

# 中学保健体育科 ニュース

大修館書店

## NEWS FILE ①

文部科学省2013年12月25日(木)

### 文部科学省が『平成25年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書』を公開

文部科学省は、12月25日、『平成25年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書』をまとめ、ホームページに公開しました。

報告書によると、これまでの調査同様、運動する子供としない子供の二極化傾向が継続していることが明らかになりました。一方で、学校の取り組み等によって、運動する子供の割合が9割をこえる学校もあることが報告されています。

また、報告書では、特に運動しない傾向が顕著な中学生女子の運動時間を増やす取り組みのポイントとして、「保健体育授業の充実」、「自分の体と向き合い、生活習慣を見直す機会の提供」、「仲間の励まし、周囲の大人の励まし」などをあげています。

この報告書を活用することで、各地域や学校において、体育・健康に関する指導を工夫改善することが期待されています。

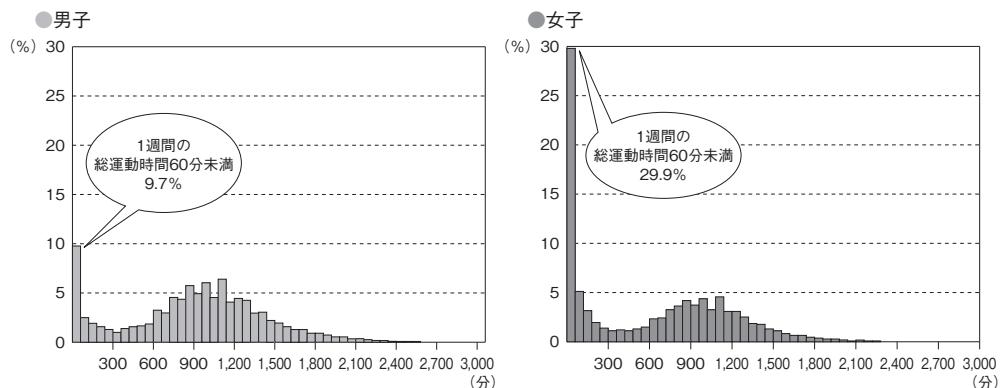


図 1 週間の総運動時間の分布

## CONTENTS

- 体育授業における「オリンピック」の効果的な活用 ..... 宮崎明世（筑波大学） 2
- 単元構造図を活用して指導計画を作成する ..... 佐藤豊（鹿屋体育大学） 4
- 2014年度用副読本の主な変更点 ..... 7
- 体つくり運動・器械運動の歴史 ..... 8

# 体育授業における「オリンピック」の効果的な活用

宮崎明世

(筑波大学)

## 1 東京オリンピック開催の教育的意義

2013年9月、IOC総会において、2020年オリンピックの開催都市が東京に決定した。日本中の注目が集まる中での決定は、子供たちにとっても印象的な出来事であり、身近な事例として学校教育に生かすことができる。また、1964年の東京オリンピックがそうであったように、体育・スポーツ界にとっては、日本中に体育・スポーツへの理解を広める絶好のチャンスである。開催までの年月で日本中の人々にオリンピックへの興味や理解を深めてもらうために、教育の果たす役割は大きい。

学校教育の中で実現できる、オリンピックを題材とした教育活動にはさまざまな可能性がある。オリンピック教育は体育・スポーツに留まるものではないが、スポーツの祭典であるオリンピックと体育の授業は関連させやすく、活用の可能性は大きい。

## 2 体育理論における活用と事例

オリンピックを体育の授業に取り入れるには多くの方法が考えられるが、その一つが体育理論における教材としての活用である。中学校学習指導要領の改訂に伴って、体育理論は従前の「体育に関する知識」の内容を改め、(1)運動やスポーツの多様性、(2)運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全、(3)文化としてのスポーツの意義で構成された。また、体育理論の授業を各学年すべての生徒に履修させるとともに「授業時数を各学年で3単位時間以上を配当すること」としている。この中でオリンピックに直接関連する記述は、(3)文化としてのスポーツの意義の中の、イ国際的なスポーツ大会などが果たす文化的な役割である。さらに第3学年で学ぶこの分野は、オリンピックと関連づけて学ばせることが効果的であると考えられる。オリンピック競技会の始まりや発展、1964年の東京大会が日本と日本人に与えた影響を学ぶことは、「スポーツの文化的価値」を学ぶことに他ならない。また、国境をこえ

て「人々を結びつける」オリンピックの事例は、スポーツの文化的な働きを学ぶ上で生徒たちにも理解しやすい事例であろう。このように授業の本質をとらえながらも、誰もが知っている身近な話題としてオリンピックを取り上げ、さらに理解を深めることで効果的な学習ができるであろう。

筑波大学オリンピック教育プラットフォーム(Centre for Olympic Research and Education = CORE)の活動の一環として行っている、体育理論におけるオリンピック学習の題材と内容を表1に示した。これらの教材例は単年度で扱ったものではなく複数年をかけて実践したもので、その内容は大学の研究者と授業者が協議して作成した。オリンピックについてさまざまな角度から学習させるために、独立した教材として扱ったものだが、教材に含まれる要素を必要に応じて分けて活用することもできる。

なかでも特徴的な教材は、実技を伴った体験的学習である。近代オリンピックのルーツとなる古代オリンピックについて理論を学んだ上で、古代の競技を体験するというテーマで、古代オリンピックにおける短距離走のスタート装置や、錘を持った幅跳びを体験させた。なぜそのような装置が必要であったのか、なぜ錘を持って跳んだのかを考えるなど、生徒たちは自らの体験を通して実践的に学ぶことで、より理解と興味関心を深めることができた。

表1 オリンピック学習の題材と内容

項目	内容
1 オリンピック競技会とは	オリンピック競技会とは、オリンピアード、競技種目
2 古代オリンピック —理論編—	古代オリンピックの始まり、受け継がれるもの、行われた競技
3 古代オリンピック —実践編—	古代オリンピック特有の競技（錘をもった幅跳び、やり投げ）を実践を通して学ぶ
4 日本とオリンピック	日本で行われたオリンピックと活躍した選手、オリンピック・レガシー
5 オリンピックと フェアプレー	オリンピックで求められるフェアプレー、アンチドーピング、フェアプレーの精神の広がり
6 環境とオリンピック	オリンピックが環境に及ぼす影響、問題となった事例、オリンピックの環境への配慮
7 オリンピックの価値 (Olympic Values)	オリンピアンによる授業 “excellence”, “respect”, “friendship”

「日本とオリンピック」では、1964年東京大会を中心に、日本で行われた大会について、活躍した選手やオリンピックが残したレガシーについて取り上げた。インフラの整備や人々の運動習慣など、現在にもさまざまな影響を与えていることを学ばせだ。

また、オリンピックを日常生活と結びつけるためには、環境やフェアプレーと関連させて学ぶことが効果的である。今や環境への配慮は、オリンピック開催の大きな柱であり、生徒たちが直接関わることができる身近な活動でもある。また、スポーツにおけるフェアプレーについて、本来は教育的な意義のあるオリンピックを通して学ぶことで、日常生活に応用することができ、意義のある学習になる。

授業時間数や1単位時間の使い方の問題も考慮しながらも、このような発展的な学習も可能で、生徒の心に残る学習となることは間違いない。

### 3 | 体育実技における オリンピックとの関連づけ

体育理論のみならず、実技の授業の中にもオリンピックを取り入れることが可能である。オリンピックの競技種目について学習する際には、さまざまな場面でオリンピックの話題に触れることができる。実際に活躍している国や選手の例をあげ、技術的な解説を加えたり、選手や競技に関するエピソードを示すことで、生徒の興味関心は高まるであろうし、それがきっかけでその競技について調べたり、実際にやってみたりする生徒もいるであろう。体育授業では扱っていない種目に関して学ぶ機会をつくることも考えられる。あまり馴染みのない競技を実際に体験したり、映像を使って学習したりすることもできる。実技の単元の中に理論の時間を設け、実技と理論を関連させて学ぶことも効果的な学習といえる。

このように、短時間でも実技の中で体験的に学習することで生徒の興味が深まり、授業で学んだことを生かして、体育の授業の中だけでなく日常的に運動に取り組んだり、見たり、調べたりすることで学習が深められると考えられる。

### 4 | 学校全体での取り組み（学校行事など）, 他教科との連携、総合的な学習の時間

体育授業の中だけでなく、学校教育の中では他にもさまざまな活用が可能である。体育理論の授業は、

他教科との関連が深いため、複数の教科で連携して学習に取り組ませることで、教科をこえた学習ができる、効果的である。

このような教科をこえた活動は、総合的な学習の時間の題材としても最適である。個人やグループでテーマを決めて調べ学習を進めたり、成果を発表したりすることもできる。

また、学校行事と関連させて取り入れることも可能である。近代オリンピックをクーベルタンが考えていたとき、影響を受けたのはイギリス、マッチ・ウェンロックの運動会であったとされる。学校で行われる運動会などはまさにオリンピックの発祥の行事であるし、文化祭などにもオリンピックに関連した調べ学習や、壁新聞などさまざまな発表を取り入れることができるであろう。

さらに、1998年の長野オリンピックから始まった「一校一国運動」という活動がある。開催都市であった長野県の小・中・高等学校が、オリンピックに参加する各国について調べたり、現地の学校と交流したり、大会期間中には地域で歓迎したり応援に行ったりするという活動で、その後も各大会で続けられている。このような活動を学校教育の中に取り入れることもまさに教育的な活動である。

### 5 | 2020年に向けて、その後

2020年まであと6年しかない、とも考えられる。この6年間で積極的にオリンピックを学校体育に取り入れ、体育以外にも可能性を広げていくことで、6年後に東京でオリンピックを開催するとき、社会を支える若者たちを確実に育てることができる。教育によって人を育てることは後世に残る財産（無形のレガシー）である。そして、2020年の東京大会開催に向けての活動をきっかけに、オリンピックを体育授業に活用することは、その後も続けられるべきであり、東京オリンピックの開催が新たな学習教材を生むことであろう。

オリンピックを題材としたさまざまな取り組みは、2020年に向けてさらに拡大していくと思われる。さらに効果的な授業づくりのためには、教員が自ら学ぶことが必須である。今後さまざまな形で行われるであろう講習会や研修会に積極的に参加し、教師が自ら学ぶことがよい教材づくりの第一歩と言える。

# 単元構造図を活用して指導計画を作成する

佐藤 豊

(鹿屋体育大学)

## 1 授業づくりを考えよう

### 1) はじめに

すばらしい単元計画や指導案が作成されていても実際の授業まで落ちていない場合もあれば、指導案はあら削りであるが、奥の深い授業もある。

授業の設計力と実践力は異なるという面もあるが、シナリオが曖昧では指導の焦点がぼやけてしまう。授業者がよいと思っていても、何が、どのようによいのか、また、どこに改善の余地があるのかが自覚できなければ、授業者自身が成長することは難しい。

一過性の楽しさに偏っている授業、学習規律のみに焦点が当たっている授業でよいのだろうか。楽しさや学習規律の重要性を踏まえた上で、先生方の経験や個性を大切にしつつ自身で考え、改善できるようになるためには、授業者が自身の授業を俯瞰（全体を広く見る）できる力が重要であると思っている。その私なりの答えが「単元構造図」だともいえる。

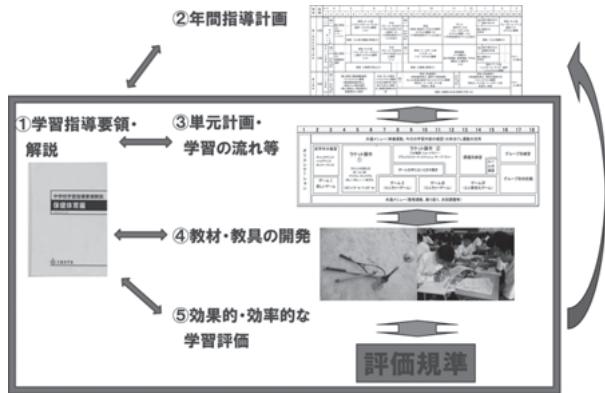
### 2) 学習指導要領を使いこなす

学習指導要領は教師の指導の基準となるものであり、法的拘束性を有するといわれている。拘束性という言葉には、強制的なイメージも伴うが、大綱的に示された指導の基準であり、具体的な指導内容の確定や選択する指導方法については、子供たちと向き合う授業者（教師）にゆだねられている。むしろ、学習指導要領は、指導の根拠として、全国の初等中等教育の教師を守るものともいえる。学習指導要領で示す理念と具体的の授業視点の往還によって、授業づくりを進めることができよい授業の必要条件であり、私は、授業づくりには図1に示した各段階があると考えている。今回紹介する単元構造図は、この中の①と③～⑤をつなぐツールである。

中学校の例で考えると、①学習指導要領には、体育分野・保健分野ごとに指導内容が示されており、中学校第1学年及び第2学年と第3学年に分けて、目標、内容、内容の取り扱いが示されている。

これらを参考に各領域を配当したものが、②年間

図1 授業づくりの段階



指導計画である。年間指導計画を通して、3年間をかけてどのように指導内容を順序立てて指導するか、配当時間はどのくらいか、指導体制はどのようにするかという見通しを立てることになる。体つくり運動及び体育理論以外の領域については、時間数の設定が各学校の裁量に任されているので、学習指導要領解説を参考とし、内容に必要な時間を想定することで、どの領域にどの程度の時間がかかるかを検討する。また、学校行事とどのように関連させて配列させるなども意識しておく。内容の取り扱いを中心に、学習指導要領との整合性を図る作業と向き合うことがその日の授業をつくる第1段階といえる。

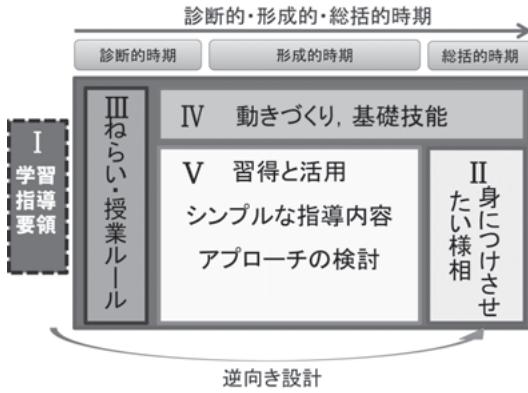
次に、年間指導計画の時間配当に基づき作成されるものが、③単元計画（指導と評価の計画）であり、設定したねらい及び配当時間に基づいて、指導内容と指導方法を検討する。この段階で、単に領域の内容（運動種目等）に時間配分しているのではなく、その裏にある真の指導内容（身につけさせたい技能、態度、知識、思考・判断）があることも念頭におく。

さらに、学習指導要領で示されたその単元のねらいを図2のように、I～Vの順でゴールから逆向きに設計することも一案である。

その上で、診断的（はじめの段階）、形成的（なかの段階）、総括的（まとめの段階）に生徒の状況を把握し学習過程を検討する。

現在は「目標に準拠した評価」が求められており、

図2 学習過程の検討



設計の段階で「学習活動に即した評価規準」を設定しておく必要がある。学習者の学びそびれを無くし、すべての生徒に学習成果の保証をするという前提を考えると、形成的評価の機能としての評価規準を用いた学習評価が重要である。

④教材・教具の工夫は、教師にゆだねられた重要な視点であるが、何を身につけさせるためのものかという視点が抜けるとねらいからずれてしまうリスクも伴う。

⑤評価計画についても、形式的ではなく実際に運用可能な評価規準の設定と評価のタイミングを決めておくことが求められる。

この一連のプロセスが「教師力」のかなりのウエイトをしめると実感している。学習指導要領との往還を通して整合性を図ることが大切だといえるが、このプロセスを俯瞰して確認するためのツールが単元構造図ともいえる。

## 2 | 単元構造図に挑戦してみよう

### 1) 単元構造図ってなに？

単元構造図による授業検討方式は、平成18年度頃からの国立教育政策研究センター指定校事業における各研究開発校において開発し、これまで、全国の指導主事の方々や授業者とともに作り上げ修正を図ってきたものである。

単元構造図（図3）は、指導内容の確認、学習過程の具体化、評価規準の設定を一連の流れとしてとらえる俯瞰図である。大きく分けて、単元構造図は、A～Cゾーンで構成

されている。

Aゾーン…学習指導要領の指導内容の確認

B1, 2, 3ゾーン…学習過程・指導内容の具体化、指導と評価のタイミングの検討

Cゾーン…評価規準の設定

### 2) ねらいとポイント

①横の整合性…学習指導要領及び解説の記載内容の確認と具体化、評価規準設定の一連の流れを確認する。（A～Cへの流れ）

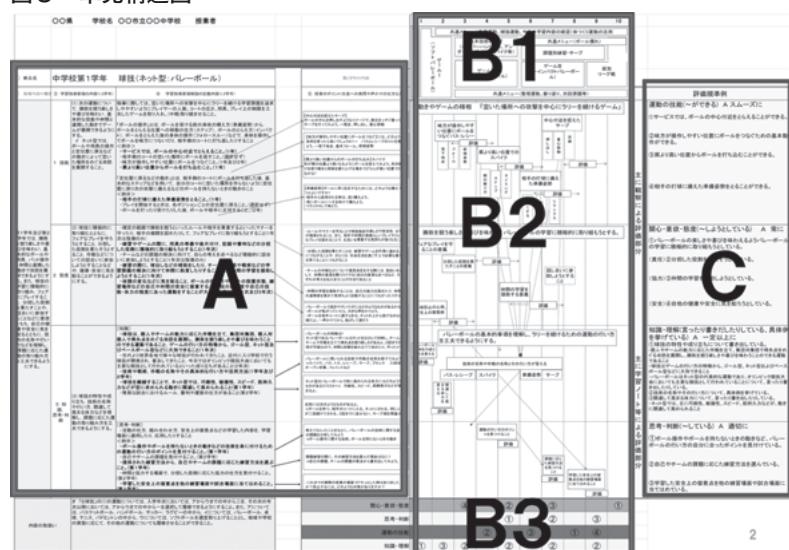
**ポイント** 具体化を図ることで評価規準を細分化しきすぎてしまう傾向が出やすいのでCの段階で学習指導要領との整合性を確認する。

②縦の整合性…学習過程（これまでの指導計画）、技能、態度、知識、思考・判断の指導内容を特定し、指導、育成、評価のタイミングの整合性を確認する。（B1, B2, B3）

**ポイント** 学習方法（基礎練習、ドリルやゲーム）が学習内容と錯覚しやすい。指導内容は、学習指導要領から抽出した動きの様相等を示すので、例えば「円陣パス」が学習内容になるのではなく、「円陣パス」で身につけさせたい内容を意識する。また、指導し、育てて、形成的評価をし、残りの時間でできていない生徒をできるように手だてを講じるという流れを確立しておく。

③縦、横の整合性…学習指導要領との整合性、指導の時期、学習過程（方法）、評価の機会が明確になり、指導内容、方法、評価が保健体育科内で共有できる。

図3 単元構造図



### 3) 単元構造図にチャレンジ

単元構造図をいきなり作成することはかなり高度であるため、各学校で段階的に理解を進めるためアプローチ方法が考案・工夫されている。その一例として学習過程と指導内容の関係を理解するためのワークショップツールによる成果物が写真1である。

このケースでは、まず、指導と評価のタイミングを理解できるよう、次の図4（国立教育政策研究所の評価事例）を用いて、指導と育成、評価の機会を検討する4人のグループワークを実施している。

学習過程を考えることは、経年者には比較的容易であるが、学生や初任者にとっては、授業イメージが乏しいため難しい。また、自分が受けた授業経験に頼る傾向が強い場合もあるので、あらかじめ設定された学習過程を参考に、いつ、どのタイミングで指導内容を取り上げ、育て、評価をしたらよいかをまず検討している。

次に、学習内容のカード（写真1に貼り付けてあるカード）を用いて、横の関係の検討に入る。まず、この単元の指導内容を理解する。

その際、学習過程の中には、技能の具体的な指導内容のみならず、態度や知識、思考・判断の指導が含まれていることを把握する（B1ゾーン）。学習過程の検討では、「技能」を中心に学習内容が検討されることが多い、それ以外の学習内容と併せて検討する機会が少ないため、このワークが有効であると感じている。例えば、「協力しようとする」という態度の指導内容の視点も含めて学習過程を考えてみると、「協力すること」の意義を説明する機会やその学習場面の必要性に気づくことがある。このように

して、「技能」、「態度」、「知識、思考・判断」の具体的な指導内容の理解を進めながら学習過程を考えていく。

これらの指導内容の大まかな時期が設定できたら、あらかじめ用意しておいた練習ツール（タスクゲームやドリルゲームの事例カード）を提示する。

学生や初任者の場合、指導内容と指導方法を1対1で対応して考える傾向が多く見られるので、指導方法の汎用性（教師の意図によって同じ練習を用いても違うねらいに迫れること）を説明し、オフタスク（授業に従事していない移動等の時間）のリスクと教材効果のバランスをとるよう助言する。最後に、単元の大まかな検討手順の例を提供する。

### 4) 単元構造図作成の意義

授業づくりを進めていくと、「木を見て森を見ず」という言葉で戒められることがしばしばある。道に迷ったとき、全体を眺められる高い場所から、森を見てみると自分の位置が把握できる（俯瞰や鳥瞰）ことがあるが、例えれば森を見るためのツールが単元構造図である。

教師になったばかりの段階では、明日の授業が精一杯で全体を見渡す余裕がないという現状がないだろうか。教師が長年培ってきた教授技術は希有な価値があるが、ベテランになるほど、他者からの助言や授業づくりの機会が減っていないだろうか。

単元構造図の活用は、学習方法を制限するものではなく、今まで培ってきた、あるいはこれから構築しようとする授業設計図であり授業記録である。

生徒の学びを保証することで、体育科・保健体育科の存在意義を深めていきたい。

写真1

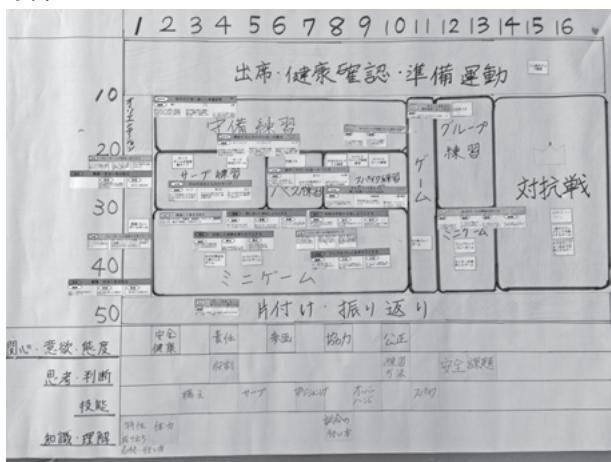
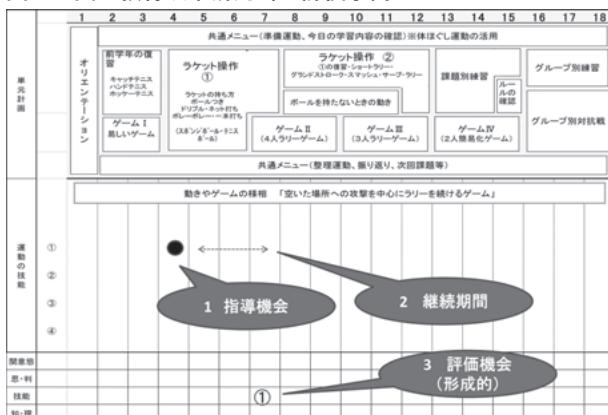


図4 国立教育政策研究所の評価事例



# 2014年度用副読本の主な変更点

すでにご承知の先生方も多いことと存じますが、各種目のルールが変更になりました。そこで、2014年度版の教材では、各種目の「おもなルール」を以下のように修正致しました（ステップアップ中学体育2014に掲載できた範囲に限ります）。

## 陸上競技

### トラック競技（短距離走・リレー・長距離走・ハーフ走）（p85）

- ④不正スタート（フライング）は1回のみとし、2回目にフライングした走者は1回目と同じ走者でなくても全て失格。（国際大会では別ルールを適用。）混成競技では、同じ走者が2回フライングをすると失格。
- ⑤次のような場合、不正スタート（フライング）となる。
- 出発合図の前にスタート動作を始める。
  - 「位置について」「用意」の合図があっても従わない。
  - 「位置について」の合図の後、他の走者の妨害をする。

- ④国際陸上競技連盟のルールでは、1回でも「最終の用意の姿勢をとった後、信号器の発射音を聞くまでにスタート動作を開始」（不正スタート）した競技者は失格となる。また、スタートにおける不適切な行為（不適切スタート）をした競技者には警告が与えられ、同じ者が2回警告を受けると失格となる。ただし、国内の中学生・高校生が出席する競技会などでは、旧規則（2回目以降に不正スタートした競技者が失格）を適用することもある。

## 柔道

### 試合時間と勝負の判定（p259）

#### ■試合時間

- ①20歳未満は4分、延長戦2分であるが、中学生の場合は3分、延長戦1分30秒が多い（延長戦を行わない場合もある）。

#### ■勝負の判定

- ②総合勝ち…自分が「技あり」をとったあと、相手が「指導」を3回受けたとき。あるいはその逆の場合。

- ③優勢勝ち（試合時間内に勝負が決まらないときは判定により決める）

- a「技あり」または「指導」が3回あったとき。

- b「有効」または「指導」が2回あったとき。

- c a, bともに同じ場合は、試合態度や技の効果、反則の有無など、総合的に判断してわずかでも差があったとき。

- ④反則勝ち…相手が危険な技や動作など、重大な反則をおこしたとき。

- ⑤引き分け…試合時間内で勝負がつかず、優劣の判定がつかないとき。

#### ■試合時間

- ①20歳以下は4分、延長戦無制限であるが、中学生の場合は3分、延長戦無制限である（延長戦をおこなわない場合もある）。

#### ■勝負の判定

##### ②優勢勝ち

- a「技あり」

- b「有効」

- c 反則の数に差があったとき

- d a, b, cともに同じ場合、延長戦をおこなう。

- ③反則勝ち…相手が危険な技や動作など、重大な反則をおこしたとき。

- ④引き分け…団体戦などで、試合時間内で勝負がつかず、優劣の判定がつかないとき。

### 技の判定基準（p259）

#### 固め技

一本：①「おさえ込み」の宣告から25秒間経過したとき。

技あり：「おさえ込み」の宣告から20秒以上25秒未満経過したとき。

有効：「おさえ込み」の宣告から15秒以上20秒未満経過したとき。

#### 固め技

一本：①「おさえ込み」の宣告から20秒間経過したとき。

技あり：「おさえ込み」の宣告から15秒以上20秒未満経過したとき。

有効：「おさえ込み」の宣告から10秒以上15秒未満経過したとき。

## 体つくり運動

### ●発祥

「体つくり運動」は、1998（平成10）年、中学校学習指導要領が改訂された際に、「体操」から「体つくり運動」へと名称が変更された。

体操は、古代ギリシャや紀元前の中国で行われていた身体の鍛錬、健康法、養生法などにその起源をさかのぼることができる。今日的な意味では、18世紀以降にドイツやスウェーデン、デンマークなどで教育や軍隊のために取り入れられたギムナスティック（近代体育の父・グーツムーツ氏が命名。語源は古代ギリシャのギムナスティーケ）を起点として考えられる。

### ●日本への普及と発展

わが国は、江戸時代に活躍した儒学・医者であった貝原益軒が書いた『養生訓』に運動の必要性が記載されている。体操という名称は幕末から明治初年に使われるようになった。



▲貝原益軒が八十四歳のときに書いた『養生訓』には人間が長生きするためにはいかなる生活をすべきかが説かかれている。

1868（明治元）年にはドイツの体操が軍隊に取り入れられ、1878（明治11）年にはアメリカ人のリーランド氏がヨーロッパで台頭してきた体操を日本の学校体育の現場へ伝えた。

1924（大正13）年から1943（昭和18）年にかけて行われた明治神宮競技大会（国民体育大会の前身）では集団体操が盛んに行われていた。

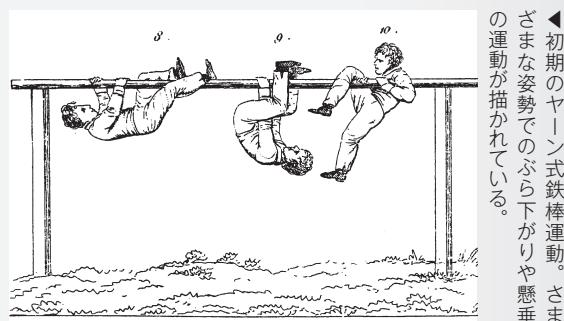
その後、学校現場での体操は「体つくり運動」と名称

を変更したが、健康志向の高まりとともに、家庭内での実施や体操クラブとして子供から高齢者まで幅広く実施されている。

## 器械運動

### ●発祥

今日の器械運動の基礎は、ドイツのヤーン氏によって築かれた。跳び箱や平均台の原型となる器具を使った運動をトゥルネンと命名し、青年の精神と身体の鍛錬に役立てようとした。これらの運動は一方で技のできばえを重視していたので、競技の方向へ発展し、1850年頃から、ヨーロッパ各地で体操競技会が開かれるようになった。1896年に始まる近代オリンピックでは、第1回のアテネ大会より公式競技種目となっている。



▲初期のヤーン式鉄棒運動。さまざまな姿勢でのぶら下がりや懸垂の運動が描かれている。

### ●日本への普及と発展

わが国には、幕末から明治初年に器械を用いた運動が導入され、次第に学校体育の中に取り入れられた。オリンピックの体操競技に日本代表が初めて参加したのは、1932（昭和7）年のロサンゼルス大会。男子は1960（昭和35）年のローマ大会以降の5大会で団体金メダルを獲得、体操王国ニッポンの名を世界にとどろかせた。女子も1964（昭和39）年東京大会で団体銅メダルを獲得している。その後の低迷期を乗り越え、男子は2004（平成16）年のアテネ大会で団体優勝、2008（平成20）年北京、2012（平成24）年ロンドンで準優勝を果たし、体操ニッポンを復活させている。