# 仲間とともにバランスよく体力を高めることができる生徒を育てる 「中期」体つくり運動の学習指導

- 動きを発展させる教材と展開の工夫を通して -

春日市立春日西中学校 竹 井 直 也

# I 主題設定の理由

# 1 「中期」における発達段階から

一般に、「中期」は、呼吸・循環器系の発達が著しい時期とされ、運動発達の面からは、持続的に力を発揮する能力を高めるのに適しているといわれている(宮下、1993)。これを踏まえ、学校体育においては、持続的に力を発揮する能力を中心として、様々な体力を高めていくことが求められている。

また、意識発達の面においては、他者を意識し、比較して自己評価ができるようになり、自らの意志で一定の計画を立てて物事を進めることができるようになる時期とされている(ピアジェ、1950)。つまり、仲間の状況や立場を考えながら自らの行動を選択し決定できる中学生期に励まし合ったり、話し合ったりしながら、仲間と一緒に運動を計画し実践することで、運動への意欲が高まり、運動する楽しさがさらに深まっていくと考える。

これらのことから、体力の向上を直接的にねらう領域である体つくり運動を通して、仲間とともに持続的に力を発揮する能力を中心として、様々な体力をバランスよく高めることを目指していくことは生涯にわたって運動を豊かに実践することにつながると考え、本主題を設定した。

# 2 新学習指導要領の「体つくり運動」のねらいから

体つくり運動は、自他の心と体に向き合って体を動かす心地よさを味わいながら、心と体をほぐしたり、体力を高めたりすることができる領域である。また、この学習を通して、自他の心身を感じながら体力を高めていくことで、様々な運動領域において運動の特性や魅力に触れるために必要となる身体を育むことにもつながっている。

中学校第1・2学年の体つくり運動では、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることが学習の内容であり、これを踏まえてさらに、学校の教育活動全体や実生活で生かすことができるようにすることが求められている。

これらのことから、体つくり運動の授業において、運動の必要性の認識を深め、自己の健康や体力に応じて運動を工夫したり、組み合わせたりして取り組み方を工夫しながら運動を実践し、自ら体力を高めていくことができるようにすることが大切であると考える。

体力を高めるためには、トレーニングの原則に基づいて動きをより難しく変えたり、動きに負荷を加えたりして動きを発展させる工夫をしながら運動を行うことが必要となる。科学的な知識を理解し、正確な動きを身に付け、それに基づいて運動の工夫をしたり、組み合わせをしたりして学習を行うことは、学習指導要領において示されている体つくり運動の学習内容であり、運動の取り組み方を工夫できることにつながるものである。

以上のことから、動きを発展させる教材と展開の工夫を通して、運動の必要性を認識した上で、 科学的な知識を理解して正確な動きを身に付け、それらを活用して教え合いや話し合いで運動を 工夫したり、組み合わせたりしながら、体力を高める運動を実践させることが主題に迫っていく 上で効果的であると考え、本副主題を設定した。

# Ⅱ 主題・副主題の意味

# 1 「仲間とともにバランスよく体力を高めることができる生徒」とは

仲間と豊かにかかわり合いながら、動きを工夫したり、組み合わせたりして運動を実践することで、運動の取り組み方を工夫できるとともに、「持続的に力を発揮する能力」を中心に目的に応じて様々な体力を高める運動に取り組むことができる生徒のことである。

# (1)「仲間とともに」とは

仲間と豊かにかかわり合いながら、動きを工夫したり、組み合わせたりして運動を実践してい くことである。

仲間とかかわり合うとは、励まし合ったり、話し合ったりするなどの仲間との肯定的な人間関係行動を互いに行うことである。

子どもが評価する「よい体育授業」を成立させる条件(高橋、1992)によると、その条件の一つに授業の肯定的雰囲気があげられ、その雰囲気は教師と子どもの関係、子ども同士の関係、子どもと教材との関係によって生み出されるとされている。子ども同士の関係が肯定的であること、すなわち肯定的な人間関係行動を互いに行うことが「よい体育授業」を成立させる一つの要因となる。そこで本研究では、「体育の授業の雰囲気を観察する」(高橋ら、2003)にあげられている運動学習場面における肯定的な人間関係行動の具体例を参考にして、【資料1】を仲間とのかかわり合い行動とする。さらに、仲間とのかかわり合い行動は、学習が進むにつれて、より具体的な声かけや補助の在り方など価値のあるものになってくる。出原の「みんながうまくなることを教える体育」によると、集団学習において「学ぶ力」が付いていく仲間関係は、助け合いや励まし合いの仲間関係であったものが、科学的認識が深化していくにつれて、それに支えられたわかり合いや学び合いの仲間関係になり、「自らすすんで学ぶ力」を付けることができるとされている(1991)。このことから、学習で体力や運動に関する科学的な知識を理解していくことで、それらに支えられた教え合いや話し合いなどの価値のあるかかわり合いを行うようになる。仲間との励まし合いや賞賛し合いなどのかかわり合いを基盤にしながら、価値のあるかかわり合いを行うようになることを、「豊かなかかわり合い」ととらえる。

- ・励まし合い…仲間と互いにかけ声をかけ合ったり、声援を送り合ったりすること。
- ・賞賛し合い…仲間と互いに動きのよさやがんばりをほめ合ったりすること。
- ・協力し合い…仲間と互いに補助し合うこと。協力して準備や片付けをすること。
- ・教え合い…仲間と互いに動きの習得や工夫、組み合わせのために助言すること。
- •話し合い…仲間と互いに運動を工夫したり、組み合わせたりするための話し合いをすること。また、仲間と互いに動きのできや発展、組み合わせについて評価する話し合いをすること。



【資料1:仲間とのかかわり合い行動】

## (2)「バランスよく体力を高めることができる生徒」とは

ねらいとする体力を高めるために、運動の取り組み方を工夫できるとともに、「持続的に力を発揮する能力」を中心に目的に応じて様々な体力を高める運動の実践に取り組む生徒のことである。 体力を高める運動の取り組み方を工夫できるとは、課題に応じてねらいとする体力を高めるために、体力や運動に関する科学的な知識と体力を高めるための運動を相互に関連させて、運動を工夫したり、組み合わせたりすることができることである。

「持続的に力を発揮する能力」を中心に様々な体力を高める運動の実践に取り組むとは、至適時の体力である「持続的に力を発揮する能力」を高めることをねらいの中核において、それ以外の「短時間に集中的に力を発揮する能力」「柔軟性を発揮する能力」「巧みに身体を動かす能力」の中で劣っている体力を補ったり、優れている体力を高めたりするなど、ねらいとする体力を高める運動の実践に取り組むことができることである。

(3)「仲間とともにバランスよく体力を高めることができる生徒を育てる「中期」体つくり運動の学習指導」とは

体つくり運動の学習において、ねらいとする体力を高める運動の実践に取り組むことや、運動の取り組み方が工夫できるようになることなど、『中期』動ける体の資質や能力である「身体能力」「態度」「知識、思考力・判断力」を育てる、教師の意図的な働きかけのことである。

「中期」の「動ける体」について、資質や能力である「身体能力」「態度」「知識、思考力・判断力」について目指す生徒の姿は、以下の通りである。

「動ける体」をつ くる資質や能力	目指す生徒の姿
<b>=</b> 44.46.4	課題に応じてねらいとする体力が高められるように工夫したり、組み合
身体能力	わせたりした運動の実践に取り組む生徒
	仲間と協力して分担した役割を果たし、励まし合ったり、話し合ったり
態度	するなど、豊かにかかわり合いながら安全に気を配って積極的に運動に
	取り組む生徒
知識、	体力や運動に関する知識について理解し、目的に応じて課題を設定して
思考力・判断力	運動を工夫したり、組み合わせたりする取り組み方が工夫できる生徒

# 2 「動きを発展させる教材の工夫」とは

課題に応じてねらいとする体力を高めるために、運動の条件を変えたり工夫したりしながら学習が進められるよう、これまでの体つくり運動の学習で取り扱われてきた様々な運動を、生徒の実態を踏まえて、選択・分類・整理して示すとともに、新たな運動の取り組み方を工夫させるための教材を提示することである。

#### (1)「動きを発展させる」とは

体力を高めるためには、トレーニングの原則にもあるように、運動の強度を増していったり (漸進性)、個人差を理解し個に応じた運動を行ったり(個別性)することが必要である。

例えば、物を移動させる運動においては、距離を伸ばしたり、移動する物を重くしたりする とともに、回数や時間を変化させて負荷を加えるなど、動きを広げたり、また、ラダー運動に おいては、ステップの方向を変えたり、リズムを変えたりするなど、易しい動きからより難し い動きに高めたりする。

このように、「動きを発展させる」とは、量的な側面から動きの強度や回数を増したり、質的な側面から行い方をより難しくしたりするなど、動きを変化させながら、運動の取り組み方を工夫していくことである。この時、生徒には動きを発展させるための視点を「運動条件」として、量的側面と質的側面の2つの方向性から示し、これを参考にしながら、自己の課題に応じてそれぞれの運動を工夫しながら取り組んでいく。

# (2)「教材の工夫」にあたって

生徒の体力はもとより、人間関係を含めたクラスの実態を踏まえるとともに、上述した「動きを発展させる」ことと併せて、「中期」の授業づくりの着眼点である「仲間とのかかわり合い」の視点から、「体つくり運動」の教材を構成していく。

# ①「アミーゴ運動」について

本研究では、これまでの体つくり運動の学習で取り扱われてきた様々な運動を、生徒の実態を踏まえて、「発展」と「かかわり」の視点から、選択・分類・整理した運動を、スペイン語で明るく気の合う友達を意味する「アミーゴ」を付け「アミーゴ運動」として、生徒に示す。「アミーゴ運動」は、仲間とタイミングを合わせる動きや仲間に負荷をかける動きなど、2人以上で成立する体力を高める運動である。

この運動の作成にあたっては、まず、共通主題の「身体能力」に表記した 4 つの体力を高めることができる運動を選択した。次に、「発展」の視点から、ねらいとする体力を高めることができるように、動きを発展させやすい運動を選択した。さらに、「かかわり」の視点から、『中学校学習指導要領解説保健体育編』を参考に仲間とかかわり合う動きをアーオの 5 つにカテゴ

ア:仲間に対応したタイミングのよい動き

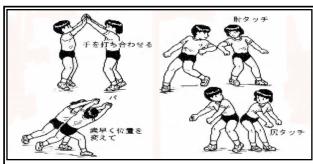
イ:仲間の支えでバランスを保持する動き

ウ:仲間に合わせる動き エ:仲間と持続する動き オ:仲間を負荷とする動き

【資料 2:『学習指導要領解説』からカテゴ 一化したかかわり合う動き】

リー化し【**資料 2**】、その動きを1つ以上含んでいる運動を選択した。最後に、高める体力が偏らないようにする「必修運動」と、課題に応じてねらいとする体力要素を高めることができる「選択運動」とに分類・整理した。

【資料 3】は「アミーゴ運動」で示した運動の例である。仲間クレーンでは、仲間の体重を負荷として、腕の力で仲間を持ち上げて腕の筋力等を高める運動である。また、ミラータッチでは、リーダーの動きに合わせて手や足、体の様々な箇所でタッチをしたり、同じステップやターンをしたりなどして、敏しょう性や巧ち性を高める運動である。本単元では、先に述べた視点と手順を踏まえて作成した、仲間とともに行う体力を高める運動を「アミーゴ運動」として実践していく。



【仲間クレーン】

【ミラータッチ】

【資料3:アミーゴ運動の具体例】

# ②「運動条件」について

生徒には動きを発展させるための視点を「運動条件」として、次の2つの方向性から示す。 1つは、方向やリズムを変えたり、2つ以上の動きを組み合わせたりして、運動をより難しく する「質的発展」、もう1つは、時間や回数を変化させたり、距離を伸ばしたり、道具等を重く したりして負荷を加える「量的発展」である。生徒は、この「運動条件」を参考にしながら、自 己の課題に応じてそれぞれの運動を工夫しながら取り組んでいく。

# ③「ステップアップ表」について

動きの発展を、易しく簡単な動きから難しい動きまでのステップとして設定し、記入できるようにした表のことである。ステップ I、II は教師側であらかじめ示しておく。ステップ II、IV、Vと動きを発展させながら、生徒が実際に発展させた動きを記入できるようにしている。これによって生徒は動きの高まりを実感したり、課題に応じて動きを修正したりすることができる。また、ねらいとする体力に加えて、至適時に当たる「持続的に力を発揮する能力」も一緒に高めることができるように、動きを繰り返したり、つなげたりする動きの発展が記入できるように工夫し、2 種類の体力を高めるステップが記入できるようにしている。

# ④「動き習得スライド」について

「アミーゴ運動」の動きの動画のことで、「アミーゴ運動」の動きを正確に身に付けることができるように「動き習得スライド」として、「分かる」段階でスクリーンに映して提示するとともに、生徒が動きでつまずいた時に、自由にパソコンで検索して見ることができるようにしている。

# 3 「展開の工夫」とは

体力を高めることができる生徒を育成するために、運動の必要性を理解したり、体力を合理的に高める方法を工夫したりする時などの基盤となる知識の習得を重視するとともに、実生活に活かすことができるよう、運動の実践と相互に関連させながら、習得した知識を活用できる学習の展開を仕組むことで、知識を基盤として運動を工夫しながら実践する学習の展開である。

# (1)「知識を重視する」ことについて

新学習指導要領において、「体育に関する知識」は高等学校への接続や知識の内容の整理・精選が図られて「体育理論」の名称に改められ、意欲、思考力、運動の技能などの源として、これまで以上に確実な定着を図ることが求められている。

また、「体つくり運動」は、小学校から高等学校まですべての学年で取り扱われる領域となり、体力の向上との関連からも「体育理論」とともに指導内容が明確にされ、一層の充実が図られるよう改善された。特に中学校においては、生徒が健康や体力の状況に応じて体力を高めるために、「体つくり運動」の学習のみならず、教育活動全体や実生活で活かすことができるよう、その必要性や取り組み方を理解し、それに基づいて運動の実践を図ることが重視されている。

このように、健康や体力など、運動に関する知識は、実生活においても健康で運動に親しむための重要な力となるものであり、これを礎としてより合理的に実践する力を養おうとするものである。

# (2) 「知識を基盤として運動を工夫しながら実践する学習の展開」について

「体育理論」の中で、「運動やスポーツが心身や社会性に及ぼす効果」などについて学習する中学2年生においては、「体育理論」と「体つくり運動」の領域をつなげて配列することは、より運動の必要性を認識させるとともに、「体育理論」で学習した知識を深めることができると考える。さらに、「体つくり運動」の学習においては、体力や運動に関する知識習得の充実を図り、学習した知識を実際の運動に活かせるよう「分かる」・「動く」・「活かす」の3つの段階で構成し、習得した知識を運動の実践につなげることができるように展開を工夫していく。以下、【資料4】に学習の展開とそれぞれのねらいを示す。

領域	体育理論		体つくり	運動
段階		分かる	動く	活かす
学習の	運動やスポーツが心身 の発達や社会性の発達 に及ぼす効果について	体ほぐしの気付き、	<b>凋整、交流</b>	
ね	理解する。		体力	を高める運動
らい	体つくり運動の目的や 特性について理解し、 運動の必要性を認識す る。	体力や運動 に関する学 習の基礎と なる科学的 な知識を理 解する。	い、適切な行い 方を踏まえ、動	習得した科学的な知識と動きを活用して、動きを発展させ運動を工夫したり、それらの運動を組み合わせたりする運動の実践に取り組む。
	【資料4:動きを発展させる展開の工夫】			

# Ⅲ 研究の目標

動きを発展させる教材と展開の工夫を通して、仲間とともにバランスよく体力を高めることができる生徒を育てる「中期」体つくり運動の学習指導の在り方を究明していく。

# IV 研究の仮説

「中期」体つくり運動の学習において、以下の工夫を行えば、生徒たちは、仲間とともにバランスよく体力を高めることができるようになり、「中期」動ける体をつくることができるであろう。

### 1 動きを発展させる教材の工夫

ねらいとする体力を高めるために、運動の条件を変えたり工夫したりしながら学習を進めるために、これまでの体つくり運動の学習で取り扱われてきた様々な運動を、生徒の実態を踏まえて「発展」と「かかわり」の視点から、選択・分類・整理した体力を高める運動を「アミーゴ運動」として示すとともに、運動の取り組み方を工夫させるための教材を、「運動条件」「ステップアップ表」「動き習得スライド」として提示することである。

#### 2 展開の工夫

体力を高めることができる生徒の育成を目指し、運動の必要性を理解したり、体力を合理的に高める方法を工夫したりする時などの基盤となる知識の習得を重視するとともに、実生活に活かすことができるよう、運動の実践と相互に関連させながら、習得した知識を活用できる学習の展開を仕組むことで、「体育理論」と「体つくり運動」の領域をつなげて配列し、「体つくり運動」の学習を「分かる」・「動く」・「活かす」の3つの段階で構成し、知識を基盤として運動を工夫しながら実践する学習の展開である。

# V 研究の具体的構想

# 1 動きを発展させる教材化の工夫

(1)「アミーゴ運動」について

以下の【資料 5】は、「アミーゴ運動」を体力ごとに分類し、内容、体力要素とかかわり合う動きを表記したものである。【資料 6】は、生徒に提示する冊子である。【体力要素:①筋持久

# カ、②全身持久力、③筋力、④瞬発力、⑤柔軟性、⑥敏しょう性、⑦平こう性、⑧巧ち性】

	運動		体力要素	持続的に力を発揮する能力	体力要素
体力	(必修・選択)	内 容	かかわり合	に動きの発展の工夫	かかわり合
			う動き		う動き
	手押しジャンプ	仲間に支えてもらい、両	③、イオ	腕を曲げて静止する状態を	①、イエ
短	(選択)	腕の力で上に跳ぶ	(腕力)	つくる	オ
時	仲間クレーン	仲間の腕を持って持ち上	③、イオ	仲間の腕を持って持ち上げ	②、イエ
間	(選択)	げる	(腕力)	て静止する	オ
に	仲間メトロノー	仲間の足をいろいろな方	③、イ	振られた方向で静止する状	①、イエ
	ム(選択)	向に振る	(腹筋力)	態をつくる	
集	エアープレイン	足で胴に巻き付くのを仲	3、1	万歳をキープしたり、ゆっ	①、アイ
中	(選択)	間が支え、万歳する	(背筋力)	くり万歳したりする	エ
的	じゅうたんジャ	仲間が新聞を移動させる	③、ア	跳ぶ距離や高さを縮め、休	②、アエ
に	ンプ (必修)	距離を跳んで移動する	(脚力)	まずに連続で行う	@ <b>7</b> -
力	棒キャッチ	仲間で互いに、離した棒	④、ア	倒れにくい棒で、互いの距離ははいいませんで	②、アエ
を	(選択)	をキャッチする	A 7	離を伸ばし、連続で行う	0 7-
発	ボールギャザー	4名で決められた個数ボ	<ol> <li>で</li> </ol>	ボールの個数や時間を増や	②、アエ (以放)
揮	ゲーム (選択) 新聞ホールドラ	ールを自分のフープに移す	(4), T	したりして、ゲームをする 新聞をキープできるように	(必修) ②、アエ
す	が、一ルドノン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	新聞紙を体に貼り付けた まま、手をつないで走る	(4), )	利用をヤーノできるように し、長い時間走り続ける	
<sup>9</sup> る	袋(羽)キャッ	仲間の落とす袋(羽)を	(4), T	長い距離を走ったり、回数	②、アエ
_	- 表 (祝) イ (フ チ (選択)	走ってキャッチする	<b>(1)</b>	を多くしたりする	
能	缶ジャイロキャッ		をとって ペ	<b>アに向かってジャイロ缶を投</b>	34, T
力	チボール(選択)	げ合い、キャッチボールを		/ telega / telega	(投力)
	二人反復横跳び	ペアの反復横跳びに合わ	<ul><li>⑥、アウ</li></ul>	スピードを落とし、一定の	②、アウ
	(必修)	せて、反復横跳びを行う	( )	リズムで長い時間で行う	エ
巧	ジグナルステッ	仲間のシグナルに反応し	⑥、アウ	セット回数を増やしたり、	③、アウ
み	プ(選択)	て様々な動きをする		動く時間を長くしたりする	工
に 身	反応キャッチ	仲間が転がしたり、落と	<ul><li>⑥、ア</li></ul>	ボールの個数を増やした	②、アエ
体	(選択)	したりするボールをキャ		り、実施する時間を長くし	
を		ッチする		たりする	
動	二人片足バラン	目をつぶり、手をつない	⑦、アイ	仲間が支えて片足バランス	①、アイ
カュ	ス(選択)	で片足で立つ		の時間を長くする	エ
すか	ミラータッチ	仲間を鏡にして、様々な	⑧、アウ	動きを繰り返したり、動く	②、アウ
能力	(選択)	同じ動きをする		時間を長くしたりする	エ
//	二人バンブーダ	仲間が足を開閉するのに	⑧、アエ	ステップの回数を増やした	②、アエ
	ンス(選択)	合わせてステップする		り、時間を長く行う	
	シーソー	ひざが曲がらないように	足を伸ばして	て、ペアが腕を引っ張って	<ul><li>⑤、エオ</li></ul>
柔	(必修)	腰や太ももの裏、ふくら			•
柔軟性を発揮する能力	 体反らし			<del></del>	<ul><li>⑤、エオ</li></ul>
を	(選択)		· 1 +3 21	入りしたりして、版へ自丁	
発		を伸ばす		一山 ふてよだ か へい コ	,
押す	体側伸ばし (選択)				⑤、 <b>エ</b> オ
る		張り合って体側を伸ばす	-		
能	リュックサック	仲間の背中に乗って、腕	iを引っ張っ~	てもらって、腰や背中、肩	⑤、工才
<i>  /</i> /	(選択)	などを伸ばす			
		【資料 5: 「ア	ミーゴ運動」	]	•



# ●「アミーゴ運動 20 選」

「アミーゴ運動 20 選」は、「アミーゴ運動を行うにあたって」、「目次」、「〇〇の体力を高めるためには」などの項目から、高めたい体力の運動や発展のさせ方などがすぐに分かったり、調べたりできるように冊子形式にしたものである。

# ●タイトル

親しみやすく、呼びやすい名 称にする。

# ●類別番号

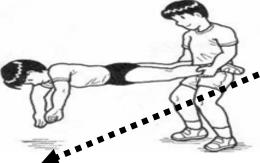
体力の種類ごとに番号で分類しやすく表わす。

# 手押しジャンプ

持、**烙・畔**─1

#### ●絵図

動きがイメージしやすいよう にイラストで示す。



# ●ねらい

①は、持久力を高 めることをねら いとする。

②は、様々な体力 を高めることを ねらいとする。

# ●運動内容

詳しい動き方を 説明

- 1 ねらい ①筋持久力(腕) ②筋力(腕力)
- 2 協力する動き (イ)(エ)(オ)
- 3 運動内容(人数)

仲間が足を持って支えて、手押し車の状態になる。腕の力で床を強く押してジャンプする運動。(2人)

4 注意事項

顔や胸が床に著りた状態から運動を始めない。ひねりながらジャンプすると腹筋力や背筋力を高めることがメインとなる。無理にジャンプしないようにする。けがをしないように、マットの上などで行う。

- 5 用いる運動条件
  - ①過負荷の条件 ②過負荷の条件、空間的条件、時間的条件
- 6 発展の例
- の あまり高く跳ばないようにして、回数を増やしたり、手押し車の状態をキープする時間を長くしたりする。
- ② ジャンプを高くして、背中が3cm上げたひも極触れる。今の位置よりも5cm 頭の方へジャンプする。連続して5回間隔をあけずに与う。背中におもりを乗せる 負荷をかけて行う。 ◆◆

# ●用いる運動条件と発展の例

発展の視点に用いることが考えられる運動条件をあげる。

発展の例については、①の持久力を高めるための発展の 例と、②の様々な体力を高める発展の例を上げる。

# ●注意事項

ねらいから外れないようなアドバイ スや予想されるケガの防止について 記入する。

【資料6:「アミーゴ運動20選」の表紙と例】

# (2)「運動条件」について

「運動条件」とは、ねらいとする体力を高めるために、動きを発展させるための視点のことで、動きを質的側面から発展させるために「空間的運動条件」「時間的運動条件」「力動的運動

条件」を、動きを量的側面 から発展させるために「過 負荷の条件」を示した**【資料7】**。生徒には、例ととも にスライドで提示し、併せ てシートにまとめることが できるようにしている。 をすいように「アミーゴ運動 20 選」では、「用いる運動条件」を表記している。

	動きを発展させる視点となる「運動条件」			
質的	的側面	から発展させる視点	量的側面	から発展させる視点
空	間的	動く方向動く距離		時間の増減
運動	条件	動く大きさ		距離の増減
時	間的	動く速さ	過負荷	重量の増減
運動	条件	動く時間	の条件	
<b>カ!</b>	動的	動きの強弱		回数の増減
運動	条件	動きのリズム		用具の使用
	了次业	7. 動土 4. 80 屋 + 4. 7	畑上しか?	7 「宝新久川」

【資料7:動きを発展させる視点となる「運動条件」】

# (3)「ステップアップ表」について

動きの発展を、易しく簡単な動きから難しい動きまでのステップとして設定し、記入できるようにした表のことである。ステップを 5 段階にして、ステップ I 、II については、予め教師側で設定する。ステップ I は、「動く段階」で身に付けるもととなる基本の動きである。ステップ II は、ねらいとする体力を高めるために、発展の方向性を示す動きとなっている。ステップ III 、IV、V と生徒が個人の能力に合わせて動きを発展させながら、その動きを記入できるようにしている。「持続的に力を発揮する能力」も一緒に高めることができるように、動きを繰り返したり、つなげたりする動きの発展を表の左側に記入できるようにしている。以下の【資料 8】は、例として「手押しジャンプのステップアップ表」を示している。

	【運動名:手押しジャンプ(筋技	寺久力、筋力(腕力)) <b>】</b>
	ステップ I (筋持久力)	ステップI(腕力)
動きの	手押し車から、肘を曲げた腕立て伏せ	手押し車から、床を手で押して少しでも
発展	の状態を 30 秒保つことができる。	床からジャンプすることが1回できる。
運動条件		
	ステップⅡ	ステップⅡ
動きの	手押し車から、肘を曲げた腕立て伏せ	手押し車から、床からジャンプすること
発展	の状態を1分間保つことができる。	が3回できる。
運動条件		
	ステップⅢ	ステップⅢ
動きの		
発展		
	「次州 0 フェルデフルデキの何(壬州)	.∵
	【資料8:ステップアップ表の例(手押し	ンヤンノの人ナツノアツノ表)】

# (4)「動き習得スライド」について

「アミーゴ運動」の動きを正確に身に付けることができるように、「動き習得スライド」として、**【資料9】**のように、「アミーゴ運動」の動きの動画を作成し、スライドに映して生徒に提示する。「動く段階」で動きを身に付けるために提示するとともに、生徒が動きのつまずきを確認できるように、自由にパソ



コンで検索して見ることができるようにしている。本年度、福岡県教育委員会から配布された 「体力アップ福岡運動」を活用して作成した。

#### 2 展開の工夫

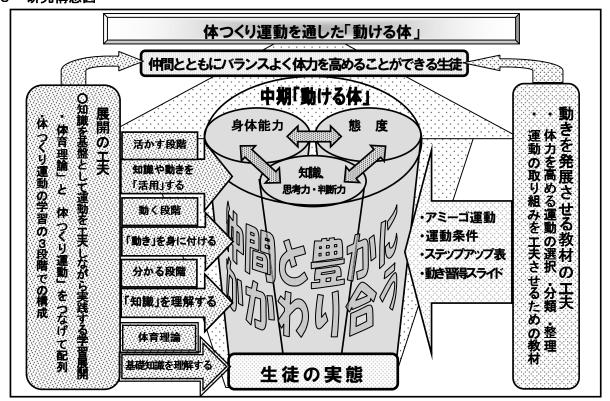
知識を基盤として運動を工夫しながら実践できるように、まず、体育理論の学習で「運動やスポーツが心身や社会性の発達に及ぼす効果」や体力を高める運動の必要性の認識などを深める。次に、体ほぐしの運動で心と体の準備を行いながら、体力を高める運動の「分かる」段階で、体力を高めるために必要となる科学的な知識を理解し、「動く」段階で、運動の趣旨やねらい、適切な行い方を踏まえて正確な動きを身に付ける。さらに、「活かす」段階で、習得した知識を運動と関連させて活用し、動きを発展させる運動の工夫をしたり、それらを組み合わせたりして、その運動の実践に取り組む。活かす段階では、仲間との話し合いと評価活動を仕組む。

<学習の展開と指導計画>

	展開と指導計画	<i>&gt;</i>		
領域	体育理論		体つくり運動	
段階		分かる	動く	活かす
配時	1	2 3	4 5	6 7 8 9
各段階における目指す生徒の姿	イ	イ②に対して、   の分をを   し、   し、   の分をを   し、   の分をを   し、   の分をを   し、   の分を   ののの   の分を   ののの   のので、   ののでで、   ののでで、   ののでで、   ののでで、   ののででで、   ののでででででででででで	下①ねらかというでは、 な動運動をの を動変をの でいたいいいでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	ア②ねらいとする体力を高める ために、動きを発展させ工夫 した運動やそれらを組み合わ せた運動の実践に取り組む生 徒 イ④話し合ったり、教え合った りするなど、仲間と豊かにか かわり合いながら、互いに役 割を果たし、積極的に運動に 取り組む生徒 ウ④体力についての課題の解決 を図るために、動きを発展さ せ運動をエ夫したり、それら の運動を組み合わせたりする ことができる生徒
0 授 業 内 容	1 で記2 で表す2 できる変別ののののののののののののののののののののののののののののです。2 できるできる3 るのののののののののののののののののののののののののです。なののののののののののののののです。3 るののののののののののののののののののののです。なのののです。5 ののののののののののです。なののののです。5 のののののののののです。なのののです。5 のののののののののです。なののです。5 ののののののです。なののできる5 のののののです。なののできる5 ののののののです。なののできる6 ののです。なののできる7 ののです。なののできる7 ののです。なのできる7 ののできるなのできる7 ののできるなのできる	<ol> <li>体ほぐしの運動をす</li> <li>グループでの運動</li> <li>手軽な運動</li> <li>チャレンジ運動</li> <li>(本力要素)</li> <li>「アミーゴ運動」</li> <li>運動と動きの発展性の理解</li> <li>「運動条件」の提示</li> <li>学習のまとめ</li> </ol>	. 国似なはった海動	・ボールを使った運動 ・仲間とのストレッチ  2 学習のめあて、内容の確認 3 必修と選択運動の動きをステップⅢ~Vに発展させたり、その運動を組み合わせたりする話し合いをする。 ・「アミーゴ運動」、「ステップアップ表」の活用  4 動きを発展させ工夫した運動やそれらを組み合わせたりした運動の実践に取り組む。 ・「アミーゴ運動」、「ステップアップ表」の活用  5 動き及び発展、組み合わせについて評価する。 ・「アミーゴ運動」、「ステップアップ表」の活用  6 学習のまとめ
教材の 工夫		・「アミーゴ運動 20 選」 ・「運動条件」の提示	<ul><li>・「アミーゴ運動」</li><li>・「動き習得スライド」</li><li>・「ステップアップ表」</li></ul>	・「アミーゴ運動」 ・「ステップアップ表」

【資料 10:展開の工夫】

# 3 研究構想図



#### 4 仮説検証の方途

領域	段階	具体像	手だて	実証方法	評価の観点
事前記	調査			①新体力テストの結果 ②AMPET (学習意欲検査) ③友人関係アンケート ④診断的授業評価 ⑤体力と動きの発展に ついての記述テスト	<ul><li>新体力テストの総合判定</li><li>体育の授業に興味・関心があるか</li><li>体育の学習で友人との関係を良好に感じているか</li><li>体力要素が理解できているか、ねらいに応じて動きを発展できるか</li></ul>
体育	Ĭ	イ①	<ul><li>・体育理論の学習</li><li>・シート、スライド</li></ul>	①知識習得シートの記述の分析	・ 体力を高める運動の必要性を認識し、 積極的に運動やスポーツの合理的な実践 に取り組もうとする姿勢を持っているか
遊		ウ①	・体育理論の学習		・ 運動やスポーツの心身や社会性に及ぼ す効果、体力を高める運動の必要性など を理解することができているか
体つく	分か	イ②	<ul><li>体ほぐし運動の 位置づけ</li></ul>	①様相観察 ②ビデオの分析 ③シートの感想、記述の 分析 ④形成的授業評価 ⑤仲間づくりのアンケート	<ul><li>仲間との交流を主にして、心と体の関係に気付き、体の調子を整え、楽しく軽快に体を動かしているか</li><li>仲間とかかわり合いながら、積極的に体ほぐしの運動に取り組むことができているか</li></ul>
り運動	る段階	ウ②	<ul><li>・分かる段階の設定</li><li>・アミーゴ運動</li><li>・運動条件の提示</li><li>・シート、スライド</li></ul>	<ul><li>①様相観察</li><li>②シートの記述、感想の分析</li><li>③動きを発展させる記述テスト、実技テスト</li><li>④段階後のアンケート</li></ul>	<ul> <li>体力とその分類別の体力要素について理解できているか</li> <li>自己の体力の現状に応じて課題を見付け、高めていく体力の見通しを持つことができているか</li> <li>運動条件を視点として動きを発展させて合理的に体力を高める運動の行い方を理解しているか</li> </ul>

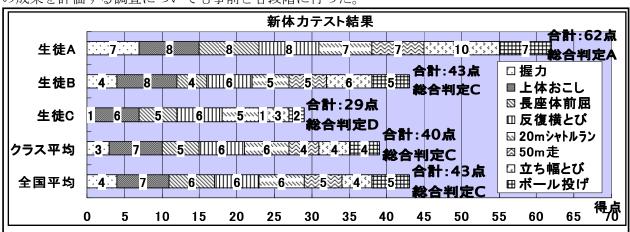
領域	段階	具体像	手だて	実証方法	評価の観点
体	動	ア①	<ul><li>・動く段階の設定</li><li>・動き習得スライド</li><li>・アミーゴ運動</li><li>・ステップアップ表</li></ul>	<ul><li>①様相観察</li><li>②ステップアップ表の記述の分析</li><li>③ビデオの分析</li></ul>	・ ねらいとする体力を高めるために、運動の趣旨やねらい、適切な運動の行い方を踏まえ、動きを正確に身に付ける運動の実践に取り組むことができているか
つ く	動く段階	イ③	<ul><li>・動く段階の設定</li><li>・アミーゴ運動</li></ul>	①様相観察 ②ビデオの分析 ③学習ノートの記述の分析 ④形成的授業評価 ⑤仲間づくりのアン/ケート	<ul> <li>励まし合ったり、賞賛し合ったりするなど、仲間とかかわり合うことができているか</li> <li>仲間と分担した役割を果たして、積極的にアミーゴ運動に取り組むことができているか</li> </ul>
り		<b>ウ</b> ③	・動く段階の設定 ・アミーゴ運動 ・ステップアップ 表	<ul><li>①様相観察</li><li>②学習/-トの記述の分析</li><li>③ステップアップ表の記述の分析</li><li>④段階後のアンケート</li></ul>	<ul><li>運動の趣旨やねらい、適切な運動の行い方について理解することができているか</li><li>運動条件を視点としてねらいとする動きを発展させ運動を工夫することができているか</li></ul>
動	活か	ア②	<ul><li>・活かす段階の設定</li><li>・アミーゴ運動</li><li>・ステップアップ表</li></ul>	①様相観察 ②ステップアップ表の 記述の分析 ③ビデオの分析 ④学習/-トの記述の分析	<ul> <li>ねらいとする体力を高めるために、動きを発展させ工夫した運動の実践に取り組むことができているか</li> <li>ねらいとする体力を高めるために、動きを発展させ工夫した運動を組み合わせて運動の実践に取り組むことができているか</li> </ul>
	す段階	14	・活かす段階の設 定 ・アミーゴ運動 ・ステップアップ 表	①様相観察 ②ビデオの分析 ③学習/-トの記述の分析 ④形成的授業評価 ⑤仲間づくりのアンケート	<ul><li>話し合ったり、教え合ったりする など、仲間と豊かにかかわり合うこ とができているか</li><li>仲間と互いの役割を果たして、積 極的に運動に取り組むことができて いるか</li></ul>
		ウ④	・活かす段階の設 定 ・アミーゴ運動 ・ステップアップ 表 ・シート	①様相観察 ②学習/-トの記述の分析 ③段階後のアンケート ④話し合いや教え合い のボイスレコーダー の分析	<ul><li>・ 体力についての課題の解決を図るために、動きを発展させ運動を工夫することができているか</li><li>・ 体力についての課題の解決を図るために、動きを発展させ工夫した運動を組み合わせることができているか</li></ul>
学習系事後記	冬了後 閉査	Ø)		①新体力テストの結果 ②AMRT (学習意欲検査) ③友人関係アンケート ④総括的授業評価 ⑤動きを発展させる記 述テスト ⑥事後の感想記述分析 ⑦事後の感想ボイスレ コーダーの分析	<ul> <li>事前調査より新体力テストの総合判定がどれぐらい高まっているか</li> <li>事前調査より体育学習に対する興味・関心が高まっているか</li> <li>事前調査より体育の学習で友人との関係を良好に感じているか</li> <li>事前調査よりねらいに応じて動きを発展できるか</li> <li>仲間のよさを感じたり、運動を日常化するなどの好ましい変容があったか</li> </ul>

#### VI 研究の実際と考察

実践例 平成21年9月28日(月)~11月2日(月)(全9時間) 春日市立春日西中学校 第2学年3・4組男子 40名 教室及び体育館にて 単元 「体つくり運動(体力を高める運動)」

# 1 事前調査

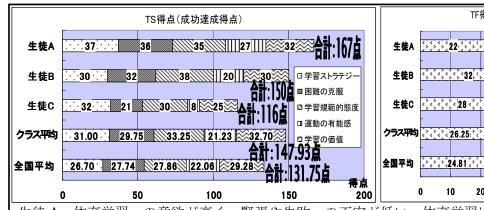
事前調査で行った新体力テストの結果【資料 11—①】、AMPET (体育における学習意欲検査)【資料 11—②】及び体育における友人関係アンケート【資料 11—③】から、抽出生を次の生徒 A・B・C に設定した。また、生徒の体育の授業の目標や内容の評価と仲間とのかかわり合い活動を知るため、授業評価尺度(岡澤、高田ら、2000)を用いて診断的授業評価と形成的授業評価、仲間づくりの成果を評価する調査についても事前と各段階に行った。

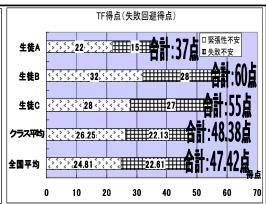


生徒 A: 全種目でクラス、全国の平均を上回り、総合が A 判定で大変優れた体力である。 生徒 B: 全国平均の合計点と同じで、ほとんどの体力要素で差がなく、平均的な体力である。 生徒 C: ほとんどの種目でクラス、全国の平均を下回り、総合が D 判定で高くない体力である。

【資料 11-①:事前体力テスト結果】

AMPET (体育における学習意欲検査) は、西田によって開発された体育における学習意欲を客観的に測定する検査で、下のグラフに示す7因子に対応した質問項目で構成されている (2004)。7つの因子は、体育学習を促進させる意欲的側面(TS 得点)と体育学習を抑制する回避的側面(TF 得点)とに分けられ、それぞれの因子に該当する8項目を各5点、40点として得点化したものである。





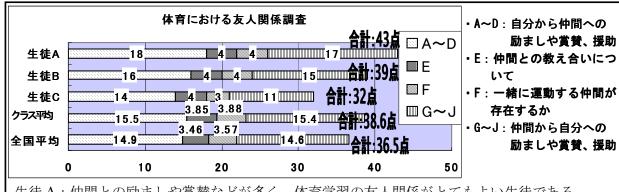
生徒 A: 体育学習への意欲が高く、緊張や失敗への不安が低い。体育学習に大変積極的に取り組む 生徒である。

生徒 B: 体育学習への意欲が全国・クラス平均より若干高いが、緊張や失敗への不安も高い。体育学習に意欲は持っているものの自信がない面も併せて持つ生徒である。

生徒 C: 体育学習への意欲が低く、緊張や失敗への不安が高い。体育学習には積極的に取り組むことができていない生徒である。

【資料 11-②:AMPET(体育における学習意欲検査)TS 得点と TF 得点の結果】

友人関係アンケートは、同じく西田によって作成されたもので、体育の授業で集団内での友人関 係が事前・事後テストでどのように変化するのかを調べるものである。A~Jの 10 項目について得 点化し、事前よりも事後の得点が伸びることで友人関係が良好になったことを示す。(2004)



生徒 A: 仲間との励ましや賞賛などが多く、体育学習の友人関係がとてもよい生徒である。

生徒 B: 仲間との励ましや賞賛があり、体育学習の友人関係がよい生徒である

生徒  $C: \phi$ 間からの励ましや賞賛が少なく、体育学習の友人関係があまりよくない生徒である。

【資料 11-③:体育における友人関係のアンケート結果】

# 【資料 11-0、2、3】から抽出生徒 $A \cdot B \cdot C$ は次のような生徒であることが分かる。

生徒 A: 体育の学習においては、仲間と頻繁にかかわり合いながら、大変意欲的に運動に取り組 み、非常に優れた体力を持っている生徒である。

生徒 B: 体育の学習においては、仲間とかかわり合いながら、意欲的に運動に取り組み、平均的 な体力を持っている生徒である。

生徒 C: 体育の学習においては、仲間とうまくかかわり合うことができず、あまり意欲的に運動 への取り組みが見られない、体力が全国やクラスの平均よりも劣っている生徒である。

また、体つくり運動の学習経験については、ほとんどの生徒は、小学校時代に体ほぐしの運動を 経験しているが、体力を高める運動を単元として学習した生徒は少数である。中学校1年生時は、 入学して4月に体ほぐしの運動を実践し、体力を高める運動については各学期のはじめに短い時間 の単元で取り扱っている。以上のことから、体つくり運動に関する知識や運動経験については基本 的な内容から行う必要があると考える。

# 2 体育理論(第1時)

## (1) 目指す生徒の姿

- 体力を高める運動の必要性を認識し、積極的に運動やスポーツの合理的な実践に取り組もう とする生徒。(「態度」)
- 運動やスポーツの心身や社会性に及ぼす効果、体力を高める運動の必要性などを理解する ことができる生徒。(「知識、思考力・判断力」)

# (2) 手だて

#### 〇 展開の工夫

体育理論の学習と体つくり運動をつなぎ、運動の必要性の認識を深め、基礎知識を理解する

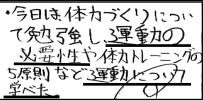
#### (3)授業展開

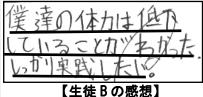
1 年次に学習した、体を動かす楽しさや、健康を維持するため の運動やスポーツの必要性について振り返るとともに、運動やス ポーツが心身や社会性の発達に及ぼす効果について、教室で授業 を行った。【写真1】

また、40年前の親世代と現在の中学生の体力の比較をしたグラ フをスライドで示し、現在の中学生の体力の現状を理解させ、次時か

【写真1:教室での授業の様子】

ら取り組む体つくり運動の目的や特性を説明し、併せて学習の目標や内容等について確認した。





体力をつけるためのことを 一学んだので、 実践していきたいと 思う。 【生徒の感想】

【生徒 A の感想】

【資料 12—①:抽出生の授業の感想】

イ本つくり、運動ルマンいて、 イ本・ルベーネは会性のろうに 合けて、しっかり考えることが、 できたので、良られてする。 ・写日は、体力づくりについて て条内で金し、3軍事力の メニューター メニューター シ原則など3軍動とついて 学べた。

【資料 12-②: 授業の感想】

# (4) 考察

① 「態度」について

生徒は、運動の必要性を実感し、積極的に運動やスポーツの合理的な実践に取り組む姿勢を 持つことができたと考える。

その根拠は、クラス全体の約7割の生徒の感想で【資料12—①、②】のように、「体力が低下していることがわかり、しっかりと運動を実践したい」や「体力を高めていきたい」という、これから積極的に運動を実践していきたいことがうかがえる、意欲的な感想があったことにある。

② 「知識、思考力・判断力」について

生徒は、運動やスポーツの心身や社会性に及ぼす効果や体力を高める運動の必要性を理解することができたと考える。

その根拠は、生徒の感想で【資料 12—②】のように、「体つくりの運動について、体・心・社会性の3つに分けて考えることができた」という、運動やスポーツが心身や社会性の発達に及ぼす影響について理解し、それを考えることができていたことや、授業中の「運動を行うとどんな効果がありますか」という問いに対して、「生活習慣病を予防することができる」「体を動かすと爽快感を味わえる」「体力の向上や心肺機能が高まる」など、内容に関する様々な発言があったことにある。また、生徒の約8割の感想で【資料 12—①、②】のように、「運動の必要性を学べた」「体力を高めるためにどうすればいいか学んだ」など、体力を高める必要性や大切さが分かったことがうかがえる感想があったことにある。

以上のことから、生徒が、体力を高める必要性の認識をより深め、「体育理論」での基礎知識を理解するために、「体育理論」を「体つくり運動」とつなげて配列したことで、「体つくり運動」の学習への期待を高め、知識習得の充実を図ることができるようにしたことが有効であったと考える。

# 3 分かる段階 (第2・3時) (「知識」の理解)

(1) 目指す生徒の姿

- 仲間との交流を主にして、心と体の関係に気付き、体の調子を整え、楽しく軽快に体を動かし、仲間とかかわり合いながら積極的に体ほぐしの運動に取り組む生徒(「熊度」)
- 体力とその要素について理解し、自己の体力の現状に応じて課題を見つけ、合理的に体力を高めるために、運動条件を視点として動きを発展させる取り組み方について理解することができる生徒(「知識、思考力・判断力」)
- (2) 手だて
  - 〇 展開の工夫
    - 体力の向上に必要となる科学的な知識の理解を図る「分かる」段階の設定
    - 体ほぐしの運動を行い、心と体の準備を図る。

学習活動(◎)、教師の支援(※)

# ≪手だて≫○ 展開の工夫「分かる段階」※体ほぐし運動の位置づけ

- ◎1 体ほぐしの運動を行う
  - ①地蔵倒し
  - ②けが人救助
  - ③トカゲのしっぽを守れ
  - ④みんなで筏に乗ろう
  - ⑤みんなで橋の上であいさつ
  - ⑥みんなで柱を守ろう
  - ⑦みんなで向こう岸に渡ろう
  - ⑧ストレッチ
  - ⑨マッサージ

(手軽な体ほぐしの運動) (みんなでチャレンジする体 ほぐしの運動) 生徒の姿(生徒A・B・Cの反応)



みんな俺が引っ 張るから前の人 に捕まって跳び 箱の上に登れ… 「せーの!!」

【写真2:体ほぐしの運動をする生徒B】



みんなでタイミン グを合わせてマッ ト川を越えよう… 「せーの!!」

【写真3:体ほぐしの運動をする生徒B】



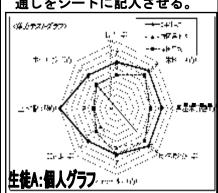
お地蔵になった気持ちで、仲間の支えを信じて、目を閉じて 固くなろう!!

【写真4:体ほぐしの運動をする生徒C】

◎1 体力に関する「知識」を 理解する。

≪手だて≫

- 展開の工夫「分かる段階」
- ※ スライドで体力について説明し、シートに記入させて、本力の分類や名称などについての理解を図る。
- ◎ 2 体力について、自己の課題を設定する。
- ※ 体力について課題を明確に できるように個人のグラフを 準備する。また、体力向上の見 通しをシートに記入させる。





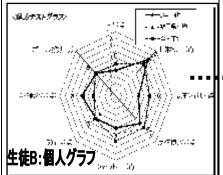




生徒 A は体力ごとに体力要素を色分けしてわかりやすく記入した。抽出生徒は全員、スライドを基に、シートに体力を分類して体力要素を正しく記入することができていた。新体力テストの種目の体力要素についても理解することができたができた。

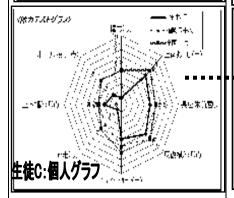
【写真 5:スライドでの授業の様子、生徒 B のシート】

持久力	在国平均之同时、代表、中学生的简仁的条件分子以为了
	全国平均以上になるようにがんばる。
筋・瞬発力	筋力·瞬発力で55年と全国平均以上。
	たからこのきまのはいくしん。
調整力	全国平均少上。
	T= +0 10 17 17 16
柔軟性	全国野均以上。たから、このますのはていく。
	【資料 13—①: 生徒 A の体力の課題】



持久力	20 州シャトリンランは西中・県・全国の子は分よりも(近かったて)
IL	握力が県全国の平土勾よりも人もかった。
調整力	友後横とがは、県・全国のデンタよりも 位かったこと
柔軟性	長座体前屋が県、全国・西中の平立なりよりそ

【資料 13—②:生徒 B 体力の課題】



持久力	前はたれたけで、今時れかい
筋・瞬発力	とっすればいかしりたい
調整力	調子がいらかう
柔軟性	がんずってもちらかくしたい。

【資料 13—③:生徒 C 体力の課題】

# 個人グラフは福岡県教育委員会から配布された新体力テスト分析用ソフトを基に作成

◎3 運動に関する「知識」を理解する。

≪手だて≫

- 〇 展開の工夫 「分かる段階」
- 〇 「運動条件」の提示
- ※「運動条件」と発展のさせ方の例を併せて、スライドで説明して、シートに記入させて、名称や発展のさせ方の理解を図る。





**<スライドの一部>** 

- ◎4 運動条件を用いて動きを発展させる。
  - 動きを発展させる問題をする。
  - ※ 動きを発展させる問題を解答させる。

# 動きを発展させてみよう!

棒キャッチの動きを発展させて、全身持久力が高まるようにしましょう。

・距離: 3 m ・棒: オレンジ棒 ・回数: 3回



生徒: A…運動条件についての説明を熱心に聞き、知識習得シー

- トに色分けして、<u>正確に記入</u> した。
- **生徒: B…**様相: 説明をきちんと聞いて、スライドから<u>運動条件</u>を正確に記入した。
- **生徒: 0…**様相: 説明をきちんと聞いて、スライドから<u>運動条件</u>を正確に記入した。

【資料 14:運動条件を記入状況と説明 を聞く生徒の様子】



【写真6:解答を書く生徒Aの記入の様子】

\*\*\*

- ② 動きを発展させる演習を 行う。
- ※ 「アミーゴ運動」の柔軟性を高める運動であるシーソーのステップIを提示して、仲間と動きを発展させる演習を仕組む。



生徒 A は「<u>手首を持って引く力を強くして、つま先が手首の位</u> 置まで来るように動きを発展させよう。」と話し合って運動を **、**実践した。 **【写真7—①:生徒 A の動きの発展の実践】** 

# 

柔軟性を高めるために、シーソーのステップ 1・・・・ (長座で足を閉じ仲間が引っ張って、指先がつま 先を超える)を仲間と話 し合って実際に発展させ ましょう。



生徒 B は仲間と話し合いがうまく進まなかったが、生徒 B の仲間が周囲を見て、「<u>まねして足を広げよう</u>」と提案して動きを発展させる足を広げてのシーソーに取り組んだ。

【写真 7-2:生徒 B の動きの発展の実践】





生徒 C は体が柔らかいため、仲間との話し合いで「<u>内側に足を入れて 90 度よりも開いて、同じぐらいの所に手が着くように引っ張って、30 秒ぐらい耐える</u>。」と仲間に提案した。仲間は足の内側から生徒 C の足を開いて負荷を加えた。

【写真 7-3:生徒 Cの動きの発展の実践】

# (4) 考察

# ①「熊度」について

生徒は、体ほぐしの運動をペアやグループで実践することで、仲間との交流を主にして、心と体の関係に気付き、体の調子を整え、楽しく軽快に体を動かし、積極的に運動に取り組むことができたと考える。仲間とのかかわり合いについては、励ましや賞賛は少なかったものの、協力して活動することができたと考える。

その根拠は、形成的授業評価で、**総合評価の得点が 5 段階の診断基準の 4** (2,3 時間目:2.65 点、2.67 点)にあたる評価であったことにある。その中でも**協力の次元が高い得点を示し** (2,3 時間目:2.85 点、2.72 点)、**診断基準の 4 の評価**であることから、仲間とたくさん協力しながら、運動に取り組めたことがうかがえる。また、仲間づくりの成果を評価するアンケートで、**総合評価の得点が徐々に伸び**(事前:2.47 点、2,3 時間目:2.53 点、2.64 点)、**成果の基準となる 2.50 点を上回った**ことにある。その中でも、**集団的活動への意欲の次元の得点が大幅に伸びていた**(事前:2.50 点、2,3 時間目:2.82 点、2.80 点)。このことから、**体ほぐしの運動により仲間と一緒に協力して活動することへの意欲が高まった**ことがうかがえる。ただし、集団相互作用の次元の得点が下がる(事前:2.62 点、2,3 時間目:2.31 点、2.59 点)という結果で、授業中に生徒が行った励ましや賞賛の回数も少なかった(クラス平均 1.1 回)。これは、全員が一緒に運動を実践する状況であったことから、運動課題の達成に一生懸命になり、他の仲

間への励ましや賞賛が 見られなかったことが 考えられる。さらに、 生徒の感想で【資料 15】のように、「友達 との仲がもっとよくな った」「いろんなことに 気づいた」「心の変化を 感じた」など、仲間と たくさん交流でき関

心的变化は既也了让你 今日は、10アでいいろいろな楽しい 運動ができ、旋め /ゆも、もっとよくなったと をっくる運動た。けじゃな 友達関係もよくなったまか もっとリルーフ・で 取り組まいる思はた

【資料 15:「分かる」段階での生徒の感想】

係がよくなったことがうかがえる感想や、体ほぐしの運動のねらいである心と体の関係への気 付きに関する感想など、授業に対する肯定的な感想が、40 名中 37 名であったことにある。加 えて、【写真 2~4】(P16)のように、生徒 A が仲間を跳び箱に乗れるように引っ張ったり、生 徒 B が仲間とタイミングを合わせてジャンプしたり、生徒 C が仲間に左右に押されながら支え られたりして、仲間と「せーの」「もう少し我慢して」などと、声をかけ合い協力しながら、 積極的に運動に取り組む姿が観察できたことにある。また、感想が【資料 16】のように、生徒 A が「グループでできた」、生徒 B が「楽しくできた」、生徒 C が「楽しく体力を高められた」 という、**運動の楽しさを味わい、積極的に運動できたことが分かるものであった**ことにある。 しかし、他の生徒と同じように、授業中に抽出生徒が行った励ましや賞賛の回数は少なかった (生徒 A: 2.75 回、生徒 B: 0.5 回、生徒 C: 1.5 回)。

以上のことから、生徒が、心と体の準備を行い、体力を高める運動への意欲を高めるために、 「分かる」段階に、仲間とたくさんの交流を主にしながら、楽しく軽快に体を動かすことがで **きる体ほぐしの運動を位置づけたこと**が有効であったと考える。

クリレーフ・イリすることかで しかた

【生徒 A の感想】

【生徒Bの感想】

【生徒Cの感想】

【資料 16:「分かる」段階での抽出生徒の感想】

# ②「知識、思考力・判断力」について

生徒は概ね、体力とその要素について種類や名称を理解することができたと考える。また、 自己の体力の現状を分析し、ほとんどの生徒が課題を見付けることができたと考える。さらに、 運動条件が体力を合理的に高めに動きを発展させる視点であることと、運動条件の名称や種類 について理解できたと考える。ただし、合理的に体力を高めるために、動きを発展させる運動 の取り組み方についての理解は十分ではなかった。

<u>体力とその要素の種類や名称を理解できた根拠は、【写真 5】(P16)</u>のように、スライドで体 力について説明をすることによって、生徒全員が体力の種類を分類しながら、シートに正しく 名称を記入することができ、事前と段階終了後に行った「知っている体力要素の記述テスト」 の解答が、事前の平均が 0.31 個であったものが、段階後は 6.91 個で解答数が大幅に増えると ともに、ほとんどの生徒が種類ごとに記述していたことにある。また、授業後のアンケートで 【資料 17】(P20)のように、生徒 A は「体力要素の種類や内容を知った」、生徒 B は「高めた い体力の内容を理解することができた」、生徒  $\mathbb{C}$  は「体力の種類や内容が分かった」という、 スライドやシートを活用して説明したことで、**体力や体力要素などの知識が理解できたことが 分かる記述があった**ことにある。

# <体力や体力要素を理解するためにシートやスライドは役立ったか>

# (回答…とても一まあまあーあまり一全然)

生徒 A: 「まあまあ」… (理由) <u>体力要素を種類ごとに知ることができた</u>。そして、グラフで今<u>自</u> 分に必要な体力がわかり、高めたい体力を決めることができた。

生徒 B: 「とても」…(理由)自己分析カードで自分のできる運動が分かり、<u>もっと高めなければ</u>ならない体力要素とその内容が分かった。

生徒 C: 「まあまあ」… (理由) 運動が下手で体力の付け方が分からなかったが、なんとなく<u>どん</u>な体力なのか種類が分かり、これを使って体力の高め方いけると思う。

【資料 17: 体力や体力要素の理解について(生徒 A·B·C)】

課題を見付けることができた根拠は、クラス全体で課題を明確にみつけることができた・およそ見付けることができた生徒が37名(93%)で、体力向上の見通しが明確である・ある生徒が32名(80%)であったことにある。また、【資料13—①、②】(P16,17)のように、生徒 A・B が自分の体力のグラフを基にして全国や福岡県、学年平均と比較しながら自己の体力を分析し、課題を見付け、【資料18】のように、具体的に体力要素を記述して体力向上の見通しを持つことができたことにある。ただし、【資料13—③】(P17)のように、生徒 C はすべての種目で大きく平均値を下回っており、すべてを課題としてとらえ、【資料18】のように、体力向上の見通しを持つことが難しかった。

# **くあなたは授業でどのように体力を高めていこうと思いますか>**

生徒 A: 中学生は全身持久力が高まりやすいので、新体力テストでは全国平均よりも高くなるように頑張りたい。また、柔道部で体の柔らかさが大切になのでストレッチで柔軟性で満点が取れるように高めていきたい。ダッシュする運動で<u>瞬発力も高めていきたい</u>。

生徒 B: 新体力テストで<u>校内や県や全国より低い種目の体力を高め、全国平均と同じかそれ以上になる</u>ように頑張る。特に、瞬発力や全身持久力を高めていきたい。

生徒 C:毎日少しでいいから運動するようにする。初めからきつい運動をするといけないから少しずつきつくしていく。

【資料 18:体力向上に関する見通しの記述(生徒 A・B・C)】

運動条件について理解できた根拠は、生徒全員が「運動条件」を正しくシートに記入できたことと、クラス全体で「運動条件」に関する記述で、「運動条件」を理解できたことが分かる生徒が 40 中 33 名 (83%) であったことにある。また、【資料 14】(P17)のように、抽出生徒達が「運動条件」の名称を正しくシートに記入できたことと、「運動条件に関する記述」で【資料 19】のように、「運動条件」を使った発展の仕方について触れた記述はなかったものの、「運動条件」がねらいとする体力を高めるために動きを発展させる視点であることが理解できたことが分かる記述があったことにある。

#### <「運動条件」を理解することができたか>

生徒 A: 例え話しやキャッチの例で<u>運動条件がわかった</u>。色々な<u>運動条件を正しく使って体力</u>を高めていきたい。

生徒 B: クロトナのミロの話がわかりやすかった。<u>運動条件をどのように使っていくか難しか</u>った。

生徒 C: 運動条件を使って自分の体力向上に役立てていきたい。

【資料 19:「運動条件」に関する抽出生徒の記述】

動きを発展させる運動の取り組み方の理解が十分でない根拠は、【写真 6】 (P17) の「全身持久力を高める動きの発展を行う記述テスト」のように、クラス全体の生徒で、解答がねらいから外れている生徒 10 名 (25%)、発展の方向性が正しいが不十分である生徒が 23 名 (58%) と合わせて 83%の生徒が全身持久力を高めることができない解答であったことにある。全身持久力を高める解答ができた生徒は、わずか 6 名 (15%) であった。また、【資料 20】のように、生徒 Aが、瞬発力や敏しょう性を高める解答で、生徒 B が、方向性は正しいが距離や時間、回数が不十分な解答で、生徒 C が、全身持久力を高めることができる解答で、ねらいとする体力を高めることができる動きの発展ができたのは、生徒 C だけであったことにある。生徒 A については、全くねらいに適していない発展であった。

# 【生徒 A の解答 の記述】

動く方のきからたりも、と早とうこべるかしたりする

# 【生徒 B の解答 の記述】

ろmatekた棒が値りをなかたら、牛m、5mとりはしていったらいいと思います

# 【生徒 C の解答 の記述】

5mとおくの棒を5回、全た疾走で、とれるようにして、 また、7m・10m・しと写画異様をのは、していく。 あと、10回・15回と回数もふやす

【資料 20:動きの発展を行う記述テストの生徒 A・B・Cの解答】

また、柔軟性を高める運動(「アミーゴ運動」のシーソー)の動きを発展させる実践において、**【写真7—①②③】(P18)**のように、生徒 A が「手首を持って負荷をかけやすくした」、生徒 B が「どうしていいか分からなかった」、生徒 C が「自分の足の内側から仲間に足を広げてもらい、90 度以上に広げた」というように、運動の行い方を工夫して目標や数値などを具体的にあげて動きを発展させることができたのが、生徒 C だけであったことにある。生徒 B は、周囲をまねするだけで、自分がどのように発展させるといいか全く考えることができなかった。これらのことから、どこまで発展させれば、ねらいとする体力が高まるのかということや、動きを発展させるために具体的に数値や目標を用いて発展させることが大切になることなどの理解が十分でなく、「活かす」段階で修正を図る必要があった。

以上のことから、生徒が、体力を高めるために必要となる科学的な知識をしっかりと理解するために、「分かる」段階を設定し、時間を十分に確保しながら、スライドやシートなどを用いて学習を展開したことが有効であったと考える。また、生徒が、動きを発展させる行い方を十分に理解し、活用するまでには至らなかったが、ねらいとする体力を合理的に高めることを目指し、動きを発展させるために視点が必要であることを理解するために、「運動条件」を提示し、動きの発展の例や使い方の例と併せて説明していったことが有効であったと考える。「運動条件」の提示については、さらに工夫する必要があると思われた。

#### 4 動く段階(第4・5時)(「動き」の習得)

- (1) 目指す生徒の姿
  - O ねらいとする体力を高めるために、運動の趣旨やねらい、適切な運動の行い方を踏まえ、動 きを正確に身に付ける運動の実践に取り組む生徒(「身体能力」)
  - 励まし合ったり、賞賛し合ったりするなど仲間とかかわり合いながら、分担した役割を果た して積極的に運動に取り組む生徒(「態度」)
  - 運動の趣旨やねらい、適切な運動の行い方について理解して、運動条件を視点としてねらい とする動きを発展させ運動を工夫することができる生徒(「知識、思考力・判断力」)

# (2) 手だて

- 〇 動きを発展させる教材の工夫
  - 「アミーゴ運動、ステップアップ表、動き習得スライド」の活用
- 〇 展開の工夫
  - 運動の趣旨やねらい、適切な運動の行い方を踏まえ、動きを正確に身に付けるための「動く」段階の設定

#### (3)授業展開

# 学習活動(◎)、教師の支援(※)

- ◎ 1 体ほぐしの運動をする。
  - ①風船運動 ②チャレンジする運動
- ◎2 必修の「アミーゴ運動」 の実践に取り組む。

# ≪手だて≫

- 動きを発展させる教材 の工夫
  - 動き習得スライド
  - ・アミーゴ運動
  - ・ステップアップ表
- 〇 展開の工夫「動く段階」
- ◎ (1) 運動のねらいや適切な。 行い方を理解する。
- ※動き習得スライド、アミーゴ 運動 20 選、ステップアップ表 を活用して、運動のねらいや 適切な行い方を理解させる。♪
- ◎(2)運動の実践に取り組む



生徒の姿(生徒 A・B・Cの反応)





動き習得スライド アミーゴ運動 20 選で運動の趣旨やね らい、適切な運動の 行い方を理解する。

【写真 8: 運動のねらいや行い方を理解する生徒 A】



生徒 A・B・C 全員動き を止めることなくボー ルギャザーゲームを3分 間行うことができ、ねら いや行い方についても 確認することができた。

【写真9:ボールギャザーゲームをする生徒B】



シーソーについては、生徒 A・B・C ともに「分かる 段階」で実践しステップⅡ に進んでいたので、ステッ プⅡを実践し、ステップⅢ に進めた。ねらいや適切な 行い方も理解できていた。

【写真 10:シーソーをする生徒 A】





生徒 A・B は軽く 1m を超えることができ 。 生徒 A は 2m 近く とができた。 徒 C は上に抜けた感 じの跳躍で 50cm 程度 しか跳べなかった。

【写真 11: じゅうたんジャンプをする生徒 A・B・C】

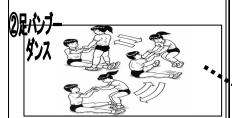
# **② 二人** 反復横踏び

- ◎①動きを発展させる話し合いをする。
- ◎②発展させ工夫した運動の動きの実践をする。
  - ※ ステップII に進むことが できた生徒のみ、動きを発 展させた運動の実践に取り、 組ませる。
- ◎ (4) 動きや発展について評価する。
  - ※「ステップアップ表」を活用して、動き及び発展について評価させる。

	「ステップア・	プ表」
2年()	組()番氏名(	<b>)</b>
【運動名:	じゅうたんジャンプ(全身持久)	力、瞬発力)】
	ステップ丨(全身持久力)	ステップ   (瞬発力)◆
動きの	仲間が少し動かす新聞にジャンプ	仲間とタイミングを合わせて、1 m・
発展	しながら30秒乗り続けることが	動かす新聞に乗り移ることができ
	できる	<b>3</b>
運動条件		
	ステップⅡ	ステップⅡ
21 to 0	仲間が少し動かす新聞にジャンプ	仲間とタイミングを合わせて、1 m
動きの	1年間か少し動かり制体にンヤンノ	IMIBICメイミングを置わせて、IM
動きの 発展	しながら1分間乗り続けることが	50cm動かす新聞に乗り終るこ
20,40		
20,40	しながら1分間乗り続けることが	50cm動かす新聞に乗り移るこ
発展	しながら1分間乗り続けることが	50cm動かす新聞に乗り移るこ
発展	しながら1分間乗り続けることが	50cm動かす新聞に乗り移るこ
発展	しながら 1 分間乗り続けることが できる	50cm動かす新聞に乗り終ることができる

- ◎ 6 選択の「アミーゴ運動」の実践に取り組む。
- ◎ (1)運動のねらいや適切な 行い方を理解する。
- ◎(2)運動の実践に取り組む。







生徒 A・B ともに 30 秒間で、ステップの方 向を3回変える仲間の 動きについていくこと ができた。生徒 C は、 仲間がステップの方向 を変える度にバランス を崩したり、方向転換 に時間がかかったりし た。

二人反復横跳びで、 もう少し方向を増やそう。30秒間で10回 ぐらい方向転換を入れ てやってみよう。ねらいを十分に理解し、自己の体力に合わせて動きを発展させた。

【写真 12:二人反復横跳びをする生徒 A、動きを発展させる話し合いをする生徒 A】





【生徒 A:仲間と動きの評価】【生徒 B:ステップアップ表への記入】 【写真 13:生徒 A・B の様子】



生徒Aは3種類の動きを連続してスムーズにできた。生徒Bはスムーズさにはやや欠けるものの連続してできた。生徒Cは1回の動きで止まって動きをつなげることができなかった。

【写真 14:シグナルステップをする生徒 B】



生徒 A・B はスムーズに行うことができた。生徒 Cは①閉・閉・開②開・開・閉のリズムで開から閉で止まってしまう。そのため、リズムの指導を行った。しかし、1回足をまたぐと次のステップに入れなかった。

【写真 15: 足バンブーダンスをする生徒 C】

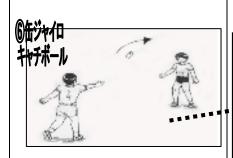
- ◎①動きを発展させる話し合い をする。
- ◎②発展させ工夫した運動の動 きの実践をする。











- ◎ (3) 動きや発展について評 価する。
- ※「ステップアップ表」を活用 して、アミーゴ運動の動きの 出来映えを評価させる。



生徒A・B・Cともに仲 間を3回連続で持ち上 げることができた。生 徒 A は仲間を 7 回連続 で持ち上げることがで きた。

【写真 16:仲間クレーンをする生徒 A】



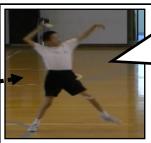
生徒 A は何とか連続で3 回できた。生徒Bは1回 上げるのが精一杯で連続 ではできなかった。生徒C は写真のように上がろう とすると潰れてしまって

【写真 17:エアープレインをする生徒 C】



生徒 A・B・C ともに新 聞を落とさず5m走る ことができた。生徒Aは ステップⅡをクリアす ることができていた。

【写真 18:新聞ホールドランをする生徒 B】



生徒 A·B はジャイロ回転で投げ ることができた。生徒 C は手足 のタイミングが合わず上に浮い てしまった。生徒 A は7~8 m 近く投げることができていた。

【写真 19: 缶ジャイロキャッチボールをする生徒 C】



# ステップ丨(巧ち性)

3種類のステップか、ジャンプを止 まることなくリズムよくスムーズ に行うことができる
X

生徒 C は足バンブーダンスの動きで課題となっ ているところにラインを引いて、×を書いた。

【資料 21:生徒 C のステップアップ表の記入】

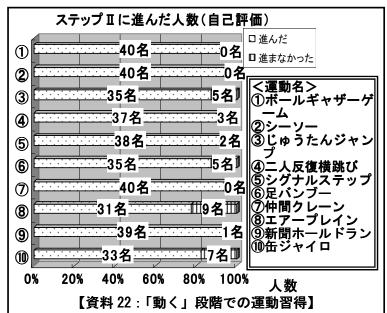
# (4) 考察

# ①「身体能力」について

生徒は、運動の趣旨やねらい、適切な運動の行い方を踏まえ、必修運動と適切な行い方を理解するのが難しい選択運動のステップを進める運動の実践に取り組むことができたと考える。

その根拠は、動き習得スライドで動き方を具体的に確認しながら、繰り返し運動を実践することで、クラス全体で【資料:22】のように、必修運動で95%の生徒が、選択運動で90%の生徒がステップIに進む運動の実践に取り組むことができたことにある。また、連助と選択運動のステップを進める運動の実践に取り組むことができたことにある。

必修運動において**【写真:9~** 12】(P22, 23) のように、生徒 A は、 ステップアップ表で動きを確認し ながら、ボールギャザーゲームで



ステップ  $\Pi$  に、じゅうたんジャンプとシーソーでステップ  $\Pi$  に、二人反復横跳びでステップ  $\mathbb N$  に進む運動の実践に取り組むことができた。生徒  $\mathbb B$  は、仲間と動きを確認し合いながら、シーソーでステップ  $\mathbb M$  に、それ以外の運動でステップ  $\mathbb M$  に進む運動の実践に取り組むことができた。生徒  $\mathbb C$  は、なかなかステップの動きができずに何度も繰り返しながら、ボールギャザーゲームでステップ  $\mathbb M$  に、シーソーでステップ  $\mathbb M$  に進む運動の実践に取り組むことができた。

選択運動において【写真:14~19】(P23,24)のように、生徒 A は、意欲的にステップを進めるために動きを確認しながら、3個の運動でステップ  $\Pi$  に、仲間クレーン、新聞ホールドラン、缶ジャイロでステップ  $\Pi$  に進む運動の実践に取り組むことができた。生徒 B は、なかなかステップが進まずに何度も挑戦しながら、エアープレイン以外の運動でステップ  $\Pi$  に進む運動の実践に取り組むことができた。生徒 C は、仲間や教師からアドバイスをもらいながら、仲間クレーンと新聞ホールドランでステップ  $\Pi$  に進む運動の実践に取り組むことができた。

以上のことから、生徒が、ねらいとする体力を高めるために必要となる、運動の趣旨やねらい、適切な行い方を踏まえ、正確な動きを身に付ける運動の実践に取り組むために、「動く」 段階を設定し、動きを身に付ける時間の確保を十分に行ったことと、易しく簡単な動きで構成されている「アミーゴ運動」を示し、動き習得スライドで具体的に動きを提示し、動き方を実際に見ることができるようにしたことが有効であったと考える。

# ②「熊度」について

生徒は、「アミーゴ運動」の実践を通して、励まし合ったり、賞賛し合ったりするなどの仲間 とのかかわり合いを頻繁に行いながら、分担した役割を果たして積極的に運動に取り組むこと ができたと考える。

その根拠は、形成的授業評価で、**総合評価の得点が前時よりも上がり**(前時:2.67 点、4,5 時間目:2.72点,2.72点)、**5 段階の診断基準の 4 にあたる評価であった**ことにある。**意欲の次元が**(4,5 時間目:2.83点、2.88点) **非常に高い得点**を示した。また、仲間づくりの成果を評価するアンケートで、**総合評価の得点が前時と同じく**(4,5 時間目:2.62点、2.65点)、成果の基準となる 2.50 を上回ったことにある。集団相互作用の次元も徐々に上がり、授業中に生

徒が行った励ましや賞賛の回数も徐々に増えた(平均回数 1.75 回)。これらのアンケートで大きな伸びは見られないが、確実に意欲が高まり、仲間との関係がよくなってきていることがうかがえる。さらに、生徒の感想で【資料:23】のように、「楽しみながら課題を見付けた」「工夫することで楽しくペアでできた」と、運動の楽しさを味わいながら、積極的に仲間と運動実践ができたことがうかがえる感想があったことにある。このような運動や授業に対して肯定的な感想が 40 名中 36 名であった。加えて、【写真:9~19】(P22~24)のように、抽出生徒達が仲間と声をかけ合ったり、助け合ったり協力しながら運動に取り組んだことや、準備や後片付けなど、仲間と互いに役割を果たしスムーズに学習を行う姿が観察できたことにある。また、感想で【資料:24】のように、生徒 A が「とても楽しく運動できた」、生徒 B は「楽しいけど疲れた」と、運動を楽しみながら、積極的に実践できたことが分かる感想があったことや、生徒 C が「友達の和を広げて、本当の友達をつくりたい」という仲間の存在のよさを実感し、信頼できる友達をつくりたいたという思いが分かる感想があったことにある。授業中に抽出生徒達が行った励ましや賞賛の回数について、生徒 B は増えなかったが、生徒 A・C は徐々に増えてきた(生徒 A:4.5 回、生徒 B:0.5 回、生徒 C:2.25 回)。

以上のことから、生徒が、仲間とのかかわり合いを頻繁にしながら、互いの役割を果たし、 積極的に運動に取り組むために、**かかわり合う動きを含む「アミーゴ運動」を示し、動きを教 え合ったり、協力し合ったりしながら、仲間一緒に運動を実践する学習を行ったこと**が有効で あったと考える。

・ 与日は、初めてアミーゴ、運動しを やってみて、楽しみながら自分の 言果是自を見つけることができました。

かめて、アミーコ・運動をして、1Xのトゥ董能しい。 運動がいっぱいあったのでいいろいる工夫することで、 楽しくへってすることは、できました。

【資料 23:「動く段階」の授業後の生徒の感想】

えた事がない運動をしたからっかれた。でも、とても実しくすることかできた。

アニーゴ運動は楽しいけど、きつかった。

変動輪をいるめていき、科学のともだちがりたいです。

【生徒 A の感想】

【生徒 B の感想】

【生徒Cの感想】

【資料 24:「動く段階」の授業後の生徒 A・B・C の感想】

# ③ 「知識、思考力・判断力」について

生徒は、運動の趣旨やねらい、適切な運動の行い方を理解できたと考える。ただし、運動条件を視点としてねらいとする体力を高める動きの発展を考えることは十分でなかった。

その根拠は、生徒の感想やアドバイスで【資料:25】(P27)のように、「声を合わせる、高く跳ぶ」「予想してもっと早くついていく」と、適切な運動の行うために、行い方や動き方などの記述があったことにある。このような、適切な運動の行い方に関する感想やアドバイスの記述が、あった生徒は40名中32名であった。また、運動実践中に、生徒同士で仲間への具体的なアドバイスが数多く送られていることが観察できたことにある。さらに、抽出生徒達の感想やアドバイスで【資料:26】(P27)のように、生徒Aが「もっと高く前に跳んだ方がいい」、Bが「新聞が落ちないようにスピードを上げよう」、生徒Cが「ゲームの仕方やルールを学んだ」と、適切な運動を行うための記述があったことにある。生徒達が、【写真:8】(P22)のように、動き習得スライドを見ながら、アミーゴ運動20選で運動のねらいや適切な行い方などを理解しようとし、さらに【写真:13,資料:21】(P23,24)のように、ステップアップ表を活用して動き方をしっかり確認できていたためと考える。

でいったトラットでで、2人で、あり合わせてかってみることにして、死るではて、たまるではて、たまるではていきました。

三人反復横飛びで予想をすれば、もく早くついていけるのではないか。

【資料 25:「動く段階」の授業後の生徒 A·B·C の感想やアドバイス】

いかたんらいではキッと高く前へ 罷んだ方がいとアトッハッスした。

新聞があるないよう

なく学んだと思う。

【生徒 A】

【生徒 B】

【生徒 C】

【資料 26:「動く段階」の授業後の生徒 A·B·C の感想やアドバイス】

動きの発展が十分でなかった根拠は、授業の配時がうまくいかずに、生徒が動きの発展を考える時間が十分になかったことにある。抽出生徒においても【写真 12】(P23)のように、生徒 A のみが二人反復横跳びで、「30 秒間で 10 回ぐらい方向転換を入れてやってみよう」と、方向 転換の回数を増やす動きの発展を考えることができただけで、生徒 B・C は動きを発展させる ための話し合いができなかったことにある。クラス全体の生徒でも、動きを発展させる工夫ができ、ステップIIIに記述があった生徒が 40 名中 6 名のみであった。動きを発展させるために 仲間とともに考えたり、話し合ったりする時間を十分に確保できる配時について、次の活かす 段階で改善が必要であった。

以上のことから、生徒が、運動の趣旨やねらい、適切な運動の行い方について理解するために、「動く」段階を設定して、運動のねらいや適切な行い方を理解する時間を確保したことと、動き習得スライドで具体的な動き方を見せながら、アミーゴ運動 20 選で趣旨やねらい、行い方などを説明したことが有効であったと考える。また、生徒が、運動条件を視点として動きの発展を考えることができるようにするために、仲間と一緒に話し合って、意見を一致させていく、仲間と考える時間を確保する必要があった。

# 5 活かす段階 (第 6~9 時) (「動き」の発展と組み合わせ)

- (1) 目指す生徒の姿
  - ねらいとする体力を高めるために、動きを発展させ工夫した運動やそれらを組み合わせた運動の実践に取り組む生徒(「身体能力」)
  - 話し合ったり、教え合ったりするなど、仲間と豊かにかかわり合いながら、互いに役割を果たし、積極的に運動に取り組む生徒(「態度」)
  - 体力についての課題の解決を図るために、動きを発展させ運動を工夫したり、それらの運動 を組み合わせたりすることができる生徒(「知識、思考力・判断力」)

# (2) 手だて

- 〇 動きを発展させる教材の工夫
  - ・ アミーゴ運動 (アミーゴ運動 20 選)、ステップアップ表
- 〇 展開の工夫
  - 「活かす」段階の設定…知識と動きを活用するために、話し合いと評価活動を仕組む。

(3) 授業展開 (6·7時間目:活かす段階 < I > (動きを発展させる))

学習活動(◎)、 教師の支援(※)

生徒の姿(生徒 A の反応)

 $\bigcirc$  1 動きを発 展させて工 夫した必修 運動の実践 に取り組

- む。
- (1)動きを発 展させる話 し合いをす る。
- ※ アミーゴ運 動 20 選、ステ ップアップ表 を活用して、 動きの発展を 考えさせるた めに、話し合 いを仕組む。
  - (2) 工夫した 必修運動の 実践に取り 組む。
  - (3)動き及び 発展につい て仲間と評 価する。
- ※ ステップア ップ表を活用 して、発展の させ方がどう であったか、 仲間と考えさい せるために、 評価活動を仕 組む。
- ※ ステップア ップ表を活用・ して、どのス テップまで動 きができたか 確認する評価 活動を仕組 む。

# 【生徒Aの「活かす」段階での必修運動の工夫と運動の実践】

**<動きを発展させる話し合い>** 



≪話し合いでの主な発言≫

- •「じゅうたんジャンプは、<u>3mを目標</u>にしよ
- <話し合いで決まったステップ>
- ボールギャザーゲーム(ステップⅢ)
- じゅうたんジャンプ(ステップⅣ)
- 二人反復横跳び(ステップⅤ)
- シーソー (ステップⅢ)

<話じ合いで生徒 A が仲間と発展させた動き>

# ボールギャザーゲーム ステッ 7 III

mの正方形の四角形で 休むシ はくゲームを与の間がラミとからきる

【生徒 A がボールギャザーゲームの動きを発展させた記述】

# 【生徒 A が動きを発展させた記述内容】

くじゅうたんジャンプ (ステップⅣ) >

- O 仲間とタイミングを合わせて、2.5m動かす新聞に乗り移ることができる <二人反復横跳び(ステップⅤ)>
- O 20 方向の動きを変えるステップに合わせることができる
- **くシーソー(ステップⅢ)>**
- 〇 足を閉じて、ひざが曲がらないようにして、手首が自分のつま先を超える

<動きを発展させ工夫した運動の実践>



≪教え合いでの発言≫ 「もっと腕の振り を使って全身のバ ネにして跳んでみ よう。



# ≪評価活動での主な発言≫

- ⑤「必修運動では、瞬発力が高まりにくい。ボールギャザーゲームは時間を延 ばさないと全身持久力が高まらない。」
- く生徒 A が運動の実践に取り組み、動きができたことを確認したステップ>
- **▶ ボールギャザー(ステップⅢ) ・じゅうたんジャンプ(ステップⅣ)**
- ・二人反復横跳び(ステップV) ・シーソー (ステップⅢ)

【資料:27—①生徒 A の必修運動の工夫】

教師の支援(※)

生徒の姿(生徒 Bの反応)

- ◎1 動きを発展させて工夫した必修運動の実践に取り組む。
  - (1)動きを発展させる話し合いをする。
- (2) 工夫した 必修運動の 実践に取り 組む。
- (3)動き及び 発展につい て仲間と評 価する。

【生徒Bの「活かす」段階での必修運動の工夫と運動の実践】

く動きを発展させる話し合い>



≪話し合いでの主な発言≫

- 仲間の発言に答え、ステップを確認した だけで、発言はなかった。
- <話し合いで決まったステップ>
- ボールギャザーゲーム (ステップⅢ)
- ・じゅうたんジャンプ(ステップ**Ⅲ**)
- **▼・二人反復横跳び(ステップⅢ)** <sub>〜</sub>・シーソー(ステップⅢ~Ⅳ)

<話し合むで生徒 B が仲間と発展させた動き>

# で人反復構跳び ステップ!!!

一件問が30分間で「回方向や 重力きを変えるステッフロに与わせる 重力きをすることかでできる。

【生徒Bが二人反復横跳びの動きを発展させた記述】

【生徒 B が動きを発展させた 記述内容】

<ボールギャザーゲーム (ステップⅢ)>

- 5mの四角形で4分間ゲームをすることができる。
- くシーソー(ステップⅣ)>
- 足を開いて、ひざが曲がらないようにして、指先が自分のつま先を超える。

じゅうたんジャンプステップ!!!

付間とタイミングを合わせて、 2m重力かす新聞に乗りを知る ことができる

# ステップN

付間とタイミングでを合おせて、 2m20cm重力かす発作間に乗りを列ることできる。

# ステップV

付聞とタイミングを多あせて、 2M40cm金かかす新聞に のり 禾99ることが'ひ'きる

【生徒Bがじゅうたんジャンプの動きを発展させた記述】

く動きを発展させて工夫した運動の実践>



《教え合いでの発言》 ・「もっと<u>素早く</u> 動いた方がいい よ。」



# ≪評価活動での主な発言≫

**※** 動きができたステップの確認は行ったが、発展に関する発言はなかった。 仲間がリードして進めていた。

・ ≪生徒Bが運動の実践に取り組み、動きができたことを確認したステップ>

- ボールギャザー(ステップⅢ)じゅうたんジャンプ(ステップⅢ)
- **・二人反復横跳び(ステップⅢ) ・シーソー(ステップⅣ)**

【資料:27—②生徒Bの必修運動の工夫】

# 教師の支援(※)

# 生徒の姿(生徒 C の反応)

- $\bigcirc$  1 動きを発 展させて工 夫した必修 運動の実践 に取り組 ts.
  - (1)動きを発 展させる話 し合いをす る。
- ※ アミーゴ運 動 20選、ステ ップアップ表 を活用して、 動きの発展を 考えさせるた めに、話し合 いを仕組む。
  - (2) 工夫した 必修運動の 実践に取り 組む。
  - (3)動き及び 発展につい て仲間と評 価する。
- ※ ステップア ップ表を活用 して、発展の させ方がどう であったかご 仲間と考えさい せるために、 評価活動を仕 組む。
- ※ ステップア ップ表を活用・』 して、どのス テップまで動 きができたか 確認する評価 活動を仕組 む。

# 【生徒Cの「活かす」段階での必修運動の工夫と運動の実践】

<動きを発展させる話し合い>

≪話し合いでの主な発言≫

- ・「シーソーでは、30 秒間以上は伸ばした状 態を保つことが大切になる。」
- <話し合いで決まったステップ>
- ボールギャザーゲーム (ステップⅢ~Ⅳ) じゅうたんジャンプ(ステップⅢ)
- 二人反復横跳び(ステップⅢ)
- **シーソー(ステップ皿)**

**<話し合いで生徒 C が仲間と発展させた動き>** 

# トールキャサーげーム ステップ**Ⅳ**

5mの正方形の中で分まずに 5分間ゲームかできる。

ステップV アルの正方形の中でどの分間 体まずにゲムかで

ステップⅣからステッ プVの発展は距離を2m、 時間を 5 分のばしてい た。すべての運動でステ ップVはクリアするのが 難しく発展させていた。

【生徒Cがボールギャザーゲームの動きを発展させた記述】

# 【生徒Cが動きを発展させた記述内容】

- **くじゅうたんジャンプ(ステップⅢ)>**
- 〇 仲間とタイミングを合わせて 1m70cm 跳ぶことができる
- <二人反復横跳び(ステップⅢ)
- 〇 7方向動きを変えるステップついていける
- **<シーソー(ステップⅢ)>**
- 〇 足を開いて、指先が足首を超え、30 秒間たえる



≪教え合いでの発言≫ • 生徒 C : 「どうや って、変化しようか 教<u>えて。」</u> 仲間:『リーダーの 動きをよく見て動 けばいいよ。』



#### ≪評価活動での主な発言≫

「ボールギャザーゲームは、ゲームに勝つことより長く走る方が大事だか ら、対角線を走ることもいいし、大切だろう。」

❤生徒 C が運動の実践に取り組み、動きができたことを確認したステップ>

- ボールギャザー(ステップⅣ) じゅうたんジャンプ(ステップⅢ)
- 二人反復横跳び(ステップⅢ) ・シーソー (ステップⅢ)

【資料:27—③生徒Cの必修運動の工夫】

# 教師の支援(※)

# 生徒の姿(生徒 A の反応)

- ◎1 動きを発展させて工夫した選択運動の実践に取り組む。
  - (1)運動を選択し、動きを発展させる話し合いをする。
- (2) 工夫した 選択運動の 実践に取り 組む。
- (3) 動き及び 選択、発展 について仲 間と評価す る。

# 【生徒Aの「活かす」段階での選択運動の工夫と運動の実践】

<運動を選択し、動きを発展させる話し合い>



≪話し合いでの主な発言≫

- •「柔軟性を高めたいから、いくつか選択しよう。」
- <選択した運動と決まったステップ>
- ・反応キャッチ(ステップⅢ~ⅣとⅢ※2 種類)
- ▶・缶ジャイロ(ステップⅤ)
- リュックサック (ステップⅡ)
- 羽キャッチ(ステップⅢ~V)
- 体側伸ばし(ステップⅡ)

≪話し合いで生徒 A が仲間と発展させた動き>

# 羽キャッチ ステップレ

# 【生徒 A が反応キャッチの動きを発展させた記述】

# 【生徒Aが動きを発展させた記述内容】

く反応キャッチ(ステップⅤ)>

- O 前後左右に送り出す変化のあるボールを 20 球、反らすことなくキャッチすることができる。
- <缶ジャイロキャッチボール(ステップⅤ)>
- 〇 ジャイロ回転で体育館の端から端まで缶を投げて届く。
- **<リュックサック、体側伸ばし(ステップⅡ…教師側で設定)>**

# **<動きを発展させて工夫した運動の実践>**



# ≪教え合いでの発言≫

・「<u>次のボールの方</u> <u>向を確認して</u>、ボー ルを箱に入れた方 がいい」



# ≪評価活動での主な発言≫

- ○「巧ち性への取り組みが少ないので、次の時間までに<u>シグナルステップの動きを5パターン</u>考えて来よう。」
- <生徒Aが運動の実践に取り組み、動きができたことを確認したステップ>
- ┗ 反応キャッチ(ステップⅣ)
- ・缶ジャイロ(ステップ**Ⅴ**)
- リュックサック(ステップⅡ)
- ·羽キャッチ (ステップV)
- ・体側伸ばし(ステップⅡ)
  - 【資料:28—①生徒 A の選択運動の工夫】

# 教師の支援(※)

# 生徒の姿(生徒 Bの反応)

- ◎1 動きを発展させて工夫した選択運動の実践に取り組む。
- (1)運動を選択し、動きを発展させる話し合いをする。
- - (2) 工夫した 選択運動の 実践に取り 組む。
  - (3)動き及び 選択、発展 について仲 間と評価する。

# 【生徒Bの「活かす」段階での選択運動の工夫と運動の実践】

**<動きを発展させる話し合い>** 



≪話し合いでの主な発言≫

- ・ 「筋力と瞬発力を高める運動を入れよう」。
- **<選択した運動と決まったステップ>**
- 羽キャッチ(ステップⅡ~Ⅳ)
- 缶ジャイロ(ステップⅡ~IV)
- ・エアープレイン(ステップ I ~Ⅲ) ・反応キャッチ(ステップ II →Ⅳ)

<u>く話し合いで生徒Bが仲間と発展させた動き></u>

# エアープレイン ステップ ||| 🧷

たももを持ってもらった水質とで 腰の高さで、ハンサイを連糸記して

【生徒Bがエアープレインの動きを発展させた記述】

# 【生徒Bが動きを発展させた記述内容】

- <羽キャッチ(ステップⅣ)>
- 15m離れた羽をキャッチすることができる
- <缶ジャイロキャッチボール(ステップⅣ)>
- O ジャイロ回転で 7m 投げることができる
- <反応キャッチ(ステップⅣ)>
- 仲間が手を下げて、左右に落とすボールを 15 球キャッチできる

<動きを発展させて工夫した運動の実践>



≪教え合いでの発言≫ ・「<u>左右両方の手</u> でキャッチでき るようになると いいね。」



#### ≪評価活動での主な発言≫

- ○「羽キャッチは投げ方がわかってきたから、目標を 20m にしてみよう。」
- <mark>『▲</mark><生徒Bが運動の実践に取り組み、動きができたことを確認したステップ>
  - ・羽キャッチ(ステップ**Ⅳ**)
- 缶ジャイロ(ステップIV)
- エアープレイン(ステップⅢ)
- ・反応キャッチ(ステップⅣ)

【資料:28—②生徒Bの選択運動の工夫】

# 教師の支援(※)

# 生徒の姿(生徒 C の反応)

- $\bigcirc$  1 動きを発 展させて工 夫した選択 運動の実践 に取り組 む。
  - (1)運動を選 択し、動き を発展させ る話し合い をする。
- ※ アミーゴ運 動 20選、ステ ップアップ表 を活用して、 運動を選択さ せ、動きの発 展を考えさせ るために、話 し合いを仕組 む。
  - (2) 工夫した 選択運動の 実践に取り 組む。
  - (3)動き及び 選択、発展 について仲 間と評価す る。
- ※ ステップア ップ表を活用 して、選択や 発展のさせ方 がどうであっ たか、仲間と 考えさせるた めに、評価活 動を仕組む。
- ※ ステップア ップ表を活用 して、どのス テップまで動 きができたか 確認する評価 活動を仕組 む。

# 【生徒Cの「活かす」段階での選択運動の工夫と運動の実践】

<動きを発展させる話し合い>



≪話し合いでの主な発言≫

- 「筋力系が弱いから、いくつか選択しよう。」 <選択した運動と決まったステップ>
- ・羽キャッチ(ステップ I ~Ⅳ) ・缶ジャイロ(ステップ I ~Ⅳ)
- ・仲間メトロノーム (ステップ I ~IV) ・反応キャッチ (ステップ I ~IV) ・手押しジャンプ (ステップ I ~III)

。合いで生徒 C が仲間と発展させた動き>

# ステップN

別口回転で10mtaけられる。

【生徒Cがボールギャザーゲームの動きを発展させた記述】

# 【生徒Cが動きを発展させた記述内容】

<羽キャッチ(ステップⅣ)>

- 〇 うつぶせで 7m の羽をキャッチすることができる
- <仲間メトロノーム(ステップⅣ)>
- 〇 前左右に 30 秒間、3 回ずつ静止することができる
- く反応キャッチ(ステップⅣ)>
- 〇 休まずに 20 球前後左右に出されるボールを取ることができる

# **<動きを発展させて工夫した運動の実践>**



≪教え合いでの発言≫ ・「もっと肘を高く 上げて、肩とひじの 動作に合わせて、ス テップを踏んでか ら投げるようにし てみて。」

ステップⅡ(5m) をなかなかクリ アできない仲間 に、投げ方を教 えている様子

# ≪評価活動での主な発言≫

- ⑤「缶ジャイロはかなり投げられるようになったね。投げるコツがつかめたと 思うよ。次は、20m をこえよう。」
- ○「体力が高まってきているから、組み合わせでも発展させていこう。」
- -▲<生徒 C が運動の実践に取り組み、動きができたことを確認したステップ>
  - 羽キャッチ(ステップⅣ)
- ・缶ジャイロ(ステップ**Ⅳ**)
- 仲間メトロノーム(ステップⅣ)
- ・反応キャッチ(ステップⅣ)
- 手押しジャンプ(ステップⅡ)

【資料:28—③生徒Cの選択運動の工夫】

# (4) 考察

# ①「身体能力」について

生徒は、ねらいとする体力を高め るために、動きを発展させ工夫した 運動の実践に取り組むことができた。 その根拠は、【資料 29】から、ク ラス全員の生徒が動きを発展させ 工夫した運動の実践に取り組み、そ の動きができたステップの平均値 が、必修運動: 3, 26、選択運動: 3, 59 で、生徒自ら動きの発展を考えステ ップを設定することとなる、**基準の** ステップ3(皿)を上回ることができ **た**ことにある。また、必修運動の 4 個と4個以上選択するように指示し た選択運動を合わせて、クラス全員 の平均で一人 9.43 個の運動の実践 に取り組み、8個以上の運動でステ ップⅢの動きができた生徒が38名 中半数の19名もいたことにある。 さらに、最も少ない生徒でも4個の

運動でステップⅢの動きができ、5

個が4名、6個が7名、7個が7名で

番	運動名	選択した	動きができたス
号		生徒数	テップの平均値
1	手押しジャンプ	20名	3.50
2	仲間クレーン	20名	3.79
3	仲間メトロノーム	12名	4.08
4	エアープレイン	19名	3.60
5	じゅうたんジャンプ	39名	3.10
6	棒キャッチ	8名	2.95
7	ボールギャザーゲーム	39名	3.74
8	新聞ホールドラン	8名	3.63
9	袋(羽)キャッチ	33名	3.70
10	缶ジャイロ	34名	4.09
11	二人反復横跳び	39名	3.13
12	シグナルステップ	8名	2.43
13	反応キャッチ	28名	3.56
14	二人片足バランス	6名	3.80
15	ミラータッチ	0名	
16	足バンブーダンス	2名	2.50
17	シーソー	39名	3.08
18	体反らし	4名	3.00
19	体側伸ばし	4名	2.75
20	リュックサック	6名	3.17
「姿料 20、動きができたフニップの変物値(白コ瓢体)】			

【資料 29:動きができたステップの平均値(自己評価)】

あったことにある。加えて、抽出生徒達が動きを発展させ工夫した運動の実践に取り組み、その動きができたステップの平均値が、以下のようであったことにある。生徒 A は【資料 27, 28 —①】(P28, P31)のように、必修運動:3,75、選択運動:3,6 で、合わせて 7 個の運動で発展させた動きができた。生徒 B は【資料 27, 28—②】(P29, P32)のように、必修運動:3,25、選択運動:4 で、合わせて 8 個の運動で発展させた動きができた。生徒 C は【資料 27, 28—③】(P30, P33)のように、必修運動:3.25、選択運動:4 で、合わせて 8 個の運動で発展させた動きができた。

以上のことから、生徒がねらいとする体力の向上を目指し、動きを発展させ工夫した運動の 実践に取り組むために、「活かす」段階を設定し、運動の実践に取り組む時間を十分に確保で きたことと、ステップアップ表を活用させながら、自分の体力に合わせて動きを発展させやす い「アミーゴ運動」を示し、運動の実践に取り組めるようにしたことが有効であったと考える。

# ②「態度」について

生徒は、動きの発展について話し合ったり、動きを教え合ったりするなど、仲間と豊かにかかわり合いながら、仲間と協力し、積極的に運動に取り組めた。

その根拠は、形成的授業評価で、総合評価の得点が前時よりもさらに上がり(前時: 2.72 点、6,7 時間目: 2.77 点, 2.77 点)、5 段階の診断基準の5 にあたる評価であったことにある。協力の次元が(6,7 時間目: 2.88 点、2.81 点)非常に高い得点を示した。また、仲間づくりの成果を評価するアンケートで、総合評価の得点がよく伸び(前時 2.63 点、6,7 時間目: 2.70 点、2.71 点)、成果の基準となる2.50 を上回ったことにある。集団活動の意欲の次元がとても高くなった(平均: 2.80 点)。授業中に生徒が行った励ましや賞賛の回数も増えた(平均回数 2.87回)。これらのアンケートからしっかりとした伸びが見られ、意欲の高まりが大きくなり、仲間との関係がよりよくなってきていることがうかがえる。さらに、生徒同士が話し合い活動で考えを出し合っている姿や運動実践中に教え合っている姿が観察できたことにある。加えて、生徒 A は【資料 A 28—①】(A 28)のように、話し合いの中でねらいから事前に取り組む運動を決

定して積極的に仲間に提案するとともに、評価活動では、動きや発展について発言でき、意欲的に体力を高めようとしていることがうかがえた。また、仲間よりも先に準備を始めるなど積極的に運動に取り組めた。生徒 C は【資料 27, 28—③】 (P30, P33) のように、二人反復横跳びのコツについて仲間に尋ねて自分に取り入れたり、缶ジャイロのコツについて具体的に教えたりしながら、積極的に運動に取り組むことができた。また、話し合いや評価活動では、仲間をリードした発言が多く、意欲的に体力を高めようとしていることがうかがえた。生徒 B は【資料 27, 28—②】 (P29, P32) のように、なかなか発言することができず、ほとんどの活動で、仲間のリードに従いながら運動を行った。しかしながら、自ら運動に取り組むことが苦手な生徒 B は、仲間に促されることで普段より活動的に運動に取り組むことができた。

以上のことから、生徒が仲間とのかかわり合いを豊かにするために、「**活かす」段階で話し合いと評価活動を仕組んだこと**と、**かかわり合う動きを含む「アミーゴ運動」を示し、できる喜びを実感できるように、ステップアップ表をステップⅢ、Ⅳ、Vと段階的にステップを進めようにしたこと**は有効であったと考える。

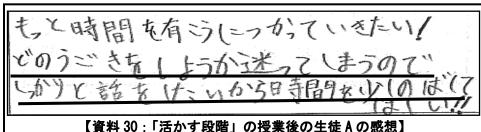
# ③ 「知識、思考力・判断力」について

生徒は、体力についての課題の解決を図るために、動きを発展させ運動を工夫することができた。

その根拠は、生徒が運動の実践に取り組んだ平均である 9. 43 個の中、動きを発展させ運動を工夫することである、ステップⅢ以上を考えたクラス全体の平均値が 8. 31 個であったことにある。運動の実践に取り組んだ、9 割近くの運動で動きの発展を考えることができていた。また、最も少ない生徒でも、7 個の運動で動きの発展を考えることができていたことにある。次に、抽出生達が以下のように、「アミーゴ運動」の動きを発展させ運動を工夫することができたことにある。生徒 A は、9 個の運動で動きの発展を考えることができた。【資料 28—①】(P31)のように、「羽キャッチ:2 人で一緒に羽を落として 20m をキャッチする」、「缶ジャイロ:体育館の端から端まで届く」という、優れた体力に応じて難度が高い動きの発展を考えることができた。生徒 B は、8 個の運動で動きの発展を考えることができた。【資料 27—②】(P29) のように、8 個の運動で、動きに少しずつ難度や負荷を加えていくように動きを発展させ、ステップVまで発展を考えることができた。生徒 C は、8 つの運動で動きの発展を考えることができた。【資料 28—③】(P33) のように、羽キャッチでは、「うつぶせでスタートして 7m の羽をキャッチすることができる」と動きに大きな変化を付ける発展を考えた。【資料 27—③】(P30) のように、すべての運動で生徒 B と同じようにステップVまで発展を考え、ステップVの動きをとても難しくする工夫を考えることができた。

また、生徒 A の感想で【資料 30】のように、「もっと話し合いをしっかりして、どの動きを どのようにするのか二人の考えを一致させるための時間が欲しい」といった、体力を高めるために仲間と意見を出し合って、考える過程を大切にしようとする感想もうかがえた。

以上のことから、生徒が体力についての課題の解決を目指し、動きを発展させ運動を工夫するために、「活かす段階」を設定し、仲間と話し合って動きの発展を考えさせる時間を十分に確保したことと、ステップアップ表をステップ皿、IV、Vと、自分の体力の現状や課題に合わせて設定でき、段階的に動きの発展を考えることができるようにしたことが有効であったと考える。



# (5) 授業展開 (8・9 時間目:活かす段階<Ⅱ> (動きを発展させた運動を組み合わせる))

# 学習活動 (◎)、 **教師の支援(※)**

- ◎1 工夫した 運動を組み 合わせた運 動の実践に 取り組む。
  - (1) 運動を組 み合わせる 話し合いを する。
- ※ ステックでは、 ステックでは、 ステックででは、 ステックででは、 ステックででは、 ステックでは、 ステックでは、ステッでは、ステックではないでは、ステックでは、ステックでは、ステックでは、ステックでは、ステックでは、ステッでは、ステッでは、ステックでは、ステックでは
- (2)組み合わ せた運動の 実践に取り 組む。
- (3) 動き及び 組み合わせ について値 間と評価す る。

生徒の姿(生徒 A の反応)

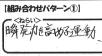
# 【生徒 A の「活かす」段階での組み合わせ運動の実践】

<1 時間目>

【生徒 A が 1 時間目に考えた組み合わせの記述】

# ≪話し合いでの主な発言≫

「**瞬発力を中心に高め** たいから、組み合わせ① は瞬発力を中心にしよう。」「組み合わせ②は**柔** 軟性を中心に高めよ **う**。」



順字	運動名	ステップ
1	羽节分	ステップ (火)
2	Fix. 7-14	ステップ (√)
3	ポールギザー	ステップ (川)
4	じゅうたんぶっつの	ステップ(11)

【組み合わせパターン2) 柔軟性を高める

順字	運動名	ステップ
1	体侧)伸撑(	ステップ (  )
2	1/2/74-17	ステップ (川)
3	ラターナ	ステップ (川)
4	二人级情概	ステップ (人)

<組み合 わせた運 動の実践>





# |≪1 時間目の評価活動での主な発言≫

- ○「ミラータッチは、考えながら動くので、どうしても動きが止まってしまうので外そう。」
- ○「やっぱり股関節の柔軟性が大事だから、シーソーを入れよう。」
- ○「筋力を高めたいから、仲間メトロノームと手押しジャンプを入れよう。ステ サップは次の時間に決めよう。」

# <2時間目>

# 【生徒 Aが 2 時間目に考えた組み合わせの記述】

#### 、 ≪話し合いでの主な発言≫

「瞬発力と筋力を中心に高めよう。」「組み合わせ①に仲間メトロノームと手押しジャンプを入れよう。」「組み合わせ②は柔軟性を中心にしよう。バランスを考えて、もう一つ柔軟運動を入れよう。」

# 腹筋膜系力結構

顺序	運動名	ステップ
1	仲間x/co/-4	ステップ(川)
2	羽卡十	ステップ(()
3	手押浴27°	ステップ(制)
4	ボールキャサン	ステップ(川)



網字	運 動 名	ステップ
1	二人反复横城"	ステップ(V)
2	シーソー	ステップ(川)
3	体反51	ステップ(  )
4	反广村小十	ステップ()





# ≤2 時間目の評価活動での主な発言≫

- ◯「仲間メトロノームは、強く押せばもっと負荷がかかって筋力が高まる。」
- ○「<u>もっと、目標と自分の体力を考えて組み合わせを行うことが必要だった</u>。」

【資料:31—①生徒 A 組み合わせ運動の実践】

#### 学習活動(◎)、

#### 教師の支援(※)

- ◎1 工夫した 運動を組み 合わせた運 動の実践に 取り組む。
- (1) 運動を組 み合わせる 話し合いを する。
- - (2)組み合わせた運動の 実践に取り 組む。
- (3)動き及び 組み合わせ。 について付 間と評価す る。
- ※ 組み合わせ のさであって。 か、かってきれる。 か、させるため。 に、評価に動い を仕組む。

#### 生徒の姿(生徒 Bの反応)

#### 【生徒Bの「活かす」段階での組み合わせ運動の実践】

#### <1 時間目>

#### 【生徒 B が 1 時間目に考えた組み合わせの記述】

#### 、 ≪話し合いでの主な発言≫

「<u>どうしようか</u>。」<u>仲間</u> **の筋力を高めたいとい う提案**に、「エアープレ インを入れよう。」

缶ジャイロと反応キャッチも加えた。

# [組み合わせパターン①]

バランスよく体力を高める

順字	運 動 名	ステップ
1	ツーソー	ステップ(4)
2	モンヤイヤーキャッチホール	ステップ (4)
3	ヨヨキャッチ	ステップ (4)
4	ボールギャザーケーム	ステップ (3)

#### 【組み合わせパターン②】

自分の体力の作い戸午を高める

順事	運動名	ステップ
1	じゅうた人シャンファ	ステップ(3)
2	二人反復・木黄足北で	ステップ (3)
3	エアー・レイン	ステップ (3)
4	反応・キャッチ	ステップ(4)

<組み合 わせた運 動の実践>





#### ≪1時間目の評価活動での発言≫

- ○「羽キャッチと缶ジャイロがよくできるようになった。」
- ○「二人反復横跳びが難しくなって疲れたね。」
- ○「組み合わせはバランスいいから、このままで、もっと取りかかりを早くして、 全部できるようにしよう。」

【組み合わせパターン①】

#### <u><2</u> 時間目>

# 【生徒Bが2時間目に考えた組み合わせの記述】

#### . ≪話し合いでの主な発言≫

「ボールギャザーゲーム でボールの個数を増やそ う。」「前の時間の組み合 わせでバランスがいいの で、ボールギャザーとエ アープレインの順番を変 えよう。」

# | アンスよく 1本力を高める | 選動名 | ステップ | フリー ソー ステップ (4) | ステップ (3) |

#### 「組み合わせパターン②」 《ねらい) 毎欠しょう小生や、しゅんはのったが力で、 自分の体力のイ色い戸介を高めた。 「脚野」運動名 ステッス

順序	運動名	ステップ
1	いゅうたん	ステップ (3)
2	上人友復生化び	ステップ (3)
3	エアプリイン	ステップ(3)
4	をかいキャッチ	ステップ (牛)





#### ፟≪2時間目の評価活動での発言≫

- ●「缶ジャイロキャッチボールや羽キャッチなどかなりできるようになったね。」
- ○「<u>組み合わせると、移動しながら、休みなくずっと運動をしなくてはいけな</u> いのできついから、持久力が高まる。」

【資料:31—②生徒 B 組み合わせ運動の実践】

#### 学習活動(◎)、

#### 教師の支援(※)

- ○1 工夫した 運動を組み 合わせた運 動の実践に 取り組む。
- (1)運動を組み合わせる話し合いをする。
- - (2)組み合わせた せた運動の 実践に取り 組む。
- (3)動き及び 組み合わせ。 について使 間と評価す る。
- ※ 組み合わせ のさせあって、仲間とたった、評価活動 に、評価活動を仕組む。

#### 生徒の姿(生徒 C の反応)

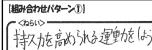
#### 【生徒Cの「活かす」段階での組み合わせ運動の実践】

#### <1 時間目>

# <u>【生徒 C が 1 時間目に考えた組み合わせの記述】</u>

## 《話し合いでの主な発言》

「組み合わせ①は仲間の 提案の筋持久力の手押し ジャンプを入れよう。」「組 み合わせ②は、バランスを 考えて、袋キャッチにしよ う。」「二人反復横跳びとシ ーソーはステップアップ しよう。」



用程子	注 则 石	ATYA
1	钾(影子? (筋持久力)	ステップ (正)
2	しゅうたんシャンア	ステップ (三)
3	友復よことが	ステップ (四)
4	交がキャナ・	ステップ (川)

(組み合わせパターンで) くねらい ンストくしょう

. II			
	順字	運動名	ステップ
	1	授物于	ステップ (四)
	2	からず(大文力)	ステップ (四)
	3	シーソー(じょうなん)	ステップ(四)
	4	ボールギャーゲーム (全身)	ステッス。(区)

<組み合 わせた運 動の実践>





[組み合わせパターン②]

#### ≪1時間目の評価活動での発言≫

○「じゅうたんジャンプはタイミングが合えば 1m80cm はクリアできる。」○「袋キャッチは、うつ伏せから仰向けにして、ダッシュの距離を増やそう。

[組み合わせパターン①]

#### <2.時間目>

### 【生徒Cが2時間目に考えた組み合わせの記述】

# ≪話し合いでの主な発言≫

「必修運動以外の4つ をどうするかが大事だ から、まず、二人とも弱 い缶ジャイロと筋力系 を入れよう。」「組み合わ せ①は筋力系、組み合わ せ②はバランスとスピ ードだね。」

## 運動名 ステップ 1 缶 ディロ ステップ 2 ボルギザ・ケーム ステップ	
2 11 11 11 11 11	
1 to a texto bol	(T)
2 小がけず ステップ	(正)
3 じゃたんジング ステップ	(耳)







#### ▼ 1時間目の評価活動での発言≫

- ○「缶ジャイロ 15m は投げられた、ボールギャザーは一番長く走った、反復横跳 びは7回できた、その他もステップができた。」
- ○「組み合わせると、連続してきついから、とても全身持久力が高まったと思う。」

【資料:31—③生徒C組み合わせ運動の実践】

#### (6) 考察

#### ①「身体能力」について

生徒は、体力を合理的に高めるために、動きを発展させながら、工夫した運動を組み合わせてその運動の実践に取り組むことができたと考える。

その根拠は、生徒全員がねらいとする体力を高めるために、動きを発展させながら、組み合わせた運動の実践に取り組むことができたことにある。また、【資料 32】のように、「自分の苦手な体力をのばす運動を重点的にして、前よりも体力がついたと感じる」と、ねらいとする体力を高める運動の実践に取り組めたことがうかがえる感想や、「組み合わせで最後の方で息が続いていなかった」と、動き続けることで、全身持久力を高める運動の実践ができたことがうかがえる感想が見られた。さらに、抽出生徒達が以下のように、組み合わせた運動の実践に取り組むことができたことにある。生徒 A は【資料 31—①】(P36)のように、ねらいとする体力を高めるために、動きを発展させながら、工夫した運動を組み合わせてその運動の実践にすべて取り組むことができた。生徒 B は【資料 31—②】(P37)のように、移動や準備に手間取り、エアープレインと反応キャッチの運動の実践に取り組めなかったが、2 時間目は、組み合わせた運動の実践にすべて取り組むことができた。生徒 C は【資料 31—③】(P38)のように、1 時間目は時間の配分がうまくいかず、ボールギャザーゲームの運動の実践に取り組めなかったが、2 時間目は、組み合わせた運動の実践にすべて取り組むことができた。

以上のことから、生徒が、ねらいとする体力の向上を目指し、動きを発展させながら、工夫 した運動を組み合わせてその実践に取り組むために、「活かす」段階を設定し、組み合わせた 運動を実践できる時間を十分に確保したことと、それぞれの運動のねらいとする体力が分かる 「アミーゴ運動」を示し、運動の実践に取り組ませたことが有効に働いたと考える。

・写日、組み合わせの運動をしてみて、 自分の苦手な体力をのばす運動を重点 的にしてする前よりも体力かついたと 感じることができました。

初れ組み合わせて"最後の方で息が続いていなかったから、体力の使い方も考えていまたいです。

【資料 32:「活かす」段階の授業後の感想】

#### ②「態度」について

生徒は、「アミーゴ運動」の組み合わせについて話し合うとともに、それを評価し合うなど、仲間との豊かなかかわり合いができたと考える。また、仲間と互いに準備をしたり、協力したりして運動を行うなど、積極的に「アミーゴ運動」に取り組めたと考える。

その根拠は、形成的授業評価で、総合評価の得点が前時よりもさらに上がり(前時:2.77点、8,9時間目:2.80点,2.82点)、5 段階の診断基準の5にあたる評価であったことにある。成果と学び方の次元が(8,9時間の平均:2.75点、2.82点)5 段階の診断基準の5にあたる評価に上がったことから、運動での喜びが増え、自ら学ぼうとする意欲が高まったことがうかがえる。また、仲間づくりの成果を評価するアンケートで、総合評価の得点が非常に伸び(前時2.71点、9時間目:2.82点)、成果の基準となる2.50をはるかに上回ったことにある。すべての次元の得点が上がり、授業中に生徒が行った励ましや賞賛の回数が大幅に増えた(平均回数7.9回)。これらのアンケートから大きく得点や回数の伸びが見られ、運動への意欲が高まり、仲間との関係がとても良好になってきていることがうかがえる。加えて、抽出生徒達が以下のように、話し合いや評価活動ができ、仲間と協力しながら、積極的に運動に取り組めたことにある。生徒Aは、【資料31—①】(P36)のように、1時間目の評価活動で、次の時間の運動の組み合わせに生かせる発言をたくさんすることができ、より体力を高めたいという意欲がうかがえた。仲間と協力して準備や後片付けを行い、積極的に運動に取り組めた。授業後の感想で【資料33】(P40)のように、「励まし合う回数が多くなってきた」という、かかわり合いが頻繁になったことがうかがえる感想があった。生徒Bは、【資料31—②】(P37)のように、組み合わせ

運動がすべて実践できるように、取りかかりや効率的な順番についての発言があり、積極的に運動に取り組む意欲がうかがえた。仲間と役割を果たしながら、積極的に運動に取り組めた。生徒 C は【資料 31—③】(P38) のように、話し合いで科学的な知識をもとにねらいについての発言を活発にすることができ、より体力を高めていこうとすることがうかがえた。また、仲間の提案を快く受け入れるなど、仲間を大切にしていることがうかがえた。スペースを見付けて走って移動し、次の運動に取り組むなど、積極的に運動に取り組めた。さらに、抽出生徒達が授業中に行った**励ましや賞賛の回数が前段と比べて倍以上に増えた**(A:12 回、B:2 回、C:7.25 回)。

以上のことから、生徒が、仲間と豊かにかかわり合いながら、仲間と協力して自分の役割を 果たし積極的に運動に取り組むために、かかわり合う動きを含む「アミーゴ運動」を示し、運 動を仲間と一緒に継続的に行ってきたことと、「活かす」段階で話し合いと評価活動を仕組み、 自分たちで運動を組み合わせることができるようにしたことが有効であったと考える。

「おきにう回数かよがったた。」
お互いにかんはっても、と体力を高めていきまで、となるようになった。
ないとかんはっても、と体力を高めていきまってきている。
本力が高ま、てきている。
「生徒 B の感想」
「生徒 B の感想」
「生徒 C の感想」
「生徒 C の感想」

【資料 33:「活かす」段階の授業後の生徒 A・B・C の感想】

#### ③ 「知識、思考力・判断力」について

体力について課題を把握し、合理的に体力を高めるために、動きを発展させた運動の組み合わせを考えることができた。

その根拠は、抽出生徒達が以下のように、2 時間ともにねらいを持って運動の組み合わせを考えることができたことにある。生徒 A は【資料 31—①】(P36)のように、1 時間目は体力の課題としていた瞬発力と柔軟性を高めることをねらいとして組み合わせを考えた。しかし、筋力を高めることにも必要性を感じ、評価活動の中で提案した。また、2 時間目の話し合いでは、前時を活かしてねらいを筋力と瞬発力とし、バランスにも気を付けながら組み合わせを考えることができていた。2 時間目の評価活動で「目標をもっと明確にしておけばよかった。」と、目標の設定からそれを具体化し、課外の解決策を考える過程に課題を感じていることがうかがえた。生徒 B は【資料 31—②】(P37)のように、1・2 時間目ともに、課題としていた全国平均以下の体力要素と、バランスのよさをねらいとして組み合わせを考えた。2 時間目の話し合いで、スムーズに運動が実践できるように順番を変更して組み合わせを考えた。生徒 C は【資料 31—③】(P38)のように、1 時間目は、持久力とバランスのよさをねらいとして、2 時間目は、二人ともに課題となっている筋力を中心に、いろいろ迷いながらねらいをしぼり、バランスに気を付けながら組み合わせを考えた。また、授業の感想は【資料 33】のように、「運動のやり方が身に付いた」と、取り組み方が工夫できるようになったことがうかがえた。

また、この他にも【資料 34】のように、「バランスよく運動できた、最後に問題が見つかり日常で改善したい」と、日常生活に運動の取り組み方を生かしていく見通しを持つことができていることがうかがえる感想が見られた。

この授業で、4つの運動をバラニスよく行うことができたし、最後の問題点もあったから明治で、改善していまたいです。

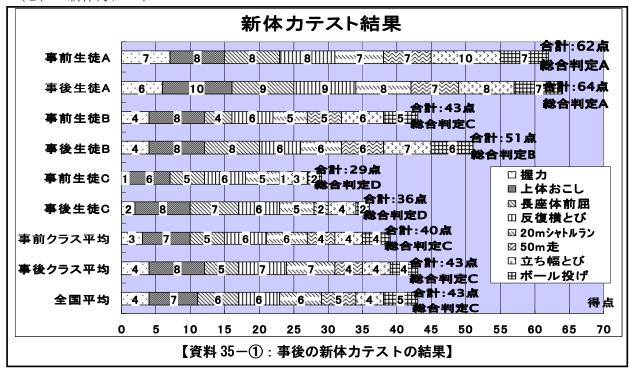
【資料 34:「活かす」段階の授業後の感想】

以上のことから、生徒がねらいとする体力の向上を目指し、工夫した運動の組み合わせを考えるために、「分かる」段階で体力についての課題を明確にしたことと、「活かす」段階で話し合いと評価活動を仕組み、組み合わせる時間を十分に確保したこととが有効であったと考える。また、組み合わせる運動を選びやすくするために、ねらいとする体力が分かる「アミーゴ運動」を示し、ステップアップ表で動きの発展を考えさせておいたことが有効であったと考える。

#### 6 事後調査

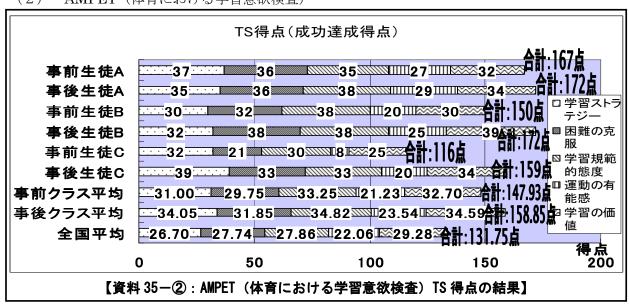
事前調査で行った新体力テスト、AMPET (体育における学習意欲検査)、体育における友人関係アンケート、動きを発展させる記述テスト、及び授業評価尺度(岡澤、高田ら、2000)を用いて総括的授業評価を事後でも実施し、それらを比較した。

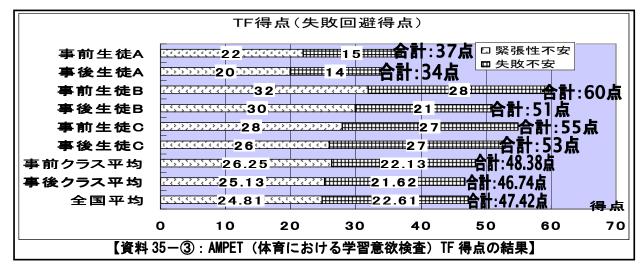
#### (1) 新体力テスト



生徒 A は、事前よりも合計点を 2 点伸ばし 64 点で、総合判定は同じく A であった。 2 種目で得点を下げ、課題としていた体力要素の種目での大きな伸びはなかった。生徒 B は、どの種目も得点を伸ばすか現状維持で、合計で 8 点伸ばした。 **総合判定を C から B に上げ**、課題としていた、柔軟性で 4 点伸ばした。生徒 C は、どの種目も得点を伸ばすか現状維持で、合計で 6 点伸ばした。総合判定は同じく D であったが、あと 1 点で総合判定の C となるところまで得点を上げ、劣っていた筋力系も事前に比べて伸ばした。 **至適時の全身持久力を示す 20m シャトルランは 3 名とも回数を増やした。 2 クラスの平均の合計点を 3 点伸ばし、全国平均と同じく 2 点となった。 3 種目で全国平均を上回り、ほとんどの種目で全国平均と得点に差がなくなった。** 

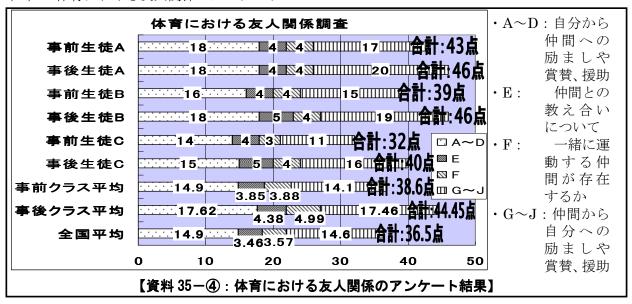
#### (2) AMPET (体育における学習意欲検査)





生徒 A は、意欲的側面である TS 得点が 5 点上がり、回避的側面である TF 得点が 3 点下がった。事前と比べてあまり大きな変化はなかったが、全国平均を 40 点以上上回る高い得点であった。生徒 B は、TS 得点が大きく 22 点上がり、TF 得点が 9 点下がった。学習の価値を示す因子が大きく 9 点上がり、**学習の必要性を強く実感できた**ことがうかがえる。生徒 C は、TS 得点が大変大きく 43 点上がり、TF 得点が 2 点下がった。困難の克服と運動の有能感が大きく 12 点上がり、**運動の楽しさや喜びを感じ、積極的に運動できた**ことがうかがえる。クラス平均は、TS 得点が大きく 10 点以上上がり、TF 得点が 1.5 点ほど下がった。全国平均と比べて TS 得点で、大変大きく 25 点以上も上回ることができ、**学習によって意欲が大きく高まった**ことがうかがえる。また、TF 得点で事前の結果では、全国平均を上回り、消極的に学習をとらえている面もあったが、事後はわずかではあるが全国平均を下回った。

#### (3) 体育における友人関係のアンケート

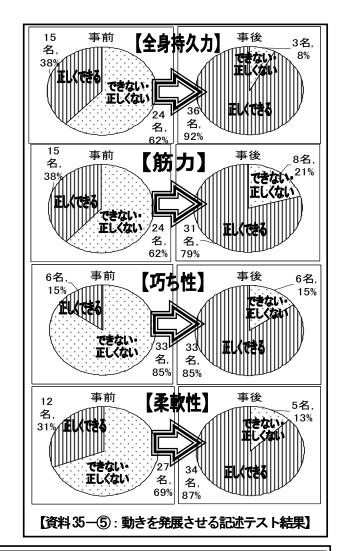


生徒 A は、仲間からの励ましや賞賛の項目が満点であった。生徒 B は合計が 7 点上がり、特に、仲間からの励ましや賞賛を実感できたことがうかがえる。生徒 C は合計が 8 点上がり、すべての項目で高まり、学習における友人との関係を良好にできたことがうかがえる。クラス平均は合計が約 6 点上がり、事前と全国平均を大きく上回った。特に、仲間との互いの励ましや賞賛が平均で 4 点以上伸び、かかわり合いが頻繁に行われたことがうかがえる。また、仲間の存在を感じる項目では、平均で 4.99 点とほぼ満点で仲間のよさを実感し、かかわり合いが豊かになる基盤ができたことがうかがえる。

#### (4) 動きを発展させる記述テスト

動きを発展させる記述テストは、4 つの「身体能力」を高めるために、教師側で適した運動を問題として出題して、生徒がその運動の動きを発展させる記述を行うものである。なお、事前と事後のテストは、難易度が同程度で、異なる問題を出題している。

クラス全体は【**資料 35—⑤**】のように、全 身持久力において、事前のテストでは62%し か動きを正しく発展させることができなかっ たが、事後では 92%が動きを正しく発展させ ることができた。筋力においては、事前のテ ストでは 38%しか動きを正しく発展させる ことができなかったが、事後では 79%が動き **を正しく発展させることができた**。しかし、 筋力を高めるためには不十分な記述が多く、 動きを正しく発展をさせることができなかっ た生徒が20%を超える結果となった。巧ち性 において、事前のテストでは15%しか動きを 正しく発展させることができなかったが、事 後では 85%が動きを正しく発展させることが できた。柔軟性において、事前のテストでは 31%しか動きを正しく発展させることができ なかったが、事後では 87%が動きを正しく発 展させることができた。



# 届も押でなもらうかも強くして、スタリー、JE20回行う。

<生徒 A が筋力(脚力)を高めるために、動きを正しく発展させる運動の工夫を考えた記述>

気を付けれ状態で、ひむを曲がずたまな、自分の限界もで上げて30年少間静止する運動

<生徒Bが柔軟性を高めるために、動きを正しく発展させる運動の工夫を考えた記述>

タカレの上にボールを1つのせ、10かはおれた箱に素実10個ボールを入れる

<生徒 C が全身持久力を高めるために、動きを正しく発展させる運動の工夫を考えた記述> 【資料 35—⑥: 動きを発展させる記述テストの生徒 A・B・C の記述】

生徒 A は、事前のテストでは、全身持久力と筋力において動きを正しく発展させることができなかったが、事後では、【資料 35—⑥】のように、すべて動きを正しく発展させることができていた。生徒 B は、事前のテストでは、筋力と巧ち性において動きを正しく発展させることができなかったが、事後では、【資料 35—⑥】のように、すべて動きを正しく発展させることができていた。生徒 C は、事前事後テストともに【資料 35—⑥】のように、すべて動きを正しく発展させることができていた。

#### Ⅲ 全体考察

#### 1 動きを発展させる教材の工夫について

- (1)「アミーゴ運動」について
  - ① 仲間とかかわり合う動きを含む運動を選択したことから、授業の感想では【資料 36—①】 のように、「仲間と声をかけ合い、仲間がいたからこそ運動ができるようになった」や【資料 36—②】のように、「仲間が運動でできていない動きを教えてくれ、仲間の大切さを実感できた」、さらに【資料 36—③】のように、「日常生活での友達になった」など、「アミーゴ運動」の実践で仲間とのかかわり合いが豊かになった。事後調査の友人関係アンケート【資料 35—④】(P42)では、38.6 点から 44.5 点 (50 点満点)に得点が向上し、仲間とのかかわり合いが豊かになったことが分かる。

2人へ。アのいろいろな運動にとりくむことができました。その途中では、励ましたり、ほかたりといった声がかいまごとできましたたいへんな部分もあたしかれて、つっていたからこそ、できなかた運動もできるようになったのでは、ないのかなあと思いました。

#### 【資料 36—①:授業後の生徒の感想】

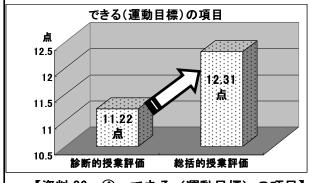
自分では、思っけることのできない、できていないところなどを仲間は、教えてくれたりしたので、とても自分のためたりました。また、仲間と十品かしてする運動は、仲間と思を合わせるのが、難しくて、なかなかできなかたけど、練習することによって、うまできるようになった時、仲間と一緒に、喜いあえるので、仲間を大きかにしないといけないと思いまた、そして、ほめたり、励むし合うことで、お互いに、そろ気を出させるものとなったのでよか、まです。これからも、仲間と一緒に活動をしていきたいと思いました。

# 【資料 36—②:授業後の生徒の感想】

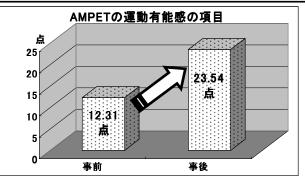
最初、僕はどれな運動を珍のか生然もからをして、アミーゴ運動とは、という戸介から 始まりそして、最初の運動がとても学しかったです。そして、ペアの発表であまりしょべた 事が無かたのでいら同己だ。たけど最後の方になるととても仲良くなり教室でも 泉とし会試することができました。

#### 【資料 36—③:授業後の生徒の感想】

② また、動きを発展させやすい運動を選択したことから、「活かす」段階で、自ら動きを発展させた運動の実践に取り組めた個数が、平均で 9.43 個中 7.31 個、最も少ない生徒でも 4 個であった。また、体育の授業における診断的・総括的授業評価のできる(運動目標)の項目では、【資料 36—④】のように、クラスの平均で 11.22 点から 12.31 点に得点が向上し、診断基準 (11.28 点以上)の+に転じた。さらに、AMPET (体育における学習意欲検査)の運動有能感の項目では、【資料 36—⑤】のように、クラスの平均で 12.31 点から 23.54 点に得点が倍近く向上し、事前に大きく下回っていた全国平均 (22.06 点)を上回るようになった。これらのことから、動きを発展させて、その動きができることで体力の高まりを実感でき、運動への意欲やできる喜びが高まったことが分かる。



【資料 36—4 : できる(運動目標)の項目】



【資料 36-5: 運動有能感の項目】

③ さらに、ねらいとする体力を高める運動を選択しながらも、高める体力に偏りが出ないように「必修運動」と「選択運動」を設定したことから、【資料 36—⑥】のように、生徒一人一人が体力の課題を解決するために、ねらいに応じて運動の実践に取り組むことができた。また、事後調査の新体力テスト【資料 35—①】(P41)では、合計点でクラス平均が 3 点上がり、全国平均に追いつくとともに、すべての種目で事前の結果を上回ることができた。全身持久力を測定する 20m シャトルランでは、クラス平均が 79.6 回から 91.5 回に 11.9 回上がり、全国平均を約4回上回ったことから、全身持久力を中心にバランスよく体力を高めることができたことが分かる。

僕は全体的に筋力と柔軟性またがめたかったので、特にそのよっさ意識して運動にと父母また。 20種類の運動はほとんと"か"楽しくやりなる"らか"と成覚で、体力を高めている運動で、とても祭しかったであれているが高めたい体かも少しはよからたので、とても見かったったので

#### 【資料:36—⑥:授業後の生徒の感想】

以上のことから、これまでの体つくり運動の学習で取り扱われてきた様々な運動を「発展」と「かかわり」の視点から、選択・分類・整理して、「アミーゴ運動」として示したことは、**仲間とともにバランスよく体力を高めることができる生徒を育てていく上で有効であった**と考える。

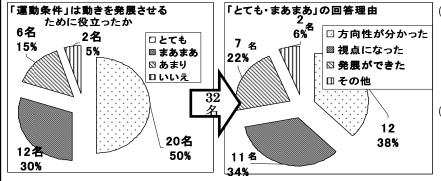
#### (2)「運動条件」について

「運動条件」を提示したことで、【資料 37—①】のように、これを視点として体力を高めるために動きを発展させることができていた。また、【資料 37—②】のように、80%の生徒が「運動条件」の提示が役に立ったと回答した。その理由として、発展の方向性や視点を理解できたことなどがあげられた。ただ、【資料 37—②】のように、「運動条件」があまり役に立たなかったという生徒も 20%で、「運動条件」を意識しないで動きを発展させている生徒もいた。以上のことから、「運動条件」は、概ね、動きを発展させるための視点となり、有効であったと考える。

1人では、つらくで楽しくできないけど、仲間とおかしてやると、楽しくできた。 どの体がをのはでは、いいのかわからなかたけと、習得シートのおかけって、体力療をしり、それを上げる運動を選び、し、かり体かを高めることができた。 ちょうけん たたきにることいかできないとが体っくり運動の授業をかけて、運動条件を用いていけば、その体がを高めることができることがわからた。 僕は、柔軟性がたかてなのでにれからた。 柔軟性を高める運動を続いていきたいです。

#### 【資料 37—①:授業後の生徒の感想】

項目:運動条件は動きを発展させるために役立ちましたか。



(理由)より早く、効率よく体力を高めるために、動きを発展させる視点となり、発展の方向性が分かった。

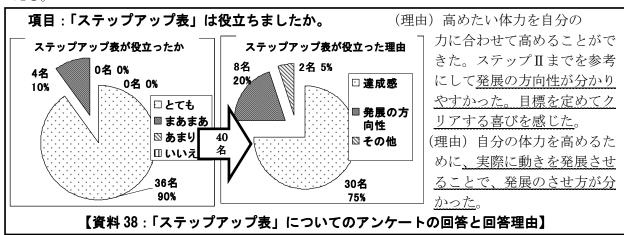
(理由) <u>過負荷の条件などを知って、それで動きに発展</u>を加えることができた。

【資料 37—②:運動条件についてのアンケートの回答と回答理由】

#### (3)「ステップアップ表」について

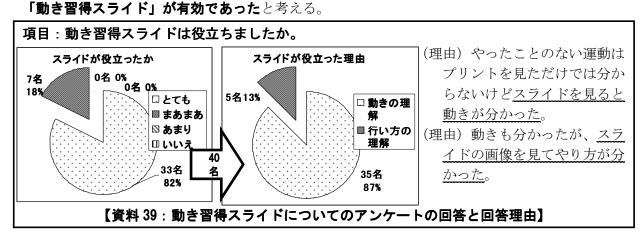
「活かす」段階においては、「ステップアップ表」を活用して、クラス全員の生徒が 7 個以上の運動で、生徒自ら**動きを発展させ運動を工夫することができた**。このことから、生徒全員が体力を高めるために動きの発展を考えることができていたといえる。

また、【資料 38】のように、「ステップアップ表」が役立ったと回答した生徒は全員の 40 名で、その理由として「ステップ II を参考にして発展の方向性が分かった。クリアする喜びを感じた。」や「発展のさせ方が具体的に分かった。」という記述があった。このように、ほとんどの生徒が達成感を味わうことや発展の方向性の理解に役立ったと回答していた、このことから、動きを発展させる運動の取り組み方を工夫できるようになるために、ステップアップ表が有効であったと考える。



#### (4)「動き習得スライド」について

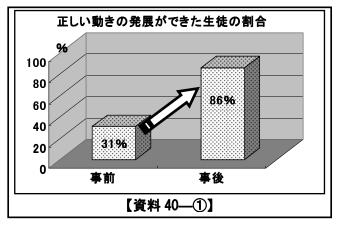
「動く」段階において、「動き習得スライド」を準備したことから、【資料 22】(P25) のように、必修運動で 95%の生徒が、選択運動で 90%の生徒がステップ II に進むことでき、運動の趣旨やねらい、適切な運動の行い方を踏まえ、正確な動きを身に付けることができていた。また、【資料 39】のように、動き習得スライドが役立ったと回答した生徒は全員の 40 名で、その理由として、「動きが具体的に分かった。」や「運動の行い方がわかった。」という記述があった。生徒全員が動きや行い方の理解と回答していた。以上のことから、動きを発展させる基盤となる動きの習得に、



このように、これまで体つくり運動の学習で取り扱われてきた様々な運動を、生徒の実態を踏まえ、選択、分類、整理して「アミーゴ運動」として示し、「運動条件」、「ステップアップ表」、「動き習得スライド」を活用して動きを発展させながら学習を進めることが、仲間とともにバランスよく体力を高めることができるようになり「中期」動ける体をつくる上で有効であったと考える。

#### 2 展開の工夫について

【資料 40—①】は、事前、事後調査で行った動きを発展させる記述テスト(4 種類の体力を高める運動の動きを発展させる問い)の結果をまとめたグラフである。事前は約 31%の生徒しか正しく動きを発展させる記述がなかったが、事後は約 86%の生徒が正しく動きを発展させる記述ができるようになり、運動の取り組み方の工夫ができるようになったことがうかがえる。



また、「分かる」段階で科学的な知識の理解の充実を図ることで【**資料 40—②**】のように、「体力要素を理解して運動を行うことで、効率的に体力が高まっていくことを理解することができた」という感想など、**科学的な知識を基盤として、知識と運動を相互に関連させる運動の取り組み方の工夫ができるようになった**ことがうかがえる。

今回の体力とり運動で治かったことは、体力要素を貢献して転的に運動することによって体力があるかり、ことかりよく分かりました。ただよりに運動するんじゃなくて、その体力要素に治って運動するんだなあと分かりました。今回はあまりみんなを励ましたり、しまれる。
ことかりできてないから、日常の体育で「実践していきたりです。

【資料 40-2:授業後の生徒の感想】

さらに、「活かす」段階に話し合いと評価活動を仕組むことで【資料 40—③】のように、「課題が明確になったり、より動きを発展させることができたりできるようになった」という感想など、課題を解決するために運動を工夫したり、組み合わせたりする運動の取り組み方の工夫ができるようになったことがうかがえる。

詩(合い活動をないとしよる、思ないまたがけたかた的の課題をみつけるいかできたし、意見を出(合ったりしたので) よ)動きを発展させないかできました。評価・動では、的かどこれできたのか、どこかできたかたのかを具体のうた わかたので、次かろはそこをがしばいていらいとは響からかけななった。

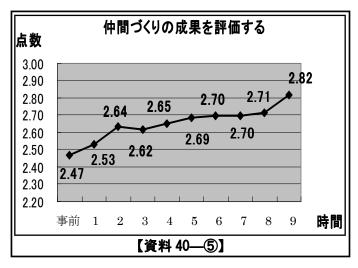
【資料 40-3:授業後の生徒の感想】

また、「体育理論」と「体つくり運動」をつなげて配列したことで、**【資料 40—④】**のように、「体つくり運動でどのようなことをねらいとするのか分かり、関心が持てた。この授業で学んだことを生活や部活に活かしていきたい」など、「体育理論」で**体力を高める運動に取り組む必要性を認識できた**。さらに、「体つくり運動」で運動への意欲を高め、実際に体力を高める運動の取り組み方を実践的に理解できたことで、**実生活でも生かしていこうと日常化を図ることへつながったと考える。** 

最初の授業では本つくり運動とは、といのようなマケをするのかがわかり、とても、なってり、運動した配した持ちました。そして、初めて、体育館で実際にしてみる時に、体育館に、入った瞬間、音楽も、流れていて、楽にそうた"なと思って、興の乾持ちまた。そして、初めて、体っくり運動、を実践したとき、きっいけと、楽しいと思いました。 僕が、一番き、一感いた、運動は、「ボールギャサッケーム」です。全身持久力の運動力で、とても、持久力が、高ま、ように感じました。 最後には、仲間と目かけ合いなか、ら 仲良く果しく、体力要素を高めることができました。 この揺業で、学んた、仲間の大き力さも高また体力要素をこれからの生活が、音の話に性かしていきたいての揺業で、学んた、仲間の大き力さも高また体力要素をこれからの生活が、音の話に性かしていきたい

【資料 40—④:授業後の生徒の感想】

【資料 40—⑤】は、各段階で示した仲間づくりの成果を評価するアンケート結果をグラフにしたものである。事前調査では、2.47点だったものが、「分かる」段階で体ほぐしの運動を実施したことで、基準となる 2.5点を超えた。「活かす」段階では、教え合いや話し合いを仕組んだこともあり、2.7点を超え、2.82点になった。このことから、仲間とのかかわり合いが、科学的な知識をもとに運動を実践しながら一緒に考えることで、豊かになっていったことが分かる。



以上のことから、「体育理論」と「体つくり運動」の単元をつなげて単元を配列し、知識を基盤 として運動を工夫しながら実践する学習を展開していったことは、**仲間とともにバランスよく体力を高めることができるようになり、「中期」動ける体をつくる上で有効であった**と考える。

#### Ⅷ 研究のまとめ

#### 1 成果

- (1)動きを発展させる教材の工夫を行うことにより、仲間とのかかわり合いを豊かにしながら、バランスよく体力を高めることができる生徒を育てることができた。
  - ・ 易しい動きの運動を示し、自分の力に合わせて動きを段階的に難しくしたり、負荷を増や したりできたことで、体力が劣っている生徒が意欲的に運動に取り組み、運動の日常化を図 ることができた。
- (2) 展開の工夫を行うことにより、仲間とともにバランスよく体力を高める運動の取り組み方を工夫できる生徒を育てることができた。
  - ・ 体育理論や「分かる」「動く」「活かす」段階を仕組み、知識を基盤として運動を工夫しな がら実践する学習を展開したことで、学校の教育活動や実生活で生かす運動の取り組み方を 工夫できる定着が図れた。
- ※ 「動きを発展させる教材の工夫」と「展開の工夫」を行ったことで、特に「態度」の資質や能力が高まり、「中期」動ける体をつくる生徒を育てることができた。

#### 2 課題

- (1) ねらいとする体力がより効率的に高まる運動の取り組みを工夫できるように、教材(運動の提示、ステップアップ表など)のさらなる工夫が必要である。
- (2) 体力があまり高くない生徒に比べて、体力が優れている生徒の運動意欲の高まりが見られなかったことから、生徒に示す体力を高める教材に競争性があったり、達成が困難な仕組みがあったりするなど、さらに魅力のある教材の工夫が必要である。

#### ※ 引用・参考文献

76 JI/II > J/III/		
•「中学校学習指導要領解説 体育編」	文部科学省	2008
・「体つくり運動―授業の考え方と進め方―」	文部科学省	2001
・「新しい体つくり運動の授業づくり(体育科教育別冊)」高橋建大・小澤台大・松本格之祐	大修館書店	2009
・「体育教育入門」高橋健夫・岡出美則・友添秀則・岩田靖 編著	大修館書店	2002
・「中学校保健体育科の授業モデル―体力を高める運動編―」本村清人・戸田芳雄 編著	明治図書	2003
<ul><li>・「みんながうまくなることを教える体育」出原泰明 編著</li></ul>	大修館書店	1991
・「体育授業の心理学」市村操一・阪田尚彦・賀川昌朗・松田泰定 編著	大修館書店	2002
・「体育の授業を観察評価する」高橋健夫 編著	明和出版	2003
・「体育における学習意欲の喚起に関する研究」西田保 編著	杏林書院	2004
트 U 그 전 IV 그		

・「体育科教育」 大修館書店 2008.05vol56-5,2009.04vol57-5