

体育・保健体育授業の工夫改善について（B中学校の実践例）

（1）調査等から見える学校の課題や目標について

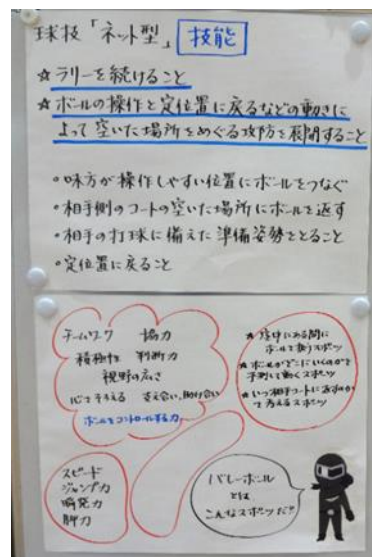
- 課題 1** ・ 体育が嫌い、苦手と感じてる生徒が1割程度いる。
- 課題 2** ・ 授業において、気付きを出し合ったり、話し合ったりする力はあるが、発言力のある生徒のみが発言している場面が多い。
- 課題 3** ・ 新体力テストの結果、「上体起こし」が全学年において全国平均、県平均を下回っている。
- 目標** ・ 体育の学習が嫌い、苦手と感じている生徒が、目標や意欲を持って参加できる授業を創造する。
- ・ 体育理論（運動やスポーツへの多様な関わり方）と関連づけた授業づくりを行う。
 - ・ 「上体起こし(筋持久力・筋パワー)」の向上を目指した取組を重点項目として、全学年全学級で統一した取組を実施する。

（2）体育・保健体育授業の工夫改善に向けた取組事例等について

① 嫌い、苦手な生徒が目標や意欲をもって参加できる授業をめざして

○ 単元のゴールの設定と意識化

- ・ 単元初めのオリエンテーション時に、単元の目標を提示し、どこをめざして、何を学習するのかを明確に示した。
- ・ 単元を通して身に付ける態度については、試しのゲームで感じたことから考えさせた。なぜ必要だと思ったのか、という理由を添えて考えるようにしたことで、同じ言葉であっても個人によって捉え方が異なることを実感させることにつながった。



○ 体育理論との関連づけ

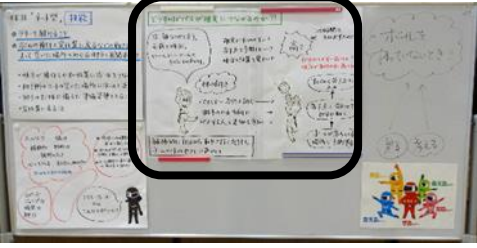
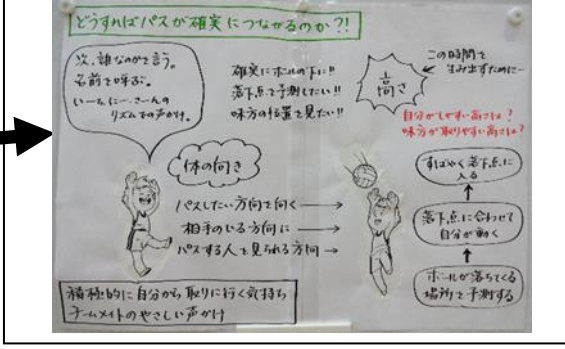
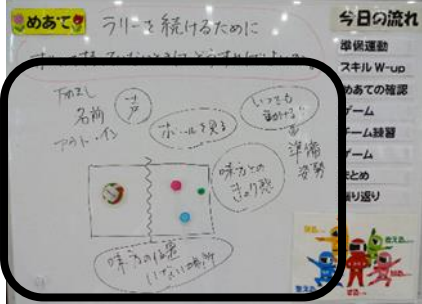
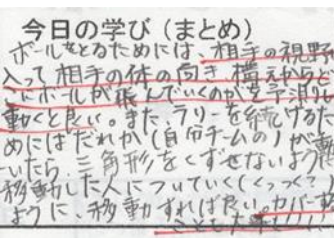
運動やスポーツへの多様な関わり方があるという学習を生かし、授業においても様々な関わり方があり、活躍の方法があることを意識させた。



【関わり方のイメージ】

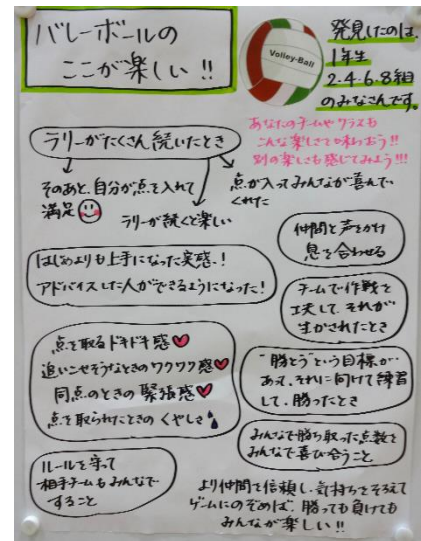
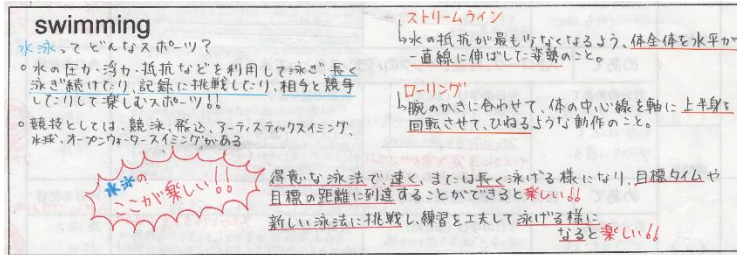
- 「見る」 … 友達の動きのよさや改善点を見る。
比較したり、理由を考えたりしながら見る。
- 「支える」 … 審判や得点をつける等、試合の運営に関わる。
応援したり、励ましの声をかけたりする。
- 「知る」 … 技能のポイントやコツを知る。
よりよい動きのポイントを知る。
- 「考える」 … どうすればうまくいくのかを考える。
他の人、グループとの違いを考える。

○ 考える視点が授業のゴールになる「めあて」と授業展開

時間	学習活動	展開の工夫
導入 (10)	1 集合、挨拶、健康観察 2 準備運動、補強運動、 スキルウォーミングアップ 3 本時のめあて確認	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>【本時のめあて】</p> <p>ラリーを続けるために、<u>ボールを持っていないとき</u>はどうすればよいか。</p> </div>
展開 (3)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>他の班の考えを聞くことで、気付かなかった視点からも工夫点を考える。</p> </div>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>コートの外にいる人は、ボールを持っていないときの動き等に注目して、声かけをする。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>7 ゲームの振り返り (班→全体) 自分の班だけでなく、他の班の考えも参考にしたり、比較してみたりする。</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【前時までの学習】</p> <p>ラリーを続けるために、<u>ボール操作</u>をどのように工夫すればよいか。</p> </div>  <p>○前時までに出了考えを「ボール操作」と「ボールを持っていないとき」に分類して板書し、本時の視点を明確にする。</p>  <p>○全体で共有したものを板書として残す。 ○見る視点を常に意識させる。 ○「ボールを持っていないとき」の動き等が意識できているときとできていないときの違いにも気付かせる。</p>
終末 (10)	<p>10 本時の学習のまとめ</p>  <p>11 学習の振り返り</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>今日の学び(まとめ)</p> <p>ボールをさわっていないときは、ボールのまわりや落下点を予知して、バの準備をし、体勢も整えておめなればならない。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>今日の学び(まとめ)</p> <p>持っていない人に視点を置いて考えまいた。持っていないときのポイントには「構える」「声を出す」「予知のついでに構えることばあ利のきなからたので、いつきてもいいよに構えておくこと大事ということを学びました。</p> </div> </div> <p>○考えたことをもとに、自分の言葉でまとめを導き出せるようにする。</p>

○ 楽しさを実感したり、楽しさを見つけ出したりできる手立て

学習カードには、実技の教科書を活用して種目の特性や楽しみ方を記入するようにした。単元の最後の授業では、楽しかったところを伝え合う時間を設けた。種目の特性に応じた楽しみ方を感じることで、授業以外の場面（休日や休み時間）でもやってみようという意欲を高めることにつながった。



【球技（バレーボール）での楽しみ方】
 試しのゲーム時では「みんなとわいわいするのが楽しかった」だったが、最後のリーグ戦では、種目の特性に触れながら楽しさを実感していた。掲示物を作成して、他クラスにも紹介した。

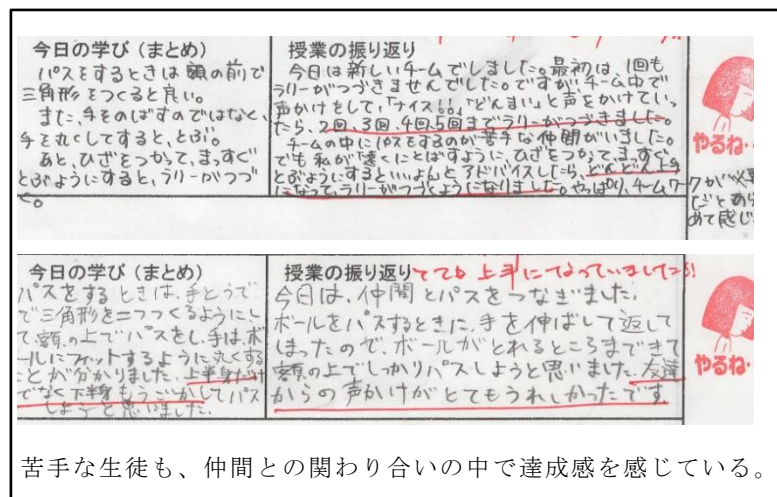
○ 「まとめ」の時間の確保

本時のめあてに対するまとめを確実にを行うために、以下の視点をもとに毎時間進めていった。

- ①めあての確認【まとめる視点の明確化】
 （本時のめあてが何であったのかの確認）
- ②まとめ方の提示【自信を持って発言できる手立て】
 （○○○するためには△△△すればよいと考えました。理由は、…。）
 （○○○について△△△と思います。____と____をやってみただけだけど…。）
- ③グループやペアでの話し合い
- ④全体で共有

○ 「振り返り」の充実

苦手な生徒でも、「できた」充実感、「わかった」満足感、自分の成長を実感できるように学習カードに丁寧に記入することを習慣化した。学習カードには、目を通すだけでなくコメントも添えることで、次への意欲を持たせられるようにした。



苦手な生徒も、仲間との関わり合いの中で達成感を感じている。

- ② 体力向上を意識させる授業をめざして
- 上体起こしに課題があることを生徒にも意識させ、全学級の体育の授業において、毎時間行う準備運動、補強運動のメニューを変更した。また、補強運動時には、どの体力要素が高まるのかを声かけしながら取り組ませている。



体力テストの平均値を県平均と比較して示している。上体起こしが落ち込んでいることが分かる。

①準備運動（ウォームアップ、ストレッチ等）

②補強運動

腕立て伏せ・腹筋【今年度から導入】・バーピージャンプ・もも上げ
反復横跳び・ランニング

※補強運動は、音楽に合わせて行う。回数を決めるのではなく、自分のペースで少しずつでも回数を増やしていけるように促す。

③スキルウォーミングアップ

種目に応じた内容

(3) 取組の成果と課題について（◎：成果、▲：課題）

- ◎ 授業に必要な情報を板書しておいたり、前時までの学習の足跡が見える掲示物を作成したりしたことで、見通しを持って、安心して授業に取り組めるようになってきた。
- ◎ 学習カードは、丁寧に目を通して、コメントを書くことで、生徒たちの記入が具体性を増してきた。授業の中でC評価だった生徒や支援が必要な生徒が何を考えているのかが分かることで、次時に向けた指導方法や声かけの工夫を行うことができた。
- ▲ 他クラスの授業で出た考えや工夫点を視覚化する取組等が必要である。個人の学習カードだけでなく、個人や班の気づきを紹介できる工夫を行っていききたい。
- ▲ バランスよく体力を高めることができるよう体力テストの分析をより細やかに行う必要がある。また、学習している種目で高まる体力要素を補強運動に取り入れる等、種目ごとにメニューを変更することも必要である。
- ▲ 毎時間行っている補強運動等の成果が上がっていることを実感させる学習も仕組む必要がある。自分のからだを通して、体力向上を実感させることが、さらなる意欲につながる。