

# 授業改善の具体例①(高学年)

## 第5学年 C 陸上運動 ウ 走り幅跳び 「1cmでも遠くに！チームでジャンプ」

### 単元のポイント

- 個人種目を集団化することで、1cmにこだわってチームで記録を高め、遠くに跳ぶ楽しさを味わうことができる。
- 自分の課題を選んで、自分のペースで遠くに跳ぶ動きを高めることができる。
- チームで動きを高め合い、ともに伸びを実感することができる。

	子供の活動	教師のねらい
1	走り幅跳びのモデルの動きをもとに、実際にやってみて、はじめの記録を測定する。	助走して跳ぶ心地よさを味わわせ、もっと遠くに跳びたいという意欲をもたせる。
2	「チームでジャンプ」の行い方をもとに、チームでの走り幅跳びをやってみる。	チームで記録を高める学習への期待感を高めさせるとともに、1cmでも遠くに跳びたいという意欲をもたせる。
3	1cmでも遠くに跳ぶことを目指して、5歩～9歩の助走での走り幅跳びをやってみる。	助走のスピードを生かして、利き足で力強く踏み切って、フワッと跳ぶ心地よさと遠くに跳ぶ楽しさを味わわせる。
4	1cmでも遠くに跳ぶために、自分の課題解決に向けて練習を行う。	「助走」「踏み切り」「空中動作」の3つから自分の課題を選ばせ、より遠くに跳ぶ楽しさと動きを高めさせる。
5	例)Aさん:強い踏み切りが課題 <b>試行</b> いい助走ができたから、強く踏み切れたけれど、踏み切りゾーンを越えてしまった。	<b>話し合い</b> なるほど！ 力強く踏み切れていたけれど、踏み切り前3歩の位置の目印より利き足が過ぎていたね。
6	例)Aさん:強い踏み切りが課題 いい助走ができたから、強く踏み切れたけれど、踏み切りゾーンを越えてしまった。	スタート位置をもっと後ろにしてみたらどうか？
7	記録会で、1cmでも遠くに跳ぶことを目指して跳躍を行う。	記録の高まりとこれまでの学び方のよさを実感させる。

## 期待感を高める手立て例「チームで記録を高め、遠くに跳ぶ楽しさを味わう教材の開発」

個人種目の走り幅跳びを集団化して、チームで遠くに跳ぶ楽しさを味わおう！

### 「チームでジャンプ」のルール

- 1チーム4～5人で構成する。
- はじめの記録をもとに、めやすの数値(基準値)を決める。
- めやすの数値からの伸びが基本得点となる。
- 50mの記録と実際に跳躍した記録からボーナス得点①が入る。
- これまでの自分の最高記録を更新したら、ボーナス得点②として、3点加算される。
- 基本得点とボーナス得点①②の合計が個人の得点となる。
- 学級の全チームのうち、チームの平均点の高いチームが勝ち(毎時間優勝チームを発表)

例) Aさんの場合

50m走の記録	10.9 秒
はじめの記録(基準値)	220 cm
実際に跳んだ距離	225 cm

基本得点 225-220=5点

ボーナス得点①...10点

ボーナス得点②...3点

個人合計得点 5+10+3=18点

チーム平均点 (A18+B26+C27+D20)=91点 ÷4人=22.8点

	210	220	230	240
11.2-11.1	10	11	12	13
11.0-10.9	9	10	11	12
10.8-10.7	8	9	10	11
10.6-10.5	7	8	9	10

小学校教員のための教育情報メディア  
「みんなの教育技術」 小学館  
【使える知恵満載！】 小学館  
フラッシュアップ 体育授業#32 参照

## 安心感を高める手立て例 「自分のペースで安心して活動できる場や仕組み」

### 段階的に動きを高め、自分のペースで課題解決できる活動の仕組み

第3時 自分に合った助走距離を見付ける

3歩  
5歩  
7歩  
9歩

順番に  
やって  
みる

選んで  
やって  
みる

ぼくは、今のところ7歩が跳びやすいな。7歩でしばらく練習してみよう。



### 安心して活動できる場

これなら、思いきって何でも練習できるぞ！



柔らかくて尻もちをついても痛くないフワフワマット

第4時～第6時 もっと遠くに跳ぶための自分の課題を選んで練習する

### リズムカルな助走

もっと助走のスピードを上げて勢いよく跳びたいな

自分に合った助走距離(歩数)を試行する。  
【手立て例】  
●動きを言語化する(9歩)  
➢リズムカルに助走しやすい歩数と動き言葉は？  
イチ、ニ、サン、イチ、ニツ、サンイチ、ニツ、パーン！

### 力強い踏み切り

助走のスピードを落とさずに、踏み切りゾーンで強く踏み切りたいな

自分に合ったスタート位置や踏み切り前3歩の位置を追求する。  
【手立て例】  
●スタート位置や踏み切り前3歩に目印を置く  
➢強く踏み切れるためのちょうどよい位置は？

### 大きな空中動作

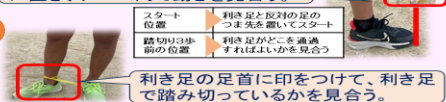
踏み切った後に体をもっと引き上げて跳びたいな

自分に合った跳躍角度(跳び出す角度)を追求する。  
【手立て例】  
●踏み切りゾーンの後ろに跳び箱を置く  
➢高く跳び出すためのちょうどよい高さは？

## 共感を高める手立て例 「共に高め合い、チームで伸びを実感し合うための支援」

### 共に高め合うための見える化

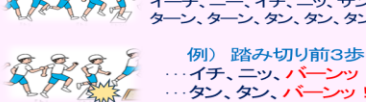
スタート位置や踏み切り前3歩の位置に置き、チーム内で動きを見合う。



チームの仲間にもうどよい場所を一緒に考えてもらったり、通過した場所を見てもらったりする

### 共に高め合うための動きの言語化

例) 5歩助走  
イチ、ニ、イチ、ニツ、サン！  
タン、タン、タン、タン、タンツ！



例) 踏み切り前3歩  
...イチ、ニツ、パーンツ！  
...タン、タン、パーンツ！

### 遠くに跳ぶ楽しさを味わい、伸びを実感する記録

名前	目安	記録	得点	ボ①	ボ②	ボ③	合計
きみお	220	225	5	10	3	18	
ひろゆき	210	220	10	13	3	26	
まゆみ	230	245	15	9	3	27	
まこと	200	205	5	12	3	20	
平均				22.8			

その日の記録をタブレットに入力すると、個人得点合計、チーム平均が自動算出される(1/100四捨五入)。

名前	第2時	第3時
A	25.0	25.2
B	25.0	27.5
C	26.2	30.5
D	25.0	25.5
E	21.5	25.4
F	20.5	19.3
平均	22.8	25.6

得点は、毎時間蓄積されていく。

チーム	第2時	第3時
A	25.0	25.2
B	25.0	27.5
C	26.2	30.5
D	25.0	25.5
E	21.5	25.4
F	20.5	19.3
平均	22.8	25.6


全チームの記録を見ることができている。

# 子供の体力・運動能力向上に向けた授業改善リーフレット

## 小学校版

福岡県体力向上推進委員会  
(体育・保健体育授業検討部会)  
福岡県教育庁教育振興部体育スポーツ健康課

### 授業改善の視点は・・・

本リーフレット 次ページへGo 

- 期待感** 「ワクワクする」という思いをふくらませ、運動を楽しむことができるように
- 安心感** 「怖い」「痛い」等の心理的・身体的不安を取り除き、温かい雰囲気の中で運動に没頭することができるように
- 共感** 仲間とともに運動する喜びを味わいながら、協働して運動に挑戦することができるように

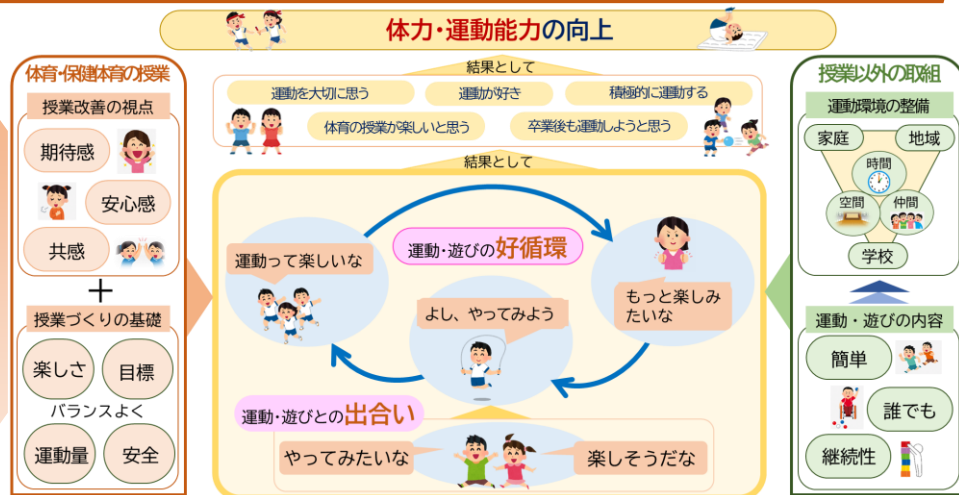


### 授業づくりの基礎は・・・

全てのの子供を運動好きにする体育の授業づくりリーフレット

<b>楽しさ</b> 全てのの子供が「楽しさ」を実感している授業	<b>バランスよく</b>	<b>目標</b> 全てのの子供が「目標」を自分で決めている授業
<b>運動量</b> 全てのの子供が進んで体を動かす「運動量」のある授業		<b>安全</b> 全てのの子供の「安全」が保障されている授業

### 福岡県が目指す 子供の体力向上イメージ図



福岡県では、全てのの子供たちが運動の楽しさを味わいながら、自ら繰り返し運動に取り組む中で、**運動に対する意識や意欲**(運動が好き、卒業後も運動しようと思うなど)が高まり、**運動習慣**を定着するとともに、結果として、**体力・運動能力**が向上することを目指しています。

そのためには、「**体育・保健体育の授業**」と運動を日常化するための「**授業以外の取組**」の両輪から効果的にアプローチしていくことが大切です。

特に、「**体育・保健体育の授業**」は、**全てのの子供が必ず運動に取り組む貴重な時間**であるため、より充実したものになるよう工夫が必要です。

体育の授業づくりに向けてのその他参考資料はこちら

スポーツ庁委託事業  
児童生徒の1人1台  
端末を活用した体育・  
保健体育授業の事例集  
体育・保健体育の  
事例集作成委員会



小学校体育(運動)指導の手引き～楽しく身につけ体育の授業～  
スポーツ庁



小学校体育の動画資料～器械・器具を使った運動遊び、器械運動～  
スポーツ庁



共生を基盤とした  
体育の授業づくり  
福岡県体育研究所



若手教師必見！  
体育指導のポイント  
福岡県体育研究所



新型コロナウイルス感染症対策を講じた  
体育授業の運動例  
福岡県体育研究所



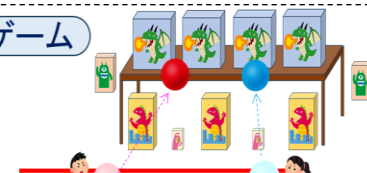


# 授業改善の具体例①(低学年)

## 第2学年 E ゲーム ア ボールゲーム 「ボールキックでたおせ！ モンスター」

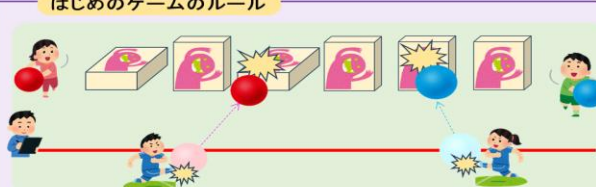
### 単元のポイント

- 的をモンスターに見立て、難易度を段階的に高めることで蹴る楽しさを味わいながら、蹴る動きを高めることができる。
- 思いっきり挑戦できる仕組みや安心してプレーできる用具等の工夫により、自分のペースで運動遊びを楽しむことができる。
- 発達段階を踏まえて動きを言語化したり、よい動きを提示したりして、よさを見付けさせることで、認め合いながら共に学び合うことができる。

	子供の活動	教師のねらい
1	的に向かってボールを蹴るゲームをやってみる。	色々な蹴り方でボールを蹴る楽しさを味わわせる。
2	色々な大きさや重さの的に向かってボールを蹴るゲームをやってみる。	ボールを蹴る楽しさを十分に味わわせながら、強くボールを蹴りたいという気持ちを高めさせる。
3	的が遠くなった場(的と的の幅、奥行き)でゲームをやってみる。	強く・正確にボールを蹴るコツを見付けさせ、ボールを蹴る楽しさを味わわせ、蹴る動きを高めさせる。
4	高い位置にある的が加わった場でゲームをやってみる。	ボールを浮かせてねらって蹴るコツを見付けさせ、ボールを蹴る楽しさを味わわせ、蹴る動きを高めさせる。
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>モデル提示</b></p> <p>A君は高い位置の的を倒すためにどのような蹴り方をしているかな？ 「ボールのどこをどのようにつけているか」と「けるときの左足」に注目してみよう。</p> <p>A君をモデル提示</p> <p>ボールの下の方をポンと強く蹴っているんだな。</p> <p>けるときは、ボールの横に左足をもってきているな。「ふみだしてバンッ」だ。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>ゲーム</b></p>  <p>ボールの「下の方をポン！」</p> <p>ボールの横に「ふみだしてバンッ！」</p> </div> </div>	
5	ボール蹴りゲーム大会で、チーム対抗戦を行う。	ボールを蹴る動きの高まりとこれまでの学び方のよさを実感させる。


### 期待感を高める手立て例 「ワクワクドキドキする気持ちを高める教材化」

はじめのゲームのルール



- 1チーム3～4人で構成する。
- 体育館の壁側に4コートつくる。
- 2人ずつ交代でゲームを行う。
- 1ゲームの制限時間は2分間。
- 1ゲーム交代で2ゲームずつ行い、合計で多くのモンスターを倒したチームの勝ち。
- ゲームをしない味方は、記録をする(誰が何回蹴って、何回倒したか)。
- 相手チームはボールを拾ってすばやく蹴る人に返す。
- 的を全部倒したら蹴る人が立て直して、時間になるまで続ける。


**第2時**



軽い 1点  
少し重い 2点  
重い 3点

➢ 大きさ、重さの違う的が加わった場  
➢ 強くボールを蹴りたいという気持ちを高めさせる

**第3時**




遠くに  
広く

➢ 的の距離が遠くなった場(的が遠く、的の間隔が広い)  
➢ 強く・正確にボールを蹴る動きを高めさせる

**第4時**


高い位置にある的(4点)




➢ 高い位置にある的が加わった場  
➢ ボールを浮かせてねらって蹴る動きを高めさせる

### 安心感を高める手立て例 「思いっきりプレーできる支援」

#### 失敗を恐れず挑戦できる仕組み

- 
- 時間内なら、何回くってもよい
  - 自分の倒したい的をねらって蹴ることができる

#### 安心して蹴ることができる用具

- 
- 柔らかく蹴っても痛くないフワフワボール
  - ボールを浮かせて蹴ることができる


#### 蹴り方が分かるモデル提示

強く蹴るためには？



「ボールの横に『ふみだして、バンッ！』」

#### 楽しい気持ちで運動できるBGM

- 
- 子供たちが好きな曲をゲーム中に流す
  - 流れている音楽が止まったらゲーム終了


### 共感を高める手立て例 「認め合い高め合うための支援」

#### 伸びを実感する記録

名前	けた数	たおしたモンスター
かずなり	〇〇〇〇〇	3 3 3 3
まゆみ	〇〇〇〇	3 1 1
おさむ	〇〇〇〇	1 2 1 3
よしと	〇〇〇〇	3 3 1


- 誰が何回蹴って、何を何回倒したかが分かる
- 記録をもとに、伸びを実感することができる

#### 動きのよさを認め合うモデル提示


- キックが上手なA君をモデル提示
- 
- 「ふみだして、バンッ」
- A君のキックは勢いがあるね。どんなところがよいのかな？
- 「ふみだして、バンッ」がじょうずにできています。
- ボールの真ん中を思いっきりけているからいきおいがあると思います。

#### 共に高め合うための動きの言語化

##### ねらって蹴るためのひみつ

- 
- まとめて  
ボールみて  
シュート

##### 強く蹴るためのひみつ

- 
- ふみだしてバンッ！  
いっぱいバンッ！  
イチ・ニツバンッ！  
はしてバンッ！

##### 上に蹴るためのひみつ



- 
- ここを強く蹴る  
下から  
ポン！

# 授業改善の具体例①(中学年)

## 第4学年 B 器械運動 ア マット運動 「マット運動でマイメロディーをつくらう」

### 単元のポイント

- できるようになった技を繰り返したり組み合わせたりして、オリジナルの連続技(マイメロディー)をつくることができる。
- 自分に合った練習方法で、楽しみながら動きを追究する活動を行うことができる。
- 友達と技を見合って、互いに納得のいく技をつくりあげることができる。

	子供の活動	教師のねらい
1	前学年までの技のモデル動画をもとに、色々な技を実際にやってみる。	マットで回転したり逆さになったりする心地よさや楽しさを味わわせる。
2	マイメロディーのモデル動画をもとに、自分ができそうな基本の連続技をやってみる。	技を繰り返したり組み合わせたりして技をつなげて演技をする楽しさを味わわせる。
3	目指すマイメロディーをつくり、実際にやってみる。	マイメロディーのイメージをもたせ、完成に向けて、自分の課題を見いださせる。
4 5 6	<p>目指すマイメロディーを完成させるために、自分の運動課題の解決に向けて練習する。</p>  <p><b>試技</b> クールン 前転(大きく)</p> <p>ここは「クールン」だから、ひざを伸ばして、大きく回ってかかとをお尻にひきつけよう。</p>	<p>自分に合った場や練習方法を選んで、マイメロディーをつくる楽しさを味わわせる。</p>  <p><b>話し合い</b> さっきは勢いが止まっていたけれど、ひざをしっかり曲げ伸ばしたら、「クールン」と回れているね。</p>
7	つくりあげたマイメロディーをタブレットで撮影し合う。	動きの高まりとこれまでの学び方のよさを実感させる。

### 期待感を高める手立て例 「自分の興味関心や能力に合わせて挑戦できる教材の開発」

単技のモデル動画を視聴する。(スポーツ庁HP・小学校体育の動画資料～器械・器具を使っている運動遊び、器械運動～)



モデル動画の中から、自分がやってみよう技、できそうな技にチャレンジする。



ロンダートは勢いがあるって、かっこいいな。練習して、できるようにになりたいな。

3年生のときに、後転ができるようになったから、今度は伸膝後転にチャレンジしたいな。



自分ができる技、できそうな技を繰り返したり組み合わせたりして、連続技(マイメロディー)をつくる。



できる技を増やしたり、できるようになった技の質を高めたりして、マイメロディーを更新していく。



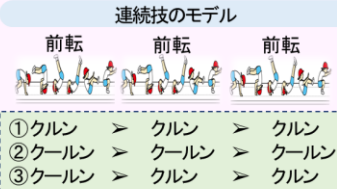
かっこよく「パンツ」と手を着いて回転できているけれど、最後が「ビタツ」と止まれない。もっと回転するときに上に跳んでみよう。

### 安心感を高める手立て例 「運動のイメージをもち、安心して活動するためのモデル提示」

はじめから自分だけの連続技をつくることは難しいため、安心して活動ができるように、まずは簡単な技を繰り返したり組み合わせたりした技の例を示し、実際にやってみさせることで、連続して技を行う楽しさを味わわせよう。



色々な「大きさ」「速さ」で回転を楽しまう。



子供が運動のイメージをもち安心して活動ができるように



なるほど、技を連続すると楽しいな。こんなイメージで、「大きさ」「速さ」を自分なりに工夫して今度はマイメロディーをつくってみたいな。

### 共感を高める手立て例 「チームで共に学び合うためのモデル提示」

運動する人、撮影者、補助者に分かれて、連続した技の動画を撮影する



撮影した動画を見ながら、話し合いの視点をもとに、連続した技のよさや課題を話し合う

- 【話し合いの視点】 1 よさ(①技の美しさ ②技の速さ・大きさ) 2 課題(①不十分な点 ②改善案)
- ① 前転は、速く小さく、ゆっくり大きくできていてメリハリがあっているね。ロンダートに入るところまでともきれいだね。
  - ② ロンダートの「ビタツ」ができていないね。手を「パンツ」と着いた後、腰が上がっていないから、もう少し手で上にジャンプする感じで強く突き放してみたらどうかな?
  - ③ そうだね。なるほど、手を着いた後、ジャンプする感じで突き放しを強くだね。やってみよう。