

学習意欲を持ち、主体的に取り組む体育学習のあり方 ～基礎・基本の定着と体力向上を目指して～

千葉県習志野市立第七中学校 教諭 渡辺 明日子

1 はじめに

本校は市内では最も新しい（昭和55年創立）中学校である。埋め立て地に設立されているため、校舎やグラウンド、体育館は十分広く、教育活動においてはたいへん恵まれている環境である。生徒は主に近隣小学校3校から入学してきており、ボールの投げ方がぎこちなかったり、マット運動で後転ができなかったりという小学校での経験の差が著しい種目がある。野外で遊んだり、スポーツに親しんだりする機会を意図的に確保していくことが必要であり、大人がその機会を設けていかななくてはならないと感じている。

また、体力向上については、人間のあらゆる活動の源であり、健康な生活を営む上で物事に取り組む意欲や気力といった精神面の充実にも深く関わっている。人間の健全な成長・発達を支え、より豊かな充実した生活を送る上で大変重要なものである。このことから、成長の著しい中学生の時期に基礎的な身体能力を身につけるとともに、成長・発達に必要な体力を高める必要があると考える。

本校生徒の実態を見ると、学年の成長段階に応じて意欲を持ち、学習への参加状況も積極的になってきている。しかしながら、技能の向上のために必要な基礎的な運動や練習方法を考えることが苦手である。また、表面的な楽しさを追い求める傾向が強く、飽きやすく最後まで自分の力を出し切れずに学習が終わっているという実態も見られる。

これらの現状を踏まえ、基本的な運動から高い技能の習得に至る手だてを理解させることで、工夫しながら課題を解決しようとする能力を養い、生徒個々が毎時間の授業の中で自分の力を100パーセント出し切ることが、目標の達成や記録の向上、体力の向上へとつながるということを体感させていきたい。そのためには、生徒自身が自分の限界・能力を知り、目標を持って取り組むことが大切であり、保健体育の授業に生徒自身が受け身ではなく、自らが主体的に活動することが求められる。

以上のような実態を踏まえ、本主題を設定した。

2 研究のねらい

- (1) 学習過程や学習資料を工夫することにより、学習の見通しや自分にあった課題を持ち、自ら解決することができるようになれば、意欲を持ち主体的に取り組むであろう。
- (2) 学習評価を工夫、研究し、学習過程において適切な自己評価・フィードバックができれば、意欲を持ち主体的に取り組むであろう。
- (3) 基本の技の習得により、技の発展やできるようになりたいという意識が高まり、体力の向上にもつながるであろう。

3 研究の概要

(1) 課題解決能力の育成

- ①オリエンテーションで学習の進め方を十分指導すると共に、資料の活用や学習カードの記入

についても見通しを持たせる。

- ②毎時間の授業に臨むにあたり、個人・チームの課題を明らかにさせて取り組ませる。
- ③チーム・個人が考えて行動できるように、「考える時間」を確保する。

(2) 生徒の可能性を伸ばす評価 (学習評価の工夫)

①生徒の側に立った評価活動の重視

- ア 自己理解 (自分の力を知る)
- イ 自己評価、相互評価 (自己評価のサイクル)
- ウ 達成状況や進捗度 (学習カード・アンケート)

②教師側の評価活動

- ア 事前の評価、学習準備状況の把握。(レディネス、診断的評価)
- イ 指導過程の評価 (自己評価カード、状況の手がかりの提示、形成的評価)
- ウ 事後の評価 (アンケートの分析、総括的・総合的評価、到達度評価)

- ③個人カードを作成し、自己評価項目を決め、毎時間の評価を行わせる。
- ④個人カードを作成し、個人の記録、めあての反省、次回のめあてを毎時間記入させる。
- ⑤自己評価 (自己理解、自己観察) の際、友人との相互評価や教師の支援・援助活動を行う。
- ⑥毎時間スキルテストなどを実施し、個人技能の進捗度を評価する。
- ⑦努力しているチームや生徒を積極的に賞賛する。
- ⑧個に応じためあてに対し、個に応じた評価を行う。

(3) 基礎・基本の定着と体力向上に向けての取り組み

①学習資料の工夫

- ア 学年を越えて継続的に使える学習カード
- イ 学習カードの回収、保存
- ウ 視聴覚機材の活用

- ②準備体操の中でそれぞれの運動種目にあつた補強運動を毎時間取り入れる。
- ③主運動に入る前に補助的な運動を行う。
- ④運動量を確保する。

4 研究の実践

(1) 評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	技能	知識・理解
①跳び箱運動の特性に興味関心を持ち、各自の運動体験に合わせて今できる技やできそうな技に意欲的に挑戦し、進んで運動を楽しむことができる。	②自己の能力に応じた課題を持つことができる。 ③自分の課題にあつた練習方法を選択できる。 ④技のできばえを確かめ合いながら練習できる。	⑤得意な技やできそうな技が円滑にできる。 ⑥各自の能力に応じて基本的な技から難しい技を習得できる。 ⑦回転系の技ができる。	⑧技の仕組みや構造が理解できる。 ⑨安全に学習するための練習の仕方や場の工夫、補助の仕方などが理解できる。

(2) 単元計画

過程	時間	学習活動と内容	評価計画・方法
は じ め	1	○オリエンテーション ・学習の進め方・見通しの確認 ・学習カードの説明 ・場の設定	○器械運動の特性を理解し、学習の見通しを持つことができる。(①・⑨)
	2	マット運動 ねらい① <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">マットで倒立系の技(倒立前転・倒立ブリッジ・首(頭)はね起き・前方倒立回転)ができる。</div>	
	3	○補助倒立、首倒立、頭倒立など簡単な倒立から技を発展していく。	
な か か	4	跳び箱運動 ○切り返し系の技の練習	○課題解決のための練習を工夫している。(②・③)
	5	・開脚跳び ・かかえ込み跳び ねらい②	
	6	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">回転系の技(台上前転・首(頭)はね跳び・前方倒立回転跳び・側方倒立回転跳び)に挑戦し、技の精度を高める。</div>	
13	○自分の能力に合った技を選択し、工夫して練習を進める。 ○DVD(資料)で技のポイントを理解したり、ビデオで自分の動きを確認したりして繰り返し練習する。 ○仲間の補助をする。	○自分の課題を考え、それに向けて練習することができる。(②・③) ○易しい技から難しい技へ段階を経て練習を進めることができる。(⑤・⑥) ○自分や仲間の動きを参考にしたり、補助をすることができる。(④・⑧)	
ま と め	14	発表会 ○練習の成果を確かめる。	○切り返し系と回転系の技ができる。(⑦)
	15	○身につけた技能を見合う	○仲間の技を見て評価することができる。(④)

(3) 授業の実際

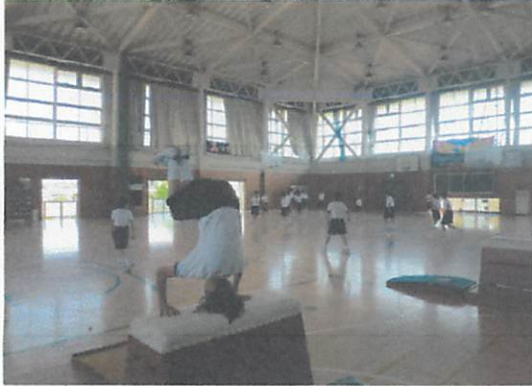
①補助運動

馬跳び

補助倒立



②回転系の技に挑戦



③場の工夫



④動きの確認



⑤学習のまとめ



5 研究のまとめ

(1) 研究の成果

- ①視聴覚機材の使用により、生徒が自分の目で見てできそうだという意欲をかき立てることができた。特に、自分の動きをビデオですぐに確認できる機材により、技のできばえを追求したり、課題を見つけることができた。生徒の主体的な取り組みにつながった。
- ②ほとんどの生徒（約9割）は台上前転ができるようになり、恐怖心なく頭はね跳びや前方倒立回転跳びなどの発展技に挑戦することができた。これは、授業の最初に行ったマット運動の経験により、基礎的な技能が身につく、自信となり積極性につながったと考えられる。
- ③ただ繰り返し跳び箱に向かうことだけでない練習の場の工夫ができた。生徒たちは飽きることなく、運動量も確保することができた。

(2) 研究の課題

- ①どの運動種目でも基本となる動きが考えられ、そこから発展した技につながっていくことを生徒が自ら考えられるようになっていくことが望ましい。それによって、「できるために何が必要か」といった思考力を養うこともできるであろう。
- ②果敢に取り組む生徒が増えたが、やはりけがが多くなってしまったことは否定できない。自分の能力に合った適切な練習方法を考え、補助をしてもらったり段階を追って学習を進めたりしていくことが大切である。