

保健体育

豊かなスポーツライフの実現を目指した保健体育の授業づくり

保健体育科では、生涯にわたって運動に親しみ、豊かなスポーツライフを実現できる資質・能力の育成が求められています。

生徒が夢中になり没頭するところから学びがスタートします。生徒が主体的に学習に取り組み、「運動が楽しい」と実感できるためには、学習内容を吟味して提示したり、ルールを工夫したりすることが大切になります。「知識・技能」を活用して「思考・判断」を巡らせ、「学びに向かう力」を養う授業づくりを目指します。



県中教研 保健体育部 全県部長
長岡市立刈谷田中学校

校長 北山 智博

楽しい授業の積み重ねが、豊かなスポーツライフ実現につながる

運動が上達する原動力は「楽しい」と感じることです。しかし、教師が「楽しむ」とか「好きになる」ということより「技能を身に付けさせる」ことに重点を置くと、かえって体育（運動）嫌いにしてしまう危険性があります。「体育＝技能の習得」ではない授業づくりが必要になってきます。学習指導要領の改訂で、評価の観点【知識及び技能】とセットなり

ました。これは知識と技能が関連づいているので、できなくてもやり方が分かっているからアドバイスしたり、練習方法や作戦を提案したりして、体育の楽しさに触れることができ、達成感にもつながります。技能ができなくても学びが保証され、「体育好き」な生徒が育ち、豊かなスポーツライフの実現につながります。

【主体的な学びのための授業改善の視点】

- ① 生徒の興味・関心を喚起しているか
- ② 学習の見通しを明示しているか
- ③ 本時または単元の課題と課題解決のための活動を明確にしているか
- ④ 毎時間の振り返りを行っているか
- ⑤ 本時または単元の学習の成果を確認しているか

【主体的な学びを促すためのチェックリスト】

- 導入の工夫と雰囲気づくり
- 活動の見える化
- 生徒の実態に応じた課題の提示
- 場や用具、ルール等の工夫
- 適切な言葉かけ
- 苦手な生徒、意欲のない生徒への配慮
- 教える、委ねるのバランス

主体的・対話的な学びの視点からの授業改善

主体的な学びの視点からの授業改善では、まずは生徒の興味・関心を喚起しているかどうか大切です。興味・関心を掻き立てるような教材や教具、場や用具、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。生徒に見通しを持たせることで、次に何をすればよいかという意識につながります。

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。他には振り返りと成果の確認が重要になります。

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事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することが大切です。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。

深い学びの視点からの授業改善

深い学びという視点で授業改善を考えるとき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気づきに出会います。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。

【対話的な学びのための授業改善の視点】

- ①生徒一人一人の表現力を伸ばしているか
- ②課題解決の場面等で必然性のある対話が展開されているか
- ③生徒の新たな気づきや動機付けにつながっているか

【深い学びのための授業改善の視点】

- ①易しい課題に終始せず試行錯誤を促しているか
- ②課題解決に向けた思考に深まりが見られているか
- ③体育や保健の見方・考え方を働かせているか

保健体育 重点目標

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 <上越地区／上越市中教研>

「2年：武道（柔道）」

研究主題：ICTを効果的に活用し、気付きと学びを
深め合う生徒の育成

開催日：11月14日（火）

会場校：上越市立柿崎中学校

公開：1学級

授業者：3年 村山 浩

指導者：上越教育大学 教授 周東 和好様



研究推進責任者
上越市立大潟町中学校
長澤 崇広



会場担当者
上越市立柿崎中学校
村山 浩

・こんな深い学びの姿を目指します・

組んでから投げるまでの一連の動作の中にある「崩し」の局面をグループ内でタブレット端末を活用しながら、自分や仲間の動きの中から発見したり、分析したりして考えを深めます。振り返り活動では、得た学びを図解して記述します。一人一人の思考力・表現力を高め、より主体的に学びに向かう姿を目指します。

・深い学びにいたるポイント



ポイント1

視点を共有する。

大画面のモニターを活用し、「課題を理解する活動」や基本的技能の習得やフィードバック修正活動に用います。生徒はモニターを見て、見本の動き等を確認でき、授業者は生徒の実態に応じた、効果的なフィードバックをすることができます。



ポイント3

学習カードを工夫する。

学習カードは、図解を入れられるよう枠が大きな書式に設定します。学びの過程や感覚を言語化・文章化することは、動きの自己観察を促し、真の理解・習得につながります。技のコツや動きを図解で示すことを大切に、生徒の記述が授業者との対話のツールにもなっています。



ポイント2

タブレット端末を活用して意見交換をする。

動画を撮影し、自己の動作を視覚的に確認したり、仲間の動作から、理想の動きの局面を捉えたりすることができます。理想の動きに近づけるために、必要な手立てや上手な人との動きの違いから自己の課題把握や解決策を話し合い活動から導き出します。

単元(題材)の様子

固め技についての動画は、4方向から順番に技の入り方を見ることができます。

投げ技は、足の運びや両手の使い方を確認することで動作のイメージが付きやすくなります。ゆっくり、くり返し見ることで、理解が深まります。

ポイント1



柔道はペアでの学習場面が多いですが、複数の相手と学習を進めることで、新たな気づきや学びなど学習への深まりが期待できます。そこで、少人数のグループ学習を基本とし、グループごとに動画撮影をし、技をしかける前の崩し方を考えさせたり、「崩し」の動作の局面を捉えたりすることができます。効果的に崩して、技へとつなげていくイメージ

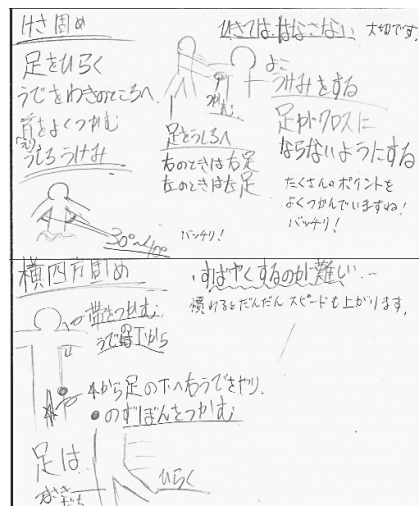
ポイント2



略図を描きながら、技能のポイントや学んだこと、気づきなどを書き込むことで、思考の過程を記録に残すことができます。生徒の理解度や思考の深まりが評価しやすくなります。毎

時間提出させ、次の時間に返却することで、生徒の疑問やつまずきへ素早く対応できます。毎時間の生徒の変容を捉えて、フィードバックをしていくことが、深い学び

ポイント3



研究会

ポイント2

研究会では、既習事項の基本動作と基本となる技を用いて、相手の動きの変化に対応した攻防ができることを目標に授業を展開します。相手の動きに応じた動作であるため、「崩し」から相手の不安定な体勢をとらえて、技をかけやすい状態をつくる「体さばき」や「引き手・つり手」の使い方をグループ内で話し合い、自己の課題解決や技能の向上につなげます。



保健体育 <新潟地区／新潟市中教研>

「1年：心身の機能の発達と心の健康」

研究主題：「課題を持ち、主体的に学び合う生徒の育成
～深い学びにいたる、わかる・できる授業を目指して～」

開催日：10月18日（水）

会場校：新潟市立白根北中学校

公開：1学級

授業者：2年 新井 慧真

指導者：新潟市立総合教育センター

副参事（指導主事） 音田 和行 様



研究推進責任者
新潟市立木戸中学校

阿部 健



教科・領域担当者
新潟市立白根北中学校

新井 慧真

こんな深い学びの姿を目指します

「欲求への対処」において、欲求が満たされない「欲求不満」の時、どのような行動をとるべきかについて考えを深めます。自分事として捉えやすい身近な状況を設定し、個人の意見をもとに、班の中で拡散・収束していきます。その際、タブレット端末のシンキングツール（座標軸）に行動カードと自由記述カードを配置し、班の中で意見を共有しながら、より適切な行動について考えていきます。関わり合いを中心に深い学びにつなげていくことを目指します。

深い学びにいたるポイント

ポイント1

タブレット端末のシンキングツールを活用し適切な行動を可視化する。

ロイロノートのシンキングツール「座標軸」を用いて欲求不満への対処方法を分類します。縦軸にはその対処方法が「あり」か「なし」かを、横軸には欲求が「満たされる」か「満たされない」かをとり、行動カードを配置していきます。

配置するには、それぞれの考え方や意見があり、関わり合いを通して配置することで、無意識で行っている行動選択の行動基準が可視化できます。

ポイント2

自分事として捉えることができる身近な状況を設定する。

中学生にとってありがちな欲求不満の状況を設定し、自分事として捉えるようにします。より現実的で、実生活の中で生きる考え方や行動選択へと学びをつなげていきます。

ポイント3

関わり合いの中で学びを深める。

他者の考えとの共通点や相違点から、自分の考えを振り返ることで、深い学びの姿につなげます。

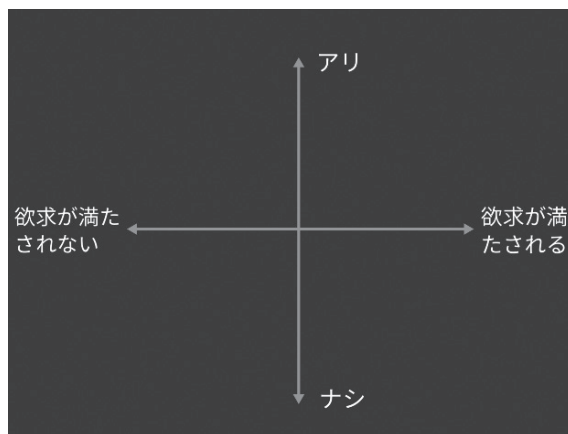
単元(題材)の様子

○前時で学習した「欲求」について振り返るとともに、欲求が満たされない、欲求不満の際にどのように行動したらよいか」について課題を引き出し、適切な行動について思考を促します。

○テーマ1として「テストで目標点数を取れなかった時」を例に挙げ、その適切な行動について考えます。テーマは生徒が自分事として捉えやすい、イメージしやすいテーマを設定します。6枚の行動カードを黒板に示した座標軸を使ってどこに配置していくかを全員で考え、座標軸の使い方を確認します。行動カードの対処が欲求を満たすものかどうか、本当に適切な行動なのかを可視化していきます。

ポイント1

ポイント2



ポイント2

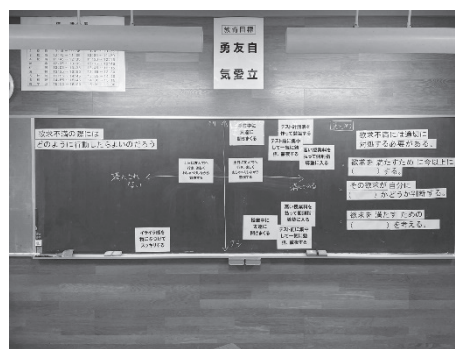
ポイント3

○テーマ2「あなたは今欲しいものがありますが、所持金が足りず買うことができません」を提示し、まずは自分で行動カードを配置していきます。自由記述のカードには、自分で考えた対処の行動を記入し配置していきます。

ロイロノートの共有ノート、シンキングツールを活用し、班の中で拡散・収束しより理想的な行動を見つけていきます。配置した理由や、自由記述として挙げた具体的対処の理由について、互いに意見を交わすことで多くの視点から適切な行動を選択していきます。

(2)「欲しいものを買えない」行動カード

きょうだいでお金を出し合っ て買う	お小遣いを 前借りしてお金 をもらって買う	親のお金を 2000円盗んで 買う
同じものを 持っている友達 に借りる	お金が貯まるま で我慢する	8000円の別の ものを買って 気を紛らわせる



研究会

○関わり合い、学び合いにより深い学びへとつながると考えています。ポイント1、2、3がうまく連動し、生徒の関心・意欲を高め、考えを可視化できるツールを活用しながら、学び合いにより多様な視点からの考えがあることを知り、より学びが深まる授業を予定しています。

