

自己肯定感と集団意識の改善を目指した体育授業 半年間の実践記録

—副題—

基礎の定着と学び合いの充実を両輪として

さいたま市立西浦和小学校 中村 直紀

I 研究の動機

AIの進化、グローバル化、生産年齢人口の減少等を受け、社会は今後ますます予測困難なものになっていくといわれている。平成27年文部科学省提出資料には、「今後10～20年で、約47%の仕事が自動化する」「2011年に小学校に入学した子どもの65%は、今存在していない職に就く」という、米国教授の予測も示された。このような状況を受け、平成32年度全面実施の新学習指導要領では、「生きる力」の理念をより具体化した「知識・技能の習得」「思考力・判断力・表現力等の育成」「学びに向かう力・人間性等の涵養」の「資質・能力の3つの柱」が明記される。

私は、13年間の担任経験と10年間の体育主任経験を通し、「生きる力」すなわち「知・徳・体」は、よい体育授業を通して実現できると確信している。それは、体育が「知・徳・体」の「体」だけを意味するのではなく、よい体育授業の中には、運動の行い方や練習の仕方、運動の意義や価値についての「知」や、公正・公平・協力・責任・参画・共生等の「徳」が内包されているためである。よい体育授業を通し、児童の「知・徳・体」をバランスよく育んでいくことは、今後の体育科教育に求められる大きな責務となるだろう。また、よい体育授業を通し、「練習をしたら上手になった。」「自分は、やればできる。」「友達と協力したり、競い合ったり、応援し合ったりすることは楽しい。」といった経験を多く積み重ねることは、児童の自己肯定感や集団意識にも良い影響を与えるに違いない。そして、自己を信じ、他者と協力して課題を解決していく力は、予測困難な未来を、児童が自らの力で切り拓いていくために、必要不可欠なものとなるであろう。

以上の理由から、研究主題を設定し、数年間研究に励んでいる。

II 研究主題

よい体育授業を通した体力向上と、
自己肯定感・集団意識の改善
—基礎の定着と学び合いの充実を両輪として—

「よい体育授業」の定義は、先行研究調査の結果、

高橋健夫教授の「よい体育授業の基礎的条件（＝「学習従事時間の確保」「学習規律の確立」「明るく肯定的な関わり」）と内容的条件（＝「学習目標が明確」「教材教具が工夫」「学習方法のスタイルが多様」「教師の指導性が明確」）を参考とし、単元計画や毎時間の授業計画作成の際に意識した。「体力向上」は、体育授業に期待される責務であると同時に体育授業の絶対条件であると考え、主題に取り入れた。「自己肯定感と集団意識」は、先述の通り、よい体育授業の実践によって実現可能であるとともに、今後の社会において必要不可欠な資質であると信じ、主題に取り入れた。

主題達成のための具体的方策として、「基礎の定着」と「意図的な学び合い」を両輪として、授業を計画し、実践している（詳細は「4仮説と手立て」に後述）。

III 児童の実態

児童の自己肯定感と集団意識の実態を把握するため、アンケートを行った。アンケートは、さいたま市教育委員会作成の「心と生活のアンケート」を参考とした。自己肯定感については、「自分のことが好き」「自分にはよいところがいっぱいある」「頑張ろうと思えばいつでも頑張れる」「友達から頼りにされている」「やる気になれば大抵のことはできる」の5項目、集団意識については「友達は私の考えや意見をよく聞いてくれる」「友達は困ったら相談に乗ってくれる」「周りの人を信頼している」「クラスは明るくて楽しい」「信頼できる友達がいる」の5項目で調査をした。「はい」を4点、「どちらかといえばはい」を3点、「どちらかといえばいいえ」を2点、「いいえ」を1点として計算し、自己肯定感、集団意識ともに合計点を20点として平均点を算出し、実態を把握した。

4月（体育授業開始前）の、自己肯定感、集団意識の実態は下表の通りであった。

自己肯定感	集団意識
13.40 / 20	14.12 / 20

アンケートは、体育単元の終了時（約1ヶ月毎）に毎回行い、その推移を追った。

また、体力の向上については、単元の開始時と終了時に、単元の主運動に関連した簡単な運動についての効果測定を行い、実態把握に努めた。また、「学びに向かう力」も体力の一側面と捉え、単元の開始時と終了時に「体育授業が好きか」と、「今回の単元で取り扱う運動が好きか」についても調査を行った。4月時点で「体育が好き」「どちらかといえば好き」な児童は、79% (26人/33人) であった。

IV 仮説と手立て

※領域や単元によって授業に取り入れられる手立てが異なる。それぞれの手立てをどの単元の学習において実施したかは、「5 授業実践 (1)」の表参照。

仮説①単元に関わる基礎的な運動の内容や行い方を工夫し、効率良く行うことで、児童の体力が向上するだろう。

- 手立て (1) 自校体操の検討、作成、実施
 ・平成 29 年度体力テストの結果により明らかになった、本校の体力的課題に正対した内容の運動を含む準備運動
- 手立て (2) 運動のオノマトペの考案と指導
- 手立て (3) パワーアップタイムの内容精選と充実
- 手立て (4) ドリルゲームの内容精選と充実
 ・個人的技能の習熟、習得を目的とした簡単な記録達成型ゲーム
- 手立て (5) 掲示物の工夫による運動のポイントの可視化

仮説②教師が時間・内容を考え、意図的に学び合いの時間を確保することで、児童の体力が向上するだろう。

- 手立て (6) 各時間の、重点を絞った技能指導の実施・思考場面の設定
- 手立て (7) 教師による「問い」が事前に印刷された問いかけ形式のワークシートの活用と、記述内容の伝え合い
- 手立て (8) 技能の優れた児童による示範の演示
 ・見るポイントの指導
 ・教師による「つまずきの例」の演示
- 手立て (9) タブレットを用いた児童相互の撮影と伝え合い
- 手立て (10) 等質ペアによるスモールステップ学習
- 手立て (11) 集団達成型の授業展開
 ・個人種目を得点化し、学級全員の合計点を算出。学級全員が一丸となつての

学級記録向上を目指す。

- 手立て (12) 本時の課題に即し、話し合う内容を絞った作戦タイムと振り返りタイム
- 手立て (13) タスクゲームの内容精選と充実
 ・集団の技術的、戦略的能力の育成を目的とした、課題の明確なゲーム
- 手立て (14) 得点シーン分析による、よい動きの発見

仮説③上記①②を達成した体育授業を通し、児童の体力が向上していくことを通して、児童の自己肯定感が高まると同時に、児童相互の人間関係や学級集団への帰属意識にも、良好な影響が見られるだろう。

- 手だて (15) 児童同士の絆を深め、仲間意識を強める時間の確保
 ・円陣・ハイタッチ・グッジョブタイム
- 手立て (16) アンケートの活用と、効果測定による客観的評価

V 授業実践

1 単元で取り入れた手立て一覧表

仮説① 基礎の充実に関して取り入れた手立て

月 単元 手立て	4月 バスケ	5月 走り高 跳び	6月 リレー	9月 走り幅 跳び	10月 跳び箱	11月 サッカー
(1)自校体操	○	○	○	○	○	○
(2)オノマトペ	○	○	○	○	○	○
(3)パワーアップ	○	○	○	○	○	○
(4)ドリル	○					○
(5)掲示物	○	○	○	○	○	○

仮説② 学び合いの充実に関して取り入れた手立て

月 単元 手立て	4月 バスケ	5月 走り高 跳び	6月 リレー	9月 走り幅 跳び	10月 跳び箱	11月 サッカー
(6)重点技能	○	○	○	○	○	○
(7)教師の問い	○				○	○
(8)児童示範	○	○	○	○	○	○
(9)タブレット		○		○	○	
(10)スモール ステップ					○	
(11)集団達成		○	○	○		
(12)作戦/振 り返り	○		○			○
(13)タスク	○					○
(14)得点 シーン	○					○

2 各授業詳細

(1) 4月バスケットボール

ア 基礎の定着

- ・毎時間の自校体操の実施
- ・ツーハンドシュートのオノマトペの考案と指導…「おにぎり(構え)、チョウチョ(フォロースルー)」
- ・パワーアップタイムの実施…音源に合わせ、ボールハンドリングやスロー、キャッチ、ドリブル等。
- ・ドリブルゲームの精選と充実…「どんだんフリースロー(1分間で何度もシュートを打つ。シュートが入れば2点、バックボードに当たるだけでも1点)」と「ジグザグドリブルレース」
- ・掲示物の工夫…シュートのフォーム、攻めのポイント、守りのポイント、リーグ表

イ 学び合いの充実

- ・重点を絞った技能指導の実施と思考場面の設定



←児童の実態に即した課題の提示

- ・教師の「問い」が事前に印刷されたワークシート…例:「センターにいる仲間からゴール下でパスを受けるためには、どのように動けばよいでしょうか。」
- ・児童による示範の演示
- ・内容を絞った作戦タイムと振り返りタイム
- ・タスクゲームの精選と充実…ゴール下のスローインから始める、3 v s 2 (攻撃側有利) のアウトナンバーゲーム



←ゲームの様子

- ・得点シーンの分析による、よい動き方の発見

(2) 5月走り高跳び

ア 基礎の定着

- ・毎時間の自校体操の実施
- ・はさみ跳び(5歩助走)のオノマトペの考案と指導…「1, 2, 1, 2, ブン!」
- ・パワーアップタイムの実施…「ミニハードル横跳び越し」「バスケゴールタッチ」「大縄8の字跳び」「足ジャンケン(滞空中は後出しあり)」のローテ

イ ション

- ・掲示物の工夫…はさみ跳びのフォーム、得点表
- ・学び合いの充実
- ・重点を絞った技能指導の実施と思考場面の設定
- ・児童による示範の演示
- ・タブレットを用いた撮影と伝え合い



←技能の優れた児童による示範

- ・集団達成型の授業展開…跳べた高さを得点化し、学級の合計点を算出。一丸となって学級全体での向上を目指す。



←合計点を計算中

(3) 6月リレー

ア 基礎の定着

- ・毎時間の自校体操の実施
- ・バトンパスのオノマトペの考案と指導…「ゴー、はい、もらって、持ち替え」



←オノマトペを意識した、バトンパスの練習

- ・パワーアップタイムの実施…20mのサーキットランニング(大股走、スキップ走、けんけん走等)
- ・掲示物の工夫…バトンパスの仕方、タイム表、得点表

イ 学び合いの充実

- ・重点を絞った技能指導の実施と思考場面の設定
- ・児童による示範の演示
- ・集団達成型の授業展開…全チームの合計タイムを算出。学級全体で一丸となつてのタイム短縮を目指す。

- 内容を絞った作戦タイムと振り返りタイム…走順や、走り出すタイミングについて



←レース前の作戦タイム

(4) 9月走り幅跳び

ア 基礎の定着

- 毎時間の自校体操の実施



←投フォーム

- かがみ跳びのオノマトペの考案と指導…「ダン(踏み切り)、く(空中姿勢)、ん(着地)」
- パワーアップタイムの実施…踏み切り板を使った力強い踏み切り練習、跳び箱の1段目を使った空中姿勢練習、ダンボールを用いた跳ぶ角度の練習



←空中姿勢の練習

- 掲示物の工夫…かがみ跳びのフォーム、得点表
- 学び合いの充実
- 重点を絞った技能指導の実施と思考場面の設定
- 児童による示範の演示
- タブレットを用いた撮影と伝え合い
- 集団達成型の授業展開…跳べた距離を得点化し、学級の合計点を算出。一丸となって学級全体の向上を目指す。

(5) 10月跳び箱

ア 基礎の定着

- 毎時間の自校体操の実施
- 開脚跳びのオノマトペの考案と指導…「ダン(踏み切り)、ふわ(第一空中局面)、とん(着手)、スタ(着地)」
- パワーアップタイムの実施…「ゆりかご」「うさぎ跳び」「壁倒立前転」「ステージへの跳び乗り/ス

- ステージからのゆりかご降り」のローテーション
- 掲示物の工夫…技の連続写真



←跳び箱の掲示物

イ 学び合いの充実

- 重点を絞った技能指導の実施と思考場面の設定
- 教師の「問い」が事前に印刷されたワークシート…例:「開脚跳びと台上前転では、着手の位置がどう違いますか。」
- 児童による示範の演示



←技能の優れた児童による示範

- タブレットを用いた撮影と伝え合い



←タブレットを活用し伝え合う様子

- 等質ペアによるスモールステップ学習



←ペアでのスモールステップ学習

(6) 11月サッカー

ア 基礎の定着

- 毎時間の自校体操の実施
- インサイドキックのオノマトペの考案と指導…「真横(立ち位置)、ぐっと引く(足の引き)、内側コツン(インパクト)、フワスタ(フォロースルー)」
- パワーアップタイムの実施…「ワンバウンドドリフティング」「コート内入り混じりドリブル」
- ドリルゲームの精選と充実…「ボール出しサバイバル(1人1球ボールを保持。自分のボールを守りながら友達のボールを蹴り出す)」「ボール当てコーン倒し」

- ・掲示物の工夫…シュートのフォーム、ディフェンス/オフェンスの立ち位置



←サッカーの掲示物

イ 学び合いの充実

- ・重点を絞った技能指導の実施と思考場面の設定



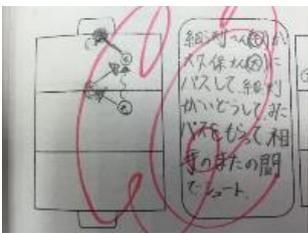
←本時の課題に対する思考場面

- ・教師の「問い」が事前に印刷されたワークシート
- ・児童による示範の演示
- ・内容を絞った作戦タイムと振り返りタイム
- ・タスクゲームの精選と充実…「川渡りドリブル(コート縦に3分割。中央3分の1にのみディフェンスがいる。オフェンスは、ディフェンスをドリブルでかわし、シュートをねらう。)」
- ・「川渡りパス(同様に、中央3分の1にいるディフェンスをかわして、向こう側にいる仲間へパスを通す。)」



←タスクゲームの様子

- ・得点シーンの分析による、よい動き方の発見

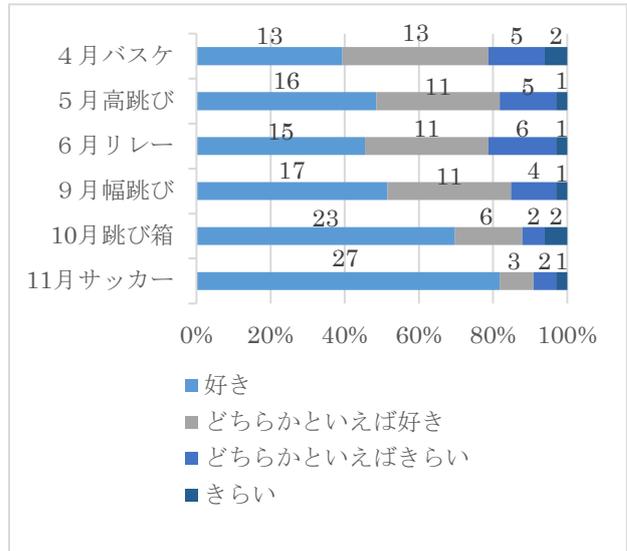


←得点シーンを分析するワークシート

VI 成果

1 体力の変容について

(1) 「体育の授業が好きか」の変容



(2) 各単元における効果測定の結果

※技能調査は、全て男女合計の平均値

① 4月 バasketボール

調査項目	単元開始時→終了時
バスケットボールが好き /どちらかといえば好き	72%→91%
1分間フリースロー	4.6本→5.8本
20m折り返しドリブル走	14.86秒→12.88秒

② 5月 走り高跳び

調査項目	単元開始時→終了時
走り高跳びが好き /どちらかといえば好き	69%→88%
走り高跳びの記録	82.4cm→92.8cm

③ 6月 リレー

調査項目	単元開始時→終了時
リレーが好き /どちらかといえば好き	81%→96%
6チーム平均タイム	1分31秒→1分25秒

④ 9月 走り幅跳び

調査項目	単元開始時→終了時
走り幅跳びが好き /どちらかといえば好き	79%→91%
走り幅跳びの記録	298cm→318cm

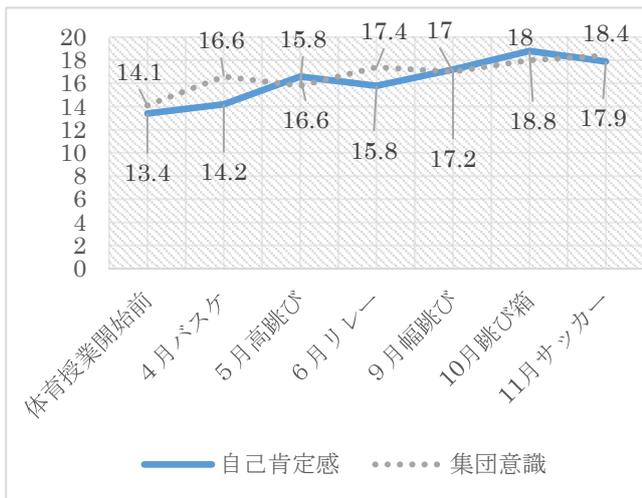
⑤ 10月 跳び箱

調査項目	単元開始時→終了時
跳び箱が好き ／どちらかと言えば好き	74%→92%
6段で開脚跳びができる	28人→31人
6段で台上前転ができる	21人→29人
6段で頭はね跳びか 首はね跳びができる	2人→17人

⑥ 11月 サッカー

調査項目	単元開始時→終了時
サッカーが好き ／どちらかと言えば好き	82%→96%
30秒間リフティング (バウンド可、落としても 続きから再開)	9回→12回
20m折り返しドリブル走	15.9秒→14.34秒

2 自己肯定感と集団意識の変容について



3 成果のまとめ

- 「体育が好き／どちらかと言えば好き」な児童が、4月から11月で79%から91%に向上した。また、その中でも「どちらかと言えば好き」の割合が減り(39%→9%)、「好き」の割合が大幅に増加(39%→82%)した。様々な手立てが効果的に作用し、児童の学びに向かう力の向上につながったといえる。
- 全単元の学習前後において、「その単元の主運動が好き／どちらかと言えば好き」な児童数に増加がみられた。
- 全単元の学習において、効果測定の結果、児童の体力に向上がみられた。
- 4月からの半年間を通して、児童の自己肯定感、集

団意識ともに、多少の増減を繰り返しながらも、高い水準へと収斂されていった。

VII 課題

- 各調査項目や効果測定において、学級全体でみればいずれも改善・向上がみられたが、個人に目を向けると、伸び悩む児童もいた。個や小集団に応じた支援、声かけのしかたを研究していく必要がある。
- 体力には向上がみられたものの、体力向上の効果測定方法については、今回行ったものが最適であったかどうか、さらに研究を深める余地がある。
- 器械・陸上運動では自己肯定感が、ボール運動では集団意識が向上する傾向がみられた。今後は集団意識をさらに向上させる器械・陸上運動授業の在り方、自己肯定感をさらに高めるボール運動授業の在り方について、研究を深めていく。
- 水泳学習(7月)と運動会練習(9月後半)は、学年での合同体育となったため、研究主題と関連付けて行うことができなかった。今後は自身の研究を学年、学校へと広げていき、学級の枠にとらわれない指導方法の確立を目指す。
- 成果と課題を踏まえ、今後半年の研究、さらには次年度以降の研究につなげ、体力、自己肯定感、集団意識の改善に資するよい体育授業の姿を明らかにしていく。

VIII 参考文献

- 1 文部科学省(2008)『小学校学習指導要領解説 体育編』東洋館出版社
- 2 文部科学省(2017)『小学校学習指導要領解説 体育編』文部科学省ホームページより
- 3 文部科学省(2010)『学校体育実技指導資料 第8集 ゲーム及びボール運動』東洋館出版社
- 4 文部科学省(2016)『学校体育実技指導資料第10 器械運動指導の手引き』
- 5 高橋健夫(2010)『新版 体育科教育学入門』大修館書店
- 6 高橋健夫(2003)『体育授業を観察評価する』大修館書店
- 7 岩田靖(2016)『ボール運動の教材を創る』大修館書店
- 8 池田延行編著(2015)『新しい走・跳・投の運動の授業づくり』大修館書店