

体育実技

第8回

豊かなスポーツライフの設計



執筆 高田 彬成

(帝京大学 教育学部教育文化学科 教授)

学習の進め方

2022年度から体育の授業は大きく変わろうとしています。一言でいうと、「練習する体育」から「探究する体育」がより重視されるようになるのです。これまで意味を理解せずに与えられた活動を繰り返しがちだった体育の授業は、みなさんが自ら考え、楽しみ方を工夫しながら行うことで“主体的・対話的で深い学び”に発展していきます。

各単元の運動やスポーツなどをテーマに、みなさんは自分で課題を設定し、その課題を解決するために探究活動（ここに練習も含まれます）、考察を重ねながら学習を進めます。

探究する体育になることは、これまで体育が苦手だったり、積極的に参加しづらかった人にとって大きなチャンスです！運動・スポーツの技能を高めるだけでなく、運動・スポーツと自分自身との楽しい関わり方を発見する学習、体育がさらに楽しくなる学習になることを願っています。

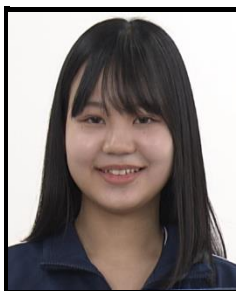
※探究学習については、NHK高校講座『総合的な探究の時間』も視聴すると参考になります

今回の探究学習

今回は、〈あなたがスポーツライフを楽しむためには？〉をテーマに、3人の生徒が2つのステップで課題を設定し、探究学習を行いました。

■ ステップ1：スポーツライフを **する** **みる** **支える** **知る** 楽しみ方を探究

■ ステップ2：**する** **みる** **支える** **知る** 楽しみ方から、自分のスポーツライフを設計する



あゆか

踊ることが好きで、**ダンス**は自分の個性を出せそう

ステップ1：課題の設定

私は **ダンス**のいろいろなステップができれば

スポーツライフを楽しめる **する**

↓

ステップ1：探究活動

スポーツライフの基礎を学んだうえで、ダンスの楽しみ方にはどのようなものがあるかを調べる

↓

ステップ1：考察

ダンスを踊るだけではなく、支えたり教えたりも含めてスポーツライフだと気づいた

↓

ステップ2：課題の設定

私は **歳をとっても、その歳なりにダンス**ができれば

スポーツライフを楽しめる **する**

↓

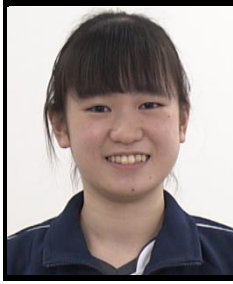
ステップ2：探究活動

これからの人生におけるスポーツライフをイメージしながら自分の年表を作る

↓

ステップ2：考察

プレイヤーとして「する」だけではなく、スポーツは自分の楽しめる範囲・できる範囲・やりたい範囲で楽しさを見つけられればいいんだと考えが変わった



みう

卓球を見ているだけでなく、やってみたい

ステップ1：課題の設定

私は **卓球でラリーができれば** スポーツライフを楽しめる **する**

↓

ステップ1：探究活動

スポーツライフの基礎を学んだうえで、卓球の楽しみ方にはどのようなものがあるかを調べる

↓

ステップ1：考察

「できないから楽しくない」だから卓球をやらないのではなくて、卓球をする友達をサポートしたり、応援することなどもやってみたい

↓

ステップ2：課題の設定

私は **卓球の大会にボランティアとして参加できれば**

スポーツライフを楽しめる **支える**

↓

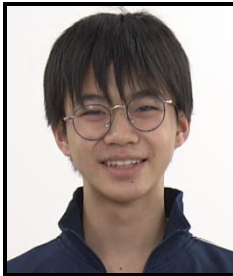
ステップ2：探究活動

これからの人生におけるスポーツライフをイメージしながら自分の年表を作る

↓

ステップ2：考察

ずっと「する」とか「みる」とか「知る」だけじゃなくて、年齢ごとに気づきがあると思うので、その都度「知る」や「支える」に変えていこうと思う



はるたか

東京2020で**スケートボード**に夢中になったので挑戦してみたい

ステップ1：課題の設定

私は **スケートボードを極めることができれば**

スポーツライフを楽しめる **する**

↓

ステップ1：探究活動

スポーツライフの基礎を学んだうえで、スケートボードの楽しみ方にはどのようなものがあるかを調べる

↓

ステップ1：考察

スケートボードを「知る」点では、まだまだ知られていないので深掘りしてみたい

↓

ステップ2：課題の設定

私は **スケートボードを子どもに教えたり評価できれば**

スポーツライフを楽しめる **支える**

↓

ステップ2：探究活動

これからの人生におけるスポーツライフをイメージしながら自分の年表を作る

↓

ステップ2：考察

スポーツライフを知らなかった時は自分の将来に関心がなかったが、30歳を過ぎたらスケートボードの魅力を子どもに教えてみたくなった

学習のポイント

みなさんの中には部活動や趣味で、さまざまなスポーツに関わっている人も多いと思います。でも、自分が高校を卒業したら、就職したら、結婚して家族ができたら、高齢者になったら…、そのスポーツを続けているでしょうか？スポーツライフとは、スポーツを通して健康で豊かな人生を送るための生活のこと。その目的は「健康の保持・増進」、つまりスポーツを通して生活の質を向上させることです。

今回は何かの運動やスポーツをするのではなく、自分にとって豊かなスポーツライフとはどんな人生かを座学で探究していきます。あなたが今、好きなスポーツと今後どのように関わり、楽しんでいけるかを想像し探究しながら、自分の豊かな人生についても思いをめぐらせてみてください。

あゆかさんが好きなスポーツは「ダンス」。ステップ1では、「ダンスのいろいろなステップができれば、スポーツライフを楽しめる」と「ダンスをする」課題を設定しました。高田先生の話から「スポーツには「する」以外にも、「みる」「支える」「知る」楽しみ方がある」ことを知ったあゆかさんは、ダンスのさまざまな楽しみ方を調べます。そして、ダンスは個人から大人数まで、その人数やフォーメーションによって異なる視点で「みる」楽しさがあることに気づきました。

ステップ2の課題は、「歳をとっても、その歳なりにダンスができれば、スポーツライフを楽しめる」と変わります。自分のスポーツライフ年表を作る活動をし、50歳を過ぎたら激しいダンスではなく、年相応に楽しめるダンスをやりたいと考えました。

あゆかさんは、プレイヤーとして「する」だけではなく、スポーツは自分の楽しめる範囲・できる範囲・やりたい範囲で楽しさを見つけられればいいのだと考えが変わったといいます。

みうさんが好きなスポーツは「卓球」。ステップ1では、「卓球でラリーができれば、スポーツライフを楽しめる」と、やはり「する」課題を設定。卓球にはどのような楽しみ方があるかを調べたみゆさんは、卓球にしかないルールや用語を「知る」楽しみ方があることに気づきます。

ステップ2では、「卓球の大会にボランティアとして参加できれば、スポーツライフを楽しめる」と「支える」課題に変化。就職する20代では、卓球のボランティアに積極的に参加したいと考えました。

みうさんは、ずっと「する」とか「みる」とか「知る」だけじゃなくて、年齢ごとに気づきがあると思うので、その都度、卓球の楽しみ方を変えていきたいそうです。

はるたかさんが好きなスポーツは、東京2020オリンピックで夢中になった「スケートボード」。ステップ1の課題は、「スケートボードを極めることができれば、スポーツライフを楽しめる」と、こちらも「する」課題を設定。スケートボードの楽しみ方を調べたはるたかさんは、スケートボードの起源や歴史を「知る」楽しみ方があることに気づきます。

続くステップ2では、「スケートボードを子どもに教えたり評価できれば、スポーツライフを楽しめる」と「支える」課題に変わります。結婚をする30代では、子どもにスケートボードの魅力を教えたり、技を評価したいと考えました。

はるたかさんは、スポーツライフについて考えたことで、これまで関心がなかった自分の将来についても興味がわいてきたようです。

これからの人生の中で、スポーツとどのように向き合っていくのか？あなたの「スポーツライフ」が楽しくなる関わり方を探究してみませんか？

※NHK高校講座「体育実技」を授業・学習活動で利用する際には
番組と同様に、ステップごとに自分の課題を記入できる
『課題設定シート』を活用してください





体育実技

第8回

課題設定シート

豊かなスポーツライフの設計

ステップ

名前

私は、

れば(なら)

スポーツライフを楽しめる。