保健体育科

教科領域別研究テーマ

【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
ー既有の知識や経験でつながる
深い学びを目指してー】



― 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 ―既有の知識や経験でつながる深い学びを目指して―

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

第１章　はじめに

生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する，つまり主体的に運動に取り組むようになるには，以下の二つの条件が必要であると考える。まず一つ目は，保健体育学習において運動やスポーツの楽しさや喜びを実感させることである。運動との前向きな出合いがあれば，生涯にわたって主体的に運動しようとする意欲が高まる。二つ目は，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生徒，つまり運動有能感の高い生徒を育てることである。運動有能感を高めるためには，技能の定着に向けて粘り強く努力する姿勢，仲間との豊かな関わり合いの中で他者と協働して活動する力，自己の成長を振り返り，実感することなどが必要である。学習におけるこれらの条件を満たすような，題材，他者，自己がよりよくつながるための指導を工夫することにより，保健体育学習で培われた力が日常生活でも生かされる「深い学び」につながっていくと考え，本研究主題を設定した。

第２章　研究の実際

研究（その１）

運動やスポーツの主体的な実践者が育つ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「すべての生徒が運動に対する自信を高め，健康を保持増進できる実践力を育成すること」である。運動やスポーツへの関わり方について生徒は，「する（行う）」ものというイメージを強く持っている。体育理論の学習を通して，「する（行う）」ことだけでなく，多様な関わり方があること，勝敗に限らず多様な楽しみ方があることなどの知識を身に付けることができれば，運動やスポーツへのイメージは広がっていくと考える。特に，運動やスポーツを「する（行う）」ことに苦手意識を持っている生徒にとって体育理論の学習は，授業に積極的に参加することができ，授業の中で活躍できるきっかけにもなり，その経験が自信にもつながっていくのではないだろうか。また，体育理論の学習の中で，自分流の運動やスポーツへの多様な関わり方や楽しみ方を具体的にイメージさせることで，これからの中学校生活の中で，運動やスポーツに積極的に関わっていこうとする姿が見られるようになると考える。そのような運動やスポーツに対する肯定的な出合いを通して，卒業後も生涯にわたって運動やスポーツに主体的に関わっていこうとする資質・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

3年次研究の最終年度となる本年度研究では，次の視点から研究テーマの具現化に迫ることとした。

(1)　主体的・対話的で深い学びを中核に据えた授業改善

ア　既有の知識や経験をつなげる単元計画の工夫

イ　「互いの考えを伝え合う」場面を重視した小集団活動の工夫

(2)　「指導と評価の一体化」を一層促す授業改善

ア　「スポーツを創る」：小学生とのスポーツ交流大会の企画・運営に向けて

イ　ロイロノートを活用した指導や評価

3　研究の実際

(1)　単元名

体育理論（第1学年）

(2)　単元計画

ア　単元目標

○運動やスポーツが多様であることについて理解できるようにする。　「知識」

○運動やスポーツが多様であることについて，自己の課題を発見し，よりよい解決に向けて思考し思し判断するとともに，他者に伝えることができるようにする。

「思考力，判断力，表現力等」

○運動やスポーツの多様性に関する学習に積極的に取り組むことができるようにする。

「学びに向かう力，人間性等」

イ　重点目標

＜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「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。

ウ　単元の評価規準

知識	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
ア　運動やスポーツは多様な楽しさから生み出されてきたこと，時代や社会の変化とともにその捉え方が変わってきたことについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 イ　運動やスポーツには，「行う」「みる」「支える」「知る」などの多様な関わり方があることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 ウ　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つけたり，工夫したりすることが大切であることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。	ア　スポーツの必要性と楽しさについて，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，他者に伝えている。 イ　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，他者に伝えている。 ウ　運動やスポーツの多様な楽しみ方について，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，他者に伝えている。	ア　運動やスポーツが多様であることについてのよさを実感し，学習に積極的に取り組もうとしている。

エ　指導計画（全５時間）

時間	ねらい・学習活動	重点	記録	評価規準（評価方法）
1	・パフォーマンス課題を提示する。 ・運動やスポーツの起源について思考する。 ・運動やスポーツの発展と変容について思考する。 ・運動やスポーツの概念を理解する。	知 思	○	ア(振り返りシートの分析) ア(ワークシートの分析・観察)
2 ・ 3	・スポーツイベントの映像を通して多様な関わり方を見付け出す。 ・見付け出した関わり方を分析し，分類する。 ・自分に合った関わり方を思考する。	知 思 態	○	イ(振り返りシートの分析) イ(ワークシートの分析・観察) ア(観察)
4	・写真を通して，運動やスポーツの多様な楽しみ方について思考する。 ・一つの競技での多様な楽しみ方を見付け出す。 ・多様な視点からの楽しみ方について思考する。 ・多様な楽しみ方について思考したことを伝える。	知 思	○	ウ(振り返りシートの分析) ウ(ワークシートの分析・観察)
学級活動 等	「スポーツを創る」(小学生とのスポーツ交流会に向けて) ・学習したことを生かして，みんなが楽しめるスポーツ交流会を企画する ・スポーツ交流会を運営する。			
5	・パフォーマンス課題に取り組む。		○	・総括的評価

4　生徒の学びの実際

(1)　主体的・対話的で深い学びを中核に据えた授業改善

ア　既有の知識や経験をつなげる単元計画の工夫

運動やスポーツへの関わり方について生徒は，「する（行う）」ものというイメージを強く持っている。体育理論の学習を通して，「する（行う）」ことだけでなく，多様な関わり方があること，勝敗に限らず多様な楽しみ方があることなどの知識を身に付けることができれば，運動やスポーツへのイメージは広がっていくと考えた。特に，運動やスポーツを「する（行う）」ことに苦手意識を持っている生徒にとって，体育理論の学習は，授業に積極的に参加することができ，授業の中で活躍できるきっかけにもなり，その経験が自信にもつながっていくのではないだろうか。単元の終盤には，単元を通して習得した知識を活用する場として，中学生と小学生がスポーツを通して交流するイベントを開催する。みんなが楽しめるようなスポーツ交流会にするために必要なルール(条件)や工夫について，企画から準備・運営まで，既有の知識や経験を生かして思考し実践する場を設定し，習得した知識を日常生活の中でも活用できる力につなげていく。これらの経験を通して，自分流の運動やスポーツへの多様な関わり方や楽しみ方を具体的にイメージさせることで，これからの中学校生活の中で，運動やスポーツに積極的に関わっていこうとする生徒の育成に努めた。

イ　「互いの考えを伝え合う」場面を重視した小集団活動の工夫

本単元の第２時と第３時に，「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，「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」という学習課題を追究する活動を行った（**資料１**）。

「愛媛マラソン」は，毎年２月に地元松山市で開催される大会である。参加人数は１万人規模の県内最大級の大会で，６時間に及ぶテレビ中継もされ，生徒たちも一度は見たことがある身近な大会である。何人かの生徒はボランティアスタッフとして関わった経験もあり，興味を持って視聴した。

学習活動	○指導上の留意点 （■苦手な生徒・意欲的でない生徒への支援・配慮）
○資料映像を視聴して，多様な関わり方を見つけ出した。　（個人）	○「愛媛マラソン」の資料映像を視聴させ，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させた。 ■生徒からより多様な思考を引き出させるため，付箋紙を利用して書き出させた。 ○付箋紙に書き出した内容を，ロイロノートに転記させた。
○見つけ出した関わり方を分類し，分析した。 （小集団→全体）	○分類した根拠を示すため，理由も合わせて説明させた。 ○運動やスポーツへの関わり方は「する」「みる」「支える」の視点から分類できることに気付かせた。 ■個人の意見を反映させながら小集団での話し合いを充実させるため，ロイロノートを活用して，視覚的に確認し合いながらに話し合わせた。
○学習課題を追究した。 （小集団→全体） （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を，小集団で考えさせた。 ○具体的なデータを示しながら，それぞれの関わり方の魅力や楽しさを味わいながら関わっていることに気付かせた。 ■「行う」人，「みる」人，「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。

資料１　「互いの考えを伝え合う」学習活動

本校では，カリキュラムマネジメントの一環として，週に１回，朝の 10 分間を使い，６Ｗ１Ｈを使いこなして思考・表現（対話）する技能を育む言語技術教育を実施している。この学習で習得した技能を各教科等の，特に思考・表現する（し合う）場面において，学習のねらいに応じて積極的に活用するようにしている。学び合いの場面では，中学１年生という発達段階からみて，要点が整理できないまま相手に自分の考えや意見を伝えようとすると，上手く伝えることができなかったり，思考の広がりと深まりが十分でなかったりすることが考えられる。そこで，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，自分の意見を述べる際には根拠となる理由を述べさせることで，相手が理解できるように表現することを心がけさせた。



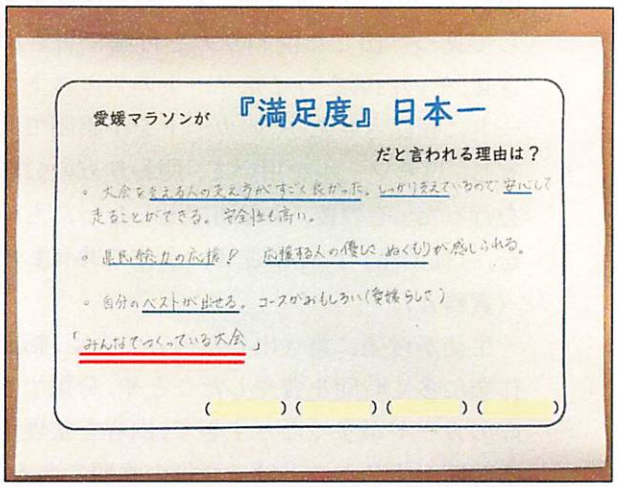
小集団での分類活動



小集団での学習課題の追究活動

関わり方を分類する活動では，ロイロノートを活用して，視覚的に確認し合いながら話し合わせた。話合いの中では，「なぜこのように分類したのか」について，その理由を分かりやすく説明し，意見や質問がある場合には，質問内容をはっきりと伝えようとする場面が多く見られた。言語技術教育が始まってまだ一カ月ということもあり，自分の考えをうまく伝えることができない生徒も多く見られるが，今後の取組の中で一歩ずつ身に付けさせていきたい。小集団で活動した後は，その中でまとまったものを全体で共有し，根拠となるなる理由を述べながら，相手が理解しやすいように説明しようと心がけていた。

学習課題を追究する活動では，「愛媛マラソンが『満足度』日本一の大会だと言われる理由」について小集団で議論していった。参加者のアンケート結果を提示し，根拠となるデータを共有させた。そして，「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ながら，課題追究を行った。



資料２　課題追究（ロイロノートで提出）

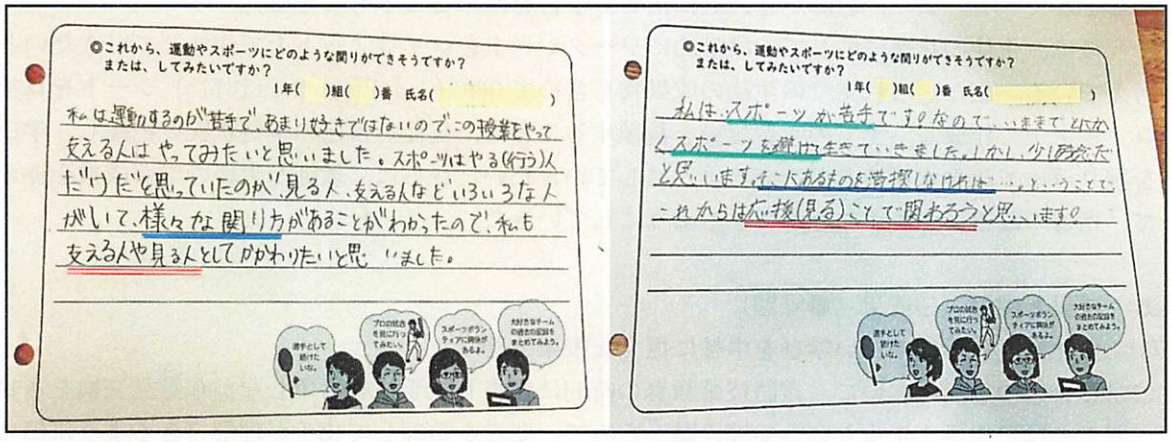
生徒からは，「ボランティアスタッフや審判員，報道関係者など，大会を支える人たちが『いい大会にしよう』」という責任感やおもてなしの心を持って関わっている」，「沿道で応援をする人（みる人）から優しさやぬくもりが感じられる」など，参加者がベストを尽くせる大会になっているとういう意見が出された（**資料２**）。

小集団での話し合いや，全体で共有する場面では，根拠となるデータや理由を示しながら，相手が理解しやすいように説明しようと心がけていた。

⑵　「指導と評価の一体化」を一層促す授業改善

ア　「スポーツを創る」：小学生とのスポーツ交流大会の企画・運営に向けて

体育理論の単元を通して習得した知識とこれまでの経験を結び付け，日常生活の中でも活用できる力につなげていくために，単元の終盤で中学生と小学生がスポーツを通して交流するイベントを生徒の手で企画・運営する機会を設定した。そのために，毎時間の授業の中では，一般的に習得した知識を自分の事に置き換え，身近なものとしてイメージさせる学習活動を行っていく。第３時では，これからの中学校生活の中で，運動やスポーツにどのような関わりができそうか「行う」「みる」「支える」「知る」という視点から，自分に合った関わり方（「自分流の関わり方」）を考えさせた（**資料３**）。



資料３　自分流の関わり方の一例（ロイロノートで提出）

このように，それぞれが自分に合った関わり方や楽しみ方を見付けていくことで，様々な視点から運動やスポーツを捉えることができ，様々な立場に立った意見が出されるようになった。その中で，既存のルールや形式にとらわれない，新しい形のスポーツが生まれることも期待したい。

イ　ロイロノートを活用した指導や評価

本単元では，生徒の深い学びと学習の効率化につなげられるように，ロイロノートを活用した。第２時と第３時では，映像視聴を通して見つけ出した関わり方を付箋に書き出させ，その内容をロイロノートのテキストカードに転記させた。そのカードを小集団で共有し，思考ツールを用いて，関わり方の分類を行った。その後，小集団で話し合ったものを，「提出箱」に提出させ，全体で共有した（**資料４**）。



資料４　全体での共有

生徒が付箋に書き出した内容が多く，転記作業に多く時間を費やしたことや，分類する際のカードが多くなりすぎて，内容を整理する時間が生じたことは，今後の課題である。しかし，以前は模造紙上で行っていた活動を，タブレット上で行うことで，全体像が捉えやすくなり，話合いに深まりがみられた。また，全体で共有する場面では，これまでの模造紙を掲示して説明をする方法から，提出された資料を教師用の端末で大型モニターに提示することで，見やすくなり，学習活動も効率的であった。また，ICT 機器等に文章を入力する作業に慣れていない生徒が多いという現状から，ワークシートや振り返りシートなど生徒が書き込む学習資料については，これまでどおり用紙に記入させた。提出については，ロイロノートを用いて，完成したワークシートを，カメラ機能を使って撮影させ，画像ファイルを「提出箱」に提出させた（**資料５**）。そうすることで，教師用の端末では，提出状況が確認でき，全体で共有する場面では，発表者のワークシートを大型モニターに提示することで，視覚的に確認することができる。また，教師が意図的に指名し学習を深めることもできる。


資料５　ロイロノートの提出箱

今後は，生徒の状況に応じて，段階的にワークシートをロイロノート上で作成していきたいと考えている。また，これまでの生徒の成果物も含めて OPP（One Page Portfolio）シートをロイロノート上で作成し，全ての学習記録を蓄積することで，生徒が自己の学習状況を把握し，学びを振り返って改善することができるようにしていきたい。さらに，教師が生徒の学習成果を捉えて，指導の改善に生かすことができるようにしていきたい。

５　成果と課題（○成果　●課題）

(1)　主体的・対話的で深い学びを中核に据えた授業改善

○学び合いの場面において，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，要点を整理して相手が理解できるように伝える力を育むために有効であった。

⑵ 「指導と評価の一体化」を一層促す授業改善

○ICT 機器を活用することで，視覚的な理解を助けたり，容易にお互いの考えたことを共有することができたりして，生徒の深い学びにつながった。

○これまで模造紙上で行っていた活動を，タブレット上で行うことで，全体像が捉えやすくなり，話合いに深まりがみられた。

○全体で共有する場面では，これまでの模造紙を掲示して説明をする方法から，提出された資料を教師用の端末で大型モニターに提示することで見やすくなり，学習活動も効率的であった。

●ICT 機器等に文章を入力する作業に慣れていない生徒は，入力することに多く時間を費やしてしまう。また，資料が多くなりすぎると，内容を整理したり，分析したりする活動において，多くの時間が生じ，思考がまとまりにくくなる可能性がある。そのため，作業時間の確保や資料の精選をさせるなどの配慮が必要となる。

参考文献

・文部科学省（2018）「中学校学習指導要領解説　保健体育編」東山書房
・文部科学省　国立教育政策研究所（2020）「『指導と評価の一体化』のための学習評価に関する参考資料」東洋館出版社

研究（その２）

運動やスポーツの楽しさや喜びを実感する保健体育学習の創造

（実践者）古澤　龍也

１　研究テーマ設定の理由

持続可能な社会を実現するために，保健体育科では，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。昨年の新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言発令，それに伴い STAY HOME が叫ばれた自粛期間中，誰もが思い切り体を動かしたいと思い，体を動かすことの大切さを実感したことと思う。私はこのような状況だけに限らず，いつでも，どこでも，誰とでも，自分の必要感に応じて運動を計画・実践したり，他者に運動を提案したりできる生徒を育てたい，そしてそれを通して豊かなスポーツライフの実現に貢献できる生徒を育てたいと考える。

保健体育学習は，小学校から発達段階に応じて運動領域が配列されている。既有の知識や経験を「自己」とつなげて，以前よりもよりよく運動ができるようになったという経験をさせることや，「他者」とつなげて，コツを伝えたりアドバイスをしたりすることで仲間のスキルアップに貢献できるという実感をさせることが，研究テーマの具現化に有効であると考える。

２　研究の内容及び方法

⑴ 他者と関わる中で，既有の知識や経験を共有し，共に考えを深める授業の工夫

将来，誰とでも運動やスポーツを楽しむことができるようにするためには，今の段階から男女問わず運動をする習慣が身についていることが望ましい。そこで，誰とでも協調し，進んで運動に取り組む態度を育てるために，毎時間のペア決めやグルーピングを工夫した。また，運動経験や学習経験の差を埋めるために，個々が既有の知識や経験を基に話し合ったり，アドバイスをしたりする授業を構想した。

(2) 生徒がゴールイメージを持ち，ゴールに向けて学びを深めていく授業展開の工夫

主体的に学習や運動に取り組ませるためには，この単元で何を学べばよいのか，何ができるようになればいいのかが明確であると生徒はそれに向かって取り組むことができる。そこで，オリエンテーションにおいて，単元のゴール（パフォーマンス課題）を提示した。また，そのゴールに向けて学びが連続していくような授業展開を工夫した。

(3) OPP (One Page Portfolio) シートを活用した評価活動

運動やスポーツに自信を持って取り組むことができる生徒を育てるためにには，生徒自身が授業のゴールの姿を目指して粘り強く努力する過程や，自己の成長を振り返ることができるとよい。それを実現するために，OPP シートを活用することとした。

3 研究の実際

(1) 単元名

体つくり運動（第２学年）

(2) 単元計画

ア 単元目標

○体を動かす楽しさや心地よさを味わい，体つくり運動の意義と行い方，体の動きを高める方法などを理解し，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。「知識及び運動」

○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。「思考力，判断力，表現力等」

○体つくり運動に積極的に取り組むとともに，一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとすること，話合いに参加しようとすることや健康・安全に気を配ることができるようにする。「学びに向かう力，人間性等」

イ 重点目標

＜本質的な問い＞

体の動きを効果的に高めるためにはどうしたらいいか

＜永続的な理解＞

体の動きを効果的に高めるためには，各個人のねらいに応じて，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うとともに，それらを効率よく組み合わせたり，バランスよく組み合わせたりすることが大切である。

ウ 単元の評価規準

知識・運動	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
ア 体つくり運動の意義について言ったり書き出したりしている。 イ 「体ほぐしの運動」には，ねらいに応じた行い方があることについて言ったり書き出したりしている。 ウ 体の動きを高めるには，適切な強度，時間，回数，頻度などを考慮して組み合わせる方法があることについて言ったり書き出したりしている。	ア 体の動きを高めるために，自己の課題に応じた運動を選んでいる。 イ 学習した内容を他の学習場面に当てはめ，仲間に伝えている。 ウ 体力の程度や性別等の違いを踏まえて，仲間とともに楽しむための運動を見付け，仲間に伝えている。	ア 体つくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 イ ねらいに応じた行い方などについての話合いに参加しようとしている。 ウ 健康・安全に留意しようとしている。

エ　指導計画（８時間）

時間	ねらい・学習活動	重点	記録	評価規準（評価方法）
1	・オリエンテーション ・パフォーマンス課題の提示 ・体ほぐしの運動	知		・「体ほぐしの運動」には，ねらいに応じた行い方があることについて言ったり書き出したりしている。　（振り返りシート・観察）
2 ・ 3	・体ほぐしの運動 ・体の動きを高める運動 （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）	知 態	○	・体つくり運動の意義について言ったり書き出したりしている。（振り返りシート・観察） ・健康・安全に留意しようとしている。（観察） ・体つくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。（観察）
4 (本時)	・体ほぐしの運動 ・提示された運動の分類	思		・学習した内容を他の学習場面に当てはめ，仲間に伝えている。　（ワークシート・観察）
5 ・ 6	・体ほぐしの運動 ・グループごとでの運動の組合せ （効率よく・バランスよく）	思 態	○ ○	・体の動きを高めるために，自己の課題に応じた運動を選んでいる。　（ワークシート） ・ねらいに応じた行い方などについての話合いに参加しようとしている。（観察）
7	・体ほぐしの運動 ・他グループの運動例の実践 ・より効率的に体の動きを高めるためのアドバイス	知 思	○	・体の動きを高めるには，適切な強度，時間，回数，頻度などを考慮して組み合わせる方法があることについて言ったり書き出したりしている。（振り返りシート・観察） ・体力の程度や性別等の違いを踏まえて，仲間とともに楽しむための運動を見付け，仲間に伝えている。（アドバイスシート）
8	・パフォーマンス課題			総括的評価

(3)　指導の実際（４／８時間）

ア　主題

仲間と協力して，運動を分類しよう。

イ　ねらい

学習した内容を他の学習場面に当てはめ，仲間に伝えることができるようにする。

ウ　展開

学習活動（形態）	時間	○指導上の留意点　◎評価規準（方法）【観点】
1　体ほぐしの運動で心と体をほぐした。（全体）	12	○運動に取り組む前の心と体の状態を確認させるために，生徒に声を掛けた。 ○本時の活動がスムーズに進むように，仲間と協力できるような体ほぐし運動を行わせた。
2　本時の学習課題を確認した。（全体）	3	○本時の活動の見通しを立たせるために，学習課題を確認した。
仲間と協力して、運動を分類しよう。		

3　提示された，いくつかの運動をねらいによって分類した。（グループ） 【提示する運動】 ・背中合わせ立ち上がり ・足先でタッチ ・手つなぎひざタッチ ・メディシンボール渡し ・コーンくぐり	25	○グループごとの進度に合わせて活動できるようにするために，提示する運動を動画として配布した。 ○あとで仲間に伝えることができるように，個人が感じたことや考えたことをワークシートに記入させた。 ◎学習した内容を他の学習場面に当てはめ，仲間に伝えている。（ワークシート・観察）【思考・判断・表現】
4　班で話し合った結果を発表した。（全体）	5	○各グループが分類した結果を視覚的に理解させるために，ロイロノートの提出箱機能を使用し，共有する場面を設定した。 ○体の動きを高める際のポイントを理解させるために，キーワードとなる言葉を発表させた。
5　本時の振り返りをした。（個人）	5	○本時の授業で最も大切だと思うことを振り返らせることで，ねらいの達成度を把握し，教師の指導改善につなげた。

4　生徒の学びの実際

(1)　他者と関わる中で，既有の知識や経験を共有し，共に考えを深める授業の工夫

毎時間のペア決めやグルーピングをくじ引き等で行い，男女を問わず様々な顔ぶれで授業をする機会を設けた。はじめは気まずそうにしていたが，徐々に慣れて，みんなで純粋に運動を楽しんだり，一体感を味わったりすることができていた。



男女で「大根抜き」をしている様子



全員で「ヒューマンチェアー」に挑戦する様子

また，本単元では，「小学校でこんな動きをしたことはない？」，「部活のトレーニングとしてするとき，どんなことを意識している？」など，自分の経験と結びつけられるような声掛けを積極的に行った。その中で，過去の経験などから注意すべき点や改善すべき点をお互いに伝え合うなど，運動経験の差や運動の得意・不得意に関わらず，互いに声を掛け合い，生徒同士が共に学ぶ姿が数多く見られた。

(2)　生徒がゴールイメージを持ち，ゴールに向けて学びを深めていく授業展開の工夫

本単元のオリエンテーションで，「体の動きを効果的に高めていく運動プログラムを作成する」というパフォーマンス課題を与えた。「効果的に高めるとは具体的にどんなことをいうのだろうか」と生徒に疑問を持たせ，その後の授業を展開していった。毎授業では「体の柔らかさを効果

的に高めるためには？」というような小さな問いを提示し，それを一つ一つ解決していくことで，最終的な課題の解決につながるように授業を構成し，学びが連続していくように工夫した。生徒は，授業の最後に運動の組合せを考えなければならないため，自分が高めたい動きを扱う時間を中心に，主体的に授業に取り組んでいた。また，多くの生徒が学習内容をよく理解して，完成度の高い課題（**資料１**）を作成することができていた。

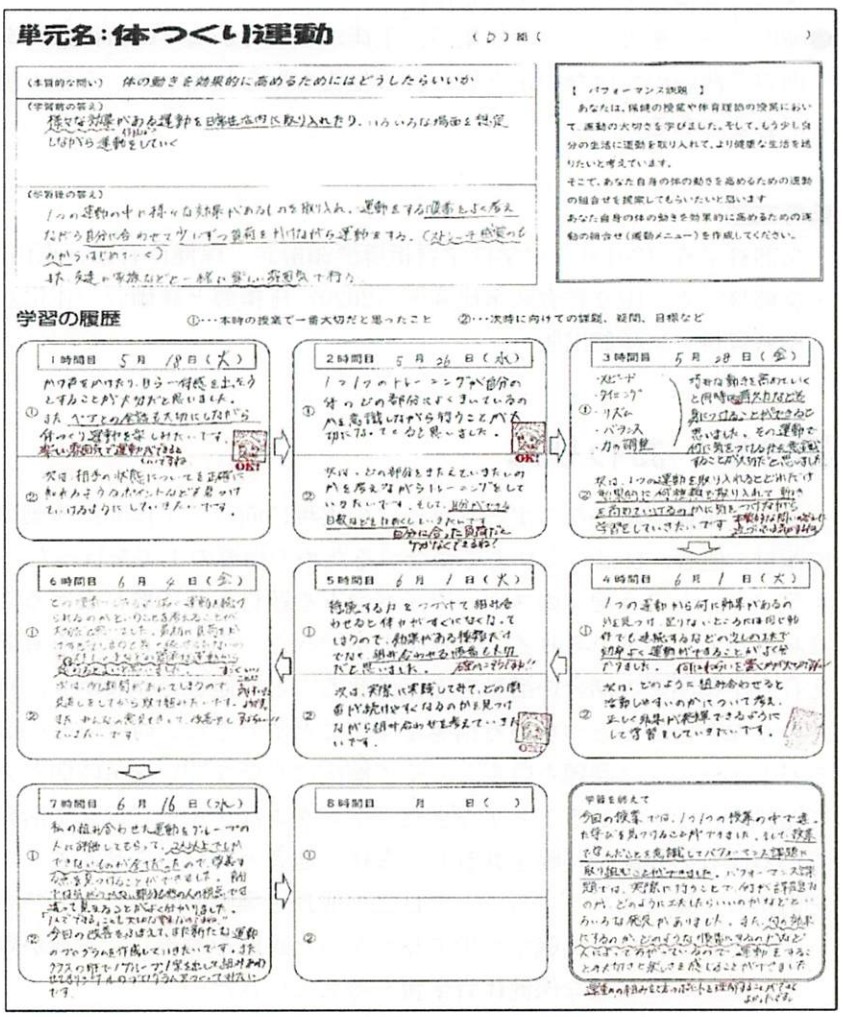


資料１　生徒のパフォーマンス課題

⑶ OPP（One Page Portfolio）シートを活用した評価活動

OPP シート（**資料２**）を活用することで，以下の２点の効果を感じられた。まず１点目は，生徒自身の学び，成長を実感させることができたことである。「体の動きを効果的に高めるためにはどうしたらいいか」という本質的な問いに迫るために，「体の柔らかさを高めるためのポイントは何だろう」や「運動を組み合わせるためのポイントは何だろう」など，毎時間小さな問いを与え，それに対する答えを，今日の授業で一番大切だと思ったこととして記入させた。それらを組み合わせて考えていくと，自分なりのよりよい答えが見えてくる。学んだことを関連させることで，根拠を持って問いに対する答えを導くことができるんだという実感を持たせることができた。

２点目は，生徒の実態を把握して，次時の指導に生かすことができたことである。今までは振り返りの内容として，授業の感想等を書かせることが多かった。しかし，今回は上述した小さな問いに対する答えを書かせることで，生徒がどれだけポイントを押さえることができているかについて容易に把握することができた。うまく伝わっていない生徒には，ワークシートに朱書きを加えてフィードバックをしたり，次時の導入で再度確認をしたりするなど，個や学級の実態に合わせた指導をすることができた。また，



資料２　生徒のＯＰＰシート

自己の指導を振り返り，より伝わりやすくするために指導方法を改善することにつながった。

4　成果と課題（○成果　●課題）

(1)　他者と関わる中で，既有の知識や経験を共有し，共に考えを深める授業の工夫

○既有の知識や経験を基に教え合ったり，アドバイスし合ったりする場面を取り入れることが，生徒にとってプラスに働くことが多かった。

○毎時間ランダムでグルーピングをすることで，誰とでも活動しようとする態度が見られた。

●学び合いという観点から見ると，知識や経験が少ない生徒はどうしても積極的に参画することができていなかったため，さらに個に応じた声掛けをしていく必要がある。

●運動経験等の差にとらわれないグルーピングにしたため，グループによって学びの質に偏りが出た。また，話合いを進める上で，話を振ったりまとめたりできるリーダーが必要となる。これに関しても経験が少ないグループへの声掛けをするとともに，例えば話合い方のマニュアル化など，誰でもリーダーシップを発揮することができるよう配慮する必要がある。

(2)　生徒がゴールイメージを持ち，ゴールに向けて学びを深めていく授業展開の工夫

○何を学べばいいのか，身に付ければいいのかについて，見通しを持って活動することができる生徒が増え，毎時間の学習を充実させることができた。

(3)　OPP（One Page Portfolio）シートを活用した評価活動

○生徒の学びがつながり，新しい見方や考え方に気付かせることができたり，教師の指導改善に役立たせたりすることができた。

●OPP シートを書くという作業が，生徒にとってかなりの負担感があるようだ。時間がないから内容が薄いのではないかと思われる生徒も見られたため，文量の制限や記述させる内容の精選が必要である。

参考文献

・文部科学省（2018）「中学校学習指導要領解説　保健体育編」東山書房
・文部科学省　国立教育政策研究所（2020）「『指導と評価の一体化』のための学習評価に関する参考資料」東洋館出版

第３章　おわりに

今回，生徒の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を育成するために題材，他者，自己がよりよくつながるための指導の工夫を行った。研究（その１）では，「愛媛マラソン」という地元のスポーツイベントを題材として取り上げることで，生徒が授業内容をより身近なものに感じられるような工夫ができた。また，ICT 等を有効に活用して互いの考えを伝え合う小集団での話合い活動を充実させることで他者とつながり，自分自身の意見や考えを深めていくなど，自己とつながる指導をすることができた。研究（その２）では，単元のゴールとなるパフォーマンス課題を設定し，その解決に必要な問いを毎時間考えていくことで，単元を通して題材とつながらせることができた。ランダムなグルーピングで活動する中で，それぞれが持っている既有の知識や経験を共有し，多様な他者とつながらせることができた。また，OPP シートを活用した振り返りをすることで自己の成長を実感させることもできた。

それぞれ，授業を実践する中で見つかった課題を改善し，生徒が豊かなスポーツライフを実現していくために有効な保健体育学習を考えていきたい。