

1 研究主題

「生きる力」を育む学習指導の研究 ～主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善～

2 主題設定の理由

(1) 社会の要請から

科学技術の発展や社会のグローバル化、AIやIoTの台頭などにより、私たちを取り巻く社会環境は非常に速いスピードで変化し、予測が困難な時代(VUCA)になっている。このような社会を生き抜いていくには与えられた情報を処理するだけでなく、自分で価値を創造する能力が重要になってくる。文部科学省では、変化の激しいこれからの社会に適応する力として、「生きる力」の育成を提唱している。

この「生きる力」を育成するために、①学んだことを人生や社会に生かそうとする「学びに向かう力・人間性等」、②実際の社会や生活で生きて働く「知識及び技能」、③未知の状況にも対応できる「思考力・判断力・表現力等」の3つを子どもたちに身につけさせたい資質・能力の柱としている。これらを身につけるために、新しい学習指導要領で重視されているのが『主体的・対話的で深い学び』である。

この『主体的・対話的で深い学び』の実現に向け、中学校学習指導要領保健体育編(第3章 指導計画の作成と内容の取扱い)では、保健体育科の特質に応じて、効果的な学習が展開できるよう配慮すべき内容を示している。以下は、その中から一部を抜粋したものである。

主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善の推進に向けては、指導方法を工夫して必要な知識及び技能を指導しながら、子供たちの思考を深めるために発言や意見交換を促したり、気付いていない視点を提示したりするなど、学びに必要な指導の在り方を工夫し、必要な学習環境を積極的に整備していくことが大切である。

その際、各運動領域の特性や魅力に応じた体を動かす楽しさや特性に触れる喜びを味わうことができるよう、また、健康の大切さを実感することができるよう指導方法を工夫することが大切である。さらに、単元など内容や時間のまとまりの中で、指導内容と評価の場面を適切に組み立てていくことが重要である。

以上のことから、『主体的・対話的で深い学び』の視点に沿った授業改善を構築していくことは、子どもたちの「生きる力」を育む上で重要なことであると考えられる。

そこで、本授業では、学習指導要領に示されている3つの資質・能力の中でも特に、「思考力・判断力・表現力等」「学びに向かう力・人間性等」の育成に重点を置き、交流活動やICT機器を活用した授業を展開していく。

(2) 生徒の実態から

* 令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果（全国・福岡県との比較）

男子	運動やスポーツは好き				1週間の総運動時間			
	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い	0分	1分以上 ～ 60分未満	60分以上 ～ 420分未満	420分以上
全国	65.0%	25.3%	6.4%	3.3%	7.9%	1.8%	14.1%	76.2%
福岡県	67.4%	23.9%	5.9%	2.8%	8.0%	1.6%	12.3%	78.1%
本校	64.4%	23.4%	8.8%	3.4%	19.6%	2.2%	9.2%	69.0%

女子	運動やスポーツは好き				1週間の総運動時間			
	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い	0分	1分以上 ～ 60分未満	60分以上 ～ 420分未満	420分以上
全国	43.2%	33.6%	15.2%	8.0%	17.0%	4.8%	23.1%	55.0%
福岡県	44.0%	33.8%	15.0%	7.2%	19.1%	5.0%	22.9%	53.0%
本校	53.4%	30.1%	11.5%	5.0%	28.4%	5.5%	14.3%	51.8%

一週間の総運動時間は、全国・福岡県と比べて「0分間」の割合が男女ともに高く、運動習慣の「二極化」が見られる。この背景として、日常的な「運動離れ」が上げられる。本校の生徒は、スクールバスや保護者の送迎などで登校する生徒の割合が高く、授業以外では運動・スポーツを行っていない生徒も多い。そのような状況から、年々、運動部活動加入率も減少傾向にある。また、本校は前・後期合わせて35学級を有しているため、体育実技の授業場所が重なってしまうことがある。活動場所や適切な広さを確保することが難しく、「主体的・対話的で深い学び」のある授業を実現するためには様々な工夫をしなければならない。

そこで、本単元においては、『思考力・判断力・表現力等』『学びに向かう力・人間性等』の育成に向け、友達と協働したり、自己の課題を解決したりしていく場を多く設定する。運動に対して肯定的でない生徒、運動習慣のない生徒に対してこれらの活動を明確にアプローチすることで運動の楽しさや心地よさを実感し「できる喜び」を味わわせるとともに、運動習慣の確立につなげていきたい。

3 主題の意味

(1) 保健体育科における「生きる力」とは

急速な進展を遂げる現代社会において、子どもたちを取り巻く生活環境の変化が児童生徒の運動不足をもたらし、その結果、健康を支える基礎である体力や運動能力が低下していることが指摘される。

体力や運動能力に支えられた健康は、「思考力・判断力・表現力」「豊かな人間性」とともに、これからの時代を生きていく子どもたちの中に育まなければならない。「生きる力」の源泉であると言える。したがって、今学校体育に求められているのは、児童生徒一人一人の個性や資質に応じた指導を充実し、生涯に渡って運動やスポーツに親しむ態度を育成するとともに、健康で明るく豊かな生活を営むために、柔軟性や持久力等の健康を支える基盤である体力の向上を目指す指導をいっそう充実することが重要であると考えられる。

(2) 「主体的・対話的で深い学び」とは

①「主体的な学び」とは

学ぶことに興味や関心を持ち、自己のキャリア形成の方向性と関連付けながら、見通しを持って粘り強く取り組み、自己の学習活動を振り返って次につなげる学び

②「対話的な学び」とは

子ども同士の協働、教職員や地域の人との対話、先哲の考え方を手掛かりに考えること等を通じ、自分で考えたことを相手に伝えたり、自分自身の中で考えを広げ深めたりする学び

③「深い学び」とは

習得・活用・探求という学びの過程の中で、各教科等の特質に応じた「見方・考え方」を働かせながら、知識を相互に関連付けてより深く理解したり、情報を精査して考えを形成したり、問題を見出して解決策を考えたり、思いや考えを基に創造したりすることに向かう学び

(3) 「主体的・対話的で深い学びを通じた運動習慣の確立」とは

主体的・対話的で深い学びを通して、友達と協働し、考えることで「できる喜び」や「友達と協力する楽しさ」を味わい、運動に親しみをもった生活を送ることのできる基盤の育成

4 研究の目標

「主体的・対話的で深い学び」の場を単元内で多く仕組んでいく。その具体として、主体性や対話の基となる『思考力』を促進するために、活発に考える活動や交流活動を取り入れる。また、『自分の課題や他者への助言』を見つけやすくするためのツールとして、ICT機器を用いた場の工夫を行う。

5 研究仮説

以下の4つの視点を活かした授業を行うことにより、友達との協働や課題発見・解決学習へのプロセスが明確となり「主体的・対話的で深い学び」のある授業が実現するであろう。

- (1) 友達と教え合ったり、課題を発見したりするなどの交流を多く取り入れ、速やかに行わせるために、少人数グループで活動を行う。
- (2) 毎時間の導入時に個々の目標（今日のステップ）や課題等を考えさせ、自己のやるべきことや考えるべきこと、友達の動きで見るべきことを明確にさせておく。
- (3) 授業における生徒指導の実践上の4つの視点である「自己決定の場の提供」「自己存在感の感受」「共感的な人間関係の育成」「安全・安心な風土の醸成」を取り入れ「自己指導能力」の獲得を促す。
- (4) ICT機器（タイムシフトカメラ、スロー再生カメラ、師範動画）を活用し、自己の動きを客観的に見ることでできる場、お手本となる動きのイメージをもって実践できる場づくりを行う。

6 研究の計画（授業の計画）

- (1) 単元 「器械運動（マット運動）」
- (2) 単元の目標及び指導計画

単元	器械運動（マット運動）	総時数	9時間	時期	9月
単元の目標	<ul style="list-style-type: none"> ○ 回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせること（知識・技能） ○ 技などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること（思考力・判断力・表現力等） ○ 器械運動に積極的に取り組むとともに、仲間のよい演技を認めようとする、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとする、健康・安全に気を配ること（学びに向かう力・人間性等） 				

※単元指導計画

次時	学習活動・内容	評価基準			評価方法
		知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度	
1	1 ◇オリエンテーション ・マット運動の特性や成り立ち、学習する技の名称、マット運動に関して高まる体力について学習する。 ・マット運動の学習の安全な行い方、学習の約束を確認する。 ・単元の目標について確認する。	・マット運動の特性や成り立ち、学習する技の名称、マット運動に関連して高まる体力について理解している。 ・マット運動の学習のきまり等を理解している。			学習プリント
	2 ◇既習の技の習熟度を確認する。 ・基本の技の習熟度を確認する。 ・倒立のポイントの確認	・既習事項、既習の技ができる。		・既習の安全に関する事項を守って学習を行っているか。	行動観察
2	3 ◇倒立の実践 ・倒立のポイントの確認 ・補助運動(かえるの足打ち) ・倒立 ・補助倒立からの倒立前転	・倒立のポイントを理解している。 ・倒立をすることができる。			学習プリント
	4 ◇倒立前転の実践 ・頭倒立からの前転 ・補助倒立からの前転 ・倒立前転 ◇連続技の選択 ・第2時に確認した技の中から自己の習熟度に合った技を選択		・自己の実力に応じた連続技を選択することができる。		行動観察 学習プリント
	5 ◇自己の課題を発見するため3種類のICT機器を活用 ・視点の確認 ・タイムシフトカメラ ・スロー撮影 ・師範動画		・自分や友達の動きを確かめ、できていること・できていないことを見つけることができる。 ・交流活動で自分の意見を友達に伝えることができる。	・友達の演技を認めようとしている。 ・友達の学習を援助しようとしている。	行動観察 学習プリント

次時	学習活動・内容	評価基準			評価方法
		知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度	
2	6 ◇自己の課題を発見するため3種類のICT機器を活用 ・視点の確認 ・タイムシフトカメラ ・スロー撮影 ・師範動画 ◇活動の場や練習の方法を工夫する。		・ICT機器を活用した交流活動・課題発見活動を通して、自己の技の課題にあった練習を行うことができる。		行動観察 学習プリント
	7 ◇グループ毎の中間発表会 ・他者評価活動 ・ICT機器による自己評価活動	・滑らかな連続技をすることができる。		・友達の良い演技を認めようとしている。 ・中間発表会がスムーズに行えるように補助をしている。	行動観察 学習プリント
3	8 ◇活動の場や練習の方法の工夫 ・ICT機器による自己評価活動		・より良い演技をするために自己の課題や改善点を見つけることができる。		行動観察 学習プリント
	9 ◇グループ毎の最終発表会 ・他者評価活動 ◇単元の振り返り	・倒立前転からの連続技を滑らかに行うことができる。		・単元の振り返りを通して、自己の成長を実感することができる。	行動観察 学習プリント

7 指導の実際

(1) 主眼

ICT機器を活用した自己・相互評価活動を通して、自らの連続技を滑らかに行うための課題を見つけることができる。

(2) 単元の指導観

本単元の指導にあたり、一次では、オリエンテーションで単元の見通し及び安全について理解させ、既習事項の確認を通して単元や自己の目標及び現時点での自己の実力を確認させる。二次では、第4時までに発展技（倒立前転）を身につけさせ、第5・6時では、3種類のICT機器や相互評価活動・協働活動を通して、自己の技の課題発見及び課題解決への思考力を高めさせるとともに、自己に合った連続技を身につけさせる。この際、3種類のICT機器を活用した自己評価及び他者評価活動を行うことで、客観的・論理的に課題を発見しやすくする。三次の第8時では、最終発表会に向け、既習の課題発見・課題解決能力を活用して、連続技の改善ができるように促し、第9時の最終発表会でこれまでの学習の成果を表現させる。

また、全ての時間の導入部には、前時の振り返りを基にした自己の目標決定の場面、終末部では自己の課題や達成度を確認する場面を設定する。学びのあしあとを記録し、単元のまとめの際に振り返ったときに、「できた喜び」や「自己の成長」を実感させ、更なる運動習慣の確立へとつなげたい。

(3) 準備物

マット、タブレット2台、PC1台、電子黒板1台、模造紙、学習プリント、ホワイトボード、補助具セット

(4) 展開

展開	学習活動・内容	指導上の留意点/配慮事項/評価 ◎思考・判断・表現 ◇主体的に学習に取り組む態度	配時	学習 形態	
導 入	1. 挨拶・出席確認・健康観察	○学習にのぞむ心構えを作るために、元気のよい挨拶をさせ、出欠の確認及び健康観察を行う。	2	一斉	
	2. 準備運動・補強運動	○怪我防止、体力・技能向上のために、準備運動・補強運動を行う。	4		
	3. ドリル練習 ・ゆりかご・かえるの足打ち ・川渡り	○マット運動の基本となる動き、体の動かし方を高めさせるために、ドリル形式で基本の技を反復練習させる。	3		
	4. めあての確認	○本時の見通しを持たせるためにめあての確認を行う。	2		
	【めあて】 動きを分析して、自分や友達の技の改善点を見つけよう。				
	5. 個人目標の設定	○前時を基に、本時の個人目標を決定させる。	2	個	
展 開	6. ICT機器の使い方及び評価活動時の視点を確認	○思考ツールとしてのICT機器の使い方を説明する。この時評価する際の視点を明確にし、思考の流れを促す。	5	一斉	
	7. 技の練習 ・タイムシフトカメラレーン ・タブレット撮影レーン ・それぞれのICT機器を交代で活用し、課題発見をする	○怪我の防止のために、マット運動のルールを徹底させる。 ○支援が必要な生徒に対し、適宜個別にアドバイスを行う。 ○思考を促すために評価の視点を模造紙で掲示し、適宜確認させ、評価活動を行う。 ○ICT機器に不具合があった場合は、教師に報告させる。	20	小集団	
	8. 評価活動 ・自分や友達の動きを確認し、良いところや改善点を見つけ学習プリントに記入する	評価◇友達の演技を認めようとしているか【観察】 評価◇友達の学習を援助しようとしているか【観察】 評価◎交流活動で自分の意見を友達に伝えているか【観察】 評価◎自分や友達の動きを確かめ、できていること・できていないことを見つけることができたか【学習プリント】	4	個	
	9. 本時のまとめ	【まとめ】 動きを分解して、自分で分析したり、友達から評価してもらったりすることで技の改善点を見つけやすくなる。		3	
	10. 本時の振り返り	○本時の学習内容を確認し、次回への意欲を持たせるために自己評価をさせ、感想を記入させる。 ○数名の生徒に振り返りを発表させる。	3	一斉	
	11. 健康観察・挨拶	○怪我や体調不良に適切に対処できるように再度、健康観察を行う。	2		

8 研究のまとめ

(1) 交流活動に関して

交流活動において、「円滑な活動・深まりのある活動」を単元を通して行えるようにするために、交流活動のルールや話し合うテーマに沿った文章のテンプレートを提示した。このことで、単元が進むにつれ声掛けや提示したものの確認などが増え、円滑な活動につながった。

(2) ICT機器に関して

ICT機器を活用し、自己及び相互評価活動を行うことで、自己及び他者分析を意欲的に行っている様子が見られた。その際に、技の分解図を示し、マークや下線等を入れることで着目すべき局面を意識しやすくするように心がけた。

以上のことから、生徒の学習及び単元の振り返りの中で、協働的な学びへの肯定的な意見やマット運動の学習に対しての意欲的な意見が多く上がった。

<自己評価での肯定的な記述>

今日の自己評価	できてなかった	できたが	3分3割	4割以上	できた		
空に気持ちよくなって活動できましたか?			1	2	3	4	5
楽しんでいる状態で活動できましたか?			1	2	3	4	5
自分の動きを分析しながら実践できましたか?			1	2	3	4	5

今日の反省や感想(今日の学習内容や出来事など)

別立前本気のけりこりえとまじこつれでめわらまの時間を長く悩むとびてさし

<他者評価の記述>

進歩	上手
しなづき	最初のいき
転の越上	おいのつけれ
かりに足を付	えんてこれ
あつたかいと	は100%

の自己評価 思っ、

9 成果と課題

- 交流活動・協働的な学びを多く取り入れた授業展開をすることで、毎時間の生徒の自己評価や振り返りにおいて「○○ができるようになった」や「○○が楽しかった」「次回は○○を頑張りたい」などの肯定的・意欲的な意見が多く上がっていた。
 - 毎時間の導入部で自己の目標や課題を明確にさせることによって、技の練習の際にやるべきことが明確となり、意欲的かつ効率のよい練習をする生徒が多く見られた。
 - ICT機器を活用することで自己及び他者の課題発見につながった生徒、意欲的に挑戦しようとする生徒が多くみられた。
 - 小グループでの協働活動を多く取り入れたことで成果も見られたが、グループリーダー（スモールティチャー）が欠席した際に、そのグループの技能及び思考力等が他のグループより向上していない場面があった。欠席状況を鑑み、臨機応変なグループ分けをするべきであった。また、技能のポイントなどについての定着についても、運動を苦手としている生徒に重点的に教え込み、それらを活用できるようにするための手立てが必要であった。
 - ICT機器の活用で成果も見られたが、ICT機器を用いた活動に終始し、練習の際の場の工夫や補助教具などをあまり活用できていないグループもあった。そのため、それぞれの手立てのメリットなどを十分に理解させる場面を設定する必要があった。
 - 生徒による補助を行っている際に、技を行う生徒の習熟度に応じた補助の仕方を理解できていない生徒もいたため、補助の仕方に関する段階的な指導を行う場面を設定する必要があった。
- ◎ 参考文献
- ・中学校学習指導要領（平成29年告示）解説 保健体育編
 - ・令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果（令和5年12月）スポーツ庁