

1 研究主題

「生きる力」を育む学習指導の研究  
 ～問づくり・学び合いを通した主体的・対話的で深い学びの確立を目指して～

2 主題設定の理由

(1) 社会の要請から

中学校学習指導要領保健体育編では「生涯にわたって運動やスポーツに親しみ、スポーツとの多様な関わり方を場面に応じて選択し、実践することができるよう、『知識・技能』『思考力・判断力・表現力』『学びに向かう力・人間性等』の育成を重視する観点から内容等の改善を図る。また、保健分野との一層の関連を図った内容等について改善を図る」と記されている。

そこで、「生きる力」を育むために学習指導要領に記されている観点の中でも特に『思考力・判断力・表現力』『学びに向かう力・人間性等』の育成を重視し、運動に対して肯定的でない生徒へのアプローチとして、導入段階での「問いづくり」と展開段階での「学び合い」を通した主体的・対話的で深い学びが重要であると考えます。

(2) 生徒の実態から

【令和6年度全国及び福岡県体力・運動能力、運動週間等調査の結果】

令和6年度全国及び福岡県体力・運動能力、運動週間等調査の結果と本校の生徒を比較する

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	73.1%	20.1%	4.5%	2.2%	4.7%	4.4%	40.4%	50.4%
福岡県	75.1%	18.9%	4.0%	2.0%	4.8%	4.1%	38.8%	52.4%
本校 (添田中)	61.6%	25.4%	9.8%	3.2%	5.6%	26.7%	24.3%	42.4%

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	54.9%	31.3%	9.4%	4.3%	7.0%	9.0%	55.6%	28.4%
福岡県	55.4%	31.2%	9.5%	4.0%	7.2%	9.1%	54.7%	29.0%
本校 (添田中)	37.7%	44.2%	9.4%	8.7%	5.9%	40.7%	21.2%	32.2%

と、以下の通りである。

運動・スポーツが「好き」「やや好き」と肯定的な回答をした本校の生徒は全国・福岡県と比較するとともに低く、1週間の総運動時間も全国・福岡県よりも少ない結果であった。特に一週間の総運動時間の「60分未満」の割合が全国・県の調査と比べると男女ともに非常に高く、

運動習慣の“二極化”が顕著に現れている。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いうえ、運動・スポーツを自由に行うことができる公園等の場所も少ない。また、昨年度までの2年間、新校舎設立の改修工事の影響で運動場や体育館の使用が制限され、十分な状態で体育の授業を行うことができなかった。そのため、運動への肯定的な生徒を増やし、運動習慣の確立へとつなげる必要がある。

そこで、本單元においては、『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、生徒の興味関心を湧かせるための「問いづくり」と友達と協働し自己の課題を解決したりしていく「学び合い」の場を多く設定する。そこで、運動の楽しさや心地よさを実感し「できる喜び」を味わわせることで、運動習慣の確立につなげていきたい。

### 3 主題の意味

#### (1) 「問いづくり」とは

「問いづくり」とは、生徒が学習の必要感をもって主体的に学べるように、「解きたい」「読みたい」「追究したい」等、教材そのものや、教材との出会わせ方を工夫することである。問いづくりの実際には、「問いのきっかけをつくる教材の工夫」、「問いを引き出す問題提示の工夫」、「問いを膨らませる発問の工夫」を事前に準備してから授業に臨む。

#### (2) 「学び合い」とは

「学び合い」とは、生徒が小集団において、対話や協働的な活動により自分の考えを広げ深めるための交流活動のことである。これにより、生徒の主体性や思考力、コミュニケーション能力を高めることができる。学び合いの実際には、目的の明確化「何のために」、内容（観点）の明確化「何を」、方法の明確化「どのように」を事前に確認してから授業に臨む。

#### (3) 「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組み、自己の学習活動を振り返って次につなげる学び

#### (4) 「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

#### (5) 「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

### 4 研究の目標

生徒が主体的・対話的に学び、思考力・判断力・表現力を高めるために、以下のことに取り組む。

- (1) 授業の導入で「問いづくり」、展開で「思考づくり」、終末で「価値づくり」を意識した授業に取り組む。
- (2) 「問いづくり」では、生徒が学習の必要感をもつように、教材そのものや、教材との出会わせ方を工夫する。
- (3) 「思考づくり」では、「問い」を抱いた生徒が解決に向けて自ら考えようとする活動や手だてを設定する。その際には学び合いを取り入れ、事前に目的、内容（観点）、方法を明確化してから授業に臨む。

## 5 研究仮説

主体的・対話的な学びの実現のために、添田中授業モデルに沿って、「問いづくり」と「学び合い」を中心に組みめば、生徒は思考力・判断力・表現力を高めることができるだろう。「問いづくり」と「学び合い」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。

## 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

#### ①目標

- 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（知識及び技能）
- 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、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などや、健康・安全に気を配ること（学びに向かう力、人間性等）

#### ②単元指導計画（11時間）

次	時	学習活動・内容	評価基準			評価方法
			知識及び技能	思考力、判断力 表現力等	主体的に学習 に取り組む態 度	
1	1	◇オリエンテーション オリエンテーション ・マットの運動の特	マット運動での基本的な知識や安全な行い方について			学習プリント

		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。 ・単元の目標について確認する	理解する。			
	2	既習の運動の実践 ・ゆりかご運動 ・前転 ・後転 ・開脚前転 ・開脚後転			既習の技に積極的に取り組もうとしている。	行動観察
2	3	壁倒立の実践 ・ゆりかご運動 ・前転 ・壁倒立		仲間の課題や出来栄を伝えることができる		学習プリント
	4	補助倒立前転の実践 ・ゆりかご運動 ・壁倒立前転 ・補助倒立前転	補助倒立前転ができる。			行動観察 振り返り
	5	伸膝後転の実践 ・ロイター板を利用した後転 ・ロイター板を利用した幅を意識した後転			仲間の学習を援助しようとしている	行動観察
	6	伸膝後転の実践 ・ロイター板を利用した幅を意識した後転 ・伸膝後転		仲間の課題や出来栄を伝えることができる。		行動観察
	7	後転倒立の実践 ・ロイター板を利用して幅を意識した後転 ・ロイター板を利用しての高さを意識	高さを意識した後転ができる。			行動観察 振り返り

		した後転				
2	8	後転倒立 ・ロイター板を利用して高さを意識した後転 ・ゆりかご運動から高さを意識した後転		仲間の課題や出来栄を伝えることができる。		行動観察
	9	後転倒立 ・ゆりかご運動から高さを意識した後転			仲間の学習を援助しようとしている	行動観察
3	10	発表会に向けての練習 ・3つの技を選択し、練習を行う。		仲間の課題や出来栄を伝えることができる。		行動観察 学習プリント
	11	グループごとの発表会	選択した3つの技を組み合わせ、演技をすることができる。			行動観察

## 7 指導の実際

(1) 主眼：後転倒立において、ロイター板で傾斜の設定、ゴムひもでの目標物の設定、手本動画を参考にしたポイントの明確化とそれに沿ったアドバイス活動を行うことを通して、膝の曲げ伸ばしと床の突き放しの2つのタイミングについて感覚をつかむことができるようにする。

### (2) 単元の指導観

本単元では、回転系の接点技群の技を身に付けさせる。

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、既習事項の確認を行う。単元の目標が後転倒立の感覚をつかむことであることを確認し、そのためにはゆりかご運動が大切であることを理解させる。ゆりかご運動では、手の付き方、マットに体がつく順番、胸と膝の距離間や膝・腰の曲げ伸ばしによる勢いについて理解させ、毎時間の練習をすることで身に付けさせる。第2時ではゆりかご運動をもとに開脚前転や開脚後転の指導を行う。その際、ゆりかご運動から開脚して立つという動作を繰り返し行うことで、技を身に付けさせる。

二次では、前転を中心に倒立前転の習得に向けた指導を行う。第3時には2つの壁倒立を行う。まず1つ目は、腹が壁側での壁倒立を行い、手で体を支える感覚や壁倒立の姿勢から前転する感覚を身に付けさせる。その際、壁に胸や腹がついた倒立の状態で行うように指導する。2つ目は、背中が壁側の壁倒立を行い、振り上げ足の確認やバランス感覚を身に付けさせる。その際、腕を曲げずに肩で支えること、視線はマットを見ること、まずは振り上げ足だけで壁に触ることを意識させる。第4時では、補助倒立前転を行う。その際、補助の人は倒立する人の真横に立ち、振り上げ足をつかんだうで倒立の姿勢をつくってあげることや倒立から前転に移る際は足が少し倒れるタイミングで前転をさせるなど補助する際の安全に注意した指導を行う。

三次では後転を中心に後転倒立の習得に向けた指導を行う。第5時では、ロイター板でできた傾斜を利用して後転を行う。その際、膝で着地しないように手でマットを押し足の裏で着地することを意識させる。第6次ではできるだけ遠くに着地するように幅を意識した後転を行う。その際、手の突き放しとゆりかご運動で身に付けた膝の曲げ伸ばしや腰の入る動作で勢いが生まれる感覚をつかませる。第7時以降は足の高さを意識した後転を行い後転倒立に近づける。幅を意識した後転でつかんだ感覚をもとに、高さを出すための力の方向やタイミングについて意識して行う。

四次では、練習してきた技から3つ選択し、それを組み合わせた発表会を行う。

### (3) 準備物

ホワイトボード 電子黒板 教師用タブレット (1台) マット (7枚) ゴム紐 (6個)  
ロイター板 (6台) 学習プリント

### (4) 展開

	学習活動・内容	○指導上の留意点 ※CD層への手立て ◇評価規準(方法)	配時
導入	1 挨拶・出席確認を行う。	○ 怪我の予防のために肩と首を中心にストレッチを行う。 ○ 幅を意識した後転のポイントを復習させるために前時の映像を提示する。 ○ 本時の活動の見通しを持たせるために高さを意識した後転の映像を提示する。また、体の曲げ伸ばしのタイミングや力の方向の違いに気づかせるために2つの映像の違いについて考えさせ、高さを意識した後転のポイントを抑える。	1 4 5
	2 準備運動を行う。		
3 前時に行った「幅を意識した後転」と本時に行う「高さを意識した後転」の2つの映像を提示し、本時の見通しを持つ。			
4 めあての確認を行う。			
	めあて 足の高さを意識した後転ができるようになる。		
展開	5 ゆりかご運動を行う。 (1) 大きいゆりかご運動 (2) 足を高く伸ばすゆりかご運動	○ 後転での手の付き方を確認するためにゆりかご運動を行う。 (1)では手の付き方に加えて膝の曲げ伸ばしによって生まれる勢いを意識させる。 (2)では(1)に加えて足を天井に突き刺すイメージで足を伸ばすことを意識させる。 ○ 怪我の防止のため、練習する生徒は各マットに1人と制限し順番に行わせる。	5

	<p>6 ロイター板でつくった傾斜を利用し後転を行う。</p> <p>(1) 幅を意識した後転</p> <p>(2) 高さを意識した後転を行う。</p> <p>・一人が後転、二人がゴム紐を持ち、目標物を設定する。</p>	<p>○ 後転中の首の負担を軽減させるために、ロイター板を使用する。また、手の付き方や体の曲げ伸ばしに焦点を当てるためにロイター板で傾斜を利用して後転をさせる。</p> <p>○ 手の平が床を突き放す動作や膝や腰の曲げ伸ばしによる勢いの結果を視覚的に確認するためにマットにテープを貼り目標物を設定する。</p> <p>○ 足・腰の曲げ伸ばしによる上体を上方向への引っ張る力と手や腕によって床を押す力の方向をつかむために、寝たときの目線の位置に目標物であるゴム紐を設定し、足の高さを意識した後転を行う。</p> <p>※徐々にゴム紐の高さを高く設定する。</p> <p>○ アドバイス活動を行うために後転をしていない生徒には、動画を参考に「床の突き放し」と「足を伸ばすタイミング」に沿ってアドバイス活動をさせる。</p> <p>※CD層の生徒には幅の後転による手の突き放しと膝の曲げ伸ばしを確認させる。または教師が個別に指導を行う。</p>	<p>15</p> <p>15</p>
	◇1 mほどの高さのゴム紐に足をかけた後転ができる【観察】		
終末	7 本時のまとめを行う。		
	<p>まとめ</p> <p>マットを手で突き放す動作と足を天井に突き刺す動作のタイミング2つのタイミングが大切。</p>		
振り返り	8 本時の振り返りを行う。		5
	<p>例：高さを意識した後転の感覚をつかむことができた。高さ出すためには足が天井にきたタイミングで膝や腰を伸ばすことが大事だと分かった。次回はもっと高い位置で後転ができるようになりたい。</p>		

## 8 研究のまとめ

### (1) 「問いづくり」に関して

問いづくりでは、ICT 機器を活用した動画の提示を行うことで「本時の見通し」と「予想すること」をねらいとして取り組んだ。

「本時の見通し」では、本時に取り組む技の模範演技を提示することで、全体でのイメージ共有ができ、活動時の意欲につながった。

「予想すること」では、前時までのつながりを踏まえ、技の習得や安全への配慮で大切なポイントを思考することで、活動時への意欲や怪我の予防につながった。

### (2) 「学び合い」に関して

学び合いでは、「自己分析」と「他者分析」をねらいとして行った。

「自己分析」では、学び合いの材料として、タイムシフトカメラを利用した。そこでの自身の映像と模範演技を比較することで、イメージと実際の感覚のズレについて気づかせることができた。そして、その気づきをもとに友達と試行錯誤しながら、練習に取り組ませた。

「他者分析」では、ポイントを提示することで、マットの順番待ちをしている生徒も友達の練習を見ることによって思考を働かせ、いい点や改善すべき点についてアドバイスをさせた。そこでの気づきを友達に教えることで、自己調整をしながら練習に取り組ませた。

## 9 成果と課題

- 導入段階での「問いづくり」において、前時と本時の技の映像を見る視点を与え視聴させることで、前時までのポイントを踏まえ、足や腰の曲げ伸ばしのタイミングや方向の違いに気づき、本時の活動のイメージを持たせることができた。また、怪我の予防のためのポイントについても考えることができた。
- 展開段階で模範演技の動画を、電子黒板で流し続けることで、生徒は何度も確認し、試行錯誤しながら練習に取り組む様子が見られた。
- 展開段階での「自己分析」では、タイムシフトカメラをもとに実際の動作の違いに気づき、自己分析する様子が見られた。しかし、操作に慣れてない、もしくは動画を見るのがメインになってしまい運動時間の確保が困難になった。単元計画の工夫や日頃の授業での活用による操作方法の慣れがICT機器を使ううえで十分必要だと感じた。
- 展開段階での「他者分析」では、動画を参考に見る視点を与えアドバイス活動を設定したが、生徒同士で的確なアドバイスがグループによっては少なかったため、教師がアドバイスをしに回っていることが多くなってしまった。日頃からアドバイス活動を多く設定した授業改善の必要があると感じた。

## ◎ 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 6 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果（令和 6 年 12 月）スポーツ庁