

主体的・
対話的で
深い学び

授業実践

体育

自分で立てた問題解決のための仮説を、

対話を通して検証し、自分に合った走法を見いだす

北海道浦河高校

舟田彩一朗 ふなださいいちろう

本時の概要

【対象／教科／科目】2年生／保健体育／体育 【分野・単元】陸上競技・短距離走（本時は、全6時間のうちの5時間目。P.49に単元の指導計画を掲載）
 【育成を目指す資質・能力】技能、思考力、表現力、主体性、協働性
 【学習内容】「最大速度を高める」という課題において、「足の接地時間を短くする方法は？」と、問いを設定。前時に引き続き、生徒同士で情報交換しながら、自分に合った走法を考え、検証していった。本時の最後に50m走を測定し、今日の活動で分かったこと、次の授業で取り組みたいことを発表した。

主 主体的な学び
対 対話的な学び
深 深い学び

09:40 本時の目標と学習内容の説明



最大速度を高めるため、足の接地時間を短くする方法を考えるという本時の内容を確認。舟田先生は、「感覚的につかめてきたことを、自分なりの言葉にする」「全力疾走した時に、考えたこととずれが生じるかどうか確認する」と、本時の活動で特に留意してほしいことを説明した。

10:02 グループを超えて考えを広げる



「足首を柔らかく」「股関節から足を動かす」などと、生徒はそれぞれの考えを伝え合いながら練習を続けた。ある女子生徒が別のグループの男子生徒にアドバイスを求めたところ、「前傾姿勢にならない方が足の回転が速くなる」と、新たな視点での助言を得ることができていた。

ふなだ・さいいちろう 教職歴14年。同校に赴任して9年目。保健体育科。3年次主任。浦河高校1年目から言語活動を重視した保健体育の指導に取り組む。社会問題の解決を目指した科学データの利活用コンペティションへの参加など、課題研究の指導にも力を入れる。

学校概要

◎浦河町立浦河実践女学校として開校。北海道様似高校との再編統合を経て、現在に至る。生徒は、2年次より希望進路に合わせて人文科学、自然科学、情報・ビジネス、地域創生の4系列の中からいずれかの系列を選択する。馬術部や陸上競技部、写真部など、全国大会への出場経験がある部活動も多い。

◎設立 1932（昭和7）年

◎形態 全日制／総合学科／共学

◎生徒数 1学年約100人

◎2021年度入試合格実績（現役のみ） 国公立大は、北海道大、弘前大、宮城大、和歌山大、高崎経済大、北九州市立大などに8人が合格。私立大は、天使大、藤女子大、北星学園大、北海学園大、桜美林大、日本大、日本体育大などに延べ32人が合格。



09:53 接地時間を短くする方法を検証



主
対
深

準備運動の後、事前に行った接地時間を短くするための仮説共有を通して、本時に一緒に練習すると自分にメリットがあると思った人と、ペアやグループを組んだ。自身の仮説に基づいた走法の練習を開始し、それぞれが意識していることに対して助言をし合いながら、仮説検証を進めた。

09:42 問題解決のための仮説を共有



対

生徒は本時まで、走る速度を高めるための情報収集を行い、問題解決のための仮説の検証を行ってきた。本時までの振り返りを記録したデリーワークシートを見ながら、自分が今日取り組もうとしていることを生徒同士で共有した。自分とは異なる考えに触れさせることがねらいだ。

10:25 振り返り



主
深

本時の最後に、今日工夫してみて分かったこと、次の授業でやってみようと思ったことを発表。舟田先生は、「いろいろな意見が出ているけれど、あくまでもその人の意見。自分にとって正しいか、合っているかどうかは分からない」「他者の考えを参考に、自分の考えをまとめることが大切」と、生徒に話した。

10:13 測定



主
深

70m 走の予定だったが、生徒の様子から、練習に時間を多く割いた方がよいと判断し、50m に短縮。ラップタイム、スプリットタイムを測った。舟田先生は、「今日の練習方法が適切かどうかだけでなく、その走法が自分に合っていたかどうかも考えて」などと、生徒一人ひとりに声をかけていた。

●私が目指す授業

言語活動の充実によって
すべての生徒が高め合う

生徒が、生涯を通して楽しめるスポーツに出会える。そして、スポーツを通して新たな考えを生み出し、協働的に問題を解決したりする力を身につけることができる……それが私が目指す体育の授業です。育成を目指す資質・能力として特に重視しているのは、種目の特性を理解して必要な技能を高めるための方法を考え、実行したり、問題解決のための意思を表現したりする主体性、ペアワークやミーティングなどで他者の考えや立場を推論できる協働性、情報を抽象化し、構造を捉えられる思考力です。そうした資質・能力の育成において鍵となるのが、生徒の言語活動です。

種目の原理原則が十分理解できていないにもかかわらず、運動能力が高いためにより結果を出す生徒がいる一方で、種目の特性を深く理解し、他者と協働できていないにもかかわらず、運動能力の低さから、よい結果が出ない生徒もいます。体育の授業の中で言語活動を充実させ、種目

の原理原則の理解を大切にすることで、運動能力にかかわらず、それぞれの現在地からの成長を目指すことができますし、運動能力の高い生徒と低い生徒がつながり、お互いに高め合える授業になります。

●私の発問・課題設定の観点

理論的な理解と対話を土台に、自分なりの仮説を立てさせる

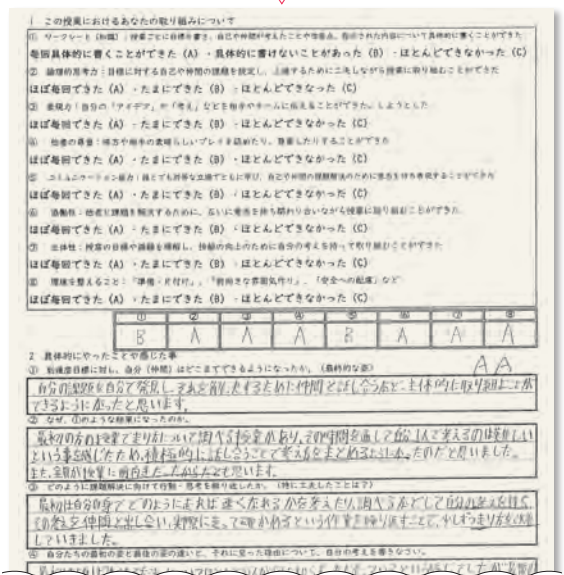
本時の授業では、速く走るための理論的な理解を土台に、接地時間を短くするための自分なりの考えが適切かどうか、ペアやグループで検証していきましました。そして、授業の最後の振り返りで、検証してみて分かったことやこれからの見通しを発表させました。単元ごとに設定された到達目標に向けて自分の課題を設定し、問題解決のための仮説を立てて、他者と協働しながら試行錯誤することを、生徒に求めています。そうした授業では、種目の特性や生徒の技能、そして各自の考え方によって課題や仮説が変わるため、私たちが教師には、種目の専門性と生徒理解が欠かせません。特に、生徒理解が不十分だと、一般的なアドバイスし

図1 デイリーワークシート



デイリーワークシートには、問題解決に向けた見通しや振り返りなどの項目がある。舟田先生は、授業までに生徒全員のワークシートに目を通し、コメントをしている。 ※学校資料をそのまま掲載。

図2 単元後のレポート



単元後のレポートでは、授業で身につけた資質・能力について自己評価をさせ、単元を通じて自身の考えを言語化させている。 ※学校資料をそのまま掲載。

必要な視点を与えることができず、生徒の学びが深まりません。

生徒理解は、授業中の姿やデイリーワークシート(図1)などを通じて行います。接地時間が短縮されず、記録も更新されない生徒でも、デイリーワークシートを見れば、考え方の広がりや意識していることを把握できますし、練習中に、「グループの仲間にとっては正しい方法かもしれないけれど、君にとってはどうだろう」と、生徒の特性に応じて、さらに思考を深めさせる声かけが可能になります。また、授業の最初に、デイリーワークシートを使って生徒

同士で考えを共有することで、他者の考えを新たな自分の考えへとつながられている生徒も多いです。

評価については、単元の最初に、観点別の規準を生徒と必ず共有します。その規準にのっとり、生徒の授業中の姿、ワークシート、単元後のレポート(図2)などで評価しています。各単元で何を評価の対象とするのか、その規準をどのように設定するのは、生徒の姿と体育の目標を照らし合わせて、保健体育科の教師で毎年見直しています。特に、課題や仮説の設定で深く思考し、仲間と協働できている生徒が、技能が劣

るといった理由で評定が4や3になる場合は、指導や評価の仕組みに改善の余地があると考えます。評価の仕組みが毎年変わることができているからだと前向きに捉えています。

●成果と展示

体育での学びを、他科目、部活動につなげる

本校の体育では、運動能力が高い生徒が必ずしも成績がよいというわけではなく、生徒も理解しています。「私は運動が苦手ですが、高校

VIEWn-expressでは、
本時の授業の様子を
ダイジェスト動画で紹介！
<8月25日公開予定>

VIEW n-express 検索



では安心して授業が受けられるようになり「言葉を生徒から聞くとうれしく思います。」

体育での成長を、他教科や部活動につなげることが、保健体育科としての次の課題です。実際、「体育であれほどよい考え方ができている生徒なのだから、他科目でももっと成果を出せるはず」と思うことがあります。近年、体育で学んだ見方・考え方を他科目で生かしたり、逆にほかの科目で学んだことを体育で生かしたりした生徒の情報を教師間で共有し、その中から「最優秀生徒」を選び、保健体育科が表彰しています。2年前は、家庭科の授業や部活動などで学んだ考え方を、自ら体育に生かしていた生徒を表彰しました。体育は、高校生としての成長の軸になり得る科目だと、生徒に伝えたいです。

単元の指導計画

【教科・科目】保健体育・体育 【分野・単元】陸上競技・短距離走 【テーマ・作品】最大速度を高める 【設定時数】全6時間（本時は5時間目） 【単元目標】①中間疾走の高いスピードを維持して速く走れる ②自分や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な問題解決に向けて取り組みを工夫するとともに、自分や仲間の考えたことを他者に伝えられる ③陸上競技に主体的に取り組める

時数	学習内容	身につけさせたい 資質・能力	授業の流れ	教師の配慮	評価方法
1	<ul style="list-style-type: none"> オリエンテーション（単元のねらいと流れを確認） ウォーミングアップ 100m走測定 振り返り（スプリットタイム、ラップタイム、スピード分析） 	100m走に意欲的に取り組んでいる 【表現力・主体性】	<ul style="list-style-type: none"> ①10mごとにタイムを計測する ②100m走分析プランニングシートに、スプリットタイム、ラップタイム、10mごとのスピードを記入し、自分のスピードを図示する 	【主体的な学び】 100m走のスピードを可視化することで、生徒が主体的に取り組めるように仕かける	<ul style="list-style-type: none"> 生徒の姿勢
2	<ul style="list-style-type: none"> 本時の説明 理論構築（情報収集、構造化、考え） スタート、中間疾走、フィニッシュ分析 振り返り 	信頼できる情報を収集し、情報の傾向を読み取れている 【思考力】	<ul style="list-style-type: none"> ①100m走構造化シートを活用し、加速度、接地時間についての知識を得る ②100m走分析プランニングシートで、自分の走りについて分析する 	【主体的な学び】 課題設定、見通し、行動、振り返りのサイクルを構築する 【深い学び】 探究的な学びをリードすることで、生徒の思考の道筋を整理する	<ul style="list-style-type: none"> ワークシート
3	<ul style="list-style-type: none"> 本時の説明 ウォーミングアップ 加速度を上げるための考えを検証（練習あり） 30m走測定 振り返り 	自分の考えを他者に伝え、考えを深められている 【表現力・協働性】	<ul style="list-style-type: none"> ①ペアやグループとなり、得た知識や分析したことを共有し、実践する ②30mを測定し、1時間目の記録と比較する 	【主体的な学び】 課題設定、見通し、行動、振り返りのサイクルを構築する 【対話的な学び】 生徒自身の考えを共有させ、知識や情報があることで、対話の量や質を確保できる	<ul style="list-style-type: none"> 生徒の姿勢 デイリーワークシート
4	<ul style="list-style-type: none"> 本時の説明 ウォーミングアップ 接地時間を短くするための考えを検証（練習あり） 50m走測定 振り返り 	問題を合理的に解決することができている 【技能】	<ul style="list-style-type: none"> ①ペアやグループとなり、得た知識や分析したことを共有し、実践する ②50mを測定し、1時間目・3時間目の記録と比較する 	【主体的な学び】 課題設定、見通し、行動、振り返りのサイクルを構築する 【対話的な学び】 他者への説明を続けることで、つながりのある構造化された知識や情報となるように働きかける 【深い学び】 課題を明確にすることで、より主体的な学びとなり、知識や技能のつながりを生み出す	<ul style="list-style-type: none"> 生徒の姿勢 デイリーワークシート
5	<ul style="list-style-type: none"> 本時の説明 ウォーミングアップ 接地時間を短くするための考えを再検証（練習あり） 70m走測定 振り返り 	自分なりの考えを形成することができている 【思考力】	<ul style="list-style-type: none"> ①ペアやグループとなり、前時の気づきや発見したことなどを共有し、実践する ②70mを測定し、1時間目・3時間目・4時間目の記録と比較する 	【主体的な学び】 課題設定、見通し、行動、振り返りのサイクルを構築する 【対話的な学び】 問題解決に向けて行動し続けることで、他者とともに新たな考えを創造する場を生み出す 【深い学び】 これまでのことをつなげ、自分の考えとして整理し、意味づけられるように、振り返りの場を設定する	<ul style="list-style-type: none"> 生徒の姿勢 デイリーワークシート
6	<ul style="list-style-type: none"> 本時の説明 ウォーミングアップ 100m走測定 振り返り（スプリットタイム、ラップタイム、スピード分析） 	100m走に主体的に取り組んでいる 【主体性】	<ul style="list-style-type: none"> ①10mごとにタイムを計測する ②100m走分析プランニングシートに、スプリットタイム、ラップタイム、10mごとのスピードを朱書きし、自分のスピードを図示し、1時間目と6時間目を比較する 	【主体的な学び】 100m走のスピードを可視化することで、成長を実感できる 【深い学び】 デイリーワークシートを参考に学習活動を振り返り、レポートを作成することで、自らの考えの変容を自覚でき、それを共有できる	<ul style="list-style-type: none"> ワークシート レポート

※舟田先生作成の単元の指導計画を基に編集部で作成。