

## 生涯を見通したスポーツへのかかわり方を

### 探究する生徒を育てる体育理論の学習指導

— 自己分析を活用した活動を通して —

長期派遣研修員（福岡県立福岡農業高等学校 教諭） 内田 ひろみ

## I 主題設定の理由

### 1 社会の要請から

内閣府「体力・スポーツに関する世論調査」（平成 21 年）によると、20 代の運動実施状況は、週に 1 度以上行っている者は 32.0%と低い水準に留まっている。一方、「今後行ってみたい運動やスポーツがあるか」の質問に対して、調査対象全体の約 8 割（86.5%）以上の者が、「ある」と回答

しており、割合は高い。しかし、現状は、日常の運動不足を「感じる」とする者は約 7 割にのぼり、1 年間にまったく運動やスポーツを行わなかった者は約 2 割にも達するとの結果が報告されている。

また、福岡県「県民の運動・スポーツ・文化に関する調査報告書」（平成 23 年）では、運動不足と感じている者は、県民の約 7 割にのぼり、1 年間にまったく運動やスポーツを行わなかった者は、約 3 割にも達するという結果であった。運動をまったく行わなかった理由について、もっとも多い理由が「仕事や家事・育児等で忙しく時間がなかった」、次に「病気やけが、高齢になった等の身体的理由で」、また、「運動やスポーツをはじめのきっかけがない」という回答も少なくない。多くの人が、日常の運動不足を感じているが、何をどう行えばよいかなど、きっかけがないという状況がうかがえる。

これらの結果から、学習指導要領における保健体育科の「生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる」という目標については十分達成されているとはいえない状況だと言える。

そこで、本研究において、運動やスポーツの基礎的な知識を習得し、生涯にわたって主体的に運動やスポーツへかかわる資質や能力を身に付けた生徒を育成することは、「明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てる」という保健体育の究極の目標を達成するために、大変意義深いものである。

### 2 教育の動向から

平成 20 年 1 月の中央教育審議会答申において、知識については、言葉や文章などの形式知だけでなく、勘や直感、経験に基づく知恵等の暗黙知を含む概念であり、意欲、思考力、運動の技能等の源となるものであると示されている。また、生涯にわたって健やかな体を培うための身体的能力と知識を定着させ、個人に応じた豊かなスポーツライフを実現する資質や能力を育成することが今後の保健体育科の学習において重要であるとされている。

次に、高等学校学習指導要領解説・保健体育編において、現在及び将来の自己の状況に応じて体力の向上及び健康の保持増進を図るとともに、運動やスポーツに対して、社会的態度や愛好的態度をも

つことによって、卒業後少なくとも一つの運動が継続できるようにと記されている。さらに、科目「体育」の中で、「体育理論」を中学校、高等学校を通して、各年次で、すべての生徒に履修させること及び授業時数を6時間以上、配当することが示された。また、その内容も、スポーツを文化として捉え、社会的視点から考えるものとなっている。

本研究において、生徒に、「体育理論」の学習を通じて、文化としてのスポーツの意義を認識させ、知識を基盤としてスポーツの教養を深めさせることで、スポーツに対する意欲が高まり、主体的に運動やスポーツを楽しみ、スポーツへかかわるきっかけになると考えられる。また、生徒の知識習得は、生涯にわたって運動やスポーツに親しむ資質や能力の育成につながるものと考え、本主題を設定した。

### 3 生徒の実態から

本校の生徒は、高等学校卒業後、約4割が就職し、体育の授業を受けることが最後となる生徒もいる。本研究で対象としている、第3学年2組(33名男子27名・女子6名)、3組(38名男子15名・女子23名)においても、卒業後には、体育の授業を受けることのない生徒もいる。しかし、現状は、運動部活動に所属している者が4割で、運動やスポーツに積極的な生徒と、普段は体育の授業以外運動にかかわっていない生徒の授業に対しての取り組みには、意欲の差が見られる。

生徒に対して行ったスポーツに対する意識調査では、「スポーツは必要だと思いますか」という問いに対して、「必要だと思う」「少し必要だと思う」と回答した生徒の割合は99.0%で、スポーツは必要であるという認識はある。しかし、「生涯継続していきたいスポーツはありますか」という問いに対しては、半数以上の51.0%の生徒が「ない」と回答している。この結果から、生徒は、スポーツは必要だと感じているものの、継続する楽しみ方やかかわる方法が、十分に身に付いていない状況がうかがえる。また、「ある」と回答している生徒に対して、「具体的な種目や方法を教えてください」と質問したところ、様々なスポーツを「する」と回答しており、スポーツへのかかわり方については、「する」ことだけで捉えている生徒が多い。

自分自身の指導を振り返った時に、生徒が身に付けた知識や技能を、将来のライフスタイルにいかすことを目指した授業設定や指導、スポーツに対して「する」ことだけでなく、「みる」「支える」等の楽しみ方やかかわり方へのアプローチは、十分にできていなかったという反省がある。

そこで、生徒が基礎的な知識をもとに、各ライフステージに応じたスポーツの楽しみ方やかかわり方を理解して、合理的なスポーツライフの計画が立てられることは、生徒が高等学校卒業後に、主体的に運動やスポーツへかかわるきっかけとなり、ひいては、豊かなスポーツライフにつながると考え、本主題、副主題を設定した。

## II 主題・副主題の意味

### 1 主題の意味

#### (1) 「生涯を見通した」について

生涯を見通したとは、各ライフステージを身体的特徴、心理的特徴、社会的特徴の側面から総合的に検討し、各ライフステージの特徴を理解することである。

各ライフステージとは、生涯における各段階のことである。1997年、当時の文部省保健体育

審議会は1つの指針として、8つの年齢層を示している。また、ライフステージ別にみた「豊かなスポーツライフ」の指針として4つの段階に区分して示している。本研究では、「豊かなスポーツライフ」の指針をもとに、各ライフステージを4つに区分する。

「身体的特徴」とは、体格や体力の変化等に見られる特徴のことである。

「心理的特徴」とは、精神的ストレスの変化等に見られる特徴のことである。

「社会的特徴」とは、人間関係や所属集団の変化等に見られる特徴のことである。

総合的に検討するとは、生徒が、各ライフステージの特徴を捉えるにあたり、個人生活のことにとどまらず、社会生活とのかかわりを含めて理解することである。また、各段階において予想される、就学、就労、結婚、育児、退職等のライフイベントも総合的に検討する条件として捉える。

【表1】は、各ライフステージにおける身体的特徴、心理的特徴、社会的特徴を整理したものである。

【表1：各ライフステージにおける特徴】

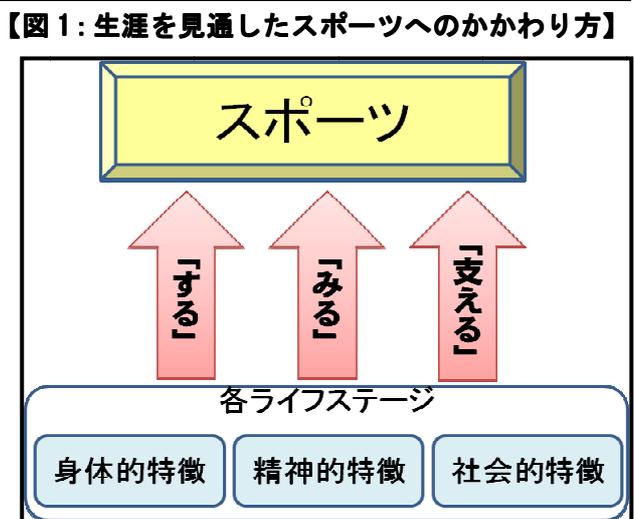
段階	年齢	身体的特徴	心理的特徴	社会的特徴
幼児期	0～6歳	成長が著しい	好奇心旺盛	家族中心から友達との交流
児童期	6～12歳	調整力・巧緻性の発達	個から集団遊び	の交流
青年期前期	12～18歳	成長が完成期に	自我の確立	学校生活中心から就業、結婚と変化
青年期後期	18～25歳	持久力・筋力の発達	仲間の信頼欲求	
壮年期	25～40歳	体力の衰えの自覚	ストレスの増大	自由時間の欠如 責任ある立場
中年期	40～60歳			
高齢期前期	60～75歳	身体機能の低下	疾病不安や 生きがいの認識	家庭や地域での役割を求められる
高齢期後期	75歳以上			

## (2)「スポーツへのかかわり方」について

スポーツへのかかわり方とは、「する」「みる」「支える」等のかかわり方、スポーツの楽しみ方のことである。

「する」とは、実際に運動やスポーツを行うことである。競技性やゲーム性のある種目にとどまらず、ジョギングやレクリエーション等の運動も含む身体活動を行うことである。本研究で扱う「スポーツ」の概念については、競技スポーツだけでなく、ウォーキングやジョギング、ダンス等の身体運動や野外活動等も含むこととする。

「みる」とは、プロスポーツやトップレベルの競技大会、地域のスポーツ行事の観戦等である。また、子どもが参加するスポーツの観戦、体育祭やクラスマッチ、運動部活動の観戦等、応援することや鑑賞することも含まれる。



「支える」とは、スポーツボランティアへ参加したり、スポーツを指導したり、試合の審判や運営を補助したりすることである。また、体育祭やクラスマッチ、部活動等の運営を補助することや地域での体育行事や子どもが参加するスポーツ大会の世話等も含まれる。

スポーツへのかかわり方には、その他に調べる、伝える、スポーツマネジメント等もある。ライフスタイルや個人の欲求によっても変化するが、運動機会や活動の場等の条件（意欲・時間・空間・仲間）等に応じたスポーツへのかかわり方があり、各ライフステージに応じた方法を選択できることが、豊かなスポーツライフ【図1】につながると考える。

### （3）「スポーツへのかかわり方を探究する」について

スポーツへのかかわり方を探究するとは、自己のライフスタイルに応じた「する」「みる」「支える」の視点から、継続的なスポーツへのかかわり方や楽しみ方を探ることである。

自己のライフスタイルに応じたとは、今後の生徒に、予想されるライフステージに応じたスポーツへの「する」「みる」「支える」のかかわり方や楽しみ方のことである。継続的なスポーツへのかかわり方や楽しみ方を探るとは、生徒自身のライフスタイルに応じたかかわり方や楽しみ方を理解して、生涯にわたって継続できる無理のない計画を考えていくことである。

生徒が、スポーツの意義を理解し、どのような楽しみ方やかかわり方を選ぶことが、ライフスタイルに応じているのか、また、継続していくためにはどのようにかかわっていけばよいのかをライフステージの特徴や運動機会や活動の場等の条件を踏まえて探究することと捉える。

### （4）「生涯を見通したスポーツへのかかわり方を探究する生徒」について

生涯を見通したスポーツへのかかわり方を探究する生徒とは、各ライフステージに応じたスポーツへの「する」「みる」「支える」かかわり方や楽しみ方を理解し、自己のライフスタイルに応じた、生涯にわたって継続できるスポーツライフの計画が立てられるような資質や能力を身に付けた生徒である。

本研究では、生涯を見通したスポーツへのかかわり方を探究する生徒について、具体的に【表2】のような資質や能力を身に付けた生徒の姿として捉えることとする。

【表2：目指す生徒の姿】

資質や能力	目指す生徒の姿
関心・意欲・態度	各ライフステージの特徴に応じたスポーツへのかかわり方について、資料を調べたり、自分の意見をまとめたり、意見交換したりする活動に主体的に取り組もうとしている生徒
思考・判断	各ライフステージの特徴を踏まえ、ライフスタイルに応じたスポーツライフの計画ができる生徒 スポーツへのかかわり方について分析したり、情報を整理したり、判断したりして、説明することができる生徒
知識・理解	各ライフステージにおける特徴を理解し、ライフスタイルに応じたスポーツの楽しみ方やかかわり方について、理解できたことを書き出したり、発言したりすることができる生徒

## 2 副主題の意味

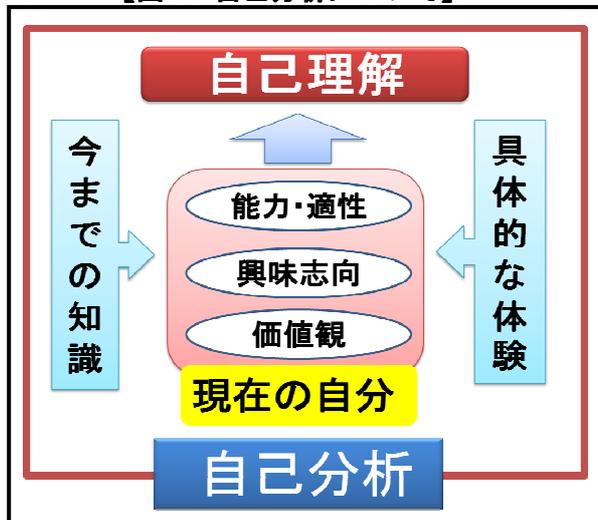
### (1) 「自己分析」について

自己分析とは、今まで獲得してきた知識や具体的な体験をもとにして、自己理解を深めることである。

生徒が、現在までに獲得している知識や発達の段階で経験してきた具体的な体験をもとにして、過去の自分を振り返り、自己分析を行う視点から、現在の自分の考えをまとめ、自己理解を深めることである。【図2】は、自己分析を整理したものである。

本研究では、自己分析を行う視点として、今までの体験や資質をもとに自分は何が得意かという「能力・適性」、自分は、何に興味や関心を持っているかという「興味志向」、また、物事に対して何を重視するか、何に価値が高いと感じるかという「価値観」の3点から考える。

【図2：自己分析について】



### (2) 「自己分析を活用した活動」について

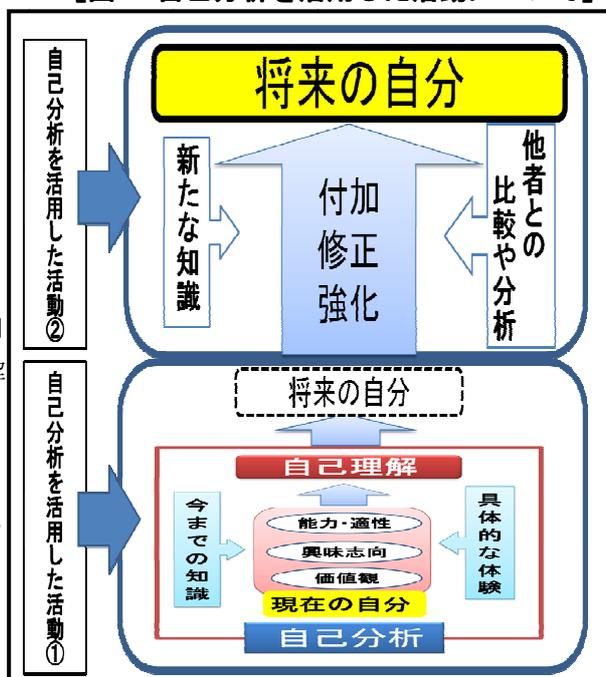
自己分析を活用した活動とは、将来の自分を明確にするために、新たな知識を習得する活動や他者との比較や分析を取り入れる活動のことである。

将来の自分を明確にするためには、自己分析の視点から、将来の自分のビジョンを描き、見通しを持つことが必要である。

さらに、描いた将来の自分を明確にするためには、今までの自分の考えだけでなく、新たな知識を習得することや他者との比較、また、他者からの分析を受けることも必要である。

本研究では、自己分析からスポーツの「する」「みる」「支える」にかかわる将来の自分を理解するために自己分析を活用した活動①を行う。次に、スポーツにかかわる将来の自分を明確にするために、自己分析を活用した活動②を行う。スポーツについての新たな知識を習得するために、スポーツボランティア体験、思考ツールを使用した活動、そして、ICTを活用した活動を行い、他者との比較や他者からの分析を取り入れ、ペアやグループでの意見交換や発表する活動を行う。

【図3：自己分析を活用した活動について】



このような活動を行うことで、新たな体験や考えを付加したり、自分の考えを修正したり、強化したりすることができる。生徒が、自分の考えをまとめ、さらに、再考することで、自己理解

が深まり、将来の自分を明確にすることができると思う。

以下の【表3】は、自己分析を活用した活動の目的・内容・方法について整理したものである。

【表3：自己分析を活用した活動の目的・内容・方法について】

	自己分析を活用した活動①	自己分析を活用した活動②
目的	自己分析からスポーツの「する」「みる」「支える」にかかわる将来の自分を理解するため	スポーツにかかわる将来の自分を明確にするため
内容	自己分析を活用して、将来の自分のスポーツへのかかわり方を考える。	将来の自分のスポーツのかかわり方を明確にする。
方法	・自己分析シート ・思考ツール ・スポーツボランティア体験	・他者との比較（ペア・グループ活動） ・ICT活用 ・他者からの分析（グループ活動）

### Ⅲ 研究の目標

自己分析を活用した活動を通して、生涯を見通したスポーツへのかかわり方を探究する生徒を育てる体育理論の学習指導の在り方について究明する。

### Ⅳ 研究の仮説

体育理論の学習において、以下の工夫を行えば、生涯を見通したスポーツへのかかわり方を探究する生徒を育てることができるであろう。

- 1 自己分析を活用する活動を位置付けた学習指導過程の工夫  
「見通す」段階→「つかむ」段階→「いかす」段階の3段階で単元を構成する。
- 2 自己分析を深めるための具体的支援の工夫

### Ⅴ 研究の具体的構想

#### 1 自己分析を活用した活動を位置付けた学習指導過程の工夫

本単元を「見通す」「つかむ」「いかす」という3段階で設定して、学習指導過程の工夫を行う。

はじめに、「見通す」段階において、各ライフステージにおける特徴とライフステージに応じたスポーツのかかわり方について、見通しを持つことをねらいとして、今までの体験等を振り返り、自己分析させる。それをもとに、自己分析を活用した活動①において、将来のスポーツのかかわり方や将来のスポーツを「する」ことについて理解させる。さらに、自己分析を活用した活動②によって、各ライフステージの身体的・心理的・社会的特徴と将来のライフスタイルとスポーツのかかわり方について明確にさせる。

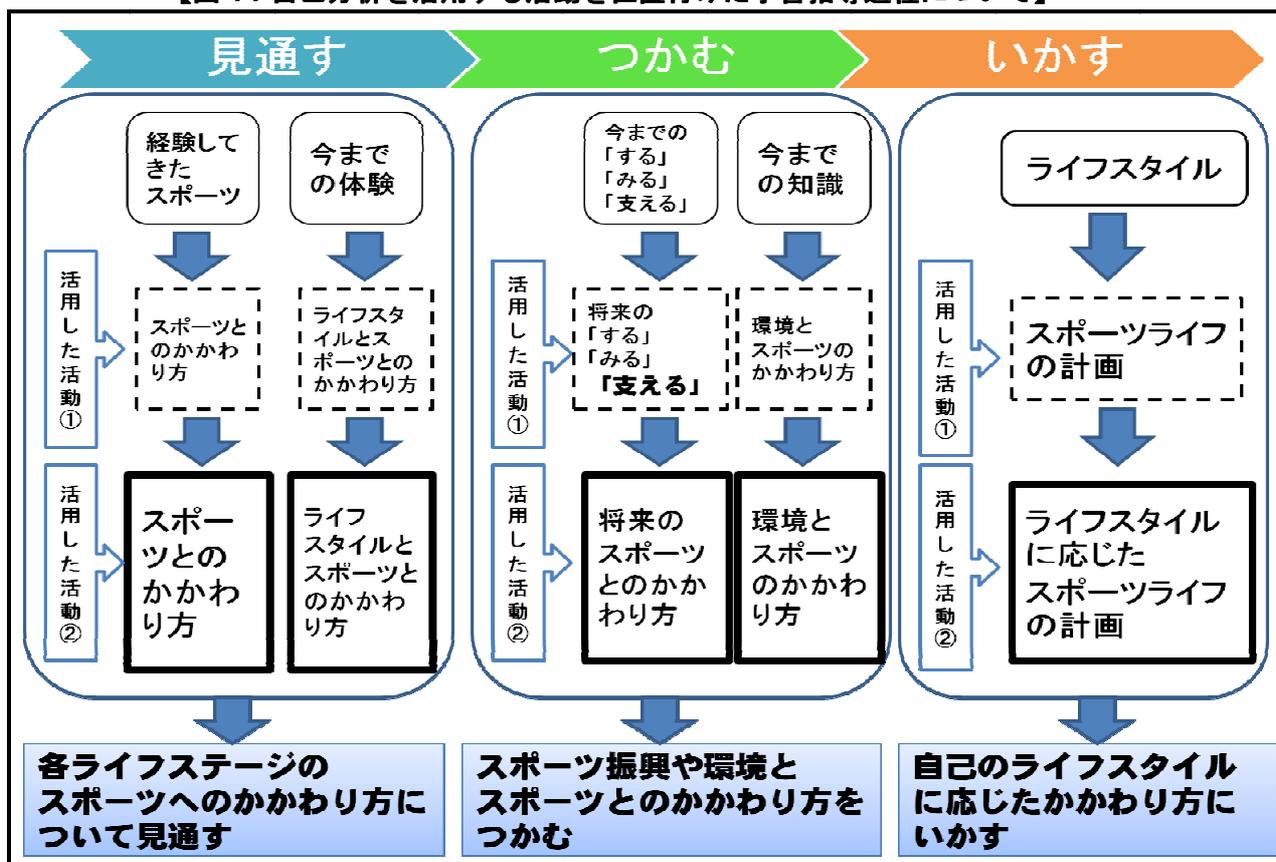
次に、「つかむ」段階において、生涯スポーツの実践を支える環境を確保するためのスポーツ振興に向けた施策や条件、環境への影響等をつかむことをねらいとして、スポーツの具体的体験や今までの知識をもとに、自己分析させる。それをもとに、自己分析を活用した活動①において、スポーツの

具体的体験の「支える」視点から、将来のスポーツのかかわり方やスポーツと環境について理解させる。さらに、自己分析を活用した活動②によって、スポーツの振興やスポーツと環境について、将来のスポーツとのかかわり方について明確にさせる。

最後に、「いかす」段階において、自己のライフスタイルに応じたかかわり方にかすことをねらいとして、自己分析シートを使用して、ライフプランを自己分析させる。そのライフプランをもとに、自己分析を活用した活動①として、ライフプランに応じたスポーツライフの計画を立てさせる。さらに、自己分析を活用した活動②において、より現実的な計画となるようにICTを活用して、情報収集させ、その後、再検討させる。この活動により、無理のないスポーツライフを計画することができ、将来にかすことができると考える。

以下の【図4】は、自己分析を活用した活動を位置付けた学習指導過程を整理したものである。

【図4：自己分析を活用する活動を位置付けた学習指導過程について】

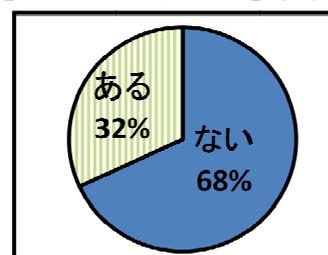


## 2 自己分析を深めるための具体的支援の工夫

### (1) スポーツボランティア体験

事前アンケートにおいて、「スポーツを『支える』ことを行ったことがありますか」の問いに対して、68%の生徒が、経験が「ない」【グラフ1】と答えている。そこで、今後のスポーツへのかかわり方や楽しみ方の理解を深めることをねらい、スポーツボランティアを体験させ、活動を振り返り、自己分析を深める資料とする。

【グラフ1：「支える」経験】



## ○スポーツへの「支える」かかわり方の例とその解説

	スポーツへの「支える」かかわり方
目的	スポーツボランティア体験を通して、スポーツを「支える」ことの意義を理解し、今後のかかわり方について理解する。
内容	特別活動の体育的行事として、平成 25 年度全国高等学校総合体育大会北部九州大会において、サッカー競技の練習会場である本校での会場設営、グラウンドの整備、校内の環境整備、清掃活動、掲示等のスポーツボランティアを行う。
もとなる生徒の体験	平成 25 年 7 月 29 日の全国高等学校総合体育大会におけるサッカー競技でのスポーツボランティアの体験 <b>【写真 1】【写真 2】【写真 3】</b>

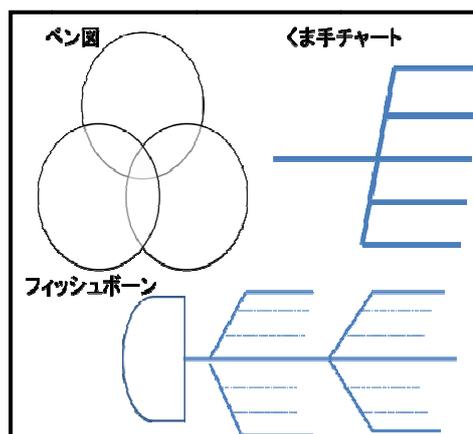
**【写真 1・2・3：スポーツボランティア体験】**



## (2) 思考ツール

思考ツールとは、考えを進める手続きやそれをイメージさせる図のことである。考えることの支援となるものであり、例えばベン図は、比較、分類のために使用され、くま手チャートやフィッシュボーン【図 5】等、その他にも 20 種類以上の図がある。黒上(2012)によると、「思考ツールは①いろいろな角度から光をあて、頭の中にある漠然としたあいまいなイメージを意識させてくれる、②一つの文章としては表現しにくいイメージを、断片的にではあっても書き表すことを助けてくれる、③まったく関係がないと思っていたことがら同士に関係があることに気付かせてくれる、④複雑なことがらを単純にして、つい目をうばわれがちな些細なことから目をそむけさせてくれる、⑤考える方向を限定して、その手順を示してくれる。」としている。また、役立て方としては、「アイディアや問題を視覚化する、考えや情報を整理する、考えをすぐにフィードバックする、学んだこと同士のつながりを明確にする、意見を友達同士で共有する、知識を新しくつくりあげる、考えを評価する。」という 7 つを挙げている。

**【図 5：思考ツールの例】**

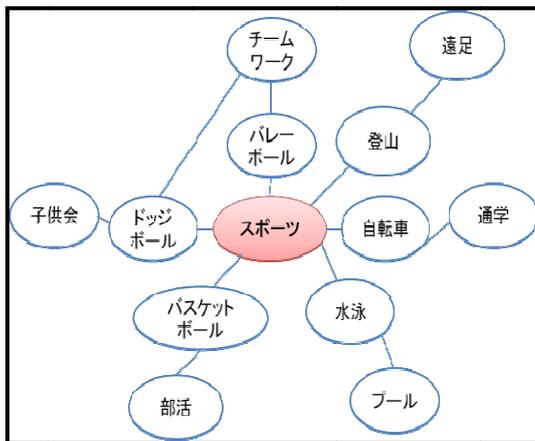


見通す段階で、「経験してきたスポーツ」について想起させるため、イメージマップ【図6】を使用する。

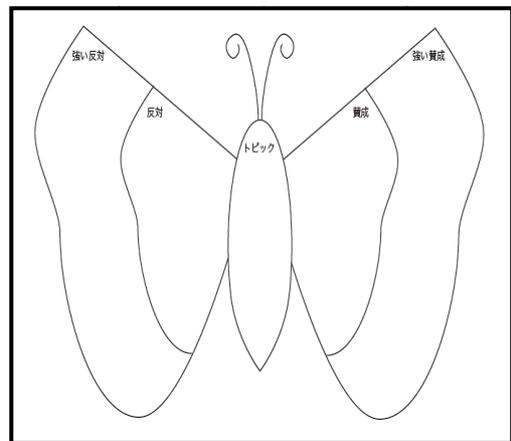
イメージマップは、幅広いアイデアを生み出すときに適している。このイメージマップを使用して、中心においた事項から思いつくことや連想することを書き出し、そのあとに、順序や関連を考えまとめていく。この作業によって生徒は、今までのスポーツへのかかわり方を振り返り、自己分析する。

つかむ段階で、「スポーツと環境」についてディスカッションを行う際に、バタフライチャート【図7】を使用する。バタフライチャートは、あるトピックに対して、メリット・デメリットを考え、光の面・影の面の両面からものごとを見ることを促すことができ、トピックに対して多面的、多角的に見るときに適している。バタフライチャートを使用したディスカッションを通して、スポーツの発展と環境の保全の両方の立場から考えさせることで、生徒は、スポーツと環境の調和について考えを深める。

【図6：イメージマップの例】



【図7：バタフライチャートの例】



思考ツールを学習活動の場面において、効果的に使用することによって、生徒のアイデアを引き出し、それをもとに、より思考を深め、活発な活動につなげる。

### (3) 自己分析シート

各段階で自己分析を活用した活動を行う上で、自己分析を行い、現在の自分に対する理解を深める必要がある。自己分析シートは、今までの発達の段階やスポーツにおける具体的な体験を振り返り、「能力・適性」、「興味志向」、「価値観」の視点を通して、考えを掘り下げ、将来の自分について考え、整理するためのワークシートである。

生徒がシートに記入し、まとめることで知識の理解と定着を図るとともに、学習の振り返りやペア活動、グループ活動で使用するためのものである。具体的な内容は以下に示す通りである。

#### ○自己分析シートⅠ（発達の段階の理解）

今まで体験してきた乳幼児期、児童期、青年期の体験から、現在の自分を自己分析し、ペアで意見交換することにより、お互いが自己理解を深めるために使用する。

【資料1：自己分析シートIの例】

【自己分析シートI】自分が楽しかったこと、嬉しかったこと、好きなこと得意なこと、できること、褒められたことなどから自分を理解しよう！				
	遊び・運動・部活	家族・仲間	趣味	社会活動・地域など
幼児期	●キャンプに連れて行ってもらい、釣りを楽しんだ。	●休みはよくみんなで出掛けた。	●絵を描くことが好き。先生にも褒められた。	
児童期	●チームプレイ競技より個人競技が好き。剣道を始めた。 ●自分のプレーで周りに迷惑をかけたくない。	●家族の仕事が忙しくてなかなか出掛けられなくなったけれど、家でサッカーの試合を応援したりしていた。	●星を眺め、星座の名前を覚えるのが好き。	●町内の子ども会のリーダーになった。
青年期	●チームプレーのバスケットボールが好き。競技に勝つというより、楽しくバスケットをする。 ●剣道部で県大会まで出場した。	●家族と過ごすより、友人と遊ぶ時間が多くなった。	●父からカメラをもらい、写真に凝る。 ●推理小説を月に何十冊も読み始める。 ●カラオケ！！	●地域のボランティアに参加
自己分析まとめ	<能力・適性> ●剣道ができる ●人に何かをしてあげるのが好き ●何かを作り上げたい。 <興味志向> ●バスケットボールが好き ●楽しいことが好き ●仲間と楽しみたい <価値観> ●剣道を楽しく続けて、健康を維持しながら、地域の後輩に教えるなどしていききたい。バスケットボールなど仲間と楽しむこともしていききたい。			

○自己分析シートII（スポーツの具体的な体験を通じたかかわり方）

体験してきたスポーツの「する」「みる」「支える」へのかかわり方を振り返り、現在の自分を自己分析し、グループでの意見交換を行うことで、考えを深める。スポーツを「支える」視点から考え、将来に向けた課題や今後のライフステージに応じたかかわり方をつかむために使用する。

【資料2：自己分析シートIIの例】

【自己分析シートII】スポーツの体験を通して自分を振り返ってみよう！			
	する	みる	支える
幼児期 児童期	●キャッチボールやボール蹴りなどで遊んだ。 ●家族で海水浴やキャンプなどに行った。 ●鬼ごっこはよくしていた。 <b>運動遊び 学校体育</b>	●家族でサッカーをテレビ観戦。 ●スポーツのアニメを見ていた。	
青年期 (中学生)	●野球部に所属 ●地域のクラブに所属 ●文化部に所属 <b>学校体育</b>	●プロ野球観戦にドームに行った。 ●スポーツの漫画を見て野球部にあこがれた。 ●フィギアスケートをテレビ観戦していた。	
青年期 (高校生)	●野球部に所属 ●地域のクラブに所属 ●スポーツクラブでトレーニングしている。 ●文化部に所属 <b>学校体育</b>	●メジャーリーグの結果をインターネットでいつもチェックしている。 ●ダンスの映画を見る。	●インターハイのスポーツボランティアをした。
まとめ	●部活に入って仲間も増えて楽しかった。練習はきつかったけど、充実感があつた。 ●学校体育以外にほとんど運動していない。卒業したらどうなるかな？ <能力・適性> ●体力には自信がある。 ●文化部だけ体を動かすのは嫌いじゃない。(でもスポーツは苦手種目がある。) <興味志向> ●チームでするスポーツが好き。 ●個人スポーツの方がマイペースでできるから好き。 <価値観> ●できるだけ野球を続けたい。 ●健康でいたい。	●父の影響で、幼いころからスポーツを見ていた。アニメや漫画もスポーツに関するものが多かった。 ●スポーツを見るのは楽しい。 <興味志向> ●見ることも好きできれば直接観戦したい。 ●見ることは好き。応援すると楽しい。 <価値観> ●良いプレーを目標にしたい。 ●見ていると感動したり、勉強になることもある。	●クラブの後輩たちに指導に行っている。 ●あまり体験してこなかった。 ●今まで支えてもらっていたからこれからは考えていこう。 ●スポーツボランティアなら参加できそう。 <能力・適性> ●今までの野球経験がある。 ●スポーツはないけど地域ボランティアはしたことがある。 <興味志向> ●一緒に運動しながら楽しみたい。 ●ボランティアには興味がある。 <価値観> ●これからは支えることも考えていこう。 ●スポーツにかかわることも考えてみよう。

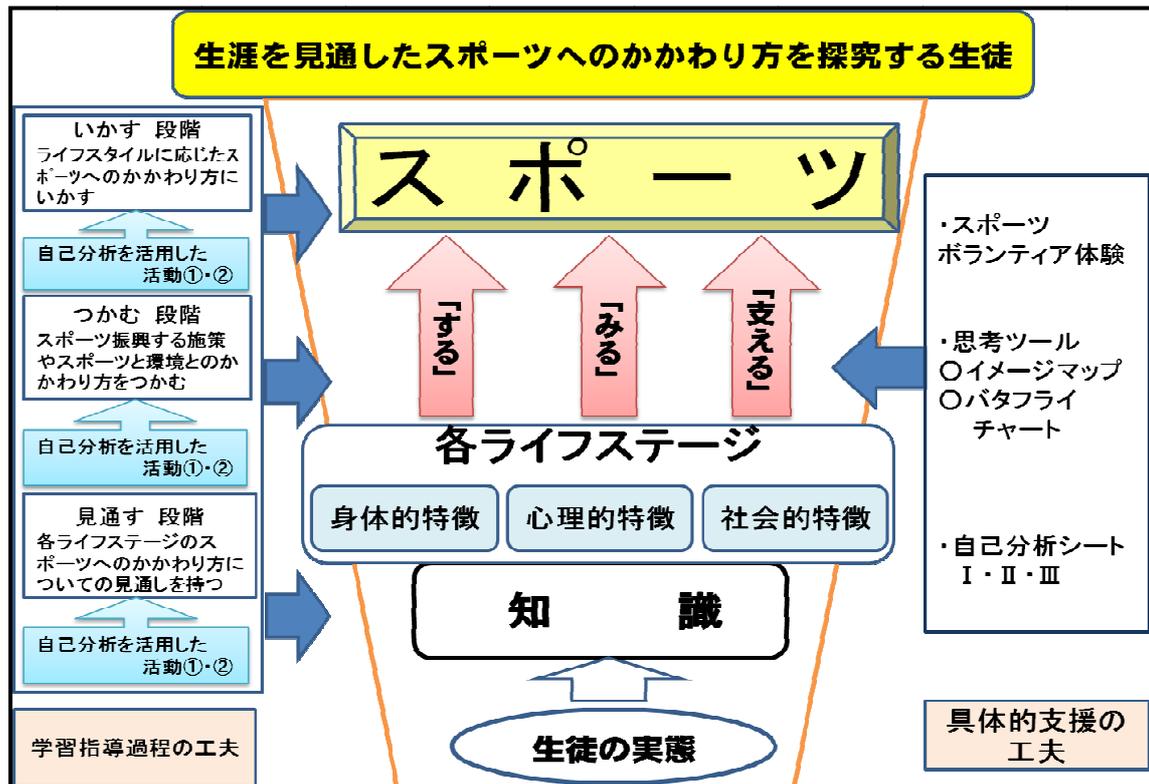
### ○自己分析シートⅢ（スポーツライフ計画）

生徒は、各ライフステージの特徴を理解したうえでライフプランを考え、自己のスポーツライフを計画する。仲間と計画を再検討し、将来のスポーツライフにいかすために使用する。

【資料3：自己分析シートⅢの例】

【自己分析Ⅲ-①】将来のライフプランを設計してみよう！				② スポーツライフを計画してみよう！！			
	仕事 ・就職・転職 ・退職・育児休業 ・復帰・役職	家庭 ・結婚・出産	趣味	社会活動	する	みる	支える
青年期 (18歳～)	●18歳 就職 ●20歳 ようやく仕事に慣れて、やりがいを感じている。		●19歳 車を購入 ドライブ ●20代 仲間とカラオケ ●22歳 読書に目覚める。		●ソフトボールチームに入って楽しむ。@通古賀ソフトボール同好会 ●ヨガ教室に通う。 @楽趣味 大野城駅前	●テレビでのプロ野球観戦やスタジアムに出掛けサッカー観戦する。 @レベルファイブスタジアム	●部活の練習相手になる。
壮年期 (25歳～) 中年期 (40歳～)	●26歳 自分のアイディア製品が発売！責任ある役職について、収入は上がってきたが・・・ ●27歳 出産・育児休暇でいったん仕事を離れる。 ●32歳 転職 ●32歳 職場に復帰 ●45歳 係長 ●53歳 部長 ●60歳 退職 自由な時間が増える。 ●60歳～65歳 再雇用で働く。	●25歳 結婚 ●27歳 第1子誕生 ●29歳 第2子誕生 ●30歳～子育てと仕事に追われる。 ●40歳 マイホーム購入 ●55歳 子供が独立	●30歳 家族旅行 ●50歳 映画鑑賞	●38歳 子ども会の世話 ●45歳 町の清掃活動に参加	●ゴルフを始める。 @太宰府ゴルフクラブ ●家族で海水浴やキャンプに行く。 ●ストレスの発散、肥満防止にウォーキング・ランニングをする。	●ゴルフのテレビ中継やレッスンのビデオを見て研究する。 ●家族で様々なスポーツ観戦を楽しむ。 ●子どもの試合観戦	●子どものサッカー教室の手伝いをする。 ●子どもの体育行事をお世話する。
高齢期 (60歳～)		●62歳 孫が誕生	●60歳 読書	●60歳 地域の役員になる。	●体操を日課とする。 ●仲間とグランドゴルフを楽しむ。 ●夫婦でウォーキングをする。	●孫を連れて野球観戦に行く。@ヤフオクドーム	●ソフトボールやグラウンドゴルフの審判をする。 ●地域の体育行事をお世話する。
自己分析 まとめ <能力・適性>	●元気に働くことができる。 ●手先が器用である。 ●接客が好き。				<b>&lt;価値観&gt;</b> それぞれのライフステージに応じて楽しみ方を考えて、ライフスタイルに合った、私らしい充実したスポーツライフを送って、健康でいたい。そのために、今からの長距離走、頑張ろう！		
<興味志向>	●新しいものを作り上げる仕事が好き。						
<価値観>	●自分の仕事をやりがいを持っていきたい。 ●経済的に自立したい。	●仕事と子育てを両立したい。 ●マイホームが欲しい。	●家族で楽しめる趣味とかあるといいと思う。 ●自分の時間も大切にしたい。	●家族中心から地域や友人と楽しく生きがいを持っていきたい。			
【職業】	パティシエ →			<インターネットなどで調べたこと>			
【勤務形態】	就職内定者はその会社の内容を記入						

### 3 研究構想図



## 4 検証のねらいと方途

### (1) ねらい

仮説に基づき検証授業により資料を収集、結果を分析し、仮説を検証する。

### (2) 対象

福岡県立福岡農業高等学校第3学年 2組 33名（男子27名・女子6名）、  
3組 38名（男子15名・女子23名）合計71名

### (3) 期間

平成25年10月11日（金）～平成25年11月1日（金）

### (4) 内容と方法

仮説を検証するために、学習指導計画に従って単元「体育理論」の6時間の授業と事前及び事後調査を実施し、データを収集する。

#### 【検証の内容】

- ア 各ライフステージの特徴に応じたスポーツへのかかわり方について、資料を調べたり、自分の意見をまとめたり、意見交換したりする活動に主体的に取り組むことができたか。  
(関心・意欲・態度)
- イ 各ライフステージの特徴を踏まえ、ライフスタイルに応じたスポーツライフの計画ができたか。  
(思考・判断)
- ウ スポーツへのかかわり方について分析したり、情報を整理したり、判断したりして、説明することができたか。  
(思考・判断)
- エ 各ライフステージにおける特徴を理解し、ライフスタイルに応じたスポーツの楽しみ方やかかわり方について、理解できたことを書き出したり、発言したりすることができたか。  
(知識・理解)

以上のことを検証するためのデータを収集する。

#### 【方法】

- 事前・事後調査のアンケートによる調査
- 自己分析シート分析
- 思考ツールの分析
- 授業プリントの分析
- 学習の様相観察
- 生徒の授業に関する感想、自己評価
- 診断的・総括的授業評価（「体育授業を評価する」高橋健夫 2003）
- 学習過程評価票（「保健の教授－学習指導評価票」植田成治 1998）

(5) 仮説検証の方途

段階	資質や能力	内容	主となる手立て	検証の方法	評価の観点
見通す	関心・意欲・態度	ア	思考ツール ペア活動	思考ツールの記述 学習の様相観察 授業後の感想	スポーツへのかかわり方について、自分の意見をまとめ、意見交換する活動に主体的に取り組むことができたか。
	思考・判断	ウ	自己分析シートⅠ ペア活動	シートの記述 学習の様相観察 授業プリントの記述	スポーツへのかかわり方について、分析したり、情報を整理したりして、自分の意見を説明することができたか。
	知識・理解	エ	自己分析シートⅠ ペア活動	学習の様相観察 授業後の感想 事後調査アンケート	各ライフステージにおける特徴を理解し、ライフスタイルに応じたスポーツの楽しみ方やかかわり方について、理解できたことを書き出したり、発言したりすることができたか。
つかむ	関心・意欲・態度	ア	自己分析シートⅡ スポーツボランティア体験 グループ活動	事前・事後調査アンケート 学習指導過程評価票	各ライフステージの特徴に応じたスポーツへのかかわり方について、自分の意見をまとめ、意見交換する活動に主体的に取り組むことができたか。
	思考・判断	ウ	自己分析シートⅡ 思考ツール 他者との比較 グループ活動	シートの記述 思考ツールの記述	スポーツへのかかわり方について分析し、判断して、説明することができたか。
いかす	関心・意欲・態度	ア	自己分析シートⅢ ICT活用 グループ活動	シートの記述 学習の様相観察 授業後の感想 学習指導過程評価票	各ライフステージの特徴に応じたスポーツへのかかわり方について、資料で調べたり、自分の意見をまとめたり、意見交換したりする活動に主体的に取り組むことができたか。
	思考・判断	イ	自己分析シートⅢ 他者からの分析	シートの記述 授業後の感想	各ライフステージの特徴を踏まえ、ライフスタイルに応じたスポーツライフの計画ができたか。
	知識・理解	エ	自己分析シートⅢ グループ活動	シートの記述 学習の様相観察 授業後の感想 学習指導過程評価票	各ライフステージにおける特徴を理解し、ライフスタイルに応じたスポーツの楽しみ方やかかわり方について、理解できたことを書き出したり、発言したりすることができたか。

## VI 研究の実際と考察

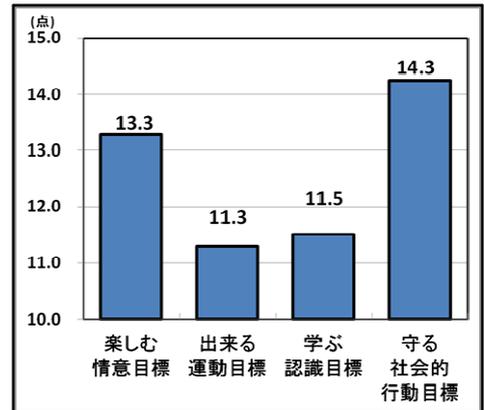
実践例 平成 25 年度 10 月 11 日（金）～平成 25 年 11 月 1 日（金）（全 6 時間）  
 福岡県立福岡農業高等学校 第 3 学年 2 組・3 組  
 単元名「豊かなスポーツライフの設計の仕方」

### 1 事前調査

#### (1) 診断的授業評価

生徒の体育の学習に対する意識について調査するために、授業評価尺度（高橋、岡澤、高田ら 2000）を用いた診断的授業評価を行った。本研究は運動領域ではないが、「体育理論」で学習したことを運動領域にいかすため、実態を把握する調査を行った。【グラフ 2】に示した結果から、対象となる 2 クラスの総合評価の平均点は、50.35 点で、高等学校段階の診断基準+（60.00～48.55）内に位置しており、生徒達の体育の学習に対する意識が高いことが分かった。また、項目ごとに分析したところ、2 クラスともに、「守る（社会的行動目標）」の項目が最も高く診断基準の+であり、次いで、「楽しむ（情意目標）」、「学ぶ（認識目標）」の順であった。「出来る（運動目標）」の項目のみ診断基準 0（11.72～9.20）内に位置していることが分かった。

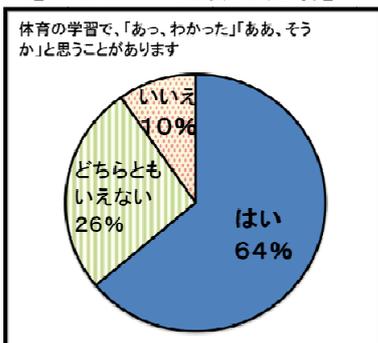
【グラフ 2：診断的授業評価の結果】



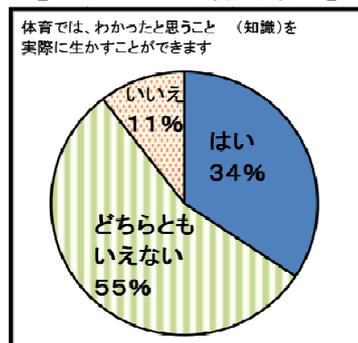
#### (2) 知識に関する調査

診断的授業評価アンケートで、「体育の学習で、『あっ、わかった!』『ああ、そうか』と思うことがあります」という問いに対して、64%の生徒が「はい」と答えている。【グラフ 3】しかし、「体育では、わかったと思うこと（知識）を実際に生かすことができます」という問いに対して、「はい」と答えた生徒は 34%という現状であった。【グラフ 4】また、「体育理論の授業は必要だと思いますか」【グラフ 5】という質問に対しては、「あまり必要と思わない」が 14%、「必要と思わない」が 10%であった。必要と思わない理由は、学習内容が理解できないことや保健の授業で知識は学べると思うなど、体育理論の内容が理解できていない現状があった。このことから、生徒に体育理論の意義・内容を理解させ、知識の習得・定着をはかり、身に付けた知識を活用できるような手だてが必要であることが分かった。

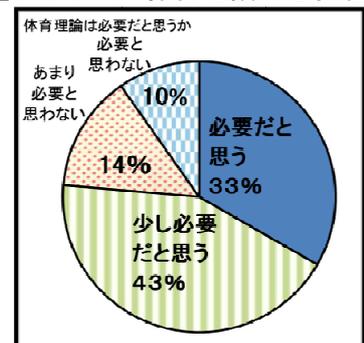
【グラフ 3：知識の定着】



【グラフ 4：知識の活用】



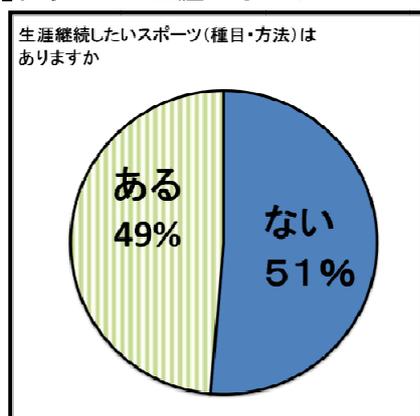
【グラフ 5：体育理論の必要性】



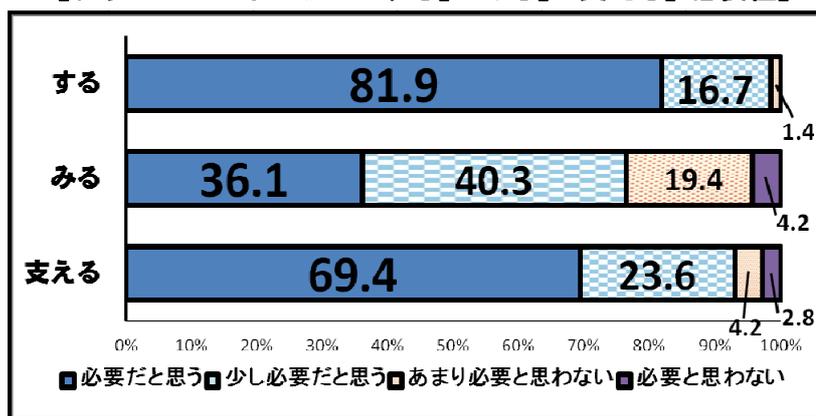
### (3) スポーツへのかかわり方についての調査

事前調査のアンケートの中で、「生涯継続していきたいスポーツ（種目や方法）はありますか」【**グラフ6**】という質問に対して、51%と半数以上の生徒が「ない」と回答している。また、「『する』『みる』『支える』が必要だと思いますか」【**グラフ7**】という質問をしたところ「する」ことは、「必要だと思う」が81.9%、「みる」ことは、36.1%、「支える」ことは、69.4%であった。「する」ことは、多くの生徒が必要だと思っているのに対して、「みる」「支える」ことを必要だと思う生徒の割合は、低いものであった。このことから、豊かなスポーツライフに向けて、スポーツへの「する」「みる」「支える」かかわり方、そして、生涯にわたって、スポーツを継続していくための諸条件を理解させる手立てが必要であることが分かった。

【**グラフ6**：生涯スポーツについて】



【**グラフ7**：スポーツの「する」「みる」「支える」必要性】



これらの調査結果をもとに次のような【**表4**】に示すような生徒を抽出した。

【**表4**：抽出生徒について】

	診断的授業評価	知識 定着	知識 活用	体育理論 に対する 考え方	す る	み る	支 え る	生涯 スポーツ
生徒A (男子)	診断基準+ (51点)	△	△	○	○	▼	○	ある
生徒B (女子)	診断基準+ (54点)	○	○	○	○	△	○	ある
生徒C (男子)	診断基準0 (42点)	○	—	△	○	△	○	ない
生徒D (女子)	診断基準0 (48点)	○	△	▼	○	○	○	ある
生徒E (男子)	診断基準— (35点)	—	—	○	○	○	○	ない
生徒F (女子)	診断基準— (40点)	△	—	▼	○	×	○	ない

※知識定着・知識活用 ○：あてはまる △：どちらともいえない —：あてはまらない

※「する」「みる」「支える」必要性、体育理論に対する考え方

○：必要だと思う △：少し必要だと思う ▼：あまり必要と思わない ×：必要と思わない



学習活動（◆） 教師の支援（◇）

- ◆自己分析から、スポーツのかかわり方を考える。
- ◇今までの経験から自己のスポーツの特徴をつかみ、将来に向けて目標を考えさせる。

**手だて 【自己分析を活用した活動②】**  
**他者との比較 ペア活動**

- ◆ペアと比較して、意見交換を行う。
- ◇イメージマップを比較して、自分に出てきていないものを視点とし、スポーツに対する考え方の違いについて意見交換させる。
- ◆授業プリント資料 1 で各年代の身体的・心理的・社会的特徴を理解する。
- ◇資料を参考に、各ライフステージの特徴を理解させる。親世代・祖父母世代をイメージして特徴を捉えさせる。
- ◆今後の各年代で行ってみたいスポーツを考え、その理由を記入して、ペアで比較する。
- ◇各ライフステージにおけるスポーツの行い方や楽しみ方が変化していることを視点にして、ペアとの違いからスポーツに対する考え方の違いを理解させる。
- ◆授業の振り返りを行う。

（第2時） P 4 1 【資料 35】 を使用する。

**手だて 【自己分析を活用した活動①】**  
**自己分析シート**

- ◆今までの体験から自己分析する。

**本時の目標：スポーツを継続するための条件には何が必要なのか考えよう。**

生徒の姿（抽出生徒を中心に）

**【資料 5：生徒Bの自己分析の記述】**

「能力・適性」何が得意？ バドミントン得意  
 「興味志向」何をしたい？ 友達や家族などとバドミントンしたい  
 「価値観・目標」何をしている自分が好き？将来どういう風になりたい？  
 将来はバドミントンで自分に子供がいたらバドミントンの楽しさを教える

**【写真 6：生徒A・C B・Dペアでの活動】**



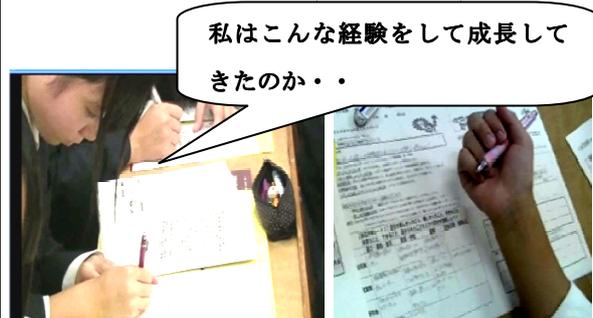
同じ部活だけど、かかわり方や楽しみ方は違うな・・・

お互いに書いてないスポーツもあるね！

**【資料 6：生徒Eの資料 2 への記述】**

資料 2	将来のライフステージで楽しみたい「する」スポーツ	
	青年期（20代～）	壮年期（40代～）
行ってみたいスポーツ	水泳 卓球	滑キック
理由は？	（ <u>身体的</u> ）特徴から 持久力の強さや もともと運動が好きだから	（ <u>心理的</u> ）特徴から ストレスがたまり不安 などがあるから気分を爽快感のため

**【写真 7：生徒Fなどの記述の様相】**



私はこんな経験をして成長してきたのか・・・

学習活動 (◆) 教師の支援 (◇)

◆自己分析から自分の「する」スポーツのタイプを知り、将来の自分を考える。

◇自己分析から、自己のライフスタイルにあったスポーツのタイプを理解させる。

**手だて 【自己分析を活用した活動②】**  
**他者との比較 ペア活動**

◆ペアで自己分析の比較を行い、今後のスポーツを継続するために、必要な条件は何かについて意見交換する。

◇自己分析の比較から、それぞれのライフスタイルに応じて継続していくためにはどのような条件が必要であるか考えさせ、4つの条件（意欲・空間・時間・仲間）をワークシートに記入させる。

◆新聞記事から条件のキーワードをチェックしながら読む。  
(朝日新聞 朝刊 平成25年10月18日)

◇実際にスポーツを継続している人は、条件を整え、豊かなスポーツライフを送っていることを理解させる。

◆授業を振り返る。

生徒の姿 (抽出生徒を中心に)

**【資料7：生徒の記述】**

【自己分析シート】自分が楽しかったこと、嬉しかったこと、好きなこと得意なこと、できること、褒められたことなどから自分を理解しよう！

	遊び・運動・部活	家族・仲間	趣味	社会活動・地域など
幼年期	おにごっこしてました。		ビデオ鑑賞	
児童期	バスケットに興味をもつ、友達とあそびました。	他校の友達とあそびました。		
青年期	バスケット部で仲間と楽しくバスケットをやり、忍耐力の向上。	部活の仲間とあそび、時間が増えました。		

自己分析まとめ  
 <能力・適性> 体力がある。人と喜びあうことが好き。  
 <興味志向> バスケットが好き。人を喜ばせるのが好き。  
 <価値観・目標> 毎日、体を動かし、健康維持がある。仕事と運動の両立！

私は、仕事と両立したいから、近隣施設利用型タイプだな！

**【写真8：生徒Fなどのペアの活動の様相】**

楽しくないと継続できないよね！

野球続けたいよね。仲間がいないとできないな！

**【資料8：生徒Eの記述】**

疑問③スポーツを継続するためにどんな条件が必要なのか？

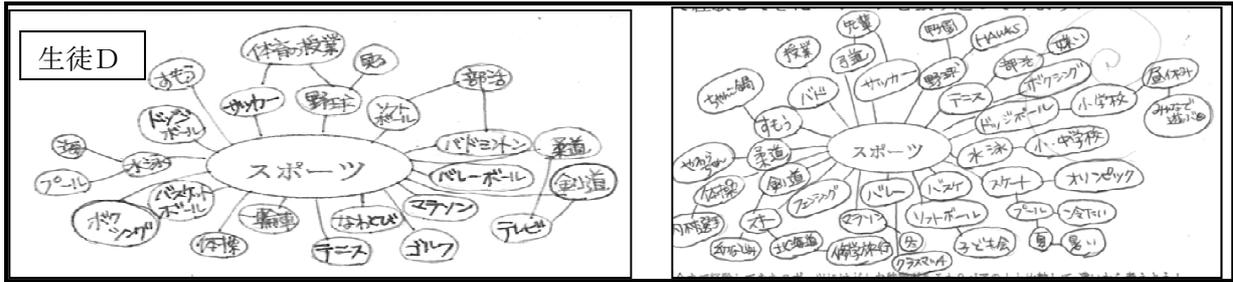
意欲	空間	時間	仲間

(4) 考察

①関心・意欲・態度について

「見通す」段階において、【思考ツール】【自己分析を活用した活動】によって、スポーツへのかかわり方について、自分の意見をまとめ、意見交換の活動に主体的に取り組むことができた。その根拠として、思考ツール（イメージマップ）の記述が挙げられる。全ての生徒が、生徒B【資料4】や生徒Dなど【資料9】のように、現在までのスポーツへのかかわり方について、書き出すことができていた。

**【資料 9：生徒Dなどのイメージマップの記述】**



また、思考ツール（イメージマップ）を使用して、【写真 6】のように、スポーツとのかかわり方についてペアで意見交換を行っている様子が見られた。

さらに、生徒F【資料 10】の感想のように、イメージマップに書き出したことを使用して、話し合ったことで、これからのスポーツへのかかわり方について、関心・意欲・態度が高まった記述も見られた。

**【資料 10：生徒Fの記述】**

連想できたスポーツの数も、やったことのある数も、あまりやへん人よ！  
 だいたい少なかったけど、もうちねとスポーツに関わったほうがいいなと思えたの

以上のことから「見通す」段階において、思考ツール、自己分析を活用した活動によって、本研究における関心・意欲・態度の目指す生徒の姿について到達したと考える。

**②思考・判断について**

「見通す」段階において、【自己分析シート】【自己分析を活用した活動】によって、スポーツへのかかわり方について、分析したり、情報を整理したりして、自分の意見を説明することができた。

その根拠としては、授業プリント資料 2 への記入において、【表 5】に示したキーワードと分析の視点で評価し、おおむね満足とされる生徒（AA～B）が 94%、努力を要する生徒（C～CC）は 6%であったことが挙げられる。満足と判断される生徒D【資料 11】のように、資料をもとに、情報を整理し、自分の意見を説明することができた記述が見られた。

**【表 5：授業プリント資料 2 の評価分析の視点と判断の目安】**

キーワード	分析の視点		
	上記の視点で記載	いずれかの視点	記載不十分
自己のスポーツに対する欲求や考え方から自分の意見が記入でき、各ライフステージの特徴（身体的・心理的・社会的）について学習した一部の知識を根拠にして理由を説明している。	AA（44%）	A（6%）	B（18%）
いずれかへの記入、または説明している。	A（18%）	B（8%）	C（2%）
上記の整理によらず説明している。	B（0%）	C（2%）	CC（2%）

【資料 11：生徒Dの授業プリント 満足（AA）とされる記述】

資料 2	将来のライフステージで楽しみたい			自分の考え、正しい知識からの記述
	青年期（20代～）	壮年期		
行ってみたいスポーツ	バドミントン スキー	水泳 ボウリング	散歩 ハイキング	
理由は？	（心理的）特徴から 今まで行っただけで楽しみたいものだから。4球をこなして楽しみたいから。	（身体的）特徴から 腰痛予防などについて聞いたことがあるから。	（社会的）特徴から 軽く、人と話しながらおからで楽しみながら運動したいから。	

さらに、自己分析シートの発達の段階【資料 7】への記入において、【表 6】に示したキーワードと分析の視点で評価し、おおむね満足と判断される生徒（AA～B）は89%で、努力を要する生徒（C～CC）は11%であったことが挙げられる。満足と判断される生徒B【資料 12】のように、スポーツへのかかわり方について分析できた記述が見られた。

【表 6：自己分析シート I の評価分析の視点と判断の目安】

キーワード	分析の視点	○自己の経験の具体が示されている。 ○判断、自分の考え方が読み取れる。		
		上記の視点で記載	いずれかの視点	記載不十分
今までの経験から各項目への記入ができ、それらを根拠に自己分析の3つの視点を説明している。		AA（37%）	A（19%）	B（13%）
いずれかへの記入、または説明している。		A（5%）	B（15%）	C（5%）
上記の整理によらず説明している。		B（0%）	C（3%）	CC（3%）

【資料 12：生徒Bの自己分析シート I 満足（AA）とされる記述】

	遊び・運動・部活	家族・仲間	趣味	社会活動・地域など
幼児期	公園に連れて行ってもらいボール遊びをした。	休みはほとんど公園でボール遊び	ミニカー遊び	
児童期	親にバドミントンの話を聞いた。バドミントンの楽しさを初めてこの頃から部活に入った。	公園で遊ぶのが（スネック）水泳を習い始めた。	バドミントン ジャンプに...	
青年期	バドミントンのサーブをペアの人の協力して、月曜日も大事だけど、精一杯の練習。	親の仕事場の失敬でバドミントンをしている	バドミントン ジャンプの練習が	除草作業
自己分析まとめ	<p>&lt;能力・適性&gt; バドミントンができる。人と協力するのが好き。負けが嫌い</p> <p>&lt;興味志向&gt; 負けるのが嫌。水泳が好き。団結するのが好き</p> <p>&lt;価値観・目標&gt; バドミントン、水泳を続けて健康的な身体を作り地域に貢献したい</p>			

自己の経験の具体が示され、考えが読み取れる記述

今までの経験を根拠に自己分析できている記述

以上のことから「見通す」段階において、自己分析シート、自己分析を活用した活動によって、本研究における思考・判断の目指す生徒の姿について到達したと考える。

### ③知識・理解について

「見通す」段階では、各ライフステージにおける特徴を理解し、ライフスタイルに応じたスポーツの楽しみ方やかかわり方について、【自己分析シート】【自己分析を活用した活動】によって、理解できたことを書き出したり、発言したり、知識を習得したりすることができた。

その根拠としては、事後調査の結果が挙げられる。ライフステージの特徴について3問、スポーツの行い方や楽しみ方について4問【資料13】、また、ライフスタイルに応じたスポーツについて5問を出題して【資料14】記述させた。検証クラスの生徒の記述3問の正解率の平均は、90.3%、4問の正解率の平均は、74.6%、5問の正解率は平均89.3%と高いものであった。

#### 【資料13：生徒Cの知識・理解の確認の記述】

1 スポーツの楽しみ方について、次の空欄に、適切な語句を書き入れなさい。

・ライフステージには、体格や体力の変化などの( 身体的 )特徴、ストレスの変化などの( 心理的 )特徴、人間関係と所属集団の変化などの( 社会的 )特徴に応じた楽しみ方がある。

2 次の空欄に適切な語句を書き入れなさい。

・スポーツの行い方や楽しみ方は、個人のスポーツ( 経験 )や( 学習 )によってはぐくまれたスポーツに対する( 要求 )や考え方、健康や体力を求める必要性や( 健康目標 )などに応じて変化する。

#### 【資料14：生徒Eの知識・理解の確認の記述】

3 ライフスタイルに応じたスポーツについての文を読み、下線部Aの条件を4つあげなさい。また、文中( )の中に当てはまる適切な語句(漢字2文字)を答えなさい。

自分に適した生涯にわたっての豊かなスポーツライフを設計していくためには、各ライフステージやライフスタイルに応じたスポーツへのかかわり方の特徴や条件がある。それらの特徴やA、条件に応じて、無理なくスポーツを持続するための( )を立てることが大切である。

A条件( 意欲 )( 時間 )( 空間 )( 仲間 ) B 計 画

【表7】は「体育理論」としての知識を習得している記述として整理したものである。

#### 【表7：知識を習得している記入例】

	記入例
「体育理論」としての知識を習得している記述	〇〇(学習内容)についてわかった。 〇〇(学習内容)について知ることができた。

また、授業後の生徒A・Fの感想【資料15】のように、スポーツを継続する条件やライフスタイルに応じた楽しみ方が理解でき、知識を習得した記述【表7】がみられた。

#### 【資料15：生徒A・Fの授業後の感想の記述】

スポーツを継続するためには四つの条件があるということを知った。将来スポーツを継続していきたいのでこの四つの条件を満たせるようにしていきたい 生徒A

スポーツが苦みでも、自分のライフスタイルを理解し、自分にあったスポーツの関わり方を探そうと、生涯スポーツを継続できるということがわかった。 生徒F

以上のことから「見通す」段階において、自己分析シート、自己分析を活用した活動によって、本研究における知識・理解の目指す生徒の姿について到達したと考える。

### 3 「つかむ」段階 第3～4時

#### (1) 目指す生徒の姿

- 各ライフステージの特徴に応じたスポーツへのかかわり方について、自分の意見をまとめ、意見交換する活動に主体的に取り組もうとすることができる。 (関心・意欲・態度)
- スポーツへのかかわりについて分析し、判断して、説明することができる。 (思考・判断)

#### (2) 手だて

- 学習指導過程の工夫 **【自己分析を活用した活動①】【自己分析を活用した活動②】**
- 具体的支援の工夫 **【スポーツボランティア体験】【思考ツール】【自己分析シート】**

#### (3) 授業展開

「つかむ」段階では、生涯スポーツの実践を支える環境を確保するためのスポーツ振興に向けた施策や条件、環境への影響などをつかむための活動を行った。

学習活動 (◆) 教師の支援 (◇)	生徒の姿 (抽出生徒を中心に)																				
<p>(第3時) P41 <b>【資料36】</b>を使用する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p><b>手だて 【スポーツボランティア体験】</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px; text-align: center;">スポーツを「支える」</p>  </div> <p>◆スポーツを「支える」必要性和「支える」には、どのようなことがあるのか考える。</p> <p>◇スポーツボランティア体験前後のアンケート結果から「支える」必要性を考えさせる。また、スポーツはどのような「支える」から成り立っているのか理解させる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p><b>本時の目標：スポーツはどのような「支える」で成り立っているか考えよう。</b></p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p><b>手だて 【自己分析を活用した活動①】</b> <b>自己分析シート</b></p> <p>◆自己分析を行う。</p> <p>◆今までの「支える」かかわり方から、将来の自分を考える。</p> <p>◇スポーツを支える視点から考え、将来のかかわりを理解させる。</p> </div> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p><b>【写真9：ボランティア体験の写真を見る様相】</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>インターハイ！ スポーツボランティアは初めての体験だったな！</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>「支える」こともいろいろあるな。</p> </div> </div>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p><b>【資料16：生徒Bの自己分析シートⅡの記述】</b></p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th></th> <th>する</th> <th>みる</th> <th>支える</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>幼児期 児童期</td> <td>公園のスポーツ(サッカー)して バドミントン部に所属 <b>運動遊び 学校体育</b></td> <td>TVのスポーツ観戦した</td> <td>バドミントンの審判</td> </tr> <tr> <td>青年期 中学生</td> <td>バドミントン部に所属 <b>学校体育</b></td> <td>野球観戦しに行った</td> <td>バドミントンの大会で会場整理をした。</td> </tr> <tr> <td>青年期 高校生</td> <td>バドミントン部に所属 スキーをした <b>学校体育</b></td> <td>スポーツ漫画やTVで観戦した</td> <td>●インターハイのスポーツボランティアをした ・観戦の大会でマネージャーをした。</td> </tr> <tr> <td>自己分析 まとめ</td> <td>&lt;能力・適性&gt;◎ &lt;興味志向&gt;○ &lt;価値観・目標&gt;・ ◎バド・水泳が得意な材料 ○サッカーも好きだが水泳は得意 ・水泳で泳ぎが速いので入部を希望 ◎親がスポーツ観戦が好き ○テレビで観戦するのを見て ◎自分が観戦するのを見て ◎自分が観戦するのを見て ◎自分が観戦するのを見て</td> <td>&lt;能力・適性&gt; &lt;興味志向&gt; &lt;価値観・目標&gt; ◎親がスポーツ観戦が好き ○テレビで観戦するのを見て ◎自分が観戦するのを見て ◎自分が観戦するのを見て</td> <td>&lt;能力・適性&gt; &lt;興味志向&gt; &lt;価値観・目標&gt; ◎バドミントンの経験がある ○ボランティアをしてほしいと思う ◎支えることに興味がある</td> </tr> </tbody> </table> </div>		する	みる	支える	幼児期 児童期	公園のスポーツ(サッカー)して バドミントン部に所属 <b>運動遊び 学校体育</b>	TVのスポーツ観戦した	バドミントンの審判	青年期 中学生	バドミントン部に所属 <b>学校体育</b>	野球観戦しに行った	バドミントンの大会で会場整理をした。	青年期 高校生	バドミントン部に所属 スキーをした <b>学校体育</b>	スポーツ漫画やTVで観戦した	●インターハイのスポーツボランティアをした ・観戦の大会でマネージャーをした。	自己分析 まとめ	<能力・適性>◎ <興味志向>○ <価値観・目標>・ ◎バド・水泳が得意な材料 ○サッカーも好きだが水泳は得意 ・水泳で泳ぎが速いので入部を希望 ◎親がスポーツ観戦が好き ○テレビで観戦するのを見て ◎自分が観戦するのを見て ◎自分が観戦するのを見て ◎自分が観戦するのを見て	<能力・適性> <興味志向> <価値観・目標> ◎親がスポーツ観戦が好き ○テレビで観戦するのを見て ◎自分が観戦するのを見て ◎自分が観戦するのを見て	<能力・適性> <興味志向> <価値観・目標> ◎バドミントンの経験がある ○ボランティアをしてほしいと思う ◎支えることに興味がある
	する	みる	支える																		
幼児期 児童期	公園のスポーツ(サッカー)して バドミントン部に所属 <b>運動遊び 学校体育</b>	TVのスポーツ観戦した	バドミントンの審判																		
青年期 中学生	バドミントン部に所属 <b>学校体育</b>	野球観戦しに行った	バドミントンの大会で会場整理をした。																		
青年期 高校生	バドミントン部に所属 スキーをした <b>学校体育</b>	スポーツ漫画やTVで観戦した	●インターハイのスポーツボランティアをした ・観戦の大会でマネージャーをした。																		
自己分析 まとめ	<能力・適性>◎ <興味志向>○ <価値観・目標>・ ◎バド・水泳が得意な材料 ○サッカーも好きだが水泳は得意 ・水泳で泳ぎが速いので入部を希望 ◎親がスポーツ観戦が好き ○テレビで観戦するのを見て ◎自分が観戦するのを見て ◎自分が観戦するのを見て ◎自分が観戦するのを見て	<能力・適性> <興味志向> <価値観・目標> ◎親がスポーツ観戦が好き ○テレビで観戦するのを見て ◎自分が観戦するのを見て ◎自分が観戦するのを見て	<能力・適性> <興味志向> <価値観・目標> ◎バドミントンの経験がある ○ボランティアをしてほしいと思う ◎支えることに興味がある																		

**手立て 【自己分析を活用した活動②】**  
**グループでの意見交換 他者との比較**

- ◆グループで自己分析を発表し、意見交換する。
- ◇「支える」視点で比較させる。今までのスポーツは、様々な「支える」で成り立っていることを理解させる。
- ◆公的な支援やその他の支援等、様々な施策や条件整備が行われていることを理解する。
- ◆スポーツ振興の支援をしているプロ選手の映像を見る。(toto公式CMより)



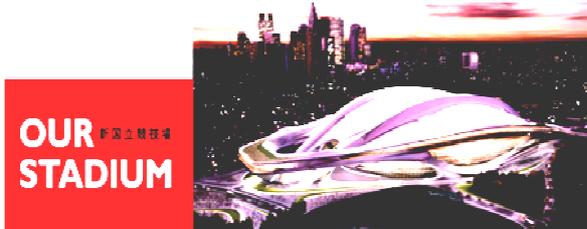
- ◇スポーツを継続するために、スポーツ環境を利用することが重要であることを理解させる。

- ◆振り返りを行う。

(第4時) P42 【資料37】を使用する。

- ◆スポーツが環境にもたらす影響を考える。
- ◇具体的な例として、2020年東京オリンピックを用いて、環境に与える影響を考えさせる。

**祝2020年東京オリンピックの開催決定!**



**でも、環境への影響はないのか???**

**【写真10: グループでの意見交換の様相】**



「支える」ことは今まで少ないよね・・・

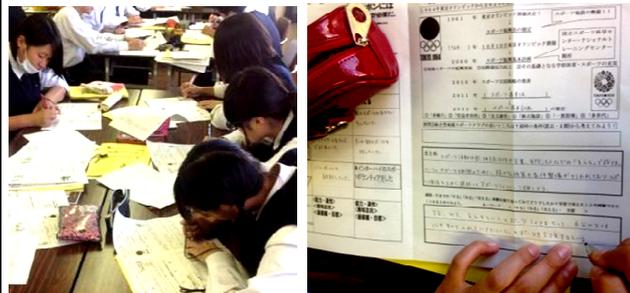
今まで支えられていたね!

**【写真11: 生徒A・C・Fの視聴する様相】**

これも「支える」なんだ! スポーツ振興って様々なことが行われているな・・・。



**【写真12: 振り返りの様相】**



**【写真13: 生徒B・Dの様相】**

すごい! 8万人集まったら環境にも影響あるよね。



**【写真14: 発問に答える生徒の様相】**

はい! 環境に影響すると思います。交通渋滞やゴミ問題などが影響すると思います。



**本時の目標：スポーツの発展と環境は、どのように調和していけばよいか考えよう。**

**手立て【自己分析を活用した活動①】  
思考ツール バタフライチャート**

- ◆バタフライチャートに、開発と環境保護の両方の意見を考える。
- ◇スポーツ施設が建設されることについて、開発と環境保護の両方の立場で考え、自分の考えをまとめさせる。

**手立て【自己分析を活用した活動②】  
グループでの意見交換 ディスカッション**

- ◆グループで発表して、自分の考えと仲間の考えを比較し、さらにスポーツと環境の調和へ向けた方法について検討する。
- ◇自分の考えをグループ内で発表させ、開発と環境保護の考えを広め、スポーツと環境の調和へ向けた方法について考えさせ、グループの意見をまとめさせる。
- ◆自分たちに出来る行動は何かを考え、記入する。
- ◇I O CやJ O Cなどの組織も個人の日常の行動を啓発する活動を行っていることに触れ、具体的な行動を考えさせる。
- ◆振り返りを行う。

**【写真 15: 生徒B・D 思考ツール記述の様相】**



**【写真 16: 生徒A・C・Fのディスカッションの様相】**



スポーツと環境の調和のバランスって難しいよね。

スポーツと環境どちらも大切だしね・・・

**【資料 17: 生徒B・Dグループでの意見の記述】**

・建設する際はリサイクル資材を使ってムダをなくす。  
 ・雨水などの有効活用。  
 ・もともとある施設を活用し作りなおさなければ、新たに土地を開拓しなくてもいい。  
 ・自然エネルギー(太陽光、風、熱 etc)を利用する。

**【資料 18: 生徒Fの自分の出来る行動の記述】**

・ムダなゴミを減らす。  
 ・節電、節水。  
 ・ゴミを分別する。  
 ・公共交通機関を利用する。

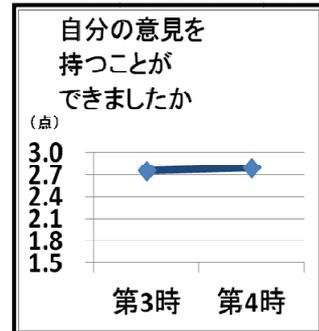
**(4) 考察**

**①関心・意欲・態度について**

「つかむ」段階において、スポーツへのかかわり方について、【自己分析シート】【スポーツボランティア体験】【自己分析を活用した活動】によって、自分の意見をまとめ、意見交換の活動に主体的に取り組むことができた。

その根拠として、学習指導過程評価票の主体的観点の項目である「自分の意見を持つことができましたか」

**【グラフ 8: 学習指導過程評価票の結果】**



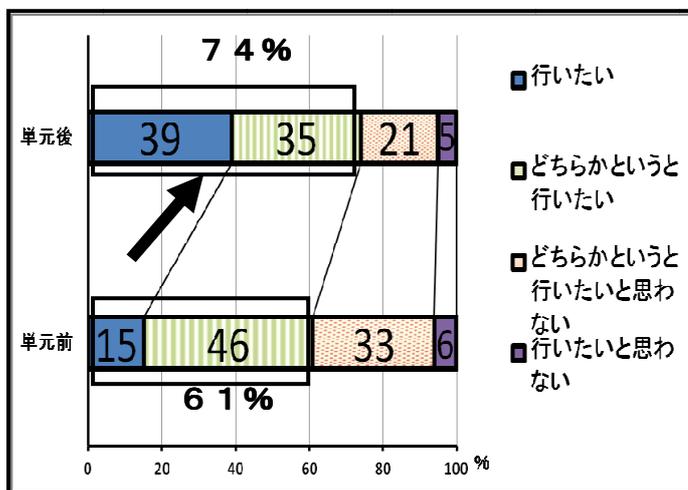
【グラフ8】の得点(3点満点)の値において、検証クラスの第3時平均2.75点、第4時平均2.80点と高い値で推移していることが挙げられる。また、グループ活動において、意欲的に意見交換する場面【写真10】も見られた。

次に、スポーツボランティア体験を行い、スポーツを「支える」視点からスポーツへのかかわり方を学習したことで「支える」かかわり方への関心・意欲・態度が高まったと考える。

その根拠は、「今後、スポーツを支えることを行ってみたいですか」の質問を授業前後で比較すると【グラフ9】「行いたい」「どちらかというに行いたい」とする肯定的な意見の生徒が、61%から74%と増加したことが挙げられる。

以上のことから「つかむ」段階において、自己分析シート、スポーツボランティア体験、自己分析を活用した活動によって、本研究における関心・意欲・態度の目指す生徒の姿についておおむね到達したと考える。

【グラフ9: スポーツを「支える」かかわり方の結果】



## ②思考・判断について

「つかむ」段階において、スポーツのかかわり方について、【自己分析シート】【思考ツール】【自己分析を活用した活動】によって、分析したり、情報を整理したり、判断したりして、説明することができた。

その根拠として、今まで体験してきたスポーツの「する」「みる」「支える」について、自己分析シート【資料16】への記入ができていないか、【表8】に示したキーワードと分析の視点で評価し、おおむね満足と判断される生徒(AA~B)は97%で、努力を要する生徒(C~CC)は3%であったことが挙げられる。満足とされる生徒F【資料19】のように、スポーツのかかわりについて分析し、判断することができた記述が見られた。

【表8: 自己分析シートⅡの評価分析の視点と判断の目安】

分析の視点 キーワード	○自己の経験の具体が示されている。 ○判断、自分の考え方が読み取れる。		
	上記の視点で記載	いずれかの視点	記載不十分
今まで体験してきたスポーツのかかわり方を記入でき、それらを根拠に、自己分析の3つの視点を説明している。	AA (46%)	A (13%)	B (19%)
いずれかの視点から記入、または説明している。	A (8%)	B (11%)	C (3%)
上記の整理によらず説明している。	B (0%)	C (0%)	CC (0%)

【資料 19：生徒 F の自己分析シートⅡ 満足（AA）の記述】

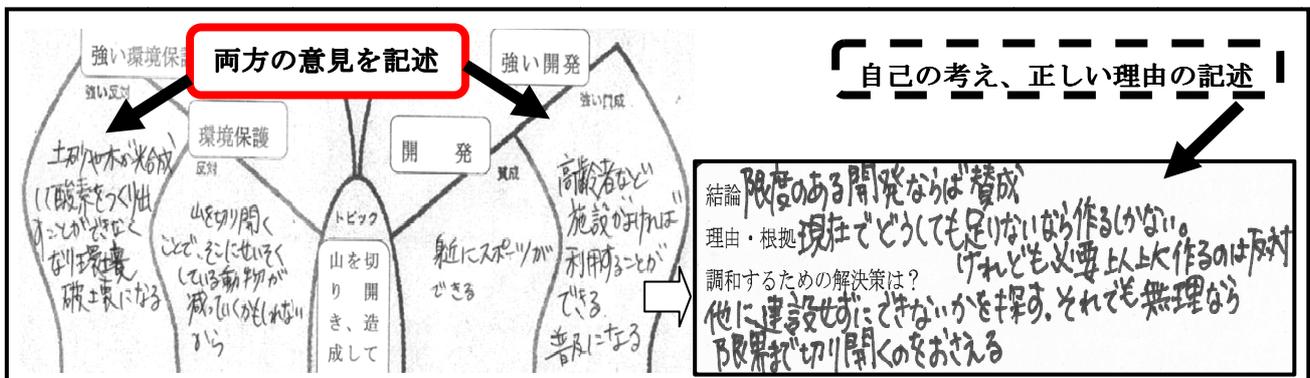
	する	みる	支える
幼児期 児童期	鬼ごっこや ボールあそびを よくしていた <b>運動遊び 学校体育</b>		
青年期 中学生	吹奏楽部に所属。 <b>学校体育</b>	家族で一緒に プロ野球観戦に行き	今までの経験を根拠に 自己分析できている記述
青年期 高校生	文化部（製菓製パン）に所属 したので、運動は体育の授業 以外ではおぼろしい <b>学校体育</b>	たまに友達と一緒に プロ野球観戦に行き	●インターハイのスポー ツボランティアをした  クラスマッチの審判
自己分析 まとめ	<能力・適性> 体が、運動神経に 自信なし <興味志向> 開放的、楽しみたい <価値観・目標> 健康維持のためにも、 マイナスに楽しく運動を続けた。	<能力・適性> 野球以外は あまり見ない。 <興味志向> するより見るほうが 好き <価値観・目標> 友達と応援したいのが いい。 来	<能力・適性> あり、ボランティアの 経験がない。 <興味志向> 支えることには 興味がある <価値観・目標> 今まであり「支える」とい ななかったから、こころは支える にも関わってみたい。

次に、スポーツと環境について、バタフライチャートへの記入ができていないか、【表 9】に示したキーワードと分析の視点で評価し、おおむね満足と判断される生徒（AA～B）は 96%で、努力を要する生徒（C～CC）は 4%であったことが挙げられる。満足とされる生徒 E 【資料 20】のように、グループでの情報を整理して、説明することができた記述が見られた。

【表 9：思考ツール（バタフライチャート）の評価の視点と判断の目安】

分析の視点	評価の視点		
	○判断、自分の考え方が読み取れる。	○正しい知識に基づく理由が説明できている。	
キーワード	上記の視点で記載	いずれかの視点	記載不十分
開発、環境保護の両方の意見の記入ができていないか。	AA（54%）	A（3%）	B（19%）
開発・環境保護のいずれかの視点から記入、または説明している。	A（3%）	B（17%）	C（4%）
上記の整理によらず説明している。	B（0%）	C（0%）	CC（0%）

【資料 20：生徒 E のバタフライチャート 満足（AA）の記述】



以上のことから「つかむ」段階において、自己分析シート、思考ツール、自己分析を活用した活動によって、本研究における思考・判断の目指す生徒の姿について到達したと考える。

#### 4 「いかす」段階 第5～6時

##### (1) 目指す生徒の姿

○各ライフステージの特徴に応じたスポーツへのかかわり方について、資料で調べたり、自分の意見をまとめたり、意見交換したりする活動に主体的に取り組むことができる。

(関心・意欲・態度)

○各ライフステージの特徴を踏まえ、ライフスタイルに応じたスポーツライフの計画ができる。

(思考・判断)

○各ライフステージにおける特徴を理解し、ライフスタイルに応じたスポーツの楽しみ方やかかわり方について、理解できたことを書き出したり、発言したりすることができる。(知識・理解)

##### (2) 手だて

○学習指導過程の工夫 **【自己分析を活用した活動①】【自己分析を活用した活動②】**

○具体的支援の工夫 **【自己分析シート】**

##### (3) 授業展開

「いかす」段階では、自己のライフスタイルに応じたかかわり方を理解し、将来のスポーツライフにいかすための活動を行った。

学習活動 (◆) 教師の支援 (◇)	抽出生徒の反応を中心に																									
<p><b>(第5時) P42 【資料38】</b>を使用する。</p> <p><b>手立て 【自己分析を活用した活動①】</b></p> <p><b>自己分析シート</b></p>	<p><b>【資料21:生徒Fの自己分析シートの記述】</b></p>																									
<p><b>【自己分析Ⅲ-①】 将来のライフプランを設計してみよう!</b></p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th>仕事 ・就職・転職 ・退職・育児休業 ・復職・役職</th> <th>家庭 ・結婚・出産</th> <th>趣味</th> <th>社会活動</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>青年期 (18歳～)</b></td> <td>・20歳 専門学校卒業 ・就職先、受給金額、フリーランスなど ・25歳 結婚</td> <td>・23歳 結婚 ・24歳 子供誕生 ・26歳 育児休業 ・30歳 子育て終了</td> <td>・19歳 読書 ・専門学校の部活 ・バドミントン ・25歳 音楽 ・音楽鑑賞</td> <td>・ボランティア</td> </tr> <tr> <td><b>壮年期 (25歳～)</b></td> <td>・24歳 出産 ・育児休業終了 ・30歳 転職 ・子育てと仕事の両立</td> <td>・23歳 結婚 ・24歳 子供誕生 ・26歳 育児休業 ・30歳 子育て終了</td> <td>・40歳 音楽鑑賞 ・50歳 大規模旅行</td> <td>・子どもの世話</td> </tr> <tr> <td><b>中年期 (40歳～)</b></td> <td>・60歳 引退 ・自由時間確保 ・自己投資の継続</td> <td>・50歳 孫誕生 ・月1回、子どもと遊ぶ ・犬と散歩</td> <td>・60歳 読書 ・文芸鑑賞 ・写真 ・バドミントン</td> <td>・60歳 地域の清掃活動など、ボランティア活動に積極的に参加する</td> </tr> <tr> <td><b>高齢期 (60歳～)</b></td> <td>・60歳 引退 ・自由時間確保 ・自己投資の継続</td> <td>・50歳 孫誕生 ・月1回、子どもと遊ぶ ・犬と散歩</td> <td>・60歳 読書 ・文芸鑑賞 ・写真 ・バドミントン</td> <td>・60歳 地域の清掃活動など、ボランティア活動に積極的に参加する</td> </tr> </tbody> </table>			仕事 ・就職・転職 ・退職・育児休業 ・復職・役職	家庭 ・結婚・出産	趣味	社会活動	<b>青年期 (18歳～)</b>	・20歳 専門学校卒業 ・就職先、受給金額、フリーランスなど ・25歳 結婚	・23歳 結婚 ・24歳 子供誕生 ・26歳 育児休業 ・30歳 子育て終了	・19歳 読書 ・専門学校の部活 ・バドミントン ・25歳 音楽 ・音楽鑑賞	・ボランティア	<b>壮年期 (25歳～)</b>	・24歳 出産 ・育児休業終了 ・30歳 転職 ・子育てと仕事の両立	・23歳 結婚 ・24歳 子供誕生 ・26歳 育児休業 ・30歳 子育て終了	・40歳 音楽鑑賞 ・50歳 大規模旅行	・子どもの世話	<b>中年期 (40歳～)</b>	・60歳 引退 ・自由時間確保 ・自己投資の継続	・50歳 孫誕生 ・月1回、子どもと遊ぶ ・犬と散歩	・60歳 読書 ・文芸鑑賞 ・写真 ・バドミントン	・60歳 地域の清掃活動など、ボランティア活動に積極的に参加する	<b>高齢期 (60歳～)</b>	・60歳 引退 ・自由時間確保 ・自己投資の継続	・50歳 孫誕生 ・月1回、子どもと遊ぶ ・犬と散歩	・60歳 読書 ・文芸鑑賞 ・写真 ・バドミントン	・60歳 地域の清掃活動など、ボランティア活動に積極的に参加する
	仕事 ・就職・転職 ・退職・育児休業 ・復職・役職	家庭 ・結婚・出産	趣味	社会活動																						
<b>青年期 (18歳～)</b>	・20歳 専門学校卒業 ・就職先、受給金額、フリーランスなど ・25歳 結婚	・23歳 結婚 ・24歳 子供誕生 ・26歳 育児休業 ・30歳 子育て終了	・19歳 読書 ・専門学校の部活 ・バドミントン ・25歳 音楽 ・音楽鑑賞	・ボランティア																						
<b>壮年期 (25歳～)</b>	・24歳 出産 ・育児休業終了 ・30歳 転職 ・子育てと仕事の両立	・23歳 結婚 ・24歳 子供誕生 ・26歳 育児休業 ・30歳 子育て終了	・40歳 音楽鑑賞 ・50歳 大規模旅行	・子どもの世話																						
<b>中年期 (40歳～)</b>	・60歳 引退 ・自由時間確保 ・自己投資の継続	・50歳 孫誕生 ・月1回、子どもと遊ぶ ・犬と散歩	・60歳 読書 ・文芸鑑賞 ・写真 ・バドミントン	・60歳 地域の清掃活動など、ボランティア活動に積極的に参加する																						
<b>高齢期 (60歳～)</b>	・60歳 引退 ・自由時間確保 ・自己投資の継続	・50歳 孫誕生 ・月1回、子どもと遊ぶ ・犬と散歩	・60歳 読書 ・文芸鑑賞 ・写真 ・バドミントン	・60歳 地域の清掃活動など、ボランティア活動に積極的に参加する																						
<p><b>② スポーツライフを計画してみよう!!</b></p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>する</th> <th>みる</th> <th>支える</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>・空いている時間や休みの時間(中央コミュニティなど)で友達とバドミントンをする</td> <td>・友達とバドミントンをする(キッズリーグ)</td> <td>・練習の指導が、自分の家でもできる</td> </tr> <tr> <td>・(空いている時間や休みの時間)で友達とバドミントンをする</td> <td>・バドミントンの練習、家族でスポーツ観戦、子どものバドミントン</td> <td>・子どもの練習の指導、自分の家でもできる</td> </tr> <tr> <td>・前立、ウォーキング ・仲間とバドミントン</td> <td>・野球観戦(キッズリーグ)の試合を見に行く ・子どものバドミントン</td> <td>・バドミントンの練習、自分の家でもできる</td> </tr> </tbody> </table>		する	みる	支える	・空いている時間や休みの時間(中央コミュニティなど)で友達とバドミントンをする	・友達とバドミントンをする(キッズリーグ)	・練習の指導が、自分の家でもできる	・(空いている時間や休みの時間)で友達とバドミントンをする	・バドミントンの練習、家族でスポーツ観戦、子どものバドミントン	・子どもの練習の指導、自分の家でもできる	・前立、ウォーキング ・仲間とバドミントン	・野球観戦(キッズリーグ)の試合を見に行く ・子どものバドミントン	・バドミントンの練習、自分の家でもできる													
する	みる	支える																								
・空いている時間や休みの時間(中央コミュニティなど)で友達とバドミントンをする	・友達とバドミントンをする(キッズリーグ)	・練習の指導が、自分の家でもできる																								
・(空いている時間や休みの時間)で友達とバドミントンをする	・バドミントンの練習、家族でスポーツ観戦、子どものバドミントン	・子どもの練習の指導、自分の家でもできる																								
・前立、ウォーキング ・仲間とバドミントン	・野球観戦(キッズリーグ)の試合を見に行く ・子どものバドミントン	・バドミントンの練習、自分の家でもできる																								
<p><b>&lt;目標・価値観&gt;</b></p> <p>自分のライフステージ、ライフスタイルにあったスポーツの仕方と考える。楽しくスポーツを継続していきたい。仲間と楽しみながら、健康の維持を心がけたい。</p>																										
<p>◆ライフプランを立て、自己分析する。スポーツライフの計画を立て、将来の自分を考える。</p> <p>◇自己分析をもとに、スポーツライフの計画を立てさせる。</p>	<p><b>運動は苦手だけど、自分のライフスタイルにあったスポーツの仕方を計画できたかな……</b></p>																									
<p><b>本時の目標：実現可能なライフスタイルに応じたスポーツライフを計画しよう!</b></p>																										

学習活動 (◆) 教師の支援 (◇)

P 4 3 【資料 39】を使用する。

手立て 【自己分析を活用した活動②】

ICT活用

- ◆計画がより具体的となるように、ICTを活用して情報を収集する。
- ◇自己分析、各ライフステージの特徴、ライフスタイルに応じて継続するための4つの条件(意欲・空間・時間・仲間)を踏まえ、ICTを活用して情報を収集させる。

手立て 【自己分析を活用した活動②】

グループ活動 他者からの分析

- ◆計画について、他者からの分析を行い、意見交換する。疑問点を付箋に記入し、貼る。
- ◇4つの条件(意欲・空間・時間・仲間)を批判的な視点で分析させ、意見交換させる。
- ◆他者からの分析を受けて、計画を再検討し、改善を行う。
- ◇疑問点などを改善して、付箋を外させる。
- ◆振り返りを行う。

(第6時) P 4 3 【資料 41】を使用する。

本時の目標：未来スケッチを完成させよう！  
～豊かなスポーツライフを目指して～

手立て 【自己分析を活用した活動②】  
学習した知識をもとに再検討する

- ◆スポーツライフ計画を再検討する。身体的・心理的・社会的特徴を踏まえているところに、それぞれ付箋を貼る。
- ◇各ライフステージの特徴や自己分析を行ったことから無理のない計画になっているか考えさせる。自己分析から最も自分らしさが表れている年代をチェックする。

生徒の姿 (抽出生徒を中心に)

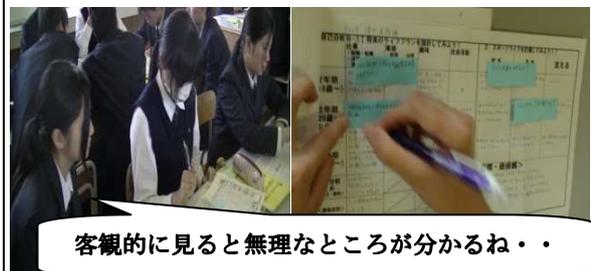
【写真 17：生徒A・C・Fの活動の様相】



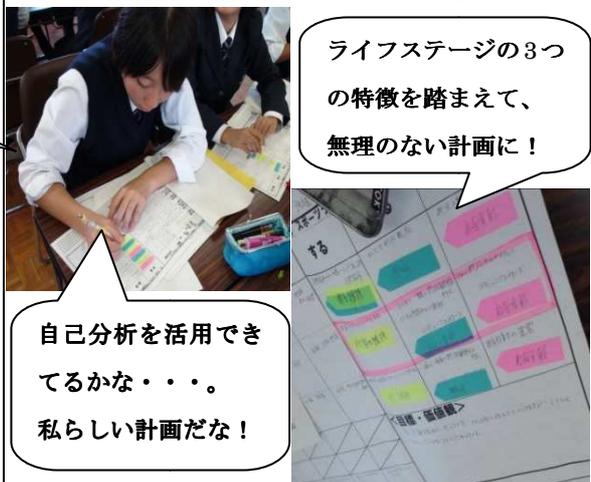
【写真 18：生徒E・Fグループの他者からの分析の様相】



【写真 19：生徒B・D 計画を検討している様相】



【写真 20：生徒の自己分析シートの記述】



**手立て 【自己分析を活用した活動②】**  
**グループ活動 ベストプランの選出**

- ◆ 計画を見て、良かった点を記入し、付箋を貼る。  
グループのベストプランを選出する。
- ◇ ライフプランとスポーツプランが無理のない計画か、自己分析の結果があらわれているかの視点で意見交換して、ベストプランを選出させる。

**手立て 【自己分析を活用した活動②】**  
**グループ活動 ベストプラン発表**

- ◆ 選出された生徒は、全員の前で発表する。
- ◆ 計画のタイトル・アピールポイント・これからの目標を発表する。P43 **【資料40】**を使用する。
- ◇ 発表時に生徒の自己分析シートをiPadで映像を見せながら、他の生徒にどのような計画か、アピールポイントが分かるように発表させる。



<発表生徒の計画内容>

- 生徒①：生涯スポーツを継続する計画
- 生徒②：個性的な目標の計画
- 生徒③ (D)：自己分析が反映され、現実的な計画
- 生徒④ (F)：運動は苦手だが、無理なく、自分のペースで楽しもうとしている計画

- ◆ 「未来スケッチ」を視聴する。(単元のまとめのために作成したスライド)

部活できたのも支えられていたんだ！これからもスポーツにかかわっていこう！



生活の中にスポーツを取り入れて素晴らしい未来に！



- ◆ 自己の計画を考え、今後のスポーツライフを想像し、単元のまとめを行う。
- ◆ 単元の振り返りを行う。

**【写真21：生徒B・D・Fの選出の様相】**



生徒Fさんの計画リアルですよ！

個性的で楽しそうなプラン！



**【写真22：生徒D・Fなどの発表の様相】**

①生涯、バドミントンを継続していきたいと思います！



②80歳でハンゾー！ギネスに載る！今から身体鍛えておきますから！



③「家族笑顔」で楽しく、かかわりたいです！！



④運動は苦手だけど自分のペースでスポーツを楽しみたい！



**【写真23：未来スケッチを視聴する生徒の様相】**

自分もスポーツライフの計画を実践していこう！



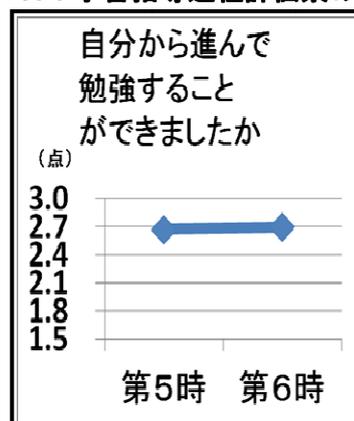
#### (4) 考察

##### ①関心・意欲・態度について

「いかす」段階において、各ライフステージの特徴【**グラフ 10：学習指導過程評価票の結果**】に応じたスポーツへのかかわり方について、【**自己分析シート**】【**自己分析を活用した活動**】によって、資料で調べたり、自分の意見をまとめたり、意見交換する活動に主体的に取り組むことができた。

その根拠として、学習指導過程評価票の主体的な観点である「自分から進んで勉強することができましたか」

【**グラフ 10**】の得点（3点満点）の値において、検証クラスの第5時平均 2.67 点、第6時平均 2.70 点と高い値で推移していることが挙げられる。



また、自己分析シートを使用しての他者からの分析【**写真 18**】、自分の意見をまとめて、ベストプランを選出【**写真 21**】する活動において、生徒の発言する姿が多く見られた。

さらに、ICTを活用した活動では、生徒Dの感想【**資料 22**】のような「楽しかったし、ワクワクした！調べてしたいことができる空間を見つけることができた」などの記述が多くみられ、ICTを活用した学習に対しても主体的に活動する態度が見られた。

##### 【資料 22：生徒Dの感想】

自分の未来を含めたライフスタイル、スポーツライフを考えるのは難しかったけどとても楽しかったし、ワクワクしました！インターネットで色々調べて、すぐに、したいことが出来る「空間」「仲間」を見つけることができ、自分は環境に恵まれてると改めて思いました！それは「時間」と「資金」さえ用意すれば、条件はそろって、スポーツを含め、自分の「シブ」をしっかりと楽しんでいきたいです。

以上のことから「つかむ」段階において、自己分析シート、自己分析を活用した活動は有効であり、関心・意欲・態度の目指す生徒の姿について到達したと考える。

##### ②思考・判断について

「いかす」段階において、【**自己分析シート**】【**自己分析を活用した活動**】によって、各ライフステージの特徴を踏まえ、ライフスタイルに応じたスポーツライフの計画ができた。

その根拠として、生徒Fの感想【**資料 23**】のICTを活用した活動、生徒Eの感想に見られる【**資料 24**】他者からの分析によって、現実的な計画を立てることができたという記述が挙げられる。

##### 【資料 23：生徒FのICT活動後、資料 24：生徒Eの他者からの分析後の感想】

インターネットで将来の勤務時間やスポーツする空間を調べていくことで、より現実的に細かい面まで未来の計画を立てていくことができたと思う。パン屋さんで働けば、1日だから勤務後のスポーツはきびしいからスポーツするなら休日しかないなあーなど、自分のライフスタイルとスポーツライフをきちんとむすびつけて考えることができた。

友達のリライフスタイル、スポーツライフを見ていると、とてもおもしろい発見ができてきました。そして、友達に自分の分析をしてもらって、色々と改善はいいいけない部分があったのでそれも耳におもしろかった。自分・友達の未来がたのしみです。

さらに、根拠として、自己分析シートⅢへの記入において、【表 10】に示したキーワードと分析の視点で、評価し、おおむね満足と判断される生徒（AA～B）は96%で、努力を要する生徒（C～CC）は4%であったことが挙げられる。満足とされる生徒D【資料 25】のように、各ライフステージの特徴を踏まえた、ライフスタイルに応じたスポーツライフの計画を立てることができた記述が見られた。

【表 10：自己分析シートⅢの評価分析の視点と判断の目安】

キーワード	分析の視点	○判断、提案、自分の考えが読み取れる。 ○実行可能性の高い具体が示されている。		
		上記の視点で記載	いずれかの視点	記載不十分
各ライフステージの特徴（身体的・心理的・社会的）に応じた計画、ライフスタイルに応じた計画について、学習した一部の知識を根拠にして理由を説明している。		AA（55%）	A（15%）	B（7%）
いずれかの視点から記入、または説明している。		A（12%）	B（7%）	C（2%）
上記の整理によらず説明している。		B（0%）	C（2%）	CC（0%）

【資料 25：生徒Dの自己分析シートⅢ 満足（AA）の記述】

【自己分析Ⅲ-①】将来のライフプランを設計してみよう！		② スポーツライフを計画してみよう！！			
仕事 ・就職・転職 ・退職・育児休業 ・復帰・役職	ライフステージの特徴と ライフスタイルに応じた計画	する	みる	支える	
青年期 (18歳～) 018歳 就職 021歳 仕事環境で 色々な仕事をしよう。	これから 0(あつと)カウチ	0ジムに通う (0100球とカ)	0プロ野球や甲子園 を見に行く 0ヤフオクゲーム 甲子園	場所まで 記述	
壮年期 (25歳～) 023歳 退職	024歳 第1子誕生 026歳 第2子 028歳 第3子	0家族イベントや サイクリングに行く 0大野城ハルニの森 0ホームランなどをする 0大塚村Jボカシ 0子どもボランティア	0テレビで試合中継 0試合を見る 0子どもの試合を見る 0学校など	0子ども会の行事を 手伝う 0地区の委員として 行事を担う	
中年期 (40歳～) 032歳 パートで はじめる	030歳 子育て 0家族旅行(海外)	0グラントゴルフをする 0夫婦で 体操をする (散歩)	0野球と見に行く		
高齢期 (60歳～)	060歳 孫がた まに 060歳 グラントゴルフ 0月の瀬小学校 0地区の 活動などに参加	0孫とあそぶ			

以上のことから「つかむ」段階において、自己分析シート、自己分析を活用した活動は有効であり、思考・判断の目指す生徒の姿について到達したと考える。

### ③知識・理解について

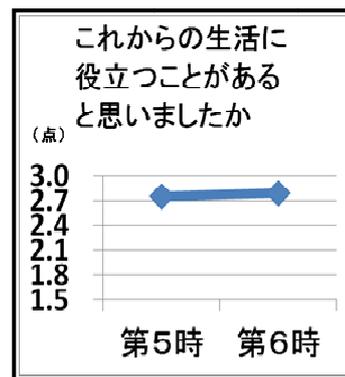
各ライフステージにおける特徴を理解し、ライフスタイルに応じたスポーツの楽しみ方やかわり方について、【自己分析シート】【自己分析を活用した活動】によって、理解できたことを書き出したり、発言したりすることができた。

その根拠として、学習指導過程評価票の知識・理解の観点の項目である「今日の勉強で、これからの生活に役立つことがあると思いましたが」【グラフ11】の

得点（3点満点）の値において、検証クラスの第5時平均2.75点、第6時平均2.80点と高い値で推移しており、学習内容が理解できたと考えられる。

また、授業後の生徒A【資料26】、生徒D【資料27】の感想から、知識を習得した記述が見られた。

【グラフ11：学習指導過程評価票の結果】



【資料26：生徒Aの感想】

今日は、最終的な未来スケッチをして、自分のライフステージの特徴もわかったし「する」「みる」「支える」とのがかわり方もわかったしよかった。自分で考えた「する」「みる」「支える」がいなるべくできるように今からできることはやってみようと思います

【資料27：生徒Dの感想】

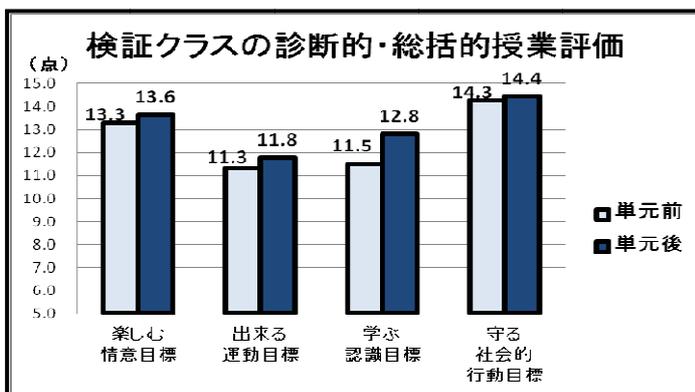
今回の「体育理論」の授業を受けて、各ライフステージの特徴を学ぶことが出来たし自己分析をしっかりとする時間をくれたおかげで、様々なことを考えることができました。今日「する」「みる」「支える」とのがかわり方を学ぶのは、まだまだかたまって思うのでこれから的人生で色々なことを吸収して、「自分なり」のライフプラン、スポーツライフ計画を完成させていきたいです。

以上のことから「つかむ」段階において、自己分析シート、自己分析を活用した活動は有効であり、知識・理解の目指す生徒の姿について到達したと考える。

## 5 事後調査

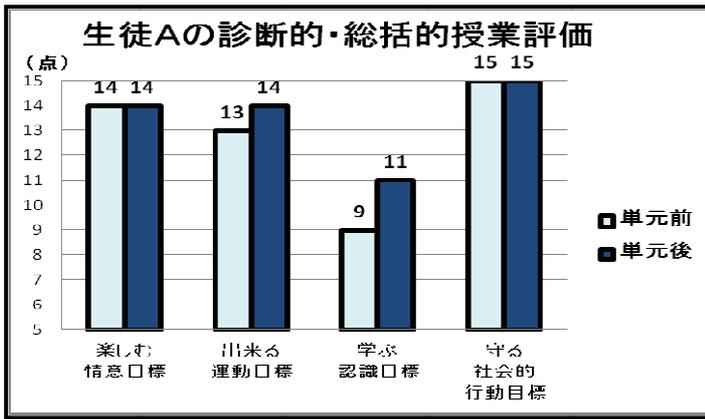
### (1) 診断的授業評価と総括的授業評価の比較

単元前と単元後において、体育の授業に関する調査を行い、生徒の保健体育科授業についての「楽しむ」「出来る」「学ぶ」「守る」因子における意識の変化について比較した。

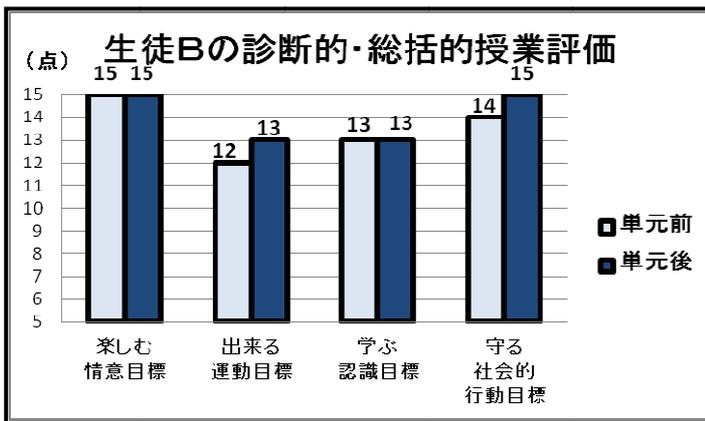


【検証クラス全体として】

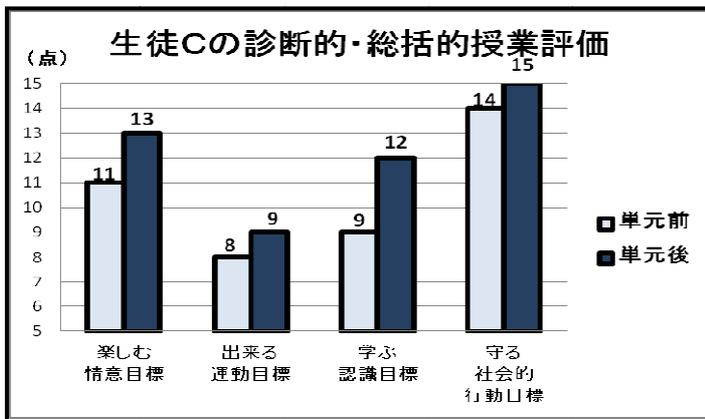
全ての因子の得点が伸びている。  
本研究の主題である、体育理論の知識習得にかかわる「学ぶ」因子の伸びが最も大きく、本研究の手立てが有効であったことがうかがえる。



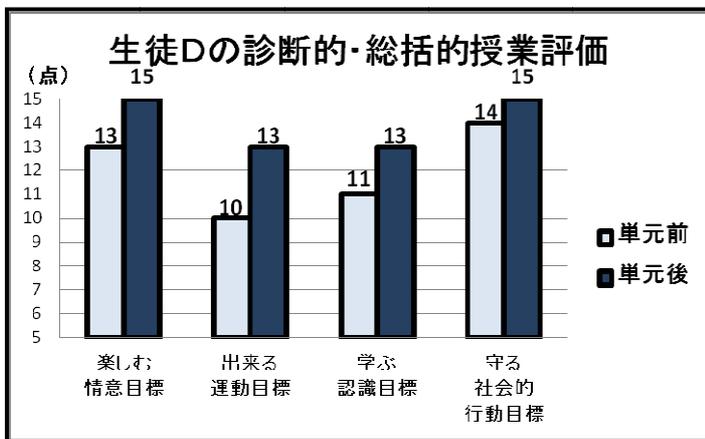
【抽出生徒A】  
「出来る」「学ぶ」因子の得点が伸びている。  
もともと体育に対して意識が高く、スポーツが好きな生徒Aにとって、本單元において、「学ぶ」因子の伸びが最も大きい。



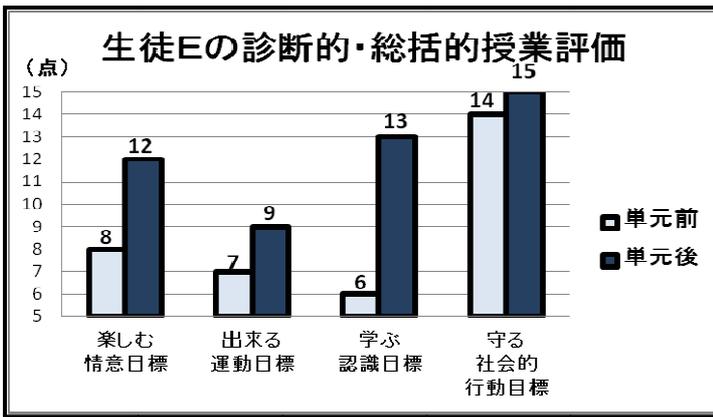
【抽出生徒B】  
「出来る」「守る」因子の得点が伸びている。  
もともと体育に対して意識が高く、スポーツが好きな生徒Bにとって、本單元においても楽しむことができたようだ。



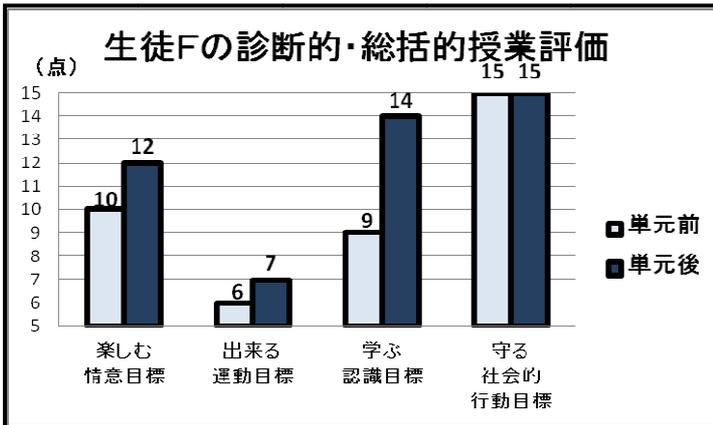
【抽出生徒C】  
全ての因子の得点が伸びている。  
本單元において、「学ぶ」「楽しむ」因子の伸びが大きかった。



【抽出生徒D】  
全ての因子の得点が伸びている。  
本單元において、最も「出来る」因子の伸びが大きかった。また、「楽しむ」「守る」は満点であった。



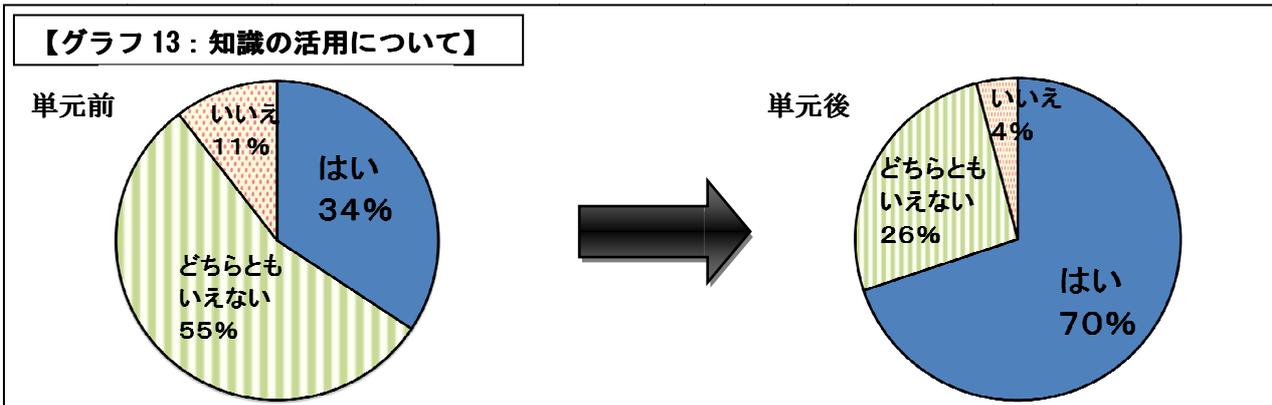
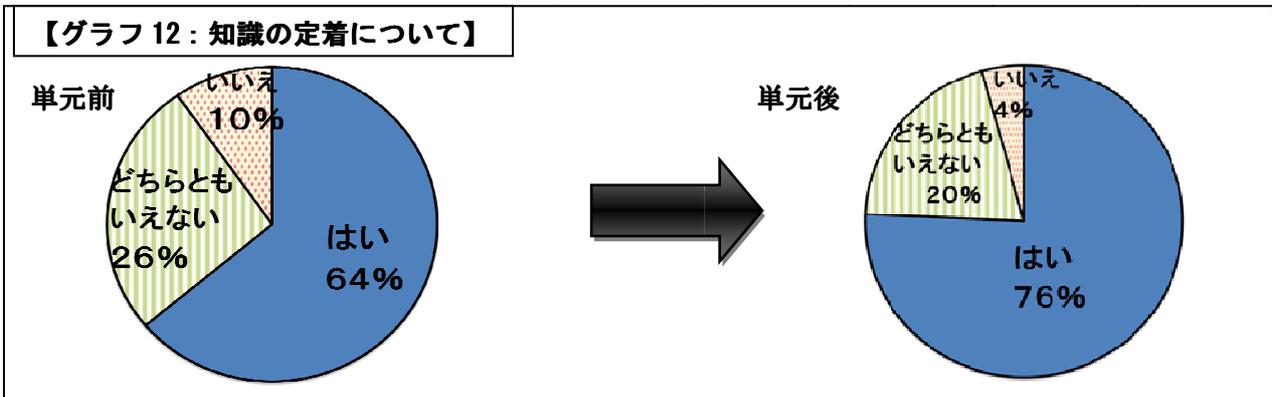
【抽出生徒E】  
 全ての因子の得点が伸びている。  
 最も「学ぶ」因子の伸びが大きかった。  
 体育に対して、意識の低かった生徒が、  
 単元を通して、大きな伸びを示した。



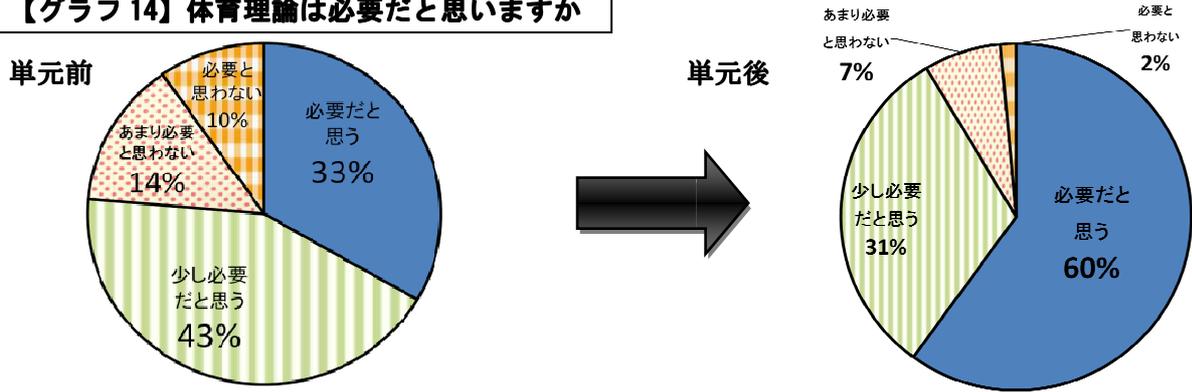
【抽出生徒F】  
 「楽しむ」「出来る」「学ぶ」の因子の  
 得点が伸びている。  
 最も「学ぶ」因子の伸びが大きかった。  
 体育に対して、意識の低かった生徒が、  
 単元を通して、大きな伸びを示した。

## (2) 知識に関する調査

事前調査において実施した、授業において知識の定着と身に付けた知識の活用、体育理論の必要性を把握するためのアンケートを事後にも実施し、その変化を比較した。



【グラフ14】 体育理論は必要だと思いますか

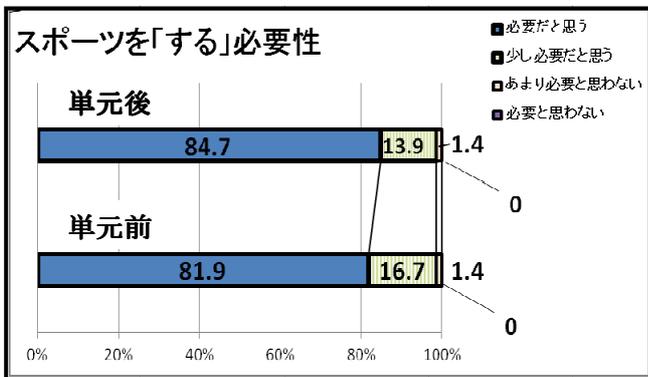


はじめに、「体育の授業で、『あっ、わかった』『ああ、そうか』と思うことがありますか」【グラフ12】という問いに対して、「はい」と回答した生徒が、64%から76%に増えた。次に、「体育の授業では、わかったと思うこと（知識）を実際に生かすことができます」【グラフ13】という問いに対して、「はい」と回答した生徒が、34%から70%と大幅に増えた。さらに、「体育理論は、必要だと思いますか」【グラフ14】の問いに対して、「必要だと思う」「少し必要だと思う」という肯定的な意見が、76%から91%に増えた。このことから、「体育理論」の単元を通して、体育理論の意義が理解され、知識を習得する意欲が高まり、その知識を今後の実生活に活用しようとする態度がうかがえる。

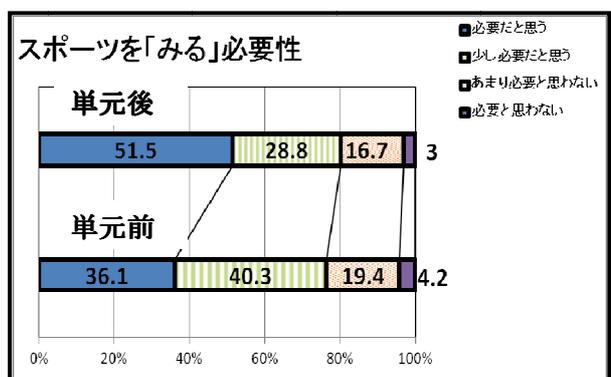
### (3) スポーツへのかかわり方についての調査

事前調査において実施した、スポーツへのかかわり方について把握するためのアンケートを事後にも実施し、その変化を比較した。

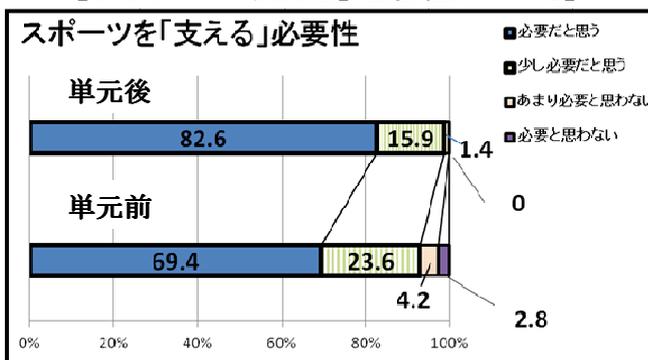
【グラフ15:「する」必要性について】



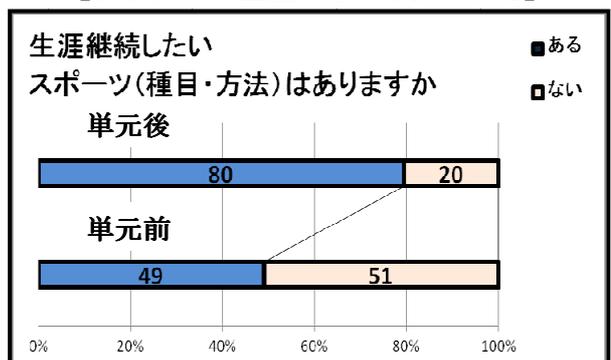
【グラフ16:「みる」必要性について】



【グラフ17:「支える」必要性について】



【グラフ18: 生涯スポーツについて】



まず、「スポーツを『する』『みる』『支える』が必要だと思いますか」【グラフ15】【グラフ16】【グラフ17】に対して、各項目「必要だと思う」と回答した生徒が、「する」では、81.9%から84.7%、「みる」では、36.1%から51.5%、「支える」では、69.4%から82.6%と増えた。このことは、スポーツへの「する」「みる」「支える」かかわりの必要性について、単元を通して理解できたことがうかがえる。また、「生涯継続したいスポーツ（種目・方法）はありますか」【グラフ18】に対して、「ある」と回答した生徒が49%から80%に増えた。さらに、種目や方法についての質問に対して、「若いうちはバスケットをする！高齢になってきたら、子どもや孫の応援を（みる、支える）する」や「草野球や子どもの野球チームの手伝い」等、事前調査では、見られなかった「する」だけでなく、かかわり方の記述が多くみられ、スポーツのかかわり方が「する」だけでなく、「みる」「支える」へと広がったと捉えることができる。

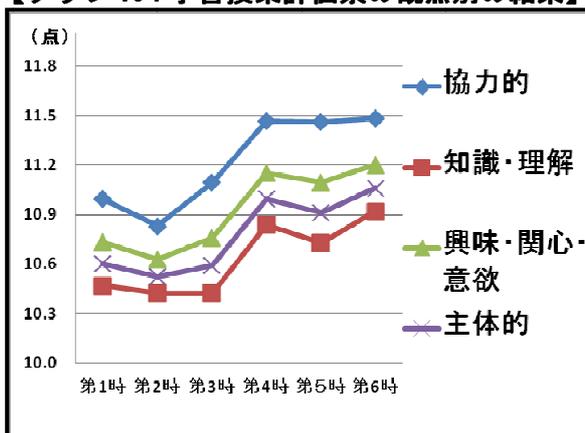
## Ⅶ 全体考察

### 1 自己分析を活用した活動を位置付けた学習指導過程の工夫

「見通す」段階・「つかむ」段階・「いかす」段階の3つの段階に分け、各段階で、資質や能力を高めスポーツへのかかわり方の理解を深めたことで、「生涯を見通したスポーツへのかかわり方を探究する生徒」を育てることができた。

その根拠として、学習過程評価票における授業評価の結果【グラフ19】のように「協力」、「知識・理解」、「興味・関心・意欲」、「主体的」の4つの観点（4項目12満点）の全てが、10点以上の高得点で推移し、段階ごとに、全ての観点で得点が伸びているとともに、特に、「いかす」段階のライフプランとスポーツライフの計画を完成させる段階において、得点が高かったことが挙げられる。これは生徒が、「見通す」段階・「つかむ」段階での学習で習得した知識を「いかす」段階で活用できたと捉えることができる。また、生徒D【資料28】のような感想が見られ、段階を追うごとにスポーツへのかかわり方の理解が深まったと考えられる。

【グラフ19：学習授業評価票の観点別の結果】



【資料28：生徒Dの授業後の感想】

下-2についてしっかりと考えていくことや、「今後のスポーツを振り返る→どのような年代にとらいうことが必要か」→これからどんな風にスポーツに関わるか考える、「どのように段階をかんていに学習の仕方のかかわり」が、支えのものを明確にしていきやすかったです。そして分析の時に他の人の書いたものを見ることが

さらに、授業前後のアンケートの「スポーツのかかわり方についてまとめてみよう」の問いに対して、授業前と授業後では、大きな変化が見られ、生涯を見通したスポーツのかかわり方を書き出し、今後の生活において、スポーツの「する」「みる」「支える」をいかそうとする【資料29】のような記述が多くみられた。

【資料 29 : スポーツのかかわりについて生徒 A・D・F の授業前後の感想】

授業後 生徒 A	今まで野球をしてきたり、野球の審判をしたりと関わってきました。
	「する」では草野球をやったりランニングをやったりグラウンドゴルフなどをしていく。 「みる」ではドームに野球観戦旅行したり、子どもの試合を見に行ったりテレビで野球を見る。 「支える」では子どもの野球チームの行儀や地域の体育行事の手伝いをする。このようなことをやってみたいと思う。
	中学は部活動(バドミントン→ソフトボール)をそれ以外は授業と、友達と遊ぶと遊ぶ程度。 あまり勝ち負けにこだわらず、友達と楽しめながら、キャッチボール、バドミントン、たぶとこいなどをしてきた。
授業後 生徒 D	「する」…家族や友人とキャンプやボウリング、ラジオ体操やグラウンドゴルフなど、年齢などを考慮し出来るものをする。 「みる」…誰かと一緒に、テレビで試合観戦だけでなく、会場に出向いて、盛り上がりながら応援する。 「支える」…自分の子どもや、地域の人たちのスポーツライフを支えていく。裏方も好きなので、イベント運営側もしたい。 ※「支える」「みる」「支える」に絶対必要なのは「笑顔」なので、みんなが仲良く、おもしろいスポーツに関わってほしいと思う。
	体育の授業でかかわってきたけれど、(それはあきらめた)
	「する」…自分のライフスタイルにあわせて、無理なく楽しくスポーツを継続していく。健康と維持したい。 将来おばあちゃんにだって元気な勢いでお、日中の中にスポーツを取り入れていく。(ex.バレーボール、ヨガ等) 「みる」…友達や家族と、テレビでスポーツを観戦したりドームに野球を見に行ったりして共通の話題を増やし、仲を深める。 「支える」…将来子どもができた時、お弁当を作ったり体操服を洗ってあげたりする。また、地域の体育祭準備なども
授業後 生徒 F	「する」…自分のライフスタイルにあわせて、無理なく楽しくスポーツを継続していく。健康と維持したい。 将来おばあちゃんにだって元気な勢いでお、日中の中にスポーツを取り入れていく。(ex.バレーボール、ヨガ等) 「みる」…友達や家族と、テレビでスポーツを観戦したりドームに野球を見に行ったりして共通の話題を増やし、仲を深める。 「支える」…将来子どもができた時、お弁当を作ったり体操服を洗ってあげたりする。また、地域の体育祭準備なども

以上のことから、自己分析を活用した活動を位置付けた学習指導過程の工夫は、本研究における目指す生徒の姿への到達に有効であったと考えられる。

2 自己分析を深めるための具体的支援の工夫

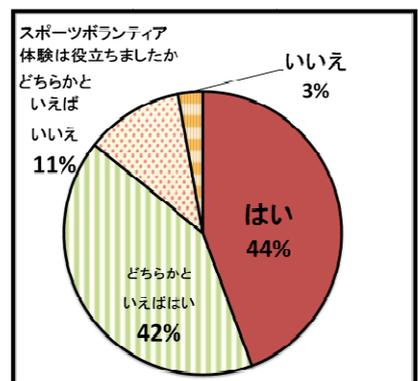
(1) スポーツボランティア体験について

スポーツへのかかわり方や楽しみ方への理解をねらい、スポーツボランティア体験を行ったことは、自己分析を深めるために有効であった。

その根拠として、事後アンケートにおいて、「スポーツボランティア体験は、自己分析のために役立ちましたか」【グラフ 20】の問いに対して、「はい」「どちらかといえばはい」と答えた生徒が 86%であったことが挙げられる。

また、生徒 B などの体験後の感想【資料 30】のように体験を通して、「支える」ことの意義や新しいかかわり方の理解につながった等、「支える」経験のなかった 68% の生徒

【グラフ 20 : アンケート結果】



にとっては、振り返る体験の1つとして、自己分析に役立てられたことがうかがえる。

**【資料 30 : スポーツボランティア体験後の生徒Bなどの感想】**

<p>生徒B</p>	<p>今まで「支える」ということがどうゆうことなのか、よく理解できていませんでした。ですが、今日、サッカーの練習の会場準備などを通して「支える」ということの意味が分かりました。</p>
	<p>このようなかがり方も「スポーツ」なんだと感じ、新しいかがり方も知れてよかったです。</p> <p>今後機会があれば「支える」側で参加したいです。</p>

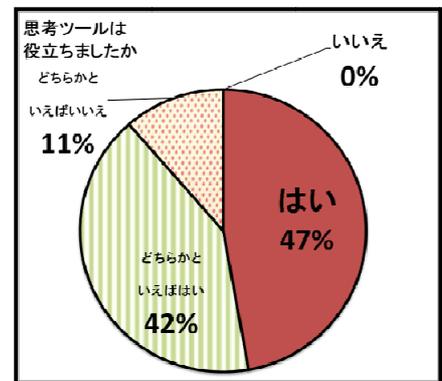
**(2) 思考ツールについて**

「見通す」段階で、イメージマップを活用して、今までのスポーツ経験を振り返り、また、「つかむ」段階では、バタフライチャートを活用して、スポーツと環境について、自分の考えをまとめたことは、自己分析を深めることにつながったと考える。

その根拠として、事後アンケートにおいて、「思考ツールは、自己分析のために役立ちましたか」【グラフ 21】の問いに対して、「はい」「どちらかといえばはい」と答えた生徒が 89%であったことが挙げられる。

さらに、イメージマップ活用後の感想では、「自分がどんなスポーツを経験してきて、どんなスポーツに興味があるかを知ることができた」等の感想が多く見られた。また、バタフライチャートについては、「つかむ」段階の考察で述べたように、96%の生徒がおおむね満足【表 9】とされる記述をしており、自分の意見を持ち、自己理解を深めることができたことがうかがえる。

**【グラフ 21 : アンケート結果】**



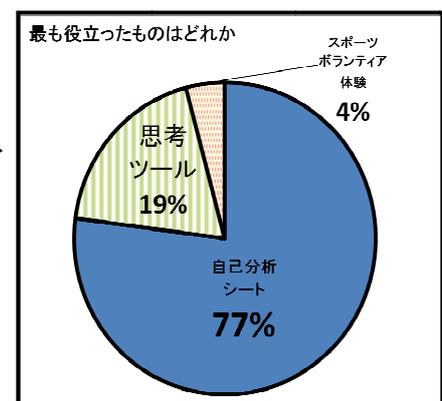
**(3) 自己分析シートについて**

各段階において、自己分析シートを活用して、自己分析を3つの視点「能力・適性」「興味志向」「価値観」から、考えたことは、自己理解を深め、将来の自分を明らかにしていくことに有効であったと考える。

その根拠として、事後アンケートにおいて、「スポーツライフの計画に最も役立つものはどれですか」【グラフ 22】の問いに対して、「自己分析シート」と答えた生徒が 77%で最も多かったことが挙げられる。

「見通す」段階の自己分析シート I では、生徒 C・D などの感想【資料 31】のように、今までのライフスタイルを振り返って、自分を改めて見つめなおすことで、気付いたことや好きなこと等を再確認することができたとする記述がみられた。

**【グラフ 22 : アンケート結果】**



【資料 31：自己分析シート I 活用後の生徒 C・D の感想】

生徒 C

過去を振り返って、自分が スポーツへの関わりが薄いことに気づいた。

生徒 D

自己分析シートでは、今まで気づかない時からしてきたスポーツや、スポーツへの関わり方をふり返ることができました。そして、自分に合ったスポーツ場とみ方を知ることができました。私は、元々からスポーツが好きです。だけど、高校を

「つかむ」段階の自己分析シート II では、生徒 B・C の感想【資料 32】のように、今までのスポーツへの「する」「みる」「支える」を振り返ったことで、自己分析において、「支える」へのかかわり方が少なかったことや今まで支えられていたことへの気づき、そして、これからは「支える」かかわり方を考えたいという記述が多く見られ、自己分析が深まり、目指す自分が明確になったことがうかがえた。

【資料 32：自己分析シート II の活用後の生徒 B・C の感想】

今まで自分の体験を振り返って、“支える”ということという体験は少なりことが分りました。ただ、

会場の審判やマネージャーという支援が出来ません。“する”“みる”“支える”という3つは同じくらい大切

なので、これからは3つを同じように体験していきたいし、関わってきたいです。

生徒 B

自分は、「支えられている」と思うのは、親に弁当を作ってもらった時などですね。

自分が「弱」ときに、必ず誰かに支えられている」と改めて知った。

生徒 C

「いかす段階」の自己分析シート III では、生徒 F の感想【資料 33】のように、自己のライフスタイルに応じた自分らしいスポーツプランを考え、今後の価値観に変化があったこと、また、スポーツライフプランを今から実践していきたいという記述も多く見られた。

生徒 F

【資料 33：自己分析シート III の活用後の生徒 F などの感想】

もともとわたしは スポーツに対し「大切だ」というのはわかるけど、体育苦だしめんどくさい」とい

う考えを持っていましたが、この学習を通して 自分のスポーツに対する考えが変わりました。「健康の

ため、生活の中にスポーツを取り入れて楽しく遊びたい」と、心から思えるようになり、スポーツと

いものの価値感が大きく変わりました。 未来スクールの授業がうけて本当に良かったと思っ

ライフステージの特徴数に合わせてながら、自分のペースにも合わせて  
楽しいスポーツライフを過ごしていきたいなと思いました。

とても楽しい授業ありがとうございました。

これからのことを考えるきっかけになりました。ウォーキングが頑張ります!

以上のことから、自己分析を深めるための具体的支援の工夫は、本研究における目指す生徒の姿への到達に有効であったと考えられる。

## Ⅷ 研究のまとめ

### 1 成果

- (1) 体育理論において、単元を「見通す・つかむ・いかす」の3つの段階で構成し、「自己分析を活用した活動を位置付けた学習指導過程の工夫」により、生徒は、スポーツは「する」だけではなく、「みる」「支える」等のかかわり方や楽しみ方があることを理解することができた。その結果、スポーツを継続することへの意欲が高まり、高校卒業後の生涯を見通したスポーツへのかかわり方を探究することができた。
- (2) 「自己分析を深めるための具体的支援の工夫」により、知識を活用する支援を行ったことで、自己分析から自己理解を深め、将来の自分のライフスタイルに応じたライフプランを考えることができ、無理のないスポーツライフの計画ができた。

### 2 課題

- (1) 自己分析を活用した活動に、ディベート等を取り入れる等、生徒のコミュニケーション能力が高まり、より充実した活動となるような手立てを考えていきたい。
- (2) スポーツへの「する」「みる」「支える」かかわり方からスポーツライフの計画を行ったが、さらに、スポーツの多様性を理解させる工夫が必要である。

### ○ 資料

#### 【資料 34 : 第 1 時 「生涯スポーツの見方・考え方」授業プリント】

第3学年 体育理論 「豊かなスポーツライフの設計」 1 限目

3年 組 番 氏名 \_\_\_\_\_

1 生涯スポーツの見方・考え方

\*高齢になった時も、今までと同じようにスポーツできそうですか？  
( YES ・ NO )

学習目標

平均寿命 ( ) 年=約 ( ) 時間  
生涯にわたって使える自由時間 ( ) 時間

↓

豊かな生活の質 (タオリティ・オブ・ライフ: QOL) を求めていく社会 ( )  
スポーツの役割: ( ) だけでなく ( ) や ( ) も重要

さて、この時間をあなたはどう使う？  
<今まで経験してきたスポーツを振り返ってみよう>

スポーツ

【自己分析】今まで経験してきたスポーツにはどんな特徴があるか？ペアの人と比較して、違いから考えよう！

「能力・適性」何が得意？  
 「興味志向」何をしたい？  
 「価値観・目標」何をしている自分が好き？将来どういう風になりたい？

・ライフステージとは ( ) のこと

資料 1	各年代のライフステージの特徴をつかもう！		
	体格や体力の変化	精神的ストレスの変化	人間関係と所属集団の変化
幼児期 児童期		好奇心旺盛 (色々なものに興味がある) 個から集団遊びへ発展していく	家族中心から友だちとの交流
青年期	成長が完成期に近づいてくる持久力・筋力の発達	自己の確立 仲間への信頼欲求	
壮年期	体力の衰えが自覚される		
高齢期		病気への不安や生きがいの認識	家庭や地域での役割を求められる

<考えるポイント>  
・就学・進学・結婚・育児・退職これらのライフイベントの視点を持ちながら考えてみよう

資料 2	将来のライフステージで楽しみたい「する」スポーツを考えてみよう！		
	青年期 (20代~)	壮年期 (40代~)	高齢期 (60代~)
行ってみたいスポーツ			
理由は？	( ) 特徴から	( ) 特徴から	( ) 特徴から

<考えるポイント>理由をライフステージの特徴の表を参考にして考えてみよう！

まとめ

感想: ライフステージ・(身体的・心理的・社会的) 特徴・欲求

【資料 35：第 2 時 「ライフスタイルに応じたスポーツ」授業プリント】 <自己分析シート I>

第 3 学年 体育理論 「豊かなスポーツライフの設計」 2 限目  
3 年 組 番氏名

2 ライフスタイルに応じたスポーツ

○前時 生涯スポーツの見方・考え方

発問① 時間がないから継続できない！？

学習目標：

○「する」にかかわるスポーツライフスタイルのタイプ(教科書：表 1 参照)  
・スポーツクラブ生心造：クラブに所属し、定期的にスポーツ活動をおこなう。  
・スポーツ教室・レッスン利用型：スポーツ教室やレッスンに一定期間継続的に参加する。  
・基礎滞在型：おちに長期休暇を利用して、ある場所に着在しながら、各種スポーツをじっくり楽しむ。  
・近隣施設利用型：個人で自由に時間やプログラムを設定し、自分のペースで活動する。  
・スポーツ大会・スポーツイベント参加型：イベントに直接参加する。

発問② あなたの今まででスポーツ経験はどっち？

・競技の継続志向型：競技スポーツをおこなって勝利することを目的としてきた  
・楽しみの継続志向型：スポーツをすること自体の楽しさを味わうことを目的としてきた

活動① 【自己分析】 今までのライフスタイルを自己分析して、自分のスポーツ経験の型とスポーツライフスタイルのタイプを考えてみよう。ペアの人と比較して、違いから自分の考えをまとめてみよう！

【自己分析シート I】自分が楽しかったこと、嬉しかったこと、好きなこと得意なこと、できること、褒められたことなどから自分を理解しよう！

	遊び・運動・部活	家族・仲間	趣味	社会活動・地域など
幼児期				
児童期				
青年期				
自己分析 まとめ	<能力・適性> <興味志向> <価値観・目標>			

発問③ スポーツを継続するためにどんな条件が必要なのか？

発問④ 豊かなスポーツライフは「する」だけなのか？  
「する」ことだけにとらわれず、スポーツ文化として、かかわり方も広く考えてみよう！

活動② 【自己分析シート I】とイメージマップから「する」以外のかかわり方にチェックを書き出してみよう！

発問⑤ 「する」「みる」「支える」から現在の豊かなスポーツライフを計画してみよう！

活動③ 【高校生の今のスポーツライフの計画を考えてみよう。(教科書：表 1 参照)】

	「する」	「みる」	「支える」
まとめ			

感想：生活にわたってスポーツを継続するためにどのようにすればいいかまとめてみよう。  
キーワード<ライフスタイル・条件(意志)・かかわり方>

【資料 36：第 3 時 「日本のスポーツ振興」授業プリント】 <自己分析シート II>

第 3 学年 体育理論 「豊かなスポーツライフの設計」 3 限目  
3 年 組 番氏名

3 日本のスポーツ振興

○前時 ライフスタイルに応じたスポーツ

発問① スポーツボランティアから感じたことは？

学習目標：

活動① スポーツの「する」「みる」「支える」体験を通して自分を振り返ってみよう！

【自己分析シート II】 スポーツの体験を通して自分を振り返ってみよう！

	する	みる	支える
幼児期 児童期	運動遊び 学校体育		
青年期 中学生	学校体育		
青年期 高校生	学校体育		●インターハイのスポーツボランティアをした
自己分析 まとめ	<能力・適性> <興味志向> <価値観・目標>	<能力・適性> <興味志向> <価値観・目標>	<能力・適性> <興味志向> <価値観・目標>

発問② 今までのスポーツ体験はどんな支えで成り立っていたのか？

○公的な支援 (国や地方公共団体) ○その他の支援  
・人や財源；指導者や資金 ・企業や選手の社会貢献  
・施設や用具 ・スポーツボランティア など  
・情報 ・NPO (非営利組織) など

1964 年東京オリンピックから 2020 年東京オリンピックへのあゆみ

1961 年 東京オリンピック開催決定！

スポーツ振興法の制定

1964 年 10 月 10 日東京オリンピック開催

2000 年 スポーツ振興基本計画

2010 年 スポーツ立国戦略の発表

2011 年 ( )

2012 年 ( ) の策定

①「多様性」②「受益者負担」③「自主運営」④「拠点施設」⑤「一貫指導」⑥「多世代」

発問③ 総合型地域スポーツクラブの良いところは？前時の条件(意志・3 問)から考えてみよう！

まとめ

感想：今までの「する」「みる」「支える」体験を振り返ってみてどうでしたか？学習で考えたことや理解できたことをまとめてみよう。 キーワード <「する」「みる」「支える」・支援 >

【資料 37：第 4 時「スポーツと環境」授業プリント】

第 3 学年 体育理論 「豊かなスポーツライフの設計」 4 限目

3 年 組 番氏名

4 スポーツと環境

○前時 日本のスポーツ振興

発問① 2020年東京オリンピックの開催で環境への影響は？

学習目標：

発問② 東京オリンピック開催に向け、スポーツ施設（プール）が山を切り開き造成して建設される。開発と環境保護の両方から意見を考え、自分の主張を考えてみよう。

活動① バタフライチャートを活用して自分の主張をまとめてみよう！

強い環境保護

環境保護

トピック

山を切り開き、造成してプールを建設することについて

開発

強い開発

<自分の主張>

結論  
理由・根拠  
調和するための解決案は？

発問③ スポーツと環境保護の調和のバランスをとるためにはどうしたら良いか？

活動② グループで一人ずつ発表して、意見を比較、検討しながら、スポーツが環境とうまく調和しながら発展していけるように話し合おう！

<グループの意見>

スポーツと環境のバランスが取れた調和とは？今後どうすればよいのか？

国際オリンピック委員会 (International Olympic Committee)

オリンピックムーブメント＝スポーツ・文化・環境の 3 本柱

「スポーツと環境委員会」を設置  
日本オリンピック委員会 (Japanese Olympic Committee)  
「スポーツ環境専門委員会」を設置：スポーツ場面だけでなく日常生活における環境への配慮を啓発、実践している。

発問④ スポーツが環境と調和していくために自分たちができる行動は？

まとめ

感想：スポーツと環境のかかわり方や学習で考えたことや理解できたことをまとめてみよう。  
キーワード < 開発 調和 持続可能な開発 個人の行動 >

【資料 38：第 5 時「未来スケッチ」】 <自己分析シートⅢ>

【自己分析Ⅲ-①】 将来のライフプランを設計してみよう！				② スポーツライフを計画してみよう！！		
仕事 ・就職・転職 ・退職・育児休業 ・復帰・役職	家庭 ・結婚・出産	趣味	社会活動	する	みる	支える
青年期 (18歳～)						
壮年期 (25歳～)						
中年期 (40歳～)						
高齢期 (60歳～)						
自己分析 まとめ <能力・適性>	<目標・価値観>					
<興味志向>						
<目標・価値観>						
【職業】 【勤務形態】 就職内定者はその会社の内容を記入 勤務時間 休日				<インターネットなどで調べたこと>		
				.		
				.		
				.		
				.		
				.		

【資料 39 : 第 5 時授業プリント】

第 3 学年 体育理論 「豊かなスポーツライフの設計」 5 限目  
3 年 組 番氏名

5 未来スケッチ ～豊かなスポーツライフを目指して～  
○前時 スポーツと健康

発問①豊かなスポーツライフを目指して今まで学習してきたことは？  
学習目標：  
\_\_\_\_\_

**未来スケッチ ～豊かなスポーツライフを目指して～**

発問②自分の将来のライフプランとスポーツライフの計画をより現実可能で、無理のないプランにしていこう！

活動①【自己分析画】未来スケッチ ライフプランとスポーツプランを立てて、本当に実現可能か、インターネットを活用して調べてみよう！

パソコンは、みんなと共同で活用するので、調べたいことを決めてから使用しよう！！ ルールやマナーを守って、情報収集しよう！！

発問③計画をグループで検討しよう！

活動②資料をもとに条件に沿って、詳しく書かれているか？良い意味で、批判的にチェックしてみよう！疑問には付箋に、理由を書いて貼っていこう。現実的な計画となるためのアドバイスとしてしっかり検討してみよう！

感想：学習で考えたことや理解できたことをまとめてみよう。  
キーワード < ライフスタイル スポーツライフ 条件(意志・空間・時間・仲間) インターネット >

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

【資料 40 : 発表資料】

**未来スケッチ ～豊かなスポーツライフを目指して～**  
3 年 組 番氏名

発表に向けて

・私のスポーツライフプランのキャッチコピー（タイトル）  
\_\_\_\_\_

・アピールポイントは？（個性的なところ・独創的なところ）

自己分析の【（適正・能力）（興味志向）（価値観・目標）】から  
( \_\_\_\_\_ ) ので  
( \_\_\_\_\_ ) 期にスポーツの  
「する」( 種目 \_\_\_\_\_ )  
「みる」( 種目 \_\_\_\_\_ )  
「支える」( \_\_\_\_\_ ) を計画しました。

・未来に向けた目標  
\_\_\_\_\_

・だから今！！  
\_\_\_\_\_

【資料 41 : 第 6 時授業プリント】

第 3 学年 体育理論 「豊かなスポーツライフの設計」 6 限目  
3 年 組 番氏名

6 未来スケッチ ～豊かなスポーツライフを目指して～

発問①豊かなスポーツライフとは？  
単元の目標  
**未来スケッチ ～豊かなスポーツライフを目指して～**

活動①スポーツライフの計画が各ライフステージの特徴と自己分析してきたことが生かされているか最終検討してみよう！

発問②グループでベストプランを選出しよう！

活動②良いと思う計画にいいね！を貼ろう！良いと思った理由も書いて貼ろう！

ベストプランを見て、聞いて、今後の参考にしよう！

まとめ  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

感想：ライフプランとスポーツライフ計画を学習で考えたことや理解できたことをまとめてみよう。  
キーワード < ライフステージの特徴 自己分析 「する」「みる」「支える」とのかわり方 >

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 【引用・参考文献】

- ・「高等学校学習指導要領解説 保健体育編・体育編」 文部科学省 2009
- ・「中学校学習指導要領解説 保健体育編」 文部科学省 2008
- ・「小学校学習指導要領解説 体育編」 文部科学省 2008
- ・「評価規準の作成、評価方法等の工夫改善のための参考資料（高等学校 保健体育）」  
国立教育政策研究所教育課程研究センター 2012
- ・「県民の運動・スポーツ・文化に関する調査報告書」 福岡県 2011
- ・「体育の授業を創る」高橋健夫 編書 大修館書店 1994
- ・「楽しい体育理論の授業をつくろう」佐藤豊・友添秀則 編書 大修館書店 2011
- ・「教室でする体育—体育理論授業づくり—」出原泰明編 創文企画 2000
- ・「新版体育科教育学入門」高橋健夫・門出美則・友添秀則・岩田靖編書 大修館書店 2010
- ・体育科教育 2009 10月号 大修館書店 2009
- ・「青少年のスポーツライフ・データ2012」 笹川スポーツ財団 2012
- ・「スポーツライフ・データ2012」 笹川スポーツ財団 2012
- ・「自己分析」岡 茂信 株式会社マイナビ 2013
- ・「キャリアVIEW」 渡辺三枝子・東田晋三 監修 学事出版株式会社 2006
- ・「新版保健の授業づくり入門」森昭三・和唐正勝編集 大修館書店 2005
- ・「生涯スポーツの理論と実際改訂版」日下裕弘・加納弘二 大修館書店 2010
- ・「体育授業を観察評価する」高橋健夫編書 明和出版 2003
- ・「教養としての体育原理」友添秀則・門出美則編 大修館書店 2005
- ・「思考ツールの教科書」下村芳弘 東洋経済新報社 2011
- ・「シンキングツール」黒上晴夫・小島亜華里・泰山裕 NPO 法人学習創造フォーラム 2012
- ・現代高等学校保健体育 和唐正勝・高橋健夫ほか著作者 大修館書店 2013
- ・現代高等学校保健体育 教授用参考資料 大修館書店編集部編集 大修館書店 2013
- ・現代高等学校保健体育・指導ノート体育編 大修館書店編集部編集 大修館書店 2013
- ・基礎から学ぶスポーツ概論 高橋健夫編集 大修館書店 2013
- ・最新高等保健体育 和唐正勝・高橋健夫ほか著作者 大修館書店 2013
- ・「体育的学力を育む授業づくり」体育研究所調査研究報告書 福岡県体育研究所 2013
- ・平成22年度 長期派遣研修員 研修報告書 福岡県体育研究所 2010
- ・平成23年度 長期派遣研修員 研修報告書 福岡県体育研究所 2011
- ・平成24年度 長期派遣研修員 研修報告書 福岡県体育研究所 2012

おわりに

この研修の1年間は、本当に長かった、そしてあっという間でした。

保健体育の授業研究に縁遠く、研究論文を書いたことがなかった私は、研修が始まり、勉強不足を痛感させられました。このままでは、研究の成果があげられないのではないかと思いました。しかし、貴重な経験ができる機会をいただいたからには、謙虚な気持ちで一から学び、今までにない挑戦をして、様々なことを吸収していこうと考えました。

そこで、私は、高等学校において、本年度から施行される新学習指導要領の「体育理論」領域について、研究することにしました。それでも、始めは、先行研究も少ない「体育理論」の領域、特に3学年を対象とした実践はさらに少なく、不安ばかりでした。しかし、研究を進めていくにしたがい、どのような生徒を育てたいのか、12年間を見通した指導の最終学年であり、生徒の今後の豊かなスポーツライフにかかわる大切なポイントであること、そして、今後のスポーツ文化を伝承していく生徒を育成することは、保健体育科の教員として、とても重要な使命ではないかと感じるようになりました。また、今年度は、「2013未来をつなぐ北部九州総体」の開催と2020年オリンピック・パラリンピックの東京開催の決定ということが、私を後押ししてくれたように感じています。私の教えている生徒たちが、2020年には、スポーツの「する」「みる」「支える」などの場面において、活躍してくれることを想像しながら、検証授業にもこのことを活用させていただきました。

さらに、私がこの研究を進めることができたのは、専門研修等で、最新情報や検証授業への資料提供、そして、直接助言をしてくださった素晴らしい講師の先生方のおかげです。また、研究がなかなか進まず、悩んでいるとき、研究の方向性を示唆してくださった指導主事の方々、そして、共に研修してきた研修員のおかげです。小学校、中学校の研修員の研究に対する熱心さは、今までの自分を反省させられる存在であり、高等学校の研修員として、私を奮い立たせてくれる存在でもありました。このような充実した環境で、研究させていただいたことに感謝の心をお伝えします。

このように、多くの方に支えていただき、研修を積ませていただいたことで、様々な視点から、保健体育の持つ可能性を考えることができ、教師として成長を感じることができました。その反面、知れば知るほど、私自身の課題も見えて、さらなる努力が必要であることを感じさせられた1年でした。今後、研修で学んだことを生徒、また先生方に還元できるように、課題解決に向けて努力していきたいと思えます。

最後になりましたが、この貴重な機会を与えていただきました、福岡県教育委員会に厚く御礼を申し上げますとともに、本研究を進めるにあたって、御指導いただきました福岡県教育委員会各位、福岡県体育研究所の花桐所長をはじめ、所員の方々に対しまして、深く感謝申し上げます。さらに、検証授業において御協力いただきました、福岡県立福岡農業高等学校の長谷部校長先生をはじめ、御支援くださった保健体育科の先生方、教職員各位及び検証授業に意欲的に、笑顔で参加してくれた3学年環境活用科、食品科学科の生徒たちに、心より御礼申し上げます。

今後とも、より一層の御指導、御鞭撻を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

平成26年2月13日

長期派遣研修員 内田 ひろみ（福岡県立福岡農業高等学校）