

研究主題

学び合い、高め合いを通して「自己効力感」
「自己肯定感」を養う体育授業の工夫

～「集団達成」「協調学習」を活用した
児童が主体的に学び合う授業実践～

名前 八田 正登

職名 教諭

勤務校 越谷市立増林小学校

I はじめに

児童、生徒の心身共に健康な成長、中学校へのスムーズな接続に向けて本市では全中学校区で小中一貫教育が進められている。本校でも「自己肯定感の高揚」「中1ギャップの減少」「学力向上」を目指し、日々の授業改善に励んでいるところである。

体育科において、児童相互の関わり合い・学び合いの充実には「関心・意欲・態度」、「思考力・判断力・表現力」、「技能」向上に大きく作用する。そこで、体育科の目標である「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎の育成」「健康の保持増進と体力の向上」の具現化に向け、「一人一人の伸びが全体の伸びにつながる集団達成」「みんなの力を結集して課題解決に取り組む協調学習」を生かした学習過程や学習形態を工夫し、児童の豊かな関わり合いを通して、一人一人に「わかる」「できる」喜びを味わわせ、授業の中で成功体験を積み重ねることで「自己肯定感」の高揚を図っていく。

II 主題設定の理由

本校では、平成20年度より継続して算数科を中心に「伝え合い、学び合う授業の工夫」の研究に取り組んでいる。また、平成26年度より小中一貫教育の研究指定を受け、「学力向上」、「自己肯定感の高揚」を目標に研修に取り組んでいるところである。

体育科においても小中学校9年間を見通した学習モデルプランを中学校区3校で作成し、系統性を意識した授業づくりに取り組んでいる。しかし、社会で児童の運動の技能、意欲の二極化が懸念されているのと同様に、本校児童においてもその傾向が顕著である。

今年度担任している6年生の児童においても、これまでの運動経験や技能実態から、運動への好意度や運動有能感、取り組む姿勢に大きな個人差が見られた。単学級という実態もあり、児童相互の理解が深い反面、競争力や向上心に欠ける部分も見られた。

また、新学習指導要領では、児童主体の学習活動や言語活動の充実の重要性がさらに高まっている。体育科においても自らの考えをもち、友達と伝え合う中で課題解決に取り組むことは、児童の「運動への関心・意欲・態度」「思考力・判断力・表現力」「技能」をバランスよく向上させることにつながり、これは体育科の目標、小中一貫教育で目指す生徒・児童像と合致するものと考えられる。

そこで、全ての児童に運動の魅力や特性を味わわせ、体力と運動技能の向上を図るとともに、仲間との肯定的な関わり方や自己肯定感の醸成を図るべく、本研究主題を設定した。

III 研究の仮説と手立て

【仮説】

仲間との豊かな関わり合い、主体的な学びを促す教材、学習過程を工夫し、一人一人の「わかる」「できる」を保証する授業を展開すれば、児童の「自己効力感」「自己肯定感」を育むことができるであろう。

【手立て】

- ①共に高め合い、肯定的な関わりを生み出す「集団達成型」の活用
- ②共に学び合い、伸び合う喜びを味わう「協調学習」の活用

IV 研究の実践内容

今年度6年生の体育授業において、本研究主題を基に単元計画を作成し、取り組んだ実践と成果について具体的に述べる。

授業① 体づくり運動（4月 6時間）

「6年生体力向上チャレンジ～体力を高める運動～」

年度当初の単元として、「体づくり運動」は体育学習における学び合いの重要性、仲間との関わり方を身に付けるのに最適な単元と考えた。

<授業導入の工夫>

授業の導入で、児童の発達段階と体力向上の相関図（図1）を提示し、自身の体力向上への意欲と必要性を喚起した。

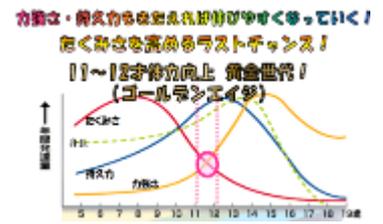


図1 スキャモンの発達曲線を基にした学習資料

また、ジグソー学習の行い方と目的を学習

（図2）し、一人一人の学びが仲間の支えとなることを確認し、今後の学習への見通しをもたせることができた。



図2 ジグソー学習のモデルを示した学習資料

<学級の課題をみんなで克服～集団達成型柔軟チャレンジ～>

昨年度の新体力テストの結果、今年度の本校の体力課題から柔軟性（長座体前屈）に焦点を当て、単元を通して帯で柔軟性を測る記録会（写真1）を設定した。左右に置か



写真1 前屈記録会の様子

れた紅白玉に前屈して触れた数を記録として、学級全員で400個【16個(前屈42cm:6年生の体力標準値を目安)×25人】を目標に挑戦させた。正確な動きで精一杯取り組めるよう、ペアの児童が補助、測定を行い、全員で目標達成を目指した。並行して、家庭で「体力貯金カード」(全校共通)に取り組ませることで、年間を通した体力向上に向けた運動習慣づくりにもつながった。

＜一人一人の学びを生かす協調学習＞

小学校高学年という発達段階を考慮し、「巧みな動き」に焦点化し、「ボール運び(俊敏性・瞬発力)」「バランスウォーク(バランス感覚)」「3人なわとび(リズム感)」の3つの運動に取り組ませた。

第2時に、一人一人がそれぞれの運動のエキスパートとなり、運動のポイントや練習法、支援の仕方を見つける時間(エキスパート活動)を設定し、持ち帰った運動知識(写真2)をグループで共有する時間(3～5時 ジグソー学習)で深めていった。(写真3・4)

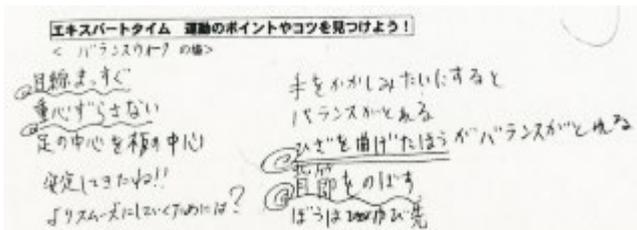


写真2 エキスパート活動で児童の作成した学習資料



写真3 バランスウォークの様子



写真4 ボール運びの様子

また、運動の場ごとに設置した学習掲示板(写真5)には他のグループが見つけたポイントやコツが書かれており、声かけの参考にさせると共に、グループ内外からのアドバイスが全体の向上につながっていく実感をもてるようにした。



写真5 運動の場の掲示資料

単元を通して男女混合異質3人グループを固定して取り組ませたこと、自分の能力に応じて段階的に挑戦できる場を設定したことで、男女差や運動の技能差を越えて一人一人が必要感をもって主体的に学び、関わり合う姿が見られた。

授業② 走り高跳び(6月 6時間)

「ハチリンピック～走り高跳び選手権～」

事前の調査で技能実態、運動への意欲の差が大きかった「走り高跳び」において、「集団達成型記録会」「グループ学習」を活用し、陸上運動の特性である自身の記録の伸びに挑戦する楽しさを拡張し、仲間と共に伸びる喜びを実感させることをねらいとした。

＜グループ学習の充実＞

練習用具の数や練習効率を考慮し、身長、走力から設定した目標記録(ノモグラム)別でグループを編成し、慣れの運動からパワーアップタイム(課題解決学習)、ハチリンピック(集団達成型記録会)まで同一グループで行った。

慣れの運動ではハードルや跳び箱、ゴムひも、バスケットゴールなどを使用し、バーを跳びこすための足の運びや助走のリズムなど走り高跳びの技能向上に必要な感覚づくりを行った。(写真6)グループでリズムをそろえたり、運動のポイントを見合ったりすることで正確に楽しく取り組めるようにした。

パワーアップタイムでは、高く跳ぶための運動知識が乏しい児童の実態を踏まえ、毎時間共通課題を設定(図3)し、グループで取り組んだ。ICTやオノマトペを活用し、それぞれの動きを見合い、伝え合いながら(写真7)練習に取り組ませた。単元を通してリズムカルな助走～踏み切り(振り上げ足)に焦点を絞り、段階的に学習していったこと(表1)で児童の理解度、技能も深まっていった。



写真6 ハードルを使った慣れの運動

第3時「最後の3歩」でスピードアップせよ!



図3 共通課題の学習掲示資料



写真7 グループ学習の様子

時	めあて	指導ポイント
2	同じ場所で力強く踏み切ろう	踏み切りの場所 振り上げ足
3	最後の3歩でスピードアップしよう	タ・タ・タンのリズム 歩幅の変化
4	リズムカルな助走を身に付けよう	5・7歩助走のリズム スタート位置の決め方
5	自分に合った助走距離、歩数を見つけ、思いきり跳ぼう	自身の課題の把握 練習方法の工夫

表1 パワーアップタイム毎時間のめあて

<ハチリンピック～集団達成型記録会～>

身長、50m走の記録から一人一人の目標記録（ノモグラム）を設定し、目標記録との差から児童の記録を得点化した。全員で100点越え（1人4点以上×25人）を目指し、グループ内だけでなく学級全体の高まりを喜び合えるようにした。

また、記録の面でも全員で25m（2500cm）という目標を設定し、好記録でも得点設定の厳しくなりやすい高身長の児童にも光が当たるようにした。

得点	目標記録との差	自分の記録だったら・・・?
6	+10cm～ (目標記録A達成!)	cm～
5	+5cm～+9cm	cm～ cm
4	0cm～+4cm (目標記録B達成!)	cm～ cm
3	-5cm～-1cm	cm～ cm
2	-10cm～-6cm (目標記録C達成!)	cm～ cm
1	-11cm～	cm～ cm

図4 走り高跳び得点早見表



図5 走り高跳び記録集団達成表

<目安の記録>
自分の身長・・・ 142.3 cm 50mのタイム・・・ 8.9 秒

102.2 = 142.3 ÷ 2 - 8.9 × 10 + 120

<目標記録B> <身長> <50mタイム>

<得点早見表>

得点	目標記録との差	自分の記録だったら・・・?
6	+10cm～	112 cm～
5	+5cm～+9cm	107 cm～ 111 cm
4	0cm～+4cm	102 cm～ 106 cm
3	-5cm～-1cm	97 cm～ 101 cm
2	-10cm～-6cm	92 cm～ 96 cm
1	-11cm～	0 cm～ 91 cm

1回目の記録 88 cm

図6 児童の目標記録、得点早見表

授業③ ハードル走（11月 8時間）

「ハチリンピック～40mハードル走選手権～」

ハードル走は児童の技能差が大きく、難しさや苦手意識をもっている児童が多い上、素材、高さに対する不安感から動きが消極的になる姿も見られる。また、個人種目でスティックに捉えられがちな陸上運動において「集団達成」「協調学習」を用いて学級全員の力を結集して技能向上を目指した。

<集団達成型タイムトライアル>

40m走の記録との差で得点化（表2）し、走力にかかわらず、ハードリングの上達により全員が記録の向上を味わえるようにした。一人一人の目標記録（4点）を【40m走の記録+1.2秒（1台につき0.3秒）】とし、**25人全員で100点以上**（技能実態調査の記録では67点）を目指すことで、自身やグループの記録だけでなく、学級全体の高まりを感じ合い、喜び合えるようにするとともに、自分の頑張りやグループの中で生かされる自己存在感を育んでいけるようにした。



写真8 集団達成型タイムトライアル

得点	6	5	4	3	2	1
40m走との差	～+0.4	+0.41～ +0.80	+0.81～ +1.20	+1.21～ +1.60	+1.61～ +2.00	+2.01～
実態調査時の人数（割合）	0人 (0%)	2人 (8%)	6人 (24%)	5人 (20%)	6人 (24%)	6人 (24%)

表2 ハードル走タイムトライアル得点表

<協調学習を活用した課題解決学習>

知識構成型ジグソー学習を導入し、児童が主体的にハードリングの技能ポイントを習得し、活用していきけるような授業を展開した。（4～5人×6チーム）

「素早くハードルを走り越す」ための局面、運動ポイントを3つに分け、（表3）エキスパート活動（第2時）では、ジグソー学習に向けて、担当した局面について具体的な練習方法や支援、言葉かけについて学んだ。また、家庭学習でその動きについてのイメージを膨らませ、練習方法について自分なりの学習資料を作成させた。

	運動ポイント	練習方法・教具
A：第1ハードル 振り上げ足	・第1ハードルまでの歩数を決めて走る ・遠くから踏み切り足裏を見せるように伸ばす	・足合わせ ・ハードル上に板目 ・踏み切り距離板
B：インターバルのリズカルな走り	・「0・1・2・3」のリズム ・「0・1」のリズムアップ	・距離の変更 ・リズム走
C：上体の前傾	・遠くから低く踏み切る ・ディップの姿勢	・ゴムひもをくぐる ・踏み切り位置確認

表3 エキスパートで学習する3つの局面

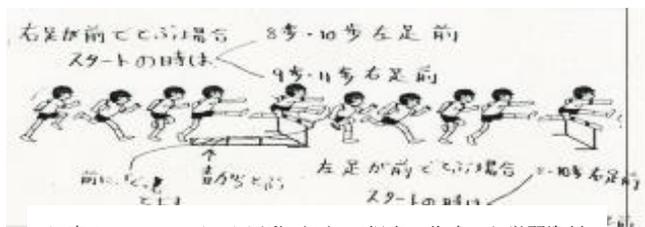


写真9 エキスパート活動（A）で児童の作成した学習資料

ジグソー学習（第3～5時）では、グループの一人一人がその時間のリーダー的な役割となり、本時の共通課題に向けての学習を進めていった。クロストーク（第6・7時）では、一人一人の課題解決に向けて、これまで習得してきた全員の運動知識や技能を結集して練習に取り組み、一人一人の技能のさらなる向上を図った。



写真10 エキスパート活動～第1ハードル・振り上げ足～



写真11 ジグソー学習～上体の前傾～

エキスパート活動で学習したことを一人一人が学習資料にまとめ、学級の掲示資料として共有（写真12）することで、得手不得手をを超えて、一人一人が主体的に学習に取り組み、自信が仲間の役に立つ自己効力感の向上にもつながった。



写真12 児童の学びを生かした学習掲示資料

＜ハチリンピック～グループ対抗戦～＞

習得した技能を活用し、仲間と競う楽しさを味わわせる競走をグループ対抗戦方式で実施した。競争相手との持ちタイムの差によってゴール地点をずらすことで、勝敗の不確定さを増し、全ての児童が勝利に向かって全力で競争を楽しめるようにした。



写真13 ハチリンピックの様子

【ハチリンピック ルール】

- ・1グループごとの対戦方式（4～5人の6チーム編成）
- ・40mハードル走（ハードルの高さ52cm、台数4台、1台目までのアプローチ距離12m）
- ・スタート、第1ハードルの位置は固定。対戦相手との持ちタイムの差により、ゴール位置をずらす。タイム差0.2秒ごとに、タイムが遅い方へゴール位置を50cmずらす。（最大250cm）
- ・インターバルは競技者の申告により設定する。
- ・走順は授業開始前に決めておく。（できるだけ同レベル【1秒差程度】での対戦）
- ・全員が走り終えた時点で勝者の多いグループの勝ち。

個人対個人の競走をグループ対抗戦にしたことで、グループの仲間を応援したり、練習の場面から一人一人の技能向上に向けて励まし合ったりと肯定的に関わり合い、高め合う姿が多く見られた。単元当初はうまく走り切れず差が付くレースも見られたが、一人一人の技能向上と共にゴール間際まで勝敗が分からない接戦が増え、児童も夢中になって取り組んでいた。

V 研究の結果・考察

①学び方、肯定的な関わりの定着

どの領域においてもグループやペアでの活動を多く取り入れ、主体的な学習に取り組んできたことで、児童の学習への取り組み方が大きく変わってきた。ただ漠然と練習に取り組むのではなく、一人一人がめあてをもって友達と関わりながら取り組むことができるようになった。形成的授業評価「学び方」「協力」の項目（3

段階評価：3が上位）からも、どの単元でも児童が主体的に活動できていたことが伺える。（図7、8）また、4月当初に比べ、学び方が定着してきたことで、単元当初から高い数値を保つことができるようになったことも大きな変化である。

図7 形成的授業評価【学び方】の変容

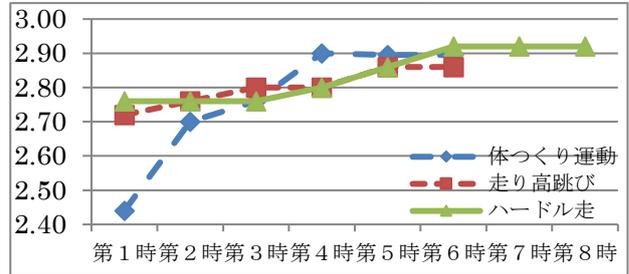
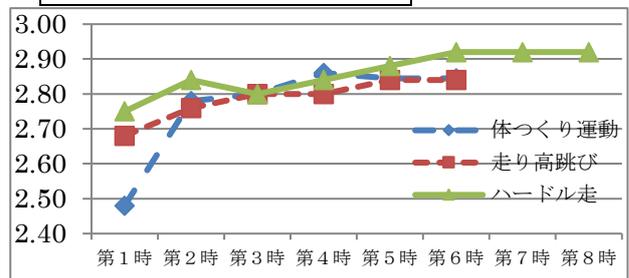


図8 形成的授業評価【協力】の変容



また、診断的、総括的授業評価（4月、11月実施）においても変容が見られた。「学び方」の項目に関しては「練習を工夫」「めあてをもつ」「友人、先生の励まし」の項目において顕著な伸びが見られた。（表4）

表4 診断的総括的授業評価「まなぶ」の変容

項目	4月	11月	伸び
工夫して勉強	2.08	2.32	+0.24
他人を参考	2.44	2.60	+0.16
めあてをもつ	1.84	2.60	+0.76
時間外練習	2.00	2.20	+0.20
友人、先生の励まし	2.36	2.60	+0.24
学び方	10.72	12.32	+1.60
(評定)	(3)	(5)	

これは学習形態や学習過程を工夫したことで、児童相互の肯定的な関わりが深まってきた証と考える。また、教師が率先して肯定的な声かけを続けたことで児童にも浸透していき、児童の学び合いの質の向上、学習意欲、挑戦意欲の喚起につながっていった。

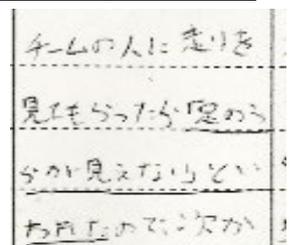


写真14 ハードル走児童の感想より

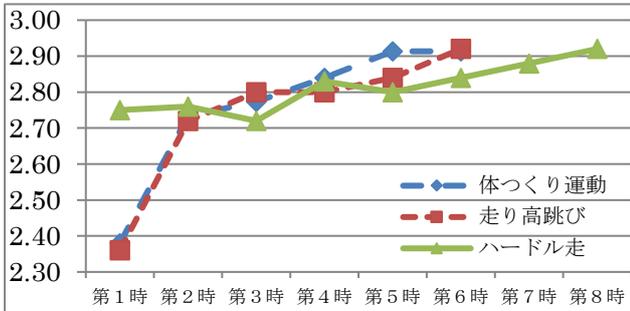


写真15 体づくり運動単元終了時の感想より

②技能の向上

児童相互の学び合いが活性化したことが、運動技能の向上にも大きく作用した。運動に対する苦手意識、抵抗感を抱える児童の少なくなかった本学級でも、単元が進むにつれて自身の伸びや成長を実感することができるようになり、意欲的に取り組むことができた。

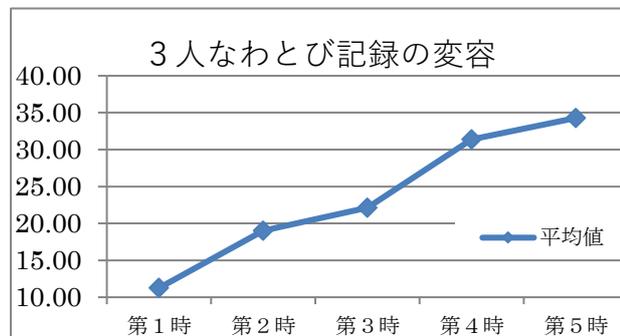
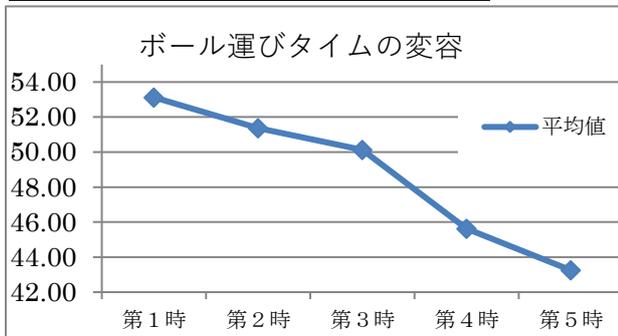
図9 形成的授業評価【成果】の変容



集団達成で挑戦した前屈記録会、走り高跳び、ハードル走では、いずれも目標を達成することができ、集団で目標に向かって挑戦する楽しさ、達成感を味わわせることができた。特に、これまで運動を苦手としていた児童にとっては、自分の頑張りが学級の力になることで大きな満足感を得ることができた。

【体づくり運動 技能の変容】

図10 体づくり運動 グループ平均記録の変容



ボール運び、3人なわとびのいずれもどのグループも記録を伸ばすことができた。特に第3～4時のジグソー学習によって記録が大きく向上していることから、児童同士の学び合いが技能向上に大きく作用していることがわかる。

【走り高跳び 技能の変容】

図11 ハチリンピック (集団達成記録会) 平均記録の変容

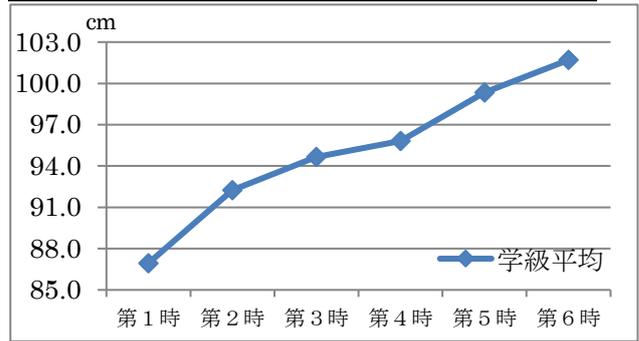


表5 ハチリンピック得点分布の変容

得点	1	2	3	4	5	6
目標記録との差	~-11cm	-10cm ~-6cm	-5cm ~-1cm	0 ~+4cm	+4cm ~+9cm	+10cm~
第1時	9人	4人	9人	3人	0人	0人
得点	56点					
第6時	2人	2人	4人	6人	7人	4人
得点	101点					

第1時の記録と比較して、学級全体で平均14cm (87→101cm) と大きな伸びが見られた一方で、目標記録(4点)を達成した児童は6.8%にとどまった。全ての児童に記録の伸びを実感させることはできなかったが、目標記録との差が大きい児童も残り、目標記録の設定の仕方に課題が残った。

【ハードル走 技能の変容】

図12 タイムトライアル (集団達成記録会) 平均記録の変容

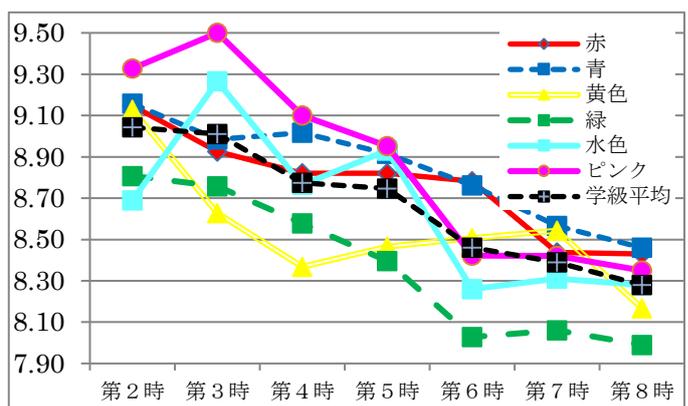


図13 タイムトライアル得点分布の変容

