

## 主題「運動やスポーツを多様な関わり方で楽しみ、心的エネルギーを獲得できる生徒」の育成

### 1 主題設定の理由

保健体育科において、最大の目標は心身の健康を保持増進し、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現である。生涯にわたって運動・スポーツに親しんでいこうとする力（心的エネルギー）の育成には、生徒が運動・スポーツを肯定的に捉え、楽しさを実感したり、必要性を理解したりすることが必要不可欠である（高田、2023）。「する、みる、支える、知る」という、運動・スポーツの多様な関わりの中で成功体験を積み重ね、楽しさを享受しながら必要感に基づいて行う探究的な学びこそ、生涯スポーツにつながる学びになると考える。さらに、中学校学習指導要領には、「生徒が学習の見通しを立てたり学習したことを振り返ったりする活動を、計画的に取り入れるように工夫すること」と示され、学習指導要領において、「主体的な学び」はより重要視されるべきものである（阪本、2023）。保健体育授業においては、生徒が課題をもって学習に取り組むことや、学習したことを振り返る機会が大切にされてきたことは言うまでもなく、このような取組の更なる推進が求められていると言える。

そこで、生涯スポーツの実践者となり得るには、探究的な学びを実現するための手立てを工夫していく必要がある。そのためには、「自ら課題を発見し、課題解決への見通しをもって学ぶ力」を育みたいと考える。一人一人がエージェンシーを発揮し、学習課題と関わる自分の課題を見だし、課題解決に向けた方法を自分の力で工夫しながら、粘り強く努力や試行錯誤を重ねて課題を解決していく。このような「自分の学び方」を学ぶ力を育むことを重視したい。人に与えられた学びではない、自らが見通しを立てた課題解決の過程にこそ、学ぶことの楽しさが実感でき、その後の人生における運動・スポーツに親しんでいこうとする力（心的エネルギー）の獲得を目指していけるものと考えている。

以上のことから、今年度はAARサイクルを促すOPP（One Page Portfolio）を活用し、探究的な学びを実現するための具体的な手立てを通して、「運動やスポーツを多様な関わり方で楽しみ、心的エネルギーを獲得できる生徒」の育成を目指して研究を進める。

### 2 探究的な学びを実現するための具体的な手立て

#### (1) AARサイクルを促すOPP（One Page Portfolio）の工夫

本研究では、探究的な学びを促すAARサイクルを学習プロセスに取り入れていく。本校では昨年度までPDCAサイクルを回すことで授業を行ってきたが、P（プラン）の段階で時間が費やされてしまい、運動従事時間が減少してしまったり、計画の変更に通融が利かなかつたりという課題がみられた。見通しをもたらずやってみる、そこから修正をかけ実行する、といった短いサイクルを回していくことで、運動学習時間を確保しつつ、探究的な学びにつなげていきたい。

探究的な学びになるためには、生徒が自己の課題を適切に把握する必要がある。「こうなりたいという理想の姿」と「うまくいかない現実」との隔たり（ギャップ）を理解するために、運動学習場面においてICTを効果的に活用する。自他の活動の様子を動画で撮影して、自分の姿を理想の姿や他者の姿と比較することで、自分の現状を適切に捉え、課題を設定できるようにする。課題の設定ができれば、その現状を乗り越える方法への思考も大切となる。その際には、他者と協力しながら学習に取り組み、生徒同士が互いのよさや、課題に対してアドバイスをし合う協力的な学習を行いながら、TYM（とりあえずやってみよう）カード（図1）を参考にし、課題解決へのヒントを得て、探究的な学びとしたい。

また、運動学習は即時的に上達しにくいという特殊性があり、生徒は明確な見通しをもった上で試行錯誤（トライ&エラー）し、エラーを受け入れつつ粘り強く取り組む（Action）ことが必要となる。TYMカードを他者と共有し、「見る・支える」といった関わり方と関連付けながら学習することで、他者のパフォーマンスとの前向きな比較や、まとめや振り返りの場面でのICTを活用した自己評価（Reflection）をもとに、次の見通し（Anticipation）をもって粘り強く学習に取り組めるようにする。

このように、生徒がAARサイクルを回して、探究の過程を「One Page Portfolio」（図2）にまとめ、可視化することで、「うまくいった」「うまくいかなかった」の原因を自己評価しながら、「自分の学び方」を学ぶ力を育てていけると考えた。また、小さな課題を少しずつ解決・克服していく過程が視覚的に分かるようになるため、小さな成功体験が自覚化されやすくなり、次の学習に向けた心的エネルギーの獲得につながると考える。

### 3 授業実践例

(1) 単元 球技 (バスケットボール)

(2) 実施時期/学年/配当時間 令和6年2月～3月/第1学年/全8時間

(3) 単元の目標

パスやドリブルを効果的に使って、素早くノーマークでシュートすることができる。

(4) 実践の概要

集団スポーツは、他人のスキルが自分のスキル発揮に大きな影響を与えるため、個人の努力を成果として実感しづらく、チームの課題を自分事として捉えにくい特性がある。本実践では、OPP を使用して学習を行い、個人とチームの記入欄に分けて課題を追究できるようにした。

第5時の個人のスキルを身に付ける場面では、授業開始時に前時に撮影した動画などの学習記録から自己の課題を考え、その課題を他者と共有した。課題を解決するための方法として、自己の課題に相応する TYM カード (図1) を選択し、解決のヒントにしながドリルとなるシュート練習やタスクゲームとして3 on 2のアウトナンバーゲームを行った。どの生徒も課題解決の方法を試行錯誤しながら活動に取り組むことができた。授業の振り返りでは、OPP に TYM カードと解決した課題を結びつけて蓄積し、工夫と成果の関係が一目で分かるようにした (図2)。

第6時のチームの課題を解決する場面では、前時のゲーム映像を個々で振り返り、気付いたことや課題だと感じたことをチームにもち寄る「作戦タイム」を設け、新たな課題に対する作戦を考えたり、これまでの作戦を練り直したりすることできるようにした。その際、TYM カードを他者と共有し、多様な関わり方 (見る・支える) と関連付けながら学習を進めることで、設定する課題が単元前半には抽象的だった生徒も、単元が進むにつれてより具体化されていき、単元後半のアウトナンバーゲームでは他者と協働しながら多様な関わり方を楽しみながら活動する姿も見られた。

このように、単位時間での AAR サイクルを「作戦を実行する→新たな課題の表出→作戦の練り直し・実行」という探究過程として視覚化することで、課題を少しずつ解決・克服していく過程で自己の成長を実感することができた (図2)。

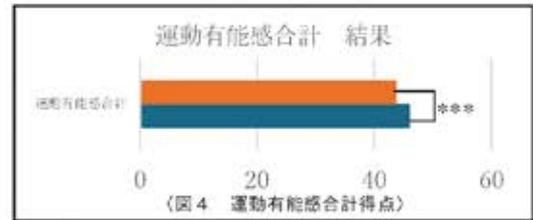
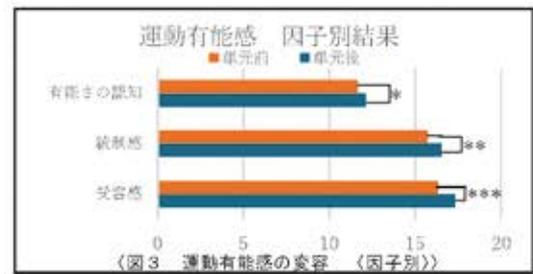


<図1 TYM カードの例>

<図2 授業を通して生徒がOPPに記入した探究の様子>

## 4 成果と課題

運動有能感調査において、単元の前後比較で対応のある t 検定を用い、分析を行った (図 3)。運動有能感は「身体的有能さの認知」、「統制感」、「受容感」という 3 つの因子から構成されており、各因子を高めることで生涯にわたって運動・スポーツに親しんでいこうとする力 (心的エネルギー) が高まっていくと指摘されている (岡澤、1996)。そのことから運動有能感調査の結果を基に本研究の成果と課題を分析していくこととする。3 つの因子の中で特に「統制感」は「努力や練習をすればできるようになるという自信」や「目標と計画を立て、課題を解決していく中で得られる満足感」の高まりから向上するとされている (岡澤、1996)。本研究との親和性が高いと考え、「統制感」の高まりについて考察していくこととする。



成果として、運動有能感の 3 つの因子すべてにおいて、有意な向上が見られた。その中でも「統制感」において有意な向上を見ることができた  $\{t(57)=2.587, p=.006\}$ 。生徒の振り返りには、「TYM カードを活用して自分の動きを見返したり、課題を意識して活動に取り組んだりしたことで、よいプレーがたくさんできるようになって楽しかった。」という記述があり、OPP 上に TYM カードとできるようになったことを併記して蓄積することで、自己の努力や練習によって何ができるようになったのか視覚的に捉えやすくなり、満足感や達成感の実感につながったと考えられる。また、このような学び方の積み重ねが OPP によって単元をまたいで可視化されることで、「AAR サイクルでの学び方」と「できるようになったこと」が結び付き、「努力や練習をすればできるようになるという自信」や「小さな成功体験」の実感につなげることができたと考えられる。さらに、自分の課題を他者に共有したり、他者評価を加えながら課題を探究したりした結果、運動を多様な関わり方で経験することができ、上達を認められた経験や自分の助言が他者の成長につながった経験が、「受容感」の有意な向上に  $\{t(57)=3.290, p<.001\}$  寄与したと推察される。結果として、運動有能感合計得点  $\{t(57)=3.507, p<.001\}$  (図 4) も有意な向上を見ることができ、「統制感」や「受容感」の高まりが生徒一人一人の運動有能感の向上に影響を与えたと推察される。以上の運動有能感向上の結果から、OPP の活用によって生徒が運動・スポーツを肯定的に捉え楽しむことにつながり、心的エネルギーを獲得できる生徒を育成することができたと考える。

課題として、運動・スポーツが健康の保持増進にどのような効果があるのか、なぜ運動・スポーツを行うべきなのかを深く理解し、生徒自身が学ぶことに必要性を感じて学習に取り組めるようになることが挙げられる。また現在、課題を解決・克服するための練習方法は教師が多くのヒントを与えている実態がある。自己の課題を解決する方法を自分の力で創造し、自分で解決していこうとする意欲や態度に至ることで、運動・スポーツを学ぶことの必要性を理解するとともに、更に心的エネルギーを獲得していくことができると考える。

## 5 今後の展望

今後は今年度の研究を継続していくとともに、生徒が運動・スポーツが健康の保持増進にどのような効果を発揮するのか、なぜ運動・スポーツを行うべきなのかを理解し、学ぶことの必要性を考えられるようにしていきたい。そのために、体育分野の運動学習を保健分野や他教科と関連させるような手立てを取り入れたり、生徒が学習の成果として得た運動のコツやポイントを他者と共有したりすることで、自己の課題の解決方法を自分で創造する力を高めていけるような手立てを充実させる研究を行いたい。

### <参考文献>

- 岡澤祥訓・北真佐美・諏訪裕一郎 (1996) 運動有能感の構造をその発達傾向及び性差に関する研究
- 岡出美則 (2023) 「体育・スポーツの価値の実現に向けて」 体育科教育, 71 (9)
- 群馬県教育委員会 (2019) 『はばたく群馬の指導プラン II』
- 国立教育政策所教育課程研究センター (2020) 『「指導と評価の一体化」のための学習評価に関する参考資料』 東洋館出版社
- 阪本一英 (2023) 『「自分のめあて」を立てることで育まれる力』 体育科教育, 71 (7)
- 佐藤豊 (2020) 『社会の変化と軌を一にする「学習指導要領改訂」』 体育科教育, 68 (3)
- 高田彬成 (2023) 「これからの体育科教育はどうあるべきか」 東洋館出版社
- 文部科学省 (2018) 『中学校学習指導要領解説 保健体育編』 東洋館出版社