

中 学 校

平成 30 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	研究方法及び内容	3
VI	研究の成果と課題	23

研究主題

運動技能の習得に向けて、対話的な学びを通して 課題を解決するための指導の工夫

I 研究主題設定の理由

「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との改善及び必要な方策等について（答申）」（中央教育審議会 平成 28 年 12 月）では、現行の学習指導要領における保健体育科の成果として、運動やスポーツが好きな児童・生徒の割合が高まったこと、体力の低下傾向に歯止めが掛かったことなどを挙げている。一方で、習得した知識や技能を活用して課題解決することや、学習したことを相手に分かりやすく伝えることなどを課題として挙げている。

そして、中学校学習指導要領（文部科学省 平成 29 年 3 月）では、保健体育科の目標として、これらの課題を踏まえ、心と体を一体として捉え、生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を育成することを重視する観点から、運動や健康に関する課題を発見し、その解決を図る主体的・協働的な学習活動を通して、『知識及び技能』、『思考力、判断力、表現力等』、『学びに向かう力、人間性等』を育成することが示された。さらに、同解説（文部科学省 平成 29 年 7 月）では、これらの資質・能力の三つの柱を育成に向けては、「課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して」相互に関連させて高めることが重要であるとしている。

また、東京都教育委員会では、平成 28 年度から平成 32 年度までの 5 年間の総合的な子供の基礎体力向上方策（第 3 次推進計画）を「アクティブプラン to 2020」として策定し、学校体育・スポーツの充実に努め、特に中学校の体力向上を重要課題として取組を推進している。全国最低水準の中学生の体力を向上させるために、全中学校を「アクティブスクール」として位置付けるとともに、その内 62 校を中学生の体力向上をリードする「スーパーアクティブスクール」として指定し、実践報告会や研究報告書の作成・配布等により、優れた取組や成果を広く発信することを通して、都内全中学校の体力向上の取組を図っている。

本研究では、全ての生徒が生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するためには、それぞれの運動が有する特性や魅力に応じて、その楽しさや喜びを味わえるような基本的な運動の技能や知識を確実に身に付けるとともに、それらを活用して、自他の運動の課題を解決するなどの学習を行うことが必要だと考えた。

そこで、本研究では、研究主題を「運動技能の習得に向けて、対話的な学びを通して課題を解決するための指導の工夫」とし、生徒の課題を解決する能力や相手に分かりやすく伝える力を育成するために、運動についての必要な知識及び技能を指導しながら、生徒の思考を深めるために発言や意見交換を促したり、運動技能のポイントを分かりやすく示したりするなどの指導方法を工夫について研究を進めることとした。

II 研究構想図

保健体育科の目標

保健体育科の課題

- ・習得した知識や技能を活用して課題解決することや、学習したことを相手に分かりやすく伝えること。
- ・学年進行とともに運動をする生徒とそうでない生徒の二極化傾向がみられる。また、体力の低下には歯止めが掛かっているが、依然として低い状況である。
- ・生活習慣の乱れを生じ、健康的な生活の3原則である、食生活、運動、睡眠と休養が確立できない状況がみられる。

東京都の現状と取組

- ・東京都統一体力テストを開始した平成23年度と比較すると合計点の平均値は男女ともに向上傾向にあるが、「握力」「20mシャトルラン」「ハンドボール投げ」は目標値を下回っている。
- ・東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて運動・スポーツに親しむ元気な生徒育成するため、「アクティブプラン to2020」を策定した。また中学校では、スーパーアクティブスクール実践校62校を指し、体力向上を図るための指導の工夫や運動部活動の促進などに取り組んでいる。

研究主題

運動技能の習得に向けて、対話的な学びを通して課題を解決するための指導の工夫

目指す生徒像

- ・仲間と協力し、互いの技能を見合うなど、生徒同士で課題を解決を図ろうとする生徒
- ・体力を向上させるために、主体的に授業に取り組むことができる生徒
- ・運動が得意な生徒も苦手な生徒も、運動の楽しさや必要性を実感できる生徒

研究の仮説

運動技能のポイントを視覚的に提示することで、生徒同士が明確なイメージをもって対話し、運動技能の向上に向けて課題の解決を図ることができるようになるだろう。

研究の内容

1 基礎研究

- (1) 中学校学習指導要領（平成29年7月）解説 保健体育編
- (2) 課題解決を図る指導の工夫

2 調査研究

- (1) 運動の楽しさや必要性に対する意識について
- (2) 体育の授業を生徒が主体的にかつ、対話的に実践するための指導法の工夫について

3 検証授業

- (1) それぞれの所属校における授業実践
- (2) 各校の成果と課題を分析し、指導方法を改善した検証授業

Ⅲ 研究の視点

- 1 課題解決に向けた対話を活性化させるための技能のポイントが理解できる教材の開発
 - (1) 学習カード
 - (2) 掲示物・提示物
- 2 対話を促すための効果的な場面設定・方法の工夫
 - (1) 場面設定の工夫
 - (2) 学習カードの工夫
 - (3) 付箋紙の活用

Ⅳ 研究仮説

運動技能のポイントを視覚的に提示することで、生徒同士が明確なイメージをもって対話し、運動技能の向上に向けて課題の解決を図ることができるようになるだろう。

Ⅴ 研究方法及び内容

1 基礎研究

- (1) 中学校学習指導要領（平成 29 年 7 月）解説 保健体育編

ア 保健体育科における「主体的・対話的で深い学び」

保健体育科においては、次の視点等を踏まえて授業改善を行うことにより、育成を目指す資質・能力を育み、生涯にわたり体力の向上・健康の保持増進を考えることが大切である。

①主体的な学び

運動の楽しさや健康の意義等を発見し、運動や健康についての興味や関心を高め、課題の解決に向けて粘り強く自ら取り組み、学習を振り返るとともにそれを考察し、課題を修正したり新たな課題を設定したりするなどの主体的な学びを促すこと。

②対話的な学び

運動や健康についての課題の解決に向けて、生徒が他者（書物などを含む。）との対話を通じて、自己の思考を広げ深め、課題の解決を目指して学習に取り組むなどの対話的な学びを促すこと。

③深い学び

それらの学びの過程を通して、自他の運動や健康についての課題を発見し、解決に向けて試行錯誤を重ねながら、思考を深め、よりよく解決するなどの深い学びを促すこと。

イ 生涯にわたり体力の向上・健康の保持増進を考える

心と体を一体として捉え、生涯にわたる心身の健康の保持増進や豊かなスポーツライフの実現を重視し、健康に関する懸念や「する・みる・支える・知る」の多様な関わりと関連付けることとある。また、体力や技能の程度、年齢や性別及び障害の有無等にかかわらず、運動やスポーツの多様な楽しみ方が共有できるよう配慮する。

運動を行うだけでなく、仲間への助言や学んだことを伝え合うことで、新たな気づきが

生まれることや、課題解決につながるヒントが見つかることで深い学びへとつながっていくような指導の工夫が必要である。

(2) 課題の解決を図る指導の工夫

ア 中学校学習指導要領（平成 29 年 7 月）解説 保健体育編

体育分野において、各領域特有の特性や魅力に応じた課題を発見し、運動に関わる一般原則や運動に伴う事故の防止等の科学的な知識や技能及びスポーツライフをより豊かにするための知識等を活用して、自らの学習活動を振り返りつつ、仲間とともに課題を解決し、次の学びにつなげられるようにする。

イ 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査（東京都教育委員会 平成 29 年 11 月）

「これまでの保健体育の授業で『できなかったことができるようになった』きっかけ、理由はどのようなものがあるか」（複数回答）に対して、中学生男女とも一番多く挙げられた理由が「友達に教えてもらった」次いで「先生や友達のまねをしてみた」「授業中に先生に個別にコツやポイントを教えてもらった」とあり、生徒ができるようになったきっかけの多くが「友達に教えてもらった」ことであることが分かった。

2 調査研究

(1) 目的

保健体育の授業についての生徒の意識を把握・分析することで、生徒が保健体育の授業において主体的に運動技能を習得しようと取り組むために必要としていることを考察し、指導方法の改善に寄与するため。

(2) 調査時期

平成 30 年 9 月

(3) 対象

教育研究員の所属校に在籍する生徒 620 名（第 1 学年 260 名、第 2 学年 360 名）

(4) 方法

質問紙による。

(5) 内容

- ・保健体育の授業における主体性に関する意識
- ・課題を解決するための手だてや対話に関する意識

(6) 調査結果

ア 保健体育の授業における主体性に関する意識

(7) これまでの経験で、保健体育の授業が「楽しい」と感じた場面（図 1）

「記録が伸びたとき」が 70.6%、「できなかったことができるようになったとき」が 59.7%であり、技能の向上や習得に関することが上位の二つであった。

次いで、「友達と協力して運動できたとき」が 44.9%、「先生から励まされたり褒められたりしたとき」が 35.4%、「友達とアドバイスし合ったとき」が 20.7%、「先生からコ

ツやポイントを教えてもらったとき」が 17.3%と、他者とかかわりながら学習する場面を楽しいと感じたと挙げている。

また、「一人で運動しているとき」が 11.3%、「映像や画像で運動の見本や自分の動きを確認できたとき」が 3.9%であり、個人での学習場面を楽しいと感じている回答が下位の二つであった。

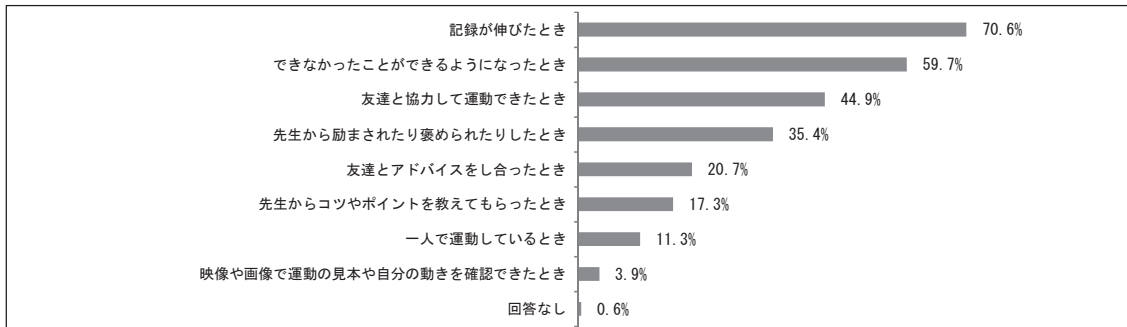


図1 これまでの経験で、保健体育の授業が「楽しい」と感じたのはどんな場面ですか？

(複数回答可)

(イ) 保健体育の授業を『積極的』に取り組んだ場面 (図2)

「友達とグループ学習やペア学習をしているとき」が 63.1%、「レベル別に活動しているとき」が 40.6%、「みんなで説明を聞いているとき」が 31.6%であり、集団での活動場面に関する回答が上位であった。

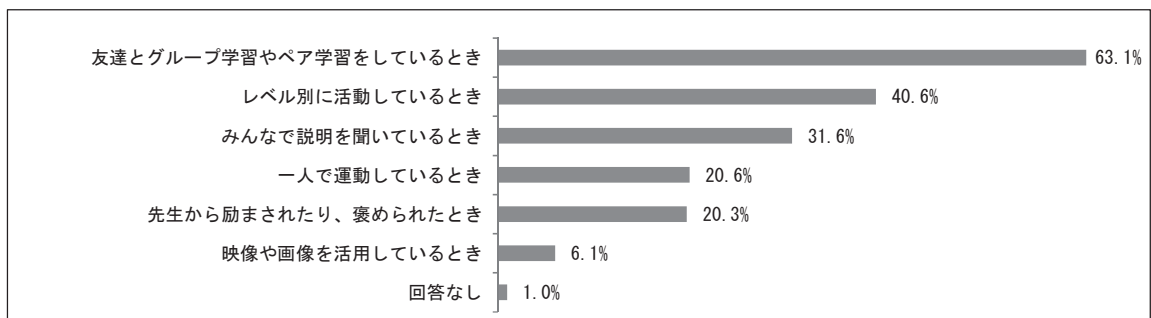


図2 保健体育の授業を「積極的」に取り組んだ場面は、どんな場面ですか？ (複数回答可)

イ 課題を解決するための手だてや対話に関する意識

(ア) できることができるようになったきっかけや理由 (図3)

「友達に教えてもらった」が 59.6%、「先生や友達のまねをしてみた」が 41.1%であり、他者と関わりながら学習する場面が上位の二つであった。

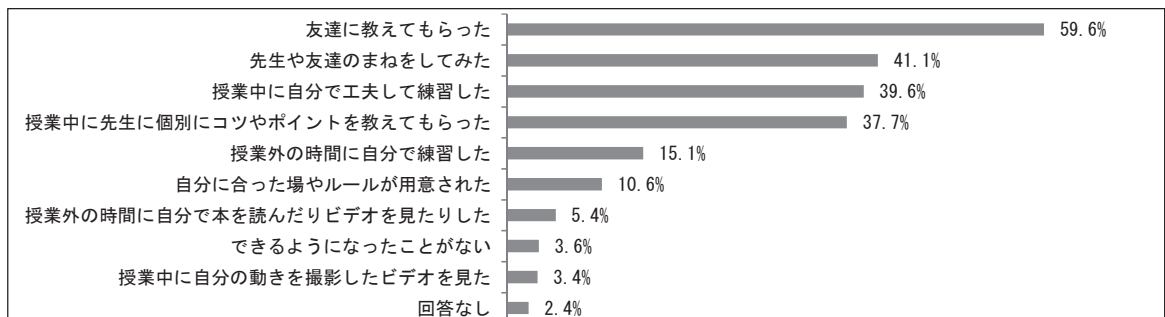


図3 これまでの保健体育の授業で、できなかったことができるようになったきっかけや理由にはどのようなものがありましたか？ (複数回答可)

(イ) 友達にアドバイスをしたことがありますか？（図4）

「はい」が82.1%、「いいえ」が15.7%であり、多数の生徒が友達にアドバイスをしたことがあるという回答であった。

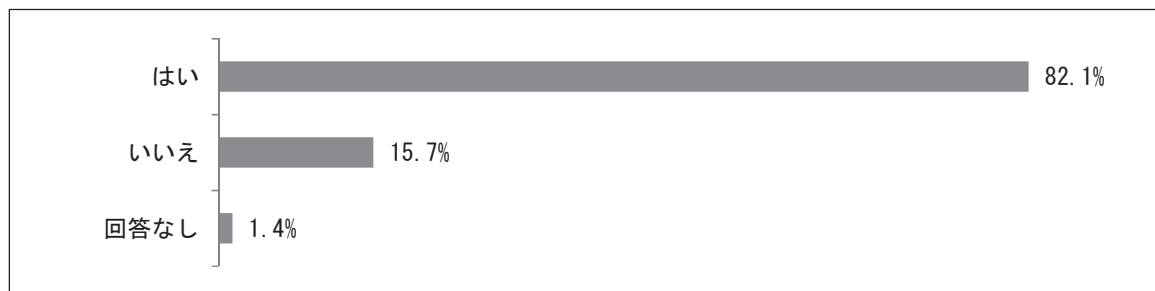


図4 友達にアドバイスをしたことがありますか？

(7) 考察

ア 保健体育の授業における主体性に関する意識

- ・生徒が保健体育の授業を楽しんでいるのは、技能の向上や習得ができる場面であることから、保健体育の授業において、生徒に技能の習得を実感させる指導が必要である。
- ・生徒が保健体育の授業を積極的に取り組むのは、集団での活動場面であることから、グループやペアでの学習を取り入れた指導が必要である。

イ 課題を解決するための手だてや対話に関する意識

- ・友達に教えてもらったり友達の名前をしたりするなどの他者との関わりの中で、生徒は運動技能を習得したと感じていることから、これらの場면을意図的に設定することが必要である。
- ・82.1%の生徒が友達にアドバイスをしたことがあると回答している一方、15.7%の生徒は、友達にアドバイスをしたことがないと回答していることから、これらの生徒が活発に発言できるような学習場面が必要である。

ウ 主体的に課題を解決しようとするために必要な指導の工夫

- ・これらのことから、運動技能の向上のための課題の解決を図る際に、グループやペアでの対話的な学習を活用することで、生徒が主体的に保健体育の授業に取り組むことができると考えられる。
- ・また、運動が得意な生徒が他の生徒に教えるという一方向の伝達ではなく、運動が苦手な生徒も身に付けた運動についての知識を活用して友達の改善点等を伝えるなどして、生徒同士が活発にコミュニケーションをとれるような対話的な学習が求められる。
- ・上記のような対話的な学習を実現するためには、これらの運動についての知識が一定程度必要であることから、運動技能のポイント等を生徒がすぐに理解でき、かつ、すぐにそれを活用して相手に伝えることができるような、視覚的に見て分かりやすい教材の工夫が必要である。
- ・今回の調査では、映像等を見ることの効果についての肯定的な回答は少なかったが、各回答を分析してみると、ICT機器をこれまで活用している学校ではその傾向はなく、

I C T機器をこれまであまり活用していなかった学校において否定的な回答が多くみられた。これらのことから、環境が整っているのであれば、視覚的に見て分かりやすい教材の工夫として、I C T機器の活用は有効な手段であり積極的に取り入れる必要がある。

3 検証授業

基礎研究及び調査研究から、生徒が運動技能の向上のために課題を解決しようとするためには、グループやペアでの対話的学習を充実させることが必要であることから、以下の視点により、主体的・対話的で深い学びの実現に向けた指導方法の改善を図った。

検証授業においては、これらを活用した授業を実践し、その指導方法についての有効性を検証する。

視点①「対話の充実に必要な技能のポイントについての知識を身に付けさせるための工夫」

＜掲示物や提示物の活用＞

技能のポイントや生徒がつまづきやすい点を図示して記載することで、視覚的にそれらの理解を促した。具体的には拡大して壁面に掲示したり、A 4判のカードをラミネートし、活動場所に置いたりすることで、常に生徒が技のポイントを確認し、友達の動きを見て運動技能の向上を目指した対話ができるようにした。

＜I C T機器の活用＞

見本の動画や撮影した動画をペアやグループで確認することで、一人では気付かなかった自己の課題に気付いたり、互いにアドバイスをし合ったりする中で、運動の特性やポイントについてより深く理解できるようにした。

視点②「対話を充実に必要な場面設定や教材の工夫」

＜場面設定の工夫＞

対話場面や時間を一斉に指定したり、あるいは、試技の合間に断続的に行うようにしたりするなど、運動種目の特性によって効果的な対話となるよう場面設定を工夫した。

＜学習カードの工夫＞

課題解決に向けた目標や方法などを明確にして学習に取り組むことで、自己の振り返りや次時の課題を発見できるようにした。

＜付箋紙の活用＞

他者へのアドバイスや気付いた点を付箋紙に記入し、相手に渡すことで、短時間で多くの意見を集められるとともに、自己の動きを客観的に捉えられるようにした。

(1) 検証授業①

ア 実施日 平成 30 年 10 月 2 日 (火)

イ 対象 第 2 学年 男子 18 名

ウ 単元名 陸上競技 (走り幅跳び)

エ 単元の目標

- ・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方などを理解するとともに、スピードに乗った助走から素早く踏み切って跳ぶことができる。(知識及び技能)
- ・動きなどの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができる。(思考力、判断力、表現力等)
- ・陸上競技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や健康・安全に気を配ることができる。(学びに向かう力、人間性等)

オ 単元の評価規準

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"> ・ルールや相手を尊重したりするといったマナーを守ろうとしている。 ・分担した役割に、取り組もうとしている。 ・仲間の学習の補助をしたり、課題解決に向けて助言したりしようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・幅跳び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。 ・課題に応じた練習方法を、選んでいる。 ・練習や競争の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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・リズムカルでスピードに乗った助走をすることができる。 ・足の裏全体で力強く踏み切ることができる。 ・効果的な着地へとつながる空間動作と着地の仕方ができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・技術の名称や技術を高める動きのポイントなどを言ったり書き出したりしている。 ・合理的な練習方法、計画の立て方について具体例を挙げている。

カ 研究主題に迫るための指導の手だて

視点①「対話の充実に必要な技能のポイントについての知識を身に付けさせるための工夫」

- ・自己の課題を見付けるために必要な技の名称や行い方、運動観察の方法などについての基本的な理解を促すために、技能のポイントや生徒がつまづきやすい点を図示する。

視点②「対話を充実に必要な場面設定や教材の工夫」

- ・友達との意見交換が記録に残り、次への改善につなげやすくするために、学習カードに友達からの助言等を記入する。

キ 単元の指導計画（全4時間）

	学習内容・学習活動	学習場面に即した具体的な評価規準（評価方法）
第1時	○オリエンテーション ○走り幅跳び基本動作 ・踏み切り足とリード脚の動きの違いを覚え、動きを習得する。	・競技の特性に興味や関心をもち運動を楽しもうとする。 【関心・意欲・態度】（学習カード） ・協力して準備等を行い、安全に留意して行おうとする。 【関心・意欲・態度】（観察）
第2時 第3時 (本時)	○基礎技能の習得 ・ミニハードルドリル ・スティックドリル ・助走りリズムの習得 ・着地動作 ・空中姿勢と着地	・スピードを高めながら走り、スピードを落とさないように、助走ができる。【技能】（観察） ・踏み切り動作から着地までの動作を習得することができる。 【技能】（観察） ・自己の能力に応じ、取り組みの姿勢や工夫をすることができる。【思考・判断】（観察・学習カード） ・ペアやグループ内で伝え合い、改善しようとする行動や活動ができています。【思考・判断】（観察・学習カード） ・自分の知識を生かし、学習を進め、新しい練習方法を工夫することができる。【知識・理解】（観察）
第4時	○記録会	・勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。 【関心・意欲・態度】（観察）

ク 本時の展開（4時間中の3時間目）

(ア) 本時の目標

- ・技能のポイントを理解し、助走スピードを高めながら走り、スピードを落とさずに素早く踏み切ることができる。（知識及び技能）
- ・技能の向上に向けて、運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができる。（思考力、判断力、表現力等）

(イ) 本時の展開

	主な学習活動・内容	指導上の留意点・配慮事項	評価規準（評価方法）
導入 10分	○挨拶、健康観察 ○準備運動、補強運動 ○本時の説明 ・本時のねらいと流れを確認する。	・服装チェック ・授業の流れを理解させる	

展開 35分	<p>○基本動作・前回までの復習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リズムジャンプ ・助走練習 <p>○助走から踏み切り、着地動作の確認</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・基本を振り返ることができるよう確認しながら進める。 ・基本動作の形や助走から踏み切りの技能のポイントを拡大した掲示を見せながら全体に説明する。 ・脚を着く位置にマークを置き、視覚から確認できるようにする。 ・ペアの生徒が試技をするたびにカードに記したり、相手に伝えたりするよう促す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・助走スピードを生かして素早く踏み切りることができる。 <p>【技能】（観察）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ペアで伝え合い、改善しようとする行動や活動ができています。 <p>【思考・判断】 （観察・学習カード）</p>
まとめ 5分	<p>○整理運動</p> <p>○本時のまとめ</p> <p>○挨拶・片付け</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・本時の良かった点、悪かった点を振り返りながら確認する。 	

ケ 成果と課題

(ア) 成果

- ・掲示物があることで、生徒同士での教え合うポイントが分かりやすくなった。
- ・学習カードの活用により、相手に具体的に技のコツなどを伝えやすくなった。

(イ) 課題

- ・掲示物の情報量が多く、生徒によっては、ポイントの理解や相手への伝達に時間がかかっていたため、技能のポイントを精選する必要がある。
- ・掲示物を見る回数が少なかったため、掲示物は常に見やすい位置になるよう生徒の動線上などに設置する必要がある。
- ・相手への技能を向上させるための課題を発見しやすくなるように、ペアの相手の動き見る位置やタイミングをあらかじめ指示しておく必要がある。

<使用した教材例①>

□技能ポイント

ポイント①

- ・体の真下で踏み切る。



ポイント②

- ・振り上げ脚のひざを高く上げる。



ポイント③

- ・踏み切り線に合うようにスタート位置を決める。

■ 7歩助走



■ 9歩助走



■ 11歩助走



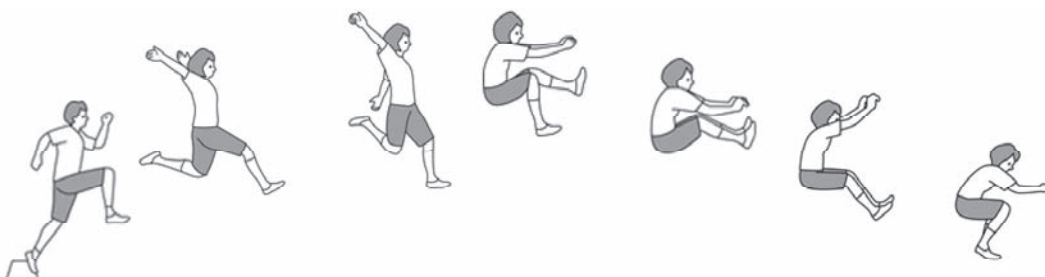
ポイント④

- ・踏み切り前の3歩からリズムアップして走る。
- ・踏み切り位置を合わせるには、スタート位置を変えて調整する。
- ・最後の1歩は歩幅をややせまくし素早く接地する。



ポイント⑤

- ・上体を起こし、体の真下で踏み切る。
- ・踏み切りの瞬間に振り上げ脚のひざを素早く上げる。
- ・空中で上体を起こす。
- ・両腕・両脚で上体のバランスをとる。
- ・両脚を胸に引きつける。
- ・両脚を前に出してひざで衝撃を吸収する。



(2) 検証授業②

ア 実施日 平成 30 年 10 月 16 日 (火)

イ 単元名 器械運動「マット運動」

ウ 対象 第 1 学年 男女 26 名

エ 単元の目標

- ・技ができる楽しさや喜びを味わい、器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方などを理解するとともに、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせることができる。(知識及び技能)
- ・技などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができる。(思考力、判断力、表現力等)
- ・器械運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとする等や、健康・安全に気を配ることができる。(学びに向かう力、人間性等)

オ 単元の評価規準

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
・マット運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、よい演技を認めようとする、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。	・マット運動を豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	・マット運動の特性に応じた技を身に付けている。	・マット運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方関連して高まる体力を理解している。

カ 研究主題に迫るための手だて

視点①「対話の充実に必要な技能のポイントについての知識を身に付けさせるための工夫」

動きのコツやポイントについて視覚的に確認できるよう、拡大した掲示物や活動場所ですまずきのポイントが確認できるアドバイスカードの作成、見本となる動画を I C T 端末 (タブレット内) に準備するなど、生徒たちがいつでも確認できるよう工夫した。

視点②「対話を充実に必要な場面設定や教材の工夫」

自己の課題を明確にするだけでなく、周囲からのアドバイスを多く取り入れることができるようにするために、他者からのアドバイスを直接学習カードに書き込んだり、付箋に書き込んで演技者に渡したりするなど自分が見たこと、知ったことを相手に伝えられるような工夫をした。

キ 単元の指導計画と評価計画 (8時間扱い)

	学習内容・学習活動	学習活動に即した具体的な評価規準 (評価方法)
第1時	<ul style="list-style-type: none"> ・学習カードの配布 ・授業の流れ、準備と片付けの仕方の確認 ・基本的な動き 	<ul style="list-style-type: none"> ・マット運動の特性や技の名称などについて、学習した具体例を挙げている。【知識・理解】(学習カード)
第2時 第3時	<ul style="list-style-type: none"> ・基本となる技の確認 ・回転系や巧技系の技を滑らかにを行うことを意識しながら個人練習を中心に行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・進んで活動に取り組み、技の習得を目指し、マット運動を楽しもうとしている。【関心・意欲・態度】(観察) ・進んで準備や片付けに取り組み、活動中も場の安全に留意している。【関心・意欲・態度】(観察・学習カード) ・基本的な技の一連の動きを滑らかに安定してできる。 【技能】(観察)
第4時 第5時	<ul style="list-style-type: none"> ・タブレット端末を活用しながら、技の技術的なポイントをグループ内で確認し、基本的な技を滑らかにこなえるようにするとともに、発展的な技に挑戦する。 ・自己の技術的課題を明確にする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・仲間の技やよい演技を認め合ったり、補助をし合ったりして活動に取り組もうとしている。 【関心・意欲・態度】(観察・学習カード) ・自己の課題に応じて、学習する技の合理的な動き方の改善すべきポイントを見付けている。 【思考・判断】(観察・学習カード) ・仲間と学習する場面で、仲間の動きと自己の動きの違いなどを指摘している。【思考・判断】(観察・学習カード) ・技の行い方や運動観察の方法について、学習した具体例を挙げている。【知識・理解】(学習カード)
第6時	<ul style="list-style-type: none"> ・発展的な技がよりよくできるように、グループ内で練習方法や場の設定を工夫し、技の課題を解決する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・課題に応じた練習方法を選択したり、見付けたりしている。 【思考・判断】(観察・学習カード) ・滑らかに安定した基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。【技能】(観察)
第7時 (本時)	<ul style="list-style-type: none"> ・習得した技を組み合わせる練習を行う。その際に、競技者・撮影者・アドバイザーの役割分担を決め、アドバイザーし合いながら連続技の完成度を高める。 	<ul style="list-style-type: none"> ・仲間と学習する場面で、仲間の動きと自己の動きの違いなどを指摘している。【思考・判断】(観察・学習カード) ・学習した技を組み合わせ、構成した技の組み合わせを一連の動きとして演技することができる。【技能】(観察)
第8時	<ul style="list-style-type: none"> ・グループ内で連続技の発表会を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・仲間の技やよい演技を認め合ったり、補助をし合ったりして活動に取り組もうとしている。 【関心・意欲・態度】(学習カード・観察) ・学習した技を組み合わせ、構成した技の組み合わせを一連の動きとして演技することができる。【技能】(観察)

ク 本時（全8時間扱い中の第7時間目）

(ア) 本時の目標

- ・タブレット端末を活用しながらグループ内で協力し合い、今まで学習した中から気付いた事をアドバイスしながら練習に取り組むことができる。（思考力、判断力、表現力等）
- ・技能のポイントを理解し、基本的な技や発展技を組み合わせ、一連の動きで演技することができる。（知識及び技能）

(イ) 本時の展開

	学習内容・学習活動	指導上の留意点・配慮事項	評価規準と評価方法
導入 10分	<ul style="list-style-type: none"> ○挨拶、健康観察 ○準備運動、補強運動 ○本時の説明 ・本時のねらいと流れを確認する 	<ul style="list-style-type: none"> ・グループごとに声を出して準備運動を行わせる。 ・生徒の健康観察、状況把握に努める。 ・掲示物を使用し、本時の流れやポイントをおさえて説明する。 ・グループに分かれる際に、タブレットを配る。 	
展開 32分	<ul style="list-style-type: none"> ○連続技でおこなう技の課題を明確にする ・連続技でおこなう技の1つ1つを練習する。その際、グループ内で仲間が選択した技の課題を指摘する。 ・選択した技の自己課題を明確にする。 ○組み合わせた技で一連の動作として演技する練習 ・連続技として、選択した4つの技が一連の動作としてスムーズにおこなえるよう練習する。 ・グループ内の仲間が選択した連続技の課題を指摘する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・グループ活動は男女共習で行う。 ・グループ内で演技者・アドバイザー・撮影者の役割分担を決め、一人の生徒が同じ技を数回連続で実施する中で、他の生徒に技の観察をするように指示する。 ・タブレット端末で撮影した動画を見ながらアドバイスし合うように指示する。 ・グループ内で順番を決め、連続技をおこなう。その際一連の動作として、技の順番やつなぎの動きにこだわって演技するよう指示する。 ・仲間の演技を客観的に確認できるよう協力しながらアドバイスするよう指示する。 ・生徒の動線上にあるマット後方に技のポイントを図示したカードや各自の学習カードを置き、ポイントを確認しながら話し合えるようにした。 ・仲間へのアドバイスは付箋に記入し、相手の学習カードに貼って伝えるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・仲間と学習する場面で、仲間の動きと自己の動きの違いなどを指摘している。 【思考・判断】 (観察・学習カード) ・学習した技を組み合わせ、構成した技の組み合わせを一連の動きとして演技することができる。 【技能】(観察)

まとめ 8分	○後片付け ・使用した用具をメンバーと協力しながら片付ける。 ○本時の振り返り	・お互いに安全に注意しながら用具の片付けを行う。 ・次の課題設定につながるように、本時のねらいを振り返らせ、自己の良かった点や改善点を学習カードに記入させる。	
-----------	---	--	--

ケ 成果と課題

(ア) 成果

- ・仲間へのアドバイスを付箋に記して伝えるようにしたことで、もらった生徒はいつでもその内容を確認しながら、次の試技で生かそうとしたり、後から振り返ったりすることができた。
- ・教え合う活動が充実することで、運動が苦手な生徒が得意な生徒から教えられるだけでなく、その教えられたことを苦手な生徒が他の生徒へ教える姿が見られた。

(イ) 課題

- ・マット運動の特性上、技の種類が複数あり、ポイントを示したカードの情報量が多くなり、自分が行っている技についての箇所を見付けるまでに時間がかかることがあったため、マットごとに技を決めて、それぞれにあったカードを準備したり、内容を精選したりする必要がある。
- ・話し合う時間や試技するタイミングを生徒のグループに委ねていたため、特定の生徒に練習時間が偏ることがあったため、練習時間と話し合う時間の配分を指示する必要がある。

技のポイント 回転系・接転技 ①

回転系：回転する動作のこと

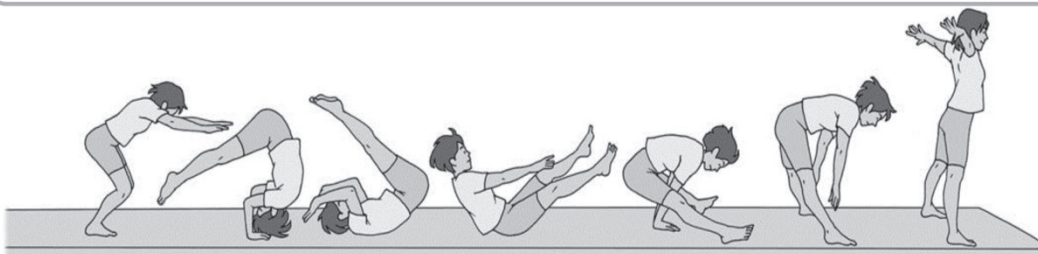
接転技：背中をマットに接して回転する技の集まり

前転：腕を曲げたままマットを押す。
腰の位置を高く。
膝を素早くかかえ込む。

後転：足から遠くにしりをつく。
手のひらでマットを押す。

開脚前転

前転にスピードがある。手はまたの近くに素早くついて押す。膝が伸びている。



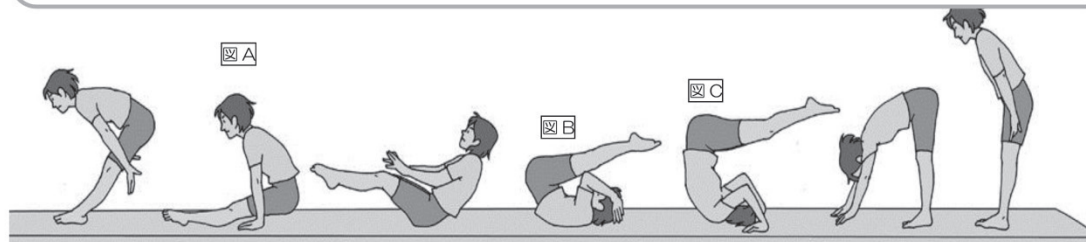
開脚後転

後転にスピードがある。腰を上げながら立つ。ひざが伸びている。



伸膝後転

ひざを伸し手は太ももの近くについて体を支える。図A 素早く足を後方に動かす。図B 足を下ろしながら、マットを押して立つ図C



マット学習カード4

____月____日____曜日

連続技でおこなう技の課題を明確にしよう！

1. 改善ポイントを明らかにするために気を付けること。

- ☆ 今までの授業で取り組んできた技を実施し、グループの仲間からアドバイスをもらい、改善ポイントを明らかにしよう。
- ☆ 仲間からもらったアドバイスを活かし、これから解決したい自分の改善ポイントを書き込もう。
- ☆ 安全に気を付けて活動しよう。

2. 1つ1つの技を演じてみて、自分が気づいたことを書いてみよう。

3. 自分がおこなった技について、仲間からアドバイスを書いてもらおう。

下の例にならって、ふせんにアドバイスを書いて仲間に渡そう！

演技者：●●
記入者：○○

見た技：開脚前転
アドバイス：回っている時に脚が曲がり技が小さい。

見た技：側方倒立回転
アドバイス：足の着く場所と、手のつく場所がずれている。

(3) 検証授業③

ア 実施日 平成 30 年 11 月 20 日 (火)

イ 単元名 武道「柔道」

ウ 対象 第 2 学年 男子 34 名

エ 単元の目標

- ・技ができる楽しさや喜びを味わい、柔道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解するとともに、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの簡易な攻防することができる。(知識及び技能)

- ・攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができる。

(思考力、判断力、表現力等)

- ・柔道に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方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、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ることができる。(学びに向かう力、人間性等)

オ 単元の評価規準

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">・柔道の学習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。・禁止技を用いないなど健康・安全に留意している。	<ul style="list-style-type: none">・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">・投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開するための相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技ができる。	<ul style="list-style-type: none">・技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。・柔道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。・試合の行い方について、具体例を挙げている。

カ 研修主題に迫るための手だて

視点①「対話の充実に必要な技能のポイントについての知識を身に付けさせるための工夫」

動きのコツやポイントについて視覚的に確認できるよう、拡大した掲示物や見本となる動画を I C T 端末 (タブレット内) に準備するなど、生徒達がいつでも確認できるように工夫した。

視点②「対話を充実に必要な場面設定や教材の工夫」

自己の課題を明確にするだけでなく、周囲からのアドバイスを多く取り入れることができるようにするために、他者からのアドバイスを直接書き込んだり、付箋に書き込んで渡したりするなど自分が見たこと、知ったことを相手に伝えられるような工夫をした。

キ 単元の指導計画（全 12 時間）

	学習内容・学習活動	学習場面に即した具体的な評価規準
第 1 時	○オリエンテーション ○基本動作と受け身の復習 ・姿勢と組み方、進退動作、崩し ・後ろ受け身、横受け身、前回り受け身	・柔道の特性や成り立ち、伝統的な考え方について理解している。【知識・理解】（学習カード） ・相手を尊重しあうための作法、所作を守ろうとしている。【関心・意欲・態度】（観察）
第 2 時	○固め技の復習（けさ固め） ・新しい固め技の習得（横四方固め） ・抑え込みの条件と抑え方	・基本となる技の入り方や応じ方を身につけている。【技能】（観察）
第 3 時	○抑え方・応じ方の習得 ・逃げ方・禁止事項説明 ・固め技の攻防	・技を身につけるための運動の行い方のポイントを見つけている。【思考・判断】（学習カード） ・危険な動作や禁じ技を用いないなど自己や仲間の安全に留意している。 【関心・意欲・態度】（学習カード）
第 4 時 （本時）	○審判法について学ぶ① ・固め技の攻防 ・審判法について ・簡易試合	・基本となる抑え込み技で相手を抑えたり、返したりする。【技能】（観察） ・ごく簡単な試合を行う際に審判など分担した役割を果たそうとしている。 【関心・意欲・態度】（学習カード）
第 5 時	○立ち技の復習 ・膝車、大腰 ・投げ技に応じた受け身の仕方を復習する。	・基本となる投げ技で投げたり、受けたりできる。 【技能】（観察）
第 6 時	○新しい技（刈り技系）の習得 ・大外刈り ・投げ技に応じた受け身（後ろ受け身）の仕方を習得する。	・相手の動きに応じた基本動作や受け身ができる。 【技能】（観察） ・学習した安全上の留意点を練習場面に当てはめている。【思考・判断】
第 7 時	○新しい技（まわし技系）の取得 ・体落とし ・投げ技に応じた受け身の仕方を習得する。	・相手の動きに応じた基本動作や受け身ができる。 【技能】（観察） ・学習した安全上の留意点を練習場面に当てはめている。【思考・判断】
第 8 時	○新しい技（まわし技系：発展）の取得 ・背負い投げ ・投げ技に応じた受け身の仕方を習得する。	・相手の動きに応じた基本動作や受け身ができる。 【技能】（観察） ・学習した安全上の留意点を練習場面に当てはめている。【思考・判断】

第9時	<ul style="list-style-type: none"> ○かかり練習 ・習得した技をその場でスムーズに技をかけられるようにする。 ・習得した技を前後左右の動きで技をかけられるようにする。 ○約束練習 ・約束した動きの中で、投げるタイミングや受け身の取り方を学ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ・課題に応じた練習方法練習方法を選んでいる。 【思考・判断】(観察) ・練習の際に、互いに助け合い学習課題の解決に向けて助け合おうとする。 【知識・理解】(学習カード)
第10時	<ul style="list-style-type: none"> ○審判法について学ぶ② ・投げ技で『一本』となる条件 ・約束練習で投げた技をジャッジする 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごく簡単な試合でのルールについて、言ったり、書き出したりしている。 【知識・理解】(学習カード)
第11時	<ul style="list-style-type: none"> ○連絡技の習得 ・投げ技から固め技への連絡 体落とし→袈裟固め・横四方固め 大外刈り→袈裟固め・横四方固め 	<ul style="list-style-type: none"> ・技を身につけるための運動の行い方のポイントを見つけている。 【思考・判断】(学習カード)
第12時	<ul style="list-style-type: none"> ○学習の成果を発表 ・習得した投げ技を披露し、学習のまとめを行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・基本となる投げ技で投げたり受けたりできる。 【技能】(観察) ・基本動作の重要性と方法について、言ったり書き出したりしている。 【知識・理解】(学習カード)

ク 本時

(ア) 本時の目標

- ・技能のポイントを理解し、相手の動きに応じて、相手を抑えたり、返したりすることができる。(知識及び技能)
- ・練習や簡単な試合を行う際に審判など分担した役割を果たそうすることができる。
(学びに向かう力、人間性等)

(イ) 本時の展開 (12時間中の4時間目)

	学習内容・学習活動	指導上の留意点・配慮事項	評価規準 (評価方法)
導入 10分	<ul style="list-style-type: none"> ○整列・挨拶 (座礼) ○健康観察 ○本時の説明 ・本時のねらいと流れの確認 ○準備運動、補強運動 	<ul style="list-style-type: none"> ・礼法を正しく行わせる。 ・爪が伸びていないか確認させる。 ・本時のねらいと流れをホワイトボードに明確に記載して、理解を促す。 ・各部位の運動をしっかりと行っているか確認させる。 	
展開① 10分	<ul style="list-style-type: none"> ○固め技の攻防 (4人1組) ・けさ固め、横四方固めから選択する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・1人には観察として攻防を見て、アドバイスさせる。もう1人にはタブレットで撮影をし、終了後、その様子についてアドバイスを行わせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・基本となる固め技で相手を抑えたり、返したりしている。 【技能】(観察)

<p>展開② 20分</p>	<p>○審判法について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ルールやジェスチャーについて説明 <p>○簡易試合（20秒間）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4人1組 ・2人が試合 ・1人が審判 ・1人が撮影 ・抑え込みの状態から試合開始 <p>【4人グループ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ①赤 vs 青（審判：黄・撮影：白） ②黄 vs 白（審判：赤・撮影：青） ③赤 vs 白（審判：青・撮影：黄） ④青 vs 黄（審判：青・撮影：黄） <p>【3人グループ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ①赤 vs 青（審判・撮影：黄） ②黄 vs 赤（審判・撮影：青） ③黄 vs 青（審判・撮影：赤） 	<ul style="list-style-type: none"> ・審判の立ち位置の確認 ・発声は誰もが聞こえる大きさと、ジェスチャーを明確にさせる。 ・審判担当は2人の攻防を見ながら適切なジャッジを行い、撮影担当は攻防後にアドバイスをを行う。 ・攻防後に動画を確認しながら、改善点について振り返る。 ・列ごとに色ヒモを着用して役割分担や順番を分かりやすくする。 ・3人グループの場合は、審判と撮影を兼ねるが、撮影を優先させて、終了後に対話ができるようにしておく。 	<ul style="list-style-type: none"> ・簡易な試合を行う際に審判など分担した役割を果たそうとしている。 <p>【関心・意欲・態度】 (観察)</p>
<p>まとめ 7分</p>	<p>○整列・健康観察</p> <p>○本時の振り返り</p> <p>○次時の予告</p> <p>○挨拶（座礼）</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・授業中にケガなどがなかったか確認する。 ・ホワイトボードに記載したねらいに対して、より具体的に課題設定ができるように適宜発問をし、深く振り返るようにする。 ・次時の授業内容（投げ技）について、イメージできるように予告する。 ・正しい礼法で挨拶をさせる。 	

<使用した教材例④>

●けさ固めの逃げ方について

①両腕で相手の体をロックしてから、体を相手に寄せて腹に乗せるような感じで、反対側に返す。『テッポウ返し』という。

ケ 成果と課題

(ア) 成果

- ・技能のポイントを図示したカード及び見本となる動画をICT機器（タブレット端末）をいつでも視覚的に確認できるようにすることで、抑えたり逃げたりする動きが活発になり緊張感ある攻防ができた。
- ・攻防の様子を撮影し、終了するたびに短時間の振り返りの時間を設けることで、動きを確認しながら、具体的なアドバイス等の意見交換を行うことができた。
- ・アドバイスや気付いた点を付箋に書いて相手に渡すようにしたことで、相手が分かるように考えて書くなど、自分の知識を相手に伝えられるような工夫をするようになった。

(イ) 課題

- ・攻防後の振り返りの時間を短時間にして、テンポよく対戦を繰り返せるようにしたことにより、生徒によっては、時間が足りず効果的に対話することが難しいグループもあったため、全員一律ではなく、グループによって差を付けるなどして、攻防後の振り返りに時間を設定する必要がある。

VI 研究の成果と課題

1 成果

(1) 友達との対話（意見交換）に関する意識の変容

事前調査において、「友達にアドバイスしたことがありますか。」の質問に、「はい」と回答した生徒は、82.1%であったのに対し、事後調査において、「ペアやグループ活動を通して友達と意見交換ができるようになりましたか。」の質問に、95.9%の生徒が、「そう思う」又は「ややそう思う」と回答している。このことから、これまでよりも友達同士での意見交換等の対話が活発に行われていると考えられる。（上図）

また、事後調査で行った「友達からアドバイスしてもらうことで技能は向上したと思いますか。」という質問に、93.1%の生徒が、「そう思う」又は「ややそう思う」と肯定的な回答をした。（下図）

これらのことから、本研究で行った指導の工夫は、生徒の同士での対話を活性化させることができ、生徒同士で課題解決し、運動技能の向上を目指す上で有効だったと言える。

(2) 視覚的に理解しやすい教材の工夫

ア 掲示物や提示物の活用

技能のポイントや生徒がつまづきやすい点を図示し、掲示したり、提示したりすることによって、視覚的にポイントを理解し、生徒同士の対話の中で技能のポイントを明確に伝えられるようになった。それが運動技能の向上につながった。

イ ICT機器の活用

タブレットで運動を撮影することで、映像を見ながら運動の振り返りを行うことができ、仲間により分かりやすく、技能のポイントを伝えられるようになった。また、タブレットの中に、手本となる映像を収録しておくことで個々の運動技能に応じてポイントの確認を行うことができ、課題に合った対話が活性化した。

(3) 対話を充実させるための教材の工夫

学習カードの活用により、自己の課題を明確にするだけでなく、仲間からのアドバイスを直接学習カードに書き込み、振り返りを行うことができた。また、授業の回数を重ねるごとに、気づきにも変化が生まれた。そして、付箋の活用により仲間へ気付いたことを形に残した状態でフィードバックすることができた。

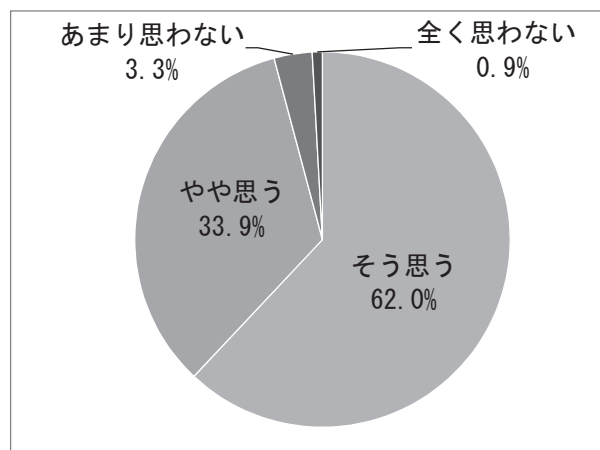


図5 ペアやグループ活動を通して友達と意見交換ができるようになりましたか。

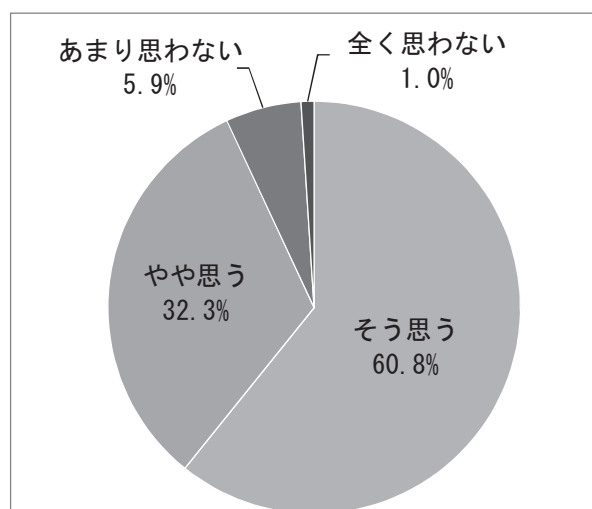


図6 友達からアドバイスしてもらうことで技能は向上したと思いますか。

2 今後の課題

本研究では、掲示物を工夫することによって、生徒同士が教えあい、ポイントを確認することに一定の成果があった。しかし、伝えたい情報量が多く、技能のポイントをわかりやすくする工夫も必要なことが分かった。運動の特性や生徒に身につけさせたい力を明確にして、内容の精選をすることが今後の課題である。

また、学習カードを活用することで生徒に具体的な技のコツを伝えやすくなった。その一方で、運動量を確保するということから、書く量ではなく、運動に対して思考、判断することを言語化し、チームや個々の動きの習得、作戦、課題、振り返りができるものの工夫なども精選する課題があり、今後検討していく必要がある。

平成 30 年度 教育研究員 名簿

中学校・保健体育

学 校 名	職 名	氏 名
墨 田 区 立 桜 堤 中 学 校	主幹教諭	前瀧 大吾
葛 飾 区 立 葛 美 中 学 校	主任教諭	沼田 浩幸
江 戸 川 区 立 南 葛 西 中 学 校	教 諭	佐林 善和
町 田 市 立 薬 師 中 学 校	主任教諭	中島 武
町 田 市 立 木 曾 中 学 校	教 諭	菅 新太郎
福 生 市 立 福 生 第 二 中 学 校	主任教諭	坂本 恵
狛 江 市 立 狛 江 第 四 中 学 校	教 諭	◎河東 大
東 大 和 市 立 第 五 中 学 校	教 諭	黒崎 達也
稲 城 市 立 稲 城 第 五 中 学 校	主任教諭	鈴木 志乃

◎世話人

〔担当〕 東京都教育庁指導部指導企画課
指導主事 楠本 祐也

平成 30 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 30 年度 第 135 号

平成 31 年 3 月 発行

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 康印刷株式会社