

# 生徒一人一人が自らの健康・体力づくりを考える とともに、知識と技能を関連付ける授業の研究 ～知識と技能の向上を目指して指導方法の工夫～

( 伊勢原市立山王中 ) 学校 教諭 ( 片山 圭 )

## 1 はじめに (主題設定の理由)

保健体育科では、「心と体を一体としてとらえ、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の資質・能力を育成する」ことを目指している。そこで学習指導要領を改めて見直し、教育課程全体を通して目指す資質・能力「三つの柱」の中から「何を理解しているか、何ができるか」(生きて働く「知識・技能」の習得)に着目した。従前の内容構成は「知識」と「技能」は異なる観点で考えられていた。伊勢原市中学校保健体育科研究部会では、「知識」と「技能」を関連付けることによって、「何を理解しているか、何ができるか」教師も生徒も考え、「豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力」や「確かな学力」につながると考えた。

そこで、知識の理解の質をさらに高め、生きて働く知識・技能を習得するための指導方法を研究することにした。

## 2 研究の経過

令和2年度から令和4年度までは、「生徒一人一人が自らの健康・体力づくりを考えるとともに、主体的・対話的に学び合う授業の工夫(学習カードの見直し)」であったが、今年度より、研究テーマを「生徒一人一人が自らの健康・体力づくりを考えるとともに、知識と技能を関連付ける授業の研究」とした。知識の理解の質を高め、より技能と結びつけることで、豊かなスポーツライフにつながる資質・能力が身に付く。さらには生涯にわたり継続する力になると考え、「知識及び技能」に焦点を絞り研究することにした。

## 3 研究の内容

- (1) 研究テーマ・研究計画の設定
- (2) 研究概要(「知識」と「技能」を関連付ける指導について)の協議
- (3) 生徒事前・事後アンケートの検討
- (4) 授業実践(各学校ごとに実施)
- (5) 生徒事前・事後アンケートの実施
- (6) 分析(アンケート、学習カード)

## 4 研究の実践

### (1) 実践する上での基本的な考え方

各単元の特性をより深く感じるため、ルールや個人的技能、戦術等を理解することにより、基本的な技能の向上に結びつける。

また、運動の楽しさを味わったり、自信(自己肯定感)へとつなげたりしていきたい。

## (2) 指導方法等についての協議

伊勢原市中学校保健体育科研究部会で協議し、以下の流れで授業を計画することにした。

### ア 単元計画、生徒の実態

(ア) 単元の設定

(イ) 生徒の実態（すでに身に付いている知識と技能）の把握

(ウ) 指導内容・指導方法

### イ 知識と技能の関連付け

単元の中で身に付けさせたい知識と技能から、目標としている自分の姿のイメージを持たせるようにした。その過程で確認し合う（教え合う）学習を通して、知識と技能を関連付ける授業を展開した。

### ウ 学習の成果を試す機会（ゲーム、計測、発表など）

「何を知っているか?」「何ができるか?」確認をして、記録するようにした。また、どの場面で知識や技能が必要なのか、考える場を設定した。（学習カードや話し合いなど）

### エ ふり返り

ウの活動から、新たな課題は何か、学習内容の定着がなされているか等をふり返る時間を確保し、授業改善に活かすようにした。

## (3) 授業実践の分析（アンケート、学習カード）

生徒に事前・事後アンケートを実施した。伊勢原市中学校保健体育科研究部会でアンケート結果を共有することで、何を理解し何ができるようになったのかを確認した。

### アンケート内容

(単元実施前)・自分の知識について

・自分の技能について

・『楽しさ』についての考え

(単元実施後)・自分の知識の変化について（理由含む）

・自分の技能の変化について（理由含む）

・『楽しさ』についての考え（理由含む）

・その運動（実施した単元）を今後やってみたいと思ったか

・毎時間、目標（めあて）を持って学習することができたか

・その単元を実施した感想



## (4) 各学校の授業実践

### ア 授業実践①（山王中学校 3年 球技・ソフトボール）

簡易ゲームを通して、ボール操作（守備やバット操作など）とボールを持たない時の動きに着目して、チームの課題を選択させ、チーム練習を繰り返す学習をした。その中でグラブの扱いやバットの振り方、仲間と連携した守備について話し合いを通じて知識と技能の関連付けを意識した。



イ 授業実践②（成瀬中学校 2年 武道・柔道）

前回り受け身と投げ技（大腰）について GIGA 端末で動きを撮影し、動きの改善点や変化を比べながら繰り返し学習をして動きを習得できるようにした。自分の動きを確認しながら技の習得に向かって活動できている生徒が多かった。繰り返し練習する場と撮影したものを確認する場を組み合わせる学習の効率を図り、知識と技能の関連付けの場を工夫して授業を展開した。



ウ 授業実践③（伊勢原中学校 3年 陸上競技・走り幅跳び）

踏み切り動作、空中フォーム、着地の仕方を GIGA 端末で撮影し、見本の図と照らし合わせて動きを改善する授業を展開した。補助運動を取り入れ、技術と体力の向上を図った。著しく記録の向上が見られたのは、それぞれの局面における知識を動作に結びつけている生徒であった。



5 研究の結果

(1) アンケート結果（一部） ※数字は『%』

(単元実施前) 自分の知識について

			知識がある	少し知識がある	あまり知識がない	全く知識がない	どちらともいえない
山王中学校	球技・ソフトボール	3年	8.8 %	27.4 %	46.0 %	13.3 %	4.4 %
成瀬中学校	武道・柔道	2年	9.1 %	18.2 %	60.6 %	9.1 %	3.0 %
伊勢原中学校	陸上競技・走り幅跳び	3年	5.2 %	34.0 %	42.0 %	13.2 %	5.7 %

(単元実施後) 自分の知識の変化について

			知識をしっかりと学ぶことができた	少し知識を学ぶことができた	あまり知識を学ぶことができなかった	全く知識を学ぶことができなかった	どちらともいえない
山王中学校	球技・ソフトボール	3年	29.2 %	56.6 %	3.5 %	0.9 %	9.7 %
成瀬中学校	武道・柔道	2年	45.5 %	51.5 %	0.0 %	0.0 %	3.0 %
伊勢原中学校	陸上競技・走り幅跳び	3年	27.8 %	53.8 %	7.1 %	0.5 %	10.8 %

(単元実施前) 自分の技能について

			自信がある	少し自信がある	少し自信がない	自信がない	どちらともいえない
山王中学校	球技・ソフトボール	3年	8.8 %	23.0 %	31.0 %	31.0 %	6.2 %
成瀬中学校	武道・柔道	2年	3.0 %	39.4 %	18.2 %	39.4 %	0.0 %
伊勢原中学校	陸上競技・走り幅跳び	3年	7.1 %	28.8 %	23.6 %	34.0 %	6.6 %

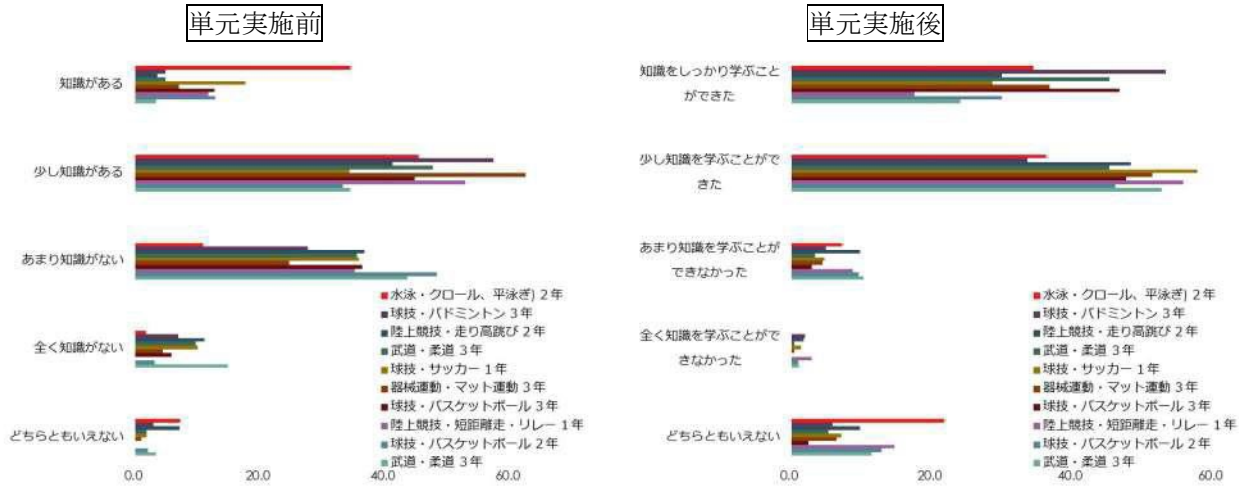
(単元実施後) 自分の技能の変化について

			自信を持てるようになった	少し自信を持てるようになった	少し自信をなくした	自信をなくした	どちらともいえない
山王中学校	球技・ソフトボール	3年	14.2 %	51.3 %	8.8 %	0.9 %	24.8 %
成瀬中学校	武道・柔道	2年	15.2 %	54.5 %	6.1 %	9.1 %	15.2 %
伊勢原中学校	陸上競技・走り幅跳び	3年	16.5 %	49.5 %	7.1 %	1.9 %	25.0 %

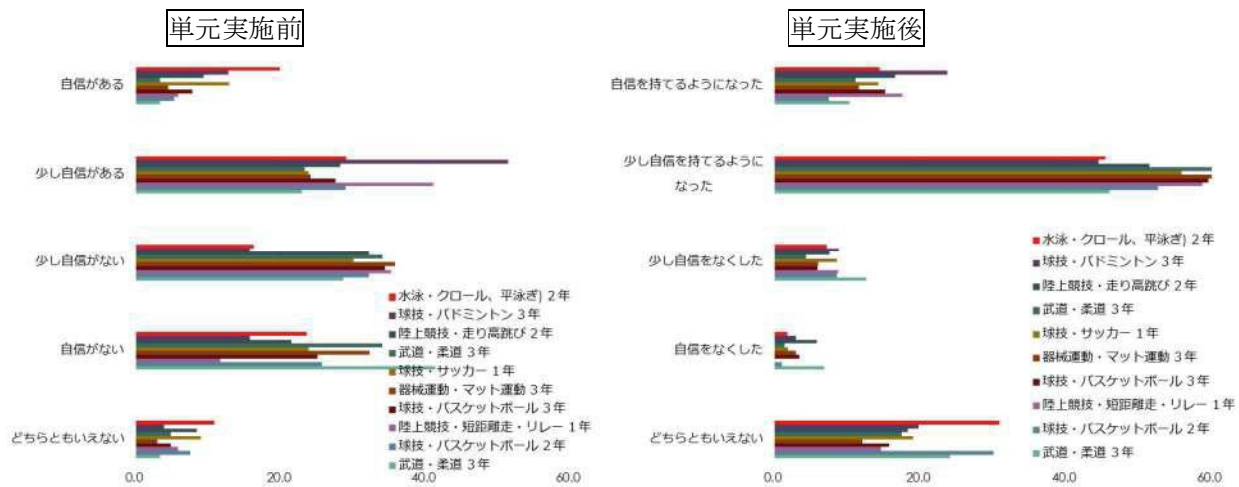
(単元実施後) 毎時間、目標 (めあて) を持って学習することができたか

			目標(めあて)を持って学習することができた	少し目標(めあて)を持って学習することができた	目標(めあて)を持つことが少しできなかった	目標(めあて)を持つことができなかった	どちらともいえない
山王中学校	球技・ソフトボール	3年	37.2 %	49.6 %	6.2 %	0.9 %	6.2 %
成瀬中学校	武道・柔道	2年	60.6 %	36.4 %	0.0 %	0.0 %	3.0 %
伊勢原中学校	陸上競技・走り幅跳び	3年	47.6 %	42.9 %	4.2 %	0.9 %	4.2 %

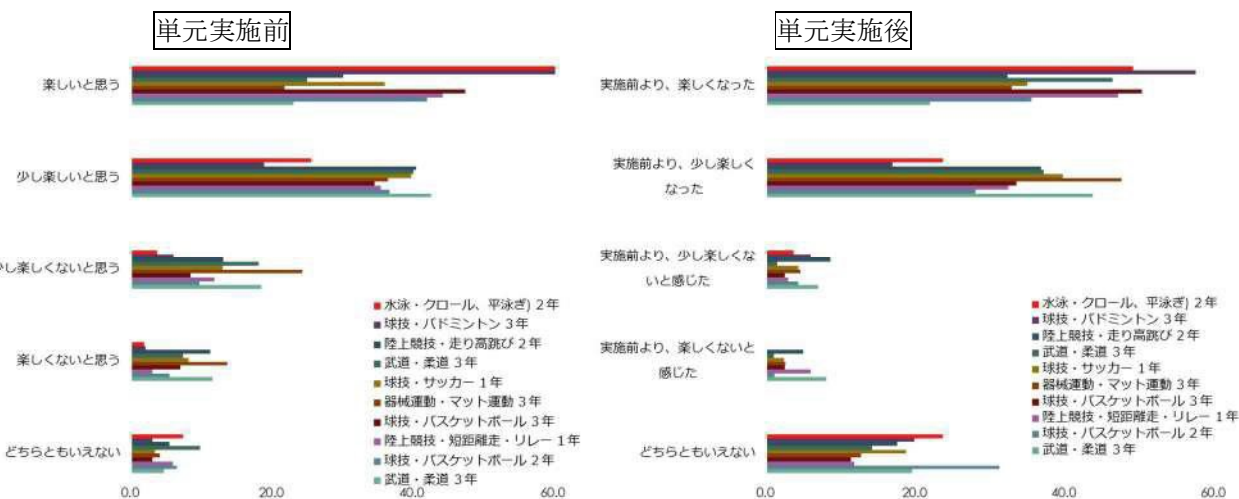
〈自分の知識について〉



〈自分の技能について〉



〈楽しさについて〉



## 記述アンケート結果（参考）

### ○ソフトボール

「試合を通してベースカバーなどの守備の仕方、守備位置の役割など知識が身についた」

「多種類のキャッチボールやバッティングなどの練習で技術が身について、試合で自信がついた」

### ○柔道

「ペアで投げ技についてアドバイスをし、切磋琢磨してお互いに成長することができた」

「大腰の練習で腰の位置や引き手の引き方などアドバイスすることができ、技術の向上に繋がった」

### ○走り幅跳び

「跳び方や助走の仕方の知識がいくつもあり、自分に合った跳び方と助走を見つけることができた」

「遠くに跳ぶには高く跳ぶことや空中での足の移動を工夫することで記録が伸びることがわかった」

## （2）アンケート結果の考察

事前・事後アンケートを比べると知識が身に付いたと感じている生徒が多くなった。またそれに伴い、技能についても自信が持てる生徒がふえていた。目標としている自分の姿のイメージを持たせ、その過程でGIGA 端末を使用して動きを確認し合う活動、話し合い・教え合いの学習を展開した結果、単元後に知識と技能ともに変化を感じている生徒が多く見られた。学習カードにも知識を意識させることで技能が上達したという記述が見られた。

しかしながら、何となく知識と技能の関連性に気付いてはいるものの、十分な理解には至っていないこともアンケート結果から見えてきた。「どうやるのか？」具体的な知識や「どんな方法でやるのか？」方法的な知識に偏るのではなく、「なぜやるのか？」汎用的な知識について教師も生徒も理解を深めることが必要である。また、学んだ知識がどの場面での技能につながるかなど、授業の中で深めることが十分でなかったと捉えている。「知識と技能」についての理解を深め、つなげる指導が必要だと感じた。

## 6 今後の課題

単元実施後に知識と技能について変化を感じている生徒が多かったので、どの場面で知識や技能が必要なのかを考え、今後もより効果的な授業計画・展開を研究していきたい。学習内容が個々の技術的なことに偏ってしまわないよう、技能を支えるものとしての体力や戦術についても、知識と技能を関連付けて展開することで、単元の特性に触れ、より学習が深まると考えている。本研究は1年目であるので、知識と技能の関連付けを深める工夫をさらに模索していきたい。

## 7 参考文献等

平成 29・30・31 年改訂学習指導要領の趣旨・内容を分かりやすく紹介 文部科学省 [https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/new-cs/1383986.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/new-cs/1383986.htm)

中学校学習指導要領（平成 29 年告示）解説 保健体育編 文部科学省

「指導と評価の一体化」のための学習評価に関する参考資料（中学校編）保健体育