

## 体力向上に向けた体づくり運動の授業改善の実際

### Improvement of “physical exercise” classes to build more physical strength

上 野 秀 人\*・根 岸 夢 磨\*\*

Hideto UENO, Yuma NEGISHI

#### 要旨

中学校学習指導要領解説保健体育編（平成29年7月）では、「学習したことを実生活や実社会に生かし、豊かなスポーツライフを継続することができるよう、小学校、中学校、高等学校を通じて系統性のある指導ができるように示す必要がある」と記された。これは保健体育での学びによって身に付けた資質能力が、「実生活・実社会に生かされ」そのことによって「豊かなスポーツライフを生む」好循環をめざすもので、「校種の連携」が授業構想上、重要になったといえる。また、学びに関わる指導の充実といった点で、教師の不斷の努力による授業改善の具体的な実践研究が期待されている。

本研究では、体づくり運動の第3学年で新たに示された「Ⅰ 実生活に生かす運動の計画」の単元（体育分野）における「学びの充実」及び「主体的・対話的で深い学びに向けた授業改善」の考え方とその実際を整理した。その際、授業研究の目的に沿った視点での「生徒の様相フィードバック」と「教師行動に関わる情報提供」についての「対話による再構想化」が重要であること。またそれらが教師の「授業研究構想力」を高めていくことについて言及した。

**キーワード：**体づくり運動，体力向上，授業改善，健康教育，小中連携

#### I はじめに

##### 1 授業改善の必要性から

学習指導要領の改訂により「実際の生活」や「校種のつながり」に向けた学びに関わる指導の充実が求められるようになった。保健体育科では教科内の「体育と保健の一層の関連」、「他教科との関連化」さらに「校種のつながり」といった学びの構想に重要な方向性を示すとともに、このような学びの実現は教師の不斷の努力により授業改善されることも示されるようになった。また、文部科学省は、「教育効果の高い学校での取組み」として、「学校外のリソースの活用」「実践的研修の活用」を紹介している。

授業改善の視点としては、『「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた授業改善』の通り、「主体的であったか」「対話的であったか」「深い学びであったか」を問い続けるものでもある。学びの目的を整理し授業改善を進めるためには、「授業をつくる教師と生徒」の両者関係を客観的にフィードバックすることが欠かせない考える。

同単元での授業改善については、主に次の3つのレベルがあると想定した。

- ① 次年度以降の同単元への改善
- ② 本年度中の他クラスへの同単元への改善
- ③ 次時への改善

本研究では、②他クラスへの同単元への改善について具体的な実践例を紹介することを目的としている。

---

\* 弘前大学大学院教育学研究科 Graduate School of Education, Hirosaki University

\*\* 大鰐町立大鰐中学校 Owani Junior High School, Owani

## Ⅱ 研究の内容

### 1 研究の目標

学校外リソースを活用し授業研究の目的に沿った学びを構想するとともに授業改善の実践例を提供する

### 2 授業改善の視点

学習指導要領解説保健体育編における「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた授業改善をもとに、三つの学びの視点と本研究での学びにおける工夫を表1にまとめた。

授業改善の視点と 本研究での学び	授業改善の視点と本研究での学びの工夫の関連		
主体的な学び	興味・関心を高める工夫、 (②自分事)	見通しを持たせる工夫、 (①課題解決過程、②課題明確化) (③学び過程の見えるハンドブック)	振り返る場の設定 (①単元位置づけ)
対話的な学び	生徒同士の協働の場、 (②交流・協働場面)	自己の考えを広げる場 (②自己対話、②交流場面)	
深い学び	習得・活用・探究 楽しく運動に取り組む学び、体力向上に向けて運動を調整する学び		
本研究での学び	健康（体力向上）に関する考え方の変化をもたらす工夫 ①単元構成の工夫、②活動場面の工夫、③資料・教具（ハンドブック）の工夫		

表1 体づくり運動の学習における主体的・対話的で深い学びの視点と本研究での学びの工夫

### 3 全体構想図（図1）

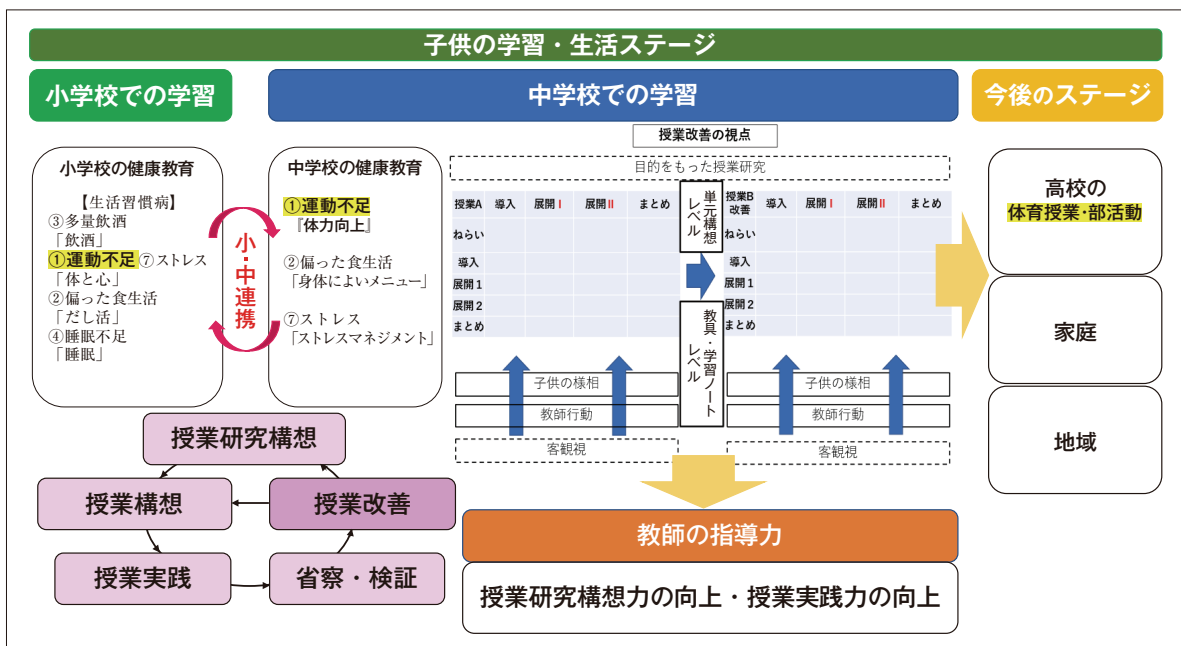


図1 授業構想・授業改善・研究構想の全体構想図

### 4 授業の構想

- 授業研究の目的（健康教育研究テーマ）：楽しく体力向上をするための工夫に取り組む生徒の育成
- 授業研究の手立てとする、①単元構成の工夫、②活動場面の工夫、③資料・教具（ハンドブック）の工夫によって、実生活に生きる楽しく体力を向上させることができたか（以下の2点）について検証する。

- ・楽しく運動できたか
- ・体力向上に向けて運動を調整できたか

### (1) 単元の構想

- ① 単元名 体づくり運動「イ 実生活に生かす運動の計画」
- ② 単元目標 新体力テストの結果を分析して自己の体力の課題を把握し、その体力の向上に向けて、意欲的に運動に取り組むことができるようにする。
- ③ 単元計画 (全5時間)

#### 健康教育単元計画【事例A】

単元	導 入	展開Ⅰ		展開Ⅱ	まとめ
次	1	2	3	4	5 (本時)
導 入	1 オリエンテーションをする (1) 学習の目標、進め方を確認する	1 学習を見通す (1) 準備運動をする			
	(2) めあてと学習の流れを確認する				
展開Ⅰ	新体力テストの結果を分析して、自分の体力課題を考えよう	グループプログラムを考えよう	グループプログラムを考えよう②	各グループから提案された運動を実施し、自己の体力に応じた取組方を考えよう	個人プログラムを自己の体力に適した内容に改善しよう
	2 体力要素に合った運動、自分の課題を知る (1) 体力要素に合った運動を知る (2) 自分の体力における課題を知る	2 体力課題のグループに分かれて、運動を考える (1) グループごとに運動を考える	2 考えた運動を修正・提案シートに記入する (1) <b>グループで考えた運動を修正する</b> (2) 修正した内容を提案シートに記入する	2 個人プログラムを作成する (1) グループごとに発表の練習をする (2) グループプログラムを発表し合い、 <b>個人プログラムを作成する</b>	2 個人プログラムを改善する (1) 前時に実施した個人プログラムをもう一度行う (2) 個人プログラムを改善する
展開Ⅱ	3 手軽な運動に取り組む (1) <b>体力ハンドブックに書かれてある運動を実践する</b>	3 グループで考えた運動を実施する (1) 考えた運動を1分で実施する	3 考えた運動をグループプログラムとして、全体に発表する練習をする (1) <b>話す人、演説する人の役割分担をする</b> (2) 1分以内で発表を行う練習をする	3 個人プログラムを実施する (1) 個人プログラムを確定する (2) 個人プログラムを実施する	3 個人プログラムを確定する (1) 改善した個人プログラムを実施する (2) 改善があれば記入する
まとめ	4 本時の振り返をする (1) 学習ノートに自分が高めた体力を記入する	4 本時の振り返をする (1) 学習ノートに感想を記入する	4 本時の振り返をする (1) 個人プログラムの改善について考える (2) 個人プログラムを実施した感想をグループで交流する	4 本時の振り返をする (1) 個人プログラムの改善について考える (2) 個人プログラムを実施した感想をグループで交流する	4 本時の振り返をする (1) 学習ノートに <b>感想を記入する</b>

#### 健康教育単元計画【事例B (授業改善)】

単元	導 入	展開Ⅰ		展開Ⅱ	まとめ
次	1	2	3	4	5 (本時)
導 入	1 オリエンテーションをする (1) <b>健康単元</b> としての学習の目標・進め方を確認する	1 学習を見通す (1) 準備運動をする			
	(2) めあてと学習の流れを確認する				
展開Ⅰ	新体力テストの結果を分析して、自己の体力の課題を <b>把握しよう</b>	<b>体力要素のグループ</b> に分かれ、1分間の運動（グループプログラム）を考えよう	グループプログラムを <b>他の班へ提案</b> するための準備をしよう	グループプログラムを <b>交流し合い、個人プログラムをつくらう</b>	前回の個人プログラムを調整し、より自己に適した <b>個人プログラムをつくらう</b>
	2 自己の体力課題を <b>把握する</b> (1) 自己の体力の高い要素と、低い要素を <b>明確</b> にする (2) 自己が高めた体力要素の順にランキング付けする	2 体力課題のグループに分かれて、運動を考える (1) 自己の体力課題にあった運動を <b>個人</b> で考える (2) <b>グループ</b> で運動を考える	2 考えた運動を修正し提案シートに記入する (1) 前時で考えたグループプログラムを提案シートにまとめる (2) <b>役割分担を決めて、発表の練習</b> をする	2 <b>グループプログラムを交流</b> する (1) グループごとに発表の練習をする (2) グループプログラムを発表し合う	2 前時の個人プログラムを実施する (1) 前時に実施した個人プログラムをもう一度行う (2) 個人プログラムを調整する
展開Ⅱ	3 <b>体力要素別の運動</b> に取り組む (1) 準備運動をする (2) 体力要素にあった運動に取り組む	3 グループで考えた運動を1分間で実施する (1) 考えた運動を1分間で実施する (2) <b>グループプログラムを完成</b> する	3 考えた運動をグループプログラムとして、全体発表の練習をする (1) 発表を1分間で実施する (2) 発表内容を <b>完成</b> する	3 個人プログラムをつくらうて実施し、自己の体力により <b>適したものに調整</b> する (1) 個人プログラムをつくる (2) 個人プログラムを実施する	3 <b>調整した個人プログラム</b> を実施し、完成する (1) 調整した個人プログラムを実施する (2) 個人プログラムを完成する
まとめ	4 本時の振り返をする (1) 自己の <b>体力課題とその体力を高めるための運動</b> について、ハンドブックにまとめる	4 本時の振り返をする (1) グループ活動の反省とグループプログラムで <b>工夫した点</b> を、ハンドブックにまとめる	4 本時の振り返をする (1) グループ活動の反省とグループプログラムで <b>注意して取り組んでほしい点</b> を、ハンドブックにまとめる	4 本時の振り返をする (1) 発表の反省と他の班のプログラムに取り組んだ感想を、ハンドブックにまとめる	4 本時と <b>健康単元</b> の振り返をする (1) <b>健康教育を通して学んだこと、今後の生活で生かしたいこと</b> を、ハンドブックにまとめる
	(2) <b>次時の学習の確認</b> をする				


## (2) -1 授業の実際 (5/5 次) 【事例 A】

授業研究の目的 (健康教育研究テーマ) : 楽しく体力向上をするための工夫に取り組む生徒の育成




## ① ねらい

個人プログラムを自己の体力に適した内容へと改善するとともに、自己の健康や体力の向上のために意欲的に活動することができる。(主体的に取り組む態度)

## ② 展開

段階	学習活動	手立て (○), 様相・発言
導入 10分	<p>1 学習を見通す (1) 準備運動をする (2) めあてと学習の流れを確認する</p> <p>めあて：個人プログラムを自己の体力に適した内容に改善しよう</p> 	<p>○体力向上ハンドブックの活用</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 本時の進め方は確認できたが、<b>体力の向上の大切さと自己の体力課題の再確認</b>が不十分であった</li> <li>• 個人プログラムの内容を思い出そうとする様子が見られた (単元の目的確認、記録の充実)</li> </ul>

体力の向上に意欲的に取り組ませるために、体力向上ハンドブックを活用し、本時の進め方を確認できた。一方、単元の最終次であることから、単元の目的とこれまで学習内容を照らし**体力向上の大切さの確認、自己の体力課題**を再確認し、学習の見通しを強化したい。

展開 1 17分	<p>2 個人プログラムを改善する (1) 前時に実施した個人プログラムをもう一度行う (12分→10分)</p>  <p>(2) 個人プログラムを改善する (5分→5分)</p>  	<p>○音楽の活用</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 音楽に合わせリズムカルに運動に取り組む生徒もいたが、踊るなど、運動プログラムに<b>関係ない動き</b>をする生徒も数人いた (選曲修正)</li> </ul> <p>○体力向上ハンドブックの活用</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 運動の負荷 (大・中・小) をより自己の体力に<b>適した内容に変更</b>している生徒が<b>あまり見られなかった</b> (ハンドブック修正)</li> <li>• 前時の内容や実感を記録できずに、運動の<b>強度や種類を把握</b>できないまま個人プログラムを実施し、<b>改善につながらない</b>生徒もいた</li> </ul>
----------------	---	--

運動中の1分間は音楽を流し、移動・準備の15秒は音楽を止めた。生徒はそれに合わせ、次の運動の準備を行うことができた。しかし、ダンスの授業で用いた音楽を使用していたため、踊ったり歌ったりして、プログラムの運動に**集中できずに、関係ない動きをする生徒**も数人見られた。



展開 2  15分	3 個人プログラムを確定する (1) 改善した個人プログラムを実施する	計画→ <b>実際</b> (12分→ <b>10分</b> )	○音楽の活用
	(2) 改善があれば記入する	(3分→ <b>5分</b> )	○体力向上ハンドブックの活用 ・「自己の体力に適した内容になっているか」という観点で個人プログラムを振り返らせたが、 <b>改善している姿</b> はあまり見られなかった

改善した個人プログラムが自己の体力に適した内容か確認するために、「自己の体力に適した内容になっているか」という観点で振り返らせた。しかし、**個人プログラムを改善している姿**はあまり見られなかった。これは前時に作成した**プログラムを把握**していなかったことが影響したと考える。

まとめ 8	4 本時の学習を振り返る (1) 学習ノートに <b>感想</b> を記入する ・自分が改善した運動の内容、個人プログラムを実施した感想、	(8分→ <b>5分</b> )	<b>健康教育・単元を通した感想が見られなかった</b> (単元構成修正)
----------	---	------------------	--

体力要素にあった運動の行い方を知り、今後の生活でもできることをやっていきたいという振返を記入する生徒が数名いた。しかし、本単元の「体力向上」を目標とした授業のみの振返であり、これまで小学校や中学校で実施してきた健康教育の内容や、**普段の生活を踏まえた振返**ができていない生徒がいた。

## (2) - 2 授業の実際 (5/5) 【事例B (授業改善)】

授業研究の目的 (健康教育研究テーマ) : 自ら気づき実践する力を育てる健康教育

### ① ねらい

個人プログラムを自己の体力に適した内容へと**調整**するとともに、自己の健康や体力の向上のために意欲的に活動することができる。(主体的に取り組む態度)

### ② 展開

	学習活動	手立て (○), 様相・発言
導入  10分	1 <b>健康単元</b> としての学習を見通す (1) 準備運動をする ・準備運動 ・ <b>手軽な運動</b> (2) めあてと学習の流れを確認する (5分→ <b>3分</b> )	○体力向上ハンドブックの活用 ・本時の学習への見通しをもつために、 <b>ハンドブックのオリエンテーション資料を活用</b> して説明した ・単元で身に付けてほしい力や自己の体力の課題を起点に学んできた過程を振り返らせたことで、本時で取り組む目的と内容を意識付けできた ・場の移動や手順といった流れを板書とハンドブック、さらに実際場を同一視できるように提示した
	めあて：前回の個人プログラムを <b>調整</b> し、より自己に適した <b>個人プログラム</b> をつくろう。  ・単元を通して身に付けてほしい力、行ってきた内容の振返・めあて・流れの確認	

健康教育のまとめとして、本時の活動に目標をもって取り組ませるために、体力向上ハンドブックを活用して**単元を通して身に付けてほしい力**や体力課題について確認をした。前時の個人プログラム内容を確認したり、自己の体力課題と**前時の内容を照らし合わせ**たりしている生徒の様子が見られた。

展開 1	2 前時の個人プログラムを実施する (1) 前時に実施した個人プログラムを行う 	改善計画→ <b>実際</b> (10分→13分) 	○体力向上ハンドブックの活用 ・個人プログラムを円滑に進めるために、実施前にグループプログラムが集約されている「体力向上ハンドブック」を活用して運動を確認した
	(2) 個人プログラムを調整する 	(5分→8分) 	○音楽の活用 ・意欲を高め、時間を意識して活動するために、曲調よい音楽を流した  ○体力向上ハンドブックの活用 ・自己の体力に適した内容に調整を視覚的で分かりやすくするために、前時とは違う色で調整を記入させた

「自己の体力に適した」という観点で、個人プログラムの内容を調整させた。ハンドブックを手に友人や教師に相談する生徒や、自らこれまで学習してきた内容を振り返って調整する生徒の様子が見られた。

展開 2	3 調整した個人プログラムを実施し、完成する (1) 調整した個人プログラムを実施する ・個人プログラムの実施 	(10分→7分) 	○音楽の活用 ○調整した個人プログラムが自己の体力に適した内容か確認するために、「自己の体力に適した内容になっているか」「6分間運動を継続できるものであったか」という観点で振り返らせた ・ハンドブックに調整点、留意点などを記入する
	(2) 個人プログラムを完成する 	(5分→2分) 	

表情や「きついが楽しい」という発言とともに個人プログラムに一生懸命取り組む様子が見られた。また、個人プログラムの完成に向け、「自己の体力に適した内容になっているか」「6分間運動を継続できるか」という観点で、活動を振り返らせた。プログラムは2回の実施となり、運動量を確保できた。

まとめ 10分	4 本時と健康単元を振り返る (1) 本時を振り返る (2) 単元を振り返る ・ハンドブックに振り返りをまとめる ・健康教育を通して学んだこと ・今後の生活で生かしたいこと	(5分→4分) (5分→8分)	・「楽しかったか」「仕方がわかったか」の問いに多くの生徒が挙手した ○体力向上ハンドブックの活用 ・今後に生きる振返とするために、単元計画をもとに教師の願いを話した ・小学校での健康教育や中学校で実施した健康教育（ストレスマネジメント、食育）の内容も踏まえ、今後の生活で実施できそうなことを書いた

健康教育を小学校と中学校の連携題材とし、さらにその後の生活と結びつけるために、体力向上ハンドブックを活用した。生徒の振返から、「楽しく運動できた」「今回してきた運動を続けていきたい」という記述が見られ、「体力づくり」の「つらい」という印象を、「楽しさ」と「必要性」を感じながら運動に取り組めたことが分かった。また、「自分に適した運動は生活リズムを整える」「日ごろからこつこつ運動して将来的な健康を手に入れたい」という記述も見られ、今後の生活に生きる振返となった。

## 5 授業研究の主な手立て

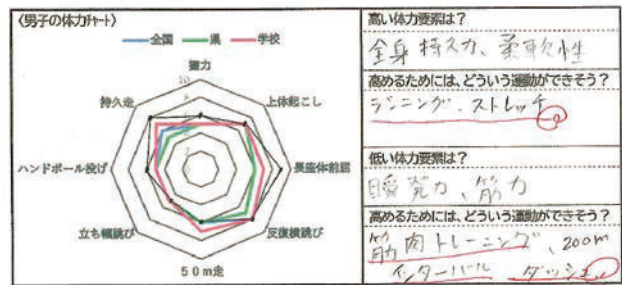
### (1) 活動場面の工夫

### ①自分の体力を分析する活動

全国・県・学校平均と自分の体力の比較を通し、自己の高い体力要素と低い体力要素を資料1のように分析させた。これにより、高めたい体力を自覚し、高めるためにどう運動をすればよいのか興味をもって考えていた。このことから、本単元で「体力を向上すること」を意識付けし、自分事として考えることができた。

## ②体力要素のグループで、運動を考える活動

体力要素の課題別グループで、運動を考えさせた。その運動が得意な子もいれば苦手な子も実際に運動を行ったり、意見交流したりしながら運動を考えていた。また、運動の負荷（大・中・小）を考えさせたことで、多くの運動の種類や行い方を知り、実施回数なども自己の体力に合わせ選ぶことができた。



資料1 体力分析を行ったハンドブック

## (2) ハンドブックの工夫（資料2）：5つの視点

健康教育④⑤ 学習ノット（学習日：11月 日）

めあて：

④ ゴールアゲを交流し合い、個人アゲをつくろう。

⑤ 前回の個人アゲを調整し、より自己に適した個人アゲをつくろう。

課題の明確化

1 自分が実施する運動を選択しよう（調整する場合は別の色で記入する）

瞬発力

	①	②
大		
基		
小		

ステージ  
集合場所

筋力

	①	②
大		
基		
小		

活動の場とハンドブックの関連

巧み性

	①	②
大		
基		
小		

敏しょう性

	①	②
大		
基		
小		

柔軟性

	①	②
大		
基		
小		

投力

	①	②
大		
基		
小		

入口

④発表では、取り組むことができた。

他の紙のアゲに取り組んで、

と感じた。

振り返：⑤健康教育を通して、学んだ。

今後の生活では、

学びの過程を振り返る項目

振り返る項目の明確化

## 資料 2 改善後のハンドブック



### (3) 5次ハンドブックの実際

#### ① 課題の明確化

- 「自己に適した」プログラムの作成に意識付けができた。また、これまでの学習を振り返ることで、体力向上に取り組む課題意識をもつことができた。

#### ② 前時とのつながり・思考の視覚化

- 前時を振り返りながら、自然に本時の学習に取り組むことができ、スムーズに活動に入ることができた。また、前時に自分が思考したものを確かめ、自分の考えがどのように変わったのかを一目で確認することを可能にした。

#### ③ 活動の場とハンドブックの関連

- 集合する場、活動する場、ハンドブックに記載する場など全てを統一したことで、生徒は直感的に場の把握ができた。これらによって運動時間や振返の時間の確保が可能となった。

#### ④ 振り返る項目の明確化

- 改善前のハンドブックでは感想の記入のみで、「運動プログラムを実施して分かったことや感じたこと」、「運動の調整」、「今後の生活にどのように生かしていくか」について、教師がねらっているようなコメントはあまり見られなかった。しかし改善後は、予め書くことを指定したことで、資料3のような具体的な記述が増えた。

#### ⑤ 学びの過程を振り返る

- 健康教育で学んだことや身に付いたことの記述がより具体的になった。今後の生活でどのようにしていきたいのか、体力向上に向けた運動の意欲向上が見られた。

#### 生徒の活用結果

- 自分の思考の流れがよく分かる書式だったため、「自己に適した」という個人プログラムの作成において、考えを深めることにつながった。
- 「自己に適した運動は生活リズムを整える」や「自分の体力を知ることができ、楽しく学んだ」、「自分の体力に合った運動をすることで、楽しく運動でき、体力も上がることを学んだ」といった、単元終了時にねらっていた記述が見られた。

#### 教師の活用実感

- ハンドブックの書式を利用して、学習の進め方や時間配分を把握できた。
- 生徒の思考の流れを教師も直感的に確認できるので、運動の仕方や強度などの助言が容易になった。

### Ⅲ 考察

#### 1 授業改善がなされたか

①授業づくり（単元構想レベル）、②活動場面の工夫、③資料・教具（ハンドブック）の工夫により、教師実践がよくなったか（よくなった実感があるか）

健康教育④⑤ 学習シート（学習日：11月 日）

めあて： ④ グループの力を交流し合い、個人プログラムをつくろう。  
⑤ 前回の個人プログラムを調整し、より自己に適した個人プログラムをつくろう。

1 自分が実施する運動を選択しよう（調整する場合は別の色で記入する）

瞬発力		集合場所		筋力	
	①	②		①	②
大	○			○	
基	○			○	
小					

巧み性		敏しように性		柔軟性	
	①	②		①	②
大	○			○	
基	○			○	
小					

投げ力	
	①
大	
基	○
小	○

入口

④発表では、運動ことのポイントを知ることができ、取り組むことができた。  
他の班のプログラムに取り組んで、自分の体力には結構偏りが  
あるんだなあと感じた。  
⑤健康教育を通して、自分に適した運動は生活リズムを整えるという学んだ。  
今後の生活では、日頃からコツコツ運動をして、体力向上と  
将来的な健康を手に入れられるように努めていきたい。

資料3 改善後の5次ハンドブック



授業研究の目的に沿った視点に対応させて共同研究者が情報提供し、対話することで授業改善が促されているかについて考察する。共同研究者との主な対話を表2に示した。事例Aから**事例B**に変化が見られたものや教師の実感をいくつか紹介する。

	生徒の様相フィードバック	教師行動に関わる情報提供
授業研究の目的に沿った視点	①単元構成の工夫 体力向上に向けた運動を考え実践する学習の構想	オリジナルの運動の価値付け 賞賛等の具体的相互作用 各運動プログラムのグルーピングの行い方 体力を高めるための運動の方法
	学習活動の時間配分	学習活動の時間の実際 各段階及び学習活動にあてて最適な時間
	②活動場面の工夫 グループ活動	グループ活動の実態 新たな見方・考え方の実態 交流の活性化
	振返場面	何を振り返っているかの実態 次・単元の振返方
	マネジメント場面	授業全体を通した生徒の活動の実態 活動の場と学習ノートのリンク
	③資料・教具（ハンドブック等）の工夫 体力向上ハンドブック	資料理解の実態 提示資料の精選
	学習ノート	前時とのつながりが見える学習ノート 振返の内容の明確化（定型文の活用） 直感的な場の理解
	音楽	意欲・活動の流れの実態 意欲向上とマネジメントを図る音楽の活用

表2 共同研究者との主な対話

### (1) 授業づくり（単元構想レベル）

#### ①楽しく運動できたか

- ・ハンドブックの振返の記述から、事例Aではあまり見られなかった「運動が楽しくできた」という内容が、**事例B**では数多く見られた。
- ・事前事後アンケート「体を動かすことは楽しいですか」という項目について、肯定的回答（6・5・4）、否定的回答（3・2・1）として、回答者の平均値で事例Aと事例Bの事前事後で比較した。事例Aは事前4.91、事後5.09、**事例B**では事前・事後ともに5.06であった。数値の向上は確認できなかったが、事例A・B共に肯定的で高い数値といえる。体力向上というと「つらい」「苦しい」というイメージがあるが、その中でも前向きに学習や運動に取り組んでいたことがうかがえる。
- ・グループプログラムは、事例Aでは筋力グループの「腕立て伏せ」、敏捷性グループの「ボールタッチ」など、教師の例示した内容にとどまっていた。**事例B**では巧み性グループの「サーブ入れ」、投力グループの「シャトル投げゲーム」など、楽しさをと体力要素にあったを視点にしたオリジナルな案がほとんどであった。また、各グループプログラムの運動を楽しみながら、一生懸命に取り組んでいる生徒が多かった。

#### ②体力向上に向けて運動プログラムを調整できたか（運動の仕方が分かったか）

- ・事例Aでは、様相から運動プログラムを調整している生徒が少なかった。また、ハンドブックの記入欄が大きく煩雑で、記入状況からも調整について思考の流れの確認は難しかった。**事例B**ではハンドブックを改善し、調整の具合を別色で記入させたり、位置や順を示した直感的な図で示した。これにより、前時とのつながりや自己の状況把握が容易になり、個人プログラムを調整している姿を把握できた。
- ・**事例B**では、運動を時間いっぱい継続できるように調整する生徒や、全ての運動に精一杯に取り組んでいる生徒の姿が見られたことから、自己の体力に合わせて取り組むことができたと考える。
- ・事前事後アンケート「体力の向上の仕方を知っていますか」という項目について、事例Aは事前3.45から事後4.09に（0.64）上昇し、**事例B**は事前3.67から事後4.33に（0.66）上昇した。また、「体力の要素にあった10分程度の運動プログラムをつくることができますか」という項目について、事例Aは事前2.73から事

後4.27に（1.54）上昇し、**事例B**は事前2.83から事後4.67に（1.84）上昇した。このことから、本単元を通して、体力の向上のための運動の行い方や運動の種類を知識として習得し、自己の体力に合わせて運動の強度を選択することができるようになったと考える。

## （2）活動場面の工夫

### ①マネジメント場面の減少

事例Aでは、ハンドブック、板書、活動場所の統一が図られていなかったため、授業のマネジメントにかかる時間が多く、計画していた学習活動を計画通りに終えることができなかったり、振返の時間を十分に確保したりすることができなかった。**事例B**では、上記のことの統一を図ることで、学習をスムーズに進めることができた。ハンドブックへの記入と運動を実施する場所の統一が図られたことにより、生徒の思考や移動を円滑にすることができたと考えられる。また、ビブスを着させたことで、教師側もこの班が何をしているかの把握が容易になり、指示も行いやすかった。特に、事例Aの1次では、オリエンテーションと自己の体力課題の分析といった認知学習場面が主になり運動学習場面を確保できなかったが、**事例B**では2次以降のグループプログラムの例示として取り上げる運動に取り組むことができた。

## （3）資料・教具（ハンドブック）の工夫

### ①グループプログラムの例示

事例Aでは、ハンドブックに記載した例示は言葉で紹介したり、提案シートの書き方を示したりして活用するためのものであった。**事例B**では、それに加え5次の学習の導入に、例示した運動を実際に教師の演示のもと取り組むことができ、オリジナルな運動の提案と提案時の説明が分かりやすくなった。これらから、実際に運動したことで運動の負荷や行い方、高まる体力を理解し、教師の演示を参考にして説明の仕方を工夫できたと考えられる。

### ②健康教育オリエンテーション資料の提示

小学校で健康教育を行った内容を思い出したり、中学校で行う健康教育との関連と必要性を説明したりした。自校の体力の現状を全国・県と比較したことや、自己の新体力テストの結果から自分の高めたい体力を考えさせたことで、体力低下の実感と自己の体力課題を把握することができ、自分事として意欲喚起にもつながった。

### ③ハンドブックの簡略化と前時との関連化

事例Aでは授業1時間に対して1枚のシートを使用した。資料4のように、記入量・情報量が多く、活用しづらい。生徒の記述内容も視点がわかりづらく記入できていなかった。**事例B**では、2・3次で1枚、4・5次で1枚のシートにし、前時で活動した内容が見てすぐ振り返られる形式にした。特に、4・5次のハンドブックでは、事例Aの5次では、4次にどのような運動を選択していたか忘れていた生徒もいたのに対し、**事例B**では個人プログラムの内容を確認して実施、調整している生徒が多く見られ、前時との関連化が図れた。

健康教育⑤ 学習ノート

学習課題 前回のプログラムを改善し、より自己に適した個人プログラムをつくろう。

1 前回の個人プログラムの反省点や改善点はどこか

2 個人プログラムを改善しよう

ステージ		
←	←	↑
↓		↑
↓	→	↑

3 感想・振り返り（体力向上プログラムを作成しての感想、反省、今後どのように取り組むかなど）

資料4 初期の5次ハンドブック

## 2 授業研究構想が整理できたか

授業実践教員は、次のような振り返りがあった。

「共同研究者との対話を通して、本単元の学びを地域や家庭につなげるという視点で授業を構想することが大切であると理解できた。また、生徒の普段の生活や小学校での既習事項といった「過去・現在を振り返

ていかに自分事として考えさせるか」、そしてそれらを「将来どう生かしていくか」といった視点で授業を構想したい。」

「これまでの教科指導研修同様、今後も子供が単元をイメージしたり、見通しをもって活動したりするためには、資料の工夫に加えて、ICTや写真・映像資料を用いることが効果的だという考えが強化された。」

「授業研究テーマにそった、授業構想後の具体的な授業実践、省察、その後の授業改善、そして改善実践というサイクルで、テーマに沿った授業展開が理解できた。」

これらの実感から、「学校外のリソースの活用」による「学びの目的を整理し授業改善を進める」ことができたと考えられる。

#### Ⅳ まとめ

本事例から以下を重要事項と考える。

- ・「授業研究の目的に沿った視点」と「授業改善の視点」を整理する。
- ・授業研究の目的に沿った視点での「生徒の様相フィードバック」と「教師行動に関わる情報提供」についての「対話による再構想化」を行う。
- ・対話情報としては、「生徒の」行動・言動の記録、ハンドブック等の記述、「教師の」行動・言動の記録、計画とのずれ等の改善状況をもとにする。

これらは、「保健授業の授業改善の報告」と合致するものである。

- ・授業研究構想としては、これまでの既習事項や普段の生活を踏まえより自分事として捉えられるようにすることや、学んだことをどう生かしていくかという将来の子供の姿まで考えることが大切である。つまり、今回では、授業の単元を健康教育という全体像を俯瞰して考えていくことが大切である。

#### ○今後の課題

授業改善の仕方は多岐にわたるが、本事例については以下を修正・課題と考える。

##### (1) 単元の見直し

「体力の向上」に向けた単元構成として、「体力づくり」を生徒に自分事として捉えさせることや、より楽しく、単元後も継続して取り組める工夫が大切である。例えば、考えた運動や選択した運動を体育の授業の導入などで継続的に取り組む場を設定することが考えられる。

##### (2) 学習活動の関連化

保健学習との関連や養護教諭の活用、体育授業外の全校での取組、小・中学校とのつながりを意識した取組などについて探る価値がある。

##### (3) 単元後の期待する子供の姿につなげる構想力

単元を通してどのような力を身に付けさせたいかや、単元後の子供の姿を考えて授業構想することは重要である。その単元で学んだことを中学、高校、社会の今後の生活でどのように生かしていけるのか、生かしてほしいかの期待を授業構想に取り入れたい。授業改善の視点として、子供がこの単元で学んだことを「将来にどのように生きていくか」という今後のステージを意識する「授業構想から子供の生活構想化」が必要である。

#### 文献

- ・上野秀人ら（2022）保健学習における授業改善の実践．弘前大学教育学部紀要クロスロード
- ・岡出美則ら（2021）ビジュアル新しい体育実技．東京書籍
- ・梶谷観一ら（2017）深い学びのために．金子書房
- ・田中宏輝ら（2019）救命の意志を高める保健学習の構想．弘前大学教育学部紀要クロスロード
- ・日本体育科教育学会（2021）体育科教育学研究．大修館書店
- ・文部科学省（2017）中学校学習指導要領解説 保健体育編