

生徒の課題や問いを中心にした「走り高跳び」の授業づくり

—「高く！ かしこく！ わくわく！ ジャンプ」の実践—

國友 靖展（田村市立船引中学校）

菅家 礼子（福島大学）

要約

これまでのキーワード「記録」「技能」を、「高さ」「跳躍」に変えて構想した「走り高跳び」（中学2年生）の授業実践である。生徒たちが「走り高跳び」の中にある様々な仕組みに気づき、追究していく学習過程が生まれ、多くの生徒たちの学習意欲は高まり、記録の伸びも確認できた。生徒の学習状況に応じ、当初の計画を修正しつつ教師の役割の重要性が示唆された。学習が停滞気味の生徒に対する授業づくりが課題として残った。

キーワード

運動の特性 見取り 修正

I. はじめに

ここ数年の体育関連の専門誌の記事、各種研修会や授業研究会等の要項等に掲載されたテーマを概観して分かることだが、「主体的」「対話的」「深い学び」という語のいずれかがかなりの割合で使用されている。各学校において「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた取り組みがなされ、「教えから学びへ」と授業のシフトチェンジが進められつつあることが伺える。

どの学級にも通用する学習指導方法や学習指導過程があるわけではない。だからと言って、独りよがりな授業になってしまうことは避けねばならない。このような意味において、教師間で実践を紹介し合い、成果や課題を共有し合い、さらなる改善に向かう検討を通して、次の授業実践にそれぞれの教師がそれぞれの学級の授業につないでいくという循環がこれからは特に求められると思う。卓越した授業名人芸的な指導法を後追いすることで授業の腕を磨く時代ではなくなっているように思う。

以上のような考えをもって、今回、一つの授業実践を紹介することにした。成果の発信というよりも、紹介した実践に対する意見や感想の受信こそが筆者らの願いである。

II. 授業者の思い

勤務校の生徒たちは、「今日は何をやる？」「こんなことにもチャレンジしたい」と体育の授業に対する期待に胸を膨らませ、運動場にやってくる。そんな生徒たちの期待に応え、精いっぱい体を動かし、運動の楽しさや喜びが実感できる授業を提供したい。さらには、運動や体育に消極的な生徒たちのやる気や意欲を高めることができる授業を提供したいと考え、授業づくり、授業実践を行ってきた。

しかし、どの授業においても、授業者の思いを実現させることは決して簡単なことではなかった。課題をすぐに達成し時間を持て余す生徒、あきらめてしまう生徒、ゲーム等の活動で疎外感を感じてしまう生徒など、教師の思いとは逆の生徒の姿が見受けられた。

その解決に向け、教職大学院では、「運動の楽しさや喜びを味わうことができる体育科の授業づくり—運動の特性の「問い直し」と生徒の「見取り」を通して—」のテーマで、研究を進めてきた。

本実践は、大学院修了後、現場に復帰後初めて國友が実践した授業である。2年間の学びを踏まえつつ、改めて筆者自身の授業づくりを見直して取り組んだ、生徒を主体にした体育科における授業デザインの試みである。

III. 今求められている体育科の授業

1. これまでの体育授業の成果と課題^{1,2}

これまで、体育科の授業は「体力」「運動技術」「運動の楽しさ」のいずれかに中心を置いて構成されてきた。体力中心主義の体育は、生徒の体力や運動能力の向上に寄与した一方で、運動嫌いや体育嫌いを生み出した。運動技術中心主義の体育は、運動技術を系統的に配列し、生徒の運動技能の習得に寄与した一方で、「できない」生徒、いわゆる「落ちこぼれ」を生み出した。

体力中心主義と技術中心主義の体育授業の反省に立ち、生涯学習時代の到来を受けて、昭和52年の学習指導要領には、生涯体育・スポーツの観点を取入れた体育科の目標が示された。以来、「運動の楽しさ」を中心とした体育授業が行われてきた。運動の楽しさを味わう機会となった一方で、休み時間に遊んでいるのとなんら変わらない「遊びの体育」と評されたケースもあった。運動に活発に取り組むようになった生徒がいる一方で、取組みから遠ざかる生徒もいて、いわゆる、運動に活発に取り組む生徒とそうでない生徒の「二極化」が問題になってきた。

このような経緯を踏まえて、時代に対応した体育科の意義を示し、これまでに生じてきた課題を解決しつつ、よりよい体育授業への改善に向けて現行の学習指導要領が示されている。

2. 実践に先立っての考察

(1) 中学校学習指導要領（平成29年告示）解説保健体育編からの考察

〈1〉教科目標と学習指導過程

以下は、現行の中学校学習指導要領（平成29年告示）に示された保健体育科の目標である。（下線と番号は筆者らによる。）「知識及び技能」「思考力、判断力、表現力」「学びに向かう力、人間性」の観点から示される3つの下位目標は省略する。

体育や保健の見方・考え方を働かせ^①、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して^②、心と体を一体として捉え^③、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・能力を次のとおり育成することを目指す。³

下線部から、求められている学習（指導）過程を読み取ることができる。

① 体育の見方・考え方を働かす学習過程

¹ 杉山重利編：どう変わる21世紀の学校体育・健康教育、『体育科教育』別冊①⑦第46巻第5号，大修館書店，1998

² 中村敏雄，高橋健夫，友添秀則編：「発信型」学校体育の創造、『体育科教育』第46巻第17号，大修館書店，1998

³ 文部科学省：『中学校学習指導要領（平成29年告示）解説保健体育編』，p.24，東山書房，2018

- ② 課題を発見し、合理的な解決に向かう学習過程
- ③ 心と体を一体として捉えた学習指導過程

これら3つは、授業づくりや授業の振り返りの際の視点となりうる。

〈2〉課題の発見と合理的な解決

以下は、「課題を発見し、合理的な解決に向かう」に関する説明の抜粋である。（下線及び番号は筆者らによる。）

…、各領域特有の特性や魅力に応じた課題を発見^①し…（中略）…科学的な知識や技能及びスポーツライフを豊かにするための知識等を活用^②して、自らの学習活動を振り返り^③つつ、仲間とともに課題を解決^④し、次の学びにつながるように^⑤するといった学習の過程を…⁴

下線部を、求められている学習過程として置き換えると以下の①～④のようになる。

- ① 特性や魅力に応じた課題を発見できる学習過程（特性や魅力に応じた課題発見）
- ② 自らの学習活動を振り返ることができる学習過程（振り返り）
- ③ 知識を活用する学習過程（知識活用）
- ④ 仲間とともに課題を解決する学習過程（協働による課題解決）

つまり、上記のことが実現できる授業づくりが求められていると言える。

〈3〉心と体の一体化

「生徒の心身ともに健全な発達を促すには心と体を一体として捉えた指導が重要であることから、引き続き強調した」と説明されている。「心と体の一体化」については、平成10年改訂の中学校学習指導要領以降、現在まで引き継がれている。当時、体操領域の「体づくり運動」への名称変更、さらに言えば「体ほぐしの運動」の導入に関わって論じられた。

片岡（1998）は、「抽象から具体へ」ではなく、「具体から抽象へ」の発想転換を提言している。⁵すなわち、具体的な行動や動作を出発点にして授業を考えようということである。「子どもの『生』をとらえる。つまり、生身の人間、生きているその人そのもの（今、ここに、在る）をありのまま捉える」ことを授業の出発点にすることが、よりよき実践のためには重要⁶なのである（菅家，2001）。つまり一般論としての「運動あるいは運動特性ありき」からスタートする授業づくりを変えようという提言であった。

(2) 「陸上運動（競技）系」のこれまでの授業づくりからの考察

（財）「日本学校体育研究連合会」発行の『50周年記念誌』の中に、全国学校体育研究大会の中学校部会の陸上運動及び陸上競技領域に関する記述がある。

…技能様相の発展過程の検討はかなりすすんでいたが（第5回，第8回，第9回，第12回），この領域を嫌う生

⁴ 文部科学省：『中学校学習指導要領（平成29年告示）解説保健体育編』，p.26，東山書房，2018

⁵ 片岡暁夫：ゆれる体操領域，『学校体育』第51巻第14号，pp.8-11，日本体育社，1998

⁶ 菅家礼子：よりよき実践に向けて（その2）—「体ほぐし」に関する哲学的考察—，日本体育・スポーツ哲学会第23回発表資料，2001

徒は多い。これは、技術的要素を多く含むことから学習が単調になりがち、能力の優劣が意欲を左右しやすい、進歩の度合いが明確といったが生じることによる（第11回）。そこで、生徒の課題意識の変化に沿った授業や意欲的に取り組める場の工夫や学習課題の設定を検討してきた（第13回、第17回、第20回）。ここでは、生徒の実態に即した一定の技術の取得を目指す指導が追究される。⁷

技術的要素を取り上げるだけの学習は単調になりがちなこと、生徒の意欲が能力の優劣や進歩の度合いに左右されやすいこと、そのため生徒に嫌われがち領域であることが報告されている。生徒の実態に即した授業の工夫がなされてきたが一定の技術取得を目指す指導が追究されてきたことが分かる。

この記念誌が発行されてから20年が経過しており、さらに授業改善は進んできていると思われるが、前述のことは授業づくりの際に参考にしたいことである。

次に挙げたのは、高橋ら（2012）による陸上運動系領域に関する記述である。

…基礎となる走・跳（投）の基礎的動作の習得を行う重要な領域であると同時に、自己の身体的卓越性を示すことができる意味ある領域である。シンプルで学習者が成果を確認しやすい教材づくり・指導装置づくりを進めるとともに、タイムや距離といった可視的な評価とあわせて、子どもの動きがどのように変容したのか（動きの質的変容）についての評価も大切にしていける必要がある。

仲間と関わり、記録の達成や競走（争）の楽しさを味わいながら、個人的な運動領域でありながらも、集団的な達成経験を生み出すような授業構成ができると、陸上運動系領域の意義がより大きくなるであろう。⁸

基礎的動作、身体の卓越性の点からの意味づけがなされている。生徒が成果を確認しやすい教材、可視的な評価のほかに動きの質的変容についての評価ができるような工夫、個人的にも集団的にも達成経験を生み出す授業づくりの必要が述べられている。

III. F中学校における実践

1. 実践の概要

- ① 期日と対象生徒 令和4年5月 中学校5学年 91名
- ② 対象運動 陸上競技 走り高跳び
- ③ 研究の実践校 F中学校

市内で最も大きな規模の中学校であり、生徒たちは5つの小学校から入学してくる。

- ④ 授業の実施形態 2つの学級合同で実施、2人の教師（筆者₁と40代男性教員）で担当
- ⑤ 生徒の実態及び教師の思い

2年生の最初の授業で「動きの質の向上をよく実感できるか」と質問した結果は、「できる」と回答した生徒は17%であった。そこで、令和4年度は、日常的に1つ1つの動きを丁寧に扱い、生徒自身が変容を実感できるような授業を目指している。

⁷ 50周年記念誌企画・編集委員会：『50周年記念誌』（財）日本学校体育研究連合会、p.106、2002

⁸ 細越淳二：高橋健夫・岡出美則・友添秀則・岩田靖編『体育科教育学入門』、p.169、大修館書店、2012

⑥ 中学校における走り高跳びについて

中学校学習指導要領解説保健体育編（文部科学省, 2017b）「C 陸上競技」は、「ア短距離走・リレー」、
「イ長距離走」、
「ウハードル走」、
「エ走り幅跳び」、
「オ走り高跳び」から構成されている。中学1・2年生の走り高跳びでは、はさみ跳びを用いて、リズムカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶことが知識・技能として例示されている。本校の保健体育科のカリキュラムでは、中学校1年生で短距離走、走り幅跳び、中学校2年生でハードル走、走り高跳びを、それぞれ5時間程度で学習することになっている。

2 単元・授業構想のポイント

(1) 運動の価値や特性の整理

以下の「走り高跳びの楽しさや喜び」と「生徒の不安や苦慮する場面」は、中学から大学まで陸上競技を専門としてきた國友自身が身体を通して経験してきたこと、指導を通して経験してきたことを踏まえて整理した内容である。

走り高跳びの楽しさや喜び
A 跳躍が成功した時の喜び（マットに降り立ち、成功を確信した際の爽快感） B 記録が向上した際の達成感（初めて跳べた際の感動） C 未知なる高さ、次の高さに挑戦する高揚感（跳べるか跳べないかの緊張感） D 友達と高さを競い合う楽しさ（互いの鎬を削る） E 自分の想像を超える身体の可能性

生徒が不安を抱く場面、苦慮する場面
F バーの落下によって、成功・失敗が明らかとなる（恥ずかしさ） G バーが落下する度に、バーの再設置が必要となる（他人の援助を必要とする） H 失敗をすると「次なる運動機会（さらに高いバーへの挑戦）」を失う I 個人によって挑戦したい高さに差がある（自分の目標に思う存分挑戦できない） J 兼ね備えている体格や体力が、記録に影響を及ぼす

これらを改めて整理して見えてきたことは、この2つの内容は二項対立のように思われるが、密接に関連しているということである。例えば、Fの「バーの落下によって、成功・失敗が明らか」であるからこそ、「跳躍が成功した時の喜び」はひとしおになる。さらに言えば「失敗は成功のもと」の諺にあるように、「失敗をしても、それを反省し欠点を改めていけば、かえって成功するもの」（広辞苑）ということ、学びの場に積極的に位置づけて授業を考えたい。

また、「未知なる高さや次の高さに挑戦する高揚感」は、「次なる運動機会を失う状況」であるからこそ実感できる感情となる。これまで、少しでも生徒の不安を解消することを考えてきたが、「生徒が不安を抱く場面」、「苦慮する場面」をいかに学びにつなげていくかについても考えていきたい。一般的に言われている運動特性ではないという理由からはねつけてしまうのではなく、生徒はそのように運動を見ているという事実をありのまま受け止めるところから授業づくりをしていきたい。

そこで、本実践では、F～Jを完全に払拭するのではなく、生徒の実態に応じた手立てを工夫し、運動の楽しさや喜びがより際立つように単元を構想した。たとえ、始めは生徒の運動の見方が、教師から見ると稚拙とを感じるようなものであっても、それを受け入れることから授業をスタートさせた。仲間や教師とのやり取り（対話、協働）を通して、その見方を修正したり、広めたり、深めたりする中で、運動の文化的価値（特定の運動の特性や価値）に気づいていくような活動や学習指導過程を工夫した。特

定の運動の特性や価値を強調しすぎて、生徒が学習から離れてしまうことがないようにとの思いをもって構想した単元である。

(2) 過去の実践における課題を踏まえた単元構想のポイント

上記を踏まえ、F～Jの条件（運動の特性）をどのように緩和していくかを立案するために、過去の「走り高跳び」実践からヒントを得ることにした。過去の実践では、陸上競技「走り高跳び」の競技規則をベースに授業を構成した。その結果、生徒からの発言や学習ノートの記述内容に様々な困り感やつまずきが見受けられた。以下に、課題になった点を挙げる。

① 走り高跳びの専用の教具（支柱、マット、バー）。

過去の実践では、正規の教具を用いることで、2つのピットしか準備できず、1つのピットを20人程度で使用したため、生徒にとっては自身の跳躍を試す機会が少なくなった。1回跳躍を終えるごとに、5～8分の待ち時間があり、繰り返し跳躍する機会を確保することができなかった。少ない跳躍回数の中で記録の向上を目指すため、教師の一方的な技術指導の場面が多くなった。

② 記録会や記録測定ルール。

正規のルールを取り入れたことで、バーを段階的に上げていった。そのため、運動の得意な生徒は継続して跳躍することができたが、失敗した生徒は次の跳躍の機会を失うことになってしまった。

③ 記録の向上を重視した単元構想。

記録を向上させることが、学びの目標やゴールとなり、生徒たちは結果のみを重視するようになった。また、教師からの技術指導が多くを占めるため、技能が評価の要となり、学びの過程を評価する材料がなかった。技能の「できる」のみが価値づけられていく傾向にあった。

上記①～③の反省を踏まえて、すべての生徒の学びを保障するために、単元構想で工夫・配慮するポイントを以下の3点にした。

Ⓟ1 生徒や本校の実態に応じた走り高跳びの学習内容、学習方法の提案

Ⓟ2 正規の用具だけに固執しない、臨機応変な場づくり

Ⓟ3 生徒が、学びを通して自己の成長を実感できる目標設定

(3) 本実践の構想

本実践では、「高さ」をキーワードにした学習課題・運動場面を提示し、生徒一人一人が「走り高跳び」の中にある様々な仕組みに気づき、追究していくことを通して、走り高跳びの運動の価値や特性に対する理解を深めることができると考えた。(図1)

上記の3つのポイントⓅ1～Ⓟ3を踏まえて、一人一人に応じた運動の機会を設定し、基本的な運動技能や知識を身に付け、それらを活用して運動課題を解決していくことができるように単元を構想

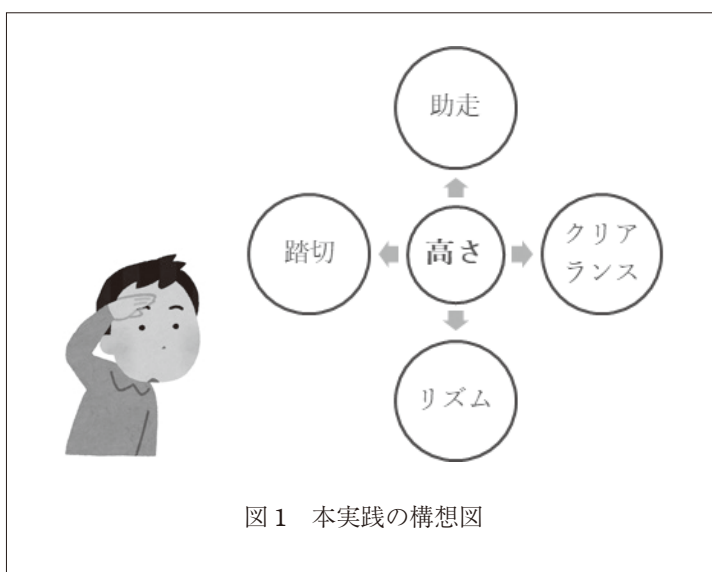


図1 本実践の構想図

した。

① 一人一人に応じた運動の機会を設定する

一人一人に応じた運動の機会を設けるために、活動の場や教具の工夫を取り入れる。そうすることで、自己に応じた環境（数・場）で運動を経験し、自己の課題を解決したり、ポイントを意識したりすることができるようにする。

《活動の場や教具の工夫》

本実践では、2人の教員で授業を担当している強みを生かし、校庭と体育館の2ヶ所にピットや練習環境を設けることにした。また、F校には、走り高跳びの支柱3セット、外用のエバーマット2つ、体育館用のエバーマット2つが設備されている。正規の器具とともに、以下の用具で、仮設ピット（以下：F中特設ピット）を増設した。（写真1、写真2）なお、体育館のピットでは、ゴムバーを用いることにした。記録会等では、バーの揺れによって成功・失敗の判断を行った。

支柱：バドミントンの支柱に5センチ毎に目盛りをつけて、支柱として活用する。3セット設置。

ジャンプ等のトレーニングに使うポールを活用する。

（写真3）4セット設置。

バー：競技用のバー（2本）、練習用ゴムバー（3本）、ゴム紐

マット：室内用の体操用マット

《個に応じた運動の機会》

正規のピットが校庭に2カ所、F中特設ピットが体育館に4カ所、合計で6ヶ所のピットを設営した。8人程度で、1つのピットを使って学習することができる。

また、学習内容や場の設定は、生徒の課題や問いを踏まえて、臨機応変に変更できるようにしていく。なお、記録測定を実施する際にも、ピットごとに時間制限で高さを設定し、様々な高さに挑戦する機会を確保していく。

② 基本的な運動技能や知識を身に付ける

「走り高跳び」や「高さ」に関連した運動種目（走り幅跳び、バスケットボールのレイアップ、バレーボールのスパイク）の知識や運動感覚を活用することで、運動種目（高さ）の仕組みや概念、法則に気



写真1 F中仮設ピット



写真2 安全面を考慮した外れやすいゴムバー

付き、知識の構造化を図ることができると考えた。そこで、これまでの運動経験や体育授業の情報をもとに学習できる場(写真4)を設定することにした。

③ 単元のテーマを設定し、そのテーマに向かって、運動課題を解決していく

単元のテーマは、「自分の目標に向かって、高く！ かしこく！ ワクワク！ ジャンプ」である。

「高く・かしこく・ワクワク」といった、「く」を語尾にする単語を並べることでリズム感を出し、生徒たちの心に残る言葉でテーマを設定した。さらには、従来のような「単元名『走り高跳び』」と示すよりも堅苦しさがとれ、生徒にとってはキャッチコピー的な役割を果たすことも期待した。

明確な学習目標を設定し、自分の言葉で運動課題を追究・解決していく過程を学習シートに記録していくことで、1つ1つの課題を達成した成果や自己の成長を実感し、課題解決について考え抜く力、粘り強く取り組む姿勢を養うことができると考えた。

《明確な目標》

単元のテーマには、目標を埋め込んである。「高く」は知識、技能、「かしこく」は思考力、判断力、表現力等、「ワクワク」は主体的に学習に取り組む態度と関連づけてある。この単元の目標を一言で端的に表現し、生徒たちの学習の目指す方向性を示すことにした。

《学習シート》

学習シートは、生徒の学びのポート・フォリオとなるように工夫した。毎時の学習の成果や課題を継続的に記録することを積み重ね、学びの足跡を確認できるようにした。単元を通して、毎時間、本時のめあてや活動の記録、振り返ったことを記入させることにした。生徒自身が気づいたポイントについて自由に書いて、「高さ」を追求した過程の記録となるように工夫した。

従来までは記録の伸びの度合いや教師が提示した項目にそって段階評価(3段階や5段階)することが多かったが、生徒の気づきを重視して自由記述にした。各自の気づきを尊重する意味からシート上部に「学習記録(自由に書き込んで、私だけのノートにしよう。)」という文言を入れた。

今回の実践に際して、主に工夫した点をこれまでの実践と比較できるように表1にまとめた。



写真3 トレーニングボールを使った練習の場



写真4 バasketボールのレイアップを生かした練習の場

表1 今回の実践の工夫 —これまでの実践と比較して—

従来の実践	今回の実践
正規のルール	本実践のルール
助走から片足で踏み切る	※同様
開始時のバーが設定されている	自分で高さを希望することができる
設定された高さから選択する	※同様
3回続けて失敗すると競技終了	制限時間内であれば、何度でもチャレンジできる
バーが落下すると失敗	バーの振動によって紙が落下であれば失敗
最も高く跳んだ選手が優勝	最も「高さ」を追究した人を評価

3. 単元計画

単元計画の時点では、単元の目標や具体的な手立てを明確にした。ただし、毎時間の授業に関しては、大まかな流れのみを設定し、柔軟な対応で授業づくりができるようにした。その意図として、教師が設定した授業の型に生徒を導いていくのではなく、生徒の姿を踏まえて授業を構想していきたいと考えたからである。

4. 授業の実際

(1) 1時間目

【学習内容】 準備体操、めあての確認／オリエンテーション（単元の進め方の確認）／踏み切り足、助走のスタート位置の確認／試しの記録測定／振り返り（本時を踏まえて、「高く」跳ぶための課題、「高く」跳ぶために身に付けたいこと）

【本時の概要】

5時間といった短い時間の中で、運動種目の特性や魅力を実感させるためには、それぞれの生徒から既習経験、既習内容を引き出し、小学校の学習との接続を意識した授業づくりが必須となる。そこで、1時間目の授業では、「あなたは、右から助走？ 左から助走？」といった投げかけで、「走り高跳びの動作（身体の使い方）」の再確認からスタートした。復習や試しの記録会では、F中特設ピットを準備し、複数のピットを使って学習していくこと、ゴムバーを使うこと、様々な高さのピットがあることを紹介した。試しの記録測定では、1つのバーの高さに、5分間の挑戦時間を設けた。時間内であれば、何度でも挑戦でき、自由にピットを移動してよい。例えば、Cピット（1回目）で90cmを越えることができなくても、再びAピット（4回目）で90cmに挑戦することが可能である。

Aピットのバーの上げ方：75cm → 80cm → 85cm → 90cm → 85cm → 75cm

Cピットのバーの上げ方：90cm → 95cm → 100cm → 105cm → 110cm → 105cm

【生徒の姿】

F中特設ピットを見た生徒たちから、「体育館でやるの？」「このバーで高跳びをやるの？」と驚きの声が上がった。多くの生徒たちが、校庭で正規のピットを使って学習すると確信していた中で、準備された環境が想定外のものだったためと推察した。

本時を通して、すべての生徒が、小学校で走り高跳びを経験していることを確認できた。しかし、多くの生徒が、小学校で学習した踏み切り足や助走の仕方を覚えていなかった。運動感覚の優れた生徒は、走り高跳びの動作にすぐ慣れ、120cm以上に挑戦していた。一方で、恐怖心や不安心を抱く生徒は、バー

に向かって踏み切ることができず、記録を測定することができなかった。

(2) 2時間目 課題の把握

【学習内容】 準備体操／1時間目の振り返りの共有、めあての確認／3歩と5歩のリズムから踏み切り／今日の記録チャレンジ／振り返り

2時間目の導入では、1時間目の振り返り内容を集計した結果を提示した(表2)。それを踏まえ、教師から「本時の課題は、最も疑問や悩みにあがった助走の距離や歩数にしてはどうか」と提案することにした。学習課題に生徒の問いや疑問を設定することで、より課題意識を高め、自発的な学びを促すことができると考えた。

授業では、リズムカルな3歩、5歩の助走から踏み切る学習を行った。最後の3歩のリズムを引き出すために、4歩前でロイター板や跳び箱1段目にあがり、そこから踏み降りて3・2・1(踏み切り)のリズムでかけ上がる感覚を養うことにした。その後、5・4(踏み切り板)・3・2・1と助走の距離を延ばして実施した。(写真4参照)ロイター板のある時とない時で、「どんな感覚の違いがあったのか」を生徒に言語化させることで、次時以降の個人練習で「どんな歩数が適切なのか」「助走の目的は何か」を考えるための視点を示したいと考えた。「助走の距離や歩数」を対処的に指導するのを避けた。

【生徒の姿】

3歩、5歩のリズムを体感していくことで、助走の流れに大きな変化が見られた。1時間目と比べ、踏み切り直前でリズムアップする動きが見られるようになってきた。また、1つのピットを8人程度で使っているため、1人20回以上跳躍できる機会があった。回数を重ねるたびに、踏み切りの力強さも伴ってきたように思われた。ある生徒は、「ただ走るだけの助走ではリズムがとりにくいが、目印があると、リズム良く走れた」といった振り返りをしていた。一方で、高い所から降りることに恐怖心を感じる生徒も見られた。そのような生徒は、教師や仲間の手拍子にあわせて3・2・1歩の目印に沿って助走し、踏み切る練習を行った。

振り返りを見ると、「高く」跳ぶための要素として「助走のリズム」があることを初めて知った生徒もいた。既習済みの走り幅跳びやレイアップシュートなどと関連づけて学習していくことで、過去の学習も補完することができた。

(3) 3・4時間目 課題別練習

【学習内容】 準備体操／めあての確認、練習方法の確認／練習マップで自由練習／振り返り

3・4時間目は、「F中走り高跳び練習マップ」(資料1)を提示して、校庭と体育館を行き来しながら、

表2 測定後の「疑問や悩み、ここが分からない」のまとめ

【1・2組】

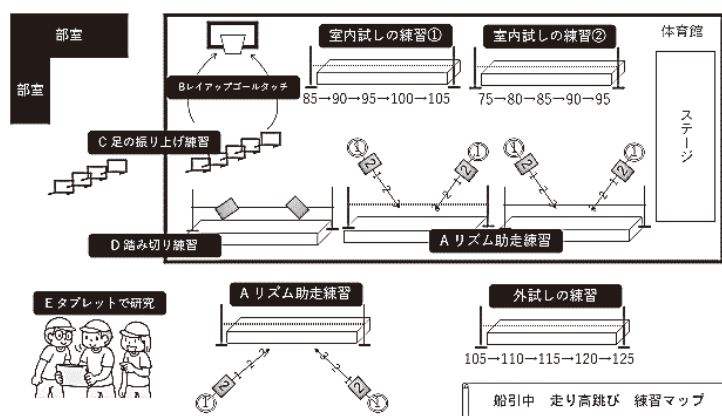
悩み・課題	人数	2年1組・2組バージョン
歩数・距離・歩幅	11	足があわない・・・
リズム	9	3歩? 5歩?
勢いを付けて走る・スピード	5	自分に合ったスピードは? 歩数は?
足の上げ方	8	足の動かし方
足を高く上げる	5	後ろ足が引っかかる
着地	4	立って着地ができない
その他		踏切・足の抜き方・踏切足の決め方

【3・4組】

悩み・課題	人数	2年3組・4組バージョン
歩数・距離・歩幅	18	歩幅があわない・・・
リズム	3	3歩? 5歩?
勢いを付けて走る・スピード	1	自分に合ったスピードは? 歩数は?
足の上げ方	7	足が残る
足を高く上げる	2	後ろ足が引っかかる
着地	2	立って着地ができない
その他		強く踏切コツ・腰を上げる・踏切足の決め方

自分の課題に応じて練習場所を選択し、課題解決に向けての練習に取り組むことにした。1つ1つの練習場所は、1時間目の振り返りの集計結果（表1）を参考に、生徒たちの課題が解決できる場を設けた。また、記録を測定できるピットも設け、すぐに練習の成果を検証できるようにした。3時間目の最初には、チェックシートで、自己課題を点検できるワークシートを配布した。

資料1 F中走り高跳び練習マップ



【生徒の姿】

多くの生徒が、自分の課題は何かを踏まえて、どこで練習するべきかを判断できていた。教師は、練習の場所を回りながら生徒の姿を見取り、声をかけた。その中で、ある生徒は、「助走の練習で、助走の距離や歩数は決められたが、最後の踏切が弱くなってしまう。だから、踏切練習で、実際の助走距離と歩数から跳躍する練習をする」と2つの練習を複合して取り組んでいた。自分に何が 필요한のかを見極め、その解決にふさわしい場を選択できていた姿であった。一方で、このような学習形態に慣れていないためか、同じ場所で練習を続ける生徒、友人と同じ場所を回る生徒もいた。いずれにしても、どの生徒も、それぞれの場で一生懸命に練習に取り組んでいる姿があった。

(4) 5時間目 記録会

【学習内容】 めあての確認、記録会の方法確認／記録会／振り返り

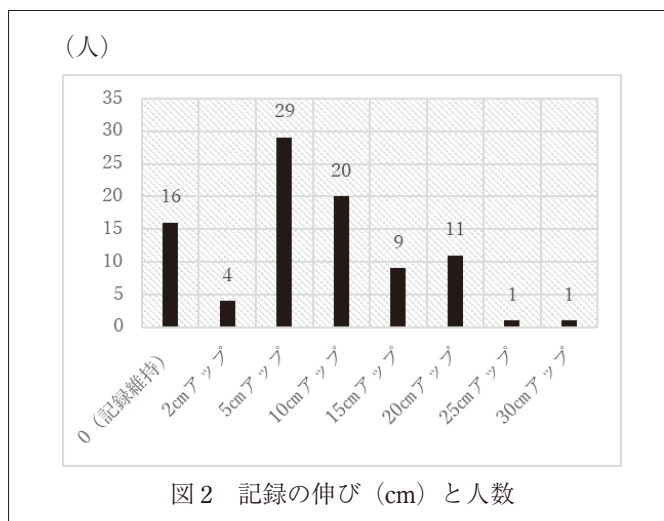
多くの生徒が、1時間目に設定した目標記録を達成したいと意気込み、実際の測定でも制限時間内に何度もチャレンジしていた。また、その高さを越えることができなければ、違うピットで同じ高さになるのを待ち構え、再びチャレンジする姿が見受けられた。また、同じピットで、跳ぶことができずに困っている生徒がいると、「頑張れ」等の励ましの応援をするだけでなく、ここまでの学習で得た知見を活かしながら具体的なアドバイスをしている生徒の姿があった。

5. 生徒たちの変容

(1) 記録の伸びと実態把握の質問紙調査

最終的に82,4%の生徒が記録を伸ばした。記録の伸びの平均は、8,4cmであった。記録の伸び（最終回の記録－試しの記録の差）の分布を図2に示した。

質問紙調査（64頁の資料4参照）では、令和3年度全国体力・運動能力調査の質問項目とデータ結果を参考に、調査と分析を行った。その結果、対象生徒は、走り高跳びを肯定的に捉え、十分な運動量で学習できたことを確認できた（質問1・2より）。また、単元を通して、動



きの質の向上を実感した生徒がほとんどで、「授業中に自分で工夫して練習した」「自分に合った場やルールが用意された」の項目で、「できる」を実感した生徒が多くを占めた（質問3・4より）。一方で、「友だちから教えてもらう」「ICTの活用」から「できる」を実感した生徒は、一部の生徒に限定された。

(2) 生徒の記入内容から

毎時間のワークシートから、自己に足りない要素を補完しながら「高さ」を追究していく姿を確認することができた。記入した生徒Aは、1回目から最終回までに記録を向上させることはできなかった。しかし、毎時間の振り返りの記述内容（資料2）を見ていくと、高く跳ぶために「助走」や「空中動作」を試行錯誤し、1つ1つの動きの技能や理解を深めていることが分かる。また、資料3は、単元を通して自由に記述させた学習の記録である。生徒Bは、「助走の流れから中心で飛ぶ（跳ぶ）」といった内容を記述している。授業者からこのような情報を提供することはなかったため、生徒B自身が、高さを追究していく過程で発見した見方・考え方であると言えるだろう。

6. 実践の成果と課題

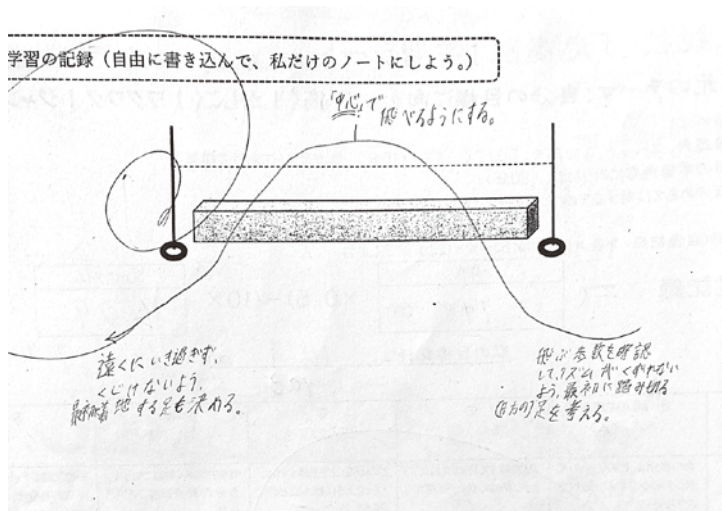
(1) 事後アンケートの結果について

事後アンケート結果では、「授業は楽しかった」の回答が61.76%、「たくさん運動することができた」の回答は64.71%、「自分の動きの質の向上を実感することがあった」の回答は42.16%で、いずれも令

資料2 生徒Aが記入した学習の記録

今日の記録	85cm	80cm	85cm	85cm	85cm
次回の目標記録	90cm		90cm	90cm	
今日の振り返り （自分の学習の振り返り）	足元、かりあげて ろ布をリズムが とびこことか Aは、85cmと バスの、今後は 100cmくらい まわるとバスの おかしなところ	動きの、リズムが よく分る。正。 と、と高く とびこま リズムを、リズム リズムはリズム	リズムをリズム のリズムが リズムはリズム 8T、リズムが おけ、リズムは 90cmをリズム リズムはリズム	前回はリズム、 空中でリズムが リズムはリズム リズムはリズム リズムはリズム	85cmのリズム、 90cmのリズム リズムはリズム リズムはリズム

資料3 生徒Bの気づきやポイントを記録した学習シート



和3年度の全国の調査結果よりも高い割合を示した。(資料4)

「できなかったことができるようになったきっかけ」については、「授業中に自分で工夫した」の回答が最も多く52.94%であった。令和3年度の全国の調査結果よりも約10～15%も高い割合となった。逆に、「友達に教えてもらった」の回答は29.41%で令和3年度の全国の調査結果よりも約20～35%も低い割合となった。記録が向上した(向上しなかった)理由に関する質問では、向上しなかった理由についての回答はなかった。向上した理由については、その一部を資料4に示した。

(2) 授業者による実践の振り返り

次のような成果(○印)と課題(△印)が見い出された。

- 本実践では、「高さ」といった学習課題を提示し、生徒一人一人が「走り高跳び」の中にある様々な仕組みに気づき、追究していくことを目指した。上記の生徒A・Bの姿は、まさに「高さ」を追究している姿であると言えるだろう。記録の数値等の技能だけにとらわれず、「思考力、判断力、表現力」「主体的に学習に取り組む態度」を含めた3つの能力をバランスよく育むことができた。
- 教具の工夫によって、生徒たちに十分な運動量・運動経験を確保することができた。豊富な運動量を通して、生徒Aのように「次は、こんな方法はどうか」といった姿勢で試行錯誤しながら学習することができていた。また、体育館では、ゴムバーを使うことで、バーが落下した際の衝撃や衝撃音を解消し、恐怖心を抱く生徒も安心して、失敗を恐れずに果敢に挑戦することができていた。バーを越えるという運動の特性を保持しつつ、効果的に用具を用いることができた。

本実践では、事故防止に注意しながら、生徒の実態に応じた運動教具・環境の工夫、開発が効果的に作用した。今後、走り高跳びの単元に関わらず、どの運動においても、正規の教具に固執しないことで、運動量の確保、恐怖や不安の解消に貢献できると考えられる。
- 記録測定時のルールは、跳躍回数による制限から時間による制限に変更した。数回の失敗があっても、1度の成功があれば「高さ」をクリアしたことになる。自分の目標を簡単にあきらめず、粘り強く取り組むことができた。正規のルールを弾力的に変更し、生徒の学習課題がより達成しやすい状況をつくることができたと言えるだろう。
- 対象生徒の課題や問いに応じたオリジナルの練習マップを作成したことで、一人一人に応じた運動の機会を設定することができた。一般的な練習方法を提示するのではなく、対象生徒のオーダーメイドの授業内容を展開することで、学習効果はもちろん生徒の意欲や関心を高めることができた。
- △ 生徒自身が追究の過程から運動の特性や価値を見出していくように単元構想をしたが、そこまでの高まりが見られた生徒は一部であった。「運動の特性や価値」を見出していくための仕掛けが不十分であったと考えられる。
- △ 教え合いやICTの活用によって「できる」を実感した生徒は少なかった。授業では、一人一台タブレットを所持し自由に使うことを認めていたが、活用する生徒はほとんど見られなかった。記録が横ばいで向上しなかった生徒等に関しては、映像から自己の動きの変容を実感するためにも、タブレットの活用を促す必要があった。
- △ 何度チャレンジしても最初のバー(75cm)を超えることができなかった生徒、記録の変容が見られなかった生徒の一部が、走り高跳びの「楽しさ」を実感することができなかったと回答した。生徒自身が、「高さ」を追究する過程や課題解決のための過程をどこまで価値付けることができたのかを明確にすることができなかった。

資料4 実態把握（授業アンケート）の結果

[質問 1]走り高跳びの授業は楽しかったですか。				
	楽しい	やや楽しい	あまり楽しくない	楽しくない
選んだ人数(人)	63	34	4	1
割合(%)	61.76	33.33	3.92	0.98
R3年度全国体力・運動能力調査結果(男子)	52.60	37.30	7.30	2.70
R3年度全国体力・運動能力調査結果(女子)	39.60	43.50	13.10	3.80

[質問 2]走り高跳びの授業では、たくさん運動することができましたか。				
	たくさん運動できた	だいたい運動できた	あまり運動できなかった	ほとんど運動できなかった
選んだ人数(人)	66	31	4	1
割合(%)	64.71	30.39	3.92	0.98
R3年度全国体力・運動能力調査結果(男子)	56.50	38.30	4.20	1.00
R3年度全国体力・運動能力調査結果(女子)	50.10	42.90	5.60	1.40

[質問 3]走り高跳びの授業では、自分の動きの質が向上している(例えば、ボール投げであれば、正しいフォームでボールを投げられるようになった)ことを実感することがありましたか。				
	よく実感した	少し実感した	あまり実感しなかった	ほとんど実感しなかった
選んだ人数(人)	43	53	6	0
割合(%)	42.16	51.96	5.88	0.00
R3年度全国体力・運動能力調査結果(男子)	29.90	49.20	16.20	4.70
R3年度全国体力・運動能力調査結果(女子)	19.60	54.40	21.10	4.90

[質問 4]走り高跳びの授業で「できなかったことができるようになった」きっかけ、理由はどのようなものがありましたか。当てはまるものをすべて選んでください。 ※ 1段目:船引中人数(人) 2段目:船引中割合(%) 3段目:R3年度全国体力・運動能力調査結果男子(%) 4段目:R3年度全国体力・運動能力調査結果女子(%)				
授業中に先生に個別にコツやポイントを教えてもらった	授業中に自分で工夫して練習した	自分に合った場やルールが用意された	先生や友達の実験をしてみた	友達に教えてもらった
37	54	24	45	30
36.27	52.94	23.53	44.12	29.41
38	40.3	3.9	46.2	50.3
41.2	35.1	4.1	54.2	63.4
授業中に自分の動きを撮影した動画を見た	授業外の時間に先生に教えてもらった	授業外の時間に自分で練習した	授業外の時間に自分で本を読んだり動画を見たりした	できるようになったことがない
3	0	5	4	2
2.94	0.00	4.90	3.92	1.96
5.8	3	11.8	7.1	5.8
7.8	3.1	15.4	7.5	4.2

[質問 5]走り高跳びの授業では、自分の課題を明確にして学習に取り組むことができましたか。				
	毎回、明確にして取り組めた	だいたい明確に取り組めた	あまり明確にして取り組めなかった	明確にして取り組めなかった
選んだ人数(人)	55	43	3	1
割合(%)	53.92	42.16	2.94	0.98

[質問 6]自分の課題に応じて、練習するべき場所を選択することができましたか。				
	しっかりできた	だいたいできた	ほとんどできなかった	できなかった
選んだ人数(人)	69	31	0	1
割合(%)	67.65	30.39	0.00	0.98

[質問 7]記録が向上した、向上しなかった理由を教えてください。 ※ 回答の一部
<ul style="list-style-type: none"> 最後の3歩をリズムよく跳ぶように意識した。 積極的に授業に取り組んだから。わからないことを聞いたから。 友達の実験方法を真似してやってみたら、120cmから125cmまで飛べるようになりました。 先生や友達に教えてもらったことを自分なりにやってみたり、飛ぶ時のポイントを考えながらとんだりしたら記録が向上しました。 足の歩数やリズムが分かったからと怖がらず挑戦することが出来たから。 先生に詳しく教えてもらい動画を撮り自分の改善点を見つけ直せたから 棒から片手分けて、2-2-3で歩数をやって自分に合った歩数で自分の目標に挑戦できた 友達に、後ろ足を上にあげて教えてもらって、実践したらできるようになりました！ 前よりも向上したと思います。理由は、足が上がるようになり、リズム感や歩数を決めて跳ぶことが出来たからだと思います。 本当の最初は3歩や7歩関係なく足を動かしていたけど、先生の跳ぶポイントを教えてもらって(3歩や7歩)跳ぶ事が出来た。 友達とどこが悪いのか何がおかしいのかを確認しながら授業に取り組んだから。 踏み切りを強くすることと抜足を高くすることを意識することで記録を向上させることができた。

IV. おわりに

本実践では、生徒の問いや課題を踏まえて、生徒を主体にした授業づくりに取り組んだ。これまでの授業と比べると、授業を構想する過程で、生徒たちからできる限りの情報（活動の様子、学びの内容、毎時の成果等）を集めるために奔走した。この情報があったからこそ、様々な計画や活動を修正しながら授業を進めることができた。

単元を終えて、生徒たちの振り返りを点検していく中で、以下のことに気がついた。

《これまでの授業観》

- ・教師と生徒で、すでに出来上がっている（教師がつくった）物語を読み進めていく。
- ・教師が、物語を生徒に読み聞かせていく。

《本実践の授業観》

- ・教師と生徒で、新たな物語を創っていく。

※物語：その単元で行う運動

生徒を主体にした授業づくりでは、教師と生徒の協働により授業を展開していくことができる。したがって、目の前の生徒たちが変われば、授業も変わる。環境（教具や運動の場）が変われば、授業も変わる。生徒を主体にするために、生徒の学びに目を向ける、耳を傾けるそんな教師の姿勢を大切にして教壇に立っていきたい。

謝辞

教職大学院在学中のカンファレンスを通して、授業を見つめる筆者らの視野を広げる助言をくださった元福島大学特任教授の齋藤幸男先生、福島大学特任教授の鈴木昭夫先生に心から感謝申し上げます。

参考文献・引用文献

- 1 杉山重利編（1998）：どう変わる21世紀の学校体育・健康教育、『体育科教育』別冊⑰第46巻第5号，大修館書店
- 2 中村敏雄，高橋健夫，友添秀則編（1998）：「発信型」学校体育の創造、『体育科教育』第46巻第17号，大修館書店
- 3 文部科学省（2018）：『中学校学習指導要領（平成29年告示）解説保健体育編』，24，東山書房
- 4 同上書，26
- 5 片岡暁夫（1998）：ゆるる体操領域、『学校体育』第51巻第14号，8-11，日本体育社
- 6 菅家礼子（2001）：よりよき実践に向けて（その2）—「体ほぐし」に関する哲学的考察—，日本体育・スポーツ哲学会第23回発表資料
- 7 50周年記念誌企画・編集委員会（2002）：『50周年記念誌』，106，（財）日本学校体育研究連合会
- 8 細越淳二（2012）：高橋健夫・岡出美則・友添秀則・岩田靖編『体育科教育学入門』，169，大修館書店