

1 体育・保健体育授業の工夫・改善

(1) 「体力」と「体育・保健体育授業における体力づくり」

体育科、保健体育科の目標は、現行学習指導要領の中で以下のように示されています。

<小学校>

心と体を一体としてとらえ、適切な運動の経験と健康・安全についての理解を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育てるとともに健康の保持増進と体力の向上を図り、楽しく明るい生活を営む態度を育てる。

<中学校>

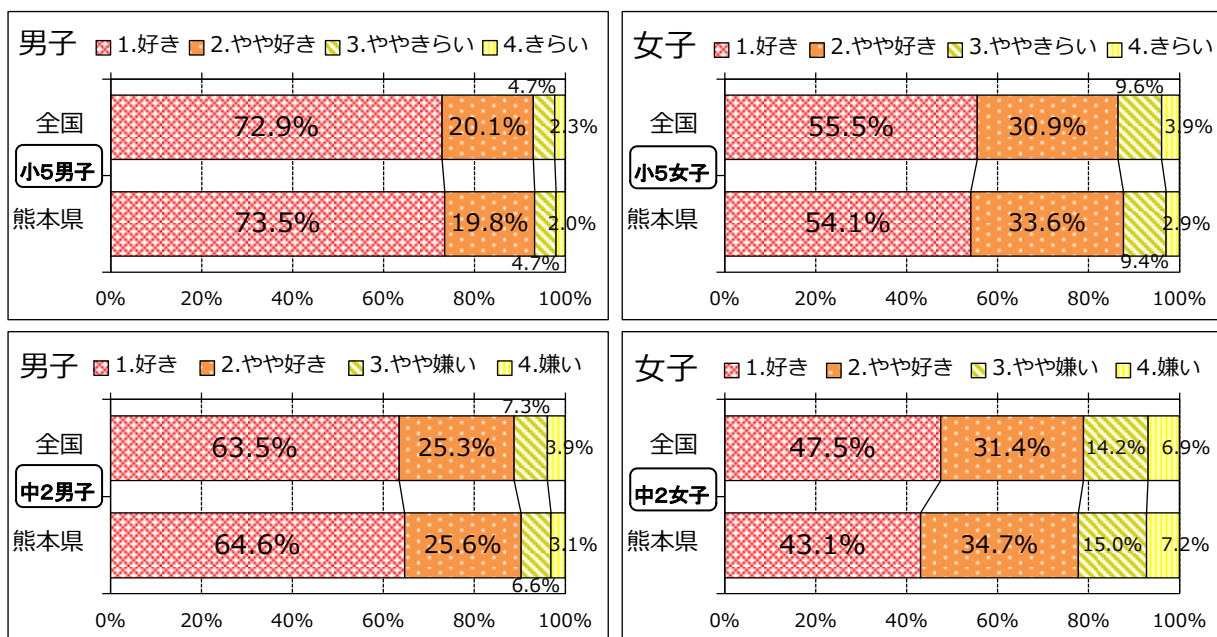
心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。

「楽しく明るい（明るく豊かな）生活を営む態度を育てる」という体育・保健体育科の究極の目標が示されていて、その達成のための具体的目標「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成」「健康の保持増進」及び「体力の向上」が示されています。

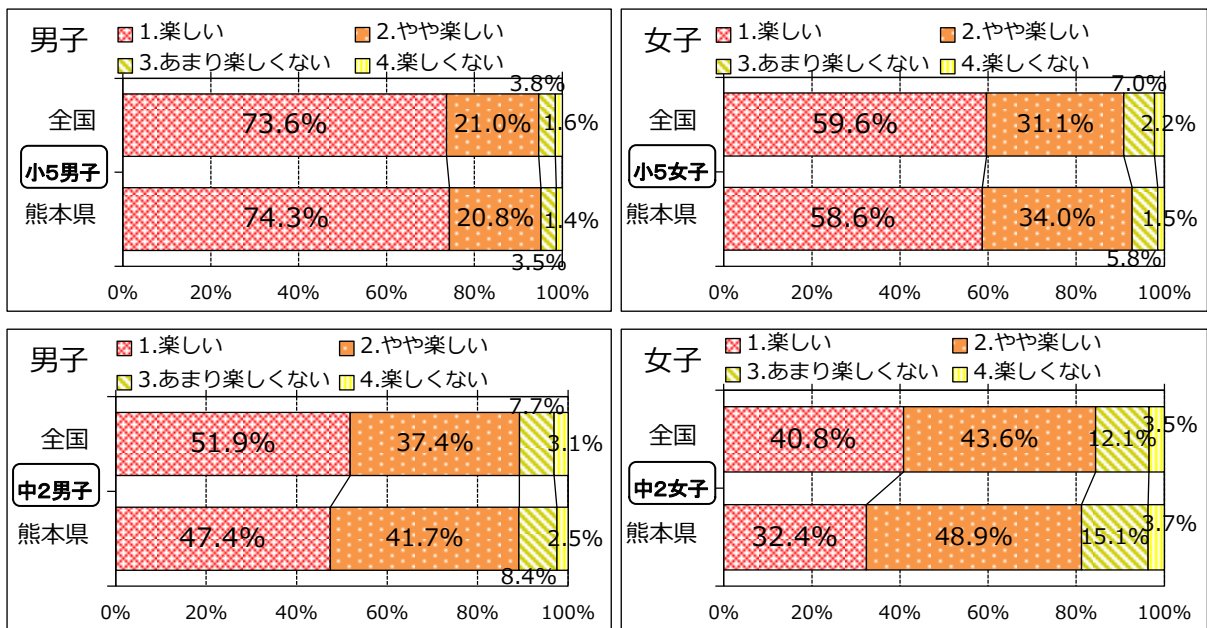
また、次期小学校学習指導要領（平成29年告示）の中でも、「運動やスポーツを、その価値や特性に着目して、楽しさや喜びとともに体力の向上につながっていることに着目する。」と述べられており、運動の楽しさや喜びを感じるような体育・保健体育授業の工夫改善と体力の向上は密接に関連していることが分かります。

(2) 本県の現状（平成30年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査より）

運動やスポーツをすることは好きですか。



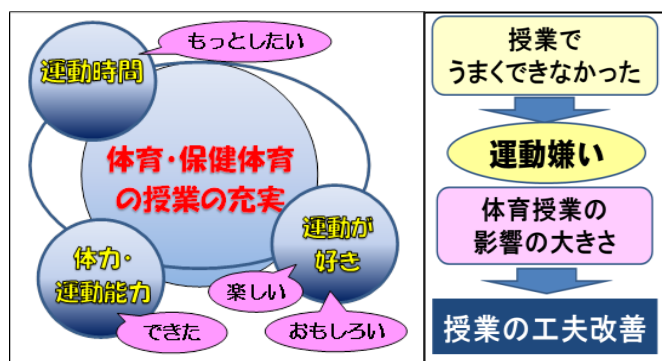
体育・保健体育の授業は楽しいですか。



「運動やスポーツは好きか」の質問に対して、「好き」と回答した児童生徒や「体育・保健体育の授業は楽しいか」の質問に対して「楽しい」と回答した児童生徒が、学年が上がるにつれて低下傾向にあることや、男子よりも女子の方が全国よりも低い結果を示していることから、児童生徒の体力の向上を担うべき体育・保健体育の授業の進め方に課題があり、より一層の工夫改善が必要であることが分かります。

(3) 授業の工夫改善の重要性

これまでの全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果によると、運動が嫌いな児童生徒の多くは、「授業でうまくできなかったから」を理由に挙げています。一方、「体育の授業は楽しい」と回答した児童生徒は、できるようになったきっかけとして、「授業中に先生や友だちにコツやポイントを教えてもらった」とその理由を挙げており、熊本県でも同様の傾向にあります。これらのことから、体育授業の影響は大きく、児童生徒をいかに運動に親しませ「できた」という経験をいかに味わわせるかが、体力の向上や運動への意欲向上のカギとなることが分かります。(右図参照) 従って、児童生徒の能力・適正、興味・関心等に応じて、運動の楽しさや喜びを味わわせることで、課題である運動に対する二極化傾向を解消するとともに体力の向上を図る体育・保健体育授業の工夫改善が重要になってきます。



(4) 授業の工夫改善のポイント

① 指導内容の明確化を図る (事前の手立て)

現行の学習指導要領では、発達段階を考慮して、次ページ図のように指導内容の体系化が図られています。また、各学年の目標及び内容は、指導内容の確実な定着

を図ることができるよう、学習指導に弾力性を持たせることを配慮して、2学年のまとめりごとに示されています。

指導すべき内容については、どの学年でどこまで指導するのかを明確にしておかなければなりません。具体的な内容は、「学習指導要領解説体育編・保健体育編」に示してありますので、「技能」（運動）、「態度」、「知識、思考・判断」（知識は、中学校以上）の目標及び例示について確認しましょう。

また、指導内容が明確になったら、単元計画表を作成しましょう。授業の全体像を明らかにし、児童生徒に提示することで、児童生徒が見通しを持って、主体的に学習を進めるための手立てとなります。

小学校			中学校		高等学校		
1. 2年	3. 4年	5. 6年	1. 2年	3年	入学 年次	次の年 次	それ以 降
様々な動きを身に付ける時期			多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期		
体づくり運動		体づくり運動		体づくり運動			
器械・器具を使った運動遊び	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	
走・跳の運動遊び	走・跳の運動	陸上運動	陸上競技	陸上競技	陸上競技	陸上競技	
水遊び	浮く・泳ぐ運動	水泳	水泳	水泳	水泳	水泳	
表現・リズム遊び	表現運動	表現運動	ダンス	ダンス	ダンス	ダンス	
ゲーム	ゲーム	ボール運動	球技 武道	球技 武道	球技 武道	球技 武道	
保健領域			体育理論 保健分野		体育理論 科目保健		

② 学習の目標（めあて）を明確に示す

導入にあっては、本時の目標が明確に示されなければなりません。

【本時の目標設定の例】

- ・学級全員の共有課題 → 全員が確認し、その時間意識できるように掲示する
- ・個人で課題を持つ場合 → 声を出して自分のめあてを確認し、友達と伝え合う
(教師は、学習カード等で事前に把握しておく)

児童生徒の主体的な学習を促すためには、目標（めあて）を意識化させる手立てが必要です。

③ 課題解決場面の設定を行う（言語活動の充実場面）

展開の部分では、児童生徒が課題を解決するための時間設定が必要です。これは、言語活動の充実場面と言えます。一斉指導を行う場合は、モデル（児童生徒の中から）に実際に動きを行わせ、気付きを出し合わせていく中で、課題解決に有効な情報を引き出し、整理していくことが必要です。

またその際、視点を明確に示すことで、話し合いが焦点化されてきます。

④ 友達と助け合う、話し合う活動を行う（言語活動の充実場面）

もう1つの言語活動の充実場面は、児童生徒同士の教え合いの場面です。できるようになるためのコツやポイントについて話し合ったり、教え合ったりすること、ゲームや練習の際に気付いたことやアドバイスを送ること、作戦を立てることなどもこれに当たります。

言語活動が充実するためには、教師からの効果的な情報の提供が重要になります。学習資料やICTの活用等、文部科学省や県教育委員会の資料等を活用ください。言語活動の充実は、量（時間）ではなく、質を高めることがカギとなります。

⑤ 個に応じた指導を行う

1時間の授業では、苦手な児童生徒、前時に困っていたチームなど、指導・支援に時間をかけるべきターゲットをある程度絞っていくことも重要です。

苦手意識を持たせず、「できた」、「分かった」、「できそうだ」、「次の時間、またしたい」などの思いを持たせましょう。

⑥ 振り返りの活動を行う

整理では、1時間の学習を振り返ります。自分が頑張ったことや友達の頑張り、できるようになったことや分かったこと等、学習カード等に自己評価及び相互評価させることで自己有能感を高めるとともに、次時の目標を持たせることにもつながります。

⑦ 指導したことを評価し、次時に生かす

授業後は、児童生徒の目標の実現状況を整理し、自らの授業を振り返り、指導を見直し、次時の授業に生かすことが、授業の工夫改善にとって非常に重要となります。(※次ページ掲載の「体育・保健体育 授業チェックシート」参照)

体育・保健体育授業の工夫改善のポイント（授業改善のPDCAサイクル）

下記の授業改善のためのPDCAサイクルをベースに、各学校や児童生徒の実態等に
応じて、授業の工夫改善を進めましょう。

このPDCAサイクルを繰り返し行い、体育・保健体育授業の工夫改善を進めていく
ことで、より質の高まりがみられる授業になっていくことでしょ。

また、より効果のあった取組（授業展開の工夫・場づくり・教材教具・学習カードの
活用等）については、他の学級（学校）へもどんどん広めていきましょう。同時に、他
の先生方の取組についても、自分の学級（学校）の実態に即した効果的な取組であると
感じた際には、積極的に取り入れ、体育・保健体育授業の工夫改善に対して研鑽を進め
ていきましょう。

