

第 20 回合同研究会のテーマ設定について（授業参観の前に）

2005 年度に始まる本研究会が第 20 回を迎えることとなりました。節目となる今年のテーマは「12 年間で育みたいカー生涯スポーツに向けて」です。12 年間の必修体育を終えたあとの長い人生をどう生きるのか、そのためにどのような力を育ませたいのかについて議論できればと思います。

本研究会のはじまりと、今年度のテーマ設定の背景を簡単にまとめました。授業が始まる前に目を通していただければ幸いです。本冊子の末尾には、「筑波大学附属小・中・高の保健体育科の連携－合同研究会 20 年のあゆみを中心に（未完）」を掲載しましたので、時間のあるときにご一読ください（完成原稿は 3 月発行の附属高校研究紀要に掲載されます）。

1. 本研究会創設の背景には「二つの危機」の自覚があった（他人に言われて始めたのではない）

1) 附属学校の危機

2004 年度より国立大学が法人化。筑波大学附属小中高で組織された「三校研」に大学が加わり、「四校研」となった。大学とともに附属学校も、社会に対する使命を自覚し、発信していかなければならない。成果がみえない組織は、たとえ歴史と伝統があったとしても、存在し続ける保証はない。

2) 体育の危機

大学体育が必修から外れて久しい。では小中高の体育はどのようなのか。単位数は確保されるのか。

学校における体育の意義を、社会に対して明確に示さなくてはならない。現場で誠実に児童・生徒と向き合う体育教師は、教科の意義を自覚しているが、自分たちが理解するだけでは不十分。

「ほんとうに大切なこと」を、全国の体育教師・青少年の教育に携わる方々と共有する必要がある。

2. この 20 年間で児童・生徒を取り巻く環境は激変した（保体科の意義を再確認しておきたい）

1) 子ども社会における「サンマ（時間・空間・仲間）」の喪失

これにより「群れ遊び」の機会が減少。学校体育に「体ほぐし」が導入される。

2) リアル体験の減少とバーチャル空間の拡大

インターネット、携帯電話、スマートフォン、SNS…。便利にはなった。しかし、自分の体を動かし、仲間との直接的なコミュニケーションの機会が減少している現状には危機感を覚える。

3) 「人生 100 年時代」の到来

「人生 80 年」時代において「70 万時間のうち労働時間は 10%、自由時間が 30%を占めるレジャーライフの到来」が指摘されていた。QOL を高めるために、QWL、QLL、QFL の充実を！ 人間性回復にレジャーを！ この観点から体育の重要性はますます高まる。

4) コロナ禍でみえたこと

保健体育科は「いのちにかかわる教科」であることを再認識した。

3. 体育の可能性（参観のための視点）

「いのち」に関わる教科である体育こそ、学校教育の中核に据えるべきであると考えます。人生 100 年時代を見据えて、体育で何を、いつ、どのように学ばせるのか。12 年間の体育を終えるとき（生涯スポーツの担い手となるとき）、どのような人間でいてほしいのか。

今回の各授業テーマがそのことを表しています。

小学校 …各運動の素地となる（「動ける体と運動に対する好意的感情」（教育研究 2024 年 10 月号）

中学校 …自分たちで計画を立てて実践する

高等学校…遊び心を育む

（文責：中塚義実）

小学校〈事後報告〉

単元名：おりかえしの運動・ボール投げ

授業者：眞榮里 耕太（筑波大学附属小学校） 学習者：2部1年 32名（男子16名 女子16名）

1. 公開授業の概要

今回のテーマである「12年間で育みたい力」について小学校でできることは、子どもたちの体を育てることが一番であると考えた。1年生を対象とした授業を公開する上で各種運動・スポーツの基礎的・基本的な運動感覚・技能を身につけ、高めることをねらいとした。これは、特定の運動・スポーツに関わるものではなく、広く様々な運動・スポーツに活かせるものと考えている。また、運動・スポーツに主体的に取り組むために小学校段階では「できた」「できそう」という思いを積み重ねていくことが重要であると考えている。学習をする中で子どもたちにとって「できない」「つらい」などのマイナスイメージを蓄積させないようにしている。

本時で扱う2つの運動は、器械運動やボール運動につながるものである。学年が上がり、体が大きくなる前であることや子どもたち同士の技能差が出てくる前に共通の課題として扱っている。

おりかえしの運動

おりかえしの運動は子どもたちの運動感覚・技能を身につけ高めることに適した運動教材である。四肢を使って体を移動させる動きをメインとしているので、腕支持感覚、逆さ感覚、体幹を締めることを取り上げることができる。

ボール投げ

ボール投げは、ボールの投捕の投げたり、捕ったりすることをメインとした教材である。壁に向かって力いっぱいボールを投げることや投げ上げたボールをキャッチする中でボールを投げたり捕ったりすることに慣れさせていく。

2. 公開授業を振り返って

○おりかえし

授業の中では通常通りおりかえしをする中で、うさぎとびの動作に着目させた。10mの距離を少ない回数で進むために体を前方に投げ出し、着手した位置に近いところに足を着かせたいと考えた。子どもたちは「遠くにとぶ」ことは理解できていたが、動きを言葉で表現する難しさがあった。モデルの動きを確認することで学級全体にポイントを共有することができた。

○ボール投げ

頭上にボールを投げ上げてキャッチする活動から入った。日頃ドッジボール等で前方に投げることに慣れている子どもたちであったが、頭上に投げ上げることに苦勞する場面があった。その後、ボールを投げ上げた後に一度しゃがんで床をさわり、立ち上がった後にボールをキャッチするという動きに挑戦した。ここでは、投げたボールの位置を目で追いつけていることによってキャッチしやすくなる。教師が上手くできない（床を触るとときにボールから目を離す）モデルをすることで子どもたちは、投げたボールを見続けることを意識した。

はじめて取り組む運動だったので投げ上げることから丁寧に扱うべきだった。

その後、壁に向かって力強くボールを投げた。壁から3m・5m離れたラインから壁に直接ボールを投げた。自分の所に跳ね返ってくるように力いっぱい投げる活動をし、最後に20秒間で何回壁にぶつけることができるか各自計測した。

3. 研究協議

○単元の組み方について（1時間で2教材についても合わせて）

⇒短期間で扱う予定ではなく、何回かに分けて取り上げていく。短期間で感覚・技能の習得は難しいので長い期間取り組むために組み合わせの単元構成をしている。

○投げる手と反対の手をボールに添えて投げることについて

⇒投げることについては体の大きさなどにもよるので片手でも両手でもよいと考えている。

（眞榮里耕太）

体づくり運動「トレーニング単元」

授業者：秋山 和輝 学習者：中学2年生 40名（男子20名・女子20名）

1. 公開授業の概要 「12年間で育みたい力ー生涯スポーツに向けてー」の考え方

着実に生徒に「運動やスポーツに親しむ資質・能力の育成」させるにはその根源には生徒の主体性が不可欠である。他方で、主体性を持たせたからと言って「運動やスポーツに親しむ資質・能力」が十分に育成されることも限らない。つまり単に活動形態や活動時間を確保するのではなく、生徒個人の課題改善に向けて活動を選択できる機会を保障することが重要である。

本単元では体づくり運動において「実生活に生かす運動の計画」を意識した10分の運動計画を考案、実施、振り返りを行った。生徒が運動を計画する際は自分で運動を考えるのではなく、これまでの単元で行ってきた運動の種類や頻度、回数、強度を工夫することを意識させた。自分のねらいに応じた運動を実施できているのかをペアで確認してもらい、アドバイスをもらう時間を確保した。生徒自身が身体の変化に目を向けると同時に活動する運動自体の意図や効果的な練習に取り組むための科学的根拠を理解するために保健分野や体育理論領域を関連させて学習に取り組ませた。

2. 公開授業を振り返って

1) 本時の目標

- ・体の動きを高めるにはねらいに応じて適切な強度、時間、回数、頻度を工夫することを理解できる（知識）。
- ・自己のねらいに応じた効率の良い運動やバランスの保てる組み合わせで運動の計画を立て、取り組むことができる（運動）。
- ・ねらいや体力の程度を考慮して活動の方法や修正の仕方を見付けることができる（思考力、判断力、表現力）。
- ・一人一人の違いに応じた動きを大切にしようとすることができる（学びに向かう力、人間性等）。

2) 授業展開（実際の様子）

授業展開としては本時のねらいを確認した後に、生徒自身が計画した運動をペアである仲間と一緒に運動を行い、振り返りを行った。振り返りの時は計画した運動が高めたい動きに対応していたのか、回数や頻度、強度は適切であったのかについてペアからの意見やアドバイスをもらえる時間を意図的に設定した。計画を実行することをゴールとするのではなく、実際に行ってみてどのようなことが課題として挙がってくるのか、次にどのような修正が必要であるのかといったPDCAサイクルを授業でも強調して指導した。

生徒は計画した運動を余すことなく実施している姿が印象的であり、心拍数や呼吸数が上がっている生徒が多数見受けられ、充実した活動を保障することができた。他方で縄跳びやクレイジーボール（リアクションボール）の操作や競争性に目を向けて実施していた生徒の様子も見られたことは課題として挙げられるため様々な運動の選択をさらに可能となる単元の計画が求められる。

また本単元は保健分野や体育理論領域と往還する形式で単元に理論編と実践編を混在させた。自分の身体に目を向けさせることは生徒が主体的に運動を計画、実施するための一助となると考える。さらに運動を行った際にどこの筋肉がどのように変化しているのかを理論を基に確認することで生徒が体験したことのメカニズムを理解することができたと思う。

3. 研究協議

ご参観いただいた先生方と生涯スポーツに向けて各校種で取り組んでいることを共有し、考える機会となった。中学校では卒業時に生徒が主体的に学習に取り組めることが重要であると考え。自分だけの自分のためのマイストレッチを考えること、それを毎時間実施することや生徒自身が自らの体格、体力要素を踏まえて運動を計画する機会は主体性を育む上で重要であると考え。今後さらに運動のバリエーションを増やすことや運動の計画を今後の日常生活に取り入れていくことを生徒と共に考えていく、検討していく必要がある。

高等学校〈事後報告〉

単元名：遊び心を育む体づくり運動－セパタクロー導入

授業者：中塚 義実（筑波大学附属高等学校） 学習者：2年5組 出席28名（男子13名、女子15名）

1. 公開授業の位置づけとねらい

①身体の教育、②運動・スポーツを通しての教育、③スポーツそのものの教育、として近代体育は構想され、社会の変化に対応しながらいまに至る。体育は「いのちを扱う教科」であることをコロナ禍で再認識し、「よりよく生きるために不可欠な文化としてのスポーツ」を生涯にわたって楽しめるようになることが、体育で身につけさせたい力であると考え。言い換えると、高校段階でのキーワードは“遊び心”となる。

スポーツはそもそも“遊び”である。“群れ遊び”を子どものころに経験できなくなっただけで、生徒たちの意識の中でスポーツは、「遊ぶもの」より「教わるもの」となっているようだ。「サンマ（時間・空間・仲間）」を踏まえて自分たちで遊び方を考え、工夫し、よりよいものに作り上げていく過程は、人生をゆたかにするために欠かせない経験であり、生涯スポーツにつながるものである。その経験を、学校体育の中で保証したい。本授業はこのような趣旨で設定された。

本校では1, 2年次の体育は男女別の必修で、3年次は男女共習の選択実技を行っている。とくに後期は、これまで学校体育で取り上げなかった活動に取り組み、「自分たちでいかに遊ぶか」を工夫する授業である。セパタクローは過去2回取り上げられ、いずれも当時の高校生が工夫して取り組んだ。今回の授業はその導入にあたるもので、やったことがない遊びをどうすればみなで楽しくできるかを考え、実践することを試みた。

2. 授業概要

1) ブラジル体操でウォームアップ（“体ほぐし”的な内容を含む）

1, 2年のサッカー単元で男女ともブラジル体操を行っている。久しぶりの体操は新鮮だったようである。

2) バレーボールを用いた連続パス競争（ただし数えるのはヘディングのみ）

まずは男女でバレーボールのパス練習。次に「何回続いたか」の競争をするが、「数えるのは頭に当たった回数のみ」。頭以外は数えない、下に落ちたらゼロに戻るという条件で、二人ペアがどのような工夫をするかが問われた。競争に勝つための工夫だけでなく、できるかどうかわからないハラハラを楽しむことができるかを含め、自分たちに合ったルール設定ができるかどうか重要である。キャッチありで試みたペアが優勝した。

3) セパタクローボールを用いた連続パス競争（どうすれば競争になるか）

4) セパタクローボールを用いた円陣パス競争（公平な競争にするために）

はじめて触れるボールは小さくて固い。足だけでボールをつなぐのは至難の業である。公式ルールでは下に落ちたらアウトだし手を使ってもいけないが、続けるために、競い合うために、自分たちに合ったルールが求められる。話し合いで方向づけるが、話し合いに時間をかけると運動時間が減る。生徒はすぐに多数決で決着をつけようとするが、考えたことを発言し、受け止め、合意できる場所を見出す過程が重要なので「多数決は禁止」である。その中で合意形成し、やりながらルールを修正し、よりよい方法を探して競争していた。

5) セパタクローのゲームに挑戦（対戦相手とゲームを作り、徹底的に遊ぶ）

対面する2チームで「ネット型」のゲームを楽しむ。ただしネットはない。床にあるラインを使いながら、何対何でどちらが勝ったかをはっきりさせるゲームを作ってやってみる。ここでも両チーム間でルールをどう設定するか話し合いが重要。やってみないとわからないことは多々ある。やりながら修正すればよい。

3. 今後に向けて

○いろんな人とともに遊ぶために工夫する、「工夫すればできる」ことを生徒は感じたようである。大人がお膳立てするのでなく、生徒自身でつくりあげる経験が、青少年の育成には不可欠である。

○「遊び」という言葉に「適当に」や「ほどほどに」のイメージを持つ者もいる。しかしここでは「本気の遊び」「ちゃんと遊ぶ」ことを求めた。授業のまとめで伝えた「本気の遊びが、人を育て、社会が育つ」の意味・意義を、生徒だけでなく教師も含めて再確認したい。体育の存在意義である。（中塚義実）