

中学校 保健体育科 部会

部会長名 川崎町立池尻中学校 校長 栗林 秀幸
実践者名 川崎町立鷹峰中学校 教諭 井上 誠

1 研究主題

生涯スポーツを目指した保健体育学習のあり方
「できた」という喜びを味わえる授業づくりを通して

2 主題設定の理由

保健体育科学習において、生徒一人ひとりが自分で課題を見つけ、主体的に楽しく運動を継続するような能力と態度や、友だちと共感することのできるような温かい心、そして、それらの基盤となる体力や健康を身につけることが重要であると考えます。

また、生涯にわたって運動やスポーツに親しんでいこうとする態度や、自分にあった運動やスポーツの楽しみ方を身につけることで、身近な人々との関わりを深めていく社会性も豊かになると考えます。そして、生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現するためには、生徒が運動の楽しさや「できた」喜びに触れ、「もっとやってみたい」という運動に対する前向きな気持ちや自信を引き出すことが大切である。そして、それらの積み重ねが今後の生涯スポーツにつながり、生涯にわたって学ぶことを豊かにしていくと考え、本主題を設定した。

3 主題の意味

(1) 生涯スポーツとは

生涯スポーツは、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する基礎を培うことや、運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするために、身近な生活の場にスポーツを取り入れていくことである。また、一人ひとりのライフスタイルや年齢、体力、運動技能、興味等に応じて、生涯にわたりいろいろな形で、「する・みる・支える」といったスポーツに関わりをもち、スポーツのもつ多くの意義と役割を暮らしの中に取り入れる。「生涯を通じて、いつでも、どこでも、誰でもスポーツに親しむ」ことである。

(2) 「できた」という喜びを味わえる授業とは

「できた」という喜びを味わえる授業とは、保健体育科の授業における様々な場面で、運動が得意な生徒も苦手な生徒もいろいろなことに挑戦し、「できた」という喜びの声があがる、達成感にあふれる授業であると考えている。

また、自分の成功体験はもちろんのこと、友だちへのアドバイスによって友だちができたときの達成を共感できることでより深い喜びを味わえると考え、それがまた両者の自信につながると考える。

4 研究の目標

運動が得意な生徒も苦手な生徒も、「運動は楽しい」、「もっとやってみたい」と意欲的にさせることは、生涯にわたって運動に親しむために大切なことである。そのために、保健体育科の授業において、ICT 機器を活用してイメージをもたせることや、自他の課題を発見し、仲間との協働による課題解決を行えるアドバイス活動といった場づくりや、ワークシートを使ってのポイント整理や意識付け、振り返り活動、そして、主運動につながる取り組みやすい運動からのスタートや、スモールステップによる段階的な技術習得に取り組みせながら、生徒から様々な場面での多くの「できた」という喜びを味わえる授業づくりをめざす。

今回は、第2学年保健体育、球技のネット型である、「スポレック」の学習において生涯スポーツのひとつとして親しむ姿勢や、多くの「できた」という達成感を味わうことで、「運動は楽しい」、「運動することが好きだ」、「もっとやってみたい」と思える力をつけていきたい。

5 研究仮説

以下のような手立てをとることによって、生徒たちは、「できた」という喜びを味わえる授業ができるであろう。

- ① 動きのイメージづくりや動きの確認のためのICT機器の活用や、技術習得に近づくポイントを意識しやすくするための用具の工夫。
- ② 本時のポイントから自己評価、今後の上達に向けての振り返りを、毎時間同じ様式で行うことができるワークシート（チャレンジシート）の活用。
- ③ 高度な技術を必要とせず、主運動につながる取り組みやすい運動から始める、チャレンジスタートの導入。
- ④ 援助活動や話し合い活動から、自己の考えを広げ深めるペア・グループ活動。
観察者・実践者の両者の達成感につながる、付箋・ワークシート（アドバイスシート）を活用してのアドバイス活動。

6 研究の計画(授業の計画)

(1) 単元 球技 ネット型 「スポレック」

(2) 単元の目標及び指導計画

単元目標

- スポレックの学習に積極的に取り組み、健康・安全に留意して、ルールやマナー、フェアなプレイを守ろうとすることや分担した役割を果たそうとしたり、仲間の学習援助や話し合いに参加したりしようとする。
(運動への関心・意欲・態度)

- 自分や仲間の課題を見つけることや課題に応じた運動の取り組み方を工夫できる。
(運動についての思考・判断)
- ラリーを続けることを重視して、ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによる空いた場所をめぐる攻防を展開できるようになる。
(運動の技能)
- スポレックの特性や成り立ち、技術の名称や行い方、スポレックに関連して高まる体力について理解することができる。
(運動についての知識・理解)

単元指導計画

(13時間)

次	時数	学習活動・内容	評価規準				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 ・学習の進め方 ・特性や成り立ち ・安全上の留意点 ・学習計画 2. 基本練習 ・ラケットの握り方 ・基本姿勢, 構え方 ・ステップの仕方				スポレックの特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。	学習シート
二次	1	1. ラケット操作の練習 ・キャッチボール ・ボールキャッチ ・ボールつき ・素振り ・壁打ち 2. ピンポンテニス	スポレックの学習に積極的に取り組もうとしている。	技術を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けている。		技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。	観察 学習シート
三次	1	1. ラケット操作の練習 2. サーブの練習 3. サーブゲーム		分担した役割に応じた協力の仕方を考え判断している。	ボールをラケットの中心付近で捉えることができる。		観察
	2	1. ストロークの練習 ・アンダーストローク ・ロビング ・サイドストローク ・トップストローク	分担した役割を果たそうとしている。		ボールとの距離感をつかみ、ラケット面を意識して打つことができる。		観察
	2	1. ボレーの練習 ・ラケット操作 ・定位置ボレー ・移動ボレー	互いに教え合う、など、仲間の学習を援助しようとしている。		返球方向にラケット面を向けることや足の踏み出し方を意識して得点につながるボレーができる。		観察 学習シート
	2	1. スマッシュの練習		仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめている。	高い打点で重心移動をしながら打つことができる。		観察 学習シート
四次	4	1. ダブルスゲーム 並行陣 雁行陣 2. 団体戦ゲーム ダブルス ミックスダブルス 3. リーグ戦 4. 学習のまとめ	フェアなプレイを守ろうとしている。	チームの課題を見つけている。	空いている場所をめぐる攻防を展開するためのボールや用具の操作と定位置に戻る動きができる。	試合の行い方について、学習した具体例を挙げている。	観察 学習シート

7 指導の実際

(1) 主眼

定位置ボレーでラケット操作、移動ボレーで足の踏み出し方やラケット面の操作を練習し、グループ活動でのアドバイス活動や援助活動を通して、ボレーゲームで得点につながるボレーができるようにする。

(2) 授業仮説

得点につながるボレーの技術習得において、足の踏み出し方やラケット面を相手コート側に向けること、空いているスペースを狙って攻撃をすることの3つのポイントを意識させる。これをもとに、ポイントを絞ってグループでのアドバイス活動や援助活動を行えば、生徒は課題発見しやすくなり、課題解決に向けて具体的な対策をとりやすくなる。それによって、効率よく得点につながるボレーができるようになるであろう。

(3) 準備物

教師

- ① バドミントン支柱 4セット ②バドミントンネット 4個
- ③ スポレックラケット 34個 ④スポレックボール 100球
- ⑤ チャレンジシート 34枚 ⑥アドバイスシート 34枚 ⑦付箋 16セット
- ⑧ マーカーコーン ⑨ 見学シート ⑩ プロジェクター 1台
- ⑪ スクリーン 1個 ⑫ パソコン 1台 ⑬iPad 1台

生徒

- ①体操服 ②体育館シューズ ③筆記用具 ④保健体育ファイル ⑤中学体育実技

(4) 展開

過程	学習活動・内容	用具	○指導上の留意点◇評価規準(方法)	形態	配時
導入	1. 授業準備 2. 準備運動 3. あいさつ 4. 出欠確認・健康確認・忘れ物点検 5. 本時の活動、めあて確認 ・前時の振り返り ・本時の流れを確認 ・めあて	① ② ③ ④ ⑤	○ケガの防止や集団行動を意識させるために準備運動をさせる。 ○本時の活動を理解させるために、前時を振り返り、めあてにつなげ、意識するポイントを確認させる。	一斉	8分
	めあて 「得点につながるボレーができるようになるろう。」				
	・ポイントの確認 ・ラケット面の向け方 ・足の踏み出し方 ・空いているスペースを意識する	⑩ ⑪ ⑨			
	6. グループ分け		○援助活動を行うためにグループ分けをする。	グループ	

展開	7. 基本動作練習 ・チャレンジスタート (ボールキャッチ)	③ ④	○ボレーの動作につながる動きをさせるための予備動作として、2人組でボールの片手キャッチをさせる。	グループ	5分
	8. 移動ボレー 構えた位置からフットワークを使って移動し、足の踏み出し方やラケット面を意識してボレー練習を行う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> アドバイス活動 観察者は、付箋にアドバイスを書き、運動実施者のアドバイスシートに貼り、確認する。 </div>	⑧ ⑥ ⑦	○ゲームの中でボレーができるように足の踏み出し方や瞬時のラケット操作を意識させながら移動をしながらのボレー練習をさせる。 ◇グループで付箋やアドバイスシートを使いアドバイス、援助活動ができている。 (学習シート)	グループ	16分
	9. ボレーゲーム 後衛はストロークのみ 前衛はボレーでの攻撃のみでのゲームを行う。 時間制限で行う。		○ゲームの中で得点につながるボレーが行えるようにボレーのみでの攻撃ができるゲームを行う。 ◇ラケット面、足の踏み出し、スペースを意識したボレーができている。 (観察)	一斉 グループ	16分
まとめ	10. 本時のまとめ ・学習シート記入	⑤ ⑨	○本時のポイントをまとめさせるために自己評価等を学習シートに記入させる。	一斉	5分
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> まとめ ラケット面を相手コート側、空いているスペースに向けることや足の踏み出し方を意識することで、得点につながるボレーがしやすくなる。 </div>				
	11. 次時の連絡 12. あいさつ 13. 片付け (担当グループ)				

8 研究のまとめ

- ① 動きのイメージづくりや動きの確認のためのICT機器の活用や、技術習得に近づくポイントを意識しやすくするための用具の工夫。

ICT機器を使って映像【写真1】を見せることによって、具体的なイメージをもつことや、スローモーションでの映像で、意識してほしいポイントが細かく知ることができた。このことから、ICT機器を使用しているポイント説明は有効であったと考えるが、成功例だけの映像を使うのではなく、失敗例の映像も同時に使って見比べる活動を取り入れると、よりポイントを意識させることができると考える。また、トップ選手の画像や動画を視聴させることにより、動きの中でどんなところが優れているかなどを問いかけ、運動への意識付けをし、運動意欲を高めて授業展開に入っていくことを行った。



【写真1 ICT機器を活用しての説明】

- ② 本時のポイントから自己評価、今後の上達に向けての振り返りを、毎時間同じ様式で行うことができるワークシート（チャレンジシート）の活用。

ワークシートの活用として、「チャレンジシート」【写真2】といった目標達成につなげるためのワークシートを作成し活用した。めあて、目標達成のための技術習得に意識すべきチェックポイントを細かく記載し、その項目ごとに、自己評価、フィードバックを行えるようにした。技術習得のためのポイントを記載することにより、そこを意識して運動に取り組むことができ、項目ごとの評価があることで、「これはできた!」、「このポイントを意識すれば、めあてが達成できた!」と生徒から聞くことができた。評価方法も、3段階評価方式とすることにより、的確に振り返りやすいようにした。そして、次回につなげるために、さらに上達するためにはどのようなことが考えられるかを考えさせることまで行った。

そして、毎時間同じ様式でのワークシートにしているので、書き方については、定着し、意識をもって活動にはいっているようになっていくようになっている。

めあて		
得点アップからボールが打てるようになる!		
○チャレンジスタートの達成度 (内容: ボールタッチ)		とくにできた できた 努力 (③ ・ 2 ・ 1)
○チャレンジポイント (めあて達成に近づくためのポイント)		
本時のポイント (評価すること)	自己評価	ステップアップポイント (もっと進めるために必要なこと)
ラケットの面の向き	とくにできた できた 0 努力	意識して ラケット面を 下にむける
足の踏み出し	とくにできた できた 0 努力	右にきたら右足を 左にきたら左足を あたりまえに踏
空いているスペースを 意識	とくにできた できた 0 努力	うつこむの中に ならぬ空いている スペースをしっかり けなから打つ

【写真2 チャレンジシート】

- ③ 高度な技術を必要とせず、主運動につながる取り組みやすい運動から始める、チャレンジスタートの導入。

まず授業始め、導入部分、運動始めでの工夫において、体育・運動に興味関心や意欲をもたせるためや、主運動につなげるために、「チャレンジスタート」というものを行った。授業の導入部分に、「ボールキャッチ」【写真4】や「ラケットリフティング」【写真5】などといった、高度な技術を必要とせず取り組みやすい運動や、本時のねらいとする運動に近い動きを取り入れた運動を行った。高度な技術を必要とせずに行ける運動を主として行ったことで、達成感や楽しさを感じることができ、「今日のチャレンジスタートは、何ですか？」と授業始めに生徒から質問がでたり、「できるようになりました！」と生徒から喜びの声を聞くことができた。



【写真4 チャレンジスタート ボールキャッチ】



【写真5 チャレンジスタート ラケットリフティング】

- ④ 援助活動や話し合い活動から、自己の考えを広げ深めるペア・グループ活動。観察者、実践者の両者の達成感につながる、付箋・ワークシート（アドバイスシート）を活用してのアドバイス活動。

次に、自己の考えを広げ深めたり、観察・実践者ともに達成感を味わえるアドバイス活動である。グループのメンバーの運動を観察して本時のポイントが実際につかめているのか、できているのかというところをグループのメンバーが観察し、付箋に書いてアドバイスを送るといった活動である。

【写真6】 【写真7】 「ボールとの距離をとって、ラケットをふること」や「球を打つときに足を前に踏み出すこと」など具体的なアドバイスを送っている状況があり、客観的に運動をみて、合理的な見方ができていると感じた。また、着眼点という所も大事にして、つながりがないアドバイスを送ることがないようにすることが大切であると感じた。



【写真7 付箋を使ってのアドバイス活動】

アドバイスシート 種目「スマッシュ」	
月	日
年	組
氏名	
のあて <u>スマッシュができるようにする</u>	
本時のポイント ・ラケットとボールのあたる位置 ・腕の振り方	
アドバイス	
手肘を上げて ラケットをふる	できた後、 足の振りかたを直す
ボールを打つときに 足を前に 踏み出す。	
「スマッシュ」ができるようにするポイントは 距離をとり、下をめかけてラケットを振る	

【写真6 付箋を使ってのアドバイスシート】

9 成果と今後の課題

- ① 動きのイメージづくりや動きの確認のためのICT機器の活用や、技術習得に近づくポイントを意識しやすくするための用具の工夫。

成果 ICT機器を使うことによって、生徒は、実際の完成した技やスローモーションの映像から具体的なイメージをもつことができた。また、「自分もやってみたい」という意欲にもつなげることができた。

課題 機器の数の問題もあるかもしれないが、ICT機器を使って、生徒を撮影することで、現在の技術確認やアドバイスをより明確に送ることができると思う。

- ② 本時のポイントから自己評価、今後の上達に向けての振り返りを、毎時間同じ様式で行うことができるワークシート（チャレンジシート）の活用。

成果 チェックポイントを記載することにより、ポイントを意識して運動に取り組んでいた。また、ポイントがそのまま自己評価につながり、上達していく喜びを感じることができていた。

課題 評価欄を選択式にしたため、書く活動が少なくなり、自己工夫記入欄等の設定が必要だと感じた。

- ③ 高度な技術を必要とせず、主運動につながる取り組みやすい運動から始める、チャレンジスタートの導入。

成果 高度な技術を必要とせずに行える運動や、本時のねらいとする運動に近い動きを取り入れた運動を行ったことで、運動の楽しさや、自分にも「できた」という、達成感を授業の始めに感じることができ、その後の授業への意欲につながった。小さな成功体験を積み重ねていくことにより意欲的に取り組むことができ、最終目標達成に近づくことができ、学習意欲を喚起させることにつなげることができた。

課題 運動能力が高い生徒に対して、物足りなさがある。難易度別のチャレンジ等の工夫も取り入れながら、達成感をより味わえるようにする工夫が必要であると感じた。

- ④ 援助活動や話し合い活動から、自己の考えを広げ深めるペア・グループ活動。観察者、実践者の両者の達成感につながる、付箋・ワークシート（アドバイスシート）を活用してのアドバイス活動。

成果 アドバイス活動で付箋をとり入れることで、文章として残るので、意識することがより深まった。また、書いてすぐに渡すことができるというところにも利点を感じた。そして、客観的にみてもらったことからのアドバイスが的確となるので、有効な方法だと感じる。その他にも、自分自身がまだ技術を習得していない段階であ

っても、アドバイスを送る活動によってグループでの技術向上につながり達成感を味わうことや共感することができ、今後も積極的に取り入れていきたいと感じた。

課題 より効果的な方法として、前時に生徒一人ひとりに自己課題を把握させておき、その自己課題をチェックしてもらうことで技術向上、習得ができるとも考えられる。また、アドバイス活動に対して、達成できているかどうかのチェックリストがあるとより技術の向上がみられると考える。

◎ 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
- ・ スポレックのルール 糸魚川市教育委員会
- ・ 生涯にわたるスポーツライフの実現 文部科学省(ホームページ)