

高等学校保健体育科の授業において 求められること

日本体育大学 近藤智靖

自己紹介

日本体育大学 学長室長 児童スポーツ教育学部
大学院教育学研究科長です

専門は体育科教育学・スポーツ教育学です。各地
の校内研・公開研でお話をさせて頂いております

その他、OECDのE2030の保健体育科ワーキング
のメンバーもしていました(保健体育教育の未来を
つくる—OECDカリキュラム国際調査 明石書店)

今回のお話

- 1 近年の教育界の動向について
- 2 授業改善について:思考力、課題解決学習
- 3 カリキュラム・マネジメントについて
- 4 体づくり運動について
- 5 体育理論について

近年の教育界の動向

- 令和4年度入学生から始まった学習指導要領
- 現3年生は、新しい学習指導要領の教育課程
の下で学んでいる。
- 大学でも議論になっている。DX(デジタル・トラ
ンスフォーメーション)による授業改善の実施。
Dにばかり注目がいくが、X(変革)の方が大切
である。



大学では十分に対応できない現実が露わになっ
ている。

現在の状況

1 学習指導要領に関連して、「カリキュラム・オーバーロード」(カリキュラムの過積載)という問題が議論され、それに伴い「学習内容の重点化」が話題となった。

2 令和の日本型学校教育についての見解が示されている。

「個別最適な学びと協働的な学び」「ICTの活用」

※「主体的・対話的で深い学び」の視点を踏まえる

3 教育振興基本計画

持続可能な社会の創り手の育成、ウェルビーイング

第15回教育課程企画特別部会における主な意見
(文部科学省HP 登録:平成28年05月)

資質・能力の育成に向けた教育内容の改善・充実

「各教科、各領域の充実は、当然のことながら学校のキャパにまた負荷を掛けることになってしまう。カリキュラムのオーバーロード問題というのが日本ばかりじゃなくて、国際的な問題でもある。これからアクティブラーニングや、プロジェクト学習などかなり柔軟性を要する学習活動を学校の中に入れようとした場合、どうしても余裕がないとできない。その意味での各教科領域の充実と同時に、選択化というようなことも議論していく必要があるのではないか」

カリキュラム・オーバーロードへの危惧は的中

- 前のスライドに見られるように、学習指導要領の改訂前から一部の有識者によって、資質・能力を軸とすると、カリキュラム・オーバーロードが問題になると指摘されていた。
- 新しい学習指導要領が始まってみると、知識、技能、思考力・・・と教員が配慮していかなければならないことが多くある。また、多くの教科で指導内容の削減が図られておらず、現代的な課題に対応する内容が追加されている。
- ICTへの対応、教員不足、配慮を要する生徒への対応、多様化するニーズ、保護者への対応にも苦慮・・・

OECDの報告書より(2020)

カリキュラムの拡充に伴い、全体を調整することなく、新たな社会的な要求に応えようとして新たな内容を組み込もうとすると、カリキュラム・オーバーロードになる可能性がある。そこには、内容の過積載(content overlord)、内容が多すぎるといった子どもや教師の負担感(perceived overload)、カリキュラムの不均衡(curriculum imbalance)といった点を含んでいる。(筆者による意識)

厳しい現実の中で

- ・あれもこれもと望むことで、結果的に教職員も子どもも現状についていけない状態が生まれている。
- ・不登校の子どもや精神疾患を理由として休職する教職員が増加している。
- ・教員になる人が不足している
- ・子どもや教職員のウェルビーイングを高める流れとは真逆の現象が起きている。



- 学習指導要領の改訂について、議論は始まっているものの、その全貌は見えない。告示までは、最低2～3年はかかる。高校の完全実施まではまだ遠い。
- 広がったものを整理し、優先順位や軽重をどのようにつけていくか、関連を付けていくかがポイントになる。様々な組織と相談をしながら、何を重視するか。今の教職員にとって運用可能かどうか、生徒や地域の実態に合っているかどうかを検討していく必要がある。
- 持続可能な教育活動や研究をしていく必要がある。これはサボリとは違う。

令和の日本型学校教育

- 今後の教育の方向性に大きな影響を与えているのが「令和の日本型学校教育」という考え方である。
- この考え方には、様々な考え方が含まれているが、最も重要な柱は「個別最適な学びと協働的な学び」「ICTの活用」の2つである。(細かく分けると3つ)

- 指導方法や指導体制の工夫改善により、「個に応じた指導」の充実を図る。
「指導の個別化」と「学習の個性化」
- 新たなICT環境の活用、少人数によるきめ細かな指導体制の整備が求められる
- 「孤立した学び」に陥らないよう、探究的な学習や体験活動等を通じ、生徒同士で、あるいは多様な他者と協働が必要となる

授業改善について: 思考力や課題解決学習

「主体的・対話的で深い学び」の方針の下での授業改善

資質・能力をバランスよく育成する

「知識及び技能」

「思考力、判断力、表現力等」

「学びに向かう力、人間性等」

授業改善を進める上で

「思考力、判断力」をどうすればよいか。また、課題解決学習は、どう進めればよいか？

発問の重要性

適切な「問い」を設定する。

考える力を伸ばしたり、「気づき」を促したり、課題を発見したりするためには、指導者の側から投げかけられる「質問(発問・問い)」の工夫が大切である。

また、生徒の側にも「なぜ～なんだろう？」という自問や課題意識が必要である。

学びの当事者として、自分で問いを持つことが大切である。

思考を促す発問の工夫

教師による主発問と補助発問を指導内容に対応して、行う。導入・展開・まとめ等、場面に応じて行う(他教科と同じ)

1) 複数の事例(良い例と悪い例など)を比べて、何が共通か、良いかを考えさせる問い

「AとBとではどこが同じで、どちらが良いかな？」

2) 既習事項と未習事項を関連づけながら学習の転移に関連する問い

「抱え込み跳びは開脚跳びと、どんなところが同じでどこが違うかな？」

発問の工夫

3) 特定の条件下の動きを考えさせる問い

「ボールを自分のコートに落とさないためにはどうすれば良いかな？」

4) 特定の情報の中から優先順位を決めて選択を促す問い

「どのような練習を選べば良いだろうか？」

発問は授業のねらいと関連した主発問(中心発問)や補助発問が大切である。しかも、生徒の意欲や困り感に基づくような発問が大切である。

人が考えるときのきっかけはどんな時か？

- 比較する「AとBはどう違う？」
- 選択する「3つの中からどれを選ぶか？」
- 順番を決める、順位付けをする「順に並び替える」(大事な順、演技順・・・)
- 分類する(分ける、分解する)
- 関連付ける「前に習ったこととどう違う？」「Aとどこが関連している？」
- 見通す、予想する「次どうなるか？」
- 別の視点から捉える(多面・多角)「別の見方は？」
- 理由付けをする「どうしてそうなっているのか？」

埼玉の小学校の事例

ただ単に「考えなさい」といっても 生徒は考えられない時が多い

- 「自分たちで考えなさい」「どうして自分で考えられないの」というのではなく、具体的に考える場面やどうやって考えたらよいか、といった考えるための場面や条件を提示しないと、生徒の考える力は育たない。また習慣化していかない。
- 「比較、選択、順番決め、分類、関連付け、予想、多面・多角、理由づけ」といったことを指導者は意識しておき、その場面を設定することで、思考が発揮されていく。こうした場面を設定しないと、深い学びの求めることの実現には至らない。その際、タブレット、学習カード、実際(リアル)の演示を用いるとよい。

課題解決学習:学習過程の工夫

＜単元中盤から後半＞

- 1 課題発見 個人やグループのつまずきやめあて(問題意識)
「何が問題？どこが問題？何をしてみたい？」
 - 2 その課題の解決のための方法や場を選んだり考えたりする(解決のための方法を個人やグループで考え、計画する)
「どうすればいい？」
 - 3 実際に試してみる、運動してみる(実行)
動きながら考える。
 - 4 できたかどうかの確認をし、新たな課題の確認、他の方法の模索(取り組みに対する評価、知識・技能の確認、新たな課題や方法)
- 試行錯誤の連続(課題解決のサイクルを回すことが深い学び)

山形の高校の事例(映像)

- 1 課題解決の手順について学ぶ
- 2 コースごとのポイントの確認
- 3 ボードに目標を書く
- 4 泳いだ後にiPadで撮影をする
- 5 iPadを使いながら教え合いをする
- 6 新たな課題の設定をする

単元の後半に課題解決学習をしている

ただし、こんな疑問が？

「思考力、判断力、表現力等」が大切であると言うが、そこに時間を割くと、運動をしている時間が少なく、かえって「技能」「体力」を高めることが難しくなる。「思考力、判断力、表現力等」と「知識及び技能」の調整をどうしたよいか？

全国から同じ質問をいただきます。とりわけICTを使うと運動時間が少なくなる、といったことも話題となっています。

こうした問いに対して

- ・思考や判断は何のために行う必要があるのかを考えてみる必要があり、毎時間、思考や判断の時間を形式的に組み込む必要はない。
- ・基礎的な知識や技能、そして学ぶ習慣や意欲がない状態だと、思考ができない、あるいは学びが続かない現象が起きる。
- ・敢えて大胆な提案をすれば、単元前半(活動の初期)や徹底して技能や知識に特化し、体を動かしていくこと、活動を通じて学んでいくことに多くの時間を割いていくことでも良いかと思う。そこで、教師から生徒に教えることを躊躇しなくてもよい。生徒とのキャッチボールの中でポイントを見つけていくことも大切である。

- 単元後半になって、特定の技を習得するため、あるいは特定の技の質を高めていくために、ICTを用いながら思考の時間を十分に設けても良いかと思う。
- また、単元後半になって、生徒の学習状況が見通せるようになってから、課題解決学習を導入していったはどうでしょうか？
- 「思考力、判断力、表現力等」と「知識及び技能」をバランスよくというのは、簡単なように語られているが、1回の授業の中にあれもこれも一度に取り組むと、うまくいかなくなる。そのため、生徒の実態に応じて単元の中で軽重をつける必要がある。

蛇足

発達障害の児童生徒の対応を主する「放課後デイ・サービス」を運営する専門家と話しをする機会が多くあります。その方と話していると、大切なことが語られている。学習にうまくついていけない児童生徒の場合、まずは静態、つまり、様々な要素が入り込まない課題（シンプルで閉じられた課題、シングルタスク）を大事にし、それができるようになったら、流動的な課題を徐々に提示していくとのこと。

これはある意味で、発達障害に限らず、多くの子にも当てはまるものかと思います。思考・判断というのは、流動的な課題のような性質を持っています。また、高い言語能力を求めるものです。そのため、最初からそれを強調しすぎると、ついて行けない生徒が増えてしまう可能性もあります。ただし、ドリル課題のような単純作業をひたすらしなさいと言うことではない。シンプルで面白い（技能）課題を十分に行うことから入ることが大切である、という意味です。

課題解決学習は「直線的に進まない」ということが前提

課題解決学習は、児童生徒にとっても試行錯誤の連続であり、それを支える教師側にとっても、一人一人の学びの過程をチェックしたり、修正したり、課題の選択や修正方法などの学び方を教えたり、児童生徒同士が対話できるように対話の方法を教えたりと、配慮すべき事項が多く手間のかかる指導形態である。そのため、生徒の実態や、教員の力量などを踏まえていないと、うまくいかない。一斉学習の方が効果的である場合もある。

カリキュラム・マネジメントについて

カリキュラム・マネジメントの経緯

<経緯>

- 中央教育審議会の中ではじめてカリキュラム・マネジメントの言葉が用いられたのは、2003年10月の中央教育審議会「初等中等教育における当面の教育課程及び指導の充実・改善方策について（答申）」である。「教育課程の開発や経営（カリキュラム・マネジメント）に関する能力」といった文言で用いられた。
- 2008年1月の中央教育審議会「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の改善について（答申）」の中でもカリキュラム・マネジメントについての記述が見られている。

カリキュラム・マネジメントの背景

- 2014年3月の育成すべき資質・能力を踏まえた教育目標・内容と評価の在り方に関する検討会「論点整理」において、カリキュラム・マネジメントの実質化が提起された。(天笠,2020,pp.38-40)

カリキュラム・マネジメントは、20年前から提起されたものであり、学校の主体的・自律的な取組が求められる中で取り上げられるようになった。

現在の学習指導要領の「資質・能力の育成」に関する論議の中で、さらに注目が集まった。

カリキュラム・マネジメントの背景

天笠によると

「このたび強調されているカリキュラム・マネジメントが『学校に基盤を置くカリキュラム開発』『特色ある学校づくり』『学校の自主性・自律性』『校長の裁量権の拡大』など、**教育課程の編成にあたって学校の主体的・自律的な取組の基盤**となる一連の教育哲学や経営哲学の系譜に位置づく」(天笠,2020,p.38)

としており、学校が主体的・自律的にカリキュラムを編成、改善していくためにカリキュラム・マネジメントという考え方がある。

総則の記述

「生徒や学校、地域の実態を適切に把握し、教育の目的や目標の実現に必要な教育の内容等を**教科等横断的な視点**で組み立てていくこと、教育課程の実施状況を**評価**してその**改善**を図っていくこと、教育課程の実施に必要な**人的又は物的な体制を確保**するとともにその改善を図っていくことなどを通して、教育課程に基づき組織的かつ計画的に各学校の教育活動の質の向上を図っていくこと(以下「カリキュラム・マネジメント」という。)に努める」

カリキュラム・マネジメントをまとめると

- ①**教科等横断**の視点から内容を組織的に配列すること(以下、教科等横断)
 - 教科間や教科内で内容の相互関係を促進する
 - ②**PDCAサイクル**の確立
 - 教育内容の質向上のために、データ等を基にして教育課程の編成、実施、評価、改善を図る
 - ③**人的・物的資源**の効果的な組み合わせ
 - 人や物の再配分をする
- (参考:NITS独立行政法人教職員支援機構HP)

カリキュラム・マネジメントという言葉の中には、学校経営といった大きな視点から各教科等の年間指導計画、単元計画等の具体的なレベルまでを包含している。

保健体育科におけるカリキュラム・マネジメント

学習指導要領解説には以下の記述がある。

・3年間の見通しをもった年間指導計画の作成

作成に当たっては、「体育」及び「保健」の指導内容の関連を踏まえること、(中略)健康安全、体育的行事等との関連について見通しをもつ。

・生徒の現状に基づいた計画の作成、実施、評価、改善

年間指導計画で配当した単元ごとの指導計画を作成する際、(中略)生徒の実情、教員数、施設の要件等を踏まえた無理のない計画に基づく実施とその評価及び計画の改善を一体のものとして推進する。

・地域の人的・物的資源等の活用

必要に応じて、地域の人的・物的資源等の活用を検討することも大切である。

このように、保健体育科も全体の総則の方針にあわせて、広い視点から授業間の視点まで、多岐にわたっている。

ただし、3年間の年間計画を検討する場合であっても、個別の単元や指導内容の上下前後関係、また、横のつながりなど、具体を想定しながら検討していく必要がある。

保健体育科では、カリキュラム・マネジメントを捉える場合、「①教科等横断」の視点をベースとしながら、全体的に無駄や重複がないか、また、敢えて繰り返し教え定着させるところはどこかなどを考えて、年間計画を見直す方がよい。

はじめに、具体から全体を見直す。次に全体から具体を見直す。

なぜ「教科等横断」が話題になるのか？

➤ 現代的な課題への対応

環境教育、情報教育、防災教育、食育等の新たな現代的な課題への対応が迫られる

➤ 資質・能力の育成「資質・能力の育成」に向けて、複数の教科や領域等の関連性が求められている。

➤ 指導の一貫性、継続性、効率性、総合性等が求められている。

単一の教科や内容領域の枠を越えて他教科、他領域、行事等と「横串」「関連付け」となるような考え方が求められている。

「教科等横断」という考え方は、何を問うているのか？

様々な文脈の中で他教科や隣接領域との関連をはかることにより

- 各教育活動のシナジーを生み出す
- 効率性を高める
- 選択と集中をはかる(再配分、再配置)



資質・能力の育成に向けた指導の充実により、子ども達の学びがさらに豊かになると言う大きなメリットが期待される。

課題

一方で、本当に関連を図ることで教育の質は向上するのか、現実的に実施は可能なのかといった具体に向けての課題が残る。

さらに言えば、教員の多忙化に拍車がかかる中で、そこまで考える余裕もなく、かえって非効率な取り組みになる可能性もある。

課題

カリキュラム・マネジメントといっても単元や授業を想定した場合、様々な組み合わせがあるため、何を関連付けるかが不明瞭になりがちである。

知識・技能のレベルでの関連？ 思考力、判断力、表現力のレベルでの関連？ 評価は？ 同僚との協働は可能か？

今後、カリキュラム・マネジメントに取り組む場合、具体化していくことの難しさに直面する学校は多いと予想している。

関連する矢印をシンプルにし、実践事例の蓄積が必要である。

参考

森田ら(2020)の研究によると埼玉県内の小学校体育主任500名に質問紙調査をしているが、「貴校では、運動領域と保健領域の関連を図った体育科年間指導計画になっていると思われますか」という問いに対して、キャリア段階に関わらず、約3分の1にあたる170人(約34%)が「はい」、158名(約32%)が「いいえ」と回答している。また、172名(約34%)が、「わからない」と回答している。関連させていないという層と関連性そのものを十分に理解していない層とをあわせると66%になることを報告している。



具体に向けての困難さを予見させる調査結果

他教科ではこんな声も

たとえば、ある国語科教育学者との会話

「言語活動が、教育活動全体で展開されると、国語の中で学ぶことと、他教科で学ぶことが重複するので、国語の時間が大きく削減されてもおかしくないし、国語って何を学ぶものか真剣に考えないと」

と心配する声・・・保健体育に置き換えても成り立つ

国語は言語活動の中核であって、国語科の

➡ 削減はあり得ない。しかし、他教科でも危機感を感じる研究者はいる

学習指導要領解説保健体育編(p.16)

セ 体力の向上との関連

体力の向上については、「体づくり運動」、「体育理論」の指導内容を一部見直し、カリキュラム・マネジメントの視点から保健及び体育・健康に関する指導等との一層の充実が図られるよう改善した。また、その他の領域においても、それぞれの運動の特性や魅力に触れるために必要となる体力を生徒自らが高められるよう留意することとし、「体力の高め方」を内容の「(1)知識及び技能」に示した。

体力については、保健、体育理論、実技でも触れてください、というメッセージ

学習指導要領解説保健体育編(p.186)

(ウ)「H体育理論」の内容に加え、各領域との関連で指導することが効果的な各領域の技術の名称や行い方、課題解決の方法などの知識については、各領域の「(1)知識及び技能」に示すこととしている。このことから、体育理論では、主に概念的、理念的な知識を中心に引き上げ、指導方法の工夫などにより確実に習得させるようにするとともに、各領域との関連で指導することが効果的な内容については、各運動に関する領域で具体的事項を中心に実践的に引き上げ、カリキュラム・マネジメントの視点から、運動に関する領域と体育理論を相互に関連させて学習させることにより、知識の重要性を一層実感できるように配慮する必要がある

技術や課題解決学習の進め方は、体育理論で概念を、実技で具体を教える、というメッセージ

カリキュラム・マネジメントをもっと具体化するには(私見)

「保健と実技」「体づくり運動とその他の実技領域」「体育理論とその他の実技領域」「実技領域間」「実技と行事」

複雑にしすぎるとほとんどの人が取り組まなくなる。どうすればよいか？できるところから始めていく。

- ①共通する指導内容(知識、課題解決方法、態度等)を特定する。
- ②関連性を授業の中でたびたび伝えていく(以前、〇〇を習ったよね。それと同じである)
- ③既習領域の知識を使って、未習領域において活用できる場面を作る。(既習知識の活用場面・応用場面の設定をする)
- ④年間のカリキュラムを見通して、どの領域を関連付けるかも検討する。

事例

高校の例

- 体づくり運動で学んでいる体力の要素について、各運動領域でも関連をはかりながら学んでいく。
- 各運動領域の個別技能の高まりと、体育理論での技能の上達過程(自動化など)を関連付け、具体的な技能の状況と理論とをつなげていく

体育理論のところでさらに説明する

事例

小学校の例

- 保健の学習で「生活習慣病の予防」について、運動（持久的な運動）の必要性を理解させる。
- 体づくり運動にて持久的な運動を取り上げ、保健の学習で学んだことを繰り返し伝える。生活習慣病の予防と持久走の関連を伝える。
- 生活習慣病にかかりそうな大人へのアドバイスを記述するカードがあり、そこにアドバイスを記入する。（森田実践）

体づくり運動について

体づくり運動の必要性：生徒の実態から

この10数年間、運動をする児童生徒としない児童生徒の**二極化**の課題が指摘されている。

＜保体の授業を除く1週間の総運動時間で60分未満の児童生徒の割合 R5＞

中学女子の2割～3割は授業時間以外で運動をしない

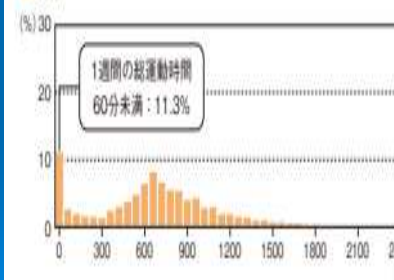
小学校5年生 男子 9.0% 女子 16.2%

中学校2年生 男子 11.3% 女子 25.1%

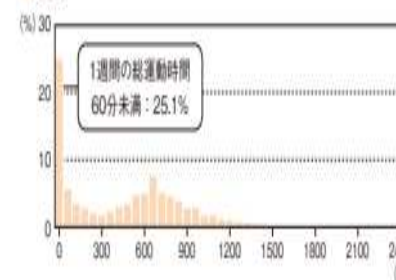
中学2年生 R5年

〈1〉1週間の総運動時間の分布

男子



女子



高校段階の重要性

運動に時間を割かない状況がさらに増える

肥満や生活習慣病のリスクとなる

過度なダイエットをする生徒も相変わらずいる

体系的な知識を学べる最後の機会となる生徒も多い

そもそも体力には、運動関連体力(行動体力)と健康関連体力(防衛体力)の二つがあり、このいずれもが運動習慣や食習慣などの生活習慣と関連している。生涯にわたって健康な生活を送るためには、体力の維持向上は不可欠である。その適切な高め方を学齢期に学んでおく必要がある。

学習指導要領上における体づくり運動系
小学校低中学年の体づくり運動

①多様な動きをつくる運動(遊び) 5つの動き

(1)体のバランスをとる運動

(2)体を移動する運動

(3)用具を操作する運動

(4)力試しの運動

(5)基本的な動きを組み合わせる運動(3/4年)

②体ほぐしの運動

(1)気付き (2)関わり合い

小学校高学年から中学2年まで

①体の動きを高める運動

(1)体の柔らかさ

(2)巧みな動き

(3)力強い動き

(4)動きを持続する能力

(5)組み合わせ(中学校)

②体ほぐしの運動

(1)気付き (2)関わり合い

中学3年から高校1年(入学年次)まで

①実生活に生かす運動の計画

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運動の計画を立て取り組む

(これまでの学習が前提となる)

②体ほぐしの運動

(1)気付き (2)関わり合い

高校2年以降(その次の年次以降)

①実生活に生かす運動の計画

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

(これまでの学習が前提となる)

②体ほぐしの運動

(1) 気付き (2) 関わり合い

事例紹介: 中学3年生女子(1月末～2月上旬)

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
挨拶・出欠確認						
準備運動						
体ほぐしの運動						運動計画の紹介
・ドラゴンボール ・おおかみと羊 ・新聞乗り ・体ジャンケン ・手つなぎタッチ ・ペア縄跳び ・言うこと一緒、やること一緒 ・手押し相撲						運動計画の実施 ○3分×4種目 (種目間のインターバル各1分ずつ)
体づくり運動の学習 【知識】 ・運動コースの紹介 ・主観的運動強度		体づくり運動の学習 【知識】 ・運動の原則		体づくり運動の学習 【知識】 ・体の構造 ・運動の行い方	運動計画の立案 【活用】 ・ねらいや運動の原則に基づいて計画	運動計画の修正 【活用】 ・前回の振り返りをもとに修正
体づくり運動の学習 【知識】 ・領域の内容 ・体力テストの振り返り		動きを持続する能力を高めるための運動 【知識】 ・短縄跳び ・ハンドクラップ		動きを持続する能力を高めるための運動 【知識】 ・踏み台昇降	運動計画の実施 ○4分×4種目 (種目間のインターバル各1分ずつ)	
巧みな動きを高めるための運動 【知識】 ・ラダートレーニング		体の柔らかさを高めるための運動 【知識】 ・ボールストレッチ ・ブラジル体操		力強い動きを高めるための運動 【知識】 ・コアトレーニング	運動計画の振り返り 【活用】 ・主観的運動強度、振り返りの記入	単元のまとめ 【知識】 ・運動継続について
質問紙記入						
まとめ及び次回予告・挨拶						

単元の構成

- 帯ではなく単元で授業を計画する。前半と後半の二つに構成する。
- ※年間7～10時間取り扱うこととなっている
- 前半の4時間には運動の計画を立てる際に必要となる体力の高め方について指導をする。
- 後半の5時間目以降は、運動の計画を立て、その計画にしたがって運動をし、計画を振り返り、修正していくという「計画→実施→振り返り・修正」という過程を指導する。

単元前半

- この単元では「体の柔らかさを高めるための運動」では、ボールを使う**静的ストレッチ**と**動的ストレッチ**としての**ブラジル体操**を扱った。
- ボールを用いたストレッチは、長座の状態で自分の周りでボールを転がす運動を扱った。ボールの大きさが小さい場合にはより柔軟性が求められるようにしている。(負荷の調整をボールの種類を変えることによってしていく)
- ブラジル体操は、授業担当教員が普段から部活動で取り入れている体操であり、指導しやすいと考えられたため取り扱った。

単元後半

- 単元5時間目以降は、運動の計画を立て、その計画にしたがって運動をし、計画を修正していくという「計画→実施→振り返り・修正」という過程を指導した。
- その際、生徒自身の体力差を考慮し、また、授業外において生徒が自己のねらいに応じて運動の計画が立てられるようにするため、この単元では複数のコースを設定した。

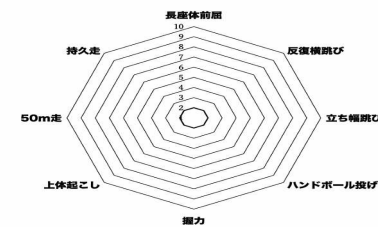
- ① 運動不足を解消することを目指すコース（健康コース）
- ② 日常的に運動することを目指すコース
- ③ 部活動などに活かすために体力の向上を目指すコース（競技力コース）

各コースにおいて、生徒が一人で運動を実施していくのではなく、同じコースを希望する3～4人のグループを編成し、仲間と意見を交わしながらグループで運動の計画を立てることとした。

- 仲間と計画を立てることにより運動が苦手な生徒が計画を立てることに積極的に取り組めるようにしたり、計画を立てたりする作業をお互いに助け合えるようにしている。
- ただし、各運動の負荷については、各生徒の体力やねらいに応じて個人で設定できるようにしている。

学習カード1

○体力テストの振り返り



運動項目	体力要素	
長座体前屈	柔軟性	→ 体の柔らかさを高めるための運動
反復横跳び	敏捷性	
立ち幅跳び	瞬発力	
ハンドボール投げ	巧緻性、瞬発力	→ 巧みな動きを高めるための運動
握力	筋力	
上体起こし	筋力、筋持久力	→ 力強い動きを高めるための運動
50m走	スピード	
持久走	全身持久力	→ 動きを持続する能力を高めるための運動

レーダーチャートを完成させてみてわかった自分の課題

自分の課題を克服するためには？

学習カード2

○適度な運動強度の目安

感覚	体の状態	主観的運動強度
最高にきつい	体全体が苦しい、もうダメと感じる	4
非常にきつい	息が詰まる、やっと言葉が出る	
きつい	息がハアハアする、喉が通く、汗びっしょり	3
ややきつい	少し息がづらい、全身に汗をかく	
やや楽	いつまでも続けられる、軽く汗をかく	2
楽	汗が出るか出ないか、隣の人と会話ができる	
非常に楽	気持ちいいが、物足りない	1
最高に楽	動いた方が楽、まるで物足りない	

○運動コース

目指す主観的運動強度

①運動不足解消 ～汗も滴る良い男へ～

2

②今より動ける体に ～夏に向けて肉体改造～

3

③限界の一步先へ ～目指せスーパーアスリート～

4

○運動の5原則

- ・全面性の原則
→体力の要素をバランス良く向上させる
- ・意識性の原則
→運動の目的を明確にし、自覚を持って運動を行う
- ・漸進性の原則
→体が運動に慣れるにしたがって徐々に運動の強さを上げていく
- ・反復性の原則
→運動を定期的に繰り返す
- ・個別性の原則
→自分の健康や体力レベル、運動の好みに応じて行う

学習カード3

○本時の振り返り

1 時間目	月	日()
本時のテーマ	巧みな動きを高めるための運動	
ラダー	レベル1 主観的運動強度:	レベル2 主観的運動強度:
	レベル3 主観的運動強度:	
分かったこと・考えたこと		
2 時間目	月	日()
本時のテーマ①	動きを継続する能力を高めるための運動	
短縄跳び	レベル1 主観的運動強度:	レベル2 主観的運動強度:
	レベル3 主観的運動強度:	
本時のテーマ②	体の柔らかさを高めるための運動	
ボールストレッチ	レベル1 主観的運動強度:	レベル2 主観的運動強度:
	レベル3 主観的運動強度:	
ブラジル体操	レベル1 主観的運動強度:	レベル2 主観的運動強度:
	レベル3 主観的運動強度:	
分かったこと・考えたこと		

学習カード4(1種目3分×4種類)

○運動計画作成シート

年 組 氏名 色 番

グループのメンバー: 色 番 氏名 , 色 番 氏名

1. ねらいを決めよう

コース	
何を目標?	

2. 運動計画を作成しよう

	運動の種類	レベル	高める体力
第1種目			
第2種目			
第3種目			
第4種目			

運動の種類

- ①ボールストレッチ ②ブラジル体操 ③ラダー ④マーカートレーニング
⑤コアトレーニング ⑥短縄跳び ⑦ハンドクラップ ⑧踏み台昇降

3. 運動計画の振り返りしよう

	第1種目	第2種目	第3種目	第4種目
主観的運動強度	/ 4	/ 4	/ 4	/ 4

今回の計画の良かった点や改善点

--

東京都の世田谷区での実験授業(映像)

これは複雑すぎて難しいと考える場合、さらにシンプルな方法で行う

東京都の江東区の実験授業(映像)

体育理論について

年間6時間以上の実施

体育理論の内容 入学年次

1 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解する

(ア)スポーツは、人類の歴史とともに始まり、その理念が時代に応じて多様に変容してきていること。また、我が国から世界に普及し、発展しているスポーツがあること **(歴史と発展)**

(イ)現代のスポーツは、オリンピックやパラリンピック等の国際大会を通して、国際親善や世界平和に大きな役割を果たし、共生社会の実現にも寄与していること。また、ドーピングは、フェアプレイの精神に反するなど、能力の限界に挑戦するスポーツの文化的価値を失わせること **(オリパラの価値、光と影)**

(ウ)現代のスポーツは、経済的な波及効果があり、スポーツ産業が経済の中で大きな影響を及ぼしていること。また、スポーツの経済的な波及効果が高まるにつれ、スポーツの高潔さなどが一層求められること **(経済、インテグリティ)**

(エ)スポーツを行う際は、スポーツが環境や社会にもたらす影響を考慮し、多様性への理解や持続可能な社会の実現に寄与する責任ある行動が求められること **(環境や社会への影響)**

6時間あるとはいえ、授業のイメージを持つことは難しいといえる。いかに生徒の関心を引き付け、当事者意識を持たせることが大切になる。たとえば、以下のような実践を行った。

事例紹介: 高校1年生(2019年5月)

1年生の(イ)の内容と関連して、1時間の実践(4クラス)で実施した。流れは以下のとおりである。

- 1 ドーピングについて知っていることをあげる(ブレインストーミング)
- 2 ある人物の写真を見せる(この二人の方の関係は?)



3 ドーピングの定義を学ぶ

ドーピングとは「スポーツにおいて禁止されている物質や方法によって競技能力を高め、意図的に自分だけが優位に立ち、勝利を得ようとする行為」のこと (JADA ホームページより)

4 ドーピングがなぜ禁止されているのかについての理由を学ぶ

- 1) スポーツの価値を損なう
- 2) 選手の健康を害する
- 3) 社会への悪影響

5 主なドーピングの方法について学ぶ

- ・薬物に限定し、ステロイドや利尿薬について

6 アスリートの立場になって議論をする

あなたはトップアスリートです。あなたがオリンピックに出場し、メダルをとれば家族の暮らしは裕福になります。妹や弟は大学に通えるようになります。信頼している身近なコーチや仲間から「これ飲んでみないか。飲むとメダルに届くかも」と勧められました。あなたは飲みますか？どうしますか？(モラルジレンマの課題)

7 グループでの意見を集約していく

8 広がるドーピングをどうとめられるか。また、JADAやWADAの活動を理解する。



どのような知識・内容を教えるのか特定する。

指導者自身が知識(基本的な用語)を理解する。

生徒にとって興味を引く導入や発問を考える。

基礎的な知識を伝える

知識を活用してグループワークや調べ学習をする

意見や調べたことを集約する

体育理論の内容 その次の年次以降

2 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

(ア)運動やスポーツの技能と体力及びスポーツによる障害

(イ)スポーツの技術と技能及びその変化

(ウ)運動やスポーツの技能の上達過程

(エ)運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方

(ア)に関連して

指導に際しては、運動に関する領域で「体力の高め方」を、体づくり運動で「実生活に生かす運動の計画の行い方」、「体づくり運動の行い方」、「体力の構成要素」、「実生活への取り入れ方」などを示しているので、各運動やスポーツに関する実践的な高め方や体力の構成要素などについては、各運動に関する領域を中心に扱うこととし、ここでは、体格、体力・運動能力と技能の関連についての概念の理解に重点を置いて取り扱うようにする。

(ウ)に関連して

指導に際しては、中学校では「運動観察の方法」を、高等学校では、「課題解決の方法」を運動に関する領域に示しているので、自己観察や他者観察において ICT の有効な活用の仕方等についても触れ、一層実践的に理解ができるよう配慮することが大切である。

体育理論の内容 その次の年次以降

3 豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解する

- (ア) ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方
- (イ) ライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方
- (ウ) スポーツ推進のための施策と諸条件
- (エ) 豊かなスポーツライフが広がる未来の社会

体育理論を実施する上での留意点

- 内容が多岐にわたっているため、全てに触れていると表面的な指導に陥りがちである。
- 教科書を読んで暗記をするといった形式になりがちである。また、知識の伝達型の学習になる可能性がある。
- **発問を大事**にし、それに伴ったグループでの話し合いや調べ学習などの活動が必要となる。そのためには、**何の知識を教えるのか特定**することと、生徒にとって**身近**に感じられるもの（映像、写真、物語等）が必要である。

体育理論を実施する上での留意点

- 体育理論で扱う技能の内容は、各運動領域の中で取り上げる技能と重複が見られている。そのため、各運動領域では、個別の運動種目にかかわる**具体的な知識**を指導し、体育理論では総合的にまとめた**概念的な知識**を指導する。
- ただし、概念知も具体的な実践場面を想定して教えないと、生徒には理解できない。たとえば、次のような場合である。

高校2年生の「2 運動やスポーツの効果的な学習の仕方」を指導する際、「(ウ)運動やスポーツの技能の上達過程」において「技能の上達過程を**試行錯誤**の段階、**意図的な調整**の段階及び**自動化**の段階の三つに分ける考え方がある」と説明しても、何のことかわからない。

生徒が運動をしている場面とセットになって教えないと理解できない。

ちなみに、大学でもこの理論は「粗形態、精形態、自動化（再高精形態）」というマイネルの運動理論として教えるが、子どもの映像を使って、3つのレベルに分けさせるなどの活動をすると、学生は覚えやすいと感じる。

まとめ

1 近年の教育界の動向

「カリキュラム・オーバーロード」「個別最適な学びと協働的な学び」「教育振興基本計画」「ウェルビーイング」

2 授業改善についてー思考力、課題解決学習

発問、課題解決の過程

3 カリキュラム・マネジメントとは

共通する指導内容を特定 たびたび伝えていく 活用場面の設定
年間のカリキュラムの検討

4 体づくり運動について

単元での実施 単元前半は高め方と知識 単元後半は計画・実施・振り返り

5 体育理論について

単元での実施 知識の特定 生徒にとって興味を引く導入や発問
知識を活用してグループワークや調べ学習

主要引用参考文献

天笠茂(2020)新教育課程を創る学校経営戦略：カリキュラム・マネジメントの理論と実践。ぎょうせい

近藤智靖(2022)カリキュラム・マネジメントを推進していく上での課題。体育科教育学研究 30(1)35-39.

NITS独立行政法人教職員支援機構校内研修シリーズ No.21:カリキュラム・マネジメントとは
講師：千葉大学特任教授 天笠茂

<https://www.youtube.com/watch?v=Ooal8DE-EZo>

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

森田哲史・今関豊一・近藤智靖(2020)小学校体育科における運動領域と保健領域の関連を図った指導計画に関する基礎的研究：埼玉県内の公立小学校体育主任を対象とした質問紙調査。日本体育大学大学院教育学研究科紀要4(1) 161 - 179

村田凌亮ほか(2022)中学校体づくり運動領域における「運動計画を立てる」授業単元に関する研究—知識とその活用に着目して—。日本体育大学紀要51.1079-1089.

小野田倫大ほか(2020)高等学校の体育理論領域におけるアンチ・ドーピング教育に関する研究。オリンピックスポーツ文化研究No. 5 149 -165.

スポーツ庁 令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922_00007.html