

体育



前橋清陵高校
(群馬・県立)
榎崎婦左先生

教員歴21年目。県立高校2校に勤務後、視野を広げようと希望して特別支援学校に。その経験を生かそうと再度希望して現任校に。校内研修推進委員として教科横断の授業改善にも取り組み、2018年度には県の優秀教職員の表彰を受ける。



自分で考えて、いっぱい失敗して、
じゃあ次はどうするか、諦めずに考えよう

生徒が計画・実行・振り返りをして考え続ける授業

生徒の課題・育成したい力

「公開処刑」「できない」の見方を覆し
「諦めずに次を考える力」を育む

「体育は嫌い。公開処刑のようだから」

前橋清陵高校で中学時代の体育について生徒にアンケートを取ったところ、運動が苦手な声が多かった。榎崎婦左先生は自分も傷ついていた。榎崎先生は自分も傷ついていた。榎崎先生は自分も傷ついていた。

同校は、群馬県初の定時制で学年の枠のない単位制高校だ。定時制昼間部・夜間部と通信制があり、榎崎先生は昼間部に属している。生徒の約半数は中学時代に不登校を経験、学校に複雑な思いをもつ生徒が多い。

また、「やらされることに慣れていて、言われたことだけをやらうとする」という傾向も感じている。「失敗すると、くじけやすい」とも。

ただし、それが生徒の元々の気質だとは榎崎先生は思っていない。「自分で考えてやってみることや、失

敗を乗り越えることを、十分に経験できずにきたのかな、と思うのです」

その生徒たちにどんな授業をすればいいだろう。模索するうちに「体育はいっぱい失敗できる教科だ」と気づいたという。「できない」「うまくいかない」は体育にはよくあること。でも改善点を考え失敗を乗り越えようと、自分の成長を実感できる教科でもある。

「以前の私は、愛と情熱と根性で勝負

するような体育教師でした(笑)。もちろん根底には情熱も必要ですが、気持ちを押しつけるだけで生徒が変わるわけではないんですね。今は『考えよう』『工夫しよう』と促しています。失敗したら次を考え、少しでも改善していく。それができれば、体育だけでなく、普段の生活でもその力を生かせると思うからです。例えば、幸せの形は人それぞれだけど、自分の思う幸せに向かって何ができるかを諦めずに考えたり。体育の授業を通して、生涯にわたって運動を楽しむ力を育むとともに、そうした『諦めずに次を考える力』を身に付けてほしい、と思うようになりました」

授業デザインへの落とし込み

生徒たちが運動メニューを計画
教員は振り返りノートで対話する

前橋清陵高校の体育は2コマ続きの90分。榎崎先生は基本的に、前半に体づくり運動を行い、後半に選択種目を

行う流れにしている。その活動のなかで、おのおのが「次を考える力」を育めるように、授業は一斉

【領域を通じたデザイン】

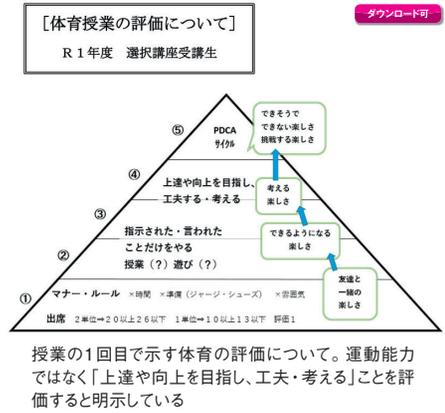
科目・領域名 体育／体づくり運動と選択体育
(器械運動・球技・ダンス)

教材 教科書、各種目の参考書、同僚の
星野有先生が自作したマグネット

領域の目標 自分の課題を見つけて、友達の課題を知りつつ、
自分たちに合ったメニューを考え、実施する

●領域の進め方(15時間前後 90分[2コマ]×10回前後)

	1回目	2回目	3回目以降
1コマ目	オリエンテーション 「榎崎先生の思う体育の目標と評価基準」を提示。続いて生徒が「自分の思う体育の目標と評価」を考え、各自がノートづくり	計画・実行・振り返り 体力・筋力・柔軟性などを鍛える運動メニューを各班が考え、実行。約10分の振り返りで計画どおりできたか、次はどうするか考える	より良い計画・実行へ 前回の振り返りを参考に運動メニューを考え、実行。約10分の振り返りで計画どおりできたか、次はどうするかさらに思考
2コマ目	班づくりと種目の試行 1人以上4人以下で班をつくり、各班が選べる種目(器械運動、球技、ダンス)をやってみる	生徒による今後の計画 選択種目について数回の授業内容を生徒が計画。1回目を実行し、約10分の振り返りで良かった点や改善点を確認	計画の実行・振り返り 前回の振り返りを踏まえつつ、計画した練習や試合を実行。約10分の振り返りで良かった点や改善点をさらに見出す



【授業実践のポイント】

前半の体づくり運動でも、後半の選択体育でも、最後の振り返りでノートに「今日の工夫」と「次回の改善点」を記入。だからこそ常に考えて取り組む体育になる。

●体づくり運動：運動メニューを生徒が考え、実践後、より良い運動にする次の工夫も考える



マグネットを活用し25分の運動メニューを生徒が計画(慣れてきたらマグネットは使わず30～35分のメニューを計画)。実行後、できたこと、次回の工夫を班で確認、ノートに記入。

●選択体育：上達するための取組を生徒が計画。毎授業、自分たちの課題と改善点も話し合う



「ゲームを楽しむためにまずパス練習から」などと生徒が複数回の授業の取組を計画。毎授業の振り返りで、課題(例えばバスの正確さ)と改善点も話し合い、ノートに記入。

画一には行わず、「1人以上4人以下の班」ごとに、生徒が何をやるか自分たちで計画し、それぞれのペースで実行し、振り返りで次の改善点を考える、という形で進めている。

授業中、榎崎先生はほとんど指導しない(ただし人と関わるのが苦手な生徒には、入学後の最初の体育履修時に、生徒同士で質問やお願いをするときのやり方を丁寧にレクチャー)。その代わり、残り約10分の振り返りの際に、「なぜこのメニューにしたのか、やったことは目的に合っていたか、次回どうしたらより良くなるか、仲間と話してノートに書いてね」とくり返し呼びかける。

例えばある班は、後半にやる器械運動を見越して、関節をほぐす柔軟運動を念入りに行った。ある班は後半のバドミントンに向けて、体力をつけようというランニングを多めにした。ある生徒は己の体力不足を自覚し、バドミントンで「コースを狙い相手を揺さぶる」頭脳プレーを心がけた。

そうした各自の工夫を、榎崎先生は毎回提出してもらうノートで確認、工夫や気づきには「素敵だね」などと称える言葉を、うまくいかない悩みには「姿勢はどうなっている？」などと思考を促すヒントを返していくのだ。

成績評価もノートを軸に行う。初回に配るプリントで、運動能力の高低ではなく、「上達や向上を目指し、工夫する・考える」ことを続けた人を評価すると明示しているからだ。

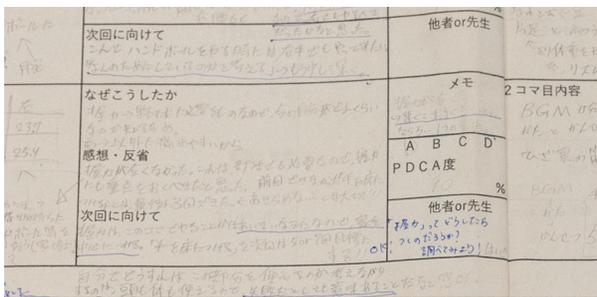


＜ 生徒の声 ＞

生徒の自己評価（できたことや今後に生きること）

- 苦手なメニューで困った時もメンバーで原因を考え克服を目指す意識をもてた。個人で行うより、協力、声を掛け合うほうが継続できると改めてわかった。
- あきらめなくなった。指示待ちをやめるようになった。達成感→モチベーション。できないことをCheckして原因を自分で分析できるようになった。
- 効率的に体力を伸ばせた。話し合うことでやれるようになり、お互いの考えを尊重できるようになった。自分の問題と向き合い、その解決策について考え、実践もできた。忍耐力が身に付き、何事も諦めずに取り組めるようになった。
- 前よりも自分で考えて行動する力が身についたと思う。自分の意見も発言できるようになり、メンバーと協力しあえ、より体育をするのが楽しくなった。これからも意識していきたい！ インターバルや腹筋、ダンベル等をがんばったおかげでスポーツテストが1年生のときよりも成績があがってうれしかった。
- (体育で「友達がどんな人柄か再認識する」ことにも挑戦) 普段は熱くならないのにスポーツをやると口数が増えたり、さまざまな表現を見ることができておもしろかった。自分で変化を起こしてみると普段は見えないことも見えるのだと思った。だから今後は物事に変化を加えてとらえてみようと思った。

体育の振り返りのノート



毎時間つけるノート。フォーマットも自作してよいので生徒によって内容は違う。仲間から一言もらう欄も作るよう求め、生徒同士の支え合いも後押し。



授業後にノートを受け取る榎崎先生。生徒の記述に、自身からは「気づきがあると楽しいね」「私も勉強になった」と価値の重みづけをする一言や、「できる人はどうしている?」「コツは何か?」と思考を促す一言を返している。

生徒の変容・成長

思いを言語化できるようになり 運動の上達と人間的成長も自覚

最初はノートに一言、二言しか書けない生徒が多い。だが毎授業フィードバックを行っていくと、自分の考えが認められる嬉しさや安心感があるからか、生徒の記述はどんどん増えるという。すると自分の思いをより言語化できるようになり、工夫も浮かびやすくなる。結果、前よりも運動面で上達や向上が見

「中学で体育の評価がずっと1や2だった生徒が、4を取ることもあります。逆に運動能力は高い生徒でも、ノートか

ら工夫の跡が読み取れず、運動量も実力からして負荷が足りなければ、2になることもあります」

られるようになり、その変化を、ノートの軌跡を通して生徒自身も実感する。運動面だけではない。「自分で考えて行動できるようになった」「協力し合えた」「あきらめないようになった」など人間的な成長も感じていく。榎崎先生が手ごたえを感じるのは、「生徒が考えることを楽しむようにな

「研修ではこんな話も出ました。「環境を整えれば、生徒のできることは増える。そのことを知らない教員に教わる生徒は不幸だ」と。頭をガンと殴られた気がしました。自分が手立てを知っていれば成長を手助けできるかもしれない。勉強しなきゃ」と
とはいえ生徒は十人十色で必要の手立てはみんな違う。見出したのが、生徒が自分に合ったやり方を自分で考え、教師はそれを支援するやり方だ。
「未来の体育を構想するプロジェクト」に昨年参加したのも転機になった。「体育の先生や体育嫌いの人、体育器

具を作る人など、いろいろな人が集まった会で、そこで『体育とは何か』という話が出たんです。私も考えれば考えるほどわからなくなつて。今の時代はインターネットで学習できますし、体を鍛えるだけなら個人でもできます。じゃあ、学校で体育をする意味はなんだろう。そのことを生徒も教員も考える必要があると思いました。例えば本校の運動会は、今年度から運動嫌いな子も楽しめる種目を生徒が考え、運動会を創る方向にシフトしました。同じように授業でも、体育を『する』だけでなく、未来の体育を『生徒と一緒創る』ことができたらと思っているんです」
自己評価で「あきらめないようになつた」と記した生徒は、榎崎先生の体育にこんな思いも書き添えている。「人とちがう体育を共有しあえる場なんだと感じた」

授業デザインの理念

できない生徒は「できない環境にある」 その気づきが自分の授業観を変えた

榎崎先生がこうした授業を目指すようになったのは、前任の特別支援学校での経験がきっかけだ。知的障害の生徒たちと接し、支援の仕方を学ぶうちに、「できない生徒」とは厳密には「できない環境にある」のだと気づいた。
「研修ではこんな話も出ました。「環境を整えれば、生徒のできることは増える。そのことを知らない教員に教わる生徒は不幸だ」と。頭をガンと殴られた気がしました。自分が手立てを知っていれば成長を手助けできるかもしれない。勉強しなきゃ」と

くわからないんだ。みんな考えてみよう」と投げかけ、生徒一人ひとりに自分の体育の目標と評価基準を考えしてもらったのだ。「友達の人柄を再認識する」など、想像もしていなかった目標を立てる生徒もいて(左上の「生徒の声」も参照)、今では「体育の価値を生徒から教えてもらっている」という。