

# 未来を拓く資質・能力を育む保健体育科学習

東 克彦、前田 路子

## 1 保健体育科において育成すべき資質・能力

今回の学習指導要領の改訂では、育成を目指す資質・能力が「知識・技能」、「思考力・判断力・表現力等」、「学びに向かう力・人間性等」の三つの柱で整理され、各教科等の目標及び内容もこの三つの柱に基づいて示されることとなり、生徒が各教科等の特質に応じた物事を捉える視点や考え方（見方・考え方）を働かせながら目標に示す資質・能力の育成を目指すことが示されている。

現行の学習指導要領の課題として、「習得した知識や技能を活用して課題解決することや、学習したことを相手に分かりやすく伝えること等に課題があること、運動する子供とそうでない子供との二極化傾向が見られること、子供の体力について、低下傾向に歯止めが掛かっているものの、体力水準が高かった昭和60年ごろと比較すると、依然として低い状況が見られるなどの指摘がある。また、健康課題を発見し、主体的に課題解決に取り組む学習が不十分であり、社会の変化に伴う新たな健康課題に応じた教育が必要との指摘がある」としている。

これらを踏まえた保健体育科において育成すべき資質・能力は、以下の通りである。

- (1) 各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全について理解とともに、基本的な技能を身に付けるようにする。
- (2) 運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断とともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

これら三つの資質・能力は、保健体育科の目標である「生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現する」ために必要不可欠なものである。そして、この資質・能力を育成するためには、体育や保健の見方・考え方を働かせる必要がある。保健体育科における見方・考え方は、新学習指導要領において、以下のように整理されている。

### 「体育の見方・考え方」

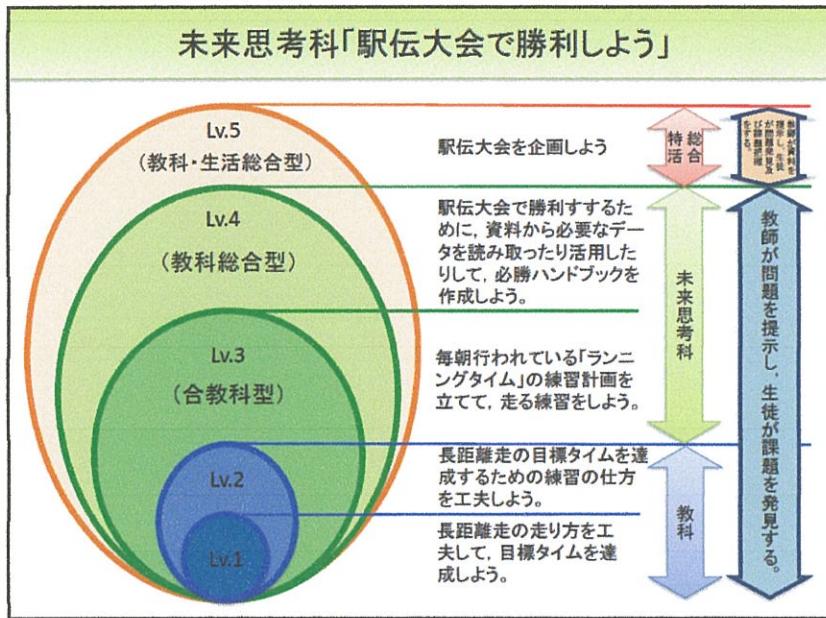
運動やスポーツを、その価値や特性に着目して、楽しさや喜びとともに体力の向上に果たす役割の視点から捉え、自己の特性等に応じた「する・みる・支える・知る」の多様な関わり方と関連付けること。

### 「保健の見方・考え方」

個人及び社会生活における課題や情報を、健康や安全に関する原則や概念に着目して捉え、疾病等のリスクの軽減や生活の質の向上、健康を支える環境づくりと関連付けること。

本校保健体育科における「未来を拓く資質・能力」とは、教科等横断的な汎用性のある保健体育科の資質・能力だと捉えた。従前、保健体育科でもPDCAサイクルを意識した授業展開が行われてきた。自己の運動や健康における課題を発見し、その課題を解決するために運動や健康への計画を立て実践し、検証するというサイクルにより資質・能力を育んできた。例えば、陸上競技（長距離走）において、自己の課題（フォームや呼吸法など）を発見し、練習計画を立てながら運動を行い、その取組を検証し、改善点を次の段階に生かしながら学習に取り組んできたが、この学習サイクルで育まれる資質・能力は、保健体育科の範囲内での課題解決に活用できるものでしかなかった。そこで、未来思考科も含めた教科等横断的な視点で捉えたカリキュラム・マネジメントを行うことで、保健体育科の資質・能力がより洗練され汎用性が高まるように単元を工夫し、実践に取り組んだ。

## 2 保健体育科におけるカリキュラム・マネジメント



【資料1】未来思考科「駅伝大会で勝利しよう」の課題レベル

本校の体育的行事に体育大会と校内駅伝大会がある。どの学校でも実施されている行事が、これらの行事に保健体育科の見方・考え方だけを使って活動を行わせるのではなく、各教科の見方・考え方を働かせるようにすることで、保健体育科で育成した資質・能力に汎用性が生じると考えた。そのような位置づけとして、未来思考科と体育的行事との関連を図った。

例えば、陸上競技（長距離走）の身に付けさせるべき資質・能力は、技能では「ペースを守って走ること

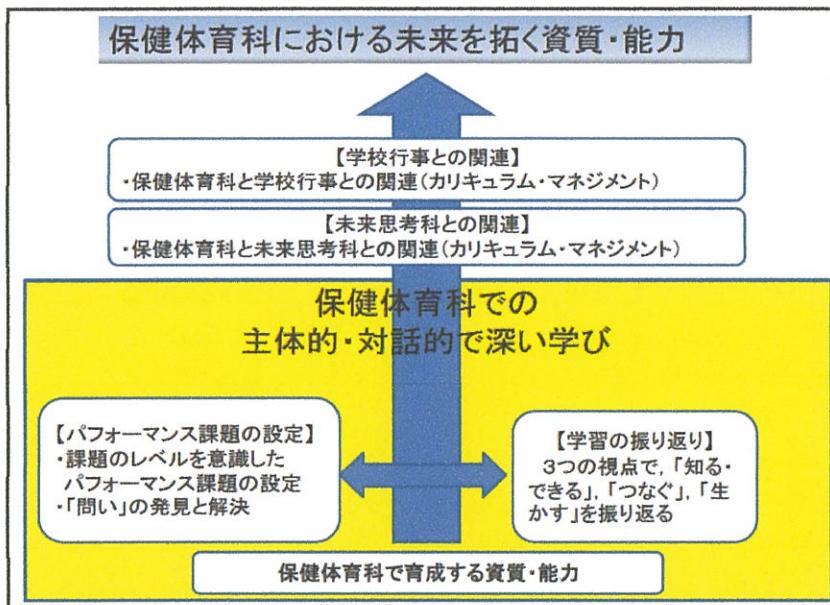
（1・2年）」や、「自己のペースを維持して走ること（3年）」である。その技能が身に付くように、競技の特性や成り立ち、技能の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解する。また、運動動作中の自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫する。この学習過程は、これまででも保健体育科の授業で取り組まれてきたことである。しかし、本校の未来思考科は、単一教科の見方・考え方のみから課題解決に迫るのではなく、各教科の見方・考え方を働かせて課題の解決を図る。そのような教科等横断的な取り組みを経験することで、保健体育科の資質・能力に汎用性が生じると考える。【資料1】を見ると、Lv. 1～2は保健体育科の見方・考え方を使えば解決できる課題である。そして未来思考科のLv. 3～4の課題になると保健体育科以外に、数学科の資料活用の力、国語科の考えをまとめる力、家庭科の「食生活と自立」の分野などの見方・考え方を意図的に使わせて課題解決に迫らせる。このような学習を経験することで、もともと保健体育科で身に付けるべき資質・能力が他の領域・分野、他教科等でも生かせるような資質・能力へと洗練されていく。

本校では体育大会・校内駅伝大会に向けての練習は、学年縦割りの団編成でリーダー会（3年生）を中心に行っている。設定された練習時間や練習場所の割り振りの中で練習内容を決め、練習計画を掲示して団員に知らせる。昨年度、未来思考科で「校内駅伝大会で勝利しよう」を学習した。勝利を手にする必勝法には、走る技能を高めることはもちろん、食事や休養の採り方、応援の仕方、メンタルの持ち方など、総合的に課題に迫るという経験を生かして学校行事に取り組んだ。走ることだけを頑張らせるのではなく、多方面から努力事項を見つけ出せるようになった。このように、保健体育科の学習と体育的行事とのつながりの中に、未来思考科の学習を関連させることで、体育的な要素のみで練習を構成するだけでなく、総合的なアドバイスをリーダー会が行ったり、団の新聞（団報）で知らせたりするようになった。

今年度の体育大会も男子は集団演技、女子はダンスに取り組んだ。男子の集団演技は今年で3年目を迎える。ダンスや体つくり運動で学習したことをもとに、「附中版ハカ」の振り付けを考え地域へ発信した。ハカを考える過程において、ハカ発祥のニュージーランドのことやラグビー競技そのものを調べた。また、「テンポの良い振り付けになるにはどうするべきか」という音楽的な見方・考え方、「どんな言葉を使うと地域に附属中の元気を発信できるだろうか」という国語科の見方・考え方を働かせたりもした。女子は例年2種類のダンスを考えていたものを、今年からそのうちの1つは代々受け継がれていかれるものをという思いで、「附中版おてもやん」を作成した。地域とのつながりを強め、熊本地震からの復興の一歩になればと熊本城、クマモン、天草の海、おてもやんの人柄などをモチーフに振り付けを考えた。

このように、未来思考科で学習した教科等横断的な見方・考え方、保健体育科で育成した資質・能力を使いながら体育的行事に取り組むことができた。

### 3 未来思考科に取り組んだからこそ見えてきた保健体育科の授業改善

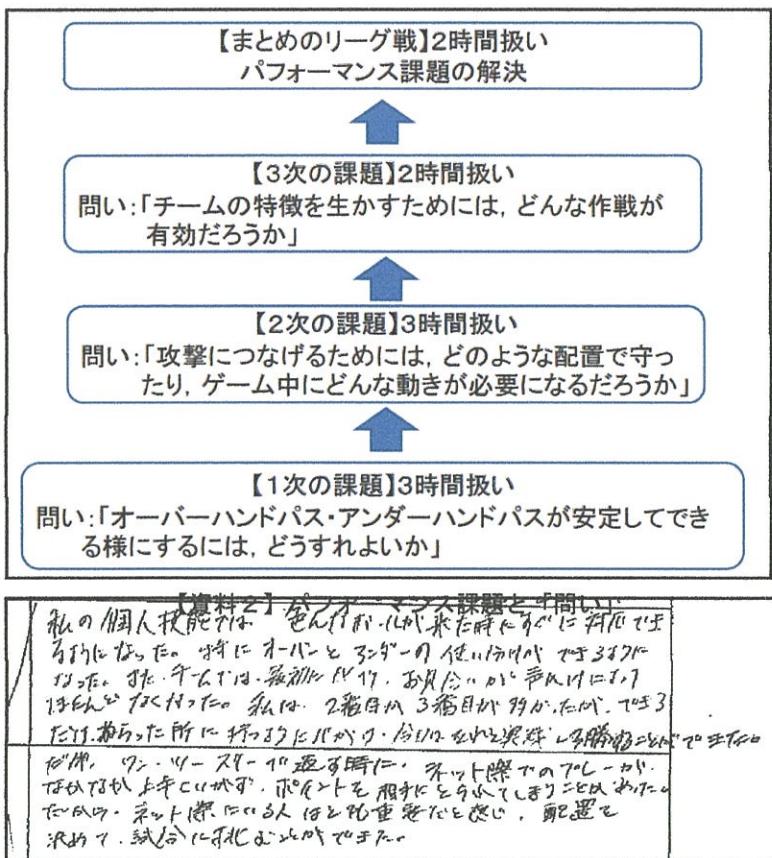


未来思考科に取り組んだことで、保健体育科の分野・領域同士のつながりだけでなく、教科等横断的なつながりを意識し、課題のレベルを設定した授業に取り組んでいる。単元の授業に入る際には、Lv. 5までを見据え、教科内で解決できるLv. 2までのパフォーマンス課題を設定した。さらに、授業が進んでいく過程で、保健体育科の見方・考え方を働きかせながらパフォーマンス課題の解決に向け、各ステージ毎の「問い合わせ」を発見し、「問い合わせ」が解決できるように生徒たちは主体的・対話的に学習に取り組んだ。それらの過程を毎時間や単元の最後に、「振り返りの3つの視点」をもとに振り返ったことで、深い学びへとつなげられた。このような過程を経験させ、身に付けた資質・能力を未来思考科や各教科の学習、学校行事に生かすことで「保健体育科における未来を拓く資質・能力」が育まれていく。

#### (1) 課題のレベルを意識した単元を貫くパフォーマンス課題の設定

下の表は、本単元（3年女子 球技「バレー ボール」）のパフォーマンス課題とLv. 1～5のつながりである。授業者は、本教科で解決できるLv. 1～2だけでなく、最終的なLv. 5を見据えて授業を行っていく。本単元ではバレー ボールの学習を行うのだが、バレー ボールの学習を通して身に付いた資質・能力が未来思考科の学習で磨かれて学校行事等を運営する資質・能力へと発展していく。

レベル	課題内容	関連教科等
5	球技のクラスマッチを企画・立案しなさい。	特別活動
4	あなたは、体育大会で種目長を任せられました。与えられた練習期間や練習場所を考慮し、団員のパフォーマンスが最大限に發揮されるよう、練習計画や練習メニューを考えなさい。	保健体育・理科 技術・家庭 国語・数学
3	現在のチームの課題を明らかにし、クラスマッチに向けて昼休みに行う練習計画や生活で気をつけることを、ハンドブックにまとめなさい。	保健体育科 家庭科
2 (本単元)	【パフォーマンス課題】球技（バレー ボール）3年女子 これからバレー ボールの学習を行います。単元の終末ではクラス間での総当たりのリーグ戦を行います。1年生で学習したバスケットボールでの技能やこれまでの学習で身に付けた他の種目での関連しそうな技能、課題解決への取り組み方、チームワークを高める方法などを総動員して、リーグ戦に取り組めるようにしなさい。	保健体育
1	安定したボール操作を行いなさい。	



本単元のパフォーマンス課題は生徒にとって「主体的・対話的で深い学び」を誘発するような課題や問い合わせなければならぬ。課題を設定するにあたっての視点は3つある。①生徒にとって意味のある（解決したくなるような）課題であること。生徒がこれまで学習してきた資質・能力を応用・統合したりして解決できるような課題を設定する。②真正な課題であること。生徒にとって解決せざるを得ない課題を設定する。③有用感が持てる課題であること。課題に取り組み解決する過程で、「もっとやりたい」や「違う分野や単元でも活用したい」、「やって良かった」と感じられるような課題にする。そうすることで、自ら新たな課題を発見したり、学習したこと違う場面で活用したりしようとするなど、主体的・対話的で深い学びへとつなげられる。

前頁のパフォーマンス課題は、単元の導入段階で生徒に示したものである。この課題を達成するために、単元を通して主体的・対話的で深い学びになるように、生徒の学習の進度に合わせてパフォーマンス課題に迫るための「問い合わせ」が生徒自身に生じるように、投げかけを行った【資料2】。下位の「問い合わせ」を解決しようとする頃に「ところで今、どんなことで困ってるかな」「どんなことができるようになると、次のステージに進めるかな」と生徒に投げ掛け、新たな課題を考えさせながらパフ

### 【資料3】生徒のワークシート

ハ"レーの単元で"成長した"と、思いうところから"ユフあります"。1つ目は個人の才覚についてです。私はサバゲーで"いたからやめた"などと申し訳ないけれど、"手が下んしゃにまうねいいのがアレ"と思ひます。でも、今日の試合や前日の試合で"相手チームが"フェイントや攻撃につなげて"かみを全部で大抵抗しました。チームのみんなが"横並びで"アーティル"をいかけようとつながって、ノットも上達し本領を攻撃につけて"うちをさすよになりました。2つ目はチームワークです。個人の才覚が"あれば"に付けて、声も出て、"リス"の良い試合会かい"きました。しかし、とてもくやしいことをありました。それは橋本さんのサバゲーでは"スモール"をさされて、負けたことでした。次のストップで"アーティル"をしていましたが、もとをかいつばりたいて"す。

#### 【資料4】生徒のワークシート

⑥自分達チームのためにできることは何か。→私はあまりホールの曲がりに慣れてないし、背も低いので、アタックする人のために打ちやすさホール(高くあげたりする)をハースすることでもいいかもしれません。⑦隊形について→今までの演技(サルカ)などはあまり隊形について書かれていない気がするが、ハーレーは4人でいうと人数で、一人の行動が全体に影響するためかで話しまってきちんと隊形を意識することができた。⑧全体を通して→ナムのためなくしていいところがこれまでに体験したことだから、とっても楽しかった。

### 【資料5】生徒のワークシート

オーマンス課題の解決に迫らせた。上の資料は、本単元を終えた生徒の振り返りである。

【資料3】【資料4】の振り返りを見ると、技能の向上ができたことが伺える。1年次は基本的なパス操作を学習し、それがある程度は身に付いたものの、いつも適切に対応できなかったり、状況に応じたボール操作ができなかったりしていた。しかし、3年次では、技能の確実性が増したり複雑な返球に対応できるようになったりしたことが分かる。また、【資料3】の振り返りからは、以前学習したサッカーの動き方を生かしながら学習に取り組んでおり、学習のつながりを意識していることが分かる。さらに、

【資料4】【資料5】は、バレーボールの学習を通して、全員がチームワークが向上しており、主体的・対話的な学びができたことが分かる。このように、単元を貫くパフォーマンス課題と学習状況に応じた「問い合わせ」を設定し、主体的・対話的で深い学びの促進を図った。

(2) 「振り返りの3つの視点」を参考にした学習の振り返り

教科で身に付けた資質・能力を「メタ認知」することは、自己の姿をモニターしたりコントロールしたりすることにつながる。未来思考科に取り組んだことで、教科で身に付けた資質・能力を教科等横断的につなぎ活用したり、実生活や実社会に生きかうとする意欲を持つことができるようになった。

以下の資料は、2年男子の学年最後の振り返りシートである。単元での「振り返りの3つの視点」を、1年間の自分の学習や成長の振り返りにつなげさせ、メタ認知させた。

① 1年間の保健体育の学習で、どんな知識・技能が身に付きましたか。

リレー、ハーフ走、長距離走に比較すると、共通点として、「自分に合った形で走る」というものが見つかった。リレーのテンポペース、ハーフのインターバル、長距離走のペースは、判断に合わせて調整する。また、上記の分野に加えて、跳び箱、木棒、ハンドボールでは、自分に合った形に合わせて走り上で、実技の本に載っているポイントを踏まえた「正しいフォーム(筋肉)を覚得する」というのを大切にすると、正しいフォームを真似して学習に取り組んでいると、バランスが取りやすくなったり、ホールド時間が増したりと、メリットがあるということだ。(年3回して体感することができた。

### 【資料6】生徒のワークシート

バスケ、ハンドボールの球技で、周りを見守り、ボールをもたらすためのスペースに動く力などがついたと思う。  
様々なスポーツ、運動をすることによって、体育のモデルが上がったと思う。  
集団演技でまで伸びて動けるようにならった。  
けがを防ぐ方法  
应急手当の方法を学んだ。

### 【資料7】生徒のワークシート

タ認知している【資料7】。球技のゴール型の授業で毎時間のゲームの振り返りでは、ホワイトボードを活用して自分たちがどう動くべきかのかゲーム分析を行わせた。また、ハンドボールを行う際は、「バスケットやサッカーの時はどうだった?」と常に共通する動きを意識するように言葉かけを行ったことで、共通する動きをメタ認知できたと感じる。

学習したことを手がかりに、自分なりの陸上競技に共通する技能のポイントと、他の領域における技能のポイントを比較して、技能向上のために必要なことをまとめている【資料6】。授業でバスケットボールやハンドボールを学習することで球技のゴール型に共通する動きである「空いているスペースに動く」という資質・能力が身に付いたことをメ

・能力が身に付いたことをメーヴームの振り返りでは、ホワイトを行わせた。また、ハンドボールを共通する動きを意識するようになる。

、実生活にどうつなげていき

【資料8】の生徒は、クラブチームでテニスをしている生徒であり、学習している競技の手の動きがテニスに共通する部分がないか、体育の授業を通して高まった体力を今後の競技人生に生かしたいと考えている。また、〈10の考え方〉の「比較」や「批判」を体育分野の学習で活用したり、他教科とのつながりを意識した学習をしていることが読み取れる【資料9】。

② ①で身に付けた知識・技能を保健体育の他の分野、他教科、実生活にどうつなげていきたいですか。

アラスカの北極海沿岸では、氷河が海岸に迫り、その間に砂浜が形成される。この砂浜は、氷河の融解によって形成されたもので、砂浜の上には、氷河によって運ばれた砂や石が積もっている。また、氷河の融解によって、砂浜の上に小さな川や沼が形成されることがある。

### 【資料8】生徒のワークシート

体育分野等では、比較的批判の考え方をよく聞くが、但教科、生三者の中にも生かすところがよくあると思つた。  
体操等は、身体に何か害を与えるや、身の降りの危険を考えたり、生活の中で危険に対するようにならうと思つ

### 【資料9】生徒のワークシート

③ 自ら課題を発見し思考を働かせながら解決していくという学習スタイルが上手くいった場面を教えて下さい。

自分の技能をモニターし、既習事項をもとに解決方法や練習方法を考えて練習に取り組み、記録の向上につなげたことがうかがえる【資料10】。

### 【資料10】生徒のワークシート

水泳  
背泳ぎや、まっすぐすくいぬの方法をいくつかあるポイントを意識して一つずつ解決させて最初よりもよくなっています。

ハーフル走  
足を足ごと上げ足のタイミングを何度もやって合わせ、上手に比較して自分の課題を分析しました。

【資料11】生徒のワークシート

また、自分の課題を見るために、自分の姿と他者とを比較することで、課題を見付け、解決へと結びつけたことが分かる【資料11】。

### (3) 学校行事との関連

2年生の2学期にダンスを学習し、そこで身に付けた資質・能力を生かしながら教科等横断的な見方・考え方を働かせ、本年度は「附中版おてもやん」を作成し、体育大会で踊ることができた。また、地域のテレビや新聞からの取材が入り、その映像が流れたことで、体育大会後も保育園に振り付けを教えに行ったり、ダンスフェスティバルや各種イベントに呼ばれて発表したりもした。保健体育科で身に付いた資質・能力が、学校という枠を越えて地域へ開かれたと捉えることができる。今年度のダンス発表を終え、さらに工夫・改善させるためにはどうするかも振り返らせた【資料12】。

今後さらに保健体育科の授業で、資質・能力を磨きながら、来年度の取組へとつなげていきたい。

まず、これから必要だと思うことは、地域の人が気軽に踊れるような雰囲気をつくることが大切だと思います。そうするためには、1つ目に、地域の人にも振り付けを覚えてもらうことです。地域の人に振り付けを教える場を設けるとよいと思います。2つ目に、かけ声を改良して、もっと分かりやすいものにすればよいと思います。かけ声でどのような振り付けで、何を表現しているのか知つてもらえば、地域の人も興味がわいてくると思います。

【資料12】体育大会ダンスの振り返り

## 4 成果と課題

### (1) 成果

本校保健体育科の考える「未来を拓く資質・能力」の育成に向け、(1)課題のレベルを意識したパフォーマンス課題の設定、(2)3つの視点での振り返り、(3)未来思考科や学校行事との関連を図るカリキュラム・マネジメントを図った。パフォーマンス課題の解決に向け、教科内での資質・能力を使い、課題解決ができるようになった。この成果は、3つの視点での振り返りを行わせ、深い学びにしようとしてきた結果と考える。さらに、保健体育科におけるP D C Aサイクルによる学習過程を他の場面でも生かそうとする姿勢が見られるようになった【資料13】。

また、保健体育科の学習を未来思考科と体育的行事と関連させたことで、学習したことが教科の枠を越え、体育大会でのリーダー会の練習計画や「附中版ハカ」、「附中版おてもやん」の作成・発表、校内駅伝の練習計画へとつなげられた。これからも、保健体育科で身に付いた資質・能力が、多様な課題を解決できるような資質・能力へとなるように実践を積んでいきたい。

### (2) 課題

教科等横断的な視点に立ったカリキュラム・マネジメントを行ったが、保健体育科の資質・能力と他教科の資質・能力や見方・考え方がどのように関連しているのか、十分に研究ができていないと感じる。教科の枠を越え、今以上に効果的な関連を図ることができるか、さらに研究を重ねる必要がある。

跳び箱は失敗・チャレンジの繰り返しだった。私がここで学習していたのが、毎回の反省だ。今のはここがダメだったと思ったら、友達に見てもらってアドバイスをしてもらったりすることができた。それを次に生かそうすること、つまり、実践→反省→もう1度チャレンジを繰り返すことが大切で、この過程は、他教科で上手くレポートが書けないなどの問題が発生した時にも上手いく。

【資料13】生徒の振り返り

### 【参考文献】

熊本大学教育学部附属中学校（2017）『平成29年度研究開発実施報告書（3年次）』

熊本大学教育学部附属中学校（2017）『平成29年度研究紀要「未来を拓く力」を育成する教育課程の開発（3年次）』

佐藤豊（2017）『新学習指導要領の展開 保健体育編』（明治図書）

大修館書店（2018）『体育科教育 4月号、8月号』（大修館書店）

西岡加名恵（2016）『資質・能力を育てるパフォーマンス評価』（明治図書）

文部科学省（2017）『中学校学習指導要領解説 保健体育編』