

自ら学ぶ力を高める中学校保健体育の在り方

—多様な関わり方と効果的な振り返りを通して—

上村 颯（教育実践コース）

1 探究課題の発見

自身の課題意識として、全ての子が「できる」体育授業を目指している。その中でも特に苦手な子や不得手な子に焦点を当てている。運動に対する意欲が異なる体育の授業で得意な子も不得手な子も積極的に体育に取り組んでもらいたい。そのためには、子どもたちに運動に対して「できる」ことを増やしていく必要があると考える。

また、現代の社会においても、平均寿命と健康寿命の差や少子高齢化、情報化の進展、運動をする子どもとそうでない子どもの二極化傾向がみられるなど様々な問題がある。

このような社会情勢から、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に学校体育の役割は大きくなっていると考える。

中学校学習指導要領(平成 29 年告示)解説保健体育編にある教科の目標には、「体育や保健の見方・考え方を働かせる」ことや「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・能力を育成する」ことが明記されている。

見方・考え方については、生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現する観点を踏まえ、以下のように整理されている。

「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」

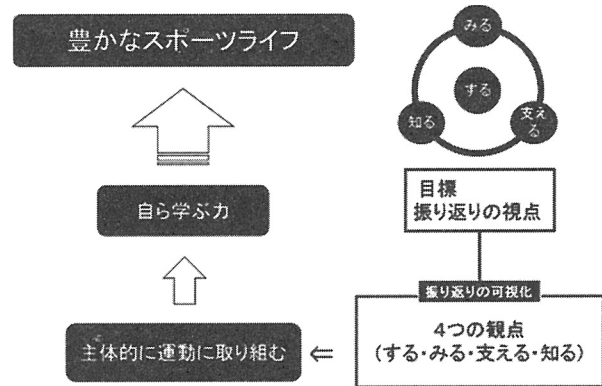
(中学校学習指導要領(平成 29 年告示)解説 保健体育編 p. 25)

この見方・考え方を働かせる学習過程を工夫することにより、保健体育科で育成を目指す資質・能力がより豊かになり、すべての子どもたちが運動・スポーツをより楽しむことができると考える。

2 自ら学ぶ力を高める方策

(1) 課題発見実習及び教育実践課題検証実習における学びの整理

前記を踏まえ、課題発見実習及び教育実践課題検証実習では、体育授業で「する」「みる」「支える」「知る」の多様な関わり方について意識するようになった。多様な関わり方で、運動・スポーツに触れることで子どもたちの意欲は高まっていくのではないかと考える。また、「する」以外の関わり方を意識していくことで運動に苦手意識を持っている子に対しては、より意欲を高める効果があると考えられる。一人一人が自分に合った楽しみ方で運動・スポーツに取り組むことで、体育科の目標である豊かなスポーツライフを送るための資質・能力も育むことができる。



(図1 本研究の概要図)

① 自ら学ぶ力について

豊かなスポーツライフを実現するにあたって「自ら学ぶ力」を育てていくことが大切になる。「自ら学ぶ力」とは、学習者自身が学習や課題に対しての意欲を高めて、その学習や課題をどう勉強したり、解決に向けて動いたりする力だと捉えている。伊藤(2008)は『学習者が〈動機付け〉〈学習方略〉〈メタ認知〉の3要素において自分自身の学習過程に能動的に関与している』こと言い換えれば、『自ら学べる』学習者とは、この三つの要素を備えている人のことだと考えられるわけです』と述べている。体育においても〈動機付け〉〈学習方略〉〈メタ認知〉の3要素を取り入れた授業を展開する必要があると考える。

② 多様な関わり方について

「自ら学ぶ力」を高めるために、主体的な授業を展開していきたい。そのための一つの要因とし

て、運動・スポーツへの多様な関わり方を授業で意識することが大切になってくる。

多様な関わり方には次の4つがある。Iする＝実際に体を動かすこと、IIみる＝自身や仲間のよいところを探す活動、III支える＝他者の活動を助けること等、IV知る＝①～③の活動をする中で、運動・スポーツの特性や動き等を理解すること。活動を通じ、多様な関わり方を意識した授業を展開していくことで、子どもたちの中に新たな気付きや楽しみが増え、主体的に運動・スポーツに取り組んでいくことができる。

③ 効果的な振り返りの方法

振り返りを行うことで、知識を習得させたり、思考を活性化させたり子どもたちの意欲や思考、気付きなどを可視化したりすることができる。また、これらの振り返りを次の活動へ生かすこともできる。ワークシートを工夫することで、授業時間内で、活動時間を確保し、効率的で効果的な活動をすることもできると考える。

一枚ポータルフォリオを使用することで、一時間ごとのつながりや単元を通しての学びに気付きやすくなり、成長を感じやすくなる。子どもたちのメタ認知も進み「自ら学ぶ力」を育まれていく。

3 運動・スポーツに関する意欲向上を目指した授業モデルの検討

(1) 一年目の授業実践

中学校3年生を対象に球技(ゴール型：サッカー)の授業実践を行った。球技において大切なことは、基本的な動きや攻防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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにすることであると考えている。また、学習に積極的に取り組み、作戦などについての話し合いに参加することや一人ひとりの違いに応じたプレーを認めることで意欲をもたせることが大切であると考えている。

サッカーはプレーしているほとんどの時間がボールを持っていない。しかし、サッカーは足をメインに行う以上、ボールの扱いは難しくなる。場の設定を工夫することで誰もが得点したり、守備に貢献したりする場面をつくり子どもたちの「できる」という実感につなげていく。加えて、多様な関わり方にも気付けるようにする。

① 授業の実際

本時では、以下の手立てを行った。

○手立て1：みる視点を与える。

本時では多様な関わり方の中の「みる」について特に意識してもらいたかったため、活動を行う前に生徒にポイントを示した。

〈観戦時〉

- ・男子Aは女子A、女子Aは男子Aもみる
- ・みるチームがでていない時は試合全体を見る

〈何を見るか〉

- ・どういう動きをしていた？
 - ・どういう動きをしたらより点が取れそう？
- ◎良いプレーを探そう！

○手立て2：動きをつくるために6ゴールゲームを取り入れる。

子どもたちの「できた」という実感を増やすために、6ゴールゲームを行った。6ゴールゲームは、ゴールを増やすことで守備側の人数を分散させ、攻撃側の数的有利の状況を作りやすくし、得点やアシストをする機会が多くなることで「することへの意識が高くなる」ことが考えられる。また、試合に出る人数を減らすことで、観戦する生徒が増えるが、観戦する際に見るポイントを伝えることができる。仲間へのアドバイスや、プレー中のボールを持っていない時の動きによる「支える」関わり、プレーをしたり、みたり、話を聞いたりする中で、わかっていく「知る」関わりに関しても教師が意識してほしいことを示すことで「支える」「知る」に関しても本来のコートのものより気付きやすいものである。

② 成果

「みる」視点を与えたことによる気付きや場の設定(6ゴールゲーム)を行った結果、授業での子どもたちの姿から以下のようなことがわかった。

- ・試合をしていない時に誰を見るのか、何を見るのかホワイトボードで示したことで、試合に出していない時も試合中の仲間の動きを見ていた。
- ・ゴールが増えたことで、プレイヤーが分散し、空いているスペースがでやすかった。
- ・通常コートの場合ボールへの密集やゴール前での密集が起きてしまっていたが、1つのボールと3つのゴールにしたため密集が緩和された。これにより得点シーンが多くなった。
- ・生徒の記述に「できた」ことへの喜びやみてわかったこと、スペースへの対する意識に関することについて書かれた。

「する」「みる」の関わりが多くあり、振り返りの記述から意欲の向上を窺うこともできた。

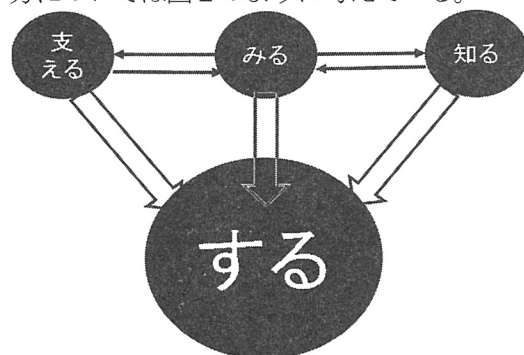
③ 課題

今回は「する」と「みる」に焦点を当てて実践を行った。結果として授業中の子どもの姿や振り返りから有効なものを見ることができた。しかし、中には難しさやわからなさを感じている生徒もみられた。「みる」ときの視点をしっかりと伝えられていればスペースに対する気付きつまり「知る」につながったと考えられる。また、何を意識するといいいのか、動きについて考える時間を設定することで、学びが深まったと考えられる。

「する」だけでなく「みる」「支える」「知る」への意識をどう持たせていくかが多様な関わりをしていく上で大切になってくる。

(2) 二年目授業実践のねらい

一年次に引き続き多様な関わり方を意識して、子どもたち全員が運動やスポーツに意欲的になれるような授業を考えた。体育授業での多様な関わり方については図2のように考えている。



(図2 体育での多様な関わり方について)

運動やスポーツには、身体的・精神的効果が期待できるので、授業としては「する」ことを最終的に目指していく。「する」を目指していく中で、全ての子どもたち、特に体育を苦手としている子どもたちが運動・スポーツに対して意欲的に取り組むように「みる」「支える」「知る」という関わり方も大切にしていく。「する」ことに対して消極的な場合でも仲間をみたり、スポーツの特性などを知ったり、仲間と協力して学習に取り組んだりするなど多様な関わり方から運動・スポーツに関わることで楽しさの実感や意欲の向上を図っていく。

(3) 二年目の授業実践

中学校1年生を対象に器械運動(マット運動)の授業実践を行った。

① 授業の実際

○手立て1：スモールステップ

器械運動(マット運動)において、すべての技の基盤にあたる感覚作り運動を軸に活動を行う。小学生のころに行ってきたものを再び行い、マッ

ト運動をする上で重要となる基礎感覚を培っていく。この活動をする中で、できる人のものをみたり、コツや自身の体の感覚を知ったりすることもスモールステップとして考える。

○手立て2：学習カード

一枚ポートフォリオを使用する。学習に対する生徒の学びの成長・変容を可視化したり、単元の学習において、自分ができるようになったことや、まだうまくできないことを理解し、次の学習に活かしたりする。また、考えたことなどを書いてもらうことで、授業中の様子をみただけではわかりにくい内に秘めた考えもみることが可能になる。また、振り返り内容を次の授業の際に取り上げることで、一時間ごとのつながりもできると考える。

・1時間目

基礎感覚作りを主とした活動と特性や技の系統性についての説明を行った。基礎感覚づくりでは、「転がる感覚」「逆さ感覚」「支える感覚」「バランス感覚」の4つの感覚を養える運動を行った。小学生のころに行ってきたものを中心として構成し、授業後半ではゲーム要素を入れたものを行った。

感覚づくり運動を実際に行ってみると難しくそうにしている生徒が多く、中でも「支える感覚」や「バランス感覚」の動きを苦手としている様子があった。全体的には積極的に取り組む様子が見られた。

学習カードには、「する」「知る」に関する記述が多く見られた。

・2時間目

感覚づくり運動を行い、その後グループに分かれて基本的な技(前転、後転)を主とした活動を行った。

前転・後転共に活動時間は確保していたが、生徒が実際に体を動かしている時間は短かった。また、グループ内で見合ったり、アドバイスしあったりする様子は一部の生徒で見ることができたが、全体的にみるとあまり多くは見られなかった。

活動に移る前に試技や説明を行ったが、上手く伝わっておらず、「する」に関する視点を深めたり、「する」以外の視点を持たせたりすることがあまりできていなかった。技能レベルの高い生徒には少し物足りない様子が見られた。

学習カードには、「する」「知る」についての記述が多く、「支える」についての記述も少数ではあるが見られた。

・3時間目

感覚づくり運動の後、基本的な技(側方倒立回転)を主とした活動を行った。

ホワイトボードを用いて側方倒立回転のポイントの説明を行い、感覚づくり運動で行っていた川跳びの動きが側転につながることを伝えた。活動に移ると技の習得に積極的に取り組む生徒と消極的な生徒に分かれていたように見えた。しかし、仲間の動きを見たり、どうしたらできるようになるのか考えたりする姿は見ることができた。また、前時に続いてアドバイスする姿も、一部の生徒で見ることができた。

学習カードには、「する」「知る」についての記述が多く、「みる」についての記述も少し見られた。

② 成果

授業に対する意欲の変化をみるため事前と事後にアンケートをとり、比較を行った。

「器械運動（マット運動）が好きか」という質問については、「はい」と回答した生徒が9人から15人、「どちらかといえばはい」と回答した生徒が15人から13人、「どちらかといえばいいえ」と回答した生徒が8人から7人、「いいえ」と回答した生徒が6人から3人となった。全体の数を見ると「はい」が6人増え、肯定的にとらえた生徒は4人増えた。「いいえ」と回答していた生徒も「どちらかといえばいいえ」となっていて、好きとまではいえないが肯定的な回答が得られた。

「器械運動（マット運動）の授業に対して意欲的になったか」については、「はい」と回答した生徒が14人から19人、「どちらかといえばはい」と回答した生徒が12人から15人、「どちらかといえばいいえ」と回答した生徒が8人から3人、「いいえ」と回答した生徒が4人から1人となった。全体的にみると「はい」が5人増え、「どちらかといえばはい」では3人増え、授業に対する意欲が向上したという結果がでた。

また、運動やスポーツに対しての多様な関わり方『する・みる・支える・知る』について、授業を通して考えた生徒はどのくらいいたのか。学習カードの記述を基に、分類わけを行った。

多様な関わり方『する・みる・支える・知る』の基準は以下のようにした。

「する」	直接行ったことに関する記述
「みる」	試技や仲間の動きをみて感じたこと、知ったことに関する記述
「支える」	仲間の技を補助する補助されることに関する記述 アドバイスすることやされることに関する記述 励ます励まされることに関する記述
「知る」	運動・スポーツの特性や技のポイントに関する記述

3時間通して「する」「知る」についての記述が、多くあった。「みる」は2時間目以降に記述がみられた。「支える」は2時間目でのみ記述があった。「みる」と「支える」への関わりは期待していたほどなかったが、感覚づくり運動を主とした活動が「する」や「知る」に影響を与える可能性があることがわかった。

個人の変化をみると、今回行った感覚づくり運動や「する」以外の関わり方が意欲向上により影響を与えることが示唆された。

③ 課題

今回の実践では、体育授業での意欲の向上を目指して運動・スポーツへの多様な関わりを意識し、スモールステップの活動や学習カードを用いて行った。結果、感覚づくり運動は「する」と「知る」の関わりが大きいことがわかった。「みる」や「支える」の関わり方については、今回の実践ではあまり見られなかった。より多様な関わりを意識させるためには、活動だけでなく活動前の説明で意識づけをしたり、授業のまとめで視点を与えたりすることが必要になってくると考える。

4 今後の展望

多様な関わり方や振り返りに注目し子どもたちの運動やスポーツに対する意欲の向上を図ってきた。結果、多様な関わりが意欲の向上につながることを示唆された。

2年間、多様な関わり方とはどんな関わり方なのか、得意な子も苦手な子も意欲的に運動に取り組んでもらうにはどうしたらよいかなど、体育授業について考えてきた。今回行ってきた実践には不十分どころが多くあるが、実際に授業をすることで多くの学びや課題を得ることができた。新たな視点に気付かせる発問や学習課題の設定、生徒の意見を引き出し、学びをつなげていくことが大切になってくると考える。体育が得意「だから好き」、苦手「だから嫌い」ではなく、得意「だから好き」、苦手「だけど好き」と子どもたちが思える体育授業をできるように今後さらなる実践に取り組んでいきたい。

<参考文献>

伊藤崇達「ベネッセ教育総合研究所 BERD 2008 No. 13 「自ら学ぶ力」を育てる方略—自己調整学習の観点から—」, 2008年7月
https://berd.benesse.jp/berd/center/open/berd/2008/07/pdf/13berd_03.pdf (閲覧日:2021年1月28日)