

生涯にわたって計画的に運動に親しむ資質や能力の育成とその評価 —「自主創造」の精神に基づいた選択制授業の展開—

奈良県立奈良高等学校 小松祐樹

I. 研究の概要

(1) 主題設定の理由

学習指導要領にある保健体育科の目標は「体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画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、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。」とされている。

また、学習指導要領には「主体的・対話的で深い学び」の実現が掲げられており、そのためには教員が教え、生徒がそれを聞くという一方通行の形ではなく、生徒たちがグループワークなどを通して、課題に取り組み、主体性や社会的能力、課題解決力などを身につけられるような学習方法が望ましいとされている。

本校は、運動部の加入率が60%を超えており、文化部も合わせると部活動加入率は約90%と、学校生活や部活動にも前向きな生徒が非常に多い。体育の授業では、このような生徒の特性を生かし、集団の中でリーダーシップの取れる人物の育成や、生徒たちが生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するためのきっかけになるような授業を実施したいと考えた。

(2) 研究のねらい

本校では、3年間の学校生活を送るにあたって、基本的な礼儀や作法を身につけてもらいたいという思いから、1年生では体育3単位のうち1単位を使って武道を実施している。2年生では1学期2学期を使い、各学期4種目から1種目を選択し、教員主導で選択制種目を実施している。3年生では2年生と同様に各学期4種目から1種目を選択し、学習計画の作成、目標設定、授業案作成、授業展開を生徒たち自身がグループごとに主体性を持って授業に取り組んでいる。

概要でも触れたように、本校は「自主創造」の精神を理念としており、生徒の主体性を重んじるリベラルで文化的な雰囲気を大切にしていることから、特に3年生の選択制体育においては、生徒たち自らがグループで授業の単元計画を作成し、当番制でリーダーが授業案をもとに実際に授業を行なうという方法を取っている。そのため、学習計画や授業案の作成なども時間をかけて丁寧に行っている。

グループや個人で計画を立てたり、種目について調べたり、実際に指導するという経験を通して、主体性やスポーツに親しむ態度を育みたいというねらいがある。このような3年間の授業形式のなかで、特に3年生における選択制体育（「自主創造」の精神に基づいた選択制授業）が実際にどのように生徒の意識変化につながっているのかを研究することで、今後のより良い選択制体育の授業のあり方を考えるきっかけにしたい。

(3) 年間指導計画

令和3年度 保健体育科 シラバス（年間指導計画）

奈良県立 奈良高等学校

体育科

月	4			5				6				7	8				9				10				11				12				1				2						
週	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34									
1 年 男 子	剣道	12											剣道	14																													
	オリパラ 体づくり運動 新体カテスト 体育理論	6						選択制授業Ⅰ 前期				18				体づくり運動 集団行動 体育大会 体育理論	6						選択制授業Ⅰ 後期				22				体づくり運動 集団行動 体育理論	4				持久走/なわとび				20			
2 年 選 択 制	オリパラ 体づくり運動 新体カテスト 体育理論	6						選択制授業Ⅱ 前期				30				体づくり運動 集団行動 体育大会 体育理論	6						選択制授業Ⅱ 後期				36				体づくり運動 集団行動 体育理論	4				持久走/なわとび				20			
	オリパラ 体づくり運動 新体カテスト 体育理論	6						選択制授業Ⅲ 前期				30				体づくり運動 集団行動 体育大会 体育理論	6						選択制授業Ⅲ 後期				36																

※ 選択制授業Ⅰ（器械運動・陸上競技・バレーボール・ソフトボール・卓球）
 ※ 選択制授業Ⅱ（剣道・バレーボール・バスケットボール・ソフトボール・サッカー・卓球・ダンス）
 ※ 選択制授業Ⅲ（陸上競技・バレーボール・バスケットボール・ソフトボール・サッカー・卓球・ダンス）

Ⅱ. 研究の実践

(1) 対象：奈良高校3年（358名）

(2) 授業展開（全20時間）

時	学習活動	指導のねらい
1	・種目選択 ・班決め	○各種目の説明を受け、取り組みたい種目の内容を具体的にイメージさせる。
2	・グループの目標設定	○グループのメンバーと協力しながら、グループの目標や個人目標、学習計画や指導案を、資料集などをもとに作成することで種目の理解を深めさせる。 図1~7
3	・個人目標設定	
4	・学習計画作成	
5	・授業案作成	
6	基礎練習①	
7	基礎練習②	
8	基礎練習③	
9	応用練習①	○試合形式につながるような応用練習を行う。
10	応用練習②	
11	応用練習③	
12	試合形式①	○これまでの練習を生かし、試合形式で種目を行う。
13	試合形式②	

14	試合形式③	○ルール設定や、運営方法、安全面にも配慮させる。
15	試合形式④	
16	試合形式⑤	
17	試合形式⑥	
18	試合形式⑦	
19	試合形式⑧	
20	試合形式⑨	

(3) 成果と課題（アンケート集約）

3年生 選択制体育 1学期自己評価

3年 組 番 名前

3年生の体育は、自分たちで授業内容を計画し、リーダーがその時間の授業を進めるという形式で実施しています。

【1】3年生1学期の選択制体育を振り返って、5段階で自己評価をしてください。

・自分たちで主体的に計画を立て、グループの一員として積極的に授業に取り組むことができた。

1、あてはまらない 2、ややあてはまらない 3、どちらでもない 4、ややあてはまる 5、あてはまる

平均 4.58

・自分やグループの課題を発見し、解決することができた。

1、あてはまらない 2、ややあてはまらない 3、どちらでもない 4、ややあてはまる 5、あてはまる

平均 4.41

・実施した種目の技能が向上した。

1、あてはまらない 2、ややあてはまらない 3、どちらでもない 4、ややあてはまる 5、あてはまる

平均 4.60

・実施した種目への興味・関心が高まった。

1、あてはまらない 2、ややあてはまらない 3、どちらでもない 4、ややあてはまる 5、あてはまる

平均 4.61

・実施した種目への理解がより深まった。

1、あてはまらない 2、ややあてはまらない 3、どちらでもない 4、ややあてはまる 5、あてはまる

平均 4.59

・今後(卒業後)も何らかの形で、スポーツを行いたいと思った。

1、あてはまらない 2、ややあてはまらない 3、どちらでもない 4、ややあてはまる 5、あてはまる

平均 4.27

【2】選択制体育を実施した感想(良かったところ、課題、1・2年生の体育と比べてどうだったか、など)を具体的に書いてください。

アンケート結果（自由記述欄）

- ・種目への自主的な関心が高まった。これまであまりスポーツに関心がなかったが、自分で種目のことを調べていくことで理解が深まり、これからもそのスポーツを行ってみようと思った。
- ・普段体育をするときはどうすれば技術が向上するか等を考えたことはあまりなかったが、今回の体育では種目のルールを含め様々なことを理解できたので有意義な時間であった。

- ・3年生では計画をグループで決める形式になったため、グループ内での会話や声掛けが多くなり、積極的にコミュニケーションを取ったので、達成感や連帯感が大きかった。
- ・自分で計画を立てることで、授業に対する責任感や主体性がとても高まったと思う。先生に決めてもらわない分、スムーズに授業が進まない事もあったが、グループで協力して解決できたりしたことが良かった。

- ・自分たちが不足していると思う技術を集中して練習できたので良かった。レポートの書き方も練習できて、大学での自主的に行う活動にもつながるいい経験ができた。
- ・グループワークを通して伝える力や自主的に物事を考える力が身についた。人前で話をするのが苦手だが、自分が成長できるいい機会になった。
- ・自由度が高いということが「自主創造」の校風にマッチしていてよかった。奈良高校の生徒はめんどくさいからさぼるという人が少ないので、真面目に楽しく活動することができた。
- ・自ら課題を解決するという活動は今後社会に出ても役立っていくと思うので良かった。
- ・1, 2年生の時よりもモチベーションが高かったように感じ、自主性をより向上させることができた。
- ・自分で計画を立てることで練習の意味などを考え、理解が深まり、責任をもって取り組むことができた。1, 2年に比べて計画を立てる時間を授業でとるため練習の時間が少なくなったのが残念であった。
- ・自分たちに合った計画を考えるには少し時間がかかり、受験勉強で忙しい3年生の時よりも2年生で実施した方が良かった。
- ・3年の勉強が忙しい時期にノート作りや種目について調べるのはかなり負担なので2年生の時にやってもらえるとありがたいと思った。
- ・奈高生に合った授業形式だと思うし楽しかったが、ノート作成の際にクオリティーの高いものを求められ負担が大きかった。
- ・自分たちの立てた計画通りにすべて行えたわけではなく、同じ班になった人の取り組み方（話をちゃんと聞いてくれるか等）によって授業内容が大きく左右されると思った。
- ・班に一人でもやる気のない人がいるとスムーズに授業をこなせなくなると思った。

III. まとめ

自己評価アンケートの結果から、5点満点の質問項目6つについては4点、5点を選ぶ生徒が多く、概ね生徒の満足度の高い授業が実施できたのではないかと考えられる。実際の授業の様子からも、生徒同士での教え合いや、男女差や技能の差

などがある中で、みんなでスポーツを楽しめるように工夫する姿などが見られ、個人の技能向上だけでなく、主体性や社会的能力、課題解決力などが身についたように感じる。

生徒の自由記述からも、「この選択制体育を通して主体的に授業に取り組めた」、「種目への関心が高まった」、「社会性やコミュニケーション能力を高める機会になった」などの前向きな意見が多く見られた。

生徒自身が感じている課題としては、ノート作成に時間をかけるということで活動時間が減ってしまうということや、受験期の負担になるということが挙げられていた。

また、今回の研究では3年生の一学期終わりに実施した自己評価をもとに分析をしているが、今後も継続してデータを取って研究し、より良い選択制体育の授業づくりを行っていきたい。

図1



図2



図3



図4

技能面	正確にパスをつなぎ、個人個人がボールウォーカーにならないように、高い意識を持ち、チームワーク、それぞれの役割をきちんと確認してプレーする。最終的に速く正確なパスワークをめざす。
態度面	1人でも技術面においてこれまでにないメンバーがいるから、全員で教え合って、チームの相乗りを心がける。試合開始前には、相手チームと話しを合わせる。
安全面	水分補給をしっかりと行い、熱中症にならないようにする。課外練習(特に、夏場、3ヶ月健康、ヒートショック)をしっかりと行う。怪我を防ぐ。ボールが飛んで行く時など危険がある場合は、大声で注意喚起をする。

※ 目標は、12時間の学習終了後、どのようになりたいか?を具体的にイメージして考えよう。例えば、どんなプレーやゲームが出来る、どんな気持ち・表情でどんな言葉をかけ合っている、準備や片付け、役割分担はどうなっている、どんな事に注意しながら活動している、等々

2 メンバーと個人目標

組番	氏名	個人目標	目標
2	8	技能: パスにおいて、正確なパスをつなぎ、ボールウォーカーにならないように意識的に強化しよう。 態度: 試合中、高い意識を持ち、チームワークを大切にしてプレーする。	A
2	23	技能: ボールの動きを正確に把握する。 態度: 相手の人に優しく接し、チームを盛り上げる。	B
7	4	技能: ボールを上手にパスする。 態度: 試合中、高い意識を持ち、チームワークを大切にしてプレーする。	C
7	12	技能: 周りの動きを正確に把握する。 態度: 相手の人に優しく接し、チームを盛り上げる。	A
7	20	技能: 自身に合ったパスを正確にパスする。 態度: 相手の人に優しく接し、チームを盛り上げる。	A
7	31	技能: 正確なパスをつなぎ、ボールウォーカーにならないように意識的に強化しよう。 態度: 試合中、高い意識を持ち、チームワークを大切にしてプレーする。	B
7	35	技能: 正確なパスをつなぎ、ボールウォーカーにならないように意識的に強化しよう。 態度: 試合中、高い意識を持ち、チームワークを大切にしてプレーする。	B
7	39	技能: 正確なパスをつなぎ、ボールウォーカーにならないように意識的に強化しよう。 態度: 試合中、高い意識を持ち、チームワークを大切にしてプレーする。	C

図5

3 学習計画 (全15時間)

時間	学習段階	学習内容と目標 (技能面のみ)	リーダー
1	基本練習①	チームワークの向上を目的とした練習をする。 パスの正確さを高める練習をする。	
2	基本練習②	チームワークの向上を目的とした練習をする。 パスの正確さを高める練習をする。	
3	基本練習③	チームワークの向上を目的とした練習をする。 パスの正確さを高める練習をする。	
4	応用練習①	試合中の状況に合わせた練習をする。 パスの正確さを高める練習をする。	
5	応用練習②	試合中の状況に合わせた練習をする。 パスの正確さを高める練習をする。	
6	応用練習③	試合中の状況に合わせた練習をする。 パスの正確さを高める練習をする。	
7	応用練習④	試合中の状況に合わせた練習をする。 パスの正確さを高める練習をする。	
8	ゲーム①	試合中の状況に合わせた練習をする。 パスの正確さを高める練習をする。	
9	ゲーム②	試合中の状況に合わせた練習をする。 パスの正確さを高める練習をする。	
10	ゲーム③	試合中の状況に合わせた練習をする。 パスの正確さを高める練習をする。	
11	ゲーム④	試合中の状況に合わせた練習をする。 パスの正確さを高める練習をする。	
12	ゲーム⑤	試合中の状況に合わせた練習をする。 パスの正確さを高める練習をする。	
13	ゲーム⑥	試合中の状況に合わせた練習をする。 パスの正確さを高める練習をする。	
14	ゲーム⑦	試合中の状況に合わせた練習をする。 パスの正確さを高める練習をする。	

図 6

15時間中() 時間目		
6月24日 木曜日	本時の当番4組 ユウ香	() 検印
本時の目標	各ポジションの役割を把握し、個々の動きはスムーズに連携して動き、チームの役割を把握する。また、材料に注意してボールを落とさないように練習する。	準備物 体操服、ファイル、ネットボール、ボールコート
学	練習方法・技術ポイント 5分 講座別全体集合 挨拶・出欠確認 ノート受領	安全面
習	5分 別班に開始 第一ラジオ体操 アップ時のトレーニング (それぞれ30分 両足10回(20分程度))	
内	6分 ①ボールの練習は2人で1組(1組は3組)に分かれ、1人練習、ボールが3組は、おとさないようにボールを落とさないように練習する。また、ボールを落とさないように練習する。また、ボールを落とさないように練習する。	
容	6分 ②ポジションの役割 GK、DF、MF、FWの役割を把握し、個々の動きはスムーズに連携して動き、チームの役割を把握する。また、材料に注意してボールを落とさないように練習する。	
5分	整理運動・本時の反省・全体挨拶・後片付け・整理運動・別班でのミーティング解散	
欠席者	なし	遅刻者
	なし	見学者
	なし	なし
次時の課題	MFが2人でボールを落とさないように練習する。また、ボールを落とさないように練習する。また、ボールを落とさないように練習する。	
当番の反省	MFの練習がスムーズにできなかった。また、ボールを落とさないように練習する。また、ボールを落とさないように練習する。	

図 8



図 9



図 7

15時間中() 時間目		
6月25日 金曜日	本時の当番4組 20番	() 検印
本時の目標	仲間と協力してボールを落とさないように練習する。また、ボールを落とさないように練習する。また、ボールを落とさないように練習する。	準備物 サッカーボール、コート
学	練習方法・技術ポイント 5分 講座別全体集合 挨拶・出欠確認 ノート受領	安全面
習	5分 別班に開始 第一ラジオ体操 アップ時のトレーニング (それぞれ30分)	
内	6分 ①試合前のウォーミングアップ (1) ②ボールの練習 (2) ③ボールの練習	
容	6分 ④ボールの練習 (3) ⑤ボールの練習	
5分	整理運動・本時の反省・全体挨拶・後片付け・整理運動・別班でのミーティング解散	
欠席者	なし	遅刻者
	なし	見学者
	なし	なし
次時の課題	MFが2人でボールを落とさないように練習する。また、ボールを落とさないように練習する。また、ボールを落とさないように練習する。	
当番の反省	MFの練習がスムーズにできなかった。また、ボールを落とさないように練習する。また、ボールを落とさないように練習する。	

図 10



(受付: 2024年1月9日 受理: 2024年3月1日)