

## 1 体育・保健体育授業の工夫・改善

### (1) 体育科・保健体育科が育成すべき「資質・能力」と「体力の向上」

新学習指導要領が、令和2年度の小学校を始めとして順次全面実施となりました。これに先立ち中央教育審議会答申では、体育科、保健体育科において一定の成果が見られるとした上で、「運動する子供とそうでない子供の二極化傾向が見られること、子供の体力について、低下傾向には歯止めが掛かっているものの、体力水準が高かった昭和60年頃と比較すると、依然として低い状況が見られることなどの指摘がある。」と課題が述べられています。

このことを踏まえた改善の具体的事項では、「体力の向上」について以下のように示されています。

心身ともに成長の著しい時期であることを踏まえ、「体づくり運動」の学習を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、様々な基本的な体の動きを身に付けるようにするとともに、健康や体力の状況に応じて体力を高める必要性を認識できるようにする。

また、「体づくり運動」以外の運動に関する領域においても、学習した結果としてより一層の体力の向上を図ることができるようにする。

中学校及び高等学校では、さらに、学習した成果を実生活や実社会に生かすこと及び運動やスポーツの習慣化を促す観点から、体育理論や保健との関連、教科外活動や学校生活全体を見通した教育課程の工夫を図るようにする。

また、このことを受け、体育科・保健体育科の目標は以下のように示されています。

#### 小学校（中学校・高校） 体育（保健体育）科の目標

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を見付け（中高：課題を発見し）、その解決に向けた（中：合理的な解決に向けた）（高：合理的、計画的な解決に向けた）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・能力を次のとおり育成することを旨とする。（以下省略）

この目標は、資質・能力の三つの柱（「知識・技能」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」）を踏まえて示されたもので、生涯にわたって運動に親しむこと、健康の保持増進及び体力の向上についての「学びに向かう力、人間性等」を相互に密接に関連させて育成する中で、現在及び将来の生活を健康で活力に満ちた楽しく明るいものにすることが大切であることが示されています。

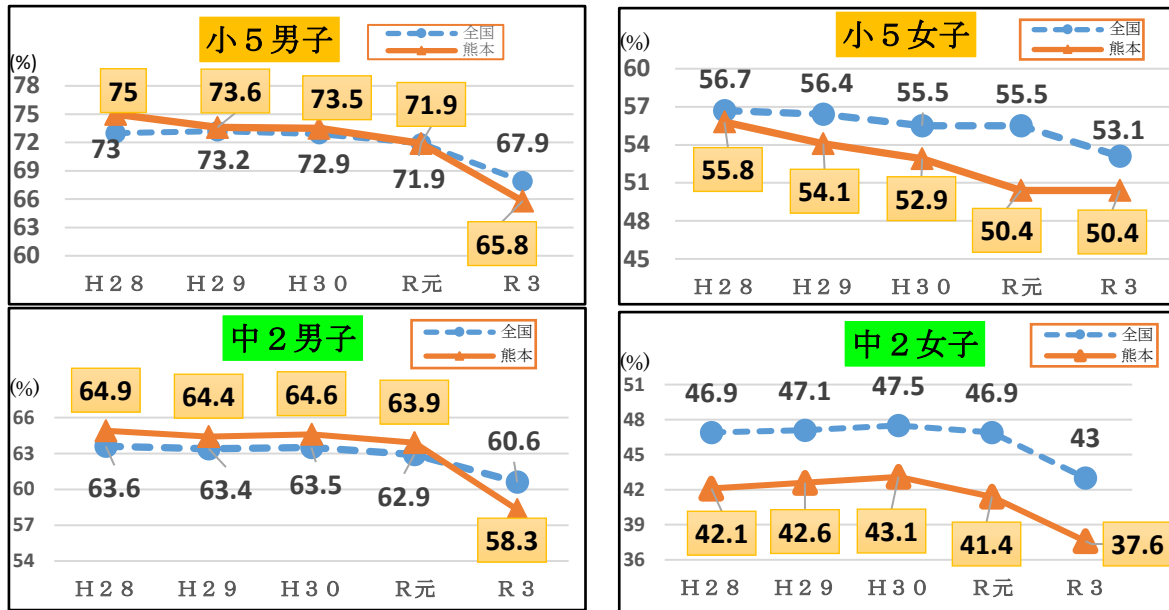
「体育の見方・考え方」については、

生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現する観点を踏まえ、運動やスポーツを、その価値や特性に着目して、楽しさや喜びとともに体力の向上に果たす役割の視点から捉え、自己の適性等に応じて、運動やスポーツとの多様な関わり方について考える。

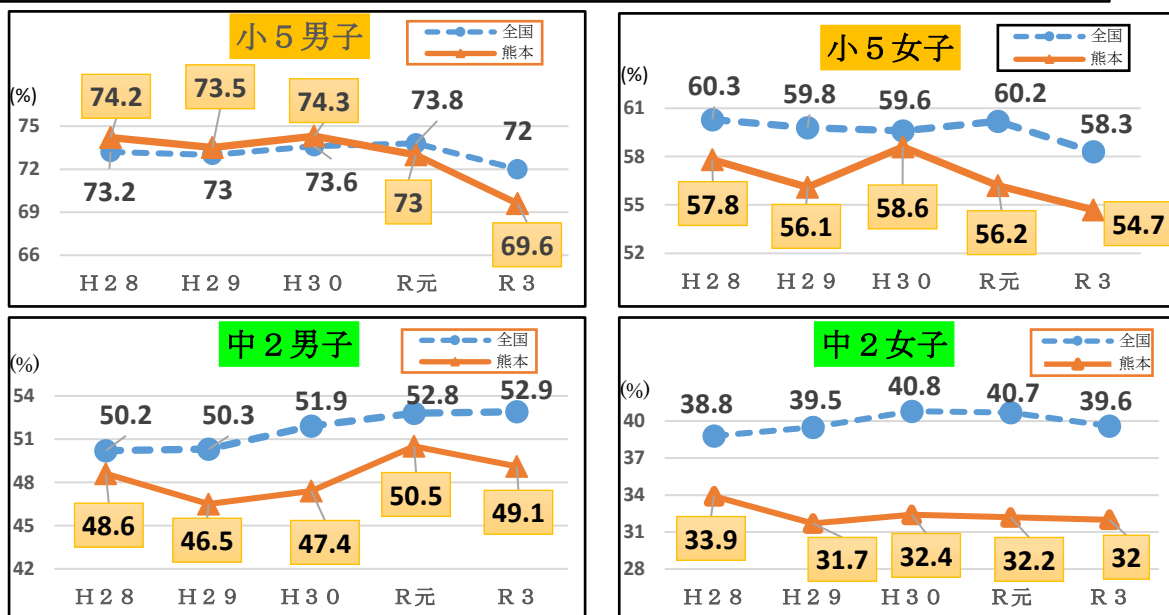
とも述べられており、運動の楽しさや喜びを感じるような体育・保健体育授業の工夫改善と体力の向上は密接に関連していることがわかります。

(2) 本県の現状 (全国体力・運動能力、運動習慣等調査：熊本県結果より(黄色い箱は熊本県の数値))

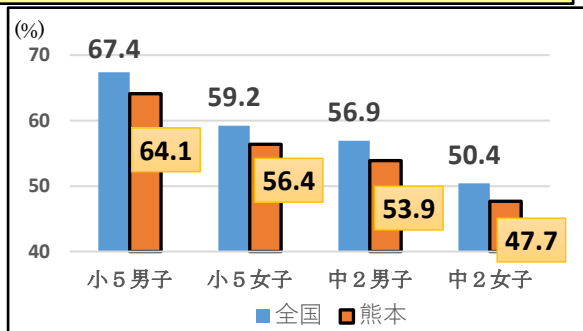
① 運動やスポーツをすることは「好き」と回答した児童生徒の割合(過去5回の結果)



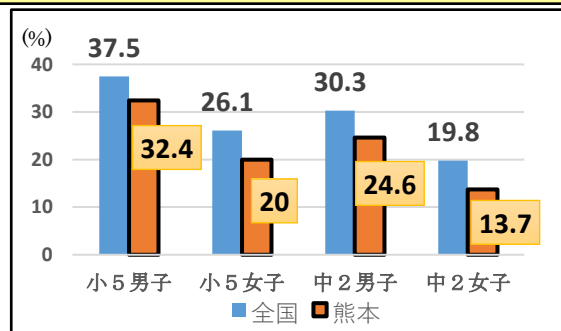
② 体育・保健体育の授業をすることは「楽しい」と回答した児童生徒の割合(過去5回の結果)



③ 授業では、「たくさん運動する」と回答した児童生徒の割合(令和3年度結果)



④ 授業では、自分の動きの質の向上を「よく実感する」と回答した児童生徒の割合(令和3年度結果)



過去5回の調査結果を比較してみると、運動やスポーツをすることが「好き」と回答している割合が、年々低下していることがわかります。特に、令和元年度から令和3年度の落ち込みは著しく、中2女子は低いレベルで推移しています。

一方、体育の授業が「楽しい」と回答した児童生徒の割合についても低下傾向が見られ、全国平均を大きく下回っています。

また、令和3年度の調査では、「たくさん運動する」「自分の動きの質の向上をよく実感する」と回答した児童生徒の割合も、小・中学校ともに、全国平均を下回る結果となりました。このことは、新体力テストの各項目の数値が低下していることとリンクしています。

これまでの調査において、「運動が好き」「体育・保健体育の授業が楽しい」と回答する子供ほど、体力合計点が高いことが明らかとなっていることから、今後、より一層、体育・保健体育の授業の工夫改善を行うことが重要だと言えます。

### (3) 授業の工夫改善の重要性

運動やスポーツをすることが「好きな理由」「嫌いな理由」(令和3年度 熊本県の結果)

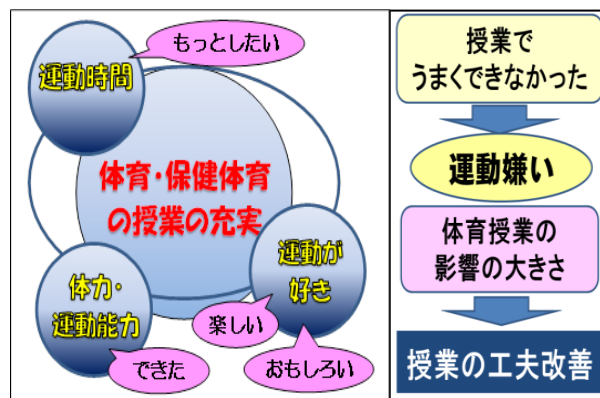
【好きな理由】 <b>小学生</b> 【嫌いな理由】			【好きな理由】 <b>中学生</b> 【嫌いな理由】	
友達や仲間と一緒に活動できる	体育の授業でうまくいかない	1位	友達や仲間と一緒に活動できる	中学校入学前から体を動かすことが苦手
小学校入学前から体を動かすことが好き	小学校入学前から体を動かすことが苦手	2位	すっきりした気分になる	保健体育の授業でうまくいかない
すっきりした気分になる	けがをするのが怖い	3位	中学校入学前から体を動かすことが好き	汗をかくことが嫌

本年度の調査結果によると、運動が嫌いな理由として、「体育・保健体育の授業でうまくいかない」「体を動かすことが苦手」と多くの児童生徒が回答していることから、体育・保健体育の授業の影響がいかに大きいかわかります。

一方、運動が好きな理由に、「友達や仲間と一緒に活動できる」「すっきりとした気分になる」と回答している児童生徒が多くいることから、『仲間との関わり合い』の場面を位置付けたり、運動をとおして『快の感情等』を感じさせたりするような授業を行うことが重要だということも明らかです。

また、これまでの調査から、「体育の授業は楽しい」と回答した児童生徒は、「できるようになったきっかけ」として、「授業中に先生や友だちにコツやポイントを教えてもらった」とその理由を挙げており、熊本県でも同様の傾向にあります。

これらのことから、体育・保健体育の授業において、児童生徒を運動に親しませ、「どうすればいいかが『わかる』』『わかった』ことをもとに、『できるようになった』という経験をいかに味わわせるかが、体力の向上や運動への意欲向上のカギとなることがわかります。(上図参照)



つまり、児童生徒の能力・適性、興味・関心等に応じて、運動の楽しさや喜びを味わわせることで、体育科・保健体育科の課題である運動に対する二極化傾向を解消するとともに体力の向上を図ることが重要になってきます。

#### (4) 授業の工夫改善のポイント

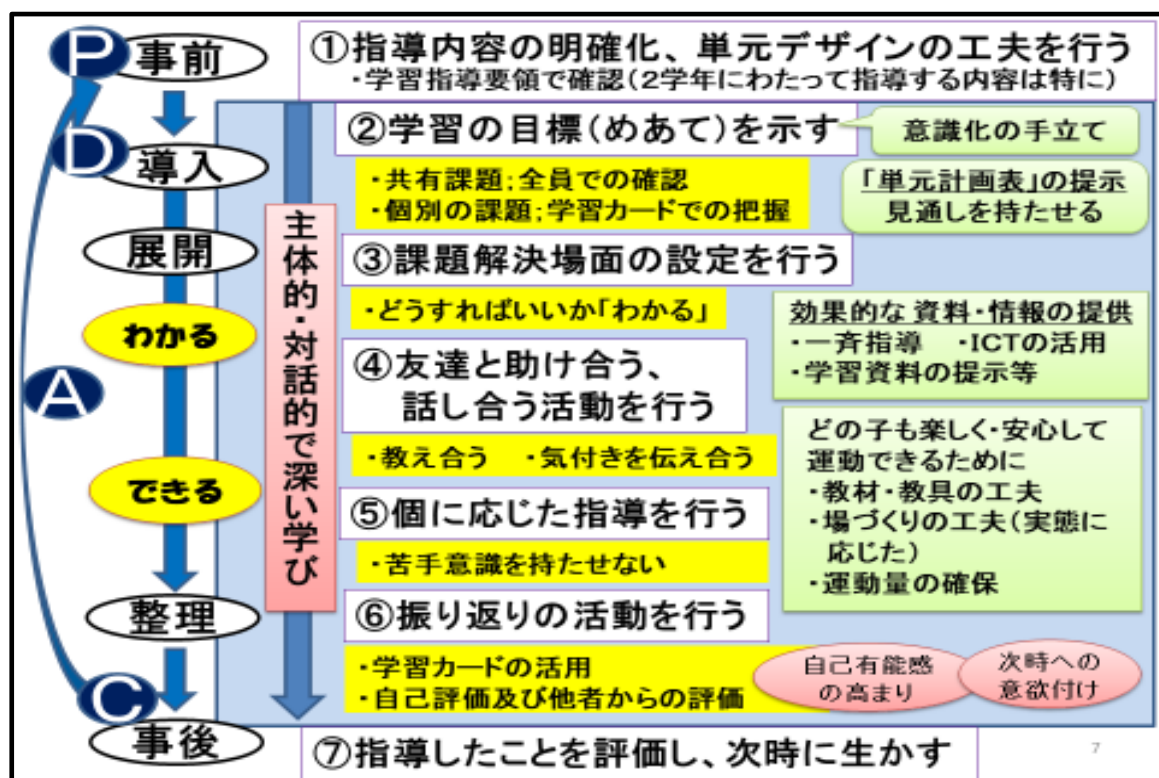
これまで述べてきたように、児童生徒質問紙による児童生徒の回答から、下記のような課題が明らかになりました。

##### 体育・保健体育の授業に見られる課題

- 運動が「好き」、体育の授業が「楽しい」と感じる児童生徒が年々低下傾向
- 運動が嫌いな理由 → 「授業でうまくいかない」「入学前から運動が苦手」
- 体育・保健体育の授業で、自分の動きの質の向上について実感していない
- 体育・保健体育の授業でたくさん運動していると感じていない

この課題を解決するために、「体育・保健体育授業の工夫改善のポイント(授業改善のPDCAサイクル)の①～⑦(下記表及び次ページ内容)をもとに、児童生徒の実態等に応じて、教師一人一人が授業の工夫改善をすることが重要です。

このPDCAサイクルを繰り返し行い、体育・保健体育授業の工夫改善を進めていくことで、より質の高まりがみられる授業になっていくと考えられます。



#### ① 指導内容の明確化・単元デザインの工夫を行う(事前の手立て)

新学習指導要領では、体育の見方・考え方を働かせて、資質・能力の三つの柱を育成する観点から、運動に関する「知識及び技能」、運動に関する課題の発見・解決等のための「思考力、判断力、表現力等」、主体的に学習に取り組む態度等の「学びに向かう力、人間性等」に対応した内容で示されています。

また、各学年の目標及び内容は、指導内容の確実な定着を図ることができるよう、学習指導に弾力性を持たせることを配慮して、2学年のまとめりごとに示されています。

指導すべき内容については、どの学年でどこまで指導するのかを明確にしておかなければなりません。具体的な内容は、「学習指導要領解説体育編・保健体育編」に示してありますので、各校種・各学年のそれぞれの領域等の目標及び内容、例示等について確認しましょう。

また、指導内容が明確になったら、単元計画表を作成しましょう。授業の全体像を明らかにし、児童生徒に提示することで、児童生徒が見通しを持って、主体的に学習を進めるための手立てとなります。

## ② 学習の目標（めあて）を明確に示す（意識化の手立て）

導入にあっては、本時の目標が明確に示されなければなりません。

【本時の目標設定の例】

- ・学級全員の共有課題 → 全員が確認し、その時間意識できるように掲示する
- ・個人で課題を持つ場合 → 声を出して自分のめあてを確認し、友達と伝え合う（教師は、学習カード等で事前に把握しておく）

児童生徒の主体的な学習を促すためには、目標（めあて）を意識化させる手立てが必要です。

## ③ 課題解決場面の設定を行う（対話的な学びに向かう手立て）

展開の部分では、児童生徒が課題を解決するための時間設定が必要です。これは、対話的な学びを充実させる手立てともなります。一斉指導を行う場面で、モデルの児童生徒に実際に動きを行わせ、気づきを出し合わせていく中で、課題解決に有効な情報を引き出し、整理していきます。

またその際、視点を明確に示すことで、話し合いが焦点化されてきます。

その他に、ICTの活用、動きがイメージできる資料の提示等、視覚的な支援を行うことも、課題解決に有効な手立てとなります。



## ④ 友達と助け合う、話し合う活動を行う（対話的な学びに向かう手立て）

児童生徒同士の教え合いの場面を充実させることは、まさに対話的な学びを充実させる手立てになります。できるようになるためのコツやポイントについて話し合ったり、教え合ったりすること、ゲームや練習の際に気付いたことやアドバイスを伝えたり、作戦を立てたりすることなどもこれに当たります。

友達と一緒に活動することを好む傾向の児童生徒が多いことから、重要な活動だと言えますが、運動量の確保の面からも、「量（時間）」ではなく、「質」を高めることがポイントです。学習資料やICTの活用等、文部科学省や県教育委員会の資

料等を活用ください。

### ⑤ 個に応じた指導を行う（苦手意識の払拭）

1時間の授業では、苦手な児童生徒、前時に困っていたチームなど、指導・支援に時間をかけるべき児童生徒をある程度絞っていくことも重要です。

また、「こわい」「けがをするかもしれない」といった不安が解消できるような、教具の工夫や、「やってみたいな」と思うような、スモールステップで挑戦できる場など児童生徒の実態に応じた場の工夫を行うことも重要です。

児童生徒のつまずきや不安を事前に把握し、教師が指導・支援を行うことで、苦手意識を持たせず、「できた」、「わかった」、「できそうだ」、「次の時間、またしたい」などの思いを持たせるようにしましょう。

学習指導要領（小学校）の改善の具体的事項において、「全ての児童が、楽しく、安心して運動に取り組むことができるようにし、その結果として体力の向上につながる指導等の在り方について改善を図る」とし、「運動（遊び）が苦手な児童への配慮の例」や「運動（遊び）に意欲的でない児童への配慮の例」が、領域ごとに示されていますので、活用しましょう。

### ⑥ 振り返りの活動を行う（自己有能感の高まり）

整理では、1時間の学習を振り返ります。自分が頑張ったことや友達の頑張り、できるようになったことやわかったこと等を学習カード等に自己評価及び相互評価させることで自己有能感を高めるとともに、次時の目標を持たせることにもつながります。「目標を自ら設定し、実際に活動し、学習を振り返って、次時を見通す」過程は、児童生徒の学びのPDCAサイクルを生みだし、「深い学び」へとつながっていくこととなります。

また、学習カードの活用は、児童生徒の「学びの履歴」となるばかりでなく、教師の評価の資料としても有効です。児童生徒の発達段階に応じた学習カードの活用を行いましょう。

### ⑦ 指導したことを評価し、次時に生かす（指導と評価の一体化）

授業後は、児童生徒の目標の実現状況を整理し、自らの授業を振り返り、指導を見直し、次時の授業に生かすことが、授業の工夫改善にとって非常に重要となります。（※次ページ掲載の「体育・保健体育 授業チェックシート」参照）

8ページからは、小学校、中学校、高等学校による実践例を掲載しています。この実践例は、学校総体としての目標を設定するとともに、児童生徒の実態をもとに、「体育・保健体育授業の工夫改善のポイント（授業改善のPDCAサイクル）に基づいた授業実践となっています。自身の授業づくりの参考にしてください。

また、より効果のあった取組（授業展開の工夫・場づくり・教材教具・学習カードの活用等）については、他の学級（学校）へも広めていくことも大切です。

さらに、他の学級・学年・学校の先生方の取組についても、自分の学級（学校）の実態に即した効果的な取組であると感じた際には、積極的に取り入れ、体育・保健体育授業の工夫改善を進めていきましょう。