

# 心と体を一体としてとらえる保健体育科の授業実践 —保健分野と体育分野の関連に着目して—

教科指導重点コース 造形・創造科学系

牧原 楓

## I はじめに

中学校学習指導要領(平成 29 告示) 解説保健体育編において、「健康な生活と運動やスポーツとの関わりを深く理解したり、心と体が密接につながっていることを実感したりできるようにすること」が求められている。さらに、保健分野と体育分野の関連を図ることが求められている。また、「ストレス社会」と呼ばれる現代では、ストレスと付き合っていくことが不可欠であると考えられる。これらを踏まえ、

- ①教科内におけるカリキュラム・マネジメントを踏まえた授業づくり
- ②保健分野の学習の充実
- ③子どもの意見を反映できる授業づくり

を行う必要があると考えた。

そこで、本稿では「教科内カリキュラム・マネジメント」の視点を取り入れた中学校第 1 学年の保健分野の「欲求やストレスへの対処と心の健康」と体育分野の「E. 球技」の実践から成果と課題を報告するとともに新たな保健体育科の授業モデルを提案する。

## II 主題設定の理由

### (1) 保健と体育の関連性について

文部科学省(2017)の中学校学習指導要領(平成 29 年告示) 解説保健体育編において、体育分野と保健分野の関連を図った指導の充実について、内容の取扱いにおける配慮事項の改善が示された。

「保健体育分野においては、生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現する資質・能力の育成を重視する観点から、健康な生活と運動やスポーツとの関わりを深く理解したり、心と体が密接につながっていることを実感したりできるようにすることの重要性を改めて示すとともに、体育分野と保健分野の関連を図る工夫の例を新たに示した。」

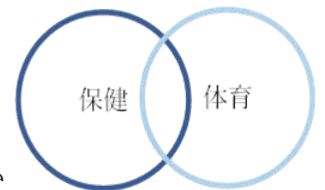
### 資料 1 内容の取扱いにおける配慮事項について

文部科学省(2017)は、体育分野と保健分野で示された内容については、相互の関連が図られるよう留意することを示し、具体的には、体育分野の「A 体づくり運動」と保健分野の「欲求やストレスへの対処と心の健康」を関連させることや、体育分野の「D 水泳」と保健分野の「応急手当」を関連させることなどを取

り上げている。このことから、保健分野と体育分野の関連性を持った具体的な学習を展開する必要があると考えた。

日野(2018)は、体育理論領域と保健分野を関連付ける授業づくりについて「それぞれの分野での研究成果や知見を共有し、体育と保健の連携を強化していく必要がある」と述べているが、保健分野と体育理論の領域以外の領域に関連を持たせた授業づくりに関する記述は見られない。

中村(2021)は、「からだの学習」を挙げ、からだの「つくり・しくみ・はたらき」がからだの中で「つながり合って働いていること」を、運動を通して認識することをねらいとした授業づくりを提案している。この保健分野と体育分野の関連を右図のように示す。からだの変化における科学的根拠は、からだの変化や感情の変化として表れてくると考え、実践では心拍数や呼吸に視点をおいて、持久走や長距離走と関連させている。しかし、この実践は「運動における体とのかかわり」に視点をおき、「運動における心と体のかかわり」とは言えないと考えた。そのため、今回の実践では「運動における心と体のかかわり」に着目した授業実践を行う。今回の実践で目指す保健分野と体育分野の関連を右図のように示す。



### (2) ストレスへの対処について

文部科学省(2017)の中学校学習指導要領(平成 29 年告示) 解説保健体育編において、保健分野には新たに“技能”の内容が示された。

(2)心身の機能の発達と心の健康

(エ)欲求やストレスへの対処と心の健康

④欲求やストレスとその対処

「リラクゼーションの方法等を取り上げ、ストレスによる心身の負担を軽くするような対処の方法ができるようにする。」

### 資料 2 保健分野における知識及び技能について

この資料から、生徒が感じている不安や嫌な気持ち

等のストレスを無くすために、どうするのかではなく、それらにどのように向き合っていくのか、軽減していくのかということに注目していくべきであることが分かる。また、ストレスを無くすために対処を考えるのではなく、それに対してどのような考えを持つのかも重要であると考えた。佐々木ら(2016)は、体育授業に対する劣等コンプレックス(=体育授業に対する態度や心理的特性)は運動スキルの劣等性が焦点化されて生じるものと、劣等性に結びつく心理・社会・身体要因の2つの枠組みで捉えられることを明らかにしている。また運動やスポーツ、体育授業が嫌いなこと、さらに体育授業に対する満足感が低いことは、劣等コンプレックスの強さと関係することが示唆されたが実際にどのような授業をしたら良いのかは述べられていない。

### (3) 心と体のかかわりについて

文部科学省(2017)の中学校学習指導要領(平成29年告示)解説保健体育編において、心と体を一体として捉えることに関して、以下のように示されている。

心と体を一体として捉えとは、生徒の心身ともに健全な発達を促すためには心と体を一体として捉えた指導が重要であることから、引き続き強調したものである。すなわち、心と体の発達の状態を踏まえて、運動による心と体への効果や健康、特に心の健康が運動と密接に関連していることなどを理解する事の大切さを示したものである。

#### 資料3 心と体のかかわりについて

そこから、運動(体育分野)を通して生徒自身の健康観(保健分野)を育むことや、運動(体育分野)によって心の感じ方(保健分野)を知ることなどが重要であると考へた。また、このことから心と体のかかわりが感じられるような授業が重要であることが分かる。

### (4) 連携協力校の生徒の実態

第3期スポーツ基本計画において、これからの共生社会の実現について以下のように記された。

誰もが「する」「みる」「ささえる」ことを通じてスポーツの価値を享受できるよう、国は、様々な立場・状況の人が「あつまり」、「ともに」スポーツを楽しめる環境を構築することを通じ、スポーツを通じた共生社会の実現を図っていく。

#### 資料4 これからの共生社会について

以上から、「あつまり」「ともに」スポーツをする場を設ける必要であると考えた。

連携協力校の自身が担当させていただいた第1学年の生徒は、2クラスの交流が少ない。体育授業でのチーム分けにおいてもクラスごとで分かれており、2クラス合同のチームを組むことがほぼ見られなかった。そういったチーム分けには理由はなく、クラス間での

人間関係に関しては、特別考慮する必要のある生徒はいなかった。そのため、今回の授業実践についてはクラス混合でのチームに分けることにした。

また、生徒に球技に対してどのような思いを抱いているのかを聞いたところ、「激しい」「怖い」「難しい」「当たると痛い」「ケガをする」「ルールが厳しい・分からない」「できない」「分からない」「コントロールできない」「協力するのが苦手」「上手く連携が取れない」「痛いからやりたくないと思う」「ボールが硬い」「妨害されると怖い」「下手と言われそう」「この人とチームと一緒に嫌だ等を思ってしまう」「上手い子の足を引っ張らないか不安」「シュートを外すと恥ずかしい」等の球技に対して否定的な意見が多く出てきた。一方、「楽しい」「シュートが入るとうれしい」「得意」「楽しくやりたい」「うまくできたらうれしい」「面白い」「連携が成功するとうれしい、楽しい」「見るのが好き」「好き」「上手くなりたい」「シュートを打ちたい」「(バスケ)楽しそう、やってみたい」といった肯定的な意見も出てきた。否定的な意見をなるべく肯定的な考えにできるようにするために、球技に対する考え方を少しでも変えたいと思った。また、否定的な意見から「不安」や「嫌な気持ち」等があり、それがストレスとなっている可能性もあると考え、保健分野と体育分野の関連に着目して、自他の心と体のかかわりを重視する授業を実践したいと考えた。

## Ⅲ 研究構想

### (1) 研究の目的

体育分野と保健分野が相互に関連があることを学ぶことで、生徒が自他の心と体を一体としてとらえる健康観を育みたい。そこで本実践では子どもたち自身が困った、嫌だと思ったことを外在化し、それらと向き合うために、または改善していくために、ルールやマナー、動きをチームや個人で工夫していくことでストレスとの適切な付き合い方に気づかせ、対処につなげていくことを目的とした。

### (2) 研究仮説と目指す生徒の姿

本研究の研究仮説を以下のように設定する。

保健分野(欲求やストレスへの対処と心の健康)で考え学んだことを活かし、自分たちの実態に合わせて、誰もが楽しむことができるゲームを創造することで、自身の心の健康をコントロールしながら、自身のストレスとの適切な付き合い方を学ぶことができるだろう。

さらに上記のような研究を行うことで目指す具体的な生徒の姿を以下に示す。

保健分野で考え、学んだ知識を用いて、運動を行い、自他の不安等に対して、自分たちに合った動きや考えを思考し、試行していき、不安や嫌な気持ち等に向き合いながらみんなで運動を楽しむことができる。

### (3) 研究の手立て

#### 手立て①「保健授業で体育授業・球技の場面を取り入れる」

保健分野と体育分野の関連を図るために、体育授業に入る前に保健分野の「ストレス対処」「心と体のかかわり」についての授業に取り組み、その中で体育授業「球技：ゴール型（バスケットボール）」の内容を組み込み、体育授業の導入として扱った。

#### 手立て②「課題解決のためのルール・マナー・動きの工夫」

誰もが楽しむことができるゲームを創造するために、①実際に運動をしてみて、課題を見つける場。②課題を解決するための話し合いの場。を設け、ルール、マナー、用具、動きの4点に焦点を当てて改善点を話し合えるように工夫した。また、常に話し合ったことを可視化できるように、模造紙に授業者が子どもの意見を記述した。

#### 手立て③「授業後半における作戦→ゲーム→振り返りと作戦→ゲームのサイクル」

チームの特徴を踏まえた作戦を考え、実行できるようにするために、「作戦を考える→ゲームを行う→振り返りと作戦を考える→ゲームを行う」のサイクルで授業を展開した。

#### 手立て④「コートやボールの工夫」

生徒全員が楽しむことができるように、コートは通常サイズよりも小さくし、片方はバスケットゴール、片方はポートボールのように人がゴールとなっているコートを作成した（図1）。

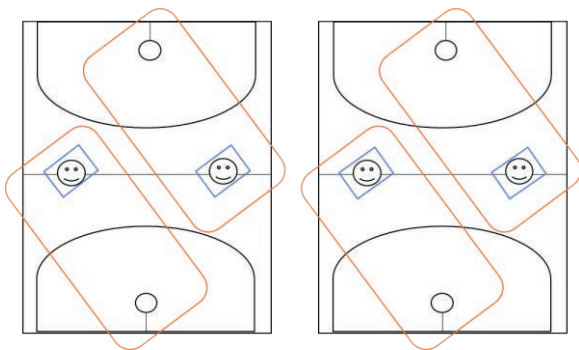


図1 コートの工夫

また、生徒から「ケガをしたくない」「ボールが硬いから痛い」「ボールを変えたい」という意見があった場合に、生徒がボールを選ぶことができるように、スマイルバスケットボールの6号を3つと5号を3つ用意した（図2）。

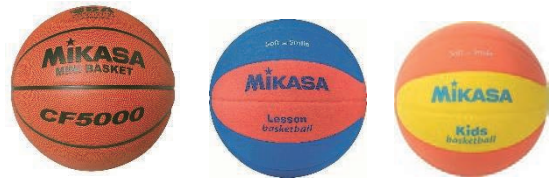


図2 ボールの工夫

（右：通常 左2つ：スマイルバスケットボール）

#### 手立て⑤「チームの工夫」

チーム分けの条件を、「バスケ部としての経験者かどうか」「身長」とした。バスケ部としての経験者が同じチームにならないようにし、身長は160cm代が1人、150cm代が2人、140cm代が1人の平均身長がほしい150cm代になるように設定した。また、やむを得ない場合以外は、単元を通して常に同じチームとし、自チームの特徴をつかむことができるようにした。

### (4) 検証方法

#### ①授業内の生徒の様子から分析

授業実践の際に、活動の様子を撮影した映像を基に、ルール・マナー作りやチームごとの動きの作戦を通して、どのように生徒の姿に変化があるのかを分析する。

#### ②抽出グループの変容観察と振り返りシートの分析

全グループから2グループ抽出し、動画や生徒の振り返りの記述を基に分析する。

#### ③抽出グループのウェビングマップの分析

抽出グループの生徒が保健授業で記述したウェビングマップと体育授業の単元終わりに記述したウェビングマップの変容を分析する。

#### ④ストレスへの向き合い方の変容の分析

単元の初めと終わりでストレス度の変容や、ストレスに対する考え方の変容を分析する。

## IV 研究に関わる授業実践と考察

### (1) 教師力向上実習Ⅲにおける授業実践

対象：愛知県公立中学校 第1学年1、2組(計28名)  
 期間：令和4年10/18(火)～11/7(月)  
 単元：保健分野（ストレスへの対処、心と体のかかわり）  
 体育分野 E.球技「ゴール型」（簡易バスケットボール）

### (2) 単元計画

時数	学習内容(○) 学習活動(●)
1 (保健)	<b>【自分にとって嫌なことは？どう対処する？】</b> ●体育「球技」について考える。 ○ストレスの感じ方の違いを知る。 ○対処の仕方を考える。 <b>【心の感じ方、体の反応】</b> ○心の感じ方やそれに伴った体の反応の違いを知る。
2 (体育)	<b>【どうやって攻める？どうやって守る？】</b> ●3対3ドリルゲームを行う。 ○ルールを工夫する。 ○動きを試し、身につける。



3	<b>【どうやって攻める？どうやって守る？】</b> ●3対3ドリルゲームを行う。 ○ルールを工夫する。 ○動きを試し、身につける。
4	<b>【ゲーム理解しよう】</b> ●3対3ゲームを行う。 ●ゲームに慣れる。 ○ルールやマナーを工夫する。
5	<b>【どうやってゴールまで突破する？】</b> ●3対3ゲームを行う。 ○自己やチームの動きを考え、試す。
6	<b>【どうやってゴールまで突破する？相手の突破を阻止する？】</b> ●3対3ゲームを行う。 ○自己やチームの動きを考え、試す。 ○自己やチームの動きを工夫する。
7	<b>【どうやってゴールまで突破する？相手の突破を阻止する？】</b> ●3対3ゲームを行う。 ○自己やチームの動きを考え、試す。 ○自己やチームの動きを工夫する。
8	<b>【自分たちに合った作戦を展開しよう】</b> ●3対3ゲームを行う。 ○動きの作戦を考え、実践する。
9	<b>【チームの特徴を活かしてゲームを展開しよう】</b> ●3対3ゲームを行う。 ○チームの特徴を活かした作戦を実践する。

資料5 教師力向上実習Ⅲにおける単元計画

(3) 評価規準

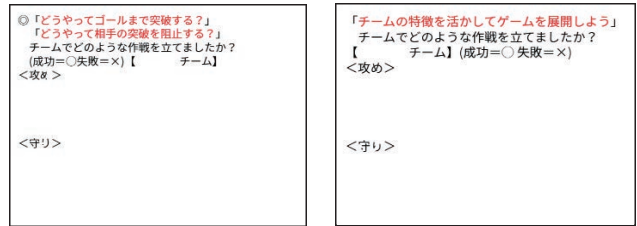
知識・技能	①空間に走り込む動きについて理解したことを2つ以上具体的に挙げている。
	②相手や自分の位置を踏まえた攻防について理解したことを2つ以上具体的に挙げている。
	③ゲームの中で、味方や相手の動きに合わせて、空間に走り込み、ゴール前の攻防に参加することができる。
思考力・判断力・表現力	①習得した知識を活用して、ゲームを振り返り、自己やチームの課題を、ボール操作やボールを持たない動きなどの具体例を挙げ、他者に伝えている。
	②自己やチームの課題に応じた動きや作戦を2つ以上選んでいる。
	③球技の学習を踏まえて、自己に適した役割を具体的に2つ以上見付けている。
主体的に学習に取り組む態度	①仲間と楽しむために、積極的にゲームや話し合いに参加しようとしている。
	②仲間の学習を援助しながら、一人一人の違いに応じたプレイを認めようとしている。

資料6 単元の評価規準に即した生徒の具体的な姿

(4) 振り返りテキストの使用

本実践から、振り返りテキストを、ロイロノートを用いて記述させることとした。

各チームの作戦内容等の変容やその作戦や動きを通してチーム内での自他の関係性、個人のストレス具合の変容や気持ちの変化を学習者や授業者が、見ることができるようにするため導入することとした。



資料7 振り返り作戦シート



資料8 自身のストレスについての振り返り

(5) 授業の実際と考察

本実践の分析を保健分野と体育分野の授業に分けて実際と考察を述べていく。保健分野（第1時）では、二つの内容を1時間ずつ行う予定であったが、まとめて1時間で行うことになった。

時数	学習内容(○) 学習活動(●)
1 (保健)	<b>【自分にとって嫌なこととは？どう対処する？】</b> ●体育「球技」について考える。 ○ストレスの感じ方の違いを知る。 ○対処の仕方を考える。 <b>【心の感じ方、体の反応】</b> ○心の感じ方やそれに伴った体の反応の違いを知る。

資料9 保健分野の授業計画

まずは、ウェビングマップを使用し、今までの体育授業の球技について生徒が何を思っているのかを記述させた。



資料10 生徒Aのウェビングマップの実際①

この中で気持ちとその要因に着目させつつ、ストレス

ストとストレスの関係性を理解できるようにした。また、匿名で全員のウェビングマップを見ることができるよう共有した。個人の球技に対する考えや思いを知るとともに、ストレスの感じ方の違いにも気づくことができるようにした。違いに気づきつつも、自身のストレスへどう対処するべきかを考える時間を作り、体育授業「球技」がどのような授業にしていっていいのか、個人で考える時間とグループで話し合う時間を作った。その時間では、「ケガをするから、ボールを変えるといいんじゃない?」「ルールを簡単にしてほしい」などの意見が活発に出ており、それを後に行う予定である体育授業で活かしていこうということを生徒に伝えた。そのときの生徒の表情は、そのような授業になるのか不安だけど、楽しみでもあるというようなものであり、自分たちで授業を作り上げていくということに対して、初めてのことであるから、違和感がありながらも、ワクワクしている様子であったと考える。また、授業終わりの振り返りでは、保健の授業を踏まえ、これから体育授業ではどのような授業にしていきたいかを生徒に聞き、生徒の思いを引き出せるようにした。

**【まとめ】**  
 ○体育の授業（球技）ではどんなことをしたら、どんなチームであれば、楽しい、嬉しい、いい感じだと思うか。  
 ・みんなと会話できてチームワークが良いチームだったらより楽しくできると思います。  
 ・うまい人ばかりがやるんじゃないで、チーム全員がプレーした方が絶対いい。  
 ・ミスしても悪口を言わず、励まし合う。  
 ・自分のチームだけでなく、他のチームがプレーしてる時も応援すればお互い楽しめると思います。

**【まとめ】**  
 ○体育の授業（球技）ではどんなことをしたら、どんなチームであれば、楽しい、嬉しい、いい感じだと思うか。  
 ・協力して試合を行ったりポジティブに高めあったりするといい感じのチームになると思います。  
 ・仲間を責めたりせず、作戦を考えて高め合うといいと思う。

**資料 11 生徒の思いの実際**

次に体育分野は、ゴール型で、種目はバスケットボールを行った。第2時と第3時では、3対3のドリルゲームを行い、空間を見つけ出すこと、空間に走り込むことを身につけることができるようにした。ルールは以下の通りである。

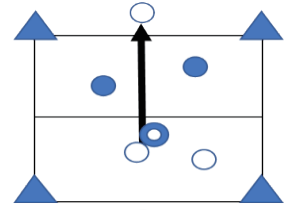
- ・こっちからあっちへボールを送る。
- ・もしボールをカットされたら相手ボール→攻守の切り替え
- ・制限時間：1分
- ・ボールが通ったら2点、ボールをカットしたら1点

**資料 12 第2時ドリルゲームのルール**

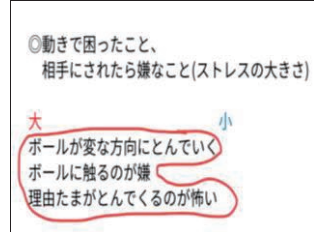
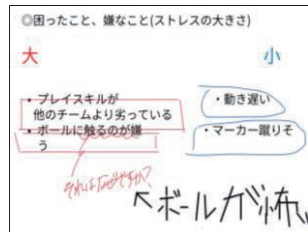
- ・こっちからあっちへボールを送る。
- ・もしボールをカットされたら相手ボール→攻守の切り替え
- ・制限時間：1分
- ・ボールが通ったら2点、ボールをカットしたら1点
- ・相手コートに味方が1人入る

**資料 13 第3時ドリルゲームのルール**

第2時と第3時のドリルゲームのコートやボールの動き、プレイヤーの数等をこのように設定した(右図)。



このルールの下、試行してみても気づいたことや分らなかったこと、嫌だったことを共有し、それに対してどのように対応していくのが良いのかをみんなで話し合った。ルールに関しては、「ドリブルはしていいの?」「足で止めてもいいの?」「誰も届かないような高いパスはありなのか」等の意見が出てきた。これらに対して、ルールをどうするか生徒に聞いたところ、「足で止めたり、高いボールを投げたりしたら反則になるから相手ボールにする」「高いボールではなくて、バウンドパスのみにする」「手を広げたらボールに届く範囲の高さに制限する」等のルールを追加した。また、嫌だったことに関しては、「ボールが怖い」「味方が動いてくれない」「ボールが変な方向に飛んでいく」等の様々な意見が出てきた。これらに対してどのように対処していけば良いのかを生徒に聞いたところ、「外野(パスをもらう側)が声を出すといい」「中の人と外の人が逆の動きをする」「フェイントを使うとパスが通りやすい」「パスをもらう人が左右に動く」「くの字に味方同士が動く」とパスが通りやすい」など様々な意見が出ており、空間の見つけ方、作り方、そこへの動き方等の意見を共有することができた。また、そうさせないために守りはどうするのかということも生徒に投げかけると、「投げる人の目を見る」「パスをもらおうとしている人の足音を聞いて予測する」「1人はボールを持っている人についてもう1人はボールをもらおうとしている人につく」「コートを分割して守る方を決める」などという意見がでており、バスケット特有のマンツーマンDFとゾーンDFの方法等の守り方の動きや意識を共有することもできた。このことから「球技：ゴール型」の学びの土台ができていると考える。このドリルゲームでは、生徒たちは通常のバスケットボールを選択していたため、スマイルバスケットボールは使用していない。



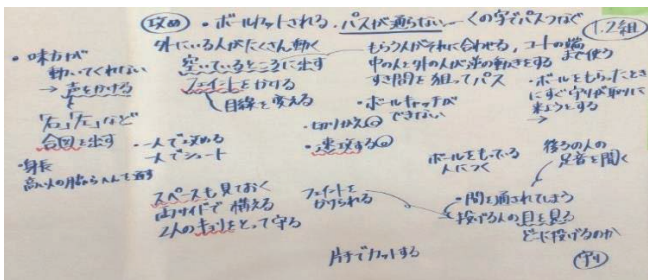
**資料 14 第2時(左)第3時(右)の生徒Bの振り返り**

次に、第4時から第8時まではスモールサイズコートにおけるバスケットボールの3対3ゲームを行った。この時間から、「ボールが当たったときのケガが怖い」

「突き指をしたから別のボールにしてみたい」等の意見が出てきたため、スマイルバスケットボール6号を使用することにした。実際に使用したところ、生徒は積極的に動くことができるようになった。これは、ボールが当たることによる恐怖心がなくなったためであると考えられる。

また、第4時のゲームは体育館が使えなくなってしまったため、急遽武道場でコートをつくり、ポートボールのように両端に人がゴールとなって、3対3のゲームを行った。

第4時からのスモールサイズコートバスケットボールでは、ドリルゲームで得た知識や技能を活かすことができるように、今までの意見が記述された模造紙を常に見ることができるようにした(資料15)。



資料15 攻めや守りの動き方(模造紙)

第4時からのスモールサイズバスケットボールのルールは以下の通りとした(資料16)。

- ・開始方法はじゃんけんで勝った方から
- ・シュートが入ったら得点
- ・ドリブル→キャッチ→ドリブル×(ダブルドリブル) パス or シュート
- ・ラグビーみたいにボールを持って走る×(トラベリング)
- ・再開方法はコートの外からスローイン(相手チームのパスで始める)

資料16 3対3ゲームのルール

第4時は、ルールやマナーを工夫する場、ゲームに慣れる場としてのゲームを行った。生徒の意見からルールやマナーを工夫した結果、いくつか変更や追加があった(資料17)。

- ・開始方法はじゃんけんで勝った方から
  - ・シュートが入ったら得点
  - ・ドリブル→キャッチ→ドリブル×(ダブルドリブル) パス or シュート
  - ・ラグビーみたいにボールを持って走る×(トラベリング)  
→3、4歩くらいなら○
  - ・再開方法はコートの外からスローイン(相手チームのパスで始める)
  - ・わざとぶつかる ×
  - ・持っているボールを奪う ○  
→手を叩く、無理矢理 ×
  - ・人ゴールの目の前にずっといる ×
- ※下線部は新たに追加されたルールである。

資料17 3対3ゲームのルール(変更後)

第9時までのスモールサイズコートバスケットボー

ルでは、各チームに様々な特徴が出てきたが、ここではバスケット経験者がいないチームというチームの二チームを取り上げる。

(ア) 緑チーム (バスケット経験者なし)

① 緑チームの特徴

緑チームは、バスケット経験者なしのチームであり、生徒は最初、「バスケ経験者がいないです」「どうしたらよいのですか」と言っており、他のチームにバスケット経験者がいることに少し不満があった。しかし、バスケット経験者がいないという事実を受け止め、「みんなで考えて協力しないとだね」と言っていた。生徒Aは球技自体が苦手で、最初のウェビングマップには「球技自体、投げるのが、協力するのが苦手」「ドリブルが上手にできない」という言葉を記述している。運動においても何をしたら良いのか分からない様子であった。生徒Bは、体育授業に積極的に参加する生徒である。また、緑チームのリーダー的存在となって作戦を考え、みんなの意見を聞き出していた。生徒Cは、様々なことを考えているが、直接それを伝えることが苦手そうな生徒である。しかし、ゲームに積極的に参加し、チームの一員として様々な動きに挑戦する姿が見られた。生徒Dは、少し無口な生徒である。周りの生徒に比べると話し合いの中では消極的であったが、ゲーム中には積極的に動き、攻防に参加していた。

【第2・3時】

第2時の前半のドリルゲームでは、なかなか動くことができず、全員が何をしたら良いのか分からない様子が見られた。途中の話し合いをして、ルールやマナーを確認した後の後半のドリルゲームでは、相手の動きをよく見てパスカットをする姿や最後までボールを追う姿が増えていた。また生徒Bが指示を出す姿が見られた。第3時のドリルゲームでも、第2時同様に他のチームよりもなかなか動くことができず、どうしたらよいのか分からない状態が続いていた。しかし、回数を重ねるごとに、自分たちが何をすべきか少しずつ分かってきた様子が見え、後半のゲームでは、動いてみようという意識はあったものの、自分に向かってくるボールの速さや、ボールの硬さに対して「当たると痛い」「怖い」という不安な感情が残ったままゲームに参加していた。第2時、第3時ともに通常のボールでのゲームであったため、どのように動くかというよりも、とにかくボールに触れるようにするという意識であったのであろう。実際に振り返りでは下記のような記述があった(資料18)。



<第2時>

「何をやったら良いのか分からない」  
「味方になかなかパスができない」  
「突き指したくない」「ボールがキャッチできない」  
「ルールが分からないときがあった」  
「他のチームより劣っている」「ボールに触るのが嫌」  
「動きが遅い」「マーカを蹴りそう」「ボールが怖い」

<第3時>

「顔に当たった」「キャッチできない」「ボールが当たると痛い」  
「とんでくるのが怖い」「ボールに触るのが嫌」

### 資料 18 第2・3時の緑チーム振り返り

#### 【第4・5時】

第4時では、3対3ゲームを初めてやってみて戸惑いを感じながらも、ボールを繋げるためにパスを出すところを探したり、パスが通るように様々なところで動いたりする姿が見られ始めた。守りの動きに関しては、まだどうしたらよいのか分からない様子が続いていた。ボールを変えたことによって前回までの振り返りで出ていた「怖い」等の意見がなくなり、動きに関することが出てくるようになった。

「高いボールを打ってくる」「選手が近い」  
「投げるところを間違えた」「ブロックをミスる」  
「ルールがいまいち分らん」「ルールを守らない人がいる」  
「ぶつかることが多い」「ダブルドリブルをしてしまう」  
「敵チームがボールを高く投げすぎて取れない」

### 資料 19 第4時の振り返り

第5時では、相手の動きに合わせて動くことまでしかできない状態が続いていた。また、パスをすることしか考えていない状態であった。実際に振り返りでも相手や味方に近寄られて何もできない、動くことができないというような様子であったことが分かる。

「ボールと一緒に手を叩いてくる」「強引に取ってくる」  
「全員に近寄られてボールが投げれない」  
「くっついてくるくらい近づいてくる」

### 資料 20 第5時の振り返り

#### 【第6時～第9時】

第6時から、コートを使い方が確実に変わった。休憩の時間は2対2をしながら様々な動きに挑戦する姿が見られるようになった。他チームよりもたくさん練習しており、徐々に「バスケット経験者なし」という不安に対して、チームでどう対処するかを考え始めたと思われる。練習していた分、パスのつなぎ方にも工夫が見られた。守り方にも工夫が見られた。

<攻め>

ボールをもらえる位置に移動。(意識していなかった)ボールを持っていない味方はバラバラに、ボールをもらえる位置に行く。(意識できていたのでゴールできた)パスを出す。ドリブルをする。(ドリブルはできなかった)次回はドリブルをしてゴールに近づいて攻める。パスをすぐ出す。無理に自分だけで解決しようとする。(○)  
仲間のミスカバーをする。

ボールのキャッチミスは他の仲間が取りに行く。

<守り>

積極的にカットする。(何回かできた)ボールと相手の動きをよく見る。(一回パスカットできた)手の長い人があまり取りに行かなかった。根性で攻めについていく。一人につきDF一人つく。(○)

### 資料 21 第6時チームの作戦(抜粋)

<攻め>

味方が囲まれている時はスペースを見つけてボールをもらう。パスできる人がマークされていなかったらパスをする。少し速攻を試みてシュートする人にパスをするように空間を探す。

<守り>

自分だけ守りについても意味が無かった、全員でつくことしないと意味が無かった。空間を意識してみたけどもう少しボールを奪うか、もしゴールに近かったら妨害を意識すれば得点が稼げるかなあって思った。

### 資料 22 第7時チームの作戦(抜粋)

<攻め>

無理にシュートしない、困ったら味方にパスを出す。ドリブルとパスをうまく活用する。マークされたら、パスマークがいなかったらドリブル(途中から最後まで○)なるべく味方が一カ所に固まらないようにする。(○)できるだけ味方とばらけるように行動してみた。

手にボールを渡さないように味方にキャッチできそうな場所にパスを試みる。

<守り>

コートに広がる。相手のゴールの近くにも意識。(なるべく意識したが上手にできなかった)  
積極的にボールを取る人と、相手にボールを取られないようにする人をちゃんと区別。妨害を意識してコート外にボールを行かせる感じにしてみる。

### 資料 23 第8時チームの作戦(抜粋)

<攻め>

ボールを持っていない人が声を出す。パスをしてキャッチできる空間に移動してシュートしてくれる人にパスをする。

<守り>

フォーメーションを意識。(×)  
相手の空間を作らない。

### 資料 24 第9時チームの作戦(抜粋)

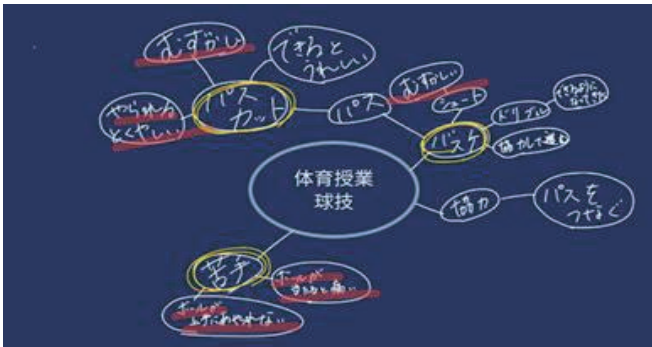
緑チームは、授業が進むごとに個人でどのように動くかという意識からチームで得点を取るために、相手の得点を防ぐためにどのように動くかを意識するよう

になった。また、「バスケット経験者なし」という不安や嫌な気持ちに対して、緑チームの生徒は資料 21 から資料 24 までの下線部のように「協力」「助け合い」という対処を行い、実際に自分たちで試行錯誤しながら動くことができた。ここから、チーム内における自己と他者の関係性を、運動を介して変えていくことができたと考える。

最後に単元が終わった後のアンケートやウェビングマップにはこのような記述が見られた(資料 25、26)。

生徒A：提出なし。  
 生徒B：最終的にはチーム内でうまく連携が取れるようになったと思う。黄色チームはほぼ全勝で緑にだけかけたのでその勝った時とても気持ち良かった。  
 生徒C：いい感じだった。  
 生徒D：バスケット経験者がいなかったけれど作戦を考えて対抗できた。楽しかった。  
 バスケットはあんまり興味がなかったけれどチームで作戦をたて協力したら以外と楽しくて最後まで全力を尽くせた。

資料 25 単元後のアンケート記述



資料 26 生徒A (緑) のウェビングマップの実際②

生徒Aのウェビングマップには「パスカット→できるとうれしい」「バスケット→協力して進む」「協力=パスをつなぐ」「ドリブル→できるようになってきた」という意見が出ていた。

これらのことから、緑チームは、保健分野で学習したストレス対処や心と体のかかわりを活かしながら、体育分野で自分たちなりに「不安」というストレスにチームとして対処し、運動を行うことで、心にも少しずつ余裕が出てき、それに伴って様々な作戦を考え、さらに運動に積極的に参加することができるようになったと考えられる。

(イ) 青チーム (バスケット経験者あり)

②青チームの特徴

青チームは、バスケット経験者生徒Eが一人おり、周囲の動きをよく見て行動ができる生徒である。周りの生徒へ指示を出したり、どのように動くと良いのかを伝えたりしていた。生徒Fは授業に活発に参加し、意見をみんなの前でも言うことができる生徒である。話し合いでも中心となって考えたり、外から見ている

ときは自ら声を出して指示を出したりしていた。生徒Gは何事にも全力で取り組むことができる生徒である。ゲームにも積極的に参加しており、様々な動きに挑戦し、どのように動けば得点が取れるのか、どのように守れば相手の得点を防ぐことができるのかをよく考えていた。生徒Hは緑チームの中で比較的消極的な生徒であり、話し合いではあまり自ら話す場面があまり無かったが、積極的に運動に参加する姿は見られた。また、青チームは、失敗したことや成功したことを基に振り返りをしながら、次のゲームに活かそうとする様子があり、「みんなで攻めて、みんなで守る」という意識があるチームであり、コミュニケーションをよく取るチームである。

【第2・3時】

第2時や第3時のドリブルゲームでは、映像の中で生徒Fが「あー惜しい」「取れる、取れる!」「ナイス!」「キャッチ!キャッチ!」「こっちに行った方がいいよ」などと外から見ているときに声をかけていた。また、生徒Eも中にいるときや外にいるときに「こっちに行つて!」などの指示を出す姿が見られた。第2時での振り返りでは、「足を狙う」「突き指が怖い」「フェイントをかけられてパスカットができなかった」「相手が自分たちの動きを読んで、パスが全く通らなかった」「足にボールを当てられた」「外の人がキャッチしていない時があった」「得点の入り方が難しい」「取られた後すぐにパスを出される」等の意見が出ており、それらに対して、「相手の動きを、ボールを投げる瞬間まで見てからパスカットをしようとした」「フェイントをしてみても、その後パスをしようとした」「相手の足くらいの高さのパスにして、自分たちの作戦にした」「得点を数える時、指を使って数えた」「右や左などの声を出して、出す方を伝えた」「距離をとる」「守りではスペースを埋める」「すぐに切り替える」等の自分たちなりの対処を考えることができていた。青チームは、この時点で動きについて様々な視点から考えていることが分かる。

【第4・5時】

第4時では、生徒Eが中心となってパスを繋いだり、ドリブルでボールを運んだり、取られたらすぐに戻ったりし、様々な動きに挑戦していた。しかし、生徒Hは何をして良いのか分からないという様子が見られた。生徒Eや生徒Gが生徒Hに指示を出しながらパスを出したり、パスを受け取ったりしていたが、ボールを持っているときの動きやボールを持っていないときの動きに戸惑いがあった。

第5時では、守りの動きにおいて誰かが抜かれたら周りの生徒がカバーして守る様子が多く見られた。攻めの動きに関しては、ドリブルよりもパスで運んだ方が速くゴールまでたどり着けるという意見の基でパスを中心としながら動いていた。またパスを前に繋ぐだ



けでなく、困ったら後ろにパスをして体制を立て直す事もしていた。そのようなことを意識した結果、振り返りでは下記のような意見が出ていた(資料 27)。

「攻める時に相手に囲まれてパスができなかったり、ボールが取られたりした」  
 「ジャンプしても届かないパスを出された。」  
 「人ゴールの前に立たれて最後のシュートがカットされた」

**資料 27 第 5 時の振り返り**

**【第 6 時～第 9 時】**

第 6 時から、生徒 E が外から見ていて動きを指示したり、得点したときには「ナイス」と言っていたりしていた。また、コートは今まで以上に広く使い、前の空いた空間に走り込む動きがあった。ドリブルで攻める動きも加わり、状況判断をみんなでするようになっていた。誰かがドリブルで動いていたらそれに合わせてパスがもらえる位置に動くということもできていた。守りでは、誰かがボールを持っている相手に付き、他の 2 人は抜かれたときのこと考えながらカバーできる位置にいたり、相手 2 人にそれぞれ付いていたりしていた。

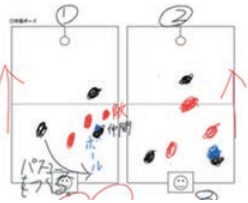
<攻め>  
 相手がないスペースにパスを出す。  
 パスをすると思せかけてドリブルをしてゴールに近づく(逆も然り)  
 <守り>  
スペースを作らないように、3 人ともコート全体に広がる  
 相手のパスコースを塞ぐように守る。  
 ゴールした後に、速攻されないようにすぐにパスコースを塞ぐDFをする。

**資料 28 第 6 時チームの作戦(抜粋)**

<攻め>  
 スペースを作るために、ボールを持っている人が後ろに下がって、相手を引きつけてスペースを作る。そのスペースにパスを出す。声を出す。  
 <守り>  
相手一人につき一人つく。

**資料 29 第 7 時チームの作戦(抜粋)**

<攻め>  
 相手より先に動いてパスする。  
パスコースを作る(図①)。隊形を作る(図②)。



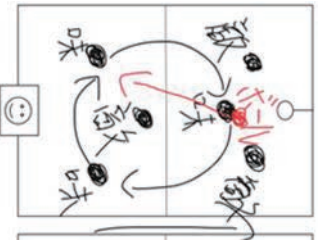
<守り>  
 パスやシュートをしような人を守る。

**資料 30 第 8 時チームの作戦(抜粋)**

<攻め>  
 隊形(下記の図)の前の人はゴールに一直線。  
 <守り>  
 隊形の前の人は守りの時はボールを追う役割。  
 相手がドリブルしているときに、外側に出すように守る。

**資料 31 第 9 時チームの作戦(抜粋)**

青チームは単元を通して、最初からみんなでするかを考えながら、それぞれの役割を見出していった。個人の得意を伸ばしつつ、不得意をカバーしながら、不安や嫌なことを解消していったと思われる。また、このチームは、「協力」は最初からできていたものの、どのように動くことが自分たちに合っているのかを思考や試行をしながら確立していったことが分かる。



最後に単元が終わった後のアンケートやウェビングマップにはこのような記述が見られた(資料 32、33)。

生徒 E: 作戦を考える時も、試合をしている時も、楽しくできました。個人の技術だけじゃなくてチームワークも大切なのかと思いました。  
 生徒 F: 最初は、シュートも外しまくって、パスも繋がらなくて楽しくないと正直思っていたが、途中からどうしたら良くなるかをチームで話し合うようになり、そこで意見を言い合えて作戦も大体成功して、とても楽しくバスケットボールができた。チームで話し合っ、意見を言い合っ得点を入れられるようになったり、いい作戦ができるようになったりとても楽しくバスケができた。また、話し合っ意見を言い合っ、どんどんいいチームになっていけてよかった。  
 生徒 G: バスケは一人でやるものではないと感じた。  
 生徒 H: 提出なし。

**資料 32 単元後のアンケート記述**



**資料 33 生徒 G のウェビングマップの実際**

生徒 G のウェビングマップには、「パス→味方」「楽しい→ストレス解消」という意見が出てきていた。

これらのことから、青チームは、もともと運動に積極的に参加することができていた。それは、バスケット経験者ありのチームであることが一つの原因であると考えられる。しかし、その中でも上手くいかないことがある中で、どのように動くことが良いのかを考え、個々の特徴を踏まえた役割を見出し、お互いをカバーすることができるようになった。個々の不安をチームとして対処するという自己と他者の関わりを、運動を介して見出すことができたと考えられる。

## V 本研究における成果と課題

### (1) 研究のまとめと成果

以下は、全授業後の振り返りの意見である。

「最初は、バスケのルールがわからず嫌だったけれど、やっていくたびにチームの仲が深まったりルールが分かり楽しくなった。」

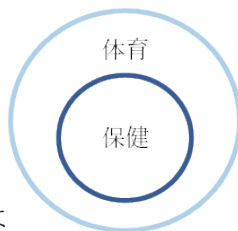
「僕は最初の頃はバスケを一回もやったことが無かったから、バスケやりたくないと思っていたけど、仲間は優しいし、たまに勝てたので、楽しかったです。他のメンバーでも色々なスポーツをやってみたいと思いました。」

「最初はルールがあまりわからなかったけど今回バスケをやって、ルールを少し理解したし、チームとも作戦を立てて、実行したのがすごく楽しかったです。」

「この授業を終えて仲間とのチームワークや友達と楽しくバスケをする事ができたので良かったと思います。これからも、友達と一緒に仲良く日常生活でもしていきたいと思います。」

「この授業でチームスポーツのチームワークの重要性を学びました。このことを部活に生かそうと思います。」

保健授業で「ストレスの感じ方・ストレス対処」や「心と体のかかわり」の個々の違いを知り、体育授業で様々な事象に対しての対処を考え、思考や試行をしながら実践していったことで、それぞれのチームが自己と他者の向き合い方を見出すことができた。今回の実践での生徒の様子や記述を見てみると、保健分野と体育分野の関連性は右図のようであると言える。これは、保健分野を最初に学んだことで、知識の核ができ、その得た知識を体育授業で中心部から外側へとアウトプットし、実際に試行するということを表している。



### (2) 課題

この実践では、体育授業の時間に保健で得た知識を振りかえる場を設けることができなかった。また、ストレスと向き合うことはできたと思われるが、「ストレスはあっても良い」という考えを見出すことができなかった。ストレスや不安はつきものであることから、それらに対してどのように考え方を変えていくのかを

考えさせることができるような場があれば、より関連を図ることができ、心と体を一体として捉えていくことができるだろう。

今回の実践では球技・ゴール型のみの実践であったことから、今後は他単元での保健分野と体育分野の関連を図る実践からの検証も望まれる。さらに、二クラス合同で男子生徒のみの授業であったことから今後、男女共習で行うことも必要である。

### (3) 今後に向けて

本研究は、教科内を横断的な支店で学習を充実させるために「教科内カリキュラム・マネジメント」を取り入れ、中学校第1学年での保健分野「欲求やストレスへの対処と心の健康」と体育分野「E. 球技」を関連付けた実践を行った。授業内での生徒の思考や試行を通して学習を変化させていった結果、多くの成果と課題を発見することができた。この成果と課題を改めて考えるとともに、今後についてはさらに教科・領域内の関連を持たせた保健体育の授業づくりに励み、生徒の実態に合わせて教材を変化させていく授業を目指していきたい。

### 【引用・参考文献】

- ・文部科学省(2017)『中学校学習指導要領(平成29年告示)解説 保健体育編』, 東山書房
- ・日野克博(2018)「体育分野(体育理論領域)と保健分野を関連付ける保健体育科の授業づくり」, 体育科教育研究, 34巻, pp53-58
- ・中村美里(2021)保健と体育の共通の土台としての「からだの学習」 雑誌「体育科教育」69(8), 大修館書店 pp26-30
- ・佐々木万丈・須甲理生(2016)「体育授業に対する劣等コンプレックスの因子的概念と児童生徒の主体的要因との関連」, 体育学研究
- ・スポーツ庁(2022)第3期スポーツ基本計画, pp25-26

### 【付記】

本研究へのご理解及び実践の場を与えてくださった連携協力校の校長先生をはじめ、教務主任の先生、保健体育科の先生方や指導教員の頼住一昭先生を含め、多くの先生方のご指導や助言によって有意義な実践を行うことができました。関わってくださったすべての方々へ心より感謝申し上げます。また、うまくいったこと、うまくいかなかったこともありましたが、様々な反応をしてくれた生徒たちのおかげで2年間の研究を楽しく過ごすことができました。教職大学院での学び、連携協力校での学びを活かし、今後も学び続けていく所存です。本当にありがとうございました。