

# 「わかる」と「できる」を結び付ける体育指導の在り方 —「コツ」に焦点を当てた中学校保健体育の授業実践を通して—

関谷 北斗 高度教職開発コース

キーワード：授業実践，保健体育，知識・技能，コツ，言語活動

## 1. 背景

中央教育審議会による体育・保健体育，健康，安全ワーキンググループにおける審議の取りまとめでは，「各種の運動の行い方等を理解するとともに，その運動をできるようにする」と述べられており，保健体育科の授業で「わかる」と「できる」を結び付けていくことが重視されている（体育・保健体育，健康，安全ワーキンググループ，2016）<sup>1)</sup>。しかし，信州大学教育学部附属長野中学校（以下，本校）の保健体育科の授業を鑑みたとき，生徒が習得を目指す動きの構造は理解しているものの，技能の向上につながらない場面も見られている。そのため本校保健体育科では，生徒の技能を高める上で，動きの構造を理解する「わかる」と，技能を身に付ける「できる」を結び付ける教師の指導の在り方について検討する必要があると考えている。これについて岡出(1994)<sup>2)</sup>は，「わからないと『できる』ようにはならない。しかし，わかったからといってすぐに『できる』ようになるわけではない」と述べている。さらに岡出(1994)<sup>3)</sup>は，「『できる』ために必要な『わかる』内容とは，技術の構造や練習の方法に関する知識である」と述べている。これらのことから，動きの構造や練習方法などが「わかる」ようになることによって「できる」という段階が訪れることが分かった。また，「わかる」ようになった生徒を，「できる」段階へと誘うためには，「わかる」に対してさらなる教師の指導が重要になってくると考えられる。このことに関わって，吉田(1996)<sup>4)</sup>は，「よい運動表象を形成する過程では，過去の運動経験が動員されたり，他者観察や自己観察の結果が意識的に利用されたりすることで，動き方の全体像が捉えられるようになり，さらに「コツ」が分かるようになることが大切である」と述べている。「コツ」について金子(2015)<sup>5)</sup>は，「我々日本人が日常的にコツやカンと呼んでいる動感能力，いわば動感意識を含意潜在態とする身体能力」と述べており，私は「コツ」を「身体を動かすときの感覚を言語化したもの」と捉えた。そして，これらのことから，「わかる」と「できる」を結び付け，目指す動きを身に付けるためには，「コツ」がキーワードになり得るのではないかと考えた。

## 2. 目的

本実践では，学習指導要領に示されている学力の3要素の中で，特に「知識及び技能」に焦点を当て，「『わかる』と『できる』をどのように結び付けていけばよいか」について考えていく。その際，「コツ」を用いた保健体育科の授業を通して，生徒が目指す動き

の構造を理解して「わかる」と感じることで、目指す動きを実際に行える「できた」と感じる事がどのように結びつき、その背景に何があったのかを探る。

### 3. 方法

本校での保健体育科の授業における生徒の学習の過程と教師の指導の様子を、撮影した映像や生徒の記述したワークシートから分析した。実践した授業は次の通りである。

- ①器械運動領域マット運動 「シンクロさせよう！集団マット」 3学年 平成28年5月
- ②球技領域ベースボール型 「ブレイク・ベースボール」 3学年 平成28年10月
- ③陸上競技領域長距離走 「3分間セიმゴール走」 3学年 平成29年5月
- ④水泳領域クロール 「のびのび泳ごう！クロール」 1学年 平成29年8月

### 4. 結果

#### 4.1 器械運動領域マット運動 「シンクロさせよう！集団マット」 3学年

本単元では、グループの仲間と自分が技を行う時の感覚を言語化した「コツ」を使ってアドバイスをし合う活動を位置付けた。N生は、同じグループのK生と共に側方倒立回転の動きのタイミングや位置を揃えるための練習を行い、『シュパッ』と速く回るや「天井に『ぐいーん』と引っ張られる感じ」という仲間の「コツ」を使ったアドバイスを受けた。その結果、N生はアドバイスを基にして、自分なりの「コツ」を掴み、膝を伸ばした側方倒立回転を行うことができ、友と動きのタイミングや技の終わりの立ち上がる位置を揃える演技をすることができた。

#### 4.2 球技領域ベースボール型 「ブレイク・ベースボール」 3学年

本単元では、バッティングの技能に苦手意識を感じていたE生が、同じグループのW生にバッティングの動作について「コツ」を使ったアドバイスを受け、練習を行った。ここでは、E生のスイングを見たW生の「野球盤のバットのようだ」という言葉を受け、E生は自分の動きの現状を理解することができた。またE生は、「左足のつま先が『グリッ』となるように回す」というW生のアドバイスを受けて練習を行ったことにより、体重移動のさせ方を理解することができた。その結果、E生は左足に体重を移動させ、腰を回転させてバットを振り抜く動作を行うことができた。さらに、自分の動きを「体重を前に動かし、左足で地面を踏み付けるようにした」と語るすることができた。

#### 4.3 陸上競技領域 「3分間セიმゴール走」 3学年

本単元では、各時間に行ったタイムトライアルの結果や50mごとのラップタイム、タイムトライアル時の様子をタブレット端末を用いて撮影した映像を基にしながら仲間とアドバイスをし合う活動を位置付けた。M生は、同じグループのF生から「ポンポンポンと軽く走る」「グイッと歩幅を大きくしてみる」という「コツ」を使ったアドバイスを受け、練習で自身の走る際のストライドを広くする練習に取り組んだ。さらに、H生からの「膝が低いから足がすぐに地面に付いてしまう」というアドバイスを聞き、ランニングフォームを改善させ、自己の記録を伸ばすことができた。また、自分の走る時の動作の感覚を「ひ

ぎを腰のあたりまで上げ、できるだけつま先だけで軽く走る」と語る事ができた。

#### 4.4 水泳領域 「のびのび泳ごう！クロール」 1学年

本単元では、水泳部の生徒の泳ぎを直接観察したり、水中と陸上での動きをタブレット端末を用いて撮影した映像を視聴したりして、理想とする手の動きを確認する活動を位置付けた。そして、仲間と撮影した映像を見合って動きの課題点を見付けて、アドバイスをし合いながら練習を行うようにした。自分の泳ぎの映像を見て「息継ぎ時の腕の沈み込み」が課題であると感じていたU生は、バディであるS生と教師から、息継ぎ時の腕の動かし方について「1・グイッ・2・グイッというリズムで泳ぐ」「グイッのときには、手を前に押し出すように伸ばす」というアドバイスを受けた。そして、U生は腕を伸ばす動作を行いながら息継ぎ動作を行う練習を行った。その結果、U生は、手が前方に伸びることにより、息継ぎ時に手が水中に沈みこむことがなくなり、顔を横に向けた息継ぎを行うことができるようになった。さらに、動きを修正するきっかけとして『グイッ』という言葉を用いて動きを試したこと」と語り、自身の練習の過程を振り返ることができた。

### 5. 結論

#### 5.1 現状の自分の動きを理解するための「コツ」

動きの習得を目指す生徒にとって、「コツ」を使ったアドバイスを受けることが、自分の実際の動きを理解するために有効に働いていることが見えてきた。①の実践におけるN生、②の実践におけるW生、④の実践における教師のアドバイスは、これから習得を目指す動きが、自分自身がこれまでに経験したことのあつどの動きと似ているのかを思考し、表現したものであつた。これは、渡辺(1996)<sup>6)</sup>の「教師は、子どもの動きや言葉、さらに表情から動きの試行錯誤に立ち会い、運動感覚の共通の世界で子どもが新しい動きをつくり出す手伝いをする」とつながると考える。つまり、K生やW生、教師は、習得を目指す動きを実現できないでいたN生やE生、U生のもっている動きの感覚に共感し、これらの生徒が理解できる動きの感覚に自分の感覚を引き寄せたと考えられる。そして、動きの習得を目指す生徒が「コツ」を使った現状の動きを伝えるためのアドバイスを受け、それらの「コツ」を使って動きを試すことにより、アドバイスをしてくれた人の動きの感覚に自分の感覚を重ね、現状の自分の動きの実際を理解するために有効に働いたと考えられる。

#### 5.2 動きを修正するために、どのように体を動かせばよいかを理解するための「コツ」

①の実践のN生や、②の実践のE生、③の実践のM生の姿から、仲間が用いた目指す動きの感覚を表した「コツ」を聞き、これまでに自分が経験したことのあつ動きの中から似ている「コツ」を含んだものを想起した様子が見られた。そして、N生やE生、M生は、仲間から「コツ」を聞き、動きを試すことにより、自分なりの動きの感覚を「コツ」として語る事ができたことから、どのように体を動かせば目指す動きを実現できるのかを理解する事ができた様子が伺える。これらの生徒の姿は、渡辺(1996)<sup>7)</sup>の「類縁的な動きによって体験させられる感覚は、子どものもつ運動感覚的な想像力を呼び起こすことができ

る」ともつながり、「コツ」を使って習得を目指す動きと似ている動きの感覚を想起させることで、目指す動きそのものの動きの感覚を掴み、動きの構造を理解すること有効に働いたことが考えられる。

### 5.3 「わかる」と「できる」を結びつけるための指導の在り方

先述のように「コツ」を使ってアドバイスをを行う活動を位置付けることで、運動に苦手意識をもっている生徒に対して、目指す動きの構造を理解させることにつながる事が示唆された。この『『コツ』を使ってアドバイスをする活動』を行えるようにするためには、生徒に「コツ」を蓄積させる必要がある。そのためには、教師が日常的に生徒に対して「コツ」を使ったアドバイスをしたり、仲間と「コツ」を使ってアドバイスをし合ったりする活動を位置付ける必要がある。また、教師が生徒に対して「今どのような感じで動いていたのかな」など、動きの感覚を問いかけることを、授業で行い続ける必要がある。そうすることで、教師が見本となり、「コツ」を使ったコミュニケーションの取り方を生徒に示していくとともに、生徒が自分の動きの感覚を「コツ」として表現し、「コツ」を使ってコミュニケーションを取ることができるようになる。

さらに、習得を目指す動きに似た動きの練習課題（下位教材）を用意し、目指す動きに似た動きを経験して、その動きの感覚を目指す動きに応用することにより、「わかる」から「できる」につなげられると考える。つまり、生徒に目指す動きをいきなり経験させるのではなく、類縁的な動きを経験する場を保障することが教師には求められる。またそのときに、動きの感覚を生徒に問い掛け、「コツ」として表現する活動も位置付ける必要がある。このように、生徒に、様々な動きの感覚を身に付けさせ、「コツ」として自分自身の動きを深く理解できるようにすることも、「わかる」と「できる」を結び付ける上で欠かせない。

## 文 献

- 1)中央教育審議会 教育課程部会体育・保健体育，健康，安全ワーキンググループ：*体育・保健体育，健康，安全ワーキンググループにおける審議の取りまとめ*。（2016）p.9
- 2)岡出美則：第3章わかるとできるの統一 1「わかる・できる」学習の意義．高橋健夫 他編著．*体育の授業を創る*．東京：大修館書店（1994）p.131
- 3)同上.p.139
- 4)吉田茂：第Ⅲ章動き方を覚えさせる 1動き方はどのように覚えるのか．吉田茂・三木 四郎編．*教師のための運動学*．東京：大修館書店（1996）p.118
- 5)金子明友：第Ⅰ章コツとカンの存在論 1改めてコツとカンを問い直す．*運動感覚の深層*．東京：明和出版（2015）p.25
- 6)渡辺伸：第Ⅰ章新しい運動学習を考える 5運動学習の創造性を考える．吉田茂・三木 四郎編．*教師のための運動学*．東京：大修館書店（1996）p.50
- 7)同上.p.49