

# 意欲的に取り組む選択制授業に関する一考察

～2年生陸上競技種目選択における単元の流れと得点換算表の工夫～

安 達 直 幸

## I はじめに

「生涯体育・スポーツ」といわれている今日、学校体育はその基礎を学習する場であるがゆえに、国民が「生涯体育・スポーツ」を考え、実践していくうえで大きな役割を果している。

それでは「生涯体育・スポーツ」の基礎を育成する学校体育とは何か。学習指導要領における保健体育科の目標では「……運動の楽しさを味わわせるとともに、生活を健全に明るくする能力と態度を育てる」と示している。つまり学校以外の場でも、一般社会に出てからでも、個人の生活の中に運動やスポーツがレクリエーションや健康づくり、仲間づくりの手段のひとつとして行われるようにするため、学校で経験する運動種目を「楽しい」と感じ、「またやってみよう」と思えるようにしていくのが学校体育の役割である。

しかし、現在の体育指導では、生涯体育につながるための生徒の意欲的、自主的な学習体制は十分でなく、教師中心の指導が多い面がある。本校では数年来「自ら学ぶ力」と題して研究を進めてきているが、体育科でも今回改訂の学習指導要領をもとに年間指導計画の見直しや実施内容の改善を行ってきた。

そこで、今回は2年生で初めて実施した「陸上競技」の種目選択を取り上げ、生徒が、意欲的、自主的に学習するにはどうすればよいか、その指導過程を実践研究してみた。

## II 研究のねらい

本研究は、2年生を対象として行う選択制授業であるが、2年生は選択制授業の経験があまりなく、教師の指導によって授業が進められていることが多い。選択制授業では、生徒自身が立てた計画にしたがって生徒自身が活動していくことが原則であり、生徒が自主的に考え、積極的に活動することが望ましい。そこで、本研究は、どのような単元の流れを設定し、どのように目標となるものを提示したら、生徒が自主的に、意欲を持って活動することができるかを実践研究するものである。

## III 研究の基盤

本単元では、生徒自身が意欲的、自主的に運動の行い方や考え方、練習の仕方などを学びながら、自分の目標に挑戦していく態度を育てることがねらいである。陸上競技の練習は、どちらかといえば単純で、同じことを繰り返して練習していく間に技術が身につく、記録につながっていくことが多い。しかし、この繰り返しがある一定期間続くと、意欲も薄れてくるのが当然である。

それでは、どのようにしたら意欲的、自主的に陸上競技に取り組むことができるのか、以下の点にポイントを置き、授業を行ってみた。

- ・単元の流れを工夫すれば、生徒の意欲的、自主的な活動が高まるのではないかと。
- ・三種競技形式で行い、記録を得点制にしたら、意欲が高まるのではないかと。

これらのことを中心として、生涯体育を志向する生徒の育成を目指すために、本研究に取り組んでみる。

#### IV 研究対象

本校第2学年男子79名（1組21名、2組19名、3組19名、4組20名）

なお、授業は1・2組40名、3・4組39名で行った。また、同じクラスの女子も同時に同じ授業を行っているが、練習種目が重ならないように活動しているため、研究対象からはずした。

#### V 研究の実際

選択種目については、陸上競技の「走」「跳」「投」の中から、それぞれ1種目ずつ、計3種目を選択するようにした。選択種目は以下の通りである。

「走種目」…………… 100m、500m、1,500m

「飛躍種目」……………走り高跳び、走り幅跳び

「投てき種目」………ハンドボール投げ

##### 1. 単元の流れ

###### (1) 単元の流れを設定した理由

単元の流れを表のように設定したのは、以下のような考えからである。

- \* 単元を前半と後半に分け、前半の反省をするために、オリエンテーションを設ける。
- \* 同じ種目ができるだけ続かないようにし、前半のうちに全種目を経験する。
- \* 3時間をサイクルとし、2時間練習1時間記録測定とする。
- \* 男女が同じ種目で重ならないようにする。
- \* 最後には、もう一度挑戦したい種目や、計測できなかった種目が計測できるよう、記録会を設ける。

###### (2) 単元の流れ

時	活 動 内 容			ね ら い
1	オリエンテーション			選択制授業の意義、単元のねらい、種目の選択
2	オリエンテーション			練習計画づくりと検討
3	1・3組男子 ハンドボール	2・4組男子 フィールド	女 子 ト ラ ッ ク	種目に慣れる リーダー中心に、計画通りに練習ができる
4	2・4組男子 ハンドボール	1・3組男子 フィールド	女 子 ト ラ ッ ク	種目に慣れる リーダー中心に、計画通りに練習ができる
5	1・3組女子 ハンドボール	男 子 ト ラ ッ ク	2・4組女子 フィールド	種目に慣れる リーダー中心に、計画通りに練習ができる
6	2・4組女子 ハンドボール	男 子 ト ラ ッ ク	1・3組女子 フィールド	協力して練習ができる 練習の工夫ができる（回数、セット数など）

意欲的に取り組む選択制授業に関する一考察

7	オリエンテーション			前半の反省、今後への意欲づけ
8	1・3組男子 ハンドボール	2・4組男子 トラック	女子 フィールド	用具や練習の工夫ができる（器具、内容） 協力して記録測定ができる
9	2・4組男子 ハンドボール	1・3組男子 トラック	女子 フィールド	個々にあった練習の工夫ができる 協力して記録測定ができる
10	1・3組女子 ハンドボール	男子 フィールド	2・4組女子 トラック	用具や練習の工夫ができる（器具、内容） 他の人にアドバイスができる
11	2・4組女子 ハンドボール	男子 フィールド	1・3組女子 トラック	協力して記録測定ができる
12	記 録 会			意欲の高い記録会

2. 得点換算表について

(1) ねらい

以下のようなねらいを持って得点換算表を作成した。

- \* 3種目の記録を、総合的に判断できる。
- \* 種目間の比較ができる。
- \* 生徒が、記録を得点に換算する楽しみが持てる。
- \* 他人と比較したり、競争したりするための基準になる。

(2) 設定の基準

換算表は、平成5年5月に本校が行ったスポーツテストの結果（2年生）を基にして、以下の考え方によって100点が設定してある。（男子の場合）

100m	.....50m平均タイム×2 - 1.4秒	=14秒0
500m	.....1,500m平均タイム×3分の1 - 12秒	= 2分00秒
1,500m	.....平均記録 - 19秒	= 6分20秒
走り高跳び	.....平均身長 - 平均座高 + 平均垂直跳	= 1 m25
走り幅跳び	.....平均記録	= 4 m00
ハンドボール投	.....平均記録	=24m

(3) 得点換算表

以下は、実際に使用した得点換算表である。

陸上選択種目得点一覧表

<男子 100m>

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12秒	150	148	146	144	142	140	138	136	134	132
13秒	130	128	126	124	122	120	118	116	114	112
14秒	110	108	106	104	102	100	98	96	94	92
15秒	90	88	86	84	82	80	78	76	74	72
16秒	70	68	66	64	62	60	58	56	54	52

<女子 100m>

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13秒	140	138	136	134	132	130	128	126	124	122
14秒	120	118	116	114	112	110	108	106	104	102
15秒	100	98	96	94	92	90	88	86	84	82
16秒	80	78	76	74	72	70	68	66	64	62
17秒	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42

<男子 500m>

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1分20秒	150	148	146	144	142	140	138	136	134	132
1分30秒	130	128	126	124	122	120	118	116	114	112
1分40秒	110	108	106	104	102	100	98	96	94	92
1分50秒	90	88	86	84	82	80	78	76	74	72
2分00秒	70	68	66	64	62	60	58	56	54	52
2分10秒	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32

<女子 500m>

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1分50秒	140	138	136	134	132	130	128	126	124	122
2分00秒	120	118	116	114	112	110	108	106	104	102
2分10秒	100	98	96	94	92	90	88	86	84	82
2分20秒	80	78	76	74	72	70	68	66	64	62
2分30秒	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42

<男子 1,500m>

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5分20秒	170	169	168	167	166	165	164	163	162	161
5分30秒	160	159	158	157	156	155	154	153	152	151
5分40秒	150	149	148	147	146	145	144	143	142	141
5分50秒	140	139	138	137	136	135	134	133	132	131
6分00秒	130	129	128	127	126	125	124	123	122	121
6分10秒	120	119	118	117	116	115	114	113	112	111
6分20秒	110	109	108	107	106	105	104	103	102	101
6分30秒	100	99	98	97	96	95	94	93	92	91
6分40秒	90	89	88	87	86	85	84	83	82	81
6分50秒	80	79	78	77	76	75	74	73	72	71
7分00秒	70	69	68	67	66	65	64	63	62	61
7分10秒	60	59	58	57	56	55	54	53	52	51
7分20秒	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41
7分30秒	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31

<女子 1,500m>

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5分50秒	170	169	168	167	166	165	164	163	162	161
6分00秒	160	159	158	157	156	155	154	153	152	151
6分10秒	150	149	148	147	146	145	144	143	142	141
6分20秒	140	139	138	137	136	135	134	133	132	131
6分30秒	130	129	128	127	126	125	124	123	122	121
6分40秒	120	119	118	117	116	115	114	113	112	111
6分50秒	110	109	108	107	106	105	104	103	102	101
7分00秒	100	99	98	97	96	95	94	93	92	91
7分10秒	90	89	88	87	86	85	84	83	82	81
7分20秒	80	79	78	77	76	75	74	73	72	71
7分30秒	70	69	68	67	66	65	64	63	62	61
7分40秒	60	59	58	57	56	55	54	53	52	51
7分50秒	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41
8分00秒	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31

<男子走り高跳び>

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 m50	140	142	144	146	148	150	152	154	156	158
1 m40	120	122	124	126	128	130	132	134	136	138
1 m30	100	102	104	106	108	110	112	114	116	118
1 m20	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98
1 m10	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78
1 m00	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58

<女子走り高跳び>

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 m30	140	142	144	146	148	150	152	154	156	158
1 m20	120	122	124	126	128	130	132	134	136	138
1 m10	100	102	104	106	108	110	112	114	116	118
1 m00	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98
90cm	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78
80cm	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58

意欲的に取り組む選択制授業に関する一考察

<男子走り幅跳び>

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5 m20	160	161	162	163	164					
5 m10	155	156	157	158	159					
5 m00	150	151	152	153	154					
4 m90	145	146	147	148	148					
4 m80	140	141	142	143	144					
4 m70	135	136	137	138	139					
4 m60	130	131	132	133	134					
4 m50	125	126	127	128	129					
4 m40	120	121	122	123	124					
4 m30	115	116	117	118	119					
4 m20	110	111	112	113	114					
4 m10	105	106	107	108	109					
4 m00	100	101	102	103	104					
3 m90	95	96	97	98	99					
3 m80	90	91	92	93	94					
3 m70	85	86	87	88	89					
3 m60	80	81	82	83	84					
3 m50	75	76	77	78	79					
3 m40	70	71	72	73	74					
3 m30	65	66	67	68	69					
3 m20	60	61	62	63	64					
3 m10	55	56	57	58	59					

<女子走り幅跳び>

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4 m60	160	161	162	163	164					
4 m50	155	156	157	158	159					
4 m40	150	151	152	153	154					
4 m30	145	146	147	148	148					
4 m20	140	141	142	143	144					
4 m10	135	136	137	138	139					
4 m00	130	131	132	133	134					
3 m90	125	126	127	128	129					
3 m80	120	121	122	123	124					
3 m70	115	116	117	118	119					
3 m60	110	111	112	113	114					
3 m50	105	106	107	108	109					
3 m40	100	101	102	103	104					
3 m30	95	96	97	98	99					
3 m20	90	91	92	93	94					
3 m10	85	86	87	88	89					
3 m00	80	81	82	83	84					
2 m90	75	76	77	78	79					
2 m80	70	71	72	73	74					
2 m70	65	66	67	68	69					
2 m60	60	61	62	63	64					
2 m50	55	56	57	58	59					

<男子ハンドボール投げ>

11m未満	20点
11m~12m99	30点
13m~14m99	40点
15m~16m99	50点
17m~18m99	60点
19m~20m99	70点
21m~22m99	80点
23m~24m99	90点
25m~26m99	100点
27m~28m99	110点
29m~30m99	120点
31m~32m99	130点
33m~34m99	140点
35m~36m99	150点
37m~39m99	160点

<女子ハンドボール投げ>

5m未満	40点
5m~6m99	60点
7m~8m99	70点
9m~10m99	80点
11m~12m99	90点
13m~14m99	100点
15m~16m99	110点
17m~18m99	120点
19m~20m99	130点
21m~22m99	140点
23m~24m99	150点
25m~26m99	160点
27m~29m99	170点

### 3. 反省事項

授業のポイントにおいた2点について、よかったこと、改善すべきことをあげてみる。

#### (1) 単元の流れについて

(よかったこと)

- ・オリエンテーションを2時間設定したことで、3時間目から、すぐに練習に取り組むことができた。
- ・前半までで、各種目すべての練習を経験できた。
- ・中盤に、オリエンテーションを設けた。(実際には教師中心で、練習方法、走り方のポイント、用具の使い方などをおさえた。
- ・同じ種目の連続をできるだけ避けたため、生徒が新鮮な気持ちで練習できた。
- ・最後に記録会を設定したことで、記録測定ができなかった種目や、もう一度挑戦したい種目にチャレンジできた。

(改善すべきこと)

- ・同じ種目が連続しなかったため、その種目に対する意欲がやや薄れた。
- ・同一種目の継続性がなく、練習や場の工夫ができにくかった。
- ・試しの記録会のようなものがなく、個々の目標が立てにくかった。

#### (2) 得点換算表

(よかったこと)

- ・教師が、生徒に対して意欲づけを行う資料となった。
- ・2年生のスポーツテストを基に作成したものであるため、ほぼ実態にあった資料であった。
- ・他人と得点競争ができるものさしになった。
- ・種目間の平均や最高の比較などができた。

(改善すべきこと)

- ・換算表を意識させるための手だて不足であった。(e x記録用紙の工夫、貼り出しをするなど)
- ・記録の上位、下位者にとっては、得点が載っておらず、計算しなければならないところがあった。
- ・得点の設定の幅が、種目によって多少の違いがあった。

## VI 考 察

### 1. 単元の流れについて

#### (1) 1種目にかかる時間数について

単元終了後、生徒に次のような質問をし、その結果が次にあげるものである。

「3種目12時間の時間はどうですか」

ちょうど良い……53% 長いほうが良い……24% 短いほうが良い……23%

このアンケート結果を見ると、53%の生徒は3時間でちょうど良いと答えている。3時間のうち、1時間は記録測定にあてると、練習は2時間しかないことになる。しかし、部活動の練習とは違い、未経験の生徒が練習の2時間を本気で取り組み、記録も向上するのではないだろうか。また、計画が十分立ててあるならば、「2時間練習1時間計測」という3時間が、ひとつのサイクルとして考えられるのではないだろうか。

#### (2) 1種目3時間の設定の仕方について

1つの種目の継続した練習という面では問題が残ると思われる。授業のねらいは記録の向上のみではないが、「こんな練習をしたら記録が伸びた」とか「この練習方法はおもしろい」といったことを生徒がさらに工夫をしようとしても、次回の練習までに時間があいてしまうため、その種目や練習に対する意欲が低下するのではないかと考える。

その中でも、次の資料1は、3時間を意欲的に取り組んだ生徒の工夫例である。Kの場合は、500m走の練習に関して、インターバルトレーニングが効果があることに着目し、実際の練習に取り入れたことが記録につながったと書いている。またNの場合は、走り幅跳びにおいて、踏み切りと空中動作の感覚に焦点を当て、教師のアドバイスを基に練習しながら気づいたことをあげている。



ムが、長距離のタイムを基にしたため、ずれが生じたと考えられる。短距離のタイムで考え、後半でどれぐらいタイムが落ちてくるのかを予想して設定しなければならないと反省した。それ以外の種目については、平均を上回る結果が得られ、設定基準も良かったのではないかと考える。

(2) 得点換算表の活用について

得点換算表は生徒の実態に合わせて作成したが、活用の手だてを十分に考えないまま、生徒に使用されたため、その役割を十分果たしていない状態であった。個々の間では、得点競争をする光景も見られたが、今回は単なる目標になる目安でしかなかった。得点換算表が、生徒の意欲的な活動を引き出すものとして、以下のような条件が考えられるのではないだろうか。

- ・生徒の実態にあったものであること。
- ・一目で記録が得点に換算できるもの。
- ・自分の目標を見据えることができるもの。
- ・記録の変遷がわかる記録用紙を考案する。

これらの条件を満たすような方法で、得点換算表を活用していけば、十分に生徒の意欲が高まっていくのではないだろうか。

## VII まとめと今後の課題

2年生で初めての陸上競技種目選択を行い、どのようにしたら生徒の意欲的、自主的な活動が見られるのか、ポイントを2つに絞って授業を行ってきた。単元の流れについては、教師の意図するものが何であるか、それによって種目を点在させるのか、あるいは連続させるのか決まってくる。さらに、その中にオリエンテーションをどのように取り入れていくのかによっても、生徒の意欲の高まりが変わってくる。1種目3時間を基準として計画を立て、「2時間練習1時間記録測定」を実行してみたが、サイクルが短いうえ、苦しい練習を何時間も続けてやるわけではないためか、生徒の反応は良かった。この時間を基準に、オリエンテーションで練習計画を十分練らせ、実際の活動場面で実行し、反省して次回につなげる、という流れも作っていかなければならないだろう。

また、得点換算表については、生徒の実態を基に、目標を立てやすく、教師が十分その使い方を指導していくことで、生徒の意欲を高めることにつながるのではないだろうか。今回は2年生のスポーツテストを参考に作成したが、学校や県の記録、体育時の記録からでも作成することができる。どの方法にしても、その得点基準や目指したい生徒の活動を十分に考えたものであることが望ましい。

単元の流れと得点換算表の工夫によっても、生徒の活動が意欲的になっていくことは明らかであろう。しかし、これだけではなく、リーダーの養成、場の工夫、評価の方法など、今回のポイントとして取り上げなかったことにも、生徒の活動が活発になる条件はたくさん含まれているはずである。これらについては、今後の課題として取り上げ、研究していきたい。

本研究が、選択制授業の意欲を高める方法のひとつとして、皆さんの参考になれば幸いである。

最後に、本研究を同時に指導していただいた宮本夏子先生に感謝をいたします。

## 参 考 文 献

- 浦井孝夫・山川岩之助(編)(1989),『改訂 中学校学習指導要領の展開 保健体育編』東京:明治図書, pp.11-88。  
 佐々木秀幸(1988),『陸上競技 ジュニア入門シリーズ⑩』東京:ベースボールマガジン社。  
 阪田尚彦・山本直美(1992),『学校体育「個人的スポーツの授業における子どもの自発性と教師の指導性」』東京:日本体育社, pp.10-13 pp.18-21。  
 丸山真司(1993),「学習意欲を育てる体育の授業づくり」『体育科教育』(1993年4月号), 東京:大修館書店, pp.18-22。

(あだち なおゆき・保健体育科)