

保健体育(中)部会

I. 研究の概要

1. 研究主題

生きる力を育てる創造的な保健体育学習のあり方
～生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるために～

2. 研究内容

- 1 わかる楽しさ、できる楽しさ、お互いに学び合う喜びを実感できる課題解決的学習の工夫
(主体的に学びを引き出すグループ活動の工夫と言語活動の充実)
- 2 身につけさせたいことを明確にした授業づくり (効果的な練習方法の開発と指導計画と評価計画の一体化)
- 3 体力向上に向けた実践の交流と検証

3. 主題設定の理由

石教研の基本目標にあるように主体的・創造的で人間性豊かな子どもを育てるには、生きる主体として自らをとらえ、自己の個性を創り出し、豊かな社会の形成者となる資質を身につけさせることが必要である。部会では、『体育活動を通して運動の楽しさや喜びを感じ、課題に取り組む子どもたちの育成』を目標に研究を進めてきた。

第2・3次研究では、球技を研究領域とした課題解決型の授業を実践し、グループ活動や効果的な練習を取り入れながら研究主題に近づくように研究活動を進める。また、新体力テストの結果を受けて石狩管内の状況を分析し、体力向上へ向けた授業計画や授業実践方法を検討していきたいと考えている。

新学習指導要領の教科目標に示された「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てる」を副主題に設定し、研究を充実・発展させていくことが研究主題や部会目標の達成につながると考え、上記主題を設定した。

4. 研究仮説

保健体育学習において、ボール運動の特性や魅力がわかること、運動が上手にできることや仲間と楽しく活動することの楽しさや喜びを実感させることは、自ら運動にかかわりを持ち、生き生きと運動に取り組む生徒の育成につながると考えた。さらに、基礎・基本をしっかりと身につけさせることと効果的な練習方法や指導方法を開発・実践することにより、創造的な学習活動が展開され、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てることの素養となると考え、仮説を設定した。

今年度の重点課題

- 1時間の実技授業の中で「思考させ、話し合いの時間」「自己・相互評価反省の時間」、そして「運動量の確保」などのバランスをどのように構成するか
- 単元を見通した指導計画と評価計画のあり方

5. 研究方法

1. 部会情報を発行し、共通理解を図る。
2. 研究中心市町村部会と中心校を定め、授業公開と資料提示を行う。
3. 実践記録集を編集する。
4. 部員相互の資質向上のため、実技・理論研究会を開催する。

II. 実践研究の経過と成果

1. 実践研究の経過

(1) 役員研修会における研究経過

- 4月15日(火) 専門部会第一次研究協議会及び第一回役員研修会、第一回推進委員研修会
- 6月2日(火) 第二回役員研修会・第二回推進委員研修会
- 7月2日(木) 第三回役員研修会・第三回推進委員研修会
- 9月14日(月) 第四回役員研修会・第四回推進委員研修会
- 10月6日(月) 二次研究協議会プレ授業・石教研専門部会第二次研究協議会事前研修会
- 10月16日(金) 石教研専門部会第二次研究協議会
- 10月30日(金) 理論講習会「足育」について

(2) 役員研修会の成果

役員研修会では、理論・実技研修会、二次研究協議会に向けての準備などを行ってきた。

今年度は、「球技」についての授業研究のため、役員と各市町村の推進委員との話し合いを中心に研究を進めた。また、石狩管内の生徒の体力向上に向けた取り組みについて検討した。各市町村の推進委員からは、各校の実践についての発表もあり、役員と推進委員が協力し合いながら、保健体育部会の取り組みを発展させようとする事ができた。また、第二次研究協議会へ向けての準備も、時間をかけて話し合いをしながら進める事ができた。当日も何事もなくスムーズに進行する事ができた。

2. 専門部会第二次研究協議会での交流

(1) 専門部会第二次研究協議会での交流内容

①授業公開の様子

3年生 単元「バレーボール」

授業者 千日坂 宣彦 教諭 (恵庭市立恵庭中学校)

本時の目標

- ・チームの課題を考え、工夫して課題解決に取り組んでいる(思考・判断)
- ・練習した技能やチーム内の約束を試合形式練習で実践することができる(技能)

	学習活動	生徒の活動	評価の内容
導入 10分	<ul style="list-style-type: none"> ・ランニング ・体操、補強運動 ・挨拶、出欠確認 ・ランニングパス 	補強運動：馬跳び10回(2人1組) ランニングパス：チームで20回連続を目標に行う。 全員で声をかけることを意識する。	
課題 チームで練習を考え、“攻撃につなげるバレー”を目指そう。			
展開 28分	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートを元に、課題を明らかにし、練習内容を話し合う(5)(チームの課題を理解し、練習を選択する) ・チームでの課題練習①(5) ・チームでの課題練習②(5) 	<練習を選択> 練習①2人でカット練習：2人での連携の仕方を確認する 	思・判 チームの課題を考え、アイデアを出している 技 練習した技能やチーム内の約束を実践することができる
練習①の様子：ボールを落とさないという意識で連携できていた。			



練習②扇状パス：手投げでセッターへのパスとカバーを意識する

練習②の様子：ビブスを着たセッター役の生徒にボールが返るように工夫して行っていた。



練習③2ボール円陣パス：声を出すことを意識し、パスをつなぐことを意識する。
※上手くいかない場合はボール1個でもよい。

練習③の様子：声を掛け合いながら、2個のボールを落とさないようにパスを繰り返していた。

・試合形式練習（13）



※体育館を6分割し、チーム内で練習する
※ネットを挟んで練習しあい
※プログラムタイマーを6分でセットし、ブザーが鳴ったら、次の練習を行う

試合形式練習（ネット2m30cm）

- ①A-B、D-E 4分間
- ②B-C E-F 4分間
- ③A-C D-F 4分間



セッター役の生徒は、スパイクが打ちやすいようなパスを心がけていた。

- ・サーブは手で投げ入れ ・ローテーションをする
- ・点数をカウントする。審判はバレー部と教諭
- ・チーム内の役割・約束事を意識する
- ・パスが乱れた時は確実に相手に返す

セッターからのパスでスパイクを打つ場面が多かった。

ま
と
め
7
分

- ・試合形式練習での反省
- ・反省の交流と課題への振り返り

- ・チームで良かった点、改善する点を確認する
- ・チーム内で話し合ったことを発表する
- ・“攻撃につなげるバレー”ができたかを振り返る

まとめ 攻撃につなげるためには、ボールが空中にある時のチームの準備（声かけを含む）が重要である。



- <生徒の予想される発表>
- ・レシーブがやっぱり大切
 - ・声かけの工夫を積極的に行うことが大切
 - ・ボールが来るまでの準備が大切
 - ・カバーを頑張ることが大切

生徒の意見を拾いながら、本時のまとめを行っていた。



整
理
5
分

- ・次時の内容説明（三段攻撃からスパイク、ブロックを意識する）
- ・挨拶、片付け

仲間同士で試合の感想を話し合いながら、まとめを行っていた。

- ・全員で協力して、すみやかに片付ける

2. 専門部会第二次研究協議会での協議内容

①授業についての質疑応答

ア) 授業者より

バレーボールの楽しさや喜びは何かを考えた時に、つなげて攻撃できるバレーボールだと思い、今回の授業を組み立てた。バレーボールの基本技能は、オーバーハンドパスとアンダーハンドパスと考えた。きれいなフォームから確実にボールをつなげられる技術の習得を目指し、練習を重ねてきた。技術だけではなく、ボールをあげようとする気持ちの面を高めるのが難しかったが、生徒達は一生懸命に取り組んでくれた。



イ) 質疑応答より

Q. 3年生男子はスタートの段階でどのくらいできていたのか。3年間の計画(見通し)を教えてください。

なんとなくはできていたが、正しい基本を教えるところからスタートした。1年生～オーバー・アンダーハンドパス、2年生～ミート(スパイク)、3年生～ゲームができる。

Q. 3つの選択の練習はどういう視点で決めたのか。ゲームでどういかにされたと考えているか。

レシーブの形を確かめる練習も入れていたが、攻撃に繋げるということでこの練習にした。練習①は、正対して徹底させること、練習②はセッターに返すこととカバーすること、練習③は明確に声をかけることを目的とした。ゲームの中では練習が活かされ、ボールが繋がったと考えている。

Q. 目標に対しての評価について、技能についてはどうやって評価するのか。

パスができているか。難しいボールをあげているか、カバーリングをしているかなどを見る。

Q. 3段攻撃を指導する上でのポイントや工夫を教えてください。

レシーブしたボールをセッターが上手に上げなければならぬことと、アタッカーの準備が必要だということを中心に指導する。

ウ) その他の交流内容

- 練習を生かしてゲームをするので、ボールが落ちた時に、何が課題なのかを考える場面があっても良かった。構えで準備している生徒もいたので、そのようなことをひろってあげるのも必要だった。
- 4分ゲームを3分半にしてチームの反省をする時間があっても良かった。
- ビデオカメラの活用も良いと思う。セッター固定のローテーションも良かった。
- 6チームの課題は何だったのか。反省を整理できるシート、場面があっても良かった。

エ) 助言者より(新篠津中学校 浅野 方伸教頭より)



バレーの特性をおさえた授業だった。課題をおさえて授業がスタートしたことが良かった。声をかけることは大切であり、それを中心においた練習があつて良かった。どういう声を出すのかまで指導すること、プレーを見て考える場面があるともっと良い。ただし、運動量を確保することも必要である。どちらがボールをとるのかを考えさせる練習をすることが大切。ルールに近づけることは大切だが、レベルに応じて行うことが一番大切である。ゲームのない生徒に他チームの評価をさせると良かった。学習カードのレシーブのポイントをもう少し整理しても良かった。

②実践交流での協議内容

各学校の実践交流を行い、球技から器械運動、保健まで幅広く多くのレポートが集まった。どの実践も先生方の工夫を凝らした指導案であり、今後の授業にすぐに活用できるようなものばかりであった。質疑応答も活発に行われ、先生方が抱えている疑問などが解決できるような実践交流になった。「体力向上」についての実践も発表された。授業開始時のなわとびや壁倒立の実施や年3回のシャトルラン、長縄跳びを行うなど、各学校の工夫が見られた。また、業者への体力テストの集計を依頼するなど、参考になる実践が多くあった。

③第二次研究協議会での成果

千日坂教諭の授業公開することで、自ら生徒が練習を選択するといった研究テーマに近づく課題解決学習の工夫に取り組むことができた。午後からは、恵明中学校の佐々木厚志教諭にバレーボールの実技研修を行っていただいた。ボールを使った補強運動やオーバーハンドパス、アンダーハンドパスを使った様々な練習を行った。ネット挟みでの2対2の練習では、動き方や声の重要性などを理解することができ、最後に行われた試合形式の練習でもいかすことができた。また、試合で失敗したところからスタートするなど、工夫された試合形式の練習も行うことができた。午前の授業公開と午後の実技研修で同じ種目を扱うことでより効果的な実践交流をすることができた。

レポート集を使った各学校の実践交流も行った。どの実践も学習効果の高い工夫がされているものであり、有意義な時間となった。また、体力向上の取り組みの交流が良かった。

III. 教育課程の研究

1. 研究の経過

教育課程委員会では、平成24年度から中学校で完全実施となった学習指導要領に基づいて、管内での指導の実態を明らかにすることを目的に研究を進めた。今年度は、各校でどのような種目に取り組んでいるかを調査し、交流することができた。また、今年度までの各校の教育課程を集約し、来年度の教科書改訂による教育課程の見直しについて、見える形で掲示することを確認した。

2. 研究の成果・課題

来年度の教科書改訂によって、新たに教育課程を編成し直し、交流していく必要がある。各校の種目の交流をすることで、教育課程の修正に役立てることができた。また、教育課程委員で基盤となる教育課程を編成した資料を参考に各校で作成できるように進めていきたい。

IV. 理論・実技研修会

1. 実技研修会の趣旨と内容

①バレーボール授業の実技研修会

第二次研究協議会の午後は、恵明中学校の佐々木厚志教諭によるバレーボールの実技研修を行った。午前中に行った授業を先生方も体験し、補強運動やパスの練習方法、練習をいかした試合形式の練習など、バレーボールの楽しさを学ぶことができ、今後の授業で活用できることを実感することができた。また、最後には練習で取り組んだことをいかしながら試合を行った。積極的に汗をかきながら動く先生方の姿が印象的であった。



②理論研修会

「足育」をテーマに、野崎円氏(株式会社リハ・イノベーション)を講師にお招きした。自分の足にあった靴を選ぶこと、靴の紐の結び方次第で怪我の防止につながり、またパフォーマンスの向上に繋がるという内容を事例をもとに詳しく説明していただいた。成長期でもある中学生は、大きい靴を選ぶ傾向があり、そのことが原因で足の怪我が多くなっている。私たち指導者が靴のサイズや紐の結び方、姿勢をチェックして、中学生の怪我の防止やパフォーマンスの向上を目指せるようにしていきたい。インソールの工夫で歩行や痛みの改善に繋がる。

実際に、研修の参加者をモデルにして足を大きさ等を計測し、どのような靴を選べばいいのかを実践していただき、大変参考になった。



2. 理論・実技研修会の成果

実技研修では、生徒が実施した練習を実際に体験することで、練習をさせる側(授業者)の視点と練習をする側(生徒)の感覚を近づけることが出来た。今後も、公開授業で見た実践を体験できる工夫を取り入れていきたい。

理論研修では、「足育」を通して日頃の授業や部活動における安全管理やパフォーマンスの向上に繋がることが分かった。参加者一人ひとりが今回学んだことを実践し、生徒の健やかな成長に繋がっていくことが期待できる。

V. 部会研究の成果と課題

今年度は、「バレーボール」の授業において、1点目の「学び合う喜びを実感できる」部分や2点目の「身につかせたいことを明確にした授業」が意識された授業であった。各チームが「攻撃につなげるバレー」を目指し、前時の授業の反省からチームでの話し合いで課題を確認し、自分達に合った練習を選択するという主体的な学びを引き出す工夫がされていた。また、練習で身につけたことを試合でいかすといった流れで構成されており、できる楽しさが実感しやすいように工夫がされていた。身につけた技術をいかして練習を選択してチーム練習をすると共に、チームで得点をとることに喜びを感じ、さらにバレーボールが好きになるという工夫がされた授業を展開していただいた。今後、バレーボールを行う上できっかけとなる授業になったと考える。

今後は、1時間の実技授業の中で「思考させ、話し合う時間」「自己・相互評価反省の時間」、そして「運動量の確保」などのバランスをどのように構成するか。さらに、単元を見通した指導計画と評価計画のありかた等にも実践研究が必要である。

次に、石狩管内の体力向上の実践交流により、石狩管内、各市町村で取り組みの現状を把握することが出来た。各校の体力向上の実践交流により、どの学校も現状を踏まえた体力向上の取り組みがされているという確認が出来た。今後は、各校、各市町村、石狩管内全体で更に工夫された実践が展開されていくことが期待できる。

第23次研究の2年目の成果や課題から、以下のような第24次研究の1年目の研究内容等を考えていきたい。

- ◎わかる楽しさ、できる楽しさ、学び合う喜びを実感できる課題解決学習の工夫
- ◎教育機器を活用した指導方法の工夫

最後に、今年度の研究中心市町村である恵庭市教育研究協議会、授業をしていただいた千日坂宣彦教諭、助言をいただきました浅野方伸教頭に敬意を表すと共に、次年度の研究がさらに充実・発展し、会員の諸氏が日常実践に励まれることを期待し、まとめとする。

(文責 竹治 義規)