

実生活と結び付けた体育理論の学習指導

—知識を実践しようとする生徒を目指して—

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 白須紗衣

1. はじめに

中学校保健体育科は、学習指導要領により「体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成することを目指す」と目標が定められており、体育分野は「A. 体づくり運動」から「H. 体育理論」までの8領域で構成されている。その中の領域「H. 体育理論」は「豊かなスポーツライフの実現に向けた知識を身につけるための学習をする場である」と示されており、授業時数については各学年で3単位時間以上を配当することとされている。基礎的な知識を身につけることは、思考力、判断力、運動技能や学習意欲などの土台となることから、「体育理論」は生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現するためにはとても重要な領域であると考えられる。

しかし、「体育理論」に関する先行研究によると、体育理論の実施状況等の現状は決して理想的とは言えない。村瀬ら(2017)は中学校保健体育科教員を対象とした質問紙調査を実施し、中学校現場における体育理論の実施状況を調査した。その結果、体育理論を単元として実施していると回答した教員は、全体の半数以下であり、回収率を考えると2割以下であることが推察されたとした。佐藤(2015)は学校現場で実施する際の問題として、年間計画上の位置付けはあるが、中学校では実施していない学校もあることや、実施している教員の中でも内容の取り扱い方や評価方法等に苦慮している実態もあると述べている。

また、学習者の認識や理解度に着目した研究

も多くあり、山元ら(2015)は、体育理論を受講した、または過去に受講してきた学生の体育理論に対する学習意欲と学習内容の理解度の低さを指摘している。

2. 実習校における生徒の実態

前述した先行研究は、保健体育科の教員や今までに体育理論の授業を受講してきたと考えられる大学生等を研究対象としているものがほとんどである。そこで、実際の中学生の現状および実習校の実態を把握するために、実習校の第3学年(3クラス72人)を対象とした「体育の学習に関する意識調査」を実施した。なお、実習校では毎年体育理論の授業時間を各学年3時間確保し、教科書を使用しながら授業を実施しており、調査対象の第3学年は今年度も調査実施の2ヶ月前に授業を実施済みである。以下に調査項目及び調査結果を示す。

(1) 体育の学習で、「あ、わかった!」「ああ、そうか」と思うことがあります。

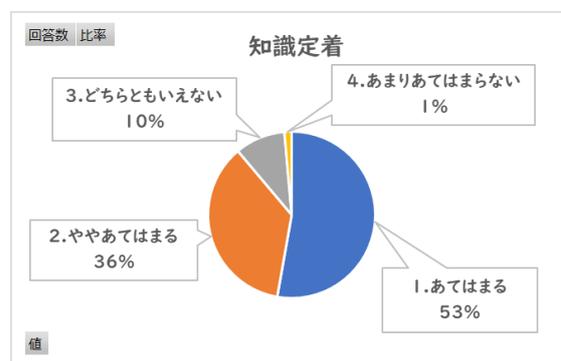


図1 (1) アンケート結果

「あてはまる」38人、「ややあてはまる」26人、「どちらともいえない」7人、「あまりあてはまらない」が1人であった。

(2) 体育の学習で、わかったと思うこと（知識）を実際の運動に生かすことができている。

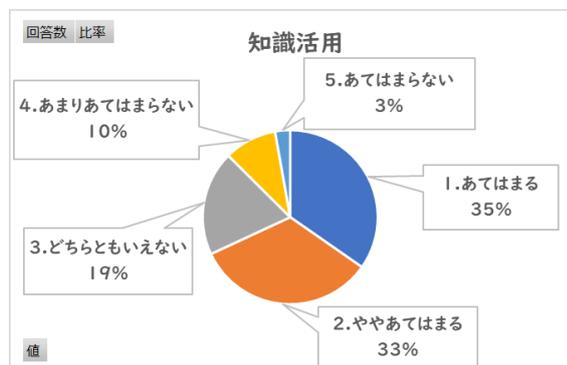


図2 (2) アンケート結果

「あてはまる」25人、「ややあてはまる」24人、「どちらともいえない」14人、「あまりあてはまらない」7人、「あてはまらない」が2人であった。

(3) 中学校3年間で「体育理論」の授業を学びましたか。

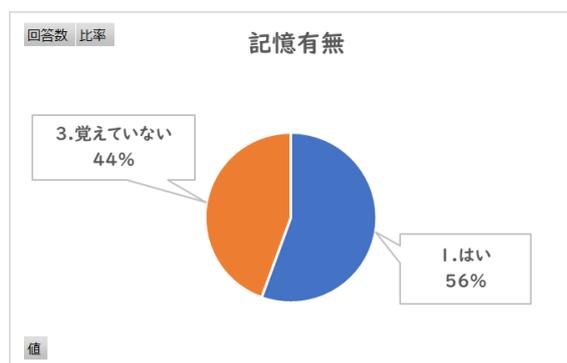


図3 (3) アンケート結果

選択肢は「はい」「いいえ」「覚えていない」の3つを提示した。「いいえ」を選択した生徒は0人だったものの、半数近くの32人の生徒が「覚えていない」と回答した。

(4) (3) で「はい」と回答された方へ。「体育理論」の授業内容で覚えているものを書き出してください。

表1 (4) アンケート結果

	記述内容
体育	<ul style="list-style-type: none"> ・「する」に限らず「みる」「調べる」でスポーツに関わることができる ・フェアプレイ

理論	<ul style="list-style-type: none"> ・運動をするとどのような効果期待できるのか ・オリンピック、パラリンピック ・スポーツによって人と人との繋がりが豊かになる
保健	<ul style="list-style-type: none"> ・タバコとお酒の害 ・事故の要因 ・下水処理 ・ゴミ処理 ・ウイルス ・応急処置、AEDの使い方
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・実技の教科書をみて、ルールやコツを学ぶ ・バスケのシュートフォーム ・やった記憶はあるが、内容は覚えていない

(3) で「はい」と回答した40人に記述での回答を求めた。その中で体育理論の正しい内容を1つ以上把握していた生徒は26人。無回答が2人。残りの12人は保健分野の内容の回答や、体育理論での学習内容には当てはまらない内容の回答だった。回答数が一番多かったのは、オリンピック・パラリンピックに関することであった。これは、調査実施前に東京オリンピック・パラリンピックが実施され、それに合わせて体育理論の授業を実施していたということが関係していると考えられる。次いで回答数の多かったものは、タバコとお酒の害であり保健分野に関する内容となった。

(5) 体育の学習で、教室で行う知識の学習に積極的に取り組みたいと思いますか。

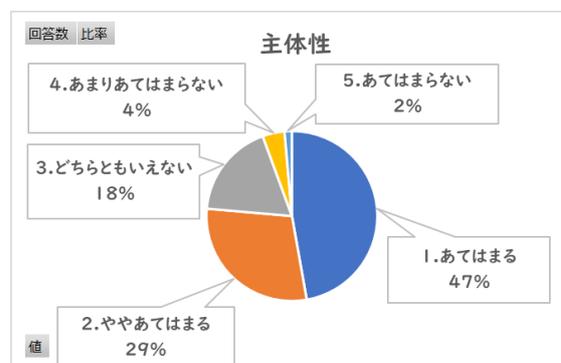


図4 (5) アンケート結果

「あてはまる」34人、「ややあてはまる」21人、「どちらともいえない」13人、「あまりあてはまらない」3人、「あてはまらない」が1人であった。

(3) および(4)より3年間すべて単元として授業を実施していても、体育理論の授業を受けたと回答した生徒は56%という結果にとどまった。加えて、その中にも保健分野の授業と混同してしまっている生徒が多数存在し、体育理論に関する学習内容の理解度があまり高くないことが伺えた。

3. 研究の目的

子どもたちの体育理論に対する認識や理解度が低いことの背景として、そもそも体育に関する知識というものが何か明確でないことと、知識の活用方法が分からないことの2つが考えられる。それらの問題を解消するために、体育理論の授業内で知識の理解で終わらせるのではなく、実際の知識活用場面を想定して子どもたち自身が自分にできることを思考し表現させることが必要であると考えた。

そこで、授業構成や教材を工夫した体育理論の授業を単元として実施することで、体育理論で得た知識を実践しようとする生徒を育てることを本研究の目的とした。

4. 方法

- (1) 先行研究の調査
- (2) 実習校での参与観察
- (3) 第3学年へのアンケート実施
- (4) 第2学年事前アンケート実施
- (5) 第2学年での授業実践(全3時間)
- (6) 第2学年事後アンケート実施
- (7) アンケート結果及びワークシートの分析

5. 授業実践について

(1) 授業実践の概要

- | | |
|-------|-------------------|
| ①対象 | 山梨県内公立中学校 |
| ②実習期間 | 6月～10月(週1～2回) |
| ③調査対象 | 第2学年 1学級(28名) |
| ④調査期間 | 2021年9月16日～10月28日 |

(2) 実践単元について

①単元名 H. 体育理論

「スポーツの効果と安全」

②単元の目標

- ・運動やスポーツの意義や効果などについて理解している。(知識及び技能)
- ・運動やスポーツの意義や効果などについて、出された意見や集めた情報を分析したり整理したりしている。(思考力、判断力、表現力)
- ・運動やスポーツの意義や効果などについて、情報を集めたり、意見を交換するなどの活動を通して、積極的に学習に取り組もうとしている。(学びに向かう力、人間性等)

③授業構成について

1 単位時間の授業のなかで、3つの段階(表1)を設け、各段階のねらいに応じて、日常生活や学校生活での出来事など、生徒になじみのある題材を教材として用いていく。加えて、単に知識を詰め込む座学の時間にならないよう、具体的な状況を想定し自分だったらどうするかという考えをまとめる部分を設定して授業を構成していくことで、本授業で獲得した知識を実践しようとする生徒を育てる。

表2 3つの段階

段階	内容
つかむ	既習事項や自分の経験、現状から課題に気づき、理解する
深める	自身の経験や既習事項と、新しく学んだ知識を融合させ、自分の考えを見つめなおす
実感する	授業で学んだ知識を自分の実生活の中に落とし込む

(3) 単元計画

全3時間の単元計画を次のとおり立案した(表2)。

表3 単元の学習計画

時	主な学習内容
1	○運動やスポーツが心身に及ぼす効果を知り、私たちの生活と結び付けよう ・スポーツが体に及ぼす効果

	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツが心に及ぼす効果 ・運動プランの作成
2	<ul style="list-style-type: none"> ○スポーツと社会性のつながりを知り、私たちの生活と結び付けよう ・スポーツのルールとマナーとは ・ルールづくり
3	<ul style="list-style-type: none"> ○スポーツ活動の安全な行い方を考えよう ・スポーツの選択と計画 ・スポーツ活動の自己管理 ・スポーツ活動中の安全 ・野外スポーツの安全な行い方 ・安全チェック5項目の作成

○：本時のめあて ・：学習内容

(4) 授業実践内容

①1 時間目「スポーツが体と心に及ぼす効果」

つかむ

まず授業の導入部において、「あなたにとって運動は必要ですか？不要ですか？」という問いを設定した。自分の意見を理由とともに考えさせることで、自分にとって運動とはどのような存在なのかそれぞれのイメージを明確化させることをねらいとした。また、授業内容の軸でもある心への効果について、子どもたちにとってはそれが何なのか内容が想像しにくいことが考えられた。そこで、本授業前に行われた学園祭の場面写真を提示し当時の気持ちを想起させることで自身の経験から心への効果を実感させることを意識した。

深める

運動やスポーツが体と心に及ぼす効果についての知識の確認および新たな知識のインプットを行った。ストレスに関する内容など、保健分野での既習事項も多く含まれているため、各方面と関連させながら体力および運動の必要性に気付かせることを意識した。

実感する

深める段階で学習した、体や心への様々な効果を踏まえてリフレッシュのための運動プランを作成した。ストレス解消やリフレッシュになると言われている運動でも緊張や失敗でストレスが溜まったという経験等にも触れるこ

とで、適切な運動とは何かについても考えさせた。自分の体力やその時の体調に合わせて、実現可能なプランを作成させることで実生活との結び付けを図った。

終末部のまとめでは、「スポーツを行うと自分にはどんな効果が期待できそうか。また、そのためにはどのような運動を行っていききたいか」など学習したことを踏まえて、これからの生活で生かしていきたいことを問う発問を設定しワークシートへの記述を求めた。

②2 時間目「スポーツと社会性」

つかむ

導入部では、まず社会性という言葉の確認を行った。社会性は「社会で生きていくための大切なこと」と表現されることが多い。今回は話し合いの参加態度や掃除への取り組みなど、生徒にとって身近な物事の具体的な例を挙げながら、社会性そのものの理解を促した。さらに、社会性をスポーツと関連させるにあたって、ルールやマナーに着目させた。ここで提示した題材はウサイン・ボルト選手に関する様々な情報である。ボルト選手の人柄や世界大会での出来事をもとに、ルールやマナーとは何か、スポーツマンが大切にしているものは何か、について考えていく意欲を高めさせた。

深める

本段階では、ルールとマナーの違いを確認した後、ルールやマナーを守らないとスポーツはどうなるか、について考える時間を設けた。「守らなければならない理由」から「守ることでこんないいことがある」を導き出し、ルールとマナーの必要性に気づかせるためである。

また、実際に行われた高校サッカー全国大会の選手宣誓文を用意し、書いてある内容について考える活動を設定した。自分たちと同年代の選手たちが、大きな舞台でどのような気持ちで大会に臨んでいるのかを文章と映像から読み取らせた。加えて、フェアプレイの精神が育まれるといったスポーツの持つ力に気づかせる教材として設定した。

実感する

深める段階で考えたルールの在り方を踏ま

えて、昼休みに7人でバレーボールをするときのルールを作成した。パラリンピックでは障害の程度に応じたスタート姿勢の違いなど、実際にルールが工夫されていることや、体育の授業で球技のルールを工夫した経験を挙げながら、形にこだわらずみんなが楽しめるようにするにはどうすればよいかを考えさせる。

終末部のまとめでは、「スポーツに関わって何をどのように身につけたいのか。また、身につけたことを生活の中でどう実践していくのか」など今後スポーツを行うとき、あるいは日常生活の様々な場面で自分にできることは何かを考えさせワークシートへの記述を求めた。

③3 時間目「スポーツの安全な行い方」

つかむ

導入部では、運動中の事故や怪我の経験を思い出す作業を行った。一流選手の捻挫やデッドボールの瞬間を捉えたインパクトの大きい写真を提示することで授業に対する生徒の関心・意欲を高めさせた。

深める

本段階では、事例を読んで怪我の原因を分析する、実際に起きた事故の様子を知る、自分の行動を再確認するためのクイズに挑戦するなど様々な事例やデータを提示し、知識のインプットを行った。身近に潜んでいる危険やスポーツの安全な行い方に気づかせるための教材を設定し、教師や生徒の実体験と結び付けながら知識を深めた。

実感する

つかむ段階で挙げた自分の怪我の経験と深める段階で獲得した新しい知識を踏まえて、次回運動を行う際の安全チェック 5 項目を作成した。活動前・活動中・活動後など様々な場面から自由に選択し、自分が行う運動に適した項目を作成させることで自分事として実感させることを促した。

終末部のまとめでは、授業を通して、今後の自分自身の生活に生かしていきたいことを、具体的な場面を想定しながら考えさせワークシートへの記述を求めた。

6. アンケート結果および考察

(1) 運動やスポーツを通して体を動かす必要性を感じます。

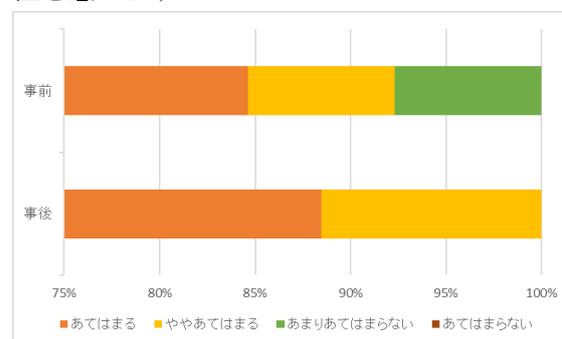


図5 (1) アンケート結果

(2) 体育の学習をしているとき、どうしたら運動がうまくできるかを考えながら勉強しています。

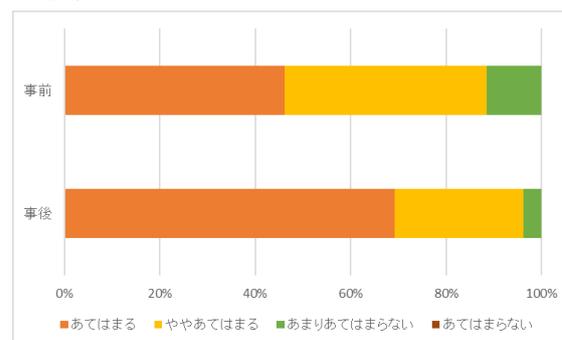


図6 (2) アンケート結果

(3) 体育の学習で、「あ、わかった!」「ああ、そうか」と思うことがあります。

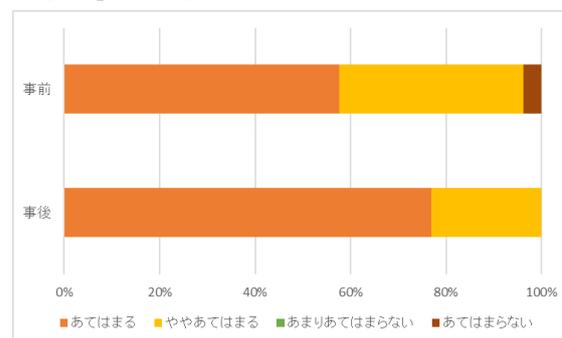


図7 (3) アンケート結果

(4) 体育の学習で、わかったと思うこと（知識）を実際の運動や生活に生かすことができます。

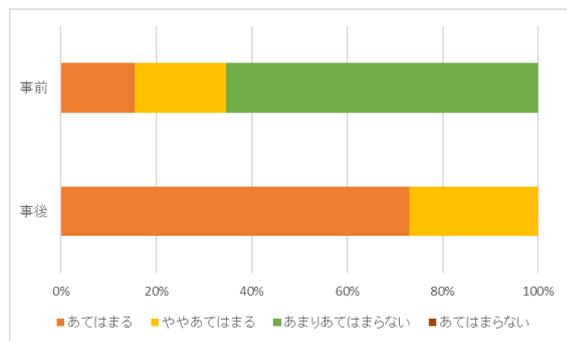


図8 (4) アンケート結果

(5) 体育理論の学習で、なるほどと思うことがあった。 ※事後のみ

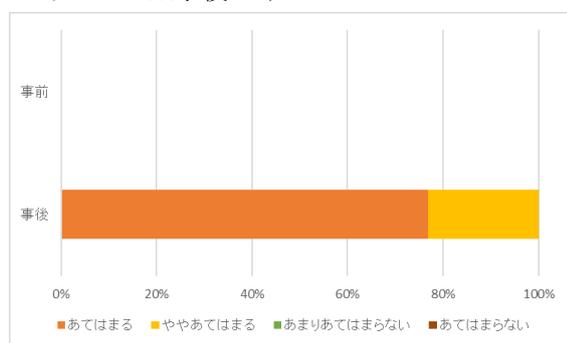


図9 (5) アンケート結果

(6) (事前) あなた自身が、これまで運動やスポーツにどのように関わってきたかを記述してください。(回答内容一部抜粋)

- ・スイミングスクール。
- ・小学生の頃からクラブチームでサッカーをやっている。
- ・部活でバレーをしている。
- ・週末にいつもお父さんとキャッチボールをしています。
- ・東京オリンピックをテレビで見た。

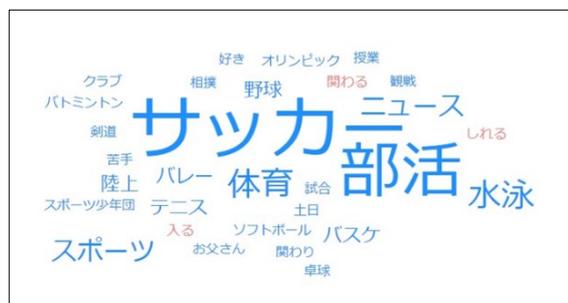


図10 (6) 事前アンケート結果テキストマイニング

(事後) あなた自身が、これから運動やスポーツにどのように関わっていくかを記述してください。(回答内容一部抜粋)

- ・お母さんに任せていた犬の散歩を自分がやって、運動をする習慣にしたい。
- ・週に何回とか目標を決めて、自分に合った強さや量を見つけるようにしたい。
- ・部活とかで熱中症にならないように、こまめに水分をとったり、怪我をしたときはすぐに冷やしたり、授業で習ったことを生かそうと思う。
- ・スポーツをするのは苦手なので、あまり濃い関わりはないけれど、リフレッシュとか健康のためにも少しずつ運動する習慣をつけようと思った。

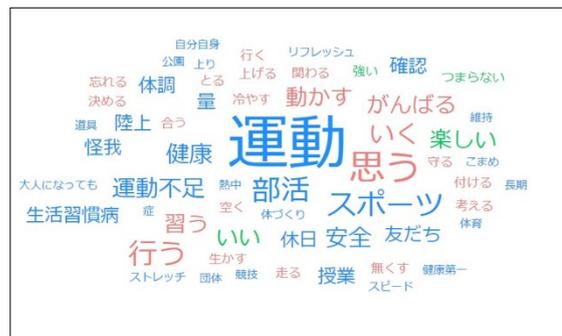


図11 (6) 事後アンケート結果テキストマイニング
事前アンケートと事後アンケートを比較した結果、すべての設問において「あまりあてはまらない」「あてはまらない」という回答が減少した。特に大きい変化が見られたのは(4)の獲得した知識を生かしているかどうかを問う項目である。授業前66% (17人) 存在した「あまりあてはまらない」が授業後には0% (0人) になり、授業前15% (4人) しか存在しなかった「あてはまる」が授業後には73% (19人) にまで増加した。この変化の背景として挙げられるものは2つ考えられる。

1つ目は、体育理論の授業を受講したことで、活用すべき「知識」の認識が明確になったことである。体育理論を受講する前の生徒にとっての「体育の学習でわかったと思うこと(知識)」とは、実技領域の技能面をイメージしていた可能性が考えられる。例えば、バスケットボール

のレイアップシュートの仕方や、陸上のスタート姿勢の種類などである。これらも様々な競技を知り経験していく上では必要な知識であり、体育の知識であるという認識も正しい。しかし、レイアップシュートを日常生活で行う機会はないため、その知識を生活での活用結び付けることは困難である。そこで今回、体育理論を受講したことで、体育の学習で獲得する知識は技能面だけではないということに気づくことができた。どうして運動をするのか、運動をするときに気をつけるべきことは何か、という内容の学習を通して「体育に関する知識」の認識に変化が表れたと考えられる。

2つ目は、体育理論の授業内で知識を活用できる具体的な場면을提示し、実際に活用する手段や方法を考える時間を設けたことである。知識のインプットにとどまらず、リフレッシュのための運動プランや安全チェック 5 項目を作成し授業内で実際に知識を活用することで、獲得した知識がどのように使えるのかのイメージを持たせることができた。これらの背景により、体育の学習でわかったと思うこと（知識）を今後の運動や生活に生かそうと思う生徒の増加につながったと考えられる。

また、(6) でたずねた運動やスポーツとの関わり方についても、記述内容に大きな変化が見られた。事前アンケートでは、サッカーやテニスなど部活動やクラブチームで自身が経験している競技名を挙げる生徒が大半を占めた。一方で、文化部の生徒をはじめ日常的に競技に親しむ機会の少ない生徒は何も書くことができない様子がみられた。事前アンケートと事後アンケートの記述内容をテキストマイニングで分析したところ、検出された単語数は事前が 30 単語、事後が 60 単語と事後の方が事前の 2 倍の単語数が検出される結果となった。記述内容としては、競技名ではなく、体への効果や心への効果に関する記述が多く書かれるようになり、形容詞や動詞の記述も増加が見られた。「リフレッシュのため」や「友だちと一緒に」など具体的な場면을示す言葉の出現頻度も高くなっていた。事前アンケートの時点では、運動や

スポーツとは競技として関わるイメージが強い様子が見られた。しかし、授業を通して日常的な運動への関わり方の具体的なイメージを持つことができるようになり、生徒たちの中で運動やスポーツとの関わり方が競技性重視であったものから、日常的に取り組むことができる運動へ、より身近なものになったことが推察される。

7. 全体の考察と今後の課題

今回の研究では、体育の学習で獲得した知識をその後の生活や運動に生かすことができている実感のない生徒に、実生活と結び付けた体育理論の授業を実施し、獲得した知識を実践しようとする生徒の育成に取り組んだ。そのため授業で工夫を行った点は大きく分けて 3 つである。

1つ目は、1 単位時間の授業を「つかむ」「深める」「実感する」の 3 つの段階に分け、各段階に教材を結び付けたことである。1 つの授業を段階分けすることで生徒の知識習得段階に応じた教材を提示することが可能となり、知識理解の段階的な深まりを促すことができた。

2つ目は、獲得した知識を実際に活用できる場면을、授業内の実感する段階で提示し具体的な活用方法を考えさせる時間を設けることである。知識のインプットで満足せず、その場で思考し活用する体験をさせることで、獲得した知識がどこで使えるのかをイメージさせることができた。授業振り返りの記述には、次に挑戦してみたい運動についての内容や、今までの自分の行動を振り返り安全な方法の新たな発見について書かれるなど、知識を活用するイメージの具体化においては一定の効果を確認することができた。

最後に 3 つ目として、生徒の身の回りで起きた出来事や最近話題になった題材を教材や思考場面に反映させることである。そうすることで、生徒自身の中から気づきや疑問の発見につなげることができた。最後には、学んだことを自分の生活の中に落とし込んで今後生かせる場面を探すことで、これからどうしていくこと

ができるか、などの能動的な考えの深まりを導くことができた。

一方で課題として挙げられるのは、知識を実践しようとする段階で行動が途切れてしまう可能性が考えられることである。今回は、体育に関する必要な知識を獲得する機会を体育理論の授業で確保し、実践を行った。しかし、授業内容をいくら身近なもの結び付けて考えさせてもそれは知識をインプットするための時間になってしまうという指摘を否定することはできない。知識を実践してみようとする生徒の能動的な様子が見られた本研究を踏まえて、次に求められるものは理論と実践との往還であると考え。体育の実技授業や日々の生活の中で実践し、その経験を新たな知識として学びに結び付けることができこそ、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現するための力になる。

以上の成果と課題を基に、本研究の次の段階としては体育理論の授業実践を踏まえて、知識の活用を促す機会の確保および運動との多様な関わり方のさらなる意識付けを行っていくことである。そのためには、体育理論の授業に限らず、実技授業での実践や地域のプロスポーツチーム等と協力して「みる」「支える」視点の育成など様々な場面で知識の活用を継続的に行っていく必要がある。スポーツや運動との多様な関わり方に触れながら、実際に知識活用の経験を重ねることで、「つかむ」「深める」「実感する」という段階的な学びの体感を促すことができ、理論と実践との往還を実現させることに繋がる。今後も引き続き、子どもたちが体育理論の授業で学び考えた知識を実践することができるよりよい授業づくりの検討に取り組んでいきたい。

8. 引用・参考文献

- ・香西庸希・中川麻衣子・米谷正造・中尾有子 (2020). 中学校・高等学校保健体育科における体育理論の実態に関する研究—大学生を対象とした質問紙調査—. 岡山体育学研究. 27 巻 pp.11-19
- ・佐藤豊 (2015). 体育理論領域. 体育科教育学研究. 31 (1) p.72
- ・佐藤豊・友添秀則 (2011). 楽しい体育理論の授業をつくろう. 第3版. 大修館書店
- ・高橋健夫 (2013). 体育授業を観察評価する—授業改善のためのオーセンティック・アセスメント—. 明和出版
- ・村瀬浩二・流川鎌語・三世拓也 (2017). 体育理論の実施状況と実施内容に関する考察. 和歌山大学教育学部紀要. 67 巻 pp.1-5
- ・文部科学省 (2008). 中学校学習指導要領(平成 20 年告示)解説 保健体育編
- ・文部科学省 (2016). 中央教育審議会 幼稚園, 小学校, 中学校, 高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善及び必要な方策等について (答申)
- ・文部科学省 (2017). 中学校学習指導要領(平成 29 年告示)解説 保健体育編
- ・山元秀太・坂本一真・蓑田修治・山田禎郎・則元志郎 (2015). 体育理論領域における課題の検討. 熊本大学教育学部紀要. 64 巻 pp.247-252