

連続した体育授業の可能性

—豊かなスポーツライフの実現に向けて—

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 原田敏秀

1. 問題と目的

昨年度筆者が行った研究において、体育教師の専門性を連続した体育授業でどのように反映していくべきなのか課題として挙げられた。本研究は、その課題を解決することを出発点として行った。

高等学校学習指導要領（平成30年告示）解説体育編を参考に様々な視点で体育教師の専門性を考えると以下のようにまとめることができる。

- ①社会生活における健康・安全を理解させる
- ②運動技能を身に付けさせる
- ③運動や健康についての課題を発見させる
- ④他者に伝える力を育成する
- ⑤生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を育成する

昨年度筆者が行った研究は、保健・体育科の指導内容における3つの柱の中で知識・技能について注目したものであった。上記の体育教師の専門性で考えると②に当てはめることができる。しかし、現在多くの高等学校が「運動技能を身に付けさせること」に注目した体育授業を展開しているにも関わらず、運動の二極化という問題は解決していないのが現状である。

そこで、3つの柱の思考力・判断力・表現力等や学びに向かう力・人間性等についても考えていく必要がある。高等学校学習指導要領では「豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力」の育成を目指している。つまり、⑤生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を育成するという体育教師の専門性がこれまで以上に求められるのである。また、昨年度行った研究の成果をもとに連続した体育授業は、運動が有する特性や魅力を最大限に引き出し、生

徒は楽しさや喜びを深く味わうことができるのではないかと予想できる。このことから連続した体育授業は、生徒が運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することが可能になるのではないだろうか。

本研究においては、連続した体育授業を生徒が主体的に行うことで、運動を行う楽しさや喜びを感じ、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質・能力を育成することができるのかを模索することを目的とする。

2. 方法

- (1)実習校 山梨県内の公立高等学校
- (2)実習期間 2021年6月～12月
- (3)研究内容 ①参与観察
②質問紙調査

3. 結果と考察

(1)参与観察

実習校では、1年生が3単位、2・3年生が2単位の体育授業が行われていた（表1）。生涯スポーツは、3年生の選択科目である。筆者は、毎週火曜日に実習を行った。

表1 実習校の時間割

	月	火	水	木	金
1校時					
2校時	1-1・2	1-5・6・7	2-3・4	1-3・4	3-5・6・7
3校時					
4校時	1-3・4	3-1・2	3-3・4	2-1・2	1-5・6・7
5校時					
6校時		生涯スポーツ	2-5・6・7	1-1・2	

まず、生徒目線で連続した体育授業の参与観察を通して効果的だと感じたことを5つ述べる。1つ目は、種目選択の自由度が高いことである。種目を決める際に限られた種目の中から

選択するのではなく、授業が可能な種目は全て候補として挙げ、生徒が多くやりたいと思った種目を開講する形で授業が展開される。このような形で体育の授業が展開されている高等学校は多くないのではないかと。なぜなら、体育教師が教えられる種目で決めたり、学校施設の環境で決めたりするケースが多いからである。しかし、実習校では生徒の運動に対する意欲を大切にするため、このような種目選択が行われている。自分自身がやりたい種目を選択し運動に取り組むことで、生涯スポーツの観点においても効果的であると考えられる。

2つ目は、学習意欲を高く保つことができることである。連続した体育授業は、時間的に余裕があるため授業内容を工夫しやすい。1時間の体育授業では時間的に厳しい内容も授業で扱いやすい。さらに、1つの内容を丁寧に行うことができるため、運動が苦手な生徒もある程度の充実感を得ることができると感じた。時間がないからできないまま終わってしまうことは避けられると考える。

3つ目は、「みる」時間があることである。一般的に体育授業では、できるだけ多く運動時間を確保することが重要であると言われている。しかし、運動への関わり方は「する」だけではなく、「みる」「支える」「知る」がある。豊かなスポーツライフを実現させるためには、運動に対して様々な関わり方が求められる。筆者が参与観察を行う中で、生徒同士がお互いの運動する様子を見て応援したり、アドバイスしたりする姿が多く見られた。このような経験は、生徒がこれからも運動を継続したいと考えるきっかけになるのではないかと。

4つ目は、様々な運動に関わることができることである。実習校では、ゲートボールやペタンク、スケートなどあまり取り扱われることのない種目を実施している。1時間の体育授業では、準備や片付け、移動に時間を取られてしまうため扱いにくいのが、連続した体育授業ではこのような種目も含めた幅広い運動を行うことができる。普段あまり高校生が行わない運動を扱うことで、生徒が将来継続して運動を行い

たいと考えた時に役に立つ経験であると感じた。

5つ目は、休み時間があることである。参与観察を行う中で実習校の生徒が休み時間に運動を主体的に行う姿が見られた。もちろん、休み時間のため教師が指示を出して運動を行っているわけではない。生徒が自ら運動したいと思いついているものである。これこそが主体的に運動に取り組むということなのではないだろうか。授業中に運動の「楽しさ」や「喜び」を感じ、休み時間に行うことができることは連続した体育授業の大きなメリットであると考えられる。また、運動を行っていない生徒についても友達と楽しそうに会話をしたり、のんびりしたりする生徒が多かった。運動を行い友達と汗を流し、休憩しながら会話を楽しむことができる環境は、運動が楽しいと思える要素を増やす結果につながるのではないかと感じた。このように、休み時間があることによって体育授業がただの授業ではなく、生徒にとって楽しい時間を過ごすことができる特別なものになるのではないだろうか。連続した体育授業では、授業外の休み時間さえも貴重な時間となるのである。

次に、教師目線で連続した体育授業の参与観察を通して効果的だと感じたことを4つ述べる。1つ目は、体育授業としての自由度が高いことである。1時間の体育授業では、1時間の中で基礎練習を丁寧に行ったうえで試合形式などの応用的な活動を十分取り入れることは時間的にもかなり難しい。しかし、連続した体育授業では、基礎練習を丁寧に行ったうえで試合形式などの応用的な活動も十分取り入れることができる。さらに、生徒の状況に応じて基礎的な内容を多くしたり、応用的な内容を多くしたりと自由に調整することが可能になる。これによって教師は、型にはまった授業ではなく、様々な内容を取り入れることができるようになって感じた。例えば実習校で行っていたスケートは、学校外の施設に移動して行うため1時間の体育授業では実現が難しい内容である。このような点も連続した体育授業のメリットで

ある。

2つ目は、時間を有効活用することができることである。体育授業は、毎回の準備や片付けに多くの時間を消費している。そのため1度の準備や片付けで多くの運動時間を確保した方が時間を有効活用することができる。また、1時間の体育授業の場合は、前に行った内容について復習したり、準備運動を行ったりする時間を取る必要がある。一方で、連続した体育授業の場合は、1時間目と2時間目が続けて行われるためスムーズに授業を進行することができる。生徒も前の時間の感覚を覚えているため、戸惑うことなく運動に取り組むことができる。1年間を通してこのような時間を有効に活用することで、生徒の運動時間の確保にも効果的であると考えた。

3つ目は、個別のアドバイスがしやすいことである。体育授業は1人の教師で大人数の生徒を指導する必要がある。そのため、1人1人に丁寧にアドバイスをすることは時間的にもかなり難しい。連続した体育授業では、時間的にある程度余裕があるため細かなアドバイスをしながら多くの生徒の運動を観察することができる。生徒にとってアドバイスを教師からしてもらえることはとても嬉しいことであり、意欲向上にもつながる。また、個別最適な学びを実現するという観点においてもそれぞれの技能レベルにあったアドバイスをすることは、とても重要な要素であると考えている。

4つ目は、休み時間があることである。筆者は、実習校に行き始めた頃、生徒と信頼関係をできるだけ早く築くために休み時間を利用してコミュニケーションを取っていた。実際の教師も自分の担任のクラス以外の体育の授業を担当することがあるため、コミュニケーションを取る時間として休み時間を使うことは効果的であると考えている。生徒との信頼関係をしっかりと築くことができれば授業を円滑に進めやすくなり、アドバイスなども行いやすくなるはずである。また、休み時間の効果的な活用方法として次の時間に行う内容の準備を行うことができることである。授業中に生徒の運動を観

察しながら、準備を行うことはかなり大変である。体育授業では、試合形式の内容など準備に手間がかかるものもあるため、休み時間があることは教師にとってかなり助かると感じた。

一方で、連続した体育授業の参与観察を通して課題だと感じたことを3つ述べる。1つ目は、運動が苦手な生徒の対応についてである。そもそも1時間の体育授業でも辛いにも関わらず、連続した体育授業に耐えることができるのだろうか。教師としてこのような生徒がいることを忘れてはいけないと感じた。どうすれば運動が苦手な生徒でも楽しむことができるのか、どうすれば運動を好きになってもらえるか授業を設計するうえで考える必要がある。また、運動が苦手な生徒に積極的にコミュニケーションを取ることで「する」だけではなく、「みる」「支える」「知る」といった様々な運動への関わり方を伝えられる工夫も大切だと感じた。

2つ目は、種目によって連続した体育授業が辛いものがあることである。例えば、陸上の長距離走やハードル走、マット運動などである。長距離走は多くの生徒が苦手意識を持っているうえに体力的に連続して行うことはかなり厳しい。ハードル走は同じ動作の繰り返しであり、連続して行くと飽きてしまう生徒が多い。マット運動も苦手な生徒が多かったり、すぐに飽きてしまったりするケースが多い。しかし、これらの問題は授業内容の工夫次第で問題を解決することが可能である。長距離走やハードル走については、その種目だけを行うのではなく、速く走るためにはどのように身体を使えばよいのか生徒に指導したり、授業の導入で取り入れたりすることで生徒の興味関心を引き付け、連続した体育授業も楽しく受けることができる。マット運動については、柔軟な身体を作るためにはどのようなストレッチをすればよいのかなど他の運動にも活用できる情報を生徒に提供することで授業を充実したものにすることができる。このように、授業をどのように進めていくか考えることは非常に楽しい。連続した体育授業は、教師として授業を作り上げる満足感も感じることもできるのである。しかし、

夏場の炎天下で行う種目について熱中症対策をどうするかなどの問題点もある。体育で取り扱う種目は多種多様であり、それぞれの種目特性を教師が見極めることが重要である。

3つ目は、雨天時の対応をどうするかである。連続した体育授業は、当たり前だが2時間分の体育が1回で行われる。そのため、雨天の場合どのように対応するのかあらかじめ考えておく必要がある。実習校では、現在行っている種目の歴史について調べたり、ルールについて調べたりしたものをレポートのような形でまとめる活動などを行っていた。自分が行っている運動について知識を深めることができるためとても効果的であると感じた。実習校のように雨天時の対応を明確に考えておくことが重要であると感じた。

実習校で参与観察を行うことで、連続した体育授業の可能性について感じる事ができた。筆者は、連続した体育授業には生徒が豊かなスポーツライフを実現させるために必要な要素が含まれていると考える。実習校の連続した体育授業と豊かなスポーツライフの実現にどのような因果関係があるのかより深く考えたい。

(2)質問紙調査

本研究において、質問紙調査を2つ行った。1つ目の質問紙調査は、実習校の卒業生と県内公立N高等学校（以下N高校）の卒業生を対象に行った。内訳は表2、表3の通りである。この質問紙調査は、参与観察を行う中で連続した体育授業を受けた人の方が、卒業後も継続して運動を続けている人が多いのではないかという仮説を立てたうえで実施した。

表2 実習校の卒業生

部活	人数
サッカー部	16
バスケットボール部	3
野球部	3
帰宅部	3
弓道部	2
テニス部	2
バレーボール部	1
ハンドボール部	1
吹奏楽部	1
合計	32

表3 県内公立N高等学校の卒業生

部活	人数
サッカー部	18
吹奏楽部	4
バレーボール部	3
テニス部	3
陸上部	2
山岳部	2
ハンドボール部	2
箏曲部	2
帰宅部	2
卓球部	1
弓道部	1
文芸部	1
ギター部	1
合計	42

質問紙調査の結果については以下で示す。「あなたは平日に仕事以外の時間でどの程度運動をしていますか？」という質問に対しては、実習校の卒業生は30分以上運動を行っているという回答した割合が70%を超えている。一方で、N高校の卒業生は30分以上運動を行っているという回答した割合が50%未満である。また、1人あたりの平均運動時間は実習校の卒業生が37.05分であり、N高校の卒業生が20.71分と15分以上実習校の卒業生が長い結果となった(図1)。このことから、仕事がある平日において実習校の卒業生は上手く時間を見つけて運動を行っていることが分かった。

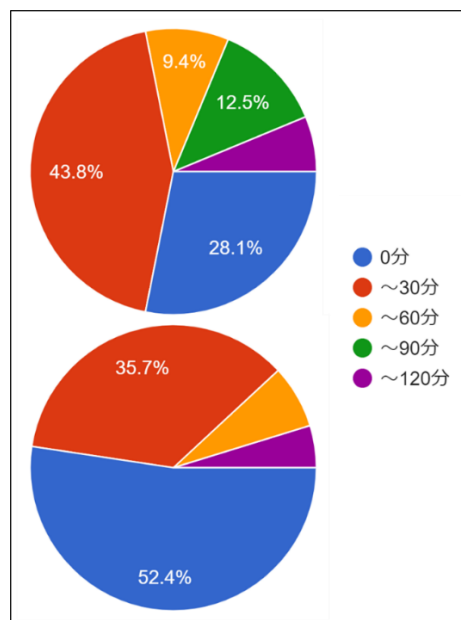


図1 上：実習校 下：N高校
あなたは平日に仕事以外の時間でどの程度運動をしていますか？

「あなたは休日に仕事以外の時間でどの程度運動をしていますか?」という質問に対しては、実習校の卒業生は30分以上運動を行っているという回答した割合が90%を超えている。一方で、N高校の卒業生は30分以上運動を行っているという回答した割合が80%未満である。また、1人あたりの平均運動時間は実習校の卒業生が68.43分であり、N高校の卒業生が46.42分と20分以上実習校の卒業生が長い結果となった(図2)。このことから、実習校の卒業生の方が休日に運動を上手に取り入れながら体をリフレッシュしていると予想できる。実習校の卒業生の方がN高校の卒業生よりも運動習慣が良いと言えるのではないだろうか。

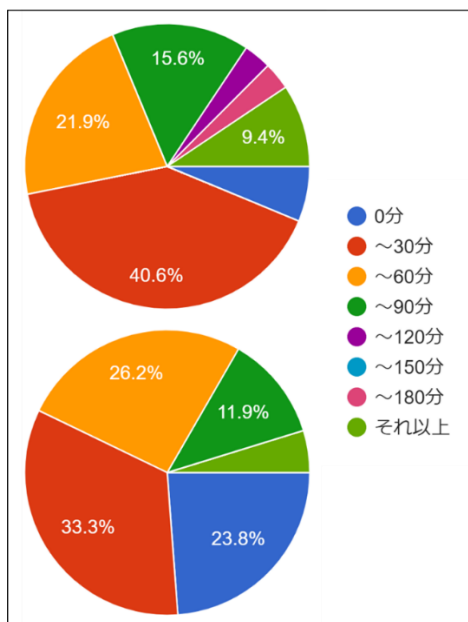


図2 上：実習校 下：N高校
あなたは休日に仕事以外の時間でどの程度運動をしていますか?

「あなたはスポーツをすることが好きですか?」という質問に対しては、実習校の卒業生は約8割が「好き」と回答し、N高校の卒業生は約5割が「好き」と回答している(図3)。今回の質問紙だけでは、実習校の体育授業を受けたことによって「好き」と回答した割合が高くなったと断定することはできないが、実習校の体育授業が要因になっている可能性は考えられる。また、「あなたはスポーツをみるのが好き

ですか?」という質問に対しては、実習校の卒業生は約7割が「好き」と回答し、N高校の卒業生は約6割が「好き」と回答している(図4)。参与観察をする中で効果的だと感じた「みる時間がある」という連続した体育授業の特徴がこのような結果に関与している可能性が考えられる。このような結果から、実習校の卒業生はスポーツに対して様々な関わり方でポジティブな印象を持っている人が多いことが分かった。連続した体育授業がこの結果に影響を及ぼしているのではないかと。

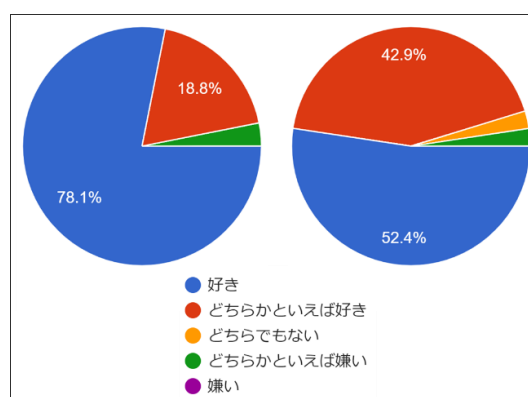


図3 左：実習校 右：N高校
あなたはスポーツをすることが好きですか?

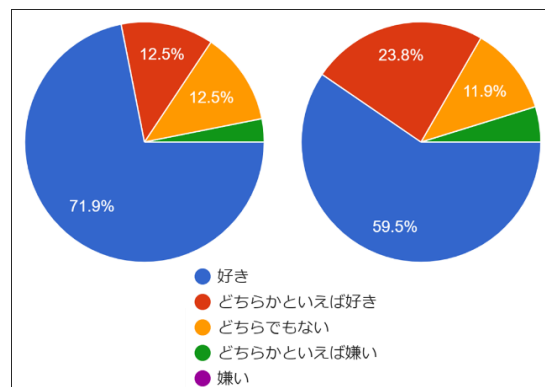


図4 左：実習校 右：N高校
あなたはスポーツをみるのが好きですか?

2つ目の質問紙調査は、実習校の1年生156人を対象に行った。この質問紙調査は、1時間の体育授業と連続した体育授業どちらも受けている生徒は連続した体育授業の方が満足度が高いのではないかとという仮説を立てたうえ

で実施した。質問紙調査の結果については以下で示す。「1 時間の体育授業の満足度を教えてください。」(5段階評価で数字が大きいほど満足度が高い)という質問に対しては、81人の生徒が5と回答している(図5)。「2時間の体育授業の満足度を教えてください。」(5段階評価で数字が大きいほど満足度が高い)という質問に対しては、100人の生徒が5と回答している(図6)。これらの結果を比較すると、5と回答した生徒の割合は2時間の体育授業の方が10%以上も高くなっている。また、1や2と回答した生徒の割合も2時間の体育授業の方が低くなっている。つまり、実習校においては1時間の体育授業よりも2時間の体育授業の方が全体として満足度が高い傾向にあると言える。実習校では多くの生徒に2時間の体育授業が受け入れられているという結果となった。

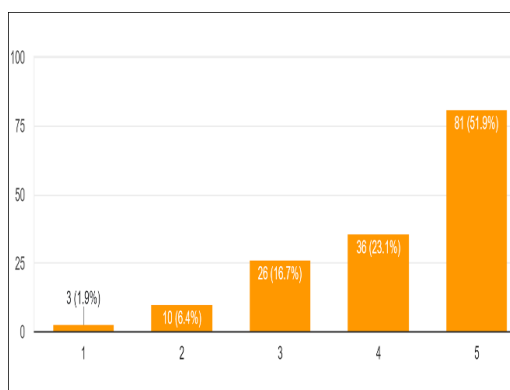


図5 1時間の体育授業の満足度を教えてください。

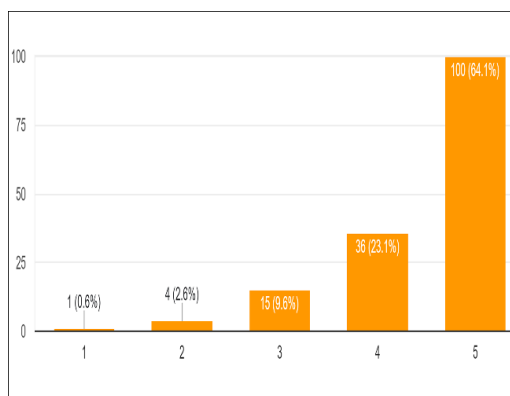


図6 2時間の体育授業の満足度を教えてください。

「2時間連続の体育授業は時間的にどのように感じますか?」という質問に対しては、70%以上の生徒が「ちょうどよい」と回答している(図7)。筆者は、連続した体育授業は時間的に長すぎると感じる生徒がもっと多いと予想していた。しかし、実習校の授業内容が充実していることによって長いと感じる生徒は少ないという結果であった。連続した体育授業においては、授業内容を充実させることによって時間的な問題は取り除くことができると分かった。

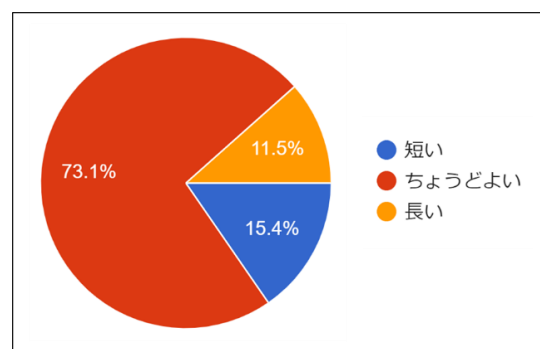


図7 2時間連続の体育授業は時間的にどのように感じますか?

「今後、あなたはどちらの体育授業を受講したいと思いますか?」という質問に対しては、約85%の生徒が「2時間連続の体育授業」と回答している(図8)。この結果から、実習校において連続した体育授業が生徒に強く支持されていることが分かる。実習校の生徒は、連続した体育授業を受ける中で「楽しさ」や「喜び」を感じることができているのではないかと。授業を受けている生徒が、連続した体育授業にポジティブな印象を持っていることはとても重要である。実習校以外の学校でも連続した体育授業が生徒に支持される可能性は考えられるのではないだろうか。今回の質問紙調査では、なぜ1時間の体育授業よりも2時間連続の体育授業を受講したいのか理由まで明らかにすることはできなかった。生徒がどのような理由で2時間連続の体育授業を選んだのか、今後さらなる調査が必要となった。

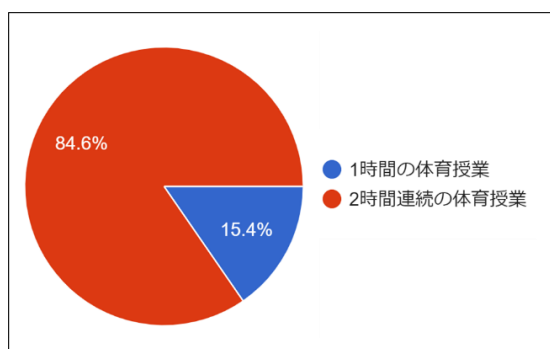


図8 今後、あなたはどちらの体育授業を受講したいと思いますか？

4. 成果と課題

実習校において、連続した体育授業を生徒と教師両方の目線で参与観察を行った。それによって、連続した体育授業は生徒が豊かなスポーツライフを実現させるために必要な要素を多く含んでいると感じた。豊かなスポーツライフを実現させるためには、体育の授業を通して運動の「楽しさ」や「喜び」を感じたり、「する」だけではなく「みる」「支える」「知る」などの様々な関わり方を経験したりすることが重要である。連続した体育授業では、1時間の体育授業よりもこれらの条件を整えやすい。今後、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を育成していく上で連続した体育授業は、効果的な部分がたくさんあることが分かった。調査は実習校だけであるが、今回このような連続した体育授業の可能性を発見できたことは成果である。また、質問紙調査からも連続した体育授業の可能性を感じる事ができた。完全に条件が揃っているデータではないが、実習校の卒業生は継続して運動を行っている人が多い。この結果は、連続した体育授業を受けたことが影響を及ぼしているのではないかと予想できる。さらに、1時間の体育授業と連続した体育授業どちらも受けている生徒の8割以上が今後連続した体育授業を受けたいと回答している。実習校において連続した体育授業の満足度の高さは明らかである。教師は、生徒のために授業を行っているため、生徒の満足度が高いことはと

ても重要である。この調査によって、連続した体育授業が生徒から認められていることを示すことができた。

今後は、連続した体育授業の可能性をより確かなものにしていくための調査が必要である。本研究では、連続した体育授業を受けたことが直接運動習慣の向上につながったと断定はできない。そのため、条件を整えて連続した体育授業が与える影響を明らかにしていく必要があると考える。また、今回の調査で実習校の連続した体育授業は満足度が高いことが分かったが、満足度が高いから生涯にわたって運動を継続するとは限らない。満足度が高いことと生涯にわたって運動を継続することは、因果関係があるのか調査していきたい。本研究で連続した体育授業の可能性を発見することができたが、実習校だけのデータであることや根拠となるデータが少ないことなど課題もある。この研究は連続した体育授業の可能性を発見できたことでスタートラインに立ったばかりである。これから1つ1つの可能性を丁寧に検証していきたい。

5. 参考・引用文献

- ・高等学校学習指導要領（平成30年告示）
- ・高等学校学習指導要領（平成30年告示）
解説 保健体育編