令和４年度

長期研修講座研究報告詳細版

知識の必要性を認識できる体育理論の授業

－体験活動を取り入れた「教えて考えさせる授業」を通して－

神奈川県立総合教育センター

体育指導センター　長期研究員

神奈川県立柏陽高等学校　布田　健人

目次

第１章　研究を進めるにあたって

１　研究主題・・１
２　はじめに・・１
３　研究の目的・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２
４　研究の仮説・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２
５　研究の方法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２
６　研究の構想図・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３

第２章　理論の研究

１　体育理論について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４
２　本校の実態と筆者の課題・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・６
３　「教えて考えさせる授業」について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・６
４　体験活動について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・７

第３章　検証授業

１　検証授業・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・９
２　検証方法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・９
３　単元の概要・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11
４　学習指導の工夫・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・14
５　授業の実際・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・23
６　結果と考察・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・29

第４章　研究のまとめ

１　研究の成果と課題・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・44
２　体育理論の授業モデル・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・44
３　今後の展望・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・45
４　おわりに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・47

［引用・参考文献］

第１章　研究を進めるにあたって

１　研究主題

知識の必要性を認識できる体育理論の授業
－体験活動を取り入れた「教えて考えさせる授業」を通して－

２　はじめに

『高等学校学習指導要領（平成30年告示）解説　保健体育編　体育編』（以下、『解説』という）では、体育の知識は、意欲、思考力、運動の技能などの源となるものであるとし、知識の大切さを実感できるようにすることが必要であると示されている（文部科学省　2019a　p. ８）。また友添は、「これからの体育は、身体活動を通して知識の重要性を認識するとともに、実技と知識の相互の関連を踏まえた授業が展開されていくことが求められます」と述べている（友添　2011）。これらのことから、知識に関する領域である体育理論の授業の充実が必要であると考えた。

体育理論は、授業を各年次６単位時間以上配当することになっているが、笹生他（2016）や黒澤（2018）など多くの研究者は、学校現場に体育理論の授業が十分に定着していないことを指摘している。また大越は、このような課題解決に向けて、体育理論の授業観の転換や、体育理論の授業のロールモデルを提示していくことが、体育科教育関係者に求められていると述べている（大越　2016）。

本校の生徒は、各教科、各科目の授業において、知識を貪欲に習得し、蓄積した知識を基に考え、言語化することができる。しかし、筆者のこれまでの体育の授業を振り返ると、身に付けた知識を活用・探究する学習活動が、十分にできていなかったと感じている。そしてその原因は、筆者が、知識の必要性を認識できる授業を展開できていなかった点にあると考えた。

市川は、教師の説明で共通に教えた上で、生徒同士の説明や教え合いにより理解したことを確認させ（理解確認）、身に付けた知識を活かした討論などにより理解深化を促進し、最後は、自己評価により生徒のメタ認知を促すことができる「教えて考えさせる授業」を提唱しており、多くの校種や教科でその成果が報告されている（市川　2020　pp. 38-45）。平野は、この「教えて考えさせる授業」を入学年次の体育理論の授業で実践し、「体育理論は、『教えて考えさせる授業』による学習が適した領域である」と述べている（平野　2020　p. 65）。

平成28年の中央教育審議会「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等の改善及び必要な方策等について（答申）」（以下、「答申」という）では、「学んだことの意義を実感できるような学習活動も極めて重要であり、体験活動を通じて、様々な物事を実感を伴って理解したり、人間性を豊かにしたりしていくことも求められる」と示されている（中央教育審議会　2016　p. 53）。

そして石川は、特別支援学校の体育理論の授業において、体験活動を取り入れ、自らの運動やスポーツ活動について考える学習を行い、「スポーツのもつ価値を、実感しながら理解することができた」と体験活動の成果を報告している（石川　2021）。

これらのことから本研究では、体験活動を取り入れた「教えて考えさせる授業」を展開することによって、知識の必要性を認識できる体育理論の授業を展開できるのではないかと考えた。

３　研究の目的

体育理論において、体験活動を取り入れた「教えて考えさせる授業」を展開し、授業の成果を検証することにより、体育理論で身に付けさせたい知識の必要性を認識できる効果的な授業モデルを提案する。

４　研究の仮説

高等学校入学年次の次の年次における体育理論の単元「運動やスポーツの効果的な学習の仕方」において、体験活動を取り入れた「教えて考えさせる授業」を展開することで、体育理論で身に付けさせたい知識の必要性を認識することができるであろう。

５　研究の方法

（１）授業を実践するにあたり、理論研究を行い、仮説を設定する。
（２）理論研究を基に指導と評価の計画を立て、筆者自身が授業を実践する。
（３）理論研究と仮説検証の結果を基に、研究のまとめを行う。

※本研究は、「高等学校学習指導要領の改訂に伴う移行措置並びに移行期間中における学習指導等について（通知）」を踏まえ、「高等学校学習指導要領（平成21年３月告示）」に基づき行った。

６　研究の構想図

体育理論で身に付けさせたい知識の必要性を認識できるようになる
「基礎編」
講義　ペアワーク
「応用編」
体験活動
グループワーク
「まとめ、振り返り」
学習ノートを用いた振り返り
教師の説明
理解確認
理解深化
自己評価
体験活動を取り入れた「教えて考えさせる授業」
先行研究
体育理論は「教えて考えさせる授業」による学習が適している。（平野）
＋
体験活動により、スポーツのもつ価値を実感しながら理解できた。（石川）
教師の課題
知識を活用し、その必要性を認識できる授業
学んだ知識を基に考え、実践につなげられる学習活動が十分にできていなかった
背景
知識に関する領域：体育理論の充実
学校現場に体育理論の授業が十分に定着していない（笹生他、黒澤）
知識の大切さを実感できるようにする（解説）
実技と知識の相互の関係を踏まえた授業（友添）

第２章　理論の研究

１　体育理論について

（１）学習指導要領における体育理論

高等学校における体育理論の変遷について、岡出は、表１のようにまとめている。

表１　高等学校体育学習指導要領にみる体育理論の指導内容の変遷

出版年	名称	内容
1947	体育理論	体育史・体育の目的・各種運動の解説・運動練習法・スポーツマンシップ・家庭体育・社会体育・国際競技・余暇の利用・運動衛生
1951		１.体育史　２.体育の目標　３.レクリエーション　４.家庭体育 ５.運動衛生　６.国際競技
1956		（１）発達と体育　ア 運動の心身の発達に及ぼす影響 イ 高等学校における生活と体育 （２）運動の学習法　ア 運動種目の選択　イ　合理的な運動学習法 ウ 運動効果の評価 （３）生活と体育　ア 近代までの生活と体育　イ 現代の生活と体育
1970		（１）運動の特性と類型　（２）生活と運動
1978		ア 運動の生理学的・心理学的・力学的特性　イ 運動処方と練習法 ウ 現代社会と運動
1989		（１）体力トレーニングの方法と内容　（２）運動技能の構造と練習法 （３）現代社会とスポーツ
1998		（１）社会の変化とスポーツ　（２）運動技能の構造と運動の学び方 （３）体ほぐしの意義と体力の高め方
2009		（１）スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴 （２）運動やスポーツの効果的な学習の仕方 （３）豊かなスポーツライフの設計の仕方

（岡出　2016　p. 17）

体育理論は、1947年の「学校体育指導要綱」から扱われ、授業時間数については、1956年の「高等学校学習指導要領　保健体育科編改訂版」に、授業全体の10％と初めて明示された。その後、内容や授業時間数については変遷があり、1951年の「中学校・高等学校学習指導要領　保健体育科体育編（試案）」では、「教材の解説と指導上の留意点」として、運動教材や他教科と関連させて指導することと示され、また具体的な方法として、調査研究を指導し、レポートや論文を作成するといった活動が示されている。2008年の「中学校学習指導要領（平成20年３月告示）」、2009年の「高等学校学習指導要領（平成21年３月告示）」においては、中学校は各学年３単位時間以上、高等学校は各年次６単位時間以上と具体的な授業時数が明示された。また、高等学校への接続も考慮し、これまで中学校で「体育に関する知識」と示されていたが、この改訂で、領域の名称が「体育理論」に変更されることとなった。

そのような一連の変遷から、岡出は、「体育理論を独立した内容領域としつつも、実質的には実技の中で関連する知識が提供できる状況を生み出していた」と述べており、また「2009年の学習指導要領において、教室で独立して実施する体育理論の授業が位置付けられたこと

は、直接運動することと関連づけて教える知識とそこから距離を置いて教える知識が整理されたことを示唆している」と述べている（岡出　2016　p.19）。

（２）体育理論における課題

このような背景を踏まえ、多くの研究者は、学校現場に体育理論の授業が十分に定着していないことを指摘している。

笹生らは、大学生を対象に体育理論の授業が高校の時に実施されたかどうかを問う調査を行い、体育理論が実施されたと回答した者が33.6%という結果となった。この結果から、「すべての高校において体育理論の授業が実施されているわけではなかったことが推察される」と述べている（笹生他　2016）。

黒澤は、中学校・高等学校の教員へのインタビュー調査を行い、その結果から、「中学・高校で『体育理論』が要領通りに実施されていない要因が、授業時間数の不足などでなく、生徒及び教員の意識にあるということが分かった。具体的には、両者が『体育は実技科目』という認識を持っていることである。」と述べている（黒澤　2018）。

村瀬らは、中学校保健体育科教員を対象として質問紙による調査の結果及び考察では、「単元として実施」と回答したのが46.7%だが、「実際の実施率は１～２割程度とも推察でき、中学校現場における体育理論実施率の低さを覗うことができる」と述べている（村瀬他　2017　p.２）。また、子どもたちが体育理論に意義を認めて受講することで、生涯スポーツへと繋がる態度を育成することができるであろうと述べており、そのために教師は、生徒に体育理論単元の意義を感じさせる授業を行わなければならないと述べている。さらに、体育理論を単元で行うこと、教師の十分な教材研究と生涯スポーツへと繋がるという信念の必要性を述べている（村瀬他　2017　p.５）。

その後、体育理論の授業づくりについて様々な実践が報告されているが、こうした課題を踏まえ、教師がより体育理論について認識を深め、授業実践を積み重ねていくことが重要であると考えられる。

（３）体育理論の課題解決に向けて

友添は、これからの体育は、実技と知識の相互の関係を踏まえた授業が展開されていくことが求められ、その知識の核となるのは体育理論であり、体育の学習に際して、これまで以上に重視されることとなったと述べている。スポーツを知的なレベルでとらえ、できることと同時に、スポーツの仕方や原理や法則、社会的な意義や文化的意義を理解させる体育授業が求められ、このような体育を実現していくには、何よりも体育理論が重視されなければならないと述べている（友添　2011）。

大越は、21世紀を生きる子どもたちの長い生涯を見通し、そこに豊かなスポーツライフの創造を期待し、スポーツ文化の担い手として育て上げるためにも体育理論の授業観を転換していく必要があるとし、体育理論の授業のロールモデルを提示していくことが、体育科教育関係者に求められていると述べている。そして、そうした授業の成立にとって、決定的に重要なのが「教材づくり」であるが、体育理論の教材づくりに関しては、一部の先駆的取り組みは見られるものの、まだまだ限られており、今後取り組んでいくべき課題であると述べている（大越　2016）。

「高等学校学習指導要領（平成30年告示）」においては、主に現代におけるスポーツの意義や価値、科学的、効果的なスポーツの実践、豊かなスポーツライフの設計等に関わる内容で構成され、内容の取扱いにおいては引き続き各年次６単位時間以上を配当することと明記されている。『解説』において、体育理論の内容は、中学校体育理論の学習成果を踏まえ、

「する、みる、支える、知る」といった生涯にわたる豊かなスポーツライフを卒業後にも主体的に実践できるようにするための構成と示されている（文科省　2019a　p.176）。

また、『解説』では、体育の知識は、意欲、思考力、運動の技能などの源となるものであるとし、体の動かし方や用具の操作方法などの具体的な知識を理解することにとどまらず、運動の実践及び生涯スポーツにつながる概念や法則などの汎用的な知識等の定着を図ることが重要であり、その際、動きの獲得を通して一層知識の大切さを実感できるようにすることが必要であると示されている。また、生涯にわたる豊かなスポーツライフを継続していく資質・能力の育成に向けて、体育理論の学習の充実はもとより、運動実践につながる態度の形成に関する知識を理解することや「保健」で学習する健康・ 安全の概念と「体育」で学習する健康・安全の留意点との関連を図ることなど、知識を基盤とした学習の充実が必要であると示されている（文科省　2019a　p.８）。

以上のことから、体育における体育理論の学習の充実が必要であり、体育理論の授業モデルを提案することが課題解決につながると考えられる。

２　本校の実態と筆者の課題

本校は、平成30年度より、県教育委員会から「学力向上進学重点校」の指定を受け、学力向上や進学実績に重点を置いた教育を行う学校として位置付けられている。

「次代を担う人材の育成～次代を創る・リードする～」を目標とし、３年間の高校生活をとおして目指す（育てたい）生徒像として、「将来の国際社会で活躍する人材の育成を目指し、高い学力、コミュニケーション能力、リーダーシップを身に付けさせるとともに、豊かな人間性・社会性を育む」と掲げ、生徒と教員で創造する質の高い授業を実践するために、本校教職員は、日々授業改善に取り組んでいる。

本校の生徒は、各教科、各科目の授業において、知識を貪欲に習得し、蓄積した知識を基に考え、言語化することができる。しかし、筆者のこれまでの体育の授業を振り返ると、身に付けた知識を活用・探究する学習活動が、十分にできていなかったと感じている。そしてその原因は、筆者が、知識の必要性を認識できる授業を展開できていなかった点にあると考えた。

また、本校の保健体育科では、体育理論の授業が計画通り行えておらず、生徒が興味・関心をもって取り組める体育理論の授業を展開できているとは言えない状況であった。

これらのことから、知識に関する領域である体育理論の授業の充実が必要であると考えた。

３　「教えて考えさせる授業」について

（１）「教えて考えさせる授業」の進め方

市川は、2001年より「知識があってこそ人間はものを考えることができること」「学習の過程とは、与えられた情報を理解して取り入れることと、それをもとに自ら推論したり発見したりしていくことの両方からなること」などの認知心理学を基盤とし、授業論として「教えて考えさせる授業」の提唱を始めた（市川　2008　pp.10-11）。具体的には、教師の説明で共通に教えた上で、小グループの生徒同士で説明や教え合いにより理解確認を図る。さらに理解深化のために、学んだ知識を生かした討論などの課題解決学習に取り組ませ（市川　2020　pp.10-12）、最後は、自己評価で生徒のメタ認知を促すという進め方が基本となっている（市川　2008　p.26）。市川は「教えて考えさせる授業」の進め方について、次のように述べている。

ア　教師の説明

子どもたちに、わかりやすいインプットを与えるのが「教師の説明」にあたる。その際、教材や教具、操作活動などを工夫したわかりやすい教え方を心がけること。また、教師主

導で説明するにしても、子どもたちと対話したり、ときおり発言や挙手を通じて理解状態をモニターしたりする姿勢が大切である。

イ　理解確認

教科書や教師の説明したことが理解できているかどうかを確認するために、小グループやペアに分かれて生徒同士の説明活動や教え合い活動を取り入れる。この活動は、問題を解いているわけではないが、考えないとできない活動として重視している。「人に説明できるかどうか」を理解の目安にさせる。

ウ　理解深化

教えられた知識を活用した問題解決活動を取り入れる。この活動でも小グループによる共同を重視し、生徒の参加意識を高めながら、理解を深めることを目指す。ここでどんな課題を用意するかが重要であり、「子どもにとって考えがいのある課題かどうか」を考え設定することが求められる。多くの子どもが誤解していそうな問題や教えたことを使って考えさせる発展的な課題を用意する。小グループによる、協同的な問題解決により、参加意識を高め、コミュニケーションを促す。

エ　自己評価

子どもたちに、自己評価活動をさせる。ねらいは、単なる感想や「どれだけがんばったか」の段階評価ではなく、「自分がわかったことは何なのか」「まだよくわからないことは何なのか」を記述などにより表現させることを通して、「今回学んだことを、他の場面でも活かせないだろうか」と考えることができるようになるなど、より効果的な学習につながる。また、教師が、今後授業をどう展開していくかを考えることに活用することもできる。（市川　2008　p.26）（市川　2020　pp.11-12）

（２）「教えて考えさせる授業」の実践例

平野は、以上のような「教えて考えさせる授業」の進め方を基本とし、入学年次の体育理論の単元「スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴」の授業において、「教えて考えさせる授業」を実施した。平野は研究において、スポーツの「する、みる、支える、知る」の視点を学ぶ教材を活用し、スポーツの価値意識を高め、スポーツとの多様な関わり方の思考を広げることができる授業モデルを提案しており、「体育理論は、『教えて考えさせる授業』による学習が適した領域である」と述べている（平野　2020）。

本研究においては、教師の説明と理解確認を「基礎編」、理解深化を「応用編」、自己評価を授業の「まとめ、振り返り」に設定し、授業を構成した。

４　体験活動について

「答申」では、「学んだことの意義を実感できるような学習活動も極めて重要であり、体験活動を通じて、様々な物事を実感を伴って理解したり、人間性を豊かにしたりしていくことも求められる」と示されている（中央教育審議会　2016　p.53）。また、体験活動や協働的な学習、見通しや振り返りといった学習活動も、社会生活で生きる重要な資質・能力が育まれているということを捉え直し、更なる充実を図っていくことが求められると示されている（中央教育審議会　2016　p.35）。

『高等学校学習指導要領（平成30年告示）解説　総則編』には、「体験活動を継続的に実施していくためには、（中略）各教科・科目等の特質に応じた体験を伴う時間を確保するだけでなく、（中略）主体的に挑戦してみることや多様な他者と協働することの重要性を実感しながら理解することができるよう、各教科・科目等の特質に応じた体験活動を重視しなければならない。」としている（文科省　2019b）。

石川は、特別支援学校の体育理論の授業において、「知る」楽しさを実感しながら理解するために、走り高跳びの世界記録の高さに風船を上げたり、男子100m走の世界記録の歩幅を床に足形を貼って示し、その上を走ったりすることによって、世界記録の高さや歩幅の大きさを実感できる体験活動を授業に取り入れ、「スポーツのもつ価値を、実感しながら理解することができた」と体験活動の成果を報告している（石川　2021）。

このことを踏まえ、本研究における体育理論の授業では、学んだことの意義を実感できるように体験活動を取り入れることとした。

また、本研究における体験活動は、実際に身体を動かしながら、身に付けた知識を活用する活動と定義し、体験活動によって、体育理論で身に付けさせたい知識の必要性を認識しやすくなると考えた。

第３章　検証授業

１　検証授業

（１）授業期間

令和４年９月６日（火）～９月20日（火）６時間扱い（50分）

（２）場所

神奈川県立柏陽高等学校　教室、体育館

（３）授業者

神奈川県立柏陽高等学校　教諭　布田　健人（筆者）

（４）対象者

２年Ａ組39名、２年Ｂ組39名

（５）単元名

体育　Ｈ体育理論　（２）運動やスポーツの効果的な学習の仕方

２　検証方法

（１）主なデータの収集方法

ア　アンケート調査

（ア）実態把握アンケート　７月14日（水）

※生徒の実態を把握するために、予備調査として実施

（イ）事前アンケート　９月６日（火）

（ウ）事後アンケート　９月20日（火）

イ　学習ノート

ウ　ワークシート

（２）検証の視点と方法

【研究の仮説】

高等学校入学年次の次の年次における体育理論の単元「運動やスポーツの効果的な学習の仕方」において、体験活動を取り入れた「教えて考えさせる授業」を展開することで、体育理論で身に付けさせたい知識の必要性を認識することができるであろう。

【検証の視点、具体的な視点】

ア　生徒が授業をどのように捉えたか

具体的な視点	手がかり	質問内容等
（ア）体育理論の授業は楽しかったか	事後アンケート	a　体育理論の授業は楽しかったですか。（４件法） b　今回の体育理論の授業の感想を書いてください。（自由記述）
	学習ノート ※毎時間	楽しく授業ができましたか。（４件法）

イ　「教えて考えさせる授業」をどのように捉えたか

具体的な視点	手がかり	質問内容等
（ア）「基礎編」について	事後アンケート	a　先生からの説明は分かりやすかったですか。（４件法） b　授業でＩＣＴ（映像、画像、プレゼンテーションソフト）の活用により、授業が分かりやすくなったと思いますか。（４件法）
	学習ノート ※毎時間	テーマＶＴＲを見て、学習内容に興味や関心が湧きましたか。（４件法）
（イ）「応用編」について	学習ノート	応用編の活動（体験活動）で、考えを深めることができましたか。（４件法） ※２、５時間目のみ「体験活動」を用いる。
（ウ）「まとめ、振り返り」について	事後アンケート	学習ノートにより、毎時間、学習の見通しをもったり、振り返りをすることは、意欲的に学習することに役立ちましたか。（４件法）

ウ　体育理論における知識の必要性を認識できたか

具体的な視点	手がかり	質問内容等
（ア）体育理論における知識の必要性を認識できたか	事前アンケート 事後アンケート	a　運動やスポーツを楽しく行うために、体育の授業において『体育理論』は必要だと思いますか。（４件法） b　それはなぜですか。理由を書いてください。（自由記述）
（イ）体験活動により、体育理論における知識の必要性を認識できたか	学習ノート ※２、５時間目	a　学んだことや気が付いたこと（自由記述） b　感じたことや思ったこと（自由記述）

３　単元の概要

（１）単元の目標

ア　運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に主体的に取り組もうとすることができるようにする。【関心・意欲・態度】

イ　運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に説明している。【思考・判断】

ウ　運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、理解することができるようにする。【知識・理解】

（２）単元の評価規準

関心・意欲・態度 【観察】	思考・判断 【学習ノート、ワークシート】	知識・理解 【学習ノート、ワークシート】
①運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に主体的に取り組もうとしている。	①運動やスポーツの技術と技能について、習得した知識を基に、思考し判断するとともに、考えを説明している。 ②運動やスポーツの技能の上達過程について、習得した知識を基に、思考し判断するとともに、考えを説明している。 ③運動やスポーツの技能と体力の関係について、習得した知識を基に、思考し判断するとともに、考えを説明している。 ④運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方について、習得した知識を基に，環境の異なる場所や変化を想定して、危険を予見し回避するための自己の提案を言葉や文章などを通して他者に説明している。	①スポーツの、技術、戦術、ルールの変化について、言ったり書き出したりしている。 ②運動やスポーツの技術と技能について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ③運動やスポーツの技能の上達過程について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ④運動やスポーツの技能と体力の関係について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ⑤運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。

（３）単元の構成（50分授業）

時間	1	2	3
内容	運動やスポーツの技術、戦術、ルールの変化	スポーツの技術と技能、戦術と作戦	運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方
『解説』の記載内容	現代のスポーツの技術や戦術、ルールは、用具の改良やメディアの発達に伴い変わり続けていること。	運動やスポーツの技術は、学習を通して技能として発揮されるようになること。また、技術の種類に応じた学習の仕方があること。	運動やスポーツを行う際は、気象条件の変化など様々な危険を予見し、回避することが求められること。
0 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50	1　オリエンテーション等 2　事前テスト（知識） 3　本時の内容の確認 4　テーマＶＴＲ 【発問】 テーマＶＴＲを見て、感じたこと・考えたことは何ですか。 5　「基礎編」講義 ○現代スポーツの変化 ○現代スポーツの課題 6「応用編」簡易ディベート 【課題①】 用具の開発や進化により記録を向上させることについて、肯定派か否定派か。 【課題②】 メディアの影響によりルールが変更されることについて、肯定派か否定派か。 7　まとめ、振り返り	1　本時の内容の確認等 2　テーマＶＴＲ 【発問】 テーマＶＴＲを見て、感じたこと・考えたことは何ですか。 3　「基礎編」講義 ○スポーツの技術と技能 ○戦術、作戦について 4　「応用編」スポーツ鬼ごっこ ○スポーツ鬼ごっこの説明 【課題】 技術や戦術、作戦について考えてみよう。 【発問】 相手チームに勝つために、どのような戦術や作戦が考えられますか。 ○【体験活動】 スポーツ鬼ごっこ 5　まとめ、振り返り	1　本時の内容の確認等 2　テーマ画像 【発問】 選手が持っている袋の中には、何が入っているでしょうか。 3　「基礎編」講義 ○気象条件や自然条件の危険性 4　「応用編」課題解決学習 【課題①】 2025年に東京で陸上競技の世界大会で、マラソンの棄権者をゼロにするためには、どのような工夫が考えられるでしょうか。 5　「基礎編」講義 ○柏陽高等学校で発生している怪我について 6　「応用編」課題解決学習 【課題②】 柏陽高等学校で行われる球技大会や体育祭で、怪我や事故を発生させないようにするために、私たちができることは、どのようなことが考えられるでしょうか。 7　まとめ、振り返り
評価機会　関	①		
評価機会　思		①	④
評価機会　知	①	②	⑤

時間	4	5	6
内容	運動やスポーツの 技能と体力の関係	運動やスポーツの 技能の上達過程	【単元のまとめ】 今後の運動やスポーツの 実践に向けて
『解説』の記載内容	運動やスポーツの技能と体力は、相互に関連していること。また、期待する成果に応じた技能や体力の高め方があること。	運動やスポーツの技能の上達過程にはいくつかの段階があり、その学習の段階に応じた練習方法や運動観察の方法、課題の設定方法などがあること。	【単元のまとめ】 生涯にわたる豊かなスポーツライフを卒業後にも主体的に実践できるようにすること。
0 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50	1　本時の内容の確認等 2　テーマＶＴＲ 【発問】 テーマＶＴＲを見て、感じたこと・考えたことは何ですか？ 3　「基礎編」講義 ○体力について ○トレーニングの原理・原則 4　「応用編」課題解決学習 【課題】 このようなトレーニングを行っているのは何故でしょうか。 トレーニングの原理・原則の観点やそれぞれの人物が行っている運動やスポーツの特性を踏まえ考えてみよう。 5　まとめ、振り返り	1　本時の内容の確認等 2　テーマＶＴＲ 【発問】 テーマＶＴＲを見て、感じたこと・考えたことは何ですか？ 3　「基礎編」講義 ○技能の上達過程について ○段階に応じた練習の工夫 4　「応用編」アメリカンフットボールの投球 【課題】 アメリカンフットボールをオーバースローで正確に投球しよう。 【発問】 自分に適したフィードバックの方法はどのような方法ですか。 ○【体験活動】 アメリカンフットボールの投球 5　まとめ、振り返り	1　本時の内容の確認等 2　これまでのテーマＶＴＲ等単元の振り返り 【発問】 これまでの授業で、あなたの印象に残っている内容はどんなことですか？ 3　「基礎編」講義 ○効果的な学習の工夫 4　「応用編」簡易マンダラート 【課題】 次の単元で選択した種目（バスケットボール、ハンドボール、剣道）で、自分が目指す姿を想像し、目標を設定しよう。 【発問】 目標の達成のために、あなたに必要なことはどんなことでしょうか。 5　事後テスト（知識） 6　まとめ、振り返り
評価機会　関			総括的な評価
評価機会　思	③	②	
評価機会　知	④	③	

４　学習指導の工夫

※学習ノート、ワークシート等の詳しい内容については、「令和４年度長期研修講座研究報告詳細版　資料編」（pp. １－22 参照）を御覧ください。

（１）「教えて考えさせる授業」について

毎時間の授業は、表２のとおり構成した。

表２　教えて考えさせる授業による授業構成とその内容

教えて考えさせる授業	本研究における授業構成	学習活動
教師の説明	基礎編	テーマＶＴＲの視聴、講義
理解確認		ペアワーク
理解深化	応用編	体験活動、グループワーク
自己評価	まとめ、振り返り	学習ノートを用いた振り返り

「基礎編」では、プレゼンテーションソフトを使用した講義を中心に行い、板書の時間を省き、説明したいことを短時間で具体的に説明できるようにした。その際、教員からの一方的な情報伝達にならないよう、積極的に生徒へ問いかけをし、生徒と対話を行うようにした。また各授業の導入では、毎時間の学習内容に沿った短時間のテーマＶＴＲや画像を見せることで、これから学ぶことへの興味・関心を高める工夫を行った。各時間のテーマＶＴＲ等の内容と内容設定のねらいは、表３のとおりである。

表３　「基礎編」のテーマＶＴＲ等の内容と内容設定のねらい

時間	テーマＶＴＲ、画像の内容	内容設定のねらい
1	走り高跳びの跳躍技術の変遷	スポーツの技術が時代によって変化している様子を伝える
2	サッカーにおける セットプレー時の戦術と作戦	スポーツにおける戦術と作戦の重要性に気が付かせる
3	陸上競技（競歩）における 給水エリアでの様子（画像）	スポーツ活動時に健康･安全を確保するための具体的な工夫事例の紹介
4	プロアスリートの トレーニングの様子	競技の種類や人によって必要な体力が異なるため、トレーニングの方法が異なることを伝える
5	アメリカンフットボールにおける 投球動作の解説	アメリカンフットボールの正しい投球方法の理解させる
6	これまでのＶＴＲ、画像	これまでの学習内容の復習

テーマＶＴＲや画像を見せる前に、注目してほしい点を予め伝え、テーマＶＴＲや画像を見た後に、隣の人と感じたことや考えたことを話し合う時間を設けた。

また講義の途中で、感じたことや考えたことを話したり、学んだことを説明したりするペアワークの時間を設定し、学習内容について理解したことを生徒同士で確認できるようにした。

「応用編」では、体験活動とグループワークを行った。「基礎編」で身に付けた知識を生かしたり、実践したりすることができるような活動をすることで、より知識の必要性を認識できるようにした。（詳細はp. 15以降）

「まとめ、振り返り」では、学習ノートを用いて、授業の振り返りを行った。学習ノートは、学習の見通しをもたせることと、学習の振り返りを行わせることを主な目的とした教材として活用した。(詳細はp. 19以降)

なお、「基礎編」及び「応用編」の学習内容と活動に係る教材として、ワークシートも作成して授業を行った。ワークシートは、授業で身に付けた知識や、課題に対する自分の考えなどを記述することを主な目的として活用した。

（２）「応用編」での工夫について

各時間の学習内容と「応用編」の学習活動は、表４のとおりである。

表４　単元の各時間の学習内容と「応用編」の学習活動

時間	学習内容	「応用編」の学習活動
1	運動やスポーツの技術、戦術、ルールの変化	「簡易ディベート」
2	スポーツの技術と技能、戦術と作戦	体験活動「スポーツ鬼ごっこ」
3	運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方	「課題解決学習」
4	運動やスポーツの技能と体力の関係	「課題解決学習」
5	運動やスポーツの技能の上達過程	体験活動「アメリカンフットボールの投球」
6	【単元のまとめ】 今後のスポーツ実践に向けて	「簡易マンダラート」

ア　体験活動

体育理論では、主に概念的、理念的な知識を中心に取り上げることになっていることから、体験活動を検討する際、運動に関する領域に共通する学習内容を考慮し、精選する必要がある。

そこで今回は、①各領域に共通した学習内容の体験活動であること、②その体験活動の経験が少ないこと、③身に付けた知識の必要性を認識できる体験活動であることの３点に留意し体験活動を検討した。

（ア）スポーツ鬼ごっこ（２時間目）

スポーツ鬼ごっこは、昔遊びの鬼ごっこに競技性を加えたニュースポーツである。２チームに分かれお互いの陣地にある宝を守りながら、相手陣地の宝を奪い合うことで勝敗を競うチーム戦という特徴があり、また、生徒間に経験による差が少なく戦術や作戦を検討する際に、多くの生徒が積極的に意見を述べることができる体験活動であると考えた。表５は、スポーツ鬼ごっこの主なルールをまとめたものであり、図１は、スポーツ鬼ごっこで使用するコートを示したものである。

表５　スポーツ鬼ごっこの主なルール

①	制限時間内に相手陣地の宝を、多く奪ったチームの勝利。
②	１チームにつき、コートに入れる選手は７人。
③	自陣の宝を守りながら、相手陣地の宝を取りに行く。
④	相手陣地でタッチされた場合、コートの外へ出てから、自陣のセーフティエリアに戻り、再度スタートする。
⑤	タッチは両手で行う。押したり、叩いたり、危険な行為は禁止。
⑥	相手陣地内のセーフティエリアでは、相手からタッチされない。
⑦	宝を囲ったサークルの内側に、守備の選手は入ってはいけない。
⑧	どちらかのチームが宝を奪った場合、両チームとも自陣セーフティエリアに戻り、ホイッスルの合図で再度試合をスタートする。

（参考：一般社団法人鬼ごっこ協会 スポーツ鬼ごっこ公式サイト
https://sportsonigokko.onigokko.or.jp/）

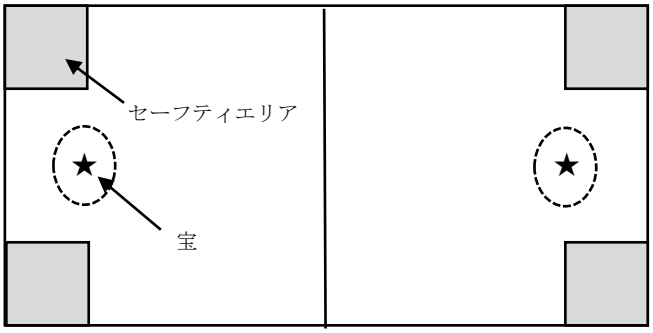


図１　スポーツ鬼ごっこで使用するコート

コートの４隅がセーフティエリアである。相手陣地のセーフティエリア内であれば、相手にタッチされることはないため、どのように活用するかで、試合の勝敗が左右されるのが、スポーツ鬼ごっこの特徴である。

表６は、「応用編」の流れを示したものである。「基礎編」では、スポーツの技術や戦術について学習し、「応用編」で、スポーツ鬼ごっこを行い、試合間には、「ミーティングタイム」を設け、スポーツ鬼ごっこの戦術や作戦について仲間と考える場面を設定した。

１試合の時間は３分とし、合計で３試合行った。「ミーティングタイム」で、相手チームに応じた作戦を考えられるように、３試合全て同じチームとの試合とした。授業のまとめでは、戦術や作戦の重要性について、自分の考えなどをワークシートに記述させた。図２は試合とミーティングタイムの様子である。

表６　体験活動「スポーツ鬼ごっこ」の流れ

流れ	活動		時間	備考
Ⅰ	チーム編成			１チーム９～10名×８チーム
Ⅱ	チーム内での役割分担			・リーダー　１名 ・選手　７名 ・ホイッスル係　１名 ・得点係　１名
Ⅲ	第１回戦 （試しのゲーム）	・スポーツ鬼ごっこの経験がない、あるいは少ないことが予想されるため、まずは体験する。	３分間	
Ⅳ	ミーティングタイムⅠ （戦術の検討）	・第１回戦を踏まえ、スポーツ鬼ごっこの戦術をチームで検討する。	３分間	
Ⅴ	第２回戦	・考えた戦術を実践する。	３分間	
Ⅵ	ミーティングタイムⅡ （作戦の検討）	・第１、２回戦を踏まえ、相手チームを分析し、作戦を検討する。	３分間	
Ⅶ	第３回戦	・考えた作戦を実践する。	３分間	
Ⅷ	ミーティングタイムⅢ （振り返り）	・戦術や作戦について、振り返りを行い、ワークシートに記述する。	３分間	

図２　試合の様子とミーティングタイムの様子

（イ）アメリカンフットボールの投球（５時間目）

アメリカンフットボールの投球は、ボールの形状が楕円であるため、仲間が捕球しやすいボールを投げるためには、正しいフォームで行う必要があるといった特徴がある。主にアメリカンフットボールで使用するボールであることから、生徒間に経験による差が少ないことが想定され、仲間へ正確に投球することを目指す中で、フィードバックの有効性を学ぶことができる体験活動であると考えた。

「基礎編」では、フィードバックについて学び、「応用編」で、アメリカンフットボールの投球方法について解説した映像を視聴し投球に挑戦させた。表７は、「応用編」の流れを示したものである。

表７　体験活動「アメリカンフットボールの投球」の流れ

流れ	活動		備考
Ⅰ	チーム編成		・４人１組に分かれる ・キャッチボールする人　２名 ・投球を観察する人　２名
Ⅱ	試しの投球	・アメリカンフットボールの投球の経験がない、あるいは少ないと予想されるため、まずは体験する。	・１人５球程度
Ⅲ	自己の振り返り（内在的フィードバック）	・自分の感覚など、投げた際に感じたことをワークシートに記述し、その後、フィードバックを踏まえた投球を行う。	・なるべく仲間と会話を行わないようにする。
Ⅳ	仲間からの助言（外在的フィードバック）	・投球している様子を仲間に観察してもらい、感じたことや気が付いたことなど、仲間からの助言を受ける。	
Ⅴ	映像の振り返り（外在的フィードバック）	・自身が投球をしている様子を、映像機器を用いて仲間に撮影してもらい、映像による振り返りを行う。	
Ⅵ	技能上達度チェック	・フィードバックによって投球技能が向上したかを、仲間がいるところに正確に投球できるかどうかでチェックする。	10m、15m、20mのいずれかの距離をとり、仲間が動かずにキャッチできれば２点、一歩動いたら１点、その他は０点とし、１人３回投球した結果の合計得点をワークシートに記述する。
Ⅶ	振り返り	・フィードバックの有効性や自分にとって効果的な練習方法について、自分の考えをワークシートに記述する。	

フィードバックは、内在的フィードバック（自己の感覚の振り返り）から外在的フィードバック（仲間からの助言、映像による振り返り）の順に行い、それぞれのフィードバックで得られた情報をワークシートに記述させた。授業のまとめでは、生徒同士で技能レベルの上達度をチェックし、フィードバックの有効性等について、自分の考えなどをワークシートに記述させた。図３は、フィードバックを用いた練習の様子である。

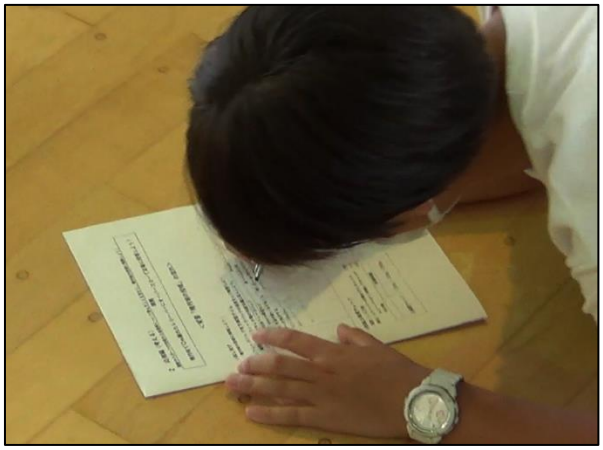


図３　投球を撮影している様子とフィードバックを記述している様子

イ　グループワーク

（ア）簡易ディベート（１時間目）

ディベートとは、あるテーマについて肯定側と否定側の２チームがルールに従って議論を行い、その結果を審判が判定する学習活動である。本研究の簡易ディベートは、１時間目に、「用具を進化させることにより、スポーツの記録を向上させること」と「メディアの影響により、スポーツのルールが変更されること」をテーマに肯定側と否定側に分かれ議論を行った。審判が判定することはせず、他者の意見を聞いて、最終的にそれぞれの生徒が肯定側か否定側のどちらになったかの結論を出し、その理由をワークシートにまとめ、発表するといった学習活動を行った。

（イ）課題解決学習（３、４時間目）

課題解決学習では、「基礎編」で学んだ内容を基に、示された課題の解決方法について班で考える学習活動を行った。各授業で示した課題は、表８のとおりである。

表８　各授業で示した課題

時間	課題
３	①2025年の東京世界陸上におけるマラソンの棄権者をゼロにするためには、どのような工夫が考えられるか？ ②球技大会や体育祭で怪我や事故を発生させないためにできることは何だろうか？
４	ＶＴＲに映っていた人は、何故あのようなトレーニングを行っていたのだろうか？

３時間目は、「基礎編」で怪我や事故を発生させないために必要な知識を学び、「応用編」では、表８に示した課題について、具体的な工夫や改善策を班で考えさせた。

４時間目は、「基礎編」で技能と体力の関係やトレーニングの原理・原則について学び、「応用編」では、トレーニングを行っている映像を視聴した後、その目的や理由について班で考えさせた。トレーニングの映像は、プロテニス選手、プロサッカー選手、プロ

陸上競技選手、運動愛好者（筆者）の４人の映像を用い、生徒に１つ選択させ、考えさせるようにした。

いずれの時間も自分の考えを深められるように、班内で意見を共有し、ワークシートに記述させた。また仲間の意見を聞いて改めて考えたことを、班の代表者がクラス全体に発表する機会を設けた。話合いがうまく進んでいない班には、他の班のアイディアを伝え、円滑に話合いが進むように支援した。図４は、学習活動の様子である。

図４　班での活動の様子と発表の様子

（ウ）簡易マンダラート（６時間目）

マンダラートとは、目標を達成するために八つの要素を考え、そのための具体的な行動を書き出しながら整理していく手法である。本研究の簡易マンダラートは、授業時間を考慮し、これまでの学習を踏まえ、「技能・体力」「知識」「健康・安全」「自由枠」の四つの要素に絞り、各要素に四つの具体的な行動を生徒に考えさせる教材とした。そして、次の単元で選択した種目（バスケットボール、ハンドボール、剣道）で、自分が目指す姿を目標設定させ、四つの要素で具体的な行動を考えさせた。

図５は、生徒（バスケットボール選択者）が作成した簡易マンダラートを打ち直したものと、簡易マンダラート 作成時の様子である。

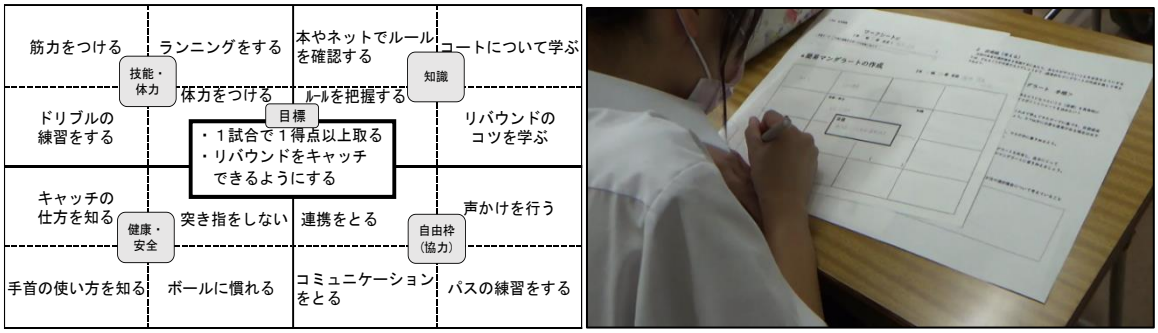


図５　授業で使用した簡易マンダラートと簡易マンダラート作成の様子

（３）教材プリントの工夫について

ア　学習ノート（毎時間）

本研究では、学習ノートを作成し、生徒が学習の見通しを立てたり、学習したことを振り返ったりする学習活動に活用することにした。学習ノートは、授業の始めと終わりに活用した。授業の始めには、「今日の体調」「テーマ」「ねらい」を確認させ、授業の見通しをもてるようにした。授業の終わりでは、ねらいに対する「学習の振り返り」を行い、自らの学習成果を確かめるために活用した。

学習ノートには、ノートの使い方に加え、観点ごとの評価規準も記載した。１時間目の冒頭に評価規準を周知することで、体育理論を学ぶ意義と授業を受ける上でのポイントを理解させるようにした。

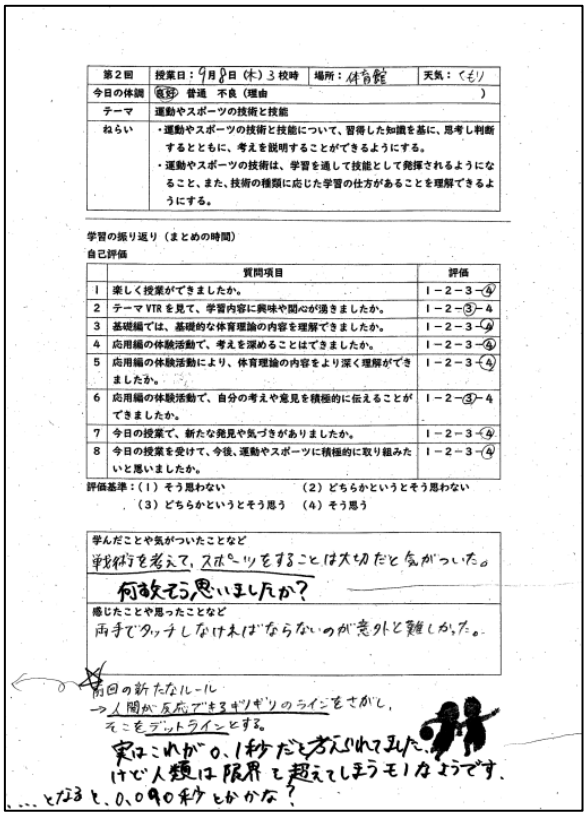
学習ノートによる自己評価は、質問項目に対して４件法で回答する形式と、授業を受けて「学んだことや気が付いたこと」「感じたことや思ったこと」を自由記述で回答するものとした。表９は、学習ノートの質問項目一覧である。

質問項目については、今回の授業において、生徒に身に付けさせたい力として整理し、その力がどれだけ身に付いたかの観点で自己評価させることを目的とした。

表９　学習ノートの質問項目一覧

	質問項目
1	楽しく授業ができましたか。
2	テーマＶＴＲを見て、学習内容に興味や関心が湧きましたか。
3	基礎編では、体育理論の基礎的な内容を理解できましたか。
4	応用編の活動で、考えを深めることができましたか。
5	応用編の活動により、体育理論の内容をより深く理解ができましたか。
6	応用編の活動で、自分の考えや意見を積極的に伝えることができましたか。
7	今日の授業で、新たな発見や気付きがありましたか。
8	今日の授業を受けて、今後、運動やスポーツに積極的に取り組みたいと思いましたか。

毎時間の振り返りは、自らの学習の成果を振り返ることで、学習の深まりも認識できる重要な学習活動である。そこで授業時間内に短時間で行うことができるよう評価項目を精選し、自由記述についてもポイントを絞って記載できるようにした。図６は、実際に授業で使用した学習ノートの一部である。



第２回	授業日：9月8日（木）3校時	場所：体育館	天気：くもり
今日の体調	良好　普通　不良（理由　　）		
テーマ	運動やスポーツの技術と技能		
ねらい	・運動やスポーツの技術と技能について、習得した知識を基に、思考し判断するとともに、考えを説明することができるようにする。 ・運動やスポーツの技術は、学習を通して技能として発揮されるようになること、また、技術の種類に応じた学習の仕方があることを理解できるようにする。		

学習の振り返り（まとめの時間）

自己評価

	質問項目	評価
1	楽しく授業ができましたか。	1－2－3－④
2	テーマ VTR を見て、学習内容に興味や関心が湧きましたか。	1－2－③－4
3	基礎編では、基礎的な体育理論の内容を理解できましたか。	1－2－3－④
4	応用編の体験活動で、考えを深めることはできましたか。	1－2－3－④
5	応用編の体験活動により、体育理論の内容をより深く理解ができましたか。	1－2－3－④
6	応用編の体験活動で、自分の考えや意見を積極的に伝えることができましたか。	1－2－③－4
7	今日の授業で、新たな発見や気づきがありましたか。	1－2－3－④
8	今日の授業を受けて、今後、運動やスポーツに積極的に取り組みたいと思いましたか。	1－2－3－④

評価基準：（1）そう思わない　（2）どちらかというとそう思わない
（3）どちらかというとそう思う　（4）そう思う

学んだことや気がついたことなど
戦術を考えて、スポーツをすることは大切だと気がついた。

何故そう思いましたか？

感じたことや思ったことなど
両手でタッチしなければならないのが意外と難しかった。

前回の新たなルール
→人間が反応できるギリギリのラインをさがし、
そこをデットラインとする。
実はこれが0.1秒だと考えられてました。
けど人類は限界を超えてしまうモノなようです。
…となると、0.090秒とかかな？

図６　授業で使用した学習ノート

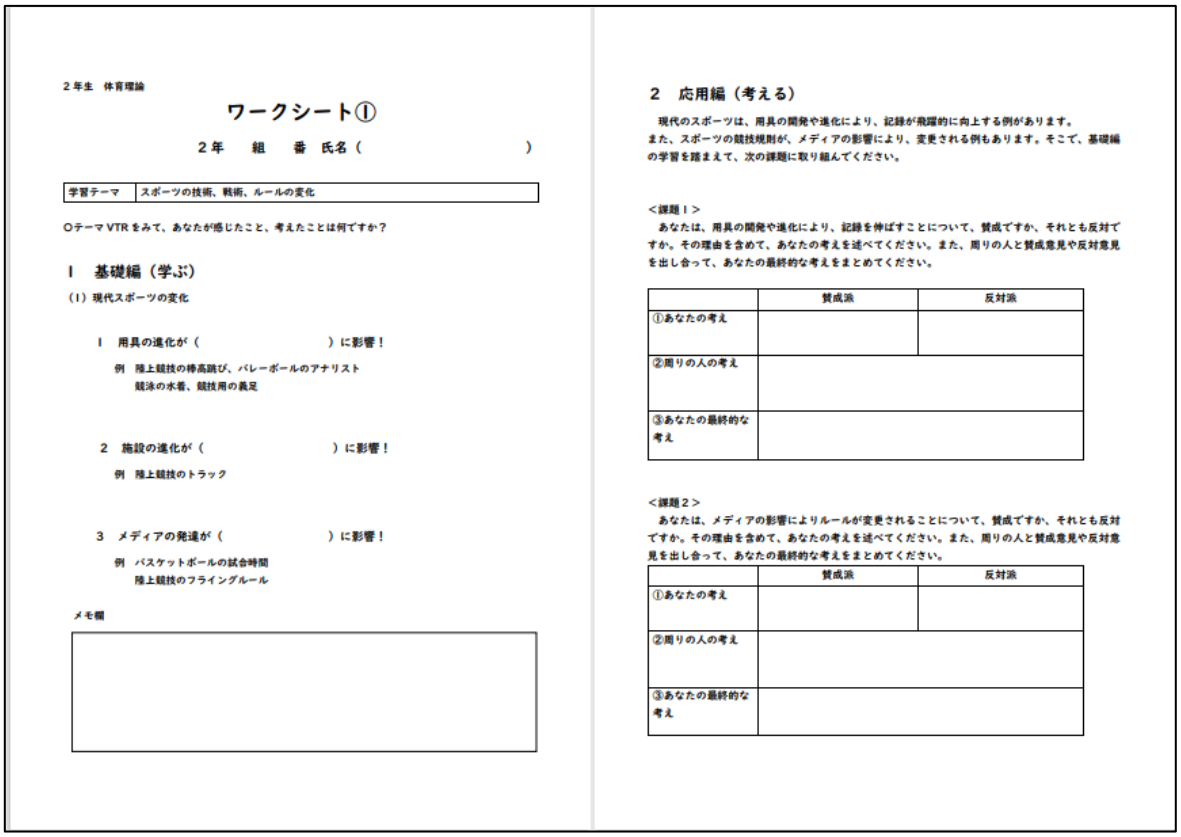
この学習ノートは、毎時間提出させ、生徒の記述内容を確認し、コメントを付けて返却した。こうすることで、ねらいに対する生徒の理解度や思考の深まりを確認することができ、学習内容に応じて、教員がその都度、授業改善を行うことができる。さらに、毎回、教員のコメントを付して返却し、教員から個別に助言をすることで、生徒の授業へのモチベーション向上と主体的な学習に繋がると考えた。また、学習に対してねらいをもって取り組み、その成果を振り返り次の学習につなげていく「学び方」を学ぶことにもなると考える。

イ　ワークシート

（ア）個人用ワークシート（毎時間）

「基礎編」の学習内容と、「応用編」での学習活動の内容をまとめたワークシートである。「基礎編」は、講義の内容を聞き知識を得ることに重点をおいたため、ワークシートには、教師の説明を聞き、各自で基礎的な知識やその要点等をメモできるよう工夫した。

「応用編」は、「基礎編」で学んだ知識をさらに深めることができ、体験活動やグループワークが行いやすくなるよう工夫した。図７は、１時間目に使用したワークシートである。



２年生　体育理論

ワークシート①

２年　　組　　番　氏名（　　）

学習テーマ	スポーツの技術、戦術、ルールの変化

○テーマ VTR をみて、あなたが感じたこと、考えたことは何ですか？

１　基礎編（学ぶ）

（1）現代スポーツの変化

１　用具の進化が（　　）に影響！

例　陸上競技の棒高跳び、バレーボールのアナリスト
　　競泳の水着、競技用の義足

２　施設の進化が（　　）に影響！

例　陸上競技のトラック

３　メディアの発達が（　　）に影響！

例　バスケットボールの試合時間
　　陸上競技のフライングルール

メモ欄

２　応用編（考える）

現代のスポーツは、用具の開発や進化により、記録が飛躍的に向上する例があります。
また、スポーツの競技規則が、メディアの影響により、変更される例もあります。そこで、基礎編の学習を踏まえて、次の課題に取り組んでください。

＜課題１＞

あなたは、用具の開発や進化により、記録を伸ばすことについて、賛成ですか、それとも反対ですか。その理由を含めて、あなたの考えを述べてください。また、周りの人と賛成意見や反対意見を出し合って、あなたの最終的な考えをまとめてください。

	賛成派	反対派
①あなたの考え		
②周りの人の考え		
③あなたの最終的な考え		

＜課題２＞

あなたは、メディアの影響によりルールが変更されることについて、賛成ですか、それとも反対ですか。その理由を含めて、あなたの考えを述べてください。また、周りの人と賛成意見や反対意見を出し合って、あなたの最終的な考えをまとめてください。

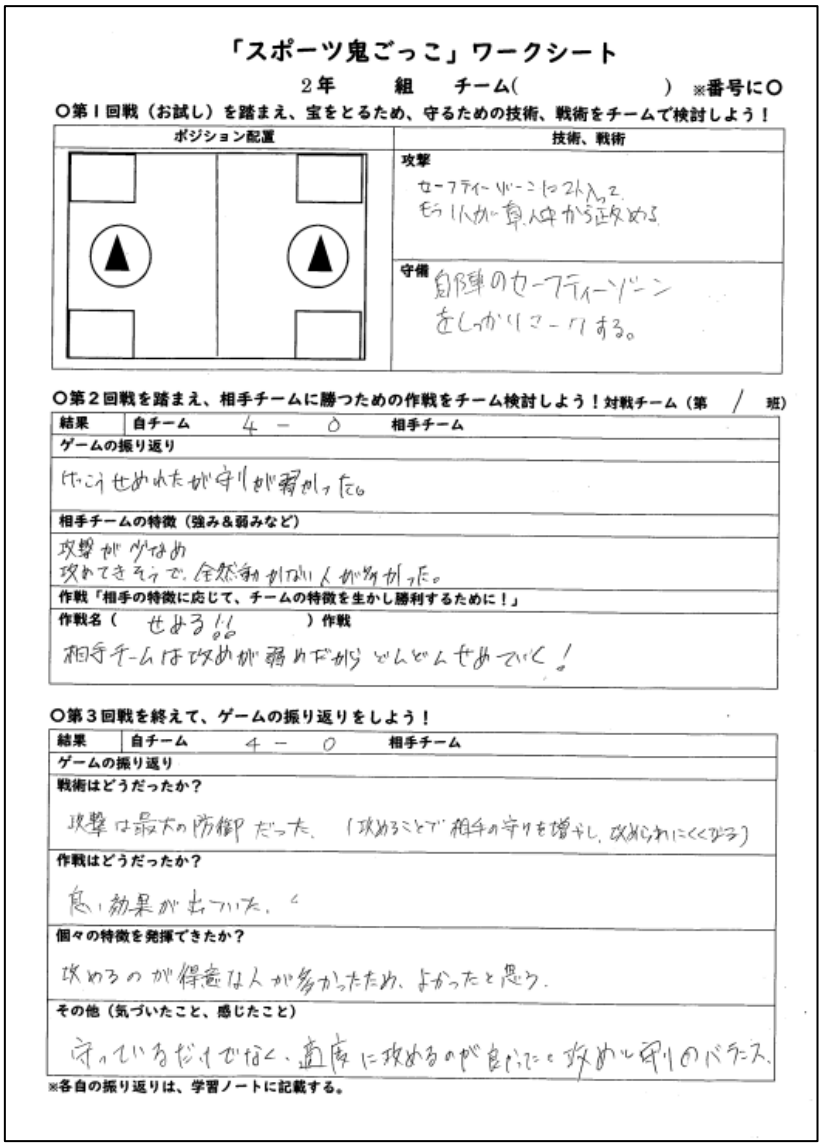
	賛成派	反対派
①あなたの考え		
②周りの人の考え		
③あなたの最終的な考え		

図７　個人用ワークシート

（イ）グループ用ワークシート

「応用編」の主に体験活動では、グループ用ワークシートを作成して円滑に活動が行えるようにした。具体的に、２時間目に行った「スポーツ鬼ごっこ」では、各班にグループ用ワークシートを１枚ずつ配り、仲間と協力して具体的な戦術や作戦を検討できるようにするためのコートの図を記載したり、ミーティングタイムごとに検討すべきポイ

ントを示したりするなど、学習の道すじに沿って記述できるようなワークシートとなるよう工夫した。図８は、実際に生徒が使用したワークシートである。



「スポーツ鬼ごっこ」ワークシート

２年　　組　　チーム(　　)　※番号に○

○第１回戦（お試し）を踏まえ、宝をとるため、守るための技術、戦術をチームで検討しよう！

ポジション配置	技術、戦術
	攻撃：セーフティーゾーンに入って もう1人が真ん中から攻める
	守備：自陣のセーフティーゾーンをしっかりマークする。

○第２回戦を踏まえ、相手チームに勝つための作戦をチーム検討しよう！対戦チーム（第　/　班）

結果	自チーム　4 － 0　相手チーム
ゲームの振り返り	けっこうせめれたが守りが弱かった。
相手チームの特徴（強み＆弱みなど）	攻撃が少なめ 攻めてきそうで、全然動かない人が多かった。
作戦「相手の特徴に応じて、チームの特徴を生かし勝利するために！」	
作戦名（　せめる!!　）作戦	相手チームは攻めが弱めだから どんどんせめていく！

○第３回戦を終えて、ゲームの振り返りをしよう！

結果	自チーム　4 － 0　相手チーム
ゲームの振り返り	
戦術はどうだったか？	攻撃は最大の防御だった。（攻めることで相手の守りを増やし、攻められにくくする）
作戦はどうだったか？	良い効果が出ていた。
個々の特徴を発揮できたか？	攻めるのが得意な人が多かったため、よかったと思う。
その他（気づいたこと、感じたこと）	守っているだけでなく、積極に攻めるのが良かった。攻め と守りのバランス。

※各自の振り返りは、学習ノートに記載する。

図８　スポーツ鬼ごっこで使用したワークシート

５　授業の実際

【本時の展開】（１／６時間目）　９月６日（火）４校時（12：35～13：25）　教場：教室

（１）本時の学習のねらい

・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、主体的に取り組むことができるようにする。

・スポーツの技術や戦術、ルールは、用具の改良やメディアの発達に伴い変わり続けていることを理解できるようにする。

（２）本時の評価内容と評価方法

《関心・意欲・態度①》【観察】

《知識・理解①》【学習ノート、ワークシート】

（３）展開

	生徒の学習内容・活動	教師の指導・手立てと評価
はじめ 10分	1　オリエンテーション 学習の進め方を理解し、学習の見通しをもつ。 2　事前テストを行う。 3　本時の内容の確認をする。	・体育理論を学習する意義やこれからの学習の進め方、学習ノートの使い方について説明をする。 ・本時の学習内容とねらいを伝える。
なか① 10分	4　テーマＶＴＲを見る。 【発問】テーマＶＴＲを見て、感じたこと・考えたことは何ですか。 5　「基礎編」講義 ○現代スポーツの変化 スポーツが用具や施設、メディアと関係があることを理解する。 ○現代スポーツの課題 現代スポーツが抱える課題について考える。	・テーマＶＴＲを見て、感じたことや考えたことを書かせ、隣の人と考えを共有させる。 ・用具や施設の進化が、技術や戦術、記録の向上に影響を与えていること、メディアの発達が、スポーツのルールに影響を与えていることを説明する。 ・用具の進化やメディアの発達による現代スポーツの課題について具体的な例を挙げて説明する。 ・「基礎編」で学んだことについて、隣の人に説明するように指示する。
なか② 20分	6　「応用編」簡易ディベート 課題①　用具の開発や進化により記録を向上させることについて、肯定派か否定派か。 課題②　メディアの影響によりルールが変更されることについて、肯定派か否定派か。 簡易ディベートの進め方 ①班で課題①もしくは課題②のどちらに取り組むか決める。 ②肯定派、否定派に分かれ、自分の考えをワークシートに記入する。 ③肯定派、否定派それぞれの意見を発表する。 ④発表を踏まえ、最終的な自分自身の考えをまとめる。	・４人１組の班に分かれ、興味や関心のある方の課題について、肯定派と否定派に分かれてディベートを行うことを伝える。 ・ディベートの進め方について説明する。 ・何人かの生徒に考えたことを発表するよう指示する。 《関心・意欲・態度①》【観察】 《知識・理解①》【ワークシート】
まとめ5分	7　本時のまとめ、振り返りをする。 本時の振り返りをし、学習ノートに理解したこと、考えたことをまとめる。	・学習ノートで本時の学習の自己評価をさせ、理解したこと、考えたことをまとめさせる。 《知識・理解①》【学習ノート】

【授業者としての振り返り】２学年になって最初の体育理論の授業であった。生徒の興味・関心を高めるためにテーマＶＴＲをはじめとする映像や画像を多く取り入れた結果、主体的に課題に取り組む姿が見られ、効果的に働いたと感じた。

【研究の視点からの振り返り】「基礎編」で基礎的な知識を教えることで、運動やスポーツにあまり興味・関心がなかった生徒も、「応用編」で自身の考えを深めることができていた。「応用編」では、生徒が当事者意識をもって考えられるような発問の工夫が重要であると感じた。

【本時の展開】（２／６時間目）　９月８日（木）４校時（12：35～13：25）　教場：体育館

（１）本時の学習のねらい

・運動やスポーツの技術と技能について、習得した知識を基に、思考し判断するとともに、考えを説明することができるようにする。

・運動やスポーツの技術は、学習を通して技能として発揮されるようになること、また、技術の種類に応じた学習の仕方があることを理解できるようにする。

（２）本時の評価内容と評価方法

《思考・判断①》【学習ノート、ワークシート】

《知識・理解②》【学習ノート、ワークシート】

（３）展開

	生徒の学習内容・活動	教師の指導・手立てと評価
はじめ３分	１　体調確認、前時の復習、本時の内容を確認する。	・健康観察をする。 ・学習ノートを用いて、前時の概要を確認させる。 ・本時の学習内容とねらいを伝える。
なか①15分	２　テーマＶＴＲを見る。	・テーマＶＴＲを見て、感じたことや考えたことを書かせ、隣の人と考えを共有させる。
	【発問】テーマＶＴＲを見て、感じたこと・考えたことは何ですか。	
	３　「基礎編」講義 ○スポーツの技術と技能 技術と技能の意味の違いについて理解する。 ○スポーツの戦術ついて スポーツの戦術や作戦、戦略について理解する。	・スポーツの技術と技能について、具体例を挙げながら、生徒がイメージしやすいように説明をする。 ・スポーツの戦術について説明する。似ている言葉として使われる「作戦」や「戦略」の意味の違いについても触れる。
なか②27分	４　「応用編」スポーツ鬼ごっこ 【体験活動】スポーツ鬼ごっこを通して、技術や戦術、作戦について考える。	・スポーツ鬼ごっこのルールの確認をする。
	【課題】技術や戦術、作戦について考えてみよう。	
	【発問】相手チームに勝つために、どのような戦術や作戦が考えられますか。	
	【体験活動】スポーツ鬼ごっこの進め方 ①第１回戦（３分間） ②ミーティングタイムⅠ《戦術の検討》（3分間） ③第２回戦（３分間） ④ミーティングタイムⅡ《作戦の検討》（3分間） ⑤第３回戦（３分間） ⑥ミーティングタイムⅢ《ゲームの振り返り》（3分間）	・ミーティングタイムに考える内容が重要であることを説明する。 ・ゲームを踏まえ、戦術や作戦を班のメンバーで協力しながら考えるよう指示する。 ・作戦を考えられた班は、次のゲームで作戦を実行できるように練習するように促す。 ・３回のゲームを踏まえ、戦術や作戦がどうだったかについて、班で振り返りを行うよう指示する。 《思考・判断①》《知識・理解②》【ワークシート】
まとめ５分	５　本時のまとめ、振り返りをする。 本時の振り返りをし、学習ノートに理解したこと、思考したことをまとめる。	・学習ノートで本時の学習の自己評価をさせ、理解したこと、考えたことをまとめさせる。 《思考・判断①》《知識・理解②》【学習ノート】

【授業者としての振り返り】「応用編」に十分な時間を使えるようにするため、「基礎編」のタイムマネジメントが重要であった。「応用編」では、生徒がスポーツ鬼ごっこを楽しむ姿が見られ、ミーティングタイムでも仲間と協力して戦術や作戦を考える様子を見ることができた。特に運動やスポーツを苦手に感じている生徒が、自身の役割を全うしようとしていた姿は印象的であった。

【研究の視点からの振り返り】戦術や作戦を考えようとすると、経験者が中心の話合いになりがちだが、スポーツ鬼ごっこは生徒間に経験の差がなく、また誰もが一度はやったことのある鬼ごっこという活動であることが、生徒の話合いへの参加のハードルを下げていたと感じる。ミーティングタイムでは活発な意見交換が行われ、仲間と協力して考えることができていた。

【本時の展開】（３／６時間目）　９月12日（月）３校時（11：00～11:50）　教場：教室

（１）本時の学習のねらい

・運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方について、習得した知識を基に、環境の異なる場所や変化を想定して、危険を予見し回避するための自己の提案を言葉や文章などを通して他者に説明することができるようにする。

・運動やスポーツを行う際は、気象条件の変化など様々な危険を予見し、回避することが求められることを理解できるようにする。

（２）本時の評価内容と評価方法

《思考・判断④》【学習ノート、ワークシート】

《知識・理解⑤》【学習ノート、ワークシート】

（３）展開

	生徒の学習内容・活動	教師の指導・手立てと評価
はじめ３分	１　体調確認、前時の復習、本時の内容を確認する。	・健康観察をする。 ・学習ノートを用いて、前時の概要を確認させる。 ・本時の学習内容とねらいを伝える。
なか① 17分	２　テーマ画像を見る。	・テーマ画像を見て考えたことを書かせ、隣の人と考えたことを共有させる。
	【発問】選手が持っている袋の中には、何が入っているでしょうか。	
	３　「基礎編」講義 〇気象条件と自然環境による危険性 運動やスポーツを実施する際、気象条件や自然環境による危険性を予見し、回避することが大切であることを理解する。	・具体的な事故の事例等を紹介しながら、気象条件や自然環境による危険性を予見し、回避することの必要性について説明する。
	４　「応用編」課題解決学習①	
	【課題】2025 年に東京で開催される世界陸上のマラソン競技で、棄権者をゼロにするためには、どのような工夫や解決策が考えられるでしょうか。	
	・2025年東京世界陸上でのマラソンの参加者の棄権をゼロにするための工夫や解決策について考える。 ・自分の考えを班内で共有し、班の意見をまとめ、全体に発表する。	・グループ活動について説明をする。 ・４人１組で行い、自身の考えをまとめた後、班内で考えを共有させる。 ・班内での意見を一つにまとめ、全体へ発表させる。 《思考・判断④》《知識・理解⑤》【ワークシート】
なか② 25分	５　「基礎編」講義 〇運動やスポーツの活動時の怪我 昨年度、柏陽高等学校で発生した怪我やその原因等について理解する。	・柏陽高等学校で実際に発生した怪我に関するデータ（怪我の総数、男女別の数、怪我の種類、怪我が起きた種目、怪我が起きた場面）を見せ、柏陽高等学校の実態について説明する。
	６　「応用編」課題解決学習②	
	【課題】柏陽高等学校で行われる球技大会や体育祭で、怪我や事故を発生させないようにするために、私たちができることは、どのようなことが考えられるでしょうか。	
	・球技大会、体育祭で怪我や事故を発生させないために自分たちができることを考える。 ・班で意見をまとめ、発表する。	・「応用編」課題解決学習①と同様の進め方で行うよう説明をする。 《思考・判断④》《知識・理解⑤》【ワークシート】
まとめ５分	７　本時のまとめ、振り返りをする。 本時の振り返りをし、学習ノートに理解したこと、思考したことをまとめる。	・学習ノートで本時の学習の自己評価をさせ、理解したこと、考えたことをまとめさせる。 《思考・判断④》《知識・理解⑤》【学習ノート】

【授業者としての振り返り】応用編の活動には主体的かつ意欲的に生徒が取り組んでいる様子が見受けられた。特に「応用編」課題解決学習②では、生徒は、当事者意識をもって課題解決に向けた話合いを進めることができていた。

【研究の視点からの振り返り】生徒は教師の指導に対し、「何故？どうして？」と考える場面が多く見られ、このような生徒の気付きを掘り下げていくことも必要であった。

【本時の展開】（４／６時間目）　９月14日（水）４校時（12：35～13：25）　教場：教室

（１）本時の学習のねらい

・運動やスポーツの技能と体力の関係について、習得した知識を基に、思考し判断するとともに、考えを説明することができるようにする。

・運動やスポーツの技能と体力は、相互に関連していること、また、期待する成果に応じた技能や体力の高め方があることを理解できるようにする。

（２）本時の評価内容と評価方法

《思考・判断③》【学習ノート、ワークシート】

《知識・理解④》【学習ノート、ワークシート】

（３）展開

	生徒の学習内容・活動	教師の指導・手立てと評価
はじめ３分	１　体調確認、前時の復習、本時の内容を確認する。	・健康観察をする。 ・学習ノートを用いて、前時の概要を確認させる。 ・本時の学習内容とねらいを伝える。
なか①　20分	２　テーマＶＴＲを見る。	・テーマＶＴＲを見て、感じたことや考えたことを書かせ、隣の人と考えを共有させる。
	【発問】テーマＶＴＲを見て、感じたこと・考えたことは何ですか。	
	３　「基礎編」講義 ○体力について 体力という言葉が示す意味について理解し、また、体力と技能の関係についても理解する ○トレーニングの原理・原則 トレーニングの原理と原則について理解する。	・体力という言葉は、「行動力」、「生存力」の２種類があること、技能の向上には体力の向上が必要であること等について具体例を交えながら説明をする。 ・トレーニングの原理には「過負荷の原理」、「可逆性の原理」、「特異性の原理」があること、５つの原則には「意識性」、「全面性」、「個別性」、「漸進性」、「反復性」があることについて、具体例を交えながら説明をする。
なか②　22分	４　「応用編」課題解決学習	
	【課題】このようなトレーニングを行っているのは何故でしょうか。 トレーニングの原理・原則の観点やそれぞれの人物が行っている運動やスポーツの特性を踏まえ考えてみよう。	
	・映像を見て、それぞれの人物（プロテニス選手、プロサッカー選手、プロ陸上競技選手、運動愛好者《一般市民》）が何故、運動やトレーニングを行っているかを考える。 ・自分の考えを班内で共有し、班の意見をまとめ、全体に発表する。 ・これまでの学習を踏まえ、技能や体力の関係や高め方について、自分が考えたことをまとめる。	・グループ活動について説明をする。 ・４人１組で行い、自身の考えをまとめた後、班内で考えを共有させる。 ・映像に出てきた人物の中から１名選び、その人物がトレーニングを行っている理由についての考えをまとめ、全体に発表させる。 《思考・判断③》《知識・理解④》【ワークシート】
まとめ５分	５　本時のまとめ、振り返りをする。 本時の振り返りをし、学習ノートに理解したこと、思考したことをまとめる。	・学習ノートで本時の学習の自己評価をさせ、理解したこと、考えたことをまとめさせる。 《思考・判断③》《知識・理解④》【学習ノート】

【授業者としての振り返り】指導内容が実生活と結びつきやすいように具体例を示しながら説明したが、指導内容が多く生徒が受け身になって講義を聞く時間が長くなってしまった。「応用編」では、運動愛好者として筆者の活動の様子も加えたことで、生徒はトレーニングを身近なものに感じることができたように見えた。

【研究の視点からの振り返り】トレーニングを行っている様子を映像で見てから考えることは、トレーニングの目的や工夫について考えやすくなり、効果的であった。また、考えたことを班の仲間と共有することが、新たな発見や気付きを促し、自身の考えを深めることに繋がったように感じた。

【本時の展開】（５／６時間目）　９月16日（金）３校時（11：00～11：50）　教場：体育館

（１）本時の学習のねらい

・運動やスポーツの技能の上達過程について、習得した知識を基に、思考し判断するとともに、考えを説明することができるようにする。

・運動やスポーツの技能の上達過程にはいくつかの段階があり、その学習の段階に応じた練習方法や運動観察の方法、課題の設定方法などがあることを理解できるようにする。

（２）本時の評価内容と評価方法

《思考・判断②》【学習ノート、ワークシート】

《知識・理解③》【学習ノート、ワークシート】

（３）展開

	生徒の学習内容・活動	教師の指導・手立てと評価
はじめ3分	1　体調確認、前時の復習、本時の内容を確認する。	・健康観察をする。 ・学習ノートを用いて、前時の概要を確認させる。 ・本時の学習内容とねらいを伝える。
なか①12分	2　テーマＶＴＲを見る。	・テーマＶＴＲを見て、感じたことや考えたことを書かせ、隣の人と考えを共有する。
	【発問】テーマＶＴＲを見て、感じたこと・考えたことは何ですか。	
	3　「基礎編」講義 ○技能の上達過程について 技能には上達過程があること、上達過程では停滞現象が見られることも理解する。 ○段階に応じた練習方法の工夫 技能の上達過程の段階に応じ、適切な目標設定やフィードバックの活用が大切であることを理解する。	・技能の上達過程には３段階あること、また上達過程には技能のできばえが停滞すること（プラトー）、低下する時期（スランプ）があること等を説明する。 ・目標設定には「自分にとって適切な難しさであること」、「短期的・長期的視点をもつこと」「具体的に設定すること」といったポイントがあることを説明する。 ・技能の向上にはフィードバック（２種類）が欠かせないことを説明する。
なか②30分	4　「応用編」アメリカンフットボールの投球	
	【課題】アメリカンフットボールをオーバースローで正確に投球しよう。	
	【発問】自分に適したフィードバックの方法はどのようは方法ですか。	
	アメリカンフットボールの投球技術の習得・技能の向上を通して、自分に適したフィードバックの方法について考える。 【体験活動】アメリカンフットボール投球の進め方 ①試し投げ ②内在的フィードバックでの練習 ③外在的フィードバック（仲間の助言）での練習 ④外在的フィードバック（映像）での練習 ⑤技能上達度チェック	・４人１組に分かれるように指示する。 ・内在的フィードバックは、自分の感覚を振り返る方法で、投球後すぐに自分の感覚をワークシートに記入するよう指示する。 ・外在的フィードバックは、仲間からのアドバイスや自身の投球を撮影した映像等を通して振り返る方法で、アドバイスをする時は比喩表現を用いるなど伝え方を工夫すると良いことも説明する。 ・技能上達度チェックは、フィードバックによって投球技能が向上したかを確認するために行い、仲間がいるところに正確に投球できるかではかることを説明する。仲間との距離は10m、15m、20mの中から選択し３回投球する。 《思考・判断②》《知識・理解③》【ワークシート】
まとめ5分	5　本時のまとめ、振り返りをする。 本時の振り返りをし、学習ノートに理解したこと、思考したことをまとめる。	・学習ノートで本時の学習の自己評価をさせ、理解したこと、考えたことをまとめさせる。 《思考・判断②》《知識・理解③》【学習ノート】

【授業者としての振り返り】運動を苦手に感じている生徒も、フィードバックでアドバイスを聞けたり、自身のアドバイスを受け入れてもらえたりすることが、モチベーションアップに繋がっていた。

【研究の視点からの振り返り】アメリカンフットボールの投球は、スポーツを行ってきた生徒においても、経験が少ない活動であったため、技能の上達を短時間で実感するには効果的な活動であった。また、仲間と協力してフィードバックを行うことで、ただ運動をするだけでなく、見たり聞いたりすることの大切さに気付く機会となった。

【本時の展開】（６／６時間目）　９月20日（火）４校時（12：35～13：25）　教場：教室

（１）本時の学習のねらい

・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、主体的に取り組むことができるようにする。

・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、習得した知識を基に、思考し判断するとともに、考えを説明することができるようにする。

・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、理解できるようにする。

（２）本時の評価内容と評価方法

※総括的な評価《関心・意欲・態度》【観察】

《思考・判断》【学習ノート、ワークシート】

《知識・理解》【学習ノート、ワークシート】

（３）展開

	生徒の学習内容・活動	教師の指導・手立てと評価
はじめ３分	１　体調確認、前時の復習、本時の内容を確認する。	・健康観察をする。 ・学習ノートを用いて、前時の概要を確認させる。 ・本時の学習内容とねらいを伝える。
なか①12分	２　これまでのテーマＶＴＲを見る。 ５時間目までのテーマＶＴＲとスライド資料を見ながら振り返りをする。	・これまで使用したテーマＶＴＲとスライド資料を用いながら、単元の振り返りを行う。 ・印象に残っている授業や内容について、ペアで話合いを行うよう指示する。
	【発問】これまでの授業で、あなたの印象に残っている内容はどんなことですか。	
	３　「基礎編」講義 ○効果的な学習の工夫 効果的に学習を進めていく際、具体的な目標設定が大切であり、マンダラートが有効な手法の一つであることを理解する。	・ＰＤＣＡ-cycleやマンダラートについて説明をする。マンダラートの説明の際には、プロ野球選手が高校生の時に作成したものを例に紹介し、この後の活動のイメージをもてるようにする。
なか②25分	４　「応用編」簡易マンダラート	
	【課題】次の単元で選択した種目（バスケットボール、ハンドボール、剣道）で、自分が目指す姿を想像し、目標を設定しよう。	
	【発問】目標の達成のために、あなたに必要なことはどんなことでしょうか。	
	簡易マンダラートの作成を通して、次の単元で選択した種目で自分が目指す姿を想像し、目標を達成するために必要なことを考える。 ①マスの中心に、次の単元で選択した種目で、自分が目指す姿を記入し、周囲に必要な要素（技能・体力、健康・安全、知識、自由枠）を記入する。 ②作成した簡易マンダラートを班内で共有し、各班の代表者が自分の作成したマンダラートについて全体に発表する。	・簡易マンダラートの作成手順、グループ活動の進め方について説明をする。 ・全てのマスを埋めることが目的ではないことを補足する。 ・人と共有した際、参考になったことは取り入れて、自分のマスに記入するよう指示する。 ・作成した簡易マンダラートについて、各班代表者が発表するように指示する。 《関心・意欲・態度》【観察】 《思考・判断》《知識・理解》【ワークシート】
まとめ10分	５　事後テストを行う。 ６　本時のまとめ、振り返りをする。 ・本時の振り返りをし、学習ノートに理解したこと、思考したことをまとめる。	・学習ノートで本時の学習の自己評価をさせ、理解したこと、考えたことをまとめさせる。 《思考・判断》《知識・理解》【学習ノート】

【授業者としての振り返り】簡易マンダラートを作成することで、目標設定の大切さを伝えることができた。目標を達成するために様々な要素に分類したことで学習活動に難しさを感じた生徒がいたり、各種目に関する基礎的な知識が必要であったりと改善の余地がある。

【研究の視点からの振り返り】これまで活用したテーマＶＴＲで振り返りをしたり、ペアで話合いをすることで、短時間で単元の復習ができた。また、これまでの学習を踏まえて簡易マンダラートの作成することで、学習してきた内容とこれからの体育の授業に繋がりをもたせることができた。

６　結果と考察

検証授業で得られたデータを基に、検証の視点に沿って仮説を検証することとする。

本研究の対象クラスのＡ組とＢ組のデータを複数項目比較したところ、クラス間に顕著な差が見られなかったため、クラスごとのデータとせず、一つの集団のデータとして、仮説を検証した。

表10、11は、事前・事後アンケート回答人数及び各授業の出席人数である。事前・事後アンケートの分析においては、両方を回答した73名の生徒から得られたデータで検証した。また、学習ノートの分析においては、当該授業に出席かつ事前・事後アンケートの両方を回答している生徒のデータのみを対象とした。

本研究では、質問に対して「そう思う」「どちらかというとそう思う」と回答している者を肯定群、「どちらかというとそう思わない」「そう思わない」と回答した者を否定群とした。なお、以下、４件法と表記する場合の選択肢は、上記の選択肢を意味することとする。

文中の生徒の記述については、誤字・脱字を除き、生徒が記述したままの表現で記載し、太字、下線は筆者が加筆した。

また、割合（%）表記のグラフに関しては、小数点第１位以下を四捨五入しているため、100%にならない場合がある。

表10　事前・事後アンケート　回答人数

クラス（人数）	事前	事後	両方回答
２年Ａ組（39）	39名	38名	38名
２年Ｂ組（39）	35名	39名	35名
合計	74名	77名	73名

表11　各授業の出席人数

クラス（人数）	１時間目	２時間目	３時間目	４時間目	５時間目	６時間目
２年Ａ組（39）	38名	34名	37名	35名	37名	37名
２年Ｂ組（39）	36名	33名	36名	36名	37名	38名
合計	74名	67名	73名	71名	74名	75名
両方回答	71名	64名	68名	68名	70名	71名

（１）生徒が授業をどのように捉えたか

ア　体育理論の授業は楽しかったか

図９は、事後アンケートの「体育理論の授業は楽しかったかですか」という質問（４件法）に対する回答割合である。

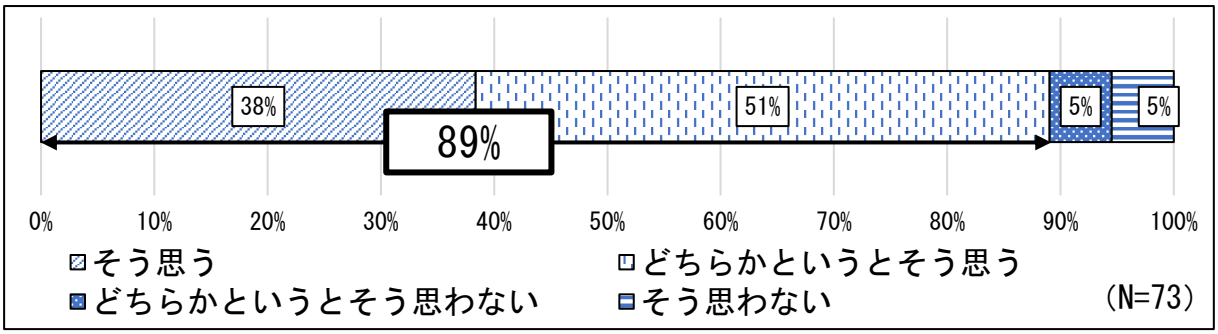


図９「体育理論の授業は楽しかったですか」に対する回答割合

図９より、肯定群の生徒が89%を占め、多くの生徒が体育理論の授業を楽しむことができたと考えられる。表12は、肯定群の生徒の「体育理論の授業の感想」（抜粋）である。

表12　授業の感想（抜粋）

自由記述
１番びっくりしたのは筋力も体力に含まれるということでした。技能だけでなく、**知識も大事だとよくわかった。**
体育館で**実践などをしながらできて楽しかった。**
普段実際に運動しているだけではわからないことを**座学で改めて学んだり、実際に体育館でやってみたりして**、これからスポーツをするときに**どうやったらより上達できるか、楽しめるかがわかって面白かったです。**
はじめはそこまで大切な授業ではないと思っていたけれど、**知らないことがいっぱいあって楽しかったです。**
楽しかったです。**知らない知識もたくさんあって勉強になりました。**
今まで**詳しく知らなかったことを知ることができて楽しかったです。**

表12の太字下線部のような「楽しかった」「よくわかった」「面白かった」といった回答が見られた。このような記述から、今まで知らなかったことを知り、実践をしながら学習できたことが、授業が楽しかったと回答した要因だと考えられる。

図９で示すように、肯定群の生徒が多数を占めており、授業後の感想においても、肯定的な回答が多い中で、少数ではあるが、表13に示すような否定的な回答も見られた。

表13　授業の感想で見られた否定的な回答

自由記述
もう少し**身体を動かしたかった**。
もっと**身体を動かしたかった**。
座学が多かったので、**身体をもう少し動かすことがしたかった**。
座学が多かった。
あまり**わからなかった**。
役に立つことだけど、**面白くはなかった**。

表13のように、体育の授業では、「身体を動かしたかった」などの記述が見られたり、生徒から、「今日は身体を動かさないんですか？」と尋ねられたりしたことからも、生徒にとっては、「体育は、運動やスポーツを行うもの」という意識が強いことが伺われた。

また、「わからなかった」「面白くなかった」と記述した生徒もいたことから、このような感想を抱いた生徒が、体育理論の授業に何を求めていたのか、どんな授業を求めていたのかを明らかにし、今後の授業の改善につなげていく必要があると感じた。

図10は、学習ノートの「楽しく授業ができましたか」という質問（４件法）に対する回答割合である。

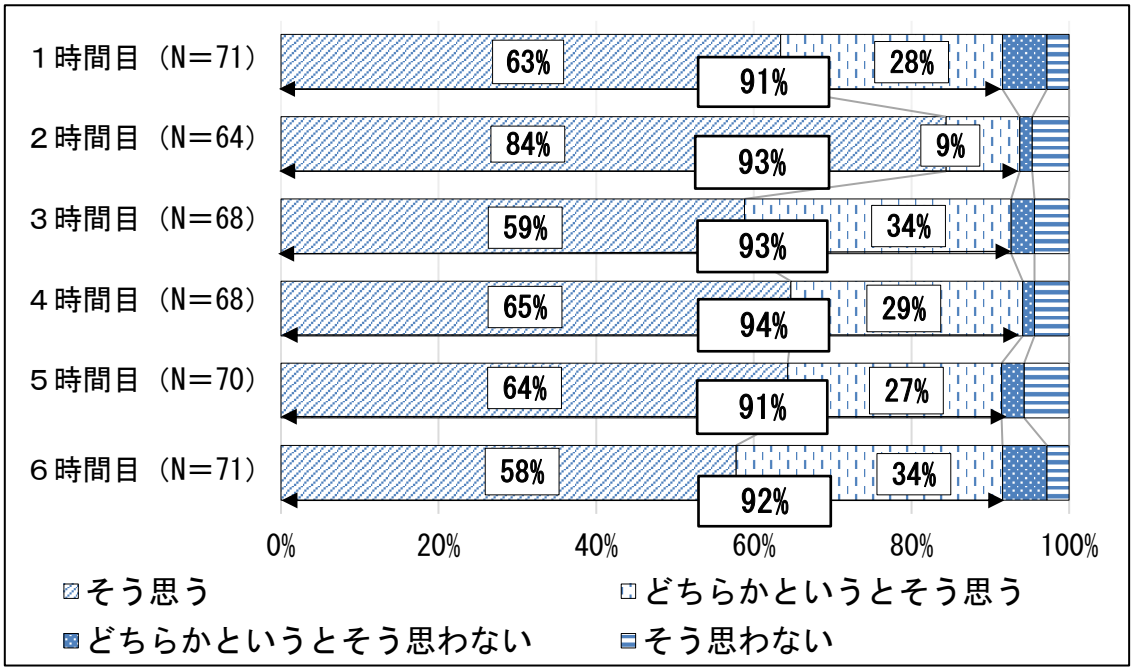


図10「楽しく授業ができましたか」に対する各授業の回答割合

６時間の授業すべてにおいて肯定群の生徒が90%以上を占める結果となった。このことから、多くの生徒が、単元を通して体育理論の授業に楽しく取り組めていたことが分かった。特に「スポーツ鬼ごっこ」に取り組んだ２時間目は、「そう思う」と回答した生徒が84%と他の時間と比べて顕著に高い値となった。表14は、２時間目の学習ノートの「学んだことや気が付いたこと」「感じたことや思ったこと」（自由記述）に対する記述の抜粋である。

表14　２時間目の学習ノートの記述（抜粋）

「技術と技能、戦術と作戦」（体験活動：スポーツ鬼ごっこ）
自分の運動能力に応じ味方をサポートしたり作戦を実行したりと**かなり楽しめた**。
最初、足が速くないから鬼ごっこは嫌いで乗り気ではなかったが、戦術作戦次第で自分の特性（長所短所）を生かせることに気がつき**楽しかった**。
頭を使ってスポーツをするのは難しいが**作戦がうまくいったときはとてもうれしかった**。
頭を使って運動するのは**楽しい**。
チームの中で役割を分担して戦うと、守りやすく攻めやすくなり**連携が取れて楽しかった**。
最初は男女混合でやるとあまりできないかなと思っていましたが、やってみると**あまり関係なく楽しめた**のでよかったです。
チームで**協力してプレイできて楽しかった**。協力することの大切さがわかった。

表14の太字下線部のような「楽しめた」「うれしかった」といった記述が見られた。「チームの中で役割を分担して戦うと守りやすく攻めやすくなり、連携が取れて楽しかった。」といった生徒の記述があったことから、生徒は、戦術や作戦を考えながらゲームをする楽しさを味わうことができていたと考えられる。また、「最初は男女混合でやるとあまりできないかなと思っていましたが、やってみるとあまり関係なく楽しめたのでよかったです。」といった記述のように、スポーツ鬼ごっこは男女混合で試合をすることができる活動であった。スポーツ鬼ごっこは、求められる技術難度が低くいため、小学生から大人まで幅広

い年代に楽しまれている活動である。このことも、多くの生徒が楽しめた要因だと考えられる。

○検証の視点「生徒が授業をどのように捉えたか」のまとめ

・事前・事後アンケートや学習ノートの結果から、多くの生徒は、体育理論の授業を楽しむことができていたと考えられる。

・特に、スポーツ鬼ごっこを実施した２時間目では、学習ノートの「楽しく授業ができましたか」の質問に対して、「そう思う」と回答した生徒が、他の時間と比べて顕著に高い値を示した。

・２時間目の学習ノートに、「チームの中で役割を分担して戦うと守りやすく攻めやすくなり、連携が取れて楽しかった。」といった記述があったことから、生徒は、戦術や作戦を考えながらゲームをする楽しさを味わうことができていたと考えられる。

・「もっと身体を動かしたかった」という記述が見られたことから、生徒にとって「体育は、運動やスポーツを行うもの」という意識が強いことが伺われた。また、「わからなかった」「面白くなかった」と記述した生徒もいたことから、このような感想を抱いた生徒が、体育理論の授業に何を求めていたのか、どんな授業を求めていたのかを明らかにし、今後の授業の改善につなげていく必要がある。

（２）「教えて考えさせる授業」をどのように捉えたか

前述した「教えて考えさせる授業」について、生徒がどのように捉えていたかを、「基礎編」「応用編」「まとめ、振り返り」に分けて検証した。

ア　「基礎編」について

図11は、事後アンケートの「先生からの説明はわかりやすかったですか」の質問（４件法）に対する回答割合である。

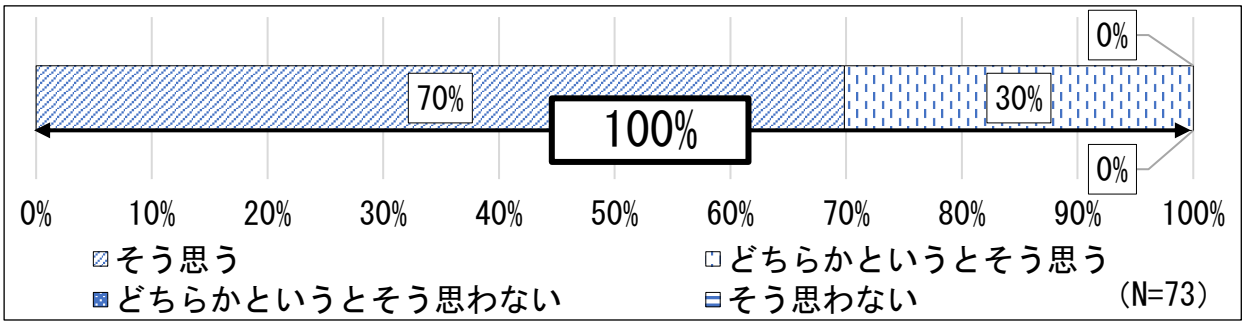


図11　「先生からの説明はわかりやすかったですか」に対する回答割合

肯定群の生徒が100%を占める結果となった。このことから、全ての生徒が教師の説明を、肯定的に捉えていたと考えられる。

図12は、事後アンケートの「ＩＣＴの活用により、授業がわかりやすくなったと思いますか」の質問（４件法）に対する回答割合である。

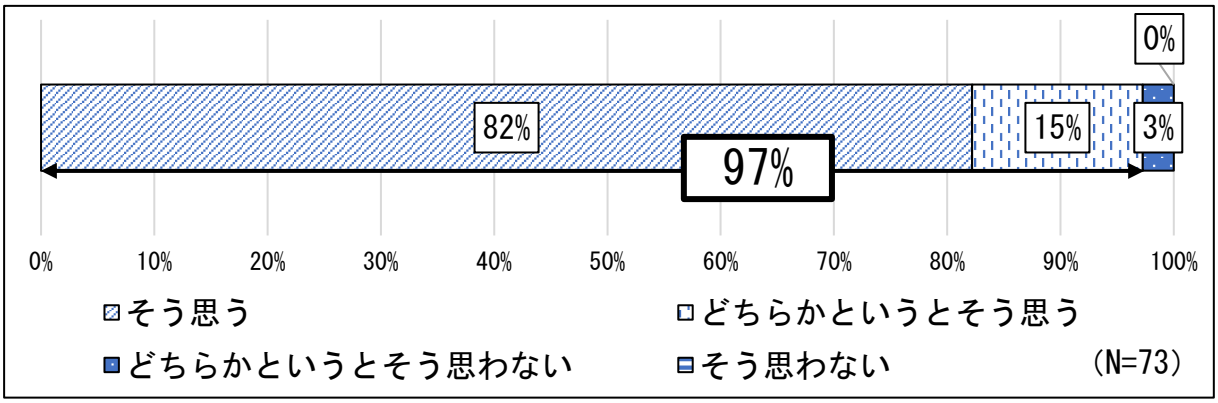


図12　「ＩＣＴの活用により、授業がわかりやすくなったと思いましか」に対する回答割合

肯定群の生徒が97%を占める結果となった。このことから、多くの生徒は、ＩＣＴの活用により、授業がわかりやすくなったと感じていたと考えられる。これは、プレゼンテーションソフトを用い、言葉だけでなく図や映像を使用するなど、伝わりやすいよう工夫して説明したことが、このような結果となった要因だと考えられる。

図13は、学習ノートの「テーマＶＴＲを見て、学習内容に興味や関心が湧きましたか」の質問（４件法）に対する回答割合である。

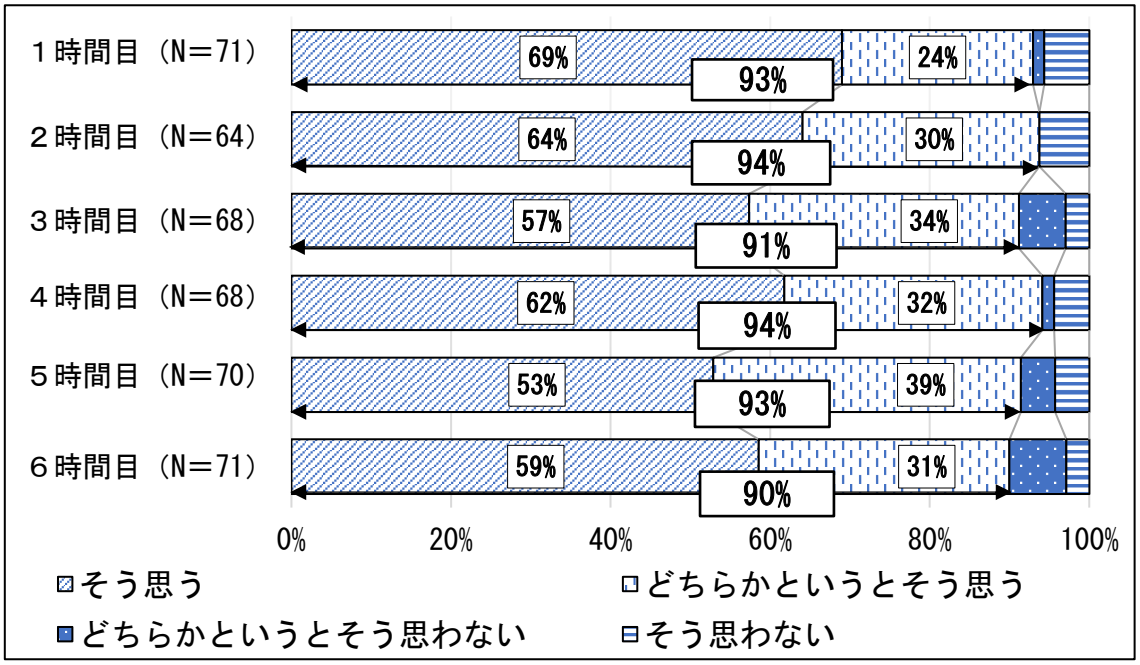


図13　「テーマＶＴＲを見て、興味や関心が湧きましたか」の質問に対する各授業の回答割合

６時間全ての授業で肯定群の生徒が90%以上を占めていた。このことから、テーマＶＴＲ等を見せることで、多くの生徒の学習内容に対する興味・関心を高めることができていたと考えられる。興味が高まるような話題、認知度の高いスポーツ選手を映像や画像とともに取り上げたことが、このような結果となった要因だと考えられる。

イ　「応用編」について

図14は、学習ノートの「応用編の活動で、考えを深めることができましたか」の質問（４件法）に対する回答割合である。

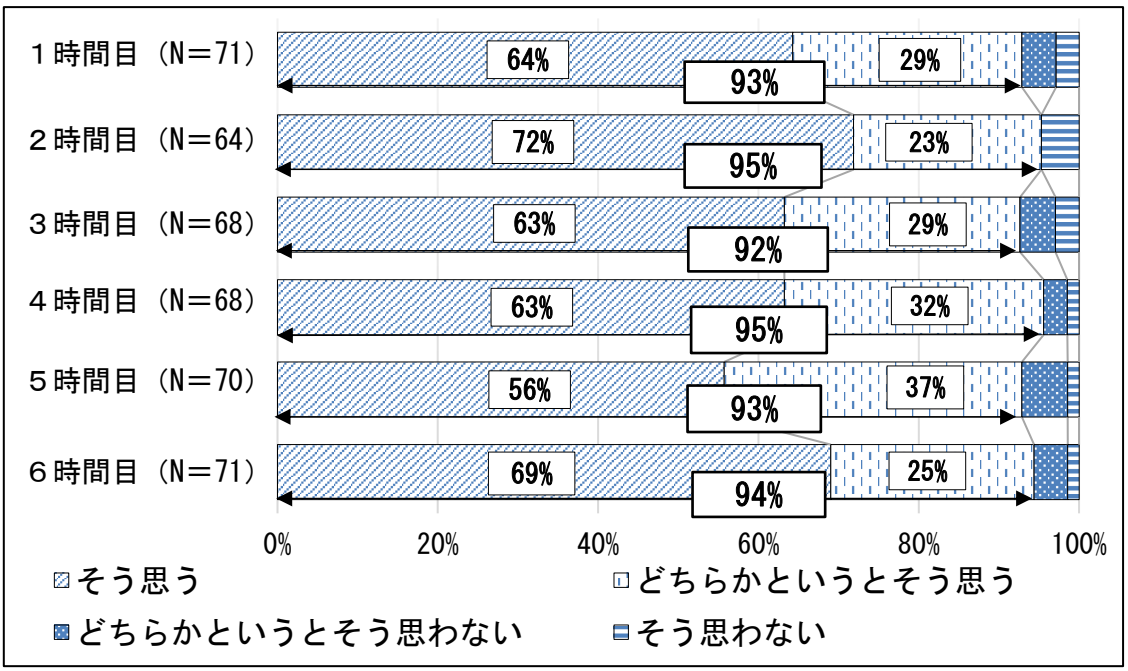


図14　「応用編での活動で、考えを深めることができたか」に対する各授業の回答割合

全ての授業において、肯定群の生徒が90%以上を占める結果となった。「応用編」で行った学習活動は各授業で異なるが、それぞれの学習活動により、「基礎編」で身に付けた知識を基に考えを深めることができたと考えられる。表15～20は、各授業での学習ノートの「学んだことや気が付いたこと」「感じたことや思ったこと」（自由記述）に対する記述の抜粋である。

表15　１時間目の学習ノートの自由記述（抜粋）

「技術、戦術、ルールの変化」（簡易ディベート）
ハンドボールだったら靴の技術が関係するのかなと思った。もっと外でもけるキュキュット切り替えする靴になると嬉しいと思った。
向上などを目指してたくさんの用具などを用いる事は良いことだと思う。それでスポーツを楽しめるなら何よりだと思う。
スポーツはいろいろな見方があって、見方を変えると課題や変更のメリットも変わるんだと思うと、何かを変更するのがとても大変だと思いました。
自分的にはスポーツの本質はやる人自身にあると思うので、用具同士の戦いにならないで欲しいなと思った。
ルール等を変更する場合は、主に選手の意見を取り入れることが大切だと思いました。
話し合ったときに自分１人では考えられなかったアイディアが知れてよかった。
最初は用具で記録を伸ばす事は賛成だったが、身体に負担がかかることもあると言う反対意見を聞いて、なるほどと思った。
賛成派と反対派それぞれ筋の通った意見があり、今後どうなるのかが楽しみになった。

１時間目は、簡易ディベートを行った。表15の生徒の記述には、「自分１人では考えられなかったアイディアが知れてよかった。」「反対意見を聞いて、なるほどと思った。」といった記述が見られた。このような記述から、生徒は、反対の立場からの意見を聞くことで、スポーツの技術や戦術、ルールの変化について考える視点が増えたり、自分の考えを深めたりすることができていたと考えられる。

表16　２時間目の学習ノートの自由記述（抜粋）

「技術と技能、戦術と作戦」（体験活動：スポーツ鬼ごっこ）
戦略を考えるのは楽しかったし相手にうまくはめられた時は感心した。単なる技能だけがスポーツじゃないんだなと思った。
同じ技能を持っていても戦術次第で大きく戦況が変わると感じた。
戦術の大切さがわかった。戦術を立てるときはいろいろな視点からプレイを振り返ることが大事だと思う。
相手がいるスポーツでは、1人で練習しただけでは強くなれないし、いくら一つ一つの技術があっても、それを使ってどうやって試合するかができていないと戦えないので、それを意識してスポーツを楽しみたいと思いました。
鬼ごっこで捕まると言うのは今までだと恥ずかしいこととか悔しい気持ちになるものだったけど、戦術だと思えばポジティブなものになると感じた。
作戦や戦術は細かく決定してしまうとそれしか動けなくなり得るので、３回程度ならおおまかな作戦を立てた方が、チームメンバーのそれぞれの判断が活かせるので良いと思った。

２時間目は、体験活動としてスポーツ鬼ごっこを行った。「そう思う」と回答した生徒が72％と全ての授業の中で最も高い値を示した。これは、表16の生徒の記述のように、スポーツ鬼ごっこにおける戦術や作戦を仲間と協力して考え、試合で試すことができたことが要因だと考えられる。「戦略を考えるのは楽しかったし相手にうまくはめられた時は感心した。単なる技能だけがスポーツじゃないんだなと思った。」「同じ技能を持っていても戦術次第で大きく戦況が変わると感じた。」といった生徒の記述からも、戦術の大切さや実際にやってみることの大切さを感じている記述が見られたことから、生徒は、応用編の体験活動によって考えを深めることができたと考えられる。

表17　３時間目の学習ノートの自由記述（抜粋）

「健康・安全」（課題解決学習）
怪我はどうしても起こってしまうので、**その程度を下げたり、回数を減らす工夫が大切だなと思いました。**
球技大会での怪我がとても多くて驚いた。次回からは自他ともに怪我をしないように、**準備運動をしっかりやる、激しい接触を避けるなど意識して臨みたい。**
みんな面白い発想を持っていて、実現は難しいけれど柔軟な発想を持つ事は良いことだと思ったし、実際の大会なども普通は思いつかないアイディアを採用してほしい。
スポーツが楽しいものだけど、**１回大きな怪我をしちゃうとトラウマになってスポーツが好きじゃなくなってしまうかもしれない**ので、それを防ぐためにも怪我はしないほうがいいと思いました。
自分たちでも体育祭や球技大会の怪我を防止する対策はたてられそうだと言うことに気づき、**身近なところから考えていきたいと思った。**
安全のために危険プレイを反則でとるとルールが厳しくなり選手が楽しめない。**対策と楽しめる環境作りのバランスが難しいと思いました。**
オリンピック選手に選ばれて、４年に1度の舞台なのに熱中症で棄権になってしまうのはとても残念。これから温暖化でさらにスポーツがしづらくなると思うので、**今のうちに熱中症への対策をしっかりしていく必要があると思った。**
グループワークを通して自分とは違う意見を知れて考えが広がった。
怪我が多いことに対処する例として**ペナルティーを増やすと言う意見がとても良いと思いました。**（確実に危険行為が減ると思うから。）

３時間目は、課題解決学習を行った。表17の生徒の記述には、「球技大会での怪我がとても多くて驚いた。次回からは自他ともに怪我をしないように、準備運動をしっかりやる、激しい接触を避けるなど意識して臨みたい。」「安全のために危険プレイを反則でとるとルールが厳しくなり選手が楽しめない。対策と楽しめる環境作りのバランスが難しいと思いました。」といった記述が見られた。このような記述から、生徒は、怪我や事故を発生させないということの難しさを感じつつも、自分事として捉え、自身の考えを深めることができていたと考えられる。

表18　４時間目の学習ノートの自由記述（抜粋）

「技能と体力」（課題解決学習）
部活（合唱）でも発声の時に目的を明確にしたり、１週間でバランスよく行ったりできるよう曜日ごとに計画を立てるのも良いと思った。
これから練習やトレーニングを考える際には、今日学んだことを活かして人に合ったトレーニングや練習を考えていきたい。また自分がトレーニングをするときには目的を考えて練習していきたいと思った。
スポーツ選手のような負荷の高いトレーニングは毎日やるのは難しいけど、自分に必要な体力をつけるために、自分に合ったペースで続けていくことが大切だと思いました。
将来自分も健康維持で運動やトレーニングをすると思うから、辛いところもあると思うが楽しいところを作ることで、ずっと続けられるメニューを考えたいと思った。
私のダイエットのための筋トレが全然続かないのは、楽しくないからなんだろうなと思いました。楽しくダイエットする方法を探したいです。
今までは言われてやる練習が多くて楽しめていないこともあったので、その練習トレーニングにどんな効果があるのかを考えながら何より楽しんで取り組むようにしたいと思った。
メッシ選手の砂場でのトレーニングで、周りの人が砂で体が重い状態でトレーニングをして試合中軽くするためと言っていた人がいて、サッカーをやっていた人の言葉だから同じ種目の人から見るとそう感じるんだと思って面白かった。

４時間目も、課題解決学習を行った。表18の生徒の記述には、「これから練習やトレーニングを考える際には、今日学んだことを活かして人に合ったトレーニングや練習を考えていきたい。」「将来自分も健康維持で運動やトレーニングをすると思うから、辛いところもあると思うが楽しいところを作ることで、ずっと続けられるメニューを考えたいと思った。」といった記述が見られた。このような記述から、生徒は、「基礎編」で身に付けた知識を踏まえて考えることができていたり、自身のこれからの生活に生かそうとしたりしていると考えられる。

表19　５時間目の学習ノートの自由記述（抜粋）

「技能の上達過程」（体験活動：アメリカンフットボールの投球）
アドバイスのおかげで上達したので大切だなと思った。個人的には直接的にアドバイスされる方がわかりやすかったと思った。
自分が感じていることと他人から言われることや映像で見るのとでは違うので、客観的な視点は大切だと思った。
外在的フィードバックがあるとより上達しやすいのかなと思いました。少しの時間でも上達できたので、続けたらもっと上手くなりそうだなと思いました。
今まで量で上達しようとしていることが多かったけど、量だけでなく質も大切で、フィードバックはどの競技でもすべきと思った。
自分の感覚や人からのアドバイスを受けて、実際に映像を見ると注目すべきポイントがわかって効果的だと思った。部活でもうまくいかない時やフォームを修正したりするときは、映像等でもフィードバックを取り入れたいと思った。
自分的には感覚のフィードバックの方を優先してしまうけど自分の気づけないミスを知れるので、他人や映像のフィードバックも大切だと思った。

５時間目は、体験活動としてアメリカンフットボールの投球を行った。表19の生徒の記述には、「アドバイスのおかげで上達したので大切だと思った。」「外在的フィードバックがあるとより上達しやすいのかと思いました。」といった記述が見られた。このような記述から、生徒は、フィードバックを活用することの必要性を感じたり、自分にとって有効なフィードバックの方法を見付けたりしていたと考えられる。

表20　６時間目の学習ノートの自由記述（抜粋）

「単元のまとめ」（簡易マンダラート）
今回は体育の目標のマンダラート作成をしたけれど、これは部活でも勉強面でも使える目標設定のやり方だと思った。
ランニングと筋トレとダンス以外のスポーツは嫌いだが、目標を明確にしてから取り組めば少しは前向きに頑張れるかもしれないと思った。
目標を決めることも大切だと思ったけど、そのために何をすべきなのかも考えることが、目標がより現実に近づく１歩なのかなと思った。
大きい目標１つだけを立てるのと、それに伴う小さな目標をたくさん立てるのとでは、最終的なゴールへの透明度が全然違うので、マンダラートはとてもいいなと思いました。
皆が共通して書いていることやそれぞれ特徴が出ていることがあって面白かったです。
友達の目標の様子などを聞いて、その目標に対する考え方がよくわかった。

６時間目は、簡易マンダラートの作成を行った。表20の生徒の記述には、「今回は体育の目標のマンダラート作成をしたけれど、これは部活でも勉強面でも使える目標設定のやり方だと思った。」「目標を明確にしてから取り組めば少しは前向きに頑張れるかもしれないと思った。」といった記述が見られた。このような記述から、生徒は、簡易マンダラートの作成を通して、目標設定の大切さやマンダラートという手法の有効性を認識していたと考えられる。

ウ　「まとめ、振り返り」について

図15は、事後アンケート「学習ノートにより、毎時間、学習の見通しをもったり、振り返りをしたりすることは、意欲的に学習することに役立ちましたか」の質問（４件法）に対する回答割合である。

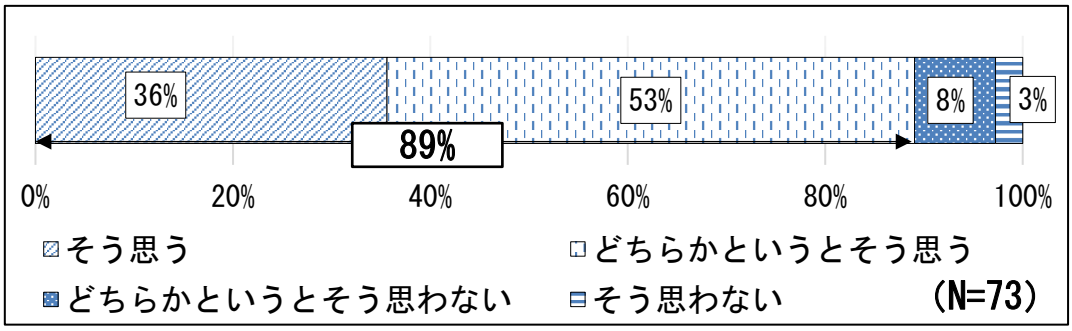


図15　学習ノートの質問に対するの回答割合

肯定群の生徒が89%を占める結果となった。実際の学習ノートを見ると、身に付けたことや気付いたことなどが多く記述されており、身に付けたことを表出する学習活動として機能していたと考えられる。また、教員のコメントに自分の考えたことや感じたことを記述する

生徒もおり、生徒は学習ノートを活用した毎時間の振り返りを肯定的に捉えており、意欲的に学習するために役立ったと考えられる。

「基礎編」「応用編」「まとめ、振り返り」の全ての項目において、肯定的な回答が多くを占める結果となった。

以上のことから、生徒は、「教えて考えさせる授業」による学習を肯定的に捉えていたと考えられる。

○検証の視点「『教えて考えさせる授業』をどのように捉えたか」のまとめ

・「基礎編」で実施したテーマＶＴＲ等の視聴は、学習ノートの結果から、生徒の学習内容への興味・関心を高める工夫として有効であった考えられる。

・「応用編」では、時間ごとに異なる学習活動を行ったが、学習ノートの記述から、生徒は、応用編での学習活動により、考えを深めることができていたと考えられる。

・「まとめ、振り返り」では、学習ノートを用いて、授業の見通しを立てたり、振り返りを行ったりした。多くの生徒は学習ノートによる活動を肯定的に捉えており、意欲的に学習するために役立ったと考えられる。

・「基礎編」「応用編」「まとめ、振り返り」の全ての項目において、肯定的な回答が多くを占める結果となり、「教えて考えさせる授業」による学習を肯定的に捉えていたと考えられる。

（３）体育理論における知識の必要性を認識できたか

ア　体育理論における知識の必要性を認識できたか

図16は、事前・事後アンケートの「運動やスポーツを楽しく行うために、体育の授業において『体育理論』は必要だと思いますか」の質問（４件法）に対する回答割合である。

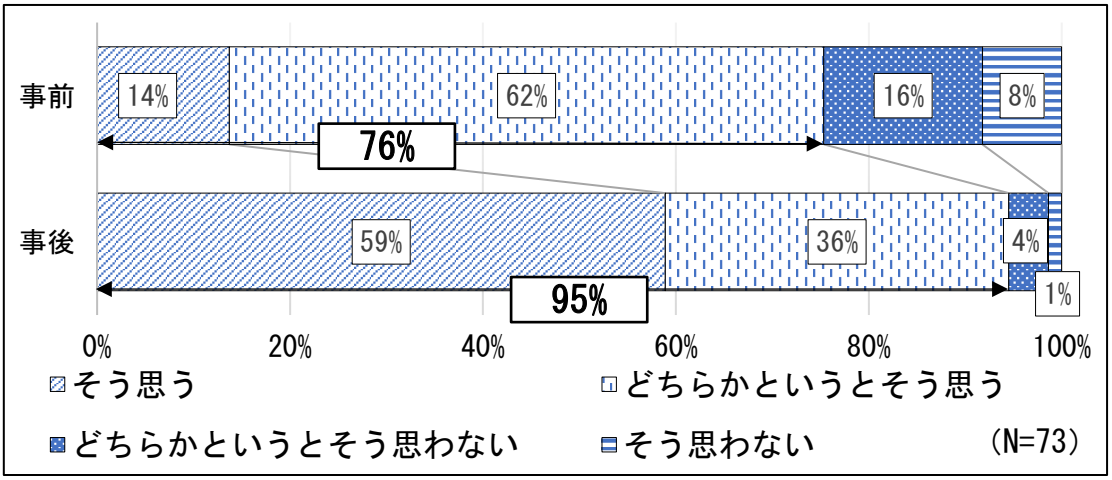


図16 「運動やスポーツを楽しく行うために、体育理論は必要だと思うか」の回答割合

事前アンケートでは、肯定群の生徒が76%に対して、事後アンケートでは、肯定群の生徒が95%を占め19ポイント上昇し、また「そう思う」と回答した生徒は、事前では14%であったが、事後では59%となり、45ポイント上昇した。

表21は、上記の質問に対する回答の推移の内訳である。

表21　「運動やスポーツを楽しく行うために、体育の授業において『体育理論』は必要だと思いますか」に対する回答の事前・事後の推移の内訳

「４（そう思う）」「３（どちらかというとそう思う）」「２（どちらかというとそう思わない）」「１（そう思わない）」

４⇒４	８名（11%）	３⇒４	26名（36%）	２⇒４	７名（10%）	１⇒４	２名（３%）
４⇒３	２名（３%）	３⇒３	17名（23%）	２⇒３	５名（７%）	１⇒３	２名（３%）
４⇒２	０名	３⇒２	２名（３%）	２⇒２	０名	１⇒２	１名（１%）
４⇒１	０名	３⇒１	０名	２⇒１	０名	１⇒１	１名（１%）

表21を見ると、「３（どちらかというとそう思う）」から「４（そう思う）」に推移した生徒の人数が26名（36%）と最も多かったことがわかる。

表22は、この26名の生徒の「体育の授業において『体育理論』の授業は必要だと思いますか」に対する回答理由の抜粋である。

表22　「３」から「４」へ回答が推移した生徒の回答理由（抜粋）

生徒	事前アンケート	事後アンケート
A	よくわからないけど、授業でやるから	用具やルールの進化を**理解するのが大切だと思った**から
B	体育理論を知ることでより楽しくスポーツができると思うから	体育理論で得た**知識によって**、機能が高まると思うから
C	運動は授業がなくてもやるものだが、それに関する座学は学校でしか受けることはないと思うから	より効果的に技術の向上が図れる**知識が得られた**から
D	体育理論がどういうものなのかまだわからないけれど、運動を楽しくやるためなら学ぶべきだと思う	**活動する意味を理解すること**で、スポーツをより楽しめると思うから

事後アンケートの回答では、太字下線部のような「～を理解することが大切」「知識が得られたから」といった記述が見られた。表22の生徒Ａのように、事前アンケートにおいて明確な理由を答えられなかった生徒も、事後アンケートでは、体育理論の学習内容であった用具やルールの進化を理解することが大切であるといった記述内容に変化していた。このような記述からも、生徒は体育理論で身に付けた知識の必要性を認識していると考えられる。

事前と事後で、否定群から肯定群へ推移した生徒は「２⇒４」が７名（10%）、「２⇒３」が５名（７%）、「１⇒４」が２名（３%）、「１⇒３」が２名（３%）であり、合計で16名（23%）いた。否定群から肯定群へ推移した生徒の回答理由には、表23のような記述（抜粋）があった。

表23　否定群から肯定群へ回答が推移した生徒の回答理由（抜粋）

生徒	事前アンケート	事後アンケート
E	体育理論を知らなくても今まで充分楽しめたから。	**必要な知識を得た方が**、技術を向上する上でスムーズに向上できると思うから。
F	必要な時にネットなどで調べれば良いから。	**マンダラートは大切**。**戦術、作戦を立てる**ことで楽しくなるから。
G	理論などを考えなくても楽しく行えるから。	**理論を学べば**上達スピードも上がるし楽しみやすくなるから。

事前アンケートでは、生徒Ｇの「理論などを考えなくても楽しく行えるから」といった記述のように、体育理論の必要性を感じていなかった生徒が、事後アンケートにおいては、「理論を学べば上達スピードも上がるし楽しみやすくなるから」といった知識の必要性を感じている記述に変化した様子が見られた。

このような記述からも、今回の授業を通して、体育理論に対して否定的な考えをもっていた生徒に対しても、体育理論における知識の必要性を認識させることができたと考えられる。

一方で、表21において、「４」から「３」、「３」から「２」へ４件法による回答が推移した生徒が４名見られた。表24はこれらの生徒の記述である。

表24　「４」から「３」、「３」から「２」へ回答が推移した生徒の記述

	生徒	事前アンケート	事後アンケート
「４⇘３」	H	感覚的なことだけだと、センスのない人にとっては難しいと思うから	技能や技術を高めるために必要な知識がたくさんあったから
	I	目的を理解してから体動かしたいから	怪我をするため。技能を上げるため
「３⇘２」	J	ルールやスポーツマンシップなどを考え学んでからスポーツを行う方が楽しそうだから	体育は体を動かすスポーツだから
	K	授業より濃い物にするため	体作りなど理解をしていれば歴史などを知る必要はないと思うから

「４」から「３」へ回答が推移した生徒の記述からは、下がった理由が明確には読み取ることができなかった。「３」から「２」へ回答が推移した生徒の記述については、今回６時間中２時間の授業で体験活動を実施したが、生徒Ｊの記述のように、「体育は体を動かすスポーツ」という意識が強かったことで、回答が下がったものと思われる。

イ　体験活動により、体育理論における知識の必要性を認識できたか

表25は、２時間目の学習ノートの「学んだことや気が付いたこと」「感じたことや思ったこと」（自由記述）に対する記述の抜粋である。

表25　２時間目の学習ノートの記述（抜粋）

自由記述
１、２試合目は全然進められなくて点をいれられなかったけど、その後作戦会議で相手に合わせて作った戦い方を考えたら、３試合目ではうまく点を重ねられたので、**相手を分析する事はとても大切だとわかりました。**
戦術を立てる前後では、私たちも相手も動きが全く異なっていて、**戦術の必要性や重要性がわかった。**
最初足が速くないから鬼ごっこは嫌いで乗り気ではなかったが**戦術、作戦次第で自分の特性（長所短所）を生かせることに気がつき楽しかった。**
同じ技能を持っていても、**戦術次第で大きく戦況が変わると感じた。**

ミーティングタイムで相手に合わせた戦術や作戦を考えたことで、その後の試合で点をとることができたり、自分の特性を生かすことができたりしたことによって、戦術や作戦の重要性に気付いている記述が見られた。

表26は、５時間目の学習ノートの「学んだことや気が付いたこと」「感じたことや思ったこと」（自由記述）に対する記述の抜粋である。

表26　５時間目の学習ノートの記述（抜粋）

自由記述
周りの人の感覚を自分に取り入れてみるとうまくいった。自分では気が付かなかったことも映像等を見ると腕のここがうまくいっていないなど詳しくわかった。
映像でフィードバックをすると客観的に自分を見ることができるし、自分の感覚や周りの人の言葉以外のことを気付くことができるので良いと思った。
自分的には感覚のフィードバックの方を優先してしまうけど、自分の気付けないミスを知れるので、他人や映像のフィードバックも大切だと思った。
映像を見ながらアドバイスをもらうのが一番技能を上げることにつながると思った。人によって自分に合う改善方法があることがわかった。

実際に試技したことがうまくいき、外在的フィードバックの一つである映像での振り返りの有効性を認識したり、自分に適したフィードバックの方法があることに気付いたりしている記述が見られた。

これらの記述から、生徒は「応用編」での体験活動を通して、「基礎編」で身に付けた知識の必要性を認識することができていたと考えられる。

以上のア、イの結果から、体育理論で身に付けさせたい知識の必要性を認識させることができたと考えられる。

○検証の視点「体育理論における知識の必要性を認識できたか」のまとめ

・事前・事後アンケートの「運動やスポーツを楽しく行うために、体育の授業において『体育理論』は必要だと思いますか」の質問において、事前アンケートに比べ、事後アンケートでは、肯定群の割合が上昇する結果となった。

・回答理由の記述を見ると、「必要な知識を得た方が、技術を向上する上でスムーズに向上できると思うから」といった、知識の必要性を感じている記述が見られた。

・体験活動を行った２、５時間目の学習ノートの自由記述を見ると、戦術や作戦の重要性やフィードバックの有効性に気が付いている記述が見られた。このことから、生徒は「応用編」の体験活動を通して、「基礎編」で身に付けた知識の必要性を認識することができていたと考えられる。

・これらの結果から、体育理論で身に付けさせたい知識の必要性を認識させることができていたと考えられる。

第４章　研究のまとめ

本研究は、体験活動を取り入れた「教えて考えさせる授業」を展開し、授業の成果を検証することにより、体育理論で身に付けさせたい知識の必要性を認識できる効果的な授業モデルを提案することを目的として進めてきた。仮説検証の結果から、本研究の成果と課題を次のように整理した。

１　研究の成果と課題

（１）「教えて考えさせる授業」について

本研究では、「教えて考えさせる授業」の段階ごとに「基礎編」「応用編」「まとめ、振り返り」の三つに分けて授業を構成した。「基礎編」で基礎的な知識を身に付けさせ、「応用編」で身に付けた知識を生かすことができる学習活動を設定し、「まとめ、振り返り」で学習ノートにより、学習の振り返りを行うことができた。よって「教えて考えさせる授業」は、基礎的な知識を基に、考えさせる学習を行うことにより、体育理論で身に付けさせたい知識の必要性を認識させることに有効な学習の過程であると考える。

課題としては、①教師が教えて、理解確認させる「基礎編」の学習内容と、生徒が主体的に考えて理解深化させる「応用編」の学習内容を整理すること、また、②生徒の実態と学習内容に応じて、より適切な「考えさせる」ための発問や学習課題を研究すること、さらに、③体験活動を含めて、「考えさせる」ために、どのような学習活動が適しているかを引き続き研究する必要がある。

（２）体験活動について

今回、入学年次の次の年次の単元「運動やスポーツの効果的な学習の仕方」において採用したスポーツ鬼ごっこは、戦術などの学習を体験的に学ぶために、また、アメリカンフットボールの投球は、技能の上達過程をフィードバックの有効性を確かめながら学ぶために、有効な教材であることが明らかとなった。このことから、体験活動は、体育理論で身に付けさせたい知識の必要性を認識できる学習活動であると考える。

本研究では、体育理論で身に付けさせたい知識の必要性を認識させるために、実際に身体を動かしながら、身に付けた知識を活用する体験活動に着目し研究を進めてきた。

今回の体験活動を通して、体育理論で身に付けさせたい知識の必要性を認識させることができた一方で、アメリカンフットボールの投球において一部の生徒から、「意識した通りに投げるのが難しかった」や「球技が苦手なので、全然できなくてショックだった」といった記述が見られた。アメリカンフットボールの投球は、生徒間で経験による差が少ないと想定し実践をしたが、投球動作自体の経験や技能の差があったことから、学習活動の目的であるフィードバックの有効性について考えを深めることができなかったと感じている。

課題としては、今回の体験活動は一例であり、体育理論で身に付けさせたい学習内容は、主に概念的・理念的な知識であることから、実技を伴う体験活動を教材化するにあたっては、生徒の実態を見極め、どのような学習内容を身に付けさせるのか、そのためにどのような体験活動が有効かを引き続き研究する必要があると感じた。

２　体育理論の授業モデル

（１）学習の進め方と学習活動

本研究における成果を踏まえて、体育理論において、体験活動を取り入れた「教えて考えさせる授業」の授業モデルとして、次の表27の「１単位時間の学習の進め方」を提案する。

また、体育理論で身に付けさせたい概念的・理念的な知識をより実感を伴って理解させるために、特定の運動領域に特化するのではない体験活動を教材化し、学習活動として導入することを提案する。

表27　１単位時間の学習の進め方

過程	学習の過程	学習活動	学習のねらい	補助教材
はじめ	「基礎編」 （教える）	体調確認 前時の復習 本時の内容確認	健康観察をする 前時の学びに振り返させる 見通しをもたせる	学習ノート
なか		テーマＶＴＲ、画像 教師による講義	興味・関心を高めさせる 基礎的な知識の習得を図る （ＩＣＴを活用する）	ワークシート
	「応用編」 （考えさせる）	体験活動 グループワーク	身に付けた知識を生かして自ら考えられる課題を提示し、思考力、判断力、表現力等の育成を図る	ワークシート
まとめ	「まとめ、振り返り」	学習ノートによる 振り返り	本時の学びを振り返させる	学習ノート

（２）学習ノートとワークシート

今回の学習ノートは、導入時に、自らの体調を絶えず意識させること、学習の見通しをもたせること、そして、まとめ時に、自らの学習の成果を振り返らせることなど、主体的に学習に向かわせるために有効な教材であるので、積極的に活用することを提案したい。

また、今回、主に展開時の学習教材として、学習ノートと分けて活用したワークシートも、生徒に身に付けさせたい力の習得に関わる学習活動を円滑に行わせるために有効な教材であるので、学習ノートと合わせて積極的に活用することを提案したい。

なお、今回は、学習ノートとワークシートを分けて作成し活用したが、必ずしも分ける必要はなく、一体化したプリント教材を作成し活用することでも構わない。

さらに、生徒に資質・能力を身に付けさせるための教材として考えれば、必ずしもプリント教材とするのではなく、ＩＣＴを活用してデジタル化することも可能であるので、学習のねらいを踏まえて、生徒にとってどのような方法が適切かを考えて準備したい。

（３）ＩＣＴの活用

ＩＣＴの活用については、授業の導入時に、毎時間の学習内容に沿った短時間のテーマＶＴＲや画像を提示したことで、生徒は、興味・関心が高まり、主体的な学習にもつながったので、テーマＶＴＲなどの映像や画像の活用を提案したい。

また、教師の説明におけるスライド作成にも、映像や画像を取り込むことなども容易にできる。さらに、教科内で教材を共有することも容易になり、教科として生徒に身に付けさせたい力の共通理解にもつながるので、積極的にＩＣＴを活用することを提案したい。

３　今後の展望

（１）体験活動の検討

本研究では、一般的には座学のイメージが強い体育理論の授業において、体育理論で身に付けさせたい知識の必要性を認識できるような学習内容については、積極的に体験活動を取り入れることを提案したい。

その際、体育理論で学ぶ知識は、概念的・理念的な知識であり、各運動に関する領域に共通した学習内容とすることから、体験活動を検討する際は、①各領域に共通した学習内容の

体験活動であること、②その体験活動の経験が少ないこと、③身に付けた知識の必要性を認識できる体験活動であることの３点に留意した。

これらの点を踏まえ、本研究では、体験活動を「運動やスポーツの技術と技能、戦術と作戦」「運動やスポーツの技能の上達過程」の内容を扱った２時間の授業で実施した。今後検討を進めていくことで、他の時間に扱った学習内容だけでなく、入学年次や入学年次の次の年次以降の単元においても、体験活動を取り入れることで、身に付けた知識の必要性をより強く認識することができるのではないかと考える。石川（2021）の研究においても、体験活動の有効性は示されていることから、今後も体育理論の授業における体験活動の活用について、研究が行われることを期待したい。

但し、生徒に、体育理論で身に付けさせたい概念的・理念的な知識をしっかりとおさえた上で効果的に学べる体験活動を検討しなければ、体験活動として行う実技を楽しむだけになってしまうこともあるので留意する必要がある。

（２）体育理論における課題解決に向けて

筆者は、平野（2020）の研究報告において述べられていた「本研究ではできなかった体育理論の他の単元における授業の実践研究に期待」という言葉に、背中を押されるように、今回の研究に取り組むことになった。

そこで本研究では、入学年次の次の年次で扱う「運動やスポーツの効果的な学習の仕方」において、体験活動を取り入れた「教えて考えさせる授業」による授業研究を行った。平野の研究からも、「教えて考えさせる授業」を学習過程の基盤においた体育理論の授業には、一定の成果が得られることが報告されている。今回の単元「運動やスポーツの効果的な学習の仕方」においても、同様の成果が得られた。

このことから、入学年次の次の年次以降の単元である「豊かなスポーツライフの設計の仕方」においても、同様の成果が得られるのではないかと考える。

但し、この単元の授業研究は少なく、授業イメージがもちにくい教員も多くいると考えられるため、今後研究が行われることを期待しつつ、筆者も引き続き体育理論の授業研究を続けていきたいと考えている。

また、体育理論の全ての単元において、体育理論を学ぶ意義を実感できるような授業の研究や教材づくりを継続し、授業実践を積み重ねていくことで、「学校現場に体育理論の授業が十分に定着していない」という課題の解決を図る。そして、各年次の体育理論の学習が充実することで、運動領域を含めた体育の学習の充実にもつながり、その結果、生涯にわたる豊かなスポーツライフを継続していくための資質・能力が育成されるものと考える。

（３）運動に関する領域との関連と体育理論の授業の実施時期

本研究は、６時間の授業を１単元として連続して行った。しかし、体育理論で身に付けさせたい概念的・理念的な知識は、必ずしも単元としてまとまりのあるものばかりではなく、体育理論の授業を、年間の教育課程のどこに位置付けるのが効果的かを検討する必要があると感じた。

例えば、スポーツの技術や戦術、トレーニングの原理・原則などは、年度当初に実施することで、その後の運動に関する領域の学習が効果的なものとなると考えられる。また、健康・安全に関する内容は、熱中症や水難事故が多くなる時季を迎える前に実施することで、学習する知識の必要性をより強く認識できると考えられる。

今後は、運動に関する領域との関連やカリキュラム・マネジメントの視点から、年間指導計画を踏まえた体育理論の授業の実施時期を検討する必要があると考える。

（４）学校現場における体育理論の授業研究の広がりへの期待

今回、検証授業を行うにあたって、柏陽高等学校の保健体育科の皆様には、多大な御協力を得ることができ、本当に感謝している。特に、第２学年担当であった４名の先生には、筆者の考えた授業を、検証対象ではないクラスを含めて、第２学年の全てのクラスで実施していただき、授業に対する御意見、御助言を沢山していただいた。検証授業の実施期間中は、その都度、授業に対する意見を交わしながら、生徒の実態に沿った授業を検討できたことで、より良い授業を実施することができた。今回、このような成果を得ることができたのは、先生方の御協力があってこそであった。

柏陽高等学校では、体育理論の授業が計画通り行えていない状況であったが、本研究がきっかけとなり、現在、来年以降の体育理論の授業や他学年における体育理論の授業の検討が進んでいる。今回協力していただいた先生方は、経験豊かであり、筆者が気付かなかった視点からの意見を沢山いただくことができた。そのことも含め、体育理論の授業の検討には、多くの世代の教員が関わることで、幅広い知識を様々な手立てによって、生徒に学習させることができると感じた。本研究がきっかけとなり、多くの学校現場で体育理論の授業研究が行われ、より良い体育理論の授業が実施されることを期待している。

４　おわりに

今年度、長期研究員として研究報告を作成するにあたって、私が最も意識していたことは、生徒や自分自身にとって、価値のある時間にしようということであった。

研究のスタート時には、これまでの教員生活の中で感じていた課題を洗い出し、どのような授業を展開していくことが、生徒に最も良い影響を及ぼすかを常に考えていた。

授業を検討する過程で、高等学校の保健体育の授業に関する先行研究や、改めて学習指導要領を読み込むなどする中で、自身の勉強不足を痛感し、良い授業を作成できるか不安になることも多々あったが、多くの方々の御指導や御助言を得ることで、一つのゴールに辿り着くことができた。

検証授業を行った後の生徒の感想の中には、私自身にとって、今後の保健体育科教員としての試金石となるような、以下のような記述があった。

体育理論の授業が**かなり大事なもの**なんだなと思うことができました。
スポーツへの関心がとても高まりました。体育理論に対しての考え方が良い方向に変わりました。短い間でしたがありがとうございました。
今までスポーツを避けがちだったが、**この授業通して自分なりの関わり方があると気づいた。**
今までの体育の中で**１番意味があった**と思う。
一つ一つの授業に明確な目標とそれを達成するためのヒントがあって取り組みやすく、また自分たちで考える時間も十分にあったので、**自分たちの解決策として自信を持てるのものを作り出せました。**
はじめはそこまで大切な授業ではないと思っていたけれど、**知らないことがいっぱいあって楽しかったです。**

それぞれの生徒の記述から、生徒自身の学びの深まりや運動やスポーツに対して意欲的な意識の変化を感じることができた。他にも多くの生徒の記述内容から、生徒の変容を感じ取ることができ、この研究に取り組んでよかったと思える結果となった。

検証授業終了後に筆者が強く感じたのは、今回の検証授業で、生徒を成長させたというよりは、本来もっていた力を十分に発揮させてあげられたのではないかということだった。授業者

が、生徒の興味・関心が高まる発問や、考えたくなるような課題を提示したり、積極的に参加しやすい環境を設定したりすることで、運動やスポーツに苦手意識を感じている生徒であっても、十分に力を発揮することが可能であることが、今回の研究を通して実感しながら理解することができた。また、生徒の力を十分に引き出したうえで成長させるためには、事前の準備が大変重要であり、筆者がこれまでいかに準備不足であったかを痛感した。

長期研究員としての１年間で得た経験は、筆者の教員人生にとって大変意味のあるものとなった。今後、多くの教員にこの経験で得たものを共有し、生徒の力を発揮させ成長させる授業を行っていくことで、教育の世界に良い影響を与えることのできる人間になっていきたいと思っている。

最後になりましたが、本研究を行うにあたり、御多用の中、快く受け入れてくださった柏陽高等学校の校長先生、副校長先生、クラス担任の先生方、共に授業実践してくれた保健体育科の先生方、他教科にも関わらず検証授業に参加していただいた先生方に感謝いたします。また、専門的な見地から様々な御指導、御助言をいただいた、日本体育大学の岡出美則先生、神奈川県スポーツ局スポーツ課副主幹の野間基子氏、神奈川県教育局指導部保健体育課指導主事の藤田崇史氏、神奈川県立川和高等学校教諭の平野太一氏に感謝いたします。

そしてなにより検証授業に前向きに取り組んでくれた柏陽高等学校の生徒たちと、協力してくださった保護者の皆様に感謝いたします。ありがとうございました。

［指導担当者］

萩原　正博　指導担当主事　　外赤　広太　指導担当主事　　西塚　祐一　教育指導員

［引用・参考文献］

一般社団法人鬼ごっこ協会 スポーツ鬼ごっこ公式サイト
https://sportsonigokko.onigokko.or.jp/

中央教育審議会 2016 「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等の改善及び必要な方策等について（答申）」
https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/__icsFiles/afieldfile/2017/01/10/1380902_0.pdf（2022年11月11日取得）

文部科学省 2019a 『高等学校学習指導要領（平成30年告示）解説　保健体育編　体育編』東山書房

文部科学省 2019b 『高等学校学習指導要領（平成30年告示）解説　総則編』 東山書房 p.127

石川徹哉 2021「令和２年度　長期研修研究報告詳細版　運動やスポーツとの多様な関わり方『する』『知る』『見る』『応援する』を理解する特別支援学校における体育理論の授業」-体験活動を通じて、自らの運動やスポーツ活動について考える学習-」　神奈川県立総合教育センター　p.50

市川伸一 2008 「『教えて考えさせる授業』を創る」 図書文化

市川伸一 2020 「『教えて考えさせる授業』を創る　アドバンス編　『主体的・対話的で深い学び』のための授業設計」 図書文化

大越正大 2016 「楽しくわかる『体育理論』の実現に向けて」（『体育科教育』10月号）大修館書店 pp.24-25

岡出美則 2016 「学習指導要領における体育理論の変遷」（『体育科教育10月号』　大修館書店

黒澤寛己 2018 「学校体育における『体育理論』の基礎的研究-「体育理論」の授業の充実・発展に向けて- 」（びわこ成蹊スポーツ大学『研究紀要』第15号） p.93

笹生心太・中村平 2016 「高等学校における体育理論授業の実態に関する研究」（東京女子体育大学『女子体育研究所所報』第10号） p.31

友添秀則 2011 「第１章　体育理論はなぜ必要か」　友添秀則・佐藤豊（編）　『楽しい体育理論の授業をつくろう』 大修館書店 p. 2

平野太一 2020 「令和元年度　体育センター長期研修研究報告　スポーツの価値意識を高め、スポーツとの多様な関わり方の思考を広げる体育理論-『教えて考えさせる授業』を通して『する、みる、支える、知る』の視点を学ぶ教材の活用-」 神奈川県立体育センター p.65

村瀬浩二・流川鎌語・三世拓也 2017 「体育理論の実施状況と実施内容に関する考察」（和歌山大学教育学部紀要『教育科学』第67集）