

豊かな感性を育てるスポーツライフの基礎をめざして

保健体育科 小林佐知江 森田祐介 松風皇

1. 主題設定の理由

子どもの体力・運動能力は、昭和60年ごろから低下傾向が続いていたが、文部科学省が発表した平成23年度の体力・運動能力調査では、5年連続で向上傾向にあることが明らかになり、社会全体で体力や運動能力に関する意識が高まりつつある結果となった。しかし昨今では、運動する子どもとしない子どもの二極化の傾向や、体を思うとおりに動かす能力の低下、肥満傾向の子どもの割合が増加し、高血圧や高脂血症、将来の生活習慣病につながるおそれがある。このような体力の低下は、子どもが豊かな人間性や自ら学び自ら考える力といった「生きる力」を身に付ける上で悪影響を及ぼし、創造性、人間性豊かな人材の育成を妨げてしまう恐れもある。

子どもたちの取り巻く環境が悪化していく中、生涯にわたって、心身ともに健康に生活していくには、保健体育の授業を通して、健康・安全に生きていくために必要な身体能力や知識を身に付ける必要がある。そのため保健体育科では身体的・精神的に大きく成長する中学生期において適切な運動を行うことで、健康的な体を作り、様々なスポーツに親しみ、技能を習得し、仲間と接することで、豊かな感性を育て、運動の楽しさを実感させていきたい。そのためには、生徒自身が主体的にスポーツに取り組み、考え、学び、仲間とともに精神的・体力的に成長していける授業が望ましいと考える。

2. 実践の概要

本校保健体育科の取り組みである「豊かな感性を育てるスポーツライフの基礎をめざして」が3年目を迎えた。個人だけでなく仲間とともに協力しあいながら、コミュニケーションをとることで、よって体力の向上を図り、現段階での豊かなスポーツライフ、さらには生涯にわたるスポーツライフに役立てていく力を身につけさせる事を念頭に置き、実践展開している。

中学生の時期は、基礎体力や基礎技能を系統的に習得・定着できることを目標にし、高度な技能習得に偏らず、幅広くスポーツを体験することが重要と考える。そのために必要なことは、各授業で自己チェック表、班別振り返りシート、目標到達度の確認を行うことにより、自らの成長具合を把握することである。

また、仲間と技能や動きの確認や教え合い、課題解決に向けての話し合いなど、仲間とのコミュニケーションによって、個人の能力だけでなく、集団の能力を高めることができる。

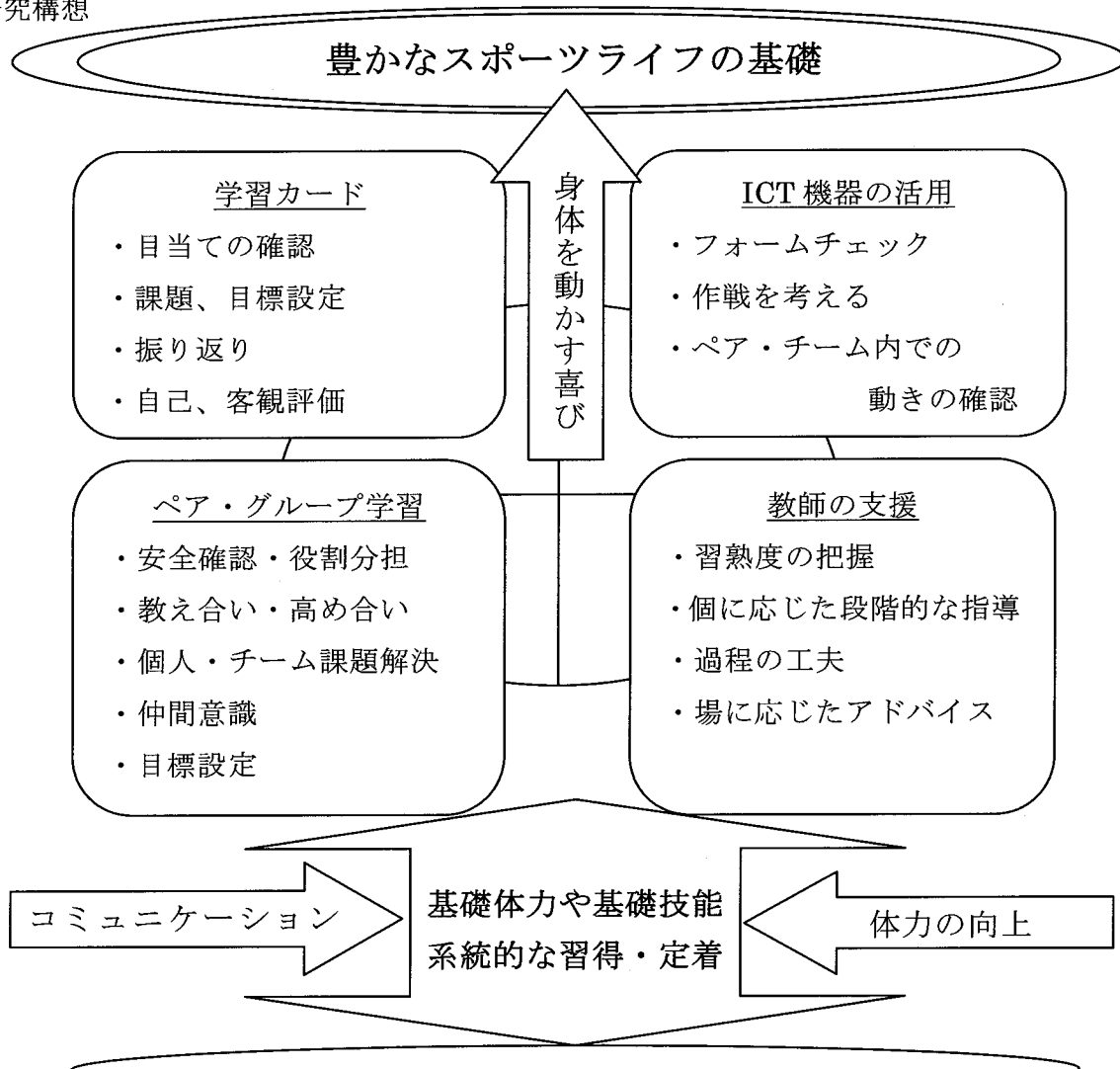
加えて、運動の楽しさを実感させるためには、スポーツ本来の「身体を動かす喜び」を体験しなければならない。「身体を動かす喜び」とは、ただ身体を無意識で動かすのではなく、自分の思い描いた動きと実際の動きのギャップを埋める作業の連続と考える。これは、ICT機器を有効に活用(仮

む」という面もある。「特性を楽しむ」とは、記録の向上や、対戦における勝利など、それぞれの種目に応じた課題解決のことである。これらの楽しさを実感させるために、教師が一方的に課題を出すのではなく、種目の特性を教えた上で、生徒が課題を見付け、その課題解決に向けて仲間と交流（コミュニケーション）をするような、授業展開を行っている。

本校保健体育科では、各学年において段階的な指導を考慮して授業体系を変えている。1年生では安全面、授業規律、基礎技能を重視し統一的に始動できるように男女共修を行っている。2年生では、体力、能力を考慮して男女別修をおこなっている。これは、1年生で磨き上げた基礎技能の向上を目指し3年生につなげていくためである。3年生では、選択制にし、責任を持って各競技に取り組ませ、3年間の集大成として取り組んでいる。

生徒がそれぞれの能力に応じた課題設定し、仲間と考え実践し、その結果を振り返り、次につなげていくことにより、「豊かなスポーツライフの実現する能力を育成する」授業展開をしたいと考えている。

3. 研究構想



4. 実践事例

保健体育科学習指導案

1. 学年・組 第1学年

2. 単元 球技 ネット型「バレーボール」

2. 単元設定の理由

バレーボールは、2チームがネットをはさんで、サービス・レシーブ・パス・トス・スパイク・ブロックなどの技術を用いてボールを打ち合うネット型球技である。バレーボールの楽しさは、サービスやアタックなどの技術を工夫し、相手のいないところにボールを落として得点を競うことや、反対に、ラリーが長くともことでも盛り上がり、楽しむことができる。そして、ネットをはさんでいるため、相手に邪魔をされことなく、自分たちの作戦を実行することができる。

1年生では、試合中に、全員がボールに触れ、できるだけ長い間ラリーが続き、誰もが「楽しい」と思えるようなバレーを目標とする。

しかし、バレーボールをはじめたばかりの中学1年生では、サービスやパスの基本的技能が未熟なためサービスが入らない、3回以内で相手コートにボールを返せないなどでラリーが続かず、目標を達成するはなかなか難しい。

本授業では、正式なバレーボールのルールを理解したうえで、生徒が自分たちの技能のレベルを把握しそのレベルにあったルールを考えたり、コートの設定などを変えたりしながら試合を行う。最終的には正なルール、場でゲームを行うことを目指す。そうすることによって、バレーボールの特性を知り、楽しみながらゲームを行うことができ、バレーボールへの興味・関心が高まり、技能が向上していくものと考えらる。

・指導するにあたって

大阪教育大学池田地区の研究テーマ「自立し協同する力を育む教育」を元に、中学校保健体育科として「かな感性を育てるスポーツライフの基礎をめざして」をテーマに研究を行っている。そこで今回授業をすにあたって、生徒が進んで授業（スポーツ）に取り組む資質を育てられるよう、教師が授業の内容を組み立てるのではなく、生徒がバレーボールの試合をするにあたって、何を習得したいか？を聞いた上で授業内容を組み立てる。そのため、最初の時間に、教師が何も説明しない状態で試合を行い、これからバレーボールをするにあたって、自分達には知識・技術を含め、何が必要かを把握させ、どのようなことを習得したいをワークシートに書かせた。

また、試合を行っていないチームは、審判として、主審、線審、得点、記録（試合を行っている生徒が何回ボールに触れたかを記録する）のいずれかの仕事をし、他のチームを見て学ぶ、ルールを理解する、分の仕事に責任を持つ、そして見て楽しむことができるようにした。

3. 単元の目標

- ・練習やゲームにルールを守りながら積極的に参加すること、分担された役割を果たそうとすること、戦などの話し合いに参加しようとする、安全に気を配ることができる。
- ・個人やチームの課題を明らかにし、その課題解決に向けて練習方法や、ゲームのルールを工夫すること

・ 評価規準表

関心・意欲・態度	思考・判断	技能	知識・理解
己の役割に責任を持ち、レーボールの特性に触れ、安全に留意しながら、積極的に練習やゲームに取り組もうとする。	自己やチームの課題解決を目指し、練習を工夫したり、作戦をたてたり、ゲームのルールを工夫することができる。	基本的技能を身に付け、それを生かして、仲間の動きや、相手の動きに対応し、ゲームを行うことができる。	バレーボールの特性やルール、審判の方法を理解している。

具体的評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	技能	知識・理解
バレーボールの学習に積極的に取り組もうとする 練習や試合でフェアなプレイを守ろうとしている 分担した役割を責任を持って果たそうとしている 仲間とコミュニケーションを深めようとしている 仲間の学習を援助しようとしている 健康や安全に留意しようとしている	・観察や試合中の動き、試合結果から自己やチームの課題を見付けることができる ・自己やチームの課題解決に向けた練習を考えることができる ・ルールに応じた作戦を立てることができる ・全員が楽しめるために、工夫したルールを考えることができる	・基本的なパス、サーブができる ・状況を把握し、パスを使い分けたり、味方のフォローをすることができる	・技能の名称や行い方について理解している。 ・技能の要点について理解し言語化できる ・ルールを理解している ・バレーボールに関連して高まる体力について、学習した内容を理解している

・ 指導計画 (全10時間)

- 第1次 バレーボールを知る 2時間
- 第2次 個人技能練習 2時間
- 第3次 特別ルールでのゲーム 4時間 (本時4時間中2時間目)
- 第4次 ゲーム 2時間

	1	2	3・4	5・6・7・8	9・10
			学習準備、ランニング、準備運動、補強運動、個人及びチーム練習		
10			集合、出欠確認、本時の学習内容の確認 基本的な技能練習 ・パス	本時のルール確認 ・作戦を考える	正式ルール・コートでの試合
20			アンダーハンドパス オーバーハンドパス 円陣パス	・作戦に基づいた練習を行う	
※1	※2		・サーブ アンダーハンドサービス	特別ルールで試合を行う	
30					
40				チームでの振り返り	
				次回のルールを考える	チームでの振り返り

6. 言語活動のマトリクス

コミュニケーション 単元	言語的コミュニケーション		非言語的コミュニケーション
	技能	態度	知識、思考・判断
バレーボール	基本的技能の改善点や、ゲームでの動き方を教え合う活動。	自己の役割に責任を持ち、練習やゲームにおいて積極的に行動し、また互いの考えを伝え合う活動。	個人やチームの能力を知り、また課題解決を目指して、作戦を考えたり、練習方法を選んだりする活動。

7. 本時

(1) 目標

- i、安全に気を配るとともに、積極的に練習や試合、話し合いに参加する。
- ii、課題克服のための練習方法を考えたり、ルールを考える。
- iii、本時のルールに従って、ゲームを行うことができる。

(2) 展開

学習課程	学習活動および内容	指導上の留意点	評価の観点
導入	<ul style="list-style-type: none"> ・支柱ネットの準備 ・チームごとに準備体操 ・個人及び、チーム練習 ・整列、挨拶 	<ul style="list-style-type: none"> ・チームごとに整列させ、大きな声で挨拶をさせる 	<ul style="list-style-type: none"> ・安全に留意し、積極的に行っているか
展開	<ul style="list-style-type: none"> ・本時のルール確認 ・作戦を考える。 ・作戦に基づいた練習 ・ゲーム 	<ul style="list-style-type: none"> ・ルールを理解させ、そのルールを生かした作戦を立てさせる ・自分の役割を理解させ、責任を持たせる 	<ul style="list-style-type: none"> ・チームに応じた、作戦を立てているか ・積極的に練習に参加しているか ・ルール、作戦に基づきゲームを行っているか
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・チーム振り返り ・グループごとに、次回の試合のル 	<ul style="list-style-type: none"> ・次回の練習で生かせるような、振り返りをさせる。 ・本時の試合内容を踏まえて考えさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・実力に応じたルール設定

正式なルール及びコートで試合を行い、出た感想。

バレーボールの試合をやってみて・・・

どうすれば試合が続いたり、楽しめるようになりますか？あなたの案を書いてみましょう

- 簡単な技術は身につける
- ルールもだいたいのは知っておく
- サーブを近いところからうつなど、少し簡単にする

バレーボールの試合をやってみて・・・

どうすれば試合が続いたり、楽しめるようになりますか？あなたの案を書いてみましょう

- パスの練習
 - 触てもいい回数を増やす → 出来るだけ、
 - サーブをもう少し前からする → 3回以内で返す
- コートもせまくする

バレーボールの試合をやってみて・・・

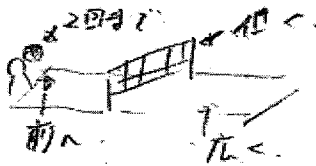
どうすれば試合が続いたり、楽しめるようになりますか？あなたの案を書いてみましょう

- アタック無しでネットを低くすればサーブが入りやすくてより続けられると思う
- 「1回で相手のコートにボールをかえしてはいけない」というルールをつくれれば、ボールをさあめない人がなくなると思う

バレーボールの試合をやってみて・・・

どうすれば試合が続いたり、楽しめるようになりますか？あなたの案を書いてみましょう

- ・もう少しネットを低くする
- ・前の方から打つ
- ・サーブは2回まで打つ
- ・もう少しコートを広げる



・パスは何回もOK!

基礎的なサーブやパスができないので、その練習を行うことと、コートやルールの設置変更などが出た。コートのはりについては、サーブが入らないので、狭くする意見と、相手チームに送ったパスが上手く相手

・サーブ・パスの練習のまとめ

習得した知識や技能を工夫して書きましょう

○オーバーハンドパス。

高いボールやレシーブやトスに用いる。 → ボールを引きつけ顔の前でボールをとらえる。



手の形は、大きな三角形と小さな三角形をつくる。

みぞとみじを曲げ伸ばす

ねらうところは、垂直二等分線の上

○アンダーハンドパス。

腰より低いボールや勢いのあるボール → 手首あたりにあてる



肩と腕を結ぶ三角形の面をつくる。

みじを曲げず、足首やみぞを伸ばす。

ボールが右にくる → 左肩を下げる

左 → 右

○アンダーハンドサービス。

腕の振りとボールの打ち方が比較的やさしい基本的なサービス
ボールをあげ、腕を後ろからふる。

○オーバーハンドサービス。

トスを高めに上げ、腕を、上の方でふる。

<私達の班でやった特別な練習>

○ラニスルー。

サービスのボールをレシーブする時のため。

レシーブをした後のボールをセッターに届けるため。

○円陣。

声をかけ合ひ練習する → 試合にもつながる

積極的なプレー → レシーブがうよくなる

パスやサーブの基本的なことを教えた後チームとごで練習をさせた。その中でオリジナルの練習を考えるチームもあった。

また、チーム力を高めるために、授業の後に円陣で何回パス続くかを競い、チーム力を高めた

パスやサーブの技術練習の際、バレーボールの初めの授業で、試合を行ったクラスと行っていないクラスとではやはり意欲の差があった。試合を行ったクラスは、チームでのフリー練習時に、試合の状況を想定した練習を考え行っていたが、試合を行っていないクラスは、対人パスがメインになっていた。

・試合のルールやコート・ネットの高さについて考える。

今日のルール	→このルールにした理由
・フォアヒットでも認める	ラリーをつづけるため。
・1回のミスは認める(サービス)	サービスが入りにくから。
・同じ人が打つのを2回まで認める	ラリーをつづけるため。
今日の競技場	→この競技場にした理由

最初の試合の感想を基に、クラス全員で、オリジナルのルールを設定した。

のルールで行っての感想

ルールについて

コート・ネットの設定について

良かった点
・サーブのコングラ
は、話かせていた。

良かった点
ネットの高さ。

改善したい点
コート、縦の線がた
サイトラインが大きい

「ルールの設定、試合、振り返り、次回のルール決め」を1時間の中で行い、それを4時間行った。

チームノート

時間、チームでの練習及び試合を振り返り、まとめさせた。

11月13日	振り返り	良かった点・続けていき点	振り返り
誰もがボールにた めるようにする 「いく」などの合図 を作る	→	良かった点・続けていき点 ・サーブ、声出し、ラリーが続く ようにする点 ・さわる回数にバラつきが少なく ・ボールを集める点 ・ミスをした人をけなして いる点	振り返り サーブが ま、た、く、い、 て、い、い、は、じ、 自分 たちのチームは ミスなから、た のびサーブ を中心に練習 したい。
	→	改善したい点・うまくいかなかった点 ・ボールがま、う、る、た、た、 ら、い、く、な、じ、の、合、図 ・自分のポジションを動か かない、 ・けなえとく (いつまでも大丈夫 にする)	振り返り みんながミ スした人をカバ ーしてあげ たとき、

11月13日	振り返り	良かった点・続けていき点	振り返り
ポジション 決めて、それぞれの 役割をし、かりと 果たすこと。	→	良かった点・続けていき点 ・声を出してお互いに 励ましあいながら試合を することが出来た。 改善したい点・うまくいかなかった点 ・サービスが あまり入らなくて、 も、た、い、な、い、ミスが 多かった。	振り返り もっと サービスの 練習をする。 しょうもないミス がなくなるよう、 1人1人が意識 を高める。 もっと大きい声で 声かけをしよう。
	→	良かった点・続けていき点 ・声を出す(励ましあい) ・積極的に ボールに向かう (目で追わない) ・サーブを入れる ボールを高くあげる	振り返り ラリーをもち つづけられる ようにしたい。 相手が とりにくいボール を打つ。 お互いに 声を出すのが 大切!!

成果と課題

パスやサーブの基本練習時以外、生徒主体の授業を行った。生徒は最初の試合で、自分たちに何が必要なかを知った上で授業を進めていたので、自分たちで積極的に課題を見付け取り組むことができた。また「バレーボールを楽しむ」ということも強調し指導していたので、チーム内での教え合い、試合中での声掛けなどもしっかりでき、運動が苦手な生徒でも、ミスをして仲間が励ましてくれる安心感から、積極的にボー