

7 保健体育

運動における深い学びが実生活につながる学習指導

—運動の構造分析から新たな気づきへ—

若宮 隆洋

本論の要旨

次期学習指導要領が改訂公示され、子どもたちに求められる資質・能力として、「何を理解し、何ができるか。」「理解していること・できることをどう使うか。」「どのように社会・世界と関わり、よりよい人生を送るか。」以上の三つの視点が中教審答申で強調された。保健体育科においても、いかに学びを実生活に生かすことができるのかが、今後も重要である。

そこでの、知識・理解を活用し、体育における「動き」の構造を分析し思考を深め、実生活において運動やスポーツに進んで取り組む態度を養い、さらには、滋賀県中学校保健体育科の課題でもある「話し合う活動」「助け合い、役割を果たす活動」（共に全国平均値より県平均値は下回っている）を多く取り入れ、生徒たちのコミュニケーション力を高める授業を目指す。

そして保健体育科での学びにより、生徒たちの豊かな人生の構築につなげていきたい。

■キーワード よりよい人生、豊かな実生活、運動の構造分析、コミュニケーション力

1. はじめに

次期学習指導要領では、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、心と体の一体として捉え、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ことを目指している。体育分野においては、運動する子どもとそうでない子どもの二極化傾向が見られることや、様々な人々と協働し自らの生き方を育てて行くことの重要性等が指摘されている中で、体力や技能の程度、年齢や性別、障害の有無等にかかわらず、運動やスポーツの特性や魅力を実感したり、運動やスポーツが多様な人々を結びつけたりと豊かな人生を送ったりする上で重要であることを認識したりすることが求められる。その際、体育の見方・考え方に示されたように、各種の運動やスポーツが有する楽しさや喜び及び関連して高まる体力などの視点から、自己の適正等に応じた多様な関わり方を見出すことが出来るようになることが、体育分野での学習と社会をつなぐ上で重要であることを示したものである。

中学生にとって、スポーツとは「する (play)」ものとしてとらえている生徒が多く、スポーツが持つ多様性について気付いていない。スポーツは私たちの生活や人生を豊かにするかけがえのない文化である。スポーツの必要性や意義、効果、多様な関わり方、学び方を知った上で行えば、スポーツの楽しさはより豊かになり、より楽しい行い方も発見するこ

とができる。また、仲間とともに学び合い、助け合って行えば、スポーツライフはさらに深いものになる。

本研究では、生徒の豊かなスポーツライフの実現に向けて、自らの体の使い方に着目し、スポーツの本質に迫るとともに、これからの人生において、スポーツを通して自らの健康について考える場面、また仲間とのコミュニケーションを深める場面、といった様々な場面において判断し、行動できる力を身につけ、実りある人生の糧となる体験をさせたい。

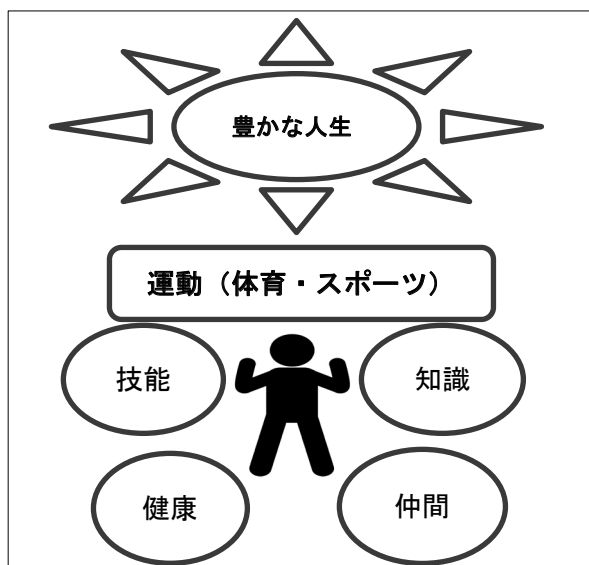


図1 研究のモデル

2. 研究仮説

スポーツを行う場面において、自分が体をどのように動かしているのか、客観的にとらえられている生徒は少ない。そのような生徒たちに、動作の構造分析を行わせることで、新たな気づきにつながり、生涯を通しての学びに向かう姿勢が養われると考える。

3. 授業実践（令和元年8月31日 第2学年）

(1) 単元 「体づくり運動」

(2) 単元設定の理由

この単元では、運動の目的と効果、基本的な行い方を知るとともに、自分や仲間の体の現状に気づき、目的に適した運動や体力を高める運動を身につけることをねらいとする。そして、それらの運動を通して、体を動かす楽しさ、心地よさを味わいながら、自分の体の調子を整えたり、体力を高めたりすることができる単元である。

本校の生徒たちは、運動に対して、大変意欲的に取り組む姿勢が多く、多くの場面で見受けられる。体育の授業時間はもちろんのこと、昼休みなどの時間にも、グラウンドやテニスコートなどで運動している生徒も多い。しかし、体育の授業の様子や、新体力テスト等の結果を考察すると、球技などで必要不可欠である、巧緻性や筋力がやや弱い。これは、滋賀県の中学生全体の課題でもある。

そこで本単元では、特にボールの投球動作において、生徒が主体的に学習に取り組む活動となるよう配慮する。そのために、投げる動作において運動の構造分析を行い、自分の体の多くの部分において注意すべき点をとらえ、さらに仲間との関わりを交えながら体験させることによって生徒の新たな気づきを起こす。また、単元全体を通して、今までの自らの実践を振り返るとともに、これからの目標に向けての課題を見つけ、継続して取り組む姿勢を身につけさせる。

(3) 単元の学習目標

運動の行い方や学習の進め方を身につけ、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに体力を高める。そして、自ら運動の計画を立て、日常生活やスポーツに活用する態度を養う。

(4) 単元の評価規準

【知識・技能】

・体づくり運動や体力を高める運動の目的と効果、基本的な行い方を理解している。

【思考力・判断力・表現力等】

・自分の目的に応じた体づくり運動や体力を高める運動を工夫し、組み合わせて実践している。

【主体的に学習に取り組む態度】

・自分や仲間の体の状態に気づき、目的に適した体づくり運動や体力を高める運動を実践する態度を身につけている。

(5) 単元の学習計画（全12時間）

第1時：力強い動きを高める運動1

第2時：巧みな動きを高める運動1

第3時：新体力テスト①

（ハンドボール投げ・立ち幅跳び）

第4時：新体力テスト②（50m走）

第5時：柔軟性を高める運動

第6時：新体力テスト③（長座体前屈・握力）

第7時：動きを持続する能力を高める運動

第8時：新体力テスト④（20mシャトルラン）

第9時：新体力テスト⑤（上体起こし・反復横跳び）

第10時：新体力テスト⑥（持久走）

第11時：巧みな動きを高める運動2

第12時：力強い動きを高める運動2

(6) 校内研究と本時との関連（課題を主体的に見出す具体的な方策）

【学習課題設定の工夫】

①学習者に関わるもの（判断）

・生徒の思考を深めさせるために、観察の視点の明確化を行う。

②指導方法に関わるもの

・生徒の視点の切りかえを促す発問や言葉がけなどを行う。

【思考ツール等の活用】

・ワークシートに人の投球動作のイラストを中心に据え、各体の部位に吹き出しをつけて、注意すべきポイントを焦点化する。

(7) 本時の目標

投球動作の運動構造を分析し、ポイントとなる動きが理解できる

(8) 資料・教具・準備など

アメリカンフットボール

紙製やり（新聞紙）

ジャイロボール

吹き出しチャートワークシート

(9) 本時の学習過程 (第 11 時)

	学習内容・学習活動	○指導 ◆評価 ★主体的に課題を見いだす方策
導 入	1. 整列, 集合, 出席確認 2. 準備運動 3. 前時の振り返り 4. 本時の目標を確認する。	○健康状態を確認する。
	学習課題 投げる動作のポイントをつかみ, 記録を伸ばそう	
展 開	5. グループにわかれ, 新聞紙でつくったやり (棒) を使用し, 片膝をつき, 投球動作をする	○上半身のみを使用を指示し, 行わせる。 ○投げる時に, 体の使い方を意識して取り組ませる。 ○グループの仲間の投球動作も観察させる。
	6. 投球動作で遠くへ投げるために注意すべきポイントを振り返る。 7. 発見したポイントをグループで交流する。 【予想されるポイントの例】 ・肘を高く上げて投げる ・利き手と逆の手を高く上げて投げる ・視線を上方にして投げる ・床をしっかりと蹴って投げる	○ワークシートに投球動作のポイントを書くよう指示する。 ◆規準(ワークシートの記述) 【知識・技能】 ○6人グループで取り組ませる。 ★ワークシートを活用し, 言葉と図で説明させる。 ★体の各部分の動きを分析して, ポイントを見つけさせる。 ◆規準(交流の様子) 【思考力・判断力・表現力等】
ま と め	8. グループの仲間との交流で得たポイントを踏まえ, やり投げの計測を行う。	○初めの投球動作と違うポイントを取り入れ, 比較させる。 ○結果をしっかりと記録させる。
	9. 計測結果から, 投球動作における自分にとって大事なポイントをランキングする。 10. 本時のまとめをする。	◆規準(ワークシートの記述) 【思考力・判断力・表現力等】 ○本時の結果を様々な運動に応用し, 活かせるように思考させる

(10) 授業実践の考察

生徒たちのこれからのスポーツライフにおいて, どのような種目が身近なものとなってくるかと想像した場合, ウォーキングやジョギング, スポーツジムなどでのトレーニング, などといった自らの健康維

持を目的にしたものと, 仲間とのコミュニケーションを目的にした, サッカーやバレーボール, ゴルフなどといった球技が挙げられるのではないだろうか。しかし, おそらく中学生である生徒たちは, スポーツといえば, 部活動などのチャンピオンスポーツ (勝利

や成績を主たる目的にするスポーツ)をイメージし、健康の保持増進や仲間とのコミュニケーションなどを目的としてスポーツをとらえている生徒は少ないように感じる。そのため、体育の授業でも、記録が良いか悪いか、ゲームで勝つか負けるかといったことで、運動ができるかできないかを判断し、体育嫌いから運動嫌い、スポーツ嫌いへとつながってしまっている生徒も少なからずいる。

また、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」では全国平均値や各都道府県の各テストの平均値を公表している。これらの平均値を公表することは、生徒自身が自らの体力・運動能力を把握することに意味深いものであるといえるが、都道府県ごとに、平均値でランキングされ、成績の良い県、成績の悪い県などといった情報が流れることがある。これらの情報は、実際にテストを行った児童・生徒にとって有益なものなのであろうか。私は、決して、児童・生徒たちの成長に良い影響を与えているとは考えられない。児童・生徒一人ひとりの学びの結果を見ておらず、単純に日本にある47都道府県で分けし、そこで学習している児童・生徒という単位で1位から47位に順位付けし、ラベリングするような風潮は、学習に取り組んでいる児童・生徒の成長に繋がらないと考える。

このような運動に対する負のイメージを取り除くためにも、本授業では「投げる」という動作に着目し、動作の分析を行った。

「投げる」という動作は、全学年が毎年行っている新体力テストで、ハンドボール投げの項目で計測している。この投げる動作は、筋力に加え、瞬発力や巧緻性が必要となってくる。そこでは体のバランスや関節などの動かし方、体幹を軸とした回転運動や下半身の踏み込み、さらには視線やタイミングなど、様々な要素が重要となってくる。しかし、生徒たちは、今までの経験に基づいた投球動作しかできないので、野球やソフトボールなどの投球動作が多いスポーツをより多く経験した生徒は良い結果を残しているが、それ以外の生徒たちの記録がやや低い傾向にある。全国的にもハンドボール投げの結果は低下傾向にあり、滋賀県全体の中学生のハンドボール投げの県平均値は全国平均値よりもさらに下回っているのが現状である。

このような現状では、生徒たちが将来、球技などのスポーツに対して、する(play)ことに対して抵抗感を持ってしまい、貴重な仲間とのコミュニケーションの機会を失ってしまうことになってしまわないかと私は危惧する。確かにスポーツはするだけでなく、観たり、応援したり、関わったりすることでの魅力も大いにあるが、ともに汗を流すことの魅力は他では

なかなか味わえないものである。

本授業では、自らの動作を客観的に分析することで、運動に対して新たなアプローチの仕方を提示するとともに、自己の体についても興味を持ち、思考による工夫を活用した運動実践につなげたいと考えた。

ほとんどの生徒は、投げるという動作をボールを使用してしか行ってきていない。そこで注目したのが「やり投げ」である。陸上競技の投擲種目の中で、砲丸投げや円盤投げ、ハンマー投げなどの種目があるが、それらの種目はボールを投げる動作とは体の使い方に大きな違いがある。その点、やり投げにおいては、ボールを投げる投球動作と共通する点が多く、取り組みやすいと考えた。そこで、小学生の陸上記録会で取り扱われている、ジャベリックスローという種目をヒントに、安全面に配慮し新聞紙で紙製のやり(資料1)を作成し、教具として使用した。



資料1 教具1(新聞紙製やり)

このやりであれば、野球やソフトボールといったスポーツの経験者も、今までの経験を生かせる点と、今までのやり方ではうまくいかない点もあり、生徒全員が、自らの体の使い方に意識を張り巡らせ、また、仲間の動きを詳しく観察するのではないかと考えた。

実際に授業を行ってみて、多くの生徒たちがやりを投げることに苦労し、投げ方を工夫をしている様子が見られた。特に野球などの経験のある生徒は、普段ボールを投げている動作を体が覚えているためか、力加減や手首の使い方、やりを離すタイミングなどに苦労している様子がうかがえた。

そして、授業で使用した吹き出しチャート(資料2)には、生徒自身が実際にやりを投げてみてわかったことや仲間が投げている様子を観察し、気付いたことから、体の各部分の注意すべきポイントを見つけるとともに、やり投げとボール投げを比較し、違いと共通点を挙げ、投げるという動作を細かく分析することができていた。

しかし、授業で使用した教具であるやりは、安全面に特に配慮したため、強度に問題があり、使用を繰り返

体づくり運動 (投げる運動 2)

ID _____ 名前 _____

○投げる動作のポイントを、体の部分ごとに見つけよう

遠く見のめる
少しは目の上
前を見ろ。

離す前に、カマシ。
とまつかい方向へ先の
赤色を向ける
少しは目の上
ほくと離す時3秒の
大呼吸
ほくと離す時3秒の
大呼吸

前に出た一気に
引く感じ。

左足の先は前へ向
く
少し前進する
1,2,3→!

○棒投げ 分析 (ボール投げとの比較)

<p>違い 足先の伸び 持ち方 回転が、たてに軸にかからず のり、とびが少なくて済む</p>	<p>共通点 腕の振り、左手の 体の向き 足先を前に向ける 前を向く(顔)は目の上</p>
---	--

○投げる動作で最も重要だと思ふポイントあげよう

体の投げると、力の減
自然にできるのは、棒でスローツで、棒でスローツで使われるの
工夫して投げた見ているからだと思う 良い動作が少なくて済む

資料2 吹き出しチャート1

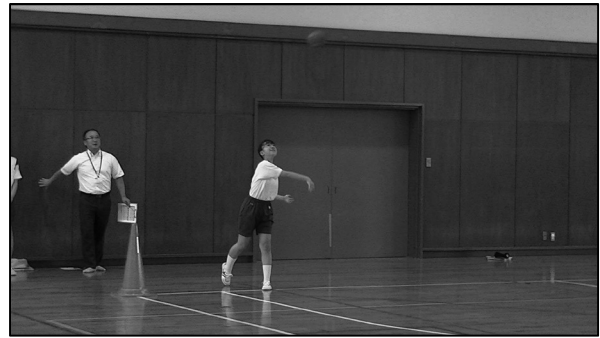
返すたびに形が変形し、生徒たちがポイントを意識して動作を行っても、変形したやりが原因で、効果的な結果が得られなかった。これでは、せつかくの生徒の気づきを阻害してしまうと考え、教具をやりからアメリカンフットボール(資料3)に変更した。



資料3 教具2 (アメリカンフットボール)

アメリカンフットボールに変更した理由は、第1に棒状のもので強度を高めると、けがの危険性が増すため、やり投げは断念したことである。第2にボールでありながらやり投げに近い動作で投げるボールであるということである。第3に生徒たちがあまり触れたことのない楕円形のボールであるということである。やりと違い、長さが短くなった分、準備動作に違いは見られたが、球形のボールとは違った投球動作が多くの場合で見られた。(資料4)特に、女子生徒においては、ハンドボール投げでの計測時

など、ボールを投げるというと、手や腕のみ意識し



資料4 授業の様子

て投げる生徒が多く、下半身の踏み込みや、体の回転を意識している生徒はすくなかった。しかし、この授業で、手や腕以外に注意すべきポイントに気づき、吹き出しチャートに書き上げ(資料5)、実行しようとする女子生徒が見られたことは、大きな成果であったと考える。

体づくり運動 (投げる運動 2)

ID _____ 名前 _____

○投げる動作のポイントを、体の部分ごとに見つけよう

目標は少し上のにする
前を向く

横回転をかける
(1/2回転?) 1/2回転
手を振り動か
さない
頭の上から耳の横に

投げる方と逆の肩
を伸ばす
勢をつける

1歩前に踏み出す
投げる前は右足に
力をいれて、投げる
時に左足に力はい
れる

○アメフトボール投げ 分析 (ハンドボール投げとの比較)

<p>違い アメフトボールは回転が乱 れるとかなり遠くに投げられる アメフトボールはきれいに 投げられる</p>	<p>共通点 遠くを意識して投げる 体をひねって体重移動する 肘を伸ばして大きな動作</p>
---	---

○投げる動作で最も重要だと思ふポイントあげよう

手を有利に使わずでよれ、腰の回転を気にする。
ボールは頭の上から耳の横に持って行く。

資料5 吹き出しチャート2

また、グループ活動を通して、自分自身が投球動作をしてみて、上手く投げられたことから気づいたことや、反対に上手く投げられなかったことで気づいたことなどを共有し、試行錯誤しながら再度、投球動作につなげている様子が多くグループで見られた授業であった。(資料6)



資料6 グループ活動の様子

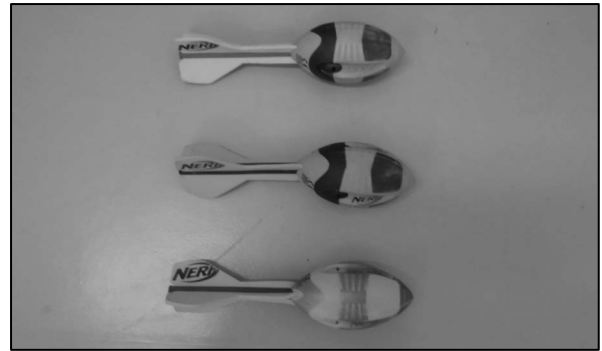
4. 成果と課題

今回の研究では、生徒たちがこれからの人生の中で、自らの健康や身近な人々の健康の保持増進、また、仲間とのコミュニケーションを深めるために、運動やスポーツが必要不可欠であると捉え、体づくり運動の授業を計画した。

この単元で取り上げた、投げるという動作は、全国的に見ても、苦手意識を持っている生徒も多く、女子だけでなく、男子もうまく動作できない生徒が多い。全国の新体力テスト等の結果を過去の記録と比較してみても、低下傾向にあることがわかる。しかし、これは過去の生徒が特別な授業を受けていたということではなく、学校体育以外の場所での経験が大きく影響していたのではないかと、私自身の経験から感じる場所である。であるならば、投げる動作の経験を積み上げることで、良い結果につながるのではないかと考える。そこで重要になってくるのが、場や道具である。場については、球技などの試合で経験することは、効果的であるが、試合展開によっては、一度も投げる機会がなかったり、他の様々なことに注意を払わないといけなかったりするため、自分自身の動作を意識することや振り返ることなどが出来ないことも多い。これらのことから、一人一人が順番に投球動作をし、簡単な計測を行う場を設定した。このことにより、投球動作のみに集中できると共に、他の仲間の動作を観察することができ、じっくりと運動構造を分析することができた。

次に道具である。道具（教具）については、球形のボールだけでなく、様々な道具の使用を考えた。今回の授業で使用した、紙製のやりやアメリカンフットボールの他にも、バドミントンのシャトルや野球などのバッティング練習に使用される穴あきボールにスズランテープをつけた流れ星ボール、また市販されているジャベリックボール（資料7）などがある。普段、あまり触れることのない道具は、不安を抱かせることもあるが、興味・関心を引きつけることも多い。

このような場や道具（教具）の工夫は、運動に進んで取り組む態度を養うために、教師ができる裏方的な点であると考えられる。



資料7 教具3（ジャベリックボール）

ただし、課題として生徒たちに新たな気づきや成功体験を味わえるようでない、運動に対してのマイナスイメージは払拭できず、豊かな人生、スポーツライフにつながっていかない。授業実践の考察でも述べたが、2019年度の結果ではマスメディア等の情報で、「全国体力テストで、全8種目の合計点の平均値が小中とも前年度より下がった。特に小5男子は08年度の調査開始以来最低。スマートフォンの視聴時間増加といった生活習慣の変化や、猛暑で屋外での運動をしにくくなったことなどが複合的に影響したとみている。」などといった、分析結果を発信しているが、当事者である生徒たちにとっては、「調査開始以来最低」ということに対してどのような印象を受けるであろうか。「これから頑張ろう」と前向きに捉える生徒や「自分たちは運動ができない」と劣等感を感じてしまう生徒もいるのではないだろうか。

生徒たちの人生はこれからである。生徒の豊かな人生の実現に向けて、運動やスポーツは重要な要素である。その、運動やスポーツの魅力を失わせるような授業や情報を取り除き、正しい判断ができる生徒を、これからも育てていきたい。

参考文献・資料

- ・田村学・黒上晴夫「こうすれば考える力がつく！ 中学校思考ツール」小学館（2014）
- ・文部科学省「『生きる力』を育む中学校保健体育教育の手引き」、2014
- ・文部科学省「中学校学習指導要領解説 保健体育編」、2008
- ・文部科学省「中学校学習指導要領」、2017