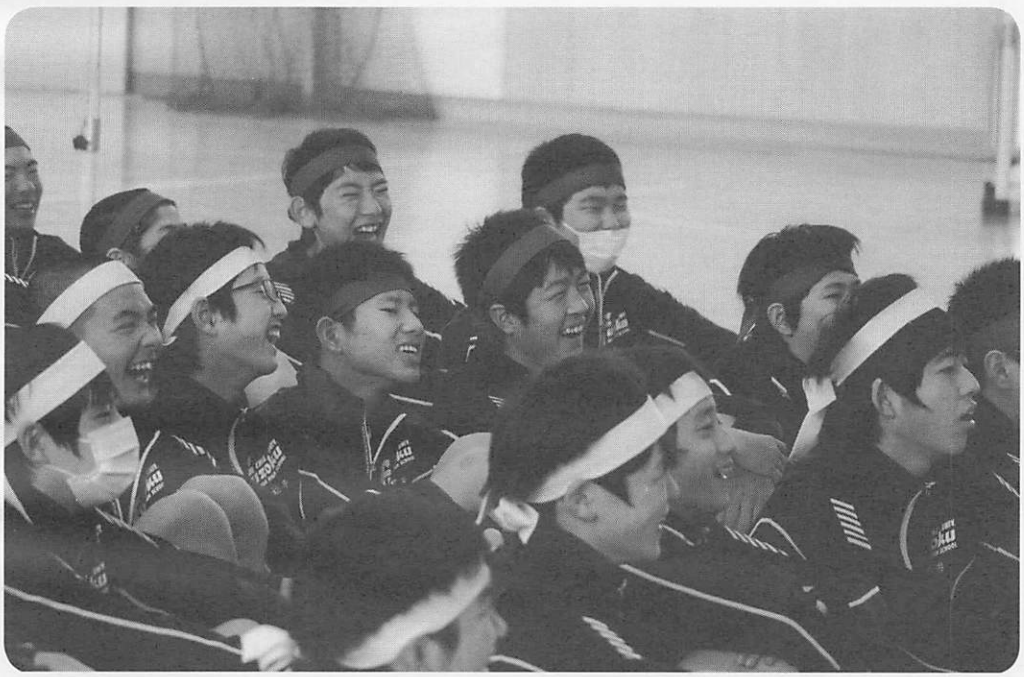
保健体育科

教科領域研究テーマ
【運動・スポーツの主体的な実践者の育成】



保健体育科

運動・スポーツの主体的な実践者の育成

実　践　者　坪内　道広，池内　裕紀
大学研究パートナー　日野　克博，糸岡　夕里

第1章　はじめに

1　研究テーマ設定の理由

変化の著しい社会に必要とされる「生きる力」を育むために，保健体育科では，「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成」を目標に掲げ，生涯にわたる運動・スポーツの実践者の育成を目指し，「運動の技能」「運動や健康への関心・意欲・態度」「運動や自らの健康を適切に管理・改善していくための知識」「運動や健康・安全，運動実践につながる思考力・判断力」をバランスよく育む方向性を示している。この目標を達成するためには，保健体育の授業を通して，体力・運動技能を身に付けさせるとともに，運動やスポーツに積極的に参加する意欲を高めていくことが大切であると考える。これまでの実践の中で，生徒が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）に取り組み，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していく姿が多く見られた。生徒が目的やねらいをはっきりとつかみ，主体的に学習（運動）に取り組んでいくためには，その運動がもつ本質とは何かをさらに研究し，生徒が運動の本質に触れる楽しさを味わい，内発的動機付けを高めていくような授業づくりをしていく必要があると考え，次の二つの視点から研究・実践を進めていくことにした。

(1)　運動・スポーツの本質的な魅力についての検討

『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2012）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（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・指導内容を検討していく。

(2)　内発的動機付けを高めるための教材・授業展開の工夫

内発的動機付けに関してデシ（1980）は，「内発的に動機付けられた行動とは，有能で自己決定的であることを感知したいという人の欲求によって動機付けられた行動」であるとし，「有能さと自己決定」の重要性を示している。つまり，有能さ（自信）を高めることが，内発的動機づけを高めるということを示している。これを基に，岡澤ら（1996）は，運動場面において内発的に動機付けられるためには「運動有能感」が重要であるとしている。保健体育の授業においては，運動有能感を高めるという視点で授業づくりを行うことが，運動・スポーツの主体的な実践者の育成につながると考えられる。また，運動・スポーツを「行う」という視点のみでなく，「みる」，「支える」などの多様な視点からの主体的なかかわり方について，「体育理論」領域を通して検討していく。

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検討

運動の構造的特性を中心とした本質的な魅力について検討する。

(2) 内発的動機付けを高めるための教材・授業展開の工夫（単元構造図の作成）

ア　運動やスポーツの本質的な魅力に迫り，内発的動機付けを高める単元構造図を作成する。

イ　単元前のレディネス調査を充実させ，生徒個々の実態をしっかりと捉える。そして，生徒それぞれのスタートラインからの伸びが実感できるような単元を構成する。また，話合い，教え合い，励まし合いなどの活動を通して，生徒が習得した知識や技能を活用して次のステップに進むことができるような場を充実させるとともに、仲間とともに課題を達成する楽しさや喜びを実感することができるような授業展開を工夫する。

ウ　『運動場面において内発的に動機付けられるためには「運動有能感」が重要である』（岡澤 1996）という考えに基づき，運動の本質的な魅力に触れ，「総合的に運動有能感を高める」という視点で授業づくりを行う。

(3) 運動有能感の変容についての検証

単元が運動有能感に及ぼす影響を検証するために，岡澤ら（1996）の作成した「運動有能感測定尺度」（**資料１**）を用いて，単元前後で調査を実施し分析する。

運動に関するアンケート

愛媛大学教育学部附属中学校保健体育研究室

年　　組　　番　　氏名

☆　運動をする(体を動かす)ことについてたずねます。１～１２のそれぞれの質問について、自分にあてはまると思う番号に○を付けてください。このアンケートはあなたの成績とは全く関係ありません。

5…「よくあてはまる」
4…「あてはまる」
3…「どちらでもない」
2…「あまりあてはまらない」
1…「まったくあてはまらない」

1. 運動能力が優れていると思う。	5	4	3	2	1
2. だいたいの運動は上手にできる。	5	4	3	2	1
3. 練習をすれば、必ず技術や記録は伸びると思う。	5	4	3	2	1
4. 努力さえすれば、たいていの運動は上手にできると思う。	5	4	3	2	1
5. 運動(練習)をしているとき、先生が励ましたり応援したりしてくれる。	5	4	3	2	1
6. 運動(練習)をしているとき、友達が励ましたり応援したりしてくれる。	5	4	3	2	1
7. 一緒に運動(練習)をしようと誘ってくれる友達がいる。	5	4	3	2	1
8. 運動の上手な模範として、よく選ばれる。	5	4	3	2	1
9. 一緒に運動(練習)をする友達がいる。	5	4	3	2	1
10. 運動について自信をもっている。	5	4	3	2	1
11. 少し難しい課題でも、努力すればできると思う。	5	4	3	2	1
12. できない運動でも、あきらめないで練習をすれば、できるようになると思う。	5	4	3	2	1

◇「身体的有能さの認知」（1・2・8・10）　◇「統制感」（3・4・11・12）　◇「受容感」（5・6・7・9）

資料１　運動有能感測定尺度（質問紙）

表１　運動有能感の構造とその定義

運動有能感	身体的有能さの認知	「自分はできるんだ」という自信
	統　制　感	「努力すれば，練習すればできるようになる」という自信
	受　容　感	「教師や仲間から受け入れられている」という自信

第２章　研究の実際

研究（その１）

「器械運動（集団マット跳び箱）」の実践より

（実践者）坪内　道広

１　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検討

器械運動は，マット運動，鉄棒運動，平均台運動，跳び箱運動で構成され，「技」ができる喜びを味わうところに運動の特性がある。つまり，いろいろな「技」に挑戦し，それができるようになる喜びを感じ，そこから「技」のできばえを高めたり，仲間と技のできばえを競ったりして，達成感を味わうことができる運動である。また，逆さ感覚や回転感覚など，日常では経験できない多彩な運動を行うことによって，筋力・柔軟性・平衡性などの体力を養うことができる。

本研究では，これまでに学習したマット運動と跳び箱運動を取り上げ，それぞれの技を複数でタイミングを合わせたり，ずらしたりして行う，集団による器械運動を実践することにした。そしてこの運動を「集団マット跳び箱」と名付けた。「集団マット跳び箱」は「二人組で同時に前転をする」から「アクロバティックな演技」まで幅広い演技内容を創造することができる。「集団マット跳び箱」を通して，グループの仲間と話し合ったり，教え合ったりしながら協同的な学習を進めていくことができ，個人の能力に関係なく運動する意欲を高めることができると考える。また，集団で技を合わせていく活動を通して，自分と仲間との動きの違いを見つけやすくなり，よりよい動きのポイントに気付き，積極的に活動に取り組むきっかけになると考えられる。

(2)　内発的動機付けを高めるための教材・授業展開の工夫（単元構造図の作成）

器械運動領域については，１年時にマット運動，２年時に跳び箱運動の学習をしてきた。本研究の対象である３年生男子80名に，運動・スポーツに関する事前の意識調査を実施したところ，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93％であり，２年生時の単元前に比べて５％増加した。また，跳び箱運動が「好き」・「やや好き」と答えた生徒は全体の78％であり23％増加した。一方，「嫌い」・「やや嫌い」と答えた生徒は全体の32％であり13％減少した。とはいえ生徒にとっては，やや抵抗感のある単元であった。

器械運動は，「できる」・「できない」がはっきりしている運動である。また，自分の身体がどうなっているか分からないことがあったり，運動への恐怖心が生じたりする運動でもある。器械運動が苦手な生徒は，活動に消極的になりがちであるが，仲間と関わり合いながら活動する場面を取り入れることで意欲が高まり，主体的に練習に取り組むようになると考えた。そこで，技を行うタイミングを工夫しながら演技を創り上げていく集団による器械運動（「集団マット跳び箱」）を取り入れ，仲間との協同的な関わりができるようにすることで，個人のできばえのみでなく，集団としての達成感を味わうことができると考えた。具体的には，単元はじめの一斉指導の中で，１・２年時の復習と個人技能の習熟度を把握した。「集団マット跳び箱」の構成では，「規定演技」と「フリー演技」の２種類の演技を構成させた。「規定演技」は90％以上の生徒ができる基本的な技を組み合わせて構成し，「フリー演技」は一定の条件の中で各グループの自由な発想で構成させた。各グループの目標や課題達成に向けて，気持ちを一つにして取り組んでいこうとする雰囲気を大

事にした。また，グループ内で一人一役を分担し，責任をもって役割を果たさせた。練習場面では，仲間の補助や支援により器械運動への恐怖心をなくし，器械運動に積極的に取り組める雰囲気をつくっていった。また，完成度の高い技とそうでない技を比較させることで，完成度の高い演技を追求しようとする姿勢や技のポイントを確認する視点を持たせた。さらに，繰り返し練習を行う活動の中で，易しい基本的な技でも，集団でメリハリをつけて行うことで見栄えが良くなることや，苦手な生徒も集団の中で一緒に合わせることで，集団として完成度の高い技となることを実感させたいと考えた。そして話合い，教え合い，励まし合いなどの協同的な活動を中心とした授業展開を通して，仲間とともに課題を達成する楽しさを感じさせながら，発表会へとつなげていきたいと考えた。また，単元のはじめに集団器械運動に関わる映像を見せることで，しっかりとイメージを持たせながら学習を進めていった。さらに，ＩＣＴを利用して視覚的にフィードバックを行わせることにより，できばえの確認や課題解決のためのポイントを見付け出す手がかりとしたいと考えた。その単元構造図を図１に示す。

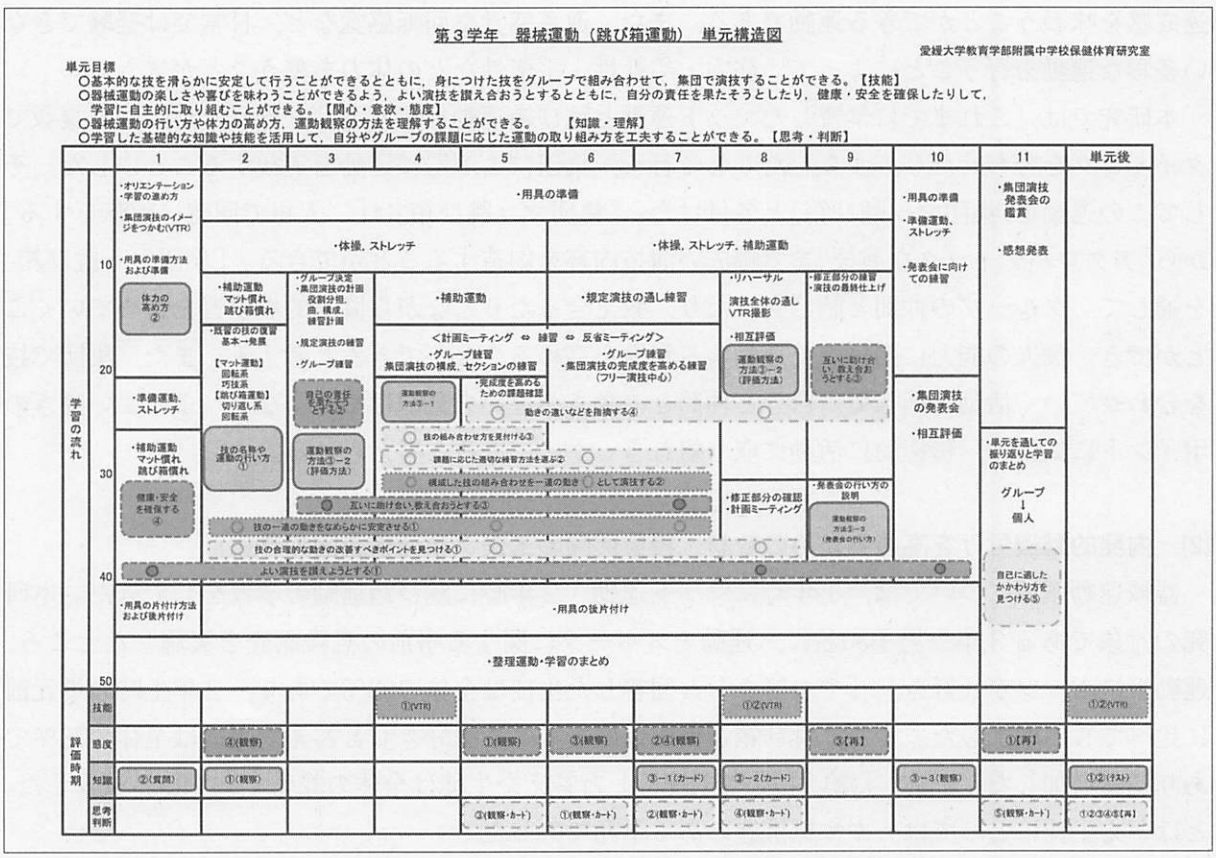


図１　第３学年　器械運動（跳び箱運動）単元構造図

⑶　授業の実際

全11時間の単元計画で実施した授業のうち，６時間目の授業を示す。

ア　主　題　「集団演技のパフォーマンスレベルを高めよう〔レベル１〕」

イ　ねらい（指導内容）

○構成した技の組み合わせを，一連の動きとして演技することができる。【技能】

○技の合理的な動き方の改善すべきポイントを見付けている。【思考・判断】

ウ　評　価

◇互いに助け合い，教え合おうとしている。【態度】〈３時指導〉

◇グループの技能・体力の程度に応じて，取り組む技や技の組み合わせ方を見付けている。

【思考･判断】〈４時指導〉

◇技の合理的な動き方の改善すべきポイントを見付けている。【思考・判断】〈２・５時指導〉

エ　展　開

学習活動（学習形態）	時間（分）	○教師の働きかけ	○指導の工夫 ◇評　　価【観点】
１　準備運動を行う。 （小集団）	５	○　各グループで体をほぐし，心身の緊張を和らげるとともに，運動を行うための心身の準備をさせた。	○体操やストレッチとともに器械運動を行うための補助運動も取り入れさせた。
２　規定演技を行う。 （一斉）	５	○音楽に合わせて規定演技全体を通して行い，主運動への意識付けを行わせた。	○２グループずつ行い，互いに録画し，観察し合うことで，改善点等を見つけ出す手がかりとさせた。


【規定演技】

音　楽（曲名）	*Rising Sun*
セクション	条　件	内　容
1	拡散	外側方向にマット「前転」1回 ＋「後転」1回（5人ずつ）
2	同一方向	跳び箱「連続開脚跳び」（10人全員）
3	交差	跳び箱「抱え込み跳び」とマット「跳び前転」の交差（5人ずつ）
4	バランス	「片脚正面水平立ち」<8カウント>（全員）
5	反対方向	反対方向から跳び箱「抱え込み」or「開脚跳び」（5人ずつ）
※　全員で決めポーズ		

写真１　規定演技の構成シート

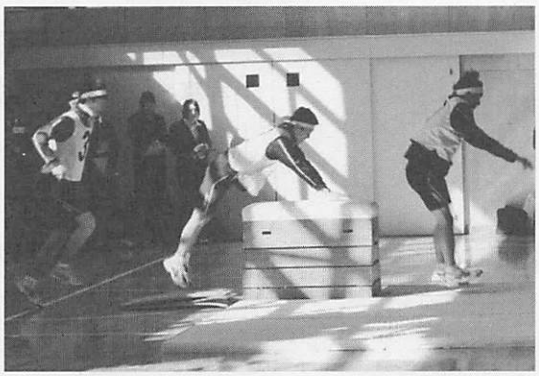


写真２　規定演技の実施

３　本時の学習課題を確認する。　（一斉）	３	集団演技のパフォーマンスレベルを高めよう〔レベル１〕 ○技の正確さ，タイミング，メリハリ，構成の４つの観点を意識させた。	○補助資料を用いて，技のポイントや集団演技の評価の観点を理解しやすいようにした。



写真３　４観点の確認



写真４　学習課題の確認

4　集団演技の完成度を高めるための練習を行う。
（個人・小集団）

計　画
↕
練　習
↕
反　省

17
○フリー演技を中心に，各グループの活動計画に従って練習をさせた。
○４つの観点を意識した演技になるよう工夫させた。

【フリー演技】

音　楽（曲名）	アンパンマンのマーチ	
セクション	条　件	内　容
1	拡散	馬跳び→前転
2	バランス	水平バランス
3	反対方向	跳び箱（できる技を）→跳び前転
4	集中	
5	交差	開脚跳びと横跳び越しの交差
6	同一方向	跳び箱（開脚跳び）とマット運動（前転）
※　全員で決めポーズ		

写真５　フリー演技構成の一例

○各セクションのつなぎの部分も工夫させた。
○技や演技のできばえなどを，互いに教え合いながら協力して練習させた。【協同】

○ＩＣＴを利用して視覚的にフィードバックを行うことにより，できばえを確認したり，課題を見つけ出すための手がかりとしたりした。【協同】
◇互いに助け合い，教え合おうとしている。（観察）
◇グループの技能・体力の程度に応じて，取り組む技や技の組み合わせ方を見付けている。（観察・ワークシート）



写真６　ＩＣＴの活用

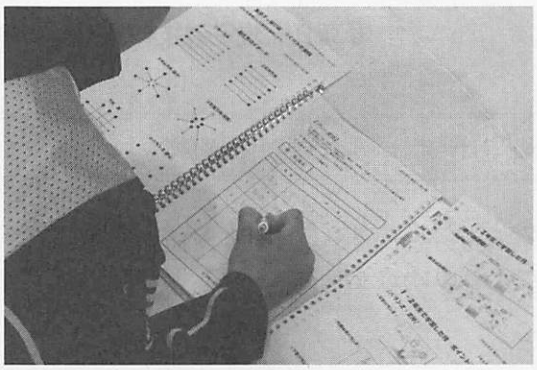


写真７　演技構成の工夫



写真８　「交差」で開脚跳び

○必要に応じてミーティングを行わせた。【協同】

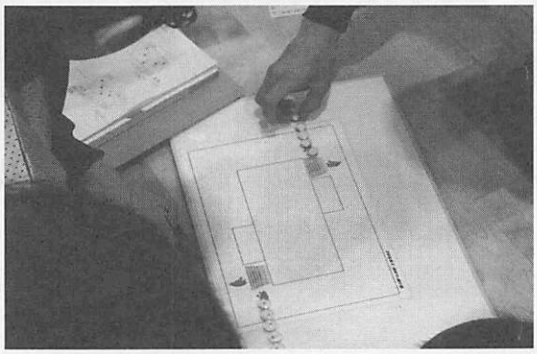


写真９　構成ボードの利用



写真10　修正ミーティング

5　フリー演技の審査を行う。　（一斉）	10	○各グループの音楽に合わせてフリー演技全体を通して行い，できばえを確認させるとともに，お互いに審査させた。	**○１グループずつ行い，互いに録画し，審査用紙を用いて審査し合うことで，改善点等を見つけ出す手がかりとさせた。【協同・協働】**

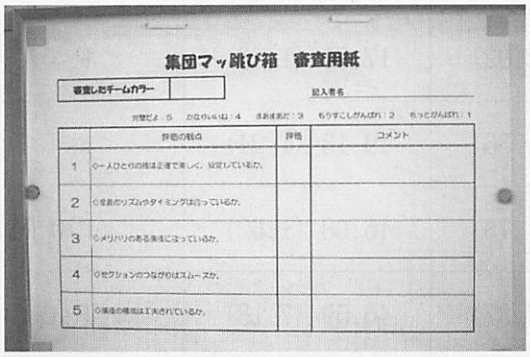


写真11　審査用紙



写真12　審査の場面

			○観点ごとのアドバイスは具体的に記入させた。 ◇技の合理的な動き方の改善すべきポイントを見付けている。（観察・ワークシート）
6　活動場所の後片付けを行う。（小集団）	5	○各グループで効率よく活動場所の後片付けをさせた。	**○自分の責任を果たすことを意識させた。【協働】**
7　本時の活動の振り返りと次時の内容の確認を行う。（一斉）	5	○本時の活動の振り返りと，次時の学習内容を確認させた。	

2　考察

本単元が運動有能感に及ぼす影響を検討するため，単元前後における運動有能感の測定結果を分析した。運動有能感の三つの因子である「身体的有能さの認知」「統制感」「受容感」，および「運動有能感合計」の得点をそれぞれ算出し，それを上位群と下位群に分けてｔ検定を行った。その結果を表１および図２に示す。

表１　単元前後の運動有能感の変化

因　　子	群	人数	単元前	単元後	t 検定
			平均値（標準偏差）	平均値（標準偏差）	
身体的有能さの認知	全　体	80	11.48（3.63）	11.63（3.62）	P<0.01
	上位群	40	13.98（2.44）	14.13（2.41）	ns
	下位群	40	8.98（2.81）	9.13（2.80）	P<0.01

統制感	全体	80	16.95 (3.08)	17.06 (2.91)	P<0.05
	上位群	40	19.05 (1.38)	19.10 (0.98)	ns
	下位群	40	14.85 (3.00)	15.03 (2.76)	P<0.05
受容感	全体	80	17.79 (2.02)	17.90 (1.89)	P<0.01
	上位群	40	19.05 (1.36)	19.13 (1.24)	ns
	下位群	40	16.53 (1.78)	16.68 (1.62)	P<0.05
運動有能感合計	全体	80	46.21 (7.37)	46.59 (7.13)	P<0.01
	上位群	40	52.08 (3.30)	52.35 (3.15)	P<0.05
	下位群	40	40.35 (5.36)	40.83 (5.00)	P<0.01

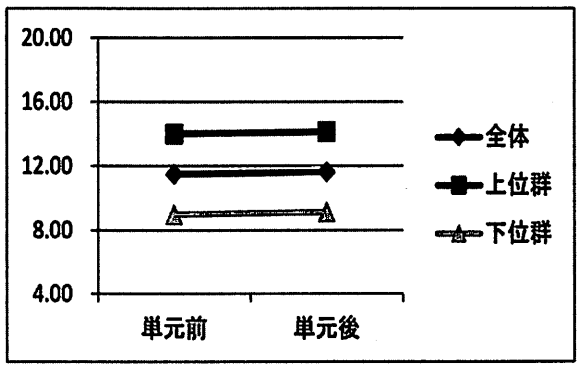


図2－1 身体的有能さの認知

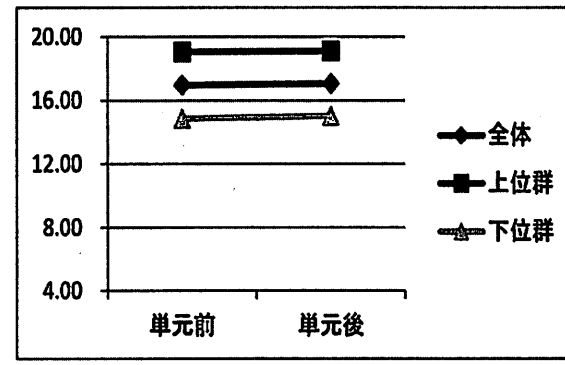


図2－2 統制感

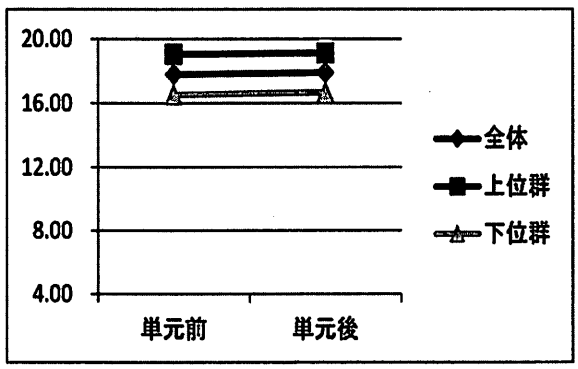


図2－3 受容感

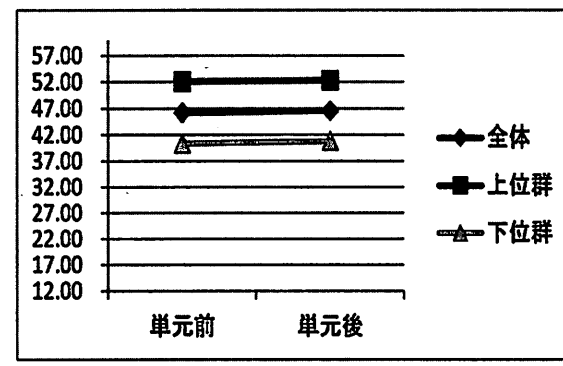


図2－4 運動有能感全体

「自分は運動ができる」という運動技能に関する自信である「身体的有能さの認知」の得点は，単元前後において，集団全体では，１％水準で有意な変化が見られた。また，上位群においては有意な変化は見られなかったが，下位群においては，１％水準で有意な変化が見られた。器械運動は，自分の身体がどうなっているか分からないことがあったり，運動への恐怖心が生じたりする運動である。運動技能に関して自信の低い生徒は，恐怖心やこれまでの学習経験が自己評価を

低下させる要因であると考えられる。そこで個人で行う運動を集団化し，集団による器械運動(「集団マッ跳び箱」) を取り上げ，個人のできばえのみでなく，集団としての達成感を味わうことができるようにした。その結果，苦手な生徒も集団の中で一緒に合わせることで，個々の完成度よりも集団として完成度の高い技となったことを実感し，特に下位群の生徒の「身体的有能さの認知」の得点を有意に高めることにつながったと考えられる。

「努力すれば，練習すればできるようになる」という自信である「統制感」の得点は，単元前後において，集団全体では，５％水準で有意な変化が見られた。また，上位群においては，有意な変化は見られなかったが，下位群においては，５％水準で有意な変化が見られた。上位群については，単元前の得点が19.05点であり，はじめから高い得点を示しているために有意な変化が見られなかったと考えられる。下位群については，仲間と協同的に関わり合いながら集団で技を合わせていく活動を通して，自分と仲間との動きの違いを見つけやすくなり，よりよい動きのポイントに気付くことができたと考えられる。また，ＩＣＴを利用して視覚的にフィードバックを行ったことは，個人や集団の実態認識や課題認識をする上で効果的であり，自分や集団の技能の上達を実感しながら学習活動に取り組むことができたと考えられる。

「みんなに受け入れられている」という自信である「受容感」の得点は，単元前後において，集団全体では，１％水準で有意な変化が見られた。また，上位群においては，有意な変化は見られなかったが，下位群においては，５％水準で有意な変化が見られた。しかし，他の２因子比較すると上位群と下位群の得点差が最も小さく，下位群の生徒も高い得点であることから，仲間を認め合うことができる集団になっていたと考えられる。集団で技を創り上げていく学習活動を通して，各グループの目標や課題達成に向けて，気持ちを一つにして取り組んでいこうとする雰囲気ができた。また，仲間の補助や支援により器械運動への恐怖心をなくし，器械運動に積極的に取り組める雰囲気もできあがっていったと考えられる。そのことが集団の中の支持的な雰囲気を一層強くし，下位群においても集団の一員として安心して学習に取り組むことができたと考えられる。

運動有能感全体で見ると，単元前後において，集団全体では，１％水準で有意な変化が見られた。また，上位群においては，５％水準で有意な変化が見られ，下位群においては，１％水準で有意な変化が見られた。本単元では，これまでに学習したマット運動と跳び箱運動を取り上げ，それを集団による器械運動として実践した。学習活動を通してグループの仲間と話し合ったり，教え合ったりしながら協同的な学習を進めたことが、個人の能力に関係なく運動する意欲を高めることができ，さらには集団としての達成感を味わうことにつながっていったと考えられる。またそれが，運動有能感を高めることにつながっていったと考えられる。

３　３年間の研究を振り返って

運動・スポーツの主体的な実践者の育成を目指して，運動やスポーツの本質的な魅力に触れ，総合的に運動有能感を高めていくという視点で，研究実践を行ってきた。１年次の器械運動(マット運動) では，運動有能感の全ての因子において，単元前後で有意な高まりがみられた。また，下位群に属していた生徒の中で，一つの技ができるようになった喜びがきっかけとなり，保健体育の授業のみならず，学校生活の中における運動場面で，積極的に挑戦していこうとする姿を見ることができた。まさに運動を主体的に実践していこうとする姿の第一歩であるといえる。２年次は陸上競技（ハードル走）の単元を中心に，運動有能感の３因子をバランス良く高めていくような授業実践を行った。１年次に続き，全ての因子の得点において単元前後で有意な高まりが見られたことは，単元計画が効果的であったと考えられる。図３－１・２は、本講座生徒の３年間の運動有能感の変化をに示したものである。

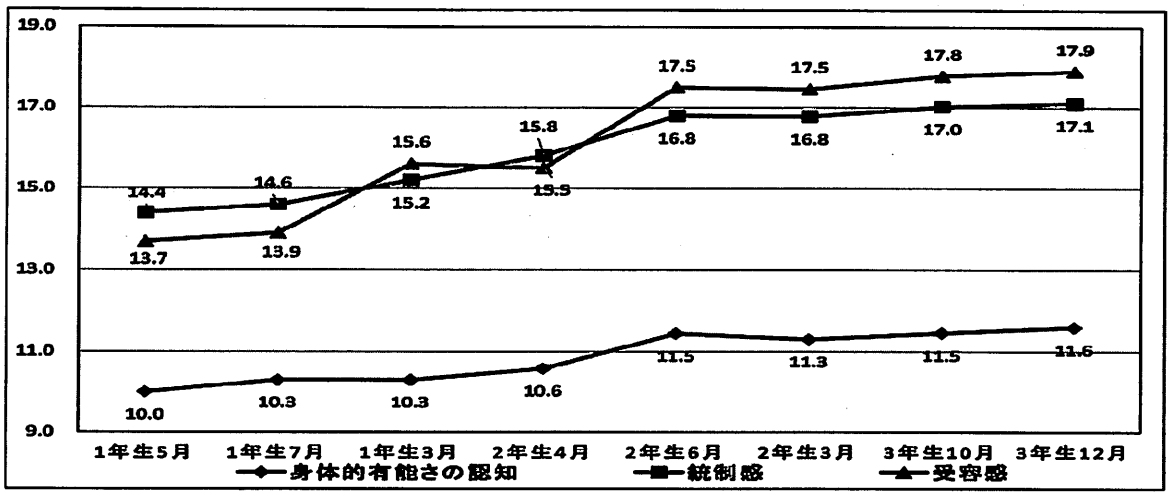


図３－１　運動有能感の変化（各因子）

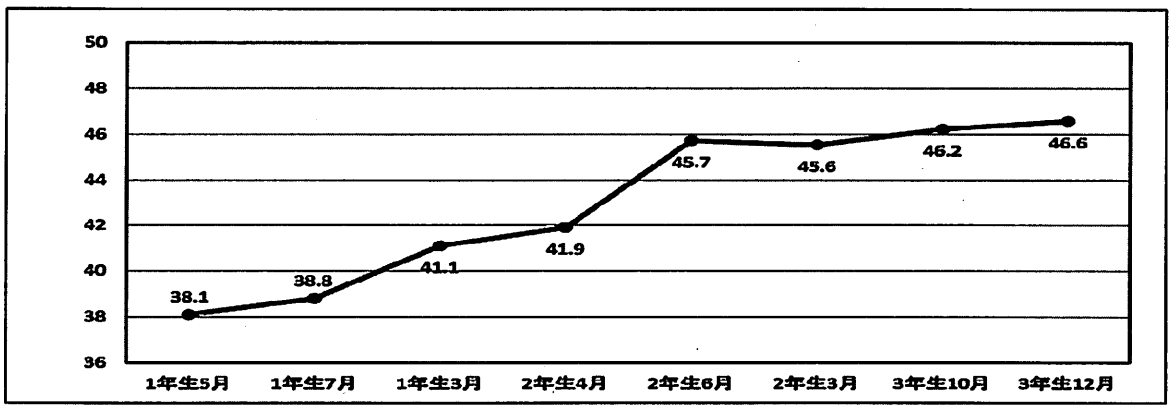


図３－２　運動有能感の変化（全体）

１年生時には，「身体的有能さの認知」「受容感」では５％水準で，「統制感」「全体」では１％水準で有意な高まりが見られた。２年生４月から６月にかけては各因子，全体ともに有意な高まりが見られ，その後は２年生３月から３年生10月にかけて，「統制感」「受容感」では５％水準で，「全体」では１％水準で有意な高まりが見られた。さらに前述のように，３年生12月にかけて，各因子，全体ともに有意な高まりがみられた。生徒たちはこれまでの学校生活や保健体育の授業を通して，少しずつ運動に関する自信を高めてきており，全体的に意欲的に運動や授業に取り組もうとしている姿勢が見られる。総合的に運動有能感を高めていこうとする取組が，主体的に運動・スポーツを実践していこうとするきっかけに結びついていると感じた。運動有能感が低い生徒にとって保健体育の授業は運動を実践する唯一の機会かもしれない。運動有能感の高い生徒は，運動部に入ったり，地域のスポーツ大会や社会体育等のスポーツ活動に参加したりする可能性は高い。全ての生徒の運動有能感を高めることは簡単なことではない。しかし，運動・スポーツの魅力を検討し，教材や授業に様々な工夫を加えることによって，少ずつではあるが変化していくことも実感した。今後も保健体育の授業という限られた時間（機会）を通して，全ての生徒が生涯にわたって「運動・スポーツの主体的な実践者」となれるような授業実践を行っていきたい。

研究（その２）

「球技」～バレーボールの実践より～

（実践者）池内　裕紀

１　研究の実際

(1)　運動やスポーツの本質的な魅力について

バレーボールは球技領域のネット型の競技である。ソフトバレーボールやビーチバレーボールなど，バレーボールから派生した競技も多く，レクレーションや遊びとしても幅広い年齢層で親しまれている。相手がネットで分離された場所に位置しており，自分やチームのプレーを直接的に妨害されることはないが，ラリーの中でボールを止めたり，保持したりすることができず，初心者にはボール操作の技能が難しい。

ネット型の競技に共通する特性を構造的特性から見たとき「分離されたコートの向こうにいる相手に対し，ボールをコントロールさせないように攻撃したり，自陣の空間を守ったりすること」にあると思われる。ラリーが続くことにゲームの楽しさがあるのはもちろんだが，最終的にはラリーを切り，得点をすることを目的としてプレーしている。したがって，ラリーを続けることがネット型の特性とは言えない。また，一定の得点に達することを競い合っているにもかかわらず，相手のミスやサーブだけで得点をするようなゲームでは満足感を味わうことができない。これらのことから，球技の本質的な楽しさは，意図的な攻撃の結果として得点することにあると考えた。ネット型の競技の中でも，仲間と連携して攻撃をするという特徴があるバレーボールでは，攻撃の戦術を工夫することがより重要になると考える。以上のことから，得点をするための「意図的なセットからの攻撃」をバレーボールの「本質的な魅力」と捉えた。

(2)　内発的動機付けを高めるための教材・授業展開の工夫（単元構造図の作成）

ア　本質的な魅力に迫るための教材

バレーボールの本質的な魅力として捉えた「意図的なセットからの攻撃」に焦点を当てて学習を進めた。攻撃に必要なアタックを成功させるためには，レシーブ－トスまでが上手くつながることが必要だが，２年生の段階の技能ではその状況を頻繁に作り出すことは困難である。そこで「相手からの返球をワンバウンドでキャッチしても良い」というルールを加え，セッターに正確なボールを返球しやすい状況を作り出す。これにより，アタックが打ちやすく，同時に，ラリーが続きやすいゲーム展開が可能となった。強打，アタックを打つコース，フェイントを混ぜた攻撃，コンビ攻撃など，チームの技能や特徴に合わせた攻撃の学習に生徒の意識を集中させた。

イ　ＩＣＴ機器の活用

実践させたい攻撃のバリエーションを映像資料で提示し，動作やそのタイミングなど，自分たちの動きと資料との違いを視覚的に捉えさせて改善につなげさせた。また，ゲームの資料映像では，目指すゲームの展開やイメージをつかませるとともに，チームで盛り上がる雰囲気を味わわせることもできた。さらに，自分たちのゲームを撮影させ，意図したプレーができているどうかを確認させることにも活用させた。

ボールに集中して動いているプレー中には，自分たちの動きをほとんど把握できていない。そこで，ポジショニング，レシーブの準備姿勢，アタックの準備姿勢のそれぞれの場面の生徒の良い動きの画像を見せ，観察するポイントを理解させるとともに，それらが，最終的には攻撃（アタック）を成功させるために必要な要素となっていることを実感させた。

ウ　「自尊感情の醸成」と３つの「きょうどう」精神

仲間と連携して攻撃をするという，バレーボールの特徴を生かし，仲間との関わりの大切さを意識させた。意図した攻撃（アタック）の成功は，レシーブ，トスがあって成立することを理解させ，一人一人のプレーがチームを支え，それぞれがチームに貢献していること（協働）を意識させた。また，ゲーム開始時にハドルを行わせたり（協同），得点が入るごとにチーム全員で喜びを表現させたり（共同）することで，チームの一体感や所属感を高めることをねらった。

エ　運動やスポーツの本質的な魅力に迫り，内発的動機付けを高める単元構造図の作成

本実践の単元構造を図１に示す。（単元構造図についての詳細は2012年度紀要に掲載）

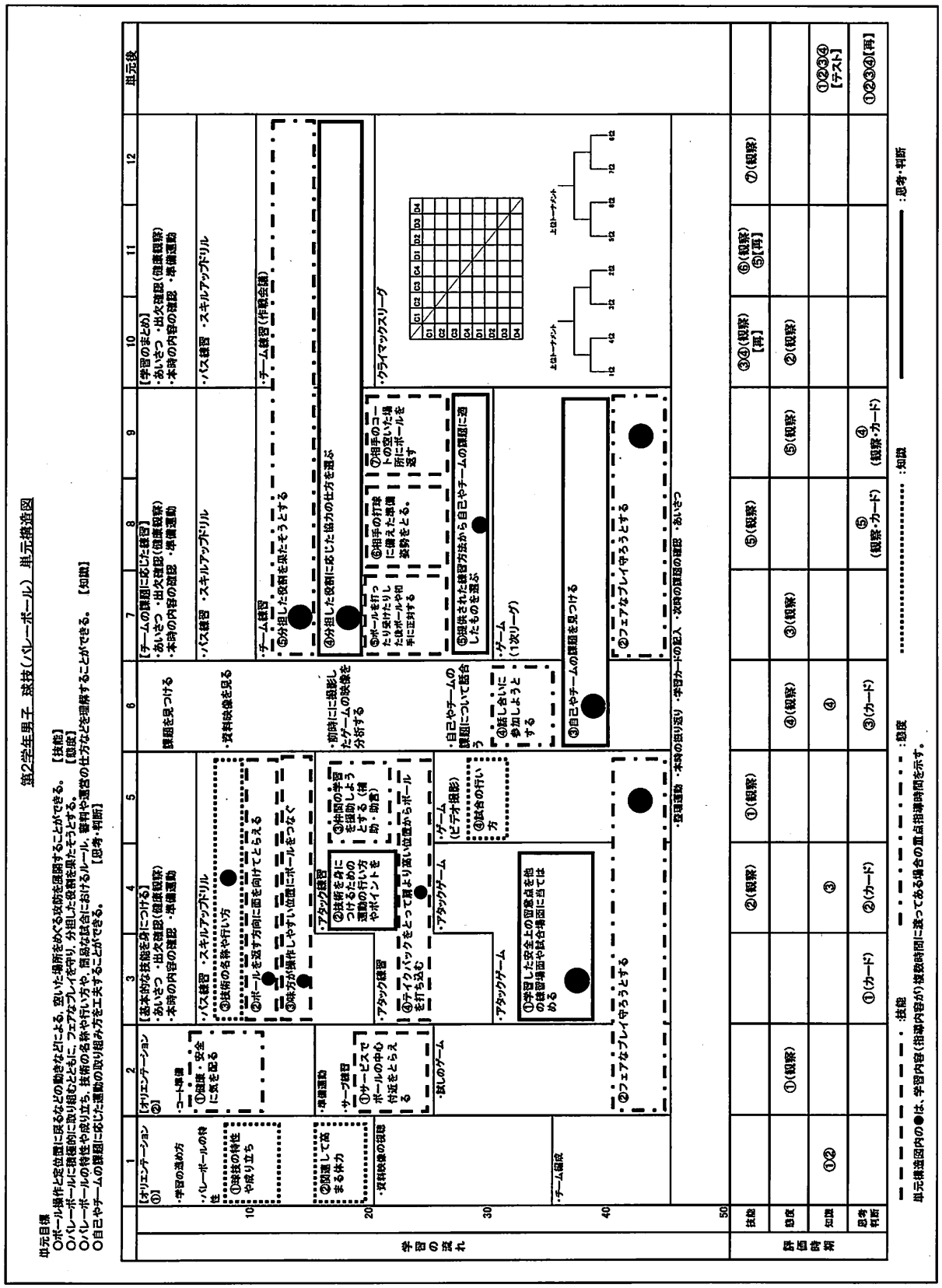


図１　第２学年男子　球技（バレーボール）の単元構造図

(4) **授業の実際（第８時目）**

ア　主　題　　チームの攻撃力を高めよう

イ　ねらい（指導内容）

○相手の打球に備えた準備姿勢をとることができる。【技能】

○チームの課題に応じた練習方法を選ぶことができる。【思考・判断】

ウ　評　価

◇ボールを打ったり受けたりした後にボールや相手に正対することができる。【技能】〈７時指導〉

◇チームの課題に応じた練習方法を選ぶことができる。【思考・判断】〈８時指導〉

エ　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		○学習意欲の喚起とスムーズな学習活動の展開のために教師主導で学習内容の確認を行った。
2　準備運動を行う。（一斉） ・ランニング ・体操 ・キャッチボール ・パス	4	○主運動に適した運動を生徒主導で行わせる。 ・アタックを打つので，肩周りをしっかりと体操しよう。 ・アタックミートがかなり上手にできるようになってきた。	 写真１　アタック動作の運動
3　スキルアップドリルをする。（一斉） ・トス	5	○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。 ○役割分担を決め，協力してスムーズに活動できるようにさせる。 ・柔らかいトスが上げられるようになってきた。 ・記録が少しずつ伸びてきた。 ・落下点にしっかりと潜り込むようにしよう。	○技能の向上を確認させるためにドリルの結果をワークシートに記録させた。



写真２　スキルアップドリル

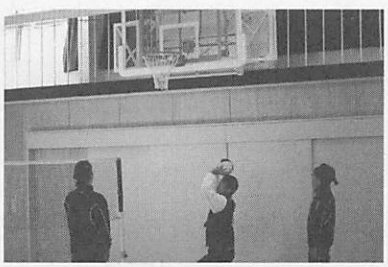


写真３　ボールに潜り込む練習

【学習課題】　チームの攻撃力を高めよう

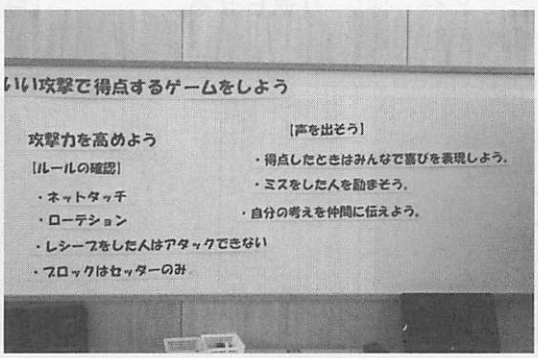


写真４　前時までで明らかになった課題

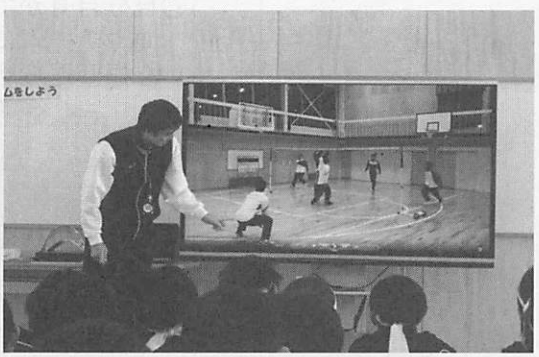
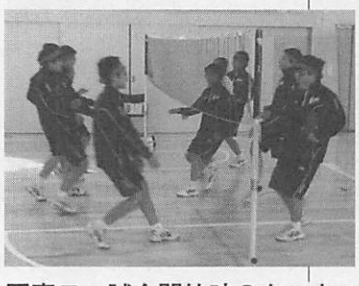


写真５　ポジショニングや準備姿勢の確認

4　グループ練習を行う。（小集団）  写真６　コンビ攻撃の練習	18	○次のプレーを成功させるために，準備姿勢をとることが重要であることを意識させる。 • 説明のビデオで理解できたが，自分たちができているかどうかはよく分からない。 • 準備姿勢が遅れると，次のプレーも，その次のプレーもうまくいかない。 ○自分たちの攻撃がより成功するために必要なことを考えさせ，チームの課題に応じた練習をさせる。 • 今までコースを考えていなかったので，打つコースを工夫しよう。	○チームの攻撃を成功させるための要素を提示し，それらを身に付けるための練習を紹介した。 ◇チームの課題に応じた練習方法を選ぶことができる。 （ワークシートの分析） ○今までのゲームの様子を見せ，準備動作の必要性に気付かせた。
5　ミニゲームを行う。（小集団） 〔１次リーグ戦〕  写真７　試合開始時のあいさつ	17	○練習したプレーを，ゲームの中に積極的に使うようにさせる。 ○自分たちのゲームをiPadで撮影し，練習したプレーができたかどうかを確認させるとともに，新たな課題を見つけさせる。 ○教師が良いプレーを積極的に賞賛し，生徒同士で明るく声かけができる雰囲気を作る。 ○記録や審判などの役割に責任をもって取り組ませる。  写真８　コンビ攻撃をねらう	○ゲームの振り返りを充実させるために，勝敗のみにこだわらず，自分たちの意図したプレーに挑戦させる。 ◇自分がプレーした後に，ボールや相手に正対することができる。（観察） **○得点時に全員で喜ばせたり，ミスをした仲間に声をかけさせたりさせ，チームとしての一体感や所属感を高めさせた。〔共同〕**  写真９　全員で得点を喜ぶ
6　整理運動を行う。（一斉）	1	○使った部位をほぐし，心身をリラックスさせる。	○けがなどの確認のために，教師主導で行った。
7　学習のまとめと次時の確認をする。（一斉）  写真10　プレーの確認	3	○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。 ○自分自身ができたことや，仲間やチームに貢献できたことを振り返らせる。	**○本時のまとめを行い，自分自身ができたことや，仲間やチームに貢献できたことを振り返らせる。〔協働〕**  写真11　次時の課題の確認

2　考察

(1)　運動有能感変容について

本実践が運動有能感に及ぼす影響を検討するため，単元前後における運動有能感の測定結果を分析した。運動有能感の三つの因子である「身体的有能さの認知」「統制感」「受容感」，および「運動有能感合計」の得点をそれぞれに算出し，それを上位群と下位群に分けてｔ検定を行った。その結果を表１，および図２に示した。

表１　運動有能感の変化

因　　子	群	人数	単元前	単元後	ｔ検定
			平均値（標準偏差）	平均値（標準偏差）	
身体的有能さの認知	全　体	68	12.01 (11.42)	12.63 (11.88)	$p<0.05$
	上位群	34	14.17 (5.66)	14.65 (5.75)	$p<0.05$
	下位群	34	9.87 (7.89)	10.61 (10.00)	ns
統　制　感	全　体	68	16.85 (6.84)	17.25 (6.58)	ns
	上位群	34	18.67 (2.16)	18.64 (2.11)	ns
	下位群	34	15.03 (4.88)	15.85 (7.22)	$p<0.05$
受　容　感	全　体	68	17.29 (6.42)	17.56 (6.46)	ns
	上位群	34	18.82 (1.91)	18.76 (2.19)	ns
	下位群	34	15.76 (6.31)	16.35 (7.93)	ns
運動有能感合計	全　体	68	46.15 (48.44)	47.44 (53.50)	$p<0.01$
	上位群	34	51.68 (6.47)	52.06 (11.27)	ns
	下位群	34	40.65 (29.20)	42.82 (53.42)	$p<0.01$

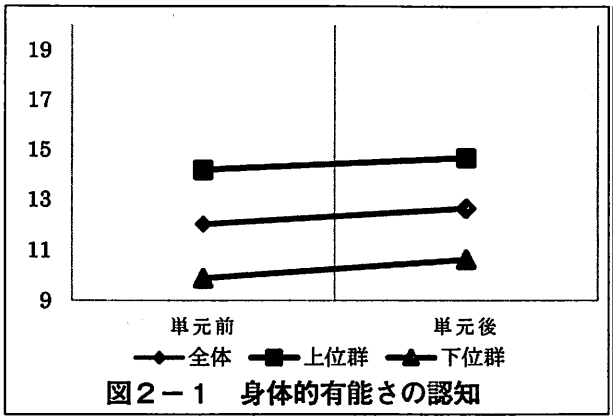


図２－１　身体的有能さの認知

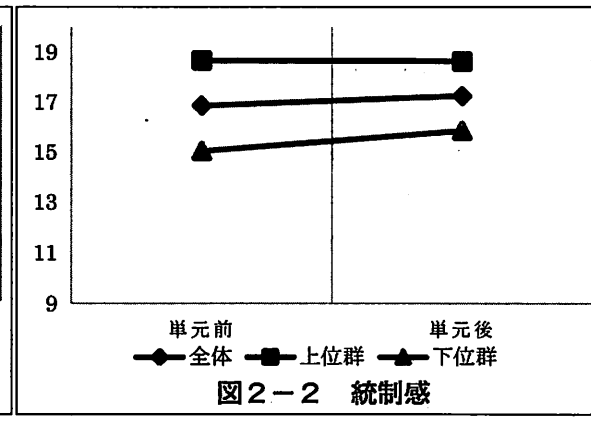


図２－２　統制感

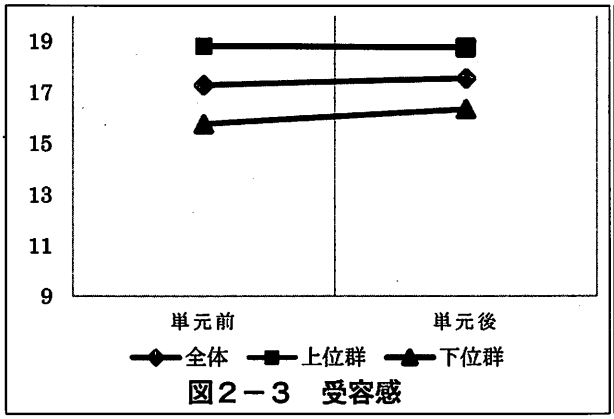


図２－３　受容感

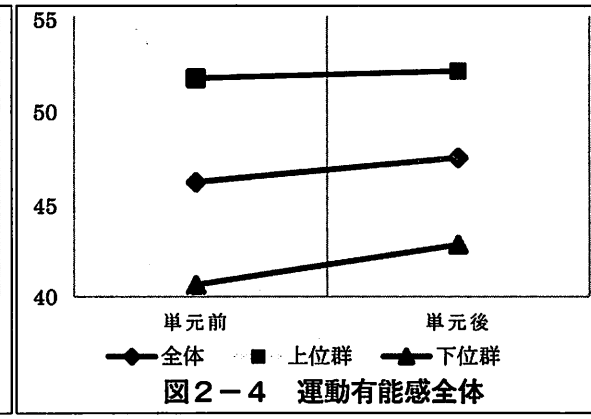


図２－４　運動有能感全体

「自分は運動ができる」という運動技能に関する自信である「身体的有能さの認知」の得点は，単元前後で，集団全体，上位群において５％水準で有意な変化が見られた。集団全体では，0.62ポイント上昇しており，上位群では0.48ポイント上昇していた。下位群は0.74ポイントの上昇が見られたが，有意な差は無かった。（図２－１）

「努力すれば，練習すればできるようになる」という自信である「統制感」の得点は，単元前後で，下位群において５％水準で有意な変化が見られた。下位群では，0.82ポイント上昇が見られた。集団全体では0.40ポイントの上昇，上位群では，0.03ポイントの下降が見られたが，優位な差はなかった。（図２－２）

「みんなに受け入れられている」という自信である「受容感」の得点は，集団全体，上位群，下位群全てにおいて有意な変化が見られなかった。集団全体では0.40ポイント，下位群では0.59ポイント上昇が見られ，上位群では0.03ポイント下降が見られた。（図２－３）

運動有能感合計で見ると，集団全体，下位群において１％水準で有意な変化が見られた。集団全体では1.29ポイント上昇しており，下位群では2.17ポイント上昇していた。上位群では0.38ポイントの上昇が見られたが，優位な差はなかった。（図２－４）

運動有能感の数値は，ほぼ全ての項目において，数値が上昇しているが，優位な差が見られた項目はわずかであった。単元前の数値（もともとの運動有能感）が高かったことから，大きな変化が見られなかったと考える。特に，受容感は全体で単元前から17ポイントを越えており，今までの保健体育科や他教科の学習により，集団として互いに仲間を受け入れることができる雰囲気が育っていると言える。

下位群の統制感の上昇については，今回の単元では，「ボールを静止させてはならない」，「落としてはならないという」ルールを緩和し，ゲームがすぐに中断することや，ミスが発生しやすい状況を回避した。それにより，ファーストプレーをキャッチして，落ち着いてセッターに投げ返す時間的余裕ができ，一つ一つのプレーが確実にできるようになったと感じたのと考えられる。

ボール操作の技能が必要な場面をトスとアタックに絞って取り組んだため，実際の試合場面でも，ラリーが長く続き，練習した内容が試合に生かされたと実感できたと考えられる。

(2) 内発的動機付けを高めるための教材・授業展開の工夫について

授業を終えてのまとめ（ワークシートの記述内容）を以下に示す。

ア 意図的なセットからの攻撃について

- 攻撃力を高めるために，工夫して練習に取り組むことができた。

大変当てはまる ……90%
当てはまる ……10%
当てはまらない ……0%
全く当てはまらない ……0%

- 自分たちがねらった攻撃で得点することができた。

大変当てはまる ……62%
当てはまる ……26%
当てはまらない ……10%
全く当てはまらない ……0%

- ラリーが続くと楽しい。

大変当てはまる ……97%
当てはまる ……3%
当てはまらない ……0%
全く当てはまらない……0%

- 長く続くラリーで自分たちが得点できると喜びがより大きい。

大変当てはまる ……95%
当てはまる ……5%
当てはまらない ……0%
全く当てはまらない ……0%

- アタックを決めるためには，良いレシーブや良いトスが必要だと思う

大変当てはまる ……83%
当てはまる ……17%
当てはまらない ……0%
全く当てはまらない ……0%

イ 学習全体を振り返って

- 今までのバレーボールはすぐにボールが落ちてラリーが続かなかったけど，今回の授業ではルールが違うという理由もあってラリーが続いておもしろかった。
- とにかく強いアタックで得点できるように頑張った。決まるとやっぱり気持ちいい。
- ネットも低く，アタックが打ちやすくて良かった。セッターがどんどん上手になってくれたので，それに合わせて良いアタックが打てるようになったと思う。
- 一本目のレシーブがワンバウンドでキャッチしても良いルールだったので，強いアタックを

打ってもなかなか決まらなかった。でも，そのおかげでもっと強いアタックを打つために，一生懸命練習ができた。

- ラリーが続くと，ゲームがすごく盛り上がってきて，そこでアタックが決まると最高に気持ち良かった。反対に，決められると無茶苦茶悔しかった。
- 僕はセッターを専門でした。アタッカーが強いスパイクを打ったり，決めたりすると，すごく満足感があった。司令塔という感じが良かった。
- 相手の強いアタックをキャッチ（レシーブ）することがおもしろかった。「やってやった感」が気持ちいいと思った。
- アタックを決めたり，得点をしたりするだけで盛り上がるけど，みんなで集まって声を出して喜ぶと，さらに盛り上がった。
- 今回の授業では本当のバレーボールとはかなりルールが違っていたと思う。もう少し本当のバレーボールのルールに近い形でもゲームをしてみたい。ワンバウンドはしないとか。

バレーボールの本質的な魅力を「意図的なセットからの攻撃」と捉え，学習内容の中心において単元を展開した。生徒たちは，学習内容を肯定的に受け止め，意欲的に学習に取り組むことができた。生徒は，得点をするための練習を工夫し，また，自分たちの能力の特徴にあった攻撃を選択したり，考えたりすることができていた。実際のゲームでも，多くの生徒が，練習したプレーを生かして得点をし，その魅力に触れることができていた。

本単元では，「意図的なセットからの攻撃」を可能にするために，ルールを変更したゲームを行わせた。先にも述べたように，ゲームをする以上，勝敗は楽しさや喜びの大きな要因となるが，バレーボール（ネット型の競技）の場合，勝利に必要な得点は，自分たちの意図したプレーでなくてもとることができる。しかしながら，相手のミスによる得点ばかりでは，プレーに対する本当の意味での満足感は得られない。単元後のアンケートには，ラリーが続くことに多くの生徒が楽しさを感じていた。すなわち，ラリーが続くことがある程度確保されている状況から，自分たちの力で点を取るプレーを，生徒は求めているということがうかがえられた。

教師は，生徒が心の底から喜びを感じることができるプレーをゲームで発揮することができるように，ルール，ボールの種類，ネットの高さ，コートの広さ，プレーヤーの人数など，様々な条件を設定していくことが重要である。しかしながら，生徒は，易しすぎる課題には高い意欲を示さず，また，難しすぎる課題に対しても同様である。本実践で扱ったバレーボール（ネット型の競技）の中心となる学習内容からこれを考えたとき，「アタックが決まる確率と，決まらない確率のバランス」が重要になるということであると考える。ファーストプレーをワンバウンドさせてキャッチしてもよいというルールは，確実なセット（トス）から，強いアタック（意図的なセットからの攻撃）につながる状況を生み出すと同時に，相手のアタックを簡単に決めさせないという状況を作り出した。また，単元前半で行っていたゲームでは，ネットの高さは２ｍであったが，強いアタックを打つには高すぎたため1.8mに変更した。このようにして設定した条件のバランスが生徒の技能ややってみたいという気持ちとうまく合っていたため，生徒は目指すプレーに向けて意欲的に，そして，仲間と協力し，工夫して活動に取り組むことができたと思われる。授業後の学習のまとめのワークシートからもその様子をうかがうことができた。

また，ネット型の競技は，ラリーが長く続くことで，プレーへの緊張感が増し，「ハラハラ」，「ドキドキ」することも楽しさの一つである。加えて，その緊張感の中で自分たちの意図したプレーができることにより，より大きな喜びや楽しさを味わうことができる。全ての生徒が，「ラリーが続くと楽しい」「長く続くラリーで自分たちが得点できると喜びがより大きい」と答えたことから，生徒はゲームを通して，これらの魅力にも触れることができたと思われる。

バレーボールは，一人が続けてボールに触れることができないことから，仲間と連携してプレーすることが必然的になる。「意図的なセットからの攻撃」を完成させるためには，正確なレシーブやトスが必要となることを生徒たち自身が理解できたようである。ゲームでも，レシーブを賞賛する声が多く聞こえたり，アタックが決まった場面で全員が集まって喜びを表現したりすることができていた。

3　3年間の研究を振り返って

運動やスポーツの本質的な魅力に触れることにより，主体的な実践者となることができると考え，3年間研究・実践を行ってきた。それぞれのスポーツや運動がもつ本質的な魅力とは何かを検討し直し，魅力と捉えたものを学習内容の中心において単元を展開した。1年次の剣道の実践では，生徒が剣道という今まで経験したことのないスポーツと触れる機会であったことが，プラスの要因に働き，学習を通してその魅力に触れることができ，運動有能感は大きく向上する変化が見られた。2年次も剣道の実践を行った。1年次の発展型として位置付け，1年次の学習を引き継ぐ形で行った。教師の提示した課題は，生徒たちに伝わったのだが，運動有能感は下降する変化となった。3年次は過去の実践とは異なり，バレーボールで実践を行い教師が魅力として捉えた内容を生徒たちも同様に魅力と捉えた授業展開ができた。

この3年間の実践から，スポーツや運動の本質的な魅力を考えることは大変重要であり，勝敗や，仲間と協力して活動することで感じる喜びや楽しさだけでなく，スポーツそのものがもつ楽しさに触れることの大切さを再認識することができた。しかしながら，教師が捉えた魅力をどのように提示し，また，どのような教材にして生徒に提供できるかが，さらに重要であると感じた。生徒たちは，スポーツに対してある程度の知識をもっており，そのスポーツができることを楽しみに授業に臨んでいる。教師が提供した教材がどのような意図があるのかを理解できなかったり，自分が思い描いていたスポーツの姿と大きくかけ離れたものになってしまったりしたとき，生徒は授業に失望してしまうのではないだろうか。教師の捉えた魅力と生徒の思い描いている魅力がかい離した状態になってしまうのである。3年次の実践はまさにその状態であったと言える。本実践後の研究協議でも，「バレーボールの語源（バレー＝ボレー）から考えたときボールをワンバウンドすることを認めるルールがバレーボールの本質から離れてしまうのではないか。」という意見が議論された。実際に、生徒の中に「こんなのはバレーボールではない。」と考える生徒もいた。

教師の求める「楽しさ」と，生徒が感じる「楽しさ」が見事に同調したとき，生徒は心の底からその学習（活動）にのめり込み，自ら工夫をしたり，仲間と協力したりする活動を見せるのではないだろうか。それは，教師が「協力しなさい」，「工夫しなさい」と働きかけて行う，うわべや見せかけの活動ではなく，本気で課題と向き合うことで，自ら工夫を必要とし，仲間と試行錯誤し，仲間の協力を求める姿である。そして，そのような活動の先に，互いを認め賞賛し合うことや，大きな達成感や満足感が自然と付いてくるように思える。今後も生徒が本気で向き合うことができる学習の場を提供するために，スポーツの魅力を検討し，教材を開発していくことが必要であると考える。

第３章　おわりに

運動やスポーツの本質的な魅力に触れ，総合的に運動有能感を高めていくことができるような授業づくりを検討し実践することで，生徒の運動・スポーツに対する内発的動機付けを高めることにつながり，主体的に運動・スポーツに取り組むようになると考え，３年間研究・実践を行ってきた。授業では，それぞれのスポーツや運動が持つ本質的な魅力とは何かを検討し直し，魅力と捉えたものを学習内容の中心において単元を展開した。この３年間の実践から，スポーツや運動の本質的な魅力を考えることは大変重要であり，勝敗や，仲間と協力して活動することで感じる喜びや楽しさだけでなく，スポーツそのものがもつ楽しさに触れることの大切さを再認識することができた。しかしながら，教師が捉えた魅力をどのように提示し，また，どのような教材にして生徒に提供できるかがさらに重要であると感じた。運動有能感が低い生徒にとって保健体育の授業は運動を実践する唯一の機会かもしれない。運動有能感の高い生徒は，運動部に入ったり，地域のスポーツ大会や社会体育等のスポーツ活動に参加したりする可能性は高い。全ての生徒の運動有能感を高めることは簡単なことではない。しかし，スポーツの魅力を検討し，教材や授業に様々な工夫を加えることによって，少ずつではあるが変化していくことも実感した。今後も，保健体育の授業という限られた時間（機会）を通して，全ての生徒が生涯にわたって「運動・スポーツの主体的な実践者」となれるような授業実践を行っていきたい。

参考文献

岩田　靖（2012）「体育の教材を創る―運動の面白さに誘い込む授業づくりを求めて―」大修館書店

岡澤祥訓（1998）「なぜ，有能感なのか」体育科教育第46巻第６号　PP70-71　大修館書店

岡澤祥訓（1998）「運動有能感の構造とその測定方法」体育科教育第46巻第８号　PP69-71　大修館書店

岡澤祥訓（1998）「体育・スポーツにおける『内発的動機付け』と『運動有能感』との関係　体育科教育第46巻第10号　PP47-49　大修館書店

岡澤祥訓（1999）「運動有能感を高める方法　その１」体育科教育第47巻第１号　PP49-51　大修館書店

岡澤祥訓（2003）「子どもの有能感の変化をみる」体育の授業を観察評価する～授業改善のためのオーセンティック・アセスメント～　PP27-30，PP125-128　明和出版