

## 研究主題 東京都の現状を考察し、心身の健康をさらに高める保健体育授業の創造 ～定時制高校の実態に合わせた授業の工夫～

### I 本研究会の概要

1969(昭和44)年に本研究会は設立された。組織構成は、事務局に経理部、庶務部、行事部の3つの部署、研究局に体育部、保健部、定通部(定時制・通信制部)の3つの部署を置き、さらに行事部の中に専門委員会として舞踊研究委員会、スキー研究委員会、テニス委員会を置いている。その他に全都を10の支部に分け、支部組織としている。研究局の3つの部と行事部の2つの研究委員会が継続的に研究活動を行っており、定期的に関東地区高等学校保健体育研究大会で発表している。令和3年度は山梨大会において、体育部とスキー研究委員会が発表(配信)した。本年度は神奈川大会において、保健部と定通部が発表し、定通部の研究を報告する。

### II 研究の経緯と目的

定通部では各学校の生徒の現状や体育の授業での課題などを情報共有し、それらを解決するための研究を行っている。また、長期休業中には実技研修を行い、教材・教具の工夫や練習メニューについて情報共有を図っている。平成30年度関東地区高等学校保健体育研究大会で「多様化する学校や生徒への授業工夫 ～Before After～」を発表した。学校も生徒も多様化している中で、どのように授業を工夫すれば課題が解決できるか研究した。本研究は上記を発表した際に挙げた課題を中心に主題を設定した。本研究の目的は、変化した生徒の実態に合わせどのような工夫が必要か具体的に探ることである。

### III 研究の方法・内容

研究の方法は、まず各学校の現状を把握してその情報を共有する。次に実際の授業で工夫したもののなかで良かったものを集約する。それをもとに分析するという方法にした。

#### 現状の把握

#### 1 生徒の実態と課題

- (1) 不登校を経験した生徒
- (2) 運動能力や理解力に課題がある生徒
- (3) コミュニケーションをとることが苦手な生徒

【課題】・指導の効果を上げることが難しい

#### 2 定時制の実態と課題

- (1) 少人数
- (2) できる生徒とできない生徒の二極化
- (3) 運動が好きな生徒と苦手な生徒の二極化

【課題】・集団スポーツを取り入れることが困難  
・楽しい授業のためにはかなりの工夫が必要

少人数でできる授業の工夫、技能差がある場合でも楽しめる授業の工夫について、園芸高等学校、砂川高等学校、桜町高等学校の実践事例をいくつかピックアップして紹介する。

#### IV 実践事例

##### (1) ベースボール

【用具の工夫】室内、ソフトバレーボール、ティースタンド

【ルール of 工夫】塁間は13m、打者走者が進塁すると得点、最大2周、1回の打席で8点まで得点可能、守備は4人から3人、ボールを2人で持ち、打者走者の前の塁を踏むとアウト。

【メリット】ボールが柔らかいのでボールへの恐怖感を無くすことができ、女子だけでも安全に楽しく実践することができる。

##### (2) 卓球

【用具の工夫】A4用紙

【ルール of 工夫】NGゾーンを設定する。苦手な人の陣地にA4用紙を置き、相手の打ったボールがNGゾーンに触れると苦手な人の得点。

【メリット】点差や勝敗に応じてNGゾーンの枚数を調整し、得意な生徒も苦手な生徒も楽しむことができる。

##### (3) バレーボール

【ルール of 工夫】2本目キャッチOK。経験者2人 vs 未経験者4人。

①経験者チームから下投げで未経験者チームへサーブをする。

②未経験者チームはボールをレシーブし、セッターにあげる。

③2本目はキャッチできる。キャッチした場合、その場から手投げでトスをする。

④スパイクをする。

【メリット】スパイク練習につながる。運動量を確保できる。

尚、詳細については東京都立園芸高等学校 教諭 古賀 拓也  
電話 03-3705-2154 までお問い合わせください。

#### V 研究のまとめ

それぞれの工夫の共通点は以下のとおりである。

①少人数で実施可能。

②運動が得意な生徒も苦手な生徒も思い切りプレーできる。

③練習や工夫したルールの目的が明確になっており、生徒が練習の意図を意識して取り組むことができる。

このポイントをおさえて授業をつくっていくことが大切であると考える。

今回の実践事例に挙げた授業の工夫や研究が、初任校や異動2校目で定時制高校へ赴任した若手教員の参考になれば幸いである。今後も定通部で授業の研鑽を行い、定時制、通信制の保健体育授業の発展に貢献できるよう努力していく。

**<追伸>**ともに授業の研究をしていく仲間を求めています。定時制・通信制の先生方は、是非、園芸高校・古賀あて、または下記までご連絡ください。

#### <連絡先>

団体名		東京都高等学校保健体育研究会
代表者	所属	千代田区立九段中等教育学校
	職 氏名	統括校長 野村 公郎
	連絡先	03-3263-7190
事務局	所属	千代田区立九段中等教育学校
	職 氏名	主任教諭 長谷川 浩
	連絡先	03-3263-7190