

# 保健体育科授業案

## 教科で育みたい人間像 「運動や健康を科学する人」

授業者 勝野 由志雄

- 1 日時 令和6年11月1日(金) 第1時 10:20~11:10  
 2 学級 2年D組 (2年D組教室)  
 3 題材名 趣味からとらえる多様な関わり方とは

### 4 本題材で願う学び

多様な関わり方について趣味という視点から問いを共有し、仮説を立て、検証することを通して、「することのかかわり方についての視点を広げ、運動の見方を鍛えていくことで、運動の多様な関わりと結びつき気づいていく。そして、運動とのよりよいかかわり方を選択していくためのその時の自分なりの納得解を見いだす。

(学習指導要領との関連：H運動とスポーツの多様性 ア(ア)イウ)

### 5 これまでの学び

これまで子どもたちは、題材と出会い、疑問をもとに問いを立ててきた。そして、仮説に沿って検証したことを根拠として、その時の自分なりの納得解(以下納得解)を見いだすことで、以下のような学びを積み重ねてきた。

#### (1) 運動のメカニズムを解き明かす

跳び箱運動(1年時)の題材では、運動のメカニズムに着目して追求を進めた。子どもたちは、体操選手の水鳥選手の開脚跳びと自分や仲間、教師の開脚跳びを比較する中で、「なぜ水鳥選手は着手後に足が手を越えることなく跳ぶことができるのだろうか」という問いを共有し、それぞれが考えた仮説に沿って検証を進めた。子どもたちは、体操選手の手や腕の動き、助走から踏み切りまでの動き、踏み切った後から手を着くまでの姿勢、手を着いた後の姿勢などさまざまな視点から動きを分析することで、問いに対する納得解を見いだしていった。また、仲間と語り合うことでその納得解を更新している姿も見られた。題材の最後のふり返りでは、以下のようなあらわれが見られた。

- ・体操選手の開脚跳びを初めて見た時に感じたすごいことの理由が運動の仕組みになることがわかった。
- ・開脚跳びの運動の仕組みについて追求することで、他の技の仕組みについても見つけていきたいと思った。

(追求の記録より)

子どもたちが運動の仕組みや技に対しての理解を深め、これまではなかった視点である運動のメカニズムに着目し、跳び箱運動をとらえていることがわかる。このような姿から跳び箱運動に対しての視点を広げ、見方が鍛えられる学びをしてきた。

#### (2) 取り組み方を検証する

「運動に対してどのようなかかわり方があるのだろうか(1年時)」という題材では、多様な関わり方について考えた。かかわり方の一つとして「競技として運動に取り組むとはどのようなことなのか」という問いで追求を進めた。子どもたちからは「競技というのは勝ち負けにこだわっているものだ」「真剣に取り組むものだ」「練習をして大会に臨むものだ」という意見が出てきた。子どもたちは、レクリエーションとの違いを比較しながら考え始め、問いに対して以下のように運動とのかかわり方についての納得解を見だし、競技とレクリエーションの違いをまとめていた。

- ・負けたら悔しいという思いは競技でもレクリエーションでもある。しかし、その重さが違う。競技はこれまで練習し、作戦を立て、繰り返し試合に臨んでいるため、負けたら悔しい気持ちが強く泣いてしまう。一生懸命練習してきたため勝ち負けを大事にし、失敗してしまうとチーム内でイライラしてしまう。そのためプレッシャーが強く競技ならではの緊張感がある。しかし、レクリエーションは練習をしない。だからそんなに思い入れは強くない。負けてもあまり悔しくなく、勝っても喜びは少ない。その分、仲間同士の仲を深めること、楽しむことに重きをおくことができると思う。
- ・レクリエーションでしか味わえないものが深く関係していると思う。それは「競う」ということを除外したうでの運動の本当の楽しさだと思う。競技だと「競う」ということを前提にしているため、楽しむということは二の次になっていると思う。

(追求の記録より)

このように競技として取り組むこととレクリエーションとして取り組むことの違いを自分の気持ちの変化や目的の意味からとらえ直している姿が見られた。このように、納得解を見いだし、根拠を確かめ運動の本質にまで迫る学びをしてきた。

このような学びを積み重ねてきた子どもたちは、運動やスポーツに対するとらえ方を少しずつ更新しているだろう。本題材でも、子どもたちが運動のかかわりについての視点を増やし、立ち止まって考えることで見方を鍛えていくことを大切にしていきたいと考えている。

## 6 題材観

### (1) 本題材の価値

本題材には、以下のような価値があると考えている。

#### ①運動の多様な関わり方（以下多様な関わり方）について考える

運動やスポーツにかかわる際に、ほとんどの人は何かしらの目的をもって取り組んでいるだろう。そして、その目的は人によってさまざまである。また、目的が同じであっても運動種目や行為（する・みる・支える・知る）自体も異なるだろう。例えば、運動をする場合、競技として取り組む人もいれば、仕事として取り組む人もいる。そして、競技として取り組む場合においてもアスリートとアマチュアとでは取り組み方が異なるだろう。また、ある種目において監督としてかかわる人もいれば、ファンとして応援する人もいよう。このように運動へのかかわり方にはさまざまなものがあるが、多様な関わり方について考える授業の実践は少ないだろう。

多様な関わり方を題材にすることは、授業者にとって運動へのかかわり方について立ち止まって考えるきっかけとなった。そして、運動へのかかわり方の多さに驚かされた。そこにこそ、運動が人を引きつける理由があると考えている。このように、自分と運動とのかかわり方の理解が深まることこそが、保健体育科がめざす生涯にわたって運動に親しむ態度を養うことにつながるだろう。それは、子どもたちの豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を高めることにもつながっていくのではないだろうか。

#### ア関連づけることの意味

多様な関わり方について考えることは、さまざまなかかわり方があることを理解することだけにとどまるものではないと考える。

学習指導要領には「自己との適性等に応じた『する・みる・支える・知る』の多様な関わり方と関連付けること」とある。つまり、自分自身についても理解していく必要があると解釈できる。そして、自

己の適性と多様な関わり方とを関連づけている姿の例として、運動が苦手だから「する」ことは嫌いではほとんど運動をしないけれど、サッカーを「観る」ことは大好きだから毎週、サッカー観戦に行くという姿や自分が推しているアイドルが応援しているラグビー選手がいることを知ってからラグビーというスポーツのルールを覚えたという姿がある。このように関連づけることで、自分にとっての運動へのかかわり方というものを見いだすことにつながると考える。本題材において、自己の適性と多様な関わり方とを関連づけて考えることは、運動へのかかわり方を選択していくために必要な学びであると考えている。

#### イ「する」を細分化してとらえること

多様な関わり方として「する・みる・支える・知る」という関わり方が挙げられている。しかし、多様な関わり方は、独立しているものではなく、結びついているものと考えている。本題材では、「する」という視点をさらに細分化して考えることでその多様な関わり方の結びつきに気づくことができるのではないかと考えた。以下は「する」を細分化した内容の一例（図1）である。

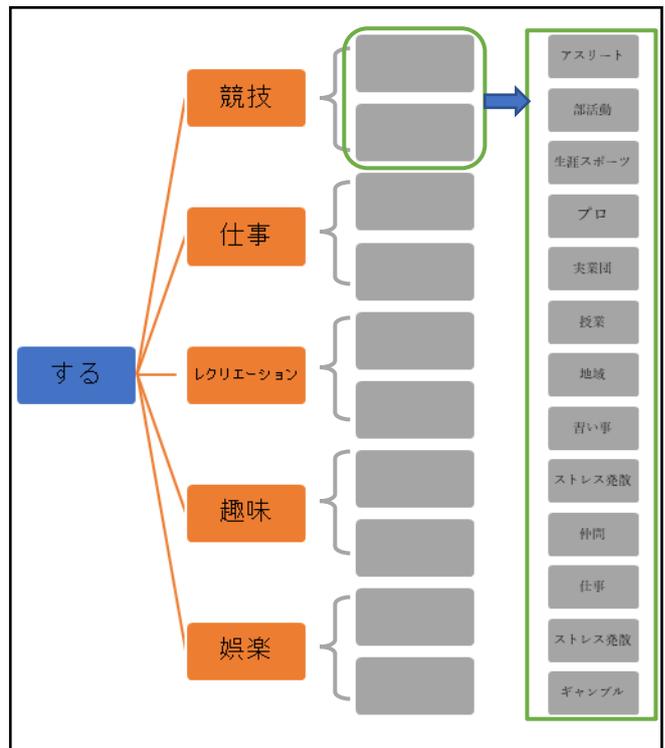


図1 細分化の一例

このように「する」だけで考えてみてもさまざまなかかわり方があり、それ自体に気づくことだけでも価値があるのではないだろうか。そして、細分化して考えることで多様な関わり方についての理解が深まっていくと考えている。そのような学びが起ることで、子どもたちは視点を広げていくだろう。

そして視点が広がることでこれまでは見えなかった「する」だけでなく「みる・支える・知る」との結びつきについても考えていくことで、運動に対しての見方が鍛えられていくだろうと考えている。

## ②趣味という切り口

これまで子どもたちは、「競技」と「レクリエーション」の二つの視点から多様な関わり方について追求してきた。この二つの視点は、子どもたちにとって身近なものであり、考えやすいものであった。本題材の趣味という視点は、言葉としては知っているが、とらえ方がさまざまであり、曖昧なものである。そのため、子どもたちの問い直す場面が生まれやすいと考えている。なぜなら、実際の取り組みとそのとらえ方にギャップがあるからである。中学生の趣味ランキングを見るとゲームや動画鑑賞、漫画、読書など運動やスポーツ以外のものが上位であるにもかかわらず、実際は気分転換やストレス発散の方法として運動に取り組んだという子どもは少ない。そのようなとらえ方をしている子どもたちが、運動を趣味としてとらえている人の価値観にふれることは、運動へのかかわり方について問い直すきっかけになっていくだろう。子どもたちにとって、趣味という切り口から追求することは「する」に対しての視点を広げることにつながると考えている。

### (2) 本題材で願う子どもの姿

本題材では、趣味について考えることを通して、「する」に対しての視点を広げ、運動の見方が鍛えられることで、多様な関わり方の結びつきに気づいてく姿を願っている。子どもたちは、多様な関わり方について「する」ことを趣味という視点からとらえていく。その中で、1年時に学んだ「競技」と「レ

クリエーション」とのつながりについてふれていく。「同じ『する』であっても何が違うのか」「共通することはどのようなことなのか」など疑問を抱きながら、運動に対する視点を広げてほしい。そして、さまざまな視点から考えることで、「これまでの自分は運動に対して、『する』ということしか考えていなかったが、見ることで運動を味わうことができるということがわかった」「この運動種目には興味がなかったが、視点を変えてみることで別の一面を知ることができ、するかしないかは別として、この運動種目の魅力に気づくことができた」というように「する」と「みる・支える・知る」との結びつきに気がついていくことで運動のかかわりに対する納得解を得ていくだろう。このように他者の価値観にふれながら見方を鍛えていくことは、運動に対する選択肢を広げ、今の自分にとって運動とかかわるとはどのような意味や価値があるのかを問い直していくことにつながると考えているこれまで「好きか嫌いか」という判断基準のみで運動とのかかわりを決めていた場合でも選択肢を広げると、かかわり方について一度立ち止まって考えることができるようになる。選択した結果は同じであってもその内容は全く違うものになっているだろう。

このような姿の実現のためには、問いに対して、納得解を見いだす営みが大切であるととらえている。子どもたちは、問いに対して仮説を立て、検証し、考察をして問いの答えに迫ろうとする営みの中で、視点を広げ、見方を鍛え、新たな選択肢を見いだすことのできる力を高めることができるだろう。そのような力を高めることで、様々な事態に出会っても状況を適切に判断することができるようになることを願っている。

## 7 題材構想 (全 12 時間)

- |   |  |
|---|--|
| 5 | <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) どのようなかかわり方があるのだろう (1 時間)</li> <li>(2) 趣味として運動にかかわってみる (1 時間)</li> <li>(3) 問いを共有して、仮説を立てよう (2 時間)</li> <li>(4) 仮説に対して検証して確かめてみよう (5 時間)</li> <li>(5) 確かめた結果を考察し、自分なりの納得解をもとう (1 時間)</li> <li>(6) 議論を通して、自分なりの納得解を更新しよう (2 時間：本時はその 1)</li> </ol> |
|---|--|

保健体育科では授業を構想する際に、運動や健康に関する事象に対して立ち止まり、「そもそもどのようなことなのだろうか」と考えることで見方を鍛え、自らの運動や健康に対する価値観を更新することを願い、自ら問い直しができるような題材を構想している。

本題材では、多様な関わり方についての考えを形成するために趣味としてのかかわり方から運動を

とらえていきたいと考えた。そこで、趣味を自分ごととしてとらえることができるように、趣味の年代別ランキング(表 1)を提示することを題材の出会いとしていきたい。題材との出会いを終えた子どもたちは初め、趣味についてどのように追求していけばよいかと思考を巡らしているだろう。しかし、本題材において、趣味は多様な関わり方についての理解を深めるための切り口の一つでしかない。子ども

たちの思考が趣味だけにとどまることなく、「する」という視点でみたときの競技やレクリエーションとのつながりや、「みる・支える・知る」といったかわりとの結びつきまで広がっていくことを期待したい。そのために子どもたちに対して「そもそもそれってどういうこと」「そのように考えた理由はなに」「今、どのようなことを考えているの」などのようにかかわっていくことを常に大切にしていきたい。

表1 趣味の年代別ランキング

	中学生	20代男性	20代女性	30代男性	30代女性	40代男性	40代女性	シニア世代
1位	ゲーム	スマホゲーム	スマホゲーム	読書	SNS	読書	読書	旅行
2位	動画鑑賞	SNS	SNS	SNS	ヨガ	筋トレ	英会話	園芸
3位	漫画	読書	ヨガ	筋トレ	スマホゲーム	英会話	神社お寺お城巡り	ボランティア
4位	読書	カメラ	読書	ランニング	読書	神社お寺お城巡り	ランニング	登山
5位	イラスト	カラオケ	カメラ	スマホゲーム	カメラ	ランニング	ゴルフ	映画鑑賞

### (1) どのようなかかわり方があるのだろう(1時間)

趣味と運動やスポーツの関係について知ること、趣味という切り口で多様な関わり方について考えていくために趣味の年代別ランキングを項目がわからないようにしてクイズ形式で提示する。子どもたちは「音楽鑑賞はどの世代にもあるのだろうか」「SNSやゲームは若い世代だろう」「散歩はお年寄りではないか」などさまざまに予想を立てるだろう。そして、各世代の項目を発表していく。子どもたちは、「自分の予想通りだった」「若い世代はスマホが中心のようだ」「年代によって少しずつ違う」「動画はみんな見ているだろう」などと感想をつぶやくだろう。そこで中学生の趣味に運動・スポーツが含まれていないことに気がついていくために「このランキングからどのようなことがわかるだろうか」と全体になげかけていく。子どもたちの中には、中学生に運動やスポーツがないことに関する意見を述べる子がいるだろう。その意見に対して「なぜ中学生の趣味には運動やスポーツがないのだろう」と全体に問い直し、趣味と運動の関係について迫っていききたい。子どもたちは「運動ってストレス発散や気分転換でやるものだから趣味とは少し違うな」「中学生で運動をしている人って部活動とクラブだから趣味に入っていないのではないか」「塾などで忙しいから時間がかかる運動は趣味にならんんじゃないかな」など運動のかかわり方についての考えが出てくるであろう。そこで、授業者は子どもたちの意見を分類しながら板書していくことで、子どもたちが多様な関わり方に着目していくことを促したい。そして、授業の終わりに多様な関わり方について趣味の視点から追求していくことを全体で共有していく。

### (2) 趣味として運動にかかわってみる(1時間)

子どもたちは、趣味として運動に取り組むという

経験が少ないためどのように追求していけばよいかと悩むだろう。そこで、「趣味として運動に取り組む体験をしてみてもどうか」となげかける。子どもたちからは「そんなことは無理ではないか」「趣味として取り組むのはそもそも趣味ではないからできない」「すでに経験したことがある種目だと先入観があるからやめた方がいい」など否定的にとらえる声があがる一方、「どちらにしても取り組んでみないとわからないな」という前向きにとらえる声もあがるだろう。そこで、子どもたちの趣味のとらえ方の違いを確認するために「趣味として取り組む際に大事なことは何か」と問いかけていく。子どもたちの意見をもとに、趣味として取り組む際に意識していくことを一つだけ条件にし、再度趣味として運動に取り組む体験をすることをなげかける。そして、あまり経験する機会が少なく、先入観のない運動としてモルックに取り組んでいきたい。モルックは、競技としてもレクリエーションとしても取り組むことができる。また、身体的接触がないため男女による体力差が生まれにくいことから趣味としての視点もちやすいととらえている。趣味としてモルックを体験した後は、追求の記録に感想を記入していく時間を設ける。

### (3) 問いを共有して仮説を立てよう(2時間)

前時にモルックに取り組んだ感想を共有していく。子どもたちからは以下のような感想が出てくるだろう。

- ・初めてのモルックだったけれどルールが意外と簡単でやってみて楽しかった。運動が苦手な私でもできたので趣味にはなりそうだなと思った
- ・趣味としては、楽しそう。けれど調べてみたら競技としてもやっているのだから趣味にはならないのかなと思った
- ・あまり、運動量が多くないのでつまらなかった。だから趣味には絶対にならないし、自分は運動を趣味にすることがよくわからない
- ・やっぱり、趣味は人それぞれだと思う。このことから趣味について考えるのは難しい。運動に取り組んでも追求にはならないかもしれない……

など

子どもたちと感想を共有し、少しずつ焦点化しながら、全体に「これまで学んできた競技やレクリエーションとかかわり方に違いはあったのか」となげかけ、多様な関わり方に着目しながら問いを考えていく時間にしていききたい。子どもたちからは「多様な関わり方について趣味としてとらえることを考えるのはどうかな」「『中学生の趣味に運動やスポーツがないのはなぜか』はどうだろう」「他のかかわ

り方との違いについては」など問いさまざまな候補があげられるだろう。そのような声を聞きながら「多様な関わり方と趣味はどのようなつながりがあるのだろうか」という問いを共有していきたい。問いを共有したことで、子どもたちは、『する』と『みる』とはつながりがあるのではないか」「多様というとらえが広いからすべてにおいてつながってくるのではないだろうか」など自分の仮説を立て始めるだろう。

#### (4) 仮説に対して検証して確かめてみよう(5時間)

趣味という切り口から運動へのかかわり方について考えていくうえで子どもたちは「どのように検証をしていけばよいのだろう」「個人で考えるのは限界があるからグループで取り組んだ方がよいのではないか」「運動に取り組むというよりは調べた方がよさそうだ」「運動を趣味にしている人を参考にしたい」など検証方法について考えるだろう。以下は予想される子どもたちの仮説と検証方法の一例である。

##### 〈仮説と検証方法〉

仮 説：趣味として「する」ことに「楽しい」はかかわってくるのか

検証方法：運動を趣味にしている人の理由やその運動が楽しいのか。楽しくないのかを聞いて確認する。複数の人に聞いていく

##### 〈仮説と検証方法〉

仮 説：趣味として取り組むものはすべてつながっているのだろうか

検証方法：趣味とはどのようなものなのかを調べていく。その後、他のかかわり方について調べる。運動を趣味としてしている人の意見やその他のかかわり方をしてしている人の意見を聞いて違いを比べていく

このような検証を進めていく中で、子どもたちは他者からの意見を聞きたいと考えるだろう。そこで、趣味として運動にかかわっている人やそれ以外のかかわり方をしてしている人をリサーチしていく。「家の人ゴルフをしているからインタビューしてきた」「お堀を走っている人に聞いてみた」「〇〇先生に聞いてみた」などと授業以外の時間も使って検証に取り組む子どもたちがあられることを期待したい。そのために、検証方法を全体で紹介するなどして、より検証に向かっているようななげかけを行っていききたい。

#### (5) 確かめた結果を考察し、自分なりの納得解をも

#### とう(1時間)

これまでの検証を通して、「集めた情報や考えた内容をもとに問いに対してどのようなことがいえるのか」「自分の仮説があっていたのか」「なぜ、そのような結果になったのか」など検証内容をもとに考察していく時間を設ける。この時、子どもたちは「趣味について、調べてきたが、他のかかわり方についても考えられるかもしれない」「『する』には、もっと別のかかわりがあるかもしれない」「『みる』というかかわり方から考えると趣味のとらえ方も変わってくるのかもしれない」などまとめる中で新たな疑問を抱いていこう。そのように、新たに抱いた疑問も記録として残しておくように声をかけていきたい。また、より深く追求していけるように「なぜそのような疑問を抱いたのか」など根拠について問い返すようなかかわりをしていきたい。また、子どもたちから結果の情報交換をしたいという意見もあると考えられるため、そのような時間も設けるようにしていきたい。

#### (6) 議論を通して、納得解を更新しよう

##### (2時間：本時はその1)

考察の時間を通して、子どもたちは納得解をもつことになるだろう。また、その納得解は見いだせたら終わりではなく常に更新されていくものであると考えている。そこで納得解をさらに更新していくために、他者と議論する時間を設けたい。その際、授業者も議論に参加し、議論が停滞したり、趣味そのものについて考える議論になったりしていた場合は問い直すかかわりをしていきたい。また、議論は、小グループで行なっていく。人数が少ないことで自分の納得解を説明できたり、仲間から問い直しをしてもらえたりと納得解を更新するきっかけを得ることができるだろう。また、他者に伝えることで自分の考えも整理され、わかっているつもりの部分も明確になるだろう。以下は、予想される子どもたちの議論のようすの一例である。

A：趣味は多様な関わり方とつながっていると思った。理由は、実際に運動を趣味として取り組んでいる人がいるからだ。取り組んでいる人は、趣味の時間を楽しんでいると言っていた。運動は楽しむものだと思っていることと一致した  
B：なぜ運動を楽しむものだと思っているのか  
C：趣味として運動をしていて楽しめていなかったら趣味とはいえないということですか

A：多様な関わり方というのはさまざまにあると思うので、楽しめないときもあるとは思っている。楽しくないなら運動はしない。なぜなら、楽しくないのにゲームはしないし音楽も聴かないだろう。だから楽しいが基本になる。競技やレクリエーシ

ョンも楽しいが基本にあるかかわり方なのだと思う

D: 自分は競技として、サッカーに取り組んでいるけれど楽しいときと楽しくないときがあるので、楽しいが基本というのは少し違う気がした。自分は趣味というものには「する」だけでなく「みる」ことも大きいと思った。「する」だけでなく「みる」視点も多様な関わり方とつながっていると考える

このような議論を重ねることで子どもたちは、多様な関わり方に対する視点を広げ、納得解を更新していくことになる。

さらに、全体での共有の時間では、追求や前時の議論を通して「それぞれがどのような納得解を見いだしたのか」「多様な関わり方をどのようにとらえるのか」などさまざまな視点からの意見を共有したい。そして、さらに自らの納得解を更新することで、見方が鍛えられ、多様な関わり方の結びつきに気づく姿を期待したい。以下は、予想される子どもたちの全体共有や最終追求のあらわれの一例である。

- ・趣味として運動に取り組むことを通して、運動のかかわりについて考えた。これまでの競技やレクリエーションとしては違い、あまり考えたことがないかかわり方だったため考えるのが難しかった。趣味として運動に取り組むかどうかはその人の気持ち次第になるのだと思った

- ・多様な関わり方は複雑だということに気がついた。これまでは「する」という視点から競技もレクリエーションも考えてきたが趣味は「する」じゃなくても運動にかかわることができるのだということがわかった。それは好きなスポーツ選手やチームを応援することも趣味だと言えるからだ。多様な関わり方には「する」こと以外に「みる」ということがあるとわかった。
- ・今回、運動のかかわりについて趣味を通して考えることで、私自身は今やっている運動が趣味にもなるのかもしれないと思った。それは、競技として取り組んでいても見ることも好きだし、応援することも好きだからです。「する」こと以外でもその種目にかかわれること自体が楽しいからです。そのように考えると多様な関わり方は人によって少しずつ違うのかもしれない。自分にとってよいと思えるかかわり方でも別の人にとってはそのようなかかわり方はしない。それは自分にも同じことがいえる。今回の授業では議論を通して、多様な関わり方とは、個人がもっている価値観や取り組む目的によって変わってくることへの理解が深まった。

多様な関わり方の結びつきに気がついた子どもたちが、今後、運動とどのようにかかわりながら自らの運動に対する価値観を更新していくことを期待して授業を閉じていく。

- 参考文献：土屋洋介(2019) 『僕らの世界を作りかえる哲学の授業』 青春出版社  
 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  
 野津一浩 齋藤剛(2022) 『体育科・保健体育科における保健学習の実体-保健の科学的認識の発達を再考する視座から-』 保健科教育研究第7巻第1号  
 体育科教育(2022) 『連載：見方・考え方を鍛える体育の授業づくり 4～12月号』 大修館書店  
 体育科教育(2023) 『連載：見方・考え方を鍛える体育の授業づくり 4～9月号』 大修館書店  
 文部科学省(2017) 『学習指導要領解説 保健体育編』