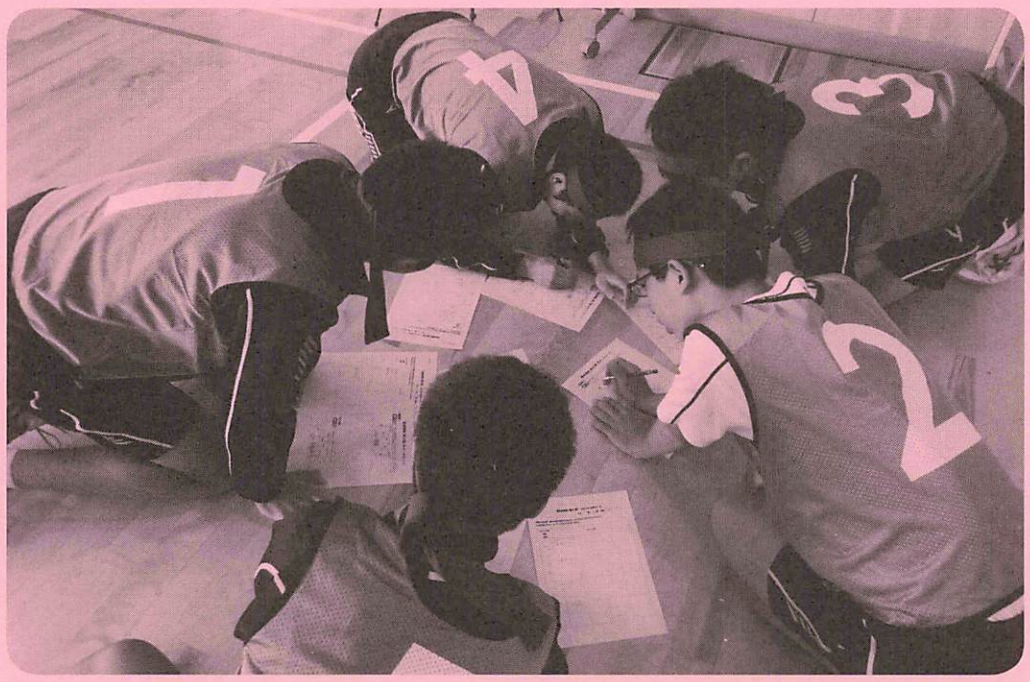
保健体育科

教科領域研究テーマ
【豊かなスポーツライフの実現に向けて
主体的に運動実践できる力の育成】



保健体育科

豊かなスポーツライフの実現に向けて主体的に運動実践できる力の育成

実　践　者　坪内　道広，古澤　龍也
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，「持続可能な社会を支える資質・能力」として，自分の考えを表現し相手に伝える力と，課題達成に向けて粘り強くチャレンジし続ける力を育成していきたいと考えた。そのためには「基礎的・基本的な知識・技能の習得」と「思考力・判断力・表現力等の育成」のための指導の充実をバランスよく図ることが大切である。特に，思考力・判断力・表現力等の育成にあたっては，言語活動を充実させることが大切である。保健体育の授業における言語活動は，生徒の思考力・判断力・表現力を育成し，技能の向上に結び付いていく。技能が向上し運動に対する自信（運動有能感）を高めることができれば，運動に対しての内発的な動機付けを促し，その結果，主体的に運動・スポーツに取り組むようになると考え，本年度は「器械運動」の領域で研究・実践を進めることとした。

第２章　研究の実際

研究（その１）

運動有能感を高める保健体育学習の創造

―「器械運動（跳び箱運動）」の実践より―

（実践者）坪内　道広

１　研究テーマ設定の理由

保健体育科で最も大切なことは「すべての生徒が運動や健康に対する自信を高めること」である。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み，運動に対する自信を高めることができれば，内発的に動機付けられ，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学習を進めていくことができた。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づけられるためには「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，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，主体的に運動実践できる力の育成につながると考え，本研究テーマを設定した。

２　研究の内容及び方法

本年時は，次の視点から研究テーマの具現化に迫ることとした。

(1)　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」を用いて，単元前後で調査を実施し，その結果を分析する。**（資料１）**

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）

運動有能感は,「身体的有能さの認知」,「統制感」,「受容感」の３因子から構成されている。「身体的有能さの認知」とは，自己の運動能力・技能に対する肯定的な認知であり,「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。「統制感」とは，自己の努力や練習によって運動がどの程度できるようになるかという見通しであり,「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。「受容感」とは，運動場面で教師や仲間から自分が受け入れられているという認知であり,「みんなに受け入れられている」という自信である。**(表１)**

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	「指導者や仲間から受け入れられている」という自信

(2)「きょうどう」の学び合い，高め合いの場の設定

生徒の課題解決を促し，目標を達成するための，効果的な学習形態や学習資料を工夫する。

３　研究の実際

(1)　生徒の実態

本研究の対象である３年生男子78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90％であり，全体的に意欲的に授業に取り組もうとする姿勢が伺えた。その反面，運動に対して「自信がもてない」と回答した生徒は全体の36％であり，これらの生徒には運動の中での成功体験や達成感を味わわせる体験を多くさせることで，少しずつ自信をもたせていく必要があると考えた。

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。そのため，生徒が技を習得していく際に，意欲的に取り組んだり，恐怖心を和らげたりすることができる場の工夫や，資料が必要だと考えた。器械運動（跳び箱運動）については，すべての生徒がこれまでに経験しているが，跳び箱運動が「好き」・「やや好き」と回答した生徒は全体の70%，「嫌い」・「やや嫌い」と回答した生徒は全体の30%であった。「好き」と回答した理由には，「いろいろな技に挑戦することが楽しい」，「練習して跳べたときの達成感がいい」などの理由が多く，「嫌い」と回答した理由には，「怖い」，「できる技があまり無い」，「跳び箱でケガをしたことがある」など，これまでの学習経験によるものが多かった。

(2) 論理的に思考し表現する力を高めるための工夫

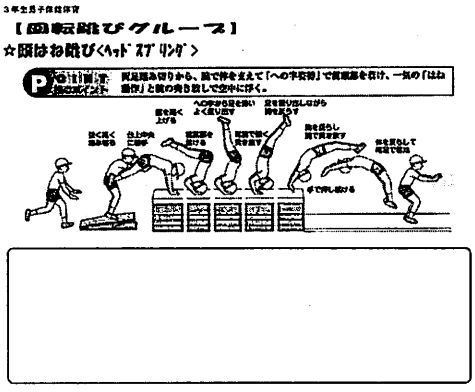
表２　第３学年器械運動（跳び箱運動）の単元の主な流れ

1	2・3	4	5・6	7	8
○オリエンテーション ○ＶＴＲ撮影〈基本技Before〉	○基本的な技の練習 ○基本的な技のできばえを高める（教え合い）	○基本的な技から発展技へ ○ＶＴＲ撮影〈発展技Before〉	○個人の学習課題の設定 ○発展技（できる技・できそうな技）のできばえを高める（教え合い）	○ＶＴＲ撮影〈基本技発展技After〉	○鑑賞会 ○学習のまとめ

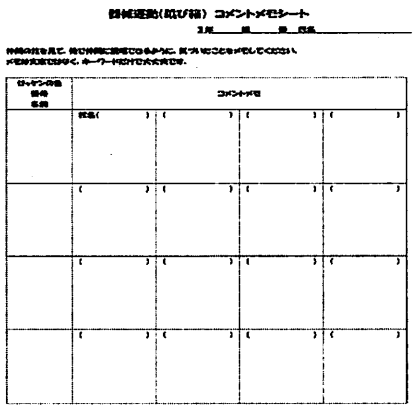
本単元（全８時間）の主な流れを，**表２**に示す。

単元の前半では，基本的な技の習得を目指した学習活動を展開していった。これまでの学習で「開脚跳び（切り返し系）」ができない生徒は１%，「台上前転（回転系）」ができない生徒が約35%いた。既習の技ではあるが，単元のはじめにもう一度振り返り，技が「できない」生徒はこれらの基本的な技が「できるようになる」ことを目標とさせ，すでに「できる」生徒はより美しく，大きな演技を追究させながら徐々に発展技へも挑戦させていった。そしてすべての生徒に「できる喜び」を経験させることができるような場面を設定した。

単元の後半では，自分の能力に応じた適切な課題を設定させ，その解決に向けた学習活動を展開していった。学習した基本的な技を基に，段階を踏んで条件を変えたり発展技へ挑戦させたりして，それぞれの「課題を達成する喜び」を経験させることができるような場面を設定した。



資料２　ポイントシート単元構造図



資料３　コメントメモシート

また，学習全体を通して，学習資料を基に，友達に技を見てもらったり，アドバイスしてもらったりしながら学習活動を進めていった。その中で「論理的に思考し表現する力」を高めるために，**資料２**のような「ポイントシート」を用いて，技能のポイントを理解した上で仲間の動きを観察

し，技をよりよくするための具体的なアドバイスをさせた。さらに，アドバイスをする時の共通理解として「いつ・どこで・どのように行えばよいか」を論理的に表現させることで「きょうどう」の精神を発揮する学び合いの質を高めようと考えた。その際に**資料３**のような「コメントメモシート」を活用して，気が付いたことをメモしながら観察させ，アドバイスする内容を整理しやすくした。そして，仲間にアドバイスするときには，各自がメモした内容をもとに小集団で話し合い，内容を整理してから具体的に伝えさせるようにした。また，ＩＣＴ機器を活用して視覚的にフィードバックを行うことにより，課題解決のためのより詳しいポイントを見つけ出す手がかりとした。また，器械運動は危険を伴う運動でもあるので，安全についての知識を十分に習得させ，補助の方法や生徒の恐怖心を和らげることができる場の設定の工夫を行うとともに，課題設定の段階では，自分の能力を適切に判断した上で課題設定を行うことができるような働きかけをし，これらの視点からも互いにアドバイスし合うようにした。

(3) 授業の実際

ア 指導の実際

全８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) 単元目標

技の合理的な動き方のポイントを理解し，仲間に適切なアドバイスするとともに，学習した知識や技能を活用して，技のできばえを高めることができる。

〔本質的な問い〕

自分の技や仲間の技が，よりよく（美しく）できるようになるためにはどうすればよいか。

〔永続的な理解〕

技がよりよく（美しく）できるようになるためには，学習する技の合理的な動き方のポイントを見付け，仲間にアドバイスしたり，練習方法を工夫したりすることで，踏み切りや着手，突き放しなどの技の動きを滑らかにして跳び越すことが大切である。また，技の達成に向けて積極的に取り組むことが大切である。

(ｲ) 評価目標と評価方法

評価目標	評価方法
①器械運動に自主的に取り組み，よい演技を讃え合おうとするとともに，互いに助け合い教え合おうとしている。また，健康・安全を確保しようとしている。（運動への関心・意欲・態度）	**◎パフォーマンス課題** ・あなたは跳び箱教室の先生をしています。あなたの教室に通うM君は，最近「前方倒立回転跳び」の練習を始めました。M君の現状を見て，あなたはどのようなアドバイスをしますか。(①②④) ○ワークシート（①②④） ○観察（①②③④） ○ＶＴＲ撮影（③④）
②自分の能力に応じた適切な課題を設定するとともに，技の合理的な動きのポイントを見付けたり，仲間と学習する場面で，仲間のよい動きなどを指摘したりしている。また，学習した知識や技能を活用して，課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。（運動についての思考・判断）	
③基本的な技を滑らかに安定して行ったり，学習した知識や技能を活用して，発展的な技のできばえを高めたりしている。（運動の技能）	
④技の名称や技術的なポイント，運動観察の方法を理解している。（運動についての知識・理解）	

〔パフォーマンス課題のルーブリック〕

①着手と空中姿勢，突き放しについての課題を，適切に指摘している。
②合理的な動きのポイントを説明している。
③課題を達成するための練習方法を説明している。

評　価	評　価　基　準
A	• ①②③について，具体的に分かりやすく説明している。
B	• ①について記述されている。 • ②または③どちらかについての記述がある
C	• ①について，いずれかの指摘しかない。または，指摘に妥当性がない。 • ②③についての記述がない。

(ウ) 主　題　　自分の技や仲間の技のできばえを高めよう

(エ) ねらい

○技の合理的な動きのポイントを理解して，課題解決に向けて適切なアドバイスをする。
○学習した知識や技能を活用して，発展技のできばえを高める。

(オ) 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（方法）
1　準備運動を行う。　(小集団)	15	○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，主運動への意識付けを行った。 ○踏み切り・着手などの基本的な動作が意識できるような運動を取り入れた。 **○個々に役割分担をし，自分の責任を果たすことを意識させた。【協働】**
2　本時の学習課題を確認する。 (一斉)	5	【学習課題】　自分の技や仲間の技のできばえを高めよう ○本時の学習課題や活動内容を確認した。	○教え合い活動をスムーズに行わせるために，活動の流れや仲間へのアドバイスの仕方を確認した。
3　教え合い活動を行う。 (小集団)	20	○発展技（できる技・できそうな技）のできばえを高めるための，教え合い活動を行った。	○技のポイントを十分に理解させるために「ポイントシート」を活用した。 ○仲間にアドバイスする内容を整理しやすくするために「コメントメモシート」を活用して，気が付いたことをメモしながら観察させた。

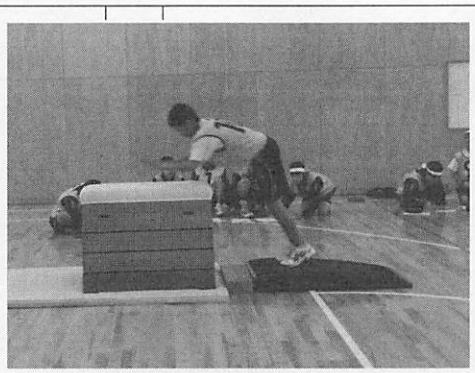


写真１ 仲間の動きを観察する

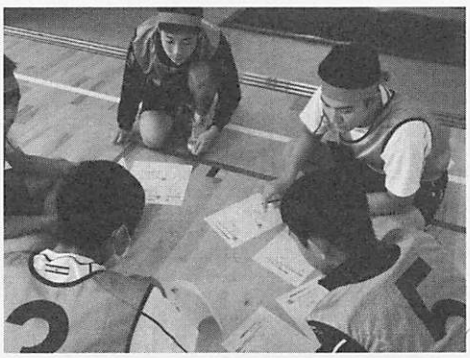


写真３ 小集団でアドバイス内容を整理する

○技のポイントやできばえなどを，互いにアドバイスし合いながら協力して練習させた。

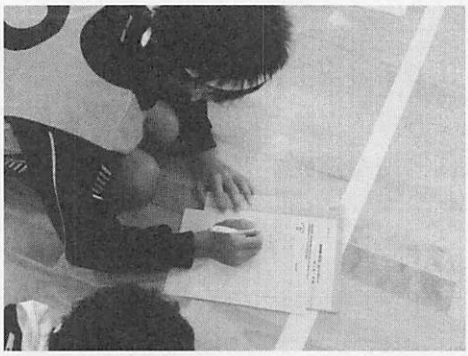


写真２「コメントメモシート」にメモする

○仲間にアドバイスするときは，各自がメモした内容をもとに小集団で話し合い，内容を整理してから伝えさせた。【協同】

○ＩＣＴ機器を活用して視覚的にフィードバックを行うことにより，課題解決のためのポイントを見つけ出す手がかりとした。



写真４　ICT機器を活用して動きをフィードバック

◇技の合理的な動きのポイントを理解して，課題解決に向けて適切なアドバイスをしている。（観察・ワークシート）

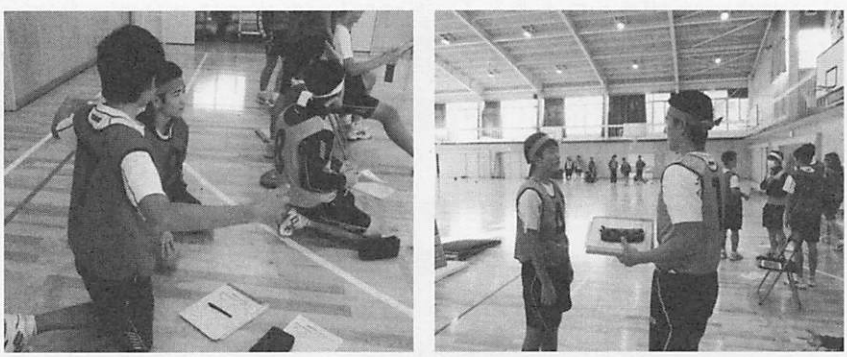


写真５ 小集団で話し合った内容を仲間に伝達

○仲間からのアドバイスを意識視させながら，練習に取り組ませた。

◇学習した知識や技能を活用して，発展技のできばえを高めている。（観察）

4　本時の活動の振り返りと次時の確認を行う。（一斉）	10	○本時の振り返りと，次時の学習内容の確認をさせた。	○仲間からのアドバイスで，どのアドバイスが最も参考になったのかを振り返らせた。

イ　生徒の学びの実際

本単元の終末で取り組ませたパフォーマンス課題での成果物を，先に示したルーブリックに従て評価した。その結果，A評価が７名，B評価が48名，C評価が７名であった。C評価の７名については，ほとんどの生徒が課題の指摘のみの記述で，課題を解決するための具体的なアドバイスが記述されていなかった。これらの生徒のこれまでのワークシート等の記述を分析してみると，技能のポイントが十分に理解できていないため，観察する視点をもって仲間の動きを観察できていない傾向にあることが分かった。つまり，動きを漠然としたイメージの中で捉えており，明確な根拠をもって課題を指摘したり，課題解決のためのアドバイスをしたりすることができていなかったと考えられる。

ウ　考察

(1)　運動有能感の変容についての検証

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３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３**および**図１**に示した。

表３　運動有能感の変化

	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	73	9.32 (2.86)	10.00 (2.70)	P<0.01
	上位群	36	11.31 (1.98)	11.33 (2.14)	ns
	下位群	37	7.39 (2.18)	8.70 (2.57)	P<0.01
統制感	全　体	73	13.34 (2.79)	14.29 (2.23)	P<0.01
	上位群	36	15.28 (0.97)	15.25 (1.30)	ns
	下位群	37	11.46 (2.69)	13.35 (2.56)	P<0.01
受容感	全　体	73	13.52 (2.67)	14.27 (2.48)	P<0.05
	上位群	36	15.31 (1.67)	15.36 (1.36)	ns
	下位群	37	11.78 (2.57)	13.22 (2.86)	P<0.01
運動有能感合計	全　体	73	36.18 (6.87)	38.56 (5.96)	P<0.05
	上位群	36	41.89 (2.47)	41.94 (3.60)	ns
	下位群	37	30.62 (4.91)	35.27 (5.99)	P<0.01

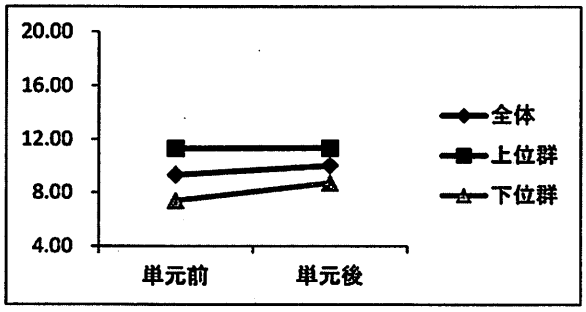


図1－1 身体的有能さの認知

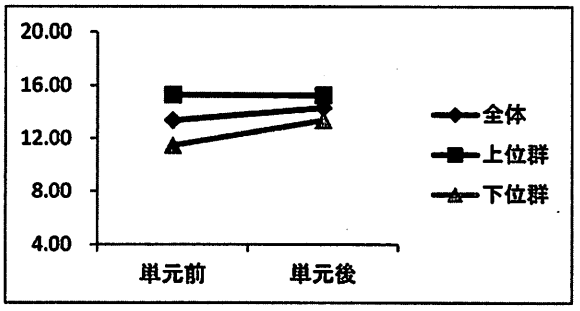


図1－2 統制感

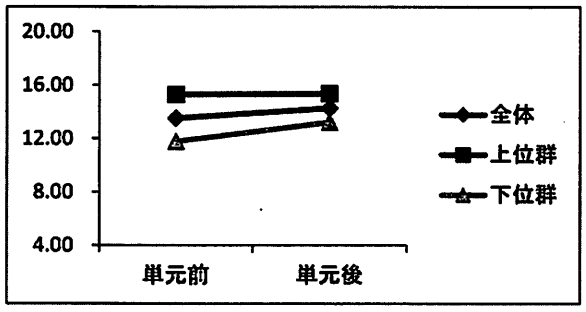


図1－3 受容感

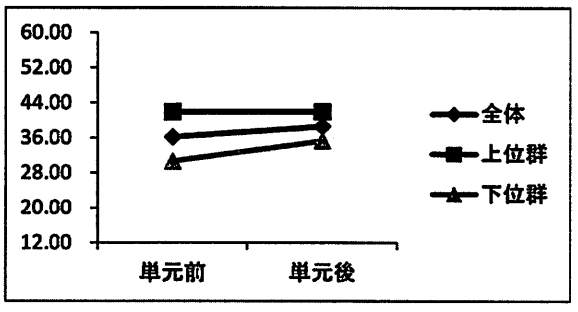


図1－4 運動有能感全体

「身体的有能さの認知」の得点は，上位群では有意な高まりは見られなかったが，集団全体と下位群において，１％水準で有意な高まりが見られた。また,「統制感」の得点は,上位群では0.03ポイント低くなったが，集団全体と下位群において，１％水準で有意な高まりが見られた。また，「受容感」と「運動有能感全体」の得点は，上位群では有意な高まりは見られなかったが，集団全体では５％水準で，下位群では１％水準で有意な高まりが見られた。

既習の技である「開脚跳び」と「台上前転」を基本的な技と位置付け，単元の前半にもう一度振り返り,技が「できない」生徒はこれらの基本的な技が「できるようになる」ことを目標とさせ，すでに「できる」生徒はより美しく，大きな演技を追究させながら徐々に発展技へも挑戦させていった。そして４時間目終了時には，すべての生徒がこの２つの技ができるようになった。さらに単元の後半では，自分の能力に応じた適切な課題を設定させ，その解決に向けた学習活動を展開していった。このように，スモールステップを踏みながら，半歩先・一歩先の目標を確実に達成し，「できる喜び」をたくさん経験したことが，「身体的有能さの認知」や「統制感」を高めることにつながったと考えられる。また，学習資料を基に，友達に技を見てもらったり，アドバイスしてもらったりしながら，互いに教え合う学習活動を進めていった。それぞれが技能のポイントを理解した上で，小集団で仲間の動きを観察し，技をよりよくするための具体的なアドバイスをさせた。この学習活動は，ほぼ毎時間授業の中心となる活動で，徐々に教え合いや励まし合いを活性化させていった。この取組が「受容感」を高めることにつながったと考えられる。

(2) 「きょうどう」の学び合い，高め合いの場の有効性

本単元では,「仲間にアドバイスするときは，各自がメモした内容をもとに小集団で話し合い，内容を整理してから伝える」という「きょうどう」の学び合い，高め合いの場を設定し，毎時間の学習活動の中心に位置付けた。その中で「論理的に思考し表現する力」を高めるために，小集団の中で「ポイントシート」や「コメントメモシート」を活用した。これまでの実践で，ペア学習での相手へのアドバイスは，思考の広がりと深まりが十分でないことがあった。これらの学習資料を用いて小集団で学習活動を行うことで，多様な考えを出し合うことができ，さらにそれらの意見を整理し，相手にわかりやすく伝えるためにどうすればよいかという思考を促すことにつ

ながった。そしてそしてみんなで課題を達成していこうという雰囲気をつくることができた。その結果，「論理的に思考し表現する力」の育成にもつながっていったと考えられる。

4　成果と課題

運動・スポーツの主体的な実践者の育成を目指して，運動有能感を高めるという視点で授業づくりを行い，実践した。その結果として次のような成果と課題が見られた。

○スモールステップを踏みながら，半歩先・一歩先の目標を確実に達成させ，「できる喜び」をたくさん経験させたことが，「身体的有能さの認知」や「統制感」を高めることにつながった。

○それぞれが技能のポイントを理解した上で，小集団で仲間の動きを観察し，技をよりよくするための具体的なアドバイスをさせる学習活動を授業の中心に位置付け，毎時間続けたことは，徐々に教え合いや励まし合いを活性化させていった。この取組が「受容感」を高めることにつながった。

○「ポイントシート」や「コメントメモシート」を活用して，小集団で学習活動を行ったことは，多様な考えを出し合うことができ，さらにそれらの意見を整理し，相手に分かりやすく伝えるためにどうすればよいかという思考を促すことにつながった。また，みんなで課題を達成していこうという雰囲気をつくり，「論理的に思考し表現する力」の育成にもつながった。

○パフォーマンス課題について，C評価の生徒が７名いたということは大きな課題である。これらの生徒は，動きを漠然としたイメージの中で捉えており，明確な根拠をもって課題を指摘したり，課題解決のためのアドバイスをしたりすることができていなかったと考えられる。また，集団（調査対象74名）の全体的な傾向として，指摘すべきポイントや，課題解決のためのアドバイス（ここを，このようにしたらいい……）などが頭の中ではイメージできていても，それを言葉に表し，相手に伝える力がまだまだ不十分なようである。

保健体育の授業における言語活動は，生徒の思考力・判断力・表現力を育成し，技能の向上に結び付いていく。技能が向上し運動に対する自信を高めることができれば，運動に対しての内発的な動機付けを促し，その結果，主体的に運動・スポーツに取り組むようになると考えられる。今後は，学校全体で取り組んでいる「問答ゲーム」等を活かしながら，「論理的に思考し表現する力」を育成させることを特に意識しながら，指導に当たっていきたい。

参考文献

髙橋健夫・藤井喜一・松本格之祐（2009）「新しい跳び箱運動の授業づくり」大修館書店

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

研究（その2）

運動有能感を高める保健体育学習の創造

—「器械運動（マット運動）」の実践より—

（実践者）古澤　龍也

1　研究テーマ設定の理由

近年，生涯にわたって運動に親しむための資質や能力の育成が十分に図られていないことが保健体育科の課題とされている。これらが，積極的に運動に取り組む子どもとそうでない子どもの二極化や，体力低下につながっていると推測される。主体的に運動を実践できるようにするには，運動が好きな生徒を育てる必要がある。「技能ができる」という自信，苦手でも「やればできる」と前向きにチャレンジしようとする自信，周囲から受け入れられているという自信，これらの運動有能感を高められれば，運動が好きな生徒が増え，主体的に運動を実践して体力の向上を図り，明るく豊かな生活を営むことができる人材が育つと考えた。その実現のためには，各運動領域における基本的技能を身に付けたり，チームで練習方法や内容・作戦を考えたりする場面で論理的に思考し，相手に伝わりやすいように表現する「学び合い」が大切であると考える。なぜなら，運動することが苦手と感じている生徒も仲間からのアドバイスによって「できるようになった」という小さな成功体験を積み重ねることができ，運動有能感を高めることができると考えたからである。また，身に付けた技能を生かしてレベルの高い試合ができるようになれば，運動の楽しさを感じることができ，生涯にわたって運動に親しもうとする資質や能力が身に付くと考え，本研究テーマを設定した。

2　研究の内容及び方法

(1)　運動有能感の変容についての検証

本実践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	「指導者や仲間から受け入れられている」という自信

(2)　協同の学び合い，高め合いの場の設定

学習形態（ペア・技別グループによる小集団）を工夫し，生徒同士が学び合い，高め合いやすい状況を作る。この技を習得したいという同じ目標をもつ仲間と，共通の視点で互いの演技を観察し，よりよく演技するために必要なポイントをアドバイスし合ったり，見付かった課題を解決するための適切な練習方法を考えたりして，それらを伝え合う場を設定する。その際，相手に分かりやすくするために，順序立てて話すことや必要な情報を欠かずに伝えるようにさせる。またＩＣＴ機器を用いて，アドバイスをする側もされる側も，視覚的にも分かりやすいように工夫する。

３　研究の実際

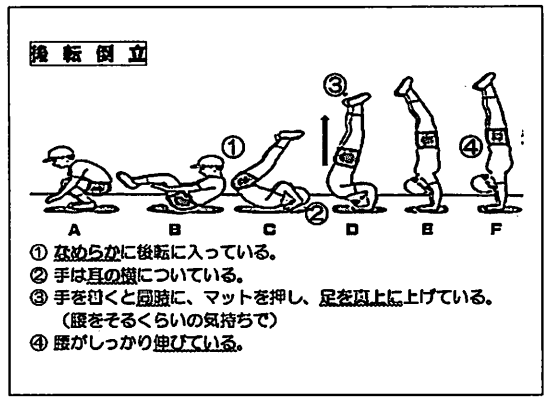
(1)　生徒の実態

１年生男子（79名）に実施した体育に関する事前アンケートによると，「運動が好き，やや好き」と答えた生徒は88%であり，体を動かすことを好み，意欲的に授業に取り組むことができる生徒が多い。「マット運動は好きですか」という質問に対しては，77%の生徒が「好き，やや好き」であると答えたが，23%の生徒が「やや嫌い」と答えた。好きな理由としては，技が成功したときに達成感を味わうことができる，練習を重ねるほど上達するなど，今までの成功体験から前向きな考え方ができていることが分かる。一方，嫌いな理由としては，けがをした経験がある，体が硬くて技ができないので挑戦してみようと思わない，運動した気がしないのでつまらないという意見が挙げられた。運動は好きだが，マット運動は嫌いという生徒もいたことから，非日常的な動きが含まれる技に取り組むことで，柔軟性・平衡性・筋力などの体力要素が高まることを理解させる必要がある。また自分の技能レベルに応じて技を選択し，課題を克服するために粘り強く練習に取り組み，できなかったことができるようになっていくというマット運動の本質的な楽しさを味わわせる必要性がある。運動有能感の観点から見ると，技能に対する自信を表す「身体的有能さの認知」が低かったのに対し，努力すればできるようになるという自信を表す「統制感」や指導者や仲間から受け入れられているという自信を表す「受容感」は，比較的高かった。やはり，技能面における自信を付けていくことが必要であると考える。

(2)　論理的に思考し表現する力を高めるための工夫

本単元では，「論理的に思考し表現する力」を，技能のポイントを踏まえて仲間の動きを観察し，仲間の動きをよりよくするために必要な情報を欠かずに相手に伝える力と解釈した。そこで，各技のできばえを見取るためのポイント（**資料２**）や，技の「美しさ」の定義を「滑らかに・ダイナミックに」としていることを示し，共通理解を図った。また，挑戦したい技別にグルーピングをすることで，同じポイントを意識して学習できるようにした。その上で，互いの演技を見て「技をよりよくするために，

資料２　配布した技のポイント資料（後転倒立）



いつ・どこで・こうすればよい」（例えば後転倒立では「足が頭上まできた時に手を着き，マットを押せばよい」）というアドバイスを，論理的に表現させることで「きょうどう」の精神を発揮する学び合いの質を高めようと考えた。また，マット運動の技は一瞬で終わってしまうため，ＩＣＴ機器を用いて演技を撮影し，その映像を見ながらアドバイスし合ったり，どんな練習をすればよいか考えさせたりした。自分の努力や仲間の協力を得てできるようになった技で連続技を作り，発表会で披露することで運動有能感（できるようになった，努力が実った，みんなに認められた）を実感させ，運動に主体的に取り組もうとする意欲を高めようと考えた。

(3) 授業の実際

ア 指導の実際

全９時間の単元計画で実施した授業のうち，５時間目の授業を示す。

(ｱ) 単元目標

技のポイントや系統性を理解した上で，発展技に挑戦したり，仲間の演技の改善点に気付き，互いに助言し合ったりして技能の向上を図る。

〔本質的な問い〕

マット運動を楽しむためにはどうしたらよいか。

〔永続的な理解〕

マット運動を楽しむためには，「する」楽しさ、「見る」楽しさという二つの面があることを理解することが重要である。「する」楽しさを味わうためには，基本的な技能のできばえを高めたり，自己のレベルや意欲に応じた技に挑戦したりして，できる技を増やしていき，達成感を味わえるとよい。「見る」楽しさを味わうためには，個々の技独自のポイントやどの技に対しても共通して言えるポイントを理解した上で，仲間の演技を見ることができればよい。

(ｲ) 評価目標と評価方法

評価目標	評価方法
①マット運動の学習に積極的に取り組み，技の習得を目指そうとしている。また，仲間と協力して学習する場面で，与えられた役割を果たそうとしている。（運動への関心・意欲・態度）	◎パフォーマンス課題 「仲間の演技を評価しよう」 ・あなたは附中オリンピック（マット運動の部）の採点者に選ばれました。選手の演技を５点満点で評価しなさい。また，そのように評価した理由を具体的なキーワードを用いて記述しなさい。（②③④）
②技の合理的な動き方のポイントを見付けたり，技を身に付けるための練習方法を工夫したりしている。（運動についての思考・判断）	
③基本となる技や発展技を美しく演じたり，それらを組み合わせて，滑らかに連続技を演技したりしている。（運動の技能）	○ワークシート（①②④）
④マット運動に関連して高まる体力やマット運動の特性・成り立ちについて理解している。技の系統性について理解している。（運動についての知識・理解）	○観察（①②③④）

〔パフォーマンス課題のルーブリック〕

評　価	評　価　基　準
A（よい）	• 評価（点数）に妥当性がある。 • それぞれの技固有のポイントを押さえて評価している。 • 美しく魅せるためのポイントも踏まえて評価している。
B（普通）	• 評価（点数）に妥当性がある。 • 技固有のポイントか美しく魅せるためのポイントのいずれかを記述している。
C（努力を要する）	• 評価（点数）に妥当性がない。またはポイントを踏まえた評価ができていない。

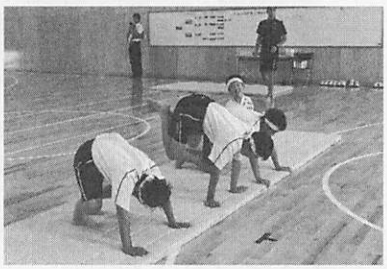
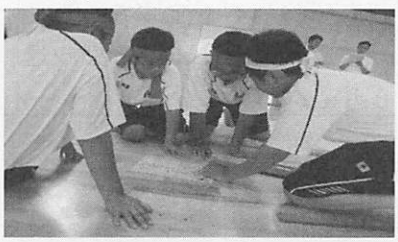
(ウ) 主　題　チャレンジする技の「美しさ」を極めよう。

(エ) ねらい

○仲間の技能向上のために，技のポイントを押さえた適切なアドバイスをする。

○美しく（滑らかに・ダイナミックに）発展技をする。

(オ) 展　開

学習活動（形態）	時間	○教師の働きかけ • 生徒の主な反応	○指導の工夫　◇評価（方法）
1　本時の学習課題を確認する。　（一斉）	5	○健康状態を確認した。 ○本時の学習課題・活動内容などを確認した。	○本時の授業を充実させるために，前時に気付いたことを助言した。
チャレンジする技の「美しさ」を極めよう 伸ばす。ダイナミック 。なめらか		【学習課題】チャレンジする技の「美しさ」を極めよう。	
写真1　学習課題の確認		○マット運動における「美しさ」の定義を確認した。 • ダイナミック • なめらか • 伸ばす	○ねらいを達成するために「美しさ」の定義が何であったかを確認した。
2　準備運動・補助運動を行う。　（グループ）	5	○技の習得や向上につながる準備運動や補助運動を行わせた。 • 手首のストレッチを入念にしておこう。 • 体をしっかりと支えられるように，かえるの逆立ちを補助運動として取り入れよう。	 **写真2　技の習得に有効な補助運動の実施**
3　発展技の練習をする。　（技別グループ）	10		**○一人の演技を細かく見るために，技のポイントごとにチェックする役割を決め，アドバイスさせた。【協同】**
写真3　チェックすべきポイントの確認と役割分担			

		○各グループを回り，当を得たアドバイスができているか確認させた。	○自分の技の課題を意識させるため，演技を録画させた。 ◇各技のポイントを押さえて，仲間の技能を向上させるための適切なアドバイスをしている。（観察・ワークシート）

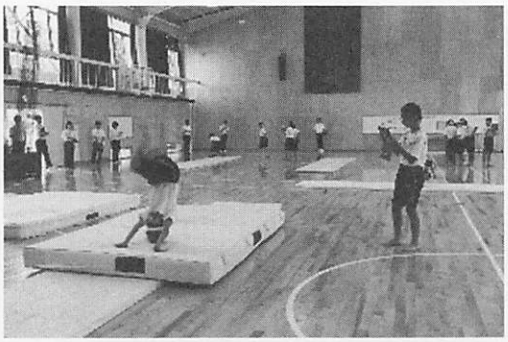


写真４　仲間の演技をＩＣＴ機器で録画



写真５　仲間の演技をチェック

• ミニ発表会を行い，互いの技のできばえを評価し合う。	10	○仲間の演技のよかったところ，改善したらいいと思うところを伝え合わせた。	**○録画した動画を用いて，技のできばえや改善点について論理的に伝えさせた。【協同】**

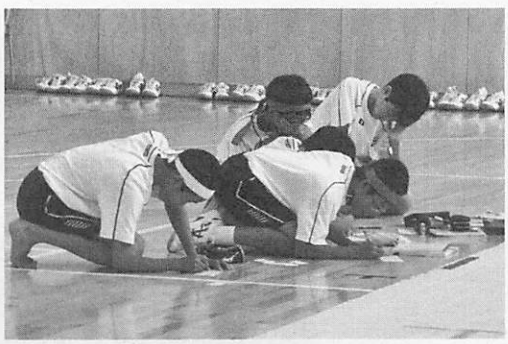
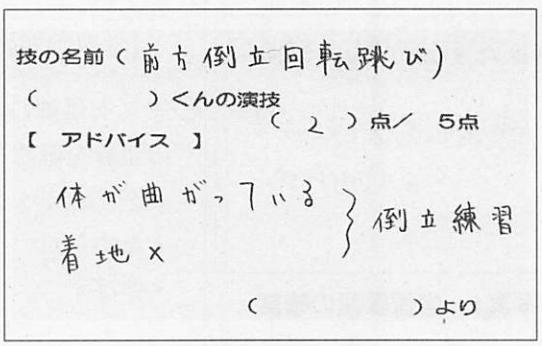


写真６　仲間へのアドバイスをカードに記入



資料３　生徒が使用したアドバイスカード

• 仲間からのアドバイスを受けて再び練習する。	10	○仲間のアドバイスを意識しながら練習に取り組ませた。	◇自分が挑戦した技を「美しく」演技している。（観察）
4　本時の振り返りと次時の授業予定を聞く。（一斉）	10	○仲間の技能向上につながるアドバイスができたか，前時よりも「美しく」演技できるようになったかについて振り返らせ，次時につなげた。	

イ　生徒の学びの実際

先に示したルーブリックと照らし合わせた結果，パフォーマンス課題の評価はＡが10人，Ｂが48人，Ｃが22人という結果であった。技能レベルに関係なく，全員に演技を観察するときに見るべきポイントをまとめたプリント（Ｐ163資料２参照）を配布し，教師の師範で確認した。また，全員が一通り技を実践したが，技のポイントを知識として定着させ，アウトプットできる生徒は

非常に少なかったと言える。Bの評価だった生徒には見るべきポイントを整理して仲間の演技を観察するよう指導した。Cの生徒の中でも得点に妥当性がなかった生徒の中には運動を苦手と感じている生徒が多く，「(運動が苦手な) 自分より上手にできているから」という理由で他の生徒や教師の評価と比べて明らかに高得点（妥当ではない点数）を付けていたため，仲間の演技をよりよくするにはポイントを踏まえた上で，批判的に見るという視点の大切さを確認させた。演技の観察から改善点や適切な練習方法を仲間にアドバイスするという活動においても，もっと上手になりたいと感じている生徒に対しての助言ができていなかった。

ウ 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」及び「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２**に示した。

表２ 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	78	12.98 (4.42)	12.60 (3.68)	ns
	上位群	39	16.38 (1.97)	14.92 (2.14)	ns
	下位群	39	9.58 (3.47)	10.28 (3.44)	$p<0.05$
統 制 感	全　体	78	18.00 (2.62)	17.57 (2.69)	$p<0.10$
	上位群	39	19.51 (0.94)	19.02 (1.35)	$p<0.05$
	下位群	39	16.48 (2.89)	16.12 (2.92)	ns
受 容 感	全　体	78	17.24 (2.50)	17.33 (2.39)	ns
	上位群	39	18.53 (1.45)	18.38 (1.65)	ns
	下位群	39	15.94 (2.66)	16.28 (2.57)	ns
運動有能感合計	全　体	78	48.23 (7.94)	47.51 (7.24)	ns
	上位群	39	54.43 (2.35)	52.33 (3.28)	$p<0.01$
	下位群	39	42.02 (6.58)	42.69 (6.91)	ns

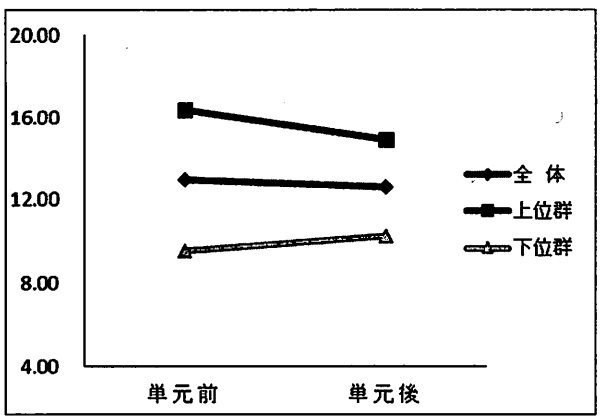


図１－１ 身体的有能さの認知

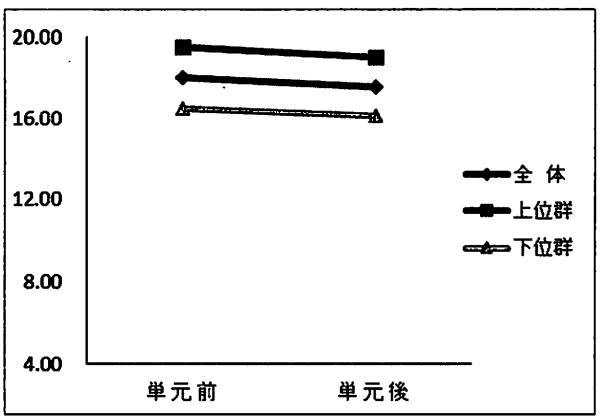


図１－２ 統制感

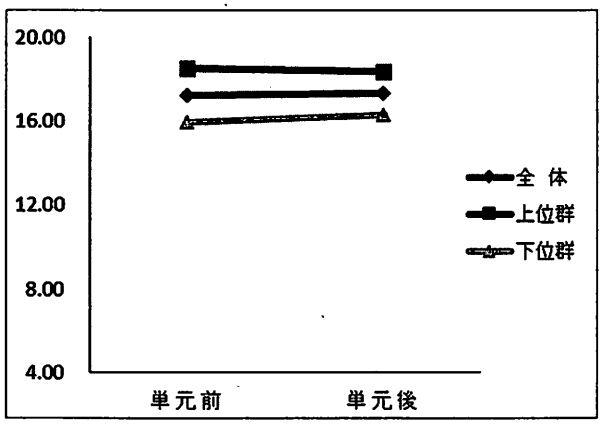


図１－３　受容感

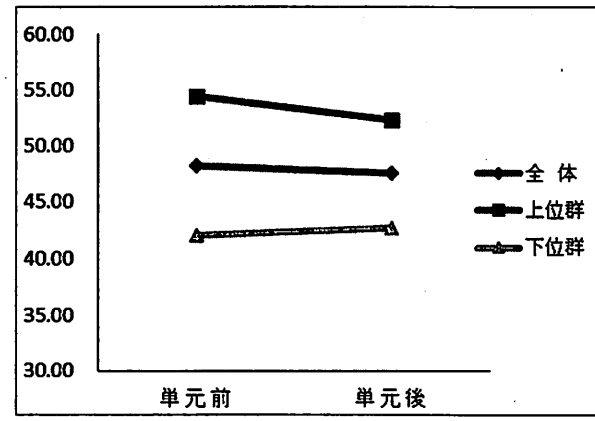


図１－４　運動有能感全体

「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，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0.70ポイント上昇していた。（**図１－１**）単元前は運動技能に対して自信の低かった生徒が，技のポイントを押さえて課題意識をもって意欲的に練習に取り組んだことや，仲間からのアドバイスをもとに，動きを修正していくことが技能の習得につながったことを示している。また，授業の中で生徒から「ポイントを意識してやっているつもりなのに，こんな動きになっているのか……」という声が聞かれたことからも分かるように，ＩＣＴ機器を用いたことで客観的に自分の体の使い方を分析することができ，技能の習得に有益であったと考えられる。集団全体と上位群では有意な変化は見られなかったが，集団全体では0.38ポイント，上位群では1.46ポイント下降していた。自己評価の中に，「技はできているが『ダイナミックさ』もしくは『滑らかさ』というような，技を美しく魅せるためのポイントが思うように達成できない」というものがあった。単に「技ができる」から「技が美しくできる」という少し高い基準を設けたことが「運動ができる」と感じるかという点で評価を下げてしまったのかもしれない。プラスにとらえると，生徒一人一人が高い目標を掲げ，達成しようと努力していたからこその結果であるとも考えられる。

「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，単元前後で，集団全体において10％水準，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0.43ポイント，上位群では0.49ポイントの下降していた。（**図１－２**）前述のとおり，ある程度のレベルで技能は身に付いていたとしても，経験値や身体能力（筋力・巧緻性・平衡性など）など，数時間の授業ではカバーできない部分があり，「何度挑戦してもこの壁が越えられない」と感じた生徒が多かったのではないかと推測される。下位群では0.36ポイントの下降が見られたが，有意な差はなかった。単元前の得点を見ると，上位群は19.51点，下位群でも16.48点と他の因子に比べるとはじめから高い得点を示していたこともあり，いずれの群においてもポイントが下降したと考えられる。

「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，すべての群において有意な変化は見られなかった。集団全体では0.09ポイント，下位群では0.34ポイント上昇していたが，上位群では0.15ポイント下降していた。（**図１－３**）有意な変化は見られなかったものの，下位群の得点が上昇していることから，練習の中で仲間が一生懸命関わってくれた，練習しているときに励ましてくれたり応援してくれたりしてくれたと感じた生徒が増えていると推測される。授業を観察していると，運動が苦手と感じている仲間が，技ができるようになるために必死にアドバイスをしている場面や，できたときに自分のことのように喜んでいる場面を見ることができた。今後もこのような支持的な雰囲気を持続することができるようにしていきたい。

運動有能感合計で見ると上位群において１％水準で有意な変化が見られた。上位群では2.10ポイント下降していた。集団全体では0.72ポイント下降，下位群では0.67ポイント上昇していたが，

有意な変化は見られなかった。すべての項目において上位群の運動有能感を下げる結果となってしまった。(図１－４)

(2) 協同の学び合い，高め合いの場の有効性

本実践では「一人の演技を細かく見るために，技のポイントごとにチェックする役割を決め，アドバイスさせる。」「録画した動画を用いて，技のできばえや改善点について論理的に伝えさせる。」という二つの協同の学び合い，高め合いの場を設定した。全体を通じて言えることは，技別にグルーピングしたことで，班の全員が共通理解をもって練習を進めることができたということである。

役割を決めてから行う協同の場では，各個人が仲間のために責任をもって「見る」，その結果や今後どうすればよいかを「伝える」ことにつながり，苦手な生徒も含めてみんなでよくしていこうという雰囲気は作れたため，効果的であったと考える。また，仲間の動きを自分の動きと比べたり置き換えたりして考える生徒も見られたことからも有益であったと考える。

二つ目の学び合い、高め合いの場ではＩＣＴ機器やアドバイスカードを用いて論理的に伝えさせることを目的としていたが，一方的に感想を述べるだけ，カードがあるがゆえに伝えられないという状況を作り出してしまった。アドバイスされた側がもっと具体的にこんなことを頑張ろうと思えないと学び合い，高め合いにはつながらないため，有効であったとは言い切れない。

４　成果と課題

成果としては，生徒同士が関わり合いながら授業に臨もう，共に高め合っていこうという雰囲気を作れたことが挙げられる。各個人が技能の向上を目指して活動することはもちろん，一つの集団として互いが作用しながら学習を進めようとする地盤は作れたように感じる。

研究テーマである運動有能感を高める授業を創造するための課題を三つ挙げたいと思う。まず一つ目は活動時間と思考を深めたり広げたりする時間のバランスをどうとるかである。保健体育科の授業では，身体活動の時間が十分確保されていないと生徒の授業満足感も低くなる。話し合ったり，カードに書き記したりする中で思考が深まり，後に残るものを作ることができるのだが，今回の実践では，話合いやカードに記入する活動に時間をとられすぎてしまった。努力を積み重ねることで技能ができるようになったり，何度も挑戦している姿を周囲に認めてもらったりすると思うので，活動時間の十分な確保は有能感を高めるために必要不可欠なことだと感じた。

二つ目は話合い活動の中で何を伝えさせるか厳選することである。運動ができる生徒が苦手な生徒に対して内観（コツ）を伝えるのか，演技している生徒が掲げているゴールイメージに近づくように見てほしい視点を明らかにし，それに関連した内容を伝えるのかがはっきりしなかった。自分がもっている内観（コツ）を伝えることで苦手な生徒ができるようになれば，運動ができる生徒の有能感が高まると考えられる。また，できない部分についてのアドバイスをもらって少しずつできるようになっていけば統制感が高まっていくのではないか。

三つ目は上位群の運動有能感をいかに高めるかである。より高い技能レベルを目指して課題を設定してチャレンジさせる方法もあるだろう。また運動やスポーツへの多様な関わり方（する，見る，支える）という視点から考えると，二つ目の課題に挙げたように，今回の実践よりさらに下位群の生徒に働きかける場面（例えばスモールティーチャーとして指導する側になり，できない生徒をできるようにするなど）を作り，支える立場での有能感を育てていくことも有益だと考えられる。

今回の実践を機に，今後も生徒の運動有能感を高め続けられるような「きょうどう」の学び合いについての研究を進めていきたい。

第３章　おわりに

新しい研究主題「豊かなスポーツライフの実現に向けて主体的に運動実践できる力の育成」のもと，保健体育科で育てる資質・能力を明らかにし，１年次研究の本年度は，器械運動（跳び箱運動・マット運動）の領域で研究・実践を行った。前研究主題での研究の中で，生徒が運動に対する自信を高めることができれば，内発的に動機付けられた取組をするようになることが明らかになった。つまり生徒の運動有能感を高めることで，運動に対する内発的動機付けを高め，主体的に運動取り組むようになったのである。この「運動有能感を高める」という視点での授業づくりは，今後も引き続き研究の中心としていきたい。さらに今年度からの研究では，新たに思考力・判断力・表現力の育成に向けて，言語活動を充実させるという視点を加えた。また，評価についても，パフォーマンス課題やルーブリックによる評価を取り入れることで，資質・能力が育っているかを見取る評価の在り方を考えることができた。しかし，どのようなパフォーマンス課題を設定すれば見取りたい力を表現させることができるのか，作成したルーブリックは適切であるのかなど，今度さらに研究を進めていかなければならない。

(1)　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３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。

研究（その１）では，すべての因子において，集団全体と下位群で有意な高まりが見られた。しかし，上位群においては，すべての因子で有意な高まりは見られなかった。

研究（その２）では，「身体的有能さの認知」において，下位群で有意な高まりが見られたが，その他の因子では有意な高まりが見られなかった。

保健体育科として今後は，特に上位群の生徒の運動有能感を高めていくような授業づくりを研究していかなければならない。

(2)　「きょうどう」の学び合い，高め合いの場の設定

研究（その１）では，「ポイントシート」や「コメントメモシート」を活用した小集団での学習活動は，生徒の多様な考えを出し合うことができ，さらにそれらの意見を整理し，相手に分かりやすく伝えるためにどうすればよいかという思考を促すことにつながった。また，みんなで課題を達成していこうという雰囲気をつくり，論理的に思考し表現する力の育成にもつながった。

研究（その２）では，二つの場を設定した。「一人の演技を細かく見るために，技のポイントごとにチェックする役割を決め，アドバイスさせる」という場の設定は，各個人が仲間のために責任をもって「見る」，その結果や今後どうすればよいかを「伝える」ことにつながり，苦手な生徒も含めてみんなでよくしていこうという雰囲気を作ることができ効果的であった。また，仲間の動きを自分の動きと比べたり置き換えたりして考える生徒の姿も見られた。「録画した動画を用いて，技のできばえや改善点について論理的に伝えさせる」という場では，ＩＣＴ機器やアドバイスカードを用いて論理的に伝えさせることを目的としていたが，一方的に感想を述べるだけ，カードがあるがゆえに伝えられないという状況が見られ，今後の課題となった。