

保健体育科におけるエキスパートを探る ～生徒の考える「できる」に着目して～

保健体育科（体育） 齋藤 祐一 上野 佳代

1. 保健体育科(体育分野：以降省略)における「思考力・判断力・表現力」とは何か

学習指導要領の改訂により、目標が「積極的に運動に親しむ資質や能力を育てる」から「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てる」となり、生涯を通して継続する力が求められ、そのような資質や能力を育てるために必要な知識や技能を習得させることとなっている。そして、これらの活用により課題を解決するためには、思考力・判断力・表現力その他の能力をはぐくむことが必要であり、主体的に学習に取り組む態度を養うことが重要であるとされている。

これらの主旨をふまえて、本校の保健体育科の実技における思考力・判断力・表現力を、図1のように想定した。主体となる生徒は、思考や判断の結果を表出するが、それを見る他者は「表出されたもの」を認識して、主体の思考したことや判断したことを推定する。しかし、その「表出されたもの」は、常に主体にとって「表現したいもの」とすべてが合致するわけではなく、ズレが生じることもある。そのズレの修正に必要となるのが、教員や他の生徒からの評価である。保健体育科の体育分野における学びは、判断力・思考力から「表出されたもの」のズレの修正とその評価を繰り返し、表現力を高めながら深まっていくものととらえている。

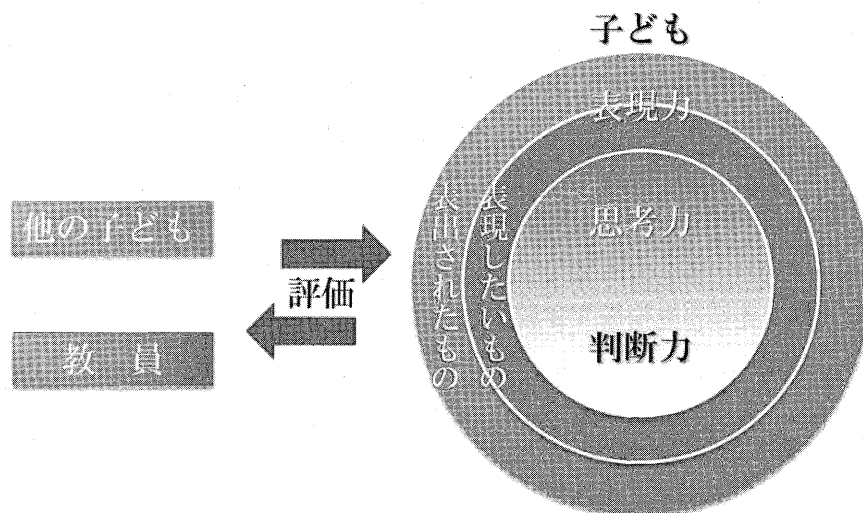


図1 保健体育科の体育分野における思考力・判断力・表現力のモデル

2. 「保健体育科の研究主題」設定の理由

(1) 保健体育科の目指す生徒の姿

保健体育科の目標は、「運動やスポーツの楽しさを追究し、自立した生涯運動・スポーツ実践者を育成する。」である。その目標を達成するためには、この中学校3年間で、次の3つの能力を習得させることが必要であると考えている。

- ①身体的能力（運動やスポーツに必要な技能や技術。自己の能力を認知しながらコントロールする力）
- ②社会的能力（仲間と関わりながら自主運営する力）
- ③文化的能力（スポーツの持つ特性を理解し適した場を創造する力）

(2) 保健体育科の考える「エキスパート」

本校で共通理解されている「エキスパート」とは、「活動の場面での引っ張り役」であり、単に仲間を動かす力を持つようなリーダー的存在のエリートを指すものではない。保健体育科の授業では、常に仲間との共同学習が繰り返されており、したがって、それぞれの活動場面において、それぞれが引っ張り役となっているととらえることができるのである。

そこで、保健体育科における学びのエキスパートは「共に授業を受けている生徒たちの学習を促進する生徒」と仮定する。個では学びを深めていくことができないさまざまな場面において、班長やリーダーのような役割を担う生徒や技能が高い生徒でなくても、学びのエキスパートになる可能性は持ち合わせていると考えている。

(3) 研究主題の設定

保健体育科で仮定している「エキスパート：共に授業を受けている仲間との学習を促進する生徒」と、保健体育科で目指す「自立した生涯運動・スポーツ実践者」である生徒の姿には、当然共通するものが存在するべきであろう。体育の授業では、エキスパートとなる生徒の活動が全体の学習を促進させ、その結果として、思考力・判断力・表現力が高まっていくと考える。そこで今年度は、どのような生徒の活動がエキスパートとしての活動であるのかを探ることとした。

3. 学習のエキスパートが活動する場面

(1) 生徒が考える「できる」の実際

教師が、授業を通して生徒に身につけさせたいと考えている「できる」は多様であり、「技能」だけでなく、「思考」や「分析」、「認知」、「自主運営」、「創意工夫」等と多岐にわたるものである。しかし現実には、生徒にとって「できる」「できない」の対象は狭義であることが多く、「倒立ができるようになった。」といった「技能」に関して「できる」に注目することが多い。また、せっかく充実した活動をしていても、「思いっきり動くことができて楽しかった」「汗をたくさんかいて気持ちがいい」といった感情的な感想だけで終わってしまうこともあった。生徒がこのような単一的な視点しか持ち合わせていない場合、学びが深まることは期待できず、その結果として思考力・判断力・表現力が高まることは難しいと考えられる。

(2) 多角的な視点を育てる「ルーブリック」の活用

思考力・判断力・表現力が高まるためには、生徒がさまざまな「できる」が存在することを理解し、それを複合した姿を目指すようになることが必要であると考えた。そこで、自分が理想として目指す姿として、リアルな文脈において知識やスキル等を総合して使いこなすことを求めるパフォーマンス課題を設定させることとした。

また、そのパフォーマンス課題を評価する指標として、ルーブリックを用いることとした。このルーブリックの活用により、仲間と課題を設定したり、その解決を目指して創意工夫したりといった活動を実践していく中で、活発な議論が行われることを期待した。また、自身の評価活動にも目を向けるようになり、学習全体が深まっていくことができると考えた。

つまり、パフォーマンス課題を設定し、それを活用することができる生徒の活躍場面から、学習の深まりを促進させるエキスパートが生れてくると仮定した。

(3) ルーブリック活用の実際

ルーブリックづくりとその活用は、本校生徒にとって初めての学習形態であった。そこで、前単元「球技Ⅰ」において、どの程度活用することができ、その成果が見られるのかを検討した。図2は、その単元「球技Ⅰ」で生徒が作ったルーブリックである。

成果として、生徒同士の自己評価の観点が明確になり、ミーティングにおける議論が活発になることが認められた。また、学習カードやレポートの記述にも、複数の視点から自身を振り返ることができるようになった生徒が多かった。しかし、3観点にしたために、指標づくりに時間がかかりすぎてしまったり、総合的なパフォーマンス課題が描きにくくなったりといった反省点が挙げられた。そこで、実施する単元の目標や内容に適した指標づくりができるように改良することとした。

| わたくしたちの目指す姿 | | | | |
|----------------------------|---|--|---------------------------------------|--------------------------|
| 種目 <u>アルティメット</u> (A)組(1)班 | | | | |
| | S (とても良くてできている) | A (良くてできている) | B (できている) | C (努力を要する) |
| 雰囲気 | お互いのことを信頼し、プレーを良くしていくとともに積極的に声をかけをし、チームの雰囲気をもたせられることができる。 | 男女や学年に関係なく、お互いのプレーの長所や短所を指摘し、高め合えることができる。 | 同学年同士で声をかけをすることができ、失敗しても前向きに声をかけができる。 | 何も声をかけない。 |
| 攻めの動き | 全員が味方の位置を把握し、すばやく短いパスを連続して出すことで、相手のブロックによりパスを止められないようにすることができる。 | 人がいない場所を見つけ、そこは走りこんで声をかけをすることができ、パスを正確に通えるようになる。 | パスを回るときは、お互いに自分の存在をアピールする。 | 動かずにパスを奪取する。 |
| 守りの動き | 全員がゲーム一般の精神で、マーク対象を捕まえて、ブロックやパスの受けを止めることができる。攻めにも通じる、攻防一体の守りができる。 | 味方に連携し、マーク対象を見極め、相手個人だけでなくチーム全体を封じられるような守りをする。 | 自分でもマークできる相手を探し、マーク対象をさせる。 | 自分の役割を見つけれず、教員に一所懸命に当たる。 |

図2 「球技」における生徒が作成したルーブリック

参考文献および資料

西岡加名恵・田中耕治(2009)「活用する力」を育てる授業と評価 学事出版

実践授業 I

1. 対 象 2年C・D組（男子11名、女子16名 計27名） 授業者 齋藤 祐一

2. 単元名 ネット型「バドミントン」

3. 単元の目標

- (1) バドミントンの特性を理解し、自分たちが楽しめるゲームを形成することができる。
- (2) 安定した用具の操作を通して、空間にまつわる攻防を展開できる。

4. 単元設定の理由

(1) 生徒たちの実態および本単元に至るまでの学習

対象の生徒たちは、今年度の前期に同じくネット型の「プレルボール」を経験している。そこでは、スペースを活用し仲間と連動して動くことを中心に据えた学習を展開した。更に、体育的行事であるスポーツフェスティバル（男女混合、異学年合同で4種目から選択して実施）において、ソフトバレーボールを選択した生徒もあり、総じてネット型の球技には慣れ親しむ機会が多い生徒たちと言える。そのような経験を通して、同性同士で楽しむだけでなく、男女混合でもゲームを楽しもうとする態度が形成されている。本単元は選択制のため男女比が同じではないが、交流しながら学習を進めることが期待される。

(2) 教材の特性

①シャトルのスピードの緩急差

バドミントンの魅力はシャトルのスピードの緩急差にある。インパクトの瞬間に400km/hにも達するスピードは、相手の手元に到達する頃には60km/hまで減速する。子どもたちの場合はもう少しスピードが落ちた状態での勝負となるが、思い切り打てることと、滞空時間の長さによる落下点への入りやすさはプレイヤーを選ばず成立する。また、ラケットは軽く、面の細かな操作もしやすいため、ねらった場所にも打ちやすい。この特性を生かし、まずは1対1（シングルス）での打ち合いを十分に味わわせたい。技能の高まりと共に、オーバーヘッドストロークやロブ、ハイクリア等の打ち方を意図的に選択できるようにし、空間をねらった攻めができるようになることを目指す。一方で、上空に上がったシャトルを見続けるために、足が止まりがちである。そこで、場を工夫することによって、シャトルを追いかけることに慣れていき、徐々にその課題を克服できるようにしたい。

②コートを守りながら、ラリーを楽しむ

予めルールを決めていないで、対面での打ち合いをするときには、2人で協力してシャトルを落とさないようにすることを楽しむ子どもたちが多い。換言すれば、ラリーを続けることを競争課題としている状態である。ところが、コートができたときからその様子は一変する。彼らはお互いにシャトルを落とそうとし、同時にそれをさせないようにする。このときはコートを守ることが競争課題となる。このように、ラリーが続けられるかどうかというところにバドミントンの面白さがあり、コートをいかに守るかが工夫のポイントである。そのため相手が打ちにくい場所に返球したり、ホームポジションを意識してプレーしたりといった基本的な技能として位置づけ、単元を通して指導していく。また、習熟度によってコートを変形させることで、技能差があってもラリーを楽しめるようにする。その変形もできるだけ生徒が選択できるようにすることで、自分と仲間の学習状況を共通理解することに役立つと考えられる。

5. 研究主題との関わり

(1) 本単元における学びのエキスパート

本単元における学びのエキスパートとは「共に授業を受けている生徒たちの学習を促進する生徒」と仮定する。特に今回は「ゲームのルールや場を調整しながらバドミントンを楽しめる生徒」とする。つまり、集団の班長やリーダーのように学習規律を守る役割を担う者や、集団の中で技能が高い者に該当しなくとも、学びのエキスパートになれる可能性がある。

(2) 本単元における思考力・判断力・表現力

保健体育科の実技における思考力・判断力・表現力は、主体となる生徒から表出されたものは思考したり、判断したりした結果として顕在化するが、それを見る他者は表出されたものを認識して、主体が思考したこと、判断したことを推定する形となる。そして、その表出されたものは、常に主体にとって表現したいものと合致するわけではなく、ズレが生じることもある。そのズレを修正していくときに必要となるのが教員や他の子どもからの評価である。保健体育科の実技における学びは、絶えず続けられるズレの修正とその評価を繰り返しながら深まっていくのではない。

バドミントンにおける具体的な姿としては、相手の立ち位置やラケットの振り方から落下点を予測し（思考力）、ホームポジションから上下、左右、前後などへの動きを選択し（判断力）、ねらった場所にシャトルを打つことが考えられる（表現力）。また、プレイヤーだけではなく、コート外においてもプレイヤーの動きを予測し、どちらに動けば良いか声掛けをすることやチームミーティングにおける反省も思考力・判断力・表現力を駆使して行うことであると言える。

6. 指導計画

(1) 単元計画

| 時数 | ねらい | 生徒の活動および学習内容 | | |
|----------------------------|---|---|----------------|----------------|
| 1 | 用具 「ねらったところに打とう」 →基礎的な打ち方を習得する | <ul style="list-style-type: none"> ・対面での打ち合いを十分に楽しむ。 ・ラケットとシャトルを使って遊びながら、自分たちが挑んでいることを明らかにしていく。 | | |
| 2 3 4 5 6 7 | 場所 「全員が楽しめるように場を調整しよう」 →コートカットで競争を楽しむ場をつくる | <ul style="list-style-type: none"> ・バドミントンが生まれた歴史的な背景を知り、コートやネットを用いてプレーする場を定義していく。 ・コートの広さを調整しながら、自分たちが楽しめる場を探る。 ・ゲームを通して落下点を予測しながら、ラリーを楽しむ。 | | |
| | | ・ノックや対面での打ち合い | ・コートカットゲーム | ・ラリーゲーム（シングルス） |
| 7 8 9 10 | 人 「最も競り合える競争相手を見つけよう」 →技能の近い者同士でラリーを楽しむ | <ul style="list-style-type: none"> ・シングルスやダブルスで、最も競り合える競争相手を見つけながらラリーゲームを楽しむ。 ・ホームポジションを意識しながらラリーを楽しむ。 | | |
| | | ・ノックや対面での打ち合い | ・ラリーゲーム（シングルス） | ・ラリーゲーム（ダブルス） |

7. 参考文献および資料

日高正博・後藤幸弘 (2010) バドミントンのゲーム様相と楽しさの関係：ハンディキャップ制確立に向けての基礎的研究. 長崎大学教育学部紀要：教科教育学, 50：59-74.

日高正博・後藤幸弘 (2011) バドミントンにおけるコート縮小によるハンディキャップ制導入の影響：大学生を対象として. 長崎大学教育学部紀要：教科教育学, 51：65-75.

松野修二 (2007) バドミントンパーフェクトマスター. 新星出版社.

三浦健・中島諒輔 (2011) バドミントン初心者のためのコート外で行うオーバーヘッドストローク練習の効果：小学校3年生が取り組んだ5ヶ月間の取り組み事例より. スポーツパフォーマンス研究, 3, 113-121.

齋藤祐一 (2013) 中学校保健体育科におけるネット型「プレルボール」の実践：スペースの活用への気づきに注目して. 東京学芸大学附属小金井中学校：研究紀要, 49：107-114.

笹川スポーツ財団「初速400km/hのスマッシュとスピーディーでタフな動きのハードスポーツ バドミントン」, 〈http://www.ssf.or.jp/library/dictionary/dic6_badminton.html〉 2012年11月8日アクセス.

実践授業Ⅱ

1. 対 象 3年C組(男子19名 女子20名 計39名) 授業者 上野 佳代

2. 単元名 「体づくり運動(体力を高める運動)」

3. 単元の目標

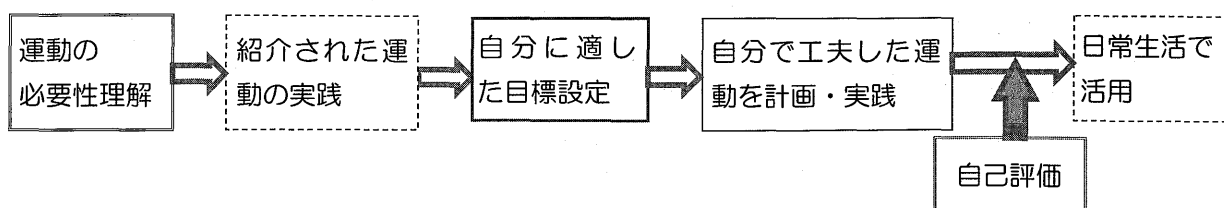
自己の心と体に向き合って、適した運動を計画・実践し、体を動かす楽しさや心地よさを味わう。

4. 単元設定の理由

(1) 「体づくり運動」で目指したいこと

学習指導要領では3年生の体づくり運動の学習のねらいを「体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動の計画を立て取り組むこと」としている。また、その解説によると、そのためには体づくり運動の学習に自主的に取り組み、体力の違いに配慮することなどに興味を持ち、健康や安全を確保するとともに、運動を継続する意義などを理解し、日常的に取り組める運動の計画を立て取り組むなどの自己の課題に応じた運動の取り組み方ができるようにすることが大切であるとしている。

これらのねらいをふまえて、担当する中学3年生にとって必要な体づくり運動は、どのような学習活動が必要であるかを考えた。本校の3年生は日常的な運動習慣が乏しく、特にこの時期には体育の授業以外、まったく体を動かさないという生徒が多い。かつて感じるできていた運動の心地よさを、忘れてしまっている生徒も見られる。そのため、以下のような学習過程を考えた。



これまでの「体づくり運動」の授業実践では(自身の実践を含めて)、まず指導者が様々な動きを用意して紹介し、生徒はそれらの動きを実践したり、自分たちで動きを工夫して組み合わせたりといった活動で終了する学習が多かったように思われる。体を動かして「楽しかった」または「心地よかった」と感じることで終了してしまい、「実践した動きが自分にとってどうであったのか」「自分にとって適切な運動が計画できたのか」という振り返りが必要であるにもかかわらず、十分に保障されていなかったという反省が残るのである。

そこで、不十分であったと考えられる学習内容である「運動の必要性理解」「自分に適した目標設定」「自分で工夫した運動を計画・実践」「自己評価」を充実させる授業が必要であると考えた。そこから、生徒が自己の体力や体の調子、運動に対する欲求に目を向け、適した運動内容を計画・実践することによって、体を動かす心地よさを追究する姿が実現することを目指した。

5. 研究主題との関わり

保健体育科(体育分野)の研究主題を「保健体育科におけるエキスパートを探る～生徒の考える「できる」に着目して～」と設定し、ここでのエキスパートを「共に授業を受けている生徒たちの学習を促進する生徒」と仮定、その姿を追究することとしている。

体づくり運動でのエキスパートを探るために、これまでの学習では不十分であったと思われる内容を、以下のような指導の工夫を加えて実現することとした。

① 「運動の必要性理解」「自分に適した目標設定」

知識や体育理論を適切に紹介することにより、生徒の知的好奇心を引き起こしたい。自分なりの課題を明確にさせることから自発的な活動につなげ、やらされるトレーニングにはしないようにする。

② 「自分で工夫した運動を計画・実践」

参考資料として「万歩計」による歩数、「心拍数」を利用する。その数値を目標とするのではなく、数値の比較から自身の「感じ方」を大切にし、自分の状態に気づかせる。

③ 「自己評価」

「体を動かす楽しさや心地よさ」を「感じる事ができた、できない」ということを評価させる。

自分のルーブリック指標を作成し、自分の気づきや感じ方を重視した基準とする。

6. 指導計画 5時間単元

| | 学習活動 | 支援 |
|-------------|--|--|
| 1 | <p>テーマ「今日に必要な体とは・・・？」</p> <p>知識・理論</p> <p>2. 体操（体育）の歴史を知る。 各時代の写真を見ながら、必要な運動を探る。</p> <p>3. 「心地よい」と感じる基準を考えてみる。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・明治19年小学校体操科。隊列を意識し秩序を守ることを目標にした運動であることから、時代背景から求められる運動があることを理解させる。 ・現代に生きる人に求められている体力や運動は何かを考えさせる。 |
| 2 | <p>テーマ 自分の「心地よい運動（体を動かす）」を見つける</p> <p>1. 6分間のウォーキング ・万歩計や脈拍、「感じ方」を確かめる。</p> <p>知識・理論</p> <p>2. 運動強度と照らし合わせてみる。 ・METSの紹介（資料3）</p> <p>3. 12分間のジョギング ・自分のペースでジョギングする。 ・歩数と心拍数を計測する。</p> <p>4. EXと比較</p> <p>5. 自分に合った運動強度を考え、指標を作る。</p> <p>6. 次回の目標を立てる。</p> | <p>目安であって目標ではないことを理解させる。 ・歩数 ・心拍数 ・汗</p> <ul style="list-style-type: none"> ・仲間と比較して、運動強度はそれぞれ異なることを理解させる。 ・$5\text{METS} \times 0.2 = 1.0\text{EX}$の運動になることから、必要とされている運動量を感じさせる。 ・数値ではない気づき・感覚を大切にさせる。 ・ジョギングがもっとも一般的であることを紹介する。 |
| 3 4 5 | <p>テーマ「心地よいジョギングを実践しよう」</p> <p>知識・理論</p> <p>「セカンドウインド」と「ランナーズハイ」</p> <p>1. ジョギング時の自分の体の調子と照らして考える。</p> <p>2. 「ジョギング15分間」の計画を立て、実践する。</p> <p>3. 振り返り「目指す姿」をもとに自己評価する。 グループ内でアドバイスし合う。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ジョギングが日常的に活用しやすい運動であること。またその実施方法は、多様であることを理解させる。 ・自分に適した時間を15分間で設定し、心地よさを感じる走り方を見つける。 ・体調によって、同じ時間や歩数でも、感じ方が異なることを理解させる。 |

7. 参考文献および資料

成田十次郎 スポーツ教育の歴史 (2000) 不昧堂出版

細江文利、鈴木直樹、成家篤史 編 (2011) 体づくり運動の授業づくり 教育出版

勝亦紘一、家田重晴 編(2012) 新しい体育の授業づくり 大日本図書

厚生労働省「健康づくりのための運動指針2006-生活習慣病予防のために-(エクササイズガイド2006)」

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/undou01/pdf/data.pdf>