

# 運動・スポーツを通して未来を創造しようとする生徒の育成(1年次)

～「自己と運動・スポーツとの関わり方」を思考させる方略の研究～

杉浦 広憲

Hironori SUGIURA

## 概要

前次研究では、メタ認知による学びの自覚化や、運動の特性やその楽しさに気付かせる指導の工夫を基盤として、生徒が単元の見通しを持ち、目標とする姿に向けて自ら問題や課題を見いだして解決していくといった「深い学び」の実現を目指し、そのプロセスに焦点を当てて研究を推進してきた。その結果、多くの生徒に運動・スポーツの魅力を実感させることができた。現在、国では5年間の計画でスポーツ立国の実現を目指しているが、国の施策や個人の努力のみに頼ることなく、スポーツ団体や民間事業者、地方公共団体が一体となっていくことで、スポーツ参画人口の増大を目指している。そのような中、個々人が運動やスポーツを通じて幸福で豊かな人生を送るための素地を築き上げることが、中学校の教育に求められると考えている。本校保健体育科としては、授業を通してその素地となる運動・スポーツが楽しい」「またやりたい」といった情意面を育む方略について研究を進める。

キーワード：運動・スポーツの価値、自己調整力、パフォーマンス課題、多様性、協働

## 1. はじめに～研究の目的

スポーツ庁は2017年から「第2期スポーツ基本計画」を掲げてスポーツ立国の実現を目指している。この実現を図るための4つの指針と具体的な施策が示されているが、そのうちの一つ「スポーツで人生が変わる」では、子供のスポーツ機会の充実や体力向上を図っており、学習指導要領の改訂による指導内容の改善もこの部分と関連している。そこでは、具体的な数値目標が以下のよう

・スポーツをしたい生徒・・・58.7% ⇒ 80%

・スポーツが嫌いな生徒・・・16.4% ⇒ 8%\*<sup>1</sup>

また、東京オリンピック・パラリンピックに関わる取組もこの基本計画の一部に組み込まれている。この大会では、「全員が自己ベスト」「多様性と調和」「未来への継承」の3つを基本コンセプトとしており、競技はもちろん、開催にあたって多くの人が様々な視点から協力できるように工夫を凝らしている。

学校におけるこれまでの保健体育の授業では、「できる楽しさ」「できる喜び」など、運動やスポーツが「できる」ことに焦点があてられることが多かった。これからの時代では、できることに加えて、自分なりにどのように運動やスポーツと関わるかが重視される。それは、前述のスポーツ基本計画からも伺える。また、「令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」によると、体力テストの結果と運動に対する意識(運動やスポーツができることと運動やスポーツが好きであること、卒業後の運

動やスポーツへの関心)は相関があることが示されている(ただし、必ずしも因果関係を示すものではないことも書かれている)。いずれにしても、「スポーツがしたい」「スポーツが好きだ」と生徒が思えるようにすることこそ、今の時代の保健体育の授業に求められることであると考える。

## 2. 生徒の実態

前次研究では学びのプロセスに焦点を当て、協働を位置付けて学習を進めたり、学習モニターを工夫して深い学びを促すことを意図してきた。その結果、生徒が自己の課題やその解決の方法に気付いたり、「できた」「わかった」といった実感を味わったりすることにつながった。また、第3学年では単元の特性や魅力を味わったり、自分に合った運動との関わり方を身に付けたりすることもできた。一方で、以下のような課題も明らかになっている。

- ・考えや気持ちを的確に伝えることができない。
- ・球技や得意な運動・スポーツでは主体的に活動できるが、苦手、あるいは興味の低い運動・スポーツでは主体性に欠ける。
- ・学んだことが将来の生活と結び付いていない生徒がいる。

No.	質問項目	性別	全国	本校
Q1	運動が好き・やや好き	男子	89.2	84.3
		女子	79.1	81.6
	やや嫌い・嫌い	男子	10.8	15.6
		女子	20.9	18.3
Q3	運動は大切	男子	93.1	86.2
		女子	89.6	98.0
Q4	中学校卒業後、自主的に運動したい	男子	70.6	72.5
		女子	59.8	71.4

「令和元年度 体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果(一部抜粋)  
 ※「Q3」は「1・大切、2・やや大切」と回答、「Q4」については「1・思う」と回答した生徒の割合

## 2. 1. 目指す生徒像

保健体育科では、以上の課題を踏まえ、目指す生徒像を以下のように設定した。

- ・自分の考えや気持ちを的確に伝えることができる生徒
- ・どのような運動・スポーツにおいても、楽しさや自分に合った関わり方を見つけることができる生徒

## 3. 研究主題

生徒が中学校の課程を卒業した時、少しでも多くの運動・スポーツの楽しさや魅力を実感していることが望ましい。また、それぞれのライフシーンに合わせて運動・スポーツを生活の中に取り入れ、心身ともに健康で幸せな生活を送り続けられるよう、保健体育科としての役割を全うしていきたい。

これまで述べてきたような国の施策や生徒の実態、保健体育科の役割を踏まえ、本校保健体育科の研究主題を以下のように設定した。

運動やスポーツを通して未来を創造しようとする生徒の育成(1年次)  
 ～「自分と運動・スポーツとの関わり方」を思考させる方略の研究～

## 4. 研究の内容と方法～「質の高い学び」4つの視点を踏まえて

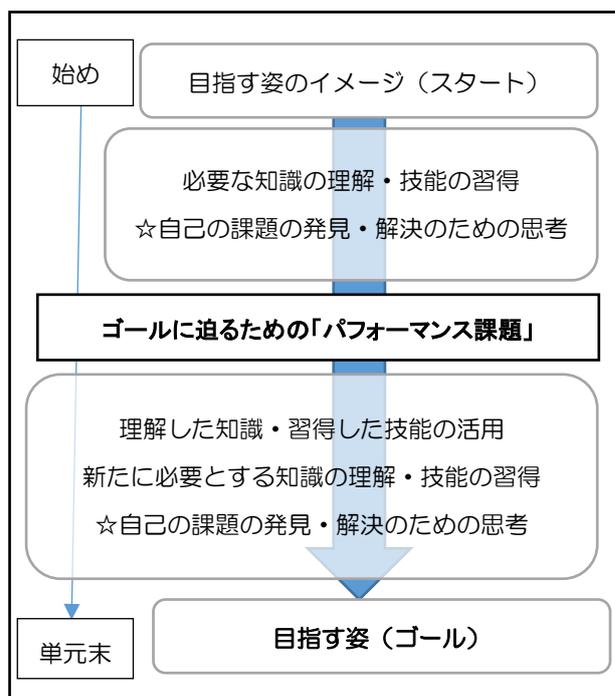
本校の1年次研究においては、生徒の実態やこれからの時代の潮流を踏まえた「質の高い学び」に向かうために、以下の「4つの視点」が重要であると捉えている。

- ・「意欲」から「意味」への転換
- ・「学び方」を学ぶ自己調整的な学習
- ・知識発見から知識構築のプロセスへ
- ・知識や最適解を他者と創るプロセス

この中で、本校保健体育科では、特に「『学び方』を学ぶ自己調整的な学習」及び「知識や最適解を他者と創るプロセス」に焦点を当てて実践研究を進めることとした。これらが、「2. 1.」で示した目指す生徒の育成に向かう上で特に重要な視点であると考えたためである。

### 4. 1. 自己調整力を高める単元計画の工夫

「主体的に学習に取り組む態度」については、中教審答申において「子供たちが自ら学習の目標をもち、進め方を見直しながら学習を進め、その過程を評価して新たな学習につなげるといった、学習に関する自己調整を行いながら、粘り強く知識・技能を獲得したり思考・判断・表現しようとしていたりしているかどうかという、意思的な側面を捉えて評価することが求められる」とされている\*2。これをうけ、本校保健体育科ではこの自己調整を行う力を高めるために、西岡らによる「逆向き設計論」を参考として単元計画を作成する。ここでは、教師が生徒の実態を的確に把握し、単元の特性を踏まえながら単元末の生徒のあるべき姿(ゴール)を描くことが重要であり、このゴールに向かうことのできる授業をつくることが必須である。また、これまでの本校研究を継続し、生徒が自らの学びをメタ認知できるよう、学習カードを活用していく\*3。さらに、生徒が繰り返し練習して身に付けた知識・技能が、発展的な動きやゲームで発揮できるものになっているかを確認するために、パフォーマンス課題を位置付ける。こうして、確実に単元の目標を達成していくことで、目指す生徒像に近づくことができると考える。以下に、単元計画のイメージ図を示す。



単元計画のイメージ図

#### 4. 2. 課題の解決を促したり運動の多様性に気付かせたりする協働場面の設定

上記の単元計画(☆で示した箇所)の中に、協働場面を設定する。ここでは、個人やチームの課題を見付けたら、課題に対して思考したり意見を交流したりすることに重点を置く。具体的には、次の2点について工夫を行う。

- ①意図的なグルーピング
- ②課題の解決につながる視点の提示

①では、思考に広がりを持たせたり深めたりするために、意図的にグルーピングを行う。グルーピングの視点は次のとおりである。

- ・極力男女を混在させる
- ・体格や能力、考え方が異なる者を一緒にする
- ・運動経験(部活動や少年団等)に配慮する

これらの意図的な配慮により、よりよい解決の仕方や運動やスポーツの多様な捉え方を見つけられることができると考える。

②については、これまでも課題の解決に向けて、生徒同士の交流やアドバイスを手立てとして設定している。しかし、運動のどの部分を観察すればよいのか、どのようにアドバイスをすればよいのか、といった困り感を生徒が持っており、結果として自分の考えや気持ちを的確に伝えることができないことが考えられる。そこで、協働場面において単元のねらいや課題の解決につながる視点を提示する。「何が課題なのか(何ができないのか)」「どのようにアドバイスをすればよいのか」を分かりやすく提示し、課題の解決を促していきたい。

### 5. 実践と考察

「F 武道・剣道」

#### 5. 1. 単元の構想

第2学年の生徒について、昨年度の剣道の授業や体育の学習全般に関わるアンケートを実施したところ、次のような結果が出ている。

(平均値)

①剣道は楽しい	4. 02
②昨年度の学習で伝統的な考え方や行動の仕方が身に付いた	3. 85
③伝統的な考え方や行動の仕方が日常生活で生かされている	2. 87
④男女混合で学習することに不安がある	2. 37

(5:よくあてはまる～1:あてはまらない)で回答

以上の結果から、昨年度の学習を通して礼法などの伝統的な考え方や行動の仕方が身に付いているが、日常生活に生かすことには至っていないことがわかる。また、男女混合で活動することにあまり不安を感じていないが、一部の生徒には体格や力の差から安全面に不安を抱えている者もいる。

剣道の学習では、特性や成り立ち、伝統的な考え方を理解させ身に付けさせることが求められている。また、技能では対人性を大切にしており、相手と気を合わせることや、間合いや間といった特性を重視して指導することも求められる。さらに、礼法などの伝統的な行動の仕方を身に付け、その意味や大切さを理解して繰り返し行うことで、自然に心から相手を尊重することができるようになり、それらの学びを日常生活の中で実践する態度の育成を目指す。

以上のことから、この単元の学習では剣道の対人性に着目し、「剣道基本技稽古法」の学習を通して伝統的な考え方や行動の仕方を身に付けさせていく。その際、学習が「かたち」だけにとどまらないよう、知識を活用する場面を設定したり、よりよい動き方や技の行い方について考えさせたりする活動を重視していく。また、共生の視点を重視し、互いの違いやよさを認め合う態度を育成していきたい。

そこで本単元の指導では、次のような工夫をした。

- ①逆向き設計論に基づく単元の工夫
- ②多様性を意識した協働の工夫

自己調整を行う前提として、生徒たちが単元の目標を具体的にイメージすること、目標の達成に必要な知識を獲得し、技能を習得することが必要である。そこで、逆向き設計論に基づき、目標の達成に必要な知識や技能を精査し、それらを活用したり交流したりする場面の設定を行った。本単元では、「有効打突」を意識して剣道基本技稽古法を行い、伝統的な考え方や行動の仕方を身に付けつつ、基本となる技や応じ技の基礎を身に付けることを目標とした。また基本的な竹刀の振り方や足さばきを身に付けるために、グループ毎の素振りや、間合いや「元立ちと掛かり手」を意識しながら足さばきの練習を毎時間行った。繰り返し練習することと新たに学習する内容が重なり合うとき、知識や技能を生かしたりうまくできないことに何度も挑戦したりするといった自己調整が行われると考える。

協働の工夫については、共生の視点を重視し、男女混合のグループとした。グループの中で役割を分担させ、活動に責任をもたせるとともに効率的な活動の在り方を考えさせるためである。また、今回の剣道の授業では防具を着けないため、体格や体力による技能の差が表れにくい。このことを利用し、生徒の内面にある男女差や技能の差による壁を超えて学習を進めることができると考えた。特に互いの意見を交流する場面では、多様な見方や考え方があることに気付かせるよい機会ととらえている。さらに、課題の解決を促すために、振り返りと模範を通してアドバイスの視点を分かりやすく提示することとした。

なお、大まかな単元計画は次の通りである。

時	学習内容	評価規準
1	○オリエンテーション ○既習内容の復習 ・剣道の特性 ・礼法 ・足さばき ・剣道基本技稽古法と元立ち・掛かり手 【工夫①】	知
2~7 (本時)	○役割を分担し活動の仕方を理解する ○技や伝統的な行動の仕方を身に付ける (剣道基本技稽古法を通して) ○技や動きを改善する ○判定試合の行い方を理解する 【工夫①・②】	知 思 態
8	○判定試合を行う 【工夫①・②】	態

### 5. 2. 授業の実際

本時は、剣道基本技稽古法の出来映えをよりよくするために、互いの技や動きを評価して伝え合うことに焦点を当てた活動を展開した。前時までに学習した「気剣体の一致」や元立ちと掛かり手の関係などが相互評価の基準となる。剣や体の具体については、単元の前半で確認済みで動画も参考にしている。

本時の大まかな流れは次の通りである。

導入	前時までの振り返り ・気剣体の一致 ・元立ちと掛かり手の関係
展開	課題の提示 「技や動きをよりよくするためのポイントを指摘して伝えよう」 課題の解決(グループ交流)
まとめ	本時の振り返りと次時への見通し

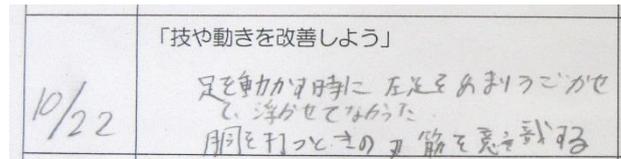
知識を活用してポイントを指摘する練習として、教師が見本(指摘するポイントを極端にした例)を示し、全体で確認を行った(振りが小さい、竹刀が相手に届いていない、打突時に背中が曲がっているなど)。なお、気(氣勢)については、コロナ禍を踏まえて配慮している。

前時までに学習した剣道基本技稽古法は、基本1(一本打ちの技)、基本2(連続技)、基本3(払い技)、基本5(抜き技)である。生徒たちは、これらの技や動きをよりよくしようと活動していた。

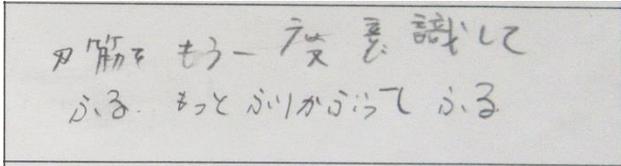
### 5. 3. 結果と考察

課題の提示後、グループ内でペアを作り、まずは練習を始めた。ほどなくして稽古法を实践するペアと技や動きをチェックする方に分かれて活動し始めた。ペアでの実践は同姓同士が多いように感じたが、アドバイスは男女関係なく行われていた。また、以下はアドバイスの内容の一部である。

#### 【本時の成果】



#### 【次回に向けて】



気剣体の剣と体について具体的にアドバイスをしている生徒が多かった。特に、腕の伸びや姿勢を指摘するものが多かったが、上記のように刃筋や足さばき、相手との間を指摘する生徒もいた。このことは、剣道基本技稽古法が形だけにとどまらず、その本質に迫る活動になっていることを表しているとともに、知識を活用して考えを的確に伝えることができていたものととらえている。



単元末には、生徒自身が学習の成果をどのようにとらえているかを確認するため、アンケートを行った。なお、単元の学習に入る前と比較するため、アンケートの内容はほぼ同じである。

	〈平均値〉
①剣道は楽しい	4. 41
②今年度の学習で伝統的な考え方や行動の仕方が身に付いた	4. 23
③伝統的な考え方や行動の仕方が日常生活で生かされている	3. 47
④男女混合で学習することに不安がある	2. 12

(5:よくあてはまる~1:あてはまらない)で回答  
①では0. 39ポイント上昇している。防具を着用できなかったにも関わらず、剣道の楽しさを実感させることができたのは、④との関連が大きいと考える。④で肯定的な回答をした生徒の具体的な理由は、「色々な人と活動した方がわかることが多い」「男子と一緒にの方が楽しい」「安全に楽しくできた」といったもので、学習を楽しく進める要素となっていると推察できる。②は0. 38ポイント上昇しており、昨年度よりも伝統的な考え方や行動の仕方の理解を深められたと考えられる。また、③では0. 6ポイント上昇している。学習が実生活に生かされることは

保健体育科の目標としているところであり、大きな成果と捉えている。

このようなアンケートの結果から、生徒たちが技能の向上や剣道に対する理解の深まりを実感していること、学習内容の日常生活への転化が読み取れる。日常生活への転化の具体については、あいさつや相手を敬う気持ち、相手と呼吸を合わせることがあげられていた。このことから、目標の達成に向けてグループ活動を的確に位置付けたことにより、生徒たちが剣道の理解を深めたり、技能を向上させたりするだけでなく、学習が日常生活に生かされるようになったと考えられる。

## 6. 今年次研究の成果と課題

本校保健体育科では、今年次研究の主題を「運動・スポーツを通して未来を創造しようとする生徒の育成」と掲げて研究をスタートさせることとした。

本稿では、これまで1年次研究について述べてきたが、以下に本研究の成果と課題を述べる。

### 6. 1. 研究の成果

本校保健体育科の1年次研究では、副題を『自己と運動・スポーツとの関わり方』を思考させる方略の研究』とし、自己調整や多様な考え方を通して自分なりの運動・スポーツとの関わり方について考える生徒の育成を目指した。具体的な手立てを講じるにあたっては、本校研究の4つの視点のうち、次の2つに焦点を当てて研究を推進した。

①「学び方」を学ぶ自己調整的な学習

②知識や最適解を他者と創るプロセス

①では逆向き設計論に基づき、習得させる知識や技能の精査、交流する場面の設定や交流の手立てなどを具体化することにより、短時間で単元の特性を踏まえた学習活動を展開し、生徒に学びの実感を味わわせることができた。

②については、意図的なグルーピングにより、多様な視点を生かして学習を進めることをねらいとした。また、課題の解決につながる視点を提示したことにより、男女の差を感じさせることなく課題の解決を促すことができた。さらに、男女差を越えて活動できたことは、ジェンダーレス社会やダイバーシティにおいて有用であると考えている。つまり、運動やスポーツを通して男女の別なく他者と関わることは、学びを深めるだけでなく、多様性を尊重した生き方を考える貴重な機会となっていると考えられる。

### 6. 2. 研究の課題と今後の展望

上記のような成果の一方、次のような課題も見られた。

①自己調整を評価する方法と規準の具体

国立教育政策研究所によれば、主体的に学習に取り組む態度の評価については「知識及び技能を獲得したり、思考力、判断力、表現力等を身に付けたりすることに向けた粘り強い取組を行おうとする側面」「粘り強い取組を行う中で、自らの学習を調整しようとする側面」の2つの側面から評価することが求められるとしている。これらに対する評価方法は、生徒の発問や学習カードの記述、授業中の行動観察などが挙げられるが、単元計画に照らし合わせて「知識・技能」を活用したり「思考力・判断力・表現力」を身に付けようと思えたりする機会を予測しつつ、評価の規準と具体的な見取り方を考えておく必要があることは言うまでもない。学年や発達段階に応じてある程度の評価の枠は作成できるが、生徒の実態に応じた評価規準の具体はマイナーチェンジを繰り返す必要があるだろう。

②男女差や技能の差が表れやすい単元における協働の在り方

今年次研究では、剣道の授業を防具の着装なしで行ったため、生徒たちは体格や体力、技能の差による抵抗感をあまり感じなかったと考えている。しかし、アンケートの通り運動が苦手な生徒や男女差を気にする生徒は少なからずおり、パワーやスピードが技能の差として顕著になりやすいスポーツや、バスケットボールなどのコンタクトスポーツにおいては、単元の特性等を踏まえて協働の在り方を工夫しなければならないと考えている（例えば、同じチームではあるが、ゲームは女子で行い、男子はアドバイスをを行うなど）。

③教科横断的な視点に立った授業の工夫

より深い学びを求めようとするとき、保健体育の目標を踏まえると、実生活や実社会との結び付きを外すことはできない。運動やスポーツを通して学んだことが、将来の社会生活や日常生活で生かさせることはもちろん大切だが、中学生が自分の状況に合わせて学びを生かしたり振り返ったりすることも忘れてはならない。そのため、様々な教科等の内で専門的な知識を持ち寄り、相互の関連を意識した授業を展開していくべきであろう。

#### 注釈

- \*1 スポーツ庁「体力・運動能力、運動習慣等調査 平成28年度」による。令和元年度の調査では、約65%となっている。
- \*2 「中央教育審議会」答申(平成28年2月)による。
- \*3 学習カードの工夫については、北海道教育大学附属旭川中学校、「研究紀要(66)」保健体育科で詳細を述べている。

#### 参考文献・論文

- (1)文部科学省:スポーツ庁.「第2期スポーツ基本計画」
- (2)北海道教育大学附属旭川中学校.「研究紀要(65)」
- (3)北海道教育大学附属旭川中学校.「研究紀要(66)」
- (4)北海道教育大学附属旭川中学校.「研究紀要(67)」
- (5)西岡加名恵/石井英真.「教科の「深い学び」を実現するパフォーマンス評価」.日本標準.2019
- (6)西岡加名恵.「「逆向き設計」で確かな学力を保障する」.明治図書.2008