

# 体育と保健の ひろば

特別企画1



あの人この話

## 国枝慎吾さんが 歩んできた道 (後編)

元プロ車いすテニス選手・国枝慎吾 … 2～4

特別企画2



スポーツ再発見!!

## 湘南ベルマーレがめざす 新しいフットサルクラブのカタチ

ルポライター・岡邦行 … 5～7



連載

### 教育NOW!

- 小学校 山形県 ポジショニングの見える化で  
理解を深める「不安や悩みへの対処」 … 8～9
- 中学校 栃木県 生徒たちが「主体的」に取り組む  
バスケットボール授業の工夫 … 10～11

「小さじ一杯の工夫」で授業が変わる! 子どもが変わる!

鎌倉女子大学・藤原昌太 … 12

ロンドン便り 時事通信・青木貴紀 … 12



## 元プロ車いすテニス選手

1984年生まれ、千葉県出身。小学生で、脊髄腫瘍による下半身麻痺のため車いす生活となる。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、今後は様々な分野での活躍が期待される。



# 国枝慎吾さんが歩んできた道 (後編)

2023年3月にパラスポーツ界初となる国民栄誉賞を受賞した国枝慎吾さん。

本誌5号(9月発行)に引き続き、インタビュー後編では国枝さんの競技人生を振り返る。

高いパフォーマンスを維持するためのメンタル面、フィジカル面の考え方は、トップアスリートを目指すジュニア世代にも大いに参考になる。

**国枝さんは38歳まで第一線で活躍されましたが、モチベーションの維持が難しい時期もあったのではないのでしょうか。**

2006年に世界ランク1位に上り詰めたのですが、それまでの僕は自分より上のランクの選手に対して、「どういうショットを打つか」「どういう戦術を使うか」「どういう対策をするか」と常に対策を考えていたので目標が明確でした。しかし自分が世界ランク1位というポジションを得たあとは、誰の背中も見えなくなりました。ボールが飛んできて、「なんで俺、テニスやってんだろ」と思ってしまうくらいのスランプに陥りました。

そんな頃に出場したある大会で1回戦を圧勝したのですが、「そ

うはいってもまだまだミスはあるし、打ちにくいコースもある。1位になったこれからは、自分の中の課題と向き合いながらやっていく必要がある」と気づきました。それからは、何をすべきかを自分の中で明確にしておくことで、試合の勝ち負けでモチベーションが上下することも少なくなり、その上下も小さい波で済むようになりました。

**ケガをしたときのモチベーションの維持はどうされていました？**

ケガが一番難しいですね。なかなか自分一人で乗り越えようと思っても乗り越えられないことが多いので、トレーナーなど身近に相談できる人がいるかどうかが大事な要素だと思います。



# 「そのスポーツをいかに好きになるかが 大事なところだと思います。」

—体育の授業では、苦手な子はどうしても運動の面白さを感じられない側面もあります。一方で、今おっしゃったような自分の課題に向き合ったり、自分の目標を設定したりといったような考え方ができれば、体育のとらえ方も変わってくるかと思います。

そうですね。僕の場合、スポーツをやっていて、自分が変わる瞬間というのが一番楽しかったです。「上手くなった」「コツを掴んだ」という瞬間の楽しさは、初心者の頃も世界一になってからも引退間際であっても、ずっと変わりませんでした。

—「コツ」はどのようにして掴んでいたのですか？

練習をやり続けることで掴める部分もあるかもしれないですが、僕の場合はそれをより確実に効率よくできるように、自分が掴もうとしている技術や動作を言葉にして、「どういう状況だったらこれができるか」を自分自身で認識するようにしていました。その「言語化」ができて初めてようやく完全に自分のものになるわけなんです。「こういうことだったんだ」とわかる瞬間が、スポーツをしていて一番面白さを感じられるところですね。

「『こういうことだったんだ』とわかる瞬間が、スポーツをしていて一番面白さを感じられるところですね。」

—練習ノートもつけられていたそうですが、これも言語化を意識されていたからですか。

そうです。練習中でも普段の生活でも、気づいた改善点やひらめいたアイディアはメモを取るようになっていました。現役最後の5、6年くらいはスマホにメモしていましたが、どちらにしても、やはり言語化したものは忘れません。もちろん書いたことが間違っていることもあります。間違ってもメモをしておくと、「これだと間違えるんだな。じゃあ違うやり方にしよう」と考えることになるので、自分の中でどんどん蓄積されていきますよね。

—この話はとくにスポーツに取り組む中高生にも刺さるでしょうね。

あとはやっぱり、そのスポーツをいかに好きになるかが大事なところだと思います。好きになると研究するし、研究するといわゆる言語化につながってコツもどんどん増えていく。増えていくということはそのスポーツが好きになることにもつながります。「ではそのスポーツが好きじゃない人はどうすればいいのか」という問いに答えるのは簡単ではないですが、でも人と比べるのではなく、自分の中の課題と向き合い上達していく過程を楽しむことが、そのスポーツを好きになる入口ではないかと考えています。

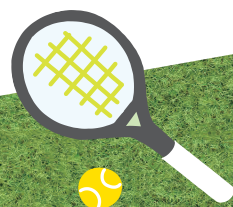
実際に僕は、練習がきつと思ったことはほぼありません。目的を明確にもって練習に取り組むことを大事にしていたので、始めてしまえば練習自体は楽しかった。「自分を変えられるかどうかの2時間勝負だ」「何か見つかるといいな」と思ってやっていました。

—大事な大会前などストレスやプレッシャーがかなり強い状態が続くときに、意識して取り組まれていたことはありましたか？

若い頃は試合の前日に対戦手を分析していたのですが、そうすると緊張のスイッチが入りっぱなしになってしまいます。ですから、キャリア後半には相手の分析を意図的にやめるようにしました。当日になってから緊張のスイッチを入れるようにしたんです。

—なるほど。当然、大会を迎えるまでも日々分析されているでしょうね。一方で、プレー中は適度な緊張が必要かとも思うのですが、スイッチを入れて適度な緊張感に持っていくためにされていたことはありますか？

僕はもともとけっこう緊張するタイプなので、試合前のウォーミングアップで一番難しいショットが入らないことに対してイライラする、なんてことも多々ありました。あるとき、そういった



不安やイライラについてメンタルトレーナーの方に相談したら、「あなた、それは最高の状態よ」と言われたんです。「緊張は、五感を研ぎ澄ますのにすごく役立つ。だから緊張している状態は、五感が研ぎ澄まされて戦闘準備に入っている、いい状態だよ」とね。

それからは逆に、試合直前は自分を意図的に緊張させるようになった。たとえば、仲間と談笑してリラックス状態になりそうなきときには、あえて自分からその輪を外れて一人になって緊張感を高めるわけです。「もしかしら次の試合で負けるかもしれない。自分が勝つと信じているけれど、何が起きかわからないのが試合だから」と考え、適度な緊張感を維持したまま試合に入るようにします。そうすると、たとえ序盤で大きくリードされて困難な局面があっても、想定内と受け止められて慌てずに済むんです。これがもし、「俺勝てるわ」とリラックスした状態で試合に入っていると、同じ場面になると精神的にかなりきついですよね。



—国枝さんは早々にプロ宣言をされて、企業スポーツではない道を切り拓いてこられました。少し話は戻りますが、2009年にパラスリート第一号としてプロ宣言をされるにあたって、どのような思いがあったのですか？

世界ランキング1位になって3年目の頃に、いわゆる企業スポーツの難しさを感じていました。このまま続けて30歳くらいで引退して、そこから社業に専念するとしても僕にできることはあまりないでしょうし、それってなかなかリスクがあるなと思いました。だったら、スポーツ選手として現役時代にしっかり稼ぐことが、その後の人生に対する保険になると思った。だから僕はその道を選びました。

—一般的に「安定」と思われている道にもリスクはあるから、自分の将来を考えたときには、プロの道で勝負することを選んだほうが生活の自立という面でも良いと考えたわけですね。

プロになる前には「なぜそこまでしてやるの？」という声も聞こえてきましたが、当時の僕にはそれに対する答えとして、「自分の好きなことをやらせてもらっているので」くらいにしか言えない弱さがありました。でも、「じゃあこういう世界をこれからの子どもたちは目指したいと思うのか？」と考えると、それはなかなか夢がないなと。やはり子どもたちの夢を広げるということは大事な要素だと思っていたので、そういった思いがプロ転向を後押ししたと思います。ただ、これは一人ひとりの価値観によるところなので、あくまで僕の場合です。



「やはり子どもたちの夢を広げるということは大事な要素だと思っていたので、そういった思いがプロ転向を後押ししたと思います」

—最後に、パラスポーツの振興についてお聞きます。ツアーで海外を回ることも多かったと思いますが、パラスポーツの振興という観点から日本と海外を比べて、どのような違いを感じていますか。

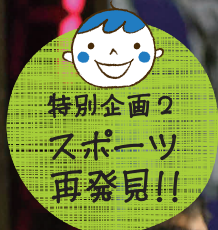
日本は実はパラスポーツがとても盛んな国だと思います。パラリンピック・東京大会があったことも大きいと思いますが、もともと車いすテニスの人口も世界で多い方でしょう。そこには先人の努力があると思いますし、その国の国力や文化も関わってきますね。それから、日本はアスリート雇用の制度がありますが、これは他の国ではあまり見られないか、あってもそれほど充実してはいないと思います。

そういう意味では、日本という国はもともと企業がスポーツを応援してくれた歴史と文化があります。日本は、パラを含めたスポーツに対する理解がある方ではないかと思っています。

(2023年6月16日 収録)

本は最強だ！





# 湘南ベルマーレがめざす 新しいフットサルクラブのカタチ

ルポライター 岡邦行



チームの指揮をとる藤田安澄さん (SHONAN BELLMARE FUTSAL)

## 脚光を浴びるクラブ運営

—— スポーツを通じて、機会をつくり チカラを引き出す。Chance & Empowerment

この言葉をスローガンに、小田原市を中心に神奈川県西地域（3市8町）を活動地域とする湘南ベルマーレフットサルクラブ。2007年Fリーグ（男子）発足当時から地道な活動を展開し、とくにこの3年は新たな発想でクラブを運営している。

まずは、そのような湘南ベルマーレフットサルクラブの施策に他チームが目を見張ったのは、2022-2023シーズンからコーチに初めて女性を採用したことだろう。もちろん、指導者としての能力を認めてのオファーであり、言うならば早々とジェンダー平等の理念を取り入れたのだ。

さらに小規模なクラブとはいえ、事業の面で地域社会との連携を深めていることは地域に限らず、広く知られていることだ。

たとえば、昨年2月だった。社会福祉法人一燈会グループと共同推進する、スポーツ・福祉・農業を取り入れての支援活動「ベルファーム」が、スポーツ庁がSPORTS TECH TOKYOと開催する「イノベーションリーグ2022」の最優秀賞である「イノベーションリーグ大賞」を受賞。他チームを驚かせた。

今や当クラブは、フットサルの分野だけでなく、全国各地域のスポーツクラブからも注目される存在である。

## 注目の女性コーチは異色の経歴

1978年、神奈川県茅ヶ崎市生まれ。コーチの藤田安澄さんは、中学生時代から筑波大学入学後もバスケットボール一筋だった。ところが、3年生に進級する際に退部し、サッカークラブに加入する。

「バスケットを断念した理由は、レギュラーになれなかったからです。そこで小学生時代に夢になっていたサッカーに挑戦し

ようと……。当時の筑波大サッカー部は素人が多い弱いチームでしたが、『インカレ出場！』の目標に向かってみんなで練習し、4年のときに夢のインカレ出場を果たしました」

そう当時を振り返る藤田さんは、卒業後に企業が運営するサポート校の教員となり、同時にフットサルの世界に身を投じる。その理由は？

「サッカーの場合は、仲間11人を集めなくてはなりません。その点、フットサルは5人ですから大学時代の仲間に声をかけてチームを結成しました。ボールにたくさん触れられることが楽しく、それにサッカーでは勝てなかったチームにフットサルでは勝てる。もう自分に向いているスポーツだと思い、『フットサルで生きよう!』と決心しました」

自ら「性格は頑固で、思いついたら前進するのみ」と苦笑いを浮かべて語る藤田さん。続ける。

「そこで24歳のとき教員を辞め、地球の裏側のブラジルで修業することにしました。当時はフットサルと言えばブラジルでしたから、きちんとした技術を身に付けたかった。不安はなかったです」

こうしてフットサル人生を歩み始めた藤田さんは、帰国後に女子フットサルチームに所属。選手として2004年の「第1回全日

本女子フットサル選手権大会」を制し、チームが変わっても3連覇を達成。さらに「futsal nations cup2007」ではMVPに選出され、2007年に初めて結成された日本代表チームに当然のごとく選ばれ、キャプテンに指名された。

「それまでは日本代表チームがなかったため、私自身の夢は代表チームが結成されたら選ばれることでした。それが29歳になる年に実現し、2007年に開催された『アジア室内競技大会』に出場した際は、キャプテンとして『絶対に勝たなくてはならない』という強い想いで、かなりのプレッシャーはありました。勝たなければ未来につなぐことができませんから。結果は、優勝しました」

ときおり笑みを見せつつ語る藤田さんは、同年の2007年にはスペインリーグにも参戦している。常にチャレンジ精神を発揮するためだろう。

## ブラインドサッカー代表コーチを経て 湘南ベルマーレへ



2011年に選手生活を引退。指導者になった藤田さんは、女子のクラブチームや選抜チームなどで指揮を執る一方、小・中学生にもフットサルの指導を惜しまなかった。2017年からはブラインドサッカー女子日本代表チームのコーチに就任している。

そして、前述したようにFリーグの2022-2023シーズン開幕前、湘南ベルマーレフットサルクラブのオファーを受けて快諾。コーチに就任したのだ。

「オファーを受けた際に『5年後にアジアナンバーワンを目指す』というビジョンを聞き、私自身は『目標に近づくにはこしかな』と決断しました。女子の仲間からは『男子のFリーグの

コーチ? すごいわねえ』と言われましたが、私としては採用してくれたベルマーレの方がすごいと思います」

そう語る藤田さん。同席し、快く取材に応じた株式会社湘南ベルマーレフットサルクラブ代表取締役社長の佐藤伸也さんは言った。

「藤田さんはフットサルコーチに必要なC級ライセンスはもちろんのこと、Fリーグの監督になるためのB級以上のA級ライセンスも取得している。それに選手時代は、世界一のブラジルやスペインでプレーし、技術を身に付けています。女性と言っても指導者としての経験も豊富。オファーをする際は、性別は関係なしです」

そして、一拍置いて続けた。

「1つだけ困ることがあるとすれば、ロッカールームに関してかな。試合会場には、男子のロッカールームしかないですから」

その言葉に藤田安澄さんは、思わず苦笑した。

## 佐藤社長が描く クラブのビジョン

クラブを代表する社長の佐藤伸也さんは語る。

「とくに地域における私たちのクラブが、社会性を持ち続けるには、社会課題を解決する事業に取り組まなくてはなりません。スポーツの領域を飛び越え、福祉や防災、教育などにも接点を見だし、クラブが広く地域社会に会いに行く姿勢を見せたいです。それが今後のスポーツクラブの任務だと信じています」

その理念に従ってクラブは――

- ① 5カ年計画でアジア大会での優勝
- ② 地域の人たちが集まり、感動と興奮の  
時間と空間をみんなで共有しよう
- ③ 地域創生に具体的に取り組もう

以上の3項目を2022年に掲げた。社長の佐藤さんは語る。

「とくに③について説明すれば、ここ小田原市とは包括連携協定を結び、たとえば市内には小学校が25校あるんですが、毎年





20校ほどに選手やコーチを派遣し、体育授業に協力しています。次世代教育については、少なからず企業や団体がやっていると思いますが、ベルマーレはスポーツを通じて行う。選手たちも全面的に協力しています。

たとえば、現役選手に限らず、引退したOBも協力してくれ、学校に出向いて子どもたちに『ぼくは、こうして夢を抱いて実現させた』という話をする。そのとき、子どもたちのまなざしは、真剣そのものです」



シーズン最終戦セレモニーで挨拶する佐藤伸也さん  
(©SHONAN BELLMARE FUTSAL/Keisuke ISHII)

## 社会課題に向き合うクラブに

湘南ベルマーレフットサルクラブは、2022年に「社会課題プロジェクト」を立ち上げた。ホームゲームにおいては「常に満員！」は当然のことだが、競技以外では5年間で160に及ぶプロジェクトを打ち出すという。

先に述べた「イノベーションリーグ大賞」を受賞した、社会福祉法人一燈会と共同推進する「ベルファーム」もプロジェクトの1つであった。

「イノベーションリーグ大賞を受賞したときは、80ほどの企業

や団体がエントリーしたんですが、最終的にウチのような小さなスポーツクラブがいただいた。あのときは誰もが驚き、スポーツ庁長官の室伏広治さんは喜んでくれました。前年は大手のGoogle、その前はアシックスでしたからね。もちろん、受賞は大きな自信になりました」

すでに30以上のプロジェクトが始動している。主なプロジェクトを列挙したい。

### 主なプロジェクト

児童養護施設の子どもたちに新品の衣料品を届ける。加えて衣料品の産廃問題やリサイクル活用などの環境配慮型の事業にも取り組む。

災害備蓄用段ボールを、有事の際の遊具として活用できる商品を共同設計。避難生活を余儀なくされたとき、子どものメンタルケア、運動機会を確保する。

動物殺処分ゼロを目指して奮闘している方とタッグを組み、啓蒙活動を推進。犬や猫の里親制度、保護犬、保護猫、譲渡会などの仕組みも発信する。

行政や地域、地域企業、ファンやサポーターを巻き込み、資源循環型を中心に環境配慮型事業をともに推進する。

耕作放棄地を利用した農業や福祉の連携事業をさらに促進。ベルファーム事業の認知拡大に取り組み、地域の産業やSDGsなどを考える機会を創出する。

障がいのある方がトップレベルの運動指導者の指導を受ける機会をつくり、共生社会の実現に取り組む。

プロジェクトの主旨は「どんなハンディを背負っていても差別・区別することなく、すべての人たちに活躍のチャンスの場を提供する！」である。

社長の佐藤伸也さんは明言する。

「取り組むプロジェクトは着実に遂行し、国家レベルの評価を得られれば嬉しいですね。とにかく、積極的に新規事業に取り組む一方、さらに湘南ベルマーレフットサルクラブを応援いただけるよう、選手・スタッフ、私たち社員も全力を尽くします」

今後の湘南ベルマーレフットサルクラブの活動を注視すべきだろう。

### 要チェック!!

佐藤伸也さんがクラブのミッションを「TEDx Talks」で語っています。右のQRコードから視聴することができます。『領域を超えた共創が生み出す、シナジーの本質』



### おか・くにゆき

福島県相馬市出身。1999年『野球に憑かれた男』で、第3回報知ドキュメント大賞を受賞。著書『中村裕 東京パラリンピックをつくった男』『南相馬少年野球団 フクシマ3.11から2年間の記録』など多数。



ポジショニングの見える化で  
理解を深める

## 不安や悩みへの 対処



現代は「ストレス社会」と言われるほど、精神疾患などの疾病が増えており、社会的な課題になっています。そのため学習指導要領では、精神保健について系統的に学ぶことができるように、小学校・中学校・高等学校の発達段階に応じて内容が整理されています。

小学校5年生では、その入り口として、「心の健康」が位置づけられています。本稿では、ストレス社会を生きぬくために必要な「心の健康」について、子どもの実態から構想した授業実践を報告します。

### ① 単元構成の概要

本単元を構想するにあたり、児童に事前アンケートをとりました。すると、既習事項である「体の健康」についての理解は十分にある一方で、「心の健康」については実感が伴っていない児童の実態が明らかになりました。

また、思春期を迎えている児童の中には、日々変化していく友人関係への戸惑いや、徐々に難しくなってきた教科学習についての不安を抱いている様子もあり、その対処の方法を知ることは必然的な課題であるという実態がうかがえました。

そこで、「心の健康」を自分事として捉えることができるような単元の工夫を行いました。4時間で構成される単元の1時間目は、「心の発達」について、既習事項である「体の発育」と関連付けながら、自分自身のことを教材にして心も成長してきたことに気付けるようにしました。「心」に対す

る興味関心が高まってきたところで、「心の健康」とはどういう状態なのかを整理し、学習課題を設定しました。

2時間目からは、1時間目に児童が導き出した学習課題を解決していく時間です。まず、「心と体の関わり」について、心の状態が変化すると体の状態が変化すること、また、その逆もあることに児童が気付けるように具体的な場面を例示し、自分自身の経験をもとに学びを進めました。

3時間目と4時間目は「不安や悩みへの対処」について学習します。対処の方法は様々であり、自分に合った適切な対処の方法を選ぶことが必要であることを3時間目で学びます。次の4時間目では、対処法の一つとして、体ほぐしの運動と呼吸法について学びます。本稿では、このうちの3時間目の授業（本時）について報告します。

### ② 自分に合った対処法に気づくポジショニング

本時では、まず冒頭で「不安や悩みがあるときに、どのような方法で対処したらよいか考えよう」と発問し、日頃の生活経験に基づいて自分なりの対処法を考えて付箋紙に書き出させました。出された意見を取り上げて、児童たちと話しあいながら、「好きなことをする」「体を動かす」「相談」などの8つに分類し、クラスで共有しました（写真1の右のホワイトボード）。







本時の学習では、前述の通り、「自分に合った適切な対処の方法を選ぶことが必要であること」を学びます。この目標に迫る手立てとして活用したのが、ICTの「ポジショニング」の機能です。対処の方法が自分に合っているかどうか、一人ひとりのポジション（立場）を電子黒板に一覧表示し、異なる立場の考えを共有できるようにしました（写真1の左）。

具体的には、X軸に不安や悩みの原因が「解決する」↔「解決しない」を設定し、Y軸に不安や悩みによる重く沈んだ気分が「スッキリする」↔「モヤモヤする」を設定しました。これにより、第1象限は「解決するしスッキリする」、第2象限は「解決はしないけどスッキリする」、第3象限は「解決しないしモヤモヤしたまま」、第4象限は「解決はするけどモヤモヤは残る」というように、四象限に整理されます。

このポジション機能を使って、先に8つに分類した対処法の中から、特徴的な3つ（1.体を動かす、2.原因に向かって考える・努力する、3.相談する）を取り上げて、一人ひとり

のポジションの分布を電子黒板に示していきました。すると、不安や悩みの内容や個人によって、分布が大きく動いたり、一か所にまとまったりする様相が表れました。適切な対処の方法は人によって異なることや、絶対的な対処法はないということに、児童は気づいていきました（表）。



表 3つの対処法と児童の気づき

### 1. 体を動かす

- 解決してスッキリしている人が多い。
- モヤモヤがほほいしない。
- 運動について悩んでいる人は解決するかもしれないけど、悩んでいる内容によって解決にならないのでは？

### 2. 原因に向かって考えたり努力したりする

- 解決する人が多い。
- モヤモヤしたままの人がいる。勉強について悩んでいる場合、勉強をすればその悩みは解決するかもしれないけど、勉強に向かう嫌な気持ちがなくなるわけではないからこういう結果なのでは？

### 3. 相談する

- 解決してスッキリしているが多い。
- モヤモヤしている人もいるけど、スッキリしている人が多い。
- 誰かに相談すれば聞いてもらってスッキリするということもあるし、アドバイスをもらったり一緒に解決に向かってくれたりするからだと思う。

## ③ 児童の振り返りから

単元の終末での児童の振り返りには、「心の健康」について興味・関心を深めた様子や、不安や悩みへの対処法について、自分に合ったものを選んでいくことの大切さを記述しているものが多数ありました。以下に一例を挙げておきます。

A児は「心と体がつながっていることが分かりました。深呼吸やストレッチを試してみて、体がリラクセスすることで心もリラクセスすることを実感しました。私はバレエのコンクールのときに緊張してしまうので、深呼吸を試してみたいです」と振り返っており、「心と体の関わり」や「不安や悩みの対処」についての理解を深めていたようです。B児は、

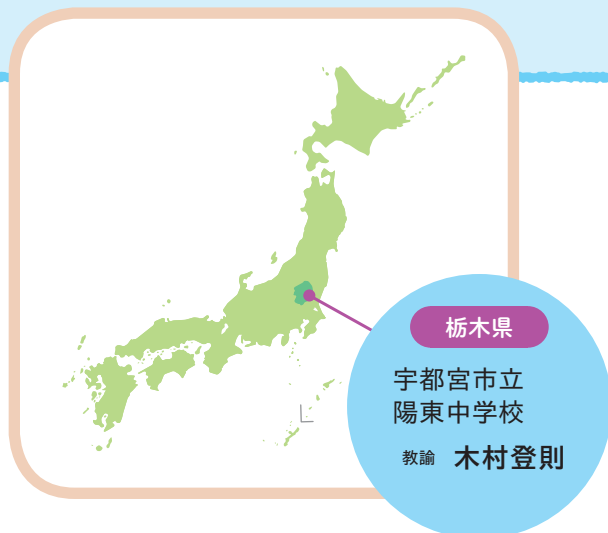
「心の状態は自分で変えられることが分かりました。心の状態を変えるには、体の状態を整えたり、不安や悩みにいち早く気付いて対処したりすることが大切だということも分かりました。これからは自分に一番合っている方法を見つけて実際に試しながら、心の健康を保って生活していきたいです」と振り返っており、この単元で学習した知識を日常生活に活かしていこうという意欲を高めていました。

はじめは実感を持っていなかった児童が、自分事として学習を振り返ることができたことは、ストレス社会を生きいく上で意味のある経験になったのではないかと思います。



生徒たちが「主体的」に取り組む

## バスケットボール 授業の工夫



学習指導要領の改訂に伴い、育成すべき資質・能力が整理され、さらに授業改善の視点として「アクティブ・ラーニング」が示され、「主体的・対話的で深い学び」がキーワードとして取り上げられました。

良い授業とはどんな授業なのかと考えたときに、生徒たちが主体的に取り組み、自分たちで課題を解決していく授業が一つの例として挙げられる、と筆者は考えています。今回の2年生のバスケットボールの授業では、生徒たちが主体的に取り組むためにどのような手立てがあるか考え、①自分たちでつけた課題と成果を生かす、②必要感をもって学ぶ、③話し合い活動の充実、の3つを意識して授業実践をしました。

### ① 自分たちでつけた課題と成果を生かす

よくある授業の流れだと思いますが、1時間目に試しのゲームをして、課題を見つけるということをやりました。ICT(スクールタクト)を活用して生徒たちの意見(振り返りから)を集約し、自分たちの課題を明確にしました。

するとやはり「パスやドリブルができない」「シュートが入らない」など、基礎技能について触れている生徒が多くいました。パスについては、「パスがもらえない」などオフ・ザ・ボール(ボールを持っていないとき)の動きについても多くの生徒が課題だと感じていました。「②必要感をもって学ぶ」とも関わってきますが、今後の学習の流れを生徒たちに示す

際に、まずは基礎技能を高めることが必要であること、ボールをもらう動き(集団戦術)の習得が必要であることを生徒たちと共有して単元の見通しを立てました。

2時間目から、基礎技能や集団戦術の練習に取り組みました。その中でまた課題が見つかりますが、同時に、成果にも目を向けて発見できるように意図して指導しました。ただ闇雲に練習していても技能の向上は難しいので、具体的に「○○は、□□するとうまくいく」というような表現の仕方でも成果を蓄積していくことで、つまづいている生徒がまねしやすいような形にしました。

### ② 自分なりの必要感をもって学ぶ

一般的に、右利きの人は右手だけでドリブルをすることが多いと思います。利き手と逆の左手で積極的にドリブルをしたいという人は少ないものです。しかし、そのまま単元が進むと、得意な右手でしかドリブルをしないようになってしまいます。その結果、ゲームでは左側から攻めることができずに、シュートまで進めないということが起こり得ます。

そこで、練習の段階からどういう技能や動きを習得する必要があるのか、どのような練習に自分たちが取り組んだらいいのか、ということを考えさせて学習活動に取り組ませるようにしました。

動きながらパスをキャッチする、ディフェンスがいない方にパスが出せる、ボールをもらう人のタイミングに合わせてパスが出せるなど、ゲームを行う上で必要だと思われる動き







や技能が、生徒たちの振り返りからも出てきました。そこで、練習を進めるにあたっては、いくつかの練習方法を提示して、各チームで自分たちに必要だと思える練習を選択して取り組む時間を作りました。そうすることで、自分たちが必要だと考える練習に、より主体的に取り組むようになってきたからです。



### ③ 話し合い活動の充実

単元を通して特に大切にしたのは話し合いの時間です。主体的な活動をより促すためには、話し合いを通して自分を振り返り、次の課題や目標を設定していくことが大切だと考えたからです。

体育の授業は運動時間の確保が大切ですが、それと同じぐらい話し合いの時間というのは学習活動の質を左右するものだと思います。自分がアウトプットしたものに対して客観的なフィードバックがなければ、本人は自分がやっていることを正しく理解することが難しくなるのではないかと思います。

特にバスケットボールでは、集団戦術やゲームをする段階になると自分がイメージしている動きと実際の動きが異なる

ことが多々あります。そこで、タブレットで撮影した自分たちの練習やゲームの動画、資料や作戦ボードなど、話し合いのツールを使って自分たちが考えたことをより分かりやすく伝えられるようにしました。その際、何について話し合うのか、何を考えるのか、その観点を明確にして話し合うように生徒たちには繰り返し伝えました。そうすることで話し合いに目的意識が生まれて、生徒たちが主体的に話し合いに取り組むようになり、話し合いの時間を設定しなくても自分たちで気付いたことを伝えたり、自分から友達にアドバイスを求めたりする姿も増えました。「対話的な学び」にも良い影響が出たように思います。

### ④ 今後の課題について

授業の単元計画を考えるときに、基礎技能の練習時間をどのように確保したら良いか悩みました。学習指導要領では、1・2年生の学習内容と3年生の学習内容に分かれているのに、そのつながりを意識せず1年生での授業を展開してしまったのが原因でした。1年生でも2年生でも同じ内容を学習する「繰り返し学習」にならないように注意しなければい

けませんでした。

今回は生徒たちが主体的に取り組む授業について手立てを考え実践しましたが、今後は生徒たちが主体的に取り組む中でどのような資質・能力が身に付いたか、見方・考え方を働かせ深い学びにつながっているかどうか、より視点を広げて授業づくりができる力が必要になると感じました。

表 単元の計画

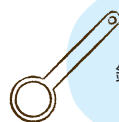
| 時  | 1                     | 2                              | 3                                              | 4                                    | 5                                    | 6                                     | 7               | 8       |
|----|-----------------------|--------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|-----------------|---------|
| 0  | オリエンテーション (単元の流れ・ルール) | あいさつ・出欠確認・チームごとに準備運動と基礎練習      |                                                |                                      |                                      |                                       |                 |         |
| 10 |                       | 前時の振り返り・本時のめあての確認              |                                                |                                      |                                      |                                       |                 |         |
| 20 |                       | 基礎技能①<br>・ドリブル<br>・シュート<br>・パス | 基礎技能②<br>・ドリブル<br>・シュート<br>・パス<br>・DFを入れたパスゲーム | 集団技能①<br>・チーム練習〈ハーフ〉<br>・3対2<br>・3対3 | 集団技能②<br>・チーム練習〈ハーフ〉<br>・3対2<br>・3対3 | 集団技能③<br>・チーム練習〈オール〉<br>・3対2<br>(4対4) | チーム練習           |         |
| 30 | 試しのゲーム<br>ハーフ<br>・3対3 |                                |                                                |                                      |                                      |                                       | ・リーグ戦<br>・作戦タイム |         |
| 40 |                       |                                |                                                |                                      |                                      |                                       |                 |         |
| 50 | ・学習課題の設定<br>・本時の振り返り  | 本時の振り返り・次時の確認                  |                                                |                                      |                                      |                                       |                 | 本時の振り返り |

授業づくりのポイント

- ・タブレットを活用して自分たちの動きを客観的に見ること課題を可視化したり、課題を整理し、言語化したりする。
- ・相互評価の場面を取り入れ、自分の成果や課題について多角的に捉えられるようにする。
- ・チーム練習では、練習の内容・時間を自分たちで選択させることで主体的に学習に取り組めるようにする。



「小さじ一杯の工夫」で  
授業が変わる！子どもが変わる！



鎌倉女子大学講師 藤原昌太

## 発問を工夫しよう

### 「1年間で起こる交通事故は何件でしょう」

授業の冒頭で子どもの興味関心を触発し、思考を促すために発問をすることがあります。「発問教材」や「問題教材」と言われます。しかし、子どもに何の予備知識もない状態で先の発問をしても、「100!」「1000!」「1億!」と、全く見当はずれの解答が返ってくるでしょう。

このように、発問に対して考える術を子どもが持てないと、思考は促されません。発問した際に、子どもが全く発言せず教室がシーンとなったり、見当はずれの答えが返ってきたりした場合、その発問に改善すべき点があります。では発問をどのように改善するか、それは前述の改善点の裏返しですが、子どもの生活経験や既習知識に基づいて、具体的に考えられる発問にするとよいでしょう。

さらに、「意外性」も重要です。たとえば、「よい生活習慣をあげてみよう」と発問すると、「早寝早起き」「バランスの

よい食事」といった答えが返ってくるでしょう。このように全員が正解を知っている発問ではなく、既習知識に「揺さぶり」をかけ、正解を聞いた時に「そうだったんだ!」「なるほど!」と思える、意外性があるものは良い発問です。



ロンドン便利



## 日本で次に五輪が開催されるのはいつ？

時事通信社ロンドン支局特派員 青木貴紀

「一番心に残っているスポーツの場面は？」と聞かれたら、何を思い浮かべるだろうか。私は高橋尚子さんが金メダルを獲得した2000年シドニー五輪の女子マラソンがその一つだ。サングラスを投げてリディア・シモン（ルーマニア）を突き放したスパートに興奮し、「すごく楽しい42キロでした」と笑った姿は脳裏に焼き付いている。

五輪に憧れを抱いたきっかけは、1998年長野冬季大会だった。幼いながらに日本中の熱狂を肌で感じ、先生が授業中に五輪のテレビ中継を見せてくれたことをよく覚えている。選手それぞれにドラマがあり、国境の垣根を越えてライバルとたたえ合う。華やかに彩られたスポーツの祭典に魅了された。

2023年12月、冬季五輪・パラリンピック招致を目指していた札幌市は招致活動を「停止」することを決めた。国際オリンピック委員会（IOC）が30年はフランスのアルプス地方、34年はソルトレークシティ（米国）に開催候補地を絞り込み、38年もスイスと優先的に協議することを決定。今後の見通しがつかなくなったためだ。

つまり現状では、札幌が招致を目指す冬季五輪は42年以降となる。札幌は当初30年五輪の最有力候補だったが、21年東京五輪を巡る汚職・談合事件の影響で逆風が強まった。世界一と言ってもいい日本の「五輪熱」は冷え込みつつある。

近年は五輪の商業化が進み、「カネ」の絡んだ黒い部分がクローズアップされがちだが、五輪が

スポーツや運動への興味・関心を高め、子どもたちが夢や希望を抱く契機となるのは変わらないだろう。東京五輪が新型コロナウイルスの影響で原則、無観客開催となったのは不運だった。

世界の気候変動により冬季五輪を開催できる地域は減少していく見通し。今世紀末には確実に開催できるのは、降雪量が豊富な札幌だけとの報告書もある。IOCのバッハ会長は「札幌が努力を続けて、いつか冬季五輪を開催する機会を得ることを願うだけだ」と語った。人々の心に響く感動の舞台が、再び日本で見られる日は来るだろうか。

無観客で行われた東京五輪の陸上競技会場、国立競技場＝2021年7月、東京都新宿区



### 体育と保健のひろば 6号

No.6(通算6号) 2024年2月20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

