

主体的に学習する面白さを味わわせ、生涯スポーツへの意識を高める体育授業の研究 —陸上競技（長距離走）の単元デザインの工夫—

身体文化系教育サブプログラム

佐藤 彩弥

【指導教員】 石川 泰成 古田 久

【キーワード】 主体性 モチベーション 長距離走 単元デザイン

1. 研究の背景

本研究は、中学校の保健体育科における生涯スポーツへの意識を高めることができる授業の単元デザインを明らかにする研究である。この研究に至ったきっかけは、大きく2点ある。1点目は筆者の教職経験の中で抱いてきた保健体育科の授業のあり方に対する疑問である。初任者の頃、先輩教員に「体育は学校の要である」と教わり、集団行動や規律を教え込む場になっていた。筆者はそれに対し、長年にわたり違和感を抱いてきた。2点目は埼玉県の問題である「体力は高いが運動好きな生徒の割合が低い」ということである。「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」から【体力合計点及び生徒質問紙】の関係を読み解くと、埼玉県の中学校2年生男子の体力合計点は43点を越えており、全国平均41.0点を上回っている。しかし、「運動やスポーツが好き」という質問に対して好きと答えたのは57%台で全国平均の60%を下回っている。女子も同様の傾向が見られ、体力合計点は全国平均を4ポイント上回るが運動・スポーツの好意度は2ポイント近く下回っている（図1.2参照）。これらを踏まえ、埼玉県教育委員会は「運動やスポーツとの多様な関わり方と関連付けた『楽しい』体育授業の視点」¹⁾を令和4年度の中学校体育の課題として挙げている。

保健体育科の教科としての目標は、生涯にわたり運動・スポーツを親しむ資質能力を養うことである。心身共に健康で文化的な生活を送るうえで、運動・スポーツに親しむ態度を学校教育で養うことは非常に大切なことだと考える。しかし、これまでの授業のやり方では、そのような資質能力の育成につなげるには課題が大きいと感じている。

そこで、生徒が主体的に取り組む単元デザインを工夫することで、研究題につながるのではないかと考えた。特に、「嫌い」「苦手」という声が聞かれやすい長距離走でその構想を作ることができたら、他の単元にも応用可能なのではないかと考えた。

2. 用語の定義

2.1 主体性

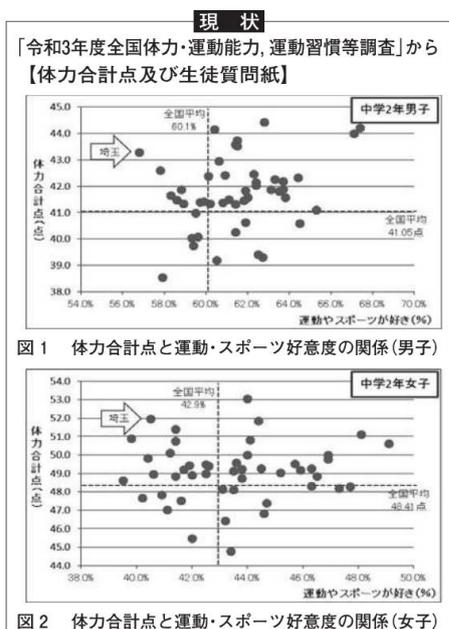
主体性は文脈により、さまざまな解釈がなされている。現行の中学校学習指導要領総則には、「主体的な学び」とは「学ぶことに興味や関心を持ち、自己のキャリア形成の方向性と関連付けながら、見通しを持って粘り強く取り組み、自己の学習活動を振り返って次につなげる学びである」と定義されている。

また、幼稚園教育要領解説第1章総説には、「幼稚園教育においては、教育内容に基づいた計画的な環境をつくり出し、幼児期の教育における見方・考え方を十分に生かしながら、その環境にかかわって幼児が主体性を十分に発揮して展開する生活を通して、望ましい方向に向かって幼児の発達を促すようにすること、すなわち「環境を通して行う教育」が基本となるのである」とある。

明鏡国語辞典では、「他から影響されることなく、自分の意志や判断によって行動しようとする性質・態度」とある。

これらを基に、筆者は本研究における「主体性」及び「主体的な学習」を、以下のように定義づけた。

「主体性」	他者や環境と関わりながら、自分の感性をもとに、自己選択・自己決定し行動していく性質・態度
「主体的な学び」	教材や他者や環境と関わりながら、自分の感性をもとに、自己選択・自己決定を繰り返す、自分の中にある価値を再構成していく学び



2.2 自己決定理論

内発的動機付けの研究で名高いエドワード・デシが提唱した理論で、動機づけには6段階あることを提示している。本研究では、これらを基にモチベーションを測る尺度を作り、生徒自身が自己評価できるようにした。詳細は5.2で述べる。

- ① 無動機付け「したくない」
言われたからしかたなくする。言われないと行かない。
- ② 外的調整～アメとムチによる動機づけ「しかたない」
報酬を得るため、もしくは罰を避けるために取り組んでいる。
- ③ 取り入れ調整～義務感による動機づけ「しなくちゃ」
周囲の評価や競争心から、言われたとおりに取り組んでいる。
- ④ 同一化的調整～必要性による動機づけ「すべき」
取り組む内容に価値を感じて、楽しくはないが自ら取り組んでいる。
- ⑤ 統合的調整～目的や価値観共有による動機づけ「しよう」
取り組む内容の意味が腹落ちしており、積極的に取り組んでいる。
- ⑥ 内発的動機付け～好奇心からの動機づけ「したい」
取り組む内容そのものが好きで、好奇心から自ら進んで取り組んでいる。

3. 学習指導要領の取り扱い

3.1 教科の目標

教科の目標は中学校教育の中での保健体育科の特性を総合的に示すとともに、小学校の体育科及び高等学校の保健体育科との関連の中で、中学校としての重点や基本的な指導の方向を示したものである。

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実現するための資質・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個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身につけるようにする。
- (2) 運動や健康についての自他の課題を発見し、合理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、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

3.2 陸上競技(長距離走)の目標〔第3学年〕

第1学年及び第2学年の基本的な動きや効率のよい動きを身につけることをねらいとした学習を受けて、第3学年では、各種目特有の技能を身につけることを学習のねらいとしている。

したがって、第3学年では、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。

(1) 知識及び技能

ア (中略) 長距離走では、自己に適したペースを維持して走ること、(中略)。

(2) 思考力、判断力、表現力等

動きなどの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、自己の考えたことを他者に伝えること。

なお、第3学年では、「運動に関する思考力、判断力、表現力等」、「体力、健康・安全に関する思考力、判断力、表現力等」、「運動実践につながる思考力、判断力、表現力等」及び「生涯スポーツの実践に関する思考力、判断力、表現力等」の中から、領域の特性に応じた思考力、判断力、表現力等の例を重点化して示している。

(3) 学びに向かう力、人間性等

陸上競技に自主的に取り組むとともに、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事、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする事などや、健康・安全を確保すること。

4. 研究の目的と方法

4.1 研究の目的

中学3年生の段階で「生涯にわたって長距離走に親しんでいこうとする態度」を育むには、どのような単元デザインを組んだらよいかを検証する。

【仮説】長距離走の学習の「楽しみ方・行い方」を自己決定する場面を保証すれば、生徒の主体性を高めることができ、生涯にわたって長距離走を親しむ態度につながるのではないか。

*ここでいう「生涯にわたる豊かなスポーツライフ」とは、学習指導要領でも明記されているように、「する・みる・支える・知る」といった関わり方であり、決して「する」のみに特化するものではない。長距離走の単元を通して、自分自身の特性と長距離走との関わり方を見つめることができ、どのような形でかかわることが自らの生活を豊かにしていけそうかを考えることが大切である。

4.2 研究の方法

埼玉県N市立A中学校で授業実践を行う。A中学校は1学年6クラスの中～大規模校である。保健体育の授業は3クラス合同・男女共修で行われており、保健体育科の教員は4名配置されている。

4.2.1 これまでのA中学校の取り組み

長距離走の学習は毎年全員必修で行っており、例年5月

頃に新体力テストの1500m/1000m走のための取り組み（4時間程度）と10月頃の陸上競技単元の長距離走（8時間程度）に取り組んでいる。単元構成は単元の目標を記録の向上を目指すものとし、その取り組みを通して課題解決のために思考・判断を促したり、仲間との協力を学んだりしている。この方法の問題点は、全員が同じ学習目標を持ち、同じ学習方法で学んでいる、という点である。特に学習の方法が選べないことで、長距離走嫌いを生み出しているのではないかと考えた。また、長距離走の学習目標を一律に「記録の更新」にしていたため、十分に長距離走の特性が味わえていたとは言い難いと考えた。

4.2.2 単元デザインの作成

【3つの特性による学習の型】

- ① 記録追求型
- ② 競争追求型
- ③ 協働追求型

学習指導要領には、『陸上競技は、「走る」、「跳ぶ」及び「投げる」などの運動で構成され、記録に挑戦したり、相手と競走したりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。』とある。また、生徒が使用している副教材『ビジュアル 新しい体育実技』（東京書籍）には、「陸上競技は走・跳・投の基本的な運動で、相手と競走したり、記録に挑戦したりするスポーツである。（中略）陸上競技は、どのスポーツにも必要な基礎的な運動要素を持っているので、運動能力の向上や体力の維持にも役立てることができる。」とある。

これらを参考に「記録を追求する面白さ」「競争を追求する面白さ」が特性として挙げられることがわかった。しかし、生徒の様子や世の中の市民ランナーの様子を見ると、長距離走を楽しむ人は決して記録や競争のみを楽しさと捉えているのではなさそうである。筆者は、走ることで心身の心地よさを感じることに楽しさになっていたり、一緒に走る仲間との交流が楽しさとなっていたりするのではないかと考えた。本研究を進めるにあたり、体づくり運動の「動きを持続する能力を高めるための運動」と陸上競技の「長距離走」とを混同しないためにも、「走ることで心身の心地よさを感じる楽しさ」はあえて取り上げないこととした。そして、仲間との交流に重きをおく「協働を追求する面白さ」を第3の特性とすることとした。

【コンセプト】

長距離走の様々な特性を味わい、その特性の追求の仕方を自分で選んで決められる＜自己決定＞→やりがいを感じられる長距離走

【条件】

生徒が「長距離走の授業が、これまでと違って面白い！次の授業が楽しみだ」と感じられること

以上を踏まえ、図3の単元計画を作成した。

4.2.3 授業実践

令和4年10月～11月、全10回の授業を行った。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	オリエンテーション 記録追求型	競争追求型	協働追求型	自分の強みと学び方の学習	自分の強みと学び方の学習	オリエンテーション	自分の強みと学び方の学習	自分の強みと学び方の学習	自分の強みと学び方の学習	自分の強みと学び方の学習
	・単元の進め方 ・記録づくりに ついて ・事前アンケート の記入	・1000mTT	・動かし型長 距離走の実施	・バシユート型 長距離走の実施	・記録追求型 競争追求型 協働追求型	・記録追求型 競争追求型 協働追求型	・前半のまとめ振り返り ・学び方の再選択 ・練習計画の作成	・記録追求型 競争追求型 協働追求型	・記録追求型 競争追求型 協働追求型	・1000mTT ・事後アンケート の記入
ない		長距離走の特性・面白さを味わう <記録・競争・仲間>			【共通課題】 目標タイムを達成するペース配分を、自分に合わせて設定し、それを達成するために必要な技能を身につけられること					
指導内容	学習の見直しを持つ 目標づけについて知る	タイムの計画 ラップタイム計算 負荷することの 面白さ 分析 「穴」による7分 の記録	駆け引き型 の行い方の理解 勝負することの 面白さ スピードの確保 ペースの調整 モチベーション	行い方の理解 勝負することの 面白さ 協力・伝え合い 競走の姿勢 競走の姿勢	グループの確認 練習の選択 練習の選択 練習の選択 練習の選択 練習の選択	自主的な練習の 実施 練習の選択 練習の選択 練習の選択 練習の選択	○「長距離走の面白 さ」の再確認 →3種類の動画 から選択する型を 選ぶ ・練習計画を立てる			メタ認知 学んだことを画 面づける →パワーポイント 課題

図3 単元デザイン

5. 研究の実際

5.1 生徒の実態

A市立N中学校3年生（6クラス238名）を対象とした。授業は3クラスずつで行われ、どちらのクラスも同じ内容を同じ日にちに行った。

5.1.1 事前アンケートより

5.1.1.1 長距離走は好きですか

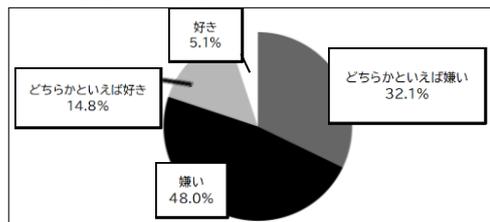


図4 事前アンケートの結果

長距離走は好きかどうかのアンケートを取ったところ、「好き」「どちらかといえば好き」と答えた生徒が19.9%、「どちらかといえば嫌い」「嫌い」と答えた生徒が80.1%であった。また、好きな理由・嫌いな理由を自由記述により回答してもらい、筆者がカテゴリー分けした。（表1参照）

表1 長距離走が好きな理由・嫌いな理由のカテゴリー一覧

好き・どちらかといえば好き	名	どちらかといえば嫌い・嫌い	名
記録が出る	8	疲れる	60
走るとスッキリする	7	しんどい・苦しい・きつい	39
達成感が得られる	5	辛い	26
身体を動かすこと・走ることが好き	5	長距離走が苦手	20
長距離走が得意	5	走るのが嫌い	10
体力は大切	4	時間・距離が長い	5
部活動でやっているから	3	意味がわからない	4
一定のペースで走れるから	2	みんなに見られながら走るのが嫌	4

「好き」「どちらかといえば好き」な理由には、向上心や爽快感、達成感を挙げる者が多く、「どちらかといえば嫌い」「嫌い」な理由には、身体的・精神的苦痛や劣等感、走ることそのものが嫌い等にカテゴリー分けされる記述が多くみられた。

5.1.1.2 これまでの長距離走の学習で学んだこと

自由記述により、「これまでの長距離走の学習で何を学んできたか」を聞いた。そして、筆者が記述内容をカテゴリー分けした。（表2参照）

表2 これまでの長距離走で学んだこと

カテゴリー	内容	名
精神面	粘り強さ・忍耐力	65
	達成感	10
	苦手なことから逃げない	3
	楽しさ	3
体力	体力向上・体力の大切さ	26
	全身持久力	6
	日々の運動の大切さ	2
	自分の体の状態	1
走り方	走り方（呼吸・フォーム）	21
	ペースが大切	18
	リズム感が大切	1
協働	仲間との協力・助け合い・応援	7
思考	スポーツで頭を使うこと	3
学んだことはない。		24

表2から、生徒は長距離走の学習を通して、精神面、なかでも粘り強さや忍耐力を学んできたと感じている傾向が強いことがわかる。また、体力の大切さや走り方（呼吸・フォームなど）を学んだと答える者も比較的多かった。また、特筆すべきことは24名の生徒が「学んできたことはない」と答えたことである。この回答は生徒の本心を突き付けられたようで、筆者自身もこれまでの実践を振り返り、大いに反省するものであった。

5.2 モチベーションの自己評価

生徒には毎時間、授業前・授業後のモチベーションを自己評価し、Google Formで報告してもらうようにした。生徒が答える際は、エドワード・デシの自己決定理論に基づく6段階を設定し、選択式で答えることにした。また、表記については、斉藤（2021）⁵⁾を参考に、生徒にわかりやすい言葉に置き換えた。（表3参照）

表3 生徒に提示したモチベーションの6段階

【自己決定理論】	【実際に提示した言葉】
無調整	やりたくない
外的調整	しかたないから、やるか
取り入れ調整	やらなくちゃ
同一視的調整	必要だから、やろう
統合的調整	よし、やろう
内発的調整	走りたい！

5.3 パフォーマンス課題

パフォーマンス課題とは、西岡ら（2019）によって提唱された、「深い学び」を実現するために、教科における「本質的な問い」に対応させた課題である。「本質的な問い」とは、教科の本質を見極めるようなことを促すような問いである。また、パフォーマンス課題とは、複数の知識やスキルを総合して使いこなすことを求めるような複雑な課題である。

本研究では、『自分そっくりの後輩「リトル〇〇」に向けて、長距離走の魅力伝え、自分に合った関わり方を教えてあげよう！！』という課題を出し、生徒はGoogle スライドにまとめることとした（図4参照）。この課題設定の

ねらいは、自分自身のモチベーションの変化を客観的に振り返り、何が変化のきっかけとなったのかを分析できるようにすること、また、それを基に自分に合った長距離走との関わり方を考えることである。

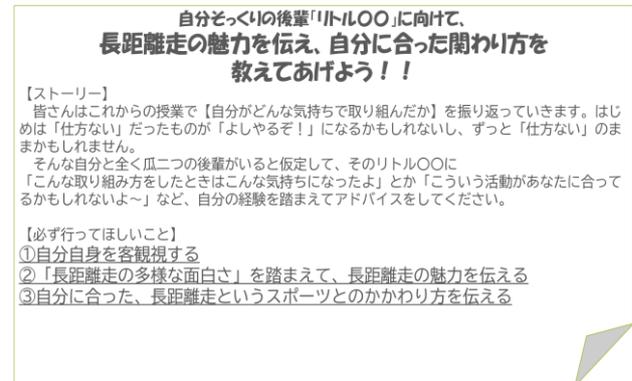


図4 生徒に提示したパフォーマンス課題の内容

5.4 授業実践

5.4.1 単元前半

第1時にオリエンテーションを行い、第2～4時は一斉指導にて「記録追求型」「競争追求型」「協働追求型」の授業を行った。具体的に行った活動は以下のとおりである。

【記録追求型】

男女ともに1000m走のタイムトライアルを行った。このタイムトライアルの結果を基に、設定ペースを決めたり、競争追求型のグループ分けをしたりすることを事前に伝えた。

生徒の授業前のモチベーションは低いものが多く、その主な理由は「辛い」「いつもとやっていることが同じでつまらない」といったものが多かった。（図5参照）

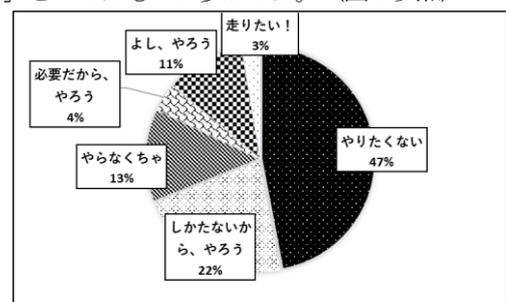


図5 記録追求型の授業前のアンケート結果

【競争追求型】

高嶋ら（2017）の先行研究を基に、競争相手との駆け引きを主題化した長距離走のレースを考案した。

多くの生徒は、長距離走において駆け引きを行う楽しさに気づくよりも前に「単調できつい」というネガティブなイメージを持っている。そこで、こうしたイメージにとらわれずゲーム感覚でレースに取り組むことを可能にするために、追い越しを規制する「制限区間」を設けた。（図6参照）また、男女混合で1000m走のタイム順に10人前後のグループに分けた。そして、600mを2本行うこととした。

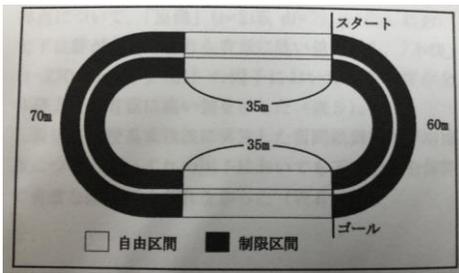


図6 本授業実践におけるレースで用いたトラック

生徒はこれまで取り組んだことのない教材であったため、期待を持って取り組む生徒が多かった。(図7参照)

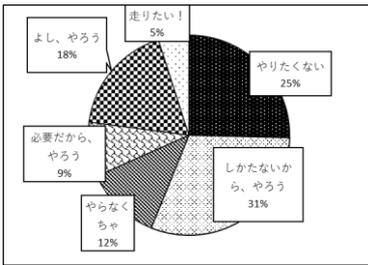


図7 競争追求型の授業前のアンケート結果

【協働追求型】

澤崎 (2013) の先行研究を参考に、「集団で走る」といった視点で教材化されたパシュート走に取り組んだ。集団で走ることにより、一人一人の走りに注目が集まることが少なく、全員が同じペースで走るため、より一体感を持ちながら取り組めることを期待した。

＜パシュート走の主なルール＞

- 1) 男女混合で5人班を作り、常に3人が固まって走る。交代のタイミングは各班で設定する。
- 2) 個人記録の200mラップタイムの5人の平均を班の基準タイムとする。
→目標タイムを自分たちで設定し、いかにそこに近づいていけるかを試行錯誤する。
- 3) 走る距離によって最低周回数を設け、必ず全員がそれをクリアすることとする。

協働追求型に対する生徒のモチベーションは、他の2つの型に比べてとても高いものだった。特に授業後の感想では23%の生徒が〈走りたない!〉という内発的動機付けの段階に達していた(図8参照)。これは教材そのものの面白さを表しているものと考えられる。

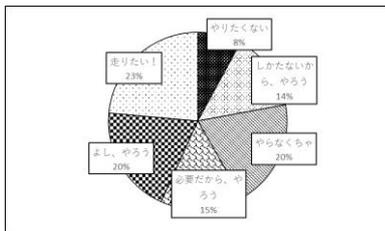


図8 協働追求型の授業後のアンケート結果

5.4.2 単元中盤

前半で3つの型すべてを経験して、生徒が「さらに面白さを追求していきたい型」を自己選択することとした。生徒はGoogle Formsで回答し、人数に偏りがあっても希望が通ることとした。5時間目および8時間目の2回、選択でき

ることとし、同じ型を選んでも変更してもよいこととした。(表4参照)

表4 生徒が自己選択した学習の型の割合

	記録追求型	競争追求型	協働追求型
5時間目	14.1%	12.7%	73.2%
8時間目	14.2%	13.7%	72.1%

また、生徒がそれぞれの型を選んだ主な理由は、以下のとおりである。

【記録追求型】

- ・自分の成長を見たいから。
- ・とにかく自分を追い込んでタイムを縮めるのが面白そうだから。
- ・友達に合わせるのではなく、自分自身やタイムと向き合えるから。

【競争追求型】

- ・駆け引きが楽しいし面白かったから。
- ・相手に対しての戦略を練るなど、頭を使うところが面白いから。
- ・レース(単元最後のタイムトライアル)でもいつペースを上げるかなどがタイムにかかわると思うから。

【協働追求型】

- ・友達と走るの、長距離走が嫌いでも頑張れると思うから。
- ・仲間と協力して一緒に走ることによって、団結したり体力がついたりすると思うから。
- ・競う人がいないことで気楽で楽しくできると思うから。

5.4.3 単元後半

8時間目、9時間目では、5・6時間目と同様に自分が選んだ型での学習を行った。10時間目には1000m走のタイムトライアルを行い、知識・技能の学習課題である「目標タイムを達成するためのペース配分を、自分に合わせて設定し、それを達成するために、必要な技能を身に付けられたかどうか」を確認した。そして、パフォーマンス課題により、自分自身の学びを振り返る活動を行った。

6. 結果と考察

6.1 生徒のアンケート調査について

6.1.1 単元全体の推移

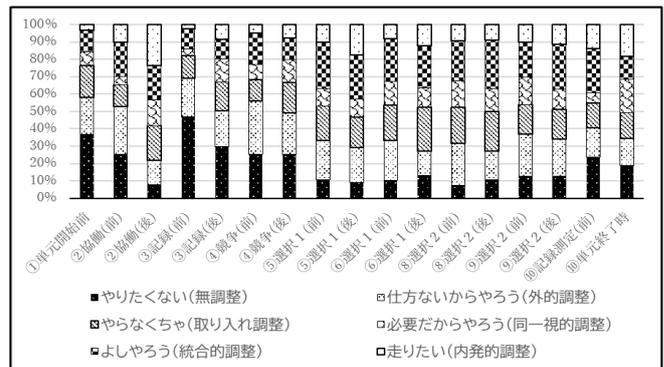


図9 単元全体を通した、集団全体のモチベーションの推移

図9より、以下のことがわかる。

- ・記録を計測する前【③(前)、⑩(前)】に「やりたくない(無調整)」と感じる生徒の割合が増えた。
- ・協働追求型(パシュート走)に取り組んだ後【②(後)】に顕著に「走りたい(内発的調整)」と感じる生徒の割合が増えた。
- ・学習の型の選択が始まる場所【⑤選択1(前)】で「やりたくない(無調整)」の割合が減り、「よしやろう(統合的調整)」の割合が増えた。

これらをさらに考察していくために、選択した型ごとのモチベーションの推移を比較した。1回(単元開始前)、5回(1回目の型の選択)、8回(2回目の型の選択の学習を実施した後)、10回(単元終了時)を抽出した。

6.1.2 選択した学習の型ごとの結果

6.1.2.1 記録追求型

図10より、第5回の授業で記録追求型を選択した生徒群は、単元開始時に「よしやろう(統合的調整)」の段階の生徒が最も多かった。よって、もともと長距離走に対して意欲のある生徒が多くいたことが推察される。

また、学習を進める中で内発的調整の割合が増え、単元終了時には統合的調整と内発的調整の段階の生徒が半数を越えていた。

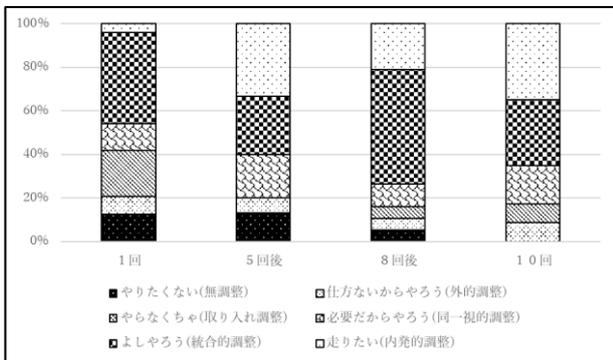


図10 記録追求型を選択した生徒のモチベーション推移のグラフ

6.1.2.2 競争追求型

図11より、競争追求型を選択した生徒群は、単元開始時に「やりたくない(無調整)」「仕方ないからやろう(外的調整)」の割合が6割近くおり、必ずしも長距離走に意欲的な生徒だけが集まっていなかったことが推察される。けれども、第5回目の授業終了時に「走りたい(内発的調整)」と答えた生徒が最も多く、学習内容そのものの面白さを感じられたことが推察される。単元終了時も内発的調整の段階の生徒が4割を超えた。

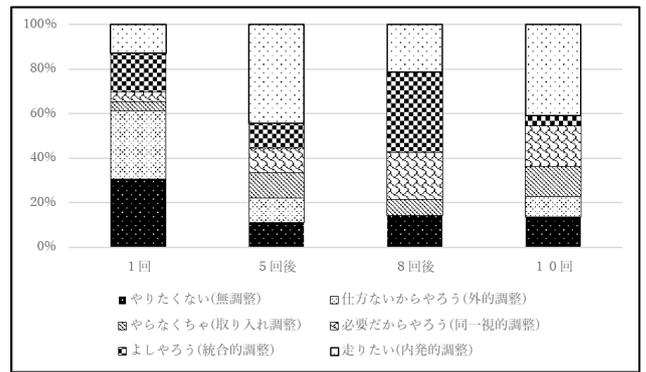


図11 競争追求型を選択した生徒のモチベーション推移のグラフ

6.1.2.3 協働追求型

図12より、協働追求型を選択した生徒群は、単元開始時に4割以上「やりたくない(無調整)」と答えており、長距離走に対して意欲的でない生徒が多かったことがわかる。その後、学習が進む中で、「やらなくちゃ(取り入れ調整)」、「よしやろう(統合的調整)」といった割合が増えてきた。単元終了時には、他の群に比べて「やりたくない(無調整)」の割合が多いが、どのモチベーションの段階の生徒もほぼ均等な割合であった。

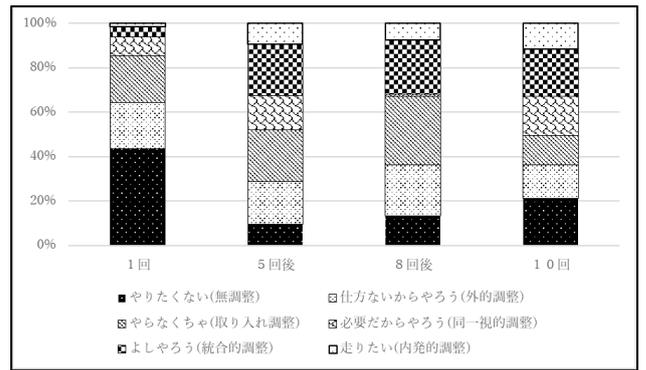


図12 協働追求型を選択した生徒のモチベーション推移のグラフ

6.1.3 選択した学習の型によるモチベーションの推移

モチベーションを従属変数とした学習の型(記録追求型、競争追求型、協働追求型)×測定時期(1.単元開始時、2.第4回終了時、3.第5回終了時、4.第8回終了時、5.単元終了時)の分散分析を行った。その結果、交互作用効果は有意ではなかった($F(8, 192)=.829, p>.05$)。学習の型の有意な主効果が認められた($F(2, 48)=4.308, p<.05$)。Bonferroniの方法で多重比較を行った結果、記録追求型は協働追求型よりモチベーションの値が有意に高かった。競争追求型は記録追求型、協働追求型それぞれに有意差はなかった。測定時期の有意な主効果が認められ、単元開始時よりも単元終了時の方が有意に高かった($F(4, 192)=3.720, p<.01$)。そのため、全体としては学習方法の選択・自己決定により授業回数が増えるほどモチベーションの値が高くなる(図13参照)。

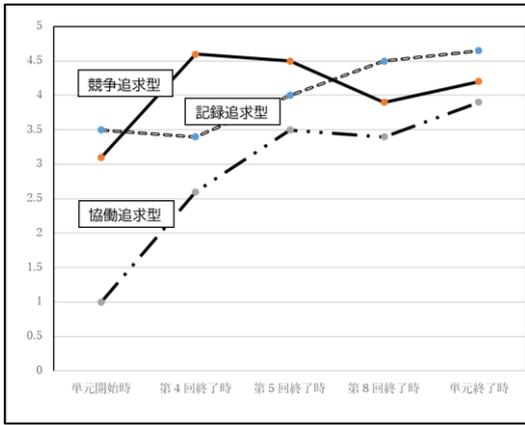


図13 選択した学習の型によるモチベーション平均値の推移のグラフ

6.2 質的考察

実際に生徒がどのようなモチベーションの変化を経て、学びを価値づけたのかを知るために、一人の生徒（Aさん）を対象とし、アンケートの推移とパフォーマンス課題を見た。Aさんは単元初めのアンケート調査で、体育の授業はどちらかといえば好きだが、長距離走は嫌いだと答えていた。その理由は、疲れるからと回答していた。モチベーションは「仕方ないからやろう（外的調整）」の段階で、「成績に関わるからやらなくては行けない」と捉えていた。第2回～5回の授業開始時は「（授業だから）仕方ないから、やろう」と感じていたが、授業後は「やらなくちゃ（取り入れ調整）」と一段階上がっていた。

学習の型は2回の選択とも「協働追求型」を選択した。その理由には「友達と協力することで長距離走を楽しめそうだったから」と答えていた。第8回、第9回のアンケートを見ると、モチベーションの段階は「やらなくちゃ（取り入れ調整）」で変化はないが、理由が「仲間と走るのが楽しい」と仲間の存在がモチベーションの向上に影響を与えていることが推察される。（図14参照）

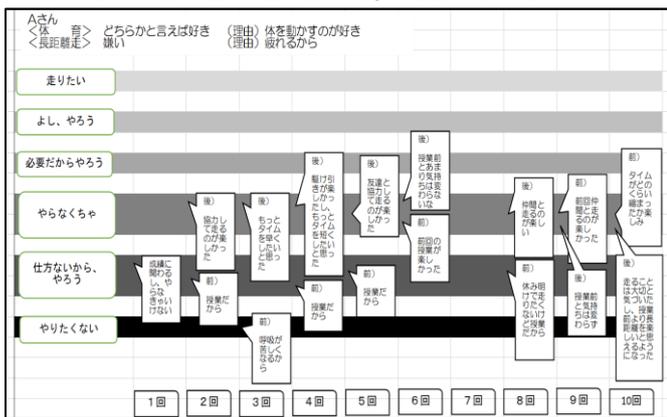


図14 Aさんの単元を通したモチベーションの推移

Aさん自身が作成したパフォーマンス課題（図15参照）を見ても、「仲間の存在」が「もっと走りたい」や「もっとタイムを短くしたい」と思わせたことが読み取れる。

Aさんは長距離走の学習を行い、「気持ちの変化があり、長距離走に対する考え方が変わったが、苦手なのは変わらなかった」と述べている。だからこそ「サポートする

ことが自分には向いていて、サポートをしているうちに自分も走ってみようと思えるようになったらいい」と、今後の長距離走との関わり方について述べている。このことから、自分に合った型で学習を進め、過程を振り返ることで、自分自身の特性について考え、学習前より肯定的に長距離走について捉えられるようになっていくことが推察される。

やりたくない→やらなくちゃ～長距離走は一人で走るものではない!～

〈自分の気持ちの変化〉
長距離走はもともと苦手で授業前は、疲れるししんどいからやりたくないと思っていました。最初のタイムトライアルのときは気持ちの変化がなかったけど、自分の好きな型を選べるようになって、やってみようと思いました。私は〈協働追求型〉を選びました。仲間と協力して走っていると次第に長距離走が楽しになっていきました。協働追求型をやっていて、仲間と走りたい、もっとタイムを短くしたいと思うようになりました、気持ちがやりたくないからやらなくちゃに変化していきました。

[あなたに合った長距離走との関わり方]
支える
気持ちの変化があって、長距離走に対する考え方が変わったけど、長距離走が苦手なのは変わりませんでした。なので私は、サポートするのが自分に向いていて、そしてサポーターをしているうちに自分も走ってみようと思えるようになっていいと思います。

図15 Aさんが作成したパフォーマンス課題

6.3 事後アンケートより

6.3.1 長距離走は好きですか

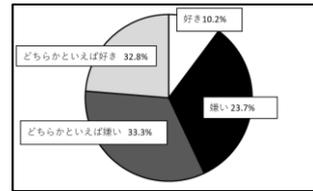


図16 事後アンケート①の結果

事前アンケートと同様に、長距離走は好きかどうかのアンケートを取ったところ、「好き」「どちらかといえば好き」と答えた生徒が43.0%、「どちらかといえば嫌い」「嫌い」と答えた生徒が57.0%であった。事前アンケートと比較すると、「好き」「どちらかといえば好き」と答えた生徒が23.1%増加した。（図16参照）

6.3.2 学習の型が選べることが学習意欲に影響を与えたか

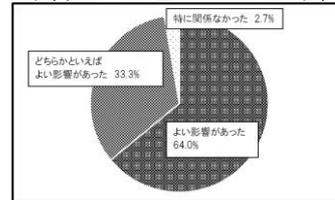


図17 事後アンケート②の結果

「学習の型が選べることは、長距離走の学習に影響を与えたか」という質問に対しては、「よい影響があった」と答えた生徒が64.0%、「どちらかといえばよい影響があった」と答えた生徒が33.3%であった。（図17参照）好意的に答えた生徒の理由は、「強制的でないから楽しかった」「自分で選んだものだから頑張ろうと思った」というものが多かった。

7. 研究のまとめ

本研究は、中学校の保健体育科における生涯スポーツへの意識を高められる授業の単元デザインを明らかにすることを目的に行われた。「苦手」「嫌い」の声がよく聞かれ

る長距離走を、生徒が主体的に学習する面白さを味わえる単元デザインで学ぶことで、長距離走に対する意識が変わり、生涯スポーツへの意識が高められるのではないかと考えた。

主体的に学習するために、学習の「楽しみ方・行い方」を自己選択・自己決定できる場面を設定した。これまで筆者自身が行ってきた長距離走の授業では「記録の向上」に重きが置かれ、授業の工夫も記録を向上させるための様々な学習内容の工夫に偏っていた。そのため、共通の学習課題（目標タイムを達成するペース配分を、自分に合わせて設定し、それを達成するために必要な技能を身に付ける）はあれど、学習の仕方を生徒に自己選択する機会を与えることは初めての挑戦であった。

「学習の型が選べる今回のような授業は、長距離走の学習意欲の向上に影響があったと感じられたか」という質問に対し、9割以上の生徒が「とても影響があった・どちらかといえば影響があった」と答えた。そして、モチベーションの推移を見ても、はじめに比べて向上していく様子が見て取れた。

できることならば一人ひとりの生徒に合わせた個別最適な学びができることが望ましい。けれども、授業のマネジメント等から考えて、それが難しい場合もある。そのような中でも、いくつかの選択肢を設け、生徒の自己選択・自己決定を保障するだけでも、主体性の担保につながるのではないかと考える。それは小さなことかもしれないが、「やらされている体育」からの脱却につながるだろう。

また、今回特性を吟味した上で「記録」「競争」「協働」と3つの面白さから学習の型を設定した。授業実施前の予想では、「協働追求型」をほとんどの生徒が選択し、特に「記録追求型」は選択する生徒がいないのではないかと考えていた。けれども、1回目・2回目の選択とも、14%ほどの生徒が選択していた。「競争追求型」はそれよりやや少ない、12%程度の生徒が選択した。このことから、生徒によって志向はさまざまであることが、改めて確認できた。

本研究を通して、生徒の自己決定を保障した単元デザインで学ぶことは、生徒のモチベーションを高めることが明らかになった。これまで長距離走の学習というと、記録を向上させるための試行錯誤や努力を求めてきたところがあったが、教員側の教材観・指導観を見直す必要があることを改めて感じた。長距離走の特性を踏まえ、さまざまな特性の味わい方ができる単元デザインが必要であることが推察される。

8. 今後の課題と展望

本研究および検証授業については、中学3年時の10時間のみで単元前半に長距離走の様々な特性を味わう一斉学習を行ってから、後半に自己選択・自己決定を重視した活動を行った。そのため、特に単元後半の学習が十分に深められたとは言い難い。中学3年時に、生涯スポーツにつながるための資質能力を育てようとするのであれば、1・2年

次に長距離走の多様な面白さを味わう経験を積める学習をし、3年次に学習の型を選択、練習計画の作成・実行・再検討等、より探究が深められるなど3年間を見通して系統立てた単元の作成が必要である。以下に、筆者が考えた3年間を見通した単元構成例を提示する。

1年次	記録追求型、協働追求型（ペースの作り方、仲間との声のかけ合い方などを学ぶ）
2年次	記録追求型、競争追求型（駆け引きを学ぶ）
3年次	単元冒頭から型の選択、探究活動の充実、振り返り（パフォーマンス課題）の充実

今後は、上記に提示した3年間を見通した系統的な単元構成を他の領域の単元でも積極的に実施していく。そして、生涯にわたって運動・スポーツに親しみ心身ともに健康に生きていく力を育めるよう、生徒の自己選択・自己決定を大切に、主体性を発揮できる保健体育科授業を研究・実践していく。

謝辞

本研究の遂行にあたり、指導教官として終始多大なるご指導を賜り、また学業と家庭の両立を支援していただいた石川泰成教授に深謝の意を表します。また、古田久准教授には、本論文の作成にあたり適切なお助言を賜り、深謝致します。そして、研究室の皆様ははじめ教職大学院で共に学んだ皆様には、いつも温かく支えていただき、幅広い視点からの示唆をいただいたことに厚くお礼を申し上げます。最後に、本研究の実践にご協力いただきましたN中学校の教職員の皆様、生徒の皆様へ感謝の意を表します。

引用・参考文献

- 1) 埼玉県教育委員会 (2022) 令和4年度 学校体育必携 第63号, p24
- 2) 文部科学省 (2017) 中学校学習指導要領 (平成29年告示) 解説 保健体育編
- 3) 岡出美則ら (2021) ビジュアル新しい体育実技 東京書籍, p.58
- 4) エドワード・L・デシ (1999) 人を伸ばす力. 新曜社
- 5) 斉藤徹 (2021) だから僕たちは組織を変えていける やる気に満ちた「やさしいチーム」の作り方. クロスメディア・パブリッシング, p.146-147
- 6) 西岡加名恵・石井英真 (2019) 教科の「深い学び」を実現するパフォーマンス評価 「見方・考え方」をどう育てるか. 日本標準, p.10-18・122-135
- 7) 高嶋香苗・渡辺輝也・周東和好 (2017) 競争相手との駆け引きを学ぶ長距離走の新しい学習過程の提案. 体育学研究, 62:49-70.
- 8) 松本佑介・齋藤一彦・白石智也 (2020) 中学校体育における「駆け引き型長距離走」が生徒の態度に及ぼす効果の検討. 広島大学大学院人間社会科学部研究科紀要「教育学研究」, 第1号 2020: 128-135.
- 9) 澤崎弘英 (2013) グループの仲間と協働で取り組み、自分の学びにつなげる - 団体戦で取り組む「長距離走」の授業 (第2学年) - 福井大学教育地域科学部附属中学校 研究紀要, 41: 135-141