

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

保健体育科における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を実現することである。そのために必要な、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心的エネルギーの獲得に向けて、生徒自身が運動やスポーツを肯定的に捉え、必要感をもてるようにしていきたい。心的エネルギーを獲得するためには、生徒自身が運動やスポーツへの多様な関わりの中で成功体験を積み重ね、楽しさを実感することが必要だと考える。そのために、「自己の課題を発見し、課題解決への見通しをもって学ぶ力」を育んでいくことを重視したい。生徒がエージェンシーを発揮し、その授業の学習課題に関わる自己の課題を発見し、自分の力で工夫しながら粘り強く実践していくことが、生徒が自己の努力により「自己の課題を解決できた」と成果を実感し、楽しさや満足感を得ることができる。と考える。

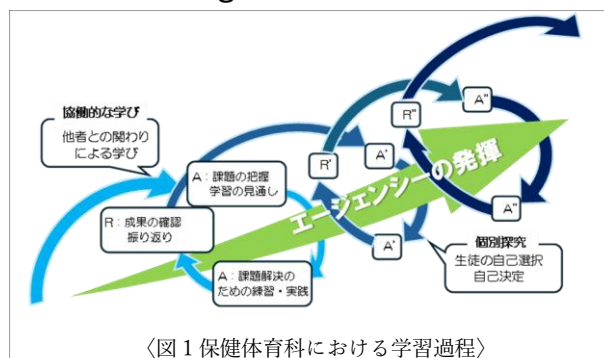
昨年度の課題として、単元全体の学習課題と関連させて生徒が自己の課題を適切に捉えることや、学習活動から得られる成果を見通し、生徒自身が課題解決に向けて練習方法を選択し、実行していく力を養う必要があるということが挙げられた。体育分野において、生徒自身が成果を実感するには時間を要し、自己の課題を解決するにはどのような活動を行い、何ができるようになればよいのか、活動内容と得られる成果を関連付けて考えることは容易ではない。生徒が課題解決に向けて見通しをもち、活動と成果を関連付けて取り組むためには、自己の課題を適切に捉え、「できるようになりたい」「身に付けたい」という思いをもち、自己の課題解決に必要な活動を理解したうえで活動が行えるような手立てが必要である。と考える。

以上のことから、今年度も継続して研究主題を「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」の育成とし、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実践研究を進める。

2 生徒がエージェンシーを発揮し、探究的な学びをデザインするための具体的な手立て

(1) 自己の課題を解決するための AAR サイクルを促す OPP (One Page Portfolio) の活用

保健体育科では、図1のような学習過程を繰り返して学習していくことで、生徒が学習課題に関連する自己の課題と、課題解決から得られる成果を結びつけて、学習に取り組むことができるようになり、探究的な学びの実現につなげることができる。いずれの過程においても、学習課題と自己の課題を関連付けて考えることは、課題解決に向けて必要感をもちながら、他者と協働的に学習に取り組み、主体的に学ぶために大切なことである。



〈図1 保健体育科における学習過程〉

そこで、これまで使用してきた OPP の内容を学習過程と関わらせて整理し、課題把握から見通しをもちやすくすることで、試行錯誤を繰り返しながら適切な練習方法を選択できるようにする。また、学びのプロセスを可視化することで、課題解決の自覚化を促すことができる。さらに、課題解決に向けた活動を自ら考えて取り組めるようにすることで、エージェンシーを発揮させることができると考える。それにより、自らの心身の状態や他者との関わりを見つめ直し、よりよい生活や人間関係、健康・体力の保持増進を主体的に追究していくという、保健体育科の本質に迫ることができると考える。

(2) 学習に見通しをもち取り組むための「学習の手引き」の作成

昨年度の研究では AAR サイクルを学習プロセスに取り入れ、練習方法を提示した TYM (とりあえずやってみよう) カードを用いることで、課題解決のヒントを得ながら試行錯誤し探究的に学習を進めた。今年度は、昨年度の課題として挙げられた「自己の課題を適切に捉えること」と、「課題解決に向けた学

び方を学ぶ」という点で、教師が学習の手引きを作成し、生徒はそれを用いて探究的に学んでいく。学習の手引き（図2）には、学習内容、学習過程とその評価基準を示した。これまでは主に技能面について目指すべき姿や、評価基準を示し、生徒が自己の姿と比較する活動を行っていた。今年度は技能面だけではなく、学習過程に沿ってどのような学習活動を目指せばよいのかを示すことで、学び方についても学ぶことができるようにした。このように生徒が技能や学び方について自己の姿を目指すべき姿と比較することで、自己の課題を適切に把握したり、解決にはどのような活動が必要かを生徒が自ら考えて取り組んだりすることができる。また、発達段階に応じて、TYMカードなどの情報量を調整し、第一学年では学習の手引きや練習方法など教師が提示したものを生徒が選択したり実行したりする。第三学年では、生徒がこれまでの学習を生かし、練習計画の作成や練習方法を考える。

こうして自己の必要感に基づき課題解決に粘り強く取り組んでいくことは、人から与えられた学び以上の楽しさや満足感を得ることができると考える。学習に対するモチベーションの向上に働きかけることで、これまで以上に運動・スポーツの楽しさを実感し、心的エネルギーの獲得につなげていくことができる。と考える。

3 授業実践例

(1) 単元

陸上競技（ハードル走・走り幅跳び）

(2) 実施時期／学年／配当時間

令和7年2月～3月／第1学年／全8時間

(3) 単元の目標

ハードル走、走り幅跳びにおいて、記録向上の楽しさを味わい、技術の名称や行い方などを理解し、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けるとともに、自己の課題を発見し、解決に向けて取り組み方を工夫したり、考えたことを他者に伝えたりしながら積極的に取り組むことができる。

(4) 実践の概要

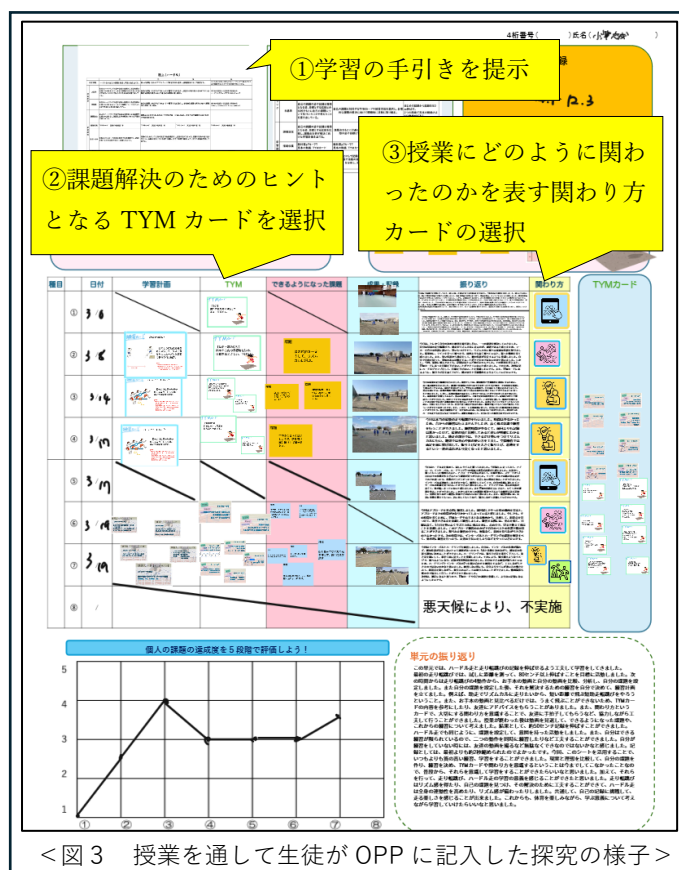
単元第1～4時はハードル走、第5～8時は走り幅跳びをそれぞれの学習の手引きを基に学習を進めた。OPPを用いて学習計画、実際の活動と成果など、課題解決までの学習過程を蓄積できるようにした（図3）。

第1時では、ハードル走で試しの記録測定や自己の動きを撮影し、ハードル走の3つの局面に対して目指すべき動きの姿と自己の姿を比較することで課題発見を行った。多くの生徒がどの局面でどのような課題があるのか適切に捉えることができた。次に生徒は、自己の課題に対して、解決に向けて必要であると考えた TYM カードを選択し学習計画を立てることで、次時以降の学習に見通しをもつことができた。

第3時では、第1時の学習計画について、第2時での実践を踏まえて、計画通りに活動する姿や、計画を練り直して活動する姿が見られた。生徒は目指すべき姿を明確に捉えることができていたため、練り直しに時間をかけることなく自己の課題解決に適した TYM カードを選択し活動に取り組んでいた。

陸上（ハードル）			
○時間	①	②	③
学習内容	ハードル走の自己の課題を発見し学習計画を立てる。	個人の課題に合わせてTYMカードや練習方法を選択し、課題解決に向けて練習する。	リズムと力強い走りとなるハードル走で自己のタイムを短縮することができる能力を身に付ける。
評価基準	A基準 自己のハードル走の姿や記録と理想となる姿目標の記録との比較をもとに、自己の課題と記録の向上に向けて気付いたことや考えたことを具体的に書き出している。	自己の課題に対するTYMカードや練習方法を適切に、複数の活動を組み合わせた合理的な課題の解決に向けて積極的に活動に取り組む。	はじめの記録から記録を2秒短める 課題発見シートのチェックで3つ以上クリア
	B基準 自己のハードル走の姿や記録と理想となる姿目標の記録との比較をもとに、自己の課題について気付いたことや考えたことを書き出している。	自己の課題に対するTYMカードや練習方法を適切に、合理的な課題の解決に向けて積極的に活動に取り組む。	はじめの記録から記録を1秒短める 課題発見シートのチェックで3つ以上クリア
課題設定	自己のハードル走の姿や記録と理想となる姿目標の記録との比較をし、課題点を挙げ解決に向けた学習計画を立てる。	課題点をもとに計画した解決に向けた学習計画を実行し、理想の姿や目標の記録に向けて技能を取得する。	これまでの学習を踏まえて、まとめの記録測定の目標を立てる。
学習過程	情報収集 TYMカード 実技の教科書 等	TYMカード 実技の教科書 等	TYMカード 実技の教科書 等
整理・分析	活動のまとめとして記録の測定や動画撮影をし、記録を基に次回の学習に見通しを立てる。	活動のまとめとして記録の測定や動画撮影をし、記録を基に次回の学習に見通しを立てる。	活動のまとめとして記録の測定や動画撮影をし、記録を基に次回の学習に見通しを立てる。
まとめ			記録測定

<図2 ハードル走 学習の手引き>

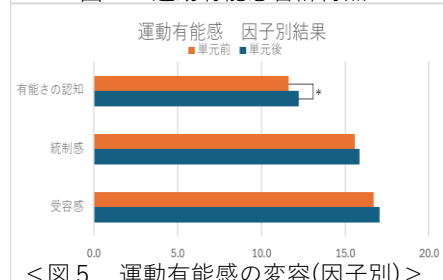
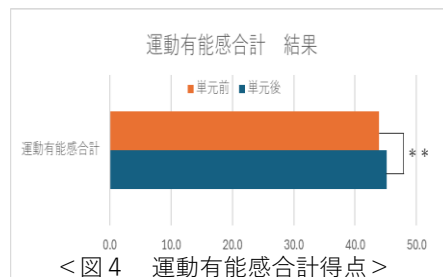


<図3 授業を通して生徒がOPPに記入した探究の様子>

生徒が自身の学習計画を実行する際には、同じ自己の課題をもつ生徒が集まり、協力しながら活動に取り組めるようにすることで個人種目である陸上競技においても、互いに活動を補助したり、助言し合ったりしながら、運動に対して多様な関わり方をすることができるようにした。単位時間の振り返りの際には、運動の多様な関わり方のアイコンを使用しどのように運動に関わることができたか振り返った。

4 研究の成果と課題

単元の前後に岡澤ほか(1996)の運動有能感調査を実施した。調査項目は、「身体的有能さの認知」「統制感」「受容感」の3因子から構成されており、対応のあるt検定を用いて統計的な分析を行った。「運動有能感合計」において有意な向上が確認された〔 $t = 2.827, p < .01$ 〕(図4)。また、「身体的有能さの認知」についても有意な上昇が見られ〔 $t = 2.632, p < .05$ 〕(図5)、生徒が自らの身体的能力に対してより肯定的な認識をもつようになったことが示唆された。岡澤ほか(1996)が指摘する「生涯にわたって運動を親しむ態度を養うには、児童生徒の運動有能感を高めることが重要である」と示していることから、生徒が運動に対して満足感や達成感を実感することができたと考えられる。生徒の振り返りには、「現実と理想を比較して、自分の課題を作り、練習を決め、TYMカードや関わり方を意識することで、自己の課題を見つけ、その解決のために工夫することができました」という記述が見られた。このような振り返りから、OPPや学習の手引きを用いて学びを進めたことにより、生徒が自己の課題を適切に捉え、課題解決に向けた練習内容や取り組み方を自ら考えて実行できたことが読み取れる。また、関わり方カードの「支える」を選択した生徒は「タイムは変化がなかったが友達とどうしたらうまくいくか動画を取り合って、お手本と比べて改善点を伝え合い協力して練習できたので楽しかった」と振り返った。「見る」を選択した生徒は「アプローチが苦手だと感じているので、動画を撮って極めた。自分に適している歩数は12歩であるという事が分かった。このアプローチをインターバルに生かしてタイムを縮めたい」とあり、運動を行うことに対する振り返りだけではなく、運動への多様な関わり方で楽しめた様子やモチベーションの高まりが振り返りで見られた。こうしたエージェンシーを発揮させた学習や様々な関わり方の中で、「わかる」が「できる」へと転換し、成功体験を重ねる中で運動の楽しさを実感し、心的エネルギーの獲得にもつながったと考える。



5 今後の展望

学習過程を関連付けたOPPや学習の手引きは、生徒が見通しをもちながら探究的に学ぶための有効な支援となった。また、「成功体験」や「運動に対しての様々な関わり」が、運動有能感の向上に寄与した。今後は、課題解決に向けた活動を自ら考えたり、課題に沿った練習方法を見出したりできるよう、生徒がデザインする機会を増やしていく。さらに、運動への関わりは、「する」だけではなく、「見る」「支える」「知る」など多様である。それぞれの関わりに意味と価値があることを授業内で明確に位置づけ、生徒が自ら関わり方を選び、貢献したことを自覚したり、自己肯定感を高めたりできるようにする。

<参考文献>

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.

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.

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及び性差に関する研究』,スポーツ教区学研究 16(2), 1996,pp,44 - 46.