

表 7-中 E.FORUM スタンダード (第 1 次案) : 中学校保健体育 (北原琢也編集)

小学校体育, 中学校・高等学校保健体育 (方法論に関する包括的な「本質的な問い」) :
 どうすれば, 自主的・継続的に心身の発達と健康の保持増進を図ることができるのか。

分野・領域	体づくり運動	器械運動・陸上競技・武道・ダンス		
範疇の本質的な問い	・どうすれば, 自主的に体力の向上を図ることができるのか。	・どうすれば, 自主的に運動・スポーツに親しむことができるのか。		
中学校 第 1・2 学年	本質的な問い	(体ほぐし運動) ・体ほぐし運動とは何か。どうすれば効果的な体ほぐし運動ができるのか。	「器械運動」(マット運動) ・どうすれば, マット運動をうまくできるようになるか。	「陸上競技」(リレー) ・どうすれば, リレーのタイムを短縮することができるのか。
	永続的理解	・この運動は, 「心と体の関係の気づき」「体の調子を整える」「仲間との交流」を目指し, 例えば, 伸び伸びとした動きで用具などを用いた運動, リズムに乗って心が弾むような運動, ペアでストレッチ運動をしたり, 緊張をほぐす運動, いろいろな条件で, 歩いたり・走ったり・跳びはねたりする運動を行うとよい。また, 保健分野「欲求やストレスへの対処と心の健康」と関連を図るとよい。	・回転系や巧技系の基本的な技の合理的な動き方のポイント見付け, 自分の課題に応じた技の習得に適した練習方法を選び, 健康・安全に留意し, 「はじめ-なか-おわり」などの構成に適した組み合わせを見付けるとよい。	・次のことを留意して練習するとよい。 ①一人ひとりがスタートダッシュからの加速に伴って動きを変化させ, 中間走へのつなぎを滑らかな動きで走ること。 ②バトンの受け渡しは, 次走者のスピードが十分に高まったところで渡す。 ③チームの技能・体力・協力, 健康・安全への配慮などの課題に応じた練習計画を立てる。
	課題例	〔課題例 1〕・あなたは夏休み中, 早朝に行く地域の子どもたちの「体づくり運動フォーラム」で, 体ほぐし運動の説明とその効果及び実演を依頼されました。体ほぐし運動のねらいを踏まえ, 自分たちの課題に応じた運動を選び, 計画したことを実践発表してください。	〔課題例 2〕・学習したマット運動(回転系・技巧系)の滑らかな基本的な技・条件を変えた技・発展技から, 自分の課題に応じた技の組み合わせを見付け, 自分に合った技で「はじめ-なか-おわり」の演技で発表しましょう。	〔課題例 3〕・来週○曜日に 400m リレーを行います。各グループはタイムを縮めるために, 練習計画を立て, 計画に沿って練習し, タイムを縮めましょう。 練習計画を立てるときに, 以下の点に留意しましょう。 ①スタートから中間走の走り。 ②バトンの受け渡し。 ③チームの技能・体力・協力, 健康・安全などの課題に応じた練習計画。
中学校 第 3 学年	本質的な問い	(体力を高める運動) ・どうすれば, 効率よく体力を高める運動ができるのか。	「武道」(柔道) ・柔道をさらに楽しむには, どうすればよいだろうか。(岡嶋一博先生)	「ダンス」(創作ダンス) ・どうすれば, 創作ダンスがうまくできるのか。
	永続的理解	・これまでに学習した運動の原則などの知識や技能を活用することである。運動不足や疲労を回復し, 体調を維持するなどの健康に生活するための体力や運動を行うための体力をバランスよく高めていく自分の生活や目的に応じて, 運動の行い方や練習の仕方, 活動の仕方, 健康・安全の確保の仕方, 運動の継続の仕方などの配慮を考え, 自分に適した計画を立てるとよい。	①礼儀作法が正しくできて, 相手を尊重する態度をとる。②相手に対して禁じ技を用いないなど安全に心がけて試合や練習をしたり, 活動場所(設備・用具)安全に気を付ける。③柔道の技術向上のために自分に合った目標を設定し, その達成に向けた活動をする。④仲間とともに協力して活動する。(岡嶋一博先生)	・自分(たち)が表現したいテーマに相応しいイメージをとらえ, 即興的に表現したり, 個性を生かした簡単な作品にまとめたりして踊るようにできるとよい。 例えば, まず, 取り組みやすいテーマを選んで即興的に表現し, 徐々に抽象的なテーマを取り上げ, 主要場面を中心とした「ひと流れの動き」で表現するとよい。また, 変化や起伏のある「はじめ・なか・おわり」の構成で簡単な作品にまとめて踊るなどの工夫を行うとよい。
	課題例	〔課題例 4〕・あなたは日常生活で「体力を高める運動」のプログラムを作ることになりました。体力を高めるねらいや運動の原則などに従って, プログラムを作成し, 解説しながらその運動を発表しましょう。	〔課題例 5〕<あなたは, 師範代!> ・海外からはじめて日本の「柔道」を知るために視察団が来るとします。「柔道」を意識して「あなたが受け持つ役割(受け, 取り, 審判など)の理想的な手本」を, 実技に紹介しなさい。	〔課題例 6〕・あなた(たち)は, 文化発表会で創作ダンスを発表します。テーマは身近な生活や日常の動作で表現に相応しいテーマを選び, 観客に何を伝えるのかをイメージし, 個や群で,

1 京都大学大学院教育学研究科 E.FORUM 『「スタンダード作り」基礎資料集』(以下、『基礎資料集』と示す) 2010 年, 192-193 頁。

分野・領域	水泳・球技・体育理論		保 健
範疇の本質的な問い	・どうすれば、自主的に運動・スポーツに親しむことができるのか。		・どうすれば、自主的に心身の健康を図ることができるのか。
中学校 第1・2学年	本質的な問い	「水泳」(泳法) <クロール>・記録を向上させるためには、どんな要素が必要となるか ² 。 (深川成浩先生)	「球技」(ネット型) ・攻撃を組み立てて、相手のコートに返却するためには、どうすればよいか ³ 。 (深川成浩先生)
	永続的理解	・各泳法で決まった距離を速く泳いだり、できるだけ続けて長く泳いだりするために、無駄のない美しいフォームで効率よく泳ぐ。 ・事故防止の心得を意識し、仲間と協力しながら練習に取り組む。また、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わう。 ・各泳法で決まった距離を速く泳いだり、できるだけ続けて長く泳いだりするために、自分の泳ぎ方(フォーム)を工夫する。このとき、水平に浮く姿勢、腕のかき、キック、息つぎのタイミング、コンビネーションなどを大切に、それらをバランスよくできるように工夫する。 (深川成浩先生)	・ゲームで得点するために、パスをつないで相手コートに返球したりするためのプレーをスムーズに行う。 ・仲間と協力しながら練習やゲームに取り組む。また、チームの役割分担を意識して、バレーボールのゲーム展開の楽しさを味わう。 ・ゲームで得点するために、パスをつないで相手コートに返球したり、相手コートのあいた場所をねらって攻撃を組み立てたりするために、カバーリング、ポジショニングなどを工夫する。また、それらを活かすための動きやプレーを大切に。 (深川成浩先生)
	課題例	〔課題例7〕クロールで長く続けて泳ごう！(1年) ・クロールでどれだけ長く続けて泳ぐことができるか、これまでの練習の成果を活かして、記録会をします。記録は距離ではなく、時間でとります。25mプールを使って、できるだけ長い時間泳いでいられるようにしてください。ただし、次のようなルールを設定します。(ターンをするときに足をつけてもよいがすぐにスタートすること。最大時間を30分とする。) (深川成浩先生)	〔課題例8〕パスをつないで返球するゲームをしよう(2年) ・4人制ミニゲームにおいて、チームでパスを3回つないで相手コートに返球するための作戦を工夫してください。ゲームのルールは次のようにします。3回で返球しないと、相手チームの得点となる。ただし、アタックラインよりもネット際のボールについては、1~2回で返球してもよい。サービスはアンダーハンドサービスのみ。15点先取したチームが勝ち。 (深川成浩先生)
中学校 第3学年	本質的な問い	「体育理論」 ・文化としてのスポーツとは何か。どうすれば理解できるのか。	「球技」(ゴール型) ・どうすれば価値あるゲーム(必勝)をすることができるのか。
	永続的理解	・文化としてのスポーツの意義、運動やスポーツが心身の発達に与える効果などについて必要な情報を収集し、比較・分析・整理し、まとめた考えを説明するとよい。	・ゴール型は、相手チームの守備を広げ、ゴール前に攻撃のスペースを作り、利用する作戦を立てて、その攻防を重視したボール操作とボールを持たないときの動きを練習し、ゲームで展開するとよい。
	課題例	〔課題例10〕・あなたは運動・スポーツ新聞の記者です。「文化としてのスポーツの意義」の記事を書くことになりました。記事の視点は、運動やスポーツが心身に及ぼす効果、社会性の発達に及ぼす効果、安全な運動やスポーツの行い方などです。	〔課題例11〕・生涯にわたってフットサルを心身ともに豊かに行うために、ミニゲーム展開の作戦を考え、チームの知識及び個人技術・連携技術や体力の課題、フェアープレイの精神などを仲間同士で話し合い、その課題に応じた計画を立て、練習し、その成果を発表しましょう。
			〔課題例9〕<あなたは、町内会長> ・あなたは町内会長です。今度、町内で防災訓練を行うことになり、その計画を立てることになりました。そこで、具体的にどのような訓練や準備が必要なのかを考えて、防災訓練の計画を考えなさい。なお、訓練の動きが徹底できるよう、訓練の流れが一目でわかるような図を必ずつけるようにしなさい。 (岡嶋一博先生)
			・交通事故や自然災害などによる傷害は、人的要因や環境要因などがかわかって発生するが、交通事故などによる傷害の多くは、安全な行動、環境の改善によって防止できることを理解する。一方、自然災害による傷害は、災害発生時だけでなく、二次災害によっても生じ、自然災害による傷害の多くは、災害に備えておくこと、安全に避難することによって防止できることを理解する。そして、応急手当(応急手当には心肺蘇生等がある)を適切に行うことによって、傷害の悪化を防止することができることを理解するとよい。 (岡嶋一博先生)
			・どうすれば健康の保持増進の実現ができるのか。
			・食事の質や量の偏り、運動不足、休養や睡眠の不足などは、生活習慣病などの要因となることを理解し、年齢や生活環境などに応じた食事、運動、休養、睡眠の調和のとれた生活を続けるとよい。
			〔課題例12〕・健康の保持増進を図ることができる4週間のメニューを作成しましょう。ただし、実践できないものはダメです。また、生涯にわたって健康の保持増進のことも考えた内容も入れましょう。

2 『基礎資料集』186-187頁。

3 『基礎資料集』186-189頁。

4 『基礎資料集』192-193頁(岡嶋一博先生が作成された「永続的理解」を北原が修正案を提供)。