令和２年度　　体育・保健体育科研究のまとめ

下伊那教育会　体育・保健体育科委員会

Ⅰ　研究テーマ

すべての子どもが自ら運動の楽しさを味わい、仲間と共に技能を高めていく体育学習を求めて

～運動の習慣化をめざして～

Ⅱ　研究テーマによせて

昨年度本委員会では、全郡テーマを受け、体育科における「学び続ける個」とはどのような姿なのかについて研究を進めてきた。生涯にわたって運動に親しむ資質を育成するために、運動のもつ特性に触れ、その楽しさを味わうことを大切に考えてきた。また、他とのかかわりの中で、課題を解決していく学習のあり方について探ってきた。昨年度は、マット運動の授業を通して、「できる」「わかる」授業のために、明確な視点を与えたり、場の工夫をしたり、タブレット等のＩＣＴ機器を活用したりすることの有効性を確認することができた。

一方、今年度コロナ禍で臨時休業になった際に、すべての児童・生徒が家庭で運動に取り組めたとは言えない現状があった。学習カードや運動の具体的な仕方を示した資料あるいは動画等を作成し、運動を促してきたにもかかわらず、取り組めない児童・生徒が少なからずいた。休業中に宿題として運動の課題を与えても、取り組まなかった児童・生徒もいた。

そこで今年度は、コロナ禍で運動の行い方がいろいろ制限される中であっても、工夫して運動することで、運動の楽しさを味わい、学校で学んだことが習慣化し、家庭生活でも生かせるようになることを願い、「すべての子どもが自ら運動の楽しさを味わい、仲間とともに技能を高めていく体育学習を求めて」研究を進めていくこととした。

Ⅲ　研究の内容

Ⅰ　研究の方向・重点

郡内各校に協力していただいたアンケート結果から、コロナ禍において運動が制限される中でどのように体育学習を進めていけばよいか困惑している現状が見えてきた。そこで、本委員会では、学びを継続していくための契機となるように以下の２点について情報を発信した。

（Ⅰ）年間指導計画の再編成例の提示

・単元の入れ替えや２年間見通した柔軟な編制、単元の軽重など、各校で編制した年間指導計画の例を作成した。

・小学校Ⅰ年、３年、６年及び中学校全学年の年間指導計画再編成例を７月３０日付けでグループウェアにて各校に配信。以下のような再編成における配慮点を示し、情報提供をした。

【単元の入れ替え】

〈屋外の単元から先行実施〉〈三密を避けての学習が可能な領域から先行実施〉

〈体つくり運動は年度の後半に実施〉〈接触が少なく、用具を共有しない運動から実施〉

〈球技を年度の後半へ入れ替えて実施〉

【単元・領域の扱い方の工夫】

〈単元によっては時数を短縮して実施〉〈単元を分割しての指導〉

〈２学年間にわたって指導する事項や履修する領域について工夫〉

【運動の行い方の工夫】

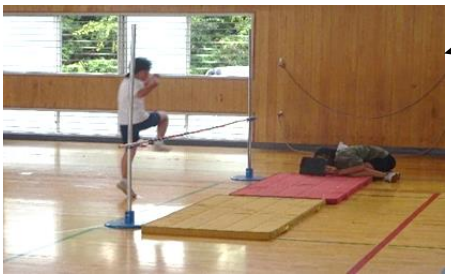
〈用具を使用しなくてもできる運動を工夫して実施〉

（２）感染症対策を講じた授業展開例

①仲間とのかかわりが制限される中での対話的な学びを実現する授業（小学校６年生）

・走り高跳びの単元で、タブレットＰＣを活用し、お手本と自分の姿を見比べたり、友だちの試技を撮影しアドバイスをしたりする活動を通して、ＩＣＴ機器を媒体とした対話

的な学びを実現することができた。友だちと直接対話することの他に、タブレットＰＣを介して、自分の試技を振り返る自己内対話により、技能を高めることができた。



「手をあげると振り上げ足も上がる」という課題を友だちに撮影してもらっている場面

②日常の体育授業とのつながりを生かした体育的行事へのアプローチ（小学校１年生）

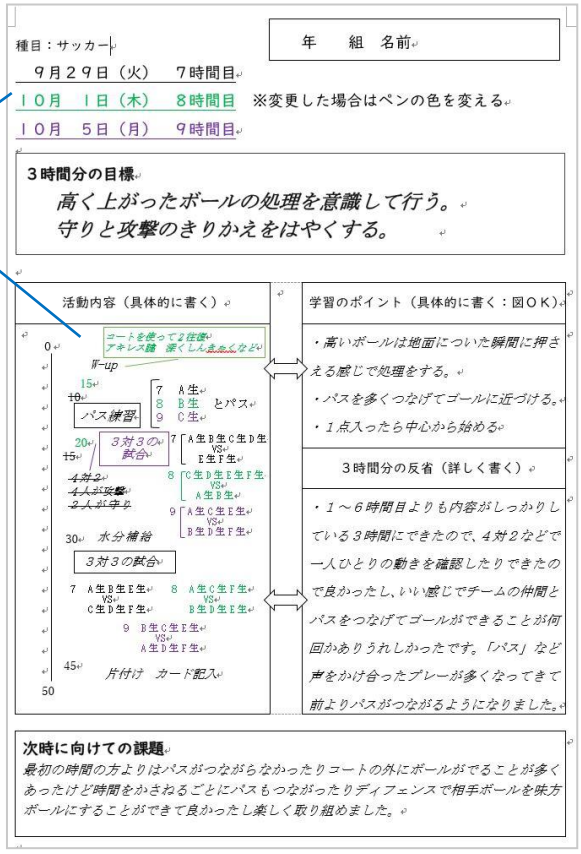
・ボールの操作に不慣れな子どもたちが意欲的に、意識の継続性をもって臨めるよう「ボールと遊ぼう（体つくり運動）」を設定した。続けてつながりのある単元としてボール操作を取り入れた「ねらってねらって（ボール投げ遊び）」及び「リズムにのって踊ろう（リズム遊び）」を１つの単元として実施。運動会のための種目練習ではなく、系統的に単元を構成し、単元のまとめとして運動会での発表を位置づけることで、体育学習の成果を発表する場になった。

③スポーツに親しむ素地を養う選択授業のあり方（中学校３年生）

・１枚の計画表を（反省を含む）３時間で扱う

・日付ごとに色を変えて記入する
・３時間ごとにどのような学びがあったかが１枚のカードでわかる

・生涯にわたってスポーツに親しむ素地を養うために、種目ごとにゲームの行い方やルールを決めることとし、男女混合だったり技能差があったりしてもみんなが楽しめる方法を考えるよう促した。また、授業前日までに次回の練習計画を全員に提出させ、活動に見通しをもたせるようにした。３時間分を１枚の学習カードにすることで生徒の意識が継続し、何ができるようになったのかが比較しやすくなった。



種目：サッカー　　年　組　名前

９月２９日（火）　７時間目
１０月　１日（木）　８時間目　※変更した場合はペンの色を変える
１０月　５日（月）　９時間目

３時間分の目標
高く上がったボールの処理を意識して行う。
守りと攻撃のきりかえをはやくする。

活動内容（具体的に書く）	学習のポイント（具体的に書く：図ＯＫ）
0 コートを使って２往復 アキレス腱 深くしん[illegible]などW-up 15 ~~10~~ パス練習 7 A生 8 B生 9 C生 とパス 20 ~~15~~ 3対3の試合 7 A生B生C生D生 VS E生F生 ~~4対2 4人が攻撃 2人が守り~~ 8 C生D生E生F生 VS A生B生 9 A生C生E生 VS B生D生F生 30 水分補給 3対3の試合 7 A生B生E生 VS C生D生F生 8 A生C生F生 VS B生D生E生 9 B生C生E生 VS A生D生F生 45 片付け　カード記入 50	・高いボールは地面についた瞬間に押さえる感じで処理をする。 ・パスを多くつなげてゴールに近づける。 ・１点入ったら中心から始める。
	３時間分の反省（詳しく書く）
	・１～６時間目よりも内容がしっかりしている３時間にできたので、４対２などで一人ひとりの動きを確認したりできたので良かったし、いい感じでチームの仲間とパスをつなげてゴールができることが何回かありうれしかったです。「パス」など声をかけ合ったプレーが多くなってきて前よりパスがつながるようになりました。

次時に向けての課題
最初の時間の方よりはパスがつながらなかったりコートの外にボールがでることが多くあったけど時間をかさねるごとにパスもつながったりディフェンスで相手ボールを味方ボールにすることができて良かったし楽しく取り組めました。

Ⅳ　学び続ける個に寄せて

「日常生活でも運動に親しむ資質やスポーツとかかわる態度を育成するための取り組み」

（中学校１、２年生）を通して

１　はじめに

これまでも、教材研究や授業実践を行う中で、成果も課題もたくさんあり、今後の実践に向けて貴重な経験となった。しかし、コロナ禍で得た課題は、「生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成する」という目的、つまり、「日常生活と保健体育授業のつながり」という当たり前だが、目を向けることができなかった基本に立ち返ることができる機会となった。今回は、臨時休業中に取り組んできた家庭学習を中心に、その後継続的に行っている実践をＨ生の姿とともに紹介する。

２　実践１【家庭学習〈１〉（最初の休校に出した家庭学習）】

（１）実践内容１

３月に休校が決まり、保健体育科でも家庭学習を出すことになった。運動不足からくる心身への負の影響が心配だったので、それに対応できるような家庭学習を出そうと考えた。生徒に興味をもってもらえるように、「日常的に運動に取り組んでいる生徒への宿題（図１ａ）」「定期的ではないが運動に取り組んでいる生徒への宿題（図１ｂ）」「日常的に運動に取り組めていない生徒への宿題（図１ｃ）」と、大きく三つのグループに分類し、自分に合う家庭学習を各自選択できるようにした。

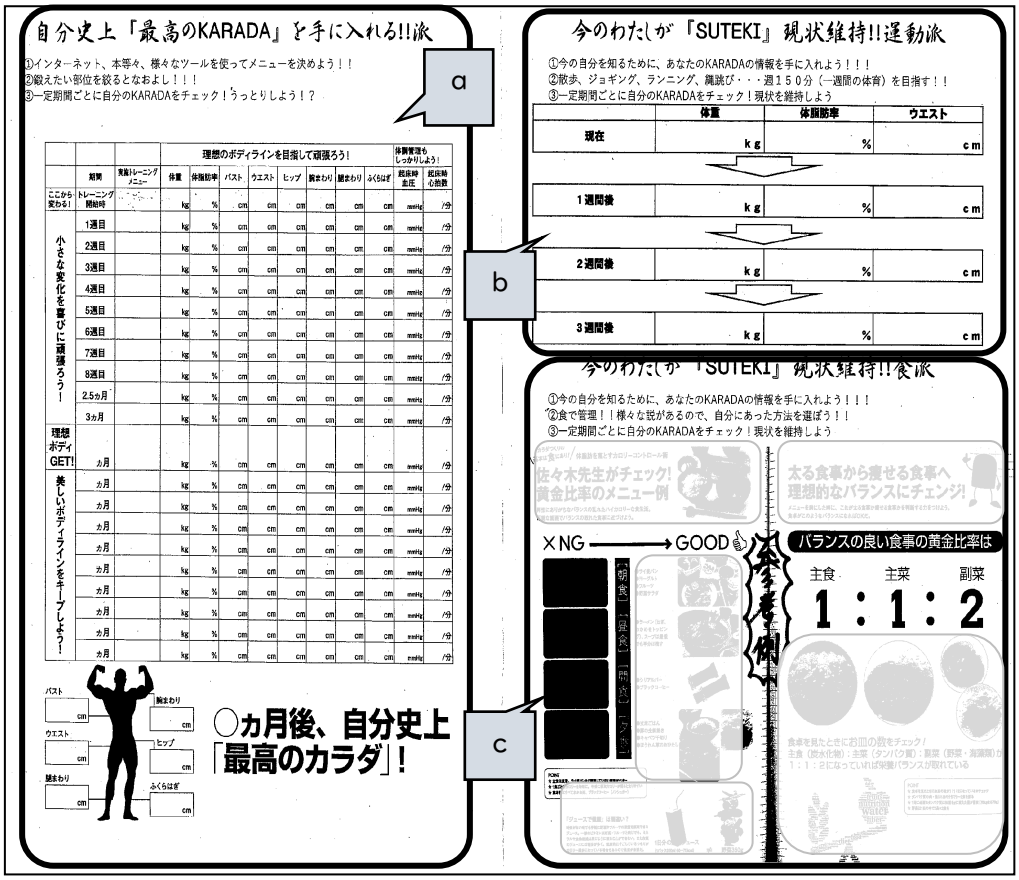
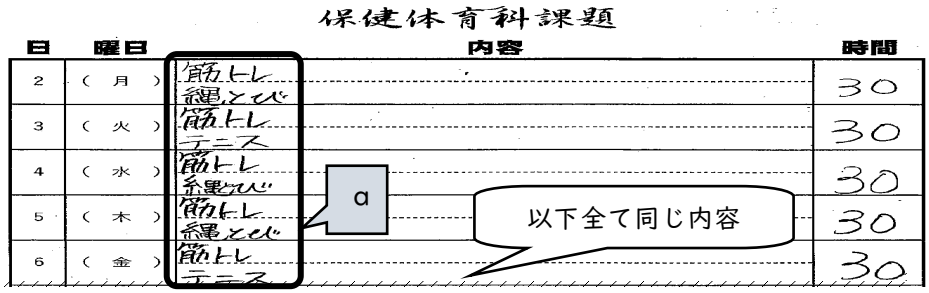


図１　家庭学習〈１〉（最初の休校に出した家庭学習カード）

（２）Ｈ生の学びの実際と考察１

取り組んだ内容が同じ事の繰り返し（図２ａ）であることから、課題に対して積極的に取り組んだというより、義務感でやっていたことが伺える。「実際にやっていない日もあった」と言っており、提出しなければいけないから書いた欄もあると考えられる。



保健体育科課題

日	曜日	内容	時間
2	（ 月 ）	筋トレ 縄とび	30
3	（ 火 ）	筋トレ テニス	30
4	（ 水 ）	筋トレ 縄とび	30
5	（ 木 ）	筋トレ 縄とび	30
6	（ 金 ）	筋トレ テニス	30

図２
Ｈ生の家庭学習カード

（３）成果と課題１

家庭学習〈１〉を回収したところ、前向きに取り組んでいる生徒が一定数いたものの、Ｈ生のような取り組みになってしまった生徒も多くいた。その要因として、①家庭学習の出し方に問題があったと感じると同時に、②日々の授業が生徒たちの日常生活にいきていないことが考えられる。学校の体育を通して、「体育で学んだことを日頃の生活にいかそう」と考えられるような生徒を育てることができず、学校で体育や部活動がなければ前向きに運動に取り組むことができない生徒がたくさんいることが分かった。

３　実践２【家庭学習〈２〉（分散登校中に出した家庭学習）】

（１）実践内容２

実践１では、前向きに取り組むことができなかったのは、家庭学習の出し方に問題があったのではないかと考え、その原因を次の三つに絞り込んだ。

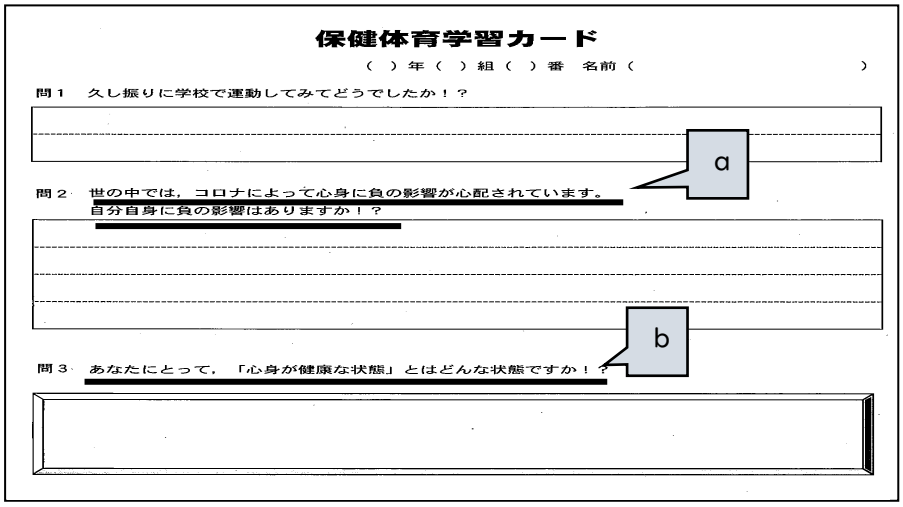
原因①必要感がなかった　原因②継続して取り組めていなかった　原因③知識がなかった

そこで、三つの原因に対して次のような手だてを試みてみた。

○手だて①･･･目標設定までの過程　←【原因①必要感がなかった】
一人一人に対応した、必要感のある家庭学習になるように、休校中の心身の変化を想起すること（図３ａ）を通して、「自分がどうなりたいか」という具体の姿をイメージした上で目標（家庭学習）を各自で設定（図３ｂ、図４ａ）できるような学習カードを用意した。

○手だて②･･･長期休みの活用　←【原因②継続して取り組めていなかった】
一回だけの取り組みにせず、長期休みにも同様の家庭学習を出すようにした。その際、『現状→目標→評価→目標の再設定→再評価→目標の再々設定･･･』というサイクルを意識できるような学習カードにした。（図４ｂ）

○手だて③･･･保健分野・体育理論との関連　←【原因③知識がなかった】
体育理論や保健分野との関連を計り、知識を習得する場面を設定した。習得した知識を活用して、目標（家庭学習〈２〉）達成に向けたメニュー・計画づくり（図４ｃ）を行った。



保健体育学習カード

（　）年（　）組（　）番　名前（　　）

問１　久し振りに学校で運動してみてどうでしたか！？

問２　世の中では，コロナによって心身に負の影響が心配されています。
自分自身に負の影響はありますか！？

問３　あなたにとって，「心身が健康な状態」とはどんな状態ですか！？

図３
必要感を生み出すための学習カード

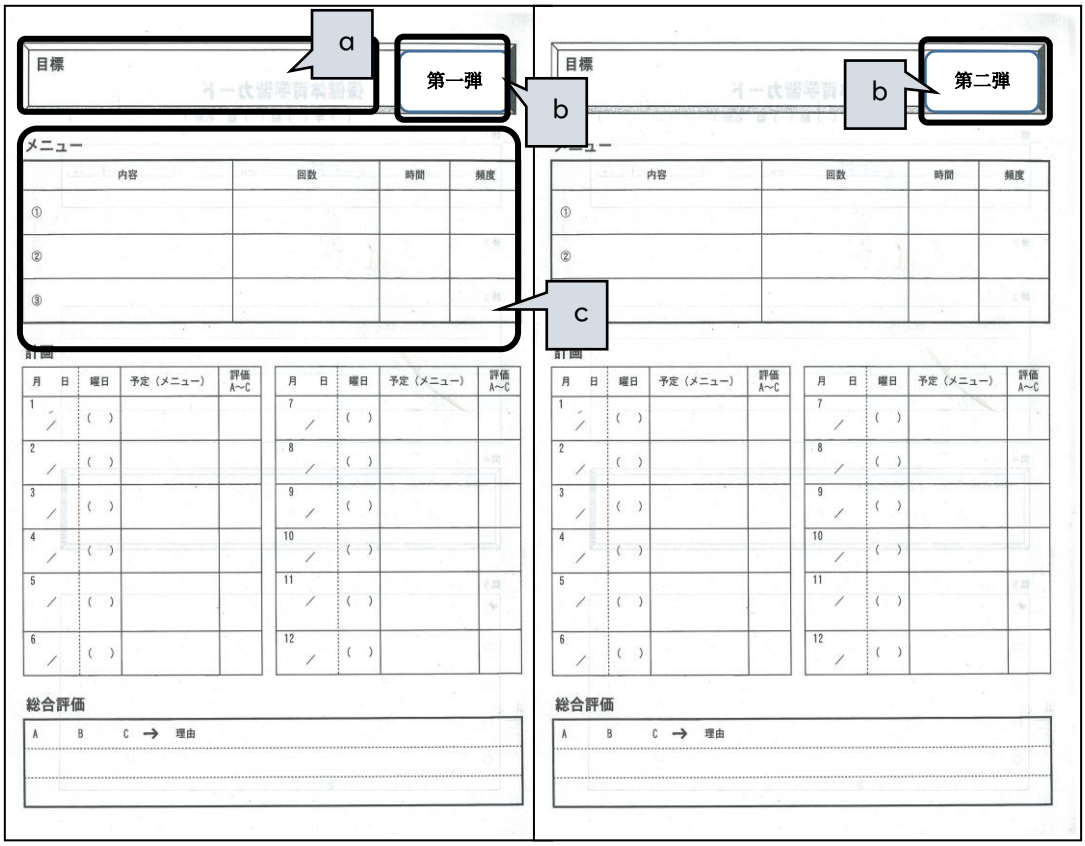
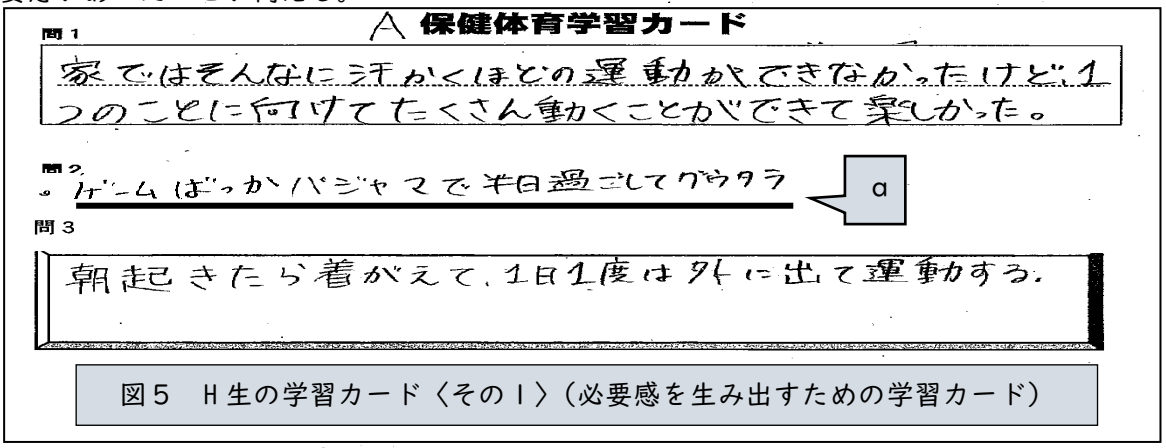

a
第一弾
b
目標
メニュー
内容
回数
時間
頻度
①
②
③
c
計画
月 日
曜日
予定（メニュー）
評価 A～C
総合評価
A B C → 理由
b
第二弾
目標
メニュー
内容
回数
時間
頻度
計画
総合評価
A B C → 理由

図4　家庭学習カード〈2〉

（２）Ｈ生の学びの実際と考察２

休校中に感じた「グウダラ（図５ａ）」を受けて、目標の一つに「着替える、外に出る（図６ａ）」を挙げた。Ｈ生の生活が目に浮かぶようだ。“このままではいけない･･･”という危機感が伺え、その危機感が必要感につながり、目標になっていることが分かる。反省に「さぼらずにトレーニングできた（図６ｂ）」と書かれていることから、前回の取り組みとは違い、目標に必要感があったことが伺える。


A 保健体育学習カード

問１
家ではそんなに汗かくほどの運動ができなかったけど、1つのことに向けてたくさん動くことができて楽しかった。

問２
ゲームばっかパジャマで半日過ごしてグウダラ　a

問３
朝起きたら着がえて、1日1度は外に出て運動する。

図５　Ｈ生の学習カード〈その１〉（必要感を生み出すための学習カード）

目標
朝起きたら着がえて1日1度は外に出て運動する　a　第一弾

メニュー

内容	回数	時間	頻度
① ハンドクラップ	1回	30分	毎日
② ストレッチ	1回（1本の動画）	10分	毎日
③			

計画

月　日	曜日	予定（メニュー）	評価 A～C
1 5/20	（水）	ハンドクラップ ストレッチ	A
2 5/21	（木）	ハンドクラップ ストレッチ	B
3 5/22	（金）	ハンドクラップ ストレッチ	A
4 5/23	（土）	ハンドクラップ ストレッチ	A
5 5/24	（日）	ハンドクラップ ストレッチ	A
6 /	（　）		

月　日	曜日	予定（メニュー）	評価 A～C
7 /	（　）		
8 /	（　）		
9 /	（　）		
10 /	（　）		
11 /	（　）		
12 /	（　）		

総合評価
(A)　B　C　→　理由 5/21(木)はストレッチをさぼって筋肉をほぐすものを使ってストレッチをしてしまったけど他の日は毎回さぼらずにトレーニングできた。　b

図６　Ｈ生の学習カード〈その２〉（家庭学習カード〈２〉）

（３）成果と課題２

Ｈ生のように、必要感のある目標を設定することができた生徒が多くいた。また、メニューを決める際に、目標が似たような生徒同士がメニューを紹介し合ったり、運動経験のある生徒が実際に運動してみたりしたため、メニュー決め・計画が前回に比べて現実的になり、総合評価が高かった。

4　実践３【家庭学習〈３〉（夏休み中に出した家庭学習）】

（１）実践内容

実践１の反省から、継続して取り組む必要性が示唆されたため、臨時休業が明けてから最初の長期休みである夏休みにも、実践２と同様の課題を出した。その際、前回の総合評価を参考に、再度目標やメニューを立てた。

（２）Ｈ生の学びの実際と考察３

目標に「自分から（図７ａ）」の記述があり、より自主的で高い目標を設定することができていることが伺える。同時に、前回同様目標に必要感があり、自分事として捉えることができていることが伺える。

反省には、「予想外に暑くて（図７ｂ）」「季節にあった運動（図７ｃ）」と記述した。保健や体育理論で“安全に運動するには”“スポーツが体に及ぼす効果”を学んだことがいきていることが伺える。また、「次は季節にあった運動に取り組みたい（図７ｃ）」と書かれているように、現実的に日常生活に運動を取り入れようとする姿勢が見られる。

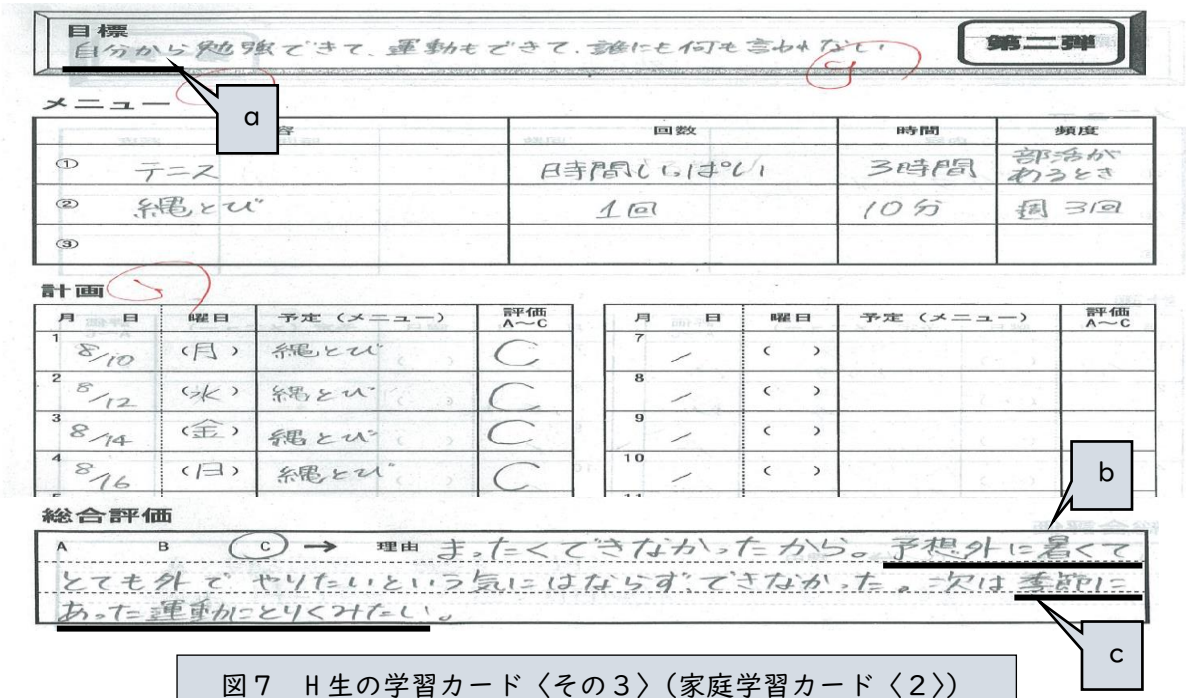


図７　Ｈ生の学習カード〈その３〉（家庭学習カード〈２〉）

（３）成果と課題３

「決められた日だけでなく、それを毎日続けることができた。生活の一部として取り入れることができた。（Ｎ生女）」という感想があり、より現実に日常生活に運動を取り入れようとする姿が見られた。

反面、取り組み後に各自で評価をしているものの、生徒の記述には、どのような力が身に付き、どのように体が変化したのかがほとんど書かれていない。各自の評価の在り方に課題が残った。

5　まとめと今後の取り組み

（１）まとめ

今回の実践における主な成果は以下の通り。

①休校中に生じた現実的な問題から目標を決めだしたため、必要感を高めることができた。【手だて①】

②「今月から習い事のダンスが始まったので（中略）メニューが多くなりすぎた。」という振り返りがあった。継続して行うことで生活様式が変化し、それに応じてメニューを変更し、日常生活に運動を取り入れようとする姿が見られた。【手だて②】

③目標がはっきりしたからこそ、保健分野や体育理論で習得した知識に加え、習い事の経験も活用して、メニューを立てることができていた。【手だて③】

（２）今後の取り組み

手だて②の成果から、継続することで課題が明確になってくることが分かったため、冬休みを含め、引き続き長期休みを活用して家庭学習〈２〉に取り組む。その際、実践３で残った課題「評価の在り方」について改善していく。メニューを決め出す段階で、どのような力を高めているのかを意識できるように、「運動の効果」の項目を付け加える。その際、『心も体もスッキリ！My エクササイズ（体つくり運動）長野県版【長野県教育委員会心と体サポートチームより】』にある運動の種類を参考にする。

また、家庭学習〈１〉で見えてきた課題である「①家庭学習の出し方に問題があった」「②日々の授業が生徒たちの日常生活にいきていない」のうち、②に関しては、課題として残ったままである。冬休みの家庭学習〈２〉に取り組むにあたり、どのような手だてをしたら、家庭学習〈２〉に日々の授業がいきてくるか考えていきたい。

Ⅴ　次年度へ向けて

体育・保健体育科委員会では「学び続ける個」と「生涯にわたって運動に親しむ資質」には深い関わりがあると捉え、「運動の習慣化」ということをひとつのテーマにして研究に取り組んできた。

今年度は、コロナ禍で臨時休業があり、また、運動の行い方にも制限があり、運動不足が心配される状況が続いた。そこで委員会では、制限の中でも工夫して運動する実践や対話的な学びを保証する実践、体育的行事と体育授業を関連させた実践などを試み、コロナ禍であっても学びを継続できることを提案することができた。また、家庭での運動を勧めたり、自分にあった運動の仕方を考えさせたりして、主体的に運動に取り組めるような仕組みによって、生徒の運動への向き合い方が変わってきた事例も示すことができた。

しかし一方では、日々の授業での学びが実際生活に生かせていないと感じる場面が多くあり、「運動の習慣化」については、次年度以降もさらに研究を積み重ねていく必要がある。個の願い、課題追究の姿を大事に追い続け、一人ひとりが運動と主体的に向き合えるような体育学習のあり方を探っていきたい。