

運動の心地よさを味わわせ、表現する力を伸ばす保健体育学習

— 中学2年「走り高跳び」の実践から —

1 授業の構想

(1) 子どものとらえについて

本単元は、2年3組・4組の女子生徒各17名、計34名で取り組んでいく。このクラスの多くの生徒は、小学生の頃に走り高跳びではさみ跳びを経験している。走り高跳びにははさみ跳び以外にベリーロールや背面跳びといった跳び方が挙げられるが、それらの跳び方について知っている生徒はほとんどいなかった。

34名の生徒のうち、15名が運動部活動に所属しており、半数以上の生徒は文化系部活動や未所属であるが、体育の授業に苦手意識をもっている生徒も少なく、意欲的に授業に取り組む生徒が多い。毎時間のふりかえり等を記入する体育ノートにも、次時に向けての目標を記入する生徒や、違う跳び方にも挑戦してみたいなど向上心をもっている生徒も多い。また、本時の反省点や次の時間に向けての改善点を記入するなど、思考力や判断力の高い生徒も見られる。学級の団結力も強く、高いバーを飛び越えたときには周りの生徒たちから拍手が起こり、お互いに良いところを認め合って授業に取り組んでいる。しかし、お互いに意欲を高め合っていく場面は見られるが、お互いの改善点やつまづきを指摘し合い、ともに課題解決方法を考えたり、伝え合ったりする場面などはほとんど見られない。よって、生徒同士でお互いの改善点や、つまづきを指摘し合うことによって、自分の課題に気づいていける場を設定し、練習することで技能の向上が期待できる。

(2) 本単元の目標や内容と体育・保健体育科で考える思考力・判断力・表現力の育成との関わりについて

保健体育科では、思考力・判断力・表現力を「既習の基本的な知識・技能をもとに自分自身や他者の課題を発見し、適切な解決方法を選択したり、考えたり、さらに実践したりすることができる」と定義した。

陸上競技は、どの種目においても記録に挑戦したり、相手と競争したりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。また、ルールやマナーを守ることや、分担した役割を果たすことに意欲をもち、健康や安全に気を配るとともに、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにすることも大切となる。本単元の走り高跳びにおいては、リズムカルな助走から力強く踏み切り、より高いバーを越えることに挑戦したり、仲間と競い合ったりすることに意欲をもたせ、運動の心地よさを味わわせていきたい。

本単元では小学校での走り高跳びの経験を思い出しながら授業に取り組み、基本的跳び方や意識するポイントを理解していく中で、自分の課題を見つけ、解決していくための方法を考えていくことをねらいとする。そして、自分の試技について考えるだけでなく、友だちの試技を見る時間も多くある。たくさん友だちの試技を見ることによって、自分自身だけではなく友だちの課題を見つけたり、課題解決の方法を考えたりすることによって思考力・判断力が養われていくと考える。さらに、考えたことを言葉や身体を使って表現していくことで表現力の育成につなげていきたい。

(3) 11年間で育てる思考力・判断力・表現力の育成に関する学び合う場面の構想について

中等部は今までの体験や身につけた知識・理解をもとにして、論理的に物事を捉えたり、説明したりできるようになってくる。自分ではできなくても仲間の動きについて気づき、表現できるようになるのもこの時期である。ペアやグループなどでの観察や教え合いの場面を学習活動に取り入れることで、自分や仲間の課題を発見し、その課題解決の方法を選んだり、考えたりし、さらにその考えを言葉や身体を使って表現することができる。と考える。

本単元では、はさみ跳びに取り組んで、自分の課題を発見し、課題を解決していくために適切な解決方法を考え、それを実践していくことによって思考力・判断力・表現力を育てていくことができると考える。この過程の中で、思考力・判断力・表現力を高めていくために、自分自身だけではなく、友だち

の取り組みをしっかりと観察したり、自分の考えや友だちの考えを全体で共有したりする場面を設定していくことが必要になると考えられる。具体的には、全体の前で技能の高い生徒に実演してもらうことによって、全体で良かった点や意識できていた点について考え、意見を共有する場の設定を行う。また、練習に取り組む中で、より多くの生徒の考えに触れ、自分自身の考えや知識と比較することによって新しい考えを実感できるように、生徒から出てくる疑問や意見を全体に投げかけていく。そういったことから、走り高跳びの意識すべきポイントや基本的な跳び方が、知識として定着し、自分の課題を考えたりする力になっていくと思われる。

しかし、実際に自分自身の考えだけで課題を発見していったり、適切な解決方法を考えたりしていくには限界があると思われる。そこで、自分だけでは気づくことのできない課題の発見につなげていくためにペア学習を取り入れることにする。お互いの取り組みに対して、ポイントを絞ってしっかりと観察させていく。そこから、お互いの意見や気づきを伝え合うことによって、課題の発見だけではなく、課題を解決していくための方法を考えたり、表現していったりすることにつながっていくことを期待したい。

2 展開計画

次	主な学習	時	具体的な学習・内容（◇印は、学級全体の学び合いの場面）
1	オリエンテーション ・単元計画の確認 ・走り高跳びのルールの確認	1	・単元計画を知り、活動の見通しをもつ。 ・走り高跳びの基本的なルールについて理解する。
2	試しの計測 ・本時のルールを理解し、走り高跳びに挑戦	2	・本時のルールを確認して、今もっている力で走り高跳びに挑戦し、自分の記録を知る。
3	走り高跳びに挑戦 ・はさみ跳びの練習 ・自分の課題の確認 ・ペア学習	3 4 5 6 7	・はさみ跳びを助走・踏み切り・振り上げ足・抜き足と大きく4段階に分けて、練習に取り組む。 ◇友だちの試技を観察することによって、それぞれの段階で意識するポイントを考え、意見を発表する。そして自分の考えや友だちの意見をもとに、はさみ跳びの基本的な動作を見いだしていく。 ◇ペア学習を通し、お互いの取り組みを観察し合う。そこで気づいたお互いのよさを認め合ったり、課題を伝え合ったりすることで、自分の課題を発見していく。 ・課題を解決していけるようにお互いの気づきなどをもとにして、練習に取り組む。
4	単元のまとめ ・まとめの記録会 ・単元のふりかえり	8	・本時のルールを確認して、まとめの記録会を行い、自分の記録を確認する。 ・自分のこれまでの取り組みをふりかえり、課題の達成度や技能の伸びを確認する。

3 授業の実際

子どもたちが自分自身や友だちの課題を見つけ、適切な練習方法を考えたり、実践したりしていくには、今もっている自分の力を知ることが必要になる。そこで、本単元では、2時間目に試しの計測をし

て、最初の段階での自分自身の記録を知ることからスタートした。その結果、試しの計測によって自分の記録を知ることができただけでなく、生徒の体育ノートから「小学生の頃にやっていたのを思い出しました」「小学生のときの記録を越えられるように頑張りたいです」というふりかえりがあり、これまでの経験を思い出すことができた、挑戦する意欲を高めていったりするきっかけにもなった。挑戦する意欲こそ、「やってみたい」という気持ちでもあり、この気持ちをさらに高めていくことが、思考力・判断力・表現力の育成につながると思われる。

3次では、はさみ跳びを助走・踏み切り・振り上げ足・抜き足と大きく4段階に分け、練習に取り組んでいった。自分自身だけではなく友だちの課題にも気づいていくには、練習に取り組んでいく中で、技能のこつをつかんでいけるように、それぞれの段階で意識しなければならないポイントや、基本的な跳び方を知っていることが大切になってくる。それらを意識することによって、「自分の跳び方はどうだろうか?」「意識できているポイントや意識できていないポイントはどこだろうか?」と、自分に置き換えることができてくると思われる。そういった基本的な跳び方や意識すべきポイントについて考えていくために、全体場で技能の高い生徒に実演してもらうことによって、その生徒の跳び方の良かった点について全体で考える時間を設定した(右写真)。そして、自分の考えを言葉や身振りなどで全体に表現したり、ホワイトボードにまとめたりして全体で意見を共有できるようにしていった。以下はその時間の生徒のふりかえりである。



生徒のふりかえりより

- ・振り上げ足がとてもよく上がっていた。(生徒A)
- ・高く跳んでいる人を見てみれば、胸と足がくっつくくらい密着していました。(生徒B)
- ・着地の仕方を参考にしようと思いました。(生徒C)

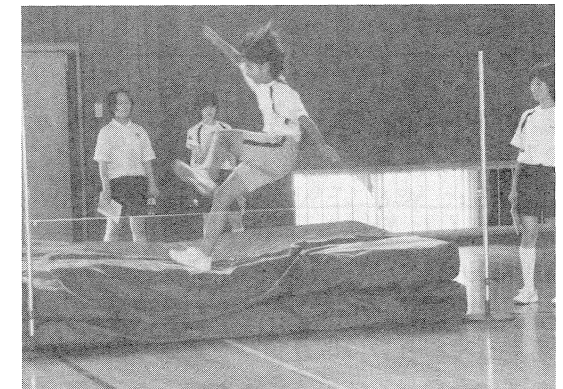
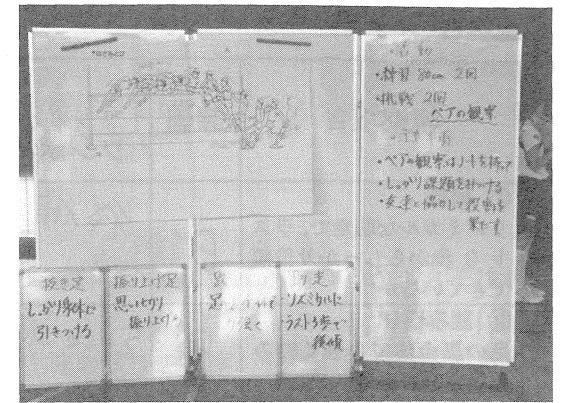
こういった反省から、全体で生徒の試技を観察し、気づいた点を発表し合うことによって、良いところを見つけたり、参考にすべき点に気づいたりすることができ、それぞれの段階において意識すべきポイントを考えることができたと思われる。その他にも「～のようになりたい」「～を頑張りたい」など今後の授業に向けての意欲的な目標を書く生徒も見られた。また、これらの活動を実践したことにより、以下のようなふりかえりをする生徒が増えてきた。

生徒のふりかえりより

- ・振り上げる足がいざとなると振り上げられていないことがわかった。(生徒A)
- ・失敗するときには助走のスピードが遅いことがわかりました。(生徒B)
- ・踏み切りの時に体の後傾がうまくできていないんじゃないかと思いました。(生徒C)

これらのふりかえりから、意識すべきポイントがわかってきたことによって、自分の跳び方はどうだろうかと考えたり、自分自身の課題を発見したりするための知識が定着してきたように思われる。これは、全体場で技能の高い生徒の試技を観察して、その生徒の跳び方の良かった点について全体で考え、自分の考えを全体に表現したり、ホワイトボードにまとめたりして全体で意見を共有してきたことによるものと考えられる。さらに、それらの知識から自分自身の課題だけではなく、友だちの良い点や意識できていないポイントを指摘できるようになり、お互いの課題の発見につながっていくことを期待した。

そして、これまでの授業で学んできたことを生かし、自分自身だけではなく友だちの課題を見つけたり、それを伝え合ったりすることによって、仲間とのかかわり合いを活性化させていくために、ペア学習を取り入れ、お互いの試技を観察させることにした。そのペア学習の中で、少しでもお互いの取り組みを観察の視点を分かりやすくするために、これまでの授業を通して考えたり、表現したりしてきた、各段階で意識すべきポイントをホワイトボードにまとめた(右写真)。そして、お互いが観察し合った気づきや発見をペアにわかりやすく伝えていけるように学習カードを用意した。学習カードには、ペアの取り組みに対し、ホワイトボードにもまとめた助走・踏み切り・振り上げ足・抜き足の4段階のポイントを観察できるようにし、各ポイント別に気づきを書かせるようにした。観察してもらった者はその気づきを伝えてもらうことにより、どうすれば改善していくことができるのか、自分の考えやふりかえりを書かせるようにした。以下の写真はそのときの取り組みの様子である。



以下はペア学習で取り組んだ生徒の学習シートである。

生徒A

観察項目	評価	気づき・ワンポイントアドバイス	改善点
① 助走 リズムカルな助走で、ラスト3歩からしっかり後傾できているか	A	リズムよくできている。	リズムがぶれないように大きくとべないから、リズムをとる。
② 踏み切り 足の裏全体で力強く踏み切っているか	A	思い切りけることができている。	今までどおり、思い切ってとぶ。
③ 振り上げ足 思い切り振り上げることができているか	B	最初はあがっているけど、とんでいる途中で下がっている。	足をまげずに、最後の着地まで力をつかない。
④ 抜き足 しっかり身体に引きつけることができているか	B	もう1つ足をひきつけたら、よりよくなる。	足を意識して、ひきつけるようにすると、95よりもとべると思う。

評価：A・できている B・もう少し C・改善が必要

〇次時に向けて

自分ができていると思っていても、とべず、理由が分からない時、友達に見てもらおうと、良いところがわかりました。気づきから、改善すべき所を見つけ出すことができました。そして、意識をする大切さを知りました。振り上げ足と、抜き足は、しっかりせらないで、自分の目標までとべないの、この1時間でのかんがえ、アドバイスを、意識していきなさいです。

生徒B

観察項目	評価	気づき・ワンポイントアドバイス	改善点
① 助走 リズムカルな助走で、ラスト3歩からしっかり後傾できているか	B	後傾ができてない	「ラスト3歩で、少し後ろに → するようになる。」
② 踏み切り 足の裏全体で力強く踏み切っているか	B	ちょっと勢いがたりない	「助走から勢いをつけて、 → しっかり地面を踏む感じ。」 (足の地面を踏む感じ)」
③ 振り上げ足 思い切り振り上げることができているか	A	しっかりあげられていた	「もっともっとしっかり振り → 上げて、手は足につまざる」
④ 抜き足 しっかり身体に引きつけることができているか	B	身体への引きつけが たすい	「振り上げた足はしっかり抜き足と → 意識し、身体に引きつける」

評価：A・できている B・もう少し C・改善が必要

○次時に向けて

自分だけでは自分なりに気づいてるところも分かってる勉強に1つありました。自分では自分なりに意識していましたが、他人の目から見るとまだできていないところもあって、新しい発見になりました。個人での練習ももちろん大切ですが、このように他人に見てもらって、自分の考えとはまた違う考えもあることを知ることができ、さらに自分の技術を向上させることにつながると感じます。次回以降は、今回気づいてもらったことをしっかり意識して、より磨き上げていきたいと思います。

ペア学習でお互いの取り組みを観察し、気づき・ワンポイントアドバイスを書かせることにより、お互いの課題を発見していくことができた。そして、上記の生徒の学習シートにあるように「自分ができていると思っていてもとせず、理由がわからない時、友だちに見てもらおうと良いことがわかりました。(生徒A)」「自分では自分なりに意識していたことが、他人の目から見るときちんとできていなかったこともあって、新しい発見になりました。(生徒B)」という意見から、お互いに気づきを伝え合うことによって、自分自身では気づけなかった課題を発見することができたり、改善点を考えたりすることができた。また、課題や改善点だけでなく、きちんと意識することができていた点にも気づくことができた。これらから、ペア学習を取り入れ、お互いの取り組みを観察することによって、自分や友だちの課題や改善点について思考・判断したり、それを互いに伝え合うことによって表現したりする場となった。

4次ではこれまで学んできたことや考えてきたことを表現していく場として、まとめの計測をした。そして単元終了時に本単元をとおしてのふりかえりを行った。以下は生徒の単元のふりかえりを抜粋したものである。

生徒のふりかえりより

- ・意識する課題の中で何かが欠けると高い高さを跳べなくなるということが発見することができました。それに気づくことができたのは、自分で経験したからというものもあるけど、人を見ることによって勉強になったからです。最高記録を出せたのも友だちのアドバイスがあったからだと思います。
- ・実際走り高跳びをやると90cmしか跳べなくて、その理由がわかりませんでした。でも友だちと取り組む機会があり、注意を受けたりアドバイスを聞いたりすることによって、100cmを跳べ、105cmも跳ぶことができました。友だちのアドバイスはとても大切だと思いました。

これらのふりかえりから、自分自身の課題を発見し、課題を解決していくために適切な解決方法を考え、それを実践していくためには、友だちの試技を見たり、気づきを伝え合ったりすることによって、効果が高められていくことがわかった。また、生徒も友だちの試技を見ることの大切さや、アドバイスし合うことの大切さを感じたようだった。

4 成果と課題

体育での授業をとおして、思考力・判断力・表現力を高めていくためには、運動の心地よさを味わわせ、「やってみたい」という追求の心を引き出していくことがとても大切になってくる。本単元において、思考力・判断力・表現力を高めていくために、全体で生徒の試技を観察したり、他の生徒の意見を聞いたりしたことによって、新しい考えに触れることができた。その結果、はさみ跳びの意識すべきポイントを全体で考えることができ、それによって得られた知識から、自分の試技はどうだろうかと考えていけるようになった。また、ペア学習を行うことによって、お互いの試技を観察し、相手の課題を考えていけるようにもなっていた。そして、自分では気づけなかった課題にも気づくことができた生徒や、改めて意識すべきポイントが明確になった生徒など、課題を解決していくために意識すべきポイントをはっきりさせることのできた生徒が多く見られた。

課題として以下の2点を挙げる。

まず一つ目は教師のはたらきかけについてである。本単元においては単元の後半でペア学習を行い、友だちの課題を見つけていったり、新たな自分の課題に気づいたりしたことによって、思考力・判断力が養われ、思考・判断したことを言葉や身振りなどで表現することができた。しかしながら、ペア学習での活動や話し合いを全体の場で共有できるようなはたらきかけをするまでにはいたらなかった。また、活動に取り組んでいく中で、生徒から出てくる疑問や発見を全体に投げかけ、意見を共有していけるようなはたらきかけをさらに考えていく必要がある。

二つ目は思考・判断・表現したことをいかに技能の習得につなげていけるかである。生徒が「できた」という喜びを感じることで運動の心地よさを味わうことができ、運動を継続していこうという意欲につながっていく。その「できた」という気持ちこそ技能の習得によって得ることのできる喜びであると考えられる。

こういった課題を意識し、これからも運動の心地よさを味わわせ、表現する力を高めていく授業づくりに力を入れていきたい。

(文責 妹尾 真人)