

2020年度 3年生 保健体育授業

21世紀は成長社会から成熟社会へと移行していき、目覚ましい技術革新やグローバル化など様々な変化にともない予測が困難な時代となっています。

これからの時代を生きていくために「①自ら考え、②判断し表現する力③多様な考えや能力が違う仲間同士が協働して新しい価値や物を創造する力」が求められます。

体育授業では、男女共習の授業を基盤とし「**仲間を尊重して認め合い、繋がり合い、学び合う関係作り**」を目標に、グループ学習中心の授業を展開してきました。また、何をするにも「健康」でなければ豊かな人生を送ることは困難です。保健の授業では、KJ法やグループワークトレーニング、ロールプレイングなどを活用し、より身近に「健康」について考える機会を作りました。心の成長を促すために、社会で活躍している著名人の話を視聴し、「心の在り方」について考える時間も多く取りました。

この3年間、「生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフに繋がる資質と能力の育成。」を目的に、様々な取り組みを行いました。

保健体育の授業を通じて、成功体験や失敗体験を繰り返すことで人としての幅が広がります。授業の中では、嫌だなど思うことや出来ないことに対して勇気をだしていっぱい「挑戦」しましょう。と言い続けてきました。3年間で振り返って感想を書いてもらいました。一部ですが紹介します。

3年間の保健体育の授業を振り返ってみてどのような「学び」がありましたか？

- クラスや学年、誰かと協力しなければ出来ない競技があって声を掛け合うなど、普段話すことのない人との話すいい機会もあり、自分から行動する力を学んだ。
- 小学校とは違い、中学では自分から進んでする授業の形だったので色々なことを学べた。仲間と協力する大切さ。団体競技では、相手のことを思いやり信頼してするものだと思う。個人競技では、友達のアドバイスのもとに、工夫する、もっと良いものにしようとする気持ちが大切だと思います。高校でも中学で学んだことを活かしていきたいです。
- 友達との関係性って無くても生きていけるが、とても重要だとおもった。生涯スポーツのときでも関係が何一つなければ、何もできない。しかし、無くても作ることができる。その作る時に大切なことがコミュニケーションであることを理解した。体育って運動しつつ、コミュニケーションをとることができるからすごいなと思った。ボールの渡し方とかささいなことにも気づかひをするという人間としてという部分も学べた。スポーツの達成感も学べた。シャトルランで出し切ったら、しんどかったけど、うれしかった。持久走でも負けたくないという負けず嫌いな部分も見えて、自分のよい結果につながった。自分の心のいろんな部分が成長した。
- 印象に残っているのはダンス発表会です。ダンスリーダーを中心に自分たちで考え取り組んだこと。教え合ったり、協力し合ったりしたこと。例えば、話したことがない子が、ダンスが苦手だったので声をかけて教えてあげるとお礼の言葉が返ってきた。すごく嬉しかった。私が、困っていたら教えてくれたり、間違っていたら指摘してくれた子もいた。それが何より嬉しかった。
- ダンスやバレーとか団体競技では自分たちから行動しなくてはいけないことがあるし、仲間と協力し声掛けをしたりすることが大切だと学んだ。できないからあきらめるのではなくて、挑戦することが大事なんだと思った。
- 運動することはストレスが軽減されるということを知った。これから、運動習慣を大切に毎日少しずつ運動していきたいと思う。体育の授業がとても短く感じた。

- 体を動かすことの楽しさを学んだ。持久走では歩かないで走り続けることができるようになり達成感を学んだ。バレーも少しできるようになった。
- ダンス発表会を通して、クラスの人と教え合い、高め合うことができ、クラスが団結することができた。集団行動では集団で協力することの大切さを学んだ。3年間で学びあい、助けあい、高め合う大切さを知ることができた。多くの人と団結して、1つのことに取り組むと1人よりもできるようになることが増えてもっと大きな成果が得られるんだと思いました。
- 自分でどうすれば良いのか、次は何をするべきなのかを考え学ぶことができました。集合や片付けのとき、自分たちで時間を見て「5分前だからそろそろ片付けよう」とか「早く座ろう」とか周りの人たちに声掛けする人たちもいて、私だけじゃなく、みんなが同じように学び成長していたと思う。自分や周りが成長していることが分かって嬉しくなった。
- 教えたり教えられたりして成長する大切さ難しさを学んだ。みんな体格や性格、考え方が違うからそれを知ったうえで考えたことを言葉にして発表する難しさを知った。
- 体を動かすことだけでなく、相手を知ることや協力するということを学びました。
- バレーでは毎回の授業でチームが変わっていきピリッとした悪い雰囲気もあったけど自分以外の人のことを知る機会になりました。いろいろな考え方があって、お互いに理解し合うと楽しい場を作れるということを学びました。
- 3年間の体育授業を通して、体育というのは体力や運動の技術を高めるだけでなく、話したことの無い人とつながる時間でもあったと思いました。苦手なことでもみんながやっていることの真似したりして出来るようになったり、ダンスなどの全員で作りに上げるという喜びもある。一致団結できる場でもあり、リラックスできる授業だったと思います。
- 授業を通して、体を動かすことの大切さや、心と体のつながりについて学ぶことができた。小学校のころ体育が苦手でした。でも中学校に入って自分の意見を運

動に取り入れたり、自由な表現ができる、体育をしてスポーツの楽しさがわかりました。中にはなかなかできないことや、友達にばかにされたりすることもあったけど、家で自主練習をしたりして、できるようになったときの達成感はいまでもよく覚えています。この達成感こそがスポーツのだいごみだと思いました。また、体育授業では話したことのなかったクラスメイトとも話す機会が増えて、そこから新しい友達ができることもありました。辛いことがあったとき、深呼吸したり、スポーツをすると、嫌なことを忘れることができリフレッシュすることができました。それでも心がもやもやするときは友達が気にかけてくれました。この3年間体育授業で学ぶことができて良かったです。

- 保健など小学校のころは難しいと思っていたけど身近なことばかりだったので、授業で学ぶことに真剣に向き合うことが出来た。
- 1年生の時はあまり皆仲良くなかった。だんだん年を重ねるごとに仲も深まって行って体育がより一層楽しくなっていました。1人でできないこともたくさんいるとできることもたくさんあると思います。各々がばらばらだと楽しくないけど、一人ひとりが周りのことを考えて言うこと言って、引く所は引くなどしてまとまったら、どんなことも楽しくなると思います。皆が同じ意見だったら、すんなりとスムーズに進めて一番いいですが、こんなにたくさん人がいると意見が違うと思う。ダンスリーダーではまとめるのに苦戦しました
- 生涯スポーツで普段話さない人と話すようになり仲良くなった。バドミントンをやってたのしくできたし、もっとやりたいと思えた。運動会では協力できたし、切り替えがはやくなった。
- 何でも一人ではできないけど、仲間とすることによってできることがあった。あきらめることによって自分の道を自分で閉ざしている。できないことより、できないのに努力しないほうがよくない。できないからこそ努力して最高のものを作っていく。そして成長し合う。体育は体を動かすだけの授業じゃない。社会に出て生きていくための人間関係を作る場でもある。失敗したこともたくさんあるけど失敗したことにより成長できた。失敗は成功のもとを改めて感じた。
- 毎回の授業で新しいことができるようになったり、とても達成感があった。ダンスの授業などを通していろいろな考えをだしあったり、自分の考えも広げられたし、他の子の意見を聞いて新しい発見ができたと思います。

- 授業では自分から行動する力がつきました。
- 1、2年の時は運動会やダンスで協力することができた。みんなで協力して、一つのものを作るのはとても大変だったけど、達成感はとても強く感じた。異なる意見や思想を持っている人たちが言い合ったり、自分の意見を機械のように言うだけじゃ何も生まれない。互いの意見を尊重しあって、分かり合うことが自分たちには必要な力と感じた。
- 自分だけが楽しいと思える授業ではダメで、自分一人ではできない、みんなでやって楽しいと思える授業が大切なんだと思いました。みんなでやりとげた達成感はたまらないし、それがモチベーションになるときもあります。だから、自分にはみんなが必要なんだと感じている。
- 保健の授業では今まであんまり考えたことがなかった事を考えたり話し合ったりしてそうゆうことができました。
- 自分は運動が苦手な体育の授業があると少し落ち込んだりすることもあったけど、友達と協力して運動することでどんどん体育の授業が好きになりました。仲間と協力することの大切さについて学びました。
- マットやハードル、バレー、持久走、ダンスなどたくさんのことをしてきたけど、初めはどれも全然できなくて苦手なものも多かったです。でも、やっているうちにコツをつかめて、できることが増えていく感覚がとてもうれしかったです。グループ学習だからこそその良さ、グループ学習じゃないとわからないことがたくさんあり、自分ができないこともできることも他の人と補い合うことで、お互いに成長でき、自分にはない視点や考え方を知れました。これからも、ほかの人と支え合いながら何事も諦めずにチャレンジしていきたいと思います。
- ダンスの取り組みの中でできる人はできない人に教えて、できない人はできるようになった。一人も欠けないように頑張っていた。みんなの絆が深まった。
- 一人で何かに取り組むよりも、仲間と協力し合う方が、楽しさも達成感も倍になるので、協力することは大切なんだと気づくことができる。仲間はすごく大きな存在だということも気づかされた。
- 運動するのが苦手だったけど、3年間を通じて少しだけ運動することが好きになった。普段はあまり話をしない友達との距離が縮まっていった。仲の良い友達とはもっと友情をふかめることができた。自分の得意なスポーツも伸ばすことができた。男女混合で行うことで、お互いの良さを知れた。
- できなかったことをできるようにするために、考えながら挑戦し出来るようになったり、少し上手くなったりすることの喜びを学ぶことができた。みんな、それぞれ得意な分野や苦手な所があって、いいなと思った。意見が異なる人とも対話を重ねていくことが大切であると学んだ。折り合いをつける。