

中学校 保健体育

体力の向上につながるための授業改善に関する研究

義務教育課 指導主事 白戸 年人

要 旨

本県教師は、アンケート調査の結果、本県中学生の体力・運動面が低迷している原因として、体力づくりの課題では「教師の意識や指導法」、課題が多い領域では「武道、ダンス」、小学校教師と中学校教師の指導法の違いでは「個人差に応じた指導の割合」を挙げている。そこで、これらの三つの観点から体力・運動面が低迷している原因を考察し、体力の向上につながる授業改善の手だてを提案する。

キーワード：中学校 保健体育 体力の向上 人間力 授業改善 意識と指導法

I 主題設定の理由

平成20年1月17日の中央教育審議会答申（以下、答申）では、学習指導要領改訂の基本的な考え方の一つとして、「豊かな心や健やかな体の育成のための指導の充実」を挙げている。その中で「体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きくかかわっており、『生きる力』の重要な要素である。子どもたちの体力の低下は、将来的に国民全体の体力低下につながり、社会全体の活力や文化を支える力が、失われることにもなりかねない。子どもたちの心身の調和的発達を図るためには、運動を通じて体力を養うとともに、望ましい食習慣など健康的な生活習慣を形成することが必要である。」と示している。

また、平成18年9月21日改定のスポーツ振興基本計画の政策目標では「人間が発達・成長し、創造的な活動を行っていくために必要不可欠なものであり、『人間力』の重要な要素である子どもの体力について、スポーツの振興を通じ、その低下傾向に歯止めをかけ、上昇傾向に転ずることを目指す。」と示している。

しかしながら、我が国の学校教育における子どもたちの課題は、「運動する子どもとそうでない子どもの二極化」、「子どもの体力の低下傾向が依然深刻及び運動への関心や自ら運動する意欲」「各種の運動の楽しさや喜び、その基礎となる運動の技能や知識など、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成が十分に図られていない例もみられること」（答申）などであると指摘している。

これらを背景とし、青森県教育委員会は平成20年度学校教育指導の方針と重点の（4）体育、健康教育の充実で、「ウ 体力の向上を図る指導の充実」を挙げている。その一方で、表1にあるように本県の小学生と高校生は、平成16年ころから合計点が全国平均を上回る傾向が見られるものの、中学生は依然として低迷状態が続いている。

そこで、本県中学生の体力・運動面の低迷状態が続いていることについて、本県教師がその原因をどのようにとらえているかアンケート調査をし、その結果を基に、体力の向上につながる授業改善の手だてを提案するものである。

II 研究目標

本県中学生の体力・運動面が低迷している原因を、体力づくりの課題、課題が多い領域、小学校教師と中

表1 新体力テスト男女階層別合計点による全国平均比較

年齢	性別	H11	H16	H17	H18	H19	H20
6	男子	▲	▲	○	○	○	○
(小1)	女子	▲	○	○	○	○	○
7	男子	▲	○	○	○	▲	○
(小2)	女子	▲	○	○	○	▲	▲
8	男子	▲	▲	▲	○	▲	▲
(小3)	女子	▲	○	○	○	○	▲
9	男子	▲	▲	▲	○	▲	▲
(小4)	女子	▲	○	▲	○	▲	▲
10	男子	▲	▲	▲	○	▲	▲
(小5)	女子	▲	○	▲	○	○	○
11	男子	▲	▲	▲	○	▲	▲
(小6)	女子	▲	▲	○	○	▲	▲
12	男子	▲	▲	▲	▲	○	▲
(中1)	女子	▲	▲	▲	▲	○	▲
13	男子	▲	▲	▲	▲	▲	▲
(中2)	女子	▲	▲	▲	▲	▲	▲
14	男子	▲	▲	▲	▲	▲	▲
(中3)	女子	▲	▲	▲	▲	▲	▲
15	男子	▲	▲	▲	○	○	▲
(高1)	女子	▲	○	▲	○	○	▲
16	男子	▲	▲	▲	▲	○	▲
(高2)	女子	▲	▲	▲	○	○	▲
17	男子	▲	▲	▲	▲	○	▲
(高3)	女子	▲	▲	▲	○	▲	▲

(○：全国を上回っている ▲：全国を下回っている)

県教育庁スポーツ健康課

学校教師の指導法の違いから比較し、体力の向上につながる授業改善の手だてを探る。

Ⅲ 研究の実際とその考察

1 本県中学生の体力・運動に関する本県教師のアンケート調査結果

当センターで実施した研修講座を受講した本県教師に「本県中学生の体力・運動に関するアンケート」調査を、平成20年度から2年間にわたり次のように行った。

- ・小学校 初任者研修，5・10年経験者研修，小学校体育科研修講座の受講者（計291名）
- ・中学校 初任者研修，5・10年経験者研修，中・高保健体育科研修講座の受講者（計53名）

アンケート調査は、新体力テスト男女階層別合計点による全国平均比較（表1）を提示し、この調査結果を踏まえた上で、授業を通して児童・生徒に育てたいこと、体力づくりを推進するに当たっての課題、指導する上で課題が多い領域、小学校教師と中学校教師の指導法の違い、体力の向上のために努力していることを内容とした。結果（複数回答可）を次に示す。

(1) 体育・保健体育の授業を通して児童・生徒に育てたいこと（図1）

小学校教師，中学校教師とも技能や体力を第一に興味や関心を第二に挙げているが，小学校教師の方がより技能や体力の向上に目を向けていることが分かる。また，全国学力・学習状況調査などの各種の調査結果から課題とされている「思考力・判断力・表現力」については，小学校教師，中学校教師ともにポイントが低かった。

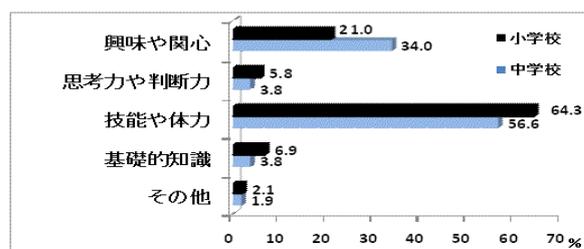


図1 児童・生徒に育てたいこと

(2) 体力づくりを推進するに当たっての課題（図2）

小学校教師，中学校教師とも教師の意識や指導法を第一に，児童・生徒の授業への取り組み方を第二に挙げている。教師の意識や指導法については，魅力ある課題の与え方や意欲付け，仲間とかかわったり体を動かしたりすることが楽しいと思わせる指導法の研究が必要であるという記述がある。また，その他として，外遊びの減少，スクールバスの利用や自家用車の送り迎えによって，歩くことが減ったことなどを挙げている。

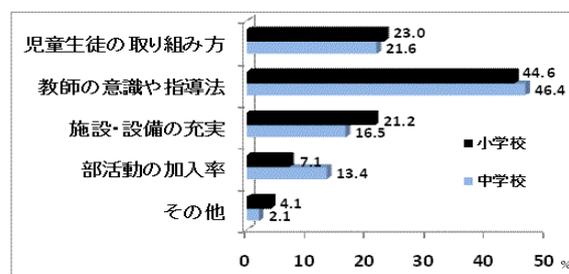


図2 体力づくりの課題

(3) 指導する上で課題の多い領域（図3）

小学校教師，中学校教師とも表現運動・ダンスを第一に挙げている。その理由として，教師自身に苦手意識や恥ずかしさがある，指導の引き出しが少ない，教師自身が授業で指導された経験がないなどの記述がある。第二として小学校教師は水泳，器械運動を挙げ，中学校教師は武道，水泳を挙げている。理由の共通点として，個人種目の場合，個人差に応じた指導が困難である点，安全面や高い専門性が要求される点などを挙げている。

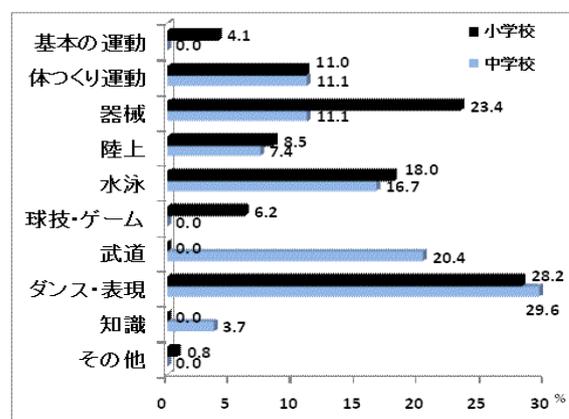


図3 課題の多い領域

(4) 小学校教師と中学校教師の指導法の違い（図4）

小学校教師は，第一に授業の組み立て方，第二に個人差に応じた指導を挙げ，中学校教師は第一に個人差に応じた指導，第二に授業の組み立て方を挙げている。個人差に応じた指導の違いとして，小学校教師は学習カードやワークシートの活用，教材教具の

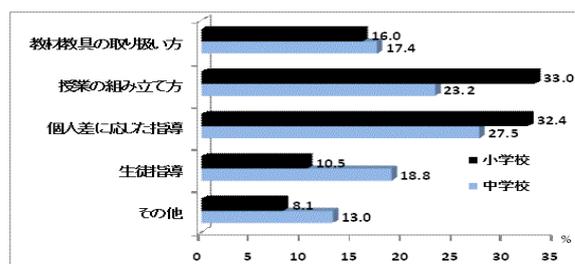


図4 小学校と中学校の指導法の違い

開発，個に応じた場の設定の工夫，合同体育やTTによるきめ細かな指導などを挙げている。授業の組み立て方の違いとして，小学校教師は魅力ある課題の与え方や意欲付け，系統性を意識した授業を展開しているのに対し，中学校の授業は競技志向が強すぎることで，球技の場合，ゲームが中心で偏りがあることなどを挙げている。中学校教師は，学校行事などによる時間や活動場所の確保が困難であり，満足な指導ができないことを挙げている。

(5) 体力の向上のために努力していること

小学校教師は，業前・業間のマラソンやなわ跳び（カードの活用，大会や記録会の実施），教科体育の指導の工夫（場の設定，短時間で成果を上げる指導法の開発，運動量の確保，課題の明確化など），同僚への啓発（体育部便りの発行，教材や指導法の紹介，体育部員の公开发表や研究報告など），年2回の体力テストの実施，朝の会でのパワーアップタイム，授業の初めに体力トレーニング，地域の体育指導員による授業づくり，子どもと一緒に走るなどを挙げている。

中学校教師は，授業前の体力トレーニング，個別トレーニングメニューの計画・実施，運動量の確保，体力や運動についての内容・意義などを明確にし，目的意識の高揚を図るなどを挙げている。

(6) アンケート調査のまとめ

本県教師は，体力づくりの課題について，小学校教師，中学校教師ともに教師の意識や指導法を第一としてとらえている。また，指導する上で課題が多い領域については，武道・ダンス，小学校教師と中学校教師の指導法の違いについては，授業の組み立て方と個人差に応じた指導ととらえている。この結果を踏まえて，体力の向上につながる授業改善の手だてなどについて次に展開する。

2 教師の意識や指導法の改善について

第4回学習基本調査・国内調査報告書（ベネッセ教育研究開発センター，2007）（図5）では，平成2年から好きな教科アンケート調査を行っており，今回の結果はどの学校種でも体育がトップであったこと，中学生は第1回から4回まで16年間変わらずトップが体育であったこと，どの学校種でも第1回調査よりポイントが上がっていることが挙げられる。同センターでは「指導の重点が，従来の一斉指導による技能を身に付けさせることから，楽しさを感じさせることに移っているからではないか」とみている。また，本県教師のアンケート結果には，魅力ある課題の与え方や意欲付け，仲間とかかわったり体を動かしたりすることが楽しいと思わせる指導法の研究が必要であるという記述がある。これらのことをヒントにして，体力づくりの課題である教師の意識や指導法の改善に努めていく必要があると考える。

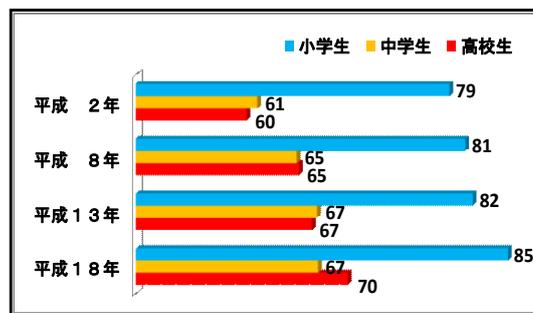
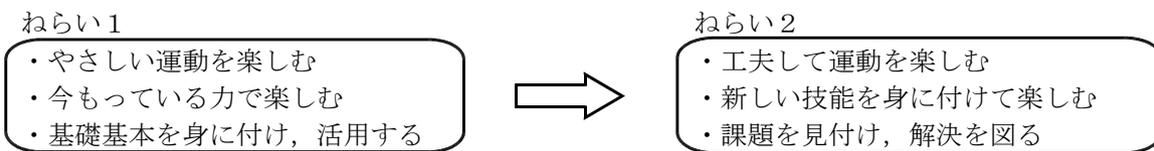


図5 体育が好きな児童生徒の推移

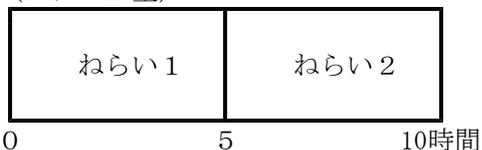
3 授業の組み立て方について

(1) 学習過程の工夫

学習過程を考えるときには，「『結果として体力が付いた』となるよう，それぞれの学年で求められている『技能』をしっかり身に付けさせていく」（青森県教育委員会，2009「以下，県教委」）ために，下記のような「ねらい1」から「ねらい2」へと移行する学習過程を基本に考えていく。領域や学習内容，学習のめあてにより学習過程を次の四つの型のどれかに当てはめて授業を展開する。



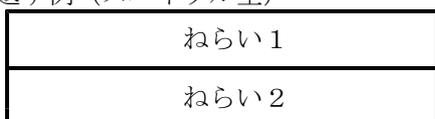
ア ねらいを大きなステージで分けた例（ステージ型）



・バドミントンの例（10時間の場合，以下同じ）

前半5時間は基礎基本（クリア，ドロップ，サービスなど）を身に付けながら，シングルのゲームをする。後半5時間はダブルスの動きを身に付けながらダブルスのゲームをする。

イ ねらいを授業の前半と後半で分け、繰り返す例（スパイラル型）



ウ ねらいにおける時間配分を変化させた例



エ 前半と後半で構造を変化させた例



・マット運動の例

前半は、今できる技で連続技を行ったり、一つの技を繰り返したりする。後半は、新しい技を身に付けるために練習する。時間の経過とともに、できる技が増えていくのが理想である。

・バスケットボールの例

前半は基礎基本を身に付ける時間を多く取りながら、ゲームも同時進行で行う。後半はチームや個人の課題を解決する時間を多く取りながらゲームも行っていく。

・柔道の例

前半は基礎基本を身に付けて簡単な試合をする（一斉指導）。後半は、新しい技を身に付けたり、課題を解決したりしながら試合をする（グループ活動）。

(2) 魅力ある課題の与え方

課題を与えるときには、「ただ単に『楽しいから体を動かす』ということだけではなく、運動の意味や価値を理解させる」（県教委）ために、生徒にとって答えが簡単に出ない課題や様々な意見が出やすい課題、やってみないと興味をもてる課題などを準備し、その課題を解決するための生徒同士の話し合い活動や実技を伴った活動が活発になることが大切であると考え。ここでは、幾つかの例を挙げてみたい。

ア 卓球の場合

ドライブ打法（図6）の練習（習得）をするときに、打ち方や技能のポイントを確認したあとに、「なぜ順回転を与えるのだろう？」、「なぜ下の方で打つのだろう？」と課題を提示する。つつきでは下回転がかかったサービスやボールに対して「なぜ小さくカットするのだろう？」、「別のレシーブ方法はないのだろうか？」と課題を提示する。

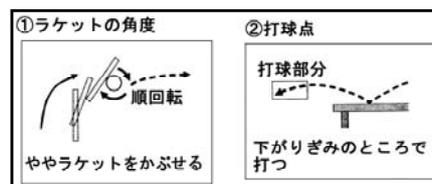


図6 ドライブ打法

（学習研究社『中学体育実技』p. 195）

イ 柔道の場合

固め技（図7）の練習をするときに、初めから技を教えるのではなく抑え込みの三つの条件（相手がおお向けであること、相手と相対していること、自分の足や胴が相手の足に絡まれていること）を示して「どんな抑え方があるだろう？」と課題を提示する。

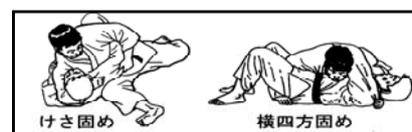


図7 固め技

（新学社『ワンダフルスポーツ』p. 253）

ウ ダンスの場合

動きに変化を付けて素早く即興的に表現する場面では、生徒にとって取り組みやすいテーマを選び、「私は新聞紙」、「スポーツ名場面」（図8）などのイメージしやすいような課題を提示する。先生が持っている新聞紙になりきって生徒全員が動いたり、二人組でジャンケンに勝った人が相手を動かしたりする。また、「先生の新聞紙の動きをよく見てまねしてみて」、「引きずったり壁に張り付けちゃうのも面白いね」、「アタックを連続3回打ってみよう」、「回転レシーブ！」などの言葉かけを工夫することも大事なポイントである。

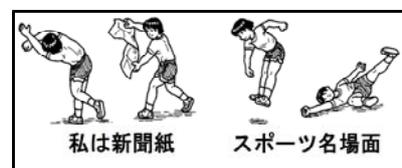


図8 ダンス

（大修館書店『中学体育の授業』（下）pp. 245-24

6）

4 個人差に応じた指導について

(1) 学習資料の活用

学習資料には、個人やグループで利用するもの、ノート形式や毎回配付するカード形式などが考えられる。課題解決型の学習を進めていく上で、これらの資料は生徒の思考・判断を促すとともに教師もその記入状況を評価し、その結果を指導・支援に生かすことができる。注意すべき点は、下記に取り上げた工夫

例の内容をすべて取り上げるのではなく、教師の意図を明確にし必要に応じて行うことである。また、内容の精選を図り、練習やゲームの時間が十分取れるようにすることが大切である。具体的な学習資料については、「5 体力の向上につながる授業の展開例（柔道）」で提示する。なお、図19～20はダンスの資料例である。

【工夫例】

- ア 単元の目標、本時のねらいや活動の流れなどが分かる資料にする。（学習ノート）
- イ 課題を発見したり、チームや個人の変容に気付いたり、解決方法はどうかであったかなどを振り返ったりすることができる資料にする。（振り返りカード）
- ウ 試合の状況を分析したり、振り返ったりすることができる資料にする。（ゲーム分析カード）
- エ 現在の技能の段階が確認できたり、前時との比較ができたりする資料にする。（技能チェック表）

(2) 場の設定の工夫

学習意欲を高めて活動を活発にしたり、個人の実情に合わせて効果的に知識や技能の習得・定着を図ったりするためには、場の設定に工夫を加えて、授業を効果的に進める必要がある。

ア マット運動の場合

図9のように2枚のマットをつなぐ、折る、重ねる、スポンジマットを利用するなどの場の設定を工夫する。

イ 水泳の場合

図10のように、距離への挑戦コース、時間への挑戦コース、泳法別の練習コースをそれぞれ設けて個人のめあてに応じた場の設定を工夫する。

ウ ハードル走の場合

図11のように、50m走路にインターバルや高さ違うハードルを5台置き、個人のめあてに応じた場の設定を工夫する。

(3) 練習方法の工夫

基礎的な運動の技能や知識を確実に身に付けさせる指導として、「達成していない児童生徒がいる場合には、個に応じてその原因を具体的に特定した上で指導の改善を図る必要がある」（県教委）と示している。具体的には、段階的な練習方法（スモールステップ）が有効と思われる。幾つかの例を挙げてみたい。

ア 柔道の場合

図12は「受」の姿勢を低くしたやさしい状態での練習方法である。体さばきの練習では、図のように「取」の左足を一步引く動作（左後ろさばき）とつり手（右手）と引き手（左手）を使うことで、「受」を転がすことができる。このとき、「受」はただ転がるのではなく、受け身の練習も同時に行う。このように、常に一つの練習で二つ以上の練習をする意識をもち、練習に取り組むことが大事である。図12以外にも、「取」の左足を左に一步移動させると横受け身、左足を前に一步踏み出すと後ろ受け身の練習になる。

また、投げ技（ひざ車、体落とし、大外刈りなど）の練習では、痛みを感じることなくできるので、スムーズに行うことができる。動きに慣れてきたら、徐々に姿勢を高くしていくことがポイントである。

イ マット運動の場合

図13の倒立前転では、まず跳び箱を利用し高さを意識させて、大きな前転ができることを目標とする（ステップ①）。次の段階では壁を利用し、安定した倒立から前転ができることを目標とする（ステップ②）。



図9 マット運動 (学習研究社『中学体育実技』p. 26)

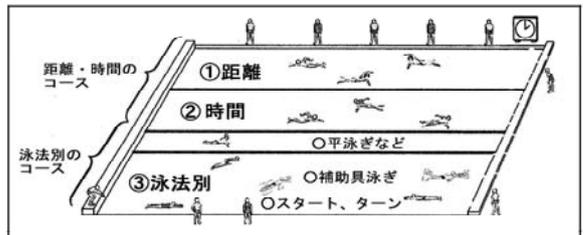


図10 水泳 (学習研究社『中学体育実技』p. 82)

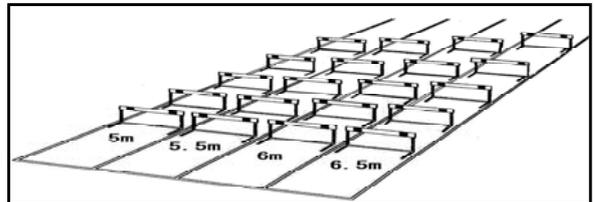


図11 ハードル走 (学習研究社『中学体育実技』p. 58)



図12 柔道



図13 マット運動

(大修館書店『新しいマットの運動づくり』p. 98)

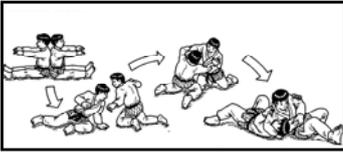
最後は、補助がない状態から倒立前転ができることを目標とする（ステップ③）。このように、段階的に練習を進めながら最終目標に到達する方法が有効であると考えます。また、最後の段階に進んでも安定感がなかったり、滑らかにできなかつたりした場合は、前の段階に戻ることも可能であるため、さらに有効な練習方法である。

5 体力の向上につながる授業の展開例（柔道）

時	学習のねらいと活動																								
1	<p>○学習活動（オリエンテーション）</p> <p>①学習のねらい、内容や進め方を知り、見通しをもつ。（図17）</p> <p>②柔道の種目、特性について知る。</p> <p>③練習方法、体育ノートや資料などの使い方を知る。</p> <p>・課題解決のためのグループ活動にかかわる内容となるので、時間をかけてしっかり伝える。</p> <p>④準備、後始末や安全についてのきまりを確認する。</p>																								
2	<p>⑤グループ編制（男女別四人グループ）と役割分担（班長、副班長、用具係、記録係など）をする。</p> <p>⑥柔道着（上着のみ）の着方を確認し、試着する。</p> <p>⑦柔道のビデオを鑑賞する。</p> <p>・柔道基本編 「柔道のよさに触れる」</p> <p>・柔道応用編 「柔道を得意にする」 (いずれも出典は県教委)</p> <p>⑧事前アンケートを行う。（図14）</p> <p>⑨個人技能をチェックする。（図15）</p>																								
	<p>このアンケートは、これから行う柔道の授業をよりよい授業にしていくための調査です。成績には一切関係しません。今までの授業を振り返り、自分が一番当てはまると思うところ（ア・イ・ウ）に○をつけてください。</p> <p>【関心・意欲・態度】</p> <p>Q1 ア 体育の授業に特に関心を持ち、自ら進んで取り組んでいる。 イ 体育の授業に関心を持ち、取り組んでいる。 ウ 体育の授業にあまり関心がなく、取組も消極的である。</p> <p>Q2 ア 自分の役割を自覚し、仲間への教え合いや励まし合いを積極的に行っている。 イ 自分の役割を受け入れ、仲間と協力しながら練習などに取り組んでいる。 ウ 自分の役割を受け入れられず、仲間とのかかわりもあまりもっていない。</p> <p>Q3 ア 自ら安全を確かめ、仲間の健康・安全にも留意して運動しようとしている。 イ 自分の健康・安全に留意して運動しようとしている。 ウ 健康・安全への意識が薄く、危険な行動をしてしまうことがある。</p> <p>【思考・判断】</p> <p>Q4 ア 自分の能力に適した技を選び、課題をもって授業に取り組んでいる。 イ 自分の能力に適した技を選んでいますが、課題をもっていない。 ウ 自分の能力に適した技を選べない。</p>																								
	<p>図14 事前アンケート（一部）</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>評価内容</th> <th>評価ポイント</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">礼法 座 礼</td> <td>・頭とたたみは30cm離れている。</td> </tr> <tr> <td>・手の形はハの字になっている。</td> </tr> <tr> <td>・指導者よりも先に頭を上げない（気持ち）。</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">正 座</td> <td>・背すじがピンと伸びている。</td> </tr> <tr> <td>・膝は握りこぶし二つほど開いている。</td> </tr> <tr> <td>・両手を内もものつけ根に置いている。 ・左座右起を守っている。</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">立 礼</td> <td>・礼の時、約30度傾けている。</td> </tr> <tr> <td>・礼の時、両手を前（もも）に移動させている。</td> </tr> <tr> <td>・指導者よりも先に頭を上げない（気持ち）。</td> </tr> <tr> <td rowspan="4">く ず し 左 後 ろ す み</td> <td>・引き手と左足を引いて、受を右斜め前にくずしている。</td> </tr> <tr> <td>・つり手と左足を出して、受を右斜め後ろにくずしている。</td> </tr> <tr> <td>・つり手と右足を引いて、受を左斜め前にくずしている。</td> </tr> <tr> <td>・つり手と右足を出して、受を左斜め後ろにくずしている。</td> </tr> <tr> <td rowspan="4">体 さ ば 右 足 前 回 り さ ば き</td> <td>・右足→左足と動かし、前に90度移動している。</td> </tr> <tr> <td>・左足→右足と動かし、後ろに90度移動している。</td> </tr> <tr> <td>・右足→左足と動かし、前に180度移動している。</td> </tr> <tr> <td>・左足→右足と動かし、後ろに180度移動している。</td> </tr> </tbody> </table>	評価内容	評価ポイント	礼法 座 礼	・頭とたたみは30cm離れている。	・手の形はハの字になっている。	・指導者よりも先に頭を上げない（気持ち）。	正 座	・背すじがピンと伸びている。	・膝は握りこぶし二つほど開いている。	・両手を内もものつけ根に置いている。 ・左座右起を守っている。	立 礼	・礼の時、約30度傾けている。	・礼の時、両手を前（もも）に移動させている。	・指導者よりも先に頭を上げない（気持ち）。	く ず し 左 後 ろ す み	・引き手と左足を引いて、受を右斜め前にくずしている。	・つり手と左足を出して、受を右斜め後ろにくずしている。	・つり手と右足を引いて、受を左斜め前にくずしている。	・つり手と右足を出して、受を左斜め後ろにくずしている。	体 さ ば 右 足 前 回 り さ ば き	・右足→左足と動かし、前に90度移動している。	・左足→右足と動かし、後ろに90度移動している。	・右足→左足と動かし、前に180度移動している。	・左足→右足と動かし、後ろに180度移動している。
評価内容	評価ポイント																								
礼法 座 礼	・頭とたたみは30cm離れている。																								
	・手の形はハの字になっている。																								
	・指導者よりも先に頭を上げない（気持ち）。																								
正 座	・背すじがピンと伸びている。																								
	・膝は握りこぶし二つほど開いている。																								
	・両手を内もものつけ根に置いている。 ・左座右起を守っている。																								
立 礼	・礼の時、約30度傾けている。																								
	・礼の時、両手を前（もも）に移動させている。																								
	・指導者よりも先に頭を上げない（気持ち）。																								
く ず し 左 後 ろ す み	・引き手と左足を引いて、受を右斜め前にくずしている。																								
	・つり手と左足を出して、受を右斜め後ろにくずしている。																								
	・つり手と右足を引いて、受を左斜め前にくずしている。																								
	・つり手と右足を出して、受を左斜め後ろにくずしている。																								
体 さ ば 右 足 前 回 り さ ば き	・右足→左足と動かし、前に90度移動している。																								
	・左足→右足と動かし、後ろに90度移動している。																								
	・右足→左足と動かし、前に180度移動している。																								
	・左足→右足と動かし、後ろに180度移動している。																								
	<p>図15 技能チェック表（一部）</p> <p>○学習活動</p> <p>ねらい1 伝統的な行動の仕方や安全面に対する心得を理解し、基本的な動作や技能を正しく身に付けることができる。</p> <p>①場の設定、準備運動や受け身を行う。</p> <p>・最初は教師が徒手体操、ストレッチ体操、受け身の順に一斉指導で行うが、慣れてきたら班長を中心に円陣を組んで、元気に号令をかけながらグループで行う。</p> <p>②本時の練習内容と技術ポイントを、師範や資料で確認する。</p> <p>③話合いをする（練習相手の確認、個人のめあてを体育ノートに記入するなど）。</p>																								

④練習や試合をする。

【活動例】

3時間目	4時間目	5時間目
<ul style="list-style-type: none"> ・礼法（座礼，正座，立礼など） ・姿勢（自然体，右自然体など） ・組み方（右の組み方など） ・崩し（八方の崩し） ・進退動作（継ぎ足など） ・体さばき（右足前さばきなど） ・受け身（後ろ受け身など） 	<ul style="list-style-type: none"> ・前時の復習 ・固め技の試合  <p>(大修館書店『中学体育の授業(下)』p.189)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ひざ車，体落とし 	<ul style="list-style-type: none"> ・前時の復習 ・固め技の試合 ・大外刈りと小外刈り ・大内刈りと小内刈り
<p>・体さばきと受け身の練習は，二人組で同時に行うと効果的である。受は低い姿勢，取は立位の姿勢で組み，取は体さばき（移動）だけで受を転がし，受は受け身をする。</p>  <p>低い姿勢からの練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・取が左足を一步前に踏み出して受を後ろに押す→受は後ろ受け身，取が左横に一步移動→横受け身，取が前回りさばき→前回り受け身の練習をする。 ・取は引き手（左手）を，受の右そでから離さないことがポイントとなる。受が受け身をすると同時に引く（浮かす感じ）と受の痛みが和らぐことになる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・固め技の試合…グループ内のリーグ戦を行う。長座，背中合わせの姿勢から「はじめ」の合図でお互いが向き合う方法で行う。二人が試合で，残りが審判（同時に安全面に配慮させる）をする。ルールは立つと反則（ひざ立ちはOK），10秒で一本勝ちとする。 ・ひざ車…受は低い姿勢，取は立位の姿勢で組む。転がる感じなので痛みを感じないのが長所である。大きなハンドルを回すように引き手とつり手を使うことと，受の右ひざが畳に着く直前に，取の左足をかけるのがポイントである。 ・体落とし…ひざ車と同じように組み合う。投げる直前の，取の右足を受の右足の外側に置く伸脚姿勢がポイントとなる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・固め技の試合…サッカーのJリーグ方式でグループのメンバーを変える方法も真剣みや興味が出て効果的である。 ・刈り技は，受の足を「どの方向」から刈るかによって技の名前が変わることを伝えると効果的である。例えば，受の左足を刈れば大内刈り，右足を刈れば小内刈りとなる。 ・かかり練習…同じ技を投げる寸前まで繰り返し行う。絶対に投げないようにするが，受の体重が軽くて，投げられる場合があるので，補助者が受の腰帯をつかんで練習をする。 ・約束練習…初めはセーフティマットなどを使ったり，慣れるまでスローモーションで行ったりするのも効果的である。

⑤反省をする。

練習や試合を振り返り，次の活動や作戦を考えたり，相手の良い動きを見付けたりする。

ねらい2 練習を工夫しながら，高まった技能を身に付けて，それを使ってやさしいルールで試合を楽しむことができる。

- 6 ①場の設定，準備運動や受け身を行う。
- ・班長を中心に円陣を組んで，元気に号令をかけながらグループで行う。
- ②本時の練習内容と技術ポイントを，師範や資料で確認する。
- ③話し合いをする（練習相手の確認，個人のめあてや試合の作戦を体育ノートに記入するなど）。
- ④練習をする。
- ・ねらい1の中から，身に付けたい技や高めたい技を選んで練習する。
- 9 ⑤試合をする。
- ・技能チェック表を利用しながら，ポイントを押さえ，互いに教え合って練習する。

【活動例】

6 時間目	7～9 時間目
<ul style="list-style-type: none"> 準備 10分 練習 20分 試合 10分 まとめ 10分 	<ul style="list-style-type: none"> 慣れてきたら準備やまとめの時間を減らして、練習や試合の時間を増やすなど調整していく。 ねらい2が達成できるように活動内容を工夫する。 危険な動作や禁じ技を用いていないか、生徒に注意を促すとともに、指導者も気を配る。 グループ活動の活性化を図るために、技能チェック表を有効に利用する。

(試合のルール)

- ・始めと終わりのあいさつを忘れない。試合時間は1～2時間とする。
- ・サッカーのJリーグ方式を採用する。四人グループでリーグ戦を行い、1位が上のグループへ移動し、四位が下のグループに移動する。
- ・試合二人、審判二人とする。審判は判定のための役割と武道館の壁や試合をしている他の二人への衝突を避けるための安全面の配慮を忘れない。
- ・投げ技は安全面に配慮し、スローモーションで行う。決着がつかない場合は、審判の話合いにより、「優勢勝ち」を採用する。
- ⑥技能チェック表を確認する。
- ⑦反省をする。
 - ・練習や試合を振り返り、次の活動や作戦を考えたり、相手の良い動きを見付けたりする。
 - ・大内刈りと体落としの体さばきには、図16のように2種類あり、自分に合った動作を選ばせることが大事である。このことは、柔道の技や体さばきに限らず、どの種目にも当てはまると考えている。

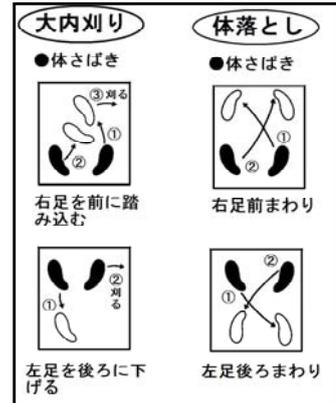


図16 体さばき

(新学社『ワンドフルスポーツ』p.252)

- 10 ○学習活動(まとめ)
- ①知識理解度チェックを行う。
 - ②技能チェック表をまとめる。
 - ③学習のまとめ(事後調査、感想など)を体育ノート(図18)に記入する。

柔道

□ 授業内容

(1) 授業の目標

伝統的な行動の仕方や安全面に配慮し、基本動作を身に付けるとともに、練習を工夫して高まった技能を生かして試合を楽しむことができる。

①ねらい1 伝統的な行動の仕方や安全面に対する心得を理解し、基本的な動作や技能を正しく身に付けることができる。

②ねらい2 練習を工夫しながら、高まった技能を身に付けて、やさしいルールで試合を楽しむことができる。

(2) 学習内容

①前半は礼法・基本動作、後半は投げ技・固め技

やさしい技能、ルール、作戦 → 高まった技能、ルール、作戦

呼び方	技の名称等
礼法	座礼、正座、立礼、座り方、立ち方 ※左座右起(さざうき)
基本動作	姿勢、組み方、崩し、進退動作、体さばき、受け身
固め技	けさ固め、横四方固め、上四方固め
投げ技	ひざ車、体落とし、大外刈り、大内刈り

②授業1時間の流れは、基本的に練習→試合→反省(次へのステップ、課題発見)

③目標を達成するために、大事にしたい3点

- ・工夫すること (ルール、作戦面、練習内容等)
- ・マナーを守ること (あいさつ、思いやり、協力、励まし合い、安全面等)
- ・約束を守ること (服装面、時間厳守、忘れ物等)

(3) 試合内容とルール

- ①方法 (勝ち抜き戦・リーグ戦・トーナメント戦・団体戦・Jリーグ方式)
- ②人数 (4人・6人・()人)
- ③時間制 ()分で()本先取
- ④

(4) その他

- ①柔道着は学校で準備するが、持っている人(柔道部員など)は自分の物を着る。
- ②手足の爪を短く切るなど、手入れをきちんとする。
- ③時計、ビン、メガネなど危険な物はつけない。

年 組 番氏名

図17 体育ノート(柔道:表紙)

自己評価内容		回	1	2	3	4	5
		月/日					
本時のめあて	本時のめあてを具体的に書く。(例) ・誰とでも協力して活動する。 ・アドバイス必ず行う。 ・得意技を使いながら、作戦を考えて試合をする。		↑				↑
練習内容	礼法(座礼・正座・立礼) 基本動作(組み方・くずし) 基本動作(体さばき・受け身) 固め技(けさ固め等) 投げ技(ひざ車、体落とし等) 試合						
関心意欲	自ら進んで積極的に取り組んだ 敵え合い・励まし合いができた						
態度	言われる前に準備や後始末ができた						
思考	技のポイントを的確に見付けた 課題解決のための練習を選んだ						
判断	試合の判定の基準を改良した 基本動作や対人的技能を正確にできた						
技能	得意技を身に付けた 得意技で練習や試合ができた						
知識理解	特性や技の名称等を説明できる ルールや審判法を説明できる						
感想	◎…良くてきた ○…まあまあ △…もう少し ×…まだだめ						
感想	①アドバイスしたこと ②工夫したこと ③わかったこと(コツ)を書く						
MVP	◇ 今日のMVPは誰?(理由も)						
結果	◇ 試合の結果等						

図18 体育ノート(柔道:自己評価)

□ ダンス

□ 授業内容

(1) 授業の目標

多様なテーマから表したいイメージをとらえ、動きに変化を付けて即興的に表現して楽しんだり変化のあるひとまとまりの表現を工夫して楽しんだりすることができる。

① ねらい1…取り組みやすいテーマを選んで、動きに変化を付けて素早く即興的に表現して楽しむことができる。

② ねらい2…表したい感じやイメージを強調するように表現して、簡単な作品を工夫したり仲間同士で動きを見せ合ったりして楽しむことができる。

(2) 学習内容

① 前半はねらい1、後半はねらい2の流れ
 今できる力で楽しむ → 工夫した方で楽しむ

② 授業1時間の使い方は、ダンスウォームアップ→即興的表現→簡単な作品づくり

<多様なテーマと題材や動きの例示>

A	身近な生活や日常動作(スポーツいろいろ、働く人々など) ・一番表したい場面や動きを、スローモーションの動きで誇張したり、何回も繰り返したりして表現すること。
B	対極の動きの連続など(走る一跳ぶ一転がる、走る一止まる、伸びる一縮むなど) ・「走る一跳ぶ一転がる」などをひと流れでダイナミックに動いてみてイメージを広げ、変化や連続の動きを組み合わせて表現すること。
C	多様な感じ(激しい、急変する、軽快な、やわらかい、鋭いなど) ・生活や自然現象、人間の感情などの中からイメージをとらえ、緩急や強弱、静と動などの動きを組み合わせて変化やめりはりを付けて表現すること。
D	群(集団)の動き(集まる一とび散る、磁石、エネルギー、対決など) ・仲間とかかわり合いながら密集や分散を繰り返し、ダイナミックに空間が変化する動きで表現すること。
E	もの(小道具)を使う(新聞紙、布、ゴムなど) ・ものを何かに見立ててイメージをふくらませ、変化のある簡単なひとまとまりの表現にして踊ったり、場面の転換に変化を付けて表現したりすること。

③ 目標を達成するために、大事にしたい3点

- ・ 工夫すること(リズムの取り方、対極の動き、群の動き、多様な感じなど)。
- ・ マナーを守ること(よさを認める、思いやり、協力、励まし合い、役割分担、健康・安全面など)。
- ・ 約束を守ること(服装面、時間厳守、忘れ物など)。

(3) その他

年 組 番氏名

図19 体育ノート(ダンス:表紙)

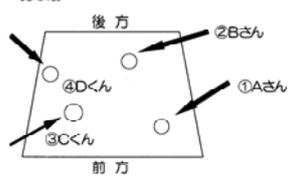
Dance発表会 _____年 組 _____班

テーマ【火山噴火】 _____] 時間【 分 秒】

使用曲【 _____]

アピールポイント「**ここが見どころ!**」

創作メモ(はじめ)



記入例

- ・左図をステージに見立て、配置や出入りを流れに沿って記入していく。
- ・具体的なイメージや動きのメモを右に記入していく。

(例) 各自が静かに寄り添うようにしながらゆっくりと中心に集まって来る。転がったり這ったりなど工夫する。

(なか)

(おわり)

図20 体育ノート(ダンス:ワークシート)

IV 研究のまとめ

我が国の学校教育における子どもたちの課題である二極化、体力の低下傾向、運動に親しむ資質や能力の育成が不十分などの指摘がある中で、県教委ではこれまでも「体力の向上を図る指導の充実」を指導の重点に挙げてきた。しかし、小学生と高校生では平成16年度ころから全国平均を上回る傾向が見られてきたが、中学生は依然として低迷状態が続いている。

この原因を本県教師は、教師の意識や指導法、授業の組み立て方、個人差に応じた指導に課題があると考えている。また、県教委は体力の向上の指導のポイントとして、「結果として体力が付いたとなるようにする」、「運動の意味や価値を理解させることを重視する」を挙げている。このことを踏まえ、中学生の体力の向上に向けて、

- ・ 学習過程を「ねらい1」から「ねらい2」へと移行する流れを基本とする。
- ・ 答えが簡単に出ない課題、様々な意見が出やすい課題など、魅力ある課題を提示する。
- ・ 個人やグループの課題解決に必要な学習資料を活用する。
- ・ 個人の実情に合わせた場を工夫する。
- ・ スモールステップなどの練習方法を工夫する。

という授業改善の手だてをとることによって、体力の向上が図られると考え、記述してきた。

しかし、体力の向上は、単に数値を高めることだけにねらいがあるのではなく、主題設定の理由で述べたように、「体力は、人間の活力の源として、精神面の充実に大きくかかわっており」(答申)、「学力を支える重要な要素である意欲や『人間力』」(スポーツ振興計画)に深くかかわっているということを念頭において取り組むことが大事であることを提言して本研究のまとめとしたい。

V 本研究における課題

体力の向上につながるための授業改善の手だてについて、本県教師のアンケート結果や文献などを基にし

て記述してきたが、今後はすべての領域の単元計画を作成し当センターの授業情報システムなどを利用して広く県内教師に提供すること、そして、その単元計画を実施した教師・生徒の意識調査や体力調査を行い、特に運動習慣のほとんどない児童生徒がどのように変化するのかを検証したい。

<引用文献>

- 中央教育審議会 2008 『幼稚園，小学校，中学校，高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善について（答申）』， p. 29
青森県教育委員会 2009 『平成21年度学校教育指導の方針と重点指導資料』， p. 3, p. 31
学習研究社 2004 『中学体育実技』， p. 26, p. 58, p. 82, p. 195
新学社 2004 『ワンダフルスポーツ』， pp. 252-253
大修館書店 2008 『新しいマット運動の授業づくり』， p. 98
大修館書店 2001 『中学校体育の授業（下）』， p. 189, pp. 245-246,

<引用URL>

- 文部科学省 2006 「スポーツ振興基本計画（平成18年9月21日改定）」
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/plan/06031014/002.htm(2009. 12. 3)
神奈川県体育センター 2007 「保健学習ハンドブック」
<http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/40/4317>(2008. 5. 7)

<参考文献>

- ベネッセ教育研究開発センター 2007 『第4回学習基本調査・国内調査報告書・小学生版』
ベネッセ教育研究開発センター 2007 『第4回学習基本調査・国内調査報告書・中学生版』
ベネッセ教育研究開発センター 2007 『第4回学習基本調査・国内調査報告書・高校生版』
文部科学省 2008 『中学校学習指導要領解説 保健体育編（平成20年9月）』