

群 教 セ	G06 - 03
	令4.281集
	保体一中

# 運動課題に対して合理的な解決を目指し、自ら運動技能の習得に取り組む生徒の育成

——運動感覚をつかむ活動の工夫を通して——

特別研修員 宮崎 伸介

## I 研究テーマ設定の理由

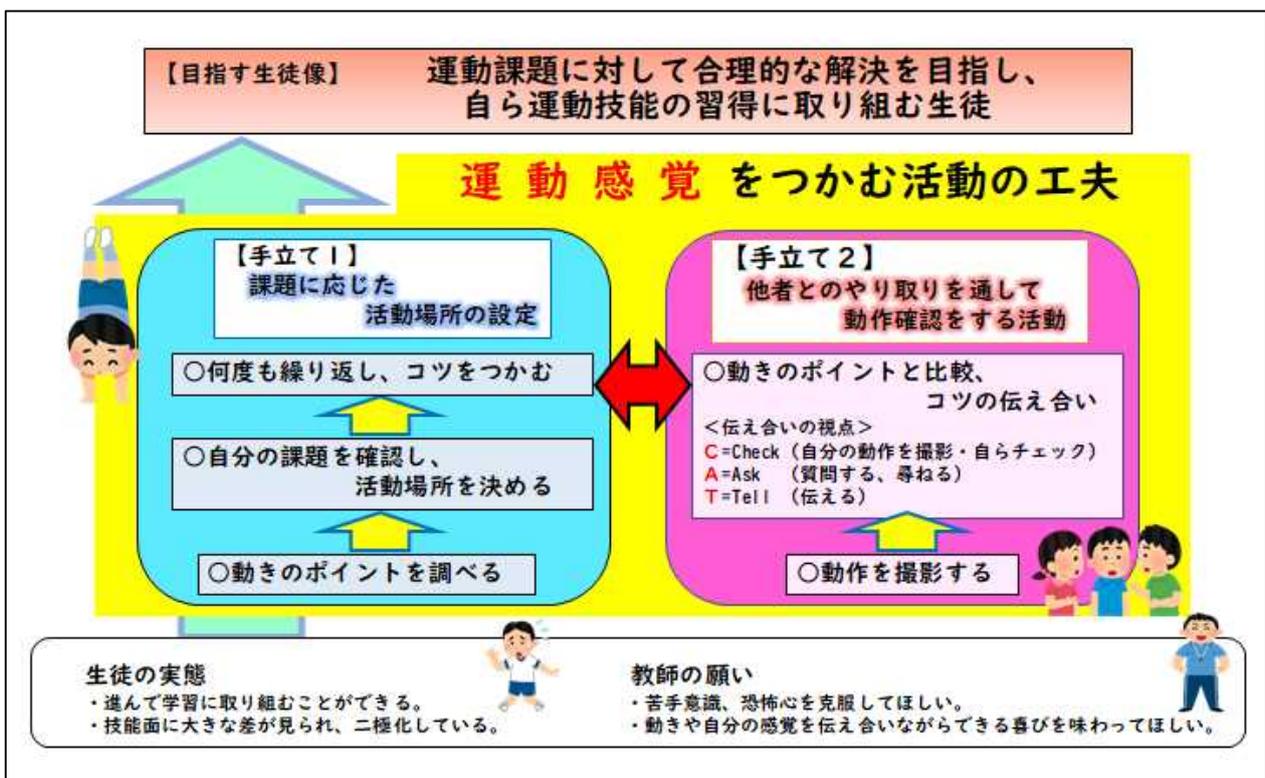
中学校学習指導要領解説保健体育編（平成 29 年 7 月）には、「体育分野の知識については、言葉や文章など明確な形で表出することが可能な形式知だけでなく、勘や直感、経験に基づく知恵などの暗黙知を含む概念であり、意欲、思考力、運動の技能などの源となるものである。」とあり、汎用的な知識の定着や動きの獲得を通して一層知識の大切さを実感することが重要である。

研究協力校では、運動課題に対してできるようにしようと何度も繰り返し取り組む生徒が多く見られる。一方で運動に対する苦手意識や初めて行う運動や技に対する恐怖心を抱いている生徒も一定数見られる。このような生徒は、運動感覚（コツ）を得るための運動経験が少なく一連の運動におけるイメージがあまり得られていないと考えられる。そのため、動きのポイントを理解することに合わせて、自分自身のコツをつかむために適する場所を選び効率よく運動を繰り返すことが必要になる。また、個々で運動をしていても自分自身の動きを俯瞰的に捉えることは難しいため、その部分を友達と補い合う活動を設定することで課題の合理的な解決につながるとともに、活動を繰り返していくことで運動技能の習得に結び付くと考えられる。

そこで、生徒が運動課題に対して、自らのコツや他者からの情報を活用したり、自ら必要な練習方法を選択したりすることを重視し、本テーマを設定した。

## II 研究内容

### 1 研究構想図



## 2 授業改善に向けた手立て

課題に対する合理的な解決ができるようにするためには、生徒に運動感覚をつかませることが有効であろうと考え、次の二つの活動を研究テーマに迫る手立てとして授業に取り入れる。

### 手立て1 課題に応じた活動場所の設定

### 手立て2 他者とのやり取りを通して動作確認をする活動

手立て1は、運動技能の習得を目指す上で段階的に動作を定着しやすくするために、「追求する」過程において技ごとに活動場所を設定する。まず、生徒一人一人がタブレット端末を活用し、技ごとの運動経過図（マイボード）に参考動画や副読本から学んだ動きのポイントを入力し知識の習得を行う。それぞれの活動場所で習得できる動きのポイントについては、事前に確認しておき、生徒に課題意識をもたせる。活動する際には生徒一人一人の能力や自己の課題を踏まえて活動場所を選択させる。生徒は自分の課題に応じて運動できるため、恐怖心を軽減させられることにより効率よく運動を繰り返し行うことができるようにする。

手立て2は、同じ課題をもつ生徒同士がお互いの動きについて、一人一人の動きをタブレット端末で撮影し、動きのポイントと比較しながら見比べたり、それぞれがもつコツを伝え合ったりする活動である。やり取りする際には、C・A・Tの視点を意識させることで伝えたいことを伝わりやすくさせる。また、運動経過図に動きのポイントに合わせて自らがつかんだコツを入力し蓄積させる。技の知識習得と自らのコツを交えながら他者とのやり取りが行えるようにする。

C・A・Tとは、伝え合いの活動を行う際の視点であり、その頭文字を合わせた言葉。

- ・C=C h e c k（動作を撮影・自らチェック！）
- ・A=A s k（友達にアドバイスをもらおう！）
- ・T=T e l l（相手の動きや自分のコツを正しく伝える！）

## Ⅲ 研究のまとめ

### 1 成果

- 手立て1では、技の運動経過図に生徒自らが調べた動きのポイントを書き込むことで、その技の知識を習得したり、イメージをつかんだりすることにつながった。また、課題に応じた活動場所を設定することにより、生徒は自らの課題に対して活動場所を選択し、効率よく運動を繰り返し、コツをつかもうとする様子が見られた。
- 手立て2では、一人の生徒に対して複数の生徒で動きを確認させたことにより、新たな気づきを得る様子が見られた。また、C・A・Tを意識させることで動きのポイントと比較しながら伝え合う姿や自らのコツを交えながらアドバイスする様子が見られた。さらに、自らつかんだコツを言葉にして運動経過図に書き表し蓄積させることで、動きを振り返るときに確認できたり、他の生徒へのアドバイスに役立てたりすることにつながった。
- 手立て1、2を講じたことによって、動きのポイントができるようになるための体の使い方を考えながら取り組むような変化が見られた。合理的な解決を目指した取組が結果として、技能の習得や向上につながった。

### 2 課題

- 手立て1では、何度も繰り返し練習を行い、コツをつかむための活動において、目線を意識させることや着手する位置を視覚的に捉えられるようにすることなど、活動場所を細部まで工夫することで、よりコツがつかみやすくなると考えられる。
- 手立て2では、同じ課題をもつ生徒同士で活動したため、動きのポイントと比較することは、できたが、解決するための方法について伝え合う様子が見られないことがあった。同じ課題をもつ生徒以外からアドバイスを受ける場が必要であると考えられる。

## 実践例

### 1 単元名 「器械運動（マット運動）」（第1学年・2学期）

#### 2 本単元について

「動きのポイント」は、この単元では、「技のポイント」として表記する。

本単元は、自己の課題を発見し、その課題を解決する過程で技ができる楽しさや喜びを味わうとともに、技がよりよくできることや自己に適した技で演技する学習である。「つかむ」過程では、自分ができる技やその技をより美しくできるように意識を向かせながらマットに慣れさせていく。「追求する」過程では、授業の準備運動の中に補助運動を取り入れ、コツをつかませたり、技の習得につながりるように授業を組み立てる。また、自己の課題に応じて練習方法や活動場所を選択したり、仲間と協力したりすることで効果的に技の習得につながれると考える。「まとめる」過程では、自分が習得した技を中心に技を組み立てて発表会を行う。生徒が「できた」という楽しさや喜びを実感することで、運動への関心を高め、主体的に運動に親しむ態度を身に付けることができると思う。

以上のような考えから、本題材では以下のような指導計画を構想し実践した。

目標	マット運動の学習を通して次の事項を身に付けることができるよう指導する。 (1) 技ができる楽しさや喜びを味わい、器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせることができるようにする。（知識及び技能） (2) 技などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。（思考力、判断力、表現力等） (3) マット運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。（学びに向かう力、人間性等）	
評価規準	(1) 知識・技能 ① マット運動には多くの「技」があり、これらの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことができ、それについて言ったり書き出したりしている。 ② 技の行い方は技の課題を解決するための合理的な技の方のポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。 ③ 体をマットに順々に接触させて回転するための動き方や回転力を高めるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに回ることができる。 ④ 全身を支えたり突き放したりするための着手の仕方、回転力を高めるための動き方、起き上がりやすくするための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回転することができる。 ⑤ 開始姿勢や終末姿勢、組合せの動きや手の着き方などの条件を変えて回ることができる。 (2) 思考・判断・表現 ① 指示された技のポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 ② 課題に応じた練習方法を選ぶとともに、C・A・Tを活用して技の習得につなげている。 (3) 主体的に学習に取り組む態度 ① マット運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ② 練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。	
過程	時間	主な学習活動
つかむ	第1時	<ul style="list-style-type: none"> <li>映像を見みながら特性や成り立ちについて知る。</li> <li>マットの感覚を確かめたり補助運動をしたりする。</li> </ul>
追求する	第2・3時	<ul style="list-style-type: none"> <li>回転系の基本的な技の習得を目指す。</li> </ul>
	第4～6時	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の課題に応じて練習場所を選択し、コツをつかむ。</li> <li>C・A・Tを活用して、技のポイントや自分の動きを理解する。</li> </ul>
	第7時	<ul style="list-style-type: none"> <li>発表会の技を決め、練習する。</li> </ul>
まとめる	第8時	<ul style="list-style-type: none"> <li>習得した技の発表会をする。</li> </ul>

#### 3 本時及び具体化した手立てについて

本時は全8時間計画の第5時に当たる。本時では、生徒自らが課題や挑戦したい技を決定し、その解決や技の習得につながる活動場所を選択し、他者とのやりとりを通して自分自身の運動感覚をつかむことをねらいとし、次の手立てを具体化した。

##### 手立て1 課題に応じた活動場所の設定

- ICTを活用し、技の行い方や技のポイントを調べる活動を設定する。
- 技のポイントを意識させるための活動場所を設定し、繰り返し練習しコツをつまめる。

##### 手立て2 他者とのやり取りを通して動作確認をする活動

- 生徒同士で撮影を行い、技のポイントと比較しながら複数の目で動作を確認する。
- 生徒同士のやり取りの視点としてC・A・Tを活用しながら動作やコツの伝え合いをする。

本時は、副読本や参考動画を基にして技のポイントを確認した後に、自分の課題を設定させてからその解決に向けて同じ課題をもつ生徒同士で意見交換しながら練習に取り組む。その際、自分や仲間の動きと技のポイントを比較したり、自分が見つかったコツを他者に伝えたりすることができるようになることをねらいとした。授業の展開は、「各自で技のポイントを調べる→自分の課題や挑戦する技の選択→それぞれの課題に応じて練習→他者を交えた動作確認」という流れで行った。まず、技のポイントや副読本や参考動画を活用し調べ、それをマイボード（技ごとに運動経過図を作成）に入力する。次に、自分の課題に応じた活動場所を選択する。そして、活動する中で技の課題を解決するために繰り返し練習しコツをつかませる。その後、一人一人の動作を撮影し一人に対してグループ内の複数の目で気付いたことについてC・A・Tの視点を持ちながら伝え合いをする。

### (1) 手立て1 課題に応じた活動場所の設定

単元の導入時より、参考動画をクラウド上にアップロードしておき、生徒一人一人が必要に応じて視聴できるようにしてきた。視聴する際には、技のポイントを見付けるといった視点を取り入れ、見付けた技のポイントをマイボードに入力する活動を行ってきた（図1）。活動場所を選択する場面では、自ら身に付けたい技のポイントや課題を解決するために適した場所であるかという視点をもたせて選択させた。活動場所の設定は教師が行い、①恐怖心を和らげること②生徒の課題解決の場に適していること③段階的に難易度が高まることを重視して設定した（図2）。生徒は、自らの課題に応じて活動場所を選び課題解決しようとする姿や自分なりのコツをつかむ様子が見られた。

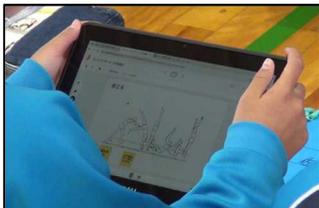


図1 マイボードに入力する生徒



図2 それぞれの課題を解決する場所の設定と自分の課題に応じて練習する生徒

### (2) 手立て2 他者とのやり取りを通して動作確認をする活動

単元の追求時より、運動経過図をタブレット端末に取り込み（マイボード）技ごとに自分が調べた技のポイントに合わせて自分が見つかったコツを色分けしながら記録してきた（次ページ図3）。

運動課題を解決する場面では、同じ技や課題をもつ生徒とグループを作り、一人一人の動作を撮影した（図4）。その後、C・A・Tを活用（次ページ図5）しながら参考動画と比較したり、自分が見つめているコツをアドバイスしたりしながら活動することができた（図6）。その際に、身振り手振りをしながら体勢や力を入れるタイミングをアドバイスする生徒や補助した状態で体や顔の向きなどを確認する生徒の様子が見られた。活動の後半では、動作確認したことを意識しながら練習する時間を確保した。一人一人の生徒に対してアドバイスの交換を取り入れたことにより、練習する前に腕を伸ばして体勢づくりをしたり、練習の様子を他の生徒に見てもらいながら確認したりする様子が見られた。振り返りからは「膝が伸びていると思っていたが、撮影したら少し膝が曲がっていて、脚がそろっていないことが分かった。伸ばす方法を友達に尋ねてみたら、踏み出す時から膝を伸ばすというアドバイスをもらった。そろえやすいと感じた」「倒立の技のポイントは、顎を上げてマットを見るようにすることなので、怖い挑戦したら腕が突っ張りやすくなった」「友達から教えてもらった、肘を内側に絞るといったコツをまねしてみたら安定した」といった、他者とのやり取りから気づきやコツを得て、技の習得に近づく記述が見られた（次ページ図7）。



図4 グループで技を撮影する様子



図6 撮影後にアドバイスする様子

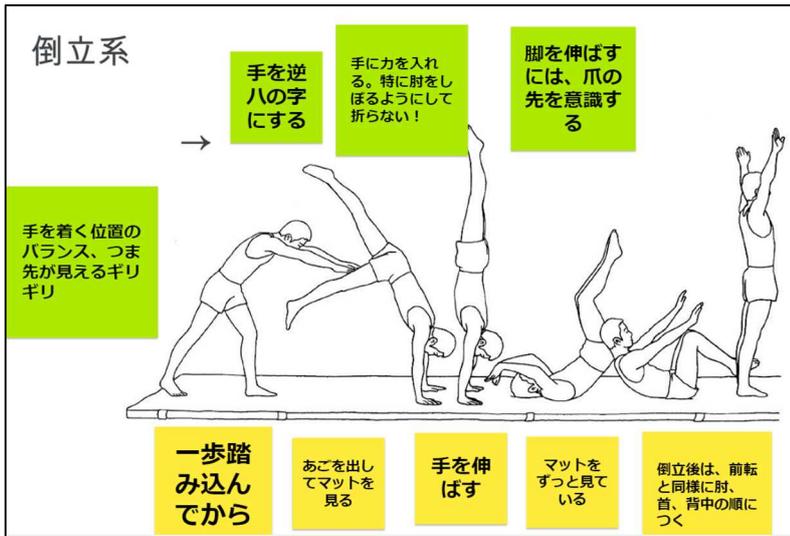


図3 生徒が作成したマイボードの一部

## C・A・T を意識しよう

**C=Check (チェック) 自分の動作を撮影・自らチェック!**  
 ※自分の動作と技のポイント比べる  
 <例> ○○のポイントを確認したいので、撮影をお願いします。  
 (○には、動きのポイントを入れて伝える)

**A=Ask (質問する、尋ねる) 友達にアドバイスをもらおう!**  
 ※自分の動作について具体的に質問する  
 <例> 私の○○のよい部分はどこですか??  
 私の○○の改善点は、どこですか??  
 ○○のコツは、なんですか??  
 ○○の技や動作のコツは、なんですか??  
 (○には、技の名前・体の部位・タイミング・勢いの付け方)

**T=Tell (伝える) 相手の動きや自分のコツを正しく伝える!**  
 ※動きのポイントと比べながら・尋ねられた部分に対して  
 ※自分のコツも一緒に伝える  
 <例> ○○の部分は動きのポイントと比べて～です。  
 ○○の技は、△△の動きを意識しましょう  
 (○には、技の名前・体の部位、△は、自分のコツ)

図5 伝え合いの際に意識するC・A・T

- ・もう少しでできそうな友達に自分のコツを教えられた。
- ・友達に教えてもらったコツを実践したらできるようになった。
- ・壁倒立をするときに、友達に手が伸びていないというアドバイスをすることができた。その友達が肋木につま先を掛けながら後ろから上る練習をやったら、手が伸びるようになっていたのでアドバイスができてよかった。
- ・倒立しているときに、おしりが出すぎないようにすることを動画で見たり、話し合ったりして分かったので次から意識していきたい。
- ・最初は体が「への字」に折れていたが、アドバイスをしてもらって段々と腰が回転しなくなってきたので解消してきたと思う。

図7 生徒の本時の振り返り

## 5 考察

手立て1の課題に応じた活動場所の設定では、技のポイントを自ら調べたことにより、活動中に技のポイントに意識を向けながら取り組んだり、友達に確認してもらったりする様子が見られた。また、運動技能を習得しようと自ら選択した活動場所で、繰り返し練習に取り組むコツをつかもうとする様子が見られた。それぞれの活動場所で習得できる動きを理解し、自らの能力や課題に応じて取り組むことで、倒立のコツをつかむことや技をよりよくしようとすることができたと考えられる。自らが必要とする知識の習得方法と課題に応じた場所の設定は、今回扱ったマット運動の単元に限らず、他の運動領域にも有効な手立てであると思われる。

手立て2の他者とのやり取りを通して動作確認をする活動では、同じ課題をもつ生徒同士でグループを作成したので、メンバーが技のポイントを理解していたため比較しながら伝え合う様子が見られた。また、アドバイスをを行う場面(壁倒立)では、「肘を突っ張るように手を着いてみたらどうだろう」「遠くに手を着くと腰が上がりにくくなってしまふからつま先の前に手を着くようにするといいいよ」などC・A・Tを意識しながら伝え合う様子が見られた。動作を撮影することに合わせて、複数の目で動きのポイントと比較し、伝え合うときにC・A・Tの視点を意識していたので、自ら運動感覚を身に付けることができたと考えられる。他の運動領域においても自らの動作を確認し他者からのアドバイスを受けることは有効であると思われる。

一方で、設定した場所でも恐怖心をもつ生徒や繰り返し取り組んでも技能の習得が困難な生徒に対しては、更に類似する運動や場所を再設定することが必要であると考えられる。