

# 「できる」実感を伴ったわかりやすい授業について

～コーチングを通して～

M18EP0005

近藤 慶一

## 1. はじめに

### (1) 生徒に体を動かす楽しさを

筆者が体育教員を目指した根本には、児童生徒に体を動かす楽しさを伝えたいという気持ちが一番にある。高等学校学習指導要領(文部科学省(平成30年3月))の第6節保健体育の目標(3)にも「生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。」と記載されており、生涯を通じて運動に関わっていくためには、体を動かす楽しさを体育の授業を通して体感する必要があると考える。そのためには、体を動かす楽しさを体感できるような授業構成が重要であると考えている。

### (2) わかりやすい授業とは何なのか

筆者は大学4年時の教育実習で、「授業が、教師のテンポで行うため分かりづらい」と指摘を受けた。生徒の状況を考えて授業の構成が組めず、「これくらいならできるであろう」といった気持ちでメニューを組んだ結果、生徒への還元が小さくなってしまった。どうすれば、生徒が技術を習得しやすくなるか、授業が分かりやすくなるのかを考えた結果、スモールステップの練習メニューを組み、コーチング理論を取り入れることで、この問題が解決するのではないかと考え、この研究テーマを設定した。また、「できる」からと言って「わかる」わけではない。「わかる」からと言って「できる」わけでもない。双方向につなげるためにコーチングを通してこの問題も解決していきたい。

先行研究において、佐藤(2011)は、「「わかる」と「できる」の統一を目指した授業づくりーコーチングを活用した保健体育科の実

践ー」の中で、「保健体育科では具体的な目標である「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成」「健康の保持増進のための実践力の育成」「体力の向上」を図り、究極的な目標「明るく豊かな生活を営む態度を育てる」ことを目指さなければならない。基礎的な身体能力だけでなく、知識を身に付け生涯にわたって運動に親しむことができるようにする。そのために「わかる」と、「できる」ことを結びつける必要があると考えた。それらを結びつけることができるような授業づくりに運動やスポーツにかかわりの深いコーチングに着目し、結果82.1%の生徒が「わかる」と「できる」が統一された。」と述べている。

コーチングが「わかる」と「できる」をつなぐのに有効な方法であることを筆者の研究でも検証したい。

### (3) コーチングについて

「日経 DUAL 2015/6/12 付」には、コーチングについて、①～④のように定義している。

#### ① コーチング (coaching) とは

「人材開発の技法の一つ。対話によって相手の自己実現や目標達成を図る技術であるとされる。相手の話をよく聴き(傾聴)、感じたことを伝えて承認し、質問することで、自発的な行動を促すとするコミュニケーション技法である。」と書かれている。

#### ② 教師側に必要な3つのコアスキル

##### 1) 『双方向性』

従来の『教える』という行為は、教える側から教わる側への『一方通行』であるが、これを子どもたちに聞いたり、質問したりすることで双方向にする必要がある。生徒たちに考えさせることが大事である。

## 2) 『個別対応』

一般的な授業は、どうしても平均的な子どもを想定して行うことになるが、コーチングでは個別に対応を変えていくことが大切である。この「個別対応」に役立つのが、人のタイプ分けであり、そのタイプは4つに分けられるといわれている。

### ＜タイプ1：コントローラー＞

自分の考え通りに事を運ぶのが好き。他人からの指図を嫌うが、他人から質問されるのは好き。競争心が旺盛で、発言では結論から入る傾向にある。

### ＜タイプ2：プロモーター＞

みんなで楽しく活動するのが好き。理屈を嫌う。アイデア出しや発言するのが好き。ほめられることや注目されることを好む。

### ＜タイプ3：サポーター＞

人を助けることが好き。人とのコミュニケーションを大切にしますが、自ら決断することが苦手。

### ＜タイプ4：アナライザー＞

あらかじめ情報分析をして計画を立てる。突然の変更や、裏付けのない決定を嫌う。

## 3) 『継続性』

双方向によって、生徒から解決法が提示されたとしても、すぐに解決するわけではない。そこは粘り強く継続することが大切である。辛抱強く答えを引き出し、それを見守ることが大切である。

### ③教師側に必要な3つの能力

- 1) コミュニケーション能力
- 2) 経験
- 3) メンタル面をコントロールするための心理学的な知識

### ④コーチングの技法

#### ＜フリーズコーチング＞

伝えるべき現象が起きた時、いったん生徒全体の動きを止めてコーチングする方

法

#### メリット

- ・状況を切り取って再現するためわかりやすい。
- ・生徒全員で共通認識を持つことができる。

#### デメリット

- ・試合・練習の流れを止めてしまうため、生徒の集中を切ってしまうがち。
- ・ミスに対してフリーズをかけた場合、その生徒への心理的負担になる。

#### ＜シンクロコーチング＞

生徒に伝えるべき現象が起きた時、生徒全体の動きを止めずにコーチングする方法。

#### メリット

- ・試合・練習の流れを止めないので、生徒の中を切らさない。
- ・その場で指導するため状況や内容を、コーチを受ける生徒が忘れにくい。

#### デメリット

- ・生徒全員で共通認識をもつことができない（できにくい）。
- ・同じ、もしくは近い現象がその後起きなければ、その時にコーチングした効果が薄まる。

筆者は、これらを活かして生徒が「わかる」と「できる」が双方向に繋がるようなコーチングを取り入れてみたいと考えている。

## 2. 目的

本研究では、コーチングの技法を用いた授業構成を構築し実践することで、生徒にとって「できる」実感を伴ったわかりやすい授業になりうるか検証することを目的とする。

## 3. 方法

### ＜実習校と授業実践＞

- 実習校：山梨県内公立高等学校
- 実習期間：平成30年5月～12月

○対象：第2学年 26名

○実践期間：10月から11月

○単元：「女子サッカー」

※本単元の高等学校学習指導要領解説保健体育編・体育編(平成30年7月)における位置

球技は、ゴール型、ネット型及びベースボール型などから構成され、個人やチームの能力に応じた作戦を立て、集団対集団、個人対個人で勝敗を競うことに楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

「ゴール型」とは、ドリブルやパスなどのボール操作で相手コートに侵入し、シュートやトライなどをして、一定時間内に相手チームより多くの得点を競い合うゲームである。

○目標：「わかる」と「できる」が双方向に繋がる授業づくり

○授業に取り入れる工夫

- 1) やることを簡単明確に指示する
  - ・具体的には1つのサイクルとして授業を構成することで、生徒が理解しやすくなると考えたため。
- 2) 基準到達に向けてステップを複数用意する
  - ・様々な段階の生徒がいるため。
- 3) 共通の課題を用意する
  - ・共通の課題を到達目標とすることで生徒自身がゴール地点を分かりやすくするため。
- 4) コーチングを取り入れる
  - ・「わかる」と「できる」を結びつけるため。
- 5) 学習ワークシートを活用する
  - ・学習ワークシートは、主に生徒の解釈を表現する場として活用した。これらは生徒の解釈を見とる手立てとしても用いた。

## 4. 結果

### (1) 授業内容

次の4点を意識して、授業を実践する。

- ①生徒が教師のコーチングを通して実技の向上を目指す。
- ②教師のコーチングは極力答えを伝えるのではなく、生徒が答えに辿り着くためのヒントや選択肢を提示していき、生徒自身が考えて目標達成できるように促す。
- ③実技が「できる」と実技が「分かる」が双方向に繋がるようにする。
- ④生徒が実技を行う時間を確保し、実技を通してお互いに教え合うことによって理解を深められる機会を設ける。

### (2) 単元計画

単元 球技 ゴール型 サッカー

時間	内容
1	オリエンテーション
2～5	スキルテスト練習・ドリブル練習 ・ゲーム
6～7 本時7	スキルテスト練習・パス練習 ・ゲーム
8	スキルテスト練習・シュート練習 ・ゲーム
9	スキルテスト・シュート練習 ・ゲーム
10～11	リーグ戦

### (3) 授業形態について

生徒が到達目標を達成するために、授業の形態を考えてみた。

- ・準備と準備体操 (8分)
- ・スキルテスト練習 コーチング1 (リフティング) (7分)
- ・メイン練習 コーチング2 (10分)
- ・ゲーム コーチング3 (20分)
- ・振り返り、評価、ワークシート(5分)

(4) 本時の授業

<p>日時 平成 30 年 11 月 5 日 (月) 4 校時</p> <p>対象 第 2 学年女子 26 名 (3) 本時の展開 (7 時間目)</p> <p>本時のねらい (指導の重点)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分が狙った場所にパスが出せることを身に付ける。</li> <li>・健康・安全を確保し競技に主体的に取り組むことが出来る。</li> </ul> <p>本時の学習評価</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・競技の楽しさに触れ主体的に取り組もうとしている。(関心・意欲・態度②)</li> <li>・ボールを味方に、守備のいない空間にパスが出せること。(運動の技能①)</li> </ul>		
	学習内容・活動	指導上の留意点・評価方法及び評価規準
導入 (10 分)	<p>1 集合、整列、挨拶、点呼を体育委員が中心に協力して行う。</p> <p>2 用具の準備・準備運動を行う。</p>	<p>◎健康状態を観察し、体調の悪い生徒については無理をさせないように配慮する。</p>
なか (35 分)	<p>3 スキルテスト練習 (リフティング) (5 分)</p> <p>4 パス練習 (パス&amp;コントロール) (15 分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・コーンを相手に見立てて対人パスを行う</li> </ul> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">(ねらい)・コーチングを通して、安定したボール操作を身に付ける。</p> <p>5 ゲーム (15 分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前半後半に分けて行う</li> </ul>	<p>◎今までの復習をしながら目標に向かってチャレンジする</p> <p>◎【観察評価】を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールをコントロールして味方にパスをする</li> <li>・コーチングで、できていない生徒に助言を行う。</li> </ul> <p>(体の向き・足の面を固定する)</p> <p>◎【観察評価】を行う</p> <p>◎本授業の練習が活かされているか確認する。</p> <p>◎ハーフタイムにチームでゲームの改善点を話し合わせる</p>
まとめ (5 分)	<p>6 本時のまとめ</p> <p>(1)片付け、整列</p> <p>(2)本時の振り返り。</p> <p>7 次時予告</p> <p>8 挨拶</p>	<p>◎けが人がいないかを確認する。</p> <p>◎起立させ挨拶させる。</p>

### (5) 授業中に行うコーチングについて

教師が、生徒の運動技能の低・中・高を意識し、運動技能のレベルに合わせて、それぞれコーチングの質を変える。具体的には、運動技能が上がるにつれて抽象的に伝えていくように意識する。

〈コーチングの具体例〉

運動技能のレベル	具体的なコーチング例
低	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールの中心を蹴ると上に上がるよね！一回ずつやってみよう！</li> <li>・足の面を固定するには親指を丸めて、つま先を地面と平行にしてみよう！</li> </ul>
中	<ul style="list-style-type: none"> <li>・どこを蹴ると上に上がる？</li> <li>・どうやったら足の面がまっすぐに固定されるかな？</li> </ul>
高	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地面にボールをつくるとまっすぐに上がるよね？それと同じようにやってみよう！</li> </ul>

また、運動技能のレベルに関係なく、共通して行ったコーチングについては、以下のとおりである。

- ・出来たときに褒める。
- ・その時になぜ出来たかフィードバックする。
- ・共通認識をもたせる。
- ・成長していることを細かく伝える。

スモールステップで上達していることを教師が承認し、生徒自身にも着実にレベルアップしていることを実感させるためにこまめに行った。

### (6) スキルテスト（リフティング）について

リフティングをスキルテストに設定し

た理由は、

- ・足の面を固定する
- ・ボールの中心を蹴る

という、サッカーにおけるどの動作にも使用する動作が含まれているためである。また、到達目標として、満点は10回で、毎授業、練習時間を設ける。

こうした取組を受けて、生徒のリフティングの回数について、分析した。

#### ①リフティングの回数

リフティング回数（全体の回数の平均値）は、図1より右肩上がりに上昇したことがわかる。

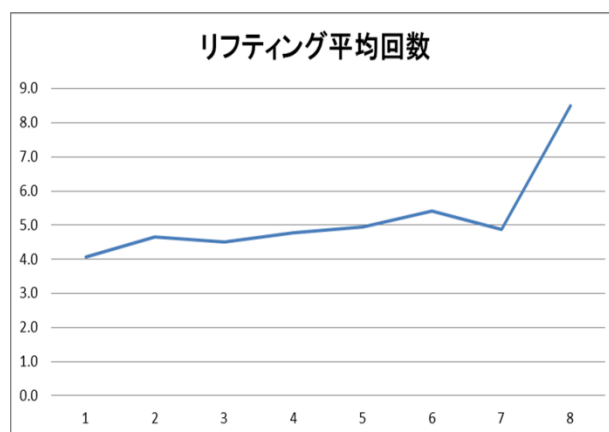


図1 リフティングの平均回数

また図2より、多くの生徒が、目標の10回付近に到達したこともわかる。平均回数は、8.5回である。

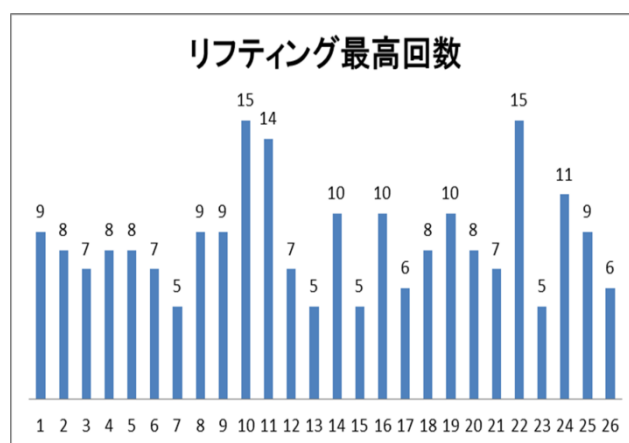


図2 リフティングの最高回数

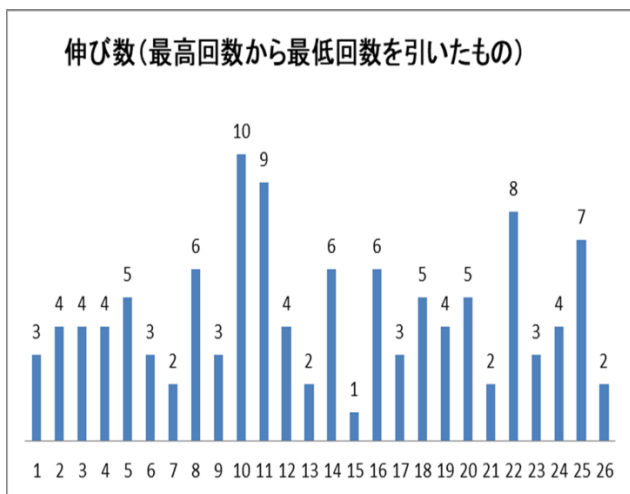


図 3 リフティングの伸び数

図 3 からは、全員がリフティング回数を更新し、平均で一人当たり 4.4 回増えたことがわかる。

以下にコーチングによる具体的な事例をあげる。

#### 〈コーチングに関する 2 つの事例〉

##### 事例 1

- ・アンケートに、「言われたことをやってみたら回数が上昇した。」と書かれた生徒へのコーチングの事例

生徒：「先生、足の面を固定するのが難しいです。」

教師：「インステップにこだわらなくても大丈夫だよ！例えばどこなら面を作りやすいかな？」

生徒：「頭??」

教師：「頭もいいね！他にも太ももなんかも平らにしやすいよ！色々を試してみよう！」

##### 事例 2

- ・アンケートに、「コツを複数教えてくれたことで自分に合ったコツを見つけることができた。」と書かれた生徒へのコーチングの事例

毎授業の初めに、リフティングの振り返りと前回多くの生徒がつまずいたポイントの改善点を提示した。

「ボールのどこを蹴ると上に上がるかな？」

「いつ足を固定したらいいかな？」

「ボールをどれくらいの高さでければいいかな？」

など、実際に悪い例と良い例を見せたことで説得力を上げたと考えられる。

#### (7) メイン練習やゲームでのコーチングについて

##### 〈コーチングに関する 2 つの事例〉

##### 事例 1

- ・メイン練習におけるシンクロコーチングの事例

メイン練習でつまずくたびに、「どうしたらいいかな？」と投げかけ、まずは生徒に考えさせる。

生徒から意見が出てきた場合、そのプレーを実演させる。出ない場合は、最低二種類の案を提示し、どちらが良い選択か、生徒に問いながらプレーをさせた。



アンケートより、「自分たちの動きを客観的に見て「どうしたらいい？」と投げかけてくれたので自分で考えて次に繋げることができた。」とかかれていた。

##### 事例 2

- ・多くの生徒の成功シーンで必ず褒めるように心掛けた事例

「ナイスプレー！」  
 「今課題にしたことができてたね！」  
 「それぞれ！今できたこと忘れないうち  
 にもう一回やってみて！」など



アンケートより「たくさん褒めてくれてやる気が上がった。」と書かれていた。

### 〈コーチングの課題〉

- ・実際に指導してみると、疑問形で投げかけられるシーンがあっても、楽をして答えを言う（ティーチング）ことがあった。
- ・自分が、実際にプレーをして指導する部分とコーチングのみで指導する部分の判断が鈍い時があった。

### (8) その他の活動の成果と課題

#### ・授業前後のアンケートから

授業前後でアンケートをとった。項目は①「体育は好きですか」、②「サッカーは好きですか」、③「教員のコーチングは技術習得に有効であったか」の3点である。

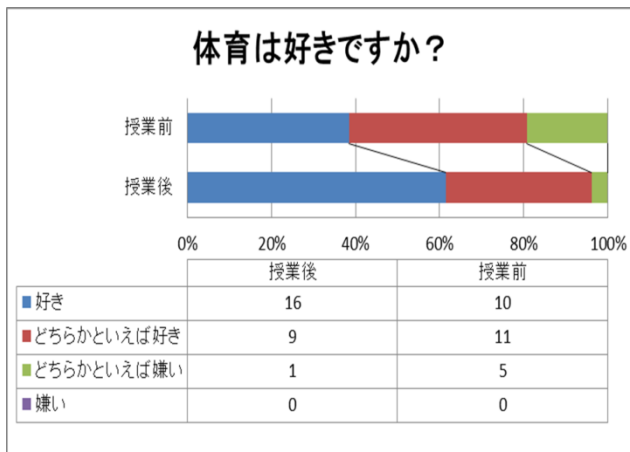


図4 体育は好きですか？

図4より、実践した授業を通して、体育を好きな生徒が増えたとみとれる。特に、「好き」と答えた生徒が、38%から61%と飛躍的に上

昇したことは、その成果と考えられる。

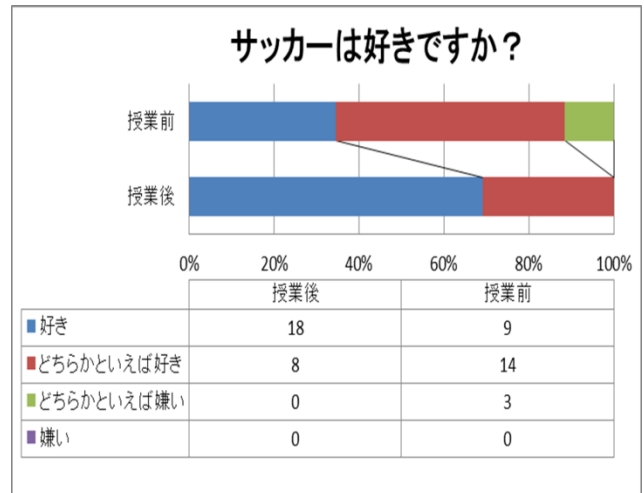


図5 サッカーは好きですか？

図5より、実践した授業を通して、「どちらかといえば嫌い」と答えた生徒がいなくなり、「好き」と答えた生徒が34%から69%へと約2倍に上昇した。

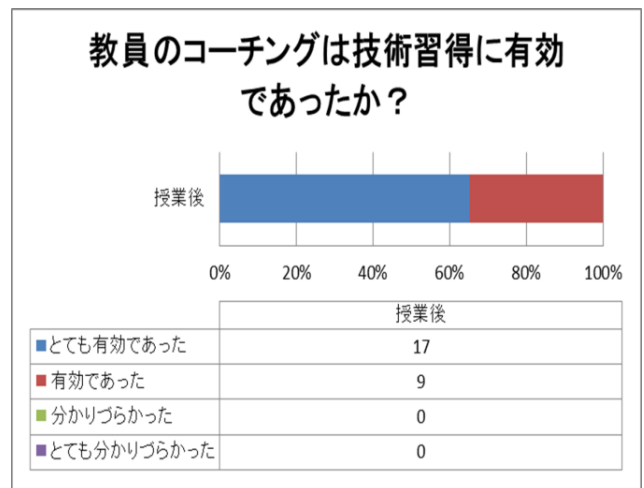


図6 教員のコーチングは技術習得に有効であったか？

図6より、コーチングが技術習得に「とても有効であった」と答えた生徒が17人、「有効であった」答えた生徒が9人と、26人全員が有効であると回答したことがわかる。

## (9) ワークシートの活用について

学習ワークシートは、主に生徒の解釈を表現する場として活用し、生徒の解釈を見とる手立てとして用いた。

以下のような成果と課題を上げることができる。

### ・ワークシートの成果と課題

#### 成果

- ・生徒が授業で分からなかったところをワークシートに書き、教師がコメントを入れることで、生徒の知識を補うことができた。
- ・授業でもポイントを振り返ることができ、知識を蓄積することができた。
- ・共通に課したスキルテストであるリフティング回数についてその成果を可視化することができ、生徒のやる気につながった。

#### 課題

- ・コーチングがメインになるはずだったが、「ワークシートのおかげで理解した」という声はいくつかあり、コーチングの有効性を検証することができなかった。

## 5. 考察

コーチングを主とした授業づくりを行った。また、授業のスタイルを1つのサイクルとして構成し、やることを簡単明確にするなどの取組から、筆者が見る限り、最初はサッカーのルールすらままならなかった生徒たちが、最終的にはある程度の形になるまで成長したと見とれた。このことは、研究授業を參觀した多くの方からコメントとしていただいた。

今年度の研究から、成果として以下の点があげられる。

- ・多くの生徒が、コーチングによって、技術習得することができたと捉えている。
- ・ワークシートが授業中のコーチングでの不明点を補う形になった。

- ・アンケートより多くの生徒が「できた」と実感したことが分かった。
- ・ワークシートでの振り返りと教師によるコメント記入は、生徒の「わかる」と「できる」を定着させるのではないかと感じることができた
- ・一つのサイクルとして授業を行うことが、生徒の学びやすさにつながると考えられる

今回の研究では、コーチング、ワークシート等「分かりやすい授業」を構成するヒントを見つけることができたと考えられる。ただし、「わかる」と「できる」が本当につながったと言えるのか、「わかりやすい授業」のスタイルは他にもあるのかなど、課題や新たな疑問が生まれてきた。

今年度の成果と課題を考慮し、来年度の研究に生かしていきたい。

## 6. 引用文献

- ・高等学校学習指導要領(文部科学省)H30/3
- ・高等学校学習指導要領解説保健体育編・体育編(平成30年7月)
- ・サカボン (最終閲覧日 2118/9/10)  
<https://sakabon.net/synchro-coaching/>
- ・佐藤知穂, 山形大学大学院教育実践研究科年報「「わかる」と「できる」の統一を目指した授業づくりーコーチングを活用した保健体育科の実践ー」(2011/2/19)
- ・日経 DUAL 2015/6/12 付 (最終閲覧日 2018/9/10)  
<https://style.nikkei.com/article/DGXMZO87244910V20C15A5000000?channel=DF260120166497&style=1>