中学校保健体育部会

部会長名　　校長　安部　博智
実践者名　　教諭　満生　剛

1　研究主題

運動が苦手な生徒が意欲的に取り組む保健体育（体育分野）の授業づくり
～全員でトライを目指して～

2　主題設定の理由

（1）運動の二極化

全国、県の新体力テストの結果は、近年低下傾向から向上傾向にある。しかし、それは運動部活動をしている生徒や地域スポーツをしている生徒など、日頃から運動をしている生徒の能力が向上していることが背景にあると考える。運動を日頃から行う生徒が増えていることも考えられる。体力が向上している生徒がいる反面、体力が低下している生徒もいる。低下している生徒は、日頃から運動を行っていないことが多い。運動を行う機会が体育授業以外でないため、運動をしない生活をしている。登下校では、送り迎えが多く、自転車や徒歩で登校する生徒は少ない。

本学年の新体力テストの結果から、運動を週に３日以上行う生徒は男子約 72%、女子 50%、運動をしない生徒は男子約 9%、女子 33%であった。また、1 日の運動時間について 2 時間以上行う生徒は男子約 59%、女子 41%、30 分未満の生徒は男子約 13%、女子約 50%であった。このような現状から、運動の二極化が起こっていると考えられる。

（2）運動意欲の必要性

運動しない生徒にとって体を動かす時間は、体育の授業しかない。そのため、週に３時間しかない体育の授業で、運動をしない生徒の運動量を確保し、運動をさせる必要がある。体育の授業では昔から運動量の確保が求められてきた。健康・技能向上・運動習慣の定着のためにも、この体育の授業における運動量の確保は重要である。だが、５０分の授業の中で身に付けさせたい力はたくさんある。特に技能の向上は欠かせない力である。しかし、運動意欲が低い生徒に対して、技能を高めることを第一に考え授業を展開すると、生徒と教師の間にズレが生じると考える。まずは、運動する楽しさや体を動かす良さを実感させ、その後、運動意欲が高まってきた時に、運動技能を身に付けさせることで、さらに運動意欲が高まると考える。そのためにも、まずは運動量を確保し、運動の技能に関してはスモールステップで行う必要がある。そうすることで、運動意欲が高まり、積極的にスポーツに　親しもうとする態度を育むことができると考える。

以上のことから、本主題を設定した。

3　主題設定の意味

（1）運動が苦手とは

体育の授業において、運動が苦手という捉え方は２つある。１つ目は、体育授業で行われる単元に対しての苦手である。例えば、バスケットボールは得意であるが、器械運動は苦手であるというような場合である。２つ目は、運動すること自体が苦手であるという場合であ

る。前記の場合、運動すること自体が好きなことが多いため、単元の苦手意識や恐怖心がなくなり、「できる・できた」を味わうことができれば、苦手意識がなくなり、肯定的に単元を捉えることができるようになる。後期の場合は、どの分野に関しても苦手意識があり、運動に対する意欲も低くなる。運動が苦手な場合、このようなことが考えられる。

（2）意欲的に取り組むとは

運動が苦手であっても意欲的に取り組むことはできる。苦手で意欲的に取り組むことができない生徒の場合、どのような動きをしたら良いか分からないことが多い。特に、集団スポーツは難しいことが多く、そのため、得意な生徒だけでゲームを進めてしまうこともある。また、ルールの理解ができていなかったり、運動技能が身についていないため、意欲的に取り組むことができないと考える。これらを考慮して、ルールの定着、スモールステップの技能サポートを行うことが改善でき、単元に対して肯定的に捉えることができ、意欲的に取り組むことができるようになると考える。

（3）全員でトライを目指して

本単元では、タグラグビーを行う。タグラグビーが、他の球技と大きく違うことはボールを前に投げてはいけないということと、タグを捕られても良いから前に進むということである。つまり、ボールを前に進めるには、後ろや横にパスを出して、タグを捕られるまで前へ進み、またパスを出すことを繰り返す必要がある。運動が得意な生徒だけでゲームを進めることは難しく、全員で協力してボールを進めないとトライできない。さらに、一人一人の役割はシンプルなため、運動が苦手で意欲が低い生徒であっても運動を行いやすいと考え、全員でトライを合言葉にした。

4　研究の目標

運動に対しての苦手意識を取り除くことができれば良いが、難しい。しかし、これを目標に授業を進めることが重要である。また、意欲的にタグラグビーに取り組むために、ルールの理解を最初に行い、ルールが分からないままタグラグビーをする生徒を減らす。それから、スモールステップで授業を展開していき、投げる、捕る、走る、タグを捕るの技能を高めていく。その結果、全員が協力してトライを決め、運動の楽しさや協力することの良さを実感させ、違う単元になっても意欲的に取り組むことができるようにしたい。

5　研究仮説

次のような手立てをとることによって、研究目標を達成できると考える。まず、運動が苦手な生徒がタグラグビーを楽しむことができるように、最初の授業で丁寧にルールの確認を行い、タグラグビーは、ボールを持った人が前に走ることを確認し、共通理解させる。次に、どうすれば、トライをできるのかを考えさせ、そこから考えた技能の定着を目指して授業を展開する。また、技能のポイントをチームで考えさせ、実践を行いながら深めていく。その後全体で共有し、ポイントを確認していく。そして、身に付けた技能をゲームで実践し、修正を行うことで、定着につなげる。最後に、習得した技能を用いてゲームを行い、みんなでトライを決めることを合言葉に展開することで、目標を達成できるであろう。

6　研究の計画（授業の計画）

（1）単元　「球技　ゴール型　タグラグビー」

（２）単元の目標及び指導計画

①目標

○　チームにおける自分の役割を自覚してその責任を果たしたり、教え合ったりしてお互いに協力しながら、進んで練習やゲームをしようとすることができる。

（運動への関心・意欲・態度）

○　ゲームを通して、チームや自分の新たな課題を明らかにし、技能の向上に伴う新たな練習の仕方を選んだり、作戦を立てたり、修正することができる。

（運動への思考・判断・表現）

○　チームや自分の能力に適した課題の練習やゲームを通して集団的技能や個人技能を高めていき、ゲームの中で安定したボール操作と空間を活かした攻防をすることができる。

（運動の技能）

○　タグラグビーの基本的なボール操作の名称、作戦を立てるポイントを理解することができる。（運動についての知識・理解）

②単元指導計画（１０時間）

次	時数	学習活動・内容	評価基準				評価方法
			関心・意欲・態度	思考・判断・表現	技能	知識・理解	
一次	1	1.オリエンテーション。 ・目標決め、チーム決めを行う。 2.ルール説明 3.タグ取り鬼	タグラグビーの個人目標を決めることができる。			タグラグビーのルールを理解することができる。	行動観察 ワークシート
二次	1	1.ボールに慣れる練習 2.タグを捕る練習 3.ボールを使ったタスクゲーム		ボールに慣れる運動について、1つ以上考えることができる。		ボールの特性を理解できる。	行動観察 ワークシート
	2	1.チームで実践 2.タグを捕る練習 3.ボールを使ったタスクゲーム		チームで考えたタグを捕るポイントを、修正することができる。			ワークシート
三次	1	1.ラン練習 2.パス練習 3.ゲーム		空間を作り出すために、どのようにボールを持って動けば良いか1つ考えることができる。	空間を作るために、人が多い場所へ走ることができる。		行動観察 ワークシート
	2						
	3	1.チーム練習 2.作戦タイム。 3.チーム練習 4.ゲーム	仲間と協力してチーム練習をすることができる。	攻撃の作戦を１つ考えることができる。			ワークシート 行動観察
	4						
	5	1.課題練習 2.パフォーマンステスト ・ランのテスト ・パスのテスト ・ディフェンスのテスト			パフォーマンステストごとに示した条件を満たすことができる。		パフォーマンステスト
四	1	1.作戦タイム 2.ゲーム	フェアプレイの精神の基、ゲームを行う		基本的技能をゲームに活かすことができ		行動観察 ワークシート

	2		ことができる。		る。		

7　指導の実際

（1）本時の主眼

タグを捕るポイントをチームで１つ考え、実践し、その後修正したポイントを１つ書くことができる。

（2）授業仮設

前時では、ボールに慣れる練習を行う。まず、ボールの特性について考える。他のボールとの比較や実際に触ってみて分かったことなどを、全員で共有する。そして、ボールを実際に使った練習を行い、ボールに慣れていく。次に、タグラグビーを行うために必要な技能は何かを考えさせる。攻撃面の技能が多く挙げられると予想されるが、守備面でのタグを捕る技能が重要になることを確認する。それを確認した上で、タグを捕る練習に入り、最後にはライン鬼のタスクゲームを行う。その後、タグを上手に捕るためにはどうしたら良いのかという発問を行い、問いを持たせ、個人の考えを決めさせる。

本時では、個人で考えたタグを捕るポイントを基にして、チームで話し合い、実践を行う。そして、チームで１つポイントを決め、前時と同じタグを捕る練習を行う。

最後に、そのポイントが有効であったかどうかの修正を個人で行う。そして、全体で共有し、価値づけを行うことで、タグを捕るポイントを理解し守備の技能が高まる。また、守備の技能が高まることによって、攻撃の技能を高めたいという意欲も高まり、ゲームのレベルも高まるであろう。

（3）準備

○教師　①タグラグビーボール　②タグベルトセット　③iPad　④PC
⑤ホワイトボード　⑥ミニホワイトボード

○生徒　①ファイル　②筆記用具

（4）　展開

配時	学習活動・内容	○指導上の留意点　◇評価規準（方法）	配時
導入	1　ランニング・ブラジル体操、指の運動、あいさつ・健康観察、前時の振り返り本時の内容の確認 2　めあての確認をする。	○　けがをしないようにしっかりと準備運動をさせる。 ○　突き指をしないように指先の運動も行わせる。	10
	タグを捕るポイントをチームで１つ考え、実践し、ヴァージョンアップさせよう。		

展開	3　前時で考えたタグを捕るポイントをチームで１つに決め、そのポイントがゲーム中に使えるかどうか実践を通して試していく。 (1)タグ捕りの映像を見る。 (2)チームでポイントを考えながら実践。(1on1) (3)全体で交流 (4)全体で実践 ・タグを捕る練習 ①手つなぎタグ捕り ②１on１（歩く・走る） ・タスクゲーム ①ライン鬼	○　タグを捕るポイントを絞るために、映像を見せる。 ○　チームでポイントを決めるために、個で考えた意見を持ち寄り、意見交換を行い、タグを捕るポイントを１つ決めさせる。 ○　ポイントを全体で共有するために、ミニホワイトボードにポイントを書かせ、掲示させる。 ○　ポイントが効果的かどうか比較するために、前時と同じ内容のものを行わせる。 ○　ライン鬼では、勝つことよりもポイントを意識させる。	33
終末	4　ワークシートを基に振り返り。 (1)タグを捕るポイントを個人で修正する。 5　タグを捕るポイントをまとめる。	◇　チームで考えたタグを捕るポイントを、修正することができる。 ○　タグを捕るポイントを全体で共有するために、複数の生徒に発表させる。	7
	タグを捕る時は、タグをしっかり見て、根元を両手でつかみ捕る。		

８　研究のまとめ

（１）ルールの定着について

最初の時間でタグラグビーゲームの動画を見せ、イメージを膨らませた後に、ルールの説明を行った。その際にタグラグビーのルール解説動画を見せながら、丁寧に行った。また、この一回での定着は難しかったため、授業の中でルールが分からず混乱した場合は、プレイを止めて解説し、授業のまとめや次の授業の初めで再度確認をして、定着を図った。

（２）技能のポイントを考える活動について

トライを決めるために必要な技能は何かを考えさせ、投げる、捕る、走る、タグを捕るの４つが挙がった。この４点についての技能のポイントを教えるのではなく、チームで考えさせた。チームで考えさせる前に個人で考えさせ、その考えを基にしてチームで話し合い、ポイントを１つ決めさせた。そして、そのポイントがゲームで有効かどうかを練習で実践した後で、修正を行い、全体で確認した。この流れを定着させ、ポイントを考える活動を行った。そのため、スムーズに展開できた。また、運動量の確保と同時に、話し合い活動を行うことができたので、自分たちで考えたポイントという意識が芽生え、意欲的に活動できるようになった。

（３）みんなでトライについて

タグラグビーでは、技能の高い生徒が１人でゲームを進めることが難しいが、それでも周りが見えず、個人技能で勝負をする生徒がいた。そのため、コートを狭くしたり、プレイを止めて周りを見せてから、どうしたら良いかを考えさせるようにした。そうすることで、個

人技能だけで勝負ができないようにし、そして、周りを見てプレイする良さを体感させることを意識させた。また、ボールを前に投げることができないため、ボールを持ったらまず走ること、そして、タグを捕られても良いという考えを何度も全体で確認し、タグを捕られることに対しての悪いイメージを変えるように心掛けた。

9　成果と今後の課題

○　授業前と後で５段階（５とても当てはまる、４少しあてはまる、３どちらでもない、２あまりあてはまらない、１全くあてはまらない）のアンケートを実施した。

質問	女子(前)	女子(後)	男子(前)	男子(後)
タグラグビーのルールを理解している	3.6	3.6	3.9	4.6
タグラグビーが好きである	3.5	4.2	4.3	4.4
タグラグビーをしたいと思う	3.6	4.2	4.4	4.4

男子は、ルールの定着に結びつけることができた。女子は、運動に対しての意欲を高めることできた。また、男子は元々の意欲が高かったため，さほど変化はないが高い数値をキープすることができた。

○　技能の向上については、高めることができた。スモールステップで取り組めたこと、個人、チーム、全体で技能のポイントを考え、実践できたため技能が高まった。

○　始めは個人技能で勝負する生徒がいたが、終盤は減った。これは、コートを狭くしたり、プレイを止めて考えさせる活動がよかったと思う。また、ポイントをチームで考え、実践する活動を毎時間行ったため、それが作戦にもつながり、協力してプレイする姿が伺えた。

●　女子はルールの定着ができなかった。男子と同じようにゲームを進め、ルールが混乱した時にプレイを止めて解説したり、全体で確認を行ってきたが、もっと量を増やし丁寧に取り組む必要があると感じた。また、今回はオフサイドというルールも入れて行ったが、女子の場合は、無しでもよかった。

●　女子の運動意欲を高めることはできたが、実際の運動量はまだまだ少ない生徒がいた。これは、ルールの理解ができていなかったことと、苦手意識を取り除くことができていなかったためと考える。また、運動技能の差があり、最初からあきらめている生徒の姿もあった。今後はこのような生徒に対して、どのような支援を行っていくのかが、課題であると感じた。

◎　参考文献

○　中学校学習指導要領(平成 20 年 3 月告示　平成 22 年 11 月一部改正)　　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）　　文部科学省
○　みんなでトライ中学校編（平成 30 年 1 月）　　日本ラグビーフットボール協会