

運動の心地よさを味わわせ追求と習得の力を伸ばす体育学習 ～課題解決力を伸ばす保健体育学習～

上田亜由美・柏木 裕至・寄友 亘

保健体育科では、平成21年11月11日・12日に松江市を会場に行われた全国学校体育研究大会において研究発表と授業を公開し、全国から参会いただいた先生方への研修の場を提供するとともに本校保健体育科としても貴重な研究の機会を与えていただくことができた。島根県の研究主題「確かな知識と技能を身につけ、学ぶ喜びが味わえる体育学習」を受け、本附属学校園では「運動の心地よさを味わわせ追求と習得の力を伸ばす体育学習」を研究テーマに掲げ、一貫教育の場として研究を進めてきた。以下研究の概要と成果・今後の課題をまとめることとする。

〔1〕 幼小中一貫教育の観点から

1. 主題設定の背景

(1) 本学校園の実態から

体育における全国的な課題としては、運動経験の二極化による「運動体験機会の不足」「危険察知能力の欠如」「耐性の欠如」「体力の不足」があるととらえている。本学校園の園児・児童・生徒においても、同じような課題を有しているといっていだろう。

また本学校園の大きな環境の特色としては、校区が広いことである。このことで「時間的制約」「空間的制約」「かかわりの制約」をうける。「時間的制約」とは、文字通り登校時間がかかることや、習い事により、運動に従事する時間がとりにくいことである。また、「空間的制約」とは、外遊びの場所を確保することの困難さや集まる場所が限られていることである。最後に「かかわりの制約」とは、同じ地域に友達が少なく、縦のつながりはもちろん、横のつながりも希薄になってきていることである。この「時間的制約」と「空間的制約」において、運動経験の2極化に益々拍車がかかり、「かかわりの制約」においては、多くの運動感覚を身に付ける機会が保障されにくくなっている。

しかしながら、本学校園の子どもたちは、興味関心が旺盛であり、目指す事がはっきりしている場合、それに向かっていく傾向にある。このような子どもたちのよさを活かしつつ、課題を解決するためには、昔なら日常にあった運動経験の場を学校生活の場にもってくる必要を感じた。そこで「運動の心地よさ」を味わわせることで、本来子どもたちがもっている「追求」の力を引き出し、運動技能の基礎基本や健康に関する知識理解の定着を図ることを目的とした、学校園生活全体の「運動の場」を構築したいと考えた。

(2) 発達段階別につけたい力から

本学校園は、11年間の一貫教育を行っている。11年という幅広い教育的視野をもったときに、発達段階を無視するわけにはいかない。特に体育では、運動の順序性がはっきりしており、系統性を重視するために、子どもたちの実態を考慮しながら進めていく必要がある。そこで、幼稚園期と小学校期と中学校期にそれぞれサブテーマを設け、大切にしたいことを期ごとにまとめることとした。

幼稚園では、自ら心を動かしたことに取り組む姿を大切にする。その中で、友達とのかかわり、追求する力を育むための「環境の構成」をキーワードにして、そこで培われた体を動かす喜びや満足感を小学校への学びへとつなげていく。次に小学校では、できそうな気配をもたせることを

大切に、「やってみたい」をキーワードに学びが連続するためには何が大切であるのかを探っていく。自主的な行動を大切にした取り組みで、中学校の学習へつなげていきたい。最後に中学校では「課題解決力」をキーワードに自分の課題をつかみ、そして明確にする。そして、その解決方法を考えて実践し、技能と知識の定着を目指す。

このように、長いスパンを考えた時に、体育科の目標にある「健全で楽しく明るい生活を営む態度」を育むためには、運動の心地よさに気づき、自ら考え、動くことができることが大切であるという考えのもと、それぞれの学校園が具体的な手段を講じつつ、理想とする子どもの姿を追い求めることとした。

2. 研究テーマについて

運動やスポーツは、「爽快感」「耐性」「健康」「仲間との協力」など多くの恵みを与えてくれている。しかしながら実際は、その魅力を伝えきれていないために運動経験の2極化現象が起き、体力低下や生活習慣病の低年齢化など様々な課題を有し、健全な発達を歩むことが難しくなっている。

運動やスポーツは、ある特定の時期に行えばそれだけでよいというわけではなく、その時々にあったやり方で続けることが大切となる。特に生涯を通じて運動のよさを感じることができる基盤を築く幼児期・児童期・生徒期は、極めて重要な時期であることを指導者は認識し、責任をもって体育学習を指導する立場であることを自覚しなければならない。

島根県における体力面や健康面の実態も、同じような課題を抱えている。そこで、島根県は「生きる力」を柱とした体育学習を展開するために、次のような研究主題を設定した。

「確かな知識と技能を身につけ、学ぶ喜びが味わえる体育学習」

生きる力を「体力・豊かな心・学力」ととらえ、この主題から「体力の向上と生涯スポーツの実現を目指し、ミニマム（最低限身に付けさせたい力）を明確にした体育学習・活動を展開していく」ことが大切になると判断した。また附属学校園では、「豊かな社会生活を創造する幼小中一貫教育の追究」という研究主題のもと、研究を続けてきている。特に体育科・体育活動においては下記のような子どもたちの姿を目指していけば、主題にせまることができると考えた。

- 挑戦する意欲をもつことができる（意欲・耐性）
- 体を動かしたくなる、動く気持ちいいと思える（情緒）
- 動ける身体をもつことができる（技能・体力）
- 運動を習慣化できる（活用）
- 技術構造を追求することができ、考えることができる（思考・知識）
- 仲間とかかわることができる（協力）

上記のような姿の実現に向けて、保育及び体育科・保健体育科において次のような研究テーマを設定した。

「運動の心地よさを味わわせ追求と習得の力をのばす体育学習」

何よりも動ける身体の基盤の上に「運動の心地よさ」を味わわせることができれば、運動へ向かう気持ちは高まり、自然と動き出したり、できるために思考を巡らせたりしながら、さらなる動ける身体をもつことができるであろうという考えである。そして、その気持ちや感覚は残り、生涯を通じて運動に親しみ、その結果として体力の向上や人とかかわりが深まるはずである。

○「運動の心地よさ」とは

- 運動ができた ○この運動はできる感じがする (もう少しでできそうだ) ○挑戦したい
 ○運動するのが苦ではない ○相手に勝ちたい ○爽快感
 ○なんとなくやり方が分かった
 ○友達から認められた ○先生から認められた ○一緒にするのが楽しい
 ○学習の見通しがある

また、集団としての学びの中から運動の楽しさを感じ取ってほしいという願いもある。個においての運動の楽しさだけでなく、規律や全体のめあてがある中で、自分のめあてをしっかりとち、仲間とかかわり合いながら運動に取り組むことで、より心地よさを実感できるはずである。

続いて、「追求と習得」について述べたい。まず追求であるが、体育には理想とする動きが存在し、それに向かって進んでいくことが学習の形である。この追求は、「わかる」と「できる」の間の溝を埋める思考判断や反復した運動を位置づける（動くのって気持ちいいな・こつは何かな・もう少しでできそうだからやってみよう・なんとなく友だちの考えでヒントになったから試してみよう等）。次に習得であるが、動ける身体（運動技能と体力）が第一義である。さらに、ルール・マナーなどの社会的規範やコミュニケーション能力と保健学習における知識面も習得に位置づける。これら追求し習得したものを基に、体育科の目標や附属学校園の研究テーマにあるように「楽しく明るい生活を営む態度」「豊かな社会生活の創造」といった生涯体育や運動の習慣化へと向かってほしい。今までは、日常生活の中で自然と身に付いていた運動感覚であるが、現在ある程度教育活動の中に運動感覚作りの場を位置づけていかなければ保障できない現状を鑑み、体育の授業や活動で身に付けたものを生かして明日を暮らして行ってほしいと願う。

[2] 中学校部研究概要のまとめ

1 サブテーマ設定の理由

(1) 研究の過程

本校では平成15年度から17年度にかけて『「生きる力」を育む学びのコラボレーション』という研究テーマのもと、教科・総合的な学習の時間・領域等において研究を進めてきた。その中において保健体育科では、[生きる力]を育む保健体育科の学習～かかわり合う中で個が伸びる学習の構想～を教科のテーマに掲げ、個の高まりと集団の高まりの相関関係、特に学習意欲の高まりに注目した研究を進めてきた。

また、それに先立ち平成14年度からは評価についても研究を始め、単元や毎時間の授業で目指す生徒の姿を4観点で分類し、評価規準や指導と評価の計画を作成し、指導と評価の一体化を図ることを目指してきた。より正確な評価に近づくためには指導者―生徒、生徒自身、生徒―生徒が学習目標の達成状況を把握することが不可欠であり、そのための手段として効果的な学習カードの開発についての研究も進めてきた。

これらの実践から、自分をよく知ること、人(友達や指導者)と関わり分かり合うことが個を高めるための有効な手立ての一つであることが分かってきた。

(2) 研究の方向

①新学習指導要領との関わり

今回の学習指導要領の改訂では改善の基本方針に従って、「健やかな体の基礎となる身体能力と知識を定着させ、身に付けた段階に応じ運動を豊かに実践していくための資質や能力を育てるとともに、主として個人生活における健康・安全に関する内容を科学的に理解できるようにする」ことを重視している。本校では「豊かに実践していく」という言葉に着目し、様々な運動を通し

て学習する中で基礎的な技能を十分身に付け、運動することの心地よさを味わえば生涯を通じてスポーツに親しもうとする意欲を育てることができると思う。

② 幼小中一貫教育との関わり

附属学校・園の体育科の研究テーマ「運動の心地よさを味わわせ追求と習得の力を伸ばす保健体育学習」で大切なポイントである「運動の心地よさ」を感じている兆候を中学校では次のような姿としてとらえている。

- | | |
|------------------------------|-------------------|
| ○十分な汗をかいて動けた、息が上がるのを感じた(爽快感) | ○作戦が上手くいった |
| ○できた、できそうだ | ○工夫したらできた |
| ○勝てた | ○友達に教えてもらって上手くいった |
| ○ほめてもらった | ○ルールや練習の仕方がわかった |
| ○友達と一緒に活動して楽しい など | |

また、保健分野においては健康に対する「追求」と「習得」がポイントであると思う。今年度の研究において重点的に進めてきた「課題を見つける」ことが大切な第一歩であると思われる。自分自身や家族、友達、更には国や地球規模にまで視点を広げ、健康に対する問題意識を持たせることで追求への興味を沸かせることができると思う。

2 研究主題とのつながり

大会の研究主題「確かな知識と技能を身につけ、学ぶ喜びが味わえる体育学習」を受けて、中学校段階では次のような生徒の兆候を目指していけば主題にせまることができると思う。

[体育分野]

- | |
|-------------------------------------|
| ○活動にすぐとりかかろうとする、何回も挑戦しようとする(意欲) |
| ○運動した後、笑顔が見られる(情緒) |
| ○わからないこと、できないことがあると資料を探している(思考) |
| ○学習した練習を家庭でも実践している(活用) |
| ○友達と相談して練習を進めたり、アドバイスをし合ったりしている(協力) |

[保健分野]

- | |
|-------------------------------------|
| ○身近なところにある健康問題を見つけ、解決方法を考えている(課題意識) |
| ○健康を保つために実践していることがある(活用) |

このような生徒の姿の実現に向けて、本校保健体育科のこれまでの実践と新指導要領の方向性をふまえたような研究主題を設定した。

運動の心地よさを味わわせ追求と習得の力をのばす体育学習 －課題解決力をのばす保健体育学習－
--

本校の考える課題解決力には、次の5つの過程があると思う。()は具体的な姿の例である。

- ① 正しい状態を知っている。常識を身につけている。
(友達の姿や教材等で理想的な姿を知っている。新聞等のメディアから健康問題を聞いたことがある。)
- ② 自分の姿を客観的に見ることができる。
(振り返りで自分の姿がレビューできる。ビデオなどを使って観察・考察ができる。)
- ③ 与えられた練習方法などを実践できる。
- ④ 与えられたいくつかの練習方法の中から適切なものを選ぶことができる。
(いくつかの練習方法に挑戦し、自分に合うやり方を見つけることができる。)

⑤ 過去の経験をもとにして課題を見つけ、解決方法を考えることができる。

詳細に区分すると①と②は課題発見力、③④⑤は課題解決力と分類されると考えるが、最終的には⑤の姿を目指して、学習を構築していくことをねらっていく。そのためには、①から④のような段階的な課題意識を持った学習形態や学習内容を体験していくことによって課題解決力は高まると考える。

3 研究の仮説

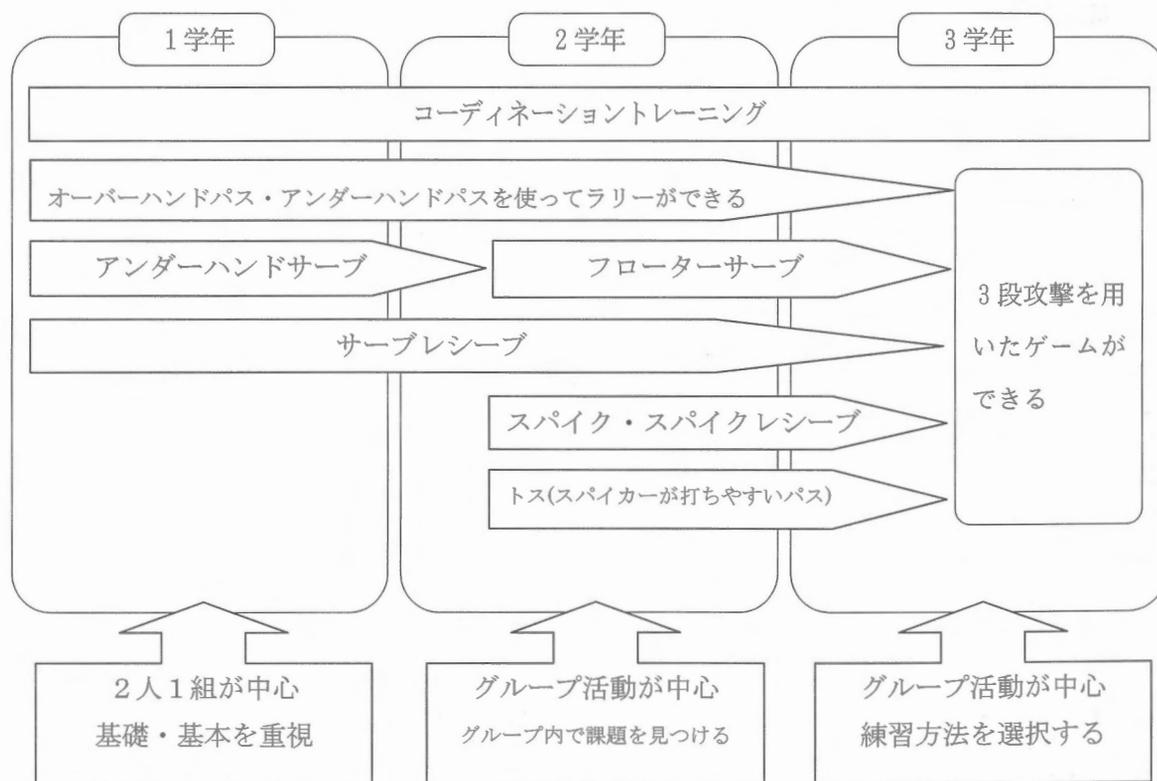
本校では生徒の課題意識を明確にし、課題解決力を育成するため次のような仮説をたて、実践を行った。

- (1) 基本的な知識・理解から自分自身や社会の問題点に視点を向けた学習をすれば、自分自身の動きや生活を見つめることができる。
- (2) 学習カルテの記入によって習熟度を記録すれば、過去の経験をこれからの学習に生かすことができる。
- (3) 他からの気づきを大切にするグループ活動を設定すれば、自分の課題を他からの刺激によって見つけることができる。
- (4) 自分の姿を客観的に見つめたりするための視覚的な教具や教材を工夫すれば、理想の姿を視覚的に理解することができる。

4 授業実践

(1) 実践例① 第1学年 男子 バレーボールの実践 (本時4/8)

①単元の構想



仮説1

- ・第1学年では「オーバーハンドパスやアンダーハンドパスの基本的な技能を身につける」ことをねらいとした。具体的にはボールの落下点を見極めるためにボールを使ったコーディネーショントレーニングを取り入れたり、ボールに対しての構えや腕の面作り、2人組でのパス練習などの

反復練習を繰り返したりすることで正確なオーバーハンドパスやアンダーハンドパスができるようにしたい。さらに、サーブの基本的な技術としてアンダーハンドサーブを取り上げ、ネットを越す技能を身につけさせたいと考える。

- ・第2学年では、引き続き基本的なパスの技能を向上させるとともにスパイク技術やレシーブ技術のレベルアップを図る。

仮説3

- ・第1・2学年ではペア学習を取り入れ、相手の動きに対応した動きの練習をしたり、アドバイスをしたりする場を設定したい。
- ・第3学年では、これまでの習得した基本的な技能を用いてゲームができるようにする。レシーブ・トス・スパイクといった3段攻撃を用いたゲームを展開するためには集団としての戦術が必要となる。そのためにはグループ活動を取り入れ、練習方法を選択しゲームに生かせるようにしたい。

②指導と評価の計画

時間	ねらい・学習活動	学習活動における具体的な評価規準				評価方法など
		関心・意欲・態度	思考・判断	技 能	知識・理解	
1	<p>オリエンテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> ・単元目標を知る。 ・学習の進め方、学習の見通しをもつ。 ・バレーボールのVTRを見る。 	①バレーボールに関心をもち、進んで学習に取り組もうとしている。			①バレーボールの学習の進め方を知っている。	教師の観察 期末テスト
2	<p>試しのゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今もっている力でゲームを行う。 ・ゲームの運営や審判方法を知る。 	①バレーボールに関心をもち、進んで学習に取り組もうとしている。				教師の観察 学習ノート 期末テスト
3 ～ 6 (本時4時間目)	<p>基礎感覚づくり 基本の練習(一斉指導)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・仲間と協力し、楽しく学習することができる。 ・正しいオーバーハンドパス、アンダーハンドパスができるようになる。 ・ラリーを続けるためにグループで話し合い、作戦を立てることができる。 	①バレーボールに関心をもち、進んで学習に取り組もうとしている。 ②器具や用具、周囲の安全に気を配ろうとしている。 ③ルールを守り、積極的に仲間と協力して学習を進めようとしている。	②提示された練習方法から、自己やチームの課題に応じた練習方法を選択している。 ③自分のチームや相手チームの技能の程度に応じて作戦を立てている。	①オーバーパスやアンダーパスができる。また、ラリーを続けることができる。 ②練習やゲームを通して自己やチームの技能を高めている。	③バレーボールの集団的技術及び個人的技術の名称を理解している。 ④合理的な練習の仕方を知っている。	教師の観察 学習ノート 期末テスト
7 ～ 8	<p>まとめのゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・これまでの取り組みを振り返り自己やチームの伸びを確認する。 	③ルールを守り、積極的に仲間と協力して学習を進めようとしている。	②提示された練習方法から、自己やチームの課題に応じた練習方法を選択することができる。	②練習やゲームを通して自己やチームの技能を高めている。	②ゲームの運営の仕方やルール、審判の方法を知っている。	教師の観察 学習ノート 期末テスト

③学習の展開

i. 目 標

- ・仲間と協力して練習やゲームに取り組むことができる。(関心・意欲・態度)
- ・ボールの落下点を予測して正しい位置でボールをとらえることができる。(技能)

ii. 学習過程

学習内容 (○) と学習活動 (・)	教師の支援 (◎) と評価<評>
<p>○集合, 整列, 挨拶, 出席確認, 健康観察</p> <p>○本時の目標の確認</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">ボールをは・こ・ぶ</p> </div> <p>○準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ランニング ・ペアストレッチング <p>○コーディネーショントレーニング</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バウンドキャッチ ・馬跳び&キャッチ ・背中くぐりキャッチ ・拍手キャッチ ・床タッチキャッチ <p>○2人組のパス練習 (アンダーハンドパス)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「構え」を作る。 →素早く落下点に動くため。 ・「はこぶ」ように投げる。 →両手下手投げで, 「運ぶ」感覚を養う。 ・腕の面 (板のようにする) を作る。 →肘を伸ばすために, 合わせた親指を下に向けるようする。 →ボールの当てる場所は, 「手首」。 ・1人がボールを投げ, 1人がパスを行う。 →10回ずつ行う。終わったら交代する。 <p>○ゲームの準備, ルールの確認, ゲーム</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p><本時のルール></p> <ol style="list-style-type: none"> ①スパイク, ブロック禁止 ②チーム全体でワンバウンドまで可 ③試合時間は3分 ④ローテーション無 ⑤サーブは両手下手投げ ⑥2回以上で相手コートに返す </div> <p>○振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時の学習についての反省会を行う。 <p>○挨拶, 次時の確認, 片づけ</p>	<p>◎安全に準備運動が行われているかを確認する。また, 必要に応じて見本を示し正しい仕方を伝える。</p> <p><評>-【関・意・態】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バレーボールに関心をもち, 進んで学習に取り組もうとしている。 <p>◎安全に留意した場所で活動しているか, 必要に応じて配置などを指示する。</p> <p>◎アンダーハンドパスの見本を示し, 互いに見合うポイントを解説する。また, 助言ができるように促す。</p> <p><評>-【技】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールの落下点に入ることができる。 <p>◎ルールや対戦相手をわかりやすく掲示する。</p> <p>◎勝敗にこだわらず, ゲームの過程やチーム内での協力, 競技の運営など全体を含めた活動をするように指示する。</p> <p>◎メンバーが話し合いに参加しているか, 振り返りノートに記入しているかを確認する。</p>

④考 察

本単元は, 1学年のねらいである「オーバーハンドパスやアンダーハンドパスの基本的な技能を身につけること」を目的として実践した。

仮説1

- ・ボールの落下点を予測するスキルを身につけるため、「コーディネーショントレーニング」を毎時間取り入れた。単元当初は、背中くぐりキャッチはボールの跳ね返る地点が予測できずキャッチできる回数は少なかった。しかし、慣れてくると低い位置で膝を曲げて取れるようになり遠い位置でもボールの予測ができるようになった。ボールの落下点を見極めるためには「コーディネーショントレーニング」は有効であると感じた。
- ・オーバーハンドパス・アンダーハンドパスの練習においては「ボールを運ぶ」という意識をもたせるようにした。その課題を達成するためには、膝の伸展を使うことや腕を板のように伸ばすことなどのコツを見つけることができた。その結果、相手に対してちょうど良い高さに調節するためには、腕のどのあたりにボールを当てれば良いかや指先を伸ばすと取りやすいなどのさらに相手に対応した体の動きを身につけることができたと思われる。
- ・ゲームに生かすためのパスの技能は今回の学習においては十分身につけることができた。しかしながら、ゲームでボールをつなげるためにはパスをした後の動きや相手からのボールを予測する力を身につけることが必要であると感じた。

オーバーハンドパス・アンダーハンドパスを習って、とても膝やボールの落下点を意識してパスができるようになった。ゲームでもしっかり使えることができた。

1年生 男子

仮説3

- ・本単元ではペア学習を取り入れた。しかしながら、技能の未熟な段階では十分な成果を得ることはできなかった。今後、ペアの組み方や練習方法の工夫が必要となる。



(2) 実践例② 第2学年保健 「健康と環境」

① 単元の構想

i. 単元のねらい

本単元は全10時間で指導をする。

前半では基礎的な知識の習得をねらいとし、照度計やガス検知管などを使って実験を取り入れながら、自分たちのごく身近にある問題を取り上げ考えさせていく。また、環境の保全や資源の有効利用について、その現状や問題点を具体的に自治体の取り組みを挙げながら考えていきたい。

そして、後半ではこれまで学習した事柄や生徒自身の生活経験をもとにしながら、課題解決学習をおこなう。グループでの活動を重視し、分担しながら調査学習をおこなうことによって活発な意見交換の場となるようにしたい。また、ただ単に調べて終わりではなく、自分自身の生活を意識し「自分たちにできることはどんなことか」を考えさせられる学習になるようにしていきたい。

ii. 指導と評価の計画

時	学習内容	関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
1	環境の変化に体はどう対応するか	①健康と環境とのかかわりについて資料を見たり、自分の日常生活を振り返りながら課題を発見しようとしている。	①健康と環境について自分の日常生活を振り返り、問題点を見つけている。	①人間の健康は環境と深くかかわって成立しており、身体には環境に対する適応能力があることについて、具体例を挙げたり、言ったり、書き出したりしている。
2	快適な環境の条件			
3	部屋の空気をきれいに 水と私たちの生活	①健康と環境とのかかわりについて資料を見たり、自分の日常生活を振り返りながら課題を発見しようとしている。	①健康と環境について自分の日常生活を振り返り、問題点を見つけている。	②人間の生命の維持や健康に密接なかかわりのある空気・飲料水が、衛生的に管理されていることについて具体例を挙げたり、言ったり、書き出したりしている。
4	し尿・生活排水の処理 ごみの処理	①健康と環境とのかかわりについて資料を見たり、自分の日常生活を振り返りながら課題を発見しようとしている。	①健康と環境について自分の日常生活を振り返り、問題点を見つけている。	③心身の健康を保持増進するため、生活に伴って生じる廃棄物を適切に処理し、環境を衛生的に保つ必要性について、具体例を挙げたり、言ったり、書き出したりしている。
5	環境の汚染と保全(1)(2)			
6 7 8	課題別グループによる課題追求学習	②健康や環境とのかかわりについて教師や仲間と共に活動したり、教科書などの資料を読んだりして課題の解決に取り組み、調べようとしている。	②健康と環境について、教師や仲間と共に、自分の経験や地域の様子、教科書などの資料をもとに、予想したり整理したりしている。	④グループ別課題追求学習について、進め方や方法を理解している。
9 10	発表会とまとめ	③健康と環境とのかかわりについて集めた資料を活用したり、仲間の意見を聞いたりしながら、自分の考えや意見をまとめ、発表しようとしている。	③健康と環境について、学習したことを日常生活に当てはめている。	⑤他のグループの発表の内容について理解している。

iii. 学習の展開 「快適な環境の条件」(2/10時間)

ア 目 標

- ① 仲間との意見交換を通して、意欲的に学習に取り組むことができる。
- ② 自分の知識や経験を元に、課題解決に向けて考えることができる。
- ③ 快適な生活を送るための工夫や注意点を理解することができる。

イ 学習過程

学 習 活 動	教師の支援(○)と留意点(・)
<p>ブレインストーミングをする</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>暑さ、寒さを調節するためにすることは？</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・班ごとに行う ・出た意見を大型モニターで発表する 	<ul style="list-style-type: none"> ・ブレインストーミングのルールを確認し、他の人の意見を大切にしよう指示する。 ○活発な意見交換の場となるようにするため、意見の出やすい雰囲気作りをする。 ・大型モニターを使って各班から出された意見をみんなで共有できるようにする。
<p>現在の教室の環境について考える</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>今の教室の環境は「快適」ですか？</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・気温や湿度がどれくらいかを考える ・現在の教室環境の不快指数をもとめる ・暑さ、寒さの感じ方の三つの条件や至適温度について知る 	<ul style="list-style-type: none"> ・不快指数の体感用語を用いて、どれに当てはまるかを考えさせる。 ・快適かどうかを客観的に判断する目安として、気温や湿度の計測があることに触れる。 ・現在の気温と湿度から不快指数をもとめ、大型モニターでわかりやすく示す。 ・至適温度には個人差があることを押さえる。
<p>学校の各教室の明るさを考える</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>いろいろな場所の明るさを予想しよう！</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・グループの代表が実際に計測に行き、他の生徒は話し合っって予想を立てる ・予想と結果から、気づきや感想を書く 	<ul style="list-style-type: none"> ・明るさを計測するものとして照度計があることや単位、照度基準が決められていることを説明する。 ○予想を立てやすくするため、あらかじめ計測しておいた他の場所の計測結果を知らせる。 ・同じ場所でも廊下側、中央、窓側では照度が違うことに気づかせる。 ・自分の予想と実際の結果を知り、気づきや発見、感想を書かせる。
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>暑さや寒さ、明るさを調節するときに、注意することや工夫することは？</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・既習事項を振り返りながら、ワークシートに自分の考えを書く ・グループ内で注意すべき点を発表する ・教師の説明を聞く ・友達の考えに触れ、自分で実践できることを考えワークシートに書く 	<ul style="list-style-type: none"> ○注意点や工夫する点を考えさせるため、自分の普段の生活や既習事項を振り返らせたり、友達の考えに触れさせたりする。 ・寒暑の調節時の注意点を理解させるため、自分の考えをワークシートにまとめさせ、実践できそうなことを考えさせる。 ・至適温度の範囲内での寒暑の調節は、基本的に着衣で調節し、過度な冷暖房は避けることに触れる。
<p>まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・次の学習内容を聞く 	<ul style="list-style-type: none"> ・次の学習の見通しを持たせる。

② 考 察

本単元は、照度計を用いた照度測定や、ガス採取器を用いた気体の濃度測定などの実験を取り入れながら、自分たちの身の回りの環境に目を向けさせ、自分たちにどんなことができるのかを考えさせながら実践してきた。

そして単元の後半部分では、グループごとに課題を与え、調査学習と発表会を行った。ここでは、ただ単に書籍やインターネットで調査学習をするのではなく、「自分にできるeco」「我が家のエコな生活」「今すぐできる私のエコ〇か条」など、必ず自分の生活に触れることを条件にまとめさせた。

まとめたものは発表会で各班から紹介し、クラス全員で知識の共有化を図った。

この単元を学習して、改めて私たちの周りを取りまく環境について目を向けることができました。まず個人個人でできることをやる。これが一番大切だと思いました。

それと、調べ学習をしながら気づいたことがあります。それは、私たちの健康にいいことをすることが、環境を守ることにもつながっているんだということ。そんな『一石二鳥』な生活をしていきたいと思います。

第2学年女子 M. H

この感想は、発表会の後の単元の振り返りの中で書かれたものから抜粋したものである。この生徒M. Hは、まとめの中で『保健の授業を通して今すぐできる私の5つの約束』と題し、生活の中で自分にできることを実践していこうという決意を述べている。また、自分の健康と環境とのかかわりをしっかり理解しており、健康の保持増進を目指すことが即ち環境保全につながっているということ、学習の中で発見している。

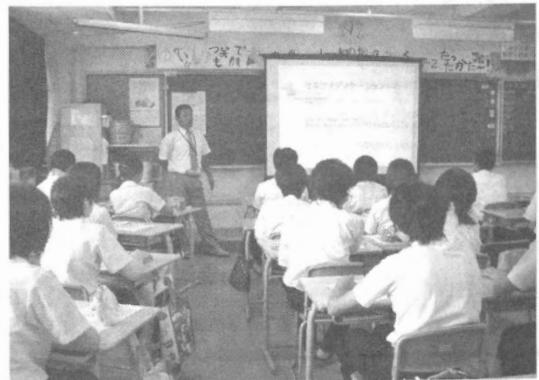
このことから、次のようなことがいえる。

仮説1

- ・単元を通して常に、自分の身の回りに注目させ、自らの生活に触れながら「自分にできることは何だろう？」ということを考えさせたことで、自分のとるべき行動選択ができるようになった。
- ・生徒が自ら決めたことを実践しようとすることで、課題意識がより明確になった。

仮説3

- ・グループ学習を多く取り入れることで、生徒同士の意見交換の場を設けることができた。
- ・自分の生活経験から予想を立てたり、自分と他の人の考えを比べたりすることができ、活発に意見交換をする姿が見られた。
- ・今より更に深く考えさせるためには、インパクトのある動機付けやわかりやすい課題設定、グループ編成の検討が必要である。この実践をいかし、今後も学習効果の向上を目指した保健学習のあり方を探っていきたい。



『単元のまとめ』より

健康と環境

○自分の体は自分で守るよう

暑いとき
 ＊水分をよく摂る。
 ＊服通りのよいものに行く。
 ＊日陰を歩く。

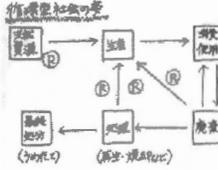


寒いとき
 ＊防寒対策をする。
 ＊あたたかい食べ物を食べる。
 ＊あたたかい飲み物を飲む。



また...
 ＊朝の通勤や通学に長時間いないからといって、部屋の窓をあけておく。
 ＊暗いところや作業をしないからカーテンや照明などを明るくする。
 ＊視界低下の原因に。
 ＊ものに触らず、自分の力で環境の質に
 に対応する。快適な環境を自分で
 作る。

○ゴミの処理



資源にできること
 ＊必ず最終処理のやりかたを知らない
 ＊ゴミを分別して出す
 ＊リサイクルやビンカンを積極的に出す
 ＊ゴミの買入れの製品を夏
 ＊リサイクルの洋服を着る etc...

わたしたちは、環境に負荷をあたえていることを自覚し、地球環境にやさしいリサイクル(循環型社会)を構築することが必要である。

○水とわたしたちの関わり



その水が何...
 日本では、都市部人口集中や、山がちな地形などの理由で、下水の普及がすすんでいない。その結果、生活排水の大部分は下水道のりま、川や海などに流れている。人口が集中している地球では、洗剤や油、油はけによる水質汚染が問題になっている。
 ため、川や海の水が汚れると我々に飲水への影響が心配されている!!

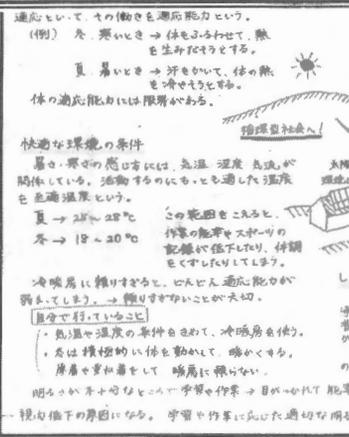
水の汚染を防ぐために...
 ＊ゴミを海や川に水が流さないように注意する。
 ＊お風呂にたまった油(ヘアオイルやシャンプー)は、排水口に入れてはいけないので、流す。
 ＊ゴミ箱に入れたらプラスチックや紙類、最終までゴミ箱に入れておく。
 ＊ゴミの分別の心がけで水の汚染を防ぐことができる。

○環境の授業を通して学べる

私たちにできること
 ＊先のことから、自分の力で体感温度を下げる。
 ＊自分の行く道は、自転車、徒歩、徒歩。
 ＊節水の心がけ、水を大切に使う。
 ＊ゴミの分別に努める。
 ＊長く使えそうなものに、大切に使う。
 ＊エコライフのことに気を配り、
 環境生活に努めます!!

水の利用

水の利用
 水の約60-70%は水であり、生きていくために必要である。水は飲料水、生活用水、工業用水、農業用水として使われ、なくてはならない大切なものである。
 飲料水は、浄水場で浄化された水、水質基準を満たしていることが確認できたらしく使われている。
 自分で行っていること
 ＊風呂でシャワーを併用しない。
 ＊水をこぼさない。
 環境、汚染と水質のために
 経済が発展している一方で、大量の汚染物質が排出され、公害が起きた。多くの人が被害を出した公害は、公害対策によって改善されたが、まだ改善されていない部分も残っている。生活排水、化学物質、地球温暖化などの問題と一緒に、生活や健康に悪影響を及ぼすことが心配されている。
 ＊水に比べて、よりよい環境を創るために、水の減量を心がけようとした。環境意識を高めるための取り組みが行われている。
 自分で行っていること
 リサイクル(資源利用の減量) 物を大切に使う。
 リサイクル(再生利用) リサイクルの製品を使う。



健康と環境

○環境

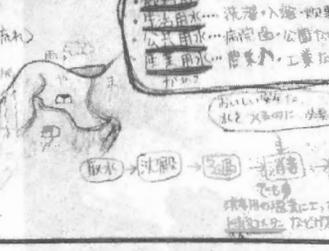
暑い時・寒い時、それだけ私たちの体は、環境に対応して体の調節官を働かせている!!
 ＊暑い時は、汗をかく。体温を下げる。
 ＊寒い時は、震る。体温を上げる。
 ＊冬は山や海で遊んだり、運動をして体を温める。
 ＊有害な化学物質は、避けて生活する。



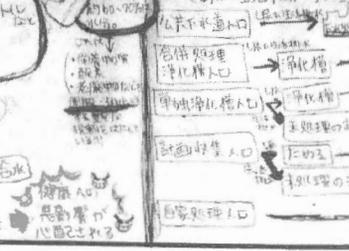
○ゴミ



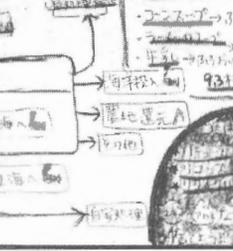
○水



○生活排水の処理



○水質汚染



5 本大会までの研究のまとめと課題

仮説1

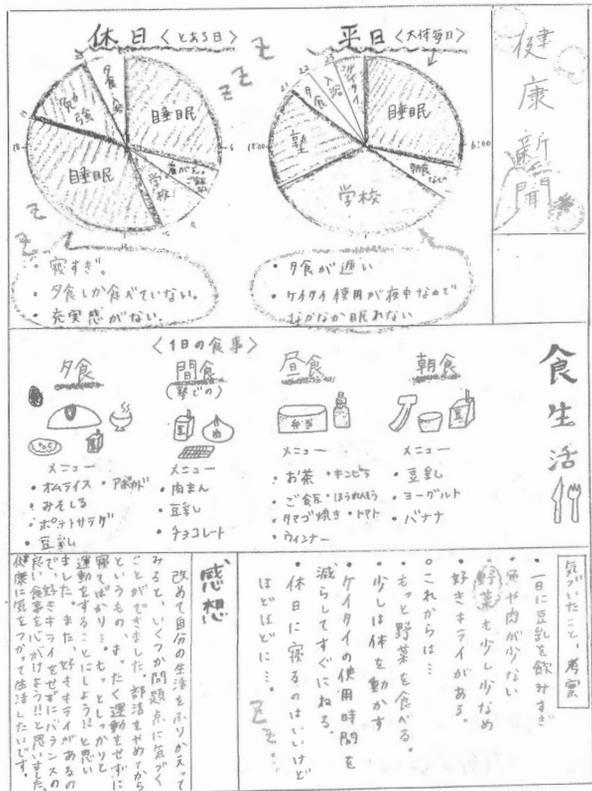
- 生徒の振り返りやレポートからも読みとれるように、学習活動の初めの段階で基本的な知識や技能のコツなどをしっかりと身につけさせることで、生徒たちは自分自身や友達の課題などを発見し、解決方法を考えたり、実践したりしようとする姿が見られるようになった。さらに、次の学習への意欲が沸き、今までの学びを生かそうとする気持ちも感じられるようになった。実践事例からも分かるように、課題を意識した学習活動を取り入れることは、生徒の課題を発見する力や解決する力を身につけさせるために有効な手だての一つであることが明らかになったように思われる。

高跳びは私の苦手な分野でもあるので上達させるために選びました。でも、やっぱり難しくて初めはコツもあまり分からなかったし、バーに対する怖さもあったのでなかなか高く、上手に跳ぶことができませんでした。ですが、コツ（大きくカーブしながらの助走、足の振り上げを大きくする、バーの近くで踏み切るなど）を教えてもらい、実践することで高さのあるバーも跳べるようになったし、自分としてはとても跳びやすくなりました。少し難しい跳び方にもドンドン挑戦して、上達できるようになれたらよかったです。…（略）…また高校などでやるときは、今回学んだことを思い出して、もっと記録を伸ばしていけるよう頑張りたいです。 （3年女子：走り高跳び）

仮説2・3・4

- 器械運動での学習カルテの活用は、自分の状態を知り、技能面での定着度を客観的に知るために有効であった。また、指導者や友達の姿を見ることは視覚的な刺激となり課題を達成するために効果的であった。さらに、グループ学習では友達との関わり方が大きなポイントである。生徒の振り返りから読み取れるように、思考力や技能面でのスキルアップの手段としてのグループ学習の効果はかなり大きいと感じられる。しかしながら、人と関わることを苦手とする生徒が少なくないことも事実である。今後は保健体育の授業を通して、生徒たちの社会性の発達にも大きく貢献していきたいと思う。

…（略）…とび前転は自分で見てみたいどのくらいの高さが出ているかとか、どのくらいの回転の速度なのかが分からないけれど、友達に少し高さが低いと言われたので、ゴムなどを跳び越えて前転をする練習をしました。その成果もあって中間発表会では、一つ一つの技が丁寧にできました。でも、リズムがよくなかったので、技と技が切れないように技の順番を変えて最後の発表会に向けて練習しました。…（略）…学習カルテを使ったスキルチェックでは、今までしていなかったいろいろな技に挑戦できました。知らなかった技なども先生や友達の見本を見せてもらってやってみることができたのでよかったです。今回のマットの単元は、今までより積極的に練習することができて、友達ともアドバイスをし合って、練習場所も工夫できたのでとても楽しくできたし、上達したと思うのでよかったです。 （3年女子：マット運動）



3年保健レポート「私の健康新聞」

[4] 本大会での授業公開及び研究協議のまとめ

1. 公開授業

[公開授業① 3年保健]

第3学年1組 保健体育（保健分野）学習指導案

平成21年11月11日（水）

島根大学教育学部附属中学校

指導者 柏木 裕至

1 単元名 健康な生活と病気の予防 「医薬品と健康」

2 単元の目標

- (1) 仲間と協力して資料を集めたり、意見交換したりしながら課題を見つけ、意欲的に学習することができる。
- (2) 自分の知識や経験、資料、仲間の意見や考えをもとにして、科学的に考え、選択すべき行動を判断することができる。
- (3) 健康の保持増進のために必要な生活行動や疾病の予防について、科学的に理解し、日常生活の課題解決に役立つ知識を身につけることができる。

3 指導にあたって

- 今日の日本では、地域や職場の健康管理が行き届き、医療制度や介護制度の確実な進歩に伴って、平均寿命が伸び高齢化社会となった。しかしながら、その一方で、日常健康に注意を払うことなく、健康管理を人任せにしている代償として徐々に発病していく、糖尿病や高脂血症、高血圧などの生活習慣病の増加は、大きな社会問題にもなっている。

本単元では、人間の健康は、主体と環境が関わり合って成り立つものであるということを理解させるとともに、健康を保持増進し疾病を予防するためには、それぞれの要因を知り、その要因に対する適切な対策を理解できるようにする。また、自分自身の健康について立ち止まって振り返る姿勢を身につけさせ、適切な意志決定や行動選択ができるように、日常生活の中で課題を発見し、実践、解決していく態度を育てなければならないと考える。

- 本学級は男子19名、女子20名、合計39名の学級である。アンケート結果より、保健学習については約半数（男子10名、女子9名）の生徒が「好き」と答えている。しかし、「医薬品が効く仕組みを知っていますか」という質問に対して、「はい」と答えた生徒が7名（男子4名、女子3名）、「一般用医薬品と医療用医薬品の違いを説明できますか」という質問に対して「はい」と答えた生徒が5名（男子1名、女子4名）と、医薬品に対する認識は低い。

リーダー性の高い生徒もおり、班学習の際は活発な意見交換がなされる。しかしその一方で、自分の健康に対して無関心な生徒や学習に消極的な生徒もおり、授業への取り組みに差が見られる。これらの生徒が、班で仲間とともに学習をしていくことで、自分自身の生活を振り返り、課題を発見し、解決していこうとする機会となればと考える。

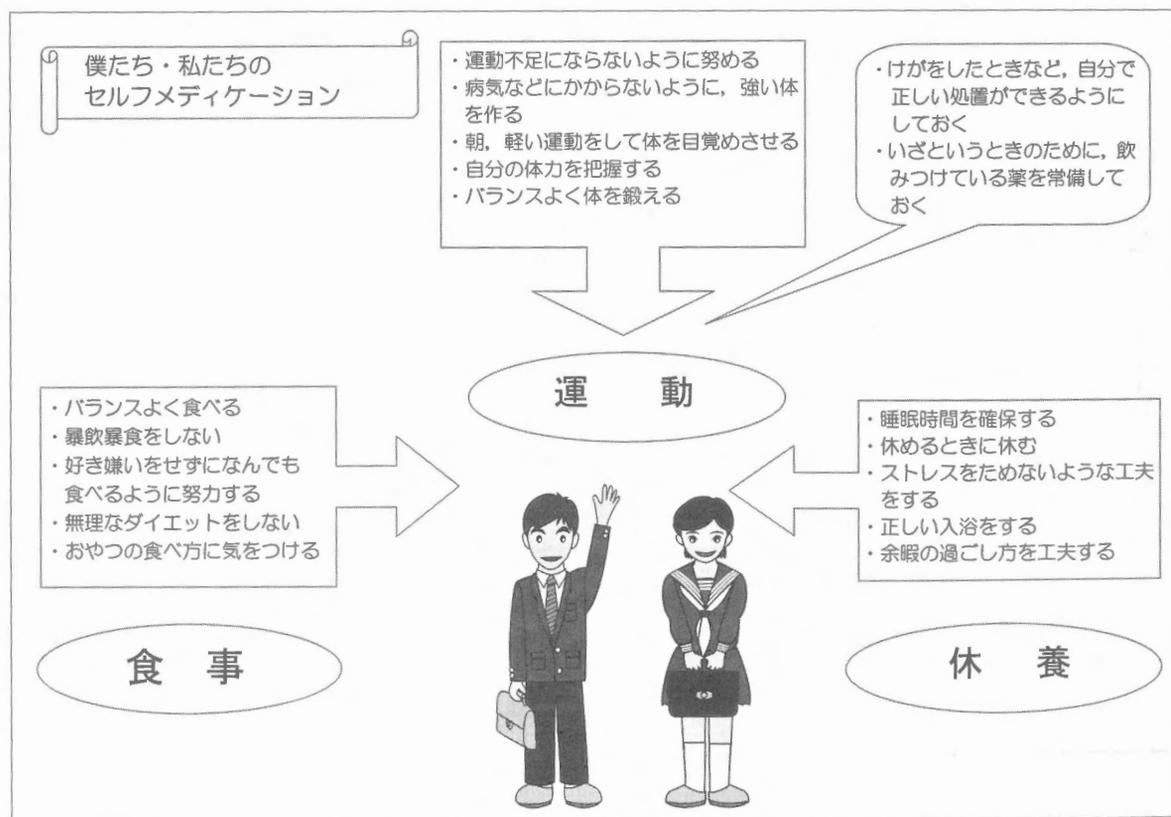
- これまで本校体育科は「運動の心地よさを味わわせ追及と習得の力を伸ばす体育学習～課題解決力を伸ばす保健体育学習～」を研究テーマとし、実践を進めてきた。生徒が自分自身を見つめ→自分の課題を発見し→いくつかの方法から選択し→自分に合う方法を見つける。このようなプロセスを踏みながら保健学習を通して、課題解決力の育成を目指したいと考える。

本単元ではこれまで、「セルフメディケーション」という言葉をキーワードに学習を進めてきた。本来、WHO（世界保健機関）では、セルフメディケーションを「自分自身の健康に責任を持ち軽度な身体の不調は自分で手当をすること」と定義しており、軽い風邪や熱が出たときに市販の薬を使って早めに治すこととされてきた。しかし、最近では更に広い意味を含んで捉えられるようになってきている。毎日の食事が不規則なので、不足している栄養素をサプリメントで補うとか、ハーブやアロマセラピーで心身を癒す、休養のために積極的に睡眠をとるなども、広い意味でのセルフメディケーションの範疇に入ると考えられるようになった。

そこで、自分自身の健康を保持増進していくための「僕たち、私たちのセルフメディケーション」を考えていくことにした。まず、自分自身が現在行っていることや実践可能なセルフメディケーションについて考え、意見を出し合った。そこで出された多くの意見を集約してみると、「運動」「食事」「休養」「医薬品の正しい使い方」の4つにまとめることができた（図1）。4つの項目のうち、「運動」「食事」「休養」の3つについて、更に焦点を絞ったテーマ学習を行い、発表会を実施した。そして、セルフメディケーションの実践が、自らの健康に大きな影響を与え、生活習慣病の予防につながることに学習をしてきた。

本時は、4つ目の項目である「医薬品の正しい使い方」について学習する。事前アンケートより、生徒の医薬品に対する認識の違いと、正しい知識、使用方法などについてスライドを使いながら共通理解を図りたい。そして、医薬品の「使用上の注意」に書かれている内容について、グループワークを行い、活発な意見交換ができるようにしていきたい。また、今年6月の薬事法の改正に伴う医薬品の分類や購入の仕方などについて、学校薬剤師へのインタビュー映像をもとに正しい知識を習得させたい。

こうした学習を通して、生徒が教師や仲間の考えを聞き、自分の考えをまとめ整理していく中で課題を解決し、適切な行動選択につなげられるような力をつけていきたい。



【図1 僕たち・私たちのセルフメディケーション】

4 評価規準

	ア健康・安全への関心・意欲・態度	イ健康・安全についての思考・判断	ウ健康・安全についての知識・理解
単元の評価規準	健康の保持増進のために必要な生活行動や疾病の予防について、関心を持ち、仲間と協力して資料を集めたり、意見を交換したりしながら課題を見つけ、意欲的に学習しようとしている。	健康の保持増進のために必要な生活行動や疾病の予防について、自分の知識や経験、資料、仲間の意見や考えなどを元にして、科学的に考え、選択すべき行動を判断している。	健康の保持増進のために必要な生活行動や疾病の予防について、科学的に理解し、日常生活の課題解決に役立つ知識を身に付けている。
内容のまとめりの評価規準	健康の保持増進のために必要な生活行動や疾病の予防について、関心を持ち、仲間と協力して資料を集めたり、意見を交換したりしながら課題を見つけ、意欲的に学習しようとしている。	健康の保持増進のために必要な生活行動や疾病の予防について、自分の知識や経験、資料、仲間の意見や考えなどを元にして、科学的に考え、選択すべき行動を判断している。	健康の保持増進のために必要な生活行動や疾病の予防について、科学的に理解し、日常生活の課題解決に役立つ知識を身に付けている。
学習活動における具体の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ①健康について関心を持って学習に取り組もうとしている。 ②健康の保持増進のために必要な生活行動や疾病の予防について、資料を見たり、自分の日常生活を振り返りながら課題を発見しようとしている。 ③健康の保持増進のために必要な生活行動や疾病の予防について、教師や仲間とともに活動したり、教科書などの資料を読んだりして、課題について調べようとしている。 ④健康の保持増進のために必要な生活行動や疾病の予防について、教科書などの資料を元に、自分の考えや意見をまとめようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ①教科書や資料、仲間の話を通して、自らの健康について考えている。 ②健康の保持増進のために必要な生活行動や疾病の予防について、自分の日常生活等を振り返り、問題点を見つけている。 ③健康の保持増進のために必要な生活行動や疾病の予防について、資料を元に、予想したり、整理したりしている。 ④健康の保持増進のために必要な生活行動や疾病の予防について、学習したことを自分自身に当てはめ、生活を振り返っている。 	<ul style="list-style-type: none"> ①健康は主体と環境から成り立ち、疾病はそれらの要因がかかわりあって起こることについて、具体例を挙げながら説明している。 ②健康の保持増進には、生活習慣が深くかかわっていること、それが主な要因となって起こる疾病やその予防の仕方について、具体例を挙げて説明している。 ③医薬品の役割とその正しい使い方について、具体例を挙げて説明している。 ④喫煙、飲酒、薬物乱用の健康への影響と乱用してはいけないことについて、具体を挙げて説明している。 ⑤感染症の要因とその予防の方法について、具体例を挙げて説明している。 ⑥個人の健康と集団の健康は密接な関係があること、健康を保持増進するためには、保健・医療機関の有効な利用が必要であることについて、具体例を挙げて説明している。

5 指導と評価の計画

時	学習の内容	評 価			評価方法等
		関心・意欲 ・態度	思考判断	知識理解	
1	健康の成り立ち	①	①	①	教師の観察 学習ノート
2	運動、食生活、休養と健康 ・グループワーク ・発表会	②	②	②	教師の観察 学習ノート ワークシート
3		③	③		
4		④	④	②	期末テスト
5					
6					
7	生活習慣病とその予防	④	④	②	教師の観察 ノート、ワークシート
8					
9	喫煙と健康	③	③		教師の観察 ノート、ワークシート
10	飲酒と健康	③	③		教師の観察 ノート、ワークシート
11	医薬品と健康 ・グループワーク	③	④	③	教師の観察 ノート、ワークシート
本時					
12	薬物乱用と健康 喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけ ・グループワーク	④	③	④	教師の観察 ノート、ワークシート 期末テスト
13					
14					
15	感染症とその予防	④	③	⑤	教師の観察 ノート、ワークシート
16					
17	性感染症の予防/エイズ	④	③	⑤	教師の観察 ノート、ワークシート
18					
19	ともに健康に生きる社会	④	④	⑥	教師の観察 ノート、ワークシート
20					

6 本時の学習 (11時間目/20時間)

(1) 目 標

- ・グループ内で協力して学習し、課題解決に向けて意欲的に取り組むことができる。
- ・他のグループの発表を聞きながら、自分自身の医薬品の使い方について振り返りながらまとめることができる。
- ・医薬品の役割や正しい使用法などについて理解することができる。

(2) 展 開

学 習 活 動	指導上の留意点	評価等
<p>1 これまでの学習を振り返る</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 5px 0;">振り返ろう!</div> <ul style="list-style-type: none"> ・ 図「僕たち・私たちのセルフメディケーション」 ・ 「知っているようで知らない薬のこと」 <p>2 医薬品について知る</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 5px 0;">医薬品について考えよう!</div> <ul style="list-style-type: none"> ・ OTC医薬品(一般医薬品)と医療医薬品 ・ スイッチ ・ 医薬品の分類(1類～3類) <p>3 グループワーク</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 5px 0;">調べよう「使用上の注意」!</div> <ul style="list-style-type: none"> ・ 「第1類医薬品」…1, 2, 3, 4班 ・ 「第2類医薬品」…5, 6班 ・ 「第3類医薬品」…7, 8班 ・ 発表班以外はメモを取りながら聞く <p>4 学校薬剤師さんからのメッセージ</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 5px 0;">正しい使い方を理解しよう!</div> <ul style="list-style-type: none"> ・ 医薬品の購入の仕方, 正しい使い方 ・ 医薬品の副作用 ・ 医薬品を使用する際の注意点 など <p>5 まとめ</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 5px 0;">感想を書こう!</div> <ul style="list-style-type: none"> ・ ワークシートに感想を書く ・ 友達の感想を聞く ・ 次時の学習内容を聞く 	<ul style="list-style-type: none"> ○スライドに, アンケート結果のまとめの図「僕たち・私たちのセルフメディケーション」や「知っているようで知らない薬のこと」を示しながらこれまでの学習を振り返らせるとともに, 本時の学習への見通しを持たせる。 ○医薬品のTVCM映像*を流し, その中に出てくる用語を説明する。 ○スライドにわかりやすくまとめて説明する。 ○日頃自分がよく使う医薬品をイメージしながら聞かせ, どのように分類されているかを理解させる。 ○医薬品の添付文書「使用上の注意」に記されている事柄について, 医薬品の分類別に, グループ内で意見交換しながら調べ, 発表をする。 ○グループごとにホワイトボードにまとめさせ, 掲示板に貼らせる。 ○他の班の発表をワークシートにまとめながら聞かせ, 自分自身の医薬品の使い方を振り返らせる。 ○学校薬剤師の立場から, 正しい医薬品の使い方や注意点について説明した映像を流す。 ○ワークシートにメモをとりながら聞くように指示する。 ○自分自身の医薬品の使い方を振り返り, 比較しながら感想を書かせる。 ○何人かに指名をし, その感想をみんなで共有できるようにする。 ○次時の学習の見通しを持たせる。 	<p>関意態③</p> <p>思判④</p> <p>知理③</p>

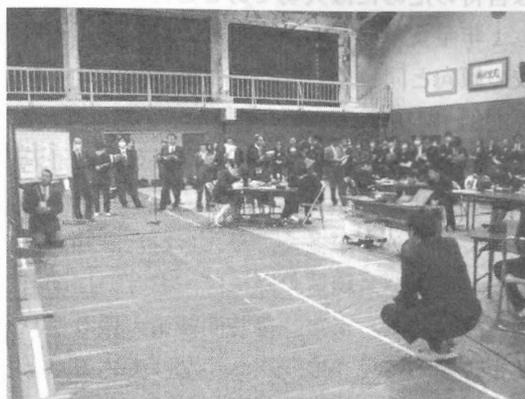
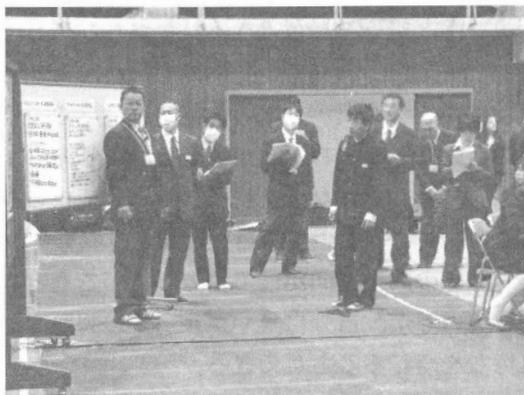
※TVCM映像……『ボルタレンAC』ノバルティスファーマ株式会社

(3) 授業研究の視点

- ・ グループワークや学校薬剤師のインタビュー映像は課題解決学習に効果的であったか。

(4) 授業の様子

本時は医薬品の利用の仕方から自分の健康について自分で管理する考え方を身につけることをねらいとして授業を行った。テレビCMのことばから医薬品についての関心をひきつけ、実際に医薬品の実物を使い、その説明書から適切な利用の仕方にせまっていた。また学校薬剤師の方の話をビデオで視聴し、取り扱いについて注意すべき点などの話を聞くことで、自分の健康と医薬品の利用について、自分の生活を見直すことができる授業であった。



[公開授業② 1年マット運動]

第1学年 保健体育科（体育分野） 学習指導案

平成21年11月11日（水）2校時

第1学年1・2組 女子34名

授業の展開：6時間目／9時間

場 所：島根大学教育学部附属中学校体育館

指導者：上田亜由美

1 領域・単元名 領域：器械運動 単元：マット運動

2 単元の目標

- (1) マット運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする事、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができる。
- (2) 課題に応じた運動の取り組み方を選んだり、工夫したりできる。
- (3) 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。
- (4) マット運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解できる。

3 指導にあたって

スポーツとしての器械運動はドイツのヤーン（F.L. Jahn 1778～1852）のトゥルネン（Turnen）にその起源を持ち、マット運動、跳び箱運動、平均台運動、鉄棒運動などの種目があるが、いずれの運動においても非日常的な巧技系の技をできるようにしたり、より難易度の高い技を習得したり、できる技をより安定してこなせるようにしたりすることに楽しみを求めるスポーツである。学校体育での器械運動はいろいろな技に挑戦し、それが出来るようになる喜びを感じ、次への意欲につな

げていくことにその価値があり、さらには自分が工夫して動く中で技のコツを感じ取り、系統的な動きの中でそのコツを生かしていけるという思考面での価値も大きく持ち合わせている。今回扱うマット運動は、大きく回転系と巧技系の2つに分けることができる。回転系とはマット上を転がって回転する接転系と手と足をついて回転するほん転系、さらに空中で回転して着地する宙返り系に分けられる。巧技系の技には倒立やバランス、ジャンプや柔軟系の技が含まれている。いずれの技においても技の系統性があるため、似通った動きを一貫して取り扱い、指導していくことが効率的な習得のためには大切であると言える。

1年生女子は明るく素直で、積極的に運動に取り組もうとすることができる。しかしながら、全校の傾向と同じく、運動能力的には全国平均から劣っていることが体力テストの結果からも分かる。運動部への加入率も近年下がっており、日常的に運動に親しむ習慣が少ない生徒が増えてきていると言える。学習活動での様子は、前述の通り積極的に活動に取り組むことができる。1学期に学習した男女共習のリレーでは初めてグループ学習に挑戦し、そこでは女子をリーダーとしてまとまっていくグループが多く、与えられた課題を一つ一つ丁寧にこなすことができた。また、グループ内でのバトンパス練習の際には、お互いに助言しながら記録の向上に向かって努力していこうという姿も見られた。また、毎時間授業の振り返りを実施しているが、自分自身やグループの課題や達成度を客観的に見つけ、次へつなげていこうとする気持ちを感じることができる。

本単元では、研究の仮説とも絡め、授業の展開において次のような学習方法を取り入れることによって、技の習得と自分に合った練習方法を見つけることをねらっていく。

- ・基本的な技を系統的に学習し、生徒の能力差に対応できるように学習を進める。
- ・学習カルテを用い、生徒自身が自分の状態を把握し、目標を持って学習に取り組めるよう促す。
- ・ビデオやカメラなど視覚的な資料を積極的に活用する。
- ・グループやペアでお互いに助言したり、補助をし合ったりし、その学習活動の中で課題を見つけたり、解決したりする場を設定する。

4 評価規準

	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
領域の評価規準	器械運動に関心を持ち、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ことに積極的に取り組もうとする。	基礎的な知識や技能を活用して、学習課題への取り組み方を工夫している。	器械運動の特性に応じた技能を身に付けるとともに、できる楽しさや喜びを味わい、その技をよりよいものにできる。	器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、知識を身に付けている。
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ・仲間の努力や良い演技を認めようとしたり、助言しようとしたりする。 ・準備・片付けなどの分担した役割に積極的に取り組もうとしている。 ・練習場所の安全を確認しながら活動したり、自己の状態に応じた技を選んで挑戦したりしようとする。 	学習する技のポイントを見つけたり、課題に応じて技の習得に適した練習方法を選んだりしている。	回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに رفتたり、条件を変えた技・発展技を行ったり、組み合わせたりして行うことができる。	<ul style="list-style-type: none"> ・マット運動の特性や技の名前、技術的なポイントを理解している。 ・マット運動を継続することで筋力や柔軟性、平衡性なども高められることを理解している。

<p>学習活動における具体的評価規準</p>	<p>①進んで活動に取り組み、技の習得を目指し、マット運動を楽しもうとする。 ②仲間の技や演技を認め合ったり、補助をし合ったりして活動に取り組みようとする。 ③進んで準備や片付けに取り組み、活動中も場の安全に留意しようとする。</p>	<p>①師範やビデオ、図などを用いて学習する技の合理的な動き方のポイントを見つけている。 ②課題に応じた練習方法を選択したり、見つけたりしている。</p>	<p>①滑らかにマットに接して回転する動きや着手の仕方、回転力を高めるための動き方を身に付けることができる。(回転系) ②体の平均を保つための力の入れ方を身に付けることができる。(巧技系) ③技の前後の姿勢や着手の方法などの条件を変えて行うことができる。</p>	<p>①学習の計画や目標を知っている。 ②マット運動の特性や技の名前、練習の仕方を言ったり、書き出したりしている。</p>
------------------------	---	---	---	---

5 指導と評価の計画

過程	学習内容・活動	評価				評価方法等
		関心欲態	思考判断	技能	知識理解	
はじめ第1時	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・単元の目標と学習の進め方を知り、活動の見通しを持つ。 ・器械運動の特性を知る。 				①	教師の観察
なか第2時 第8時	<p>◎学習カルテの記入</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分にできる技とできない技を確認する。 ・自分の課題を確認する。 <p>◎いろいろな技の練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・提示された技やその練習方法を経験し、自分に合った方法を見つける。 	① ② ③	① ②	① ②	②	教師の観察 学習カルテ 学習ノート 期末テスト
まとめ第9時	<p>スキルテストと振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分のこれまでの取り組みを振り返り、課題の達成度を確認する。 		②	① ②		教師の観察 学習カルテ 学習ノート

6 本時の指導 (6時間目 / 9時間)

(1) 目標

- ・友達と協力して、技のポイント見つけ、練習の仕方を選んだり、工夫したりできる。
- ・自分の課題を意識しながら練習し、滑らかな動作ができる。

(2) 展 開

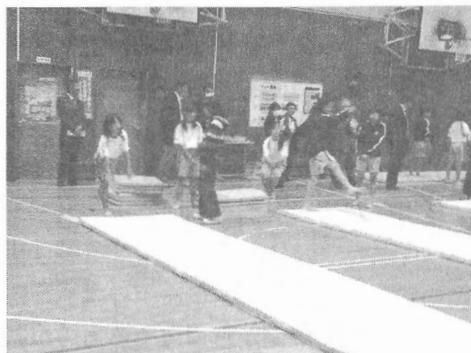
過程	学習内容・活動	○指導上の留意点 ☆評価等
はじめ 10分	1 集合, 整列, あいさつ, 健康観察 2 準備運動 ・ランニング・ストレッチ 3 コーディネーショントレーニング	○体を十分温め, 関節をしっかり伸ばす。 ○基本の動きの導入となる運動を取り入れる。 ○バランスについてはコーディネーショントレーニングで扱う。
なか30分	<p>○予想される課題に応じて学習場面が工夫できるよう支援する。 ☆思・判②</p> <p>校舎 ↑</p> <p>ウレタンマット ホワイトボード 倒立練習用マット スクリーン</p> <p>←グラウンド</p> <p>4 授業内容の確認 ○前時の学習内容の確認と本時の学習内容や課題を確認する。</p> <p>5 技の「なぜ」を見つけよう ☆思・判①</p> <p>6 練習方法を見つけよう ☆思・判②</p> <p>※気づいたコツを書き入れよう!</p> <p>○ペアでお互いの姿を観察し, 視聴覚教材と比較しながら技のポイントを見つける。 ☆思・判①</p> <p>☆技①</p> <p>○ビデオやカメラを用い, 自分の姿を客観的に観察しながらの活動を促す。 ☆思・判①</p> <p>掛図 ビデオ パソコン</p> <p>肋骨</p>	
まとめ 10分	7 振り返り 8 あいさつ	○課題発見と課題解決に特に注目して本時を振り返る。発表することで感想を共有し, 次への意欲につなげる。 ○本時で見つけたポイントを付箋に記入し, 図に貼り入れる。 ○次時の予告をする。

(3) 授業研究の視点

- ・学習資料（視聴覚教材や学習カルテ）は課題解決学習において効果的であったか。

(4) 授業の様子

本時は友達と協力して、技のポイント見つけ、練習の仕方を選んだり、工夫したり、自分の課題を意識しながら練習し、滑らかな動作ができることをねらいとして授業を行った。パソコンのビデオで全体的な動きを確認したり、タイムラグビデオを用いて自分のフォームを確認したり、連続写真を用いて動きの細かなポイントを見つけたりしながら、視聴覚機器を有効に使い自らの課題を意識した練習を工夫することができる授業であった。また友だちと協力しお互いの技について意見を交換するなど、練習の中でお互いの技について高め合う姿もみられた。



2. 研究協議

(1) 公開授業について

<保健>

自評：・「セルフメディケーション」というキーワードのもと、一学期から学習してきた。今回の「医薬品と健康」は「自分自身の健康に責任をもって、自分の健康は自分で守る」というセルフメディケーションの核にせまる授業である。

- ・アンケートの結果、医薬品について知らない生徒が多かった。
- ・説明書をしっかり読んでいないので、それを実感させたかった。
- ・校医にはビデオで出演していただいたが、実際に来てもらうことも考えた。
- ・グループ学習への課題が適切であったか。
- ・ワークシートに書く量が多く、感想を書く時間をもう少しとりたかった。

意：初めて聞く言葉が多くて勉強になった。ワークシートに書く量が多くて、他の班が発表する時にも下を向いて書いていたので、もっとゆとりをもって他の班の意見を聞けるとよかったのではないか。

意：課題が簡単すぎたのではないか。普段使わない薬が多く、実生活と結びついていない様子であった。自分の家で実際に使っている薬を持ってこさせて、実生活と結びつけてはどうか。

質：「わかりやすくまとめる」というのが今日の課題だったと思うが、なかなか話合いが深まらなかった。一・二・三類の違いをグループで話し合うのはどうだったか。

答：使用上の注意は難しい言葉で書いてあるので、自分たちなりの言葉で表現することによって、より理解できるのではないかと考えた。

<マット運動>

自評：・1年生男子で技を限定してプレ授業を行ったがうまく行かなかった。得意・不得意、意欲が高い・低い、など個人差があるので、それぞれのやりたい技を練習できる場を設定した。それぞれの課題に取り組むには有効であるが、基礎基本の定着には問題があると感じている。

・視聴覚機器については段階に合わせて使用している。それぞれの技を見られるビデオは初期の段階で使うことが多く、今の段階は動作が細かく写っている写真をみる生徒が多い。

質：アナログ写真の応用や、ふとんマットは実用的で参考になった。3年間を通してマット運動はどの様に取り組んでいくのか。

答：1年生の今年度は全ての生徒が器械運動を学んで、来年度は器械運動と走り高跳びを選択して学習する。

質：1年生女子にしては自主的で活発な活動で参考になった。倒立であごをひいてやっていたが、自分たちで気付くのを待っているのか。

答：壁倒立をすると頭を壁にうつ気がしてあごをひいてしまう子が多いが、あえて教師側からは言わず、友達同士の気付きを優先させている。

質：カルテは他の種目でも使っているか。

答：一貫して足跡を残せるものはないかと考え、カルテを作成した。50m走やボール投げ等で幼稚園から記録を残しつつある。

(2) 研究発表について

質：運動の心地よさは教員側から与えるものなのか、子どもの内側からでてくるものか。貴校では研究集録3ページの体育学習のイメージにおいて、運動の心地よさを太陽とされているが、太陽は努力しなくても誰にも平等に降り注ぐものであり、運動の心地よさのイメージとは違うのではないか。

答：運動の心地よさは教師側から与える面もあれば、子どもたちが運動をやりながら、友達と関わりながら発見する、子どもたちの内側からでてくる面の両面があると考える。

(3) 全体協議

質：学体研にむけて、どれくらい前から準備を始めたか。幼小中一貫は教員も交流するのか。

答：学体研の発表が決まったのは2年半前で、実際の授業に向けては研究主題をふまえつつ1年前から準備を始めた。

：教員の交流は行事での関わりにとどまっている。年に一日教員の異校種交流は行っている。

4 指導助言 助言者：桐蔭横浜大学 教授 園山 和夫 先生

<全体にかかわって>

○ 附属中で幼・小・中一貫の授業をテーマに授業をしていただき、「校種の接続」という意味では全体発表、取り組み、本日の授業とともにとても参考になった。特に幼稚園までの一貫については貴重な研究である。

例えば、わいわいランド、運動カルテ、合同マラソンなどの幼稚園を巻き込んだ学校行事は附属だからできる部分もあるが、小1プロブレム、中1ギャップなどを解消する上でも意味がある。

○ 附属中学校自体は平成14年から、「評価」についての研究を進め、実績をあげている。15、16、17年度については「生きる力を育む学びのコラボレーション」について研究をしている。そのなかの要素である、「遅しいからだ」「健やかなからだ」についても相当の実践を積んでおられる。

<保健について>

- ・(本日の内容は)新しい指導要領の内容であり、先取りの内容であった。これから10年実践していく先頭的な取り組みの1つとして、今後活かして欲しい。
- ・附属からできるというわけではなく、移行期間中もどの学校でも意欲的に取り組んで欲しい。
- ・身近な大衆薬を取り上げて、生徒の興味・関心を持たせた。

- ・(薬には) 第1類から第3類までの薬があって、慎重に選択をしていかなければならないということ、薬の有効的な活用という面では評価できる。
- ・新しい指導要領の中で保健の場合は内容取り扱いについて10項目書いてある。その中に「多様な指導方法の工夫」が含まれている。本日の授業の中でも、ディスカッションやグループワーク、コンピューターの有効活用、CMの活用などを取り入れたことは、皆さんの実践活動にも導入して欲しい。
- ・(内容の取り扱いについて) もう1つの項目として「養護教諭、栄養教諭などの活用」についてのことがある。本日の授業の中には学校薬剤師(学校の健康安全に関わる専門職の方)がVTRに登場し活用された。学校薬剤師の方も中学生向けに優しい言葉で語っていた。具体的に中学生に気付いて欲しいことを映像や模型を交えて話をしていた。副作用についても分かりやすい言葉で説明していた。我々も家族で薬を共有することがあるが、他人のものは使わないなどの重要な内容も含まれていた。専門家を活用した意味は大変大きかった。

(課題として)

- ・欲張った内容であった。グループ内での活動にもっと時間を取るべきだった。
- ・生徒の判断力、思考力、表現力を引き出す工夫が欲しかった。
- ・生徒の声に耳を傾けていると、「始めて分かった。」「こんなものがあったんだ。」という気付きの声が多くあがっていた。そのあたりを大事にしながらかゆったりした時間をつかってほしかった。逆にいえば20時間という時間内では無理かもしれない。薬剤士さんのあのようないい話があれば、別にもう1時間取ってもよかった。そうすることで生徒には身近に捕らえることができると思う。

<マット運動について>

- ・(9時間中の6時間目だが、)学校・学級閉鎖の影響で足りていないのではないかと。6時間には至っていないと思う。
- ・女子のみの体育だった。男女共修について、なぜ分けているかという理由も持っていると思うが、男女共修の最大の目的は「生涯スポーツ」である。
- ・マット運動に関して、指導要領に様々な書き方がある。中学校では、4・4・4の枠組みから、高学年での取り組みや小学校の基礎を受けて、「技がより良くできる。」「自分に適した技で演技できる。」さらには態度に含めて「器械運動の学習に積極的に取り組むこと。」「仲間の良い演技を認めること。」「健康安全に気を配ること。」「練習仕方を理解し、課題においた取り組み方を工夫すること。」が標記されている。本日の授業ではかなりの項目を満たしていた。
- ・「教えあい」「助け合い」の場面が多く見られた。「関わりあい」についても本研究の大きなテーマになっていたが、その姿もこの授業の中で見られた。
- ・映像機器の利用し、自分や友達の出来栄の確認、つまずきの気付きなどが確認できたより良い技への発展につながる実践であった。
- ・(生徒の書き出しの中に、補助の生徒に対して)「〇〇さんを信じて恐がらずに脚を上げることができた。」先述した態度の内容に対応した学習活動だった。さらに、印象的だったのは「(技が)できているじゃない!!」と言われた生徒はとても嬉しそうな顔をしていた。その生徒の学習意欲は一層高まったと思う。
- ・女子生徒の多くは器械運動に対して嫌だなという印象を持っているが、今日の授業ではみんな明るいイメージでマット運動に取り組んでいた。嫌だなという雰囲気を感じない、これまでの学習の積み上げがあると感じた。

(課題として)

- ・確かな技能の習得のために、動きの時間の保障、確保についての工夫が必要である。(コーディネーショントレーニングに時間を費やしたが、それについては、学級閉鎖で動いていなかったの
で、体を柔らかくするという特別な事情があった。)
- ・目標の中に「滑らかな動作ができる」とある。これは学習指導要領の中にも書かれているが、解説によると「動きがとぎれずに続けてできる」と書かれている。これを目指すためには、さらに深まりを求めていかなければならない。
- ・指導案の書き方については「なか」の部分の活動場面はよく分かるが、生徒の学習活動教師の支援活動が明確に分かる工夫がなされるべきである。
追求と修得の力を伸ばすために更なる継続的な研究活動を是非とも続けていただきたい。

4 おわりに…全国学校体育研究大会島根大会を終えて

1. 課題や成果等

◎一貫教育について

一貫教育については、3年ほど前から教科としても一貫を意識した研究を行ってきたが、互いの現場の違いを様々な面で実感し、理解し、高めあうという意味で3年という準備期間は十分必要であったと感じる。参会の先生方も一貫という点に注目して参加しておられた方も多かったようだが、教員同士が連携して一貫した学習を進めていくことが生涯スポーツを定着させるためには必要であると感じられたようである。しかしながら、本校においても授業での乗り入れを初めとして、まだまだ課題の多い一貫教育である。同じ敷地内にあるというメリットを生かし、もっと先進的に取り組んでいるのではないかという期待をしている方もおられたように感じた。

◎新学習指導要領を見据えた授業・研究の展開について

今回は新学習指導要領を常に意識した学習活動を展開することで、課題解決力を伸ばすことをねらった教科指導の研究を行ってきた。公開授業をもとに次のことが課題や成果であると感じられた。

・3年保健

医薬品の取り扱いについては全く新しい内容であり、教科書もない中で授業を公開すること自体が先進的な提案であった。また、学校薬剤師に協力を得ることはどこの学校でも十分可能なことあり、現場の先生方へのよいヒントとなったと思われる。更にこのように校外の有識者の力を活用することは新学習指導要領においても積極的に取り入れたい学習活動であるとの講評をいただいた。しかしながら、今回の公開授業では学習内容の難易度が高く、中学生の段階で身につけさせたい内容とねらいを十分考慮し、内容を厳選していくことが必要であると感じた。

・1年マット運動

今回のマット運動の授業においては、生徒同士の学びあいや支えあい、高めあいといった内面の高まりを感じ合わせることが一番のねらいであったが、生徒たちは指導者の仕掛けに対し素直に反応し、実に生き生きと活動をすることができた。講評の中で敬遠されがちなマット運動に対し笑顔で取り組み、友達の言葉に対してもうれしそうな反応を示す生徒たちの姿を高く評価していただいたが、これは生徒たちの内面の高まりの成果であったと思われる。更に、新学習指導要領で求められている内容が豊富に含まれているとの講評をいただくことができた。また、教材や資料はどこの現場でも十分活用できるように特別な機械を用いないもの、安価で用意できるものを作成したが、参会の先生方にも「すぐにでも実践できそうです」との感想をいただくことができた。

しかしながら、今後は授業中の活動時間の確保や生涯スポーツを見据えた男女共習の積極的な

導入が課題であるとの指導をいただいた。

2. 感 想

本校は研究推進校としての使命を持った学校であるため、これまでの経験は今回の研究大会にも十分生かすことができた。しかしながら、今まで教科のことだけをじっくりと見つめて研究できる機会は少なかったため、今回とても良い勉強になった。また、以前の評価の研究から引き続き、学習指導要領を意識した学習を展開することは現在の生徒の実態とも合致し、これからの学習の流れを検討するためにも良い機会を与えていただいたと思う。全国からお集りいただいた先生方の貴重な意見を参考に、よりより教科経営ができるよう今後も研究推進に力を注ぎたいと思う。

最後に今回の研究大会におきまして、指導助言をお引き受けいただきました園山和夫先生はじめ、御指導・御協力いただきました諸先生方に厚く御礼申し上げます。

(うえだ あゆみ 保健体育科 uedaayum@edu.shimane-u.ac.jp)

(かшивぎ ひろし 保健体育科 kahirol9@edu.shimane-u.ac.jp)

(よりとも わたる 保健体育科)