

群 教 セ	G06-04
	平 28.261 集
	保体一高

# 系統的かつ主体的に運動技能、 能力向上に取り組む生徒の育成

——長距離走授業における生徒主体のグループ学習の導入——

特別研修員 大山 健

## I 研究テーマ設定の理由

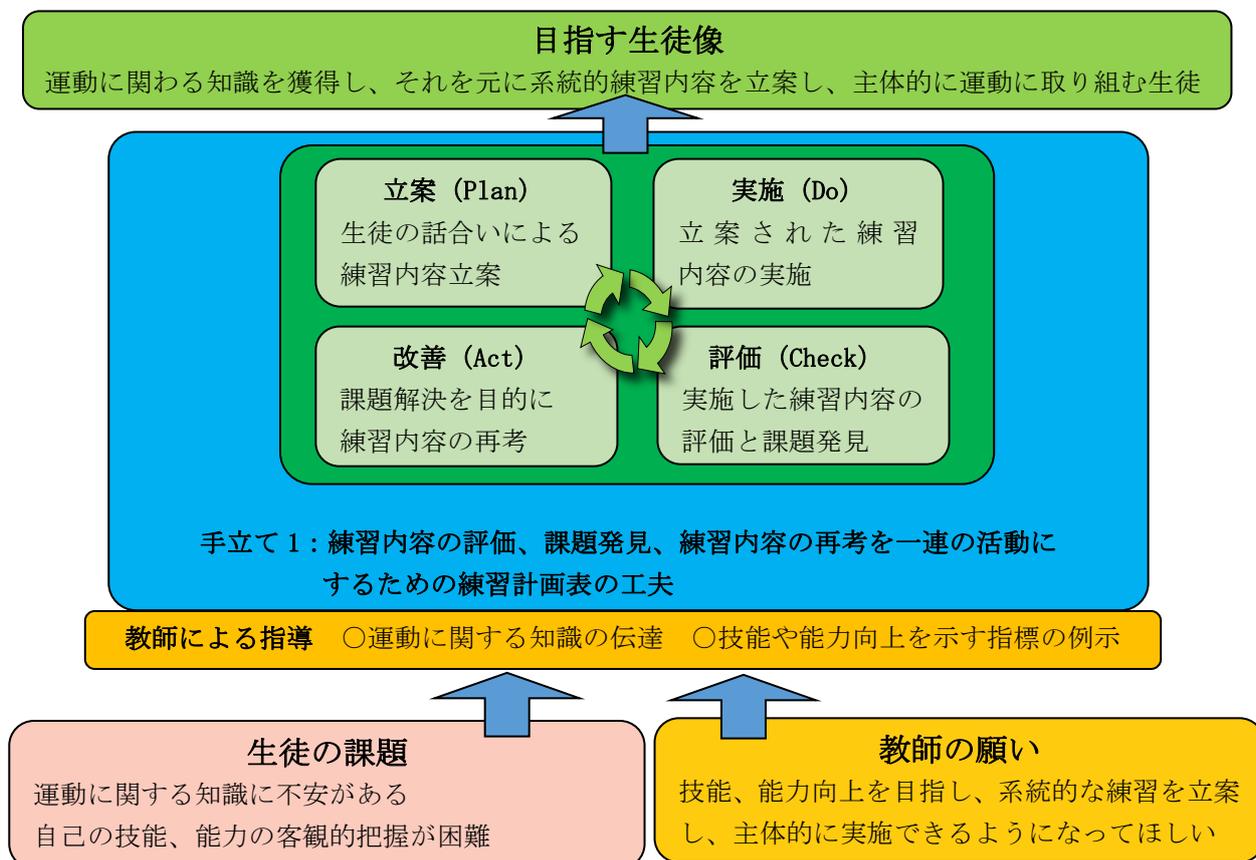
中央教育審議会では指摘されている体育科の課題の一つ「運動への関心や自ら運動する意欲、各種の運動の楽しさや喜び、その基礎となる運動の技能や知識など、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成が十分に図られていない」ことは、保健体育科の目標とする「生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力の育成」に直結する課題である。将来、生徒が健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現するためにこの課題解決は早急に行われなければならない。

生徒の生涯スポーツの基盤を高校体育で作るため、生徒が仲間と話し合い、運動に関する知識を深め、それを基に練習内容を考える場が必要であると考えた。さらにその計画や実施結果から課題を発見し、その解決に向けて再度話し合い、練習内容を再考するサイクルを構築することは生徒の知識の定着と練習内容の意味の理解、利用、応用方法などの獲得を最大限に広げることができる。

そこで本研究ではグループ学習を通して、生徒が系統的な練習計画を立案し、改善していく過程を通して、主体的に運動に取り組み、自己の向上を認識できる資質と能力を育成することを研究テーマとした。

## II 研究内容

### 1 研究構想図



## 2 授業改善に向けた手立て

運動に関わる知識を獲得し、その知識を基にした系統的練習内容を組み立て、主体的に運動に取り組むための資質、能力を育成するため、次の二つの手立てで構成する。

手立て1「練習内容の評価、課題発見、練習内容の再考を一連の活動にするための練習計画表の工夫」  
手立て2「練習計画表を基に生徒の話合い活動の充実」

手立て1は、練習内容を立案する際に生徒が使用する計画表の工夫である。これには大きく3つの柱がある。一つ目は、練習内容を具体的に例示した。各練習が持つ目的、方法、強度等が具体的に示されており、生徒は目的に合った練習内容をその中から見つけ、各々の能力に合わせて強度等を調整できる。二つ目は、練習内容の立案が容易となるように、目的、方法、形態、強度の記入欄を作成した。生徒がその欄に必要な事項を記入していくことで、練習計画は完成する。三つ目は立案した練習の評価、その評価結果からの課題発見、次回の練習内容の提案が容易にできるように、話合いの順序を示し、その内容を記入できるよう計画表を工夫した。生徒は、この計画表に沿って話合いを進めることで、一つ一つの練習が単発にならず、一連の系統性を持った練習計画を作成することができる。

手立て2では、上記の練習計画表を基に、生徒の話合い活動を充実させる。その話合いに基づいた生徒たちの活動は、練習内容の立案、実施、評価、改善とPDCAサイクルとなり、一つ一つの練習に生徒の主体性と練習の系統性が見られるようになる。昨今、保健体育の実技授業では、生徒の活動量の確保が重要視されているが、本研究ではその活動時間の一部を話合い活動に充てることで、生徒の主体性と練習の系統性を引き出そうと試みた。

以上2つの手立てを通し、生徒は自ら練習内容を考え、立案し、その意味を理解した上で実施する。実施後は、その内容の評価と課題の発見があり、その評価結果に基づいて、改善を目指した活動が引き出される。この活動は生徒に運動に関わる知識を身につけさせ、系統的な練習内容の立案を促す。さらに生徒は主体的に取り組む姿勢を身につけ、その結果、将来の生徒の生涯スポーツの基盤が作られる。

## Ⅲ 研究のまとめ

### 1 成果

- 手立て1では練習計画表に具体的な練習内容を例示すると同時に、練習内容の評価と課題発見、次回の練習内容の提案まで一連の活動になるようにその流れを示した。その流れに沿って生徒が作成した練習計画表を見ると、生徒の話合い活動が充実したことがうかがえ、生徒には有効であった。
- 生徒にとって十分な話合いの時間を設けることは、生徒の系統的な練習内容の立案と主体的な活動を引き出すためにとっても重要であることがわかった。自分たちの記録、各指標から「前回と比べて、タイムが伸びてきている」「タイムは同じだが、楽に感じるようになってきている」などの感想が生まれその振り返りを基に次回の練習では、目標を高く設定するグループが多く見られた。
- 生徒の作成した練習計画表を見ると、生徒が立案した練習は、前時の練習内容、評価、課題等を踏襲して練られたものであり、その系統的な練習は生徒自身の能力向上に十分寄与したことが考えられた。それは、アンケートの質問「自分の長距離走の記録に満足しているか」の回答が、満足していると答えた生徒が本単元を行う前が8名であったのに対し20名まで増加したことからも明らかである。

### 2 課題

- 練習内容の再考では、グループを構成する生徒によって、設定目標、課題、練習内容の難易度が決定されてしまうため、踏み込んだ目標、課題、練習内容設定には至らないグループも見られた。したがって、教員による声かけやその声をかけるタイミングに工夫が必要である。
- 練習実施後の評価については、グループによりその話合いの深化にばらつきが見られた。次段階に繋がるための評価がどのグループにおいても同程度に深まるよう、タイムの読み取り方、タイム以外の各指標の活用方法について詳しく例示するなど資料のさらなる工夫が必要である。

## 実践例

### 1 単元（題材）名「陸上競技 長距離走」（第2学年・2学期）

#### 2 本単元（題材）について

本題材は、通常一斉授業の形態で行われる陸上競技の長距離走を、班毎に計画を立案し、実施するという選択制授業の要素を導入した授業である。陸上競技は個人競技であり、特に長距離走は特定の長い距離をより速く走り、記録の向上とともに競争を楽しむことが狙いとなる。しかしながら、この活動には苦しさに伴うため、生徒にとっては好まれない種目の1つである。だが、生徒の取り組む内容を生徒自らが選択できる環境を整えることで、生徒はより主体的に授業に取り組むことができるのではないかと考えた。生徒が自己の能力に見合った課題を設定し、そのための解決方法を自らが選ぶことで、授業内容が生徒の受身的な活動から、生徒主体の活動に変化することが期待できる。そしてその活動は、記録の向上のみならず、長距離走に主体的に取り組むことができた充実感を得ることが期待できる。

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	グループ学習を通して、主体的に練習を立案、実施、評価、改善を行い自己の能力を高めることができる。	
評価 規 準	関心・意欲・態度	自己の能力に関心を持ち、仲間と協力して練習に取り組むことができる。
	思考・判断	自己能力の向上を客観的に把握し、課題を見出し、その課題克服のための練習を選択することができる。
	技能	個人の能力に見合った練習を組み立て、それに主体的に取り組むことで自己の能力を向上させることができる。
	知識・理解	自己の能力の向上を認識する指標について知り、課題克服のための方策について提案することができる。
過程	時間	主な学習活動
課題把握	第1～2時	・練習に取り組む中で、練習内容と各指標から自己能力の現状を知る。
課題追究	第3～5時	・先に判明した自己の能力を元に、自分の課題を発見し、その解決のための練習内容について考え、組み立てて取り組む。 ・グループの練習計画の立案者としてグループの学習をリードする。
	第6～8時	・それまで行ってきた練習内容の効果を検証する中で、さらに高みを目指した課題を発見し、その課題解決に向けた練習内容を立案し、実施する。
まとめ	第9～11時	・自己能力の向上を記録、脈拍、自覚的運動強度、自己評価等の指標から検証する。

#### 3 本時及び具体化した手立てについて

本時は全11時間計画の第5時に当たる。長距離走の練習内容を選択する授業は3回目である。第2時には自己の能力を知るためのペーストライ走をすでに経験しており、自己の能力に見合った課題が明確になってきている。その課題解決に有効な練習内容を選択できるよう生徒がお互いの知識を共有し、話し合い活動を通して思考することが大切である。そこで、次の活動を手立てとして具体化した。

##### 手立て1 練習内容の評価、課題発見、練習内容の再考を一連の活動にするための練習計画表の工夫

- ・前授業の評価、課題を基にして立てられた目標を達成のための練習内容を立案する。
- ・目標達成を目指し、立案された練習内容を実施する。
- ・実施後、評価、課題発見、次の目標設定と練習内容の立案を計画表に沿って行う。
- ・例示された練習内容から目標達成に見合うように、練習名、回数、強度を設定する。

## 手立て2 練習計画表を基に生徒の話合い活動の充実

- ・授業終了15分前にグループ毎に集合し、計画表に沿って実施した練習内容の評価を行う。
- ・話し合われた評価、課題をグループの生徒全員で共有する。
- ・課題解決に向けた練習内容の立案を意見やアイデアを出し合いながら知識を共有する。
- ・練習内容の計画、実施、評価、改善が一連となり、PDCAサイクルの活動とする。

## 4 授業の実際

それまでの授業で、練習内容を選択する授業を2回、自己の能力を測るペーストライ走を1回、マラソン大会のコースを確認するコース試走を1回行っている。自己の能力について理解し、さらに練習内容についても徐々に知識が増えてきている中での3回目の選択制授業となった。練習内容の実践を行う中で、自己の能力の現状を把握し、課題を発見する中でさらなる自己の能力の向上を図る方策を思考判断できることを本授業の課題とした。

### 学習課題

自己の能力を高めるための練習の意味を理解し、主体的に取り組む。

タイムや他の指標から自己の現状を把握し、課題発見とそのための対策方法が共有できる。

## 手立て1 練習内容の評価、課題発見、練習内容の再考を一連の活動にするための練習計画表の工夫

前時間にて使用された練習計画表と本時の計画表を見比べてみると、前時間の振り返りで得られた評価、課題を基に本時の目標が立てられている様子は明らかであった。その目標設定に至るまでの話合いも、計画表に沿った形で進められている様子が生徒の記録を見るとうかがい知れた。また、例示された具体的な練習内容(図1)についても生徒にとっては有効であったと考えられる。それは各練習内容の走る距離、回数、休憩時間、脈拍数(強度)が具体的に示されており、生徒はその範囲の中で練習内容の調整が可能であったからである。この練習計画表を基盤とした一連の活動により、前時から本時への練習の連続性、系統性が引き出されたことが考えられる。

練習について		
目的	短い距離のスピードを上げたい	長い距離のスピードを上げたい
練習内容(練習名)	インターバル	レベティション
1周ペース	コース内2直線を全力で走る	全力に近いスピードで走る
周数	1~2周分	1周を1回 または 1周を2回
回数	2~4本	1~2本
休憩	コース内他2直線歩きかジョギング	2本の場合 15分の休憩
目標脈拍	130~180拍/分	130~170拍/分

図1 練習内容の例示

## 手立て2 練習計画表を基に生徒の話合い活動の充実

手立て1の工夫が施された練習計画表を基に各グループで集まり立案者を中心とした話合いが行われた。話合いの開始時間は授業終了15分前を目安とした。生徒の運動量の確保は重要ではあるものの、本研究ではあえて多くの時間をこの生徒の話合い活動に充てた。その結果、生徒同士活発に意見交換をしている様子が見えかけた。ゴールタイム、通過タイム等の記録のみならず、脈拍数や自覚的運動強度等からなる指標を活用し、今回行われた内容の評価と次回の授業で取り組むべき課題について話し合い、発見することができていた。「脈拍数が下がっているから、次回はペースを上げてみよう」「全員が同じペースで走れるようになってきた、余裕が出てきたから、距離を少し伸ばしてみよう」「もう少しスピードを上げた練習をしたいから、インターバルを取り入れてみよう」などの積極的な意見が交わされ、生徒が主体的に練習内容を考えている様子が見られた。これらの生徒の活動が立案(Plan)、実施(Do)、評価(Check)、改善(Act)のサイクルとなり、各生徒、各グループにとって効果的な練習内容が立案とされていた。



図2 振り返りの様子

