取材・文　松井大助
撮影　勝山淳一

課題の発見・解決に仲間と共にICTも使って挑み「全員」がスポーツを楽しみ、思考力も培う

好き嫌いが分かれやすい体育の授業で、生徒全員が自身の上達を実感し、スポーツの楽しさも感じていく。そうした授業を目指すことで、思考力やコミュニケーション能力も高めようとしている先生の実践をご紹介します。

全員が楽しくて学びもある授業を目指したいです

今号の先生

保健体育
木村宣子先生

大学院修了後、地元北海道で高校の教員となり、浦河高校の勤務を経て、現任校に。前任校時代に、ダンスの研修を2年連続で受けて試行錯誤した経験が、その後の授業づくり全般に役立ったそう。自身は子どものころからハンドボールに親しみ、現在、ハンドボール部の顧問も務める。

生徒に対する想い

自分たちの成長を楽しむなかで課題解決能力を高めてほしい

北海道釧路商業高校の木村宣子先生には、初任のころから抱いてきた思いがある。体育の授業を通して「みんなにスポーツを楽しんでほしい」という思いだ。

「体育の授業では、ともすれば運動好きの生徒だけが楽しみ、苦手な生徒は置き去りにされることがあります。一方で、苦手な生徒に合わせようとすると、運動好きの生徒が消化不良になることもあります。どういう授業であれば、全員にスポーツの楽しさを伝えていけるのか。それが自分の中の大きなテーマなんです」

ではスポーツの楽しさとは何だろう。「体を動かす楽しさ」「ゲームで競う楽しさ」などがあるが、体育の授業がそうした楽しさだけに偏ると「遊びの延長になってしまう」とも木村先生は考える。

「ただゲームをすると、運動に不慣れな生徒は何をすればいいかわからず、存分に動くこともできません。ですから体育の授業では、学ぶことで動き方のコツがつかめてくるなど、『自分ができるようになる楽しさ』も全員に伝えていきたいのです。生徒同士で教え合うなど、自分の関わりで『仲間ができるようになる楽しさ』も感じてほしい。そうしてスポーツを楽しいと思えるようになり、日常でも親しむようになって、生活をより豊かなものにしてもらえたら、と思っています」

自分や仲間が「できるようになる楽しさ」を体育の授業で追うことには、別のねらいもある。生徒の課題解決能力とコミュニケーション能力を高めることだ。

「本校には、考えることや、いろいろな人とコミュニケーションを取ることに、苦手意識をもつ生徒が少なくありません。ですが、与えられた課題をこなすのではなく、『自分で課題を見つけて解決まで考える』、それも『一人ではなく、複数の人と意見を出し合い、さまざまな視点にふれながら考える』というのは、社会に出てからも必要な力だと思うのです」

だから木村先生は、体育の授業で生徒にこんなスタンスを求めている。これからやるスポーツについて、自分たちの課題はどこにあるかをグループで考えよう。その課題を乗り越えるための練習方法や作戦も、みんなで話し合って考えよう、と。

授業の実践

教員の指示を徐々に減らし生徒が考える幅を広げていく

もっとも、生徒たちは最初からそこまで主体的に動けるわけではない。そこで次のように、高校3年間を通して、生徒自身で考える範囲を段階的に広げていく。

1学年：取り組むスポーツの基礎技能を習得できるよう、木村先生が課題と練習方法を提示（図1参照）。課題のための練

2学年の陸上競技の授業

①座学（体育理論）

技能の上達過程（試行錯誤→意図的な調整→自動化）や、練習の工夫（目標設定やフィードバック）について学ぶ。

②100メートル走測定・動画撮影

測定＋走る姿を生徒同士でスマホで撮影。

③座学（分析と練習方法の検討）

ワークシートを使い、グループで話し合って自身の動作を分析し、練習方法を検討する。

④練習×2コマ

ワークシートを見返して練習に取り組む。

⑤測定・動画撮影（2回目）

練習の成果を確認するために、再び測定。

⑥座学（振り返り）

1回目と2回目の測定結果や動画を比較。練習方法は適切だったかを振り返る。

図1 1学年サッカーの授業のワークシート ダウンロード可

2021年　釧路商業高校　1学年 授業ワークシート①　単元名：　1Aサッカー

攻撃：OF（オフェンス）　守備：DF（ディフェンス）　組　番　氏名

到達目標　（目標達成度規準　A：達成できた　B：取り組んだが達成できなかった　C：取り組めなかった）

目標1	安定したボールコントロールができる	A・B・C
目標2	動きながら味方にパスをつなぐことができる	A・B・C
目標3	ゴールに向かって動きながらパスをつなぐことができる	A・B・C
目標4	マークの原則を理解し、ゴールとマークマンを守ることができる	A・B・C

（課題解決度規準　AA：グループ活動でも解決できた　A：解決できた　B：取り組んだが解決できなかった　C：取り組めなかった）

見本	9月15日	1	目標 本時の課題 何ができるようになれば良いか	ゴールに向かってパスを繋いでゴールを決める／マークの原則でゴールを守る
			課題解決に向けて何を意識するか	ボールを受け取ったらまずはゴールの方向に体を向ける。自分のマークマンをしっかりと追いかける。
			本時の課題解決度	AA・A・B・C（本時のできるようになりたいことの達成度は？）
			（取り組みの振り返り）なぜできるようになったのか なぜできなかったのか どう解決するか	自分のマークをしっかりと守ることができた。ゴールの方向に攻めることはできたが味方との距離が近くてパスをもらっても目の前にDFがいてボールを取られてしまった。味方とも相手とも距離を取ってパスをもらうようにする。
2	9月24日金	1	目標 本時の課題 何ができるようになれば良いか	インサイドキックで真っ直ぐ蹴る／パスされたボールを足下で止める（トラップ） すぐにパスをできる位置・体の向き
			課題解決に向けて何を意識するか	
			本時の課題解決度	AA・A・B・C（本時のできるようになりたいことの達成度は？）
			（取り組みの振り返り）なぜできるようになったのか なぜできなかったのか どう解決するか	蹴り方・止め方のコツは？ ⇒ すぐにパスをできる位置・体の向きは？ ⇒
3	9月29日	1	目標 本時の課題 何ができるようになれば良いか	ボールを足下で止めてからすぐにパスを出す／味方と相手との距離を取る いつ・どこに動けば良いか？
			課題解決に向けて何を意識するか	
			本時の課題解決度	AA・A・B・C（本時のできるようになりたいことの達成度は？）
			（取り組みの振り返り）なぜできるようになったのか なぜできなかったのか どう解決するか	振り返り ⇒ いつ・どこに動けば良い？ ⇒
	10目		本時の課題 何ができるようになれば良いか	ボールをもらえる位置へ**動き続ける**／いつ・どこへ動けば良いか？

1学年の体育では、「何ができるようになれば良いか」という課題設定から練習方法までを木村先生がレクチャー。そのうえで毎授業の振り返りで「なぜできるようになったのか、なぜできなかったのか、どう解決するか」を生徒が考える。

習で「何を意識するか」は生徒が考え、実践する。その後の振り返りは生徒主体。「ワークシート」「授業を撮影した動画」「お手本の動画」「仲間からのフィードバック」などを基に、次に向けて何を改善できるか考える。なんとなく運動するのではなく、スポーツのなかで課題解決を目指す、という基本の考えを身につけるのだ。

2学年…ゲームや記録測定をしてみたうえで、生徒が自分たちの課題をグループで出し合う。それを基に木村先生が「フォームの改善」など毎授業の方向性を決定。その大枠に沿って生徒が自分たちの課題設定から練習方法（足を上げて走るなど）までを、1年次の経験を生かしたり、インターネットで情報を集めたりして考える。そうして自分たちで考案した練習メニューを実践し、振り返る。

3学年…これまでの経験を基に、スポーツにおける課題の発見から、課題解決のための練習計画までを生徒が考える。わからないことは自分たちで調べるように促し、木村先生は「なんでこう動いたの？」などと問いかけて生徒の思考を深めることや、生徒がねらいをもって取り組んだことで成果を出したときに「いいじゃん！」と声をかけることに努めていく。

例えば2学年の陸上競技の授業では、左のような流れで100メートル走に取り組んだ。走った姿をあとで見返せるように、ビデオカメラで撮影し、各生徒が持参したスマホでも撮影。その動画も使った最後の振り返りでは、「腕が振れているね」「姿勢がめっちゃ良くなった」など、自分たちの成長を確かめ合う声があがった。

成長に満足して終わりではない。今回の陸上競技では、自分たちで「課題設定」から「練習方法」の組み立て、「フィードバック」までしたわけだが、うまくいった部分はどこだろう。こうすればもっと良かったという点はないか。学んだ課題解決のプロセスを「次のバレーボールやソフトボールにも生かしていこう」と生徒に投げかけ、木村先生は授業を締めくくった。

北海道釧路商業高校（北海道・道立）

School Data

商業科／1953年創立
生徒数（2022年度）437人（男子91人・女子346人）
進路状況（2021年度）
大学18人・短大11人・専門学校／各種学校41人
就職74人・その他1人
〒084-0910　北海道釧路市昭和中央5丁目10番1号
TEL 0154-52-5253
URL http://www.sensho.hokkaido-c.ed.jp

Outline

流通経済科・国際ビジネス科・会計科・情報処理科の4学科からなる商業高校。1学年から一般教科のほかに「ビジネス基礎」「簿記」「情報処理」の科目も学び、2学年・3学年では学科ごとにより専門的な内容も学ぶ。校訓は「敬愛自尊」で、「学んで喜び、働いて喜び、与えて喜びを得る人間」になることを目指す。同校を含めて、道立高校では、2022年度からBYOD（Bring Your Own Device＝個人が所有する端末を学校で利用する）によるICT活用を推進している。

ダウンロード可 ※ダウンロードサイト：リクルート進学総研 >> 刊行物 >> キャリアガイダンス（Vol.444）

同僚の先生INTERVIEW

「生徒が考える」ことを大事にして自力での成長を粘り強く待っている

家庭科
吉田祐貴先生

木村先生とは、互いに授業を見学し合ったほか、部活動の指導でもご一緒しています。授業を見て一番共感したのは「生徒が考える」ことを主にしていることです。ダンスの授業でも、実技の練習とは区切って考える時間を取り、しかも、生徒の技能が上がるにつれて考えるテーマも高度になるというように、段階を追ってレベルアップを図られていました。粘り強くもあります。部活動の指導でも、「よくそこまで待てるなあ」と思うぐらい、生徒が自分で課題を乗り越えるのを待っているのです。

本校の生徒は、見たことを真似ることはできても、そこから考えを発展させる思考力はまだ弱いと感じることがあり、私も家庭科の授業では「生徒が考える」ことを重視しています。「人の意見を否定しない」ことを前提に、生徒から出た意見を基に話を広げ、実生活への応用まで考える、というように。仮に授業で考えられない生徒がいたとしたら、それは考えるテーマを調整できなかった我々の責任だとも思っています。

HINT&TIPS

1 オープンスキルの概念も伝えて生徒全員の技能の向上を目指す

オープンスキルとは「常に変化する状況下で発揮する技術」のこと。例えば球技では、対戦相手や仲間やボールの位置がどんどん変わるが、そのなかでの判断や動き方もオープンスキルだ。スポーツの技能というのは、身体能力の向上だけでなく、「考える」ことでも高めていけることを、生徒が実感しやすい。

2 生徒による分析や計画、振り返りではアナログとデジタル双方の良さを生かす

紙のワークシートの良さは、ネットの入力フォームより生徒がじっくりと考えやすく、見返すこともしやすいこと。時間をかけて分析や振り返りをするときに活用し、実技前に見返すという使い方もしている。ネットの入力フォームは、パッと意見を募れるので、アンケートや短時間の振り返りに活用している。

3 授業中のスマホ活用のルールを明確にし生徒と対話しながら違反には厳正に対処

「授業の動画をSNSなどに投稿しない→一度でも起きたらもう使えない」「授業に関係ない使い方をしない→見つけたら預かる」という2点を明確に、繰り返し伝え、最初は生徒間の巡回にも注力。妙な使い方を見つけたら、生徒の事情をきちんと聴いてから、違反には厳正に対処し、使い方をまた話し合う。

4 ある種目で身につけた技能や考え方を今後の課題解決にも応用することを促す

「サッカーで身につけた技能や考え方を、ゴールを入れるのは同じバスケットボールにも生かせない？」「課題設定や練習方法、フィードバックで工夫したことを次に生かせない？」などといった投げかけで、これまでの授業で学んだことを、生徒が異なる競技にも応用していけるように後押しする。

授業ができるまで

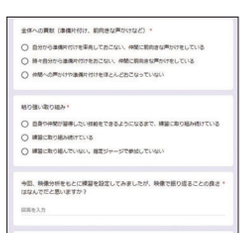
大失敗もしながら理想の授業を目指して

木村先生は、中学生のころから学校の先生になりたかったという。「教師になり、自分の好きなハンドボールを北海道に広げたい」というのが最初の動機だ。高校生になると、よく相談に乗ってくれた先生の影響で、「生徒のやりたいことを引き出し、将来に向けてサポートするのが教師の仕事なんだ」とも感じるようになる。

大学は体育専門学群に進学。3年生からのゼミでは、障害のある子もそうでない子も、誰もがその子らしくみんなでスポーツを楽しむという、今で言うアダプテッドスポーツの研究と活動に携わる。その現場で多様な子どもたちの弾ける笑顔を目にして、「みんなにスポーツを楽しんでほしい」という思いも強めていった。

そうして晴れて教師になったものの、生徒との接し方で壁にぶつかった。

最初のつまずきは、生徒の力になろうと気負うあまり、「自分が思う正しさを押し付けようとしてしまった」ことだ。授業に遅れてくる生徒を、時間は守りなさいと頭ごなしに注意する、というように。何度伝えても響かない生徒がいて悩んでいると、先輩の教員から指摘された。「なぜそれができないのか、生徒の話をしっかり聞いて理解して向き合っている？」と。そこで、授業の遅刻など気になることがあれば、生徒に理由を聞き、改善するために何ができるかを一緒に考えるようにした。すると、今まで反応が鈍かった生徒も前向きな姿勢を見せるようになった。



生徒が自分で考えるのを促す一手段として、木村先生は「紙に意見や感想を書かせる場面」と、「ネットの入力フォームに打ち込ませる場面」を意図的に併用するようになった（上のコラムの②参照）。

続いてのつまずきは、「生徒主体の授業を、自分に導く材料がないままやろうとした」ことだ。初任校では、体育科の先輩の教員たちがアクティブ・ラーニングを推し進めていた。やることを生徒たちが考え、話し合い、溌剌（はつらつ）として動いていく。授業を見学して感銘を受けた木村先生は、自分も真似てみた。ところが…。

「先輩の先生方の授業では生徒が楽しそうだったのに、自分の授業では苦しそうだったのです。先輩方は各種目の練習メニューなどにも詳しく、生徒に任せつつ適切なフォローをしていたのに、私はといえば、生徒が何をすればいいかわからないときも『シュートまでの流れを工夫したら？』などと具体性に欠ける助言しかできなかったからです。大失敗でした…」

教員が指導の引き出しを増やしたうえで、生徒の主体性を促すことが大切だと先輩にも諭され、木村先生は力不足を痛感。課題の設定や練習方法を研修にも参加して積極的に学び、その知見を土台に「生徒が考える授業」をめげずに目指した。今の授業のやり方の原型ができるまでに、4、5年はかかったという。

教員の力を伸ばしてくれた初任校には、生徒私有のスマホについて「利用を禁止するより、正しく使ってもらおう」とする土壌もあった。だから木村先生は、この当時から授業の撮影などにスマホを活用。そのなかで「ルールを明確にし、守る意識を時間をかけて育む」ことの必要性も学んだ（**右上のコラムの③参照**）。

生徒はこう変わる

運動面と将来に生きる力の両面の成長を感じるように

現任校に移ったのは2021年度で、今年は2年目。新天地でも生徒が考える授業を推し進めたが、「最初は『もっとゲームがしたい』と思っていた生徒もかなりいたのでは」と木村先生は振り返る。

けれども、回を重ねるごとに、自分たちで課題を話し合うことや、気づいたことを言語化することに生徒も慣れてきて、グループワークに楽しそうに取り組むようになった。今では実技の合間に「この点を話し合ってからやってみて」と突然振っても、対話から実践までを自然に進めていく。スマホによる動作分析や情報収集についても生徒は効果を感じていて、ここでも使いたい、と自発的な提案が出ることも。

実技でも成長を感じている。例えばサッカーの授業では、最初はゲームをすると、ボールに集まる団子状態になり、遠巻きに棒立ちで眺める生徒もいた。だが課題を話し合っていくと、コートを広く使うようになり、ボールから離れた生徒もパスを受ける位置や守備のバランスを考えて動く、というように、いわゆるオープンスキルを発揮するようになった。

そのように、生徒たちが「意図をもって動く」ようになり、なおかつ要領がわかってきて次第に「意識しなくても動けるようになっていく」のを目にすると、木村先生は嬉しくなるという。まさにそれこそが「技能を習得した」状態だからだ。

生徒たち自身も、運動面の成長と、より広い意味での成長の両面を感じている。例えば陸上競技の単元の最後の振り返りでは、次のようなコメントが寄せられた。

「まずは速くなった！　しかもフォームも綺麗になった！」

「筋肉と分析力がついた」

「人とのコミュニケーションが今までより取れるようになった」

「仲間とアドバイスをし合ったり、改善点を見つけたりすることができた」

「フィードバックの仕方を身につけた」

「目標を設定して、練習方法を探したりすることは、勉強にも生かせると思った」

「苦手なことを続けることができた。苦手なことをできるようにするのは難しく、できなさすぎるとやる気がなくなるけれど、できるようになっていくと楽しい」

生徒INTERVIEW

仲間と考えることで課題を発見し できるようになるのが楽しい

――木村先生の体育の授業の特徴を教えてもらえませんか？

塩濱「ゲームより練習中心で、わからないことがあれば説明してくれます。私は高校で初めてハンドボールをやって、投げ方も動き方も全部わからなかったけれど、できるようになって楽しかったです」

中島「グループ活動が多くて、友達とコミュニケーションをたくさん取れるのが楽しいです。例えばサッカーでも、練習の合間やゲームのあとに『次はこうしよう』と反省点や作戦を話し合うんです」

深澤「グループ活動で、自分たちの課題を見つけていくのが面白いです。動画を撮って見返すこともするのですが、自分の動きが正確にわかるので、先生や友達のアドバイスも理解しやすいです」

田原「自分たちで練習メニューを考えて、アドバイスもし合って、自分たちに合ったものをできるのがいいな、と思います。レポートも書くのですが、木村先生は一人ひとりちゃんと見てくれます」

――そうした体育の授業を通して学んだことで、「これは将来も役立ちそうだな」と感じていることはありますか？

田原「一番はコミュニケーション能力です。入学したときはクラスに知り合い0だったけど、初見の子とも話せるようになりました」

中島「自分たちで課題を見つけ、それをどう直していくかも考えていくことです。あとはやっぱりコミュニケーション能力です」

塩濱「自分だけで考えないで、仲間と考えることによって、自分がわからなかったことも見つけることができる、ということです」

深澤「グループ活動でチームワークやコミュニケーション能力が鍛えられたし、自分で考えることで、考える力も身についたと思います」

左より、2年生の塩濱（ひなの）雛乃さん、中島華摘（はつみ）さん、深澤綾乃さん、田原空斗さん

思い描いている授業のあり方

目指す生徒像

- スポーツの楽しさを知り、日常でも親しめるようになることで、日々の生活がより豊かになる
- ほかの人と意見を出し合って、自分やチームの課題を発見することができ、その課題の解決に向けても、考え、話し合い、行動することができる

体育の授業

課題と解決策を考える	・スポーツにおける自分や仲間の課題を、お手本との比較や、互いのフィードバックで見つける ・自分たちの課題を解決するための練習方法や作戦を、情報を集めたり、話し合ったりして考える
考えながら体を動かす	・課題を意識しながら練習やゲームに取り組み、終えたあとでそのつど振り返りも行う ・動画の撮影や、タイムの測定など、のちの分析に生かせるデータも取っていく

他の教育活動や社会とのつながり

- 保健の授業でも、食と健康や運動と健康について課題の発見・解決を目指す
- 新体力テストのデータを基に、生徒が課題設定することも計画中
- 部活動でも「考えられるチームが強くなる」ことを常々伝えて指導