JWCPE 日本女子体育大学
Japan Women's College of Physical Education

令和4年10月4日（火）9時30分～16時30分

令和4年度 福岡県体育研究所 専門研修（短期研修）講座 『すぐに活用したくなる！「球技の授業づくり」（中・高）』

日本女子体育大学
須甲 理生
sukou.riki@jwcpe.ac.jp

1

JWCPE 日本女子体育大学
Japan Women's College of Physical Education

日本学術会議提言書（H29.7.11）
『子どもの動きの健全な育成をめざして～基本的動作が危ない～』

- 子どもの体力・運動能力は、1985年前後をピークに低下傾向にある。
- 子どもの基本的な動きを、1985年と比較すると明らかに劣っている。

◆体力・運動能力低下の要因として、「身体活動量・運動量の減少」に加え、「基本的な動きの未習得」を挙げることができる。

基本的な動きが十分に習得されないと・・・

- 安全・効果的に運動や日常活動を実施できない。
- 体力向上に必要な運動の強度や量の確保が困難となる。
- 長期的には、生活習慣病や寝たきりを招来する。

以下の2点を文部科学省及びスポーツ庁に対し提言する。

- 全ての子どもが適切な動きを獲得する機会を平等に得られるよう、教育制度が整備されるべきである。
- 子どもの動きに関する基礎的研究の推進に取り組むべきである。

2

JWCPE 日本女子体育大学
Japan Women's College of Physical Education

新体力テストで評価される体力要素

50m走	→	スピード
持久走，20mシャトルラン	→	全身持久力
立ち幅跳び	→	筋パワー
ボール投げ	→	巧緻性，筋パワー
握力	→	筋力
上体起こし	→	筋力・筋持久力
長座体前屈	→	柔軟性
反復横とび	→	敏捷性

※調整力：複雑な運動を学習する場合に重要な役割を果たす。
○平衡性：バランス
○敏捷性：素早さや反応
○巧緻性：器用さや巧みさ

※調整力を高めるための運動をすることは、運動野、感覚野、連合野などの脳の多くの領域をフル稼働させることになり、脳機能の向上にも役立つ。

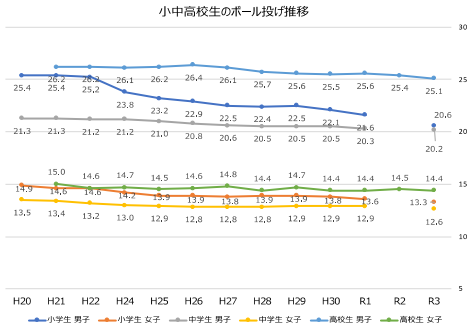
体の動きを高める運動の内容と体力要素

体の柔らかさを高めるための運動	→	柔軟性 ＋ 調整力
巧みな動きを高めるための運動	→	調整力
力強い動きを高めるための運動	→	瞬発力（筋パワー）＋調整力，筋力 ＋ 調整力
動きを持続する能力を高めるための運動	→	全身持久力・筋持久力＋調整力

3

【 全国体力・運動能力・運動習慣等調査及び体力・運動能力調査報告書（スポーツ庁2021）】

小中高校生のボール投げの記録は男女ともに低下・横ばい傾向



令和3年は最低値

青色：最低値　ピンク：最高値

	小学生		中学生		高校生	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
R3	20.6	13.3	20.2	12.6	25.0	14.4
R2					25.1	14.4
R1	21.6	13.6	20.3	12.9	25.4	14.5
H30	22.1	13.8	20.5	12.9	25.6	14.4
H29	22.5	13.9	20.5	12.9	25.5	14.4
H28	22.4	13.9	20.5	12.8	25.6	14.7
H27	22.5	13.8	20.6	12.8	25.7	14.4
H26	22.9	13.9	20.8	12.8	26.1	14.8
H25	23.2	13.9	21.0	12.9	26.4	14.6
H24	23.8	14.2	21.2	13.0	26.2	14.5
H22	25.2	14.6	21.2	13.2	26.1	14.7
H21	25.4	14.6	21.3	13.4	26.2	14.6
H20	25.4	14.9	21.3	13.5	26.2	15.0

【ボール投げの評価内容及び対応関係（文部科学省2012）】

体力評価
巧緻性（運動を調整する能力）
瞬発力（すばやく動き出す力）

運動特性
タイミングの良さ
力強さ

★記録が低い…
全身の力をボールに伝えられていない
腕の力だけでなく全身の運動機能が必要（山本2017）

4

JWCPE 日本女子体育大学
Japan Women's College of Physical Education

投動作の効果・価値

・他の打つタイプのスポーツと運動構造上共通する点が多い

→テニス、卓球、ゴルフ、バドミントンといった対象物を加速する多くの動作を優れたものにしていく

生涯スポーツに関わっていくためにも習得されるべき運動動作である(櫻井1991)

・競技全般に必要とされる基本的技能は「投能力」に関連したもの

→ ベースボール型種目やネット型種目の腕を振り下ろす動作と関連

下半身のリズミカルな動き・上肢と下肢の動きのタイミング

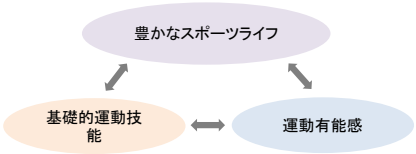
ボールを離す感覚など運動を効率的・効果的に実践していく上での基礎動作を多く含んでいる

投技能を意図的に高め
基礎的な投動作及び運動有能感を高める → 豊かなスポーツライフ　生涯スポーツ

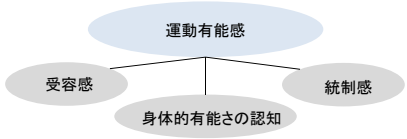
5

運動有能感について

豊かなスポーツライフの実現



【運動有能感の構成因子】(岡沢ら1996)



★運動有能感を高める重要性

・運動に対して内発的に動機づけられるためには運動有能感が重要である(岡沢ほか1996)

・失敗体験や否定的評価が多ければ有能感は疎外され無力感を強めてしまう(岡沢ほか1996)

★自尊感情の形成に寄与する要因として運動有能感が重要 (賀川, 横田2003年)

・近年、自尊感情や自己肯定感の低下が問題
→他者との協同に関して肯定的な児童生徒、先生に認められていると感じている児童生徒の方が自己肯定感が高い傾向にある(文部科学省2018)

運動有能感 → 自尊感情

6

◆運動有能感の構造

①身体的有能さの認知

「運動について自信を持っている」など、自己の運動能力や運動技能に対する肯定的な認知

②統制感

「少し難しい運動でも努力すればできると思う」など、自己の努力や練習によって運動をどの程度コントロールできるかについての認知

③受容感

「運動しているとき、指導者が励ましてくれる」など、運動場面で教師や仲間から受け入れられていることの認知

(岡澤,2003,pp.27-28)

7

JWCPE 日本女子体育大学
Japan Women's College of Physical Education

球技の授業づくりにおける課題①

- 問われてきた球技の学習成果→

これまでの球技の授業は、個別のボール操作技能の指導に終始し、最終的にはスキルテストで評価するという単元構成が多くを占めた。しかし、真正なゲームパフォーマンスを指導・評価できていないということが、球技の授業の問題点として指摘されてきている。

8

日本女子体育大学
Japan Women's College of Physical Education

球技の授業づくりにおける課題②

- ボール操作技能（on the ball skill）とボールを持たない動き（off the ball movement)から技能目標を設定する。
- オフィシャルルールのゲームは，競技者や大人が楽しむためのものであるから，ゲームを修正していく必要がある．その際，指導内容の誇張の視点が重要となる．
- 教材や教具の工夫

9

全国体力・運動能力・運動習慣等調査結果の概要①（スポーツ庁より）

・「保健体育は楽しい」と回答した生徒は、ふだんの体育・保健体育の授業で、「授業の始めに授業の目標（目当て・ねらい）が示されている」「授業の最後に今日学んだ内容を振り返る活動を行っている」と回答した割合が全国平均より高かった。また、授業で「友達と助け合ったり、役割を果たすような活動を行っている」「友達同士やチームの中で話し合う活動を行っている」と回答した割合が全国平均より高かった。

10

全国体力・運動能力・運動習慣等調査結果の概要②（スポーツ庁より）

- 「保健体育の授業で『わかる』、『できる』を実感」
  →「保健体育の授業は楽しい」
  →「運動やスポーツが好き」
  →「体力・運動能力に自信がある」→「体力合計得点が高い」
  →「自己肯定感が高い」
- 授業の中で「できないことができるようになった」きっかけ

⇒①「授業中に先生に個別にコツやポイントを教えてもらった」、
②「友達に教えてもらった」、
③「友達や先生のまねをしてみた」

11

主体的・対話的で深い学びによる授業改善の際の留意点

- 1回1回の授業で全ての学びが実現されるものではなく，単元や題材など内容や時間のまとまりの中で，学習を見通し振り返る場面をどこに設定するか，グループなどで対話する場面をどこに設定するか，児童生徒が考える場面と教員が教える場面をどのように組み立てるかを考え，実現を図っていくものであること。
- 基礎的・基本的な知識及び技能の習得に課題がある場合には，その確実な習得を図ることを重視すること。

（文部科学省（2018）中学校学習指導要領解説 保健体育編）

12

日本女子体育大学

ゲーム、ボール運動、球技における ゲーム修正(modified games)の必要性

- 低・中学年:「易しいゲーム」
- 高学年:「簡易化されたゲーム」
- 中学校:「工夫したゲーム」
- 高等学校:
  運動種目を取り上げる際は、学習の最終段階であることを踏まえて、卒業後も継続できるよう、生涯スポーツの場面で運用される一般的ルールを取り上げたり、参加者の体力や技能の程度、年齢や性別、障害の有無等に応じてルールを工夫したりするなどしてゲームや練習を行うようにする（文部科学省，2018）。

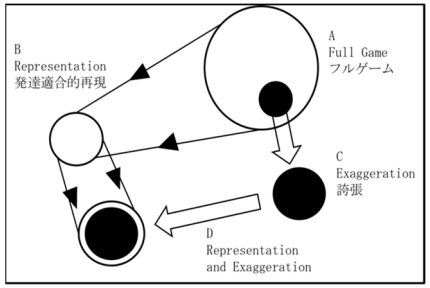


図. ゲーム修正の段階（岩田, 2016; Thorpe et al., 1986)

ゲーム修正の例:
規則やルール、人数、コート、用具等の工夫

13

ゴール型の難しさ

球技領域は、体育授業の中でも子供たちに人気がある運動領域である（北原ほか、2003）が「ゴール型」の球技は戦術的行為がより複雑で、子どもにとって難しいものであると指摘されてきた（北原ほか、2003；中村・岩田、2003）。

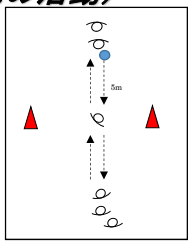
ゴール型の難しさ3つの要因にとして
「意思決定の契機の多様さ」「空間の流動的な変化」、そして
その根底にある「行動の自由性」が指摘されている（岩田、2016）。

14

中１サッカー

15

中学校第1学年（単元前後半：導入の活動）～パスとコントロール～



(1)大きさ：5m×10m、コーン幅5m
(2)用具：ボール(1カ所につき1個)、コーン、ビブス
(3)方法：
・1カ所あたり3-5人
・3人でパスをつなぐ
・真ん中でパスを受ける人は、ターンして(足でコントロール)パスを出す
・パスで1往復したらローテーション

生徒の実態に応じた工夫
・パスやボールコーントロールの時にコーンに当たらないようにコーンの幅を調整する。

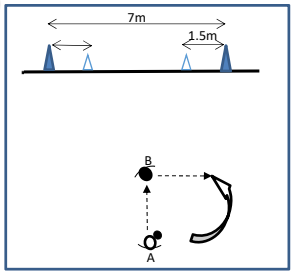
活動のねらい
・止まっている状態で正確なパスとコントロールをする。
・味方が操作しやすいパスを送る。

活動の目安
・8人組4箇所

指導（言葉がけ）のポイント
・ボールをねらったところにパスをする。
・ボールをコントロールした後、スムーズにターンする。

16

中学校第1学年（単元前半（2～5時間目）：導入の活動）～壁当てシュート～



（1）用具：ボール、コーン2つ(発展：小さいコーン2)
（2）方法：
・AがBにパスを出す。
・Aはパスを出したら、ゴール方向(矢印の方向)に走る。
・Bは走り込んできたAにパスを出す。
・Aは走り込んでシュートをする。
・チーム内でシュート、パスを出し(壁役)、ボール拾いをローテーション。
・制限時間内におけるチームの合計点を記録し、毎時間の得点の伸びを実感できるようにする。

生徒の実態に応じた工夫
・パスを出す位置、走り出す位置を調整する。
・シュートが入るようになったら、ゴール両端の大コーンと小コーンを設置しその間に入れば2点とする。

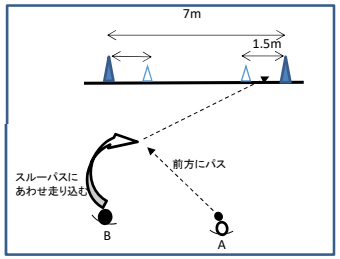
活動の目安
・8人組4箇所

活動のねらい
・ゴールの枠内にシュートをコントロールする。

指導（言葉がけ）のポイント
・シュートをする人：ボールをよく見て、インサイドキックでコースをねらう。
・パスを出す人：シュートをする人が走り込んでシュートできる位置にパスを出す。

17

中学校第1学年（単元後半（6～9時間目）：導入の活動）～スルーパスからのシュート～



（1）ゴールの大きさ・用具は壁当てシュートと同じ。
（2）方法：
・Bが矢印の方向に走り込む。
・AはBが走り込んでくるスペースにボールを出す。
・Bがシュートをする。

生徒の実態に応じた工夫
・パスを出す位置、走り出す位置を調整する。
・シュートが入るようになったら、ゴール両端の大コーンと小コーンを設置しその間に入れば2点とする。

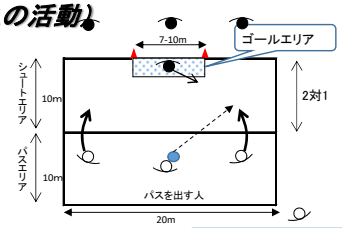
活動の目安
・8人組4箇所

活動のねらい
・スルーパスのタイミングに合わせてゴールの枠内にシュートをする。
・走り込むスペースにシュートをしやすいパスを送る。

指導（言葉がけ）のポイント
・シュートをする人：スルーパスのタイミングに合わせるため、弧を描くようなコースで走る。
・スルーパスを出す人：シュートをする人の前方にパスを出す(距離・角度・速度を考慮する)。

18

中学校第1学年（単元前半（2～5時間目）：展開1の活動）～ハーフコート2対1～



(1)大きさ：20m×20m、コーン幅7-10m
(2)用具：ボール(1コートにつき1個)、コーン、ビブス
(3)方法：
・シュートエリアでの2対1(攻め2人、守り1人)で行う(攻守の切り替えなし)
・<プレーの開始>：攻撃はパスエリアから開始する。
・<攻撃>：真ん中の人はパサーとなる。サイドの2人はプレー開始と同時に動き出し、シュートエリアでパスを受ける(ドリブルでの通過はなし)。シュートはパスエリアからできない。
・<守備>：ゴールエリアにいる守備者は攻撃側がシュートエリアでボールに触れるまでゴールエリアに留まる(ゴールエリアの中では守ることはできない、手は使えない)。
・<1回の攻撃>：シュートが入ったり、ボールがコートから出たら終了とし、リスタートする(オフサイドなし)。
このとき、攻撃、守備どちらもポジションをローテーションする。

生徒の実態に応じた工夫
・ルールを理解するために、最初は手でパスを回しながら行う。
・攻撃側がうまく攻められない場合には、パスエリアにいるパサーにボールを戻して、攻め直しをしてもよい。

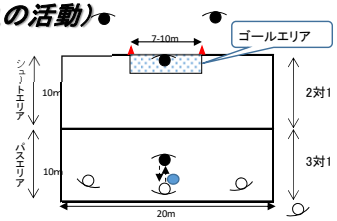
活動の目安
・16人組2箇所

活動のねらい
・ボール保持者は「自分とゴールとの間に守備者がいなければシュート」、「シュートができなければ空いている味方にパス」をする。
・ボール非保持者はパスをもらえる位置(得点しやすいところ)に移動する。

指導（言葉がけ）のポイント
・顔をあげて、周りをみる
・ゴール、守備、味方の位置を確認しながらプレーする
・どこに動いたらパスがもらえるかを判断する

19

中学校第1学年（単元後半（6～9時間目）：展開1の活動）～ハーフコート3対1から2対1～



(1)大きさ：20m×20m、コーン幅7-10m
(2)用具：ボール(1コートにつき1個)、コーン、ビブス
(3)方法：
・パスエリアは3対1、シュートエリアは2対1(攻め3人、守り2人)で行う(攻守の切り替えなし)
・<プレーの開始>：センターラインから攻撃開始。守りにパスをしてそのボールがリターンされたら動き出す。
・<攻撃>：パスエリアからシュートエリアにはパスで通過する(＝ラストパス)。ラストパスを出した人はパスエリアに残り、他の2人はシュートエリアに移動する。
・<守備>：各エリアに1人ずつ。パスエリアでは保持しているボールを奪ってはいけない(パスカットはあり)。
・それ以外は、「***ハーフコート2対1」と同じ。***

生徒の実態に応じた工夫
・ルールを理解するために、最初は手でパスを回しながら行う。
・ パスエリアで守りにカットされることが多ければ、ゲーム開始直後に守りはセンターラインを踏んでからゲームに参加する(攻めの時間的余裕を確保する)。
・パスエリアでパスがスムーズにつながるようであれば、守りを1人増やしてもよい(パスエリアを3対2)。

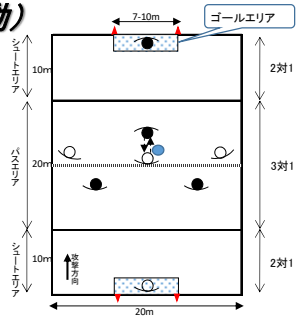
活動のねらい
・ボール保持者はゲーム状況に応じたプレーを選択する。
・ボール非保持者はパスをもらえる位置に移動する。

指導（言葉がけ）のポイント
・顔をあげて、ゴールとの距離、守備、味方の状況を把握しながらプレーする。
・どこに動いたらパスがもらえるかを判断する。
・ラストパスを出す人は「ラストパス！」と声をかける。
・チームで協力しながら少ないパスでシュートする。

20

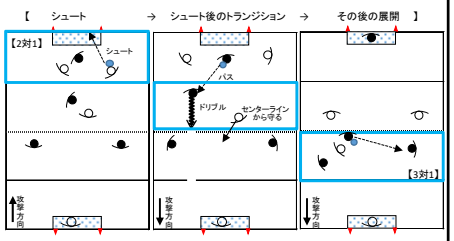
中学校第1学年（単元前後半）：展開2の活動）
～オールコート3対1から2対1～

(1)大きさ：20m×40m、コーン幅7-10m
(2)用具：ボール(1コートにつき1個)、コーン、ビブス
(3)方法：
・パスエリアは3対1、シュートエリアは2対1(攻め3人、守り2人)を連続で行う(攻守の切り替えあり)
・<ゲームの開始>：センターラインから攻撃開始。守りにパスをしてそのボールがリターンされたら動き出す。
【共通ルール:ハーフコート3対1から2対1 】
・<攻撃>：パスエリアからシュートエリアにはパスで通過する(＝ラ
ストパス)。ラストパスを出した人はパスエリアに残り、他の2人はシュートエリアに移動する。パスエリアからシュートはできない(オフサイドなし)。
・<守備>：パスエリアでは保持しているボールを奪ってはいけない(パスカットはあり)。ゴールエリアにいる守備者は攻撃側がシュートエリアでボールに触れるまでゴールエリアに留まる。



～オールコート3対1から2対1～（続き）

【新たなルール】
・<攻守の切り替えの場面>：シュートをしたり、ボールがラインから出たり、守備にボールをカットされたりしたら攻守交代。
・<攻撃になったら>：その場からドリブルでハーフラインまでボールを運ぶ。ただし、シュートエリアにいる人がボールを保持した場合のみ、パスエリアの味方にパスをして、パスを受けた人がドリブルで運ぶ(右図参照)。
・<守備になったら>自陣に1番近い(早く戻れる)1人がセンターラインから守備を行う。他の2人は守備をしない。
・1ゲームを2分半とし、ゲームごとにメンバー・ポジションを交代する。



生徒の実態に応じた工夫
・ルールを理解するために、最初は手でパスを回しながら行う。
・パスエリアでパスがスムーズにつながるようであれば、守りを1人増やしてもよい(パスエリアを3対2)。

活動のねらい
・ボール保持者は「自分とゴールとの間に守備者がいなければシュート」、「シュートができなければ空いている味方にパス」をする。
・ボール非保持者はパスをもらえる位置に移動する。
・攻守の切り替えに素早く対応する。

指導（言葉がけ）のポイント
・顔をあげて、ゴールとの距離、守備、味方の状況を把握しながらプレーする。
・チームで協力しながら、少ないパスでシュートする。
・攻守の切り替え時に「攻めだよ！」「私が戻るよ！」など、チームで声をかけ合うようにする。

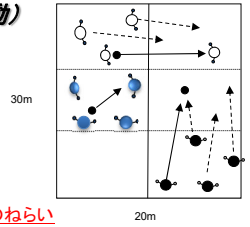
中２サッカー

テーマ:ボールをキープ
中学校第2学年（単元前後半：導入の活動）
～パスを回せパス＆ゴー～

(1)大きさ:20m×30m
(2)用具：ボール、マーカー、ビブス
(3)方法：
・コートを6分割する
・4人一組でボール1個を持ち、それぞれのエリアに入る
・エリア内でパスを回し、4本目のパスで他のエリアへ移動する
・エリアを1つ移動する際、必ず全員が1回ずつボールに触る（パスを出したり、受けたりする）
(4)展開
①右（左）回りにエリアを移動する
②空いているエリアを見つけて自由に移動する

活動の目安
・2箇所

小学校体育高学年02

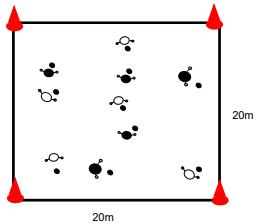


生徒の実態に応じた工夫
・慣れるまでは、チーム内でパスを回す順番を決め、誰からパスをもらうかを把握した上でプレーできるようにする
・空いているエリアを見つけて自由に移動する際には、他のグループのメンバーとぶつかってしまう場合があるので、コートを広くして8分割にしたり、チームの人数を3人（※この場合、3本目のパスで他のエリアへ移動する）にしたりする

活動のねらい
・チームで協力してパスをつなぎ、ボールを空いているエリアに運ぶ
・ボールを持っていないプレーヤーは、周囲の状況を見ながら空いているところへ動いてパスを受ける
・ボール保持者は、パスを出したらすぐに動き、次のプレーに移る

指導（言葉がけ）のポイント
・チームのメンバー同士で声をかけ合いながら、協力してプレーする
・周囲の状況を見て、空いているエリアを意識しながら動く
・（ボール保持者は）パスを出したらすぐに動く

テーマ:ボールをキープ
中学校第2学年(単元前半:導入の活動)
～ボール出しゲーム～



(1)大きさ: 20m×20m
(2)用具:ボール(1人1個)、マーカー、ビブス
(3)人数:5人1チーム×2チーム
(4)展開
①全員で相手のボールをけり出す
・自分のボールをキープしながら、相手のボールをコートの外へけり出す
・ボールをけり出された人は、ボールを取ってコートに戻り、再びゲームに参加する
②攻撃と守備に分かれてボールをけり出す
・攻撃チームと守備チームに分かれ、攻撃側は守備側がキープしているボールをけり出すか、自分のボールをキックして当てて、コートの外に出す
・60秒間で攻守を交代し、どちらのチームがより多くボールをけり出すことができたかを競う

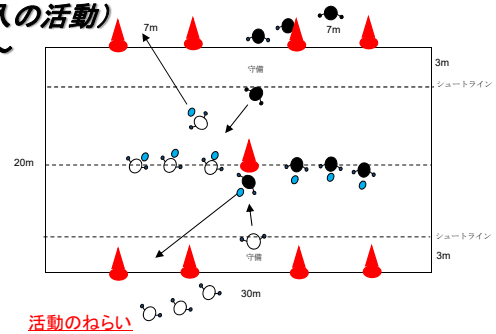
生徒の実態に応じた工夫
・ボールを操作することが苦手な生徒が多い場合は、最初はゲームの人数を減らしたり、攻撃チームは、ボールを手に持ち、投げて守備チームのボールを出したりする(展開②)

活動のねらい
・周りの状況を見ながら、ボールを操作する技能(ボールをキープしたり、ドリブルをしたり、相手のボールを攻撃したりする)を発揮する

指導(言葉がけ)のポイント
・ルックアップをして、周りを見る
・自分のボールと相手との間に自分の体を入れて、ボールを守る
・相手のボールが相手から離れた瞬間をねらってボールをキックする
・空いているところを見つけて、素早くドリブルで移動する

25

テーマ:シュート
中学校第2学年(単元後半:導入の活動)
～1対0、1対1シュート～



(1)大きさ: 20m×30m
(2)用具:ボール、コーン、ビブス
(3)方法:4人(5人)1チーム×4チーム
展開①1対0
・シュートを打つ人は、中央のコーンの位置から、一度守備にボールを渡してパスをもらい、左右いずれかのゴールにシュートを打つ
・どちらのチームが先に10点取れるかを競争する
・シュートラインの手前からシュートを打つ(シュートラインまでは、ドリブルで持ち込んでも可)
展開②1対1
・攻撃側は、中央のコーンの位置から、一度守備にボールを渡してパスをもらう(プレイ開始となる)
・攻撃側は守備を突破して、左右いずれかのゴールにシュートを打つ

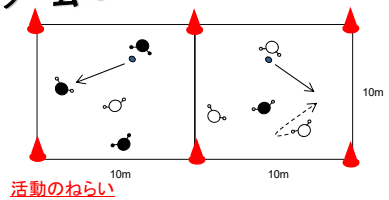
生徒の実態に応じた工夫
・シュートが入りにくい場合は、ゴールの広さを調整する

活動のねらい
・トラップ→ドリブル→シュートまでの一連の動作をスムーズに行う
・ゴールに向かって、正確にボールをける
・状況を見て、守備を突破してシュートを打つ

指導(言葉がけ)のポイント
・ゴールをねらってシュートを打つ
・相手(守備)の動きを見て、空いているところにボールを持ち込んだり、方向を変えたりしてシュートを打つ

26

テーマ:ボールをキープ
中学校第2学年(単元前半:展開1の活動)
～3対1　鳥かごボールキープゲーム～



(1)大きさ:10m×10m
(2)用具:ボール、コーンまたはマーカー、ビブス
(3)方法:
・4人組、3対1で行う
・攻撃側は、守備者にボールを取られない(コートの外にけり出されない)ようにパスを回す
・ボールを取られるか(コートの外にけり出されるか)、またはパスが10回成功したら、守備者を交代する(守備者は順番にローテーションする)
・制限時間(30～60秒間)内に何回パスを回せるかに挑戦したり、守備者を相手チームが行い、チーム対抗で実施したりすることも可

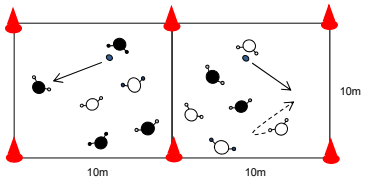
生徒の実態に応じた工夫
・空いているところを見つけて動くことが難しい場合、最初は手でパスを回しながら行い、サポートの動きについての理解を促す

活動のねらい
・ボール保持者と守備者の状況を見ながら、フリーな状態でパスをもらえる位置に移動する(サポート)
・味方や相手の状況を見ながらボールを操作し、フリーな味方にパスを出す
・正確にパスやボールコントロールをする

指導(言葉がけ)のポイント
・ルックアップをして、味方や相手の状況を把握する
・どこに動いたらパスがもらえるかを判断する
・積極的にボールを奪いにいく

27

テーマ:ボールをキープ
中学校第2学年(単元後半:展開1の活動)
～4対2～



(1)大きさ:10m×10m
(2)用具:ボール、コーンまたはマーカー、ビブス
(3)方法:
・4対2で行う(チーム内またはチーム対抗)
・攻撃側は、守備者にボールを奪われないようにパスを回してボールを保持する
・時間(30～60秒)または攻撃側がボールを奪われたら、守備者を交代する(守備者は2人ずつ順番にローテーションする)
・守備者を相手チームが行い、チーム対抗(何回連続でパスを成功させることができるかを競うなど)で実施したりすることも可

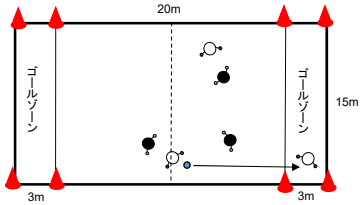
生徒の実態に応じた工夫
・パスがうまく回らない場合は、コートサイズを大きくしたり(10m→12m)、攻撃側の人数を増やしたりする(4人→5人)

活動のねらい
・味方や相手の動きを見ながらボールを操作し、フリーな味方にパスを出す
・ボール保持者と守備者の状況を見ながら、フリーな状態でパスをもらえる位置に素早く移動する
・次の動きも考えながら、パスやボールコントロールを正確に行う
・連携した守備でボールを奪う

指導(言葉がけ)のポイント
・ルックアップをして、味方や相手の状況を把握する
・どこに動いたらパスがもらえるかを判断する
・味方同士で声をかけ合う
・(守備側は)協力して相手のボールを奪う

28

中学校第2学年（単元前半：展開2の活動）
～3vs3　ゾーンゴール～



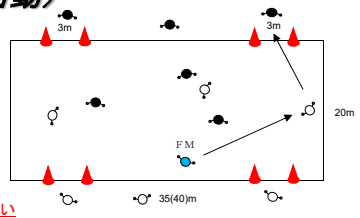
(1)大きさ：20m（内ゴールゾーン各3m）×15m
(2)用具：ボール、コーンまたはマーカー、ビブス
(3)方法：
・3対3で行う
・攻撃側は、ドリブルまたはパスをつないでゴール方向にボールを運び、ゴールラインをドリブルで通過するか、またはゴールゾーン内でパスを受ける（しっかりと足の裏でトラップをする）と得点になる
・ゲーム時間は4分間（×3ゲーム）とする。ゲームに出ない人は、審判、記録係、（タブレットで）撮影係など、それぞれの役割を分担する

生徒の実態に応じた工夫
・なかなか得点が入らない（ゴールゾーンへのパスが通らない）場合は、ゴールマン（ゴールゾーン内のみプレイできる）を入れて4対4で行う

活動のねらい
・味方や相手の動きを見ながら、ドリブルでゴール方向にボールを運んだり、フリーな味方にパスを出したりする
・ボール非保持者は、味方や相手の動きを見ながらスペースを見つけ、素早くを走り込んで味方からのパスを受ける
・守備側は、ゴールにボールを運ばれないようにボール保持者をマークしたり、ゴール方向を意識したポジショニングを行う

指導（言葉がけ）のポイント
・ルックアップをして、味方や相手の状況を把握する
・ボール保持者は、前方にスペースがあればドリブルでボールを進め、守備者にマークされている場合はボールをキープしながら、フリーな味方を見つけてパスを出す
・ボール非保持者は、スペースを見つけて素早く走り込み、パスをもらえる体勢をつくる
・味方同士で声をかけ合い、守備を突破する／攻撃に突破されないようにする

中学校第2学年（単元後半：展開2の活動）
～3対3+フリーマン（FM）～



(1)大きさ：35(40)m×20m、コーンゴール幅3-5m、
(2)用具：ボール、コーン、マーカー、ビブス
(3)方法：
・3人対3人＋フリーマン（FM：攻撃側の味方となる）
・攻撃側は、敵陣の左右いずれかのゴールを狙う
・守備側は、自陣の左右2つのゴールを3人で守る
・攻撃の際、フリーマンが攻撃側の味方となるため、4対3の数的優位の状態になる（但し、フリーマンは、シュートを打つことはできない）
・得点が決まったり、ボールが外に出たりした場合は、自陣のゴールラインからパスまたはドリブルで再開する
・ゲーム時間は4分間（×3ゲーム）とする。ゲームに出ない人は、審判、記録係、（タブレットで）撮影係など、それぞれの役割を分担する

生徒の実態に応じた工夫
・なかなか得点が決まらない場合、コーンゴール幅を広め（5m～7m）に設定する

活動のねらい
・ボール保持者は、相手の状況を見ながらドリブル・ターンやパスワークでボールを保持したり、空いているところへボールを運んでゴールを狙う
・攻撃側のボール非保持者は、左右のゴールに迫るために、守備者を引きつけるなどして、ゴール前にスペースを作りだす

指導（言葉がけ）のポイント
・攻撃側のボール非保持者は、ボールを受けるためのサポートの角度と距離を意識する
・攻撃側のボール非保持者は、守備者を引きつけて左右どちらかのゴール前にスペースを作りだす
・守備側は、相手のボールを奪いにいきながらも、左右のバランスを保ちながらマークやカバーをする

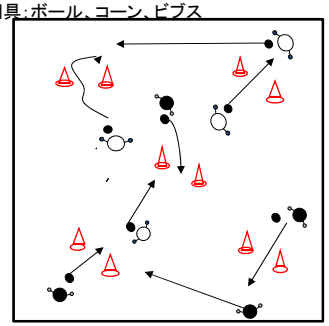
中3サッカーの指導案で示されている各教材（練習やゲーム）の紹介

単元前半（2～6時間目）：導入の活動①
～ドリブル・ターン～

活動のねらい

スムーズなドリブル・ターンでボールを保持し空いているところへ運ぶことができる。

(1)大きさ：23×23m、コーンゴール幅は3mで5ヶ所ランダムに設定する。
(2)用具：ボール、コーン、ビブス

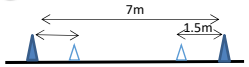


(3)方法
・1人ボール1個で、8～10人程度で実施する。
・ドリブルやターンでコーンゴールの間を通過する。
・時間を設定し、通過回数を競う。
・連続して同じコーンゴールは通過することはできない。
・制限時間内に全てのコーンゴールを通過するとボーナスポイント（例えば、＋5ポイント）を得ることができる。
・コーンゴール通過を連続的に、迅速に繰り返し行う。
・他のドリブルしている仲間と接触しないよう注意する（例えば、他の仲間のドリブルするボールと接触すると－1ポイントというルールを追加しても良い）。
・ペアを決めて、1人が実施する際には、もう一人は、観察しながら、
得点を数える役割を担うという形で進めても良い。

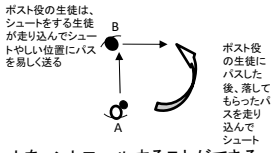
指導（言葉がけ）のポイント
・ボールだけを見るのではなく、ボールと周りを同一視野に入れながらドリブルする。

生徒の実態に応じた工夫
・技能が低い段階では、一回ごとのタッチにおけるボールの距離調節を意識する。
・技能が高い段階では、左右の足を使って、1歩に1回タッチすることを意識しながらドリブルやターンをする。

単元前半（2～6時間目）：導入の活動②
～ポストシュート～



（1）用具：ボール、コーン（大2、小2）
（2）方法：
・AがBにパスを出す。
・Aは矢印の方向に走る。
・Bは走り込んできたAにパスを出す。
・Aは走り込んでシュートをする。
・チーム内でシュート、壁役、ボール拾いをローテーションしながら進める。
・制限時間内におけるチームの合計得点を記録し、毎時間の得点の伸びを実感する。なお、ゴール両端の大コーンと小コーンの間に入れると2点とする。
・サッカーゴールが設置できる施設・用具条件が整う場合には、キーパーを設置して実施しても良い。



活動のねらい
ゴールの枠内にシュートをコントロールすることができる。

指導（言葉がけ）のポイント
・シュートをする生徒は、コースを狙う。
・シュートをする生徒は、ボールをよく見てシュートを打つ。
・ポスト役の生徒は、シュートをする生徒が走り込んでシュートできる位置にボールをコントロールする。

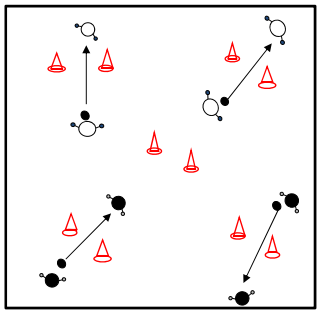
生徒の実態に応じた工夫
・技能が高い段階では、インステップキックで両端を狙うようにする。
・生徒の実態に応じて、ポスト役の位置を調整して実施する。

33

単元後半（7～11時間目）：導入の活動③
～パス＆ボールコントロール～

活動のねらい
・　味方が操作しやすいパスを送ることができる。
・　次のプレイにつながるトラップをすることができる。

(1)大きさ：23×23m、コーンゴール幅は3mで5ヶ所ランダムに設定する。
(2)用具：ボール、コーン、ビブス



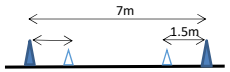
(3)方法：
・2人1組ボール1個で、パス交換（インサイドのキック＆ボールコントロール）しながら移動し、コーンゴールの間をパスで通す。
・4あるいは5ペアで実施する。
・時間を設定し、通過回数を競う。
・連続して同じコーンゴールは通過することはできない。
・制限時間内に全てのコーンゴールを通過するとボーナスポイントを得ることができる。
・他のペアと接触しないよう注意する。

指導（言葉がけ）のポイント
・パスを受けやすい位置へ動く。
・視野を確保しながら、ペアの仲間と声を掛け合ってプレイする。
・次のプレーにつながる体の向きを意識し、トラップ（ボールコントロール）をする。

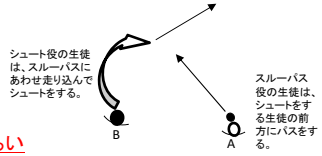
生徒の実態に応じた工夫
・技能が高い段階では、左右の足を使って、ドリブル、ターン、パス、トラップをする。

34

単元後半（7～11時間目）：導入の活動④
～スルーパスからのシュート～



（1）ゴールの大きさ・用具は壁当てシュートと同じ。
（2）方法：
・Bがボールを持ち、Aが矢印の方向に走り込む。
・BはAが走り込んでくるスペースにボールを出す。
・Aがシュートをする。
・サッカーゴールが設置できる施設・用具条件が整う場合には、キーパーを設置して実施しても良い。



活動のねらい
・スルーパスにタイミング合わせてゴールの枠内にシュートをコントロールすることができる。
・仲間が走り込む位置にシュートをしやすいパスを送ることができる。

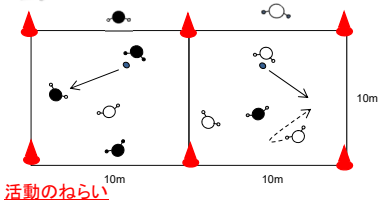
指導（言葉がけ）のポイント
・走り込んでシュートをする生徒は、スルーパスにタイミングを合わせるために、弧を描くように動くなどしてシュート体制に入る。
・スルーパスを出す生徒は、シュートをする生徒の前方に距離・角度・速度を意識したパスを送る。

生徒の実態に応じた工夫
・生徒の実態に応じて、スルーパスを出す位置、走り出す位置を調整して実施する。

35

単元前半（2～5時間目）：展開の活動①
～3対1　パス回しゲーム～

(1)大きさ：10m×10m
(2)用具：ボール、コーンまたはマーカー、ビブス
(3)方法：
・4人組、3対1で行う
・攻撃側は、守備者にボールを取られない（コートの外にけり出されない）ようにパスを回す
・ボールを取られるか（コートの外にけり出されるか）、またはパスが10回成功したら、守備者を交代する（守備者は順番にローテーションする）
・制限時間（30～60秒間）内に何回パスを回せるかに挑戦したり、守備者を相手チームが行い、チーム対抗で実施したりすることも可



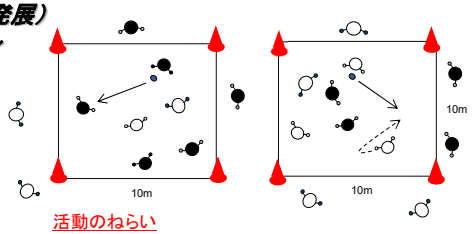
生徒の実態に応じた工夫
・空いているところを見つけて動くことが難しい場合、最初は手でパスを回しながら行い、サポートの動きについての理解を促す

活動のねらい
・ボール保持者と守備者の状況を見ながら、フリーな状態でパスをもらえる位置に移動する（サポート）
・味方や相手の状況を見ながらボールを操作し、フリーな味方にパスを出す
・正確にパスやボールコントロールをする

指導（言葉がけ）のポイント
・ルックアップをして、味方や相手の状況を把握する
・どこに動いたらパスがもらえるかを判断する
・積極的にボールを奪いにいく

36

単元後半（6～9時間目：展開の活動②の発展）
～4対2鳥かごボールキープゲーム～



(1)大きさ：10m×10m
(2)用具：ボール、コーンまたはマーカー、ビブス
(3)方法：
・4対2で行う（チーム内またはチーム対抗）
・攻撃側は、守備者にボールを奪われないようにパスを回してボールを保持する
・時間（30～60秒）または攻撃側がボールを奪われたら、守備者を交代する（守備者は2人ずつ順番にローテーションする）
・守備者を相手チームが行い、チーム対抗（何回連続でパスを成功させることができるかを競うなど）で実施したりすることも可

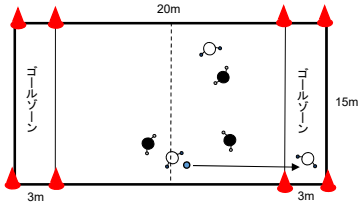
生徒の実態に応じた工夫
・パスがうまく回らない場合は、コートサイズを大きくしたり（10m→12m）、攻撃側の人数を増やしたりする（4人→5人）

活動のねらい
・味方や相手の動きを見ながらボールを操作し、フリーな味方にパスを出す
・ボール保持者と守備者の状況を見ながら、フリーな状態でパスをもらえる位置に素早く移動する
・次の動きも考えながら、パスやボールコントロールを正確に行う
・連携した守備でボールを奪う

指導（言葉がけ）のポイント
・ルックアップをして、味方や相手の状況を把握する
・どこに動いたらパスがもらえるかを判断する
・味方同士で声をかけ合う
・（守備側は）協力して相手のボールを奪う

37

単元前半（7～11時間目）：展開の活動②
～3vs3　ゾーンゴール～



(1)大きさ：20m（内ゴールゾーン各3m）×15m
(2)用具：ボール、コーンまたはマーカー、ビブス
(3)方法：
・3対3で行う
・攻撃側は、ドリブルまたはパスをつないでゴール方向にボールを運び、ゴールラインをドリブルで通過するか、またはゴールゾーン内でパスを受ける（しっかりと足の裏でトラップをする）と得点になる
・ゲーム時間は4分間（×3ゲーム）とする。ゲームに出ない人は、審判、記録係、（タブレットで）撮影係など、それぞれの役割を分担する

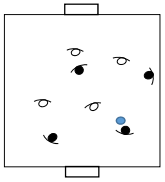
生徒の実態に応じた工夫
・なかなか得点が入らない（ゴールゾーンへのパスが通らない）場合は、ゴールマン（ゴールゾーン内のみプレイできる）を入れて4対4で行う

活動のねらい
・味方や相手の動きを見ながら、ドリブルでゴール方向にボールを運んだり、フリーな味方にパスを出したりする
・ボール非保持者は、味方や相手の動きを見ながらスペースを見つけ、素早くを走り込んで味方からのパスを受ける
・守備側は、ゴールにボールを運ばれないようにボール保持者をマークしたり、ゴール方向を意識したポジショニングを行う

指導（言葉がけ）のポイント
・ルックアップをして、味方や相手の状況を把握する
・ボール保持者は、前方にスペースがあればドリブルでボールを進め、守備者にマークされている場合はボールをキープしながら、フリーな味方を見つけてパスを出す
・ボール非保持者は、スペースを見つけて素早く走り込み、パスをもらえる体勢をつくる
・味方同士で声をかけ合い、守備を突破する／攻撃に突破されないようにする

38

単元前後半（7～11時間目）：メインゲームの発展
～4対4～



1）大きさ：コートは40m×20m
ゴールはサッカーゴール又は、カラーコーンの場合は7m（ゴールは生徒の実態や学校の施設・用具条件による）
（2）用具：ボール、ゴール、ビブス、マーカー
（3）方法：
・前後半各5分とし、前半男子同士、後半女子同士で対戦する（人数調整やキーパーの交替はチーム内で行う）。
・ボールが外に出たら、キックインで再開する。ゲームに出ていない生徒は、ボールパーソンとなり、ボールが外に出たらすぐにゲームに出場している生徒にボール出しをすることで、実質的なゲームの時間を保証する。
・得点が決まったら、決められたチームのボールでコート中央から再開する。

生徒の実態に応じた工夫
・生徒の実態に応じて、キーパーを設置して5対5で実施する。
・技能が低い段階では、単元後半においても4対4の中央フリースペース有りのゲームを実施する。
・技能が高い段階では、6対6や7対7など、人数を多くし、ポジションやフォーメーションを意識したゲームを実施する。

活動のねらい
・導入の活動、展開の活動で学習した内容を踏まえて、仲間と連携した動きによってゴール前に空間を作りだすなどの動きによって、ゴール前への侵入などから攻防をすることができる。
・自己のチームや相手チームの特徴を踏まえた作戦を立ててゲームに取り組むことができる。

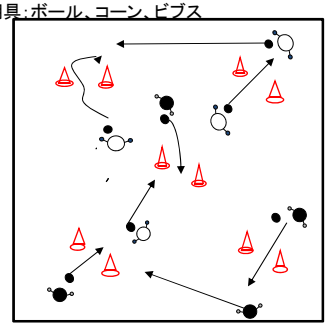
指導（言葉がけ）のポイント
・作戦に応じた定位置（ポジション）を設定し、仲間と連携しながら攻撃や守備を実施する。
・攻撃においては、パスを出した後に次のパスを受ける動きをすることや、空間を作りだす動きを繰り返す。
・守備においては、仲間と声を掛け合いながら連携し、マークやカバーなどによってボールを奪う。

39

中学校第3学年（単元前半（2～6時間目）：導入の活動）
～ドリブル・ターン～

活動のねらい
スムーズなドリブル・ターンでボールを保持し空いているところへ運ぶことができる。

(1)大きさ：23×23m、コーンゴール幅は3mで5ヶ所ランダムに設定する。
(2)用具：ボール、コーン、ビブス



(3)方法
・1人ボール1個で、8～10人程度で実施する。
・ドリブルやターンでコーンゴールの間を通過する。
・時間を設定し、通過回数を競う。
・連続して同じコーンゴールは通過することはできない。
・制限時間内に全てのコーンゴールを通過するとボーナスポイント（例えば、＋5ポイント）を得ることができる。
・コーンゴール通過を連続的に、迅速に繰り返し行う。
・他のドリブルしている仲間と接触しないよう注意する（例えば、他の仲間のドリブルするボールと接触すると－1ポイントというルールを追加しても良い）。
・ペアを決めて、1人が実施する際には、もう一人は、観察しながら、
得点を数える役割を担うという形で進めても良い。

指導（言葉がけ）のポイント
・ボールだけを見るのではなく、ボールと周りを同一視野に入れながらドリブルする。

生徒の実態に応じた工夫
・技能が低い段階では、一回ごとのタッチにおけるボールの距離調節を意識する。
・技能が高い段階では、左右の足を使って、1歩に1回タッチすることを意識しながらドリブルやターンをする。

40

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
オリエンテーション	1.W-UP&ドリルゲーム（40秒×2セット）、2人組その場でのパスゲーム（40秒×2セット）、2人組移動パスゲーム（40秒×2セット）、パスからシュート（左右走り込んでシュートを2分ずつ）								
	2. 主な学習内容の確認 「パスを受けるために、ゴール前の空いてる場所に動こう」			2. 主な学習内容の確認 「パスを出した後に次のパスを受ける動きをしよう」			2. 主な学習内容の確認 「広い空間を作り出すための動きをしよう」		
	3.メインゲームの練習試合	3.タスクゲーム「3対2」（3分×3セット）							
	4.メインゲーム4対4『リーグⅠ』（2時間目は5分×1ゲーム、3,4時間目は5分×2ゲーム）			4.メインゲーム4対4『リーグⅡ』（5時間目は5分×1ゲーム、6,7時間目は5分×2ゲーム）			4.メインゲーム4対4『リーグⅢ』（8時間目は5分×1ゲーム、9,10時間目は5分×2ゲーム）		
5.本時のまとめ、片付け、整理運動、学習カードの記入、チーム毎の反省等									

図 . 中学校3年生のゴール型サッカーの単元計画

※単元2～4時間目をリーグⅠ、5～7時間目をリーグⅡ、8～10時間目をリーグⅢとし、単元進行に伴うサポート行動の学習成果について検討した。

41

ゴール型サッカーのゲーム例（中学校3年）

＊ルール＊

- 4対4の5分間のゲーム。
- ハーフラインを底辺とした攻撃方向側の五角形をフリースペースとして設定する。攻撃側の五角形のみ使用でき、フリースペース内の選手は固定で、攻撃時のみ参加できる。
  フリースペースからのシュートも可とする。
  キーパーはなしとする。
  守備のチームはフリースペースに入ることができない。
- 相手側のコートに入ってから、必ず1度は味方にパスを通さないと、シュートはできない。
- 外にボールが出たら、キックインか、ドリブルで再開する。
- ゴールの幅はカラーコーンの間（7m）、高さはカラーコーンの高さで判定する。
- ゴールを決められたら、攻撃側のフリースペースにいる選手がボールを持った状態から再開する。
- コートの大きさは40m×20m、フリースペースの大きさは、ハーフラインに接する辺を5m、その辺から相手のゴールに最も近い頂点までの距離を7mとする。

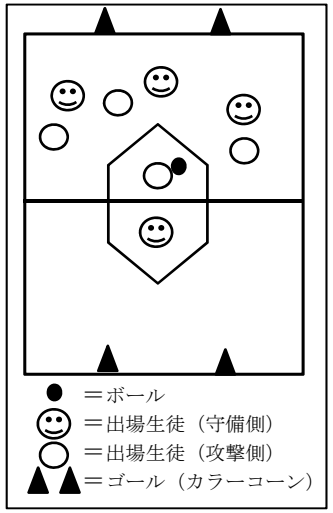


図 . メインゲーム（4対4）の概要

42

JWCPE 日本女子体育大学
Japan Women's College of Physical Education

方法：サポート行動の分析カテゴリー

本研究では、メインゲームの映像から、ボール保持者がボールを受けてからボールを放す瞬間までを1プレーとして区切り、表に示すサポート行動の分析カテゴリーに基づいて1プレーずつ分析した。なお、2名による観察者間の一致率を算出し、80%以上を確保した上で、分析を行った。

表. サポート行動の分析カテゴリー

カテゴリー		定義
サポート行動成功	止まってのサポート成功	ボール保持者とボール非保持者の間に守備者がいない位置で，移動せずにパスを受けようとした．
	動いてのサポート成功	ボール保持者と非保持者の間に守備者がいない空間へ走り込み，移動してパスを受けようとした．
	動き直してのサポート成功	マークしてきた守備者を振り切ったり，自身がパスを受ける空間を広げるために，動き直す（連続的な動きの）サポートの動きをしてパスを受けようとした．
	空間を作りだしてのサポート成功	味方が走り込んだり，ドリブル，パス，シュートするための空間を作りだすために，守備者を引き付ける動きをした．
サポート行動失敗		ボール保持者と非保持者の間に守備者がいる位置に動いたあるいは，止まった．

43

結果及び考察①

表 . 単元進行に伴う形成的授業評価の結果

クラス	次元	1時間目	2時間目	3時間目	4時間目	5時間目	6時間目	7時間目	8時間目	9時間目	10時間目
3A n=27	総合評価	2.53(3)	2.74(4)	2.84(5)	2.88(5)	2.88(5)	2.95(5)	2.93(5)	2.95(5)	2.94(5)	2.97(5)
	成果	2.16(3)	2.46(4)	2.68(4)	2.77(5)	2.83(5)	2.88(5)	2.86(5)	2.93(5)	2.89(5)	2.94(5)
	意欲・関心	2.89(4)	2.96(4)	2.98(4)	2.94(4)	2.91(4)	3.00(5)	2.98(4)	3.00(5)	3.00(5)	3.00(5)
	学び方	2.44(3)	2.70(4)	2.81(5)	2.89(5)	2.87(5)	2.94(5)	2.93(5)	2.89(5)	2.93(5)	2.94(5)
	協力	2.80(4)	2.98(5)	2.96(5)	2.96(5)	2.93(5)	3.00(5)	2.96(5)	2.98(5)	2.98(5)	3.00(5)

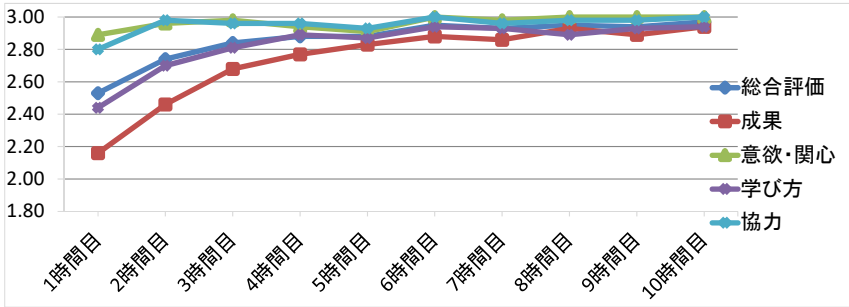


図 . 単元進行に伴う形成的授業評価の結果

44

結果及び考察②

表 ．単元前後における運動有能感調査の結果

	質問項目	単元前	単元後	推移
1	運動能力がすぐれている	2.78	2.81	↑
2	たいていの運動は上手にできる	2.85	2.78	↓
8	見本として選ばれる	1.89	2.19	↑
10	運動についての自信	2.81	2.93	↑
	身体的有能さの認知	10.33	10.70	↑
3	練習をすれば必ず技術は伸びる	3.96	4.22	↑
4	努力すればたいての運動はできる	3.65	3.96	↑
11	難しい運動でも努力すればできる	3.58	3.81	↑
12	あきらめないで努力すればできる	4.19	4.33	↑
	統制感	15.38	16.33	↑ *
5	先生が励まして応援してくれる	3.63	4.15	↑
6	友達が励まして応援してくれる	4.48	4.74	↑
7	運動しようと誘ってくれる友達がいる	3.85	4.41	↑
9	一緒に運動する友達がいる	3.93	4.30	↑
	受容感	15.89	17.59	↑ **
	総合計	41.60	44.63	↑ **

*: p<.05, **:p<.01

45

結果及び考察③

表 ．単元経過に伴うサポート行動成功率の変容

サポート行動の成否	リーグⅠ（単元2-4時間目） 回数（%）	残差	リーグⅡ（単元5-7時間目） 回数（%）	残差	リーグⅢ（単元8-10時間目） 回数（%）	残差	χ²値(df=2)
成功	713（61.0）	-7.4**	784（69.3）	0.1	849（77.7）	7.4**	73.248**
失敗	455（39.0）	7.4**	347（30.7）	-0.1	244（22.3）	-7.4**	
計	1168		1131		1093		

**:p<.01

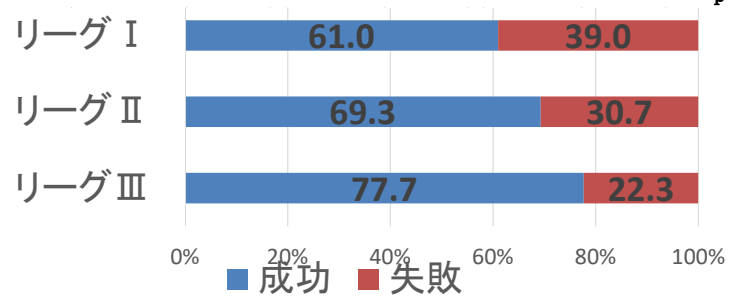


図 ．単元経過に伴うサポート行動成功率の変容

46

結果及び考察④

表 ．単元経過に伴うサポート行動成功の質の変容

サポート行動成功の質	リーグⅠ（単元2-4時間目） 回数(%)	残差	リーグⅡ（単元5-7時間目） 回数(%)	残差	リーグⅢ（単元8-10時間目） 回数(%)	残差	χ²値 (df=6)
止まってのサポート成功	286(40.1)	5.7**	260(33.2)	0.9	202(23.8)	-6.3**	66.529**
動いてのサポート成功	339(47.5)	-2.1*	404(51.5)	0.4	451(53.1)	1.6	
動き直してのサポート成功	74(10.4)	-3.3**	100(12.7)	-1.1	152(17.9)	4.2**	
空間を作りだしてのサポート成功	14(2.0)	-2.4*	20(2.6)	-1.5	44(5.2)	3.8**	
合計	713		784		849		

*: p<.05, **:p<.01

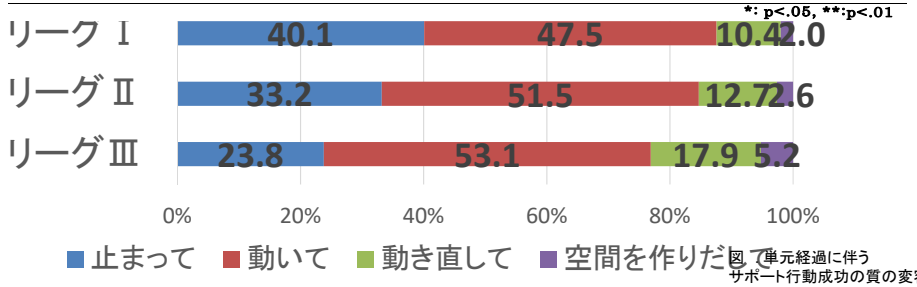


図 ．単元経過に伴うサポート行動成功の質の変容

47

学習カード（一部）の例

6時間目
＜チームでどのような作戦を選びましたか。 また，その作戦の中で，あなたはどのような動きをしましたか＞

スキルアップタイムの記録		例	2時間目	3時間目	4時間目	5時間目	6時間目	7時間目	8時間目
2人組対面パスゲーム合計回数		29							
シュートゲームの得点数	右から走り込んでのシュート	6							
	左から走り込んでのシュート	5							

参照：須甲 理生（2018）初等体育科教育の実践⑤－ボール運動系（ゴール型）－．岡出 美則 編著 初等体育科教育．
ミネルヴァ書房: 京都, pp. 126-138.

48

バスケットボールにおけるゲームの工夫①

スペース＝インサイドとアウトサイドを有効に使い分けることで学習指導要領の空間を作りだすなどの動きにアプローチしやすい。

入学年次　指導内容の例示
【安定したボール操作】
・ゴールの枠内にシュートをコ
・味方が操作しやすいパスを送る
・守備者とボールの間に自分の体を入れ
【空間を作りだすなどの動き】(ボールを持たない時の動き)
・ゴール前に広い空間を作りだすために、守備者を引きつけてゴールから離れること。
・パスを出した後に次のパスを受ける動きをすること。
・ボール保持者が進行できる空間を作りだすために、進行方向から離れること。

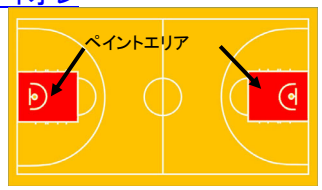
バスケットボールでは、得点を奪うためにスペーシングが非常に重要となる。スペーシングの良し悪しがプレイの成否に関係すると言われている(日本バスケットボール協会、2014)。

49

バスケットボールにおけるゲームの工夫①

ペイントエリア

制限区域とはバスケットボールの用語である。一般的には、バスケットボールのコート内のゴール周辺に区切られている長方形の区域のであるフリースローレーンは、コート内の他の区域とは異なった色で塗られていることがあり、「ペイントエリア」とも呼ばれる制限区域である。オフェンス側のプレイヤーはこの区域内に3秒を超えてとどまることは出来ない。これに違反することはヴァイオレイションとなり、ペナルティが課せられる。

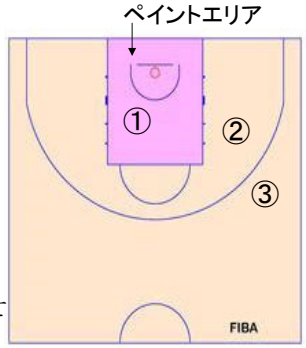


50

◆得点エリアの工夫

- シュートが決まったら/ゴールに当たったら
- ①２点/１点
- ②３点/２点
- ③４点/３点

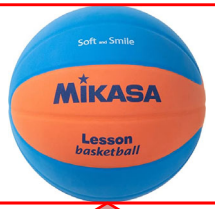
- ①は４本目から②と同じ点数とする。
- →アウトサイドからのシュートの必要感を持たせる。



(須甲, 2022を参考にルールを設定)

51

工夫されたボール



ミカサ(MIKASA)　スマイルバスケットボール
大きさ：6号
重量:約430g
素材：表面素材はビート板と同じ特殊スポンジ素材を使用。柔らかく、軽い、良く弾むのが特徴。

アウトサイドからシュートを打ってみようと思うボール

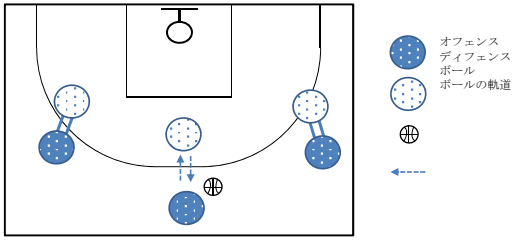
日本バスケットボール協会検定球
大きさ：6号
重量：510～567g
素材：フェイクレザー

52

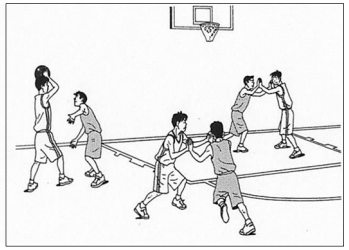
バスケットボールにおけるゲームの工夫

時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
学習過程	オリエンテーション ・ねらいの説明 ・ドリルゲーム確認 ・タスクゲーム確認 ・メインゲーム確認		1. 準備運動＆ドリルゲーム ・2人組パス　・2対1のパスゲーム　・パスキャッチからのシュート　・パスキャッチからのレイアップ								
			2. 主な学習内容の確認 「ボール保持者と自分の間に守備者を入れないように移動すること」				オリエンテーション ・単元前半の振り返り ・手合わせゲームの確認	2.主な学習内容の確認 「パスを受けるために、ゴール前の空いている場所に動くこと」			
			3. タスクゲーム ・ハーフコート3対2 <アウトナンバーゲーム>					3. タスクゲーム ・ハーフコート3対3 <手合わせゲーム>			
			4. メインゲーム ・ハーフコート3対3					4. メインゲーム ・ハーフコート3対3			
			5. 本時のまとめ、片付け、学習カードの記入等								

バスケットボールにおけるゲームの工夫



【ルール】
- ボール保持者以外のオフェンスとディフェンスはお互いの両手の手のひらを合わせて対峙する。
- ボール非保持者は、ボール保持者とタイミングを合わせて、相手ディフェンスから手を離してパスを受ける。
- パスを受けようとしたボールを持たない2人が同時に相手から手を放すことはできない。
- パスを出した人は、直ちに自分についているディフェンスと手を合わせなければならない。
- オフェンスはドリブルなし



手合わせゲームの様子
（日本バスケットボール協会，2014）

ハンドボールにおけるゲームの工夫

研究背景　中学校学習指導要領解説保健体育編（文部科学省,2017）

ボールを持たないときの動き
に関する指導内容の例示

攻撃重視

中学校1.2年生

攻撃
- ボールとゴールが同時に見える場所に立つこと
- パスを受けるために、ゴールの空いている場所に動くこと

守備
- ボールを持っている相手をマークすること

攻防重視

中学校3年生

攻撃
- ゴール前に広い空間を作りだすために、守備者を引きつけてゴールから離れること
- パスを出した後に次のパスを受ける動きをすること
- ボール保持者が進行できる空間を作りだすために、進行方向から離れること

守備
- ゴールとボール保持者を結んだ直線上で守ること
- ゴール前の空いている場所をカバーすること

ボールを持たない動きは、攻撃と守備、どちらの状況にもあり、
特に、中学校3年生段階では、攻守問わずどちらの習得も図る教材の開発が必要

ハンドボールにおけるゲームの工夫

研究方法

- ◆ 対象：関東圏内の中学校3年生男女共習（2クラス）
  攻撃先行クラス男子14名、女子18名、計32名
  守備先行クラス男子14名、女子19名、計33名
- ◆ 2年目の保健体育教師
- ◆単元：ゴール型ハンドボール（10時間）

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
攻撃先行クラス	オリエンテーション	【攻撃に重点をおいた学習】 ① パスを出した後に次のパスを受ける動きをすること ② 空間を作りだすために、ゴールや進行方向から離れること				中間オリエンテーション	【守備に重点をおいた学習】 ③ ゴールとボール保持者を結んだ直線上で守ること ④ ゴール前の空いている場所をカバーすること			
		4対4のゲーム（体育館）	4対4のゲーム				4対4のゲーム		教室学習	4対4のゲーム
守備先行クラス	オリエンテーション	【守備に重点をおいた学習】 ③ ゴールとボール保持者を結んだ直線上で守ること ④ ゴール前の空いている場所をカバーすること				中間オリエンテーション	【攻撃に重点をおいた学習】 ① パスを出した後に次のパスを受ける動きをすること ② 空間を作りだすために、ゴールや進行方向から離れること			
		4対4のゲーム（体育館）	4対4のゲーム				4対4のゲーム		教室学習	4対4のゲーム

ハンドボールにおけるゲームの工夫
研究方法

3対3の

突破ゲーム（ハーフコート）

攻撃の指導時
攻撃は4歩以上歩いてはいけない
守備の指導時
攻撃は6歩以上歩いてはいけない

〈ボールなしver.〉
★攻撃の勝ちパターン
誰か1人でもゴールエリアラインに入った場合
★守備の勝ちパターン
・相手を全員タッチした場合
※タッチされた攻撃者はコートからでる

〈ボールありver.〉
★攻撃の勝ちパターン
・ボール保持者がシュートに行けた場合
★守備の勝ちパターン
・ボール保持者を3回正面から両手タッチした場合
・ボールをカットした場合

・30m×15m
・ゴールエリアライン4m
・フリースローライン7m
※ゴールエリアライン内キーパー以外の侵入不可
※フリースローライン内のみシュート可

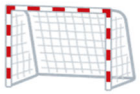
57

ハンドボールにおけるゲームの工夫
研究方法

4対4のゲーム（オールコート）

ゲーム詳細
・前半：男子4人　後半：女子4人
※人数調整はチーム内で行う
・前半4分　交代1分　後半4分の流れで行う
・チームの空いている人は得点や審判の運営を行う

ルール
〈攻撃の反則（相手ボールになるもの）〉
・オーバーステップ
4歩以上歩くこと
・ダブルドリブル
ドリブル後キャッチしたあとにもう一度ドリブルをすること
・ラインクロス
ゴールエリアライン内に入ること



〈守備の有効な守り方〉
・フリースロー
ボール保持者の手もしくはボールに正面から両手タッチすること（ボール保持者の位置から再開）
※横から守りに行ったり、足をかけたりはしないようにしよう
※守備者もゴールエリアライン内で守ることはしないようにしよう

58

ハンドボールにおけるゲームの工夫

研究方法

表. 守備のゲームパーマンスに関する分析カテゴリー

カテゴリー		定義
マーク(player on-the-ball) カバー(player off-the-ball) の成功 =守備成功	マーク成功 (player on-the-ball)	ゴール前の守備の際、相手のボール保持者の一番近くにいる守備者がゴールとボール保持者を結んだ直線上に位置してマークした。
	カバー成功 (player off-the-ball)	ゴール前の守備の際、相手のボール保持者の近くにいない守備者が次のような動きをした。 ・ボール保持者にマークをしている仲間のカバーに入るための位置取りした。 ・空いている場所を埋める動きをした。 ・自身の近くにいる相手にわたるパスをカットするための位置取りをした。
マーク・カバーの失敗		・ゴール前の守備の際、相手のボール保持者の一番近くにいる守備者がゴールとボール保持者を結んだ直線上に位置しなかった。 ・ゴール前の守備の際、相手のボール保持者の近くにいない守備者が、マークをしている仲間のカバーに入るための位置取りをしていない、あるいは空いている場所を埋める動きをしなかった。

59

ハンドボールにおけるゲームの工夫

研究結果①

形成的授業評価の結果

雨天のため室内学習

攻撃先行クラス

次元	1時間目	2時間目	3時間目	4時間目	5時間目	6時間目	7時間目	8時間目	9時間目	10時間目
総合評価	2.55(3)	2.74(4)	2.79(4)	2.75(4)	2.81(5)	2.85(5)	2.85(5)	2.81(5)	2.51(3)	2.87(5)
成果	2.24(3)	2.56(4)	2.65(5)	2.55(4)	2.57(4)	2.74(5)	2.69(5)	2.69(5)	2.49(4)	2.76(5)
意欲・関心	2.85(4)	2.88(4)	2.92(4)	2.88(4)	2.94(4)	2.92(4)	2.92(4)	2.90(4)	2.33(1)	2.92(4)
学び方	2.48(3)	2.69(4)	2.77(4)	2.79(4)	2.88(5)	2.88(5)	2.92(5)	2.83(5)	2.52(3)	2.92(5)
協力	2.77(4)	2.94(5)	2.90(5)	2.90(5)	2.96(5)	2.94(5)	2.94(5)	2.88(5)	2.73(4)	2.94(5)

守備先行クラス

次元	1時間目	2時間目	3時間目	4時間目	5時間目	6時間目	7時間目	8時間目	9時間目	10時間目
総合評価	2.72(4)	2.74(4)	2.71(4)	2.79(5)	2.80(5)	2.84(5)	2.87(5)	2.88(5)	2.48(3)	2.86(5)
成果	2.49(4)	2.54(4)	2.56(4)	2.60(4)	2.65(4)	2.68(4)	2.72(5)	2.78(5)	2.53(4)	2.75(5)
意欲・関心	2.93(4)	2.93(4)	2.80(3)	2.94(4)	2.93(4)	2.94(4)	2.96(4)	2.98(4)	2.28(1)	2.93(4)
学び方	2.63(4)	2.70(4)	2.69(4)	2.76(4)	2.78(4)	2.85(5)	2.87(5)	2.85(5)	2.39(3)	2.89(5)
協力	2.94(5)	2.91(5)	2.87(5)	2.96(5)	2.93(5)	2.96(5)	3.00(5)	2.98(5)	2.69(4)	2.94(5)

60

ハンドボールにおけるゲームの工夫

研究結果②

診断的・総括的評価の結果

攻撃先行クラス

次元	単元前	単元後	t 値
たのしむ（情意目標）	13.94±1.81	14.32±1.94	-2.044*
学び方（認識目標）	12.58±1.56	13.52±1.86	-2.484*
できる（運動目標）	11.58±2.87	12.90±2.55	-2.731**
まもる（社会的行動目標）	14.61±1.04	14.74±1.03	-0.130 n.s.
合計得点	52.71±5.50	55.48±5.97	-2.980**

平均±標準偏差　*: p<.05, **: p<.01, ***: p<.001

守備先行クラス

次元	単元前	単元後	t 値
たのしむ（情意目標）	13.81±1.94	14.47±1.17	-2.833**
学び方（認識目標）	12.41±1.69	13.69±1.51	-3.948***
できる（運動目標）	10.91±2.89	12.41±2.66	-4.313***
まもる（社会的行動目標）	14.72±0.51	14.78±0.74	-0.403 n.s.
合計得点	51.84±5.65	55.34±4.98	-5.392***

平均±標準偏差　*: p<.05, **: p<.01, ***: p<.001

61

ハンドボールにおけるゲームの工夫

研究結果③

単元開始時点（3時間目）の攻撃先行クラスと守備先行クラスのゲームパフォーマンスの差の比較

項目	3時間目の攻撃のゲームパフォーマンス				
	攻撃先行クラス（n=23）		守備先行クラス（n=26）		t値
	m（回）	SD	m（回）	SD	
攻撃成功数	41.74	16.91	46.23	17.63	-0.907 n.s.
攻撃失敗数	6.04	4.07	5.88	4.15	0.135 n.s.
攻撃試行数	47.78	18.16	52.12	19.87	-0.793 n.s.
作り出して成功数	0.30	0.63	0.23	0.82	0.349 n.s.
動き直して成功数	6.61	4.61	6.62	3.88	-0.006 n.s.
動いて成功数	28.43	11.01	33.46	13.81	-1.396 n.s.
止まって成功数	6.39	4.32	5.92	4.29	0.380 n.s.

項目	3時間目の守備のゲームパフォーマンス				
	攻撃先行クラス（n=23）		守備先行クラス（n=26）		t値
	m（回）	SD	m（回）	SD	
守備成功数	10.83	7.37	10.00	5.86	0.437 n.s.
守備失敗数	7.96	4.22	6.81	6.23	0.746 n.s.
守備試行数	18.78	8.51	16.81	9.78	0.749 n.s.
マーク成功数	2.52	2.41	2.62	2.14	-0.144 n.s.
マーク失敗数	1.83	1.27	1.31	1.01	1.592 n.s.
マーク試行数	4.35	2.96	3.92	2.59	0.535 n.s.
カバー成功数	8.30	6.03	7.38	4.76	0.596 n.s.
カバー失敗数	6.13	4.00	5.50	5.83	0.435 n.s.
カバー試行数	14.43	6.87	12.88	8.61	0.690 n.s.

62

ハンドボールにおけるゲームの工夫

研究結果④

ゲームパフォーマンスの変容の総括

	3時間目・5時間目		7時間目・10時間目		単元前半・単元後半（3.4.5時間目・7.8.10時間目）	
クラス	指導内容	3時間目から5時間目にかけての学習成果	指導内容	7時間目から10時間目にかけての学習成果	指導内容	単元前半から単元後半にかけての学習成果
攻撃先行クラス	攻撃学習	攻撃 ↑ 守備 →	守備学習	攻撃 ↑ 守備 ↑	攻撃学習から守備学習	攻撃 ↑ 守備 ↑
守備先行クラス	守備学習	攻撃 ↑ 守備 ↑	攻撃学習	攻撃 → 守備 →	守備学習から攻撃学習	攻撃 → 守備 ↑

63

日本女子体育大学

ネット型の特性と魅力

- コート上でネットを挟んで相対し、ボールや用具を操作してボールを空いている場所に返球すること、得点を競い合うことに楽しさや喜びを味わうことのできる運動

「ネット型」ゲームでの難しさ

- 空中を飛んでくるボールの扱いが難しい
- ラリーが続かない
- すぐにボールが落ちてしまう
- サーブで得点が決まる
- 特定の子だけしかボールに触っていない

など

相手が捕りにくいボールを返球
ラリーの継続
連携プレイの組み立て方

といった学習課題を追求しやすいように・・・

- **プレイヤーの人数**
- **コートの広さ**
- **用具の工夫**
- **ワンバウンドやキャッチといった技能の緩和**

ルール等を工夫したゲームを取り入れることが大切！

64

日本女子体育大学

学習指導要領における型標記を種目主義を脱した「共通の戦術課題」を学習内容の中心とする「テーマアプローチ」だと解釈すれば・・・

ネット型ゲーム（連係プレイ型）

「意図的なセットからの攻撃」を軸にした役割行動と技能的発展

（岩田，2009）

この課題を意識しながら、各学年段階において学習内容を設定していく必要がある

65

日本女子体育大学

◎ボールゲームの規則を工夫した運動（低学年）

相手コートにボールを投げ入れるゲーム

ボール投げゲーム：攻めと守りがネットを挟んで相対し、攻撃（ボールを投げる人）は相手のいないスペースへボールを投げ得点を狙い、守備（ボールを捕る人）は投げられたボールが床に落ちないようにボールを捕り、得点されないように防ぐ。

攻撃側
ネットの高さを児童の平均身長よりやや高いネットを設定すると、ボールを投げるために自然と体を後傾させ一定の投射角を確保でき、飛距離やフォームが改善されながらボールを投げることができる

守備側
ボールの落下点に素早く移動する動きを身に付けることができ

ボールは、児童が捕りやすいように、レジ袋に新聞紙を詰め、ガムテープで補強するレジ袋ボールを使用する

- 軽くて掴みやすく、投げやすい
- 通常のボールより比較的滞空時間が長くなるため、落下点に入りやすい
- 持ち手がネットや他の児童に引っかかる→「投げるよ」などの声をかけてからボールを投げるようにするなど安全面の配慮

66

日本女子体育大学

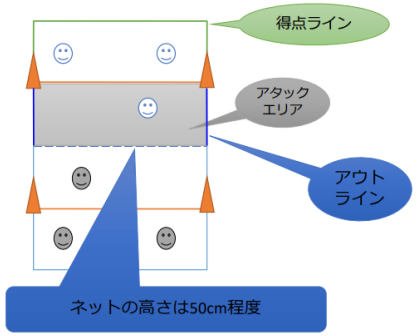
◎低~中学年を想定したフロアボール

フロアボールとは・・・
ボールを平面に（2次元）に動かす。そのため、ボール操作が緩和される。それと共に、コースの予測やボールの軌跡を把握しやすいと思われる。3次元的なボールの動きを制限することで、次のプレイを予測しやすくなることも期待できる。

岩田ほか（2009）

◆ルール

- 得点ラインを直接ボールが抜けたり、相手コートにボールが返球できなかった際に相手に得点が入る。
- サーブはアタックエリア後方から転がす。サーブ権はチーム交互。
- ボール操作は片手、両手ともに手を握って打つ。
- ネット下を転がってくるボールを相手コートに返す。
- ボールに触れるのは1人1回まで。
- 第1触球でボールが外に出てもインプレイ、連係中にボールがコーンに当たってもインプレイ。
- ボールは少し空気を抜いたレクリエーションボールを使用してもOK。



67

日本女子体育大学

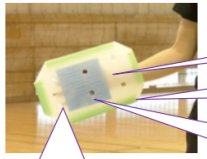
◎　攻守一体型のゲーム（ハンドテニス）に取り組む活動（中学年）

ハンドテニスゲーム

持ち手のあるラケットではなく、手のひらで打つ、もしくは手のひらにラケットを着ける。2対2でネットを挟んで相対し、ラケットなどで相手コートに返球する。

ボール操作
相手コートから飛んできたボールを片手で相手コートに返球する動き

ボールを持たないときの動き
ボールを操作しやすい位置に移動する動き



ドリルで7~8箇所穴を開け、通気孔を作る。

プラスチックダンボール　縦30cm×20cm
操作しやすい軽さ

養生テープではり合わせる。着脱が簡単

ボールを当てる場所に色付きのプラダンをはり、打つ場所を意識をさせる。

渡邉和記（2021）児童の自己有能感を高める体育学習の指導―ボール運動「ハンドテニス」における実践研究を通して―，令和2年度千葉県長期研修生研究報告書，P.54

- 2対2のダブルスの時は、定位置に戻る動きを意識させることで、ゲーム中にどこにいれば良いかが明確になる。
- 打つときに味方と衝突しないよう、交代の動きをスムーズにできるように意識させることで、安全面の配慮を行うことが可能となる。

直径11cm
トライテック・ミニテニスボール
（軽くて弾みやすく、力がない児童も返球できる）

68

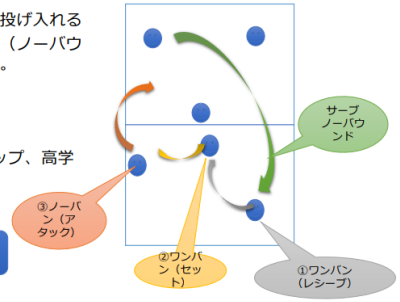
日本女子体育大学

◎（キャッチ）アタックプレルボール（中学年）

プレルボールとは・・・
ドイツ生まれのスポーツ。「打ち付ける」「投げつける」という意味を持つ「prellen」を語源としている。低いネットで隔てられた2つのコートで、つねにボールをワンバウンドさせながら、パスをしたり相手コートに返球したりしてラリーを続け、勝敗を競うネット型ゲーム。

鎌田ほか（2005）

◆ルール
- サーブはコートの内側から、相手コートに　両手投げで投げ入れる
- 相手チームから来たボールは、ワンバウンドする前か後（ノーバウンド可）に、味方にパスするか、相手コートに返球する。
- ボールに触れるのは1人1回で、3回以内に返球する。
- 味方へのパスはワンバウンドさせて行う。
- 相手コートへの返球は、ノーバウンドでアタックする。
- 2本目のセットアップは、中学年ならキャッチセットアップ、高学年はキャッチなしとする。



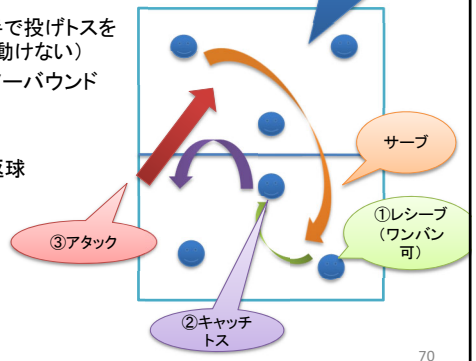
ネットの高さは1m程度（胸の高さくらい）

小学校高学年～高等学校までを想定したセッターキャッチバレー

◆ルール
- サーブはコートの内側から、相手コートに両手投げで投げ入れる。（レインボーサーブ）
- 相手チームから来たボールは、ワンバウンド以内に、セッター役にレシーブする。
- セッターは、ボールをキャッチし、その場から下手で投げトスをする。（3秒以内に投げる、キャッチした場所から動けない）
- 3回目にボールを触る人は、相手コートに直接（ノーバウンドで）アタック（ドライブ）を打つ
- 1人1回必ずボールに触る。
- 3回の触球で相手コートに返球する。1,2回での返球は相手の得点になる。

◆児童・生徒の実態に応じた工夫の視点
- ボールの重さやネットの高さを変える。
- ワンバウンド有りか、無しか。
- 人数を増やしていく（役割行動が複雑になる）。
- サーブは投げ入れかどうか。

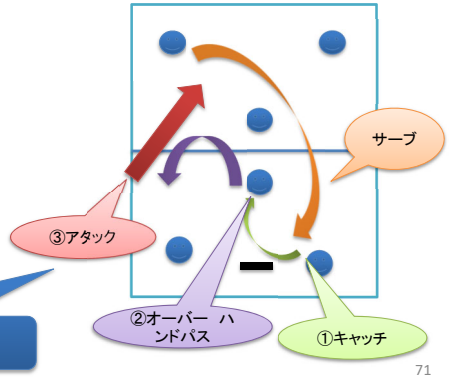
ネットの高さは160～180㎝



中学校～高等学校までを想定したファーストキャッチバレー

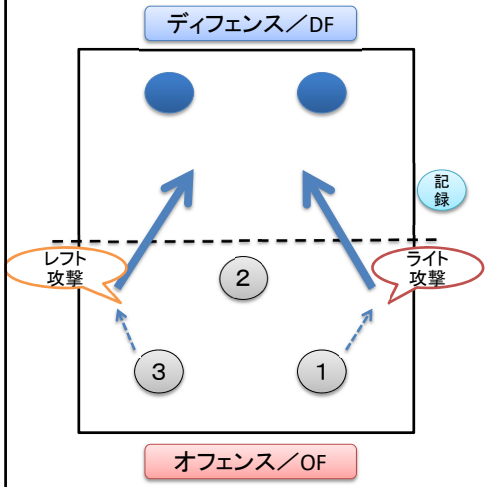
ファーストキャッチバレーとは・・・
主な学習内容としてオーバーハンドパスとアタックの技能を習得させるための教材。オーバーハンドパス（トスアップ）は連携プレイに必要な技能であるが、習得が難しく敬遠されがちな技能である。アタックにつながるオーバーハンドパスを学習することで、連携プレイ（意図的なセット）を身につけてほしい。

◆ルール
- サーブはコートの内側から、相手コートに両手投げで投げ入れる
- 相手チームから来たボールは、ワンバウンド以内にキャッチし、黒ラインまで持っていく。
- ①はラインから②へ下からの投げ入れボールをあげる。
- ②はオーバーハンドパスでトスを③へあげる。
- ボールに触れるのは1人1回まで。
- 3回の触球で相手コートに返球する。1,2回での返球は相手の得点となる。



ネットの高さは160～180㎝

連携プレイゲーム
～自分の役割を判断しよう！～



ルール
- 攻守交代制（OF、DF各3分間）
- OF3人、DF2人（1人記録）

＜オフェンス／OF＞
サーブレシーブから3段攻撃につなげ、DFが取れなかったら、得点！
＜ディフェンス／DF＞
OF側の攻撃をワンバウンドでキャッチできたら防御成功で得点！

◎プレーの始め方
- DF側の投げ入れサーブからスタート
- OF側の3人で3段攻撃を組み立てる（レシーブ、キャッチトス、アタック）
- 1人1回しか触れない

◎3段攻撃の進め方
（ポジションチェンジなし）
①がレシーブしたら③がレフトからアタック
③がレシーブしたら①がライトからアタック
（ポジションチェンジあり）
②がレシーブしたら、①か③がキャッチトスして、アタック

「意図的なセットからの攻撃」をテーマにしたネット型（連係プレイタイプ）のゲーム発展例

ダブルセットアタックプレルボール、ファーストあるいはセッターキャッチバレー
（中学校以降）

アタックプレルボール、セッターキャッチバレー
（小学校高学年）

キャッチセットアタックプレルボール
（小学校中学年）

フロアボール
（小学校中学年）

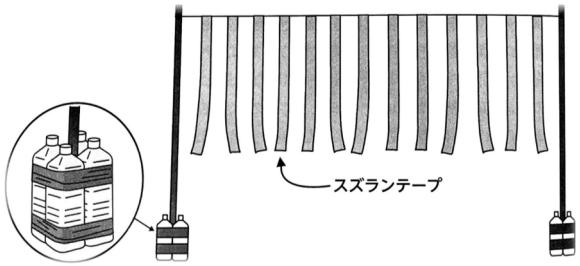
ボール操作の課題性の工夫（on-the-ball skill）

「意図的なセットからの攻撃」を生み出す連携プレイ
連携プレイのための「役割」の判断と「準備行動」
ボールを持たないときの動き：off-the-ball movement

岩田（2013）を参考に発表者が加筆

73

ネットの手作り

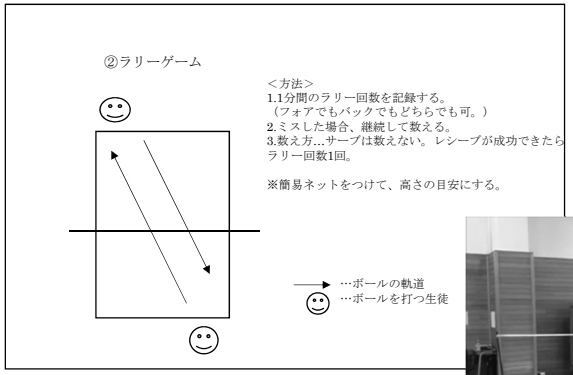


【ネットの工夫】
竹竿2本を支柱とし2ℓのペットボトル4本を組み合わせた土台に、水や砂を入れて簡易支柱作成する。
ネットは、スズランテープを垂らして作成する。

【メリット】
・支柱と支柱の間の紐の長さでコートの横幅を決められること
・補助支柱のない学校でも行えること

74

卓球における教材・教具の工夫①



図．ラリーゲームの概要

75

卓球における教材・教具の工夫②

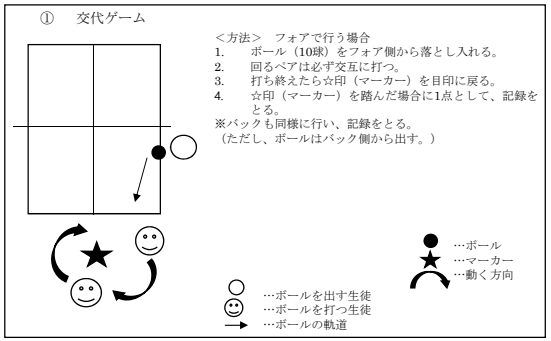
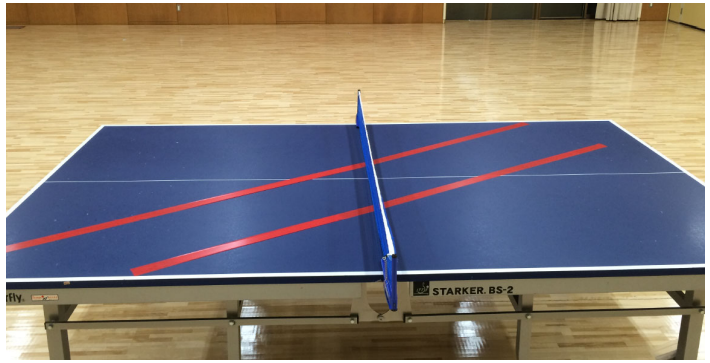


図5．交代ゲームの概要

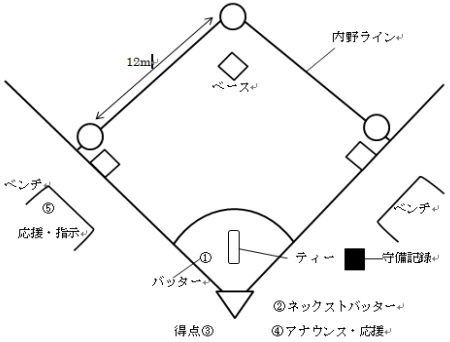
76

卓球における教材・教具の工夫③



77

フィルダー・ベースボール



※岩田靖 著『体育の教材を創る』大修館書店、2012年

・1チーム5人（攻撃側5人、守備側4人）。守備の際には、チームの中の1人が守備に関する記録係となる（係はイニングで交代）。
◎守備
　〇ライン内で打球を捕球したとき
・攻撃側のランナー（打者）よりも先回りした塁の守備用サークルに守備 側のプレイヤー2人が集まり、「アウト～！」といってしゃがんでアウトに する。
・アウトにならなければ、最大2周。
・フライでもバウンド打球でも同じようにアウトにしなければならない。
・バッティングティー付近、1.5mのライン内に入って守備のポジショニングをすることはできない。ただし、打撃後のボールはライン内に入って、捕球してよい。
　〇内野ラインを越えて打球を捕球したとき
・捕球した地点から、アウトにする塁のサークルにボールを送球してよい。
・ランナーよりも先回りした塁のサークルに守備側の2人（2人以上）が集まって「アウト～！」といってしゃがんでアウトにする。
◎攻撃
・フェアゾーン（1塁ラインと3塁ラインの間）の角度は90度。打球がフェアゾーンに入らなければファウル。三振はなし。
・打撃をしたらベースランニング。アウトになるまで進塁できたところが得点となる。たとえば、2塁まで進塁して3塁でアウトになれば2点、3塁で3点、ホームで4点。ホームまでにアウトにならなければ2周目以降に続いていく。
・攻撃側チームのメンバーは、①バッター、②ネクストバッター、③得点係、④アナウンス（バッターの名前を呼びかける）・応援、⑤応援・指示係の役割を順次ローテーションしていく。
◎その他
・ゲームはセルフジャッジで進行する。同時はアウトとする。ジャッジに迷った場合には両チームのメンバーのジャンケンによって決める。
・攻撃側の5人が全員打ち終わったら攻守交代とする。1ゲームは2イニングとする。

78

教具の機能：運動学習量を多くする

例：ソフトボールのトス・バッティングにおいて、穴あきボールにゴムひもをつけ、ゴムをトスする人の膝に巻き付ける。トスされたボールを打つと、トスした人にボールが戻ってくる（映像確認）。

79

学習評価の意義と学習評価を踏まえた教育活動の改善の重要性（中央教育審議会、2010）

- 学習指導要領：各学校において編成される教育課程の基準として，すべての児童生徒に対して指導すべき内容を示したものであり，指導の面から全国的な教育水準の維持向上を保障するもの。

- 学習評価：児童生徒が学習指導要領の示す目標に照らしてその実現状況を見ることが求められるもの。学習評価は，児童生徒の学習状況を検証し，結果の面から教育水準の維持向上を保障する機能を有する。

80

学習評価についてのポイント

ポイント	説明（意味や定義等）
1単位時間の評価規準の数	・1単位時間の中で3つの観点全てについて評価規準を設定し，その全てを評価し学習指導の改善に生かしていくことは現実的には困難である ・教師が無理なく生徒の学習状況を的確に評価できるように評価規準を設定し，評価方法を選択することが必要 （1単位時間で2つ以内）
1単位時間の評価の観点	・「技能」と「主体的に学習に取り組む態度」は観察評価が中心であり、同時に評価を行うことが困難であるため同一時間には設定しない。
「技能」と「主体的に学習に取り組む態度」	・この2つの観点における評価は，態度の育成や技能の獲得等に一定の学習機会が必要となること，主に観察評価によって評価を行うことから，指導後に一定の学習期間及び評価期間を設ける工夫が考えられる。
「知識」と「思考・判断・表現・	・この2つの観点は，主に学習ノート等に記述された内容から評価を行うことから，指導から期間を置かずにその時間に評価することが考えられる。 ・生徒の発言等の観察評価によって得られた評価情報を加味して評価の妥当性，信頼性を高める工夫が考えられる。

児童生徒の学習評価の在り方について（報告）より抜粋

評価の方針等の児童生徒との共有について

これまで、評価規準や評価方法等の評価の方針等について、必ずしも教師が十分に児童生徒等に伝えていない場合があることが指摘されている。しかしながら、どのような方針によって評価を行うのかを事前に示し、共有しておくことは、評価の妥当性・信頼性を高めるとともに、児童生徒に各教科等において身に付けるべき資質・能力の具体的なイメージをもたせる観点からも不可欠であるとともに児童生徒に自らの学習の見通しをもたせ自己の学習の調整を図るきっかけとなることも期待される。

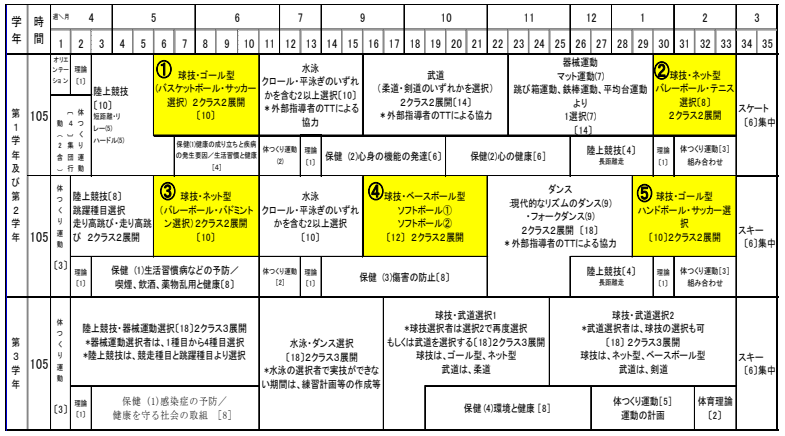
評価を行う場面や頻度について

評価については、記録を集めることに終始して、学期末や学年末になるまで必要な指導や支援を行わないまま一方的に評価をするようなことがないようにしなければならない。

82

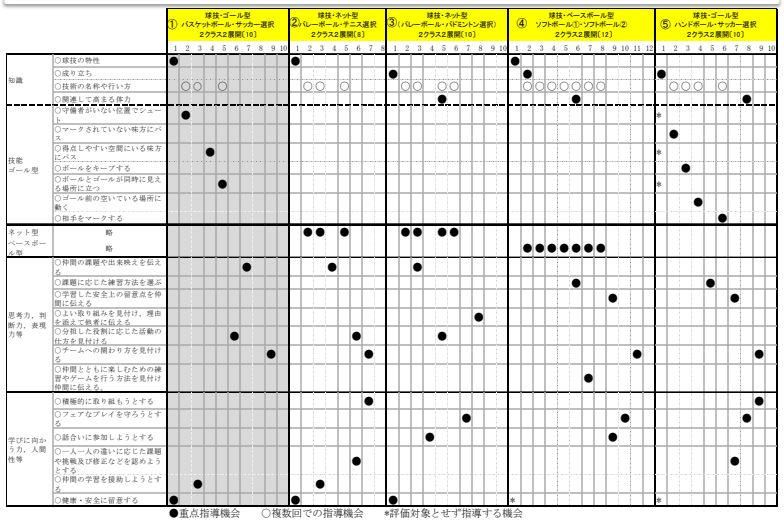
1 単元の評価規準（学習活動に即した評価規準）と評価と指導の計画の作成（国立教育政策研究所，2020）

手順1：内容の取扱いを踏まえ，年間指導計画に各単元を位置付ける。



83

手順2：内容のまとまり（本事例では2年間）を通した指導事項をバランスよく配置する。



84

手順3：学習指導要領解説例示等を基に，第1学年及び第2学年の内容のまとまり（E　球技））における全ての「単元の評価規準（学習活動に即した評価規準）」を設定する。

例）　単元名：第1学年第2学年「E　球技」ゴール型　サッカー

知識・技能		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
○知識 ・球技には，集団対集団，個人対個人で攻防を展開し，勝敗を競う楽しさや喜びを味わえる特性があることについて，言ったり書き出したりしている。 ・学校で行う球技は近代になって開発され，今日では，オリンピック・パラリンピック競技大会においても主要な競技として行われていることについて，言ったり書き出したりしている。 ・球技の各型の各種目において用いられる技術には名称があり，それらを身に付けるためのポイントがあることについて，学習した具体例を挙げている。 ・対戦相手との競争において，技能の程度に応じた作戦や戦術を選ぶことが有効であることについて，学習した具体例を挙げている。 ・球技は，それぞれの型や運動種目によって主として高まる体力要素が異なることについて，学習した具体例を挙げている。	○技能 ・ゴール方向に守備者がいない位置でシュートをすることができる。 ・マークされていない味方にパスを出すことができる。 ・得点しやすい空間にいる味方にパスを出すことができる。 ・パスやドリブルなどでボールをキープすることができる。 ・ボールとゴールが同時に見える場所に立つことができる。 ・パスを受けるために，ゴール前の空いている場所に動くことができる。 ・ボールを持っている相手をマークすることができる。 ※ネット型，ベースボール型は省略	・提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に，仲間の課題や出来映えを伝えている。 ・提供された練習方法から，自己やチームの課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・学習した安全上の留意点を，他の学習場面に当てはめ，仲間に伝えている。 ・練習やゲームの場面で，最善を尽くす，フェアなプレイなどのよい取組を見付け，理由を添えて他者に伝えている。 ・仲間と協力する場面で，分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。 ・仲間と話し合う場面で，提示された参加の仕方に当てはめ，チームへの関わり方を見付けている。 ・体力や技能の程度，性別等の違いを踏まえて，仲間とともに楽しむための練習やゲームを行う方法を見付け，仲間に伝えている。	・球技の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・マナーを守ったり相手の健闘を認めたりして，フェアなプレイを守ろうとしている。 ・作戦などについての話合いに参加しようとしている。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを認めようとしている。 ・練習の補助をしたり仲間に助言したりして，仲間の学習を援助しようとしている。 ・健康・安全に留意している。

手順3：学習指導要領解説例示等を基に，第1学年及び第2学年の内容のまとまり（E　球技）　における全ての「単元の評価規準（学習活動に即した評価規準）」を設定する。

「知識」

・例示の文末を「～について，言ったり，書き出したりしている」あるいは，「～について，学習した具体例を挙げている」として，評価規準を作成する。

・前者は一般的に認知された科学的な知識を内容とするもので，各学校や教師の指導によって大きな相違がないものに用いている。後者は，学校や生徒の実態に合わせて，指導する教師により取り扱われる内容に相違が予想されるものに用いている。

「技能」

・文末を「～することができる」として，評価規準を作成する。

「思考・判断・表現」

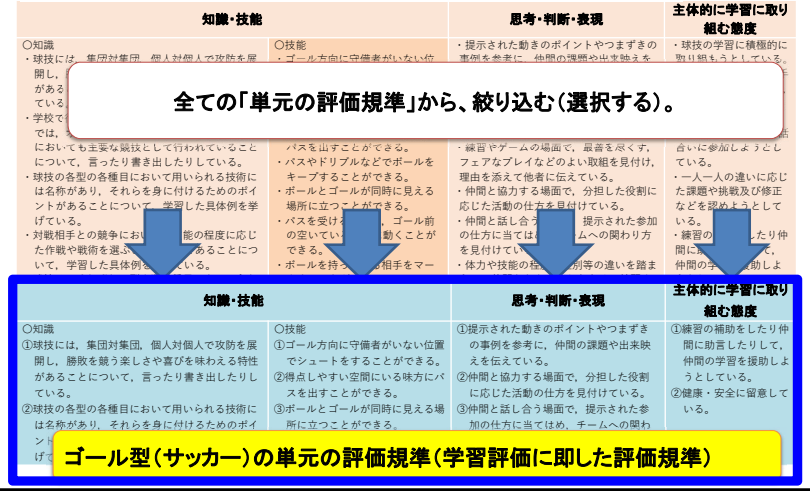
・例示の文末を「～している」として，評価規準を作成する。

「主体的に学習に取り組む態度」

・「主体的に学習に取り組む態度」については，意思や意欲を育てるという情意面の例示に対応し，「～しようとしている」として評価規準を設定する。ただし，健康・安全に関する例示については，意欲を持つことにとどまらず実践することが求められているものであることから，「～に留意している」「～を確保している」として，評価規準を設定する。

手順4：当該単元における単元の評価規準(学習活動に)即した評価規準)を設定する。

例）　単元名：第1学年第2学年「E　球技」　ゴール型　サッカー



1　単元の目標

例）　単元名：第1学年第2学年「E　球技」ゴール型　サッカー

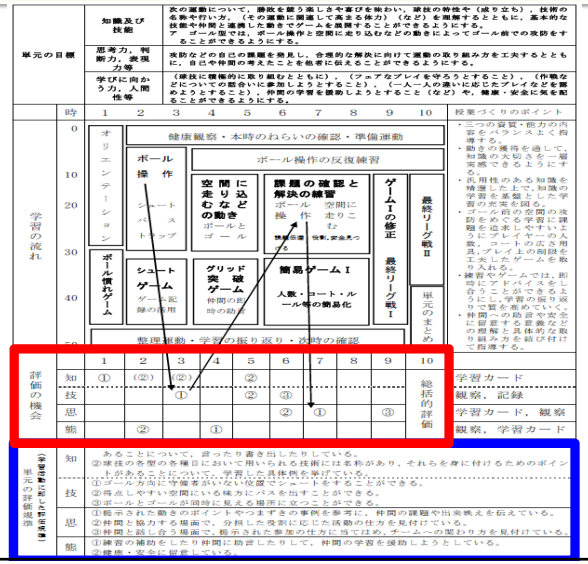
(1)　次の運動について，勝敗を競う楽しさや喜びを味わい，**球技の特性**や（成り立ち），**技術の名称や行い方**，（その運動に関連して高まる体力）（など）を理解するとともに，基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開することができるようにする。
ア　ゴール型では，ボール操作と空間に走り込むなどの動きによってゴール前での攻防をすることができるようにする。

(2)　攻防などの自己の課題を発見し，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，自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。

(3)　（球技に積極的に取り組む）とともに，（フェアなプレイを守ろうとすること），（作戦などについての話合いに参加しようとすること），（一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとすること），**仲間の学習を援助しようとすること**（など）や，**健康・安全に気を配ること**ができるようにする。

他の単元で指導する内容についてはカッコで括る

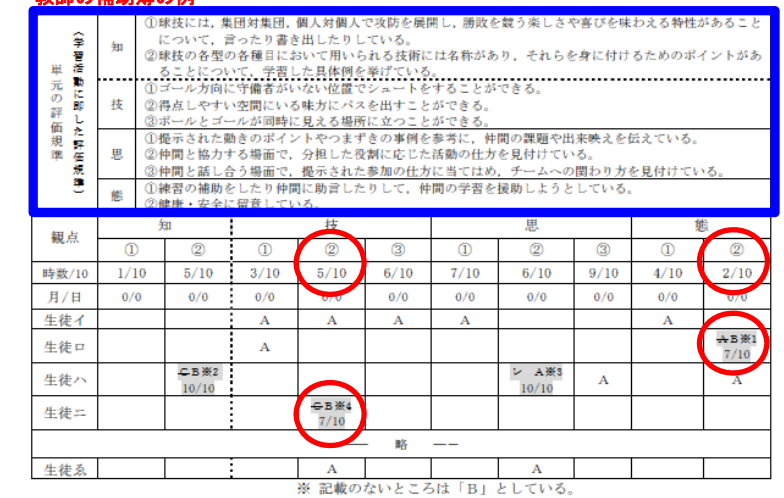
手順5：指導と評価の計画を作成する。



89

3　観点別学習状況の評価の進め方

教師の補助簿の例



単元の評価規準（学習指導要領に照らした評価規準）		
知	①球技には，集団対集団，個人対個人で攻防を展開し，勝敗を競う楽しさや喜びを味わえる特性があることについて，言ったり書き出したりしている。 ②球技の各型の各種目において用いられる技術には名称があり，それらを身に付けるためのポイントがあることについて，学習した具体例を挙げている。
技	①ゴール方向に守備者がいない位置でシュートをすることができる。 ②得点しやすい空間にいる味方にパスを出すことができる。 ③ボールとゴールが同時に見える場所に立つことができる。
思	①提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に，仲間の課題や出来映えを伝えている。 ②仲間と協力する場面で，分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。 ③仲間と話し合う場面で，提示された参加の仕方に当てはめ，チームへの関わり方を見付けている。
態	①練習の補助をしたり仲間に助言したりして，仲間の学習を援助しようとしている。 ②健康・安全に留意している。

観点	知		技			思			態	
	①	②	①	②	③	①	②	③	①	②
時数/10	1/10	5/10	3/10	5/10	6/10	7/10	6/10	9/10	4/10	2/10
月/日	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0
生徒イ			A	A	A	A			A	
生徒ロ			A							~~A~~B※1 7/10
生徒ハ		~~C~~B※2 10/10					レ A※3 10/10	A		A
生徒ニ				~~C~~B※4 7/10						
―― 略 ――										
生徒ゑ				A			A			

※ 記載のないところは「B」としている。
※2「~~C~~B10/10」は，10時間目にCをBに修正したことを示している。
※4「レA10/10」は，10時間目にBをAに修正したことを示している。

90

主体的・対話的で深い学びを球技の授業の中で具現化し、
3つの資質能力をバランスよく育んでいくためには?

↓

資料、作戦ボード、
学習カード、ICTなどの有効活用

91

体育授業（球技）におけるICTの主な活用方法

①単元開始前に、ゲームの行い方や場の設定方法の動画を予習として視聴しておくこと、

②ゲーム場面において、自チームのゲームを撮影し、チームタイム（作戦タイム）において、手本動画・つまずき例・解決策の動画と比較しながら動き方の確認を行うこと、

③チームタイム（作戦タイム）において、タブレット内に示されたいくつかの作戦例から自チームにあった作戦を選択したり、作戦例を参考にしてオリジナルな作戦を立案すること、

④授業のまとめ場面において、ゲーム映像を参考にしながら学習カードを記入すること、

⑤宿題、予習、反転学習

92

JWCPE 日本女子体育大学
Japan Women's College of Physical Education

活用例 4（体育）

思考力，判断力，表現力等の育成

ゲームの映像を全員で視聴しながら，次のゲームに向けて作戦を考え，交流する。

スポーツ庁（2021）「体育・保健体育科の指導におけるICTの活用について」より

これまでは限られた時間内に，チーム全員で同一画面の動きを確認していた。

93

JWCPE 日本女子体育大学
Japan Women's College of Physical Education

活用例 4（体育）

思考力，判断力，表現力等の育成

1人1台になると…

スポーツ庁（2021）「体育・保健体育科の指導におけるICTの活用について」より

各自の視点で，ゲームの撮影動画を見返す。

各自が次のゲームに向けての作戦を考える。

各自が考えた作戦をもちよって，チームで交流する。

次のゲームに向けて作戦を考え，交流

自分の考えを深めて対話をすることができる。

94

言葉がけの種類①

①発問：・学習課題に対して、児童に問いかけながら引き出す言葉
・分析的思考を促す「分析的発問」が効果的
例：「攻撃の時に、ボールを持っていないAさんがゴールの左側に行ったとき、もう一人のBさんはどこに動けば良いでしょうか」

②肯定的フィードバック
：・児童の学習に対して、肯定的に評価したり、称賛するような言語的・非言語的行動
・「いいね」、「ナイス」、「グッド」などの肯定的一般的なフィードバックと、「空いている場所への動き方がとても良くなったね」などの肯定的具体的なフィードバックがある。

95

言葉がけの種類②

③矯正的フィードバック
：・児童の学習の誤りを正すために与えられる言語的・非言語的行動
・「おしい」、「もう少し」などの矯正的一般的なフィードバックと、「ゴールの右側の場所が空いているから動いてごらん」などの矯正的具体的なフィードバックがある。

④励まし
：・児童の学習を促進するような言語的・非言語的行動
・「がんばれ」、「いけいけ」、「さあ、どのチームも立てた作戦をゲームに生かしていこう」などが励ましの具体例

96