

## 【保健体育科】

# 体育の見方・考え方を働かせ、 より良い動きを追求する生徒の育成

～「運動感覚」を養う練習と「状況判断」を伴う練習を土台として～

川治 裕輝, 小林 達也

保健体育科では、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、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の実現するための資質・能力を育成することが求められている。資質・能力を育むために、体育の「見方・考え方」を働かせて、基本的な技能を高めるとともに、生徒が種目の特性に応じた課題を発見し、解決に向けて学習しながら種目の特性や魅力を実感できるようにする必要がある。

本研究では、種目の特性に応じた「運動感覚」を養う練習をすることで基本的な技能を身につけ、「状況判断」を伴う練習をすることで基本的な技能を適切に選択して発揮することができるようにする。それらを土台として課題解決をすることで、より良い動きを追求する生徒が育成されると考え実践を行った。

### 1 主題設定の理由

#### 1 (1) 学習指導要領の改訂より

保健体育科の今日的課題として、体力の二極化、体力の低下が挙げられているが、その現状の中で、種目の特性に応じた技能の習得を目指すことや、自ら課題をもち、思考判断しながら課題解決に向かい、他者に伝えることの重要性を説いている。

このことから、体育において、動きを捉え、状況を判断したり思考したりしながら確かな力を付けさせることや、仲間と関わり合いながら種目本来の楽しさを味わわせることが大切であると考えられる。そうすることで、運動を「する」だけではなく、「みる・支える・知る」など多様な関わりをもつことにつながり、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現することにつながるだろう。

また、学習指導要領の改訂では、新たな時代の学びとして主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善の推進が求められている。

本校の保健体育科では、主体的・対話的で深い学びを、「より良い動きを身につける過程の中で、課題を見つけ、動きを捉えたり、仲間とアドバイスし合ったりして解決に向かい、種目本来の楽しさや喜びを味わうこと」と捉えている。また、主体的・対話的で深い学びのための鍵として、「体育の見方・考え方」を働かせることが示されている。

#### 1 (2) 1年次の研究課題

昨年度までの研究において、自ら課題を持ち、「体育の見方・考え方」を働かせながら主体的に活動することで、種目本来の楽しさを味わうことに焦点を当てて研究を進めてきた。そのためには

まず種目に必要な「運動感覚」を養うことが必要であると考え実践を積み重ねた。その結果、次のような課題が見られた。

- 球技における個人技能の「運動感覚」を養う練習によって「感覚」は養われつつあるものの、基本的な技能の習得や、その技能を発揮する段階まではいかなかった。
- 球技における状況判断能力の「運動感覚」を養う練習によって、知識的には「いつ」「どこへ」「何を」かが理解できたものの、生徒がゲームの中で状況を把握し、判断するのに時間がかかり、動きが間に合わなかったり、動きができなかったりすることがあった。
- 課題を見つける機会の位置付けを行ったものの、一部のチームは自己（自チーム）に適した課題をもちたり、その課題に合った練習方法を選択したりできなかった。

「運動感覚」を養うことが技能の習得につながるため、継続して練習方法の開発は続けていく必要がある。また、そこで習得した技能を発揮できるようにするために、実践の中で必要な「状況判断」を伴う練習を繰り返すことで適切な動きを選択発揮することができる考えた。

また、それらを土台として、課題解決をする場面を意図的に位置付ける必要がある。

#### 1 (3) 研究主題

1 (1)～1 (2)を踏まえ、今年度の研究主題を次のように設定した。

### 〈研究主題〉

体育の見方・考え方を働かせ、  
より良い動きを追求する生徒の育成  
～「運動感覚」を養う練習と  
「状況判断」を伴う練習を土台として～

## 2 目指す生徒の姿と全体研究構想との関わり

### 2(1) 目指す生徒の姿

研究主題にある生徒を育成していくために、目指す生徒の姿を次のように設定した。

#### 〈目指す生徒の姿〉

- ◆ 種目の特性に応じた「運動感覚」を養う練習を通して動きのコツをつかむ姿
- ◆ 状況を把握して動く姿
- ◆ 自己（自チーム）に合った課題を見つけて、課題に合った練習方法を選択し、課題解決に向けてより良い動きを追求していく姿

#### \* 1 「状況」

対人種目や集団種目における味方、相手、ボール、得点などといった、自分と関連付けられるその場のありさま。

願う生徒の姿に迫っていくためには、生徒自身が「体育の見方・考え方」を働かせる必要がある。学習指導要領では、「体育の見方・考え方」を働かせるとは、『スポーツの特性に着目して、楽しさや喜びとともに体力の向上に果たす役割の視点から捉え、「する・見る・支える・知る」の多様な関わり方と関連づけること』としている。

種目の特性に触れて楽しさを味わうためには、技能の習得が必要となってくる。特に、運動経験が少ない生徒は、自分の体の状況を理解できず、うまく体を動かすことができない状態であると考える。運動者自身が自分の体の様々な部分を動かす感覚的なことから練習に取り入れ、感覚を意識しながら練習をさせていけば、思うように自分の体を動かすことができ、技能向上につながると考える。そして、つかんだコツや技能をゲームなどで発揮する場合、その技能を発揮するまでの状況を把握し、どのように動くことがよいのかを考えながら練習を重ねることで、臨機応変に動きながら技能を発揮することにつながると考える。

また、技能を定着、向上させるための過程の中で、うまくいくためのポイントを知ったり、技の成功や試合での勝利を目指してチームでアドバイスしたり補助をしたりすることは、スポーツの多様な関わり方と言える。試行錯誤する中で、課題解決の楽しさを味わい、生涯にわたって運動に

親しむ生徒を育成することができると思う。

## 2(2) 全体研究構想とのつながり

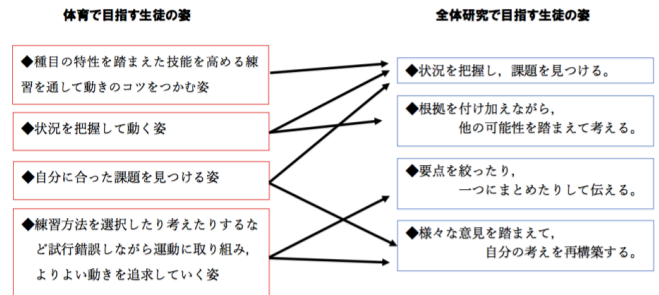


図1 全校研究とのつながり

図1は、本校の全体研究構想と保健体育科で目指す姿のつながりを示したものである。特に「種目の特性を踏まえた技能を高める練習を通して動きのコツをつかむ姿」に迫ることは、附中生の目指す「状況を把握し、課題を見つける」姿に迫ることにつながると考える。

## 3 研究仮説

目指す姿に迫るために、仮説を以下のように設定した。

#### 〈本研究の仮説〉

「運動感覚」を養う練習と「状況判断」を伴う練習を土台として活動させ、自己（自チーム）に合った課題を見つける機会を位置付けて「体育の見方・考え方」を働かせながら課題解決に向かわせることが、願う生徒を育成することにつながるだろう。

## 4 研究内容

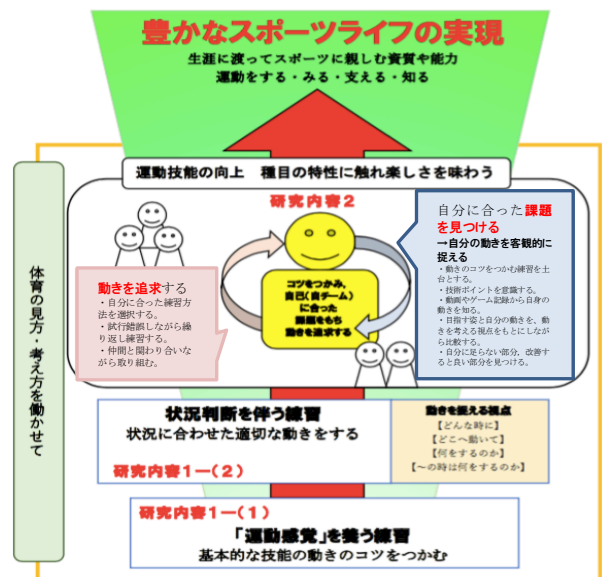


図2 保健体育科の研究イメージ図

### <研究内容1>

種目の特性に応じた技能を高めるための練習の開発と位置づけ

- (1) 「運動感覚」を養う練習の開発と位置付け
- (2) 「状況判断」を伴う練習の位置付け

### <研究内容2>

自己(自チーム)に合った課題を見つける機会の位置付けと練習方法の選択の工夫

本研究ではまず、種目の特性を踏まえ、その種目の楽しさを味わうために必要な個人技能や状況判断能力を決め出し、それらが身に付くために必要な「運動感覚」が養われるような練習を毎時間帯活動として取り組んだり、前半練習に位置付けたりする。この練習を繰り返し取り組ませることによって、基本的な技能を身に付けさせる。さらに、プレー中に刻々と変化する状況を把握し、その状況に合った動きを選択して基本的な技能を発揮できるようにする。

それらを土台とし、より良い動きを目指す中で、自分(自チーム)に足りない部分は何かという課題を自ら見つけ、思考錯誤しながら課題解決に取り組むことが豊かなスポーツライフの実現につながる。そのために、課題設定、練習方法の選択、課題解決のための練習の選択のサイクルを授業の中に位置づける(図3)。しかし、課題を見つめ、解決していくことは、一人では容易なことではない。その過程において、仲間自分の姿を観てもらふこと、記録をつけて分析すること、仲間とアドバイスや励ましの声をかけ合うことなど、仲間と共に取り組みながら、よりよい動きを目指すことができるようにしたい。

### 単元後半の学習の流れ

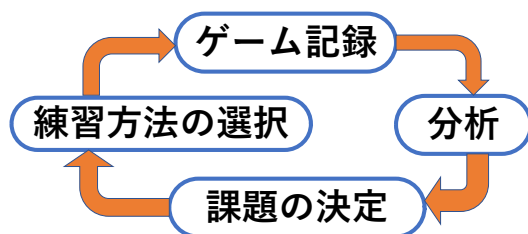


図3 課題解決サイクル

### <研究内容1>

種目の特性に応じた技能を高めるための練習の開発と位置づけ

体育において、技能の習得は必要不可欠であり、その「うまくなった喜び」や「できた喜

び」を味わわせたい。また、その技能を習得することは、その種目本来の楽しさを味わうことにもつながる。対人種目や集団種目の中での技能の習得とは、単純な基本動作やボール操作などの個人技能と、それを発揮するための状況判断のスキルが必要となる。それらを高めていくための練習を開発し、授業内に位置付けた。

### <研究内容1-(1)>

「運動感覚」を養う練習の開発と位置付け

運動経験の少ない生徒は、運動感覚が不足しており、動きのコツをつかむことができていない状態であると考えられる。もし運動者自身が自分の体の様々な部分を動かす感覚が備われば、思うように自分の体を動かすことができるようになる。種目の特性に応じた「運動感覚」を養うことができれば、種目に必要な基本的な技能の定着を図ることができる。と考える。

そこで、種目の特性に応じた基本的な技能を決め出し、それらが身につくために必要な「運動感覚」を養われるような練習を開発し、帯活動や単位時間の前半練習に位置付けた。

### 実践例

種目：バレーボール

対象：中学1年男子

#### (1) 目的

オーバーハンドパスとアンダーハンドパスの「運動感覚」を養う練習を開発し、帯活動に位置付けることが基本的な技能の定着につながったか検証する。

#### (2) 方法

バレーボールにおける個人技能の「運動感覚」を養う練習を図4、5のように行った。

パスをするための共通した動作は、下半身の体重移動や体全体の上下動である。パスを出したい方向に体重移動することや、タイミングよく体を上下動させることが重要であると捉え、練習を考えた。また、共通した動作だけでなく、オーバーハンドパスやアンダーハンドパス特有の動作を取り出し、それらの感覚をつかめるようにした。オーバーハンドパスでは、ボールを包み込むような手の使い方とタイミングよく親指から外に向かって押し出す動作がある。また、アンダーハンドパスは肘を伸ばして腕に当てることや、ボールを弾く中でも、「ギュッ」と押すような感覚があ

る。それらを踏まえて練習方法を考えた。

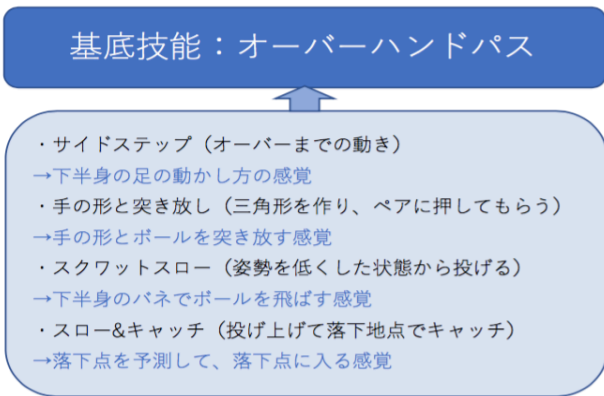


図4 バレーボール「オーバーハンドパス」の技能の「運動感覚」を養う練習

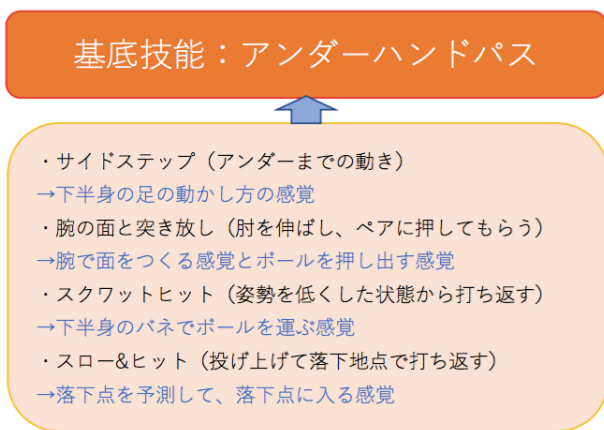


図5 バレーボール「アンダーハンドパス」の技能の「運動感覚」を養う練習

### (3) 結果と考察

ボールを操作する前に、体の使い方を中心に練習を行うことにより、落下点に入るスピードや、ボールを運ぶ感覚が以前よりつかむことができるようになった。また、実際にボールを使った運動をしていくにつれて、オーバーハンドパスでは、手のひらで当てるのではなく、手のひらの中に一瞬ボールが入り、押し出す感覚をつかむ生徒が増えた。アンダーハンドパスでは、ただ力で腕を振り回すのではなく、腕をギュッと絞り、下半身の体重移動や上下動と連動させてパスを出す姿が増えた。

### <研究内容1-(2)>

#### 「状況判断」を伴う練習の位置付け

球技において、田中(2003)は、「自由自在にボールをコントロールしたり、正確にボールをパスしたりするといった運動スキルの良し悪しがパフォーマンスを左右するのはいうまでもないが、より重要なのは、ゲームの状況を認知し、その状況に最適なプレーかが選択できるという認知

スキルを身につけていることである。そして、認知スキルの中核をなすのは、状況判断の能力である。」と述べている。刻々と変化する状況を把握しながら技能を発揮することが必要となる。これは対人種目でも同じことが言える。

そこで、対人種目や集団種目においては、試合の中で起こり得る状況に焦点を当て、その状況を把握・判断した上で技能を発揮できるようにするための練習を開発し、単位時間の前半練習に位置付けた。その時の練習は主に「条件付け練習」により行った。状況判断の場面は、様相の高まりに合わせて取り上げ、技能が発揮できるように練習した。

#### \*2 「条件付け練習」

試合中の主要な局面の反復練習として行う。プレーヤーの選択可能なプレーを限定してその条件下で何度も繰り返して練習を行わせることで、そのプレーを強調する。

なお、「状況判断」とは「状況を捉え、それを基準に照らし合わせて修正するとき働く力」と考えている。そこで、状況に合わせて適切な判断をして動くことができるように、下記の「動きを捉える視点」をもとに状況に合わせた自己(自チーム)の動きぶりを捉えさせることにした。

- ◎攻防の状況→動き始めるタイミング  
【どんな時に】
- ◎動く場所→プレーする場所や方向  
【どこへ動いて】
- ◎準備の意識付け→次の動きの的確な準備  
【何をするのか】
- ◎動きの継続性→相手の動き出しを想定し、意図した動きが出来ない時の動き方、対応の仕方  
【～の時は何をするのか】

### 実践例

種目：球技 ゴール型 バスケットボール  
対象：中学1年生男子

#### (1) 目的

ゲームの様相に合わせた状況判断の場面を決め出し、「動きを捉える視点」をもとにした練習を位置付けることで、状況に合わせた技能を発揮することができるようにする。

#### (2) 方法

1年生バスケットボールにおけるゲームの様相の変化を、固まって攻める→役割を決めて攻める→助け合って攻めるとして捉え、それぞれの場

1年男子 ゲームの様相に合わせた状況判断を伴う練習

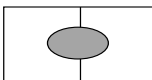
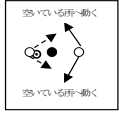
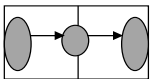
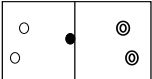
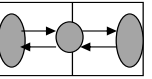
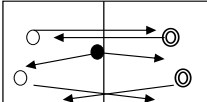
ゲームの様相	練習で取り上げる場面	着目する状況判断と練習方法	教師の指導
<p>○ボールに固まらないで、広がって攻めるゲームができる。</p> 	<p>●守り ◎ボール ○ボールマン →空いている人がいないか探し、パスをする ○レシーバー (ボールを受ける人) →空いている所へ動く</p> 	<p>いつ・・・ボールを持っていない時 どこ・・・ボールマンと自分の間にDFのいない場所 何を・・・パスを正面で受け取る 練習方法(約束練習: 2対1) ・レシーバーの時、ボールマンとDFの位置や動きに合わせてスペースを見つける。先の動きまで予想して動く。 ・ボールマンはパスの種類を工夫する。(バウンド・チェスト)</p>	<p>・ボールにかたまと相手のスペースが広がることを説明する。 ・パスを確実にもらうために、待つだけでなく相手を振り切ってフリーになるよう助言する。 ・ボールを持ったらゴールを見るために視線を上げるよう助言する。</p>
<p>○攻め一つなぎ守りの役割を決めて、攻めたり守ったりするゲームができる。</p> 	<p>◎攻め役・・・あらかじめ相手のゴール付近において、パスをもらいシュート ●つなぎ役・・・相手コートや自分たちが守るコートを行ったり来たりして、パスをつなぐ ○守り役・・・ゴール下において相手のシュートを防ぐ</p> 	<p>いつ・・・相手がシュートを打った時 どこ・・・守りゴール下○コート中攻手ゴール下 何を・・・守りバウンド○パスをもらう攻手シュートを打てる位置へ 練習方法(約束練習: 3対2) ・つなぎ役は攻撃側となり、人数が多い状態での攻撃になれる。 ・守り役はリバウンド後、前へのパスを狙う。</p>	<p>・状況に応じてゴール前にパスを出すか別のスペースにパスを出すか判断するように助言する。 ・持ち場を守り、状況に応じてゴール前にパスを出すか別のスペースにパスを出すか判断するように助言する。</p>
<p>○助けて攻めたり、守ったりするゲームができる。</p> 	<p>相手ボールになったら、攻め役もゴール前に戻り、守り助ける。 ただし、味方ボールになった時は、すぐに走って攻める。</p> 	<p>いつ・・・味方ボールになった時、ボールを持っている時 どこ・・・①パスをもらえる位置へ②シュートを打てる位置へ 何を・・・①パスを受け、次の場所を探す ②パスを受け、シュートを狙う 練習方法(約束練習: 3対3) ・味方ボールになった時、自分にできることを考え(パスorシュート)最善の場所へ動く。</p>	<p>・守り役はマイボールになった時にセンターラインを越えて攻め役をサポートできるようにする。 ・周囲の状況に合わせて守りをサポートしたり攻めをサポートしたりできるようにする。</p>

表1 バasketボールにおける「状況判断」を伴う練習

面で必要な状況判断を決め出した。(表1)また、「動きを見る視点」をもとにボールを持っている時、持っていない時の動きを確認し、その動きを身につけさせるために、単元前半に条件付け練習を位置付けた。

(3) 結果と考察

球技の中で無数に存在する状況判断の場面の中で、ゲームの様相の発展に合わせた場面を決め出し、単元前半に練習したことで、広がって攻めることのできるチームが増えた。

また、生徒の毎時間の個人課題にも変化が見られた。表2から、学習が進むにつれて個人課題の中に状況判断が必要な具体的な場面が含まれるようになったことが分かる。学習が始まった第3時では、状況を想定することができず、「シュートを決める」や「パスをする」というものが多かったが、第8時では、「味方がボールをとった時、空いたスペースに動いて、パスをもらう」

	第3時	第5時	第8時
状況を限定した個人課題を設定できた生徒	35.0%	52.5%	72.5%
動きのみの個人課題を設定した生徒	65.0%	47.5%	27.5%

表2 個人課題の変化

のように、具体的な状況を想定した個人課題を設定することができる生徒が増えた。

以上のことから、ゲームの様相に合わせた状況判断の場面を決め出し、動きの視点をもとに繰り返し練習することで、生徒が具体的な場面を想定して練習に取り組み、目指す動きの習得につながったと考えられる。

<研究内容2>

自己(自チーム)に合った課題を見つける機会の位置付けと練習方法の選択の工夫

体育において目指す姿や課題を明確にして練習を行ったりすることは、必要不可欠のことである。互いの姿を見合ったり、記録をつけたりしながらチームの課題を見つけて、目指す姿を明確にすることが、うまくいくための方法を考えたり、動きを改善したりしていくことにつながる。また、集団種目においても、プレーの中に、それぞれの役割があり、個々はその役割を果たすことによってよいプレーが成り立つ。そのため、個人の課題をもち、それぞれがその課題解決に向けて取り組むことが必要となる。

そこでグループ課題や個人課題を見つけるために、単位時間や単元の構成を工夫し、自己(自チーム)の姿を客観的に捉える場を意図的に設けた。

## 実践例

種目：球技 ゴール型 バasketボール

対象：中学1年生男子

### (1) 目的

課題に合ったゲーム記録と分析をもとに、チームの課題を解決するのに適した練習方法を選択させることで、主体的に活動に取り組み、課題解決をする楽しさや喜びを味わうことができるようにする。

### (2) 方法

単元後半にグループ課題をもとにゲーム記録の項目と練習方法を考える時間を位置付けた。グループごとに課題に合わせたゲーム記録を考えることで、生徒は課題解決に向けて必要な場面を考え、課題解決のための練習を選択することができると考えた。そのサイクルによって、より良い動きを追求する。

### (3) 結果と考察

グループ課題をもとにしてゲーム記録の項目を考えることで、ゲーム中に意識しなければならないことが明確化され、グループ全体で共有することができた。

例えば、5Gでは「相手がボールを持っている時、ボールとボールを持っていない相手の間に入ってマークをする」という課題にした。それに対してゲーム記録は「パスカットの成功率」を項目とし、練習方法として2対1のパスカット練習を選択した。グループ練習では、ボールマンとマークマンの位置に注意しながら常に間に入り、相手の動きに合わせてDFの動きを確認する姿が見られた。その後の練習ゲームでは、パスカットの成功率が42%となり、課題解決することができたと振り返っている。

前回は相手にパスを自由に回されていたので、今日は「パスカット」を課題に練習をした。ボールと相手の間に入ってDFをすることで、パスカットをすることができた。試合でもパスカット率が42%もあり、自由にパスを回させずにDFすることができた。

(生徒の振り返りより)

このように、自ら課題を考え、その解決のためにゲーム記録や練習方法を選択することが、課題解決をする姿やその楽しさや喜びを味わうこと

につながった。

しかし、毎回の練習でゲーム記録の項目が変わってしまうグループもあり、同じ項目を記録してその変化を見るグループは見られなかったので、グループ課題は一定時間継続するなどの約束を決め、グループの成長を数値的に振り返る必要がある。

## 5 成果と課題

- 「運動感覚」を養う練習を繰り返す行うことが、種目の特性を踏まえた感覚をつかむことにつながり、基本的な技能の習得につながった。またボールを使った動きは、感覚が身についた上で行うと良いことがわかった。
- 「状況判断」を伴う練習を行うことで、実際のゲームの場面を想定しながら練習をすることができ、ゲームでの技能発揮につながることもわかった。また、「いつ」「どこへ」「何を」という視点を与えることで、自分の動きや仲間の動きを見るための手掛かりとなった。そして動きを修正したりアドバイスしたりする姿につながり、見方・考え方を働かせて活動する姿が見られた。
- ▲ゲームを分析することで、自己や自チームの課題点を見つけることができたが、それを解決するための練習方法の選択の仕方や、動きを見る視点との関連を明確にする必要があることがわかった。

## 引用・参考文献

- 1) 岐阜県中学校保健体育研究部会 「ぎふの 体育指導(中学校編)」 岐阜県中学校保健 体育研究部会, 2014
- 2) 中学校学習指導要領解説 保健体育編 平成20年9月
- 3) 次期中学校学習指導要領解説 保健体育編 平成29年7月
- 4) 体育・保健体育等に関する資料 教育課程部会 体育・保健体育, 健康, 安全WG 資料8 平成27年11月
- 5) ボールゲームに求められる認知スキル 田中雅人 愛媛大学教育学部保健体育紀要 2003