

〈保健体育〉

体を動かす楽しさや喜びを味わえる体づくり運動の工夫

——「体ほぐしの運動」「実生活に生かす運動の計画」を通して（通信制課程）——

沖縄県立泊高等学校（通信制課程）教諭 朝 妻 友 洋

I テーマ設定の理由

『新高等学校学習指導要領解説保健体育編・体育編』（2018、以下『新解説保健体育編・体育編』）目標の中で、「生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う」と示されている。また、平成 28 年度沖縄県児童・生徒の体力（運動）と学習状況調査報告書【概要版】では、「体力を高めることで学習意欲が高まり、その結果、学力が上がる可能性を感じさせる」との報告がある。さらに、平成 29 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果に基づいた沖縄県教育庁保健体育課の報告によると、本県では依然として「運動習慣の二極化」や「肥満傾向児の出現率の高さ」が指摘されており、体力の向上は本県の学校教育において喫緊の課題である。そのため、私たち体育教師は、生徒一人一人が体を動かす楽しさや喜びを味わうことができ、体力の向上や生涯にわたって運動を継続していく資質・能力を育ていけるよう日々の授業を工夫・改善していくことが求められている。

本校通信制課程に在籍する生徒は、10～60 代と年齢層の幅が広く、基礎的な体力や運動技能の差が大きい。また、体育のスクーリングは男女共修であり、日頃、運動習慣のない生徒や運動が嫌い・苦手な生徒、妊娠や疾患により運動制限のある生徒など様々な事情を抱えた生徒が履修している。さらに、出席日数や履修する科目の時間割との関係から、毎時間の出席人数が不確定なため、事前に多くの教材を準備し、出席人数に応じたスクーリングを展開していかなければならない。そして、全日制課程と比べ、通信制課程の体育は、前後期それぞれ 1 単位あたりのスクーリング時数が 5 時間と少ないため、より充実したスクーリング内容になるよう工夫することが求められる。ところが、これまでの私自身の指導を振り返ると、運動技能の習得やゲーム等に偏った指導を行い、生徒一人一人の実態に応じた細やかな指導・支援が不足していた。そのため、体を動かす楽しさや喜びを味わえるようなスクーリングとは程遠く、生徒が卒業後も運動を継続していきたいと思えるようなスクーリング内容には至っていないと感じた。

そこで、本研究では、限られたスクーリング時数の中で、体を動かす楽しさや喜びを味わうことができ、体力の向上に繋がるとともに、卒業後も運動を継続していけるよう、「体づくり運動」に着目した。体づくり運動は、唯一、小学校から高等学校まで必修となっており、健康の保持増進や体力の向上という観点からも重要な領域である。ところが、実際のスクーリングでは、準備運動の短い時間でしか取り扱っておらず、重要視していなかった。この反省から、生徒の様々な実態を考慮し、体を動かす楽しさや喜びを味わえる学習を取り入れることで、体力の向上や卒業後の継続的な運動に繋がたいと考える。

そのため、本研究では、領域「A 体づくり運動」内容「体ほぐしの運動」「実生活に生かす運動の計画」を取り扱うこととした。一人でもできる手軽な運動や仲間と積極的に交流するための簡単な運動等を取り入れることにより、体を動かす楽しさや喜びを味わうことができ、体力の向上や卒業後の継続的な運動に繋がるだろうと考え、本テーマを設定した。

〈研究仮説〉

領域「A 体づくり運動」内容「体ほぐしの運動」「実生活に生かす運動の計画」において、生徒の実態に応じた指導内容を工夫することにより、体を動かす楽しさや喜びを味わうことができ、体力の向上や卒業後の継続的な運動に繋がるだろう。

Ⅱ 研究内容

1 通信制課程生徒の実態

(1) 通信制課程とは

高等学校の通信制課程は、学校教育法制定時(昭和 23 年)から設けられている制度である。文部科学省(以下、文科省)では、創設の趣旨として、「全日制・定時制の高校に進学することができない青少年に対して、通信の方法により高校教育を受ける機会を与える」と示している。また、文科省における学校基本調査(2018)では、「通信制高校(私立含む)は全国で 252 校あり、生徒数は 186,580 人、教員数は 13,579 人と前年度より増加している」とある。沖縄県は通信制課程に 12,760 人の生徒が在籍しており、全国でも 4 番目に生徒数が多い県となっている。これは、通信制課程が多様な学習スタイルを可能とし、従来からの勤労青年を対象とした役割を持つことだけでなく、近年では多様な生徒の多様な学びのニーズがより一層拡大してきたためだと考えられる。さらに、スポーツや芸術等での活動や専門的な資格取得に特化する等、全日制課程や定時制課程では満たせない通信制課程独自の魅力や特色を生かした工夫も増加の要因として挙げられる。

文科省の『平成 29 年度児童生徒問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果』より、沖縄県は、いじめや不登校等の問題発生件数(図 1)、進路変更や経済的理由等による中途退学(図 2)が全国平均値を上回ることが分かった。これらの結果の背景には、いじめや不登校等による引きこもり、学業不振や不本意入学等による進路変更、一人親世帯の経済的理由や特別な支援を必要とする生徒等、全日制や定時制高校への進学や通学を諦めざるをえなかったことが原因ではないかと考えられる。少子高齢化が進む近年において、通信制課程に在籍する本県の生徒数は年々増加傾向(図 3)にあることから、多様な生徒の多様な学びのニーズに応えられるよう教師としてより一層の指導力が求められている。

(2) 本校生徒の実態

文科省の『高等学校通信教育の質の確保・向上方策について』(2017)によると、「近年においては、勤労青年の数が減少する一方、全日制課程からの進路変更等に伴う転入学者・編入学者、中学までの不登校経験者など・・・(中略)多様な入学動機や学習歴を持つ者が多くなっている」とある。現在、本校は、平成 30 年 10 月時点で 954 人(受講登録者である活動生 630 人、休講・休学生 324 人)の生徒が在籍しており、入学状況においては、近年の全国的傾向と同様に転入学者・編入学者の割合が大きく、毎年 75%を越えている(図 4)。また、本校に在籍する生徒の年齢構成を見ると、年齢層の幅は広いが、全体的に若年層が多く、10~20 代だけで 90%以上を占めている(図 5)。このことから、本校へ進路変更した要因として、前籍校でのいじめや不登校経験者、特別な支援を必要とする者や学業

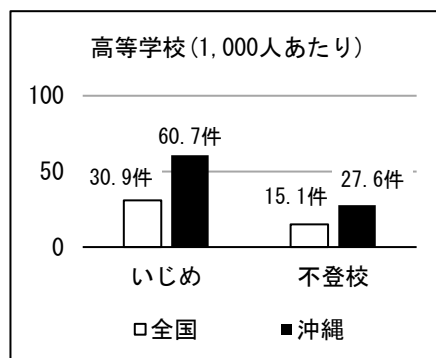


図 1 各問題の発生件数比較

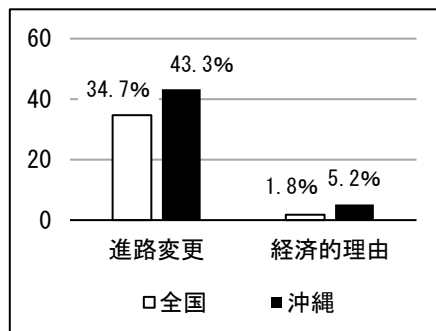


図 2 中途退学理由の比較

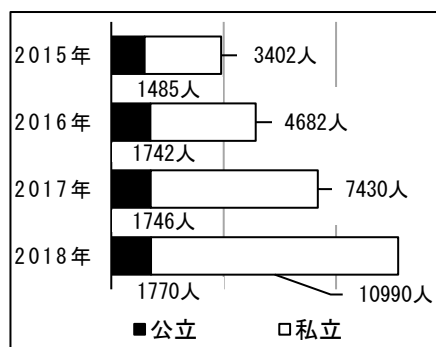


図 3 通信制に在籍する本県の生徒数

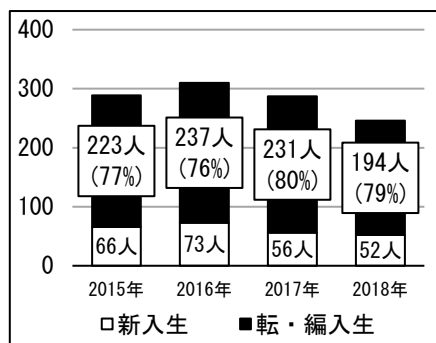


図 4 本校入学者数の割合

不振、無気力や経済的理由等が考えられる。

本校の進路実態調査や部活動調査の結果によると、受講登録者 630 人に対し、既職者・アルバイトをしている生徒は 348 人 (55.1%) と半数を占めており、体育会系の部活動生は 60 人 (9.5%) と全体の 1 割程度であった。また、事前アンケート調査 (図 6) では、「スクーリングや仕事以外でどれくらい体を動かしますか」という質問に対し、週 1 回・全くしないと回答した生徒が約 80% で、理由としては、「仕事やアルバイトで忙しいから」が最も多かった。このことから、本校に在籍する生徒の多くは、仕事と学業の両立を行う生徒が大半であり、運動する時間を確保することや運動する習慣を身に付けることが課題であると考ええる。また、体育のスクーリング時数において、全日制課程は 1 単位あたり 35 時間に対し、通信制課程は 5 時間と非常に少ないが、出席条件 (スクーリング時数の半分以上) を満たすと残りのスクーリングは欠席する生徒は多い。さらに、体育的行事や各種体育大会等への参加率は低く、運動への興味・関心・意欲を高めることが課題であると考ええる。

このような本校生徒の実態に鑑み、運動習慣を身に付けることや出席率の向上のためには、体育のスクーリングを通して体を動かす楽しさや喜びを味わえることが重要だと考える。

2 体づくり運動とは

『新解説保健体育編・体育編』によると、領域「A 体づくり運動」は内容「体ほぐしの運動」「実生活に生かす運動の計画」で構成され、自他の心と体に向き合って、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、心と体をほぐしたり、体の動きを高める方法を学んだりすることができる領域である。本研究では、50 分のスクーリング (全 3 時間) の中で、これら二つの内容を取り扱うこととする。

(1) 体ほぐしの運動

「体ほぐしの運動」は、手軽な運動を行うことを通して、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気づき、仲間と主体的に関わり合うことをねらいとして行われる運動である。運動の内容としては、「誰もが簡単に取り組むことができる運動」「仲間と協力して楽しくできる運動」「緊張したり緊張を解いて脱力したりする運動」などが挙げられる。本研究では「体ほぐしの運動」を展開の前半部分に取り入れ、様々な生徒の実態や健康・安全面を考慮し、自己や他者の心や体を軽やかにするストレッチ (一人またはペア) から入る。以降、その場でできる簡単な動きやペアで協力する手軽な運動など静的な動きを中心に取り入れていく (図 7)。自己や他者の心身の状態や一人一人の違いに気づき、運動に対する苦手意識を和らげるためにも、誰もが簡単に取り組むことができる手軽な運動である「体ほぐしの運動」を前半部分に取り入れることが効果的だと考える。

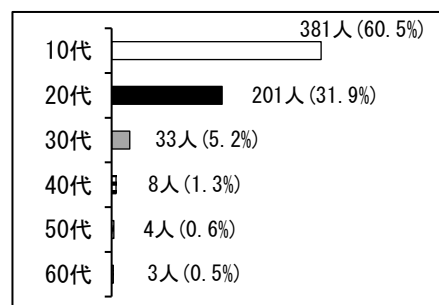


図 5 本校生徒の年齢構成

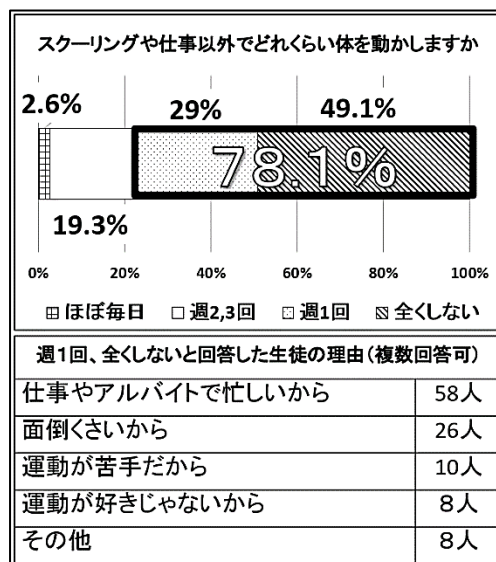


図 6 事前アンケート調査 (N=114)

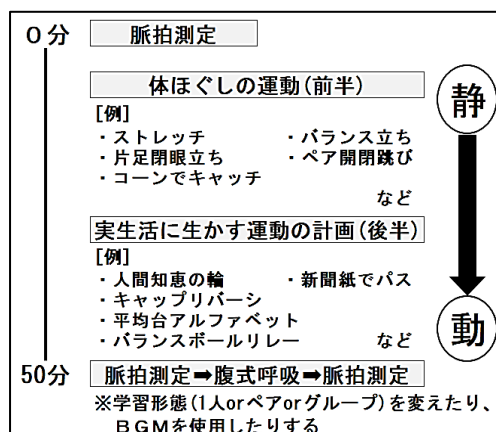


図 7 スクーリングの流れ

(2) 実生活に生かす運動の計画

『現行解説保健体育編・体育編』では、「体力を高める運動」と示していたが、体力の必要性を認識し、日常的に継続して高める能力の向上が重要であることから、『新解説保健体育編・体育編』では、新たに「実生活に生かす運動の計画」と示された。働くことを優先し、日頃から運動する習慣が身に付いていない本校生徒の体力の向上に資する内容だと考える。本研究では、「実生活に生かす運動の計画」を展開の後半部分に取り入れ、職場でのレクリエーションや子供との遊びなど、日常生活の中で気軽に誰とでも体を動かせるような内容を取り入れる。また、財団法人健康・体力づくり事業財団（2000）では、「運動の参加者の年齢や健康状態によって、強度や時間などの運動の様式を調整して実施すること」と示されている。そのため、生徒の年齢や体調の維持、運動不足の解消等を考慮し、運動強度や回数などに配慮しながらペアやグループでできる動的な動きを行う（図7）。

以上を踏まえ、多様な生徒の実態に応じたねらいを設定し、自己や他者の心身の状態に気づき、体を動かす楽しさや喜びを味わえる授業づくりを行う。

3 体を動かす楽しさや喜びとは

西村貴之（2015）は、「体育のスクーリングにおける配慮に基づく教育実践は、様々に困難を抱える生徒の体育の授業に対する意識を変え、他者との関係性を好転させ・・・（中略）といった教育効果をもたらしうる。」と述べている。多様な生徒が履修する体育スクーリングにおいて、運動ができた、競争に勝ったという楽しさや喜びの味わいだけでなく、より多面的に体を動かす楽しさや喜びを味わえるようスクーリングの内容に配慮することが重要である。また、高田典衛（1985）は今日にも通ずる説を論じており、「体育授業の『楽しさの四原則』」には『動く楽しさ』『集う楽しさ』『解かる楽しさ』『伸びる楽しさ』（以下、『四原則』）がある」と述べている（表1）。このことから、生徒一人一人が、これら『四原則』を実感することが、楽しさや喜びを味わうことに繋がると考える。本研究では、この『四原則』のうち、限られたスクーリング時数のなかで、自分にもできそう、やってみたいと思えるような「動く楽しさ」、ペアやグループで学習する「集う楽しさ」の内容を中心に進めていく。

表1 楽しさの四原則

動く楽しさ	自ら体を動かそうとして運動を続け、一定量の運動量に達した時の爽快感
集う楽しさ	子どもが仲間と親しく付き合い、生きる喜びを感じ取る楽しさ
解かる楽しさ	子どもが学習を通して体育に関する何か新しい知識を発見した時の喜びや、体育の見方考え方に新たな方向を見出した時の喜び
伸びる楽しさ	自分が進歩しつつあり、授業毎に新しい自分、違った自分が出現する楽しさ

4 学習指導の工夫

(1) 脈拍測定・腹式呼吸の工夫

安静時や運動直後に脈拍を測定することで、脈拍の回数（多い、少ない）やリズム（規則、不規則）等が把握でき、自己の体調の状態や運動強度を確認することができる。また、腹式呼吸において、峯松亮（2010）は「吸気と呼気をゆっくり行う腹式呼吸が最も多くのリラクセーション反応を示した」と述べている。本研究では、脈拍測定を授業開始直後の安静時、運動終了直後、腹式呼吸後の3つの場面で行い取り入れる。安静時と運動終了直後の脈拍の変化から自己の体調の状態や運動強度を確認し、運動終了直後と腹式呼吸後の脈拍の変化から心と体のリラクセーション効果を得る機会とする。これらは、学習カードにあらかじめ示しておくことで、その都度、確認することができる。このように、様々な年齢層や運動能力、疾患等のある生徒に対し、脈拍を測定することで自己の体調の状態や自己に適した運動強度を確認し、腹式呼吸をすることでリラクセーション効果を得る内容とする。このことが、無理なく適度な運動を行うことに繋がり、体を動かす楽しさや喜びを味わえることに繋がると考える。

(2) 学習形態の工夫

学習形態には、一斉授業、グループ学習、個別学習など様々な方法があり、クラスや生徒の実態、単元の特性などを踏まえながらグループ作りを工夫していく必要がある。本校生徒は、

年齢層の幅が広く、全日制課程と比べて運動やコミュニケーションにおいて苦手意識を持つ生徒が多い。そのため、展開の前半部分に一人またはペアでできる静的な運動から入り、展開の後半部分にかけて徐々に体を動かし、コミュニケーションを必要とするペアやグループでの動的な活動へと移行していく（図8）。生徒同士が互いの体力や性別、年齢など一人一人の違いを受け入れながら活動できるよう、「動く楽しさ」や「集う楽しさ」の内容を中心にスクーリングを進めていくことで、楽しさや喜びを味わえる手立てとする。

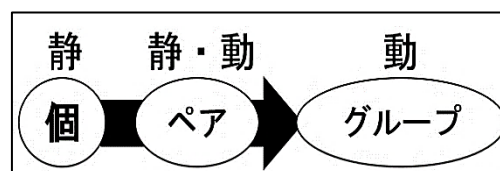


図8 学習形態と動き

(3) BGMの工夫

小口江美子（2010）らは、「様々な音楽と共に、グループで無理なく楽しく体を動かすことが・・・（中略）運動への意欲を高めることに繋がった。」と述べている。つまり、音楽は自己や他者の心や体の状態に密接に関連しており、運動時に音楽を使用することが、より快適なスクーリング環境を作ることに繋がると考える。本研究では、ペアまたはグループでの活動にBGMを使用することで、運動への苦手意識を和らげ、「動く楽しさ」や「集う楽しさ」をより深めたいと考える。また、様々な年齢層や運動能力、疾患等のある生徒を考慮し、腹式呼吸時にBGMを使用することで、より一層リラックスした状態へと導く手立てとする。

Ⅲ 指導の実際

- 1 領域・内容 領域：「A体づくり運動」内容：「A 体ほぐしの運動」
「イ 実生活に生かす運動の計画」
- 2 領域の目標 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解するとともに、自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てること。
- 3 評価規準

評価においては、『現行解説保健体育編・体育編』を使用し、1～3学年すべての生徒が履修しているため、評価規準の対象は全学年とする。

ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 知識・理解
①体づくり運動の学習に主体的に取り組もうとしている。 ②互いに助け合い高め合おうとしている。 ③健康・安全を確保している。	①自己や仲間のねらいや体力の程度に応じて、適切な運動の種類、強度、量、頻度を選んでいる。	①体づくり運動の実生活への取り入れ方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。

4 指導及び評価計画（全3時間）

	時	活動内容	指導上の留意点	学習に即した評価規準			
				関・意・態	思・判	知・理	方法
先行授業		○アンケートの実施 ○自己の現状を知る	・運動の意義について理解させる	①			紙面法
検証授業	1	○脈拍測定、ランニング（BGM） ○体ほぐしの運動（BGM） <u>動く楽しさ</u> ・ストレッチ ・片足閉眼立ち ・正面バランス立ち ○実生活に生かす運動の計画（BGM） <u>集う楽しさ</u> ・人間知恵の輪 ・タイミングジャンプ ・平均台アルファベット ○脈拍測定 → 腹式呼吸（BGM）→ 脈拍測定 ○学習カードの記入	・正しい運動方法について理解させる ・仲間に配慮しながら運動を行うよう声かけする ・生徒同士がぶつからないように安全に留意させる	①	①		行動観察・学習カード
	2	○脈拍測定、ランニング（BGM） ○体ほぐしの運動（BGM） <u>動く楽しさ</u> ・ストレッチ ・ペア開閉跳び ・背面バランス立ち ○実生活に生かす運動の計画（BGM） <u>集う楽しさ</u> ・コーンでじゃんけん ・新聞紙でパス ・バランスボールリレー ○脈拍測定 → 腹式呼吸（BGM）→ 脈拍測定 ○学習カードの記入	・正しい運動方法について理解させる ・仲間に配慮しながら運動を行うよう声かけする ・生徒同士がぶつからないように安全に留意させる	② ③		①	

3	○脈拍測定、ランニング（BGM） ○体ほぐしの運動（BGM） 動く楽しさ ・ストレッチ ・コーンでキャッチ ・キャップリバーシ ○実生活に生かす運動の計画（BGM） 集う楽しさ ・みんなでパス ・フラフープリレー ○脈拍測定 → 腹式呼吸（BGM） → 脈拍測定 ○学習カードの記入	・自己や仲間の体調の状態や体力の程度に応じて、無理なく運動するように声かけする ・体づくり運動の実生活への取り入れ方について見通しを持たせる		①	①	
---	---	--	--	---	---	--

5 本時の指導（1 / 3 時間）

（1）本時の目標

- ① 体づくり運動の学習に主体的に取り組み、体を動かす楽しさや喜びを味わうことができる。
（関心・意欲・態度）
- ② 自己や仲間の体調の状態や体力の程度に応じて、無理なく運動することができる。
（思考・判断）

（2）本時の展開

時間	学習内容及び学習活動	指導上の留意点	具体的評価
導入 7分	1. 集合・整列・挨拶 2. 本時の流れの確認 3. 脈拍測定 4. ランニング2周（BGM）	○スクーリング開始前に各自の学習カードを所定場所から取るよう声かけする。 ○スクーリング開始時間に遅刻しないよう促す。 ○本時の流れをしっかりと理解させる。 ○学習カードをまだ受け取っていない生徒は、受け取るよう伝える。 ○脈拍の場所をしっかりと確認させてから計測し、結果を記入させる。 ○教師が先頭で走り、後ろから二列で続くよう促す。	行動観察
展開前半（20分） 展開後半（16分）	体ほぐしの運動（BGM） 1. ストレッチ（1人orペアで） 2. 片足閉眼立ち（左右1人で） 3. 正面バランス立ち（組み合わせは出席人数に応じて） 実生活に生かす運動の計画（BGM） 1. 人間知恵の輪（組み合わせは出席人数に応じて） 2. 平均台アルファベット ①誕生日順に並ぶ ②名前の五十音順に並ぶ ※2～3チーム（1チーム5～6人程度） 3. タイミングジャンプ ①左右へジャンプ ②BGMに合わせてジャンプ ※2～3チーム（1チーム5～6人程度）	○声を出すよう促す。 ○生徒数が奇数の際は、教師とペアで行う。 ○まずは、開眼でさせる。 ○各年代の平均的な片足閉眼立ちの秒数を伝え、バランス感覚への意識づけを行う。 ○徐々に人数を増やす。（2人→4人→8人など） ○手の繋ぎ方を工夫させ、互いにタイミングを揃えて立つように伝える。 ○徐々に人数を増やす。（4人→6人→10人など） ○左右それぞれ別の人と手を繋げる。 ○絡まった腕をほどいて、ひとつの円になるようにさせる。 ○新聞紙から落ちないように注意させる。 ○同じチームの生徒とコミュニケーションを取りながら順番に並ばせる。 ○かけ声など、タイミングを合わせてジャンプさせる。 ○BGMに合わせてジャンプさせる。	行動観察 アー① イー①  正面バランス立ちの様子  平均台アルファベットの様子
まとめ 7分	1. 脈拍測定→腹式呼吸（BGM）→脈拍測定 2. 学習カードの記入 3. まとめ 4. 整列・挨拶・出席カードの提出	○脈拍の場所をしっかりと確認させてから計測させる。 ○4秒吸って、8秒かけて吐くよう声かけする。 ○脈拍測定の結果、自己評価、本時の感想をしっかりと記入させる。 ○事前アンケート未記入の生徒は、学習カード記入時に一緒に記入させる。 ○学習カードや事前アンケートの記入中に、出席カードを配布する。 ○体を動かす楽しさや喜びを味わうことの大切さを説明し、体力の向上や運動の継続に繋がることを理解させる。 ○体育着・体育館シューズ・身分証を確認し、出席カードを受け取ることを伝える。 ○しっかりと挨拶させる。	行動観察 学習カード

6 仮説の検証

研究仮説に基づき、体づくり運動の学習において、生徒の実態に応じた指導内容を工夫すること、生徒一人一人が体を動かす楽しさや喜びを味わうことができ、体力の向上や卒業後の継続的な運動に繋がったかを検証する。検証には、事前アンケート調査や検証授業の行動観察、学習カード（自己評価や感想）等の分析を基に行っていく。また、事前アンケート調査は、本研究の対象である後期体育Ⅱを履修する生徒248人のうち114人（46%）から回答を得られた。さらに、設定した本検証授業に3時間すべて出席した生徒は114人のうち35人（30.7%）、2時間出席した生徒は43人（37.7%）、1時間のみの生徒は36人（31.6%）と出席率は低く、運動への興味・関心・意欲は低いことが現状である。

(1) 学習指導の工夫

① 脈拍測定・腹式呼吸について

安静時・運動直後・腹式呼吸後に脈拍を測定し、結果を学習カードに毎時間記録することで、自己の体調の状態や運動強度を振り返る場面を設定した。検証後の自己評価（図9）では、「汗のかき方など自分の体の変化が分かった」という評価に対し、「よく分かった」「分かった」と評価した生徒は合わせて63.1%だった。この結果から、脈拍測定を通して自分の体の変化を確認できたことが、自己の体調の状態や運動強度の把握に繋がったと考える。また、「心と体の緊張がほぐれ、リラックスできた」という評価に対し、「よくできた」「できた」と評価した生徒は合わせて79.8%だった。さらに、学習カードの感想（写真1）には、「終わった後、スッキリした気持ちになった。」「呼吸が浅かったのが、運動後には呼吸が深くできるような気がしました。」等の記述が見られた。

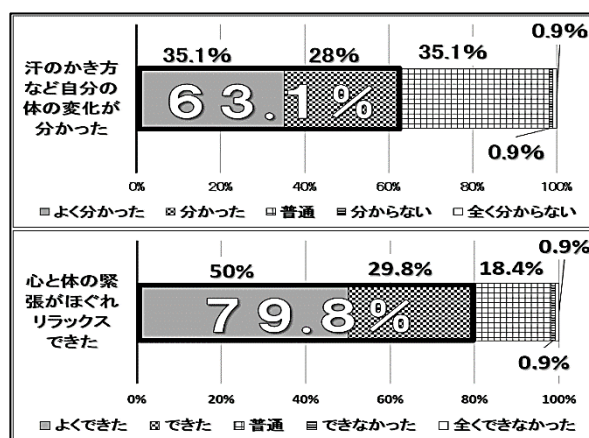


図9 検証後の自己評価（N=114）



写真1 脈拍測定の様子と学習カードの感想

「終わった後、スッキリした気持ちになった。」「呼吸が浅かったのが、運動後には呼吸が深くできるような気がしました。」等の記述が見られた。このことから、腹式呼吸によりリラクゼーション効果を得られたことが読み取れる。

以上のことから、脈拍測定をすることで自己の体調の状態や自己に適した運動強度を確認することができ、腹式呼吸をすることでリラクゼーション効果を得ることができた。また、脈拍測定・腹式呼吸をすることが無理なく適度な運動を行うことに繋がり、体を動かす楽しさや喜びを味わうことができたと考える。

② 学習形態について

展開の前半部分「体ほぐしの運動」では、ストレッチ（1人またはペア）やその場でできる簡単な動き（片足閉眼立ち等）、ペアで協力する手軽な運動（正面or背面バランス立ち）等、静的な動きを中心に取り入れた。検証後の自己評価（図10）では、「自分の体力の状態が分かった」という評価に対し、「よく分かった」「分かった」と評価した生徒は合わせて70.2%だった。また、学習カードの感想（写真2）には、「私は運動が苦手なので、こういう簡単なものから始めた方がいいと思います。」「意外に、体が柔らかくなっているのが分かって、嬉しかった。」等の記述が見られた。この結果から、展開の前半部分に一人やペアで手軽にできる静的な動きを中心に取り入れることで、自己や他者の心身の状態や一人一人の違いに気づく

ことができたと考える。

展開の後半部分「実生活に生かす運動の計画」では、職場でのレクリエーションや子供との遊びなど、日常生活の中で気軽に誰とでも体を動かせるような、ペアやグループでできる動的な活動（タイミングジャンプ等）を取り入れた。その際、生徒の体調維持や運動不足の解消等を考慮し、運動強度や回数等に配慮しながら行った。検証後の自己評価（図10）では、「自分に合った運動を考えることができた」という評価に対し、「よくできた」「できた」と評価した生徒は合わせて64%で、「運動不足の解消になった」という評価に対し、「とても満足」「少し満足」と評価した生徒は合わせて72.8%だった。また、学習カードの感想（写真2）には、「2回やっても、やっぱり私には柔軟体操から運動を始めるのが1番良いなど改めて思いました。」「みんなでパス、フラフープリレーは子供の幼稚園でやりました。久々にやって楽しかったです。」等の記述が見られた。この結果から、展開の後半部分に職場でのレクリエーションや子供との遊びなど、日常生活の中で気軽に誰とでも体を動かせる動的な動きを中心に取り入れることで、運動不足の解消や日常生活に取り入れられる自分に合った適度な運動を確認することができたと考える。

以上のことから、静的な動きから動的な動きへ繋げる活動や、個からペア・グループへ移行する活動等、学習形態を工夫することで、体を動かす楽しさや喜びを味わうことができたと考える。

③ BGMについて

本検証授業では、導入でのランニングや展開での活動、まとめの腹式呼吸時にBGMを使用した。体を動かす活動の際は、誰でも知っているような馴染みやすいアップテンポなBGMを選曲し、腹式呼吸時には、よりリラクセーション効果を得られるようスローテンポなBGMを選曲した。学習カードの感想（写真3）には、「いつもと違った体育で楽しかった。」「リラックスできた。」等の記述が見られた。また、「次は、私の好きなアーティストの曲を聞きながらやりたい」といった生徒の声もあり、より楽しみながら活動しようとする様子もうかがえた。

以上のことから、活動時の「動く楽しさ」「集う楽しさ」や腹式呼吸時のリラクセーション効果が深まる等、BGMはより快適なスクーリング環境を作るために有効な手立てであったと考える。

(2) 体を動かす楽しさや喜び

事前アンケート調査から、体育のスクーリングを楽しんでいる場面（表2、複数回答可）は、「その運動を一生懸命やったとき」が最も多く、楽しくないと感じる場面（表3、複数回答可）は、「その運動が好きじゃないとき」が最も多くいることが分かった。この結果から、本検

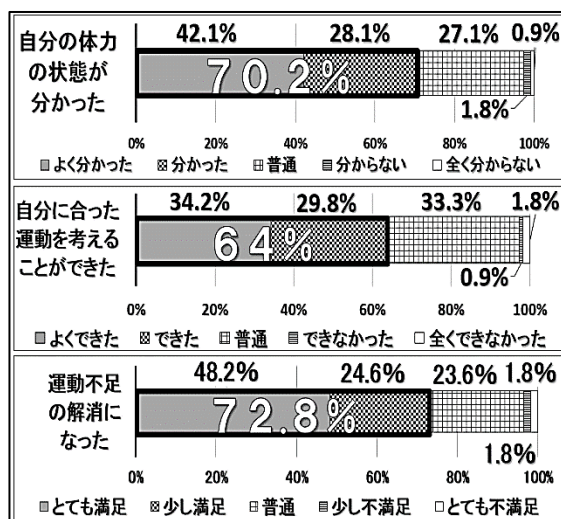


図10 検証後の自己評価（N=114）

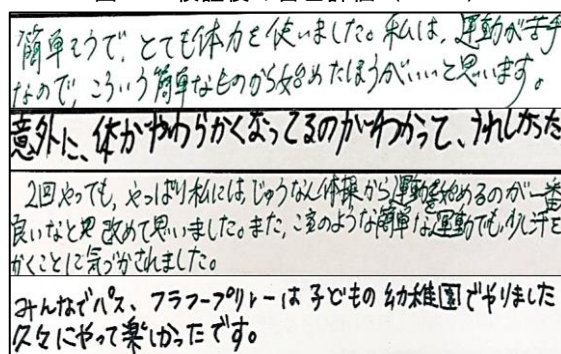


写真2 学習カードの感想



写真3 腹式呼吸の様子と学習カードの感想

証授業では、表1の『四原則』のうち、「動く楽しさ」「集う楽しさ」に焦点をあてながら、より楽しく体を動かすことのできる内容を取り入れ、検証を行った。

表2 体育が楽しいと感じるとき

その運動を一生懸命やったとき	45人
できなかった事ができるようになったとき	31人
みんなで協力できたとき	29人
運動が上手になったとき	24人
ケガや事故がなく安全にできたとき	19人
その他	7人

表3 体育が楽しくないと感じるとき

その運動が好きじゃないとき	54人
みんなで協力できないとき	21人
何回頑張ってもできないとき	20人
なかなか運動が上手にならないとき	17人
ケガや事故にあい、安全にできなかったとき	16人
その他	11人

① 「動く楽しさ」について

学習カードの感想(写真4)には、「運動が苦手な私でも楽しむことができました。」「名前を知るきっかけにもなった。」等の記述が見られた。また、最初は固い表情をしていた生徒も、「ストレッチ」や「バランス立ち」等の活動を進めていくと次第に表情が和らぎ、汗ばむ様子も見られる等、積極的に活動に参加するようになった。

以上のことから、自分にもできそうだ、やってみたいと思えるような「動く楽しさ」を取り入れ、その場でできる簡単な動きやペアで協力する手軽な運動など静的な動きを中心に活動していくことで、体を動かす楽しさや喜びを味わうことができたと考える。



写真4 「動く楽しさ」活動の様子と学習カードの感想

② 「集う楽しさ」について

学習カードの感想(写真5)には、「みんなで協力し合いながら行う運動は自然と笑顔になり、良いコミュニケーションに繋がると思いました。」「初対面の方ともわいわいと運動できて、楽しかったです。」等の記述が見られた。また、ペアやグループ活動の際には、「せーの」と声を合わせてボールを投げる等、互いに声を掛け合いながら活動を楽しむ姿が見られた。さらに、「新聞紙でパス」や「平均台アルファベット」等、やや難易度の高い活動では「先生、コツを教えて!」と自ら質問をしてくる等、活発に取り組む生徒も出てきた。

以上のことから、ペアやグループで学習する「集う楽しさ」を取り入れ、普段話すことのない生徒と体づくり運動を通して互いに関わり合うことで、体を動かす楽しさや喜びを味わうことができたと考える。

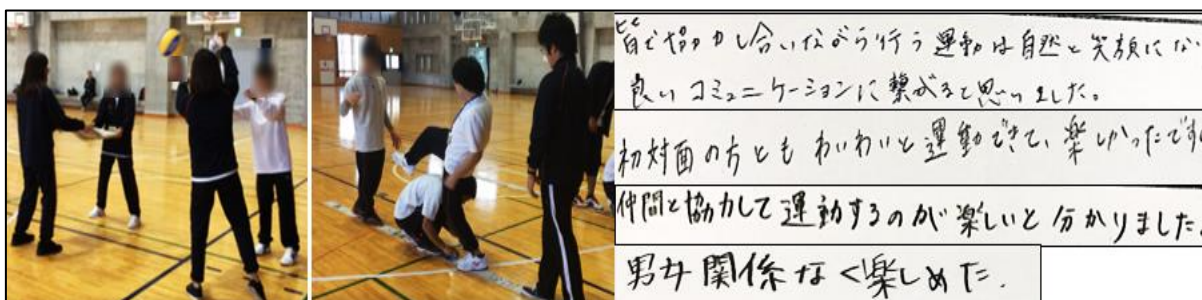


写真5 「集う楽しさ」活動の様子と学習カードの感想

また、検証後の自己評価(図11)では、「楽しく運動をすることができた」という評価について、スクーリングの出席時数から比較した。設定した3時間の検証授業に対し、出席時数

の多い生徒ほど、「よくできた」「できた」と評価した生徒が多かった。この結果から、出席時数の多い生徒ほど、より体を動かす楽しさや喜びを味わうことができたと考える。

以上のことから、通信制課程に在籍する多様な生徒の多様な学びのニーズに応えられるよう、体づくり運動の指導内容を工夫することで、多くの生徒が体を動かす楽しさや喜びを味わうことができたと考える。

(3) 体力の向上や卒業後の継続的な運動について

体を動かす楽しさや喜びを味わえたことで、体力の向上や継続的な運動に繋がったかを検証する。検証後の自己評価（図 12）では、「運動しても苦しくなくなった」という評価に対し、スクーリングの出席時数から比較すると、出席時数の多い生徒ほど、「とても満足」「少し満足」と評価した生徒が多かった。この結果から、出席時数の多い生徒ほど、より体を動かす楽しさや喜びを味わうことができ、体力の向上に繋がったと考える。そのためには、出席率の向上が今後の課題であることが分かった。また、学習カードの感想（写真 6）には、「住んでいる町のジムに通うようになりました。」「少しの運動でも毎日続けることが大切。」等の記述が見られた。この感想から、手軽で簡単な運動の発見や継続的な運動の必要性を認識したことが読み取れる。また、「2 週間ぶりに運動した。週 1 回の体育でしか運動してないけど、体を動かすのは重要だ。」といった声もあり、継続して体を動かすことの重要性を実感する生徒も見られた。

以上のことから、体を動かす楽しさや喜びを味わえることで、体力の向上や継続的な運動の必要性を感じさせることに繋がったと考える。

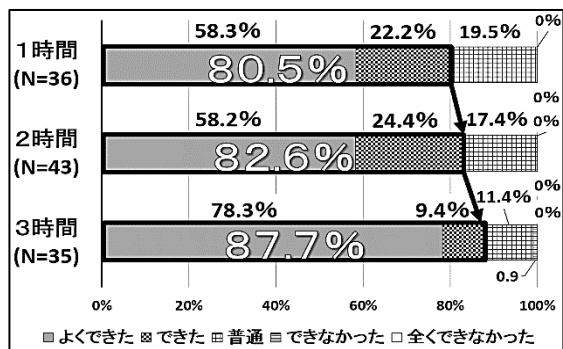


図 11 楽しく運動をすることができた

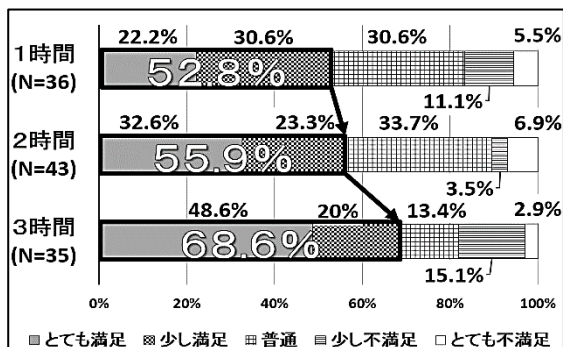


図 12 運動しても苦しくなくなった

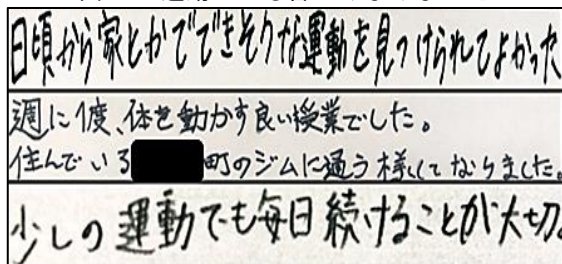


写真 6 学習カードの感想

IV 成果と課題

1 成果

- (1) 学習形態を工夫することで、自己や他者の心身の状態や違いに気づき、運動不足の解消や日常生活に取り入れられる自分に合った適度な運動を見つけることができた。
- (2) 脈拍測定・腹式呼吸やBGMを工夫することが、無理のない適度な運動を行うことに繋がり、快適なスクーリング環境を作ることに効果的であった。
- (3) 「体ほぐしの運動」「実生活に生かす運動の計画」を通して、多くの生徒が体を動かす楽しさや喜びを味わうことができ、また、体力の向上や継続的な運動の必要性を感じさせることにも繋がった。

2 課題

- (1) 体育のスクーリングの出席率向上に向け、より一層体を動かす楽しさや喜びを味わえる内容を検討していく必要がある。
- (2) 様々な生徒の実態を考慮し、生徒が体を動かす楽しさや喜びを味わいながらも、より体力の向上や運動習慣の定着に向け指導内容を工夫していく。

〈参考文献〉

- 沖縄県教育委員会 2018 『平成 28 年度 沖縄県児童・生徒の体力（運動）と学習調査報告書【概要版】』
- 西村 貴之 2015 『通信制高校の制度および生徒の多様性をふまえたカリキュラムのあり方の検討：体育科教育に着目して』 北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター年報
- 高田 典衛 1985 『楽しい体育の授業入門』 明治図書出版

〈参考URL〉

- 文部科学省 2018 学校基本調査 都道府県別生徒数 平成 26 年～平成 30 年（2019 年 3 月最終アクセス）
<https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&toukei=00400001&tstat=000001011528>
- 文部科学省 2018 学校基本調査—平成 30 年度結果の概要—（2019 年 3 月最終アクセス）
http://www.mext.go.jp/component/b_menu/other/_icsFiles/afieldfile/2018/12/25/1407449_2.pdf
- 文部科学省 2018 高等学校学習指導要領解説 保健体育編・体育編（2019 年 3 月最終アクセス）
http://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/_icsFiles/afieldfile/2018/07/13/1407073_07.pdf
- 文部科学省 2018 平成 29 年度児童生徒問題行動・不登校等生徒指導上の諸問題に関する調査結果
http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/30/10/1410392.htm（2019 年 3 月最終アクセス）
- 文部科学省 2017 『高等学校通信教育の質の確保・向上方策について』（2019 年 3 月最終アクセス）
http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/125/houkoku/1388793.htm
- 小口江美子・伊藤マミ・菊田文夫・山田拓実・岡崎・雅子 2010 『運動のメンタルヘルス効果の検討（その 3）—音楽運動療法を起用したグループリハビリテーション トレーニングの心身に及ぼす影響—』
<http://arch.luke.ac.jp/dspace/handle/10285/5259>（2019 年 3 月最終アクセス）
- 峯松亮 2010 『リラクセーション法の相違が身体反応へ及ぼす影響』（2019 年 3 月最終アクセス）
https://www.jstage.jst.go.jp/article/rika/25/2/25_2_251/_pdf/-char/ja
- 文部科学省 2009 定時制・通信制課程について（2019 年 3 月最終アクセス）
http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/kaikaku/seido/04033103.htm
- 財団法人健康・体力づくり事業財団 2000 21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）について報告書
http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21_11/pdf/all.pdf（2019 年 3 月最終アクセス）