

## 保健体育科で育てたい生徒

### (1) 保健体育科の目指すもの

安居中へ赴任した時、本校では「社会参画型学力」という聞き慣れない言葉が開校当初の教育理念であった。「社会参画型学習」とは、「自己を高め、協働しながら主体的に学び、価値あるものを創造していく力」「自他の持てる力を最大限に発揮し、集団へ寄与できる力」である。現在ではその理念をもとに研究目標「Agencyを育む学び」を掲げているが、基本的な考え方は同じである。それらを受け保健体育科では、授業や体育的行事を通して、「心・技・体の成長を目指し、自他ともに主体的に高め合い認め合う生徒の育成」をねらいとして授業を行ってきた。

また、食べ物に好き嫌いがあるように、体育の授業は種目によって好き嫌いがハッキリしている教科である。例えば「球技は好きだが長距離は嫌い」、「リレーはしたいけど器械運動はしたくない」といった生徒がいる。こういった生徒に対して、苦手な種目をいかに主体的に取り組みさせることができるかが、体育の授業の大きな課題である。本校では、学習カードの活用や場の設定の工夫、またはルールの工夫などを通し、苦手な生徒でも意欲を持って取り組み、さらに得意な生徒が自己の力を伸ばしていけるようなカリキュラムデザインの工夫を行ってきた。

今年度東京オリンピックが放映されたが、男子100mではみなさんは何を期待して見たのだろうか。ある人は「どんな記録がでるか」を期待し、またある人は「誰が優勝するか」を予想して楽しんだに違いない。つまり1つの運動には多種多様な楽しみ方があり、楽しみ方にも個人差があるということである。よって、保健体育科ではできるだけ生徒のニーズに合った楽しみ方を提供することにより、その運動が持っている特性や楽しさを味わうことで生涯にわたってスポーツに親しむ生徒を育てていきたい。

私が安居中学校に来て、試行錯誤しながら実践してきた授業の中から特に学びの大きかった実践例を紹介していきたい。

### (2) 目標達成のための手立て

#### ① 学びを支える土台づくり

どんな授業を展開しようとしても生徒たちの受け入れる準備ができていないければ学習効果が望めない。体育の授業において、座学で言う基本的学習習慣にあたるのが規律ある集団行動である。スポーツをレクリエーションではなく学習として受けさせるには、授業開始時に服装点検を行い、ルーズな生徒はきちんと直させてから授業に入ることが安全面においても必要である。また大きな声で授業のあいさつができるようにするために騒音計を使用し、どのクラスも同じレベルであいさつができるようにした。規律ある集団で授業に臨むことが学習効果を高める土台になっている。

#### ② 考えを練り上げ高め合うための学習活動の工夫

本校の保健体育科では、学習活動が効果的に行われるために単元ごとの学習カードを作成し、学びが主体的に行われるように工夫している。また、積極的なコミュニケーション活動が行われるようその種目の特性にあったグループ編成を行った。持久走ではペア学習を行い、お互いにアドバイスしてほしいことを確認し合うことで、ペース配分など効果的な助言ができるようにした。球技では勝敗の未確定性を考慮した異質集団でチーム編成を行い、チームの現状にあった練習計画を立てることで、毎時間の学習が主体的でお互いを高め合う活動にしていった。

#### ③ 学びを深めるためのカリキュラムデザインの工夫

学びを深めるための工夫としてPDCAサイクルを単元によって取り入れている。球技では、「本時の練習の確認→チームでの練習→ゲーム→振り返り→次時の練習の修正およびチームの課題の設定」といった授業展開を行っている。特に「練習したことがゲームに生かすことができたか」、「ゲームでできなかったことをできるようにするにはどんな練習をすればいいか」ということを中心に考える時間を確保することで学びが連続していくようにしている。

また、保健の授業ではプロジェクト学習を取り入れている。今までの保健学習の授業では、若干の体験活動はあるもののそのほとんどが講義形式で、そこに主体的な探究活動はあまりなかった。今までの知識の詰め込み型の受け身的な授業から、生徒一人一人が主体的・協働的に取り組めるプロジェクト型の授業を発達段階に応じて全学年で展開していった。

## 授業実践より

### (1) 人と競争しないリレーの取り組み (3年生)

体育祭などで行われるリレーは、勝敗重視のものであるが、その場合走りに自信のない生徒はどうしても引け目を感じ、消極的になりがちである。

**100mリレー学習カード**

2年1組 名前 野々山 大

1. 目標記録設定

	50m走	加速50m走
自分の記録	(4) 8秒7	(2) 7秒7
ペアの人の記録 名前(学年) 野々山(2年)	(4) 8秒7	(2) 7秒7

<あなたが1走の場合>

ランクA ... (4) + (2) = (6秒) + (7秒) = 13秒

ランクB ... (4) + (2) = (8秒) + (7秒) = 15秒

ランクC ... (2) + (2) = (7秒) + (7秒) = 14秒

<あなたが2走の場合>

ランクA ... (4) + (2) = (8秒) + (7秒) = 15秒

ランクB ... (4) + (2) = (8秒) + (7秒) = 15秒

ランクC ... (2) + (2) = (7秒) + (7秒) = 14秒

#### ① バトンパスに視点をおいた評価

本授業ではリレーの楽しみ方を「速く走る」から「速くバトンを繋ぐ」に変えることで、走りに自信がない生徒にも意欲的に取り組めるようにしていった。また、走る距離も二人で100mとし、二人のタイム短縮の要因がバトンパスの技術に大きく左右されるように場の設定を行った。

バトンパスでのタイムロスをおいかに少なくすることがこの授業の最大の目標であるため、二人のスタートダッシュからの50m走のタイム(第1走者としての最速タイム)と10mの加速からの50m走のタイム(第2走者としての最速タイム)を測定し、それらを組み合わせることで目標タイムを設定した。生徒はランクC(双方の加速走タイムの合計)を目指しバトンパス練習を行っていった。また、教師はタイムの測定だけではなく、毎回のバトンパスの評価を行い、自分のバトンパスが有効に行われていたかを客観的に評価できるようにした。

Kさんの目標タイム設定のカード

#### ② Kさんの学び

Kさんはソフトテニス部に所属し、長距離は得意であるが、短距離は50m走が8秒8とごく普通な生徒である。正しいバトンパスの技術を学ぶことで「バトンパスをもらうときにこんなに助走がいること」にとっても驚くとともに、「けっこう難しいということ」にKさんは気づいた。特に、「2人で息を合わせる」ことをどうクリアしていくか頭を悩ませていった。二人での話し合いはもちろん、他のペアにバトンパスを見てもらってアドバイスをもらったり、声のかけるタイミングや手の出し方など工夫して練習することができた。

有効なバトンパスをするためにはどうしたらよいか?という課題に対して、その解決方法を自分たちで探究し、主体的に活動ができたことで、「タイムは目標記録に届かなかったけれど、いいバトンパス、いい練習ができた」と、今回の授業に達成感を持つ生徒が多数みられた。



ペア同士で話合う生徒たち



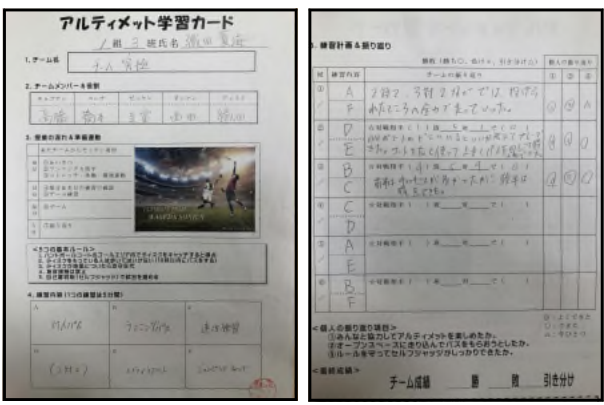

アンダーバトンパスを練習する男子ペア

### (2) 教科横断で取り組むアルティメットの授業 (1年生)

今回ゴール型の球技として取り上げたアルティメットは英語で「究極」を示し、1968年にアメリカで考案された7人制のチームスポーツである。このアルティメットは、2012年度から中学校学習指導要領にゴール型種目として採用され、学校への普及も進んでいるスポー

ツである。球技においてオープンスペースをどう有効に使うかが大きな課題となってくるが、アルティメットはディスクを使用するため、投げてからキャッチまでに時間の余裕があり、空いているスペースに走り込んでキャッチすることが容易である。また、プレイ中は原則として身体接触が禁止されているため、球技では珍しく男女混合形式での試合が可能である。

アルティメットの公式ルールは、選手が意図的に反則することはないという前提で作られており、自己審判制（セルフジャッジ）を採用していることが最大の特徴である。試合中は、反則が発生したと判断した任意の選手がコールを行うことができ、もし、これに対して意見の相違が出た場合は当事者同士で客観的な意見を出し合って発生した事実に関する協議を行い、お互いが納得する結論を自分たちで導くことで解決を図っていく。このことから、道徳の「きまりを守る」「相手の立場で」といった主題を併せて学習し、お互いが気持ちよくプレーできるように教科横断的な取り組みも併せて行っていく。

<b>単元(題材)名</b> アルティメット	
<b>本時の目標</b> オープンスペースを有効に使わせるために、アルティメットは有効であったか。	
<b>授 業 展 開</b>	
<b>生徒の主な学習活動</b>	<b>教師の支援(○)と評価(☆)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○整列・あいさつ・健康観察</li> <li>○準備運動 チームごとに準備運動を行う。</li> <li>○チームの本時の練習 内容と練習場所を確認する。</li> <li>○チームごとに練習を行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○服装、健康状態のチェックを行う。</li> <li>○チームごとに決められた準備運動ができているか観察する。</li> <li>○当初の計画と変更がある場合はここで確認する。</li> <li>○計画通りに練習が進められているか確認する。</li> <li>○上手く練習ができていないチームにアドバイスする。</li> <li>☆チーム全員が協力しながら主体的に活動することができたか。(観察)</li> </ul>
<b>オープンスペースを有効に使って攻めよう</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○どうしたらオープンスペースを使えるか作戦を立てる。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ポジションの確認</li> <li>・攻め方の確認など</li> </ul> </li> <li>○ゲームを行う。</li> <li>○まとめ 本時の振り返りと次時の課題を話し合い、学習カードにまとめる。</li> <li>○集合・あいさつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○上手く話し合いができていないチームにアドバイスする。</li> <li>○安全にゲームが行われているか確認する。</li> <li>☆オープンスペースを有効に使ってパスをつなげることができたか。(観察)</li> <li>○試合の中であった有効なプレーを紹介し次回の試合で使えるようにアドバイスする。</li> </ul>
	
学習カード	オープンスペースに走り込む生徒

(3) ICTを活用したハードル走の取り組み (2年生)

① ICTの活用

お互いに高め合うためには、リアルタイムに自分の動きを把握したり、見たものを仲間に伝える必要がある。しかし、見たものを言葉で伝えることは、私たち指導者でも上手く伝えられないこともあり、まして生徒たち同士でアドバイスしあうことは、ポイントを絞らない限り困難である。そこで、本授業ではiPadを使用し、リアルタイムで自分のハードリングを動画で見たり、「Clipstro」というアプリを使って動作分析を行えるようにした。これによって、技術的なポイントを自分と仲間と一緒に見ることができ、より主体的な意見交換ができるものと考えられる。



「Clipstro」による撮影

② コーチ制の導入

より有意義な話し合い活動を実現させるためには、それをまとめるファシリテーターの存在が重要になってくる。今まで体育の授業では、班長という形でその役を任せてきたが、班長以外の生徒の消極的な場面が見られたり、班長の決め方が適切でなく班長が上手く班をまとめられず、グループ活動ができないでいる班も見られた。そこで、今回は毎時間、班の練習のまとめ役となる生徒をコーチとして任命し、全員が積極的にグループ全員に関わる場面を設定することで、グループ全員でお互いの技術を高め合えるような制度を取っていった。

③ 個人カルテ (学習カード) の作成

自分の技能がどこまで進んでいるか、今日の課題は何でどんな練習をすればよいか明確にするために個人カルテの作成を行う。カルテには最初の自分のタイム、最初のハードリングフォームの写真、今日の練習の振り返り、次回の課題等が書かれており、これを見れば、自分だけではなくコーチや仲間もその生徒の本時の課題が分かり、アドバイスもしやすくなると考えられる。

④ 用具の工夫

本格的なハードルは足が当たったり、引っ掛けたりして転倒もしくはけがの原因にもなり、恐怖心を仰いでしまう。そこで本授業では、技術科と教科横断的な学習を行い、塩化ビニールとウレタンで当たっても痛くないオリジナルハードルを作製した。これによりハードルへの恐怖心を軽減させ、思い切って突っ込んでいけるような用具の工夫を行った。




オリジナルハードル

⑤ 指導計画 (全8時間)

配 当	目標・ねらい	学習活動	評価規準 (観点：評価の方法)
第2学年 第1次 (2時間)	オリエンテーション ・運動の特性や学習のねらいを理解させ、学習の見通しを持たせる。 (1時間)	・本単元のねらいや学習の進め方を知り、学習の見通しを持つ。 ・個人カルテの作成	◎学習の進め方を理解しているか。 (思考・判断：観察) ◎種目決めや役割分担に積極的に関わっているか。 (関心・意欲：観察)
	課題設定 ・現在の自分の技能	・iPadで自分のハードリングを撮影し、上	◎自分にあった課題が的確に設定されているか。(思考・判断：カード)



	<p>の確認とこれからの課題設定 (1時間) グループ編成</p> 	<p>級者と比べることで自分の課題を見つける。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スタートから3台目のタッチダウンタイムの測定をする。</li> <li>・同じ課題をもつ等質集団でグループ分けをする。</li> </ul>	<p>◎安全に配慮して測定ができていたか。 (意欲・態度：観察)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生徒から出てきた課題を確認し、少人数のグループ編成を行う。</li> </ul>
第2次 (4時間)	<p>「滑らかにハードルを越そう」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループごとにハードリング技術を高めていく。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コーチ役の人を中心にiPadや学習カードを利用し、ハードリングの技術を練習していく。</li> <li>・自分に合った練習方法や場を選択し、練習する。</li> </ul>	<p>◎課題に対して意欲的に取り組んでいるか。 (意欲・態度：観察)</p> <p>◎コーチを利用するなどグループごとに主体的に、工夫して練習しているか。 (意欲・態度：観察)</p> <p>◎自分なりに課題を持って取り組んでいるか。 (思考・判断：カード)</p>
第3次 (2時間)	<p>練習の成果の確認</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・記録測定</li> <li>・フォーム撮影</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3台目までのタッチダウンタイムを測定する。</li> <li>・ハードリングの動画を撮る。</li> </ul>	<p>◎練習の成果を発揮することができたか。 (技能：カード)</p>
	<p>振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・最初と比べ自分の学びを振り返る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・最初のタイムとフォームを見比べて、自分の学びを確認する。</li> </ul>	<p>◎最初の自分のデータを比べどのような学びができたか (思考・判断：観察・カード)</p>

#### (4) 保健学習におけるプロジェクト学習

現在新型コロナウイルス感染拡大の中、どうしたらコロナウイルスに感染しないか、どのように日常の生活を変えていかなければならないかという「with コロナ」が大きな課題となっている。そのためには、自己の健康管理や保健に関する知識をしっかりと身につけていかなければならない。

##### ①一斉授業からプロジェクト学習へ

本校の保健の授業では、今まで講義形式が主流であったが、年号が令和になってから各学年の発達段階に応じたプロジェクト学習をデザインしている。

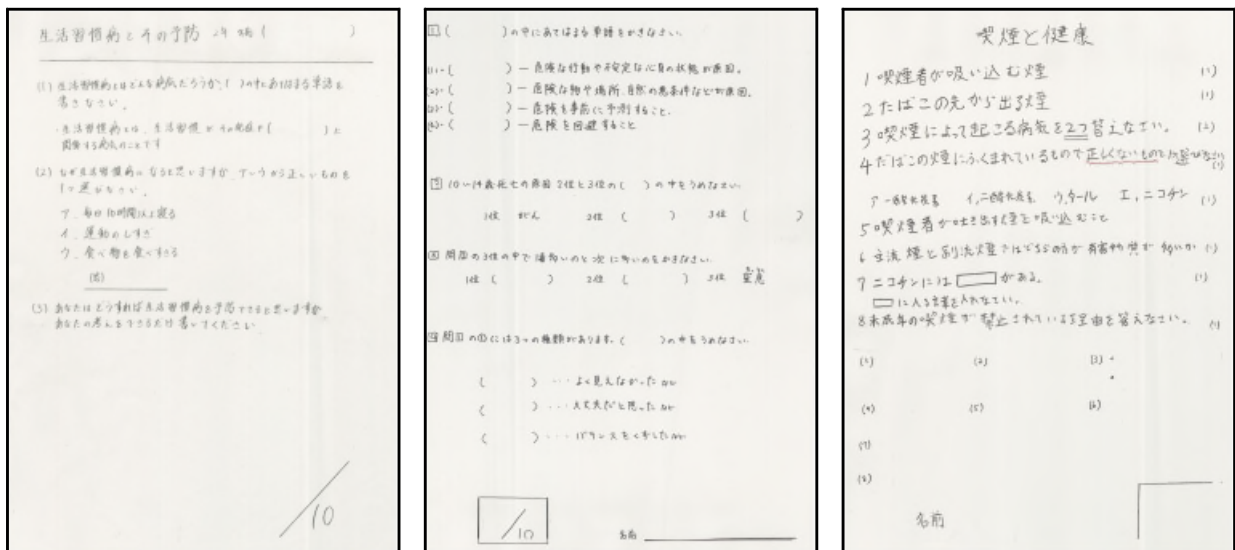
第1学年では、「心身の発達と心の健康」の内容からテーマを選び、それを探究し、ポスターセッション形式でみんなに発表する。第2学年では、「傷害の防止」「健康な生活と病気の予防」の内容について、第1学年と同様な方法で探究していく。ただし、探究した内容は、ポスターセッションではなく、他の生徒に授業という形で共通理解を図っていく。第3学年では、「健康な生活と病気の予防」の内容から1つテーマを選び、それに関係する内容で、これからの生活の参考になるヘルスライフプランをみんなに提示することで、健康な生活とは何かを考えさせていった。

##### ②生徒がつくる授業

2年生は前年度、自分たちが決めた領域(「体の発育・発達」「呼吸器循環・環器の発達」「生殖機能の発達」「心の発達」「欲求不満やストレスの対応」の中から1つ選択)を教科書や図書教材、インターネットを利用した調査活動を実施し、ポスターセッションという形で共通理解していった。2年生では、自分たちが選んだ領域を授業形式でみんなに伝えていくようにした。また、「よい授業とはどんな授業か」みんなで考える場面の設定も行った。これによって、自分たちの伝えたいことをどのような方法で授業すれば、受ける側により理解してもらえるかという視点で自分たちの授業を捉え直すことができた。

##### ③授業に対する評価とリフレクション

授業を受ける生徒たちは、授業後2つの作業を行う。1つはその授業に対する評価である。評価のポイントは学年によって多少異なるが、2年生では「学習内容や伝えたいことがわかりやすい授業だったか」「提示された資料やデータなどの工夫はされていたか」「この授業で何が分かったか」「この授業を聞いてこれから自分が気をつけていきたいことは」の4観点を5段階評価と文章で評価していった。また、授業者は自分たちが行った授業の内容から確認テストを作成し、授業後にテストを実施した。この結果によっても自分たちの授業が聞き手の生徒たちにどれだけ伝わったか具体的な数値で確認できるような工夫を行った。



生徒たちが作成した確認テスト

④指導計画

過程	学習活動	○研究主題との関連
1	○自分たちの健康を脅かすものについて考える。 ○自分が探究したいテーマを選ぶ。 ○プロジェクトチームを決定する。	・自分の取り巻く環境で1番身近なテーマを選択することができる。
2	○自分が選んだテーマについて授業の主題(何を1番伝えたいか)を考える。	・選んだ領域の中で何が大切なのか班で考えて設定する。
3	○プロジェクトのスケジュールを立てる。	・授業をするためにはどんな探究活動が必要か考え設定する。
4 5	○スケジュールに従って探究活動を行う。	・探究活動をしながら、必要であれば途中でスケジュールの軌道修正を行い、指導案(略案)を作成していく。
6	○よい授業とはどんな授業か?	・よい授業とはどんな授業か考えることで自分たちの授業を修正していく。
7 8	○前時の活動を参考に自分たちの授業をデザインしていく。	・聞き手を飽きさせない、発問の仕方や内容、授業の形式など工夫して指導案を作成する。
9 10	○班ごとに授業(20分)をしていく。	・聞き手はその授業で何が分かったか、リフレクションシートに記入してまとめる。
11	○評価テストを作成	・自分たちの授業でポイントとなる内容を考えて評価テストを作成する。
12	○評価テストを実施	・採点をして自分たちの授業がみんなによく伝わったか再確認する。

### ⑤授業を受けた生徒の学び

#### 「生活習慣病とその予防」

- ・今この時期の健康が大人になった時の健康に関わることが分かったので、「将来のために備える」ということを心がけたい。
- ・睡眠不足は悪い生活習慣病の1つなのでしっかり睡眠をとろうと思いました。
- ・規則正しく健康に過ごす!!6時30分に起きる。9時30分に寝る。

#### 「薬物乱用と健康」

- ・動画で薬物をやる前とやった後で全然顔が違った。薬物をやると依存症になりやすく、後戻りできないから絶対やらないようにしたい。
- ・薬物は依存性があるので、誰かに勧められても、自分を守るためにしっかり断ろうと思った。

授業後の感想を見ると、どの授業も生徒たちのこれからの生活に大きく影響を与えてくれた内容であったと確認することができた。特に「薬物乱用と健康」の授業では、授業後に福井市薬剤師協会が主催する「薬物乱用防止に関する川柳作品コンクール」に全員が応募し、そのうちの一人が見事最優秀賞に輝くことができた。

## 『一度だけ 軽い思いは 重い罪』

### (5) クラス全員で創り上げるダンスの取り組み

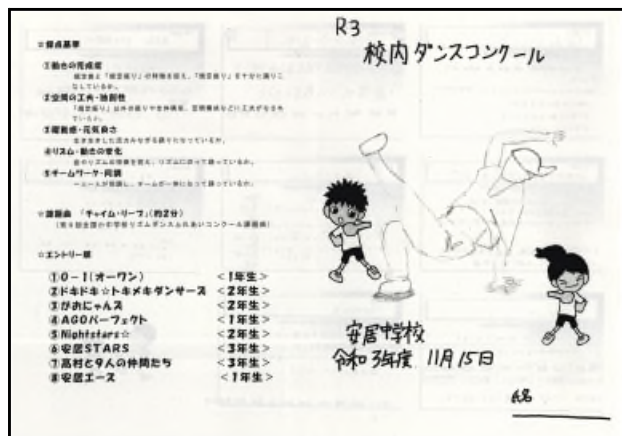
#### ①全国小中学生リズムダンスふれあいコンクールへの参加

安居中に赴任してから継続して行っている取り組みがある。それは「全国小中学生リズムダンスふれあいコンクール」への参加である。もともとは、ダンス指導が苦手だった自分であったため、ダンスの授業の代わりになればと軽い気持ちで取り組んだのが最初であった。このコンクールの最大の魅力は、全国大会が東京であるという点である。「頑張れば東京に行けるぞ!」この一言は中学生にとって何事にも代えがたいやる気の出る魔法の言葉であった。それから今年度にかけて7回予選会に挑戦し、4回全国大会の切符を獲得することができた。信じがたいことに予選突破率50%を超え、常連校の仲間に入ったかもと勝手に思っている。しかし、未だに全国入賞することはできていない。今年度リモート開催であったが、全国出場を果たした2年生に来年度は是非入賞してもらいたいと切に願う。また、このダンスの取り組みやすい点として、約2分間の規定曲が決まっており、その半分が規定の動き、半分が創作という点である。つまり生徒たちが考えるのは実質1分程度の内容で、さらに規定の動きは、レッスン動画がネット上にアップしてあり、生徒たちはそれを見ながら容易に練習できる。もう1点は、作品はクラス単位で申し込むという点である（現在は新型コロナウイルス感染予防対策のため最大10名で1作品に制限されている）。自分みたいにダンスの苦手な生徒もクラスみんなで同じダンスをするので、恥ずかしがることもなく、やらざるをえない状況が生まれてくる。すると、自然とコミュニティが生まれ、上手な生徒が上手く踊れない生徒へ自主的なダンスレッスンが始まる。そうなれば、ダンスの授業は生徒も教師も楽しい時間になる。安居中学校では、この「全国小中学生リズムダンスふれあいコンクール」への取り組みが、毎年の恒例行事となり、本校のスクールカルチャーとして根付いたと勝手に自負している。

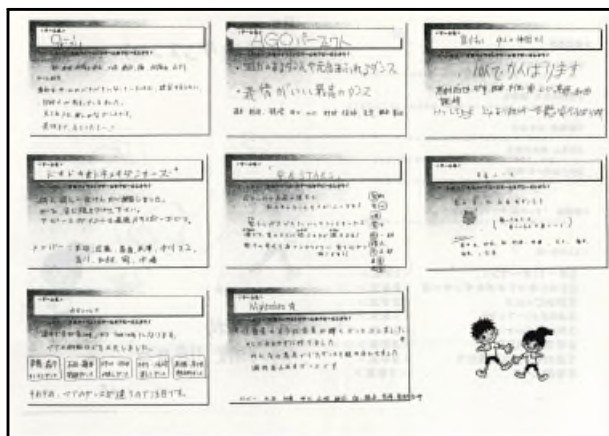
#### ②新たな取り組み「校内ダンスコンクール」

まさか、自分がダンスコンクールを開催するなんて長い教員生活で想像すらできなかったが、4月の校内研究会でつい勢いで「校内ダンスコンクールができるといいです」と口走ってしまった。先にも述べたが、赴任して7年間、各学級1作品、昨年度からは1学級2~3作品の創作ダンスを生徒たちは努力の末生み出してきた。体育の成績としての評価はしているがあくまでも主観であり非公開。生徒たちのダンスを公式に評価するのは、「リズムダンスふれあいコンクール」の予選に通るか通らないかだけである。つまり、たくさんの作品は何の評価もされないまま終わっていくのである。それはかわいそうなので自分が評価してあげればいいのだが、残念ながら自分はダンスの素人である。「元気がある・なし」、「そろっている・そろっていない」ぐらいしか分からない。かといって専門の方に評価してもらおうほど自信作でもないので長年そのままになっていた。しかし、心の中では何か方

法はないかとずっと模索していた。その時ふとひらめいたのが「校内ダンスコンクール」である。自分が評価できないのなら、校内の先生方に評価してもらおうと他力本願な考え方はあったが、自分の中では名案だと思い計画し、「失敗は成功のもと」の精神で実施してみた。



校内ダンスコンクールのプログラム



裏面には各チームの紹介を記載



決めポーズもバッチリ



審査をする先生方



全員で新幹線開業  
ウエルカムダンスを実施

結果は思ったよりも盛り上がり、まずまずの結果を得ることができた。この企画が来年度もできるのであれば、次回は照明や衣装などにも工夫し、もっと生徒たちが主役となれる場の設定を行っていききたい。

### 授業実践を通しての学び

自分が赴任した時の生徒の人数は100人を超えていたが、現在は80名あまり。年によっては60人台の時もあった。今振り返ると安居中学校での授業は、少人数だからこそできることと、少人数でもできるための工夫の繰り返しだったように思う。特にここ数年は、男子17人、女子2人のクラスをいかにマネジメントしていくか大変であったが、自分にとってはめったにないケースなのでよい経験となった。

今回実践記録として挙げさせてもらったのは、どれも安居中学校だからこそできたことである。それを可能としたのは先に述べた生徒数もあるが、生徒一人一人が体育の授業に対して毎時間誠実に精一杯取り組んでくれる資質・能力があったからだと感じる。また、自分が新たなことに挑戦する時に、それを暖かく見守り、支えてくれる管理職の先生や同僚の先生方の存在を忘れてはならない。このような、生徒たちや教職員のおかげで、自分は少なからず成長できたと感じている。また次年も頑張りたい。