

# 中学校体育の楽しさを実感することを目指した授業づくり —楽しさの四原則を踏まえた技能の習得・向上を目指して—

U17C210K 松尾祐輝

## 研究の動機

すべての生徒に運動を楽しいと思わせるような体育の授業を行うにはどうすればよいだろうか。自身の経験からいうと、私は小学校高学年の頃からあまり体育が楽しいと思わなくなった。自分が運動は得意ではないことに気が付いたからである。

自身の経験からすべての生徒が楽しいと感じられる体育授業を行いたいと考えた。

## I 学校体育の役割

スポーツ基本法第3章「基本的政策」の第17条では「学校における体育が青少年の心身の健全な発達に資するものであり、かつ、スポーツに関する技能及び生涯にわたってスポーツに親しむ態度を養う上で重要な役割を果たすものである」と示されている。

また、昭和52年改訂の学習指導要領では、生涯学習・生涯スポーツの時代の到来等を背景に、体育科では運動に親しむことを重視したいいわゆる「楽しい体育」が登場した。中学校学習指導要領（平成29年告示）解説保健体育編の目標には「基本的な技能を身に付けるようにする」及び「生涯にわたって運動に親しむ態度を養う」ことが明記されている。

ここから、体育の学習を通して、基本的な技能を習得させることにくわえ、運動に親しむ資質や能力を育てていくことが重要であると言える。

### 1. 体育における楽しさ

体育授業評価の先駆者である高田典衛の文献に『楽しい体育の授業入門』（高田典衛, 1985）がある。高田は子どもが体育科の学習を楽しいと感じ、心から喜ぶ要因を、楽しさの四原則として次のように示している。

- 動く楽しさ～自ら体を動かそうとして運動を続け、一定の運動量に達した時に爽快感を感じる。
- 集う楽しさ～子どもが仲間と親しく付き合い、生きる喜びを感じ取る。
- 解る楽しさ～子どもが学習を通して体育に関する新しい知識を発見した時の喜びや体育の見方考え方に新たな方向を見出したときの驚きのこと。

○伸びる楽しさ～自分が進歩しつあり、授業毎に新しい自分、違った自分が出現する楽しさを感じる。

運動ができる、競争に勝つという一面的な楽しさだけでなく、多面的な楽しさ実感させることで多くの生徒に体育の楽しさを実感させることができると考える。そのために、生徒一人一人に四つの楽しさを実感させることが、運動に親しむ資質や能力の育成につながると考える。

## II 楽しさの四原則を踏まえた授業モデルの検討

### 1. 楽しさの四原則を踏まえた1時間の授業モデル

自身が新たな運動の技能を習得したプロセスと「楽しさの四原則」（高田典衛, 1985）を踏まえて、技能習得を目指した授業モデルを作成した（図1）。

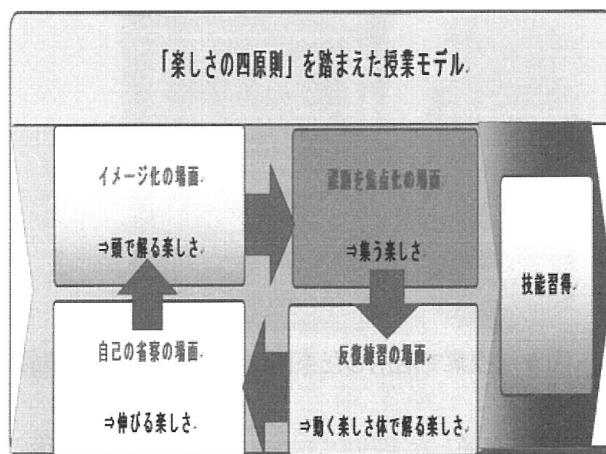


図1 楽しさの四原則を踏まえた1時間の授業モデル

この授業モデルでは、1時間の授業の中で、楽しさを実感しながら技能を習得するためのプロセスとして、次のような場面を設定した。

- ①イメージ化の場面（頭でわかる楽しさ）  
手本や映像からこれから習得したい運動のイメージを持たせる。
- ②課題を焦点化する場面（集う楽しさ）  
運動のイメージを元にやってみて、自己の運動と手本を比較し、相違点を見つける。
- ③反復練習の場面（動く楽しさ・体でわかる楽しさ）  
自己の課題を解決するために繰り返し練習する。

#### ④自己の省察の場面（伸びる楽しさ）

毎時間後に学習の振り返りを行い、自己の進歩を実感する。

## 2. 1年目の授業実践

上記のモデルに基づく授業実践を1年目の実習校において中学2年生男子・女子（33名）を対象に「器械運動（跳び箱運動）」で行った。

全7時間の授業実践のうち、4時間目を本時に設定した。本時のねらいの一つ目は、既習の基本技である台上前転と発展技である首はね跳びの共通点・相違点から技のポイントを発見することであった。二つ目は、実際にやってみることで思考と実際の動きのズレを実感し、自己の運動課題を焦点化することであった。

上記のねらいを達成するために、作成した授業モデルに即して楽しさを感じることができるよう以下の場面を設定した。

### ①イメージ化の場面

「頭でわかる楽しさ」を感じることができるようイメージ化の場面を設定した。台上前転と首はね跳びの映像を見せた後、生徒に共通点、相違点について問いかけたところ、「台上前転も首はね跳びも踏み切ってから首がつくまでは同じである」「相違点については台上前転の場合は跳び箱から背中が着いていることに対して首はね跳びでは跳び箱から背中が離れているということ」が生徒から挙げられた。この場面より、生徒に映像を見せることによって台上前転と首はね跳びの共通点、相違点に気づかせることができたと考えられる。

### ②課題を焦点化する場面

「集う楽しさ」を感じることができるよう課題を焦点化する場面を設定した。自己の映像と手本の比較や友達からのアドバイスから、首はね跳びを習得した生徒の姿が見られた。その生徒は、はじめは跳び箱から背中を離すという感覚をつかめずにいたが、映像と手本を比較し、友達からアドバイスを受けていく中で感覚をつかんでいった。初めて首はね跳びができるようになったとき、映像を確認して、「跳び箱から背中を浮かせる感覚がわかった」と嬉しそうに友達に発言していた。

### ③反復練習の場面

「動く楽しさ」「体でわかる楽しさ」を感じることができるよう反復練習の場面を設定した。首はね

跳びで跳び箱から背中を離すという動きを体で表現することができない生徒が多くいた。私は生徒をロングマットに連れて行き、背中を浮かせる感覚について指導した。体でわかり、運動を表現することは簡単なことではない。難易度を下げ、スモールステップで感覚をつかませることが有効であるとの場面を通じて感じた。

### ④自己の省察の場面

「伸びる楽しさ」を感じることができるよう自己の省察の場面を設定した。多くの生徒の振り返りから、首はね跳びのポイントは背中を跳び箱から離すこと、浮かせることという記述が見られた。

<実際の生徒の振り返りの記述>

- ・手と頭がついて回り始めた時に手で跳び箱を押し、背中を着く前に足を伸ばすことが大切だとわかった。
- ・背中がついて回っているとアドバイスされた。背中が着く前に手を着き放す+足を前に蹴ることが大事だと気付いた。

## 3. 1年目の授業実践を通してわかったこと

授業前・後に抽出クラス 33 名を対象に体育の楽しさについてのアンケートを実施した。

### (1) 体育の楽しさの実感の推移

「動く楽しさ」を実感していた生徒は9名減少した（事前22名、事後13名）。十分な運動時間・運動量を確保することに課題が見られた。

「解る楽しさ」を実感していた生徒は7名増加した（事前11名、事後18名）。自己の課題発見の仕方の変容や映像を使った運動のポイントの理解などの手立てが有効であったことが生徒の振り返りの記述などから明らかとなった。

「集う楽しさ」を実感していた生徒は3名増加した（事前18名、事後21名）。全体の約6割の生徒が「集う楽しさ」を実感できていたことから、iPadを用いることで仲間と関わる活動を促進する可能性が示唆された。

「伸びる楽しさ」を実感していた生徒は6名増加した（事前19名、事後25名）。振り返りによる自己の運動の省察や技能習得の過程を通じてできなかったことができるようになったことが要因として考えられる。

### (2) 技能面での成果

全体指導で行った開脚跳び、台上前転、かかえ込み跳び、首はね跳びのすべての技において技能の習

得・向上が次に示すアンケート結果より、事前より事後が向上していることがわかった。

表1 授業前・後の技能面での変容

	授業前	授業後	差
開脚跳び	26名	29名	+3名
台上前転	19名	33名	+14名
かかえ込み跳び	12名	23名	+11名
首はね跳び	1名	15名	+14名

このことから、「楽しさの四原則」を踏まえた授業を行うことが技能習得に良い影響を与える可能性が示唆された。

### Ⅲ 体育の楽しさを伴った技能習得を目指した単元構成モデルの検討

#### 1. 体育の楽しさを伴った技能習得を目指した単元構成モデル

1年目の授業実践の事後アンケートでは、動く楽しさを実感した生徒が減少した。1時間の授業の中で4つの楽しさを網羅しようとしたことから生徒の運動時間・運動量を十分に確保することができなかつたことが要因として考えられる。

これを踏まえ、2年目の授業実践では、単元全体を通して体育の楽しさを実感させ、技能の習得・向上を目指した単元構成モデルを作成した(図2)。

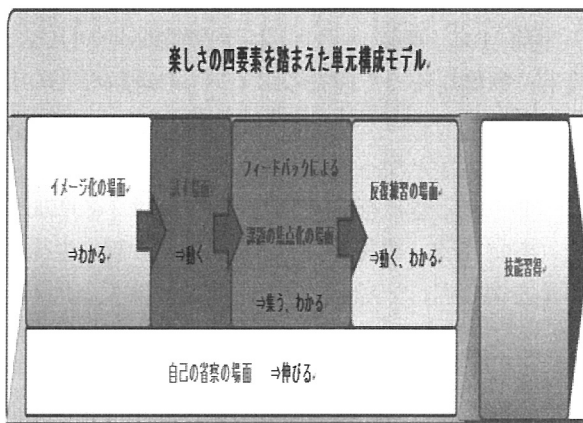


図2 体育の楽しさを伴った技能習得を目指した単元構成モデル

運動時間・運動量を確保し、生徒に動く楽しさを実感させるために、試す場面とフィードバックによる課題の焦点の場面を新たに設定した。

### 2. 2年目の授業実践

上記のモデルに基づく授業実践を2年目の実習校において中学2年生男子51名を対象に、「水泳(クロール)」で行った。

#### ①1時間目(イメージ化の場面)

「頭でわかる楽しさ」を感じることができるようイメージ化の場面を設定した。よい見本と悪い見本の比較からばた足のポイントを見つけることをねらいとした。行った手立ては、教師がよい見本と悪い見本をやって見せ、生徒に比較させることから、膝を伸ばすというポイントを見つけさせた。

#### ②2時間目(イメージ化の場面・試す場面)

「頭でわかる楽しさ」「動く楽しさ」を感じることができるようイメージ化の場面、試す場面を設定した。よい見本と悪い見本の比較から、クロールのプル、息つぎのポイントを見つけることをねらいとした。行った手立ては、教師がよい見本と悪い見本をやって見せ、生徒がそれを比較しどちらが良い動きかを考えることから、プルはももまで掻く、息つぎは口半分ですするという2つのポイントを見つけさせた。

#### ③3時間目(試す場面)

「動く楽しさ」を感じることができるよう試す場面を設定した。2時間目に見つけたクロールのポイントを踏まえて練習する時間を十分に確保した後、25mクロールのタイムを計測した。

#### ④4時間目(フィードバックによる課題の焦点化の場面)

「集う楽しさ」「頭でわかる楽しさ」を感じることができるようフィードバックによる課題の焦点化の場面を設定した。仲間とかかわり合う活動を通して自己の課題を焦点化することをねらいとした。生徒2人一組でお互いの泳ぎを見合い、クロールつまづき&声かけシートを拠所としてアドバイスし合うこととした(図3)。

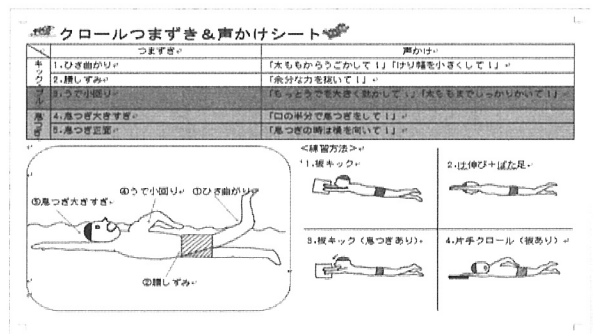


図3 クロールつまづき&声かけシート

⑤5時間目（反復練習の場面）

「動く楽しさ」「体でわかる楽しさ」を感じることができるよう反復練習の場面を設定した。自己の課題を解決するための練習方法を選択し、繰り返し練習を行った。

⑥ 6時間目（試す場面）

「動く楽しさ」を感じることができるよう試す場面を設定した。これまでの練習を踏まえて練習する時間を十分に確保した後、25m クロールのタイムを計測した。

3. 2年目の授業実践を通してわかったこと

毎時間の授業後に実感した楽しさを把握するためにアンケート調査を実施し、授業毎で実感した楽しさの変動を調べた（図3）。

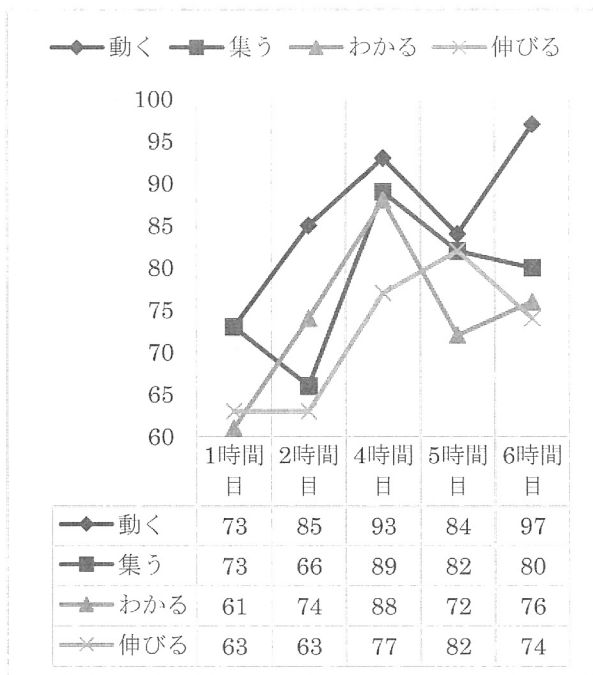


図4 授業毎で実感した楽しさの変動

(1) 実感した楽しさの授業毎での変動

動く楽しさが一番高い数値を示したのは、動く楽しさをねらった6時間目「試す場面」であった。このような数値となった背景には、6時間目は単元を通して身に付けてきた技能を試す場面であり、生徒は運動によってそれまで実感することができなかった爽快感を実感することができたことが考えられる。

集う楽しさが一番高い数値を示したのは、集う楽しさをねらった4時間目「フィードバックによる課題の焦点の場面」であった。このような数値となっ

た背景には、ペア学習でお互いの課題を見つけ合うという活動を通して、生徒同士の温かい人間関係が構築されたことが考えられる。

わかる楽しさが一番高い数値を示したのは、わかる楽しさをねらった4時間目「フィードバックによる課題の焦点の場面」であった。このような数値となった背景には、ペア学習でお互いの課題を焦点化し合う活動を通して、各自の課題がわかったことが要因として考えられる。集う楽しさとわかる楽しさがともに高い数値を示していたことから、ペア学習でお互いの課題を焦点化し合うという活動が充実した活動であったことが伺える。

伸びる楽しさが一番高い数値を示したのは、5時間目「反復練習」であった。このような数値となった背景には、繰り返し練習を行っていく中で自身の進歩を実感することができたことが要因として考えられる。

(2). 技能面の成果

3時間目と6時間目の授業でタイムを計測した。約65%の生徒が3時間目よりも6時間目の授業で行った計測のタイムが向上していた。タイムが向上した生徒の中には、大幅にタイムを短縮する生徒も見られた。抽出生徒Aは3時間目の計測では30.4と26.0であった。6時間目の計測では20.6と21.0であった。抽出生徒Aの授業毎での実感した楽しさは6時間を通じて高い数値を保っていた。このことから、単元を通して楽しさを実感することは、技能面においてよい影響を与える可能性が示唆された。

IV 2つの授業実践から得た成果と課題

1年目の授業実践は器械運動の跳び箱運動、2年目の授業実践は水泳を行い、1時間の授業モデルと単元構成モデルを作成した。二つの授業実践では、楽しさを実感させながら技能の習得、向上を図ることができた。

しかし、本実践はどちらも個人競技であり、主に技能の習得、向上を目的とする単元であった。中学校保健体育の体育分野の内容には集団競技もあり、技能を習得、向上させることだけを目指す内容とはなっていない。本授業実践で作成した「楽しさの四原則」を踏まえた授業モデル、単元構成モデルをどのように活用していくことができるのか、今後さらなる授業実践が必要になる。