

保健体育

豊かなスポーツライフを実現するための 深い学びにいたる授業づくり

保健体育科では、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資質・能力の育成が求められています。

運動との出会いや技能の高まりを実感でき、運動を通して自らの思いや願いを表現できる授業づくりを目指しています。



県中教研 保健体育部 全県部長
見附市立今町中学校

校長 北山 智博

保健体育科で育成したい資質・能力と体育の「見方・考え方」

保健体育科の目標は、体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の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の資質・能力を育成することを目指すものであると示されています。また、「体育や保健の見方・考え方を働かせる」ことを通して、「保健体育科においては、各種の運動がもたらす体の健康への効果はもとより、心の健康も運動と密接に関連している」ことを実感させ、生涯にわたって心身の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の資質・能力を育むことが大切であることを強調したものです。

体育の「見方・考え方」は『運動やスポーツを、その価値（公正、協力、責任、参画等）や特性（技能、ルール、魅力等）に着目して、楽しさや喜びとともに体力の向上に果たす役割の視点から捉え、自己の適性等に応じた「する・みる・支える・知る」の多様な関わり方と関連付けること』とあり、まず運動やスポーツの価値や特性とは何かを明確にする必要があります。そして「価値的な見方・考え方」と「特性的な見方・考え方」を交互に働かせたり、関連付けたりしながら運動やスポーツを実践できるよう単元（授業）を構成することが大切になります。

「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた授業の流れ（例）

つかむ

目標（目指す姿）を理解する
技術ポイントを理解する

深める

個人で課題を追究する
仲間と協力して課題を追究する

まとめる

自己の変容や課題を明らかにする
次時の見通しをもつ

深い学びにいたる、客観的視点からの技能ポイントの気付きと、R-PDCAサイクルを活用して生徒の良さを引き出す授業実践

長岡市立秋葉中学校の実践では、自己の動作を客観視することで課題を見付け、自己にあった行動を考えることで「わかる」と「できる」をつなぐ授業に取り組みました。自己を客観視するためのポイントや客観的に自己分析するための動画やデータを活用しながら、よりよい動作への改善を図り、「深い学びの姿」を目指しました。球技の学習過程において、得点するためには個人技能の習得だけでなくチームプレイが必要になります。チーム内で自分の役割を果たそうとする姿が深い学びにつながると考えます。

聖籠町立聖籠中学校の実践では、生徒の特性等に応じた「する・みる・支える・知る」といった多様な関りを通して生徒の良さを引き出す授業実践を行ってきました。課題を言語化する姿や、R-PDCAサイクルを通して課題解決に主体的に取り組む姿を目指しました。生徒が主体的に「深い学び」へと向かうために、教師の「問い」が重要になります。「マット運動」の実践で、生徒の多様な関り方と関連付けた各時間の「問い」を組み合わせることが「深い学びの姿」に迫るのではないかと考えます。

「主体的・対話的で深い学び」の視点から授業改善

主体的な学びの視点からの授業改善では、生徒の興味・関心を喚起しているかどうか大切です。教材や教具、場やルール等の工夫により生徒の主体性を引き出すことにつながります。

2つ目は学習の見通しを明示することです。生徒が見通しをもつことで、意欲につながります。

3つ目は課題とその解決のための活動を明確にすることです。課題が明確であったか、それを解決するための活動が十分に保障されていたかどうかという視点で授業改善を図ります。

対話的な学びのための授業改善の視点としてまずは「見る」ということです。教え合うにも励まし合うにも見てないとできません。他人事を自分事にすることで対話が生まれます。また、見る視点(ポイント)を明確にするため、教師から積極的に言葉掛けをしたり、ICTを

活用したり、ボディランゲージ、オノマトペといった体育ならではの対話も効果的です。

深い学びという視点で授業改善を考えると1つ目は、多様な課題や活動をしっかりと保証しているかどうかです。生徒は易しい課題を繰り返しているだけだと飽きてしまいます。生徒は試行錯誤を繰り返すことで、課題を解決したり新たな課題に出会ったりします。その瞬間こそ、深い学びの一つの場面と考えます。

2つ目は、生徒の思考に深まりが見られているかという視点で授業を考えることです。何となく課題を出して、活動を変えていくだけでは深い学びにはなりません。生徒自身が自分なりに思考を深めていく活動があったときに、深い学びが現れるのではないかと考えます。

3つ目は、見方・考え方に関わってきます。体育や保健の見方・考え方を働かせているかどうかという視点で授業を改善することが大切です。

保健体育 重点方針

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、明るく豊かなスポーツライフを実現する資質能力を育てる。

- 生徒の実態把握の充実
- 保健体育の見方・考え方を働かせることを意識した授業
- 学習過程、単元構成の見直し、工夫及び指導と評価の一体化の工夫、充実
- 楽しい授業、UDLの推進
- 個に応じた運動量の確保と体力の向上

保健体育 <中越地区／長岡市・三島郡中教研>

10月22日(水) 研究会開催

研究主題：自己を客観的に捉え、課題解決に向けて深い
学びにいたる授業の工夫

単 元 名：「3年：球技（バレーボール）」

会 場 校：長岡市立秋葉中学校

公 開：1学級

授 業 者：早川 菜津美

指 導 者：新潟大学教育学部 准教授 檜皮 貴子 様



研究推進責任者
長岡市立西中学校
平川 剛志



教科・領域担当者
長岡市立秋葉中学校
早川 菜津美

こんな深い学びの姿を目指します

保健体育科として目指す深い学びの姿とは、『自分（たち）の動作を客観視しながら課題を見付け、自分（たち）にあった行動を考える姿』と捉えます。「わかる」と「できる」をつなげるために深く考える姿を目指します。しかし、保健体育科においては、考えるだけでなく、技能を習得する、技能を高める活動も必要不可欠です。そこで、主観だけでなく、客観的な視点から技能のポイントに気付き、練習を工夫しながら、技能を高めたり身に付けたり努力する姿を大切にします。

主な手立て（『学習過程』と『深い学びの技法』の関連）

生徒の学習過程



ポイント1（設定の過程→『深い学びの技法』のNo.3）

生徒の「わかる」と「できる」をつなげるために、客観的に自己評価を行うことのできる視点を設定する。

これにより、生徒は自己を客観的に見るポイントに気付き、自己の動きをより細かく分析するようになります。

ポイント2（思考の過程→『深い学びの技法』のNo.9・10）

動作を個人やグループで客観的に分析し、話し合いながら技能の向上を目指す活動を組織する。

これにより、生徒は自己の動作を客観的に分析し、課題解決に向けて練習に主体的に取り組むようになります。

ポイント3（表現の過程→『深い学びの技法』のNo.13）

「できる」と「わかる」をつなげるための根拠を見付け、言葉で表現する。

これにより、生徒は動画等を活用しながら、客観的なデータをもとに自己分析をし、動作を改善するようになります。

単元(題材)の様子

バレーボールでよりよい三段攻撃ができるように工夫をして授業を展開します。その際、客観的に自己(自チーム)の分析ができるよう、ポイントを示します。

これにより、客観的に、より細かく、自己(自チーム)の動作を振り返ることができます。

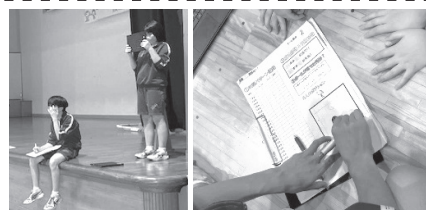
ポイント1



三段攻撃の成功率や三段攻撃時のボールの軌道、遅延カメラでの動画など、細かいデータをとることで、客観的な視点から自己(自チーム)の動作を分析できるようにします。

練習中に遅延カメラ(7秒に設定)で自己(自チーム)の動作をすぐに確認し、お互いに課題を即座に確認し合いながら活動することで、深い思考をもとに、課題の解決に向けて主体的に練習に参加できるようになります。

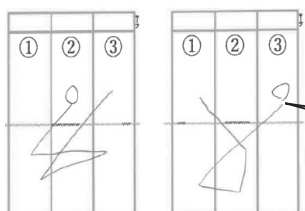
ポイント2



ワークシートにボールの軌道を記すことで、成功した部分と課題の残る部分を確認することができます。

これにより、どのようにミスをしたかが振り返りやすくなり、成功につなげるためにポイントを確認しやすくなります。

ポイント2



振り返りの時間を確保し、グループで課題の確認と振り返りをします。

これにより、グループで課題を解決するためにどう動けばよいかを考える力を育成します。

ポイント3

生徒が記した三段攻撃時のボールの軌道(プレ授業より)

研究会

研究会では、“客観視の可能性”“客観視のためのツールの有効性”“深い学びの姿”の3つの視点から協議を行う予定です。実際の生徒の姿から考えていきます。

また、深い学びにいたるために授業をどのように工夫すればよいかを考えていきます。

ポイント1・2・3

①攻撃練習記録

	サブエリア	レシーブ	トス	アタック	成功(サブエリア以外のところに打った)
1本目	③			×	
2本目	③			×	
3本目	⑤		×		
4本目	⑦			○	×
5本目	②		×		
6本目	①	×			
7本目	②			○	○
8本目	③			○	○



深い学びにいたるための授業の流れとその工夫(客観的に捉えるために)

目標設定	前時の振り返りから
挑戦	遅延カメラを活用
振り返り課題確認	ワークシートに記載したデータを活用
挑戦	遅延カメラを活用

保健体育科としての深い学びの姿を目指し、単元や種目の特性に応じた授業を工夫します。今回はバレーボールで三段攻撃のルールを工夫し、様々なツールを駆使して、深い学びにいたるための授業を展開します。

保健体育 <下越地区／阿賀野市・胎内市・北蒲原郡中教研>

11月20日(木) 研究会開催

研究主題：深い学びの技法を用いて生徒の良さを引き出す
授業実践

～生徒が主体的に学び合う授業を通して～

単 元 名：「2年：器械運動（マット運動）」

会 場 校：聖籠町立聖籠中学校

公 開：1学級

授 業 者：小竹 武志

指 導 者：村上市教育委員会 学校教育課

指導主事 只木 雅実 様



研究推進責任者
胎内市立黒川中学校
菅原 久代



教科・領域担当者
聖籠町立聖籠中学校
小竹 武志

こんな深い学びの姿を目指します

生涯にわたる豊かなスポーツライフ実現の観点から、運動の得意・不得意に関係なく、生徒の適性等に応じた『する・みる・支える・知る』の多様なかわりを通して生徒の良さを引き出すための授業実践を行います。

本研究では、①比較・対話を通じて自他の課題を言語化する姿、②課題解決を目指しR-PDCAサイクルを活用して実践していく姿を目指しています。

主な手立て（「学習過程」と「深い学びの技法」の関連）

生徒の学習過程



ポイント1（設定の過程→「深い学びの技法」のNo.4）

見本の動画との比較から、自他の課題を発見し、課題解決のための方策を設定する。

授業の中でR-PDCAサイクルを繰り返すことで、課題解決に向けて主体的に学習に取り組むようになります。

ポイント2（思考・表現の過程→「深い学びの技法」のNo.5・13）

資料やデータに基づいて、自他の動作を検証し、その理由や根拠を示して論理的に説明する。

これにより、生徒は客観的な資料をもとに比較・対話し、自他の課題を言語化できるようになります。

ポイント3（評価の過程→「深い学びの技法」のNo.18）

自己の学習の過程を振り返ることにより、授業を通じて身に付けた資質・能力をメタ認知し成長につなげる。

これにより、生徒は自己の活動を客観視し、次時にむけて「より良い」改善方法を見つけることができるようになります。

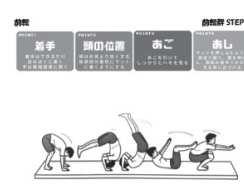
単元(題材)の様子

マット運動における発表場面を「グループ演技」とし、技能の習得段階においても、グループ学習を進めます。自他の課題を見本の動画と見比べながら発見し、課題解決のための方策を考えます。また、動画の「視点づくり」の授業を行い、生徒自身が見るポイントを取得できるようにします。

ポイントが分かるような動画・学習カードを使用することにより、生徒が「視点」をもって課題を発見し、主体的に学習に取り組むようになります。



↑視点づくりの動画



※課題解決の動画 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿



↑各技の見本動画の作成



ポイント1

動画・学習カードに基づいて、生徒が自他の技を視点をもって客観的に観察し、「どこがどうできていないか」を捉え、言語化して説明するための時間を設定する。

授業内で全体に設定されている『分析タイム』と、個人の技の習得に合否判定をする『STEP UPタイム』を設定することにより、生徒は具体的な改善点に対する手立てを設定できるようになります。

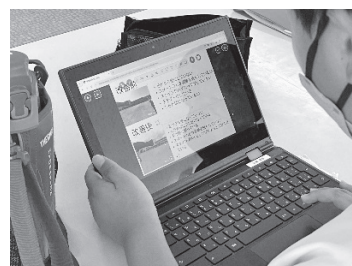


ポイント2

振り返りの時間を設け、その時間のはじめに撮影した技の動画と、最後に撮影した技の動画を見比べ、変容を見取ります。また、設定した自己の課題解決のための方策が、課題解決に有効だったかを振り返ります。

自己の活動をメタ認知することにより、次時に向けてより良い改善方法を見つけることができます。

ポイント3



研究会

ポイント1・2・3

研究会当日は、倒立群の技の習得において授業を行う予定です。

倒立前転の習得を基本とし、側方倒立回転や前方倒立回転跳びなど、自己の課題に合わせてグループで学習を行います。『分析タイム』『STEP UPタイム』を通して、比較・対話の中から課題を言語化し、課題解決に向けての方策を実践する姿を目指します。

協議会では、【深い学びの姿】、【目指す姿実現のための手立ての有効性】に関して協議を行う予定です。



↑昨年度プレ授業の様子

↓集団演技の見本動画の撮影の様子



昨年度より『「深い学び」にいたる授業』を研究主題として取り組み、生徒の良さを引き出す授業実践を行ってきました。今年度、見本動画や学習カードに技の「視点」を分かりやすく入れ、生徒が主体的に取り組む、深い学びの姿が見られる授業を行います。