

中 学 校

平成 2 6 年度

教育研究員研究報告書

保健体育

東京都教育委員会

目 次

I	研究主題設定の理由	1
II	研究の視点	1
III	研究仮説	1
IV	研究構想図	2
V	研究の内容	3
1	基礎研究	3
2	調査研究	8
3	検証授業	13
(1)	ハードル走	13
(2)	バレーボール	18
VI	研究のまとめ	23
1	成果	23
2	今後の課題	24

研究主題

できる喜びを感じさせる指導の工夫

I 研究主題設定の理由

東京都教育委員会が平成 25 年 2 月に策定した「総合的な子供の基礎体力向上方策（第 2 次推進計画）」の中では、「運動やスポーツをもっとしたい」と思う比率を学年が上がるにしたがって増加させることを目標としている。

平成 25 年度の「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査 報告書」では、東京都の子供の体力・運動能力に関する調査によると、体力テストの合計点では向上傾向に転じているが、全国平均値と比較すると下回っている種目が多くなっている。運動習慣に関する調査では、「運動やスポーツをすることは好きですか。」の質問で「好き」、「やや好き」と答えた割合は、小学校 4 年生ころから徐々に減少し、小学校 3 年生と比較すると、中学校 3 年生では男子で 6.1 ポイント減の 87.6%、女子では 16.5 ポイント減の 75.6%になっている。

本部会に所属する部員の学校においては、「自分で考え、課題をもって活動すること」や「種目に応じた合理的な体の動かし方ができない」などの共通の課題が挙げられた。このような背景から、各運動種目が有する特性に触れ、できた・上達したという達成感を少しずつ得ることで、運動やスポーツの楽しさや喜びを味わうとともに運動の魅力を感じることができ、運動やスポーツを好きになる割合が増えると考えられる。また、基礎的な知識や技能を高めることで、運動やスポーツが好きになり、更なる意欲の向上につながる。その結果、自らの運動課題を見付けることや取り組み方を工夫するといった活動を行うようになり、思考力、判断力も高まると考えた。

そこで本部会では、研究主題を「できる喜びを感じさせる指導の工夫」と設定し、その具現化のための基礎研究として①運動領域の特性の分類、②技能習得の要点整理、③指導方法の工夫の 3 つの視点を基に研究を進めることとした。そして、授業前後（単元指導前と指導後）の生徒意識調査を実施し、生徒の変容を比較・分析することとした。

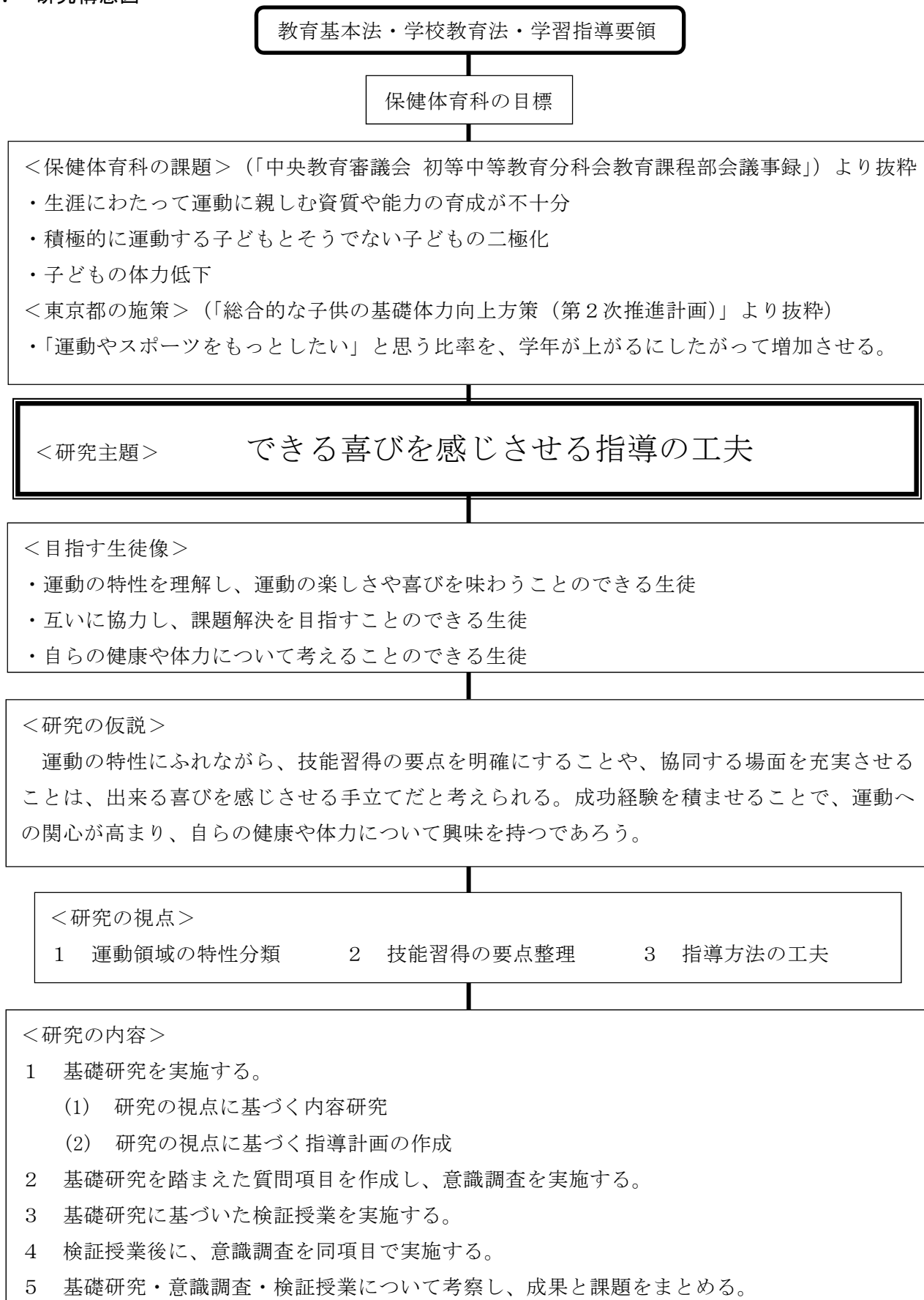
II 研究の視点

- 1 運動領域の特性の分類
- 2 技能習得の要点整理
- 3 指導方法の工夫

III 研究仮説

運動の特性に触れながら、技能習得の要点を明確にすることや、協同する場面を充実させることは、できる喜びを感じさせる手立てだと考えられる。成功経験を積ませることで、運動への関心が高まり、自らの健康や体力について興味を持つであろう。

IV 研究構想図



V 研究の内容

1 基礎研究

本研究では、個人競技と集団競技、またはクローズドスキル（変化が無く安定していて予測が可能な環境で行い、外的要因に左右されない状況下で発揮される技能のこと。外的要因に左右されにくい。）とオープンスキル（絶えず変化し不安定で予測が不可能な環境で行い、相手が常に変化するような状況下で発揮される技能のこと。外的要因に左右される。）に区別し、ハードル走（個人競技・クローズドスキル）、バレーボール（集団競技・オープンスキル）を研究対象とした。

(1) 運動領域の特性の分類

運動の特性については、多くの先達が論じてきており、一般的には

- ① 機能的特性（運動を行う者の欲求や必要を満たす機能に着目した特性）
- ② 構造的特性（運動のルール、技術的仕組みや作戦などに着目した特性）
- ③ 効果的特性（運動の身体的効果に着目した特性）

の3つに分類できる。さらに、新保 淳（引用文献 4 ページ参照）は、「運動の楽しさは、教師によって与えられるものではなく、子どもたち自らによって経験されていくものであるということから、子どもからみた運動の特性もまた、考慮される視点として加えられたといえる」と述べている。このことから、本研究でも一般的に3つに分類されている運動の特性に、生徒から見た特性を4つ目として加え、特性の分類を下表にまとめた。

運動領域の特性の例示

	ハードル走	バレーボール
① 機 能 的 特 性	<ul style="list-style-type: none"> ・一定の間隔に置いた何台かのハードルをより速く走り越し、自己の記録に挑戦したり（達成型）、相手と競争したり（競争型）することで楽しさを味わうことができる。 ・自己の体力や技能の特徴を知り、問題解決に取り組み、競技したり記録を高めたりすることで、楽しさや喜びを味わうことができる。 ・時間や距離などの客観的な数量で表されることから、自己の到達度や勝敗がはっきり分かる運動である。 	<ul style="list-style-type: none"> ・集団対集団で攻防を展開し、得点を競うところに楽しさや喜びを味わうことができる。 ・ラリーが続けられた時に、得失点に関わらず面白さや楽しさを味わうことができる。 ・チームの特徴や対戦相手に応じて作戦を立て、勝敗を競い合うことで楽しさを味わうことができる。
② 構 造 的 特 性	<ul style="list-style-type: none"> ・日常生活でよく見られる、走・跳などの個人技能によって成り立っており、その能力を最高度に発揮し合う競技である。 ・障害物を走り越してより速く走ることを目的にしており、自己の達成度や勝敗がはっきりとわかる競技である。 	<ul style="list-style-type: none"> ・一定の高さに張られたネットを挟み、2つのチームがボールを打ち合い、得点を競うネット型には少ない集団競技である。 ・ボールに触る回数が制限されているため、連携プレーが重視される。

	<ul style="list-style-type: none"> ・外的要因に左右されにくいいため、クローズドスキルに分類できる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールを保持してはいけないため、ボールコントロールが難しく技術の習得に時間がかかる。 ・攻守の切り替えが早くチームにおける攻防の役割分担がはっきりしている。 ・外的要因に左右されるため、オープンスキルに分類できる。
③ 効果的特性	<ul style="list-style-type: none"> ・体力や体格との関係が大きく、それが直接勝敗や記録に表れやすい競技である。 ・基礎運動能力を高めるのに最も効果的なものとして他のスポーツにも広く取り入れられている。 ・自己の力を最高度に発揮する運動であるため、強い意志、忍耐力、集中力を養うことができる。 ・筋力・瞬発力を養うことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・全身的な運動であり、バランスの取れた体力を身に付けることができる。 ・敏捷性、瞬発力、スピード、筋持久力を養うことができる。
④ 生徒から見た特性	<ul style="list-style-type: none"> ・競争に勝ったり、記録が向上したり、自己の力を最高度に発揮したときに楽しさや喜びを感じる。 ・リズムカルにハードルを走り越せると達成感を味わえる。 ・踏み切り、空中姿勢、ハードル間と技能のポイントとなる局面が多い。 ・ハードルに足をぶ付けたり、転んだりすることへの恐怖心が生じやすい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・パスが繋がった時に喜びを感じる。 ・つないだパスを返球し、ラリーへと発展すると面白さが増す。 ・チームで協力して練習やゲームを楽しみたいと感じる。 ・技能に個人差が見られるため、それを考慮した工夫をすると安心して取り組める。 ・接触回数が少ないと興味が半減してしまう。 ・ボールに対しての恐怖心や、痛さを感じると意欲が低下する傾向がある。

本部会では、以上のようにハードル走とバレーボールを分類する中で、「構造的特性」を踏まえた上で、「機能的特性」「生徒から見た特性」を考慮し、場の設定の工夫によって、生徒一人一人が運動の楽しさやできる喜びを感じることに繋がると考えた。そのため、技能習得につながる要点（ポイント）を整理し、生徒が分かりやすく、できる喜びが感じられる場の設定の工夫や指導方法について研究を進めた。

【引用文献】 新保 淳（1995）：教科体育におけるバレーボール特性論の再検討

静岡大学教育学部研究報告書．教科教育学篇．26、P169－171

(2) 技能習得の要点整理

本部会では、種目に応じた合理的な体の動かし方ができない要因として、技能習得の際の具体的な要点の理解や体の動かし方のイメージが不十分であると考えた。また、生徒の活動では仲間に向けて「がんばろう」や「もう少し早く動かしてみよう」などの励ます言葉は多くても、助言する言葉の不十分さに課題があることに着目した。そこで、指導場面を抽出し、その際に学習のポイントとなる指導内容を整理することで、生徒が技能の要点を理解し仲間に向けて要点を具体的に助言できるようにした。また、バレーボールでは動きの総称を簡潔な名称にすることで、生徒の要点理解も進めることができるようにした。

【陸上競技（技能）】

学習指導要領からの抜粋	技能例	学習のポイントとなる指導内容	
滑らかな動きで速く走ること	リズムカ ルな走り	第1ハードルまでの動作	<ul style="list-style-type: none"> ・踏み切り足は左右どちらか確認させること。第1ハードルまでの歩数は何歩か確認すること。 ・クラウチングスタートの時、第1ハードルまでの歩数に応じて「前」となる足を決める。 ・第1ハードルまでのリズムなどを具体的に示す。 ・第1ハードルまで全力で走る。
		インターバル	<ul style="list-style-type: none"> ・同じ足で踏み切るために4歩（着地足を次のハードルへの1歩目とする）で走る。 ・着地足（振り上げ足）はハードルの近くに接地し、2歩目を前に大きく出す。
		踏み切り	<ul style="list-style-type: none"> ・ハードルのバーの2m程度手前から踏み切る。 ・高く跳ぶと減速してしまうため、次のハードルまで4歩では届かなくなる。 ・頭の位置を一定にしハードルを走り越す。
	滑らかにハードルを越す	振り上げ足	<ul style="list-style-type: none"> ・足の裏をバーに向ける。 ・膝を胸に付けるイメージで行う。 ・まっすぐ振り上げてかかとから下ろす。意識して内側に回らないようにする。（人間の股関節は内旋作りなので小指に力を入れて振り上げる）。 ・かかとから素早く下ろす。
			抜き足
		腕の動かし方	<ul style="list-style-type: none"> ・抜き足側の腕はまっすぐ前に伸ばす（突き出しているイメージ）。 ・走る動作として肘が胴体を通過したら脇をしめて、こぶし（あるいは手のひら）を前方に突き出す。 ・脇は少し開けて肘の内側をこぶしを通るくらいがよい。
		上半身の使い方	<ul style="list-style-type: none"> ・前傾がベストだが、視線がぶれなければ、まっすぐでも良い。後ろには重心を下げないように、おなかを丸めるイメージで行う。 ・走っている方向に対して左右のブレを起こさない。 ・着地の後がポイント。振り上げ足（着地足）が内側に入ってしまうとバランスが崩れる。

【バレーボール（技能）】

学習指導要領からの抜粋	技能例	学習のポイントとなる指導内容	
ラリーを続けることを重視したボールや用具の操作	サービス	<ul style="list-style-type: none"> ・アンダーハンドサービス→準備段階ではボールを高く上げない。 ・腕はまっすぐに伸ばし、足は前後のスタンスをとる。 ・打つ場面では、ボールを手のひらに乗せ、少し上げる（上げなくてもOK）。 ・テイクバックし、真ん中をとらえる。 ・狙った方向に片足を踏み出し、フォロースルーする。 	
	レシーブ	<ul style="list-style-type: none"> ・準備段階→肘を伸ばす、重心を落とすために膝を曲げ、片足を一步前へ、片方の手にもう片方の手の甲に乗せ、包み込むような感じで親指を合わせる。 ・角度15度くらいの二等辺三角形をつくる。打ち返す場面ではボールを打つ際には手首より少し上辺りをヒットポイントとします。肘は曲げない。 ・ボールに触れるとき、胸と腕を離す。 ・入射角と反射角の説明。胸よりも高く腕は振り上げない→肘をしめるイメージで行う。 	
	トス	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールを取るところは、おでこの髪の毛の生え際、両手の親指と人差し指をつなげる。 ・バスケットボールのチェストパスのイメージで方向は斜めに向かって押し出す。 ・落下点に入ったら一旦ボールをキャッチするイメージ（肘を曲げる）で行う。 ・手のひら（というよりも指）にボールがヒットしたら、曲げた肘をしなやかに伸ばす。 	
	ブロック	<ul style="list-style-type: none"> ・相手のトスに応じてポジションを左右に素早く移動する。 ・ネット際で相手のアタッカーよりもワンテンポ遅れてジャンプする。 ・まずは相手の正面に入れば、それがスパイクのコースだと認識し手のひらを開く。 ・手首を曲げるイメージでネット下に落としこむ。 	
	スパイク	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールが頂点に達したら落下点に向かって大きな一歩を踏み出す。両足ジャンプが出来るように一度しっかり両膝を曲げてジャンプの姿勢を作る。（トスの頂点でジャンプ） ・両腕を後ろから前に出し反動を付けて跳ぶ。 ・ジャンプした上半身よりも少し前方にボールを迎え入れる。 ・利き手はテイクバックし肘を支点にして振り下ろすイメージで行う。 ・逆の手は落下してくるボールの横に迎え入れる。 ・ヒットポイントは手のひらの下部でボールを包み込むようにドライブ回転をイメージする。 ・ボールを打ったらネットに触らないように軽くフォロースルーを行う。 	
定位置に戻る、空いた場所に戻るなどの攻防	ボールを持たない時の動き	ボールが空中にある時	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールが空中に浮いているときはポジションを移動する準備をする。 ・膝を軽く曲げいつでも反応できる状態をキープする。 ・前衛、後衛のバランスや左右の距離を把握する。
		カバー	<ul style="list-style-type: none"> ・1人1人の距離を狭くし、ボールの移動ごとに隊列も移動する。 ・次のパス（レシーブやトス、スパイク）につながる方向へ移動する。 ・連携を考えたフォローとして、仲間との距離と角度を判断してポジションをとる。
	フォーメーション	<ul style="list-style-type: none"> ・相手の攻撃に関しては3-3、2-1-3、2-2-2、ボックス、対ライト/センター/レフトなどの図を示し、それぞれの役割に応じた動きを示す。 ・攻守は常に連続しているのでそれに合わせてポジショニングをとることが必要である。 	

(3) 指導方法の工夫

本部会では、できる喜びを経験させるために、特に、場の設定（これ以降、場の設定とは人数、条件、ルール、用具の変更とする）に着目し、以下のようにまとめた。

ア ハードル走

・ミニハードルの使用

「痛い」「怖い」など、ハードル走に対して不安を感じる生徒は多い。また、このことでハードル走の授業が楽しくないと感じてしまう生徒も多い。そこで、ハードルを走り越すことが難しい生徒や恐怖心の強い生徒には、段階的にミニハードルを活用して少しずつ不安を取り除けるようにした。

・インターバルの選択制

本部会では、楽しさや満足感を高めるためには、インターバルをリズムカルに速く走ることがその要因の一つになると考えた。そこで、個々の能力に応じてインターバルを選択できるようにした。また、インターバルを3歩ではなく、振り上げ足の着地を接地と考え1歩目とし、自然にリズムが取りやすいよう4歩で走ることに重点を置いて授業を進めることとした。

・視聴覚機器の活用

導入部分でテンポの良い音楽を流すことにより、リズムよくドリル練習を行えるようにし、ハードル走を行う際のリズムカルな走りのイメージを持たせられるようにした。また、生徒達の興味関心に合わせた選曲を行い、楽しい雰囲気作りにも努めることとした。

ビデオカメラで撮影した映像を活用することで、空中姿勢や踏み切り位置、インターバル走などについて、生徒相互のアドバイスだけではなく、自らの課題の抽出と改善に役立てられるようにした。また、お互いのフォームなどを再確認することにより学び合いの活動を促すようにした。

イ バレーボール

・コート

コートを小さく設定し、役割分担を明確にすることで一人が活躍してもゲームには勝てなく、チームメイトでボールをつなぐことが勝利につながる特性を伝えられると考え、導入段階から展開にかけてバドミントンコートを使用することとした。バドミントンコートはどの学校でもラインが引かれており、ソフトバレーボール競技でも実際に使用されている。器具があれば、生徒の実態や課題に応じて、バドミントン用とソフトバレーボール用とで高さを工夫することができる。

また、少人数で行うことで、1人がボールに関わる回数を増やすことができるとともに、より多くの生徒が同時に活動を行うことができると考えた。

・ルール

授業では、膝を曲げることや正面に入るなどの基本的技術や動きを身に付けさせるために、初期段階として転がしバレーを実施することとした。この転がしバレーに「3名の生徒が1人1回必ず触れてから、相手コートに返球する」というルールを設定することで、3段攻撃

の感覚を養うことができるようにした。また、「相手の正面には返球しない」という約束を加え、空いた場所への返球をすることでラリーを続けるという学習課題を追求しやすいようにした。これは、作戦を立てて活動することにもつながっていくと考えた。

キャッチバレーのルールにおいても、「3回全てキャッチ」「2本目はキャッチしても良い」など、各授業での課題に合わせたルールの工夫を行うことで、個人技能を向上させたり成功体験を味わわせたりすることができるようにした。

・人数

導入の段階から3人対3人でのミニゲームを取り入れることとした。3人制にすることで「3回以内に相手に返球する」という本来のルールに「1人1回必ず触れる」という条件を合わせやすく、そうすることで生徒も三段攻撃を理解しやすいと考えた。また、全員が必ずラリーに関わらせることもでき、生徒同士で譲り合ってしまう場面も減らすようにした。このことにより、一人一人の運動量を増やすこともできると考えた。

・ゲーム形態

バレーボールは「ボールを弾いてプレーする」ことが難しく、ゲーム内容がなかなか発展しにくい。そこで、味方とのつなぎや相手とのラリーが続く感覚を得るために、「転がしバレー」→「キャッチバレー」→「バレーボール（正規ルール）」の流れでゲームを発展させて実施することとした。

2 調査研究

(1) 調査目的

陸上競技とバレーボールにおいて、授業前後（単元指導前と指導後）における生徒の意識の変容を把握し、比較・分析することで、指導の妥当性や今後の指導について考察する。

(2) 調査対象者数

平成26年度東京都教育研究員保健体育所属校の単元指導実践校の生徒

陸上競技 207人（1年生男女） バレーボール 152人（1年生男女）

(3) 調査項目（P9参照）

(4) 調査方法

調査を行う際、細かく生徒の意識の変容を把握するために目標達成値を設定し、その達成値に対し、どのくらい達成しているかどうか質問項目に対して具体的な留意点を選ばせ割合を算出した。

具体的には、

4：はい 3：どちらかと言えば、はい 2：どちらかと言えば、いいえ 1：いいえ

の中から自分がもっとも当てはまる内容を選択させる。それぞれ4点、3点、2点、1点とし、それぞれ回答した人数をかける。分母は回答人数全員が「はい」と答えた場合を満点（調査人数×4点）として、質問項目ごとの割合を算出する。この方法で、割合を算出することにより、生徒一人一人の変容をさらに細かく把握することができる。

【陸上競技】

質問項目		4	3	2	1		
1	あなたは陸上競技(ハードル走)が好きですか	4	3	2	1		
2	あなたは陸上競技(ハードル走)の授業が楽しいですか (楽しみですか)	4	3	2	1		
3	あなたは陸上競技(ハードル走)の授業で印象的な場面はありますか	4	3	2	1		
4	あなたはハードル走に関わる用語を5つ以上言うことが出来ますか	4	3	2	1		
5	あなたは仲間にハードル走の助言をするとき、具体的に助言できますか	4	3	2	1		
6	ハードル走を楽しむために必要な内容はどれでしょうか。	①	ハードルの技術向上	4	3	2	1
		②	仲間との競争	4	3	2	1
		③	仲間の支援	4	3	2	1
		④	安全に配慮すること	4	3	2	1
7	技術向上に必要なことは何ですか。	①	体調や能力の把握	4	3	2	1
		②	ポイントや動きのコツを理解する	4	3	2	1
		③	繰り返しの練習	4	3	2	1
		④	仲間の協力や助言	4	3	2	1
8	ハードルが「できた!!」と思う要因は何ですか。	①	記録が上がった	4	3	2	1
		②	ハードルをスムーズに走り越すことができた	4	3	2	1
		③	競争で勝つことができた	4	3	2	1
		④	安全に全部のハードルを走り越すことができた	4	3	2	1
9	仲間に助言や支援するときに気を付けることは何ですか。	①	安全面や体調などを考慮する内容	4	3	2	1
		②	技術のポイントや課題を明確にしてあげること	4	3	2	1
		③	「がんばって」や「よかったよ」などの前向きな言葉かけ	4	3	2	1
		④	一緒に競い合おうとする姿勢	4	3	2	1
10	ハードル走の授業で、特に学べた(学べそうな)内容はどのような事ですか。	①	ハードルを滑らかに走り越す技術	4	3	2	1
		②	記録向上や競争する楽しさや姿勢	4	3	2	1
		③	ハードルに関する特性やルールなどの知識	4	3	2	1
		④	仲間を支援する仕方や課題解決に向けた考え方	4	3	2	1

【バレーボール】

質問項目		4	3	2	1		
1	あなたはバレーボールが好きですか	4	3	2	1		
2	あなたはバレーボールの授業が楽しいですか (楽しみですか)	4	3	2	1		
3	あなたはバレーボールの授業で印象的な場面はありますか	4	3	2	1		
4	あなたはバレーボールに関わる用語を5つ以上言うことが出来ますか	4	3	2	1		
5	あなたは仲間にバレーボールの助言をするとき、具体的に助言できますか	4	3	2	1		
6	バレーボールを楽しむために必要な内容はどれでしょうか。	①	バレーボールの技術向上	4	3	2	1
		②	相手チームとの試合や勝敗	4	3	2	1
		③	仲間の支援	4	3	2	1
		④	安全に配慮すること	4	3	2	1
7	技術向上に必要なことは何ですか。	①	体調や能力の把握	4	3	2	1
		②	技術のポイントや動き方の理解する	4	3	2	1
		③	繰り返しの練習	4	3	2	1
		④	仲間の協力や助言	4	3	2	1
8	バレーボールが「できた!!」と思う要因は何ですか。	①	試合で勝つことが増えた	4	3	2	1
		②	基礎技能が向上した	4	3	2	1
		③	動き方がわかってきた	4	3	2	1
		④	痛い箇所などなく活動できた	4	3	2	1
9	仲間に助言や支援するときに気を付けることは何ですか。	①	安全面や体調などを考慮する内容	4	3	2	1
		②	技術のポイントや課題を明確にしてあげること	4	3	2	1
		③	「ナイスプレー」や「次、頑張ろう」などの前向きな言葉	4	3	2	1
		④	一緒に競い合おうとする姿勢	4	3	2	1
10	バレーボールの授業で、特に学べた(学べそうな)内容はどのような事ですか。	①	バレーボールの試合ができる基本技術	4	3	2	1
		②	勝敗を競ったり仲間と連携したりすることへの積極性	4	3	2	1
		③	バレーボールに関する特性やルールなどの知識	4	3	2	1
		④	仲間を支援する仕方や課題解決に向けた考え方	4	3	2	1

(4) 調査結果

項目	設問	調査時期	4	3	2	1	割合	前後の増減		
1	あなたは陸上競技(ハードル走)が好きですか。	授業前	35	59	59	54	59%	△	7%	
		授業後	42	76	66	23	67%			
2	あなたは陸上競技(ハードル走)の授業が楽しいですか(楽しみですか)。	授業前	48	53	59	47	62%	△	16%	
		授業後	88	69	37	13	78%			
3	あなたは陸上競技(ハードル走)の授業で印象的な場面はありますか。	授業前	30	32	83	62	54%	△	21%	
		授業後	87	57	36	27	75%			
4	あなたはハードル走に関わる用語を5つ以上言うことができますか。	授業前	4	11	63	129	37%	△	40%	
		授業後	76	84	29	18	76%			
5	あなたは仲間にハードル走の助言をするとき、具体的に助言できますか。	授業前	15	38	71	83	48%	△	22%	
		授業後	64	73	38	32	70%			
6	ハードル走を楽しむために必要な内容はどれでしょうか。	① ハードルの技術向上	授業前	73	77	43	14	75%	△	4%
			授業後	89	78	28	12	79%		
		② 仲間との競争	授業前	61	67	54	25	70%	△	11%
			授業後	89	84	23	11	80%		
③ 仲間の支援	授業前	77	61	35	34	72%	△	10%		
	授業後	99	76	21	11	82%				
④ 安全に配慮すること	授業前	111	49	25	22	80%	△	6%		
	授業後	120	65	16	6	86%				
7	技術向上に必要なことは何ですか。	① 体調や能力の把握	授業前	61	77	38	31	70%	▼	-10%
			授業後	44	45	72	46	61%		
		② ポイントや動きのコツを理解する	授業前	100	46	45	16	78%	△	9%
			授業後	130	54	17	6	87%		
③ 繰り返しの練習	授業前	95	62	31	19	78%	▼	-1%		
	授業後	72	89	38	8	77%				
④ 仲間の協力や助言	授業前	70	66	40	31	71%	△	4%		
	授業後	65	89	43	10	75%				
8	ハードルが「できた!!」と思う要因は何ですか。	① 記録が上がった	授業前	110	59	30	8	83%	△	2%
			授業後	97	96	10	4	85%		
		② ハードルをスムーズに走り越すことができた	授業前	81	83	35	8	79%	△	8%
			授業後	120	71	11	5	87%		
③ 競争で勝つことができた	授業前	45	70	49	43	64%	▼	-9%		
	授業後	23	46	88	50	55%				
④ 安全に全部のハードルを走り越すことができた	授業前	58	64	45	40	67%	△	10%		
	授業後	86	68	36	17	77%				
9	仲間に助言や支援するときに気を付けることは何ですか。	① 安全面や体調などを考慮する内容	授業前	57	78	52	20	71%	▼	-18%
			授業後	32	27	78	70	53%		
		② 技術のポイントや課題を明確にしてあげること	授業前	85	70	40	12	78%	△	8%
			授業後	117	64	23	3	86%		
③ 「がんばって」や「よかったよ」などの前向きな言葉かけ	授業前	109	59	25	14	82%	▼	-2%		
	授業後	89	78	34	6	80%				
④ 一緒に競い合おうとする姿勢	授業前	43	61	54	49	62%	△	2%		
	授業後	46	68	46	47	64%				
10	陸上競技(ハードル)の授業で、特に学べた(学べそうな)内容はどのような事ですか。	① ハードルを滑らかに走り越す技術	授業前	84	73	37	13	78%	△	7%
			授業後	107	78	18	4	85%		
		② 記録向上や競争する楽しさや姿勢	授業前	71	65	46	25	72%	△	8%
			授業後	90	82	23	12	80%		
③ ハードルに関する特性やルールなどの知識	授業前	76	71	37	23	74%	▼	-3%		
	授業後	66	65	55	21	71%				
④ 仲間を支援する仕方や課題解決に向けた考え方	授業前	68	58	42	39	69%	△	11%		
	授業後	98	64	32	13	80%				

項目	設問		調査時期	4	3	2	1	割合	前後の増減	
1	あなたはバレーボールが好きですか。		授業前	46	62	35	9	74%	△	13%
			授業後	86	52	12	2	87%		
2	あなたはバレーボールの授業が楽しいですか（楽しみですか）。		授業前	52	69	28	3	78%	△	10%
			授業後	85	60	6	1	88%		
3	あなたはバレーボールの授業で印象的な場面はありますか。		授業前	16	40	51	45	54%	△	18%
			授業後	55	50	22	25	72%		
4	あなたはバレーボールに関わる用語を10個以上言うことが出来ますか。		授業前	16	15	52	69	46%	△	23%
			授業後	35	70	22	25	69%		
5	あなたは仲間にバレーボールの助言をするとき、具体的に助言できますか。		授業前	10	28	52	62	48%	△	23%
			授業後	34	76	22	20	70%		
6	バレーボールを楽しむために必要な内容はどれでしょうか。	① バレーボールの技術向上	授業前	27	56	40	29	63%	△	17%
		授業後	82	35	19	16	80%			
		② 相手チームとの試合数	授業前	27	49	45	31	62%	▼	-3%
		授業後	15	64	34	39	59%			
③ 仲間の支援	授業前	75	49	18	10	81%	△	3%		
授業後	89	39	16	8	84%					
④ 安全に配慮すること	授業前	64	40	25	23	74%	▼	-9%		
授業後	34	40	60	18	65%					
7	技術向上に必要なことは何ですか。	① 体調や能力の把握	授業前	35	45	31	41	62%	▼	-11%
		授業後	12	25	76	39	52%			
		② 技術のポイントや動き方の理解する	授業前	46	49	28	29	68%	△	17%
		授業後	104	18	18	12	85%			
③ 繰り返しの練習	授業前	78	44	22	8	82%	▼	-18%		
授業後	35	39	52	26	64%					
④ 仲間の協力や助言	授業前	60	34	27	31	70%	△	10%		
授業後	74	51	14	13	81%					
8	バレーボールが「できるようになった！！」と思う要因は何ですか。	① 試合で勝つことが増えた	授業前	55	37	37	25	71%	▼	-20%
		授業後	15	24	65	48	51%			
		② 基礎技能が向上した	授業前	61	46	38	7	76%	△	7%
		授業後	78	51	18	5	83%			
③ 動き方がわかってきた	授業前	70	47	26	9	79%	△	4%		
授業後	80	48	18	6	83%					
④ 痛い箇所などがなく活動できた	授業前	22	48	29	53	56%	△	18%		
授業後	49	66	24	13	75%					
9	仲間に助言や支援するときに気を付けることは何ですか。	① 安全面や体調などを考慮する内容	授業前	38	44	35	35	64%	▼	-12%
		授業後	19	28	53	52	52%			
		② 技術のポイントや課題を明確にしておくこと	授業前	33	65	43	11	70%	△	12%
		授業後	68	62	15	7	81%			
③ 「ナイスプレー」や「次、頑張ろう」などの前向きな言葉かけ	授業前	100	33	14	5	88%	△	3%		
授業後	114	25	9	4	91%					
④ 一緒に競い合おうとする姿勢	授業前	30	34	28	60	55%	△	20%		
授業後	67	43	18	24	75%					
10	バレーボールの授業で、特に学べた(学べそうな)内容はどのような事ですか。	① バレーボールの試合ができる基本技術	授業前	40	58	40	14	70%	△	9%
		授業後	65	60	17	10	80%			
		② 勝敗を競ったり仲間と連携したりすることへの積極性	授業前	55	45	34	18	73%	△	9%
		授業後	75	49	22	6	82%			
③ バレーボールに関する特性やルールなどの知識	授業前	63	46	29	14	76%	△	8%		
授業後	78	56	14	4	84%					
④ 仲間を支援する仕方や課題解決に向けた考え方	授業前	44	43	31	34	66%	△	9%		
授業後	56	53	27	16	75%					

- ・ 上段は授業前（単元指導前）における集計人数と割合を表示
- ・ 下段は授業後（単元指導後）における集計人数と質問項目ごとの割合を表示
- ・ 前後の増減を、「△増加」「▼減少」として表示

ハードル走の調査結果で割合が顕著に増えた項目は、項目2、5であった。項目2では、ハードル走を好きになった生徒や授業を楽しみにしている生徒の割合が62%から78%となった。項目5の具体的に助言できるかでは、48%から70%と割合が増えた。項目7の技能のポイントに関する質問においては、③「繰り返しの練習」の割合に変化が無く、②「ポイントや動きのコツを理解すること」の割合が78%から87%と高くなった。項目9において授業前は③「がんばって、よかったよ、などの前向きな言葉かけ」の割合が最も高かったが、授業後は②「技術のポイントや課題を明確にしてあげること」の割合が78%から86%になり、最も高くなった。

次に、バレーボールの調査結果で割合が顕著に増えた項目がある。項目2では、バレーボールを好きになった生徒や授業を楽しみにしている生徒の割合が78%から88%と高くなった。項目6の楽しむために必要な内容においては、授業前は③「仲間の支援」の割合が81%と高かったが、授業後は①「バレーボールの技術向上」の割合が63%から80%に高くなった。項目7においては、授業前は③「繰り返しの練習」が82%と高かったが、授業後は②「技術のポイントや動き方の理解」が68%から85%に増えた。項目9においては、授業前は③「ナイスプレーや次頑張ろうなどの前向きな言葉かけ」が88%と最も高かったが、授業後は②「技術のポイントや課題を明確にしてあげること」が70%から81%に高くなった。

(5) 学習ノートから抜粋

陸上競技

■苦手でしたが出来るようになって楽しくなってきた。■1つ1つのポイントに気を付けながら走り越していくことで“自己記録”を出すことができた。■走り越すイメージが分からなかったけど、友達のアドバイスで段々とイメージできてきた。■足がぶつからない高さの練習場所を選び、怖さがなくなった。■上手な人の走りについて、何が上手なのか説明できるようになった。■繰り返しの練習も大切だけど、ポイントを意識していないと意味がないことが分かった。■もう少し長い距離でチャレンジしてみたい。

バレーボール

■声を掛け合い、仲間とバレーボールを楽しむことができた。■サーブがうまくコートに入ったときは、爽快感を感じた。■声を出して協力することで、ゲームを楽しくやることができた。■パスをして点を取るなど、仲間と協力することができたので達成感があった。■友達からのアドバイスで自分の課題に気付くことができた。■転がしバレーではボールに触れる機会が多くてたくさん汗をかいた。■最初はわいわい楽しかったけど、だんだんラリーを続けたい気持ちが増えて、ボールを落としてしまうと悔しかった。■体のいろいろな部分を意識することが大切だと感じた。たくさん練習したい！！

3 検証授業

(1) ハードル走

ア 日 時 平成 26 年 9 月 16 日 (火) 第 5 校時 13:30～14:20

イ 対 象 第 1 学年 E 組 女子 16 名

ウ 単元の目標

【技能】

ハードル走では、ハードルを越えながらインターバルを 4 歩のリズムで走り、タイムを短縮したり、競争できたりするようにする。また、振り上げ足は膝を伸ばし素早く下ろす、抜き足は膝を胸の位置まで上げ、次の走る姿勢になるよう意識することができるようにする。

【態度】

ハードル走に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。

【思考・判断、知識】

ハードル走の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力など基礎的な知識や技能を活用して学習への取り組み方を工夫できるようにする。

エ 単元観

ハードル走では、ハードルを越えながらインターバルを一定のリズムで走り、タイムを短縮したり、競争したりする競技である。生徒一人一人が課題を明確にし、4 歩のリズムで走り越すために自分に合ったインターバルを探すとともに、仲間と協力して教え合いをするなど、グループ活動を通して更なる達成感を味わい、できる喜びを感じられる指導の工夫をすることが大切である。

オ 生徒観

体を動かすことが好きと答える生徒は多くいるが、運動が得意・不得意の差がかなりある。苦手な生徒も自分ができることに限界を決めず、挑戦する意欲は持っている。事前の聞き取りでは、ハードル走に関して怖い、痛いといった苦手意識のある生徒が多い。苦手意識を取り除き、4 歩でリズムカルな走りから滑らかにハードルを走り越すことができるように、個に応じた効果的な指導をする必要がある。

カ 単元の評価規準及びおおむね満足と評価できる授業における具体的評価規準

運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ・陸上競技の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・勝敗などを認めルールやマナーを守ろうとしている。 ・分担した役割を果たそうとしている。 ・仲間の学習を援助しようとしている。 ・健康・安全に留意している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・技術を身に付けるため運動の行い方のポイントを見付けている。 ・課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を身に付けている。 ・学習した安全上の留意点を他の練習や競争場面にあてはめている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハードル走では、リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・陸上競技の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ・技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ・陸上競技に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。
<p>学習活動に即した具体的評価規準</p>			
<ul style="list-style-type: none"> ①陸上競技の学習に積極的に取り組もうとしている。 ②勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。 ③分担した役割を果たそうとしている。 ④仲間の学習を援助しようとしている。 ⑤健康・安全に留意している。 	<ul style="list-style-type: none"> ①技術を身に付けるため運動の行い方のポイントを見付けている。 ②課題に応じた練習方法を選んでいる。 ③適切なインターバルを見付けることができる。 ④仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を身に付けている。 ⑤学習した安全上の留意点を他の練習や競争場面にあてはめている。 	<ul style="list-style-type: none"> ①リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ①陸上競技の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ②技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ③陸上競技に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。

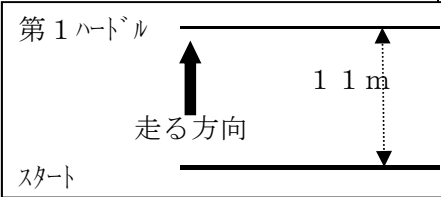
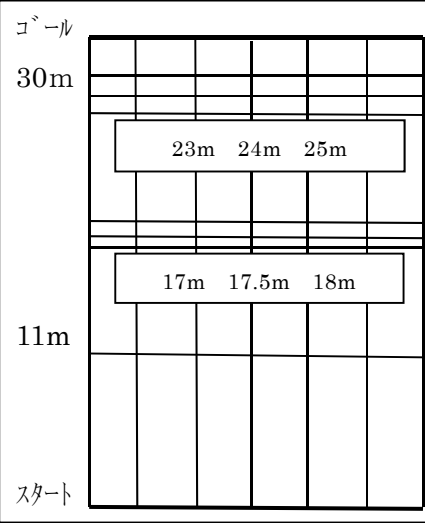
キ 単元計画

時間	1	2	3	4	5	6	7
ねらい	ハードルを越える意識をつけよう	抜き足の膝をしっかりとあげよう	自分にあったインターバルをみつめよう	記録に挑戦しよう	自分の目標を再確認しよう	正しいフォームで走りこそう	目標タイムをクリアしよう
中心となる技術練習	股関節の可動域を広げる	スタート～第1ハードル 振り上げ足・抜き足	ハードリング インターバル	ハードリング インターバル	ハードリング インターバル	ハードリング インターバル	ハードリング インターバル
学習の流れ	0	3分間走、出欠確認、体操、補強運動					
	10	股関節運動によるドリル(その他①)					
	2	50m走タイム計測	局面練習 ハードリングについて	ハードリング	グループ活動(1) 教え合い活動	グループ活動(1)	グループ活動(1)
	3	股関節運動によるドリル(6台)	振り上げ足	抜き足	インターバル	記録測定(1)	記録測定(2)
45	1歩またぎ(前・後ろ) 1・2のリズム 2進み1戻り	・まっすぐあげるための工夫、かかとから降ろす	・振り上げ足を速く降ろす ・抜き足の膝を高く上げる ・着地の姿勢は次の走るフォームになっていることが理想	・スタート足と歩数の確認 ・4歩でスピードに乗りリズムよく走り越す ・振り上げ足を速く降ろす ・抜き足の膝を高く上げる	・スタート足と歩数の確認 ・4歩でスピードに乗りリズムよく走り越す ・振り上げ足を速く降ろす ・抜き足の膝を高く上げる	・相手との競争により、ハードルの楽しさを感じる ・自己の記録更新を狙う	・相手との競争により、ハードルの楽しさを感じる ・自己の記録更新を狙う
50	おへそは前 ひざをあげよう 進行方向に体を向け膝でバランスをとる	・膝を高くあげる	・インターバル	・苦手な生徒への対応 ・インターバルや高さを変える	・スタートから1台目のスピード ・2台目の走り越し ・3台目を越すときの後ろ姿	・フォームが崩れない意識 ・4歩でスピードに乗りリズムよく走り越す ・振り上げ足を速く降ろす ・抜き足の膝を高く上げる	・フォームが崩れない意識 ・4歩でスピードに乗りリズムよく走り越す ・振り上げ足を速く降ろす ・抜き足の膝を高く上げる
	用具① 距離① その他①	用具①② 距離①	用具①②③ 距離① インターバル①②	用具④⑤ 距離④⑤ インターバル①②	用具④⑤ 距離④⑤ インターバル①②	用具④⑤ 距離④⑤ インターバル①②	用具④⑤ 距離④⑤ インターバル①②
	(片づけ)整理体操・本時の振り返り・次時の連絡						
場の工夫	用具	①ハードル(一番低く)	①ハードル ②ミニハードル ③マーカーコーン	①ハードル ②ミニハードル ③マーカーコーン	①ハードル②ミニハードル ③マーカーコーン ④ストップウォッチ⑤ビデオカメラ	①ハードル②ミニハードル ③マーカーコーン ④テレビ	①ハードル②ミニハードル ③マーカーコーン ④ストップウォッチ
	距離	①1歩の間隔	①スタート～第1ハードル(11m)	①スタート～第1ハードル(11m) ②30m③1レーンにつき3台	②30m ③1レーンにつき3台	④50m ⑤1レーンについて5台	④50m ⑤1レーンについて5台
	イバンルター		①6m、6.5m、7m	①6m、6.5m、7m ②(苦手な生徒については個別対応)	①6m、6.5m、7m ②(苦手な生徒については個別対応)	①6m、6.5m、7m ②(苦手な生徒については個別対応)	①6m、6.5m、7m ②(苦手な生徒については個別対応)
	他	①CDデッキ・音楽	①CDデッキ・音楽	①CDデッキ・音楽	①CDデッキ・音楽	①CDデッキ・音楽	①CDデッキ・音楽
評価	関	①観察	⑤学習カード		③観察	④観察	②観察
	思		①観察	③学習カード、観察		②学習カード、観察	④学習カード
	技						①観察
	知		②学習カード		①学習カード	③学習カード	

ク 本時のねらい（第3時／7時間）

- ・自分にあったインターバルを見付けよう。（思考・判断）

ケ 本時の展開

	学習活動・内容	指導上の留意点	評価方法
導入	1 3分間走 2 集合、整列、挨拶 3 本時のねらいと流れの確認 4 ドリル	<ul style="list-style-type: none"> ・出欠を確認、健康観察（声、表情で確認）する。 ・本時のねらいを伝える。 ・股関節の動きに注意させる。 	
展開①	5 スタート～1台目までの練習（6～8台） ・前回の練習を思い出しながら取り組む ・スタート足の確認、1台目までの歩数、振りあげ・抜き足の確認 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハードル設置を確認する。 ・スタート位置の足の確認を行う。 ・トップスピード（8～9歩）で第1ハードルを走り越す。 ・振りあげ足…まっすぐあげ、かかとから降ろす。 ・抜き足…膝を高くあげる。 	
		自分にあったインターバルを見付けよう	
展開②	6 3台走り越す 6m 3レーン、6.5m 2レーン、7m 1レーン 	<ul style="list-style-type: none"> ※インターバルは必ず4歩で走り越す。 ・ハードリング 振りあげ足を速く降ろしながら、抜き足の膝を高くあげる。着地の姿勢は次の走るフォームになっていることを意識させる。 ・4歩で走り越すための意識 着地の姿勢は次の走るフォームになっていることを意識させる。 ・インターバル…同じリズム（4歩）で走り越す。 ・ハードルが倒れたときの設置を確認する。 ・ハードルを4歩で3台走り越せない生徒への対応 →ミニハードルもしくは、インターバルの変更で工夫（6m以下に設定）させる。 ・タイム測定をするつもりで1～2本走る。 	【思考・判断】③ 観察・学習カード
	7 30mHを走り越す 次時のタイム測定練習 1～2本	<ul style="list-style-type: none"> ・健康観察、ケガをしていないか確認する。 ・本時のまとめを行う。 	
まとめ	8 整列、整理体操、 本時の振り返り、次時の連絡挨拶		

コ 本時の考察

(ア) 授業者の自評

生徒たちに本時のねらいを授業開始時に意識させたため、意欲的にインターバルの違うコースを走り比べ、自分に合ったインターバルを探させることができた。その結果、本時のねらいである「自分のインターバルを見付けよう」をおおむね達成することができた。また、ハードルの高さを低くしたことにより、ハードルを4歩で走り越す意識が高まった。

(イ) 研究の視点から

本単元の目標を「ハードルを走り越しながら、一定のリズムで走る」として授業を進めた。自分に合ったインターバルを見付けること、トップスピードで第1ハードルまでを走ること、ハードリングを意識することなどをポイントとして取り組ませたことで運動の技術を高めることができた。また、以前より少しでもできるようになった、上達したと実感できるよう、振り上げ足や抜き足の技術も身に付くようなポイントも分かりやすく提示し、繰り返し練習させた。特に、抜き足の膝を高く上げるという点では、準備運動として毎時間取り組ませたことで意識も高まった。さらに、互いにアドバイスし合うなどのグループ活動を取り入れたことで、教え合う場面も増え、更なる技術向上にもつながった。

場の設定の工夫では、ミニハードルを使用したり、インターバルを用意することで、個に応じた効果的な指導ができた。また、学習指導要領に示されている、一定のリズムで走り越すということを意識させるためにも、準備運動の際にリズムの取りやすい曲を流すといった取組を行ったことにより、笑顔で楽しみながら取り組んでいた。そして、運動が苦手な生徒には、ハードルの高さを変えることで、できる喜びを味わわせることができた。

(2) バレーボール

ア 日 時 平成 26 年 10 月 6 日 (木) 第 6 校時 14:35～15:35

イ 対 象 第 1 学年 3・4 組 女子 36 名

ウ 単元 の 目 標

【技能】

ネット型：バレーボールについて、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的技能を身に付ける。また、仲間と連携した動きでゲームが展開できるようにする。また、ボールや用具の操作と定位置に戻るなどのボールに持たないときの動きを意識させ、空いた場所をめぐる攻防を展開する。

【態度】

バレーボールに積極的に取り組むとともに、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームが展開できるようにする。

【思考・判断、知識】

バレーボールの特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力など基礎的な知識や技能を活用して、学習課題への取り組み方を工夫できるようにする。

エ 単元 観

バレーボールは、コート上でネットを挟んで相対し、身体やボールを操作してボールを空いている場所に返球し得点を競い合うゲームである。また、自分のチーム内で守備から攻撃へボールをつなぐ連携型のネット型ゲームである。生徒一人一人が基本的なボール操作を身に付け、仲間と協力してラリーを続けられるような、できる喜びを感じられる指導の工夫をすることが大切である。

オ 生徒 観

多くの生徒は、身体を動かすことが好きであり、活発に授業に取り組んでいる。バレーボールに関する事前アンケートではバレーボールが好きと答えた生徒が半数以上いる。また、バレーボールの授業が楽しみだと感じている生徒も半数いるが、どちらかといえば好きでない・楽しみでもないという生徒も 26%いる。小学校でのバレーボール経験がある生徒はわずかで、テレビやアニメなどを通して競技自体を知っている生徒は多い。ボールが当たると、「痛い」という先入観があるため、その怖さを取り除くように、段階的に技術指導を進めていく必要がある。

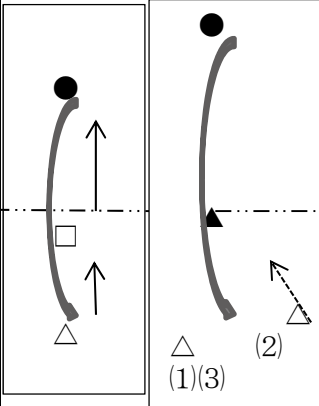
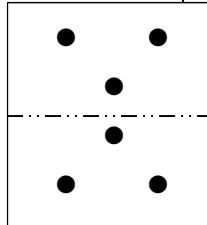
カ 単元の評価規準及びおおむね満足と評価できる授業における具体的評価規準

運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ・球技の授業に積極的に取り組もうとしている。 ・分担した役割を果たそうとしている。 ・作戦などについての話し合いに参加しようとしている。 ・仲間の学習を援助しようとしている。 ・健康・安全に留意している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ボール操作やボールを持たないときの動きなどの技術を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けている。 ・自己やチームの課題を見付けている。 ・提供された練習方法から、自己やチームの課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・空いた場所をめぐる攻防を展開するためのボール操作と定位に戻るなどの動きができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・球技の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ・技術の名称や行い方について学習した具体例を挙げている。 ・試合の行い方について学習した具体例を挙げている。
<p>学習活動に即した評価規準</p>			
<ul style="list-style-type: none"> ①楽しさや喜びを味わえるよう積極的に取り組もうとしている。 ②分担した役割を果たそうとしている。 ③作戦などについての話し合いに参加しようとしている。 ④仲間に協力しようとしている。 ⑤自他の安全や健康に配慮している。 	<ul style="list-style-type: none"> ①ボール操作やボールを持たないときの動きなど、自分に合ったバレーボールの行い方のポイントを見付けている。 ②自己やチームの課題に応じた練習方法を選んでいる。 ③学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめている。 	<ul style="list-style-type: none"> ①サーブでは、1・2・3のリズムで体重移動し、ボールの中心をヒットして打つことができる。 ②味方が操作しやすいボールをオーバーハンドパス・アンダーハンドパスで正しくできる。 ③相手の返球や仲間からのパスに対する準備姿勢ができている。 	<ul style="list-style-type: none"> ①バレーボールの特性や成り立ちについて、言ったり書き出したりできる。 ②技術や戦術作戦の名称やその具体的な行い方や活用方法を言ったり書き出したりできる。 ③高められる体力として、巧緻性・瞬発力・敏捷性・スピードなどがあることを言ったり書いたりできる。 ④簡易な試合におけるルール、審判や運営の仕方があることを理解している。

ク 本時のねらい (第6時間)

- ① ボールの行った方向に身体を向けて、返球の準備をする。(技能)
- ② ボール操作やボールを持たないときの動きなどの運動の行い方のポイントを見付けることができる。(思考・判断)

ケ 本時の展開

	学習活動・内容	指導上の留意点及び評価	評価方法
導入	1 集合、整列、挨拶、ランニング、体操、補強運動 2 学習内容の確認	<ul style="list-style-type: none"> 生徒の健康観察、状態把握を行う。 各チームキャプテンが声を出して、準備運動・補強運動・基本練習を行わせる。 実況中継練習・本時のゲーム内容について説明する。 	
展開①	3 基本練習 ・直上パス ・キャッチボール ・オーバーキャッチパス ・オーバーハンドパス ・バウンドアンダーキャッチ ・アンダーハンドパス ・アンダーハンドサーブ	<ul style="list-style-type: none"> チーム内で2人組を作る。 他のチームと場所の使い方や距離について、安全に配慮させる。 パスの技術的なポイントを確認する。 	
ねらい：ボールを持たないときの動きを意識しよう！			
展開②	4 実況中継練習 ・ファーストレシーブ練習かつなぎ練習をしながら、その時のボールの行方や自分のやる事をしゃべる。	<ul style="list-style-type: none"> 基本練習を生かして、チーム練習を行う。 <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>基本の姿勢など</p> <ul style="list-style-type: none"> ボールが来る時の姿勢 ボールを取らないときの体の向き ボールをどこにあげるか ボールがどこから来るか 仲間の名前を呼んでいるか ボールを取るときに返事をしているか </div> </div>	【技能】③ 観察
	5 タイムゲーム 7分間1セットマッチ サーブ2本	<ul style="list-style-type: none"> ●ゲームの進め方について説明する サーブ順の確認をする。 バドミントンコートを使い3人制で実施する。 時間内に多く点数をとったチームが勝ち。 実況中継練習を生かして、声を出す。 	
まとめ	6 集合、整列 健康観察・挨拶	<ul style="list-style-type: none"> 生徒の健康観察をする。 本時のまとめをする。 	【思考・判断】① 学習カード

コ 本時の考察

(ア) 授業者の自評

ラリーを続ける感覚を身に付けるため、転がしバレーを授業に取り入れて授業を展開した。それによりパスをつなげていくことが身に付いた。また、自分の取ったパスを誰につなげていくのか、ということ意識することもボールを転がすことで身に付いたため、次の展開におけるキャッチバレー・簡易ゲームでは、仲間にパスをしようという動きが多く見られた。

そして、三段攻撃の考えを身に付けるとともに仲間に多くパスを出そうという意識が高まった。

(イ) 研究の視点から

「上達した」という達成感を味わわせるためにスモールステップによる技能習得の活動を多く設定し、運動のポイントを明確にして授業を進めた。技能習得に時間を要するオーバーハンドパス・アンダーハンドパスなどの運動のポイントを理解し、継続して練習することで多くの生徒が技能を向上させることができた。そして、簡易ゲームを多く行うことで、ラリーを続けることを意識した動きを高めることができた。

「ボールを持たない時の動き」の技術習得のポイントとして、「ボールを扱うプレイヤーの方向に体を正対し、膝を軽く曲げて次のプレーに備えて手を胸の高さに構える」という動きの総称を生徒に親しみやすい名称にすることで、生徒の要点理解も進めることができた。

場の設定の工夫として、コート大きさ、人数、ルールの工夫などを行ない学習指導要領に示されている空いた場所への攻撃を中心としたラリーを続けることができることによって、楽しさや喜びを味わわせることができた。具体的には、人数を3人、コートを通常より狭いバドミントンコート、ネットの高さを2m及び必ず1回のラリーで全員がボールを触ることを条件にしたゲームを設定したことである。限られた人数・適度に動くことができるスペースがあることで、ラリーにつながる動きができた。また、ルールに関しても、対戦するチームでお互いの技術を考え、自ら設定することとしたことでネット型球技の楽しめる条件であるラリーを続けることができた。ラリーが続くことで面白さや楽しさを実感できた。課題として狭いコートで限られた人数でのラリーを行うことができて、正規のコートとなり人数が増えるとなかなかうまく動きを取ることができずにいる場面が見られ、人数の増減やコートの大きさなどに対する指導の工夫が必要である。

VI 研究のまとめ

1 成果

本部会は研究主題を「できる喜びを感じさせる指導の工夫」と設定し、その具現化のために①運動領域の特性の分類、②技能習得の要点整理、③指導方法の工夫の3つの視点で研究を進めてきた。また、単元指導前と指導後の生徒意識調査を実施し、生徒の意識の変容を比較・分析することで、研究の妥当性や指導の課題を考察した。調査結果や学習ノートの記述、授業の様子から、生徒が自分で考え課題を意識して活動することや種目に応じた合理的な体の動かし方について理解を深めたりするなど、協同する過程で互いに協力し合い、課題解決を目指す授業が展開できたと考える。また、取り組んだ単元に対して、意識調査項目1「あなたは（ハードル走／バレーボール）を好きになりましたか」、項目2の「あなたは（ハードル走／バレーボール）の授業が楽しいですか」の結果から、実施種目が好きになり、授業が楽しいと感じさせることができたと言える。以下は、研究の視点から成果についてまとめた。

(1) 運動領域の特性分類

機能的特性・構造的特性・効果的特性に生徒から見た特性を加えた4つに分類することで、技術習得における指導の方向性を整理することができ、それを基盤とした技能習得のための指導計画や指導方法の工夫を研究することができた。

(2) 技能習得の要点整理

学習指導要領から教えるべき内容を整理し、さらに細かく指導内容の明確化を図ったことで、より具体的な指導や指示の要点を示すことができた。その結果、生徒達が技能の要点をより深く理解し、仲間に対しての助言が活発化することで表現力を高めることができた。意識調査項目7「技術向上に必要なことは何ですか」の結果では、②「技術のポイントや動き方の理解」の割合が高まり、ハードル走でも意識調査項目9「仲間に助言や支援をするときはどのようなことに気を付けますか」②「技術のポイントや課題を明確にしてあげること」の割合が高まった。生徒の活動や学習ノート記述からも、「技術のポイントが理解できると早く上達できる」「具体的な助言ができるようになった」という気付きがあり、技能習得にたいする意識の変容が見られたと言える。

(3) 指導方法の工夫

本部会では指導方法の工夫として場の設定に着目し、生徒の実態に即した授業展開を目指した。ハードル走では、音楽に合わせられるような場面設定や着地足を含めて4歩という指導に留意し、スムーズな走り越しを経験させるための場を整えることができた。バレーボールでは、活動量や役割分担の観点からバドミントンコートを活用したり、「転がしバレーボール」を取り入れたり、ラリーを続けやすくするための場を整えることができた。これらの取組から、意識調査項目6「ハードルができたと思う要因は何ですか」の結果で④「安全に全部のハードルを走り越すことができた」の割合が高まった。また、バレーボールの学習ノートでは「バドミントンコートでのキャッチバレーが疲れた。でもたくさんボールに触れられてラリーの感覚をつかむことができた。」などの感想が記述された。意識調査項目10「授業で学べた内容は何ですか（ハードル、バレーボール共通）」の結果で、④「仲間を支援する仕

方や課題解決に向けた考え方」の割合が兩種目ともに約10%高まっている。そして、意識調査項目6「ハードル走を楽しむために必要な内容はどれでしょうか」の③「仲間の支援」の割合が72%から82%、項目7「バレーボールの技術向上に必要なことは何ですか」の結果で、④「仲間の協力や助言」の割合が70%から81%に高まったことから、互いに協力し課題解決を目指すことができる学習の場面を多く作ったと考えられる。そして、できるようになる実感や、仲間との協同を通して、「もっと行いたい」「もっとできるようになりたい」などの学習ノートの記述も増えた。

2 今後の課題

1点目は、技能習得の要点整理を行ったが、指導すべき内容は他にも態度、知識・理解や思考・判断がある。技能習得だけではなく、それぞれの観点においても要点整理を行うことが重要だと考える。また、評価計画や授業構成なども見直しさらに明確な指導計画を立てていく必要がある。

2点目は、思考力・判断力を更に高めるために、発問の工夫をした問題解決型の授業を展開したい。技能習得の指導において、発問により生徒が技能習得の要点に気付いたり、グループで要点を整理したり共有する時間を設定し、主体的に学ぶことができるよう授業を充実させていく必要がある。

3点目は、自ら健康や体力について考える姿勢を更に高める工夫が必要である。学習ノートからは、「股関節がかたいのでお風呂上がりに毎日ストレッチしたいと思います。」や「足が筋肉痛の方が、膝を意識してレシーブできました。」などの、実生活や自らの健康に触れた記述が見られたが、意識調査では安全や体調に留意する内容についての割合が減少した。これは、できる喜びを感じさせる方法として技能の高まりに着目したため、技能習得に偏った指導となり、課題解決の場面作りにおいて健康や体力への関する指導が十分でなかったことが原因と考えられる。保健体育科の目標の一つである、健康の保持増進のための実践力の育成を改めて意識し、指導内容のバランスを鑑みて指導方法を工夫する必要がある。

<引用文献及び参考文献>

中学校学習指導要領解説体育編（文部科学省 平成20年9月）

総合的な子供の基礎体力向上方策（第2次推進計画）

（東京都教育委員会 平成25年2月）

平成25年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査 報告書

（東京都教育委員会 平成25年10月）

評価規準の作成、評価方法等の工夫改善のための参考資料（中学校 保健体育）

（国立教育政策研究所 教育課程研究センター 平成23年11月）

平成26年度 教育研究員名簿

中 学 校 ・ 保 健 体 育

地 区	学 校 名	職 名	氏 名
港区	港区立六本木中学校	主任教諭	木曾 幹彦
江東区	江東区立深川第五中学校	教 諭	舩崎紗矢香
中野区	中野区立第十中学校	主任教諭	露木 明
練馬区	練馬区立練馬中学校	教 諭	新田 由理
足立区	足立区立蒲原中学校	主任教諭	倉持 和希
足立区	足立区立第十四中学校	主任教諭	松沢 直樹
小金井市	小金井市立緑中学校	主任教諭	◎濱田 元
東村山市	東村山市立東村山第一中学校	教 諭	福士 直樹

◎ 世話人

〔担当〕 東京都教育庁指導部指導企画課
指導主事 大村 賢 治

平成26年度
教育研究員研究報告書

中学校・保健体育

東京都教育委員会印刷物登録

〔平成26年度第186号〕

平成27年3月

編集・発行 東京都教育庁指導部指導企画課
所在地 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号
電話番号 (03) 5320-6849
印刷会社 正和商事株式会社