

第49回熊本県中学校保健体育研究発表大会 授業研究会の記録

授業① 「体づくり運動」

司会者 御船町立御船中学校 教諭 岩田 聡
授業者 御船町立御船中学校 教諭 一門 翔
記録者 山都町立矢部中学校 教諭 仲川 瑞樹
助言者 熊本県教育庁県立学校教育局体育保健課 指導主事 松川 紘士

〔自評〕

実生活に生かす運動の単元を作るうえで、どのように取り組めば良いか頭を悩ませた。生徒の実態に応じたプログラムを作るために、新体力テストの結果からプログラムを考えさせるようにした。昨年度も同じような学習を行っているが、家庭でのプログラムを実践する機会が少ないようだったので、生徒だけでなく、体づくり運動を実生活に生かすようにするためには、家庭への啓発も必要と考えた。

中学校を卒業した生徒たちは、高校や大学、社会人へと成長すると生活の中に運動を取り入れる機会が減少する。この体づくり運動の学習を通して自分で運動プログラムを作り、日常生活に運動を取り入れる力を身に付けさせたいと考えた。最初の3時間で「自分に応じた運動プログラム」を考えさせ、4時間目以降に「家庭でできる運動プログラム」へと切り替えた。本時は4時間目を参観していただいたので、自分に応じたプログラムから家庭でできるプログラムへと視点を切り替える授業を行った。「家庭でできるプログラム」を考えようとする、様々な視点が入ってくるので、視点を絞るために、教師側から道具・時間に視点を絞るように導いた。

〔質疑応答〕

Q1 運動プログラムで使う運動の材料はどこから持ってきたか

A1 体育館に壁面掲示しているものは教師が準備した。掲示されているものは、昨年度、授業で行った際に生徒から人気が高かった運動を掲示している。その運動を基本にして生徒たちが運動を発展させている。

Q2 運動時間を10分に設定した意図はなぜか。

A2 昨年度、同じような授業をした時には運動時間は15分に設定した。しかし、15分の時間設定だと間延びをしてしまうことや、振り返りの時間を十分に確保することができないので運動時間を10分に短縮した。

Q3 強度、回数、時間を考えながらするならば運動ごとに心拍数をとることが有効だと思うが、最初のウォーミングアップ以外で心拍数を計測しなかった理由はなぜか。

A3 運動強度、プログラムは同じでも生徒の体力差に応じて心拍数が変わる。家庭でできる視点（誰と何を使って）のアイデアが出てこないと考えたので、本時では心拍数を計測しなかった。しかし、単元の最後には、生徒が心拍数を計測することで運動強度を知ることができることを理解し、自ら心拍数を計測するようになるよう指導していきたい。

Q 4 各グループを見ていると体力差があるように感じた。グルーピングをどのような視点で行ったのか。

A 4 本時の授業では、運動やスポーツの持つ競技性という側面よりも運動に親しむという視点で授業づくりを行った。そのため、保健体育の授業でグルーピングをしたのではなく、普段生活している学級の生活班をそのまま活用した。体力差がある集団の中でどのような運動ができるか、どのような視点があると良いかを考えさせた。

Q 5 本時の授業では、運動している時間は約20分だったので運動量が少なかったように感じる。単元を見通したときに、運動量の確保という視点からはどのように考えられているか。

A 6 前回までの3時間は、自分に応じた運動プログラムを行った。自分に応じたプログラムでは、1時間目に運動プログラムを作成し、2、3時間目には約35分の運動時間を確保することができた。本時の授業の目的は、家庭できる運動プログラムを作成することだったので、運動量自体は約20分と少なかったかもしれないが、次時からは2、3時と同様に生徒たちが体を動かす時間を多く確保することができるので、単元を通した運動量は十分に確保できると考えている。

Q 7 家庭でできるプログラムを作成したが、今日の授業で何パーセントの生徒ができるだろうか。また、家庭での取組の有無はどのように把握するか。

A 7 昨年度の実績では80パーセント以上の生徒が自分で作ったプログラムを家庭で実践した。本日、授業を行った生徒は90パーセント以上の生徒が実践するのではないかと考えている。家庭での取組は、ワークシートの提出を求めているので、その提出状況や内容等を見て家庭での取組を把握している。

Q 8 生徒が家庭で運動を実践するために教師がどのような声掛けをしているか。

A 8 家庭で運動を実践するとき、1人で運動を行おうとするとなかなか継続しない傾向にある。しかし、友人や家族など、自分以外の誰かと実践すると運動を継続できる傾向にある。仲間と一緒に運動を行うことも体育やスポーツの魅力なので、その視点も踏まえて声掛けをするようにしている。

Q 9 家でできるプログラムでは、生徒によって生活の実態が違うので「いつするのか」の視点も大事になってくるが、その視点はいれているか。

A 9 今日の授業の中では触れなかったが、完成版のプログラムには、「いつ」の視点を入れている。

Q 10 生徒が意欲的に活動していて様々な運動を考えていた。生徒が独自に考えるオリジナルメニューを考える時間はありますか。

A 10 オリジナルメニューは生徒のアイデアが多く出て非常に面白い取組だが、7時間の単元計画の中に盛り込むと時間が不足するので、今回はオリジナルメニューの計画はしていない。

〔協議〕

- 知識を与えることでアイデアがたくさん出るので、引き出しを増やすために多く知識を与えることは必要だと思う。
- 目標や目的を与えることで生徒が意欲的に活動できるのではないか。
- ゴールの姿のイメージを生徒に持たせるためには、教師の提示が必要になる。特に有効なのは生徒の視覚に訴えるものだと思う。本時では、映像として生徒に提示し、わかりやすく示してあった。
- 定期的に自分の運動を振り返ることができるようにすると良い。常にイメージを持ち直すようにする取組があるといいのではないか。
- 1つの単元（体作り運動）だけでゴールの姿をイメージさせるのではなく、単元ごとにゴールのイメージをする取組を継続していけば、単元ごとにゴールの姿をイメージする力を生徒に身に付けさせるのではないかと思う。
- 行う運動によって構成する体力要素は様々である。行う運動を通してどのような体力要素が高まったのかを理解させておく方が良いのではないか。

〔指導助言〕

研究協議で多くの意見をいただき、3年ぶりに集合開催をすることができて良かった。グループ協議の時間で先生方の意見を出し合える時間があると更に良かった。

本時の授業では、3分間の運動で心拍数が180を超える生徒がいるなど一生懸命に頑張る生徒の姿が見られた。教師と生徒の人間関係がとても良好なのが見て取れる授業だった。

授業作りの視点としては、1つ目は育てたい3つの資質能力を正しく理解して授業作りを行っていたきたい。教師が生徒たちに何を学ばせたいのか。生徒たちは何を学ぶのか、どのように学ぶのかを明確にして授業作りを行うことが大切である。今回の授業では、知識として運動の計画の立て方を理解させ、思考・判断・表現の部分で、どのように運動を組み合わせるか、どのように家庭で取り組むことができるかを考えることができていた。2つ目は、系統性を持たせた指導を行っていたきたい。体づくりの授業においては、小学校1年生から中学校3年生、そして、この先へと繋がっている。中学3年生の学習では、体づくり運動のまとめとして実生活に生かす運動の計画をたてるので、そのためには、中学1、2年生の時にどのような学習をさせておくのか系統立てて考えていくことが大切である。この2つの視点から今回の研究発表の授業を見ていくと、体力をもとに自分の課題を見つけ、計画を立てるという授業がされていた。これは1、2年時に知識を身に付けさせ、下学年で身に付けた知識を3年時に思考・判断するという組み立てになっていた。また、指導と評価計画を見ても授業の前半部分に知識を評価し、後半で思考・判断を評価するようになっていくことがわかると思う。

今回の上益城の発表では、オリエンテーションの充実に重点を置いた。2回目のオリエンテーションでは、場面の転換や教え合う活動を取り入れているが、運動が苦手な生徒や体育が苦手な生徒は、1回目のオリエンテーションでどのように運動やスポーツに出会わせることがとても大切になる。体づくりや体力作りの必要性をどのように子どもと共有するかがとても大切になってくる。

今後の取組として運動が苦手な生徒、得意な生徒と一緒に運動をしたときにアドバイスをし合う活動を取り入れると良いのではないだろうか。また、どこか1時間で同じねらいを持った生徒の交流があると更にアイデアが生まれ運動を計画する力が高まるのではないか。ICTの活用に関しては、毎時間

使う必要はないが、どの時間で使うと有効かを考え ICT を取り入れると良い。運動量との兼ね合いを考えながら有効に活用してほしい。また、共生の視点も取り入れて授業を組み立ててほしい。支援学級に在籍している生徒や運動が得意な生徒など様々な生徒がいる中で違いを受け入れるための教師の指導が必要になってくる。

運動の計画を立てる際に、無理のない計画をたてましようと言っても個人差があるので、それぞれの体力に応じてアドバイスをできるように事前に指導をしておくが良い。

熊本県の生徒のアンケートの結果から運動やスポーツをすることが好きですか。という質問に対して学年が上がると好きと答える生徒が減っている。これは熊本県に限ったことではなく、全国のどの都道府県でも同じようになっている。運動が好きと答える生徒が減っている理由は、苦手・できないからという理由が多い。苦手・できないと答える生徒たちが、少しでも「できた」を感じられるようにするためには「ふり返り」の時間の充実が必要である。授業の中身を充実させようとする「ふり返り」の時間が確保できなくなるが、実は「ふり返り」の時間が「できた」を実感できる時間であるので、是非、「ふり返り」の時間の充実を図っていただきたい。

体づくり運動は、なかなか研究授業での扱いが少ないので今後、研究を深めていく必要がある領域である。各郡市での取組を深めていってほしいと思う。

授業② 「バレーボール」

司会者	山都町立蘇陽中学校	教諭	倉岡	武
授業者	益城町立益城中学校	教諭	田代	洋輝
記録者	嘉島町立嘉島中学校	教諭	黒田	渚
助言者	上益城教育事務所	指導主事	吉村	広伸

〔自評〕

まず、このクラスは7クラスあるのかで技能が一番低いです。パスが繋がらない、点数が繋がらない、気付かない場面がある。チームで連携を目指すにはどのような授業を行うか悩みました。適宜子どもの様子から、計画に変更を重ねてきました。本時が第2回目のオリエンテーションになります。最初のオリエンテーションは動画を見せた。例えば、中高生の動画、ラリーが続くための動画を見せた。本時は、個人からチームにという切り替えのとのこと。個人の技能をチームに生かして、最後はチームで連携してゲームを楽しむというところの切り替えのところだった。

チームの活動でしたが、子どもたち自身が活動を振り返り、新しい目標を立てるためのもの。チームミーティングでは、返球場所、声掛け、そのほかできることに焦点を当て、目標を立てていた。今日はよく頑張っていた。練習を重ねると上手になっていったところを子どもが感じていてよかった。しかし、子どもへの声掛けや活動の仕方が不十分であった。

〔質疑応答〕

Q1 最初のウォームアップのときに壁に手をつけてかかとを上げる運動はどんな意図があった？

Q2 次の6時間目には空いた場所をめぐる攻防という目標があるが、その目標に向けた、オリエンテーションではなくて、今回はチームで連携した攻防を目標としたのはなぜ？前時の授業プリントには子どもたちは、空いた場所に返球すると書いていたので、次の授業に向けてのオリエンテーションでもよかったのでは？次の時間にむけてオリエンテーションをしなかった理由は？

A1 トレーニングは全種目生徒が考えた。バレーの中で必要な動きやトレーニングを考えた。かかとを上げる運動は、ふくらはぎの筋肉を鍛える目的がある。ジャンプのトレーニングも合わせてしている。小刻みな動きをしながら筋肉に負荷をかけている。

A2 単元計画は空いた場所をめぐる攻防であったが、生徒の言葉から空いた場所をというワードが出てきたので、次の時間はバレーコートで試してみ、空いた場所に返球してみようという声掛けをする。

Q3 個人から集団へという切り替えの時間。個人ではできていたのに、チームではできないことが多い。コートでは、できる人が目立ち、関わらない生徒がいる。自分が授業者であれば、今日のコートであれば、人数は3名から4名です。『必ず触らないといけない』ルールや、姿勢が棒立ちだったので待機姿勢の指導などの工夫をした方がいい。なぜ5名のチームでしたのか？最終的に正規のルールでいたいことであったが、ワンキャッチなのかワンバウンドなのかどうしていくのか？

Q3 ゲームの人数は、始めは3対3であった。続かないことが多かったので、ラリーを続けるために、人数を増やした。他のクラスでは、3名でしているの、役割ができていた。セッターを固定したのは、3段攻撃に向けて、2球目にセッターに。セッターは上手な生徒を、前と後ろで、合計5名にした。他のクラスでは、バレーコートで試みると、続かないようになった。今後は生徒の実態に合わせた独自のルールを作ってもいいかと思う。今後は様子を見ながら変更をしていきたい。

Q4 先生のリアクションがいい。生徒からももっとリアクションが欲しい。

構想案の単元構想に技能が3つ挙げてある。しかし、「テイクバックを取って高い位置を取って打ち込む」はここに記入していなかったが、それは1年生でしているからだと思うが、本時で生徒がしているが見られなかった。セッターをおいて打ちやすいようにしてあったが、できていなかった。1年生の学習からの引継ぎができていなかったのではないかと。ボールをとった人がただ投げているので、セッターがうまく上がられていなかった。もっと上げ方に工夫をさせるといい。どんな指示や指導をされたのか？

Q5 技能が高い生徒はスパイクを打ちたいと思う。3段攻撃をすると3点などのルールを工夫しながらしたらいいのでは。高いレベルの生徒がスパイクを打ちたがらないのか？

A4 スパイクについて：ラリーが続くことを重視していて、スパイク禁止にしていた。繋がらないクラスだったので、繋がることを意識させた。キャッチをして3球で返球できていた。今後繋げていくので、3段攻撃の各チームの工夫をしていきたい。スパイクが打てるチームや打てないチームがあるので、技能に応じた得点のとり方を指導していきたい。キャッチの仕方：両手でふんわりと指導していたが、指導不足。次の授業のときに、その視点をもち指導していきたい。

〔協議〕

討議の柱：「『単元のゴールの姿』のイメージを生徒に持たせるためにはどうすればよいのか」
バレーボールの授業だけでなく、これまでの授業の中で工夫されてきたことを話し合いしてください。

○1つ目：めあてを子どもたちに決めさせる。

子どもたちが、課題を達成するためにどんなことをするといいかな？などの発問をして、でてきた意見からめあてを出させると生徒も練習方法工夫する。チームでめあてを決める。それを達成するための練習をさせる。

2つ目：イメージを生徒が持っていない。

教師と生徒が持っているイメージを合わせる。色んな試合を見せる。ラリーが続いている試合や声掛けがある試合を見せて、「こんなことを最後はしたいと思っている」など。

○生徒が単元のゴールの姿が分かっているとラリーやパスが活発にできる。映像や学習カードなどで工夫している。イメージを絞るといい。チームでの連携が味方につなぐことに繋がるのでは？どのような意図で決められたのか？

○連携のイメージはミーティングを重ねながら、味方につなぐが含まれる。より充実したゲームをするために、チームごとの攻守のパターンを作っていく。

○単元のゴールの姿はバレーの試合を見せて、バレーの醍醐味は攻撃だったら、まずはスパイクからさせてみて逆算してみて、何が必要？としていく。また最初のウォームアップは何が必要かなど逆算して子どもに考えせると、イメージが付きやすい。

〔指導助言〕

今年度から上益城教育事務所に勤めている。中学校に勤めていたとき、ハードルの授業をつくっていた。当時の指導主事の先生から、10年ほど遅れている、と言われた。自分が中学生の頃にした内容の授業をしていたのである。指導要領を読んでいなかった。上益城中体研のテーマは「保健体育学習の創造」は、創造をしていかないとダメ。指導方法も変わっている。教員がチャレンジをしていくことが大切。

1点目：キーワードはオリエンテーションの工夫である。オリエンテーションを工夫することで、ゴールの姿をはっきりさせて、それが主体的・対話的な活動に繋がる。それが技能の高まりに繋がっていく。オリエンテーションとは、方法や進路を定めること、いわゆる方向付け。

これまでは、運動の楽しさが高まっていく。最初やる気をもって始めても、途中でうまくいかない、となる。なので、その間に何か必要ではないかということで、初めのオリエンテーションとその間のオリエンテーションをいれていくことを取り組んでいた。もう一度入れることによって運動の楽しさを高め・広めていこうということである。

本日は、その2回目のオリエンテーションであった。ポイントは5点。

- ・ICTの活用：イメージがしやすい。オリンピック選手などの映像はできないなと感じる。映像のどこに注目させるかが大切。
- ・ゴールの姿のイメージ化：方法とは指導要領。主体は生徒である。
- ・単元計画の視覚化：生徒も教師も見通しを持っていくことで、子どもたちもあと少しだ！と思える。
- ・運動量の確保：課題にもあったが、子どもたちはもっと動きたいと思っている。この時間がこの次の時間からの動きの質に変化を与えていくと思えば、この1時間はとても貴重なのではないか。
- ・指導要領のP9にある豊かなスポーツライフを実現していくために、資質や能力を高めていく。そのために、知識を基盤とした学習の充実を実現するためのオリエンテーションになったのではと思う。
- ・オリエンテーションの可能性：オリエンテーションは方向付けだが、主体は生徒である。「する・見る・支える・知る」があるが、教師もチャレンジをする、しっかり見て修正をしていく、生徒を支える、そして知る。という力が問われている。

本日、授業をしていただいた田代先生、研究をしておられた上益城の先生方、参加していただいた先生、県中体研の先生方ありがとうございました。