

研究資料

中学校の体づくり運動における運動種別型の授業内容の提案

Development of Lessons Plans for Exercise-Specific Units of the Physical Fitness Class in Japanese Junior High School

鈴木 慶子⁽¹⁾・三宅 良輔⁽²⁾
Keiko Suzuki, Ryosuke Miyake

Abstract

Revision of the Course of Study in 2017 created a need to revise lesson plans for units in the Physical Fitness domain. Accordingly, plans were designed for exercise-specific units and implemented at a junior high school in Tokyo. One of the main challenges being faced by the schools is the lack of teaching materials for fitness exercises; an attempt was made to develop video-based materials for this purpose.

The following findings were obtained: (1) high values emerged in formative class evaluations conducted to assess class outcomes; (2) in the questionnaire, students stated opinions such as experiencing a “sense of accomplishment” in trying and succeeding to perform “movements I had never done before”. In an interview, the class teacher reported that video-based teaching materials were very effective for junior high school educators who are experiencing problems in the Physical Fitness domain.

The findings indicated that the development of lessons for exercise-specific units were an effective way to plan for Physical Fitness classes.

Keywords: 体づくり運動, 体の動きを高める運動

I. 研究の背景

平成 29 年に告示された中学校保健体育の学習指導要領では、従前の学習指導要領に引き続き「体づくり運動」が示されている（文部科学省, 2018）。その中で体ほぐしの運動と体力を高める運動で構成されていた中学校の体づくり運動は、体ほぐしの運動と体の動きを高める運動（第 1 学年及び第 2 学年）、そして実生活に生かす運動の計画（第 3 学年）に変更された。

しかし中学校の体づくり運動は、各学年において 7 単位時間以上配当することが引き続き記

されているものの、学校現場で単元 7 時間を使って実践している例はまだ少ないことが課題として挙げられる。高田（2017）は、小学校教員を対象として体づくり運動に関するアンケート調査を実施し、「体づくり運動の領域は教員歴にかかわらず 7 割以上の教員が『他の領域のウォームアップ・導入』として捉えており、『単元』を組んで実施している教員は 2 割程度であることが明らかになった」としている。この結果については、中学校の教員についても同様の課題を抱えていると考えられる。鈴木（2018）は、大学生を対象とした「体づくり運動」

(1) 駿河台大学 Surugadai University

(2) 日本体育大学 Nippon Sport Science University

の経験や認識を問うアンケート調査を行ない、『体づくり運動』という名称を聞いたことがありますか」という質問に対して、「はい」と回答した学生が22%と、低い数値を示したことを報告している。また、「中学校および高等学校の体育で体づくり運動を行いましたか」との質問に「はい」と答えた学生は12%と、こちらも低い数値となったとしている。

以前から体づくり運動については、「どうやれば上手に指導できるかわからない」「1時間持たない」などの教員の苦悩が指摘されてきた（深谷，2016）。報告される体づくり運動の実践は、単調なトレーニングやストレッチを取り扱う授業が多く、鈴木（2011）は「子どもたちにとってやらされるだけのトレーニングの時間になってしまう」と指摘し、高橋（2011）は「サーキットトレーニング方式」が横行していることを指摘している。他にも、清田（2020）は、「指導する立場から考えると、自由度の高さ、言い換えれば内容の曖昧さが、指導の上での悩みを生んできていることが推察されます。一定の枠組みにとらわれることなく、教員の創造性が十分に発揮できること、児童の実態に応じて、柔軟な授業づくりが可能となることなどのプラスの面がある反面、『どのようなゴールイメージを持って授業を構想していけば良いのか分かりづらい』といった課題が聞かれます」と指摘している。

体づくり運動が登場してから20年以上経つ現在も、学校現場ではなかなか実施されていないこと、そして、体づくり運動を行っていたとしてもそのねらいや目的は児童・生徒に伝わっていない可能性があることが考えられる。教員らが学習指導要領で示されている「体づくり運動」のねらいや目的、高める体の4つの動きに捉われてしまうことで、授業が作りづらくなっている傾向があることがこれらの理由の一つとして挙げられ、現場の教員が授業をしやすいうように運動種別の授業方法を取り入れ、体づくり運動の単元の枠組みや運動の方法を提供する必要があるのではないかと考えた。授業の枠組みをつくる際、生徒に学ばせたい「体ほぐしの運動」や「体の動きを高める運動」などのねらいを伝えることを先行させるのではなく、ペア体操や道具を用いた体操を行っていく中で「気づき」「交流」、また「体の柔らかさ」「巧み

な動き」「力強い動き」「動きを持続する能力を高める運動」の4つの体の動きの高まりをのぞむことができるような教員が実施しやすい授業展開で単元を提供することを提案してはどうかと考えた。本研究では、運動種別で各授業の内容を決め（運動種別型単元）、運動種別は、①チャレンジ運動、②人と組む運動、③道具を使った運動、④音楽を用いた運動とした。

また、中学校の「体づくり運動」を実践する上での問題点を以下のように挙げた。1. 学習指導要領で示されているねらいや目的、高める体の動き（体力）に捉われてしまい、教員が授業を作りづらい。2. 教員が指導できる運動のレパートリーが少ない。3. どのような運動を取り扱うべきかわからない。4. 毎授業の準備運動の際に带状で「体づくり運動」を消化するので、単元として7時間使う予定がない。以上のような問題点を掲げた。

鈴木（2014）は、『体づくり運動』の授業はその前身である『体操』の時代も含めて研究が十分に行われてこなかった」と指摘している。そこで、「体操」を専門とする研究者が「体づくり運動」の単元計画を作成し、パッケージとして提供することで、現場の教員が「体づくり運動」の授業を実践しやすくなるのではないかと考えた。

Ⅱ. 目的

本研究では、事前に体育系学部に通う大学生へ体づくり運動の経験や認識を問うアンケート調査を実施し、実態を把握した上で単元の構想と取り扱う運動の検討を行った。運動種別型で体づくり運動の授業を実施し、その授業の形成的授業評価とアンケートから生徒の所感を、インタビューから教員の意見を得ながら7時間の授業を考察することで、現場の保健体育科教員に体づくり運動の実施を促す一資料を得ることを目的とした。

Ⅲ. 研究方法

1. 体育大学生を対象とした中学校の体づくり運動の実態調査

事前に体育大学に通う学生に体づくり運動の経験や認識を問うアンケート調査を実施し、

実態を把握した。2019年4月11日から4月17日にかけて、Googleフォームを用いて体育系学部に通う大学1年生を対象にアンケート調査を実施した。アンケートの回答者は326名だった。なお、質問項目は表1の通りである。

2. 運動種別型の授業による事例研究について

(1) 授業で取り扱う運動について

運動種別型単元では、表2のように毎授業異なる運動テーマを設定した。1限目では巧緻性チャレンジ運動、2限目では2人組のペア運動、3限目では音楽を使った運動、4限目では3人組以上のグループ運動、5限目では縄を使った運動、6限目ではGボールを使った運動、そして、7限目ではボールを使った運動を提案した。単元全体を通して共通している特徴は、体の動きの要素を先行させるのではなく、系統性のある様々な運動、体操に取り組む中で高めたい動きを身に付け、気づき・交流といった体ほぐしもできるようにした点にある。

なお、教員の考えや生徒の実態、授業の流れ、時間等に応じて取り扱う運動は自由に変更して構わないという旨もあわせて伝えた。授業はA中学校の体育教員が自ら行い、事前に運動内容の説明が書かれたパワーポイントと運動の動画を確認させた。また、担当教員が授業中に

運動の指導に困った際は、生徒に直接動画をみせて運動を実施できるようにさせた。実際に実施した運動内容は表3の通りである。

(2) 授業について

授業は研究者2名で新学習指導要領の内容と照合しながら、授業単元を7時間とした体づくり運動の動画教材を考案した。本研究の授業は世田谷区内のA中学校にて、2019年11月21日より12月24日の間実施した。授業参加者はA中学校2年生85名、1年生99名の計184名であった。授業の1時限目から4時限目は30代の男性教員Aによって実施された。5～7時限目は40代の女性教員Bによって実施された。男性教員Aの専門競技は野球、女性教員Bの専門競技はバスケットボールだった。授業の担当教員は研究者が提案した動画教材を授業内でも使用するために、パソコンとプロジェクター、スライドを用意した。その動画教材集は図1、図2のようにパワーポイントで作成して事前に担当教員に示し、授業中にスライドに動画を流して生徒に見せながら運動に取り組めるようにした。スライドを見てすぐに運動のポイントを思い出せるように、体ほぐしのポイントや高めたい体の動きの要素を色別に分けて提示した。1枚目のスライドを見ただけで教員が指導できる場合はそのまま運動を行い、指導

表1 体育大学生へのアンケート項目

問1	学籍番号
問2	大学に入学する前に「体づくり運動」という名称を聞いたことがありますか。
問3	「体づくり運動」を中学校および高等学校の体育実技で行いましたか。
問4	質問3で1～3と選択した方は、その内容を教えてください。
問5	「体づくり運動」と聞いてどのような運動をイメージしますか。具体的に書いてください。

表2 運動種別型の単元計画

	1限目	2限目	3限目	4限目	5限目	6限目	7限目
運動種	巧緻性 チャレンジ 運動	2人組の ペア運動	音楽を 使った運動	3人組以上の グループ運 動	縄を使った 運動	Gボールを 使った運動	ボールを 使った運動
	学習内容						
学習内容	気づき 巧みな動き 力強い動き	気づき 交流 柔らかい動き 巧みな動き 力強い動き	気づき 交流 柔らかい動き 巧みな動き 力強い動き 動きを持続する	気づき 交流 柔らかい動き 巧みな動き 力強い動き 動きを持続する	気づき 交流 柔らかい動き 巧みな動き 動きを持続する	気づき 交流 柔らかい動き 巧みな動き 力強い動き 動きを持続する	交流 柔らかい動き 巧みな動き 力強い動き

表3 運動種別の運動内容

時間	テーマ	運動種別の運動内容	体の動きの要素			
			体の柔らかさ	巧みな動き	力強い動き	動きを維持する能力を高める運動
1時間目	チャレンジ運動	グー・パースイッチ		○		
		右腕3拍子、左腕2拍子+足踏み		○		
		グー・パージャンプ		○		
		脚3拍子、腕2拍子ジャンプ		○		
		腕3拍子、脚2拍子ジャンプ		○		
		両腕交互回旋		○		
		しゃがみ座り片足旋回		○		
		だるま転がり、開脚転がり	○	○		
2時間目	2人組ペア運動	手つなぎベアストレッチ (10種の動き)	○	○		
		体幹トレーニング (足持ち上げ)		○	○	
		体幹トレーニング (地藏だおし)		○	○	
		手つなぎ脚くくり		○		
		背合わせ、手つなぎ立ち座り		○		
		おんぶ一周		○	○	
		チャレンジ運動 (引き起こし)		○		
		バランス運動 (カヤック)		○	○	
3時間目	音楽を使った足操	腕の横振り運動	○	○		○
		胸開きの運動	○		○	○
		屈伸しながら体側を伸ばす運動	○	○		○
		体を捻る運動	○	○		○
		跳躍運動			○	○
4時間目	グループ運動	斜め前屈	○	○	○	○
		座位筋トレ		○	○	○
		ことろことろ		○		○
		3人組 地藏だおし		○	○	
		3人組 シーズー		○	○	
		3人組 ブランコ		○	○	
		3人組 知恵の輪くぐり	○	○		
		3人組 忍者転がり		○	○	
5時間目	縄を使った運動	いろいろな部位でドリブル	○	○		○
		投げてキャッチ (素早く動こう)		○		
		股下投げ、股下通し	○	○		
		ボール座りバランス		○	○	
		ボール腕立て伏せ		○	○	
		2人組ボールトス		○		
		2人組足はさみバス		○	○	
		2人組ボールバウンドバス	○	○		
		2人組ボールなわとび		○		○
		5人組ボールドリブルバスバージョン		○		○
6時間目	Gボールを使った運動	5人組ボールドリブル移動バージョン		○		○
		Gボールを使ったストレッチ	○			
		Gボールを使った筋トレ			○	
		1人バウンド&お尻バランス		○	○	
		四つん這いから正座		○	○	
		安全な転び方「転げ落ち」		○		
		おなかキャッチ&おなか転がし		○		
		寝返り1回転 初級		○		
		寝返り1回転 中級		○		
		寝返り1回転 上級編		○		
7時間目	ボールを使った運動	バウンド間往復競争		○		○
		おなかバウンド		○	○	
		お尻バウンド		○	○	
		スーパーマン		○		
		いろいろな部位でドリブル	○	○		○
		投げてキャッチ (素早く動こう)		○		
		股下投げ、股下通し	○	○		
		ボール座りバランス		○	○	
		ボール腕立て伏せ		○	○	
		2人組ボールトス		○		

Gボールを使った運動
6-10

スーパーマン

(巧みな動きを高める運動)

Gボールを並べよう

勢い不要！
なめらかに滑ろう

補助の人は
ボールとボールがくっつかないようにしよう



図1 実際に授業で使用したスライド例1

図2 実際に授業で使用したスライド例2

が難しいと判断した場合は、数十秒の動画をそのまま流して生徒が直接解説を見聞きできるようにした。

(3) 分析方法

① 形成的授業評価

高橋ら (1994) が開発した形成的授業評価を毎時間終了後に実施した。これは「成果」

「関心・意欲」「学び方」「仲間」の4次元からなる授業評価で、生徒が授業を振り返って主観的に評価するものである。測定の結果は、「はい」を3点、「どちらでもない」を2点、「いいえ」を1点に換算して集計し、その平均点を算出するとともに評価基準に照らして評価した。形成的授業評価を記入する

シートには、形成的授業評価の質問に併せて「今日の授業で気づいたことはありましたか」という質問も記載した。

②全授業を通した生徒の印象調査

生徒が学んだことや印象に残った運動を伺うために、7回目の授業後にアンケートを実施した。アンケートの内容は表4の通りである。回収したアンケートは単純集計をした。

③授業を担当した教員へのインタビュー調査

体づくり運動の授業の実施中や授業前後の生徒の様子、動画教材を用いた体づくり運動の指導に関する意見を伺うために、全授業終了後に研究者2名で担当の教員2名にインタビューを行った。質問項目は、「質問1：これまで体づくり運動についてどのような課題を感じていましたか」、「質問2：今回、運動種別型の体づくり運動の授業を実施した感想を教えてください。」、「質問3：教材動画を使用した感想を教えてください」、以上の3つである。録音したインタビューを文字起こし、要約して記載した。

3. 倫理面への配慮について

本研究は駿河台大学倫理委員会の承認を得て、実施した（承認番号 28 駿研倫 1-1 号）。

IV. 結果と考察

1. 大学生に実施したアンケートについて

図3の通り、「『体づくり運動』を中学校および高等学校の体育実技で行いましたか」という質問には、「中学校・高等学校の両方でやった」と答えた学生は13.1%、「中学校でやった」と答えた学生は7.5%、「高等学校でやった」と答えた学生は10.6%存在した。それに対して68.8%の学生が「『体づくり運動』の経験はない」と答えた。体育大学に入学した学生のおよそ7割の学生が体づくり運動の経験をしたという認識がないまま高校生活を終えたことになる。

図4に体づくり運動の経験がある学生が答えた体づくり運動の授業内容を示した。まず、「ストレッチ、柔軟（ブラジル体操）」が15名、「体操（リズムに合わせた体操）」が10名、「準備体操」が6名という回答結果になった。このことから、単元として体づくり運動を経験した学生数は少ないと推測した。また、「器械運動」や「ダンス」と答えた学生も存在したことから、体づくり運動のねらいは授業内で伝えることができていない様子が見えた。一方で、巧みな動きを取り扱う授業が少ない傾向もあり、巧みな動きを高めるための運動を提案する必要があると考えた。

表4 生徒への体づくり運動の印象に関するアンケート項目

問1	あなたが一番印象に残っている授業は下記のうちどれですか。
問2	1の理由はなんですか。
問3	体づくり運動であなたが身につけた能力はなんですか。
問4	体づくり運動（全7時間）のふりかえりを書きましょう。

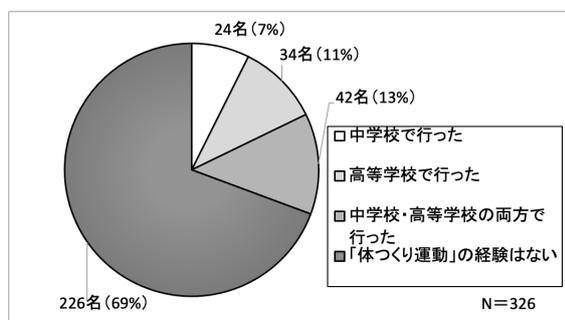


図3 大学生を対象とする体づくり運動の経験に関するアンケート

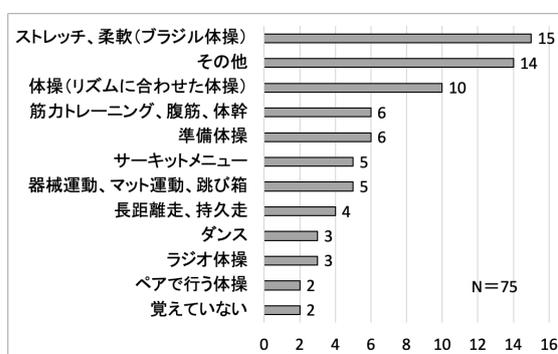


図4 経験した体づくり運動の内容に関するアンケート

2. 提案した運動種別型の授業内容について

1時限目には巧緻性チャレンジ運動をテーマに掲げ、巧みな動きを高めるねらいのある運動を多く実施した。例えば「腕の2拍子・3拍子+足踏み」では、右手を横・体側の2拍子で沿わせ、左手を横、肩、体側の3拍子で沿わせる運動に足踏みを加えたような巧緻性を高めるような運動である。このような巧緻性の運動は、中学校の保健体育科教員でも苦手な方、できるまでに時間がかかる方が多いと考え、教員ができない場合は生徒に見本動画を見せて授業を進めるようにした。

2時限目の授業内容を表6に示した。2人組のペア運動を主に取り上げた。1人では体験できない体への気づきや負荷を感じることが出来る運動を多く行った。「手つなぎペアストレッチ」では、2人組で手をつないだまま10通り以上のストレッチを行わせるものを紹介した。手をつないだまま向き合って横を向いて体側を伸ばしたり、手をつないだまましゃが

み、自分の右足と相手の左足の裏を合わせて少しずつ持ち上げて膝の裏を伸ばしたりする運動である。また、手をつないだまま立ち上がりお互いの背を向けて体回旋をしたりする運動を実施した。

3時限目の授業内容を表7に示した。音楽を使った体操として日本体育大学の体づくり運動の授業で実施されている「駆け足体操（3分36秒）」を取り扱った。この体操は、軽快な音楽に合わせて腕や脚の屈伸運動、胴体部の屈伸や捻転運動、跳躍や座位での腹筋運動など7つの動きから構成され、運動と運動の間に駆け足を入れながら終始動き続ける体操である。従って、動きを持続する能力を高めるための運動として適した運動といえる。また中学校保健体育の新学習指導要領（文部科学省、2018）では、「音楽に合わせて運動をするなどの工夫を図ること」と記された。そのため、テンポの変わる音楽に合わせた既成の体操を用いることは、現場の教員も実践しやすいと考えて採用した。

表5 巧緻性チャレンジ運動（1限目）の授業内容

時 限	テーマ	提案した運動内容	運動の実施の有無				教員の指導の様子	生徒の反応
			1年 Aクラス (2クラ ス)	1年 Bクラス (単)	2年 Aクラス (2クラ ス)	2年 Bクラス (単)		
1 時 限 目	チ ャ レ ン ジ 性 運 動	グー・パースイッチ	○	○	○	○	動画を利用せずに示範をしながら指導することができた。	ペアを組んだ友人と向き合い、巧みな動きに戸惑いながらも積極的に取り組んでいた。
		右腕3拍子、左腕2拍子 +足踏み	○	○	○	○	動画を利用せずに示範をしながら指導することができた。	「らんらんーらんらんー」と声を出して工夫しながら巧緻性の運動に取り組む生徒がいた。
		グー・パージャンプ	○	○	○	○	動画をみせながら、補足説明をして授業を進めた。「Tを作るんだよ」「できなくても問題ありません。チャレンジすることが大事」と声をかけていた。	できないとすぐに諦めてしまう様子が見受けられた。
		脚3拍子、腕2拍子ジャンプ	○	○	○	○	動画をみせながら、補足説明をして授業を進めた。「できなくてもいいからリズム合わせるよ」「開いて開いて閉じて」とリズムを口に出していた。	楽しそうに「無理です」と教員にアピールしたり、「先生！○○君上手い！」と伝えたりしていた。
		腕3拍子、脚2拍子ジャンプ	○	○	○	○	動画をみせながら、補足説明をして授業を進めた。「難しかったら腕だけやってみよう」と動きを分解しながら指導していた。	ペアを組んだ友人と向き合い、巧みな動きに戸惑いながらも積極的に取り組んでいた。
		両腕交互回旋	○	○	○	×	動画をみせながら、補足説明をして授業を進めた。「どうやったろうまくいくか考えながらやってみよう」と声をかけていた。	腕が絡まっているような動きが散見され、すぐに諦める様子が見られた。
		しゃがみ座り片足旋回	○	○	○	○	動画をみせながら、補足説明をして授業を進めた。「『できてるね』『こここうした方がいよ』ってあったら教えてあげて」と声をかけていた。	巧みに足を旋回する生徒を観察する生徒が見受けられた。
		だるま転がり、開脚転がり	×	○	○	○	動画をみせながら、補足説明をして授業を進めた。「できなくてもいいからチャレンジしてみましょう」と声をかけていた。	個人で積極的に転がっている様子が見受けられた。
		その場1回転ジャンプ	○	○	○	○	動画を利用せずに示範をしながら指導することができた。ペアと向き合って行わせ、「ピタッと着地してお互いに見つめ合おう」と言いながら取り組ませた。	ペアを組んだ友人と向き合い、着地をピタッと止めたり、ふらついたりすることを楽しんでいる様子が見受けられた。

表6 2人組ペア運動(2限目)の授業内容

時限	テーマ	提案した運動内容	運動の実施の有無				教員の指導の様子	生徒の反応
			1年Aクラス(2クラス)	1年Bクラス(単)	2年Aクラス(2クラス)	2年Bクラス(単)		
2 時 限 目	2 人 組 ペ ア 運 動	手つなぎベアストレッチ(10種の動き)	○	○	○	○	動画を利用せずに示範をしながら指導することができた。硬くても気にしないようにする雰囲気づくりをしていた。	きついストレッチにも友人と「きゃー!」「わー!」と言いながら、楽しんで取り組んでいた。
		体幹トレーニング(足持ち上げ)	○	○	○	○	動画を利用せずに示範をしながら指導することができた。「鉄板になろう」と喩えを入れながら指導していた。	できるまで何回も何回も取り組んでいる様子だった。友人と「きゃー!」「わー!」と言いながら、楽しんで取り組んでいた。
		体幹トレーニング(地蔵だおし)	○	○	○	○	動画を利用せずに示範をしながら指導することができた。「相手を信頼して!」「下で待ちすぎると相手の人が怖いよ」	できるまで何回も何回も取り組んでいる様子だった。友人と「きゃー!」「わー!」と言いながら、楽しんで取り組んでいた。
		手つなぎ脚くくり	○	○	○	○	動画を利用せずに示範をしながら指導することができた。	どうすればいいのか話し合いながら取り組んでいた。
		背合わせ、手つなぎ立ち座り	○	○	×	○	動画を利用せずに示範をしながら指導することができた。ストレッチの際に一緒に指導していた。	上手に出来ないペアの生徒もおり、考え込む様子があった。
		おんぶ一周	○	○	○	○	動画を利用せずに示範をしながら指導することができた。できなくても気にしないようにする雰囲気づくりをし、「いける!いける!」と励ましていた。	できてできなくても何回も何回も取り組んでいる様子だった。友人と「きゃー!」「わー!」と言いながら、楽しんで取り組んでいた。
		チャレンジ運動(引き起こし)	○	○	○	○	動画を利用せずに示範をしながら指導することができた。「君たちできますよこれは」と励ましていた。	出来ると満足してしまっ、止まっている生徒が散見された。
		バランス運動(カヤック)	○	○	○	○	動画を利用せずに示範をしながら指導することができた。	友人と「きゃー!」「わー!」と言いながら、楽しんで取り組んでいた。
		バランス運動(飛行機)	×	○	○	○	動画を利用せずに示範をしながら指導することができた。「体格差とか体重差があってもうまくお互いの力を利用してできる」と指導していた。	「自分ができなくても話し合えた」と発言する生徒が現れた。

表7 音楽を使った運動(3限目)の授業内容

時限	運動種目	提案した運動内容	運動の実施の有無				教員の指導の様子	生徒の反応
			1年Aクラス(2クラス)	1年Bクラス(単)	2年Aクラス(2クラス)	2年Bクラス(単)		
3 時 限 目	音 楽 を 使 っ た 運 動	腕の横振り運動	○	○	○	○	動画をみせながら、補足説明をして授業を進めた。	動画をみながら、真似をして動いた。
		胸開きの運動	○	○	○	○	動画をみせながら授業を進めた。列ごとにタイミングをずらす工夫をしていた。	動画をみながら、真似をして動いた。思い切り胸を開いている生徒が多く現れた。
		屈伸しながら体側を伸ばす運動	○	○	○	○	動画をみせながら、補足説明をして授業を進めた。体側を伸ばす意識をするように指導していた。	動画をみながら、真似をして動いた。
		体を捻る運動	○	○	○	○	動画をみせながら、補足説明をして授業を進めた。動画をみせた後は教員自ら示範をした。	動画をみながら、真似をして動いた。
		跳躍運動	○	○	○	○	動画をみせながら、補足説明をして授業を進めた。動画をみせた後は教員自ら示範をした。	跳ねる運動は他の運動よりも盛り上がり、楽しそうに実施していた。
		斜め前屈	○	○	○	○	動画をみせながら、補足説明をして授業を進めた。	生徒には少し難しく、苦戦している様子だった。
		座位筋トレ	○	○	○	○	動画をみせながら、補足説明をして授業を進めた。	動画をみながら、真似をして動いた。

3時限目の授業で、授業者ははじめに駆け足体操の7つの運動を指導動画を用いながら音楽をかけずに指導した。大半の生徒が7つの運動を動くことができるようになってから、授業の終盤で実際に音楽をかけて駆け足を伴った駆

け足体操を2回行った。

4時間目の授業内容を表8に示した。3~5人組のグループで行う運動を取り扱った。3人組地蔵倒しは真ん中の1人が直立姿勢となり、左右にそのままの姿勢で倒れ、両サイドの2人

がこれを受け止め押し返す運動で、体幹を固める運動でもあり、相互信頼関係を気づくことを目的とした運動でもある。また、3人組シーソーは、両サイドの2人が向かい合って長座になり、少し開脚した状態で構える。真ん中に立つ人と互いの手首を握り合い、引っ張りあいなが

らシーソーのように順番に全身を上下させるような運動である。これらのような2人ではできない、3人組以上だからこそできる運動を多く実施した。

5時間目の授業内容を表9に示した。この回では、用具を使った運動で行う授業を行なっ

表8 3～5人組グループ運動（4限目）の授業内容

時 限	テ マ	提 案 し た 運 動 内 容	運 動 の 実 施 の 有 無				教 員 の 指 導 の 様 子	生 徒 の 反 応
			1年Aクラス (2クラス)	1年Bクラス (単)	2年Aクラス (2クラス)	2年Bクラス (単)		
4 時 限 目	グ ル ー プ 運 動	こ と ろ こ と ろ	○	○	○	○	動画を利用せずに生徒を見本にし、示範をしながら指導することができた。	友人と「きゃー!」「わー!」と言いながら、楽しんで取り組んでいた。
		3人組 地藏だおし	○	○	○	○	動画を利用せずに生徒を見本にし、示範をしながら指導することができた。	2人組ペア運動でも同じ運動を行っていたので、スムーズに導入に取り組んでいた。
		3人組 シーソー	○	○	○	○	動画を利用せずに生徒を見本にし、示範をしながら指導することができた。	できてもできなくても何回も何回も取り組んでいる様子だった。
		3人組 ブランコ	○	○	○	○	動画を利用せずに生徒を見本にし、示範をしながら指導することができた。	体格差がある生徒同士でも工夫して取り組んでいた。友人と「きゃー!」「わー!」と言いながら、何度も挑戦していた。
		3人組 知恵の輪くぐり	○	○	○	○	動画をみせながら、補足説明をして授業を進めた。	3人組で話し合いながら取り組んでいた。
		3人組 忍者転がり	○	○	○	○	動画をみせながら、補足説明をして授業を進めた。「ジャンプ!転がってジャンプ!」とリズムをとる声かけをしていた。	スムーズにできるように何回も転がっていた。
		5人組 丸太転がり	○	○	○	○	動画をみせながら、補足説明をして授業を進めた。	目が回らないようにしながらも何回も取り組んでいる様子だった。
		5人組 ムカデ歩き	○	○	○	○	動画をみせながら、補足説明をして授業を進めた。生徒が途中で行き詰まった際は再度動画をみせて取り組ませていた。	特に男子生徒は何回も挑戦し、クラス全員で1つのムカデになることができた。本授業の中で一番盛り上がっていた。

表9 縄を使った運動（5限目）の授業内容

時 限	テ マ	提 案 し た 運 動 内 容	運 動 の 実 施 の 有 無				教 員 の 指 導 の 様 子	生 徒 の 反 応
			1年Aクラス (2クラス)	1年Bクラス (単)	2年Aクラス (2クラス)	2年Bクラス (単)		
5 時 限 目	縄 を 使 っ た 運 動	縄を使ったストレッチ	○	○	○	○	動画を利用せずに、示範をしながら指導することができた。	教員の指示に合わせて黙々とストレッチに取り組んでいた。
		頭上、膝下回し跳び	○	○	○	×	動画をみせながら、補足説明をして授業を進めた。	隣に友人に縄が当たらないよう配慮し、十分に取り組んでいない様子が見受けられた。
		猿とび	○	○	○	○	動画をみせながら、補足説明をして授業を進めた。動画をみせた後は教員自ら示範をした。	教員の指示に合わせて黙々とストレッチに取り組んでいた。
		置いて綱渡り	○	○	○	○	動画を利用せずに、示範をしながら指導することができた。	友人らと目を閉じた状態でバランスをとる難しさを共有している様子が見受けられた。
		バランス崩し「綱引き」	○	○	○	○	動画を利用せずに、示範をしながら指導することができた。	体格の差がある生徒同士でも工夫して取り組んでいる様子だった。友人と「きゃー!」「わー!」と言いながら、何度も挑戦していた。
		2人組交互とび 3種	○	○	○	○	動画をみせながら、補足説明をして授業を進めた。	友人同士で跳び方について話し合い、何回も跳ぶ様子が見受けられた。
		2人組 一緒跳び	○	○	○	○	動画をみせながら、補足説明をして授業を進めた。	友人同士で協力し、何回も跳ぶ様子が見受けられた。
		縄跳び in 縄跳び	○	○	○	○	動画をみせながら、補足説明をして授業を進めた。	友人同士で協力し、何回も跳ぶ様子が見受けられた。
		グループかぶせ跳び	×	×	○	○	動画をみせながら、補足説明をして授業を進めた。	体格の差がある生徒同士でも工夫して取り組んでいる様子だった。最後はクラスの女子、男子それぞれ「全員で跳んでみよう」と、一丸となってチャレンジしていた。

た。用具は縄を使用した。A 中学校の体育の授業では、普段から体づくり運動や準備運動として大縄を行っていたが、短縄を使った運動は経験していなかった。今回実施した縄の運動では、四つ折りにした縄の両端を持って両手で引っ張りながらストレッチをしたり、2人組で縄の引っ張り合いをしたりする運動を取り入れ、他にも2人で1つの縄を利用した運動や、グループで行う縄の運動を実施した。「ことろことろ」は鬼遊びの一種で、本授業では、鬼以外の生徒が列をつくり、鬼が一番後ろの生徒にタッチをすれば勝ち、列が崩れても鬼の勝ち、というルールで行った。

6時間目の授業内容を表10に示した。大きいGボールに初めて触れる生徒が多く、転び方や座って足を床から離してバランスをとる運動など比較的簡単なものから実施した。ボールに座ってバランスをとる運動や弾む運動を行い、最後には大勢で同じ運動に取り組むこと

ができるよう、図2のような複数のボールを使うスーパーマンを実施した。

7時間目の授業内容を表11に示した。ボールはA中学校にあるバレーボール用のボールや、バスケットボール用のボールを使用した。1人で頭や肘、膝や足の裏でドリブルする運動や、頭上にボールを投げてしゃがんで床にタッチしてからキャッチする運動などに取り組んだ。その後、2人1組で足にボールを挟んでジャンプしてパスする運動、ペアで手を繋いだ状態で片方の1人がドリブルしてそのボールの下に繋いだ手を潜らせるボールなわとびの運動を実施した。ボールを使った運動は、A中学校の教員も取り扱いやすい内容だったと考えられる。

本研究では「運動種別型」の7時間の授業を実施した。大塚(2017)は、「体ほぐしの運動においては、のびのびとした動作で用具などを用いた運動、リズムに乗って心が弾むような運動、緊張したり緊張解いて脱力したりする運

表10 Gボールを使った運動(6限目)の授業内容

時間	運動種目	提案した運動内容	運動の実施の有無				教員の指導の様子	生徒の反応
			1年Aクラス(2クラス)	1年Bクラス(単)	2年Aクラス(2クラス)	2年Bクラス(単)		
6 時 限 目	G ボ ー ル を 使 っ た 運 動	Gボールを使ったストレッチ	○	○	×	○	動画を利用せずに、示範をしながら指導することができた。また、動画にはないストレッチも指導していた。	教員の指示に合わせて黙々とストレッチに取り組んでいた。
		Gボールを使った筋トレ	○	○	○	○	動画を利用せずに、示範をしながら指導することができた。また、動画にはないトレーニングも指導していた。	教員の指示に合わせて黙々と筋力トレーニングに取り組んでいた。
		1人バウンド&お尻バランス	○	○	○	○	動画を利用せずに、示範をしながら指導することができた。	教員の指示に合わせて黙々とバランスをとっていた。
		四つん這いから正座	○	○	○	○	動画を利用せずに、示範をしながら指導することができた。	教員の指示に合わせて黙々とバランスをとっていた。
		安全な転び方「転げ落ち」	○	○	○	○	動画を利用せずに、危ないシーンを伝えながら示範をして指導することができた。	友人と「きゃー!」「わー!」と言いながら、何度も挑戦していた。
		おなかキャッチ & おなか転がし	○	○	○	○	動画を利用せずに、見本の生徒と示範をしながら指導することができた。	友人と「きゃー!」「わー!」と言いながら、何度も挑戦していた。
		寝返り1回転 初級	○	○	○	○	動画を利用せずに、示範をしながら指導することができた。	友人と「きゃー!」「わー!」と言いながら、何度も挑戦していた。
		寝返り1回転 中級	○	○	○	○	動画を利用せずに、示範をしながら指導することができた。	友人と話し合いながら、何度も挑戦していた。
		寝返り1回転 上級編	○	○	○	○	動画を利用せずに、示範をしながら指導することができた。	転びながらも友人と話し合いながら、何度も挑戦していた。
		バウンド間往復競争	○	○	○	○	動画を利用せずに、示範をしながら指導することができた。「何回超えられたかな」などと声をかけていた。	友人と「きゃー!」「わー!」と言いながら、何度も挑戦していた。
		おなかバウンド	×	○	○	○	動画をみせながら、補足説明をして授業を進めた。	教員の指示に合わせて友人と見せ合いながらバウンドをしていた。
		お尻バウンド	×	○	○	○	動画をみせながら、補足説明をして授業を進めた。	教員の指示に合わせて友人と見せ合いながらバウンドをしていた。
		スーパーマン	○	○	○	○	動画を利用せずに、示範をしながら指導することができた。また、「補助はついていて!」などと安全に関する声かけも多くしていた。	人数を増やして挑戦するなど、進んで運動を工夫する様子が見受けられた。

表 11 ボールを使った運動（7 限目）の授業内容

時 限	運 動 種 目	提案した運動内容	運動の実施の有無				教員の指導の様子	生徒の反応
			1年Aクラス (2クラ ス)	1年Bクラス (単)	2年Aクラス (2クラ ス)	2年Bクラス (単)		
7 時 限 目	ボ ー ル を 使 っ た 運 動	いろいろな部位でドリブル	○	○	×	○	動画をみせながら、補足説明をして授業を進めた。	教員が次の指示を出すまで何回も繰り返し行っていた。
		投げてキャッチ (素早く動こう)	○	○	○	○	動画を利用せずに、示範をしながら指導することができた。	落ちてくるボールを怖がる生徒も見受けられた
		股下投げ、股下通し	○	○	×	○	提案した投げ方だけでなく、教員オリジナルの投げ方も実施していた。	ペアを組んだ友人と向き合い、積極的に取り組んでいた。
		ボール座りバランス	○	○	○	○	動画を利用せずに、示範をしながら指導することができた。「普段はやらないけど今日は特別」と伝えた。	「おっできた」と初めての運動を楽しんでいる様子だった。
		ボール腕立て伏せ	×	○	○	○	動画を利用せずに、示範をしながら指導することができた。	楽しみつつも女子生徒は友人らと「普通に疲れる!」「無理い〜」などと話していた。
		2人組ボルトス	○	○	×	○	動画を利用せずに、示範をしながら指導することができた。	ペアを組んだ友人と向き合い、積極的に取り組んでいた。
		2人組足はさみパス	○	○	○	○	動画を利用せずに、示範をしながら指導することができた。	教員が次の指示を出すまで何回も繰り返し行っていた。
		2人組ボールバウンドパス	○	○	×	○	動画を利用せずに、示範をしながら指導することができた。	ペアを組んだ友人と向き合い、積極的に取り組んでいた。
		2人組ボールなわとび	○	○	○	○	動画を利用せずに、示範をしながら指導することができた。	できるまで何度も挑戦する様子が見受けられた。
		5人組ボールドリブル パスバージョン	○	○	○	○	動画をみせながら、補足説明をして授業を進めた。	できるまで何度も挑戦する様子が見受けられた。
		5人組ボールドリブル 移動バージョン	○	○	○	○	動画をみせながら、補足説明をして授業を進めた。	できるまで何度も挑戦する様子が見受けられた。

動、いろいろな条件で歩いたり走ったり飛びはねたりする運動、仲間と動き合わせたり対応したりする運動、集団で挑戦するような運動などを通して、「気づいたり関わったりすることが狙いとなる」と述べている。またその中で大塚は、体の動きを高める運動においては、単調な動きの反復や特定の体力要素を高めるだけの運動にならないよう、体の動きを総合的に高めるとともに、狙いに応じて運動を組み合わせることができるよう留意する必要があることを説明している。体づくり運動の体の動きを高める運動の実践は、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動の高めたい体の動きのそれぞれの要素を実施することを目標に、構成されている授業例が散見される中、本研究では運動種別に授業を行なうことができた。

3. 授業を実施した結果とその考察

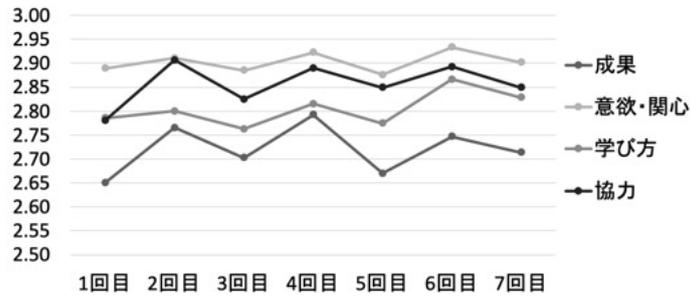
(1) 形成的授業評価について

毎授業後に実施した形成的授業評価の結果を図5に示した。各項目、各次元の平均点を算出し、形成的授業評価の評価基準に照らし合わせて5段階で評価した。網掛けの数字は5段階評価の得点である。運動種別型の授業では単元

を通して全ての項目で高い値となった。

まず成果の次元では、形成的授業評価の評価基準に照らし合わせると、5つの授業において5段階評価で最高の5となった。成果の次元で4時限目が一番高い数値となったのは、最後の「5人組ムカデ歩き」でクラスの男子全員、女子全員で連なることに挑戦し、成功したときに大きく盛り上がったことに要因があると考えられる。形成的授業評価の質問に併せて記載した「今日の授業で気づいたことはありましたか」という質問に対して生徒は、2時限目の「2人組ペア運動」の回に「2人でやれば、もっとできる幅が広がってきて、どんどんできるようになったから楽しかったです」とか、「1人でするときよりも、2人ですの方が難しかったり、大変だったりすると思いました。しかし、できた時はとてもうれしかったし、楽しかったです」などという記述をしていた。

次に意欲・関心の次元をみると、最低でも5時限目の2.88で全体的に高い水準となった。非常に高い評価だと考えられる。特に4時限目が2.92、6時限目は2.93と高かった。4時限目は前述した通り、最後の5人組ムカデ歩きにおいて、クラス内で男子全員、女子全員で挑戦したことにより、運動欲求の充足度が高くなったこ



	1	2	3	4	5	6	7
成果	2.65	2.77	2.70	2.79	2.67	2.75	2.71
	4	5	5	5	4	5	5
意欲・関心	2.89	2.91	2.89	2.92	2.88	2.93	2.90
	4	4	4	4	4	4	4
学び方	2.79	2.80	2.76	2.82	2.77	2.87	2.83
	4	4	4	5	4	5	5
協力	2.78	2.91	2.82	2.89	2.85	2.89	2.85
	4	5	4	5	5	5	5

図5 形成的授業評価の結果

とが考えられる。6時限目はGボールを扱った授業で、生徒にとってすべての運動が初体験で珍しい運動の連続だったため、特に印象に残ったようだ。6時限目の授業後の「今日の授業で気づいたことはありましたか。それはどんなことでしたか」という質問には、「Gボールの運動が一番楽しかった。またやりたいと思った。会話しながらできてよかった」という記述や「今までの体づくりの中で一番楽しい」「(Gボールが) 家にはほしいと思った」との記述があった。

学び方の次元では、4時限目、6時限目、7時限目が5段階評価のうちの5となった。4となった授業でも最低の数値が3時限目の2.76となり、全体的に高い評価だったといえる。例えば、1時限目の巧緻性チャレンジ運動の授業後には「できなかったことができるようになると、みんな自主的に体を動かしていました」とか、「初めてやる運動が多かったけれど、どうやればうまくできるか考えて自分から進んでやろうとした」などという生徒の記述があった。7時限目の最後の体づくり運動の授業後には「2年生になるまで体づくり運動がないと思うと少しさびしいです」との記述もあった。

それから協力の次元では、2時限目、そして4時限目から最後の7時限目までが5段階評価中の5となった。特に2時限目は2人組のペア運動を取り扱ったので、協力の次元が2.91と上がりやすくなったことが考えられる。

(2) 生徒へのアンケートについて

全授業を終えた後に、生徒らに最も印象に

残った授業を1つ挙げさせた(図6)。50%もの生徒が「Gボールを使った運動」と答えた。ほぼ全ての運動が生徒にとって初めてで、知っていたGボールの使い方とは違う運動をしたことから、印象に残りやすかったと推測できる。

また、「音楽を使った運動」と答えた生徒が19%に及んだことは特筆すべきだといえる。前述の通り、新学習指導要領では「体づくり運動」において音楽を使う工夫を図ることが述べられている。印象に残った授業を選んだ理由を問うと、「したことがない動きでとても楽しかったし、音楽にのれてもっと楽しかったです」「音楽のリズムや速さに合わせて、いろんな動きをすることができたから」「音楽が好きだから」「音楽にのることで苦ではなかった」という記述があった。このことから、体づくり運動の授業で運動中に音楽をかけたり、音楽を使った体操を取り入れたりすると、生徒にとって楽しい体づくり運動の授業になることが明らかになった。

また、アンケートの最後の「体づくり運動(全7時間)のふりかえりを書きましょう」という欄の記述では、図7のような書き込みが見受けられた。例えば、「単独で動くのと2~3人の運動はとてつもなく違うことがわかりました」という記述からは、単独で動く運動と友人と一緒に動く運動の強度の違いに関する気づきが見てとれた。さらに、「やったことのない動きや運動にも挑戦したりして、色々なことができるようになったり、成功したりして、とても

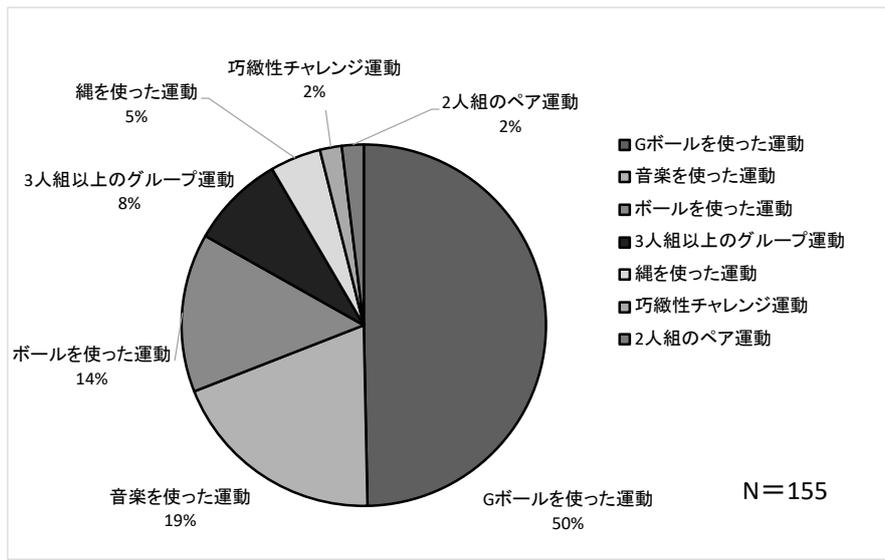


図6 生徒が選んだ全ての授業を通してもっとも印象に残った授業

生徒 A

4. 体づくり運動(全7時間)のふりかえりを書きましょう。
 今限り目まで学んでどれも内容が違って特にGボールを使ったとき自分のバランスの良さ悪さを気づいた。今回の単元で自分の体の能力がどのくらいなのかというのがわかりました。
 手帳単独で動くのと2-3人の運動は違ってまた違う感じがわかりました。

生徒 B

4. 体づくり運動(全7時間)のふりかえりを書きましょう。
 ふたたび日常で使うことのない筋肉や関節を、上手く重^{かんせつ?}がしたり、や、た^{かんせつ?}のない重^{かんせつ?}がきや運動にも挑戦したりして、色々なことができるようになったり、成功したりして、とても達成感^{かんせつ?}がもてる運動でした。これからは体を上手に使えるように工夫していきたいです。

生徒 C

4. 体づくり運動(全7時間)のふりかえりを書きましょう。
 色々な運動がある^{かんせつ?}と思ひは。何^{かんせつ?}を^{かんせつ?}て、または何か7つの^{かんせつ?}で、運動は気楽にできるんだ^{かんせつ?}と思ひました。また、体にも色々な筋も^{かんせつ?}はた^{かんせつ?}ら^{かんせつ?}あって、それらの筋も^{かんせつ?}はた^{かんせつ?}ら^{かんせつ?}と筋^{かんせつ?}を^{かんせつ?}トレーニング^{かんせつ?}もあ^{かんせつ?}たり、すぐ^{かんせつ?}に体が^{かんせつ?}過^{かんせつ?}る^{かんせつ?}な^{かんせつ?}り^{かんせつ?}運動^{かんせつ?}が^{かんせつ?}あ^{かんせつ?}る^{かんせつ?}と思ひは。

図7 生徒が記入した学習カードの記述の一例

達成感ももてる運動でした」という新しい運動に対する達成感に関する記述、「何もなくても、または何か1つのものだけで、運動は気楽にできるんだなと思ひました」という実生活に生かす旨や新たな運動に対する発見に関する記述

が見受けられた。
 (3) 教員へのインタビュー
 単元終了後に担当の教員にインタビューを実施した。その様子を次のようにまとめた。

質問1：これまで体づくり運動についてどのような課題を感じていましたか。

男性教員A：体づくり運動をやっているとしてもそれが体づくり運動だという認識はないかもしれないですね。多分うちの生徒たちに聞いても、「体づくり運動やってる？」って聞いても多分「やってない」って思うと思います。それが体づくり運動っていう認識がないので、おそらく毎時間、導入や準備運動だと思ってしまうと思います。

でも体づくり運動はいちいち研修を受けてやるものじゃないとも思います。3日も4日も研修して理論から勉強しなきゃいけないものを、生徒たちに教えるのは難しいですから。手を繋いでぐるりと回るとか、そういうものの方が絶対現場はやりやすいです。

女性教員B：体育の授業は男女別習、という学校は多いので課題だと思います。トレーニング系の運動が体づくり運動という風に思っている教員も少なくないことも難しいですね。

質問2：今回、運動種別型の体づくり運動の授業を実施した感想を教えてください。

男性教員A：イメージ的にはこの教材は中学校の教員よりも小学校の教員の方が使いやすいとは思っています。小学校だったら上手くできると思っています。

女性教員B：多少は慣れが必要なのかな、という気はします。私たちは「体づくり運動にはこういう風な楽しさがあるのか」ということを知って、見て、でも自分ではうまくできなくて何回か工夫して、という感じでしたが、本当に体づくり運動を全然やっていない学校で、体づくり運動の楽しさとかを体験していない先生からすると、先生自身が楽しんで教えるまでには時間がかかるかなという気はします。映像みて「ふーん」で終わっちゃうみたいな。「これやって、あれやって、はい終わり」みたいな感じで終わっちゃう可能性はあるかもしれないので、体づくり運動の楽しさを教員自身が知っておく必要があると思います。

質問3：教材動画を使用した感想を教えてください。

男性教員A：例えば、QRコードでパッパッと

その場で読み取れたら機動力もあって、使いやすいと思います。理想は単元1時間分をとって体づくり運動をやるのが理想だとは思いますが、現実的にはそうではないので、だからこの運動の中から選択して3つくらいを他の領域の授業の冒頭10分くらいでやるためにパッパッパッとその場で映像を見せられたら、中学校としてはやりやすいかな。なかなか7時間を単元としてとるのは難しいので。

いろんな種類の運動が、これが野球の前はこの7つの運動…とか、そこまで教材動画がもし出来たら需要あると思います。単元7時間からはずれちゃいますが、そこまでわかって授業を組み立てられたらいいと思います。

女性教員B：単元7時間分の1つ1つの運動が動画になっていて、1つずつ動画に説明してもらいながらやれました。最初はこっちも慣れないけど、1回やってみると「あ、もっとこういうふうな工夫ができるかな」とか「もっとこうやったら面白いかな」とか生徒の反応を見ながら…。そうすると、「これもう1回やってみよう」とか「これ2回やったら面白いかな」とか声掛けの仕方を変えてみるとか、そういう工夫をする前段階の基本のところは全部盛り込まれていたもので、これはすごく体づくり運動をやらなきゃいけないという課題を抱えている中学校の体育教師にとってはありがたい資料だと思います。

これまで教員が感じていた体づくり運動に関する課題について質問1のように質問したところ、女性教員Bから体育授業を男女別習で行なっている学校での課題が挙がった。また、体づくり運動でトレーニングのような運動を多く取り入れている教員にとっては本研究のような運動内容を取り入れるにはハードルがあることが考えられ、動画教材を広める余地があることが考えられる。また、男性教員Aからは、体づくり運動をやっているとしてもそれが体づくり運動だという認識を認識させながら、生徒自身に体づくり運動を認知させる難しさもみとれた。

質問2では、運動種別型の体づくり運動の授業内容について質問した。その回答からは、教員の体づくり運動への慣れが課題とされている

ることがわかった。「体づくり運動の楽しさを教員自身が知っておく必要があると思います」との意見からは、中学校の教員の中には体づくり運動の体験がない教員も多数存在することが考えられ、議論が滞っている可能性がある。中学校における体づくり運動を活発化させるために、まずは教員自身が様々な体の動きや運動を体験し、動画教材の授業への取り入れ方、体づくり運動の授業の展開例について、体づくり運動の授業に対して前向きに捉える必要がある。

質問3では、提供した動画教材について質問した。男性教員Aから、提案した運動内容を体づくり運動単独での単元で使用するだけでなく、他の領域の授業の導入としての体づくり運動にも活用したい旨が述べられた。

V. まとめ

本研究では、中学校の保健体育科教員が積極的に実施できる体づくり運動の授業で取り扱う運動内容の検討から運動種別型で実施した7時間の体づくり運動の授業について提案した。形成的授業評価とアンケートから生徒の所感を、インタビューから教員の意見を得ながら考察することで、現場の保健体育科教員に体づくり運動の実施を促す一資料を得ることができた。

単元をつくる際、生徒に学ばせたい「体ほぐしの運動」や「体の動きを高める運動」などのねらいを伝えることを先行させるのではなく、現場の教員が実施しやすい授業展開として、ペア体操や道具を用いた体操を行っていく中で「気づき」「交流」、また「体の柔らかさ」「巧みな動き」「力強い動き」「動きを持続する能力を高める運動」の4つの体の動きの高まりをのぞむことができるような運動を盛り込んだ単元を提案し検証することができた。

その結果、体づくり運動の授業を単元として行った経験のない中学校の教員でも、単元7時間の「体づくり運動」の授業を行うことができた。教員らへのインタビューからは、体づくり運動の楽しさを教員自身が知る必要があるという意見が挙げられた。本研究では事例的な授業の検討から資料を得ることを目的としたが、引き続き、教員自身が「体づくり運動の授業で取り扱っていきける」運動内容例や資料を研究して

いく必要があることが示唆された。

<引用・参考文献>

- 荒木達雄・三宅良輔・伊藤由美子・小柳将吾 (2013) 体操教本. 図書出版, p.58.
- 深谷秀次 (2016) 小学校における「体づくり運動」の状況—教員の意識調査を通して—. 名古屋経営短期大学子ども学科子育て環境支援研究センター 子ども学研究論集 8: 5-20.
- 檜皮貴子 (2013) 大学生における「体づくり運動」の実施経験と意識調査: 駿河台大学の学生を対象として. 駿河台大学論叢 (46): 97-111.
- 近藤智靖 (2014) 中学校での体づくり運動とは. 白旗和也編著, これだけは知っておきたい「体づくり運動」の基本. 東洋館出版社, pp.135-138.
- 文部科学省 (2013) 学校体育実技指導資料第7集 体づくり運動—授業の考え方と進め方— (改訂版). 東山書房, pp.2-74.
- 文部科学省 (2018) 中学校学習指導要領解説 保健体育編. 東山書房, p.9, pp.29-34.
- 大塚隆 (2017) 「第2各学年の目標及び内容」のポイントと解説 A 体づくり運動. 佐藤豊編著, 平成29年度版中学校新学習指導要領の展開保健体育編. 明治図書, pp.32-33.
- 清田美紀 (2020) 体づくり運動の論点. 体育科教育, 68 (5): 18-21.
- 鈴木秀人 (2011) 体づくり運動と子どもをめぐる今日的課題. 体育科教育, 59 (1): 10-11.
- 鈴木秀人・米川浩司 (2014) 「ラジオ体操」の授業を構想する. 体育科教育, 62 (11): 26-29.
- 鈴木慶子 (2018) 保健体育教職課程を設置する大学における体づくり運動の授業研究: 大学生の体づくり運動に対する意識. 駿河台大学教職論集第3号: 15-29.
- 高橋和子 (2011) 「体づくり運動」の生活習慣化を糸す. 体育科教育, 59 (1): 9.
- 高橋健夫・長谷川悦示・刈谷三郎 (1994) 体育授業の「形成的授業評価法」作成の試み. 体育学研究 39 (1): 29-37.
- 高橋健夫・長谷川悦示・浦井孝夫 (2003) 体育授業を観察評価する. 大修館書店, pp.12-15.
- 高田康史 (2017) 「体づくり運動」の可能性と限界—これまでの実施状況から考える—. 体育科教育, 68 (5): 18-21.
- 高田康史・筒井愛知 (2017) 岡山県小学校における体づくり運動の実施に関する一考察. 吉備国際大学研究紀要 (人文・社会科学系) 第27号: 177-188.