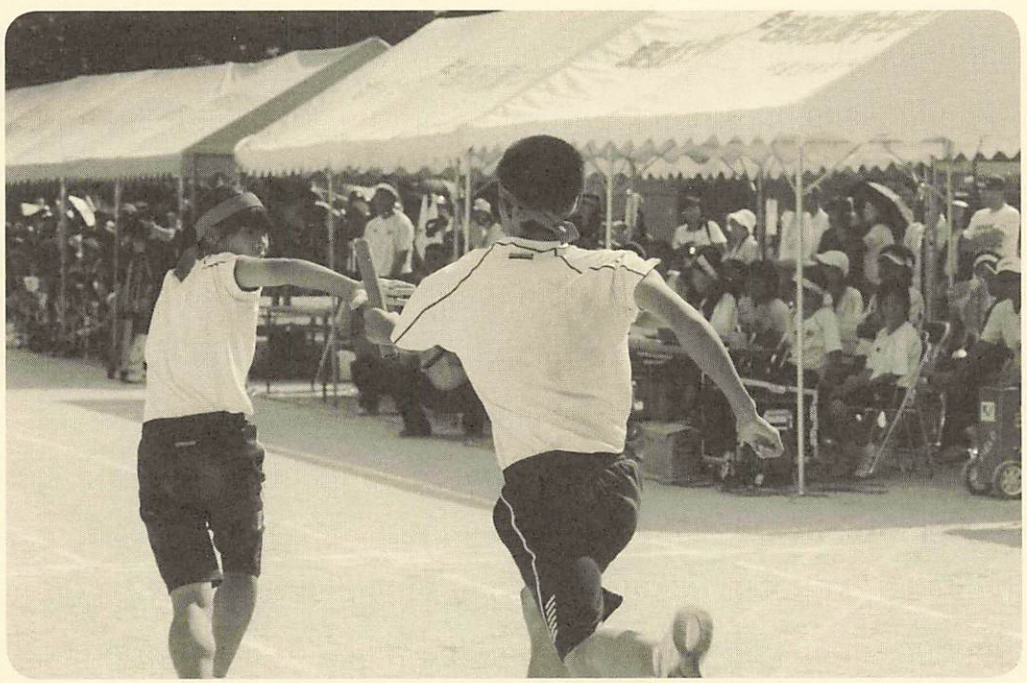
保健体育科

教科領域研究テーマ

【仲間と深く関わり合いながら，
体育の本質的な魅力に触れ，
運動の内発的動機付けができる学習指導の研究】



保健体育科

「仲間と深く関わり合いながら，体育の本質的な魅力に触れ，運動の内発的動機付けができる学習指導の研究」

実　践　者　坪内　道広，池内　裕紀，金枡　栄佳
共同研究者　愛媛大学教育学部　日野　克博，糸岡　夕里
愛媛大学教育学部附属小学校　大奈路　睦，川本　賢一

第１章　はじめに

学習指導要領の改訂に伴い，保健体育科の目標には「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てる」という内容が示された。これは，学校教育法第30条第２項において「生涯にわたり学習する基盤が培われるよう，基礎的な知識及び技能を習得させるとともに，これらを活用して課題を解決するために必要な思考力，判断力，表現力その他の能力をはぐくみ，主体的に学習に取り組む態度を養うことに，特に意を用いなければならない」と規定されていることを踏まえている。保健体育科では，このねらいを実現するために，学習を通して以下の内容を充実させることが重要であると考えた。①運動やスポーツの本質的な魅力に触れること，②自ら進んで運動やスポーツに関わろうとすること，③仲間とともに運動やスポーツに関わる喜びや楽しさを味わうこと，である。これらの内容と本校の研究で生徒に育みたい力と捉えている，「持続可能な社会を築くための自立と共生の力」との関わりは以下の通りである。

【自立の力】
① 運動やスポーツの本質的な魅力に触れること
　→ 問題の本質を見抜く力
② 自ら進んで運動やスポーツと関わろうとすること
　→ 課題解決に向け，自ら考え，見通しをもって解決する力

【共生の力】
③ 仲間とともに運動やスポーツと関わる喜びや楽しさを味わうこと
　→ 多様な価値観を認める力，互いの個性を尊重する力

坪内は，昨年度（二年次）は，陸上競技（ハードル走）の実践を通して，授業開発，教材開発を行った。振り返ってみると，生徒に「記録が向上する喜び」や「競走で勝利する喜び」を味わわせること，ハードル走の技能を習得させることを中心に学習指導を行ったため，生徒にハードル走の魅力の一部分にしか触れさせられなかったように感じる。

池内は，新学習指導要領で新たに加わったり，改善されたりした領域である剣道（一年次）や体育理論（二年次）の実践を通して，授業開発，教材開発を行ってきた。本年次は、球技「ベースボール型」の実践を行い，球技領域の「型」に共通する学習内容（動きや技能，戦術）に注目し，その運動がもつ本質的な魅力を捉え，授業を構築していく。

第2章

研究（その1）

「体つくり運動」の実践より

（実践者）坪内　道広　（共同研究者）　日野　克博，糸岡　夕里

1　はじめに

平成20年度の学習指導要領改訂では，小学校から高等学校までの12年間における体育・保健体育科の指導内容が明確になり，発達段階のまとまりを踏まえて体系化された。これは，小・中・高のつながりの中で，発達段階に応じた学習を行うことで，生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に必要な資質や能力を，適切に定着させることができると考えられたためである。中でも，これまで小学校高学年から位置付けられていた「体つくり運動」が小学校第１学年から位置付けられ，高等学校までのすべての学年で取り組まれることとなった。これは，運動する子とそうでない子の二極化の傾向が見られることや，生活習慣の乱れが小学校低学年にも見られることの指摘を踏まえ，生涯にわたって健康を保持増進し，豊かなスポーツライフを実現することを目指す上で「運動に親しむ資質や能力の育成」，「健康の保持増進のための実践力の育成」および「体力の向上」の三つを実現させることが重要であり，そのためには「体つくり運動」領域の一層の充実を図る必要があると考えられたためである。これらの背景を踏まえ，体を動かす楽しさや心地よさを味わわせるとともに，体の基本的な動きができるようにさせたり，健康や体力の状況に応じて体力を高める必要性を認識させたりして，学校の教育活動全体や実生活で生かすことができることをねらいとした「体つくり運動」の単元を構成していく必要があると考える。そして「体つくり運動」の学習を通して，生徒自らが自分の体力の現状を捉え，課題をもって運動を実践していこうとする意欲や，仲間と協力したり，励まし合ったりしながら，生徒一人一人が自分の健康や体力への関心を高めていくことが大切であると考える。そしてそのことが，継続的に健康や体力を保持増進させていくことができる資質や能力の育成につながっていくと考える。

2　研究の内容と方法

(1)　運動やスポーツの本質的な魅力についての再考

(2)　単元構造図による指導内容と学習の流れ，評価機会の検討

①　生徒の実態把握

②　単元構造図の作成

③　授業実践

3　研究の実際

(1)　運動やスポーツの本質的な魅力についての再考

体つくり運動は，「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」で構成され，自他の心と体に向き合って，体を動かす楽しさや心地よさを味わい，心と体をほぐしたり，体力を高めたりすることができる領域である。「体ほぐしの運動」は，手軽な運動やリズミカルな運動を行うことで，運動することの心地よさを感じたり，仲間と自分の動きを比較して自分の体の調子に気付いたり，体の調子を整えたりすることができる運動である。また誰もが簡単に，また気軽に楽しむことができる運動である。「体力を高める運動」は，体力の向上を直接のねらいとして行われる運動で，体の柔らかさを高めるための運動，巧みな動きを高めるための運動，力強い動きを高めるための運動，動きを持続する能力を高めるための運動で内容が構成されている。

発達段階を踏まえた新たな内容として，小学校低学年および中学年では「多様な動きをつくる運動（遊び)」が示され，それを基に高学年では「体の柔らかさ，巧みな動き，力強い動き，動きを持続する能力を高めるための運動を行い，ねらいをもって体力を高める」ことが示された。そして，体つくり運動で学んだことを家庭で生かすことをねらいとした学習をすすめられている。中学校ではこれらの学習を受けて，学校の教育活動全体や実生活で生かすことができるようになることが求められている。第１学年および第２学年では「体を動かす楽しさや心地よさを味わい，体力を高め，目的に適した運動を身に付け，組み合わせることができる」ようにすること，第３学年では「体を動かす楽しさや心地よさを味わい，健康の保持増進や体力の向上を図り，目的に適した運動の計画を立て取り組む」ことが学習のねらいとして示された。さらに高等学校入学年次では，中学校第３学年のねらいを確実に定着させることが求められ，第２学年以降では「体を動かす楽しさや心地よさを味わい，健康の保持増進や体力の向上を図り，目的に適した運動の計画や自己の体力や生活に応じた計画を立て，実生活に役立てることができるようにする」ことが学習のねらいとされ，生徒が卒業後も持続できるような学習指導が求められている。このことから，体つくり運動では，自分の体と向き合い，それぞれの課題に応じた学習が大切であると考えられる。そのためには，生徒一人一人が自分の課題をもって楽しく活動することができるような教材づくりや指導方法を工夫することが大切である。受け身の体つくり運動は，日常生活の中に根付かないばかりか，運動嫌いを助長することにもなりかねないとも考えられる。

このことから，体つくり運動の本質的な魅力を「体を動かすこと（運動）の楽しさ」や「仲間との交流」と捉え，生徒にトレーニングを課して鍛える体つくり運動ではなく，生徒自らが自分の体力の現状を捉え，課題をもって実践していこうとする体づくり運動を通して，仲間と協力したり，励まし合ったりしながら，生徒一人一人が自分の健康や体力への関心を高めていくことが大切であると考えた。そしてそのことが，継続的に健康や体力を保持増進させていくことができる資質や能力の育成につながっていくと考えた。

(2) 単元構造図による指導内容と学習の流れ，評価機会の検討

① 生徒の実態把握

本研究の対象となる第２学年男子80名は，明るく活発な生徒が多く，何事にも意欲的に取り組むことができる。運動・スポーツに関する事前の意識調査では，運動やスポーツが「好き」・「やや好き」と回答した生徒は全体の約98％であり，全体的に運動やスポーツを好意的に捉えており，意欲的に授業に取り組もうとする姿勢が伺える。また，学校の運動部や学校外のスポーツクラブで活動している生徒が96％であり，ほとんどの生徒が毎日の運動・スポーツに取り組んでいる。今年度の新体力テストの結果を昨年度の愛媛県平均と比較すると，敏しょう性や瞬発力，走力，全身持久力において愛媛県平均を上回っているが，筋力や柔軟性においては愛媛県平均を下回っている。特に柔軟性においてはその差が大きいことがわかる。また生徒を個々にみてみると，体格差や体力差が顕著になってきており，体力のバランスがとれていない生徒も多くみられる。生涯にわたって健康を保持増進し，豊かなスポーツライフを実現するためには，生徒が自分の体力の課題を把握するとともに，バランスのとれた体力の向上を図る必要がある。

表１　新体力テストの比較

	握　力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横跳び (点)	持久走 (秒)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ハンドボール投 (m)
愛媛県 (H23)	29.19	27.86	42.74	51.78	378.36	8.01	195.42	20.44
本講座 (H24)	▲28.18	▲27.55	▲38.85	◎54.78	◎377.06	◎7.79	◎196.11	20.45

▲…県平均を下回っている　　◎…県平均を上回っている

② 単元構造図の作成

学習指導要領に示された内容を，単元を通してバランスよく指導し，生徒に運動やスポーツの本質的な魅力に触れさせるためには，学習内容と指導内容を明確にし，指導と評価の一体化を図る必要がある。その指導と評価の計画及び観点別評価の進め方（第１学年及び，第２学年の内容）として，「評価基準の作成，評価方法等の工夫改善のための参考資料（国立教育研究所教育課程研究センター　平成23年７月)」では，次のように示されている。

手順１　３年間を見通した年間指導計画の作成

３年間で学習指導要領，学習指導要領解説に示された内容を効果的・効率的に身に付けることができるよう，どの時期に配置するかを決定する。中学校第１学年と第２学年の２年間で指導することが示された領域については，第１学年や第２学年で単独で扱う場合や，２年間で扱う場合などに留意して決定する。

手順２　指導内容を第１学年と第２学年に分け「学習活動に即した評価規準」を設定

「学習に即した評価規準」を設定するために，学習指導要領解説で示された指導内容や例示等を手がかりに，各領域で示された(1)技能，(2)態度，(3)知識，思考・判断の指導内容を２学年で分け，第１学年と第２学年の指導内容を整理し明確にする。

手順３　単元構造図による指導内容と学習の流れ，評価機会の検討

効果的・効率的な評価を推進し，学習評価の妥当性，信頼性を高めるため，指導と評価機会や評価期間・評価方法を明確にした「単元構造図」を作成する。まず最初に，学習指導要領に示された指導内容のうち，その学年で取り扱う内容をバランスよく配置する。次に，指導内容に適した学習方法の検討を行い，学習の流れを示す。最後に，指導と評価の機会と方法を整理して示す。

本研究においても，「体つくり運動」領域において，前述のような生徒の実態を踏まえ，学習内容、指導内容を明確にして，指導と評価の一体化を図り，運動やスポーツの本質的な魅力に迫るための単元構造図を，大学教員と共同で作成した。そして，指導内容と学習の流れ，評価機会の検討を行った。ここでは，第２学年における単元構造図を作成した。（図１）

本単元を第１学年７時間，第２学年７時間，第３学年７時間で構成した。本研究の対象となる第２学年では，運動・スポーツに意欲的に取り組ませるために，第１学年で学習した「体ほぐしの運動」や「体力を高める運動」の意義を，単元のはじめにもう一度振り返る機会を設定した。そして，いろいろな運動を通して，「体を動かすことの楽しさ」や「仲間と交流することの楽しさ」を十分に味わわせる活動を中心に計画した。さらに，いろいろな運動を楽しく計画的に実践していくことが日常生活における健康の保持増進につながるということを理解させるために，単元の前半では，気づき，調整，交流を中心に，教師主導でいろいろな運動に取り組ませた。また，体の柔らかさを高めるための運動，巧みな動きを高めるための運動，力強い動きを高めるための運動，動きを持続する能力を高めるための運動の行い方を確認し，グループでねらいに応じた運動を組み合わせて取り組めるような活動を取り入れた。単元の後半では，新体力テストの結果を分析することで，自分の体力課題を明確にし，体力の向上への関心をもたせた。そして，６人～８人のグループ内で課題を共有し，本単元でこれまで学習してきた運動や自分たちの運動経験を生かして，課題に応じた運動プログラムを考案させた。運動プログラムの考案にあたっては，ねらいの異なる運動を効果的に組み合わせ，バランスがとれた体力の向上を図ることができるような学習課題を設定した。そして，生徒一人一人が自分の健康や体力への関心を高め，体育の授業に

止まらず，昼休みや部活動，普段の家庭生活の中で継続的に取り組んでいくことができる資質や能力の育成につなげていきたいと考えた。

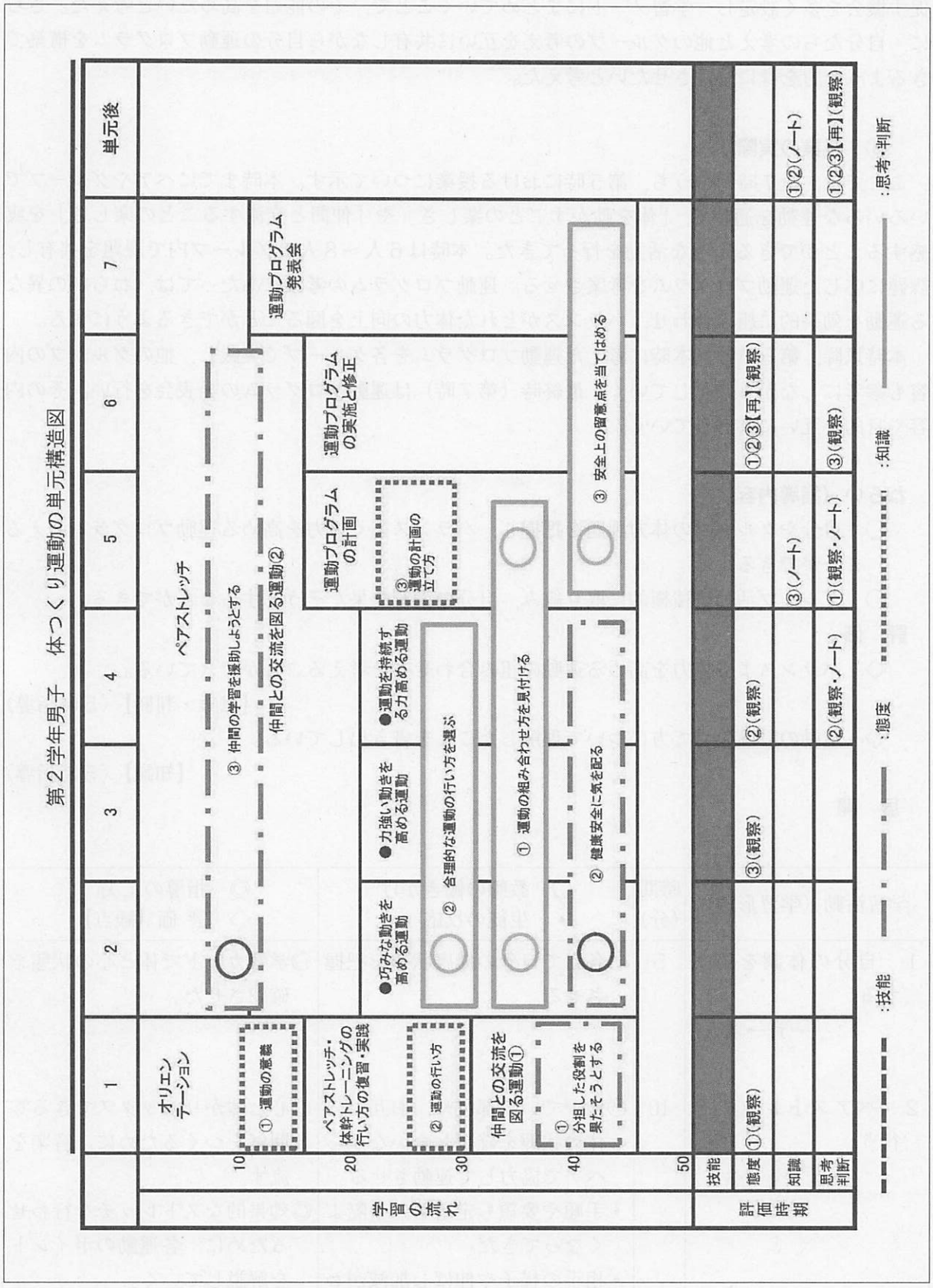


図１　第２学年体つくり運動の単元構造図

評価については，生徒がこれまで学習してきた知識や，自分たちの運動経験を生かして，「思考・判断」の力を高めることができるような学習ノートの工夫をした。授業の中で「思考・判断」を促す機会を多く設定し，学習ノートにまとめていくことで，その能力を高めたいと考えた。さらに，自分たちの考えと他のグループの考えを互いに共有しながら自分の運動プログラムを構築できるような力を身に付けさせたいと考えた。

③　授業の実際

ここでは，全７時間のうち，第５時における授業について示す。本時までにペアやグループでいろいろな運動を通して，「体を動かすことの楽しさ」や「仲間と交流することの楽しさ」を実感することができるような活動を行ってきた。本時は６人～８人のグループ内で課題を共有し，課題に応じた運動プログラムを考案させる。運動プログラムの考案にあたっては，ねらいの異なる運動を効果的に組み合わせ，バランスがとれた体力の向上を図ることができるようにする。

本時以降，第６時は，本時に考えた運動プログラムを各グループで実践し，他のグループの内容も参考にしながら修正していく。最終時（第７時）は運動プログラムの発表会を行い，その内容や目的を互いに共有していく。

ねらい（指導内容）

○　自分やグループの体力課題を把握し，バランスよく体力を高める運動プログラム考えることができる。

○　グループ活動に積極的に取り組み，自分の役割を果たそうとすることができる。

評　価

◇　バランスよく体力を高める運動の組み合わせ方を考えることができている。

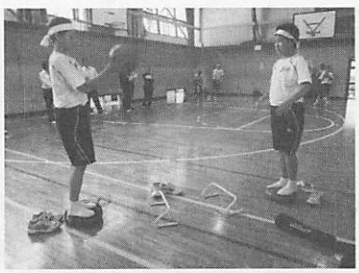
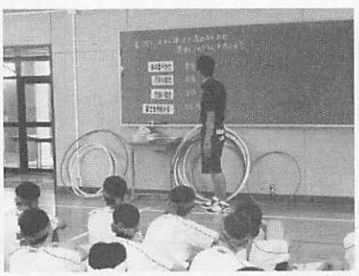
【思考・判断】〈５時指導〉

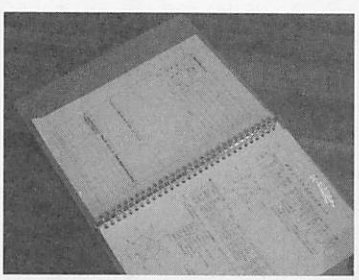
◇　運動の計画の立て方について理解したことを書き出している。

【知識】〈５時指導〉

展　開

学習活動（学習形態）	時間（分）	○　教師の働きかけ ・　生徒の反応	◎　指導の工夫 ◇　評価【観点】
1　自分の体調を確認する。 （一斉→個人）	5	○各自で自分の健康状態を把握させる。	◎学習カードで体と心の状態を確認させた。
2　ペアストレッチを行う。 （ペア）	10	○伸びている部位や，お互いの体の状態を確認し合いながらペアで協力して運動させる。 ・手順や要領も定着し，手際よくなってきた。 ・相手の様子や伸ばし加減がわかるようになったペアも多くみられた。	◎心と体がリラックスできる雰囲気をつくるために，音楽を流す。 ◎効果的なストレッチを行わせるために，各運動のポイントを解説していく。

		• 声をかけ合い，相手に状態を確認するペアが増えた。	
3　体ほぐしの運動を行う。 （グループ）	7	○グループで，器具を用いた運動を行わせる。 ○フラフープを用て，体ほぐしの運動を行わせる。 • フラフープをうまく操作できないグループや簡単に操作できたグループがあった。 • グループ内で声をかけ合う姿が見られた。 • どうしたらうまくいくか考えているグループが見られた。	◎４人のグループで協力し合えるような雰囲気をつくる。
4　本時の学習課題を確認する。　（一斉）	3	【学習課題】　バランスよく体力を高めるための運動プログラムを考えよう	
5　体力課題を把握し，課題に応じた運動プログラムを考える。 （グループ）	20	○体力テスト（５月実施）結果をもとに，自分やグループ内の体力課題を確認させる。 • 自分の体力テストの結果なのでかなり興味・関心が高い。 ○運動の計画の立て方について資料をもとに確認する。 ○課題のある体力だけを高めようとするのではなく，バランスのとれた体力の向上を図ることができるような運動プログラムを考えさせる。 • すぐにグループで役割分担をしていた。 • 今まで実践した動きを取り入れようとしていた。  動きを考える	◎体力テスト結果を確認させることで自分の体力に関心をもたせる。  運動の計画の立て方 ◎活動がスムーズに行えるように，グループ内で役割分担し，リーダーを中心とした話し合いの場を設定する。  グループでの話し合い

		• 新しい運動を考えようとしているグループがあった。 • いろいろな器具を使った運動を考えようとしていた。  器具を用いた運動 • 運動の選択肢が多すぎて，なかなか考えがまとまらないグループがあった。  学習ノートをまとめる • 器具を使った運動の意識が強すぎて，これまでの学習を生かせないグループが見られた。 ○グループで分担して，手際よく後片付けができるよう促す。	◇バランスよく体力を高める運動の組み合わせ方を考えることができている。【思・判】 （観察・ノート）  いろいろな道具 ◇運動の計画の立て方について理解したことを書き出している。【知識】　（ノート）  生徒の学習ノート
6　本時の学習のまとめと次時の確認を行う。 （グループ・一斉）	5	○本時の活動の振り返りと，次時の学習内容の確認をさせる。	

4　考察

本研究では，「体つくり運動」の単元を通して，生徒自らが自分の体力の現状を捉え，課題をもって運動を実践していこうとする意欲を高め，継続的に健康や体力を保持増進させていくことができる資質や能力の育成につながっていくような学習指導の在り方を考えてきた。その方法として，①「運動やスポーツの本質的な魅力についての再考」，②「単元構造図による指導内

容と学習の流れ，評価機会の検討」という２つの視点からアプローチした。

①の視点については，体つくり運動の本質的な魅力を「体を動かすこと（運動）の楽しさ」や「仲間との交流」と捉え，生徒にトレーニングを課して鍛える体つくり運動ではなく，生徒自らが自分の体力の現状を捉え，課題をもって実践していこうとする体づくり運動を通して，仲間と協力したり，励まし合ったりしながら，生徒一人一人が自分の健康や体力への関心を高めていくことが大切であると考えた。そして，それに基づいて，生徒の運動に対する内発的動機付けに有効に機能するような学習内容（教材を含む）を工夫していった。

表２　運動することの楽しさ・心地よさについて　（%）

質　問　内　容	5	4	3	2	1
1　体を動かす（運動する）と楽しい。	42.5	37.5	16.3	3.7	0.0
〈５または４と答えた理由〉 ○　思いっきり動くことができる。 ○　体全体を使うことができたとき楽しい。 ○　たくさんの友達と一緒にすることができる。 ○　友達と教え合える，協力し合える。 ○　運動のコツを発見したり，つかんだりしたとき。 ○　できなかったことができるようになったとき。 ○　ほめられたとき。					
2　体を動かす（運動する）と心地よくなる。	23.8	47.5	19.5	10.0	1.2
〈５または４と答えた理由〉 ○　汗をかいたとき。 ○　体が温まると心地よくなる。 ○　ほめられたとき。 ○　自分の思い通りにできたとき。 ○　やりきったときの達成感・爽快感。					

５…よくあてはまる　４…あてはまる　３…どちらでもない　２…あてはまらない　１…全くあてはまらない

単元終了後に生徒にアンケート調査をしてみると，約80%の生徒が「体を動かす（運動する）と楽しい」と答えた。（表２）その理由としては，思いっきり動くことができることや，体全体を使うことができることの楽しさをあげている生徒が多かった。また，たくさんの友達と一緒に活動することができることや，友達と教え合える，協力し合えることなどの，仲間との関わりについてあげている生徒もいた。さらに，約70%の生徒が「体を動かす（運動する）と心地よくなる」と答えた。その理由としては，汗をかいた心地よさや運動をやりきったときの達成感などをあげている生徒が多かった。「体つくり運動」の授業で取り上げた運動内容や学習過程が，運動やスポーツの本質的な魅力を味わわせるとともに，運動への意欲を高めていくことにつながったと考えられる。また，課題設定の場面で，５月に実施した体力テストの結果を用いたことは，生徒が運動プロクラムを考えていく上で効果的であった。自分自身の体力の現状を振り返ったことで，課題を身近に感じることができ，学習意欲の高まりにつながっていったと考えられる。し

かし，「なぜその体力が必要なのか」という視点では，まだまだ十分に理解できていない生徒もいた。今後は，「体育理論」の領域とも関連させながら授業を構成していけば，より学習を深めることができ，生徒の内発的な動機付けにもつながりやすくなっていくと考えられる。

②の視点については，指導と評価の一体化を図るための有効な手段となるような単元構造図を作成していった。各領域で示された(1)技能，(2)態度，(3)知識，思考・判断の指導内容や例示等を手がかりに，単元全体をしっかり見つめることで，その単元の指導内容を整理し明確にすることができ，単元全体の流れをイメージしやすくしてくれた。そして，単元を通して育てたい生徒の姿をイメージすることができた。

単元構造図を作成することで，指導する教師自身が指導内容を明確にして授業を進めていくことができた。このことは生徒にとっても学習内容が明確になり，より効果的な指導・学習につながっていくといえる。また，評価についても，評価項目，時期，方法が明確になり，効果的・効率的な評価をすることができた。さらに，一時間の授業ごとに教師自身がしっかりと授業を振り返ることができ，その時間の学習成果によって後の単元の流れが修正しやすくなった。そして，単元全体を充実させ，学習効果を高めることができたと感じた。教師自身が指導内容を明確にもち，それを生徒に明確に伝えていくことが，生徒自身の満足感・達成感にもつながっていくのではないかと感じた。

研究（その2）

「球技」～ベースボール型の実践より～

（実践者）池内　裕紀　（共同研究者）　日野　克博，糸岡　夕里

1　はじめに

これまでの私が行ってきた授業を振り返ってみると，生徒に「記録の向上」や「試合に勝利する喜び」を味わわせることが，保健体育科の目的を達成する上で最もよい手段だと考え，運動やスポーツの楽しさや喜びを味わうことを中心に学習指導を行ってきた。そのため，生徒の感想には，「勝った，負けた」，「記録が伸びた，伸びなかった」というものが多く，運動やスポーツの本質的な魅力に触れさせることをしてこなかったように感じる。

最終年次である本年次は，保健体育科の研究テーマにある「体育の本質的な魅力」について再考し，それらに迫るための実践にむけての単元構造図の作成を行う。同時に，魅力に触れ，自ら進んで運動やスポーツと関わろうとすることができる教材の開発にも取り組む。また，実践による保健体育科が目指す自立と共生の力の高まりを検証する。

2　研究内容と方法

(1)　学習内容，指導内容の明確化

○　運動やスポーツの本質的な魅力について再考する。

(2)　単元構造図の作成

○　運動やスポーツの本質的な魅力に迫るための，単元構造図を作成する。

- 定期的に研修会を開き，大学教員，公立学校教員の協力のもと作成を行う。

(3)　検証

○　授業後の感想やワークシートにより本実践の学習の効果を分析し，授業改善へとつなげていく。

3　研究の実際

(1)　学習内容，指導内容の明確化（運動やスポーツの本質的魅力を考える）

学習内容，指導内容の明確化を行う上で，授業でいかにして運動やスポーツのもつ本質的な魅力（面白さ）に触れさせるかが重要であると考えた。そこで，運動やスポーツのもつ本質的な魅力を捉えるために，まず，運動やスポーツの特性について考えた。

運動の特性は，「機能的特性」，「構造的特性」，「効果的特性」の３つの特性が挙げられる。先に述べた，「勝敗を競う」，「記録が向上する」は「機能的特性」にあたる。運動を行う者の欲求を充足させ，運動を通して運動のもつ楽しさである「機能的特性」味わわせることを重視して学習指導を進めることが大切であると多くで述べられている。しかしながら，勝敗や記録などは運動やスポーツの結果であり，保健体育科の授業の場面ではその結果だけに注目して，楽しさや喜びを感じる生徒が少なくない。『運動の楽しさの源泉には，「できる」（達成）の喜びが存在している。』（岩田靖　2012　体育の教材を作る－運動の面白さに誘い込む授業作りを求めて－　大修館書店）と考えたとき，「なぜ，相手に勝つことができたのか」，「なぜ，自分の記録を向上させることができたのか」という，「動きの仕組み（球技，武道などの対人的活動の運動領域では戦術的内容を含む）」の視点から保健体育の授業を考えなければいけない。すなわち，それは「構造的特性」である。そこで，本実践では，運動やスポーツの「構造的特性」から「本質的な魅力」を捉え，学習内容・指導内容を検討した。

新学習指導要領では，発達の段階を踏まえた指導内容の明確化，体系化のもとに，その確実な

定着を図る観点から運動の系統性が大いに意識されている。本実践で行った球技の領域で見ると，攻防を展開する際に共通して見られるボール操作などに関する動きとボールを持たないときの動きについて着目し，その特性に応じて「ゴール型」，「ネット型」，「ベースボール型」の三つに分類されている。そして，特定の種目固有の技能ではなく，それぞれの「型」に共通する動きや技能，戦術を系統的に学習していくことが重視されている。このことから，「型」に共通する系統的な学習内容に，その本質的な魅力が存在しているのではないかと考えた。ベースボール型の簡易型の教材として扱われているキックベースボールやハンドベースボールも，本実践で行ったソフトボールと同様にボール操作に関わる運動技能の緩和に視点を置いたものである。これらのような形態の異なるベースボール型の競技に共通している戦術の特性が「走者が速いか，守備側の共同作業が速いかを，特定の塁上で競い合っていること」と捉えられている（竹内隆司・岩田靖　2006　小学校体育における守備・走塁型ゲームの教材作りとその検討　信州大学教育学部教育実践総合センター紀要）。この共通している特性がゲームの構造の中心であり，そこに，おもしろさや魅力が存在していると考えられることから，この特性をベースボール型の「本質的な魅力」であると捉え，「どこで打者（走者）をアウトにするのか」というゲーム中の判断（主に守備側のチーム）に焦点を当てた授業を構成していくこととした。

(2)　単元構造図の作成

【単元構造図について】

従来の単元計画は，どの時間にどのような学習活動を行う（教材を取り扱う）かを示したものが多い。本実践で作成した単元構造図には，一つ一つの学習活動（教材）の中に，どのような学習内容・指導内容が含まれているかということや，学習したことの評価時期，評価方法を具体的に示したものである。もちろん，今までの単元計画でも，一つ一つの学習活動にねらい（学習内容）をもって実践してきたのはいうまでもないが，単元構造図を作成することで，学習活動と学習内容のつながりがより明確になり，教師が「何を学習させるか」というこが意識しやすくなる。これは，生徒が「何を学習しているか」を意識しやすくなるということにつながり，さらには，「指導した（学習させた）内容を評価する」指導と評価の一体化を図る上でも大変効果的である。

【単元構造図の作成の具体的手順】

〈指導の計画〉

①　学習内容・指導内容の決定

新学習指導要領（中学校学習指導要領解説保健体育編）では，学習する内容が「技能」，「態度」，「知識，思考・判断」の観点別に具体的に明示されている。指導要領解説に書かれてある内容は，指導するべき内容であることはいうまでもないのだが，必ずしも一学年間に指導しなければいけないというわけではない。新学習指導要領では，目標や内容が学校段階の接続及び発達の段階のまとまりに応じた体系化が図られている。中学校では第１，第２学年と第３学年（これには高校の第１学年が含まれている）に分けて示されており，第３学年で実施した本実践では，第１，第２学年の学習経験を踏まえ，また，高校第１学年の学習につながることを念頭に置いて構成した。

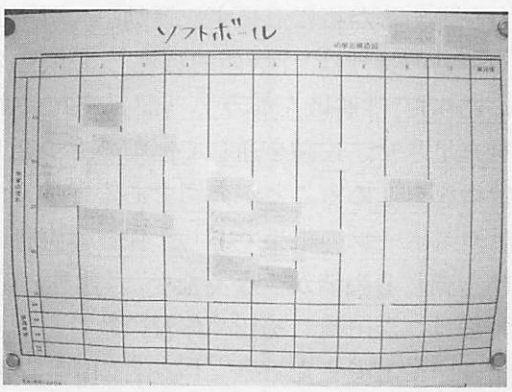


写真１　作成途中の単元構造図

②　学習内容・学習活動（教材）の構成

単元構造図を作成する場合，学習指導要領から選び出した内容を，単元全体の中の何時間目のどの時間に，どの活動の中で学習させる（指導する）かを考えながら，単元全体を構成していく。

写真１は単元構造図を作成するために使用したものである。観点別に色分けされた付せん紙で学習内容を示しており，１時間あたりの学習内容に無理がないかということや，学習内容の観点に偏りがないかなどを確認しながら構成することができる。写真１の右上（表の外）の付せん紙は，本実践の単元では学習内容として選ばず，高校の第１学年の学習内容としたものである。当然ながら，学習内容を選ぶ作業と並行して，学習を行うための教材を考えていかなければいけない。どのような活動で学習内容を身に付けさせるかということであり，学習内容の構成と同様に重要な作業となる。

例）ア　○内容　スピードを落とさずに円を描くように走る。【技能】
　　●教材　毎時間ベースランニング競争（２～９時）
　イ　○内容　運動観察の方法【知識】
　　●教材　５人チームの練習の約束練習〔約束練習①〕（４時）

例で示したような複数時間に渡って指導を行う学習内容については，特に重点的に指導を行う時間をあらかじめ決めておき，単元構造図内に印をつける。（丸印）（図１参照）

〈評価の計画〉

③　評価の構成（評価内容，評価時期，評価方法）

ア　評価内容

学習内容の構成の後，評価についての構成を行う。（ここで述べる「評価」は評価評定の為の評価であり，授業改善のための評価とは異なる。）まず，評価の観点についてであるが，学習指導要領では，内容が「技能」，「態度」，「知識，思考・判断」の３つに分けられているのだが，評価については「技能」，「態度」，「知識」，「思考・判断」の４観点で評価を行うこととする。指導した（学習した）ことを評価する，指導と評価の一体化という考えからからも，評価の内容は，先に構成した学習内容そのものとなる。

イ　評価時期

評価時期については，以前まで，１単位時間ごとの「ねらい」が学習内容の主となるものであり，評価についても「ねらい」と一致しているべきであると考えられていた。しかし，「技能」，「知識」観点の内容は，その時間で指導されたことがすぐに身に付くというものとそうでないものがある。このことから考えると，その時間にできていることは，指導によって身に付いたものではなく「以前から身に付いていた」とも考えられ，それらが評価の対象になることは適当ではない。よって，「技能」，「知識」の観点については，指導と評価に数単位時間のずれが生じる。

例）体の軸を安定させてバットを振り抜く【技能】
　　○学習（指導）：第２時
　　●評価　　：第５時

もちろん，観点によっては，１単位時間に指導したことが同時間の授業で評価することもできるものもある。これらのことを踏まえた上で評価時期を考えた。（図１参照）

ウ　評価方法

評価方法は，観察，ノートや学習カードの分析，実技・筆記テストなどがあり，観点や評価内容に合った評価方法を選択する。

評価方法，評価時期ともに全体のバランスを考えることが重要となる。１単位時間で多くの項目を評価することはできない。また，「観察」による評価が多いことも，評価の不正確さにつながる。単元全体の中で正確に評価するための評価方法と評価時期の構成を考えなければいけない。評価の方法によっては，単元終了後に行うこともできる（ノートや学習カードの記述分析など）。また，このような評価時期から考えると，学習内容についても，内容を取り扱うのに適切な時期，不適切な時期があることが見えてくる。「技能」の内容が単元後半にあるということは，それらを学習した後に十分に練習することなく評価しなければいけなくなるのである。

以上の手順で作成した本実践の単元構造図を図１に示す。

本実践の単元構造図は，定期的に研修会を設け，大学教員，公立学校教員，学生の協力の下，作成に当たった。

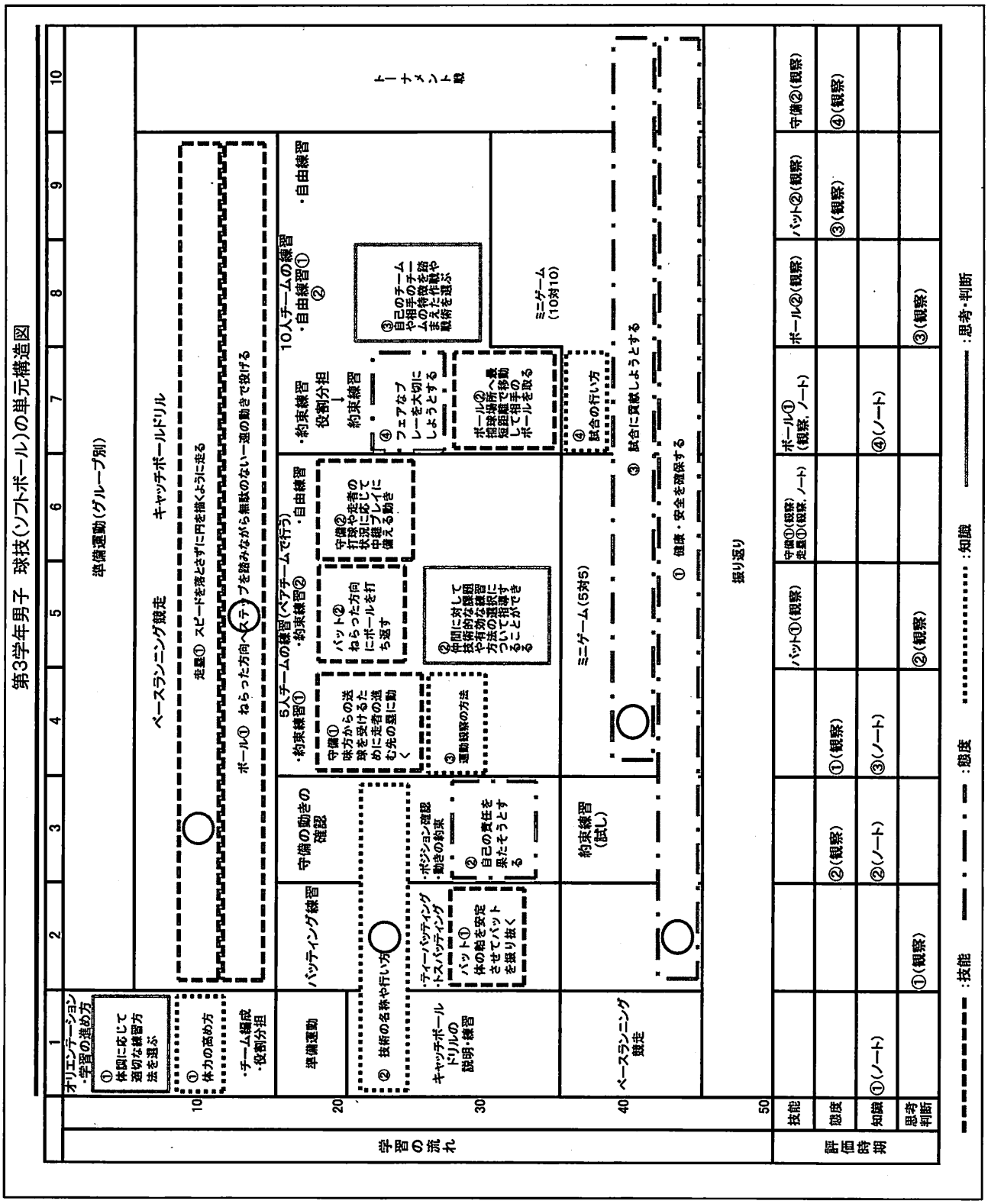


図１　第３学年男子　球技（ソフトボール）の単元構造図

(3) 授業の実際

ここでは，第８時における授業について示す。

① ねらい（指導内容）

○ 自分のチームや相手のチームの特徴を踏まえた作戦や戦術を選ぶことができる。

○ 試合の中でチームに貢献しようとする。

② 評 価

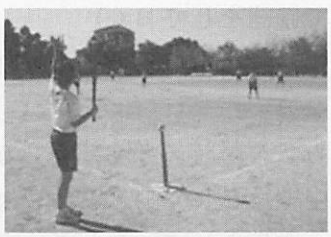
◇ 自分のチームや相手のチームの特徴を踏まえた作戦や戦術を選ぶことができる。

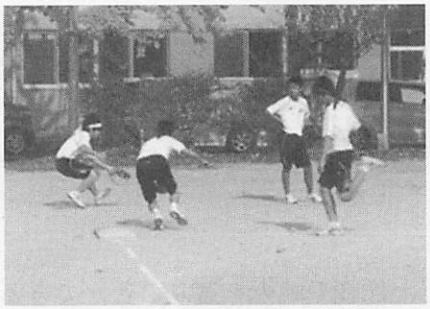
【思考・判断】〈８時指導〉

◇ 捕球場所へ最短距離で移動して相手のボールをとることができる。

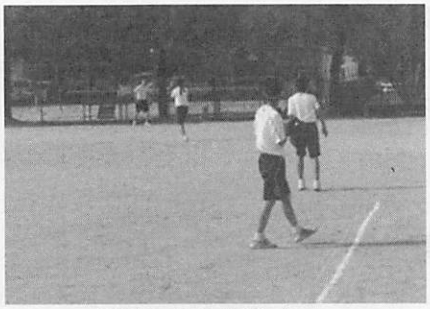
【技能】〈５時指導〉

③ 展 開

学習活動（学習形態）	時間	○教師の働きかけ・生徒の反応	◎指導の工夫 ◇評価（方法）
1 本時内容の確認をする。（一斉）	2		◎意欲の喚起とスムーズな学習活動の展開のために前時の復習と本時の学習内容の確認を行う。
2 準備運動 ・ベースランニング競走 ・キャッチボールドリル（一斉）	13	○主運動に適した運動を生徒主導で行わせる。 ○記録の変化から自分たちの技能の定着度合いや，これからの課題を考えさせる。 ・ベースランニングのポイントを確認しよう。 ・捕球のリズムがよくないのでスムーズに送球ができない。	◎毎時の変化を確認できるように，タイムをワークシートに記録させる。  キャッチボールドリル
【学習課題】 チームにあった作戦を考えよう。			
3 グループ練習を行う。（小集団） ・10人チームの練習 ○ツーベースゲーム ※ 攻撃側の選手が２塁まで進むと得点となるゲーム。走者が打者を含めて二人となることや，送球する場所が，１塁か２塁の２か所に制限されるため，本来のゲームよりも守備側の状況判断の条件が易しくなる。	15	○打者の力に応じた守備位置を考えさせる。 ・強打者なので，シングルヒットはあきらめて外野を抜かれないようにしよう。 ○状況に応じた守り方を意識させる。 ・ランナーが一塁にいるのでまずは二塁でのアウトを狙おう。 ・ラストバッターなので迷わず二塁にボールを送ろう。	 動きの確認の練習ゲーム ◎どこに送球をしたらよいか，声を掛け合わせて，一つの打球に対して全員が役割を考えられるようにする。 ◇捕球場所へ最短距離で移動してボールをとることができる。（観察）
5 ミニゲームを行う。（小集団）	15	○どんな状況でも，自分の役割を見つけて動くことができるようにする。 ・ライト方向に跳んだら自分（レフト外野）はセカンドベースのカバーに行こう。 ・外野の後ろにボールが飛んだら急いで中継に走らなければいけない。	◎個人の技能に応じた守備の役割分担や，カバーの動きなどをチームで確認させ，いくつかの状況別に動きをシュミレーションさせる。 ◇自分のチームや相手のチームの特徴を踏まえた作戦や戦術を選ぶことができる。（観察・ワークシートの分析）



こぼれたボールのカバー（左端）



外野からの中継プレー

6　学習のまとめと次時の確認をする。　（小集団）	5	○次時のねらいを明確にし，自分や仲間の学習について振り返らせる。 • 間に合わないタイミングで一塁に投げて，しかも暴投をしてしまった。結局余分に進塁をさせた。 • 味方はミスをしていなかったけど，カバーを忘れてしまっていた。	 学習のまとめ

4　考察

学習のまとめで行った「学習した種目の重要な技術ポイントについてまとめなさい。」という質問に対して文章，図などを用いて自由にまとめさせると，80%以上の生徒が本実践で重要視した守備に関する内容についてまとめていた。

具体的な内容を以下に示す。

- 捕球しようとしている人の後ろに回ってボールがそれたときに素早くカバーする。
- ランナーがいるときにはそのことを考えて守備をする。（まずどこでアウトを狙うかチームで確認をしておく）
- 外野にボールを打たれたら，一塁でのアウトは難しいので二塁で仕留めるか，二塁へ走らせない。（一塁は仕方がない）ボールをキャッチした人はどこへボールを送るとよいか最もよい方法を瞬時に考えて送らなければいけない。周りの人は，キャッチした人と送る場所の間で，中継役として動くことも大切である。
- 守備をしているとき，直接ボールが来なくても守備をしている人全員にそれぞれの役割がある。

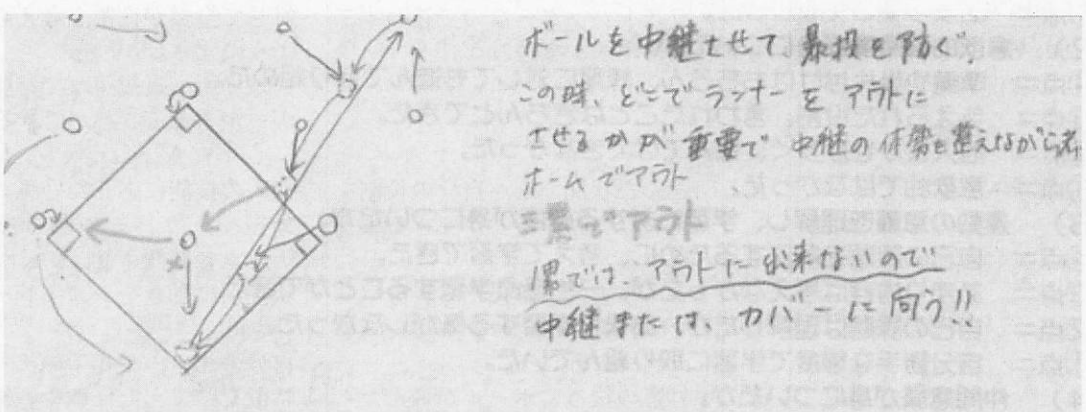
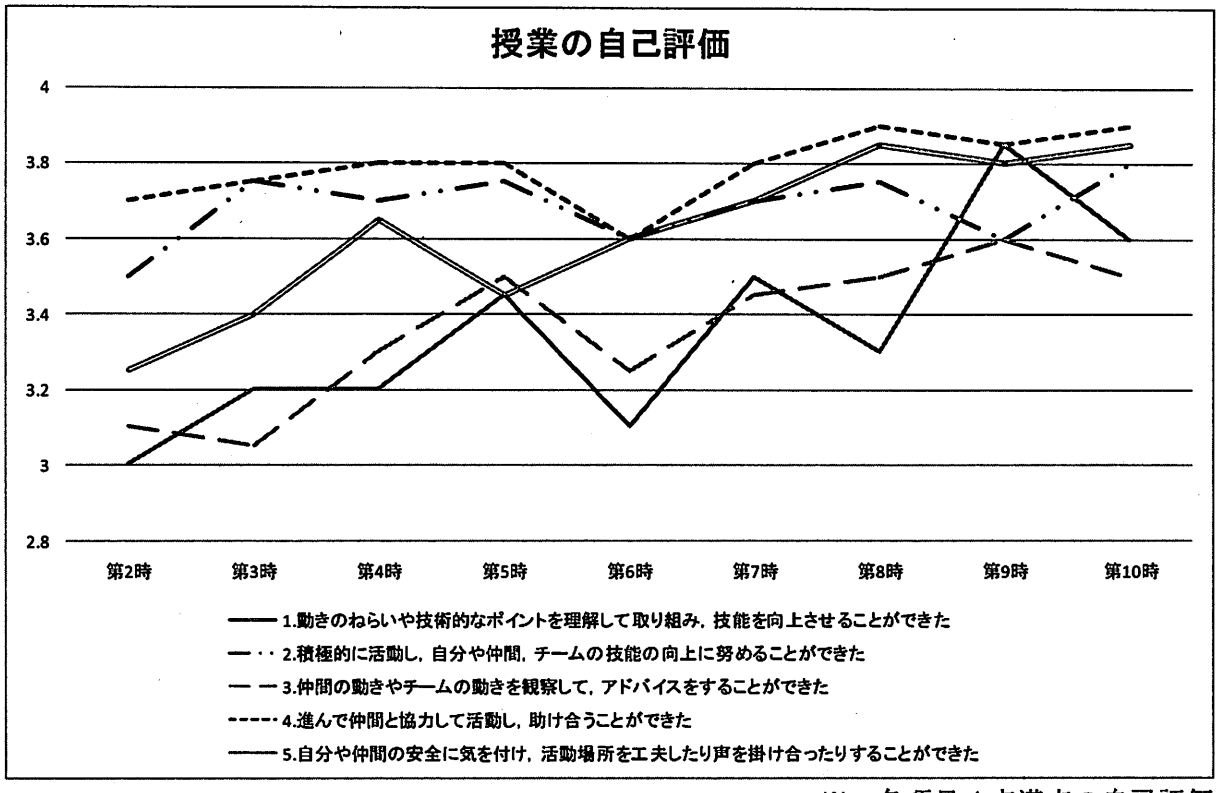


図２　技術ポイントのまとめ（守備の動き）

- 一番大切なことはどこにランナーがいて，次がどんな打者なのか，自分が捕球したときにどうするのか，また，それができない時どうすればよいかなどの状況判断だと思いました。味方が投げた球のカバー，捕球時のフォローをすること最後までボールをよく見ることなども重要だと思いました。
- 捕球した人にどこの塁に投げるべきかを周りの人が適切に指示をする。

下の表は，毎時間の学習カードの自己評価をまとめたものである。

表１　授業の自己評価の変化を表したグラフ



※　各項目４点満点の自己評価

(1)　学習内容，指導内容の明確化（運動やスポーツの本質的魅力を考える）について

生徒たちは守備の状況判断や，それに基づいて，自分の役割や動きについて考えることができていた。本単元，球技「ベースボール型」の「運動の本質的な魅力」と捉えていた，「守備側の，状況判断を伴った共同作業」を成功させるための学習に取り組み，その成果がこの学習のまとめに現れていると言える。実際の授業の場面でも，単元中盤以降のゲーム形式の活動では，守備の状況判断に関する声が頻繁に聞こえていた。「二塁，二塁！」（二塁に投げる指示），「無理！投げるな！」（間に合わないので送球をやめさせる指示），バッターが打つ前のアウトカウントや打順を確認する声など，チームのリーダーとなる生徒を中心として多くの生徒が声を出すことができていた。単元後半のゲームでは守備側の判断の条件が徐々に増え，複雑な状況判断が必要になるようにしていた。そのようなゲームでも，指示の声を出したり，フォローの動きなどをしたりして，チームで協力して守備のプレーを成功させる（ランナーの進塁を防ぐ）ために取り組んでいた。もちろん，結果としてうまくいかないプレーも見られたが，それはあくまで結果であり，自分たちで考え，よいプレーをしようと工夫している様子から，生徒たち自身が，学習内容や課題を理解して授業に取り組むことができていたと言える。

(2) 単元構造図の作成について

単元構造図を作成することの効果が最も大きかったと思われるのは，教師自身が指導内容を明確に捉えることができたことである。今までの球技の単元では，何となくゲームが成立しているだけの状態に陥ることがあり，結局，教師が何を指導しているか，何を学習させているのかが不明瞭になってしまうことや，生徒がただゲームを楽しんでいるだけのようになることもあった。教師が指導内容を明確に捉えているということは，生徒たちに学習内容を明確に提示できるということである。その効果が，毎時間のワークシートの自己評価からもその様子が見て取れた。表１の項目１「動きのねらいや技術的なポイントを理解して取り組み，技能を向上させることができた」という質問では，授業が進むとともに評価が高くなり，最終時には85％の生徒が最高点（４点）の自己評価であった。ミニゲームや，グループ練習など，教師が準備した教材にどのようなねらいや目的があるのかを，よく理解して取り組むことができていたと考えられる。

評価にも大きな効果があった。ゲームの場面などでは，一つ一つのプレーを見たり，全体の動きや流れを見たりするなど，評価の視点が定まりにくくなってしまうことがあった。単元構造図で「内容」，「時期」，「方法」を具体的に示したことで，同じようなゲームの場面でも，「技能」を評価する場面，「思考・判断」を評価する場面などはっきりと区別をして見ることができた。また，何よりも，「指導をした内容で評価を行う」というイメージを強く感じることができ，指導と評価の一体化を図る上で非常に有効なものであった。

(3) 検証

毎時間終了時に行った授業の自己評価をまとめた表１から分析を行った。第６時の値が全体的に低下しているが，単元が進むにつれて全項目の値が上昇していると言える。また，数値も全体的に良好な評価が得られた。第６時の値の低下の原因としては，雨天のため屋内での授業となり，本来の活動や，生徒の活動を十分に確保することができなかったことが原因として考えられる。

項目１「動きのねらいや技術的なポイントを理解して取り組み，技能を向上させることができた」，項目２「積極的に活動し，自分や仲間，チームの技能の向上に努めることができた」の値から，生徒の本単元への取り組みの意識の高さがうかがえる。項目１については先にも述べた通りである。また，授業中の，ゲームの準備やゲーム中の攻守の交代など教師の指示の前に進んで動く姿からも，自ら進んで学習に取り組む姿勢を感じた。単元終了時の感想では，自分のミスによってチームで一つのプレーを成功させることができなくなってしまったことに悔しさや課題が残ったという内容が見られた。捕球や，送球などのボール操作の技能が，本実践で「本質的な魅力」と捉えた「守備側の，状況判断を伴った共同作業」を成功させるための技能であることに気付かせることができたからであろう。教師の指導内容の捉えと生徒への学習内容の明示が，生徒の学習活動への意欲や意識を高め，保健体育科が【自立の力】と捉えた「自ら進んで運動やスポーツに関わろうとすること」を育てることにつながったと言える。

項目３「仲間の動きやチームの動きを観察して，アドバイスをすることができた。」，項目４「進んで仲間と協力して活動し，助け合うことができた。」の値は，授業が進むにつれて良い評価となった。本実践で，学習内容を明確に示すことができたことにより，自分や仲間，そしてチームの課題をしっかりと捉えることができた。それにより，具体的にアドバイスをすることができ，生徒同士の関わる活動が充実できたからであると思われる。項目５「自分や仲間の安全に気を付け，活動場所を工夫したり声を掛け合ったりすることができた。」の値は，単元全体を通してみると，よい評価へと変化しているが第８時に大きく低下している（第６時については上述）。これは，授業に慣れて練習ゲームで安全に活動するためのルールを軽視する雰囲気が全体に見られたため指導する場面があったことが原因と考えられる。教師の指導が素直に自己評価に現れると

ころからも，この項目に対する生徒の意識の高さがうかがえた。これらの項目は保健体育科が【共生の力】と捉えた「仲間とともに運動やスポーツと関わる喜びや楽しさを味わうこと」に関わる項目であることから，体育の本質的な魅力を再考し，学習内容を生徒に明示したことが，【共生の力】の育ちにもつながったと言える。

第3章　おわりに

研究（その１）では，体つくり運動の本質的な魅力を「体を動かすこと（運動）の楽しさ」や「仲間との交流」と捉え，生徒自らが自分の体力の現状を捉え，課題をもって実践していこうとする体つくり運動を通して，仲間と協力したり，励まし合ったりしながら，生徒一人一人が自分の健康や体力への関心を高めることが，継続的に健康や体力を保持増進させていくことができる資質や能力の育成につながっていくと考えた。そして，生徒の運動に対する内発的動機付けに有効に機能するような学習内容（教材を含む）を工夫していった。単元を構成するにあたっては，学習内容，指導内容を明確にして，指導と評価の一体化を図り，運動やスポーツの本質的な魅力に迫るための単元構造図を，大学教員と共同で作成した。前述のように単元構造図を作成することで，指導する教師自身が指導内容を明確にして授業を進めていくことができた。このことは生徒にとっても学習内容が明確になり，より効果的な指導・学習につながっていったと言える。また，評価についても，評価項目，時期，方法が明確になり，効果的・効率的な評価をすることができた。今後は，他の領域においても，その運動の本質的な魅力を探り，生徒に達成感と満足感を味わわせることができるような単元構成を研究していきたい。

研究（その２）では，球技「ベースボール型」の魅力を生徒に伝えることができたと感じている。しかしながら，生徒たちの感想には，勝敗やボール操作についての内容が多く見られた。これは，本質的な魅力を味わうために生徒が自ら見つけた課題であると考えられるが，生徒の意識が勝敗やボールの操作にしか向かなかったということは，学習するための手段として準備した教材に問題があったとも考えられる。さらなる教材開発を進めるとともに，学年，学校種を踏まえた系統的な教材についても研究しなければならないと感じた。

評価については，単元構造図の活用が効果的であることが実感できた。本実践で作成した単元構造図に含まれていない「評価規準」について，今後さらなる工夫を考えていきたい。また，授業改善のための評価についても今後取り組んでいかなければいけない課題であると感じた。

研究最終年次は，「本質的な魅力の捉え」，「単元構造図の作成」の二つの方法で研究テーマに迫った。これらは，言い換えれば，いかに教師が生徒に伝えるべきものをもっているかということであると感じた。運動やスポーツの魅力，目的は人によって様々であるが，教師が「ここが楽しさの本質だ！」，「これができるとおもしろい！」という思いをもって，生徒に対して運動やスポーツに向き合わせる環境を作る努力が必要である。生徒たちは，目的やねらいをはっきりとつかむことができれば，自ら進んで学習（運動）に取り組むことができる【自立の力】し，その目的やねらいの達成のために仲間とともに協力し合ったり，仲間のよさや考え方を認め合ったりしながら活動すること【共生の力】もできる。このように考えると，まず重要なことは，生徒に目的意識や課題意識をもたせることであるともいえる。しかしながら，教師の生徒に伝えたいことが，教師の主観や好みだけであってはならない。そうならないためにも，その運動がもつ本質とは何かを研究する必要があり，伝えるための効果的な手段の一つである単元構造図の研究を継続して行わなければならない。