

— 分科会 —

高等学校



(財)日本学校体育研究連合会

第 8 分科会

長野県篠ノ井高等学校

第 9 分科会

長野県長野吉田高等学校

第 8 分 科 会

研究主題

運動の各種技能や仲間と連携した動きを高め、楽しさや体力向上の必要性を感じ、
生涯にわたって運動に取り組むことができる体育学習

長野県篠ノ井高等学校

日 程

9:00 10:10 11:15 11:30 12:35 13:30 13:45 14:45 15:15 15:30

受 付	体 つ く り 運 動	移 動	球 技 「ソフトボール」	昼 食	開 会 行 事	研 究 協 議 研 究 発 表	指 導 助 言	閉 会 行 事
--------	----------------------------	--------	--------------------	--------	------------------	--------------------------------------	------------------	------------------

公開授業内容

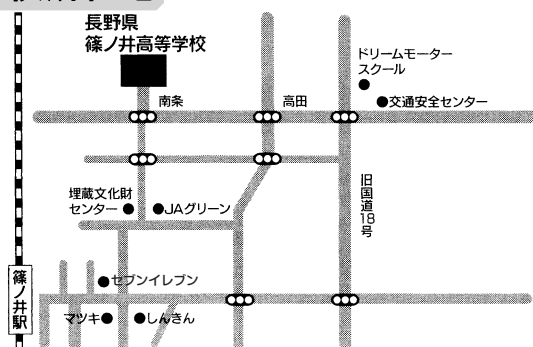
第1学年 体づくり運動

大体育館

第1学年 球技「ソフトボール」

グラウンド

学校所在地



交通機関

○最寄駅

J R・しなの鉄道「篠ノ井駅」下車 徒歩10分

○経 路

長野駅

↓ 所要時間 13 分

J R・しなの鉄道「篠ノ井駅」下車

徒歩10分

学 校 概 要

学校名	長野県篠ノ井高等学校		
校長名	関 田 了		
学級数	全日制 19学級 定時制4学級	生徒数	831名
所在地	長野市篠ノ井布施高田1161番地2		
連絡先	TEL 026-292-0066 FAX 026-292-9136		

【学校紹介】

本校は、大正12年に長野県更級高等女学校として創立されて以来、今年で88年を数える歴史と伝統のある学校です。時代の変化に合わせ、地域の皆様の期待に応えられるような様々な取り組みを通じて、生徒一人ひとりの高校生活を応援してきました。

28,000人を越える卒業生が、地元はもとより全国各地で活躍し、後輩たちの大きな誇りと指針になっています。

篠ノ井高校の校章は、篠竹をモチーフにしています。
篠竹が、清楚にして高雅な気品と柔軟な底力を持っているからです。
そして、竹の輪は円満な人間性と学友との親和を、竹の節は節操と節度ある態度を表しています。



本校の生徒は、そのほとんどが進学し、6割が4年制大学への進学をしています。また、9割の生徒がクラブに加入し、全国大会出場を目指し活発に活動しています。

近年では、水泳・アーチェリー・ソフトボール・自転車年全国高校総体や国民体育大会に出場して素晴らしい成績を残しています。

また、卒業生には、トリノ・バンクーバー冬季五輪スノーボード競技代表の山岡聡子選手がいます。

○沿 革

大正12年	4月	長野県更級高等女学校として開校
大正14年	4月	長野県篠ノ井高等女学校と改称
昭和23年	4月	長野県篠ノ井高等学校となる
昭和24年	4月	定時制普通科認可
昭和49年	4月	男女共学の実施
昭和59年	8月	野球部が夏の甲子園出場
平成8年	1月	南校舎・大体育館完成
平成15年	10月	創立80周年記念式典挙行
平成23年	4月	長野県篠ノ井高等学校犀峽校が開校



1 研究主題

運動の各種技能や仲間と連携した動きを高め、楽しさや体力向上の必要性を感じ、生涯にわたって運動に取り組むことができる体育学習

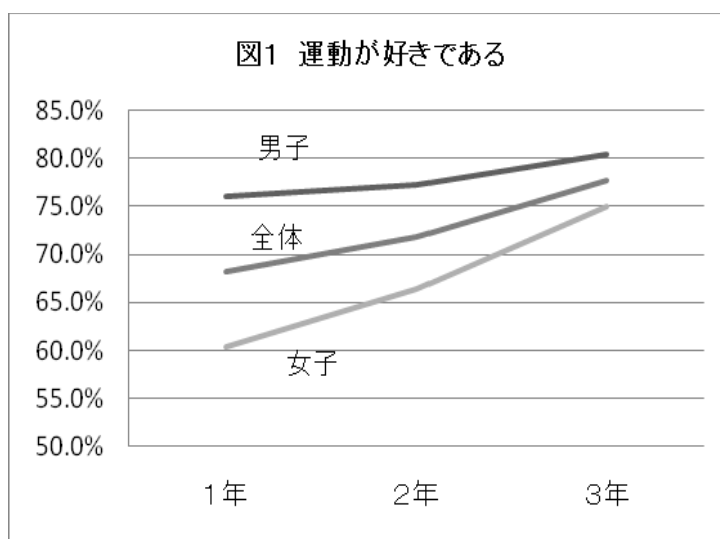
2 主題設定の理由

(1) 本校のこれまでの研究過程と実態

新学習指導要領では、「運動する子どもとそうでない子どもの二極化」「子どもの体力の低下傾向が依然深刻」「運動への関心や自ら運動する意欲、各種の運動の楽しさや喜び、その基礎となる運動の技能や知識など、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力が十分に図られていない」「学習体験のないまま領域を選択しているのではないかな」等の課題が挙げられている。

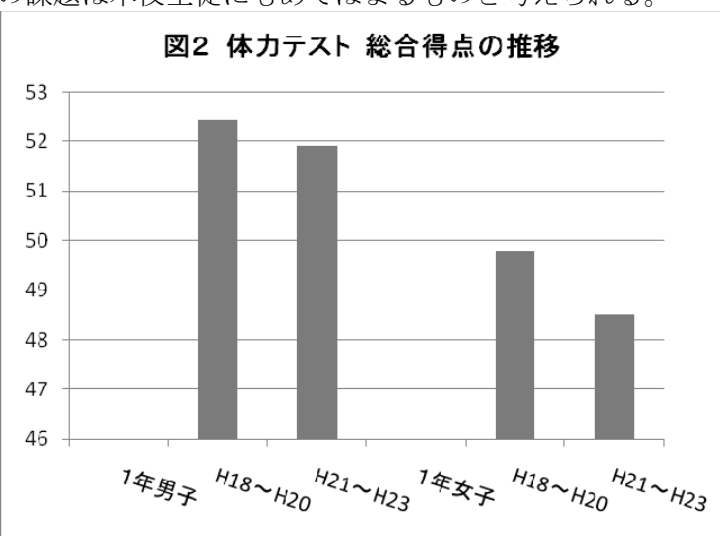
本校の生徒に目を向けると、80有余年の歴史のある本校であるが、2007年度より、「夢まっしぐら」「文武一体」を掲げ、県立高校では、県下唯一の「特進クラス」設置と共に65分授業を取り入れた。学習活動はもちろんのこと、クラブ活動加入率も80%を超え、2009年にはインターハイ出場人数で県立高等学校では1番、私立高等学校を入れても2番目に躍進した。更にほとんどの生徒が4年生国公立大学への進学を目指し、それまでの倍以上50名弱が目標を達成した。

体育に関するアンケートによると、学校全体で「運動が健康や生活に必要である」(91.6%)、「運動が好きである」(72.6%)、体力に自信がないと答えている生徒のうち、「運動が好きである」(73.2%)、運動を器用に行なえないと答えている生徒のうち、「運動が好き」(71.0%)、ということがわかり、運動への意欲が全体として高いことがわかった。(図1)しかし、「運動が好きではない」と答えている生徒が全体で約2割～3割いることも事実である。



また、体力テストの結果が以前の生徒と比べて低下していること(図2)や、基本的な技能が定着していない生徒が多くなってきているように感じられること、及び技能のポイントを最初から教えなければ発展した内容に取り組んでいくことができないことなどについて、他の体育科教師からも同様な感想が聞かれ、上記の課題は本校生徒にもあてはまるものと考えられる。

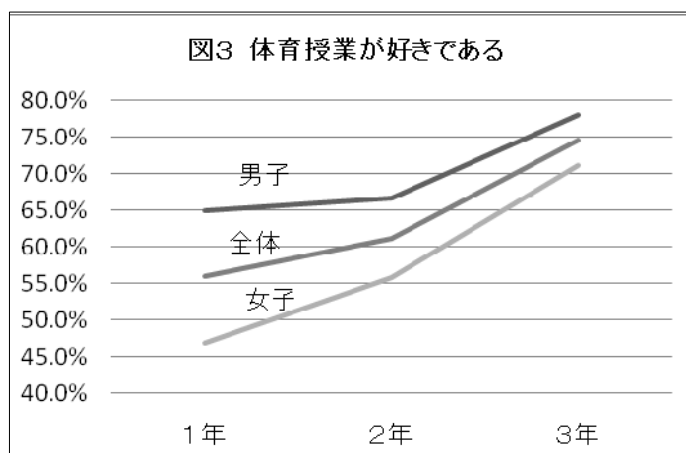
一方、小学校、中学校における体育の「身体を動かす時間」が十分確保されているが、「あまり教師から指導を受けなかった(グループ学習など自主的活動が多かった)」と答えている生徒が小学校時で約3割、中学校時で約2割を占めるということも本校の調査でわかった。本来であれば高等学校入学時までには運動の技能のポイントや行い方、体力を高める方法を知っており、高等学校では自主的・主体的に計画を立て運動の楽しさや喜びを深く味わったり、自己の状況に応じて体力の向上を図



ることができる授業内容となっていくことが求められる。しかし、入学してくる生徒の実態の違いから、入学年次には、運動に取り組む方法や運動の技能のポイントをもう一度学びなおすことが必要となる。高等学校であるからといって、生徒の主体性に任せる授業ばかりではなく、基礎的・基本的な知識・技能の習得や反復により、できる楽しさやわかる楽しさを味わう授業が大切であるとする。そして、高等学校2年生以降は、その技能や知識を活用して運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わったり、自己の状況に応じて体力の向上を図ったり、仲間と連携した動きができるようになったりする授業内容にしていくことが大切であるとする。

（２）本校のこれまでの体育授業と目指す方向

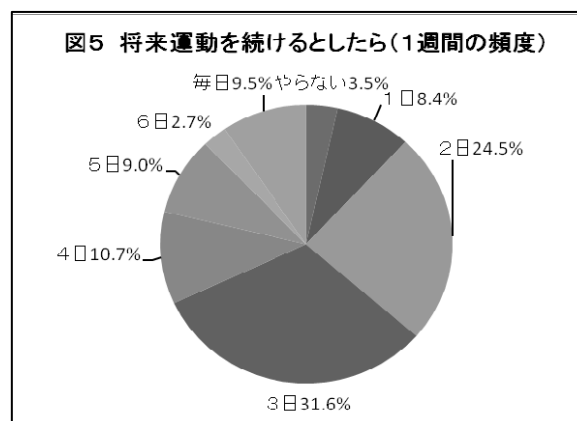
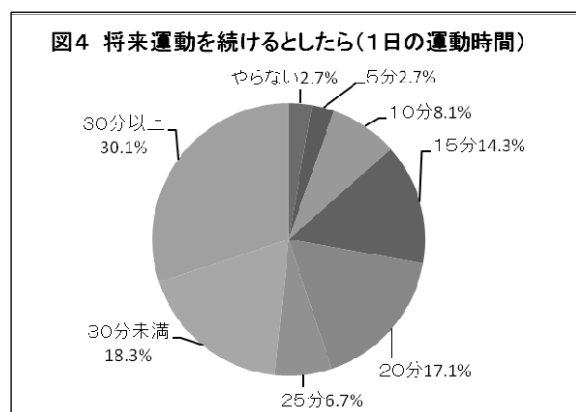
本校保健体育科では、65分という授業時間を有効に生かして運動量を確保し、運動の特性や魅力に十分触れさせるように教材を工夫し、基礎的な個人的技能や集団的技能のポイントを知り、反復練習等によりその技能を習得することで夢中になって取り組むことができるような授業の展開を目指している。その結果、運動が嫌いと感じていた生徒が、生き生きとした表情で取り組む姿が見られることが、これまでも多く見られた。



つまり、「できる」と感じた瞬間に、さらに個人や集団の技能を高めたいという欲求が積極的な行動や活発な動きにかわり、自信に満ちた表情に変わっていくとともに、その結果として体力の向上も見られる、という体育授業を目指し、これまでも実践してきた。これらのことは、学年が進行するに従って、「運動が好き」「体育授業が好き」という生徒が増えていく傾向にあることから成果をうかがうことができる（図1、図3）。

また、将来運動を続ける場合、1日の運動時間を30分以上と答えている生徒が（30.1%）（図4）、1週間の頻度は3日以上行いたいと考えている生徒が（63.5%）（図5）おり、健康の保持増進のため、生涯にわたってスポーツを継続しようという考えをもっている生徒が多いことがわかった。

今後も、体育授業や部活動から得られた技能や知識、運動の仕方を基に、仲間同士で教えあい、仲間や教師とのコミュニケーション等を通して、運動をより楽しく共有・実践することができる生徒を育てて行くことができるよう、さらに研究を進め、実践していきたいと考えている。



3 研究の仮説

(1) 生徒の実態

- ・「運動が嫌い」「運動が苦手」と答えている女子生徒が多い
- ・体力テストの結果が以前の生徒と比べて低下している
- ・基礎的な知識や技能が定着していない
- ・運動の意欲があっても、自己のねらい（運動技能や体力の高め方）を解決していく方法がわからない

(2) 手だて

- ・アンケートにより生徒の実態や小・中学校時の授業形態、運動経験、中学校時に実施できなかった内容を把握する
- ・基礎的な知識や技能の学びなおしが行える教材を工夫し、その運動の特性に触れ、「わかる」「できる」「かかわる」楽しさを味わわせる
- ・グループでの活動を取り入れ、仲間との連携や一体感を持たせる
- ・授業ノートやプリントを活用し、専門的な知識や運動の方法を学ぶ
- ・授業時間を有効に効率よく実施できるような教材や場所の工夫をし、運動量を確保する

(3) 目指す生徒の姿

- ・運動が得意になり、得意になることで運動に自信を持ち、運動が好きになる。
- ・運動に入学年次は自主的、それ以降の年次は主体的に取り組むことで以前よりも体力や技能が向上し、向上するための自己のねらいを解決していくことができる。
- ・運動技能や体力の高め方を解決していく方法がわかり、生涯にわたって運動に取り組むことができる。

4 研究の重点（1年生）

体づくり運動

体ほぐし運動の実践や体力を高めるための運動の方法を学び、実生活に生かす事ができる体力を高める方法と計画を立て実践できるようにする。

ソフトボール

ソフトボール（ベースボール型）の運動経験の少ない女子生徒に、明確な指導内容に基づく授業を実施し、「わかる」「できる」「かかわる」楽しさを感じさせ、ソフトボールを好きにさせる。

5 研究内容

(1) 本校の保健体育学習

本校では65分の授業時間を有効に使い、準備運動・ストレッチング・補強運動に十分な時間をかけるなどして運動量の確保につとめ、体力・筋力を培ってきた。基本的な運動の動作がスムーズにできるようになれば、技能の習得も向上すると考える。

1・2年次は講座による一斉授業を展開し、体力向上、ルール知識、技能修得の工夫、安全面の確認などを中心に教材化している。3年次では選択制授業を取り入れ、年間4種目を選択、グループ学習を中心に活動させ、1・2年で培った知識・体力・技能をもとに自主的に課題解決や技能向上に取り組む。また自ら種目を選択することにより、責任感、マナーの態度が育ち、授業をより楽しく、積極的に活動することをねらいとしている。

(2) 実践事例

実践事例① 体づくり運動（体力を高める運動） 1年生

(1) 指導目標

「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とともに、それらを組み合わせて運動の計画に取り組むこと。」を目標とする。

(2) 単元計画

	1	2	3	4	5	6	7	8
5	オリエンテーション	グループ学習① 集合挨拶、出欠確認、心拍数測定、準備運動とペアによる体ほぐし運動						
10								
15								
20		本時の課題の確認と運動の知識、理解						
25	体力プロフィールの作成	グループ学習②						
30								
35	体の柔らかさを高める運動の方法と実践							
40		巧みな動きを高める運動の方法と実践	力強い動きを高める運動の方法と実践	動きを持続する能力を高める運動の方法と実践	バランスの取れた体力を高める運動の計画作成(グループ)	バランスの取れた体力を高める運動の実践(グループ)と改善	バランスの取れた体力を高める運動の実践(グループ)	バランスの取れた体力を高める運動の計画作成と実践(個人)
45								
50								
55								
60								
65		まとめ						

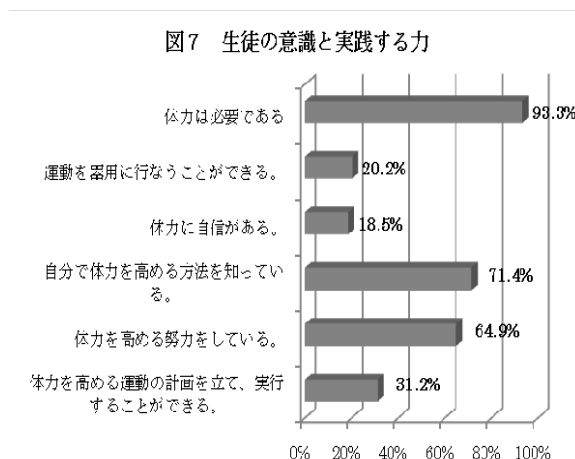
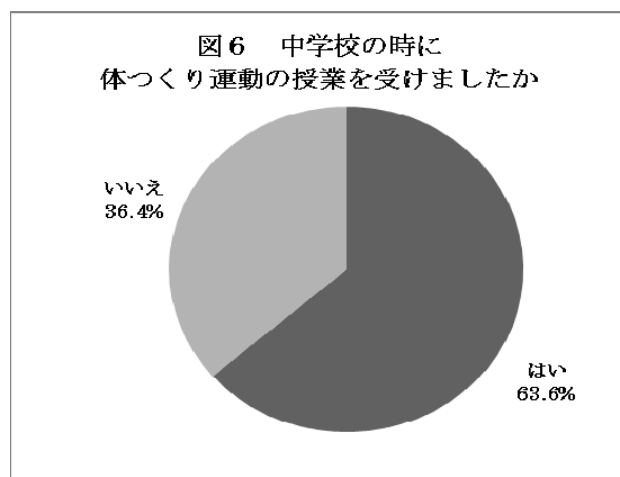
(3) 指導の実際

①実態（体づくり運動のアンケート実施） 1年生 男子生徒115名

ア 中学校時の実態

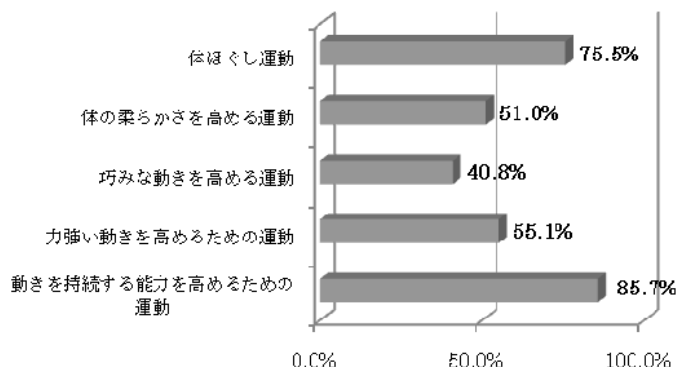
中学校の授業における経験の有無は、63.6%が授業で経験していた(図6)。学習指導要領の移行期ということもあり、中学校による実施、未実施が反映されているものと考えられる。その他に、マイナス面として「体力に自信がある」生徒(18.5%)、「運動を器用に行うことができる」生徒(20.2%)、「体力を高める運動の計画を立て、実行することができる」生徒(31.2%)が少ないことがあげられる。しかし、プラス面として「体力は必要である」と感じている生徒(93.3%)、「体力を高める方法を知っている」生徒(71.4%)、「体力を高める努力をしている」生徒(64.9%)が多いことがわかった。(図7)

また、現在までに各家庭や学校の授業内容の一部、部活動、社会体育、スポーツジム、スポーツ教室等から、どのような体力を高める運動を経験しているか調査することもできた。



イ 中学時に受けた内容
 中学時に授業を受けた生徒73名にどのような授業内容を受けたか調査したところ、少ない順に巧みな動きを高める運動（40.8%）、体の柔らかさを高める運動（51.0%）、力強い動きを高める運動（55.1%）という結果であった。この3つの内容が、本校における学びなおしの重点的な内容であると考える。

図8 中学時の内容



（図8）

②手立て

ア アンケートの実施

現在の高校1年生の不足している内容や知識を把握し授業の指針とした。特に、「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」のそれぞれについて基本的な知識や方法については不十分と判断し（図7）、このことを生徒にも自覚させながら実践させた。その結果、教師からみた生徒の実態を把握しているため、何を強調して指導するのか、明確になり授業を進めることができた。授業では、生徒からは遠慮なく質問できる雰囲気になった。

イ 体力テストの実施とその評価

現在の体力を測定し、その結果を各個人で評価する。特に長所となる体力、短所となる体力を明確にし、最終的に自己のねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力向上を図るための継続的な運動の計画を立てられる材料とさせた。その結果、最終的な個人の計画についてそれぞれ何を高めて、具体的な内容や方法は何か、実生活で実施できる目標に沿った計画を立てられるようになった。

ウ 体力を高める運動ノートの活用（図9）

65分授業では、単元時間が少なくなるため、できるだけ効率よく知識や運動の方法が理解できるように一人ひとりに体力を高める運動ノートを配布し、体づくり運動の意義、個人の体力プロフィールや日常の運動量・休息・生活習慣についての分析や、安静時の心拍数、毎時間の運動(授業)前の心拍数と身体の調子、簡単な自己評価を記入できるようにさせた。またグループ学習がスムーズに運営できるようグループ内での役割、授業の進め方、場所の割り当て、毎時間に行なう内容も確認できるようにした。その結果、軌道に乗るまでは、活用の仕方の説明等の時間がかかったが、自分たちでも進められたり、個人で授業内容や、今後の見通しなど

図9 体力を高める運動ノート

◎運動(授業)開始前と終了時の心拍数				
	日付	開始時心拍数	運動直後心拍数	身体の状態
①	月 日	(拍/分)	(拍/分)	(良・中・悪)
②	月 日	(拍/分)	(拍/分)	(良・中・悪)

◎知っているトレーニングを挙げてみよう。(参考になるものはメモしておく)					
トレーニング名	具体的方法と留意点	用具など	強度	時間	回数
ラダー	ジャンプ着・スリッパ着・もも上げ着・ストレッチ着	ラダー1本			2~3
フレイジャーボール	バウンドパス	Gボール 2~3個			5
片足立ち(右、左)	1人で行う、全員で行う				1~2
ボールキャッチ	いろいろな投げ方で相手にパス	ボール2~3個			5

期きを持続する能力			
※全国平均と比べて上(↑)か下(↓)を記入			
◎自分の体力要素の分析 点数および全国平均から判断し			
○一番おとっている項目(自分が鍛えるべき体力要素と運動内容)			
項目名	体力要素		
○一番優れている体力要素(自分が伸ばすべき体力要素と運動内容)			
項目名	体力要素		
◎日常の運動量について見直そう			
○1日の運動量は?			
1日平均して約		分	1週間平均
運動量や休息・休憩についての改善策(生活習慣に着目)			
◎健康に生活するために生活習慣を見直そう			
○睡眠			
現状と理由			改善策

1 グループ 4～5 名になる

(4) 研究の成果と課題

- 158 —

- ・当初「体づくり運動」の授業を教師から一方的に情報を提供する形で進めていたが、グループで体力を高める運動ノートを活用しながら、毎時間の中に必ず生徒に考えさせ、実践させることで様々な部活動から運動方法やアイデアが提案される場面が見受けられるようになり仲間とかかわりながら思考・判断していくことができるようになった。
- ・「体づくり運動」は他の領域と違い、技能を高めたり、勝敗を競ったりする面白さといった特性を持つものではないが、高校保健体育でも体づくり運動に達成感や克服感を持たせるような教材を工夫し、さらに「わかる」「できる」「かかわる」楽しさを味わわせる必要があると考える。
- ・授業の中で、ウエイトトレーニングのような小学校や中学校の授業内容では扱わなかった専門的なトレーニング方法を知りたい生徒もいた。学習指導要領の体づくり運動には「継続的な運動の計画を立て、取り組むこと」とあるが、それだけに留まらず、専門的な知識も理解させ興味や関心を持たせる内容を取り入れていくことも、今後実生活の中で取り入れていく上で必要であると考えます。

実践事例② ソフトボール(ベースボール型) 1年生

(1) 指導目標

「自分やチームの課題を解決しながら個人の技能を高め、集団の技能の程度に応じたルールを工夫し、作戦に応じた技能で仲間と連携してゲームが展開できるようにする」ことを目標とする。

(2) 単元計画

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
オリエンテーション	共通メニュー（ラジオ体操・補強運動・本時の学習内容の確認）								
	フットワークの技能を身につけるための動き作り				円を描くような走塁・反応走塁 状況に応じた走塁				
	身体の軸を安定させたスイングを身につけるための動き作り（T台を使つてのロングティー）・トスバッティング					様々なボールに対して タイミングを合わせて打つ 狙った方向に打ち返す			
	基本的な送球方法の習得		様々な送球方法の習得（連携・中継プレー） コースや高さをコントロールした送球 ダブルプレイに備える動き						
	グラブの使い方練習 ゴロ・フライ捕球		スピードの変化に対して タイミング良く捕球する			味方の動きに合わせた送球 捕球			
	ゲームⅠ ティーボールゲーム		ゲームⅡ グリーンボール・オレンジボールでのゲーム				ゲームⅢ ファーストピッチゲーム		

(3) 指導の実際

①実態（アンケート結果より）

ア 今まで「ソフトボール」をやったことが全くない生徒が68%いる。

イ ボールが怖いと思っている生徒がほとんどである。

ウ 競技で行われているソフトボールは、自分にはできないと思っている生徒が84%いる。

②手だて

ア ソフトボールは、打つ（打撃）・捕る（捕球）・投げる（送球）・走る（走塁）などの個人技能や、攻撃や守備の戦術を取り入れた集団技能が共存し、変化に富んだゲームが展開できる特徴があり、生涯を通して実践し続けることができる種目である。「ソフトボールは楽しいスポーツである」という概念をつくり、その楽しさに触れさせ、生涯にわたって運動に取り組むことができ、生涯を通して明るく豊かで活力ある生活を営む資質・能力を育成することの一助としたい。

イ 41名を4グループに分けて授業実践を行うので、危険な道具とその管理や練習場所の配置・展開内容の工夫をする。グラウンドに仕切りラインを引き、練習スペースを与えることで内容や安全性についての意識を高める。それらを通して、仲間を思いやる気持ちが芽生えたり、安全に対する重要性を認識できるようにさせる。

ウ 専門性や経験によって運動の技能に差が出ることが予想されるため、正規のバットによってボールを打つのではなく、自分からボールを投げてのゲームを行ったり、オレンジボール（柔らかいボール）やグリーンボール（少し柔らかいボール）を使ったりして恐怖心を和らげていく工夫をする。また、導入方法として「Tボールソフトボール」（図11）を行う。

図11 Tボールソフトボール



エ ソフトボールノート（課題確認ノート）

「ねらい」

- ・授業の内容に対する自己理解と自己評価を行い、達成度を探っていく
- ・自己理解だけでなく他者の理解ができるような資質を身につけさせ、「できる」「わかる」「かかわる」能力を向上させる。

「取り組みの実際」

- ・個人の実践記録
- ・課題確認ノートを授業開始時に配り、終了後に係が回収し提出。

「成果」

- ・最初、自己評価は低く、達成度も不十分であったが、重ねるごとに高くなっていき、意識

が高揚してきた。技術面についても具体的なコメントが多くなり、内容も充実してきた。

オ グループごとの学習展開

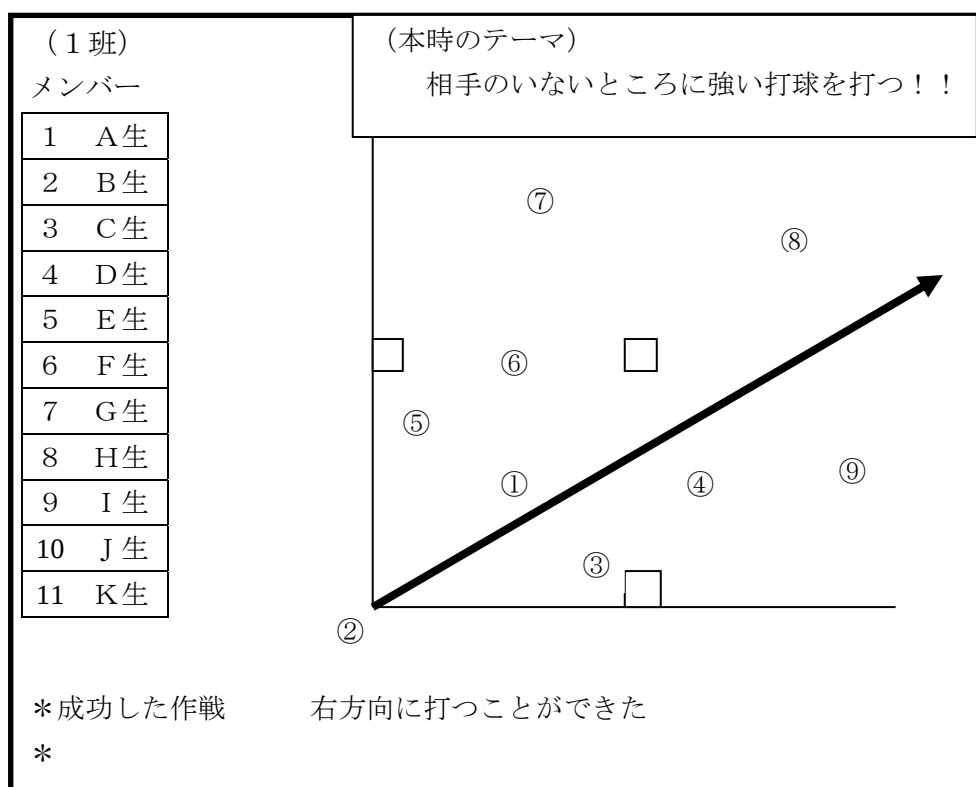
「ねらい」

- ・グループ内の目標を設定させ、それに向かって実践することでコミュニケーション能力の向上を図ることができる。
- ・主体的な学習に求められる合意形成の場面において、作戦などの話し合いの場面で、合意を形成するための調整の仕方を見つけることができるようにする。

「取り組みの実際」

- ・ランダムに4グループに分け、授業内容に合わせてグループ学習を行った。
- ・グループボード（図12）を作成し、主に作戦の話し合いや集団技術の練習の場面に使用し、その内容をもとに授業を展開した。

図12 グループボード



「成果」

- ・授業が進む度に、技術に対するコメントや疑問点、アドバイスが出るようになり、授業内容についての意見交換が行われるようになった。
- ・戦術についても、豊かな発想が多くみられるようになり、楽しいと思える内容に発展していった。
- ・安全性に対する意識もはっきり見えるようになり、全員が危険防止に努めていた。

カ 自己評価シート

「ねらい」

- ・個人ノートは別に自己評価シートを準備し、授業内容の満足度や技術の上達度などをチェックし、評価に役立てる。

「取り組みの実際」

- ・3時間おきと最終授業時にシートを配り、チェックする。

「成果」

- ・最初は達成度も満足度も不十分であったが、授業を重ねるたびに内容を理解し、楽しさや個人技能・集団技能などについて理解度を増していった。記載内容から評価しても、「おおむね満足できる」状況以上であると判断した。

(4) 成果と課題

- ・最初、ボールに対する恐怖心を抱いてしまう生徒が多かったため、柔らかいボールを使用したり、特別ルールでのゲーム展開をしたり、フェア地域の角度を調整したり、守備者と走者のベースを分けるなどの工夫をしたことで、その気持ちを抑えることができたと思う。(図13)

図13 ボールの工夫



- ・授業内容の説明やグループ討議(作戦タイム)の時間を多く取り入れたために、運動量の確保が不十分になってしまった。ベースボール型の授業は、個人のプレー機会を増やすことが大きな課題であると思うので、今後更に研究を進め、検討していきたい。
- ・危険な道具を使うことに対する認識を十分に植え付けることができた。また、事故防止のためにグラウンドにラインやネットで仕切りをつけたり、進入禁止ゾーンを設けたりして展開することにより、危険防止という大きな目標を達成することができた。
- ・3年間を通して実施していくソフトボールの1年生の授業であったが、学年における系統性を重視し、指導内容を①復習的な内容②習得的な内容③活用的な内容として、これからも計画的に実施していきたい。各学年の学習内容を明確にし、今後の活動を更に発展的なものにしていきたい。

第 9 分 科 会

研究主題

スポーツを知的に理解しながら、技能の確かな定着を目指し、スポーツの特性や魅力を感じるにより、豊かなスポーツライフの実現につなげる授業

～ 仲間とのコミュニケーション活動を通して ～

長野県長野吉田高等学校^{よしだ}

日 程

9:00 9:55 11:00 11:10 12:15 13:15 13:25 14:35 15:05 15:15

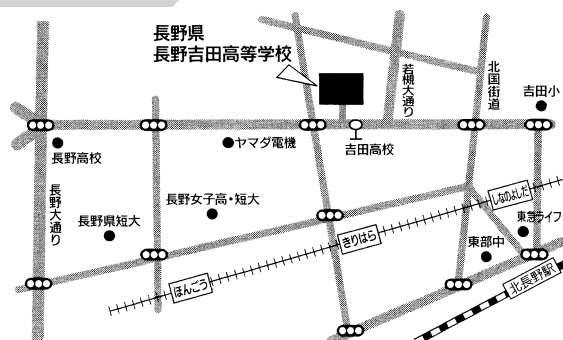
受 付	公 開 授 業 ①	休 憩	公 開 授 業 ②	昼 食	開 会 行 事	研 究 発 表	研 究 協 議	指 導 講 評	閉 会 行 事
--------	-----------------------	--------	-----------------------	--------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

公開授業内容

公開授業① 第2学年 球技「バスケットボール」 第1体育館

公開授業② 第1学年 体育理論 第2体育館

学校所在地



交通機関

- 最寄駅
長野電鉄「桐原駅」下車 徒歩5分
- 経 路
長野駅
↓ 所要時間7分
長野電鉄「桐原駅」下車
徒歩5分

学 校 概 要

学校名	長野県長野吉田高等学校		
校長名	植 松 武 昭		
学級数	21学級	生徒数	845名
所在地	〒381－8570 長野市吉田2丁目12番9号		
連絡先	TEL 026－241－6161 FAX 026－241－9737		

【学校紹介】

本校は明治41年（2008年）に創立以来、2万2千余の有為の人材を世に送り出し、平成20年（2008年）、100周年を迎えました。

創立時の「晴耕雨読」の精神は今も受け継がれ、「文武両道」「自主自立」をモットーにあらゆる分野に積極果敢にチャレンジし、共に学び、切磋琢磨しながら互いに高め合っている高校です。

進学実績の向上、クラブ活動での活躍、活発な生徒会活動など、学校全体がやる気と活気に満ちています。



【学校教育目標】

1 確かな学力の向上と進路実現

現役大学進学率、国公立大学、難関私立大学への合格率の向上を図ります。「文武両道」を奨励し、広く社会において活躍できる人材を育成します。

2 基本的生活習慣の確立

命と人権を大事にし、共生・思いやりの心を育てます。

3 自主的精神の高揚と自主活動の充実

健康で健全な体力及び気力を有し、責任を持って行動できることを目指します。

「サタデーセミナー（土曜補習）」や長期休業中の[学習合宿]、朝と放課後の「補習」、全校生徒で学力向上を目指した特別課題に挑戦する「月曜チャレンジ」など “豊かな学びの時間”をサポートします。また、大学の先生を招いての「出前授業」や「キャンパス訪問」など様々な進路実現のための取り組みをしています。また、インターハイを目指す運動系クラブが多数あり、男女バスケットボール、陸上競技、男女ソフトテニスには常に県トップレベルの実績を残しています。（平成23年インターハイ出場クラブ：陸上競技、男女ソフトテニス、弓道個人女子、水泳・飛び込み）

1 研究主題

スポーツを知的に理解しながら、技能の確かな定着を目指し、スポーツの特性や魅力を感じるにより、豊かなスポーツライフの実現につなげる授業
～仲間とのコミュニケーション活動を通して～

2 主題設定の理由

(1) 本校におけるこれまでの研究の過程と実態

本校の教育目標に「『文武両道』を奨励し、調和のとれた人格を陶冶し、広く社会において活躍できる人材を育成します」という一文がある。現在、本校の卒業生たちが長野県内の中学校や高等学校などの保健体育科教員として数多く活躍しているが、そのほかにも運動部の外部指導者として、また地域のスポーツ指導者などスポーツに関わっている者が多いという実態は、本校と本校体育科が今まで実践してきたことの成果である。

また、本校の「学習の手引き」にもあるとおり、体育の授業では選択制体育を導入している。1, 2年時は年間7種目を選択するようになっているため、多くの種目を経験することができる。そのことによりマイスポーツの獲得が容易になり、豊かなスポーツライフを送る上でより身近にスポーツを感じることができるようなカリキュラムになっている。

23年度長野吉田高等学校「学習の手引き」より
教科のねらい

体育 … 身体的発達の充実期である高校時代に、自己の興味や能力にふさわしい運動を選択し、競技の楽しさを深めるとともに、より高度な技能に挑戦することや、課題を達成するために自分の努力や工夫、チームメイトとの協力で味わうことのできるスポーツの本当の楽しさや喜びを得ることが大切である。そしてこのような体験を通して「生涯にわたりスポーツを生活の中で手軽に楽しめる基礎を養う」ことを目的として、選択制の授業を導入している。

しかし実態として、学習の手引きの中に「チームメイトとの協力で味わうことのできるスポーツの本当の楽しさや喜びを得ることが大切である」となっているが、結果としてこのような体験をしているのは高度な技術や知識を有する一部の運動クラブ員のみになっており、運動が不得意な生徒は、技能の定着が図られず、運動の特性や魅力を味わうことが体験できないまま体育の授業を受けていた。しかし、ほとんどの生徒が国公立大学進学を目指しており、学力レベルは比較的高く、授業においてはルールや戦術なども含め技能獲得のための練習方法やチーム内での役割分担などを理解することができる。

運動習慣からみると、運動系クラブ加入率は男子8割、女子4割(昨年度男子8割 女子4,5割)であり、文化系も含めると全体のクラブ加入率は9割となっている。そのため男子は運動経験も豊富であり、ほぼ毎日体を動かしている状態にあり、比較的運動能力も高い。女子はクラブ加入率の面から見ると運動習慣の二極化が進んできている。

(2) 大会主題とのかかわりから

大会主題である「すべての子どもが夢中になり、健康で豊かなスポーツライフの実現をめざす体育学習の創造」～「わかる」「できる」「かかわる」楽しさの提供～を受けて、本校では次のように考えている。

まず、授業において「夢中」になり取り組むためには、その競技（スポーツ）の特性や魅力を感じることが必要である。そのためには、その種目に必要な技能の習得と定着が不可欠であり、技能の習得にはそれぞれの運動のポイント、ルール、作戦、戦術なども含めた知識の理解が基礎になる。この「確かな技能の定着」のために技能が未熟な生徒には、必要な技能や練習方法、課題解決のための方法を教え、同時に仲間（チームメイト）とのコミュニケーション活動を積極的に取り入れ、生徒自身が話し合いや教え合いから練習方法を工夫するなどして、確かな技能の定着を目指している。

この「確かな技能の定着」があることでそのスポーツの特性や魅力を味わうことができ、結果として、現在おこなっているスポーツを生涯にわたって継続し「豊かなスポーツライフ」を実現させスポーツにかかわった人生を送ってくれることが期待できる。

また、体育理論においてもスポーツの魅力を感じるために、運動実践とは別のスポーツへの知的な「かかわり方」の基礎を学ぶ。「みる・ささえる・しらべる」などのスポーツへの「かかわり」の広さに気づき、スポーツ全般を理解する過程でグループ討議などを導入し、コミュニケーション活動を通して、豊かなスポーツライフの実現につなげることのできる授業を目指している。

3 研究の仮説

(1) 生徒の実態

- ・ 高度な技術や知識を有する一部の生徒は活躍できるが、運動が不得意な生徒は、技能の定着が図られず、運動の特性や魅力を味わうことができない
- ・ グループ学習では、課題は見つけることができるが、その解決方法がわからないことが多い

(2) 手立て

- ・ グループ討議（作戦、戦術、練習法など）の導入 作戦ボード等の活用
- ・ 視聴覚教材（DVD パワーポイント VTR）の利用
- ・ 技能習得のためのドリル学習の工夫と、部員が中心となり進める技能練習

(3) 目指す生徒の姿

- ・ 運動の不得意な生徒でも仲間とともに実践することにより確かな技能を定着させることができる
- ・ スポーツの魅力や特性を感じ、スポーツへのいろいろなかかわり方を知ることにより豊かなスポーツライフを送ることができる

4 研究の重点

- ① スポーツの歴史や技術、戦術、ルールの変化などの学習を踏まえ、スポーツの本質を知り、その素晴らしさを感じるためにスポーツを知的に理解するための教材づくり
- ② 仲間とともに実践することのできる確かな技能の定着を目指し、課題達成のために仲間どうしのコミュニケーション活動を重視した指導のあり方

5 研究の内容と実践事例

【実践例1】

単元名 体育理論（1 学年）

○単元目標（学習のねらい）

- (1) スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について理解や知識を活用する学習に示された課題や仲間との意見交換に取り組むことができるようにする。（関心・意欲・態度）
- (2) スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について知識を活用したり応用したりできるようにする。（思考・判断）
- (3) スポーツの歴史、文化的特性の各項目の内容について理解できるようにする。（知識・理解）

○指導内容

- (1) スポーツの歴史的発展と変容
 - ・スポーツの発生、発展、概念
 - ・日本を発祥とする国際的なスポーツ
 - ・現代オリンピック競技種目の発展
- (2) スポーツの技術、戦術、ルール
 - ・スポーツの技術や戦術とルールの変化
 - ・用具の改良、メディアの発達を与える影響
- (3) オリンピックムーブメントとドーピング
 - ・現代スポーツが国際親善や世界平和に果たす役割
 - ・オリンピックムーブメントの意味
 - ・ドーピングの背景
 - ・ドーピングはフェアプレイの精神に反する
 - ・ドーピングの健康被害
- (4) スポーツの経済的効果とスポーツ産業
 - ・スポーツの発展とスポーツ産業
 - ・スポーツ産業の経済的な効果
 - ・スポーツに関する職業

○単元の評価基準

	関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
単元の評価基準	「スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴」への理解や知識を活用する学習に取り組もうとしている。	「スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴」について、生涯にわたって実践に向けて、知識を活用している。	「スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴」について言ったり書きだしたりしている。
学習活動に即した評価規準	「スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴」の学習では、発問や提示された課題に対して、積極的に調べたり、発言したり、意見交換したりしている。	「スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴」について、生涯にわたる実践を目指して、学習した知識をもとに分析したり、日常生活にあてはめたりしている。	「スポーツの歴史、文化的特性の各項目について、言ったり書きだしたりしている。 ①スポーツの歴史的発展と変容 ②スポーツの技術、戦術、ルールの変化 ③オリンピックムーブメントとドーピング ④スポーツの経済的効果とスポーツ産業

○知的理解を深める授業展開の工夫

体育理論の授業は、教師主導型の教える側と教えられる側という形のスタイルになりがちである。生徒が主体的に課題を解決していく授業を目指して、本単元では以下のような手だてを考えた。

本単元における手だて

- ・ パワーポイントの活用
- ・ ワークシートの活用
- ・ グループ討議の時間の設定
- ・ ホワイトボードの利用
- ・ 発表の場の設定



① パワーポイントの活用

スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について、内容に沿ったパワーポイントを作成し、ポイントをまとめると同時に、内容に関連する画像を多く活用することによって、知識のイメージを持たせる。

② ワークシートの活用

ワークシートを活用することにより、基礎的知識を習得する同時に、生徒が自分の考えをもつ基となる。教師側としては、生徒の理解度を把握しやすくなる。ワークシートに書き出させる課題においては、巡回指導を行なって個別にヒントをあたえたり、よい内容が書かれている生徒には思考の過程を賞賛したり、発表をうながしたりする。

③ グループ討議の時間を設ける



学習した知識を元に、提示された発問に対し、生徒それぞれの考えを発表させることにより、お互いに知識を高めあえるようにする。また、他の生徒の考えを聞くことにより、知識を広げることができる。話し合いが進まないグループにはヒントを出す。思いついたことを自由に発言できるよう、グループを3・4人の小グループにして自由に話ができるような雰囲気で行う。

④ ホワイトボードの活用

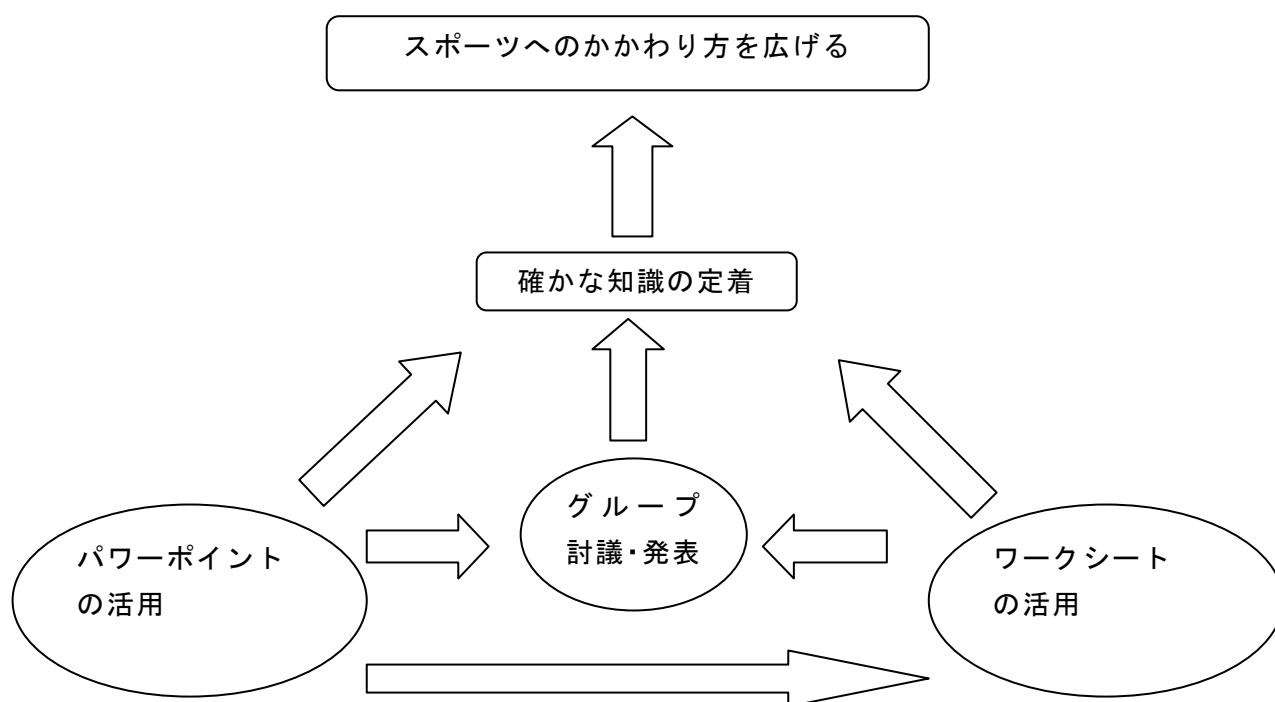
グループ毎にホワイトボードを使用し、グループ内で出された多くの意見を箇条書きなどして、グループの意見をまとめやすくする。

⑤ 発表の場の設定

発表することで、グループの考えをよりわかりやすくまとめていく力がつく。また、他のグループの考えを聞くことは、より知的理解を深めることにつながる。



○知的理解を深める授業の構想



○研究の成果と課題

●パワーポイントによる画像を「観る」ことにより学習内容のイメージがふくらみ、教師側のねらいや目標が、授業の中で上手く展開できるようになってきた。しかし、写真と文字を重ねたものであったため、文字が見にくい所が多々あり、まとめ文と写真を別にするような工夫が必要と感じた。

●ワークシートの活用では、教師側が考えていた以上に知識の理解度が進んでいる様子が見えてきた。スポーツに関して新しい発見をし、今までと別の角度から興味が沸いたことがうかがえるものも増えてきた。しかし、内容が多すぎたため生徒が説明を聞く場面であるのにワークシートの穴埋めに必死になる場面が見られた。ワークシートはもっとポイントを絞る必要があった。

●グループ討議の時間では、自由に意見を発表する雰囲気が作れず、苦勞した。グループ討議の人数も6人だった為、気楽さが出ていなかったのではないと思う。途中からグループの人数を4人にし、事前に与える知識の提供を工夫すると、自由な意見が出るようになってきた。回を重ねるごとにグループ討議も活発になってきて、他の生徒の考えを聞きながら知識を高めている様子が見えてきた。

●発表の場では、ワークシートやホワイトボードを利用し、発表出来た。しかし、一部のグループしか発表の場を提供できなかった。時間を工夫して、出来れば全グループの発表の機会を保障したい。

ワークシートの記述（今日の授業で初めて知ったことはなんですか？）

- ・用具の性能の向上は選手の為だけだと思っていたが、それを見ている人たちを楽しませるためでもあることを知った。
- ・こんなに多くのスポーツがメディア等の影響をうけて、ルールや用具が変わったということをはじめて知った。
- ・ルールが変化したスポーツが思っていたより多くてびっくりした。昔のルールと用具とか全然気にしていなかったのがためになりました。
- ・ルールや用品が変わる理由の一つには観客から見ておもしろくなるようにという点もふくまれていることをはじめて知った。
- ・様々なスポーツでルールが変わっていること。そこには、より楽しめる工夫がされていることを知った。
- ・スポーツをする側の要望だけでなく、むしろメディア等を通した見る側の人々の声から変わるルールや用具が多くあることを知った。
- ・スポーツがこんなにも世界平和に貢献するものだとは思いませんでした。スポーツを通してもっと世界が平和になれば良いとおもいました。
- ・オリンピックの理念に 3 つあること。ちょっとしたことでも国際親善に貢献していること。
- ・オリンピックムーブメントという言葉があることをはじめて知った。もっと広がっていけばよいと思います。
- ・スポーツが国際親善，世界平和に貢献していること。試合を見て楽しむだけでなく，そういうところも頭に入れて違う視点でスポーツに関わっていけるといいなあと思った。
- ・スポーツは，世界の人々が大きくつながれるものだと思った。
- ・スポーツをするには様々な所でお金が掛かるため経済活動に大きな影響を与える。
- ・スポーツをするのにはお金が結構掛かるが，逆にいえばスポーツは大きな経済効果をもっていて，多くの人の生活を支えている。
- ・スポーツひとつやるにもすごくお金がかかるなあと思った。でも，それはスポーツ一つに関わって仕事している人が多くいて，経済活動に大きく影響すると思った。
- ・スポーツを楽しむにはお金がかかってしまうけどそのお金がいろいろな人の給料につながっているんだなあとおもいました。考えたことがなかったけどスポーツにはいろんな職業が関わっていてびっくりした。

【実践例 2】

単元名 球技（ゴール型）バスケットボール（2 学年）

○単元目標

- （１）個人技能や集団技能の学習を進める中で自己やチームの課題を見つけ，課題解決に向けた練習方法を工夫して主体的に取り組むことができるようにする。（関心・意欲・態度）
- （２）状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防を展開することができる。（技能）
- （３）技術や動きの名称を知り，ルールや行い方について理解できるようにする。（知識・理解）
- （４）チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。（思考・判断）

○単元計画

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
5	出欠確認・準備体操・補強運動・本時の説明 等												
10													
20	オリエンテーション	基礎練習(ウォーミングアップ)											
30		個人技能										リーグ戦①	リーグ戦②
40		課題発見ゲーム	練習	集団技能				簡易ゲーム					
50				練習									
60		まとめ											
65		片付け・整理体操 等											



○研究の内容

（１）知的理解を深める授業展開

①VTRの活用

日本国内外のプロリーグや各種大会，本校バスケットボール部の試合など，より高いレベルの試合のビデオを観ることにより，バスケットボールのゲームに必要な技術や動きのイメージをつかむ。

②生徒の模範・相互観察

バスケットボール部員である仲間の動きを間近で確認し，ボール操作や攻防に必要な動きの手本となってもらふ。また，グループ内で動きの相互観察を行うことにより，個人技能や集団技能の定着に繋げる。

相互観察を行いながら学習をすすめている様子



グループ別練習



集団技能練習

③資料・方法の提供

生徒はそれぞれ技能や経験が違うものである。練習方法や作戦・戦術をゼロから考えることも良いが，バスケットボールの特性・魅力を感じることで，高度な技術への挑戦や技能の定着を目指すにはある程度の情報が必要だと考える。そのための材料を教師が提供し，グループ学習の中で活用していく。

（２）積極的なコミュニケーション活動を取り入れた授業展開

①グループ学習

チーム＝グループとして授業を進める。集団技能練習だけでなく，個人技能練習においても相互観察を行いやすい。また，チーム（グループ）の特徴を活かした作戦を考えることや，

社会的態度（チームワーク）の育成にもねらいがある。

②作戦ボード（ホワイトボード）の活用

チームの作戦・戦術や練習方法の考案，プレーヤーの動きを確認するツールとして準備・使用する。個別の動きだけでなく，攻防全体を把握した中での連携した動きのイメージを持たせる。

作戦ボードを使用している様子



作戦ボード



戦術や練習方法の考案

③話し合いの時間を設ける

グループ内での話し合いが出来る時間を設定する。リーダー（バスケットボール部員）を中心に作戦や動き，技能についての確認や検討などが出来るように配慮する。

必要な場合には，教師がグループやメンバーの特徴が活かされる場面作りや方向性のアドバイス等を行う。

グループによる話し合いの様子



「動き」についての検討



課題の発見・解決

○研究の成果

- V T Rや生徒の模範など、「観る」ことから学習しイメージをつかみ、そこから「真似る」「やってみる」という行動にスムーズに結びつけることが出来た。バスケットボール部員を中心に相互観察を行い、必要なアドバイスを入れていくことは効果的であったと感じる。
- 全てを生徒に任せても限界があるため、戦術や動きなどの資料を提供した。グループでの動きや戦術を考えていく上で、話し合いを進めていく手助けとなったようである。
- チームごとに自由に使える作戦ボードを用意した。動きの確認やイメージ、課題の解決に向けたツールとして非常に有効であったと感じる。

○研究の課題

- 生徒の模範を必要なときに取り入れることは容易であるが、V T Rを見るときになると準備や時間がかかってしまう。毎時間の授業の中で、複数のグループが必要なときにすぐ使えるように準備することは、機材の確保や時間的な計画の面で難しい。
- 最終的なゲームを想定して、1 グループを6人以上でつくり、ゲームであってもグループの動きを必ず観ている者がいるようにした。講座の状況によっては5人でしかグループを組めないことも予想される。グループ同士が相互観察をしても、授業の展開が可能なのかを実践してみる必要がある。
- 高度な技術や戦術を、ゲームの中で使い分けるまでには至らない。攻撃・防御の双方のレベルアップを図ることが、高度な技術や戦術を身につけるためには必要な要素でもある。入学年次やそれ以前の段階から、基礎・基本の技能を身につけている学習の必要性を感じた。