

「運動・健康の成就感」を育む授業の工夫

東 克彦 山崎 香織

1 保健体育科が目指す「夢中になって問い続ける生徒」とは

保健体育科では、「夢中になって問い続ける生徒」を、「自己の運動・健康の課題解決に向けて主体的に PDCA サイクルを活用している生徒」だと捉えました。活動の中で生じる生徒の「問い」や「課題」は、「目指す姿と現状の差」から生まれると考えています。たとえ、ある程度満足できる状態にあったとしても、さらに上を目指したいという意欲を持てば、そこに新たな課題が生じます。つまり、運動の得手不得手や健康状態に応じて、運動やスポーツ、健康について自分の「問い」や「課題」を持ち、課題の解決に向けて試行錯誤を重ねていくことで、生徒は問い続け、挑み続けることができると考えました。

2 「夢中になって問い続ける生徒」を育成するために

保健体育科の目標は、「心と体を一体として捉え、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・能力を育成すること」です。そのためには、体育や保健の見方・考え方を働かせる工夫が必要であり、その見方・考え方を働かせて試行錯誤を重ねる過程で、生徒の中に「成就感」が育まれると考えました。本校保健体育科が考えた4つの「運動・健康の成就感」(資料1)は、学ぶ分野や領域が変わったり、

新たな課題が生じたりした場合においても、問い続けたり、挑み続けたりすることのできる原動力になると考えました。この原動力が、保健体育科における「夢中になって問い続ける生徒」の育成につながり、将来的にも生徒たちが自分のライフステージに合わせて健康の保持増進や豊かなスポーツライフの実現に向け、生活を工夫・改善していくことにつながるのではないかと考えました。

(1) 体育分野の取組

① 単元構成の工夫

体育分野では、右枠のように、自己の運動課題に気づき、課題解決に向けて活動を行い、更に新たな課題解決に向けて学習していくことを繰り返します。3年生の体づくり運動「実生活に生かす運動の計画」では、㊦～㊨の一連

の流れを PDCA サイクルと捉え、「自己の生活における運動課題は何か」「解決のために、運動とどう関わればよいのか」という「問い」に向き合いながら生徒が学習を進められるようにしました(資料2)。

㊦の場面では、教師や仲間が考えた運動を、生徒が「する」「みる」ことを通して、運動の楽しさや喜びを味わったり、運動と体力要素との関係を考えたりしました。そのことで、自己の運動課題に気づき、解決への見通しを持つことができるようになりました。㊨の場面では、補助教材等を活用し、生徒が個人で運動の種類を調べたり、運動を組み合わせたりと「知る」「する」ことを通して、個人で課題解決を試みま



資料1 4つの「運動・健康の成就感」

ア	自己の運動課題に気付く	する
イ	個人で課題解決を試みる	みる
ウ	グループで課題解決を試みる	支える
エ	活動を振り返り、新たな課題を立てる	知る

資料2 PDCA サイクルと体育の見方・考え方

した。図の場面では、個人が考えた運動を、グループで互いに「する」「みる」ことを通して「支え」、「問い」に向き合っているかを評価しました。図の場面では、図～図の学習を振り返りながら、考えた運動を改善し、身に付けた資質・能力を実生活や将来に活かすにはどうすればよいかという新たな課題を「知る」ことができました。

このように、生徒がPDCAサイクルを活用することに加え、体育の見方・考え方である「する・みる・支える・知る」の関わり方を教師が意図的に配置することで（資料2）、自己の運動課題に対して「運動とどのように関わればよいか」と問い続ける生徒の姿につながりました。

②課題の持たせ方の工夫

本校生徒の実態として、運動に苦手意識を感じている生徒が多いこと、運動する生徒とそうでない生徒の二極化が顕著であることが挙げられます。そこで、授業において、短時間でも効率よく体を動かすことができるという経験をさせることで、実生活でも自分の運動課題に向き合いながら、「運動を取り入れるにはどうすればよいか」について「夢中になって問い続ける生徒」を育てたいと考えました。

本単元の最終課題は、「コロナ禍の状態でもできる、ねらいに応じた「体の動きを高める運動」（実生活に生かす運動の計画）を動画で提案し、実践を共有しなさい」です。この動画とは5分構成になっており、20秒の運動と10秒の休憩を1セットにして、10種類の運動を配列させるというものです。動画を作成するという課題を設定したことで、運動の種類や強度以外にも、「どのように動画の中に運動を配列させたらよieldろうか」という「問い」が生じるようになりました。生徒たちは、運動の種類以外にも、運動の順番を変えることで感じる「きつき」に違いがあることに気付くようになりました。また、5分間という短い時間でも、ねらいをもって10種類の運動を計画し実践できたことをもとに、今後の部活動や実生活においても、自己の運動課題を明らかにし、時間を見つけて実践していきたいという生徒を育てることができました。

③協働的な解決により育まれる成就感

生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現するために、仲間との豊かな関わりによって育まれる成就感の存在は、体育分野では特に大きいと感じています（資料1 集団所属の成就感）。その理由は、体育の技能習得には、「挑み続ける」という姿勢が必要不可欠になるからです。

体育の授業では、学習活動が他の生徒の面前で行われるために、学習へのつまづきが公開される場面が多々あります。そんな時、励ましてくれたり、一緒に活動してくれたりする仲間がいれば、課題につまづいている生徒は、どれだけ勇気を持てるでしょうか。その励みしただけでも、挑み続けることの原動力になることもあるのです。

体育の授業では、運動が苦手でも、仲間と関わることで自体に喜びを感じることがあります。そしてそれだけにとどまらず、自他の成長を、協働的な関わりに見出すことができたとき、生徒たちは、今以上に「挑み続ける」気持ちを強く持ち、「夢中になって問い続ける生徒」になると考えます。授業や単元の振り返りでは、どんな関わりが自分や仲間の成長につながったかを考えさせました。そこには、「仲間がいたからこそ諦めずに取り組むことができた」「自分の関わりで相手が成長できた」という成就感を持つ生徒の存在がありました。

(2) 保健分野の取組

①単元構成の工夫

生徒たちの多くは、自分や身近な人が健康課題に直面した時に初めて「どのように改善していけばいいのか」「そうならないために何が必要だったのか」を考えます。そのため、現状が健康な生徒たちに「問い」持たせるには、学習する内容と自分の生活とを関連させて考えることのできる授業の工夫が必要だと考えました。そこで、保健分野では、目指すゴールを「学んだことを将来の健康や安全につなげて考える力を

身につけること」と設定し、授業づくりに取り組むことにしました。また、学習内容が単発で終わらないように、これまでの学習を振り返る場を設けることで、新たな学習課題に取り組む場合にも、既習の知識を活用したり、これまでの考えを発展させたりして、学びにつながりが持てるようにしました。さらに、単元を通して生徒に学習課題と自分の生活とのつながりを意識させるとともに、科学的知識をしっかりと理解させたいと、将来の健康や安全に向かう力が身につくように、今年度は、「健康な生活と疾病の予防」と「心身の機能の発達と心の健康」の単元を中心に養護教諭と連携して取り組むことにしました。

3年生で5月に実施した「感染症予防」では、身近な感染症として新型コロナウイルス感染症を取り上げ、最新の情報を整理し、情報とこれまでの経験をもとに感染拡大防止や予防対策について考えさせました。実際に社会問題となっている健康課題について考えることは、正しい情報の選択の仕方や自分が置かれている状況を踏まえた課題解決の方法をより現実的に考えさせるチャンスと捉え、授業づくりを行いました。

②課題の持たせ方の工夫

前述したように、中学生期の生徒の多くは、「自分は健康である」「自分は大丈夫だ」と考えており、学習する答えや考えがどこか他人事のように感じられることがあります。そのため、様々な健康課題を自分のこととして捉え、考えていくための工夫として、授業では、考えさせるときに「リスクの軽減」「生活の質の向上」「健康を支える環境づくり」の3つの観点を提示するようにしました。そして、より学習課題を自分の生活と関連させるために、学校で実施している健康や保健に関するアンケートを活用することで、生徒が自分の健康課題を発見し、課題解決の必要性を感じられるようにしました。また、健康や安全について考える際には、健康課題に対して前向きなイメージが持てるように工夫することで、学習課題に主体的に取り組むことができるようにしています。

例えば「がんの予防」のように、主にリスクの軽減を考える授業では、どうしても最初はマイナスのイメージや感情が大きいものです。「ならないようにするためには…」から、「今からできることは何だろう」という予防の目的意識をプラスに変えるために、がんの基礎的な知識の要点として、「がんは治せる」「がんは予防できる」ことをおさえ、その後の学習に取り組みました。

③協働的な解決により育まれる成就感

学習課題に対しては、自分なりの考えを持ち、解決していくことが大切です。しかし、中学生の時期は、自分をさらけ出すことに抵抗があったり、人との関わりに不安を感じたりすることがあります。そのため、授業では、自分の考えを自由に発言し、その考えを受け止めたり広げたりすることのできるような雰囲気をつくることで、自分の意見が承認されたり、新しい考えを発見できたり、仲間の意見を取り入れ自分の考えを深めたりすることができるような工夫をしています。授業の中で、共通の学習課題に向かって話し合う活動を取り入れることは、自分の意見を表現したり、相手の考えを聞いたりするなど、多様な意見を参考に学習課題を総合的に捉え、最終的に自分なりの課題解決法を意思決定できるような場であると考えています。このような取組が成就感の育成につながると考えています。

<主な参考文献>

文部科学省：中学校学習指導要領解説保健体育科編、2018

熊本大学教育学部附属中学校：令和元年度研究紀要、2019

鈴木直樹他「学び手の視点から創る中学校・高等学校の保健体育授業」〈体育編〉、大学教育出版、2016

田村知子「カリキュラムマネジメントー学力向上へのアクションプランー」、日本標準、2014