

高等学校

平成22年度

# 教育研究員研究報告書

保健体育部会

東京都教育委員会

## はじめに

東京都教育委員会は、平成22年度から新たに幼稚園・小学校・中学校・高等学校の教員を対象に教育研究員を設置し、平成17年度まで50期にわたって行ってきた教育研究員事業を6年ぶりに復活させました。この事業は、教育研究活動の中核となる教員を養成することによって、東京都全体の教育の質を向上させることを目的としています。各教育研究員には1年間の研究活動を通して組織的な研究活動の在り方を身に付け、これからの東京都の教育研究活動の推進者となることが期待されています。

平成20年3月に告示された幼稚園・小学校・中学校学習指導要領に続き、平成21年3月に高等学校学習指導要領が告示され、全ての校種が新しい学習指導要領の本格実施あるいは本格実施に向けての移行期間に入りました。このことを受けて、平成22年度の教育研究員の共通テーマは「新学習指導要領に対応した授業の在り方について」とし、研究の柱が改訂された学習指導要領であることを明確にしました。また、今回の学習指導要領改訂の大きなポイントの一つである「言語活動の充実」については、全ての校種・部会の研究内容の中で取り組むこととしました。

これまで都教育委員会は、都立高校教育の充実・発展のために「生徒による授業評価」を活用した授業改善の促進や、進学指導重点校等での進学指導に関する協議会の開催など、生徒の学力を向上させるための取組を行ってきました。また、平成22年度からは、進学指導のマネジメントの定着を図る目的で、進学校における外部機関による進学指導診断を実施したり、学力向上に向けて実践的な研究を行う学校を指定し、高校入試結果の分析、学力向上推進プランの作成、学力調査問題の開発・実施・分析を通して学習指導の改善と充実を図ったりしてきました。

そこで、本年度高等学校の各部会においては、全校にわたる共通テーマに加え、「確かな学力の向上を図るための授業等の工夫についての実践研究」を高等学校全体のテーマとして設け、各部会において確かな学力を定義づけた上で、それぞれの研究主題を設定し、研究開発に取り組んできました。

この1年間、高等学校の全15部会、70名の教育研究員が、国語、地理歴史、公民、数学、理科、保健体育、芸術（音楽）、外国語、家庭、情報、農業、工業、商業、特別活動及び総合的な学習の時間の各教科等について、研究主題に基づいて研究を行い、協議を重ね、検証した内容を本報告書にまとめました。

各学校におかれましては、本報告書を有効に活用し、学力向上に向けた教科等の指導方法・内容の改善と充実に取り組んでいただくようお願いします。

平成23年3月

指導部高等学校教育指導課長

宮本 久也

## 目 次

I	研究主題設定の理由	1
II	研究の視点	2
III	研究の仮説	3
IV	研究の方法	3
V	研究の内容	6
VI	研究の成果	12
VII	今後の課題	16

<b>研究主題</b>	<b>「互いに共感し、高め合おうとする運動実践を通して、『確かな学力』の定着・向上を図る学習指導の工夫」</b>
-------------	--

## **I 研究主題設定の理由**

### **1 学習指導要領の改訂**

平成20年1月の中央教育審議会答申において学習指導要領改訂の方向性が示され、その趣旨を踏まえ、平成21年3月高等学校保健体育科・体育科の新学習指導要領は次の方針に基づいて告示された。

- ① 運動やスポーツの楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、発達の段階のまとりを考慮し、小学校、中学校及び高等学校を見通した指導内容の体系化を図ること。
- ② 生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する資質や能力を育成する観点から、各領域において身に付けさせたい具体的な内容を明確に示すこと。
- ③ 体力の向上を重視し、健康や体力の状況に応じて自ら体力を高める方法を身に付けさせ、地域などの実社会で生かせるように「体づくり運動」の指導内容の改善を図ること。
- ④ 中学校の内容を踏まえた系統性のある指導ができるよう知識に関する領域の構成を見直し、各領域に共通する内容に精選すること。
- ⑤ 科目「保健」においては、個人生活及び社会生活における健康・安全に関する内容を重視し、指導内容を改善すること。
- ⑥ 生涯を通じて自らの健康を適切に管理し改善していく思考力・判断力などの資質や能力を育成する観点から、系統性のある指導ができるよう内容を明確にすること。

### **2 東京都児童・生徒の体力・運動能力の低下**

文部科学省は平成20・21年度に「全国体力、運動能力、運動習慣等調査」を実施し、その結果を公表した。一方、東京都教育委員会は平成20年5月、東京都教育ビジョン（第2次）重点施策の中で「子供の体力向上と健康づくりの推進」を挙げるとともに、平成21年5月「子供の体力向上推進本部」を設置し、平成22年7月第1次推進計画を取りまとめた。

東京都の児童・生徒の体格は全国平均値を上回るものの、体力・運動能力は全国平均値を大きく下回っている。公園や空き地など遊び場の減少とゲーム機や携帯電話の普及により、本来子供の成長に必要な外遊び、自然体験、運動・スポーツ等を行う時間・空間・仲間が大幅に減少し、子供の体力・運動能力の発達に影響を与えているものと考えられる。

### **3 主題設定の理由**

高等学校新学習指導要領の科目「体育」では「自己の状況に応じて体力及び健康の保持増進を図るとともに、卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続できるようにし、豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる。」ことを目標としている。目標達成のためには、各学校の科目「体育」において、体力・運動能力の向上を図り、また、新学習指導要領を踏まえて学習内容等の改善を図ることが求められる。

本研究部会では、新たに配当時間数が示された科目「体育」の一領域である「体づくり運動」に着目し、「確かな学力」を身に付けさせるための学習指導の工夫について研究を進めることとした。

## Ⅱ 研究の視点

### 1 高等学校保健体育科学習指導要領改訂の趣旨及び要点を踏まえる

#### 保健体育科の目標改善について

高度な普通教育としての保健体育科の目標を中学校保健体育科の目標をより発展させて示したものである。その上で、心と体をより一体としてとらえることを引き続き重視するとともに、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ことを目指し、「生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力の育成」、「健康の保持増進のための実践力の育成」及び「体力の向上」の三つの具体的な目標が相互に密接に関連していることを示すとともに、保健体育科の重要なねらいであることを示した。

#### 「体育」の目標改善について

①運動の合理的、計画的な実践を通して、知識を深めるとともに技術を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにする。

②自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育てる。

③公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高め、健康・安全を確保する。

④生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる。

#### 「体づくり運動」の内容及び内容の取扱いの改善について

「体づくり運動」については、生徒の運動経験、能力、興味、関心等の多様化の現状を踏まえ、体を動かす楽しさや心地よさを味わわせるとともに、健康や体力の状況に応じて自ら体力を高める方法を身に付けさせ、地域などの実社会で生かせるよう指導内容を明確に示した。「体力を高める運動」の指導内容を、「自己のねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための継続的な運動の計画を立て取り組むこと」とするとともに、「内容の取扱い」に「日常的に取り組める運動例を組み合わせることに重点を置くなど指導方法の工夫を図ること」を示した。また、指導内容の定着がより一層図られるよう、「各科目にわたる指導計画の作成と内容の取扱い」に、授業時数を「各年次で7～10 単位時間程度」配当することを示した。

### 2 言語活動を充実させ、「確かな学力」の定着・向上を図る

#### (1) 学習指導要領総則における「言語活動」

現行学習指導要領総則の「第6款 教育課程の編成・実施に当たって配慮すべき事項」の「5の(1)」

学校生活全体を通じて、言語に関する関心や理解を深め、言語環境を整え、生徒の言語活動が適正に行われるようにすること。



新学習指導要領総則「第1款 教育課程編成の一般方針」の「1」

学校の教育活動を進めるに当たっては、各教科において、生徒に生きる力をはぐくむことを目指し、創意工夫を生かした特色ある教育活動を展開する中で、基礎的・基本的な知識及び技能を確実に習得させ、これらを活用して課題を解決するために必要な思考力、判断力、表現力その他の能力をはぐくむとともに、主体的に学習に取り組む態度を養い、個性を生かす教育の充実に努めなければならない。その際、生徒の発達の段階を考慮して、生徒の言語活動を充実するとともに、家庭と連携を図りながら、生徒の学習習慣が確立するよう配慮しなければならない。

## 「第5款 教育課程の編成・実施に当たって配慮すべき事項」の「5の(1)」

各教科・科目等の指導に当たっては、生徒の思考力、判断力、表現力等をはぐくむ観点から、基礎的・基本的な知識及び技能の活用を図る学習活動を重視するとともに、言語に対する関心や理解を深め、言語に関する能力の育成を図る上で必要な言語環境を整え、生徒の言語活動を充実すること。

### (2) 科目「体育」における言語活動

#### 「第6節保健体育 第2款 第1体育」の「3の(6)」

筋道を立てて練習や作戦について話し合う活動を通して、コミュニケーション能力や論理的な思考力の育成を促し、主体的な学習活動が充実するよう配慮するものとする。

### 3 研究の具体的視点

- ① 高等学校新学習指導要領や学習指導要領解説を踏まえた「体づくり運動」の先行研究等を参考にして進め、言語活動場面を取り入れた「体づくり運動」の単元計画及び学習指導案を作成する。
- ② 小学校、中学校、高等学校それぞれの新学習指導要領から校種の接続を踏まえた系統性のある学習内容を設定する。
- ③ 単元目標の達成にねらいを置き、体育的言語を含めた言語活動を促進・充実させるための学習カードを作成する。
- ④ 検証授業を実施し、事前・事後アンケート結果を分析・考察して成果を検証する。

## Ⅲ 研究の仮説

本研究部会では、今回の学習指導要領改訂において指導内容の一層の定着が図られるよう配当時間が示された「体育」の「体づくり運動」に着目し、「言語活動を充実させることが、互いに高め合おうとする意欲を引き出し、運動の合理的・計画的な実践を可能とし、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力＝『確かな学力』を身に付けさせることができる。」と、仮説を設定した。

具体的には、アンケートや調査票及び学習カードを活用して、仲間同士が互いに認め合い自己の課題や他者の課題を共感しコミュニケーションが図られるようにして、言語活動場면을意図的・計画的に設定し体育的言語活動(会話・ボディーランゲージ・アイコンタクト)の充実を図る。さらに、運動の計画・実践・評価のプロセスを重ね、合理的・計画的な運動実践を行う。これらの学習指導の工夫が、課題解決のための思考力・判断力や論理的思考力を育み、「確かな学力」の定着・向上を図ることができると考え、研究を進めた。

## Ⅳ 研究の方法

- 1 平成21年3月に告示された学習指導要領及び12月に公表された「高等学校学習指導要領解説保健体育編・体育編」から、「体づくり運動」の領域について、中学校との接続を踏まえた7時間分(入学年次)の単元計画及び学習カード、学習指導案、既習状況把握のための事前アンケート、単元前及び単元後に行う事前・事後調査票を作成する。

2 事前・事後調査票による生徒の実態調査を行い、コミュニケーション能力や論理的思考力の  
変容について比較・検討し分析することで、研究の仮説を検証する。

<既習把握のための事前アンケート>

【1】 「体づくり運動」をする前に、ちょっとあなたの **心** や **体** を見つめてみたいと思います。各質問に答えて、Oをつけて下さい。

- 1. 普段、自分の体の状態を意識していますか。 (はい・いいえ)
- 2. 自分は体力があると思いますか。 (はい・いいえ)
- 3. 体がだるかったり、疲れやすかったりしますか。 (はい・いいえ)
- 4. ストレスを感じる事が多いですか。 (はい・いいえ)
- 5. 運動をしたり、体を動かしたりすることが好きですか。 (はい・いいえ)
- 6. あなたはいつも食欲がありますか。 (はい・いいえ)
- 7. あなたはよく眠れますか。 (はい・いいえ)
- 8. 友達やクラスの人と一緒に運動をすることや、体を動かすことは好きですか。 (はい・いいえ)
- 9. 運動をすることや体を動かすことで、体がすっきりしたと感することがあります。 (はい・いいえ)
- 10. 運動をすることや体を動かすことで、気持ちがすっきりしたり、気持ちが明るくなることがありますか。 (はい・いいえ)

9. 下の活動名の中から、今まで受けてきた体育の授業の中で、やったことがあるもの全てに「」をつけてください。また今後、体育の授業の中で、やってみたいもの全てに「」をつけて下さい。

	経験済	やってみたい	活動名	活動内容
体ほぐし系	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	音楽つきウォーミングアップ	音楽に合わせて動くウォーミングアップ
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ラインナップ	並べ替え(誕生日・氏名五十音順 等)
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	仲間探し	同じ仲間を探す(血型型・好きな果物 等)
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ニツネームパス	自己紹介をしながらボールをパスする
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	チームジャグリング	円になり、連続のボールをできるだけ早くパスまわし
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	アイコンタクト	円になり、誰かと視線を合わせたり、外したりする
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	おんぶジャンケン	ジャンケンに負けたら相手をおんぶする
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ミラーストレッチ	向を合った相手の動きに合わせてゆっくり動く
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	足相撲	お互い向を合い膝をたてて座る。片足を両手で抱え、フリーの足で相手と押し合いバランスを崩した方が負け
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	フルーツバスケト	円になって座り、お題によって場所を入れ替わる(一人で、二人組で)
体力を高める系	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	バランス船	二人組で、相手の手のひらを押してバランスを崩す
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	PNFストレッチ	二人組で、一人がもう一人に対して伸ばしたい筋肉に筋をかけた後、その筋をゆっくりと伸ばしていくストレッチ方法
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	人間知恵の輪	8人程度で向かい合って立ち、誰とも触れないで右手と左手をつなぎ、左手は左手としてつなく、その後、手を離さずに動いて全員で1つの大きな円になる。
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	大縄跳び	二人組、大人数で同方向で跳んだり、向かい合って跳んだりする
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ダブルダッチ	二本の縄を内まわし・外まわし
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	アルゴリズム体操	音楽に合わせて体操(二人で、グループで)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	地蔵持ち上げ	体を囲めて、人を持ち上げる	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	つばり様	二人で手を合わせ、少しずつ離れていく	

【2】 以下の質問について、あてはまるものにOをつけて下さい。

- 1. 今までに受けてきた体育の授業で「体づくり運動」をやったことがありますか。 (はい・いいえ)
- 2. 体づくり運動には、「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」があることを知っていますか。 (はい・いいえ)
- 3. 体ほぐしの運動のねらいを知っていますか。 (はい・いいえ)
- 4. 体力を高める運動のねらいを知っていますか。 (はい・いいえ)
- 5. 日常生活で運動をする機会はありますか。 (はい・いいえ)
- 6. 運動をすることや体を動かすことが健康につながると感じていますか。 (はい・いいえ)
- 7. なぜ準備運動を行うかわかりますか。 (はい・いいえ)
- 8. 仲間と運動しながら、ねらいに応じた運動計画(運動強度、時間、回数など)を立てることが出来ますか。 (はい・いいえ)

<検証授業数>

	生徒人数 (男子・女子)	実施時間	総時数
A 高等学校	37 (37・0)	4～5 / 7	2
B 高等学校	39 (0・39)	3～4 / 7	4
C 高等学校	17 (17・0)	2～4 / 7	3
D 高等学校	22 (6・16)	3～4 / 7	2
E 高等学校	20 (20・0)	3～4 / 7	2
F 高等学校	115 (0・115)	1～4 / 7	12
合計	250 (80・170)		25

<事前・事後調査票>

【事前調査票】

あなたに質問します。下の1から4について教えてください。アルファベットのあてはまる欄に○をつけてください。成績には一切関係ありませんので、正直に教えてください。

A- とてもそう思う     B- まあそう思う     C- あまりそう思わない     D- そう思わない

	アンケート項目	A	B	C	D
1	言葉を掛け合いながら、仲間と励ましあったり、協力しあうことが得意ですか。				
2	仲間（グループ）の課題を考え、進んで意見を発言したり、仲間のアドバイスを受け入れたりして、話し合いすることが得意ですか。				
3	仲間と運動しながら、ねらいに応じた運動計画（運動強度、時間、回数など）を立てることができますか。				
4	学習したことを学習カードにうまくまとめて記入することは得意ですか。				

【事後調査票】

体づくり運動の授業について質問します。下の1から12についてあなたはどう思いましたか。アルファベットのあてはまる欄に○をつけてください。

A- とてもそう思う     B- まあそう思う     C- あまりそう思わない     D- そう思わない

	アンケート項目	A	B	C	D
1	あなたは、体づくり運動の授業に、意欲的に参加できましたか。				
2	あなたは、体づくり運動の授業に、自分なりの課題や目標をもって取り組みましたか。				
3	学習のルールを守り、自分や仲間の安全に気をつけて運動しましたか。				
4	あなたは、言葉を掛け合いながら、仲間と励ましあったり、協力しあったりして、楽しんで授業に参加できましたか。				
5	仲間（グループ）の課題を考え、進んで意見を発言したり、仲間のアドバイスを受け入れたりして、話し合いに貢献しましたか。				
6	仲間と運動しながら、ねらいに応じた運動計画（運動強度、時間、回数など）を立てることができるようになりましたか。				
7	体づくり運動の授業で学んだことを学習カードにうまくまとめて記入できましたか。				
8	体づくり運動の作成した学習カードの内容は、今後の授業で、仲間（グループ）の課題を考え、解決するために活用できますか。				
9	体づくり運動の授業のねらいや活動内容は、わかりやすかったですか。				
10	仲間とかがわる場面や話し合うテーマは、学習しやすく、工夫されていたと思いますか。				
11	教師の言葉かけは、意欲が高まったり、課題解決に役立ったりしましたか。				
12	授業をもとに、日常生活の中で活用しようと思いますか。				
自由意見（今日の感想や今後どのような授業を受けたいか等）					

事前調査票の項目1（コミュニケーション、態度）は事後調査票の項目4、事前調査票項目2（コミュニケーション、態度）は事後調査票項目5、事前調査票項目3（知識、思考・判断）は事後調査票項目6、事前調査票項目4（学習カードの活用）は事後調査票項目7に、それぞれ連動した観点となっており、その結果について比較検討する。

（事後調査票質問項目1、2、3は自己評価、8は学習カードについての評価、9、10、11は授業評価及び単元到達度評価、12は総合評価となっている。）



## V 研究の内容

### 1 研究構想

全体テーマ 新学習指導要領に対応した授業の在り方について

高校部会テーマ 確かな学力の向上を図るための授業等の工夫についての実践研究

#### 教科等の新学習指導要領のポイント

- ・ 発達段階を踏まえ、小・中・高等学校を見通した指導内容の体系化
- ・ 運動、体育理論に関する領域を整理して示すとともに、中学校の内容を踏まえた具体的な指導内容の明確化
- ・ 「体づくり運動」の指導内容の改善及び各領域に関連した体力の向上を意図した指導の在り方の改善
- ・ 科目「保健」においては、健康・安全に関する指導内容の改善及び明確化

#### 教科等における確かな学力とは

- ・ 体育及び体育理論、健康に関する基礎基本的な知識・技能を深め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことのできる態度
- ・ 自己の状況に応じて体力の向上を図ることができる能力
- ・ 公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高めて健康・安全を確保できる態度
- ・ 生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力

#### <現状>

- ・ 運動する子供とそうでない子供の二極化
- ・ 子供の体力の低下傾向が依然深刻
- ・ 運動への関心や自ら運動する意欲、各種の運動の楽しさや喜び、その基盤となる運動の技能や知識など、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成が十分に図られていない例も見られる
- ・ 学習体験のないまま領域を選択していることがある
- ・ 生活習慣の乱れから心身共に様々な課題を抱えている
- ・ 発達段階を踏まえた明確な指導がなされていない

#### <課題>

- ・ 生徒の運動経験、能力、興味、関心等の多様化の現状を踏まえ、生徒の実情に応じて、自ら運動に親しむ能力を高め、卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにすることが課題である。

### 保健体育部会主題

互いに共感し、高め合おうとする運動実践を通して、「確かな学力」の定着・向上を図る学習指導の工夫

#### 仮 説

運動の合理的、計画的な実践の中で、話し合う活動の場を設定し、コミュニケーション能力や論理的思考力を育み、互いに共感し、高め合うことで、「確かな学力」を身に付けることができる。

#### 具体的方策

- ・ 中学校との接続や発達段階（生徒の実態）を踏まえ、具体的に指導内容を明確にして指導する。
- ・ 言語活動を通じて計画・実践・評価のサイクルを確認し合い、運動の課題解決に向けた取組を充実させる。その際、学習カードを活用するなど工夫する。

## 2 実践事例

科目名	保健体育（体育）	学年	第1学年
-----	----------	----	------

### (1) 単元名、使用教材（教科書、副教材）

単元名 体づくり運動（1学年）

使用教材 大修館現代保健体育改訂版、縄跳び、大縄跳び、フラフープ、ラダー、バランスボール、ソフトバレーボール、バンブー、バランスボード、バランスディスク、バスケットボール、ミニコーン、カラーマーカー等

### (2) 単元の指導目標

- ・運動 体ほぐしの運動、体力を高める運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を図り、自己の体力や実生活に応じて目的に適した運動の計画を立て、定期的に実社会で活かすようにすること。
- ・態度 体づくり運動に自主的に取り組むと共に、自己と他者の体力の違いや生活の仕方の違いに配慮しようとする、仲間と互いに合意した役割に責任を果たし、話し合いの場面や運動活動に関わる、健康に留意し、安全を確保すること。
- ・知識・思考・判断 効果的な成果を得るための体づくり運動の行い方や組み立て方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解し、自己や仲間の体力、運動の計画に対する課題に応じて定期的に継続するための取り組み方を理解し、工夫できるようにすること。

### (3) 評価規準

	ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ運動の技能	エ 知識・理解
単元の評価規準	体づくり運動に対する関心や意欲を高めるとともに、楽しさや心地よさを味わえるよう互いに協力して進んで交流して運動しようとする。また、健康や安全に留意して運動しようとする。	自分の体力や実生活に応じて、体ほぐしの行い方と体力の高め方を工夫している。		体づくり運動の意義や適切な行い方、心身への効果を理解するとともに、ねらいに即した体づくり運動の組み立て方を理解し、知識を身に付けている。
学習活動に即した具体的な評価規準	①二人組やグループで運動する際に、自己と他者の体力の違いに配慮し運動に取り組もうとしている。 ②運動を行う際、仲間と互いに合意した役割に、責任をもって自主的に取り組もうとしている。 ③個人やグループの課題解決に向けて話し合いに責任をもって関わろうとする。 ④互いに助け合い、教え合いながら自主的に学習に取り組もうとしている。 ⑤用具の安全確認や運動開始時の体調の確認など、健康・安全を確保しようとしている。	①体ほぐしのねらいを踏まえて、自己の課題に応じた活動を選んでいる。 ②自己の責任を果たす場面、ねらいに応じた活動の仕方を見付けている。 ③仲間と学習する場面で、体力の違いに配慮した補助の仕方などを見付けている。 ④ねらいや体力の程度に応じて、強度、時間、回数、頻度を設定している。 ⑤実生活で継続しやすい運動を選んでいる。		①体づくり運動の行い方では、効果的な成果を得るための適切な運動があることを言ったり、書き出したりしている。 ②体力の構成要素は、健康に関する体力と運動を行うための体力と密接な関係があることを言ったり、書き出したりしている。 ③運動の実生活への取り入れ方には、自己と違う体力の状況や加齢期における計画があることを言ったり、書き出したりしている。 ④自己や仲間などの運動の課題に対する合理的な課題解決の方法があることを言ったり、書き出したりしている。

※「体ほぐしの運動」は、技能の獲得・向上を直接のねらいとするものではないこと、「体力を高める運動」は、運動の計画を立てることが主な目的となることから、「運動の技能」は評価の観点から削除し「思考・判断」に整理している。

(4) 単元の指導計画（7時間扱い）

間時	学習内容	学習活動	評価規準 (評価方法)
1	準備運動 オリエンテーション  体ほぐしの運動 「ほぐし1」  まとめ 【ほぐし10:0 体力】	オリエンテーション ・体づくり運動の特性や学習のねらいを理解し、学習の見通しをもつ。 ・事前アンケートの記入 ・自己の体力テスト分析と課題把握（学習カード使用） ・体力の構成要素と学習カードの記入方法を理解する。 ・グループ決め（8～10人程度） 体ほぐしの運動 ・ペアでストレッチや緊張を解いて脱力する運動を行う。 まとめ ・実施した運動を振り返り、感想を発言する。 ・学習カードの記入	知識・理解①② (観察、学習カード)  関心・意欲・態度① (観察)
2	準備運動 体ほぐしの運動 「ほぐし1」  まとめ 【ほぐし10:0 体力】	体ほぐしの運動「やや活動的な運動」 ・のびのびとした動作で用具などを用いた運動 ・仲間と動きを合わせたり、対応したりする運動 ・リズムに乗って心が弾むような運動 ・いろいろな条件で歩いたり走ったり飛び跳ねたりする運動 体ほぐしの運動「活動的な運動」 ・仲間と協力して課題に挑戦する運動 まとめ ・実施した運動を振り返り、感想を発言する。 ・学習カードの記入	関心・意欲・態度 ①②（観察）  思考・判断① (観察、学習カード)
3	準備運動 体ほぐしの運動 「ほぐし2」 プログラム作成  体力を高める運動  まとめ 【ほぐし6:4 体力】	体ほぐしの運動プログラム作成 ・4～6時間目の導入で紹介するプログラムを構成する。 ・交流に重点を置き、今まで実践した運動や遊びを組み合わせ、オリジナルの「体ほぐしプログラム」を構成する。 ・体ほぐしの意義を確認しながら、グループで関連な意見交換を行う。 体力を高める運動 ・体力を高める運動のねらいの再確認 ・様々な運動例を実践してみる。教員が紹介していく。 (自体重を用いた運動や用具を用いた運動の実践) まとめ ・実施した運動を振り返り、感想を発言する。 ・学習カードの記入	思考・判断② 知識・理解①② (観察、学習カード)
4 (本時)	体ほぐしの運動プログラム紹介①  体力を高める運動プログラム作成と実践①  まとめ 【ほぐし3:7 体力】	体ほぐしの運動プログラム紹介 ・2グループずつデモンストレーションで紹介させ、そのプログラムを全グループが体験する。 ・印象的だったプログラムを発言する。 体力を高める運動 ・グループで「健康に生活するための体力を高める運動」を構成し、実践、修正を行う。 まとめ ・実施した運動を振り返り、感想を発言する。 ・学習カードの記入	関心・意欲 ・態度③（観察）  思考・判断③（観察）  知識・理解③ (観察、学習カード)

5	<p>体ほぐしの運動プログラム紹介②</p> <p>体力を高める運動プログラム作成と実践②</p> <p>まとめ</p> <p>【ほぐし 3:7 体力】</p>	<p>体ほぐしの運動プログラム紹介</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2グループずつデモンストレーションで紹介させ、そのプログラムを全グループが体験する。</li> <li>・印象的だったプログラムを発言する。</li> </ul> <p>体力を高める運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループで「運動を行うための体力を高める運動」を構成し、実践、修正を行う。</li> </ul> <p>まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・実施した運動を振り返り、感想を発言する。</li> <li>・学習カードの記入</li> </ul>	<p>関心・意欲</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・態度④（観察）</li> </ul> <p>思考・判断④（観察）</p> <p>知識・理解③ （観察、学習カード）</p>
6	<p>体ほぐしの運動プログラム紹介③</p> <p>体力を高める運動プログラム作成と実践③</p> <p>まとめ</p> <p>【ほぐし 3:7 体力】</p>	<p>体ほぐしの運動プログラム紹介</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2グループずつデモンストレーションで紹介させ、そのプログラムを全グループが体験する。</li> <li>・印象的だったプログラムを発言する。</li> </ul> <p>体力を高める運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・発表に向けて、グループごとに目的を選択し、これまで作成した運動を組み替え、新たに工夫し、プログラムを再構成し完成する。</li> </ul> <p>まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・実施した運動を振り返り、感想を発言する。</li> <li>・学習カードの記入</li> </ul>	<p>思考・判断⑤ （観察）</p> <p>知識・理解④ （観察、学習カード）</p>
7	<p>体力を高める運動プログラム発表会</p> <p>まとめ</p> <p>【ほぐし 0:10 体力】</p>	<p>発表会</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・各グループがプログラムを発表し、相互評価を行う。</li> </ul> <p>まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・各グループのプログラムについての感想と、単元を通して心と体の変化について感じたことを話し合い、学習カードに記入する。</li> </ul>	<p>関心・意欲・態度⑤ （観察）</p> <p>知識・理解④ （観察、学習カード）</p>

(展開例)

		1時間目	2時間目	3時間目	4時間目	5時間目	6時間目	7時間目
割合	10	体ほぐしの運動	体ほぐしの運動	体ほぐしの運動	体力を高める運動	体力を高める運動	体力を高める運動	プログラム発表
	9							
	8							
	7							
	6							
	5							
	4							
	3							
	2							
1								



(5) 本時（全7時間中の4時間目）

① 本時の目標

ア 運動 言語活動を通して、自己と仲間に必要な体力を高める運動を選択し、実生活に活かすことができる運動計画を立て、運動例を組み合わせることで、実践、評価、修正を行い、課題解決に向けた取組ができるようにすること。

イ 態度 自主的に活動に取り組むとともに、自己の役割を積極的に果たして話し合いに責任をもって関わろうとし、相手を尊重しながら健康に留意して安全を確保することができるようにすること。

ウ 知識、思考・判断 ねらいや体力に応じた効果的な運動の行い方、組み立て方を理解し、言語活動を通して定期的に継続するための運動の行い方を工夫することができるようにすること。

② 学習カード例

<学習カード4時間目>

「体づくり運動」学習カード 平成 年 月 日

～ 運動プログラムをつくって実践！ ～

日常生活の中で、体力を高めるための10～15分の運動プログラムづくり

### 0. メンバーの氏名を記入 & 安静時の脈拍計測

	1	2	3	4	5	6
安静時	回	回	回	回	回	回
運動後	回	回	回	回	回	回

### 1. 運動プログラムのねらい & プログラム名の決定

★ねらいと実施する時間帯を選び、プログラム名をつけよう！

<ねらい>

- ①疲労回復のための運動
- ②運動不足解消のための運動
- ③ストレス解消のための運動
- ④食欲増進・血行促進・気力充実のための運動
- ⑤その他( )

<実施時間帯>

- A. 朝起きた後
- B. 休み時間
- C. 放課後
- D. 休日
- E. 食後、入浴後
- F. その他( )

プログラム名

### 2. プログラムの中身を考える

★どんな運動を組み合わせておこなうのかを決定！

★★決定した運動の1セットでおこなう回数、負荷、セット数、インターバルの決定！

(例) 疲労回復のための運動 → ストレッチ(2人組・10秒ずつ・お互い交代で呼吸)・リズムウォーキング5分

### 3. 運動プログラムの実施 & 実施後の脈拍計測

### 4. 運動プログラムのねらいにあった内容に改善する

★実施後の感じや脈拍数からプログラム内容を見直し、種目や回数、負荷、セット数、インターバルを変更し、再度実施してみよう！

(例) 疲労回復のための運動 → 脈拍がまったくあがらない。血行をよくするため、リズムウォーキングを5分→10分

### 5. ふいかえり

★仲間とおこなった運動プログラムづくり、どんな方法でお互いの意見や考えを伝えあったり、タイミングをあわせていきましたか？図を使って、書き出してみよう！

★★今日の授業に参加して、どうでしたか？自分の感じたことに1番近いものに○をつけましょう。

	4...どう思う 3...まあまあどう思う 2...あまりどう思わない 1...どう思わない											
	グループメンバー											
	1	2	3	4	5	6						
①自分や仲間の心や体の状態はすっきりと感じますか？	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
②自分や仲間の体力からみた運動の課題をみつめることができましたか？	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
③ねらいに応じて、自分たちで運動を具体的に考えることができましたか？	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
④今日の反省から次回の計画、実践につなげることができましたか？	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
⑤日常生活の中で体力を高める運動を実践できましたか？	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1

③ 本時の展開

過程	時間	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価規準・方法
導入	15分	<p>整列、挨拶</p> <p>本時のねらいや学習内容を理解する。</p> <p>心拍数を測る。</p> <p>準備運動を行う。</p> <p>体ほぐしの運動を行う。代表の2班は前時に構成した体ほぐしの運動の発表を行い、その後全員で実施する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生徒の出欠状況、健康状態を確認する。</li> <li>・これまでの学習を振り返らせながら、本時のねらい及び内容を明確に伝える。</li> <li>・体育委員の指示のもと体操の隊形になって行うよう指示する。</li> <li>・代表の班に前時間に構成した運動を発表させ、その運動を全員で楽しみながら学習の成果を確かめ合うよう指示する。その際、音楽を流してリラックスした気持ちを持続させやすいようにする。</li> </ul>	<p>個人やグループの課題解決に向けて話合いに責任をもって関わろうとする。</p> <p>関心・意欲・態度</p> <p>③（観察）</p>
展開	25分	<p>体力を高める運動を行う。</p> <p>自己及び班員の生活環境に照らして健康に生活するための体力を高める運動について、計画し実施する。</p> <p>実施後改善点を各班で話し合い、確認する。</p> <p>改善点をもとに再度実施する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習カードに複数の場面を示し、選択させることで具体的なイメージをもって計画できるようにさせる。その際、二人1組で行うものや人数を組み合わせで行うものなどの提示を具体的に行う。</li> <li>・日常的に取り組める運動になるように意識させる。さらに、学習カードをホワイトボードに提示し、理解しやすいよう工夫する。</li> <li>・各班の話合いの場面において巡回を行い、進行が滞っている班に対して手だてやヒントを与える。その際、個々の役割や運動計画（頻度、量、回数など）について具体的に考えさせる。</li> <li>・単なる復習や運動実践にならないよう、発表会に向け修正していくことを伝える。</li> </ul>	<p>仲間と学習する場面で、体力の違いに配慮した補助の仕方などを見付けている。</p> <p>思考・判断③</p> <p>（観察）</p>

まとめ	10分	<p>心拍数を測る。 振り返りを行う。 学習カードに本時のまとめを記入する。 整理運動を行う。(音楽に合わせて行う) まとめを行う。 本授業の反省を行う。</p>	<p>・ねらいや体力に応じた運動の種類、強度、量、順序があることを確認する。その際、食事や睡眠等の生活習慣についても触れる。</p> <p>・リラックスした雰囲気作りを心がける。</p> <p>・次回の課題などを説明する。 ・健康状態の確認</p>	<p>運動の実生活への取り入れ方には、自己と違う体力の状況や加齢期における計画があることを言ったり、書き出したりしている。</p> <p>知識・理解③ (観察、学習カード)</p>
	挨拶	<p>・体育委員に号令を行わせる。</p>		

## (6) 本時の振り返り

- ① 運動 健康の保持増進や体力の向上における運動を仲間と協力し、言語活動を通して計画、実践、評価、改善し、課題解決に向けて取り組もうとしていたか。
- ② 態度 自己の役割及び責任を積極的に果たし、他者との体力や生活の違いに配慮し、運動の計画についての話し合いに関わり、健康・安全を確保しながら、自主的に取り組もうとしていたか。
- ③ 知識、思考・判断 自己や他者の課題に応じた効果的な運動方法や運動の組立て方、実生活で定期的に継続できる活動の行い方を考え、工夫しようとしていたか。

## VI 研究の成果

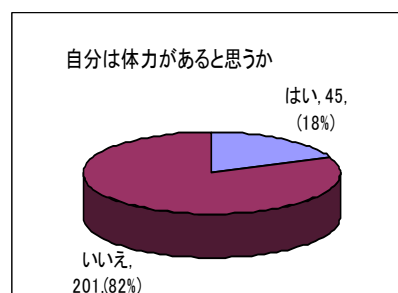
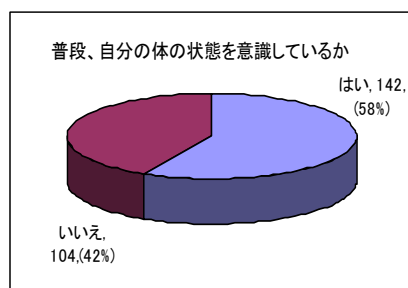
### 1 既習状況把握のための事前アンケート結果から明らかになった生徒の状況

(グラフ…「項目,人数,割合」で表記、なお、「割合」については( )内に%表示)

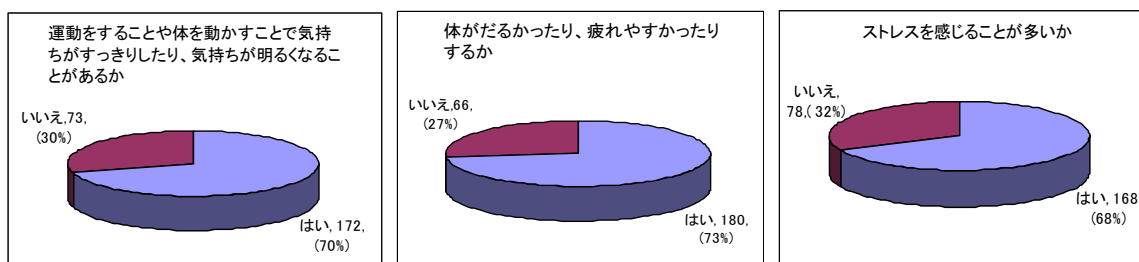
#### (1) 対象生徒の実態

本研究では、6校(計250名、男子80名・女子170名)で検証授業を実施した。事前アンケートを実施し、既習状況等について把握した。

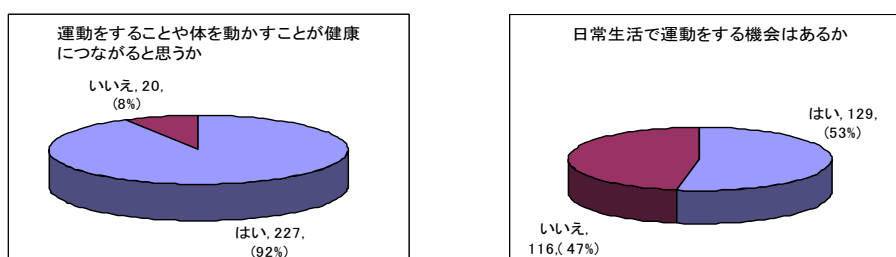
- ① 普段、自分の体の状態を意識している生徒は全体の58%であり、体力に自信があるという生徒は18%であった。



② 運動をすることで、気持ちに前向きな変化が起こることを体感したことがある生徒は全体の70%であり、また、日常生活において体のだるさや疲れやすさを感じている生徒は全体の73%、ストレスを感じる人が多い生徒は68%いた。



③ 運動や体を動かすことが健康につながると思っている生徒は92%いるが、日常生活の中で運動をする機会があると回答した生徒は53%であった。

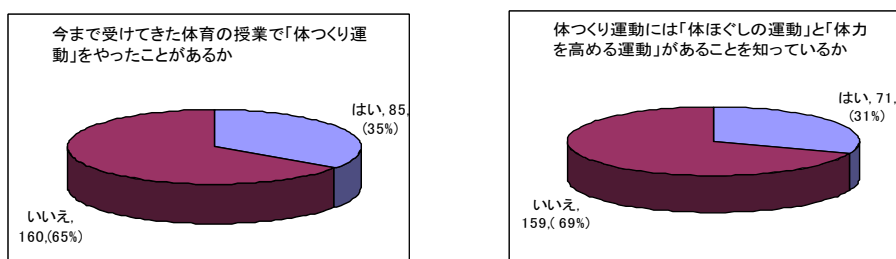


以上のことから、健康への意識が必ずしも健康の保持増進のための行動につながっていないことが推察される。

## (2) 「体づくり運動」の認知度

事前アンケートにおける中学校との接続を把握するための質問項目では、「体づくり運動」を体育の授業の中でやったことがあると回答した生徒が35%、「体づくり運動」には『体ほぐしの運動』と『体力を高める運動』があることを知っていた生徒が31%であった。

それぞれのねらいについて知っているかという質問に関しては、『体ほぐしの運動』が16%、『体力を高めるための運動』が21%と認知度はさらに低かった。



以上のことから、中学校においては、「体づくり運動」を単元として計画的に実施し、また、その内容の充実が十分図られていないことが考えられる。高等学校へは様々な中学校から生徒が入学してくるため、これまでの学習内容や運動経験などに差があることに配慮し、単元計画をたてる必要がある。

## 2 中学校との接続を踏まえた指導内容の明確化

高等学校入学年次の生徒は、中学校教科「体育」において学習経験の差が見られる。本研究では事前アンケートを実施し、中学校までの学習状況や経験を把握した。この事前調査は学習内容を設定する上で有効であった。またアンケートに具体的な「体づくり運動」の例を示した。



その結果、生徒の学習内容のイメージづくりと実践への期待感を高めさせ、より自主的な活動となった。検証授業においては「体づくり運動」を実践するにあたり、アンケートで示した運動例を参考に運動を組み立てて実践するグループが多く見受けられた。

### 3 学習カードの活用と言語活動の充実

学習カードの作成に当たっては、以下の点に留意して作成した。

#### (1) 計画・実践・評価のサイクル

学習カードは計画—実践—評価の流れが可能となるよう作成した。その結果、生徒は計画した運動例を振り返り、運動の組み立てを再考することとなり、より課題解決に向けた取組が自主的かつ活発に行えた（授業者の適切な言葉がけや助言によってより流れが円滑になる）。

#### (2) 言語活動を通じた運動の課題解決に向けた取組の充実

「人型（学習カード内の『5. ふりかえり』）」に直接どのような言語活動が行われたかを記入することによって、体育における言語活動に気付けるよう工夫した。

その結果、ボディーランゲージをはじめとする様々な体育的言語活動（表情・身ぶり・アイコンタクト・タイミング・声掛け）に気付き、意欲、思考力・判断力、知識・理解の向上につながったと考えられる。事後調査票の「自由記入欄」からは、活発な言語活動が実践されたグループほど意欲、思考力・判断力、知識・理解が高まったと感じている生徒が多く、より多くの学習成果が得られたものと推察される。

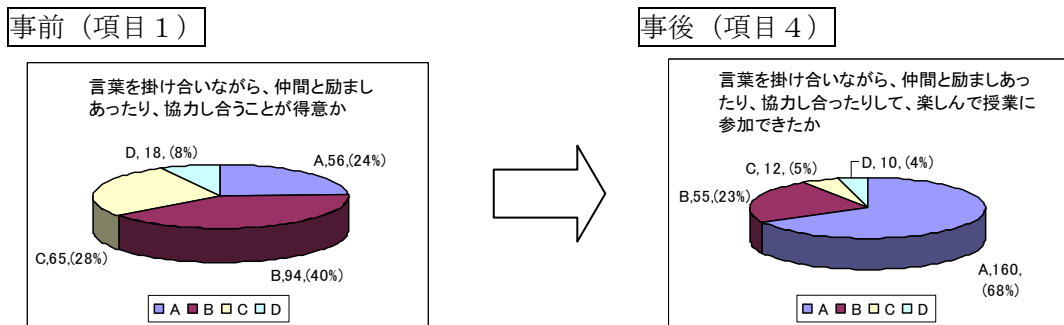
### 4 事前と事後の調査票結果から明らかになった研究の成果

（グラフ…「項目、人数、割合」で表記、なお、「割合」については（ ）内に％表示、

「項目」は、A. とてもそう思う、B. まあそう思う、C. あまりそう思わない、D. そう思わない）

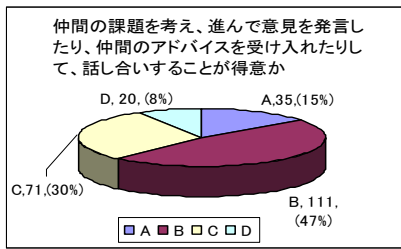
#### (1) コミュニケーション、態度

事前調査の項目1と事後調査の項目4の比較では、事前調査において「A. とてもそう思う」24％、「B. まあそう思う」40％であったが、事後調査では「A. とてもそう思う」68％、「B. まあそう思う」23％となった。9割以上の生徒が仲間との関わりを通して楽しく授業に参加することができるようになっている。

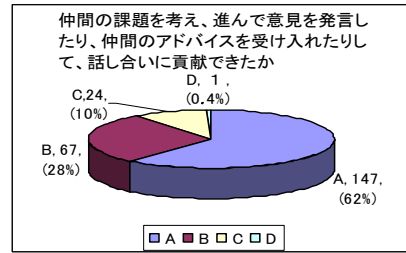


また、事前調査項目2と事後調査項目5の比較では、事前調査において「A. とてもそう思う」15％、「B. まあそう思う」47％であったが、事後調査では「A. とてもそう思う」62％、「B. まあそう思う」28％となった。

事前（項目 2）



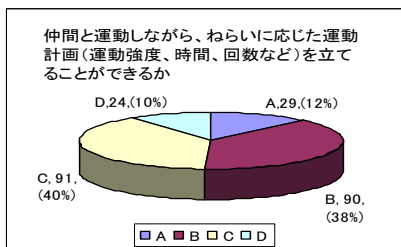
事後（項目 5）



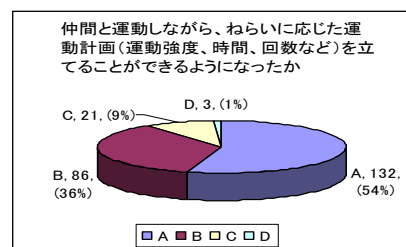
(2) 知識、思考・判断

事前調査項目 3 と事後調査項目 6 の比較では、事前調査において「A. とてもそう思う」12%、「B. まあそう思う」38%であったが、事後調査では「A. とてもそう思う」54%、「B. まあそう思う」36%となった。

事前（項目 3）



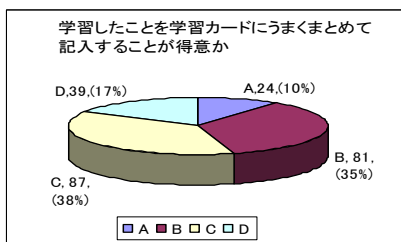
事後（項目 6）



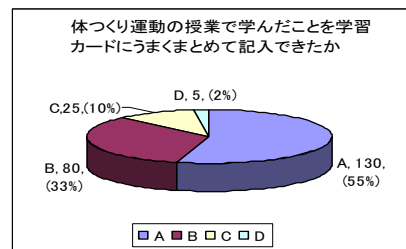
(3) 学習カードの活用

① 事前調査項目 4 と事後調査項目 7 の比較で、事前調査では「A. とてもそう思う」10%、「B. まあそう思う」35%であわせても約 5 割以下であったが、事後調査では「A. とてもそう思う」55%、「B. まあそう思う」33%となっており、9 割近くの生徒が手応えを感じている。

事前（項目 4）

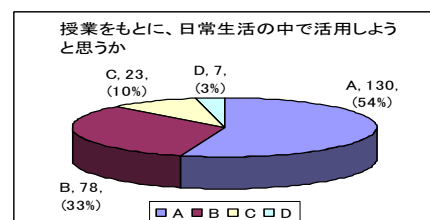
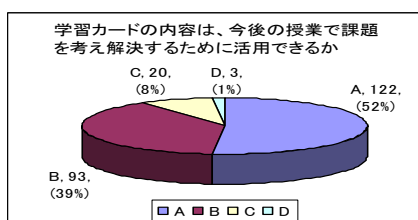


事後（項目 7）



② 事後調査項目 8 では、「A. とてもそう思う」52%、「B. まあそう思う」39%となっており、9 割以上の生徒が学習カードの有効性を感じている。

また、事後調査項目 12 では、「A. とてもそう思う」54%、「B. まあそう思う」33%と約 9 割の生徒が、単元終了後も日常生活の中で学習内容を活用する意思を示した。



以上の結果から、仲間との関わりの中で運動計画を立てる学習内容は、生徒の関心・意欲を引き出していると言える。その際に学習カードを使用することは課題解決に有効であり、これを基に話し合いが深められたと推察される。

本研究では全7時間中、1時間から4時間までの検証授業しか実施することができなかったが、その中でも9割以上の生徒が単元終了後に学習内容を日常生活において活用しようと思うと回答した。このことは、言語活動の充実を図ることにより、コミュニケーション能力を育み、その結果、『体づくり運動』を定期的に継続するための運動の行い方を工夫する能力が高まったと推察される。したがって、先に示した7時間の単元計画を実施することにより、さらに事後調査の結果が上がることを期待される。

## **Ⅶ 今後の課題**

### **1 学習指導に関わる今後の課題**

#### (1) 生徒の実態にあわせた学習指導の工夫

運動は意欲的に取り組むものの学習カードをまとめることが苦手な生徒や、コミュニケーションが元々苦手な生徒等に対しては、個に応じて授業者が適切に言葉かけや助言を行う必要がある。

一方、運動場面を充実させるためには、教材・教具等を工夫して学習活動を柔軟に展開し運動に意欲的に取り組ませることも重要であり、言語活動を行うこと自体が目的とならないよう留意する。さらに、授業全体の活発な活動を促すため、同質の生徒が集まることがないようにグルーピングにおいて配慮する必要がある。

#### (2) 生徒のこれまでの経験の差を埋め、次年度以降の学習内容の充実を図る

事前アンケートから、運動についての知識や経験が豊富な生徒とそうでない生徒がいることが明らかになった。高等学校入学年次において、今までの経験の差を踏まえた視点での指導が重要になる。具体的には、生徒が様々な学習活動を展開できるよう、生徒の経験に応じて授業者が主導的に活動の選択肢を提供し、表現力やコミュニケーション能力を高め充実した活動となるよう工夫することが求められる。

### **2 研究に関わる今後の課題**

(1) 本研究においては、事前アンケートや事前・事後の調査票の結果を分析・考察し、仮説を検証して研究を進めた。今後は、授業における生徒の様子についての「見取り」や、学習カードの記入状況に関わる分析・考察を行うことにより、さらに、研究の内容を深めることができる。

(2) 検証授業は普通科・工業科・商業科・エンカレッジスクール・昼夜間定時制で実施し、全ての校種において研究の成果を実証することができたが、校種の違いや男女の差に着目して分析・考察を行うことにより、さらに、具体的な指導方法や内容についての研究を進めることができる。

## 平成22年度 教育研究員名簿

### 高等学校 ・ 保健体育

学 校 名	課 程	職 名	氏 名
都立浅草高等学校	定時制	教諭	中村 美咲
都立雪谷高等学校	全日制	主任教諭	土田 盛生
都立第一商業高等学校	全日制	主任教諭	高見澤 健吾
都立大山高等学校	全日制	主任教諭	安藤 真弓
都立中野工業高等学校	全日制	主任教諭	◎ 大村 賢治
都立秋留台高等学校	全日制	主任教諭	中田 雅之

◎ 世話人

〔担当〕 東京都教育庁指導部高等学校教育指導課 指導主事 堀川 勝史

平成 22 年度  
教育研究員研究報告書  
高等学校 保健体育部会

東京都教育委員会印刷物登録

〔平成 23 年度第 46 号〕

平成 23 年 6 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) 5320-6836  
印刷会社 有限会社 シーダー企画  
住 所 東京都新宿区西五軒町 7-10  
電話番号 (03) 5228-3451