

運動嫌いを減らす授業づくり

教科領域実践コース

学籍番号 22GP301 氏名 板垣侑磨

1 はじめに

高等学校学習指導要領（保健体育編）¹⁾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ている。これらは、小学校、中学校の学習指導要領にも同様に明記され、小学校・中学校・高等学校（以下、小・中・高）を通じて、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。しかし、全国において成人の週1日以上運動実施率は59.9%と依然低く、青森県においては48.6%と全国平均に比べて低い傾向を示している²⁾。また、高校生年代に目を向けると、運動を行う子どもとそうでない子の二極化が見られ³⁾、青森県内では、運動をしない高校生の割合が、男子10.4%、女子23.1%と高く、1日あたりの運動時間が30分未満である高校生の割合が、男子20.4%、女子43.2%と高い傾向を示している。特に女子においてその傾向が多く見られ、高校3年生の女子における運動時間が30分未満の割合は、48.1%と、およそ半数の生徒が1日あたりの運動時間が30分未満であることが示されている⁴⁾。

このような現状となっている要因として、児童・生徒の運動に対する意識の問題があると考えられる。2019年の笹川スポーツ財団「12～21歳のスポーツライフに関する調査」によると、「運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることは好きですか」という問いに対し、「どちらかという嫌い」「嫌い」と答えた高校生は、男子が13.4%、女子が30.6%であり⁵⁾、運動・スポーツに対するネガティブな感情や「嫌い」等の嫌悪感を持つ割合が一定数存在することが考えられる。この「嫌い」の原因について、古田（2018）は大学生を対象とした調査の中で、小学校・中学校・高校時代に運動を嫌いになった原因として、『体育の授業で教員は、「やること」を指示するだけで、「やり方」を教えてくれなかった。できるわけがない。「なぜできない？」と責められる。』『比較的体が小さく、運動をする機会では活躍できず、体を動かすのが辛かったから。』『のぼり棒が一人だけ登れなかった。ボールがうまく投げられなかった。先生は、一度だけ登り方を教えてくれたが、その後は放置されたため。』『バスケットボールの授業が全くうまくできず、辛かった。球技全般が苦手だった。』『スポーツは何をやってもたいていできなかつたから。』などの回答が得られたことを報告し⁶⁾、個々人の身体的な特徴のみならず、教師側からの声掛けや上達への導きの問題などが考えられる。また、松田ら（2011）は、物事に対する好き嫌いは、それが得意であるか否かに強く影響されると考えられ、運動の得意・不得意が体育に対する好嫌意識に影響すると考えられる。特に体育は、他の生徒の面前で実技を行うため、他の科目と異なり、得意・不得意が他の生徒にも明確に認識される機会が多く、また、サッカーやバレーボールのような球技の場合には、不得意であることがチームの結果（勝敗）にも影響することから、得意・不得意は体育の好嫌意識を左右する重要な要因と考えられている。⁷⁾ これらのことからわかるように、運動が「嫌い」になる要因として、どの児童・生徒にも運動・スポーツを行う機会が与えられている、学校体育授業が大きく関わっている。学校体育において、前述したようなネガティブな経験を繰り返し行うことで、それが要因となり運動「嫌い」に波及し、高校卒業後である成人の運動実施率や豊かなスポーツライフを形成する資質・能力へ影響することは大いに考えられる。

一方で、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向上に繋がり⁸⁾、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⁹⁾が報告されている。これらを踏まえて考えると、全ての児童・生徒に対し行われる、学校体育授業において、「楽しさ」や「好き」等の好意的感情及びポジティブな感情を感じることができれば、運動・スポーツの実施率及び資質・能力へも影響を与えることが出来ると考えられる。しかし、現状の学校における体育の授業について、鈴木（2007）は子どもの主体性を大切にするを取り違えて、授業をしない、楽しければいいというような「放任型」も存在すると述べている¹⁰⁾。このような「放任型」授業では、体育授業に対する好意的感情やポジティブ感情を感じることができず、結果的に体育授業に対するネガティブ感情が増加し、運動・スポーツ実施率及び資質・能力へも影響しかねない。

以上のようなことから、体育授業を通じ、「楽しさ」や「好き」等の好意的かつポジティブな感情を育むことで、結果として、運動「嫌い」を生まない授業づくりが可能と考える。そこで本研究では、高等学校体育授業において、「楽しさ」や「好き」を感じることができ活動を取り入れた授業づくりを行い、その検証を行うことを目的とした。

2 授業実践 I

体育授業における「楽しさ」について高田（1985）は以下の4つの要素を挙げている¹¹⁾。

① 「動く楽しさ」

運動量が不足したり、規律が乱れて放埒な遊びになってしまったりすることなく、精一杯運動することができ、元気いっぱいやっている、自分たちは健康なんだという実感を与えてくれ、健康な運動の快適さを感じる。

② 「集う楽しさ」

集団的で遊戯的な教材によって構成されている体育の授業の中で、動きによって展開されるさまざまな人間模様を目を開かせ、授業における明るい交友を深めること。

③ 「解かる楽しさ」

「なぜ」か、という課題提示に始まり、学習活動→問題解決、と、どの教科の授業にも共通する教授・学習の過程を踏むことができ、新しい発見をさせてくれ、自分自身の好奇心や探究心が満足させられること。

④ 「伸びる楽しさ」

技や力を伸ばすことができ、そのことを教師に認めてもらえること。

以上の4つの要素に重点を置いた授業づくりを行うことで、児童・生徒が「体育授業の楽しさ」を感じることができると考えた。

(1) 実践時期・対象及び授業内容

表1 授業概要

回 (日にち)	授業計画	学習内容
第1回 (11月15日)	ガイダンス及びボールに慣れる活動 (ドリブル)	○基本的な技能 (ドリブル) を身につける。 ・体づくり運動 ・ドリブルゲーム
第2回 (11月17日)	ボールに慣れる活動 (シュート)	○基本的な技能 (シュート) を身につける。 ・シュートゲーム
第3回 (11月29日)	ボールに慣れる活動 (パス) 及びスペースを活かす練習	○基本的な技能 (パス) を身につける。 ・2人, 3人でのパス練習 ○スペースを活かす動きを身に着ける。 ・アウトナンバーゲーム (2対1)
第4回 (12月1日)	スペースを活かす練習	○スペースを活かす動きを身につける。 ・アウトナンバーゲーム (3対2)
第5回 (12月1日)	ゲーム①	○ボールを持っているときはフリーの人を見つけ, ボールを持っていない時はフリーになることを意識してゲームを行なう。
第6回 (12月6日)	ゲーム②	○ディフェンスのいない方向へ進行することを意識してゲームを行なう
第7回 (12月8日)	ゲーム③	○ボールを持った際, 周りを見てプレーすることを意識し, ゲームを行なう。
第8回 (12月13日)	ゲーム④	○相手に思い通りにプレーさせないようなディフェンスをすることを意識してゲームを行なう。

2022年11月から12月にかけて、青森県立A高校1年生1クラス(女子23名)を対象に全8回の授業実践を行った。取り扱った単元、「球技」領域：ゴール型「バスケットボール」で実践を行った。尚、実習校、実習日との関係から、1週間のうち2回を筆者が行い、1回は実習校の担当教員が行った。

本授業実践では、全8回のうち、前半4回を技能習得の指導にあて、後半4回をそれら習得した技能をゲーム内で発揮するよう意図し、ゲーム中心で行った(表1)。本授業実践では、生徒が体育授業の「楽しさ」を感じることができるよう、高田4原則の①動く楽しさ、②集う楽しさ、③解かる楽しさ、④伸びる楽しさを意図した授業とした。図1及び図2は、その1事例である。これらの活動は、いずれもチーム対抗方式で複数回行い、その間に作戦を話し合う機会を設けることで、活動→課題(問題)発見→話し合い(解決方法の検討)→活動(試し合い)のサイクルを構築した。

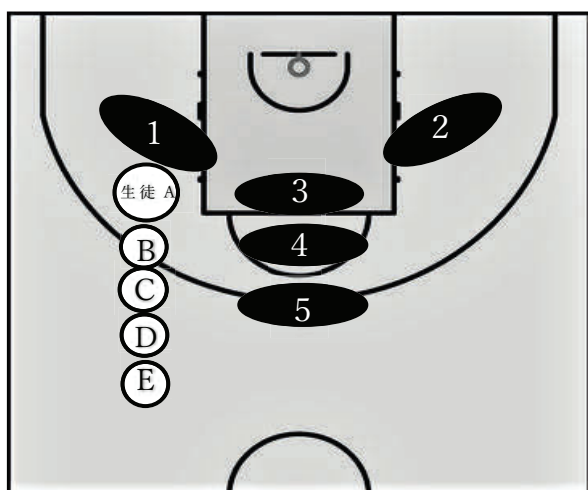


図1 楽しさに重点を置いた活動(シュート)

- ・5人1組
 - ・対面コートとの対決方式
- ① 生徒Aがスポット1から1本シュートを打つ。
 - ② シュートが入らなかった場合→生徒Bが同じスポット1からシュートを打つ。
シュートが入った場合→スポット2へ移動し、生徒Bがシュートを打つ。
 - ③ 1, 2, 3, 4, 5の順にシュートを打ち、クリアしたタイムを競う。

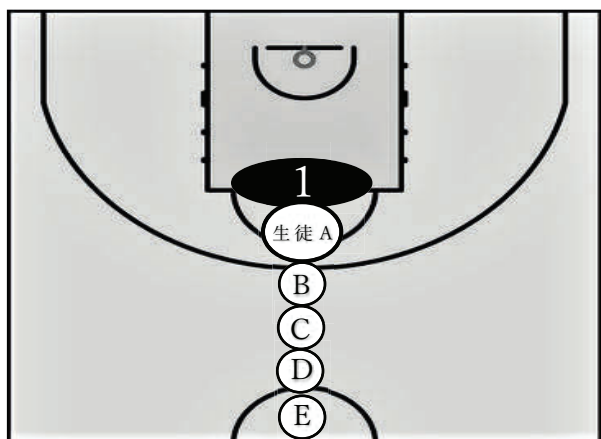


図2 楽しさに重点をおいた活動（シュート2）

- ・ 5人1組 ・ 対面コートとの対決方式
- ① 生徒Aがスポット1からシュートを打つ。
- ② シュートが外れた場合→生徒Bが生徒Aの放ったボールを取りに行き、取った場所からシュートを打つ。
シュートが入った場合→生徒Bが生徒Aの放ったボールを取りに行き、スポット1に戻ってシュートを打つ。
- ③ 制限時間3分で何本決めることができたかを競う。

(2) 授業実践の結果及び考察

体育授業の「楽しさ」に重点を置いた活動を取り入れた授業を行った結果、生徒から「もう1回やりたい」、「違うチームと対戦したい」という声がり、その理由として、活動自体は、対戦形式を多く取ったことにより、生徒達は必死に取り組み、①動く楽しさを感じることができていたと感じたが、授業時間の都合上、全てのチームとの対戦の機会を設けることができなかった。そのような場面でこのような声が上がっていた。このことについては、多くのチームとの対戦の機会を設けられるよう、授業時間についての工夫が必要であると考えた。次に、「マジで疲れた」、「疲れた〜」という声が上がっていたが、この「疲れた」という表現は、疲労困憊の状態になってしまったのではなく、ごく短時間ではあるが、数回短い距離のスプリントを行ったため、少し息が上がった程度であったと見て取ることができた。次に、「もう嫌だ、全然入らないもん。」という声が上がったのは、図2の活動をスタートする直前の場面であった。図2の活動は、チームで行ったことで、1人ひとりの責任を軽減し、チームで勝利を目指すことが可能であると考え、この活動を行ったが、この生徒にとっては、何度もシュートを打つ機会があるため、単に失敗経験を何度も重ねることになってしまったのではないかと推察された。

(3) 振り返り及び今後の授業実践について

本授業実践では、生徒が体育授業の「楽しさ」を感じることににより、運動を嫌いと感じる生徒を減らすことを目的とした。実際に体育授業の「楽しさ」に重点を置いた活動を行った際は、活動に対して必死に取り組んだり、グループの仲間と真剣に話し合う様子が見られ、体育授業の楽しさを感じることができる場面もあったと感じた。しかし、その活動が反対に作用してしまう生徒も見られた。そのため、今後はそのような生徒においても、体育授業の「楽しさ」を感じることができるような工夫を考えていく必要がある。また、今回の授業実践で、深く考える必要があると感じたのが、チーム分けについてである。今回の授業実践を計画している時点では、チームは固定して行う考えであったが、新型コロナウイルスの影響で全生徒が揃うことがほとんど無かったため、毎回チームを変えて行った。その際、チームによって、コミュニケーションの量に大きな差が見られた。このような状況では、体育授業の楽しさを感じることができなくなってしまうと感じた。その為、今後はチーム分けの際には、教師側からの介入の必要性が検討課題である。

3 授業実践Ⅱ

授業実践Ⅰでは、活動の難易度が高く、失敗を重ねてしまいネガティブな感情を持ってしまう生徒や自らがどう動けば良いのかわからず、十分な運動量を確保できていない生徒が見られた。そのようなことから、授業実践Ⅱでは、活動の難易度を生徒の実態に合わせ、また、個々の役割を与えることによって多くの生徒が十分な運動量を確保できるよう配慮した授業づくりを行い、それについて効果検証を行った。

(1) 実践時期・対象及び授業内容

2023年8月から9月にかけて、青森県立A高校1年生1クラス(女子34名・男子3名)を対象に全6回の授業実践を行った。本授業実践では、「球技」領域：ネット型「バレーボール」で実践を行った。尚、授業概要を表2に示した。

表2 授業概要

回(日にち)④	授業計画④	学習内容④
第1回(8月29日)④ (バドミントンコート)④	ボールを相手コートに返す練習④	○失点を防ぐために自コートからボールを排除する動きを身につける。④ ・1回で返すゲーム④
第2回(8月30日)④ (バドミントンコート)④	ボールを狙った所に返す練習④	○ボールを狙った場所に返すことを意識する。④ ・最初にレシーブする係を決めて行うゲーム④
第3回(8月31日)④ (バドミントンコート)④	ボールを狙った所に返す練習④	○相手チームがレシーブしにくいところを狙うことを意識する。④ ・最初にレシーブする係を決めて行うゲーム④
第4回(9月5日)④ (バドミントンコート)④	ボールを狙った所に返す練習④	○相手チームがレシーブしにくいところを狙うことを意識する。④ ・最初にレシーブする係を決めて行うゲーム④ ・相手を変えながら行う。④
第5回(9月7日)④ (バドミントンコート)④	ゲーム①④	○特別なルールを設けずにゲームを行う。④
第6回(9月8日)④ (バレーボールコート)④	ゲーム②④	○バレーボールのコートでゲームを行う。④

(2) 調査方法

対象者に対し、学習記録に6項目の授業評価の記載を求めた。授業評価について、高田が挙げる体育授業の「楽しさ」4要素に基づき作成し、①十分な運動量、②心地よい運動、③仲間との協力、④仲間との関わり、⑤新たな発見、⑥技能の伸長の6項目について Visual Analogue Scale (以下、VASと表記)を用いて行った。VASは、一般的には100mmの線分を用い、質問項目に対する主観的な程度を直線上に印を付けることによって評定する。本研究では、100mmの横線で両端に「0:全くそう思わない」と「100:非常にそう思う」と表示し、線上に印を入れさせ、その位置が0から何mmかを定規で測定し得点化した。

なお、全6回の舞授業時に学習記録の記載及びVASの評価を行った。

(3) 結果

検証の結果、項目①、②、③について、得点の上昇は見られたが、有意な関係は認められなかった。しかし、項目④(F=3.466, p=0.005)、項目⑤(F=7.852, p=0.000)、項目⑥

($F=5.331, p=0.000$) において有意な主効果が認められ、その後多重比較を行った結果を表 3 に示した。

図 3 十分な運動量の経時変化

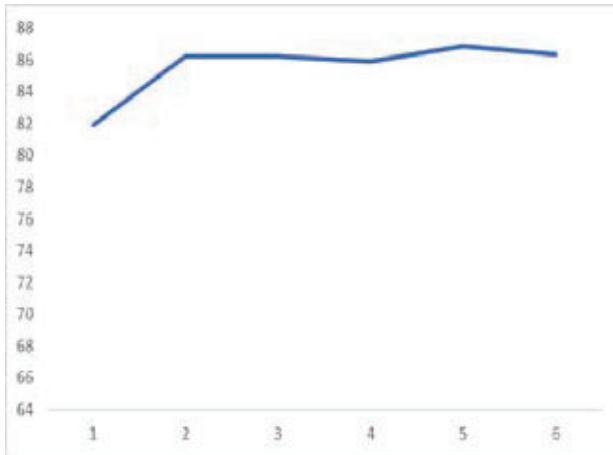


図 4 心地よい運動の経時変化

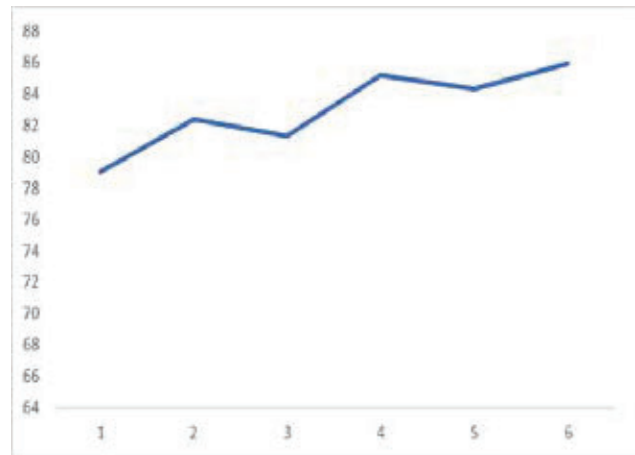


図 5 仲間との協力にの経時変化

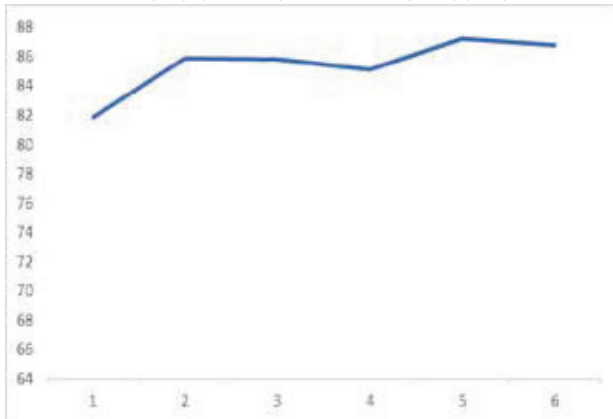


図 6 仲間との関わりの経時変化



図 7 新たな発見の経時変化

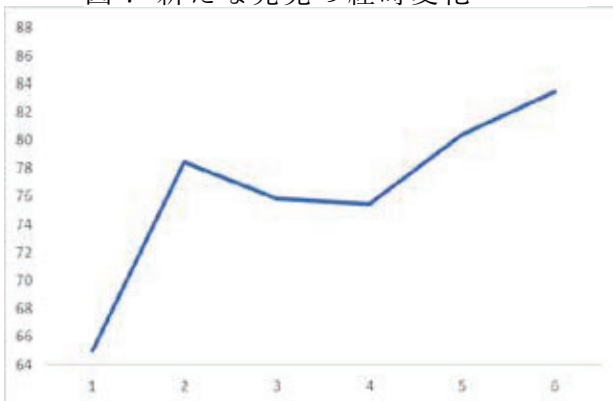


図 8 技能の伸長の経時変化

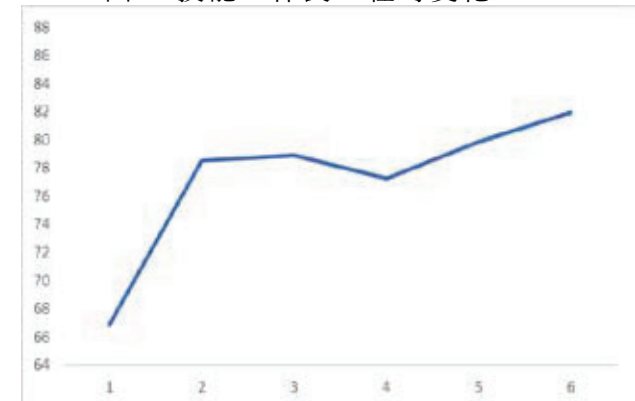


表 3 授業回数毎の各項目についての平均値と標準偏差

項目	授業回数												分散分析			
	1回		2回		3回		4回		5回		6回		F	η^2	p	多重比較
	MEAN	SD	MEAN	SD	MEAN	SD	MEAN	SD	MEAN	SD	MEAN	SD				
① 十分な運動量	81.9	21.37	86.2	15.17	86.2	13.93	85.9	16.18	86.8	18.75	86.4	18.36	0.941	0.029	0.456	n.s
② 心地よい運動	79.1	24.26	82.4	19.51	81.3	21.29	85.2	18.19	84.3	21.96	85.9	17.74	1.813	0.054	0.113	n.s
③ 仲間との協力	81.8	23.36	85.9	16.78	85.8	14.28	85.1	15.84	87.2	18.02	86.7	16.52	0.936	0.028	0.459	n.s
④ 仲間との関わり	73.6	25.58	81.4	21.59	81.7	15.89	77.4	22.10	83.4	21.89	84.7	18.61	3.466	0.098	0.005	* 1<2,1<3,1<5
⑤ 新たな発見	65.0	24.99	78.5	20.53	75.8	23.38	75.5	22.28	80.4	22.81	83.5	19.56	7.852	0.197	0.000	* 1<2,1<3,1<4,1<5,3<6,
⑥ 技能の伸長	66.9	28.04	78.5	20.12	78.9	21.37	77.2	22.96	79.9	21.62	81.9	21.56	5.331	0.143	0.000	* 1<2,1<3,1<5,1<6

* P<0.05 n.s : not significant

(4) 考察

本授業実践では高等学校体育授業において、高田 4 原則に基づく「楽しさ」や「好き」を感じることができる活動を取り入れた授業づくりを行った。項目①・②・③については、得点の上昇は見られたものの有意な上昇は認められなかった。その理由として、話し合いなどの認知学習を多く取り入れたこと（項目①）、生徒個人によって感じる心地よい運動に差が生じたこと（項目②）、チームで協力したゲームの進行ができなかったこと（項目③）が考えられる。また、項目④について、本授業実践では、生徒同士の話し合い活動を強調しており、授業回数を重ねるにつれ、内容も漠然としたものからゲームでの具体的な作戦（課題解決）に変化しており、それが影響した可能性がある。項目⑤について、授業の最初に、先週の振り返り（前時での発見・課題の確認）や「めあて」の提示を行うことで、ゲームを通し学びや気づきを生んだ可能性がある。項目⑥について、課題解決を通しゲームを繰り返し経験していく中で、生徒一人ひとりがゲームの中での気づき（戦術的気づき）を増やし、小・中時代の既習事項であるパスやレシーブ等の技能のゲームでの必要性に気づくことで、ゲームに必要な技能へと波及した可能性がある。今後は、量的な視点のみならず、学習者個人の学習に目を向け検討を行い、また、運動・スポーツに対する「楽しさ」や「好き」等の好意的かつポジティブな感情を育む授業づくりの検討が必要である。

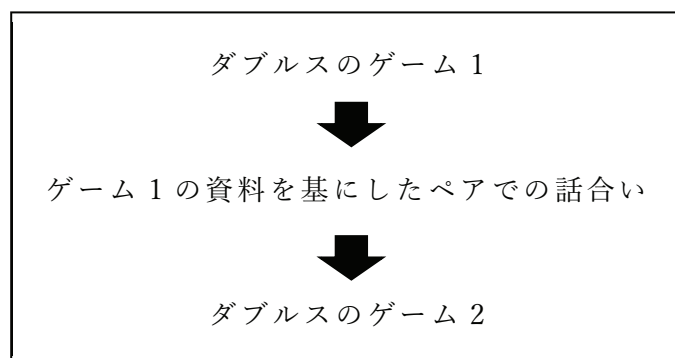
4 授業実践Ⅲ

授業実践Ⅱでは、生徒同士の話し合い活動を強調したことによって、授業の中で学びや気づきを生み、その点では、運動・スポーツに対する好意的かつポジティブな感情を育む事ができていたと考える。一方で、生徒同士の話し合い活動の時間を多くとったことによって、実際に体を動かす時間が少なくなってしまう、その点での「体育授業の楽しさ」を感じることができていなかったと考えた。そのようなことから、授業実践Ⅲでは、授業実践Ⅱと同じように生徒同士の話し合い活動を取り入れながら、実際に体を動かす時間を増やすことに重点を置いて授業実践を行った。

(1) 実践時期・対象及び授業内容

2023年12月に、青森県立A高校1年生1クラス（女子34名・男子3名）を対象に1回の授業実践を行った。本授業実践では、「球技」領域：ネット型「バドミントン」で実践を行った。

図9 授業の流れ



(2) 調査方法

授業後に対象者に対し、学習記録に 6 項目の授業評価の記載を求めた。授業評価については、授業実践Ⅱで用いた学習記録及び VAS での授業評価を用いた。

(3) 結果

検証の結果、項目①～⑥について授業実践Ⅱの平均値と比較すると、全ての項目において数値の上昇が見られた。

表 4 項目①～⑥についての授業実践Ⅱ，授業実践Ⅲの間での比較

	授業実践Ⅱ	授業実践Ⅲ
①十分な運動量	85.6	88.4
②心地よい運動	83.0	87.1
③仲間との協力	85.4	86.7
④仲間との関わり	80.4	84.9
⑤新たな発見	76.4	85.2
⑥技能の伸長	77.2	86.9

(4) 考察

本授業実践では高等学校体育授業において、高田 4 原則に基づく「楽しさ」や「好き」を感じることができる活動を取り入れた授業づくりを行った。その結果、授業実践Ⅱと比較すると全ての項目において数値の上昇が見られた。それぞれの要因として、項目①，②については、授業実践Ⅱと比較すると、生徒が実際に運動している時間を増やすことを意識して授業づくりを行ったため、そのことが運動量の増加，心地よい運動に繋がったと考えられる。項目③，④については、授業実践Ⅱに比べ、より実践で応用できる作戦についての話し合いを行ったこと，また、授業実践Ⅱでは 1 チーム 3～4 人での活動が多かったが今回の授業実践では、バドミントンのダブルスを行ったため、仲間との関わりが増え、より協力して活動することができるようになったという競技特性上の理由も考えられる。項目⑤については、授業の中で、ゲームをしていないペアがシャトルの落下地点を記録し、それをもとに作戦を考えるという活動を行った。その活動を行ったこ

とにより、単に話し合い活動を行う事に比べ、学びや気づきを生んだと考えられる。項目⑥については、⑤でバドミントンにおけるゲーム理解を深めることで、このゲームに必要な技能に気づき、それらを意識しながらゲームを行うことで技能の伸張に影響した可能性が考えられる。

5 総合考察

本研究では、高等学校体育授業において、高田4原則に基づく「楽しさ」や「好き」を感じることができる活動を取り入れた授業づくりを行い、運動に対してネガティブな感情を持つ生徒を減らすことを目的として授業実践を行った。

授業実践Ⅰ，Ⅱ，Ⅲを通して運動有能感が運動への好嫌度に繋がると考えた。木村ら(2023)は運動有能感と運動好意度の間に有意な関係が認められ、チームで個の役割を取得し、その役割を極める中で技能面の学習とゲームへのつながりを認識し、戦術的気づきを向上させることが学習者の好意的感情へ影響を及ぼす可能性があることを報告している¹²⁾。本研究においても、基本的な技能取得に重点を置くのではなく、生徒一人一人が役割を取得し、チーム内や、ペア等の仲間との話合いの中から、新たな気づきを生むことに重点を置いて授業を行った。その中でも特に、小学校、中学校での学んだ知識について、それらがゲームの中になぜ必要であるのかを想起させ、ゲームでの必要性に気づかせ、また生徒個人がゲーム内で出来る役割を取得及び全うすることを重点に置いた授業を行った。これらのことが、生徒自身の授業やゲームへの積極的参加に繋がり、体育授業を通し運動に対するポジティブ感情の上昇及びネガティブ感情の低下へと影響した可能性が考えられる。

このように体育授業において、生徒自身が学習活動であるゲーム理解を通し、仲間や相手との試し合いの中で課題解決を行い、「解る楽しさ」や「集う楽しさ」を経験し、そのことで意味ある行動を通し「動く楽しさ」やゲーム理解と課題解決を繰り返すことで「伸びる楽しさ」へも波及した可能性がある。しかし、本研究では運動に対する直接的な評価や内発的動機づけに関わる運動有能感等の評価は行っていない為、どれくらい影響したのかは言及できない。今後それらも含め再検討する必要がある。また、本実践では球技領域での検討であった為、球技領域の他の種目単元や他の領域等の検討も必要である。

4 謝辞

本研究にご協力いただいた青森県立A高等学校の教職員の皆様並びに生徒の皆様にご心より感謝申し上げます。

引用・参考文献

- 1) 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。
- 2) 青森県教育委員会(2023)青森県スポーツ推進計画。青森県。
- 3) 中央教育審議会答申(2016)幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善及び必要な方策等について。
- 4) 青森県教育委員会スポーツ健康課(2021)児童生徒の健康・体力。青森県。
- 5) 笹川スポーツ財団(2019)12~21歳のスポーツライフに関する調査。
- 6) 古田久(2018)運動嫌いとは運動不振の関係。日本教科教育学会誌、40(4):63-69。
- 7) 松田繁樹, 出村慎一, 藤谷かおる, 岩田英樹, & 青木宏樹。(2011)。体育の好嫌意識と体育の得

- 意・不得意および運動部加入・未加入の関係，ならびにそれらの性差および学校種間差．教育医学，56(4)，362-369.
- 8) 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．
 - 9) 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.
 - 10) 鈴木修治（2007）体育授業における「かかわり」に関する一考察：「みんなでマット」の実践から．教育実践研究，17：91-96.
 - 11) 高田典衛（1985）楽しい体育の授業入門．明治図書．
 - 12) 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－木村郷，古川冬真，板垣侑磨，益川満治 弘前大学教育学部紀要，巻 130，p. 67-72，発行年 2023-10-27