保健体育科

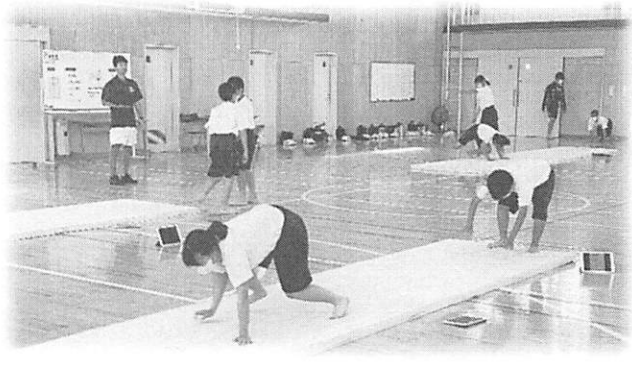
教科領域別研究テーマ

【豊かなスポーツライフの実現に向けて、
主体的に運動に取り組む生徒の育成】









保健体育科

豊かなスポーツライフの実現に向けて 主体的に運動に取り組む生徒の育成

実践者　仙波　弘行、古澤　龍也、武田　知佳
愛媛大学研究パートナー　糸岡　夕里、上田　敏子、日野　克博

1　研究テーマ設定の理由

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。つまり、保健体育科における「ウェルビーイング」を一言で表すとすれば、心も体も健康的な生活を送るということだと考える。そうあるために、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実践できる生徒を育てたい。

保健体育科における「ウェルビーイング」を実現するためには、生徒に運動との前向きな出合いをさせ、運動やスポーツの楽しさや喜びを実感させることが重要となる。したがって、保健体育科の学習では、技能の定着に向けて粘り強く努力する力、仲間との豊かな関わり合いの中で他者と協働して活動できる力なども必要である。これらの現状をよりよくする力は、「メタ認知力」を働かせながら学習を進める中で身に付けられるものである。日々の実践の積み重ねにより培われたこれらの力を、日常生活においても生かすことができれば、自分たちの力でよりよい社会、未来を拓くことができるのではないかと考え、本研究テーマを設定した。

2　研究内容及び方法

(1)　研究内容

AARサイクル（見通し・行動・振り返り）を生かした「授業展開・単元構造」や「評価活動」の工夫により、生徒がエージェンシーを発揮しながら学習に取り組むことができるようにする。

(2)　研究方法

ア　生徒に学びの方向性を設定させる授業展開・単元構造

運動が得意な生徒も苦手な生徒も、「うまくなりたい」「できるようになりたい」など技能の習得に対して前向きな考えを持っている。そこで、単元の始めに目指したい理想の姿（ゴールイメージ）を思い描かせることで、見通しを持って授業に取り組めるようにする。また、生徒同士が、課題の解決に向けて、最適な練習方法について提案したり、学習中に発生した問題に対して適切に対処したりするなど、生徒が「メタ認知力」を発揮することのできる学習場面を意図的に設定する。このように、生徒が仲間との関わり合いの中で、次の行動や意思決定を客観的に把握・修正するという授業を展開することで、生徒がエージェンシーを発揮しながら学習に取り組むことができるようにする。

イ　自己調整力を身に付けさせるための評価活動

「主体的に学習に取り組む態度」の中の「自ら学習を調整する力」を高めることができるよう、学習の振り返りにOPPシートを使用する。生徒一人一人が自己の学びについて評価、分析をしたり、課題解決のための効果的なアプローチ法を考えたりするなどして、「メタ認知力」を働かせながら学習の振り返りができるよう工夫する。そうすることで、生徒一人一人が自己の変容に気付き、自ら学習を調整する力を高め、生徒が目指したい理想の姿の実現に向けて主体的に学習に取り組むことができるようにする。

3　研究の実際

(1)　実践と検証　その１（実践者：仙波　弘行）

ア　単元名

陸上競技　ハードル走（第１学年）

イ　単元計画

（ア）単元目標

○記録の向上や競走の楽しさや喜びを味わい、陸上競技の特性や成り立ち、技能の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、リズミカルな走りから滑らかにハードルを越すことができる。　「知識及び技能」

○動きなどの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」

○陸上競技に積極的に取り組むとともに、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとすること、仲間の学習を援助しようとすることができる。　「学びに向かう力、人間性等」

（イ）単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
○知識 ①ハードル走には、自己の記録に挑戦したり、競走したりする楽しさや喜びを味わえる特性があることについて、言ったり書き出したりしている。 ②ハードル走において用いられる技術には名称があり、その技術を身に付けるための動きのポイントについて学習した内容について具体的に挙げている。 ○技能 ①遠くから踏み切り、勢いよくハードルを走り越すことができる。 ②インターバルを３歩でリズミカルに走ることができる。	①提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 ②動きなどの自己の課題を発見し、その課題に応じて、動きの習得に適した練習方法を考えている。 ③体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や競走を行う方法を見付け、仲間に伝えている。	①ハードル走の学習に積極的に取り組もうとしている。 ②一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。 ③練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。

（ウ）　指導計画（全 10 時間）

時間	ねらい・学習活動	評価規準（評価方法）
1	・自分のゴールを設定させたり、動作分析のためのチェックリストを作成させたりする活動を通して、学習の見通しが立てられるようにする。	・目指したい理想の姿（ゴール）について考えることで、学習への見通しを持とうとしている。（観察・OPP シート）
2	・主運動につながる動きを意識しながらウォーミングアップに取り組む。	・ウォーミングアップの動きのポイントを確認し、楽しみながら学習に取り組もうとしている。（観察）
3 4	・アプローチやハードリングなど、ハードル走の各局面の基本練習を通して、動きのポイントを理解する。	・ハードル走において用いられる技術には名称があり、その技術を身に付けるための動きのポイントについて学習した内容について具体的に挙げている。（観察・OPP シート） ・学習課題の解決に向けて、仲間に助言するなど、仲間の学習を援助しようとしている。（観察）

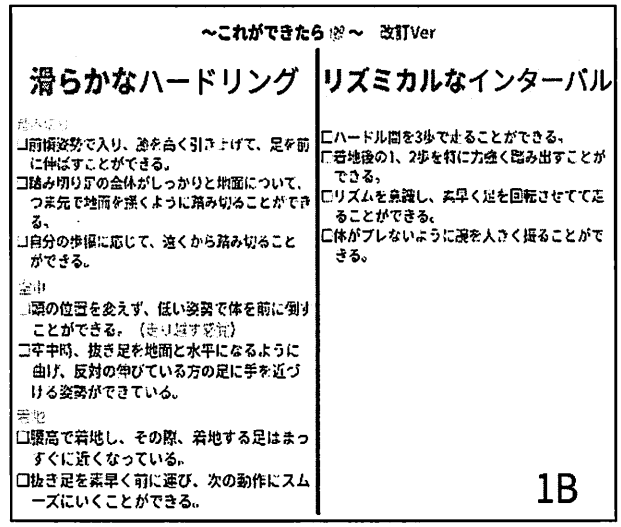
5 ・ 6	・グループでの学び合い活動を通して、自他の課題解決に最適なインターバルの距離を選択する。 ・動作分析のためのチェックリストの見直しを行う。	・動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えようとしている。（観察・OPP シート） ・体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や競走を行う方法を見付け、仲間に伝えようとしている。（観察） ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。（観察・OPP シート）
7 8 本時	・グループでの学び合い活動を通して、自他の課題を解決するための練習方法を考える。 ・自分のゴールの見直しを行う。	・動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えようとしている。（観察・OPP シート） ・動きなどの自己の課題を発見し、その課題に応じて、動きの習得に適した練習方法を考えようとしている。（観察・OPP シート）
9	・パフォーマンス課題	（パフォーマンス課題による評価）
10	・記録会を通して、練習で身に付けたことを確認する。	・ハードル走には、自己の記録に挑戦したり、競走したりする楽しさや喜びを味わえる特性があることについて、言ったり書き出したりしている。（観察・OPP シート） ・身に付けた技能を発揮しながら競技を行うことができる。（観察）

ウ　研究の実際

（ア）生徒に学びの方向性を設定させる授業展開

a　主体的な学びへの入口となる単元導入の工夫

本単元では、見通しを持たせやすくするために、ハードル走において目指したい目標を「FORM（ハードル走の技術）」、「TIME（記録の更新）」、「BATTLE（競走）」の三つの視点で整理した。そして、その三つの関係性について考えさせることで、よりよい「FORM」の習得が「TIME」や「BATTLE」を楽しむことに繋がることに気付かせるようにした。さらに、「FORM」を分析するためのチェックリスト（資料１）を生徒自身に作成させ、理想の姿に近付くためにはどのようなところを意識すればよいのかを具体的に考えさせた。そうすることで、生徒が技能習得のためのポイントを理解しながら学習を進めることができた（資料２）。


～これができたら㊗～　改訂Ver

滑らかなハードリング

□前傾姿勢で入り、踏を高く引き上げて、足を前に伸ばすことができる。
□踏み切り足の全体がしっかりと地面について、つま先で地面を掻くように踏み切ることができる。
□自分の歩幅に応じて、遠くから踏み切ることができる。

空中

□頭の位置を変えず、低い姿勢で体を前に倒すことができる。（走り抜ける姿勢）
□空中時、抜き足を地面と水平になるように曲げ、反対の伸びている方の足に手を近づける姿勢ができている。

着地

□腰高で着地し、その際、着地する足はまっすぐに近くなっている。
□抜き足を素早く前に運び、次の動作にスムーズにいくことができる。

リズミカルなインターバル

□ハードル間を3歩で走ることができる。
□着地後の1、2歩を特に力強く踏み出すことができる。
□リズムを意識し、素早く足を回転させて走ることができる。
□体がブレないように視点を大きく振ることができる。

1B

資料１　「FORM」分析のためのチェックリスト

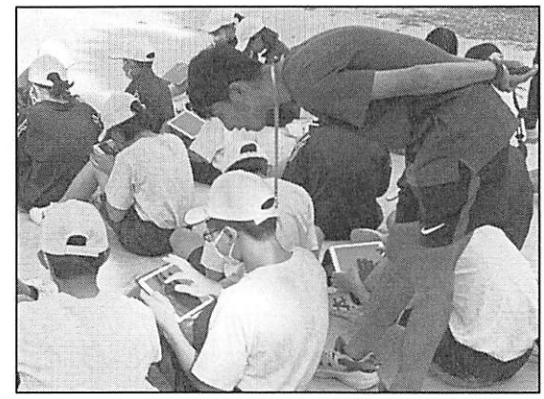
滑らかな「ハードリング」をするために大切なことは？
踏切の時、つま先を掻くようにして遠くからしっかりと踏み切って、膝を高くして自分の方に引き上げることが大切だと思います。空中では、前傾姿勢を保ち、自分の手が、抜き足ではない方にタッチするぐらい伸ばし、着地の時は、上体を少しあげ、抜足を折りたたんで前に運び、次の動作にすぐに行けるようにすることが大切だと思います。

資料２　生徒の振り返りの内容

b　「メタ認知力」を働かせるための学習場面の設定

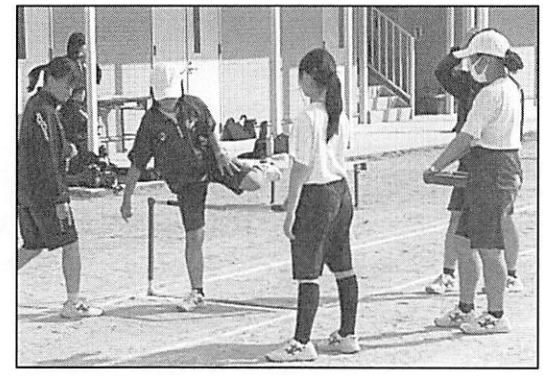
本単元では、協働学習をメインにした。また、一時間の授業を、「目標設定（見通し）」「課題別練習（行動）」「目標の達成度の確認（振り返り）」「目標・練習法の修正（見通し）」「課題別練習（行動）」というように、 メタ認知的活動が繰り返し行われるようにデザインした。そうすることで、生徒が仲間との関わり合いの中で、次の行動や意思決定を客観的に把握・修正できるようにし、「学習を進めていくのは自分たちである」という意識を持たせるようにした。

目標設定の場面は、授業の冒頭に設定した。生徒は、前時の学習を振り返るところから活動をスタートし、「自己の動画と見本動画の比較」、「ペアからのアドバイス」や「『FORM』分析のためのチェックリスト」を参考に、自己の課題の達成度を確認した。その後に、練習方法を立案させた。その際、自己の課題に対する正確なモニタリングができていない生徒には、教師が助言をすることで、より最適な練習方法を考えることができるよう工夫した。



目標設定の場面

課題別練習の場面では、①実践者、②アドバイザー、③動画撮影、④タイム測定の四つの役割を、グループで分担して活動に取り組ませた。ICT 機器や「FORM」分析のためのチェックリストを活用し、生徒同士で互いに教え合ったり、失敗分析の機会を設けたりすることで、課題解決を目指した。また、思考を整理させるために、目標の達成度を確認させる場面を設定し、 目標や練習方法を修正させた。その後、再度課題別学習の場を設けることで、学習中に発生した問題に対して適切に対処する力を身に付けさせるよう工夫した。



グループ学習の様子

本授業実践が、生徒にとってどのような学習効果があったかを検討するために、単元の前後でアンケート調査を行った。結果を見てみると、「仲間との関わり合い」の中で、「自分の姿を客観視し、学習の達成度を確認することができるか」という問いに「はい」と答えた生徒は、74.6%から 88.2%に向上していた。また、「次の行動への意欲を高めることができる」という問いにおいては、85.5%から 92.3%に、さらに、「自己の現状をより良くするために、粘り強く努力することができるか」という問いでは、84.5%から 94.1%に向上していた。以上の結果から、生徒は、仲間との関わり合いの中で、メタ認知力を発揮し課題解決に臨むことで、主体性を高めることができたと言える。

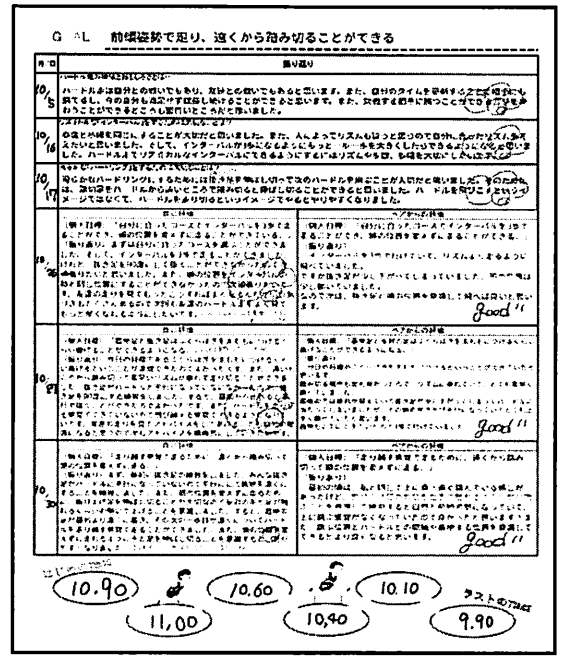
（イ）自己調整力を身に付けさせるための評価活動

本単元では、OPP シートを作成する際、個人が設定した目標に対する「自己評価」と仲間の設定した目標に対する「生徒同士の相互評価」を記入する欄を設け、生徒が「メタ認知力」を働かせながら、学習の振り返りが行えるよう授業をデザインした（資料３）。

a　自己評価

自己評価では、授業での学びやハードル走の計測結果を記録したものを基に、自分の設定したゴールへの達成状況やゴールを達成するための練習方法について評価させた。その際に、「FORM」分析のためのチェックリストを活用させたり、撮影した動画を分析させたりするこ

とで、成功や失敗の原因について具体的に分析させた。そうすることで、「前傾姿勢を意識したハードリングを目指すために、頭の位置を固定し、振り上げ足を手で触るように体を前に倒すことを意識できた。しかし、ハードルを飛び越えた後の着地でブレーキがかかってしまったので、次回は着地後の動きに気を付けたい。」や「振り上げ足や抜き足の意識をするために、ハードルを３ｍ間隔に置いたコースを設置し、撮影した動画を基に動作分析することで、自分のフォームを客観的に確認することができた。」など、自分自身の学びを自覚しながら学習を進めることができたり、課題解決のためのアプローチ法を考えることができたりしていた。



資料３　生徒の OPP シート

b　相互評価

生徒同士の相互評価を取り入れ、仲間の課題や出来映えについて伝え合うことで、自分のゴールについて見直す時間を設定した。ペアからの評価と自己評価を照らし合わせ、自己の姿を客観的に捉えさせることで、よりゴールに迫ることができるよう工夫した。そうすることで、「言われてから気付いたことだが、抜き足が地面と平行になっていない。」など、自分のイメージと実際の動きとのズレを認識することができていた。また「他者から見ると、まっすぐ跳んでいるように見えるので、思っている以上に前に跳ぶようにした。」など、自ら学習を調整することもできていた（資料４）。さらに、相互評価の内容をヒントに協働学習に取り組むことで、自己の変容を見取りながら学習を進めることができた（資料５）。生徒は、一歩一歩着実に技能を身に付けることができていることに喜びを感じることで、次の学習への意欲を高め、主体的に学びに向かう姿勢を身に付けることができた。

自己評価

（個人目標）「自分の歩幅にあったコースを見つけよう」
（振り返り）
私は、今日自分の歩幅にあったコースを見つけるためにいろんなコースを試してみました。自分の歩幅にあっているのは6.5mのコースでした。リズム良く跳べたので良かったです。でも、頭の位置が変わってしまうのでもう少し跳ぶ高さも意識できたらいいなと思います。また、これは言われてから気づいたことなんですけど、抜き足が地面に平行になっていないのと膝があまり曲がっていなかったです。次の授業ではそこを気をつけたいです。

自己評価

（個人目標）「2歩目、3歩目を大きくするために前傾姿勢になることを意識する。」
（振り返り）
今回、目標にしていた「前傾姿勢を意識する」ということを達成するために右足で跳ぶ時に左手を足を触るように前に伸ばし、空中での動作の時に前傾姿勢になれるように意識しました。実際跳んでいるときは自分では前傾姿勢になっているように感じていたけど、他者から見ると意外と真っ直ぐ跳んでいることがわかったので、自分が思っている以上に前に跳ぶようにしました。まだ、出来るだけ遠くから跳び、ハードルを跳び越えた後はすぐに着地するようにしてみるとインターバルも上手くでき、よかったです。

資料４　ペアからの評価を受けての自己評価

ペアからの評価

今日の練習では目標の上半身を前にたおすということがしっかり意識できていていいと思いました。でも前の練習と同じでぬき足をぬくのをもう少し速くしたらいいと思います。次の練習ではゆっくり歩きながらぬき足のかたちを確認できたらいいと思いました。

自己評価

【今日の目標】綺麗なフォームにするために上半身を前に倒したり抜き足を早く抜けるようにする。
【 振り返り 】
綺麗なフォームにするために上半身を前に倒したり抜き足を早く抜けるようにするために、最初は二つのハードルだけでゆっくりのペースで走りながら、自分のフォームを確認し直しました。そうすることで、実際に走った時に上半身を前回よりも倒せるようになり、また抜き足も早く抜き出せるようになりました。なので、次回からも目的に合わせてプランを考えて実践していきたいです。

資料５　自己の変容を見取りながら学習を進めている生徒の一例

⑵ 実践と検証　その２（実践者：古澤　龍也）

ア　指導の実際

（ア）単元名

体育理論　文化としてのスポーツの意義

（イ）単元計画

a　単元目標

○文化としてのスポーツの意義について理解することができる。　「知識」

○文化としてのスポーツの意義について、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。

「思考力、判断力、表現力等」

○文化としてのスポーツの意義についての学習に自主的に取り組もうとする。

「学びに向かう力、人間性等」

b　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
①現代生活におけるスポーツは生きがいのある豊かな人生を送るために必要な健やかな心身、豊かな交流や伸びやかな自己開発の機会を提供する重要な文化的意義を持っていることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ②オリンピック・パラリンピック競技大会や国際的なスポーツ大会などは、世界中の人々にスポーツの持つ教育的な意義や倫理的な価値を伝えたり、人々の相互理解を深めたりすることで、国際親善や世界平和に大きな役割を果たしていることについて、言ったり書き出したりしている。 ③スポーツは、民族や国、人種や性、障がいの有無、年齢や地域、風土といった違いを超えて人々を結び付ける文化的な働きがあることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ④小学生とのスポーツ交流の体験から得たものと学習したことを結び付け、現代スポーツの価値等について理解したことを書き出している。	習得した知識を活用して、運動やスポーツとの多様な関わり方や楽しみ方についての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、自己の意見を他者に伝えている。	文化としてのスポーツの意義を理解することや、思考し判断したことを表現する活動などに自主的に取り組もうとしている。

c　指導計画（全７時間）

時間	ねらい・学習活動	評価規準（評価方法）
1	・スポーツを行う意義について話し合うことで、スポーツの文化的意義について理解できるようにする。	・スポーツは、文化的な生活を営み、よりよく生きていくために重要であることについて、言ったり書き出したりしている。（観察、ワークシート）
2	・国際的なスポーツ大会を見て感じた、スポーツの「よさ」や「魅力」について話し合うことで、それらが国際親善や世界平和に大きな役割を果たしていることを理解できるようにする。	・国際的なスポーツ大会などは、国際親善や世界平和に大きな役割を果たしていることについて、言ったり書き出したりしている。（観察、ワークシート）

3	・言葉の通じない国の中学生と仲良くなる方法を考える活動を通して、スポーツが様々な違いを超えて人々を結び付ける文化的な働きがあることを理解できるようにする。	・スポーツは、民族や国、人種や性、障がいの違いなどを超えて人々を結び付けていることについて、挙げている。（ホワイトボード）
体育分野	・球技（ネット型）バドミントン	
4	・パフォーマンス課題に取り組むことを通して、習得した知識を活用して「スポーツをつくる／はぐくむ」という関わり方に触れることができるようにする。	・パフォーマンス評価　（ワークシート）
5 本時 6	・交流会に向けて、グループごとでルールや方法について話し合い、実践してみるという活動を通して、仲間と意見交換してよりよいものを創ることができるようにする。	・習得した知識や既有の知識を活用して、運動やスポーツの楽しみ方についての課題を発見し、よりよい解決に向けて、思考し判断するとともに、自己の意見を他者に伝えている。（観察） 〈支援〉様々な視点に立ち、みんなが楽しむことができる工夫がないか考えるよう助言した。 ・文化としてのスポーツの意義を理解することや、思考し判断したことを表現する活動などに自主的に取り組もうとしている。（ワークシート）
学活	・小学生とのスポーツ交流会	
7	・３年間の体育理論で学習したことを踏まえて小学生との交流を振り返る活動を通して、スポーツの価値やよさを再確認したり、これからどのように運動やスポーツと関わることが大切なのかについて考えたりできるようにする。	・小学生とのスポーツ交流の体験から得たものと学習したことを結び付け、現代スポーツの価値等について理解したことを書き出している。（ワークシート） 〈支援〉具体的な例を用いて、今までに学習してきた体育理論の内容を想起させた。

d　主題

小学４年生と一緒に楽しむことができるスポーツを考えよう

e　ねらい

○習得した知識や既有の知識を活用して、運動やスポーツの楽しみ方についての課題を発見し、よりよい解決に向けて、思考し判断するとともに、自己の意見を他者に伝えている。

f　展開

学習活動（形態）	時間	○教師の働き掛け ・生徒の反応	○指導の工夫 ◎評価規準（評価方法）
1　本時の学習の流れと学習課題を確認した。（一斉）	5	○本時の学習課題を確認しよう。	
		小学４年生と一緒に楽しむことができるスポーツを考えよう	
		○前時に考えた工夫を確認しよう。　【Anticipation】 ・今日はこの工夫を実践してみよう。	○グループ内で考えたことを確認することで、今日の活動内容の見通しが持てるようにした。

2　グループごとに考えたアイデアを実践し、振り返った。 （グループ） ↓ （全体）	35 (20) (5) (10)	○前時に考えた工夫を実際に行ってみよう。 【Action】 ・どの案がいいだろうか。 ○実践した感想を班で共有しよう。　【Reflection①】 ・上手くいったこととそうでないことがあったな。 ○他の班の実践状況を共有しよう。　【Reflection②】 ・こんな工夫があったんだな。	○活動の様子を見ながら声掛けすることで、生徒が工夫しようとしている内容が目的に合っているのか、新たな課題はどこにあるのかなどに気付けるように支援した。 ○自分だけでなく、自分以外の視点にも立って活動を振り返ったり、他グループの発表を聞いたりすることで、目指す交流会の姿の実現に向けて、今後どんな行動が必要となるか考えられるようにした。
3　本時の振り返りを踏まえて、次時の見通しを立てた。 （グループ） ↓ （一斉）	10	○本時の活動を振り返ってみよう。 ・どんな工夫がよかったのだろう。 ・道具については改善や改良が必要だな。 ・次の時間ではどんなことを調整してみようか。 【Anticipation】	○AAR サイクルシートを用いて本時の活動について振り返ることで、自分たちが目指す姿にどれだけ近づけたのか確認したり、よりよくするためにはどうしたらよいかについて考えたりできるようにした。 ◎習得した知識や既有の知識を活用して、運動やスポーツの楽しみ方についての課題を発見し、よりよい解決に向けて、思考し判断するとともに、自己の意見を他者に伝えている。（観察）

イ　生徒の学びの実際

（ア）AAR サイクル（見通し・行動・振り返り）を生かした授業展開の工夫

指導計画の３時間目にあたる授業の中で、パフォーマンス課題を提示し、単元の終末には実際に小学４年生とスポーツ交流会を行うというゴールイメージを持たせた。そのことにより、並行して行う体育分野の領域において、「みんなが楽しめる、みんなで楽しめるスポーツ大会にするためには、どのような工夫や配慮が必要となるのか」について課題意識を持たせて授業に取り組ませることができた。交流会に向けての「行動」にあたる本時の中でも、AAR サイクルを生かして授業を展開した。まず、先述のパフォーマンス課題に取り組むことで、個人として課題の解決に向けた考えをまとめた。次に、それをグループ内で共有し、グループとしての見通しを立てた。そして、本時で実践（行動）してみて、振り返りを行った。「みんなが楽しめる、みんなで楽しめるスポーツを創る」という課題を解決するための具体的な方法についての知識（メタ認知的知識）を基に、適切な行動ができていたかについて、映像を基に客観的に振り返ったり（メタ認知的モニタリング）、知識と振り返りの内容から改善方法を考えたり（メタ認知的コントロール）する中で、よりよいものを創り出そうとする態度を育てることができた。



行動(Action)場面の様子

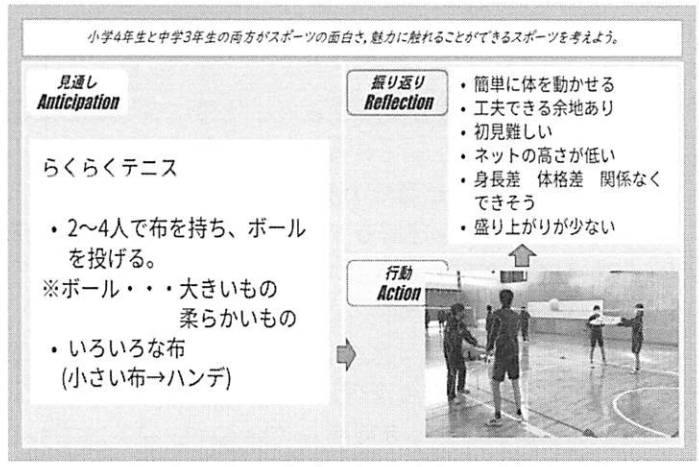


振り返り(Reflection)場面の様子

振り返りの場面において、前時までに各班が考えた「スポーツ」を実際に行う中で、思ったようにできなかったところを洗い出していた。全体を通して、各班が、スポーツを実践したり、改善点について話し合ったりして、「やってみて、改善して」を繰り返しながら、意欲的に活動することで、より洗練された案が生まれたと感じる。

（イ）スポーツを「つくる／はぐくむ」活動を取り入れた単元構想

第３期「スポーツ基本計画」では、国民がスポーツを「する」「みる」「支える」ことを真に実現できる社会を目指すために、スポーツを「つくる／はぐくむ」、スポーツで「あつまり、ともに、つながる」、スポーツに「誰もがアクセスできる」という新たな三つの視点が必要だと述べられている。その中でも、既存の仕組みにとらわれずに柔軟に見直し、最適な手法やルールを作り出す、スポーツを「つくる／はぐくむ」活動を取り入れることで、生徒たちが自他の必要感に応じて運動を実践できる力を養おうとした。その際、エージェンシーを発揮しながら、スポーツの面白さを全員が味わうための最適解を見いだせるように支援した。学級全体での振り返りの時間において、各班の取組を認めながらも、客観的な意見を出し合い、よりよいものを創り上げようとする姿が見られた。生徒たちは今までの経験から、様々なスポーツ案を考えていたが、「新しく『つくる』ことは難しかった」と振り返った生徒が多かった。どうしても、既存のスポーツのルール等に縛られてしまい、思考が活性化しなかったことが考えられる。スポーツの語源が「気晴らし」であることを確認したことで、競い合うという要素を含みながらも、楽しく体を動かせるものを創り出そうと考えさせることができた。



資料１　生徒が授業で使ったワークシート（AAR サイクルシート）の例

（ウ）自己調整力を身に付けさせたり、それを見取ったりするための評価活動

本実践では、資料１の AAR サイクルシートで自己調整力を身に付けさせようとした。このシートを用いて学びを振り返ることで、自分たちを客観的に見る、明らかになった課題をどう改善するかについて考える、それらを蓄積することで、グループの案がどう変容したかを確認できるようになる、これらの一連の活動を通して自己調整力が身に付いていったと感じる。また、単元の最後の振り返りでは、始めは「異年齢集団と同じ条件ではスポーツを楽しめないのではないか」と考えていた生徒が、最終的には「お互いに全力で楽しむことができた」と答えた(資料２＿実線)。その理由として、「道具の工夫をした」「チームの人数の配分がちょうど良かった」「公平さが保てた」など、場やルールの工夫、ルール等について調整した点について触れていた（資料２…点線)。さらに、今後も「つくる」楽しみを味わっていきたいという主体性が高まった様子も見られた。

年齢の違いはとても大きくて、対等にスポーツを楽しめることはとても難しいと思っていました。しかし今回行った風船バレーは私も小学四年生も全力で楽しめることができました。それができたのには、「風船」を使うことで力の大きさが関係なくなったり、中3と小4の混合グループを作ることで公平さが保てたからだと思います。また試合中に小学生たちが沢山話しかけてくれたことによって、チーム内が活発になり楽しめました。

元々、4年生と中3で対戦すると体格差によってうまく楽しめないのではないかという懸念がありましたが、今回ルールを調整して実際にゲームをすると、その懸念がなくなるくらいお互いに楽しめました。4対4の配分も丁度良かったし、見ていて退屈しない良いスポーツになったと思います。また、今回のように道具で工夫すると誰もがより楽しみやすくなると思うため、学んだことを活かし、てスポーツを「する」だけでなく、「つくる」という楽しみも今後更に味わっていきたいです。

資料２　単元最後の生徒の振り返り

(3) 実践と検証　その３（実践者：武田　知佳）

ア　単元計画

（ア）単元名

健康な生活と病気の予防①

（イ）単元目標

○個人生活を中心として健康・安全について科学的に理解できるようにするとともに、それらの内容に関わる基本的な技能を身に付けることができる。　「知識及び技能」

○健康に関わる事象や健康情報などから自他の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考したり、様々な解決方法の中から適切な方法を選択するなどの判断をしたりするとともに、それらを他者に伝えることができる。　「思考力、判断力、表現力等」

○自他の健康に関心を持ち、現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復を目指す実践力の基礎を育てることによって、現在及び将来の生活を健康で活力に満ちた明るく豊かなものにしようとする。　「学びに向かう力、人間性等」

（ウ）単元の評価基準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①健康は、主体と環境を良好な状態に保つことにより成り立っていること。また、疾病は、主体の要因と環境の要因が関わり合って発生することを理解している。 ②運動や食事の心身に与える効果や役割について理解している。 ③休養や睡眠は心身の疲労回復に必要であることや年齢や生活環境に応じて適切にとる必要があることを理解している。 ④健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があることを理解している。	①資料やグラフから、その背景や原因を考えている。 ②自分の生活習慣を振り返り、課題を発見している。 ③自他の課題の解決に向けて思考し、様々な解決方法の中から自分に合ったものを選択している。	①健康の成り立ちや、生活習慣と健康について習得した知識をもとに、課題解決に向けた方法を積極的に考えようとしている。 ②他者の健康にも関心を持ち、課題の解決方法を共に見付けようとしている。

（エ）指導計画

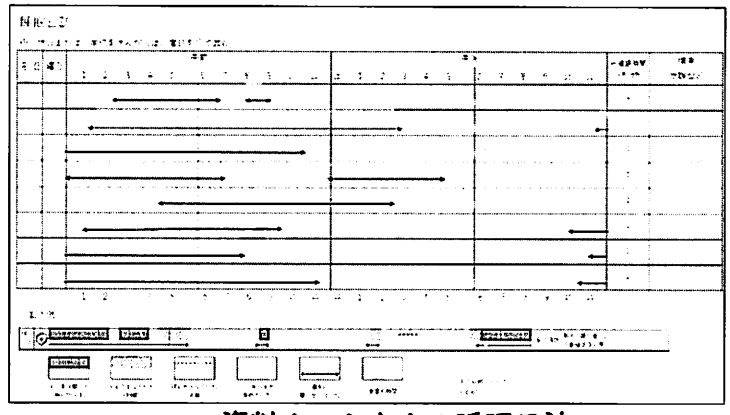
時間	ねらい・学習活動	評価規準（評価方法）
1	・自分にとって健康とは何かについて考えたり、自分の考えを伝えたりすることを通して、本単元の学習に見通しを持てるようにする。 ・資料「日本の死因の推移」の読み取りを通して、その背景について考える。	・健康の概念について、自分の考えを持ち、理由とともに他者に伝えることができている。（観察・ワークシート） ・時代や社会的背景と関連付けて自分の考えをまとめることができている。（ワークシート）
2	・運動が心身へ与える効果や中学生の時期の身体面での発達について学習することを通して、自分の生活環境に合った運動の行い方について具体的に考えられるようにする。	・どんな運動が自分に必要か理解し、生活の中に運動を取り入れるためには、どんなことができるか考え、主体的に学習に取り組もうとしている。（ワークシート）
3	・食事の役割を理解し、自分の食生活を振り返ることを通して、自分が健康のためにどんなことに気を付ける必要があるか説明できるようにする。 ・自分が食生活で気を付けることについて、仲間と共有する活動を通して、客観性を高められるようにする。	・食事の役割や食生活の乱れが健康に及ぼす影響を理解し、健康のために食生活でどんなことに気を付ける必要があるか具体的に挙げている。（ワークシート） ・自他の食生活の問題点や改善点について、自分の考えを積極的に伝えようとしている。（観察）

4	・自分の生活を振り返ることを通して、心身の疲労と睡眠の関係について考える。 ・自分の「睡眠日誌」を分析することを通して、自分自身の生活習慣や睡眠に関する課題を見付け、課題を解決する方法を考えることができる。	・睡眠や休養の不足が心身に及ぼす影響について理解している。（観察） ・自分の生活を客観的に振り返り、課題解決のために自分が取り組めることを具体的に挙げている。（観察・ワークシート）
5	・パフォーマンス課題	（パフォーマンス課題による評価）

（オ）パフォーマンス課題

> Aさんの睡眠日誌を見て、このような生活になっている原因について考えてみましょう。そして、Aさんが生活を改善するために、あなたならどんなことアドバイスしますか？

パフォーマンス課題ではクラス全員に「Aさんの睡眠日誌」（資料Ⅰ）を提示し、Aさんの睡眠（生活）が乱れている原因を推察させ、その改善のために何をすべきかについて考えさせた。グループワークを行い自分の考えを共有し多様な意見の中から、よりよいものを選択すること、共に学校生活を送る仲間として、自分だけでなく他者の健康にも関心を持つことの重要性についても考えさせた。



資料Ⅰ　Aさんの睡眠日誌

イ　指導の実際

（ア）客観性を重視した単元の組立てや授業展開の工夫

生徒が健康とは何かについて考えたり、生涯を通じて健康を保持増進していこうとする意識を高めたりするためには、自分の行動や生活について客観的な視点を持って振り返り、自らの思考や行動を修正したり、調整したりすることが必要である。そこで、単元の導入において、生徒に客観性を持つことの大切さを指導することで、学びの方向性を生徒に示し、見通しを持って学習に取り組むことができるようにした。

資料の読み取りでは、示されている数値やグラフの動きだけでなく、その背景にある社会的背景と関連付けて考えさせることで、資料を客観的に捉えさせた。また、自分自身の実生活を振り返る活動では、自分の睡眠習慣について客観的な視点から分析することによって、課題を発見し、解決に向けた行動へとつなげていくことを目的とした。さらに、クラスの仲間との意見の交換を通して、自分とは異なる客観的視点があることに気付かせ、様々な解決方法の中からよりよい方法について考えさせた。

（イ）自己調整力を身に付けさせるための評価活動の工夫

生徒一人一人が自己の学びについて評価、分析をしたり、課題解決のための効果的なアプローチ法を考えたりするなどして、「メタ認知力」を働かせながら学習の振り返りができるよう工夫した。

（ウ）ティームティーチングにおける養護教諭の専門性を生かした指導の工夫

養護教諭の専門性を生かした授業となるよう、保健体育科担当教員と養護教諭の授業内での役割を分担した。教科担任は主に授業の進行を行い、養護教諭は、生活習慣と健康の関わりについて理由を明確にしながら説明を行うようにした。

（エ）学習指導案（4/5時間）

a　主題

自分の睡眠の課題を見付け解決方法を考えよう

b　ねらい

睡眠日誌を客観的な視点で分析した上で、課題を発見し解決方法を考えられている。

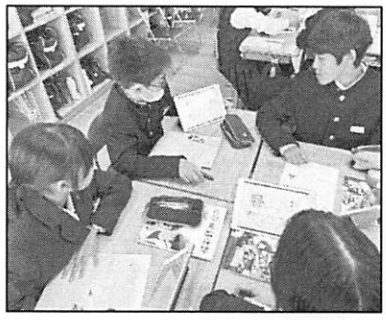
c　展開　（T１：保健体育科担当教員、T２養護教諭）

学習活動 （形態）	時間	○教師の働き掛け ・生徒の反応	○指導の工夫 ◎評価規準（評価方法）
1　疲労の自覚症状について考えた。（一斉）	5	○T１:疲れているときや眠たいときに心身にどんな症状が現れるだろうか。 ・体がだるい。 ・眠たい。 ・頭が痛くなる。 ・やる気が出ない。	○心身両面への影響があることを意識させるために、精神面の変化についても問いかけた。
2　本時の学習の流れと学習課題を確認した。（一斉）	5	○T１:本時の学習課題を確認しよう。	○本時の学習の流れをイメージさせるために、学習内容やねらいについて説明した。
自分の睡眠の課題を見付け解決方法を考えよう			
3　睡眠の役割と睡眠不足のリスクについて確認した。（一斉）	10	○T2:睡眠不足の蓄積が将来健康にどんなリスクをもたらすだろうか。 ・風邪をひきやすくなる。 ・生活習慣病になりやすくなる。 ・うつ病になりやすくなる。 ○T2:睡眠はどんな役割を果たしているだろうか。 ・体の疲れをとる。 ・記憶を整理している。 ・脳を休ませている。	○睡眠不足と生活習慣病のリスクの関係について示すために、３歳時点の睡眠時間-中学校１年生時点の肥満率についての資料を提示した。 ○睡眠の役割について理解を深めるために、REM 睡眠と non-REM 睡眠について説明した。また、生活リズムを保つコツについても触れた。
4　睡眠日誌の分析を行い、課題の解決方法を考えた。 （個人） ↓ （グループ） ↓ （全体）	25	○T1:自分の睡眠日誌を見て、客観的な視点で分析し、課題を見付けよう。 ・部活がない日は仮眠をとってしまっている。 ・朝ご飯を食べていない日がある。 ・翌日が休みだと夜更かしをして、翌日お昼まで寝てしまっている。 ○T2:自分の課題を解決するためにどんなことができるか具体的に考えてみよう。 ・自分で起きる時間を決めて決まった時間に起きるようにしよう。 ・夜しっかりと眠れるように生活の中に運動を取り入れよう。 ・夜のスマホやタブレットの使用時間を決めよう。	○客観的に考えさせるために、仮眠のとり方やメディアの使用終了時刻について目標とすべき基準を提示した。 ○より良い解決方法を見付けるために、専門性を生かして、考えを深めることができるような発問をした。 ◎発見した課題解決のために、自分ができることを思考し具体的に記述している。 （観察・ワークシート）
5　本時の振り返りをした。（一斉）	5	○T1:今日の学習を通して、どのようなことを学んだかを考えてみよう。 ・自分で決めたことを実践したい。 ・睡眠不足がリスクとなる病気を予防するためにも、自分の生活を改善しようと思った。	○学習した内容を整理したり、行動へとつなげられたりするように声掛けを行った。

ウ　生徒の学びの実際

（ア）客観性を重視した単元の組立てや授業展開の工夫について

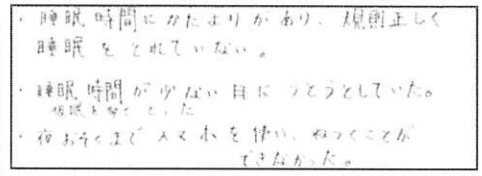
自分自身の実生活を振り返り、解決方法について考える学習では、睡眠日誌を活用し、同じグループの生徒に自己の課題とその解決方法をプレゼンテーションする場面を設定した。プレゼンテーション後は、友人からの客観的な意見を参考に、自分に合った課題の解決方法について再度考えさせた。そうすることで、生徒は自らの学びを調整しようとする姿が見られた（資料2・3）。



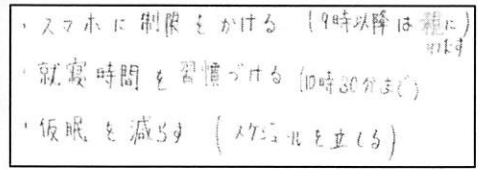
グループで互いにプレゼンテーションをしている様子



課題の解決法について再思考している様子



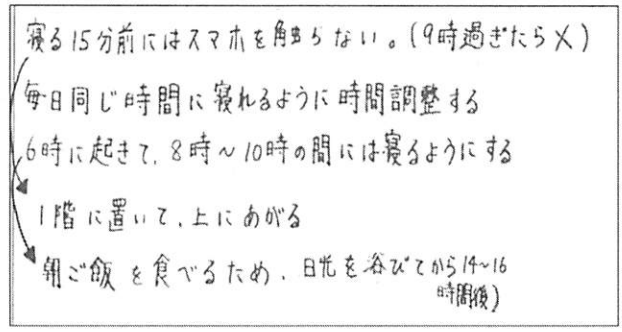
資料２　実生活における自分の睡眠課題



資料３　自分の課題に対する解決方法

（イ）自己調整力を身に付けさせるための評価活動の工夫について

学習の振り返りの場面では、自己の睡眠習慣について客観的な分析を行うことができていた。また、友人からの客観的な意見を参考に考えた課題の解決方法が、「自分の実生活に即したものであるか」「実践可能な取組であるか」について思考を修正したり調整したりする姿が見られた（資料4）。さらに、「あと少しという誘惑に負けるので、親の力を借りる」「食事は決まった時間に家族と一緒にとる」など、今後どのように自分の課題にアプローチしていくか考えをまとめることができていた。



資料４　実生活に即した具体的な取組

（ウ）ティームティーチングにおける養護教諭の専門性を生かした指導の工夫について

指導においては、専門的な立場からの関わりを重視した。特に、第４時においては、「心身の両面に影響を与える睡眠」の「三つの役割や睡眠不足による病気のリスク」「生活リズムのメカニズム」について、根拠となる資料を基に専門的な知識を押さえた。また、課題解決のポイントとして、「朝食をとることの大切さ」や「仮眠のとり方」「メディア機器の使い方」などを補足した上で、生徒自身の自己決定を尊重した支援ができるよう意識した。生徒は、パフォーマンス課題において、Ａさんの睡眠日誌から、課題を推察した上で、前時（第４時）で養護教諭が押さえたポイントを基に、改善点について自分なりの解決方法について考えることができていた（資料５）。

睡眠
・寝る時間が遅い
→携帯を触る時間を決めて（8時以降は使わないなど）、それ以降は携帯を使わないようにする
・起きる時間がバラバラ
→明日の朝、起きたらしたいこと、そのためには何時に起きれば良いかを決める（起きたら本を読みたいから6時30分に起きるなど）
・寝る時間がバラバラ
→平日、休日関係なく、同じ時間に寝られるように寝る時間を決める。（10時までには布団に入るなど）
・昼寝が多い、時間が長い
→体に負担がかからないように、1日の昼寝の時間、するタイミングを決める（３時までに15分以内）
・布団に入ってから、すぐに寝れていない
→睡眠時間をしっかり確保し、疲労がしっかり取れるようにしてすぐに寝付けるようにする、目標を決める（布団に入ってからは、携帯を触らずに、目をつぶるなど）

食事
・ご飯を食べる時間がいつもバラバラ
→起床時間、就寝時間をはっきりと決め、同じ時間に食事が取れるようにする
・1日に3食取れていない日がある
→寝坊して、朝ごはんを食べれていないことが多いので毎日同じ時間に起きるようにし、しっかりと栄養が取れるようにする

資料５　パフォーマンス課題「Ａさんへのアドバイス」

4　研究の成果（○）と課題（●）

(1)　生徒に学びの方向性を設定させる授業展開・単元構造

○「メタ認知力」を働かせるための学習場面を設定したことによって、生徒が仲間との関わり合いの中で、学習の達成度を確認したり、次の行動への意欲を高めたりすることができた。

○AAR サイクルを生かした授業展開の工夫を施し、自分たちの頭でイメージしたことと、実際に行ってみて上手くいかなかったことを整理させたことで、生徒は、自分の見通しの甘さを自覚することができていた。また、そうすることで、よりよいものを創っていこうとする態度を養うことができた。

●生徒の主体的な活動につなげるためには、生徒自身のメタ認知力を更に高める工夫が必要である。そのためには、「自分自身」や「単元」「課題解決の方略」などについての知識を深く理解させ、そこで得た知識を基に、自他の課題に対してモニタリングを働かせながらアプローチさせていく必要がある。また、教師が生徒のメタ認知力を更に伸ばすためにファシリテート力を発揮し、学びを深める場面を設定したり、「切り返し発問」を工夫して対話を活性化させたりする必要がある。その際の言葉選びも重要であり、「端的でわかりやすい表現」を目標としたい。

(2)　自己調整力を身に付けさせるための評価活動

○自分の設定したゴールへの達成状況について自己評価させたり、仲間の課題や出来映えについて、相互評価させたりすることで、仲間との関わり合いの中で、生徒一人一人が自己の変容に気付くきっかけとなり、主体的な活動につなげることができた。

●生徒自身が日頃から AAR サイクルを意識して学習に取り組むことができるよう習慣化させるためには、授業の中に、AAR サイクルをより効果的に取り入れる方法を考えることが必要である。特に、学習の振り返りにおいて、 次の授業やこれからの生活に繋がるような「問い」を考えさせるなど、生徒がエージェンシーを発揮しながら学習を展開していくための工夫を施す必要がある。

参考文献

○実践と検証　その１

・三宮真智子（2022）「メタ認知～あなたの頭はもっとよくなる～」中公新書ラクレ

・溝上慎一（2020）「社会に生きる個性～自己と他者・拡張的パーソナリティ・エージェンシー」東信堂

・文部科学省（2018）「中学校学習指導要領（平成 29 年告示）解説　保健体育編」東洋館出版社

・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

○実践と検証　その２

・佐藤豊・友添秀則編集（2011）「楽しい体育理論の授業をつくろう」大修館書店

・文部科学省（2018）「中学校学習指導要領（平成 29 年告示）解説　保健体育編」東山書房

○実践と検証　その３

・文部科学省（2020）「中学校学習指導要領（平成 29 年告示）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

・厚生労働省（2024）「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」健康づくりのための睡眠指針の改定に関する検討会

・「“健” 2024―６月号」日本学校保健研修社