



体育と保健の ひろば



特別企画1



あの人この話

東京羽田ヴィッキーズ
本橋菜子さん

ルポライター・岡邦行 … 2～4

特別企画2



教育のいまを知る

アクティブ・チャイルド・プログラムの
活用で体育授業を変えよう!!

岐阜大学・春日晃章 東京学芸大学・佐藤善人 … 5～7

連載

教育NOW!

- 小学校 熊本県 「目の前の子どもの姿を出発点に」を
合言葉に取り組む … 8～9
- 中学校 東京都 見学者をつくらない体育授業の提案 … 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

令和7年度用教科書「最新 中学校保健体育」のご紹介 … 12



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



東京羽田ヴィッキーズ

本橋菜子さん

ルポライター 岡邦行



小学生からバスケに取り組む

1993年10月10日の「体育の日」(現在は10月第2月曜日の「スポーツの日」)、埼玉県朝霞市生まれ。東京羽田ヴィッキーズの司令塔・ポイントガードの本橋菜子さんは、記念すべき日に生を享けたためだろうか。足を使うサッカーだけは苦手だったが、手を使うバレーボール・野球・卓球など球技を楽しむ一方、ピアノや書道も習い、自ら料理もする多芸な少女だった。

ただし、同じスポーツでもバスケットボールだけは特別な存在だった。朝霞市立朝霞第六小学校入学と同時に、4歳と2歳年上の2人の姉に倣ってクラブチームの朝霞台ユニオンズに入団。姉と一緒にボールを手にとると、何よりも夢中になれたのだ。

「練習するのは、平日の水曜日放課後と土曜と日曜の週3日でした。」

でも、気づいたら小・中・高・大とやめることなく、こうして今も続けている。正直、いつも『勝たなければ!』という想いが強く、『バスケットを楽しもう!』という気持ちはなかったですね……。実は『もう、やめたい!』と思ったことは何回もありますね。とくに夏休み期間中の練習メニューには、苦手の走り込みがあり、かなり辛かったですから……。」

そう言って苦笑いを浮かべる本橋さん。明星学園高校(東京・三鷹市)時代は、3年夏の秋田県で開催された「全国高

等学校総合体育大会(インターハイ)」に初出場し、準決勝で対戦した金沢総合高校(神奈川県)に逆転負けを喫した。当時を語る。

「勝てたはずの準決勝は、終盤に追いつかれて延長戦で逆転負け。かなり悔しかったけど、結果は3位入賞でしたからね。自分たちが出来ることをすべてやり切った、という想いもありました。大会前は準決勝まで進めるとは考えていなかったのに、1回戦・2回戦と勝つたびに『もう少し出来るんじゃない』『まだまだやれるわ』といったポジティブな強い想いが出てきて、自信につながりました」

最初は2人の姉同様に高校を最後にバスケットボールをやめるつもりだった。だが、気持ちは変わった。本橋さんは、一転して大学進学を決意。2012年春に早稲田大学スポーツ科学部に入学。前年暮の「全日本大学バスケットボール選手権大会(インカレ)」を制しているチームに入り、新たな気持ちでバスケットボールと向き合うことになったのだ。

インカレで優勝し、アシスト王に輝く

東京・品川駅から京急本線羽田空港行に乗りし、穴守稲荷駅で下車。駅から徒歩2分ほどの東京羽田ヴィッキーズのケアルームを訪ねた。マネージャーの奥田花さんと出迎えてくれた本橋さんは、笑みを見せつつ快く取材に応じた。

早稲田大時代の本橋さんは、身長164センチの身体を目いっぱい駆使し、ポイントガードとして1年生のときからベンチ入り。3年生でスターティングメンバーとなり、「関東

本橋 菜子（もとはし なこ）

東京羽田ヴィッキーズ所属。ポジションはポイントガード。2018年の日本代表初招集から結果を出し続けて代表チームに定着し、19年のアジアカップでは大会MVPIに輝く。オリンピック2020大会では日本バスケット界初の銀メダル獲得に貢献。



15番が
小学生のころの
本橋さん



負けたときにどんな想いを抱いて、解決策を見出すか……

そういうことって人生においても大事なことだと思いますね



大学女子バスケットボールリーグ戦」で初優勝に導く立役者の1人となった。さらに「インカレ」でも優勝し、優秀選手賞とアシスト王に輝いたのだ。当時を本橋さんは語る。

「自宅から電車通学で所沢キャンパスに行き、練習は早稲田キャンパスですからね。結構、タイトな学生生活でした。練習は苦しくてもがいていても、いざ試合になると上手くいくんです。それというのもリーグ戦やインカレの試合前の練習のとき、試合に出られないメンバーが対戦チームを分析し、仮想の対戦チームとして私たちレギュラーメンバーの練習相手になってくれる。全面的にサポートしてくれるため、リーグ戦やインカレで優勝できたわけです。チーム一丸となって勝つ。私自身は、決して才能に恵まれた選手ではなく、バランスよくプレーしていたと思いますね」

そして、学生生活最後の4年生のときの本橋さんは、主将として試合に臨むことになる。ところが、シーズン前に右膝前十字靭帯断裂の故障による入院生活。練習にも試合にもほとんど出場できなかった。だが、9月からの「関東大学リーグ戦」の終盤には出場でき、一応は連覇に貢献できたという。

しかし、大目標である「インカレ」では準々決勝でライバルの筑波大に惜敗。順位決定戦で5位になったものの、当然のごとく納得はできなかった……。

「もちろん、2年連続のインカレ優勝が目標でしたが結果は5位。でも、学ぶことが多かったです。応援してくれる人たちのためにも『頑張ることに意味がある』と、前向きな姿勢で試合に臨むことができた。負けたけど、得るものもあり

ました。負けたときにどんな想いを抱いて、解決策を見出すか……。そういうことって人生においても大事なことだと思いますね」

そう真顔で語る本橋さん。大学卒業後も現役選手を引退することなく、プロチームの東京羽田ヴィッキーズに入団。今もバスケットボールを続けている。

「大学卒業後は、当時の考えでは普通の会社に就職しようと思っていました。そして、そろそろ就職活動をしようと思っていたんです。ところが、タイミング悪く怪我をしてしまって。リハビリのために練習ができなくなると、逆にバスケットをやりたいという想いが強くなり、『ああ、自分はバスケットが好きなんだ』と……。

そんな心境のときにクラブチーム、ヴィッキーズの早稲田OBの方からオファーがあり、バスケットができる環境があれば続けたいと思いましたね」

4年前の高校卒業のときと同様に本橋さんは、バスケットボールを続ける運命にあったのだ。

日本代表のポイントガードに

学生時代と社会人のWリーグでのバスケットボールの違いは？ 本橋さんは、即座にこう言った。

「やはり、違います。技術の違いもありますが、第一に環境が違う。たしかに学生時代もお金を払って観に来る人も多く、私たち選手は『頑張ろう、勝とう！』という強い思いもありました。」

たまに『バスケットの本橋さんですよ？』なんて

声を掛けられます。嬉しいですよ。

スポーツ選手でも他の社会で働くのは大事だと思います



しかし、社会人の場合、さらにプロになると違います。とくにWリーグのヴィッキーズの場合は、大田区の地域の人たちが熱烈な応援をしてくれます。だから、お金をいただいてバスケットをしている選手の私たちは、ファンの皆さんの声援に応えるという、強い使命感がなくてははいけませんね」

そう語る本橋さんが、待望の日本代表に初選出されたのは2018年4月。24歳のときで、2か月後のデビュー戦となった6月開催の「三井不動産カップ」の台湾戦では、約16分出場ながらも12アシストの活躍。さらに8月の同大会のカナダ戦では、15得点を挙げるなどの活躍で、同年開催の「FIBA女子バスケットボール・ワールドカップ」日本代表に選出されたのだ。ちなみに企業チーム以外のクラブチーム所属の選手が日本代表に選ばれたのはWリーグ史上初だった。本橋さんは語る。

「日本代表に24歳で選ばれたときは、ひと言で『まさか！』でしたが、同時に『ポイントガードとして期待されている！』という想い。『世界を目指す！』の信念で目標に向かってバスケットボールを続けることができました。当然、『東京オリンピック出たい！』という大目標もありましたね。

日の丸の付いたユニフォームを着て『君が代』を歌っていると、『全日本でやるんだ！』という自覚が出ますよね」

その想いが2021年の「東京オリンピック」銀メダル獲得に繋がり、続いて今年7月開催の「パリオリンピック」出場権獲得を決めたのだ。

オフの過ごし方

バスケットボールを離れたときの本橋さんは、どのような

生活をしているのだろうか？ 再び笑みを見せつつ言った。

「勝負の世界で生活しているためでしょうね。ストレス解消のためかもしれませんが、私生活では犬を飼っています。7歳になるチワワで、名前はぶんちゃん。人見知りのために私から離れない。可愛いですね。

何もやることがないときは、ピアノを弾いたり書道をしたり。昔の教本を見てやるんですが、始めたら1時間くらい弾いたり書いたりしていますね。また、読書も好きで有川ひろさんの小説が好きで、電子書籍ではなく、書店で本を買って読んでいます。料理も好きで、とくに大事な試合の日は、自分で食事を作る。一応、聞かれたら『得意料理は、ゴーヤチャンプルーです』と言っていますね」

ぶんちゃんと遊び、ピアノを弾き、書道をし、本を読み、料理をする。すべての行いはストレス解消になると言う本橋さん。試合がない日は、羽田空港で全日空の（社員として）仕事をこなして働いている。

「たまに『バスケットの本橋さんですよ？』なんて声を掛けられます。嬉しいですよ。スポーツ選手でも他の社会で働くのは大事だと思います」

現在、30歳のベテラン選手の本橋菜子さん。最後の質問「将来は？」に、笑顔で言った。

「よく『将来は指導者？』と聞かれますが、現時点では考えていませんね。ただし、これまでを振り返ると、バスケットをやめたいと言いつつもこうして続けている。だから、わかりませんね」

●おか・くにゆき

福島県南相馬市出身。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。

話題の一冊！

「勝つべくして勝つ」ための 秘訣を直伝！

バスケットボール

恩塚メソッド

知性にもとづいて勝つための「原則」

恩塚亨 著

●A5判・並・336ページ ●定価3,080円（本体2,800円＋税10%）

日本を代表するトップコーチである著者が、独自の理論を初めて詳説。「合理的にプレーするためのものさし＝原則」を提供し、「試合中何をしたらよいかわからない」状態を打開する方法を直伝する。知性をもとにバスケットボールのレベルアップをめざしたい、すべてのコーチと選手へ贈るトレーニング方法論。

本書の
特設サイトは
こちら！





アクティブ・チャイルド・プログラムの活用で体育授業を変えよう!!

全国の小学校で広まりつつあるアクティブ・チャイルド・プログラム(以下、ACP)。ACPを活用した体育授業では、子どもが汗をいっぱいかき嬉々として遊ぶ姿が見られます。一方で先生方からは、「ACPってなに?」という声も聞こえてきます。ACPを推進している春日晃章先生に、佐藤善人先生が根掘り葉掘り質問しました!! (編集部)



東京学芸大学教授 佐藤善人

1972年生まれ。月間200km以上走る生涯スポーツの実践者。「楽しい体育」の授業づくりを先生方とともに進めている。専門は体育科教育学。博士(学校教育学)。



岐阜大学教授 春日晃章

1968年生まれ。4つの保育施設を運営する学校法人春日学園の理事長も務める。幼少年期の運動やスポーツの多角的な価値の調査研究に従事。専門は発育発達学。博士(医学)。



最近、体育授業でACPの活用が話題となっています。ACPってなんですか？



子どもが発達段階に応じて身につけておくことが望ましい動きを習得する運動プログラムです。

ACPは、子どもが発達段階に応じて身につけておくことが望ましい動きを習得する運動プログラムとして、日本スポーツ協会が開発しました(➡)。子どもたちが楽しみながら積極的にからだを動かす日常を目指して、地域スポーツや学校体育における指導現場への普及を図っています。2022年にスポーツ庁が示した第3期スポーツ基本計画にも、その必要性和活用の促進が謳われています。



↑ACPの趣旨と概要



「プログラム」と聞くと、何か運動遊びのパッケージのような気がするのですが、そう理解してもよいですか？



ACP=運動遊びではありません。

ACPは、様々な運動遊びを通して、楽しく、積極的に体を動かす中で、元気な子どもを育むためのプログラムです。例えば、運動遊びの意義といった指導者として理解しておくべき情報や、指導法・指導技術といったよりよい指導を実践するためのノウハウなど、すべてのコンテンツを含んでいます。ガイドブックの内容すべてをACPと考えてください(➡)。



↑ガイドブック





例えば、ACPではどんな運動遊びが紹介されていますか？

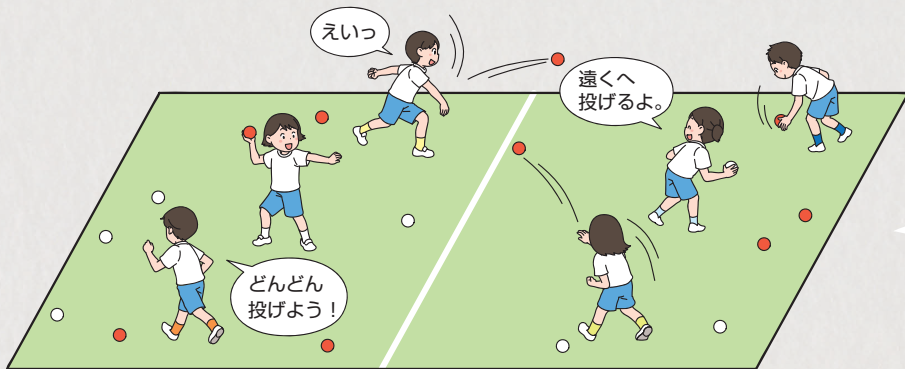


昔ながらの伝承遊びからボールを使った遊びやペアでできる遊びまで幅広く紹介されています。

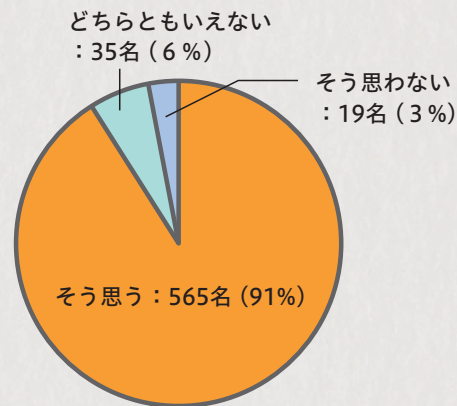
鬼ごっこなど昔ながらの伝承遊びからボールを使った遊びやペアでできる遊びまで幅広く紹介されています。私のおすめは図1の爆弾ゲームです（➡）。繰り返し行うことで投動作の洗練化が図れます。



↑爆弾ゲーム



▲ 図1 爆弾ゲームのルール



▲ 図2 ACPを取り入れた準備運動の方が楽しいですか？

- ① 四角いコートをつくって、真ん中に線を引いて仕切る。
- ② ボールをコートの両端にばら撒く。
- ③ 2つのチームがそれぞれ自分の陣地に立ち、向かい合う。
- ④ スタートの合図で自分の陣地にあるボールを取りに走り、助走をつけて相手の陣地にボールをどんどん投げ入れる。
- ⑤ 終わりの合図で投げるのをやめる。
- ⑥ 自分の陣地にあるボールを数えて、ボールが少ないチームの勝ち。



ACPでは、「アレンジ」という言葉をよく聞きます。運動遊びをアレンジするって、どういうことですか？



子ども達が飽きないようにルールや場、遊び方を工夫することです。

例えば、鬼を固定した通常の鬼ごっこをアレンジして、鬼に捕まった子は鉄棒で前回り下りをしたら復活できるようにするなどです。



運動遊びを紹介すれば、子どもたちは楽しく遊び、体力は向上するのでしょうか？



運動遊びが万能なわけではありません。

運動遊びがより楽しく行われるように、指導者の指導法・指導技術が発揮されなければいけません。ACPでは、よい指導者としての観点を10、基礎的動きを獲得するための評価の視点を4つ提案しています（表1）。

▼ 表1 よい指導者としての観点と基礎的動きの評価の視点

よい指導者としての観点

1	まずはからだを動かす 時には挨拶もそこそこに、集まった子どもから遊びの輪を広げる	6	できるようになったことを認める 肯定的な言葉の積み重ね、動きの上達を見極める、成長した点を認める
2	多様な動きを経験させる 楽しく遊ぶことを通して多様な動きを経験する、その大切さを保護者に伝える	7	いつも元気で楽しい雰囲気をつくる 表情や感情の表現に気をつかう、いつも元気に明るく楽しそうな雰囲気をつくる
3	一定の身体活動量と活動強度を確保する 楽しく遊ぶことを通して活動量と活動強度を確保する	8	こころの発達や社会性の獲得にも配慮する しかる場面は二つだけ（道徳に反すること、危険なこと）、時には「見守る」「待つ」
4	発育発達の個人差に配慮する 発育発達の個人差を理解する、子どもの特性に応じた働きかけを心がける	9	異年齢交流を積極的に利用する 思いやり、リーダーシップ、年上の子どもに対する指導的な配慮
5	次々にプログラムを展開する 多様なプログラムを設定する、ゲーム性の高い遊び、「レパートリー」×「バリエーション」	10	指導に関する情報を共有する 計画的な指導や安全管理のために指導者間で情報を共有する

基礎的動きの質的評価（動きの獲得）

1	身につけさせたい動きが遊びに含まれているか 子どもの動きの課題をとらえ、未熟な動作を洗練させるような運動を提供する
2	全力発揮ができているか より速く、より高く、より遠くといった目標を子どもが意識できるように働きかける
3	バランスよく全身を使っているか 上肢だけ、下肢だけ、片側だけの運動にならないよう配慮する
4	苦手なことにチャレンジしているか できないこと、苦手なことの原因を考え、工夫してできるようになる機会を提供する

（ACPガイドブックより）



保育園・幼稚園や小学校では
どのような実践が進められていますか？



積極的に集団遊びを取り入れて
頂くよう推進しています。

今の子は、放課後の遊びの三間（仲間、時間、空間）が減少したため、運動不足に陥っています。しかし、保育施設や小学校は唯一遊びの三間が揃っています。特に、小学校では体育の準備運動の時間5～7分を使ってACPを実践している学校が増えてきました。岐阜県本巣市の実践例をご覧ください（➡）。運動の得意不得意に関係なく皆が笑顔で楽しそうに動き回っているのがとても印象的です。児童の感想からもとても良い実践であることが窺えます（図2）。



↑本巣市の取り組み



ACPって、小学校で熱心に取り組まれています、中学校ではどうですか？

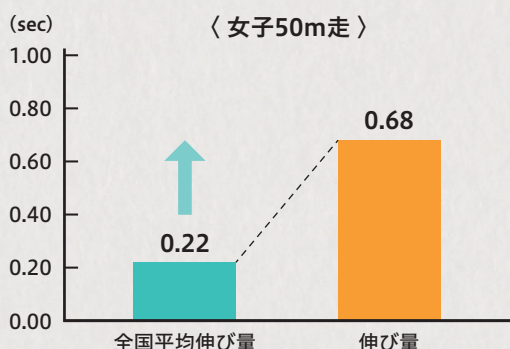
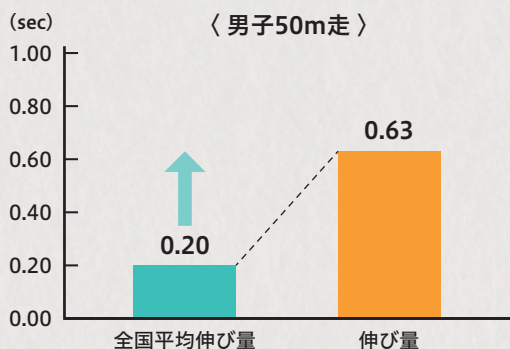


実は中学校の体育の導入にもACPを活用している先生はいます。

私も初めは多感な中学生が真面目に取り組めるか不安でしたが、意外にも男女問わず皆が無邪気に遊んでいる姿が印象的です。毎回でなくても、時には体育や学級活動でACPを取り入れることも良いと思います。岐阜県岐阜市の中学校の取り組みをご覧ください（➡）。



↑長森中、三輪中の実践



▲ 図3 ACPを取り入れた体育を6ヶ月間実践した小学4年生の効果



実際にACPを活用した体育授業では、どんな成果が上がっていますか？



走る・跳ぶなどで平均的な伸び量以上の向上が認められました。

ある小学校で半年間の成果を検証した結果、走る・跳ぶ・投げる能力すべてで平均的な伸び量以上の向上が認められました（図3）。また、仲間と運動する楽しさを経験した子どもたちが、業間などを利用して積極的に運動するようになっています。ACPによってポジティブ感情や運動有能感が向上するなどの成果も確認されています。

ACPの効果は
一目瞭然！



さらにACPについて知るための情報はどこで得られますか？



日本スポーツ協会はACP総合サイトから様々な情報を発信しています。

また日本全国で研修会も実施しています（➡）。様々な研修会がありますが、まずは「ACP研修会」に参加されることをお勧めします。一緒にACPについて学びませんか。



↑研修会情報



↑ACP総合サイト

● 最後に全国の先生方に春日先生から熱いメッセージをお願いします。

体育嫌い、運動嫌い、体力低下などの改善策としてACP導入はとても効果的であると確信しています。今まで以上に子どもが主体的に体育や運動遊びに取り組み、心も体も逞しくなるツールとしてACPを活用してみてください。





「目の前の子どもの姿を出発点に」を
合言葉に取り組む

上益城小学校 体育研究会



熊本県

かみましき
上益城小学校
体育研究会
会長 原田加代子

上益城小体研は、熊本市に隣接する自然豊かな上益城郡内にある小学校の教員が、自主的に集まる研究会です。平成7年に本格的な活動がスタートしてから現在までの29年間、一貫して「目の前の子どもの姿を出発点に」を合言葉に研究・実践を積み上げてきました。

しかし近年では、若手を支える中堅世代の教師が不在のため研究会の運営を若手が自ら担わざるを得ないという状況が生まれており、職能の継承という面でも課題となっています。本稿では、このような課題を乗り越えようとチャレンジする本会の取組をご紹介します。

上益城小体研の概要

本小体研は、理事長をはじめとする20代後半から30代前半の中核メンバー9名が中心になり、会の運営を行っています。主な活動は、月1回の定例会、年3回開催する女性・若手セミナー、毎年1月に開催している冬季研修会、3月のまとめの会です。

定例会

定例会では、運動する子どもとそうでない子どもの二極化傾向や、体育学習への意欲の低下が見られる郡内の体育的課題を受け、研究テーマを「すべての児童が運動の楽しさを味わうことのできる体育授業の実現」として活動をしています。テーマ実現に向けた中心的な活動として、「児童の意欲を高める単元デザインの工夫」「子ども同士の関わり合いの活性化」の2つの視点に沿った会員各々の実践を持ち寄り、互いの実践から学び、研究を深めています。

女性・若手セミナー

このセミナーは、十数年前に「体育の授業実践に困り感のある女性の先生方の悩みを解決したい」と、当時の女性会員の発案により始まったもので、「場づくり」や「教具づくり」から一単元の授業計画と実践、そして茶話会でのお悩み相談会を行っていました。現在は、若手世代の教師が増えているという郡内の状況を踏まえて、女性に限定せず、広く若手が学ぶことを目的にセミナーを開催しています。

参加対象は変わりましたが、十数年経っても変わらぬものがあります。それは、参加者のニーズ・困り感を大切にすることです。郡内では、「教科書のない体育学習」をどのように進めていけばいいのか、若手を中心にわからず悩んでいます。結果として、運動を苦手とする子ども達にとっては、高学年になるほど意欲の低下が見られる体育学習になってい





冬季研の様子

るのが現状です。

セミナーは、模擬授業形式での体育授業の体験や、子どものつまずきを解決する場づくりの工夫などの観点から取り組んでいます。「明日からの授業に生かせそう。楽しかった」と参加者の笑顔があふれ、郡内の教員同士の豊かな交流の場にもなっています。

冬季研修会

毎年1月末に開催する「冬季研修会」は、本会の最大のイベントです。行政や大学の関係者、本会OBなど、これまで多くの方々に参加いただいています。令和5年度は、4年ぶりの終日開催となりました。

図1は当日のプログラムです。約80名の参加者が、互いの実践を通して熱のこもった議論をするなど、全員が一体となる学び多き研修会となりました。特にパネルディスカッションは、パネラーのみならずフロアーを巻き込んで活発な意見が交わされました。

運営面では苦労もありましたが、理事長及び各部長を中心に、準備、当日の運営等、会員相互に連携・工夫した結果、参加者からは、「上益城の熱をビシビシと感じました。自分たちの地域に戻って組織作りからやっていきます」「上益城



図1 冬季研修会

は、いつも先生方の熱や勢いを感じるし、温かい雰囲気が流れている。だから、研修会に参加したくなります」などの好評をいただくことができました。

まとめの会

年度末のまとめの会では、これまで本会を牽引してきてくださった先輩方の講話を実施しています。今年度は令和4年度全国学校体育研究功労者を受賞され、県教育委員会指導主事のご経験もある信國満徳校長先生（当時）を講師にお迎えして、体育授業で心がけてきたこと、授業を通して子どもに気付かせてもらったこと、そして、次世代の先生方への願い・思いを語っていただきました。子どもの実態を把握し、そこから授業をつくることの大切さや、小体研の存在価値、重要性について改めて学ぶことで、会員一同、今後の体育授業づくり、小体研の取組について気持ちを新たにしました。

人が集まり、組織を作り、高めていく——上益城のDNA

コロナ禍で事業が開催できなかった時期を経て、会員の多くが入れ替わり、運営のノウハウが不足する中、しかも会員のほとんどが20代後半から30代前半で経験も浅い中、各種事業を開催するのは容易なことではありません。しかし本研究会では、悩みながらも率先して考え・動く若い会員を、ベテランがサポートし、そのサポートを受け、また若い会員が頑張る姿があります。横のつながりと縦のつながりが織りなすハーモニーが本研究会の強みだと考えます。

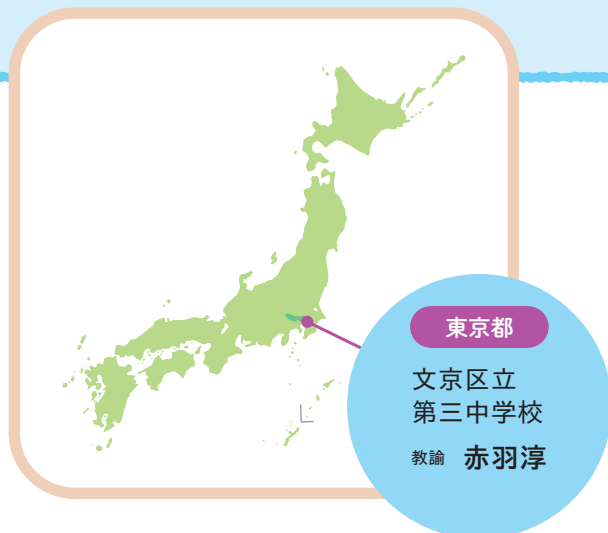
また、会員が集まると、どんな時でも話の中心は「目の前の子どもの姿」であり、それぞれの立場から目の前の子供に

こだわり、意見を出し合いながらよりよいものを作り上げようと議論を深める姿は、仲間としてつながり合う大事な要素ではないかと感じます。

人が集まり、組織を作り、高めていく——、そのような風土が、上益城にはあたかもDNAのように脈々と受け継がれています。この風土こそが、「上益城の誇れる宝」です。今後、私たちは、先輩方から受け継いだ魂をつなぎ、上益城の子どもたちのために自己研鑽し、会員同士が切磋琢磨しながら、つながり合い、高め合える、そんな仲間をつくっていき、と強く感じています。



見学者をつくらない 体育授業の提案



学習指導要領での保健体育科の目標は、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。そこで、筆者は生徒が大人になった時に、“生涯スポーツ”としてどのように運動やスポーツに関わって欲しいかをイメージし、授業づくりを考えるようになった。生涯スポーツを意識することで、運動やスポーツの多様な関わり方を重視した授業に繋がり、見学者の学びを保証することへとつながる。本稿では、この指導の考え方と実践について紹介する。

① 体育授業での見学者の学び

学習指導要領が改訂され、運動やスポーツの“多様な関わり方”という言葉が示されました。すなわち、運動やスポーツをする、みる、支える、知るといった関わり方を授業に取り入れることがより一層大切となります。これまでの体育授業では、運動を中心とした授業づくりが行われ、

たくさんの実践が行われてきました。しかし、体育授業では、実技をすることのできない“見学者”がいます。この様々な理由で授業を見学する生徒たちがどのようにして授業に参加し、学びを深めることができるか、授業づくりに着手しました。

② 見学者をつくらない体育授業の実践

年度当初に行われるオリエンテーションでは、「この授業には見学はありません」と宣言することから始めます。これまで当たり前のように見学をしてきた生徒にとって、この宣言を受け入れるにはその意図を理解することが重要です。そこで生徒には、見学がないと宣言する3つの理由を伝えています。

- ① 実技ができなくても運動やスポーツには多様な関わり方があること。
- ② 見学というと単に授業を見ているだけの生徒が多いこと。
- ③ 自分の状態に合わせて授業に参加することが大切であること。

加えて、技能評価以外は他の生徒と同じように評価することを伝え、安心させます。学校によっては、生徒手帳などに見学する理由を書き、保護者の確認のもと、事前に提出することを求める場合があります。こうした見学の届け出は、生徒管理上、必要と考えることもできます。

しかし、届け出を出すことで、生徒が「授業を見ているだけで良い」と捉えてしまう可能性があり、こうした習慣は生徒が受動的に授業へ参加する要因になりかねません。そこで、私の授業では、見学という言葉を使わず、特別に申し出る必要がないことを伝えています。授業の中で、実技ができない場面があった時に、自分でどのように学習活動に関わることができるかを考え、工夫し参加することで、自分の心身の状況を判断しながら運動やスポーツと関わっていくスキルが向上すると考えています。



③ 学習機会を設定する2つの工夫

どの単元においても実技ができない生徒も学習へ取り組むことができる機会を設定しています。ここでは、2つの工夫を紹介します。

1つ目は、学習カードの見直しを行いました。学習カードは、実技ができない生徒も書くことができる項目を意識しました（表）。例えば、**学習カードの項目は、①本時の目標、②学んだ知識や技能のポイント、③目標を達成するために意識したこと、④次回の授業に生かすこと**、としています。この4つの項目に対して、実技ができない生徒（いわゆる見学者）は、特に、**③**の書き方を指導することが重要です。

そこで、授業のはじめに、観察対象とした生徒の名前を記入させます。そして、相手から目標を聞き取り共有します。目標を共有することで、コミュニケーションが生まれ、観察の視点が定まり、授業に関わろうとする意識が高まります。

その上で、**③**の項目では、観察対象者の練習の様子から得た気づきや考えたことを記述させます。授業内では、アドバイスをする機会や練習を補助する機会を設定することで、他者と関わりながら取り組む生徒が増えました。

2つ目は、運動やスポーツの多様な関わり方を計画的に指導しています。「みる」視点では、他者の運動や練習場면을観察して学習カードへ記述すること。気づいたことを相手に伝えること。「支える」視点では、練習の起点となるパス出し役を担ったり、得点や審判、運動場面の撮影をしたりすること。「知る」視点では、副教材でポイントを確認すること。わからない用語はタブレットで調べることなど、学習過程に合わせて個別に指導していきました。これらは体育理論の第1学年の授業内容とも関連させて指導しています。

表 見学者の学習カードへの記入例（実際の記述を抜粋して表の体裁に再構成）

① 本時の目標	② 学んだ知識や技能のポイント	③ 目標を達成するために意識したこと	④ 次回の授業に生かすこと
ボールを落とさないために大切なことを考えよう	体を常にボールへ向けるとまっすぐ高く飛ぶことがわかりました。落下地点にすばやく動いて、正面で打つとボールが安定することもわかりました。アンダーハンドパスをする時にボールに高さがあると安定にトスすることができると。	ボールに高さをつけて相手にわたすと思いました。そうすると相手がどっちで返すのかまへの状態をしっかり作ることができるので、ボールに高さをつけることを意識すると思いました。ボールを相手にわたすときに右にいる人にわたすこと。	〇〇さんは、高さがあっても後ろにいたり、ななめにいたりするので、うでをしっかりのばして落下地点に移動し体をボールへ向けると相手の人方向にまっすぐ高くとぶので、それを意識してやること。

④ 生徒の変化と今後に向けて

見学者をつくらない体育授業の実践として、運動やスポーツの多様な関わり方を充実させる授業づくりを意識してきました。最後に実践の振り返りと展望です。成果は3つ挙げることができます。

- ① 実技ができない生徒が自分のできる範囲で主体的に取り組もうとする場面が増えた。
- ② 実技ができない場面で学んだ知識が、その後の技能練習で生かされる場面が出てきた。
- ③ 多様な関わり方を充実させることで一般生徒の学びも深まった。

今回は、実技ができない生徒に視点を当てた授業実践ではありますが、この考え方を発展させることで、さまざまな違

いのある生徒が同じ場で学ぶことを目指したインクルーシブ教育の充実にもつながると考えています。

一方、課題は指導が浸透するまでに時間がかかることです。小学校時代から見学（授業を見ることばかり）をしてきた生徒にとっては、どのように参加してよいかイメージがわからず、定着に時間がかかります。この点は、指導の意図を繰り返し伝え、多様な関わり方を具体的に示して指導することが重要です。また、授業内では積極的に教師が生徒に関わり、どこを見ているか？何を考えているか？を言語化させ、記述させることで生徒自身に気づかせることが重要と考えています。

こうした実践を発信することを通して、これまでの授業づくりの考え方に新たな視点を取り入れ、すべての子どもたちの学びが一層充実していくことを願っています。



「小さじ一杯の工夫」で
授業が変わる！子どもが変わる！



国士舘大学教授 細越淳二

口伴奏で「シュー・トー！」

今回は、バスケットボールのシュートを取り上げ、口伴奏を用いた「小さじ一杯の工夫」の例を紹介します。

バスケットボール型のゲームでは、ボールがゴールまで届かなかったり、シュートしたボールに勢いがなかったりする場合があります。そこで、ボールの軌道が安定し、勢いのあ

るシュートを導くためのちょっとした工夫として、「シュー・トー！」の口伴奏で動きにメリハリをつけてみましょう。この口伴奏では、ボールをリリースした後のフォロースルーの動作を引き出すために、「トー！」と口伴奏で母音を伸ばすのがポイントです。



① ボールをしっかりと持ってシュートの姿勢をつくる。



② 「シュー・トー！」の口伴奏で肘を一気に伸ばしながらシュートする。



③ 指先が外側を向くようにボールを弾く。すぐに肘を元に戻すのではなく、「トー！」の口伴奏に合わせて、ボールを放った後のフォロースルーを行う。

令和7年度用「最新 中学校保健体育」のご紹介



新しい教科書が 出来上がりました！

社会が急速に変化し、将来の予測が困難な時代を生きるいまの子どもたちにとって、実生活や実社会と密接に関連する教科である保健体育の重要性はますます高まっています。

心と体が大きく変化する中学生の時期に、さまざまな変化に積極的に向き合い、多様性を尊重し、他者と協働して課題を解決していくための確かな力を身につけてほしい——。そのような願いを込めて、新しい教科書を作成しました。

最新情報はこちら！

新しい教科書の情報は、大修館書店のホームページ内の特設サイトでもご紹介しています。「編修趣意書」「検討の観点と内容の特色」「教科書の構成と内容」などの資料がダウンロードできます。



未来を
切り拓いていく
中学生に向けて

50 大修館 保体 050-72



体育と保健のひろば 7号

No.7(通算7号) 2024年6月10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

