平成２７年度 熊本市中学校体育研究会

１　研究の目的

熊本市の背景から

近年，熊本市中学生の生活環境は，利便化や遊び場の減少，通信機器の普及等により，日常生活において子どもが体を動かす機会や質が変わってきたと考えられる。また，専門の種目に特化した勝つことを目的に運動を行う子どもと運動以外の活動に時間を取られる子どもの二極化が見られる。このような現状から，熊本市の各中学校では小学校時の体力向上の取組や実践の成果を基盤として保健体育授業を通して運動好きな子どもの育成や体力の向上，生涯にわたって運動に親しむ人間形成の実現に向け，研究の４つの視点から授業の改善や学び方の工夫を研究に取り組みたいと考えた。

２　研究主題

「自ら運動の喜びや楽しさを求め
生涯にわたり健やかな心と体をはぐくむ体育学習の在り方」
～学習内容を明確にした指導と評価の一体化をめざして～

３　研究主題について

（１）研究主題について

①「自ら運動の喜びや楽しさを求める」とは

保健体育学習で学んだことを実社会，実生活において生かすことを重視する。具体的には，各学校段階の接続及び発達の段階に応じて保健体育学習の指導内容を整理し，学習内容を明確にするとともに，身に付いた技能や知識に対する評価の在り方を示すことで発達の段階での体系化を図る。さらに，より確かな技能を身につけるために集団の関わりを重視し，教え合い，助け合うことで，技能の習熟をより効果的に高める。知識については，動きの獲得を通して一層知識の大切さを実感することを必要する。このことから「わかるとできた」や「できてわかった」等の知識と技能の相互効果の作用の重要性や，健やかな体の基盤となる身体能力と知識を定着させ，その身に付けた技能や知識の段階に応じて運動を豊かに実践していくための資質や能力を育てたい。

②「生涯にわたり健やかな心と体をはぐくむ」とは

２１世紀は，「知識基盤社会」の時代であるといわれている。このような状況において，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」をはぐくむことがますます重要になっている。また，知・徳・体のバランスとともに，基礎的・基本的な知識・技能，思考力・判断力・表現力等及び学習意欲を重視し，これらを調和的に育むことがより必要である。このことから，心と体をより一体としてとらえ，健全な成長を促すことが重要であり，保健と体育を関連させて指導することで，生涯にわたって健康の保持増進，及び豊かなスポーツライフが実現でき，個人の生活における健康安全に関する内容を具体的に理解し実践できるようにしたい。

４　研究の構想（仮説・内容）について

（１）研究の仮説について

研究の仮説

３年間を見通した学習内容を明確にするとともに，身に付けさせたいことへの評価の在り方を明らかにし，かつ，基礎・基本，活用力，自ら学び考える力を系統的に育成し，仲間とともに高め合う活動を工夫して取り入ていけば，自ら進んで運動の喜びや楽しさを味わい（※１），生涯にわたって健やかな心と体をはぐくむ基礎が培われる（※２）だろう。

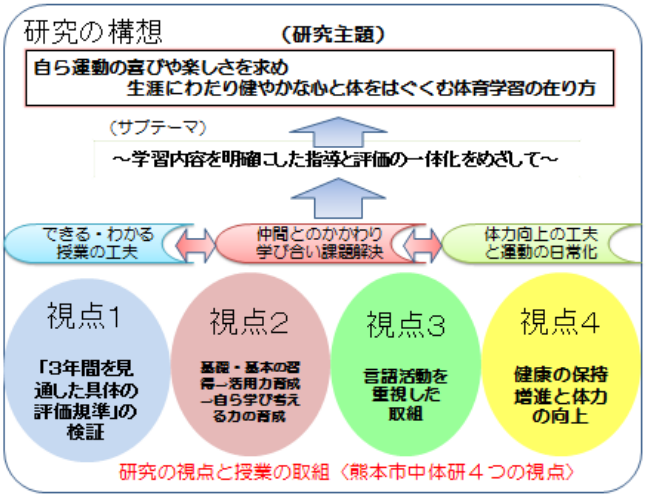
（２）研究の構想

※１　自ら進んで運動の喜びや楽しさを味わうとは。

運動を「楽しい」と感じれば、意欲が高まり効果が上がる。

※２　生涯にわたって健やかな心と体はぐくむ基礎が培われるとは。

学習の中で身につけた知識や技能を用いて授業以外で実施できる。



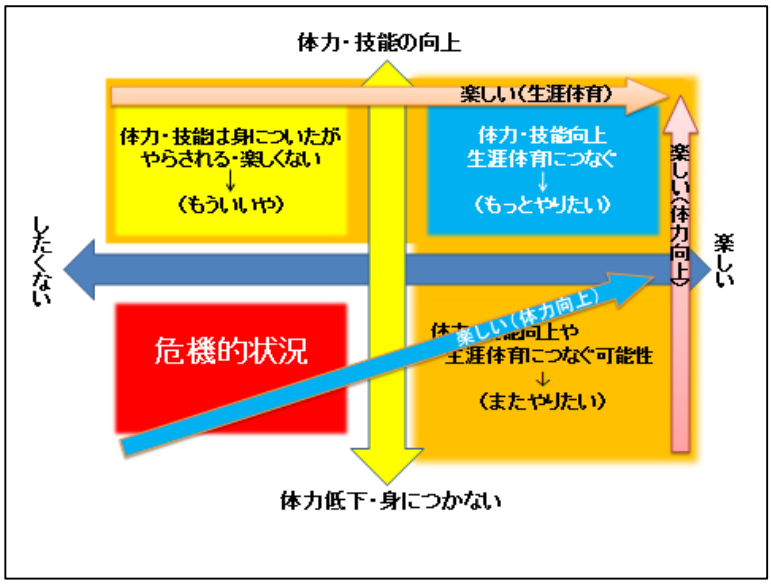
５　研究の実際

研究の視点について

「自ら進んで運動の喜びや楽しさを求め，生涯にわたり健やかな心と体をはぐくむ」ことを実現するために熊本市中体研の４つの視点から具体的な取組の定着を図った。

具体的な取組とは

体力テストにおいて，運動の愛好度がきらい・ふつうと答えた生徒と運動能力段階がＤ・Ｅの運動が苦手な生徒に対し手立てや取組を用いながら，運動を楽しいと感じ，学校内外において自ら進んで運動に取り組む生徒を育み，体力の向上を図る。

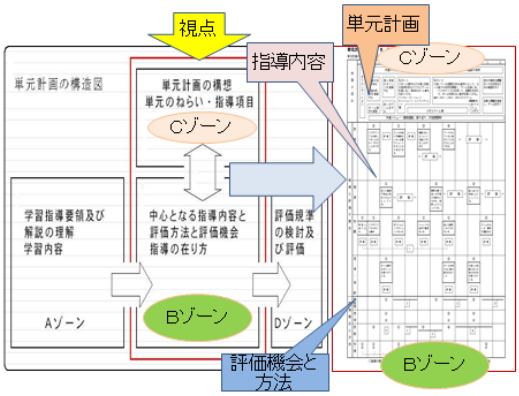


視点１「３年間を見通した具体の評価規準」
　　の検証について

○指導すべき内容とその評価を確認

「くまもと市中学校学びわくわく授業研究会」及び各中学校の保健体育科授業研究では，評価規準試案表を基にした単元計画構造図を作成するようにした。特に１・２年生と３年生に分けて取り扱う内容を整理し，明確にすることで指導内容と指導に対する評価のブレやねじれが生じないように注意を図る。

　指導案の「本時の展開」の中では，目標に対する評価Ａ・Ｂの明記及び支援の必要な生徒への手立ての内容を加える。



視点２　基礎･基本の習得→活用力育成→自ら学び考える力の育成について

○わかりやすい授業作り

　授業の「めあて」が何か，生徒が理解しやすい「ことば」を使ったり，「本時の目標は何か，活動は何なのか」がどの生徒もわかるよう掲示物等を使用したりして，視覚でも充分把握できるよう示す。また，50 分の授業の流れを示し本時の見通しが立つようにする。支援を必要とする生徒も，見て，聞いて，理解できるよう工夫する。

　基礎的・基本的な内容習得のため，ＩＣＴ機器を活用し視覚的に学習内容を把握できるようにする。

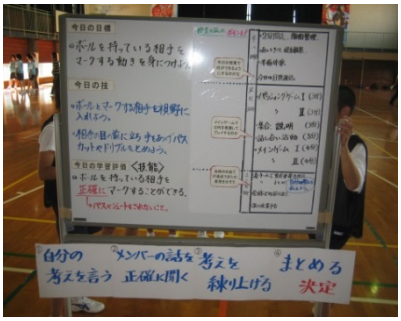


図１　学習の見通し５０分のものさし

○体育・保健の専門性を重視

　選択制授業の積極的な導入やティーム･ティーチングの実施（専門種目・養護・栄養教諭等）、外部の人材（ゲストティーチャー・地域指導者・校医等）を活用する。

○練習やゲームの工夫

「できない生徒ができた」「わからない生徒がわかった」など楽しさを感じることができる単元の特性に触れたドリルゲーム・タスクゲーム等を実施する。また，ドリルゲーム･タスクゲームや約束練習等を工夫し，運動量を確保するとともに単元にはじめてふれる生徒も，楽しく安全に参加できるよう学習を進める。また、授業の中で競い合ったり，友達と同じ動きをしたりして，ふだんと異なる運動感覚も経験させる。

図２　養護教諭とのＴ・Ｔ

○指導の工夫・改善

　発達の段階や個人差を踏まえ指導に当たり，生徒自らが課題を発見し，課題に応じた練習の場を選び計画的に取り組むことができる活動の工夫や生徒が体の動かし方やうまくなるコツを理解できるような思考･判断の機会や場面を取り入れる。

○教材・用具・資料の工夫

　用具の活用方法や場の設定の工夫，安全な補助器具や補助の方法，資料の使い方や練習方法をわかりやすく示す。

○運動の日常化につながる授業作り。

　運動が苦手な子どもや嫌いな子どもが運動のおもしろさを見つけ出すことができる授業作り。

図３　安全な補助の方法とコツの伝授

○指導ことばの充実

教師のことばかけ	→	コツの伝授（できる）	→	ほめる（やる気）	→	できる・わかる・喜び
的確なポイント指導 やる気が出る工夫		できない時のヒント 理解しやすいことば		できた時の喜び できない時の励まし		次の時間が楽しみ やる気を持たせる取組

視点３　言語活動を重視した取組について

○本時のめあての達成に向けた活動

体育分野・保健分野ともに話し合い・学び合い活動を取り入れ，現在の自分の活動や取組を振り返る場面を設定し，気づきや考えを述べるグループワークの時間を確保する。また，友達と協力しコツを確認しながら何度も繰り返すことで，できなかった運動ができるようになるような場面を設定する。保健分野では，身近な題材からＢＳ法やＫＪ法，マトリックスシートを用いて，思考･判断する力を高め実践及び生涯につなげる活動を取り入れる。

図４　男女共習のグループワーク

活動の場面で発見した動きのポイントや気になるつぶやき，具体的なコツやアドバイスをボードや学習カードに記録を残し，課題解決のヒントや気付きとなるようにする。

言葉（アドバイス・賞賛・指示・合図）・シグナル（身振り手振り）・タッチ（補助・合図）アイコンタクトなどのコミュニケーションの必要性を確認する機会を設定する。

視点４　健康の保持増進と体力の向上について

○準備運動の工夫

各単元や領域ごとで主運動に関連する運動や身に付けさせたい動きをウォーミングアップや準備運動として取り入れ，年間を通し単元の特性にふれながら，技能の向上と運動量を確保する。

学校毎に体力テストを分析し，現状の課題を明らかにして準備運動や補強運動等の工夫を行う。

図５　体力テストの分析や現状の課題

○授業で学んだ内容を授業以外で実施できる

その時間や単元で完結することなく，学習の中で身につけた知識や，技能を用いて授業以外（始業前・業間・昼休み・放課後等）の場面でも運動に親しめるような課題を設定する。

６ 成果と課題（研究の４つ視点と授業の取組から）

視点１○熊本市評価規準試案表や単元計画の構造図の活用が定着し，指導内容，評価方法と評価機会について，共通理解を図ることができた。

●思考・判断の評価の機会・方法の研究を深めていきたい。

視点２○具体的なめあての提示や視覚的な資料，ＩＣＴ機器の活用と場の設定で自己の目標設定が安易になり，自ら課題を確認しながら意欲的に活動することができた。

●教師，生徒ともにわかりやすく扱いやすいＩＣＴ教材や用具の改善と工夫が必要である。

視点３○活動の中で発見した動きのポイントやコツ・アドバイスを探す場面の設定等で，見取る思考が高まった様子や知識を活用する場面が見られた。

視点４○タスクゲームや約束練習等を工夫したことで，運動が苦手な生徒も安全に楽しく興味を持ち，「楽しい」と思える学習を進めることができ，体育授業以外で取り組もうとする姿が見られた。

●体力・技能向上のための単元の特性に関連したスキルウオーミングアップ等の指導に時間がかかりすぎた。

今後は，実態に応じた学習計画，内容の工夫・改善及び思考・判断を中心とした評価の在り方を明確に示したい。また，体力テストに見られる熊本市中学生の課題の克服も図りながら，生涯体育に向けた「楽しさ」と「体力向上」の意識が高まる保健体育の授業づくりを推進していきたい。