◇ 平成22･23･24年度 福岡県体育研究所 調査研究報告書 ◇

「体育的学力」を育む授業づくり

― 小･中･高 12年間を見通した授業モデル ―

平成25年3月

福岡県体育研究所

はじめに

「スポーツ基本法」が制定され、体育に関する指導の充実や教員の資質向上、地域の人材活用など、学校における体育の充実が基本的施策として明記されました。また、平成 24 年 3 月には、「スポーツ基本計画」が策定され、この法律の実現を目指した環境整備など、具体的な計画が示されました。このような国の動向を踏まえて、学校体育の充実を図るために、その基盤となる体育科・保健体育科の授業の充実が求められています。

新学習指導要領においても、平成 23 年度の小学校、平成 24 年度の中学校の完全実施に続き、平成 25 年度からの高等学校の順次実施へと、その趣旨の実現に向けて多くの取組がなされています。そのような中で、「体育は何を教える教科なのか」という体育の価値を明確にする必要があります。

このような体育を取り巻く教育の流れを受けて、福岡県体育研究所では、平成 22 年度の全国学校体育研究大会福岡大会を契機に、「体育的学力」をテーマにして調査研究を進めて参りました。この研究は、体育が体力や技能のみを育てるのではなく、知識や思考・判断、態度といった資質や能力をバランスよく育むことで、体育が目指す豊かなスポーツライフの実現に寄与しようというものです。このことは、体育が知･徳･体の３つの側面からアプローチできる教科であるという、体育の価値を明確に示すことにもつながると考えます。

本報告書は、この考えに立って、小学校から高等学校までの 12 年間を見通した授業モデルを提案したものです。そのために、「体育的学力」の背景や意味などについて説明した「解説編」と、その理論に基づいた各学年の授業をまとめた「実践編」から構成しています。この授業モデルの提案が、各学校の日々の授業実践に生かされ、子ども達の充実した体育学習が実現されるために、「体育的学力」の授業実践が広がっていくことを期待しています。このことは、現代の課題である子ども達の体力の向上にも大きく寄与するものと考えます。

おわりに、この調査研究において御指導、御協力いただきました調査研究委員及び調査研究協力者の方々に対しまして、深く感謝の意を表します。

平成 25 年 3 月

福岡県体育研究所
所長　遠矢　修

目　次

第Ⅰ章　「解説編」 ―――― １

１　「体育的学力」とは？ ---------- ２
２　「体育的学力」が目指す子どもの姿 ---------- ４
３　なぜ、今、「体育的学力」か？ ---------- ６
４　「体育的学力」を育む授業とは？ ---------- ８
５　「体育的学力」を育む指導のポイント ---------- １０
☆　各運動領域の指導のポイント
●　活用のポイント ---------- １２
①　体つくり運動 ---------- １４
②　器械運動系 ---------- １６
③　陸上運動系 ---------- １８
④　水泳系 ---------- ２０
⑤　球技系 ---------- ２２
⑥　武道系 ---------- ２４
⑦　ダンス系 ---------- ２６
⑧　体育理論 ---------- ２８

第Ⅱ章　「実践編」 ―――― ３０

小学校
１　第１学年「走・跳の運動遊び」 ---------- ３２
２　第２学年「体つくり運動；多様な動きをつくる運動遊び」 ４０
３　第３学年「器械運動；マット運動」 ---------- ４８
４　第４学年「浮く・泳ぐ運動」 ---------- ５６
５　第５学年「表現運動」 ---------- ６４
６　第６学年「ボール運動；ゴール型（バスケットボール）」 ７２

中学校
７　第１学年「武道；柔道」 ---------- ８０
８　第２学年「陸上競技；ハードル走」 ---------- ８８
９　第３学年「体つくり運動；体力を高める運動」 -------- ９６

高等学校
１０　第１学年「体育理論」 ---------- １０４
１１　第２学年「ダンス」 ---------- １１２
１２　第３学年「球技；ネット型（バレーボール）」 -------- １２０

引用・参考文献、研究組織

第Ⅰ章

解説編

解説編は、以下のような２つの内容で構成しています。

（１）「体育的学力」の理論的な説明と授業づくりについての考え方
（意味、背景、目指す子どもの姿、指導のポイントなど）
（２）各運動領域の指導のポイント
※「体育的学力」は、体育科・保健体育科の全領域で育むべき力ですが、本報告書では、技能との関連の深い運動に関する領域を中心にまとめています。したがって、小学校の保健領域、中学校の保健分野、高等学校の科目「保健」は含まれていません。

「体育的学力」を育む授業では、教師の意識や指導の意図が重要になります。したがって、（１）の内容をもとに、12 年間を見通してどんな子どもを育てるのか、どんな力を身に付けさせるのかなど、体育の授業の在り方やその指導の立場について考えてみてください。

また、具体的な授業づくりについては、（２）に各運動領域の特性に応じた指導のポイントを示しています。第Ⅱ章「実践編」と合わせて、目標の設定から、教材化、学習指導過程、具体的支援などの授業構想に役立ててください。運動例については、参考となる文献や資料も掲載していますので、ご活用ください。

「福岡プラン」とのセット活用

本報告書は、前回の報告書「体育の年間指導計画『福岡プラン』」（平成 22 年度配布）と同じ「基礎・基本・発展」の学習指導過程で構成しています。「福岡プラン」で全体の概要をつかみながら、具体的な授業づくりは、本報告書と合わせてご活用ください。

「体育的学力」とは？

新学習指導要領（体育科・保健体育科）では、右の「学力の要素」を受けて、指導内容を「技能」「態度」「知識、思考・判断」としています。

また、中央教育審議会答申では、運動を以下のように捉えています。

学力の要素～学校教育法～

- ○　基礎的・基本的な知識・技能
- ○　課題を解決するために必要な思考力・判断力・表現力等
- ○　主体的に学習に取り組む態度

体育科・保健体育科の改善の基本方針～中央教育審議会答申 H20.1.17～

体育については、体を動かすことが、身体能力を身に付けるとともに、情緒面や知的な発達を促し、集団的活動や身体表現などを通じてコミュニケーション能力を育成することや、筋道立てて練習や作戦を考え、改善の方法などを互いに話し合う活動などを通じて論理的思考力をはぐくむことにも資することを踏まえ、…（以下略）

このように、体育の学習では、身体能力（体力＋技能）のみではなく、知識や思考・判断、態度といった知的な面や情意面の資質や能力を育むことが大切です。

つまり、体育が保障できる資質や能力は、

○運動の楽しさや喜びを味わおうとする運動への**「関心」**や愛好的・価値的**「態度」**
○公正、協力、責任、参画などの運動への**「意欲」**、健康・安全への**「態度」**
○運動実践に活用するなどの**「思考力・判断力など」**
○運動を合理的・計画的に実践するための運動の**「技能」**や**「知識」**

であり、これらをバランスよく育むことが大切です。

これらを受けて、**「体育的学力」**とは、

体育の指導内容（技能、態度、知識、思考・判断）がバランスよく身に付いた能力

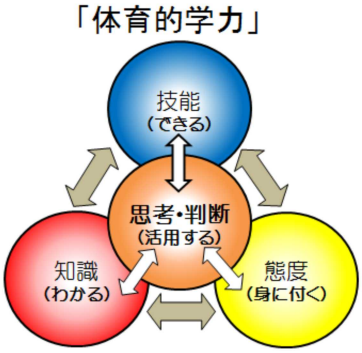
と捉えています。

運動学習は、いわゆる知・徳・体の体、つまり身体活動のみではなく、頭脳と身体、理性と感性、思考と行動が統合された全人的活動です。学習指導要領（体育）の内容もそのような前提に立って「技能」「態度」「知識」「思考・判断」で構成されています。

「体育的学力」という言葉は、今回の改訂で指導内容が明確化されたことを受け、「体育＝体力・技能」という考え方から見方を広げ、知識を基盤とした技能の習得や規範的態度、思考力・判断力など、これらをバランスよく育むことを意図しています。

このことは、体育が保障できる資質や能力を明確にするとともに、教科としてのアカウンタビリティ（説明責任）にも応えるものであり、体育の価値を示す大切な視点だと言えます。

バランスよく身に付ける



各々の資質や能力がバランスよく身に付いた状態を、「健やか部会」(※)の図をもとに、左のように表しています。

このように、「技能」「態度」「知識」「思考・判断」は、互いに関連し合っています。

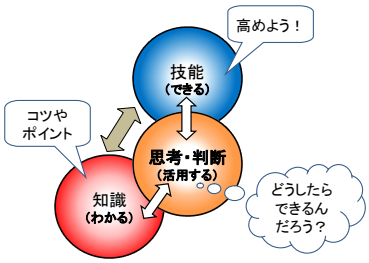
そして、「知識」・「技能」・「態度」が相互に関連し合う中で、「思考・判断」が働き、それぞれの能力は、互いに高まり合っていきます。

この互いに関連し高まった状態がバランスよく身に付いた能力の姿です。

※中央教育審議会「健やかな体を育む教育の在り方に関する専門部会報告」(平成20年3月)

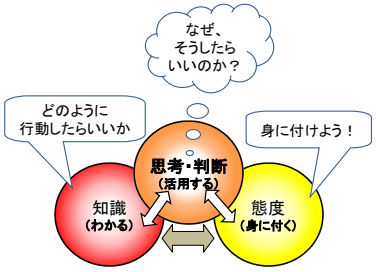
【技能(できる)と知識(わかる)の関係】

例えば、技能を高めようと思う時、そのコツやポイントがわかっているだけではできるようにはなりません。「どうしたらできるんだろう。」と動き方や練習方法を考え、実行することでできるようになります。このように、「わかる」と「できる」をつなぐ過程において、「活用する」という思考・判断の能力が働くことで、技能が高まります。



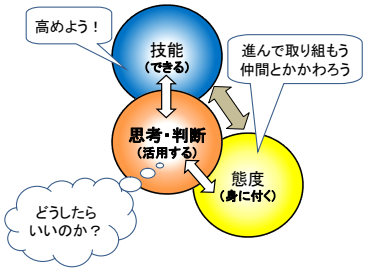
【態度(身に付く)と知識(わかる)の関係】

例えば、安全やマナーなどの態度を育む時に、「どのようにしたらいいか。」という行動様式がわかっていて、それを態度として行動に移す場合、「なぜ、そのようにしたらいいのか。」という理由を考えることで態度は確実に定着します。ここでも、「わかる」と「できる」という関係があり、理由などを考える思考・判断の能力が働くことで、より確実な態度が身に付いていきます。



【技能(できる)と態度(身に付く)の関係】

例えば、運動に進んで取り組む愛好的態度や仲間とかかわる協力的態度などが身に付くと、子ども達は運動に主体的に取り組み、その結果、技能も高まっていきます。そこに、どのように取り組んだらいいのかという思考・判断の能力が働くことで、より一層能力の高まりを期待することができます。また、技能が高まることで主体的な態度も高まっていくという効果も考えられます。



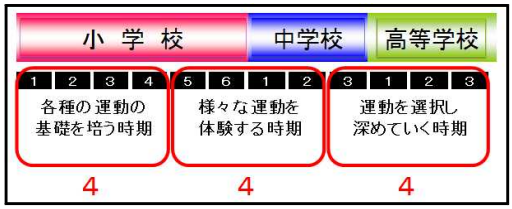
この「体育的学力」を身に付けた「子どもの姿」を発達の段階に応じて次項に示しています。

「体育的学力」が目指す子どもの姿

～楽しさの広がりや運動との多様なかかわりを求めて～

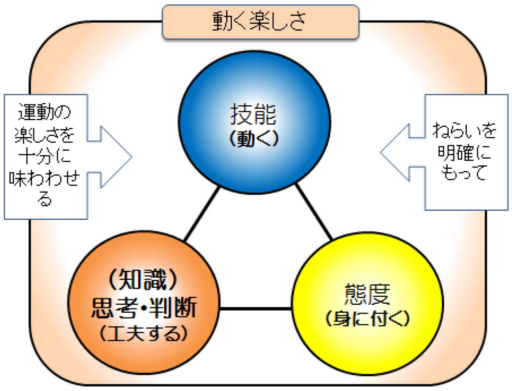
「体育的学力」がバランスよく高まっていくと、「技能」「態度」「知識」「思考・判断」のそれぞれの能力も高まり、互いの関連も深まっていきます。また、この関連の仕方は、右のように「前期・中期・後期」という4年ごとの発達の段階によって異なります。

中学・高校学習指導要領解説保健体育編より



前期：小1～小4　様々な動きを身に付ける

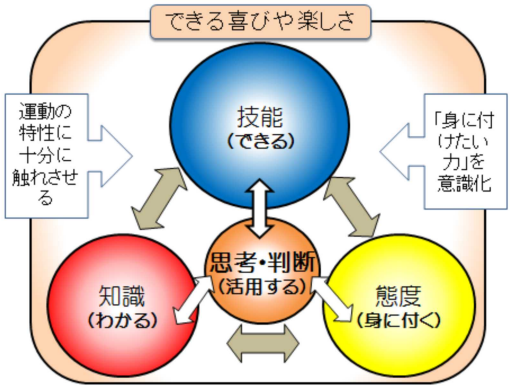
この時期の子ども達は、運動そのものを楽しみ、夢中になって運動する中で発達の段階に応じた資質や能力を身に付けていきます。つまり、右の図のように、動く楽しさを味わう中で、「技能」の向上や「態度」の育成、「（知識）思考・判断」の高まりといった資質や能力が存在し、これらの資質や能力を動きながら育むことができるのです。



特に低学年においては、それぞれの資質や能力が未分化な状態にあると言えます。したがって、教師は子ども達に運動の楽しさを十分に味わわせながら、「どんな力を身に付けさせるのか」というねらいを明確にもって指導することが必要になります。そうすることで、進んで運動に親しむ「運動の日常化」につながります。

中期：小5～中2　多くの運動を体験する

この時期の子ども達は、心身の発達も著しく、運動に対する関心や意欲が高まり、その特性を楽しんだり、技能の向上を目指そうとする意欲も高まります。つまり、幅広く運動する中で、右の図のように、それぞれの資質や能力を身に付け、運動ができる喜びや楽しさを味わうことができるのです。

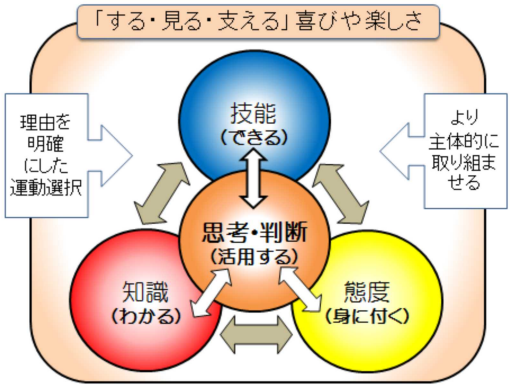


※小学校の「知識」は思考・判断に含まれる

また、この時期の子ども達は、自分が身に付けたい資質や能力をある程度意識することができるようになり、その資質や能力を関連させながら高めていきます。したがって、教師は、各種の運動の特性に十分に触れさせながら、子ども達にも「身に付けたい力」を意識させる必要があります。そうすることで、積極的に運動と関わる「日常的な運動実践」につながります。

後期：中3～高3　少なくとも一つのスポーツに親しむ

この時期の子ども達は、運動との関わり方を広げるとともに、自分が好むスポーツを見付けて、自分に合った運動に深く関わっていく資質や能力を身に付けることができるようになります。つまり、右の図のように、自分なりのこだわりをもって運動に取り組み、それぞれの資質や能力をバランスよく身に付けることで、運動の楽しみ方が広がり（する・見る・支える）、自分の生活に生かすことができるのです。

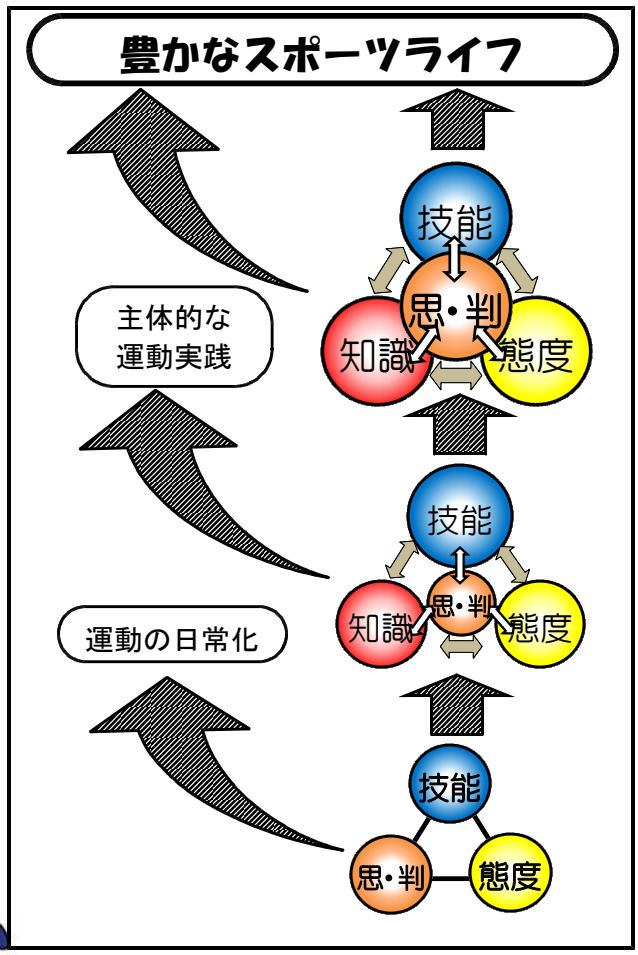


また、この時期の子ども達は、自分に必要な資質や能力を自覚して課題意識をもちながら運動に取り組むことができるようになり、各々の資質や能力が統合され、その関連が深まっていきます。したがって、教師は、資質や能力などの実態など、理由を明確にして運動を選択させ、より主体的に運動に取り組ませる必要があります。そうすることで、生涯にわたって運動を継続する「豊かなスポーツライフ」につながります。

12年間を見通して

このように、「体育的学力」を育む授業では、それぞれの資質や能力を発達の段階に応じてバランスよく身に付けさせながら、関連を深めていきます。つまり、右の図のように、12年間を見通して「体育的学力」を高めていくことが、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、運動の日常化や主体的な運動実践を促し、ひいては豊かなスポーツライフの実現に寄与するものと考えます。

「体育的学力」は、体育科・保健体育科の授業を通して、発達の段階に応じた資質や能力をバランスよく育みながら、日常的な運動実践を活性化させ、体力の向上を図り、「豊かなスポーツライフ」へとつなぐことを目指しています。



なぜ、今、「体育的学力」か？ ～その背景～

教育の流れの中で

教育基本法が改定され、以下のように、教育の目標（第2条第1項）が掲げられました。

幅広い知識と教養を身に付け、
真理を求める態度を養い、
豊かな情操と道徳心を培うとともに、
健やかな身体を養うこと。

知 徳 体

体育の学習では、
この「知育・徳育・体育」
の「体育」のみを担うので
しょうか？

この教育の目標は、スペンサーが唱えた三育論と捉えることもできますが、この三育論の「体育」は、知や徳とは区別した、トレーニング的に培われる「体」のみを意味しています。

戦前の体育では、このような体操中心のトレーニングも行われてきました。しかし、右の図のように、戦後の体育は、鍛錬体育である「身体の教育」から、運動を手段として用いる「運動による教育」、そして、運動やスポーツ自体の価値を認める「運動の教育」へと変遷してきました。

学習指導要領の体育目標の変遷

体育理念の変化：身体の教育 → 運動による教育 → 運動の教育（1945）

学習指導要領の体育目標（主に小学校）

新体育の目標	体力づくりを重視した目標	楽しさを重視した目標
47要網 49要領 53要領	58要領 68要領	77要領 88要領 98要領 08要領

～「体育科教育学入門」友添秀則氏の分類から抜粋～

また、昭和52年（ 1977 ）の学習指導要領から始まる「楽しさを重視した目標」の中で、その指導モデルとして「めあて学習」「課題解決学習」が提唱されました。その結果、問題解決学習を通して、主体的な学びが見られるようになり、運動の楽しみ方の広がりとともに運動の意欲が高まったことも成果として挙げられます。しかし、個人の課題追究により、結果的に子どもまかせの学習も見られるという課題も生まれました。

新学習指導要領では、「めあて学習」「課題解決学習」の趣旨も尊重しながら、基礎的基本的な知識や技能の習得を図るという課題への対応も述べられています。つまり、子ども中心の「考えさせる授業」と教材中心の「教える授業」のバランスをとりながら、「教えて考えさせる授業」の成立をねらったものと言えます。

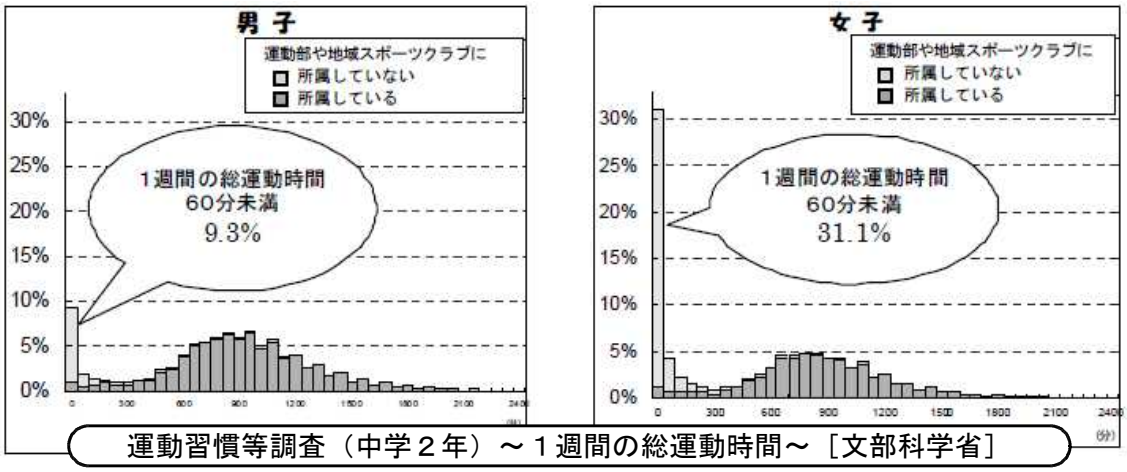
この教育の流れの中で、現在の体育は、P1に挙げた中央教育審議会答申「体育科・保健体育科の改善の基本方針」が示す「運動のもつ特性」から、「知」「徳」「体」の3つの側面からアプローチしていく教科と言えます。

体育に関する課題への対応

【　体力の低下や二極化　】

体力に関する課題を解決するためには、運動の楽しさに十分触れさせる質の高い体育の学習が求められています。

「体育的学力」を育む授業は、運動の必要性や文化としてのスポーツといった「知識」、運動に関する課題を解決する力、運動に親しむ「態度」などを育てることをねらっています。これらの資質や能力をバランスよく育むことは、トレーニング的な学習とは異なり、運動に親しむ資質や能力を十分に身に付けることで、運動の日常化につながり、結果として体力の向上にもつながります。



運動習慣等調査（中学２年）～１週間の総運動時間～［文部科学省］

上のグラフから、運動するものとそうでないものとの二極化、特に、女子における運動習慣の定着が課題であることがうかがえます。

【　思考力・判断力・表現力等の育成　～言語活動の充実～　】

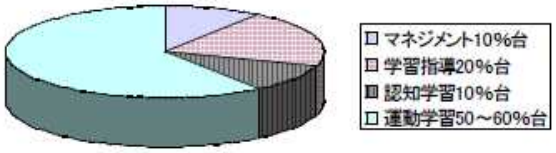
体育においては、コミュニケーション能力を育成したり、論理的思考力を育んだりする観点から、ゲームや練習などにおける励ましや協力、練習方法や作戦を考えたり成果を振り返ったりするための話し合い活動などを充実することが大切です。しかし、話し合い活動の充実にとらわれすぎると、話し合い中心の運動量の少ない体育に陥ってしまうことが危惧されます。

「体育的学力」は、運動に親しむ資質や能力をバランスよく育むことを意図しており、「考えながら運動し、運動しながら話し合う」学習を目指しています。つまり、効率的な話し合いによって質の高い言語活動を保障することで、思考力・判断力・表現力等を育成することになります。具体的には、話し合いのもとになる情報の提供や必然的に話し合うような教材の工夫、話し合いの視点の明確化などが必要です。そうすることで、下のコラムにある運動量も確保します。

コラム

体育の授業における運動量の確保については、意図的・計画的な授業構想をして、右の目安を参考に時間配分を図る必要があります。

～「福岡プラン」（福岡県体育研究所）～



※この目安は、発達の段階や運動領域によって異なります。

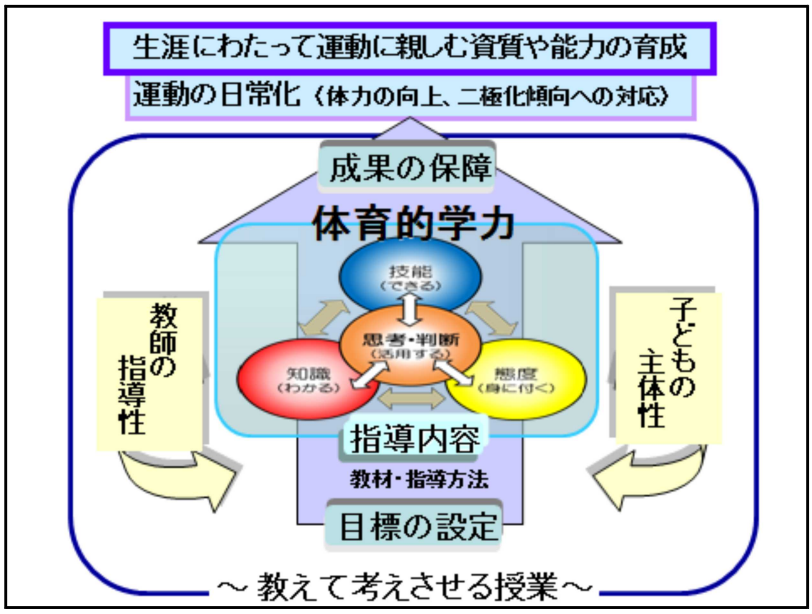
「体育的学力」を育む授業とは？

教えて考えさせる授業

体育は、教科として、「技能」だけでなく「態度」や「知識」「思考・判断」の資質や能力を成果として保障しなければなりません。また、その成果を子ども達が実感できるものにする必要があります。「体育的学力」を育む授業では、子ども達に運動の楽しさを十分に味わわせながら、指導内容の確実な定着を図ることをねらっています。

そのためには、運動の系統性を踏まえ、子どもの実態を把握した上で、発達の段階や子どもの願いに応じて、教師が意図的・計画的に指導することが大切です。つまり、教えるべきことはきちんと指導し、それをもとに、子どもの主体的な学習を促すという「教えて考えさせる授業」です。このような学習を通して、子ども達はそれぞれの資質や能力を関連付けながら伸ばしていき、より一層確実にバランスよく身に付けていくのです。

～「体育的学力」を育む授業の構想図～



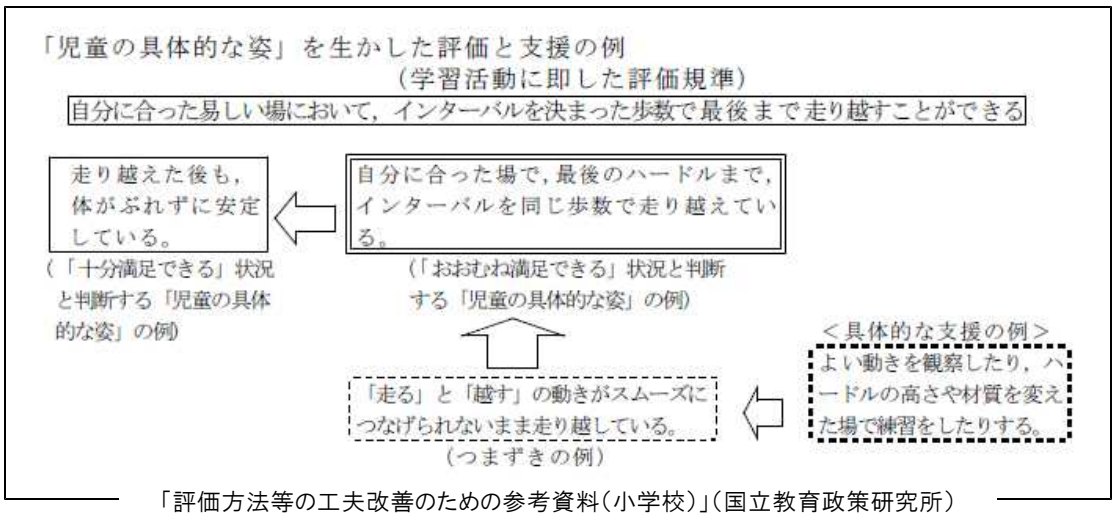
そこで、「体育的学力」を育む授業では、左の図のように、指導内容に照らし合わせて、「技能」「態度」「知識」「思考・判断」の資質や能力を目標として明確に設定します。そして、その目標に対応した成果をしっかりと保障します。また、思考力や判断力を育成するために、結果だけでなく、学習の過程も大切にする学習です。

このように、「体育的学力」では、体育の成果として保障するものを、技能、態度、知識、思考・判断の視点から明確に提示し、その成果が見えるように学習の内容（教材や学習方法）を構成します。つまり、「体育的学力」を育む授業では、教師の指導性と子どもの主体性を車の両輪としながら、技能、態度、知識、思考・判断といった豊かなスポーツライフのための資質や能力をバランスよく身に付けさせていこうとするものです。「教えて考えさせる体育の授業」を通して、技能面の成果も保障しながら、決してトレーニング的に子どもを鍛えるのではなく、運動の楽しさもしっかりと味わわせるのです。

「体育的学力」の学習評価～指導と評価の一体化～

評価には、「指導に生かすための評価」と「記録としての評価」があります。いずれにしても、指導したことを評価することが基本になります。「体育的学力」を育む授業では、指導内容をバランスよく身に付けることをねらっていますので、「目標に準拠した評価規準」を明確に設定する必要があります。そして、その評価規準に照らし合わせて客観的に評価し、その結果を子ども達に見えるものにすることは、成果を保障することにもつながり、子ども達の学習意欲を高めることにもつながります。

また、学習の評価は、質的な高まりで見取っていく評価が重視されています。したがって、評価規準の設定に当たっては、下の図のように、「概ね満足する状況」を具体的な姿で設定し、その達成に向けて指導を工夫することで、指導と評価の一体化を図ります。



「評価方法等の工夫改善のための参考資料（小学校）」（国立教育政策研究所）

もっと楽しい体育の授業を目指して

「体育的学力」を育む授業では、特に小学校において今までの「楽しい体育」の成果を生かして、下のコラムにある真の「運動の楽しさ」を味わわせながら、子ども達にしっかりとした力を身に付けさせます。

コラム　【プレイ論】

運動の楽しさについては、J. ホイジンガに代表される「プレイ論」に基づいて述べられることが一般的です。ここでは運動の中心的な楽しさの特性を遊びの分類から、「競争」、「（フォームや記録の）達成」、「克服」、「表現」の4つとしてとらえています。もちろん一つの運動の中に幾つかの楽しさが共存していることもあります。

また、R. カイヨワは、遊びが自然発露的な行為や気晴らしなどの未組織なものから、ルールによって工夫され制度化された遊びに発達することを明らかにしています。

さらに、M. チクセントミハイは、遊びの楽しさは、遊び手の技能が高まれば課題は発展し、遊びの楽しみ方そのもの（質）が変化することを述べています。

授業づくりにあたっては、このように本質的な運動の楽しさの特性を踏まえつつ、学習者の発達段階やレディネスに応じた教材の作成・工夫が求められます。

「体育的学力」を育む
指導のポイント

子どもの意欲を高め思考力を伸ばす教材化

子どもの意欲を高めて成果を上げるためには、子どもが熱中するような教材を提供することが大切です。思わず動きたくなるような運動、必然的に作戦や動き、練習方法を工夫するような仕組み、仲間と協力したり励まし合ったりすることでより効果が高まるような場を設定します。以下は、発達の段階に応じた教材化の視点です。

発達の段階	教　材　化　の　視　点
前期：小1～小4	子どもにとっては「楽しさ」の追究、教師にとっては意図的な「ねらい」の追究となるように、運動や場を中心に工夫する。
中期：小5～中2	各種の運動の特性に触れることができるようなルールや行い方などを中心に工夫し、特性に応じた「ねらい」を意識化させる。
後期：中3～高3	運動の特性を味わい、その特性を生かした運動の行い方を自分達で工夫し、実践する場を設けるなど、運動文化としてのスポーツに近付けていく。

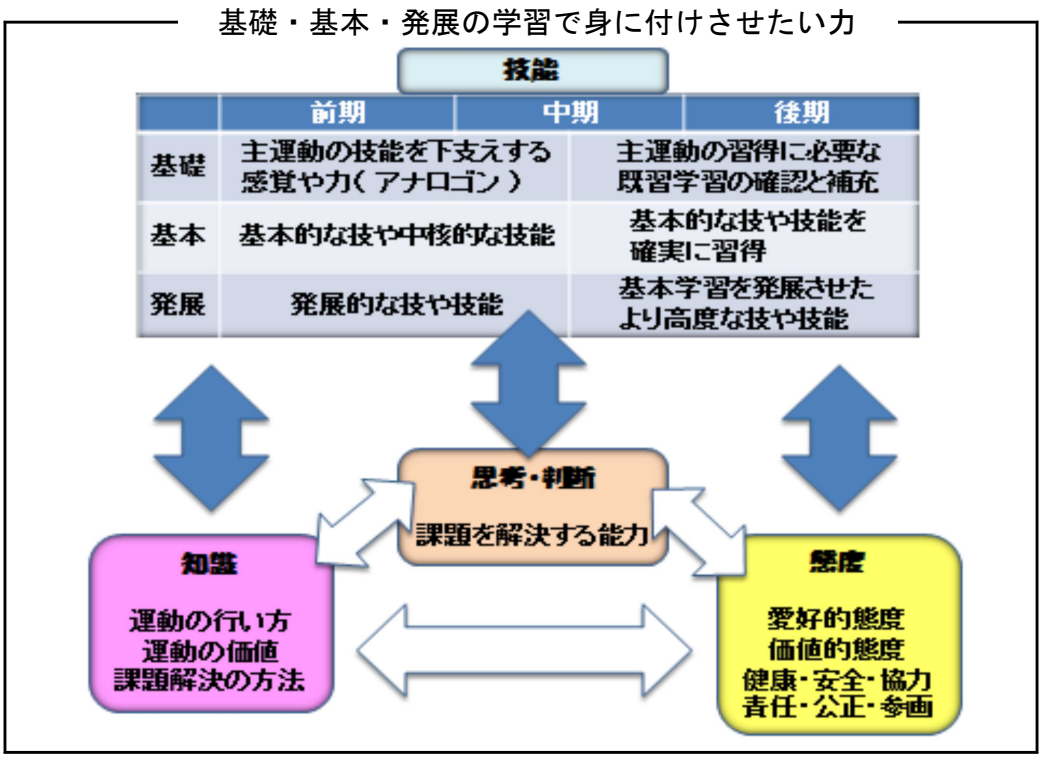
子どもに力を付ける学習指導過程

【基礎・基本・発展の学習の導入】

資質や能力をバランスよく身に付けさせ、見える成果を保障するためには、学習指導過程の各段階においてねらいを明確にして指導する必要があります。そのために、各々のねらいに応じて、単元の「はじめ・なか・まとめ」の学習過程における「なか」の段階に、**「基礎」「基本」「発展」**の学習を位置付けます。（P12「活用のポイント」参照）

指導内容を確かに習得させるためには、基礎的・基本的な学習内容については共通課題のもとで習得を図るとともに、発展的に学習を進めることが大切です。そこで、まず、技能の系統性や発達の段階に応じて**「基礎」「基本」「発展」**の学習を構成します。そして、次項の図のように、それぞれの学習において、「技能」と「態度」「知識」「思考・判断」が関連するようにねらいを明確にして指導します。特に、前期の**「基礎」**学習では、子ども達の実態に応じて、基礎的な類似運動であるアナロゴン（次項コラム参照）の要素を多く取り入れます。

このように、技能の課題を中心に学習を進めながら、他の資質や能力についても意識的に指導することで、それらの力が関連的に高まっていき、バランスよく身に付けることができます。



「体つくり運動」については、その特性から上のような基礎・基本・発展の指導過程は仕組みません。また、発達の段階や領域、学習過程の仕組み方によっては、柔軟な対応が求められます。

子どもに成果を実感させる振り返り活動（自己評価）

子どもの学習意欲を高めるためには、子ども自身に成果を実感させることも大切です。また、意欲を持続させるためには、発達段階に応じて具体的な目標をもたせること、その目標と対応した明確な成果を設定し、随時評価できるようにしておくことが大切です。そのためには、１単位時間内での振り返り活動の時間設定や、学習カードの活用、自己評価や相互評価、教師の評価といった多角的な評価方法を取り入れます。また、ビデオ等に撮影し、各自が自分の伸びを視覚的に確認できるようにすることも効果的です。

このようにして意欲が持続した子どもは、日常の生活でも運動を実践しようとします。また、その方法についても理解しています。そこで、日常的に実践できる場や自己管理できる手立てを工夫し、生涯スポーツへとつながる資質や能力を育てましょう。

コラム　**【アナロゴン】**

子ども達の運動体験の不足から、体育の学習においても、基礎的な類似運動（アナロゴン）の必要性が言われ続けています。特に、小学校の低・中学年では、主運動につながる運動体験が少ない場合には、準備運動などに類似の運動を取り入れて、基礎となる運動感覚を高める場を設けます。遊びの経験が少ない子どもには、技能だけでなく、運動の工夫といった知識や思考・判断でも、人間関係づくりといった態度面でも課題が見られることがあります。類似の運動を取り入れる場合には、遊びの要素を取り入れて、楽しくかかわることができるようにします。

活用のポイント ～各運動領域の指導～

各領域の授業づくりにあたっては、以下のポイントに留意して活用して下さい。

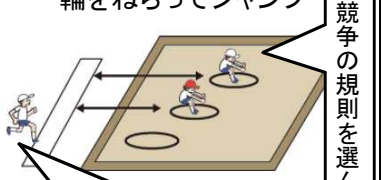
その他の運動例の参考

［　参考資料　］
・小学校体育運動領域まるわかりハンドブック（文部科学省）

○○運動系の学習

主な運動・活動例

基礎学習	基本学習	発展学習
いろいろなコースや場	インターバルや高さを変えて	輪をねらってジャンプ



ジグザグ　ケンパー　自分に合わせて　結果を受け入れる　課題を選んで　徐々に助走を伸ばして　競争の規則を選んで

運動名　技能　態度　思・判　技能　思・判　育みたい資質や能力の視点

その他の運動例

基礎学習	基本学習	発展学習
・くるくるコース走	・8秒間走	・チーム対抗リレー
・折り返しコース走	・バトンパス競走	・障害物リレー
・川跳び遊び	・輪跳びリレー	・8秒間ハードル走
・ゴム跳び遊び	・3歩助走幅跳び	・短い助走での幅跳び
・グリコじゃんけん	・3歩助走高跳び	・短い助走での高跳び

※各種の運動例を取り上げる際には、ねらいを明確にして、吹き出し等に挙げている「育みたい資質や能力」を意識して指導することが大切です。

【その他のポイント】

○各段階（前期・中期・後期）に挙げている運動例については、固定的に考えず、ねらいによっては、下の学年の運動を活用することもあります。また、下の学年の基本学習の運動を、基礎学習の運動として活用することもできます。

○後期の運動例については、具体的な運動名でなく段階的局面練習や課題別練習などを中心に記載していますので、取り上げる運動は実態に応じて各領域特有の専門的な練習を取り入れて下さい。また、より主体的な学習になるように、練習計画や大会・記録会の運営等にも参画できるような学習とその支援も考慮して下さい。

活用のポイント ～単元の指導計画の作り方～

1　目標の設定

学習指導要領をもとに発達の段階に応じて「身に付けさせたい力」を具体的に設定します。

・発達の段階；「指導のポイント」のページの時期・ねらい
・身に付けさせたい力；技能、態度、知識、思考・判断の資質や能力

これらの資質や能力をバランスよく育むために、基礎的・基本的な知識や技能を活用して、思考・判断しながら技能を高めたり、態度を身に付けたりしている子どもの姿を具体的にイメージ化します。

2　運動・活動の選択と教材化

目標や運動領域の特性に迫ることができる運動を、基礎・基本・発展の学習に応じて選択します。

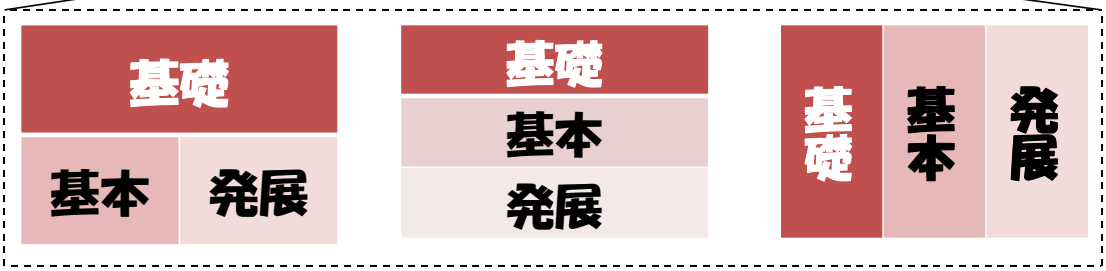
選択した運動を、発達の段階に応じて、運動や思考の高まりを誘発し、子ども同士のかかわりをつくることができるように教材化します。

・運動の選択；各領域の運動例を参考に（参考資料からも選択することができる）

3　単元計画の作成と運動・活動の配置

単元計画は、下の表のように、はじめ・なか・まとめの段階で構成し、なかの段階に基礎・基本・発展の学習を位置付けます。

はじめ	な　か	まとめ
運動への関心・意欲を高めたり、単元を通した課題を持たせたりする。	基礎・基本・発展の学習を組み合わせて位置付ける。 ※組み合わせの例は以下の通り	自分の伸びを実感し、課題達成の喜びを味わう。 ［大会・記録会・発表会等］



このように、学習の組み合わせ方は、発達の段階や運動の特性などによって異なります。児童の実態を把握し、ねらいに沿って、資質や能力をどのように育てていくかの構想を練ることが大切です。

尚、発達の段階や領域によっては、基礎・基本のみの学習も考えられる。

【ねらいの表記について】

○　原則として、各段階の最終学年で設定し、「態度、思考・判断、技能」の順に表記しています。
○　「態度」の部分については、スペースの関係上、領域の特徴が出やすい公正・協力を中心に記述していますが、愛好的態度（進んで・積極的に・自主的に・主体的に）や健康・安全についても大切にとらえることが必要です。

体つくり運動の指導のポイント

種	年	期	ねらい	指導のポイント
小学校	1年 2年 3年 4年	各種の運動の基礎を培う時期	きまりを守って仲よく運動をし、運動の行い方を工夫して、体を動かす楽しさや心地よさを味わいながら、体の基本的な動きができるようにする。	**○教材化** 意欲を喚起し、持続させるために複数の場を設け、楽しみながら動きが身に付くように用具や活動の場を工夫する。 **○学習指導過程** 動きのコツをつかみ、それを工夫し発展させる学習を展開するために、単元前半では児童の実態に合った易しい動きを、後半では多様な動きの工夫ができるようにする。特に、中学年では、楽しさを深めるために学習の振り返り活動を取り入れる。 **○具体的支援** よい動きのコツの共有化と、ポイントを押さえた言葉がけ等。 →[低学年：動きのレパートリー][中学年：動きの質を加えて]
小学校 中学校	5年 6年 1年 2年	様々な運動を体験する時期	分担した役割を果たそうとしながら、体つくり運動の意義と行い方等を理解し、課題に応じた取り組み方を工夫して、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようにする。	**○教材化** 具体的な生活場面や身近な事例から「体力の必要性」を実感させ、自ら課題に取り組ませるために、活動の場を工夫する。特に、中学校では自分で運動を組み合わせるような場を設ける。 **○学習指導過程** 動きの高まりが実感できるように、下のような流れで指導する。 正しい動きや行い方の大切さ→活動の交流や気付きの伝え合い→動きの振り返り→自分に合った運動を選ぶ→計画に取り組む **○具体的支援** 活動を工夫する視点を意識化させる言葉がけや提示。 （リズムや姿勢、負荷、人数、用具等の変化やゲーム化）
中学校 高等学校	3年 1年 2年 3年	運動を選択し深めていく時期	自己の責任を果たして、体力の構成要素などを理解し、運動を継続するための取り組み方を工夫して、目的に適した運動の計画などを立て、実生活に役立てることができるようにする。	**○教材化** 知識の適用や応用のために、実生活や他の領域などと関連させたり、主体的な運動実践を促すためにねらいや体力に応じた計画と実践の場を設定したりする。 **○学習指導過程**　体力の高まりが実感できるように… 今の運動計画→実践と記録→測定・評価→新たな目標→定期的な運動の見直し・継続可能な計画 （※単元の間に日常的実践を行う期間を設定するなどの工夫） **○具体的支援** チェックシートや活用シートなどを使った、定期的に成果を確認できる場の設定と助言。

体つくり運動の学習

・多様な動きをつくる運動（遊び）パンフレット（文部科学省）
・体つくり運動、体育理論リーフレット（文部科学省）
・学校体育実技指導資料第７集「体つくり運動」（文部科学省）

ねらいを明確にした運動の実践

主な運動・活動例

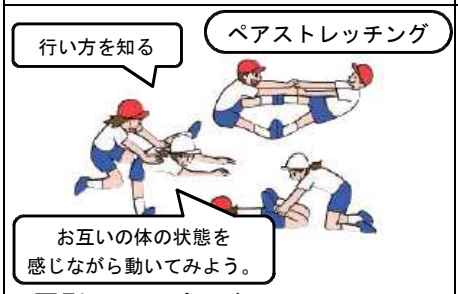
体ほぐしの運動

・輪になって風船つき
・全身ジャンケン
・バランスくずし
・リーダーのまねっこ
・ペアでの引っ張りっこ
・おしくらまんじゅう　など

多様な動きをつくる運動（遊び）　・　体力を高める運動

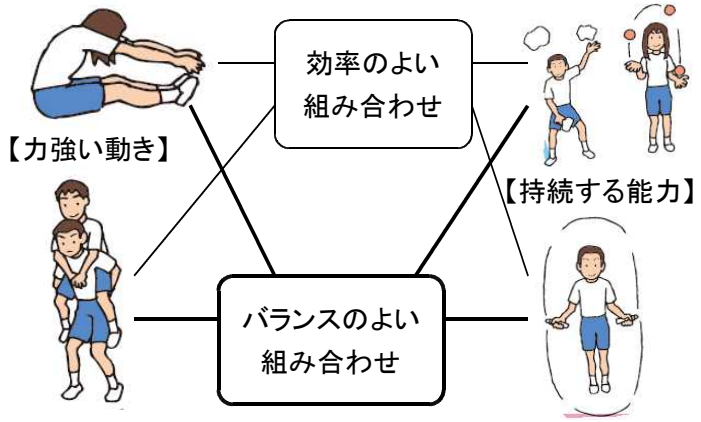
【バランス】　【組み合わせ】

【バランス】・平均台渡り　・回る、座る、立つ
【　移　動　】・犬歩き　・アザラシ歩き　・うさぎ跳び
【用具操作】・ボール運び　・輪回し　・短縄、長縄跳び
【 力 試 し 】・押しずもう　・手押し車　・壁登り逆立ち　など



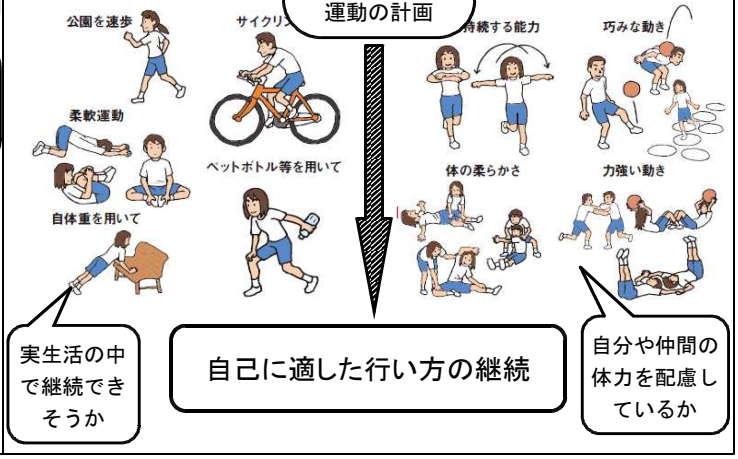
・円形コミュニケーション
・タッチ＆エスケープ
・横一列でタイミングを合わせて
・エンドレス鬼
・透明なわ跳び　など

【体の柔らかさ】　（※中学1・2年では）　【巧みな動き】



・ペアストレッチング（立位、座位等）
・ボールを体ではさんで歩く
・ウォーキングバリエーション
・２人なわ跳び
・ブラインドウォーク
・ヒューマンチェーン　など

【健康のために】　ねらいに応じた運動の計画　【運動のために】



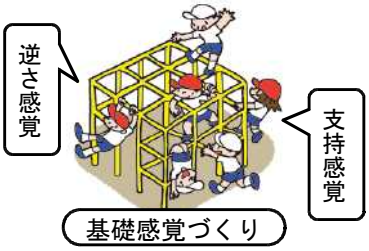
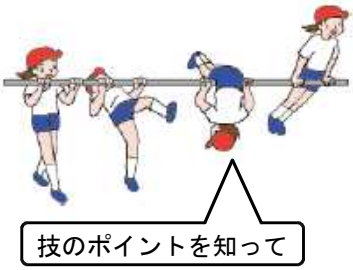
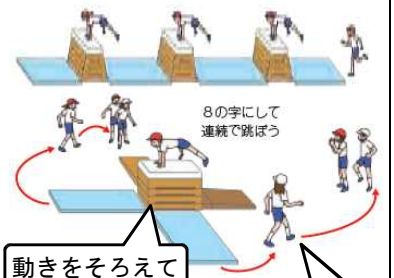
器械運動系の指導のポイント

種	年	期	ねらい	指導のポイント
小学校	1年 2年 3年 4年	各種の運動の基礎を培う時期	きまりを守って仲よく運動し、自己の能力に適した課題をもって技ができるようにするための活動を工夫して、マット運動などの楽しさや喜びに触れ、その技ができるようにする。	**○教材化** 楽しく活動できるように運動の場を工夫し、技の習得のために段階的に取り組めるような運動の行い方や場を工夫する。 **○学習指導過程（共通練習→発展練習）** 器械運動の基礎となる運動感覚を培い、基本技を確実に習得させるために共通練習（課題）を取り入れる。 **○具体的支援** ［低学年］仲よく楽しんで活動できるように、ねらいを明確にした具体的な言葉がけ。 ［中学年］自己の能力に適した課題をもって、基本的な技が身に付くように、具体的な言葉がけ。
小学校 中学校	5年 6年 1年 2年	様々な運動を体験する時期	よい演技を認め、分担した役割を果たして、課題に応じた運動の取り組み方を工夫し、技ができる楽しさや喜びを味わい、滑らかな基本技や条件を変えた技などができるようにする。	**○教材化** 自分の力に応じた技の練習や方法が工夫でき、ペアやグループ等集団で取り組むことができるようにするために、多様な場や行い方等を工夫し、集団演技などの活動を導入する。 **○学習指導過程** ［基礎］器械運動の楽しさを味わう、技に関連した易しい運動。 ［基本］段階的指導による基本的な技の習得（安定した技へ）。 ［発展］個人での連続技やグループ等での集団演技など。 **○具体的支援** 自己の能力に適した技ができるようにするための、課題の解決の仕方がイメージできるような具体的な言葉がけ。
中学校 高等学校	3年 1年 2年 3年	運動を選択し深めていく時期	合意形成に貢献し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫して、技がよりよくできる楽しさや喜びを味わい、技を高めて演技することができるようにする。	**○教材化** 自己に適した技を組み合わせて、個人や集団で構成を工夫して演技するための場を設定し、練習から発表といった課題解決の過程を自分たちで計画し実行するための活動を工夫する。 **○指導過程** ［基礎］各運動の特性に応じた各種の技の基礎となる運動。 ［基本］今まで学習した技の確実な定着と組み合わせた演技。 ［発展］構成を工夫した個人や集団での演技。 **○具体的支援** 滑らかで安定した一連の技ができるための具体的助言、合意形成や安全面への配慮などが主体的にできるための言葉がけ

器械運動系の学習

・小学校体育運動領域まるわかりハンドブック（文部科学省）

主な運動・活動例

基礎学習	基本学習（共通課題で）	発展学習
固定施設を使った各種の遊び  ・雲梯、登り棒 ・おさるのジャンケン（鉄棒） ・動物歩き、かえるの足打ち ・馬跳び、平均台支持渡り	補助逆上がり（中学年） ・前転がり、跳び乗り跳び下り ・坂マットでの前転、前転 ・開脚跳び	［発展技；逆上がり］に挑戦  ・条件（距離、高さ等）を変えて ・大きな前転、開脚前転 ・大きな開脚跳び
  ・動物歩き ・ライン跳び越し ・柔軟運動 ・伏臥運動 ・バランス運動 ・倒立運動 ・馬跳び運動 	台上前転の練習 ［基本技に取り組む］ ・安定した開脚跳び、台上前転 ・安定した前転 ・側方倒立回転 ・前方支持回転	ペアやグループでの演技  ・頭はね跳び ・鉄棒の組み合わせ技 ・ロンダート
各種運動の基礎となる運動 【マット運動】 ・柔軟、倒立、伏臥、バランス 【鉄棒運動】 ・支持、懸垂、振動 【跳び箱運動】 ・支持跳び越し、跳び下り着地 【平均台運動】 ・歩く、走る、ジャンプ、バランス	今できる技をよりよくしたり、組み合わせたりして演技 ・ロンダート→伸膝後転→後転 ↓ 今まで学習した技を出し合い、組み合わせて演技 ・倒立ブリッジ、前方倒立回転 ・後方伸膝支持回転 ・前方倒立回転跳び ・片足水平バランス	自己に適した技を出し合い、構成を工夫して協力して活動 ↓ 構成を工夫した個人やグループの演技 ↑ 演技構成の仕方や発表会の行い方など知識を生かした活動

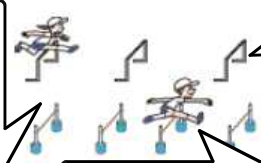
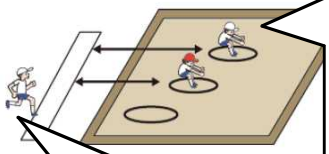
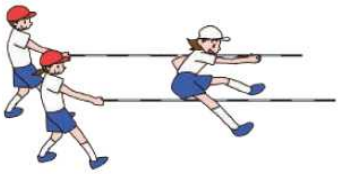
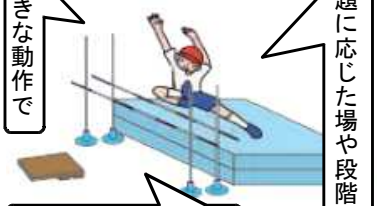
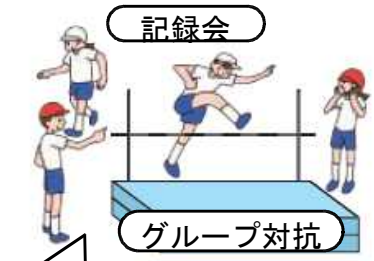
陸上運動系の指導のポイント

種	年	期	ねらい	指導のポイント
小学校	1年 2年 3年 4年	各種の運動の基礎を培う時期	きまりを守って仲よく運動をし、勝敗を受け入れ、動きを身に付けるための活動や競争の仕方を工夫して、かけっこ・リレーなどの運動を楽しく行い、その動きができるようにする。	**○教材化** 楽しみながら動きを身に付けるために、用具を使ったり規則を変えたりなど、運動の行い方や場を工夫する。 **○学習指導過程** 陸上運動の基礎感覚や基本的な動きを培うための運動を導入したり、記録挑戦と競走（争）を組み合わせたりする。 **○具体的支援** ［低学年］指導のねらいに合わせた、動きを高めたり協力を意識させたりする具体的な言葉がけ。 ［中学年］自己の課題がもてるような、動きのポイントを押さえた助言などの言葉がけ。
小学校 中学校	5年 6年 1年 2年	様々な運動を体験する時期	ルールやマナーを守り、分担した役割を果たそうとして、課題に応じた運動の取り組み方を工夫し、記録の向上や競争の楽しさを味わい、効率のよい動きができるようにする。	**○教材化** 陸上運動系の楽しさや喜びに触れ、各種目特有の技能を身に付けることができるようにルールや運動の場を工夫する。 **○学習指導過程** ［基礎］走・跳種目の楽しさを味わい基本的な動きが身に付く運動 ［基本］技能習得のためのフォームやリズムなどの課題に合った練習 ［発展］課題達成のための個人の記録挑戦やチーム競走（争）など **○具体的支援** 課題の解決の仕方がイメージできるように活動の仕方を工夫し資料等を活用したり、友達の動きを生かしたりできるような、ポイント図の提示や動きの交流、技能に関する具体的な助言。
中学校 高等学校	3年 1年 2年 3年	運動を選択し深めていく時期	責任を果たし合意形成に貢献しようとして、運動を継続するための取り組み方を工夫して、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目の技能を高めることができるようにする。	**○教材化** 学習した知識や技能を活用して自己の課題解決や練習計画、競技会の運営の仕方などを工夫できるような場を設定する。 **○学習指導過程** ［基礎］走・跳・等の基礎的技能や関連する体力が身に付く運動。 ［基本］自己の課題に応じた局面ごとの段階的練習。 ［発展］課題別練習と記録挑戦や競走（争）との関連を図った学習 **○具体的支援** 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法などを理解できるような資料提供。知識や技能を意識的に活用するための学習ノートの工夫と主体的な学習を促す助言。

陸上運動系の学習

・小学校体育運動領域まるわかりハンドブック（文部科学省）

主な運動・活動例

基礎学習	基本学習	発展学習
いろいろなコースや場 ケンパー ジグザグ 結果を受け入れる 走り方など動きが身に付く ・くるくるコース走 ・折り返しコース走 ・川跳び遊び ・ゴム跳び遊び ・グリコじゃんけん	インターバルや高さを変えて 自分に合わせて 課題を選んで  結果を受け入れる ・8秒間走 ・バトンパス競走 ・輪跳びリレー ・3歩助走幅跳び ・3歩助走高跳び	輪をねらってジャンプ 競争の規則を選んで  徐々に助走を伸ばして ・チーム対抗リレー ・障害物リレー ・8秒間ハードル走 ・短い助走での幅跳び ・短い助走での高跳び
連続またぎ超し  ・ミニハードル走 ・グラウンドハードリング ・1歩ハードリング ・台の上からの立ち幅跳び ・アクセント高跳び	2本バー高跳び 大きな動作で 課題に応じた場や段階  助け合って練習 ・スタート練習、もも上げ走 ・1～3台のハードル走 ・短助走での走り幅跳び ・3～7歩助走の走り高跳び	記録会  グループ対抗 役割を果たそう ・スウェーデンリレー ・ 40~60 mハードル走（小） ・ 50~80 mハードル走（中） ・シフト幅跳び
各種目の基礎となる運動 【短距離走・リレー】 各種スタート練習、バトン渡し 【長距離走】 8～12分間走、ペース走 【ハードル走】 ハードリング、股関節ストレッチ 【跳躍種目】 各種跳び方の練習、局面練習 【投てき種目】 投げ方等練習、スタンディング	技術の名称や動きのポイント、局面練習法などの確認 ↓ 局面練習とグループでの教え合い活動 走り幅跳びの局面練習の例 助走　踏み切り　空間 ・動作を局面に分けた段階練習 ・技術と関連させた補助運動等 ・運動観察を通した課題の指摘	課題別練習とグループでの高め合い活動 ・練習方法の工夫と計画 ↓ ミニ記録会 ↑ ・合意形成への貢献 競技のルール、運営の仕方 役割に応じた行動の仕方など

水泳系の指導のポイント

種	年	期	ねらい	指導のポイント
小学校	1年 2年 3年 4年	各種の運動の基礎を培う時期	仲よく運動をし、自己の能力に適した課題をもち、動きを身に付けるための活動を工夫して、浮く・泳ぐ運動を楽しく行い、浮いたり泳いだりするための動きができるようにする。	**○教材化** 楽しみながら動きを身に付けさせるために、徐々に難しい課題に挑戦する場や競争しながら動きが身に付くような場を設ける。 **○学習指導過程** 自分に合った課題に挑戦できるように、水慣れや浮いて進む運動遊び、初歩的な泳ぎ等を取り入れ、実態に応じて展開する。 **○具体的支援** ［低学年］楽しみながら基本的な動きが身に付くように、よい動きのイメージやリズムなどに気付けるような言葉がけ。 ［中学年］姿勢、手や足の動きのポイントやリズム、呼吸の仕方やリズムなどをイメージできるような言葉がけ。
小学校 中学校	5年 6年 1年 2年	様々な運動を体験する時期	ルールやマナーを守ったり分担した役割を果たしたりして、課題に応じた運動の取り組み方を工夫し、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、泳法を身に付けることができるようにする。	**○教材化** 課題に応じて取り組めるように、泳法の練習、泳ぐ距離や速さへの挑戦や競争などの場を設け、バディやグループ学習などの形態を工夫する。 **○学習指導過程** ［基礎］できる泳ぎで楽しみながら水中感覚や動きが身に付く運動 ［基本］個人課題に挑戦し各種泳法を身に付ける練習とその工夫 ［発展］記録挑戦（距離・速さ）やチーム競争などによる課題達成 **○具体的支援** 課題を意識して繰り返し練習できるように、よい動きを具体的にイメージでき、自己の課題解決に結び付く具体的な言葉がけ。
中学校 高等学校	3年 1年 2年 3年	運動を選択し深めていく時期	ルールやマナーを大切にし合意形成に貢献して、運動を継続する取り組み方を工夫し、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、泳法の効率を高めて泳ぐことができるようにする。	**○教材化** 主体的な学習のために、知識や技能を活用した課題解決や練習計画、競技会の運営の仕方などを工夫できる場を設ける。 **○学習指導過程** ［基礎］泳ぎにつながる動きや基礎となる「できる泳法」での泳ぎ。 ［基本］自己の記録向上や泳ぎの効率を高めるための練習。 ［発展］各種泳法による記録挑戦やチーム競争による課題達成。 **○具体的支援** 各種目や局面の技術、課題解決の方法、競技会や記録会の運営の仕方などが理解できるような資料提供。知識や技能を活用するための学習ノートなどの工夫と主体的な学習を促す助言。

水泳系の学習

・小学校体育運動領域まるわかりハンドブック（文部科学省）
・学校体育実技指導資料　第４集（文部科学省）

主な運動・活動例

基礎学習

まねっこ遊び

ヘディングリレー

・水かけっこ、電車ごっこ
・リレー遊び、鬼遊び
・ワニの散歩
・石拾い、水中ジャンケン

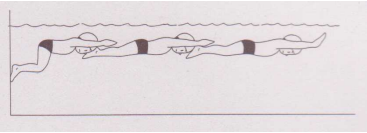
集団リズム泳

・イルカとび
・水球遊び

・できる泳ぎや動きで楽しむ運動
・基礎的な動きによる泳力の確認

・ビート板バタ足（かえる足）泳
・け伸び→バタ足（かえる足）泳

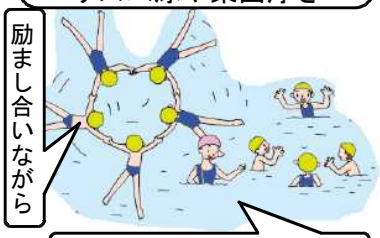
各種泳法の基礎となる泳ぎ



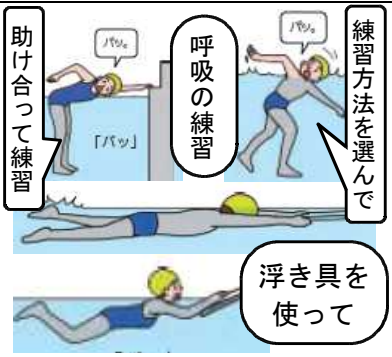
・け伸びからストリームラインとキックの確認
・基礎となる泳法の確認
（クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ）
・今できる泳法の確認と組合せ

基本学習

リズム泳や集団浮き



・くらげ浮き、背浮き、材木流し
・だるま浮き、大の字浮き
・伏し浮き競争
・け伸び競争



・各種泳法（クロール、平泳ぎ背泳ぎ、バタフライ）の課題練習

技術の名称や動きのポイント、各泳法の練習法などの確認

↓

局面練習とグループでの教え合い活動

平泳ぎの局面練習の例

プル　キック　呼吸動作

・泳ぎを局面に分けた段階練習
・技術と関連させた補助運動等
・運動観察を通した課題の指摘

発展学習

動きのポイントを知り課題を選んで

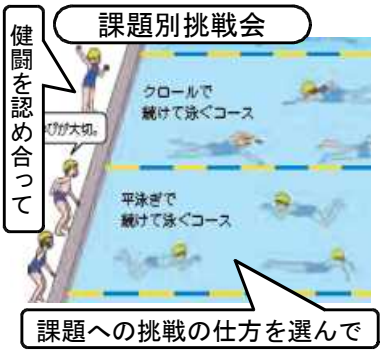
ばた足泳ぎ

かえる足泳ぎ

ビート板おしずもう

ペアでお互いを確認しながら

・面かぶりクロール
・面かぶり平泳ぎ



・各種泳法での距離挑戦会
・各種泳法でのタイム挑戦会
・チーム対抗リレー

課題別練習とグループでの高め合い活動

・練習方法の工夫と計画

↓

ミニ記録会

↑

・合意形成への貢献

審判の仕方、運営の仕方
役割に応じた行動の仕方など

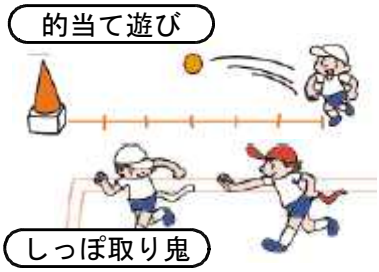
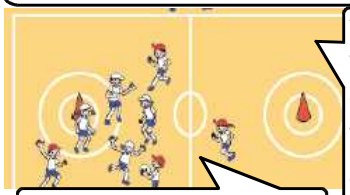
球技系の指導のポイント

種	年	期	ねらい	指導のポイント
小学校	1年 2年 3年 4年	各種の運動の基礎を培う時期	規則を守り仲よく運動をしたり勝敗を受け入れたりしながら、規則を工夫し簡単な作戦を立てて、運動を楽しく行い、基本的なボール操作やボールを持たないときの動きができるようにする。	**○教材化** 運動の楽しさを味わうために、簡単なボール操作で取り組み、作戦が成功しやすく、誰もが楽しめる易しい規則や場を設ける。 **○学習指導過程** ボールを持たないときの動きやボール操作の技能を培うために規則を工夫したり作戦を選んだりできるゲームを設定する。 **○具体的支援** [低学年]よい動きを共有するためのポイントを押さえた、攻め方を見付けるための具体的な言葉がけ。 [中学年]よい作戦や動きのポイントを押さえた、資料・活動場面の紹介や課題に気付けるような具体的な言葉がけ。
小学校 中学校	5年 6年 1年 2年	様々な運動を体験する時期	フェアなプレイを守り分担した役割を果たし、課題に応じた取り組み方を工夫して、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開できるようにする。	**○教材化** ボールに触れる機会が多く、作戦が成功しやすい状況を作ることができるように、ルールや運動の場を工夫する。 **○学習指導過程** [基礎]個人の技能(ボールや用具操作)を高める練習やゲーム。 [基本]技能的な能力と戦術的な能力を高める練習やゲーム。 [発展]個人やチームの課題解決を確かめるゲーム。 **○具体的支援** 作戦の立て方や動きのポイントを共有できるような、資料の活用やよい動きの紹介。課題やその解決方法を追求できるような活動場面の紹介や意図的な言葉がけ。
中学校 高等学校	3年 1年 2年 3年	運動を選択し深めていく時期	合意形成に貢献して、運動を継続するための取り組み方を工夫し、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦などに応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。	**○教材化** 型に応じた技能を意識して練習したり、練習やゲームを自分たちで計画・運営したりすることができるような場を設ける。 **○学習指導過程** [基礎]基礎的技能(ボールや用具操作)を高める練習やゲーム。 [基本]個人やチームの課題を解決するための練習やゲーム。 [発展]チームにあった攻防を考え作戦を立てて楽しむゲーム。 **○具体的支援** 作戦や戦術、局面ごとの技術の名称や競技会の行い方などを理解できるような資料提供。合意形成や知識の活用を促し、主体的な学習が進められるような助言や学習ノート等の工夫。

球技系の学習

・小学校体育運動領域まるわかりハンドブック（文部科学省）
・学校体育実技指導資料　第８集（文部科学省）

主な運動・活動例

基礎学習	基本学習	発展学習
的当て遊び  しっぽ取り鬼 ・ペットボトルボウリング ・壁当て遊び（投げ・蹴り） ・キャッチボールリレー ・押し出し的当てゲーム ・たすけ鬼、グーチョキパー鬼	的当て ボール投げゲーム ねらった所へ投げる 空いてる所を見付けて きまりを守って仲よく ・的当てボール蹴りゲーム ・中当てドッジボール ・円陣ラリーゲーム（バレー） ・ワンベースゲーム	ハンドボール（易しいゲーム）  簡単な作戦を立てて 勝敗の結果を受け入れる 各種のゲームを基にした 易しいゲーム ・ラインサッカー ・タグラグビー、フラッグフット、 ソフトバレー、プレルボール等
ボール・用具操作を高める ドリルゲーム 【ゴール型】 ・パス＆シュートゲーム ・ピボット、ドリブルゲーム　等 【ネット型】 ・各種パスゲーム ・王様ゲーム　等 【ベースボール型】 ・時間内キャッチボールゲーム ・的当てバッティングゲーム等	グリッドサッカー ボールを受ける動き ルールを工夫して 助け合って練習やゲーム ボールを持たない時の動き を高めるタスクゲーム ・縦、横グリッドゲーム ・3対3ラリーゲーム　等	ハンドボール 課題を見付けながら 分担した役割、話合い参加 練習を生かし、課題解決を 確かめるメインゲーム ・ソフトバレーボール ・ソフトボール　等
ボール・用具操作を高める ドリルゲームの選択 【ゴール型】 ・スキルアップサーキット　等 （パス、シュート、ドリブル、ステップ） 【ネット型】 ・各種パスゲーム ・サーブ＆レシーブゲーム　等 【ベースボール型】 ・ベースランニング競争 ・トスバッティング競争　等	課題を解決するための タスクゲームの選択 【ゴール型】 ・アウトナンバーゲーム ・状況を設定したミニゲーム等 【ネット型】 ・3対3ポイントゲットゲーム ・2対2ビーチラリー　等 【ベースボール型】 ・走者1，2塁からのゲーム ・中継プレーゲーム　等	チームの特徴に合った作戦 を生かすメインゲーム ↓ ・メインゲームのルール確認 ・チームに合った攻撃や防御 を工夫した作戦 ・課題に応じた練習計画と実践 ・大会の運営計画 ・大会運営

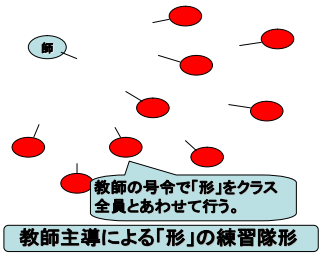
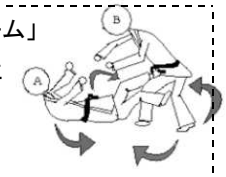
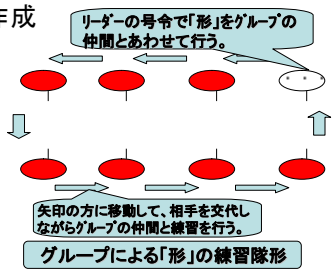
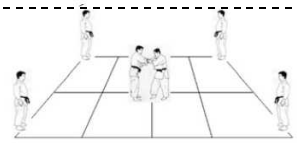
武道系の指導のポイント

<table>
<tr><th>種</th><th>年</th><th>期</th><th>ねらい</th><th>指導のポイント</th></tr>
<tr><td rowspan="2">中学校</td><td>1年</td><td rowspan="2">様々な運動を体験する時期</td><td rowspan="2">相手を尊重し、伝統的な行動の仕方などを守りながら、課題に応じた運動の取り組み方を工夫して、技ができる楽しさや喜びを味わい、相手の動きに応じた基本動作と基本となる技ができるようにする。</td><td rowspan="2">○ 教材化
初めての武道学習に誰もが楽しく安全に取り組めるように、対人性を重視しながら段階的に技能を習得できる教材や場を工夫する。
○ 学習指導過程
段階的な技能の習得を図るために、基本動作や基本となる技の出来映えを競う学習から、攻防の展開へ発展させるスパイラル的な学習の配列を工夫する。
○ 具体的支援
＊　動きや呼吸を合わせる体ほぐしの運動の導入
＊　攻防双方の動きで技を学ぶ対人性を重視したペア学習
＊　基本技能を身につけさせるドリルゲームやタスクゲーム</td></tr>
<tr><td>2年</td></tr>
<tr><td rowspan="3">高等学校</td><td>3年</td><td rowspan="3">運動を選択し深めていく時期</td><td rowspan="2">相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしながら、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫して、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を身につけることができるようにする。</td><td rowspan="2">○ 教材化
取り組む技や課題に応じた学習ができるように、技のしくみや流れの理解を促す補助教材を工夫したり、ペアやグループで協力して学習に取り組める場を設定したりする。
○ 学習指導過程
基礎・基本の確実な定着と得意技の練り上げを目指して、毎時の導入段階で共通練習の設定とともに、技を練り上げる課題別練習など学習の配列を工夫する。
○ 具体的支援
＊　「一本」の理解や技の習得を図るための補助資料の工夫
＊　安全に配慮し、段階に応じた簡易試合の設定</td></tr>
<tr><td>1年</td></tr>
<tr><td>2年</td><td>相手を尊重し、礼法などを大切にしながら、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫し、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを深く味わい、得意技を用いた攻防が展開できるようにする。</td><td>○ 教材化
得意技の習得や攻防の展開を工夫するために練習（稽古）の方法を工夫したり、伝統的な運動文化としての理解を促すために補助教材を工夫したりする。
○ 学習指導過程
自己や仲間の課題に応じて、練習（稽古）計画や方法などを工夫で　きる大単元（20 ～ 30 単位時間）を設定する。
○ 具体的支援
＊　「形」による基礎・基本の徹底
＊　得意技を生かした戦術を組み立てる「オリジナル稽古」の作成
＊　実践に生かすための武道に関する用語や教え（知識）の理解</td></tr>
<tr><td></td><td>3年</td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

武道系の運動・活動例

・学校体育実技指導資料第１集「剣道指導の手引」（文部科学省）
・学校体育実技指導資料第２集「柔道指導の手引」（文部科学省）

主な運動・活動例

基礎学習	基本学習	発展学習
【体ほぐしの運動の趣旨を生かした導入】 〈柔道〉 ＊　崩しを体験するゲーム 「帯やタオルを使ったバランス崩し」、「ケンケン相撲」、「手押し相撲」 ＊　攻防を簡易化したゲーム 「帯取りゲーム」 帯が解けたら負け（人数を決めチームで作戦を立て行う。） 〈剣道〉 ＊ グループでの竹刀（木刀）振りの体験 「新聞きり」 （一枚切り→二枚・三枚・・・）	【対人性を重視した基本動作や技の行い方の学習】 〈剣道〉　＊基本の徹底  〈柔・剣道〉 ＊ 師匠役と弟子役による基本動作・基本の技の確認 師匠側の号令で弟子役は基本動作及び技の確認を行う。弟子役の動きに対応し師匠役は間合いを取り受けを行う。	【技の出来映えを競う学習から攻防の展開への発展】 〈柔道〉 ＊　固め技のみの簡易試合 3 人1組で 1 人が審判をする 〈 30 秒から 1 分程度〉 ① 相手を押さえた姿勢から ② 双方片膝立ちの姿勢から 〈剣道〉 ＊技の出来映えを競う判定試合 ﾍﾟｱやｸﾞﾙｰﾌﾟによるｵﾘｼﾞﾅﾙ剣道形による判定試合 判定基準 ・腹からの発声 ・息の合った動き ・動きや技の正確さ など
〈柔道〉 ＊　攻防を簡易化したゲーム 「頭タッチゲーム」 受は仰向けに寝る。攻撃側は受の足側にち受の頭にタッチしたら勝ち。 （寝技の基本姿勢及び素早い動きの習得）  〈剣道〉 ＊「オリジナル打ち込み稽古」の作成  	〈柔道〉 ＊得意技の掛け合い ・交互に得意技を掛け四隅の審判が即座に判定を下す。 ・連続技やフェイント等を使い一本を目指す。受は返し技を禁止。投げられたらしっかりと受け身を取る。  〈剣道〉 ＊得意技を用いた攻防パターン（形）の作成と練り上げ ＊ポイント制による試合 １～３点までの判定で時間内に何点取れたかを競う。（判定の基準を明確にしておく。）	＊ 技の練り上げと攻防の展開 得意技を軸とし、様々な攻防のパターンを身に付ける。技の練り上げにおいては、体格差や運動技能などの個人差に気を配る。 技・時間・判定の仕方等を工夫した簡易試合 ＊伝統的な考え方の理解 〈取り扱う用語の例〉 「精力善用」、「自他共栄」、「残心」、「合気」、「交剣知愛」「先」、「虚実」、「守・破・離」など

＊基礎・基本の徹底と対人性の深化を目指した「形」による学習
・「木刀による基本技稽古法」、「日本剣道形」、「柔道形」など

ダンス系の指導のポイント

表現（遊び）・創作ダンスで記載しています。

種	年	期	ねらい	指導のポイント
小学校	1年 2年 3年 4年	各種の運動の基礎を培う時期	誰とでも仲良く進んで取り組み、踊り方や発表の仕方等を工夫して、身近な題材からイメージをとらえ、対比する動きを組み合せたり繰り返したりして、即興的に踊ることができるようにする。	**○教材化** イメージや想像を広げ、いきいきと踊るために実態に合った題材（空想の世界・生活等）を選ぶ。 **○学習指導過程** 表現しやすくなるように、心と体を十分にほぐす準備運動を導入し、「ほぐし」の動きから「ひと流れ」の動きへとつなぐ。 **○具体的支援** 動きを引き出すために、題材の一コマをより具体的な話にしたり、児童の何気ない動きをほめたりして、ダイナミックで感じを込めた動きや変化を引き出す言葉がけを工夫する。
小学校 中学校	5年 6年 1年 2年	様々な運動を体験する時期	互いのよさを認め合い役割を果たしながら取り組み、課題に応じた運動の取り組み方を工夫して、多様なテーマからイメージを捉えて動きに変化を付けひとまとまりの表現ができるようにする	**○教材化** 多くの仲間とかかわって即興的に表現できるよう流動的にグループを編成し、毎時間で異なるテーマを設定する（対極、群など）。 **○学習指導過程**　多様なテーマからイメージを表現するための・・ ［基礎］即興的なひと流れの動きの運動（ﾀﾞﾝｽｳｫｰﾑｱｯﾌﾟ）。 ［基本］誇張、繰り返しなどの表現に変化。 ［発展］変化のあるひとまとまりの表現や工夫した踊り（作品）。 **○具体的支援** よい表現を指摘し合うための発表活動。イメージをとらえた動きを引き出すための短い言葉や写真、映像や学習カードなどの環境づくり。
中学校 高等学校	3年 1年 2年 3年	運動を選択し深めていく時期	互いに共感し高め合いながら責任を果たし、合意形成に貢献し、課題に応じた運動を継続する取り組み方を工夫して、表したいイメージを強調して作品にまとめ、発表ができるようにする。	**○教材化** グループや自己の課題に応じた取り組み方やより良い動きを工夫するために自分達でﾐﾆ交流会や発表の場を設定する。 **○学習指導過程**　　イメージを強調した作品づくりのための・・ ［基礎］イメージを強調して感じを込めたステップ（ﾀﾞﾝｽｳｫｰﾑｱｯﾌﾟ） ［基本］個や群での表現の変化。創作手順等を確認。 ［発展］感じを込めた個や群での表現や踊りの工夫で作品づくり。 **○具体的支援** ダンスの名称や用語、文化的背景や表現の仕方などを理解できるような資料提供。合意形成や知識の活用を促し、主体的な学習が進められるような助言や学習ノート等の工夫。

ダンス系の学習

・小学校体育運動領域まるわかりハンドブック（文部科学省）
・中学校：ダンス指導のためのリーフレット（文部科学省）

主な運動・活動例

基礎学習

猛獣狩りに行こう

ミラーごっこ

いろいろな動物に変身

・体でジャンケン
・止まってポーズ
・粘土遊び
・ジェンカ
・円になって、2人組で　等

表現遊び

リズム遊び

イントロジェスチャー

レッツ！ダンス！

・新聞紙に変身
・エアーワールド
・ペーパームーブメント
・円形コミュニケーション

動きの記憶

ダンスウォームアップ

動きの要素から

・いろいろな方向に走る
・いろいろな高さで手をたたく
・足の振り上げ＋ツイスト
・走る＋跳ぶ
・伸びる＋縮む

イメージから

・音楽に乗ってグループづくり
・スポーツシリーズでアップ

基本学習

イメージカルタ

特徴を見付けて即興的に踊る

動きのポイントを知る

進んで表現

まねっこダンス

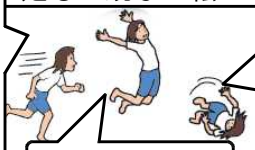
一人で ⇩ 友達と

リズムの乗り方を工夫して

※低学年は基礎・基本の区別なし

走る－跳ぶ－転がる

動きに変化を付けて即興的に表現する



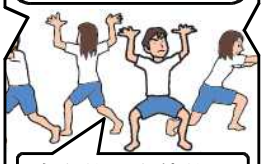
表現の仕方を知る

積極的に表現

・対極の動き
・身近な生活や日常動作
・もの（小道具）を使って
・多様な感じを即興表現

多様な感じ

緩急強弱のある動きや空間の使い方の変化



表現の仕方を理解して

自主的、主体的に取り組む

即興的表現と創作手順の確認

・対極の動きの連続
・身近な生活や日常動作

発展学習

はじめと終わりを付けて

宝探し探検隊

表したい感じを表現

練習や発表の仕方を工夫

励まし合って練習・発表

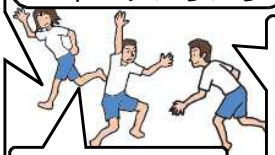
※低学年では「お話づくり」から

・動物ランドで大冒険
・1日の生活
・忍者の世界、〇〇探検
・ロックやサンバのリズム

変化のあるひとまとまりの表現

スポーツいろいろ

変化と起伏のあるひとまとまりの構成



取り組み方を工夫

役割を果たし、よさを認め合う

・いなずま、目覚まし時計　等
・興味や関心に合ったテーマ

作品創作

はこびとストーリー

簡単な作品にまとめて踊る

継続するための取り組み方

合意形成に貢献

⇩

ダンス交流会

⇧

・背景などを思い浮かべて踊る
・自分達のダンスを創る

体育理論の指導のポイント

<table>
<tr><th>種</th><th>年</th><th>期</th><th>ねらい</th><th>指導のポイント</th></tr>
<tr><td rowspan="3">中学校</td><td>1年</td><td rowspan="2">各種の運動の基礎を培う時期</td><td rowspan="2">関心をもって、課題を解決する活動などに取り組みながら、運動やスポーツが多様であること、意義や効果などについて理解できるようにする。</td><td rowspan="2">○ 発問・活動の工夫
＊　運動やスポーツへの関心や意欲を喚起するために、身近なことを題材に発問や活動を工夫する。
＊　運動やスポーツの多様性や意義、効果などの知識を獲得し、思考を促すために、「行う」「見る」「支える」などの視点から発問や活動を工夫する。
○ 学習指導過程
＊　生徒や教師の経験や学習したことをもとに、運動やスポーツとのかかわり方や運動やスポーツが心身にもたらす効果などについて理解させるために、ブレインストーミングなど、考えたり意見交換したりする活動を設定する。
○ 具体的支援
＊　生徒が経験などをもとに多様な意見を出せる雰囲気づくり
＊　生徒の答えを導き出す発問や多くのヒントの準備
＊　学習したことを確認できるワークシートの工夫</td></tr>
<tr><td>2年</td></tr>
<tr><td>3年</td><td rowspan="4">運動を選択し深めていく時期</td><td rowspan="2">関心をもって、課題を解決するたのめ活動などに取り組みながら、文化としてのスポーツの意義や歴史、文化的特性、現代のスポーツの特徴について理解できるようにする。</td><td rowspan="2">○ 発問・活動の工夫
＊　スポーツの歴史や文化的特性、特徴などの知識を獲得し、思考・判断させるために、キーワードやグラフなどを用いて発問や活動を工夫する。
○ 学習指導過程
＊　文化としてのスポーツの歴史などを理解させるために、指導内容をもとに、調べさせたりまとめさせたりする活動を設定する。
＊　スポーツのルール等の変化や国際親善・世界平和での役割、経済との関係など理解させるために、ディスカッションなど考えを広げたり、まとめたりする活動を設定する。
○ 具体的支援
＊　生徒の答えを導き出す発問やヒントの準備
＊　ICT 活用の仕方の助言
＊　キーワードをもとにまとめることができるワークシートの工夫</td></tr>
<tr><td rowspan="3">高等学校</td><td>1年</td></tr>
<tr><td>2年</td><td rowspan="2">関心をもって、課題を解決するための活動などに取り組みながら、運動やスポーツの効果的な学習の仕方、豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解できるようにする。</td><td rowspan="2">○ 発問・活動の工夫
＊　運動やスポーツの効果的な学習の仕方やスポーツとのかかわり方の知識を獲得し自らの考えをまとめさせるために、グラフを用いたり、設計シートを用いたりして発問や活動を工夫する。
○ 学習指導過程
＊　運動やスポーツの技能や安全確保の仕方、効果的な学習の仕方を理解させるために、ディスカッションなど考える活動を設定したり、将来のスポーツライフを考えさせるために、将来のライフスタイルを想定しそれに応じたスポーツライフの設計や発表をしたりする活動を設定する。
○ 具体的支援
＊　学習したことを確認できるワークシートの工夫
＊　グループで意見交換したり、発表したりする場の雰囲気づくり</td></tr>
<tr><td>3年</td></tr>
</table>

体育理論の学習

・新学習指導要領に基づく中学校・高等学校における保健体育科リーフレット「体育理論」（文部科学省）

指導内容及び主な活動例

〔中１〕　ア 運動やスポーツの必要性と楽しさ　イ 運動やスポーツへの多様なかかわり方　ウ 運動やスポーツの学び方
〔中２〕　ア 運動やスポーツが心身に及ぼす効果　イ 運動やスポーツが社会性の発達に及ぼす効果
　　ウ 安全な運動やスポーツの行い方

中学校第１学年【イ 運動やスポーツへの多様なかかわり方】の例

＜押さえる知識＞
○行うこと
○見ること
○支えること
（スポーツクラブでの指導、ボランティア）

＜思考・判断、関心・意欲・態度を育てる活動＞

ブレインストーミング
身近な活動や経験から、運動やスポーツへのかかわり方の意見を出し、押さえる知識をもとに分類・整理する。

ワークシート記入
現在又は将来の自分と運動やスポーツのかかわり方を考え、まとめる。

＜触れる知識＞
歴史や記録などを書物やインターネットなどを通して調べるかかわり方

〔中３〕ア 現代社会におけるスポーツの文化的意義　イ 国際的なスポーツ大会などが果たす文化的な意義や役割
　　ウ 人々を結び付けるスポーツの文化的な働き
〔高１〕ア スポーツの歴史的発展と変容　イ スポーツの技術、戦術、ルールの変化
　　ウ オリンピックムーブメントとドーピング　エ スポーツの経済的効果とスポーツ産業

高等学校第１学年【エ スポーツの経済的効果とスポーツ産業】の例

＜押さえる知識＞
○経済的な波及効果
○スポーツ産業
（スポーツ用品、情報、サービス、施設）
○経済への影響

＜思考・判断、関心・意欲・態度を育てる活動＞

ICTを活用した活動（インターネット等）
グループで、スポーツ市場の推移、スポーツに関する情報やサービスなどをインターネットや書物等で調べ、スポーツ産業が経済に与えている影響についてまとめ、パワーポイント等で発表する。

＜触れる知識＞
スポーツに関連した様々な職業があること

〔高２〕ア 運動やスポーツの技術や技能　イ 運動やスポーツの技能の上達過程
　　ウ 運動やスポーツの技能と体力の関係　エ 運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方
〔高３〕ア 各ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方　イ ライフステージに応じたスポーツとのかかわり方
　　ウ スポーツ振興のための施策と諸条件　エ スポーツと環境

高等学校第３学年【イ ライフスタイルに応じたスポーツとのかかわり方】の例

＜押さえる知識＞
○諸条件
（積極的な意欲、態度、価値観、時間、場所、仲間など）
○ライフスタイル
（生き方、暮らし方）
○スポーツライフ設計の仕方

＜思考・判断、関心・意欲・態度を育てる活動＞

ディスカッション
押さえる知識をもとに、現在又は将来の自分たちのライフスタイルに応じたスポーツライフの在り方について意見交換する。

ワークシート記入
ディスカッションしたことを踏まえ、現在の自分のライフスタイルに応じたスポーツライフを設計する。

＜触れる知識＞
現在の計画や実践を評価し次の計画に生かすことが、生涯にわたる豊かなスポーツの設計を現実的で有効なものにしていくこと

体育理論の指導のポイント

<table>
<tr><th>種</th><th>年</th><th>期</th><th>ねらい</th><th>指導のポイント</th></tr>
<tr><td rowspan="3">中学校</td><td>1年</td><td rowspan="2">各種の運動の基礎を培う時期</td><td rowspan="2">関心をもって、課題を解決する活動などに取り組みながら、運動やスポーツが多様であること、意義や効果などについて理解できるようにする。</td><td rowspan="2">○ 発問・活動の工夫
＊　運動やスポーツへの関心や意欲を喚起するために、身近なことを題材に発問や活動を工夫する。
＊　運動やスポーツの多様性や意義、効果などの知識を獲得し、思考を促すために、「行う」「見る」「支える」などの視点から発問や活動を工夫する。
○ 学習指導過程
＊　生徒や教師の経験や学習したことをもとに、運動やスポーツとのかかわり方や運動やスポーツが心身にもたらす効果などについて理解させるために、ブレインストーミングなど、考えたり意見交換したりする活動を設定する。
○ 具体的支援
＊　生徒が経験などをもとに多様な意見を出せる雰囲気づくり
＊　生徒の答えを導き出す発問や多くのヒントの準備
＊　学習したことを確認できるワークシートの工夫</td></tr>
<tr><td>2年</td></tr>
<tr><td>3年</td><td rowspan="4">運動を選択し深めていく時期</td><td rowspan="2">関心をもって、課題を解決するたのめ活動などに取り組みながら、文化としてのスポーツの意義や歴史、文化的特性、現代のスポーツの特徴について理解できるようにする。</td><td rowspan="2">○ 発問・活動の工夫
＊　スポーツの歴史や文化的特性、特徴などの知識を獲得し、思考・判断させるために、キーワードやグラフなどを用いて発問や活動を工夫する。
○ 学習指導過程
＊　文化としてのスポーツの歴史などを理解させるために、指導内容をもとに、調べさせたりまとめさせたりする活動を設定する。
＊　スポーツのルール等の変化や国際親善・世界平和での役割、経済との関係など理解させるために、ディスカッションなど考えを広げたり、まとめたりする活動を設定する。
○ 具体的支援
＊　生徒の答えを導き出す発問やヒントの準備
＊　ICT 活用の仕方の助言
＊　キーワードをもとにまとめることができるワークシートの工夫</td></tr>
<tr><td rowspan="3">高等学校</td><td>1年</td></tr>
<tr><td>2年</td><td rowspan="2">関心をもって、課題を解決するための活動などに取り組みながら、運動やスポーツの効果的な学習の仕方、豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解できるようにする。</td><td rowspan="2">○ 発問・活動の工夫
＊　運動やスポーツの効果的な学習の仕方やスポーツとのかかわり方の知識を獲得し自らの考えをまとめさせるために、グラフを用いたり、設計シートを用いたりして発問や活動を工夫する。
○ 学習指導過程
＊　運動やスポーツの技能や安全確保の仕方、効果的な学習の仕方を理解させるために、ディスカッションなど考える活動を設定したり、将来のスポーツライフを考えさせるために、将来のライフスタイルを想定しそれに応じたスポーツライフの設計や発表をしたりする活動を設定する。
○ 具体的支援
＊　学習したことを確認できるワークシートの工夫
＊　グループで意見交換したり、発表したりする場の雰囲気づくり</td></tr>
<tr><td>3年</td></tr>
</table>

体育理論の学習

・新学習指導要領に基づく中学校・高等学校における保健体育科リーフレット「体育理論」（文部科学省）

指導内容及び主な活動例

〔中１〕　ア 運動やスポーツの必要性と楽しさ　イ 運動やスポーツへの多様なかかわり方　ウ 運動やスポーツの学び方
〔中２〕　ア 運動やスポーツが心身に及ぼす効果　イ 運動やスポーツが社会性の発達に及ぼす効果
　　ウ 安全な運動やスポーツの行い方

中学校第１学年【イ 運動やスポーツへの多様なかかわり方】の例

＜押さえる知識＞
○行うこと
○見ること
○支えること
（スポーツクラブでの指導、ボランティア）

＜思考・判断、関心・意欲・態度を育てる活動＞

ブレインストーミング
身近な活動や経験から、運動やスポーツへのかかわり方の意見を出し、押さえる知識をもとに分類・整理する。

ワークシート記入
現在又は将来の自分と運動やスポーツのかかわり方を考え、まとめる。

＜触れる知識＞
歴史や記録などを書物やインターネットなどを通して調べるかかわり方

〔中３〕ア 現代社会におけるスポーツの文化的意義　イ 国際的なスポーツ大会などが果たす文化的な意義や役割
　　ウ 人々を結び付けるスポーツの文化的な働き
〔高１〕ア スポーツの歴史的発展と変容　イ スポーツの技術、戦術、ルールの変化
　　ウ オリンピックムーブメントとドーピング　エ スポーツの経済的効果とスポーツ産業

高等学校第１学年【エ スポーツの経済的効果とスポーツ産業】の例

＜押さえる知識＞
○経済的な波及効果
○スポーツ産業
（スポーツ用品、情報、サービス、施設）
○経済への影響

＜思考・判断、関心・意欲・態度を育てる活動＞

ICTを活用した活動（インターネット等）
グループで、スポーツ市場の推移、スポーツに関する情報やサービスなどをインターネットや書物等で調べ、スポーツ産業が経済に与えている影響についてまとめ、パワーポイント等で発表する。

＜触れる知識＞
スポーツに関連した様々な職業があること

〔高２〕ア 運動やスポーツの技術や技能　イ 運動やスポーツの技能の上達過程
　　ウ 運動やスポーツの技能と体力の関係　エ 運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方
〔高３〕ア 各ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方　イ ライフステージに応じたスポーツとのかかわり方
　　ウ スポーツ振興のための施策と諸条件　エ スポーツと環境

高等学校第３学年【イ ライフスタイルに応じたスポーツとのかかわり方】の例

＜押さえる知識＞
○諸条件
（積極的な意欲、態度、価値観、時間、場所、仲間など）
○ライフスタイル
（生き方、暮らし方）
○スポーツライフ設計の仕方

＜思考・判断、関心・意欲・態度を育てる活動＞

ディスカッション
押さえる知識をもとに、現在又は将来の自分たちのライフスタイルに応じたスポーツライフの在り方について意見交換する。

ワークシート記入
ディスカッションしたことを踏まえ、現在の自分のライフスタイルに応じたスポーツライフを設計する。

＜触れる知識＞
現在の計画や実践を評価し次の計画に生かすことが、生涯にわたる豊かなスポーツの設計を現実的で有効なものにしていくこと

第 II 章

実践編

前期	小学校	第１学年「走・跳の運動遊び」
		第２学年「体つくり運動（体ほぐしの運動・多様な動きをつくる運動遊び）」
		第３学年「器械運動（マット運動）」
		第４学年「浮く・泳ぐ運動」
		第５学年「表現運動」
中期		第６学年「ボール運動（ゴール型；バスケットボール）」
	中学校	第１学年「武道（柔道）」
		第２学年「陸上競技（ハードル走）」
		第３学年「体つくり運動（体ほぐしの運動・体力を高める運動）」
後期	高等学校	第１学年「体育理論」
		第２学年「ダンス」
		第３学年「球技（ネット型；バレーボール）」

「実践編」の活用について

○「実践編」の内容

「実践編」では、小学校・中学校・高等学校の各学年１実践の１２実践を掲載しています。また、全領域をいずれかの学年で取り上げています。したがって、発達の段階や各運動領域の特性に応じた指導については、それぞれの実践を参考にしてください。

各実践の内容については、以下の通りです。

１　本単元で育む体育的学力【目指す子どもの姿】
・各資質や能力の目標とその関連
２　授業づくりの考え方[ここがポイント！～体育的学力を育むために～]
・各資質や能力をバランスよく育むためのねらいと工夫点
・教材化、学習指導過程、具体的支援の内容
３　学習の流れ
・学習活動に即した評価規準と単元構成、評価計画を示しています。
４　指導の実際
・【本時の結果】【成果】【課題】【改善の方法】

［主な表記について］

「学習の流れ」の ┆　　┆ は、主な指導内容です。

┌──┐ は、主な活動や技、 ┌──┐ は、教師の支援内容です。

吹き出しは、活動の説明や子どもの言葉などを示しています。

○ＰＤＣＡサイクルの授業づくり

授業実践においては、計画をもとに実践し、授業評価から改善点を見付け、次の計画に反映させていくことが大切です。その視点に立って、本報告書の「実践編」では、各実践の授業をもとに、［Plan･Do･Check･Action］の構成でまとめています。

授業計画については［Plan･Do］を、授業評価については［Check･Action］を主に参考にしてください。日々の授業において、このＰＤＣＡサイクルの授業づくりが授業改善につながり、より充実した体育の学習につながるものと考えます。

小学校第1学年　走・跳の運動遊び「ハードルリレー遊び」

1　本単元で育む体育的学力【目指す子どもの姿】

Plan-1

コースづくり

技能

いろいろな間隔に並べられた低い障害物を走り越えながら、手でのタッチをして折り返しリレーができる。

いろいろな障害物を走り超えて

（知識）思考・判断

走の運動遊びの行い方や動き方を知り、場や遊び方を工夫したり、友達のよい動きを見付けたりすることができる。

態度

運動に進んで取り組み、きまりを守って仲良く練習や競走をしたり、勝敗の結果を受け入れたりすることができる。

2　授業づくりの考え方　**ここがポイント！～体育的学力を育むために～**

教材化では、ハードル走につながる動きを身に付けさせるために、いろいろな障害物を走り越えたり、コースを作ったりする「ハードルコース遊び」を行い、それらのコースを使ってチームで競争する「ハードルリレー遊び」へと発展する場を設定する。

まず教師が提示した場で楽しみながら十分に運動できるようにする。障害物の種類や数を段階的に増やすことで、子ども達の挑戦意欲を喚起し、進んで取り組む**態度**を育てるとともに、低い障害物を走り越える**技能**も高める。間隔や高さを多様に変化させることで、ハードル走の**技能**のもとになるリズム感覚を育てることもできる。単元の後半では、自分たちでコースを作る場を設けることで、場や遊び方を工夫する**思考・判断**も育てることができる。また、**具体的支援（支①）**として、学習中に見られたよい動きを紹介したり、ねらいに合わせた言葉がけを行ったりすることで、各資質や能力を関係付けて高めるようにする。

学習指導過程では、遊びながら基礎的な動きを身に付ける基礎学習、多様な障害物を走り越える基本学習、チームで協力して競い合う発展学習を毎時間設定する。

基礎学習では、ケンパー遊びや障害物を走り越える動きを取り入れたゲームを行い、楽しみながら動き（**技能**）を身に付けたり、学習への**意欲**を高めたりする。基本学習では、20m程度の直線コースに多様な障害物を置き、共通コースから自分たちのコースへと変化させることで、場や遊び方を工夫する**思考・判断**も高める。発展学習では、競争意識を高めるためにリレー遊びを中心に行う。このような学習を毎時間行うことで、子ども達は多様な場を楽しみがら、**興味・関心**を高め、繰り返し進んで運動（**態度**）することで、**技能**の高まりも期待できる。

振り返り活動では、短時間で簡単に記入できるカード（○△方式）を使って自己評価をさせ、技能や態度、思考・判断の伸びに気付かせる。感想の記述をもとに、勝敗を認める態度などのよさを紹介したり、話し合ったりすることで、よい学び方の広がりにもつなげるようにする。

【　教材化　】

【「ハードルランド」で遊ぼう！】

段ボールは、そのままでも可。
高さは、３０ｃｍ程度まで。

いろいろな障害物

ハードルコース遊び

・いろいろな障害物を使って、間隔や高さなどを変えて、コースを作る。
・他のチームが作ったコースを走る。

基本学習

ハードルリレー遊び

○共通コース；教師が提示する。
○チームコース；障害物の種類や数、間隔を変える。

発展学習

【　学習指導過程　】

時間	1	2	3	4	5
	はじめ	なか			まとめ
10	○オリエンテーション ・チーム決め	**基礎学習** ・ケンパーじゃんけん　・宝物運び　など			○「ハードルランド」大会 ・各チームが作ったコースを走ったり、リレーをしたりする。
20	・学び方や遊び方のきまりの確認	**基本学習**　支① 支② 「ハードルランド」；いろいろな低い障害物を走り越える。 （障害物の種類と数を増やしていく→）			
30		**発展学習**　支②			
40	○試しの運動	・共通コースでリレー遊びをする。	・チームコースで、リレー遊びをする。		**振り返り活動**　支③
		振り返り活動　支③			

【　具体的支援　】

よい動きのモデルを紹介

支①　［よい動きをイメージさせるためのモデル提示］

友達のよい動きを見付けさせるために、速く走っている子や跳び方が上手な子などを教師が見付けて紹介する。その時、どこを見るのかを具体的に示す。よい動きのイメージは、技能の高まりにもつながる。

支②　［ねらいに合わせた言葉がけ］

夢中になって楽しんでいる子ども達に、ねらいとする動きに高めるための具体的な言葉がけを行う。「タタターン」などの動きを表す擬態語も有効である。コースつくりなど、友達と一緒に活動している場合には、「友達と話し合って一緒に」などと協力を意識させる言葉がけをする。

支③　［カードや話し合いによる振り返り活動］

学習後に楽しさを中心に振り返り活動を行う。「どんなところが楽しかったのか。」と、その理由を書かせたり尋ねたりして交流し、育みたい資質や能力と関連付けてそのよさを伝えることで、いろいろな力が伸びたことに気付かせる。

3　学習の流れ（全5時間）（★到達していない子への支援）　**Plan-2**

学習活動に即した評価規準	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
	①走の運動遊びに進んで取り組もうとしている。 ②運動の順番やきまりを守り、勝敗の結果を受け入れて友達と仲よく運動をしようとしている。	①走の運動遊びの行い方を知り、障害物の間隔や数などを変えながら、場や遊び方を選んでいる。 ②障害物を走り越える動き方を知り、友達のよい動きを見付けている。	①いろいろな間隔に並べられた低い障害物を走り越えることができる。

時	学習内容･活動	教師の手だて	評価
はじめ（1）	1　オリエンテーション 学習の進め方を知り、ハードル遊びの運動に進んで取り組む。 2　本単元で行ういろいろな運動遊びを試して、その行い方を知る。 ･ケンパー跳び ･ケンパーじゃんけん ･宝運びゲーム ･コース遊び ･リレー遊び　など 	○チームのメンバーを紹介したり、学び方や遊び方のきまりを絵や図を使って伝えたりする。 ○運動遊びの動きを実際にやらせながら、行い方を説明したり、きまりなどの約束事を確かめたりする。 ○振り返りカードを配り、記入の仕方を説明する。 **支③**	**1時** 関① 観察 ノート
なか（2～4）	1　「ハードル遊び」を行う。 **【基礎】** ･ケンパーじゃんけん ･宝運びゲーム 敵のラインに並べた宝（紅白玉）を味方のラインまで運んで並べる。宝が多い方が勝ち。 2　「ハードルコース遊び」を行い、いろいろな障害物を走り越える。 **【基本】** いろいろな間隔に並べられた低い障害物を走り越える。 ○共通コースで楽しんで遊ぶ。 ･提示されたコースでいろいろな障害物を走り越す。	ケンケンパーのコースの両端から進み、ぶつかったところでじゃんけんをする。勝った方はそのまま進み、負けたら次の人がスタートする。相手の陣地に入ったら勝ち。 ○リズムをとらえやすいように、「ケンケンパー」などの言葉を掛け合うよう促したり、ゲームの進め方や勝敗について助言したりする。 ○共通コースでは、初めは低い障害物を3～4個同じ位置に置く。段階的に、数を増やしたり、高さのある物を置いたりしていく。 **支①** ･ケンステップ ･新聞紙棒 ･ペットボトル ⇒ ･ゴム ･段ボール ★上手な子の動きを見せたり、遠くから踏み切るなどのポイントを伝えたりする。	**2時** 関② 観察 ノート 技① 観察

	○自分たちでコースを作って遊ぶ。 低い障害物を並べたコースの場や遊び方を工夫する。 ・障害物の位置を変えて、間隔を工夫する。 コースづくりの様子 ・自分たちのチームや他のチームが作ったコースを走る。 3　「ハードルリレー遊び」を行い、障害物を走り越えながら折り返しリレーをする。	○障害物の数と種類は指定し、「速く走れる」「気持ちよく走れる」などのコース作りのポイントを確かめて、置く位置を考えさせる。 支② ★間隔が狭すぎるなど、走りにくいコースには、試しの走りの感想を尋ね、どのくらい離したらいいかなどの助言をする。	**3時** 関① 観察 ノート 思② 観察 ノート
	【発展】 運動に進んで取り組み、勝敗の結果を受け入れて、友達と仲よく練習や競走をする。 ○共通コースでリレー遊びをする。 ・提示されたコースで、走る順番を決めてチーム対抗で競走する。 ○チームコースでリレー遊びをする。 ・互いに自分のチームのコースで走って、リレー遊びで競い合う。 チームコースでのリレー遊び チームによって障害物の並べ方が異なる。 4　本時学習を振り返り、よかったことについて話し合う。	○共通コースでは、障害物への不安感を和らげ意欲を高めるために、段階的に数や高さの難易度を上げていく。 支① ○チームコースでは、「走りやすさ」の視点で振り返らせたり、よいコースを紹介したりする。 支② ★勝敗の結果を受け入れることが難しい場合には、順位の結果だけでなく、走り方のよさや仲よく競走しているチームを認め、賞賛する。 ○振り返りカードへの記入を指示し、感想やよかったことについて尋ね、そのよさを紹介する。 支③	**4時** 思① 観察 ノート 技① 観察
まとめ（5）	1　「ハードルランド大会」を行う。 ○各チームが作ったコースをみんなで走ったり、そのコースでリレーをしたりする。 ○各コースのよさについて話し合う。 2　単元を通して、楽しかったことやできるようになったことについて話し合う。	○今までに作ったコースで、一番走りやすかったコースを紹介し合うよう伝え、その視点で認め合わせる。 ○感想を尋ね、出し合わせることで、それぞれのよさや伸びたことを認め、賞賛する。 支③	**5時** 関② 観察 ノート 技① 観察

4　指導の実際　【　**本時の結果**　】　第　2　時　**Do**

本時のねらい

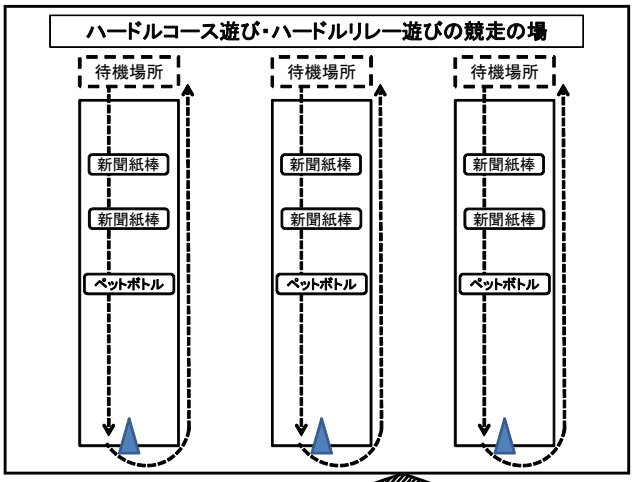
〇運動の順番やきまりを守って友達と仲よく練習や競走をすることができるようにする。（態）
〇いろいろな間隔に並べられた低い障害物を走り越えることができるようにする。（技）

学　習　活　動	教師の手立て
1　ケンパー跳びなどの運動遊びを行い、本時学習の見通しをもった。**【基礎】** 〇ケンパーじゃんけんや宝運びゲームを行い、走ったり跳んだりする動きを楽しんだ。 〇本時学習のめあてや学び方のきまりを確かめた。 めあて 障害物に当たらないようにして速く走り越えよう。	〇リズムよく動いたり、速く走ったりしている子を賞賛する言葉がけを行った。 〇上手に走り越えている子どもの写真からめあてをつかませ、一覧表にした学び方の約束を提示した。 ・順番やきまりを守ります。 ・負けても、次頑張ります。 ・みんなで仲よく遊びます。
2　「ハードルコース遊び」を行い、いろいろな障害物を走り越え、楽しんで遊んだ。**【基本】** 〇提示された共通コースで、障害物を走り越す練習をした。 〇紅白玉を運ぶゲームを行い、競走しながら障害物を走り越した。 入れたよ！	〇段階的に障害物の数や種類を増やした。 新聞紙棒（2）・横置きペットボトル（1） ⇩ ペットボトルを追加 ⇩ ペットボトルゴムを追加 いろんな障害物の数や高さに合わせて、リズムよく走り越える様子。 〇順位の結果だけでなく、チームの伸びでも高まりを感じることができるように、一定時間にチームで何個運べるかを競わせた。
3　「ハードルリレー遊び」を行い、障害物を走り越えながら折り返しリレーをした。**【発展】** 〇共通コースで、走る順番を決めてチーム対抗の競走を行った。 4　本時学習をまとめた。 〇本時学習を振り返って、よかったことについて話し合った。	〇リングバトンの渡し方について確かめた。 ・バトンをもらう人は、相手に手のひらが見えるようにする。 〇振り返りカードのチェック欄を読み上げて、できたかどうかの印を書くように指示した。また、仲よく練習などをしていたチームや子どもを紹介し、賞賛した。

【　成果　】 Check

○　ケンパーじゃんけんや宝運びゲーム、各種の障害物競走など、右の図のように多様な競走の場を設定したことで、運動遊びへの意欲が高まり、応援し合うなどの態度が多く見られた。

障害物を走り越える運動遊びに進んで取り組み、友達と仲よく練習や競走をすることができた。（態）



上の図が最初に提示したコース。ペットボトルとゴムを追加した。

○　「ハードルコース遊び」や「ハードルリレー遊び」で、段階的に障害物の数や種類を増やし、徐々に難易度を上げたことで、繰り返し練習しながら、走り越える動きやリズムに慣れていった。

いろいろな間隔に並べられた障害物を止まらずに走り越えることができた。（技）

このように、意欲を喚起するような多様な競走の場を設定したことが、友達と仲よく運動しながら進んで取り組む態度につながり、繰り返し取り組むことで、子ども達は障害物を走り越す動きを身に付けることができた。

【　課題　】

○　右の写真のように、高さのある障害物（ペットボトルゴム）を置いたときに、高く跳んでいる子が見られた。走る前に、「こわい」という声が聞かれたことから、不安感があったことによると思われる。

また、障害物を増やして、すぐに競走に入ったために、跳び越すタイミングがわからず、踏切が近くなってしまったことによるものと考える。

【　改善の方法　】 Action

○　低い障害物を走り越える運動遊びを十分に楽しませながら、その中で、遠くから低く跳んだ方が速く走れるという実感がもてるようにする。その際、モデルの動きを見せるなどして、イメージをもたせた後で、自分でも試すことができるようにするとよい。低い障害物である程度できるようになったところで、高さのある障害物に挑戦させることが大切である。

【　本時の結果　】

第４時

Do

本時のねらい

○楽しく走り越えることができるように、自分たちで障害物の間隔を変えて、走りやすいコースを作ることができるようにする。（思）

○多様な間隔や高さの障害物を走り越えながらリレー遊びをすることができるようにする。（技）

学　習　活　動	教師の手立て
1　ケンパー跳びなどの運動遊びを楽しんで、本時学習の見通しをもった。**【基礎】**	
○ケンパーじゃんけんや宝運びゲームを行い、上手に跳ぶ動きやリズムの感じをつかんだ。	○よい動きを賞賛する言葉がけを行った。
○新しい障害物を試しに跳んでみて、本時学習のめあてをつかんだ。	○新たに加える障害物（段ボール大）を見せ、実際に跳ばせてみて、コース作りへの意欲を高めた。
シュッ跳びでいったらいいね。	こんなに高くなったよ。
めあて 障害物のコースを作って、ハードルリレー遊びを楽しもう。	
2　チームコースを作ってコース遊びを行い、いろいろな障害物を走り越えた。**【基本】**	
○チームで間隔を工夫して、試しながら自分たちのコースを作った。	○試し跳びをしながらチームでコースを作る場を設け、どんなコースが走りやすいかを尋ねた。
ピンクチームの修正の例 近すぎて走りにくいよ。 はじめのコース 障害物の間隔を広げ これなら走りやすそうだね。 修正後のコース	
○他のチームのコースも走ってみて、よいところを見付けた。	○走りやすい良いコースは、「シュッ跳び」がしやすいことに気付かせるような言葉がけを行った。
3　各々のチームコースで障害物を走り越えながら、リレー遊びを楽しんだ。**【発展】**	
○1回目のリレー遊び後、障害物を置く位置を変えて2回目のリレー遊びを行った。	○走りやすかったかどうかを尋ね、どんなコースがいいかを確かめた後で、コースの修正を促した。
4　本時学習をまとめた。	
○本時学習を振り返って、よかったことについて話し合った。	○よいコースやよい走り方を紹介し、振り返りカードへの記入を指示した。

【　成果　】 **Check**

○　右の写真のような大きな段ボールを提示して、新しいコース作りに意欲をもたせた。また、試しながらコース作りを行わせたり、他のチームのコースを走らせたり、リレー後に修正の時間を設けたりした。

　ピンクチームの修正の例のように、初めのコースは間隔が狭いものが多かったが、走りながらつまってしまうことから、徐々に間隔を広げていった。

大きな段ボールの高さは30cm程度。

大きな段ボールを試走している様子

　コース作りを楽しんで行い、自分たちで障害物を置く間隔を工夫しながら、障害物コースを作ることができた。（思）

○　モデルの動きを見せてどんな走り方がいいかイメージをもたせた。また、コース作りをしながら何回も試しに走り越えてみたことで、気持ちよく走るには、低く素早く跳び越した方がいいということにも気付くことができた。

　よい動きのイメージについて子ども達と話し合いながら、「シュッ跳び」という擬態語で表した。この言葉は、動きのイメージを共有する上で効果があった。また、走りやすいコースづくりの視点にもなった。

　いろいろな間隔や高さの障害物に対応しながら、低い障害物を走り越えてリレー遊びをすることができた。（技）

　このように、自分たちでコースを工夫する場を設け、モデルの動きを提示したことで、場を工夫する思考・判断を育むとともに、多様なコースを走りながら、いろいろな間隔や高さに対応して低い障害物を走り越える動きを身に付けさせることができた。

【　課題　】

○　コース作りの目的や視点がやや不明確なために、チームでコースを作る際に意見がまとまらない場面が見られた。学習を進めながら、試した感じで走りやすさを追求する態度も見られるようになったが、走りやすさについても、子どもにとってのとらえ方にバラツキがあり集約するのが難しい。

○　どの子にも勝つ機会があるように、走力によるチーム決めやコース作りを生かした競走などの工夫をしたが、1勝もできないチームがあり意欲が低下してしまった子も見られた。本時では、チーム替えを行うことで、全員が勝つことができ意欲も高まったが、楽しい活動の仕方や場の工夫により、さらに意欲を高めることが必要である。

【　改善の方法　】 **Action**

○　前時に押さえた「よい走り」を子ども達は、「シュッ跳び」と表現していたが、その跳び方ができるのが「走りやすさ」ととらえることができる。このとらえ方をコース作りの視点にして、「走りやすいコースを作る」ことを目的にして、「シュッ跳び」をその視点にする。これにより、思考・判断が技能の高まりにつながると考える。

小学校第2学年　体つくり運動
「体ほぐしの運動」「多様な動きをつくる運動遊び」

1　本単元で育む体育的学力【目指す子どもの姿】　**Plan-1**

体ほぐしの運動

運動

心と体の変化に気付いたり、体の調子を整えたり、みんなでかかわり合ったりするための運動ができる。

体を移動したり、用具を操作したりすることができる。

多様な動きをつくる運動遊び

（知識）思考・判断

体を動かすと気持ちがよいことに気付き、楽しく運動できる行い方を選ぶとともに、運動遊びの行い方を知り、友達のよい動きを見付けることができる。

態度

体ほぐしの運動や多様な動きをつくる運動遊びに進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場の安全に気を付けたりすることができる。

2　授業づくりの考え方　**ここがポイント！～体育的学力を育むために～**

教材化では、楽しみながら動きを広げることができるようにするために、ねらいをもった4つの場を設け、基本となる動きを紹介し、ゲーム化したり動きを工夫できる場を設けたりする。

移動や用具操作の場で基本となる動きに十分に取り組ませ、挑戦**意欲**を高めながらいろんな運動ができる楽しさを味わわせる。**具体的支援（支①②）**として、行い方や動きのモデルを提示することで、運動に進んで取り組み（**態度**）、様々な**動き**を身に付けることができる。さらに、姿勢やリズム、回数、人数などの動きを広げる視点で、提示する動きを増やしたり、動きをつくる場を設けたりすることで、運動の行い方を工夫（**思考・判断**）しながら、動きのレパートリーを増やしていくことができる。

学習指導過程では、体ほぐしの運動を毎時間導入時に取り入れるとともに、動きを確認する前半から動きを工夫する後半へと発展する多様な動きをつくる運動遊びを行う。

体ほぐしの運動では、二人鬼ごっこやストレッチングなど、手軽で律動的な運動を提示して、体を動かす楽しさや心地よさを味わわせ、**気付き**、**調整**、**交流**といったねらいに迫ることができるようにする。多様な動きをつくる運動遊びでは、体の移動と用具の操作をそれぞれ1時間ずつ行い、動きを確認する時間を設ける。そこで身に付いた**運動**や**態度**をもとに、自分たちで動きを工夫する時間を設定することで、**意欲**を高めながら**思考・判断**し運動の幅を広げていくことができるようにする。

振り返り活動では、動きの振り返りとその交流により、意欲を高め、工夫の幅を広げる。そのことが動きのレパートリーを増やすことにもつながる。また、工夫できたことや仲よく運動したことなどの思考・判断、態度面についてもカードで振り返り、交流することで、伸びを実感させる。

【　教材化　】

移動【まねっこランド】

いろんな動き方を先頭の人が行い、それを後ろの人がまねをして進む。

用具【ボールランド】

１人やペアでボールを転がしたものや投げ上げたものを捕ったり、運んだりする。

【ピョンピョンランド】**移動**

前の人の肩につかまって、リズムに合わせて跳ねながら一緒に進む。

【ロープランド】**用具**

短縄跳びや長縄くぐり、長縄跳びなどの回数に挑戦する。

多様な動きをつくる運動（遊び）
パンフレット（文部科学省）参照

【　学習指導過程　】

時間	1	2	3	4	5
	はじめ	なか		まとめ	
10 20 30 40	○オリエンテーション ・ねらいや学習の進め方、約束の確認 ○体を移動する運動 ○用具を操作する運動	**体ほぐしの運動** ・大牟田っ子ストレッチ　・二人鬼ごっこ　・ボールや短縄を使って　など **多様な動きをつくる運動遊び** **支①** **支②** ～動きを確認して～ 移動 ・まねっこでゴー ・友達とピョンピョン 用具 ・ボールランド ・ロープランド ～動きを工夫して～ 移動 ・まねっこですごろく ・ピョンピョン競争 用具 ・ボールランド（人数を増やして） ・ロープランド（回数に挑戦して） **振り返り活動** **支③**			

【　具体的支援　】

支①　**［運動遊びの行い方の提示］**

進んで運動することができるように、運動遊びの行い方を、絵や図を使って視覚的に説明する。常時掲示しておくことで、前時や単元全体を振り返ってまとめる時にも活用できる。

運動の行い方の説明

支②　**［動きのコツをつかませるモデル提示と言葉がけ］**

モデルの提示による共有化

動きのイメージをもって楽しく活動できるように、新しい動きや動きを広げる時には、モデルを提示する。「どうやったらできるかな？」「こんな動きもおもしろいよね。」などの言葉がけにより、コツや動きを広げる視点の共有化にもつながる。

支③　**［動きを広げる振り返り活動］**

できた動きを振り返るとともに、よい動きを紹介してみんなでやってみる活動も取り入れる。子ども達が見付けた友達のよい動きも積極的に取り上げ、見合い活動の活性化につなげる。

3　学習の流れ（全5時間）（★到達していない子への支援）　**Plan-2**

	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
学習活動に即した評価規準	①体つくり運動に進んで取り組もうとしている。 ②運動の順番やきまりを守り、友達と仲よく運動をしようとしている。 ③運動をする場や用具の使い方などの安全に気を付けようとしている。	①多様な動きをつくる運動遊びの行い方を知り、場や用具などを変えながら、いろいろな運動の仕方を見付けている。 ②多様な動きをつくる運動遊びの動き方を知り、友達のよい動きを見付けている。	①速さやリズム、方向を変えて、体を移動する動きができる。 ②用具を操作し、用具に合わせた動きができる。

時	学習内容･活動	教師の手だて	評価
はじめ（1）	1　オリエンテーション 学習の進め方を知り、体ほぐしの運動や運動遊びに進んで取り組む。 ○ねらいや学習の進め方、約束事を確認する。 2　体ほぐしの運動やいろいろな運動遊びを試して、その行い方を知る。 ･体ほぐしの運動 ･体を移動する運動遊び ･用具を操作する運動遊び	○学習の進め方や約束事について、絵や図、表を使ってわかりやすく説明する。 支① ○それぞれの動きについて、絵を提示したり、教師がモデルになったりして、全員で動きながら行い方を確かめる。 支②	**1時** 関① 観察 ノート
なか（2・3）	1　体ほぐしの運動を行う。 ･ストレッチ運動 ･ジャンケン電車 ･二人鬼ごっこ 2　体を移動する運動遊びや用具を操作する運動遊びの動きを確認して行う。 這う、歩く、走る、跳ぶ、跳ねるなどの体を移動する動きや転がす、運ぶ、投げる、捕る、くぐる、跳ぶなどの用具を操作する動きを身に付ける。 ○体を移動する運動遊びを行う。 這う動き ［まねっこランド］ ･まねっこでゴー	音楽に合わせて、体をゆっくりと伸ばす。 ○体を動かすと気持ちがよいことに気付いたり、友達と一緒に楽しく運動したりすることができるように、ねらいに沿って言葉がけをしていく。 ○動きのコツをつかせるために、できるためのポイントを示したり、「どうやったらできるかな。」などの意識を高める言葉がけをしたりする。 支② ★できない子には、上手な動きを見せたり、動きのコツを個別に指導したりする。 ○速さ･リズム･方向などを変えて、多様な動きを提示する。 支① ［まねっこランド］では、手足の動かし方や姿勢などに着目させる。	**2時** 関② 観察 ノート 思② 観察 ノート

	[ピョンピョンランド] ・友達とピョンピョン ○用具を操作する運動遊びを行う。 [ボールランド] 二人組で 転がす動き [ロープランド] 短縄で 片足跳び 3　本時学習を振り返り、よい動きを紹介し合って、まねをして動く。	[ピョンピョンランド]では、動きを合わせるタイミングなどに着目させる。 ○人数や回数、操作の仕方などを変えて、易しい動きから徐々に難しい動きを提示する。 支① [ボールランド]では、ボールの持ち方や投げ方などに着目させる。 [ロープランド]では、縄の操作の仕方や跳ぶタイミングなどに着目させる。 ○よい動きやそのポイントなどを紹介し、動きのコツに気付かせる。 支③	**3時** 関① 観察 ノート 思② 観察 ノート
まとめ（4・5）	1　体ほぐしの運動を行う。 ・ボールや短縄を使って 2　体を移動する運動遊びや用具を操作する運動遊びを動きを工夫して行う。 体つくりのための簡単な運動の行い方を工夫する。 ○4つの場を回りながら、それぞれの動きを工夫して行う。 [まねっこランド]～人数を増やして～ ・まねっこですごろく [ピョンピョンランド]～友達と競い合って～ ・ピョンピョン競争 競争の仕方 を工夫して [ボールランド] ～人数を増やして～ ボールの運び方 を工夫して [ロープランド] ～回数に挑戦して～ 3　本時学習や単元全体を振り返り、よい動きを紹介し合ってまねをしたり、できるようになったことを認め合ったりする。	○前時までの運動に加えて、用具を使った運動も提示する。 ○動きや行い方の工夫について、絵や図を使って説明したり、「こんな動きもおもしろいよね。」などの動きを広げる言葉がけを行ったりして、運動の工夫の視点に気付かせる。 支② ★動きや行い方の例を示して、その中から選ばせる。 ○よい動きを見付けることができるように、動きのコツを確かめて互いの動きを見合う場を設ける。 ★よい動きがわからない子へは、よい動きの子どもを手本にして、気を付けるポイントを助言する。 ○自分やペアの友達のできるようになったことを紹介し合う場を設け、賞賛の言葉がけを行う。 支③	**4時** 関③ 観察 ノート 技① 観察 **5時** 思① 観察 ノート 技② 観察

4　指導の実際　【　**本時の結果**　】　第　3　時　　***Do***

本時のねらい

○ペアの友達と仲よく運動し、進んで運動遊びに取り組むことができるようにする。（態）
○運動遊びの行い方や動き方を知り、友達のよい動きを見付けることができるようにする。（思）

学　習　活　動	教師の手立て
1　体ほぐしの運動を行うとともに、本時学習の見通しをもった。 ○体ほぐしの運動を行い、気付いたことなどの感想を交流した。 ・思い切り走って気持ちいいな。 ・友達と一緒に運動すると楽しい。 二人鬼ごっこ ○本時学習のめあてを確かめた。	○「どんな気持ちでしたか？」「どんなところが楽しかったですか？」など、体ほぐしの運動のねらい（気付き・調整・交流）に沿った言葉がけをした。 ○絵や図を提示して、前時学習を想起させ、本時学習の内容を確認した。
めあて ボールや縄を使いながら、銀水ランドでいろいろな動きを楽しもう。	
2　用具を操作する運動遊びを行い、行い方や動き方を確かめた。 ○「ボールランド」で仲よく遊んで、行い方や動き方を知った。 ペアで投げてキャッチ [一人で]・投げ上げキャッチ→手たたき [ペアで]・転がしキャッチ→投げてキャッチ ○「ロープランド」で仲よく遊んで、行い方や動き方を知った。 ・いろいろな跳び方やリズムでの一人短縄 ・ペアやグループでの長縄くぐりや長縄跳び グーパー跳び	○ボールや縄を使った運動遊びの行い方や動き方について絵を提示したり、教師の動きのモデルを見せたりした。 投げ上げキャッチの行い方を説明 ○絵やモデルを見せて、全体でよい動きのコツを確かめた。 短縄のよい跳び方のモデル [ボールランド] ・手を開いて ・両手を一緒に投げ上げる　など [ロープランド] ・縄の回し方やリズムについて ・跳ぶ高さやタイミングについて　など ○モデルの動きを見合った後で、どんなところがよかったかを尋ね、話し合わせた。
3　本時学習をまとめた。 ○本時学習を振り返って、よい動きを見付けたり、そのよさについて発表し合ったりした。	○自分や友達ができるようになったことを発表させ、よいところを認め、賞賛した。

【　成果　】 Check

○　子ども達が興味をもって運動できるように、いろいろな運動遊びを、少しずつ難易度を上げるように段階的に提示した。また、仲よく運動する約束を確かめ、ペアやグループで運動する場を設定した。

ペアで
・転がしキャッチ
↓
・投げてキャッチ

［ボール操作］
・投げ上げキャッチ
↓
・手たたきキャッチ

ボールを投げ上げた後、手を数回たたいてキャッチする。

ペアの友達と仲よく運動しながら、ボールや縄を操作する運動遊びに進んで取り組むことができた。（態）

○　いくつかの運動を取り上げて、動きのコツについて絵やモデルを提示して説明したり、全体の場でよかったところについて話し合う場を設定した。

ボールや縄を操作する運動遊びの行い方や動き方を知ることができ、全体の話し合いで友達のよい動きについて具体的に発表している子どもがいた。（思）

子ども達から出されたよい動き（ボール操作）
・頭の上に投げ上げて、手を開いてキャッチしていた。
・投げた後、落ちてくるまでボールをよく見ていた。
・ボールが横にいった時も、ボールの下に入って捕っていた。
・高く投げ上げても、ボールがその場に落ちてきていた。

このように、夢中になって運動しながら友達と仲よく活動することで、互いの動きを見合ってよい動きを見付けることにもつながった。

【　課題　】

○　運動遊びの正しい行い方ができていない子や友達のよい動きについて発表していない子がいたことから、行い方や動き方の理解が十分でなく、よい動きがわからない子どもも見られた。

【　改善の方法　】 Action

○　全体での見合い活動だけでなく、ペアによる見合い活動も取り入れ、互いの良さを認め合う場を設ける。見付けられない子へは、モデルを提示して気を付けるポイントを示すなど、個別に指導する。互いに認め合うことで態度も高まり、思考・判断も育てることができる。

【　本時の結果　】

第５時

Do

本時のねらい

○動きを工夫するために姿勢や人数、方向などの条件や用具の使い方を選んで、いろいろな運動の仕方を見付けることができるようにする。（思）

○体を移動する動きや用具を操作する動きを身に付けることができるようにする。（運）

学　習　活　動	教師の手立て
1　体ほぐしの運動を行うとともに、本時学習の見通しをもった。 ○体ほぐしの運動を行い、気付いたことなどの感想を交流した。 ○本時学習のめあてを確かめた。	○体ほぐしの運動のねらい（気付き・調整・交流）に沿った言葉がけをした。 ○絵や図を提示して、本時の学習内容を確認した。 学習内容の確認
めあて できるようになった動きを使って銀水ランドを楽しもう。	
2　学習してきた動きをもとに、それぞれの場で運動遊びの行い方を工夫して楽しんだ。 ○できるようになった遊び方を確かめた。 ・それぞれの場で身に付けた動き ○グループごとに銀水ランドの4つの場を回り、進んで運動遊びを行った。 ［まねっこランド］ 姿勢や人数を変えた動きの工夫 ［ピョンピョンランド］ メンバーを変えて競い方を工夫 ［ボールランド］ 人数や運び方を選んで行い方を工夫 ［ロープランド］ 人数を変えて、行い方を工夫し、回数に挑戦	 まねっこでの動きの想起 ○絵や図を提示したり、実際にやってみる場を設けたりして、動きを確認した。 ○前時までに考えてきた遊び方を提示して、どの方法で遊ぶかを選ばせた。また、本時の中で見られた工夫を紹介し、行い方や動きを広げる言葉がけを行った。 運動の工夫の視点 ［動きを広げる視点］ ・姿勢　・速さ　・リズム　・方向　など ［行い方を広げる視点］ ・人数　・回数　・操作の仕方　など ボールランドでの動きの工夫を紹介
3　本時学習をまとめた。 ○本時学習や単元全体を振り返って、動きや学び方などのよかったことやできるようになったことについて話し合った。	○自分や友達ができるようになったことを発表させ、よいところを認め、賞賛した。

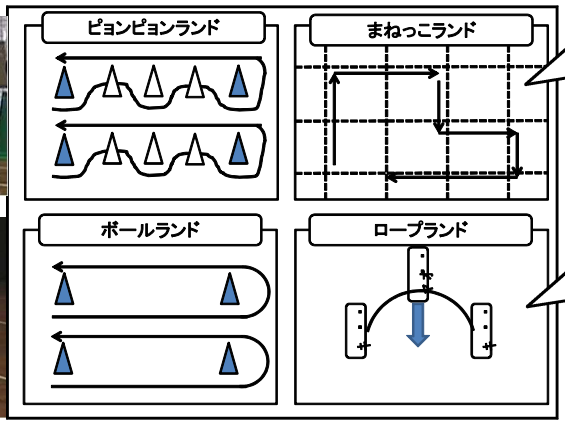
【　成果　】 Check

○　今までの遊び方を想起する場を設け、運動の工夫の視点を確かめてから行わせたり、各グループの遊び方の工夫を紹介したりした。

前時までの学習を生かして、それぞれの場で動きや行い方を選んだり、運動の仕方を工夫したりして、楽しく運動遊びを行うことができた。（思）

［　本時の運動遊びの場と各グループの運動の行い方や動き方　］

ボールランド	ピョンピョンランド	まねっこランド	ロープランド
・各種のボール回し ・ペアでの運び ・リレー遊び　など	・メンバーを変えて ・両足跳び ・片足跳び　など	・動物歩き ・後ろハイハイ ・ウサギ跳び　など	・一人くぐり ・手つなぎくぐり ・短縄跳び　など



体育館のラインを使って、先頭がいろんな動きで自在に進む。後ろは、動きをまねながら着いていく。

長縄を回したり前後に揺らしたりして、一人やペアなどでくぐったり跳んだりする。

○　前時までの学習で確かめた動きのコツを生かして、身に付けさせたい動きをねらった場を設定し、できるようになった動きをもとに、動きを広げる視点に沿って工夫する場を設けた。

体を移動する動きや用具を操作する動きを身に付け、動きや行い方を工夫しながら動きのレパートリーを増やすことができた。（運）

【　課題　】

○　ボールランドでは、運ぶ動きが中心になり、第3時で行った投げる･捕るなどの動きがあまり見られなかった。ロープランドでも、第3時が短縄中心であったのに対して、本時は長縄が中心であった。条件を変えて難しい動きに挑戦するなど、動きの質の高まりについても考える必要がある。

【　改善の方法　】 Action

○　それぞれの遊びの中に、第2時や第3時で行った動きを取り入れるような遊びを紹介して、できるようになった動きを生かして楽しめるように工夫することで、動きの広がりとともに質を高めることにもつながると考える。動きを選ぶ幅が広がり、思考･判断とともに運動も高めることができる。

小学校第3学年　器械運動　「マット運動」

1　本単元で育む体育的学力【目指す子どもの姿】　**Plan-1**

坂マットで
後転の練習

技能

基本的な回転技（前転・後転）や倒立技（壁倒立・腕立て横跳び越し）に取り組み、それぞれについて自己の能力に適した技ができる。

一緒に準備

（知識）思考・判断

自己の能力に適した課題をもち、技ができるようにするための練習の場や方法を選ぶことができる。

態度

運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場や器械・器具の安全に気を付けたりすることができる。

2　授業づくりの考え方　**ここがポイント！～体育的学力を育むために～**

教材化では、挑戦意欲を高め、いろいろな条件のもとで技ができるようにするために、幅や高さ、方向を変えた多様な場を設定し、それぞれの場が課題の練習へと発展できるようにする。

多様な条件に挑戦できる場を設定することで、子ども達の**意欲**を高め、進んで運動に取り組む**態度**を育てることができる。意欲が高まり、進んで繰り返し練習することで、基本的な技の**技能**を高めるとともに、動き方や技のポイントをつかむという**思考・判断**を育てることにもつながる。また、**具体的支援（支②）**として課題の例を提示する際に、それぞれの場が課題の練習にもなることを伝えることで、自分の力に応じた練習方法や練習の場を選ぶという**思考・判断**を育てることにもなり、課題解決学習を通して、**技能**も確実に身に付いていくと考える。

学習指導過程では、基礎的な動きを身に付ける学習を毎時間導入時に設定し、基本的な技を一斉に練習する基本学習から、各自の課題に応じて練習する発展学習へとつなげる。

基礎学習では、ゆりかごなどのねらいをもった動きを「集団マット遊び」に取り入れ、音楽に乗って楽しく動く中で、基礎的な動きが身に付くようにする。基本学習では、前転・後転・倒立技といった基本的な技を時間ごとに取り上げる。共通課題として一斉学習を行うことで、技のポイントを絞って学習することができ、確実な**技能**の習得や練習方法の理解（**思考・判断**）にもつながる。さらに、発展学習では、基本学習までにつかんだ課題に沿って、進んで取り組み（**態度**）練習の場を選ぶ（**思考・判断**）ことで、**技能**の高まりをねらうことができる。**具体的支援（支②③）**として、課題をもたせる具体的な言葉がけやポイントカードにより、**意欲**や課題意識を高め、**技能**の定着を図ることができる。

振り返り活動では、カードによる自己評価活動を取り入れ、ペアによる相互評価を参考にしながら、技の出来映えを随時振り返ることができるようにする。また、課題のもち方や練習の工夫、友達との協力などについても、毎時間の学習後や単元の終末に振り返る場を設定する。

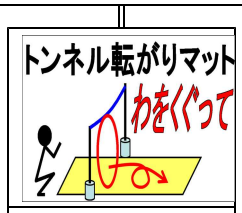
【　教材化　】

【　いろんなマットに挑戦しよう　】

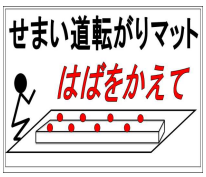
幅、坂などの高さ、回る方向などを多様に設定したマット運動の場の工夫

・回転する速さの体感
・両足を引きつけるタイミング

・勢いよく回転する動き
・両足を引きつける強さ



・順次接触（頭→背中→腰→足）
・体を丸める動き



・順次接触（頭→背中→腰→足）
・安定した回転

基本学習・発展学習

【　学習指導過程　】

時間	1 はじめ	2	3	4	5	6	7 まとめ
10	○オリエンテーション	**基礎学習**　「集団マット遊び」～いろんな動きを合わせよう～ ・ゆりかご　・動物歩き　・かえるの足打ち　手押し車　など					**マット運動発表会** ・できるようになった技を発表し合う。 ・出来映えを認め合う。
20	・学び方や約束事の確認	**基本学習** 支①			**発展学習** 支②		
30	・個人目標の設定	前転を中心にした「回転技」に挑戦	後転を中心にした「回転技」に挑戦	「倒立技」に挑戦	・基本的な技の出来映えを確かめる。 ・技の繰り返しや組み合わせに取り組む。		
40					・発展技に挑戦する。		**振り返り活動**
		振り返り活動				支③	

【　具体的支援　】

支①　［技のポイントの提示とペア学習］

基本的な技を習得する際に、技ができるためのポイントや出来映えを評価する観点を絵で表して提示する。その評価の観点をもとに、教え合いながら練習をすることができるように、単元を通してペア学習を導入する。

技のポイントの確認

支②　［課題をもたせるための言葉がけ］

自分の力に合った課題をもつことができるように、課題の例を提示して、その中から自分に合った課題を選ばせ、練習の場において具体的に助言する。また、各自が選んだ練習の場についても、その理由を尋ね、課題につながるように助言していく。

支③　［ポイントカードを活用した振り返り活動～自己評価活動～］

各々の練習の場ができたらシールを貼っていくポイントカードを作成し、段階的に自己評価できるようにする。

技の出来映えチェック

3　学習の流れ（全7時間）（★到達していない子への支援）　**Plan-2**

	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
学習活動に即した評価規準	①マット運動に進んで取り組もうとしている。 ②きまりを守り、友達と励まし合って運動をしようとしている。 ③協力して準備や片付けをしようとしている。 ④運動する場やマットの使い方などの安全を確かめようとしている。	①基本的な技の動き方や技のポイントを知り、自分の力に合った課題を選んでいる。 ②基本的な技の練習の仕方を知り、自分の力に合った練習方法や練習の場を選んでいる。	①前転や後転、壁倒立や腕立て横跳び越しなどの、自分の力に合った基本的な回転技や倒立技ができる。

時	学習内容･活動	教師の手だて	評価
はじめ（1）	1　オリエンテーション 学習の見通しをもち、マット運動に進んで取り組む。 2　本単元で学習する基本的な技に挑戦し、自分の力を知る。 ・前転　・後転 ・壁倒立　・腕立て横跳び越し 3　挑戦した結果をもとに、回転技や倒立技についての自分の目標を決める。	○学び方や学習する内容について、絵や図、動画を使って説明する。 ○絵や図を提示したり、モデルの動きを見せたりして、一つ一つの技について、「できた」（技の達成）の観点を示す。 支① ○基本的な技の一覧表を渡し、できた技に印を付けるように指示する。	**1時** 関① 観察 ノート
なか①（2～4）	1　集団マット遊びを行い、基本的な技につながる動きや基礎感覚を高める。 ・ゆりかご　・かえるの足打ち　**【基礎】** ・動物歩き　・手押し車　など 2　条件を変えた多様な場で、ペアで見合いながら基本的な技に挑戦する。 **【基本】** マット運動の楽しさや喜びに触れ、基本的な技ができるようにする。 ［前転］ 坂道転がりマットの場 坂を利用して回る感じと足を引きつけるタイミングをつかむ。 ・重ねマットの場　・細マットの場　など	○一つ一つの動きの正しい行い方を示し、音楽をかけて楽しい雰囲気で運動できるようにする。 みんなでゆりかご ○ポイントカードを使って、技ができたかどうかを相互評価させる。 支③ ［前転のポイント］ 支① ・頭の後ろをマットに付ける。 ・最後に、かかとを素早く引き寄せ、しゃがみ立ちになる。 ★うまく回れない子には、ポイントを確かめたり、坂マットなどの場を示したり、ゆりかごなどの基礎的な動きをさせたりする。	**2時** 関③ 観察 思① 観察 ノート **3時** 関④ 観察 思① 観察 ノート

	［後転］　・下り傾斜のマットの場 ・重ねマットの場 ・くぼみマットの場 ［倒立技］　・ゴムたぎの場 ・箱跳び越しの場 3　本時の学習を振り返り、できるようになったことを確かめる。	［後転のポイント］ ・あごを引いて背中を丸める。 ・肘をしめて両手で支え、最後にマットを突き放してしゃがみ立ちになる。 ○動きの高まりと学びのよさを関連付けて評価する。 支③	**4時** 関① 思① 観察 ノート
なか② （5～6）	1　集団マット遊びを楽しんで行い、基礎的な動きや基礎感覚を高める。**【基礎】** 2　条件を変えた多様な場で、ペアで見合いながら基本的な技や発展技に挑戦する。**【発展】** マット運動に進んで取り組み、自己の能力に適した課題をもって、技ができるようにするための活動を工夫する。 ○基本的な技の中から自分の課題の技を選び、出来映えを確かめる。 ペアで見合いながら技の出来映えをチェックしている。 ○発展技に挑戦したり、技を繰り返したり、組み合わせたりする。 達成したい技 ・前転 ・後転 ・壁倒立 ・腕立て横跳び越し ⇒ ・前転の繰り返し ・後転の繰り返し 3　本時の学習を振り返り、できるようになったことを確かめ、紹介し合う。	 手押し車から前転 ○リズムをとる声かけをしたり、よい動きを賞賛したりする。 壁倒立への助言 ○各技のポイントをもとに、課題の例を提示し、個別に具体的な言葉がけをする。［課題の例］ 支② ・手や頭などのつき方 ・体の姿勢（丸める、伸ばす等） ・足の引きつけ方　など ○技を繰り返すためのコツなど、できるためのポイントを示して、そのための場を紹介する。 支① ★課題がもてない子や練習の場を選べない子へは、どこに課題があるのかを助言し、そのための練習の場をいくつか紹介する。 ○動きの高まりと学びのよさを関連付けて評価する。 支③	**5時** 思② 観察 ノート 技① 観察 **6時** 関② 観察 ノート 思② 観察 ノート
まとめ（7）	1　発表会の進め方を確かめ、発表する技を決める。 2　マット運動発表会を行い、できるようになった技を発表し合う。 3　友達の発表のよさについて話し合い、単元を通してできるようになったことを確かめる。	○単元の学習を振り返らせ、自分がこだわった技を尋ねる。 ○発表前には、どんな技をするのかを伝えるように指示する。 ○できるようになったことをカードに記入させ、互いに認め合う場を設定する。 支③	**7時** 関① 観察 ノート 技① 観察

4　指導の実際　【　**本時の結果**　】　第　2　時　**Do**

本時のねらい

○技ができる楽しさや喜びに触れるために、マット運動の多様な場に進んで取り組むことができるようにする。（態）

○前転の技のポイントを知り、自分の力に合った課題を選ぶことができるようにする。（思）

学　習　活　動	教師の手立て
1　集団マット遊びを行い、本時学習の見通しをもった。**【基礎】** ○集団マット遊びの動き方を知り、ペアやグループでいろいろな動きを楽しんだ。 かえるの足打ち ○前時に挑戦した基本的な技を想起し、本時のめあてを確かめた。	○モデルを見せて、いろいろな動きを提示し、動き方のコツを伝えた。 手押し車→前転のコツ ○本単元で挑戦する基本的な技を一覧表で提示した。
めあて いろいろなマットの場で楽しみながら、前転に挑戦しよう。	
2　条件を変えた多様な場で、ペアで見合いながら進んで前転に挑戦した。**【基本】** ○マットや踏み切り板などを運んで、多様な条件の場を準備した。 ［坂道転がりマット］ ［段差のぼりマット］ ［トンネル転がりマット］ ［せまい道転がりマット］ ○全体で前転のポイントを確かめ、挑戦しながら自分の課題について考えた。 ○多様なマットの場に挑戦し、技の出来具合についてペアで見合いながらチェックした。 トンネル転がりマット ・いろいろな場で挑戦 ・技のポイントの確認 ・再度挑戦して、自分の課題をもつ。	○どの子も前転ができる喜びを味わえるような場を設定した。 ○場の種類や位置、役割分担等は、前時に指導しておき、短時間で準備できるように、器械・器具等は体育館の端に出しておいた。また、安全に気を付けて準備できるように言葉がけを行った。 ○モデルの動きを見せ、前転ができるためのポイントと学び方を提示した。 ・頭の後ろをマットに付ける。 ・最後にかかとを素早く引き寄せ、しゃがみ立ちになる。 ・「クルーン、シュッ！」のリズムで ○互いに見合うことができるように、チェックカードとシールを準備した。
3　本時学習をまとめた。 ○ペアや全体で、技の出来具合や上手にできるための自分の課題について話し合った。	○振り返りカードへ記入することを指示し、全体で「できるようになったこと」について交流する場を設けた。

【　成果　】 Check

○　子どもたちが挑戦したくなるような場を多様に提示し、いろいろな条件のもとで前転ができる楽しさを感じることができるようにした。子どもにとっては楽しさを感じながら夢中に運動できる場、教師にとっては技能習得のための動きを身に付ける意図的な場となるように工夫した。

・技ができ、回転の速さを体感する楽しさ。
↓
・両足を引きつけるタイミングが身に付く。

・段差上にしゃがみ立ちする挑戦の楽しさ。
↓
・回転の勢いと両足を引きつける強さ。

できる・挑戦する楽しさ→技能習得の動き→課題

・くぐって回る楽しさ。
↓
・体を丸める動き。
・頭→背中→腰→足の順次接触。

・触れずに回る挑戦の楽しさ。
↓
・頭→背中→腰→足の順次接触。
・安定した回転技能。

場に挑戦したり前転ができたりする楽しさを感じながら、マット運動の多様な場に進んで取り組むことができた。（態）

○　モデル提示により技のポイントを全体で確認したり、そのポイントをもとに、チェックカードでの相互評価を行ったりした。

前転の技のポイントと評価の観点

・頭の後ろをマットに付ける。	3つとも○	赤シール
・止まらずに体を丸めて回る。（クルーン）	2つが○	黄シール
・かかとを素早く引き寄せてしゃがみ立ち。（シュッ！）	1つが○	青シール

前転の技のポイントを知り、挑戦した結果をもとに自分の課題を選ぶことができた。（思）

このように、多様な場を提示したことで、進んでいろんな場での前転に挑戦するとともに、技のポイントの提示により、繰り返し挑戦しながら自分の課題を見付けることにもつながった。

【　課題　】

○　ポイントをわかりやすく提示したことで、意識して技能が高まった子も見られたが、右の写真のように体が丸くなっていないために、スムーズに回れない子もあり、技能面での個人差が見られた。

【　改善の方法　】 Action

○　1時間では、全員の子どもに確実な技能を身に付けさせるのは難しいので、次の段階（なか②）で再度挑戦できる場を設け、どこに課題があるのかを本人とペアの子に個別に助言する。また、相互評価の観点について、全体で評価に関する確認を行う。

【　本時の結果　】

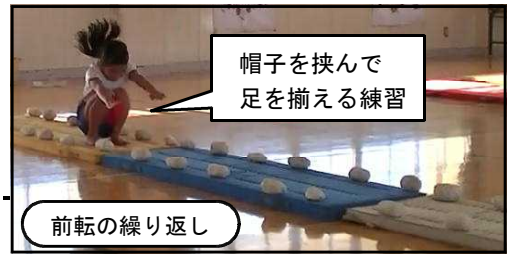
第５時

Do

本時のねらい

○基本的な技の練習の仕方を知り、自分の力に合った練習方法や練習の場を選ぶことができるようにする。（思）

○自分の力に合った基本的な回転技や倒立技ができるようにする。（技）

学　習　活　動	教師の手立て
1　集団マット遊びを楽しんで行い、本時学習の見通しをもった。**【基礎】** ○音楽に乗って、友達と動きやタイミングを合わせながら集団マット遊びを楽しんだ。 ○前時までに学習した技を振り返り、本時学習で挑戦する技を決めた。	○音楽を流してリズムに乗って楽しく活動できる雰囲気をつくり、リズムをとったりよい動きを賞賛する言葉がけを行ったりした。 ○学習した技を提示した。 ・前転　・後転 ・壁倒立 ・腕立て横跳び越し
めあて いろんな技や場に挑戦して、発表会でみんなに見せたい技の練習をしよう。	
2　ペアで見合いながら、自分の力に合った基本的な技に挑戦したり、それらの技を繰り返したり組み合わせたりした。**【発展】** ○基本的な技の出来映えを多様な場で確かめた。 坂マットでの後転の確認 ○全体で繰り返しの技のポイントを確かめた。 ○挑戦したい技を決め、多様な場で練習した。 腕立て横跳び越しの練習 ［単技］ ・段差のぼりマット ・跳び箱を超えて ［繰り返し技］ ・平らマット ・せまい道転がりマット	○各技のポイントをもとにした課題の例を提示したり、チェックカードの記録の仕方を指示したりした。 後転の繰り返しのモデル ○モデルを見せ、繰り返し技ができるためのポイントと学び方を提示した。 ・しゃがみ立ちが次の技の始まり ・「クルーン、クルーン、シュッ！」  帽子を挟んで足を揃える練習 前転の繰り返し
3　本時学習をまとめた。 ○本時学習を振り返り、できるようになったことを確かめ、全体で紹介し合った。	○技の高まりや学び方のよさを認め、紹介したり賞賛したりする。

【　成果　】

Check

○　基本的な技や繰り返し技などの練習の場をそれぞれ目的に応じて設定し、技のポイントの指導の際に場の目的を伝えたことで、子ども達も自分に合った練習の場や方法を意識して練習するようになった。

単技の練習に加えて、繰り返しの場も設定。自分たちで工夫したり、出来映えを試したりすることもできるようにした。

多様な条件の場を試しながら、練習の仕方がわかり、自分の力に合った練習方法や練習の場を選ぶことができた。（思）

○　基本的な技や繰り返し技ができるようになる場を設け、技のポイントを確かめたり、繰り返すコツを伝えたりしたことで、ペア学習による教え合いも活発になった。

ポイントやコツの伝え方の工夫

・擬態語を使ったイメージの共有。
「クルーン、クルーン、シュッ！」

モデルの提示

自分の力に合った場で試しながら、基本的な回転技や倒立技、その繰り返し技ができるようになった。（技）

このように、自分の力に合った練習方法や練習の場を選んで課題に取り組んだことで、基本的な技やその繰り返し技ができるようになった。

【　課題　】

○　前転や後転の足が開いている子や最後がうまく起き上がれない子なども見られ、すべての基本的な技を全員が確実に習得するまでには至らなかった。また、回転技に挑戦する子どもが多く、倒立技の高まりがあまり見られなかった。

Action

【　改善の方法　】

○　足が開く子や起き上がれない子は、回転の速度が足りないためと考えられる。右の写真のように坂マットを活用してできる子に、そこから、前転の繰り返しに挑戦できるようにするなど、場を生かした練習の行い方をさらに工夫する。

小学校第4学年　浮く･泳ぐ運動

1　本単元で育む体育的学力【目指す子どもの姿】

Plan-1

ウン･パー泳ぎで距離に挑戦

技能

いろいろな浮き方やけ伸びをしたり、補助具を使ってのキックやストローク、呼吸をしながらの初歩的な泳ぎをしたりすることができる。

励まし合って泳ぎの練習

（知識）思考･判断

浮く運動や泳ぐ運動の動き方や動きのポイントを知り、自分の力に合った課題を選んだり、練習方法や練習の場を選んだりすることができる。

態度

浮く運動や泳ぐ運動に進んで取り組み、友達と励まし合いながら仲よく運動をしたり、浮く･泳ぐ運動の心得を守って安全に気を付けたりすることができる。

2　授業づくりの考え方　**ここがポイント！～体育的学力を育むために～**

教材化では、楽しみながら基本的な動きを身に付けるために、仲間とタイミングを合わせて浮いたり泳いだりする「リズム水泳」を取り入れたり、簡単な動きで教え合いながら技能を伸ばすために、力を抜いた浮き方と息継ぎを中心にした「初歩的な泳ぎ」を取り入れる。

「リズム水泳」では、音楽に乗った動きで**意欲**が高まり、仲間との関わりも深まる。繰り返し行うことで進んで取り組む態度と関連して浮き方や呼吸の仕方などの基礎的な**技能**も高まる。

「初歩的な泳ぎ」では、易しい動きで呼吸をしながらの泳ぎができるので、動きのポイントがつかみやすく教え合いも活発化する。動きのポイントやモデルの提示（**具体的支援**）をすることで、自分の課題を見付けながら（**思考･判断**）練習し、呼吸をしながらの泳ぎ（**技能**）を高めることができる。

学習指導過程では、いろいろな浮き方やけ伸びなどを身に付ける基礎学習を毎時間設定し、補助具を使った泳ぎの基本学習から、初歩的な泳ぎを中心にした発展学習につなげる。

基礎学習では、基礎的な動きや泳ぎを繰り返し行うことができるように、毎時間の導入時に位置付ける。「リズム水泳」を楽しみながら進んで取り組む**態度**とふし浮きやボビングなどの基礎的な**技能**を身に付けることができる。その資質や能力を生かして、基本･発展学習では、補助具を使った泳ぎや初歩的な泳ぎを中心に活動を設定する。**具体的な支援**として、視覚的な動きの提示とペア学習を行うことで、課題に応じた教え合いを活発化させ、呼吸の仕方やゆっくりとした泳ぎの**技能**を身に付けさせるとともに、励まし合いや安全などの**態度**面も育てる。

振り返り活動では、ペアによる教え合いを中心にしながら、話し合いによる振り返り活動（**具体的支援**）を毎時間の終末時に設定する。動きのポイントを明確にしたり、具体的に助言したりすることで、自分の課題をもって（**思考･判断**）進んで学習する（**態度**）ことができるようになる。

【　教材化　】

手つなぎ伏し浮き

「ウン・パー泳ぎ」は子ども達が命名。楽にゆっくりと泳ぐのがコツ。

【リズム水泳】

共通の動きの中に、伏し浮きや背浮き、連続ボビングなどの泳ぎに必要な要素を取り入れる。楽しみながら基礎的な動きを身に付けることができる。

基礎学習

【ウン・パー泳ぎ】

両足でけるドルフィンキックと平泳ぎの手かきを組み合わせた「ドル平泳法」が基本形。呼吸が楽にできるようになったら、ばた足やかえる足にして発展させていく。

発展学習

【　学習指導過程　】

時間	1	2	3	4	5	6	7	8
	はじめ	なか①			なか②			まとめ
10	○オリエンテーション ・ペア決め	**基礎学習** ○リズム水泳　・伏し浮き　・背浮き　・連続ボビング　など						○記録挑戦会 「ゆっくり楽に長く泳ごう」
20	・学び方の確認	**基本学習** 支②			支① **発展学習** 支②			・ウンパー泳ぎ ・ばた足泳ぎ ・かえる足泳ぎ
30	・いろいろな浮き方泳ぎ方	○補助具を使った泳ぎ ○ウン・パー歩き			○初歩的な泳ぎのペア練習 ○大きな動きの初歩的な泳ぎ			
40	・学習の見通し	支① **発展学習** 支② ○ウン・パー泳ぎ（基本形）			○呼吸をしながらのばた足泳ぎ やかえる足泳ぎ（距離挑戦）			**振り返り活動**
		振り返り活動（本時学習）					支③	（個人目標）

【　具体的支援　】

支①　［動きのポイントやモデルの提示］

手足の動きや呼吸の時の頭の上げ方などを絵カードで示す。また、よい泳ぎの子どもをモデルにして、動き方やリズムの視点で観察させ、よかったところを全体で話し合う。全体の場で視覚的に提示することで、動きのイメージを持たせるとともに、教え合いの視点を明確にする。

動き方のコツを絵で説明

支②　［教え合いを中心にしたペア学習］

各段階でペア学習を導入。できているところや課題について助言し合うことで、自分の課題を見付けることができる。互いの様子を見合うことで安全に気を付ける態度も育てることができる。

ペアで動きの観察

支③　［話し合いを中心にした振り返り活動］

濡れてしまうので、学習中のノート記入ができない水泳系の学習では、ペアや全体での話し合いで振り返らせる。よくできたところや楽に泳げた感じなどについて毎時間想起させる。

3　学習の流れ（全8時間）（★到達していない子への支援）　**Plan-2**

	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
学習活動に即した評価規準	①初歩的な泳ぎの運動に進んで取り組んでいる。 ②ペア学習で友達と教え合ったり励まし合ったりして運動している。 ③用具の準備や片付けを友達と一緒にしている。 ④浮く･泳ぐ運動の心得を守り、安全を確かめようとしている。	①浮く･泳ぐ運動の動き方や動きのポイントを知り、自分の力に合った課題を選んでいる。 ②初歩的な泳ぎを身に付けるための練習の仕方を知り、自分の力に応じた練習方法を選んでいる。	①補助具を使ってクロールや平泳ぎの手や足の動きで進むことができる。 ②呼吸をしながらの初歩的な泳ぎで力を抜いてゆっくり泳ぐことができる。

時	学習内容･活動	教師の手だて	評価
はじめ（1）	1　オリエンテーション ○ペアを決め、学び方を確かめる。 2　今できる浮き方や泳ぎ方で楽しめる運動をする。 ･ふし浮き　･ペアふし浮き　･集団浮き ･け伸び競争　･ばた足相撲 3　リズム水泳や初歩的な泳ぎを試しに行い、学習の見通しをもつ。	○今までに学習した浮き方や泳ぎ方を想起させながら、動きのポイントを確かめる。 支① ★力が入っている子へは、できる範囲でいいことを知らせ、リラックスさせる。 ○運動の仕方や泳ぎ方を簡単に提示して行わせ、課題を考えさせる。	**1時** 思① 観察
なか①（2～4）	1　リズム水泳に挑戦し、基礎的な浮き方や呼吸の仕方をつかむ。**【基礎】** ･ペアや集団の浮き ･イルカ跳び　など 音楽に乗って、タイミングを合わせながらいろいろな動きをして楽しむ。 連続ボビング 2　初歩的な泳ぎのための手足の動きや呼吸の仕方をつかむ。**【基本】** ○補助具を使ったばた足泳ぎやかえる足泳ぎをして楽しむ。 補助具を使ってのキックやストロークをする。 ○ウン･パー歩きをして呼吸をしながらゆっくり歩く。 呼吸の仕方と泳ぎのイメージをつかむ。	○各々の浮き方や動き方のコツ、タイミングのとり方について全体で確かめる。 支① ★「ふし浮きはおへそ、背浮きは上を見る」という視線についての助言や連続ボビングの呼吸の仕方などの言葉がけをする。 ○手や足の動かし方や呼吸のタイミングについて、絵を提示して説明したり、陸上で動いてみたりしてつかませる。 支① ★動きのイメージがもてない子には、個別に声をかけたり、モデルを見せたりする。	**2時** 関① 観察 ノート 思① ノート **3時** 関④ 観察 技② 観察

	3　初歩的な泳ぎの動き方を知り、ウン・パー泳ぎでゆっくり泳ぐ。**【発展】** ○ペアで見合いながら、ウン・パー泳ぎの練習をする。 ペアで動きの観察 進んで練習しながら、友達と励まし合って運動する。 4　本時の泳ぎを振り返り、自分の課題を確かめる。	○ペアで見合う時の視点を明確にするために、絵やモデルを提示して確かめ、できているところと課題について教え合わせる。 支② ○友達にもらった助言から課題をつかませる。 支③	**4時** 思① 観察 ノート 技① 観察
なか② （5～7）	1　仲間とリズム水泳を楽しむ。**【基礎】** 2　初歩的な泳ぎの動きのポイントを知り大きな動きでゆっくりと泳ぐ。**【発展】** ○大きなウン・パー泳ぎの動き方を確かめ、ペアで見合いながら練習する。 体を伸ばした大きな泳ぎ 呼吸をしながらの初歩的な泳ぎをすることができる。 ○足をばた足やかえる足にして、大きな泳ぎでゆっくりと泳ぐ練習をする。 自分の課題に応じて、動きを身に付けるための活動を工夫する。 3　呼吸をしながらの初歩的な泳ぎで距離に挑戦する。**【発展】** 4　本時の泳ぎを振り返り、課題が解決できたかどうかを話し合う。	○モデルを提示して、大きな泳ぎでゆっくりと泳ぐよさを認め合わせる。 支① 支② ★手を前に伸ばせない子には、ふし浮きの状態からウン・パー泳ぎをするように助言する。 ○キックを変えたいろいろな泳ぎを紹介し、自分の力に応じた課題を選ばせる。　［課題の例］ ・大きなウン・パー泳ぎ ・ばた足泳ぎ　・かえる足泳ぎ ○楽に泳げたか、どんな泳ぎができたかについて話し合わせる。 支③	**5時** 関① 思② 観察 ノート **6時** 思② ノート 技② 観察 **7時** 関② 観察 ノート 技③ 観察
まとめ （8）	1　記録会の距離に挑戦する自分の泳ぎを決め、確認の練習をする。 2　記録会を行い、自分が決めた泳ぎ方で距離に挑戦する。 3　結果と感想を交流し、互いの伸びを認め合う。 ［課外］浮く・泳ぐ運動の学習のまとめとして、カードに結果と感想を記述する。	○学習を通してできるようになった泳ぎ方を想起させ、記録挑戦では、ゆっくりと楽に泳ぐことを確かめる。 ○グループや全体で感想について話し合わせる。 支③ ○カードは教室に掲示するなどして、互いに認め合う場を設定する。	**8時** 関③ 観察 ノート 技③ 観察

4　指導の実際　【　**本時の結果**　】　第　2　時　***Do***

本時のねらい

○リズム水泳や初歩的な泳ぎを楽しみながら、進んで取り組むことができるようにする。（態）
○初歩的な泳ぎ「ウン・パー泳ぎ」の基本的な動きのポイントがわかり、自分の課題をもつことができるようにする。（思）

学　習　活　動	教師の手立て
1　リズム水泳を行い、本時学習の見通しをもった。**【基礎】** ○リズム水泳の動き方を知り、グループで動きを合わせながら活動を楽しんだ。 背浮き	ペアでイルカ跳びを合わせる様子 ○基本的な動きと合わせ方を伝え、音楽のリズムに合わせて拍子をとり、動きやタイミングについての具体的な言葉がけを行った。 息を吸って手を大きく開いて空を見よう。
○前時に試した初歩的な泳ぎを想起し、本時のめあてを確かめた。	○泳ぎの絵やモデルを提示して、動きのイメージをもたせた。
めあて ウン・パー泳ぎをやってみて、上手にできるコツを考えよう。	
2　ペアで見合いながら、呼吸の仕方や浮き方、泳ぎ方の練習をした。**【基本】** ○呼吸の仕方の練習 ・連続ウン・パー（呼吸の仕方） ・ウン・パー歩き（呼吸と動きの連動） ○補助具を使った浮き方・泳ぎ方の練習 ・ヘルパーを使った手かき（平泳ぎの手かき） ・ビート板を使った足の動き（ドルフィンキック）	○練習の仕方と気を付ける点について説明し、練習中にも具体的に助言した ・「パー」の時に息を吐いてから吸う。 ・顔は小さく上げる。 ○ウン・パー泳ぎにつながるように、補助具なしでの泳ぎと関連付けながら、動きのポイントを伝え、具体的に助言した。
3　ウン・パー泳ぎの動き方を知り、全体やペアで見合いながら練習した。**【発展】** 一斉練習 （動きの確認） ↓ ペア練習 （見合い活動） 	○泳ぎの絵を提示して、動きのポイントを確かめ、課題の例を伝えた。 ・顔の上げ方について ・手のかき方について ・足の動きについて ・浮きの姿勢について
4　本時学習をまとめた。 ○ペアでそれぞれの課題を確かめ合い、全体で交流した。	○ペアで教え合いながら課題を見付け合っている姿を紹介し、賞賛することで、よい学び方を広げた。

【　成果　】 Check

○　リズム水泳では、4～5人のグループで音楽に合わせて浮きや泳ぎなどの動きを合わせたことで、互いに声を掛け合って仲よく運動する姿が見られた。初歩的な泳ぎでは、ペアでの見合い活動を多く取り入れ、見る視点を明確にしたことで、教え合ったり励まし合ったりしていた。

リズム水泳

・音楽；並足曲などリズムをとりやすいもの
・動き；手つなぎ伏し浮き→連続ボビング
　　→背浮きで広がる→息を合わせて泳ぐ
※基本の動きを提示し、工夫した動きへ。

初歩的な泳ぎ

・ペアは、上手な子と苦手な子の組合せ。

グループやペアで仲よく励まし合いながら活動し、リズム水泳や初歩的な泳ぎの練習に進んで取り組むことができた。（態）

○　泳ぎの絵やモデルを提示して動き方や動きのポイントを伝え、一斉学習で泳ぎ方を練習した後でペア学習に入っていった。動きのイメージやポイントを共有したことで、見合い活動が活発になり、具体的に教え合う姿が見られた。そのことが、個人の課題発見にもつながった。

初歩的な泳ぎの基本的な動きのポイントがわかり、ペアで互いの動きを見合いながら、自分の課題をもつことができた。（思）

このように、ペアでの活動を中心に学習を進め、動きのイメージやポイントの共有化を図ったことで、見合い活動が活発になり、進んで取り組み仲良く励まし合う態度とともに、自分の課題をもつ思考・判断を関連付けながら育むことができた。

【　課題　】

○　リズム水泳では、音楽に乗って楽しく運動できたが、一つ一つの動きが雑になってしまった。

○　ペア学習では、上手な子が教えている場面が多く、技能差がないペアの方が活発に教え合っていた。効果的な編成と見る視点のさらなる焦点化が必要である。

【　改善の方法　】 Action

○　リズム水泳では、動きが確実にできてよく揃っているグループを紹介し、互いに見合う場面を設定することで、動きへの意識を高め、基礎的な動きを確実に身に付けることができるようにする。

○　技能差がない等質ペアを編成し、見るポイントを顔の高さ、腕・足の大きさと速さの3つに絞って提示する。ポイントを絞ることで、教え合いも活性化し、各自の課題もさらにつかみやすくなる。

【　本時の結果　】

第６時

Do

本時のねらい

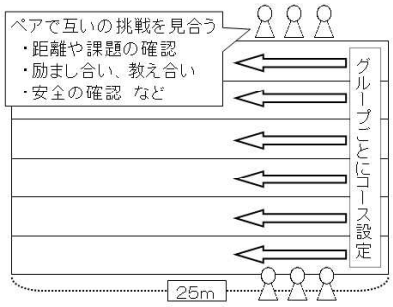
○ペアで互いの動きを見合いながら課題を確かめ、自分の力に応じた練習方法を選ぶことができるようにする。（思）

○全身を大きく伸ばし、呼吸をしながら力を抜いてゆっくり泳ぐことができるようにする。（技）

学　習　活　動	教師の手立て
1　前時までの自分の課題を確かめ、本時学習の見通しをもった。 ○音楽に乗って、友達と動きやタイミングを合わせながらリズム水泳を楽しんだ。**【基礎】** ○自分の課題を確かめ、めあてをつかんだ。	○音楽に合わせて拍子をとり、よい動きを賞賛しながら言葉がけを行った。 ○自分の課題をペアで伝え合う場を設定した。

めあて

自分の力に合った練習を選んで、大きなウン・パー泳ぎができるようにしよう。

2　大きなウン・パー泳ぎの練習方法を知り、ペアで見合いながら練習をした。**【発展】** ○課題や力に合った練習方法を確かめた。 ［練習方法の例］ ・顔が上がりすぎている→ウン・パー歩き ・手が伸びていない→手を引いての練習 ・キックが弱い→ビート板でのキックの練習 ○ペアで見合いながら大きなウン・パー泳ぎの練習をした。 ・顔を小さく上げて ・手を前に伸ばして ウン・パー歩きで顔の上げ方の練習 ○できるようになった泳ぎで、25mの距離に挑戦した。 	○大きなウン・パー泳ぎの動きを捉えさせるために、モデルを提示してそのよさを確かめ、練習方法を紹介した。 手が前にしっかり伸びてるね。 全体でのモデル提示 ○ペアで見合う視点を提示し、課題や練習方法について、個別に助言した。 ・顔をつけた時手が前に伸びているか ・顔を上げる時あごが水についているか ・足の甲でキックしているか ○距離に挑戦できる場を設定した。 
3　本時学習をまとめた。 ○今日の学習でできるようになったことや効果があった練習について話し合った。	○動きのよさや楽に泳げるようになった感じも、自分の伸びとして捉えることを伝えた。

【　成果　】 Check

○　課題に対応した練習方法を提示したことで、顔の上げ方やビート板でのキック、手を引いての練習など、自分たちで練習方法を選びながら、ペアで見合ったり教え合ったりする姿が多く見られた。単元を通してペア学習を多く取り入れ、見合う視点を提示していったことも効果があった。

顔の上げ方の練習

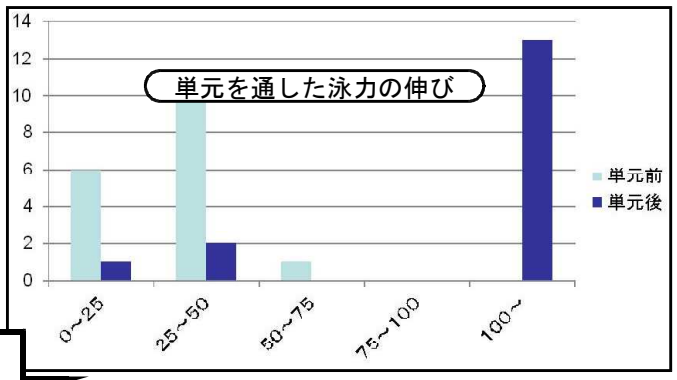
「１．２．パーッ」という声かけと顔の上がり方を見合う姿。

手を前に伸ばす時は引っ張り、腕をかく時には離す。

腕の動かし方の練習

ペアで互いの課題を確かめ、提示された練習方法の中から自分の力に応じた方法を選んで活動することができた。（思）

○　動きのポイントを明確にして、ペアで見合ったり教え合ったりする場を設けたことで、課題を意識して練習することができるようになった。また、距離に挑戦する場を設け、ペアで励まし合いながら泳いだことで、右のような技能の高まりが見られた。



力を抜いた大きくゆっくりとした動きで、「呼吸をしながらの初歩的な泳ぎ」ができるようになった。（技）

このように、ペアで教え合いながら自分の力に応じた練習方法を選んで活動したことが、呼吸をしながらの初歩的な泳ぎという技能の高まりにつながった。

【　課題　】

○　両足キックでの初歩的な泳ぎをした子どもが多く、片足キックからのばた足泳ぎや足の裏で蹴るかえる足泳ぎに発展した子どもは少なかった。

○　力を抜いた浮きが十分にできていないために、手足を動かしたり顔を上げたりする時に足が沈んでしまい、長く泳ぐことができなかった子どもが１名いた。

【　改善の方法　】 Action

○　基本の学習で行った補助具を使ったばた足泳ぎやかえる足泳ぎの学習と関連させて、いろいろな泳ぎに挑戦できる場を設定する。

○　浮きが十分にできない子への個別の支援として、ヘルパーを活用して浮く感覚をつかませ、力を抜いた大きな泳ぎを身に付けさせる。

小学校第5学年　表現運動　「表現」

1　本単元で育む体育的学力【目指す子どもの姿】　**Plan-1**

グループの表現

技能

いろいろな題材から表したいイメージをとらえ、即興的な表現や簡単なひとまとまりの表現で踊ることができる。

表現交流の場

（知識）思考・判断

課題の解決の仕方を知り、自分やグループの課題に応じた動きを選んだり、構成を変えたりして、練習や発表の仕方を工夫することができる。

態度

表現運動に進んで取り組み、約束を守り、友達と助け合って練習や発表、交流をするとともに、活動の場の安全に気を配ることができる。

2　授業づくりの考え方　**ここがポイント！～体育的学力を育むために～**

教材化では、表したい感じやイメージを強調することができるようにするために、変化や起伏のある動きを含む題材を取り上げ、ペアを中心にひと流れの動きで即興的に表現したり、グループで簡単なひとまとまりの動きで表現したりする場を設定する。

表したい感じやイメージをもちやすい題材を提示して**意欲**を喚起し、即興的な表現の場からひとまとまりの動きの場へと進めていくことで、表現を工夫する**思考・判断**を高めることができる。題材の中に、回る・ねじる・転がるなどの全身を使った動きや反対の動きを組み合わせたり、繰り返したりするという動きが含まれるので、**技能**の高まりにもつながる。**具体的支援（支①）**として、雰囲気づくりのためのBGMや動きづくりのヒントとなる絵、自分たちの動きを確かめる動画再生を行うことで、さらに**技能**を高めることができる。また、イメージを膨らませ、動きを引き出す言葉がけも効果的に行う。

学習指導過程では、心と体をほぐしながら動きを身に付ける基礎学習と即興的な表現を行う基本学習を繰り返し、それらの表現を基にひとまとまりの動きにする発展学習へとつなげる。

基礎学習では、表現を楽しませながら多様な動きを体験させ、基本学習では、その動きを基に、ひと流れの動きで即興的に表現する**技能**を育てる。発展学習では、それらの動きを組み合わせることにより、「はじめ―なか―おわり」を付けた簡単なひとまとまりの動きで表現（**技能**）することができるようにする。また、ペアやグループで作った動きを交流させる（**具体的支援**）ことにより、**思考・判断**が高まって表現が広がるとともに、友達と助け合いながら進んで取り組む**態度**も育てることができる。

振り返り活動では、毎時間や単元末に表現や課題の解決について自己評価させることで、表現の高め方や課題の解決の仕方への意識を高める。また、振り返ったことを交流したり、教師が賞賛したりすることで、表現や学び方の高まりを実感して、さらに意欲が高まるようにする。

【　教材化　】

【　大変だ！！　】

やってみようタイム

心と体をほぐす準備運動。表現しやすい雰囲気をつくり、いろいろな動きを体験する。（動きの記憶）

基礎学習

ひろげようタイム

生活や自然の中から激しい感じや急変する感じなどの題材を取り上げ、ペアやグループでひと流れの動きを考える。「急に〇〇する」「はげしく〇〇する」など

基本学習

簡単なひとまとまりの動きで表現

ペアで作った動きを基に、「はじめーなかーおわり」を付けてグループで表現する。

発展学習

【　学習指導過程　】

時間	1	2	3	4	5	6	7
	はじめ	なか①			なか②		まとめ
10 20 30 40	〇オリエンテーション ・学習の進め方 〇試しの運動 ・新聞紙に変身 ・エアワールド ・表現カルタ など	**基礎学習** 支① 支② 〇即興的な表現（ペア） ・表現カルタ　・エアワールド　など 〇即興的な表現（全員） **基本学習** 支① 支② 〇ひと流れの動きで即興的に表現（ペア） 〇全体で交流→作り直し			**発展学習** 支① 支② 〇簡単なひとまとまりの動き ・グループで好きな題材を選んで表現する。		〇表現交流会 ・グループごとに発表する。 ・発表した動きを全員でまねて表現する。
		振り返り活動 支③					

【　具体的支援　】

支①　［雰囲気をつくり動きを高める視聴覚機器の活用］

気分を高め、思わず動きたくなるようにするために、曲の速さやテーマから題材に近い雰囲気をもつ音楽をBGMとして用いる。また、動きを高めるヒントになる絵や映像を提示したり、自分の動きを再生して見ることができるようにしたりする。

ＶＴＲを再生して動きの確認

支②　［動きを広げるグルーピングと交流活動］

共感しながら動きを広げ高めるために、教師と一緒に表現したり、流動的なペア活動を仕組んだりする。表現が高まったところで6～7人のグループを編成し、随時交流活動を設ける。

支③　［高まりを実感し意欲につなげる振り返り活動］

自分たちの表現や学び方の高まりを実感するために、カードを活用して「できたこと」や「よかったこと」などを振り返る活動を設定する。

3　学習の流れ（全6時間）（★到達していない子への支援）　**Plan-2**

	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
学習活動に即した評価規準	①表現する楽しさや喜びに触れることができるよう、表現運動に進んで取り組もうとしている。 ②約束を守り、友達と助け合って練習や発表、交流をしようとしている。 ③運動をする場の安全を保持することに気を配ろうとしている。	①課題の解決の仕方を知るとともに、自分やグループの課題に応じた動きを選んだり、構成を変えたりしている。	①いろいろな題材から表したいイメージをとらえ、変化を付けたひと流れの動きで即興的に表現することができる。 ②「はじめ－なか－おわり」を付けた簡単なひとまとまりの動きにして表現することができる。

時	学習内容･活動	教師の手だて	評価
はじめ（1）	1　オリエンテーション 学習の進め方を知り、学習の見通しをもつ。 2　試しの運動を行い、単元の学習の見通しをもつ。 ･円形コミュニケーション ･ペーパームーブメント ･新聞紙に変身　など	○学習の進め方や学び方について、絵や図を使って説明する。 ○表現運動に興味をもてるように、簡単な動きから徐々に大きな動きへと、運動を提示し、BGMを流して楽しい雰囲気をつくる。 支①	**1時** 関① 観察 ノート
なか①（2～4）	1　ペアや全体で即興的な表現を行い、基礎的な動きを身に付ける。 **【基礎】** ○ペアでの即興的な表現を行う。 ･表現カルタ ･エアワールド カルタにある感じやイメージをヒントに動く。 ○教師と一緒にひと流れの動きで即興的に表現し、感想を出し合う。 2　ペアで、変化を付けたひと流れの動きで即興的に表現する。 **【基本】** 題材から表したいイメージをとらえ、即興的な表現で踊る。 ○題材から表したい感じやイメージをとらえて即興的に表現する。	○運動の行い方を説明し、動きの例を提示する。 ★動きが思いつかない子には、モデルの動きを見せたり、動きを引き出す言葉がけをしたりする。 ○教師も一緒に動きながら、まねをさせたりイメージをもたせたりする。 支② ○事前に書かせておいた題材の感じを確かめたり、動きづくりの視点を提示したりする。また、雰囲気づくりのためのBGMを流す。 支①	**2時** 関① 観察 ノート 技① 観察 ノート **3時** 関② 観察 ノート 技① 観察

	・「激しく〇〇する感じ」 ・「柔らかい感じ」 ・「急に〇〇する感じ」 〇全体で動きを交流し、友達のよい動きを取り入れて表現を作り直す 互いのよさを認め合い助け合って練習や発表をする。 3　本時の学習を振り返り、できるようになったことなどについて話し合う。	［動きづくりの視点］ ・時間　・空間　・力　など ★表現に困っているペアには、表現カルタの動きをヒントにしたり、イメージをとらえた動きを引き出す言葉がけをする。 〇よい動きを紹介し、そのよさについて価値付けたり、賞賛したりする。 〇楽しさや動き、学び方などの視点で感想を出し合わせる。 支③	**4時** 関① 観察 ノート 技① 観察
なか② （5・6）	1　前時までの即興的な表現を振り返り、本時学習の見通しをもつ。 2　グループで簡単なひとまとまりの動きにした表現をする。 **【発展】** 題材から表したいイメージをとらえ、「はじめ―なか―おわり」を付けた簡単なひとまとまりの表現で踊る。 〇表したい感じやイメージについて話し合い、ひと流れの動きで表現する。 〇表したい感じが強調されるように、「はじめ―なか―おわり」を付けてし、簡単なひとまとまりの動きにした作品をつくる。 課題に応じた動きを選んだり、構成を変えたりする。 3　本時の学習を振り返り、できるようになったことなどについて話し合う。	〇作品づくりへの意欲を喚起し、イメージを持たせるために、実際に表現して振り返らせる。 支② 〇動きながら作品づくりをすることを伝え、グループを回りながら撮影した動画をその場で再生し、表現を評価したり助言したりする。 支① 〇表したい感じが強調されるように、変化のある表現になるための動きや構成の例を提示する。 ★表現の仕方に困っているグループには、イメージに沿った動きの例を提示する。 〇楽しさや動き、学び方などの視点で感想を出し合わせる。	**5時** 思① 観察 ノート 技② 観察 **6時** 思① 観察 ノート 技② 観察
まとめ（7）	1　グループでリハーサルを行い、発表する表現の動きを確かめる。 2　グループごとに発表し、その動きをまねし合いながら良さを認め合う。 3　単元全体を通して学習を振り返り、できるようになったことやよかったことについて話し合う。	〇発表に向けて、作品名と中心となる表したい感じを確認する。 〇動きのよさを体感させるために、動きのまねをする場を設定する。 支② 〇互いの伸びに気付くことができるように、技能も含めて多様な視点で感想を引き出す言葉がけをする。 支③	**7時** 関③ 観察 ノート 技② 観察

4　指導の実際　【　**本時の結果**　】　第　2　時　***Do***

本時のねらい

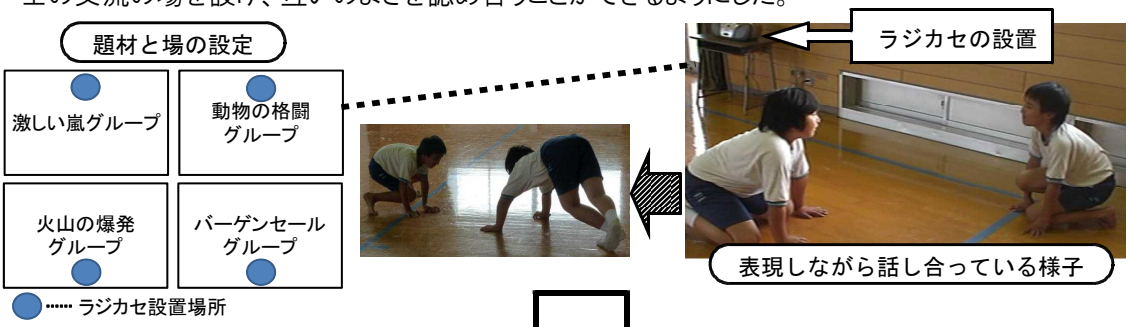
○約束を守り、友達と助け合って練習や交流をすることができるようにする。（態）

○表したい感じやイメージを強調するように、変化を付けたひと流れの動きで即興的に表現することができるようにする。（技）

学　習　活　動	教師の手立て
1　「やってみようタイム①」を行い、本時学習の見通しをもった。**【基礎】** ○表現カルタを行い、即興的に表現した。 ○表現する感じを確かめ、めあてをつかんだ。 ・激しい嵐　・動物の格闘 ・火山の爆発　・バーゲンセール めあて 動きを工夫して激しく○○する感じを表現しよう。	○多様な表現を身に付けるために、表現カルタを広げてペアで表現する場を設けた。 ○事前に書かせておいたイメージを一覧表にして提示した。 イメージの確認
2　「やってみようタイム②」を行った。**【基礎】** ○教師と一緒にひと流れの動きで即興的に表現した。 ・大げさに動く ・リズムを変えて ・素早く　など 火山の爆発	○題材に応じたBGMを流して雰囲気をつくり、大げさな動きや反対の動き、繰り返しの動きなどを教師がモデルになって提示した。
○表現した感想を出し合った。	○感想について尋ね、変化や起伏のある表現の仕方に気付かせる言葉がけをした。
3　「ひろげようタイム」を行った。**【基本】** ○ペアで表したい感じやイメージを見付けて、ひと流れの動きで即興的に表現した。 動物の格闘	○動きづくりの視点を提示した。 ・時間；速さ、リズムなど ・空間；上下、左右、大きさなど ・力；全身の動きでなど
○全体で即興的な表現を交流した。 左右の大きな動きと速さの工夫	○動きづくりの視点に沿って工夫しているペアを紹介し、そのよさに気付かせる言葉がけをした。
○友達のよい動きを取り入れて、自分の表現を作り直した。	○自分たちの動きと比べさせ、よさを取り入れるように助言した。
4　本時学習を振り返り、できるようになったことなどについて話し合った。	○楽しさ、動き、学び方などの視点でカードへの記入を指示し、出し合わせた。

【　成果　】 Check

○　ペアで表現する場を多く設定して、一緒に考えながらつくっていくことができるようにした。その際、題材ごとにラジカセを配置してBGMを流すことで、ペアでの活動が活性化した。また、ペア同士の交流の場を設け、互いのよさを認め合うことができるようにした。



ペアで話し合いながらイメージを広げ、友達と助け合って練習や交流をすることができた。（態）

○　事前に書かせておいたイメージを確認したり、BGMを流して雰囲気をつくったりしたことで、表しました感じやイメージをとらえることができた。また、動きづくりの視点を提示し、ペアを中心に即興的に表現する場や交流後につくり直す場を設定したことで、表現が広がった。

・とびかかる時の速さがいい。
・腰を低くして威嚇している。
・全身で大きく動いている。

表したい感じやイメージを強調するように、変化を付けたひと流れの動きで即興的に表現することができた。（技）

このように、子ども達は助け合いながら練習や交流をしたことで、イメージを広げながら表現を高めることができた。

【　課題　】

○　動物の格闘を表現する時に、形の模倣から入るペアがあった。また、ペアでの活動が中心のため、1対1の対決となり、単調な動きが目立った。動物の動きではなく、イメージの表現まで高める必要がある。

【　改善の方法　】 Action

○　教師と一緒に即興的に表現する一斉学習での「やってみようタイム②」において、ペアをベースにしながら大人数でまとまって一つの動物の動きやイメージを表現させてみたり、時間・空間・力の視点から動きの変化を工夫させたりすることで、多様な表現を引き出す。

【　本時の結果　】

第６時

Do

本時のねらい

○題材の変化や起伏の特徴をとらえ、その表現の仕方や構成を考えることができるようにする。（思）

○表したい感じやイメージを強調するように、「はじめ―なか―おわり」を付けた簡単なひとまとまりの動きにして表現することができるようにする。（技）

学　習　活　動	教師の手立て
1　前時までの即興的な表現を振り返り、本時学習の見通しをもった。 ○グループ内で各ペアの動きを一緒に行った。 ○作品づくりの手順を知り、本時学習のめあてを確かめた。 めあて 「大変だ！！」をテーマに、 「はじめ―なか―おわり」の作品をつくろう。	○グループの表現テーマを事前に決めさせておき、それに沿った動きを紹介させた。 ○作品づくりの手順を説明した。 ①即興的な表現の動きから、表したい感じに合った動きを選ぶ。 ②表したい感じが強調されるように、「はじめ―なか―おわり」を付けて表現する。
2　グループで簡単なひとまとまりの動きにした表現を工夫した。**【発展】** ○グループごとに表したい感じを確かめ、ひと流れの動きで表現した。 	○表現のイメージや動きを引き出すような言葉がけをした。表現の仕方に困っている場合には、ペアでの動きやヒントボードを活用するように助言した。
○「はじめ―なか―おわり」を付けて、簡単なひとまとまりの動きにして表現した。 	○ビデオカメラを持ちながら各グループを回り、子どもとともに映像を見ながら、「動きづくりの視点」に沿って評価したり助言したりした。 映像を見ながら動きの確認
○グループの表現を交流し合い、アドバイスをもとに自分たちの表現を見直した。 3　本時学習を振り返り、できるようになったことなどについて話し合った。	○「動きづくりの視点」を見る観点にすることを伝え、視点に沿ってよさを賞賛した。 ○表現の高まりや工夫点、学び方など、技能、態度、思考・判断の視点で賞賛した。

【　成果　】 Check

○　即興的な表現の動きを生かしてグループで表現する場を設け、動きづくりの視点に加えて作品づくりの手順を提示した。そのことにより、子ども達は、場面の変化を意識しながら、時間、空間、力という動きづくりの視点に着目し、動きの大きさや速さ、全体の構成などを工夫することができた。

　題材の変化や起伏の特徴をとらえて、表したい感じやイメージに沿って表現の仕方や構成を考え、動きを組み合わせたり繰り返したりして表現を工夫することができた。（思）

○　グループで工夫しながら表現する場を設け、イメージや動きを引き出す言葉がけをしたり、自分たちの動きを振り返ることができる視聴覚機器の活用や相互評価できる場を設けたりした。

　表したい感じやイメージを強調するように、「はじめ―なか―おわり」を付けた簡単なひとまとまりの動きにして表現することができた。（技）

　このように、子ども達は、グループで表現の仕方や構成を工夫しながら作品をつくったことで、簡単なひとまとまりの表現を高めることができた。

【　課題　】

○　グループの表現の中で、動きが小さい子も見られた。さらに表現を高めるためには、表したい感じやイメージを強調するように、時間・空間・力の視点から変化を付けたり、大げさに動いたりする必要がある。

【　改善の方法　】 Action

○　一人ひとりの動きを大きくするために、モデルを提示しながら動きづくりの視点を再確認して、実際の動きと合わせてとらえることができるようにする。また、自分の動きを確認するために、テレビ画面やスクリーンで見ることができるようにしたり、時間外に教室などで見ることができる場を設けたりする。そのことが、自分やグループの課題をとらえることにもつながる。

小学校第6学年　ボール運動「ゴール型；バスケットボール」

1　本単元で育む体育的学力【目指す子どもの姿】

Plan-1

作戦タイム

技能

簡易化されたゲームでボール操作をしたり、ボールを受けるための動きをしたりして、攻守入り交じったゲームをすることができる。

シュートゲーム

（知識）思考・判断

ゲームの行い方やいろいろな攻め方を知り、自分のチームの特徴に応じた作戦を立てることができる。

態度

ゲームや練習に進んで取り組み、ルールを守り助け合って運動をしたり、分担された役割を果たしたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができる。

2　授業づくりの考え方　**ここがポイント！～体育的学力を育むために～**

教材化では、作戦を考え、それを生かしたゲームができるようにするために、攻撃側の人数が守備側の人数を上回る状態（3対2、4対3）にした簡易化されたゲームを行い、作戦例を提示して選ばせ、短時間の作戦タイムをゲーム後に設定する。

攻撃側優位のため、ボールを持たないときの動きがとりやすく、作戦も成功しやすい。**具体的支援**（**支②**）として、「縦パス作戦」（速攻）や「横パス作戦」などの簡単な作戦例を提示することで、作戦を共有してそれに応じた動きができるようになることから、「作戦を立てる」という**思考・判断**と関連して「ボールを持たないときの動き」の**技能**を身に付けることができる。また、作戦や動きを共有しやすくなることから、進んで取り組むとともに、助け合う態度も育てることができる。

学習指導過程では、ボール操作を身に付ける基礎学習を毎時間設定し、ボールを持たないときの動きを中心にした基本学習、それらの技能を生かす発展学習につなげる。

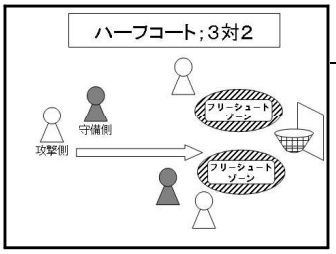
基礎学習では、**具体的支援**（**支①**）として技能のポイントを提示し、上手にできるためのコツを意識して学習できるようにする。パスやシュートの成功回数を記録して、技能の高まりを実感し、**意欲**を高めることもできる。少人数ゲーム（**教材化**）により、基礎学習で身に付いたボール操作の技能が、基本学習や発展学習で生かされることで、さらに意欲が高まる。このように、技能の習得と活用を図った学習指導過程により、「ボール操作」の**技能**と「進んで取り組むこと」**態度**が関連しながら身に付く。

振り返り活動では、個人技能や作戦の成否、チームでの助け合いなどを中心に振り返らせ、よい動きや行い方を賞賛したり、具体的に助言したりすることで、学習の成果を実感させ、次の学習への意欲を高める。

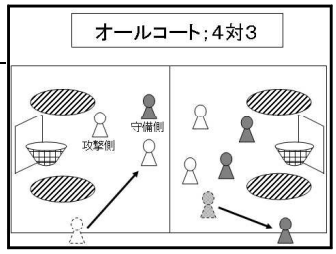
【　教材化　】

【スペースバスケットボール】

試合時間；前後半４分ずつ



アウトナンバーゲーム
攻撃側の人数が守備側の人数を上回るゲーム



基本学習

攻撃側が得点するか、守備側がボールを保持すると攻守交代。
勝敗は、ゴール数×得点者数で競う。

発展学習

チームがボールを保持すると、素早くコートに入って攻撃に参加する。相手ボールになると、コート外に1人出る。

【　学習指導過程　】

時間	1	2	3	4	5	6	7	8
	はじめ	なか①			なか②			まとめ
10 20 30 40	○オリエンテーション ・チーム決め ・学び方やルールの確認 ・個人目標の設定	**基礎学習** 支① ・パスゲーム ・パス＆ランゲーム ・シュートゲーム **基本学習** 支① ○グリッド（4等分）ゲーム ・グリッドを挟んで敵味方に分かれ、パスが何本通るか競う。 ○ハーフコートによる3対2のアウトナンバーゲーム 支②			**発展学習** ○オールコートによる4対3のアウトナンバーゲーム ・チームの特徴に合った作戦を立てる。 支②			○オールコートによる4対3のバスケットボール大会 支③ **振り返り活動**（個人目標）
		振り返り活動（本時学習） 支③						

【　具体的支援　】

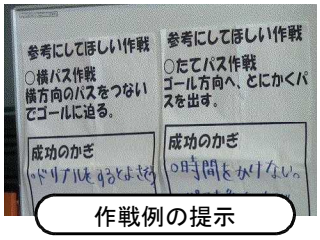
支①　［技能や動きのポイントの提示］

ドリブルやパス、シュートなどのコツを意識して活動できるように、指導したコツなどを絵や図で表して提示する。また、技能の高まりを実感させるために、パスやシュートの成功回数を記録する。

動き方のコツを図で説明

支②　［思考を促す情報の提供と交流］

チームの特徴や課題に応じて作戦を工夫することができるように、作戦の例を2、3程度提示し選ばせる。また、作戦の成否について、ゲーム後に短時間の交流を設定し、どの作戦をどんな時に使うか、誰がどの位置で攻めるかなどを具体的に話し合わせる。



作戦例の提示

支③　［振り返り活動～自己評価活動～］

チームや個人の課題を追究しながら学習できるように、振り返りの時間を設け、チームカードや個人カードに課題や成果を記録させる。

3　学習の流れ（全8時間）（★到達していない子への支援）　**Plan-2**

	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
学習活動に即した評価規準	①ゲームや練習に進んで取り組もうとしている。 ②ルールやマナーを守り、助け合ってゲームや練習をしようとしている。 ③用具の準備や後片付けで、分担された役割を果たそうとしている。 ④運動する場や用具の安全に気を配っている。	①簡易化されたゲームの行い方やルールを知る。 ②チームの特徴に応じた攻め方を知り、自分のチームの特徴に合った作戦を立てている。	①パスやドリブルでボールを運んだり、シュートをしたりすることができる。 ②ボール保持者と自分との間に守備者がいない位置に立つことができる。 ③ボール保持者とゴールとの間に立ち、得点を防ぐことができる。

時	学習内容･活動	教師の手だて	評価
はじめ（1）	1　オリエンテーション 学習の見通しをもち、ゲームに進んで取り組む。 ○基本的なルールを確かめる。 2　オールコート4対4の試しのゲーム 3　課題についての話し合い 4　単元の流れを知り、見通しをもち、個人やチームの目標を設定する。	○学び方やルールについて、絵や図を使って説明する。 支①	**1時** 関① 観察 ノート
		○チームや個人の課題について、試しのゲームを振り返らせる。 ★課題を見付けられない子へは、課題の例を提示する。	思① 観察
なか①（2～4）	1　パスやシュートなどのボール操作を身に付けるゲームを行う。**【基礎】** （1～2種類の選択） ・パスゲーム　・シュートゲーム ・パス＆ラン （時間内に何回できるかを競うゲーム） 2　戦術を中心にしたゲームを行う。**【基本】** ボール操作やボールを受けるための動きを身に付ける。 ○グリッド（4等分）ゲーム 	○パスやシュートのコツについて助言し、自分の課題を意識させる。 支① ★ボールの投げ方や受け方のコツを全体で確認したり、個別に指導したりする。	**2時** 関① 観察 ノート 技① 観察
		○パスのつなぎ方の例を図示したり、よい動きを賞賛したりして、パスのつなぎ方をつかませる。 支① ★よい動きを提示し、よさを見付けさせる。 パスのつなぎ方を考え、守備者の間にパスを通す技能や動きを身に付ける。	**3時** 関④ 観察 技② 観察

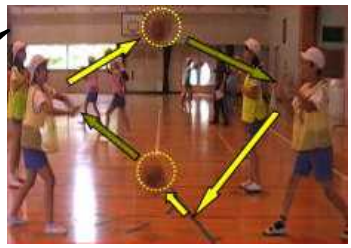
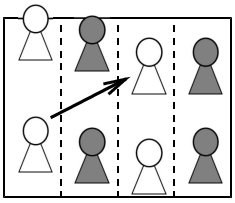
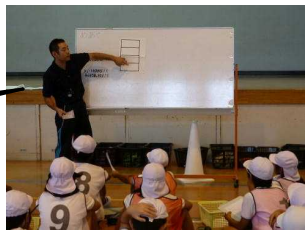
	○ハーフコート3対2ゲーム ボール保持者と自分との間に守備者を入れないように動く。 ルールやマナーを守り、友達と助け合ってゲームをする。 3　本時のゲームを振り返り、うまくいった動きを確かめ、次時に生かす。 支③	○簡単な作戦例を提示し、 支② ［ゲーム→作戦タイム→ゲーム］の進め方で、作戦の成否を課題と繋がせる。 ★ゲーム中に、ゴール側の敵がいない空間を意識させる言葉がけや賞賛を繰り返す。 ○よい動きを紹介したりチームごとに課題に着目する助言をしたりする。	**4時** 思② 観察 ノート 技① 観察
なか② （5～7）	1　ボール操作を身に付けるゲームを行う。**【基礎】**（1種類の選択） 2　オールコートゲームを行う。**【発展】** ボール操作やボールを受けるための動きによって攻防をする。 ○オールコート4対3ゲーム チームの特徴に応じた攻め方を考え、得点しやすい場所に移動し、パスを受けてシュートする。 自分のチームの特徴に応じた作戦を立てる。 ○作戦の結果を振り返り、チームの課題をつかむ。 3　本時のゲームを振り返り、うまくいった動きや作戦を確かめ、次時に生かす。 支③	○課題に応じて、チームごとにゲームを選ばせる。 支① ○速攻、パス回し、左右にパスを広げる等の作戦を提示し、自分のチームに合った作戦を選ばせる。 支② ○ゲームの特徴（攻撃優位・攻守交代）を図示することで、ゲームの様相の変化を理解させ、動きの違いを考えさせる。 支① ★相手がボールを捕ったら、保持者とゴールとの間に走り、味方がボールを捕ったら、ゴール側に走ることを練習の時に体感させる。 ○うまくいった作戦を交流させ、そのよさを認め合わせる。 （どんな場面で、どんな作戦が有効であったか）	**5時** 思① 観察 ノート 技② 観察 **6時** 関② 思② 観察 ノート **7時** 関④ 観察 ノート 技② 観察
まとめ （8）	1　動きや役割を確認し、動きのポイントを決める。 2　オールコート4対3ゲーム大会 3　ゲームが終わったら、作戦の有効性や理由について話し合い、成功した方法を共有する。 ○ポイントに沿ってできたことを確かめる。 4　単元を通した伸びについて話し合い、認め合う。	○作戦に合った動きを明確にすることで、作戦の成功を意識させる。 ○振り返りのポイントを確認し、各自の動きのよさを明確にして、伸びを具体的にイメージ化させる。 支③ ○よさを認め合う雰囲気をつくる。	**8時** 関③ 観察 ノート 技③ 観察

4　指導の実際　【　**本時の結果**　】　第　2　時　***Do***

本時のねらい

○ゲームや練習を楽しみ、課題を意識しながら取り組むことができるようにする。（態）

○ボール保持者と自分との間に守備者が入らないように動いてボールを受けたり、ボールを保持したときに守備者をかわしてパスをしたりすることができるようにする。（技）

学　習　活　動	教師の手立て
1　本時学習の見通しをもった。**【基礎】** ○パスゲーム 同時にパスをして、確実に受けたり投げたりする。  めあて パスをつなぐ動き方を考えて、仲間とゲームを楽しもう。	○ゲームの行い方を図で示し、身に付ける技能や態度を確認した。 ○パスがつながるとゲームがより楽しくなることを押さえ、本時学習で考える内容を明らかにした。
2　戦術を中心にしたゲームを行い、動き方を考えながらパスをした。**【基本】** ○4グリッドゲームを行い、パスのつなぎ方を考えた。 ルールの確認 ↓ ゲーム① ↓ 話し合い  どんな動きをするとパスが通りやすいかな。 ・ボールと自分の間に敵が入らない所に動く。 ・味方同士でボールを回してスペースを作る。 ↓ ゲーム② ・話し合いでわかったことを生かして動く。	グリッドゲームのルール ・相手をかわしてパスが通れば1点。 ・得点×得点した人数＝最終得点。 ・頭の上を越すパスは禁止。 ・2分×2セット。セット間には作戦タイムを設け、ポジションの変更も認める。  ○動きがわかる図を提示し、動きをイメージさせながら話し合わせた。 ○パスがうまく通っているチームをモデルとして提示し、どんな位置どりやパスをするとパスが通りやすいかを考えさせた。
3　本時学習をまとめた。 ○ゲームや練習を通してわかった、パスのつなぎ方について振り返った。	○明らかになった「パスのつなぎ方」を言葉でまとめて共有した。（次時以降も掲示）

【　成果　】

Check

○　ゲームの前に、第1時に立てた個人の目標を確認したり、ボールの投げ方や受け方のコツを全体で指導したりした。そのことで、基礎学習では、右の写真のように、課題を意識しながら片足を前に出してリズムよくボールを投げたり受けたりする姿が見られた。

［個人の目標例］
・パスやシュートが上手にできるようになりたい。
・みんなでゲームを楽しみたい。

課題を意識しながら進んで練習に取り組み（態）、投げる・受けるなどのボール操作の技能が身に付いた。（技）

○　ルールの説明をする時、「どうやったらパスがうまくつながるか？」「パスが通る秘密を考える。」という課題を提示した。また、ゲームの間に作戦タイムを設定したり、全体でモデルを提示して、パスをつなぐ方法について話し合ったりした。そのことで、パスのタイミングを探りながらボールを投げたり、敵と重ならないように左右に動いてパスを受けたりする姿が見られた。

ボール保持者や守備者の位置を考えながらパスがもらえる位置に動くなど、ボールを持たない時の動きが身に付いた。（技）

【　課題　】

○　パスをするタイミングをとる時に、必要のないドリブルが多く見られた。そのため、投げるタイミングがずれたり、投げ方が雑になったりすることもあった。パスを通すためには、パスをするための空間をつくるために同じエリアの仲間にパスをして相手を動かしたり、バウンドパスなど投げる高さを工夫したりする必要がある。

【　改善の方法　】

Action

○　パスを通すために投げる側もドリブルで左右に動くという方法も考えられるが、技能的に高度になる。この段階では、ドリブルよりも同じエリア内でのパスで相手を揺さぶることを中心に考えた方がパスに集中できるので、ゲーム中のドリブルを制限し、パスのみのゲームも行う。

○　パスの通し方をチームや全体の場で交流し、①パスの投げ方、②パスをもらうための動き方という2つの視点で整理する。視点を明確にすることで、互いの動きを観察する観点も明確になり個人やチームの課題をもつことができる。コツを考えることで技能を高めるための方法も共有できる。

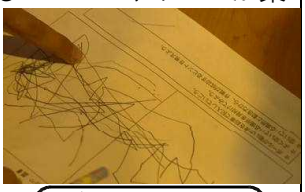
【　本時の結果　】

第６時

Do

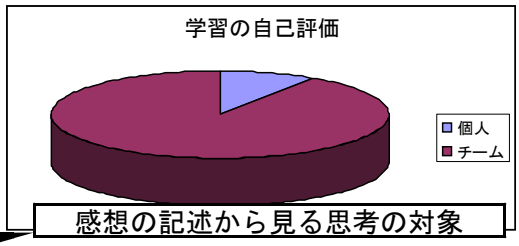
本時のねらい

○ルールやマナーを守り友達と助け合ってゲームや練習を楽しむことができるようにする。（態）
○個人の技能や今までの得点パターン、チームや個人の課題など、チームの特徴をつかみ、それに合った作戦を立てることができるようにする。（思）

学　習　活　動	教師の手立て
1　本時学習の見通しをもった。**【基礎】** ○課題を意識しながらボール操作を身に付けるゲームを行った。 ○チームのよさや課題を確かめた。	○チームカードに毎時間の得点を記録し、挑戦意欲を高めた。また、各技能のコツを掲示し、得点アップの参考にさせた。 ○ハーフコートゲームの成果や課題を記録しておき、確かめさせた。
めあて チームに合った作戦を立てて、オールコートゲームを楽しもう。	 ドリブル作戦も使えるかな？
2　作戦のよさやチームの特徴を確かめながらオールコート4対3ゲームを行った。**【発展】** ○1回目のゲームを行い、チームに合った作戦を選んでオールコートゲームで試した。 どの作戦を中心に進めるかを選んで ○結果を振り返り、その理由と修正点について話し合い、作戦成功の動きを確かめた。 作戦ボードを使って、理由を具体的に考えた。 ・動きや場面などのよかった点→共有化 ・問題点→修正 ○2回目のゲームを行い、作戦を試した。	○今までの作戦を確認したり、新しい作戦を提示したりして、攻め方を工夫できるようにした。　今までの作戦 ・縦パス作戦　　・横パス作戦 ○ゲーム前に作戦タイムを設け、作戦の共有化を図った。 ○ゲームをしていないチームに記録をとらせ振り返りの参考にさせた。また、ゲームのハーフタイムとゲーム後に振り返りの時間を設け、話し合いの視点を確認した。 ○頻繁に空いているスペースやボールが集まる場所などを記録させた。  ボールの軌跡図
3　本時学習をまとめた。 ○次時の課題をつかむために、本時のゲームや練習を振り返り、作戦の成否とその理由を視点に話し合い、交流した。	○チームカードに結果と理由、次時の課題を記録させ、課題のよさを認め価値付けた。

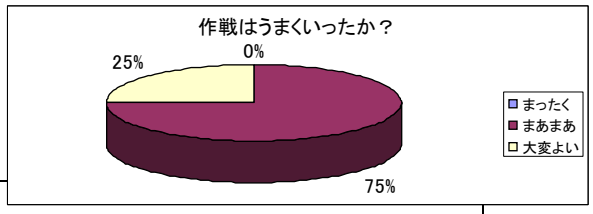
【　成果　】 Check

○　単元を通して、チームを意識した各種ゲームなどの活動や作戦タイムなどの交流を多く取り入れ、段階に応じたグループ活動をねらいを明確にして設定した。そのことで、右のグラフのようにチームを意識した感想が多く見られた。



個人のボール操作や動きだけでなく、チーム全体の攻め方も意識して、助け合って練習やゲームをすることができた。（態）

○　作戦例を提示して、チームの特徴に合った作戦を選ぶことができるようにしたことで、学習後の意識調査でも、作戦の成否についてよい評価をしていた。



［提示した作戦例］
- ・縦パス作戦（速攻）
- ・横パス作戦（パスをつないで攻める）
- ・ドリブル作戦（敵が近くにいない時、ドリブルで前進してパスにつなぐ）

自分のチームの特徴に合った作戦を立ててゲームをすることができた。（思）

このように、オールコート4対3のアウトナンバーゲームは攻撃側優位のゲームであるので、攻めやすく作戦が成功しやすい。作戦によって動きが高まることから、作戦の価値を感じ、自分たちで選んだり工夫したりして、実践しようとする姿が見られた。また、作戦例を提示したことも、効率的な話し合いにつながるとともに、作戦タイムへの意欲を高めた。

【　課題　】

○　右の写真のように、攻撃の際に後方で待っている子どもが見られた。作戦に応じたボールを持たないときの動きが十分に身に付いていないことによると考えられる。

【　改善の方法　】 Action

○　作戦例を提示するときに、作戦に応じた動きを考えさせ、ボールを持たないときの動きについて関連付けて考えさせる。作戦に基づいた位置どりと関連付けて提示することで、思考・判断と技能との関連も高まる。また、前時までのハーフコート3対2ゲームの際に、味方がボールを保持した時の位置どりを意識させ、その動きを身に付けさせておくことも大切である。

中学校第1学年　武道「柔道」

1　本単元で育む体育的学力【目指す子どもの姿】　**Plan-1**

技能

相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの攻防を展開することができる。

思考・判断

課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができる。

知識

柔道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解することができる。

態度

武道に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ることができる。

2　授業づくりの考え方　**ここがポイント！～体育的学力を育むために～**

教材化では、技ができる楽しさや喜びを味わい基本動作や基本となる技ができるようにするために、技や動きに類似した運動や技を限定した試合などを設定する。

投げ技の基本となる技を身に付けるために、雑巾サッカーを行う。雑巾を蹴る時に、膝を曲げずに太腿から足先を一直線に使い（**技能**）相手へパスを出す。足を振り上げたときに自分の体のバランスが崩れないことから、投げ技の形づくりと足さばきに発展することができる。柔道の特性を生かし（**知識**）、積極的に取り組みながら（**態度**）、基本となる技を身に付けることができる（**技能**）。

学習指導過程では、受け身を中心とした基礎学習を毎時間設定し、基本となる技のポイントを見付け、仲間と協力して練習する基本学習、それらの技能を生かす発展学習につなげる。

基礎学習では、受け身のポイントを提示（**具体的支援**）し、上手にできるためのコツを意識して学習できるようにする。ごく簡単な試合では、その場にあった判定基準を設定し、勝敗を競うのではなく基本となる技の出来栄えを競わせる（**知識**）（**思考・判断**）ことで、技能の高まりを実感し、**意欲**を高めることができる。基礎・基本学習で身に付いた技能や知識が、発展学習で生かされることで、さらに意欲が高まる。

振り返り活動では、個人の課題を追求しながら学習できるように、振り返りの時間を設定し、柔道ノートに本時の学習で気付いたことや次時の課題を記入させる。また、全体の場で交流させることで、気付いたコツや個人の課題を共有させる。

【　教材化　】

【足の使い方を学ぶ雑巾サッカー】　【支え釣り込み足（膝付・立位姿勢）】

基本学習（受の練習）

【支え釣り込み足（膝つき）】**基礎学習**で身に付けた横受け身を二人組で学習する。受は、腕全体で畳を強くたたく。

発展学習（基本となる投げ技）

【支え釣り込み足（立姿勢）】取は、雑巾サッカーで覚えた前さばきで、相手を投げる。引き手を絶対に離さない。

【　学習指導過程　】

時間	1 はじめ	2　3　4　5　6　7 なか①	8　9　10　11　12 なか②	13　14 まとめ
10 20 30 40	○オリエンテーション ・柔道の特性や礼法 ・柔道衣の扱い方 ・学習の流れと約束事 ・グループ編成 ・安全指導	**基礎学習**　支①　支② ○受け身（後ろ、横、前、前回り）　○基本動作 ○類似ゲーム **基本学習**　支② ○基本となる技を身に付ける。 ・固め技⇨抑え技（けさ固め、横四方固め、上四方固め） ・投げ技（支え釣り込み足、膝車小内刈り、大腰） （ごく簡単な試合の実施）	**発展学習**　支② ○基本となる技、固め技投げ技を用いた攻防。 ○安全に気を配るとともに礼に代表される伝統的な考え方を理解する。	○かける技を制限したごく簡単な試合 **振り返り活動** （個人目標） 支③
		振り返り活動（本時学習）　支③		

【　具体的支援　】

支①　**［教え合いを中心にしたペアやグループ学習］**

互いに助言し合いながら、受け身や基本の技、動作を正しく身に付けさせるために、単元を通してペアやグループ学習を設定する。

支②　**［技のポイントやコツの提示］**

実技の副読本やポイントやコツを示した写真や図を掲示し、参考にさせながら練習を行わせる。

支③　**［振り返り活動～自己評価活動～］**

個人の課題を追求しながら学習できるように、振り返りの時間を設定し、柔道ノートに本時の学習で気付いたことや次時の課題を記入させる。また、全体の場で発表させ、気付いたコツや個人の課題を共有させる。

3　学習の流れ（全14時間）　（★到達していない子への支援）　**Plan-2**

	運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の 技能	運動についての 知識・理解
学習活動に即した評価規準	①柔道の学習に積極的に取り組もうとしている。 ②相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとしている。 ③準備や後片づけ、記録や審判など、分担した役割を果たそうとしている。 ④禁じ技を用いないなど健康・安全に留意している。	①技を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けている。 ②課題に応じた練習方法を選んでいる。 ③仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見付けている。 ④学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめている。	①前回り受け身、横受け身、後ろ受け身をすることができる。 ②相手の動きに応じたすり足、歩み足、継ぎ足で体の移動をすることができる。 ③投げ技では、取と受が投げたり、受け身を取ったりすることができる。 ④固め技では、取と受が抑えたり、応じたりすることができる。	①柔道の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ②柔道の伝統的な考え方について、理解したことを言ったり、書き出したりしている。 ③技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ④自由練習や試合の仕方、簡単なルールについて具体例を挙げている。

時	学習内容・活動	教師の手だて	評価
はじめ（1）	1　オリエンテーション 学習の進め方を知り、学習の見通しをもつ。 ・柔道の歴史　・柔道の特性、礼法 ・柔道衣の扱い方　・個人目標の設定 ・学習の流れと約束事・グループ編成 ・安全についての指導	○学習の内容について絵や図で説明し、学習の見通しを持たせる。 ○体格差や体力差を考慮し、男女別、身長順のグループを編成する。 ★課題を見つけられない生徒へは、課題の例を提示する。	**1時** 関① 観察 ノート 知① ノート
なか①	1　柔道着の着方と帯の結び方を学ぶ。 帯結びリレー 2　受け身や類似のゲームを行う。 **【基礎】** ・後ろ受け身 ・横受け身 ・前回り受け身 ・足の使い方を学ぶ雑巾サッカー	○帯を結べない生徒が多いため、楽しみながらリレー形式で正しい帯の結び方を身に付けさせる。 支① ○資料を使って、技や受け身のポイントやコツを提示する。 支② ○興味・関心を持たせるために、類似の運動で実際の動きに近付けさせ、主運動の練習を行わせる。 雑巾サッカー→支え釣り込み足 ★動きのコツやよい動きを提示したり、個別に指導したりする。 支②	**2・3時** 関② 関④ 観察 ノート 知② **4・5時** 関③ 技① 観察

（2～7）	3　基本となる技の練習を行う。**【基礎】** ・固め技の練習 ・投げ技の練習 4　基本動作のごく簡単な試合を行う。**【基本】** （＊判定基準の内容は指導の実際第3時参照） 5　本時の学習を振り返り、自分の課題を確認し、次時に生かす。	○ごく簡単な試合では判定基準を設定し、勝敗を競うのではなく受け身や基本となる技の出来栄えを競わせる。 ○仲間と積極的に交流し、協力して活動させるためにペアやグループでゲームを行わせる。 **支①** ★個別に助言や賞賛を行う。 **支②** ○仲間からの助言をもとに自分の課題を確認させ、全体の中で交流したり、助言したりする。 **支③**	ノート 思① **6・7時** 関① 技② 観察 ノート 思②
なか②（8～12）	1　技や動きに類似したゲームを行う。**【基礎】** （立ち技の動き） 柔道相撲 2　固め技・投げ技の練習と試合を行う。 基本となる技の攻防が、できるようにするための活動を工夫する。 ①　・抑え技の練習**【基本】** ・抑え技だけのごく簡単な試合**【発展】** ②　・投げ技の練習**【基本】** ・投げ技だけのごく簡単な試合**【発展】** （＊判定基準の内容は指導の実際第11時参照） 4　本時の学習を振り返り、自分の課題を確認し、次時に生かす。	 頭タッチゲーム （頭をタッチ ↓ 寝技の動き） ○主運動に繋げる活動を設定する。 ○ルールを工夫した固め技・投げ技のごく簡単な試合を行わせる。 試合を行っていない生徒は、審判を行い、試合後助言させる。 **支①** ○ルールを確認させ、安全面に気を付けて、試合を行うことを確認させる。（＊試合は、指導の実際第11時参照） ○仲間からの助言をもとに自分の課題を確認させ、全体の中で交流させる。 **支③**	**8・9・10時** 思③ 技③ 技④ 観察 ノート 知③ **11・12時** 思④ 技③ 技④ 観察 知④
まとめ（13・14）	1　ごく簡単な試合のルールを確認する。 ①抑え技だけの試合を行う。**【発展】** ・試合が終わったら、技の成果と課題について話し合い、グループで共有する。 ②投げ技だけの試合を行う。**【発展】** ・試合が終わったら、技の成果と課題について話し合い、グループで共有する。 2　試合結果と感想を交流し、単元を通して互いの伸びを認め合う。	○安全面に気を付けて、ごく簡単な試合を行うことを確認させる。 『抑え技のごく簡単な試合』 背中合わせに座り、合図で振り向き寝技の攻防を行わせる。（30 秒間） 『投げ技のごく簡単な試合』 既習した技を用い、自由練習の延長として試合を行わせる。（1~2 分間） （＊判定基準は、指導の実際第11時参照） ○グループや全体で感想について話し合わせる。 **支③**	**13時** 関④ 観察 ノート 思④ **14時** 技④ 観 察 ノート 知④

4　指導の実際　【　**本時の結果**　】　第　3　時　　***Do***

本時のねらい

○練習や試合の場所などの自己や仲間の安全に留意することができるようにする。（態）
○武道は、単に試合の勝敗を目指すだけではなく、技能の習得などを通して礼法を身に付けるなど望ましい自己形成を重視するといった考え方があることを理解できるようにする。（知）

学　習　活　動	教師の手立て
1　礼法や受け身など、既習学習を想起して、本時学習の見通しをもった。**【基礎】** ○黙想や座礼を行った。 ○既習の受け身を行い、そのコツを確かめた。 ①仰向け姿勢から後ろ・横受け身 ②長座姿勢から後ろ・横受け身 ③中腰姿勢から後ろ・横受け身 二人で横受け身の練習 右の袖を持って回された時は、左手で受け身	○安全に留意して学習に取り組む構えをつくらせるために、黙想、座礼を礼儀正しい態度で行わせた。 受け身の手の着き方を示した図Ａ ○投げられた時に受け身を取る感覚を身につけさせるためにペアで練習を行わせ、体で覚えさせた。
2　新しい受け身や類似の運動を行った。 ○前回り受け身の練習を行った。**【基礎】** 班で前回り受け身のコツを確認し練習している様子	○前回り受け身のポイントを教科書と図Ａで確認させ、恐怖心を和らげるために片膝立ちから前回り受け身の練習を行わせた。
○足の使い方を学ぶための「雑巾サッカー」を行った。**【基礎】** 	○足先で畳の感触を感じながら、股関節から足の振り子運動を大きくして横からと後ろからとパスを出させた。
3　ごく簡単な試合を行った。 ○基本動作の出来栄えを競うごく簡単な試合を行った。　**【基本】**	○判定基準を提示し、勝敗を競うのではないということを伝えた。
4　本時学習を振り返り、感想を交流した。 ○本時の学習を振り返り、学習カードに記入した。 ○黙想、座礼	○具体的に振り返ることができるように、成果と課題の視点でまとめさせた。 ○落ち着いた雰囲気をつくり、礼儀正しい行動で行わせた。

【　成果　】

Check

○　前回り受け身の手のつき方を副読本や図、「柔道ノート」で確認させ、恐怖心を和らげるために、片膝立ちの状態から段階的に練習を行わせた。また、自分の課題をもたせるために、ペアで練習を行わせ、気付いたことを助言し合うように促した。

手のつき方の練習

安全な練習の仕方をつかみ、ペアでアドバイスをしたり教え合ったりしながら、互いの安全に留意して練習することができた。（態）

○　ごく簡単な試合では、立礼や姿勢、組み方の基本動作がきちんとできるようにするために、勝敗ではなく判定基準をもとに基本動作の出来栄えを競わせた。また、試合はグループで行わせ、試合を行っていない生徒が審判を行い、できた方の数が多い方が勝者とした。

［判定基準］
・立礼をきちんとしているか。
・柔道着を正しく着ているか。
・相手の前えりとそでをしっかりと持っているか。
・相手の力に応じて対応しているか。

判定基準に沿って互いに評価し合ったことで、勝敗に対する武道の考え方を理解することができた。（知）

【　課題　】

○　前回り受け身の練習では、横回りになっている生徒がいたり、反対の手で受け身を取ったり、どちらの手で受け身を取るとよいのか分からない生徒がいた。また、簡単な試合においても、力が入って相手を強く押したり、無理やり倒したりする姿が見られた。

【　改善の方法　】

Action

○　前回り受け身の練習の仕方を工夫する。

横から体が落ちる生徒には、回る方向を示して行わせる。①畳みにテープなどで矢印を書き、その上で受け身をさせる。②ペアやグループの者が、体を押して方向を示す。

受け身のたたく手を間違える生徒には、横受け身の反復練習を行って、前回り受け身を行う。受け身を取らない手は、帯の結び目を握らせる。

○　ごく簡単な試合の試合の仕方を工夫する。

受け身がきちんとできていない段階であり、ケガを起こすことも考えられるので、危険な行為について十分理解させる。勝敗にこだわらないように徹底するとともに、力に頼らず、柔らかい動きの中で試合を行わせることで、体さばきの上達にもつなげることができる。潔さも身に付き技能も高まる。（「精力善用・ 自他共栄」の精神）

【　本時の結果　】

第１１時

Do

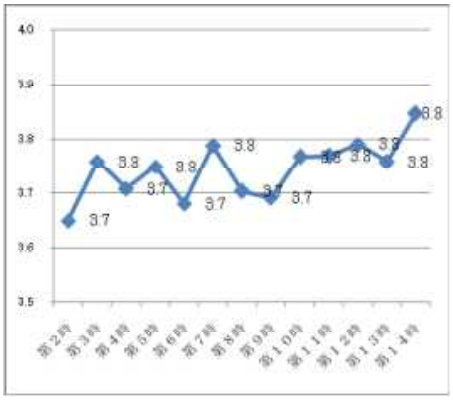
本時のねらい

○身に付けた技を用いて、抑えたり、投げたりすることができるようにする。（技）
○学習した安全上の留意点を練習場面に当てはめて、自己や仲間の課題に応じて、練習方法を工夫することができるようにする。（思）

学　習　活　動	教師の手立て
1　既習学習の想起や類似の運動を行い、本時学習の見通しをもった。**【基礎】** ○受け身の確認 ○柔道の動きに類似したゲーム ・柔道相撲（１勝負：15秒）	 柔道相撲 ○押し引きだけでなく崩しや体さばきにも気を付けるように助言した。
めあて 選択した技で「一本」を取れるように、練習を工夫して技ができるようになろう。	
2　抑え技の練習と抑え技だけの簡単な試合を行った。 ○抑え技の練習**【基本】** ○抑え技だけのごく簡単な試合**【発展】** 	○抑え技と投げ技から一つずつ選ばせ、グループごとに抑え技の練習や打ち込みを行わせた。 ○抑え技と投げ技の練習から各自課題をもたせ、課題解決のために、グループごとに実技の副読本や柔道ノートを参考にポイントの確認やアドバイスを行わせた。
3　投げ技の練習と投げ技だけの簡単な試合を行った。 ○投げ技の練習**【基本】** ○投げ技だけのごく簡単な試合**【発展】** 	○抑え技や投げ技だけのごく簡単な試合では、安全に行うことができるように、試合の行い方を確かめ判定基準を明確にした。 試合の行い方 ［抑え込みだけのごく簡単な試合］ ・抑え込んだ状態から受は技を返す。 ［投げ技だけのごく簡単な試合］ ・打ち込みを３回行ってから投げる。
4　本時学習を振り返り、感想を交流した。 ○本時の学習を振り返り、学習カードに記入した。	○学習プリントに本時の成果と課題をまとめさせ、発表させた。

【　成果　】　　**Check**

○　受け身などの基本動作を正しく身につけさせ、ゲームや試合において、互いに成果や課題を助言したり、話し合ったりすることができるようにするために、単元を通してペアやグループ学習を多く設定した。その結果、右のグラフのように、授業終了時に行う自己評価（4段階評価）において、「仲間と教え合いながら学習できた」の項目でクラス平均が高くなった。



練習やごく簡単な試合において、安全に留意して取り組むことができるとともに、課題をもって練習方法を工夫することができた。（思）

○　抑え技だけのごく簡単な試合や投げ技だけのごく簡単な試合で、それぞれに判定基準を設定したことで、課題も明確になり、積極的に取り組んだ。生徒は、「一本」を取るために技をきちんと習得しアドバイスされたことを生かして、「一本」が取れるようになった。以下が判定基準である。

抑え技だけのごく簡単な試合
- 「技有」; 10 秒間の抑え込みができた。
- 「一本」; 20 秒間の抑え込みができた。

投げ技だけのごく簡単な試合
- 手を離さない。　・声を出す「ヤァー」
- 残心を残す（投げた人が崩れない）

身に付けた技を用いて、抑えたり、投げたりしながらごく簡単な試合を行うことができた。（技）

【　課題　】

○　単元を通して、右の写真のように、練習を行う時は、実技の副読本などを提示して、ポイントを確認しながら、アドバイスを行うように指示した。しかし、生徒によっては、話し合う時の視点が明確ではないことや生徒の意見を引き出す場面が少ないため、言語活動が充実せず、動きの高まりが見られないこともあった。

【　改善の方法　】　　**Action**

○ ペアやグループの交流活動だけではなく、全体での交流活動を積極的に行い、その際、生徒の意見や課題を引き出し、発問をしながら課題を解決する手だてとする。

話し合いや教え合いなどの交流する活動では、話し合いや教え合い活動の視点を明確にすることや話し合い活動が進まないグループやペアへの言葉かけが必要である。また、生徒がもっと積極的に学習に取り組めるように教師が励ましの言葉や賞賛する言葉かけが大切であり、このことが言語活動の充実につながると考える。

中学校第2学年　陸上競技「ハードル走」

1　本単元で育む体育的学力【目指す子どもの姿】

Plan-1

技能

基本的な動きや効率のよい動きを身に付け、リズミカルな走りから滑らかにハードルを越すことができる。

思考・判断

課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができる。

知識

ハードル走の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解することができる。

態度

積極的に取り組むとともに、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができる。

2　授業づくりの考え方　**ここがポイント！　～体育的学力を育むために～**

教材化では、リズミカルな走りから滑らかにハードルを越す技能を身に付けるために、スタートから2台目までのフォームづくりの学習を設定して、課題に応じた運動の取り組み方を工夫し、ハードリング技術やインターバルの歩数などを意識的に練習させた後、段階的に5台ハードルへと高めていく。

台数が少ない練習で試技の回数を増やすことにより、ハードリングの**技能**を高めることができる。また、技能のポイントや一般的なつまずきの例が**理解**されていることで、教え合い活動がスムーズに行われ、課題に応じた取り組み方の工夫（**思考・判断**）や積極的に取り組む**態度**を関連して高めることができる。そのために、**具体的支援**（**支①②**）として、映像等を活用した技能ポイントの共有化（**知識**）を図ったり、教え合い活動の場を設定したりする。

学習指導過程では、基礎的技能の限定的な練習をする基礎学習を毎時間設定し、2台ハードルでフォームを中心に練習する基本学習から、5台ハードルの発展学習へと高めていく。

基礎学習では、モデル提示により技能のポイントや課題をつかませ、基礎的な練習を繰り返し行わせる。映像等でつまずきとモデルの動きを比較させることで、技能に関する**知識**を習得させる。その知識と**技能**を生かして、基本学習では、教え合いによるフォームチェックを中心とした課題解決学習を行い、伸びを実感させながら課題に応じた練習を行う発展学習につなげる。課題解決の過程が明確になることから、行い方を工夫する**思考・判断**や積極的な**態度**を育てることができる。

振り返り活動では、教え合いの視点である技能の評価規準を教師と生徒が共有し、技能の伸びと関連して、取り組み方の工夫や態度を自己評価させることで、学び方の育成も図る。

【　教材化　】

ウォーク・ジョグハードル

ウォーク・ジョギングをしながらハードルを越える。

基礎学習

２台ハードル

２台のハードルを走り越す練習をペアで見合いながら行う。

基本学習

５台ハードル

生徒相互による教え合い活動（スモールティーチャー活動）

発展学習

事前撮影 → 振り返り活動・伸びの実感 → 事後撮影

【　学習指導過程　】

時間	1	2	3	4	5	6	7	8
	はじめ	なか①			なか②			まとめ
10 20 30 40	○オリエンテーション ・特性、ねらい学習の進め方 ○試しの運動 ・タイム測定 ・事前撮影 ○目標設定	課題把握 ・モデル ・映像視聴	**支①** **基礎学習** ・振り上げ足練習 ・抜き足練習		**支②** ・ウォークハードル ・ジョグハードル　など			○ハードル記録会 ・50mハードル走 ・事後撮影
		基本学習 **支②** ○2台ハードル走 ・教え合い活動 ・1歩ハードル			**発展学習** **支②** ○5台ハードル走 ・教え合い　・タイム測定			**振り返り活動**
		振り返り活動（本時学習）					**支③**（単元全体）	

【　具体的支援　】

ビデオを視聴している様子

支①　［技能のポイントの提示による知識の共有化］

モデルの動きを映像等で提示し、技能のポイントを理解させる。その際、つまずきの動きと比較させたり、映像を止めながら具体的に説明したりすることで、技術の名称や行い方を明確に理解させ、教え合いや振り返りの視点とする。

支②　［ペア活動による教え合いの場の設定や練習方法の提示］

練習時において、視点を明確にした教え合い活動を随時取り入れられるようにペア活動を中心に学習を進める。また、技能が伸びた子を教え手（スモールティーチャー）として、その教え方を共有させる交流活動を設定したり、課題に応じた練習方法を提示したりする。

支③　［評価の視点を共有化した具体的な振り返り活動］

技能の伸びなどの達成感を味わわせるために、事前事後の映像撮影とその視聴を行い、感想を交流する。また、評価の視点を明確にし、生徒にも提示し共有化を図ることで、学びの成果やその過程を実感させるようにする。

3　学習の流れ（全8時間）　（★到達していない子への支援）　**Plan-2**

	運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の 技能	運動についての 知識・理解
学習活動に即した評価規準	①練習や記録挑戦に積極的に取り組もうとしている。 ②教え合いや記録計測など、仲間の学習を援助しようとしている。 ③分担した役割を果たそうとしている。 ④健康・安全に留意している。	①技術を身に付けるため運動の行い方のポイントを見付けている。 ②課題に応じた練習方法やコースを選んでいる。	①インターバルを3~5歩でリズミカルに走ることができる。 ②遠くから踏み切り勢いよくハードルを走り越すことができる。 ③抜き足の膝を折りたたんで横に寝かせて前に運ぶなどの動作でハードルを越すことができる。	①ハードル技術の名称や行い方について学習した具体例を挙げている。 ②ハードル走に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。

時	学習内容・活動	教師の手だて	評価
はじめ（1）	1　オリエンテーションを行う。 ○ハードル走の特性やねらい、学習の進め方などについて理解する。 特性や技術の名称、行い方、関連して高まる体力などを理解する。 2　試しの運動を行い、タイム測定や事前撮影により、自分の力を知る。 3　単元の目標を設定する。	○学習の進め方について、50m走の記録などの体力結果と関連して特性やねらいを説明する。 ○50mコースで計測し、事前撮影も含めて、単元後に比較することを伝え、学習の見通しをもたせる。	**1時** 関④ 観察 ノート 知② 観察 ノート
なか①（2～4）	1　技能のポイントを理解し、基礎的な技能の練習を行う。**【基礎】** ○モデルとなる動きやビデオを視聴して、動きのポイントや課題をつかむ。 ○基礎的な技能の練習を繰り返し行う。 ・振り上げ足練習 ・抜き足練習 ・ウォークハードル ・ジョグハードル　等 2　スタートから2台のハードルを走り越す練習を行う。**【基本】** ○個人の課題解決のための練習を行う。 課題解決の教え合い	支① ○つまずきの例を示範するなどして、一般的な課題の例を提示する。 ○技能のポイントと関連付けて、行い方や留意する点を伝える。 ★上手に動けていない子へは、個別に動きのポイントを示したり、モデルの動きを見せたりする。 ○課題解決のための練習方法を提示し、技能のポイントと関連付けてその有効性について説明する。	**2時** 思① 観察 ノート 知① ノート **3時** 思② ノート 技① 観察

	○ペアでの教え合い活動により、フォームチェックを行う。 振り上げ足がまっすぐ伸びて、抜き足も横にして抜けるようになってきたね。 後は、インターバルの再調整か 練習に積極的に取り組み、仲間の学習を援助しようとすることができる。 3　本時の学習を振り返り、技能の伸びや効果があった練習について交流する。	○フォームチェックの視点を提示し、教師も随時評価し、評価結果を伝える。 **支③** ★課題に応じた練習ができていない子やペアには、課題の確認をさせるとともに、練習方法について助言する。 ○効果的な練習方法や協力の様子について紹介し、賞賛する。 **支②**	**4時** 関② 技① 観察
なか②（5～7）	1　基礎的な技能の練習を繰り返し行う。 ・ウォークハードル　**【基礎】** ・ジョグハードル 2　2台ハードルや5台ハードルのコースで練習や記録測定を行う。 ○2台ハードルでフォームチェックや教え合い活動を行う。　**【基本】** ○5台ハードルでフォームチェックをしながらタイム測定を行う。　**【発展】** ５台ハードルで記録に挑戦する様子 リズミカルな走りから滑らかにハードルを越すことができる。 3　本時の学習を振り返り、技能の伸びや効果があった練習について交流する。	○技能のポイントを再確認する言葉がけを行う。 ことばかけの例（振り上げ足） ・足の裏を前に見せてける ・ハードルぎりぎりで ・かかとからつま先を垂直にして　など ○チェックの視点を再確認し、随時評価結果を伝える。 **支②** ○スタート前に自分の課題を言わせたり、記録の伸びを全体に伝えたりして、成果を認め合わせる。 **支③** ★フォームが乱れている子には、課題について助言したり、2台ハードル等で再度フォームチェックを行うことを指示したりする。 ○本時の成果を確認したり、伸びた生徒を紹介したりする。 **支③**	**5時** 関② 観察 ノート 技② **6時** 思① 観察 ノート 技③ 観察 **7時** 関② 観察 ノート 技①
まとめ（8）	1　基礎的な練習や2台ハードルで今までのフォームチェックを行う。 2　50m5台ハードル走の記録会を行い、互いの伸びを認め合う。 ○記録の測定を行う。 ○事後撮影を行う。 →後日、事前撮影と比較する。 3　単元全体を振り返り、記録の伸びとその経緯を交流により認め合う。	○フォームの再確認をして、よい動きのイメージをもたせて記録会に臨ませた。 ○記録が伸びた生徒については、その場で全体に紹介する。 ○単元を通してよく協力できていたペアを紹介し、賞賛する。 ○自分の伸びについてアンケートをとり、後日全体に紹介する。	**8時** 関① 観察 ノート 技③ 観察

4　指導の実際　【　**本時の結果**　】　第　2　時　***Do***

本時のねらい

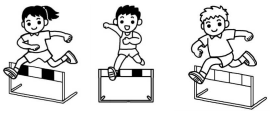
○ハードル走の技能のポイントや練習の仕方を理解することができるようにする。（知）

○自分の課題をつかみ、技術を身に付けるために、運動の行い方のポイントを見付けることができるようにする。（思）

学　習　活　動	教師の手立て
1　準備運動を行い、本時学習の見通しをもった。 ○前時の試しの運動を振り返り、ビデオを視聴して自分の課題をつかんだ。	○ビデオをもとに技能のポイントを確かめた。 ・遠くから踏み切り、近くに着地。 ・低く跳ぶ。 ・インターバルは、3～5歩。

めあて

ハードル走の技能のポイントをもとに課題をもって練習し、解決の方法を見付けよう。

2　基礎的な技能の練習を行った。**【基礎】** ・振り上げ足練習 振り上げ足のフォーム練習をウォークでつかむ 次は、ジョグで定着させよう ・抜き足練習 抜き足練習のポイントをみんなで共有	○技能のポイントと関係付けて、課題を意識させて練習を行わせた。 ○各自の力に合うように、3種類のインターバルに設定したコースを準備した。 ・6mコース ・6．5mコース ・7mコース 
3　スタートから2台のハードルを走り越す練習をした。**【基本】** ○自分に合ったインターバルを選び、2台ハードルの練習をした。 ・スタートから第1ハードルまで ・踏切位置の練習 ・抜き足の練習 ・インターバルの走り方 ○ペアでの教え合い活動により、フォームチェックを行った。	○教え合いの視点を提示し、教師も随時評価した。 ・第1ハードルの踏切が同じ足。 ・遠くからの踏切。 ・低く跳んで、前傾する。 ・抜き足は横から。 教え合いは、見る視点と見取る場所がポイント よいフォームとアドバイスはペア以外に広げる。
4　本時の学習を振り返り、感想を交流した。	○課題の確認と解決の見通しについて尋ね、次時の予告をした。

【　成果　】

○　モデルの動きを映像等で提示しつまずきの動きと比較させたり、映像を止めながら技能ポイントを具体的に説明したりした。

よいフォームをコマ送りで見ながらポイントをつかみ、練習の場面で意識しよう。

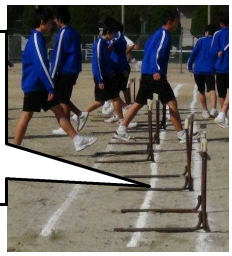
技術の名称や行い方を明確に理解し、ハードル走の技能のポイントや練習の仕方を理解することができた。（知）

○　各自の能力に合うようにインターバルを3種類に設定したコースを準備して、互いのフォームをチェックし多様な練習の場を工夫できるようにした。

３種類のコース設定

・６ｍコース
・６．５ｍコース
・７ｍコース

自分に合ったコースを選び、課題をチェックしている。



○教え合いの視点の提示

教え合いでは、見る視点と見取る場所がポイント

踏み切りは、この位置からがいいと思うよ。

自分の課題をつかみ、技術を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けることができた。（思）

このように、技能のポイントや練習の仕方を理解して練習に取り組ませたことで、課題をつかみ、技能を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けることにつながった。

【　課題　】

○　基礎練習によって、リズミカルな走りをつかむことができたが、滑らかな走りについてもさらにスキルアップする必要がある。

振り上げ足の課題練習

抜き足の課題練習

【　改善の方法　】

Action

○　学習過程において、20mのタイムを測定し、スタートからのスピードを生かしてハードリングをする練習の場を設定する。

4　指導の実際　【　**本時の結果**　】　第　5　時　　***Do***

本時のねらい

○生徒相互による教え合い活動を通して、仲間の学習を援助することができるようにする。（態）

○記録の伸びにつながるように、抜き足の膝を横に寝かせて前に運ぶなどの動作で滑らかにハードルを越すことができるようにする。（技）

学　習　活　動	教師の手立て
1　準備運動を行い、本時学習の見通しをもった。 ・ウォークハードル ・ジョグハードル 基礎学習でウォーミングアップ	○既習の学習をもとに以下の技能ポイントに気を付けさせた。 ・抜き足の膝を横に寝かせて前に運ぶ ・足を前後に開き、低く飛ぶ。 ・遠くから踏み切りハードルの近くに着地する。 ・インターバルは3～5歩にする。
めあて 抜き足の動作を意識して、互いに協力して練習に取り組み自己ベストにチャレンジしよう。	
2　基礎的な技能の練習を行った。**【基礎】** ・振り上げ足練習　・抜き足練習**【基本】** ・スタートから2台までの練習 ・踏み切りと着地、フォーム、インターバルのチェック 3　50mハードル走の練習と記録測定を行った。**【発展】** ・タイム測定　・フォームチェック ・記録表記入 スターターやフォームチェックなどの仲間との協力 4　本時学習をまとめた。	○生徒相互の教え合い活動において、相手の記録が向上した場合は、教えた側の生徒にも得点を与え賞賛した。 ○技能ポイントを視点にしてフォームをチェックした。 ○自分の最初のタイムと比較させて技能の伸びを実感させた。 ○タイムを用紙に記入し、50m走とのタイム差で評価を行った。 50m走とのタイムを意識しながら ○めあてに対して目標が達成できたか振り返らせた。 ○次時は事後撮影をすることを知らせた。

【　成果　】 **Check**

○　生徒相互による教え合い活動を通して、技能の行い方などの学習課題の解決に向けて、仲間に助言するように仕組んだ。

積極的に５０ｍハードルを練習する様子

気付いたことをポイントに沿って伝え合う

教え合い活動を通して、課題解決を図りながら、仲間の学習を援助することができた。（態）

○　基礎学習を毎時間設定し、2台ハードルでフォームを中心に練習する基本学習から、5台ハードルの発展学習を行った。評価の視点を明確にし、生徒にも提示して共有化を図った。

リズミカルな走りだったよ。記録の伸びもすごいね。

アドバイスで自身がもてたよ。

記録の伸びを一緒に喜ぶ様子

滑らかなハードリングへ変化

50mハードル走では、フォームの改善により、ほとんどの生徒が3～5歩でリズミカルにハードリングをすることができ、前傾姿勢で滑らかに跳ぶことができた。（技）

明確な目標値

A；50ｍ走のタイム＋1．0秒以内
B；50ｍ走のタイム＋1．1～1．5秒以内
C；50ｍ走のタイム＋1．6～2．0秒以内

記録の高まり

模範的な技能の内容

・インターバルを3~5歩でリズミカルに走る。
・遠くから踏み切り勢いよくハードルを走り超すことができる。
・抜き足の膝を折りたたんで横に寝かせて前に運ぶことができる。

質の高まり

このように教え合い活動を通して目標をもった練習をすることで、リズミカルに走り、遠くから踏み切ったり抜き足の膝を横に寝かせて前に運んだりする動作で滑らかにハードルを越すことができるようになったので記録の伸びにつながった。

【　課題　】

○　教え合い活動において、技能の評価の視点を明確にしたことで、ほとんどの生徒に記録の伸びがみられたが、フォームの改善など、さらに課題解決の機会が必要である。

遠くから踏み切る視点などをペアで再確認

【　改善の方法　】 **Action**

○　ウォークハードル　、ジョグハードル、2台ハードルのコースで練習するなどの場の設定に加えて個別指導の練習の場や全体指導の時間設定を指導過程の中に加える。

中学校第3学年　体つくり運動
「体ほぐしの運動」「体力を高める運動」

1　本単元で育む体育的学力【目指す子どもの姿】　**Plan-1**

体力を高める運動　**体ほぐしの運動**

運動

体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立てて取り組むことができる。

思考・判断

自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができる。

知識

運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解することができる。

態度

運動に自主的に取り組むとともに、体力の違いに配慮しようとすること、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができる。

2　授業づくりの考え方　**ここがポイント！　～体育的学力を育むために～**

教材化では、運動の計画を立てて自主的に取り組むことができるようにするために、運動を継続する意義などの理解と実生活や体育理論とを関連させ、自己の課題に応じた運動の取り組み方や、ねらいや体力に応じた計画を実践できる場を設定する。

ねらいを明確にするために実生活や体育理論（**知識**）の既習内容と関連できるような学習の場を設定する。また、ねらいや体力に応じた計画を実践することができるように、運動の行い方を確認し、ねらいの設定と計画（健康の保持増進・体力の向上）、実践（**運動**）と修正（**思考・判断**）する場を設定する。

学習指導過程では、自己の体力や健康の状態を把握させ、ねらいに沿った計画・実行・評価・修正の流れで学習が進められるように単元全体を構成する。

体ほぐしの運動では、ねらいを確かめながら行う運動から、**運動**を組み合わせて**気付き**、**調整**、**交流**といったねらいに迫ることができるようにする。体力を高める運動では、運動の行い方を確認させ、計画・修正・実践する時間と場を設定することで、**意欲**を高めながら自主的に取り組み、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫（**思考・判断**）することができるようにする。

振り返り活動では、チェックシートや活用カードなどを使って、計画や実践を評価させたり、自主的な取り組みや理解したことを生かした工夫のよさなどについても自己評価させ、伸びを実感させるようにする。

【　教材化　】

体ほぐしの運動

運動の提示

ペアでのストレッチ

・用具を用いた運動　・リズム運動

・ストレッチング　など

運動の提示 ⇒ 運動の工夫 ⇒ 運動の組合せ

体力を高める運動

運動の行い方の確認

運動実践

・健康の保持増進のための運動と計画

・体力の向上のための運動と計画

ねらい計画 ⇒ 運動実践 計画修正 ⇒ 発表 交流

【　学習指導過程　】

時間	1 はじめ	2	3	4	5	6	7 まとめ
		なか					
10	○オリエンテーション ・ねらいや行い方の確認 ○運動の意義の理解 ○自己の体力等の分析	体ほぐしの運動 支②					○運動計画の発表 ・互いの運動計画の交流
		ねらいを確かめながら行う運動 ⇒ 運動の組み合わせ					
20		支① 体力を高める運動 支②					
30		運動の行い方の確認 ⇒	ねらいの設定と計画 ・健康の保持増進 ・体力の向上 ⇒		運動計画の実践と修正（発表の準備）		振り返り活動
40		振り返り活動（本時学習）				支③	（単元全体）

【　具体的支援　】

支①　［自分に合った計画を立てるための情報の提供］

ねらいをもって自己に合った運動計画を設定することができるように、自己の体力や生活習慣の現状を確認させたり、運動の例示をプリントで提示したりすることで計画や修正に活用できる。

また、運動を継続する意義や体の構造、運動の原則などを理解させるために、活動後の心拍数を測定したり、心と体の状態を符箋用紙に記入して掲示したりする。

運動の例示を参考にした計画

支②　［計画を広げるための交流活動］

体を動かす楽しさや心地よさを味わいながら交流活動を行うことで、運動に自主的に取り組み、体力の違いに配慮しようとすることなどの視点の共有につながる。

計画の交流

支③　［カード等を活用した成果の振り返り活動］

「もっと回数を増やせば心拍数が上がって、運動の効果があがるかも？」「何回くらい増やそうか？」「もっと適した運動はあるかな？」など、学習の成果を振り返らせることで、自己の目標や課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。

プリントを使った振り返り活動

3　学習の流れ（全7時間）（★到達していない子への支援）　**Plan-2**

	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動についての知識・理解
学習活動に即した評価規準	①体つくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 ②体力の違いに配慮しようとしている。 ③自己の責任を果たそうとしている。 ④互いに助け合い教え合おうとしている。 ⑤健康･安全を確保している。	①体ほぐしのねらいを踏まえて、自己の課題に応じた活動を選んでいる。 ②ねらいや体力の程度に応じて強度、時間、回数、頻度を設定している。 ③自己の責任を果たす場面で、ねらいに応じた活動の仕方を見付けている。 ④仲間と学習する場面で、体力の違いに配慮した補助の仕方などを見付けている。 ⑤実生活で継続しやすい運動例を選んでいる。	①運動を継続する意義について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ②運動を安全に行う上で必要となる体の構造について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ③運動の原則があることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。

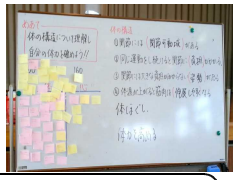
時	学習内容･活動	教師の手だて	評価
はじめ（1）	1　オリエンテーション 学習の進め方を知り、学習の見通しをもつ。 ○ねらいや行い方を確かめ、心と体は互いに影響し変化することに気付く。 2　生涯にわたって継続する運動の意義について理解する。 3　自己の健康、体力、生活習慣の分析をする。	○学習の進め方について、これまでの学習をもとに説明する。 ○体育理論で学習した内容を生かして、運動の意義について自己の体力や生活習慣について説明する。 支① ★わかりやすいことばを例示する。	**1時** 関① 観察 ノート 知① 観察 ノート
	1　ねらいや行い方を確かめながら、体ほぐしの運動を行う。 ゆったりとした音楽に合わせたストレッチ 2　ねらいに応じた運動の行い方を確かめながら、体力を高める運動を行う。 運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解する。 3　本時学習を振り返る。	○自己の体の状態に気づくことができるように、音楽を活用して開放的な雰囲気をつくり優しい言葉をかける。 ○チェックシートや符箋紙に学習内容や心と体の状態を記入させ、確認したり課題に気付かせたりする。 支① 気付いた内容の交流	**2時** 思① 観察 ノート 知② 観察 ノート

なか（2～6）	1　体の調子を整えることや仲間と交流することなど、ねらいをもって体ほぐしの運動を行う。 2　自己のねらいを設定し、試しの運動を行いながら運動の計画を立てる。 ・健康の保持増進を図るための運動 ・体力の向上を図るための運動 自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫する。 3　本時学習を振り返る。	○活動後の心拍数を測定し、自分に合ってるか、どの程度の回数を反復するか資料をもとに確認させる。 支① 運動後の脈拍測定 仲間と協力し、安全に配慮して運動を行っている様子	**3時** 思② 観察 ノート 知③ ノート **4時** 関⑤ 観察 ノート
	1　ねらいをもって体ほぐしの運動を組み合わせて行う。 2　運動の計画を実践し、ねらいに応じて計画を修正する。 ・健康の保持増進を図るための運動計画 ・体力の向上を図るための運動計画 体力の違いに配慮して、自己の責任を果たしながら自主的に取り組む。 互いに相談しながら計画を立てる。 3　本時学習を振り返る。	○資料やカードをもとに計画を振り返る場を設定し、工夫する点をアドバイスする。 支②　支③ 掛け声を出して、タイミングを合わせよう。リズムに合わせて、楽しく！ ○計画を見直す視点を示す。 ・偏りがないか ・ねらいに合った運動を選んでいるか ・自己に適した強度・時間、回数、頻度を設定しているか ★具体的な動き方や補助の仕方を提示しておく。	**5時** 関③ 観察 ノート 思③ 観察 **6時** 関② 観察 ノート 思④ 観察 ノート
まとめ（7）	1　グループごとに、自分たちの運動計画を確かめる。 2　各グループの運動計画を発表し合い、意見を交換する。 ○健康の保持増進を図るための運動や体力の向上を図るための運動など、ねらいに応じた計画を参考にする。 3　単元を振り返って、ねらいをもとに運動の実践についてまとめる。	○各グループのねらいを確認させる。 ○活発な意見交流ができるように、交流会の手順を明確にする。 生活に生かすための記録　支② ○実生活で継続しやすい運動例を選んでいるか、確認する。	**7時** 関④ 観察 思⑤ 観察 ノート

4　指導の実際　【　**本時の結果**　】　第　2　時　***Do***

本時のねらい

○関節の可動範囲や筋肉の働きなど体の構造について理解することができるようにする。（知）
○自己の体力を知り、自分に合った運動を選ぶことができるようにする。（思）

学　習　活　動	教師の手立て
1　体ほぐしの運動を行うとともに、本時学習の見通しをもった。 ○心と体は互いに影響し変化することに気付き，ねらいや行い方を確かめながら，体ほぐしの運動を行った。 ○気付いたことなどの感想を交流した。 ○本時学習のめあてを確かめた。	 タイミングを合わせる運動 ○各種の体ほぐしの運動を紹介した。 ○色分けした付箋に気付いたことを書かせ紹介させた。  ・ピンク；体の気付き ・黄色；心の気付き
めあて 体の構造について理解し、自分に合った運動を選択しよう。	
2　体の構造について知った。 ○運動を安全に行う上で必要となる体の構造について理解した。 ・関節には可動範囲がある。 ・同じ運動をしすぎると関節に負担がかかる。 ・関節に大きな負荷がかからない姿勢がある。 ・体温が上がると筋肉は伸展しやすくなる。	○体の構造について、板書や学習ノートを使って説明した。 ○いくつかの運動例を紹介し、実際に行ってみた感想を取り上げながら、それぞれのねらいについて説明した。
3　体力を高める運動を行った。 ○1･2年生で学習した，ねらいに応じた運動の行い方を確認しながら，体力を高める運動を行った。 ・体の柔らかさを高める運動 ・巧みな動きを高める運動 ・力強い動きを高める運動 ・動きを持続する能力を高める運動	 ジャンプってこんなにきつかったかな これなら、いろんな場所で安全に運動できるかな
4　本時学習をまとめた。 運動の意義について再確認している様子 一週間のうちどれくらい運動してるかな？ いつ運動できそうかな？	○学習シートを使って、学習の成果を振り返らせた。 体の状態に応じて，力を抜く，筋肉を伸ばすことは心地よかったですか　4 3 2 1 体の構造について理解することができましたか　4 3 2 1 積極的に運動を行うことができましたか　4 3 2 1

【　成果　】 **Check**

○　自分や仲間の心と体の変化に気付くことができるように、多くの運動を提示した。また、そのもととなる知識（運動の意義や体の構造、運動の原則）について、資料や例示プリントにして情報を提示した。

自分の心と体に気づく

わかったことを記録に残す

運動を継続する意義や運動を安全に行う上で必要となる体の構造、運動の原則ついて、理解したことを言ったり書き出したりすることができた。（知）

○運動の例示をもとに、以下のような視点に沿って運動を行わせた。

・筋肉や関節の体のどの部位を解緊しているのか意識する。
可動範囲を徐々に広げたり，負荷の少ない動的な運動から始める。
・ゆっくりから素早く，小さいから大きく，弱いから強い，易しいから難しい動きへと運動を発展する。
・無理のない運動の強度と反復回数を選んで行う。
・心拍数や疲労感などを手がかりにして，無理のない運動の強度と時間を選んで行う。

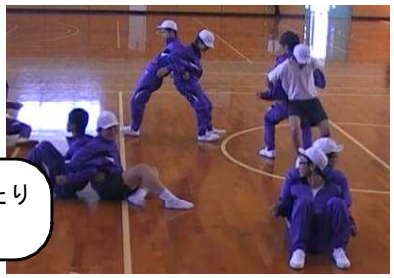
可動範囲を徐々に広げる

運動のねらいを確認しながら、自己の体力を知り、自分に合った運動を選ぶことができた。（思）

このように運動を継続する意義や体の構造、運動の原則ついて、理解したこで、自分に合った運動コース選ぶことができた。

【　課題　】

○　体ほぐしの運動において、体の気付きを書き出した生徒の割合が高く、心の気付きを感じ取ったり書き出したりする生徒の割合が低かった。



仲間と交流することで互いに協力したり助け合ったりして運動している様子

【　改善の方法　】 **Action**

○　心と体は互いに影響し変化することについて、理論学習の中で明確に示し、毎時間の運動の中で生徒が意識化できるような言葉がけを行う。

○　音楽を有効に活用して、心が弾むような運動や緊張を解いて脱力できる運動などができるよう雰囲気をつくる。

4　指導の実際　【　**本時の結果**　】　第　5　時　***Do***

本時のねらい

○仲間と合意した役割に対して、責任をもって自主的に取り組むことができるようにする。（態）
○自己の責任を果たす場面で、ねらいに応じた活動の仕方を見付けることができるようにする。（思）

学　習　活　動	教師の手立て
1　体ほぐしの運動を行うとともに、本時学習の見通しをもった。 ・リズムに乗って心が弾むような運動 ・ペアでストレッチングなど、緊張を解いた脱力運動 ・仲間と動きを合わせたり，対応したりする運動 など	○互いの心の変化に気付かせたり，仲間の動きをよく確認させたりして，仲間に課題を伝え合いながら取り組ませる。

めあて

仲間と協力して自己の課題に応じた運動の計画を見直そう。

2　体力を高める運動を行った。 ○健康の保持増進を図るための運動と体力向上を図るための運動を実践し，互いの運動計画を修正し合った。 ・健康の保持増進を図るための運動コース ［体ほぐしの運動3＋体力を高める運動3］ ・体力向上を図るための運動コース ［体ほぐしの運動2＋体力を高める運動4］ 運動計画の確認 ⇩ いろいろな運動を行い、計画を見直す 	○修正のための視点を提示した。 ①だれのためか。何のためか。 ②どのような運動を用いるか。 ③どの程度の運動強度，時間，回数で行うか。 視点に沿った修正の例 フラフープをスピーディーに回転させ、輪の中を何回くぐることができるか。 ・計画；脈拍を基準にして設定する。 ［体力向上は130～140／分］ ［健康増進は120～130／分］ ・実行：デジタルタイマーで脈拍を計測しながら実施する。 ・評価：自己評価，他者評価する。 ・修正：運動プログラムを他の人に実施してもらい，修正を加える。
3　本時学習をまとめた。 ○仲間からの助言を参考に，修正した運動計画を学習ノートに整理した。 課題を見出す 	○視点に沿った修正ができているかを確認し、グループごとに助言した。

【　成果　】

Check

○　体力の違いに配慮しながら計画の修正ができるように、修正の視点を提示して、互いの運動計画を見合う交流活動を位置付けた。

体力の違いに配慮し、仲間を信頼して運動に取り組んだり補助したりしている様子

仲間と合意した役割に対して、責任をもって自主的に取り組むことができた。（態）

○　カード等を活用して、計画の見直しを行う場を設定したことで、「もっと回数を増やせば心拍数が上がって、運動の効果があがるかも？」「何回くらい増やそうか？」「もっと適した運動はあるかな？」などの学習の成果を振り返る姿が見られた。

運動実践と情報交流

自己の責任を果たす場面において、ねらいに応じた活動の仕方を見付けることができ、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができた。（思）

このように、ねらいをもって運動を行わせ、交流活動や計画を見直す場を設けたことは、運動の実践や計画の修正に自主的に取り組みながら、ねらいに応じて計画を修正するなど、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することにつながった。

【　課題　】

○　交流活動において、実生活で継続しやすい運動例を選んでいるかという視点で、意見交流を深めることができなかった。

【　改善の方法　】

Action

○　単元前半で、「 1 週間の中で運動をいつ行うことができるか」について、運動可能時間をまとめた。このシートを活用して、実生活での継続という視点で交流させる。

体力（運動・健康）アッププログラム

～ねらいに応じた運動の計画を立てよう～

1　いつ行うことができるか考えよう

１日１回　合計３０分程度　１週間に１度は１時間以上をめやすに

学校生活（保健体育の授業，休み時間，部活動，登下校）

家庭生活

	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
月																				
火																				
水																				
木																				
金																				
土																				
日																				

授業で活用した
計画を立てるもととなるシート

高等学校第1学年　体育理論
「スポーツの歴史、文化的特性や現代スポーツの特徴」

1　本単元で育む体育的学力【目指す子どもの姿】　**Plan-1**

知識

スポーツの歴史、文化的特性や現代スポーツの特徴について、理解できる。

意見交換

発表場面

思考・判断

スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について、学習した知識を活用したり応用したりすることができる。

態度

スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について、課題を解決するための活動などを通して、学習に自主的に取り組むことができる。

2　授業づくりの考え方　**ここがポイント！～体育的学力を育むために～**

発問や活動では、興味･関心を引き出したり発想を広げたり結論を考えさせたりする発問を行い、積極的な意見交換や分析等の思考を深める活動を仕組む。

発問では、生徒にとって分かりやすい内容から思考を膨らませる内容に発展させながら、生徒の意欲を高め思考を働かせる。また、活動では、積極的な意見交換や分析等が行える活動を仕組み、生徒の思考を深め、理解させていく。**具体的支援**として、身近な話題などを題材に発問することで興味･関心を引き出し、キーワードを提示しながらさらに発問を発展させ、ブレインストーミングによる意見交換･分類する活動やディスカッションなどを仕組むことで、**関心･意欲**や**思考･判断**が高まり、結果として**知識**の習得も図ることができる。このように、**発問や活動**を工夫することで、**思考･判断**や**態度**を育み確実な**知識**の習得を図る。

学習指導過程では、興味･関心を引き出す発問を導入部分で行い、展開部分で思考を促す発問や思考を広げたり深めたりする活動を仕組み、振り返り活動でまとめる。

導入部分の発問では、積極的な発言を促すこともねらう。また発展部分では、段階的な発問構成と活動を仕組むことで思考を深めることをねらう。さらに振り返り活動で学習したことを再確認させ、確かな**知識**の定着をねらう。このように学習指導過程を工夫することで**知識、思考･判断、態度**を育むことができる。

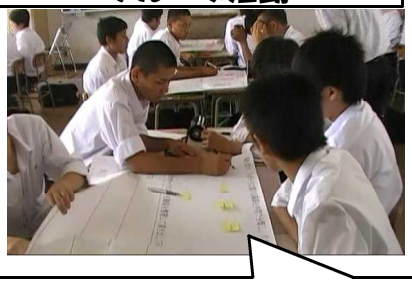
振り返り活動では、ワークシートの工夫や発表などにより、確実な知識の習得を図るとともに、運動やスポーツへの関心を高め、将来のスポーツへのかかわり方を身に付けさせる。

【発問と活動】

ワークシートと発問

ワークシートを工夫し、発問や活動と合わせて活用することで、知識、思考･判断を身に付けさせる。

グループ活動



ブレインストーミングで出された意見を分類（思考・判断や態度を育む活動）

【　学習指導過程　】

	1	2	3	4	5	6
時間	スポーツの歴史的発展と変容	スポーツの技術、戦術、ルールの変化	オリンピックムーブメントとドーピング		スポーツの経済的効果とスポーツ産業	
10 20 30 40	○中学校の学習の復習 ○スポーツの発祥と変遷 ○我が国発祥のスポーツ 【活動】 ﾜｰｸｼｰﾄ記入、ﾌﾞﾚｲﾝｽﾄｰﾐﾝｸﾞ	○スポーツの技術や戦術・ルールと用具や用品・施設等の関係 ○テレビやインターネットなどメディアの影響 【活動】 ﾜｰｸｼｰﾄ記入、ﾃﾞｨｽｶｯｼｮﾝ	○国際親善や世界平和に貢献するオリンピックムーブメント （ﾊﾟﾜｰﾎﾟｲﾝﾄを活用） 【活動】 ﾜｰｸｼｰﾄ記入	○フェアプレイの精神に反し、スポーツの文化的価値を失わせるドーピング 【活動】 ﾜｰｸｼｰﾄ記入、ﾃﾞｨｽｶｯｼｮﾝ	○スポーツに関連したの職業 ○スポーツ産業の発展 【活動】 ﾜｰｸｼｰﾄ記入、ﾌﾞﾚｲﾝｽﾄｰﾐﾝｸ、発表	○スポーツの経済的な波及効果 【活動】 ﾜｰｸｼｰﾄ記入、ﾃﾞｨｽｶｯｼｮﾝ

【　具体的支援　】

支①　［キーワードの提示や教材の工夫］

指導内容の確実な習得と生徒の学習を促進するために、キーワードを提示し、思考を深める教材やワークシートを準備する。

キーワードやスポーツの歴史を提示

支②　［思考や合意形成を促す発問やグループ活動］

生徒の知識に応じた段階的な発問計画や仲間と思考を広げる意見交換、分類活動などを仕組む。

支③　［振り返り活動～学習のまとめ～］

知識の定着を図るため、学習したことをまとめる振り返りの時間を設け、ワークシートに記入させる。

振り返り活動

3　学習の流れ（全6時間）（★到達していない子への支援）　**Plan-2**

	関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
学習活動に即した評価規準	①スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について、ブレインストーミングなど意見交換の場で自分の考えを述べている。 ②スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について、発表の場で自分の考えを発表している。 ③グループ活動において、仲間と協力し、自主的に学習に取り組もうとしている。	①スポーツの歴史、文化的特徴や現代のスポーツの特徴についての発問に対して、自分の考えを説明している。 ②グループ活動において、必要な情報を比較したり、分析したりしている。 ③学習したことについて、まとめた自分の考えを説明している。	①スポーツの歴史的発展と変容について、言ったりワークシートに書き出したりしている。 ②スポーツの技術や戦術・ルールの変容について、言ったりワークシートに書き出したりしている。 ③オリンピックムーブメントとドーピングについて、言ったりワークシートに書き出したりしている。 ④スポーツの経済的効果とスポーツ産業について、言ったりワークシートに書き出したりしている。

時	学習内容・活動	教師の手だて	評価
1	1　単元の進め方を知る。 2　本時の学習内容を知る。 スポーツは人類の歴史とともに始まりその理念が時代に応じて変容してきていること、また、我が国から世界に普及し発展しているスポーツがあること。 3　スポーツの歴史的発展と変容について、理解する。 4　我が国から世界に普及・発展したスポーツについて考える。 ○ブレインストーミングを行い、グループで出された意見をまとめ発表する。 5　学習を振り返る。	○歴史的発展や変容を理解させるために、キーワードや写真、資料を提示する。 支① ○意欲や関心を高めるために、グループ学習を取り入れる。 支② ★意見を出せない生徒へヒントを与える。	**1時** 関① 観察 知① シート
2	1　本時の学習内容を知る。 スポーツの技術や戦術・ルールは、用具や用品・施設などの改良によって変わり続けていること、特に現代では、テレビやインターネットなどのメディアの発達などによっても影響を受けていること。 2　技術やルールなどの変化を考える。 ○グループでどんな競技でどのように技術等が変化したか意見を出し合い、その理由についてディスカッションする。 ○グループで意見をまとめ、発表する。 3　学習を振り返る。 支③	○思考を促し広げる発問をする。 ○ルール等が変化した理由について話し合い活動を仕組む。 支② ★意見が出ていないグループに対し、問いかけたり指導したりする。	**2時** 思① 観察 知② ノート

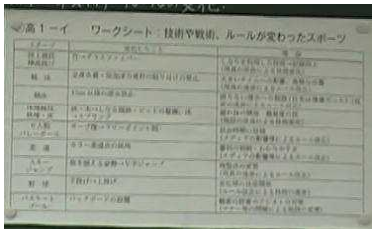
3	1　本時の学習内容を知る。 現代スポーツは、国際親善や世界平和に大きな役割を果たしており、その代表的なものにオリンピックムーブメントがあること。 2　オリンピックムーブメントについて知る。 ○パワーポイントを見て、オリンピックがどのように変遷してきたかを考える。 ○オリンピックが国際親善や世界平和に果たす役割を考える。 3　学習を振り返る。	○オリンピックの変遷について、パワーポイントを使って、視覚的にとえさせ、理解させる。 支① ○ワークシートを活用して、スポーツが果たす役割をまとめさせる。 支② ★ワークシートに記入できていない生徒に助言する。	**3 時** 知③ ノート 思③ 観察
4	1　本時の学習内容を知る。 ドーピングは、フェアプレイの精神に反するなど、能力の限界に挑戦するスポーツの文化的価値を失わせること。 2　ドーピングについて考える。 ○グループで、なぜ選手はドーピングをするのか意見交換する。 支② 3　ドーピングはなぜ禁止されているかを考える。 ○グループでディスカッションする。 支② 4　学習を振り返る。	○科目保健と関連させ、薬物乱用にあたることを誘導する。（発問） ○オリンピックにおけるドーピングによるメダル剥奪の事例を紹介する。 ○スポーツのフェアプレイ精神に視点をあて、考えさせる。（発問） ★意見を出せない生徒へヒントを与える。	**4 時** 思② ノート 関② 観察
5	1　本時の学習内容を知る。 スポーツの発展は、スポーツ用品、スポーツに関する情報やサービス、スポーツ施設などのスポーツ産業を発達させたこと。 2　スポーツに関する産業や職業について考える。 ○ブレインストーミングを行い、スポーツ産業や職業についてグループで出された意見を分類したりまとめたりする。 3　学習を振り返る。	○スポーツ市場の状況をグラフで示し、動機付けする。 支① ○活動や思考を促す発問をする。 ○職業を「する、みる、支える」のキーワードから分類させる。 支② ★ワークシートをもとに整理させる。 支③	**5 時** 思② 観察 ノート
6	1　本時の学習内容を知る。 スポーツ産業は、経済活動に大きな影響を及ぼしていること。 2　スポーツ産業が、経済活動に与えている影響について考える。 ○メディア等の情報やスポーツイベントを題材に、スポーツ産業が経済に与える影響をグループでディスカッションする。 3　学習のまとめ	○前時の学習したスポーツ産業の発達を振り返らせる。 支① ○グループでの意見が出やすくなるように発問を工夫する。 支② ★意見が出ていないグループに対し、具体例を示し、活動を促す。	**6 時** 関③ 観察 知④ ノート

4　指導の実際　【　**本時の結果**　】　第　2　時　***Do***

本時のねらい

○スポーツの技術や戦術・ルールの変化について、自分の考えを説明できるようにする。（思）

○スポーツの技術や戦術・ルールは、用具や用品・施設などの改良によって変わり続けていること、特に現代では、テレビやインターネットなどのメディアの発達などによっても影響を受けていることを理解できるようにする。（知）

学　習　活　動	教師の手立て
1　前時の学習（スポーツの歴史的発展と変容）を復習した。 2　中学での学習（技術、戦術、作戦）を確認した。 3　変化したスポーツを考え、ワークシートに記入した。 4　グループディスカッションで、技術や戦術・ルールが変化した要因について意見を出しワークシートにまとめた。 5　最近のルール改正の特徴はどんなことかを考え、ワークシートに記入した。  6　グループディスカッションを行い、用具・用品の改良やメディアの発達がスポーツに及ぼす影響について考え、ワークシートにまとめた。 7　グループでまとめた内容を発表した。 8　本時学習を振り返った。 	発問①（興味、関心を持たせる発問） 変化したスポーツを知っているか？ ○生徒と問答しながら発言を引き出した。 板書Ⅰ（知識の習得） スポーツの技術・戦術・ルールは変化し続けている。 発問②（思考を広げる発問） 技術や戦術・ルールが変化した要因は何だろう？ ○見栄えや試合時間などの視点を与えた。 板書Ⅱ（知識の習得） 「見る」スポーツの発展 変化の要因：メディアの影響が大きい。 発問③（結論に向けて再考させる発問） 用具・用品の改良やメディアの発達がスポーツに及ぼす影響について、まとめてみよう！ ○板書Ⅲ（知識の習得） 用具等の改良やメディアの発達は、記録の向上を促したり、人々にとってスポーツをより身近なものにしたりする。 ○スポーツを歪める可能性があることについて補足説明をした。 ○ワークシートを活用して、本時学習の振り返りを行わせた。

【　成果　】

Check

○　発問をしながら関心を持たせたり、思考を促したりした。またワークシートを工夫やディスカッションの場を設定し、思考を深めさせながら知識の習得を図った。

事前に自分の考えをまとめ、ディスカッションしたことで、様々な視点から自分の考えを説明することができた。（思）

振り返り（まとめや感想）により、技術や戦術、ルールが変化したことやメディアの影響について理解できた。（知）

２時間目　　単元名：「イ　スポーツの技術、戦術、ルールの変化」

発問

１．変化したスポーツを知っていますか？また、どんなことが変化してきましたか？

（種目：バレーボール　　）→（どんなこと？：ボール、ﾗﾘｰﾎﾟｲﾝﾄ制やﾘﾍﾞﾛの導入　など）
（種目：水泳　　）→（どんなこと？：水着、潜水の距離制限　など）
（種目：バスケットボール　　）→（どんなこと？：3ﾎﾟｲﾝﾄﾗｲﾝの変更、リングの変化　など）
（種目：野球　　）→（どんなこと？：ﾋﾟｯﾁｬｰの二段ﾓｰｼｮﾝの禁止　など）
（種目：柔道　　）→（どんなこと？：カラー柔道着の導入　）

→スポーツの（　技術　）・（　戦術　）・（　ルール　）は変化し続けている。

２．なぜ、技術や戦術、ルールが変化してきたのだろうか？（ディスカッション→グループ）

【ディスカッションに向けた個人の考え】
・競技をやりやすくするため　・同じ条件で競技するため　・メディアの影響
・用具に頼りすぎたから　・現代人の身体能力が上がったから
・平等にするため（新たな反則など）　・安全に楽しく行うため　など

ディスカッション

３．現代のルール改正の特徴は？
・「見る」スポーツの発展
・メディアの影響により変化

４．用具・用品の改良やメディアの発達がスポーツに及ぼす影響についてまとめてみよう！
・用具等の改良により記録が変わってしまう。
・メディアの発達によって、いろいろな人がスポーツを見て楽しめるようになった。
・他国のスポーツの情報がすぐ知ることができるようになった。
・記録の向上を促したり、人々によってスポーツが身近なものにしたりする。
・スポーツそのものを歪める可能性がある。　など

振り返り

５．感想
【生徒の感想の一例】
僕は、今回の授業でスポーツの技術、戦術、ルールが日々変化しているということを初めて知りました。その理由としては、競技しやすくしたり、平等に試合を行うためだったり、よりやりやすいスポーツになってきていることが分かりました。長所の反面、短所もあり、競技がやりにくくなったり、記録が伸び悩んだりという問題点もあります。この問題点を改良してみんなが平等で楽しむことができるスポーツになってほしいと思います。

【生徒が記入したワークシートのまとめ】

このように、発問や活動、ワークシートの工夫を行ったことが、思考を促したり広げたりすることにつながり、生徒はスポーツの技術や戦術、ルールが変わってきた背景などについてより深く理解することができた。

【　課題　】

○　「なぜ、技術や戦術、ルールが変化したのか」についてディスカッションをさせたが、スポーツを行ったり、関心をもったりしている生徒は、自分の考えをまとめることができた。反面、関心の低い生徒は考えをまとめることに時間がかかった。生徒の思考を広げるために、具体的な例を挙げたり、補足説明を適切に行ったりして、考えをまとめさせる必要がある。

【　改善の方法　】

Action

○　生徒の学習状況に応じた発問を計画的に行う。

具体例を挙げたり、発問をしたりすることで、生徒のこれまでに習った知識を喚起したり、思考を広げたりすることができる。

発問については、関心・意欲を引き出す発問から思考を促し広げ深める発問など、段階的な発問計画を立てておくことが大切である。また生徒に考えさせる時間を確保することも大切である。

【　本時の結果　】

第５時

Do

本時のねらい

〇スポーツの発展によって発達した様々な産業や、それに関する職業などについて、必要な情報を比較したり分析したりできるようにする。（思）

学　習　活　動	教師の手立て
1　前時の学習(ドーピング)を復習した。 2　中学での学習（スポーツへの関わり）の確認を行った。 3　スポーツ市場の推移を見てどう思うかを考えた。 4　スポーツに関する職業を付箋に書き出した。 	発問①（興味、関心を持たせる発問）支① スポーツ市場の推移を見てどう思うか？
5　グループでスポーツに関する職業をブレインストーミングで出し合い、意見を分類した。 	発問②（知識を促す発問） スポーツに関する職業にはどんなものがあるか？ 支② 発問③（思考を広げる発問） 支② スポーツに関する職業の内容を仲間と分類し、グループ名を付けてみよう！ 発問④（再考させる発問） 支② 分類した職業の内容からスポーツはどのように広がっているか分析してみよう！
6　分類した職業の内容からスポーツはどのように広がっているのか分析した。	板書Ⅰ（知識の習得） 支① 「する･みる･支える」に関する職業が互いに関連し合って存在している。
7　グループディスカッションを行い、スポーツに関する「する、見る、支える」の3つのキーワードからスポーツに関する産業を整理し、グループごとに発表した。	発問⑤（情報を絞り込ませる発問） 3つのキーワードからスポーツに関する職業を整理してみよう！ 支② 板書Ⅱ（知識の習得） 現代におけるスポーツの発展は、広範な業種から構成されるスポーツ産業を発達させている。 支①
8　ワークシートに学習したことを記入し、学習を振り返った。 支③	

【　成果　】 Check

○　発問しながら関心をもたせたり、思考を促したりした。またブレインストーミングで意見を出させ、分類･分析などの過程を通して思考を深めさせ、そのためのワークシートを工夫した。

スポーツ市場の推移を比較したり、スポーツの広がりを分析したり、スポーツに関する職業を分類したりしたことで、スポーツ産業の発達について考えることができた。（思）

スポーツが経済に与える影響を「する」、「みる」、「支える」の視点から考えることができた。（思）

5時間目　　単元名：「エ　スポーツの経済的効果とスポーツ産業1/2」

発問①　経済のグラフを見て、どう思いますか？　**発問**

・1992年を境にスポーツ市場の金額は減少している。
・1982年から1992年にかけて、スポーツ市場の推移は年々増加している。

発問②　スポーツ（体育を含めて）に関する職業には、どんなものがありますか？
※付箋紙に書き出す！　**発問**

発問③　スポーツに関する職業を仲間で分類し、グループ名をつけてみよう！
（例）　**ブレインストーミング**

発問④　分類した職業の内容からスポーツはどのように広がっているか分析してみよう！
【生徒の記述】
・選手を中心として、みんなが試合を支えるように関わっている。【支える】
・プレイヤーが、メディアを通じてスポーツの楽しさを伝えた。【する】
・スポーツをする人がいるから用具を買う人がいる。【する】
・見て楽しむ、応援して盛り上がるために広がった。【見る】　など　**分析**

発問⑤　スポーツに関する３つのキーワード（する・見る・支える）からスポーツに関する職業を整理して書き出してみよう！　**分類・整理**

する　選手、審判
見る　ファン、アナウンサー、解説者、カメラマン、記者
支える　監督、コーチ、体育教師、スポンサー、スポーツ用品店の人、研究・開発者
医者など

感　想　**振り返り**
【生徒の感想の一例】
今回はスポーツの経済的効果について学びました。スポーツに関する職業を考えてみると、たくさんの職業があることが分かりました。スポーツは「する人」「みる人」「支える人」のどれが欠けても成り立たないものなんだと分かりました。もともとスポーツはする人がいれば成立するけど、それが試合を見たいということで見る人も加わり、スポンサーや選手の指導者、スポーツ用品の製造・販売者がいたりと、試合をする人たちを中心として試合を支えるように関わっているんだなと感じました。スポーツが与える経済的効果はとても大きいと思いました。

【生徒が記入したワークシートのまとめ】

このように、ワークシートを活用しながら発問と活動を工夫することで、思考を広げたり深めたりすることができ、本時の学習内容を理解させることにつながった。

【　課題　】

○　本時のねらいは、スポーツの発展がスポーツ産業を発達させたことを理解させることであったが、職業を中心とした学習展開となった。提示するグラフを複数準備し、他の産業の推移にも触れるなど、日本経済におけるスポーツ産業の割合を視覚的に捉えさせる必要もあった。

【　改善の方法　】 Action

○　さらに指導内容を深めるような教材や指導方法の工夫を行う。

スポーツ産業に関する複数のグラフを比較させるなど、生徒が多角的に捉えることできる教材を工夫することで思考は広がる。また、パワーポイントを活用したり、インターネットで調べ学習を行うなど、ICT を活用することも効果的である。

高等学校第2学年　ダンス「創作ダンス」

1　本単元で育む体育的学力【目指す子どもの姿】

Plan-1

作品創作

発表場面

技能

表したいテーマにふさわしいイメージをとらえ、個や群で、対極の動きや空間の使い方で変化を付けて即興的に表現したり、イメージを強調した作品にまとめたりして踊ることができる。

思考・判断

グループや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できる。

知識

ダンスの名称や用語、文化的背景と表現の仕方、体力の高め方、課題解決の方法、交流や発表の仕方などを理解できる。

態度

ダンスに主体的に取り組むとともに、互いに共感し高め合おうとすること、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようとすることなどや、健康・安全を確保することができる。

2　授業づくりの考え方　**ここがポイント！～体育的学力を育むために～**

教材化では、グループや自己の課題に応じた取り組み方や動きを工夫させるために、イメージをもたせる例示を行い、仲間と交流して作品をつくったり発表したりする場を設定する。

表したいテーマにふさわしいイメージをとらえさせるために、緩急強弱や作品の構成などの例示を行うことで、生徒のイメージや動きが広がる。また、仲間との交流や発表は、互いの違いやよさに気付き、合意形成の仕方などの理解や調整（**知識、思考・判断**）につながるとともに、主体的に取り組んだり互いに高め合ったりする**態度**の育成にもつながる。**具体的支援（支①）**として、「個や群の動きや強調した動き」、「作品とまとめ方」などを提示したり、動きづくりについて助言したりすることで、よりイメージや動きを深めることができる。

学習指導過程では、動きの要素の練習（基礎学習）を毎時間設定し、テーマにふさわしい変化した動きをつくる基本学習、それらを生かして、イメージを強調した作品にまとめる発展学習につなげる。

基礎学習では、表現の基礎となる動きを習得させ、基本学習では、基礎学習で身に付けた伸縮、ねじるなどの動きの要素の変化のさせ方を提示（**具体的支援**）して、テーマにふさわしい動きができるようにする。発展学習では、仲間とイメージや動きを広げ、作品をつくる過程を通して、生徒は、イメージを強調した動きができるようになるとともに、つくる楽しさやできた喜びを味わう（**態度**）こともできる。また、作品をつくる過程で、**知識**や**思考・判断**も身に付く。このように、技能の習得と活用を図った学習指導過程により、**技能、態度、知識、思考・判断**をバランスよく身に付けさせることができる。

振り返り活動では、ノートを使った動きのポイントの共有化を図ったり、発表により仲間のよさや違いを認め合わせたりすることで、学習の成果を実感し、次の学習への意欲が高まる。

【　教材化　】

基礎学習
（動きの要素）
伸縮、ねじる、波動、回旋、転がる、はう、走るなどの動きの習得

技能（動き）や知識を習得する。

基本学習
（変化）
グループ交流をしながらのイメージを強調した、個や群などの動きづくり

習得した技能や知識を活用して動きを変化していく。

発展学習
（作品創作）
グループで構成したまとまった作品の創作や発表

グループや自己の課題に応じて、テーマにふさわしい動きづくりを工夫し、発表の仕方などを話し合う。

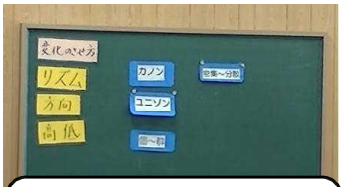
【　学習指導過程　】

時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	はじめ	なか①			なか②				まとめ
10 20 30 40	○オリエンテーション ・学び方の確認 ・学習の見通し ○基本動作の確認 支①	○ペアストレッチ ○動きの要素の習得 支①	基礎学習 支① ○ペアストレッチ ○動きの要素 基本学習 支① ○動きの要素の変化 ○イメージと動き		発展学習 支② ○模倣やイメージからの動きの発展 ○動きのまとめ ○イメージを膨らませた動きづくりから小作品へ				○テーマにふさわしい小作品にまとめる ○発表会 振り返り活動（単元） 支③
	○目標設定 支③		振り返り活動（本時学習）支③						

【　具体的支援　】

支①　［動きのポイントの提示・共有化］

動きの要素や変化のさせ方を意識して活動できるように、学習ノートや黒板を使って、動きづくりのポイントを提示する。また、イメージを書き留めさせたり、動きを整理させたりする。



動きの変化の仕方を説明

支②　［思考を促し、態度を育成する活動の工夫］

テーマに応じて動きづくりや作品創作ができるように、ペアや小グループで学習を行い、成果や課題の話し合い、イメージやアイデアの意見交換をさせる。また、即興表現や発表の場で、互いのよさや違いを認め合い、賞賛し合う雰囲気をつくる。

支③　［振り返り活動～自己評価活動～］

個人やグループの課題を解決しながら学習できるように、振り返り活動を設け、学習ノートに課題や成果を記録させる。

発表と評価活動

3　学習の流れ（全8時間）　（★到達していない子への支援）　**Plan-2**

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
学習活動に即した評価規準	①互いの違いやよさを肯定的に評価することを通して共感し高め合おうとしている。 ②役割を積極的に引き受け、主体的に取り組もうとしている。 ③健康・安全を確保している。	①目標に応じたグループや自己の課題を設定している。 ②取り組んできたグループや自己の課題を見直している。 ③仲間との交流や発表後の話し合いの場面で、互いの違いやよさを指摘し、合意を形成するための調整の仕方を見付けている。	①表したいテーマにふさわしいイメージをとらえ即興的に表現している。 ②個や群で、対極の動きや空間の使い方で変化を付けて踊ることができる。。 ③イメージを強調して作品にまとめて踊ることができる。。	①ダンスに関する名称や用語について具体例を挙げている。 ②文化的背景と表現の仕方について具体例を挙げている。 ③課題解決の方法について、理解したことを言ったり書いたりしている。

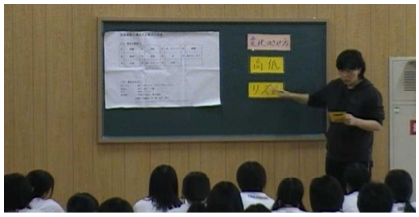
時	学習内容・活動	教師の手だて	評価
はじめ（1）	1　オリエンテーション 学習の進め方を知り、学習の見通しをもつ。 ○創作ダンスのビデオを見て、イメージをもつ。 ○単元の流れについて理解する。 ○動きの要素を試す。	○学び方や創作ダンスの特性を視聴覚教材を使って説明し、イメージをわかせる。 ○動きの要素に応じた表現の仕方のポイントを提示し試させる。 支① ★表現が上手くできない生徒には、具体的な動き方を示範してイメージをもたせる。	**1時** 知① ノート
なか①（2～4）	1　ペアでストレッチを行う。 自分や仲間の体について気付き、交流を通してコミュニケーションを図る。 2　動きの要素を習得する。**【基礎】** ○基礎となる動きの要素のポイントを理解し、基礎的な動きを身に付ける。 ○伸縮、振る、ねじる、波動、回旋、倒バランス、ステップ、歩く、走る、ターン、ジャンプ、転がる、はうなどのそれぞれの要素に応じて動く。 	○音楽をかけ、リラックスできる雰囲気をつくり、仲間とコミュニケーションをさせながら互いの体の柔らかさを確かめさせる。 ○それぞれの動きの要素をノートや黒板で提示し理解させる。 支① ○小グループをつくり、互いに動きを指摘し合ったり、教え合ったりすることを通して、動きを確認させる。 ★よい動きを提示し、よさを見付けさせる。 動きの要素のポイントを理解し、それぞれの動きを身に付ける。	**2時** 関③ 観察 **3時** 技① 観察 知② ノート

	3　動きの要素を変化させる。**【基本】** 変化の仕方を考え、互いのよさを認め合う。 ○個々で動きの要素を変化させて、2つの動きの流れをつくる。 ○グループ内でつくった動きを発表・鑑賞し、評価し合う。 ○テーマや模倣する対象に応じた動きづくりをする。	○変化のさせ方を提示し、動きを考えさせる。 **支①** ○他者のよさや違いを認めるように言葉がけをするとともに、主体的に取り組める雰囲気づくりをする。 **支②** ○よかった動きをノートに記入させる。 **支③** ★動きをつくれない生徒に対し、要素の特徴やテーマ等を問いかけ、例示しながらイメージをもたせる。	**4時** 思① ノート 関② 観察
なか② （5～8）	1　イメージをとらえた動きをつくる。 **【発展】** **支②** ○色からイメージした動きをつくる。 ○言葉からイメージした動きをつくる。 2　イメージからの動きを変化させる。 とらえたイメージに応じた動きを個や群、対極、緩急や強弱など、動きを変化させて踊る。 3　「はじめ―なか―おわり」で構成した作品づくりをする。 4　小発表をして、鑑賞し合う。	○感じたことを率直に発言させ、イメージを共有させる。 ○ペアでポーズをつくり、模倣しながら様々な動きを体得させる。 ○個や群の変化の仕方を提示し、説明する。 **支①** 動きに対極、緩急、強弱などの変化を考えて、表現する。 ★「なか」では、最も特徴的な動きや構成を強調した盛り上がりのある起伏を付け、個性を生かした作品に高めて踊るよう指導する。 ○よかった作品を全員で鑑賞させ、グループで振り返らせる。 **支③**	**5時** 思② ノート **6時** 技② 映像 関① 観察 **7時** 思③ ノート **8時** 知③ 観察
まとめ （9）	1　テーマからイメージをとらえ、「はじめ―なか―おわり」に小作品を構成する。 2　発表会をして、鑑賞し合う。 3　自分のグループや他のグループのよかったところを話し合い、振り返る。 4　単元を通して学習したことを振り返る。 	○テーマからイメージした言葉を書き出し、イメージをとらえた動きを共有させる。 **支②** ○強調したい部分を繰り返し行わせ、作品を完成させる。 ○互いのよさを認め合えるような雰囲気づくりを行う。 ○単元を通して学習した知識や表現の仕方などを振り返らせ、ノートにまとめさせる。 **支③** 単元を通して学習したことをノートにまとめる。	**9時** 技③ 観察

4　指導の実際　【　**本時の結果**　】　第　3　時　　***Do***

本時のねらい

○イメージをとらえた動きを変化させ、即興で踊ることができるようにする。（技）
○表したいテーマにふさわしいイメージを見付け、表現の仕方を理解できるようにする。（知）

学　習　活　動	教師の手立て
1　本時学習の見通しをもった。**【基礎】** ○学習ノートを見たり、教師の説明を聞いたりして、本時学習の流れを確認した。 2　準備運動と動きの要素の確認を行った。 ○ペアでストレッチを行うとともに、基本の動きができているかを確認した。 【動きの要素】 伸縮、振る、ねじる、波動、回旋、倒バランス、ステップ、歩く、走る、ターン、ジャンプ、転がる、はう	○基本となる動きの要素を提示しながら動きを確認させた。 ○それぞれの動きの要素にふさわしい表現の仕方を提示した。 【イメージ】 ○ねじる：ゆっくりギリギリまで力をためて ○ステップ：弾むように ○転がる：横に前に、ゆっくり、素早く ○歩く：大きくゆっくり、小さく素早く　など
3　グループで動きのパターンを考え、変化させて踊った。**【基本】** ○変化させる動きの要素を選び、変化のさせ方を話し合った。 ・リズムの崩し方　　・空間の使い方 ○グループで動きをまとめた。 仲間と変化のさせ方を話し合い、動きをまとめた。	○変化させやすい動きの要素を例に挙げ、説明した。  ○リズムを崩す感覚を体得させるため、手拍子で変化を与えた。 ○空間の使い方として、方向や高さを変えることをアドバイスした。
4　グループ毎にまとめた動きを発表した。 ○動きをひとまとまりの流れで発表した。	○他のグループの変化のさせ方を鑑賞させそのよさや自グループとの違いについて考えさせた。
5　本時学習を振り返った。 ○変化を付けて表現する方法についてグループで話し合い、振り返ったことを学習ノートにまとめた。 	○様々な変化の仕方があることを伝え、自由な発想で意見を出させた。 変化のさせ方について、グループで話し合い、グループや個人の課題をノートにまとめた。

【　成果　】 **Check**

○　動きの要素を提示し、グループで変化のさせ方を考えさせ、ひとまとまりの流れの動きをつくらせた。また動きのイメージを持たせるように言葉での表現や動きの示範を行った。

動きの要素を提示したことで、基礎となる動きを獲得させることができた。また、獲得した動きをもとにグループでリズムを崩した動きや空間を使った動きに変化させたことで、表したいイメージに応じた動きに変化させることができた。（技）

○　変化のさせ方について、リズムを崩すことや高さや方向を変えて空間を使うことなど、ポイントを具体的に黒板を使って説明した。また、学習ノートで振り返らせた。

グループで動きをまとめる中で、リズムを崩すことや高さや方向を変えることなど、言葉を使って交流しており、表現の仕方について理解している姿が見られた。また、学習ノートで振り返ることで学習した知識を身に付けることができた。（知）

【ノートで確認した表現の仕方】
○リズム：速く、ゆっくり
　　ストップモーション
○高低：高く、低く、中腰
○力：強弱を強調した対極の動き

このように、動きの提示やグループ活動を仕組んだことで、生徒は表現の仕方を理解することができ（知）、仲間と動きをつくる過程で、変化のさせ方などのアイディアを出し合い、イメージをもとに即興的な動きづくりを行うことができた。（技）

【　課題　】

○　一つ一つの動きが小さいなど、イメージを十分表現できていなかった。これは、生徒が動きを変化させることだけにとらわれていたためで、イメージした動きに感情を込めて表現させる必要があった。

【　改善の方法　】 **Action**

○　動きに感情を込めるために、多様な題材を準備する。また、動きの中に込めたい感じや表現の視点を示し、生徒の多様な感じを導き出すとともに、見る人に伝わりやすい表現になるように、声かけや模範などの支援をする。

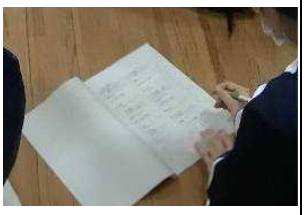
【　本時の結果　】

第６時

Do

本時のねらい

○互いの違いやよさを肯定的に評価し、共感を高め合うことができるようにする。（態）
○個や群、対極の動きや空間の使い方で、変化を付けて作品にまとめて踊ることができるようにする。（技）

学　習　活　動	教師の手立て
1　本時学習の見通しをもった。**【基本】** ○技能の高まりをねらって、課題を意識しながら基本的な動きの練習を行った。 ○ペアで体の部位を強調した動きを模倣した。	○体の各部位を強調し、全身を使って動くように声かけを行った。
2　ジャンケンを題材に「はじめ―なか―まとめ」の流れをつくって踊った。**【発展】** ○群の構成の仕方の説明を聞き、確認した。 ・ユニゾン、カノンの動き ・密集、分散など空間の使い方	○動きの流れの中で、どのようにポーズを取り入れるか、どのように強調するかを考えさせた。 ○ユニゾン、カノン、密集・分散の意味について提示しながら説明した。 カノンとは、集団の動きを少しずつ動きをずらしていくことだよ。
○3つのポーズを変化させ、まとまった動きをつくった。 グループで、話し合いながら動きを考え、ポーズを変化させている	○音楽をかけ、動きをつくりやすい自由な雰囲気（空間）づくりを行った。 ○3グループ毎に発表させ、グループで他のグループの表現の仕方（変化のさせ方）について話し合わせた。
○群の構成要素を取り入れて動きをまとめた。 3　変化させた動きをグループ別に発表した。 動きながら、スムーズに分散しているね。構成がいいね。	課題からでたイメージ、他の作品を見ての感想の記入、精一杯動けたかの自己評価 
4　本時学習をまとめた。 ○自由な発想で動きに変化を付け、表現していく方法について振り返った。	○本時の学習で気付いたことなど、感想を学習ノートにまとめるとともに、自己評価をさせた。

【　成果　】 *Check*

○　群の構成の仕方を説明し、簡単な題材をもとに動きをまとめさせ、自由に踊らせた。
　また、動きに変化を付けたり、ポーズを入れたりして、ひとまとまりの作品をグループでつくらせ、グループ別に発表させた。

⇩

　ジャンケンという身近な題材をもとに、その動きの要素を活用して、群から個、個から群の動きなど動きを工夫して踊ることができた。また、ひとまとまりの作品をつくっていく中で、動きがスムーズになったり、テーマにふさわしい表現ができた。（技）

○　仲間と協力し、主体的に活動できる場や雰囲気をつくった。動きを変化させるために話し合う時間や互いを認め合う鑑賞の場を設けた。

⇩

　これまでの学習の成果が見られ、グループ活動では積極的にアイデアを出す生徒や動きをつくる生徒など、意欲の向上が見られた。またグループ活動の中で他者の意見や動きを受け入れたり、発表の場で他のグループのよさを認めたりする姿が見られた。
　単元の6時間目に当たることから、生徒はグループ活動にも慣れ、表現の仕方や動きづくりについて互いに意見を出し合ったり、認め合ったりする態度の高まりが見られた。（態）

【ノートに記入された他の作品を見ての生徒の感想】
○1つのテーマでいろんな動きがあった。
○上下の動き方や移動とポーズなど工夫していた。
○個性的だった。
○カノンという動きを使っていて、とても上手で綺麗だった。
○みんななりきっていた。　　など

　このように教師からの提示やグループ活動を仕組んだことは、態度を育成するとともに、技能の高まりにもつながった。

【　課題　】

○　生徒がグループでまとめた動きに、強調したい部分が明確になっていなかった。そのため、「はじめ―なか―おわり」の構成を明確にし、グループ内で一人ひとりがどのように強調するかを確認させる必要があった。

【　改善の方法　】 *Action*

○　グループ内で個や群、対極の動きの変化の仕方や強調する部分などを話し合わせるとともに、グループとして作品の構成ができるように、一人ひとりが表したいテーマにふさわしいイメージをグループ内で共有させる。

高等学校第3学年　球技「ネット型；バレーボール」

1　本単元で育む体育的学力【目指す子どもの姿】　**Plan-1**

技能

状況に応じたボール操作や連携した動きによって、空間を作りだすなどの攻防を展開することができる。

思考・判断

チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫することができるようにする。

知識

技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解することができる。

態度

球技に主体的に取り組み、フェアなプレイを大切にしながら、役割を引き受けて自己の責任を果たそうとすることができる。

2　授業づくりの考え方　**ここがポイント！～体育的学力を育むために～**

教材化では、戦術の幅を広げて、勝敗を競う楽しさや喜びを味わうことができるようにするために、スパイクの速攻練習を取り入れ、ゲームに生かす場を設定する。

シャトル投げを取り入れて、スパイクの腕の振り下ろし方に着目させる。また、攻撃に緩急や高低をつけるために、トスからスパイクまでのタイミングが速い攻撃（Aクイック）の練習を行うことで、空間を作りだす攻防を展開することができる。**具体的支援**（**支①**）として、技能映像を見せてイメージ化させた後、映像遅延装置を見せながら、互いに教え合う場を設ける。これにより、**技能**を身に付けるだけでなく、**知識**としても高めることができ、作戦にも幅が広がり（**思考・判断**）、それに応じた動きもできるようになる。

学習指導過程では、パスやサーブを練習する基礎学習を設定し、基本学習でネットより高い位置でのスパイク練習を行わせる。それらの技能を生かす発展学習では、ゲームにおいて作戦を考え、ゲーム後に協議し自分の意見を発言することができるようにする。

基礎学習では、動きながらパスの練習を行い正確さを身に付けさせる。基本学習では、床にマーカーを置き、スパイクの踏切を示して取り組ませ、技能の向上を図る。発展学習では、チームに合った作戦を立てさせ（**思考・判断**）、**具体的支援**（**支②**）として、戦術に関する助言を行うことで、攻撃の幅が広がり、さらに意欲が高まる。

振り返り活動では、チームや個人の課題を追求できるように、視点を明確にして自己評価や相互評価を行わせる。また、チームでは、成功した場面を確認させ、共有化を図る。

【　教材化　】

【技能映像】

【映像遅延装置】

【振り返り活動】

基礎･基本学習

スパイクのイメージをもたせ、個人技能を高める練習や教えあい活動により、技能や思考･判断の高まりをねらう。

発展学習

既習学習を生かして、作戦を組み立て、ネット上での攻防を楽しませるとともに、試合運営を行わせる。

【　学習指導過程　】

時間	1 はじめ	2･3･4･5･6･7 なか①	8･9･10・11・12 なか②	13・14・15 まとめ
10 20 30 40	○オリエンテーション ･チーム決め ･役割分担 ･目標設定 ･個人目標の設定 ･学び方の確認	**基礎学習** ○ボール遊び、パス、サーブ、シャトル投げ ○移動パス、三角パス **基本学習** 支① ○バドミントンコート3対3 ○スパイク練習 ○手投げ（Aクイック） ○セッターを付けてのスパイク練習 ○ラリーを意識したゲーム	支② **発展学習** 支① ○チームの連携を意識したゲーム ○チームの特徴にあった作戦（守備のいない空間を作る等）	○正規のルールによるゲーム（リーグ戦） **振り返り活動**（チーム･個人目標の達成）
		振り返り活動（本時学習） 支③		

【　具体的支援　】

支① ［技能映像・映像遅延装置の活用］

スパイクのイメージをもたせるために、技能映像を見せながら行い方を説明する。また、映像遅延装置を使用して、動作を確認する教え合いの場を設定する。

技能映像

支② ［戦術の幅を広げる具体的な指導助言］

攻防を楽しむために、ラリーの中で守備のバランスを維持する動きを指示したり、攻撃の際に、ポジションに応じて相手を引きつける動きを提示したりする。

戦術の幅を広げる動きの提示

支③ ［振り返り活動］

チームや個人の課題を追求しながら学習できるように、振り返りの時間を設定し、チームや全体で発表させ、コツや戦術の共有化を図る。

3　学習の流れ（全１５時間）　（★到達していない子への支援）　**Plan-2**

学習活動に即した評価規準	関心・意欲・態度	思考･判断	運動の技能	知識･理解
	①学習に主体的に取り組もうとしている。 ②フェアなプレイを大切にしようとしている。 ③役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとしている。 ④互いに助け合い高め合おうとしている。	①これまでの学習を踏まえて、チームが目指す目標に応じたチームや自己の課題を設定している。 ②チームの仲間の技術的な課題や有効な練習方法について指摘している。 ③球技を生涯にわたって楽しむための自己に適した関わり方を見付けている。	①守備のいない空間に緩急や高低をつけて打ち返すことができる。 ②仲間と連動してネット付近でボールの進入を防いだり、打ち返したりすることができる。 ③作戦に応じた守備位置から、拾ったりつないだり打ち返すことができる。	①技術などの名称や行い方について学習した具体例を挙げている。 ②課題解決の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ③競技会の仕方について、学習した具体例を挙げている。

時	学習内容･活動	教師の手だて	評価
はじめ（１）	1　オリエンテーション ･チーム決め ･チーム、個人目標の設定、学習の流れと約束事の確認、役割分担きめ 学習の見通しをもち、バレーボールの練習に主体的に取り組む。 ･シャトル投げ （スパイク腕の振り） 	○自己の役割を確認し、チーム･個人の目標を立てさせる。 ○今後の流れを伝えることで、課題克服のための計画、意識を持たせる。 ○シャトルを離すポイントを意識させる。（頭の上から、シャトルが鋭角にいくように） ★課題を見つけられない生徒へは、課題の例を提示する。	**1時** 関① 観察 ノート 思①
	1　ボール遊びや各技能の練習をする。 ･オーバーハンドパス　**【基礎】** ･アンダーハンドパス ･移動パスや三角パス等 2　バドミントンコートで、３対３のゲームを行う。**【基本】** ボール操作や受けるための動作を確認し、変化のある攻撃を身に付ける。	○ボールを体のいろいろな部分でコントロールさせる。 ○立ち位置をマーカーで示し、パスの精度をあげさせる。　支① ○ラリーを続けるための方法、声かけを考えさせる。　支② ★動きのコツや良い動きを提示したり、個別に指導したりする。	**2･3時** 知① 思② 知② 観察 ノート **4・5時** 技① 技②

なか① （2～7）	3　技能映像を見て、練習を行う。 ・Aクイックの練習を行う。 ・手投げ→パス（段階的に行う） 4　ゲームを行う。 5　本時の学習を振り返り、自分の課題を　確認し、次時に生かす。 	○Aクイックの技能映像を見せ、自分の動きをイメージさせた後、練習に入る。 支① ○踏切場所にマーカーを置き、最適な踏切位置を示す。 ★個別に助言や賞賛をくり返す。 支② ○手の振りや踏み切りのポイント等、技能のコツに関することを助言する。 	知② 観察 ノート **6・7時** 関② 関③ 観察 ノート
なか② （8～12）	1　各種パスの練習を行う。**【基礎】** 2　映像遅延装置を使ったスパイク練習を行う。**【基本】** 3　チーム練習を行う。 ・チームに合った作戦をたてる。 ・フォーメーションづくり （攻撃・守備）　**【発展】** 4　ゲームを行う。 攻撃に変化を付けて作戦を立て、攻撃を予測して仲間と連携を図る。 5　本時の学習を振り返り、自分の課題を確認し、次時に生かす。	○ボールを打つ時の腕の振りと手のひら全体でヒットできているか確認させる。 支① ○セッターとのコンビ・タイミングを合わせるために必要なことを考えさせる。 ○Aクイック等を使い、守備のいない空間に緩急や高低をつけて打ち返す戦術を考えさせる。 支② ○ゲーム後は、今までの場面を振り返り、チームの作戦や個人の技能の伸びについて確認させる。 支③	**8・9時** 技③ 思① 知① 観察 ノート **10・11・12時** 関④ 技② 技② 知③ 観察
まとめ （13～15）	1　各種のパスの基礎学習を行う。 2　チーム練習を行う。**【発展】** 3　ゲームを行う。　・リーグ戦 作戦を組み立ててネット上での攻防を楽しむとともに試合運営を学ぶ。 4　試合結果と感想を交流し、単元を通して互いの伸びを認め合う。 	○作戦に合った動きを明確にし、Aクイックを含めた攻防ができるように意識させる。 支② ○安全面に気を付けて試合を行うことを確認する。 支② ○グループや全体で感想について話し合わせる。 支③	**13時** 知③ 思③ ノート **14・15時** 関④ 知③ 思③ ノート

4　指導の実際　【　**本時の結果**　】　第　4　時　　***Do***

本時のねらい

○技能映像から攻撃のイメージをもち、スパイクについての課題解決の方法を理解することができるようにする。（知）

○守備のいない空間に緩急や高低をつけて打ち返すことができるようにする。（技）

学　習　活　動	教師の手立て
1　本時の学習の流れ確認した。 ○多様なレシーブの練習を行った。　**【基礎】** ・1列レシーブ　　・3角レシーブ	○技能のポイントを提示し、互いが受け取りやすいようなボール出しを意識させた。
2　技能映像を見た後、手投げトスによるAクイック練習を行った。　**【基本】** 技能映像 スパイク練習	○技能映像によりAクイックの動きをイメージさせ、ヒットする反対の手を挙げるように意識させる。 ○準備→助走→踏み込み→ジャンプ→ヒットの一連の動きを意識させる。 踏切位置の確認
3　Aクイックを使ったミニゲームを行った。 ・投げ入れサーブ ↓ ・Aクイックの攻撃	○ラリーを続けるための動きについて、ボールに関わっていない人の動きを中心に助言する。 ○スパイクを打つ前の動作について確認させる。
4　個人やチームの成果と課題を振り返り、本時学習をまとめた。 ○チームの作戦がどうであったかを確認し、結果をもとに課題を修正する。 ○チームでどのような動きをすればよいかを確かめ、全体で報告し合う。 チームでの振り返り活動	○ボールに触れていない人の動きの大切さについて考えさせる。 ○ゲーム中に見られたチームの動きを紹介し、そのよさを伝える。 作戦ボードを使った説明

【　成果　】 **Check**

○　単元を通して、緩急や高低をつけて打ち返すことを身に付けさせ、ゲームの中で戦術の一つとして活用できることを目標とした。その中で、本時はイメージをもたせる技能映像を見せた。そして、スパイクを打つ動作として、踏み切り（踏み切りのポイントにマーカーを設置）、腕の振りの2つのポイントに絞って指導した。また、「強く」「大きく」「最後の一歩」の視点を提示し意識させた。

スパイクの行い方を知り、そのための練習方法について理解することができた。（知）

○　スパイクの練習から、それを活用したミニゲームへと発展させたことで、緩急や高低をつけた変化のある攻撃ができるようになった。また、ボールを触っていない人の動きを意識させたことで、変化のある攻撃に対して、予測して準備する動きも見られるようになった。

相手の攻撃に準備できていない２人

攻撃に備えた動き

守備のいない空間を見付けて、緩急や高低をつけて、スパイクを使った攻撃をすることができた。（技）

【　課題　】

○　攻撃のスタイルとしてＡクイックを使った作戦が多くなってきたが、ゲーム中、スパイクやクイックを打ちたい気持ちが強すぎて、どんな状況においてもクイックに入ろうとしたり、セッターも慌ててトスを上げたりする場面が見られた。また、守備においては、変化のある攻撃に対して、チームとしてフォーメーションを確立させる必要がある。

【　改善の方法　】 **Action**

○　ボールの動きを予測をさせ、以下の視点に沿って具体的に助言する。

①スパイクを打つことよりも、まず、サーブレシーブや相手コートから返球された１球目の返球を意識させる。ボールの状況に応じてスパイクの選択ができるように、具体例を出してアドバイスをする。
②どんなボールがセッターに返るかわからないので、ボールを触ってない者が予測して準備するように意識させる。セッターは、スパイカーが打ちやすいボールを意識させる。
③変化のある攻撃に対し、チームとして、予測して準備させる。

【　本時の結果　】

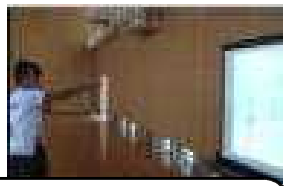
第　１２　時

Do

本時のねらい

○映像遅延装置を使ってスパイクの行い方について助言し合ったり、ゲームの運営を協力して行ったりしながら、互いに助け合い高め合おうとすることができるようにする。（態）

○作戦に応じた守備位置から、攻撃を組み立てて打ち返すことができるようにする。（技）

学　習　活　動	教師の手立て
1　本時学習の流れを確認し、パスやサーブなどの練習を行った。**【基礎】** ・オーバーハンドパス ・アンダーハンドパス ・サーブ、サーブカット 	○前回までの授業でヒットできた場面とできなかった場面のポイントを押さえて意識させた。
2　スパイク練習を行った。**【基本】** ⇨  スパイク練習と映像遅延装置を使った教え合い	○互いに指摘し合いながら練習できるように、映像遅延装置で映像を見ながら教え合える場を設定した。 ○セッターとのタイミングを合わせるコツについて考えさせ、助言した。
3　チーム内で戦術練習を行った。 相手のスパイクに対して、２人がブロックし、ボールの弾道を予測し身構えている様子 Aクイックと見せかけ敵を反応させ、オープントスを上げ攻撃している様子	○作戦について助言し、スパイクにつなげるために、セッターへの確実な返球を意識させた。 こんな作戦も使えるかな？
4　ゲームを行った。**【発展】** 主体的なゲーム運営（審判など）	○仲間と連携した攻撃の際に、チームの作戦が成功する動きを意識させた。 ○審判において、役割に応じた行動の仕方を理解させた。 ○ゲームにおいて、ボールに触れていない人の動きの大切さを考えさせた。
5　本時学習をまとめた。 ○ゲームや練習を振り返り、次時の課題を明確にした。 ○チームでスパイクを打てた場面を確認し、全体で報告し合った。	○どんな場面でスパイクを打つことができたか、打つためには何が重要であったかを確認した。

【　成果　】 **Check**

○　映像遅延装置を使用して、自分の動きを確認したり、互いの動きについて教え合ったりできる場を設定したことで、互いに指摘し合う姿が多く見られ、チーム内での連携した動きや戦術練習においても、コミュニケーションが円滑に行えるようになった。

審判の方法などを説明し、自分たちでゲームを進めるようにしたことで、主体的に取り組む姿が見られた。連携した攻撃が決まった時には、互いに鼓舞したり、声かけをしたりするなどの肯定的な態度も随所に見られた。

チームや個人の動きについての教え合いや練習での協力、主体的なゲーム運営など、互いに助け合い高め合おうとすることができた。（態）

○　仲間と連携したネット際の防御や攻撃、守備のバランスを維持する動きができるように、チーム内での戦術練習を仕組み、作戦やそれに応じた動きを意識させたり、攻撃や守備の方法について助言したりした。その結果、緩急や高低をつけて打ち返したり、ボールをコントロールして高い位置からの打ち込みが見られたりした。また、連携した攻撃の際に、相手を引きつける動きにも発展していた。

作戦に応じた守備位置から、スパイクにつながる攻撃を組み立て、緩急や高低をつけて相手コートに打ち返すことができた。（技）

【　課題　】

○　Aクイックに固執した攻撃展開は改善され、Aクイックのフェイントにより相手を引き付け、オープントスからのスパイク攻撃を展開するまでできるようになったが、動きが予測できなかったり、反応が遅かったりする生徒も見られた。

【　改善の方法　】 **Action**

○　戦術練習の時に、作戦に応じた動きを考えさせ、相手の攻撃を予測させる。

チームの攻撃に応じた動きと、守備のフォーメーションの位置どりを提示し、作戦に応じた動きを意識させることで、思考・判断と技能との関連も高まる。

守りに対して反応が遅い生徒は、棒立ちの状態が多い。試合の展開を予想し、ボールの動く方向に体を向け、膝を曲げてすぐに動けるように個別に助言することが大切である。

引用・参考文献

・「小学校学習指導要領解説　体育編」　文部科学省　平成 20 年８月
・「中学校学習指導要領解説　保健体育編」　文部科学省　平成 20 年９月
・「高等学校学習指導要領解説　保健体育編　体育編」　文部科学省　平成 21 年 12 月
・「多様な動きをつくる運動（遊び)」パンフレット　文部科学省　平成 21 年
・「新学習指導要領に基づく中学校・高等学校における保健体育科リーフレット」
文部科学省　平成 23 年３月
・「中学校保健体育　ダンス指導のためのリーフレット」　文部科学省　平成 23 年３月
・「学校体育実技指導資料　第１集　剣道指導の手引き」　文部科学省　平成 23 年３月
・「学校体育実技指導資料　第２集　柔道指導の手引き」
・「学校体育実技指導資料　第４集　水泳指導の手引き」　文部科学省　平成 16 年３月
・「学校体育実技指導資料　第７集　体つくり運動」　文部科学省　平成 12 年３月
・「学校体育実技指導資料　第８集　ゲーム及びボール運動」
文部科学省　平成 22 年３月
・「小学校体育運動領域まるわかりハンドブック」　文部科学省　平成 23 年３月
・「評価規準の作成、評価方法等の工夫改善のための参考資料（小学校体育)」
国立教育政策研究所　平成 23 年 11 月
・「評価規準の作成、評価方法等の工夫改善のための参考資料（中学校保健体育)」
国立教育政策研究所　平成 23 年 11 月
・「評価規準の作成、評価方法等の工夫改善のための参考資料（高等学校保健体育)」
国立教育政策研究所　平成 24 年７月
・「子どもの体力向上のための取組ハンドブック」　文部科学省　平成 23 年３月
・「健やかな体を育む教育の在り方に関する専門部会報告」
中央教育審議会　平成 20 年３月
・「新版　体育科教育学入門」　髙橋健夫・岡出美則・友添秀則・岩田靖　編著
大修館書店　平成 22 年４月
・「体育の授業を創る」　髙橋健夫　編著　大修館書店　平成６年５月
・「体育の人間形成論」　友添秀則　著　大修館書店　平成 21 年４月
・「楽しい体育理論の授業をつくろう」
佐藤豊・友添秀則　編著　大修館書店　平成 23 年８月
・「体育の年間指導計画　福岡プラン」　福岡県体育研究所　平成 22 年３月

研 究 組 織

［　調査研究委員　］

顧問	日本体育大学	髙橋　健夫	教授
委員	福岡教育大学	相部　保美	教授
委員	鹿屋体育大学	佐藤　　豊	教授
委員	愛媛大学	日野　克博	准教授
委員	県教育庁教育振興部体育スポーツ健康課	瀬尾　博栄	総括指導主事
委員	県教育庁教育振興部体育スポーツ健康課	野村　高広	指導主事
委員	小郡市立大原小学校 （平成 23 年度北筑後教育事務所指導主事）	渡邊　正則	教頭
委員	久留米市立屏水中学校 （平成 23 年度久留米市教育委員会指導主任）	本村　政夫	教頭
委員	みやこ町立豊津中学校 （平成 23 年度福岡県体育研究所指導主事）	藤田　弘美	主幹教諭

［　調査研究協力者　］

築上町立葛城小学校	古賀　佳和	春日市立春日南中学校	八尋　健次
大牟田市立銀水小学校	田上　　修	みやま市立高田中学校	金ヶ江正大
大野城市立御笠の森小学校	三嶋　公王	飯塚市立二瀬中学校	福田隆太郎
久留米市立草野小学校	安藤　研策	県立三池工業高等学校	杉野　一昭
粕屋町立粕屋中央小学校	中村　　剛	県立福岡講倫館高等学校	宮原　香織
宮若市立宮田小学校	門司　恒之	県立田川高等学校	渡邉　直弘

［福岡県体育研究所　編集委員等］

［　平成２２年度　］		［　平成２３年度　］		［　平成２４年度　］	
所長	荒木　和謙	所長	遠矢　　修	所長	遠矢　　修
参事兼次長	是枝　髙司	参事兼次長	是枝　髙司	参事兼次長	是枝　髙司
主任主事	中村満喜子	事務主査	中村満喜子	主事	原野　貴生
総括指導主事	中島　健二	総括指導主事	中島　健二	総括指導主事	小川昇二郎
主任指導主事	稲富　　勉	指導主事	幾竹　浩子	指導主事	松延　　聡
指導主事	幾竹　浩子	指導主事	藤田　弘美	指導主事	山本　秀史
指導主事	藤田　弘美	指導主事	松延　　聡	指導主事	池上　久敏
指導主事	髙田　竜也	指導主事	山本　秀史	指導主事	島居奈緒美
指導主事	松延　　聡	指導主事	中尾真樹子	指導主事	中尾真樹子
指導主事	中尾真樹子				
指導主事	畠中　哲治				
長期派遣研修員	門司　恒之	長期派遣研修員	中村　　剛	長期派遣研修員	坪根　慎治
長期派遣研修員	金ヶ江正大	長期派遣研修員	福田隆太郎	長期派遣研修員	須田新之介
長期派遣研修員	柴﨑雄一郎	長期派遣研修員	杉野　一昭	長期派遣研修員	真鍋　健治

◇ 平成22・23・24年度 福岡県体育研究所 調査研究報告書 ◇
「体育的学力」を育む授業づくり
— 小・中・高 12年間を見通した授業モデル —

平成25年3月発行　（非売品）

編集・発行　福岡県体育研究所
〒８１６－００５２
福岡市博多区東平尾公園2丁目1番の4号
（福岡県立スポーツ科学情報センター内）
TEL　092－611－0220　FAX　092－611－1747
E-mail：taiikukenkyuusyo@pref.fukuoka.lg.jp

印　刷　所　三栄印刷株式会社