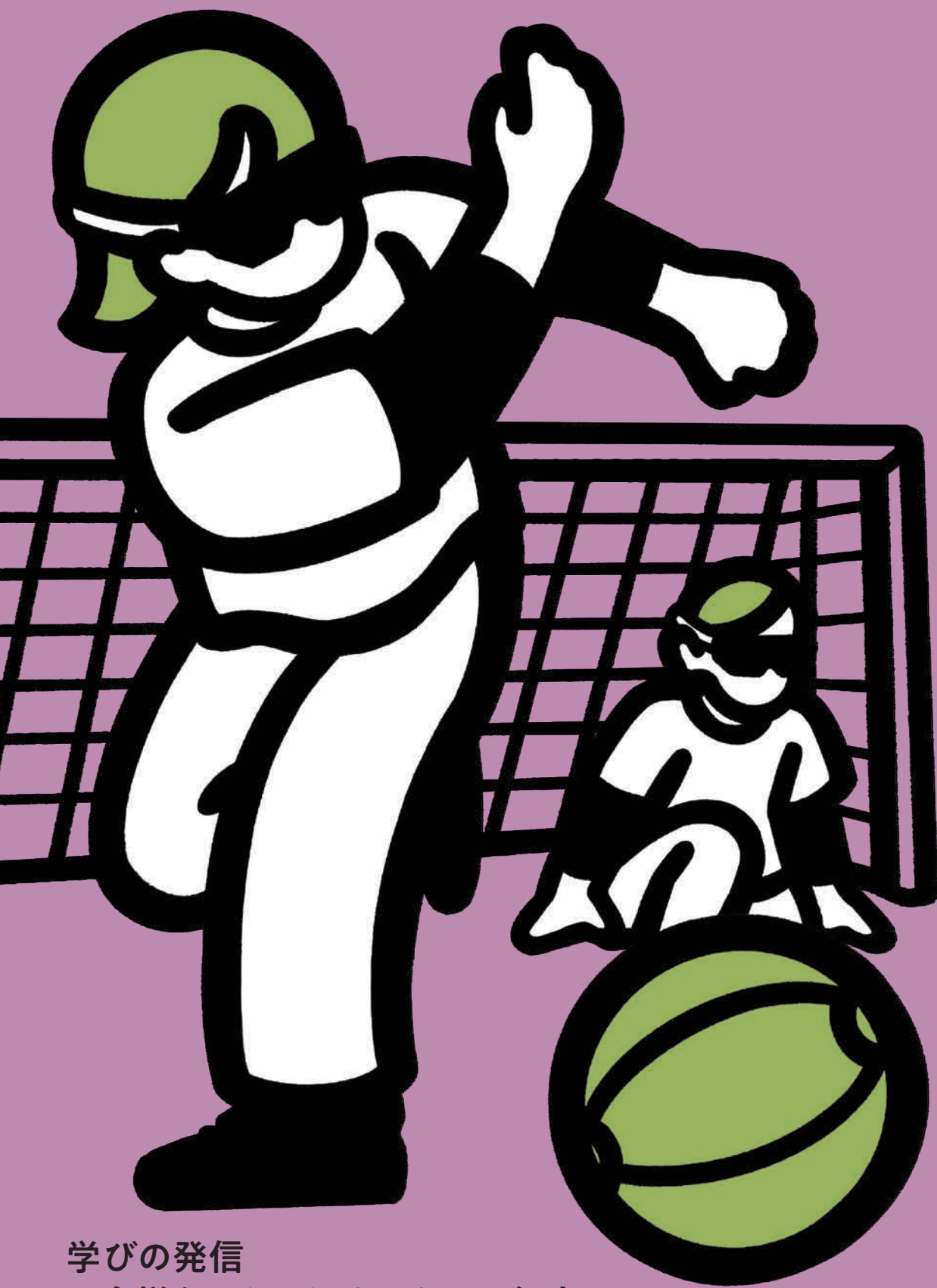


学研・教科の研究

# 体育・保健体育ジャーナル

第 26 号  
2024

Gakken



学びの発信

～多様なワクワク・ドキドキの行方～

小坂 美保

運動が得意な生徒も苦手な生徒も、  
みんなが主体的に関わり合う授業にするために

—『中学体育実技』2025年度版のご案内—

連載 体育・保健体育と日常をつなぐ 保健室ギャラリー 第10回

連載 WITH SPORTS 尾縣 貢さん(筑波大学体育系教授/日本陸上競技連盟会長)

# 学びの発信

## ～多様なワクワク・ドキドキの行方～



神戸女学院大学准教授 小坂美保

### 1 はじめに

2022年度から学習指導要領(平成30年告示)が、高等学校において年次進行で実施され始めた。これによって、小・中・高等学校のすべての校種において学習指導要領の示す「社会に開かれた教育課程」の理念が共有されることとなった。この「社会に開かれた」という言葉が曲者である。なぜ、今、社会に開かれた教育課程が求められるのか。

学習指導要領の改訂について、中教審答申には大きな2つのメッセージがあった。一つは、「これからの社会は、これまでの社会の延長線上にはない」という認識である。私たちが思っている以上に社会は、複雑で予測が困難な状況になっている。従来の教育では、子どもたちが社会に出たときに力が発揮できない、という危機意識が共有化されている。この危機意識の先に、何が起こるか分からない世界を生き抜くために、子どもたちに必要な力は何か、そしてそれをどのように育成するのかということが課題として認識された。もう一つは、生きて働く力を「学校教育」でどう育てられるのかが問い直されたことである。後者においては、各教科の必要性にまで立ち

戻って議論が行われている。教科等の学ぶ意義が整理され、幼小中高を通して構造化を図ったうえで、生きて働く力の育成を教科等に下ろして具体化する方策が考えられた(無藤ほか、2017、pp.7-8)。

このような時代・社会において、「体育」という教科は、子どもたちにどのような「学び」を発信できるのであろうか。また、子どもたちは「体育」においてどのような「学び」を実現していくのだろうか。

### 2 学びの羅針盤としての「資質・能力」

学習指導要領の改訂時は、OECD(経済協力開発機構)によるEducation2030プロジェクトと連動して検討されてきた。Education2030プロジェクトは、複雑で予測が困難な2030年の世界を生き抜くために、子どもたちに必要な力(資質・能力)は何か、そしてそれをどのように育成するのかといったことが検討されてきた。

学習指導要領では、子どもたちに必要な力を3つの柱として整理している。何ができるようになるのか、という観点から整理された「知識及び技能」「思考力・判断力・表現力など」「学びに向かう力、人間性など」であり、これらの資質・能力をバランスよく育てていくことが示された。“バランスよく”という点が重要である。

### 3 体育の学びを振り返る

そもそも教育という営みは、学校ではこれを教えなさいという社会的な要請にこたえるような内容を「〇〇教育」としてカリキュラムに組み込んできた歴史がある。体育という教科においても、戦前の「身体の教育」、戦後の「運

動による教育」、1970年代後半からの「運動・スポーツの教育」と理念転換してきた。

### 戦前の「身体の教育」

戦前の「身体の教育」は、軍国主義や国家主義を背景に規律・訓練が重視され、体操を主教材として合理的な身体を形成することが目指された。戦後は一転し、民主主義社会に適合する市民の育成が国家的な課題となり、体育は民主的人間形成を担う教科として位置づけられ、スポーツを主教材とした実践が行われるようになった。この時期は、スポーツそのものを学ぶというよりは、スポーツを行うことでルールを守ったり仲間と協力するといった態度が身に付き、それらが体育の授業以外の生活場面でも発揮されるという「効果」への期待が大きかった。民主的人間の育成や社会性の育成を目指すうえで、スポーツが教材として適していた理由である。

### 戦後の「運動による教育」

その後の高度経済成長に伴う高度な技術的労働力が期待された1950-60年代には、スポーツ技術・運動技術の系統性とその課題の追求が強調されるようになる(技術の獲得による技能の向上といった「できること」が重視される。できるようになるための、技術の獲得のメカニズムやプロセスが科学的に分析され、指導技術やモデルが示されるようになった)。また、1964年の東京オリンピック後、青少年の体力低下という社会的な課題に対応する形で、体育では運動やスポーツを行うこと(いわゆる身体活動)で体力が高まるという「効果」が重視されるようになった。「体力づくり」を重視する体育は、体力を高めることが第一とされ、鍛錬的な授業となり、児童や生徒にとっては「スポーツは好きだが、体育(の授業)は嫌い」という体育嫌いを生み出していった。

1970年代になると、工業化社会から脱工業化社会へのパラダイム転換は、人々の生活を大きく変化させた。運動やスポーツへの捉え方も例外ではなかった。スポーツが社会や文化の重要な一領域として認知され、運動やスポーツが健康のためだけでなく、生涯の楽しみとして享受すべきとする生涯スポーツの理念に結び付いていった(友添、2021、p.22)。人格陶冶的価値観にのみスポーツの教育的価値を見出すスポーツの位置づけを脱却したことを意味する。スポーツは、他律的、強制的、外圧的な

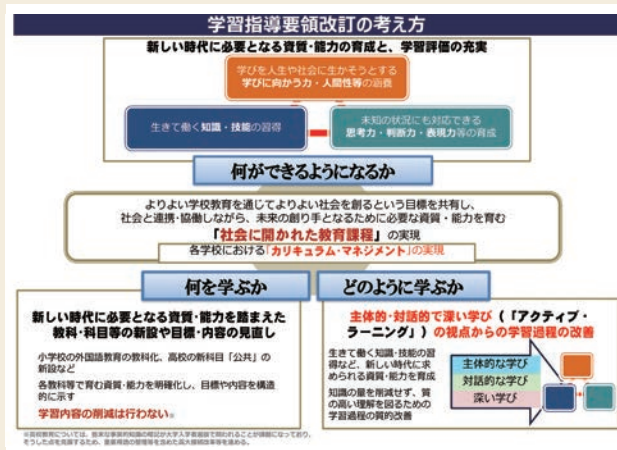
教育的価値の体現として位置づけられるのではなく、自律的、自主的、自己目的的な、自己教育力を体現する教育的価値をもつものとして、プレイとしてのスポーツ、プレイとしての運動の特性に焦点化されていく(菊、2022、pp.40-41)。具体的な体育の授業場面では、教材として扱われる運動やスポーツそのもののおもしろさに触れることが目指されることとなった。おもしろさに触れること(運動の楽しさ)を通して、運動への愛好的態度の育成が重点目標とされた。

### 1970年代後半からの「運動・スポーツの教育」

1970年代以降は現在に至るまで、生涯スポーツの実現に向けた楽しさを重視した目標が踏襲されている。学習指導要領では、生涯スポーツの能力と態度の育成が目指され、平成10年・11年告示の学習指導要領から「運動の学び方」が取り上げられるようになる。「学び方」の内容は、教育課程改訂の基本方針である「生きる力」の育成の中核をなす「課題解決能力」(自ら学び、自ら考える)である(岩田、2005、p.65)。具体的には、「自分やチームの力に合った運動の課題をもち、その課題の解決を目指して活動を考えたり工夫したりすることができる」力が体育において求められた。平成20年・21年告示の学習指導要領では、体育の目標をより確実に達成するために「技能」「態度」「知識、思考・判断」の教科内容が具体的に記述され、目標と内容との一貫性がより明確化された。子どもたちが体育で「何」を学んでいるのか、どのような「力」が身に付いているのかという社会的な問いに答える形になっている。

### 4 多様なワクワク・ドキドキ

雨上がりに水たまりができたグラウンドや道路を思い浮かべてほしい。そこでは自然と、「水たまり」をめぐる遊びが発生する。ある子どもは、水たまりを飛び越えようとするかもしれないし、別の子どもは水たまりに勢いよく入って水しぶきを飛ばそうとするかもしれない。また別の子どもは、水たまりの周りをぐるぐると走り回り始めるかもしれない。子どもたちを遊びに誘う「おもしろさ」は多様である。そのうち何人かが同じ「おもしろさ」を共有すると、その遊びはさらに発展していく。例えば、「水たまりを飛び越



【図】文部科学省ウェブサイトより

「跳び越すことができるか」は、誰がより大きな水たまりを跳び越すことができるか、という競争に誘う。

この「跳び越すことができるか」の遊びは、「跳の運動」= 跳んで移動することがおもしろい運動の「(走り)幅跳び」につながる。幅跳びを行う際、私たちは「モノや目標を跳び越えること」に夢中になっているのである。雨上がりにできた水たまりを見て跳び越えたいようになる。そして、「跳び越えられるかどうか」が重要で、跳び越えられないからといって「走り幅跳び」のおもしろさに触れられていないということではない。まずは、モノや目標に誘われ、跳び越えられるかどうかやってみてみたいと子どもたちが思うのである。

体育の授業で考えてみよう。走り幅跳びの学習において、子どもたちが「何ができるようになるか」を問うたとき、単に「(より遠くに)跳ぶこと」ができていればよいのだろうか。確かにより遠くに跳ぶためには、技術の習得が必要となり技能として発揮される必要がある。しかし、「遠くに跳ぶことができる」(技術の習得)ことのみが評価されるのであれば、子どもたちはただ「跳ぶ」という技術(動き)の習得のみを目指すだろう。そこには、「大きな水たまりを跳び越すことができるか」というワクワク・ドキドキは存在しない。また、「より遠くに跳ぶにはどうしたらいいの？」という子どもの内なる問いが生まれてこないのではないか。(評価という外発的な動機づけはあるが…)

子どもたちは今もっている力(技能)で十分楽しむなかで、「もっと楽しみたい」という気持ちになり、「ここをこうすればもっと楽しくなる」という運動のおもしろさに突き動かされながら自分の課題を発見していくのではないだろうか。その課題(楽しみ方)は、「より遠くに跳び越える」や「きれいな跳び方をしたい」、「友達と一緒に跳び越える」など多様なワクワク・ドキドキの元を生み出す。そのうえで、より楽しむためには技能を駆使する必要があり、技術の習得を自ら行うようになる。楽しむために「技術の習得」が自分にとって必要なことと位置づけるのである。

5 学びの発信

ワクワク・ドキドキした体験は、誰かと共有したくなる。誰かと共有するためには、自分の体験について、何らかの形で表現しなければならない。言葉で整理して伝えたり、一緒にやってみるなどさまざまな方法が考えられる。こ

れまでの授業では、限られた集まりの中で「共有する」ことで終わっていたのではないだろうか。せっかく誰かと共有する方法を考えても、限られた人のみでは「ワクワク・ドキドキ」の世界は一定以上広がっていかない。そこに新たな人やモノが加わったとき、「ワクワク・ドキドキ」の世界は一気に広がっていく。

これは体育の世界でも同じであろう。運動やスポーツとの出会いは多くの「ワクワク・ドキドキ」を生起させる。私を取り巻く人の関係や場の広がり、多様な他者や場に合わせ運動やスポーツを楽しむ時間を変容させる。これまでの学習では、同じ学年クラスで同じ先生による授業という限られた人間関係、学校に特徴的な価値観など、同質性があまりにも強くなり、がんじがらめになっている子どもたちの姿からは、「ワクワク・ドキドキ」の広がりはずいぶん小さくなってしまっている。

もし、子どもたちが高齢者や未就学児、障害がある人と一緒に「ワクワク・ドキドキ」を体験したらどうだろう。運動やスポーツに置き換えて考えると、一緒に楽しんだり、おもしろさを共有したりすると、それぞれの言葉遣いや気の遣いようを考える必要がある(松田雅、2017、p.20)。多様な他者との関係の中で一緒に運動やスポーツを楽しむために必要な力を身に付けることは、子どもたちにとっても多様な他者(=地域の人々)にとっても重要であろう。このような関係性の先に、社会に開かれた教育課程が位置づくのではないだろうか。

●引用・参考文献

- 岩田靖(2005)「体育科教育における「学習内容の構造論」の諸問題(II)―運動の「学び方」と認識学習に関するノート」、信州大学教育学部紀要(114) pp.65-76
- 菊幸一(2022)『学校体育のプロモーション―体育社会学からのアプローチ』、創文企画
- 熊谷慎之輔編著(2023)『岡山発!地域学校協働の実践と協創的教員養成―「社会に開かれた教育課程」の実現に向けて』、福村出版
- 松田恵示(2017)「ドキドキ・ワクワクする楽しい体育の授業づくり(2年次)」、阪神大会実行委員会『第62回全国体育学習研究協議会 阪神大会つみかさね』、pp.7-14
- 松田雅彦(2017)「ドキドキ・ワクワクする体育の新しい学習指導をめざして」、阪神大会実行委員会『第62回全国体育学習研究協議会 阪神大会つみかさね』、pp.15-24
- 無藤隆+『新教育課程ライブラリ』編集部編(2017)『中教審答申解説 2017―「社会に開かれた教育課程」で育む資質・能力』、ぎょうせい
- 佐伯年詩雄(2006)『現代スポーツを読む―スポーツ考現学の試み―』、世界思想社
- 坂本拓弥(2023)『体育がきらい』、ちくまプリマー新書
- 友添秀則(2021)「体育の目標と内容」、岡出美則・友添秀則・岩田靖編著『体育科教育入門[三訂版]』、大修館書店、pp.19-28



▼血管の模型。透明のチューブの中にビーズと綿を詰めている。脂肪がたまった血管(左)は綿にビーズが引っかかるしくみ。

◀めくると、それぞれの病気の説明と原因がわかる。

「小児生活習慣病予防健診」の前に、健診の目的を知り、自分ごととして受診してほしいと思い掲示物を作成しました。

主な生活習慣病は、血管が詰まったり破れたりして起こることから、血管模型を作り、目で見て触って実感できるようにしました。特に血管模型に興味をもち、触っている児童の姿が多く見られました。模型のビーズを流しながら「流れにくい」と友達と話している児童もいました。

●関連⇒保健「生活行動が主要因となって起こる病気の予防」



体育・保健体育と日常をつなぐ

保健室ギャラリー 第10回

保健室の掲示物には、養護教諭の先生のアイデアが満載!教材や掲示物づくりのヒントにも!

秋はハロウィンがあり、お菓子があふれる季節です。この機会におやつについて改めて考えてもらうために、この掲示物を作成しました。

子どもたちに人気の本物のおやつを袋や空き箱を掲示して、カロリー表示をしました。おやつのカロリーを消費するための運動量もあわせて掲示し、食べたらずいぶん動かない……という気持ちを持ってもらえるように工夫しました。「このお菓子大好き!」と掲示物を見ながら、みんなで好きなお菓子のカロリーや消費するための運動量、理想的なおやつについて楽しそうに話している姿が見られました。保護者や先生方からの反響も大きかったです。

●関連⇒保健「生活習慣と健康」



◀カロリーとりすぎのおやつの組み合わせ例と、理想的な量の具体例がわかる。





# 運動が得意な生徒も苦手な生徒も、みんなが主体的に関わり合う授業にするために

—『中学体育実技』2025年度版のご案内—

新しいコーナーやデジタルコンテンツを加えて全面改訂!

『中学体育実技』2025年度版は、「運動が得意な生徒も苦手な生徒も、みんなが主体的に関わる授業にしたい!」の声に応えた全面改訂新版です。

これまでの『中学体育実技』が大切にしてきた、大きくわかりやすいイラストや詳しい解説はそのままに、生徒自らが工夫して課題を解決したり楽しく

学習したりできるコーナーを新たに加え、より主体的な学び方をサポートします。

また、仲間との関わり合いや学び合いを大切に、運動が苦手な生徒も興味関心を持って学びに向かうことができる紙面の工夫を随所に施しました。

**1** 豊富な写真で種目の魅力を知る  
種目のトップページ

**2** 学習指導要領に沿った学習内容を大きく掲載し、見通しをもって学習が始められる  
「学習の進め方」

**3** 豊富なゲーム例と、生徒が自らルールや場を工夫できる  
「ゲーム&工夫」

**4** 大きなイラストでわかりやすい  
「技術」と「練習」

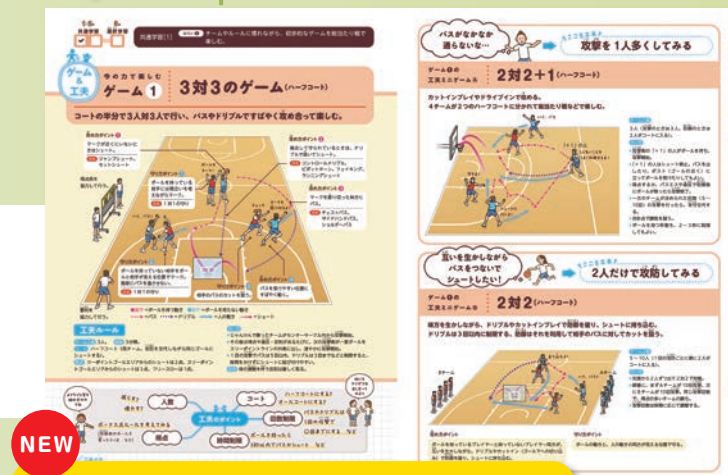
バスケットボールを例に



**NEW** 種目への多様な関わり方がイメージできるイラスト「さあ、〇〇を学習しよう」



**NEW** 仲間との関わりが増える、前向きな言葉掛けの例「ポジティブワード集」



**NEW** 学習指導要領にある「工夫」を生徒自身が考えられるヒント集「工夫のポイント」と「工夫ミニゲーム」



**NEW** 運動が苦手な生徒を応援する「ココがコツ!」と「つまずきQ&A」

**NEW** 生徒の課題の具体的な例とそれを解決するための練習方法を多く掲載しています。



## デジタルコンテンツ

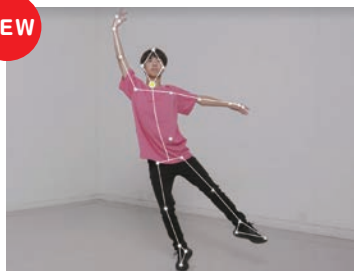
体育の学びを支える、4種類のデジタルコンテンツ

**NEW** プレイヤーズアイ動画



実施者の目線カメラで、上手な人がどこを見てプレイしているかがわかります。

**NEW**



モーション動画

体の動きが軸で表示されるので、動きのポイントを理解するのに役立つ動画です。

新規撮影の動画も多数!



技能動画

お手本動画として500本以上の動画を収載しています。

**NEW**



ぱらぱらイラスト

連続イラストを動画化。実写動画では難しい、重要なポイントでの一時停止が容易です。

ポイントで止めて、使いやすい!

「学研 学校教育ネット」にて、パンフレットやデジタルコンテンツのサンプルをご覧いただけます。



**NEW** 今の力で楽しむゲーム①の「工夫のポイント」



ゲームを行ううえで、「みんなが楽しむため」「チームの守備力を高めるため」など、生徒自身が行い方の工夫を考えると参考となるコーナーです。選択肢や視点の例から選んだり考えたりすることができます。下のメモ欄には自分たちで考えたさまざまな工夫を書き留めておけます。

**NEW** 今の力で楽しむゲーム①の「工夫ミニゲーム」

ゲーム①を行うなかで、生徒自身が見つかる課題例と、それに合わせて行い方をさらに工夫したミニゲーム例を載せています。

パスがなかなか通らないな...



ココが工夫! 攻撃を1人多くしてみる

## 尾縣 貢 さん

筑波大学体育系教授／日本陸上競技連盟会長



## Profile ● おがた みつぎ

兵庫県生まれ。筑波大学大学院修了、博士(体育科学)。中学時代に100mハードルで全国優勝、高校時代も110mハードルで高校総体優勝。十種競技に転向した大学時代には日本選手権優勝。他大学で教職に就き、母校に戻った後は、筑波大学陸上競技部の監督、部長を歴任した。日本陸上競技連盟では専務理事、会長を歴任。日本オリンピック委員会では、現在、専務理事を務め、東京2020オリンピックでは日本代表選手団総監督、パリ2024オリンピックでは団長を務めた。

中学と高校ではハードルで頂点に、大学では十種競技で日本一になった尾縣貢さん。現在は母校の筑波大学で教鞭をとる傍ら、日本陸上競技連盟会長や日本オリンピック委員会専務理事を務める。今回は日本スポーツ界の中枢にいる尾縣さんに、陸上競技から学んだことや学校教育

育教育の在り方、スポーツの価値などについて語ってもらった。(取材・文／荒木美晴)

\*\*\*

尾縣さんと陸上競技との出会いは、中学2年の体育のハードルの授業だった。ふわっと身体が浮き上がり、すぐに切り替えて走り出す特有の感覚に心地よさを覚えた。中学には陸上競技部はなかったため、自宅の裏山から竹を切り出し、自作したハードルで自主練習に励んだ。当時所属していた野球部とかけもちで大会に出るようになり、球場と陸上競技場をばしげにする日もあったそうだ。自分で考えて実行する個人競技

上競技部に入部。インターハイも制した。ただ、これまでの「自己流」の影響もあつてか、ハードル選手としての限界を感じ始め、大学では十種競技に転向。「もう一度、日本一」の覚悟でスポーツ科学の知識を徹底的に吸収し、見事に日本選手権優勝を飾った。

大学院卒業後は引退して就職。その後の5年間は、大阪女子大学(当時)の合気道部などの顧問をしながら、体育に関する教育プログラムを開発。奈良教育大学に移ってから4年間は、バイオメカニクスや測定評価の手法を用いて、子どもたちが楽しいと感じる体育科教育の研究に没頭した。「勝利至上主義の議論は子どもには当てはまらない。競技スポーツから離れたこの9年間で考え方がガラリと変わり、広い視野でスポーツを見られるようになりました」と振り返る。

その経験から見ても、日本の体育科教育は他に類を見ない特長があるという。学習指導要領には健康保持や増進、体力向上だけでなく、「学び

に向かう力」や「人間性」が含まれ、生きていくうえで必要な資質・能力を体育のなかでカバーできるカリキュラムになっている。「競技スポーツでも日本人はドーピングをしないと評価されていますが、これはアンチドーピングの学習以前に、体育の授業で精神性を学んでいるからです。日本の学習指導要領を採用する海外の学校もありますし、日本が果たす役割は大きいと思います」と語る。

母校の筑波大学陸上競技部の監督や日本学生陸上競技連合強化委員長を務めたのち、2011年に日本陸上競技連盟の専務理事に就任。公益財団法人への移行に伴う環境整備や、東京2025世界陸上の日本招致実現に尽力した。今夏のパリ2024オリンピックでは日本代表選手団の団長に。スローガンの「二歩、踏み出す勇気を。」を体現した日本代表選手団は、海外大会では、過去最多となる20個のメダルを獲得した。特に、海外でもたくましく高みを目指し、結果を残した選手に触れ、「挑戦し続ければ次



パリ2024オリンピックの陸上競技場にて、日本オリンピック委員会、強化本部情報・科学サポート部門長、杉田正明さん(左)と。

の何かが見えてくる。誰にでも可能性があることを彼らが教えてくれた。今の日本の子どもたちは、挑戦||リスクだと考える傾向がありますが、一歩踏み出す機会を学校の中で多くつくってもらいたいですね」と、教育現場にメッセージを送る。

パリでは地元フランス人のアスリートを称える姿と、スポーツへの造詣の深さが印象に残ったと話す尾縣さん。「スポーツは文化であると改めて感じました。私もスポーツが持つ力や価値を発信し、後世に伝えていきたいと思っています」

学研・教科の研究 体育・保健体育ジャーナル 第26号 令和6(2024)年11月発行

『小学校体育ジャーナル』(通巻113号) 『中学校保健体育ジャーナル』(通巻139号)

●お問い合わせは、「小中教育事業部」へ  
〒141-8416  
東京都品川区西五反田2-11-8 学研ビル  
TEL.03-6431-1151

●「体育・保健体育ジャーナル」のPDF版は、  
WEBページから

学研 学校教育ネット <https://gakkokyoiku.gakken.co.jp/>



発行人 木村昌弘  
編集人 麻生征宏  
発行所 株式会社Gakken  
デザイン 西田美千子  
表紙イラスト ミヤザキ  
印刷所 株式会社広済堂ネクスト