

生涯スポーツへの接続を見据えた種目選択制体育

保健体育科 丸 山 実 花

従来、体育における種目選択制は生徒の興味・関心を高めることを目的として導入されてきたが、技能習得とのバランスがとれないことで、必ずしも豊かなスポーツライフの形成に十分寄与していないという課題が指摘されている。本校では教員が種目を決めるのではなく、生徒が主体的に選んだ種目が1授業で複数展開される形式をとり、種目や「公式」ルールにとらわれない柔軟な指導を重視し、生徒の困り感に応じた用具の工夫や活動形態の調整を行いながら授業を運営している。第27回公開教育研究会では、仲間と試行錯誤しながら取り組む様子を通して、多様な関わり方を認める種目選択制が、生涯にわたり運動に親しむ態度の育成に有効であるかを考えた。その内容と合わせて報告する。

〈キーワード〉生涯スポーツ 運動参加 技能 体育嫌い 運動嫌い

1. はじめに

1980年頃から種目選択制の体育が取り入れられるようになり、文部省（1994）によると1994年時点で全国の高等学校体育の授業で選択制授業を導入しているのは83.7%であった。現在も多くで、特に3年生の体育の授業では取り入れられていることと推測される。

入口ら（1984）によると、大学生のスポーツ参加を促す要因として、大学入学以前までスポーツに対する愛好的態度を身に付けているかどうか、特に高校卒業時までに最低一種目は得意なスポーツの技能を身に付けておくことが必要であるという。小学校からの段階的な指導に加えて、高校体育での種目選択制の導入についても積極的に取り組むべきだと述べている。しかし坪井（2022）は、種目選択制授業を経験した卒業生に対して質問紙調査を実施し、当時の選択制授業が豊かなスポーツライフの実現には十分に寄与していなかったと指摘している。生徒の興味・関心に応じた種目を選ばせ、学習意欲を高めることが結果的に有能感を高めることにつながっていくことが目指されていたが、技能向上を実感できるところまでは至らなかったことが要因であると考察している。

本校の体育の授業においては、卒業時を見据え、生徒が生涯にわたり運動やスポーツに親しみ、場所や相手を問わず主体的に運動に参画し、その楽しさを享受できる資質の育成を目指している。そのため、スポーツに対する肯定的態度を涵養し、生涯スポーツへの接続を志向した種目選択制の在り方を追求している。

2. 指導の工夫

本校の種目選択制の授業についての概要は佐藤・丸山（2023）を参照されたい。これまでの調査（佐藤・丸山，2023）で本校の種目選択制の授業では、お茶の水女子大学コンピテンシー育成開発研究所（以下、ICD）コンピテンシーがまんべんなく育成されたと生徒が実感していることがわかっている。また、本校の3年間の体育の授業では「協働性」、次いで「省察的思考力」「内的統制感」（いずれもICDコンピテンシー）が育成されたと生徒は実感している（丸山・河西，2024）。ただし、これらが生涯スポーツにつながっていくかどうかの検証はされておらず、今後の課題である。

種目の選択は、理論上はあらゆるスポーツから選択可能とすることで生徒が自身の興味・関心に基づいて

選択できる幅を確保している。その結果として、生徒は運動や体育に対するモチベーションを維持したまま授業に参加できていると考えられる。ただし、球技のように一定数以上の参加人数によって活動の充実度が高まる種目も存在する。そのため、人数構成が活動の質に影響を及ぼす可能性については事前に説明を行い、生徒の適切な選択を促している。

2024 年度に実施した体育で選択した種目の理由（複数回答可、選択した種目数（最大 4 種目）分だけ回答）について尋ねた結果を以下に示す。

表 1 2024 年度 3 年生種目選択制体育終了後のアンケート
「今回の種目を選択した理由を教えてください。（複数選択可）」の結果（延べ人数）

①その種目が楽しいから	238
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	155
③自分の技能に自信があるものだったから	98
④自分ができそうな種目がそれしかなかったから	22
⑤これまでの体育の授業等で経験があったから	188
⑥新しい種目へ挑戦したい気持ちがあったから	123
⑦良い評価を得られる種目を選びたかったから	13
⑧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	73
⑨その他	63

前期にインディアカを選択し、取り組んでいる人の姿を見て、楽しそう、やってみたいと思ったから、健康に良さそう、私の推しがサッカーをやっているから、自分の得意のスポーツといえるように極めたい部活で築いてきた感覚を忘れたくなかった、テニスのサーブをかつこよくきめてみたかったから など

また、授業中も過度に特定の種目にとらわれないための意図的な指導を行っている。いわゆる種目の「公式」とされるルールや用具に限定して活動を構成することは、生涯スポーツの理念から乖離する可能性があると考えられる。特に、そのような固定的枠組みは技能の習得を過度に重視する傾向を助長しやすい点が課題である。このような問題意識のもと、授業においては生徒の困り感に応じた柔軟な対応を重視している。具体的には、新たな用具の導入を提案することや、あえて奇数人数となる状況を設定することで活動形態に変化を持たせる等の工夫を行っている。これらの取り組みにより、生徒が多角的な視点から運動を捉えることを促している。

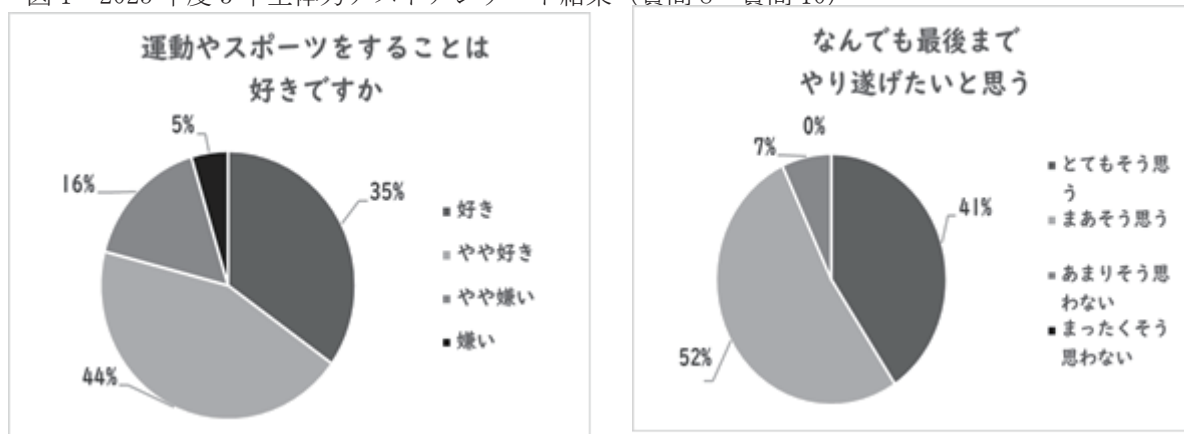
その他、生徒が自分たちで授業を組み立てていくためのヒントとなるような教材を複数用意したり、学習カードのコメントも 1 つのフィードバックとして効果的になるように、問いかけるコメントを心掛けておこなったりする等をして、生徒に任せきりにならないような指導の工夫を行っている。

3. 授業

3.1. 生徒の様子

入学時には運動やスポーツ、体育に対してマイナスなイメージを持っている生徒も少なくなく、運動技能は高くない。しかし高校生活を経ていく中で少しずつ解消されていくのか（図 1 左）、最近では昼休みに運動を楽しむ姿も見られるようになった。体育の授業では、諦めずに何度も繰り返し粘り強く取り組むことを大切にしており、生徒はその結果として技能上達をすることができるということも理解しているせいか、どのようなことにも挑戦して取り組み続ける姿が見られる（図 1 右）。また、クラスやグループの仲間に教えること・教わることに對して非常に前向きで、授業中に互いにやりとりすることに積極的である。

図1 2025年度3年生体力テストアンケート結果（質問8・質問10）



公開したクラスは全体的に体育に意欲的で、前向きに取り組む生徒が多い。体力的に運動に追いつけないことがあるものの、毎時間汗を流しながら楽しんでいる。体育祭の練習などでは、複数の生徒が主体となって取り仕切りながら、協力して運営する姿がみられた。個々の意見を尊重しながらも、まとまる時には団結して力が発揮できるクラスである。

3.2. 指導案（本時の内容）

(1) 本時の目標（ねらい）

体育の見方・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、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を育成することを目指す。

(2) 本時の展開

時間	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価規準 (評価方法)
導入 2分	(用具などの準備) ・集合、整列、挨拶	・出欠確認、体調確認	
展開 43分	種目ごとに準備運動のち、自分たちの課題に応じた活動をそれぞれおこなう ・ピククルボール 8名 ・バドミントン 8名 ・卓球 6名 ・ドッジボール 14名 ・テニス 2名 ・縄跳び 1名 雨天時は場所を相談する	・生徒の活動を適宜巡視し、以下のことに気を配る。 ・安全／健康の確保 ・生徒の活動の価値づけ ・生徒の困り感の可視化	観察・参与
まとめ 5分	・用具などの片付け ・学習カードの記入	・終了5分前の声掛け ・片付けなどの見守り	

※当日は WBGT と欠席の都合で、テニスは実施されなかった。

4. 研究協議の記録

研究協議は班ごとに分かれて、本授業の在り方を捉えなおすとともに各学校での指導の現状を共有し合った。それらをまとめると、次の3つの観点に議論が絞られていた。

4.1. 1人で取り組む個人種目について

今回の種目選択制体育の授業では、縄跳びに取り組む生徒が1名おり、体育館から少し離れた玄関ポーチで活動していた。参会者が勤務していたA高校では、種目選択制を導入しているものの、個人では成立しにくい種目を選択させることで、協調性や協働性の育成を図っているという。実際、本校の生徒も協働的な活動の中で得られる学びを理解しており、大人数で取り組む種目を好む傾向が見られる。

もちろん、本授業においても他者と協力しながら活動を進めることは重視している。しかし一方で、生徒の中には将来、1人で黙々と運動に取り組みたいと考えるタイプもいるのではないかと感じている。今回、縄跳びを選択した生徒は「三重跳びを成功させる」という明確な目標を持ち、自主的に取り組んでいた。このように、生徒の強い意欲や目標に応じて挑戦の場を提供することも、選択制授業の重要な意義の一つであると考えている。また本校は2年生から3年生になるタイミングでのクラス替えは行われていない。そのため、新しい仲間と何かを築いていこうとする時間よりも、それぞれの将来に向けた活動へ目を向けていく選択ができる環境にあるのかもしれない。1人で種目をやり通すことは、モチベーションの低下ややることのマンネリ化などで難しいこともあるが、その困難を超えていくための自己調整力や継続的に取り組む態度の育成につながるものであると捉えている。

なお、この生徒は同時期のもう一つの選択種目としてジョギング&ウォーキングを選んでおり、その際には友人と共に歩いたり走ったりする様子がみられていることを申し添える。

4.2. 技能の評価について

「技能の習得はどのようにさせているのか」「技能はどのように評価しているか」といった質問が出された。B高校では、生徒に「技能テスト」を課して「●球返球出来たら」「このラインを越えたら●点」といった明確な数値に基づいて、生徒の技能を評価しているという。

本校の種目選択制の体育では、積極的に教員が技能を指導することはない。危険な場合や何から手を付けてよいかわからない場合には最低限必要な技能は教えることもあるが、基本的には生徒たち同士で技能を習得できるようになっていってもらいたいと考えている。

評価項目については、授業初回のオリエンテーションにおいて生徒に提示しているものの、従来の技能テストによって測定可能な能力は、運動に関わる資質・能力のごく一部に過ぎないと考えている。例えば、バスケットボールを選択した生徒に対して「3分間で何回シュートが成功するか」といった課題を設定した場合、測定されるのは主としてシュートの正確性や反復能力といった限定的な技能にとどまる。しかし、このような数値化された結果が、生徒が将来的に他者とともにバスケットボールを楽しむために必要な能力を十分に反映しているとは言い難い。シュートの成功は得点に直結し、達成感や喜びを生む要素となり得るが、実際の運動場面においては、他者との協働、状況に応じた判断など複合的な要素が作用しており、それらを含めてこそ体育の技能が構成され则认为する。したがって、技能の一側面のみを抽出して評価することは、学習の本質を捉えきれない可能性を内包していると考えている。

また、技能に限らず、「種目のルールは誰が教えるのか」という点についても同様の考え方に基づいている。一般に流通している「公式ルール」に過度に依拠することを避けつつ、活動の目的や参加者の実態に応じて柔軟に解釈・再構成していくことを重視している。その過程において、生徒自身が当該種目の成立条件や本質的要素を捉え直し、「何をもってその種目たり得るのか」を主体的に探究することを促している。このような学びは、単なる知識や技能の習得にとどまらず、生涯スポーツへも寄与するものと考えている。

4.3. 指導と放任のバランス

「茶化しなどもなく、誰でも話し合えるような雰囲気はどのように醸成されているのか？」という質問をいただいた。この種目選択制体育は、公開した1時間で完結するものでもなく、また、体育の授業だけでで

きることはない。入学した時から3年生になったときを見据えて、体育の授業で話をする時間を設けたり、話をするように促したり導いたり、何でも誰にでも聞けるような雰囲気づくりを行っている。また、自治会活動などの学校行事も含めて校内全体で取り組んでいることが、この種目選択制体育にも表れていると考える。この姿を描いてゴールを見通しながら指導していくことが求められている。

5. 種目選択制の在り方

生涯スポーツへの導入段階における種目選択については、将来的な運動経験へと接続しやすい内容を構成していく必要がある。そのためには、生徒個々の関心や社会的ニーズに即した柔軟な形態で実施可能なカリキュラムの構築が求められる。三上ら(2025)は、「体育嫌い」を生じさせないための方策として、技能向上を主目的とする競技志向のスポーツとは異なる価値を有する内容へと体育を転換していくことの有効性を指摘している(p.129)。坪井(2022)は種目選択制の生涯スポーツへの接続に技能の問題を課題として挙げているが、技能の習得度に依存せずとも参加可能な活動の重要性が示唆される。そのため、運動実践において技能が参加の障壁とならないような認識や実践方法を、高校卒業までの段階で身に付けさせることも有用であろう。個々人の運動参加のハードルが低くなり、継続的に運動に取り組む動機づけの形成につながると考えられる。これまでずっと「種目」という形で生徒に希望を聞いてきたが、その区分の方法を変更していくことや「種目」を飛び越えられるような考え方をより示していくことが求められているのかもしれない。

最後に、第27回公開研究会の公開授業にご参加いただいた皆様に対し、ここに深く感謝の意を表する。

参考文献

- ・ 入口豊・高橋 健夫・内山 憲一(1984)。「大学生のスポーツ参加を規定する要因」.スポーツ教育学研究 3(2).pp49-58.
- ・ 坪井恭紀(2022)。「高等学校におけるより望ましい体育選択制授業を探る ―卒業生対象の質問紙調査から見えてくるもの―」. 一般社団法人 日本体育・スポーツ・健康学会第72回大会予稿集.p370.
- ・ 佐藤健太・丸山実花(2023)。「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―」.お茶の水女子大学附属高等学校研究紀要 68.pp41-65.
- ・ 丸山実花・河西静香(2024)。「体育の授業で培われる資質・能力に関する一考察 ―生徒の記述からみる協働性と創造性の育成―」. お茶の水女子大学附属高等学校研究紀要 69.pp69-79.
- ・ 井谷恵子・三上純ほか(2025)『どうして「体育嫌い」なんだろう ジェンダー・セクシュアリティの視点が照らす体育の未来』大修館書店.