

(2) 「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、話し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。既存の知識や経験を「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た。

2 研究の内容及び方法

(1) 他者と関わる中で、既存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け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、個々が既存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、この単元で何を学ばよいか、何ができるよくなればよいか、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こと、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

体づくり運動（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、体づ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」
- 体づ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、話し合いに参加しようとする、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 体づ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 体づ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し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	○	・体づ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） ・体づ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、既有的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、本単位では、「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

(3) 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くの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、既有的の知識や経験を共有し、共に考えを深める授業の工夫

○既有的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、話し合いを進める上で、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、例えば話し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し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的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行う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。