



2024.9.20(金)

令和6年度健康・体력づくり推進フォーラム

運動・スポーツ好きな子どもを はぐくむ体育の授業づくり

順天堂大学スポーツ健康科学部

荻原 朋子

本日の内容

1. 令和5年度体力・運動能力等調査の結果から

2. 保健体育の充実を図るための授業づくり

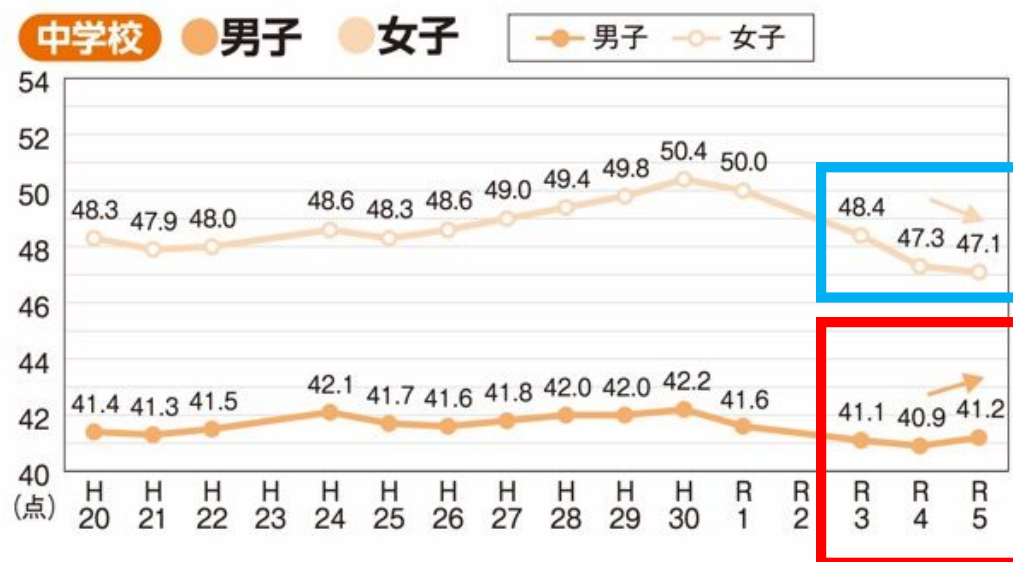
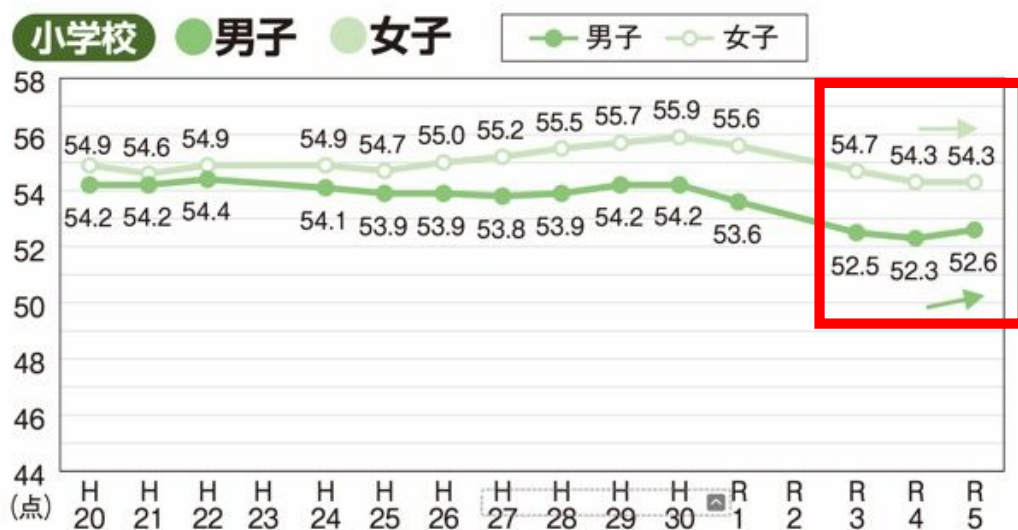
3. 子ども同士の関わりを重視した体育授業の実践

4. 体力向上を目指すための学校体育の取り組み

1. 令和5年度 体力運動能力、運動習慣等調査の結果から

◎体力合計点

[図1] 体力合計点の経年変化

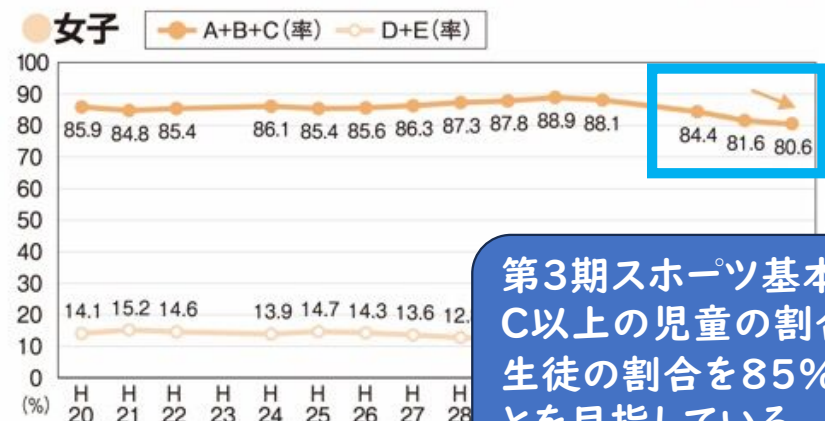
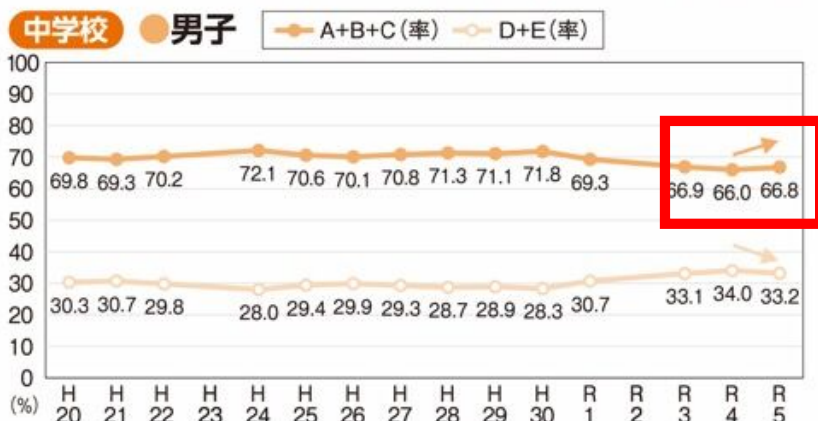
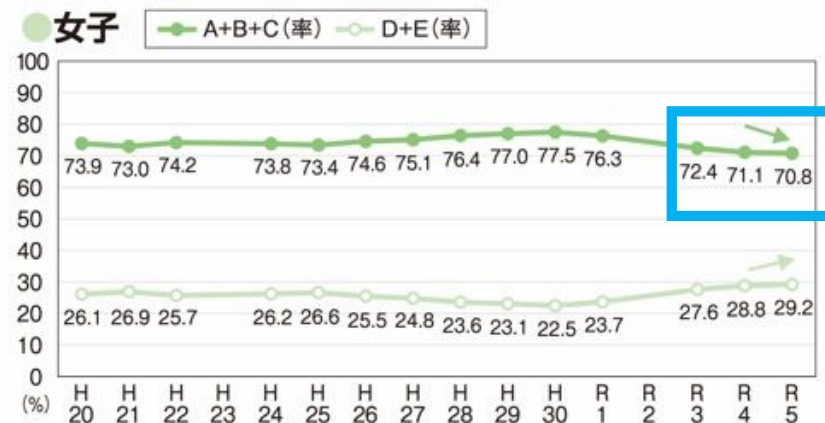
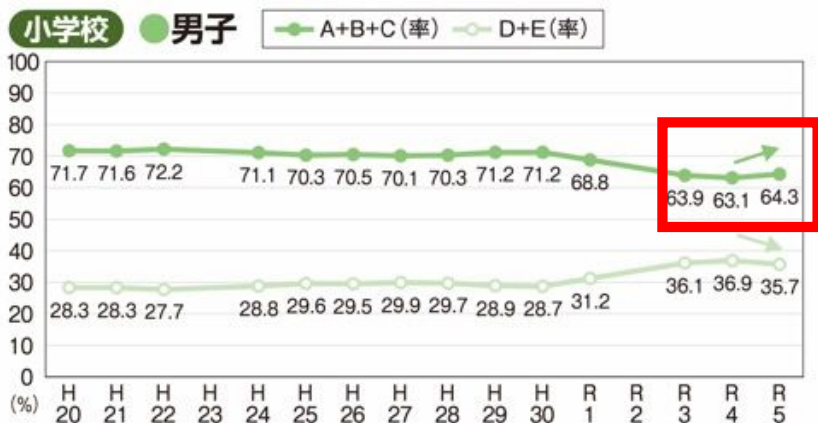


全体としては横ばい、向上傾向

◎総合評価（段階別）における経年変化

男子のC以上は増加傾向
女子のC以上は減少傾向

[図2] 総合評価(段階別)における[A+B+C(率)]と[D+E(率)]の経年変化



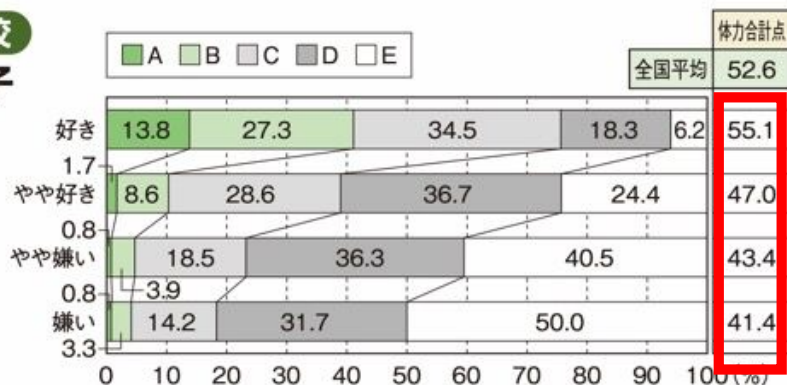
第3期スポーツ基本計画では、総合評価C以上の児童の割合を80%以上に、生徒の割合を85%以上に増加させることを目指している。

◎体力合計点と運動やスポーツに対する意識との関係

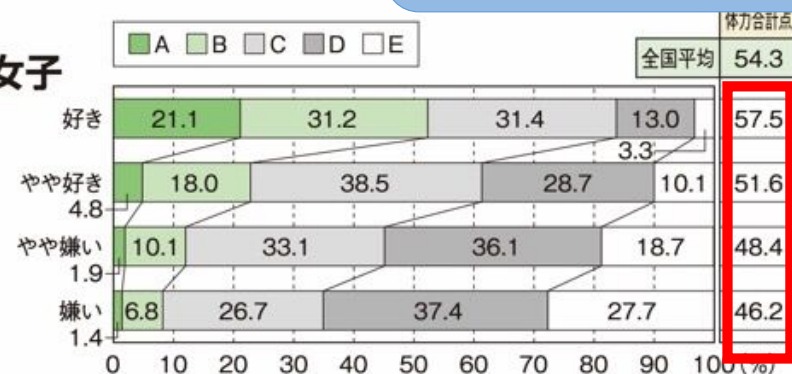
運動やスポーツが好きと答えている児童生徒は体力合計点も高い

[図3] 「運動やスポーツをすることが好き」×「総合評価と体力合計点」

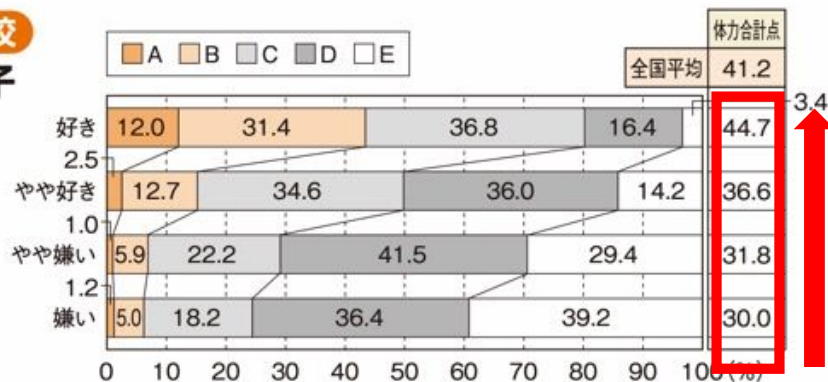
小学校
●男子



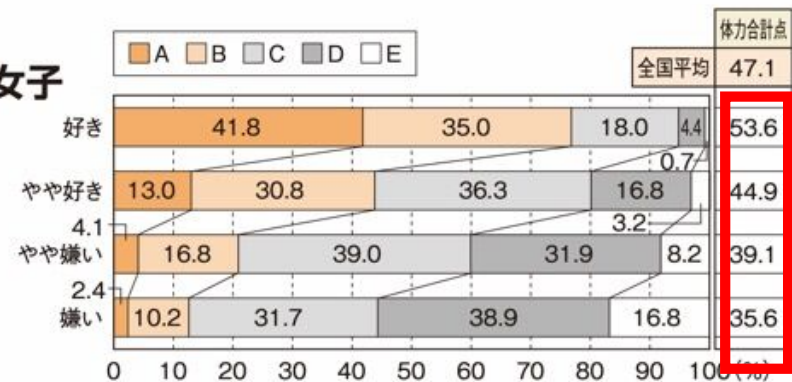
●女子



中学校
●男子



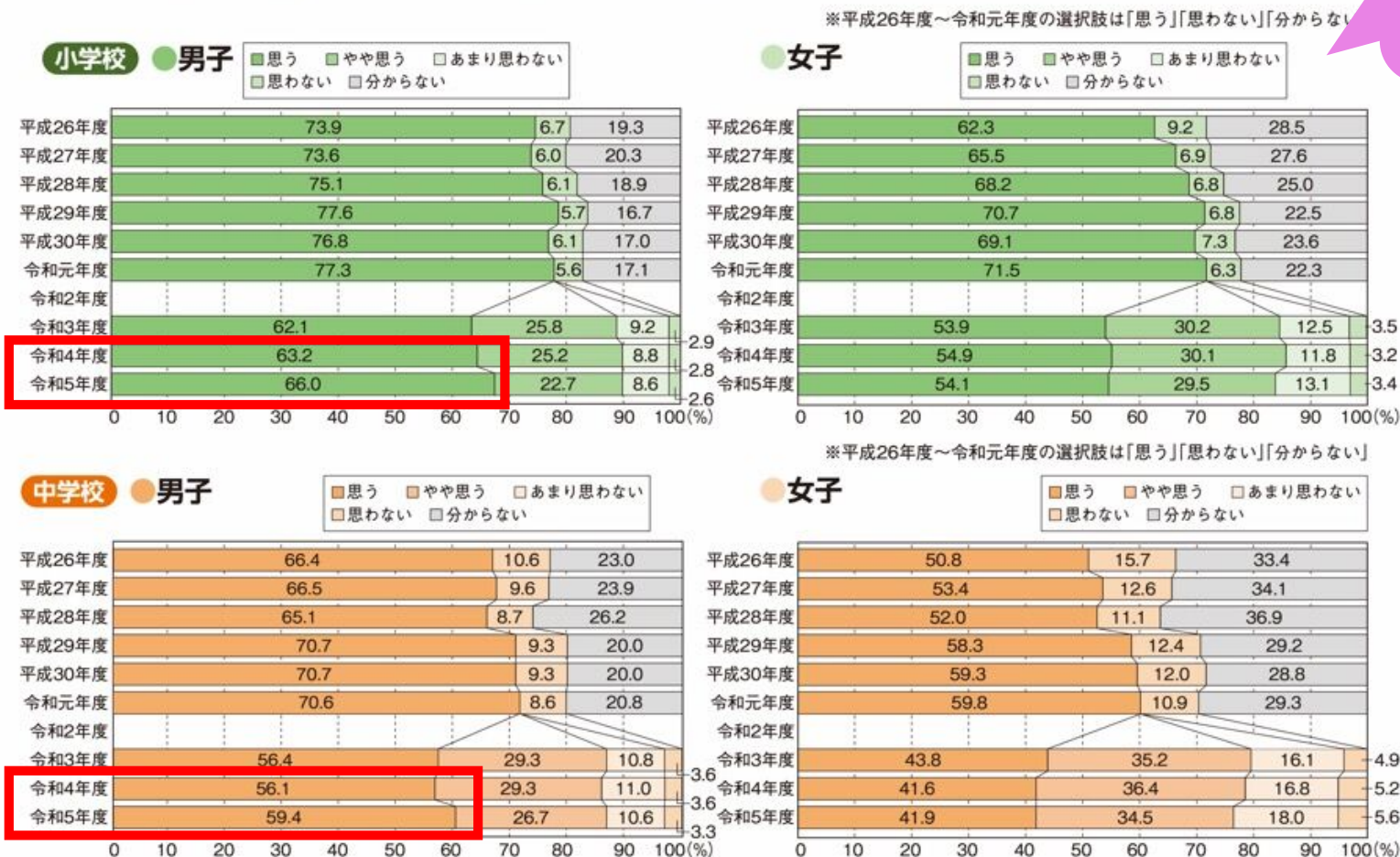
●女子



◎卒業後の運動への意欲

男子に関しては令和4年度に比へ、小学校は2.8ポイント、中学校は3.3ポイント増加した

【図4】 「卒業しても運動する時間を持ちたいと思う」の経年変化

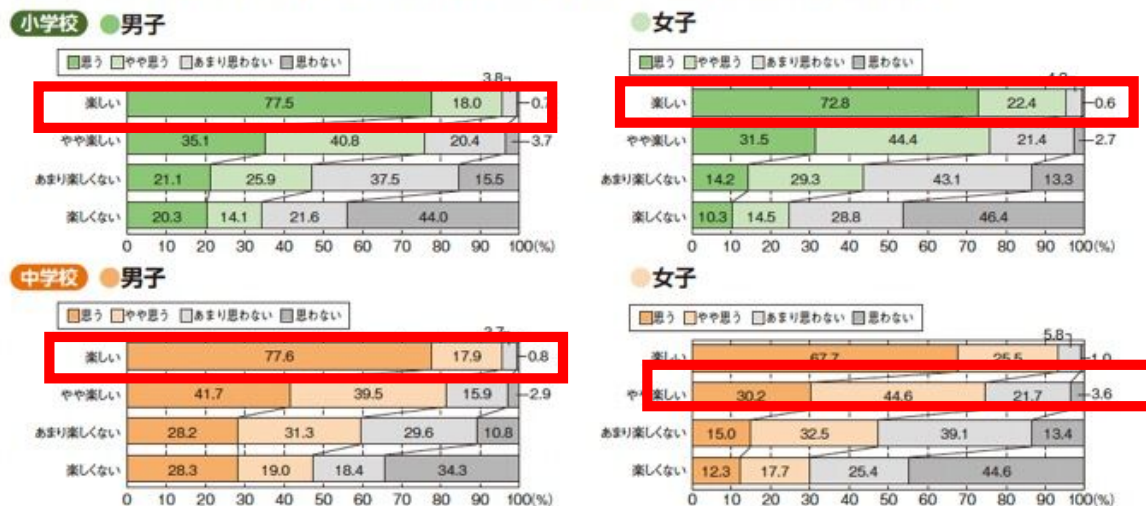


◎ 体育・保健体育の授業の取組

【図11】「体育・保健体育の授業が楽しい」×「1週間の総運動時間」



【図13】「体育・保健体育の授業が楽しい」×「卒業後も、運動やスポーツをする時間を持ちたいと思う」



【図12】「体育・保健体育の授業が楽しい」×「総合評価と体力合計点」



体育・保健体育の授業が「楽しい」と感じている児童生徒は、「1週間の総運動時間」が長く、「総合評価と体力合計点」「卒業後の運動意欲」も高かった

体力向上を目指すためには・・・

全ての児童生徒が運動・スポーツに触れる機会
<体育・保健体育授業>



楽しい!
もっとやりたい!
と思える授業を

どんな時に体育の授業
を楽しんでいるのか?

体力向上を目指すための学校体育の取り組み
<学校による授業以外の取組>



継続的に行える
取り組みを!

体育が好き!
運動・スポーツが好き!
な児童生徒を育む



体操!



2. 保健体育の充実を図るための授業づくり

◆すべての児童生徒が運動がスポーツが楽しい!好きになる!

そのためには・・・

全ての児童生徒が運動・スポーツをする機会である
体育・保健体育授業において

楽しい!もっと
やりたいと思え
る授業を!

どんな時に体育の授業
を楽しいと感じるの
か?

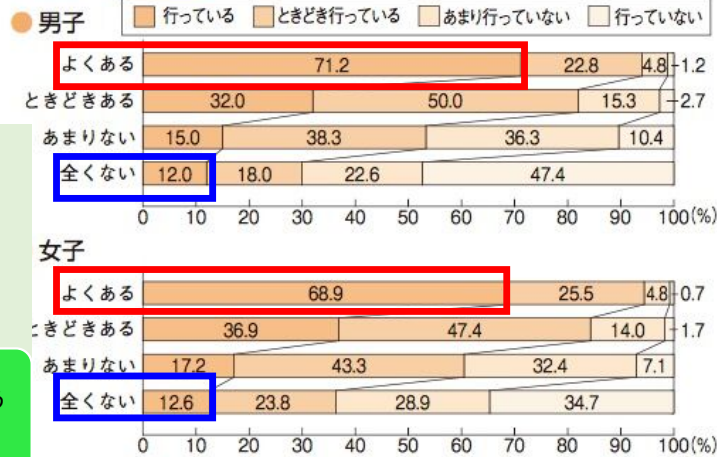
- ・「運動・スポーツに対する価値」(児童生徒にとって運動やスポーツは価値があるものか?)を伝えていく
- ・どのような取組みが運動好きを生むのか、また、体育の授業の楽しさを感じる点について理解する

保健体育授業の充実

楽しい!もっとやりたいと思える授業を!

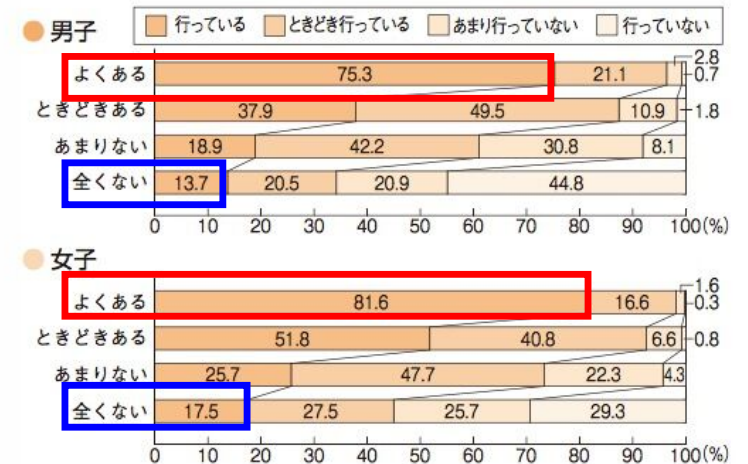
[図T2-8] 保健体育の授業で「わかる」⇔「できる」ようになった経験があることと、授業において友達やチームで話し合う活動との関連

中学校 質問22 「わかることでできる・できることでわかる」×「授業での話し合い」



[図T2-9] 保健体育の授業で「わかる」⇔「できる」ようになった経験があることと、授業における友達との助け合いや役割を果たすような活動との関連

中学校 質問21 「わかることでできる・できることでわかる」×「授業での助け合い、役割を果たす活動」



スポーツ庁 (2019) 平成30年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書

- 保健体育の授業で『わかる』『できる』ようになった生徒は、「友達同士やチームの中で話し合う活動を行っている」、「友達と助け合ったり、役割を果たすような活動を行っている」と回答した割合が男女ともに50ポイント以上高い

知識・技能の関連を図った指導

友達同士やチームで話し合う活動

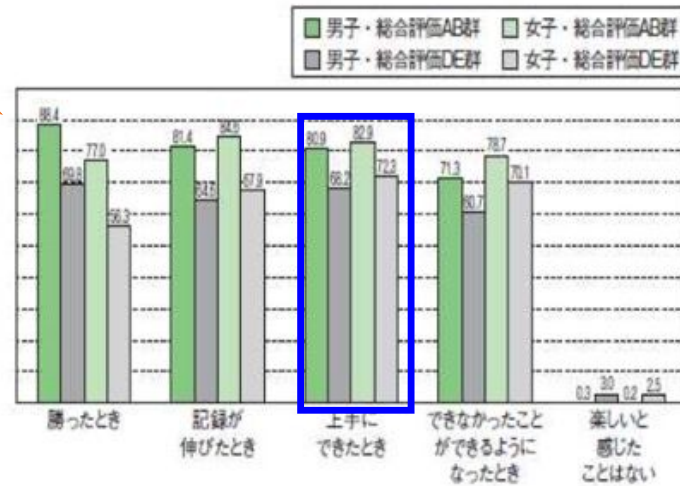
友達と助け合う活動

保健体育授業の充実

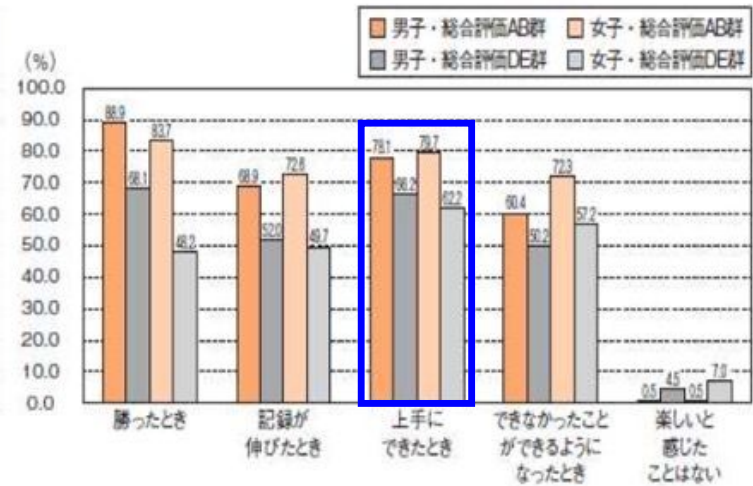
[図8]体力評価別に見た「運動やスポーツが楽しいと感じたとき」の割合

体力総合評価DE群が楽しいと感じるのはどんなとき？

小学校5年生



中学校2年生



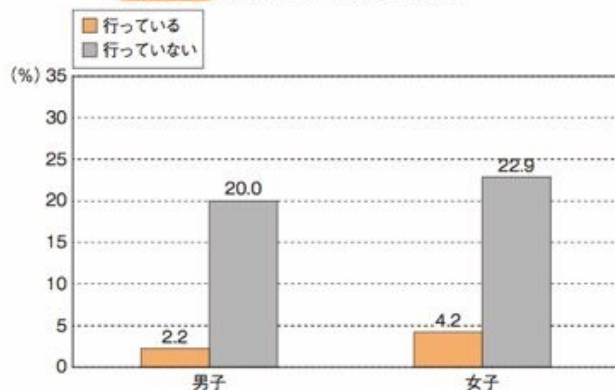
スポーツ庁 (2020) 令和元年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書

- 小学校、中学校のDE群では、「上手にできたとき」がもっとも多い。
 (「勝ったとき」は多いが・・・)

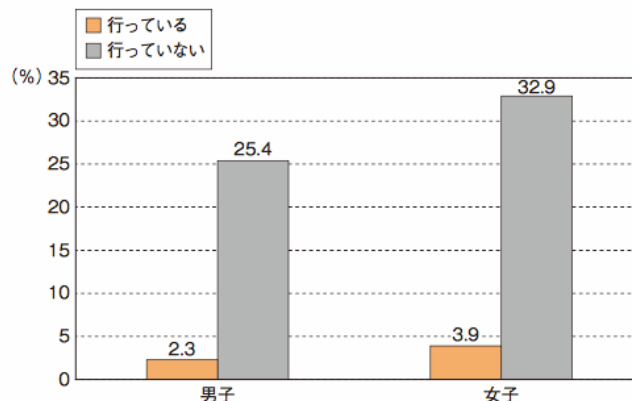
保健体育授業の充実

体力テストDE群の割合

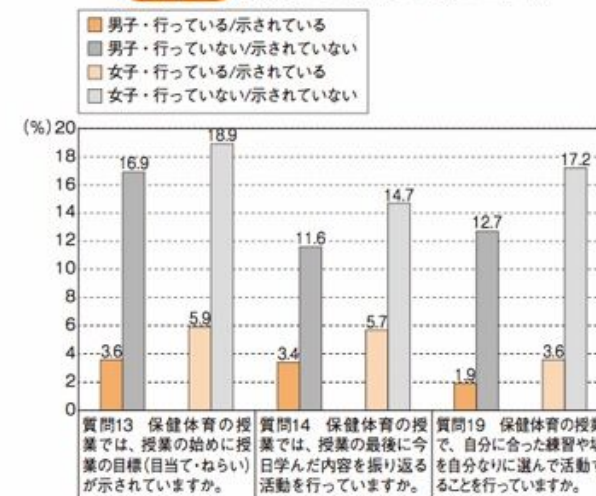
中学校 質問2 「楽しいと感じたことがない」 ×
質問16 「授業での話し合い」



中学校 質問2 「楽しいと感じたことがない」 ×
質問15 「授業での助け合い、役割を果たす活動」



中学校 質問2 「楽しいと感じたことがない」 ×
質問13 「授業の目標設定」
質問14 「授業のふり返り」
質問19 「授業での練習や場の工夫」



スポーツ庁 (2020) 令和元年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書

- 体力総合評価がDE群における「運動・スポーツを楽しいと感じたことがない」生徒は、**「授業での話し合い」「助け合い、役割を果たす活動」**を行っている方がDE群の児童生徒の割合が少ない。
- 同様に、授業で**「目標設定」「ふり返り」「練習や場の工夫」**を行っている方が、少ない。

運動が苦手な生徒でも、保健体育の授業を工夫することで、その割合を減少させることが可能

運動技能下位児の特徴

- 下位児が自分の能力以上の高い運動課題に取り組むことは少ない
- 学習集団の指示に従って受動的に行動するため運動学習機会が奪われることが多い
- 教師から技能向上に向けたフィードバックを受けることが少ない



運動技能下位児も含めて
全ての子ども達が、
運動やスポーツの楽しさや喜
びを享受することができる
授業づくりとは？

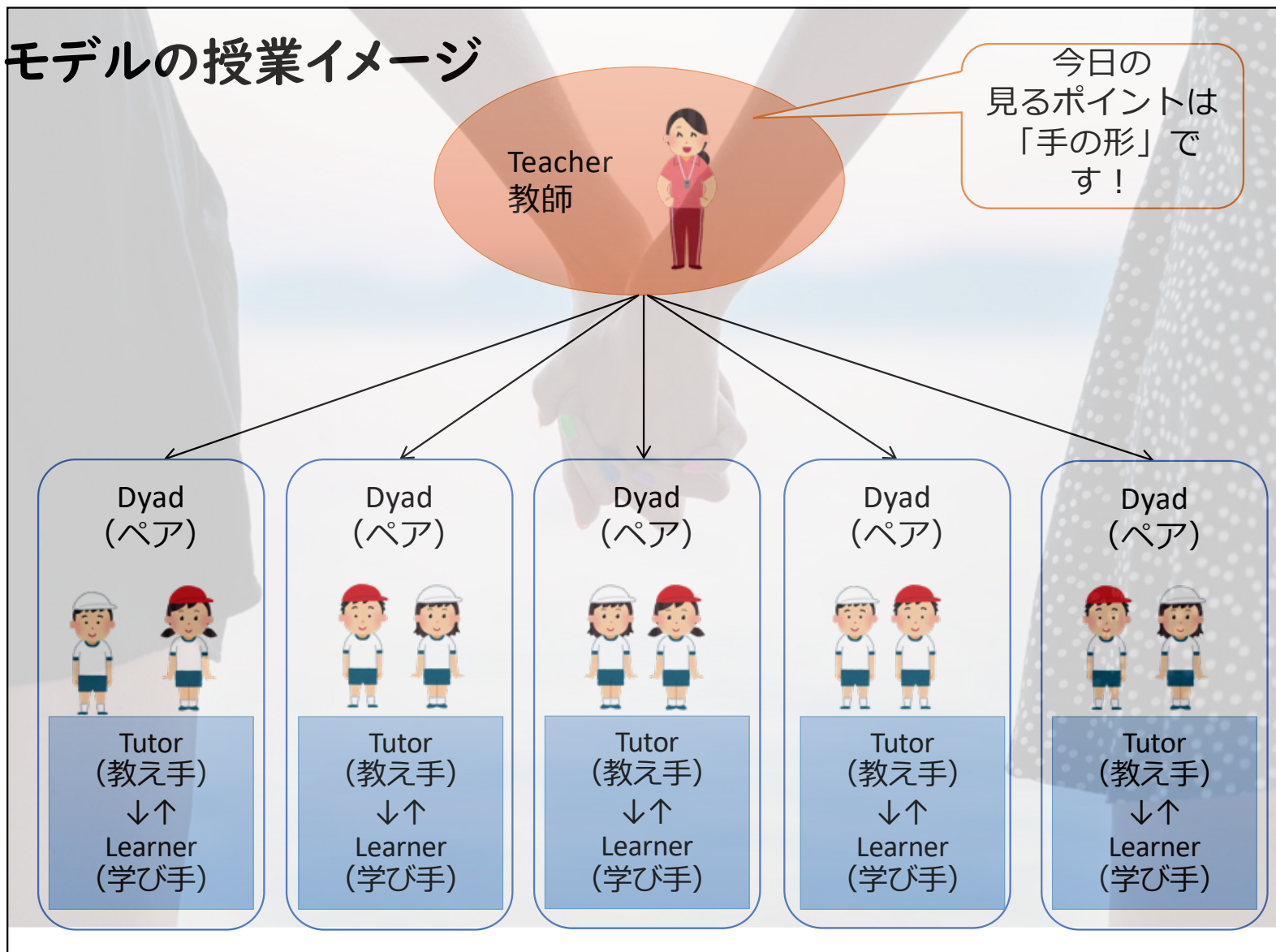
3. 子ども同士の関わりを重視した体育授業の実践

仲間学習モデル (Peer teaching model)

- “I teach you, then you teach me.”
「私が教え、次にあななが私を教える」
- 教師が提示する仲間学習のモデルに従って、教え手 (tutor) が学び手 (learner) に教える。
- 教え手 (tutor) と学び手 (learner) は、教師の指示に従ってその役割を交互に演じる。
- 教え手 (tutor) には、本来教師が行う学習指導を代行するという明確な責任を求める。



仲間学習モデルの授業イメージ



荻原朋子 (2014) 仲間学習モデルの体育授業への適用過程とその成果. 日本体育学会第65回大会 体育科教育学専門領域シンポジウム資料. 岩手大

仲間学習 (peer teaching) モデルの前提条件

(Metzler, 2011, p.304)



教師

- ① 単元内容, クラス管理, 課題提示及び 内容進行に関する**決定に対してコントロール**する
- ② ラーナーに情報を提供する重要な機能を実行するように**チューターを訓練**する
- ③ 仲間学習のペア(組)は, 3つの領域(**運動, 認知, 情意・社会**)の**全ての向上を促進**する



学習者

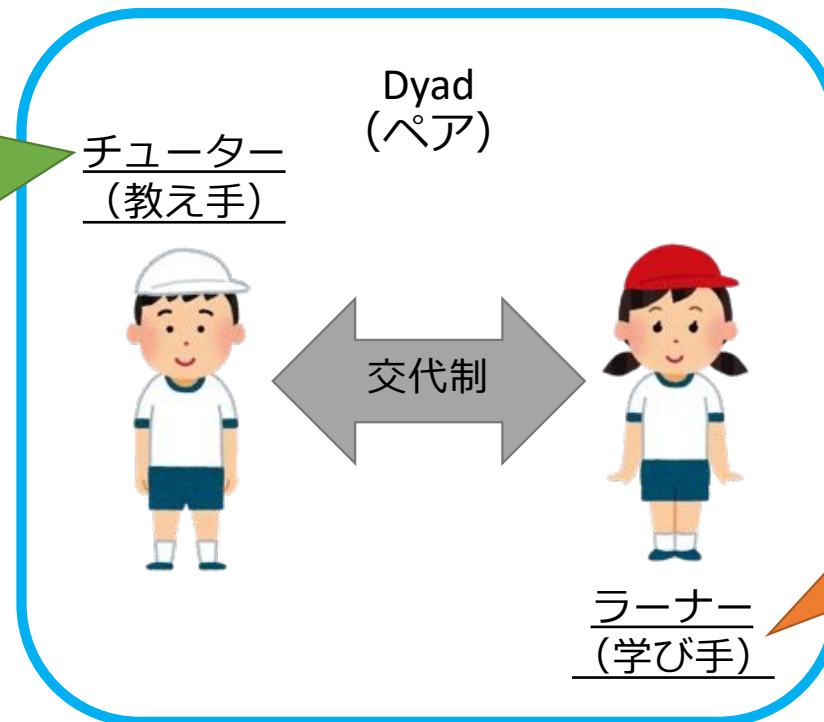
- ① 運動学習は, チューターによるフィードバック, およびモニタリングの増加によって促進される。
- ② 認知領域の学習は, ラーナーを観察, 分析し教えるためチューター向けである。
- ③ 情意/社会的学習は, それらが指導と学習のプロセスでの役割を引き受けるペア(組)において, 両方の参加者に促進される。
- ④ チューターとラーナーは, 互いに割り当てられた学習課題のため, 協力的に働かなければならない。そのため, 問題解決の技術を身につける。

学習領域間の優先順位 (Domain priorities)

第1: 認識学習
(Cognitive)

第2: 情意/社会的学習
(Affective/social)

第3: 運動学習
(Psychomotor)



第1: 運動学習
(Psychomotor)

第2: 認識学習
(Cognitive)

第3: 情意/社会的学習
(Affective/social)

仲間学習を用いた体育授業実践 ～役割を全うし、認め合いながら取り組む姿勢～



◆わかる子, できる子 (上位児/生徒)

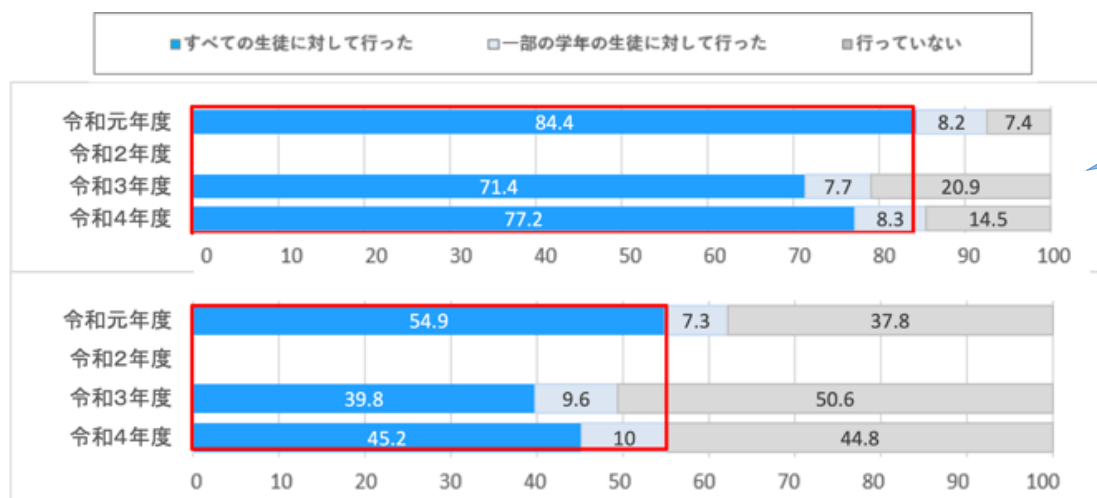
- 友達に教えることで, これまでと違った課題や役割が生まれる
- 協力次元で高い値を保証することができる (=仲良く学習、教えたり助けたりの場面)

◆わからない子, できない子 (下位児/生徒)

- 教員が全員を見られない場合も, 友達から教えてもらうことで, 上達する場面が見られる
- できなくても友達の動きを観察して, アドバイスすることによって役割が生まれる
- 協力次元で高い値を保証することができる (=仲良く学習、教えたり助けたりの場面)

4. 体力向上を目指すための学校体育の取り組み

学校による授業以外の取組状況



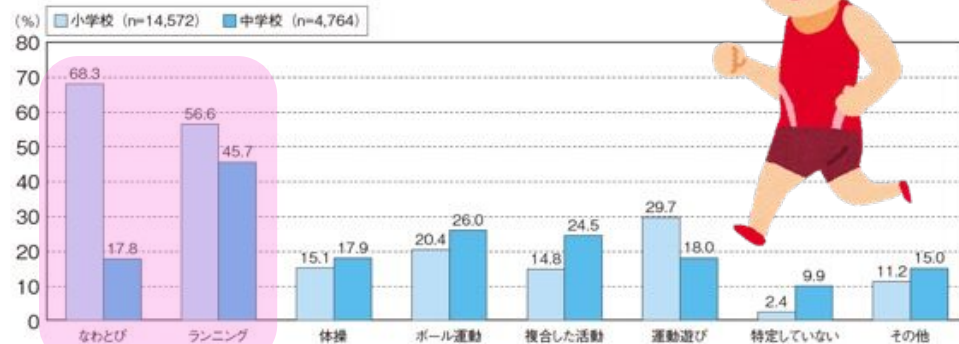
小・中学校ともに、体育の授業以外で体力向上の取組を行った学校が増加したが、以前の水準には戻っていない。



活動としては、縄跳びやランニングが多い

⇒直接、体力向上につながりやすい??

【参考：どのような活動を行いましたか(複数回答可)】に対する回答



BUNKYO2020サーキットトレーニング作成

- ① 某区小学校全体で取り組みやすいサーキットトレーニング
- ② 「TOKYO 2020 (オリンピック・パラリンピック)」を意識したトレーニング
- ③ 遊びながら体力も向上できるような場の設定
- ④ 意欲向上へつなげるためのレベル、強度、バリエーションの工夫

1) 活動方法

・朝の時間や業間などの短い時間を使って、学年やクラスで行う、体力向上を意図したトレーニング

活動時間の例

- ・低学年， 中学年， 高学年で実施する
- ・朝 2 回， 業間 1 回の週 3 回実施する
- ・体育館 3 箇所， 校庭 3 箇所でローテーションする

※ 1 週目と 2 週目で場所を内外で変えて実施する

活動時間 (例)	月	火	水	木	金
朝		低学年 1年 (校庭) 2年 (体育館)		中学年 3年 (校庭) 4年 (体育館)	
業間			高学年 5年 (校庭) 6年 (体育館)		
昼休み					
放課後					

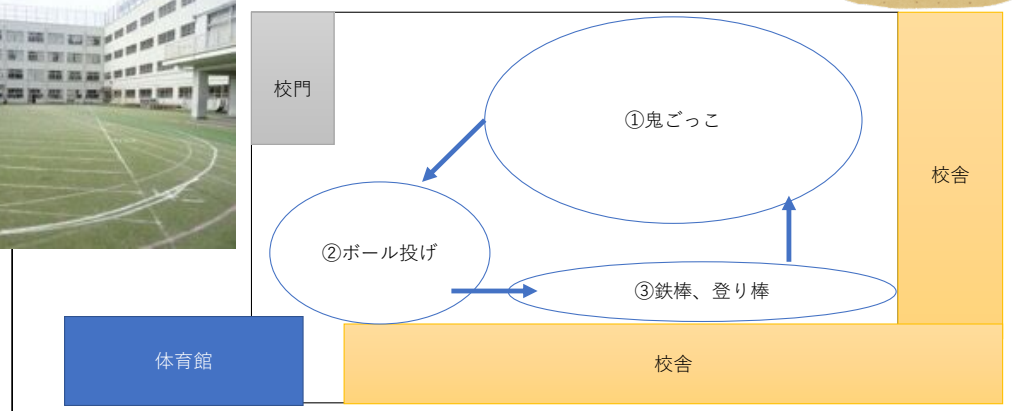
- ・「準備～トレーニング実施～移動～トレーニング実施～片付け」のプロセスを子どもたち自身で動けるように音楽をかけて取り組むと、雰囲気も明るくなり楽しく取り組める
- ・約15分を想定すると、2分(活動場へ移動) → 3分(実施) → 1分(移動) → 3分(実施) → 1分(移動) → 3分(実施) → 2分(教室へ戻る)で合計15分
- ・トレーニングを行う時間や移動の時間ごとに音楽を流しながら行くと、時間の区切りなどを意識させながら取り組むことができ

2) 活動の場の工夫

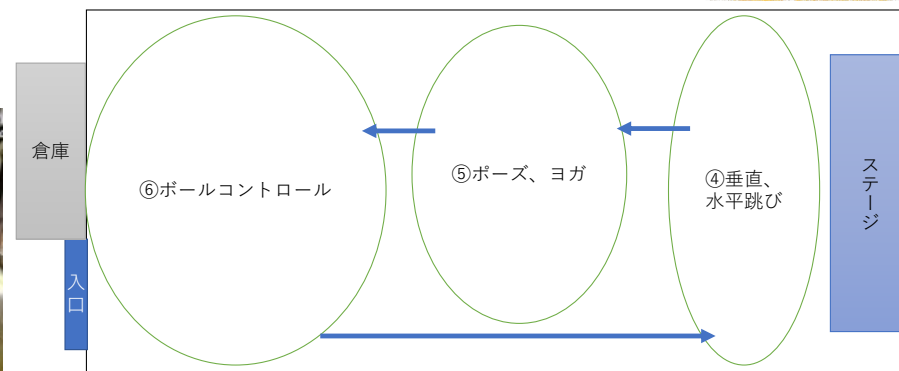
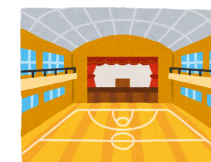
- 6種類のトレーニングを校庭と体育館に設定する
- 2つの学年が交代で取り組めるように。
(短時間でなるべく多くの児童が取り組める)
- 各学校における校庭の固定遊具の有無や体育館の広さ、児童数等に応じて、トレーニングメニューの組み合わせや活動の場所、グループ数は柔軟に設定するとよい。



校庭 (例)



体育館 (例)



3) サーキットトレーニングの内容

① 走力、持久力系 (鬼ごっこ)

～誰が最後まで逃げ切るか?! 競歩、かけっこ～

② 投能力系 (ボール投げ)

～君はどこまで投げられる? 投てき～

③ 腕支持系 (鉄棒、登り棒)

～目指せ頂上! 鉄棒、スポーツクライミング～

④ ジャンプ系 (垂直、水平跳び)

～誰が一番高く、遠くに跳べる? バレーボール、幅跳び～

⑤ 体幹・バランス系 (ポーズ、ヨガ)

～目指せフェアリージャパン! 新体操～

⑥ 調整力系 (ボールコントロール)

～ボールの達人になれるかな? バasketボール、卓球～



運動が好きな子供を
増やす

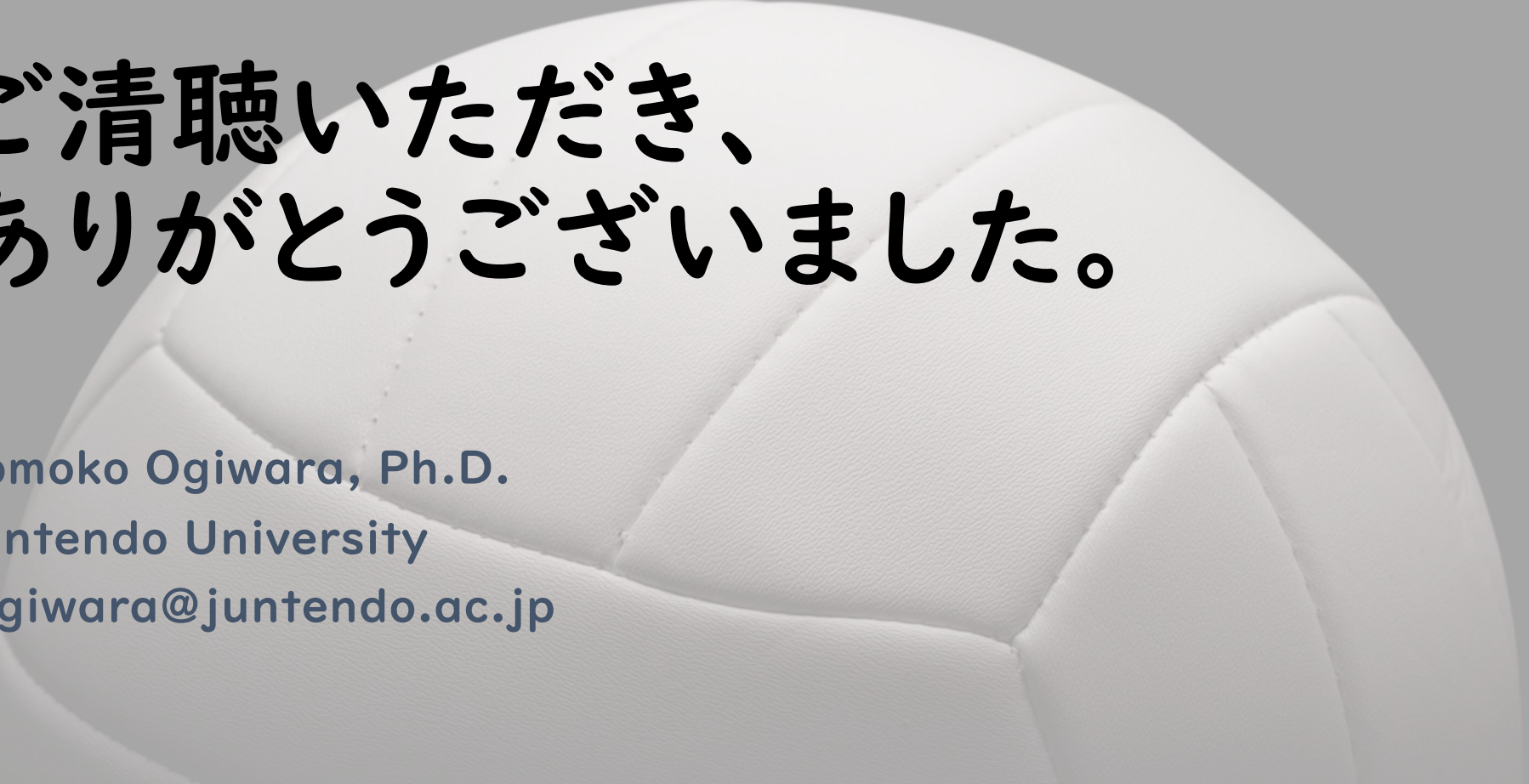
運動が得意な子供を
増やす

体育の授業や授業以外での
取り組みを通して...

苦手な子供を
放置しない

運動嫌いな子供を
つくらない





ご清聴いただき、
ありがとうございました。

Tomoko Ogiwara, Ph.D.
Juntendo University
togiwara@juntendo.ac.jp