

# バレーボールにおける運動有能感を高める授業づくり

## — 中学校保健体育の授業実践を通して —

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 藤倉 陸

### 1. 研究背景

中学校学習指導要領（平成29年告示）解説保健体育編に、「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、ここから、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、現状として、中学校学習指導要領（平成20年告示）解説保健体育編では、運動やスポーツが好きな児童生徒の割合が高まったこと、体力の低下傾向に歯止めが掛ったこと、スポーツとの多様な関わり方の必要性が身についたことが挙げられているが、他方で、習得した知識や技能を活用して課題解決することや学習したことを相手にわかりやすく伝えること等に課題があること、運動する子どもとそうでない子どもの二極化傾向が見られること、子どもの体力について、低下傾向には歯止めが掛っているものの、体力水準が依然として低い状況が見られることなどの指摘がある。

鈴木ら（2019）は、運動そのものの楽しさを味わうという状態は内発的動機づけであり、やらされて嫌々運動するのは外発的動機づけである。主体的な運動実践者を育てるためには、やらされて運動するのではなく、運動の意義を認め、運動そのものに興味を持たせ、うまくなりたい、気持ちよさを味わいたい、やり方を工夫したいという内発的動機づけを中心とした授業づくりが必要と述べている。

これらのことから、運動を継続的に行うた

めには、運動に対する内発的動機づけを高める必要があると考える。

### 2. 研究目的

本研究では、内発的動機づけに関わる運動有能感を高める手立てについて検討することを目的とした。バレーボールの授業実践を通して、運動有能感を高めるために必要な要素は何か調べるためにアンケートを用いる。運動有能感を高めることができれば、運動やスポーツに対して積極的になり生涯にわたって進んで運動に親しむ態度を育むことができるのではないかと考える。

運動有能感とは、岡沢ら（1996）によると「身体的有能さの認知」、「統制感」、「受容感」の3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、それだけを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増すことは困難である。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述べている。

### 3. 研究方法

#### ①参与観察

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

岡沢ら（1996）によって作成された運動有能感特定尺度を参考にして行う。運動有能感の項目とは別に、「する・みる・知る」の視点からバレーボールへの関わり方を調べる。「練習する上で大切なことは何か」というのを事前と事後で記述させ、運動有能感を高める要因を検討する。

#### ③授業実践

①②を踏まえて行う。主にグループでの活動を行う。また、ICT 機器を用い、生徒自身がバレーボールをしている様子を客観視し、フィードバックできるようにする。

#### 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。記述アンケートをもとに何が運動有能感を高める要因になったか明らかにする。

### 4. 授業実践

#### （1）概要

- ①実習校 山梨県公立 N 中学校
- ②実習期間 2021年6月～11月
- ③対象 中学校3年生  
(男子30名, 女子25名, 合計55名)
- ④実践期間 2021年11月2日～11月29日

#### （2）単元について

- ①単元名 E. 球技ネット型「バレーボール」
- ②単元の目標
  - ・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開すること。
- イ 役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすること。（知識及び技能）

- ・攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。（思考力・判断力・表現力等）
- ・球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする事、作戦などについての話し合いに貢献しようとする事、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする事、互いに助け合い教え合おうとする事などや、健康・安全を確保すること。（学びに向かう力・人間性等）

#### ③単元計画

下記の表 1 に示す単元指導計画で授業実践を行った。

表 1 単元計画（全8時間）

1	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 円陣パス ラリーゲーム
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 サーブ（アンダー、フローター） ラリーゲーム
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 スパイク
4	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 スパイク
5	アンダーハンドパス オーバーハンドパス 班で練習 ゲーム（6対6）
6	アンダーハンドパス オーバーハンドパス

	ゲーム (6対6)
7	アンダーハンドパス オーバーハンドパス 班で練習 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 ゲーム (6対6)

#### (4) ICT 機器の活用, 班活動の導入

小畑ら (2011) は, 体育授業は運動の得意・不得意に関わらず, 全ての子どもが主体的に取り組めるものでなければならない。その体育授業で運動有能感を高めるためには, 全ての子どもの「積極的にチャレンジしたい」という思いを高めることが重要である。また, 自らがチャレンジした成果をもとに, 「努力すればできるようになる」という自信である「統制感」を高めることが, 体育授業づくりの工夫の中核になると述べている。また, 「統制感」を高めるためには, 技能を獲得するために努力したことに対するできばえを確認し, 少しの上達でも認知することができるようなフィードバックが必要であると挙げている。

本研究では, ICT 機器を使用することで上記の指摘に対応した。

ICT 機器を用いることで, ①自分が実際に行っている様子を撮影し客観視することができる。②見本の動画を予め用意しておき, 生徒に自身のと比較させることで良い点や改善点に気づくことができる。③見本の動画と一緒に技のポイントを記載していれば, グループワークする際, どこに着目すればいいかわかりやすくなり意見を出しやすくなる。という効果が期待できる。そのため, 自分の成長が目に見えてわかり積極的に挑戦することや成功体験を積むことにつながり, 身体的有能さの認知と統制感を高めることができると考える。単元の3時間目と4時間目のスパイク練習の際に, ICT 機器を活用しフィードバックを行わせた。

また単元後半では, 班で練習内容を考え実

践した後ゲームという過程を繰り返した。今まで練習してきてまだ不十分な部分やゲームを成立させるためには何が必要か自分達で考えさせる。ゲームを行う際は, 練習してきたことを発揮するために, どのようにルールを工夫すればいいか生徒に考えさせた。そうすることで, 練習してきたことをゲームの中で実感することができ, 身体的有能さの認知と統制感を高めることができるのではないかと考えた。

## 5. アンケート結果

### (1) 運動有能感アンケート

岡沢ら (1996) が示した運動有能感の3因子について, 「身体的有能さの認知」は男子が図1~図3, 女子が図13~15, 「統制感」は男子が図4~図6, 女子が図16~図18, 「受容感」は男子が図7~図9, 女子が図19~図21, 「する・みる・知る」の観点男子が図10~図12, 女子が図22~図24で示している。

#### ① 男子の運動有能感のアンケートの結果 (図1~図12)

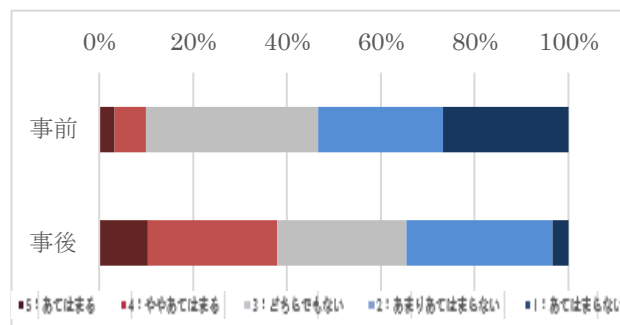


図1 たいていのバレーボールの技術 (パス, サーブ, スパイク) は上手にできる

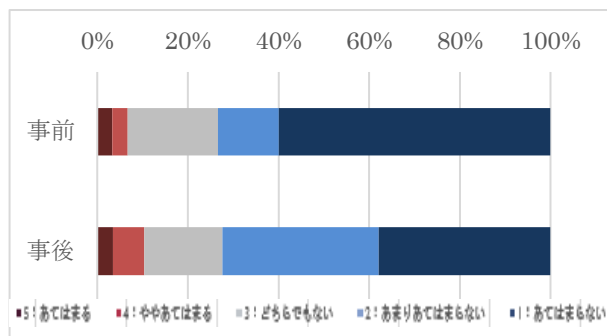


図2 上手な見本としてよく選ばれる

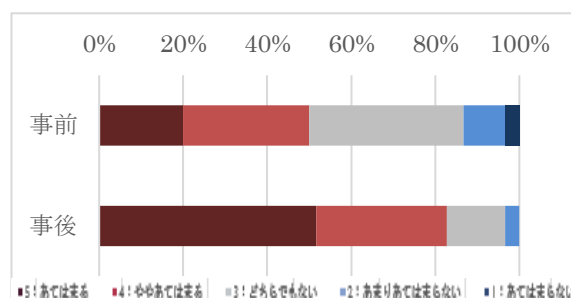


図6 できないバレーボールの技術 (パス, サーブ, スパイク) でも練習すればできる

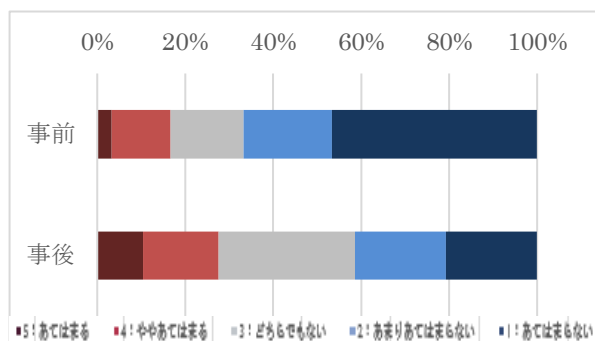


図3 バレーボールの技術 (パス, サーブ, スパイク) に自信がある

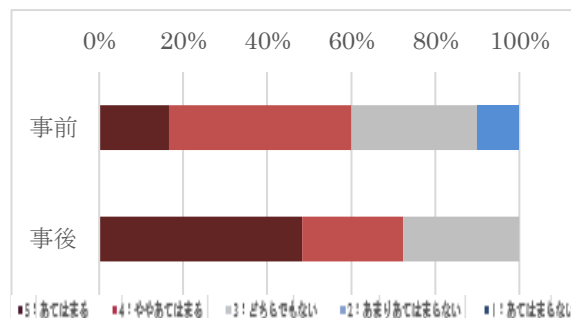


図7 運動をしているとき 教師・友達から励ましの声がある

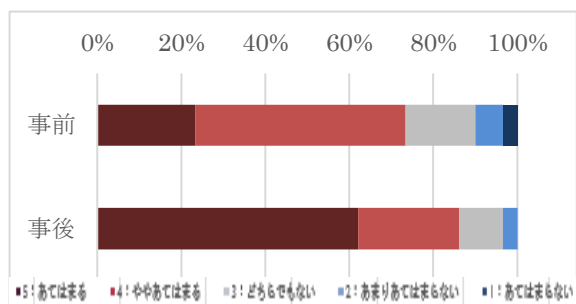


図4 練習すれば大抵のバレーボールの技術 (パス, サーブ, スパイク) は上手にできる

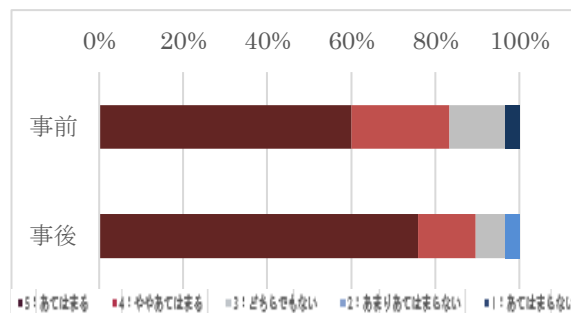


図8 一緒に運動をする友達がいる

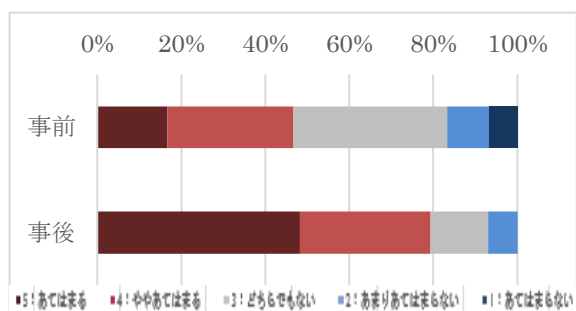


図5 少し難しいバレーボールの技術 (パス, サーブ, スパイク) でも練習すればできる

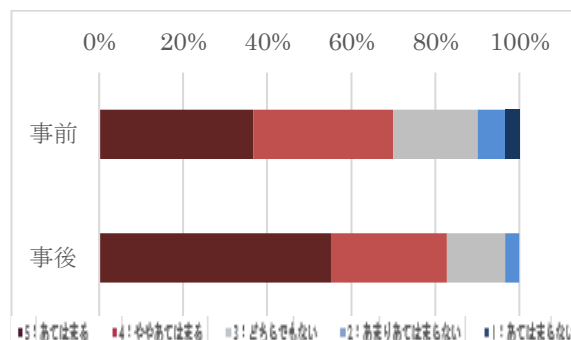


図9 一緒に運動しようと誘ってくれる友達がいる

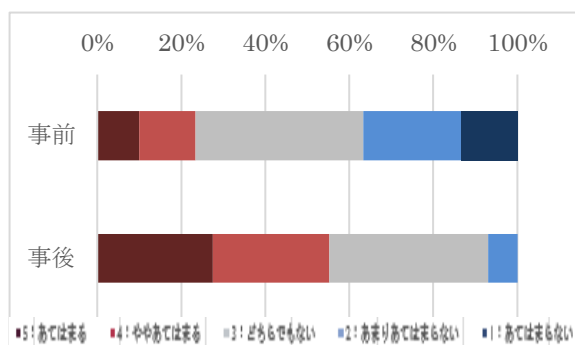


図 10 普段からバレーボールをしたい

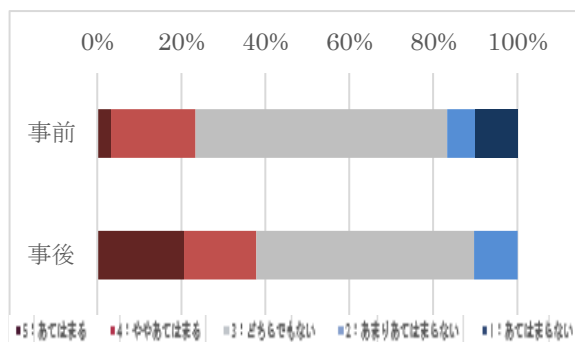


図 11 普段からバレーボールを見たい

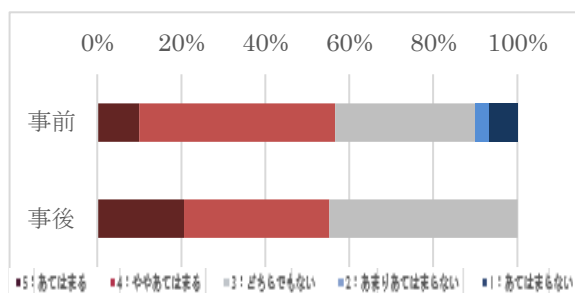


図 12 バレーボールについて深く知りたい

② 女子の運動有能感のアンケートの結果 (図 13～図 24)

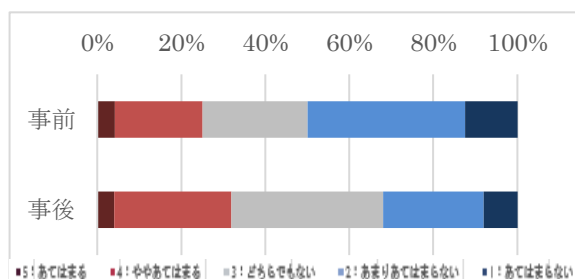


図 13 たいいていのバレーボールの技術 (パス, サーブ, スパイク) は上手にできる

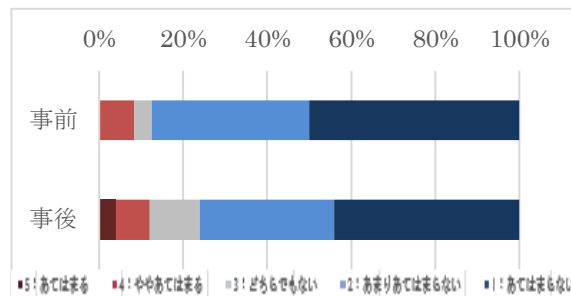


図 14 上手な見本としてよく選ばれる

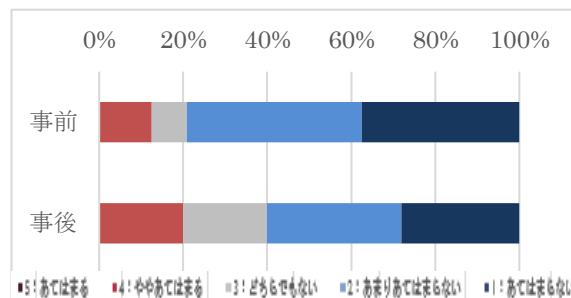


図 15 バレーボールの技術 (パス, サーブ, スパイク) に自信がある

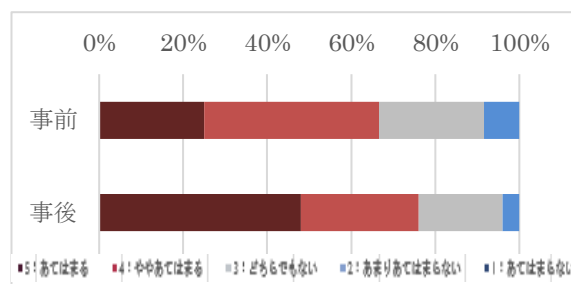


図 16 努力すれば大抵のバレーボールの技術 (パス, サーブ, スパイク) は上手にできる

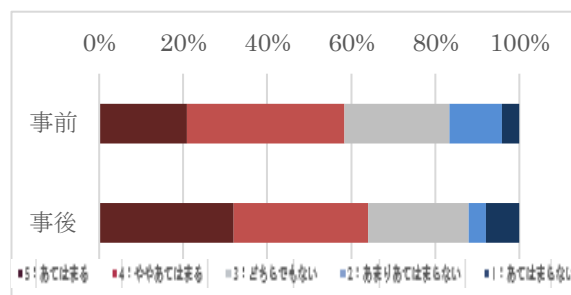


図 17 少し難しいバレーボールの技術 (パス, サーブ, スパイク) でも練習すればできる

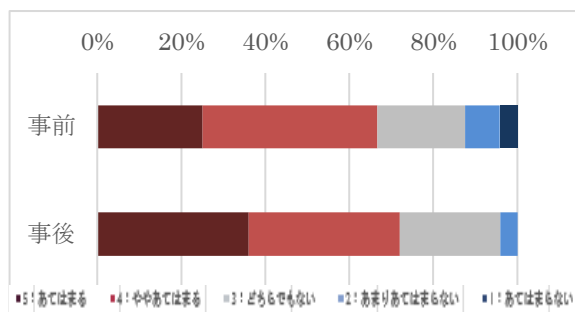


図 18 できないバレーボールの技術（パス、サーブ、スパイク）でも練習すればできる

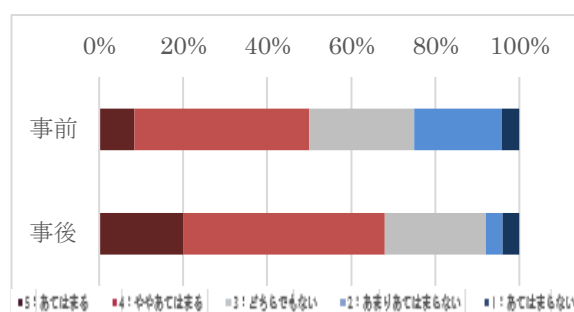


図 22 普段からバレーボールをしたい

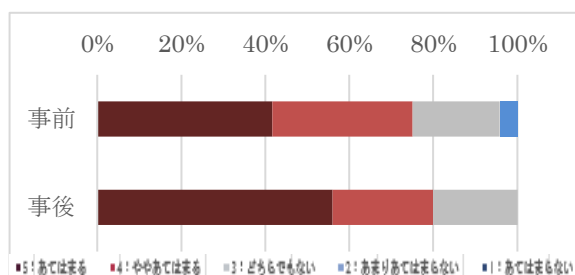


図 19 運動をしているとき教師・友達から励ましの声がある

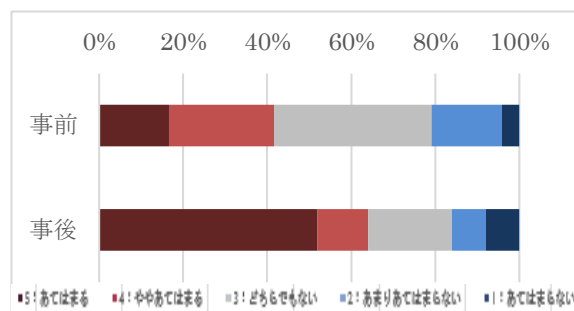


図 23 普段からバレーボールを見たい

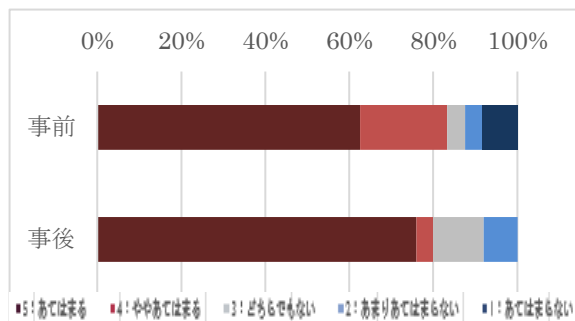


図 20 一緒に運動をする友達がいる

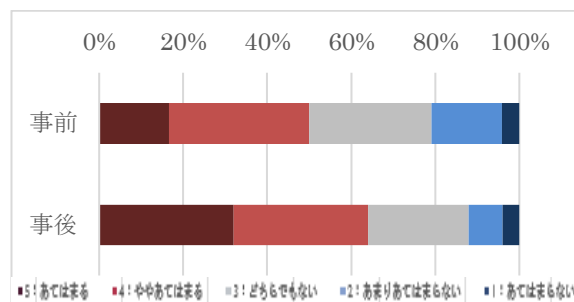


図 24 バレーボールについて深く知りたい

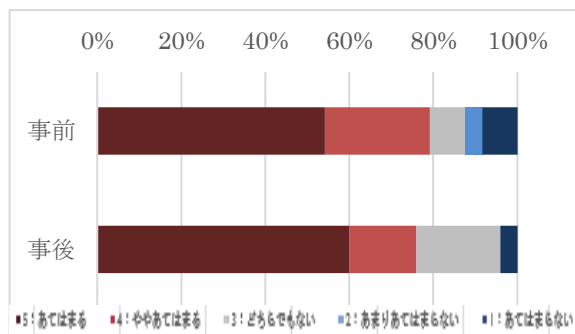


図 21 一緒に運動しようと誘ってくれる友達がいる

(2) 記述アンケート

記述アンケートの結果（表 2～表 4）を下記に示す。

表 2 バレーボールのおもしろいところ

- ・技術（パス、サーブ、スパイク）が上手にできるようになったとき
- ・ボールを狙ったところにコントロールできたとき（パス、サーブ）
- ・練習したことがゲームでできたとき
- ・ボールをつなぐ
- ・仲間と声をかける
- ・仲間と協力して行う
- ・ルールを考えてゲームをした

表3 バレーボールの難しいところ

- ・スパイクのジャンプするタイミング
- ・ジャンプしてボールを打つ
- ・ボールを狙ったところにコントロール  
(パス、サーブ)
- ・ボールをつなぐ
- ・チームの連携
- ・決められた回数内で相手コートに返す
- ・サーブをレシーブする
- ・ゲーム中の指示の声掛け

表4 練習する上で大切なこと

- ・仲間と協力する
- ・仲間と教え合う
- ・最後まであきらめない
- ・繰り返し行う
- ・楽しみながら行う
- ・目標を明確にする
- ・考え工夫しながら取り組む
- ・ICT機器を用いてのフィードバック
- ・仲間との声掛け
- ・オンとオフのメリハリをつける

## 6. 結果と考察

### (1) 「身体的有能さの認知」

(男子図1～図3, 女子図13～図15)

男子は、バレーボールの技術(パス、サーブ、スパイク)が事前より上達したと感じた生徒の割合が高くなった。また、バレーボールが苦手だと感じた生徒の割合は減少した。

女子も同様に、バレーボールの技術(パス、サーブ、スパイク)が事前より上達したと感じた生徒の割合が高くなった。しかし、バレーボールが苦手だと感じた生徒は減少したが、半数以上の生徒が自信がないと感じている。

男女共に、バレーボールの技術(パス、サーブ、スパイク)が上達したと感じた生徒が多いが、ゲームで練習してきたパスやサーブ、スパイクを活かせる自信がある生徒は少ない。

表4からICT機器を用いて、自分がスパイクを打っているところを撮影し、見本と比較しながら班の仲間と良い点や改善点を話し合

い練習することで上達したと感じたと考える。バレーボールに対する自信を高めるためには、ゲームの中で練習してきたことができたと感じることが必要だと考える。そのため、ゲームのルールの工夫は生徒に考えさせ、ワンバウンドあり、ボールは5回以内に返す、サーブは2回まで打てるなどのルールが考案された。アンダーハンドとオーバーハンドパスでボールをつなぐことはできたが、スパイクで相手に返すというのが難しいと生徒は感じたので改善できるようルールの追加を検討していく必要がある。

### (2) 「統制感」

(男子図4～図6, 女子図16～図18)

男女共に、練習すれば上達すると感じた生徒の割合が高くなった。少し難しいことやできなそうなことでも練習すればできるようになると前向きに考えている生徒が多い。

練習を重ねていくことで、ボールがつながるようになったと感じた生徒が多い。最初は教師が伝えたポイントを意識して練習するが、徐々に自分達でコツやポイントに気づき、それを班で共有するようになっていた。そうすることで、苦手な生徒も積極的に取り組み上達したと感じることができたと考え。また、上手くできたときはお互いに褒めることも重要であると考え。

### (3) 「受容感」

(男子図7～図9, 女子図19～図21)

男女共に、練習をしている時友達から励ましの声があると感じた生徒の割合が高くなった。

バレーボールの競技特性もあると思うが、班でお互いにアドバイスし合ったり試合中の声掛けだったり要因だと考える。ボールをつなぐ競技であるバレーボールなので、ゲームの際自然と仲間に声を掛けたりコート外から見ている生徒が自分のチームを応援したりする様子が見られた。

## (4) 「する・みる・知る」の観点

(男子図 10～図 12, 女子図 22～図 24)

男女共に、普段からバレーボールをしたいと感じた生徒の割合が高くなった。あまりバレーボールをしたくないと感じた生徒の割合は減少し、ほとんどの生徒がバレーボールをおもしろいと感じていることがわかる。普段からバレーボールを見たいと感じた生徒の割合も高くなった。特に女子は半数以上の生徒が前向きな回答をしている。

バレーボールの技術（パス、サーブ、スパイク）が上手くできない生徒や自信がない生徒も普段からバレーボールをしたい、見たいと感じたことがわかった。上手くできない、自信がない生徒でもバレーボールをしたいと思うのは、バレーボールをするのが楽しい、おもしろいと感じているからだ考える。技術が上達しなくても、自分から進んでバレーボールをしたいと思う内発的動機づけは運動やスポーツを続けていく上で重要である。

## 7. 成果と課題

成果として、以下の3点があげられる。

- ① 運動有能感を高めるためには、仲間と協力して練習することが重要である。身体的有能さの認知や統制感を高めるためには、ICT 機器を用いて自分の様子を撮影し仲間とアドバイスし合うことが効果的である。自分一人でわからないことも客観視できることで自分のイメージとのずれを知ることができたり、仲間が教えてくれたりすることで改善することができた。
- ② ゲーム以外でも生徒が上達したと感じることができたこと。ゲームの中で練習してきたことが発揮できるのがベストだが、練習をしていく上で応用を少しずつ取り入れていくと実感しやすい。2組で行っていたパスを円陣になってパスをしたり3段攻撃の練習をする際レシーブやトスをしたりすることでパスが上達したことを生徒は実感できた。
- ③ バレーボールを普段からしたい、見たいと

感じた生徒が増えたこと。バレーボールの技術が上手くできない生徒や自信がない生徒もバレーボールをするのが楽しい、おもしろいと感じ内発的動機づけを高めることができた。

課題として、以下の2点があげられる。

- ① ゲームでスパイクにつなげるための工夫が必要である。生徒にルールを工夫して考えさせたが、スパイクを打つまでいくことはできなかったのルールを再検討するようにしたい。
- ② 個人競技でも効果があるかどうか検討が必要である。今回はバレーボールで授業実践を行ったので、競技の特性も運動有能感を高める要因の一つとなったと考える。

## 8. 引用文献

- ・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（2017）. 中学校学習指導要領（平成29年告示）解説 保健体育編
- ・小畑治・岡沢祥訓・石川元美・森本寿子（2011）. 運動有能感を高めるマット運動の授業づくり - 技能習得に必要な技術認識を高める工夫を中核に -
- ・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.
- ・鈴木秀人・山本理人・佐藤善人・越川茂樹・小出高義（2019）. 中学校・高校の体育授業づくり入門 第二版 学文社 pp150-151

## 謝辞

コロナウイルス感染症が流行した中ですが、本研究にご協力いただいた実習校の校長先生をはじめ先生方や生徒のみなさんに感謝を申し上げます。誠にありがとうございました。