

第 8 分 科 会

研究主題

体育的学力の確かな定着を目指した、
「わかってできる」体育授業
－知識と技能を関連させた学習を通して－

福岡市立高宮中学校

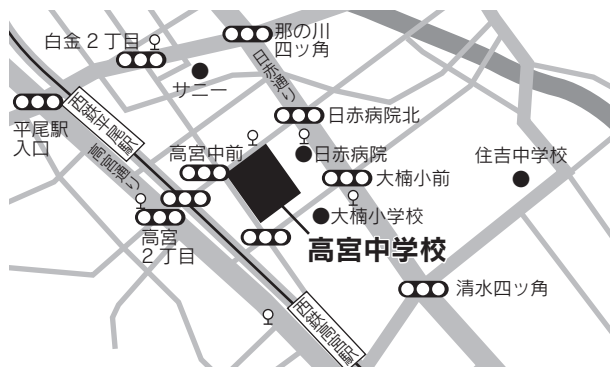
日 程

9:30	10:10	11:00	11:10	12:00	13:00	13:20	14:20	14:50	15:00
受 付	公 開 授 業 ①	休 憩	公 開 授 業 ②	昼 食	開 会 行 事	研 究 発 表 協 議	指 導 助 言	閉 会 行 事	

公開授業案内

公開授業①	第1学年	「バレーボール」	体育館
公開授業②	第2学年	「ソフトボール」	運動場

学校所在地図



交通機関

- 最寄駅
「西鉄平尾(西鉄)」下車 徒歩9分
- 経 路
博多 発 8:31 8:34 8:37 8:43 8:46
↓福岡市営地下鉄空港線
天神 着 8:36 8:39 8:42 8:48 8:51
(乗換)
西鉄福岡 発 8:42 8:53
↓西鉄天神大牟田線
西鉄平尾 着 8:53 8:56

学 校 概 要

学 校 名	福岡市立高宮中学校		
校 長 名	中 村 浩		
学 級 数	20学級	生 徒 数	686名
所 在 地	〒815-0082 福岡市南区大楠3丁目11-1		
連 絡 先	TEL 092-531-2631 FAX 092-531-2632		

【学校紹介】

教育目標

「心豊かにたくましく、主体的・創造的に生きる力をもった生徒」の育成



校 訓
きびしさ
やさしさ
たくましさ

めざす生徒像

(1) きびしさ

- 基礎的・基本的な知識・技能の習得のため、厳しく学習に取り組む生徒
- 人間らしく生きるために、厳しく自己向上に努める生徒
- 集団の中で自分の言動に責任をもち、主体的に生きていく生徒

(2) やさしさ

- 互いに敬愛し合い、他人の立場を認め、思いやることができる生徒
- 美しいものに対し、素直に喜び感謝できる生徒
- 集団の一員として、互いに助け協力できる生徒

(3) たくましさ

- 強くたくましい心と健康な身体をもった実践力のある生徒
- 信念と勇気をもって、粘り強くやり遂げる生徒
- 自己の可能性を追究し、自己形成を進めていく生徒

概要

高宮中学校は、創立 63 年を迎える伝統ある学校である。福岡市の中心である天神地区に隣接し、学級数 20 の中規模校である。

校門を入って右手には、大楠・ヒマラヤ杉・樺など数十種の樹木が植えられ、「高宮の園」として親しまれ、校歌にも歌われている。

生徒は、学習や行事に意欲的に取り組んでおり、生徒会活動や部活動も活発である。

特に生徒会では、「挨拶日本一」をめざして、毎日の挨拶を実践している。また、ネット問題を自分達の問題として取り上げネット利用の際のルールを定めた『高中ネット宣言』を行い、取り組んでいる。



研究主題

体育的学力の確かな定着を目指した、「わかってできる」体育授業

－知識と技能を関連させた学習を通して－

福岡市立高宮中学校

1 主題設定の理由

(1) 大会主題との関わりから

大会主題は、運動の楽しさ（特性や魅力）に触れながら運動を展開する中で、「できる」「わかる」「かかわる」「活用する」喜びに浸り、活動と喜びとの往復を繰り返すことによって指導内容を確実に習得させていくことを目指したものである。

これらの4つの喜びのうち「できる」（技能）と「わかる」（知識）については、学習指導要領解説〈保健体育科編P.19〉において、以下の内容が記述されている。

単に運動に必要な知識や技能を身につけるのではなく、運動の行い方などの科学的理解のもとに運動の技能を身につけたり、また、運動の技能を身につけることで一層その理解を深めたりするなど、知識と技能を関連させて学習することが大切である。

また、中央教育審議会の初等中等教育分科会「健やかな体を育む教育の在り方に関する専門部会」においては、『「わかってできる」「できてわかる」という関係において身体能力の向上は知識に支えられている。』と述べられている。

これらのことから、本校では、前に示した4つの喜びから特に「できる」喜び（技能）と「わかる」喜び（知識）に着目し、それらを関連させて学習することが、運動の技能及び知識、思考・判断、さらには態度、いわゆる「体育的学力」の確かな定着につながると考えた。

(2) 本校の実態から

本校は、福岡市の中心である天神地区に隣接している、20クラス（特別支援学級含む）の中規模校である。生徒の実態としては、各教科の学習や学校行事に意欲的に取り組んでおり、生徒会活動や部活動も活発である。

保健体育科の授業に関しても同様で、まじめに意欲的に取り組んでいる。そのため、「関心・意欲・態度」や「知識、思考・判断」については、個人差はあるもののおおむね満足できる状況にある生徒が多い。一方、「運動の技能」については、小学校時より、スポーツチームに所属し、日常的に運動を続けてきた生徒と、運動経験の乏しい生徒との差が大きく、いわゆる「二極化」の傾向にある。

これまで本校では、主に球技や武道の学習において、「ルールの簡素化」や「用具の選定・工夫」などを行い、全ての生徒が運動の楽しさ（競争などの機能的特性）に触れることができる授業づくりに取り組んできた。

しかし、楽しさのみの追求に偏ると、文化としてのスポーツから遠ざかったり、技術が身につかないまま、単元が終了してしまうなど、体育的学力を定着させ切れしていないなどの課題が残った。その結果、ゲームや試合を通して、その運動の楽しさを味わうことはできたが、運動の技能の伸びや上達したという実感を十分に味わうことができない生徒も多かった。

そこで、その運動の楽しさをより味わわせ、運動の技能の伸びを実感させるためには、まず、学習指導要領に示された指導内容つまり「体育的学力」を確実に定着させることが課題であると

考えた。その際、愛好的な態度や公正・協力・責任などの態度を育むとともに、運動の行い方などの科学的理解についての学習や自分なりの思考・判断などをもとに「わかってできる」ようになることととらえ主題を設定した。

2 主題の意味

(1) 「体育的学力の確かな定着」とは

体育的学力とは、共通主題の中でも述べられているとおり、中学校学習指導要領（保健体育編）に示された運動に関する「技能」や「態度」、「知識、思考・判断」のことである。これらの学習内容を獲得し、生涯にわたって、真に運動やスポーツに親しんでいく基盤を身につけることと考えている。

(2) 「わかってできる」とは

各領域の各種目において用いられる技術や戦術、作戦の具体的な行い方を科学的な知識として理解し、その通りにできるということである。

「わかってできる」生徒の姿とは、獲得した知識をもとに自分の動きやプレイをイメージし、そのイメージ通りに運動ができ、コツやポイントを自分の言葉で言語化できるものと考えている。

(3) 「知識と技能を関連させた学習」とは

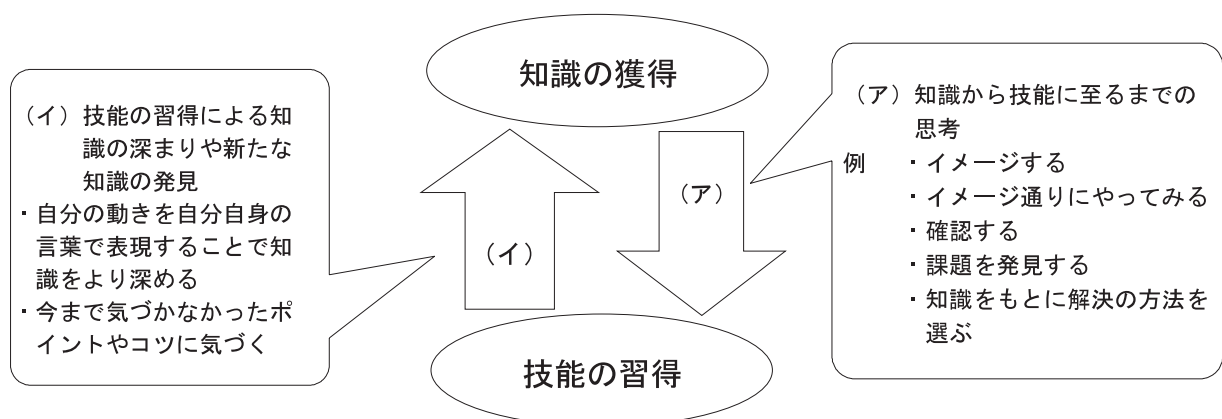
技能を身につけさせる上で、知識の学習は必要不可欠であり、それは、無意識のうちに行われているものである。しかし、体育的学力の確かな定着を目指す上では、この2つをより関連させた学習が必要であると考ええる。

そして、この「関連」を次の2点ととらえる。

- | |
|--|
| (ア) 知識から技能の習得に至るまでの思考
(イ) 技能の習得による知識の深まりや新たな知識の発見 |
|--|

このように「知識と技能を関連させた学習」とは「知識から技能へ」、「技能から知識へ」の過程に着目した学習ととらえる。

<図1>



3 研究の目標

体育的学力の確かな定着を図る体育授業を構築していくための、知識と技能を関連させた指導法を究明していく。

4 研究の仮説

知識と技能を関連させた指導法を以下の着眼点から具現化すれば、生徒は運動の行い方などの科学的な理解をもとに思考・判断し、「わかってできる」ようになるとともに、運動のコツやポイントを自分の言葉で言語化できるなど、体育的学力の確かな定着に結びつくであろう。

①身につけさせる「体育的学力」の関連分析と単元計画への位置づけ

- ・各単元において、身につけさせる体育的学力（主に技能と知識の関連）を学習指導要領および解説に基づいて分析、整理し、効果的に学習指導過程に位置づける。

②「知識」と「技能」を関連させた学習指導過程の構築

- ・運動の行い方やコツなどの科学的理解に基づいた技術や戦術、作戦の指導をより効果的に進めるための学習指導過程を構築する。

③「知識」と「技能」を関連させた学習指導における具体的な支援の工夫

- ・『わかる』ために必要な学習資料及び、獲得した知識をもとに技能を身に付ける、『できる』ための学習資料を作成する。

5 研究の構想

(1) 身につけさせる「体育的学力」（主に技能と知識の関連について）の分析と単元計画への位置づけ

保健体育科における身につけさせるべき「体育的学力」とは、言うまでもなく、学習指導要領に示された「技能」や「態度」、「知識、思考・判断」のことであり、これらは、保健体育科が目指す、「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成」とにとって必要不可欠なものである。また、これらは、どれが最も重要かというような優先順位があるものではなく、それぞれが目標達成のための重要な要素となっている。

さらに、これらは、それぞれを全く切り離して生徒に学習させるものでもない。技能を習得させるためには、その具体的な行い方などの知識の学習が必要であり、技能を習得していく過程には、生徒自らの思考・判断や新たな知識の発見が生まれる。加えて、その学習を支えるのは生徒一人ひとりの愛好的な態度や公正や協力などの態度である。このようにそれぞれの要素が互いに関連しあって目標達成のための力となる。これらのことから、「体育的学力の確かな定着」をめざす上では、それぞれの体育的学力を関連づけて指導することが必要であると考ええる。

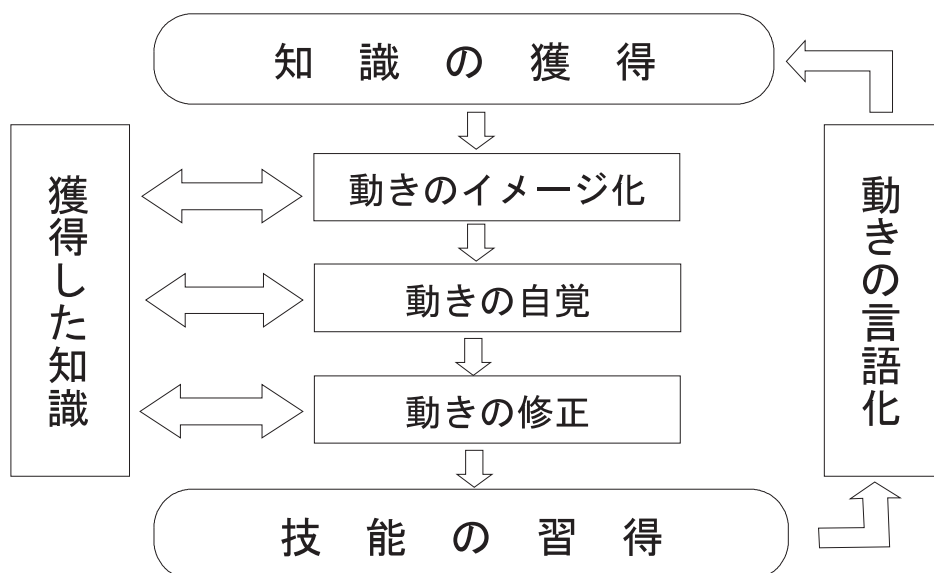
そこで本校では、前述した学習指導要領解説〈保健体育科編P.19〉の内容に基づき、特に技能と知識の関連に着目した。まず、「各種目において用いられる技術」（技能）を学習指導要領および解説から抜き出し、「その具体的な行い方」（知識）を指導の際のポイントとして整理する。このことにより、「技能を身につける際のポイント＝知識」という関連が明確になる。さらに、単元目標を達成するために、その指導を単元計画のどこに位置づけることが有効かを検討した。

図3はベースボール型（中学校1・2年）における技能と知識の関連を整理し、単元計画に位置づけたものである。

(2) 「知識」と「技能」を関連させた学習過程の構築

「わかってできる」生徒の姿とは、先でも述べたように、「獲得した知識をもとに自分の動きやプレイをイメージし、そのイメージ通りに運動ができ、コツやポイントを自分の言葉で言語化できるもの」と考えている。その姿に迫るためには、知識としての技能ポイントを確実に獲得させ、その知識をもとに「やってみる（イメージ化）」、「確認し、課題を設定する（自覚）」、「課題を解決する（修正）」「言葉に戻す（言語化）」という一連の流れが有効であると考えた。

<図2>



(3) 「知識」と「技能」を関連させた学習指導における具体的な支援の工夫

① 「知識の獲得」の場面

技能の習得に必要な知識を獲得していく上では、その技術の構造やポイントとなる具体的な行い方を教師から一方的に伝えるのではなく、運動経験をもとに生徒が自ら獲得していくことが必要であると考えた。そこで、知識を獲得するための学習資料を発問形式にし、生徒自らが実際に試しながら、ポイントを発見していけるようにした。（ポイントゲットカード）

② 「動きの自覚」の場面

獲得した知識をもとに実際にやってみて、すぐにできるようになる生徒はごく一部である。そこで自分の動きを確認し、自分の課題を明らかにするための学習資料が必要であると考え、学習資料をもとに動きをチーム内で相互評価し、一人ひとりの課題を明らかにできるようにした。このチェック項目は、言うまでもなく、先に獲得した知識のことである。（スキルチェックカード）

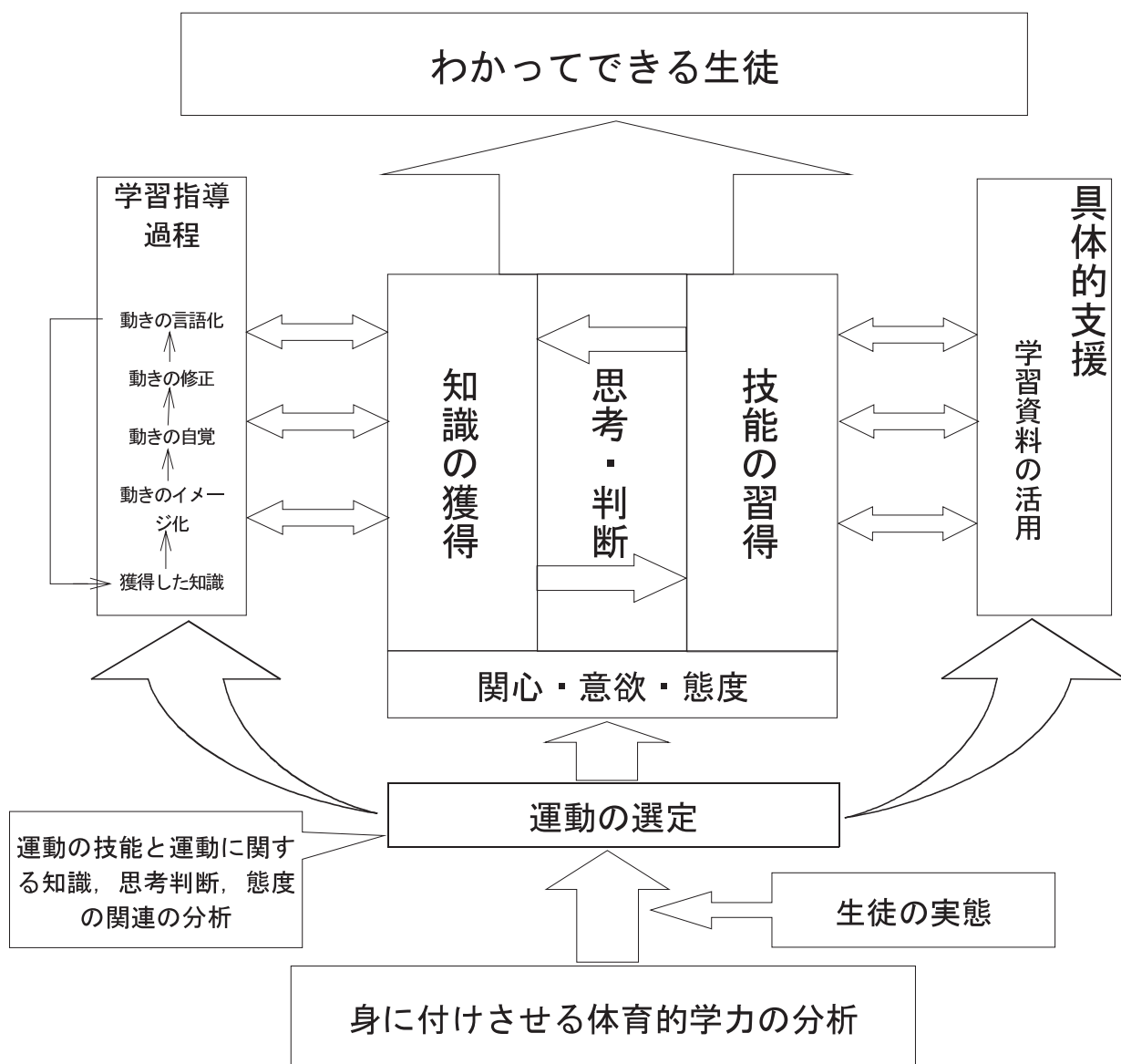
③ 「動きの修正」の場面

明らかになった課題を解決するための活動を生徒自身で考え、実行することは非常に難しく、本校の実態を見ても生徒は、そこまで至っていない。そこで、課題に応じた練習方法を教師側から提示し、自分の課題に合った練習方法を選択できるようにした。（スキルアップカード）

④「動きの言語化」の場面

毎時間の授業の振り返りや、単元全体の振り返りの場面において、学習内容や技術のポイントをキーワードを用いながら自分の言葉で振り返ることにより、獲得した知識をより深めたり、振り返ることで、新たなコツを発見できると考えた。（振り返りカード）

(4) 研究構想図



6 実践事例

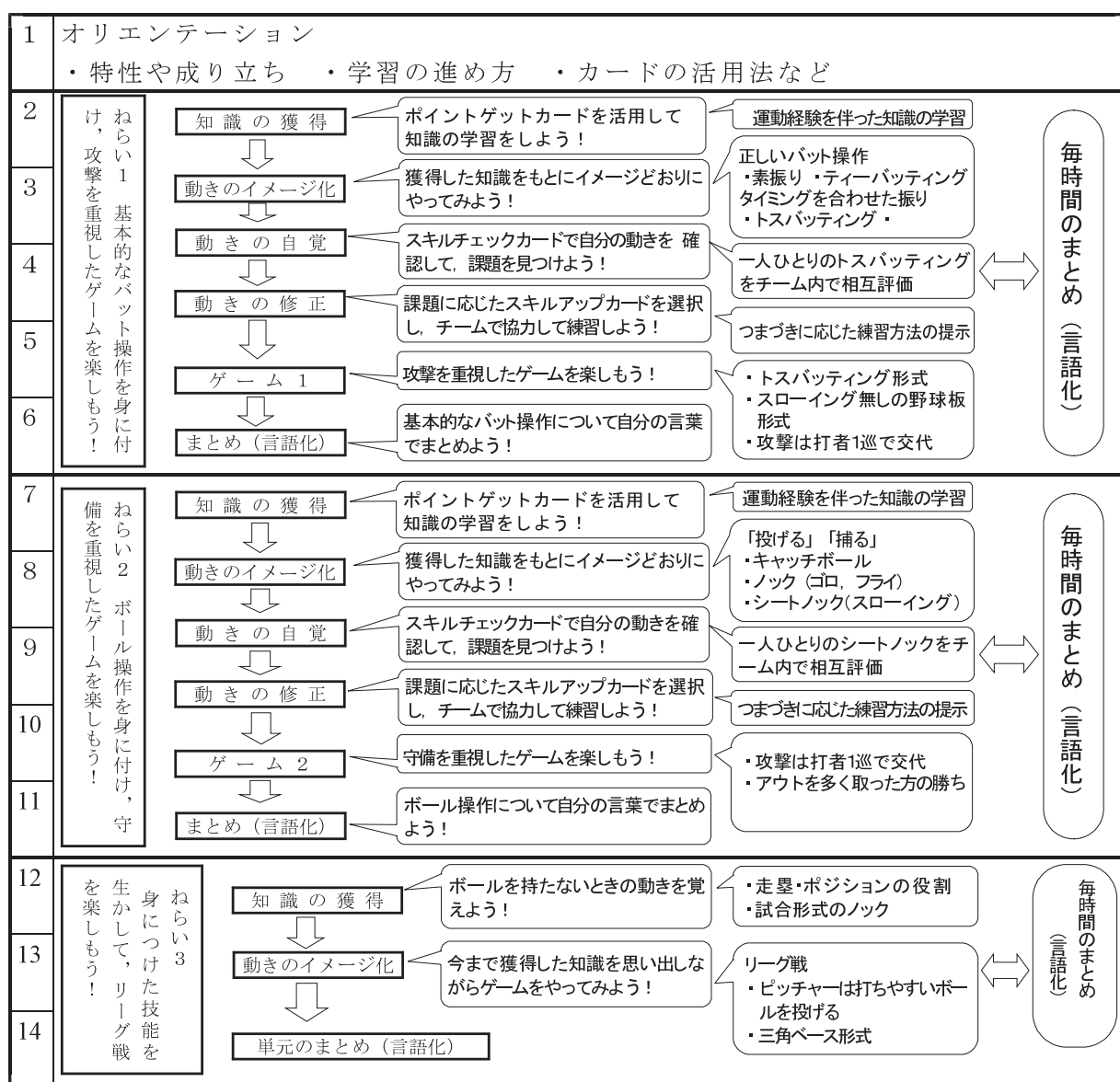
(1) 単元名 第1学年 球技【ソフトボール】

- (2) 単元目標
- ①基本的なバット操作とボール操作を身に付け、簡易ルールでのゲームを楽しむことができる。
 - ②ルールやマナーを守り、チームで協力して練習やゲームができる。
 - ③ソフトボールの特性や行い方を理解することができる。
 - ④自己の課題を見つけ、課題解決に向けた活動ができる。

(3) 取り組みの実際

①身につけさせる「体育的学力」（主に技能と知識の関連について）の分析と単元計画への位置づけ

②「知識」と「技能」を関連させた学習過程の構築



③「知識」と「技能」を関連させた学習指導における具体的な支援の工夫

<ポイントゲットカード>

第1学年【球技】「ソフトボール」

ポイントゲットカード 「基本的なボール操作」

実際にやってみながら次の問に答えていこう！

1. ボールの握り方は・・・

() 指、() 指、() 指の第1関節をボールの() にかけて握る。その際、手のひらはボールに() つける() につけない。

2. 投げ方(スローイング)

- ・投げる方向に(平打 ・ 曲打)に構える。
- ・足を引くように肘を()の高さまで引く。
- ・前足を上げ、構手に向かって()に踏み込む。
- ・前足に体重を乗せながら、腕は(肘 ・ 手)から動かし、()の前でスナップを使ってボールを離す。腕は、()の高さまで振り切る。

3. ボールを握る前の構え方と動き

- ・足は肩幅よりやや(広く ・ 狭く)構え、膝を(上げる ・ 落とす)。
- ・自分で動いて体の()でキャッチする。

4. 基本のグラブの使い方

- ・グラブはボールに合わせて、タイミング良くキャッチする直前に出す。(○・×)
- ・グラブはボールに向けて前に出しながらキャッチする(○・×)
- ・ボールはグラブの()の部分でつかむ。
A 手のひら B 親指と人差し指の間
- ・グラブをつけていない方の手は、必ず()に添える。
- ・()から上のボールはグラブを上向きに、それより下のボールはグラブを下向きにしてキャッチする。

さあ！ このポイントを確認しながらキャッチボールをしてみよう！

<スキルチェックカード>

第1学年【球技】「ソフトボール」

スキルチェックカード「基本的なボール操作」

1. ノックを受けてみて、自分の動きを確認しよう！

① やさしい送球やゴロ、フライをキャッチすることができる()
A 確実にできる B たまに失敗する C 取れないことが多い

② 固ったところにボールを投げるができる()
A 確実にできる B たまに失敗する C 投げられないことが多い

2. チーム内でお互いの動きを評価しよう！

評価者()

①キャッチについて

チェック項目	○・△・×
ア) 足を肩幅よりやや広く構え、膝を落として構えている。	
イ) グラブはボールに合わせて、タイミング良くキャッチする直前に出している。	
ウ) 自分で動いて体の正面でキャッチしている。	
エ) グラブをつけていない方の手を必ずグラブに添えている。	
オ) グラブを正しい向きで出している。	

②スローイングについて

チェック項目	○・△・×
ア) 肘が肩の高さまで上がっている。	
イ) 構手に向かってまっすぐに踏み込んでいる。	
ウ) 前足に体重が乗っている。	
エ) 腕を肘から動かし、腕の前でスナップを使ってボールを離している。	
オ) 腕を顔の高さまで振り切っている。	

③全体を通した印象やアドバイスを言葉で伝えよう！

<スキルアップカード>

第1学年【球技】「ソフトボール」

スキルアップカード「基本的なボール操作」

確実にボールをキャッチすることができるために・・・

練習1 グラブを出す向きとタイミングを正しく身に付けよう！

- ・近くから上、下、右、左にボールを投げてもらい、グラブの出し方を身に付ける。
- ・意識するポイント ①ーア、イ、オ

練習2 様々な送球や打球に対応できるようにしよう！

- ・10mくらいの距離から、ゴロやバウンド、フライを投げてもらい、最もキャッチしやすい場所に移動して、キャッチする。
- ・意識するポイント ①ーウ、エ

確実に投ったところにボールを投げるができるために・・・

練習1 正しい投げ方を身に付けよう！

- ・5mの距離から相手の胸を照って投げる。くり返すことでボールを離す位置と手の使い方を身に付ける。
- ・意識するポイント 2ーア、イ、エ

練習2 ボールを遠くに投げるために体重移動を身に付けよう！

- ・右足からの1、2、3の動きを行い(右投げ)、体重移動を身に付け、遠くに投げるができるようにする。
- ・意識するポイント 2ーイ、ウ、オ

ゲームでアウトを取るために・・・

総合練習1 ボールを捕ってから投げるまでの動作を身に付けよう！

- ・近くから投げられたゴロやフライをキャッチし、ベース上の人に投げる。

総合練習2 シートノックをしよう！

- ・守備位置についてキャプテンがノックを打つ。
- ・意識するポイント ①ーアイウエオ、②ーアイウエオ

<振り返りカード>

今回の授業のポイント

「わかってできる」
と
「言語化」

「できる」と「わかってできる」の違いって？

「できる」は……ただ単にしてみたらできた、脳を使っていない。

「わかってできる」は……体の使い方や用具の使い方、コツなどの知識を元にしてやってみたらできた、その動きを自分の言葉や体を使って説明できること。(言語化)

「わかってできる」ようになるために……

①学習した知識をもとにやってみる。
②その結果を自分の言葉で説明する。(学習評価表への記入やチーム内でのアドバイスや話し合い)

ソフトボール	回目	月	日	()
今日の内容	今日の「できた」・「できなかった」			
その日の活動内容を原簿に詳しく記入し、その時間をもう一度最初から振り返ろう！		その日の活動で「わかった」ことや「できたこと」をキーワード(技能習得のポイント)を言いながら自分の言葉で表現しよう！ 「気づいたこと」や「新たな発見」もあるといいね！		
○学習態度が守れた(集合・離脱・声)	4・3・2・1	先生から 4つの観点をもとに振り返って、自己評価しよう！		
○安全に留意して活動できた	4・3・2・1			
○ゲームで協力して活動できた	4・3・2・1			
○学習した知識を技能の習得に生かすことができた	4・3・2・1			

【振り返りカード記入例】

- ・スキルチェックの結果、投げるときに体重が前足に乗っていないことがわかった。3歩の助走から投げる練習をしたら、体重移動がスムーズになって、遠くまで投げるができるようになった。
- ・近くから色々なところにボールを投げてもらってキャッチする練習をした。何度もうり返していくうちに、「タイミングを合わせてにグラブをだす」というポイントが何となくわかったような気がした。

7 研究の成果と課題

本研究では、身に付けるべき『体育的学力』のうち、主に「知識」と「技能」を関連させた学習を進めることにより、「わかってできる」生徒を育て、その過程で、「思考・判断」や「態度」を含めた『体育的学力』が定着する考えた。

まず、教師側として、身につけさせる「体育的学力」（主に技能と知識の関連について）を分析し、単元計画への位置づけたことにより、知識＝技能習得のポイントという関連が明らかになり、どの場面で何を教えるかが明確になった。

さらに、「知識」と「技能」をより関連させた学習指導過程として、知識の獲得→動きのイメージ化→動きの自覚→動きの修正→動きの言語化という一連の流れを生徒に示し、それぞれの活動において、獲得した知識を活用させることにより、生徒は思考を働かせて積極的に運動に取り組むようになった。生徒との対話や振り返りカードの記入内容を見てみると、今まで学習の結果や過程について、抽象的な表現しかできていなかった生徒が多かったが、今回の取り組みを続けることにより、技能の習得に必要なポイントやコツなどをより具体的に自分の言葉で表現できるようになった。これは、生徒がただ漠然と運動に取り組んだのではなく、知識をもとに思考を働かせて運動に取り組んだ結果ではないと考える。

また、それぞれの学習を効果的に進めるための学習資料は、ねらい達成のための手だてと同時に、協力や愛好的な態度などの「態度」面の向上に対しても有効であった。カードを中心に顔を寄せ合い、意見交換やアドバイスをする場面からその効果は十分に感じられた。このように、獲得した知識をもとに、運動を行い、その過程において、協力などの態度や課題に対する思考・判断する場面が見られたことは、一定の成果と言えるものである。

一方で、主題設定の理由にも上げていた、「運動技能の伸びを実感」という点においては、十分とは言えなかった。運動経験の乏しい生徒は、知識として頭ではわかっていても、その通りにできないことが多く、単元を終了したときに技能の高まりを実感することができない生徒もいた。特に球技においては、タイムなどの記録や技の完成などとして実感することが難しい。しかし、ねらいにそって、意欲的に取り組んだ生徒は、少なからず、何らかの成果はあるはずである。そこで、今回は、主に1・2学年において、基礎・基本の定着に目を向けてきたが、今後は、身につけた体育的学力を生かし、一人一人が単元終了時に技能の高まりや所属感などを味わうことができ、わかってできる、できてわかるという知識と技能の相互の関連をさらに高める体育学習にも取り組んでいきたい。こうした取組から得られる「有能感」が次のステップへ向かう大きな力になるのではないかと考える。