

[3] 体育科による実践

(1) 取り組みについての基本的な考え方

本来、子どもたちは、体を動かすことは大好きである。幼児期にはボールを追いかけてたり、いろいろなもの（動物、テレビやまんがの主人公など）の動きをまねたりして、走る跳ぶ、投げるなどの様々な動きを遊びを通して身につけている。しかし、本校の生徒は、その時期に外で思いきり体を動かして遊ぶ経験が少ないので、身体的発達に何らかの課題を有している場合が多い。

中学生という時期は、身体面での発達が著しく、いろいろな運動を通して心肺機能を高めていける。そして、そのことで日常生活に必要な体力を養い、集中力をつけていくことにつながっていく。また、生徒たちも体を動かすことに喜びを感じ、ストレスの発散や解放感を得ることができると思われる。本校の生徒たちも発達上の様々な課題は有しているものの、同じ中学生として基本的には体を動かすことに喜びを感じている。しかし、第二次性徴で心身共に大きく成長するこの時期に合った運動量が確保できていない実態がある。

本校の体育の時間は週 3時間あり、その内の 1時間はリズム表現の時間としている。体育の学習では、「楽しさ」だけを追求するのではなく、その運動に必要な「技術の向上」「基礎体力の向上」もねらっている。生徒たちは、今までできなかったことができるようになったり、自分の記録が伸びたり、友だちとの競争で勝ったりすることに楽しさを感じる。そのようななか、ルールや決まりなどを守って友だち同士の間人間関係を築いていくものと思われる。さらには、これらのことが将来の余暇利用へとつながってほしいと願っている。

(2) ねらい

- ①生徒一人ひとりが運動の楽しさを味わい、喜びを得る。
- ②運動に必要な技能を身につけ、生涯にわたって運動の好きな生徒を育てる。
- ③基礎体力の向上を図る。

(3) 題材選定の視点

- ・生徒が興味・関心が持てるもの（ゲーム性があり、友だちと競い合えるもの）
- ・心肺機能を高める、生活に必要な体力をつけるなど教師の意図のあるもの
- ・学校行事、学部行事、他教科との関連（秋季運動会、連合運動会、連合卓球大会など）
- ・経験したことが将来の余暇利用につながるもの
- ・全身を大きく動かし、ストレス発散、解放感の持てるもの

(4) 指導の方針と手だて

学校、学部行事とも関連させながら一つひとつの題材をできるだけ長い期間学習するようにし、その題材（運動）のもつ特性（動き）に慣れること、ルールを理解することを目標にしている。そして、以下のように年間指導計画（表-11）を作成した。

表-11

平成9年度 中学部 体育年間指導計画

	4月	5月	6月	7月	9月	10月
題材	陸上(リレー、短距離、持久走)			水泳	運動会種目練習	運動能力テスト
目標	<ul style="list-style-type: none"> ・ルールを守って公正にリレーをすることができる。 ・自分のペースで一定時間走ることができる。 ・友達と一緒に楽しく運動することができる。 			<ul style="list-style-type: none"> ・泳ぎ方、浮き方、パタ足等を行い、水泳の初歩的技術を養う。 ・水中歩行、水遊び等を行い、水に慣れ親しむ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな種目に慣れる ・練習にきまりよく参加する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動能力テストで、自分の力を発揮する。
指導内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 50M走 2. 折り返しリレー 3. 置き鉄えリレー 4. 持久走 			<ol style="list-style-type: none"> 1. プールの正しい使い方 2. 準備運動 3. 入水の仕方 4. 泳法 	1. 運動会種目練習	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運動能力テスト ・50m走・ボール投げ ・斜め懸垂・立ち幅跳び ・1500m走 など
リズム運動	ダンス 「マイマイム」「貝から節」			「きなんせ節」		創作「舞になって踊ろう」 太鼓を使って
表現	ボールを使って					

	11月	12月	1月	2月	3月
題材	体力診断テスト	卓球		バスケットボール	
目標	<ul style="list-style-type: none"> ・体力診断テストで、自分の力を発揮する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・球をよく見てラケットで打ち返すことができる。 ・相手のコートにサーブを入れることができる。 		<ul style="list-style-type: none"> ・パスやシュートをすることに慣れる。 ・相手を意識して練習したりゲームをしたりする。 ・ルールを守って、公正にゲームができる。 	
指導内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 体力診断テスト ・反復横とび ・垂直とび ・背筋力・握力 ・踏み台昇降運動 など 	<ol style="list-style-type: none"> 1. サーブ 2. レシーブ 3. ルール 4. ゲーム 		<ol style="list-style-type: none"> 1. パス 2. ドリブル 3. シュート 4. ルール(バイオレーション、ファール) 5. ゲーム 	
リズム運動		リボンを使って		創作ダンス	

また、生徒たちが思いきり体を動かしたり、めあてを持って運動したりすることで楽しさを味わえるように次のような手だてを持って指導にあたった。

① グループやチームの編成

題材ごとに試しのゲームなどをし、技能、意欲、リーダー性などの観点より生徒を分析し、人間関係や学年の人数などを考慮してほぼ均質の力になるようにグループやチームを編成する。そのなかで友だち同士の協力が持てるようにしている。

② めあてを持つために

個人の技能を高めたり、ゲームなどで勝ったりするために生徒一人ひとりやチームが自分たちの力に合っためあてを持って毎時間の学習に取り組む。めあてを毎時間少しでも意識できるように同じチームには同じ教師がつき、前時までのめあてを提示したり、めあてを持つためのヒントになるようなこと「どんなことに気をつければよいか」「どのようにすればよいか」などの声かけをする。また、自分たちがめあてを持ったり、作戦を立てたりする参考にできるよう他のチームのめあてや工夫している部分を紹介する。

③ 話し合いの場の設定

実際のゲームになるとなかなか作戦通りに動くことは難しいが、作戦が理解できる生徒がいるチームには効果があり、自分たちで動くことができるようになる。そして、チームの友だち同士で教え合える。生徒たちが自分や相手チームのことを考え、それを基にして作戦を立て、工夫したり、話し合ったりして、チームの工夫を生かせる場を設定する。

④ 技能習得の場の工夫

生徒の持っている力にはかなりの個人差が見られ、個に応じた指導を常に心がけていかなければならない。そのために、個人差を考慮した同じ様な技能レベルの者同士で競い合う場と運動技能の向上をめざし、目標を持って技能の習得ができる場などを設定する。

⑤ 自分たちのルールを作る

生徒たちは思う存分ゲームを楽しみたいという欲求を持っている。ゲームそのものに時間をかけ、その中でルールやマナーを一つひとつ身につけるようにする。既成のルールにとらわれず、それを基にしながら自分たちのルールを教師と話し合いながら作り、自分たちがゲームを重ねていく中でルールを変えていくようにする。

(5) 指導の実際

年間指導計画に基づき授業を展開していくなか、どのような手だてをすればよいか模索しながら進めてきた。生徒がただ自由気ままにゲームをしたり、技に挑戦したりするのではなく、毎時間ごとにその日の反省・感想を生徒もしくは教師が発表してきた。ここでは、「自分たちのルールを作る」「話し合いの場の設定」「めあてを持つために」に視点をあてたりレーと「自分たちのルールを作る」「技能習得の場の工夫」に視点をあてたバスケットボールの指導例をあげて述べてみたい。

(リレーの指導例)

リレーの学習では、今持っている力で運動の持つ特性を味って楽しむためにいろいろなリレーを取り入れ、それぞれのリレーでバトンの代わりにするものに変化をもたせた。リ

(時間)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	ランニング・ストレッチ体操								
10	・試しのリレーをする。 ・ルールを作る	めあて リレーの方法に慣れ 楽しくリレーする。			リレー ↓ 反省 ↓ リレー ↓ まとめ				
20									
30									
40									
(分)		折り返しリレー			物運びリレー			リレー	

レーの持つ楽しさと一人ひとりの生徒が楽しんだかを見ると同時に技能面の向上もみるようにした。毎時間 3つのチームでリレーをし、勝敗を競い合った。ルールについては、試しのリレーや毎時間のリレーのなかでバトンの引き継ぎ方や折り返し方、運び方など気のついたことを教師や生徒がみんなに投げかけ、確認し合って決めてきた。そのなかで教師が

援助しながらチームのめあてを持ち、勝敗を意識した作戦を立てて繰り返し学習に取り組んできた。初めはあまり興味・関心がなかった生徒もチームの力が強かったり、周りの友達が勝つことに意欲を見せ始めたりすると頑張るようになった。また、チームの中で勝つための話し合いや工夫がなされるようになってきた。繰り返しながら取り組んできたことで生徒のリレーに対する気持ちも少しずつ変わってきた。

(バスケットボールの指導例)

(時間)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	ランニング(できる者はボールをつきながら)・ストレッチ体操												
10	・試しのゲームをする。 ・オリエンテーション ・ルール作り	めあて1 ゲームの方法を知り、 楽しくゲームする。			練習 ↓ ゲーム ↓ 反省				めあて2 ゲーム ルールを工夫して、チーム 反省 ↓ ことに作戦を立てて、ゲームする。				
20													
30													
35													
40													

バスケットボールの学習では、前半に今持っている自分たちの力で運動の特性を味わって楽しみ、後半に今持っている自分たちの力に練習して身に付いた力を加え、運動の特性を味わって楽しめるようにした。そのために、前半部分に練習の時間を設け、いろいろな練習(ドリブル、シュート、パスなど)ができる場を設定した。そこで生徒たちは個々のめ

あてに沿って練習を選び、取り組んだ。また、ルールについても自分たちの今の力でできるものを作り、練習やゲームを重ねていくなかで変更を加えていくようにした。

(6) 反省と今後の課題

体育の時間、思う存分に楽しみたいという生徒の欲求を受けて題材を取り上げてきた。ゲームやリレーを進めていく中、生徒たちは技能面で優れている生徒を頼ってしまうことが多かったが、長い期間繰り返し学習していくことでパターン化し、生徒たちにゲームの進め方やルールなどに見通しが持てはじめ、少しずつではあるが技能も上達したように感じる。また、ゲームを通して技能がまだまだ身につけていない生徒も、勝つことによって喜びを感じ、その運動に対して意欲を持って取り組むようになった。生徒たちからも「この運動が楽しかった」、「友だちと協力できた」、「自分の記録が以前より伸びた」など満足感が伺えるような声が出てきた。しかし、今回の実践では限られた運動しか経験することができず、運動の幅や運動への興味・関心が今までに経験したことの外的に広がっていかなかった。また、少しでもめあてが持てるよう教師が援助してきたが、生徒たちの動きを振り返る中で、教師側がめあてを持たせるためにどのような支援をしていけばよいかという点で課題が残ったように思う。

(酒井博文)