金井　亨平　　齋藤　梨花子

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

保健体育科では、生涯にわたり運動やスポーツに親しむ豊かなスポーツライフの実現を目指し、生徒が運動やスポーツを肯定的に捉え主体的に関わろうとする心的エネルギーの獲得が重要である。そのためには、中学校学習指導要領（平成 29 年告示）解説保健体育編で示されているように、運動を実際に行う「する」だけでなく、仲間のプレーを観察する「みる」、仲間を支え協働する「支える」、運動の方法や効果を理解する「知る」といった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である。

岡澤ら（1996）は、運動における有能感は成功体験そのものによって高まるのではなく、その経験をどのように認知し意味付けたかによって高まることを示している。すなわち成功体験そのものによって自動的に学びとして定着するものではなく、自らの取組や工夫がどのような成果につながったのかを振り返ることで初めて学びとして内在化される。また佐藤（2012）は、学習は活動そのものによって成立するのではなく、その活動を振り返り意味付けることによって成立すると述べている。このことから保健体育における学習は、運動活動を振り返り、自己の成果として捉え直す過程を通じて成立すると考えられる。

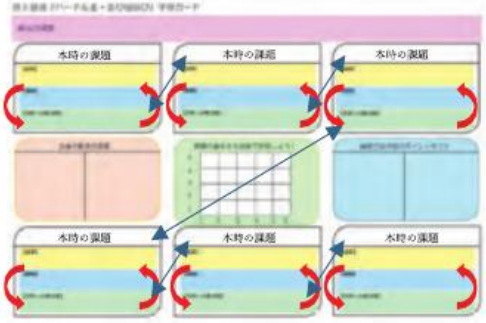
これまでの研究では、生徒が試行錯誤しながら活動する姿は見られるものの、今までの学びが次の学習に十分に生かされていないという課題があった。これは「できた・できなかった」という事実確認にとどまり、学びが蓄積されなかったことが原因だと考える。そこで本研究では振り返りに重点を置き、毎時間の振り返りを通して学習の成果・課題・改善策を明確化するとともに、その内容を運動領域ごとに年間を通して蓄積し、次年度へと接続する学習過程を構築する。これにより、生徒が自己の学習成果と学習過程を振り返り、目標の達成に向けて学習方略を自ら選択・改善するような学習過程を実践する。また、このような学習過程を通して、運動やスポーツに主体的かつ継続的に関わろうとする資質・能力の育成を目指す。

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、振り返りを基に探究的な学びを深め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、振り返りをもとに探究的な学びを深めるための手立て

(1) 自己の課題解決と振り返りを往還させる OPP（One Page Portfolio）の活用

これまでの OPP を学習の結果を記録するためのツールとしてだけでなく、単元全体における学習の課題や成果を１枚にまとめ、取組を振り返りながら次の行動を自ら選択するためのツールの１部として位置付ける。図１のように、各時間の授業の終末に「成果」「課題」「次時への改善策」を整理して記述できるようにすることで、振り返りと課題設定を往還しながら学習を進めることを可能にする。「成果」「課題」「次時への改善策」を整理して記述できるようにすることは、振り返りを感想にとどめるのではなく、成果の自覚、課題の明確化、見通しをもたせるための視点を明確にすることを意図したものである（図１）。



＜図１　OPP を活用し振り返りと課題設定をする様子＞

単元全体の学びを１枚に集約することで、生徒は各時間の学習を断片的に捉えるのではなく、単元を通した学習過程を連続的かつ構造的に把握できるようにする。その結果、課題への取組や達成の変化を具体的な内容とともに可視化することができ、自身の成長過程を実感しやすくなる。

このように自らの取り組みや工夫がどのような成果につながったのか振り返ることで、運動やスポーツの動き方や学び方の定着につながるのではないかと考える。

(2) 単元領域ごとの学びを蓄積し、次の学習へとつなぐ「学びボックス」の活用

保健体育科では、単元ごとの学習を相互に関連付けながら連続的・発展的に積み重ねることが求められる。一方で、各単元の学びを結び付けて捉えることが困難であるため、実際の授業では生徒が既習内容を十分に想起できず、学習が断片化するという課題がある。



＜図２保健体育学びボックス＞

そこでこれまで授業内で扱ってきた資料や振り返りを整理・集約する形で、年間を通してできた運動領域ごとの学習資料や、各単元での学び・振り返りを、図２に示すワークシートにまとめて蓄積していく。このシートには、単元後に学習を通して工夫した点や身に付いたことを振り返って記録していく。OPP も合わせて記録していくことで、生徒は学習前後の自己を比較することを通して、自らの学習の変容や成長を客観的に捉え、自己の学習を振り返ることできるようになると考える。また、単元ごとに学習資料を整理・蓄積することで、既習内容や思考過程を想起・振り返ることが可能となり、その成果を次の学習に活用する学習の連続性が促進されることが期待される。

このように年間を通した学びを１枚のワークシートとして可視化して蓄積することで、生徒は単元ごとの活動を単発的な経験として終わらせるのではなく、これまでの学習を振り返りながら現在の課題に向き合うことができるようになると考えられる。さらに、同じ運動領域の学習に取り組む際には、「昨年度は何を学び、どのような力を身に付けたのか」を想起したうえで新たな学習に取り組むことが可能となる。これにより、既習の知識及び技能や学習方法を各種の運動領域の特性に応じて関連付けながら活用することが期待される。

このワークシートは、過去の学びを確認するための記録にとどまらず、これまでに獲得した資質・能力を次の学習へと橋渡しする役割を果たすものと考える。学びの蓄積と活用を往還させることで、過去の学びとのつながりや運動領域を横断した学びのつながりを知って、運動を主体的に実践しようとする生徒の育成につながると考える。

3　授業実践例

(1) 単元　器械運動　マット運動

(2) 実施時期／学年／配当時間　令和８年６月／第２学年／全７時間

(3) 単元の目標

技を滑らかに行ったり、それらの技の条件を変えたりしていくつか組合せ、演技しよう。

(4) 実践の概要

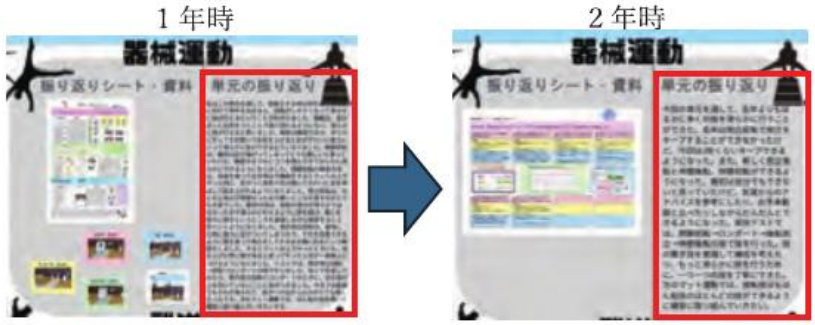
第１時では、昨年度作成をした１年時の学びボックスを見て、昨年度の学びを振り返り、既習の技能を試行する時間を設けた。また、昨年度の動きの動画を見て、今年度どのような姿になりたいのか目標を立てさせた。さらに、OPP シートを用いて「成果」「課題」「次時への改善策」を記入し、自己の課題発見を行った(図３)。生徒からは「１年生の時に取り組んだ技を振り返ることができた。」「１年生で学んだポイントを踏まえて、手足を伸ばしたり、目線を意識したりすることができた。」「技を滑らかに行うためのポイントを忘れてしまっていたので、次の時間から意識して行いたい。」という記述があり、昨年度の学びを生かそうとする記述があった。


＜図３　生徒が記述した OPP＞

第２、３時では、基本的な技を滑らかに行うためのコツやポイントの確認を行った。

第４、５、６時には単元最後に行う演技に向けて、４つの技を選択し演技構成や技のつなげ方を考えた。そして、考えた演技を試しに行って撮影をし、自身の課題を把握した。把握した課題を基に、カード内にある練習方法から練習を選択して、選択した練習内容に合った練習場所で練習を行った。練習を進める中で、常に仲間の演技の様子を見て声掛けをして仲間を支える様子や見本動画と自身の動きを撮影した動画を何度も見比べて課題を把握し、練習を行う様子が見られた。「友達と見合ってアドバイスをすることを意識して練習することができた。」「前回行ったときに側方倒立回転で腰が曲がってしまったので、今回壁倒立を行ったりボールを蹴るイメージをもったりしてやってみたらうまくいった」などの記載があり、仲間と支え合いながら活動をすることができたり、前時で出た課題を基に学習の計画を立て実行することができた。

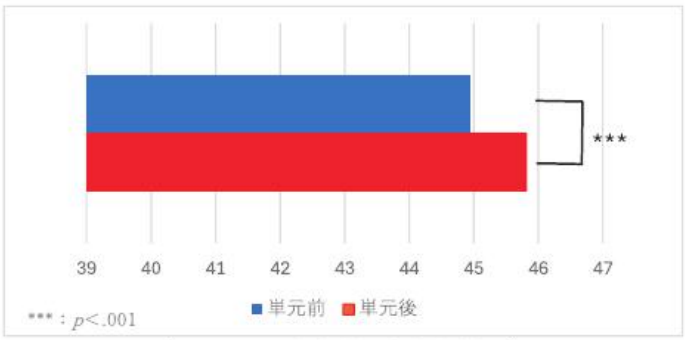
第７時では、今までの学習を踏まえていくつかの技を組み合わせ、演技した。また、学びボックスに授業で用いた学習資料や OPP シートを蓄積するとともに、単元全体の振り返りを記入した(図４)。生徒は、その運動領域で学んだ知識や技能、できるようになったことを整理してまとめ、さらに「次に同じ領域を学習する際に意識したいこと」という視点で今後の課題を記述した。これにより、次年度に同じ領域を学習する際には、単元の導入でこれまでの学びを確認し、学習の見通しをもって学びをスタートできると考えられる。すなわち、振り返りが次の見通しにつながる学習過程が形成されたと考えられる。



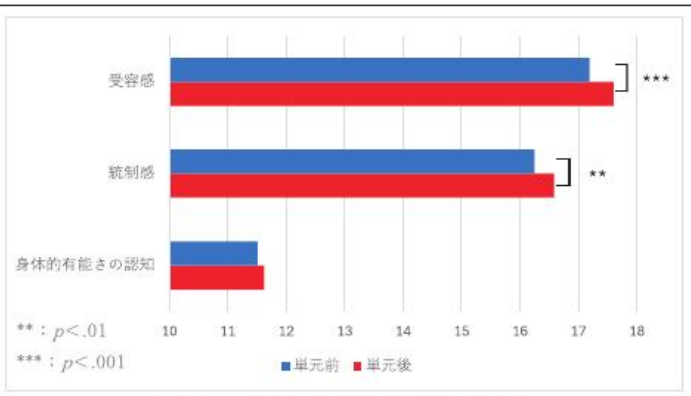
＜図４生徒が記入した学びボックス＞
※赤枠は筆者

4　成果と課題

本研究では多様な関わり方でスポーツを楽しみ、心的エネルギーを獲得できる生徒の育成を目指した。心的エネルギーを岡澤ほか(1996) の運動有能感尺度を参考に調査を行った。調査項目は、「身体的有能さの認知」(自己の運動能力、運動技能に対する肯定的な感情) と「統制感」(自己の努力や練習によって運動をどの程度コントロールできている)、「受容感」(運動場面で教師や仲間から受け入れられているという認知) の 3 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。これらを 2026 年 6 月に実施をした器械運動 (マット運動) の授業において、3 学年 (357 名) を対象として単元前後に運動有能感調査を行い、対応のある t 検定を用いて統計的な分析を行った。結果では、運動有能感の合計得点において 0.1%水準で有意な差が認められ ($t(356) = -3.83$, $p < .001$)、本研究が運動有能感を総合的に高める上で有効であることが示された (図５)。因子別に見ると、特に「受容感」において有意差 ($p < .001$) が確認された (図６)。生徒の振り返りから「友人と常に声を掛け合うことで積極的に練習することができた」などの記載が見られ、活動を通じて常に仲間の活動を「支え合う」関係性が構築されていることがわかる。また、仲間の動きを「見て」課題を「知り」、アドバイスをして「支える」経験を通して仲間



〈図５　運動有能感合計結果〉



〈図６　運動有能感因子別結果〉

の成長を見届けたり、仲間の声掛けによって成長を認められたりした経験が受容感を高めたと考える。さらに、「統制感」も有意な差が認められた（$p<.01$）。その要因として、OPP や学びボックスの計画的な活用があげられる。生徒はこれらのツールを活用し、自身の学習の成果や課題を振り返り、次の学びの見通しをもつサイクルを繰り返すことができた。さらに動きの成果の変化を「見取り」、自身で学習を調整して練習を続けることで成果につながったという実感をもつことができ、統制感の向上につながったのだと考える。これらの「受容感」「統制感」の向上が、一人一人の「運動有能感」全体の向上につながったと考えられる。以上の結果から、OPP と学びボックスの活用をすることは運動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につながったといえる。

一方で、「身体的有能さの認知」の向上の有意差は認められなかった（$p=.30, n.s.$）。仲間からの受容感をもてていたり、自身の選択した練習が成果につながっていたり、練習や努力を続けることで自分の成果につながっていくことは感じられているものの、自身の運動技能に自信が持てない生徒が多い。ただ生徒からは「自分の課題を見付けて工夫しながら練習することで少しずつ上達していった」という振り返りが見られ、自身の課題から次時の学習の見通しを持って実行することの大切さには気付きつつ成長を実感することができている。また、「去年に比べてできることが増えて嬉しかった。ただ、まだまだできない技もあるので来年も挑戦したい。」という記述もあり、自身の成長を感じつつ、まだ残っている課題にも触れて次の学習に繋げていこうとする姿が見られ、運動に対して肯定的に捉えている生徒もいる。今後も OPP と学びボックスの活用を継続して「運動有能感」全体の向上を目指していくとともに、練習を選択することや練習を続けることで得る成功体験をより感じることができ、自身の運動技能に対する肯定的な感情をより高めることができるような手立てを取り入れていきたい。

5　今後の展望

運動を「する」だけではなく、「見る」「支える」「知る」といった多様な関わり方で楽しみながら運動を行うことによって、仲間から認められたり、自身の動きや仲間の動きをみて自身の動きの課題に気づき、練習しようとしたりすることができた。また、単元前後の動きを見て変化を知ることで、成功体験を積んで心的エネルギーを獲得することができた。今後は、体育・保健体育、健康、安全ワーキンググループで示されている「多様な楽しみ方」の視点を踏まえ、運動が得意な生徒だけでなく、すべての生徒が自分に合った運動やスポーツとの関わり方を見いだせるようにしていきたい。そのために、授業の中で「する」ことによる楽しさだけでなく、仲間の動きを「みる」こと、チームのために声をかけて「支える」こと、運動の特性や作戦を「知る」ことを通して感じる楽しさを、生徒自身が自覚できるようにする。

また、学びボックスについても、単に学習内容や振り返りを蓄積するものにとどめず、自分がどのような関わり方に楽しさを感じたのかを振り返るための手立てとして改善していきたい。例えば、単元後の振り返りに「自分はどのような関わり方で運動を楽しむことができたか」「次の運動ではどのような関わり方を生かしたいか」という視点を加えることで、過去の学びを次の学習へつなげるだけでなく、自分に合ったスポーツライフを考える機会にしていきたい。

さらに、OPP を活用して自己やチームの課題を振り返り、練習方法や作戦を選択・修正する活動を継続することで、努力や工夫によって運動の楽しさが広がることを実感できるようにする。今後も、運動技能の向上のみを目指すのではなく、運動やスポーツとの多様な楽しみ方を通して、すべての生徒が運動に肯定的に関わろうとする心的エネルギーを高められるよう実践を重ねていきたい。

＜参考文献＞

中央教育審議会（2026）教育課程部会　体育・保健体育、健康、安全ワーキンググループ　『体育・保健体育、健康、安全 WG 取りまとめ』

群馬県教育委員会（2019）『はばたく群馬の指導プランⅡ』

国立教育政策研究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.

OECD（2019）『OECD Learning Compass 2030 Concept Notes』.

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』, スポーツ教育学研究 16(２),pp,44 - 46.

佐藤学（2012）『学校を改革する』,岩波書店