

# 思考力を活かした、表現力の育成 ～「見通す力」を育む授業～

保健体育科 小林佐知江 森田祐介 武田和樹

## 1. 主題設定の理由

つながり、かさなり、ひろがる授業－12年間の「知」の構築を目指して－を受け、保健体育科では「知」を「見通す力」と捉え、認識・構造化・活用を意識し授業構成を行ってきた。

知の認識とは「見通す力」である。すなわち授業内において、自他の能力を把握し、課題と向き合うことにより予測する力を育むことをねらっている。知の構造化とは、体育科の授業全体において授業者からの提案を、生徒が実践し、個人・グループで思考し、創作し、また実践するサイクルを行うことにより、授業者のねらいと生徒の創作したものが合致していくことをねらったものである。知の活用とは「見通す力」を得る事により、各年代において自己や他者の体の特性を知り、各種目の運動特性を知り、体を動かす楽しさや喜びを知ることによって、運動に取り組む意欲や態度につながり、生涯に通じる豊かなスポーツライフの形成に役立つと考える。

また保健体育科では1年目「コミュニケーションを軸とした、思考力の育成～見通す力を育む授業～」として取り組み「わかる楽しさ」に重点を置き指導を行った。「わかる楽しさ」を感じるにより、知り得たものを元に「上達する楽しさ」そして「動く楽しさ」へとつながり、運動をするにあたっての「交流する楽しさ」へとつながると考えた。今年度は1年目で獲得したコミュニケーション力や思考力を活かし、周囲に発信していく力、すなわち「表現力」を高めていくことに重点を置いた。表現とは、創造することや自ら思い描いた形を精査したり確認したり、様々な要素が含まれているものである。自らの表現力を高めることにより、他者を深く知ることに繋がる。他者との繋がりを深めることにより、コミュニケーションや思考活動などがより充実したものに発展していき、生涯的な「豊かなスポーツライフの実現する能力を育成する」ことに寄与すると考えられる。

## 2. 実践の概要

今年度は「見通す力を活用する」ことをテーマに展開していく。具体的には、昨年度の授業内における生徒が保有している「見通す力」を発展させるため、各種目において自己や他者の不足している部分やよりよく運動を実施するために見通しをたて、考え、思考し、創作し、創造する力を生かし、授業を形にしていく、すなわち「教材化を教材にする」ことをテーマに展開していく。マット運動では、表現したいことをマットの上で、マット運動の技を用いて表現していく。新たな技を創造したり、今できる技を生かしたり、お互いの動きを見通した上で、新たな動きを創造していく。また ICT 機器 (iPad, サーフェイスなど)

やワークシートを用いて、即時的な効果や振り返り、評価に関しても有効に活用することにより「指導と評価の一体化」に寄与している。

保健体育科全体としての取り組みでは、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、選択制を取り入れ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、仲間を考え実践し、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。

#### 【研究構想図】



### 3、実践事例

#### 保健体育科学習指導案

1. 対象 第2学年

2. 単元 ダンス（創作ダンス）

#### 3. 単元設定の理由

マット運動とは、できる・できないが明確な「克服型スポーツ」、または、目標とする技をできるように努力する「達成型スポーツ」である。しかし、なかなか上達を感じられず、目標達成までの過程であきらめてしまい、マット運動を嫌いになってしまう生徒も少なくない。そこで今回、このマット運動を音楽に合わせて、仲間と共に楽しんで取り組めるよう、創作ダンスを組み合わせて授業を行うことにした。

創作ダンスとは、多様なテーマから、表現したい、伝えたいテーマ（想い）を動きに置き換え、表現していくものである。創作するにあたって、創り上げた、成し遂げたという達成感を味わったり、他の表現方法を見て、良さを認め合ったり感動したりと、他の種目や単元とは違った、完成までのプロセスをも楽しめる単元である。この創作ダンスとマット運動を組み合わせ、自分たちの伝えたいことを、マット運動の技を用いて、チームで一つの作品として創り上げていく。

個人種目であるマット運動と、集団種目である創作ダンスを組み合わせることにより、チーム全体での動きのまとまりを考えるとともに、マット運動の中では個人としての課題であったものを、チーム全員で共有し、その課題解決に向けて考える。このように取り組むことにより、仲間のアドバイスや励ましによって、自己効力感が高まるものと考えられる。またテーマを上手く伝えるために、どのような動きがよいのか、そしてその動きがどのように繋がっていくのか、またどのようなポジションをとればよいか、など思考力（見通す力）を活用していく機会がたくさんある。このように、個人やチームの課題を共有し、解決していくことにより、「自分達で創り上げた」「自分達でできるようになった」という達成感を味わわせたい。

#### 3. 単元の目標

- ・積極的に創作活動に参加し、体を動かすことを楽しもうとする。（関心・意欲・態度）
- ・自己やチームの課題を理解し、その課題解決に向けて取り組むことができる。（思考・判断）
- ・テーマに応じた体の動かし方ができたり、仲間と協同して動くことができる。（技能）
- ・テーマに応じた表現の仕方を理解したり、マット運動の技の特性を理解できる。（知識・理解）

#### 4. 評価規準表

関心・意欲・態度	思考・判断	技能	知識・理解
・自分の意見を発表したり、仲間の意見を聞いて、協力して授業に	・仲間や自分の課題を見付け、課題に応じた練習方法を選ん	・テーマにふさわしい技を用いたり、体を動かすことができ	・効果的な表現の仕方を知っている。 ・発表の仕方や、鑑

<p>取り組み、また体を動かす楽しさを味わうことができる。</p> <p>・安全に留意し課題に取り組むことができる。</p>	<p>でいる。</p> <p>・テーマにあった動きを構成することができる。</p>	<p>る。</p> <p>・仲間と関わりあって、動くことができる。</p>	<p>賞の仕方を理解している。</p>
--	---	---------------------------------------	---------------------

### 5. 指導計画（全10時間）

第1次	簡単なテーマで創作ダンスを造る	2時間
第2次	1年で取り組んだマット運動の技の練習	1時間
第3次	創作マットを作る	6時間(本時6時間中3時間目)
第4次	発表	1時間

### 6. 本時

#### (1) 目標

・積極的に意見を出し、また安全に留意しながら練習に取り組むことができる。(関心・意欲・態度)

・チームの課題やテーマに合わせた練習方法を選ぶことができる。(思考・判断)

#### (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	<p>1、使用するマットの準備</p> <p>2、整列、挨拶 準備運動</p> <p>3、前時までの、進捗状況、目標を確認する。</p>		
展開	<p>4、それぞれの練習場所で練習を行う。</p> <p>・4枚並べたマット</p> <p>今までに創作した動きを実際に行って、問題点を見付ける。</p> <p>・1枚のマット</p> <p>技の練習を行う。</p> <p>・何も無い所</p> <p>新しい動きを創作したり、創作した部分の修正などを行う。</p>	<p>・それぞれの練習場所での目標を明確にさせた上で、練習に取り組ませる。</p> <p>・技の練習を行う時は、自己の安全、周りの安全を確かめたうえで、行わせる。</p>	<p>・周りの安全に留意しながら練習に取り組んでいるか(関心・意欲・態度)</p> <p>・積極的に意見交流を行っているか。(関心・意欲・態度)</p> <p>・課題解決に向けた練習を行っているか。(思考・判断)</p>
まとめ	<p>5、今日の課題反省をチーム全員で共有し、次回の目標を立てる。</p>		

## 具体的な指導の流れ

### 1 時間目

- ・歩きで喜怒哀楽を表現しよう
- ・チームで「納豆」を表現しよう

### 2 時間目

- ・体育館内を歩きながら、指示をするものになりきって歩く  
→「とがった感じで歩く」「テストの日、目が覚めたら9時だった。登校しましょう」「宝くじで6億円当選!」「クラゲ」「ゴキブリ」
- ・普通に走り、笛がなったら指示されたものをイメージし、ポージングをして静止する  
→「カッコつけて」「さんま」「どんぐり」「有名人」
- ・1年生の時に取り組んだ、マット運動の技の確認  
「前転」「後転」「開脚前転」「開脚後転」「伸膝後転」「側方倒立回転」「倒立前転」

### 3 時間目

- ・これから取り組みをイメージさせるために、教室で動画を視聴。  
→「全国高校・大学ダンスフェスティバル」「男子新体操、インターハイ」

### 4 時間目 (創作1時間目)

- ・創作ダンスの取り組み1  
→大きなテーマを決める。テーマから連想するものを書きだす。書き出したものを基に「はじめ—なか—おわり」のストーリーを創る。

### 5 時間目 (創作2時間目)

- ロングマットを4枚並べたもの、ロングマット1枚、何も無い所、をローテーションで回す。
- ・創作ダンスの取り組み2  
→考えたテーマを基に、動きを創る。

### 6 時間目 (創作3時間目)

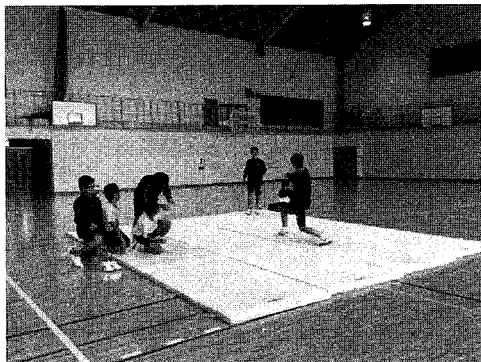
- ・創作ダンスの取り組み3  
本時

### 7・8・9 時間目 (創作4・5・6 時間目)

- ・チームごとでの練習

### 10 時間目

発表



# 創作ダンスを創ろう！！

## 動きの構成の仕方

### 1、大きなテーマを決めよう

身近なことから、空想まで、なんでもかまいません。  
ただ、見ている人が不快にならないものにしましょう。

### 2、テーマから連想するものを書き出そう

みんなで意見をたくさん出そう。そして書いていく。書いた意見は消しゴムで消さないように。後で役にたつかも知れません。

### 3、書き出したものをもとに、ストーリーを創ろう

「はじめ—なか—おわり」の3つの構成になるようにストーリーを創りましょう。

### 4、ストーリーを元に動きを創ろう

どこで（ポジション）どのような動きをするのか、バラバラな動きをするのか、同じ動きをするのか、  
実際に動きながら考えてみよう。

上記の2、3、4の順番を変えて、2の連想したものの動きを簡単に考え、それを動きやすいように組み合わせて、ストーリーを創っていてもかまいません。

## マット運動の技を入れる条件

- ・前転、後転、開脚前転、開脚後転、伸膝後転、側方倒立回転、倒立前転の7つの技を全部1人1回は行いましょう。
- ・上記以外の技を行ってもかまいませんが、できる技（失敗しても安全上問題のない技）を行ってください。
- ・側方倒立回転以外は、必ずマットの上で行いましょう。
- ・表現の工夫のため、技の行い方や、終わり方を変えてもかまいません。
- ・同じ技を2回以上入れてもかまいません。

## 注意点

- ・時間は3分～5分です。
- ・服装は体操服で行います。
- ・小道具は使用禁止です。
- ・音楽は使用してもしなくてもどちらでも構いません。ただし日本語の曲は使用禁止です。

創作1時間目

チームでテーマを決め、そのテーマから思いつくことをたくさん出していく作業。

まずは大きなテーマを決めよう！ angelの世界の平和を守る編

**天使、悪魔 おぼけたいじ**

決めたテーマから連想するものを書き出そう！

冬 → 雪、エルサ・アサ・オウフ、スノーフレークの女、クリスマス  
 夢 → まぼろし、アリス、なんぼ生物、ホワホワしてるかんじ  
 幼少 → なんかいい、どうちゃん、家に入る  
 おぼけ → 森、白い、ふわふわ、たいじ

白い雪の女の子  
 飛と戦う マッチ  
 飛と戦う

雪のおぼけは  
 退治せろやう

連想したものを基に、はじめ、なか、  
 終わりとしてストーリーを創る↓

ストーリーを組み立てよう！

はじめ  
 天使と悪魔が存在する。  
 4=3

なか  
 悪魔のたくらんでいることをとめようと天使が  
 戦うが「汚染」してしまふ。

おわり  
 最後1人になった天使が「必殺技をくり返すげ」  
 勝利し、全員天使になって平和がおとすけた。

毎回の授業で取り組んだ内容を記入していく。

11月19日	休んだ人 なし	11月20日	休んだ人 なし
今日の目標 ストーリーのはじめ、なか、おわりを決め、動きははじめの部分を決める。		今日の目標 技の練習、入るは流れの決定。	
今日できた内容 ・ストーリーのはじめ、なか、終わりを決める → 「世界平和」になるように物語を決めていった。 悪魔の人も最後には天使になる ・動きを決める → 天使と悪魔との戦争の時が一番盛り上げる部分なので、マツ運動力の技をいっぱい取り入れようと 思いました。 <b>出来た動き</b> ・天使 (花畑で羽をバタバタさせている様子を両手を上下させて表す。ノクターンの曲を使用) ・悪魔 (バルーンカピタの歌で、人差し指を首にみたくした) (ケラケラボの歌?)		今日できた内容 ・ストーリーの場面ごとに技の決定とする。 ・連続技の練習を1つ ・天使が遊ぶ(はじめ) → 自由に前転など ・天使 vs 悪魔 (なか) → 側方倒立回転で、悪魔と天使が交錯。(7回だけ) ・倒立前転で太極に見立てる。(1回) ・前転と連続、マツは交互にして、天使と悪魔が戦っている表現 ↳ 前転 = 攻め } それぞれ1つ1つ行う。 後転 = かかれ } 最前列の人が殺される(悪魔は天使か) 天使 → 悪魔 のときは、おぼけられて仲良く後転。	
今日の反省 ストーリーを決めることに時間を使いすぎて、マツ運動力の技を全員考えることが出来なかつたこと。		今日の反省 技の練習に時間をかけすぎて、最後まで決まらなかつた。 欠けは7:30まで、技の完成度が低い。	







感想

創作ダンスにマット運動の技も組み合わせるという事で、テーマに沿った動きをつくるのが難しかったし、限られた面積しかないマットの上でどうやって全員が7つの技を使えるか考えるのは大変でした。せっかく動きを作っても端から見たら、何してるか分からない...なんて事もあったので、「伝える事」の難しさを感じました。発表してみても、やり切れたとは思いません。やっぱり伝わらなかつた部分や音に助けられた部分も多かったです。創作ダンスを通して「表現する」と「伝える」、そして「伝わる」は違うんだと実感しました。

感想

私たちの班は、テーマが劇っぽくなってしまったりして、何度もテーマを変えてきました。7つの技を上手く組み込み、みんなで楽しくおどれるダンスを考えました。みんな思いつき、直感で、真剣な話し合いで生まれた様々な動き。音楽は下ッポテンポなものを使い楽しくおどれた。音楽を決めてからは、毎朝練習して、拍数を考えて、少しずつ動きも変えた。どのようなことを表現しているのかも忘れないために踊りながら、リズムにのせて言っていた。全ての練習できる授業が終わってから踊りと音楽が決まったので技が練習できていなかったけど、前転と後転は家で練習した。本番は緊張して、顔が引きつっていたらしいけど、本当は心の底から楽しんでいました。今回、創作ダンスをしたことでみんな話し合い作り上げていく楽しさと達成感を学びました。

感想

最初は体育の技で何が表現ができるのかと思ったけれど、最終的に波や、火山の噴火、動物園などのいろいろなシチュエーションが表現できてよかったです。すごく細かい所まで考えれば考える程、このダンスはおもしろくなってきたと思います。機会があれば、また取り組んでみたいです。

4、成果と課題

生徒の考えを尊重するために、創作活動が始まってから、こちらはほとんど助言をすることはしなかった。生徒はどのような場面でマットの技が活用できるかは、よく理解して組み込んでいたと思う。またこちらが予想していた以上に、マット練習に取り組み、お互い教え合いをしていた。この点に関しては、こちらがねらいとしていたことを達成できた。しかし7つの技を全部入れることが生徒にとって難しかったようで、「テーマを伝えるためのダンス」ではなく、「7つの技を入れるためのダンス」になっていたグループもあった。もう少し技の数を絞れば良かったと思う。

ダンスに関しては、ユニークで独創的な動きがたくさん出てきて、見ている側もとても楽しめるものであった。しかし声のない劇みたいなものになっていたグループがいくつかあったので、生徒にまかせきりではなく、ダンスとしての技術（表現の仕方。ポジションの取り方など）を教えれば良かったと思う。

生徒の感想を見ていると、ダンスを創る、そして見る楽しさを知ることができたように感じる。今回得た課題を生かして、次回の授業に繋げていきたい。