

自ら考え、主体的に取り組む体育学習の想像

～「生徒が運動技能獲得のイメージをもち、探求することを支援する体育授業の工夫」～（1年次）

秋山知洋 野沢克美 川端智里

1 研究主題設定の理由

これまで本校の保健体育科では、平成23年度から平成25年度まで「自ら問う力を育む授業の創造」を目標に研究を進めてきた。これは、体育学習において全ての生徒が身につけるべき「思考力」・「判断力」・「表現力」の内容を明確にし、どのように整理すべきかを目指した研究であり、学習指導要領の改訂の要点とも一致している。

そして、保健体育科においても各単元のどの場面で、生徒が「問い」を強く意識して取り組むのか、またその「問い」を生徒自らが主体的に考えるための指導の在り方について検討してきた。その結果、教材・教具の工夫や応用的・発展的な練習等で、生徒が「問い」を強く意識して取り組むことが意図的・計画的に授業に導入することができた。

体育の授業では運動のコツがわかり、できるようになることが非常に重要である。本年度の保健体育科で話し合いをもった際に、評価の観点に「思考・判断」の項目があるが、実際の授業では、生徒がその運動のイメージをもてるかどうか、その運動の可否に深く関連していくことを共通認識した。保健体育の学習では、個人で活動する場合もあるが、ペアで補助し合うことや、教え合い、ICTの活用そしてグループでの共同学習する場面が多い。その際に教え合った内容や発表を、個人ノートやグループノートに書かせ、発表することをどの授業でも行っていきたい。

「思考力」・「判断力」・「表現力」等の育成に関わって、自分が「理解していること」や「できること」を他者に伝える（表現する）ことが「わかる ⇄ できる」という重要な要素であると考え。これを実現するためには、生徒個人が課題に対する自己の見解をもち、それを示し合う（表現する）ことによって共有・共感し新たな認識の高みに至るという過程が欠かせない。この「共有・共感」が、授業の中で数多く見られ、お互いがお互いを高め合うことができるよう「問い」をもたせる場面設定が重要な要素であると考え。そして、全体研究のテーマ「自ら問う力を育む授業の創造」に迫るための手だてとして、球技を例にとると、単元が進むにつれ学び方が身につく、グループごとに練習・作戦を工夫する場面には、教師主導ではなく生徒たちが主体的に考え、活動に結びつけていくといったことが重要であると考え。このことは、正確な答えがでるわけではなく、自分たちに何が足りないのか、どのようなことをしたらよいのかといった「問い」を投げかけることが大切で、このことが学習指導要領に謳われている「主体的に学習に取り組む態度を養うこと」につながると考える。この「問い」をもつことにより思考に深まりを見せ、表現力（身体活動や言語活動）が豊かになることも見取ることができた。今年度から始まる3年間の研究においても、昨年度までの研究の成果と課題を踏まえた取り組みが必要であると考え、研究主題を継続させた。

2 研究の方向性

(1) 教科研究について（全体研究との関わり）

今年度から全体研究では、『深く考える』授業の創造と設定した。保健体育科では、授業の中に「考える」場面を多く設定することは難しいと感じている。これは授業者が教材研究や授業のねらいを明確にし、それにそった発問を通して考えさせる場面を設定して授業を進めているからである。また、生徒同士の話し合いやアドバイスを交換する時間を多くとることで、さらに考えることは可能であるが運動量が減少してしまうという問題が出てくるからである。「深く考える」取り組みを導入するためには、これまで以上に意図的・計画的に授

業の進め方を工夫し、練習する（運動量の確保）ことと振り返り（「深く考える」）を効率よく設定することが求められる。

例えば器械運動（マット運動）において、「きれいに倒立をするにはどうしたらよいか」という問いに「両手と目線の位置で三角形をつくる」という方法が教科書に紹介されている。これは姿勢良く倒立するコツのひとつである体の頸反射（けいはんしゃ）を利用しているのだが、頸反射という言葉に辿り着けなくても「どうしてこの方法が良いのか」と考え、意識して練習し周りの人に見てもらったり、自分自身で確認したりすることで、きれいな倒立姿勢ができることに気づいていくと「より美しい倒立ができるようになりたい」という高みへの思いが生まれ、更に思考力を働かせることにつながる。（運動技能獲得へのイメージ）

球技（ゴール型）において「ボールを持たない選手（オフザボール）がどうやって動けば味方からのパスがもらえるか」という授業者からの問いかけに「オフボールの選手がゴールに向かって走ればいい」という答えが返ってくる。問いに対しての解答の一例である。これに対し「深く考える」とは、「守備の隊形はどうなっているか、ボールはどの位置にあるか、どのようなパスを出すか。」など、様々な状況を見て思考し、幾つかある解答の中から最善の方法を判断し選択することが「深く考える」ことだと考える。課題を前にして「考えて」解決をした後、「もっと良い方法があるのではないか」「他の状況の時にはどのようにしたら良いのか」など、現状に満足することなくより質の高い選択を目指し、「考える」ことができるよう課題設定や場面設定の工夫をしていくことが重要となる。（ゲームでの動き方のイメージ）



チームの特徴を活かし戦術を考える



考えた戦術をゲームで活用する

また、生徒は「自分自身を俯瞰する」とことと「他者に伝える」ことが必要となってくる。俯瞰するとは、「全体を上から見る」という意味だけでなく、自分の見方や考え方を客観的に捉えようとしたり、他の見方や考え方との比較をしたりすることも含めて捉える。これにより、自分の見方や考え方が不十分であったり、偏りがあったりすることに気づくことができたり、自分の見方や考え方を深めたり広めたりすることも可能である。しかし、体育の授業では頭の中だけで考え、実践しない（表現できない）場面もある。それをいかに仲間に伝えながら実践していくかが難しさでもあり楽しさでもある。そのために授業者は、全ての生徒が意欲的に取り組むことができる教材を用意し、「理解できる」「表現できる」「実践できる」生徒を多く育てることが必要であるため、保健体育科が目指す生徒像を設定した。

(2) 保健体育科の目指す生徒像について

研究主題やサブテーマに沿って、以下のように生徒像を設定した。

保健体育科として目指す生徒像

- 運動の楽しさやできる喜びを実感することができる生徒
- 互いの良さを認め、豊かにかかわりが体験できる生徒
- 探求心をもって誠実に学ぶことができる生徒

3 研究の目的

生徒が、自らの課題解決のために様々な情報を集め、仲間と共に比較・検証、分析をすることで理解を深めながら課題を解決し、授業で学んだことが発揮できる生徒を確立する。

4 研究の内容

- (1) 「単元計画」の見直しを行う。
- (2) 「教材・教具（タブレット端末）の工夫」を行う。
- (3) 「発問の工夫」を行う。

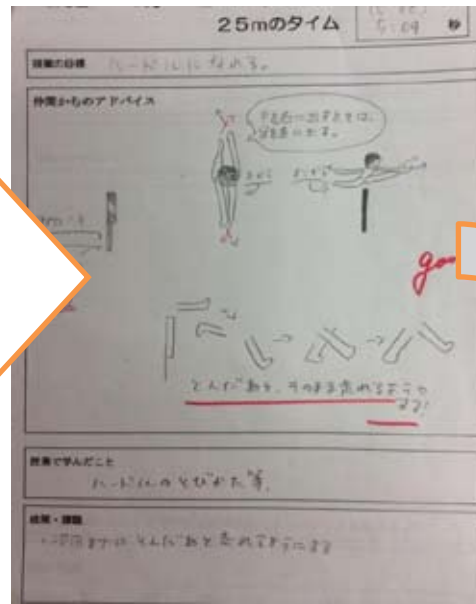
【ICTを使って比較・分析ポイントを明確化】

【学習ノートへの記入】

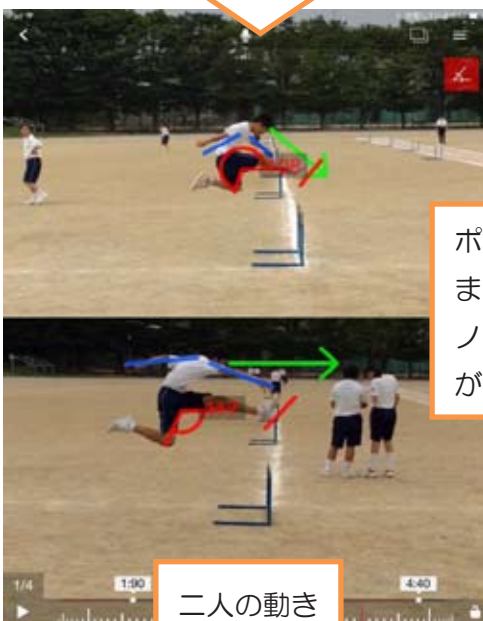


映像を見ただけではポイントを理解していない

ポイントを明確にする

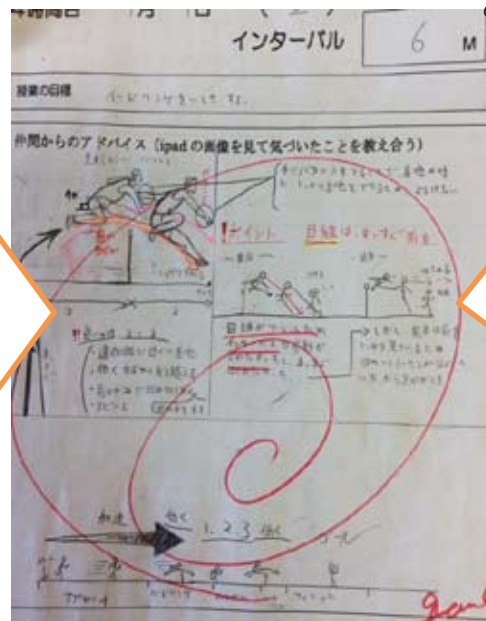


タブレットで比較・検証したことで思考をくすぐることができた



ポイントを踏まえたことでノートの変容が見られた

二人の動きを重ねることでさらに明確にする





重ねたことで細かいところまで比較・分析ができた



5 研究の具体的な内容

ア 授業の見通しをもたせる

全ての単元で行うオリエンテーションを強化し、生徒に最終的な授業（発表・ゲーム）の様相をイメージさせる。単元計画の何時間目にどのような技能獲得の授業を展開するかを説明し、授業の計画を明確にする。

イ 課題を見つけるために情報を収集する

デジタルカメラやタブレット端末を使って撮影する際、何をどのように撮影するかを授業のめあてや計画に合わせた内容で探求することにより、課題解決のための資料をより具体的に探しやすくなる。

ウ 運動を比較・検証し、分析する

授業で使う学習ノートやワークシートを書かして終わりではなく、授業の中で「何故、上手くできなかったのか？上手くできたのか？」を個人だけでなく、ペアやチームの仲間とも共有し、考え合うことが必要である。

エ 出来映えを確認し、授業を振り返る

体育や保健に関わる内容としては、器械運動、陸上競技、水泳、武道、球技などの領域において、デジタルカメラやタブレット端末を用いて「動き」を撮影し、模範などと比較することにより、動きや技の改善点、高まりを見つけることができる。また、保健、体育理論などにおいてもインターネット上から参考資料を集め、考察する。

6 本年度の授業実践

中等教育研究会 公開授業 第2学年 ダンス（現代的なリズムのダンス） 授業者 秋山 知洋

1. 単元及び学習活動に即した評価規準

	運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
単元 評	<ul style="list-style-type: none"> ダンスの学習に積極的に取り組もうとしている。 よさを認め合おうとしてい 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の興味や関心に合ったテーマや踊りを設定している。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎現代的なリズムダンスでは、リズムの特徴を捉え、変化の 	<ul style="list-style-type: none"> ダンスの特性について、学習した具体例を挙げている。

備 規 準	<ul style="list-style-type: none"> ・ 分担した役割を果たそうとしている。 ・ 仲間の学習を援助しようとしている。 ・ 健康・安全に留意している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・ 発表の場面で、仲間のよい動きや表現などを指摘している。 ・ 学習した安全上の留意点を仲間と学習する場面に当てはめている。 	<p>ある動きを組み合わせて、リズムに乗って全身で踊るための動きができる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 踊りの由来について、学習した具体例を挙げている。 ・ 表現の仕方について、学習した具体例を挙げている。 ・ ダンスに関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。
学 習 活 動 に 即 し た 評 価 規 準	<ul style="list-style-type: none"> ①ダンスの学習に積極的に取り組もうとする。 ②よさを認め合おうとしている。 ③リーダーや各係など分担した役割を果たそうとしている。 ④仲間と互いに動きの手助けをしたり助言をしたりしようとしている。 ⑤健康安全に留意している。 	<ul style="list-style-type: none"> ①自分の興味・関心のテーマの中から、自己に適したテーマを設定している。 ②課題に応じた練習方法を選んでいる。 ③発表の場面で、仲間のよい動きや表現などを指摘している。 ④学習した安全上の留意点を仲間と学習する場面に当てはめている。 	<ul style="list-style-type: none"> ①自然なスイングなどの動きで音楽のビートに乗ることができる。 ②変化のある動きを組み合わせ、ダイナミックなアクセントを加えることができる。 ③リズムに乗って全身で踊ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ①現代的なリズムのダンスの特性や踊りの由来について、学習した具体例を挙げている。 ②現代的なリズムのダンスに関連して、表現の仕方について、学習した具体例を挙げている。 ③現代的なリズムのダンスに関連して、高まる体力について、学習した具体例を挙げている。

2. 指導と評価の計画（8時間）

	時	ねらい・学習活動	関	思	技	知	評価方法
は じ め	1	<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>ねらい：○運動の特性やねらいをつかみ、目標を立てよう。 ○学習の進め方と約束を確認しよう</p> </div> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>学習の重点：ロックのリズムの特徴をとらえてみんなで踊る。 体幹部を中心に全身で弾んで楽しく踊る</p> </div> <p>【オリエンテーション】 ○現代的なリズムの特性、意義、ねらい ○学習の仕方についての確認 ・学習カードの使い方、資料の活用方法・学習の約束（ルールやマナー）</p>			①	①	観察 学習 カード

	<p>2 【基本的な動き】</p> <p>ねらい：○仲間とロックやヒップホップなどいろいろなリズムに乗って、自由に弾んで楽しく踊る。</p> <p>(1)「やってみる」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・片手をつないで回る 反転 両手をつないで回る ・いろいろな高さでクラップ ・向かい合って、ミラー（窓ふき） ・向かい合ってパンチ&キック（相手が出していないところへ） ・背中合わせになり、腰でリズム（背中ごしごし） ・少し離れて、走ってハイタッチ・ジャンプ ・なべなべそこぬけ ・スライディングでくぐる抜ける 	① ①		観察
<p>な か 5 時 間</p>	<p>3 (2) ひろげる</p> <p>学習の重点：即興で踊りながら、時間性、空間性を意識して変化させてみよう。</p> <p>ポイント4つのくずし</p> <p>いろんな身体部位のタッチ →からだのくずし いろんな空間でタッチ →空間のくずし 倍速，スローモーションタッチ →時間のくずし 出会った人誰とでも →関わりのくずし</p> <p>○「たてのり」のリズム ○足のふみかえ ○ボックスステップ ○キックからのふみかえ ○ユニゾンで踊る ○対立，ずらし ○ペアで踊ろう</p> <p>向かい合って足ジャンケンをし、負けた方が自由に踊る</p>	③ ②		学習 カード
	<p>4</p> <p>ねらい：○変化のある動きを組み合わせるリズムに乗って続けて踊る。</p> <p>学習の重点：縦ノリの特徴をとらえた動きで、リズムに乗って自由に楽しく踊る</p> <p>(1) やってみる</p> <p>クラップ，足踏み，揺れる，ジャンプ，蹴る，回る，静止</p> <p>〈例〉足踏み2 シャガむ静止 立つ パーグジャンプ2 (1・2 3・4・5・6 7・8) 足踏み2 ジャンプ2 蹴る クラップ 回る クラップ</p>		② ②	観察 学習 カード

	5	(1・2 3・4 5 6 7 8) ステップタッチ+クラブ2回 揺れる 静止 回る (1・2・3・4・ 5 6 7・8) クラブ2 蹴る 回る 左右ジャンプ3 (1・2 3・4 5・6 7・8) (2) ひろげる グループ活動 自分達の組み合わせを考えてみよう ○ダウンの動きを強調した踊り ○隊形移動 ○シンコーションのリズム ○リズムの変化	④	③			
	6	○アクセントのある拍の変化 ○エンディングのポージング ○エンディングの拍の変化 (3) 発表タイム		⑤			
ま と め 2 時 間	7	ねらい：○グループ選んだロックやヒップホップのリズムの特徴 をとらえ動きを続けて自由に踊る	②			③	観 察 学 習 カ ー ド
	8	学習の重点：気に入った動きをつなぐ→変化を付ける →最初と最後のポーズをしっかりとる 【まとめ】 ○発表会 ○ワークシートの記入		④	③		

3. 本時の展開（5／8時間）

(1) 本時の目標

- ・仲間と互いに動きの手助けをしたり助言をしたりしようとするができるようになる。
- ・発表の場面で、仲間のよい動きや表現などを指摘しようとするができるようになる。

(2) 本時の学習評価

- ・発表の場面で、仲間のよい動きや表現などを指摘している。

(運動についての思考・判断)

	学習内容・活動	評価方法及び評価規準
は じ め	1 ランニング, 補強運動(腹筋, 背筋, 腕立て, 馬跳び) 2 準備体操(ストレッチ) 3 本時の学習の確認	・生徒が来る前から音楽を流し, 雰囲気を出す。 ・本時の学習内容を伝えるとともに, 前回の学習カード を見ての課題や質問について確認させる。
	ねらい：変化のある動きを組み合わせるリズムに乗って踊り続けよう。	

<p>なか</p>	<p>4 体ほぐし 片手をつないで回る 反転 両手をつないで回る 走ってハイタッチ・ジャンプ 向かい合ってミラー スライディングでくぐり抜ける。</p> <p>5 ヒップホップの特徴をとらえ教師と一緒に踊る。</p> <ul style="list-style-type: none"> 縦のりの動きの特徴をとらえ、体が上下する際にアクセントをつけ、リズムに乗って踊る。 リズムを感じ、その曲に乗れる動きを選択して自由に踊る。 <p>6 ひろげる グループの活動 (グループ5人8グループ) 自分達の組み合わせを考え発表する。 *撮影者が実況して仲間のアドバイスをを行う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>・タブレットを使い自分達の踊りを確認する。</p> </div> <p>(何をポイントに話し合いをさせるか教師が明確にする)</p> <p>自分達の踊りをタブレットで確認して意見を出し合い、再度踊ってみる。</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 グループ2回ずつ行い、発表していないグループは発表グループのまねをして踊る。 	<ul style="list-style-type: none"> 動きの特徴をとらえさせるために、なるべくスピードが遅く、低音が強い曲を選択する。 教師がおおげさにアクセントを強調させ踊ってみせる。(ダウンのアクセントで上下するなど誰にでもできる簡単な動きで) 難しい振りやステップにならないよう、動きを変化(スピードを上げたりおとしたり、止まったり)させることによって、変化のある動きになることを理解させる。 上下の縦ノリの動きを生かした簡単なステップに、すばやいターンやストップ(ポーズ)を入れて変化を付けて続けて踊るようにする。 <p>○技能のポイントを端的につかませる</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> リズムの特徴をとらえること リズムに乗って体幹部を中心に全身で踊ること 変化のある動きを組み合わせること </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>評価：発表の場面で、仲間のよい動きや表現などを指摘している。【運動についての思考・判断】</p> </div> <p>○良い動きの留意点</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> 動きの大小・手拍子、足拍子 </div> <p>*話し合いのテーマに沿って1分間話し合いをさせる</p> <ul style="list-style-type: none"> ●努力を要する状況の生徒への手立て 短い言葉(キーワード)で端的な指示をする。写真や映像、学習カードを使って教える。 できる動きを誉め、自信をもたせる言葉かけや、それぞれの違いや良さを認める。
<p>ま と め</p>	<p>7 本時の振り返りと課題の設定</p> <ul style="list-style-type: none"> 学習カードに自己評価と次時の課題を記入する。 次時の学習内容の確認。あいさつ 	<ul style="list-style-type: none"> 本時の学習への取り組み状況や課題の達成状況についての確に振り返りをさせる。



【踊りながら自分の動きを確認する】



【タブレットを使い動きの確認をする】



【グループで動きを共有し教え合う】

7 公開研究会まとめ

授業の始めのウォーミングアップでは、5分以上の間、音楽に合わせてリズムに乗りながら踊ることで運動量が確保できたことに加え、音楽をずっと流したままにすることで、体に自然とリズム感を植え付けることができた。また、授業で使用する音楽はヒップホップとロックの曲のバランスを重要視し、選曲する必要があるという助言があった。本時のねらいである「変化のある動きを組み合わせるリズムに乗って踊り続けよう」に基づき、ロックとヒップホップのどちらも習得しておくことで違いを味わって楽しむことができる。そして、3年時にお互いの違いを見つけ合うといった面で2年時までの既習されたことを生かすことができるといった意見が出された。

生徒の様子としては、普段から耳にする機会の多いロックの曲の方が動きやすいように感じたという意見やロックを選曲したときにそのままの振り付けを真似してしまうところがあるが、今回の授業では一人一人が主体的に学習をしようとしていたという意見が出された。また、グループ活動では自分たちなりに工夫をしてお互いにアドバイスをしていた姿も見られ、生徒たちにとってははっきりわかりやすい曲を選曲することや慣れていない動きでも先生と一緒にリズムに乗って踊ることが大切であるといった助言が出された。

タブレット機器を使用し、自分自身で動きを考え、作ることができるのはとても良い点である。そして、タブレット機器で撮影することで発表のつもりで真剣に踊る姿が見られたことや、一人が撮影者になってしまうのではなく、下において撮影をするなど使い方の工夫が見受けられたことも良い点であるというような意見があった。撮影した動画をグループで見るときには、動けない生徒に対して声を掛けあう姿や横の動きだけでなく縦の動きを取り入れようと全体の動きや隊形を見て、より良くしようと考えていることができていた。タブレット機器は客観的に見ることができること、比較検証をする際にもすぐに確認できるということでも有効的であるという意見が多数出された。

最後の発表では、ねらいであるリズムに乗った動きというよりは、創作的（表現的）な動きを取り入れる姿が見られ、技能が未習熟のために少し創作的な動きを取り入れる形になったのではないかといった意見が出され、単元の終盤でどうなるかを見ていけばいいといった助言があった。

最後のまとめでは、次の時間どうすればいいのかと生徒たちから導けるとよかった。自己を俯瞰させる中で手法として高められると良いと思うといった意見や、技能を高めることの大切さや変化のある動きを教師と一緒に学ぶことができていてとても良かった。「わかる→できる」より、「できる→わかる」というのが保健体育では多くあることで、できたことがその時点では分からなくとも、分かったという気づきに導いてあげることも大切であり、子どもたちがこの授業をきっかけにダンスが好きになり、日常的なものにしていけるととても良いといった助言があった。

8 今年度のまとめ

授業者が一方的に知識を教えるだけの授業ではなく、生徒が課題に対して主体的に思考し、判断する場面を設定することができた。また、グループ学習を通して、より良い方法はないかと仲間と協力して課題の解決に向かい、発表することで試行錯誤することを促すことができた。これは、単元の最初に行うオリエンテーションで生徒が学習内容や授業の流れに対しての見通しをもち、毎授業でのめあてを明確に把握することで、課題の解決に積極的に取り組むことができたからである。その手段として ICT を活用し、自分の動作、姿勢、動く位置などを動画で撮影し、自分で確認したり、仲間と検討したりすることができたことが大きな要因となった。

また、学習ノートを利用し、気づいたことやわかったこと、グループ内で話したことなどを記入するノートから生徒の思考を見取り、アドバイスやヒントとなるコメントを書くことで更に刺激を与えることができた。

しかし、ICTを使用することへの課題も見えてきた。運動量をどのように確保していくかである。ICTを利用し撮影する時や確認する時は練習が一時的に止まるからである。単元計画や授業の中のどの場面で効果的に使用できるかを考えたとき、必要不可欠となるのが「何を視るのか」というポイントである。生徒がどこをどのように観察することができるかを授業者が導くことにより、ICTの効果が最大限に発揮され、生徒の思考が更に刺激されるはずである。

生徒の学習場面にどのように俯瞰するタイミングや環境を整え深く考えることを仕組んでいくのかについて検討し、課題の解決に向けた深く考える手法について整えていく必要があると考えられる。体育授業において生徒の思考力・判断力が向上し、より良い技能の習得に向けた活動が仲間と共に展開されることを目指し、今後の研究に取り組んでいくことが必要である。

9 参考・引用文献

文部科学省「中学校学習指導要領」 日本文教出版(2008)

文部科学省「中学校学習指導要領解説 保健体育科編」 日本文教出版(2008)

2014年4月 体育科教育, 大修館書店「教具・遊具」の工夫と開発 岩田 靖

2012年12月 体育科教育, 大修館書店 子供を揺さぶる発問 大後戸 一樹