

# 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(最終年次)

～多様な視点から自らスポーツに親しむ方略の研究～

杉浦 広憲

Hironori SUGIURA

## 概要

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、単元のゴールを明確にした単元計画や、技能差・男女差を意図的に配置したグルーピングの工夫を行った。2年次研究では1年次の取組よりさらに踏み込み、前年度の学習や他領域・同領域の学習とのつながりや、将来を意識した実生活との関連付けを図った単元や各授業の工夫を行った。その結果、運動やスポーツの楽しさや奥深さに気付かせ、主体的な学びを促すことができた。最終年次では、質の高い学びを実現するための単元の全体構想を設計し、特に非認知能力へのアプローチを試みる。その際、生徒自身の思いや考えを大切にして問題や課題を解決することが逸用であると考え、自己決定の場を中心にした授業づくりを行うこととした。

キーワード：自己決定、自己調整、非認知能力、つながり、多様性、特性

## 1. はじめに～研究の目的

令和4年3月に、第3期スポーツ基本計画が策定<sup>1</sup>された。基本計画における「スポーツ」の定義は、「する」「見る」「ささえる」という様々な形での「自発的な」参画を通して、人々が感じる「楽しさ」や「喜び」に本質を持つもの、と示されている。また、「つくる/はぐくむ」「あつまり、ともに、つながる」「誰もがアクセスできる」といったスポーツの価値を高めるための新たな3つの視点も示された。これは、スポーツを取り巻く環境や社会状況の移り変わりから必要とされたものである。

本校保健体育科では、「生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力」を育むべく、多様な視点から運動を楽しむことのできる生徒の育成を目指してきた。コロナ禍はもとより、子どもたちを取り巻く環境が大きく変化している現代において、スポーツの持つ価値を実感させることは、日々の生活に活力を与えるだけでなく、人生100年の時代を幸せに過ごすための重要な要素となる。

一方で、中学生にもなると運動やスポーツの経験が大きく異なり、体力にも大きな差が生じ、それぞれが感じるスポーツの「楽しさ」は多様化している。(スポーツの楽しさを感じられない生徒もいる)そこで、2年次研究を踏襲しつつ、各単元や1単位の授業において「自己決定の場」を重視し、主体的に学習に取り組み、スポーツに親しもうとする生徒の育成を目指すこととした。

2年次研究では、副主題を「スポーツとの多様な関わり方を思考させる方略の研究」とし、自他の特性を踏まえ、自他を尊重しながら意欲的にスポーツに関わる生徒、および既習事項や将来の生活とのつながりを意識しながら学習に取り組むことができる生徒の育成を目指した。生徒が自己の学びを振り返ったり、考えたことを実践したりする時間を設定するなど、学習過程を工夫したことにより、生徒が個々に学びを深め、主体的に学習に向かう姿が見られた。また、授業の終わりに書かせている学習カードの記述からは、仲間とのつながりについて実感を伴った振り返りをしている生徒が多かったことも成果の一つとして捉えている。

このように、スポーツの特性に着目し、知識や技術を身に付けたり技能を高めたりする必要性を実感させることや、同じネット型スポーツとの共通点を見いださせること、そして仲間との関わりを意識した授業づくりを行うことで、スポーツの楽しさや奥深さに気付かせ、主体的な学びを促すことができたものと考えている。

しかしながら、以下のような課題も見られた。

- ・運動の必要性を感じているが、さまざまな理由から運動に自主的に取り組まない生徒が一定数いる。
- ・ICT 端末の活用等による個別最適な学びや、ひとりひとりの個性が発揮される協働的な学びの充実により図っていく必要がある。

以上のことから、多様な方法を基に、どのような状況(単元や仲間など)でも自主的にスポーツや運動に親し

## 2. 生徒の実態(2年次研究の成果と課題)

もうとする単元や1単位時間の授業の工夫が必要であると考えている。

## 2. 1. 目指す生徒像

保健体育科では、以上の課題や保健体育科の目標を踏まえ、目指す生徒像を以下のように捉え直した。

- ・自他の特性を踏まえ、思いや考えを大切にしながら意欲的にスポーツに関わることのできる生徒
- ・既存のきまりやルールにとらわれず、課題を解決しようとするところのできる生徒

## 3. 研究主題及び副題

自主的に運動に取り組まない生徒が一定数いるが、その理由として「できない」と「必要感がない」ことが挙げられる。保健体育科には、生徒を生涯にわたってスポーツに親しむことができるようにすることが求められている。運動経験はもとより、生徒ひとりひとりがおかれている環境や価値観の違いをも踏まえた単元の構想や授業の工夫が必要である。

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、本校保健体育科の最終年次研究の研究主題と副題を以下のように設定した。

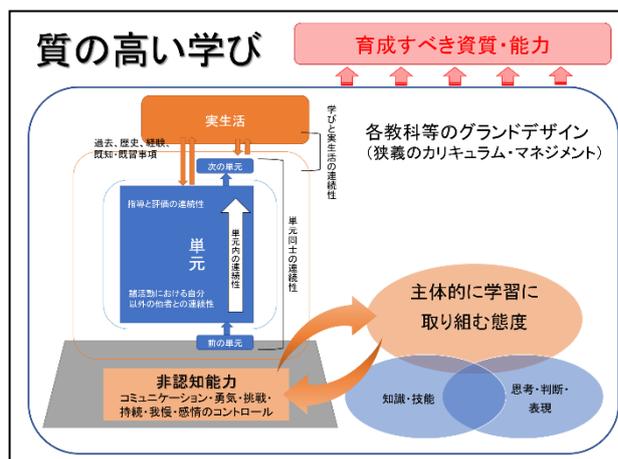
運動・スポーツを通して未来を創造しようとする生徒の育成(最終年次)  
～多様な視点から自らスポーツに親しむ方略の研究～

## 4. 研究の内容と方法

本校の最終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、引き続き「質の高い学び」に向かうために、単元や題材における「連続性」、さらには高めたい「資質・能力」を踏まえた単元や題材の全体構想(以下、グランドデザイン)というものを設計することが重要であると捉えている\*4。

なお、本校研究の概要にもある通り、このグランドデザインにおいて特に重要視しているのは「主体的に学習に取り組む態度(≡非認知能力)」へのアプローチである。主体的に学習に取り組む態度は、学びに向かう基軸となるものであり、その高まりがさらに質の高い学びを生み、ひいては各教科等における資質・能力の育成につながるものと考えられるためである。

これらのことを踏まえた本校の最終年次研究の構造図は以下である。

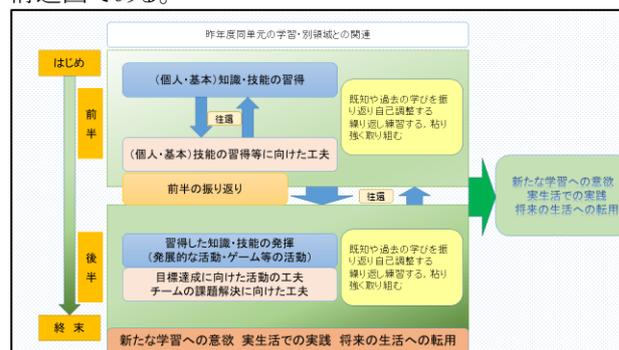


本校最終年次研究の構造図

この中で、本校保健体育科では、特に「単元内の連続性」及び「非認知能力の育成」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. 自己調整を促す学習過程の工夫

下の図は、本校保健体育科の基本的な学習過程の構造図である。



本校保健体育科の学習過程の構造図

加えて、以下のような教師側の学習過程作成の流れを基に、単元の特性に応じた手立てを組み込むことで、生徒の自己調整を促すことができると考えた。

- ① 生徒の実態に応じて単元の目標を設定する
- ② 目標の達成に必要な知識・技能を精選する
- ③ 単元の冒頭で生徒に見通しをもたせる(目標の共有)
- ④ 個人や基本の知識を習得させる
- ⑤ 個人や基本の技能を高める練習をさせる(課題の発見と解決)
- ⑥ 個人や基本の知識・技能の習得具合を振り返らせる
- ⑦ 前半で習得した知識や技能を、発展的な活動やゲーム等に活用させる
- ⑧ 目標を達成するための課題を見付け、解決させる
- ⑨ 発表やリーグ戦等を行う

2年次研究では、前年度の学習とのつながりや他の単元とのつながりを意識して単元計画を工夫したことにより、生徒がスポーツのもつ特性を理解し、自己調整を図った主体的な学びが見られた(⑤～⑦において有意に働いていた)。最終年次の研究では、単元の導入(①と②)を重視した単元計画を作成したいと考えた。これは「運動はできない」「つまらない」というネガティブな生徒の考えを少しでも取り除き、学習意欲を高めるためのいわば動機付けの場面である。生徒の実態や単元の特性を踏まえた単元の導入を工夫することで生徒は見通しをもって学習に取り組み、その結果自己調整や主体的な学びを促すことができると考える。なお、生徒の実態と単元の特性については、特に次のような内容で把握する。

#### 【生徒の実態】

- 運動が好きかどうか
- 運動が得意かどうか
- その運動やスポーツの経験(知識の理解と技能の習得)
- 集団の質(男女の関わり, 認め合う・助け合う)
- 体力

#### 【単元の特性】

- 機能的特性(生徒から見た運動のもつ楽しさや喜び)
- 構造的特性(運動の技術構造)

### 4. 2. 非認知能力を育む生徒の自己決定と明確な教師の指導の調和

学力と対照的に用いられる非認知能力には、意欲や協調性、粘り強さなど、測定できない個人の特性による能力を指す。学習指導要領に書かれている3つの柱の「学びに向かう力・人間性」がこれに相当する。保健体育科では、主体的に学習に取り組む態度の指導内容を「愛好的態度」「公正伝統的」「協力」「責任」「参画」「共生」「健康・安全」の7つと示している。これらの内容について生徒たちが主体的に取り組もうとするには、その意義や意味を見いだしたり、必要感をもつことが重要である。そのために、4. 1. で述べた単元の導入を工夫することとしたが、授業である以上その動機付けは外発的なものであり、生徒のモチベーションは最初から高いものにはならない。深い学びを促す主体的な学習とするには、生徒が学習に興味を持ち、楽しさを感じ、自分の意思で自発的に行動している必要がある。そこで、生徒が学習目標や課題の解決に対する自分の活動内容を決定する場を重視する。これは、「よい体育授業」の基礎的条件である学習従事量の高さ<sup>\*2</sup>とも関連する。ただし、生徒が自己決定した内容やその活動の向かう先が、教師が初めにイメージした単元のゴールに向かっている

なければ意味がない。そこで、モニタリングや相互作用<sup>\*3</sup>を効果的に働かせ、授業をコントロールしていく。ここで重要なのは、生徒の思考やつまづきをある程度予測しておき、それに対する「的確な指導」やフィードバックを適宜行うことである。ここでいう「的確な指導」とは、課題の解決に向かわせることや生徒の活動を認め価値づけることである。こうして生徒自らが決定した活動に対して教師が積極的に関わることにより、学習意欲の向上はもちろんのこと、運動やスポーツの価値に気づき、意欲的にスポーツに関わる生徒を育成することにつながっていくと考える。

## 5. 実践と考察

### 「歩くスキー」

#### 5. 1. 単元の構想

第1学年の生徒について、スキー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。

設問		割合
歩くスキーをやったことがありますか		30%
冬に外でスポーツをしますか	全くない	20%
	月に1回	38%
	週に数回	32%
	ほぼ毎日	10%
歩くスキーの期待度	とても楽しみ	31%
	まあまあ楽しみ	41%
	どちらでもない	12%
	あまり楽しみではない	6%
	不安	10%

アンケートの結果から、ほとんどの生徒がスキーを経験しているが、その多くはスキー場で斜面を滑り降りるいわゆるゲレンデスキーであり、歩くスキーやクロスカントリースキーを経験したことのある生徒は3割程度だった。また、「山に行って斜面を滑りたい」「なぜ学校のグラウンドをスキーで歩くの?」といった声も聞こえてきた。冬期のスポーツ実施率は4割程度で、そのほとんどは運動部活動の練習と学校外の習い事であった。歩くスキーの授業を楽しみにしている割合(とても楽しみ・まあまあ楽しみと答えた割合)は7割程度で、器械運動よりは高めだが、球技に比べると低い値である。

本校が所在する旭川は、北海道の中央部に位置し、12月の中旬ほどから雪が降り始め、3月いっぱいには積雪がある。山に囲まれ、市街地周辺にはたくさんのスキー場がある。ゆえに、小学校の体育の授業でスキー場に行くことが多いが、平地で歩くスキーを行っている学校は一部に限られている。日本におけるスキーの歴史をたどると、1911年にオーストリアの軍人が新潟でスキーの指導を行った後、翌年には旭川でも指導を行ってい

る。また、「バーサーロペット・ジャパン」というクロスカントリースキー(歩くスキーも含む)の国際大会が毎年行われており、1981年の第1回大会から今年で43回を迎えている。このように旭川はクロスカントリースキーや歩くスキーに縁のある地域であるが、子どもたちにはあまり浸透していないのが現実である。

そこで、この単元では、スキーと地域との関連の理解を図りながら、平地で行う歩くスキーの楽しさや魅力を伝えるべく、以下のような工夫を行うこととした。

①スキーの楽しさや魅力を伝える単元構成の工夫

②生徒の興味・関心を高める指導の工夫

スキーに限らず、運度が苦手な生徒や運動をしても楽しさを感じられない生徒にも、スキーの楽しさや魅力を伝えていきたいと考える。そのため、技術の指導に偏ることなく、生徒たち自身が感じている楽しさを大切にしたい授業づくりを心がける。指導計画は以下の通りである。

時	学習内容	評価規準
1~2	○オリエンテーション ○旭川とスキーの歴史 ○スキーの種類 ○スキーの着脱 ○スキーを着けて歩く 【工夫①・②】	知態
3~4	○ポールの使い方 ○いろいろな雪面を歩く ○平地を滑る 【工夫①・②】	知態
5~6	○平地を効率よく滑る ○斜面を滑る	知態
7~8	○長い距離やいろいろな場所で滑る 【工夫①・②】	知態

なお、スキーの準備や片付けに時間がかかることを鑑み、1回の授業を2時間続きで組んでいる。

## 5. 2. 授業の実際

### 【1・2時間目:歩くスキーに挑戦しよう!】

前半は、アンケートの結果を踏まえつつ、生徒が興味や関心を持てるよう、いろいろな面からスキーの話を行った。内容は次の通りである。

- スキーの歴史
- 旭川とスキーとの関係
- ゲレンデスキーとクロスカントリースキー・歩くスキーとの違い
- 歩くスキーのよさ
  - ・誰でもできる
  - ・どこでもできる(山に行かなくてよい)
  - ・自然を感じながら自然を大切にできる(山を切り開かなくてよい)
  - ・全身の体力の向上につながる

歴史については、知っていることを話す生徒も数名いた。また、スキーと体力との関係については、運動の内容を伝えながら理解させた。加えて、積雪のある地域では、冬期に外で活動ができない部活動において、体力向上のためのトレーニングとしても行われていることも伝えた(滑り方によってはかなり運動強度が高くなる)。

後半は、実際に外に出てスキーを装着し、グラウンドを自由に歩かせた。ゲレンデ用のスキーとは用具が異なるため、なかなかうまく装着ができない生徒が多かった。しかし、スキーの装着の仕方は説明せず「装着できたら困っている仲間を助けてあげる」ように指示を出した。

グラウンドでは、ほとんどの生徒が転ばずに歩くことができ、半分ほどの生徒はゲレンデスキーの経験を生かして平地を滑っていた。ただ、かかとがスキーに固定されていないことやゲレンデスキーよりも細いスキーになれない様子があった。そこで、スキーに慣れるために簡単な運動を提示して行った。

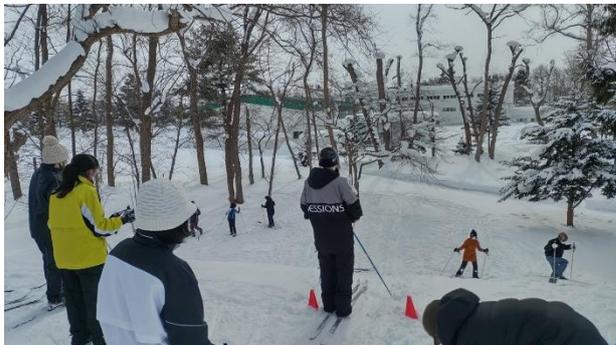
- その場でスキーを前後に滑らせる
- ポールを支えにして軽くジャンプ
- ジャンプをして90度~180度向きを変える

### 【3・4時間目:色々な場所を滑ってみよう!】

この時間では、ポールの使い方(雪かきの向きやゲレンデスキーよりも長いポールを使用する理由)を学習し、雪面を滑る練習をした。前時で当初の予想より歩いたり滑ったりできるせいとが多かったため、ダイアゴナル走法(交互滑走)も練習した。ダイアゴナル走法の練習手順は次の通りである。

- 片足でスキーに乗る練習(スクーター)
- ペアでスクーター
- 4人でスクーター
- スキーを装着し、ポールなしでダイアゴナル滑走

また、深雪の上を歩いたり築山で斜面を滑ったりすることも行った。不安定なスキーで斜面を滑ることに不安を感じる生徒がいたが、滑り出すと声を上げながら楽しそうにしていた。転びながら何度も滑ったり、急斜面に挑戦したりする生徒もたくさんいた。

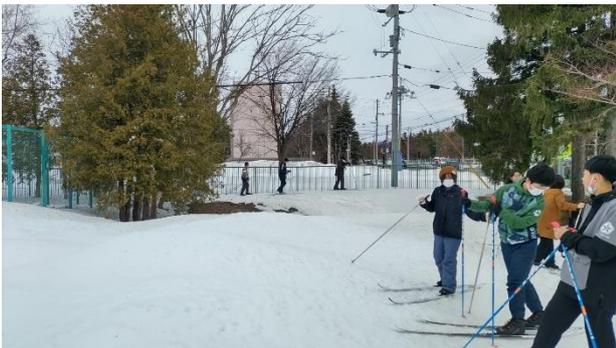


斜面の手間にミニコーンを置き、色によって難度を示した



### 【5・6時間:長い距離を歩いたり滑ったりしよう!】

例年よりも暖かい日が続く、雪が溶け始めてしまったため、本時をスキーの授業のラストとした。この時間では学習したことを生かして様々な場所を継続して滑ることとし、自然を感じながら体力の向上を図ったり、滑ることを楽しんだりすることを目標とした。場所は本校のグラウンドと築山、そして普段はあまり通ることのないテニスコート横や、技術の授業で野菜を育てている畑の上、校地内の木々の間などである。ちょっとしたアップダウンや狭いところ、固い雪面や深雪など様々なシチュエーションがあり、楽しそうにしている生徒もいれば必死な生徒もいた。いずれにしても仲間と声をかけ合いながら最後まで滑る様子が見られた。



テニスコート横を歩く生徒

## 6. 今年次研究の成果と課題

本校保健体育科では、今次研究の主題を「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」と掲げて研究を進めてきた。

本校では、これまで2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、および今後の展望を述べる。

### 6. 1. 研究の成果

本校保健体育科の最終年次研究では、副主題を「多様な視点から自らスポーツに親しむ方略の研究」とし、自他の特性を踏まえ、思いや考えを大切にしながら意欲的にスポーツに関わることでできる生徒及び、既存のきまりやルールにとらわれず、課題を解決しようとするのできる生徒の育成を目指した。

生徒たちが主体的にスキーに親しめるよう、学ぶ意義や意味を伝え、経験のない生徒たちが楽しむことができるようになるべく難しくならないような活動にした。授業の初めは不安な生徒も多くみられたが、外に出ていざスキーを選ぶと、装着の場面から仲間と相談しながら積極的に活動する姿が見られた。またグラウンドに出ると、何も言わずとも勝手に歩き始め、ゲレンデスキーの経験を生かして滑り始める生徒も半分ほどいた。

2回目以降も、ほぼすべての生徒が積極的に滑っていたが、その多くは仲間とともに活動していたことが共通していたと感じている。スポーツには人と人をつなぐ役割があるが、歩くスキーという活動やその運動課題を通して人間関係を構築しており、このことはコミュニケーション等の非認知能力の育成であると考えられる。また、不安定な坂で坂を滑り降りることの興奮や、普段は入ることのない場所への好奇心など、楽しさを伝えたり興味・関心を高めたりする工夫も効果的であった。

これらのことから、保健体育の授業ではスポーツを学ぶことを通して、スポーツの楽しさだけでなく、人とのつながりを大切にすることも育むことができるものと実感している。日本の学校教育における保健体育科の重要性を感じる成果であった。

### 6. 2. 今次研究の課題と今後の展望

保健体育の授業において、運動やスポーツを通して体力の向上や運動の技能を身に付けさせるだけでなく、運動やスポーツの魅力や楽しさ、そして人とのつながりの大切さがある程度伝えることができたと感じている。それは、授業において生徒個々の思いや考えを重視したことや、「できなければならない」といった生徒がもつ固定観念を取り払うことが大きく作用していると考えられる。一方で、以下のような課題も見えてきている。

#### ①ICT機器の活用による効果的な授業と効率化

令和の日本型学校教育が示され、個別最適な学びや協働的な学びが求められている。本校保健体育科においては、どちらもこれまでの研究の中で重視してきているものの、GIGAスクール構想によってもたらされた一人一台の端末を活用しきっていないとは言えない。あくまで手段であるとは思いつつ、授業の工夫がより効果的で効率よくなるような使い方を模索していきたい。現在の構想は以下の通りである。

- 各単元で記入したり打ち込んだりした学習カードや、写真や動画などを端末に保存する。記録や出来映え、自分の考えや思いなどを振り返ったり、今の自分と比較したりするなど、さまざまな活用の仕方が考えられる。
- 交流の幅を広げるツールとしての可能性を模索する。クラス内の生徒間だけでなく、他クラスや他学年、他

校の生徒や地域の指導者なども考えられる。多くの人の考え方や指導観に触れることは、豊かなスポーツライフを築くための糧となりうると考える。

## ②協働的な学びによるスポーツ観の育成

生徒たちが自ら運動に親しむことができるよう、運動やスポーツがもつ楽しさや魅力を生徒の視点から捉え、単元計画や指導方法などを工夫してきた。しかし、毎年変化する生徒の実態やコロナ禍における運動不足による体力の低下などを考えると、一朝一夕にはいかない。それは、生徒たちの中に「できること」が運動やスポーツにおいて重要視されているからと考える。「できること」による楽しさの実感は、運動やスポーツのレベルが上がれば上がるほど充実してくると考えられるが、同時に運動が苦手だったり体力の低い生徒にとっては「楽しくない」原因にしかならない。そこで、運動やスポーツがもつ価値を「仲間との関わり」に向けてあげることで、よりよいスポーツ観を与えることができるのではないかと考える。スポーツを通して仲間と関わることを授業の核に据えることで、生徒たちのコミュニケーション能力や違いを認めたり受け入れたりすること、他を思いやる気持ちなど、社会性を高めることができるのではないかと考える。

多様性が重視される世の中になり、運動やスポーツの価値についても関わる人によってさまざまであることを改めて認識する必要がある。「する・見る・支える・知る」といった関わり方を、状況によって生徒自身が自分で選び、人生を豊かなものにしていくことができるよう、保健体育の授業の在り方を模索していきたい。

---

## 注釈

- \*1 令和4年3月25日策定。第2期計画で掲げた中長期的な基本方針は踏襲しつつ、スポーツを取り巻く環境や社会状況の移り変わりとともに、基本的方針の指す内容や実現するための手立ては変化している。
- \*2 高橋健夫(2003)は、学習者が高く評価する体育授業では、一貫して学習従事時間が確保されていることを確かめている。
- \*3 高橋健夫(2010)は、授業中の教師行動を①インストラクション②マネジメント③モニタリング④相互作用の4つにまとめている。

## 参考文献・論文

- (1)文部科学省:スポーツ庁。「第3期スポーツ基本計画」
- (2)高橋健夫。「体育授業を観察評価する」。明和出版
- (3)岡出美則/友添秀則/岩田靖編著。『体育科教育学入門三訂版』。大修館書店