

令和6年度福岡県中学校体力向上指導者研修会

学校における体力向上： 体育・保健体育を中核とした取り組み

福岡教育大学 教職大学院 本多壮太郎

R6.8.27(火) 於 岡垣サンリーアイ

体育の「見方・考え方」

生涯にわたる豊かなスポーツライフへ

三つの資質・能力を関連付けながら育成

運動やスポーツ

する みる 支える 知る

価値_{や特性}

楽しさ, 喜び,
体力の向上

生涯にわたる豊かなスポーツライフに向けて

価値

学びに向かう力, 人間性等

に着目

【愛好的態度】 器械運動に積極的に取り組む

人には誰でも学習によって体力や技能が向上する可能性があるといった挑戦することの意義を**理解し**, 取り組めるようにする。

【協力】 よい演技を認めようとする

仲間の技や演技を認め合って学習することは, 相互の運動意欲が高まることを**理解し**, 取り組めるようにする。

【協力】 仲間の学習を援助しようとする

仲間の学習を援助することは, 自己の能力を高めたり, 仲間との連帯感を高めて気持ちよく活動したりすることにつながることを**理解し**, 取り組めるようにする。

【共生】 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとする

運動やスポーツを行う際は, 様々な違いを超えて, 参加全員が楽しんだり達成感を味わったりするための工夫や調整が求められる場合があることを理解し, 取り組めるようにする。

【健康・安全】 健康・安全に気を配る

体調に異常を感じたら運動を中止すること, 器械や器具の安全な設置の仕方や滑り止めなどの使い方, 技の行い方と起こりやすいけがの事例などを理解し, 取り組めるようにする。

【など(責任)】

分担した役割を果たすことは, 活動時間の確保につながることやグループの人間関係がよくなることを理解し, 取り組めるようにする。

なぜ、
そうしなければ
ならないのか

意味, 理由

そうすると
何が
もたらされるのか

意義, 価値

【公正】

【協力】

【責任】

【参画】

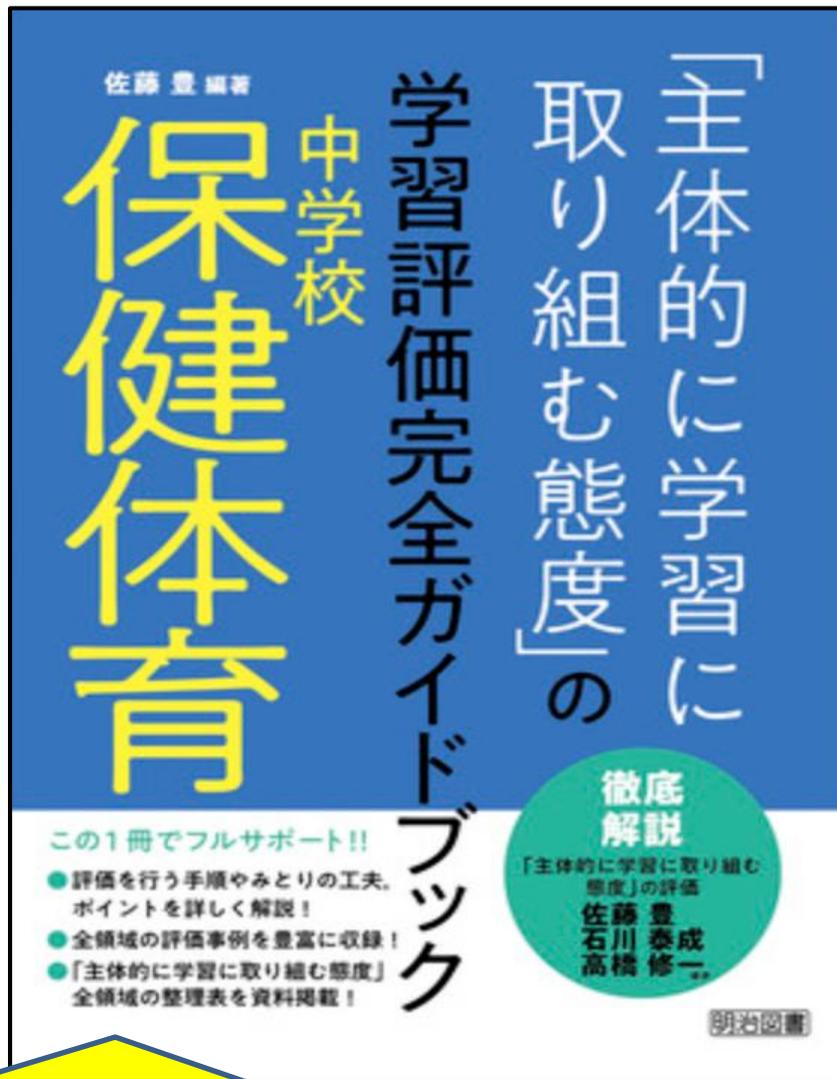
【共生】

【健康・安全】

【価値】【意義】【意味】【理由】

【愛好的態度】

【豊かなスポーツライフへ】へ



2023年6月出版 佐藤豊 編著

「主体的に学習に取り組む態度」の学習評価完全ガイドブック, 明治図書

解説の表記(公正)

よい技を認めようとするとは、仲間の課題となる技や演技がよりよくできた際に、称賛の声をかけることや、繰り返し練習している仲間の努力を認めようとすることを示している。そのため、仲間の技や演技を認め合って学習することは、相互の運動意欲が高まることを理解し、取り組めるようにする。

概念知(する意味)

相互の運動意欲が高まるため

認められている,受け入れられているという安心感を与え,頑張ってよかった,次も頑張ろうと前向きな気持ちになる



具体知(何をするのか)



○よい技や演技に称賛の声をかける
→よいところ,よくなかったところ,頑張っているところを伝える,一緒に喜ぶ等,出来映えを共有する

○仲間の努力を認めようとする
→プラスの声かけ,出来映えではなく挑戦そのものを認める声かけ等

教師による場面,方法,発問等の計画

(場面・教材)

2H 活動の中でかけもらって嬉しかった発言・行動について具体例を挙げる

3~4H

2Hに考えた発言,行動について自分ができることを考える

実際の授業の中で嬉しかった言葉や行動を書く(ありがとうメッセージ)

5~7H

自分も仲間も嬉しくなったり,頑張ったよかったと思える活動にするために,何ができるかを考えて行動する。

発問

2H 体育において,かけてもらって嬉しい言葉や行動は何でしょう?

どんな発言や行動が考えられますか?その行動や発言にはどのような意味や効果があると思いますか?

3~4H 今日の授業で仲間のためにどのような発言や行動をしてみますか?

今日の授業の中で嬉しかった言葉や行動は何かありましたか?

5~7H 自分も仲間の嬉しくなったり,頑張ったよかったと思える活動にするために,何ができるのでしょうか?

単元の見通しの共有

単元見取り図の活用

中学校 第1学年

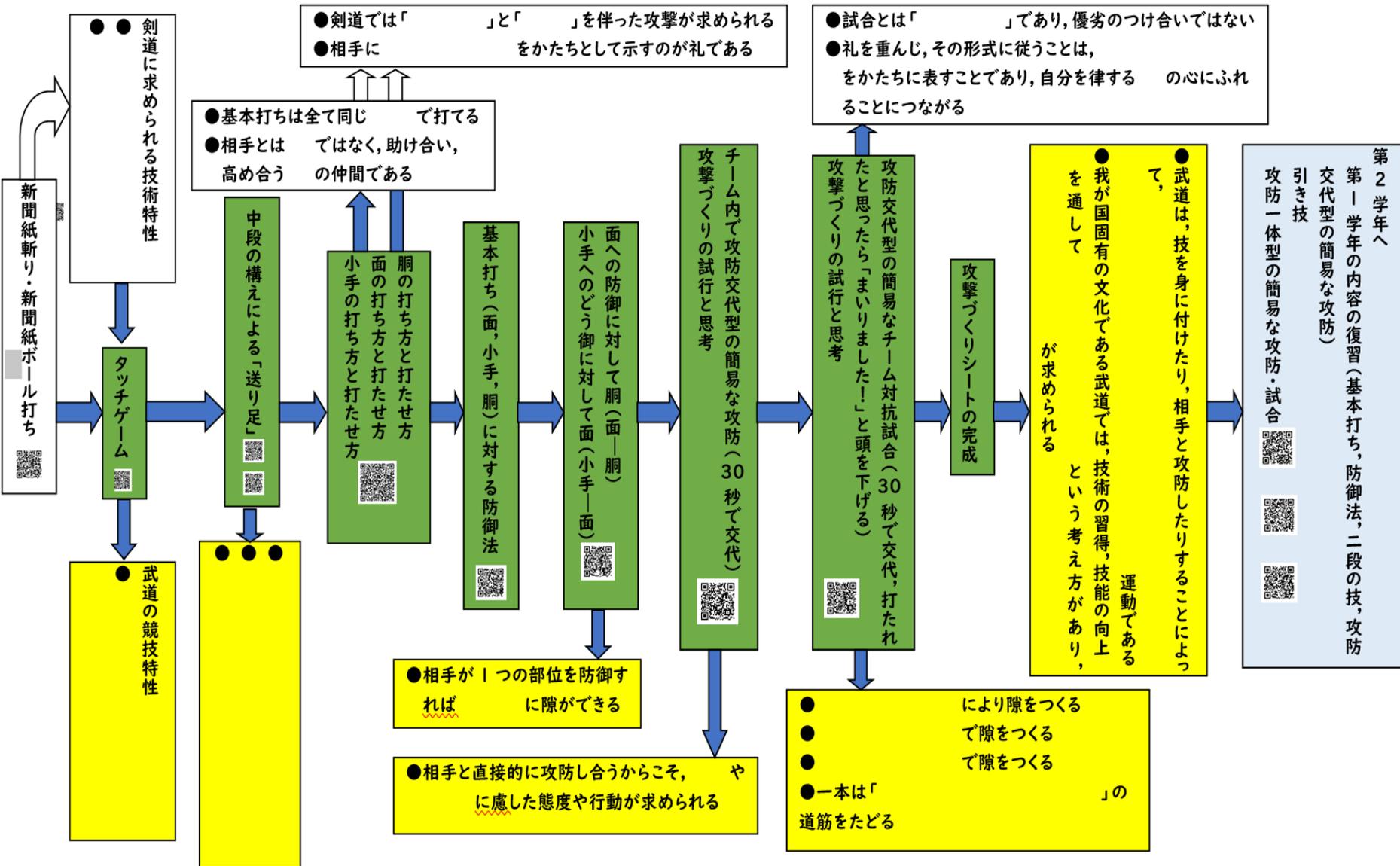
剣道

単元見取り図

単元目標

知識: 武道の特性や成り立ち, 伝統的な考え方, 技の名称や行い方を理解する。
 思考力, 判断力, 表現力等: 攻防などの自己の課題を発見し, 合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに, 自己の考えたことを他者に伝える。

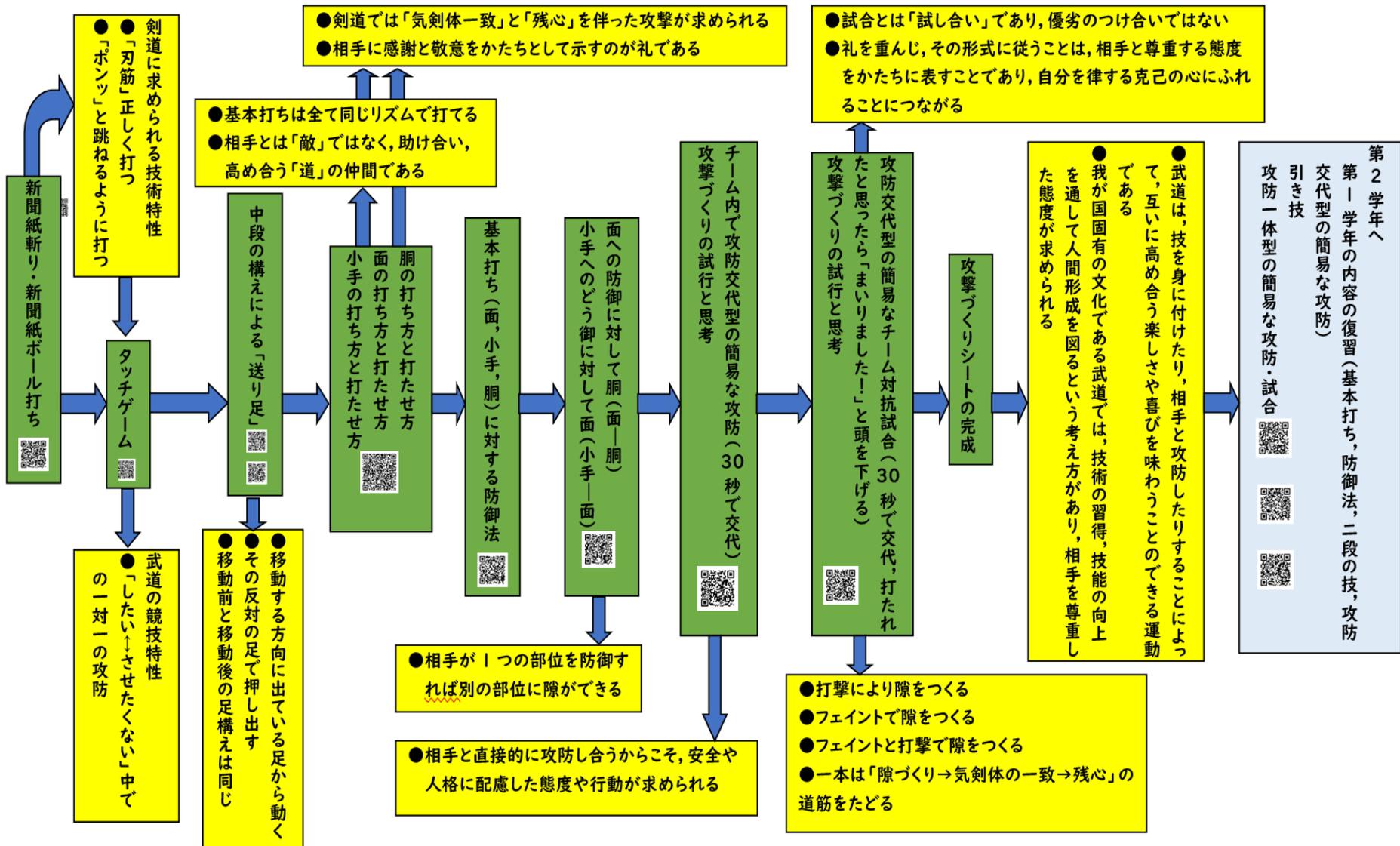
技能: 基本動作や基本となる技を用いて簡易な攻防を展開できる。
 学びに向かう力, 人間性等: 剣道に積極的に取り組むとともに, 相手を尊重し, 伝統的な行動の仕方を守ろうとする, 禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配る。



単元目標

知識: 武道の特性や成り立ち, 伝統的な考え方, 技の名称や行い方を理解する。
 思考力, 判断力, 表現力等: 攻防などの自己の課題を発見し, 合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに, 自己の考えたことを他者に伝える。

技能: 基本動作や基本となる技を用いて簡易な攻防を展開できる。
 学びに向かう力, 人間性等: 剣道に積極的に取り組むとともに, 相手を尊重し, 伝統的な行動の仕方を守ろうとする, 禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配る。



●剣道では「気剣体一致」と「残心」を伴った攻撃が求められる
 ●相手に感謝と敬意をかたちとして示すのが礼である

●基本打ちは全て同じリズムで打てる
 ●相手とは「敵」ではなく, 助け合い, 高め合う「道」の仲間である

●試合とは「試し合い」であり, 優劣のつけ合いではない
 ●礼を重んじ, その形式に従うことは, 相手と尊重する態度をかたちに表すことであり, 自分を律する克己の心につながる

●武道は, 技を身に付けたたり, 相手と攻防したりすることによって, 互いに高め合う楽しさや喜びを味わうことのできる運動である
 ●我が国固有の文化である武道では, 技術の習得, 技能の向上を通して人間形成を図るという考え方があり, 相手を尊重した態度が求められる

●打撃により隙をつくる
 ●フェイントで隙をつくる
 ●フェイントと打撃で隙をつくる
 ●一本は「隙づくり→気剣体の一致→残心」の道筋をたどる

●相手が1つの部位を防御すれば別の部位に隙ができる

●相手と直接的に攻防し合うからこそ, 安全や人格に配慮した態度や行動が求められる

武道の競技特性
 ●「したい↓させたくない」中で
 の一対一の攻防

毎時の授業の見通しの共有

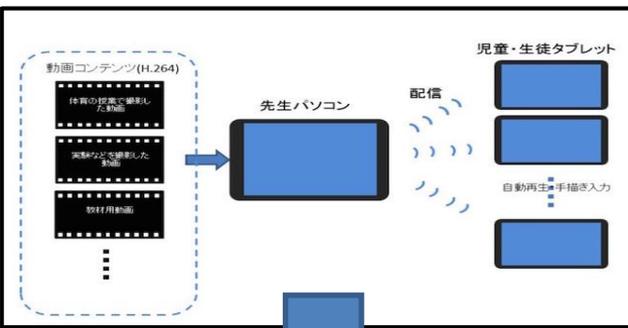
反転授業の導入

バレーボール反転授業教材

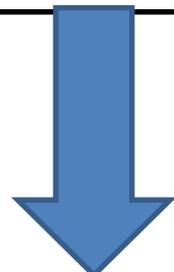
学びに向かう力, 人間性等

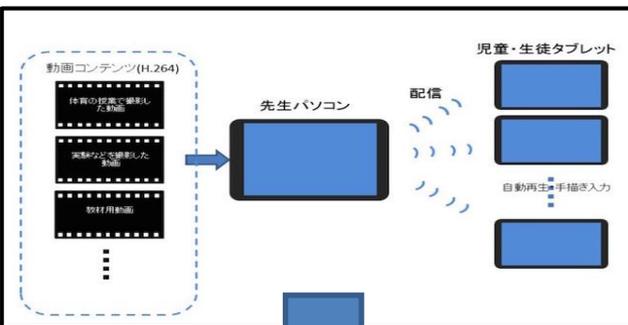
中学校第1・2学年「協力」の場合

「例① 提供型」



次回（●月●日）の授業からは、チームに分かれての課題練習に取り組んでいきます。具体的には、W-upの中でも行った「**何度バウンドしてもOK, 連続して触れてもOK**」による方法でチーム内でのパス練習です。ただし、これまで学習したアンダーハンドパスやオーバーハンドパスの技術を積極的に**試して**、自分たちがどれくらい上手くなっているか、どこを改善していくかを見付けていってください。





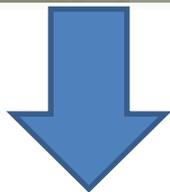
仲間と楽しく活動し、
単元見取り図で示した
「絆」や「つながり」を
深めていくには
次の点を理解してください。





仲間との学習を援助し合うことで、

- 皆が気持ちよく活動することができる。
- 仲間との連帯感が高まる。
- 自己の能力が高まる。





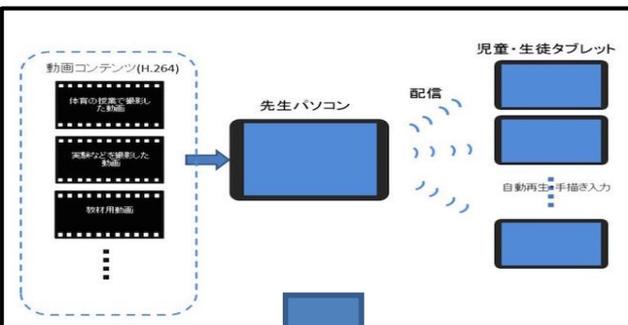
アンダーハンドパスやオーバーハンドパスの
ポイントを示した掲示資料やモデル動画、
つまずき動画を参考に、学習したことを
のびのび試し合いましょう!

試し合う中で、自分自身や仲間の課題について
気付いた点は、「どうなってる?」「どうしたらいい?」「
こうなってるよ」「こうしてみたら」等、質問したり、
アドバイスしたりし合いましょう。

仲間や自分の「ナイストライ」をたくさん生み出し、
「ナイスプレイ」への「つながり」へ、
仲間との「絆」の深まりへ



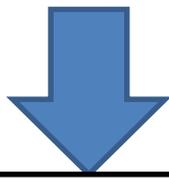
「例② 引き出し型」



配信している動画を視聴してください。〇〇チームの練習の様子です。
のびのびと試し合い，協力し合う，気持ちよく連帯感の高い活動です。

次回からリーグ戦を行っていきます。チーム練習で試し合ったことを，他のチームと試し合います。試し合った後は「お土産」がもらえます。





この「お土産」とは、これまでの練習を通して、チームの一人一人が「のびのび」試すことができてきたか、それぞれや全体のスキルアップに向けサポートし合ってきたかといった活動の「成果」であったり「課題」であったりします。

リーグ戦の試合後の話し合いにおいて、「成果」は継続し、「課題」は再度、資料・動画資料を参考に「どうなってる?」「どうしたらいい?」「こうなってるよ」「こうしてみたら」等、質問したり、アドバイスしたりし合いましょう。





リーグ戦後、皆さんには

- 「つながり」や「絆」の強化に向けて、具体的にどのようなことをしたり、してもらったりしようとしたか
- 仲間と協力することはなぜ大事なのか、そうすることで自分や仲間になにがもたらされるのか

を配信している「絆シート」に記入してもらいます。

リーグ戦でも「ナイストライ」をたくさん生み出し、「ナイスプレイ」への「つながり」へ、仲間との「絆」の深まりへ



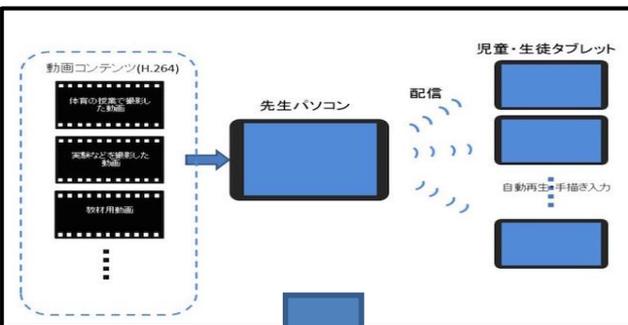
バレーボール反転授業教材

学びに向かう力, 人間性等

中学校第3学年「健康・安全」の場合

福岡教育大学 教職大学院 本多壮太郎

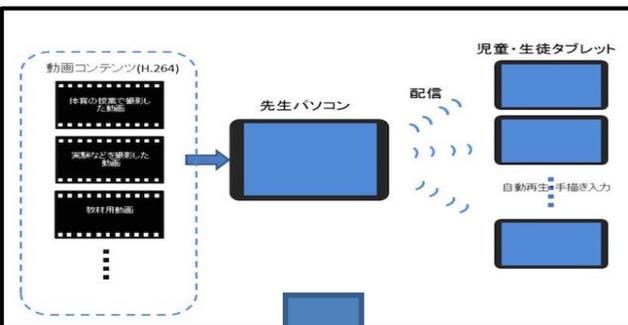
「例① 提供型」



2年次に引き続き、バレーボールの授業が始まります。「つながり」と「絆」をテーマをとした2年次の資料は、●●●●のファルダにありますので、次の授業までに目を通しておいってください。

3年次では、これまで以上に皆さんの自主的な活動となるように進めておきたいと思っていますし、皆さんの「**自主性**」に期待します。

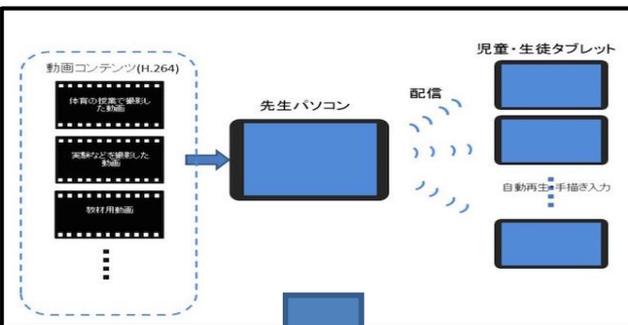




「**自主性**」とは、誰かに指示される前に行動することです。自主性を発揮するには「**見通し**」が必要です。

皆さんが毎回の授業でどのような活動に取り組むかについては、**3年次の単元見取り図**に示しています。また、**毎回の授業の活動内容の事前配信**も行いますので**随時確認**するようにしてください。





自主性（指示される前の行動）には「**健康・安全を確保すること**」も含まれます。具体的な例として以下の例が挙げられます。

- 体調に応じた授業や授業の一部への参加の有無の判断・行動
- 活動前・活動中の用具や活動場所の事故や仲間の安全チェック・確保
- 仲間の力量等に応じた力加減



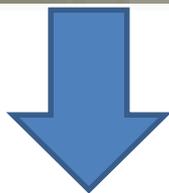
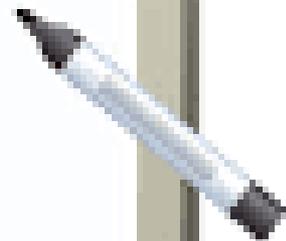


(前単元●●に引き続き)

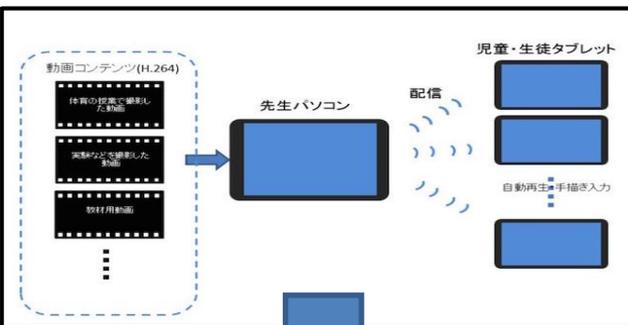
健康や安全を確保することで

● **安心して**, 楽しく, のびのびと
仲間と活動することができる

ことを理解し, 行動していきましょう



「例② 引き出し型」

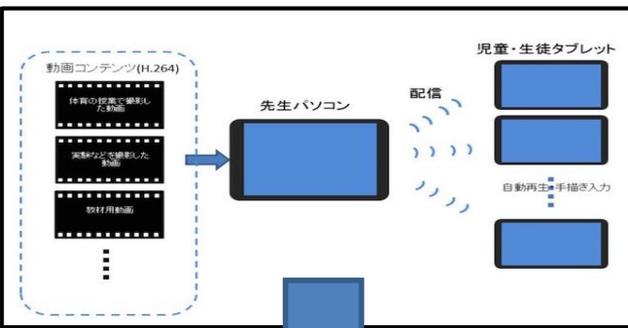


配信している動画を視聴してください。〇〇チームと●●チームのゲームの様子です。

のびのびと白熱した試し合いが繰り広げられています。

白熱の名の通り、身体も熱くなってきて、上着を脱ぐ人たちが出てきます。

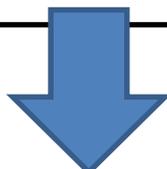


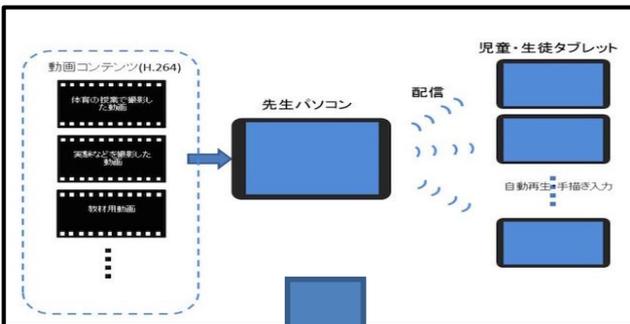


ゲームに夢中になるあまり，ついついコートですぐ横に上着を脱ぎ捨てたくなるところですが，**さすが3年生！安全な場所にきちんと置きに行きました。**

プレイに夢中になると，ボールばかりに意識がいて，近くに脱ぎ捨てられた上着には目に入らなくなってしまうことがあります。

全力プレイの際に，もし足を滑らして，踏ん張りがきかなかったら，，，，



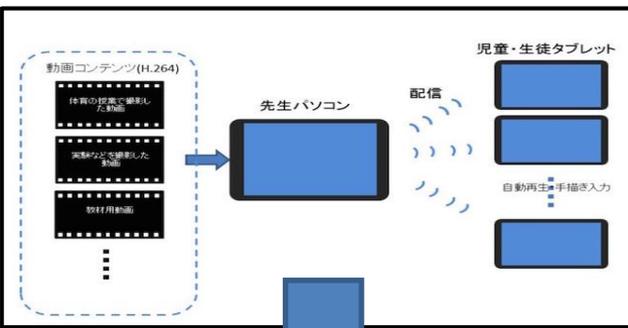


考えるだけでもぞっとしますね。

のびのび，楽しいはずの試し合いが，安全確保へのちょっとした不注意により取り返しのつかないことになりかねません。

次回の授業では皆さんに下記について質問します。

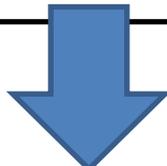


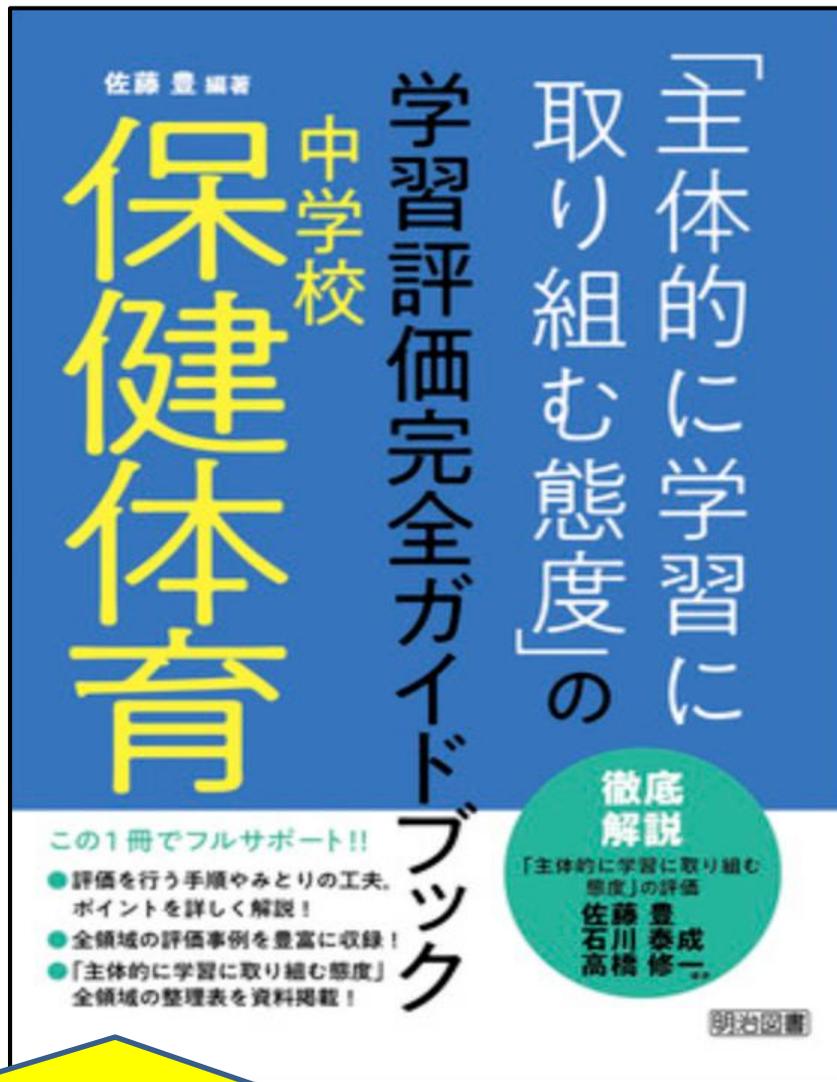


●自分や仲間の安全のため，どの活動で，どのようなチェックや確保を行っていますか。

●ついつい安全のチェックや確保を忘れがちになるのは，どのようなときですか。

*全員で共有し，安全チェックと確保の意義について理解し，実践できるようにしましょう。





その他の例

第1章-5 「効果的なみとりの工夫と具体例」

学習の見通しの共有

未来につながる振り返り

振り返り

過去

現在

未来

何を、誰と、どうして、
どうだったか

学んだこと、試行・思考
したこと、工夫したこと、
関わったこと、
実感したこと

何を、誰と、
どうしていくか

次の、今後の授業で、
学校生活で、
家庭で、
地域で

体育の「見方・考え方」

生涯にわたる豊かなスポーツライフへ

三つの資質・能力を関連付けながら育成

運動やスポーツ

する みる 支える 知る

価値や特性

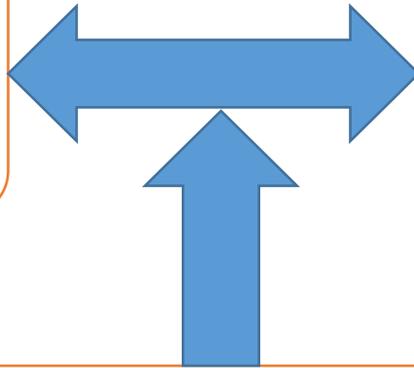
楽しさ, 喜び,
体力の向上

生涯にわたる豊かなスポーツライフに向けて

「み」方について

見る, 観る, 看る, 診る, 視る, 回る, 鑑みる,
を通して課題の解決に向け試行⇔思考

できる
できるようにできる



気付く, 理解する,
実感する(深める)

見, 観, 看, 診, 視, 回, 鑑みながら
(学びに向かいながら) 思考, 判断, 表現

気になる教材や授業展開例

苦手な生徒が
すぐに排除される
ゲーム
例 ドリブル鬼ごっこ

〇〇を専門とする
先生が専門的な
〇〇から抜けきれ
ないゲーム

見学の生徒の
学びや関わりが
保障されていない
授業

単元が進むにつれ,,,

協力と協働



競争へ煽り

教師の声掛けが
勝利や得点,記録
に偏りだす,,,

課題志向が
勝利志向に

排除が
始まる

失敗できない
授業になる

振り返りが勝敗や数字の結果や
(課題ではなく) **問題**のみに

育成を目指す資質・能力の三つの柱

～何ができるようになるか～

学びに向かう力
人間性等

どのように社会, 世界と関わり,
よりよい人生を送るか

「確かな学力」「健やかな体」「豊かな心」を
総合的にとらえて構造化

何を理解しているか
何ができるか

知識・技能

理解していること・できる
ことをどう使うか

思考力・判断力・
表現力等

授業づくりもまた然り

誰が, 何を, どのように学び

何ができるようになるか

参考文献

福岡県人づくり・県民生活部スポーツ局スポーツ企画課（2024）福岡県スポーツ推進計画，
<https://www.pref.fukuoka.lg.jp/uploaded/attachment/220557.pdf>（参照日2024.5.1）。

福岡県新社会推進部県民文化スポーツ課（2014）福岡県スポーツ推進計画，福岡県新社会推進部県民文化スポーツ課。

本多壮太郎（2023）効果的なみとりの工夫と具体例「理解し，取り組めるようにする」ための反転授業を取り入れた実践例，佐藤豊 編著，中学校保健体育「主体的な学習に取り組む態度」の学習評価完全ガイドブック，pp.39-44，明治図書：東京。

文部科学省（2018a）中学校学習指導要領（平成29年告示）解説 保健体育編. 東山書房：京都。

村上千恵（2023）第2学年 跳び箱運動 仲間へ称賛の声をかけ，努力を認めようとする態度の評価，佐藤豊 編著，中学校保健体育「主体的な学習に取り組む態度」の学習評価完全ガイドブック，pp.6469，明治図書：東京。

大塚隆（2023）子どもたちに体を動かす楽しさや心地よさを！，体育科教育，71（5）：9。

佐藤豊 編著（2023）中学校保健体育「主体的な学習に取り組む態度」の学習評価完全ガイドブック，pp.39-44，明治図書：東京。

スポーツ庁（2021）令和3年度全国体力・運動能力生活習慣等調査，
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922_00003.html
（参照日2022/04/01）。

スポーツ庁（2022）第3期スポーツ基本計画，
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop01/list/1372413_00001.htm
（参照日2022/04/25）。

山口裕貴（2023）「体ほぐしの運動」を足場とした体育学習観の転換，体育科教育，71（5）：12-15。