

群 教 セ	G06 - 03
	令5.284集
	保体 - 中

# 保健体育科における個別最適な学びと協働的な学びの一体的充実

——運動課題の把握・言語化・共有を通して——

特別研修員 本多 英明

## I 研究テーマ設定の理由

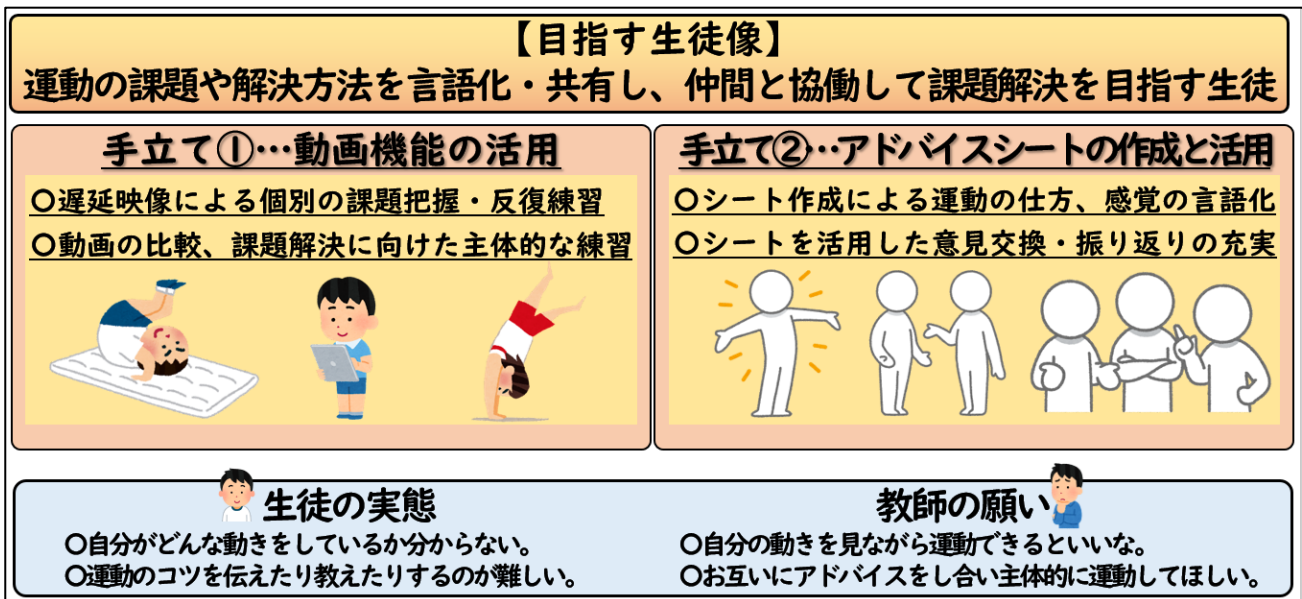
中学校学習指導要領解説保健体育編（平成29年7月）には、「運動や健康に関する課題を発見し、その解決を図る主体的・協働的な学習活動を通して」とあり、他者と協力しながら、自ら運動をすることが求められている。また、令和5年度の学校教育の指針では、学びを深める授業改善のポイントとして「身体活動量を十分に確保するとともに、自己や仲間の課題を見付け、仲間と積極的に関わりながら課題を解決する活動を設定」とある。

研究協力校（以下、協力校）では、体育授業に意欲的に取り組む生徒は多い一方、自分の運動に対して課題意識をもって取り組めない生徒も多い。そのため、できる運動を積極的に他者に教えたり、伝えたりする場面や、協働的に課題を解決する場面があまり見られない。その理由として、自己の運動課題を把握することや、課題を解決するための方法について、言葉での説明が難しいと捉えている生徒が一定数いることが考えられる。

そこで、生徒が課題を主体的に仲間と協働して解決できることを重視して、上記のテーマを設定した。

## II 研究内容

### 1 研究構想図



## 2 授業改善に向けた手立て

自らの運動を振り返り、主体的・協働的に課題解決ができるようにするために、次の二つの手立てを講じて授業実践をする。

### 手立て1 動画機能の活用

### 手立て2 アドバイスシートの作成と活用

手立て1は、自己の運動を客観的に捉え、個別の運動課題を把握したり、主体的に反復練習を行ったりするための活動である。1人1台端末で映像が遅延して表示されるタイムシフトカメラを活用し、自己の運動の見直しや、課題となる部分を把握できるように場面設定をする。1人1台端末には、各技の手本動画も併せて配信し、いつでも自分の動きと手本を比較できるようにした。

手立て2は、運動の仕方や運動感覚を言語化し、振り返りやまとめを充実させたり、意見交換することで運動の仕方を他者に教えたりするなど、自分の考えを伝えるための活動である。手立て2には、アドバイスシートを作成・活用した。アドバイスシートとは、練習でつかんだ技の感覚やコツ、手本動画を見て捉えたそれぞれの局面における重要な動きを、1人1台端末に配信された運動経過図に書き込むことで、自分だけの技の解説書を作成するものである。あらかじめ動きに表現する言葉を用意しておき、自分の課題をイメージしやすくする。アドバイスシートを基に仲間と意見交換する過程で、自分ではつかめていない感覚や新しい視点を得たり、自分の課題に対してアドバイスをもらったりすることで、技がよりよくできるようにする活動である。

このような手立てを取り入れ、生徒一人一人が技能を高めるために主体的に取り組んだり、また仲間と協働的に課題解決に向けた学習に取り組んだりすることができると思う。

## III 研究のまとめ

### 1 成果

- タイムシフトカメラで運動を客観視する活動は、各自の運動課題やコツを見付けること、生徒が意欲的に練習に取り組むことに有効であった。
- アドバイスシートに記載してある言葉を活用したり、自分で得た運動の感覚やイメージを言語化したりすることは、授業の振り返りに効果的だった。
- アドバイスシートに記載してある言葉を活用しながら、生徒が他者に教えたり、課題やコツを共有したりしている場面が見られた。

### 2 課題

- タイムシフトカメラやアドバイスシート作成等、1人1台端末の使用が多岐にわたるため、使用方法等について、指導時間の確保が必要である。
- 1人1台端末の使用で、画面に集中して練習回数が減ってしまったり、他者へのアドバイスに集中してしまったりする生徒がいた。そのため、実技回数が増えた生徒と減った生徒の二極化を解消していく策を講じる必要がある。

## 実践例

### 1 単元名 「器械運動（マット運動）（第2学年・2学期）」

#### 2 本単元について

マット運動は回転系と巧技系の技から構成されており、自己の体重を腕で支えたり、バランスをとったり、身体を回転させたり、逆さになったりする非日常的な運動である。そのため、技ができるようになるためには、様々な予備運動や運動感覚づくりを通して、「腕支持感覚」「平衡感覚」「回転感覚」「逆さ感覚」などの運動感覚を身に付けることが求められる。

本単元では、生徒が自己の運動を客観的に捉えられるような1人1台端末の活用、運動のポイントやコツを言語化する活動を通して他者と協働的に課題解決する生徒の育成を目指す。

以上のような考えから、本単元では以下のような指導計画を構想し実践した。

目標	(1) マット運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、高まる体力などを理解している。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。	
	(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。	
	(3) 積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとすることや、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、健康・安全に配慮することができる。	
評価 規 準	(1) 知識・技能 ・技の名称や行い方を理解し、基本的な技を滑らかに行うことができる。	
	(2) 思考・判断・表現力 ・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したり、考えを他者に伝えたりすることができる。	
	(3) 主体的に学習に取り組む態度 ① 積極的に運動に親しみ、仲間の学習を援助しようとする。 ② 健康や安全に留意し、ルールやマナーを守って取り組んでいる。	
過程	時間	主な学習活動
つかむ	第1時	マットの単元の見通しをもてるようにする。
追究する	第2～4時	前転、後転、倒立、跳ね起きの各グループを練習・習得する。
	第5・6時	個人の課題となる技を練習・習得する。
まとめる	第7・8時	演技内容の練習と構成を考える。
	第9時	演技を撮影・発表する。

#### 3 本時及び具体化した手立てについて

本時は全9時間計画の第5時に当たる。本時では、前転グループの技をよりきれいにできるようにすることをねらいとし、主体的に、また、他者と協働的に課題解決するために以下の手立てを具体化した。

### 手立て1 動画機能の活用

- ・ 映像が遅延して画面表示されるアプリケーション（タイムシフトカメラ）の活用
- ・ 自己の運動の課題を把握するために撮影した練習動画

### 手立て2 アドバイスシートの作成と活用

- ・ 技のポイントやコツを書き込める運動経過図を取り込んだ、1人1台端末の活用
- ・ 書き込んだ運動経過図や手本動画を基にした他者との意見交換の場の設定

## 4 授業の実際

本時は、タイムシフトカメラの使用、アドバイスシートの作成や活用を通して、技をよりきれいにできるようにするための授業実践を行った。生徒は各グループに分かれて練習を行い、タイムシフトカメラで自分の技の出来栄を確認したり、協力して練習に取り組んだりする活動を行う。アドバイスシートを作成・活用する場面では、練習で得た感覚を文字や図で示し、それを他者へ伝える活動を通して、より充実した練習を行い、技ができるような活動を取り入れた。

### (1) 手立て1 動画機能の活用

単元導入時より、自分の動きが遅延して画面表示されるタイムシフトカメラを活用し、「練習→確認→練習…」のサイクルで活動したところ、多くの生徒が自らの動きを見て振り返り、修正しながら練習をする様子が見られた（図1）。また、他者の動きの動画を見ながら「足をもっと伸ばして」とアドバイスを送り合う姿が見られるなど、他者と協働的に学習に取り組む生徒の姿が見られた（図2）。



図1 自分の技を見る生徒



図2 他者へアドバイスする場面

### (2) 手立て2 アドバイスシートの作成と活用

生徒は前時までに練習した動きについて、1人1台端末内にいつでも見られるように自らの感覚や課題、コツを運動経過図に書き込めるアドバイスシートを作成していた（図3、図4）。そのため、練習する前にアドバイスシートを参考にして、練習に取り組むことができた。また、アドバイスシートを他者に見せたり、意見を求めたりすることで、課題やコツをお互いに共有して練習に取り組み、協働的に学び合う姿が見られた（図5）。



図3 アドバイスシート作成場面

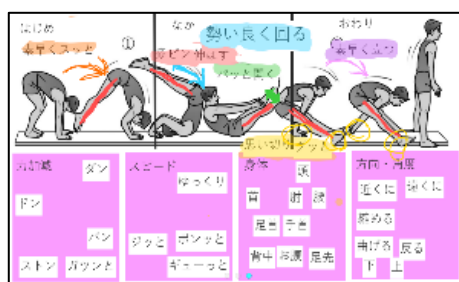


図4 作成されたアドバイスシート



図5 シートを活用して教え合う様子

## 5 考察

手立て1のICT活用について、1人1台端末を活用して自己の運動を見直す活動では、他者と協力して動きを見直そうとする生徒の様子が見られた。また、他者からアドバイスをもらったことで、意欲的に練習に取り組もうとする生徒の様子が見られた。自己の運動を客観視することで課題を明確に捉えることは、技をよりよくしようと主体的に取り組むことに有効であると考えられる。

手立て2のアドバイスシートの作成では、他者に教えたり、自分の運動を振り返ったりする際に言葉で表現しにくい部分を補い、より効果的な話し合い活動をするのに役立ったと考えられる。また、あらかじめ動きについて表現する言葉を用意したことで、より自分に合う言葉に変更して作成した生徒もおり、振り返りのきっかけづくりに有効であったと考えられる。

課題としては、タイムシフトカメラやアドバイスシートの作成など、1人1台端末の使用が多岐にわたるため、指導時間の確保が必要になることである。また、画面に集中するあまり、練習回数が減ってしまう生徒と増える生徒の二極化を解消する策を講じる必要があると考える。