

# 種目選択制体育授業における個別最適な学びと協働的な学び

—新学習指導要領で求められる資質・能力に着目して—

保健体育科 佐藤 健太・丸山 実花

2022年度からの高等学校新学習指導要領の施行に伴い、観点別評価の導入や見方・考え方といった新たな視点が加えられた。本校が3年次に実施している種目選択制体育授業のあり方を個別最適な学びと協働的な学びの観点から今一度見直し、新学習指導要領における種目選択制授業に求められるコンピテンシー・ベースでの資質・能力の育成や種目選択制授業における生徒の求めているものと教師の役割について考察する。

〈キーワード〉 体育 種目選択制授業 個別最適な学び 協働的な学び  
新学習指導要領 資質・能力 ICTの活用 コンピテンシー

## 1. はじめに

2022年度からの高等学校新学習指導要領の施行に伴い、観点別評価の導入や見方・考え方といった新たな視点が加えられた。特に、観点別評価については施行初年度となった今年ほどの学校も混乱と試行錯誤の中、頭を悩ませたのではないだろうか。

さて、本校保健体育科では例年3年次の科目体育において種目選択制の授業を行っている。この種目選択制授業は他校でも広く実施されているが、中高一貫校等の学校を除き、多くの学校が3年次に取り入れているものと拝察する。その実施内容（種目・時間など）、実施規模（単位数・クラス数・生徒数・教員数など）、実施形態（学年・ソフト面やハード面の環境・他教科やSSHとの連携など）、評価方法は多種多様であるものの、観点別評価を整備し、実施している学校はまだ少ないと思われる。

年次進行となっている観点別評価が3年生の種目選択制授業導入されるのは、現1年生が3年生となる2024年度となる。そこで、先導的な取り組みとして、種目選択制授業における観点別評価及びルーブリックの作成に着手することとした。その背景に、今年度よりお茶の水女子大学では新たにコンピテンシー育成開発研究所（以下、ICD）が設立されたことにある。筆者（佐藤）は同研究所の連携研究員を拝命したこともあり、いずれ体育の各領域・内容のまとまりにおいて観点別評価の作成・整備を行わなければならない、それであれば大学のコンピテンシー研究と絡めて、先んじて取り組んでみたいと考えた次第である。

本論では体育科教育学における唯一絶対の学習形態や学習指導のスタイルは存在しないという知見に留意しつつ、本校ならではの種目選択制授業のあり方を個別最適な学びと協働的な学びの観点から今一度見直し、新学習指導要領における種目選択制授業に求められるコンピテンシー・ベースでの資質・能力の育成や種目選択制授業における生徒の求めと教師の役割について考察してみたい。

## 2. 新学習指導要領改訂のポイント

まず、新学習指導要領改訂のポイントについて確認しておきたい。ご承知のように、生徒に身につけさせるべき3つの資質・能力として、「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」が新たに掲げられた。各観点の詳細については、文科省主催の指導主事会や教科連絡会において、行政説明や情報共有がなされているため、ここでは割愛する。

保健体育科においては、“生涯にわたる豊かなスポーツライフの継続”という目標を軸に、育成を目指す資質・能力の3観点が次のように具体的に述べられている。

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。
- (2) 運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

特に、今回の改訂で随所に登場する「体育や保健の見方・考え方を働かせ、(略)。」という文言について、“見方・考え方”は以下のように明記されている。

**体育や保健の見方・考え方を働かせとは、**体育の見方・考え方については、生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現する観点を踏まえ、「運動やスポーツを、その価値や特性に着目して、楽しさや喜びとともに体力の向上に果たす役割の視点から捉え、自己の適性等に応じた『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」であると考えられる。

また、科目体育における改訂のポイントは以下の通りである。「目標及び内容の構造の見直し」のほか「カリキュラムマネジメントの推進」、「各領域で身に付けさせたい指導内容の一層の明確化と充実」、「インクルーシブでの運動・スポーツを楽しむ共生の視点」といった内容・ワードが新たに追加・強調されているのが見てとれる。

- 「体育」においては、育成を目指す資質・能力を明確にし、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質・能力を育成することができるよう、「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」の育成を重視し、目標及び内容の構造の見直しを図ること。
- 「カリキュラム・マネジメント」の実現及び「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた授業改善を推進する観点から、発達の段階のまとまりを踏まえ、指導内容の系統を改めて整理し、各領域で身に付けさせたい指導内容の一層の充実を図ること。
- 運動やスポーツとの多様な関わり方を重視する観点から、体力や技能の程度、性別や障害の有無等にかかわらず、運動やスポーツの多様な楽しみ方を卒業後も社会で実践することができるよう、共生の視点を重視して指導内容の充実を図ること。
- 生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続することを重視し、小学校、中学校及び高等学校を見通した指導内容の体系化を図る観点から資質・能力の三つの柱ごとの指導内容の一層の明確化を図ること。

さらに、令和3年3月に文部科学省初等中等教育局教育課程課より出された「学習指導要領の趣旨の実現に向けた個別最適な学びと協働的な学びの一体的な充実に関する参考資料」によると、

全ての子供たちの可能性を引き出す、個別最適な学びの実現には、これまで培われてきた工夫とともにICTの新たな可能性を指導に生かすことで、主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善につなげていくことが重要～（以下略）

と記されている。以上を踏まえた上で学習者と指導者の両方の立場から、新学習指導要領における体育ならびに種目選択制授業をどのように捉え、構成・構築していけばよいかを後述していきたい。

### 3. お茶高の体育カリキュラムと指導方針

#### 3.1. 体育カリキュラム

種目選択制授業に言及する前に、お茶高の体育カリキュラムについて簡単に紹介する。本校は9学級・全校生徒360名と小規模校であるがゆえ、保健体育科の専任教員は2名と少ない。体育の授業は1,2年次に各2単位、3年次に3単位の計7単位で構成される。女子校である特性を踏まえ、生徒が自身の健康に興味関心をもち自身のカラダと向き合うこと、女子特有の発育・発達特性や健康課題の特徴について理解し、将来の健康を見据えて運動をはじめとする望ましい生活習慣のあり方などを体育と保健とを絡めて体得・習得できるよう考慮している。また、本校は2019年度よりSSH（スーパー・サイエンス・ハイスクール）の指定を受けているため、科学的思考力を育むべく、教科のSSH化も推進していることを付け加えておく。

本校における科目体育の年間授業計画表を図1に示す。授業は全学年1時間（1コマ45分間）ずつ時間割に置かれ、単一クラスごとに実施している。他校で行われているような2クラス合同や2時間連続の形態は行っていない。専任教員（佐藤・丸山）が1,2年生各1単位ずつ、3年生は2単位と1単位に分けて授業を担当している。両担当者で授業を分担する理由として、全校生徒を受け持ち、多様な視点で生徒を把握・評価できるようにすることが挙げられる。1,2年次の取り扱い種目や内容のまとまりについては、年度初めの体力テストや2年次1学期に実施するテニス等を除き、佐藤・丸山の両者が別々の種目を教師主導型の形態で行っている。また、球技・ラケット・陸上、ネット型・対人型、個人・集団スポーツ、オープンスキル・クローズドスキルなど両担当者で運動領域が極力重複しないよう、季節や気候なども考慮しつつバランスを考えて配置している。施設や安全管理の都合上、水泳を実施していないほか保健体育科主催の行事（他校で行われているマラソン大会やスキー教室など）も行っていない。その代わりとして自治会行事が盛んであるため、体育祭やダンスコンクールの直前に体育の授業を数時間提供し、練習に充てている点は本校の特色といえるだろう（ただし、ダンスコンクールは自治会行事でありながら、1年次のダンス授業と紐づいている部分もあり、教科行事としての側面も持ち合わせていることを付記しておく）。両行事とも生徒の勝負にかける熱量は凄まじく、普段の体育の授業とは目の色を変えて練習に取り組んでいる。例えば、体育祭の玉入れ競技の練習では理想的な放物曲線を計算し、そのための効果的な投球動作を科学的な視点から仲間と相談・考察し、何度も試行錯誤して検証したり、動画に撮って分析したりしながら、投球方法や玉の軌道、選手の動きや役割などを突き詰めていく姿はSSHの活動としても成り立つような取り組みである。空き時間の3年生が下級生の体育の時間に指導に来るなど、異学年交流も行われている。体育授業内での行事練習については賛否分かれるところではあるが、本校の教育方針である「自主自律」や自治会行事における教育的価値を鑑み、また体育で育むべき資質・能力とも少なからずリンクしていることから、科としても理解を示し協力している。行事練習は4時間（3年生のみ5時間）を上限とし、生徒から希望があった場合にのみ生徒主体で行われ、希望しないクラスは教員が通常通り授業を行うシステムとなっているが、ほぼ毎年全クラスから授業提供の希望が出る。3年次は体力テストや体育祭練習（ダンスコンクールは1,2年次のみのため行事前のダンス練習はなし）を除き、通年で種目選択制授業を行っている。授業は1,2年次と違い、12月上旬をもって終了となる。

#### 3.2. 指導方針と評価方法

年度初めの授業で指導方針と評価方法について、図2にある“体育科宣言”を配付（今年度は旧カリの2,3年生のみ）し、生徒に周知している。2,3年生の評価については、10段階中『7』を基本とし、「継続的な授業における誠実な取り組み」を重視しているため、一定の取り組みが認められれば、評価『7』を保証することを約束している。“技能の未熟さを減点要素としない”と明言することで運動の苦手な生徒が体育に消極的になったり、嫌悪感を抱いたりしないことにつながり、実技面で劣っていても『7』を保証している点は本校の





## 「体育」に関する指導方針と評価法について（2,3年生用）

### <指導方針>

- 生徒たちがもっている良識・意欲・心身の可能性を信頼した授業展開を心がける。
- 継続的に見られる「授業に対する誠実な取り組み」を優れた資質と認める。
- 技術的な未熟さを減点要素としない。

### <評価法>

- 学期評価の基準を「7」とする。基準成績に加点要素（技術面2・精神面1）と減点要素（欠席・遅刻・良識を欠いた行動）を加味して学期評価を決定する。

技術面の加点－「自由自在レベル」＋2、「一応の安定・確実レベル」＋1

「まぐれ当たり、偶然レベル」は加点なし。

精神面の加点－「頑張り」、「誠実さ」、「奉仕」、「協力」……＋1

- 「見学」は出席扱いであるが、回数が多い場合は減点することもある。

- 学年評定と学期評価の関係は次の表によることを原則とする。

学期成績		学年評定	
10	技術面2と精神面1の加点があり、かつ遅欠早カウントが3以下であること。	5	学期評価合計が28以上（3年は19以上）かつ遅欠早カウントが3以下（3年は5以下）であること。
9	技術面1と精神面1または技術面2の加点があり、かつ遅欠早カウントが3以下であること。	4	学期評価合計が24以上（3年は16以上）かつ遅欠早カウントが5以下（3年は9以下）であること。
8	技術面1または精神面1の加点があり、かつ遅欠早カウントが3以下であること。	3	学期評価合計が18以上（3年は12以上）かつ遅欠早カウントが16以下（3年は19以下）であること。
7	加点がなく、遅欠早カウントが3以下であること。または、加点要素はあるが、行動上の減点がある。	2	学期評価合計が15以上（3年は6以上）かつ遅欠早カウントが22以下（3年は27以下）であること。
6	遅刻・欠席に関する減点と行動上の減点がある、または一方に過度な減点がある	1	欠時23以上（3年は28以上） → 単位未履修・未修得
5以下	さらに大幅な減点がある		

### # 学期成績の見方 基準点に足したり引いたりして1つの数字に収めるため、意味は色々。

10	3つの加点があり、減点がない。	10-0
9	3つの加点はあるが、何らかの減点がある。	10-1
	2つの加点があり、減点がない。	9-0
8	3つの加点はあるが、大きな減点がある。	10-2
	2つの加点はあるが、減点がある。	9-1
	1つの加点があり、減点がない。	8-0
7	基準成績（7-0）／3つの加点と大幅減点（10-3）／2つの加点と大幅減点（9-2） ／1つの加点と減点1つ（8-1）	
6以下	省略	

### # 減点対象になる不規則な行為

- ・不適切な服装（冬場にブラウスのまま、マフラー、カーディガンなど）
- ・飲食（ガム×、水道水○）
- ・不誠実な見学態度（内職、読書、居眠りなど）
- ・携帯電話の使用（貴重品カゴに入れておけばOK）
- ・説明中の私語
- ・理由のない遅刻
- ・用具の粗末な扱い
- ・ラフプレイ
- ・土足、裸足
- ・話し合い、準備、片づけなどの時の協調性に欠ける行動と言動

※体育の授業における実技・技能レベルはもちろん重要な要素ですが、安全かつ楽しく運動を实践する能力はそれ以上に大切であると考えています。皆さんの積極的な取り組みを期待します。

※万が一、授業開始時に担当教員が不在の場合は、教員室に呼びに来ること（勝手に活動を始めない）。

図2 2022年度「体育科宣言」体育の指導方針と評価法について（2,3年生用）



## 2022年度年間授業計画表

学年	科目	単位数	種別	講座数	生徒数	担当者
3	体育	3	必修	3(クラス)	120	佐藤・丸山・渡部・伊藤

<b>目 標</b>	<p>主体性を発揮して、各種の運動の合理的な実践方法を学ぶとともに、運動の楽しさや喜びを味わう。</p> <p>また、仲間と協力して計画的に活動を創造すると共に、奉仕・責任の精神を養う。</p>
----------------	---

学期	学習内容(教材)	重点目標	備 考(方法等)
<b>1</b>	<p>体力テスト</p> <p>種目選択 I &amp; II</p> <p>卓球 (仮) (教育実習)</p>	<p>1、2年次の記録と比較し、自分の体力傾向を把握する。</p> <p>選択した種目ごとに、1つのグループとして、個々のメンバーの役割分担と活動内容を立案し、実行できるようにする。</p> <p>1年次の既習技術を確認し、ゲームを楽しむとともに、チームワークを発揮し、相互協力から得られる達成感・充実感を味わう。</p>	<p>業社へ記録用紙・記録集計を依頼する。</p> <p>屋外種目： 硬式テニス・軟式テニス・ ジョギング&amp;ウォーキング など</p> <p>屋内種目： 卓球・バドミントン・エアロビクス バレーボール・インディアカ 中国武術など ※ コロナ対応として、バスケット ボールなどの接触型種目は除く</p>
<b>2</b>	<p>バレーボールまたはバドミントン (仮) (教育実習)</p> <p>種目選択 III &amp; IV</p>	<p>2年次の既習技術を確認し、ゲームを楽しむとともに、チームワークを発揮し、相互協力から得られる達成感・充実感を味わう。</p> <p>習熟度の向上に合わせて、適切な練習方法を工夫し、教師の助言を得て、効果的な活動を行う。</p>	<p>屋外種目： 硬式テニス・軟式テニス・ ジョギング&amp;ウォーキング</p> <p>屋内種目： 卓球・バドミントン・エアロビクス バレーボール・インディアカ 中国武術など ※コロナ対応として、フットサル・ バスケットボールなどの接触型種目は除</p>
<b>3</b>	/	/	/

<b>評 価 の 方 法</b>	出席率・参加態度・技術面・精神面を総合的に評価する。
<b>備 考</b>	初回の授業内オリエンテーションにて指導方針と評価方法についてのプリントを配布し、説明を行う。

図4 2022年度「科目体育」第3学年年間授業計画表（観点別評価非対応）

評価の特徴といえる。学期ごとに 10 段階をつけ、学年末で 5 段階に換算し、最終的な学年評定を示している。これら評価法については部外秘としており、資料の掲載は控えさせていただくが、本校研究紀要第 45 号(古山・海士部,2000)に詳細がまとめられているので参照されたい。

加えて、2,3 年生には評価の観点として技術面(技能面)と精神面の 2 観点と観点ごとの具体的な評価内容を明示しているが、評価規準等を記載した細かなルーブリックまでは提示していない。技術面の評価について、スキルテストや筆記テストは実施せず、活動中における定点観察によって行っている。同様に、精神面も活動中の観察のほか種目や内容のまとまりによって記録カードや自己相互評価用紙などの提出物で見とることとしている。

1 年生については、今年度からの新カリに伴い観点別評価が導入されたため、評価規準の含まれた年間授業計画表(図 3)を作成・配付し、生徒に説明・周知している。資質・能力の 3 観点については、A・B・C の 3 段階でそれぞれ評価を行い、学年末に 5 段階評定をつけている。なお、学校の方針で、これまで旧カリキュラムで示していたような学期単位での 10 段階の数値による評価の実施は無くなっている。

#### 4. 種目選択制授業の概要

##### 4.1. 年間授業計画

本校保健体育科では「生涯にわたる豊かなスポーツライフの育成」を柱に、1,2 年次で培ってきた体育の学びの集大成として、最終学年となる 3 年次の体育で種目選択制の授業を実施している。本校における種目選択制授業の年間授業計画表を図 4 に示す。

学習指導要領によると、

高等学校においては「運動の楽しさや喜びを深く味わい、主体的に取り組めるようにする」といった段階であることを踏まえ、学習に対する主体的な取り組みを促すことによって、学校の教育活動全体を通して運動を取り入れ、卒業後においても、実生活、実社会の中などで年齢や環境の変化に対応して継続的なスポーツライフを営むことができるようにすることを旨とする。

といった文言があるほか、その具体的な方策としての種目選択制授業については、

選択制の授業においては、領域を選ぶことがねらいではなく、生徒の主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善の推進につながる学習の機会であることを念頭に、義務教育段階の学習を基盤として、更に追求したい領域、課題を克服したい領域などの生徒個々の意思を大切にして、領域や領域の内容を選択できるようにすることが大切である。

との記述がみられる。受験期となる 3 年生は日々緊張感の中で学校生活を過ごしており、3 年次に 3 単位のコマ数を置き、生徒にとって活動の自由度の高い種目選択制の授業を行うことで、運動を通じた技能・体力の維持・向上だけでなく、心身両面でのバランスと安定を図り、健康的な生活を送れるようにすることを期待している。そして、何よりも種目内に作られる様々なコミュニティ(個含む)における活動を通じて、個別最適な学びと協働的な学びが促進されることをねらいとしており、その機会を週 3 回設けている種目選択制授業が果たす役割や影響は大きいと考える。

冒頭にも述べたように、今年度より ICD が新設され、コンピテンシーを柱とした教育活動の実践に乗り出すこととなった。まずは、これまでの取り組みや成果を踏まえつつ、年度当初に年間授業計画を作成したが、この段階ではコンピテンシーの定義や内容について、ICD から具体的な情報が降りてきていなかったため、コンピテンシー・ベースでの資質・能力の育成や評価といった観点は授業計画上に反映されていない。そのため本研究において、育成されるコンピテンシーを可視化するとともに、その意義と効果について検証し、今後の望ましい種目選択制の授業のあり方について考察していく。



#### 4.2. 授業の概要

授業形態は1,2年次の教師主導の一斉型授業から、3年次には生徒主体のクラブ型授業へと移行する。これまで2年間の体育ならびに保健の授業での学びを活かし、各自が生涯スポーツへとつながっていくよう、できるだけ教師の手を借りず、自分たちで運動をマネジメントして実践していく。活動計画・運動メニューの検討、ウォーミングアップ、施設・用具の準備、安全な運動の実施、クーリングダウン、片付け、活動の反省・振り返りといった行程を生徒たち自身で行う。

具体的には、授業の初めに教員が挨拶・出欠確認を行い、クラス全体または種目単位で準備運動を行った後は各種目で準備・活動を始める。準備運動は体育祭実行委員や種目リーダー・グループリーダーの生徒が率先して行う。教員は巡回しながら、活動を見守り、安全面や活動内容（練習メニュー・運動量・強度・時間など）が適切か、効率的な人数配置や活動環境を工夫できているか、活動がマンネリ・停滞していないかな

3年生選択種目授業計画 (R組)		(前期・後期) 授業	
☆種目名:	バドミントン	回	日
☆メンバー:	[メンバー名]	授業の予定	実践した内容/本日の成果
☆評価観点 (技術・体力面及び精神面(整理・整姿・集中・協力)をより具体的に書く！)	1.技術面 動作の正確さ、フォームの安定性 2.体力面 持久力、スピード、柔軟性 3.精神面 集中力、協調性、礼儀	1	6/20 (月)
		2	6/27 (月)
		3	7/4 (月)
		4	7/11 (月)
		5	7/18 (月)
		6	7/25 (月)

を確認しながら、必要に応じて指導を加えている。もちろん技能面でのアドバイスや評価も適宜行うほか、場合によってT.T.と交互に生徒の活動と一緒に参加することもある。終業が近づくと自分たちで後片付けを行い、種目ごとに流れ解散となる。授業後に種目単位で記録カード(図5)を記入し、担当教員に提出する。種目の人数が多い場合には種目内のグループ単位で1枚のカードを輪番制で記入していく。1回の授業につき1名ずつ、個人種目の生徒は各個人用の

3年生選択体育 ジョギング&ウォーキング記録用紙 R組 氏名									
目標はこれだ! 1kmを5分以内で走り続けることを目指す									
月日(曜)	授業時間	体調	体重	心拍数	脈拍数(前)	主な練習内容及び練習時間	本日の感想、次の目標など	脈拍数(後)	体脂肪
5月2日(日)	7限目	○	48kg	%	80/分	公園内 10分	初めてのジョギング、少しきつかったが、頑張った。	129/分	%
5月7日(月)	7限目	○	48kg	%	100/分	校庭 10分	リズムよく走ることができた。	110/分	%
5月11日(木)	7限目	○	48kg	%	108/分	校庭 10分	ペースを上げて走ることができた。	130/分	%
5月17日(水)	7限目	○	48kg	%	90/分	公園内 10分	走るのが楽しくなってきた。	150/分	%
5月20日(土)	7限目	△	48kg	%	98/分	公園内 10分	少しきつたが、最後まで走り続けた。	142/分	%
5月23日(月)	7限目	○	48kg	%	96/分	公園内 10分	ペースを上げて走ることができた。	144/分	%
5月26日(木)	7限目	△	48kg	%	94/分	公園内 10分	走るのが楽しくなってきた。	138/分	%
5月29日(日)	7限目	△	48kg	%	92/分	公園内 10分	走るのが楽しくなってきた。	138/分	%

図5 記録カードの記入例(上段:集団種目, 下段:個人種目)

記録用紙に記入をする。教員は次回の授業までに提出された記録カード・記録用紙に目を通し、助言やコメントを入れ、評価とフィードバックを行っている。1コマの授業が45分間のため、生徒たちは終業間際まで活動し、記録カードの記入は授業時間外に行うケースがほとんどである。

#### 4.3. 指導の過程と体制

3年生になって、いきなり「体育の授業をすべて自分たちで回しなさい。」といってもそれは困難な要求であり、上述のような種目選択制授業を成立させられるようにするためには1,2年次の体育でその素地を養っていくことになる。安全面の配慮、正しい用具の扱い方、効果的な運動の方法、スポーツの正しいルール、他者との関わり・コミュニケーションの重要性、場の工夫、客観視やメタ認知能力の向上、身体のしくみと機能、運動と健康の関連性、セルフコントロール...など挙げればキリがないが、1年次から体育や保健の授業を通じて少しずつ種を蒔くように、3年次の種目選択制授業をにらんだ指導を行っている。先述した行事前練習についても自分たちで活動を組み立て、限られた時間の中で集団を動かしたり、効率的に練習したりすることを体験的に学ぶ貴重な機会になっている。失敗から学ぶことも大切で必ずしも上手くできることだけを求めず、多くのつまづきや衝突をあえて経験させるようにし、その際は教師側から助言やフォローを添え、失敗を次に生かせるような指導・支援を行っている。そして、2年次の3学期には3年生になってスムーズに種目選択制授業が実践できるよう、試行的に種目選択制授業を実施している。この期間に授業の流れや留意点について細かく説明・指導することで種目選択制授業のイメージを掴み、期待とモチベーションを高めることをねらいとしている。

また、種目選択制授業では生徒の活動が多種目・広範囲に及ぶ（大学キャンパスも活動場所として使用する）ため、安全管理の観点からT.T.を1名配置し、教員2名体制で授業をみている。教員が1名増員されることにより目が行き届き、注意喚起や監督のしやすい体制がつけられるほか、生徒たちは種目を制限されることなく、取り組みたい種目を選択できるため、より自主的かつ意欲的に活動し、技能面でも目覚ましい向上が見られるといった効果につながっている。なお、T.T.は本校で教育実習を経験した本学舞踊科の卒業生や同科大学院生に例年依頼している。

#### 4.4. 生徒の選択種目の種類と傾向

4～12月までの授業期間のうち、前期（4～7月）と後期（9～12月）に分け、通年で2～4種目を選択する。種目決めは前・後期の各期初回の授業で行う。前期と後期で同じ種目を選択してもよいが、2名の授業担当者（2単位と1単位）で各々別の種目を選択する決まりとしている（図6参照）。例えば、前期の2単位をバドミントン・1単位をJ&W、後期2単位をJ&W・1単位を卓球といったような選択の仕方が可能となっている。ただし、単一クラスでの授業形態のため、40名前後の人数で種目を選ぶと集団スポーツについては人数が集まらず成立しないケースがある。正規

選択種目申請カード R・K・U No. _____ 氏名 _____		
	前 期	後 期
丸山①		
佐藤②		

※感染防止・密回避・消毒作業等を考慮し、以下の種目から選択してください。  
 卓球 (内)・バド (内)・ダンス (内)・ドッジ (内)・バレー (内)・フィットネス (内 or 外)・中国武術 (内)・テニス (外)・J&W (外)・インディアカ・その他

※場所は体育館2分割+グラウンドの計3か所を使用する。  
 ※年間で最低2種目を選択する。前・後期を同一種目とすることは可能だが、担当教員ごとに異なる種目を選択すること（上記の矢印を参照）。

図6 選択種目申請カード

の人数が揃わない場合は自分たちで活動場所やルールを柔軟に工夫することで対応している（例えばバレーボールの選択者が6名の場合、バドミントンコートを使って3対3のミニゲームを行うなど）。したがって、ある程度人数の必要な集団スポーツに取り組みたい生徒は事前にクラスメートに誘いの声かけをして人集めをしたり、反対に大人数を敬遠して単独や少人数で取り組みたい生徒は個人種目を選択したり、ダンスなど同一種目の中でもあえて一緒に活動せず分離・独立して取り組んだりする姿が見受けられる。



選択できる種目について、コロナ禍前は特に制限を設けておらず、施設・設備・用具の関係で実施不可能なもの（水泳、陸上の投てき・跳躍種目など）を除き、生徒が希望した種目は原則として認めている。ただし、あまり多くの種目が混在してしまうと、場所の割り振りができなくなることもあり、その場合は調整を行っている。さらに、選択方法として、以前は種目特性に偏りがないう運動領域などバランスのとれた選択を促すため、ラケット種目のみ（例：バドミントンと卓球）、個人種目のみ（J&Wとフィットネス）、球技種目のみ（バレーボールとフットサル）の組み合わせは禁止といった制限を設けたこともあった。しかし、先に挙げた学習指導要領の選択制授業における留意点の記載を踏まえ、現在はそのような縛りは設けていない。なお、これまでの過去10年間のうち生徒が選択した種目は以下の通りである。

バレーボール、バスケットボール、フットサル、ソフトボール、キックベース、ドッジボール、バドミントン、卓球、硬式テニス、ソフトテニス、フィットネス、エアロビクス、ヨガ、ダンス、トレーニング、インディアカ、ラクロス、カバディ、ジョギング・ウォーキング（J&W）、中国武術、その他（リレー、マット運動、剣道、集団行動）など

ところが、コロナ禍となった2020年度以降は感染防止対策として、コンタクトスポーツや3密になりやすい種目は選択不可とし、こちらで提示した種目から選ぶ条件付き選択制へと転換せざるを得なくなった。上記の太字で示されている種目のみ選択可能としたが、種目によっては活動場所との兼ね合いで人数を減らしたり、屋内ではなく屋外で活動させたり、種目の特性上、接触や声出しを控えさせたりといった制限を設けることで対応した。2022年度の選択傾向を表1に示す。例年の傾向として得意な種目や好きな種目、部活動で取り組んでいた種目を選ぶ生徒が多くみられる。また、クラスでも選択の傾向に差があり、年間2～4種目の選択範囲のうち、119名中2種目選択者が44名（37%）、3種目選択者が63名（53%）、4種目選択者が12名（10%）と3種目が約半数と最も多く、3種目と2種目の生徒が計90%を占める割合となった。友達との兼ね合いや選べる種目が限定されていることもあるが、前・後期ともに同じ種目を選ぶことで、好きな種目・得意な種目を気のおける仲間と長いスパンでじっくり取り組むことができ、技能向上や高評価への期待・狙いが表れた選択傾向ではないかと考える。

表1 2022年度3年生 各種目の選択状況

学級	担当者	前 期	後 期
(R) 蘭	丸山 1単位	ドッジボール⑨ 卓球⑤ テニス⑧ フィットネス④ バドミントン⑦ J&W② ダンス⑥	J&W⑬ インディアカ⑥ ドッジボール⑨ 卓球⑤ バドミントン⑧
	佐藤 2単位	バドミントン⑭ 卓球④ バレーボール⑥ テニス② J&W④ マット運動①	バドミントン⑯ ダンス④ ドッジボール⑨ フィットネス④ バレーボール⑧
(K) 菊	丸山 1単位	ドッジボール⑭ フィットネス③ バドミントン⑤ 卓球⑫ ダンス④	J&W⑫ バドミントン⑩ 卓球⑪ インディアカ⑥
	佐藤 2単位	バドミントン⑰ 卓球⑥ J&W⑨ インディアカ④	ドッジボール⑮ テニス⑤ J&W⑦ フィットネス③ 卓球⑥ インディアカ③
(U) 梅	丸山 1単位	バドミントン⑮ テニス④ 卓球⑧ バレーボール⑥ ダンス④ J&W③	卓球⑭ バドミントン⑫ ドッジボール⑪ ダンス③
	佐藤 2単位	卓球⑯ バレーボール⑦ バドミントン⑭ フィットネス②	バドミントン⑳ バレーボール⑤ 卓球⑧

※丸数字は人数。J&Wはジョギング&ウォーキングの略。留学等により前・後期で生徒数の異なるクラスがある。

#### 4.5. 個別最適な学びと ICT 機器の活用

個別最適な学びの実現に向けて、ICT の新たな可能性を指導に生かすことが謳われている。種目選択制授

業では種目ごとに生徒各自が ICT 機器を積極的に活用し、活動に取り組んでいる。例えば、ダンス選択の生徒はコピーしたいダンス動画を自身のスマートフォンで探したり、タブレット端末で動画を撮影し、振り付けや隊形移動を確認したりしている。インディアカ選択の生徒たちは PC を使って、競技のルールや効果的な練習方法を検索したり、YouTube で試合の動画を見てゲームのイメージを捉えたりしている。J&W 選択の生徒は自身のスマートフォンやウェアラブルウォッチ、カロリー計などのランニングアプリやヘルスケアアプリを活用して、走行距離・時間、心拍数、消費カロリーなどを記録・管理したり、数値データを次回の活動計画に活かしたりしている。また、音楽再生機器で好きな曲を聴きながらランニングに取り組む生徒もいる。フィットネス選択の生徒たちは有名人や YouTuber のエクササイズや筋力トレーニングが紹介されている動画を観ながら、個別または仲間と一緒に取り組んでいる姿がみられる。これらの例は指導者側から ICT の活用を提案することもあれば、生徒自身で ICT を上手に活動に取り入れているケースもある。したがって、同じ種目の選択者でも違う活動をしていたり、方法やアプローチが異なっていたりするとこの種目選択制授業にしかない自由度であったり、自己のペースで取り組める有効性であったり、生涯スポーツへとつながる体育授業の新たな魅力であったりするのではないだろうか。

あわせて、協働的な学びについては記録カードや以下に紹介する活動の画像からもわかるように、実技教科の特性を活かし、互いに協力したり、教え合ったりしながら、選択者同士のかかわりを通して、対話的で深い学びの実践に結びつけている。個人や単独で活動する生徒には種目内のメンバーと情報共有する機会を設けたり、雨天時で活動できない際は他の集団種目に混ぜてもらったりするなど、意識的に他者やいつもと違うメンバーとのかかわりをもたせるよう配慮している。

活動の様子と教材例を図 7 に示すが、これらの個別最適な学び・協働的な学びによる活動は後述するコンピテンシーの育成にも大いに寄与すると考えてよいだろう。



図 7 活動の様子・教材例

#### 4.6. 評価方法について

先述したように、2,3年生の評価については、「継続的な授業における誠実な取り組み」を重視し、技術面と精神面での2観点で評価を行い、10段階中『7』を基本線としている。3年種目選択制授業における技術面及び精神面の種目別評価は図8を目安として行っており、ルーブリックとまではいかないが、以下のような観点を加点要件として設定し、判断している。

<b>3年選択体育実技 種目別 加点基準</b>	
<p>◎「高い精神性」についての加点は全種目共通で、<b>一緒に活動すると楽しめる、充実感・達成感が得られる効果を継続的に発揮する者</b>に対して評価する。</p> <p>(要素) 気配り・目配り、優しさ、協調性、公正さ、奉仕、明朗、親切、リーダーシップ、フォロワーシップ</p> <p>◎「技能」についての加点 (加点1 → 加点できるが「加点2」の域に達していない 加点なし → 上手さがあっても、まぐれ域・誤差が大きい)</p>	
種目名	加点2 (洗練域) 巧みさ・自在性・安定性 (8割～)
バドミントン	各ショット (ハイカー・ドロップ・スマッシュ・ヘアピン・ロブ・ドライブ) が意図的に安定して打てる
	フットワークが的確にできる
	ゲームメイクに長け、ゲーム中に気配り・目配り・声かけができる
卓球	基本ストローク (ドライブ・カット) が意図的に安定して打てる
	打法に合ったフットワークができる
	ゲームメイクに長け、ゲーム中に気配り・目配り・声かけができる
バレーボール	パス (アンダー・オーバー) が意図的に安定してできる
	空中動作 (スパイク・ブロック) が的確にできる
	ゲームメイクに長け、ゲーム中に気配り・目配り・声かけができる
バスケット ボール	ドリブルワーク (右手・左手) やシュート (ミドル・ランニングシュート) の安定性・精度が高い
	状況に応じたドリブル・パスワーク・ポジショニングができる
	ゲームメイクに長け、ゲーム中に気配り・目配り・声かけができる
中国武術	目的を持って計画的・継続的に活動する
	体軸が安定してシャープな動きができる
	柔軟性に富んで動きに幅やキレがある
エアロビクス・ フィットネス・ ヨガ等	目的を持って計画的・継続的に活動する
	エクササイズの意図を的確に理解して活動する
	エクササイズの効果について自己管理ができる
テニス (硬式・軟式)	基本ストローク (グラウンドストローク・サービス・ボレー・スマッシュ) が意図的に安定して打てる
	打法に合ったフットワークができる
	ゲームメイクに長け、相手に合わせてスピード調整ができる
ソフトボール	投球能力が高い (距離・正確さ)・捕球能力が高い (目測・位置・グラブ感覚)
	打球能力が高い (飛距離・方向)
	ゲームメイクに長け、ゲーム中に気配り・目配り・声かけができる
ジョギング・ ウォーキング	目的を持って計画的・継続的に活動する
	目標値と実行値について自己管理ができる
	活動の効果について自己管理ができる
フットサル	巧みにボールコントロールができる (リフティングやパス)
	状況に応じたドリブル・パスワーク・ポジショニングができる
	ゲームメイクに長け、ゲーム中に気配り・目配り・声かけができる
ドッジボール	投球能力が高い (距離・正確さ)・捕球能力が高い
	状況に応じたパスワークができる
	ゲームメイクに長け、ゲーム中に気配り・目配り・声かけができる
ラクロス	投球能力が高い (距離・正確さ)・捕球能力が高い
	状況に応じたパスワークができる
	ゲームメイクが上手い、ゲーム中に気配り・目配り・声かけができる
ダンス	目的を持って計画的・継続的に活動する
	柔軟性に富んで動きに幅やキレがある
	表情やディテールなど、工夫した表現力を発揮できる

図8 第3学年種目選択制体育 種目別加点基準



## 5. コンピテンシーとは

### 5.1. 本学の示すコンピテンシーの定義

2022年9月、ICDから各附属学校園にコンピテンシーの内容と定義(図9)について概要が示され、私たちはまずコンピテンシーとは何かを理解するところからスタートした。ICDによると、以下の定義については大学生向けに作成されたものとのことで、生徒の発達段階や教科教育の育成の観点を踏まえ、現場にて適宜解釈するよう申し添えられている。

### 5.2. 資質・能力の3観点とコンピテンシーの関連性

次に、資質・能力の3観点と先ほどのICDコンピテンシーとを比較・対応してみることとする。図10に示したように、A 批判的思考力、C 創造的思考力、G 省察的思考力は3観点の「思考力、判断力、表現力」の「思考力」をより

能力・資質	定義	備考
批判的思考力	「自分の意見や考えを、意識的に見直す力」を指しており、具体的には「自分の意見とは違う様々な意見を検討したり、意見に確かな根拠があるかを考えること」を意味します。	
協調性	「個人では得がたい成果をグループ全体で得るために、役割分担したり、助け合ったりする力」を意味します。	
創造的思考力	「新たな価値や優れた考えを生み出す力」を意味します。	
他者理解	「様々な他者の立場や考え方を推測したり、理解すること」を意味します。	
問題解決力	「実際に起きた問題で、解決の道筋が明らかでないものを改善・解決できる力」を意味します。	この能力は、学校での授業(各教科や課外活動等)における問題解決力育成などを通じて育まれるものと考えており、学校の授業でこれを直接育成することを想定したものではありません。
対人的問題解決力(対人葛藤解決力)	「他者との意見や価値観の対立を解決する力」を意味します。よりわかりやすくは、「他者とのトラブルを、お互いの立場を考慮して(win-winで)解決すること」です。	
省察的思考力	「自らの活動を振り返って気づきを得る力」を意味します。	
自己制御	「望ましい目標を追求し、比較的望ましくない目標追求を抑制する力」を指します。よりわかりやすくは、「よいことをして、よいことをしないようにする力」です。	
内的統制感	「自分自身の行動がある成果や結果をもたらすという期待」を指します。よりわかりやすくは、「自分でも頑張れば、様々な成果が得られるという感覚を持つこと」です。	「うまくいかないことがあっても、たいていは自分の努力でよくすることができると思う」などの項目で測定される感覚です。
エージェンシー	「社会に変革を起こす力」を指しており、具体的には「社会の一員として、社会がより良くなるよう考え、行動していくこと」を意味します。	

図9 コンピテンシーの内容と定義  
(お茶の水女子大学コンピテンシー育成開発研究所作成)

細分化・明確化したものと捉えることができる。B 協調性、E 問題解決力、F 対人的問題解決力(対人葛藤解決力)は「判断力」や「表現力等」を具現化したものと考えられよう。また、「学びに向かう力、人間性等」の「学びに向かう力」は、E 問題解決力、F 対人的問題解決力(対人葛藤解決力)、I 内的統制感に、「人間性等」は、B 協調性、D 他者理解、H 自己制御、J エージェンシーにそれぞれ包含されると考えられる。ただ、上記はあくまでも筆者(佐藤)の主観的な解釈であり、コンピテンシーについては、「総合知」とも言い換えられるため、必ずしも3観点のいずれかに住み分けられるわけではなく、内容のまとまりや学習活動によって、複数の観点到るものもあれば、どの観点にも属さない独立した資質・能力として存在するものもあると考えられよう。特に、B 協調性、E 問題解決力、F 対人的問題解決力(対人葛藤解決力)は「思考力、判断力、表現力」、「学びに向かう力、人間性等」のどちらの観点にも含まれるものと捉えることができ、分類は困難だった。さらに、J エージェンシーについては体育実技で育むというより、保健や体育理論において育成すべき力であると考えられることでもある。

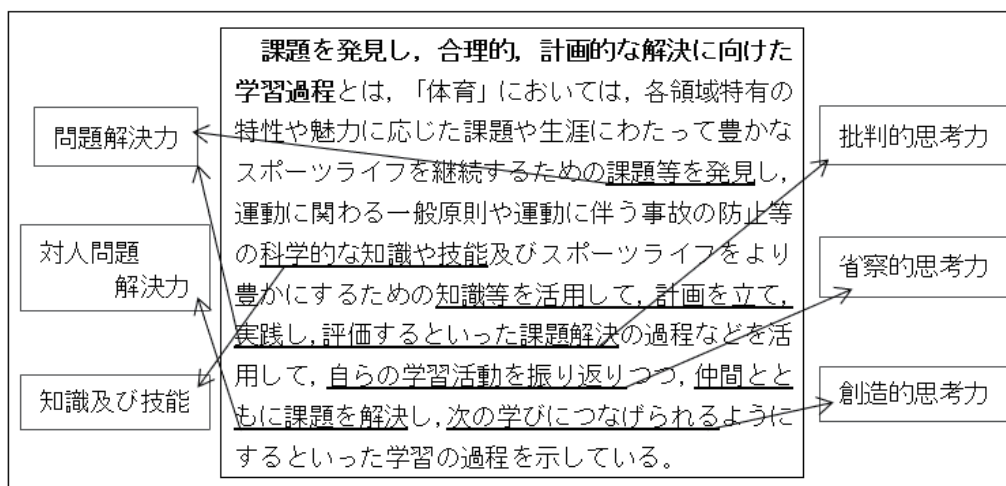
このように、ICDコンピテンシーは「知識及び技能」よりも「思考力、判断力、表現力等」と「学びに向かう力、人間性等」の2観点到集中しているといえよう。

ICD コンピテンシー	新学習指導要領における資質・能力		
	知識及び技能	思考力, 判断力, 表現力等	学びに向かう力, 人間性等
A 批判的思考力 F 対人的問題解決力 (対人葛藤解決力) B 協調性 C 創造的思考力 G 省察的思考力 D 他者理解 H 自己制御 E 問題解決力 I 内的統制感 J エージェンシー	J エージェンシー	A 批判的思考力 B 協調性 C 創造的思考力 E 問題解決力 F 対人的問題解決力 (対人葛藤解決力) G 省察的思考力	B 協調性 D 他者理解 E 問題解決力 F 対人的問題解決力 (対人葛藤解決力) H 自己制御 I 内的統制感 J エージェンシー

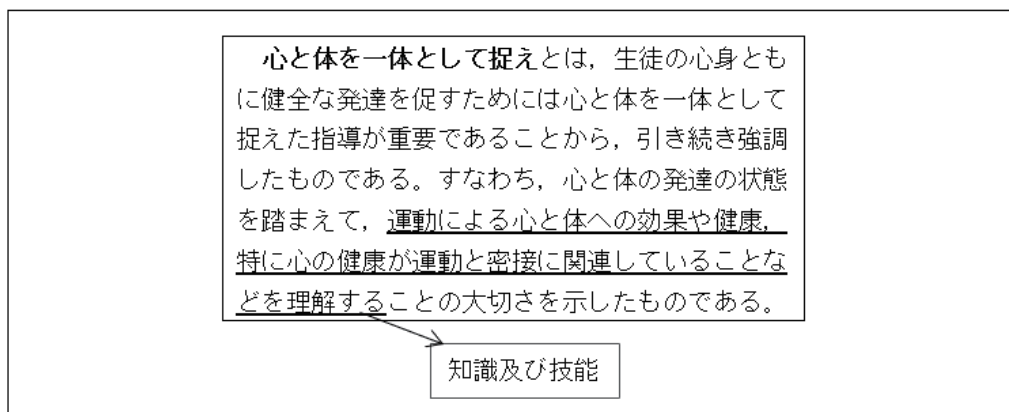
図 10 コンピテンシーと新学習指導要領における資質・能力の対応表 (2022 佐藤作成)

## 6. 体育におけるコンピテンシー・ベースでの資質・能力

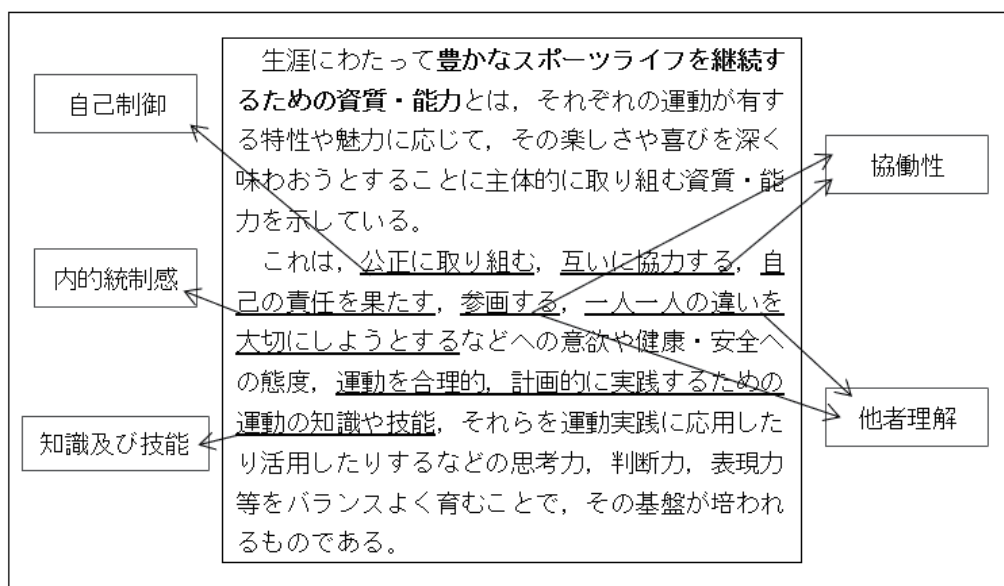
これを踏まえ、体育で育むべき資質・能力が ICD コンピテンシーのどの要素と関連するか、冒頭に挙げた保健体育科の目標の解説及び各段階で示した観点別の主な表記(資料 1)をもとに、以下の通り分類した。課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程についての「課題の発見」や「計画立て、実践、評価」のいわゆる PDCA サイクルについては、ICD コンピテンシーの問題解決力、科学的な知識や技能は 3 観点のうちの知識及び技能にあてはまるが、ICD コンピテンシーには知識及び技能に該当する要素がなかったため、そのまま知識及び技能と独立した分類とする。「自らの学習活動の振り返り」は省察的思考力、「仲間とともに課題を解決」は対人問題解決力、「次の学びにつなげる」は創造的思考力にそれぞれ相当するものと考えられる。



「運動による心と体への効果や健康などの理解」についても「先ほどの科学的な知識や技能」同様に、そのまま知識及び技能に分類する。



「公正な取り組み」は自己制御、「互いに協力」は協働性、「自己の責任を果たす」は内的統制感、「参画する」は協働性と他者理解、「一人一人の違いを大切に」は他者理解にそれぞれ分類した。



これらのことから、体育の個別最適な学び・協働的な学びにおけるコンピテンシーにはエージェンシーを除くほぼすべての ICD コンピテンシーの要素と知識・技能が包含されており、複合的に関連していることが見てとれる。これらは、図 8 に挙げた現 3 年生の評価方法の技術面（技能）と精神面（気配り・目配り、優しさ、協調性、公正さ、奉仕、明朗、親切、リーダーシップ、フォロワーシップ）とも重なる部分が見受けられよう。（以上文責：佐藤）

## 7. 意識調査からみるコンピテンシーの定着

### 7.1. 生徒への意識調査

体育の授業が終わる 2022 年 11 月下旬～12 月に 3 年生の生徒 120 名に質問紙調査を行った。質問項目は体育授業の自己評価のほか、コンピテンシーについて「今年度（3 年生）の体育の授業で身についたものや身についていると感じたもの」と種目を選択した理由を聞き、全員からの回答を得た（回収率 100%）。詳細は資料 2 を参照されたい。

### 7.2. 生徒の声と実態

ここでは各コンピテンシーについて「今年度（3 年生）の体育の授業で身についたものや身についていると感じたもの」の結果をまとめることで、年間を通じた種目選択制体育授業により、どのようなコンピテンシー育成の機会があったのかを可視化したい。生徒は週 3 回の体育の授業を振り返りながら、記述式で回答し

ている。なお、コンピテンシーの内容に被りがある場合には複数か所に同様の記述をしてもよく、かつ何もない場合には記述がない箇所があっても構わないこととしている。以後、生徒の代表的な記述や言動を取り上げ、『』で示す。

#### 7.2.1. A 批判的思考力

59名の記述があり、『練習の進度や重点的にやりたいメニューが人それぞれ違う中で自分がやりたいことだけを押し通さずに、人の意見を聞くようになった。自分が必ずしも正しいと思わないことが大切だと思う。』といった、やりたい内容がメンバーと異なるときの対応についての内容がみられた。自分の意見が通らないことについて、前向きに捉えている様子が見える。人数やコート、各自の技能の到達度に応じてゲームのコートやルールを変更しながら取り組んでいたことが要因として考えられる。

また、『バドミントンでどうしても左にかたよって打ってしまっていた時に、自分の打ち方を見直し、友達の意見も聞いて自分に無意識についていたくせを直した。』といった自分の技能面でのミスや向上のためのものがみられた。自己の技能を見つめて、よりよく改善しようという姿勢もみとれる。ここには『友達』などの周りの人との比較や助言をヒントにしており、友人とのかかわりの中でうまれていることがわかった。

#### 7.2.2. B 協働性

最も人数の多い111名の記述があり、試合中等に互いに声をかけ合うことや、個人種目のJ&Wでも『1人では途中で走るのを止めてしまうだろうと思うところでも、他の3人のメンバーがいるから頑張ろうという気持ちになれた。』といった記述があり、種目選択制体育は誰かと協働しなければ成立しないと実感していることが伺える。友人のために何かをしようと働きかける記述も多くみられた。

また、準備・片付け場面についての記述もみられ、『準備や片付ける際に役割を打ち合わせて分担するのではなく、周りを見てそれぞれが必要だと思うことを率先して行っていた。』といった運動場面以外で協働を実感している様子が見受けられる。3年生体育授業では、クラスごとに種目の人数も異なるため、その都度生徒自身が準備・片付けを行っている。その時間をなるべく短くして、運動時間を確保しようとするこも、コンピテンシーの育成に寄与していることがわかる。

#### 7.2.3. C 創造的思考力

74名の記述があり、限られた人数やコート数でいかに授業を運営していくか、友人とうまくいかない状況をどのように打破するかを考えている様子が見て取れる。そのために新たな練習法を生み出したり、何かとのかけあわせを考えたりしており、『同じコートに上手な人がいた時、3対3でやることを提案してくれた。どちらのチームも同じくらいの強さになったので、より面白くなった。』『バドミントンで座りながら3対3で行う新しいルールでやった。興味本位で始めたことだが、意外と試合として成立したし、普段しないような動きをするので楽しくできた。あまり技術を問わず、根性次第で結果が大きく変わるので面白い。』などという記述があり、実際に、3対3で座る人も含めたバドミントンをしたり、卓球台を2台繋げたり、離したりとパラスポーツやユニバーサルスポーツへの接続・工夫がみられた。

『勝ち負けだけがスポーツではないということが分かった。楽しむためのスポーツもありだと思った。』『負荷のかかる運動のみを好んでいたが、負荷のかからない運動も取り入れることで、持続して運動できるという考えを持つようになった。』という記述からも、体育の授業が単にプロスポーツや運動部活動の延長にあるわけではなく、生涯スポーツを念頭に置いていることが生徒に伝わっていることがわかる。技術の差がプラスに働き、生徒の創造性へ働き掛けていることが示唆された。

#### 7.2.4. D 他者理解

90名の記述があり、ここには「集まったメンバーでいかに楽しくやっていくか」という視点が見て取れる。『すべての競技を通して「今相手が返してきそうな場所はどこか」ということをより考えて、なるべく打ち

損じることがないように意識した。』といったようにチームメイトや対戦相手の動き（作戦）を理解したうえで、自分の動き（技能）を考えてコントロールする記述がみられた。試合を楽しみ相手との駆け引きをするための記述が多かった。

また、『バドミントンで右手の豆の皮がむけてしまったときに皆が利き手でない方の手でやる流れにしてくれた。』といったチームメイト等の友人を観察して動きを理解したうえで、自分の行動をコントロールする記述もみられた。経験者に寄り添ってもらった経験や逆に寄り添った経験、仲間への信頼が書かれていたほか場所の譲り合いやダンスの曲の決め方、時間の区切り方などといった種目内容とは別の場面での記述が多く、人間性に関しての言及がみられた。

#### 7.2.5. E 問題解決力

77名の記述がみられた。『少ない時間で多くのゲームをできるようにするため、様々な独自ルールをみんなの同意を得ながら決めていた。』という「ここにいるメンバーで平等に楽しく運動するには」という視点がみられ、ルールやコート工夫、上達度の違いをどのように乗り越えていくかが記述されている。だからコツを教え合ったり、周りの技能的にできている人を観察したりという活動につながっている。スポーツ（ゲーム）はそもそも不平等だと面白さに欠け、公平なときに面白くなるという特性を理解した行動だと考えられる。そしてこの視点は生涯スポーツには欠かせない視点であろう。

#### 7.2.6. F 対人的問題解決力

58名の記述がみられた。しかし、ここには『対立しなかった』という記述も含まれている。不平等が生じているときに、トラブルを未然に防ぐために何ができるかを考えている生徒が多く、『解決した』という記述が目立った。対立の中身は技能面が多く、『卓球では経験の差が出てしまうので、私は回転を打たず基礎のラリーをやるため相手の打ちやすそうなところに球を返すようにしていた。おかげで、球のコントロール力が上がり、win-winだった。』というエピソードが見られた。

#### 7.2.7. G 省察的思考力

108名の記述がみられ、2番目に多い記述となった。自分自身を改善へ向かわせるような言葉がみられた。技能面への気づきが多く、友人の試合を見ながら、周りから助言を受けた時、ミスをしたとき、家で今一度思い返したとき、iPadなどを用いてプロの動きを見たときに、自分の身体や動作への気づきが促されている。

『授業の記録カードを書くとき、授業内容を振り返って反省点や次の授業で重点的にやりたい活動考えた。』のように記録カードを記入することで自分たちの活動が言語化され、振り返りが深まっている様子が見られる。運動をただやらせっ放しにしておくのではなく、立ち止まり言葉に起こす作業をすることは、生徒の思考を働かせるのに有効であると示唆された。

#### 7.2.8. H 自己制御

65名の記述がみられた。技能面での記述が多くみられるが、周りを負かしてやろうという気持ちではなく、『試合に勝つことを目標にするのではなく、試合での反省を踏まえて技術の改善を目標とした。』『どんな環境であつてもいかに楽しむか。』といった、3年体育の目標を踏まえ生涯スポーツを見据えた記述となっている。『自分がトスをあげた時に決まると気持ちいいので、特定のアタッカーにあげたくなる時もあった。しかし、この体育での目的を考えた時に、みんなが十分に参加できるようにすべきだと思い、色々な人にあげた。』という風に、単に自分が楽しいだけを追求しない姿を、コンピテンシーに照らして捉えている。

#### 7.2.9. I 内的統制感

98名の記述がみられ、『最初は苦手だったオーバーパスもだんだんと慣れることができた。ブロック、スパイクのジャンプのタイミングもつかむことができた』など「知識・技能」に関する記述がほとんどであった。前後期通して同じ種目を選択する生徒も多く（表1参照）、継続して練習してできるようになった実感を記入



している。

前述では「学びに向かう力・人間性等」と想定されていたが、生徒たちは「知識・技能」として認知していることがわかる。

#### 7.2.10. J エージェンシー

42名の記述がみられた。『今後は高校生活のようにコンスタントに運動する時間を取ることは難しくなると思うが、体育の時間で学んだ様々な特徴を持った人と共にスポーツを通して活動するという体験は他者への理解力などを高めるために役立った』という生涯スポーツへの意識と、『チームを鼓舞し、雰囲気盛り上げる』といった仲間やチームでの活動を円滑に進めるための手立てとして記入がされている。

前述では「知識・技能」と想定されていた部分もあったが、生徒はもっと広く捉えて一般化しており、「学びに向かう力・人間性」の部分に言及している。

### 7.3. 調査結果からみえてきたこと

記述がないという生徒はおらず、種目選択制の体育を通してコンピテンシーの育成がなされていることがうかがえる。

体育の授業ではまんべんなくコンピテンシーが育成されることが示唆されており (Tremblay, K., 2018), その結果を反映しているともいえる。生徒の記述からは自分たちで準備・片付けをしなければならないことや一人では成立しない種目があり友人と協力せざるを得ないこと、身体を用いて技能習得が必要なこと、振り返りの時間 (記録カード) などが体育の授業の特徴として挙がってきている。

また、本校の種目選択制体育の特色として、生涯スポーツを見据えて授業を運営していることがコンピテンシー育成に寄与していると考えられる。まず、選択する種目の幅が非常に広いことが挙げられる。新型コロナウイルス感染症の影響により一部制限もあったが、先に種目ありきではなく自分たちがやりたい種目を挙げていく方式で、たとえ選択者が1名であっても実施できる環境である。人数制限もなく、そこに集まった人たちで運営する方法を考え出さねばならない。友人との齟齬が生じて、自分が納得する種目を選択しているため、なんとか運営しようという姿勢が生まれている可能性がある。経験したことのある種目だけでなく新規種目も例として挙げておくことも、生徒の選択の幅をさらに広げる手立てとしている。

さらに、技能偏重の授業運営をしていないことも本校の特徴の1つである。技術指導に終始するのではなく、できないことをできるようにするための過程を大切に、そしてできなくとも参加できるような手立てを考えていくことを大切にしようとする教員側の姿勢が生徒にも伝わっていることが伺える。

### 7.4. 種目選択制授業におけるコンピテンシーとは

コンピテンシー自体は先にあるものではなく、振り返るための枠組みとして提供することが有効に働いた。特に種目選択制の授業では目標立てにコンピテンシーを用いるよりは、最後の振り返りに用いることが有効に働く可能性があるため、学期末などの振り返りの機会に提供することを今後も試みたい。

## 8. 種目選択制授業のあり方

### 8.1. 種目選択制授業に対する生徒の期待とモチベーション

「今回の種目を選択した理由」を下記の選択肢から複数回答可で回答を求めた。その結果、表2のとおりとなった。最も選ばれていたのは「①その種目が楽しいから」であるが、さらにその「楽しさ」がどこから生まれるものなのか、その種目の魅力を感じている部分の理由を尋ねた。種目ごとに傾向がみられたが (表3), おおまかに友人関係、その種目のルールや特性、技能面の3つに分けてみることができる。仲間とのかかわりやルール (特性) については他の学校においてもいえることかもしれないが、技能面について特に「技能的に容易」であることを重視する傾向にあった。生徒の傾向もあるが、技能習得に時間を割かないもの

表2 種目選択の理由

選択肢（複数回答可）	人数
① その種目が楽しいから	89名
② 友人がその種目を選択していたから・友人に誘われたから	40名
③ 選択できる種目のうち、自分の技能に自信があるものだったから	34名
④ 選択できる種目のうち、自分ができそうな種目がそれしかなかったから	16名
⑤ これまでの体育の授業等で経験があったから	45名
⑥ 新しい種目へ挑戦したい気持ちがあったから	23名
⑦ 卒業後も継続できるスポーツに取り組みたいと考えていたから	25名
⑧ 良い評価を得られる種目を選びたかったから	1名
⑨ その他	7名

ほうが「楽しい」と感じられ、選ばれる傾向にあることがわかった。

表3 種目が楽しい理由

種目名			生徒の記述（抜粋）
バレーボール	友人関係	仲間とのかかわり	チームプレイができる。
ドッジボール	友人関係	仲間とのかかわり	メンバーと仲良くなれる
	技能面	技術的に容易である	ボールをうまく投げられなくても、立ち回り方次第でチームに貢献できるところ
	特性	ルール（特性）	予想がつかない場面があること
バドミントン	特性	全身運動	全身を動かせる。たくさん動ける。汗をかける。運動している感がある。
	技能面	技術的に容易である	いろいろな打ち方ができる。思い切り打ってもアウトになりにくい。
	友人関係	仲間とのかかわり	ある程度距離感が近くて、コミュニケーションをとりながらできるところ
インディアカ	技能面	初心者	経験者がいないので、みんな一緒にペースで上達できる。
卓球	特性	ルール（特性）	シングルス、ダブルス（時には3対3でも）楽しめる。
テニス	特性	ルール（特性）	次に打つ場所や打たれそうな場所を考えながら試合を組み立てられるところ
J & W	技能面	自分のペース	自分のペースで自分の限界と戦えるから。
	特性	外の景色	キャンパスの自然を感じられる。

## 8.2. 種目選択制授業での教師の役割

授業中は常に巡回を行い、生徒の様子を観察するとともに環境を整え、より活発で気づきのある体育授業となるために必要に応じて助言を行っている。4.2. 授業の概要で前述の通り今年度はT.T.（チーム・ティーチング）の体制を整えているため、屋内と屋外で分担をして複数の目で細やかに巡回ができ、生徒は大学構

内へ走りに行くなど活動の幅を広げられている。

卓球やテニスを選択する生徒にルーズボールの注意を促す等安全面に注意するほか、卓球を選択する生徒にグリップの握り方を指導したり、バドミントンを選択する生徒にサーブ時の注意点を説明したりと、技能面での助言も行っている。マネジメント面でゲームのおこない方について助言をすることもある。なるべく正解を言うのではなくて、やり方をいくつも提示したり、疑問形で尋ねたりして、生徒が自分たちにとって最も合う方法を選び取っていけるように気を配っている。

時には一緒に参加しながら運動理解を促すこともある。多くは用具の操作よりも自分の立ち位置を尋ねることが多く、俯瞰的に運動を捉えているかを確認することが多い。ドッジボールの際には、内野で一緒に逃げながら「どこに逃げればいい？」と生徒にわざと助けを求めると『なるべく端っこにいてボールを自陣地の外野に渡しましょう』と促してくれた。バドミンントンのダブルスでは、ゲームをしながらうまくいかなかった場面を利用して利き手や得手不得手をすり合わせていき、サーブ後にどの隊形に動くかを見つけていくようにしている。その姿は対戦相手や審判をしている生徒にも広がりを見せることもある。

ここまでの取り組みは、探究活動における教員の役割と照らしてみることができる(佐藤,2021)。つまり、選択制体育の場合は、教員がリーダー／講師的に教え込むような立場になるというよりは、カウンセラーや放浪者、観察者になっていることがわかる。そしてそのようにふるまうことが、生徒の選択制体育への意欲を喚起するとともに、コンピテンシーを含めた能力育成につながっていることが考えられる。

授業外では、授業の振り返りと予定の記録において生徒と教員とでやり取りをしている(図5)。輪番での記入ではあるが、授業後の片付けの分担の一つとして授業内でのやり取りを書き留める姿や、1枚の紙をみんなで囲みながら教員からの言葉について考える姿もみられる。始めは実施内容のみを書く生徒が多いが、教員が文字で問いかけることで、動きの感覚やコツ、実際に自分で意識していることなど記述するようになってくる。

例えば、ドッジボールでは生徒の『最後の1人になってもあきらめない!』という記述に対し、教員からは「最後の1人は逃げる時何に気を付けるべし??」と返答した。その次の生徒はそれに応答して『あと1人になったら、ひたすら走って急停止を繰り返すと当たりづらくなる!』と返信するように記入していた。それを教員が「なるほど…!相手のリズムを崩すのですね…!!」と抽象化・一般化していくことで、他の場面でも使えないかを考えさせるように導いている。ここでのやり取りも生徒の技能やモチベーションを高めるひとつの有効な手段であり、運動に対しての気づきを促すことができる。1枚の紙でのやり取りであるため、簡単にこれまでのやり取りを読むこともできる。そのため生徒も教員もそれまでの学びの蓄積をすぐに見とれ、生徒の運動理解がどの程度まで進んでいるのか等を短時間で振り返ることができる。

### 8.3. 種目選択制授業の目指す姿

高校3年生という時期は、運動部活動も引退し、自ら運動する機会をなかなかとれないのが現状であろう。第3期スポーツ基本計画(2022)では、「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上実施し、1年以上継続している運動習慣者の割合の増加」を目指している。現在の授業では上記条件を満たしているため、今後習慣となり、卒業しても継続してもらうことを期待している。上記計画では「卒業後にも運動やスポーツをしたいと『思う』『やや思う』生徒の割合を82%(令和3年度)から90%以上に増加」することを目標としているが、本校では「強くそう思う」が49%、「まあそう思う」を合わせると85%という結果となった。週3時間の体育の授業が、卒業後の生涯スポーツへとつながる時間となっていることがうかがえる。

## 9. 今後の展望とまとめ

今回得られた結果をもとにして生徒の学習カードを作成した(図11)。3観点に分けて目標設定をすること

## 3年生選択種目授業計画 ( 組)

☆種目名：

☆メンバー：	番	番
	番	番
	番	番

☆評価観点 (キーワードをヒントにしてより具体的に書く！)

1. 知識・技能

キーワード：内的統制感、体力の維持向上、試合方法、ルール、技術の名称、わかる、できる

2. 思考・判断・表現

キーワード：省察的思考、批判的思考、創造的思考、動きの分析、計画、調整、状況に応じた、生涯スポーツ

3. 主体的に学習に取り組む態度 ※「授業に対して誠実に取り組む」ことは前提としています。

キーワード：共生、協働性、他者理解、協力、責任、健康・安全、公正、貢献、奉仕

( 前期・後期 ) 授業

回	日時	記入者名	実践した内容	本日の成果/自己評価 (上記評価観点に照らして記入)
1	/		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 準備運動</li> <li>・</li> </ul>	1
				2
				3
				<b>今日の体育での印象的な場面</b>
				<small>A批判的思考力 B協働性 C創造的思考力 D他者理解 E問題解決力 F対人問題解決力 G省察的思考力 H自己制御 I内的統制感 Jエージェンシー</small>

回	日時	記入者名	実践した内容	本日の成果/自己評価 (上記評価観点に照らして記入)
2	/		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 準備運動</li> <li>・</li> </ul>	1
				2
				3
				<b>今日の体育での印象的な場面</b>
				<small>A批判的思考力 B協働性 C創造的思考力 D他者理解 E問題解決力 F対人問題解決力 G省察的思考力 H自己制御 I内的統制感 Jエージェンシー</small>

図 11 2023 年度 3 年生選択制体育の振り返り用紙

で、それらを意識しながら授業に臨めるようにした。また、そこにキーワードを散りばめることでこれまで大まかに「実践した内容／成果」として振り返っていたものを、細かく焦点化し、こちらが聞きたい事実を取り出せるようにした。生徒が何を考えて授業に臨んでいるのか、単なる「楽しさ」に終始せず書き出せるようになっている。またアンケートの記述から、エピソードを抽出することで実施内容をより具体的に振り返ることができるようになることがわかったため、「今日の体育での印象的な場面」を付け加えている。これにより「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」を見とっていききたい。これを次年度運用してみ、さらに改善を重ねて再来年度の完全施行を目指していく。

コンピテンシーについては、その都度というよりは全体を通して振り返りに用いるほうが効果的であると示唆された。そのため、次年度も同様のアンケートを実施し、学年によって培われているものが異なるかどうかも含めて、高校3年間の体育の授業を通して培われている力を検証したい。(以上文責：丸山)

#### <出典, 参考・引用文献>

- (1) 文部科学省(2019)「高等学校学習指導要領 保健体育編」
- (2) 文部科学省(2016)「次期学習指導要領等に向けたこれまでの審議のまとめ 補足資料」  
[https://www.mext.go.jp/content/1377021\\_4\\_2.pdf](https://www.mext.go.jp/content/1377021_4_2.pdf) 2022年9月18日閲覧
- (3) 文部科学省(2022)「新学習指導要領の改訂のポイントと学習評価(高等学校 保健体育科): オンライン研修教材」[https://www.nits.go.jp/materials/youryou/files/068\\_001.pdf](https://www.nits.go.jp/materials/youryou/files/068_001.pdf) 2022年9月18日閲覧
- (4) 「お茶の水女子大学 コンピテンシー育成開発研究所」  
<https://www.cf.ocha.ac.jp/icd/j/menu/about/d010598.html> 2022年9月18日閲覧
- (5) 「お茶の水女子大学附属学校園 教材・論文データベース」<https://kyozai-db.fz.ocha.ac.jp> 2022年9月18日閲覧
- (6) 古山泉・海士部伸子(2000),「体育実技「評価法」の検討 ～意欲につながる評価法の模索～」お茶の水女子大学附属高等学校研究紀要第45号.
- (7) スポーツ庁(2022)「第3期スポーツ基本計画の概要(詳細版)」  
[https://www.mext.go.jp/sports/content/000021299\\_20220316\\_2.pdf](https://www.mext.go.jp/sports/content/000021299_20220316_2.pdf) 2022年10月19日閲覧
- (8) Tremblay, K.(2018). 「TALIS 初期教員準備調査に関するナショナルシンポジウム」資料 p30  
<https://www.nits.go.jp/generate/402.pdf> 2023年5月8日閲覧
- (9) 佐藤浩章(編著)(2021). 『高校教員のための探究学習入門 問いからはじめる7つのステップ』ナカニシヤ出版



<資料1> 各段階で示した観点別の主な表記（学習指導要領より抜粋）

各段階で示した「思考力、判断力、表現力等」の主な表記

	中学校1年・2年	中学校3年・高校入学年次	高校その次の年次以降
学習指導要領	自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己（や仲間）の考えたことを他者に伝えること	自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己（や仲間）の考えたことを他者に伝えること	生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること
体の動かし方や行い方	・課題や出来映えを伝える	・合理的な動きと比較して成果や改善すべきポイントと理由を伝える	・動きを分析して良い点や修正点を指摘する
	・自己の課題に応じて練習方法を選ぶ	・自己や仲間の課題や練習方法について伝える	・課題解決のための練習の計画を立てる ・課題解決の過程を踏まえて新たな課題を発見する
体力や健康・安全	・安全上の留意点を他の学習場面に当てはめ、伝える	・体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返る	・危険を回避するための活動の仕方を提案する
		・運動に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選ぶ	
運動実践につながる態度	・最善を尽くす（伝統的な所作）などのよい取組を見付け、伝える	・よりよいマナーや行為（所作）について自己の活動を振り返る	・よりよいルールやマナー（所作）について提案する
	・分担した役割に応じた活動の仕方を見付ける	・分担した役割の成果などについて自己の活動を振り返る	・状況に応じて役割を提案する
	・提示された仕方に当てはめ、関わり方を見付ける	・合意形成するための関わり方を見付け、伝える	・合意を形成するための調整の仕方を見付ける
	・違いを踏まえて楽しむ方法を見付け、伝える	・違いに配慮して楽しむ活動の方法や修正の仕方を見付ける	・違いを越えて楽しむための調整の仕方を見付ける
生涯スポーツの設計		・運動を継続して楽しむための関わり方を見付ける	・生涯にわたって楽しむための関わり方を見付ける

各段階で示した「学びに向かう力、人間性等」の主な表記

指導事項	中学校1年・2年	中学校3年・高校入学年次	高校その次の年次以降
ア 共通事項	積極的に取り組もうとする	自主的に取り組もうとする	主体的に取り組もうとする
イ 公正	勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとする	勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする	
	フェアなプレイを守ろうとする	フェアなプレイを大切にしようとする	
ウ 協力・責任	相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとする	相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする	
	よい演技を認めようとする	よい演技を讃えようとする	
エ 参画・共生	仲間の学習を援助しようとする	互いに助け合い教え合おうとする	互いに助け合い高め合おうとする
	分担した役割を果たそうとする	自己の責任を果たそうとする	役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする
オ 健康・安全	話合いに参加しようとする	話合いに貢献しようとする	合意形成に貢献しようとする
	一人一人の違いを認めようとする	一人一人の違いを大切にしようとする	
オ 健康・安全	健康・安全に気を配る	健康・安全を確保する	

2022年度 3年選択体育自己評価

3年次は高校体育の集大成として、選択制の授業を週3時間実施しましたが、いかがだったでしょうか？  
お茶高の体育授業の指導方針は初回の授業で説明した通り、以下の3つです。

- 生徒たちがもっている良識・意欲・心身の可能性を信頼した授業展開を心がける
- 継続的に見られる「授業に対する誠実な取り組み」を優れた資質と認める
- 技術的な未熟さを減点要素としない

これらを踏まえ、3年次の体育授業を振り返って、以下の質問に答えてください。各項目について、次の5段階で回答し、合計点を算出してください。

5：強くそう思う 4：まあそう思う 3：ふつう 2：あまりそう思わない 1：全くそう思わない

＜3年選択体育 自己評価＞		回答
1	授業は意欲的かつ誠実に取り組むことができました。	
2	できないことができるようになった（スキルの向上がみられた）。	
3	より高いレベルを求め、自分なりに考え、工夫をしながら取り組むことができた。	
4	運動に関する新しい知見や考え方を得ることができた。	
5	仲間と運動する楽しさや喜びを味わうことができた。	
6	リーダーシップ・フォロワーシップを身につけることができた。	
7	仲間との協力・声かけ・教え合い等、奉仕的に活動することができた。	
8	用具の準備や片付けを積極的に行うことができた。	
9	安全面（爪・時計・アクセサリー類含む）に留意して運動することができた。	
10	授業を通して、受験で不安定になりがちな心身の調和に努めることができた。	
11	授業時間以外で（将来）も積極的に運動しようという気持ちを持った。	
12	授業時間以外でも積極的に運動をするようになった。	
<b>【3年の体育授業で印象に残っていることがあれば教えてください。】</b>		<b>合計点</b>

【以下は、今後の授業をよりよくするためのアンケートです。ご協力をお願いします。】

今回の種目を選択した理由を教えてください。（複数回答可）	
①その種目が楽しいから	
→選んだ種目名：（ ）	
その種目の楽しいところ：（ ）	
②友人がその種目を選択していたから・友人に誘われたから	
③選択できる種目のうち、自分の技能に自信があるものだったから	
④選択できる種目のうち、自分ができそうな種目がそれしかなかったから	
⑤これまでの体育の授業等で経験があったから ⑥新しい種目へ挑戦したい気持ちがあったから	
⑦卒業後も継続できるスポーツに取り組みたいと考えたから	
⑧良い評価を得られる種目を選びたから	
⑨その他：（ ）	

次のキーワードについて、今年度の体育の授業で身についたものや意識したこと、周りの人について感じ取られた行動（具体的場面があればそれも！）を教えてください。  
※複数か所に同じ回答が入っても構いません。※理まらないところが出て構いません。

	批判的思考力	自分の意見や考えを、意識的に見直す力。自分の意見とは違う様々な意見を検討したり、意見に確かな根拠があるかを考えること。
A	批判的思考力	自分の意見や考えを、意識的に見直す力。自分の意見とは違う様々な意見を検討したり、意見に確かな根拠があるかを考えること。
B	協働性	個人では得がたい成果をグループ全体で得るために、役割分担したり、助け合ったりすること。
C	創造的思考力	新たな価値や優れた考えを生み出す力
D	他者理解	様々な他者の立場や考え方などを推測したり、理解したりすること
E	問題解決力	実際に起きた問題で、解決の道筋が明らかでないものを改善・解決できる力
F	対人的問題解決力 (対人葛藤解決力)	他者との意見や価値観の対立を解決すること。他者とのトラブルを、お互いの立場を考慮して(win-win)で解決すること
G	省察的思考力	自らの活動を振り返って気づきを得る力
H	自己制御	望ましい目標を追求し、比較的希望ましくなく目標追求を抑制する力。よいことをして、よくないことをしないようにする力。
I	内的統制感	自分自身の行動がある成果や結果をもたらすという期待。自分でも頑張れば、様々な成果が得られるという感覚。
J	エージェンシー	社会に家畜を起す力。社会の一員として、社会がより良くなるよう考え、行動していくこと。

上記A～Jのうち、お茶高の体育の授業で最も培われたものを選び、その理由を教えてください。

ありがとうございました。1週間後までに提出BOXへ必ず提出を！