

「将来にわたって生きて働く力」を 身につける体育教育をめざして※

—自ら学ぶ意欲を育む陸上競技（三段跳び）の授業—

大林 一郎・梶原 久巳・房前 浩二・岡本 昌規

三宅 幸信・宇田 光代・藤原 宏美・江刺 幸政※※

一人ひとりの生徒が自立した学習者として主体的に育ってゆける力を育成するためには、「自己教育力」を培うことが重要である。そのためには、教育方法の改善だけでなく、一人ひとりの生徒が学習目標に対する到達度や学習状況を確実に把握し、学習の軌道修正を行いつつ、「やらされる体育」から「自らが取り組む体育」への意識変換をさせなければならない。このような、生徒の主体的・自主的な取り組みによる内面の高まりを大切にしながら、「将来にわたって生きて働く力」の獲得を目指した取り組みを模索している。

今回は陸上競技（三段跳び）を教材として、「自己教育力」を獲得するための大きな要因である「自ら学ぶ意欲」を高めるために、個々の生徒の内面に注目し、生徒が自ら学び自己形成してゆける授業を考えた。特に、課題を見つけ解決する過程を通して、「自ら学ぶ意欲」を高め、お互いに結びつく力を培うような、これからの授業のあり方を検討した。

I. はじめに

今日の科学技術の進歩と経済の発展は、物質的な豊かさを生むとともに、情報化、国際化、価値観の多様化、核家族化、高齢化など社会の各方面に大きな変化をもたらした。また、これらの変化はますます拡大し、加速化することが予想される。この動きに対応することは、一般社会においても並大抵のことではないが、学校現場でも、このような社会の変化に対応していけない状況が起こっている。例えば、自分で選べない(指示待ち)、みんなと同じように(追従的)、何をしたらいいかわからない(不確実性)、つらいこと厳しいことに耐えられない、すぐくじける(耐忍性欠如)、なんとなく今を(無目的、快楽的)などの状況が問題とされている。

このような背景から学習指導要領が改定され、その中軸として「自ら学ぶ意欲と社会の変化に主体的に対応できる能力の育成を図る」、「国民として必要とされる基礎的・基本的な内容を重視し、個性を生かす教育の充実を図る」が掲げられ、それを具現化することや、学校週5日制の完全実施に向けて学習内容の精選を行うことが、教育現場の今日的課題となってきている。

当校保健体育科では、1981年より生涯体育を視点においた選択制授業に取り組み始めた。それ以来、「自らの力で探求し、判断し、行動できる自立した生徒を育てる」「やらされる学習から自ら取り組む学習へ」「授業の中に生徒の主体的な活動が組み込まれ学習の根底に学びの方策が身につくような授業」「一人ひとりが課題を持ち、自分なりに工夫し、主体的に学習すること」「自己評価(形成的評価)ができる」「個々が主体的に学習すると同時に自由に意見が言える雰囲気、相手を尊重し励まし合う思いやり、努力を認め失敗を恐れない気持ちを持つなど『教え合い⇔学び合い』学

※ 広島大学教育学部との共同研究の一部である

※※ 広島大学教育学部教授

習ができる環境づくり」「生徒個々が習熟度を自覚して自己診断し、そこからの課題を見つけ工夫する」などのねらいを基本に据え、そのねらいの達成のためには、「自己教育力」の育成が重要であると考え、工夫・研究を重ね実践してきた。それはすなわち、一人ひとりの生徒が自立した学習者として主体的に育ってゆける力を育成することであった。

しかしながら、こうした授業は、生徒一人ひとりの学習基盤が育っていなければ成り立たないことである。今何のために何の学習をやっているのか、その学習の中で何が大切なのか、何が問題なのか、どう工夫すればよいか、など、学習に対する考え方や姿勢、また、この運動の基本は何か、技術構造はどうなっているのか、等がわからなければそこから発展することはあり得ないであろう。そのために、当保健体育科では、従来から中・高を一貫した系統的学習内容の構成を進め、6カ年を基礎・充実・発展の3段階に分けてそれぞれの学習活動を実践してきたのである。

今回は、高等学校2年生男子の三段跳びの学習を通して、前述のねらいを達成するための教育課題を見だし、ひいては今後の体育教育のあり方についても模索したい。

II. 研究目的

生徒にとっての陸上競技の授業は、「単純で変化に乏しく面白みに欠ける」、「基礎運動能力のある者が良い結果を出す」、などと、どちらかと言えばあまり歓迎されない傾向にある。そういう教材の中で、自己の内面をじっくりと見つめ、自ら学ぶ意欲を喚起するためには、授業のねらいや見通しをはっきりと持たせ、学習活動が活発に行われるような下ごしらえと継続的に生徒に働きかけることが、かなり重要になる。

そこで、時間をかけたオリエンテーション（ノート、VTRの利用）で見通しと目標を持たせ動機づけをはっきりとする、毎時間のノートの記録と自己評価・教師からのアドバイスやVTRによる自己のフォームチェックを通して内面的な活動を常に喚起する、集団の力を生かすためにグループでの活動を意識的に多くし個人の活動をも活発にする、などの授業を仕組んだ。

本研究では、今回のそういった授業のやり方そのものが、①技能の上達と記録の向上 ②グループでの活動や「教え合い⇔学び合い」の学習を通して人間関係を高め知識理解を深める ③課題の把握と達成の度合い ④評価の方法 ⑤活動意欲の度合い にどのような結果をもたらしたのかを検討し、「自ら学ぶ意欲を育む体育授業のあり方」を探ることを目的とした。

III. 研究の手順

- (1) 研究対象 広島大学附属福山高等学校 2年生男子A B D E組74名
- (2) 研究期間 1996年9月～10月
- (3) 研究方法 研究目的を達成するために実験授業を設定し、次のような方法で資料を収集する。
 - ①個人学習ノート 毎時間の生徒個人の活動記録と自己評価を記録する。
 - ②アンケート調査 学習後に生徒自身の自己評価や授業の感想を調査する。

第1時限のオリエンテーションで、まず表.1に挙げたような授業のねらいを確認した後、アトラン

(4) 授業計画

時 間	学 習 内 容
1	オリエンテーション 授業の意味・見通し、グループ分け、学習ノートの使い方、三段跳びの基礎理論学習、等
2	基礎練習
3	短助走→ホップ（踏切）→ステップの工夫、助走の工夫（距離、走り方、リズム、加
4	速、足合わせ）、全助走→ホップ（踏切）→ステップの工夫、ステップ→ジャンプの
5	工夫、ジャンプ→着地の工夫、H→S→Jの比率の工夫、通し練習と記録
6	力試しの記録会、ビデオ撮影
7	ビデオ視聴での自己評価と相互評価・課題の発見、理論学習、課題学習の計画
8	課題練習
9	各自の課題に応じた部分練習、通し練習と記録
10	
11	記録会、単元のまとめ

表. 1 授業のねらい

<p>1. 単元全体・授業全体を通し、各自の学習状況に応じた課題を「自己評価」・「相互評価」から見つけだし、見通しをもった学習活動ができるようにしよう。</p> <p>2. 「分かってもらう」、「できるようにしてもらう」姿勢を、お互いに大切にしよう。</p> <p>3. 三段跳びの「技術構造を理解」し、その技術を習得するための基礎的な「練習方法」を身につけよう。（特に、助走のスピードを生かした三段跳びができるようになってもらう。）</p> <p>4. 三段跳びの主な歴史やルールを理解し、練習や記録会に、より積極的に取り組めるようにしよう。</p> <p>5. 個人種目ではあるが、準備から片付けまでの流れの中で、グループでの機能的な学習活動が活発にできるようにしよう。</p> <p>①お互いに教え合い、学び合おう。</p> <p>②協力して活動しよう。</p> <p>③お互いに安全に気をつけ、ケガのないように活動しよう。</p>

表.2 三段跳び記録段階表

段階1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
cm	640 ~659	660 ~679	680 ~699	700 ~719	720 ~739	740 ~759	760 ~779	780 ~799	800 ~819	820 ~839	840 ~859	860 ~879	880 ~899	900 ~919	920 ~939	940 ~959	960 ~979	980 ~999	1000 ~1019	1020 ~1039	1040 ~1059	1060 ~1079	1080 ~1099	1100 ~1119	1120 ~1139	1140 ~1159	1160 ~1179	1180 ~1199	1200~

※○数字は、今回の授業の記録会での各段階の人数を表す。 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱

表.3 50m走のタイムに基づく三段跳びのめあて表

50M (秒)	段階										階																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10											
6.2	~1042	1043~1062	1063~1082	1083~1102	1103~1122	1123~1142	1143~1162	1163~1182	1183~1202	1203~																					
6.3	~1026	1027~1046	1047~1066	1067~1086	1087~1106	1107~1126	1127~1146	1147~1166	1167~1186	1187~																					
6.4	~1010	1011~1030	1031~1050	1051~1070	1071~1090	1091~1110	1111~1130	1131~1150	1151~1170	1171~																					
6.5	~994	995~1014	1015~1034	1035~1054	① 1055~1074	1075~1094	1095~1114	1115~1134	1135~1154	1155~																					
6.6	~978	979~998	999~1018	1019~1038	① 1039~1058	① 1059~1078	1079~1098	1099~1118	1119~1138	1139~																					
6.7	① ~962	963~982	① 983~1002	① 1003~1022	① 1023~1042	1043~1062	① 1063~1082	1083~1102	① 1103~1122	1123~																					
6.8	① ~946	947~966	967~986	987~1006	① 1007~1026	① 1027~1046	① 1047~1066	① 1067~1086	1087~1106	1107~																					
6.9	~930	931~950	951~970	971~990	① 991~1010	1011~1030	1031~1050	1051~1070	① 1071~1090	1091~																					
7.0	① ~914	915~934	935~954	955~974	① 975~994	① 995~1014	② 1015~1034	① 1035~1054	1055~1074	1075~																					
7.1	~898	899~918	919~938	939~958	① 959~978	979~998	999~1018	① 1019~1038	① 1039~1058	1059~																					
7.2	① ~882	① 883~902	903~922	923~942	943~962	① 963~982	① 983~1002	1003~1022	① 1023~1042	1043~																					
7.3	~866	① 867~886	887~906	907~926	① 927~946	① 947~966	② 967~986	① 987~1006	1007~1026	1027~																					
7.4	~850	851~870	① 871~890	891~910	911~930	931~950	① 951~970	① 971~990	991~1010	1011~																					
7.5	~834	835~854	855~874	875~894	③ 895~914	915~934	② 935~954	① 955~974	① 975~994	995~																					
7.6	① ~818	819~838	839~858	① 859~878	879~898	① 899~918	② 919~938	939~958	959~978	979~																					
7.7	~802	803~822	823~842	843~862	863~882	883~902	903~922	923~942	943~962	963~																					
7.8	~786	787~806	807~826	827~846	847~866	867~886	① 887~906	907~926	① 927~946	947~																					
7.9	~770	771~790	① 791~810	811~830	831~850	851~870	871~890	891~910	911~930	931~																					
8.0	~754	755~774	775~794	795~814	① 815~834	835~854	855~874	875~894	895~914	915~																					
8.1	~738	739~758	759~778	779~798	799~818	819~838	839~858	859~878	879~898	899~																					

合計人数 ⑤ ② ③ ④ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱

※○数字は、今回の授業の記録会での各段階の人数を表す。

図.1 毎時間の学習活動の記録の例

10月	H	曜	2	時限	天気	くら	活動場所	グループ	指導の理由(見学の理由)
<p>分かったこと・できたこと・難しいこと・疑問・工夫したこと・アドバイスされたことなど</p>									
<p> 体にかいて 走るスピードが速い 足を引くのが早い フォームがきれい </p> <p> 今日のはり 安定しているから、 利足で逆の足の中へ 引く。 </p> <p> 今日の記録 9.93 m 10mは近いぞ! </p> <p> 準備運動 走り足合合わせ 利足と逆の足の中へ グリッドレーンに足踏 足踏の記録をつける </p> <p> 活動内容 今日のはり 後方に早く引く 膝を前に出す。 </p> <p> ふみより足が引けたため だから着地時に「さる」が 多い。どうすればいいのかわ からない </p> <p> 膝が曲がって、腰が沈み込んでいる 滑走動作で正確に </p> <p> 距離で出ると考えが 上り歩くと高くなる </p> <p> 今日のはり 今日のはり 記録は9.80mぐらいだ。でも 足のバウンスがとりにく いか。ホップはいい感じに 足が引けたためのはり 体が固いか? 膝ではいいね。 </p>									
段階	技能の上達度	準備・片付け	班員との協力	教え合い・学び合い	活動の意欲	知識・理解			
評価	① 2 3 4 5	1 2 3 4 ⑤	1 2 3 4 ⑤	1 2 3 4 ⑤	1 2 3 4 ⑤	1 2 3 4 ⑤			
所見	<p>利足の引く足と膝-好引く足。も、グッ! と強引に!</p>								

タオリンピックの男女三段跳びのVTRを常速とスローで見せ、観察・分析した。さらに、三段跳びの技術構造をまとめたVTRを視聴し、ノートにまとめている三段跳びのポイントと共に、三段跳びの技術構造を理解する手立てとした。続いて、上級生が行った三段跳びの結果から、表.2・3のような記録段階表やめあて表を作成し、4月に行った50メートル走や走り幅跳びから予測して、どの程度の記録を一つの目標にするのかをはっきりと意識させた。尚、表.2は走り幅跳びの選手が三段跳びに転向することからヒントを得て、上級生の走り幅跳びと三段跳びの関係の結果を元に作成した。また表.3は、50メートル走のタイムと走り幅跳びの記録に相関がありそこからめあてを決めるという実践²⁾にヒントを得て、走力から自分の三段跳びの目標値を決め、評価にも利用しようとしたものである。最後に、グループでの活動を活性化し有機的なものにするために、役割分担と内容を詳細に説明したあと生徒同士の話し合いで役割を決定していった。このオリエンテーションでの動機づけは、2時限目以降の学習が生きるうえで、大きな役割を果たしたと言える。

第2～5時限は、教師主導の一斉指導の形態を多くとり、練習方法やポイントを理解することに努めた。

第6時限は、力試しの記録会として、実測・正測をとるとともにVTR撮影を行い、その観察・分析と自己・相互評価、各自の課題発見と課題練習の計画を第7時限に行った。

第8～10時限は、各自の課題に応じた部分練習と通し練習をそれぞれが組み立て活動し、簡易的ではあるが記録も残した。

授業全体を通して、生徒の内面的な活動を活性化するためには、個々の生徒がもつ分析材料をできるだけ多くする必要がある。そのために、まず、グループでの活動を活発にし、お互いに観察・分析や助言を多くするように指導した。次に、学習ノートやVTRを利用したりできるようにして、多角的に情報を多く集められるようにした。尚、ノート作成にあたっては、目標や課題ががはっきりとわかるもの、観点が絞られていて自己評価がしやすいもの、教師からのアドバイスが書き込みやすいもの、運動の経過に沿って技術構造がわかるもの、運動の経過に沿って反省や課題が書き込みやすいもの、技術構造に沿った学習の仕方がわかるもの、などに留意した。

IV. 結果と考察

毎時間記入した学習ノートは、生徒は良く利用し、これを基盤に自分を振り返っていたと思う。(図.1参照)したがって、課題の把握や自己評価の手助けとしては、十分その役割を果たしたと考えられる。特に、運動の経過の図に、そのまま「わかったこと、できたこと、難しいこと、疑問、工夫したこと、アドバイスされたこと」などをダイレクトに記入する方法は、分かりやすく書きやすいものであったと思う。また、「技能の上達度」、「準備・片付けの状況」、「班員との協力」、「教え合い⇔学び合い」、「活動の意欲」、「知識・理解の程度」について毎時間5段階自己評価したが、簡潔に自己を振り返ることにつながり、授業者の主観としては、大変有効であったと感じている。学習ノートについては、今後も多く検討・工夫すべき点があるとは思いますが、今回は生徒が十分に利用した点を評価するにとどめる。ここでは、毎時間の記入内容についての分析・まとめは省き、授業後に行ったアンケートの集計結果から考察してゆくものとする。

(1) 技能の上達と記録の向上について

アンケートの5段階自己評価によると、技能の上達状況については次の表.4のような結果であった。

表.4 技能上達の度合い

あまりなかった	1	2	3	4	5	おおいにあった
人数 (74)	2	3	16	34	19	人数 (74)
%	2.7	4.1	21.6	45.9	25.7	%

個々人の解決すべき課題の内容は、後述するように、その多くが技術的なものであった。それは、記録を向上させるということにつながっていると思われるが、記録の伸びということにかかわって、技能の上達の度合いも評価されているようである。4・5の段階を合わせると、73.6%の生徒が上達したと答えており、生徒の技能は向上したと言えよう。これは、表.3の10段階評価で、基準値を越える6段階以上の生徒が50名（67.6%）いることから伺える。

また、実測と正測の記録とその差は、表.5のような結果であり、これについて何を思うかという問いに対しては、要約すると表.6のようになる。

生徒にとって、平均21cmという実測と正測との差は、もっと改善されるべきもののようである。練習不足や改善すべき課題・その難しさを訴える生徒の方が多かったことからそれが言える。

表.5 実測と正測の記録とその差

	実 測	正 測	実測と正測の差
人 数	73	73	73
平 均	983.3	961.4	21.0
最大値	1131	1121	59.0
最小値	810	795	0.0

表.6 「実測と正測の記録とその差から何を思うか」

助走から踏切までがうまくいった	23件
練習不足	33件
助走から踏切までに課題がある	24件
助走のポイント	7件
足合わせの技術は難しい	11件
その他	4件

スタートマーカーを各自が持ち、後半は毎時間足合わせを行ったが、もう少し時間をかけ、細かい指導があっても良かったのかもしれない。

表.7 助走距離

人数	総和	平均	最大値	最小値
72人	1398.68	19.42m	30m	7m

生徒は足合わせに手間取ったようであるが、その助走距離は、平均すると19.42mになっている。陸上の競技者は、ジュニアレベルでも20~25mであることからすると、少し短い傾向にある。幅跳びの実践報告の中に、助走距離と記録の関係を調べたものがあるが、三段跳びについても、この点は検討してみる余地がありそうだ。

表.8

ホップ	ステップ	ジャンプ	人数	割合
利足 →	利足 →	逆足	58人	78.4%
逆足 →	逆足 →	利足	16人	21.6%

また一般的な足運びから考えると違うのかもしれないが、跳びやすさをいろいろ試した結果、21.6%の生徒が逆足をホップ・ステップで使っている。生徒の試行錯誤の結果、この方が彼らにとっては良い結果が出たようである。

次に、実測値と50メートル走のタイムからの目標値との比較、走り幅跳びの記録からの目標値との比較についてどう思ったかを見てみると、表.9・10のようになった。どちらも、記録に対する満足や不満足などの単純な感想が多い。技術的な要因が実測値と目標値との間に差を生み出しているという分析もあるのだが、まだ少ないと言えよう。評価活動においては、単なる感想を述べるに終

表.9 50メートル走のタイムからの目標値との比較

結果に対する満足・不満足・頑張ったなどの感想	47件
走力を生かしたかどうか	15件
走力以外の技術の習得や身体特性について	15件
その他	7件

表.10 走り幅跳びの記録からの目標値との比較

結果に対する満足・不満足・頑張ったなどの感想	33件
幅跳びとの違いの分析	24件
走力以外の技術の習得や身体特性について	24件
その他	11件

わるのではなく、なぜそうなのかという分析ができるかどうかということが重要である。本来の授業

のねらいからすると、もっとしっかりとした分析ができるように指導する余地がある。

(2) グループでの活動や『教え合い⇔学び合い』の学習を通して、人間関係を高め知識理解を深めることについて

準備・練習・片付けなどあらゆる場面を通して有機的に集団が働けば、その力が個人の力をまた引き出す。友人との協力関係がどうであったか、役割を果たしたかどうかということは、表.11・12に見るとおりである。どちらも4・5の段階を合わせると78%ほどになり、高い値と言えよう。しかし、準備に手間取ったり、忘れてたりしたことを反省した記述や実際の生徒の活動を見た感じでは、不十分な点も多い。また、役割を果たしたかどうかという評価では、5段階の生徒が50%であるのに対し、友人との協力については38%ほどに下がっている。自分のことはなんとかしているが、他との協力ということになると、少し弱い面が出ていと言えよう。授業場面だけに限らず、普段から人間関係を高める取り組みが必要であると考ええる。

表.11 友人との協力の度合い

あまりなかった	1	2	3	4	5	おおいにあった
人数 (74)	2	1	13	30	28	人数 (74)
%	2.7	1.4	17.6	40.5	37.8	%

表.12 役割達成の度合い

できなかった	1	2	3	4	5	できた
人数 (74)	1	2	13	21	37	人数 (74)
%	1.4	2.7	17.6	28.4	50.0	%

表.13 「教え合い⇔学び合い」の度合い

できなかった	1	2	3	4	5	できた
人数 (74)	3	3	19	30	19	人数 (74)
%	4.1	4.1	25.7	40.5	25.7	%

表.14 「友達と教え合ったり学び合ったりしたことは何か」

助走から踏切までの技術的な内容	65件
ホップから着地までの技術的な内容	19件
腕や脚の使い方・バランスやリズムなど	50件
練習方法や運営について	6件

表.15 知識・理解の深まりの度合い

深まらなかった	1	2	3	4	5	深まった
人数 (74)	1	1	6	35	31	人数 (74)
%	1.4	1.4	8.1	47.3	41.9	%

「教え合い⇔学び合い」の度合いについては、表.13に示すとおりであるが、他との協力が少し弱いのではないかという傾向が更に強まっていると言える。4・5段階の値が66.2%と低く、5段階は特に25.7%と少ない。クラスが持っているもともとのムードもあるが、10人前後のグループよりも、もっと小人数でまとまって活動できる「場」づくりも必要と思われる。ただ、「みんなで協力して準備したり記録が測れた。」「だんだん協力できるようになった。」「見学のときも協力して練習を助けることができた。」「友達と触れ合い、励まし合い、関係も深まった。」「学び取ったり、教え合うことができたし、その大切さを知った。」などの記述が、授業の中で良かった点として16件あり、集団の力の良い面を積極的に評価している芽はある。

これらの動きを大切にし、もっと積極的に育てる授業の工夫が大切である。

「教え合い⇔学び合い」の具体的な内容は表.14に示すように、技術的なことについてがほとんどであった。これらの集団の力学の中で、表.15に示すように、知識・理解は4・5段階の生徒が89.2%となっており、自己評価の結果としては深まったと言えそうである。「どうやれば跳べるかということが分かった。」「考えて跳べば跳ぶほど記録が伸びたのでやり甲斐があった。」「ただ回数を跳べば良いというものではないということが分かった。」という生徒の記述内容からもそのことは伺える。

(3) 課題の把握と達成の度合いについて

毎時間のノートの記述から考えると、各自の課題は毎時間把握していたと思う。しかし、達成の度合いとしては表.16に見るように、非常に低い。これは、「今までになく新鮮で楽しかった。」と多くの生徒が述べながらも、「今までの陸上競技の中で一番難しかった。」とあるように、三段跳びの技術的なことについてその習得が生徒にとっては簡単なことではなかったということであろう。課題の中身もほとんどが技術的なことについてである。記録の伸びは認められ、そういう面での喜びや達成感はあるものの、「奥が深いということが分かった。」「時間が足りなかった。」「今度やることがあればもっと伸ばすぞ。」と言うように、もっと時間が必要なようである。11時間という単元計画では、今回の中身をこなすには少なかったということであろう。

表.16 課題達成の度合い

できなかつた	1	2	3	4	5	できた
人数 (74)	4	18	20	27	5	人数 (74)
%	5.4	24.3	27.0	36.5	6.8	%

表.17 「あなたの学習課題は何ですか」

記録を伸ばすこと	16件
助走から踏切	12件
ホップ	3件
ステップ	23件
ジャンプ～着地	5件
全体のバランス	5件
漕ぎ動作	27件
腕・脚の動き	11件
フォームや姿勢を良くする	9件
高さを出す	16件
力強い動き	3件
イメージ・タイミング・リズムなど	7件
やる気・楽しさなど	3件
その他	6件

表.18 「あなたにとって難しかったことは何でしたか」

記録を伸ばすこと	2件
助走から踏切	21件
ホップ	7件
ステップ	22件
ジャンプ～着地	8件
全体のバランス	3件
漕ぎ動作	47件
腕・脚の動き	25件
フォームや姿勢を良くする	6件
高さを出す	6件
力強く素早い動き	4件
理解したことを動きに結び付けること	8件
コンディションを整える	7件
リズム・バランス・タイミング	4件
その他	6件

生徒が感じた難しさの中で、特筆すべきことは「理解したことを動きに結び付けること」「コンディションを整える」ということである。技術習得の難しさを示すと共に、その習得がうまくいかなければ、膝・腰などに大きな負担がかかってくるという、三段跳びの特徴が語られている。

(4) 評価の方法について

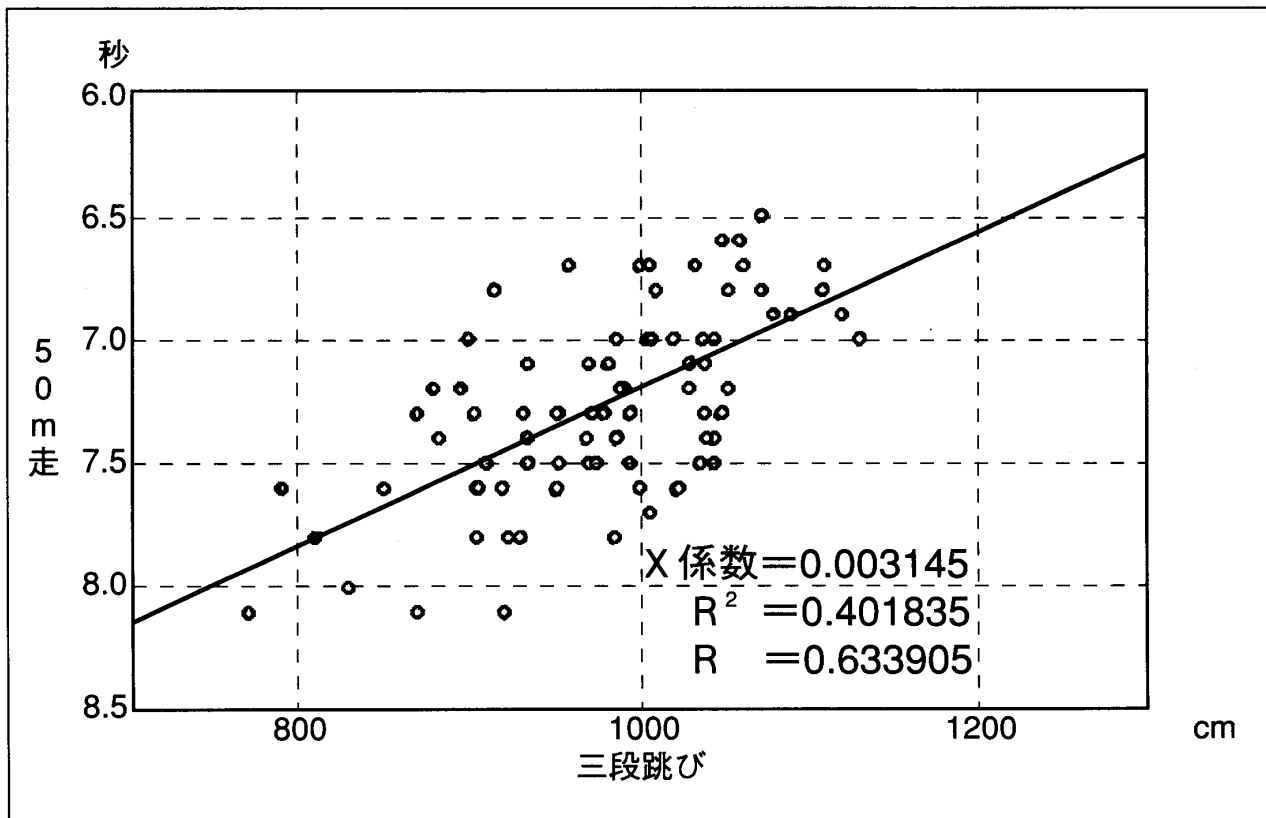
①結果の評価

表.2・3に見るように、三段跳びの記録の評価を、50メートル走のタイムや走り幅跳びの記録から行うことは意味があると思う。しかし、この評価表は絶対的なものとは言い難い。特に走力との比較においては、図.2に示すように、今回の集団についても1%水準の相関が認められたものの、その係数は、普遍的なものではなく、その集団毎に計算し直す必要がある。もっと母集団を大きくとり、性別・年齢別の評価表となれば、普遍性も認められるようになるであろう。今後の検討課題である。

②過程の評価

毎日のノートの記述から、自己評価を中心として、評価を積み上げることができるならば、客観性が高いものができるであろう。しかし、実際問題としては、生徒の記述に目を通し、アドバイスを書き込むのが精一杯である。毎時間の生徒の動きをじっくりと観察し、話すというところまでは可能としても、それを記録に残すとすると大変繁雑で難しい。今のところは、授業後の生徒の記述内容から、まとまりのある評価を構成するのが限界のようである。とは言っても、生徒自身が毎時間を振り返り、自己評価を積み重ねるためには、今回のような学習ノートを利用することが大きな意味をもつと思う。

図.2 50m走のタイムと三段跳の相関



以下、良かった点、問題だと思った点などについて生徒が感じたことを表.19・20・21にまとめる。

表.19 「学習活動全体を通して良かったことは何でしたか」

- 漕ぎ動作などの習得に伴ってかなり記録が伸びた。・・・1
- 技術的なことをいろいろ変えると、記録が伸びたこと。・・・1
- ちょっとしたことに気を配るだけで、記録が伸びたり良い結果が出るのが分かった。・・・1
- 考えて跳べば跳ぶほど記録が伸びたのでやり甲斐があった。・・・1
- どうやれば跳べるかということが分かったこと。・・・1
- ただ回数を跳べば良いというものではないということが分かったこと。・・・1
- どうやったらもっと跳べるかということをいつも考えられたこと。・・・2
- 三段跳びの初歩的な技術が身についた。・・・1
- 技術がかなり習得できたこと。・・・1
- 助走距離をうまくとることができたこと。・・・1
- 踏切足をうまく合わせることができたこと。・・・2
- 跳躍のリズムがとれてきたこと。・・・2
- ビデオを見て自分の課題が分かり、次の時間からの参考になったこと。客観的に見れたこと。・・・3
- 自分の目と他人の目の両方でフォームを理解しようとするのができたこと。・・・1
- 予想よりも（50メートル走や走り幅跳びからの）よく跳べたこと。・・・6
- 記録がだんだん伸びたこと。・・・11
- 記録の伸びを実感できたこと。・・・1
- びっくりするほど記録が伸びたこと。・・・1
- 和気あいあいとしながらもやるときはきちんと集中できていたこと。・・・1
- 記録を伸ばすために、努力したり工夫して、真剣に集中できたこと。・・・2
- 記録はあまり伸びなかったが、自分なりに頑張れたこと。努力できたこと。・・・2
- 一生懸命できたこと。・・・1
- だんだんやる気を出してできたこと。意欲的にできた。・・・3
- スポーツの面白さを実際に体験できたこと。・・・1
- 授業を楽しんですることができた。体育の楽しさが見えた。・・・2
- やっていて面白かった。三段跳びを楽しくできた。・・・4
- 跳ぶことの楽しさを感じられたこと。・・・1
- 三段跳びが身近に感じられるようになったこと。・・・1
- やる気と根気と負けん気がついた。・・・1
- 目標をもって活動できた。・・・1
- この種の種目は基本的な運動能力だけだと思っていたが、技術的な改善でかなり記録を上げることができることが分かった。・・・1
- スポーツ全体を、力や基本的な運動能力だけで伸びるものではないという感じで見ることができるようになった。・・・1

跳ぶということは、いろいろテクニックがいるものだということが良く分かった。・・・1
三つの跳躍にそれぞれ難しさがあることが分かった。・・・1
遠くに跳ぶにはどうしたら良いかということがある程度分かったこと。・・・1
三段跳びのやり方が分かったこと。・・・1
三段跳びのこつがわかったこと。・・・1
人間の動きは、力だけでないという事が分かった。・・・1
三段跳びは奥が深いものだということが分かったこと。・・・1
三段跳びを体験して、テレビを見ても自分と比較して見るができるようになった。・・・2
ルールも知らなかった三段跳びを知ることができたこと。・・・1
三段跳びについて難しさやポイントを良く知ることができたこと。・・・11
陸上競技の新しい分野に挑戦できたこと。新鮮に感じたこと。・・・3
今までと違うことに挑戦したことで、違うことも考えられたこと。・・・1
他のオリンピック競技にもチャレンジしてみたくなった。・・・1
準備や片付けをやり遂げたという感じがしたこと。・・・1
係の仕事を友達が手伝ってくれたこと。・・・1
片付けや準備運動・基礎練習がみんなで良くできたこと。・・・1
みんなでさっと協力して準備したり記録が測れたこと。・・・1
だんだん協力できるようになったこと。・・・1
班の人との協力などがうまくできたこと。・・・1
助け合いができたこと。・・・1
見学のときも協力して練習を助けることができたこと。・・・1
班の中で分担して協力して仕事ができること。・・・1
自分の責任を果たせたこと。・・・1
準備や片付けが、回を重ねるごとにきばきできるようになったこと。・・・1
友達と触れ合い、励まし合い、関係も深まった。・・・2
学び取ったり、教え合うことができた。大切さを知った。・・・2
三段跳びを通していろいろ学習できたこと。・・・1
何でもやればできるものだと思った。・・・1
その競技に合った準備運動を工夫するという姿勢。・・・1
足腰が少し強くなった。足の筋肉が付いた。・・・2
運動不足の解消になった。・・・1
自分の知らない能力が発見できた。・・・1
大きなケガがなかったこと。・・・1
走るときにも少しりラックできるようになったこと。・・・1

表.20 「学習活動全体を通して問題はありませんでしたか」

特になし	18件
練習についての自己反省	7件
腰や膝などが痛くなったこと	26件
準備・協力・役割についての反省	4件
技術的な課題が解決できなかった	5件
体調の維持管理・準備運動についての反省	6件
記録の伸び悩み	3件
頭で分かっても、体が動かなかったこと	3件
ノート利用の反省	3件
その他	2件

表.21 その他

- ・三段跳びは、スポーツの中でも理論が特に重要なのではないかと思った。頭では理解できていても、実際に行うのは難しい。しかし、そこが難しさと同時に面白い所だと思う。また「力」だけではある程度伸びても限界がある。正しいものを身につけて初めてその人のもっている「力」が意味をもつのだと思う。自分は正しいフォームを身につけることができなくてとても残念だった。
- ・跳躍競技は基本的に好きなので楽しかった。自分で思ったよりも記録が伸びたので、技術を学ぶことは大切なことだと思った。
- ・達成感が感じられて、とても面白い授業だった。
- ・鉄棒ほどの技術の伸びは感じられなかったが、最後になるほど楽しかった。
- ・結構面白かった。四段跳びとかもやると面白いかもしれない。
- ・走り幅跳びとは全然違っていた。とても難しかったけど、楽しい内容だった。
- ・家でも練習した。
- ・途中でフォームが崩れたけれど、授業中にすぐ自分のフォームをビデオで見て修正できたのが良かった。
- ・走り幅跳びも伸びているかもしれない。
- ・とにかく時間が足りないと思った。もう少し伸びたのにとすると、とても残念だ。
- ・膝などをケガしないために、砂場の整地や準備・整理運動が大切であることを痛感した。
- ・筋肉痛が大変だったが、普段から走ることにしても考えてたり練習することも必要なことと思った。
- ・オリンピックに出るような人は、やっぱりすごいなあと思った。あと8メートルもどうやって跳ぶのだろう。
- ・記録がもう少し伸びなくて残念。
- ・意識してもできなかった腕の使い方などができるようになって嬉しかった。

- ・ 班長としてももう少ししっかりすれば良かった。
- ・ 今までやった陸上競技の中で一番難しかった。
- ・ 体調の維持管理が難しい種目だと思った。
- ・ また機会があったらやってみたい。次はもっと記録を伸ばすぞ。

(5) 活動意欲の度合いについて

表.22 活動意欲の度合い

あまりなかった	1	2	3	4	5	おおいにあった
人数 (74)	0	1	4	32	37	人数 (74)
%	0	1.4	5.4	43.2	50.0	%

最後に、表.22に見るように、活動意欲は高い授業であったと言える。毎時間の活動の様子や、記述の中身からもそのことは伺える。

生徒の意欲を、実のあるものへと結び付けてゆくために、今後も更なる工夫を積み重ねていきたい。

V. まとめと今後の課題

教育の目標は人格の形成にある。この目標を達成するために、戦後、数度に渡り教育課程の改訂がなされてきたが、それは、社会的要請、学校教育の現状、子どもの発達をめぐる状況、教育課程実施の成果、等を踏まえたものであった。現在の教育課程も、21世紀に向けての新しい時代的要請や教育に問われているものから生まれてきているが、その中軸になるものは、「自ら学ぶ意欲と社会の変化に主体的に対応できる能力の育成を図る」ということである。換言すれば、それは「生きる力」を育むということになるが、非常に変化の激しい社会においては、生涯学習社会と言われるように、将来に渡って主体的に取り組み、新しい問題状況へ自らの力で対応できる能力を獲得することが必要とされているのである。

さらに、このような社会の変化に対応して主体的に生きるためには、自己決定できる能力が要求されるが、そのためには評価活動が正しくなされる必要がある。天野正輝は「評価というものを教える側の独占物にしないで学習者自身の手に戻していくことが、より教育の論理にかなっていると理解されるようになってきた。」と判断し、「『生きる力』の育成にとって、絶えず自己を見つめ、自己を変えていく力、すなわち自己評価能力はその中心であり、統合的部分である。」ととらえている。さらに「自己評価で評価されるのは、学習活動の結果だけでなく、目標の設定、課題解決の見通しの立て方、展開過程、その結果を目標との関係で点検することなど、全過程が対象となる。すなわち、目標に向かう活動の絶えざるコントロールこそが自己評価である。」と、その範囲、意味におよんで述べているが、全く同感である。学習ノートの利用等、授業の具体的な手順の中で、相互評価と共に工夫し、「生きる力」の育成につながる授業とは何かを検討するために、次のような点を

意識して今回の授業を組み立てていた。

それぞれの生徒が、三段跳びの特性を理解し（わかる）、そして技能を身につけ（できる）、さらに自らの記録を伸ばそうとする（課題解決）だけでなく、それらの過程を自分自身で整理でき（自己評価）、また 他に対しても働きかけられるようになる（教え合い⇔学び合い・相互評価）ことを目指す。そういう学習活動・体験を通してこそ、生徒の「生きる力」（未来を主体的に切り拓く力）は高まるのではないか。また、意図的にそういう状況をつくりだし、仕組んでゆくことが教師の仕事（自立援助）であると考え。

一言で言えば、今回の授業においては、生徒は記録を伸ばすためにいろいろなことを考え、自己評価・相互評価を絶えず繰り返す中で、協力し、意欲をもって活動したと言える。

「三段跳びは、スポーツの中でも理論が特に重要なのではないかと思った。頭では理解できていても、実際に行うのは難しい。しかし、そこが難しさと同時に面白い所だと思う。また『力』だけではある程度伸びても限界がある。正しいものを身につけて初めてその人のもっている『力』が意味をもつのだと思う。自分は正しいフォームを身につけることができなくてとても残念だった。」
「この種の種目は基本的な運動能力だけあればよいと思っていたが、技術的な改善でかなり記録を上げることができることが分かった。」
「スポーツ全体を、『力や基本的な運動能力だけで結果が出せるものではない』という感じで見ることができるようになった。」
「三段跳びを通していろいろ学習することができた。」などの生徒の言葉をよりどころに、今後も「自分の未来を切り拓くための確かな力」を、生徒一人ひとりの中に育む取り組みの検討を継続して行い、授業の更なる改善を図りたいと考える。

参考文献

- 1) 学校体育編集部編 学校体育「評価事例集」 日本体育社 1986. 12 臨時増刊号
- 2) 松田岩男他監修 体育・スポーツ教育実践講座 3
意欲的に取り組む陸上運動・陸上競技の指導Ⅱ. 1987. 3
- 3) 大林一朗他 広島大学附属福山中・高等学校研究紀要第32巻. 1992. 3
「自己教育力を育てる体育科教育のありかた」～自ら学ぶ意欲を高める創作ダンス授業～
- 4) 佐藤裕他 広島大学教育学部学部附属共同研究紀要第22巻. 1993. 3
「生徒の主体的活動を高める教育実践と課題」(Ⅰ)～障害走学習を通して～