

第10分科会

# 岐阜県立岐阜高等学校



所在地 〒500-8889 岐阜市大縄場3丁目1番地  
校長 丹羽 章  
生徒数 1,204名(30学級)  
連絡先 TEL 058-251-1234 FAX 058-251-8151  
E-mail c27301@gifu-net.ed.jp  
URL <http://school.gifu-net.ed.jp/gifu-hs/>

## 【研究主題】

**課題を解決する方法を考え実践することにより、体力の向上と豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる体育授業**



## 1 研究の概要

### (1) 研究主題

本校では、習得した知識を効果的に実技種目で活用することができるよう各単元の配置を工夫した全体指導計画を作成したり、種目や目的に応じた適切なグループ編制を工夫したりするなど、本校生徒の長所である高い思考判断能力を活かした課題解決型授業をさらに研究・推進することで、全ての生徒がより主体的に体育授業に取り組み、体力の向上を図ることができ、さらにこの経験が、将来の豊かなスポーツライフを継続する態度を育成できると考え、研究に取り組んだ。

### (2) 研究仮説

本校では、体育授業において以前から課題解決学習に取り組んできた。しかし、生徒が自ら考え学習に取り組む姿勢は見られるものの、課題解決の方策は、教師側からのアドバイスが中心になることも多々あり、生徒の主体的な課題解決学習には至っていないのが現状である。そこで、本研究では、体育理論・保健・体づくり・実技種目等を、生徒が体育の授業の中で活用しやすいように効果的・計画的に仕組むことにより、体育理論や保健で学ぶ知識と、体育実技で習得する基本技能や基礎体力を上手く活用することができ、課題設定の段階から生徒自ら考え、主体的に授業に取り組む積極的な課題解決学習が展開され、そこで培った経験が、将来の豊かなスポーツライフを継続する能力の育成につながると考えた。

### (3) 研究内容

- ① 生徒が効果的に知識を活用し、主体的に課題解決学習に取り組むことができるための全体計画の工夫
- ② 各種目において生徒が主体的に取り組むために段階を考慮した単元計画の工夫
- ③ 体育理論（知識）と体育実技（基本技能等）を融合し、生徒が主体的に取り組むことができる課題解決学習の在り方

## 2 公開授業

### (1) 第2学年 「体育理論」

授業者： 川岸 淳 教諭

学習した内容を最も身近なスポーツに当てはめて考えることにより、知識の重要性を実感するとともに、スポーツの実践の場において効果的な技能の向上を図ることをねらって授業展開を工夫した。また、生徒が主体的に課題を見付け解決していく授業を目指して以下のような手立てを考え授業を行った。

#### ① ワークシートの工夫と活用

2種類のワークシートを用意し活用した。1枚は毎時間の授業で展開される内容に即したもの、もう1枚は単元全時間を使って完成させるマイ・スポーツ・プランニングシート(MSP)である。MSPは、単元の初めに各自が最も身近なスポーツを1種目選び、毎時間内で学習したことをその種目に当てはめて記入していき、最後に課題解決のための方法を立案するというものである。



## ② 個人活動の時間の設置

教師主導の講義形式ではなく、一人一人が考えまとめる時間をつくり、より基礎的知識の習得ができるようにした。

## ③ グループ討議の時間の設置

グループ内で意見を発表し合うことにより、お互いの知識を高め合えるようにした。

## ④ 発表の場の設定

個人やグループ活動の後には発表の時間を設け、考えを分かりやすくまとめて発表する力を付けるようにした。また、他のグループの発表を聞くことにより、知的理解を深めることにつなげた。

### (2) 第2学年 陸上競技「長距離走」

授業者： 馬淵 昭宏 教諭

体育理論や保健などの授業で学ぶ「知識」と体育実技で習得する「基本技能や基礎体力」を相互に活用することで、課題設定の段階から生徒が自ら考え、主体的に課題解決学習に取り組む長距離走の授業を目指し、以下の点を工夫し授業に臨んだ。

#### ① 発達の段階を踏まえた指導計画の作成

入学年次においては、長距離走にある「つらい、きつい、苦しい」といったイメージを転換することを重点とし、次年時においては、入学年時に学んだ様々な持久力トレーニングを組み合わせながら、各々のグループの課題を克服する独自のトレーニングを継続的に実施できるように計画した。



#### ② 自ら学習できる学習過程や学習形態の工夫

クラスを走力別の6グループ(1グループ5~8人)に分割してグループ別に練習を実施した。自分たちのグループの力に合った目標や課題を設定、それに応じた練習内容を独自に計画し、その練習に取り組んだ。また、『長距離走=個人競技』という概念をグループ練習や仲間相互の励ましやアドバイスを通して競走意識を高めることで『長距離走=団体競技』という意識に変化させ、仲間と共に楽しく練習に取り組むことができるよう工夫した。

#### ③ 指導と一体化した評価

単元の導入時に本單元において取り扱う内容を明確にし、『グループに適した課題の設定や効果的な練習の計画がなされているか』という点において重点的に評価するよう示した。

## 3 研究協議

- (1) 提案 司会者： 尾関 孝昭 教諭  
発表者： 上田 和伸 教諭

### <本校の主張・提案>

- ① 生徒が効果的に知識を活用し、主体的に課題解決学習に取り組むことができるための全体計画の工夫
- ② 各種目において生徒が主体的に取り組むために段階を考慮した単元計画の工夫

- ③ 体育理論（知識）と体育実技（基本技能等）を融合し、生徒が主体的に取り組むことができる課題解決学習の在り方

＜本校の実践＞

- ① 学習した内容を最も身近なスポーツに当てはめて考えることにより、知識の重要性を実感するとともに、スポーツの実践の場において効果的な技能の向上を図る『体育理論』
- ② 体育理論・保健などの授業で学ぶ「知識」と体育実技で習得する「基本技能や基礎体力」を相互に活用することで、課題設定の段階から生徒が自ら考え、主体的に課題解決学習に取り組む『長距離走』

(2) 協議内容 (□…質問・意見・感想)

発表者自己評価①： 川岸 淳 教諭

- ・ 緊張感のある雰囲気の中であったが、生徒は普段通り積極的に話し合いを行い、意欲的に取り組めた。話し合いの場を多く設定してきた成果だと考える。また、最後に発表した3名には当日その場で発表を依頼したが、時間を考えながら上手に要点を絞って発表することができた。これについても、日頃から発表の場面を経験している成果であると考え。
- ・ 今回の話し合いのグルーピングでは、マイスポーツの種目選択が同じ者を同グループとし、専門性の高い話し合いを期待した。実際に、種目の特性に深く踏み込んだ話し合いが多く見られた。
- ・ クラスまたは学校によっては、生徒の実態や雰囲気など様々であるが、どのレベルであれ、自分の意見や考えだけで考察していくのではなく、少しでも他人の意見を聞き、話し合うことが大切であると感じた。

発表者自己評価②： 馬淵 昭宏 教諭

- ・ 1つのクラスを走力別の6グループに編制し、それぞれのグループがもつ課題や目的に応じて練習を計画し実施した。これまでに何度も各グループが独自に考えた練習を実施しており、今回の授業においてもスムーズに取り組むことができた。
- ・ 練習の負荷が思ったよりも低く、余裕がありすぎたまま終了するグループも見られた。各グループが自分たちの走力を的確に把握し、さらにレベルの高い練習内容を設定しながら取り組んでいく必要がある。
- ・ 単元が進むにしたがって、個々の走力の伸び方にはバラつきが生まれた。細かくグルーピングを繰り返し、個人の課題とグループの課題ができるだけ合致するような配慮が必要である。

□ 新体力テストの結果が本校（質問者の学校）は低く、肥満体質の生徒への対応はどうしているのか。

A 一番下のグループでまずは1 kmを走らせてみる。それでもできない場合は、状況に応じて個々に対応する。

□ 暑い時期の水分補給、熱中症対策はどうしているか。

A 水分補給については特に時間は設けていないが、冷水器が何カ所かに設置してあるので各自行うように指示をしてある。春先の授業では、足りない分を各自で準備させた。

□ AEDの設置場所はどこか。

A 体育館1階の入口、職員室の計2個である。



- 技能の評価において、タイムトライアルのタイムとその他の技能の評価の割合はどう考えているか。
- A 基本はタイムトライアルのタイムで評価（技能もタイムに含まれてくる）。しかし、タイムの絶対値だけでなく、生徒のもともとの記録との伸びも評価に加える。
- 本時の長距離走の授業は男女別修だが、男女共修の場合はどう設定するか。
- A 現在は男女共修ではないがいずれは同じにしたい。共修の場合には男女でタイムを取り走力別のグループに分け、練習を行う。
- 雨の日の授業はどのように対応しているか。
- A 教室に入れて練習内容を考える時間にした。また、小雨であれば決行する。さらに、グラウンド状況が悪ければグリーンロード、校舎・駐車場周りの250mのコースも使用し、通常とは違う練習を行う。その場合は危険性を踏まえて、コースの路面状況や人数を考慮し、スピードを落としたり、グループをさらに分けたり、距離を縮めたりした。
- 研究発表のデータはいつのものか。
- A 長距離走については10月から11月に行ったものである。発表に伴い、5月に前半クラスが行い、その時のデータを使用した。
- 中学校との接続を踏まえた領域選択についてどう考えているか。
- A 種目以外にも、同じ球技でも内容までは全く修得した技能が違う。そのため修得のばらつきについては1年次で工夫して調整する。
- 今回の発表に対してのカリキュラムの変更点は何か。
- A 長距離の授業配置である。2年次の体育理論については、実技に活かせるよう、通常できる限り早い時期に全時間行うが、今回は発表に伴い、体育理論の配置を全体に分けて遅らせた。

**(3) 指導講評** 指導助言：筑波大学教授 尾縣 貢 先生

今回の発表では、体育の中で嫌われている長距離走、軽視されていた体育理論をうまく融合されていた。長距離走の授業は諸刃の剣であり、体育嫌い、スポーツ嫌いを作る怖い一面を持っている。

一方、社会では空前のマラソンブームが訪れている。マラソン人口は800万人、レースも日本陸連公認160レース、非公認を含めると1500レースもある。しかし、練習せずに参加する、無理なペースでとばす、着ぐるみを着て走るなど、命の危険性を考えない参加者もいる。これが本当に豊かなスポーツライフを支えるマラソンと言えるのだろうか。やはり生涯スポーツへとつなげるには、理論の裏付けが必要である。

今回の研究のアンケート結果から、生徒の長距離走へのイメージが負から正へと大きく変化していたことに注目してほしい。高校の体育は小学校、中学校の仕上げの時期であり、生涯スポーツ、スポーツライフを獲得する最後の段階である。

今回の研究は、実技と体育理論の融合により、長距離走の本当の面白さを体験させ、新たな有能感を得ることができたすばらしい授業であった。

**【学習指導要領について】**

学習指導要領改訂のポイントは3つ。

- ・ 教える内容の体系化
- ・ 教える内容の明確化
- ・ 技能の系統性の重視である。

学校段階に分けるのではなく4-4-4に分けて指導内容を整理したこと。そして、体系化された枠組みの



中で何を教えていくのかを、発達段階を踏まえて明確化したこと。さらに、技能の系統性を重視したこと。明確化された内容も順番がばらばらでは意味がないのである。例えば、技能の系統性の重視を例にとると、今回の学習指導要領ではベリーロールという言葉無くした。はさみ跳びから自然に体を倒すと背面跳びになる。しかし、踏み切り足も、スタイルも違うベリーロールを行うことは系統性がないため、技能の修得につながらないのである。

#### 【発達段階に応じた体力の高まりについて】

発達段階に応じて小学校低学年、中学年は各種運動の基礎を培う時期である。調整力の発達が著しいため、領域に関わらず、様々な運動の基礎、要素など、多様な動き、動きづくりを身に付ける。小学校高学年、中学校1、2年は多くの運動領域の学習を経験する時期である。学習内容が全員同じになり、選択の前段階である。中学校3年、高校は卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続する時期である。生涯スポーツの始まりであり、助走期間である。

#### 【長く走ることの体系化について】

陸上競技ではなく、「長く走る」ことを発達段階ごとに考えたときに、小学校低学年、中学年は、あくまで動きづくりとして、「体づくり運動」の中の「多様な動きを作る運動遊び」、「多様な動きを作る運動」で体を移動する運動遊び、体を移動する運動として取り扱われている。小学校高学年になると、「体力を高める運動」で、「動きを持続する能力を高めるための運動」として取り扱われている。このころは、持久力が一番伸びる時期であるため、適切な刺激を与え意図的に体力を高める必要がある。中学校からは、陸上競技が始まる。陸上競技の中の長距離走とは体力を高める運動のそれではなく、タイムを短縮したり競争したりする授業である。そのためにフォームを身に付けたり、ペースを考えたり維持したりして走ることを学ぶのである。

#### 【持久走と長距離走の違いについて】

- ・ 持久力（中1・2）「体づくり運動」の中の「体力を高める運動」は、動きを持続する能力を高めることをねらいとして行われる運動である。
- ・ 長距離走（中1・2）は、「陸上競技」の中の「長距離走」で自己のスピードを維持できるフォームでペースを守りながら、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり競争したりできるようにする運動である。

指導に際しては、「体づくり運動」領域に持久走があるが、陸上競技では、長距離走の特性をとらえて取り扱う。

最後に、理論の学習を活かすことで生涯スポーツ、豊かなスポーツライフにつながる。知識を身に付けることが思考・判断の元となり、課題解決や独創的な考えをもつための裏付けとなっていく。この理論と実践をつなげたのが今回のマイスポーツプランニングシートであり、活用が大切である。人の考え方、指摘を聞くことで、課題解決につながり、生きる力につながると考える。また、生涯スポーツにつながるエネルギーとは有能感である。豊かなスポーツライフを実践するのは難しいため、今回の実践のように、高校時代に知識や、やり方、考え方を教えること、また考えさせることで、考えたことがうまくいった、実現できた、本当だったと理解できた、認められた、自信につながったというような新たな有能感を与えることが大切である。そして体育的学力を子供たちに養わせることができれば、より良い運動ができるようになるはずである。

現在、一部では運動部をなくして地域のスポーツクラブに移行してしまおうという考え方があるが、今回のような実践を通して体育的学力を養い、体育の延長として部活動が繋がればそのような考えはなくなるのではないだろうか。2020オリンピックで戦うには、競技は学校体育の延長として、また学校体育と競技の融合からアプローチをしていく必要がある。豊かなスポーツライフ、そして高い競技力は理論と実技の融合によって成り立つのである。

## 4 成果と課題

### (1) 成果

#### ① 全体計画の工夫による成果

各運動領域前に体育理論・体づくりを配置したことにより、体育理論の内容を「知識」としてとらえ、実技の中で「技能」の習得場面や、課題学習の「計画立案」でのアイデアを出す場面に活かすことがしやすくなり、知識と実技との融合（絡み）が良くできていた。

具体的には、体育理論の授業で、教師と生徒とのやりとりの中に頻繁に体育実技で行った練習方法が話題となり、体育実技の中では、課題練習内容を作成する段階で、グループ内での会話に体育理論で学習したキーワードが出てきたりした。

#### ② 段階を踏まえた単元学習による成果

学校段階の接続や発達の段階のまとまりを考慮し、かつ、中学校時の習得レベルのばらつきを整理し、入学年次とその次の年次の単元計画を系統付けて、指導内容の体系化を図ることにより、生徒が主体的に授業に取り組むことができ、「楽しさ」や「喜び」を味わうことにつながった。

また、入学年次に「基本技能等」の習得を盛り込んだ課題解決学習を踏まえ、その次の年次で体育理論で学んだ「知識」と入学年次の習得した「基本技能等」を融合させた生徒主体の課題解決学習を行うことで、豊かなスポーツライフの育成につながる基礎を作ることができた。

### (2) 課題

#### ① 体育実技の評価規準設定の難しさ

それぞれの課題解決型の学習において、目標設定がグループごとで異なるため、ゴール設定の違いをいかに、一律にして評価するかが大変難しかった。今後、評価規準を見直し、絶対評価に結びつく評価規準を新たに研究していきたい。

#### ② 1年次、3年次の体育理論と実技の融合

今回の発表は2年次の体育理論と実技との融合であったが、1年次や3年次の体育理論と実技との融合を今後どのようにして図るかが課題である。

本校は今回の研究を通じて、体育授業で学ぶ「学力」をいかにして豊かなスポーツライフの継続、育成につなげるかという課題に取り組んだ。

教師側の指示に従うだけの体育、一見自主性に見えるが、じつは放任主義的な体育であるならば、おそらく体育好きな生徒は将来もスポーツに親しみ、体育嫌いな生徒はスポーツを好まない二極化を生んでいくだろう。

学校で「体育を学ぶ」とはどういうことなのか。我々は、その部分を大きくクローズアップさせ、体育理論で学ぶ「知識」を効果的に実技種目と融合させながら、「自ら考える力」を育むことを体育授業の中で実践した。

またグループでの課題解決学習を通して仲間と協力し合い、コミュニケーションをうまく取りながら、それぞれのグループ課題に対して解決する力を身に付け、その楽しさや喜びを味わうことで、体育的学力に気付き、養うことができた。

生涯スポーツにつながる学校段階の最終段階として、このような経験をさせることで将来必ず、生徒たちの豊かなスポーツライフの継続につながるものと信じている。今後もさらに研究を進め、学校体育の在り方を見直していきたい。