

男女共習による授業実践の提案

～ハードル走の実践から見てきたこと～

戸井有希 安井 仁

鳥取大学附属中学校 保健体育科

E-mail: ttyoshida@tottori-u.ac.jp

E-mail: yasui-st@tottori-u.ac.jp

TOI-YOSHIDA Yuki and YASUI Hitoshi (Tottori University Junior High School) : Proposal for practice in mixed-gender classes – What we have found from hurdling practice.

要旨 — 男女が活動を共にして社会を形成すること、共に運動に親しみ、健康の保持増進に努めることは重要とされ、今や当たり前となっている。しかし、現在のところ、中学校では保健体育の授業において、男女共習で授業を行うという授業形態は定着しておらず、男女共習の研究も多く見られない。そこで、本校の保健体育の授業を男女共習に移行していくきっかけとして、ハードル走において、男女共習での授業を実践した。実践において、生徒の取り組みの様子や実践後の感想記述により、メリットとして、違う性別の速いタイムや手本となるフォームが刺激となったということや男女別習より遠慮なく指摘やアドバイスができるということ等が分かった。また、デメリットとしては、アドバイスは多くもらえるが、技能の習得に困難さを感じていること等が分かった。これらを受けて、男女共習による授業の提案をした。

キーワード — 男女共習、生涯スポーツ、ハードル走

Abstract — The structuring of a society by co-operation and co-activity by both genders, and making an effort to maintain and facilitate health through daily exercises is now considered common sense. However, mixed-gender classes in health and physical education are still rare. We tried mixed-gender classes in hurdling, as a trigger to shift the health and physical education in our junior high school to mixed-gender classes. Records of the classes and questionnaires filled in by the students revealed, 1) time records of different genders and the forms that serve as good examples were stimulating and 2) it enhanced comments and advice for better hurdling skills, as beneficial effects. On the other hand, some students felt difficulty in getting skills, in spite of a lot of advice presented, as a demerit. On the basis of our research, we propose that mixed-gender classes will promote learning.

Key words — mixed-gender learning, life-long sport, hurdling

1.問題の所在とねらい

日本の社会では、男女共同参画社会の実現に向け、1999年に男女共同参画社会基本法が制定されて以来、様々な取り組みが行われてきた。それ以降、共生社会、生涯スポーツ社会の実現に向けても国を挙げて様々な施策や理念が考えられ、取り組みが続いている。

このような社会の状況を受けて、保健体育にお

いても、平成29年度に公示された新学習指導要領(2017)、保健体育科の目標には、心と体を一体としてとらえ、生涯にわたる心身の健康の保持増進や豊かなスポーツライフの実現を重視することが挙げられている。体力や技能の程度、年齢や性別及び障害の有無等にかかわらず、運動やスポーツの多様な楽しみ方が共有できるよう内容も改善されており、指導の充実が求

められている。また、その際、仲間とともに学ぶ体験は、原則として男女共習で学習を行うことが求められる。

山西(2010)は、男女共習授業の実施率について「植月・富岡らの全都道府県を対象とし、各都道府県20校ずつを選出して実施した調査がある。回収率が55.7%(940校中524校)で有効回答率は83.6%としており、その中で60%近い学校が男女共習授業を実施しているという結果である。」と記している。全国的に見て、都道府県により実施率に差はあるものの、保健体育の授業において、男女共習の授業形態は完全には定着していないという現状がある。県内でも中学校においては、小規模校を除くほとんどの中学校が男女別習で行っており、男女共習の授業は定着していない。

思春期にあたるこの時期は周りの目が気になったり、人と自分を比べたりして積極的に活動に取り組めない生徒もいる。また、男女の体格差・体力差が大きくなり始めるとともに異性を意識し始める時期にも重なり、共習においても配慮する点が多くなる。このような状況の中で今後、保健体育の授業を男女共習に移行していくきっかけとして、陸上競技のハードル走(以下、ハードル走と記す)において男女共習授業を実践する。陸上競技は個人種目のため身体接触がない。その中でもハードル走は技能の差が大きく、教え合いの要素もたくさんあると考えられるため、男女共習の取り組みやすさとしては取り組みやすい。実践の中で生徒がどのように活動しているか、また、どのように感じるのかを調査し、他の種目で男女共習の授業づくりに生かしていくものとする。

2 研究方法

2.1 調査対象

本研究の対象は、2019年6月、9月実施のハードル走(全7時間)を受講した第1学年生徒138名(男子75名 女子63名)である。

2.2 生徒の状況について

対象生徒は、保健体育の授業に意欲的に取り組む生徒が多い。小学校では、男女共習で体育の授業を受けており、中学校入学に伴い、男女別習の形態となった。(本研究であるハードル走と武道(柔道)、ダンスについては男女共習で行った。)

全対象者のうち、小学校の授業でハードル走を経験しているのは9割以上であり、学習していないまたは、学習したか分からない、という生徒は1割以下であった。ほとんどの生徒はハードル走について経験から何らかの知識を持っている。また、事前アンケートの「ハードル走に対してどんなイメージを持っていますか」という質問に対して「おもしろい」「楽しい」などのプラスイメージを持っている生徒は3割程度で、「怖い」「ケガしそう」「痛い」「難しい」などのマイナスイメージを持っている生徒が多くを占めた。その中でも女子の方がマイナスイメージを持つ割合が高かった。「ハードル走は好きですか」という質問には「はい」と答えた生徒が26%、「いいえ」と答えた生徒が24%、「どちらでもない」と答えた生徒が50%であった(図1)。この質問においても「いいえ」と回答した割合は女子の方が高かった。

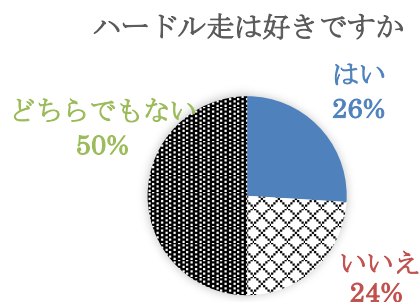


図1 事前アンケート結果

2.3 研究方法

ハードル走のすべての授業を男女共習とし、表1に示す計画(全7時間)で授業を行った。

第3時～6時では、個人で考えたり、練習したりする個人の活動時間とチームで見合ったり、アド

バイスし合ったり、意見を出し合ったりするチーム活動の時間を作ることとした。チーム編成は第1時、第2時で計測した50m走とハードル走のタイム差を4段階に分け、そのすべての段階の生徒が入る男女混合4～5人とした。

以上の実践の後、授業内での生徒の活動や発言、事前・事後アンケートの記述を分析し、生徒の情意面の変化、技能がどのように得られるのかを確認した。それをふまえ、授業のあり方について検討した。

表1 学習計画(全7時間)

時	学 習 活 動
1	オリエンテーション・事前アンケート 50m走測定
2	ハードル走記録測定・フォームチェック
3	ポイント・理想フォーム予想 フォームチェック(チームごと)
4	個人練習・チーム練習1 第1ハードルまでの走りとハードリングフォームの練習 ハードル走撮影(チームごと)
5	個人練習・チーム練習2 自分に合ったインターバル探し
6	個人練習・チーム練習3 記録測定に向けての個人課題練習
7	ハードル走記録測定・事後アンケート

2. 3. 1 課題設定と環境設定

メインテーマに「50m走と50mハードル走のタイムを近づけるには、どのようにすればよいのだろう」という課題を提示した。さらに時間ごとにポイントをしぼり、本時目標を提示した。その中で、理想的な走りやハードリングを個人やチームで考えさせ、練習につなげていく。記録だけにこだわるのではなく、リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すということも意識させるようにする。

その際、既定の高さやインターバルでは専門的

に練習した者以外は3歩でハードルを越し続けるのが難しいと考えられるため、授業では第1ハードルまでを10mとし、インターバルの距離を4種類(6m/6.5m/7m/7.5m)設定した。ハードルの高さは、60cmとした。

2. 3. 2 環境設定配慮の意図

ハードルにおいて、第1ハードルのみバーの部分をゴムに変えた。これは、第1ハードルを跳び越す際、ハードルに当たっても痛くないようにした配慮であり、恐怖からスピードが減速してしまわないようにするためである。

第2時、グラウンドでハードル走の測定を実施した際、転倒して軽傷を負った生徒が数名おり、安全性に配慮して第3時、第5時から7時は芝生で実施することとした。

第4時は、室内(体育館)での授業とした。これは、タブレット端末を使用して撮影をするため、屋外では明るすぎて撮影した動画が確認しづらくなるからである。撮った動画ですぐにフォームを確認して、修正しやすくするためである。活動場所の広さの関係上、第4時のみ1クラスずつの活動とした。(他の時間は、2クラス合同、教員2名がTTで授業を行った。)

3. 結果と考察

3. 1 生徒の活動や発言の分析

個人練習(図2)では、自分に合ったインターバルの列に並び、考えながら跳んだり、友達のフォームを見たり、待っている間に質問やアドバイスをし合ったりするスタイルをとった。順番が来たら出発するという流れに乗ってスムーズにスタートが切れ、かなりの練習量(運動量)が確保できた。このことにより、特に女子の意欲の向上が見られた。女子は人に合わせる傾向が強く、練習したいのに周りが動き出すまで待っていたり、遠慮したりして練習回数が少なくなりがちであった。しかし、男女共習ではこのような状況がなく、練習に取り組める雰

囲気となったため、女子の意欲が向上したと考えられる。女子の意欲向上に伴い、全体としても活気ある雰囲気となった。授業中の生徒の発言に「〇〇さんのフォームを真似したら、ハードルのすれすれを跳び越すことができスピードが落ちなかった」や「今までよりも遠い位置から踏み切った方がいい」とアドバイスをもらったので、やってみたら跳びやすくなった」などがあつた。このことから、ただ跳ぶだけではなく、友達のフォームから見つけたポイントを試してみたり、待っている間に跳び方についてアドバイスを交わし合ったりする生徒もいたことが分かる。しかし、「たくさん跳んで疲れたのでやる気がなくなった」や「何度も同じアドバイスをもらうのが嫌だ」などの発言、一度転倒して以来練習に消極的になってしまった生徒も少数ではあるが男女ともにあつた。



図 2 個人練習の様子

また、チーム練習では、フォームチェックを分担して確認する姿(図 3-1)やその時間の目標が達成できているかを確認し合う姿(図 3-2)が多く見られた。フォームチェックの分担があることにより、責任を持って自分の分担をこなし、チームメイトに伝えることで、友達とのかかわりを楽しみながら活動していたが課題としては、チェックがメインの活動となってしまう、改善のための練習方法を考えたり、工夫したりするところまでできていなかったことがあげられる。



図 3-1 チーム練習 (フォームチェック)



図 3-2 チーム練習 (目標の動きのチェック)

また、タブレット端末を使用した活動では、撮影した映像をチーム全員で見ながら、一人ひとりのフォームをチェックし、協力的に活動に取り組んでいた。(図 4) チーム 1 台にしたことで、みんなで同じ映像を見て意見が交わっていた。また、スロー再生したり、繰り返して見たりすることで、ポイントと比較しながら話し合いを進めることができていた。客観的に自分のフォームを見られることで、できていることが確認でき、改善点が見つけやすかったと考えられる。



図 4 映像をチームで確認する様子

3. 2 事後アンケートの分析

3. 2. 1 イメージの変化

ハードル走の最後の記録測定後、事後アンケートを行った。(アンケート実施対象者は欠席やけがによる長期見学者以外の男子 72 名 60 名 計 132 名) アンケートにおいて、ハードル走に対しての授業前後でのイメージの変化を聞いたところ(複数回答可)男子は表 2, 女子は表 3 のような結果となった。

表 2 イメージの変化(男子)

変化の内容	人数
コツが分かって嬉しい, 楽しかった	49
「痛そう」「怖い」という気持ちがなくなり, 安心して跳べた	10
コツを知って難しいと思った, 怖くなった	10
タイムが早くなり達成感を感じた	5
その他	7

表 3 イメージの変化(女子)

変化の内容	人数
コツが分かって嬉しい, 楽しかった	47
「痛そう」「怖い」という気持ちがなくなり, 安心して跳べた	7
コツを知って難しいと思った, 怖くなった	10
タイムが早くなり達成感を感じた	5
その他	6

事前アンケートでは「おもしろい」「楽しい」などプラスイメージを持っている生徒は 3 割程度で、「怖い」「ケガしそう」「痛い」「難しい」などのマイナスイメージを持っている生徒が多くを占めていた。しかし、事後アンケートでは「コツが分かって嬉しい」「楽しかった」とプラスイメージを答える生徒が 7 割を超える高い数値に変化した。これは、前に述べたように意欲の向上や活気ある雰囲気により、授業が楽しいと感じるようになった生徒がいたこと、練習に打ち込むことができ、満足度が増した生徒がいたこと、練習による技能の向上や記録の向上により楽しかった生徒がいたからと考えられる。しかし、新たに「コツを知って難しいと思った, 怖くなった」とマイナスイメージになったと答える生徒が 2 割程度出た。

3. 2. 2 生徒が感じる男女共習のメリット

また、生徒に男女共習授業のメリットを聞いたところ(複数回答可),男子は表 4, 女子は表 5 のような結果となった。

表 4 生徒が感じる男女共習授業のメリット(男子)

メリット	人数
男女別習より教えやすい, 教えてもらいやすい, アドバイスがしやすい, アドバイスが受け入れやすい 女子の視点からの意見が聞ける	39
女子の中で自分より上手な人がいるので, 真似して練習することができる, 刺激になる	7
人数が多くなり, 手本がたくさんある, 意見がたくさん聞ける	14
その他	14

表 5 生徒が感じる男女共習授業のメリット(女子)

メリット	人数
男女別習より教えやすい, 教えてもらいやすい, アドバイスがしやすい, アドバイスが受け入れやすい 男子の視点からの意見が聞ける	35
男子の中で自分より上手な人がいるので, 真似して練習することができる, 刺激になる	21
人数が多くなり, 手本がたくさんある, 意見がたくさん聞ける	14
その他	18

男女共に男女別習より「教えやすい, 教えてもらいやすい, アドバイスがしやすい, アドバイスが受け入れやすい」ことがメリットだと感じる生徒が半数以上であった。状況や理由を具体的に書いている記述として、男子の記述には「女子は丁寧に教えてくれるから分かりやすかった」「教える時に女子はきちんと聞いてくれるから教えやすかった」などがあつた。女子では「女子同士だと遠慮して言えないことがある」「女子同士だと褒め合うだけになってしまうので上達しない」「男子への方が遠慮なく言える」などがあつた。同性同士だと遠慮して言えないこと

も異性だと言いやすくなったり、同性同士だとアドバイスをもらってもプライドがあり素直に受け入れられなかったりすることが、異性だと受け入れやすくなるのではないかと考えられる。「異性の視点からの意見が聞ける」は、男女の特性が強く出たアドバイスが聞けたことによるものだと考えられる。具体的には、男子の視点には「スタートでしっかり踏み出して勢いをつける、スピードを緩めない」など力強さに関連することが挙げられ、女子の視点には「股関節をしっかりと開くや足首の曲げ方」など柔軟性に関することが挙げられていた。また、「異性の技能から学びがあること、手本として真似できること、刺激を受けること」がメリットと考える生徒が男女とも3割程度いた。「異性の技能から学びがあること、手本として真似できること」は、自分にはできていないことができていたり、ポイントを異性から教えてもらったりしたことによるものだと考えられる。

また、「刺激を受けること」に関しては、自分よりも高い技能を持つ異性が存在すること、異性で同じ様な技能の生徒が存在することが刺激になったと考えられる。このことに関して、女子の事後アンケートの記述に「女子の中では自分より早い人はいないけれど、男子の中には早い人がいるので目標になった」「男子で自分と同じような記録の人がいたので、お互いに早くなるようにいろいろ跳び方を話したりした」という意見があった。男子の記述には「女子の中に自分より早い人がいてがんばろうと思った」「同じ年齢なのになぜあんなに早いのだろうと思った」等があった。また、男女それぞれから「人数が多くなり、意見がたくさん聞けるので嬉しかった」や「みんながどんどん練習するので、下手でも気まずさが少なく練習に取り組むことができた」などの意見もあった。

その他の意見として「男女で協力することは、他の場面で生かせる」「異性からほめられると同性からほめられるよりうれしく感じるのでやる気が出る」「仲良くなれる」「他の教科で教えられないことが体

育なら教えられる」「楽しい」「お互いの良さを認め合える」などがあつた。また「あまりメリットを感じない」と回答した生徒が男子に1名おり、未記入が男子1名、女子1名あつた。

さらに事前アンケートと事後アンケートの比較から考えられることは次のとおりである。授業前後にハードル走のポイントを書かせたところ、ほぼ全員が授業後に書いたポイントの方が増えた。さらに最初1個、2～3個程度だったポイントが5～6個に増えている生徒が半数以上を占めており、技能における知識は向上していると考えられる。

また、「ハードル走は好きですか」という質問を事前事後に行った。結果は図5の通りである。「はい」と答えた生徒が授業前26%に対し、授業後49%、「いいえ」と答えた生徒が授業前24%に対し、授業後12%、「どちらでもない」と答えた生徒が授業前50%に対し、授業後39%であった。この結果から、マイナスイメージを持つ割合は大幅に減ったと言えるが、「どちらでもない」と感じる生徒が予想外に多く、さらなる授業の改善や工夫が必要であると考ええる。

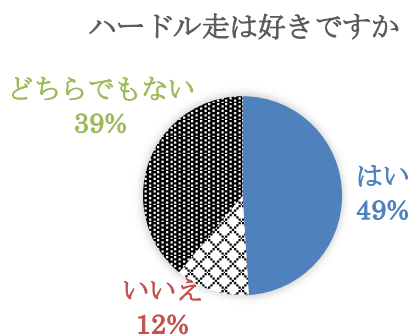


図5 事後アンケート結果

4 おわりに

本研究では、今後、本校の保健体育の授業を男女共習に移行していくきっかけとして、ハードル走において、男女共習の授業形態で授業実践を行った。その結果、授業内での生徒の活動や発言、事前・事後アンケートの記述から、ハードル走にお

いての男女共習授業は、多くの生徒が肯定的にとらえ、意欲的に取り組めると感じる生徒が多い、異性からプラスの刺激を受けられる、ハードルに対してマイナスイメージを持つ生徒が減少したなどの効果が得られていることが分かった。しかし、それと同時に問題点も見えてきた。様々な技能のレベルにおいて、特に顕著に技能が未熟な生徒はアドバイスをもらっても技能向上につながりにくい、顕著に高い技能を持つ生徒はチームメイトから手本にされるがアドバイスをもらいにくい、関わり合いながら協力して活動ができているが、チェック活動がメインの活動になってしまい、改善のための練習方法を考えたり、工夫したりするところまでできていなかった、チーム全員が理想的なフォームが分からないまま活動していたチームやどこにポイントにおいてチェックするのかが曖昧なまま練習に取り組んでいたチームがあった、などである。

そこで今回の実践と結果を踏まえて、よりよい授業になるための提案として、次の点があげられる。

- ・顕著に技能の高い生徒や顕著に未熟な生徒に対しての個別の技術支援や習熟度別活動の設定
- ・チーム練習における、課題解決のための思考（チェック活動を経ての練習方法の考案、練習内容の工夫など）を深められる時間の確保や活動内容の構築、
- ・活動による思考や思考の変化が整理できるワークシートの考案
- ・個別練習、チーム練習から見えてきた（分かっていた）事柄の全体での共有の仕方やタイミングの工夫
- ・どのレベルの生徒にも共通する目標やどのレベルの生徒も満足感を得られる活動内容の設定

本実践は対象者が中学1年生であったことや陸上（ハードル走）が個人種目であったため、身体接触がなく、男女の特性や個々の技能の差がかかわりの材料となったことにより、取り組みやすかった。今後は、体格差や体力差がさら

に広がる2年生、3年生においてや他種目においての実践にも取り組み、効果と課題を明らかにすることが急がれる。そして、その中で明らかになった効果や課題を踏まえ、2021年の完全実施に向けて、様々な単元（種目）の授業を準備していきたい。そして、授業で得た経験や学びを生徒が運動会や球技大会などの学校行事に生かしたり、生涯スポーツへとつなげていたりすることを期待する。

引用・参考文献

- 文部科学省(2017)中学校学習指導要領解説 保健体育編. 文部科学省
- 山西哲也(2010)男女共習体育授業の実現の可能性と問題, 中国四国教育学会, 教育学研究ジャーナル, 第6号, pp.61-68.