

中学校保健体育科の指導における「できた」がわかる

体育の授業づくり

—器械運動「跳び箱運動」を通して—

大久保 樹 (M19EP027)

1.本研究の目的と背景

本研究では、体育嫌いである児童、生徒に体育の必要性和有用性を実感させ、運動が楽しくなるような授業実践を目指しての研究である。そのために私は、「できない」が「できた」になることで体育嫌いである児童、生徒ができることの達成感や喜びから体育を好きになっていくのではないかと考えた。

背景として、現在の日本では、スポーツを誰もが楽しむという文化が整っておらず、アスリート養成のような運動に長けた人間だけがスポーツを楽しんでいる現状がある。そこで、多くの人が健康に不安を覚えた時にランニングや軽スポーツといった運動に親しんでいる。健康に不安を覚えた時点でスポーツを始めるのではなく、すでに衰えた身体、感覚の中で始めるため、運動が身になる前に健康面で断念する必要があることもある。運動を行うことで、死亡率、疾病発病率が下がると厚生労働省が提唱している。

1. 身体活動量増加によって見込める生活習慣病予防効果

表. 身体活動量と生活習慣病予防

目標疾病	身体活動の種類	相対危険度	減少率
総死亡率	週2,000kcal未満対2,000kcal以上	1.31	1.6%
	運動習慣なし対あり	1.32	2.4%
冠動脈疾患	週2,000kcal未満対2,000kcal以上	1.60	3.5%
	強い運動習慣なし対あり	2.2	6.5%
高血圧症	週2,000kcal未満対2,000kcal以上	1.30	1.7%
糖尿病	週1回未満対それ以上の運動	1.43	3.2%

引用文献 1)

そこで、本研究を中学校段階の保健体育科に設定した。その際に学習指導要領の目標として、明るく豊かな生活や健康の保持増進、運動の楽

しさを喜びを味わうことができる。という文言があるように、中学校段階では運動に親しみ楽しんでいくことが大切であると考えた。

そして、研究対象授業をB器械運動「跳び箱運動」に設定した。学習指導要領には、『B 器械運動 [第1学年及び第2学年] 器械運動は、マット運動、鉄棒運動、平均台運動、跳び箱運動で構成され、器械の特性に応じて多くの「技」がある。これらの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。小学校では、技ができることや技を繰り返したり組み合わせることを学習している。中学校では、これらの学習を受けて、技がよりよくできることや自己に適した技で演技することが求められる。したがって、第1学年及び第2学年では、技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。また、器械運動の学習に積極的に取り組み、よい演技を認めることなどに意欲をもち、健康や安全に気を配るとともに、技の行い方や練習の仕方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにすることが大切である。』

引用文献 2)

と記載されている。ここにあるように器械運動の単元では、たくさんの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことができるとあり、生徒個人にあった段階の練習を取り入れることで技に挑戦しそれが達成されたときに「できた」がわかり跳び箱運動が楽しくなっていくのではないかと考えた。また、個人種目ではあるが、仲間とのかかわりの中でより、「できた」を実感し運動に対して肯定的な意識を持たせることができると考えた。

2 本研究の課題

本研究の課題として、事前にアンケート調査を検証授業を行う可能性のある、1 学年、2 学年 2 クラスずつ計 4 クラス、151 人に対して 7 月中旬に行い、実習校での体育に対する意識調査を行った。その中で集計結果と記述式の回答の中から否定的な意見を抜き出し、本研究の課題とした。

事前アンケート調査の内容は以下の通りである。

令和元年度実施

実施者 山梨大学 大学院生 大久保 樹

体育の授業についてのアンケート

ご回答いただいたデータについては、大学院での研究と今後の授業づくりに役立てるためのものです。研究において、学校名や個人が特定されるようなことはありません。また、成績にも一切の関係はありません。

1…そう思う 2…どちらかといえばそう思う
3…どちらかといえばそう思わない 4…そう思わない

1. 体育の授業は好きである。

1 2 3 4

2. 体育の授業で好きな種目がある。

1 2 3 4

ここから記述です。よろしくお願いします。

1. 体育の授業での好きな種目は何か書いてください（ない方は特になしで構いません）。

。

きらいな種目はありますか。ある方は簡単な理由を添えて書いてください。

。

。

2. 体育の授業は楽しいですか。

はい いいえ

。

問 2 で「はい」もしくは「いいえ」の理由を簡単に書いてください。

。

。

。

ご協力ありがとうございました。

図 1) 事前アンケート

アンケート調査の内容は、体育に対してどのような意見を持っているのかを中心に質問を記載したものとした。この時点ではどの単元で検証授業を行うかが決まっていなかったため、このようなアンケートとなった。

アンケート調査の結果のうち 2 点をグラフにしたものは以下のとおりである。

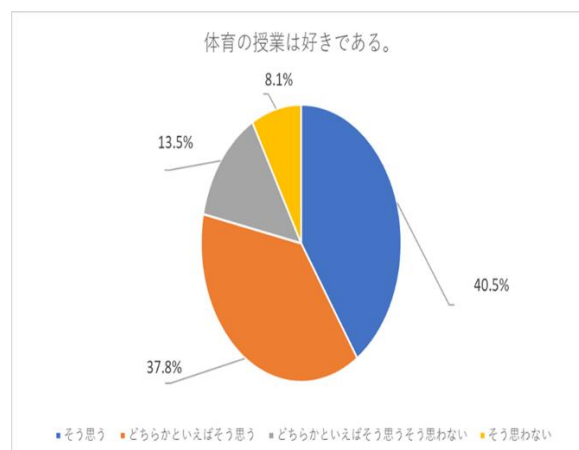


図 2) 事前アンケート調査グラフ①

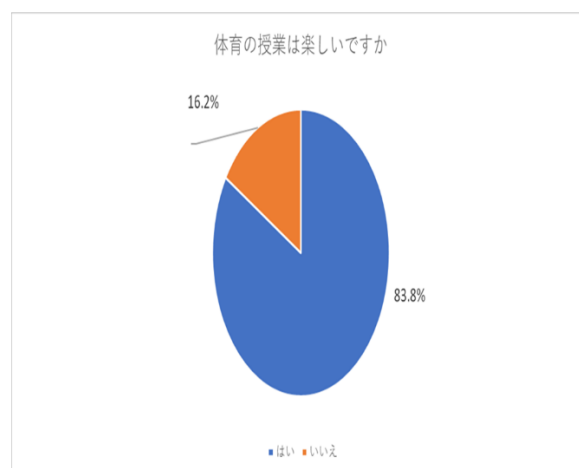


図 3) 事前アンケート調査グラフ②

この結果から、体育に対して否定的な意見を持っている生徒が 21 パーセント程おり、体育の授業が楽しくないと思っている生徒が 16 パーセントほどいることが分かった。このことから多数の生徒が体育の授業に対して肯定的な意見を持っていることが分かった。

このアンケート調査からわかった記述式の回答の中から否定的な意見を抜粋したものとおりでである。

表 1) 否定意見

否定意見	Aクラス
	運動が嫌いだから
	その日の目標が達成できないから
	日に焼けたくないから、運動したくないから
	自分は皆より、下手だから
	Bクラス
	そこまで得意ではないから
	陸上嫌いだから
	陸上が苦手だから
	器械運動や跳び箱が苦手なだけなのが怖いから

このような集計結果となったため、「できる」ことや個人個人の習得段階における体育の授業がなされておらず、運動が得意な生徒ばかりがフォーカスされる授業が展開されていることが分かった。

そのため、私が今回本研究における課題点として、運動が「できない」生徒及び、苦手である生徒に対して効果的な指導を行うことができる授業づくりを挙げた。

最終的には、「できた」がわかることで体育を通して生涯スポーツを発見し、豊かな生活を送れるようになり、すべての生徒が体育の授業が「嫌な時間」と感じなくなることを目標に、できない（ネガティブな意見を持った）生徒の楽しくなるような授業を展開できることが大切であると考え、授業を計画した。

3 授業実践

授業実践として、まず対象を公立中学校2年生2クラス、計79名とした。

単元は器械運動「跳び箱運動」に設定し、全10回中5回を担当し、2クラス合計で10回の授業検証を行った。前半の3回の授業では主に切り返し系と呼ばれるなめ開脚飛びを基本技とした発展技2種類を含む全3種の技の指導を行った。後半2回の授業では回転系と呼ば

れる台上前転を基本技とした発展技2種類を含む3種の技の指導を行った。また、Bクラスの5回目の授業を公開し諸先生方からの意見を頂ける場を作った。

この2クラスの生徒観としてAクラスは比較のおとなしい生徒が多く、積極的に授業に参加している生徒は少なかった。Bクラスは運動ができる生徒とできない生徒の差が激しく、体育が苦手だと回答した生徒も多いクラスであった。

これらを踏まえて授業計画を行った。

まず、授業を行う上で留意する点をいくつか挙げた。

- a) めあて、実践、復習のループの実践
めあて、実践、復習の3点を一つのループとして授業の最初に本時目当てを提示し、それに沿って実践を行い、普段より実習校で使用しているOPPシートで個人的にその目当てに対する復習をしてもらい、次の目当てに生かしていけるようにした。
- b) ポイント説明
毎回の授業の開始時に、必ず本時のめあてを提示し、それに対するポイントを説明したうえで授業を信仰するようにした。
できる限り、毎度の授業においてすべての生徒にそのポイントを中心とした指導ができるようにしていった。
- c) 生徒同士での指導
アクティブラーニングの活用をするために、跳びおわった生徒にマットを抑える役目をさせつつ、次に飛んでくる生徒へのアドバイスを1つしてから列に戻るよう指導した。こうすることによって40人という大勢の生徒を指導する際指導できていない生徒にも常に指導ができるようになった。
- d) 毎回の授業を習慣化する
毎回の授業において跳び箱の配置、準備運動、授業構成を同一にすることによって生徒が毎回の授業の中で、準備等が素早くなり運動量を確保していくことができる。
また、毎回の授業で配置が同じなため、自分自身の段階をより理解することができ、

今回の授業でできたので次回は1段階上の場所で練習しようと意識がされていくさまも見とれた。

e) 安全管理の徹底

先述のアンケート調査においても否定的な意見の一部として跳び箱などにおいてけがが怖いとの意見が記述されていたこともあり、基本的に体育館にあるすべてのマットを使用し、けがの未然防止に努めた。

けがが怖く、体が委縮してしまい、本来できる動きができておらず、技が失敗してしまっている生徒も見取れたため、そういった生徒の技能向上のためにも安全管理の徹底を行った。

次に、「できた」がわかるために、教師側の視点として大切なものを3点の局面構造として作成した。

1)開始

跳び箱運動において大切な視点の最初の段階として、助走・踏切を開始として視点の1つとした

2)中間

跳び箱への着手、台上前転の場合は後頭部から着地出ているのかを視点の1つとした

3)終結

着地がしっかりと両足でできているのか、着地が斜めに動かずに真っすぐとできているのかを視点の1つとした

このように3点の局面構造として授業中一貫して指導する視点として意識していた。

また、これらを生徒に教えることで目が養われ、お互いに指導する際にも役立っていることが分かった。

他人の動きを見ることも自分の動きを発達させていくことに重要になってくるので、その点でも自分の動きを見直す視点として生徒にとって有用だと考えた。

本研究においては、「できない」生徒に対しての指導を中心として授業実践を進めてきたため、Bクラスの1人の生徒Cを研究対象とし、重点的に指導を行った。

生徒Cは基本的には運動があまり好きではない生徒であるが、まじめで教員の指導に対しては真摯に向き合う生徒であった。

初期段階では1段の開脚跳びが跳べていなかった。

その後少しずつ話をしていくとやはり恐怖心からなかなかうまく踏切が行えていないことがわかった。そこで、マットを台の左右に設置し、恐怖心を和らげるところから指導に入っていた。台上前転ができるようになることを目標に後半の授業は開始したので、まずは台上前転の基本となる前転をマットの上で行い、前転ができるようになった段階で台上に移動し、1段の台上前転から練習を行った。この時に同列に生徒Dがいたため、生徒Cとともに上達を図っていた。

まずは、3点の局面構造を理解させて、お互いに指導させあうことでより、楽しくなっていくのではないかと考えた。

次に、生徒Cが台上前転を行えない理由として、3点の局面構造ができていないことが分かった。開始、踏切ができていないことから回転に対する腰の高さが足りないため、中間の着手、着頭ができず、ななめに回ってしまい、結果終結の着地に行きつけていなかった。

そこでまず、ロイター板の下にマットを設置し、物理的な高さを低くすることでマットの上で前転をするのと変わらない感覚で台上前転が行えるようにした。その後、マットを抜き、ロイター板の上から回れるように練習を行っていた。ロイター板に向かい、助走したうえで踏切を行うことは恐怖心からなかなか難しいことも判明したため、できれば3段までの台上前転が行えるようになればとロイター板の上からの台上前転を試みた。

4 実践結果

実践結果としてまずは、事後アンケート調査を行った。事後アンケート調査の内容としては以下のとおりである。

令和元年度実施

実施者 山梨大学 大学院生 大久保 樹

跳び箱の授業についてのアンケート

年 組 氏名

ご回答いただいたデータについては、大学院での研究と今後の授業づくりに役立てるためのものです。研究において、学校名や個人が特定されるようなことはありません。また、成績にも一切の関係はありません。

1…そう思う 2…どちらかといえばそう思う 3…どちらかといえばそう思わない 4…そう思わない

1. 跳び箱運動の授業を通してできる（技の難易度は個人による）ようになった。

1 2 3 4

2. 跳び箱運動のポイントがわかるようになった。

1 2 3 4

ここから記述です。よろしくお願いします。

1. 跳び箱運動の授業を通してできるようになったことを記述してください。

跳び箱の授業でできなかったことを記述してください。

2. 跳び箱の授業を通し、ポイント等、理解したことを記述してください。

跳び箱の授業を通し、ポイント等、わからなかったことを記述してください。

3. 跳び箱の授業は楽しかったですか？簡単な理由を添えて回答してください。

1 はい 2 いいえ

理由：

ご協力ありがとうございました。

図 4)事後アンケート

このように事前アンケートとは異なり、跳び箱運動の授業を行ったうえでの回答を求めた。跳び箱を通じて「できた」がわかるようになったことが大切なので、「できた」に中心をおいたアンケート調査となった。

それらの回答の中から 2 点の質問を抜粋し、グラフにしたものが以下の通りである。

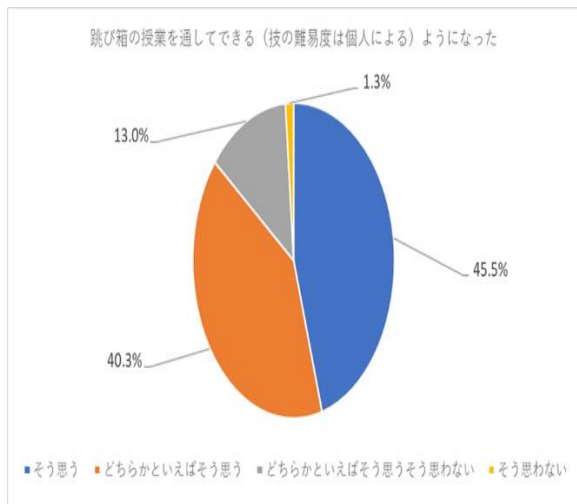


図 5) 事後アンケートグラフ①

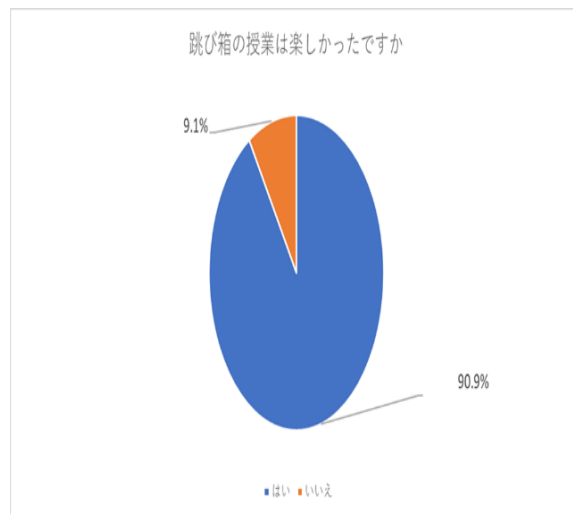


図 6) 事後アンケートグラフ②

跳び箱ができるようになったと答えた生徒が約 85 パーセントおり、跳び箱の授業が楽しかったと答えた生徒が事前アンケートの「体育の授業は楽しいですか」という設問の回答に比べて 7 パーセント程増加していた。これは、運動ができるようになったから楽しいと感じる生徒が増えたのではないかと考えた。

記述式の回答の中から肯定的な意見を抜粋したものが以下のとおりである。

表 3) 事後アンケート肯定的意見

肯定的な意見	Aクラス
	飛べたときの達成感が良かった
	高い段数が飛べた
	台上前転ができた
	Bクラス
	台上前転（2段まで）ができた
	開脚飛びを習得した
	自分の課題を見つけ、改善する
	方法を考え、それができたときに
	楽しかった

回答の中から否定的な意見を抜粋したものが以下のとおりである。

表 4) 事後アンケート否定的意見

否定的な意見	Aクラス
	男子ばかり高い段にいて挑戦しづらかった
	跳び箱は楽しくなかった
	発展技にもっと挑戦したかった
	Bクラス
	もっと高い段数に挑戦したかった
	跳び箱は嫌い
	運動神経が悪いから練習してもうまくなり
	ないから嫌だった

否定的な意見の中からは、自分自身がもう少し段数の高いものや難易度の高い技を練習したかったという向上心が読み取れる回答があった。これは、本研究において、できる生徒がよりできるようになっていったのではないかと考えた。

肯定的な意見の中から、生徒Cの意見を見ると「台上前転（2段まで）ができるようになった」「自分の課題を見つけ、改善する方法を考え、それができたときに楽しかった」と回答していた。生徒Cは、もともと運動が得意ではなく、否定的な意見を持っていたが、本授業を受けることによって意識が変化している様子が見えてきた。

また、記述式の回答の中から、「楽しかった」や「つまらなかった」等の抽象的な回答が減り、「～が～だったから～」だったような具体的な回答が増えていたことも否定的な意見を含め、生徒たちの心境変化を促すことができたのではないかと考える。

5 本研究の成果と課題

本研究の成果としては、事前アンケート調査と事後アンケート調査による比較でおよそ7パーセントの生徒が運動に対して肯定的な回答をしていたことと、体育が苦手だと感じていた生徒が達成感を感じることで体育が楽しかったと回答したことより、「できた」がわかることで運動が楽しくなっていたことが分かった。

体育が苦手な生徒が運動を好きになっていく

ことで、体育の授業が楽しい時間になっていくのではないかと考えた。

本研究の課題としては、まだおよそ15パーセントの生徒が「できた」を実感できていない現状がアンケート調査によりわかったため、できない生徒中心の授業づくりになってしまっていることが分かった。そのため、できる生徒がより、できるようになるための指導を並行して行っていけるようにしたい。また、今回は単元として跳び箱運動でのみの実践となっていたので、今後、跳び箱運動以外での実践も試みていきたい。できれば本単元は個人種目だったため、集団競技、球技で行いたい。そうすることによって、跳び箱運動で得られなかった仲間との連携をできない生徒がどのように使うことで「できた」を実感していけるようになるかを研究することができると考える。

また、本研究では体育の実技のみでの実践となっていたので、体育の存在する意義を生徒に周知できていなかったと考えた。

生徒から、「何のために体育はあるのか」と質問されたため、実践と理論を織り交ぜた授業を展開していくことで生徒がなぜ体育を学ばなければならないのかを理解させていくことができるのではないかと考えた。

これらを踏まえ、研究の成果と課題としては、できない生徒に対する「できた」がわかる授業を展開していくことができたが、まだできる生徒の中にも不満を抱えている生徒がいるため、その生徒たちの不満を取り除くためにも、できる生徒に対する指導を考察するとともに、多項目での教材開発を行い、多くの視点から授業を作っていくことが必要であると考えた。

6 引用文献

引用文献2) 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

引用文献1) 「35～74歳の大学卒業生16936人を1962年から1978年まで観察。週2000kcal未満(歩く、階段、スポーツのエネルギー消費量)の週2000kcal以上に対する総死亡率」厚生労働省