

# 体育科

## 1 育成したい「思考力」

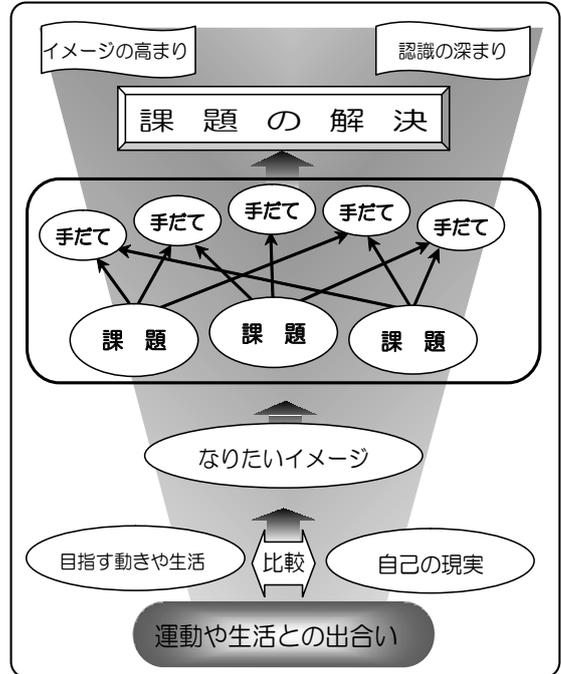
目指す動きやよりよい生活と自己の現実を照らし合わせながら、適切な課題を設定し、課題解決に向けての手だてを選んだり、見いだしたりする力

### ○ 目指す動きやよりよい生活と自己の現実を照らし合わせながら、適切な課題を設定する力

「適切な課題を設定する力」とは、目指す動きや生活と自己の現実の有りようを比較し、なりたいイメージを描きながら、それを基に、どこに自己の課題があるのかを考える力である。

その力を育成するためには、運動や生活をしていく中で、実際に試したり、映像や観察等で振り返ったりすることにより、自己の現実を明確に認識しておくことが必要となる。なぜなら、基準となる自己が不明確ならば、目指す動きやよりよい生活との比較から描く「なりたいイメージ」が曖昧になり、自己の課題も明確にならないからである。このように、自己の現実を明確に認識することは、「適切な課題を設定する」上で大きな意味をもっているのである。

この適切な課題を設定する力は、後の課題解決の手だてを選んだり、見いだしたりする力につながるものである。以下に実践例を紹介する。



【体育科「思考力」モデル図】

### 第2学年「リズムにのっておどろう」の実践例より

【本単元で育成したい「思考力」】  
全身を使って踊るための課題を設定する力

リズムに乗って踊るリズム遊びでは、同じ動きを繰り返したり、動きが小さかったりしても、「うまく踊ることができている」と判断してしまうことが多い。目指す動きと今の自分の動きとを比べ、自己の課題を捉えようとするのが、本「思考力」である。

本実践では、全身図を用いてペアで動きを確認しながら踊る学習を行う。こうすることで、多く動かしている部位と、動かしていない部位があることに気付くことができる。

このようにして、自己の現実を明確にし、動かしていない部位を動かそうと自らの課題を設定する力が上記「思考力」である。

### 第4学年「おとなに近づくわたしたち」（保健）の実践例より

【本単元で育成したい「思考力」】  
思春期における体の発育や変化と今の自分たちの体の様子を比べながら、課題を設定する力

子どもたちは、好き嫌いなく何でも食べることが体の発育には大切だと考えている。しかし、実生活にはなかなか結び付きにくい。そこで、成長期に必要な食事と自分の食事とを比べて、自己の食生活の課題を捉えようとするのが、本「思考力」である。

本実践では、自分が食べたいメニューを選択し、選んだ理由を話し合った。そして、選んだメニューと理想のメニューとを「栄養面」や「食品数」から比較することで、選んだメニューには栄養面に偏りがあったり、食品数が少なかったりすることに気付き、足りない栄養や食品を補おうと自らの課題を設定する力が上記「思考力」である。

## ○ 課題解決に向けての手だてを選んだり、見いだしたりする力

これは、課題に対して、アナログン<sup>\*1</sup>や過去の生活場面を想起したり、その際用いた手だてを生かしたりして、課題の解決に向かっていく力のことである。例えば、「跳び箱の開脚跳び」で考えてみると、「腕を支点として体重移動をするには」という課題に対して、「馬跳び」というアナログンを想起したり、「腕の支持によって腰を高くするには」という課題に対しては、過去の遊びから「カエルの足打ち」を想起したりして、手だてを見いだしていくのである。

また、目指す動きや生活を具体的に分析して、自己が補う点を明確にし、手だてを見いだすことも考えられる。自己の現実に照らし合わせて、跳び方の美しさに関する「腰の高さ」よりも、踏み切りから着手までの「体の投げ出し」に関する練習方法を見いだすような思考がこれに当たる。

この「思考力」は、保健領域でも同様である。「けがの防止」で考えてみると、「学校内でのけがを少なくするには。」という課題に対して、行動面や環境面から生活を振り返り、改善の手だてを見いだしていく。例えば、「廊下を走らないようにしましょう」や「隠れた危険を見つけよう」という防止策を見いだしていくのである。

なお、本校体育科では、学習対象についての経験が少ない場合には、解決の手だてそのものを見いだす力よりも、教師の提示したいくつかの選択肢の中から自分に合ったものを選ぶ力の育成を重視している。以下に実践例を紹介する。

### 第3学年「つないでねえ ～キャッチバレーボール～」の実践例より

#### 【本単元で育成したい「思考力」】

キャッチバレーボールにおいて、得点できない・相手に多く得点されるという課題を解決するために、攻め方・守り方を選んだり、見いだしたりする力

ゲームでは、勝つためにどうすれば失点を抑え、相手より多く得点できるか考えることが大切である。その際に働くのが、本「思考力」である。

本実践では、「得点ができない」「相手に多く得点される」という課題が設定された後に、解決のための手だてを見いだすことを目指す。そのためには、うまくいった動きから解決のための手だてを探ることが必要である。動きを振り返ることを通して、思考様式「役割ごとの動きを工夫する」を見だし、チームの作戦の中に取り入れていった。

このように、チームに応じて「誰がアタックするか」「守備の位置は」等の作戦を選んだり見いだしたりする力が上記「思考力」である。



【チームの作戦を立てる】

### 第5学年「心元気・体元気」（保健）の実践例より

#### 【本単元で育成したい「思考力」】

不安や悩みを解決するための、自分に合った対処法を選ぶ力

従来、不安や悩みの解決の仕方を考える際には、できるだけ多くの対処法を見つけ出させることを重視する傾向があった。そのため、何を手がかりに考え、自分の生活の中でどう生かすことができるのかを、吟味したり整理したりしないまま、雑多に捉えてしまいがちであった。そのような際に必要となるのが、本「思考力」である。

本実践では、心と体のつながりを意識させることで、不安や悩みを解決する対処法を心と体の両面から見だし、その中から自分に合ったものを選んでいくことができた。

このように子どもたちが、これまでの経験や、趣味、性格等も考慮しながら、自分に合った対処法を選択していく力が上記「思考力」である。



【関係を図に表す】

\*1 その運動につながる「動きのもと」のこと。例えば側方倒立回転のアナログンとしては、体を支持する動きとして手押し車、逆さになる動きとして壁倒立等がある。

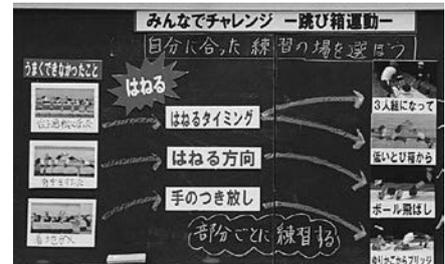
## 2 思考活動を保障するために

### ○ 学習対象をいくつかの部分に分け、それらを子どもが選択できるようにする

第5学年「みんなでチャレンジ 跳び箱運動」では、多くの子どもたちが首はね跳びの「跳ねる」動きに課題を感じていた。そこで「自分に合った練習の場を見つけよう」と学習課題を設定し、課題に応じて選んだ場が適切であったかを吟味する力の育成をねらった。

その際、練習の場と練習の目的とのつながりを理解できていない子どもがいることが想定された。そのままでは、曖昧な理由で選択する可能性があると考え、課題に応じた練習の場があることを板書で共有化できるようにした。例えば、低い跳び箱から跳ねる場では「タイミング」をつかむことができ、ゆりかごからブリッジの場では「手のつき放し」をつかむことができるというように、練習の場とその目的とを分けて提示し、それらを選択できるようにしたのである。

こうすることで、自己の課題を捉えた上で、選んだ練習の場が適切であったかを吟味する思考活動へとつながった。



【板書上で場の意味を共有化】

### ○ 視覚等の感覚に働きかけることで、学習対象を想起させる

第2学年「おもちゃになって - 表現遊び -」では、おもちゃになりきって、様子の変化に合わせた動きを選んだり見いだしたりしていった。

そのためには、おもちゃの動きが変わった場面（「大変だ」のような急変する場面）の様子を捉える必要がある。しかし、おもちゃの一般的な動きは思い出せても、動きが大きく変わった瞬間の動きを具体的に想起するのは難しいことが想定された。そこで、タブレット端末を用いて、あらかじめ撮影しておいたおもちゃの動きが大きく変わる瞬間の映像を確認させた。

こうすることで、こま遊びをしたときのこまの傾きや動き、回り方等の変化を想起することができ、後の動きをつくる思考へとつながっていった。



【動画でこまの動きを想起】

### ○ 学習対象の変化の前後と、その間を明確にする

第3学年（保健）「けんこうのひみつをさぐる」では、きれいな空気になった教室の様子と、換気をしていない教室の様子とを比べながら換気の必要性を見いだしていった。

子どもたちは、これまでの習慣から冬は特に換気が大切だと認識しているが、夏のクーラーがある生活では、涼しくて快適なため、換気の必要性をあまり感じていないようであった。そこで、空気検査のデータを基に、授業前と後では、ウィルスや二酸化炭素が増えていることや、模型を用いて授業中に起こる汚れた空気の流れを確認する活動を取り入れた。

このように授業前後の様子だけでなく、授業中の空気の流れも確認させることで、換気をしなければ身体に影響があることに気付き、換気の必要性を見いだす活動へとつながっていった。



【空気の汚れを疑似体験】

「イメージ化」「配列・作業化」については、次頁以降の実践例で詳細を記載する。