

# 第6分科会

## 研究主題

### 現在及び未来において、 健康に生きる力を育む体育学習のあり方

一環境に適応して、生き生きと活動できる生徒の育成を目指して一

松江市立湖南中学校

## 日 程

9:00	9:30	10:20	10:40	11:30	11:50	12:50	13:00	13:30	14:10	14:30	14:40
受付	公開授業① (3年)	移動・休憩	公開授業② (2年)	掃除・体力づくり	昼食・休憩	開会行事	研究発表	研究協議	指導講評	閉会行事	閉会

## 公開授業案内

	学年・単元名	会場
公開授業①	3学年・武道(柔道)	武道場
公開授業②	2学年・体づくり運動・(持久力)	体育館

## 学校所在地図



## 交通機関

バス：松江市営バス 松江駅発  
市民病院方面 湖南中前下車

タクシー：JR松江駅からおよそ20分(1200円程度)

## 学校概要

学校名称	松江市立湖南中学校		
校長氏名	烏田 政己		
学級数	18学級		
生徒数	579名		
所在地	〒690-0044 松江市浜乃木8丁目2番60号		
電話	0852-21-0164	F A X	0852-21-0790
U R L	<a href="http://www.konan.matsue.ed.jp/">http://www.konan.matsue.ed.jp/</a>	E - m a i l	school-j@konan.matsue.ed.jp

### 【学校紹介】

湖南中学校は松江市の南西部に位置し、北に宍道湖をのぞみ、南は昭和57年「くにびき国体」の主会場になった市営陸上競技場（総合運動公園）に隣接する閑静な地にあり、近くには田和山遺跡・風土記の丘をはじめ、出雲文化発祥の由緒ある史跡が多い。

また、近隣には普通科、農業科、工業科、商業科の各県立4高校、3私立高校、県立大学短期大学部など多くの文教施設があり、近年では市立病院の建設や多くの商業施設の建設などをみて、賑わしい一帯となってきている。

生徒は校区3小学校から入学してくるが、人口の流入によりそのうちの1校は県内一の大規模校となっている。豊かな自然を校区に残し、日々の「体力づくり」、秋の「強歩大会」など開校以来継続してきている体育的活動も多いが、朝夕の人の移動が大きくなり、交通量の増加など取り巻く環境、住民の価値観も多様化し、変化の時を迎えている。

生徒はやや消極的な面はあるが、温和・素直で、目標に向かって努力できる生徒が多い。保護者の教育に対する関心は高く、協力的である。

本校の学校教育目標は『豊かな知性と美しい心を持ち、高い理想に逞しく邁進する人間の育成』であり、そのために次の3つのバランスの取れた生徒を育成するべく、日々の教育活動に取り組んでいる。

- 豊かな知性…各教科等の学習を通じて知力を高める。
- 美しい心…道徳や特別活動等の学習を充実し、徳力を育む。
- 逞しく邁進する…総合的な学習、保健体育の学習や部活動を通じて気力・体力を養う。



# 現在及び未来において、 健康に生きる力を育む体育学習のあり方 —環境に適応して、生き生きと活動できる生徒の育成を目指して—

松江市立湖南中学校

## 1 研究主題設定の理由

大会のテーマである「明日の豊かな暮らしにつながる体育学習を求めて」を受けて、本校では「豊かな暮らし」を「健康な生活」と捉え、「変化する環境に適応し、生き生きと活動し続けることができる」力を身につけることが体育学習に求められていると考えた。

そのために、体育学習で直接的に取り扱う体力的な要素を分析し、健康に関連する体力（health-related fitness）、つまり、全身持久力、筋持久力、身体組成、柔軟性とそれを支えるコーディネーション能力に注目して、それらを獲得・保持増進するための知識、方法、態度を身につけることを授業の基軸に据えて取り組み始めた。

その後、大会主題の「確かな知識と技能を身につけ、学ぶ喜びが味わえる体育学習」及び新学習指導要領の方針を受けて、「学校生活および将来の社会生活においても運動の実践者として『豊かなスポーツライフ』を送り、『健康に生きる力』を保ち続けるための技能と態度を持つ生徒を育成する」という方向性を定めた。そして、大会主題を具体的に示す『習得』・『満足』・『熱中』というサイクルの実現を期すために本研究主題を設定することとした。

## 2 研究推進の基本的な考え方

運動の実践者であることが生涯「健康な生活」を送る力になると考えるとき、運動の実践者になるために運動に対する「愛好的態度」を獲得していくことが体育学習に求められる。そのときの原動力となるのが運動の「たのしさ」である。

運動には本来の「こころよさ」があるが、ただ単にそれを味わうだけでは生涯にわたって運動にかかわろうという強い力にはつながらない。本当の「たのしさ」を味わえる状況を作り出すことが重要であるが、この「たのしさ」は「直接的な体育学習のねらいとはなりにくい」とクルム（オランダ）は分析し、「情意的学習（たのしさやよろこびの体験）は技術学習（できる・上手になる）、社会的行動学習（かかわる）、認識的・反省的学習（わかる）とは異なって、意図的な指導によって成果が生み出されない。情意的な学習の成果は優れた指導の副次的な結果であるとみなされるべきである。」（高橋健夫／「体育の授業を創る」）と述べている。

そこで、我々はより良く運動しようとするときに必要な手順と考えられる次の(1)~(4)の状況を良い指導のもとに経験すること（良い授業）によって、本当の「たのしさ」を味わうことができ、その運動に対する「愛好的態度」が身について、生涯にわたっての運動の実践者に育っていくことができる考えた。（図1）

- (1) 運動の認識的・反省的学習（運動に関する科学的知識）により運動ができるようになるための見通しが持てる。 …「わかる」
- (2) 運動の社会的行動の学習（社会的態度、人間関係スキルを目標とする）により運動への学習の仕方をポジティブに評価しあう。 …「かかわる」
- (3) 運動の技能の学習（技術・戦術、体力を目標とする）により運動ができるようになる、上手になる。 …「できる」
- (4) (1)~(3)の学習を実際の身体活動として表現するための身体的学習（コーディネーションを目標とする）により、運動に対するレディネスを高める…「たかめる」

このような理論的基盤に立ち、保健体育科の授業において、学習内容の中心に運動技能、および関連した社会的行動と運動の知識を据えながら、運動の志向性（情意的目標）に働きかけるような学習過程及び指導方法について研究を進めることにより「現在及び未来において、健康に生きる力を育む体育学習」に迫ることとした。

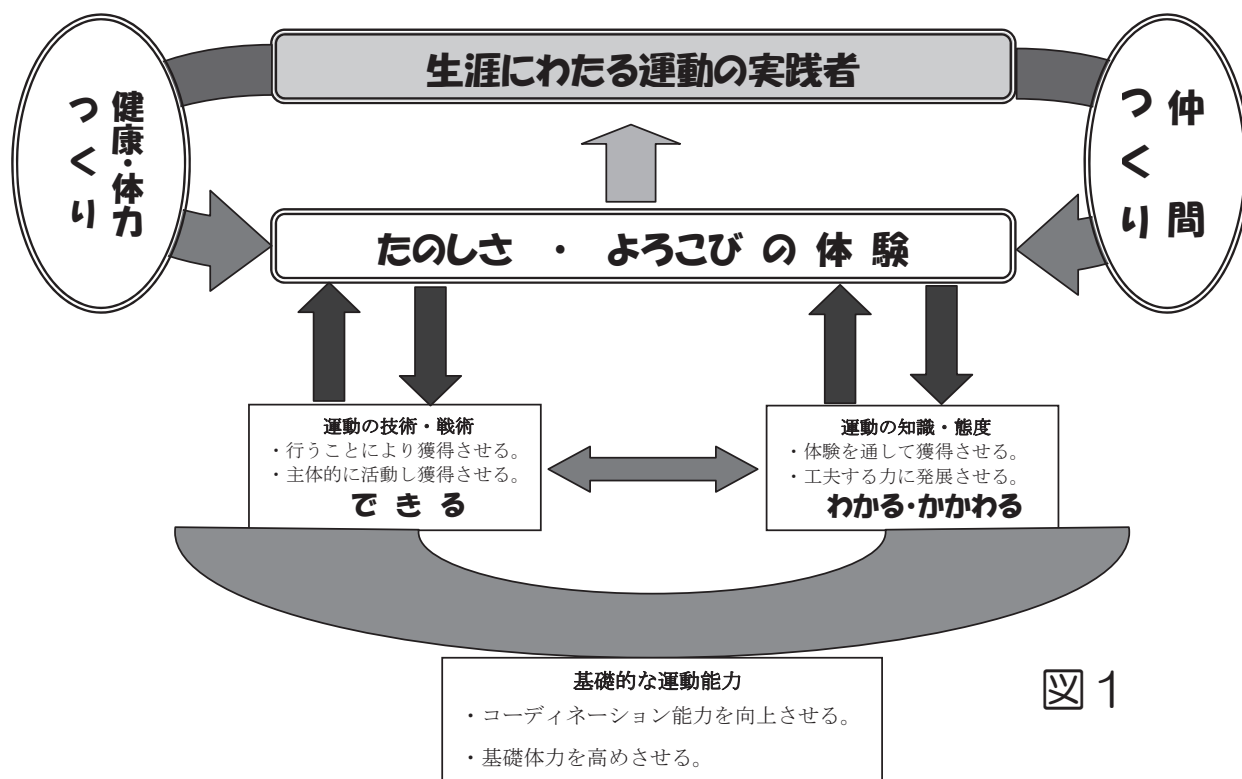


図 1

### 3 研究目標

- (1) 保健体育科の授業における到達目標とそのために解決すべき課題を明確にした上で、課題解決の過程で、「わかる」、「かかわる」、「できる」を経験する授業のあり方を究明する。
- (2) 「できる」ために重要なコーディネーション能力や基礎体力の不足に対応し、それらの能力を「たかめる」運動の授業への効果的な取り込みについて究明する。

### 4 めざす生徒像

本校では『豊かな知性と美しい心を持ち、高い理想に逞しく邁進する人間の育成』を学校教育目標に掲げ、「たくましい生徒」・「視野の広い生徒」・「真心のある生徒」を目指す生徒像として教育活動に取り組んでいる。それを受けて、本研究では保健体育指導における目指す生徒像を次のとおり設定した。

- 「たくましい生徒」…生き生きと活動する技術と体力・気力を持つ生徒
- 「視野の広い生徒」…積極的に多様な情報を得て、正しく選択し、行動につなげる生徒
- 「真心のある生徒」…仲間と豊かに関わり、健康で安全な生活を創造できる生徒

### 5 研究仮説

体育授業において、コーディネーション能力、基礎体力を『たかめ』て、学習課題が『わかる』状態から、仲間と『かかわり』あって、学習課題が『できる』状態に導くことができれば、「たのしさ」の体験を通して、体育活動を愛好する実践者を育成することができるであろう。

- (1) 保健体育科の授業における到達目標とそのために解決すべき課題を明確にした上で、課題解決の過程で「わかる」、「かかわる」、「できる」を経験できる授業を成立させれば、「たのしさ」や「よろこび」を味わうことができるであろう。

(2) 「できる」ために重要なコーディネーション能力や基礎体力の不足に対応し、それらの能力を「たかめる」運動を授業へ効果的に取り込めば身体的認識を増加させ、学習課題に対するレディネスが高まるであろう。

仮説で用いた「わかる」・「かかわる」・「できる」・「たかめる」の関連性については次のように捉えている。

『わかる』…「わかる」（科学的知識の学習）を保障することにより、生徒は実際にそれを試し、深化させることができ、加えて必要な指導と支援を行えば、「わかる」と「できる」を効果的に結びつける授業が成立すると考える。

「わかる」と「できる」の関係については様々な考え方があがるが、本研究では「わからなければできない」という立場をとる。その上で、平成20年度学校体育研究会での提言にもあった「できる」に至る過程の内、①「やってみようかな」⇒②「なんだか（コツが）わかりそうな気がする」と言う状況をつくりだし、「わかる」と「できる」を接近させることにより「できる」見通しを持たせることが求められる。

『かかわる』…「わかる」が保障され、「できる」を目指す時、体育学習では生徒が相互に影響を与えながら、主体的に課題に取り組む必要性が生まれる。それにより「かかわる」（社会的行動の学習）が成立して、さらに「できる」が促進されると考える。

体育学習は本来、人と「かかわる」ことによって成立する。しかし、そのためには生徒が主体性を持ち、自分の考えや方法を他と共有したり、交換したりすることが必要になり、課題へのアプローチの状況を自己評価するとともに取り組みをポジティブに評価される経験を通して、改善していこうという欲求・行動が促進されなければならない。学習の形態としてグループ学習やペア学習を取り入れることにより「かかわる」場面を意図的に作り出す必要がある。

『できる』…体育の学習の中心をなすのが「できる」（運動技能の学習）であり、この「運動に関わる問題を解決する学習」が成立すれば、生徒は「たのしさ」や「よろこび」を得て、運動文化への継続的参加習慣を持つ運動の実践者に成長することが期待される。

「わかる」・「かかわる」活動により、③「まぐれ当たりでできる」⇒④「いつでもできる」⇒⑤「思うままにできる」という段階を目指して、学習を進めていく中で、指導者が適切な教授を行うことにより、生徒は「たのしさ」や「よろこび」を感じ、情意的な学習が成立することになり、生徒が運動の実践者として成長していくことが期待される。

『たかめる』…それぞれの種目、領域の技術学習に関連したコーディネーション能力を高める運動をウォーミングアップに効果的に取り入れれば、「できる」（運動技能の学習）の課題解決が促進されることが期待できる。

子どもたちの自由な遊びには、その年代で身につけやすい「コーディネーション能力」を含むことが多いが、社会状況の変化により、本来の臨界期である幼児期に培われる子どもたちのコーディネーション能力の欠如が指摘されている。そして、そのまま学齢期となり、スポーツなどを素材とする体育学習に取り組むことになっているのが現状である。そこで、生徒の潜在的な能力を引き出すために、各種目・領域における学習へのレディネスを「たかめる」ことを目的にウォーミングアップの中にコーディネーショントレーニングを組み入れることが効果的であると考えられる。

## 6 研究内容

### (1) 授業のあり方について

#### ① 「わかる」ための素材の再構成について

目指す授業を成立させるために、どの素材（スポーツ・運動）で何を学ぶのかという内容的視点を明確にし、生徒の学習意欲を喚起するための方法的視点からの検討を加え、学習内容を習得するための手段である教材として再構成を行う。

この再構成は学習活動の直接的な対象となる課題設定と言い換えることもでき、興味を持って積極的に取り組ませることができる課題に対して、仲間と協力（「かかわる」）しながら課題の内容を理解（「わかる」）させ、なおかつその活動を通じて追求・獲得させたい内容をその努力の範囲内で達成感を持って習熟させる（「できる」）ための本研究の流れをつくりだす上で重要な段階・内容である。

#### 【研究の方法】

- a. 学習目標が明確になるように素材の加工・改編による課題設定がなされ、生徒がねらいに迫る学習行動をとっていたか否かを検証する。

〔教材に関する意識調査・学習カードの作成と利用（活動中の評価）・事後評価〕

- b. 指導者だけでなく生徒にとってもポジティブな評価がされるよう、課題設定（追求・獲得させたい内容）が適切であったかどうかを検証する。

〔学習カード生徒評価・授業観察〕

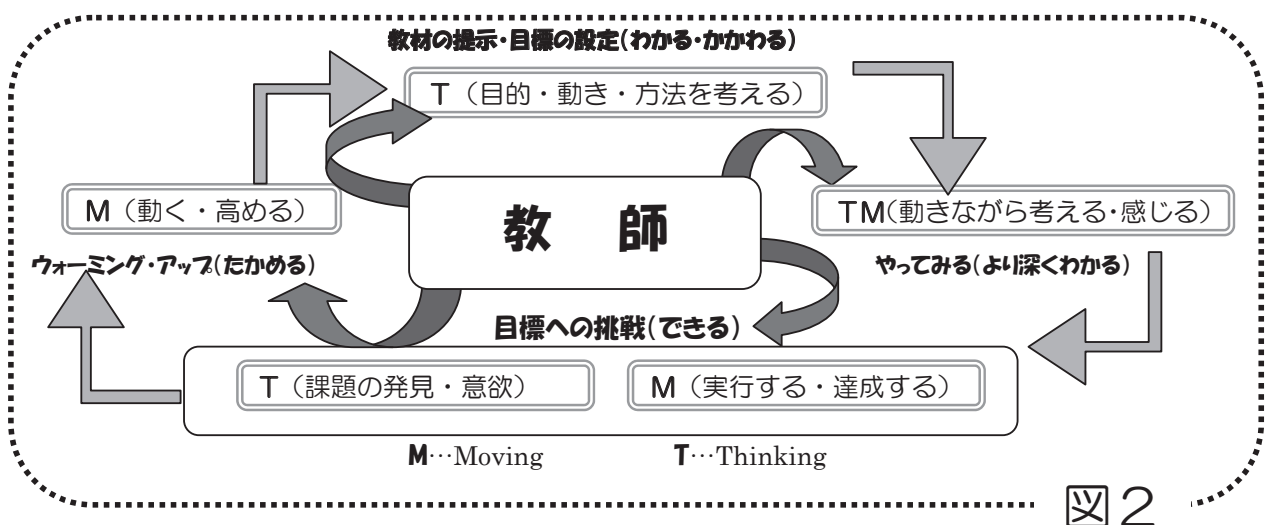
#### ② 「わかり」、「かかわり」ながら「できる」ようになる学習活動の構成について

人間は新しい運動に取り組む時、類似した既習の運動（モデル）を想起して、「できそうだ」と感じた時、実際にやってみようとするのであるが、そのモデルが不足しているために積極的な取り組みに至らず、しり込みしてしまうケースが多い。

そこで、その状況を克服するために図2のように、「わかる」ことを重視しながらも、体育学習の本質である身体活動を伴う学習の場を増やして「からだでわかる」部分を補完しつつ、知識を獲得、発展させていくようにねらい、それをもとに仲間が「かかわる」場面が頻発するように仕組んでいくことにより「できる」が達成される学習活動を構成することをねらった。

#### 【研究の方法】

ねらいに沿って構成された学習活動により、「わかる」、「かかわる」、「できる」あるいは「たかめる」といった学習課題が達成されているか、あるいはどの過程に問題があるのかを観察、評価する。



### ③「たのしさ」を感じさせ、「愛好的態度」を身につける手立てについて

運動する「たのしさ」や「よろこび」を感じるためには「良い授業」が成立する必要がある。不足している力を「たかめ」、動くこと・感じること・考えることを複合的に行いながら課題に取り組む学習過程を構成し、「わかる」、「かかわる」、「できる」から「たのしむ」さらに「好きになる」学習を成立させるためには有効な指導（方法）が重要である。

「良い授業」の（１）基礎的な条件としては「①運動場面の時間確保、②学習規律の確立、③教師のポジティブな支援、④学習集団の信頼感とポジティブな関わり」が挙げられ、授業の（２）内容的条件としては「①学習目標の明確さ、②教材の再構成の工夫、③多様な学習方法、④教師の指導性」が学習成果に強く影響すると高橋は述べており、特に体育学習において、（２）④「教師の指導性」は学習過程や学習形態よりも直接的で、大きな影響力を持っていると考えられる。

これらの教師の行動について自己評価に加え、指導者の相互評価、あるいは生徒による評価によって向上させることが「良い授業」成立のために重要である。

#### 【具体的な方法】

- a. 指導方法の内、量的把握がしやすいものについて詳細な学習記録を残すことにより、指導者が自己評価を継続的に行い、授業および単元の計画に反映させる。
- b. 量的把握が困難な内容については自己評価に加え、生徒による指導者の評価を実施し、指導の向上につなげる。

#### （２）「たかめる」運動の授業への効果的な取り込みについて

先に述べたように、「できる」ためには「やってみよう」「できそうだ」と感じて実際に身体を動かすことが必要である。そのための運動モデルを獲得しておくことが必要で、神経系の発達の著しい幼児期により多くの運動を経験しておくことが重要である。

これらの能力を身につけ、筋肉でわかること（身体的認識）を低・中学年で経験して、それ以後の頭でわかる（論理的認識）授業につなげていく必要があるが、地域の子どもによる縦社会や自由な屋外遊びのできる環境は消失し、先輩から後輩に継承された「遊び」も廃れ、運動モデルを経験することも失われてしまったため、基礎的な運動能力、特にコーディネーション能力を身につけることが、不十分であるために学習が成立しづらい状況が生じている。

各教材のベースとなるコーディネーション能力及び体力要素を分析し、授業の中のウォーミングアップの中に取り込み、実施することを継続して、「できる」への効果を検証する。

## 7 研究の実際

### （１）授業のあり方について



#### ①体づくり運動（持久力を高める運動）の取組

体づくり運動は他の領域、種目に比べてその目的が明確であることと、中学生の時期が身体の発達過程からいって運動の効果が著しく出現する時期であるために、持久力が増したかどうかという数値的な評価は容易である。しかし、将来にわたって運動を実践する習慣を獲得させることが本研究の目的であるので、持久力を高めるだけでなく、これらの運動を実施する過程で「わかる」、「かかわる」学習を通して、「たかめる」学習を体験することにより、

「たのしさ」を感じる必要があると考えた。

そこで、素材として一般によく用いられる持久走ではなく、エアロビクスダンスを選び、仲間と一緒に「自分たちのエクササイズ」をつくる過程でかわりあう場面を多く体験させながら、持久力を高める学習を下記の単元計画により実施した。

時	1	2	3	4	5	6	7		
ね ら い	<b>はじめ</b> ・体力を高める運動の特性やねらいを理解する。 ・ねらいに対する自分の体の状況を把握する。 ・自分の体力に応じた課題を持つ。	<b>なか</b> ・自分の運動を評価する指標〔心拍数・ボルグの指標〕を理解し、目標を立てることができる。 ・自分の目標を達成するための具体的な方法を工夫できる。 ・運動の行い方に留意して、安全に運動することができる。 ・友だちと協力し、励ましあい、楽しく学習することができる。				<b>まとめ</b> ・自分の目標に応じた運動の方法を工夫して、実施することができる。 ・自分や仲間の構成した運動を評価することができる。			
学 習 過 程	準備      あいさつ      健康観察      本時のねらいと課題の確認								
	1 ガイダンス 目標 特性 アイデア 計画 評価の内容	1 ウォーミングアップ(脈拍測定①) ・WU終了時と安静時の脈拍を指標として測定する。	2 基本の運動(脈拍測定②) ・基本の運動を実施し、運動時の基準を得るために脈拍を測定する。また、主観的運動強度を記録する。	3 中心となる運動を選択し、方法・継続時間・回数などを検討する。 ・グループで実際に動きながら行う。	4 トレーニングの原則から付加する運動を検討する。 ・全面性の原則、個別性の原則に即して選択する。	5 トレーニングの構成について検討する。 ・組み合わせた運動を実際に行い検討する。	1 ウォーミングアップ (脈拍測定①) ・WU終了時と安静時の脈拍を指標として測定する。	2 トレーニングの実施 ・ トレーニングを実施し、運動強度の指標を用いて評価する。	3 トレーニングの発表 ・ 構成した運動をグループ毎に発表する。
整理運動      まとめと評価      次時の予告      あいさつ      後片付け									

持久力を高める運動が成立しているかいないかの基準を表1のボルグの指標に求め、脈拍140回/分を基準に定めるとともに、器具を使わず自らが感じる負荷により、主観的に運動強度を知ること学習させることにした。(わかる)

その上で、基準(脈拍140回/分)を達成することができる運動をグループ別に「ステップ」, 「ジャンプ」, 「ランニング」などから選び出し、組み合わせて実施した。その過程でボルグの指標に基づき、運動強度が目的に合ったものとなるように個人、集団で工夫させた。(かかわる)

そして、運動を継続する中で、運動強度が高すぎると判断した場合には下げるためのエクササイズ(ローインパクト)を、また、強度が低すぎると判断した場合にはあげるためのエクササイズ(ハイインパクト)をそれぞれ準備させ、個人差に対応して実施できるように学習を進めた。(できる)

エクササイズの実施に当たっては20分の継続時間を目標に、学習を進めたが、生徒は嫌がるどころかどんどんと運動強度を上げていき、脈拍が180回/分になっても元気よく運動を続ける生徒も現れた。そのほかの生徒でも、運動強度を落とすことなく継続時間を延ばすことに成功しており、全体として持久力を高める運動の方法を身につけることができたと考えている。

今後は、3年生での学習を「体力づくり活動」\*の雨天時の取組に活用できるように、「湖南エクササイズ」に発展させていきたいと考えている \*毎日、終礼前に全学年男女が交互に15分間実施。晴天時は1600m走

## ②球技(バレーボール)での取組

ネット型のスポーツであるバレーボールは文字通りボレーの連続により攻守が構成されており、生徒たちにとって大きな困難を伴う種目である。取り組む前から「バレーボールは…」としり込みする生徒も少なくなかった。

[表1]

	ボルグの英語表記	日本語訳表記(小野寺ら)
20		
19	very very hard	非常にきつい
18		
17	very hard	かなりきつい
16		
15	hard	きつい
14		
13	somewhat hard	ややきつい
12		
11	fairly light	楽である
10		
9	very light	かなり楽である
8		
7	very very light	非常に楽である
6		

JOGGING 11~13が適切な運動強度といわれています。  
このランクの数値を10倍したものが、心拍数と近くなるように設定されています。  
目標心拍数=(220-年齢)X0.6~0.7  
(13歳=124.2~144.9)

しかし、①チームが勝つこと、②ボールが繋がること、③みんなでプレーできる、④自分が得点をする、⑤ゲームでミスをしななどの「たのしさ」も感じることができるとアンケートに答えている。

授業はM-T-Mと呼ばれる方法を意識しつつ、本校の学習活動（P.7図2）の流れに沿って実施した。M-T-MはMatch（試合）-Training（練習）-Match（試合）をあらわし、それぞれ次のような学習過程を示し、最後のMは課題解決の取組の評価の場であるとともに、次の発展的課題の抽出のためのMともなる。

M（最初のマッチ）……楽しく試合をするために自分たちのゲームを分析し課題を抽出する。

T（Training）……各グループの課題に応じてプランニングし、トレーニングする。

M（より良いマッチ）…課題解決への取組が効果的になされたかどうかを検証するとともに、新たな課題を発見する。

ゲーム分析には〔表2〕のようなシートを使用し、ゲームにおける現象から、原因を探り出し、自分たちのチームの課題を把握することが学習のスタートとなる。ここで、各チームに共通の課題となった現象は①「サーブが入らない」、②「サーブレシーブができない」、③「攻撃ができない」といったものであった。（わかる）

そして、それらの現象がどのような原因・理由で起こっているかをチームで検討し、その課題を解決するための具体的なトレーニングの方法を話し合った。しかし、この段階で生徒たちは現象を把握することはできるものの、原因を明確にすることにおいてかなりの困難を感じたようで、なかなか具体的なプランニングを行うことができなかつた。そこで、指導者は「与えられた時間内で行うのには基礎的な内容が有効で、かつ実践的である」とアドバイスした。その結果、多くのチームがサーブ練習を行ったが、中にはアタックから練習し始め、逆算的にトス←レシーブ←サーブと練習を計画したグループもあり、アイデアを出し合うことができた。（わかり・かかわる）

M-T-Mの過程で最後のMは「より良い試合」を指す。「わかる」段階で、最初に示した「良い試合」の姿（ビジョン）は相手のサーブを適切なポジショニングでレシーブし、3回のプレーをうまく使って相手のミスを生発する「攻撃」を行える試合であったが、計画された時間内に改善された部分はわずかであった。（できる）

「良い試合」の成立を阻む要因はバレーボールがサッカーにおけるラインサッカー、バスケットボールにおけるポートボールのようなリードアップゲームを小学校教科体育で教材として有していないことに加え、他のどの球技にも見られず、日常生活にもない、「指先でボールを弾き飛ばす」（オーバーハンドパス）という技術を中心として展開されることにある。この種目では3年間の指導計画をより綿密にし、個人的技能の習熟に重点を置かなければ、個人・集団的戦術といったネット型のスポーツの特性に触れ、「たのしさ」を味わうことは困難であると考えられる。

「たのしさ」を求め、安易に簡易ゲーム・特別ルールに走ることには種目の本質に触れるためには慎重であるべきだが、バレーボールに関しては今一度、教材化にあたって構成要素を吟味し、どの内容をどのように構成して、本来のバレーボールに到達するかを検討する必要がある。その中で、湖南中としてはバレーボールの「ボレー」と「ボール」（材質・重量等）を克服して



**バレーボールゲーム記録票**  
6月00日(金) 第0校時

2-2-男子・女子-A			2-2-男子・女子-B		
チーム名			チーム名		
Win			クルリフレス		
得点理由	ラリー数	Win	ラリー数	得点理由	Win
1	C	2	0	E	1
2	E	0	0	E	2
3	E	0	1	A	3
4	E	0	0	E	4
5	A	1	0	E	5
6	A	1	0	E	6
7	F	2	2	D	7
8	E	0	0	E	8
9	E	0	0	E	9
10	F	2			10
11	E	0			11
12	G	1			12

※ネットを越えた回数

〔表2〕

ゆくことがバレーボールの「たのしさ」に迫る方法であると考え、1年時からの課題設定に漸進性を持たせ、継続的な取組を実践したいと考えている。

(2) 「たかめる」運動の授業への効果的な取り込みについて

①ウォーミングアップにコーディネーショントレーニングを取り込む取組について

運動を合理的かつ効率的に発揮するためのコーディネーション能力は大きく7つにまとめられるが、一つ一つが単独に機能するのではなく、複数が組み合わせられて発される。実際の運動の中でどのように働くのかというと、バレーボールのレシーブではベースとなる平衡能力（バランス）に加えて、ボールがどこに落ちてくるかを判断するための「定位能力」、レシーブするのはオーバーハンドかアンダーハンドか、あるいは両手か片手かという技術の対応を判断する「変換能力」が発揮される必要がある。またレシーブしない選手およびレシーブした後の選手は次の動作に滑らかに移行するための「連結能力」も必要となる。

これらの能力がうまく組み合わせられて発揮されることによって技術もスムーズに発揮され、バレーボールの特質に触れるプレーが可能になると考えられる。そのために、図3のウォーミングアップの内容を基本としながら、「コーディネーション」の部分は各種目に応じて変化させることとした。バレーボールの場合にはランニングを9mの折り返し走とした上で、コーディネーショントレーニングと結合させて実施することとし、個人でボールを放りあげて、キャッチしながらランニングする種目や、2人でランニングしながらキャッチボールする種目、2人でバレーボールのパスをしながら移動する種目など、上記の各能力に刺激を与えるように計画した。

今後の取組としては、各種目におけるコーディネーションの要素について詳しく調べ、具体的な運動方法を選び組み合わせるとともに、実施にあたっての留意点を明確に

し、体系化されたものを作成して、生徒たちに提示する必要があると考えている。

②体力づくり活動について

本校35年間の取組として、「体力づくり活動」がある。今の2倍以上であった生徒数と清掃活動の狭間で生み出された経緯はあるが、伝統的な取組としてその価値は変わらない。この3年間で、より「体力づくり」の目標に迫れるようにいくつかの点で改良・変更を加えている。

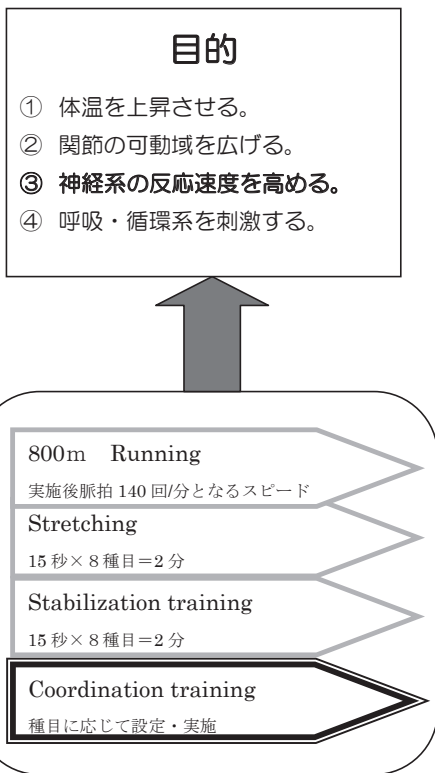


1つはそれまで、男女が1週間交代で実施していた「体力づくり」を男女が1日おきに実施することにしたことである。清掃活動の裏番組として誕生した経緯もあり、当初は1日おきに清掃担当生徒が変わることに教職員の抵抗感があったが、運動頻度から考えた場合、より効果的である1日おきの実施が理解され、変更することができた。

さらに、雨天時は体育館で補強的な筋力トレーニングを実施して



図3



いたが、体育授業の中に取り入れた体幹強化のためのスタビライゼーショントレーニングを実施することにした。将来的には、生徒会体育部との連携の上、「湖南エクササイズ」を生徒とともに検討したいと考えている。

## 8 成果と課題

### (1) 授業のあり方について

#### ①成果

- a. 素材の再構成により、生徒の学ぶべき内容を明確にした教材を提示することによって（「わかる」）、学習意欲が高まり、仲間と協力（「かかわる」）しながら達成感を持って習熟する状況（「できる」）をつくりだすことができた。

〔観察・評価した場面〕 体づくり運動（持久力を高める運動）でのエクササイズづくりの取組

柔道でのグループによる技の習得の取組

バレーボールでのゲーム分析の取組

- b. 「できる」ために「わかり」、「かかわる」場面を増やすねらいを持った多様な学習活動を提示することによって、生徒の主体的な活動が増え、生徒同士が身体的活動を通して「わかる」場面が多く出現した。

〔観察・評価した場面〕 体づくり運動（持久力を高める運動）でのエクササイズづくりの取組

バレーボールでのプランニング

- c. 生徒の主体的な活動をa.およびb.で促進した上で、タイミングよく生徒の活動を高める指導を行った場合、「良い授業」が成立して、新たな意欲を生み出した。

〔観察・評価した場面〕 体づくり運動（持久力を高める運動）の発表活動

バレーボールでのグループ別練習

武道（柔道）での体重別試合

陸上競技（短距離走・跳躍）の取組

#### ②課題

- a. 種目・領域によっては教材としての再構成が不十分で、生徒にとっての「できる」が明確にならなかったために、学習活動が停滞し、運動に関わる問題を解決する学習が成立せず、「たのしさ」を感じることができない種目があった。

〔観察・評価した場面〕 バレーボール・サッカーの試合場面（特に女子）

器械運動での連続技の構成の取組

- b. 何を学ぶかという「内容的視点」からの検討が不十分で、技術を獲得するための学習の方法をつかませることができていたとはいえ、技能が高まらない種目があった。

〔観察・評価した場面〕 バレーボールの試合場面

器械運動での技の発展の工夫

陸上競技（障害走）の取組

### (2) 「たかめる」運動の授業への効果的な取り込みについて

#### ①成果

- a. 授業の始まりに組み込まれた活動が、継続することにより授業に流れを生み出し、ウォーミングアップ後の活動を活性化した。
- b. ウォーミングアップのねらいが「わかり」正しく実施することができ、結果として対象種目に必要なコーディネーションが少しずつ高まって、「できる」が促進された。

〔観察・評価した場面〕 ほとんどの種目において、特に柔道、陸上競技、バスケットボールなど

#### ②課題

- a. 運動に習熟する生徒が増える一方で、基本的な運動の繰り返しに飽きて、いい加減になる生徒が現れ、ねらいとバリエーションのバランスをとる必要性が生じた。

- b. 基本となる運動の実施に困難をきたす生徒がおり、ねらいとする種目の向上を期待することが困難な状況が見受けられた。

〔観察・評価した場面〕柔道, 器械運動, バスケットボールなど

3年間の研究の大部分は毎日の体育科の学習をどうしたら将来の「スポーツライフ」に反映させられるかという問いへの答え探しであった。体育教育に魅力とやりがいを感じている「体育教師」にとって、生涯にわたって体育・スポーツに関わり続ける人間を育成することは最も大きな目標でもある。

その答えが「わかる」, 「かかわる」を通じて「できる」を生徒にもたらず授業, しっかりとした見通しに基づいて, 合目的な取組と適切な基準により, 生徒に「できる」喜びをもたらす授業である。このような授業を実現することは教師にも, 取組む「たのしさ」をもたらし, さらに「よい授業」を目指す, 意欲を生み出すものとなることを実感することができたことは大いなる「よろこび」であった。

今後も引き続き, 「良い授業」を目指して, 授業改善に取り組んで行きたい。

#### 【参考文献】

「体育の授業をつくる」／高橋 健夫（大修館書店）

「体育授業を観察評価する」／高橋 健夫（明和出版）

「サッカー指導教本2007」／（財）日本サッカー協会・技術委員会

「JFA2007 U-14指導指針」／（財）日本サッカー協会・技術委員会

「JFA kids指導ガイドラインU-6・U-8・U-10」／（財）日本サッカー協会