

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」

令和2年度から随時全面実施となる次期学習指導要領では、体育科、保健体育科が育成すべき資質・能力目標は、以下のように示されています。

体育科・保健体育科における育成すべき資質・能力 三つの柱			
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目指す。			
	(1) 知識及び技能	(2) 思考力・判断力・表現力等	(3) 学びに向かう力、人間性等
小学校	その特性に応じた各種の運動の行い方及び身近な生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な動きや技能を身に付けるようにする。	運動や健康についての自己の課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。	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、楽しく明るい生活を営む態度を養う。
中学校	各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。	運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。	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。
高等学校	各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。	運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。	生涯にわたって継続し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、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

上記の資質・能力の育成を重視する観点から、運動領域（体育分野）と保健領域（保健分野）との一層の関連を図った内容等について改善を図るとともに、「体力の向上」については、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。

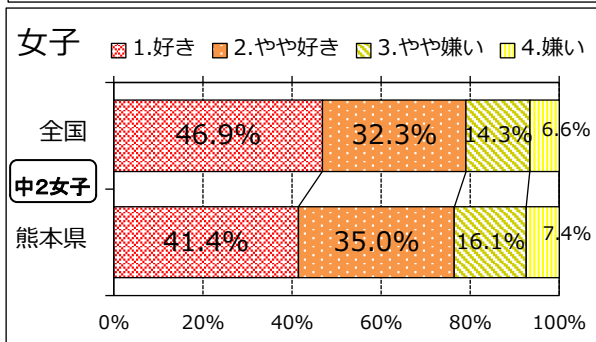
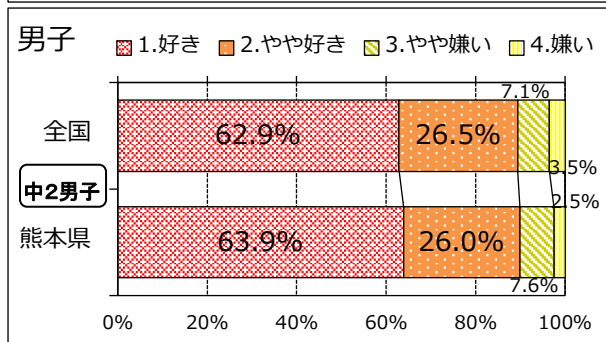
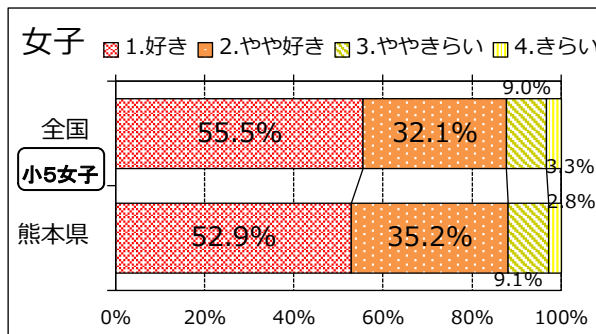
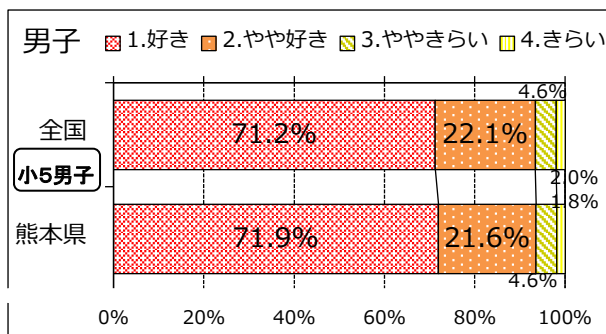
また、「体づくり運動」以外の運動に関する領域においても、学習した結果としてより一層の体力の向上を図ることができるようにする。

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。

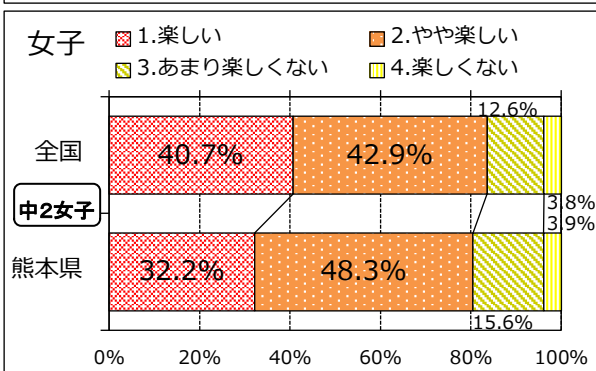
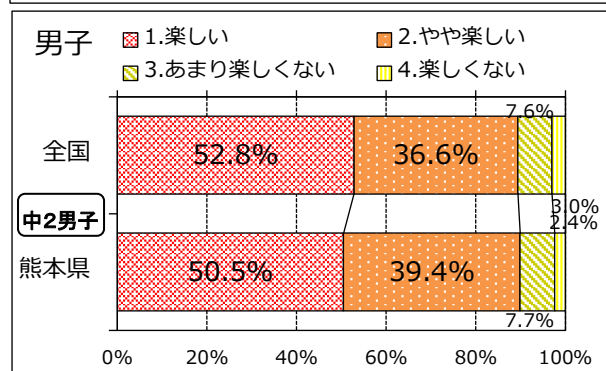
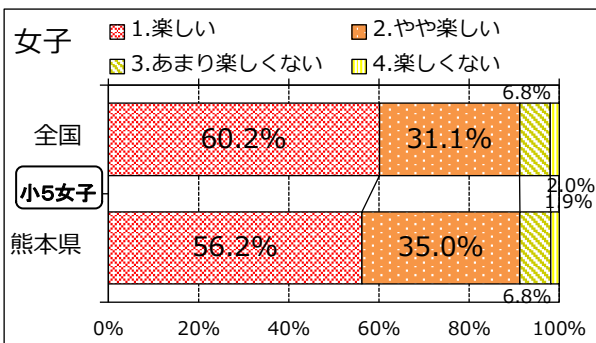
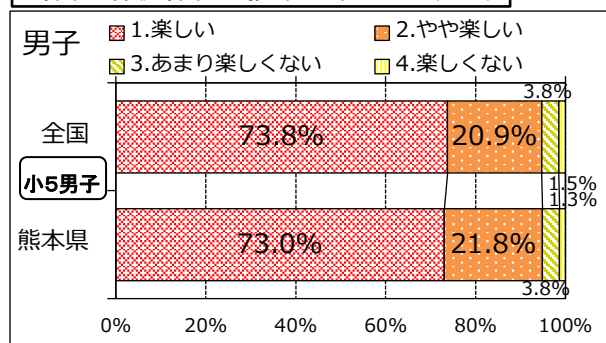
また、『『体育の見方・考え方』として、運動やスポーツを、その価値や特性に着目して、楽しさや喜びとともに体力の向上に果たす役割の視点から捉え、自己の適性等に応じて、運動やスポーツとの多様な関わり方について考える。』とも述べられており、運動の楽しさや喜びを感じるような体育・保健体育授業の工夫改善と体力の向上は密接に関連していることが分かります。

(2) 本県の現状 (※令和元年度(2019年度)全国体力・運動能力、運動習慣等調査：熊本県結果より)

運動やスポーツをすることは好きですか。



体育・保健体育の授業は楽しいですか。



「運動やスポーツをすることは好きですか。」の質問に対して、「好き」と回答した児童生徒や「体育・保健体育の授業は楽しいですか。」の質問に対して「楽しい」と回答した児童生徒が、学年が上がるにつれて低下傾向にあることや、男子よりも女子の方が全国よりも低い結果を示していることから、児童生徒の体力の向上のための中心を担うべき体育・保健体育の授業の進め方に課題があり、より一層の工夫改善が必要であることが分かります。

(3) 授業の工夫改善の重要性

スポーツ庁は、全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果の分析を以下の2点についてまとめています。

① 児童生徒の運動やスポーツを行って楽しいと感じるときの傾向

児童生徒の半数以上が「勝ったとき」「記録が伸びたとき」「上手にできたとき」「できなかったことができるようになったとき」に運動やスポーツの楽しさを感じていることが分かりました。

また、上記4項目について体力評価別(※)に見ると、以下の体験をしたときに、最も運動やスポーツの楽しさを感じるという特徴がみられました。

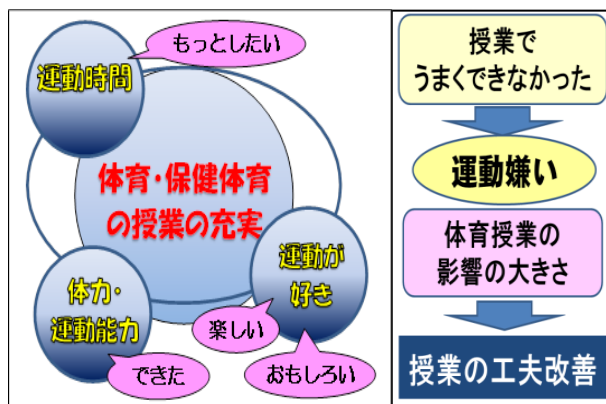
評価別\学年男女別	小5男子	小5女子	中2男子	中2女子
AB群	勝ったとき	記録が伸びたとき	勝ったとき	勝ったとき
DE群	勝ったとき	上手にできたとき	勝ったとき	上手にできたとき

※ 体力評価とは、各実技テストの結果を10点満点で換算し、合計80点満点で規準表に基づき、A(上位)～E(下位)の評価を判定したもの

② 体育・保健体育の授業と児童生徒の運動やスポーツに対する意識との関連

これまでの全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果によると、運動が嫌いな児童生徒の多くは、「授業でうまくできなかったから」を理由に挙げています。

一方、「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、体育授業の影響は大きく、児童生徒をいかに運動に親しませ「できた」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分かります。(右上図参照)

従って、児童生徒の能力・適正、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、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体育・保健体育授業の工夫改善が重要になってきます。

(4) 授業の工夫改善のポイント

体育・保健体育授業の工夫改善を図る上でポイントとなる1点目が、新学習指導要領(平成29年告示)でも示されている「主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善」を推進することです。

この「主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善」を推進していく上で大切なことは、それぞれの学びにおいて想定される子供の姿をイメージし、指導及び授業改善を図ることです。

下部にあるとおり、「主体的・対話的で深い学び」におけるそれぞれの学びについて、具体的な子供の姿（小学校における例）を示しましたので参照され、授業改善に役立ててください。

主体的な学びにおいて想定される子供の姿

- 学ぶことに興味や関心をもち、毎時間、見通しをもって粘り強く取り組むとともに、自らの学習をまとめ振り返り、次の学習につなげている。
- 自らの課題を修正したり、新たな課題を設定したりしている。
- 課題の解決に向けて、何度も粘り強く取り組んでいる。
- 自他の運動や健康について、自ら将来を見通したり、振り返ったりしている。



対話的な学びにおいて想定される子供の姿

- 子供同士の対話を通して、自己の思考を広げたり、深めたりしている。
- 実社会の人々が課題を解決している姿を調べたり、話を聞いたりすることで自らの考えを広めている。
- あらかじめ個人で考えたことを、意見交換したり、議論したりすることで、新たな考え方に気が付いたり自分の考えをより妥当なものにしたりしている。
- 子供同士の対話に加え、子供と教員、子供と地域の人、本を通して本の作者などとの対話を図っている。

深い学びにおいて想定される子供の姿

- 運動や健康についての課題を発見し、解決に向けて試行錯誤を重ねながら、考えを深めている。
- 自ら問いを見だし、課題の追及、課題の解決を行う探究の過程に取り組んでいる。
- 精査した情報をもとに、自分の考えを形成したり、目的や場面、状況等に応じて伝え合ったり、考えを伝え合うことを通して集団としての考えを形成している。
- 感性を働かせて、思いや考えをもとに、豊かに意味や価値を創造している。

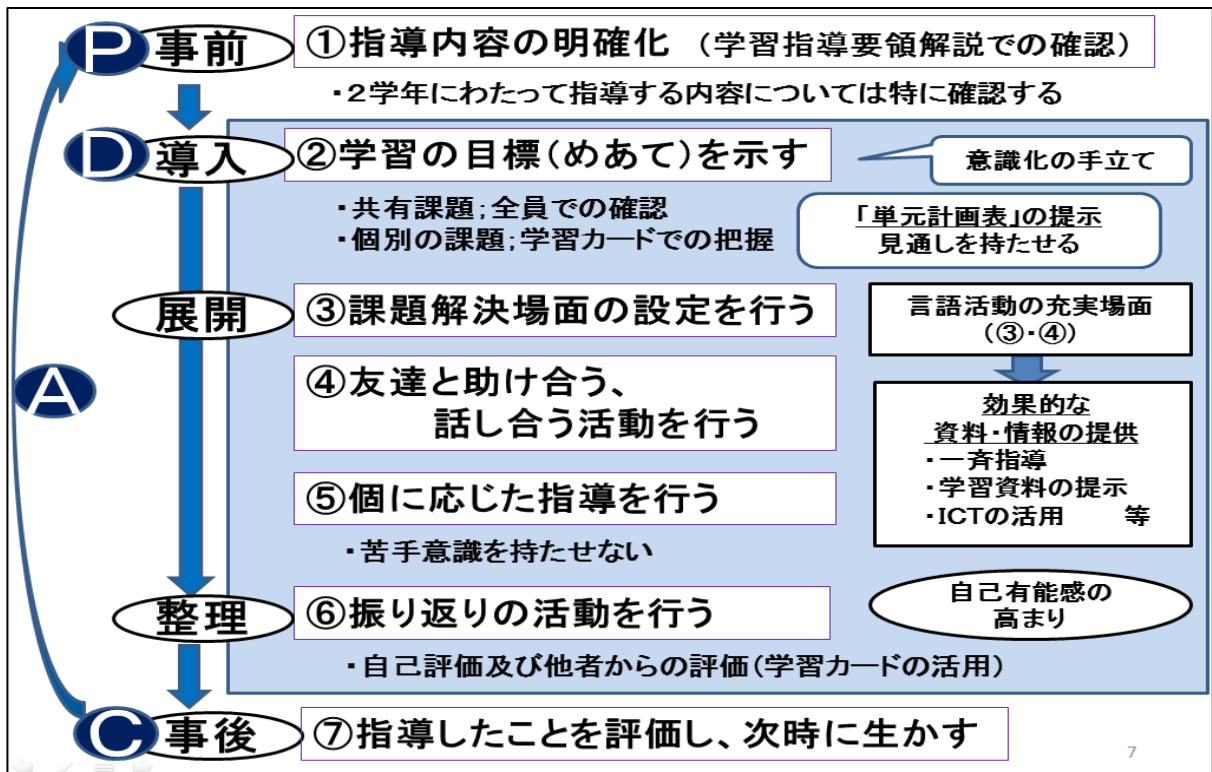


また、ポイントの2点目が、次ページに掲載しています授業改善のためのPDCAサイクルをベースに、各学校や児童生徒の実態等に応じて、授業の工夫改善を進めることです。

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。

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。



① 指導内容の明確化を図る（事前の手立て）

次期学習指導要領では、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（言語活動の充実場面）

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、言語活動の充実場面と言えます。一斉指導を行う場合は、モデル（児童生徒の中から）に実際に動きを行わせ、気付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、整理していくことが必要です。

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。

④ 友達と助け合う、話し合う活動を行う（言語活動の充実場面）

もう1つの言語活動の充実場面は、児童生徒同士の教え合いの場面です。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送ること、作戦を立てることなどもこれに当たります。

言語活動が充実するためには、教師からの効果的な情報の提供が重要になります。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。言語活動の充実は、量（時間）ではなく、質を高めることがカギとなります。

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ターゲットをある程度絞っていくことも重要です。

苦手意識を持たせず、「できた」、「分かった」、「できそうだ」、「次の時間、またしたい」などの思いを持たせましょう。

学習指導要領（小学校）には「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分かったこと等、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。

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）