

|       |     |       |          |       |
|-------|-----|-------|----------|-------|
| 01    | 名古屋 | 吉根中学校 | カマタ      | サキ    |
|       |     |       | 名前       | 鎌田 咲紀 |
| 分科会番号 | 11  | 分科会名  | 保健体育（体育） |       |

## 研究題目

# 自己決定を繰り返すことで技能を高める体育学習

## 研究要項

### 1 どのような生徒を育てたいか。

私は、自分で考えたことを基に、自己選択・自己決定しながら技能を高めることができる生徒を育てたい。私が考える、自分で考えたことを基に、自己選択・自己決定するとは、自分の課題を発見し、課題を解決するための練習内容について、いくつかの選択肢の中から自分で選択し、さらに、その選択した内容に加え自分でより良い練習方法を考え、決定できることである。ナゴヤ学びのコンパスの目指したい子どもの姿の中には「ゆるやかな協働性の中で自律して学び続ける姿の一つとして、学ぶペースや方法、内容などを自己選択、自己決定しながら学ぶ」とある。私自身の経験でも、困難に直面した際、自分なりに考えて自主的に行動できる生徒が少ないように感じる。そのことから、私は、体育学習を通じて、自己選択・自己決定を繰り返しながら課題を解決し、技能を高めることができる生徒を育てたい。

私のこれまでの実践では、バレーボールの単元の中で、対話的な活動を通じてチームの課題を仲間とともに考え、その課題に合った練習や特別ルールを仲間とともに選択する活動に取り組んできた。そうすることで、仲間との話し合いも活発化し、対話的な学習を進めることができた。一方で、最終的な選択や決定はチームの代表が行うチームや、仲間の意見に同意するのみで、個人の意見や考えをもっていない生徒がおり、自己選択・自己決定ができていない生徒もいた。また、チームの課題のみに焦点が当たってしまい、個人の課題を解決する活動がおろそかになっていたように感じる。

そこで私は、今までのチームでの対話的な活動に加えて、個人の課題を考え、解決に向けて自己選択・自己決定できる活動に取り組むまいと考えた。毎時の活動を振り返ることで、個人の課題は変容していくと考える。その都度、課題を解決するための自己選択・自己決定を繰り返すことで、自己の技能が向上し、そして、その個人の課題解決が、チームの課題解決にも繋がる経験を通して、より仲間とともにできる喜びを味わうことができるようになると考えた。

以上のことを踏まえて、私は、生徒が自己決定を繰り返すことで技能を高める体育学習を行いたいと考える。

### 2 学年・領域（単元）

- (1) 対象学年 第2学年 女子（91名）
- (2) 領域（単元） 球技（バレーボール）

### 3 授業づくりにおける基本的な考え方

- (1) 単元末に期待される具体的な生徒の姿

自分の役割に応じた目指す動きを理解し、その動きに対する課題を発見し、その課題に応じた練習方法を自己決定し、解決することができる。課題の解決に向けた自己決定を繰り返し、個人練習に取り組むことで、バレーボールのゲームで自分の役割に応じた動きをすることができる。

## (2) 単元末に期待される具体的な生徒の姿に迫るための授業の考え方

期待される具体的な生徒の姿に迫るためには、まず、チームで目指す動きを教師が設定し、提示する。チーム内での役割は、「受ける」「つなぐ」「返す」の3つとし、チームで目指す動きを達成するための役割に応じた目指す動きを教師が伝え、知識として学ばせる。次に、役割に応じた目指す動きをレベル別に提示し、仲間と相互評価をすることで、達成レベルを自分で把握できるようにする。その達成レベルに合った練習を自分で選択し、取り組み、ゲームをした際に練習の成果が現れたかどうか、評価をし、その流れを繰り返し行っていく。以上のことを踏まえ、次の二つに重点を置き、実践を行うことにした。

- 自分の役割に応じた個人の課題を明らかにするための学習活動の工夫（手立て①）
- 課題の解決方法を自己選択・自己決定するための学習活動の工夫（手立て②）

## (3) 授業の具体

### ア 自分の役割に応じた個人の課題を明らかにするための学習活動の工夫（手立て①）

単元を通してチームで目指す動きを「相手コートに体を向けて、コート的前方から相手コートの空いている場所を狙って、得点すること」とし、そのうえで「受ける」「つなぐ」「返す」の目指す動きを右の表で提示する。

ゲーム分析を行う中で、ラリーごとの3人の動きを観察者が右図のように×から◎でレベルが分かるように示し、ボールの動きを矢印で記録させる。サーブレシーブ時のラリーを記録し、どのレベルに到達しているラリーが多いのかを把握することで、課題となるプレーを明らかにさせ、さらに、その課題となるプレーがどのような原因で起こってしまうのかを考えさせる。また、このゲーム分析は、手立て②を用いて練習

した後、練習の成果をチーム内で発揮できているかどうかを確認する際も活用する。

### イ 課題の解決方法を自己選択・自己決定するための学習活動の工夫（手立て②）

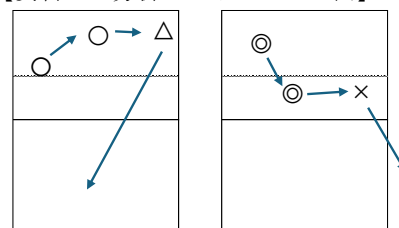
手立て①で自分の課題を発見し、自己のレベルを確認し、その原因を考えた後、資料3の練習レベル表を参考に、練習のレベルを自分で選択する。選択した後、具体的な目的をもって練習に取り組むことができるよう、資料4のヒントボックスを参考に自分に必要な内容を細かく考え、練習方法を決定させる。練習はチームを離れて、同

|     |      |   |                       |
|-----|------|---|-----------------------|
| 受ける | レベル0 | × | ボールに触れなかった。           |
|     | レベル1 | △ | 動いてボールに触ったが、つながらなかった。 |
|     | レベル2 | ○ | つなぐ人が動いて取るボールを出せた。    |
|     | レベル3 | ◎ | つなぐ人が取りやすいボールを出せた。    |

|     |      |   |                          |
|-----|------|---|--------------------------|
| つなぐ | レベル0 | × | ボールに触れなかった。              |
|     | レベル1 | △ | 触ったが、返す人につながらなかった。       |
|     | レベル2 | ○ | ネットから離れたところにボールを繋いだ。     |
|     | レベル3 | ◎ | ネットの近くで返す人が触りやすいボールを出せた。 |

|    |      |   |                                    |
|----|------|---|------------------------------------|
| 返す | レベル0 | × | ネット・アウトして相手コートに返せなかった。             |
|    | レベル1 | △ | 後ろ向きや横向きなどの体制で返球した。                |
|    | レベル2 | ○ | コート的前方から、相手コートに体を向けて、相手のいる場所に返球した。 |
|    | レベル3 | ◎ | コート的前方から、相手コートに体を向けて、空いている場所に返球した。 |

【資料1 分析シート レベル表】



【資料2 分析シート 書き方】

|     |      |                                           |
|-----|------|-------------------------------------------|
| 受ける | レベル0 | 相手コートから投げられた(パスされた)ボールに対して正面に入り、キャッチする。   |
|     | レベル1 | 相手コートから投げられた(パスされた)ボールを上にあげる。             |
|     | レベル2 | 相手コートから投げられた(パスされた)ボールを自コートの狙った場所に返す。     |
|     | レベル3 | 相手コートから投げられた(パスされた)ボールを自コートの狙った場所にふんわり返す。 |

|     |      |                                              |
|-----|------|----------------------------------------------|
| つなぐ | レベル0 | 自コートから投げられた(パスされた)ボールに対して正面に入り、キャッチする。       |
|     | レベル1 | 自コートから投げられた(パスされた)ボールを上にあげる。                 |
|     | レベル2 | 自コートから投げられた(パスされた)ボールをネット前を狙って返す。            |
|     | レベル3 | 自コートから投げられた(パスされた)ボールをネット前を狙ってネットより高いボールで返す。 |

|    |      |                                                |
|----|------|------------------------------------------------|
| 返す | レベル0 | ネット前で自コートから投げられたボールを相手コートに返す。                  |
|    | レベル1 | ネット前で自コートからパスされたボールを相手コートに返す。                  |
|    | レベル2 | ネット前で自コートからパスされたボールを相手コートの狙った場所に返す。            |
|    | レベル3 | ネット前で自コートからパスされたボールを相手コートの狙った場所にネットより高い位置から返す。 |

【資料3 練習レベル表】

じ練習内容・レベルを選択した人同士で各場所に分かれて行う。毎時間、ゲームの後に練習の成果を自分で振り返り、次の練習方法を決定する活動を繰り返し行わせる。

体のどこでキャッチする？  
 どんな軌道のボールを投げてもらう？  
 コートのどの位置に出してもらう？  
 オーバーハンドパスで返す？アンダーハンドパスで返す？  
 仲間が体のどこで取れる、どんな軌道のパスをする？  
 ふんわりパスにするにはどうする？  
 上げる時どんな軌道のパスをする？  
 相手コートのどこを狙う？目印は？(コーンなど使いたい用具は相談OK)

【資料4 ヒントボックス】

(4) 指導と評価の計画

|                 |                                            |                                                                                                      |                    |                      |                      |                               |         |   |   |            |
|-----------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------|----------------------|-------------------------------|---------|---|---|------------|
| 単元目標            | 知識及び技能                                     | バレーボールにおいて用いられる技術の名称、役割、動きのポイントを理解することができるようにする。<br>適切なボール操作を用いて相手コートの空いた場所にボールを返すことができるようにする。       |                    |                      |                      |                               |         |   |   |            |
|                 | 思考力、判断力、表現力等                               | 自分や仲間の動きを分析し、課題や良い点を教師や仲間に伝えることができるようにする。<br>自分の課題を発見し、それに合った練習内容や方法を選択・決定できるようにする。                  |                    |                      |                      |                               |         |   |   |            |
|                 | 学びに向かう力、人間性等                               | バレーボールに積極的に取り組もうとしている。<br>準備や練習時に分担した役割を果たそうとしている。<br>フェアなプレイを大切にし、安全に気を配って活動しようとしている。               |                    |                      |                      |                               |         |   |   |            |
| 中心となる単元の目標      |                                            | 自己の課題を克服し、チームの得点に繋げよう                                                                                |                    |                      |                      |                               |         |   |   |            |
|                 |                                            | 1                                                                                                    | 2                  | 3                    | 4                    | 5                             | 6       | 7 | 8 | 9          |
| 学習過程            | 10<br><br>20<br><br>30<br><br>40<br><br>50 | 準備・挨拶・めあての確認・準備運動                                                                                    |                    |                      |                      |                               |         |   |   |            |
|                 |                                            | 基本<br>技能の<br>確認                                                                                      | W－U P<br>(パス・サービス) |                      |                      | 個人課題練習                        |         |   |   |            |
|                 |                                            |                                                                                                      | ゲーム<br>分析の<br>説明   | 分析<br>練習<br>ゲーム<br>② | サービス練習               |                               |         |   |   |            |
|                 |                                            | 役割の<br>説明                                                                                            |                    |                      | メインゲーム               |                               |         |   |   |            |
|                 |                                            |                                                                                                      |                    | 試しの<br>ゲーム           | 分析<br>練習<br>ゲーム<br>① | 課題に<br>応じた<br>練習<br>方法の<br>説明 | 分析・振り返り |   |   |            |
|                 |                                            | 振り返り                                                                                                 |                    |                      |                      |                               |         |   |   |            |
|                 |                                            | 片付け・次時の確認・整理運動・挨拶                                                                                    |                    |                      |                      |                               |         |   |   |            |
| 評価機会            | 知                                          | ①                                                                                                    |                    |                      |                      |                               |         |   |   | 総括的<br>な評価 |
|                 | 技                                          |                                                                                                      |                    |                      | ①                    |                               |         |   | ② |            |
|                 | 思                                          |                                                                                                      | ①                  | ①                    |                      | ②                             |         | ③ |   |            |
|                 | 態                                          | ①                                                                                                    |                    |                      |                      |                               | ②       |   |   |            |
| 単元の<br>評価規<br>準 | 知                                          | ① バレーボールの特性や動きのポイントについて知ることができる。                                                                     |                    |                      |                      |                               |         |   |   |            |
|                 | 技                                          | ① 基本的なボール操作を身に付けることができる。<br>② 狙った場所に狙った軌道のボールを打つことができる。                                              |                    |                      |                      |                               |         |   |   |            |
|                 | 思                                          | ① 仲間の動きを見て、分析シートを正しく記入することができる。<br>② 分析したことを、仲間や教師に伝えることができる。<br>③ 分析結果を基に、適切な練習内容や方法を選択・決定することができる。 |                    |                      |                      |                               |         |   |   |            |
|                 | 態                                          | ① 球技の活動に積極的に取り組もうとしている。<br>② 仲間の分析など、協力して学習に取り組もうとしている。                                              |                    |                      |                      |                               |         |   |   |            |

(基本となるゲームの条件) ・バドミントンコートで行う。(5～6人×6チーム)・3対3で行う。

【試しのゲーム】 ・自分の得意な役割を探るために、全ての役割を順番に行う。

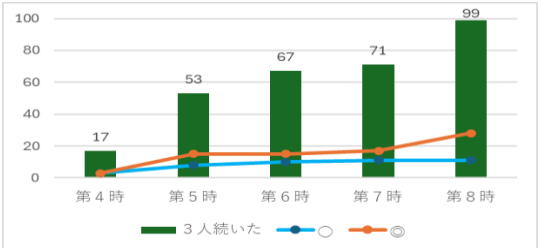
・1試合2分30秒。インターバルは20秒。記録は行わない。

【メインゲーム】 ・1試合2分30秒。インターバルは20秒。その間に記録者の交代、メンバーの交代を行う。

#### 4 生徒の学びの過程

| 時数  | 生徒A（技能△、思考○）の様子                                                                                                                                                                                                        | 全体の様子                                                                                                                                                                                               |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第4時 | 生徒Aは、ゲーム内でボールに触る機会が少ないながらも、本時の振り返りに「返そうとしてもコート外に飛ばすことが多かった。」と記述し、相手コートの空いている場所を狙って返すことができないことを課題としていた。そこで、次時の練習を「コート的前方からネットに近いところにパスを出してもらい、相手コートに立っている人がキャッチできるボールを返す」とヒントボックスを活用して考えることができていた。                      | 1回目のメインゲームを行った。第2時と第3時で分析練習ゲームを行ったので、分析の活動がスムーズに進行できた。メインゲームの後に練習レベル表とヒントボックスの活用の仕方について説明し、次時の始めに行う個人練習について考えた。分析結果を基に課題を見付けることができた生徒は83%いたのに対し、ヒントボックスを活用して練習を決定できていた生徒は全体の53%にとどまっていた。            |
| 第5時 | メインゲームで生徒Aは、繋ぐ人から上がってきたボールをアウトにすることができるようになっていた。しかし、ネットにかかったり、アンダーハンドパスで高く飛ばしてしまったりする様子が見られた。そこで、生徒Aは、ボールが高く上がりすぎてしまって、相手に取られてしまうことを課題とし、次時の練習を考える際、ボールの高さに着目して考えていた。                                                  | 初めての個人練習を行った。前時に決めた練習内容を確認し、「受ける」「つなぐ」「返す」の3つのゾーンに分かれ、同じ内容の練習をする人が集まって練習を行った。課題解決に向けて見通しをもって練習している生徒がいる一方で、ただパスを繰り返している様子の生徒も見られた。練習後に2回目のメインゲームを行った。3人目まで繋がったラリーの総数が53回あり、その内、○○での返球は半数以下の23回であった。 |
| 第6時 | 生徒Aの所属する班は、○や◎での返球ができた回数が本時では2回であったが、3人繋げて返球できる回数が前時の2回から4回に増え、ボールに全く触れずに繋がらないことが少なくなったと振り返りに記述していた。ゲームを終えて、自分のレベルを「返す」のレベル2とした上で、練習のレベルを「返す」のレベル3を選択していた。ヒントボックスの活用方法を確認したので、より具体的に考え、次時は相手コートにコーンを置いて狙う練習をすることにしていた。 | ヒントボックスを活用し、練習方法を決定できた生徒の割合が伸び悩んでいたことを踏まえ、もう一度全体にヒントボックスの使い方を確認してから練習方法について考えた。その結果、ヒントボックスを活用して練習を決定できていた生徒は全体の64%にまで向上した。                                                                         |
| 第7時 | 生徒Aは、他の班の生徒Bにボールを投げてもらいながら、前時で考えたコーンを狙って返球する練習を行っていた。                                                                                                                                                                  | 個人練習の後には、班で集まり、それぞれが練習をしたことに加え、本時の役割やポジションの確認をした。前時のメインゲー                                                                                                                                           |



|     |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | 考えた練習に取り組み臨んだが、ゲームでは、生徒Aは「返す」という自分の役割に意識が向いており、「受ける」球を他のメンバーに任せすぎて上手く繋げることができなかった、という課題にも直面していた。                                                                                                                        | ムの反省を踏まえ、本時にチームで目指したいプレーを確認したことで、ゲーム中もチーム内でコミュニケーションを取りながら、役割分担や状況判断が上手にできているチームが多く見られた。                                                                                                                                                |
| 第8時 | <p>班のメンバーのそれぞれの個人技能が上がってきたことにより、生徒Aが触球できる回数も増えていった。その結果、生徒Aが相手コートに体を向け、狙って返球できるパターンも多くなり、空いている場所に攻撃して得点し、仲間と喜び合う様子が見られた。生徒Aの振り返りには、「3回繋げて返球できる回数が増えてとても良かった。」とあり、個人練習を重ねてきたことで班のメンバーの技能が向上し、得点につながりやすくなったことを実感していた。</p> | <p>個人練習を重ねた結果、チーム内で3人目までボールが繋がるプレーの総数は授業を重ねるたびに増えていった【資料5】。一方で、目指す返球である○や◎の返球が増加したチームは全体の1／3程度にとどまり、大きな変化は見られなかった。</p>  <p>【資料5 3人目まで繋げることができた回数】</p> |

## 5 まとめ

### (1) 結果と考察

ア 自分の役割に応じた個人の課題を明らかにするための学習活動の工夫（手立て①）

【資料6】のようにゲーム分析の結果を踏まえて、個人の課題を把握することができた生徒は、毎時7割以上という結果となった。これは、ゲーム分析時に、役割ごとのレベル別の段階表を提示したことに加え、単元の前半に行った「分析練習ゲーム①②」の際に、実際のプレーの記録をさせながら、◎○△×の基準について、教師と生徒で合意形成ができたことで、メインゲームの分析結果から、自分の役割に応じた個人の課題を把握しやすくなったからだと考える。また、課題となる動き→その原因→目指したい動きという順で記述させた

ことで、ゲームでの自分のプレーを思い浮かべながら、課題について深く考えることができたからだと考える。一方で、毎時2割程度の生徒は役割に応じた個人の課題を発見することができなかった。また、その割合が1回目より減ってしまった場面も多かった。これは、ボ

【資料6】個人の課題を明らかにできた生徒の割合

|       | 第4時 | 第5時 | 第6時 | 第7時 | 第8時 |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|
| A     | 22  | 14  | 15  | 15  | 17  |
| B     | 40  | 41  | 44  | 44  | 44  |
| C     | 13  | 17  | 12  | 14  | 14  |
| ABの割合 | 83% | 76% | 83% | 81% | 81% |

ABCの単位：人

<判断基準>

教師から見た生徒の課題と生徒が考える課題が一致している、且つ、学習カードでの記述内容を参考に以下の評価をした。

- A・・・ 分析結果を読み取り、課題となるプレーとその原因を具体的に分析できている。
- B・・・ 分析結果を読み取り、課題となるプレーとその原因を分析できている。
- C・・・ 分析結果と課題となるプレーやその原因の関連性が見られない。

ールに触る機会が少なかった生徒が他のメンバーの課題を記述したり、うまく返球に繋がらなかった原因をチームメイトの課題に向けたりして、役割に応じた個人の課題についてではなく、チームの課題に着目してしまったことが要因として考えられる。

## イ 課題の解決方法を自己選択・自己決定するための学習活動の工夫（手立て②）

【資料 7】のように、課題の解決方法を自己選択・自己決定できた生徒の割合は第 5 時までは 5 割程度のところ、第 6 時以降は 6 割を超える結果となった。これは、練習レベル表とヒントボックスを参考にすることで、課題解決に向けた練習方法を自己決定するための手順が分かりやすく示されていたからだと考える。第 6 時以降割合が増えた要因としては、第 4 時・第 5 時のメインゲームの取り組み状況や、ゲーム分析の結果を踏まえ、練習の目的やヒントボックスの活用の仕方を再度確認したからだと考える。一方で、毎時 3 割程度

の生徒が課題の解決方法を自己決定できなかった。これは、課題が見つかったとしても、ヒントボックスを活用した具体的な練習方法を考えることができず、練習レベル表から選んだ練習をただ繰り返すことに終始してしまったり、課題が絞り込めず、課題に応じた効果的な練習内容を選択できなかったり、体の動かし方や、どんな軌道のボールを想定して練習するかなど、細部まで考えが至らなかったことが要因であると考えられる。

## (2) 今後の課題

今回の実践では、ゲーム分析シートを用いて個人のプレーを視覚化したことで自分の役割に応じた個人の課題を明らかにすることができた。また、課題に応じた練習方法を自己決定できるように練習レベル表やヒントボックスを活用したことで課題の解決に向けた活動内容を自己決定し、技能を向上させた生徒が増え、チームの課題解決に繋げることができた。

しかし、ゲーム分析シートを正しく記入することができるように指導することの難しさを感じた。また、分析シートの結果を読み取って、自分の役割に応じた課題について正しく把握し、課題解決に向けた活動内容に見通しをもつことが難しかった生徒がいたことが課題となった。その結果、3 回ボールを繋いで返球できるラリーの回数は増えたが、目指すプレーである○や◎の返球数の伸びが少なくなってしまったのだと考える。今後は、課題を明らかにするためのゲーム分析シートに記入する内容や量を精選したり、練習例を事前に実施し、身に付けるべき人の動きや、ボールの動きを知識として学習した上で活動内容を考えることができるようにしたりするなどして、自己決定を繰り返しながら活動に取り組むことで技能を高めることができる生徒を育てていきたい。

### 【資料 7】課題の解決方法を自己決定できた生徒の割合

|         | 第 4 時 | 第 5 時 | 第 6 時 | 第 7 時 | 第 8 時 |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|
| A       | 16    | 8     | 9     | 12    | 13    |
| B       | 24    | 27    | 38    | 41    | 37    |
| C       | 35    | 38    | 27    | 21    | 24    |
| A B の割合 | 53%   | 48%   | 64%   | 72%   | 68%   |

<判断基準>

ABC の単位：人

学習カードでの記述内容を参考に以下の評価をした。

A・・・自分に合ったレベルの練習内容を選択し、さらに、複数のヒントを参考に、方法を細部まで決定することができている。

B・・・自分に合ったレベルの練習内容を選択し、さらに、ひとつのヒントを参考に、練習方法を決定することができている。

C・・・自分に合ったレベルの練習内容を選択することができていない。または、選択できているが、ヒントボックスの活用をしていない。