

授業改善の視点③

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



目指す子供の姿③

共感 合いながら、運動に挑戦する子供

友達と一緒に活動したら、運動がもっと楽しくなるんだな。友達の笑顔も見られて、嬉しいな。



友達にいいところを見つけてもらったから、嬉しかったな。もっとがんばりたいな。

共感を高めるために

- グループング(人間関係や技能差に配慮した活動班の編成)
- 集団づくり(子供同士が気持ちよく関わるができる学習場面の設定)
- 掲示物(仲間とよりよく関わるための学び方の例示)
- 教師の声(自分や仲間のよさや伸びに気付かせる言葉かけ) など

手立て例① F 武道 ア 柔道

共通の課題解決に向け、グループで探究していく事例

事例の概要

- 同じ課題をもつ仲間と技を探究する。
[探究する視点]
・「体のどの部位を?」、「タイミングは?」、「リズムは?」
・「何のために?」、「そうすることで?」
- ICTを活用して撮影した動画をもとに、発見したポイントを交流する。

どうしたら相手が崩れるかな?

今のいいんじゃない!



体さばきのタイミングが遅いな!

もっと右手を強く!



右手をしっかり返せばもっと力が伝わるかも?

事例のポイント

- 同じ課題をもつ仲間とグループングすることで、課題を共感し合い、互いの気持ちに寄り添うことができる。
- 発見したことや気付いたことを交流することで、コミュニケーションを活発に行うことができる。

手立て例② C 陸上競技 ア 短距離走・リレー

同じ目標に向かって兄弟チームで支え合う事例

事例の概要

- 男女2人によるペアリレーを行う。
- ペアリレーでの利得タイムで競い合う。
- 兄弟チーム内でアドバイスをし合う。
- 兄弟チームで記録測定やスターター等の役割を分担してサポートする。

【ペアリレー】



利得タイムの出し方

Aさん	7.2秒
Bさん	8.7秒
ペア合計	15.9秒
ペアリレー	15.5秒
利得タイム	0.4秒

事例のポイント

- 兄弟チームとして活動することで、教え合いやサポート体制をしっかりと取ることができる。
- 兄弟チームが1つのチームとなり、4×50mのリレーに発展できる。



いいタイムだぞ!

スムーズにパスができたぞ!

手立て例③ A 体づくり運動 イ 体の動きを高める運動

仲間のコツを自己の動きに取り入れ、共に達成感を味わう事例

事例の概要

- ペアを作り、互いにコツを教え合う。
- コツを取り入れ、練習する。

[巧みな動きを高めるための運動]
水を入れたペットボトルの上に板を置いてバランスをとっている

できた! やったー!

事例のポイント

- コツを伝え合うことで、これまで気付かなかった体を使い方を知ることができる。
- 新たな気付きに共感することで、意欲的に運動に励むことができる。
- コミュニケーションが活発になり、技能の向上も期待できる。



膝の力を抜いて、おへそに力を入れて!

※ 中学校第1学年・2学年を対象とした実践例

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

中学校・高等学校版

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

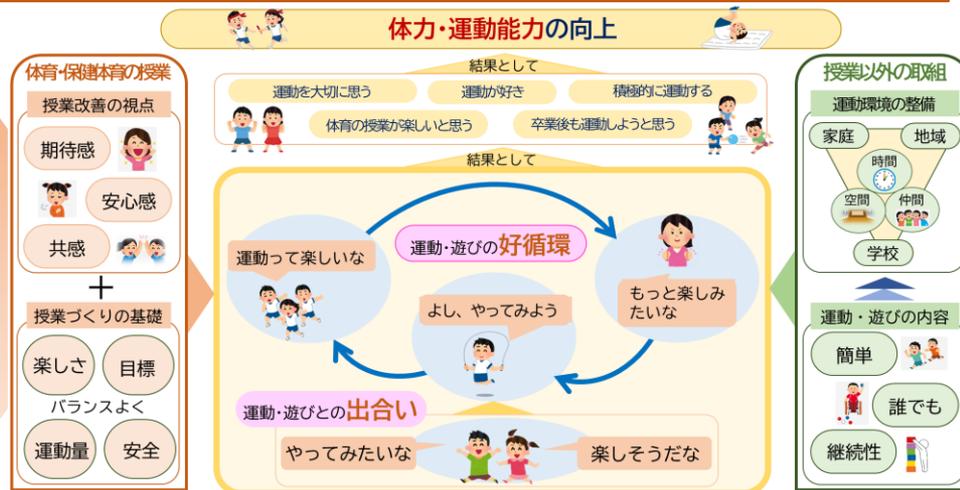


授業づくりの基礎は・・・

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

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



授業改善の視点①

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



目指す子供の姿①

期待感をもって、運動を楽しむ子供

これなら私も楽しむことができそうだな。
自分の目標に向かって練習して上手になりたいな。



上達するために、何をどうすればよいか分かった、ワクワクするな。

期待感を高めるために

- 単元・1単位時間の導入場面(ゴール像と学習の見通しの共有)
- 活動の場(自分で選択でき、主体的に活動できる場づくり)
- 教材化(ゲーム性のある教材の提示)
- ICT機器(やりたいと思わせるモデル動画等の提示) など

手立て例① E 球技 ア ゴール型「サッカー」

ボールをうまく展開してゴールをねらう楽しさを味わうことができる事例

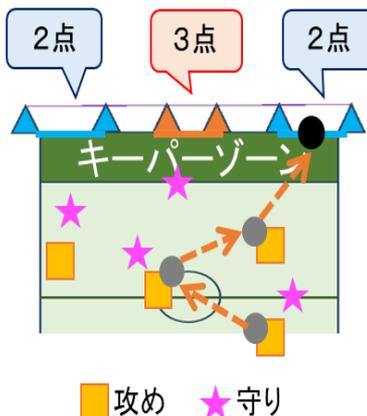
事例の概要

- 1チーム5人で構成(キーパー含む)
- プレーは5対5で行う。
- 時間は5分間
- 右図のようにゴールの場によって得点が変わる。
- コートの横幅を広く設定する。

事例のポイント

- 自分でゴールを選択してシュートを打つことができる。
- 3つのゴールが設定してあるため、空いている場所が生まれやすい。
- 仲間と連携してボールを展開し、相手がいないうちにシュートを打つことができる。

- ☞ コーンにボールが当たる 1点
- ☞ 2点・3点ゾーン以外を通過する 2点



手立て例② E 球技 ウ ベースボール型「ソフトボール」

誰もが得点する楽しさを味わうことができる事例



事例のポイント

- チームで競うことでコミュニケーションが活性化し、アドバイスなどの声かけをし合うことができる。
- 同じチームの仲間が打ちやすい場所にボールを投げることによって、全力で打つことができる。

事例の概要

- 1チーム5～6人で構成する。(守備時は少ない方に合わせる)
- 同じチームの仲間がボールを投げる(3球)。
- 全員打ったら攻守交代する。(多い方の人数に合わせる)
- 1点ゾーン以外は、各得点ゾーンに守備者が1名入る。
- フライを捕った場合はアウトとし、ゴロを捕った場合は、ボーナス点としてその場の得点が入る。
- 5点ゾーン以降のボーナス点は5点とする。
- チームの合計点で勝敗を競う。

手立て例③ C 陸上競技 エ 走り幅跳び

自己の走力による目標記録と実際記録との差異で競い合う事例

事例の概要

- 50m走の記録から自己の目標記録を算出する。
- 試しの測定記録と目標記録の差異の合計がチーム間で同じになるように、4～5人のチームを構成する。
- 実際の記録と目標記録の差異の合計をチームの得点として、チーム戦を行う。

事例のポイント

- 自己の走力に応じた目標記録との差異で競うことで、だれでも対等に競い合うことができる。
- 個人種目を集団化して得点を競い合うことができる。

★目標記録の算出方法 (X=50m走の記録)

学年	男子	女子
中学1年	$934.5 - 70.4 \times X$ (cm)	$868.8 - 64.3 \times X$ (cm)
中学2年	$1019.4 - 80.7 \times X$	$912.3 - 69.5 \times X$
中学3年	$1064.5 - 86.5 \times X$	$864.4 - 63.8 \times X$

中学体育実技 学研 2021 p76参照

例) Aさん(中学2年男子)の場合

目標記録 $1019.4 - 80.7 \times 7.2 = 438$ cm

	Aさん	Bさん	Cさん	Dさん	合計
目標記録	438	423	282	310	
実際記録	430	443	289	297	
差異	-8	+20	+7	-13	+6

チームの得点

授業改善の視点②

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



目指す子供の姿②

安心感がある環境で、運動に没頭する子供

これなら当たっても痛くなさそうだから、怖くないな。思いつき運動ができそうだから嬉しいな。



なるほど、そんな風に運動すればいいんだな。運動のイメージがもてると安心して運動できるな。

安心感を高めるために

- 活動の仕組み(苦手な子供も活躍できるルールの設定)
- モデル提示(一連の動きを具体的にイメージできる動画提示・実演)
- 活動の場(衝撃を緩和する用具[マット、スポンジ等]の活用)
- 教師の声(子供の活動を肯定する称賛や激励の言葉かけ) など

手立て例① E 球技 イ ネット型「バレーボール」

簡易化した場やルールで仲間と連携してゲームの楽しさを味わうことができる事例

ボンバーゲーム

- 人数は2対2で行う。
- ボールの代用としてごみ袋の中に新聞紙を丸めたものを入れて結ぶ。
- ごみ袋はキャッチして相手が捕れない空いた場所に向かって投げる。

- 人数は3対3で行う。
- ネットの下から転がってきたボールを3人でつないで相手に返す。(レシーブ、トス、アタック)
- 相手コートのエンドラインを通過したら得点となる。

フロアバレー



事例の概要

アタックブレールボール(ネット低)

- 人数は3対3で行う。
- 相手からアタックされたボールを3人でつないで相手に返す。(キャッチ、トス、アタック)
- ※ 実態に応じてトスもキャッチにするなどルールを変更する

- 人数は3対3で行う。
- 相手からアタックされたボールを3人でつないで相手に返す。(レシーブ、トス、アタック)
- ※ ネットが高くなると、強いアタックが打ちにくくなるため、キャッチはなし

アタックブレールボール(ネット高)



これならできそう!

事例のポイント(共通)

- 生徒の状況から、それぞれの課題に応じたゲームを行うことができる。
- ・空いている場所に注目させた学習をさせたい
- ・ボールの恐怖心を和らげたい など
- ネットの高さやルールを変更していき、バレーボールへつなげることができる。

写真提供: 福岡県体育研究所「専門研修(短期研修)『ゲーム・ボール運動』講座」より

※「ボンバーゲーム」「フロアバレー」については、体育研究所HP「体育授業の運動例」に動画を紹介しています。

手立て例② G ダンス ア 創作ダンス

仲間と一緒に安心して自己表現できる事例

事例の概要

- グループダンスの創作に向け、様々な動きを体験する。
- ・先頭のリーダーの動きをまねて表現。(1分でリーダーを交代)
- ・「だるまさんが〇〇」の合図で、瞬時に〇〇のポーズ。



コピ〜!

みんなと一緒にだから思いつきできるな。

写真提供: 福岡県体育研究所「専門研修(短期研修)『ダンス』講座」より

事例のポイント

- みんなで同じ動きやポーズを取ることで、苦手な生徒でも抵抗なく取り組むことができる。
- 音楽を取り入れることで、心の緊張をほぐすことができる。



だるまさんが……消防士!

友達と一緒にだから安心して表現できるな。

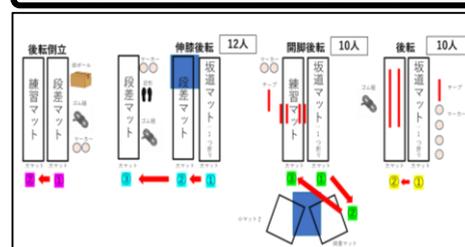
手立て例③ B 器械運動 ア マット運動

自分に合った解決の場で仲間と協力し、安心して練習することができる事例

事例の概要

- 同じ課題をもつ生徒でグループを作る。
- 課題に応じた練習の場を選択し、課題解決を図る。
- 課題が解決できたら、次の課題へ挑戦させる。

自己の課題に応じた練習の場



事例のポイント

- 全員が同じ場所で練習するのではなく、課題に応じた場所や教具を使って課題解決を図ることができる。
- 同じ課題をもつ仲間と協力して練習に取り組むことができる。

坂道マット



まっすぐ演技するための目印



自分に合った場を選んで練習