

保健体育科の「深い学び」を実現する授業づくり

「何ができるようになるか」

保健体育科の育成すべき資質・能力

学びに向かう力、人間性等

生涯にわたって運動に親しみ、明るく豊かな生活を営む態度（体）

- ・運動の楽しさや喜びを味わい、自主的に学習活動に取り組む態度
- ・運動における競争や協働の場面を通して、多様性を認識し、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画するなどの意欲をもつ
- ・スポーツとの多様な関わり方を場面に応じて選択し、実践することができる 等

健康の保持増進のための実践力を育成し、明るく豊かな生活を営む態度（保）

- ・自他の健康に関心をもつ
- ・自他の健康の保持増進のために主体的に取り組む 等

知識及び技能

運動の特性に応じた行いや

一般原則などの知識（体）

- ・技術の名称や行いや知識
- ・運動の特性や成り立ちの知識 等

各種の運動が有する特性や

魅力に応じた基本的な技能（体）

個人生活における健康、安全

についての科学的な知識や技能（保）

- ・現代的健康課題とその予防に関する知識
- ・ストレス対処・応急手当に関する技能 等

思考力・判断力・表現力等

自己の課題に応じた運動の取組方を工夫できる思考力・判断力・表現力（体）

- ・自己の課題に応じた運動の行いや改善すべきポイントを見付ける力
- ・状況に応じた自他の役割を見付ける力
- ・スポーツとの多様な関わり方を見付ける力 等

健康課題を把握し、適切な情報を選択、活用し、課題解決に適切な意思決定をする力（保）

- ・自他の健康課題を発見する力
- ・自他の健康の考えや解決策を表現する力 等

「何を学ぶか」

「どのように学ぶか」

授業の充実

運動を通して、

（保健分野としてほ）日常生活を通して

思いや願いを表現できる

※思い：（例）思考（動きの工夫や作戦）、状況に応じた動きを選択する等

※願い：（例）速く走りたい・シュートを決めたい・うまく踊りたい等

技能の高まりを
実感

楽しい！
気持ちいい！

新しい運動との
出会い

(ルール)

主体
(自己)

(道具)

共同者
(他者)

対象
(運動)

保健体育科の本質

(分業)

I 保健体育科が考える「見方・考え方」とそれらを働かせる問い

保健体育科の「見方・考え方」には、【体育の見方・考え方】と【保健の見方・考え方】の2つあるが、ここでは、本校体育科の考える【体育の見方・考え方】について述べる。現行の学習指導要領では、体育や保健の「見方・考え方」を働かせた学習過程を通して、豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成することが目標として掲げられた。また、その中で、体育の「見方・考え方」は以下のように示されている。

運動やスポーツを、その価値や特性に着目して、楽しさや喜びとともに体力の向上に果たす役割の視点から捉え、自己の適性等に応じた「する・みる・支える・知る」の多様な関わり方と関連付けること

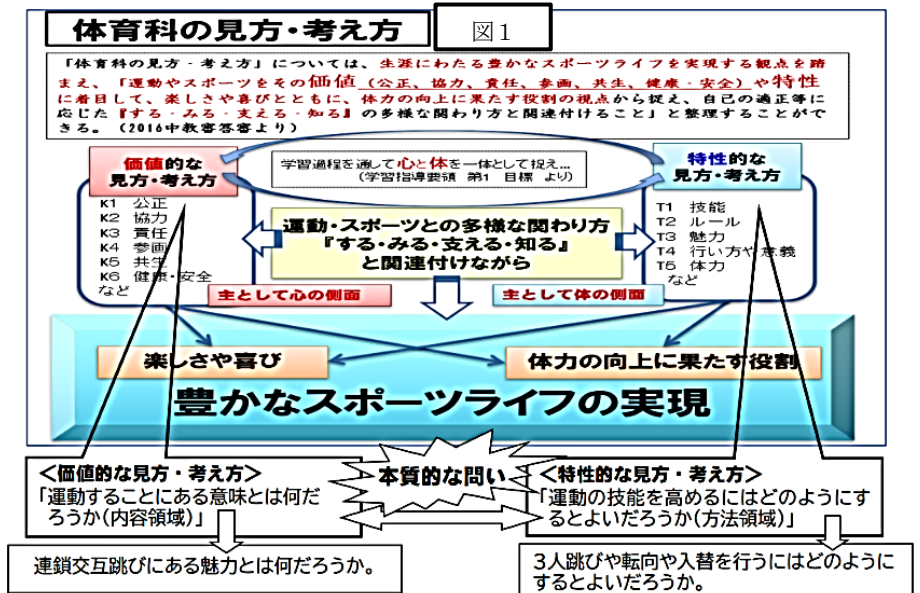
本校保健体育科では、体育の「見方・考え方」を図1のように解釈し、整理して、本校研究主題に沿って研究を進めている。まず、運動やスポーツの価値と特性とは何かを明確に捉えた。ここでいう価値とは、運動やスポーツを実践する中で必然的に生じる「見方・考え方」(公正・協力・責任・共生等)である。これらは、生徒自身が、できる・できないのみで捉えることのある体育の学習を補い、全ての生徒が豊かなスポーツライフをイメージするために必要不可欠な「見方・考え方」である。このようなものを「価値的な見方・考え方」と定義した。例えば、球技の学習過程において、得点するためにはチームプレイが必要になってくるが、その目的を達成するためには、技能の習得だけでは有意義ではない。その根底に、「共に楽しもう」「自分の役割を果たそう」などの「価値的な見方・考え方」を働かせねばならない。「価値的な見方・考え方」は、主として生徒の心の側面に関わるものである。実は、このような「価値的な見方・考え方」を指導することは、これまでの体育の授業でも日常的に行われてきている。しかしながら、今後、どの単元のどのような場面で、どんな「価値的な見方・考え方」を働かせることができるのかを授業者が意図的にマネジメントしていくことが重要であると考えている。

また、運動やスポーツの特性とは、その種目のもつ、特有の技能やルール、魅力等である。このようなものを「特性的な見方・考え方」と定義した。「特性的な見方・考え方」は従来から、学習内容と直結するものとして授業の中軸を担ってきたものである。ただし、これらを教師が一方的に教え込むことが多すぎると、これもまた、できる・できないのみに陥りやすく、生徒の主体的な学びは生まれない。

つまり、体育の「見方・考え方」を働かせる上で重要なことは、「価値的な見方・考え方」と「特性的な見方・考え方」を交互に働かせたり、関連付けたりしながら、スポーツや運動を実践していく単元を構成することである。そうすることで心と体を一体として捉える体育の授業がなされ、生徒をより「深い学び」へと導くことができると考える。

さて、生徒が主体的に「深い学び」へと向かうために、「問い」の重要性は言うまでもない。体育の「見方・考え方」を働かせ「深い学び」へと向かう「問い」とは、どうあればよいのか、次項に紹介する、「器械運動/マット運動」の実践を中心に考察を深めてきた。例を挙げると「頭がマットにつく瞬間に、体の各部位はどのようにになっているだろうか」を中心としながら「する・みる・支える・知る」の多様な関わり方と関連付けた各時間の「問い」を組み合わせることが、本質に迫る「問い」になるのではないかと考えている。これらは、生徒に「特性的な見方・考え方」と「価値的な見方・考え方」を働かせる。その学びをを深める学習を進めることで2つの「見方・考え方」が関わり合った

「特性的で価値的な見方・考え方」に向かうものと考えている。



I 実践事例 1

1 単元名

器械運動/マット運動 (第1学年)

2 本校の研究と本実践の関わり

器械運動は、マット運動、鉄棒運動、平均台運動及び跳び箱運動で構成され、器械の特性に応じて多くの「技」がある。中でも、マット運動の技は 2つの大きな系統にまとめられ、前方や後方や側方に回転する技は「回転系」、倒立をしたり、巧みなジャンプを示したりする技を「巧技系」とされている。この 2つの系統の技の中には共通して「倒立」を経過する技が存在し、これらの技を習得するために、倒立そのものを習得することが有効であることは言うまでもない。一方で、学習指導要領解説には「器械運動には多くの技があり、これらの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことができること」と明記されており、下図のように「マット運動の主な技の例示」として 11の基本的な技と 10の発展的な技があることが紹介されているが、「倒立」が一定の技能レベルに達しないことには、多くの技のもつ面白さに触れることは難しい。

系	技群	グループ	基本的な技 (主に小5・6で例示)	発展技
回転系	接転	前転	前転 → 開脚前転 → 補助倒立前転 → 倒立前転 → 跳び前転	伸膝前転
		後転	後転 → 開脚後転 → 伸膝後転	後転倒立
	はん転	倒立回転・倒立回転跳び	側方倒立回転 → 側方倒立回転跳び 1/4 ひねり (ロンドート)	
		はねおき	倒立ブリッジ → 前方倒立回転 → 前方倒立回転跳び	
巧技系	平均立ち	片足平均立ち	片足平均立ち → 片足正面水平立ち → Y字バランス	
	倒立	頭倒立	補助倒立 → 倒立	

<マット運動の主な技の例示>

それどころか危険が伴うことも懸念される。そこで、本実践における第1学年では、「学習した基本となる技の出来栄を高めること」に重点を置き、前転を中心とした接転技群の習得と倒立グループである「補助倒立」の習得を目指す学習活動を展開していく。

昨今、学校教育において ICT 活用を推進する取組は顕著であり、体育授業における ICT 活用も飛躍を遂げてき

た。カメラ機能や映像遅延再生アプリ等、自らの動きを客観的に観察することが容易になったことで、撮影した映像を見ながら改善点について話し合う姿が「主体的・対話的で深い学び」につながるという報告がある。一方で、濱崎⁽¹⁾は「自らの身体に意識を向け、動きを感じ取るという大切な学習が軽視されたり減ってしまったりしないか」と危惧している。また、佐藤⁽²⁾は「映像視聴の役割は、それ自体が動きをできるようにさせるものではなく、感覚の工夫を促すための一つの契機に過ぎない」とし、映像視聴によってどのように生徒の運動の感覚が構成され直すかという点に考慮することが大切だと述べている。これらのことから、単に容易になった身体動作を客観的に見る行為そのものを「何のために行うのか」という明確な視点を生徒にもたせることが重要だと考える。そこで、本単元では、自分と手本の動画を見比べながら分析し「いつ【瞬間】」「どこが【体の部位】」「どう違うか【距離や角度等】」の差異を見出す契機として活用し、動きの変容を目指して「どのように動かすとよいか【感覚やコツ】」を探究していく活動を展開する。生徒一人一人に内在する勘や直感、コツや経験に基づく知恵などの暗黙知を含む概念を表出させることが、意欲や思考力、運動の技能の源となるものであることから、運動の習得に役立つことを理解させていきたい。

(2) 生徒の実態

本学級の生徒は、体育の授業に対して意欲的に活動する生徒が多く、与えられた課題に対して解決している姿がよく見られる。短距離走では、自分の走り方を元オリンピック選手の走り方と比較し、足裏と地面の接地の瞬間を捉えて、関節の角度や各部位の距離感等を分析した。自分なりに差異を見だし、課題を見付けることができていた。一方で、分析して獲得した知識を活用しながら、改善を図ろうとする追究心はあまり感じられなかった。それは短距離走という「タイムが縮んだかどうか」という競技特性も少なからず関与していると考えられるが、何のために分析をするのかという視点に必要感をもつ生徒は少なかった。

生徒の器械運動経験は、中学1年生ということもあり小学校時代の経験はそれぞれである。多くの技に挑戦した生徒もいれば、倒立等の逆位になった経験がない生徒もいる。また、マット運動に対して苦手意識をもつ生徒も多い。そこで本単元では、友達と肯定的な関わりや、助言し合う「学び合い」を軸に、全員が習得を目指す技と自己の能力に応じた選択技の習得を目指す。また、クローズドスキルであるマット運動は比較的、ICTの活用によって「できる、できない」を明確にしやすい。そこで、今後の体育授業に生きる、分析の仕方や編集、共有の方法やメリット等に触れながら授業を進めることで、今後の体育授業の取り組み方の基盤をつくっていくという面でも効果的だと考える。

本単元で生徒が、自身の身体の動かし方について課題を発見し、友達と多様な視点を共有しながら関わることで、技能が上達していくことを実感でき、運動に親しもうという態度がより確かなものになってくれることを期待している。

(3) 指導の構え

① 課題の所在を焦点化する分析の視点

それぞれの技には準備局面、主要局面、終末局面があり、技の出来栄を高めるためには、「いつ【瞬間】」「どこが【体の部位】」「どう違うか【距離や角度等】」という視点をもって動作を分析することで、生徒が自身の課題を把握する手立てとなり、主体性をもって活動に取り組むことができる。比較対象である手本動画との差異にこそ、注目すべき視点があることが理解が容易になる。一方で、違いを理解したからと言って、動きが改善されるわけではない。そこで、分析の視点をもった上で「どのようにするとよいか【感覚やコツ】」について「問い」を課すことによって生徒がより自身の身体の動かし方について思考を深めるだろう。「動作分析」と「動きの感じ」という2つの視点が相互に関連していくことが知識と技能を繋ぎ合わせ、動きに対する理解が深まり、運動が高まってくると考える。

	前転	倒立	倒立前転
いつ【瞬間】	両足とも地面から離れる瞬間	着手の瞬間	頭が地面に着く瞬間
どこが【体の部位】	膝	振り上げ足	つま先や膝
どう違うか【距離】【角度】等	伸びている	腰角度が大きくなる	頭よりも奥にある
どのように動かすとよいか【感覚】【コツ】	膝を棒にする感じ	上方向ではなく後ろ方向へ振り上げる感じ	脚をたたむのを我慢する感じ

<各技の動きの動作分析の視点の例>

② 技の習得過程を可視化するための ICT 活用

各技に挑戦する前、中、後と自分の動きを動画撮影する。その動画を Google for Education のスライドに貼り付ける。また、動画を見て課題と思われる【瞬間】を静止画化し、「描画 Canvas」を使用して、体の各部位をつないだ棒人間を作成する。(図1)



<図1 描画 Canvas を用いた分析>

手本映像の静止画(棒人間)と比較することで、より自分の動きのどこに課題があるのかが明確になる。この2点を組み合わせたスライドを作成し、その時に感じていたことや練習内容、友達からのアドバイス等を記入していくことで自身の技の習得過程が分かり、自身の成長として肯定的に感じられるであろう。

③ 暗黙知を表出させる「問い」と「手立て」

保健体育科の学習指導要領解説には暗黙知について、「体育分野の知識については、言葉や文章など明確な形で表出することが可能な形式知だけでなく、

勘や直感、経験に基づき、知恵などの暗黙知を含む概念であり、意欲、思考力、運動の技能などの源となるものである。」と述べられている。また、佐藤^②らは、「暗黙知から役立つ動きである形式知を獲得することができる」と述べ、さらに「自分なりのコツに注目させることにより、形式知を活用するための暗黙知を学習者一人一人が獲得できる」と報告している。これらのことから、生徒に内在している暗黙知を表出させていくことが、一人一人の運動の技能習得を容易にするとと言える。そこで、本単元では、自分が見つけたコツを共有する「コツ掲示板」を作成する。Google for Educationの「Jam board」を利用し、技ごとに付箋でコツを積み重ねていく活動を行っていく。また、授業を踏まえて多くの情報を基に「自分はどのように動かすとうまくいくのか」について話し合うことを通して、自分が感じた動きの感覚やコツが技能を習得するために効果的であり言語化していくことが運動の高まりに繋がることを実感させたい。

④ 関わりを活性化させるコツ掲示板と働きかけ

北見^③らは、「器械運動単元において、『教え合い・学び合い活動』は、運動有能感を高めるために有効であり、特に『受容感』に大きく影響する」とし、「運動有能感下位群の生徒に対して有効な手段だった」と明らかにしている。一方、深見^④らは「異質グループをつくり活動に取り組みせても意図した関わり合いは確認されない」とし、「先生による意図的で粘り強い働きかけが必要」としている。これらのことから、学び合う場の設定と苦手な生徒への教師による積極的な働きかけが必須であると考えられる。

そこで、本単元では、前述した「コツ掲示板」を「友達から言われて参考になった助言」と「友達から言われて気持ちが高まった賞賛」についても共有し、単元を通して、友達との関わりが運動への取組を高めることを実感させながら進めるものとする。また、本単元では、異質グループを設定するが、練習を行う際の教師の指示は「学び合いましょう」と

し、「練習・試技＝学び合い」という認識をもたせたい。練習中の個別指導では、自分の感覚は「どうだったか」と「問い」を投げ掛けると同時に、見ている友達に「どうだったか」も確認するようにし、各グループで相互に関わり合う雰囲気を高めていきたい。

⑤ 各技の達成度が段階的に分かる場の設定

佐伯^⑤は「立位から倒立に至る過程の練習段階について具体的な方法や手順が記述された指導書などが存在しない」ことを指摘し、先行研究において特に「壁倒立」についての具体的な練習方法の構築を行っている。そこで、本単元では、佐伯が推奨する練習方法の一部を取り上げ、段階に分けた練習の場を設定する。単に「倒立」に向かう場だけでなく、課題に応じた練習方法が分かるよう掲示しておく。例えば、「脚の振り上げ」や「肩に体重を乗せる」等の倒立に必要な技能要素を習得する練習方法である。それらを生徒自身が自分の技能レベルに応じて場を選択したり、友達の試技を見て練習の場や方法を提案したりできるようにすることが、生徒の主体性を高める手立てとなるであろう。

3 「見方・考え方」を働かせ、「深い学び」を実現する授業づくり

(1) 深い学びが実現している状態

学習指導要領解説では、保健体育の見方・考え方について「運動やスポーツを、その価値や特性に着目して、楽しさや喜びとともに体力の向上に果たす役割の視点で捉え、自己の適性等に応じた『する・みる・支える・知る』の多様な関わりと関連付けること。」と記述されている。そこで本単元で目指す「深い学び」が実現している姿を以下のように捉える。

単元を通して追究する技を、前転・倒立・倒立前転・発展技と設定し、「する・みる・支える・知る」等の多様な関わり方と関連付けた単元を構成することで、器械運動の特性に応じた楽しさや喜びを感じながら技能を習得し、他の種目に生きる運動の見方や分析の仕方、運動の高まりを感じるための「汎用的な知識」の習得に繋がる。

本単元では、マット運動との多様な関わり方について以下のように設定する。単元を通して出会う新たな運動課題を解決する過程で、「する・みる・支える・知る」の4つの観点が相互に関連付いている状態が、「深い学びが実現している」と設定する。また、それぞれの項目に【伝動】【一直線】等の汎用性の高い知識となるキーワードを設定し、生徒によって言語化された具体的知識が、教師や友達との関わりを通して、「汎用的な知識」として活用されることをねらう。ここで習得した「汎用的な知識」は、この単元や技に留まることなく、他の種目や競技でも生かされるものであろう。全体計画の各時間に設定された「分析・話し合い」の活動において、自身が感じた具体的な知識や事象から、「それをする事でどのような効果があるか」等の振り返りを行っていくことで、「回転力を上げるため」や「バランスを保つため」等の汎用的な知識と

つなぎ合わせていくことが生徒の「深い学び」につながると考える。

3 全体計画

次	時	学習課題・内容 等
一次	1	単元で挑戦する技を知り、見通しをもとう
	2	より美しい前転を行うにはどのようにするとよいだろうか。
	3	
	4	
	5	
	6	(補助) 倒立を行うにはどのようにするとよいだろうか。
二次	7	倒立前転をするにはどのようにするとよいだろうか。
	8(本時)	
	9	
三次	10	自分に合った技に挑戦しよう。
	11	
	12	
	13	今までの練習の成果をスライドにまとめよう。

関わり方 【汎用的な知識】	具体的な知識や言動 等
<u>する<本転系></u> 【伝動】 【回転力】 【順次接触】 <u>する<巧技系></u> 【重心】 【バランス】 【一直線】	<本転系>前転・開脚前転・後転・開脚後転 等 体の各部位を順々に接触させながら回転するには、体を「しめる」動作によって下肢から上肢へ力を伝導させながら行うことで回転力を大きくしながら演技すること。 <巧技系>補助倒立・倒立 体全体のバランスをとるには、手首・肩・腰・膝・つま先が一直線上にあり、手首や肘、肩への力の入れ具合によって重心を保つことができること。
<u>みる</u> 【瞬間】 【体の部位】 【違い】	手本の映像や仲間の動きを観察する際に、着手の瞬間や足が離れた瞬間、頭と地面が設置する瞬間等、「いつ」に注目して「どこ」の体の部位が「どう違うか」を見付け、改善の手立てとすることで学習効果を高めること。
<u>支える</u> 【励ましや賞賛】 【助言】 【補助】	友達の試技に対して肯定的に受け止め、一人一人の違いを認められる励ましや賞賛の声かけができること。 「みる」視点で得た知識を発信して、相手にとって必要な情報や手立てについて助言すること。 場所や友達の技能に合わせて、練習の補助をしたり体を支えてあげたりできること。
<u>知る</u> 【運動の見方】 【技の特性】 【安全上の留意点】	一連の動きを滑らかに動かすには、手本や友達の試技のどの瞬間や体の部位について着目するとよいか、技の特性に応じた運動の見方があることを理解すること。 練習の場の安全を確保するには、考えられる危険を予測する必要があること、それに応じた場の状況を確認する必要があること。

<本単元で設定した「する・みる・支える・知る」の視点>

(2) 単元構造図 全体計画 (全13時間計画)

単元の目標	知識及び技能	次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、器械運動の特性や成り立ち、技の名前や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、技をよりよく行うことができるようにする。 ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせることができるようにする。													
	思考力、判断力、表現力等	技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、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。													
単元の目標	学びに向かう力、人間性等	器械運動に積極的に取り組むとともに、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとすることや、健康・安全に気を配ることができるようにする。													
	主な学習内容	1	2	3	4	5	6	7	8 (本時)	9	10	11	12	13	
学習の流れ	オリエンテーション	前転		倒立		倒立前転		倒立前転		倒立前転		倒立前転		レポート作成	
	①	場の準備		場の準備		場の準備		場の準備		場の準備		場の準備		レポートの書き方	
	②	W-UP (運動感覚づくり) ・回転系・巧技系	W-UP (運動感覚づくり) ・回転系・巧技系	W-UP (運動感覚づくり) ・回転系・巧技系	W-UP (運動感覚づくり) ・回転系・巧技系	W-UP (運動感覚づくり) ・回転系・巧技系	W-UP (運動感覚づくり) ・回転系・巧技系	W-UP (運動感覚づくり) ・回転系・巧技系	W-UP (運動感覚づくり) ・回転系・巧技系	W-UP (運動感覚づくり) ・回転系・巧技系	W-UP (運動感覚づくり) ・回転系・巧技系	W-UP (運動感覚づくり) ・回転系・巧技系	W-UP (運動感覚づくり) ・回転系・巧技系	W-UP (運動感覚づくり) ・回転系・巧技系	運動の経過 ・練習成果の記述等
	③	課題確認	課題確認	課題確認	課題確認	課題確認	課題確認	課題確認	課題確認	課題確認	課題確認	課題確認	課題確認	課題確認	価値的な学びの共有
	④	試技①	試技①	試技①	試技①	試技①	試技①	試技①	試技①	試技①	試技①	試技①	試技①	試技①	共有
	⑤	分析・話し合い	分析・話し合い	分析・話し合い	分析・話し合い	分析・話し合い	分析・話し合い	分析・話し合い	分析・話し合い	分析・話し合い	分析・話し合い	分析・話し合い	分析・話し合い	分析・話し合い	協力・共生
	⑥	試技②	試技②	試技②	試技②	試技②	試技②	試技②	試技②	試技②	試技②	試技②	試技②	試技②	発表会
	⑦	前転撮影	真横から												
	⑧	次時に向けて・片付け													
	評価機会	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
知識	①	②					②			①				②	
技能			①		②				②			③			
思考				①					②				②		
表現						①						②			
単元の評価規準	<p>①器械運動には多くの「技」があり、これらの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことができることについて、学習した具体例を挙げている。</p> <p>②課題を解決するためには合理的な動きのポイントがあり、共通性があることについて、学習した具体例を挙げている。</p> <p>③体をマットに順々に接触させて回転するための動き方や回転力を高めるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回ることができる。</p> <p>④バランスよく姿勢を保つための力の入れ方、バランスの崩れを復元させるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして静止することができる。</p> <p>⑤全身を支えたり突き放したりするための着手の仕方、回転力を高めるための動き方、起き上がりやすくなるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回転することができる。</p> <p>⑥提示された動きのポイントやつまづきの事例を参考に、仲間の課題や出来栄を伝えていく。</p> <p>⑦提供された練習方法から、自己の課題に応じて技の習得に適した練習方法を選んでいく。</p> <p>⑧よい技や演技に称赞の声をかけると、仲間の努力を認めようとしている。</p> <p>⑨練習の補助をした仲間を援助したりして、仲間の学習を援助しようとしている。</p>														

<深い学びが実現している姿>

本単元で目指す深い学びを、学習過程において「する・見る・支える・知る」それぞれの関わり方と関連付けて技能の習得を目指すことで汎用性の高い能力の育成につながり、それぞれの技の出来栄を高めたり、できなかつたことができるようになる過程を肯定的に捉えることができる。

それぞれの技には準備局面、主要局面、終末局面があり、技の出来栄を高めるためには、いつ【瞬間】どことが【体の部位】どう違うか【距離や角度等】という視点をもちて動作を分析し、どのように動くか【感覚やコツ】を形成していけるように板書を構造化したり、補助発問をおこなったりしていく。

・生徒が、自らの課題を発見し解決に向けて主体性を高めるために、撮影した技を手本の映像と比較したり、友達と助言し合ったりできるように、ペアやグループ活動を工夫する。

・審判的な事象では分からない、確然知を表出させることが技能の習得においては効果的ということに気付かせるために、動作分析をもとに「どのように動くか」【感覚やコツ】を多く共有できる時間を確保していく。

・課題に応じた練習の場を選択するため、技に必要な具体的な知識と汎用的な知識が分かるように指示を工夫する。

評価方法

学習カード、観察
観察、動画
学習カード、観察
観察、学習カード

4 成果と課題

(1) 成果

視点1 「深い学び」を実現する単元構成

① 汎用的な知識を習得し生かすための単元構成

本単元では、大きく3つの段階に分けて学習活動を構成した。1～6時間目は、基本の技である「前転」「補助倒立」をより美しくするという学習活動を設定した。

「いつ【瞬間】」「どこが【体の部位】」「どう違うか【距離や角度等】」について分析するために、教師より膝が伸びる瞬間をとらえた静止画を提示した。多くの生徒が容易にできる技ではあるが、体操選手の動画と比較すると明らかな動きの違いが分かる。教師より「膝が伸びきる瞬間はいつか」と問うことで、無意識に動かしていた脚について、より細かな視点をもって考え始めた。



【比較動画を見る】

- C: 膝が伸びているからとてもきれい。
C: 最初は膝が曲がっているけれど、その後膝を伸ばしている。
T: では、膝が伸びきるのはどの瞬間ですか？
C: 手を着くときじゃないかな。
C: 脚が地面から離れる時だと思う。
T: それでは試してみましょう。
(生徒は視点をもって試技を始める。)

「膝が伸びている前転はきれい」を目指して、いつ膝を伸ばそうとするとより手本映像に近付けるかを考え、自身の身体の動かし方について友達と関わりながら練習を始めた。このように、曖昧な「膝を伸ばす」という概念について教師が焦点させる問いを行うことによって、「より美しい演技」という器械運動のもつ特性にふれる

ことができた。容易に挑戦できる前転を、動きの分析対象とすることで、自分の体の動かし方を高めるための視点を習得できたと考える。

7～9時間目に行った「倒立前転」では、「頭が付く瞬間」の体の各部位の距離や角度について問いを設定した。ここでは、前転時に行った分析項目に加え、「どのようにするとよいか【感覚やコツ等】」について考える時間を多く設けた。分析した結果について、その違いを埋めるために運動感覚や意識、練習方法等、実践することができた。

10～12時間目では、これまでに学習した分析の視点を用いて、自分が挑戦したい技を選び追究する活動を設定した。生徒達は「うまくなりたい」「もっときれいにしたい」という思いをもって技を選択し、技グループに分かれてカメラで撮影をしたり、



＜生徒Aがまとめたスライドの一部＞

練習の場を工夫したりしながら取り組んだ。ロンダートを選択した生徒Aは、手本動画との比較により「勢いが無い」という課題をもち「ホップ」に着目して分析を行った。生徒Aがまとめたスライドでは、手本動画が「ホップ」するときの体の傾きや膝の上がり具合について「前かがみになっていない」「膝が曲がっていない」という2つの課題を発見した。その結果、右図のように改善が見られた。前かがみになるくらいの勢いはないものの、膝の上がり



＜動きの高まりが見られた生徒A＞

が大きく変わった。また、追究活動前は見られなかったホップ時に必要な、軸足の水平方向及び垂直方向への跳ね上がりも見られるなど、課題解決する姿が見られた。

これらのことから単元を大きく、①知識の習得②習得した知識の活用③新たな技への応用 というように設定することで、生徒の思考の流れに沿った学習活動が展開できたと言える。

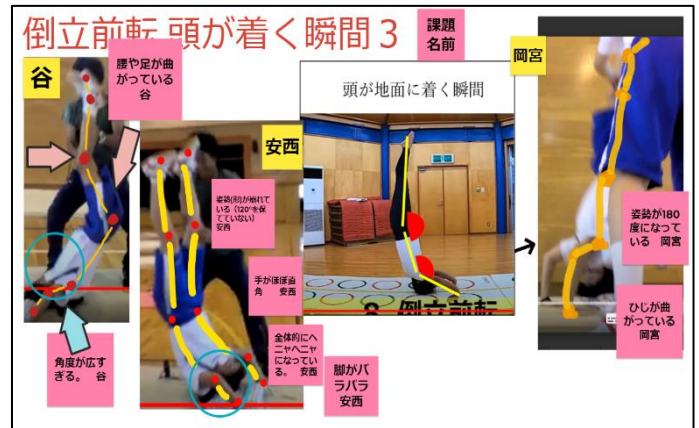
②仲間と課題を発見する分析タイム

教室で行った課題発見のための分析では、ある瞬間をとらえて、手本と自分の動きの違いは何か考えた。自らの動きについて、「どこ【体の部位】」が「どう違うか【距離や角度等】」を手、肘、肩、腰、膝、足首、つま先を図形描画機能を使用して線と丸印で可視化させた。また、扇形図を見本静止画に明示しておくことで各部位の体の開き具合が分かり、動かし方についての課題を明確にすることができた。分析は、一枚のスライドで複数の作業が可能な特性を生かしJam Boardでグループ内、グループ間で共有しながら行った。生徒が分析した課題の結果については以下の表の通りである。

分析対象になった36名の課題総数は95個あり、一人あたり平均2.72個の倒立前転における課題を発見することができた。右図は発見した課題の数と人数である。また、器械運動を専門としている観察者による課題分析と生徒の課題が一致している生徒は76%だった。これらのことから、ある瞬間をとらえて、距離や角度を分析することで、自らの課題発見から設定を容易にしたと言える。これは生徒自身の主体性の高まりに大きく関与し有効な手立てだったと考える。

課題の個数	人数
1	4
2	9
3	9
4	6
5	5
6	1
	95

<課題の個数と人数>



<グループの生徒の課題分析が書かれたJam Boardの課題発見総課題数=95>

大カテゴリー	中カテゴリー	小カテゴリー	例
身体の前方向への送りだし(32)	身体全体(4)	身体全体が前方に流れている(2)	体全体が前にいってしまっている
		地面と脚の角度が大きい(1)	足が地面から垂直ではなく、少し倒れている
		身体全体が垂直になっている(1)	姿勢が180度になっている
	頭と手の位置(6)	頭と手が近すぎる(6)	頭がつくところが手をついたところに近すぎる
	肘(22)	肘が屈曲している(21)	見本に比べて手がピンとしていない
		肘が直角になっている(1)	手がほぼ直角
回転運動における順次接触(57)	頭(5)	頭を屈曲させていない(5)	顔がまっすぐになっていて、ちゃんと曲がっていない
	背中(1)	地面と背中中の角度が狭い(1)	地面から背中までの角度を75度~80度前後にする
	脇(3)	脇と身体の間が広い(2)	角度が広すぎる
		脇と身体の間が狭い(1)	姿勢(形)が崩れている。(120度を保てていない)
	腰(8)	腰が屈曲している(3)	腰が曲がっている
		腰の角度が狭い(2)	腰の角度が90度
		腰が伸展している(2)	腰が曲がっていない
		腰の角度が広い(1)	腰を角度が180度くらい
	膝(23)	膝が屈曲している(22)	膝が曲がってしまっている
		屈曲するタイミングが早い(1)	足を曲げるタイミング
つま先(17)	足首が屈曲している(17)	つま先が上を向いていない	
身体の上め(9)	脚(8)	両脚が不揃い(7)	脚が揃っていない
		バランス力不足(1)	バランス力
	全身(1)	脱力している(1)	全体的にヘンなヘンになっている

<Jam Board上で生徒が発見した自身の課題について>

視点2「見方・考え方」を働かせる「問い」

①「する・みる・支える・知る」に働き掛ける問い

本単元で目指す「する・みる・支える・知る」の多様な関わり方について、より深めるには生徒同士間のコミュニケーションの中に位置付ける手立てが必須である。そこで、授業内で生徒が発見した自分なりの「感覚やコツ」について全体で共有する場を設けた。



＜一人の生徒の発見を共有する様子＞

生徒Bは倒立前転の頭が着く瞬間、手首よりも手前に頭が着き、膝が屈曲しているという課題をもっていた。以下全体共有の一部である。



試技者：頭を着く位置を前にするんだけど、着く瞬間に首をしめる感じで行うとうまくできた。

T：どんな感じなんだろう。やってみて。

試技者：（倒立を行う）

補助者A：（脚を支える）グッドグッド！

補助者B：（クッションの位置を前方へずらす）

試技者：（倒立前転を行う）

観察者：お～！！（拍手）

この一連の流れには、「する・みる・支える・知る」の要素が多く含まれている。

【する】

- ・試技者が感じた運動のコツについて体現する。

【みる】

- ・試技者の「首をしめる」感じに着目して運動をみる。
- ・自分の運動と比較しながら運動を観察する。

【支える】

- ・足があがった際に、補助を行う。
- ・補助を行いながら、賞賛の声をかける。
- ・試技者が行いやすいよう目印を移動させる。

【知る】

- ・自分は知らない友達のコツについて知る。
- ・よい補助者の言動について知る。

このように、教師が意図的に深い学びに繋がる4つの視点について「問い」を仕掛けることで、生徒の学び方の道筋となり、高まりつつある技能や学び方をさらに深化させることができたと考える。

②評価規準を示したレポート作成における「問い」

自身の動きのBeforeとAfterの映像を撮影し、レポートにまとめた。方法は以下の通りである。

①表紙	名前を記入
②～⑤倒立前転	②：Beforeの動画と分析した自分の課題や手本との違いについて ③④：課題に対して、どのような分析をしたかを、授業中の話合い・友達からの助言・自分の気持ち等を織り交ぜながら、うまくなる過程が分かるように作成する。 ⑤：Afterの動画と自分が上手くなった部分が明確になるように振り返りを記入する。
⑥～⑨発展技	上に同じ：発展技について
⑩全体の振り返り	器械運動を通して学んだことや自己の変容、体育の面白さ等を多面的に記入する。視点は以下の通り ・知識や技能について ・課題発見から課題解決について ・友達との関わりについて ・主体的な活動について ・今後について

＜レポート作成の方法について＞

上の資料にある「⑩全体の振り返り」について、生徒には5つ程度の視点を伝えた上で「あなたが感じた器械運動を通して学んだことや自己の変容、体育の面白さとは」という「問い」についてまとめる活動を設定した。この記述内容及び、レポートの各所で前項で示した「する・みる・支える・知る」の4つの視点が3つ以上含まれている者をA評価とした。評価規準と生徒内訳については以下の通りである。

評価規準	単元後半の選択技の授業において以下の様相を達しているか。（観察・発言・レポート）	生徒数 (n=160)	割合
A	「する・みる・支える・知る」の4つの視点のうち3つ以上を表現している。	144	90%
B	「する・みる・支える・知る」の4つの視点のうち2つを表現している。	14	8.75%
C	「する・みる・支える・知る」の4つの視点のうち1つ以下しか表現できていない。	2	1.25%

＜評価規準における達成者の人数と割合＞

これらの結果から、「する・みる・支える・知る」の4つの観点と多様に関わり合いながら学習を進めることができ、本単元では、保健体育科が目指す「深い学び」を実現できたと言える。また、レポート作成では、視点を定めたことによって、本校保健体育科が研究を進めている「価値的な見方・考え方」を習得し、今後のスポーツとの関わりに生かそうとする姿勢が見られたことも大きな成果である。以下、生徒の振り返りを掲載する。

僕はこの器械運動を通して、友達と互いに高め合っていく事ができていたと思います。例えば、互いのミスポイントを確認合せて情報共有していくことが一番良かったんじゃないかなと思いました。他にもみんなでコミュニケーションを取り、みんなで楽しむとことができました。知識・技能面では、できている人やサイトを通して「自分と何が違うのだろうか」や練習方法を学び、実践していくとことができました。このようなことを通して、これから互いに切磋琢磨したり、できる人からアドバイスもらったりして自分をもっと伸ばせるようになっていきたいなと思いました。

友達との関わりの大切さを知ることができました。発展技では、同じグループの友達が話してくれて、自分も段々話せるようになっていきました。そして練習中には、「こうしてみたら?」「上手くなったね!」と声をかけ合ったり、励まし合ったりしながら活動することができるようになりました。お互いに上手くなれると一緒に喜びあえるので、一人でする何倍もの達成感を味わうことができました。仲間の存在は大きいんだなと、改めて感じられました。

(2) 課題

- ・ 約8割の生徒が正確な課題を発見することができた一方で、2割の生徒は、課題は見付けられたものの、観察者や指導者の視点で見たときに、適切な課題選択ではなかったと言える。教師側の個別指導等の配慮はもちろんだが、どの生徒も自分の技能の課題についての確かな課題発見、設定を自ら行なえる手立てについては、研究が必要である。
- ・ 9割以上の生徒が「する・みる・支える・知る」についての多様な関わり方について考えることができたが、その生徒が必ずしも、技ができるようになったとは言えない。技能や出来栄えが分かる保健体育だからこそ、様々な関わりの中から、技能の高まりの実感を保証できる教師の姿勢や指導法について研究を進めていきたい。

<引用・参考文献>

- (1) 濱崎裕介「器械運動では、なぜ学習者の主観が大切にされるのか」(大修館書店2021)

- (2) 佐藤晋也「映像視聴で動きができるようになる?」(大修館書店2021)
- (3) 北見裕・吉野聡「器械運動における教え合い学び合い活動が生徒の運動有能感に及ぼす影響—中学校体育における実践事例の分析を通して—」(茨城大学教育実践研究(2008))
- (4) 深見英一郎・水島宏一・友添秀則・吉永武史「運動が苦手な生徒の運動技能を向上させるための指導の在り方—中学校・器械運動の授業を対象に(スポーツ科学研究12,56-73(2015))
- (5) 佐伯聡史「マット運動における倒立系技群の段階的練習方法に関する研究①壁倒立」(富山大学人間発達科学部紀要 第3巻第2号:73-88(2009))
- ・ 富山大学人間発達科学部附属中学校「主体性の高まりをめざして—課題学習で学校をつくる—」(富山大学出版会2009)
 - ・ 田村学「学習評価」(東洋館出版2021)
 - ・ 田村学「深い学び」(東洋館出版2018)
 - ・ 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」(東洋館出版社2018)
 - ・ 文部科学省国立教育政策研究所「指導と評価の一体化のための学習評価に関する参考資料」(東洋館出版社2020)
 - ・ 高松靖「暗黙知指導を学校現場に普及させるために」(大修館書店2021)
 - ・ 佐伯聡史「マット運動における倒立系技群の段階的練習法に関する研究②倒立前転」(富山大学人間発達科学部紀要 第4巻第2号:109-124(2010))
 - ・ 細江文利・鈴木直樹・成家篤史 編著「動きの「感じ」と「気づき」を大切にしたい体づくり運動の授業づくり」(教育出版2011)
 - ・ 野津一裕浩「体育の「内側」からの変革」(大修館書店2021)
 - ・ 岡野昇・佐藤学 著「体育における「学びの共同体」の実践と探求」(大修館書店2015)
 - ・ 梅澤秋久 著「体育における「学び合い」の理論と実践」(大修館書店2016)
 - ・ 斎藤直人 著「対話でつなぐ体育授業51」(東洋館出版社2020)
 - ・ 高橋健夫・三木四郎・長野淳次郎・三上肇 編著「器械運動の授業づくり」(大修館書店1992)
 - ・ 三木四郎・加藤澤男・本村清人 編著「中・高 器械運動の授業づくり」(大修館書店2006)

(授業者: 松田 匠)