

中学校保健体育科の指導における

運動有能感を高める授業づくり

ーバレーボールの授業実践を通してー

教育学研究科 教育実践創成専攻 教科領域実践開発コース 中等教科教育分野 藤倉陸

1. 研究背景と目的

(1) 研究背景

平成 29 年度告示中学校学習指導要領解説保健体育編には、「生涯にわたっ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、明るく豊かな生活を営む態度を養う」とあり、保健体育の授業では、それぞれの運動が有する特性や魅力を理解し運動に対する意欲や健康・安全への態度を育むことにより運動やスポーツとの多様な関わり方を身に付ける必要があると解釈できる。また、「体力は人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きく関わっている」とあり、運動を継続する意義や体力の高め方など基に、自己の体力の状況を捉えて目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようになることも必要だと考える。生涯にわたって運動を続けるためには、自分から進んで運動をしたいという内発的動機づけを高めることが生涯にわたって運動に親しむ態度を養えると考えられる。スポーツ庁が提示している令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書では、男子で約 3 割、女子で約 4 割の生徒が卒業後運動やスポーツをする時間を持つことに対して積極的でない回答をしている（図 1）。

質問 4 中学校を卒業した後、自主的に運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをする時間を持ちたいと思いますか。

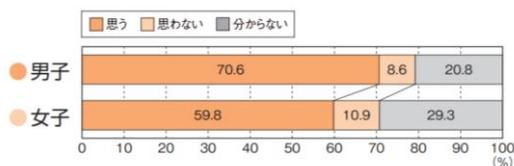


図 1 令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書 スポーツ庁

これらのことを踏まえ、体育の授業において運動有能感を高めることができれば生涯にわたって進んで運動に取り組むのではないかと考える。

(2) 先行研究

運動有能感とは、岡沢ほか（1996）によると「身体的有能さの認知」、「統制感」、「受容感」の三因子から構成されている。「身体的有能さの認知」は、自己の運動能力・技能に対する肯定的な認知であり「自分はできる」という自信。「統制感」は、自己の努力や練習によって運動がどの程度できるようになるのかという見通しであり「頑張ればできるようになる」という自信。「受容感」は、「運動場面で教師や仲間から自分が受け入れられている」という認知であり「みんなに受け入れられている」という自信である。

運動場面における有能感を捉える際、身体的有能さの認知だけがクローズアップされがちだが、それだけ高めようとしても運動技能が低いあるいは運動が苦手な生徒が自信を高めることは困難である。そこで、統制感や受容感の視点も含め総合的に運動場面における自信を捉えることにより多くの生徒の運動有能感を高めることができると考える。

(3) 目的

バレーボールの授業における生徒の運動有能感を高めるための有効な手立てを検討する。

2. 研究方法

(1) 対象

実習校：山梨県公立 M 中学校

期間：2020 年 6 月～11 月

生徒：1 年生（65 名：男子 30 名，女子 35 名）

単元：球技（バレーボール）

(2) 実施方法

①参与観察：参与観察を通し，運動に対する生徒の実態を把握し，授業の手立てを明確にする。

②事前アンケート：岡沢ほか（1996）によって作成された運動有能感測定尺度を用いて行う。

③授業実践：①②を踏まえて行う。ICT 機器を用い，生徒が自分達の様子を確認できるようにする。学習カードに書かれた反省と課題を参考に授業を進める。

④事後アンケート：事前アンケートと同じ項目で行い，生徒の変容を明らかにする。また，バレーボールの授業に対する感想を問う自由記述を設けることで改善点を明確にする。

3. 授業実践の概要

(1) 単元名

球技（バレーボール）

(2) 単元計画

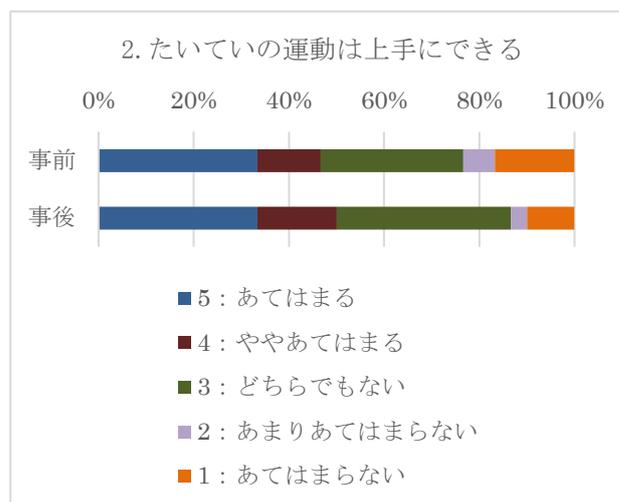
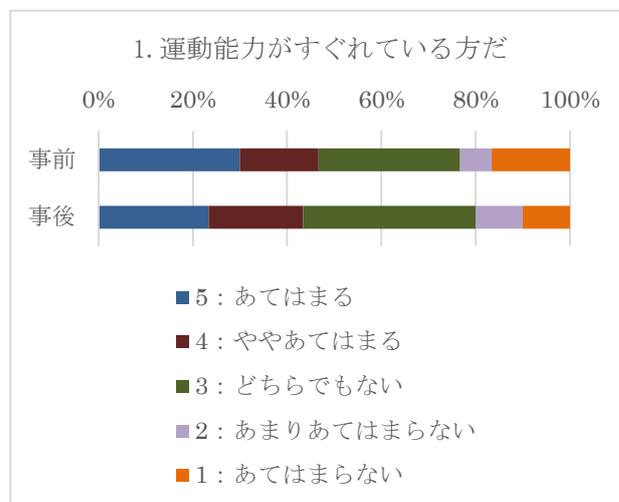
1	・オリエンテーション ・キャッチボール ・アンダーハンドパス、オーバーハンドパス（2 人組）
2	・キャッチボール ・アンダーハンドパス、オーバーハンドパス（2 人組・3 人組）
3	・キャッチボール ・アンダーハンドパス、オーバーハンドパス（4 人組） ・ネットを挟んでパス（1 対 1）
4	・キャッチボール ・ネットを挟んでパス（3 対 3） ・アンダーサーブ

5	・アンダーハンドパス、オーバーハンドパス（2 人組） ・円陣パス ・ネットを挟んでパス（3 対 3）
6	・アンダーハンドパス、オーバーハンドパス（2 人組） ・技能テスト
7	・アンダーハンドパス、オーバーハンドパス（2 人組） ・ラリーゲーム（6 対 6）
8	・アンダーハンドパス、オーバーハンドパス（2 人組） ・ラリーゲーム（6 対 6）

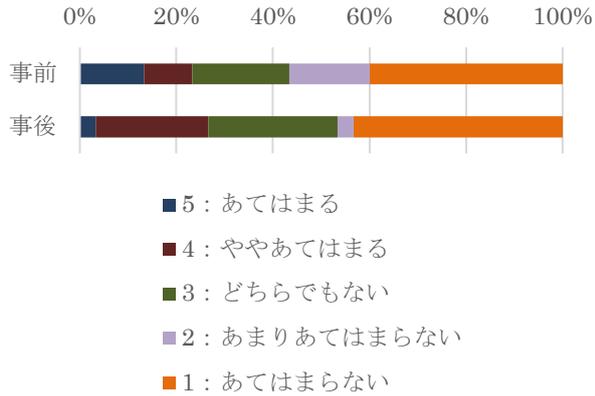
4. 結果と考察

(1) 運動有能感アンケートから

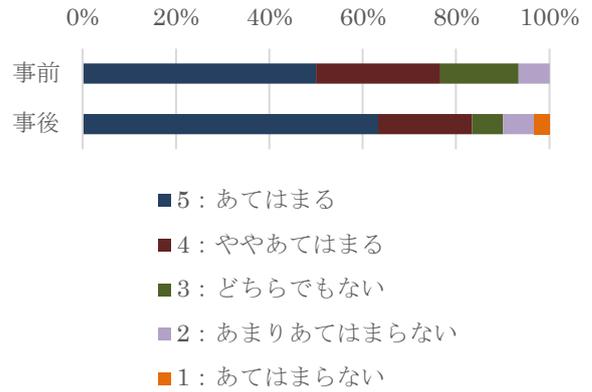
①男子



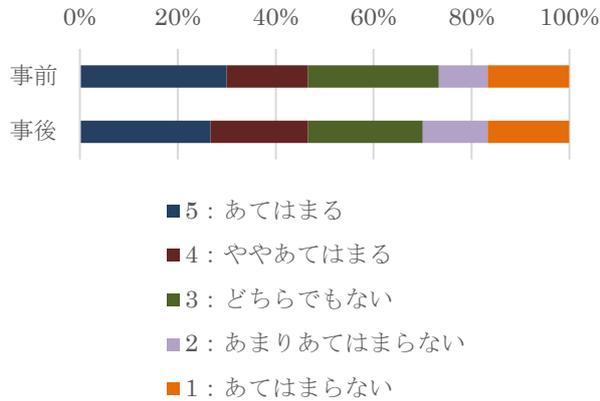
3. 運動の上手な見本としてよく選ばれる



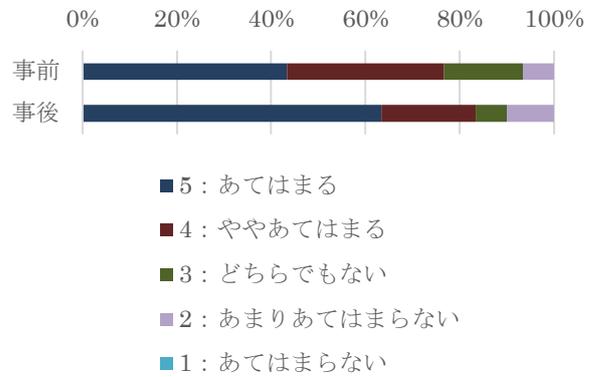
6. 努力すれば大抵の運動は上手にできると思う



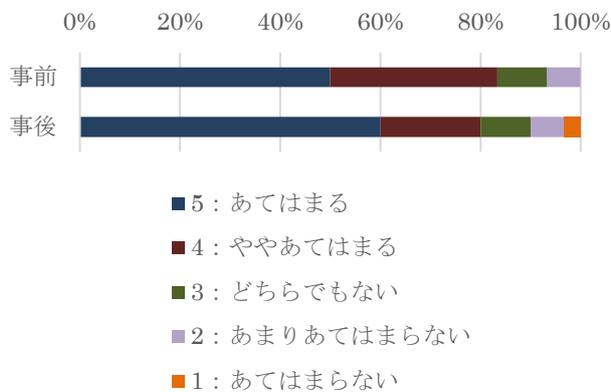
4. 運動について自信を持っている



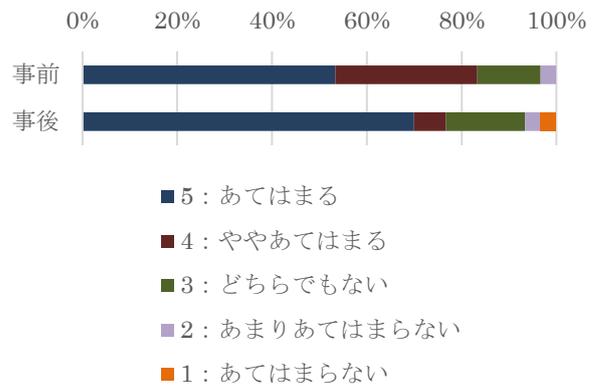
7. 少し難しい運動でも努力すればできると思う



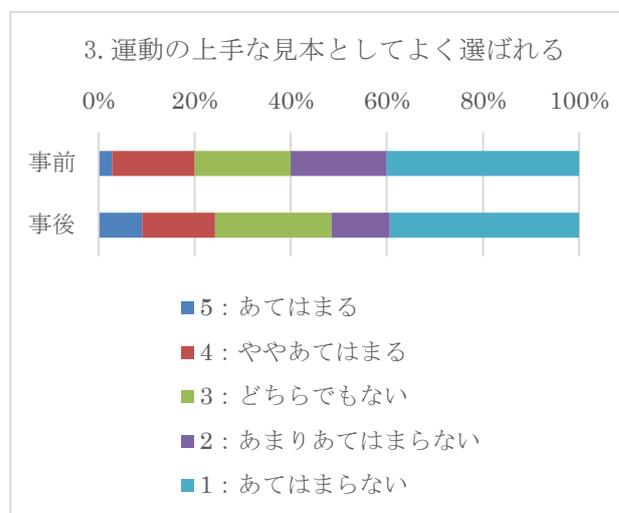
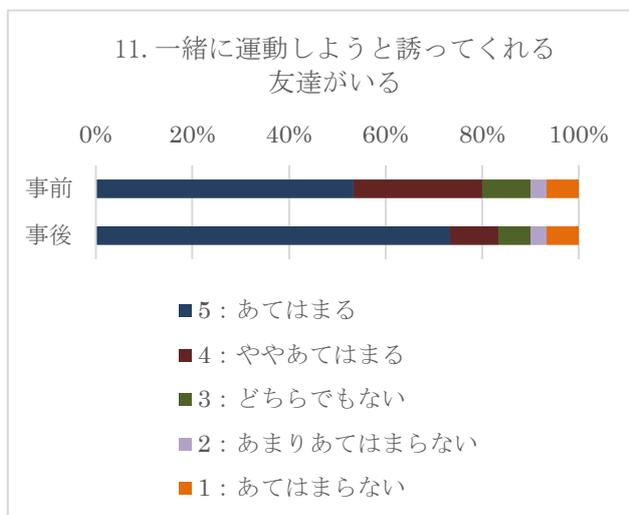
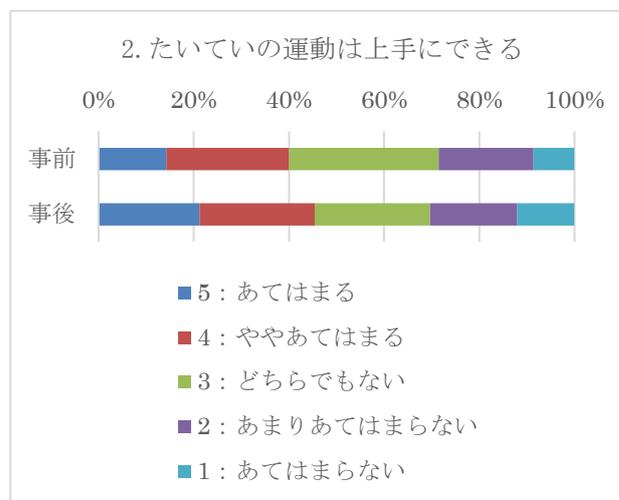
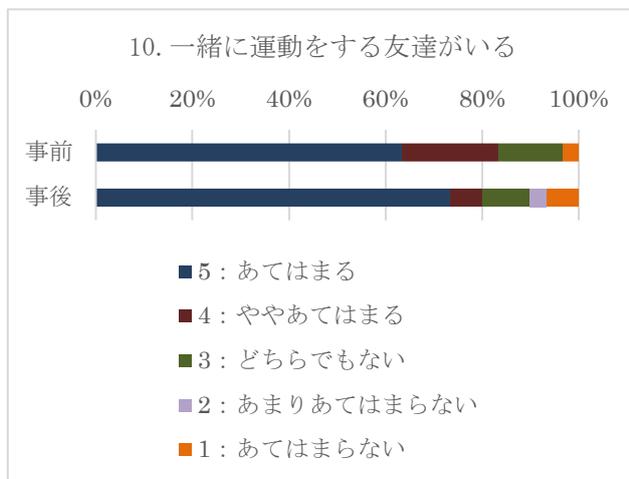
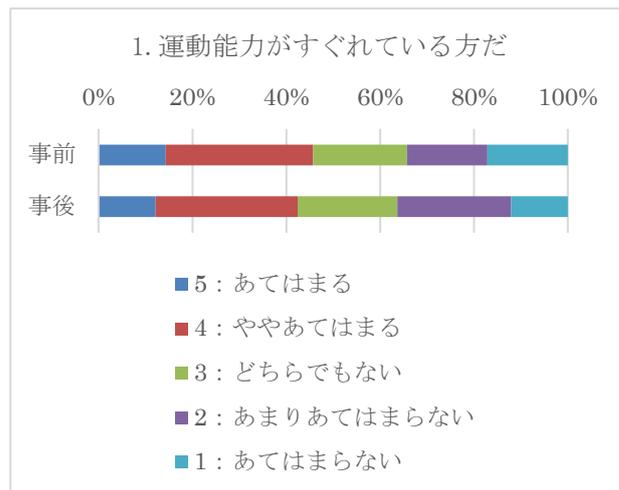
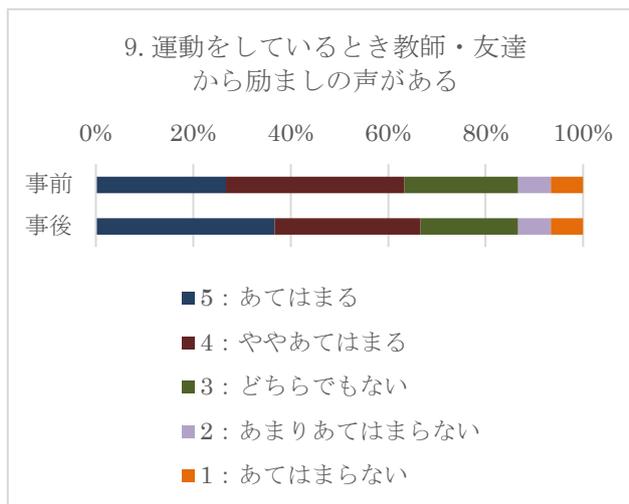
5. 練習すれば運動は必ず上達すると思う

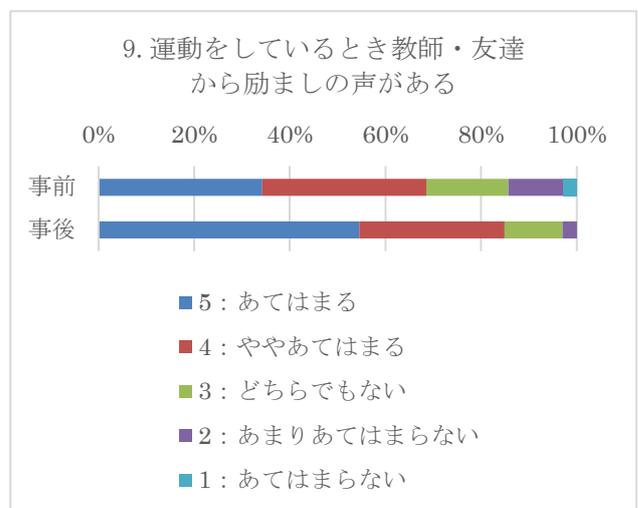
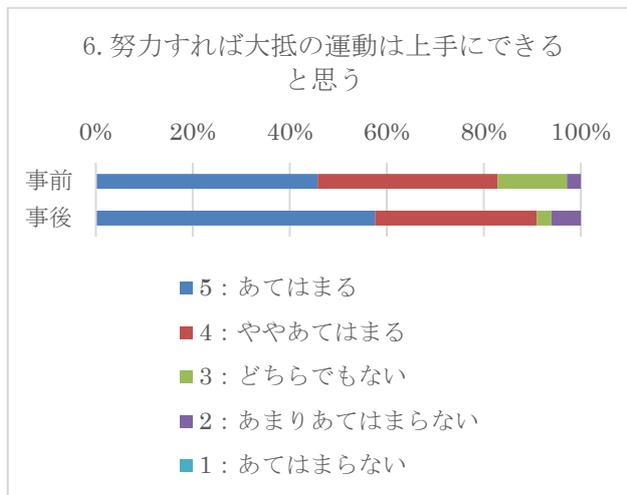
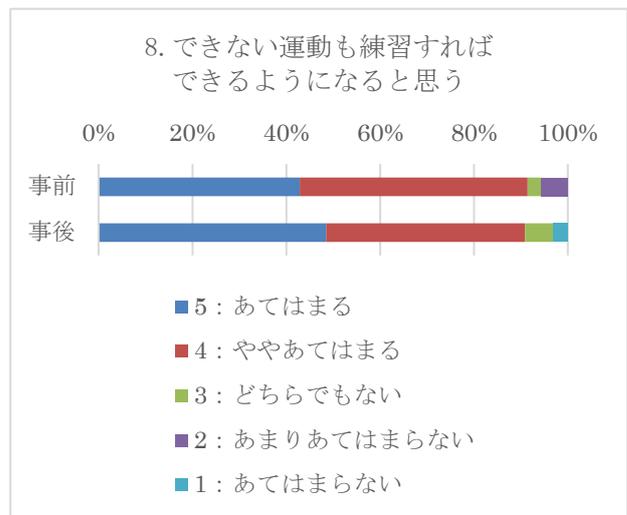
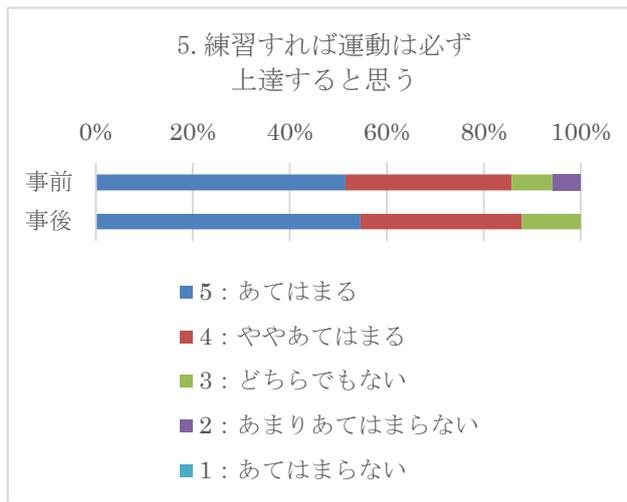
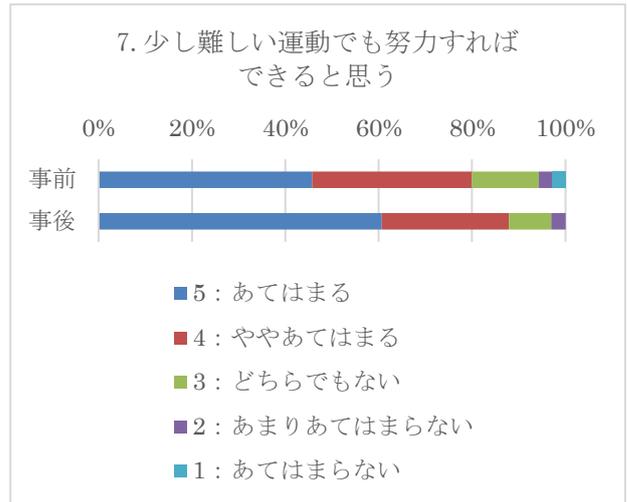
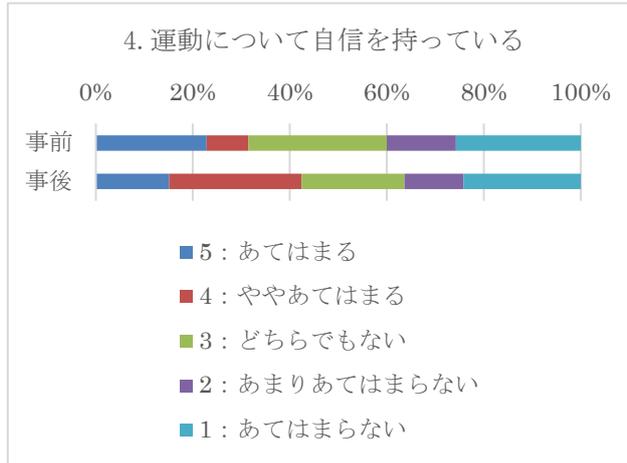


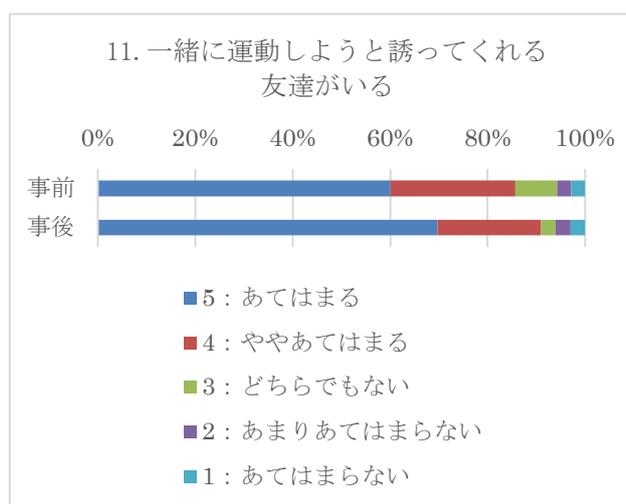
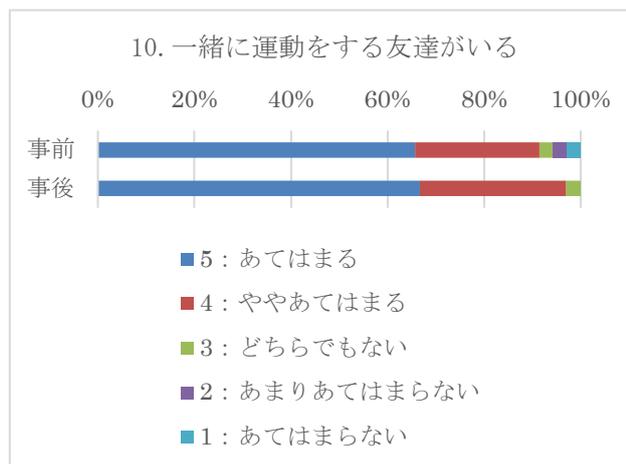
8. できない運動も練習すればできるようになると思う



②女子







「身体的有能さの認知 (1~4)」

男子は自分が予想していたよりもできなかったと感じた生徒が多い。これは自分は運動に対する自信があったが実際バレーボールをやってみたら思ったよりできなかったということがわかる。しかし、これは自分ではできると思っていたができなかったことを知ることができ、改善しようと授業に取り組んでいたののでできないことを認知することができたと考え。また、運動に自信はないがやってみればできると感じている生徒も多い。

女子は運動に自信がある生徒は自分ではできると自信を持ち、自信がない生徒はやはり自分ではできないということを感じていると考える。

「統制感 (5~8)」

男子は練習すれば必ずできるであったりで

きない運動もできるようになるとは感じていない。しかし、少し難しい運動なら上手になると感じている。これは自分が少しでもできそうと感じたことに対しては練習すれば上達すると感じていると考える。

女子は、練習すれば上達すると感じた生徒が多い。また、できない生徒も練習すればできるようになると感じた生徒もいたと考えられる。

「受容感 (9~11)」

男女共に教師・友達からの励ましの声が増えた。女子は一緒に運動をする友達が増えた。記述の結果からもわかるが、今回の授業を通して普段関わることがない人と仲良くなれたというのが要因であると考え。また、男女共に運動しようとして誘ってくれる友達が増えた。

(2) バレーボールに対する感想

○バレーボールの楽しかった点	<ul style="list-style-type: none"> ・みんなでパスを回せた ・友達とパスをつなぐのが楽しい ・みんなで協力して試合をするのが楽しい ・パスが上達した ・パス練習、サーブ、6対6 ・どうしたらつながるかというのを考える ・仲が深まった、仲良くなれた
●バレーボールの嫌だった点	<ul style="list-style-type: none"> ・痛い ・力加減が難しい ・ボールコントロールが難しい (思った方向に飛ばない) ・ラリーが続かない ・チーム分けの仕方 ・サーブが入らない

男女による楽しさの違い

①バレーボールの技術を身に付けることよりも仲間と協力して練習や試合を行ったりすることで楽しさを感じるということがわかる。反対にバレーボールの技術を習得できなかったことで上手くボールを扱えなかったりラリーが続かないと楽しさを感じるということができないことがわかる。

②特に男子にその傾向が多く見られる。今回の単元では、スパイクやブロックなどを取り扱うことをしなかったため、アンダーハンドパスとオーバーハンドパスのみを使ってラリーをしなければならなかったのでは点を取るといっ感じさせることができなかつた。また、生徒自身が思っていたよりアンダーハンドパスとオーバーハンドパスのコントロールができなかつたと感じていることも要因の一つではないかと考える。

③女子はアンダーハンドパスやオーバーハンドパスが上手くできなくても仲間と協力することやボールをつなぐという点で楽しさを感じていたと考える。男女でバレーボールに対する楽しさに違いがあるではないかと考える。

(3) iPadの使用効果

○iPadの良かった点

- ・自分たちの悪い点を見つけられた
- ・自分の姿を自分で見ることができる
- ・改善点を見つけることができる
- ・意見を出しやすい

●iPadの悪かった点

- ・操作が難しい
- ・固定しないからぶれてしまう
- ・ボールがいたりきたりするので撮りづらい
- ・見れない生徒もいる(画面が小さい)
- ・改善点は出てくるかどうかすばいいかわからない

①iPadを用いることは自分自身を客観視することができ改善点を見つけやすいというのがわかる。教師はその時どのような点を注意して見るべきかを伝えなければならない。

②動画を撮ってそれを見て話し合いを行わせるだけでは、生徒はどのような視点で話し合いをすればいいかわからない。

今回はアンダーハンドパスやオーバーハンドパスのポイント、特にどのようにしたらラリーが続くかという課題をiPadを用いて話し合いを行わせた。意見は出てくるが改善策がわからないという意見が出た。

③グループだけで話し合いを行わせるのでは

なく、全体で共有する必要がある。

④iPadを用いることで生徒の運動時間が減少しすぎないように注意しなければならない。

5. 成果

①グループになって練習をすることで受容感が高まったことである。団体スポーツという点はあるが、練習の際からグループになりパスをつなぐことやお互いの良い点や悪い点を話し合わせることで声の掛け合いというのが自然と行われていた。特に女子は事後アンケートの際、受容感の項目の割合が高くなった。それに関連して、授業前半よりアンダーハンドパスやオーバーハンドパスができるようになり身体的有能さの認知や統制感も高まったのではないかと考える。

②男子生徒が思っていたよりできなかつたといっ自分を自身が認知できていたこと。授業の最初と最後に同じ技能テストを行うことで、最初の時は思っていたよりできなかつたが最後の技能テストでは回数が伸びたという意見があつたので統制感の割合が高くなった生徒がいたと考える。

③iPadを用いることで自分自身や仲間の様子を客観視することができ、グループワークを行しやすい。自分自身のパスや仲間の良いところを見ることができるので意見を出しやすい。教師は生徒だけでは改善できない点に対して言葉かけを行い、グループワークが進むよう促さなければならない。また、iPadを用いる際は生徒の運動時間が減少しすぎないように注意しなければならない。

6. 今後の課題

①バレーボールに対する苦手意識の軽減。最初からバレーボールを使用すると痛いという意見が多く出るので、ソフトバレーボールやスマイルボールを使用し慣れてきたらバレーボールを用いるようにする。そうすることで、アンダーハンドパスやオーバーハンドパスに慣れ痛みを軽減することができるのではないかと考える。

②できない生徒が自信を持つための授業内容.
今回の単元では、ラリーが続くようにルールを工夫したが運動が苦手な生徒はラリーに入れなかったり繋ぐことができなかつたため再検討する必要がある。また、今回の授業実践では男女混合で行ったが、男子と女子でバレーボールに対して運動有能感が高まる項目が異なるのでチーム分けをする際男子と女子で分けるということも今後授業を行う際は考えていきたい。

③個人競技での運動有能感を高める手立て.
今回はバレーボールで授業実践を行ったので、団体競技ということもあり仲間と協力して行うのが楽しいという意見が出たが個人競技ではそのような意見が出にくいと考えるため授業展開の仕方を変えなければならない。競技の特性や楽しさを理解し、生徒にどのように伝えていくのかを考えて授業展開するようにしていきたい。

7. 引用・参考文献

- ・中学校学習指導要領（平成 29 年告示）解説 保健体育編，文部科学省，pp24-29.
- ・岡沢祥訓，北真佐美，諏訪祐一郎，1996,運動有能感の構造とその発達及び性差に関する研究,スポーツ教育学研究 16 (2), pp.147-155.
- ・令和元年度全国体力・運動能力，運動習慣等調査結果，スポーツ庁