

13	豊橋	○高豊中 富士見小 高根小 豊南小 章南中 老津小 杉山小 西崎里織 古田哲也 鈴木康平 芳野智代 及部香 成宮賢信 田中敬子 倉内勝洋 植村未有 藤城修平 中村貴人 前平祐介
----	----	--

分科会番号	11	分科会名	保健体育（体育）
-------	----	------	----------

【研究題目】

運動する楽しさや喜びを味わい、自ら学びを深めていく体育学習

運動が苦手な生徒も得意な生徒も見捨てない跳び箱運動

1 主題設定の理由 ―豊橋市の研究部の研究推進より―

豊橋市体育研究部では、目の前にいる児童生徒の体力、運動能力の現状を直視し、日々の授業で指導に磨きをかけていかなければならないことに改めて着目し、児童生徒が「運動が楽しい」「体育が好き」と感じる手だてや、体を動かしたくなるような環境をつくることが重要だと考えて研究を積み重ねてきた。私たちがすべきことは、児童生徒が生涯にわたり運動やスポーツに親しむ大人になるように、「体を動かす楽しさ」「仲間とともに課題を解決する楽しさ」「できなかったことができるようになる喜び」を味わわせることであると考えている。また、学習指導要領解説では、運動の楽しさや仲間との関りの大切さが読み取れる。

そこで、この目標を達成するためには、「主体的・対話的で深い学び」を実現させる学習過程が重要と考える。それは、教師から一方的に教え込まれるような受け身の学習ではなく、学習者である子ども自身が、主体的（自分の意志・判断によって活動）となって、課題解決に向けて仲間と対話的に学習する授業を展開することが必要となる。「主体的・対話的学び」を繰り返すことで、自身の課題が解決に向かい、その一方で新たな課題に出合うなど「深い学び」へとつながっていく。その結果、子どもたちが「生涯にわたって心身の健康を増進し豊かなスポーツライフを実現する」ための資質・能力を高めていくこととなる。

この考えに基づき、「運動する楽しさや喜びを味わい、自ら学びに向かい深めていく体育学習」を研究テーマとして、具体的実践を通して研究・検証を行った。

2 生徒の実態と目ざす姿

本単元で学習する跳び箱運動の生徒の実態を把握するためにアンケートを実施した。以下はその結果である。

<質問1> 跳び箱は好きですか【図1】

好き	どちらでもない	嫌い
・成功したら楽しい（多数） ・きれいに跳べた時うれしい ・跳ぶ瞬間の爽快感が好き ・何を意識すれば跳べるのかを考えるのが楽しい	・楽しいけどケガしそうで怖い ・好きな技もあるけど嫌いな技もある ・小学校の時はできなかった	・恐怖心 ・怖い ・小学校の時の落ちてけがをしたトラウマ

＜質問2＞ 今後どのようなことができるようになりたいですか

- ・新しい技や難しい技ができるようになりたい（多数）
- ・一つ一つの動きをきれいにしたい
- ・得意なものは発展技に挑戦したい
- ・着地がとまれないからピタッととまれるようになりたい
- ・イメージ通りできているかわからないから動画を録って自分を見たい

＜質問3＞ 小学校で行った基本的な技（開脚跳び・かかえ込み跳び・台上前転）はできますか【図2】

アンケートの回答からは「できないことをできるようにしたい」「一つ一つの動きをきれいにしたい」といった思いがあり、スモールステップで小さな自信を積み重ねていく必要性を感じた。また、「イメージ通りできているかわからない」という思いがあり、動画

で客観的に観たり美ポイントという共通の視点を設定したりすることで動きの質を高められると考えた。友達とかかわり合いながら美ポイントを見つけ出し、個人の課題解決に向けて追究する姿を期待したいと考えた。

3 目ざす生徒像

一人一人が自分に合った目標をもち、仲間と認め合い、支え合いながら挑戦を続け、自分の成長を実感できる生徒

4 研究の内容

（1） 研究の仮説と手だて ― 2つの柱で授業展開を―

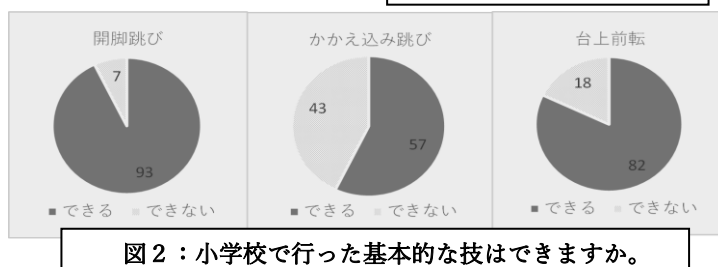
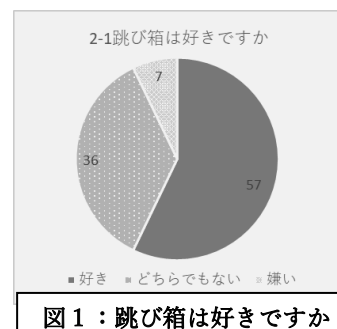
- 仮説Ⅰ 画像を活用して動作を分析することで自分に合った課題を見つけ、主体的に挑戦できるだろう
 仮説Ⅱ 生徒が自ら考えた練習の場を取り入れ挑戦することで、課題意識が高まり、技能を高めることができるだろう

・仮説Ⅰの手だて① 技能向上のための共通の視点を明確にするために「美ポイント」を設定する

美ポイント5カ条【図3】に着目させることで、美ポイントを追究し、実践していくことが技能を向上させるためのポイントにつながっていくことに気づかせたい。また、「美ポイント」を共通の視点にすることで、友達とかかわり合いながら、「美」を追究させたい。

・仮説Ⅰの手だて② 「美」を追究することに特化し、自分の目標を明確にする

コマ送り画像で自分の動きを目視したり動画で動きを確認したりするなど、動作分析を行う中で、スモールステップで目標を立てていく。事前アンケートから「できるようになりたい」「もっと上手に跳びたい」など、技の完成度を求める内容の意見が多く出たため、全員で共通の技を設定するのではなく、各自の課題解決に向けて美しく跳ぶための条件（美ポイント）を共有し合いながら授業を進めていく。繰り返し系と回転系それぞれ3回目の授業を中心に跳び箱を跳んだ後すぐに自分自身の動きを確認できる遅延再生機能や、コマ送りの写真を最大限活用し、自分の美について考えさせたい。



「美ポイント5カ条」

- ・空中：腰を高く上げる
- ・着地：足がつくタイミングをそろえる
- ・踏切：足をそろえてしっかり踏む
- ・空中：目線を上げて飛ぶ
- ・回転：足をそろえて跳ぶ

図3：美ポイント

・仮説Ⅱの手だて 改善点をクリアできるよう、生徒が考えた練習の場を設ける

切り返し系と回転系それぞれ1・2回目の授業では、生徒が考えた練習の場の中からいくつか選択し、生徒自ら必要だと思った練習や生徒の思考から導いた練習の場が「美」を追究するために効果的であるかを生徒と一緒に考えていく。そして、生徒の実態に合った支援をしていくことで、自分で課題を解決していく力を身につけさせたい。

(2) 指導と評価の計画

単元の目標		知識及び技能			技ができる楽しさや喜びを味わい、器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うことができる。								
		思考力・判断力・表現力等			技などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができる。								
		学びに向かう力・人間性等			器械運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、健康・安全に気を配ることができる。								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
学習の流れ	0	健康観察・本時のねらいの確認・準備											
		単元の見通し目標 進め方	知③ 動きのポイント	知③ 切り返し系の動きのポイント			知③ 回転系の動きのポイント			さらに「美」を追究した技の選択			
		映像	基本技の復習 開脚跳び・かかえ込み跳び・台上前転	思① 切り返し系の技のつまづきを解消するための練習方法を発表	思② ICTを活用	思① 回転系の技のつまづきを解消するための練習方法を発表	思② ICTを活用	成果の確認					
		知①② 特性や成り立ち	思③ 基本技の「美」ポイントを探す	切り返し系の成果の確認		回転系の成果の確認		単元の振り返り					
		態② 健康安全											
	50	整理運動・学習の振り返り・次時の確認											
評価機会	知	①②	(③)		③			③				総括的な評価	
	技						(①②)			(①②)	①②		
	思		③		①	①	②	①	①	②			
	態		②			①			①				①
単元の評価基準	知	①跳び箱運動は、技ができる楽しさや喜びを味わうことができることについて、言ったり書きだしたりしている。(学習カード・話し合い) ②跳び箱運動は、種目に応じて多くの「技」があり、技の出来映えを競うことを楽しむ運動として多くの 人々に親しまれてきた成り立ちがあることや、オリンピック競技大会の種目では体操競技として行われており、主要な競技として発展してきたことを言ったり書きだしたりしている。(学習カード・話し合い) ③跳び箱運動は、各種目に用いられる技術には名称があり、それらを身につけるためのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。(学習カード・話し合い)											
	技	①基本技をなめらかに行うことができる。(授業の様子・発表会) ②助走・踏切・着手・着地がつながってできる。(授業の様子・発表会)											
	思	①自己の課題に応じて、動きの習得に適した練習方法を調べ、仲間に伝えている。(学習カード・話し合い) ②仲間のつまづきや出来栄を伝えている。(授業の様子・話し合い) ③「美」ポイントを見つけている。(学習カード・話し合い)											
	態	①一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。(授業の様子) ②健康・安全に留意している。(授業の様子)											

5 研究の実践と考察

(1) 仮説Ⅰの手だて 「美」を追究することに特化し、自分の目標を明確にする

①美ポイント5カ条を作成する

第2・3時で行った「美」ポイントを探そうという活動をもとに、単元を通して全員が共通して目ざすことのできる内容を話し合いで決めた。話し合いのなかで「美しい」という定義をそれぞれが考え、「美ポイントを追及していくことで技の完成に近づく」「美ポイントこそが技のこつなのではないか」という本質をつく発言があった。このような発言から、5カ条を作成し、ポイントを共有することで、イメージを形にしていくことが技能の向上につながることを認識できたと考えられる。



②一人一人にコマ送り画像

第4時に切り返し系、第7時に回転系の動画撮影を行った。【図4】踏み切る一歩前、足が板についた瞬間、手が跳び箱に触れた瞬間、手を肩が抜く瞬間、腰が最も高くあがった瞬間など、すべての生徒の画像を同じ場面で切り取った。そのコマ送り画像を美ポイント5カ条に照らし合わせ、どの部分に課題があるのかを確認した。同じ技に挑戦している仲間だけでなく、違う技に取り組んでいる仲間とも「この姿勢で見ると…」と話し合いが進んでいた。全員がコマ送り画像を比べることで改善点が明確になったと考えられる。

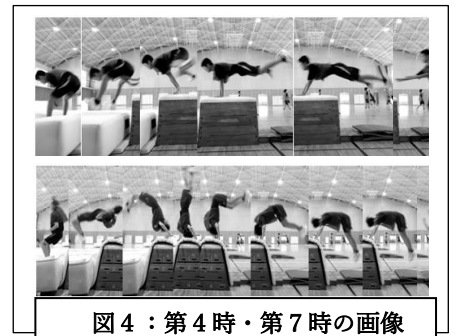


図4：第4時・第7時の画像

(2) 仮説Ⅱの手だて 改善点をクリアできるように、生徒が考えた練習の場を設ける

第4・5時には切り返し系の、第7・8時には回転系の改善方法を伝えた。個人のつまづきに対してどのような練習方法が有効か【図5・6】を考え、同じつまづきごとにグループに分かれ、調べてきたことを発表した。＜写真1＞生徒が考案した練習は以下のようなものがある。

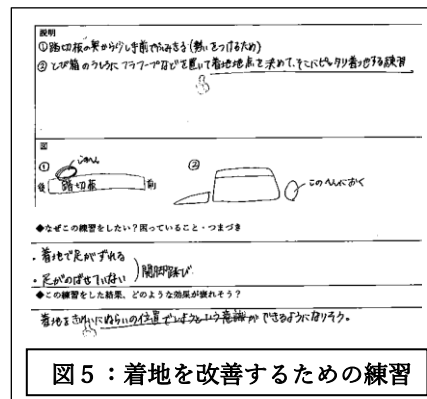


図5：着地を改善するための練習

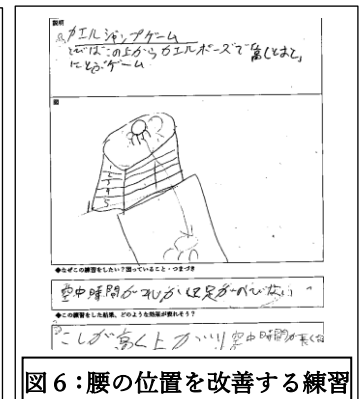
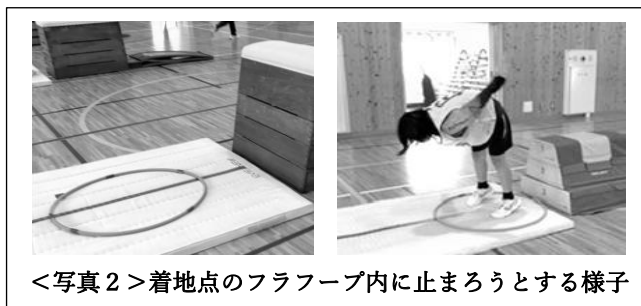


図6：腰の位置を改善する練習

着地でとまれないという内容を課題

にしている生徒が「フラフープを着地するところに置けば、全



＜写真2＞着地点のフラフープ内に止まろうとする様子

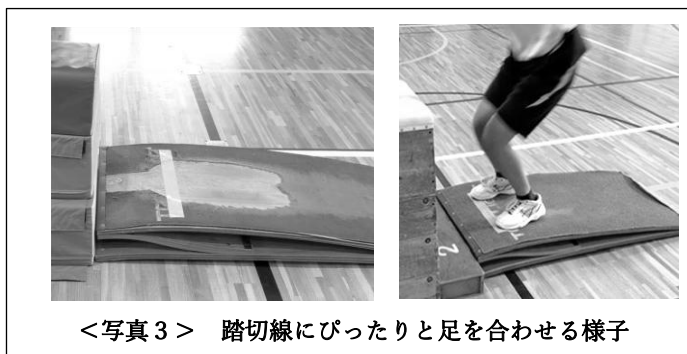
員止まる意識がでるのではないかと提案した。【図5】＜写真2＞実際にすべてのコースに置いたところ、フラフープ内に



＜写真1＞同じつまづき同士発表する様子

留まろうとする生徒の様子が見られた。生徒たちのつぶやきの中に、「助走のスピードを調整する必要がある」「前かがみだととまれないから前を見る」など、他のつまずきの部分にも関連する意見が多く聞こえてきた。

踏み切りが強くできないという内容を課題にしている生徒が、「踏み切る場所にテープを貼ったら両足で強く踏み切れるのではないか」を提案した。＜写真3＞実際にすべてのコースに置いたところ、挑戦する技や助走ス



＜写真3＞ 踏切線にぴったりと足を合わせる様子

ピードによっても踏切位置に違いがあることに気づく様子が見られた。また、生徒たちのつぶやきの中には、「意外と毎回ばらばらに踏み切っているな」「左右の足がそろってなかった」「近すぎているのかもしれない」と、強く踏み切るために貼ったテープが他の気づきにつながっている様子が多くみられた。

切り返し系で腰が高くあがりきらないという内容を課題にしている生徒が、「高い位置に手をかざしてもらえば、そこに届くように踏み切れるのではないか」と提案した。＜写真4＞手に触れるまで踏み切るために、自然と強く踏み切ると同時に、着手を正しく行う様子が見られた。その中で、別の生徒から「技ごとに変えたらどうか」という提案があり、開脚跳びの生徒は足を開いて腰を高くあげる様子が見られた。特に切り返し系では「腰が高くあがりすぎると技ができない」というつぶやきもあり、どこに手をかざすか、その際の手線はどうするかなど、技を美しく完成させるための提案がたくさん出た。



＜写真4＞手をひらいて踏み切り練習をする様子

着地で止まることができないという内容を課題にしている生徒が、「今日の1時間目の音楽の時間にある音楽を聴いた。その瞬間、これだと思いついた。その音に合わせて助走と踏切をすれば着地ができるはずだ」と提案した。＜写真5＞ジャジャジャジャーという音を大きな声で言いながら練習したり、仲間が言う言葉に合わせて跳んだりする様子が見られた。着地だけでなく、助走から着地までを一連のながれで滑らかに行うとともに、全員がとても楽しそうに跳ぶ様子が多く見られた。



＜写真5＞音に合わせて助走する様子

6 成果と課題

（1）研究の成果

仮説Ⅰ 画像を活用して動作を分析することで自分に合った課題を見つけ、主体的に挑戦できるだろう

仮説Ⅰの手だて①

「美ポイント5カ条」では、前述のように「美ポイントこそが技のこつなのではないか」という本質をつく発言がうまれたことから、有効だったと考える。みんなで決めたポイントをもとに練習を進めたこと

「美」のポイント、腰を高く上げることで、膝が伸びやすくなった。そのおかげで、助走も速くなり、踏み切りも速くなり、他の技の練習も改善され、つながっていることがわかった。自分の写真と図表を見比べてみる。どうも直すべきは、どうしたらかわるのかを考えると、同じ技をしている子に「どうなの？」と提案したりアドバイスをもらうことができた。

図7：生徒の深まりがある振り返り

で友達とかかわり合いながら、互いに技能向上ができたと言える。【図7】

仮説Ⅰの手だて②

「コマ送り画像」では、全員の画像を同じ場面で切り取ることで比較できるようにしたことで仲間のコマ送り画像を並べて意見交換する様子から、一番の目的であった“自分の動きを客観的に確認でき、自己の課題を明確にする”ことに対して有効であったと考える。それに加えて前述の「美ポイント」に関連づけて思考が流れていたことも成果といえる。教師側が準備した遅延再生機能やコマ送り画像を見たことで自分の動きを見ることに関心を抱いた生徒が「タブレットで動画をとりたい」と言ったことから、ペアで撮影をしたり、コマ送り画像で抱いた課題がクリアできているかをその場で見たりする様子が多く見られた。また、画像や動画を使ったことによって学びが深まったと考えられる。

「最初はあのとき箱のこまくりは結構全然出来ていなかったけど、みんな考えた練習で、友達のアドバイス、動画を通してわるい所をみんな改善する事ができて、楽しいパフォーマンスをつくりあげることができた。一人ではここまで成長することは出来なかったところ、みんな協力して練習する事で自分の成長にも気づけたという事がわかったので、他の種目でもみんな協力も合えなうかなと思います。」

図7：生徒の深まりがある振り返り

仮説Ⅱ 生徒が考えた練習の場を取り入れることで、課題意識が高まり、主体的に技能を高めることができるだろう

仮説Ⅱの手だて

教師が生徒のつまづきを予測して組んだ練習の場を各自が選択して練習する一般的に見られる練習方法をやめ、生徒の思考から出たアイデアにあえて挑戦した。教師が準備したものはあくまで“すべて正解”を出しているため、直接的な課題解決にはなっているものの、自ら深めることにはつながらないと考えたからだ。考察で前述した内容は真新しいアイデアではないように見受けられるが、生徒一人一人が調べてプレゼンをしたことによって、そのアイデアを出した生徒に毎回大きな拍手が送られ、練習の価値が格段にあがった。全員でチャレンジしていく中でさらにアレンジをきかせる意見が出て、各個人の課題解決につながったのではないかと考える。生徒のアイデアは課題解決に向けての正解だけでなく失敗もあったが、それがさらに思考をより深めたと考える。【図8】

練習方法がたくさんあることによって自分に合った練習方法でできるし、それをやることによって自分の直したい部分を重点的に直すことができるのかもしれない。例えばその技ができたとしても動きが変だったり着地の足がそろっていない。たりすると美しい動きでその技をするにあたって1つの動画を意識して直すことによって技の美しさが強調されるのではないかと考えた。

図8：生徒の深まりがある振り返り

(2) 今後の課題

今回の実践では、跳び箱運動という“跳べる”“跳べない”がはっきりと出る種目において、特に苦手な生徒に特化して授業を考えた。苦手な生徒の振り返りには「挑戦したい」という言葉もあり、マットで前転ができなかった生徒が助走と踏切をして台上前転（実際の跳び箱ではない）ができるようになり、恐怖心から踏切板を両足で踏むことができなかった生徒が2つの技を習得することができた。【図9】そして何より次への意欲を示していることは、研究の成果だと考えている。ただ、手だて②では得意な生徒も苦手な生徒も一緒になって考える場となったが、得意な生徒がさらに技能を高めるのには、場の設定が少し物足りなかったのではないかと感じている。今後も、全員の生徒が前進できる授業を考えていきたい。

台上前転、ほいのが出来るようになったので、来年やる事があたらしくしたいです。あと、跳び箱は、もう1つに挑戦したいです。開脚跳びは、もう1つ、跳び箱でもう1つに挑戦したいです。跳び箱に挑戦したいです。

図9：苦手な生徒の振り返り