

## 7 保健体育

### 生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成

森山 進 高田和子

#### 本論の要旨

学習指導要領における保健体育科の目標は、「心と体を一体としてとらえ、積極的に運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、明るく豊かな生活を営む態度を育てること」である。また、平成 20 年 3 月に発表された改訂学習指導要領では「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てる」と明記されている。

本校保健体育科では、仲間との関わりを大切にする中で、各運動の特性や魅力に触れ、からだ感覚を感じながら体を動かす体験を重ねれば、生徒の運動や健康に対する興味関心が高まるのではないかと、また、知識を取り入れた授業展開を工夫することで、健康に生活する上で体を動かすことの大切さが理解できるのではないかと考える。

一人一人の体力の向上を目指し、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を身につけた生徒を育成していきたい。

#### キーワード

心とからだの一体化、指導内容の体系化、健康なライフスタイルの確立、体力の向上

#### 1. 研究主題によせて

##### (1)はじめに

改訂学習指導要領では、発達の段階のまとまりを小1～小4、小5～中2、中3～高3の三つに体系化されることとなった。体系化された中学校の指導内容をみると、中学1～2年の体育分野の目標では、より多くの領域を体験する段階・楽しさを味わいながら自分に適した運動と出合うこととされている。中学3年では、運動に共通する特性や魅力に応じて示された各領域から運動を選択し、自己の状況に応じて体力の向上を図りながら、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育成することにあるとしている。また、学習指導要領の理念が「生きる力」を育むことにあり、その「生きる力」の中でたくましく生きるための健康や体力を「健やかな体」で表現している。

これを踏まえ、本校保健体育科では、「健やかな体」を育てることを生涯のテーマとし、生徒自らが主体的に運動に親しむ習慣を身につけるため、中学1～2年が「習得」の時期とした。また、中学3年が「活用」の時期、生涯にわたって運動をする時期を「探究」の時期と考え、この3つを意識した研究を進めた。その上で、心とからだの一体化をより意識した豊かなスポーツライフの実現、自らが体力の向上を主体的に取り組もうとする習慣作り、発達段階や社会情勢に応じた健康の認識を授業展開の工夫に取り入れようと試みた。

##### (2)研究のねらい

本校生徒は、ほとんどの生徒が小学校から引き

続く仲間関係のまま中学校生活を送っており、新しい人間関係を築きにくい環境にある。仲の良い友達以外との活動を自主的に行わせて、集団行動力をつけること、低迷する昨今の子ども体力の向上をはかる手だてを考える中で、

「仲間との関わりを大切にしたい授業展開」

(平成16・17年度)

「保健と体育を関連させた授業展開」

(平成18年度)

「知識を取り入れた、からだ感覚を意識する授業展開」

(平成19年度)

といったこれまでの成果を積み上げていく形の授業展開を進めてきた。

そこで、本年度は「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成」を掲げ、「心身の健康・安全に関する知識・技能の習得」「心身の健康・安全に関する内容の科学的理解」「体を動かす楽しさや心地よさを感じながら、体力の向上をはかる」の三つを関連づけた。また、現在及び将来の生活において、技能や知識のみの習得だけにとどまらない学んだことを生かした正しい「意思決定」や行動選択できる「実践力」を育成したい。

##### (3)研究方法

- ①生徒の実態把握、幅広い資料収集
- ②授業展開の検討、授業用資料の作成・準備
- ③授業の分析と記録、生徒の観察
- ④インターネットや図書を利用した授業展開
- ⑤考え方をまとめるシンキングツールを使った授業展開

## 2. 「体育分野」の授業実践

### (1) 「スポーツで生活を豊かにしよう」

#### ～Gボールを使って体力づくり～

(高田 和子)

#### ① 題材名, 対象学年, 授業時間

体づくり運動, 第3学年, 全6時間

#### ② 研究主題との関わり

子どもを取り巻く環境の変化から, 体力低下の問題, 積極的に運動に親しむ子どもとそうでない子どもの二極化の問題がクローズアップされて久しい。2012年度から完全実施される改訂学習指導要領においても現行学習指導要領の理念を継承し「生きる力」の育成を目指し, 「確かな学力」「豊かな心」とともに「健やかな体」の育成が掲げられている。特に中学生期は, 心身ともに成長の著しい時期である。このことから, 「体づくり運動」と豊かなスポーツライフやスポーツに関する科学的知識を主な内容とする「体育理論」については, 中学校3年間を通じて必修とされている。

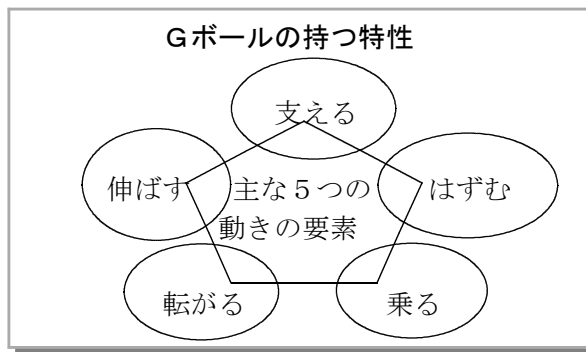
「体づくり運動」のねらいは, 体を動かす楽しさや心地よさを味わい, 健康の保持増進や体力の向上を図り, 目的に適した運動の計画を立てて取り組むことができるようになることである。

本単元で用いる G ボールの名称は, そのボールの特性から「Giant(大きい)」「Gymnastics(体操)」「Gravity(重力)」という3つの単語の頭文字由来している。1963年にイタリアで開発され, 我が国においても1990年代ごろからリハビリなどに利用されていたようである。広く一般に利用が広がり始めたのは2000年ごろで, 2003年にはGボールの「楽しさ」「有用性」を伝え広め, 人々の「心身の健康」に寄与する目的でGボール協会が設立された。Gボールは, 年齢を問わず幅広く活用できるボールであり, 動くことそのものの心地よさや楽しさを与えることができる教具である。ボディバランスや筋力を高めるなどの効果もあり, 運動が得意不得意に関わらず, 主体的に運動することができる。

そこで, 生徒たちが主体的に取り組むことができるGボールの特性を生かし, 運動の特性や魅力に触れるために必要となる体力を生徒自らが高められるような授業展開を目指す。そして, 生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を身につけた生徒を育成していきたいと考える。



Gボール直径35～75cm



#### Gボールを使った運動の

#### 「体力を高める運動」に期待できる効果

柔軟性	身体を伸ばしたり, 曲げたり, 反ったりする関節の可動性を高める運動。身体各部分を大きく滑らかに動かすために有効であり, 激しい運動による筋や腱の損傷防止に役立つ。
調整力	身体や手具を思い通りに操作したり, 無駄な力を省いた動きを身に付ける運動。他の動きに合わせてタイミング良く動いたり素早く動いたりできるようにする。
筋力	大きな力を発揮して自分の体重, 人, 物などを動かしたり, 移動したりする。筋力を高めて自分の体をしっかり支えることができるようにする。
持久力	各種の運動を連続的に行ったり, 一定時間反復して行い持久力を高める。呼吸循環機能を発達させて抵抗力をつけることができるようにする。

#### ③ 学習目標

・自分自身の体力を分析し, 効果的な体の使い方や体力を高める運動に関心を持ち, 意欲的に取り組むことができる。

【関心・意欲・態度】

・自分自身の体力向上に適した運動を選択したり, 効果的な体の使い方を見つけることができる。

【思考・判断】

・効果的な体の使い方を身につけ, 体力を高める運動ができる。

【技能】

・体力を高める運動の意義や, 運動の構成のしかたや活用のしかたを理解することができる。

【知識】

④学習計画

第1次 新体力テストの結果から、自分の体力を考察しよう。 … 1時間

第2次 体力を構成する要素を知り、自分に適した運動を考えよう。 … 1時間

第3次 G ボールで、「乗る」「はずむ」「転がる」「伸ばす」「支える」運動をしよう。 … 1時間

第4次 G ボールで体力を高める運動に挑戦しよう。 … 3時間（本時2 / 3）

⑤G ボールの授業の様子



⑥本時の学習展開

・支援事項 ◆評価規準

	学習内容・活動	
導入	1. 準備運動・集合・あいさつ ○体育館3周走る ○4列横隊で集合・あいさつ 2. Gボールを使ってストレッチを行う。	1a. 見学者、欠席者の確認をする。 1b. Gボールを使うにあたって注意事項を確認する。 ・上に立たない・蹴らない・人にあてない・ヘディングしない 2. 自分の体とボールのバランスを保ちながら、気持ちの良いところまで伸ばすよう声かけをする。
展開	<p style="text-align: center;">Gボールを使って、仲間と楽しく体力を高める運動に取り組もう。</p> 3. Gボールの基本課題に挑戦する。 ○バランス課題 ・座り乗り・ひざ乗り ○バウンディング課題 ・座って・背中でお腹で ・ボディ&ヒップバウンド ○ローリング課題 ・はし置きローリング・すべり台 ・スーパーマン	3a. 重心の位置を工夫しながら、自分の体とボールとのバランスを取れるようアドバイスする。 3b. ペアと補助し合いながら、課題に取り組ませる。 3c. 安全面に注意して行わせる。 ◆Gボールを使った課題に意欲的に取り組むことができたか。(意欲・関心・態度) ◆Gボールを使った課題を習得できたか。(技能) A：それぞれの課題がバランスよくスムーズに行うことができる。 C：ペアに補助をしてもらいながら、バランスをとることができる。
開	<p style="text-align: center;">Gボールを使って、音楽に合わせて、体力を高める運動に取り組もう。</p> 4. 二人組で、シンクロナイズドGボールの課題を練習する。 5. 前半後半にわかれて練習の成果を確認し合う。	4a. 重心の位置、バランス、リズムなど一つ一つの動きを確認させる。 4b. 二人でタイミングが合うよう、繰り返し練習させる。 ◆仲間と協力して、意欲的にシンクロナイズドGボールの課題に取り組むことができたか。(意欲・関心・態度) ◆二人組でリズムカルに運動するための効果的な体の動かし方を工夫することができたか。(思考・判断) A：一つ一つの運動を正確に行えるよう、二人の位置や自分の体とボールの関係を工夫している。 C：個々で運動の動き方を確認している。 5. 本時の練習の成果を発表させるとともに、仲間の体の動かし方やリズムの取り方、ペアで動きを合わせるポイントを見るよう指示する。
まとめ	6. 本時の振り返りと次時の予告 ○本時の内容をワークシートで確認する。 ○次時はシンクロナイズドGボールを完成させることで体力を高める運動のまとめをすることを確認する。	6. ワークシートで本時の活動を振り返らせる。 ◆Gボールを使った体力を高める運動の意義や運動の活用のしかたを理解することができたか。(知識・理解)

⑦ワークシート

**Gボールを使って楽しく体力づくり**

I D 番氏名

◎GボールのGとは  
G (ジャイアント) G (ジムナスティクス) G (グラヴィティ)

◎Gボールの持つ5つの特性  
支える 伸ばす 乗る はずむ 転がる

◎Gボールの注意事項

1. ( ) のボールを使う。
2. ( ) で行う。
3. 乗って ( )。
4. 人に ( )。
5. ( ) しない。
6. 慣れるまで ( ) をつける。

◎Gボールの運動の効果  
柔軟性 調整力 筋力 持久力 などの向上

**Gボール課題に挑戦！！**

		できた課題に○をつける	
バランス 課題見直し	すわり乗り	補助あり	5秒
		補助なし	5秒・10秒
	ひざ乗り	補助あり	5秒
		補助なし	5秒・10秒
バウンディング 課題見直し	背中でバウンド	補助あり	3回・5回
		補助なし	3回・5回
	お腹でバウンド	手を床について片足交互に8回バウンド	1回・3回・5回
		手をボールに置いて	1回・3回・5回
ローリング 課題見直し	はし置き	補助あり	
	ローリング	補助なし	
	スーパーマン	(補助あり)	1個・2個・4個

生徒の感想より

・Gボールは、個人で使う物と思っていたが、人と協力したり、いくつかのボールを使ったり本当にいろんな種類の運動ができるんだということを知った。とても楽しく、運動量も多かった。また、曲に合わせて色々な技を組み合わせて踊る運動は、リズム感とバランス感覚と運動を一気に楽しみながらすることができた。

・「Gボールなんて弾むだけで簡単」と思っていたのですが、意外とGボールの世界は奥が深く、難しい技ばかりでした。また、音楽と技を組み合わせることも大変でした。

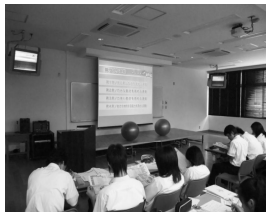
・私の家にもGボールがあるけれど、ボールの上にまたがってごろごろ動くことぐらいしかしていなかった。授業で習った技を家でもやろうと思う。

⑧成果と課題

本研究では「体育に関する知識」と「体力を高める運動」を関連させ、授業の組み立てを考えてみた。

まず、4月に行ったスポーツテストの結果から自分自身の体力を知り、体力を高める方法について考察させた。その上でGボールという教具を用いた体力を高める運動の授業展開を試みた。仲間との関わりを大切にするためペアで挑戦させたり、一人一つのGボールを準備できたりしたことが、生徒に興味を持たせ意欲的に取り組ませられたのではないかと考える。

本授業では、いろいろな技に挑戦させたが、具体的にどこの筋力を使っているのかなど、運動の効果まで考察できるような授業展開にしていくことが課題である。



(2) 知識を取り入れた体育学習の授業展開の工夫

(森山 進)

①題材名, 対象学年, 授業時間

武道 (柔道), 第2学年男子, 全8時間

②研究主題との関わり

学習指導要領の改訂に伴い「武道・ダンス」の領域が必修になる。そこで、本年度は特に、武道領域「柔道」(対象: 2年生男子) における授業展開を模索してみた。これまでに取り組んできた柔道の授業 (1年時に習得してきた柔道の授業) は、基礎基本を習得するために徹底した教師主導型をとった。今年度は、生徒個人個人に技の構造を意識させ、技の動きを習得させるために必要な「知識」を身につけさせる授業展開を試みた。危険を伴う領域だけに安全面に十分配慮する必要がある単元である。そのため、これまで同様教師主導型の授業になりやすいと予想されたので、なるべく「からだで感じる」「からだで身につける」「からだで考える」「できて嬉しい」といった教師指導型の授業展開を越えた、自分たちで学ぶことに喜びを感じる授業展開を模索した。

昨年度の個人研究テーマは「運動感覚に気づかせる授業展開」である。様々な動きの中での「体幹」を意識した授業展開の工夫であったことから、本年度もこのことを意識した授業展開を取り入れた。本年度、全国学校体育研究大会で高校の選択体育「柔道」の授業を参観でき、本研究の参考となる授業展開を見ることができた。柔道の授業に「器械運動」領域で練習した回転系・倒立系の技を取り入れたり、ペアで動作をコピーするといった「体づくり運動」領域の運動を取り入れることで、「体幹」を意識した体力を養えると考えた。さらに、12年間を見通した発達の段階のまとまりを踏まえ、体系化を図ることを意識することで、生徒自身がただ単に習うだけではなく、自らの意志で運動することを選び、なおかつ、そのために必要な考え方を身につけられると考えた。

本年度は、階級別に分かれたそれぞれが、チームメイトとともに技の解説図を見ながら互いに教え合う授業形態をとった。さらに、「得意な(したい・できる)技を三つ探し、その習得のための練習を自分たちで行う」という課題を与え、練習時間をより多く



とり、自らの動きをチェックするために、ワークシートや実技解説書を利用するという授業展開を試みた。

技と体の動かし方を身につけることで、生涯に渡って運動に親しむ資質を学べると考える。その上で、どんなことをすればいいかを考える力(知識の習得)、「調べる」→「取り組む」→「わかった」という達成感と充実感、他の領域や日常生活の中でも利用できるという実践力を身につけた生徒を育成していきたい。

### ③学習目標

・武道の特性に関心を持ち、仲間と協力して教えあい、互いの技能を高めようとするができる。

【関心・意欲・態度】

・自己の能力に応じた目標を設定し、課題を解決するための工夫や仲間の課題を見つけ合いながら、克服のための練習方法を探ることができる。

【思考・判断】

・「手技」、「腰技」、「足技」などの技能を身につけることができる。

【技能】

・技の構造や正しい動きを身につけるためのポイントや練習方法を理解することができる。【知識】

### ⑥学習展開 (第3次)

### ④学習計画

第1次 受け身・寝技の確認 … 1時間

第2次 寝技の練習と個々の課題確認 … 1時間

第3次 技の練習・試しの試合 … 4時間

第4次 練習した技の発表と試合 … 2時間

### ⑤授業の様子

#### 第1次 受け身の確認



第3次 課題練習



#### 第2次 技の特徴の確認



第4次 発表と試合



	学習内容・活動	指導・支援事項 ◆評価規準
導入	<p>1.集合・あいさつ・健康観察</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○4列横隊、正座、黙想、座礼</li> <li>○本時の予定を聞く。</li> </ul> <p>2.準備運動・補強運動・受け身練習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○教師主導による準備運動</li> <li>○腕立て</li> <li>○前転・後転・倒立前転など</li> <li>○前回り受け身</li> </ul>	<p>1a正しい礼法で行わせる。</p> <p>1b.見学者、欠席者・健康状態の確認をする。</p> <p>1c.本時の学習の目標と学習の内容を確認し、学習の見通しを持つ。</p> <p>2a.けがの防止に努める。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・周囲に気を配る。</li> <li>・十分に関節部位をほぐす。</li> </ul> <p>2b.回転運動で空間姿勢を養う。</p> <p>2c.リズミカルにかつ安全に受け身練習を行わせる。</p>
展開	<p>仲間と楽しく、かつ安全に技の習得に取り組もう。</p> <p>3.4つのグループに分かれ、練習したい技の練習に取り組む。</p> <p>《練習1》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○単技の分析をする。</li> <li>○グループで「かかり稽古」「約束稽古」に取り組む。</li> </ul> <p>《練習2》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○連続技の分析をする。</li> <li>○グループで「かかり稽古」「約束稽古」に取り組む。</li> </ul> <p>身につけた技を試合で実践してみよう。</p> <p>4.【1本目指す】ことを意識して試合に取り組む(グループごとに)。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○主審・副審は技の判定を行うとともに1本になるためのアドバイスを与える。</li> <li>○バランスが崩れたら積極的に受け身をする。</li> <li>○礼法を徹底する。</li> </ul>	<p>3a.壁に貼った様々な技を見て、技の特徴(知識)をワークシートにまとめさせる。</p> <p>3b.「くずし」と「体裁き」のタイミングを話し合い分析する。</p> <p>3c.技のできばえを講評させ合いながら互いに練習させる。</p> <p>◆技の特徴をワークシートにまとめる。(知識)</p> <p>A:「くずし」やタイミングなどを意識してまとめている。</p> <p>C: 技の見本を見せたり、互いに練習し合ったりした様子をまとめさせる。</p> <p>重心の位置やタイミングを体得できるようにアドバイスする。</p> <p>生徒が投げることはかきりに意識しないように、受け身についても助言したりアドバイスを与える。</p> <p>◆「くずし」と「体裁き」で相手を投げるができる。(技能)</p> <p>A:【1本とる】形で投げられる。</p> <p>C: 上手な生徒に技のつまずきを指摘させ、「かかり稽古」で再度練習させる。</p> <p>◆自分で選んだ技を身につけるための動きを工夫している。(思考・判断)</p> <p>A: ワークシートを見ながら、技を分解して工夫した練習ができる</p> <p>C: 再度技の構造を理解できるように上手な生徒と自分の動きを比較し苦手な動きの練習をさせる。</p> <p>4a.グループで主審・副審を交代して行いながら、試合させる。</p> <p>4b.審判ははっきりと判定させる。</p> <p>4c.安全面と礼儀を意識させて試合に臨ませる。</p> <p>4d.練習した技・連続技を使うように指導する。</p>
まとめ	<p>5.本時の振り返りと次時の予告</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○本時を振り返り、ワークシートを記入する。</li> <li>○正座・次回の予告・黙想・座礼</li> </ul>	<p>本時の学習目標が達成されたかを確認する。</p> <p>正しい礼法で行わせる。</p>

⑦ワークシート

2年保健体育 【柔道】 ID \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_

【前】	【中】	【後】
12.8 1月 1校時	<ul style="list-style-type: none"> <li>相手のくずし方を上手にする。</li> <li>出足払いの技を高める。</li> <li>「くずし」の方法をもっと身につける。</li> <li>引き寄せをもっと動かせる。</li> <li>自分の特長を生かして、いくつかの足技を身につける。</li> <li>またよすをつける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マスターした技は</li> <li>出足払い</li> <li>練習した技は</li> <li>大内刈りからの体落とし</li> </ul>
①		
( )		
②		
( )		
③		
( )		
④		
( )		
⑤		
( )		
⑥		
( )		
⑦		
( )		
⑧		
( )		
⑨		
( )		
⑩		
( )		
⑪		
( )		
⑫		
( )		
⑬		
( )		
⑭		
( )		
⑮		
( )		
⑯		
( )		
⑰		
( )		
⑱		
( )		
⑲		
( )		
⑳		
( )		
㉑		
( )		
㉒		
( )		
㉓		
( )		
㉔		
( )		
㉕		
( )		
㉖		
( )		
㉗		
( )		
㉘		
( )		
㉙		
( )		
㉚		
( )		
㉛		
( )		
㉜		
( )		
㉝		
( )		
㉞		
( )		
㉟		
( )		
㊱		
( )		
㊲		
( )		
㊳		
( )		
㊴		
( )		
㊵		
( )		
㊶		
( )		
㊷		
( )		
㊸		
( )		
㊹		
( )		
㊺		
( )		
㊻		
( )		
㊼		
( )		
㊽		
( )		
㊾		
( )		
㊿		
( )		

授業開始時にその時間のポイントを伝えた。それは、単に受け身や寝技、立ち技などの技を身につけるためのポイントではなく、日常生活の中でも身につけて欲しい体の動かし方についてのポイントである（前項②参照）。その上で、それぞれ個々に練習する技の違いから、身につけたい技能を分析させるためのワークシートを利用させることにした。

生徒の感想より

生徒 A	自分の得意な技を見つけて、スムーズに技をかけられるようにする。
気づいたこと	自分は背負ったりする技よりも足をかける技の方が得意だと分かった。
次時への課題	得意な技を増やして、相手に合わせて技をかけられるようにしたい。
生徒 B	何の技をかけるのかをすぐに判断して、技にいたるまでのくずしを素早く行う。
気づいたこと	くずしている時、相手に読まれてしまうので、だましながらくずす。
次時への課題	相手が技をかけてきたのに対処して返すのを学ぶ。
生徒 C	かかり稽古と約束練習で3種の技を的確にやり合い、技を身につける。
気づいたこと	力をそんなに入れなくても倒すことができるのだなあとと思った。
次時への課題	相手をいかにくずして、こっちのペースに持ち込むかを考えながらする。

生徒 D	乱取りで今まで練習したことを生本時の課題かす。自分の課題を分析し、反省する。
気づいたこと	くずしがうまくできないので、技をかけようとしてもかけられない。
次時への課題	勢いだけでなく、背負い投げの時は、体を相手より小さくし、伸ばす時に投げるなど、空間姿勢を意識して練習する。

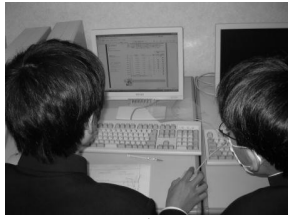
生徒 E	一年の柔道は「力づく」という感じだったけれど、二年になってくずしの大切さが分かって柔道が好きになったと思います。
生徒 F	1つ1つの行動にとっても意味があるのだとわかった。すり足、押したり、引っ張ったり、足をかけたり…。とても1つの行動が重要だと思った。
生徒 G	初めは全くできなかった技も練習する内に少しずつできるようになりました。もう少し練習したかったです。
生徒 H	技をかける前の「くずし」や空間姿勢をもっと意識して、自分から技をかけていけるようにしたい。

⑧成果と課題

単元の最後に、個々が練習していた三つの技の発表会（テスト）を行った。すると、これまでの授業形態で身につけた技能よりも、はるかに、完成度が高かった。また、互いに教え合うことを意識させていたので、互いの欠点や動きの未習得などを的確に指摘し合う様子も見られた。さらに、自分の得意な（したい・できる）技を練習するという練習形態であったので、練習にも熱が入り、「なぜ相手に技が通じなかったのか」「力づくではいけない」「相手の動きを先に読む」「背負い投げのタイミングを理解できた」など個々に違った気づきがあった。「考え方を考える」、そしてそれが「身につく」という「知識」の獲得にも近づいたのではないかと考えられる。

しかし、課題もあった。冬期間に行った今回の柔道は、寒さもあり、技を分析する時間を十分にとれなかった。運動量を確保し、考えさせる授業を展開するには、ワークシートに記入する時期・時間・場所・運動量の工夫をしなければならない。さらに、生徒の感想の中には「教科書（解説図解体育）やワークシートでは分かりづらかったが、





インターネットを利用して



図書を利用して



情報図書室での活動の様子

あるグループは、模型を作って、空気の流れを調べようとした（下写真）。段ボールを部屋と見



なしてその中に線香を入れた。その線香の煙の流れを空気の流れとみなし、空気がどのように流れるかという実験を行った。中の様子を上から見ようとラップを張り、観察していたが、線香の煙が充満し、中の様子が見えなくなった。そこで、どの場所の窓を開けたら、空気がどのように流れるかを調べた。その実験の結果、ある個人のシンキングツールでの学んだことの一つに、「高さの違う、反対側の窓

を開けると勢いよく空気が流れた」という体験から得た感想がまとめられていた。

#### ⑥成果とまとめ

本授業は、生徒にとって、知識の獲得だけでなく、学び方を学ぶ時間としても大いに役立てられた。実際に調べたことが実体験につながったり、

頭で理解していたことを確認できたり、教科書に載っている内容だけではない学習を自ら進められた。つまり、これからの生活の中で生きるために必要となる知識の獲得につながったと考えられる。さらに、他のグループの調査方法や発表の様子（統計グラフや実態など）から、様々な視点を目の当たりにし、考える力も養うことができた。

ただし、関心が持てず、友達から言われたことをする生徒や、何もすることがなく時間を有意義に使えなかった生徒もいたため、多くの生徒がもっと積極的に学習にのめり込むような学習の仕方を模索しなければならない。

今後は、他の単元でも利用し、全ての生徒が「保健の授業が好き」と思えるように、自主的に学習できる環境も整えていきたい。

### 3. 終わりに

近年、「知」と「体」の両面から調和のとれた脳を育むことも重要視され、身体活動を活発に行うことが、脳をバランスよく育てると言われている。つまり、脳を育てることで、体力向上にもつながると考えられる。

今年度実施された全国体力調査の結果を見ると、ほとんどの種目で1985年の抽出調査の成績を下回った。運動をしない子どもは特に女子に目立ち、中学2年では1週間の運動時間が1時間未満の子どもが3割強に及ぶとされていた。

今回の実践を通して、体力向上のために、発達段階に応じて主体的に体を動かし、頭で考え、日常生活の中に積極的に取り入れていくことの重要性を示すことができた。また、体力低下の原因と考えられる身体活動の不足は、子どもの遊び場や外遊びを減らしてきた社会にもあることから、体育の授業だけではなく、学校全体から、家庭や地域社会を含めて、身体活動を保証していくことが必要であり、運動することの意義を多方面で認識させていくことが大切である。

以上のようなことから、さらに生徒自身が、生涯にわたって運動に親しむ習慣を、様々な方面から「学んでいく」「深く考える」ような授業展開を探っていきたい。

#### 【引用・参考文献】

■総合教育技術第 63 巻第 13 号「特集① 体力から鍛える学力」、小学館、2009年2月 pp.13-33

■監修：日本 G ボール協会、指導：長谷川聖修、本谷 聡、「乗って弾んで愉快になあれ！！ちゃれん G ボール」、ベースボールマガジン社 2003（ビデオ）