

# 県中教研 保健体育部会だより

第 34 号

発行日 平成31年3月  
発行所 富山市千歳町1-5-1  
富山県中学校教育研究会  
編集責任者 玉木 彰治  
題 字 金山 泰仁 先生

## 豊かなスポーツライフの実現に向けて

主任指導主事 竹内 康彦

新学習指導要領の全面実施まで2年余りとなりました。各学校では、改訂の趣旨を踏まえ、育てたい資質や能力を明確にし、その実現のために実態に応じた様々な取組が行われています。保健体育科では、体力や技能の程度、年齢や性別、障害の有無等に関わらず、運動やスポーツの特性や魅力を実感したり、運動やスポーツが多様な人々を結び付け豊かな人生を送ったりする上で重要であることを認識することが求められています。

保健体育科には「豊かなスポーツライフの実現」という目標があります。その実現に向けて、自己とスポーツとの関わり方を考えることができるような授業が望まれます。今回の改訂では、「する、みる、支える」に「知る」が加わっています。当然、「する」ことが中核となりますが、「したくてもできない子供」もいます。そのような子供には、「する」ことができなくても、「支える」や「知る」ということだけでもスポーツにつながっているということを実感させることが大切です。また、「運動が苦手な子供や運動に意欲的でない子供でも関わるができる」という視点をもち、そのような子供にとって「する、みる、支える、知る」という多様なスポーツへの関わり方にいかにつなげていくかについて教師自身が想定して授業を行うことが大切です。「○○さんのアドバイスは、とても分かりやすかったよ」「今日の班活動の場の設定は、課題解決のためにとても有効だったよ」など、授業中の子供たちの言動を肯定的に見取り、タイミングを逃さず、いかに賞賛し、価値付けていくことができるかが大切になります。ここが教師の腕の見せ所です。

人生100年時代を見据え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現するための資質や能力を育むことが保健体育科に課せられた大きな使命です。みなさん一緒にがんばりましょう！

(東部教育事務所)

## 学習指導要領改訂で授業はどうあるべきか

部長 玉木 彰治

今年度の研究は、前年度までの研究を継続することと併せて、2021年から全面実施となる新学習指導要領の「主体的・対話的で深い学び」となる指導過程を工夫する授業について研究を行った。各地区では、課題解決に向けて、生徒が「粘り強く取り組む」、「他者と伝え合う」、「試行錯誤を重ねよりよく解決していく」等の力が付くように授業を実践し、その成果や課題について協議を重ねた。

課題としては、生徒が「何かをつかんだ」「何かに気が付いた」「友達により助言ができた(された)」など、学びの実感がもてるような授業をさらに工夫していく必要性が出た。また、これまで保健体育科の授業で大切にしてきた「できた喜びや友達と関わる楽しさ」、「懸命に体を動かした後の爽快感」など、運動やスポーツの特性に触れながら、自分だけでなくみんなと高まっていく授業をこれからも継続していくことの大切さも確認された。

今後の保健体育科の授業は、新学習指導要領実施に伴い、授業改善が求められているが、楽しい授業や分かりやすい授業を求めるあまり、達成が容易な授業だけに陥らないことが大切である。「困難な課題」に挑戦する授業を展開していくことは、生徒が目標達成のために周囲と協力しながら学習することにつながる。生徒が自ら考え、周りと共に挑戦することこそ、「生きる力」が磨かれる教科の特性であると思う。

また、2020年オリンピック・パラリンピック東京大会を翌年に控えている今こそが、「運動やスポーツとの多様な関わり方や素晴らしさ」を生徒が深く理解する絶好の機会であるため、意識して授業で取り扱うことが大切である。そしてそれを伝える我々教師自身の運動・スポーツに対する価値観を豊かにすることも望まれている。

(富・堀川中)

# 第62回 研究大会の取組

新 川 地 区

(中・舟橋中)

## 1年 器械運動「マット運動」

指導者 伊東 貴志

1年生男女共習による器械運動「マット運動」の授業提案がされた。

マット運動についての事前アンケートでは、クラスの39%の生徒が「苦手意識がある」と答えていた。そのため授業では、自己に合った技を選択して活動に取り組んだ。授業では、本時の流れをステージスクリーンに大きく映し出すことで、生徒一人一人が1時間の流れをいつでも確認したり、課題を意識したりすることができた。また、タブレット端末やICT機器を活用して、動きを映像として記録し、模範となる映像と比較する場が設定された。そのため、同じ技の練習をしている生徒同士で、動きの確認をしたり、改善点を出し合ったり、アドバイスしたりする場面が多くみられた。

部会協議①では、「技能を高める場の工夫」「安全な補助の仕方」「生徒同士でアドバイスを活発にする工夫」



「タブレット端末で得た情報の活用方法」等について活発な意見交換が行われた。

竹内康彦主任指導主事（東部教育事務所）からは、新学習指導要領における指導計画や内容の取り扱い、移行措置等について助言をいただいた。また、主体的な学び、対話的な学び、深い学びを実現するためには、他者と関わり能動的な学習が必要であると助言をいただいた。

部会協議②では、伊東貴志（舟橋中教諭）による器械運動（マット運動）実技講習が行われた。授業で取り入れる補助運動や各技のポイント、安全に留意した指導を実演を混ぜて指導していただいた。

島田 翔平（中・上市中）

富 山 地 区

(富・西部中)

## 3年 ダンス「現代的なリズムのダンス」

指導者 夏野 愛未

3年生女子によるダンス「現代的なリズムのダンス」の授業が提案された。提案授業は中間発表会で、見学しているグループが発表グループの作品を撮影したり、よい点や改善点を付箋に書き伝えたり、互いに教え合い、学び合う学習活動であった。

発表会後の課題追究の時間では、自分の思いや考えを仲間に伝えたり、仲間の考えを聞き入れたりと課題解決のための学び合いの場面が多く見られた。

部会協議①では、部員から「グループで協力し合いながら、課題解決に取り組んでいた」「付箋を使ったア



ドバイスはとても効果的であった」「教師の条件設定がしっかり提示されているので、生徒は安心して授業に取り組んでいた」等の感想が多く聞かれた。

豊田真一指導主事（東部教育事務所）からは、「とても笑顔が多く、生徒は汗をかきながら、一生懸命に活動していた」「生徒は効果的にスペースを使って練習に取り組んでいた」「先生は生徒に寄り添った声かけをされており、先生の優しさが伝わってくる授業であった」等の感想をいただいた。

部員全体に対しては、今後は新学習指導要領の完全実施に向け、平成31年度からの移行措置として、体育理論や保健分野の変更点を踏まえた年間指導計画を作成すること、また共生の観点から男女共習の推進や、指導案上に配慮を要する生徒への支援を記載するなどの助言をいただいた。

亀山 寿光（富・芝園中）

# 第62回 研究大会の取組

高岡地区

(氷・西條中)

## 3年 器械運動「マット運動」

指導者 魚川 友康

「発展的な技をよりよく行うためのポイントは何か。基本的なわざと比較して、友達と見合いながらコツを見つけだそう」を学習課題に、3年男子による器械運動「マット運動」の授業が提案された。

本時の課題確認では、指導者がICT機器を使用し、正しい倒立姿勢を動画で提示することで、生徒によいイメージをもたせて練習に取り組ませることができた。



グループ練習では、補助器具を使用したり、互いに補助を合ったりしながら、個々のレベルに応じた練習方法を選択して熱心に取り組んでいた。また、タブレットPCを活用する際に、演技者が4カ所の撮影ポイントの中から選択し、撮影者に撮影してもらおうこととした。そうすることで、演技者や観察者が焦点を絞って技の改善点を話し合うことができ、学び合いを深めるには有効であったと考えられる。

部会協議①では、「グループ活動の工夫」「学習の場の工夫」「評価の工夫」について、活発な討論がなされた。部会協議②では、高岡市立南星中学校の山貫先生の「体育理論：運動やスポーツが社会性の発達に及ぼす効果」、射水市立大門中学校の上西先生の「陸上競技（リレー）」の授業実践について発表が行われた。

梨谷一男主任指導主事からは、資料を活用する習慣を身に付けさせておくことが、生徒の学び合いを深めることにつながると指導助言をいただいた。また各市の研究発表において、保健分野の授業を行う際には、学級活動の保健教育との違いを明確する必要性についてアドバイスをいただいた。

田中 千春 (氷・北部中)

砺波地区

(砺・出町中)

## 1年 球技「サッカー」

指導者 峠 篤史

「パスをつなぐゲームで得点しよう」を学習課題に、1年生男女共習によるゴール型球技「サッカー」の授業が提案された。グループ練習では、サッカー経験者が戦術リーダーとなり、3対1や



3対2の練習を行った。リーダーの声かけや練習前の話合いが活発であったことから、積極的にグループ練習が進められた。また、作戦ボードやタブレットを使ってプレイを解説したり、教え合ったりと意欲的に活動に取り組む場面が見られた。

部会協議①では、ICTを活用したよさとして、空きスペースへの走り込みやスルーパスへの意識が芽生えたことや、ゲーム前の練習に対する課題として、生徒が必要感をもって取り組むことが大切であること等が意見として出された。

北島由紀子指導主事からは、教師がゴールイメージをしっかりとつことで、生徒の実態とのギャップに適切に関わり合う授業となっていた。また、「主体的・対話的で深い学び」に関連付けて、「学習課題に対して主体的であること」や「生徒に学習課題が自分のものとして落とし込まれていること」等が必要であると指導助言をいただいた。

部会協議②では、授業力向上アドバイザーの佐藤豊先生より、全体計画の立て方や指導要領からゴールイメージをもってマネジメントすること等について、具体的に助言をいただいた。さらに、生涯スポーツ率を高めるための授業での手立てについても示していただいた。

部会協議②では、授業力向上アドバイザーの佐藤豊先生より、全体計画の立て方や指導要領からゴールイメージをもってマネジメントすること等について、具体的に助言をいただいた。さらに、生涯スポーツ率を高めるための授業での手立てについても示していただいた。



齊藤 朋文 (砺・庄川中)



平成30年度

東京学芸大学附属小金井中学校研究協議会

## 研修報告

報告者 富山大学人間発達科学部附属中学校

教諭 鶴飼 雅信

平成30年11月16日、東京学芸大学附属小金井中学校において、同校の教育研究協議会が開かれた。本協議会は「拡張する学び～深い学びのその先へ～」を研究主題として各教科で公開授業が行われ、同校保健体育科は、教科主題を「健康課題を問い直し探求する学び」とし、中学1年保健領域の授業「心の発達～実技を通して学びを深める～」を公開した。

本単元を実践するにあたり、以下のような指導の工夫が施され、公開授業では、副交感神経を促す運動としてヨガを行い、心と体の変化について理解を深める実践が展開された。

### 拡張する学びを実現するための工夫(指導の工夫)

#### ① 年間を通しての課題の設定

1年生で行う単元を通じた共通の課題を設定し、常に自分の内側から健康を考える。

- ・年間課題「自身の心身を見つめる  
(自分のからだと対話する)」

#### ② 運動の導入

実際に体を動かす体験によって起こる気持ちや感情の変化に気付き、心と体の関連を考えさせる。

- ・「社会性及びコミュニケーション力の理解」として、体ほぐしの運動を実践する。
- ・「ストレスの対処」としてヨガを実践する。

#### ③ 実生活との連結

獲得した学びを実生活で活用することによって、継続的な学び、さらには永続的な学びにつながるようにする。

- ・「運動」「食事」「休養及び睡眠」から選択し、心身の状況との関連を分析したレポートを作成し、発表する。

#### ④ 「知る」→「理解する」→「活用する」のプロセス

- ・「知る」：課題に関連する知識事項を知る。
- ・「理解する」：習得した知識を実際に体験したり具体例にして挙げたりする。
- ・「活用する」：理解したことを実生活で活用する可能性を見つけて実践する。

導入は、前時の「体ほぐしの運動」をペアや小グループで行うことから始まった。この活動は、単なる復習ではなく、本時で気付かせたい副交感神経の働き(リラックスした状態)を体感させるために、比較対象として非常に重要であると感じた。「体ほぐしの運動」をさせながら、教師が「体は温まってきたかな」「呼吸は今どんな状態かな」「気分はどんな感じかな」といった問いを投げかけ、自分のからだと対話させながら、生徒に交感神経の働きを再確認させていた。

交感神経と副交感神経の働きについて、全体で確認を行った後、「呼吸をコントロールすることで、副交感神経の働きを高めてみよう」と投げかけて、ヨガの実践に移る。「ゆっくり呼吸をしながら、無理はしないでね」という教師の指示の下、静けさの中

で、徐々にヨガに集中していく生徒たち。三角のポーズ、スフィンクスのポーズ等、数種類のポーズの後、瞑想を行った。瞑想終盤、「今の心と体はどんな感じか、自分のからだ



ヨガに取り組む生徒

と対話してみよう」と全体に問う。この問いは、とても適切なタイミングで意味のあるものと感じた。自分のからだと対話することを積み重ねてきている生徒たちは、素直に自分の心と体の変化に集中しているように見えた。実際、その後のシェアリングでは、「ゆっくり呼吸をすると、気持ちもゆっくりできた」「すごく穏やかですっきりした気持ちになった。自律神経が整った感じ」等の意見が語られ、副交感神経の働きをほとんどの生徒が自分の体を通して理解したようであった。

授業の終末場面では、自律神経が乱れた時(イライラや不安)には、「体ほぐしの運動」か「ヨガ」のどちらを使って対処するのが自分に合っているのかを考える時間が設けられた。そして、次の保健の授業までの1週間で実践してみることが宿題として出され、授業が締めくくられた。

今回、東京学芸大学附属小金井中学校の研究協議会に参加し、保健の授業の在り方について改めて考えさせられた。よい保健の授業とは、どのような授業なのだろうか。本実践から私が学んだことは、大きく3点ある。

1点目は、「学習課題を生徒が自分ごととして捉えられるようにすること」である。そのための工夫として、本時のように、積極的に保健の授業にも実技を組み入れ、実体験から学びを深めることもできるだろう。

2点目は、「授業後に、実生活で活用したいと感じる場面があると思わせること」である。以前、ある社会科の先生に、よい社会の授業は学習後に生徒がその日の学習内容が気になって調べに行ったり、まとめたりする授業だと聞いたことがある。それと似ていて、学習後に生徒が主体的に学びを深めたり実践したりできる授業を、実生活に根ざした保健分野でこそ、実践していくべきだと感じた。

3点目は、問いの大切さである。心と体の変化に気付かせるための問いを、体育だけでなく保健の授業の中でもよく吟味することが、先述した1・2点目がより効果的に実践されるポイントではないかと感じた。

言うは易く行うは難しであるが、この学びを生かして日々の授業に取り組んでいきたい。