

高等学校におけるゴール型：バスケットボールの授業実践 －運動有能感向上を目指した取り組み－

Goal Type :Basketball lesson practice in high school － Initiatives aimed at improving physical competence －

木村 郷*・古川 冬真**・板垣 侑磨**・益川 満治***
Go KIMURA*・Toma KOGAWA**・Yuma ITAGAKI**・Mitsuharu MASUKAWA***

要旨

本研究では、「球技」領域：ゴール型「バスケットボール」授業において運動有能感向上を意図した授業実践を行い、その授業における効果を量的及び質的な視点から検証することを目的とした。その結果、運動有能感及び運動有能感各因子、運動好意度に有意な関係が認められた。また、質的な分析から、学習者が技能面の学習とゲームの繋がりを認識し、戦術的気づきを向上させていた可能性があり、さらにそれらが学習者の好意的感情へと影響を及ぼした可能性も示唆された。

キーワード：運動有能感、高等学校、ゴール型、バスケットボール

1. 緒言

わが国日本では、運動・スポーツを行う者と行わない者との二極化が問題視されている。青森県内においても、高校生の運動・スポーツ実施率は54.1%となっており、運動習慣の確立が重要視されている¹⁾。高等学校学習指導要領（保健体育編）²⁾では、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質・能力を育成することが求められ、高校時代に運動習慣の基礎を確立し、生涯にわたる運動・スポーツの礎を築くことが求められている。

高校生にとって、クラブ活動や地域のスポーツクラブ等への加入も運動・スポーツ実施に影響を与えることは予想できるが、全生徒にとって運動・スポーツ実施を担保できることとして、体育授業が上げられる。全ての生徒が生涯にわたり運動・スポーツを実施・継続するためには、体育授業において運動の楽しさを知り、運動に対しての内発的動機づけが高まることが重要だと考える。体育授業における内発的動機づけが、体育授業以外の運動参加を促す要因として有効である

ことから³⁾、体育授業を通し、内発的動機づけを高めることで、生涯にわたって運動・スポーツを実施・継続する資質・能力の育成に繋がると考える。

運動を継続的に行うには内発的動機づけが重要であり、その動機づけに関連するものとして運動有能感測定尺度が提案されている。運動有能感とは、自己の運動能力に対する肯定的認知の「身体的有能さの認知」、練習すれば、努力すればできるようになるという認知の「統制感」、教師や仲間から受け入れられているという認知の「受容感」の3つの因子から構成されている⁴⁾。運動有能感は、小学校・中学校・高等学校（以下、小・中・高）と進むにつれ低下することが懸念され、「身体的有能さの認知」や「統制感」は小学生から中学生、「受容感」は中学生から高校生にかけ低下することからも、高校体育授業の中で、運動有能感を維持・増進することで、内発的動機づけの向上に繋がり運動・スポーツの実施・継続に繋がると考える。

これまでも運動有能感向上を目指した体育授業実践が行われている⁵⁻⁷⁾。木村ら⁸⁾は、高校体育授業に

* 弘前市立岩木小学校

* Iwaki Elementary School, Hirosaki City, Aomori

** 弘前大学大学院教育学研究科

** Graduate School of Education, Hirosaki University

*** 弘前大学教育学部保健体育講座

*** Department of Physical Education, Faculty of Education, Hirosaki University

において女子生徒に対し、ゴール型：バスケットボール授業を実施し、「受容感」及び「運動有能感」の向上に成功している。しかし、運動に対する「好意度」や「得意度」の主観的評価、「身体的有能さの認知」「統制感」については有意な向上が認められず、その要因として、技能練習とゲームのかい離から自分自身の伸長に繋がらなかったこと、授業の「めあて」「ねらい」や、授業者の発問などの課題を指摘している。

また、運動・スポーツが楽しいと思う経験を増やすことで好意的感情の向上に繋がること⁹⁾、成人後の運動習慣には運動の経験より運動に対する好意度が影響すること¹⁰⁾、大学生の運動習慣には、小・中・高の体育授業における好意的感情が影響すること¹¹⁾からも、これまでの先行研究の事例を振り返り、そして再構成することで運動有能感や主観的評価へも影響を与えられる授業実践が可能と考える。

そこで本研究では、「球技」領域：ゴール型「バスケットボール」授業において、運動有能感向上を意図した授業実践を行い、その授業における効果を量的及び質的な視点から検証することを目的とした。

2. 方法

(1) 授業の振り返り及び授業計画

木村ら⁸⁾の授業実践について、筆者及び体育を専攻する教職大学院生2名及び体育を専門とする大学教員1名によって振り返りを行い、そこで課題となった内容について検討を行い、本授業実践の設定を行った。以下に、振り返りによって検討課題となった内容を示す。

- ①授業前半を技能練習、後半をゲームとしたが、技能習得とゲームでのかい離が見られた。
- ②個の役割取得を目指したが、ゲームでの役割が明確化せず、抽象的な役割となってしまった。
- ③学習者（生徒）が主体的に学ぶための「めあて」「ねらい」が漠然としてしまった。

これらの課題について、先行研究¹²⁻¹⁴⁾を参考に授業計画を構築した（表1、巻末掲載）。なお、授業は筆者でもある当時教職大学院生が行った。

(2) 調査時期・対象

2022年11月から12月にかけて青森県内H高校1年生4クラス（女子80名）を対象に「球技」領域：ゴール型「バスケットボール」の授業実践及び効果の調査を行った。授業時数は全11回であり、調査の実施は第2回目にPre調査、第11回目終了後にPost調査を集

合法にて行った。また、毎時授業時に学習記録を記載させた。なお、Pre調査及びPost調査に参加し記入の不備がなく、また、学習記録記載のため、全11回の授業のうち欠席回数2回までの生徒68名（有効回答率85%）を本研究の検証対象とした。

(3) 調査内容

①運動有能感について

運動有能感の測定には、岡澤ほか（1996）の「運動有能感測定尺度」を用いた。以下に尺度説明を記載する。

- ・「身体的有能さの認知」：自己の運動能力、運動技能に対する肯定的認知に関する項目
- ・「統制感」：練習すれば、努力すればできるようになるといった項目
- ・「受容感」：運動場面で教師や仲間から受け入れられているという認知に関する項目

の3因子から構成され、各因子に含まれる下位尺度4項目、計12項目で構成されている。各項目に対し、「よくあてはまる：5点」、「ややあてはまる：4点」、「どちらともいえない：3点」、「あまりあてはまらない：2点」、「まったくあてはまらない：1点」のいずれかを選択させ、各因子得点を算出した。また、3因子の合計得点を「運動有能感」得点として評価した。

②主観的評価

バスケットボールに対する主観的評価として、「好意度」及び「得意度」の評価を行った。各項目について、「よく当てはまる：5点、ややあてはまる：4点、どちらともいえない：3点、あまり当てはまらない：2点、まったく当てはまらない：1点」の5段階評定法を用い評価を行わせた。

③学習記録について

授業毎に学習記録として、「振り返りシート」を記入させた（図1参照、巻末掲載）。内容は、今日のゲームを振り返り、「今日のゲームプランについて」チームとしてどのように活動したか、個人としてどのように活動したかをコート絵や文章で記載するよう求めた。また、「今日の自身のプレーの振り返りと次への課題」を説明するよう求めた。

(4) 統計処理

量的検討として、授業前後の「運動有能感」尺度及び「主観的評価」については、対応のあるt検定

を行った。また、質的検討として「運動有能感」及び「主観的評価」の推移を把握し、特徴的な生徒の振り返りシートの記載内容に基づき質的に考察した。なお、量的検討の統計処理については、IBM SPSS Statistics18を使用し、すべての統計的検定における有意水準は5%未満とした。

(5) 倫理的配慮

調査対象校は、筆者が所属する教職大学院の研究協力校であり、事前に調査の目的を説明し承諾を得たうえで行った。また、調査対象者には、事前に口頭と書面にて研究の内容や目的、成績への影響がないことを十分に説明し、了解を得た上で行った。

3. 結果及び考察

表2に量的検討の結果を示す。「運動有能感」合計点及び3つの下位因子全てにおいて有意な関係が認められた。また、主観的評価として、「運動好意度」に有意な関係が認められたが、「運動得意度」については、有意な関係が認められなかった。有意な関係が認められた項目について、生徒の「学習記録」より特徴的な記載内容について前述した筆頭筆者及び教職大学院生、体育を専門とする大学教員の4名で質的な検討を行った。

表2 授業前後における授業検証の比較

尺度名/ 項目	因子/項目 名	Pre 検証 Mean±SD	Post 検証 Mean±SD	t (67)	p
運動 有能感	身体的有能 さの認知	9.9±4.17	10.6±4.35	-3.223	.002 **
	統制感	16.2±2.87	17.2±3.22	-3.321	.001 **
	受容感	17.5±2.86	18.0±2.17	-2.662	.010 *
	運動有能感	43.5±8.12	45.8±7.79	-4.774	.000 **
主観的 評価	運動好意度	4.2±0.90	4.5±0.74	-2.948	.004 **
	運動得意度	2.9±1.21	3.0±1.16	-1.069	.289 n.s.

** P<.01 * P<.05 n.s : not significant

「身体的有能さの認知」の因子について、有意に得点を上昇させた。本授業実践では、チーム内で周りとの差を感じさせないよう配慮を加えたことで、「自分だけ出来ない」等の否定的な感情を抱きづらかったのではないかと考える。また、授業前半には自己の運動能力に対して肯定的な感情を抱いてもらえるような話や運動を行ったことで、生徒自身があらかじめ抱いていた運動能力に対する否定的な感情を和らげることができたのではと考えられる。また、その中で、「場

所（チーム内での個人の役割）を変えて試合をしてみたら、より自分の得意なもの不得意なものを見つけられた」という様な内容も見られた。本授業実践では、チーム内での個人の役割取得を行い、その後その役割を極め、あわよくば役割交代を行い、他者の役割から自分の役割を見つめることで、自分自身の動きや技能、チームでの戦い方にクローズアップするよう意図していた。これは、Richardson and Henninger¹⁵⁾が、学習者のゲーム中での戦術的気づきの拡がりを示す項目において、「自分自身」から「自分自身及び仲間」と気づきが上昇している点に該当すると考える。言い換えると、役割取得から役割の交代を経て、自分自身及びチームの仲間への気づきが生まれ、その結果、自分自身の役割の理解を深めることで、ゲーム内での戦い方やボール操作等の技能にも影響を与え、得点の上昇させた可能性がある。

「統制感」においても有意な得点の上昇が認められた。例えば、レイアップシュート等の学習の際に、その技術単体を取り上げるのではなく、よりゲームから離れず、そのゲームから落とし込んだドリルゲームを用いることで、後半に行われたメインゲームになった際、技能として発揮されるようになり、それが「出来た」という実感を生み、努力や練習がゲームでの成果に結びつく等の感情につながったのではないかと考える。生徒の記述からは、「ドリブルもパスの仕方でも全くままならない状態だったが、自分自身シュートの成功率なども上がり、パスも上手にできたりと成長できたと実感できた」、「工夫をしながらだんだんより良く、試合らしくなってきたので成長を感じた」のように、授業が進むにつれ自分の努力や練習が成長に結びつくような気づきを生む生徒が増えていた。また、「話し合い」→「ゲーム」→「振り返り」の流れを定着させたことで、授業回数を重ねるごとに自己の役割やチームの特徴（戦い方）がより明確になり、自分が求められている動きを焦点化し、自己や他者の成長を評価できていた可能性がある。益川ら⁷⁾は、大学生を対象としているが、学習者が目標を達成するために主体的な解決を促進するような授業実践を行い、個の役割取得がチームへの貢献に繋がり、その結果「統制感」の上昇に繋がった可能性を報告している。つまり、「話し合い」や「振り返り」を主体的に進め、自分自身でゲームをコントロールし、ゲーム内に必要なこの役割を取得することが「統制感」へ影響した可能性が示唆された。

「受容感」においても有意に得点を上昇させた。振

り返りシートの記述から、「前回よりもコミュニケーションを多くしてシュートに向かうことができた。」、「あまり運動は得意ではなかったがチームのみんなと協力して楽しくバスケットができるようになった。」等、チーム内のコミュニケーションや協力に関する記述が多く見受けられた。また、教員からの発話についても、自分自身の役割やチームの戦い方について尋ねる程度にとどめ、常にチーム内での関係性を向上させるよう努めた。そのようなことから、チーム内の関係性が向上しそれらが技能や戦いに対してもポジティブな影響として学習者が捉えてきた可能性があり、そのことで「受容感」を向上させた可能性がある。また、「バスケットボールは苦手でもチームのおかげで楽しめた」という様な記述がどのクラスにも見られた。本授業実践では、ゲームを通し、グループ活動を中心とした学習を行い、個人・チームにとって有意義な「話し合い」が行われるような設定を行った。これらのことが自己や仲間の存在価値に気づくことができ、「受容感」の上昇に影響したと考えられ、チームやゲームへの貢献に繋がっていった可能性がある。

主観的評価については、運動好意度に有意な関係が認められた。実際の生徒のワークシートへの記述には、「苦手だと思っていたバスケットを上達させることができた。好きになれてよかった。もっと球技に親しみたい」、「授業当初、バスケットに対してすごく苦手意識があったが、先生のメニューのおかげでバスケットを楽しむことができた」等と記述されていた。授業全体を通じてバスケットボールを好きになるだけでなく、「球技」自体に対して好意的な感情を抱いた生徒もおり、本実践で扱った内容が効果的であったと考えられる。

古川・益川(2022)は、大学生を対象に現在の運動習慣として運藤行動変容ステージと過去の体育授業での好意的感情として高揚感との関係性を検討し、小・中・高時に体育授業を通し高揚感を多く享受することで大学生での運動好行動変容ステージに影響を与えることを報告している¹¹⁾。つまり、小・中・高の体育授業の中で好意的感情を繰り返し経験することが大学生での運動行動変容ステージの決定要因になり得ると考えられる。また、運動・スポーツが楽しいと思う経験を増やすことで好意的感情の向上に繋がり⁹⁾、成人後の運動習慣には運動の経験より運動に対する好意度が影響すること¹⁰⁾からも、本授業実践では、毎回の授業内でめあて及びねらいを明確化し、その中で学習者が学びを深め、そして好意的な感情へも影響を与えた可能性がある。体育授業において学習を担保しつつ、

毎回の授業時に好意的感情を享受できる内容とし、本研究で行ったような体育授業実践を繰り返し経験することで、好意的な感情へと繋がると考える。

得意度について、得点の上昇はみられたものの有意な上昇は認められなかった。生徒の記載の中には、「味方、敵の考えていることや行動をいち早く理解し、その次を考えて行動に移すといいプレーができるようになった」、「前回は少しアレンジした作戦にしたから、うまくいかなかった前回に比べて攻めやすくパスカットも生まれた」、「試合をやっていくうちに自分の役割がわかってきた」など相手の作戦や動き、自チームの作戦のバージョンアップ、自身の役割の取得など本授業実践のねらいが表出する記述が見られたが有意な上昇とはならなかった。

振り返りの記載の中には、「もっと上手になりたいです」、「今回のバスケットは試合をたくさんやって、すごく楽しい印象が強かった」のようにゲームの中で向上心を抱いたり、楽しさを感じていた生徒もいれば、「あれだけシュートに挑戦して逆に入らない方がすごいと思いました。でも、とても楽しかったです」、「〇〇、〇〇、〇〇が素晴らしいパスカットをしてくれたので嬉しかった」等、自分自身の技能やその日の振り返りに否定的な振り返りは持ちつつも要所に楽しさを見出すことができている生徒や、周りの仲間が活躍していることに喜びを感じる生徒もおり、バスケットボールという種目を通して、生徒がそれぞれの「楽しさ」や「喜び」を感じられていた。

筆者は授業全体を通して、作戦に対する具体的な助言や技能的な伸長に関しては特別明言することを行わなかった。しかし、その中で学習者である生徒自身が、それぞれの役割を取得し、苦手な部分を補い、また得意な部分をよりゲームに活かす作戦を考え試合に臨んでいた。自分自身の個性だけではなく、チームの仲間の個性にも目を向けられたことで、より学習を促進させ、本研究の結果に繋がったのではないかと考える。

本研究では、生徒がこれまでの学校段階で得てきた球技の知識や概念を念頭に置き、それらに対して再思考させるような発問や、新たな気づきを得られるような活動を意図して行った。このような授業が、学習者の心理的能力や情意的側面に影響を与えること¹²⁾や学習者をゲームに十全なる参加を促し、その波及効果として状況に応じたボール操作等の技能的な伸長へも影響した可能性があること¹⁴⁾からも、本授業実践で行ったアプローチは、学習者の役割取得を促すことで

ゲーム内での戦術的気づきが向上し、それらが運動有能感及び運動の好意度へも影響した可能性がある。今後は、このような授業実践を球技領域の他の型や他の領域でも実践及び検討を行っていく必要性がある。

4. まとめ

本研究では、「球技」領域：ゴール型「バスケットボール」授業において運動有能感向上を意図した授業実践を行い、その授業における効果を量的及び質的な視点から検証することを目的とした。その結果、運動有能感及び運動有能感各因子、運動好意度に有意な関係が認められた。また、その得点上昇のあったであろう内容を生徒の学習記録の記載から質的に分析した結果、学習者である生徒自身が、チーム内でこの役割を取得し、その役割を極める中で、前半の学習で行った技能面の学習とゲームの繋がりを認識し、戦術的気づきを向上させていた可能性が示唆された。そして、それらが学習者の好意的感情へと影響を及ぼした可能性も示唆された。

5. 謝辞

本研究を進めるにあたり、貴重な助言をいただいた弘前大学教職大学院宍倉慎次先生に御礼申し上げます。また、研究及び授業実践に協力いただいた、青森県立H高校の先生方並びに生徒諸君に厚く御礼申し上げます。

付記

本研究は、弘前大学教職大学院教育学研究科教職実践専攻年報5号に掲載した内容を再検討し、論文としてまとめたものです¹⁶⁾。

7. 文献

1. 青森県教育委員会 (2023) 青森県スポーツ推進計画。青森県。
2. 文部科学省 (2018) 『高等学校学習指導要領解説 保健体育編 体育編』東山書房、京都。
3. 岡沢祥訓・北真佐美・諏訪祐一郎 (1996) 運動有能感の構造とその発達及び性差に関する研究。スポーツ教育学研究, 16 (2) : 145-155.
4. 藤田勉・杉原隆 (2007) 大学生の運動参加を予測する高校体育授業における内発的動機づけ。体育学研究, 52 (1) : 19-28.
5. 小畑治・岡沢祥訓・石川元美・森本寿子 (2010) 体育

授業における「かべパスバスケットボール」の有効性の検討ーゲームパフォーマンス及び運動有能感の視点からー。教育実践総合センター研究紀要, 19 : 119-127.

6. 鬼澤陽子・野村充・森川美也・千木良厚・島孟留・小松崎敏 (2022) 小学校低学年の体育授業における運動有能感を高める指導方略の有効性の検討：運動有能感とゲーム中の状況判断力との関係に着目して。スポーツ教育学研究, 42 (2) : 19-31.
7. 益川満治・渡邊陵由・木村郷 (2022) 教養教育スポーツ実技授業における効果ー運動行動変容ステージと運動有能感からの検討ー。弘前大学教養教育開発実践ジャーナル, 6 : 1-8.
8. 木村郷・益川満治・宍倉慎次 (2022) 高等学校におけるゴール型：バスケットボールの授業実践ー運動有能感に着目してー。弘前大学教育学部紀要クロスロード, 26 : 61-67.
9. 文部科学省 (2019) 全国体力・運動能力、運動習慣等調査。スポーツ庁、東京。
10. 鈴木宏哉 (2009) どんな運動経験が生涯を通じた運動習慣獲得に必要なか？：成人期以前の運動経験が成人後の運動習慣に及ぼす影響。発育発達研究, 41 : 1-9.
11. 古川冬真・益川満治 (2022) 大学生の運動習慣に与える運動セルフ・エフィカシーの影響ー過去の体育授業における高揚感の享受との関連ー。弘前大学教育学部紀要, 128 : 45-50.
12. 益川満治・土田了輔・相良康介・玉城耕二・柴原健太郎・平田大輔 (2018) 大学生における分業に基づくバスケットボール授業の実践事例ー心理的能力と情意的側面からの検討ー。専修大学スポーツ研究所紀要, 41 : 1-9.
13. 土田了輔 (2010) 分業に基づくバスケットボールの戦術アプローチが中学生の運動有能感と戦術的情況判断能に及ぼす影響。上越教育大学研究紀要, 29 : 301-308.
14. 澤田有里・益川満治・大瀬幸治 (2022) 高等学校における分業を用いたバスケットボール授業が与える影響ー授業評価と学習評価からの検討ー。教師教育と実践知, 8 : 7-14.
15. Pagnano-Richardson, K., and Henninger, M. L. (2008) A model for developing and assessing tactical decision-making competency in game play. Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 79 (3) : 24-29.
16. 木村郷 (2023) 運動に対する好意的感情の向上を目指してー運動有能感からの検討ー。弘前大学教職大学院教育学研究科教職実践専攻年報, 5 : 177-186.

(2023. 9. 1 受理)

表 1 授業概要

回	授業計画	学習内容	教師の支援
1	ガイダンス及び試しのゲーム	○学習の見通しを持つ ○試しのゲームを行う	○単元の狙いや学習内容を理解させる ○バスケットボールにふれさせる
2	ボールに慣れよう①：パス	○基本的な技能（パス）を身につける ・ボール遊び ・パス練習（ペア、ボール1個） ・パス練習（ペア、ボール2個）	○巡回指導しながら、生徒へ助言する ○危険がないように、練習場所の安全に留意させる ○タスクゲームを取り入れ、楽しさの中で技能の習得ができるようにする
3	ボールに慣れよう②：シュート	○基本的な技能（シュート）を身につける ・ボール遊び ・入りやすい角度・強さを探す ・グループ間競争	
4	レイアップシュートに挑戦しよう	○レイアップシュートに挑戦する ・成り立ちやステップの確認 ・鬼ごっこシューティング ・グループ間競争	
5	パスだけでボールを移動させよう	○パスだけでボールを移動させる ・ボール遊び ・パスオンリーゲーム	
6 ～ 11	ゲーム① これまでの技能を使ってみよう	○これまでの学習で得た技術を意識して、ゲームをする ・話し合い、ゲーム、振り返り	○これまでの学習がつながるような発問をする ○ゲームの振り返りを行い、課題を明確化させる ○チームに貢献した人を書かせる
	テスト		
	ゲーム② チームの特徴を見つける	○チームメンバーの特徴を考えた作戦で、ゲームをする ・話し合い、ゲーム、振り返り	○チームの特徴に目を向けさせ、作戦を考えさせる ○前時の課題解決にも着目させる ○チームに貢献した人を書かせる
	ゲーム③ はやく攻めよう	○「切り替え」や「はやさ」を意識してゲームをする ・話し合い、ゲーム、振り返り	○めあてを抽象化し、チームでの話し合いが活発になるよう促す。 ○ゲームの振り返りを行い、課題を明確化させる ○チームに貢献した人を書かせる
	ゲーム④ 攻撃回数を増やそう		
ゲーム⑤ 攻撃回数を増やそう			

バスケットボール 月 日

HR 番 氏名

①今日のゲームプランはどのようなものでしたか？(※個人名や図等をあげて書きましょう！)

↑
攻撃方向



説明:
(グループの説明)

(自分の説明)

②そのゲームプランはうまくいったと思いますか？
1. そう思わない 2. あまりそう思わない 3. どちらともいえない 4. まあそう思う 5. そう思う

○今日の授業について質問します。下の1～8について、当てはまるものに○をつけてください。

- 1 深く心に残ることや、感動することがありましたか。(はい・どちらでもない・いいえ)
- 2 今までできなかったことができるようになりましたか。(はい・どちらでもない・いいえ)
- 3 「あっ、わかった!」とか「あっ、そうか!」と思ったことがありましたか。(はい・どちらでもない・いいえ)
- 4 精一杯、全力を尽くして運動することができましたか。(はい・どちらでもない・いいえ)
- 5 楽しかったですか。(はい・どちらでもない・いいえ)
- 6 自分から進んで学習することができましたか。(はい・どちらでもない・いいえ)
- 7 自分めあてに向かって、何回も練習できましたか。(はい・どちらでもない・いいえ)
- 8 友だちと協力して、仲良く学習できましたか。(はい・どちらでもない・いいえ)
- 9 友だちと互いに教えたり、助けたりしましたか。(はい・どちらでもない・いいえ)

○今日の授業でゲームが一番貢献した人は誰ですか？ _____

○今日の授業の振り返り・感想
今日の反省や成果と次の課題を書きましょう。

図 1 振り返りワークシート

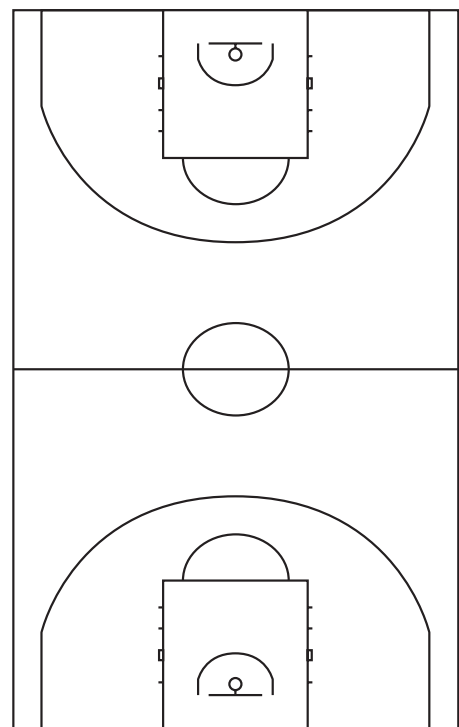


図 2 簡易作戦シート