

フレッシュ研修「研究授業」を終えて

保健体育科 谷山 宗敬

1 はじめに

本年度、私はフレッシュ研修に取り組んでいる。フレッシュ研修では、校内研修、他校種参観や地域貢献研修を通して、実践的指導力や幅広い知見を深めている。今回はそのフレッシュ研修の中から、研究授業の指導案を掲載する。今後も、授業を通して、課題解決のために自ら考え、主体的に行動する姿勢を学んでもらえるよう努力したい。また、最終的には、授業が運動の楽しさや喜びに気づき、生涯にわたり豊かなスポーツライフを継続させるためのきっかけとなれるよう研鑽したい。

2 研究方法

本校生徒の実情をアンケートや授業観察の中から考察し、指導案を作成した。以下がそれにあたる。

3 研究内容

(1) 指導案

保健体育科 科目「体育」学習指導案

日時：平成29年11月15日（水）5時限

対象：第1学年1・2組 女子18名

場所：体育館

授業者：谷山 宗敬

1 単元名

球技（ネット型：バレーボール）

2 単元の目標

- (1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。
ネット型では、状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防を展開すること。
- (2) 球技に主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする事、合意形成に貢献しようとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。
- (3) 技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解しチームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。

3 単元の特性

- (1) ネット型の競技で、2つのチームが、ネット越しにボールを打ち合い、相手にラリーを中

断させることによって得られる得点を競う集団的スポーツである。

- (2) 走る、跳ぶ、打つといった基本的な動作要素が要求されるスポーツである。
- (3) 相手からの攻撃に対してブロック、レシーブ、トス、スパイクなど用いて、チームで協力して攻撃や防御の方法を組み立てるなど、集団的スキルが要求されるスポーツである。
- (4) 学校体育以外でも手軽に実践され、仲間づくり、健康・体力づくりの一環として活用されるなど幅広く親しまれているスポーツである。

4 生徒の実態及び考察

(1) 実態

対象クラスにおいて、球技に関して事前にアンケート調査を行った。アンケートの結果より、体育が好きな生徒が83%、バレーボールが好きと解答した生徒が77%など、体育の授業に対して肯定的なイメージをもっている生徒が多いことが分かる。また、部活動やスポーツ少年団での経験のある生徒も多く、全員が中学校でバレーボールの授業を行っていることから、生徒達にとって身近で親しみやすい単元であることが分かる。バレーボールの授業で学びたいこととして最も回答数が多かったのがチームワークであった。また、バレー特有の技術について学びたいという意見も多くあがっていた。内訳は以下のとおりである。

- | |
|--|
| ① 体育の授業について |
| ・好き (15名) ・どちらでもない (3名) ・嫌い (0名) |
| ② 球技の授業について |
| ・好き (15名) ・どちらでもない (3名) ・嫌い (0名) |
| ③ バレーボールについて |
| ・好き (14名) ・どちらでもない (4名) ・嫌い (0名) |
| ④ バレーボールをやったことがあるか。(複数回答可) |
| ・部活動で (6名) ・授業で (18名) ・やったことがない (0名) |
| ・その他 (少年団 (5名)) |
| ⑤ バレーボールを観戦したことがある。 |
| ・よく観戦する (14名) ・あまり見ない (2名) |
| ・観戦したことがない (2名) |
| ⑤ バレーボールに対するイメージ (複数回答可) |
| ・チームワーク (3名) ・楽しい (7名) ・見るのも楽しい (2名) |
| ・サーブが重要 (1名) ・声が必要 (1名) ・身長で役割が違う (2名) |
| ・かっこいい (4名) ・固い, 痛い, 怖い (2名) ・スタイルが良い (2名) |
| ・力の強い人が多い (1名) ・体も頭も使う (1名) |
| ⑥ バレーボールの授業で学びたいこと |
| ・レシーブ (2名) ・スパイク (4名) ・チームワーク (8名) |
| ・バレーの楽しさ (3名) ・ルール (1名) ・技術 (4名) |
| ・コミュニケーションの取り方 (1名) |

(2) 指導観

アンケート結果からも分かるように、バレーボールに対するイメージとして、否定的な考えをもっている生徒は少なく、授業に対して意欲的な様子が見られる。経験者が多いことも影響し、ラリーが続く等のバレー特有の楽しさを味わえる一方で、得意な生徒とそうでない生徒との技能の差が大きいという課題もある。しかし、チーム内で戦術を工夫し、言葉掛けを行いながら試合を楽しむ様子も見られ、この課題に対して悲観的な雰囲気は感じられない。この仲間意識の高さを活かして、技術の習得ができるよう授業を展開していきたいと考える。また、自己や集団の課題に気づき、課題解決に向けて努力する姿勢もこの単元を通して身につけて欲しい。よって、一年次での授業計画では、チームごとでの学習を中心として行い、集団での技能を高めていく中で、バレーボール特有の個人的技能の習得を目指していきたいと考えている。

5 評価基準

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
単 元 の 評 価 基 準	<ul style="list-style-type: none"> 球技の学習に自主的に取り組もうとしている。 フェアなプレイを大切にしようとしている。 自己の責任を果たそうとしている。 作戦などについての話し合いに貢献しようとしている。 互いに助け合い教え合おうとしている。 健康・安全を確保している。 	<ul style="list-style-type: none"> 提供された作戦や戦術から自己のチームや相手のチームの特徴を踏まえた作戦や戦術を選んでいる。 仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘している。 作戦などの話し合いの場面で、合意を形成するための適切な関わり方を見つけている。 健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。 球技を継続して楽しむための自己に適した関わり方を見つけている。 	<ul style="list-style-type: none"> ネット型では、空いた場所をめぐる攻防を展開するための役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 球技に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。 運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 試合の行い方について、学習した具体例を挙げている。

<p>学習活動に即した評価基準</p>	<p>①勝敗を競う楽しさを味わい、バレーボールの学習に主体的に取り組もうとしている。</p> <p>②相手のプレイを認め、ルールやマナーを守る等、フェアなプレイを大切にしようとしている。</p> <p>③自己の役割を積極的に引き受け、自己の責任を果たし、主体的に取り組もうとしている。</p> <p>④チームの作戦や戦術等の話し合いで、信頼関係を深めたり、課題の解決に役立ったりしようとしている。</p> <p>⑤自己や仲間の健康や安全を確保するための留意点を理解し、取り組もうとしている。</p>	<p>①提供された作戦や戦術から自己のチームや相手チームの特徴を踏まえた作戦や戦術を選ぶことができる。</p> <p>②仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘することができる。</p> <p>③作戦などの話し合いの場面で、合意を形成するための適切なかかわり方を見付けることができる。</p> <p>④健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶことができる。</p> <p>⑤球技を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けることができる。</p>	<p>①サービスでは、ボールをねらった場所に打つことができる。</p> <p>②ボール相手側コート の空いた場所やねらった場所に打ち返すことができる。</p> <p>③攻撃につなげるための次のプレイをしやす い高さや位置にボールを上げることができる。</p> <p>④ネット付近でボールの侵入を防いだり、打ち返したりすることができる。</p> <p>⑤腕を強く振って、ネットより高い位置から相手側のコートに打ち込むことができる。</p> <p>⑥ポジションの役割に応じて、拾ったりつないだり打ち返したりすることができる。</p> <p>⑦ラリーの中で、見方の動きに合わせてコート上の空いてる場所をカバーすることができる。</p>	<p>①学習した技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。</p> <p>②関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。</p> <p>③課題解決の方法について、学習した具体例を挙げている。</p> <p>④審判の方法について、学習した具体例を挙げている。</p>
---------------------	---	---	--	--

6 指導と評価の計画 (30 時間)

	時	ねらい・学習活動	関・意・態	思・判	技能	知・理	
I 1 2 時間		ねらい ・バレーボールの基本的な技能を知ろう。 ・チーム内で助け合い、自己の課題解決を目指そう。					
	1	一斉指導を中心にして、基本的なバレー特有の技能を全体に指導する。 ●オリエンテーションを通して、学習の進め方を知る。 ●バレー特有の技能を高める。 ・既習技術の復習をする。 ・個人的技能習得に向けて練習を行う。 チームごとの学習を中心としながら、個人の課題克服に向けて学習を進める。 ●チームに分かれて練習を行い、個人的技能を高める。 ・個人的技能習得に向けて練習を行う。 ・課題を明確にする。				②	
	2						
	3						
	4					③	
	5			①			
	6				③	⑤	①
	7				④		
	8					④	
	9						
	10						②
	11					②	
	12				④		①
II 1 2 時間		ねらい ・バレーボール特有の技能を高める為に、チームや自己の課題を解決し、仲間と学習を進めよう。					
	13	チームごとの学習を中心としながら、個人やチームの課題克服に向けて学習を進める。 ●個人的技能を高める。 ●集団的技能を高める。 ●個人やチームの課題を発見し、その課題を解決するために、練習を計画し実行する。 ●安全を確保し、仲間と主体的に学習する。 ●成果を確認するゲームを行う。 ・バレーボールの戦術について知る。 ・次のプレイに繋がる動きや空いた場所をカバーする動き等の練習をする。 ・学習シートや映像を活用し、自ら課題を発見する。 ・各チームでの計画を立案する。 ・審判の方法やルールについても確認する。 ・競技会の準備を行う。	⑤	③			
	14			④			
	15						
	16						
	17						
	18					②	③
	19			③			⑥
	20						
	21						
	22						
23							
24				①		③	

III 6 時 間	ねらい ・ 競技会を自分たちで企画・運営し，バレーボールを楽しもう。			
	25	試合は生徒主体で行い，チーム毎に学習を進める。	②	④
	26	● 競技会の企画・係分担・ルール等を決める。		
	27	● チーム毎に，高めた技能を生かしてゲームを楽しむ。		⑦
	28	● 学習のまとめと振り返りを行う。		
	29	● 競技会を通して，運動を楽しむための自己や仲間		⑥
	30	に対する適切な関わり方を見付ける。	⑤	

7 本時のねらい (18 / 30 時間)

- ・ 正確なレシーブを習得し，チームでの連携攻撃を行うことができる。
- ・ 個人やチームの課題解決に向けて，仲間と協力して取り組むことができる。
- ・ チームの仲間と話し合いに責任を持って関わり，合意形成を図ることができる。

8 本時の展開 (18 / 30 時間)

過程	学習内容・活動	指導・支援・評価	用具等
導入 15分	1. 集合・挨拶・出欠確認 2. 本時のねらいと内容の確認 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 正確なレシーブを行い、攻撃に繋げよう。 </div> 3. 準備運動 <ul style="list-style-type: none"> ・体操や二人組でのウォーミングアップを行う。 (1) ボールを用いた体づくり運動 (2) キャッチボール (3) ワンバウンドパス (4) 両手でのバウンドパス (5) (4) をジャンプして行う。 ・基本動作の確認 (1) オーバーハンドパス (2) アンダーハンドパス (3) スパイク練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・見学者に指示を行う。 ・映像を用いて、前時の振り返りと本時の内容の確認を行い、見通しをもって学習に取り組めるようにする。 ・場所や順番等を指示し、安全面に配慮して行うようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・スライド ・プロジェクター ・バレーボール
展開1 15分	4. チーム練習 <ul style="list-style-type: none"> ・前時の反省と練習内容の確認を行い、各チームに分かれて練習に取り組む。 	<ul style="list-style-type: none"> ・映像を用いて、前時までの課題を確認できるようにする。 ・学習カードを用いて、本時の活動計画を立てる。 ・各チームの練習場所を指示する。 評) 思・判② 評) 知・理③	<ul style="list-style-type: none"> ・スライド ・プロジェクター ・学習カード
展開2 15分	5. ミニゲーム 6. 振り返り	<ul style="list-style-type: none"> ・十分間のミニゲームを行わせる。 ・学習カードを用いて、チーム内での振り返りを行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・学習カード
まとめ 5分	7. 本時のまとめ 8. 挨拶	<ul style="list-style-type: none"> ・本時の振り返りと次時の説明を行う。 	

バレーボール学習カード①

()月()日()曜

【 学習カードの目的 】

自分たちの課題に気づき課題解決の為に、何が必要か考えながら練習を行う！

【 手順 】

1. 今までの課題を振り返ろう！前の時間の映像や学習カードを見ながら、課題を確認しましょう。
2. チーム内で話し合い目標を決めましょう。
3. 今日の練習を決めましょう。
4. ミニゲームの後に反省をしましょう。

前時までの反省を踏まえていれば何でも良いです！

【 今日のチーム目標 】

例)・正確なレシーブで三段攻撃に繋げる！
・ブロックでスパイクのコースを絞る！

【 今日の練習 】

※目標達成のために練習内容を考えよう！

- | | | |
|----------|----------|-----------|
| 1 レシーブ練習 | 4 ブロック練習 | 7 守備連携 |
| 2 サーブ練習 | 5 トス練習 | 8 作戦会議 |
| 3 スパイク練習 | 6 攻撃連携 | 9 その他 () |

※ 複数選択可能だけど8だけはだめ！ 選んだ数字に○をつけよう！

試合結果

対戦相手 () スコア () 対 () ←相手

反省

	チェック内容	できている ⇄ できていない
1	トスやレシーブをコントロールして上げることができる。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
2	三回目で返球することができる。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
3	ブロックを有効に使うことができたか。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
4	チーム目標を達成することができた。	○ — ×
5	練習を通して少しでも技能の向上を感じられた。	○ — ×
6	課題解決に向けて、皆で練習を考え実践できた。	○ — ×

今日の反省や課題

例)サーブレシーブが乱れて得意な攻撃パターンに繋がらなかった。
レシーブがセッターに上がらずに攻撃に繋がらなかった。



「正確なレシーブをしなれば！」という課題が見つかりますね！

バレーボール学習カード②

()月()日()曜日

【 手順 】

1. 今までの課題を振り返ろう！前の時間の映像や学習カードを見ながら、課題を確認しましょう。
2. チーム内で話し合い目標を決めましょう。
3. 今日の練習を決めましょう。
4. ミニゲームの後に反省をしましょう。

【 今日のチーム目標 】

--

【 今日の練習 】



※目標達成のために練習内容を考えよう！

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1 レシーブ練習 | 4 ブロック練習 | 7 守備連携 |
| 2 サーブ練習 | 5 トス練習 | 8 作戦会議 |
| 3 スパイク練習 | 6 攻撃連携 | 9 その他() |

※ 複数選択可能だけど8だけはだめ！ 選んだ数字に○をつけよう！

試合結果

対戦相手 () スコア () 対 () ←相手

反省

	チェック内容	できている ⇄ できていない
1	トスやレシーブをコントロールして上げることができる。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
2	三回目で返球することができる。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
3	ブロックを有効に使うことができたか。	1 - 2 - 3 - 4 - 5
4	チーム目標を達成することができた。	○ — ×
5	練習を通して少しでも技能の向上を感じられた。	○ — ×
6	課題解決に向けて、皆で練習を考え実践できた。	○ — ×

今日の反省や課題

--

4 おわりに

①所見

授業で用いた映像や学習カードなどを通して全体を振り返ると、バレーの技能に大きな差があるという課題のある集団であったが、ICT機器を活用した授業を通して、自己や集団の課題に気づき、課題解決に向けた主体的な取り組みができていた。これは、今までは言葉で説明を受け、イメージしていた動きが実際に映像を用いることにより、課題となっている動きが明確になり、自己の課題と向き合えたという点が要因の一つだと考えられる。更に、生徒同士の仲間意識の高さも主体的な取り組みに繋がったと考える。信頼関係が築けており、お互いで助け合う場面が多く見られた。話し合い活動や練習、試合での言葉掛けを観察していても、肯定的な言葉が多く飛び交っていたように感じる。授業研究の中でも授業の雰囲気良かったという意見が多く挙がった。このようなお互いを助け合える関係性があったからこそ、自分だけではなく集団の課題解決に向けても意欲的に取り組めたのではないだろうか。

以上の二つの要因により、自己や集団の課題に気づき、課題解決に向けた主体的な取り組みができたのではないかと考える。

②生徒の変化

映像での振り返りや話し合い活動により、試合時間が短縮されたことにより、活動量に物足りなさを感じている様子の生徒も見られたが、所見でも示したように、自己や集団の課題、更に良い点に気づくことで、より主体的に活動する様子が見受けられるようになった。また、話し合い活動も、より多くの視点から考えることができるようになり、積極的な意見交換が行われていた。これは、学習カードの内容からも、読み取ることができ、充実した活動ができたのではないかと考える。更に、生徒の発案で、その日のプレイや言葉掛けを振り返り、授業のMVPを決めることも行うようになった。このような、ひとりひとりが主役となれる雰囲気作りが見られるようになり、生徒の成長を感じた。

③研究のまとめと課題

学校生活を過ごしていると授業だけでなく、様々な場面で受け身な生徒がいることを感じる。そのような様子を見て、課題に直面した際に、自分自身で計画を立て乗り越える力が必要なのではないかと考えていた。そのためには、まず自分の置かれている状況を冷静に分析し、課題に気づくことが重要である。しかし、その過程を困難に感じている生徒も少なからずいるのではないかと感じ、フレッシュ研修の中で、主体的に取り組む姿勢や論理的思考力の育成をテーマに1年間取り組んできた。上記の所見や生徒の変化で示したとおり、授業全体を振り返ると成果のあるものとなったが、実際にこれが授業以外の場面で用いられるかは、まだ課題といえるだろう。今回の取り組みがその場限りのものになってしまわぬように、教科の枠を越え、学校教育活動全体を通して継続的に指導をしていきたい。今後も生徒の主体性を大事にしながら、技能だけでなく、今回の研究で行ったような論理的思考力や課題解決能力など、今後の人生に活かせるような様々な能力の育成も目標に授業作りを行っていきたい。

最後に、研究授業を行うにあたり、校長、教頭、指導教官をはじめ、多くの先生方に御指導、御助言を頂きました。改めて感謝申し上げます。ありがとうございました。