

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保健・体育学習の在り方
～主体的・対話的で深い学びを図る指導の工夫～

熊本県 熊本市立錦ヶ丘中学校
教諭 船津 一真

1 研究の目的

(1) 主題設定の理由

近年、情報化やグローバル化の進展が加速し、社会の変化を予測することが困難な時代と
なっている。また、新型コロナウイルス感染症の感染拡大で休校や学年閉鎖を余儀なく
されたことにより、運動に親しむ習慣が減ったり、それに伴って生徒同士のつながりや体力
の低下が懸念されたりしている。

新学習指導要領の実施を受けて、熊本市では、生徒一人ひとりが社会の変化に受け身で対
処するのではなく、主体的に向き合って関わり合い、取得した知識や技能を活用して課題解
決することや、学習したことを分かりやすく伝えるなどしながら、自らの可能性を伸ばして
いく力を身につけるために、生徒の実態に即した授業づくりを展開してきた。

本研究では、研究主題を「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
ぐくむ保健・体育学習の在り方～主体的・対話的で深い学びを図る指導の工夫～」とし、生徒
が課題を解決したり、相手に分かりやすく伝えたりするとともに、生徒の思考を深めるために
発言や意見交換を促したり、運動技能のポイントを分かりやすく示したりするなどの指導方法
の工夫について前年度からの研究をさらに進めることとした。

(2) 熊本市の実態から

平成24年度から体力向上コーディネーターを派遣し、体力向上に向けた指導助言、さら
には生徒の運動意欲を高める授業のあり方についての研修会を行ってきた。その結果、令和
元年度の体力調査において、市の基準値（平成25年度から平成29年度の市平均値を平均
した値）を上回る数が増加し、体力が向上傾向にあることが分かった。

また、体育の授業への好感度（「楽しい」の割合）が増加となり、体育の授業で楽しく活動
する生徒が増加したことが体力向上につながったことが分かった。一方で、体力は向上したも
の、運動習慣の割合が減る結果となった。

(3) 目指す方向性

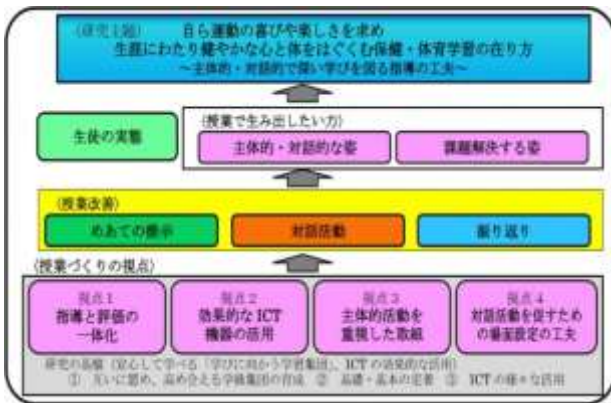
熊本市の実態から生徒達の体力は向上し、体育の授業も楽しいと感じてはいるものの、生涯体
育につなぐ運動習慣まで至っていないことが分かった。そこで、体力・技能も向上しながら「自
ら運動に親しむ態度」の育成を目指していきたい。

2 研究の仮説

- (1) 教材の開発や場面設定の工夫、ICT の効果的な活用を行えば、対話活動が活性化し、生徒が運動の楽しさを味わいながら進んで運動に親しむことができるだろう。
- (2) 生徒の主体的活動を狙った課題提示や取組みの工夫を行えば、生徒同士で学びを深めながら主体的に課題解決をし、できる・わかる喜びを味わうことができるだろう。

3 研究の内容

(1) 研究構想図



(2) 研究の実際

視点1 指導と評価の一体化

指導すべき内容とその評価を確認

熊本市中学校授業研究会では、「何ができるようになるか」という目指す資質・能力と「何が身に付いたか」という指導と評価の一体化を図りながら授業の組み立てを図った。

進	時	学	習	活	動	指	導	上	の	留	意	事	項
進	入	10	1	課題をつかむ	① 発案発表 ② 前時の学習の課題と今日の学習の流れを確認する。 ③ スキルアップ練習 ④ サークルブレンド ⑤ アタック&キャッチ	① 課題意識を十分に定着させる。 ② 単元全体の学習課題やこれまでで積み上げてきた、オンプとオフの動きについて振り返る。 ③ オンプとオフの動きのスキルアップを目標とし、動きのポイントを確認しながら行う。 ④ 前時におけるキーワードを音で聞かせることができるように促す。	【めあて】 守備時の大きな動きができるようになる。 【学習課題】 守備に備えるため、相手コートにボールがある時にはどのような動きをしたらよいのだろうか。	① 守備は、相手コートにボールがある時の自チームの動きについて必要なポイントを見つける。 ② 7人(プレーヤー)、5人(観戦者)、2人(ゴールキーパー)という役割を分担しながら活動する。 ③ 守備は、相手コートにボールがある時の自チームの動きについて必要なポイントを見つける。 ④ 守備は、相手コートにボールがある時の自チームの動きについて必要なポイントを見つける。 ⑤ ゲーム中では実際にプレーするための「目標の基準」を示す。	【具体的評価指標】【技能】 プレーを開始するときは各ポジションのポジションに居ることができる。(観察)				
進	入	30	2	課題の解決に向けて活動する。	① 3対3でのプレッシャーゲーム 10分間のゲームを行う。ゲームを進めながら学習課題の解決を図るために話し合いを進めていく。 ② 攻撃時にボールがゴールからゴール位置にある。ゴールキーパーの動きを見て、手動でおこう。 ③ チームでの話し合い・全体の確認 学習課題に対するチームでの考えを整理し、全体で意見を出し合う。 ④ 守備に備えることの良さは・・・ ⑤ 自分達の守備位置とはどこなのか・・・ ⑥ 3対3でのプレッシャーゲーム 再度10分間のゲームを行う。ゲームと全体共有で学んだことを実践する時間とする。 ⑦ 確認した方法で守備位置に就いて守備することができた。 ⑧ 適切な位置にポジションをとると、守りやすくなり攻撃につながる。確認することができた。 ⑨ もっと守備における動きを考え、見つけてみよう。	① チーム4人のメンバーで構成され、3人がプレーを行い、2人は観戦・補助する役割を担いながらローテーションする。 ② 守備は、相手コートにボールがある時の自チームの動きについて必要なポイントを見つける。 ③ 守備は、相手コートにボールがある時の自チームの動きについて必要なポイントを見つける。 ④ 守備は、相手コートにボールがある時の自チームの動きについて必要なポイントを見つける。 ⑤ ゲーム中では実際にプレーするための「目標の基準」を示す。	【具体的評価指標】【技能】 プレーを開始するときは各ポジションのポジションに居ることができる。(観察)						

○1年球技 プレールボール

進	時	学	習	活	動	指	導	上	の	留	意	事	項
進	入	10	1	課題をつかむ	① 発案発表 ② 前時の学習の課題と今日の学習の流れを確認する。 ③ スキルアップ練習 ④ サークルブレンド ⑤ アタック&キャッチ	① 課題意識を十分に定着させる。 ② 単元全体の学習課題やこれまでで積み上げてきた、オンプとオフの動きについて振り返る。 ③ オンプとオフの動きのスキルアップを目標とし、動きのポイントを確認しながら行う。 ④ 前時におけるキーワードを音で聞かせることができるように促す。	【めあて】 飲酒による心身への影響について理解しよう。 【学習課題】 飲酒による心身への影響について理解しよう。	① 飲酒は、心身への影響について調べ、まとめる。 ② 個人で調べ、シートにまとめる。 ③ 調べた考えを共有した後、学級全体で共有する。 ④ エチルアルコールが原因で酔っぱらう。 ⑤ 酔っぱらうようになる。 ⑥ 体に悪い影響もある。 ⑦ 依存性がある。 ⑧ 酔った状態を覚える。 ⑨ 飲酒は心身に悪い影響を与える。	【具体的評価指標】【知識】 飲酒は心身にさまざまな影響(害)を与え、健康を損なう原因となることを言ったり書いたりしている。(方法:学習シート・発表)				
進	入	30	2	課題の解決に向けて活動する。	① 3対3でのプレッシャーゲーム 10分間のゲームを行う。ゲームを進めながら学習課題の解決を図るために話し合いを進めていく。 ② 攻撃時にボールがゴールからゴール位置にある。ゴールキーパーの動きを見て、手動でおこう。 ③ チームでの話し合い・全体の確認 学習課題に対するチームでの考えを整理し、全体で意見を出し合う。 ④ 守備に備えることの良さは・・・ ⑤ 自分達の守備位置とはどこなのか・・・ ⑥ 3対3でのプレッシャーゲーム 再度10分間のゲームを行う。ゲームと全体共有で学んだことを実践する時間とする。 ⑦ 確認した方法で守備位置に就いて守備することができた。 ⑧ 適切な位置にポジションをとると、守りやすくなり攻撃につながる。確認することができた。 ⑨ もっと守備における動きを考え、見つけてみよう。	① 飲酒の心身への影響について調べ、まとめる。 ② 個人で調べ、シートにまとめる。 ③ 調べた考えを共有した後、学級全体で共有する。 ④ エチルアルコールが原因で酔っぱらう。 ⑤ 酔っぱらうようになる。 ⑥ 体に悪い影響もある。 ⑦ 依存性がある。 ⑧ 酔った状態を覚える。 ⑨ 飲酒は心身に悪い影響を与える。	【具体的評価指標】【知識】 飲酒は心身にさまざまな影響(害)を与え、健康を損なう原因となることを言ったり書いたりしている。(方法:学習シート・発表)						

○2年保健 飲酒と健康

視点2 効果的なICT機器の活用

○わかりやすい授業作り

基礎的・基本的な内容を習得させるため、本時の目標や学習の流れが分かるよう掲示物やICT機器等を使用し、学習の見通しが立つようにした。そうすることで、支援を必要とする生徒も、見て、聞いて、理解できる機会が多くなり、積極的に授業に参加するようになった。また、生徒同士でICT機器を使い、動きの確認や伸びを実感できるようにしたため、自分の動きの改善点について考えたり、具体的な言葉を使ってアドバイスし合ったりできるようになった。



〈学習内容の把握〉



〈作戦会議〉

視点3 主体的活動を重視した取組

○本時のめあての達成に向けた活動

保健分野では、調べたことをもとに個人の思考をまとめる時間を確保した。その後、対話活動を取り入れ、気づきや考えを述べるグループワークの時間を確保した。

個人思考の時間をしっかり確保したことで、その後の対話活動が活性化した。

体育分野ではICT機器を利用し、コツを確認しながらタスクゲームで試したり、ゲーム後に再度話し合いを取り入れた。個人や班全体の動きを確認しながら、目標が達成できたかどうかを確認すること、次の課題設定につなげることができた。



〈個人思考〉



〈話し合い・対話活動〉

○体育・保健の専門性を重視

専門性を重視したティーム・ティーチングの実施（専門種目・養護・栄養教諭等）、外部講師（ゲストティーチャー・地域指導者・校医等）の活用を行い、身近な題材や話し合い活動の手法を用いて、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た。

机間指導を行いながら、生徒の疑問に答えることで、より深い理解につながる事ができた。



〈ティームティーチング・机間指導〉

○練習やゲームの工夫

運動の苦手な生徒も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・タスクゲームを実施した。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初めて触れる生徒も、運動が苦手な



〈ドリルゲーム〉

生徒も楽しく安全に参加できるよう学習を行った。

さらに、授業の中に友達と同じ動きをしたり、普段と異なる運動感覚を経験させたりすることで、より技能向上を目指したり、苦手な生徒もルールの工夫などで楽しさを感じたりすることができた。



〈タスクゲーム〉

視点4 対話活動を促すための場面設定の工夫

○教材・教具・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分かりやすく示すようにした。

○指導の工夫

発達段階や個人差を踏まえた指導に当たり、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・判断の場面を取り入れるようにした。

運動しながらも対話的・主体的な深い学びにしていけるために、する・みる・支えるの関わりを通して、子どもたちがプレーしながら、観ながら、映像や作戦ボードを使いながら、課題解決に取り組めるようにした。



〈コツの伝授〉



〈する・みる・支える〉

4 研究結果と考察

主体的な活動や対話活動、ICT機器の活用などを通して、自分の動きを客観的に確認したり、仲間からアドバイスをもらったりしたことによって、課題を見つけ改善できたと感じる生徒が多くいた。また、「自ら運動に親しむ態度」への意識も高まってきた。

今回の実践を通して、保健体育における主体的・対話的で深い学びを意識した授業を経験できたことは、大きな学びとなった。生徒に主体性を持たせた授業を展開するための指導の工夫や発達段階に応じた配慮をしていくことで、生徒が自ら課題を見つけて活動する姿も多く見られた。また、生徒に視覚的に分かりやすいようにICT機器の活用をしたり、生徒同士でもICTを活用しながら動きの確認や作戦会議などをしたりすることで、効果的なICTの活用も高まった。ただ、生徒一人一人の課題に対して、常に意識を持たせるための工夫がなければ、何のための撮影なのか、何のための話し合いなのかがぼやけてしまうこともあった。今後は、話し合いの視点を明確にするための視覚的配慮や、臨時休校や分散登校などで懸念される体力低下などの課題にも積極的に向き合いながら、研究を進めていきたい。