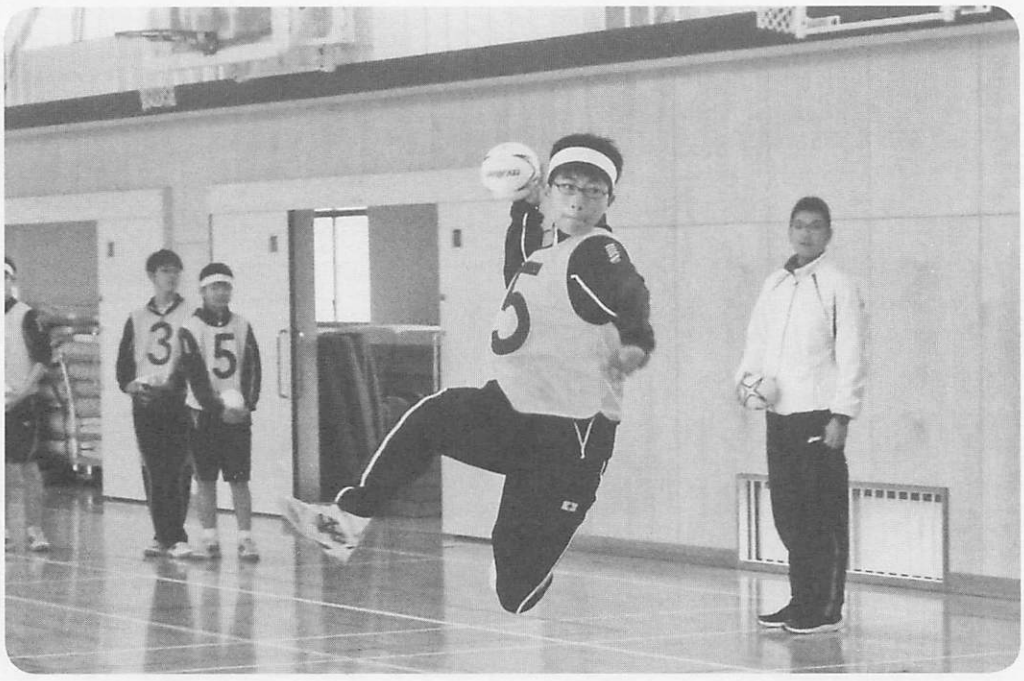
保健体育科

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
愛媛大学研究パートナー　糸岡　夕里，日野　克博

第１章　はじめに

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，昨年度までの研究に引き続き，次の二点を中心に研究・実践を進めることとした。

(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。

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）

(2)　「きょうどう」の学び合い，高め合いの場の設定

生徒が，これまで身に付けた「論理的に思考し表現する力」を発揮しながら課題を解決し，自分やチームの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。

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

―「体育理論」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「全ての生徒が運動に対する自信を高めること」である。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。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，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

３年次研究の最終年度となる本年度研究では，これまでに引き続き，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

本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，分析する。

(2)　論理的に思考し表現する学び合いの場の工夫

保健体育科では,論理的に思考し表現する力を「課題を解決するためのよりよい方法を思考し,必要な情報を伝え合う力」とした。この力を発揮させるために,「お互いの考えを伝え合う」場面を重視した小集団での活動を通して，思考力・判断力が必要とされるような学習の場を増やしていく。

３　研究の実際

(1)　生徒の実態

５月（入学時）と９月（単元実施前）における運動有能感から見た生徒の実態を捉えた。５月には，やればできるという自信である「統制感」の平均は20点中17.63点，周囲から受け入れられているという自信である「受容感」の平均は20点中17.27点と比較的高い数値を示した。また，運動ができるという自信である「身体的有能さの認知」の平均は20点中11.80点と他の因子に比べて低い値を示した。９月には，有意な変化はなかったが「身体的有能さの認知」では0.48ポイント,「統制感」では0.59ポイント,「受容感」では0.42ポイントの低下が見られた。

(2)　論理的に思考し表現する力を高めるための工夫

本研究では，体育分野における運動の実践や保健分野と関連させながら，体育理論領域での科学的な知識の習得や，よりよい解決に向けて思考していく学習を行うことで，主体的に運動実践できる力の育成につながるであろうと考えた。第１単元では，運動やスポーツが人々の生活と深

く関わりながら，人々の多様な必要性や独自の楽しさから生み出され発展してきたことに気付かせ，今後の体育実技の授業において，それぞれの運動やスポーツが持つ特性や魅力を考え，味わいながら実践することができるように関連させた。第２単元では，身近なスポーツイベントを取り上げ，運動やスポーツを「行う」，「みる」，「支える」といった視点から，多様な関わり方について考えた。第３単元では，自己に適した多様な楽しみ方を見付けることができるように，勝敗や記録の向上，技能の習得に限らず，運動やスポーツにはもっと多様な楽しみ方があることに気付かせる。そして，「スポーツイベントの開催」をテーマに，大会要項づくりからイベントの準備・運営まで，これまでに学習したことを生かして思考し実践する場を設定していく。

４　授業の実際

(1)　**単元名**　体育理論（運動やスポーツの多様性）

(2)　**「逆向き設計テンプレート」による単元計画**

第１段階：求められている結果

【研究テーマを踏まえた単元目標】

○運動やスポーツの必要性と楽しさ，運動やスポーツへの多様な関わり方，運動やスポーツの多様な楽しみ方について習得した知識を活用して自己の課題を発見することができる。

○自己の課題のよりよい解決に向けて，思考し判断するとともに，自己の意見を他者に伝えることができる。

【本質的な問い】

自己の適性に応じた運動やスポーツとの多様な関わり方を見付けるにはどうすればよいか。

【永続的な理解】

運動やスポーツは人々の多様な必要性や独自の楽しさによって支えられ発展してきた。また運動やスポーツには，「行う」，「みる」，「支える」及び「調べる（知る）」などの多様な関わり方があり，体を動かす楽しさ，運動やスポーツの特性や魅力に応じた楽しさ，人々と協働する楽しさなどを味わう多様な楽しみ方がある。運動やスポーツの合理的な実践を通して，楽しさや喜びを味わい，それらを生涯にわたり豊かに実践できるようにするとともに，みる，支える，知るなどの多様な関わり方を通して，生きがいや身近な文化として捉えることができる。

【生徒は次のようなことができるようになる】

○運動やスポーツは，体を動かしたり健康を維持したりするなどの必要性及び競い合うことや課題を達成することなどの楽しさから生み出されて発展してきたことを理解することができる。

○運動やスポーツには，行うこと，みること，支えること及び知ることなどの多様な関わり方があることを理解することができる。

○世代や機会に応じて生涯にわたって運動やスポーツを楽しむためには，自己に適した多様な楽しみ方を見付けたり，工夫したりすることが大切であることを理解することができる。

【単元目標に必要な「論理的に思考し表現する力」】

○運動やスポーツの合理的な実践を通して，自己と運動やスポーツとの関わり方について思考し判断するとともに，自己の意見を言語や記述を通して他者に伝えることができる。

○運動やスポーツが多様であることについて，出された意見や収集した情報を分析したり，整理したりすることができる。

第２段階：評価のための証拠

【パフォーマンス課題】

あなたはスポーツジャーナリストです。「運動やスポーツの多様性」について，スポーツ雑誌に記事を掲載することになりました。視点は，運動やスポーツの必要性と楽しさ，運動やスポーツへの多様な関わり方，運動やスポーツの多様な楽しみ方などです。これらの視点と自分の運動やスポーツに関するこれまでの経験を踏まえて記事を書いてください。

【パフォーマンス課題における評価規準】	**【他の根拠】（評価方法等）**
○学習の成果を生かして，「運動やスポーツの多様性」について理解している。 ○これまでの運動やスポーツに関する経験から自己の課題を発見し，よりよい解決に向けて具体的に思考している。	○個人で設定した課題の状況 ○課題追究状況の観察 ○ワークシートの記述分析 ○「学習のまとめ」の記述分析

第３段階：学習計画（全６時間）

1	運動やスポーツの必要性と楽しさ	１時間
2	運動やスポーツへの多様な関わり方	１時間
3	運動やスポーツの多様な楽しみ方	３時間
4	パフォーマンス課題	１時間

(3) 指導の実際（2／6）

①主　題　運動やスポーツの多様な関わり方を考えよう
～「愛媛マラソン」が『満足度』日本一の大会だと言われるのはなぜだろう～

②ねらい

○運動やスポーツの多様な関わり方について，自己の課題を発見し，よりよい解決に向けて思考し判断するとともに，他者に伝えることができる。

○運動やスポーツには，「行う」，「みる」，「支える」などの多様な関わり方があることについて理解することができる。

③展　開

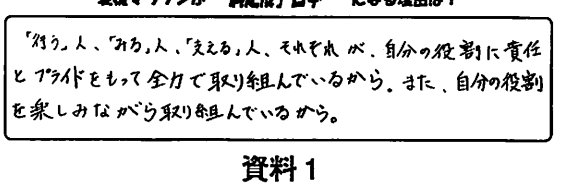
「愛媛マラソン」の資料映像を視聴して，どのような人がどのような形で大会に関わっているのかを見付け出し，「行う」，「みる」，「支える」などの多様な関わり方があることについて理解させた後，次のような流れで授業を展開した。

学習活動(形態)	○教師の働きかけ	○指導の工夫　◇評価（方法）
4　学習課題を追究する。 (小集団→全体)	○「愛媛マラソン」が『満足度』日本一だと言われる理由は何だろう。	○「行う」，「みる」，「支える」人，それぞれがどのような思いで関わっているのかを考えながら，話し合わせた。また自分の意見を述べる際には根拠となる理由を述べさせた。 ○それぞれの関わり方の魅力や楽しさを味わいながら「愛媛マラソン」に関わっていることに気付かせた。
5　本時の学習を振り返る。 (個人→全体)	○運動やスポーツに，これから自分がどのように関わっていこうと思いますか。	○並行して行ったバレーボールの単元の中での，「行う」，「みる」，「支える」それぞれの関わり方について考えさせた。 ○インターネットや書籍等を利用して「調べる(知る)」関わり方があることにも気付かせた。 ◇運動やスポーツの多様な関わり方について，自己の課題を発見し，よりよい解決に向けて思考し判断するとともに，他者に伝えることができた。 （ワークシートの分析・発表内容）

(4) 生徒の学びの実際

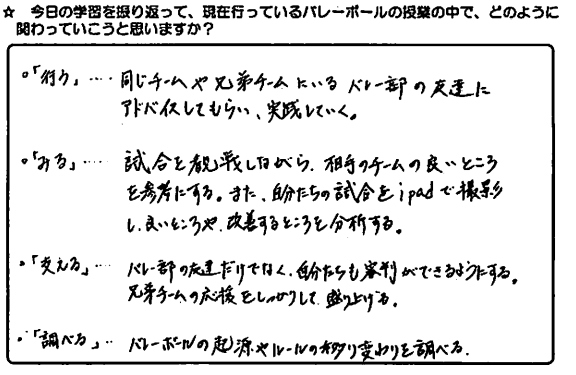
①　論理的に思考し表現する学び合いについて

学び合いの場面では，言語技術教育の時間に習得した手法を活用しながら意見交換をさせた。さらに，小集団での合意形成を図るために，模造紙を活用して，視覚的に確認し合いながら話し合わせ，自分の意見を述べる際には根拠となる理由を述べさせた。学習課題を追究する活動では，「行う」，「みる」，「支える」人，それぞれがどのような思いで関わっているのかを考えさせた（**資料1**）。生徒からは，「それぞれの役割に責任をもって全力で取り組み，魅力や楽しさを味わいながら関わっている」という意見が出された。また，並行して行ったバレーボールの単元の中での，「行う」，「みる」，「支える」それぞれの関わり方について考えさせた（**資料2**）。その中で，「試合を観戦し分析する」（みる），「審判をする，兄弟チームの応援をする」（支える）などの意見が出され実践した。また，「調べる（知る）」という関わり方において，バレーボールの起源やルールの変


愛媛マラソンが「満足度」日本一になる理由は？

「行う」人、「みる」人、「支える」人、それぞれが、自分の役割に責任とプライドをもって全力で取り組んでいるから。また、自分の役割を楽しみながら取り組んでいるから。

資料1


☆　今日の学習を振り返って、現在行っているバレーボールの授業の中で、どのように関わっていこうと思いますか？

・「行う」…同じチームや兄弟チームにいるバレー部の友達にアドバイスしてもらい、実践していく。

・「みる」…試合を観戦し分析する。相手のチームの良いところを参考にする。また、自分たちの試合をipadで撮影し、良いところや改善するところを分析する。

・「支える」…バレー部の友達だけでなく、自分たちも審判ができるよう勉強する。兄弟チームの応援をしっかりして盛り上げる。

・「調べる」…バレーボールの起源やルールの移り変わりを調べる。

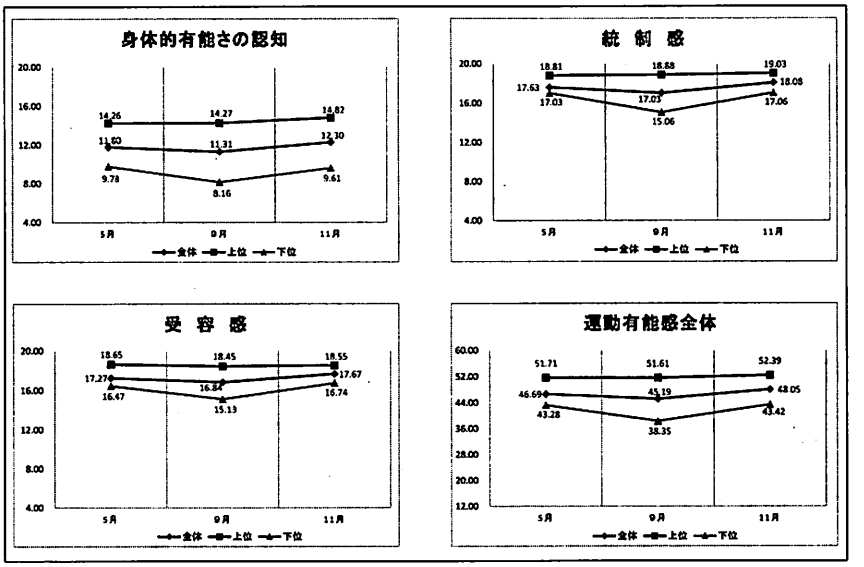
資料2

遷を調べてみたいという意見が出された。

② 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証するため，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，それらを上位群と下位群に分けてｔ検定を行った。

資料３は，５月，９月，11月の運動有能感の変化を示している。単元前後の９月と11月を比較すると，「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５％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。また，「受容感」の得点は，上位群では0.1ポイントの変化で，三因子の中で最も小さな変化であったが，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。「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，集団全体と下位群において５％水準で有意な高まりが見られた。



資料３

５ 成果と課題

運動や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，体育理論を通して，運動やスポーツの多様な関わり方について学習した知識を，バレーボールの学習活動の中で活用していった。その結果として次のような成果(○)と課題(●)が見られた。

○小集団での学習場面において，言語技術教育の時間に習得した手法を活用しながら意見交換をさせたことは，中学１年生という発達段階からみて，物事について筋道を立ててしっかりと考え，それを相手が理解できるように表現する力を育むために有効であった。

○「行う」関わり方では，バレーボール経験者が各班の中心となって班員に技能や戦術を教え合う姿やゲームの中での連携，助け合い認め合う姿が見られるようになってきた。そして個人技能も上達していった。また，ゲームの前に自発的に円陣を組んで士気を高めたり，得点した時にはみんなでハイタッチをしたりするなど，その場の雰囲気を楽しむような行動が見られた。これは勝敗や技能を身に付ける楽しみ方に限らない多様な楽しみ方を味わっている姿だと考える。さらに，「みる」，「支える」関わり方を通してバレーボールの楽しみ方を味わうなど，これまでとは違う多様な視点からの楽しみ方を味わうことができるようになってきたことが，特に下位群の生徒の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。

●上位群の生徒の運動有能感の高め方については，１年次・２年次に引き続き課題が残った。全ての生徒の運動有能感を効果的に高めていくことができるような指導の在り方をさらに検討していく必要がある。

研究（その2）

運動有能感を高める保健体育学習の創造

―「球技（ゴール型：ハンドボール）」の実践より―

（実践者）古澤　龍也

1　研究テーマ設定の理由

変化の著しい社会をたくましく生き抜くために，保健体育科においては，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していく資質や能力を育成することが求められている。それらの基盤を作るためには，運動・スポーツに対して自信を持って取り組むことができる，運動有能感の高い生徒を育てる必要があると考える。運動有能感を高めるためには，技能の定着のみならず，そのために努力する姿勢や，仲間との豊かな関わり合いなどが必要である。仲間と関わりながら運動の本質的な楽しさを味わい，すべての生徒が運動有能感の高まりを感じることができる授業作りを目指したいと思い，本研究テーマを設定した。

2　研究の内容及び方法

(1)　技能の上達が実感できる活動内容や振り返りの工夫

基本的技能の習得や上達を図るためのスキルアップ練習や，身に付けた技能を活用して課題達成に迫ることができるようなタスクゲームを取り入れ，運動有能感を高めたい。また，振り返りの時間で「ヒーローインタビュー」を取り入れることで，周囲から認められていることや技能が上達していることを実感させたい。

(2)　論理的に思考し表現する学び合いの場の工夫

「いかにノーマークの状況を作り，シュートを決めるか」というゴール型球技に共通する課題を追究していくために，ワークシートを用いて自分で考えたり，仲間と意見交換をしたりする場を設定する。また，作戦ボードやタブレットＰＣなどを効果的に活用することで，視覚的な理解を深めさせたり，自分の考えを表出しやすくさせたりしたい。

3　研究の実際

(1)　生徒の実態

運動有能感から見た生徒の実態を，事前アンケートによる結果から捉えた。やればできると前向きに挑戦できるという自信である「統制感」の平均は20点中16.35点，周りから受け入れられているという自信である「受容感」の平均は20点中17.03点と比較的高く，どの運動領域においても，技能の習得に向けて前向きに挑戦したり，周囲の頑張りを認め合いながら支持的な雰囲気で活動したりできている。しかし，技能ができるという自信である「身体的有能さの認知」の平均が20点中11.34点と低い数値を示している。その理由として，「ボールの扱いが苦手」，「ゲームでどう動いていいか，また誰にパスを出せばよいか分からない」という意見が多く挙げられた。

(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，基本的なボール操作（個人技能）やコンビネーションプレーの習得・向上を図る場面がある。そこで仲間の技能を高めたり，仲間と連携して動いたりするために必要なことを伝え合う場を設定し，技能の習得や向上につなげる。特に，「いかにノーマークの状況を作ってシュートを打つか」について話し合う際には，６Ｗ１Ｈの中でも特に，「いつ」（時間），「どこ」（空間），「だれ」（仲間）に着目してアドバイスさせることで課題解決につながる学び合いを展開させる。また，仲間のプレーを見る際にもそれらを意識させることで，視点を焦点化する。

4　授業の実際

(1)　**単元名**　球技（ゴール型）ハンドボール

(2)　**「逆向き設計テンプレート」による単元計画**

第１段階：求められている結果

【研究テーマを踏まえた単元目標】
○攻防についての自己やチームの課題を発見し，課題解決に向けた運動の取り組み方を工夫したり，考えたことを言葉や動作で仲間に伝えたりすることができる。
○基本的技能（パスやシュート，ドリブル）や仲間と連携した動きを身に付け，ゴール前での攻防を展開することができる。

【本質的な問い】
相手チームより多くシュートを打つためにはどうすればよいか。

【永続的な理解】
相手チームよりも多くシュートを打つためには，誰にも邪魔されないでシュートが打てる場面（ノーマーク）を作るとよい。例えば，相手の守備が整う前に速く攻める，相手がいない空間に走り込んでシュートを打つ，シュートが決まりやすいポジションにいる仲間やノーマークになっている仲間にパスをしてシュートを打たせるなどである。

【生徒は次のことができるようになる】
○基本的なボール操作やボールを持たないときの動きを身に付けることができる。
○プレーの原則を理解し，自らの判断に基づいてプレーを選択することができる。

【単元目標に必要な「論理的に思考し表現する力」】
「いつ（時間）・どこ（空間）・だれ（仲間）」という観点に着目し，より良く攻めたり守ったりするための方法を考え，仲間に分かりやすく伝えることができる。

第２段階：評価のための証拠

【パフォーマンス課題】
①「ハンドボールお悩み相談」に答えよう。
ハンドボールの授業でうまく行かず悩みを抱えている人にアドバイスをしてください。
②単元のまとめとしてリーグ戦（オールコート４対４）を行います。ハンドボールの得失点を競い合う楽しさやチームで協力して相手チームに勝つ喜びを味わうために，学習したことを生かしながら，仲間と連携してゲームをしてください。

【パフォーマンス課題における評価規準】	**【他の根拠】（評価方法等）**
○技能のポイントを理解し，必要な情報を欠くことなく，誰にでも分かりやすい表現で記述することができている。 ○相手の状況に応じて，身に付けた技能を発揮し，ゲームを展開することができる。また，与えられた役割を果たすことができる。	○ワークシートの記述 ○練習やゲームの様子の観察

第３段階：学習計画（全12時間）

1	オリエンテーション，チーム分け	１時間
2	基本的なボール操作（パス・シュート・ドリブル）の練習，簡易ゲーム	２時間
3	試しのゲーム（オールコート３対３）	１時間
4	コンビネーションプレーの練習① （パラレルカットイン・クロスカットイン・ポストプレー）	２時間
5	コンビネーションプレーの練習②（タスクゲーム３対２＋１）	２時間
6	パフォーマンス課題①ハンドボールお悩み相談に答えよう。	１時間
7	パフォーマンス課題②リーグ戦	３時間

(3)　**指導の実際（７/12時間）**

①　**主　題**　ノーマークの状況を作ってシュートを打とう。

②　**ねらい**

○相手の守備の状況を判断して，プレーを選択し，実行することができる。
○ノーマークを作るためのポイントを理解することができる。

③ 展　開

スキルアップ練習（数的有利な状況での攻防）を行った後，以下の流れで授業を行った。

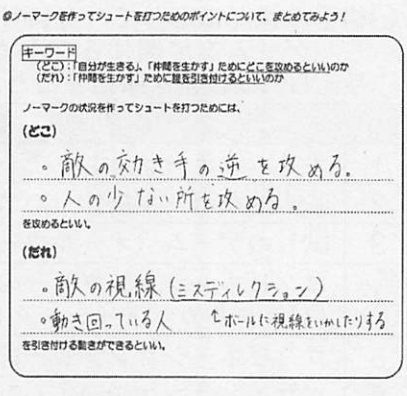
学習活動（形態）	○教師の働きかけ	○指導の工夫　◇評価（方法）
2　ＤＦ突破ゲームをする。（グループ）	○どのような工夫をすれば，ゴールエリアを攻められるだろう？ ○作戦を生かして攻防をしよう。	○仲間と連携してノーマークを作る感覚を味わわせるために簡単なゲームを行わせた。 ○ＤＦを突破するために，何が必要かについて，仲間が分かりやすい言葉や動きで伝えさせた。
3　本時の学習課題を確認する。（一斉）	学習課題：ノーマークの状況を作ってシュートを打つためにはどうすればよいか。	
4　タスクゲーム３対２＋１をする。（グループ）	○ノーマークの場面を作り，シュートを打つためにはどのようにしたらいいのだろう。	○自分たちがどう攻めているのかを視覚的に理解させるため，タブレットＰＣで動画を撮影させた。 ○仲間の動きの出来栄えや，よりよく攻めるための方法について時間（いつ），空間（どこ），仲間（だれ）の三つの視点に絞って伝え合わせた。 ◇相手の守備の状況を判断して，プレーを選択し，実行することができた。（観察）

(4) 生徒の学びの実際

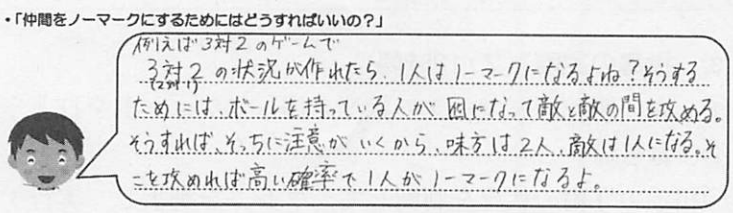
① 論理的に思考し表現する力の変容について

授業後の振り返りとして，ワークシートで技能のポイントをまとめさせた。また，単元の終盤では，パフォーマンス課題として「ハンドボールお悩み相談に答えよう」を行った。

今回掲載しているのは，単元を通したねらいとした「いかにノーマークを作ってシュートにつなげるか」について記述した部分であり，考え方や表現の仕方がどのように変わったのかを検証するため，生徒Ａの作品を掲載している。生徒Ａは運動能力に優れ，活発に活動する生徒であるが，ゴール型球技の専門的な経験はない生徒である。５時間目に記入させたワークシート（**資料１**）では，ノーマークを作るためのポイントが理解できておらず，今までの経験等に基づいた主観的な考えだったことが分かる。しかし，練習を繰り返したり仲間同士でよりよく攻めるためにはどうしたらよいかを話し合ったりしたあとのパフォーマンス課題（**資料２**）では，ＤＦの間



資料１　ワークシートの記述



資料２　パフォーマンス課題での記述
（ノーマークに関する部分のみ抜粋）

を攻めて相手を引き付けるとよいという趣旨の記述がなされており，客観性や妥当性がある内容に変わっている。教師が教えるだけでなく，学んだことを仲間同士で共有し，指摘し合うような学び合いがあったからこその変容だと言える。

②運動有能感の変容について

本実践が運動有能感に及ぼす影響を検証するため，単元前後における運動有能感の測定結果を分析した。運動有能感の各因子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**図１～４**に示す。

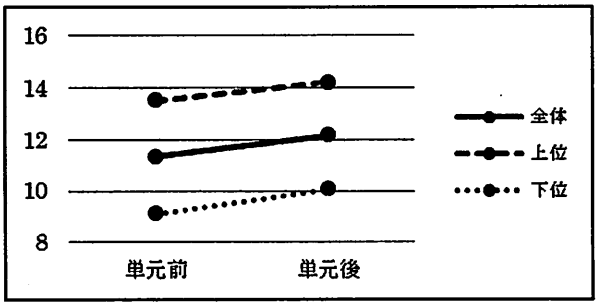


図１　身体的有能さの認知

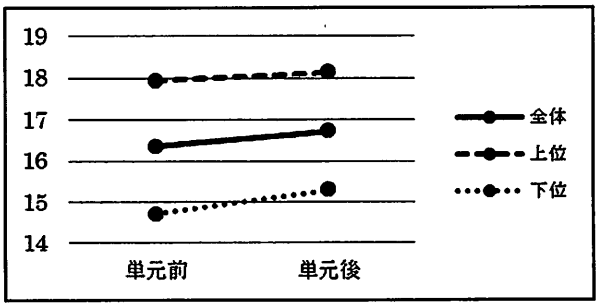


図２　統制感

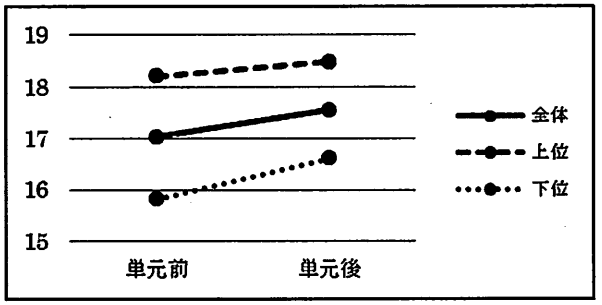


図３　受容感

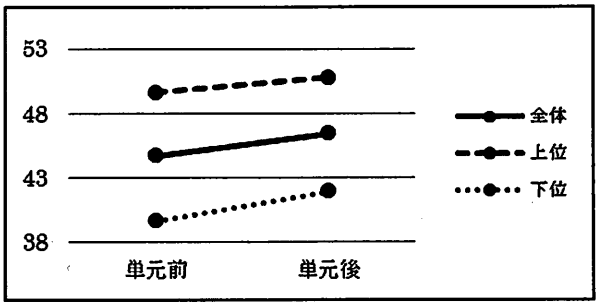


図４　運動有能感全体

「身体的有能さの認知」の得点は，集団全体と下位群において１％水準で，上位群において５％水準で有意な高まりが見られた。スキルアップ練習を取り入れることでパスやキャッチ，シュートなどの技能が高まったり，自分でプレーを判断して実践に移したりできるようになったと感じる生徒が増えたと考えられる。「統制感」の得点は，いずれの群においても有意な高まりは見られなかった。「受容感」の得点は，集団全体と下位群において５％水準で有意な高まりが見られた。チーム内で運動を苦手とする生徒にコツを教えたり，振り返りで仲間の頑張りを認めたりする活動を取り入れたことで，周囲に認められていると感じる生徒が増えたと考えられる。「運動有能感合計」の得点は，上位群において５％水準で有意な高まりが見られた。

５　成果（○）と課題（●）

○「自分は運動ができる」という自信である「身体的有能さの認知」の項目において有意な高まりが見られた。

○仲間と連携した動きを身に付ける段階において，話し合う視点を「いつ・どこ・だれ」に絞ったことで，話が広がりすぎず，有効な解決案に気付かせることができた。

●タスクゲームの内容やルール等を吟味する必要があった。研究協議会において，「逆向き設計テンプレートで目指す生徒のを明らかにしているが，今回行ったタスクゲームの内容が本当に有効であったのか」についてご意見をいただいた。試合で起こりうる場面にもっと近づけてルールを工夫するなど，より一層教材研究を深めることが，生徒の学びを深めることにつながる。

第３章　おわりに

運動の技能が向上し，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，３年間研究・実践を行ってきた。３年間を通しての成果や課題を以下にまとめる。

(1)　運動有能感の変容について

成果としては，授業対象の違いによって結果に差はあるものの，「運動有能感を高める」ことを念頭に置いて授業を構想することで，特に下位群の運動有能感を高めることができたことである。「身体的有能さの認知」に関しては，単元前（ビフォー）と単元後（アフター）の動画を見比べるなどして，技能の向上を実感させられることができた。「統制感」に関しては，頑張ればできるかもしれないと感じるような課題を取り上げたことが成果として現れた。「受容感」に関しては，小集団の学習形態を取り入れてアドバイスしやすい状況を作ったことで，仲間が教えてくれる，関わってくれる，成長を認めてくれるという支持的風土を構築することができた。これらの工夫に関しては，今後もさらに発展させていきたい。

一方，上位群の生徒の運動有能感を高める工夫がさらに必要であるという課題が明らかとなった。特に，技能ができるという自信である「身体的有能さの認知」に関しては，３年間の研究においても，有効な手掛かりをつかむことができなかった。十分に技能を身に付け，周りからも認められていても自分への評価が厳しいのではないかと感じる部分もあった。

(2)　「きょうどう」の学び合い，高め合いの場の設定について

研究（その１）の成果としては，「コメントメモシート」を用いて，小集団（チーム）で学習活動を行うことが効果的であることを明らかにできた。この活動を取り入れることが，多様な考えを引き出すことにつながり，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もつながった。

研究（その２）の成果としては，ＳＴ（スモールティーチャー）学習を取り入れたことが，生徒の技能向上，学び合いの活性化に有効であることを明らかにできた。また，ＳＴ学習の有用性を生徒自身も見いだし，自然と技能が優れている生徒がアドバイスをしたり，その生徒にコツを教わったりする関係性を築かせることもできた。課題としては，アドバイスカードをどう取り入れるかである。個人やチームの課題を意識させるため，小集団でアドバイスカードを交換させたが，記入に時間がとられ，活動時間を確保することができなかった。今後，生徒の思考を深めるための手段について，さらに研究を進めていきたい。

これからの時代を生きる生徒には，持続可能な社会を支える心身ともに健康な人材になってほしい。そのために，３か年の研究成果や課題を踏まえ，次期研究サイクルにおいても，様々な方向から，主体的に運動実践できる力の育成について研究を深めていきたいと考えている。

参考文献

佐藤　豊・友添秀則（2011）「楽しい体育理論の授業をつくろう」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

西岡加名恵（2008）「『逆向き設計』で確かな学力を保障する」明治図書

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