

生徒が主体的に取り組む体育授業の研究  
～到達目標を明確にし、見通しをもって学習を進める授業の構築を通して～

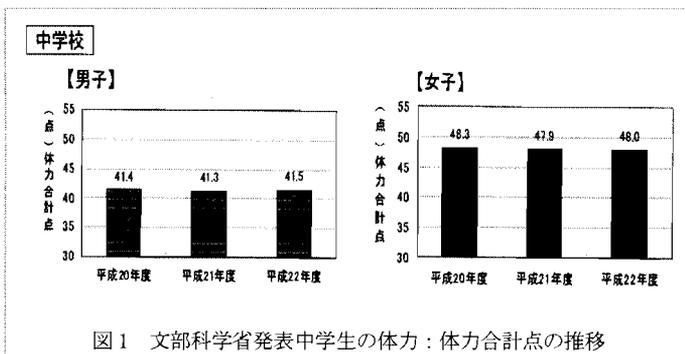
教育実践研究科  
教職実践専攻  
教職実践基礎領域

氏名 藤巻裕昌

## I はじめに

知識基盤社会、グローバル化、少子高齢化等、多岐に渡って社会が急変し、それにもなつて様々な問題が表出している。その問題の1つに、「自ら主体的に物事に取り組もうとせず、周囲の流れに身を任せてしまうような風潮」が社会全体で見受けられる。こうした状況を受け、教育界においても、平成20年新たな学習指導要領が告示され、中学校ではいよいよ平成24年度より完全実施となる。この中では、従来同様に、確かな学力、豊かな心、健やかな体の調和を重視する「生きる力」をはぐくむことが重要になっている。私は体育の授業を通して、「生きる力」を育成するために必要となる基礎的・基本的な力の根幹となる資質・能力を身に付け、主体的な態度を育てたいと考えた。

平成20年度体力・運動能力の年次推移の傾向を調査した資料（平成20年度体力・運動能力調査報告書文部科学省）より述べる。青少年（6～19歳）は、長期的にみると握力の項目については、ほとんど変化はみられないが、走・跳、投能力にかかわる項目は、体力水準が高かった昭和60年頃と比較すると、低い水準になっている。最近10年間の新体力テストの合計点の年次推移をみると特に大きな問題はないように見受けられる。しかし、現実には、子どもの体を動かす機会の減少や運動嫌いが増えていることが指摘されている。文部科学省の提示した次のグラフから、平成22年度の生徒の体力合計点の推移で、平成20年、21年とほとんど向上していないことが明らかになった。（図1は中学校のもの）



次に、運動部や地域スポーツクラブに所属している子どもと、何も所属していない子どもの体力テスト合計点を比較した調査から述べる。運動部や地域スポーツクラブ等の運動の実施率が高い子どもほど、体力の合計点は高く、実施率が低い子どもほど低くなっている。

つまり、自分が興味をもった運動を習慣的に行うことが大切であり、さらには子どもが目的意識をもって、運動の楽しみ方を知ることが、技能習得、技術・体力向上に大きくつながっていることが分析できる。

以上のような調査結果や分析から、体育授業の中で子どもの興味を大切にしながら、子ども自らが向上・改善を図るような授業構築が必要であると考えます。また、体育授業の中で子どもが明確な目標・めあてを意識し、主体的に取り組む体育授業の在り方の研究が必要であると考えます。

具体的には、子どもたちの体力・運動能力の低下が対して問題視される時代の中で、子どもが自らの運動学習課題を明確に理解し、到達目標を把握しながら個人の力を伸ばそうとする子ども（生徒）の育成が必要であることから、新学習指導要領に挙げられる内容の中で、「学習意欲の向上や学習習慣の確立」と「豊かな心や健やかな体の育成のための指導の充実」を重視して、課題実践研究を進めることが必要であると考えました。

学校教育を通して、体育科が担う役割として、運動技能の向上、体力の向上を図ることが本質ではなく、体育の目標にもある「心と体を一体としてとらえた」とある様に、成長の過程でからだを動かすことの「楽しさ」「行い方」を体育学習を通じて学ぶことが重要である。その中で、「生徒が主体的に取り組む体育授業」とはどのようなものが妥当と言えるのか。その考察に向けて3年間の学びを教師力向上実習Ⅱの実践において研究することとした。

## II 実践研究の内容

### 1 研究のねらい

私は、体育の授業を通して生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を備えもった生徒を育てたいと考えている。つまり、「できる、できない」「上手い、下手」「強い、弱い」で、運動の得手や不得手を決めてしまうのではなく、運動の魅力である楽しさや喜びを感じることでできる生徒を育てたい。また、自ら次の課題を見つけ、その課題解決に対して主体的に取り組む生徒を育てたいと考えている。こうした生徒を育てることができれば、生涯にわたって何事にも主体的に取り組む生徒に迫ることができると考える。

しかし、現代の中学生の実態は、運動を積極的に行動おうとする生徒もいれば、嫌々運動をする生徒も少なくない。いわば、運動に対する「二極化現象」がみら

れる。運動に接する機会が多い生徒ほど、運動を好きであると答えることが多く、体力テストの合計点も高くなっている。また、体力に自信がある生徒は、体力の合計点も高いことが挙げられている。これは、生徒が興味・関心をもつ中で自らが体を動かそうとする思考を体育学習で育んでいくことが必要である。

一方で、運動に接することが少ない生徒は、否定的な印象をもっている傾向がある。これは、運動は楽しいものであるという経験が少なく、「疲れる」「きつい」の印象をもつ特徴がある。体育授業が「おもしろくない」「難しい」と考える生徒は、自分のからだをどのように動かしているか理解できないことが、思うように動かすことができない原因となり、動きの仕方を理解できないことで満足感を味わう機会が少なくなってしまうのではないかと考える。そこで、体育学習において「分かる授業」が必要である。それは、記録の中での数値的な変化、映像やからだの動きのイメージが当てはまると考える。また、自分の動きを認識しながらからだの動かし方を意識していくことにより、できなかったことができるようになる。生徒は、体育学習の学びの中から満足感・達成感を味わう機会を体験することができ、この経験を通してその他の運動種目に対しても意欲的に取り組もうとしたり、体育授業以外にもからだを自ら主体的に動かそうとする習慣が身に付いたりすることが期待できる。また、生徒が自らのライフスタイルの中からからだを動かすという1つの生活スタイルを形成することを導き出すことにもつながる。

つまり、生徒は体育学習を通して、基礎的な技能を身に付けながら楽しく意欲的に実施しながら、できないことを目標として掲げて、それに向けて練習したり、復習したり、考えを深めたりと生涯教育としてのスポーツ・体育の要素を学ぶことができる。

そこで、次のような方針で研究を進めたいと考える。

- ①楽しく意欲的に実施できる授業
- ②自分の課題の状態を知ることのできる授業
- ③目標が明確な授業
- ④振り返って成果及び課題が分かる授業

こうした取り組みにより、テーマである「生徒が主体的に取り組む」が育つと考える。

## 2 研究を進めるにあたって

教師は、生徒たちと共通意識の中で行う学習活動を展開させるためには次の2点が必要である。

1点目は、生徒の個々の考えや感じていることを引き出したり、聞き出したりすることである。生徒が興味・関心を抱きながら、教師と生徒、生徒集団のそれぞれが共通意識を導き出して目標とする姿を思い描いて取り組むことが授業の到達目標により近づけることにつながってくる。

2点目は、生徒が段階に応じて活動することができる場面、環境の条件を厳選して授業に取り入れていくことが必要である。生徒の能力、適性、興味、関心に応じた教材を授業計画に取り入れることで生徒の学習意欲は向上する。また、教師は指導計画を立てる中で、生徒を学習計画の立案に参加させていくことにより自らが主体的に学ぼうとする生徒の姿が期待でき、生徒の個人差を考慮しながら個々の課題や目標を自由に設定し、明確な目標を立てやすくなると考える。その際に、課題や目標については体力面での内容に限ることなく、運動が苦手とする生徒は取り組みに関する役割を決める場面であったり、内容を実施する中でのルール作りであったりと課題や目標を掲げさせることもでき、すべての生徒が主体的に学習する姿を育てることができる。そこには、計画的で継続性のある指導が必要であり、単元間での系統性をもたせる中で、生徒が段階に応じて活動ができる場面、環境の条件を整えることを取り入れた指導計画の立案が必要であると考えられる。

## 3 問題点

先にも述べたが、体育科の課題としては、運動を実施する者・しない者「二極化」の構造が挙げられる。さらに運動実施をする者の中でも、専門的な指導を習う者とそうでない者に分類されるといった、多様な運動実施に関わる様子が顕著に現れている。

名古屋市の中学生を対象としたアンケートの調査がある。その中の項目で「運動やスポーツをする時には1日にどのくらいの時間行いますか（学校の体育授業を除きます）」という内容がある。生徒には、30分未満、30分～1時間、1～2時間、2時間以上の4項目から1項目を自分自身の実状を解答するものである。結果は、男子では「2時間以上」が60.8%、女子は42%であり、男子は女子より実施時間が長い傾向がみられた。女子の体育に対する意識が、年齢が上がるにつれて低下している。また、「30分未満」の生徒は男子では16.9%、女子では37.5%であった。これは運動やスポーツをすることが体育の時間を除くと少ない結果の現れである。全国の調査結果と比較すると名古屋市の中学生に限ったことではないが、運動に取り組む時間が少ないことが明らかになってきた。

男女ともに、運動実施頻度が高くなるにつれて、体力合計点が高くなる傾向がみられる。しかし、実際には、日常で体育の授業を除けば、からだを動かすことが30分未満であると答える生徒が男子で約2割、女子で約4割に上る状況である。

このように、現実として運動・スポーツを実施することが子どもの体力向上に大きく関係してくることからも体育授業でからだを動かすことが楽しい、必要であるという体験、経験が必要とされていると考える。

それ以外には、体育に対する抵抗を抱く児童・生徒

は経験から体育、からだを動かす運動学習を受け入れられず、授業を行う前から拒絶してしまうことがある。

#### 4 原因

現代社会において冒頭に述べたように、子どもを取り巻く状況は大きく変化している。それは、からだを動かすことが楽しい・面白いという基本的な運動遊びの経験が損なわれていることである。現状として、運動に興味をもち、活発に運動する子どもとそうでない者に分けられる、いわゆる二極化の状況がある。さらに、運動する子どもの中にも自分の興味・関心から運動する者と、特定の競技に特化させたり、苦手を克服のために幼児教室に通わせたりする事例、親の教育的な意味合いから運動をさせられる者に分けられる。

また、子どもの生活環境の変化から運動をする機会が少ない割合が上昇する傾向もあり、小児生活習慣病の増加や肥満児の増加からも運動・体力の低下が問題視される状況もある。この問題の大きな要因としては、子どもの遊び場の減少、自然環境の減少、子どもの自由時間の減少、情報化社会による情報の氾濫、家庭環境の変化等、現代社会におけるさまざまな要因が挙げられる。

#### 5 手だて・方法

##### (1) 教科の目標・内容の理解

保健体育科の目標として、体育と保健を関連させていく考え方が強調された。保健体育科の究極的な目標である「明るく豊かな生活を営む態度を育てる」ことを目指すために、諸問題に対して検証して心と体をより一体としてとらえ健全な発達を促すことがもとめられる。「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成」、「健康の保持増進のための実践力の育成」及び「体力の向上」の3つの具体的な目標が相互に密接に関連していることが重要なねらいである。

##### (2) 指導内容、生徒の実態の把握

今回の実習中学校では、第1学年のクラスにて授業実践である。実習校は第1学年では、男女共修を取り入れており、男女のそれぞれの年齢の発育段階、思春期の思考・判断のレベルを考慮して指導内容を段階に分けて行い、実施する時に取り組みやすい課題を生徒の個人、生徒集団（男女別）の実態に合うように指導過程を検討されていた。その中でも、実習校の学校教育目標である協力・責任、「一人一人がやろうとすること。そして、みんなでやればできないこともできる。」を念頭に置いた授業実践である。

1年生の生徒は、運動能力が比較的高く、部活動に対しても積極的に参加する生徒が多い。運動を苦手としている生徒も、授業に対して積極的に取り組むことができている。その中で、個人、小集団（活動の時のグループ）の目標、課題、改善点を常に考えながら、個人、集団のそれぞれの場面において考えを深められるようにポイントを明確にさせて、生徒の考えを引き

出せるように授業を検討することとした。

##### (3) 発問、指示、応答、対応のあり方

全体指導の場において、指導方針を生徒に分かりやすいように板書に提示しながら意図的な指名したり、手を挙げさせて課題の達成状況を確認したりする。また、個別指導の場面では、生徒の感じたことを発言させて、その周りの生徒にも学習内容で感じたこと、考えたことを伝えさせて相互に理解を深める場面を授業に取り入れる。指導場面で、一方的に指導するだけでなく生徒から考えを引き出せるように教師としての立場と、コーチングのように生徒の活動をサポートするような関わり方をしていく両方の姿勢で指導にあたる。その中でも、授業全体での生徒に関わる安全確認・配慮を徹底する。

##### (4) 教材選択、作成

陸上競技の授業を実践する。取り扱う種目は、短距離走、リレー、長距離走（男子1500mのみ）を実施する。その他に学校独自の取り組みとして、1年生は綱引き、2年生は大縄とび、3年生はダブルタッチを実施する。その他に、2人3脚リレーを取り入れ学校独自の種目も体育の授業の中で練習を実施させる。また、体育大会の整列指導の一環として集団行動の取り組みを単元の中に取り入れ、繰り返して練習を実施する。

このように義務教育機関では、教科指導と学校行事（健康・体育的行事）と連携を図りながら教育活動全体を一体として展開していくことが必要である。

##### (5) 授業設計力

バトンパス、クラウチングスタートの主観的イメージと客観的イメージの双方を活かしながら、それぞれのズレについてからだを実際に動かす中ですり合わせていく。その過程で、VTR（DVD）、デジタルカメラの映像教材を用いて、具体的なイメージ（自分たちの映像と理想的なバトンパスの映像）を認識する。グループ・ペアなどでの関わり合い、課題の設定や振り返りまとめる、作戦・方法を立てる、話し合いの中で伝え合ったり、からだで表現し合ったりする場面を意図的に取り入れる。その過程で、教師が生徒の言葉を引き出せるような授業を実施して、言語活動の充実を図る。生徒間で互いの考えるイメージを言葉によって伝えて、からだ全体で表現することにより「深まり、高め合う」という意識をもつことができる。個々の生徒が、見通しをもちながら目標（体育大会での目標）を達成しようとする内発的な動機づけ（意気込み）を生徒がもてるように導入段階で明確な目標を掲げさせる。目標は、数値的なものでも構わないし、他者との競争意識をもつことでも構わない。経過の中で達成可能な目標を立てること、クリアしてしまったら新たに目標設定させることを実施させる。

##### (6) 評価

評価するスケジュールを作成する。前期、中期、後

期の3期に評価する。教師が指導する内容を個々に決めるものであり、技能や知識は視覚的に分りやすく評価しやすい。その中で、生徒は関心・意欲・態度を身に付けて、さらに思考・判断をしていく。このような一連の思考の過程を加点しながら総合的な評価を実施する。段階的な評価が生徒の学習に生かされるよう、生徒に口頭、体育ノートを使用して朱書きによる評価を与えながら、一連の指導を振り返りながら指導内容の改善を図り、必要に応じて評価規準を修正していくことが必要である。

### C「陸上競技」の評価規準の具体例

表1 C「陸上競技」の評価規準 ※国立政策研究所の資料より

運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全についての思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全についての知識・理解
全力を出して競争したり、記録を向上させたりする陸上競技の楽しさや喜びを味わおうとする。 勝敗や記録や練習場の安全を確かめる等、練習をする上での健康・安全に留意しようとする。	自分の能力に適した目標記録や課題を設定している。 課題解決のために効果的な練習の仕方を選択したり、記録の向上に合わせて効果的な練習の仕方や競技の仕方を選んだり見つけたりしている。	選択した種目の特性に応じた技能で、練習や競技をすることができる。 自分の能力に適した技能について、動きのポイントを身に付け、その技能を高め、競技したり記録を高めたりすることができる。	選択した種目の特性や学習の進み方及び自分の能力に適した課題の選び方、及びそれに合わせた練習や競技の仕方を知っている。 選択した種目のルール、競技や審判の仕方を知っている。

#### (7) 記録会の設置

学校行事の体育大会での出場種目を決める手立てとして、体育の授業の始めに記録会を設定する。目的は、個々の力量の把握と具体的な目標を掲げて学習が行うことができるからである。あくまでも授業のまとめ、学習発表の場として位置づけたいと考える。学校行事と記録会の違いについてまとめると3つの点で考えられる。

- ① 組織・企画・運営を通して、生徒の主体性、組織運営能力、自治能力の基礎を育てる。
- ② いろいろな競争形態を授業の目標・目的に対して考案・体験する中で、今後の課題についての見通しをもたせる。
- ③ それぞれの学習のまとめを行うとともに、今後の課題について見通しをもたせる。

#### (8) 指導内容の全体を通して

「互いに学び、教え合う中で個々の力を伸ばす」を学習課題に体育の授業を検討する機会を設定する。また、PDCAサイクルを活用して学習過程を確認し、修正が必要であれば再検討して課題を明確にしながら目標を達成させることが必要である。

#### (9) 8秒間走について(常時活動)

個人内での評価をするために、継続して8秒間走を導入する。生徒の中には、運動を苦手とする生徒が存在する。また、走ることに年齢的にも興味・関心を抱かない。8秒間走は、個人の力に合わせて実施できる評価方法だと考える。その結果として自分が自

主的に自分自身の力を知ろうとする姿が期待できる。さらに、自分以外の人たちと自分の記録を比較することもでき、意欲的になれると考える。

#### (10) 走る運動を理解する 走り方をデザイン

##### —中間疾走をどう演じるか—

スタートした後の中間疾走で、上体を押さえて走る方法が大切であることに気づかせる。また、走る長さを3分割した時に、どの間が走るスピードが一番早いのかを予測する。そして、実際にタイムを計測したり、主観的・客観的な観察をしたりとからだを動かすことだけでなく、図2のように走る前に予測しながら運動について学習することが必要である。

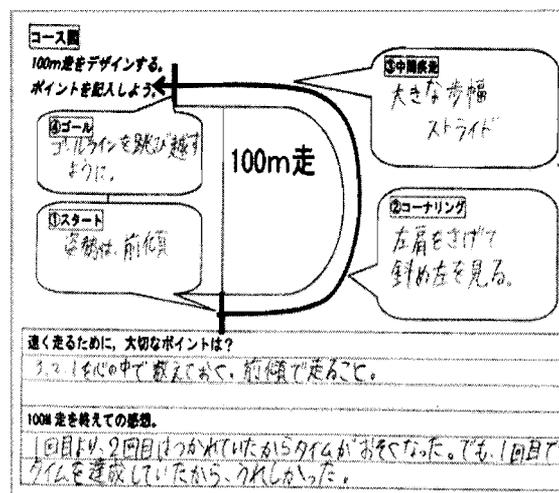


図2 生徒のワークシート記録(100m走のデザイン、ワークシートの感想)

#### (11) 生徒の様子をとらえる

運動能力テストとして実施されている新体力テストの結果と1学期の体育の評価を上位、中位、下位に分けて男女1名ずつ選び、学習記録と観察から生徒の様子について記録をとっていく。記録のとり方は、教師自身の主観と学習記録、記録会の記録から学習過程の理解度を把握する。

#### (12) 教師の言葉の意味

集団行動の一斉指導の場で、学習環境もまともに整えられない時期(暑さ)であるため、指導の方法で生徒の気持ちを常にマイナスのイメージを与えるような言葉がけをしないようにする。常に、プラス面での評価を与えるような声をかける。褒める内容の言葉ではなく、感心や称賛した言葉を中心に伝えるようにする。生徒の意欲を目標と結び付けて意識させながら学ばせることが必要である。

指導の場面では、生徒が常に次への活動が分かり、見通しをもちながら学習が取り組めるように、次への学習のポイントを付けたしていく指導を心がける。

#### (13) 教科指導の実践

陸上の単元で、10月に実施される学校行事の体育大会に向けて集団行動を再確認しながら、授業を進めていき、陸上種目の短距離、リレー、それ以外で2人3

脚、ダブルタッチ、大縄、綱引きを指導していく。指導過程で、見通しをもち活動できることを意識させる。今の段階で何を意識して実施すべきか課題をしながら学習ができるようにする。また、それぞれの運動に対する個人差を考慮しながら、生徒が意欲的に取り組めるような導入を取り入れてやる気にさせる授業展開を検討する。全体指導と個別指導における指導のポイントを明確にして、生徒にも活動の主旨が伝わるように取り組む。

#### (14) 実践と研究との関連について

標題にあるように、生徒が主体的に取り組む体育授業を目指し、「陸上」の領域で学校行事の体育大会との関連を考慮して生徒が到達目標を明確に理解した中で、体育学習に対して見通しをもって進めていくことができる授業の構築を考えて4点の手立てを考えて実践することとした。

1点目は、記録会の設定である。「自己の伸びが分かること」に着目して、達成すること、ゴールすることではなく、時間内にどれだけの道のりを走ることができるか挑戦することに視点を置いて考えてみた。今回の実践では、体育大会の種目に合わせることで、陸上の「走・投・跳」の要素の中でも「走」に着目して8秒間走、100m走記録会に向けて走り方のポイントを初期局面、中間局面、最終局面に分けてポイントをおさえながらからだを動かすことに自らの意識をもって取り組むこと、さらにその中で記録に対して得点制を設定して生徒が自己の新体力テスト50m走の記録から下のシートを基に得点制を取り入れて意欲的に目標をはっきりさせて取り組むことができる教材の工夫を行った。

2点目は、体育ノートの活用である。授業の目的・めあての明確化、単元の授業を系統的にとらえる観点から振り返りをさせる機会をノートへの感想、気付きを言葉で表すことにより視覚的に振り返るきっかけを設けることができる。さらには、次時の課題へ気付かせることにも活用できると考える。

3点目は、板書の工夫である。視覚的にみえる授業、先を見通しながら行うことができる授業は効果的であることから黒板を使用する。基本は白で記入し、生徒に対してポイントとなる部分は黄・赤色で強調して、屋外という確認しにくさがあるところでも配慮して示し、指示内容を的確に理解させることが必要であると考える。

4点目は、練習・ルールへの工夫である。体育大会の直前であり、集団行動(入退場に関わる)学年種目(綱引き)、個人出場種目と多くの指導を実施しなくてはならない。その中で、体育大会の2週間前ぐらいから個人種目に向けての個別練習を実施した。体育科教員が4名在籍できたので、4種目(短距離スタート班、長距離走班、リレー班、2人3脚班)に別れて取り組ま

せることとした。その中で、各班に「デジタルカメラ」を配り、動き姿を撮ることに活用しながら、互いの動きを観察する中で感じたこと・気付いたことを伝えあったり、カメラの映像から自分の動きへの興味・関心を引き出し指導内容に対しての自分の動きは正しくできているのか考える機会が生徒の学ぼうとする姿につながったり、よりよい動きを考えだす生徒の姿に変化していくと考える。

以上の4点の手立てから、生徒の主体的な学びを保障すること、教師と生徒、生徒と生徒関係の中で互いの動きを観察しながら、自らの課題に取り組もうとする生徒の育成を図ることができると考える。各単位時間で、考えたことを実践し、振り返りながらさらに記録の向上を目指し、課題を解決していく姿が生涯体育のもとめる姿にもつながっていくと考える。

教職大学院の在籍中にサポーター校並びに教師力向上実習Ⅰ・Ⅱにおいてご指導いただいた実習校体育主任指導教諭から頂戴した貴重な資料において、「授業の達人を目指した体育授業のチェックポイント」(表2)について4点の手立てと照らし合わせながら考える。

表2 研究課題と実践の内容の確認

課題	内容	実践内容に該当する取り組み
1. 課題の提示は、分かりやすいか?	生徒の視覚・聴覚に訴える工夫がされている。	・板書の提示 ・互いの動きを確認する場面
2. 運動量は、十分に確保されているか?	全力で取り組む場面が設定されている。	・記録会 ・8秒間走 ・100m走
3. 仲間と協力する場面があるか?	集団・個人スポーツにかかわらず、助け合い教え合う学習がとられている。	・記録会におけるペア学習 ・体育大会種目別練習 ・怪我等への安全確認・配慮
4. 新しい発見をする場面があるか?	分かったり、気付きたりする場面・考えたり、工夫したりする場面がある。	・記録会(3回実施) ・体育ノート・ワークシートで活動の振り返り作業 ・種目別練習
5. 技能の伸びが実感する場面があるか?	「できる」「できない」という評価だけでなく、わずかな技能の伸びが分かる手だて(評価)が工夫されている。	・自分の記録から目標タイム設定 ・ポイント制を取り入れ目標タイム(基準点)からの伸びを目指す取り組み。
6. 素早い集団行動ができていますか?	自主的・自発的な学習を進めるために、「集合・整列の場面できびきびと行動する」「人の話をきちんと聞く」「自分の意見をはっきり述べる」といった集団学習の行動様式が徹底されている。	・継続した体育大会の入退場の集団行動 ・活動の見通しが分かる板書提示 ・体育ノートの活用(決まった行数を指示して行う感想・気付きの記入を指示して実施させる。)
7. 目標が達成できたかの確認はできていますか?	技能面の評価はもちろんのこと、態度面の達成状況も確認している。	・8秒間走

## 6 教師力向上実習Ⅱの課題実践（指導案）

第1学年C・D組 保健体育学習指導案

日時：平成22年9月24日（金）第3限

場所：運動場（雨天時：体育館）

指導者：藤巻 裕昌

1 単元名 陸上競技「全力で駆けろ！丘中スプリンター」 陸上競技（短距離走・リレー）

### 2 単元について

#### 単元と生徒の関係

1年生は、それぞれのクラスにより特色がある。また、各クラスではまとまりのあるクラスもあれば、男女の交流がないクラスといった状況はさまざまである。その中でも、生徒の多くはまじめで、教師からの指示に対して素直に受け止めて実施できる生徒が大半である。生徒の多くは、体育の授業を楽しみにしており、意欲的に取り組む姿が多く見られる。1学期に実施された新体力テストの結果を見ると主観的に見られるクラスの雰囲気と記録の関係が見られる。記録がよい生徒が多く在籍するクラスほど活発であり、運動部への参加率が高くなっている。

そこで、運動部に参加している生徒が自分の記録を向上させようとする意識がもてるように、さまざまな練習場面を考える。練習形態もグループ分け（優劣の

関係を幅広く）を実施して得意な生徒だけでなく、苦手な生徒も最後まで意欲的に実施できるように、役割を与えて学習を進めて技能と学び方を学ぶ態度を身に付けさせたい。

### 3 単元の目標

- (1) 陸上競技に積極的に取り組み、健康・安全への配慮、仲間と協力して目標を達成することができる。
- (2) 自分の能力に適した技能について動きのポイントを理解し、その技能を高めることができる。
- (3) 課題解決、記録の向上を目標に効果的な練習の仕方を選択したり、見付けたりすることができる。
- (4) 学校独自のルールを理解を通して、陸上競技の競技規則を身に付けることができる。

### 4 授業計画（10時間完了）

- (1) オリエンテーション・体育大会の入退場、準備運動（集団行動の方法）。3時間
- (2) スタート、中間疾走を練習しよう。2時間
- (3) バトンパスをより速くするリレーをやってみよう。2時間
- (4) 8秒間走の自己記録を更新しよう。1時間
- (5) 体育大会の内容を完成させ、種目練習を実施しよう。1時間（本時9/10時間）
- (6) 100m走・リレーの記録会。1時間

## 5 指導計画

指導計画（10時間完了）

時数	1	2	3	4	5	6	7	8	⑨	10
学習形態	全体学習									
	個別学習									
陸上競技の学習内容			スタート	クラウチングスタート	スターティングブロックの使用法	ピッチとストラド	バトンパス	Gマーク	滑らかなバトンパス	
指導計画	オリエンテーション	集団行動(基本)			集団行動(完成を目指す)			集団行動 まとめの発表		
	体ほぐしの運動の内容を理解する。	準備運動、体ほぐしの運動(ストレッチング)及び補強運動								
		8秒間走								
		学年種目の練習(1年生 綱引き)								
		記録会Ⅰ			記録会Ⅱ					記録会Ⅲ
	学習記録(授業のまとめ)									

## 6 評価計画

評価計画 (10 時間完了)

時数	1	2	3	4	5	6	7	8	⑨	10	
運動や健康・安全への関心・意欲・態度	仲間と協力して楽しく運動に取り組もうとしている。(活動の様子)	体力の向上を目指して、意欲的に学習し、自己の体の変化に気づこうとしている。(活動の様子・自己評価表の記述) 全力を出して競争したり、記録を向上させたりする陸上競技の楽しさや喜びを味わおうとする。 勝敗や記録や練習場の安全を確かめる等、練習をする上での健康・安全に留意しようとする。			仲間との教え合い、励まし合いながら楽しく運動をしようとしている。 (活動の様子・自己の評価表の記述)					授業で実践した内容を日常生活に関連させて、活かそうとしている。 (学習カードの感想への記述内容)	
運動や健康・安全についての思考・判断		自分の能力に適した目標記録や課題を設定している。 課題解決のために効果的な練習の仕方を選択したり、記録の向上に合わせて効果的な練習の仕方や競技の仕方を選んだり見付けたりしている。(活動の様子、自己評価表の記述)			課題解決、記録の向上に合わせた効果的な練習の仕方や競技の仕方を自分の動きの特性に合わせて実施できるように工夫し、自分の理想的な運動の仕方を具現化している。 (活動の様子、自己評価表の記述)						
運動の技能		選択した種目の特性に応じた技能で、練習や競技をすることができる。自分の能力に適した技能について、動きのポイントを身に付け、その技能を高め、競技したり記録を高めたりすることができる。(活動の様子)			自分の動きに適した技能について、その技能の定着を図ることができる。 自己の体力に応じて、体力を高めるための合理的な運動の行い方を身に付けることができる。 (活動の様子)				学習過程で学んできた技能を自分の能力に適した技能について再度、動きのポイントを確認し、その技能を高めて、競技したり記録を高めたりすることができる。(活動の様子)		
運動や健康・安全についての知識・理解		選択した種目の特性や学習の進み方及び自分の能力に適した課題の選び方、及びそれに合わせた練習や競技の仕方を知っている。 選択した種目のルール、競技や審判の仕方を知っている。									

## 7 本時の授業 (9/10)

### (1) 目標

- ・ 体育大会の取り組み(集団行動、ストレッチ体操)を一斉に実施することができる。
- ・ 一斉で行うことは積極的に実施し、安全に配慮しながら取り組み方を工夫することができる。
- ・ 100m 走の目標タイムを設定して、どのような走り方をすることで目標を達成できるか考えることができる。
- ・ 体育大会での種目別練習において、既習事項を生徒同士で確認、話し合いながら運動に取り組むことができる。
- ・ 他の生徒とデジタルカメラを活用して動きを理解しながら、運動の仕組みを知ろうとすることができる。

### (2) 授業の構想

本時の授業では基本的な集団行動の指導を実施する。主に入退場・整列・礼・方向転換である。本番に

合わせて、意欲的に取り組んでいるところはしっかりと認める声をかけて、生徒の意識を高めながら一体感が感じられるように指導する。次に、次時での 100m 走記録会へ向けて、100m 走のタイムの具体的な目標タイムを設定させる。自分の 50m 走の走力を思い起こし、既習事項でつかんだ学びを総合的に活かして目標タイムからどれだけ記録を更新することができたかを得点換算表を準備して、高得点を目指そうとする姿から学習意欲や向上心を育む授業を行う。特に、スタートのクラウチングスタート、スタートの後での前傾した姿勢、中間疾走での伸びのあるストライド、フィニッシュの姿勢、さらにコーナリング時のポイントについて、既習事項と新しい学習内容を学び、次時の記録会への準備をする。その後は、短距離走、長距離走、リレー、2人3脚に分かれて同じ種目内容ごとに練習を行う。今回は、互いの動きを教え合うことを目標とする。言葉で伝える、動作で伝える、デジタルカメラの教具を利用する方法を取り入れて個別学習を実施する。

(3) 指導過程

時間	学習活動	指導上の留意点	評価の観点と方法
5分	<p>1 集合、整列し、本時の内容を理解し、ノートに本時の目標と活動内容を記入する。 (板書・例)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 素早く集合させ、人数・健康状況を確認する。</li> <li>・ 服装の確認、安全確認、忘れ物を確認する。</li> <li>・ 本時の学習内容を簡潔に伝える。本時の目標は、入退場から全ての動きで、律動的なリズムでかけ足を行い、気を付けの姿勢を行い、一体感が感じられる動きを意識することを伝える。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>③目標が明確な授業 ④振り返って成果及び課題が分かる授業</p> </div>	<p>○ 学習内容を把握できたか、ノート作成の状況について生徒の挙手によってつかむ。</p>
10分 (15分)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>体育大会の取り組みを、完成させよう！</b></p> </div> <p>2 入退場、ストレッチ体操の練習を行う。(音あり)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 体育大会の座席から入場の練習。</li> <li>② 礼と方向転換について確認。</li> <li>③ 準備運動ストレッチ体操。(音あり)</li> <li>④ 退場の練習。</li> </ol> <p>3 8秒間走を行う。</p>  <p>4 記録会の目標設定を行う。 発問</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 前回までのきまりごとを確認する。             <ol style="list-style-type: none"> <li>① 忘れ物をしない。</li> <li>② ノートへの記録。</li> <li>③ かけ足で移動。</li> <li>④ しやべらない！</li> </ol> </li> <li>・ 気持ちを切り替えさせ、仲間と一体感がある動きができるように意識させる。</li> <li>・ 集団の動きを観察して、しっかりと膝を上げたかけ足の動作で行わせる。</li> <li>・ 礼の動きを全員が、前に3つで倒して、2つで起こすテンポに合わせて声をかけて練習させる。</li> <li>・ 前の記録を確認させて、1回実施する中で記録を更新できるように意識して実施させる。</li> <li>・ 走る目印となるメジャーと目標物(コーン)を設置して、生徒が走りやすい場面を設定する。</li> <li>・ 体育大会の座席の位置でスタートの位置に着席させる。</li> <li>・ ワークシートを配布して、50m走タイムを参考に、100m走の目標タイムを設定させる。</li> <li>・ 得点換算表について説明をして、意欲的に実施できることを伝える。</li> <li>・ 吹き出しの位置のそれぞれのポイントを挙手させながら確認する。</li> <li>・ 左肩を少し下げて視線を斜め左の先を見るコーナリングとゴールラインを飛びこすように胸を突き出すフィニッシュの動作について伝える。</li> </ul>	<p>○ 積極的に取り組み、自分の動きを意識して周りの人に動きを合わせたり、音・合図に合わせて行動したりすることができるか様子からつかむ。</p>  <p>○ 前回の記録を更新できているか、ワークシートの記入からつかむ。</p> <p>○ 走る方法について考えているかワークシートの記入状況からつかむ。</p> <p>○ 既習事項のスタート方法、前傾姿勢、大きなストライドについてワークシートに記入できているかでつかむ。</p> <p>○ 個別学習の中で、他の人の動きを観察し、自分の動きを工夫しているか活動の様子からつかむ。</p> <p>○ 動きをデジタルカメラに撮影して、客観的にみて改善しようとしているかつかむ。</p>
5分 (20分)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>100m走では、どのような走り方をするか、ワークシートの吹き出しにポイントとなる内容を記入してみよう。</p> </div> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ チームティーチングで対応する。</li> <li>・ グループまたはペアで行わせる。</li> <li>・ デジタルカメラでポイントなる部分を撮影しながら、互いの動きを確認させる。</li> <li>・ 各自で1回は必ず、出場種目の記録をとるように指示する。</li> <li>・ スタート時の姿勢、スタートしてからの姿勢について注目して学習させる。</li> </ul>	
20分 (40分)	<p>5 体育大会の出場種目ごとに分かれて、練習を行う。</p> <p>6 デジタルカメラで動きを撮影して確認しながら練習を行う。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 短距離走を練習する。</li> <li>(2) 長距離走を行う。</li> <li>(3) リレーを行う。</li> <li>(4) 2人3脚を行う。</li> </ol>		
5分 (45分)	<p>7 集合・整列する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>学習カードを記入し、まとめをしよう！！</b></p> </div> <p>8 ノートに授業の感想を記入する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 整列・整理運動させる。ケガ人がいないかを確認する。</li> <li>・ 100m走の意気込みと各種目練習で意識したこと、気付いたことについて、ノートに2行以上書かせる。</li> <li>・ しっかりと挨拶させる。</li> </ul>	<p>○ ワークシートから、学習したことができていくかつかむ。</p>

## 8 授業後の検討会での指導内容

	検討会での指導内容
指導者 愛知教育大学 指導教官	8秒間走の問題、取り組み方を観察しても「楽しそう」。学習に対しても無関心ではない様子である。 教師と生徒、生徒と生徒のコミュニケーションをどうやって取るのが課題である。指示の前にワンクッションとして教師の感想・講評を入れることで生徒も授業内容の理解の深まりが期待できる。全体への指示を生徒たちが理解可能な言葉を選ぶことを学んでいく必要がある。見えて分かる評価、頑張っている姿勢を見ること、行うことを相対的に判断して自信が付くようなよい点を褒めて伸ばすことが必要である。(長所伸展法)
実習校体育科主任 指導教官先生	板書の活用については、初めから終わりまでの過程を生徒が確認して実施できるようにする。そうすることで、生徒は活動に対して不安になることなく、学習をすることができる。 今日の授業において、褒めるポイント、どこを捨てて強化することができるかを明らかにして指導することが大切である。 記録の伸びが生徒自身の喜びとなり、生徒は先生の指導に意識した結果として記録の伸びが成し遂げられたという経験が、先生への信頼へと変わっていくものである。ワンポイントアドバイスを活用する必要がある。「頑張れ！」の声がけでは、運動技能の向上を期待できない。2つのポイントがある。意欲付けと教科内容の特徴に関わる事柄である。 理論的裏付けが証明されることで、子どもがどれだけ変化して伸びたのかを証明することにつながり、生涯スポーツとしての本質へ迫ることが期待できる。

## 9 授業反省・記録

	授業実践者の授業反省・記録
3 限 (10の体育) 体育大会9時間目	研究授業を実施した。授業の反省点としては、生徒の活動を全て行うことが優先し過ぎて、指示が多い授業になってしまった。また、全体指導から個別指導に変わったところで、生徒の活動の目的がどのような内容であるか具体的に指導することが疎かになってしまった。実際に、生徒からどのようにデジタルカメラで記録するかが伝わっておらず、生徒の活動が運動量を確保できるような内容ではなくなってしまった。生徒に対して、具体的な方法を全体の前で説明することが授業展開の中でできておらず、何かをやりながらの指導・説明になりがちで生徒の理解をさせる方法が不十分であると感じた。
4 限 授業検討会	指導を受ける中で、繰り返しの指導をいただいた内容がある。生徒を認める、褒める内容の声がけが不足しているというものである。教師の指導の中で、生徒の活動が教師の意図とするものであれば認めたり、称賛したりすることが指導力として不十分であり、生徒も自身の行動が正しかったか確認できずに授業が展開していると状況があると指摘を受けた。授業を実施しても、生徒との交流する場面は少ないと実感している。どの程度、生徒の声を拾い、話を聴き取っていくかは指導内容により使い分けしていくことが重要であると学んだ。

### 10 実践結果の考察

第4週目の研究授業後に生徒に対して授業アンケートを実施した。今回の実践のテーマは、主体的に取り組む生徒の育成であり、興味・関心、意欲、態度の3つの項目に分けて集計することとした。アンケートの結果は、次の図3、図4、図5の通りである。

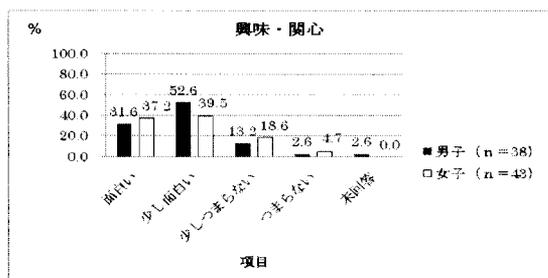


図3 興味・関心にかかわる集計結果

図3から男子は、8割の生徒が体育授業に対して興味・関心をもって取り組んでいる。女子は、男子よりも下がるが7割程度の生徒が同じように答えていた。しかし、男女とも2割くらいの生徒が「少しつまらない・つまらない」と答えていた。具体的な感想として、体育大会の決められた練習の繰り返しに対して不満をもつ生徒がいたが、その繰り返しが本番につながっていくことを教師が生徒に理解させていくことが重要であると考える。教材を検討する中で、指導教官の助言を生かして、生徒が目的を理解しながら精一杯活動できる場の設定を取り入れ、実態により支援・助言を適宜与えることを意識した。その結果として、実践の始めは、今までに経験がない活動に対して戸惑いを感じる生徒もいたが、継続した指導の結果、実践研究とし

て生徒が満足して実施できたことは意味のある結果となった。

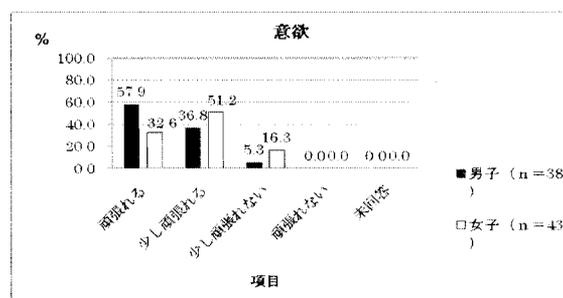


図4 意欲にかかわる集計結果

図4から男女とも8割以上の生徒が意欲的に課題に取り組めたと答えている。注目したいのは、男子は6割近くの生徒が「頑張れる」と答えているのに対して、女子の5割の生徒が「少し頑張れない」との答えたことである。「疲れる」「走るのが嫌だ」という感想から、体育大会の取り組みで繰り返しの指導の中で、「自分たちで体育大会を作っていくことを意識しなさい」と繰り返し指導してきた。その結果、苦手意識のある生徒でも、「最後には、みんなで頑張ろうと思う」という意思を記載していた。体育の授業のイメージは、「きつい」「疲れる」といったのマイナスなイメージがある。体育教師が生徒集団に対して体育授業の目的・めあてを語りかけることで、生徒が見通しのある活動が行える。また、生徒たちをもとめる姿に育てていくかを思い描き、伝達していくことが重要であると考える。

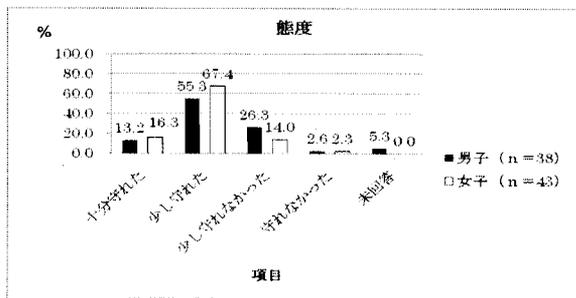


図5 態度にかかわる集計集計結果

図5について述べる。今回の実践のテーマが、主体的に取り組む生徒の育成である。また、学校行事の体育大会における繰り返しの集団行動の要素である入退場・かけ足の練習・ストレッチ体操についての取り組みがあった。その中で、「約束事を守ることができたか」という問いに対して、男女とも「少し守れた」と答える者が過半数を超えた。実践の対象学年が1年生であり、初めての取り組みでもあったため教師側からの叱責、注意、助言する場面が多かったのも事実である。また、9月の連日の猛暑日が続く中での実践であったため、生徒の気力・体力も継続させることが困難でもあった。「小学校と違って難しい」「ダラダラしてしまった。叱られたこともあったけど、みんなで一生懸命頑張る元気よく楽しむことができるようになった」「毎回体育ノートを書くのは少しめんどくさいけれど、目標を書くことによって今日はこんなことを頑張ろうという目標が決められ、それに向かって頑張ろうという気持ちになれた」という生徒の感想がみられた。情意面では、辛いことが多いが集団で目標に向かって取り組む活動であれば、生徒は積極的に集団として活動する意思が芽生えてくるものであると分かった。そこには、教師の役割は重要なものであり、学校行事との関連を考えると教職員相互の連携の中で体育授業の時間、それ以外の時間で集団を築き上げていくことがもめられると考える。

### Ⅲ 研究のまとめ

#### 1 本研究で明らかになったこと

私は、「生徒が主体的に取り組む体育授業において、到達目標を明確にし、見通しがもてる学習を進められる授業」を目指して実践研究を行った。実践では、生徒が楽しく意欲的に活動でき、自分の課題が明らかにすることで、明確な目標が分かる授業の実現に向けて授業構想、教材選択をした結果、実施したアンケートの感想から、「繰り返して行うことは大切である」「ポイントを意識したら速く走れた気がする」等の生徒からの感想が得られた。以上のような実践研究の結果、次のような課題が明らかになった。

- ① 授業のねらいを教師がはっきりと生徒に伝えること。
- ② 生徒が授業における明確な目標をもち、具体的な方法で努力していくこと。

- ③ 個々の生徒に応じた目標設定、指導が行えるようにすること。

実践研究により、教材研究には実態に対応した指導と評価の観点をもつことが必要であると分った。教師が明確なねらい・授業構想をもち体育の授業に臨むことがひいては生徒の体育の実践力を身に付けさせることにつながると考える。そのためには、教師が教材分析を綿密に行い的確な指導をしていく授業力を付けていくことが重要である。

これからも体育授業において、自ら考えて行動できる生徒を育成するために研究課題「到達目標を明確にした授業の在り方」を究明していきたい。

#### 2 今後の課題

私は教師として、明確な指導をする点で多くの場面で課題があると感じている。それは、教師の言葉をすべての生徒に共通認識をもたせるための言葉の使い方に問題があると感じている。具体的には、言葉の大きさ、歯切れの悪さである。これは、経験に裏打ちされた自信が不足していることが問題である。今後の課題として、繰り返しの指導実践において解決できるように取り組む必要がある。また、教師として児童・生徒を観る観察力や教材研究を怠ることなく、追究していくことが必要である。社会の急激な変化、多様な要求が存在する中で、教師として先を見通し育てていきたい児童・生徒の目指す姿を思い描きながら、研修と修養を行い続けていくことが求められる。

愛知教育大学教職大学院3年間の学びにおいて、小学校、中学校、高等学校と幅広い教育現場に足を運ぶ中、その時々で実習校の指導教官、愛知教育大学教職大学院指導教官にご指導をいただいた。この場をお借りしてご指導下さった方々に、お礼申し上げます。実践研究を進める過程において、教師として必要となる資質や能力を学んだ。その詳細については、ポートフォリオ報告集にまとめることとする。

#### <参考文献>

- ・大日本図書株式会社『小・中学校保健教授用資料』=2010年版=わたしたちの保健統計資料
- ・文部科学省『平成22年度全国体力・運動習慣等調査結果(概要)』平成22年12月
- ・宮下充正 小林 武藤『子どもの体力とスポーツ』『子どものスポーツ医学』南江堂、1987年
- ・宮下充正『子どもに「体力」をとりもどそうまずはからだづくりからだ!』株式会社杏林書院、2007年
- ・高畑好秀『スペシャリストが提案する新授業1 メンタルトレーニングを活用した体育授業—子どもの運動意欲・能力を高めるアイデア—』明治図書、2007年
- ・文部科学省『小学校学習指導要領解説 体育編』平成20年8月
- ・文部科学省『中学校学習指導要領解説 保健体育編』平成20年9月
- ・高橋健夫・岡出美則・友添秀則・岩田靖『体育科教育入門』株式会社大修館書店、2010年
- ・国立教育政策研究所『評価規準の作成、評価方法の工夫改善のための参考資料—評価規準、評価方法等の研究開発(報告)中学校—』<http://www.nier.go.jp/kaihatsu/houkoku/saisyu.htm>
- ・伊藤マヨル『基礎から学ぶスポーツトレーニング理論』株式会社日本芸文社、2009年
- ・高橋健夫 野津有司『小学校 学習指導要領の解説と展開 体育編 Q&Aと授業改善のポイント・展開例』教育出版株式会社、2008年
- ・鈴木一行『イラストでみる最新スポーツルール2010』株式会社大修館書店、2010年