

MOVE QUEST（ムーブクエスト）

—観察・洞察・行動で挑む運動ミッション—

文責：平野充訓

1. 授業を構想するにあたって

本校保健体育科では今年度、改めて「保健体育の授業をどのような時間にしていくのか」を考えている。運動技能を高めることや体力を向上させることは、保健体育科における大切な学びである。一方、運動場面では、「できる／できない」「得意／苦手」「勝った／負けた」といった結果が表れやすい。そうした結果だけで授業が終わってしまえば、生徒によっては運動との距離を広げてしまうことも考えられる。

今年度は、保健体育科の授業を、単に運動を行う時間にとどめず、生徒が自分の身体や健康を見つめ、運動との関わり方を自分なりにつくっていく時間にしたいと考えている。何が起きているのかを見る。なぜそうなったのかを考える。そこから次にどうするのかを選び、実際に試してみる。思ったような結果にならないければ、もう一度考える。こうした学びの積み重ねを授業の中で大切にしたい。

1学期の体づくり運動では、この考えを「自分の動きを上達させること」だけに向けるのではなく、運動そのものを生徒がつくり変えていくことはできないかと考えた。

体づくり運動では、様々な身体の動きを経験することに加え、自分や仲間の状態に応じて運動の行い方を工夫していくことも大切である。そこで、教師が活動方法を示し、生徒がそれを繰り返すだけではなく、まず実際にやってみることを出発点とした。活動の中で起きたことに目を向け、必要であれば人数や空間、ルールなどの条件そのものを変えていく。

このような学習として構想したのが、「MOVE QUEST（ムーブクエスト）—観察・洞察・行動で挑む運動ミッション—」である。

2. MOVE QUEST の実際

MOVE QUEST では、いくつかの運動ミッション（Quest）に取り組んだ。しっぽ取り、円を使ったボール運動、目隠しを取り入れた鬼遊びなど、活動ごとに異なる制約を設定し、その中で自分の身体、仲間や相手の動き、周囲の空間などに目を向けながら活動した。

授業では、速く走ることや強く投げることを求めるのではなく、

「何が起きているのか」

「なぜ、うまくいったのか」

「なぜ、うまくいかなかったのか」

「次はどうしてみようか」

と考えながら身体を動かすことを生徒と共有した。

MOVE QUEST では、「観察する」「洞察する」「行動する」の三つを活動の基本としている。

「観察する」では、自分の身体だけでなく、仲間や相手の位置、空いている場所、活動全体の様子などを見る。「洞察する」では、観察したことをもとに、なぜ成功したのか、なぜうまくいかなかったのか、そこにはどのような条件が関係していたのかを考える。「行動する」では、考えたことを新しい動きや作戦として実際に試してみる。

ただし、それぞれの Quest で最初に示したルールや制約を、そのまま最後まで続けることは求めなかった。

例えば、「この人数では動いていない人がいる」「場所をもう少し狭くした方がよい」「簡単すぎる」「難しすぎる」「同じ人ばかりが関わっている」「もう一つ条件を加えた方が面白そうだ」と感じた場合には、人数、空間、動き方、用具、時間、成功の条件などを自分たちで変えてよいこととした。

活動の基本的な流れは、

まずやってみる

→何が起きているかを見る

→なぜそうなったのかを考える

→ルールや制約を変える

→もう一度やってみる

というものである。

最初から完成した活動をつくることは求めている。やってみた結果、「思っていたものと違った」

と覚えることも含めて学習とした。「それなら次はどうするか」と考え、また身体を動かす。その繰り返しを大切にした。

3. 生徒のあらわれ

MOVE QUEST では、活動後に、その時間に気付いたことや考えたこと、工夫したことなどをワークシートに記録した。4 クラス分の記述を振り返ると、生徒が見ている対象や、活動そのものの捉え方には様々な広がりがあった。

(1) 自分の動きだけでなく、周囲にも目を向ける
ワークシートには、「自分がどう動けば成功できるのか」という視点で活動を振り返る記述がある一方、仲間や相手、空間、使える感覚などに目を向けた記述も見られた。

【生徒ワークシートの記述から】

目隠しを用いた Quest では、視覚から得られる情報がなくなることで、相手の声や足音など、聴覚を使って位置を捉える必要があると考えた生徒がいた。鬼の人数や逃げる側との位置関係に着目し、どのような条件であれば活動が成立するのかを考えている記述もあった。

単に「見えなくて難しかった」という感想ではない。「何の情報が使えなくなったのか」「その代わりに何を使うのか」というところまで考えている。自分自身の身体だけでなく、自分と仲間、自分と相手、自分と周囲の空間との関係にも目を向けていたことが分かる。

(2) 活動してみた結果から、条件を変える

ワークシートを見ていくと、実際にやってみた結果から、人数や空間、ルールなどを変更している記述が多くあった。

【生徒ワークシートの記述から】

円を使った活動では、円を小さくしたことで、参加している生徒がボールに関わる機会が増えたことを振り返っている生徒がいた。鬼遊びでは、鬼が一人では難しかったため鬼の人数を増やす、しっぽ

の数を変える、逃げる範囲を変えるなど、活動の様子を見ながら条件を変更している。

ここで興味深かったのは、教師から示したルールを、必ずしも固定されたものとして捉えていなかったことである。

「このルールの中でどう成功するか」を考えるだけでなく、「このルール自体を変えたら活動はどうなるのか」というところまで考えていた。ルールそのものが、生徒にとって考える対象になっていたと言える。

(3) 「できるようにする」だけではなく、「もっと面白くする」

条件を変える理由は、活動を簡単にするためだけではなかった。

【生徒ワークシートの記述から】

活動ができるようになると、もう少し難しくした方が面白くなるのではないかと考えたり、新しい制限を加えて活動を発展させたりする記述があった。

鬼を増やす、動ける範囲を限定する、ボールやしっぽの数を変えるなど、あえて成功しにくくなる条件を設定する姿もあった。

反対に、条件を増やしたことで活動が複雑になった場合には、一度条件を戻したり、別のルールに変えたりしている。

このような記述を見ていると、一度決めた方法を「正解」として固定するのではなく、やってみる→結果を見る→変える→またやってみるという試行錯誤そのものを楽しんでいた生徒もいたことが分かる。

(4) 自分だけでなく、仲間がどう関わっているかを見る

活動に参加している仲間の様子を踏まえて、条件を考え直している記述もあった。

【生徒ワークシートの記述から】

ボールを扱う Quest では、同じ生徒ばかりがボールに関わっていることに気づき、みんなが関われる

ようなルールを考えたり、運動の得意・不得意にかかわらず全員が動ける活動にしたいと考えたりしている生徒がいた。

運動経験や得意・不得意によって活動への関わり方に差が生じていることから、パスの条件や人数、ボールの扱い方を変えようとした記述もある。

自分が成功できるかどうかだけではなく、仲間が活動の中でどのように関わっているのかを見る必要が出てきたことで、「自分にとってどうか」だけではなく、「自分たちにとってどうか」という視点で活動を考える場面も生まれていた。

(5) 運動そのものが、考える対象になる

生徒のワークシートを通して見えてきたのは、最初に示された Quest をそのまま繰り返すだけではなく、

やってみる

→気付く

→条件を変える

→もう一度やる

→さらに変える

という姿である。

人数を変える。空間を変える。鬼を増やす。ボールやしっぽを増やす。動き方を限定する。時間制限を加える。あえて難しくする。

変更の一つ一つは小さなものである。それでも、その変更を身体を動かしながら繰り返していたことには意味があると感じている。

決められた運動の中で「自分がどう動くか」を考えるだけではなく、活動そのものを見ながら、**「自分たちはどのような運動にしたいのか」**を考えているからである。

制約やルールを自分たちで調整しながら、より遊びらしく、そして、より運動になるように活動をつくり変えていく。今回の MOVE QUEST では、そのような姿を見ることができた。

4. 成果と課題

(1) 成果

MOVE QUEST を振り返ると、運動が「教師から与えられるもの」だけではなく、「自分たちでつくり

変えることのできるもの」として扱われる場面が生まれていた。

通常の体育授業では、ルールや活動方法を教師が設定し、生徒は其中で自分の動きや作戦を工夫することが多い。今回の実践では、その枠組み自体を変更してよいこととした。そのため、「どう動くか」だけでなく、「どのような運動にするか」ということまで、生徒が考えることになった。

また、活動をつくり変えようとするれば、自分自身の動きだけを見ているわけにはいかない。仲間や相手はどう動いているのか。動いていない人はいないか。どの場所が使われているのか。危険な場面はないか。十分に身体を動かしているか。活動全体を見ながら、次に何を変えるのかを考える必要がある。

考えたことをすぐに試し、その結果をもとにまた変更している姿もあった。

今年度、本校保健体育科では「観察→洞察→選択→実行→再構成」という学習の流れを大切にしている。MOVE QUEST では、この流れを生徒に形式として意識させたわけではない。それでも実際の活動を振り返ると、

見る→考える→選ぶ→試す→変える

という流れが、身体活動の中で繰り返されていた。

ここから考えさせられたのが、「創造」という視点である。

これまでの研究では、状況を観察し、その中からよりよい行動を「選ぶとる」ことを中心に考えてきた。MOVE QUEST では、既にある選択肢の中から行動を選ぶだけでなく、生徒自身が人数、空間、ルール、用具、成功の条件などを変えていた。

つまり、選びとった先で、運動そのものをつくり変えていたことになる。

今年度の研究概要では、今後に向けて「観察・洞察・選択」の先にある「創造」という視点も考えている。MOVE QUEST で見られた、生徒が制約やルールを調整しながら、遊びを運動へ、運動を学びへと変えていく姿は、その可能性を考える一つの手掛かりになった。

(2) 課題

一方、ワークシートを読み返していくと、「よりよい運動」とは何かについては、まだ整理する余地がある。

「楽しくなること」を大切にしている生徒もいれば、「運動量が増えること」「難しくなること」「全員が関わること」に価値を置いている生徒もいた。その違い自体には意味がある。しかし、中には、ルールや制約を変更することに意識が向き、「何のために変えるのか」が十分に表れていない記述もあった。

例えば、「十分に身体を動かせるか」「様々な動きが生まれるか」「誰もが関わることができるか」「安全に活動できるか」「仲間との関わりが生まれるか」「もう一度やってみたいと思えるか」といった視点は、活動を見直す際の手掛かりになりそうである。ただし、これらを教師から細かく示しすぎれば、今度は生徒が自由に活動をつくり変えるよさを失う可能性もある。どこまでを教師が示し、どこからを生徒に委ねるのかは、今後考えていきたい点である。

もう一つは、身体活動の時間とのバランスである。運動を「つくる」ことを重視するあまり、話し合いやルールづくりに時間を使いすぎてしまえば、体づくり運動としての身体活動量が減ってしまう。

MOVE QUEST では、
まず動く→気付く→少し変える→また動く
というテンポを保ちたい。

今回のワークシートにも、実際に活動しながら条件を変え、その結果からまた考えている記述があった。このよさを残しながら、「何を変えたのか」「なぜ変えたのか」「変えた結果どうなったのか」を、より短く残せる方法についても考えていきたい。

5. おわりに

今回の MOVE QUEST では、生徒が様々な運動ミッションに挑戦するとともに、自分や仲間、活動全体の様子を見ながら、制約やルールを変更し、運動そのものをつくり変える姿を見ることができた。

これを単に「生徒がルールを工夫した」と捉えるのではなく、自分たちなりの運動との関わり方をつくる学びとして捉えていきたい。

今回見えた「創造」の芽を、今後の保健体育科の授業づくりにつなげていきたい。

6. 参考・引用文献

文部科学省（2018）『中学校学習指導要領（平成 29 年告示）解説 保健体育編』東山書房。

静岡大学教育学部附属島田中学校保健体育科（2026）『令和 8 年度 保健体育科研究の方向性—4 年目を迎える研究の問い直しと今年度の位置づけ—』。