

|             |             |
|-------------|-------------|
| 群<br>教<br>セ | F08-01      |
|             | 平 30. 269 集 |
|             | 生徒指導        |

# 自己肯定感が高まる保健体育科指導の工夫

—グループワークを活用した互いに認め合う活動を通して—

特別研修員 清水 博和

## I 研究テーマ設定の理由

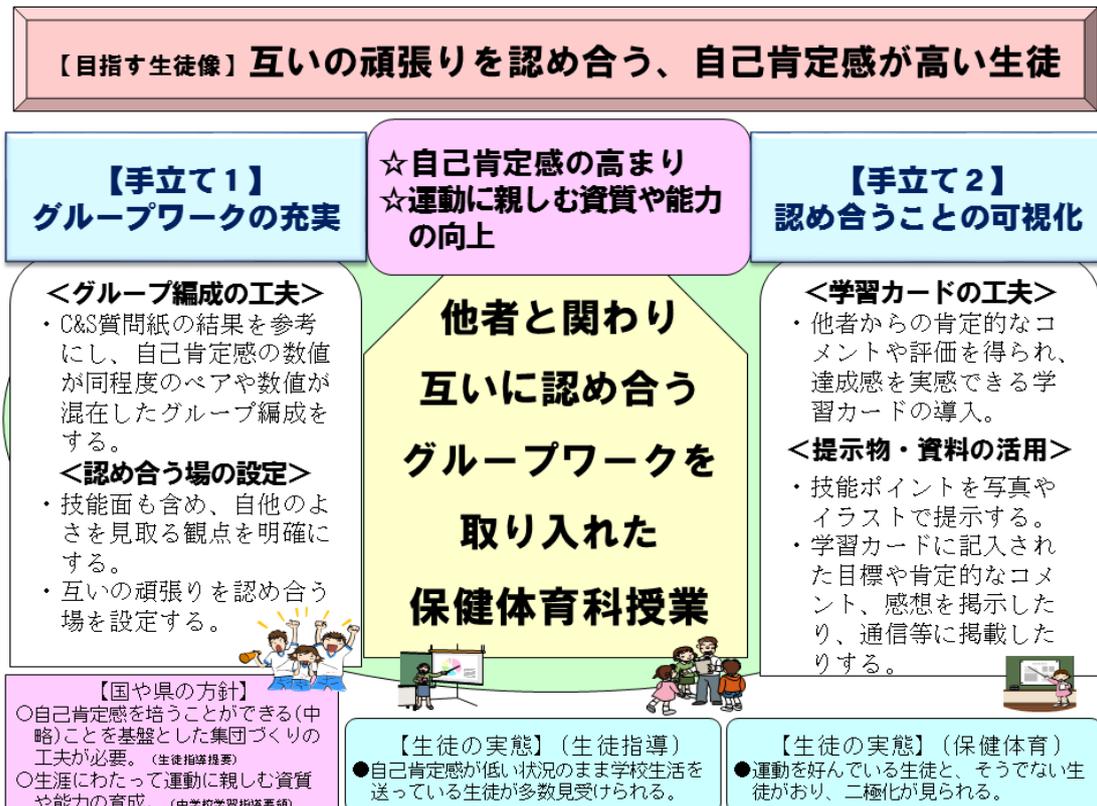
中学校学習指導要領（平成 29 年 3 月告示）では、保健体育科の目標は「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成」と掲げられ、体育分野の目標では「互いに協力する」「自己の役割を果たすなどの意欲を育てる」と示されている。また、文部科学省は生徒指導提要の中で「『自己肯定感を培うことができる』（中略）ことを基盤とした集団づくりの工夫が必要」と述べている。これらのことから、互いに協力し合いながら自己の役割を果たすなどの意欲を高め、自己肯定感を培っていくことは、教育活動において重要な課題であると言える。

2018 年 4 月に研究協力校の第 1 学年の生徒を対象に実施した C&S 質問紙による調査では、生徒同士が認め合える雰囲気や自他共に認められる機会が少ないということが分かった。また、同調査から自己肯定感の高い生徒は約 40%で自己肯定感の低い生徒は約 60%ということが分かった。特に自己肯定感が低い状況のまま学校生活を送っている生徒が多数いることが実態として浮かび上がった。この調査結果からも、互いに認め合う活動を取り入れ、自己肯定感を育てていくことが必要不可欠であると言える。

以上のことから、自己肯定感を培うことができる環境や集団をつくるのが、保健体育科の目標を達成する上で協力校における喫緊の課題である。そこで、互いに認め合うグループワークの工夫を図ることにより、その課題解決への第一歩としたいと考え、本研究テーマを設定した。

## II 研究内容

### 1 研究構想図



## 2 授業改善に向けた手立て

生徒が様々な活動に主体的に参加できるようにするためには、互いに協力し合いながら互いの頑張りやよさに気づき認め合うことにより、自信をもたせて自己肯定感が高まるようにすることが必要であると考ええる。そこで、以下のような手立てで授業実践を行った。

### 手立て1 グループワークの充実

C&S 質問紙による自己肯定感のデータを活用して数値が同程度のペアや数値が混在したグループを編成し、アドバイスをし合い互いに認め合う活動を取り入れることで、グループワークの充実を図る。

実践授業1では、体づくり運動を行う上で、C&S 質問紙の調査結果から自己肯定感の数値が同程度のペア編成を行い、同じ価値観の生徒同士で取りませアドバイスし合うことで運動の楽しさを実感させるとともに、互いに認め合うことにより自信をもち、自己肯定感が高まると考え、実践した。

実践授業2では、長距離走を行う際に C&S 質問紙の調査結果から自己肯定感の数値が混在しているグループ編成を行った。また、学習に消極的な生徒と積極的な生徒を組み合わせることと長距離走を駅伝という形式として取り入れることで互いに協力し認め合える場を意図的に設定した。これらのことにより、長距離走の学習に対する意欲の向上にもつながるのではないかと考えた。

### 手立て2 認め合うことの可視化

学習カードに互いの頑張りについてアドバイスできる欄を設け、その内容を掲示したり、自己評価欄を設定したりすることにより、互いに認め合う気持ちが高まるようにする。

実践授業1・2では、学習カードに、友達からのアドバイス欄や目標、「BEST VOICE」を記入する欄を設けて互いに認め合うことを可視化できるようにした。また、目標や「BEST VOICE」などを普段、生徒たちの目に付くところに掲示することによって、互いに理解し合い認め合う環境をつくることで、安心した学校生活を送れ、自己肯定感を育むことができると考え、実践を行った。

## III 研究のまとめ

### 1 成果

- C&S 質問紙による調査結果を授業実践前後で比較すると、自己肯定感の平均値が5ポイント以上上昇していた。また、活動終了後の学習カードでは、「ペアやグループで認め合ったことにより自信がついた」というような肯定的な意見を記入した生徒が90%を超えた。これらの結果から、データを活用してペアやグループ編成を工夫し、他者と関わり互いに認め合うグループワークを取り入れたことは、自己肯定感が高まる上で有効であったと考えられる。
- グループワークの充実を図るために、自己肯定感の数値が混在したグループ編成を行い、技能面も含め、自他のよさを見取る観点を明確にし、互いの頑張りや認め合う場を設定した。その結果、生徒達の学習カードから「みんなで頑張ることやアドバイスし合うことでタイムが縮み、長距離走が好きになった」等、相手の気持ちを理解したり、互いの思いを共感したりするコメントが90%以上記述されていた。
- 学習カードに互いの頑張りや認め合う欄を設定したり、その中から BEST VOICE を選ぶ欄を設けたりしたことで、「友達から応援されて自信がついた」「アドバイスされて頑張ろうと思った」等、自己肯定感の高まりにつながる肯定的なコメントが95%以上記述されていた。

### 2 課題

- 生徒同士が、グループ決定後、技能のポイントを提示することで、アドバイスの視点を明確にする工夫を図ったが、相手の課題に絞りアドバイスをすることができなかった。今後は、これらの取組に加え、グループ内で各個人の目標を共有する場を設定し、個の目標に応じた技能のポイントをアドバイスできるようにしていくことで、グループワークの更なる充実につなげていきたい。
- 一部の教科等にとどまらず学校全体で組織的・計画的に取り組んでいくことで、更に自己肯定感が高まるための活動になると考えられる。今後は、C&S 質問紙アンケートを実施する日程を年間行事予定表に組み込み、学校全体の取組になるよう工夫を図りたい。

## 実践例

### 1 単元名 「陸上競技：長距離走」（第1学年・2学期）

#### 2 本単元について

長距離走は、一定の長い距離をより速く走り通し、競走や記録向上をねらいとするものである。また、全力で走りきることによって自己記録が更新できたり、練習の成果が発揮できたりしたときは、大きな満足感や達成感が得られる。しかし、アンケート結果から「長距離走は苦手」と95%の生徒が回答した。このことから、生徒にとっては積極的に取り組みたいという種目ではないようである。長距離走となると苦しいことをただ「我慢」するだけと思っている生徒も多いが、的確な課題のもとに練習を積み重ねれば、記録の向上を期待できる種目でもある。長距離走の練習方法を知り、課題解決のための練習方法を適切に選択し正確に実践していくことで自己記録更新に積極的に挑戦する態度を養いたい。

また、中学生期は呼吸・循環機能が発達する時期でもある。心身に適切な負荷をかけることが、身体の成長につながるとともに、物事に粘り強く取り組める忍耐力が身に付くことにつながる。長距離走を通して、達成感を味わい、やりきれない自分を作り上げることにより自己肯定感が高まるようにしたい。そのためにも、一緒に走る仲間からの声掛けや励まし、アドバイスなど、意欲的に授業に臨む雰囲気をつくることが大切である。

以上のことから、長距離走の学習においてグループで互いに学び合うことができる駅伝を取り入れることで、一人一人が集団の一員だという自覚をもち、積極的に活動することで自己肯定感が高まるよう、以下のような指導計画を構想し実践した。

|              |  |  |
|--------------|--|--|
| 目標           | (1) 四つのフォームについて理解し、効率のよい走りの姿勢を意識しながら、リズムよく長い距離を走ることができる。<br>(2) 健康・安全に配慮し、取り組むことができる。<br>(3) グループワークを通して、互いの頑張りを認め伝え合うことにより、長距離走に積極的に取り組むことができる。 |  |
| 評価<br>規<br>準 | 運動への<br>関心・意欲・態度   | ○健康・安全に留意し、積極的に長距離走に取り組むことができる。<br>○グループで協力し、分担した役割を果たそうとしている。   |
|              | 運動についての<br>思考・判断   | ○正しいフォームを考え、自己課題に迫る活動ができる。<br>○自己の能力に適した目標記録を設定することができる。<br>○互いの頑張りを認め、伝え合うことができる。   |
|              | 運動の技能  | ○自己の力を正しく把握し、一定のペースで設定した距離を走ることができる。<br>○フォームを意識し、自己記録を縮めることができる。  |
|              | 運動についての<br>知識・理解   | ○長距離走の特性やトレーニング方法を理解している。<br>○四つのフォームについて正しく理解している。  |
| 過程           | 時間   | 主な学習活動   |
| 課題<br>把握     | 第1時  | ◇オリエンテーション<br>・自己の力を知る。・学習の進め方を知る。・長距離走の特性を知る。<br>・駅伝コースを試走する。・ウォーミングアップの仕方を理解する。  |
|              | 第2時<br>～6時   | ◇正しい走りの姿勢を身に付けよう。<br>・効率のよい走りのフォーム（よい姿勢）を知る。<br>・呼吸（2時間目）・キック（2時間目）・姿勢（3時間目）・腕振り（3時間目）<br>・ドリル練習で体幹を意識して、よい姿勢のまま動き続ける。<br>・ペース走や駅伝コースジョグ。<br>◇正しい走りのフォームを意識するために、特に注意したい自己課題を設定しよう。<br>・自己課題に迫る。・駅伝（レペティショントレーニング） |

|     |     |   |
|-----|-----|---|
| まとめ | 第7時 | ◇グループで声を掛け合い、積極的に取り組もう。<br>・試走の記録から、練習した成果を発揮できるように、グループで協力して自己記録を更新する。 |
|-----|-----|---|

### 3 本時及び具体化した手立てについて

本時は全7時間計画の第7時に当たる。本時までの学習ではペア・グループワークを取り入れることで、互いにアドバイスをし合い、認め合うことができる場を設定したことにより、生徒の自己肯定感の高まりが見られた。

手立て1は、長距離走に対して苦手意識をもつ生徒が多いため、自信をもって主体的に学習に取り組む気持ちを引き出すための手立てである。手立て2では、ペア・グループの中でアドバイスし、互いに認め合う場を設定する。これにより、互いのよさに気付くことができ、自己肯定感が更に高まると考えた。

授業改善に向けた手立て

#### 手立て1 グループワークの充実

C&S 質問紙による自己肯定感のデータを活用して数値が同程度のペアや数値が混在しているグループを編成し、アドバイスをし合い互いに認め合う活動を取り入れることで、グループワークの充実を図る。

#### 手立て2 認め合うことの可視化

互いの頑張りについてアドバイスを記入し、その内容を掲示したり、自己評価欄を設定したりすることにより、互いに認め合う気持ちを高められるようにする。

### 4 授業の実際

#### (1) 手立て1【グループワークの充実】

長距離走の学習においては、苦手意識をもつ生徒が多いため、互いに認め合うグループワークの充実を図ることにより、生徒の学習に対する意欲を高めることにつながったことが、生徒の学習カードに表れていた。以下に、生徒の実際の言葉を掲載する。

|   |
|---|
| この学習で長距離走に対する意欲はどのように変わりましたか。   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・最初の頃は、長距離走があまり好きではなかったが、好きになりました。</li> <li>・長距離走を走る前は、あまり得意ではなかったけれど授業を重ねるにつれて走っていると楽しくなっ<br/>て好きになりました。</li> <li>・きつかった長距離から楽しい長距離に変わりました。</li> <li>・この学習になってから、体育の授業が楽しくなりました。</li> <li>・長距離走に対して、達成感を感じられるようになりました。</li> <li>・初めの頃は、長距離走はおもしろくもなく、ただ疲れるだけだと思いました。でも、学習を行ってい<br/>たら、そんなことを忘れるくらいとてもおもしろく、走るコツなどを学べて、すごいスポーツだと思<br/>いました。</li> </ul> |
| グループで長距離走を行ったことは、どのような効果がありましたか。  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・走っている最中に、アドバイスをもらえて直せるところがグループでいいところだと思った。</li> <li>・友達から応援されてうれしかった。</li> <li>・次の走者のことを思い、たすきをしっかり渡そうと思った。</li> <li>・1人ではないから、安心して走ることができた。</li> <li>・仲間のために、1秒でも早くしようと思った。</li> <li>・頑張ろうという意識がより高まり、タイムが少し上がった。</li> </ul>   |

長距離走の学習にグループワークを取り入れ、互いの頑張りやよさを認め伝え合う活動を行ったことで、互いに肯定的な言葉掛けをしたり、アドバイスをしたりすることができた。以下に授業参観者の実際の言葉を掲載する。

|                   |   |
|-------------------|---|
| <p>授業参観者のコメント</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・生徒が授業のねらいを理解し、一生懸命取り組む姿勢がとてもよかった。</li> <li>・めあてや技術的なポイントが分かりやすく示されている掲示物であった。</li> <li>・生徒同士が励まし合ったり、アドバイスし合ったりする姿が多く見られた。全力で頑張る姿に感動した。</li> <li>・グループワークで全ての生徒の役割が明確になっていた。そして、アドバイスを互いに行うことで、認め合う活動の充実に繋がったように感じた。</li> <li>・生徒が生き生きと長距離走に取り組む姿が見られ、とても清々しい気持ちになった。</li> <li>・最後のまとめ「生徒の発表」を行った後、教師のまとめが生徒の考えを共有し、自己肯定感の上昇につながったと思う。</li> </ul> |
|-------------------|---|

## (2) 手立て2【認め合うことの可視化】

長距離走への学習意欲を高めるために、目標を全員で共有できるよう廊下に掲示したり、技能のポイントをまとめたりしたものを可視化した。また、肯定的な言葉や技能のポイントをまとめたアドバイス集を作成し掲示したことにより、互いに認め伝え合う活動がより活発になったことが、授業参観者のコメントや生徒の学習カードの記述から読み取れた。

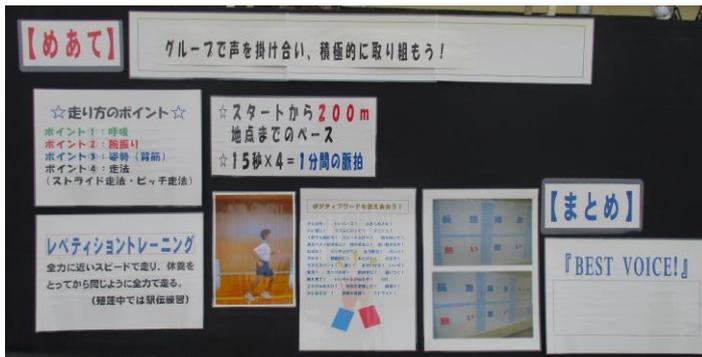


図1 技能のポイント掲示資料



図2 長距離走の目標を可視化

## 5 考察

保健体育科の授業を行う際に、データを活用したペアやグループ編成を取り入れ、他者との関わりの中で互いに認め合うグループワークの充実を図ったり、学習カードの工夫や掲示物・資料を活用し、可視化したりすることを実践した。これらを実践したことによって、C&S 質問紙の調査結果では、授業実践前後を比較すると、自己肯定感の平均値が5ポイント以上上昇していた。

これらのことから、体育の学習を行う際に互いの頑張りやよさを伝え認め合う活動を取り入れたことは、自己肯定感が高まる上で有効な手立てであったと考えられる。今後、生徒の自己肯定感が更に高まるように、互いの頑張りやよさを認め合い、主体的に中学校生活を送れるような環境や集団をつくり続けたい。また、学校・家庭・地域が、連携・協力し、組織的・計画的に互いに認め合う活動に取り組むことで、生徒の更なる自己肯定感の高まりを目指していきたい。



図3 グループワークの様子