

保健体育科

廣瀬 尋理

金子 真鈴

共同研究者 横山 剛士（金沢大学）

1. Society5.0に向けた教育を進めるに当たって

本年度「Society5.0を主体的に生きるための資質・能力の育成～STEAM教育を踏まえた教科等横断的プロジェクトの作成を目指して～」の研究主題のもと、研究を進めていくなかで、保健体育科としては、どの資質・能力を育成することが出来るかなどを明らかにしていく。平成29年に告示された学習指導要領には、保健体育の目標である「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」ために3つの資質・能力を育成することを目指すことと示されている。まずはこの目標と3つの資質・能力の育成を意識しながら、どのように研究主題に迫れるかを考えていきたい。3つの資質・能力のうち、特に「生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度」を育てることは、社会的な諸課題である健康問題や高齢化社会への解決へもつながると考えている。また、健康の保持増進や体力向上をねらうことは、学校教育目標の目指す生徒像でもある「心身ともにたくましい生徒」とも合致する。

本校保健体育科としては、健康や生涯スポーツを通じた豊かなスポーツライフを目指すという学習指導要領に示されている保健体育の目標を目指しながら、そこに向かう過程で本校が定める資質・能力を生徒に身に付けさせたいと考えている。

2. 資質・能力の育成に当たって

(1) 教科等として育成する資質・能力について

本校が定める Society5.0 を主体的に生きるための資質・能力のうち、本校保健体育科としては「よりよく生きようとする態度」「対話する力」「論理的思考」を特に育成したいと考えている。

「よりよく生きようとする態度」については、例えば体力テストの結果から、自分自身で目標を決め、どのようにして体力を向上させるか考えさせたり、保健分野で健康について学んだりする中で育てていきたい。

「対話する力」「論理的思考」においては、例えば体育での話し合い活動の中で、多様な意見や考え方を尊重したり、自分で考えたことを伝えたりする中で育てていきたい。また、相手を納得させるために論理的思考を求められたり、その話し合いをより良くするなかで批判的思考が必要となったりする。そのような活動の中で上記の資質・能力を育てていきたい。

(2) 関連・連携を図った教科等について

保健体育科では2つの教科横断的なプロジェクトを考えた。

1つ目は「球技の試合におけるゲーム分析をして、論理的な作戦を考えよう」である。球技の授業で、試合などで作戦を考える場面を設け、生徒の思考力、判断力を養うことを意図した場面がある。生徒はそこで、様々な思考をめぐらし、作戦をたてるが、その作戦のほとんどは論理的なものではなく、これまでの経験や、感覚的なものを理由に作戦を立てることが多い。例えば、「Aくんが上手だからAくんをマークしよう」とか、「Bくんがたくさん点数をとっているからBくんをマークしよう」

というものである。一見、上記の作戦は良いように見えるが、「A くんの上手とは何をもって上手というのかが明らかではないし、B くんだって例えば 10 点とるのに、10 回ミスをしていた場合それをマークする必要があるのか」など、議論の余地はある。また、上記のような作戦だと効果の検証（ふりかえり）も曖昧になりがちであるという問題点もある。さらに、これまでの作戦の立て方だと、最後は一部の技能が優れた者が一方的に作戦を立てることも少なくはない。

そこで今回、そこに数学の確率や期待値などの考え方を入れ、論理的に作戦を立てることを進めたい。そうすることで上手な人は何がどれくらいできることが上手であるということも言えるし、もし 10 点とるのに、10 回ミスする人と、5 点しか取らないけどミスは 1 回しかしない人では、どちらをマークするべきかということも論理的に考えることができる。さらに、このように多面的に分析する力があれば、技能が高い、低いに関係なく同等な立場で作戦を提案し、決定することが期待できる。

このような活動の中で「対話する力」「論理的思考」を育てていきたいと考えている。

2 つ目は、「継続できる運動プログラムを作ろう」である。体づくり運動の時間に、自分自身の体力について新体力テストの結果を全国や県のデータと比較する。そこで自身の体力に対しての課題を見つけたり、休校期間中（主に体力面や自身の生活リズムなど）を思い出したり、部活動を引退した後に感じる体力の低下についても含めながら、自分自身の体力を分析する。また、運動プログラムを組み立てるときには、保健体育科の目標でもある健康の保持増進にも焦点を当てて考えていく。授業で行うだけでなく、日々の生活の中で続けられそうなプログラムづくりを目指す。

また、体力の向上だけでなく、保健分野で運動が健康と密接に関わっていることの学びや、今年度の学校保健でも学ぶストレスマネジメント（ストレス緩和）にも着目する。この活動を通して、今の自分、そして将来を見据え、「よりよく生きようとする態度」を育成していきたい。プログラムを組み立てる際には、個人で自身の体力を分析し、その体力を高めるためにはどのような運動をすればよいのかを組み立て、それを基にペアやグループでプログラムの妥当性を検討するため、「論理的思考」、そして「対話する力」も育てていきたい。

3年 単元名「球技：バスケットボール」

単元計画（10時間扱い）本時は8時間目

次	時	学習内容・ねらい（■） 主な活動等（丸数字）	評価規準・手立て（○） 指導上の留意点（・）	他教科等との連携・本校が定める Society5.0 を主体的に生きるための資質・能力
1	1	■ 3 x 3 の学習の仕方を確認しよう。 ①授業の注意事項や安全面の確認をする。 ②既習事項（シュート、ハンドリング）の確認をする。	○学習に自主的に取り組もうとしている。 【運動への関心・意欲・態度】	
2	2	■ 3 x 3 を知ろう。 ①ルールの確認をする。 ②試しのゲームをする。	○試合の行い方やルールを理解している。 【運動についての知識・理解】	
	3	■空間を作り、走りこむ動きをしよう。 ①自チームで空間を作る動きの確認をする。 ②自チームで空間に走りこむ動きの確認をする。	○ゴール前への侵入のための空間づくりや動きができる。 【運動の技能】	
3	4	■試合を通じて、ルールや審判法を確認しよう。 ①ルールと審判法の確認をする。 ②クラス内総当たりのリーグ戦1を行う。	○試合のルールや審判法を理解している。 【運動についての知識・理解】	
	5	■シュート確率を計算し、自チームの特徴を知ろう。 ①自チームのシュートエリア別確率を確認し、作戦を考える。 ②リーグ戦2に向けて練習を行う。	・個人の確率ではなく、チームの確率に着目させる。 ○作戦などの話合い場面で合意を形成するために適切な関わり方を見つけている。 【運動についての思考・判断】	(数学：確率) 「論理的思考」 「対話する力」
	6 7	■自チームの特徴を意識した攻撃をしよう。 ①全チーム総当たりのリーグ戦2を行う。	○試合の中で安定したボール操作ができる。 【運動の技能】	
本 時	8	■これまでの試合の分析をし、作戦を考えよう。 ①自チームのシュートエリア別確率を確認する。 ②自チームのシュートエリア別期待値を確認する。 ③データから見えることを確認し、リーグ戦3に向けて作戦を考え、練習を行う。	・それぞれの役割が明確になるよう支援する。 ○自己チームの特徴を踏まえた作戦を選ぶことができる。 【運動についての思考・判断】	(数学：確率) 「論理的思考」 「対話する力」
	9 10	■試合データから、考えた作戦で試合を楽しもう。 ①全チーム総当たりのリーグ戦3を行う。 ②振り返りとまとめをする。	○フェアプレイを大切に試合を行うことができる。 【運動への関心・意欲・判断】	

実践事例

保健体育 2年

授業者	廣瀬 尋理	授業日	7月27日(月)
授業クラス(時限)		関係・連携の考えられる教科等と学習内容	
2年1～4組(1～2限)		数学「確率」	
Society5.0を主体的に生きるための資質・能力		教科等で身に付けたい資質・能力	
<ul style="list-style-type: none"> ・論理的思考 ・対話する力 		<ul style="list-style-type: none"> ・より多くの得点を取るために、チームの打順や作戦を考え、それぞれの役割を見つけることができる。 <p style="text-align: right;">【思考・判断】</p>	
実社会とのつながり			
<p>これまでソフトボールの試合をする時に各チームで「打数」「安打数」「塁打数」「打点」を記録してきた。3試合終了段階で集計をさせ、各チームで打率、塁打数、得点圏打率、打点を計算させた。これまで、あの子は上手だ、あの子に打たせてはいけないという感覚的な視点から作戦を立てていたが、それを数学の確率を用いることで、それぞれのチームの貢献度が見えてくる。それを用いて、これまで何となく作戦を立てていたものを、確率を基に論理立てて、作戦を立てる事ができる。</p> <p>また、打率が低い子がダメだとならないよう、そのような選手をどのように配置させ、役割をもたせるかを意識させることで、それぞれの役割やそれによる協力の仕方が明確になることをねらっている。</p> <p>また、そのような作戦を立てる中で、これからあらゆる場面で試合を見る時の楽しみ方が深まることもねらっている。</p>			
本時の授業のねらい			
より多くの得点を取るために、打順や作戦を考えよう。			
授業の流れ・活動等			時間
1. 前時までの確認(これまでの試合の結果を基に打率等を出した)。			2
2. 本時の課題の確認。 より多くの得点を取るために、打順や作戦を考えよう。			3
3. 各チームで作戦を考える。 *それぞれの打率の低い子に対して、明確な目的を与えられているか確認する。			8
4. 試合を行う。			25
5. 振り返り。 上手かったこと、上手くいかなかったこと、次の試合に向けての作戦を話合う。			7
6. まとめ。 今回出した「打率」、「塁打数」、「得点圏打率」、「打点」以外にも必要なようなものがあるか挙げさせる。			5

実践事例

保健体育 3年

授業者	廣瀬 尋理	授業日	11月 6日(金)
授業クラス(時限)		関係・連携の考えられる教科等と学習内容	
3年1~4組(3~4限)		数学「確率」	
Society5.0を主体的に生きるための資質・能力		教科等で身に付けたい資質・能力	
<ul style="list-style-type: none"> ・論理的思考 ・対話する力 		<ul style="list-style-type: none"> ・自己のチームの特徴を踏まえた作戦を選ぶことができる <p style="text-align: right;">【思考・判断】</p>	
実社会とのつながり			
<p>3人制バスケットボールである3×3(スリーエックススリー)の試合を行った上で、作戦を立てる。記憶や感覚的なところに頼って作戦を立てるのではなく、数学の確率、期待値などを使って、論理的に作戦を立てる。そうすることで、論理的思考を養い、作戦を立てる際に対話する力も養いたい。</p> <p>また、球技の目まぐるしく起こる現象を数値化することで、論理的に作戦を立てることはもちろん、運動をする楽しさだけでなく、分析したり、作戦を立てたりする楽しさも味わわせたい。今後スポーツの試合を見る上で、ゲームを見る視点が深まることもねらっている。</p>			
本時の授業のねらい			
これまでの試合の分析をし、作戦を考えよう。			
授業の流れ・活動等			時間
1. 前時までの確認をする。 *リーグ戦の試合を振り返る。			2
2. 本時の課題の確認をする。 これまでの試合の分析をし、作戦を考えよう。			3
3. 自チームのシュートエリア別のシュート確率を確認する。 *個人のシュート確率ではなく、チームのシュート確率に着目させる。			5
4. 自チームのシュートエリア別の期待値を算出する。			5
5. 次回の試合に向けた作戦を考える。 *確率、期待値以外に数字から分かることがあれば考えさせる。 *それぞれの役割が明確になるように支援する。 *自己のチームの特徴に合わせた作戦を考えるよう支援する。			12
6. チーム練習を行う。			20
7. まとめ。			3

次 時	学習内容・ねらい（■） 主な活動等（丸数字）	評価規準・手立て（○） 指導上の留意点（・）	他教科等との連携・本校が定める Society5.0 を主体的に生きるための資質・能力
1 1	<p>■自己の体力の課題を発見する</p> <p>①新体力テストの測定値を、全国平均や県の平均と比較し、自己の体力の課題を見つける。また、最近の体力について思うことや、休校中に感じたことなども含め、自分の体力について考える。</p> <p>②副読本を活用し、即興で10分間の運動プログラムを組み立て、実践する。</p>	<p>・既習の「運動と健康」の学習との関連を取り上げ、体力面だけでなく、心への効果も想起させる。</p> <p>○自己の課題を発見し、課題解決に向けて取り組み方を考えている。</p> <p>【運動についての思考・判断】</p>	<p>「より良く生きようとする態度」 （学校保健：ストレスマネジメント）</p>
2	<p>■課題解決に向けての適した運動プログラムを組み立てる</p> <p>①提示されたパターンの中から選択し、その課題解決に向けて適した運動プログラムを組み立てる。</p> <p>②自分自身で実践する。</p> <p>③ペアのプログラムを実践し、課題解決に適しているかアドバイスをする。</p>	<p>○運動プログラムの組み立て方について、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>【運動についての知識・理解】</p>	<p>「対話する力」 「論理的思考」 （学校保健：ストレスマネジメント）</p>
3 本 時	<p>■自己の課題解決に向けての適した運動プログラムを組み立てる</p> <p>①自己に必要な体力や、日頃の生活を振り返り、継続可能な運動プログラムを組み立てる。</p> <p>②ペアでプログラムを実践しているところを見合い、プログラムに取り入れた運動のバランスや、強度、本人の様子を通して、より良いプログラムにするためのアドバイスをする。</p>	<p>・脈拍数を参考にしながら、運動の強度を考え、ペアからアドバイスをもらうように指導する。</p> <p>○自己のねらいや体力に応じた活動を選んでいる。</p> <p>【運動についての思考・判断】</p>	<p>「対話する力」 「論理的思考」 （学校保健：ストレスマネジメント）</p>
4	<p>■課題解決に向けて、運動プログラムを改良する</p> <p>①前時のアドバイスや実感を踏まえ、運動プログラムの改良を行う。</p> <p>（②生活の中で10分間、運動プログラムを継続する。）</p>	<p>○自己のねらいや体力に応じた活動を選んでいる。</p> <p>【運動についての思考・判断】</p>	<p>「より良く生きようとする態度」 （学校保健：ストレスマネジメント）</p>

実践事例

保健体育3年

授業者	金子 真鈴	授業日	11月 6日(金)
授業クラス(時限)		関係・連携の考えられる教科等と学習内容	
3年3・4組 (3限)		学校保健「ストレスマネジメント」	
Society5.0を主体的に生きるための資質・能力		教科等で身に付けたい資質・能力	
<ul style="list-style-type: none"> 対話する力 論理的思考 		<ul style="list-style-type: none"> 自己のねらいや体力に応じた活動を選んでいる。 <p>【運動についての思考・判断】</p>	
実社会とのつながり			
<p>近年はスポーツジム等に通ったり、自分でウォーキングやジョギングをしたりする人々が増えていく。運動には体の健康だけでなく、心の健康にも効果があるといわれており、ストレスの軽減や気分転換にもなるとされている。</p> <p>そこで自分自身が手軽に、そして日々継続的に続けられる運動プログラムを作り、実施することで体力面での健康はもちろん、様々な状況から受けるストレス等への軽減、気分転換ができるようになるのではないかと考える。自分自身の今後の生活がより良くなるよう、“今”の自分と向き合うこと、そしてその考え方を“今後”に活かせるようにしていく。</p>			
本時の授業のねらい			
自己の課題解決に向けての適した運動プログラムを組み立てる			
授業の流れ・活動等			時間
1. 前時までのふりかえりと本時の課題の確認			10
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">自分の目的が達成できるような運動プログラムを組み立てよう</div>			
2. 自己の体力分析の結果や、日頃の体力などを踏まえ、目的を設定する。継続すると目的を達成できるような運動プログラムを組み立てる。			10
3. 運動プログラムの実践 実際に運動プログラムを行ない、自分の感想(継続できそうか、脈拍数の確認)を個人で考える。 また、ペアで相手の運動プログラムを見合い、組み立ててある運動のバランスや、目的に適したプログラムになっているのか、より良い動き方等のアドバイスをを行う。			25
5. 振り返り・まとめ ペアからもらったアドバイスを受け、運動プログラムをどのように改良するのか、個人で考えたり、ペアや目的が似ている人からアイデアをもらったりしながら自己の運動プログラムについて話し合う。			5