

体育と保健の ひろば

CONTENTS

特別企画1



あの人この話

国枝慎吾さんが 歩んできた道 (前編)

元プロ車いすテニス選手・国枝慎吾 … 2～4

特別企画2



教育のいまを知る

保健体育の学習でICTを 効果的に活用するために

茨城大学・小林祐紀 … 5～7

連載

教育NOW!

- ・小学校 東京都 「環境づくり」に着目！
もっと動きを引き出す体づくりの運動遊び … 8～9
- ・中学校 静岡県 戦術を練り上げる楽しさが
実感できるバレーボール授業 … 10～11

「小さじ一杯の工夫」で授業が変わる！

子どもが変わる！ 国士舘大学・細越淳二 … 12

ロンドン便り 時事通信・青木貴紀 … 12



--	--	--	--	--	--	--	--

—今日は保健体育に関連させながらお話をお聞きしたいと思っています。まずは幼少期の頃から伺っていきたいのですが、小学生の頃に脊髄腫瘍を発病されました。発病前は、積極的にスポーツに取り組まれていたそうですね。

少年野球をやっていました。地元の千葉県柏市のチームに所属していて、地元では強い方だったと思います。土日は野球の練習に打ち込み、平日の放課後も壁を相手にキャッチボールするような野球少年でした。4年生のときに、初めて1軍の試合に呼ばれたんです。同じ学年では僕だけでしたから、それはもううれしくてね。でも、その直後に腰が痛くなって、試合に出られなくて悔し泣きしたのを覚えています。

—4年生で上級生の試合に呼ばれるとは、小さいときから運動神経がよかったんですね。腰の痛みはすぐに治まりましたか。



国枝慎吾さんが 歩んできた道

(前編)

元プロ車いすテニス選手

1984年生まれ、千葉県出身。9歳の時、脊髄腫瘍による下半身麻痺のため車いすの生活となる。11歳で車いすテニスの道へ。パラリンピック4大会で金メダルを獲得し、テニスの4大会・男子シングルスでは計28回の優勝を誇る。2023年1月に世界ランキング1位のまま引退、同年3月にはパラスポーツ界初となる国民栄誉賞を受賞。

最初は、野球の影響で痛むのかなと思っていました。それで接骨院に行ってみたのですが良くならなくて。日に日に悪くなっていくので、両親も心配して大きな病院でMRIを撮ったら、脊髄に腫瘍があるということがわかった。そこで、専門の病院に転院することになって、ちょうど転院する日に足が動かなくなりました。

—大人であっても辛い出来事ですが、小学4年生くらいだと、現実を受け入れることが耐え難いと思います。

自分自身その状況にびっくりして、泣いていたのを覚えていますね。でも逆に、自分の状況が具体的にどう変わるか、その時点で現実をわかっていなかったということもあります。車いす生活になって、体育や野球ができなくなるというくらいでしか捉えていなかったんです。

半年くらい入院をして、放射線や抗がん剤の治療をしたあとで復学して、それからでしょうか。地域や学校で生活をするようになって、階段の上り下り一つにしても、もどかしさを感じたりす



るので、車いすで生活するというのはどういうことなのか、徐々に認識し始めました。

学校での日常生活はどのように過ごされていたのですか？

ホームルームの教室は1階にしてもらっていました。そこを拠点に、移動教室のときには先生や友達4人くらいに車いすを持ってもらって、上げ下げしてもらってました。

また、当時はスラムダンクが流行っていて、みんなバスケが大好きだったので、放課後は友達と3on3をやっていました。周囲の友達も、「国枝は車いすだからやめとけよ」という感じではなく、「一緒にやろうぜ」とね。体育の授業も、友達と一緒に参加していました。

そう考えると、友達関係に恵まれていたと思います。小学校時代の友達との友情は強く、現在でも親しくしています。彼らとは、テニスを通じた関係ではないので、テニスの話題で盛り上がることはなく、共通の趣味である将棋やテレビゲーム、マンガの話をしたりします。楽しい時間を一緒に過ごすような関係で、それは子どものときからずっと変わっていないかもしれませんね。子どもの頃の友情というのは、大人になっても強いのかなと思います。

小学6年生のとき、吉田記念テニス研修センター(以下、TTC)で車いすテニスと初めて出会いますね。お母さんに連れて行かれたものの、最初はあまりいい印象がなかったとか。

実はあまりやりたくはなかった。車いすバスケの方に興味がありました。でも車いすバスケのチームは、地元になかったんです。母の趣味がテニスで、当時は伊達公子さんがテニス界のアイコンだったので、僕も家で母と一緒にテニスを見てはいました。テニスに触れる機会は、他の人よりもあったと思うんですけど、でも細かいルールはわからないし、女子のテニスしか見たことがなかったし、「女性のスポーツなのかな」と思っていた部分もありました。

競技としての車いすテニスが今ほど認知されていなかった時代です。テレビ報道もなかったですし、インターネットもようやく出てきた頃だったので、当然YouTubeもSNSもない時代で、まず情報がなかったですね。

でも、ちょうど家から30分くらいのところにTTCがあって、TTCでは一般のテニスクールと同じように車いすのテニスクールが行われていました。先輩たちの激しいプレーを見て、「うわ、車いすテニスって、こんなに激しいスポーツなんだ」と、認識を改めましたね。

民間のテニスクールで車いすテニスのレッスンを行っているところは、当時世界的に見ても珍しかったんです。

健全者のテニスクールと車いすのテニスクールとは、全然違うものなのでしょうか。

受講料を支払ってレッスンを受けるというのは、一般のス



2022年のウィンブルドン選手権・車いす部門・男子シングルス決勝の一場面。この大会で国枝さんは悲願の初優勝を果たし、車いすテニス男子シングルスで史上初めて「生涯グランドスラム」と「生涯ゴールデンスラム」を達成した。

クールと変わりません。当時のTTCでは、車いすのコーチが1人と、健全者のコーチが1人いました。その2人体制で、2時間のレッスンを8人くらいのグループで受けていました。

健全の初心者の場合は、フットワークやフォアハンド、バックハンドの基本から学んでいきます。車いすの場合は、チェアワークを教えようところから始まりました。でも、フォアハンドやバックハンドの技術、特に上半身の動きやボールの捉え方は、基本的に健全者の技術と変わらないんですよ。だから僕も、ロジャー・フェデラー選手だったり、健全者テニスのトレンドを追ったりもします。

違うのは車いすのチェアワークと車いすのフットワークの部分です。そこさえ指導できれば、どこのテニススクールでも車いすテニスのレッスンができると思いますね。

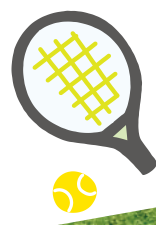
子どもが車いすテニスに興味をもったときに、気軽にスクールに行って体験できるものなのでしょうか。

前提として、スクール側に、車いすの子どもの指導を受け入れる意思があることが大切です。そのうえで、競技用の車いすが必要になります。そこに1つハードルがあります。TTCでは、貸出し用の車いすがあったので、僕もはじめはそれを使っていました。一般のスクールでも、貸出し用の車いすがあれば指導はできるわけですね。もちろん、すでにテニス用の車いすを持っている方であれば、持ち込んでレッスンを受けることができるでしょう。

TTCで車いすテニスに出会われて、国枝さんの中で気持ちの変化はありましたか？

それまでの僕は、自分自身は車いすで生活していましたが、一

「子どもの頃の友情というのは、
大人になっても強いのかなと思います。」



方で車いすの人と接する「経験」がなかったから、どこかで車いすの人を特別視していたところがありました。だから、TTCで車いすの人と出会った経験はとても大きかったです。

TTCに通う先輩たちは、自分で車を運転してきて、自分で車いすを車から出し入れしたり、一人暮らしをしていたり、彼女を連れてきたり……。そんな姿を見て、「この人たちは普通に生活してるじゃん！」というのを子どもながらに感じました。1人の人間として自立している姿に、人生の早い段階で接することができた経験は、テニスに出会った以上の大きな意味があった。自分のあり方や将来に対する不安が一気になくなって、人生の道筋が拓けたような気がしました。

— 中学の保健体育では、「自己形成」について学びます。様々な人の生き方に触れたり、仲間とともに熱中できる活動に取り組んだりすることで、自己形成が促されることを学びますが、今のお話は自己形成にもつながってくる点で大変興味深いです。

TTCに通い始め、次第に競技の道を歩まれます。練習や試合はどのぐらいの頻度で参加されていたのですか。テニスの場合はランキングをかけた試合が多いので、学校を休むことも多かったのでは？

練習は、小学6年生で始めた頃は、週末に1回くらいのペースです。それが2回、3回と増えて、平日も行くようになったのは中学生の後半くらいからだったと思います。

試合は、中学のときは夏休みしか出ていなかったです。テニスの大会は、火曜日に始まって日曜日に終わることが多いのですが、そうすると頻繁に学校を休むことになってしまいうんです。だから、中学のときは夏休みだけ、年に1回か2回ぐらいですね。



岸田文雄首相（右）から国民栄誉賞が授与され、笑顔を見せる国枝慎吾さん（2023年3月17日）。

— 国枝さんは負けず嫌いで知られています。当時の国枝少年なら、「授業を休んで出たいな」と考えるのでは？

僕は学校が好きだったので、とにかく学校を優先していました。学校には、友達がいることも大きかったですし、体育の授業も大好きでした。勉強も疎かにしなくなかった。だから、学校を休んでいたら、もうちょっとテニスが上手かったかもしれないですね（笑）。

— 体育授業で印象に残っていることはありますか？

車いすで、防具をつけて剣道をやったことは思い出に残っています。車いすだからといって、「見学しておきなさい」とは言われずに、むしろ「できることはやりなさい」というような雰囲気がありました。体育の中でも球技がとても好きでしたね。バスケやソフトボールなんかも積極的に取り組みました。バスケは小学校4年生からずっと放課後にやっていたので、ハンドリングはいい方で、シュートも車いすから普通に届いていました（笑）。

— 保健体育では、「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」を子どもたちに育成していくことがめざされています。国枝さん自身は、競技者としては区切りをつけられましたが、今後どういったかたちでスポーツに関わっていくつもりですか？

引退してから、今のところ週1回くらいの割合でバスケをしています。それから水泳も。水泳は息継ぎから始めて苦戦していますが、なんだかんだ言って、身体を動かすのが好きなんですね。そういえば、子どもの頃も体育が一番好きでしたから。

今後は、車いすテニスの発展のために、運営側に回ることもあるでしょうし、世界を視野に入れたコーチングもあるかもしれません。これから可能性を広げていきたいと思っています。

（後編は次号に掲載します）

「1人の人間として自立している姿に、人生の早い段階で接することができた経験は、テニスに出会った以上の大きな意味があった。」



保健体育の学習でICTを効果的に活用するために

茨城大学准教授 小林祐紀

世界人口が80億人に達したと伝える報道を、覚えている読者は多いことだろう。今後アジア・アフリカの人口増を中心に2050年には98億人、2100年には112億人に達すると予測されている。一方で我が国の人口は、すでにピークアウトし、その後減少の一端をたどっている。減少のスピードは極めて速く、目の前にいる子どもたちがその生涯を終えようとする2100年、我が国の人口はいよいよ5000万人を割り込むと予想される。

人口が現在の半数以下になったとき、我が国の様子は一変するだろう。急激な人口減少局面をこれまでに経験していない我々にとって、どのような問題が起こりうるかを予測することは極めて困難である。このような時代においては、一人ひとりが自分事として主体的に、多様な背景を持つ他者対話を通じて協働し、手持ちの使える知識や道具を駆使して、地道に課題の解決に取り組むような学び手としての姿が重要となるであろう。学習指導要領前文において「持続可能な社会の創り手」の育成が示されていることの重要性をここで共有しておきたい。

1. 変化する時代に求められる能力と端末活用の方向性

予測困難な（VUCA）時代を生き抜き、社会づくりの一翼を担う子どもたちにとって必要となる能力はどのようなものだろうか。それはおそらく、課題解決能力、コミュニケーション能力、自ら学びを推進する力等の一言では語りきれない大きな枠組みの能力ではないだろうか。このような大きな枠組みの能力を資質・能力（コンピテンシー）と呼ぶ。

そして資質・能力を子どもたちが獲得していく学び方として「探究的な学び」が注目されている。探究的な学びは教科を問わず重視される学びであり、学習者中心の学びと換言できる。保健体育の学習においても、健康課題を発見し、主体的に課題解決に取り組む学習の実現が強く要請されている。

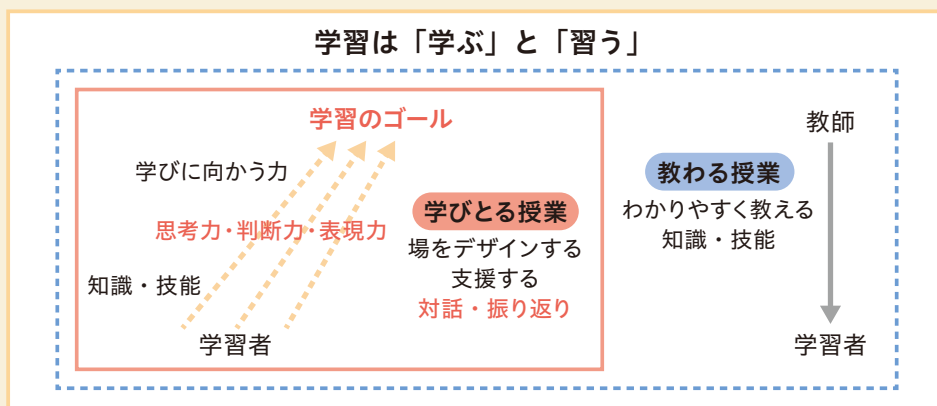
学習者中心の学びを実現する際に「学習の基盤となる資質・能力」に位置づけられたものの1つが「情報活用能力」

である。情報活用能力は「調べて、まとめて、伝える」という探究的な学びの学習活動と密接に関連しており、このような学習活動を経験する中で獲得され発揮される能力である。したがって、保健体育の学習においても、学習者中心の学びを実現する中で1人1台端末を活用していくことが勘所といえよう。

整備された1人1台端末の活用について、教師が子どもたちに一生懸命教えることを念頭にいた「教え込む」授業では、その必要性を見出すことはできない。たとえ、活用する場面があったとしても、それは教師の指示通りに活用するパターン化された事例であり、子どもたちの資質・能力は育まれにくい（図：右側）。

一方で、教師は学びの場をデザインすることを意識し、

図 教わる授業と学びとる授業



子どもたちが学びの主役となって進む「**学びとる**」授業、つまり学習者中心の探究的な学びにおいては、実に多様な活用場面を見出すことができる。子どもたちが教師に指示された通りに同じ使い方をするのではなく、必要に応じて活用していく。このような学びにおいては、**対話や振り返りといった学習活動が重視され、資質・能力の中でも特に思考力・判断力・表現力を育む**ことにつながるだろう（図：左側）。

しかし、学習という言葉が「学ぶ」と「習う」からなるように、これら2つの授業の姿は決して二項対立ではない。教師がわかりやすく効率的に説明する場面はこれからも必要であり、大型モニタ等を用いて効率よく教授する。そして、少しでも長い時間を子どもたちに委ねていくことが重要であ

る。つまり、これまであまりに図の右側に軸足が置かれていた授業を、主体的・対話的で深い学びの視点から改善し、図の左側のような授業にシフトチェンジしていくことが求められている。

このような学びの中では、保健体育の学習に限らず多様な学習場面において、以下に示すような「**写真を撮る**」「**発表する**」「**コンテンツから学ぶ**」「**学習を振り返る**」等のシンプルで汎用的な端末活用が想定される。シンプルな端末活用だからこそ、自治体で導入されている端末やアプリの種類は問わない。大事なことは学びの文脈にいかに関位置づけられるかということであり、私たちの授業づくりが問われている。



2. 具体的な活用事例



撮って活用する

カメラ機能は端末の機種を問わず活用でき、学校種や学年に関係なく活用場面を見出すことができる。例えば、小学校5年生「けがの防止」の学習において、一人ひとりが危険だと感じる場所の写真や動画を撮影する。撮影した画像や動画は当然印刷できる。また、クラウド環境を生かすことを考えれば、スライド作成アプリを用いて、伝えて思考する学習活動につなげることが可能である。「けがの防止」の学習でいえば、撮影した画像や動画を基にするため

イメージを共有しやすくなり、具体的な解決策を考える学習活動へつなげられるだろう。他にも自らの動きを見直し技能の向上を図ったり、学習問題を見出したりする学習もすでに広く実践されている。

「撮って活用する」ことは日常的な活用の第一歩であると同時に、撮影するだけに留まらず日常的なプレゼンテーション等、多様な授業展開を期待できる。



成果物を作成する

1人1台端末を活用して、レポート作りや新聞制作といったアウトプットの場面で活用してみると、表現は私たちの想像以上に豊かになる。学校教育向けの専用アプリがあれば作成しやすいが、高学年であれば一般的な書類作成やスライド作成アプリで十分であり、端末の機種を問わず実践できる。

例えば、「病気の予防」の学習内容から各自テーマを決めた上で、学習したことを一人ひとりがまとめていく。グループで1つのテーマに取り組む場合には、内容を分担しながら進め、最終的な作品のために合体させることも容易にできる。他にも、器械運動の学習過程を通じて成長した

ことを、技や学び方とのポイントと共にレポートにまとめる実践も見られる。

1人1台端末を活用することで、写真や表やグラフに留まらず、音声・インタビュー動画・実験映像等を用いることができる。また、修正も容易であり字や絵の上手さにかかわらず、見栄えの良いものができあがることで、学習満足度は確実に高くなる。

最近では、動画編集が容易になったことから、学んだ成果を校内に広く知ってもらうことを目的にCMを制作したり、授業参観の際に保護者向けに学習成果を伝える動画を制作したりする事例も見受けられる。



協働で思考する

先に挙げた例をさらに用いれば、ホワイトボードアプリを用いて、複数の場所の具体的な解決策についてカード等を用いて出し合う学習活動を設定できる。数多く出された解決策の一つひとつを確認していくと共通する解決策が見

えてくるだろう。このように協働で思考することで深い学びに近づいていく。その際、思考を可視化し、考えを整理したり比較したりすることが容易になる思考ツールを学習内容に応じて用いることは有用である。

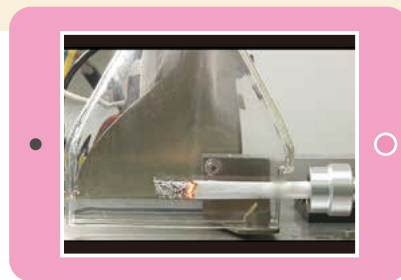


授業内外でデジタル教材を活用する

GIGAスクール構想では、1人1台端末と共に高速大容量のネットワークが整備された。そこで見直したいのがデジタル教材の活用である。新版教科書には教科を問わず質の高いコンテンツが豊富に用意されている。

保健の教科書では、たばこの煙の害を実感できる実験動画、身長を入力するだけで棒グラフが作成できるシミュレーション教材、体の発育の仕方を教科書のイラストに関連付けて表現する教材等、実に多様な教材が用意されている。

他にもNHK for Schoolにおいては、プレイリスト機能を用いて番組やクリップ（短い動画）を共有することができ、効率よい授業展開が期待できる。これらのデジタル教



実験動画「たばこのけむりの有害物質」
（『新 小学校保健5・6』）

材は、大型モニタ等を用いた一斉視聴による活用も良いが、1人1台端末を生かすならば、必要に応じて個人視聴したり、グループで学習を進める際に課題に応じてグループ視聴したりする活用が良いであろう。また端末を持ち帰り、子どもたちの興味関心に応じて家庭での視聴を促し反転学習を実現することも考えられる。



学習を振り返る

自己評価や学習の振り返りは、「主体的・対話的で深い学び」の中でも、主体的な学びや深い学びに関わる重要な学習活動である。内容知と方法知の両面から振り返ることで、学び方のスキルを獲得し、学びを自己調整する能力の獲得につながるとされている。この能力が「学び向かう力」の中核である。

具体的な学習経験に対して、内省し、次回以降の課題と共に、よく学べた技術や他の場面においても適用可能な知見（教訓）を引き出し、新しい状況に適用するといった振り返りのサイクルを意識し実践していくことが大切である。

その際、選択式や自由記述から構成されるフォームを教師が作成し、子どもたちは1人1台端末を活用して入力する。フォームを用いることで継続的な実施が行いやすくなり、継続できることはデータの蓄積につながる。フィードバックを与え、蓄積されたデータを見直す機会を設定すれば、子どもたちは自らの成長や次への課題を自覚できるようになるだろう。ここではフォームの活用例を示したがスライド作成アプリや表計算アプリを用いて振り返りに取り組む例も確認できる。

ここまで保健体育の学習の例を基に解説した。これ以外にも、クラブ活動、委員会活動、学校行事等の特別活動といった教科外の場面における活用も十分に考えられる。日常的な活用が求められる今、活用イメージをぜひ広げてみてほしい。そして「まずはやってみる」これが新しいことに取り組むときの大原則と心得て、ぜひ第一歩を踏み出されることを期待しています。

参考文献

・D-project編集委員会（中川一史・佐藤幸江・前田康裕・小林祐紀）編著『小学校・中学校「撮って活用」授業ガイドブック』インプレス、2023年
・中川一史・今野貴之・小林祐紀・佐和伸明監修、NHK for School×タブレット端末活用研究プロジェクト編著『小学校タブレット端末を授業に活かすNHK for School実践事例62』NHK出版、2018年



「環境づくり」に着目!

もっと動きを引き出す 体づくりの運動遊び

東京都

東京学芸大学附属
大泉小学校

主幹教諭 松井直樹



低学年の運動領域「体づくりの運動遊び」の「多様な動きをつくる運動遊び」では、様々な運動につながる基本的な動きを培うことを目的として、運動遊び教材が紹介されています。この運動遊びに授業で取り組む際には、「おもしろい」「もっと遊びたい」という子どもの気持ちを誘発すること、そして、走る・跳ぶなどの各種の動きをより大きく、ダイナミックなものへ高めていくことが重要です。

そこで、私が近年注目しているのは、「遊びの環境づくり」です。環境建築家の仙田満氏は、子どもの遊びを引き出す環境づくり（遊環構造）を提唱しています。本稿では、この「環境づくり」をヒントに取り組んだ1年生の単元「大泉パークへようこそ」を報告します。

① 環境構造を考えた運動遊びの場(パーク)の設定

単元「大泉パークへようこそ」では、①体の移動、②力試し、③用具操作、④体のバランスの4種の運動遊びを取り上げました。これらの運動遊びを経験できる環境として、仙田氏の提唱する循環型の遊び場を取り入れた大泉パークを作りました（図1）。

このような授業では、一定時間で場を交代することがよくあります。しかし本単元では、運動遊びにじっくり取り組ませる意図から、時間を制限せずペアで自由に取り組み

せました。また、仙田氏の提唱する循環型の遊び場では、ショートカット（近道）も可能です。そこで近道する時は、側転遊びとスキップで移動することにしました。また、子どもが新しい遊び方を見つけることに軸足を置かず、運動遊びの課題が「できるかな?」と問いかけて、子どもたちの意識を課題解決に向かうようにしました。

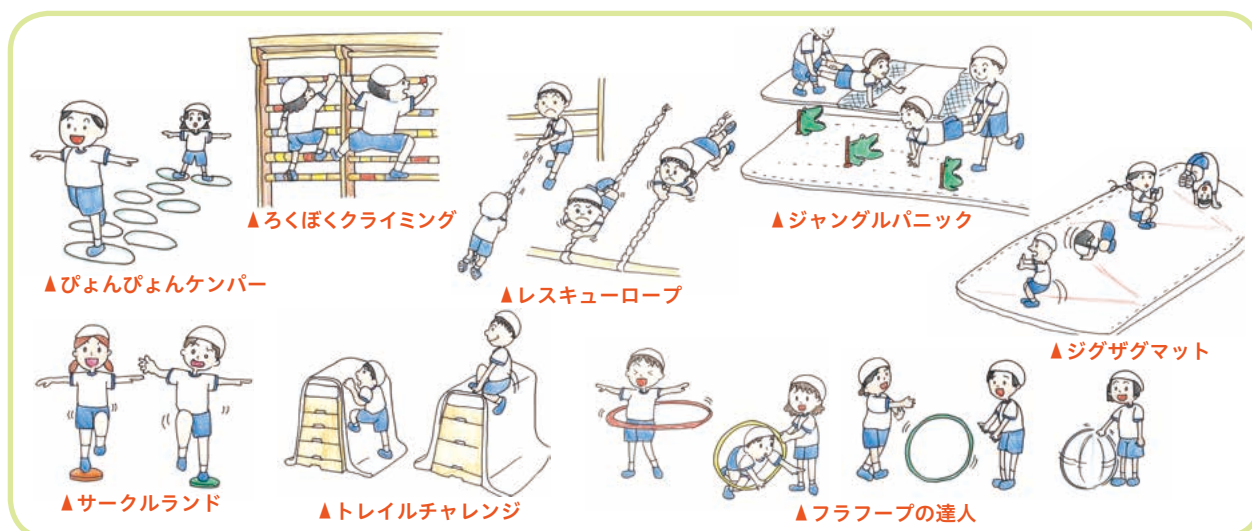


図1 大泉パークエリアマップ



ジャングルパニックで前に進もう！



図3 テープにさわってクライミング



図4 腕を伸ばして何回でレスキュー？

② もっと動きを引き出す「小さじ一杯」の工夫

単元のねらいは「できるかな1」(思い切り楽しく遊ぶ)と「できるかな2」(新しい課題に挑戦して遊ぶ)で構成しました。「ジャングルパニック」(力試し)は、ペアの足を持って前に進む手押し車です。マットの上に置いたワニや流れる川に見立てたビニールシートを乗り越えて進みます。

単元後半「できるかな2」では、自分の体を支持しながら、肩が大きく前に出る動きを目指します。その動きを引き出すために、川に見立てたビニールシートの幅を広げ、少し起伏が目立つように折り目を付けました(図2)。すると、それだけの工夫で、子どもはその起伏を乗り越える

ために片方の腕で支持をして、もう片方の腕を持ち上げ、大きくまたぎ越すように川を越えようとします。さらに、体を大きく捻る動きが引き出されるとともに、膝下を支え持つペアの子どもも、支持する力と動きの調整が必要となりました。

細越(2022)は「獲得した動きの場や条件をほんの少し変えることで、動きの質を高める…行う動きは変えずに、距離や回数、リズムを変えたりして、求める動きの質を少しずつ高める」ための手立てを「小さじ一杯の工夫」と表現しています。本実践でも、場や条件をほんの少し変える工夫で大きな効果が得られることを実感しました。

③ 遊びに没頭する子どもたち

「ろくばくクライミング」(体の移動)では、肋木に付けたカラーのビニールテープの位置に高低差をつけることによって、横に動くだけでなく、上下に動き、そして体を反転するような動きが引き出されました(図3)。

「レスキューロープ」(力試し)では、ゴールまでにロープを手繰る回数を課題にすると、両手で最後まで引いたり、ペアで競ったりする姿が見られ、授業者が意図しない遊びまで見られました(図4)。子どもが遊びに没頭して

いると、自ずと「できるかな2」(新しい課題に挑戦して遊ぶ)が生み出されます。

本実践では、子どもたちを集合させて、よい動きや工夫した動きを紹介する場面を省きました。夢中になって取り組んでいる子どもたちの遊びを、わざわざ「一時停止」することを避けたのです。授業者は多くの場に移動して、より夢中になって取り組めるように声をかけました。

おわりに

本実践は、「多様な動きをつくる運動遊び」の単元として、「環境づくり」の観点から取り組みました。授業では、子どもたちが公園内の各種の運動遊びに夢中になり、何周も回遊する様子が見られました。また、「小さじ一杯の工夫」で設定した課題に挑戦することで、動きをより大きくダイナミックに引き出すことができました。

本単元は、子どもがわくわくしながら回遊できる環境づくりのための準備に時間がかかりました。この点が課題であると考えています。解決策としては、低学年では重点とする動きづくりを絞って、例えば「体を移動する運動遊び」を中心に単元計画を立てるといったことが考えられます。また、動きを引き出すためのキーワード「小さじ一杯の工夫」では、求める動きの質とそのための手立てを整理する必要があります。

今後は、以上の課題に取り組み、さらに子どもが夢中になって遊びに没頭し、多様でダイナミックな動きづくりにつながる授業を実践していきたいと考えています。

引用・参考文献 仙田満(2018)『子どもを育む環境 触む環境』朝日新聞社出版
細越淳二(2022)『「小さじ一杯の工夫」で授業が変わる！子どもが変わる！』『体育と保健の広場 創刊号』



戦術を練り上げる 楽しさが実感できる バレーボール授業



中学校学習指導要領では、「主体的・対話的で深い学び」を実現するための授業改善が求められています。私は、生徒自身が考えたことを仲間に言葉や身体等で表現し、他者の意見を受け入れながら考えを再構築していく過程に、「主体的・対話的で深い学び」が生まれると考えています。その過程を生み出すためにバレーボール単元の中で、どのような「しかけ」が有効か考えながら、中学3年生を対象に授業を行いました。

① 仲間とボールをつなぎ、得点につなげるゲームの実践

これまでの自身のバレーボール授業では、「ボールをつなぎ、相手コートに空いている場所にボールを返球する」という、バレーボール本来の楽しさを味わうことができていないのではないかと感じるが多々ありました。今回は、「チームメイトとの連携により攻撃を展開する」、つま

り戦術を練り上げることを単元の目標に据え、「主体的・対話的で深い学び」につながるしかけとして、①ルール設定の工夫、②魅力的な学習問題の設定、の2点を意識して授業を構成しました。

達成感、仲間との協調

② ルール設定により戦術を練り上げる楽しさを味わう

今回は図1のルールを設定しました。その理由は、安心してボールを追いかけることができる環境を作るためと、スパイク練習に重点を置くためです。スパイクは、オープントスとAクイックの2種類について、「基本となる助走や手の動き」「トスの上げ方」「タイミング」等を動画や資料を使いながら繰り返し練習しました。

試合において生徒は、打ちやすいトスを上げることがスパイクを打つために必要であることは意識しますが、ゲームの中で安定してスパイクを打つことはできません。なぜなら、「誰がどのようにトスを上げるのか」ということに気づけていないからです。

そこで、模範として高校生の試合映像を視聴させました。その中で、スパイクが打てなかった場面を引き合いに、「どうしてスパイクが打てなかったんだろう」と生徒に投げかけたところ、状況を整理する中で生徒は、「トスを上げる人がネット際にいる」ことの必要性に気づき、

- ① チームで誰でも何度でもキャッチしてもよい。
(相手コートへの返球場面も含む)
- ② サーブは下から手で投げ入れる。
- ③ セッターはローテーションをしない。

注：生徒は1・2年次にオーバーハンドパスやアンダーハンドパス、オープントスのスパイクを技能として扱っている。また、ローテーションを取り入れた簡単なゲームを行っている。

図1 ゲームルール (一部抜粋)

セッターというポジションの役割を認識することができました。

そこで、試合中の生徒の動きをある程度安定させるため、セッターの位置を固定し、ローテーションに含まないルールを設定しました。そのうえで、再度試合を行うことで、「相手からの返球を一本目に捕った人はセッターに渡す」ということの共通理解を図ることができました。

戦術を練り上げる段階では、バレーボールにおける戦術練度の高さの指標として「相手コートに返球する際に、セッター以外で関わる人数が多いこと」を生徒に伝えました。そして、サーブを下から手で投げ入れるルールに変えました。サーブレシーブを容易にする方が戦術を練り出しやすいと考えたからです。このようにルールを工夫することで、生徒の主体的な学習に向けた環境を整えました。



写真1 チームでボードを使って戦術を考える場面

③ 魅力的な学習問題でつながっていく授業の構築

単元計画、主発問

「主体的・対話的で深い学び」を実現するためには、まず生徒自身が「どうすればできるのか？」と疑問をもつことが必要であると考えました。そこで、毎時間の授業の課題（これを「学習問題」と呼びました）を、①難易度が難しすぎず簡単すぎない、②生徒自身が疑問に感じたことから設定する、という観点から立てました（図2）。

1～3時間目は、試合で安定してスパイクを打てることを目指しました。スパイクは、一人で打つことはできません。学習問題に取り組む中で常に他者意識をもたせることで対話的に思考することができました。

4時間目は、戦術を取り入れる目的をつかむことを目指しました。ブロックという壁をイメージしながら、スパイ

クの準備に焦点を当てることでチーム内での動きが活性化し、戦術を取り入れる必然性が高まりました。

5・6時間目は、戦術を増やすことを目指しました。4時間目からのつながりもあり、相手に読まれないようにすることの必要性を理解することができました。戦術を成功させるためには、ブロックに捕まらないことが条件です。生徒達は、バックスや時間差攻撃、バックアタック等を織り交ぜ、多くの人数をかけて攻撃を考案しました。最後には、相手ブロックとの位置と時間をずらす方法を考えること＝戦術を練り上げること、を理解することができました（写真1）。

7・8時間目は、一つの戦術を極めるのか、戦術の選択肢を増やすのか、どちらの方が自チームにとってよいのかという問題に意識を向けるようにしました。チームに合った戦術に取り組むことの重要性を理解することができました（写真2）。

- 1 時間目 オープントスのスパイクを打つポイントは何だろう？
- 2 時間目 試合でセッターがトスを上げると本当にスパイクは打ちやすいのか？
- 3 時間目 セッターがネット際でトスを上げるためにはどうすればよいのか？
- 4 時間目 オープントスのスパイクとAクイックの準備の違いは？
- 5 時間目 相手チームに攻撃を読まれないようにするためには？
- 6 時間目 チーム独自の戦術はどのようなものがあるかな？
- 7・8 時間目 チームにとって戦術を極める・増やす。どちらがよいのか？

図2 各時間の学習問題



写真2 チームで考えた戦術を試合で試す場面

おわりに

戦術に焦点を当てて授業を構成しましたが、キャッチを許容し、パス技能を扱わなかったことに対して未だに「よかったのだろうか」と自問自答しています。どの単元でもそれぞれ魅力や特性があるからこそ、何に重きを置いて授業を構成するかについては、これからも考え続けなければならないと感じました。

また、1・2年次の積み重ねがあった3年生での実践だったので、授業が成り立ったとも言えます。今後は、3年間の系統的な年間計画、単元構想を立てるとともに、保健体育教科教科部できちんと共有し、実践していくことが重要であると考えています。



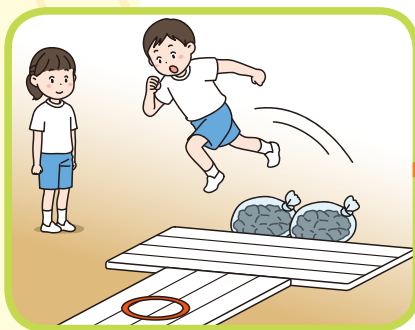
岩ボールジャンプ！

体育の授業では、子どもたちの走る・跳ぶといった多様な動きを高めていくことが期待されています。たとえば、跳躍動作一つにしても、地面を強く蹴って、前方や上方などさまざまな方向に、思い切りジャンプする経験をたくさん味わわせたいものです。そこで今回は「岩ボールジャンプ」を紹介します。

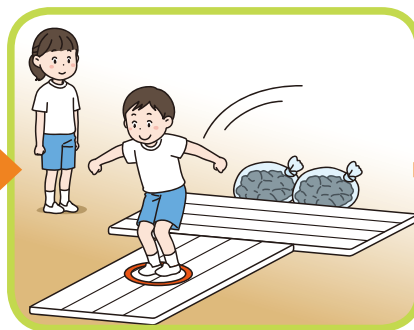
まず、新聞紙をくしゃくしゃにして、大きなビニール袋に詰め込んで作った、大きな「岩ボール」をそれぞれの場

に3～4個ぐらい置きます。授業場面では、子どもたちは岩ボールを一列に並べて跳んだり、縦に積み上げて跳び越したりして活動を進めます。

各自の興味・関心や課題に応じた場をつくって、跳躍運動（遊び）に取り組むことができるので、協動的で個別最適な学びを実現できるとともに、子どもたちの「思い切り」の運動経験を引き出すことができる工夫の例といえます。



強く踏み切って跳び越えよう！



着地はピタッと！



ロンドン便り

欧州に吹き込む野球の風

時事通信社ロンドン支局特派員 青木貴紀

野球のワールド・ベースボール・クラシック（WBC）で世界一に輝いた日本代表「侍ジャパン」の活躍は、日本中を感動に包んだ。英国も初めて本戦に出場。1次リーグで敗退したものの、歴史的な初勝利を挙げた。

ロンドンでは6月、欧州で4年ぶりとなる米大リーグの公式戦が開催された。WBCで日本代表の一員だったラズ・ヌートバー外野手がいるカーディナルスと、鈴木誠也外野手が所属するカブスが対戦。2試合で計11万人以上の観客を動員し、大いに盛り上がった。

2012年ロンドン五輪のメイン会場で、サッカーや陸上競技などで使用されるロンドン・スタジアムが、18日間かけて野球場に様変わりした。英国では普段、野球のニュースを目にすることはなく、野球の原型になったと言われるクリケットが人気だ。ただ、今回は米国からの観光客、日本人ファンに加え、地元の人々も多く訪れた。

前回19年は、欧州初の大リーグ公式戦としてレッドソックスーヤンキースを開催。当時ヤンキースにいた田中将大投手が登板した。それから4年間待ちわびた観客はファウルにも歓声を上げ、ヌートバーの打席では「ヌー」コール。食事やビールを片手に迫力あるプレーに熱狂し、本場と変わらぬ雰囲気堪能した。

ヌートバーは「欧州で野球を広める機会があるのはうれしい。野球の発展のために大きな意味を持つ」と喜び、鈴木も盛況ぶりに「それが一番の目的だと思うので、よかった」と振り返った。

ロンドンでは大リーグの試合が24、26年にも開催される。24年は韓国でも初めて公式戦が行われる予定だ。米大リーグ機構のマフレッド・コミッショナーは、欧州でのファン拡大に手応えを口にし、25年にはパリでの開催も計画段階にあると明らかにした。

ヌートバーは「この試合をきっかけにグローブやバットを買って、自宅の裏庭でやろうと思う子どもが出てきてくれるといい」と願った。欧州でも野球熱が高まり、子どもたちがキャッチボールする風景が日常になる日がくるだろうか。



体育と保健のひろば 5号

No.5(通算5号) 2023年9月15日発行

編集 大修館書店編集部

発行所 株式会社 大修館書店

〒113-8541 東京都文京区湯島2-1-1

TEL 03-3868-2298/FAX 03-3868-2645

出版情報 <https://www.taishukan.co.jp/>

印刷・製本 広研印刷株式会社