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分	10分
ウォーキング...ほぐし (上半身の動的ストレッチ)	ウォーキング...ほぐし (上半身の動的ストレッチ)	ウォーキング...ほぐし (上半身の動的ストレッチ)	ストレッチ (下半身中心)	ストレッチ (下半身中心)	フラーフ 好きな事で楽しむ	フラーフ 好きな事で楽しむ	フラーフ 好きな事で楽しむ	フラーフ 好きな事で楽しむ	フラーフ 好きな事で楽しむ
ランニング (ウォーキングでは 運動した感じがでない)									
ランニング+なわとび (3分間無心で走るのが あまりおもしろくない)									

②感想
「ストレス発散」と目的にもあるように、いかに自分が楽しく夢中になれるかが私にとって大事なこと。長続きのポイントでもある。形式にとらわれず、自由度が高い取り組みになるように、修正していた。汗をかいただけではなく、自分なりの楽しみ方をすることで、笑顔も自然に出る。ストレス発散になった。動くこと、逆に「おもしろい」と思っていたが、行ってみると、むしろ気力がでてきて、良かった。とにかく、自分のために工夫していくことが、一番大切だと感じた。

自分の心身の状態に合わせて、時間や強度を適宜修正しながら活動に取り組んでいる。運動を継続するための条件を自分なりに理解しており、バランスよくプログラミングができるようになっている。楽しみながら運動の質も向上させられており、今後も主体的に運動に関わろうとする姿が期待できる。

(3)「問いかけ」により思考・判断・表現を促す授業づくり

ここでは、2つの学級の比較から、学習課題への意識付けについて明らかにしたい。

○第5時の実践より

【授業の流れ】

①学習課題を確認する。

学習課題

持続可能な健康づくりのための運動にはどのような条件が必要だろうか。

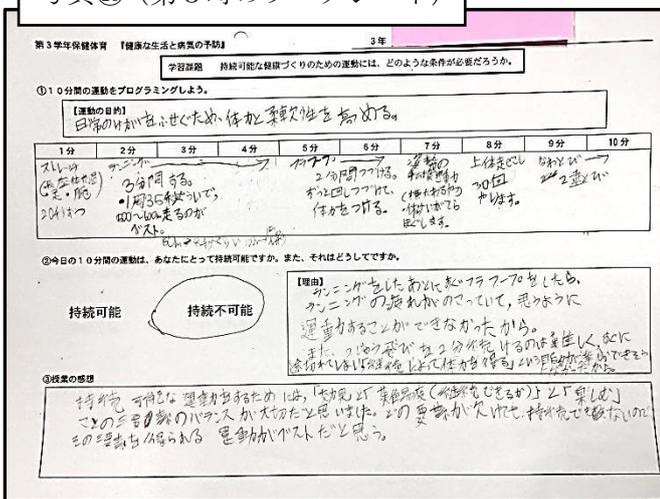
②前時にプログラミングした 10 分間の運動を実践する。(写真⑮参照)

③活動を振り返る。(写真⑮参照)

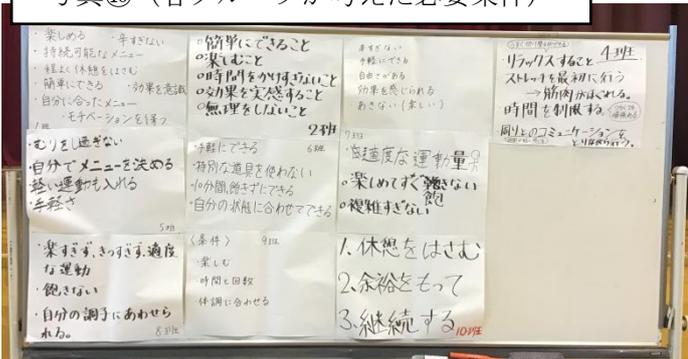
- ・PW『10分間の運動は持続可能だろうか』
- ・GW『持続可能な健康づくりのための運動に必要な条件は何だろうか』
- ・CW『どの条件が一番大事ですか』(写真⑯参照)

④学習を振り返る。

写真⑮ (第5時のワークシート)



写真⑯ (各グループが考えた必要条件)



学習課題に必要な感をもたせるための問いかけ

【Aクラスにおける話合い (写真⑮をもとに)】

※C…生徒 T…教師

T : 持続可能な健康づくりのための運動にはどの条件が一番大事ですか。 →【掘り下げ】

C : 運動の「楽しさ」

T : みなさん、「楽しさ」ですか。 →【全体把握】

C : 運動の「ゆるさ」

C : 「楽しさ」よりも運動の「必要性」モチベーションが上がるから。

T : 他の人はどうですか。

C : 「必要性」があるから「楽しさ」が生まれると考えたと、「必要性」＝「楽しさ」だと思う。

C : 好きなことはつらくないから同感。

C : ランニングはつらいけど、好きなバスケットボールは毎日でもできるから、続けるには「楽しさ」が重要。

T : 一番大事な条件を決められない人いませんか。

C : 「必要性」があるから「楽しさ」を感じられるので、結局、つながっていると思う。

C : 全部つながっているから、一番は決められない。

T : どの条件も大事で、つながりあっているんですね。

【授業後の生徒の感想】

- ・話合いで、「楽しさ」が一番ではなく、他の条件と共存しているのではないかと思った。
- ・「持続可能」という面では、どの条件もつながっていると意識が大切だと思った。
- ・人によって運動の目的が異なるから、一番の条件も個人差があると思う。
- ・人それぞれの考えがあるので、自分の実態に合わせて必要条件を決めることが大切だと感じた。
- ・それぞれの条件のバランスをとることこそ、「持続可能な運動」になると思った。

【Bクラスにおける話し合い（写真⑩をもとに）】

T：持続可能な健康づくりのための運動にはどの条件が一番大事ですか。 →【掘り下げ】

C：「適度な運動量」

T：同じ意見の人は挙手してください。

→【全体把握】

（挙手した生徒を意図的指名）

C：楽しすぎると実感がわかないし、つらすぎるとモチベーションが下がるので、持続不可能になると思う。

C：楽しすぎると効果も上がらないし、きつすぎるとモチベーションが下がるので、自分の調子に合わせることが大事。 →【具体把握】

T：これが一番ではない人はいますか。

C：「楽しむ」ことが一番。モチベーションも上がるし、持続可能だと思う。

C：楽しめないと、絶対続かない。

T：他の人はどうですか。

C：「効果を実感」すること。

T：うなずいている人がいますね。

（うなずいている生徒を意図的指名）

C：何を意識してやっているかが明確なら、きつすぎても楽しくないし、楽しすぎても効果が弱いことが分かると思う。

T：意識がつながっているということですね。

→【構造的な板書】（写真⑪参照）

T：今日の運動プログラミングは、なぜ「持続不可能」なのですか。 →【課題への意識付け】

（写真⑩で「持続不可能」にした生徒に意図的指名）

C：楽しかったけど、効果が実感できなかったから。

C：きつすぎて、効果が実感できず、無理って思ってしまったから。

T：「持続可能」にできますか。

C：プログラミングを修正すれば大丈夫。

C：しばらく続けて、効果をみながら考えたい。

C：どの条件も同じくらい大切だし、つながっていることを意識してみたい。

C：一つでも欠けたら「持続可能」にはならない。

【授業後の生徒の感想】

・「持続可能」な運動の条件は、一つに限らないと思った。「楽しい」から「適度な運動」を続け、「効果を実感」する、この流れを作りたいと思った。

・「楽しむ」ことが一番だと思っていたけど、仲間の意見を聞いて、それぞれが関わり合っこそ、楽しめるのだと思った。今日のメニューは、少し楽だったので、「効果が実感」できるメニューに改善していきたい。

・今日学んだ三つの条件を踏まえた運動をプログラミングしたものを、これからの生活の中に取り入れてみようと思った。

・それぞれの条件のバランスよくクリアすることが大切だと思った。よく考えたら、毎日続けている部活もこの条件をクリアしているなと思った。

○考察

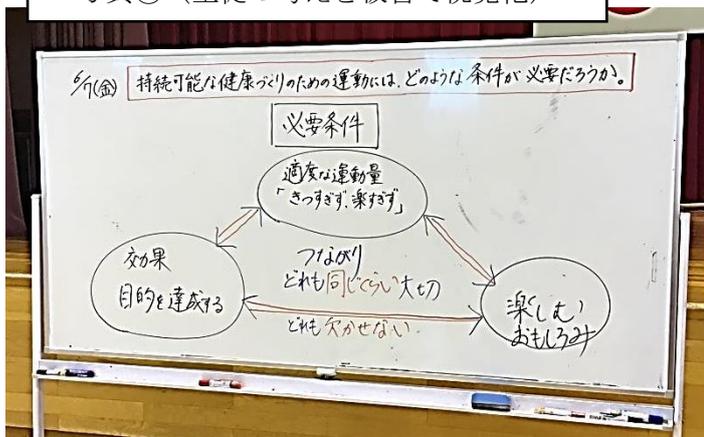
A、Bクラスともに、同じ学習課題の解決に向けての話し合いを設定した。【授業後の生徒の感想】では、どちらのクラスも概ね「持続可能な健康づくりのために必要な条件」は、一つに限定されるものではないし、優先順位を決められるものでもなく、それぞれがバランスよく成立することが重要だという結論に至っている。注目したいのが、Bクラスのその下線部である。授業で習得した知識の振り返りにとどまることなく、今後の自分の生活に焦点を当てて「思考・判断・表現」しているのが分かる。

なぜ、このような違いが生じたのかを、【両クラスの話し合い】から検証したい。まずは、【具体把握】の有無である。Bクラスでは、同じ立場の生徒を複数、意図的に指名し、それぞれの考えをじっくりと語らせることによって、全体への共有を図っている。また、複数の生徒の発言を【構造的に板書】に位置付けたことで、条件のつながりや関係性に目を向けられたと考える。さらに、運動実践を通して、「持続不可能」だと感じた生徒を意図的に指名し、その理由や「持続可能」にするための対策を問うたことで、当人はもちろん、全体にも【課題への意識付け】が

できたと考える。

一方、Aクラスでは、いくつかの条件が出た後、「一番大事な条件を決められない人いませんか」と問うている。生徒の思考の流れが安定しない段階で、教師がねらいとする話合いの着地点に導こうとする「問いかけ」だったため、どの条件も大事だという結論にはたどり着いたが、それぞれの条件のつながりや関係性まで考える展開にならなかったと考える。

写真⑱ (生徒の考えを板書で視覚化)



個に応じた多様な運動機会の確保をねらいにするならば、書籍やインターネット等の活用も視野に入れていく必要がある。

- ・保健分野の他の単元についても、実体験を伴った学習が展開できるように教材研究を進めていく必要がある。

[引用参考文献]

- ・ 中学校学習指導要領
(平成 29 年 7 月) 文部科学省
- ・ 中学校学習指導要領解説 総則編
(平成 29 年 7 月) 文部科学省
- ・ 中学校学習指導要領解説 保健体育編
(平成 29 年 7 月) 文部科学省
- ・ 佐藤 豊 編著 平成 29 年版
中学校新学習指導要領の展開 保健体育編
明治図書 2017

IV 成果と課題

(1) 成果

- ・ 運動不足傾向にある生徒の実態に合わせて、学習時期を設定したため、生徒は「必要感」をもって、主体的に学びに向かう姿勢が見られた。
- ・ 保健分野において、「運動」をテーマにした期間は、運動実践を取り入れ、自分に合った内容や方法を選択したり、考えたりできる機会を設定した。体育分野との分野横断的カリキュラムの編成は、生徒にとって実感を伴いながら学びを深められる点で有効だった。
- ・ 単元終了後も、意図的・継続的に学習する機会を設定したことは、生徒にとって学びを振り返ったり、発展させたりするなど、課題意識の向上に有効だった。

(2) 課題

- ・ 本単元では、生徒が運動をプログラミングする際の思考の拠りどころを副読本に限定したが、