

高等学校体育における「考える」・「気づく」に着目した授業

- 選択体育でのバレーボールの実践 -

M16EP001

有野秀一

1. 問題と目的

今日、体育科のあるべき姿が変わろうとしている。文部科学省、「教育課程部会、体育・保健体育等に関する資料」(2015)によると、「育成すべき資質・能力の三つの柱」に「どのように社会・世界と関わり、より良い人生を送るか」「何を知って何ができるか」「知っていること・できることをどう使うか」と記述されている。(図1参照) また、この三つをアクティブ・ラーニングの視点からどのように授業改善をしていくのかという課題を挙げている。今まで技能習得や楽しい体育と謳われていた授業から、次のステップへの分岐点に立たされているのではないだろうか。

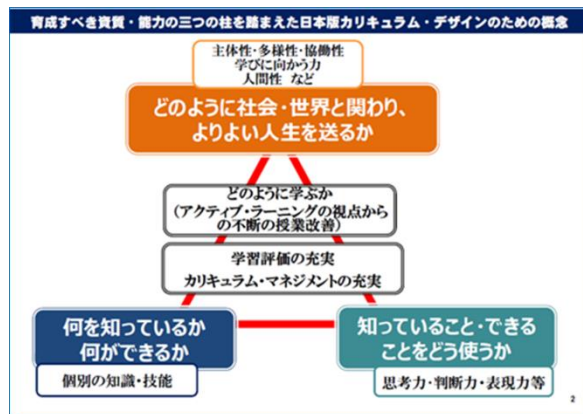


図1. 体育・保健体育等に関する資料

高等学校における体育の目標は、文部科学省、「高等学校学習指導要領解説、保健体育編」によると「心と体を一体としてとらえ、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的、計画的な実践を通して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かで活

力ある生活を営む態度を育てる。(5,25-28)」とある。技能習得ではなく、これから続いていく人生の中で豊かなスポーツライフを送るための準備段階であると書かれている。高等学校で行われる「体育」はスポーツに触れる貴重な機会であり、豊かなスポーツライフを送るために、自分の好みに合ったスポーツを選抜する機会であると筆者は考える。

しかし、体育で学べることはもう少し多くあるのではないだろうか。前述したとおり、豊かなスポーツライフにつなげることは重要であるが、スポーツを行う中で壁に突き当たることはよくあることである。その際に、諦めてしまったり、すぐに他者に助けを求めてしまっているのは、自身で課題を解決する力が付く機会がなくなってしまう。今、高等学校で行われている体育はどうであろうか。教師から生徒への一方向の教授が主として行われている場合が多い。このような授業を教師が行っていき、生徒は課題に向き合った際に、今まで自力で解決してこなかったが為に、解決する方法が分からないままになってしまうのではないだろうか。

そこで本研究においては、生徒自身が課題・疑問に感じたことについて把握し、それを授業者が答えでなくヒントを与えるという方法をとることとする。そして生徒自身で、具体的な解決法を探り、課題を解決していくことを目標にする。結果として、自身で考え行動することにより、技能習得の面からみても有意な差が見られるのではないかと考える。

2. 方法

(1) 実習校と実習方法

実習校：山梨県内 A 高等学校

実習期間：5月－12月

(2) 授業実践

対象：第2学年（34名）

日時：9月26日－11月16日（全9時間）

単元：「球技 バレーボール」

単元について

選択種目のうちのひとつであるバレーボールは、6人でネットを挟み、相手とボールの打ち合いを行う競技である。球技の中でも床にボールを落としてはいけないという非常に厳しい制約の中で行われるスポーツであるために、基本のプレーを習得していないと試合を行うことも困難となる。また、ネットスポーツであり、ネットの高さが2mを超えるものであるため、身長によりプレーの幅が制限されてしまう。本単元は9時間で行われているが、前年度にもバレーボールの授業があったため未経験者はおらず、全くボールが続かないということは考えられない。また、34名で体育館の半面を使うため、正式なコートを立ててしまうと、生徒全員が活動する時間が短くなってしまう。そのため、バドミントンコートにネットを張り、ネットの高さを2m10cmに設定することで、生徒全員がプレーすることができる。（図2）



図2. バドミントンコートでのプレー

本単元では、授業者が集団種目であるバレーボールの中で、生徒自身が「気づき」を持った際に自分自身で解決できるようなヒントを与えることを目指す。生徒に「気づき」や「考える」機会を与えるように、授業内容に工夫を加える。図3で示したような授業内容を行う。

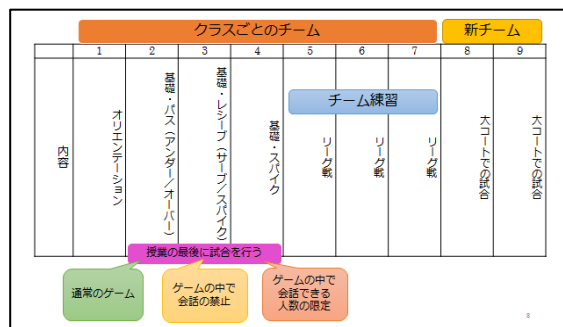


図3. 授業計画

生徒の実態

通常の授業ではなく、選択で選んだ生徒たちの為、図4・5にあるように、バレーボールに対して、否定感情はないように捉えることができる。しかし、選びたいものがなく仕方なくバレーボールを選択している生徒が数人いるため、モチベーションはそこまで高くないように観察される。また、選択者は自身のバレーボール技能に対して、能力が低いととらえている。その為、技能が高まりプレーの幅が広がることにより、意欲が生まれやすいのではないだろうか。

選択理由	人数
楽しそうだから/楽しかったから	11
テレビを見て、やりたくなった/ 楽しそう	8
選択がほかがない/消去法	6
やってみたい/またやりたいから	6
好きだから	3

図4. バレーボール選択理由

自己評価	人数
得意 ↑ 1	0
2	6
3	14
↓ 4 苦手	14

図5. 自分自身のバレーボール技能について

(3)「気づく」・「考える」を促すための手立て

1回目のオリエンテーション後、2-4回目の授業で基本的な動きの指導を行う。ここでは、前年度習った内容の振り返りの為、基本的なポイントのみを指導し、上手くいくためのコツなどは生徒に提示しない。提示しないことで、生徒自身でうまくいくためにどのようなことをしたらよいのか考える機会を与えるのである。また、実際に試行する時間を多く確保することによって、成功・失敗の体験をすることで、「なぜうまくいったのか?」「なぜ失敗したのか?」と自らを振り返り、成功するための方策を探ることができる。

5-7回目では、リーグ戦を行う。リーグ戦をする授業では、授業の前半にチームごと時間を与え、試合で勝つために自分たちにはどのような練習が必要なのか考えさせ、練習させる。チーム練習とリーグ戦を繰り返す行うことで、試合の中での自分たちの弱点に気づき、修正することで、自分たちのチーム力を考える機会になる。また、勝つためにそれぞれのチームで戦術などを、自分たちのチームに合ったゲームの運び方を考えさせることを目指す。

8・9回目では、バドミントンコートでなく、正式なバレーコートで試合を行う。これ

により、今までバドミントンコートで行っていたところから、広いコートで行うことで、プレーの幅も広がる。また、のびのびとプレーすることで新たな発見もあるのではないかと考えられる。また、最後の2回の授業では、これまでやってきたチームを再編し、新しいメンバーで行う。このことで、今までやってきた仲間とは違うメンバーでプレーすることで、自分の長所をアピールしなければならず、新しい仲間とのコミュニケーションをとらなければならない環境を作り出すことができる。

また、すべての授業の最後で、学習の記録(図6)に図7のように振り返りを記入させる。生徒の思考内容の把握と共に、生徒からの疑問に対して、答えに近づくためのヒントを与える機会とする。

学習の記録		
日付	本時の授業で1番大切に思ったこと、感想など	疑問点など
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		

図6. 学習の記録



図7. 学習の記録の記入

3. 結果と考察

(1) 学習の記録の記述内容

①第2-4回の授業内容

基礎的な練習を行い、授業の最後にゲームを行った。練習中の時間には、生徒がなるべくボールに触れる機会をつくった結果、9回の授業のうち最も生徒の気づきが多く書かれていた。そのうち、バレーボールを行う上での技能的な気づきと、ゲームを通してのコミュニケーションの大切さへの気づきの2点が多く見受けられた。(図8-11)

授業内で指導していない内容についても自分自身で振り返っており、バレーボールを行うためのコツを学ぶことができていた。ゲームの中でのコミュニケーションについても、「ただ声が必要」ということだけでなく、「いつ」「どのような声」が必要なのか自らの経験から気づき、考えることができていた。

技能 _____
 コミュニケーション _____

	日付	本時の授業で1番大切だと思ったこと。感想など	疑問点など
1	10/5	オーバーハンドもアンダーハンドも柔らかく押し出すようにやることか <i>押し出す時にボールに力を入れてはダメ</i> <i>コツを</i> と思った。	なし
2	10/12	スパイクレシーブはスパイクが強く来るので味方につなぐ ためには、面をしっかりと作って味方のいる所に向けて <i>ボールを打つ時、腕を伸ばして打つ</i>	どうすれば強くて 打てるのか スパイクが 来るのか
3	10/17	頭の上でスパイクを打つのではなく、自分の前でボールを打つこと により、腕の手で反動をつけて打ち出す <i>腕の力だけで打つのはダメ</i> <i>腕の力だけで打つのはダメ</i> スパイクを打つことか	腕の力だけで打つのはダメ 腕の力だけで打つのはダメ

図8. 生徒Aの記述

	日付	本時の授業で1番大切だと思ったこと。感想など	疑問点など
1	10/5	アンダーハンドは手首を下にして、しっかり固定。 オーバーは手首をかえさない。 <i>手首を下にして固定</i> 言われたことをやたらと上へ 上げて喜ぶ。	全日本のようなドリフト なプレーはしては ダメか?
2	10/12	サーブレシーブは腕を太腿に振り回さなければ 上手く上がる。 <i>腕の力で打つのはダメ</i> 腕の力で打つのはダメ	練習中の気が付いた レシーブだけじゃなく、 他のプレーでも 注意して練習したい
3	10/17	教わった左肩を上げることを、常に覚えておくこと を意識するといよいよボールが打てる。また、全カ ンパイクが言わないので、基本的なことをしっかり 覚えておく	基本的な基礎は大切だね。 よく練習したい

図9. 生徒Bの記述

	日付	本時の授業で1番大切だと思ったこと。感想など	疑問点など
1	10/5	手の先でアンダーハンドしない。ボールの下に入りすぎない ボールに回転もかけない。 <i>自分の腕が伸びたのか?</i>	ネット際7条線かい リーグ別のルール
2	10/12	声を出すこと。自分がボールが上がった時にいかり おしこめるようになること。アンダーでの対処が難しい <i>声を出さないと、自分の腕が伸びたのか?</i>	特に無し 難しいこと、練習したい
3	10/17	プレー中の声が必要だと思った。 スパイクの時に高く飛ばないで上手にきまらな <i>自分の腕が伸びたのか?</i>	クニックのやり方

図10. 生徒Cの記述

	日付	本時の授業で1番大切だと思ったこと。感想など	疑問点など
1	10/5	アンダーオーバーともに膝の使い方に気をつける。 <i>足は内かく、</i> <i>手が出ないように</i>	レシーブが 狙ったところに おとすにはどう すればいいか?
2	10/12	ブロッキングのときに顔こそらしてしまっていたので、ボールをよこに見ることは スパイクのレシーブは膝を曲げず、ボールの正面に構え、手の先で <i>自分の腕が伸びたのか?</i>	試合のときに、 プレーヤーの動きが わかるように 目線に合わせる。
3	10/17	スパイクを打つときは片足ずつ足背をきり、両足ではねる。 試合中からでも声かけようが、いかに <i>自分の腕が伸びたのか?</i>	スパイクのタイミングが わかるように

図11. 生徒Dの記述

② 5-7回目の授業内容

リーグ戦を行った授業中には、試合の中での気づき、試合前のチーム練習での気づきが多く見受けられた。さらに、次のリーグ戦への課題を自分自身で考え出しており、記述する生徒が多くいた。これはリーグ戦を通して、自分には何が必要なのかと自分自身を振り返ることができており、気づくこととともに、深い考えに及んでいるということができているのではないだろうか。(図12-15)

リーグ戦を行う中で、授業者が足りないも

のを判断し、適切な練習を行うことは生徒にとっても、たやすいことだろう。しかし、そうではなく、自分たちで練習メニューを決めて行うことで、自分たちを客観的に見る視点が鍛えられたと考えられる。課題を解決する力はもちろんであるが、ここではそれ以前に、なにが課題であるのかと判断する力が養えたのではないだろうか。

課題 _____
気づき _____

10/26	今日は17:00上手に試合がまわっていたと思う。声も少く出るようにしてきて、フェイントを入れたスパイクも何本かできた。アンダーパスの練習も少しはした。	本日の練習メニューは大事に
10/31	今日のリーグ戦では2勝できたのでよかった。でもときどきポジションが重たくなった。コミュニケーション不足が目立つところがあった。今回はもっとコミュニケーションをとりたかった。この試合は本当に大事な試合だった。	人とのコミュニケーションは大事！
11/7	チームの目標を達成することができた。動きも一体感があり、チームでのコミュニケーションも取れた。こういう時こそ前向きな言葉をかけるべき	このように行動を

図12. 生徒Eの記述

10/26	練習で速攻にチャレンジしてみた。トブタイミングや、セッターのポジションが難しく感じた。リーグ戦 勝つようにと練習したい！	速攻ができたならチームとして武器になる。レベルアップが大切
10/31	今日の相手は身長が高くブロックを打ちつけて苦戦した。ゴールしたい。ミスを減らして、くつしたい。	具体的にどのポイントで改善する
11/7	直上オポジットパス、アンダーパスの練習をして直上の上向きには、このくらいはできていない。しかし、この形をよりよくしたい。試合では、	直上の上向きには、このくらいはできていない。しかし、この形をよりよくしたい。試合では、

図13. 生徒Fの記述

10/26	練習で速攻にチャレンジしてみた。トブタイミングや、セッターのポジションが難しく感じた。リーグ戦 勝つようにと練習したい！	速攻ができたならチームとして武器になる。レベルアップが大切
10/31	今日の相手は身長が高くブロックを打ちつけて苦戦した。ゴールしたい。ミスを減らして、くつしたい。	具体的にどのポイントで改善する
11/7	直上オポジットパス、アンダーパスの練習をして直上の上向きには、このくらいはできていない。しかし、この形をよりよくしたい。試合では、	直上の上向きには、このくらいはできていない。しかし、この形をよりよくしたい。試合では、

図14. 生徒Gの記述

10/26	ゲームの中で練習したことを活かすかと思った。リーグ戦の中で、もっと練習を上げていきたい。	攻撃の種類も大切
10/31	レシーブで次のプレーができるようにしたい。サーブが上手に打てるようにしたい。スパイクも打てるようにしたい。	パスのつなぎ方
11/7	前回よりもレシーブの受けがよかった。スパイクも打つために練習した。次の試合でもう頑張りたい。	サーブの上手な打ち方

図15. 生徒Hの記述

③ 8・9回目の授業内容

最後の2回の授業で、それまでバドミントンコートで行っていた試合から、正規の広さで試合を行うことで、今まで以上のパフォーマンスを行っていた。学習の記録にも、今までのコート・チームの変化により、今まで以上に声について書いている生徒が多く見受けられた。(図16-19)コートが変わることで、今まで行っていたことでは上手く試合が

回らず、行動を変化させていたことが、観察された。コートを変化させることで、生徒の活動の枠を広げられたと言えるだろう。

コミュニケーション _____
 気づき _____

11/14	コートが狭くてよりエッジをとりやすくはいいけど、たのびより声を打ちあがらせた。シューズをもう少し広くはきたいとこのコートが広くていい。今回はよく走れたと思う。	新しいコートで声が出た。試合のため、このコートで練習しよう。
11/16	5回までされたのでスパイクに行く回数が多い。大抵、スパイクの履きが悪く走ることが多かった。シューズをきかして上手くなった感じがする。	上達している感じがした。このコートで練習しよう。

図16. 生徒Iの記述

今日は大きいコートで試合をした。ネットが高くて人数も多くいていいと思った。人数が多かった。前コートより声をかけやすかった感じがした。ネットも高くてコートに入るのが難しかった。コートは確実に入った。ネットも高くてコートに入るのが難しかった。コートは確実に入った。	新しいコートで声が出た。試合のため、このコートで練習しよう。
今日は2回目の大きいコートで試合をした。今日は全体的にコートが入る感じがした。ネットも高くてコートに入るのが難しかった。コートは確実に入った。	上達している感じがした。このコートで練習しよう。

図17. 生徒Jの記述

コートが狭くて足が踏める感じがする。新しいコートで試合をした。ネットも高くてコートに入るのが難しかった。コートは確実に入った。	新しいコートで声が出た。試合のため、このコートで練習しよう。
大きいコートは打ちやすかった。前コートより声をかけやすかった感じがした。ネットも高くてコートに入るのが難しかった。コートは確実に入った。	上達している感じがした。このコートで練習しよう。

図18. 生徒Kの記述

11/14	広い試合コートで、スパイクがなくて歩きやすい感じがした。コートも広くていい。シューズも高くてコートに入るのが難しかった。コートは確実に入った。	新しいコートで声が出た。試合のため、このコートで練習しよう。
11/16	みんなが練習をがんばっている感じがした。新しいコートで試合をした。ネットも高くてコートに入るのが難しかった。コートは確実に入った。	上達している感じがした。このコートで練習しよう。

図19. 生徒Lの記述

④学習の記録の内容

学習の記録はすべての授業後に記入させた。どのような授業を行ったときにどのような内容が書かれているのか内容別に表にした。

表1. 学習の記述・内容別

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
授業内容	30	3	6	0	0	0	0	0	0
気づき	3	19	17	17	10	5	7	5	5
反省	1	16	21	25	26	27	27	29	33
課題	0	3	2	8	10	20	17	7	1

表1のとおり、1回目のオリエンテーションでは、授業内容についてほとんどの生徒が記入していた。2-4回目までの授業では、気づきの内容について書いている生徒が多かった。反省については、2回目以降の授業から記入している生徒がほとんどで、何が悪かったのか自身で振り返れていることがわかる。しかし、反省のみで終わってしまっていて、次につなげるためにどのような方法をとるべきなのか、というところまで迫れていない。リーグ戦の期間に入ると、次の試合に向けての課題が多くあげられていた。これは、試合に勝つために失敗してしまったことを具体的にどのように修正したらよいのかということが考えられているからだと想定される。

(2) 授業前後の技能テストの結果

本単元の前後にオーバーハンドパスとアンダーハンドパスの技能テストを行った。これは、単元の中でバレーの最も基本で必須な技

能のアンダー・オーバーがどれほど身につけているのか、また、本研究において技能習得にはどれほど効果があるのかといった指針になると考えたからである。授業者が目視で判断するだけでも、生徒全体のスキルが上がっていることは見とれていた。数値としては、js-STAR version 8.9.7j (β版) を用いて、1要因2水準(授業前後:授業前, 授業後)の被験者内分散分析をオーバーハンドパス・アンダーハンドパスの技能テストの結果に適用した。

① 技能テスト(オーバーハンド)の結果における1要因被験者内分散分析

技能テストにおけるオーバーハンドパスの結果を授業前後で分散分析を適用した。すると授業前後での主効果は有意であった($F(3, 1) = 35.64, p < .01$)。

表2. 技能テスト(オーバーハンドパス)における授業前後の結果に関する1要因被験者内計画分散分析表

S.V	SS	df	MS	F
個人差	3009.4706	33	91.1961	
授業前後	698.8824	1	698.8824	35.64**
個人差 x 授業前後	647.1176	33	19.6096	
Total	4355.4706	67		

+p<.10 *p<.05 **p<.01

② 技能テスト(アンダーハンド)の結果に

における1要因被験者内分散分析
技能テストにおけるアンダーハンドパスの結果を授業前後で分散分析を適用した。すると授業前後での主効果は有意であった($F(3, 1) = 31.53, p < .01$)。

表3. 技能テスト（アンダーハンドパス）における授業前後の結果に関する1要因被験者内計画分散分析表

S.V	SS	df	MS	F
個人差	2874.7794	33	87.1145	
授業前後	705.3088	1	705.3088	31.53
個人差 x 授業前後	738.1912	33	22.3694	
Total	4318.2794	67		+p<.10 *p<.05 **p<.01

4. まとめ

分散分析の結果からも、本研究は技能習得にも有効であったことがわかった。授業を通して「気づく」・「考える」をテーマに行ってきたが、生徒からの聞き取りでも、「普段の体育以上に考えることが多かった」と話した生徒が多くいた。体育を通して技術習得と共に、自分たちで考え、技能を高めていくことは、生徒自身が授業をつくっていると言えるのではないだろうか。「自主性」が大切にされている今、本研究は自主性を高めることにも有効ではないかと筆者は考える。

課題としては、本研究では「最低限の指導」のみを行うこととしたが、最低限の指導のみで気づくことのできる生徒もいたが、そうではない生徒もいた。その生徒に対してのアドバイスをを行うことはできたが、本単元は、筆者が専門知識を有していたため可能であったように考える。他の単元で行う場合には、その単元の知識を深く有していないと指導できないのではないかと。さらに、今回学習の記録を授業内に記録させたため、運動量が少なくなってしまう。授業時間外など、空いている時間で記入させることで授業内での運

動量を増やすことができるのではないだろうか。

参考・引用文献

- ・文部科学省（2009）高等学校学習指導要領解説，保健体育編，体育編
 - ・文部科学省(2015) 教育課程部会 体育・保健体育等に関する資料
- http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo3/072/siryo/_icsFiles/afieldfile/2016/02/01/1366430_2.pdf (10/22)

謝辞

本研究を進めるに当たり、実習先の先生方より、あたたかいご指導とご配慮をいただきました。心より感謝申し上げます。