

中 学 校

平成 2 7 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	研究構想図	2
III	研究の視点	3
IV	研究仮説	3
V	研究の内容	3
1	基礎研究	4
2	調査研究	7
3	検証授業	12
(1)	走り高跳び	12
(2)	ダンス	16
VI	研究のまとめ	22
1	成果	22
2	今後の課題	23

## 研究主題

# 生徒同士の学び合いを通して、 体力と運動の技能を高める指導の工夫

### I 研究主題設定の理由

中学校学習指導要領解説における、保健体育科の目標は「明るく豊かな生活を営む態度を育てること」と示されており、運動の特性や魅力に応じてその楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって運動に親しむことのできる資質や能力を身に付けさせるとともに、体力を向上させることが求められている。

全国的に見て、生徒の体力・運動能力は昭和 50 年代をピークにして、昭和 60 年頃から長期的に低下傾向が続き、ここ 10 年で上昇傾向に転じているもののピーク時の体力には及んでいない。そして、スキップができない、転んだ時に自分の体をコントロールできない、リズムをとって体を動かすことができないといった、身体の実行能力が低下していることも指摘されている。

また、「平成 26 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」では、中学校の体力・運動能力調査の現状は上昇傾向にあるものの、ほとんどの種目で、全国平均値を下回っており、平成 26 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査における中学 2 年生の体力合計点の順位は男子全国 46 位、女子全国 45 位となっている。運動・スポーツの実施頻度に関しては、運動を「ときたまする（月に 1～3 回）」「しない」女子児童・生徒の割合が、小学校 5 年生から学年が上がるにつれて増加し、高校 3 年生では、50%を超えている。男子児童・生徒に関しても、微増ではあるが女子と同様な傾向を示し、運動する生徒とそうでない生徒の二極化が顕著となっている。

本部会に所属する教育研究員の学校においても、「積極的に運動する生徒とそうでない生徒の二極化」や「生徒の体力と運動の技能の低下」がみられることが共通の課題であった。

本部会では、体力と運動の技能を関連して高めることで、生涯を通じて主体的に運動に取り組むことができるようになることを考えた。具体的には以下のような実践が重要となる。

- (1) 教師が、体力を高めるための運動を計画的に取り入れ、生徒ができた喜びを感じるように授業を工夫し、日常生活の中に主体的に運動を取り入れることができるようにしていくこと。
- (2) 教師が協働学習を円滑に進めるための支援をし、生徒が自ら学ぶための指導を工夫することにより、できる、分かるといった達成感や成就感を感じ、運動の楽しさや喜びを味わう経験を通し、運動に親しむようになること。

そこで、研究主題を「生徒同士の学び合いを通して、体力と運動の技能を高める指導の工夫」と設定し、「ICTの活用」「学習カードの活用」の充実を図ることを手だてとして、協働学習の視点から研究を進めた。

## II 研究構想図

### 教育基本法・学校教育法・学習指導要領

#### 保健体育科の目標

心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。

#### 全国の課題

(文部科学省「体育科・保健体育科の現状と課題、改善の方向性(検討素案)」より)

- ・生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成が不十分
- ・体力の低下
- ・運動する子どもとそうでない子どもの二極化

#### 東京都の課題

(「総合的な子供の基礎体力向上方策 第2次推進計画」より)

- ・日常生活の身体活動量の減少
- ・運動する生徒としない生徒の二極化
- ・体力・運動能力が全国平均値より低い数値

#### 生徒の実態

- ・体力・運動能力の低下
- ・学習意欲の低下
- ・日常の中で積極的に運動する生徒とそうでない生徒の二極化

#### 研究の視点

- ・体力の向上を図る工夫 ⇒体力を高めるための運動を授業の中に計画的に取り入れる。
- ・運動を好きにさせる工夫 ⇒できた喜びを感じるように授業を工夫し、日常生活の中に主体的に運動を取り入れることができるようにする(ICTの活用、学習カードの活用)。
- ・考えさせる工夫 ⇒協働学習を円滑に進めるための支援をし、「教わる」から「自ら学ぶ」ための指導の工夫をする。

### 生徒同士の学び合いを通して、体力と運動の技能を高める指導の工夫

#### 目指す生徒像

- ①運動の楽しさや喜びを感じ、日常の中に運動を取り入れ、生涯にわたって運動に親しむことのできる生徒
- ②自らの課題を発見し、解決に向けて主体的に考え、行動することのできる生徒
- ③積極的にコミュニケーションをとり、協働学習を通して、体力と運動の技能を高め合うことのできる生徒

#### 研究の仮説

運動の楽しさや喜びを知ることで、日常の中に主体的に運動を取り入れることができるようになる。また、学び合いを通して仲間と協力して課題解決し、より考え、工夫しながら体力と運動の技能を高め合うことで、生涯にわたり運動に親しみ、健康で安全な生活を送ることにもつながるであろう。

#### 研究の内容

- 1 協働学習を取り入れた基礎研究を実施する。
  - (1) 研究の視点に基づく内容研究 (ICTの活用、学習カードの活用)
  - (2) 研究の視点に基づく指導計画の作成
- 2 基礎研究を踏まえた質問項目を作成し、意識調査を実施する。
- 3 基礎研究に基づいた検証授業を実施する。
- 4 検証授業後に意識調査を同項目で実施する。
- 5 基礎研究・意識調査・検証授業について考察し成果と課題をまとめる。

### Ⅲ 研究の視点

- 1 体力の向上を図る工夫 ⇒体力を高めるための運動を一単位時間の中に計画的に取り入れる。
- 2 運動を好きにさせる工夫 ⇒できた喜びを感じるように授業を工夫し、日常生活の中に主体的に運動を取り入れることができるようにする(ICTの活用、学習カードの活用)。
- 3 考えさせる工夫 ⇒協働学習を円滑に進めるための支援をし、「教わる」から「自ら学ぶ」ための指導の工夫をする。

### Ⅳ 研究仮説

運動の楽しさや喜びを知ることで、日常の中に主体的に運動を取り入れることができるようになる。また、学び合いを通して仲間と協力して課題解決し、より考え、工夫しながら体力と運動の技能を高め合うことで、生涯にわたり運動に親しみ、健康で安全な生活を送ることにもつながると考えた。

### Ⅴ 研究の内容

#### 1 基礎研究

##### (1) 協働学習について

協働学習は、生徒同士が教え合い、学び合う協働的な学びであり、生徒達が同じ目線で一緒に取り組むことによって、相互に協力しながら共通の目標や、課題の達成を目指す学習である。互いの違いを理解することや、個人の独自性を発展させることができ、また互いに学び合うことを支援することができる。その、期待される成果として、

ア 学習到達度が上昇する

イ グループ内の人間関係が改善する

ウ 他者の見方から状況を眺める能力が身に付く

エ 内発的動機付けが大きくなる

オ 教科や勉強、学校に対してよりポジティブな態度になる

カ 他者に対する利他的な行動や援助行動が増加する

などが挙げられ、協働学習が適切に実施された場合の到達度は、個人的学習や競争的学習よりも良いということが示されている。また、ラーニング・ピラミッド（アメリカ国立訓練研究所によって開発された学習定着率を表す指標）からも、他者に教えるには周辺をも含めた深い理解が必要なことから、他者に教える体験を通してより理解が深まるとされている。

##### (2) ICT活用について

ア 動きを視覚的に把握できる（連続写真、遅延再生、スローモーション再生）。

イ 手本となる動きや前回の動きと比較したり、改善点を見付けたりすることができる。

ウ 映像で確認し、すぐに改善につなげることができる。

エ 教え合い学習で活用することにより、自分の動きや仲間の動きの映像を見ながら、どこが良かったか、どこを改善すればよいかなどをアドバイスし合える。

(3) 学習カードの活用について

ア 生徒

- (ア) 自分の学習を振り返ることができ、学習状況、達成度、変容、課題などを知ることができる。
- (イ) グループ学習の時などに、達成度、課題などの学びの共有ができる。
- (ウ) 技能のポイントを振り返ることができる。

イ 教師

- (ア) 生徒の達成度、変容、課題、また、考えや思いを知ることができ、次の授業の指導や支援に生かし、授業改善を図ることができる。
- (イ) 生徒のわずかな成長についても、評価することができる。

(4) 運動領域の特性や技能習得の要点整理

ア 特性の例示

	走り高跳び	ダンス（現代的なリズムのダンス）
機能的特性 ※1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・助走から踏み切り、より高く跳ぶことに挑戦する運動である。</li> <li>・自己の記録に挑戦したり、競争の仕方を工夫して相手と競い合ったりすることで、楽しさや喜びを味わうことができる運動である。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・心と体が一体になった表現運動である。</li> <li>・仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージをとらえて自己を表現したりすることを楽しむことや喜びを味わうことができる。</li> <li>・他者との違いを個性として捉え、お互いの良さを認め合うことで、コミュニケーションを豊かにする。</li> <li>・リズムの特徴を捉え、動きに変化やまとまりをつけて、リズムに乗って全身で自由に弾んで踊ることが楽しい運動である。</li> <li>・生徒の関心の高い曲目を用い、リズムに乗って心や体を弾ませて踊ることができる。</li> </ul>
構造的特性 ※2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・助走・踏み切り準備・踏み切り・空間動作・着地の技術が大切な運動である。</li> <li>・高く跳び上がるためには、踏み切り中に地面に加える力を大きくする必要があり、そのために助走スピードを効果的に使える技術が必要となる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループでの活動の中で、仲間の良いアイデアや表現に声を掛けるなど、互いの良さや表現を認め合わせることで、運動意欲が高まっていく。</li> <li>・自分のイメージや感じたことを自由に表現することができる運動である。</li> <li>・リズムの特徴を捉え、変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って全身で踊ることができる運動である。</li> </ul>
効果的特性 ※3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・精神面では、決断力・判断力・集中力を養うことができる。</li> <li>・体力では、筋力・瞬発力・敏しよ性・柔軟性を養うことができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の感じたことを表現したり、リズムに乗って全身で踊ることにより、調整力や持久力を高めることのできる運動である。</li> <li>・仲間と関わりながら全身で踊ることにより、調整力、筋力、筋持久力、柔軟性、瞬発力を養うことができる運動である。</li> </ul>

生徒からみた特性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の記録に挑戦したり、競争の仕方を工夫して相手と競い合ったりすることで、楽しさや喜びを味わうことができる。</li> <li>・記録に挑戦したいという反面、空中動作のイメージと動作のマッチングができず、技能の習得が難しい。</li> <li>・恐怖心をもつこともあり、安全面の配慮が必要である。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムに乗って仲間と一緒に全身で踊る時に楽しさを感じることができる。</li> <li>・踊ってみたいと思う反面、恥ずかしさから苦手意識を持つ生徒が多く、リズムに乗ることが難しい。</li> <li>・軽快なリズムに乗って弾みながら、揺れたり、回ったり、ステップを踏んだり、自由に踊ることができる。</li> </ul>
----------	---	--

※1 運動のルール・技術的仕組みや作戦などに着目した特性

※2 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

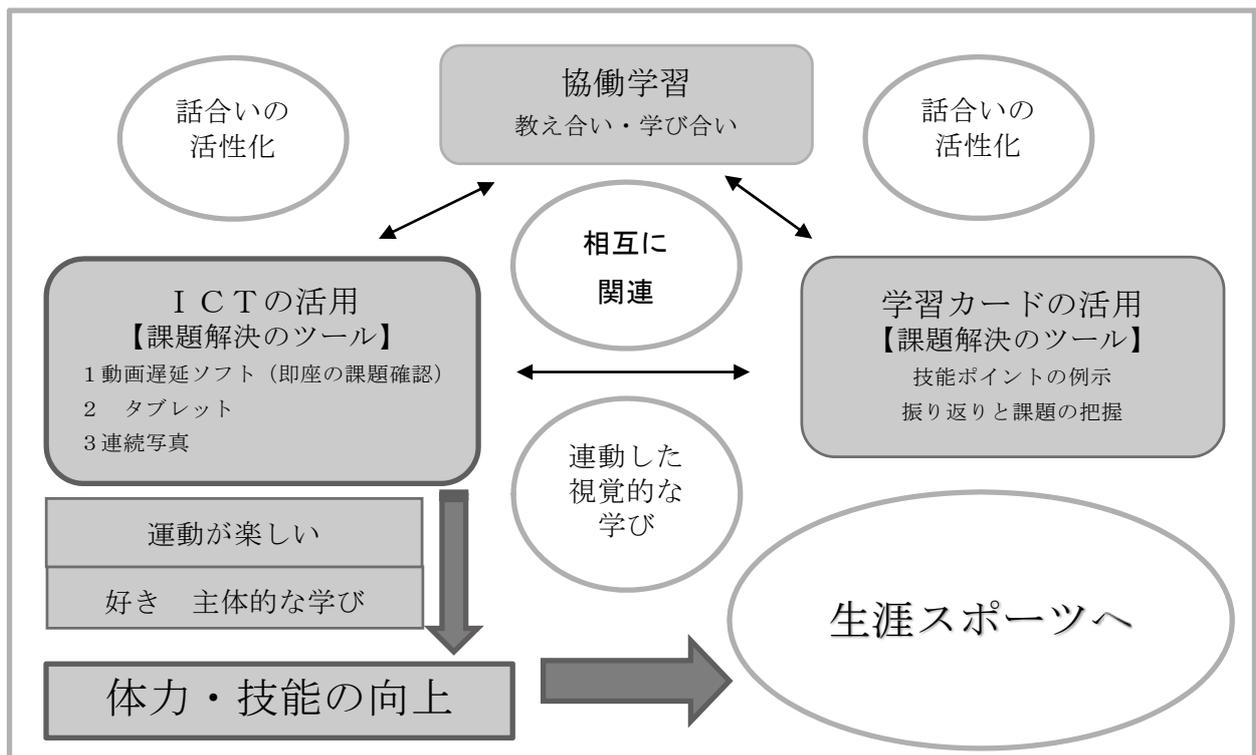
※3 運動の身体的効果に着目した特性

#### イ 技能習得の要点

本部会では、生徒の技能習得が進まない理由として、自分の動きのどの部分できていて、できていないのかを、把握しづらいことが原因の一つと考えた。そこで、学習のポイントや技能のポイントを分かりやすいように整理し、学習カードに明示した。そうすることで、生徒自らが技能のポイントや変容、課題を把握しやすくなり、仲間へも技能のポイントを具体的にアドバイスできるようになると考えた。さらに、動画の遅延再生や連続写真、タブレットを用いることで、動きを視覚的に把握でき、自分や仲間の動きの映像を見ながらアドバイスし合い、より分かりやすく改善につなげられるようにした。

生徒が、できた、分かったという成功体験から、運動の楽しさや喜びを感じ、運動をより好きになり体力の向上につなげられるよう、協働学習、学習カード、ICT機器を活用し、技能習得ができるようにした。

#### (5) 指導の工夫



	走り高跳び	ダンス
場の設定の工夫※1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループによる課題別学習を4か所設定した。</li> <li>〈四つの練習内容〉 <ul style="list-style-type: none"> <li>① サークル走</li> <li>② ネットタッチ</li> <li>③ ブリッジ</li> <li>④ 遅延再生ソフトを用いた跳躍練習</li> </ul> </li> <li>・ローテーションによる時間の有効活用と運動量を確保した。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループごとに鏡の設置、タブレットを用意した。</li> <li>・一斉指導用に大画面の設置</li> <li>・音楽を流し続けることで、リズム感をつかみ、いつでも踊れるようにし、運動量を確保した。</li> </ul>
学習形態の工夫※2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・少人数による協働学習（ペア、4人組）を実施した。</li> <li>・事前の動作分析で明らかになった課題を、グループ内で共有させた。</li> <li>・ICT、学習カードを効果的に活用し、お互いの動作についてアドバイスし合い、課題の共有化を図った。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大画面を利用した一斉指導を行った。</li> <li>・全体、個、グループにより、課題を捉えながらICT等を効果的に活用して、学習活動に取り組めるようにした。</li> </ul>
ICT、学習カードの工夫	<ul style="list-style-type: none"> <li>・連続写真による、動作分析を実施した。</li> <li>・遅延再生ソフトを用いた跳躍練習時により、跳んだ後にペアで即座に課題解決ができるようにした。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生徒の模範演技を事前に録画。大画面とタブレットの両方で動画確認ができるようにし、一斉学習とグループ学習で活用できるようにした。</li> <li>・演技の動画を基に、学習カードを活用して、より具体的な課題解決を図った。</li> <li>・自分たちの演技をタブレットで撮り、確認できるようにした。</li> <li>・学習ペアで、学習カードへステップチェックやアドバイスの記入を行った。</li> </ul>

※1 課題解決に対応した多様な環境設定の工夫

※2 効果的な協働学習を行うための工夫

## 2 調査研究

### (1) 調査目的

走り高跳びとダンスに対する生徒の現状及び、協働学習とICT機器、学習カードの活用における体力と技能の向上についての意識と記録を把握・分析する。その中で実施前後の生徒の意識の変容を調査し考察する。

### (2) 調査対象者数

平成27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

- ・走り高跳び 3年女子：80名
- ・ダンス 2年男子：73名

### (3) 調査方法

単元の始まりと終わりに、質問紙による調査を行った。各質問項目に対して、

4：そう思う 3：少し思う 2：あまり思わない 1：思わない

の中から自分が最も当てはまる内容を選択させた。

## (4-1) 調査項目及び調査結果(走り高跳び)

項目	設問	調査時期	調査時期				4, 3の増加	4の増加	
			4	3	2	1			
1	あなたは走り高跳びが好きですか	授業前	19	33	21	7	19	17	
		授業後	36	35	5	4	24%	21%	
2	あなたは走り高跳びの授業が楽しみですか(楽しいですか)	授業前	21	32	20	7	22	33	
		授業後	54	21	3	2	28%	41%	
3	走り高跳びを楽しむために必要なことはどれですか	① 技能の向上	授業前	34	35	11	0	7	7
		授業後	41	35	4	0	9%	9%	
		② 運動能力(瞬発力、筋力など)の向上	授業前	24	43	13	0	6	12
		授業後	36	37	7	0	8%	15%	
		③ 仲間の協力や助言	授業前	38	36	6	0	5	15
		授業後	53	26	1	0	6%	19%	
④ 先生の支援や助言	授業前	54	24	2	0	1	9		
	授業後	63	16	1	0	1%	11%		
⑤ 安全への配慮	授業前	56	20	3	1	2	-2		
	授業後	54	24	2	0	3%	-3%		
4	走り高跳びの技能向上に必要なことはどれですか	① 運動能力(瞬発力、筋力など)の向上	授業前	44	30	6	0	2	5
		授業後	49	27	2	2	3%	6%	
		② 技能ポイントや動き方を理解すること	授業前	59	20	1	0	-2	4
		授業後	63	14	3	0	-3%	5%	
		③ 繰り返しの練習	授業前	59	19	2	0	1	5
		授業後	64	15	1	0	1%	6%	
		④ 仲間の協力や助言	授業前	39	31	10	0	8	13
授業後	52	26	1	1	10%	16%			
⑤ 先生の支援や助言	授業前	51	27	2	0	1	13		
	授業後	64	15	1	0	1%	16%		
⑥ ICT(ビデオカメラ、パソコンなど)による映像資料	授業前	23	38	17	2	15	27		
	授業後	50	26	4	0	19%	34%		
⑦ 技能ポイントなどが書かれている学習カード	授業前	22	52	6	0	1	22		
	授業後	44	31	5	0	1%	28%		
5	走り高跳びで達成感を味わうときはどんなときですか	① 技能が向上したとき	授業前	53	20	5	2	3	10
		授業後	63	13	3	1	4%	13%	
		② 運動能力(瞬発力、筋力など)が向上したとき	授業前	31	33	16	0	8	5
		授業後	36	36	7	1	10%	6%	
		③ 目標の高さを跳べたとき	授業前	63	13	3	1	2	9
		授業後	72	6	2	0	3%	11%	
④ 仲間への助言ができたとき	授業前	18	31	27	4	16	-1		
	授業後	17	48	11	4	20%	-1%		
⑤ 自分のアドバイスによって仲間が課題を達成したとき	授業前	27	34	13	6	11	12		
	授業後	39	33	6	2	14%	15%		
6	仲間と協力したり、仲間に助言したりするときに気をつけることは何ですか	① 安全面や体調などに配慮すること	授業前	37	36	6	1	3	2
		授業後	39	37	3	1	4%	3%	
		② 技能ポイントや課題を明確にしてあげること	授業前	43	32	4	1	4	10
		授業後	53	26	0	1	5%	13%	
③ 「あっているよ」や「できたね」などの肯定的な言葉掛け	授業前	48	24	8	0	6	2		
	授業後	50	28	2	0	8%	3%		
④ 一緒に頑張ろうという姿勢	授業前	52	20	8	0	5	5		
	授業後	57	20	2	1	6%	6%		
7	走り高跳びの授業を通して身につけたいことは何ですか	① 走り高跳びの基本技能	授業前	48	26	6	0	5	3
		授業後	51	28	0	1	6%	4%	
		② 走り高跳びの技能ポイントや特性などの基本的知識	授業前	32	38	10	0	6	7
		授業後	39	37	3	1	8%	9%	
		③ 走り高跳びに関連して高まる運動能力(瞬発力や筋力など)	授業前	40	28	12	0	5	5
		授業後	45	28	7	0	6%	6%	
④ 運動能力(瞬発力や筋力など)を高める方法	授業前	43	30	7	0	3	1		
	授業後	44	32	3	1	4%	1%		
⑤ 安全や健康に留意する態度	授業前	36	36	7	1	-1	8		
	授業後	44	27	9	0	-1%	10%		
⑥ 仲間と学び合う姿勢	授業前	45	30	5	0	1	6		
	授業後	51	25	4	0	1%	8%		
8	走り高跳びで学んだことを授業以外の場面で取り入れていきたいと思いませんか	授業前	26	40	12	2	5	13	
		授業後	39	32	9	0	6%	16%	

- ・「4, 3の増加」の上段は、「4:そう思う」「3:少し思う」と答えた増加数、下段は増加した割合
- ・「4の増加」の上段は、「4:そう思う」と答えた増加数、下段は増加した割合
- ・網掛けは、10%以上増えた項目

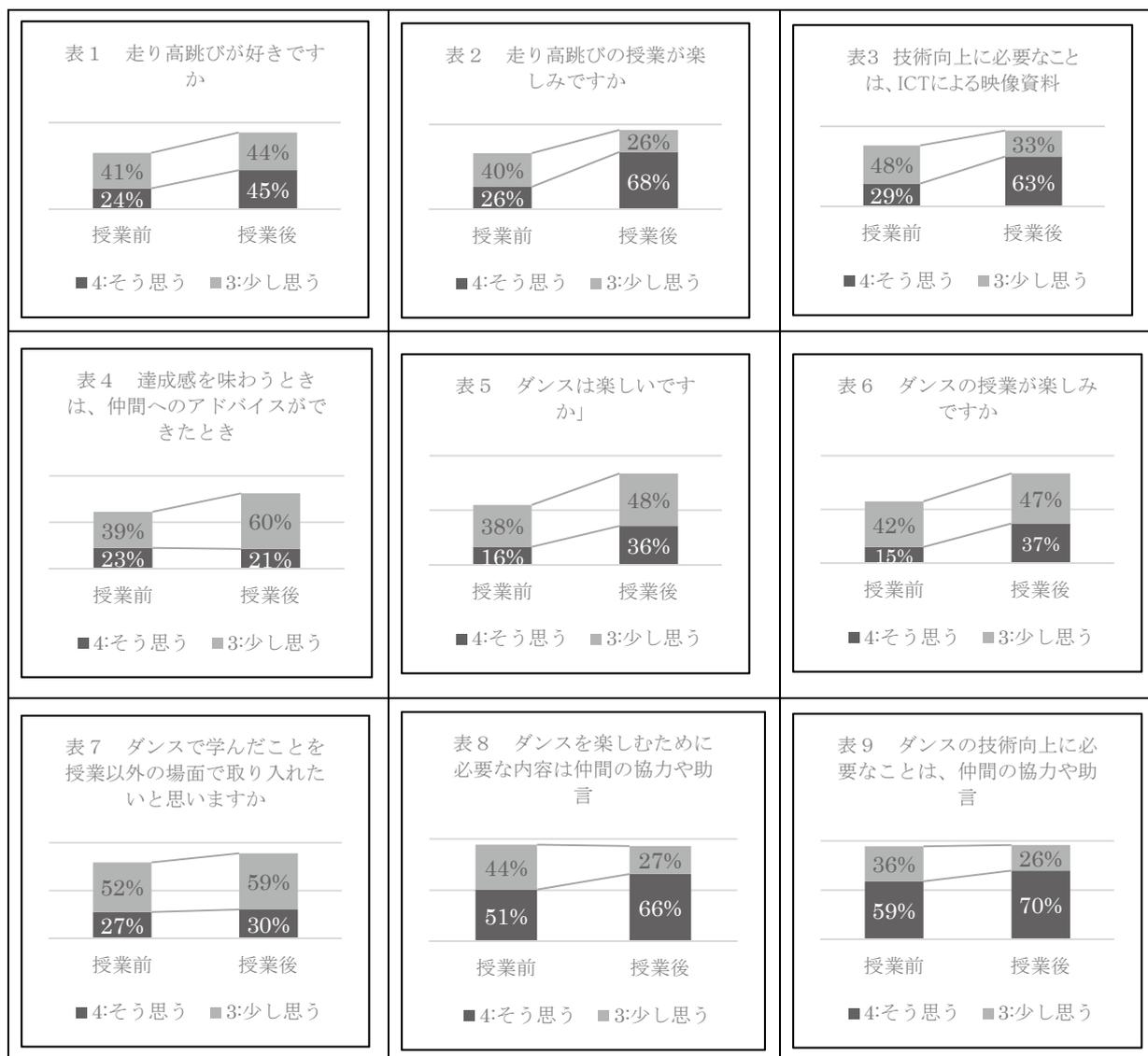
(4-2) 調査項目及び調査結果（ダンス）

項目	設問	調査時期		4, 3の増加				4の増加	
		4	3	2	1	4, 3の増加	4の増加		
1	あなたはダンスが好きですか	授業前	12	28	29	4	21	14	
		授業後	26	35	9	3	29%	19%	
2	あなたはダンスの授業が楽しみですか（楽しいですか）	授業前	11	31	28	3	19	16	
		授業後	27	34	10	2	26%	22%	
3	ダンスを楽しむために必要な内容はどれですか	① ダンスの個人的技能の向上	授業前	42	25	6	0	3	3
			授業後	45	25	3	0	4%	4%
		② ダンス（グループ）のできばえの充実	授業前	46	25	2	0	-1	3
			授業後	49	21	3	0	-1%	4%
		③ 仲間の協力や助言	授業前	37	32	4	0	-1	11
			授業後	48	20	5	0	-1%	15%
		④ 安全に配慮すること	授業前	30	32	10	1	3	6
			授業後	36	29	7	1	4%	8%
		⑤ 先生の支援や助言	授業前	32	29	9	3	5	1
			授業後	33	33	7	0	7%	1%
4	ダンスの技術向上に必要なことは何ですか	① 体力（柔軟性、筋持久力、平衡性）やリズム感の向上	授業前	47	23	3	0	-2	-9
			授業後	38	30	5	0	-3%	-12%
		② 技能のポイントや動き方を理解する	授業前	44	28	1	0	1	11
			授業後	55	18	0	0	1%	15%
		③ 繰り返しの練習	授業前	46	23	4	0	2	9
			授業後	55	16	2	0	3%	12%
		④ 仲間の協力や助言	授業前	43	26	4	0	1	8
			授業後	51	19	3	0	1%	11%
		⑤ 学習カードの活用	授業前	26	38	9	0	3	3
			授業後	29	38	6	0	4%	4%
		⑥ ICT（タブレットや映像資料）活用	授業前	41	29	3	0	3	-1
			授業後	40	33	0	0	4%	-1%
		⑦ 鏡の活用	授業前	40	28	4	1	2	3
			授業後	43	27	3	0	3%	4%
		⑧ 先生の支援や助言	授業前	38	27	7	1	0	-6
			授業後	32	33	8	0	0%	-8%
5	ダンスで達成感を味わうときはどんなときですか	① 技能が向上した	授業前	41	28	3	1	3	7
			授業後	48	24	1	0	4%	10%
		② 動き方が分かってきた	授業前	50	20	2	1	2	2
			授業後	52	20	2	0	3%	3%
		③ リズムに合わせて動くことができた	授業前	39	30	3	1	1	12
			授業後	51	19	3	0	1%	16%
		④ 仲間のアドバイスによって自分が課題を達成できたとき	授業前	34	31	7	1	4	1
			授業後	35	34	4	0	5%	1%
		⑤ 自分のアドバイスによって仲間が課題を達成できたとき	授業前	32	29	11	1	6	1
			授業後	33	34	6	0	8%	1%
6	仲間と協力したり、仲間に助言したりするときに大切だと思うことは何ですか	① 安全面や体調などを考慮する内容	授業前	28	35	9	1	4	4
			授業後	32	35	6	0	5%	5%
		② 技能のポイントや課題を明確にしてあげること	授業前	46	23	3	1	2	-1
			授業後	45	26	2	0	3%	-1%
		③ 「あっているよ」や「できたね」など肯定的な言葉かけ	授業前	43	23	6	1	4	-6
			授業後	37	33	3	0	5%	-8%
		④ 一緒に高め合おう姿勢	授業前	45	23	4	1	4	0
			授業後	45	27	1	0	5%	0%
7	ダンスの授業を通して学びたい学習内容は何か	① ステップの技能	授業前	43	26	4	0	0	4
			授業後	47	22	3	1	0%	5%
		② ダンスの種類や特性など基本的な知識	授業前	44	24	5	0	1	-10
			授業後	34	35	3	1	1%	-14%
		③ ダンスに関連して高まる体力	授業前	38	25	10	0	5	-2
			授業後	36	32	4	1	7%	-3%
8	ダンスで学んだことを授業以外の場面で取り入れていきたいと思いませんか	授業前	20	38	12	3	7	2	
		授業後	22	43	5	3	10%	3%	

- ・「4, 3の増加」の上段は、「4:そう思う」「3:少し思う」と答えた増加数、下段は増加した割合
- ・「4の増加」の上段は、「4:そう思う」と答えた増加数、下段は増加した割合
- ・網掛けは、10%以上増えた項目

走り高跳びの調査結果で割合が顕著に増えた項目は、項目1、2、4であった。項目1では、走り高跳びが好きな生徒は65%から89%となった(表1)。また項目2では、走り高跳びの授業を楽しみにしている生徒は66%から94%となった(表2)。項目4では、走り高跳びの技能向上に必要なこととして、⑥ICTによる映像資料を挙げる生徒が77%から96%となった(表3)。さらに、項目5では走り高跳びで達成感を味わうこととして、⑤自分のアドバイスによって仲間が課題を達成したときを挙げる生徒が62%から81%となった(表4)。

ダンスの調査結果で割合が顕著に増えた項目は、項目1、2、8であった。項目1では、ダンスが楽しいと答えた生徒は54%から84%となった(表5)。また項目2では、ダンスの授業を楽しみにしている生徒は57%から84%となった(表6)。項目8では、ダンスで学んだことを授業以外の場面で取り入れていきたいと思う生徒が79%から89%となった(表7)。さらに、項目3ではダンスを楽しむために必要な内容として、④仲間への協力や助言を「そう思う」と答える生徒が51%から66%となった(表8)。項目4では、ダンスの技術向上に必要なこととして、④仲間への協力や助言を「そう思う」と答える生徒挙げる生徒が59%から70%となった(表9)。



(5) 学習カードからの抜粋【上段：走り高跳び、下段：ダンス】

■走り高跳びは苦手で、心から楽しいと思えなかったけれど、先生のアドバイスを聞いて確実に上達している実感があつたから意欲が上がつた。■自分の動きを実際に見て、今の自分の課題が確認できたから一つ一つの課題を意識することができた。■友達、先生の意見を聞いたり、スローモーションで自分の跳躍を分析したりしたおかげで、自分の駄目なところに気付き意識することができた。■連続写真は1回目と2回目を比べると、ちゃんとお尻が上がっていたり、後傾できていたり違いが分かってとても嬉しかった。■他人にアドバイスすることで自分も学べるものがたくさんあつた。■まずはコツをつかみ、何度もやることで体に染みつき、やればやるほどできるようになった。

■1年生の時は、ステップを覚えるだけで精一杯だったが、自分たちで音楽を選んで踊れたので、リズムに乗って楽しく踊ることができた。■新しく習つたステップは難しくてなかなかできなかつたけれど、アドバイスし合つたり、タブレットや資料集を使つたりして上手にできるようになった。■グループのメンバーに教えてもらつたり、タブレットで何度も動画をとつて見直して確認したりしたらいろいろな動きができるようになった。■授業の最初に1年生の時の課題をウォーミングアップで踊つたので、楽しくステップを確認できた。家でも練習することができた。■他人にアドバイスすることで自分もうまくなつた。■ダンスは今までそんなに楽しみでもなかつたが、この授業を通してダンスが楽しくなつた。

### 3 検証授業

#### (1) 走り高跳び

ア 日時 平成27年9月18日(金) 第5校時 13時25分～14時15分

イ 対象 第3学年3・4組 女子40名

ウ 単元の目標

#### 【技能】

リズムカルな曲走における内傾動作から真上に伸び上がるように踏み切り、はさみ跳びや背面跳びの滑らかな空間動作で跳ぶ。

#### 【態度】

運動観察を通して仲間の課題を指摘したり、より良い方法をアドバイスしたりしながら取り組もうとする。

#### 【知識、思考・判断】

- ・自己の課題を把握し改善すべきポイントを見付け、それに応じた適切な練習方法を選択する。
- ・仲間に対して、有効な練習方法の選択や技能についてのアドバイスをする。

エ 単元観

走り高跳びは、リズムカルな助走から力強く踏み切り、より高いバーを越えたり、競争したりする競技である。生徒一人一人が自己の課題を明確にし、仲間と協力してアドバイスし

合うペアあるいはグループ活動を通して、運動の楽しさを味わい、できるようになった達成感や、目標記録をクリアした喜びを感じられるような指導の工夫することが重要である。

#### オ 生徒観

体育の授業に積極的に取り組む生徒は多いが、苦手なことに真摯に向き合いやりきることのできる生徒は多くはない。また、事前の聞き取りでは、走り高跳びに対して怖い、痛い、うまく跳べないといった苦手意識をもつ生徒が多い。苦手意識をなくし、リズムカルな助走から力強く踏み切り、滑らかな空間動作でより高いバーを跳び越すことができるように、効果的な環境設定と、映像資料の提供を行う必要がある。

#### カ 単元の評価基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"> <li>・陸上競技の学習に積極的に取り組もうとしている。</li> <li>・勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。</li> <li>・分担した役割を果たそうとしている。</li> <li>・仲間の学習を援助しようとしている。</li> <li>・健康・安全に留意している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・課題に応じた練習方法を選んでいる。</li> <li>・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見付けている。</li> <li>・学習した安全上の留意点を他の練習や競争場面に当てはめている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶことができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・陸上競技に関して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。</li> </ul>
学習活動に即した具体的評価規準			
<ul style="list-style-type: none"> <li>①走り高跳びの学習に積極的に取り組もうとしている。</li> <li>②ルールやマナーを守ろうとしている。</li> <li>③分担した役割を果たそうとしている。</li> <li>④仲間の学習を援助しようとしている。</li> <li>⑤健康・安全に留意している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①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。</li> <li>②課題に応じた練習方法を選んでいる。</li> <li>③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見付けている。</li> <li>④学習した安全上の留意点を他の練習や競争場面に当てはめている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶことができる。</li> <li>②滑らかな空間動作から安全な着地ができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①走り高跳び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。</li> <li>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。</li> <li>③走り高跳びに関して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。</li> </ul>

単元計画 (全8時間)

時間	1	2	3	4	5	6	7(本時)	8
ねらい	リズムカルな助走から力強い踏み切りを身に付ける	滑らかな空中動作を身に付ける	自己の課題を見付け仲間と共有する	自己の課題を見付け仲間と共有する	自己の課題を見付け仲間と共有する	自己の課題を見付け仲間と共有する	自己の課題を見付け仲間と共有する	練習の成果を振り返る
中心となる学習内容	・助走、踏み切り、着地の基礎練習 ・ICTを活用した運動観察と課題解決に向けた技能練習	・空中動作の基礎練習 ・ICTを活用した運動観察と課題解決に向けた技能練習	・技能ポイントの理解 ・動作分析 ・課題の共有	・ICTを活用した運動観察と課題解決に向けた技能練習	・ICTを活用した運動観察と課題解決に向けた技能練習	・動作分析 ・課題の共有	・ICTを活用した運動観察と課題解決に向けた技能練習 ・記録測定	・ICTを活用した運動観察と課題解決に向けた技能練習 ・記録測定
0	ランニング、体操、補強運動、出欠確認	ランニング、体操、補強運動、出欠確認	出欠確認	ランニング、体操、補強運動、出欠確認	ランニング、体操、補強運動、出欠確認	出欠確認	ランニング、体操、補強運動、出欠確認	ランニング、体操、補強運動、出欠確認
5								
10	1. オリエンテーション ・アンケート調査 ・安全な練習方法、用具の設置と使い方に ついて ・学習カードについて ・目標の設定について 2. 基本動作の確認 (1) ① ・リズムカルな助走 ・力強い踏み切り ・安全な着地	1. 基本動作の確認 (2) ① ・リズムカルな助走 ・力強い踏み切り ・安全な着地 2. 基本動作の確認 (3) ① ・滑らかな空中動作 3. 連続写真の撮影 ② 4. 動画の撮影 (1) ③	1. 写真を並べる ⑤ 2. 技能ポイントを理解する ④ 3. 自己のフォームを分析する ⑤⑥ 4. グループ内で各自の課題を共有する	1. 課題別練習 (1) ① 【サークル走】 【ネットタッチ】 【ブリッジ】 2. 実践練習 (1) ① 【遅延再生による運動観察】 3. 記録測定 (1) ①	1. 課題別練習 (2) ① 【サークル走】 【ネットタッチ】 【ブリッジ】 2. 実践練習 (2) ① 【遅延再生による運動観察】 3. 記録測定 (2) ① 4. 連続写真の撮影 ② 5. 動画の撮影 (2) ③	1. 写真を並べる ⑤ 2. 自己のフォームを分析する ⑤⑥ 3. グループ内で各自の課題を共有する	1. 課題別練習 (3) ① 【サークル走】 【ネットタッチ】 【ブリッジ】 2. 実践練習 (3) ① 【遅延再生による運動観察】 3. 記録測定 (3) ①	1. 実践練習 (4) ① 【遅延再生による運動観察】 2. 記録測定 (4) ①
40								
45	片付け、整理体操、本時の振り返り、次時の連絡	片付け、整理体操、本時の振り返り、次時の連絡	本時の振り返り、次時の連絡	片付け、整理体操、本時の振り返り、次時の連絡	片付け、整理体操、本時の振り返り、次時の連絡	本時の振り返り、次時の連絡	片付け、整理体操、本時の振り返り、次時の連絡	片付け、整理体操、本時の振り返り、次時の連絡
50								
場	① 助走路の目安の設置 ② デジタルカメラによる連続写真(助走から着地までを正面から)の撮影 ③ ビデオカメラによる動画の撮影(踏み切りから着地までを正面から)の撮影	① 助走路の目安の設置 ② デジタルカメラによる連続写真(助走から着地までを正面から)の撮影 ③ ビデオカメラによる動画の撮影(空中局面を横からの撮影) ④ サークル走 ⑤ ネットタッチ ⑥ ブリッジ ⑦ 遅延再生(空中局面を横から)	④ 手本となる跳躍の例示 ⑤ 自分の連続写真 ⑥ 自分の動画のスクリーン再生(踏み切りから着地までを正面から)	① 助走路の目安の設置 ② サークル走 ③ ネットタッチ ④ ブリッジ ⑤ 遅延再生(踏み切りから着地までを正面から)	① 助走路の目安の設置 ② デジタルカメラによる連続写真(助走から着地までを正面から)の撮影 ③ ビデオカメラによる動画撮影(空中局面を横からの撮影) ④ サークル走 ⑤ ネットタッチ ⑥ ブリッジ ⑦ 遅延再生(空中局面を横から)	④ 手本となる跳躍の例示 ⑤ 自分の連続写真 ⑥ 自分の動画のスクリーン再生(空中局面を横から)	① 助走路の目安の設置 ② サークル走 ③ ネットタッチ ④ ブリッジ ⑤ 遅延再生(踏み切りから着地までの正面から)	① 助走路の目安の設置 ② 遅延再生(空中局面を横から)
問	①⑤(観察)	②(観察)	④(観察、学習カード)	②(観察)	②(観察)	③(観察、学習カード)		①④(観察)
思			①(学習カード)	④(観察)	③(観察)		②(観察、学習カード)	
技		①(観察)		②(観察、学習カード)	②(観察)		①②(観察)	①②(観察、学習カード)
理			①(学習カード)			②(学習カード)		③(学習カード)

本時のねらい (第7時／8時間)

- ・自分の課題に応じた適切な練習方法を選択し、取り組む。(思考・判断)
- ・仲間の動きを観察し、課題だけでなく良い点を指摘している。(思考・判断)
- ・力強い踏み切りから滑らかな空間動作ができるようになる。(技能)

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 ランニング、体操、補強運動 2 整列、挨拶 3 本時のねらいと流れの確認	・健康観察、状況把握を行う。 ・出席を確認する。 ・本時のねらいを伝える。	
展開	4 課題別練習 ・ペア／グループで取り組む  ①サークル走練習（内傾の意識付け）  ②ネットタッチ練習（腕の振り上げの意識付け）  ③ブリッジ練習（空間動作のアーチ作りの意識付け）  ④跳躍練習（遅延再生される動画を見ながら動きの修正）	・課題に応じた適切な課題別練習を選択できていない場合は、アドバイスする。 ・遅延再生において、課題の見取りができていないか確認し、必要に応じてアドバイスする。 ・各課題別練習において、ねらいに応じた練習ができていないか確認し、必要に応じてアドバイスする。	【思考・判断】②（観察、学習カード） 【運動の技能】①②（観察）
まとめ	5 片付け 6 整列 本時の振り返り 次時の連絡	・協力して行うよう伝える。 ・本時の振り返り、次時の連絡を行う。	

コ 本時の考察

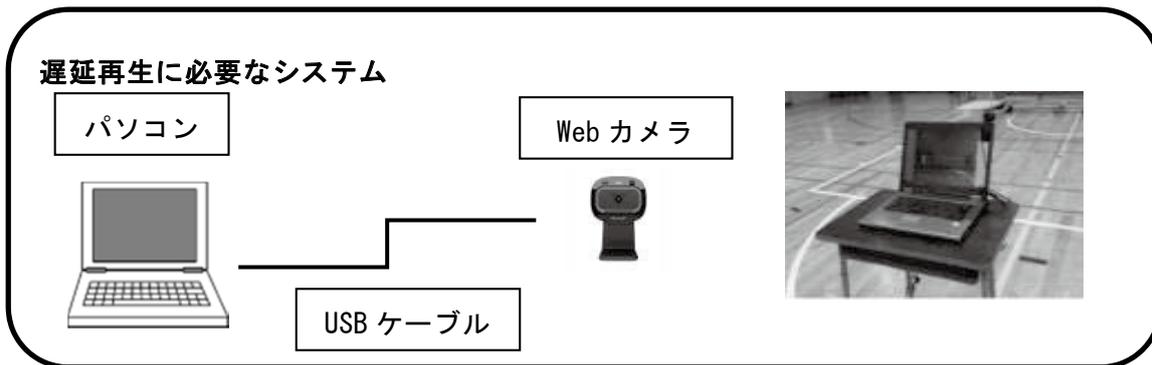
(ア) 授業者の自評

生徒に、連続写真や、動画を用いて課題を見付けさせ、お互いにアドバイスし合いながら運動を修正するよう意識させたため、意欲的に練習に取り組ませることができた。教師が時間を指定して、グループでの話し合い活動を設定することでより活発な学び合いが生まれるように設定すべきであった。また、その際には、学習カードに気付いたことなどを書き込むよう指示があるとよかった。

(イ) 研究の視点から

・体力の向上を図る工夫

走り高跳びの授業では、跳躍練習ができるピット（場所）の数が限られているため、生徒が、順番を待っている時間を有効に使うことが求められる。そこで、今回は課題別練習として、①サークル走練習（内傾動作の意識付け）、②ネットタッチ練習（腕の振り上げの意識付け）、③ブリッジ練習（空間動作のアーチ作りの意識付け）、④跳躍練習（遅延再生される動画を見ながら動きの修正）を設定した。これらの課題別練習を設定することで、生徒の課題意識が高まるだけでなく、意欲的に、繰り返し取り組む姿が多く見られた。



・運動を好きにさせる工夫

生徒は、技能の向上に伴って記録が向上していけば、練習にも意欲的に取り組み、更に技能が向上していくというプラスの連鎖が生まれる。そこで、「ICTの活用」と「学習カードの活用」を重点的に行った。さらに、自分の跳躍を遅延再生してその場で確認できるように設定することで、運動の修正をすぐに行うことができるようになった。



写真① 自ら動作を分析



写真② 遅延再生を使用したアドバイス

また、練習にはペアと、そのペアを基にした4人グループで取り組ませた。事前の動作分析で明らかになった自己の課題をグループ内で共有させた。このような練習、分析、修正を行う過程において、生徒が生徒に見本を見せたり、励ましたり、賞賛するといった学び合いの場面が多く見られた。こうした活動の繰り返しにより着実に技能が高まり、記録を更新する生徒が多く見られた。また、記録の大幅な向上はなくとも、局面ごとの技能の高まりに達成感を覚える生徒も見られた。

・考えさせる工夫

生徒に、学習カードや見本となる跳躍の動画を見せ、理想的な跳躍を科学的に理解させることにより、理想的な跳躍イメージを持たせることにつながった。そこから、一度目の連続写真による動作分析を行い、多くの課題を見付けることにつながった。二度目の動作分析では、一度目の跳躍と、二度目の跳躍、学習カードに示されている理想的な跳躍の三つを比較分析することで、改善すべき点だけでなく、できるようになった点が見付かったことで自信をもち、その後の練習により意欲的に取り組むようになった。また、共有した課題に着目して、アドバイスしたり、アドバイスを求めたりといった姿も多く見られた。



## (2) G ダンス：現代的なリズムのダンス

ア 日時 平成 27 年 10 月 15 日（木） 第 6 校時 14 時 20 分～15 時 10 分

イ 対象 第 2 学年 3・4 組 男子 40 名

ウ 単元の目標

### 【技能】

リズムの特徴を捉え、変化のある動きを組み合わせるリズムに乗って全身で踊ることができる。

### 【態度】

- ・ダンスの学習に積極的に取り組むとともに、互いの違いや良さを認めたりできるようにする。
- ・分担した役割を果たすことや、健康・安全に気を配ることができるようにする。

### 【知識、思考・判断】

- ・ダンスの特性、表現の仕方、関連して高まる体力などを理解できるようにする。
- ・課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにしたり、仲間の良い動きや表現をみたりしてアドバイスできるようにする。

### エ 単元観

ダンスは、イメージを捉えた表現や踊りを通じた交流を通して仲間とのコミュニケーションを豊かにすることを重視する運動で、仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージをとらえて自己を表現したりすることを楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

中学校のダンスの授業では、リズムに乗って全身で踊ることや、これらの踊りを通じた交流や発表ができるようにすることが求められる。特に現代的なリズムのダンスは、ロックやヒップホップなどの現代的なリズムの曲で踊るダンスを示しており、リズムの特徴を捉え、変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って体幹部（重心部）を中心に全身で自由に弾んで踊ることをねらいとしている。ダンスはリズムカルな全身運動であり、継続して行うことで柔軟性、平衡性、筋持久力などが高められる。このような点から、ダンスを中学生の時期に行うことは体力の向上に大変効果的である。

### オ 生徒観

体育の授業に積極的に取り組む生徒が多い。特に球技では、グループの一員としての活動になることで、運動が苦手な生徒も自分の役割を果たし前向きに活動に取り組むことができる。その一方で、マット運動やダンスなどの自己のできばえが評価につながるものに関しては、恥ずかしいや苦手などの精神的な不安要素の影響で前向きに取り組める生徒とそうでない生徒の二極化が表れてくる。

そこで、グループ学習における学び合いの学習を通して、苦手意識をなくし、リズムに乗って楽しく全身で踊ることができるようにしていく。そのために、効果的な I C T 機器やタブレットの効果な活用場の設定、映像資料や学習カードの提供を行う必要がある。

カ 単元の評価基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"> <li>・ダンスの学習に積極的に取り組もうとしている。</li> <li>・良さを認め合おうとしている。</li> <li>・分担した役割を果たそうとしている。</li> <li>・仲間の学習を援助しようとしている。</li> <li>・健康・安全に留意している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の興味や関心にあったテーマや踊りを設定している。</li> <li>・課題に応じた練習方法を選んでいる。</li> <li>・練習や発表の場面で、仲間の良い動きや表現などを指摘している。</li> <li>・学習した安全上の注意点を仲間と学習する場面に当てはめている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムの特徴を捉えて踊ることができる。</li> <li>・変化のある動きを組み合わせて踊ることができる。</li> <li>・リズムに乗って全身で踊ることができる。</li> <li>・簡単なまとまりをつけて作品を作り上げ、発表し見せ合うことができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンスの特性について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・踊りの由来について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・表現の仕方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・ダンス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。</li> </ul>
<p>学習活動に即した具体的評価規準</p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>①ダンスの学習に積極的に取り組もうとしている。</li> <li>②良さを認め合おうとしている。</li> <li>③分担した役割を果たそうとしている。</li> <li>④仲間の学習を援助しようとしている。</li> <li>⑤健康・安全に留意している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①自分やグループの仲間ができるステップ、動きを選んで組み合わせている。</li> <li>②自分やグループの課題に応じた練習方法や資料、教材を選んでいる。</li> <li>③練習や発表の場面で、仲間の良い動きや表現などをアドバイスしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①リズムの特徴をとらえて、変化のある動きを組み合わせて踊ることができる。</li> <li>②リズムに乗って全身で踊ることができる。</li> <li>③簡単なまとまりをつけて作品を作り上げ、発表し見せ合うことができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①ダンスの特性について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>②表現の仕方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>③ダンス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。</li> </ul>

★ 単元計画 (全6時間)

単元	1	2	3	4 (本時)	5	6
第2学年 G ダンス: 現代的なリズムのダンス 単元計画						
ねらい	1 ・学習計画を確認する。	2 ・自分とグループの課題解決(A) ・体の各部位でリズムの特徴をとらえてリズムに乗って踊る。 ・変化のある決められた動きを組み合わせてリズムに乗って踊る。	3 ・規定演技の練習 ・ミニ発表会	4 (本時) ・自分とグループの課題解決(B) ・変化のある動きを自分たちで考えて組み合わせてリズムに乗って踊る。	5 ・グループで動きを考えて、変化のある動きを組み合わせる。 ・隊形や手の動きも工夫する。	6 ・練習の成果を発表する。
中心となる学習内容	・オリエンテーション ・ウォーミングアップダンスの確認 (1年次に習ったステップの確認)	・これまでに習ったステップの練習 ・新しいステップの練習	・課題解決に向けた動画教材を利用した練習と、ICTを活用した動作観察、分析。	・グループで動きを考えて、変化のある動きを組み合わせる。	・グループで動きを考えて、変化のある動きを組み合わせる。 ・隊形や手の動きも工夫する。	・発表会 ・グループで考えた動きを表現し、リズムに乗って踊る。
0	・出欠確認 ・健康、安全、マナーチェック ・本時の学習の見通し ・体操		・出欠確認 ・健康、安全、マナーチェック ・本時の学習の見通し ・体操			
5						
10	1. オリエンテーション ・アンケート調査 ・単元の目標と特性について ・安全な練習方法、用具の設置と使い方について ・学習カードについて	2. 基本動作の確認(2) ・昨年度のステップの復習 ・リズムに乗って、ステップを踏む	3. 基本動作の確認(3) ・新しいステップに挑戦 ・動画教材、鏡の活用	1. 基本動作を組み合わせた規定演技の練習 ・動画教材、鏡の活用	1. 規定演技と自由演技の組み合わせ ・動画教材、鏡の活用	1. グループでの演技練習 ・動画教材、鏡の活用
学習の流れ	2. 基本動作の確認(1) ・1年次に習った内容の確認(リズム・ステップ) ・「ウォーミングアップダンス」練習	3. グループ内で各自の課題を共有し練習する。 ・動画教材、鏡の活用	1. 基本動作を組み合わせた規定演技の練習 ・動画教材、鏡の活用	2. グループで動作を組み合わせた演技の練習 ・動画教材、鏡の活用	2. グループでの演技の工夫 ・動画教材、鏡の活用	2. 発表会 ・学び合いによる課題解決
45						
50						
場の工夫	①鏡の活用 ②班に1台タブレット ・模範動画教材 ・動画分析による課題解決	①鏡の活用 ②班に1台タブレット ・模範動画教材 ・動画分析による課題解決	①鏡の活用 ②班に1台タブレット ・模範動画教材 ・動画分析による課題解決	①鏡の活用 ②班に1台タブレット ・模範動画教材 ・動画分析による課題解決 ③曲の選択 ・BPMの違いの5曲より選択	①鏡の活用 ②班に1台タブレット ・模範動画教材 ・動画分析による課題解決 ③曲の選択 ・BPMの違いの5曲より選択	①発表会の運営
評価	①(観察)	①②(観察・学習カード)	③(観察)	①(観察)	④(観察)	③⑤(観察)
技	①②(観察・学習カード)	②③(観察)	①(観察)	①②(観察・学習カード)	③(観察・学習カード)	③(観察)
知	①学習カード	①学習カード	①学習カード	①(観察)	②(学習カード)	
	* 規定演技 ステップ(前後左右)⇒グーバー⇒クロススター⇒スマーフ⇒ピズ・マズキー⇒ポイント					
	(片付け)整理体操、本時の振り返り(学習カード)、単元のため					

- ・テンポの違う5曲から発表曲を選択させた。
- ・演技を比較する一つの視点として規定演技(8呼間×8で設定し発表会でのコンビネーションに組み込む。)を設けた。

ク 本時のねらい（第4時／6時間）

- ・自分やグループの仲間ができるステップ、動きを選んで組み合わせる。（思考・判断）
- ・自分やグループの課題に応じた練習方法や資料、教材を選んで活動している。（思考・判断）
- ・リズムの特徴を捉えて、変化のある動きを組み合わせで踊る。（技能）

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 整列、挨拶 2 本時のねらいと流れの確認 3 準備運動、ウォーミングアップダンス	・出席の確認、健康観察、状況把握を行う。 ・本時のねらいを伝える。	
展 開	4 規定演技の練習 ・前時の復習 ・ペア、グループによる学び合い学習 ・①、②、③による動作の確認 ①鏡 ②動画教材 ③動画撮影 5 動作を組み合わせた演技の練習 ・四つのコンビネーション （動画教材の例示） ・ペア、グループによる学び合い学習 ・①、②、③による動作の確認 ①鏡 ②動画教材 ③動画撮影	・個人、グループの課題に応じた適切な教材を選択できていない場合は、アドバイスする。 ・タブレットを活用しすぎて、運動量が確保できていない場合は、アドバイスする。  ・リズムの特徴をつかみ踊ることがねらいのため、コンビネーションに意識が行き過ぎないようにアドバイスする。 ・個人、グループの課題に応じた適切な教材を選択できていない場合は、アドバイスする。	【思考・判断】 ② 学習カード、観察  【運動の技能】①観察 【思考・判断】 ① 学習カード、観察
ま と め	6 片付け、整理体操 7 整列 8 本時の振り返り 9 次時の連絡	・協力して行うよう伝える。  ・本時の振り返り、次時の連絡を行う。	

コ 本時の考察

(ア) 授業者自評

ダンスの単元は、構成を作ったりアイデアを出し合ったりする場面があり、生徒同士の学び合いの場面が作りやすい。また、発表というゴールを設定することで目標が明確になる。そのことから、生徒が目標に向けて見通しをもって計画的に学習に取り組むことができる。今回は6時間の設定であったが、8時間から10時間あると学び合いの活動も増え、更に技能も高まり、運動から得られる達成感が味わえることができたのではないかと考える。

(イ) 研究の視点から

- ・体力の向上を図る工夫

授業の展開の始めに「ウォーミングアップダンス」を行った。「ウォーミングアップダンス」は、1年生の時に学んだ九つのステップを組み合わせ、1曲約2分にまとめたものである。体力の向上を図るために、毎時間の授業の導入部分で取り入れた。

・運動を好きにさせる工夫

全体指導の場面ではプロジェクターで動画教材を投影し一斉に踊ったり、各グループにタブレット1台を配布したりするなどICT機器を活用した。プロジェクターに投影することで、生徒の視線も上がり、全員が模範演技を見て、集中してステップを覚えながら踊ることができる(写真③)。また、グループでの場面では、タブレットを活用して再度動画教材を見てステップを確認しながら踊ったり、自分の踊りを撮影して見直したりすることで技能を高めることができるようになる(写真④⑤⑥)。



写真③ プロジェクターの活用



写真④ 使用したタブレット



写真⑤ タブレットの活用



写真⑥ 動画資料

その他に、1時間の授業の中で音楽を流し続けることで、ダンスの授業では大切な要素であるリズムに合わせて踊ることが自然になる。また、日常生活で親しみのある選曲をすることも重要な要素であり、より気分も高まり運動に前向きに取り組めることが分かった。

・考えさせる工夫

学習カードにペアでステップをチェック(写真⑦)しアドバイスを書ける欄を設定(学習カード参照)することで、更に工夫して踊ることができるようになり、できる喜びを感じ主体的に活動ができるようになっていく。また、一斉授業の学習形態とグループでの学習形態を用いて指導を行うことで、



写真⑦ ペアによるステップチェック

より効果的な指導ができる。一斉指導の場面で学んだことを学習の基本として、グループでの学習で深めることができる。その活動の補助教材として、タブレットや学習カードを自分たちが必要な時に自由に使える環境をつくることや、ダンスの構成を考えさせることが効果的である。「教わる」場面と「自ら学び」を深める場面を設定することでより効果的な学び合いの実践となる。



写真⑧ 鏡の活用



写真⑨ 学習カードの活用



## VI 研究のまとめ

### 1 成果

本部会は研究主題を「生徒同士の学び合いを通して、体力と運動の技能を高める指導の工夫」と設定し、その具現化のために①体力の向上を図る工夫②運動を好きにさせる工夫③考えさせる工夫の三つの視点で研究を進めてきた。また、単元指導の前後で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、学習カードの記述、授業での記録の向上（走り高跳び）・演技の完成度（ダンス）や、仲間同士で協力し合いながら積極的に授業に取り組む様子から、生徒は、グループ学習を「仲間同士で課題を共有したり、意見を出し合うことで、より学習活動を充実させるもの」と前向きに捉えられていると考えられる。授業において、グループでの活動を取り入れることの多い単元であるダンスだけではなく、個人種目である走り高跳びにおいても同様の結果を得られたのは大きな成果だった。

意識調査項目5項目⑤「自分のアドバイスによって仲間が課題を達成できたとき」の結果では、単元実施前と比較して「そう思う」「少しそう思う」と答えた生徒の割合が、走り高跳びでは14%増加し、ダンスでは8%増加した。この調査項目からも生徒が「仲間同士で課題を共有したり、意見を出し合うことで、より学習活動を充実させるもの」と捉えられるようになったことを証明している。以下は、研究の視点から成果についてまとめた。

#### (1) 体力の向上を図る工夫

I C T活用、グループ活動の充実を図り、生徒の意欲が高まることで、更なる運動量の確保につながり、体力の向上をさせられると考えた。検証授業を実施した走り高跳びでは、生徒が、自己の課題をもって取り組めるよう、課題ごとに練習できる場面設定をすることで、体を動かしている時間を増やすことができた。また、個人種目ではあるが、グループでの活動を取り入れ、互いの課題を共有しアドバイスし合う場面を設定することで意欲の向上につながったと考える。ダンスでは、授業の導入から音楽をかけ、学習したステップを組み合わせさせてまとめたウォーミングアップダンスを毎時間取り入れた。

#### (2) 運動を好きにさせる工夫

運動を好きにさせるために、生徒が、できる喜びを感じるような授業の工夫をすることが重要であると考えた。そのために、I C T活用、学習カードの工夫をすることに重点を置き、検証授業を実施した。

特に、I C T活用においては、走り高跳びでは自己の跳躍の連続写真や映像を見ること、ダンスではグループの動きを撮影したり、動画教材を見ることで、自己の課題を発見したり、仲間へ具体的にアドバイスすることができるようになった。視覚的に自己・仲間の成長を見取ることができるので、技能を身につける達成感をより感じさせることができる。意識調査項目2「あなたは走り高跳び／ダンスの授業が楽しいですか」の結果では、走り高跳びは、検証授業実施前より24%増加し、ダンスでは29%増加した。また、意識調査項目4「走り高跳び／ダンスの技術向上に必要なことは何ですか」の質問4 ⑥I C T（タブレットや映

像資料) 活用の結果を見ると、検証授業実施後、走り高跳びでは 19%増加し、ダンスでは検証授業実施前から「そう思う」「少しそう思う」と答える割合は高かったものの、検証授業実施後、100%の「そう思う」「少しそう思う」と答えた。このことから、ICT (タブレットや映像資料) 活用を技術向上に必要なものとして捉えることができる。

### (3) 考えさせる工夫

子供同士が教え合い、学び合う協働的な学びの場を授業の中に取り入れることで、教師からの指導だけではなく、生徒同士だからこそできるアドバイスや、仲間を認め合う姿勢の向上にもつながった。走り高跳びでは、学習カードを用いて理想的な跳躍を学ぶことで、得た知識をもとに自己の連続写真や動作分析でより課題を明確にもたせ、仲間へのアドバイスを更に活発にし合える学びの場を作ることができた。また、ダンスでは、一斉授業や、ペアでステップをチェックし合うことで身に付けた技能を学習の基本として、グループでの学習をより深めることができた。一斉授業での「教わる」と、グループ学習での「自ら学び」を深める場面設定の工夫により、考えながら運動する習慣を身に付けさせることができた。

## 2 今後の課題

課題の1点目は、生徒の運動量の確保である。ICT活用や、学習カードの活用、協働学習など生徒たち同士で学び合い、教え合いをするに当たって、話合いやカードの記入、ICTを見る時間が多くなり、50分という授業時間の中で十分な運動量を確保することが難しい。特にダンスでは、グループ発表に向けて演技を考える時間に、互いに意見を出すことができずICTに見入ってしまい、ほとんど体を動かさないまま授業を終えることが多く見られた。

2点目は、生徒同士が学び合いを前向きに捉え、活発にグループ活動ができるような教師の指導の工夫である。生徒がペアやグループで活動することで、他のグループの活動に目を向けるのが難しくなり、グループの内容に偏りがでてしまった。他のグループの話合いの内容や、良いアイデアを知り、また新たなアイデアを見出し切磋琢磨<sup>せつさたくま</sup>することで、更に楽しく学習を進められるように展開できると、生徒の視野も広がるのではないかと考える。そのためにグループ同士が情報共有をする場を、教師が設定していく仕掛けについて、研究を重ねていく必要がある。

3点目は、評価についてである。グループでの活動を観察し、評価につなげていく場合に、全てのグループの技能や、知識などが均等とは言えない状況の中で、評価をどのようにしていくかについても工夫をする必要がある。

4点目は、グループ学習においてICT活用、協働学習を効果的に実施するためには、授業規律の構築、生徒同士がアドバイスができる技能・知識を身に付けさせることが重要である。中学校3年間の中で、生徒がしっかりとした授業規律と技能や知識を身に付け、学習集団として成熟した時に、この協働学習の効果がより得られると考える。

<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 26 年 11 月）大西暁志『陸上競技入門シリーズ 4 走高跳』

金原 勇『陸上競技のコーチングⅡ』

北海道教育委員会発行 ダンスにおける単元計画

ダンス指導用DVD 東京都効率中学校保健体育科研究会

# 平成27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
千代田区	千代田区立九段中等教育学校	主任教諭	◎森 淳也
港区	港区立御成門中学校	教諭	堀内 壘
新宿区	新宿区立落合中学校	教諭	谷村 香
世田谷区	世田谷区立深沢中学校	主任教諭	山口 拓也
練馬区	練馬区立谷原中学校	主任教諭	石塚 芳美
葛飾区	葛飾区立大道中学校	主幹教諭	千野 裕司
町田市	町田市立つくし野中学校	主幹教諭	○末原 久志
福生市	福生市立福生第三中学校	教諭	黒柳 真吾
武蔵村山市	武蔵村山市立第一中学校	教諭	田村 美嘉
多摩市	多摩市立青陵中学校	教諭	横山 晶

◎ 世話人      ○副世話人

〔担当〕 東京都教育庁指導部指導企画課  
指導主事 佐藤 嘉弘

平成27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27年度第197号〕

平成28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

リサイクル適性<sup>®</sup>

この印刷物は、板紙へ  
リサイクルできます。