

令和元年度

「武道等指導充実・資質向上支援事業」

体育・保健体育指導力向上プログラムモデル校
取組事例集



岩出市立岩出第二中学校での保健体育科授業の様子

和歌山県教育委員会

はじめに

和歌山県教育委員会では、「児童生徒の体力向上」を学校教育において取り組むべき大きな目標の一つとして掲げ、その目標達成に向け、平成21年度に「紀州っ子の体力向上支援委員会」を設置して以来、「学校体育の充実」及び「運動機会の拡大」に取り組んでまいりました。

そうした取組により、「令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の体力合計点において、小学校5年生は男女とも、平成24年度から8年連続全国平均を上回り、中学校2年生も、男女とも2年連続で全国平均を上回りました。中学校2年生女子は、昨年度に引き続き過去最高得点を更新しました。

一方で、小学校5年生男女と中学校2年生男子が昨年度の体力合計点を下回るという結果となり、特に小学生の体力低下が懸念されます。

加えて、小学校、中学校男女ともスピードや瞬発力に課題があり、さらに中学校男女は、全身持久力でも課題があることから、これらの課題解決に向け取組を続けてまいります。

また、児童生徒の豊かなスポーツライフの実現に向け、体育・保健体育授業の充実による「運動する子」と「運動しない子」の二極化の解消と運動好きな児童生徒の育成がより一層必要であると考えています。

そこで、本年度は、小学校2校、中学校2校、高等学校1校、特別支援学校1校の計6校を「体育・保健体育指導力向上プログラムモデル校（以下「モデル校」という。）」として指定し、新学習指導要領が示す「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた授業改善に取り組んでいただくとともに、「体づくり運動」、「陸上競技」、「球技」、「武道」等の領域の授業研究を進めていただきました。

本取組事例集は、モデル校の取組内容及び成果と課題を掲載していますので、各学校の授業づくりにおける一助として御活用いただければ幸いです。

結びに、本取組事例集作成に御尽力賜りましたモデル校の関係各位に厚くお礼申し上げますとともに、今回の事業に御協力いただきました当該市町教育委員会並びに地域の学校体育研究会に深く感謝の意を表します。

令和2年3月

和歌山県教育庁学校教育局
健康体育課長 森 文哉

目 次

1 事例集の活用にあたって

2 取組事例

校種	学校名	全体研究	研究テーマ			ページ
		授業実践	学年等	領域等	授業者	
小学校	岩出市立山崎北小学校	意欲的に学び合う児童の育成 ～アクティブ・ラーニングの指導を通して～				3
		6年3組	体づくり運動	熊代 悟志		
	由良町立白崎小学校	「ひとり一人の子が意欲的に活動し、友達と高め合う体育」 ～運動の楽しさを味わいながら、わかる、できる授業を目指して～				15
		1・2年	ゲーム	玉井 貴憲 望月 志保		
中学校	岩出市立岩出第二中学校	初心者でも『できる』『わかる』武道（柔道）の授業研究				27
		1年1組	武道	千原 慶晃		
	由良町立由良中学校	～共に育む 豊かな学びと人間性～				35
		3年	陸上競技	濱口 祐一		
高等学校	県立神島高等学校	互いの良さや特徴を理解し、それを生かし、学びを深め合う共生型の体育授業				43
		3年ABC組 女子	球技	古川 一		
特別支援学校	県立はまゆう支援学校	運動を通して主体的、対話的な深い学びができる授業づくり ～「わかる」「できた」の達成感が味わえる体づくり運動～				51
		高等部 1・2・3年 男子	体づくり運動	林 弘 道本 知紀 谷地 孝行 谷口 雄紀		

3 参考 【平成21～令和元年度授業研究会開催内容一覧】

1 事例集の活用にあたって

本事例集は、教員の指導力向上や子供の体力アップを目指す取組を進める上で参考となるよう、県内の小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校における合計6校の体育・保健体育指導力向上プログラムモデル校が取り組んだ内容を掲載したものです。各モデル校の授業実践については、大学関係者等の専門家の助言を受け、モデル校、各地方の研究団体及び教育委員会、並びに県担当者が事前の協議を重ね、研究授業を行ったものです。

本事例集を参考として、各教育委員会、各学校において、充実した取組が展開されることを期待いたします。

収録した事例は、小学校2校、中学校2校、高等学校1校及び特別支援学校1校の合計6校の取組事例です。各事例の内容構成は、概ね以下のようになっていますが、事例によってはこれによらない場合があります。

体育科(保健体育科)指導案の内容構成 (例)

日	時
場	所
学	級
授	業
者	

1 単元名 (運動領域名・体育分野領域名、内容名、単元名)

2 指導にあたって

(1) 「令和元年度児童生徒の体力・運動能力調査結果」から見た児童生徒の実態

グラフ1 (判定別割合グラフ【男女別】)

図1 (Tスコアによる全国比較図【男女別】)

※数値については、全国はH30、県はR1の体力・運動能力調査結果から活用

(2) 児童生徒観、教材観、指導観

3 単元の目標

4 単元の評価規準

5 指導と評価の計画・・・別紙としてそれぞれの実践最終ページに掲載

指導と評価の計画は、指導内容を明確にし、指導したことを評価することで、授業の改善につなげるために作成するものです。モデル校の作成資料を参考にして、各校で作成をお願いします。

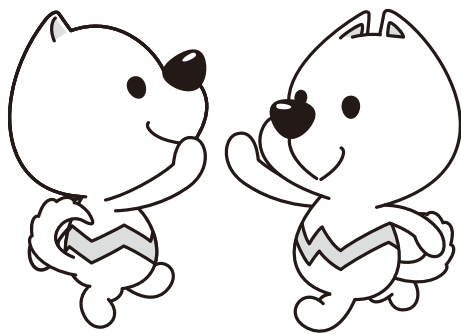
6 本時について

(1) 目標

(2) 展開

7 学習資料

8 考察 (成果と課題)



小学校取組事例

体育科学習指導案

日 時：令和元年11月22日（金）13：40～14：25
場 所：岩出市立山崎北小学校 体育館
学 級：6年3組 29名（男子17名 女子12名）
授業者：教諭 熊代 悟志

1 単元名 体づくり運動 「体ほぐしの運動」・「体力を高める運動」

2 指導にあたって

（1）学習過程、学習形態の工夫

本学級の児童は休憩時間に元気に外で体を動かしている。一方で、室内で過ごしている児童も多くいる。進級当初、体育の授業において、児童たちが能動的に課題に取り組む姿があまり見られなかったため、まず簡単な課題を自分で設定するよう促していった。そうすることで、児童たちはその課題を解決することができた。

体力・運動能力調査結果からは、D・E判定の児童が約4割を占め、児童質問紙では「運動が嫌い」と答える児童が3割を超えており、「体力に自信がない」と答えた児童は6割を超えていた。

そのため体育の授業では、基礎的・基本的な動きの感覚を身に付け、体を動かす楽しさを味わえるように、授業の最初に感覚運動をサーキット形式で取り入れている。児童は楽しそうに活動を行っており、2学期に校内アンケートをとった結果、8割以上が「運動が好き」「体育の授業が好き」と回答している。しかし、前回の質問紙でも「運動が嫌い」と回答している児童についての変化は見られない。

そこで本単元では、児童が「体育が楽しい」「自分から動きたい」と思えるよう、運動の楽しさや体を動かす心地よさを味わうことを大切にしながら、心と体をほぐし、体力を高めるために自分にあった課題を選択させたい。また同じ課題をもつ児童でグループをつくり、自分の課題に合った難易度や運動の行い方を考え、互いのいいところを見付けながら取り組んでいくことで、児童が主体的に学習できるようにしたい。

（2）協働的な学び（学習）を効果的に取り入れた指導

本単元では、運動を通して楽しみながら自分の体力を高めることを目的とし、自分の課題にあった動きを選択して取り組めるようにした。また動きを選択するときに、自分の体力を高めるためにはどんな動きが必要か、またどんな難易度を選択すればよいかを思考し、自分と同じ課題をもつグループでアドバイスをし合うことで、児童の協働的な学びを促したい。

本学級にはグループ学習や他者と関わるのが苦手な児童が数名いる。また、運動が苦手な児童も多い。その中でグループ学習をしていくにあたって、次の3点に配慮している。1点目はオリエンテーションである。単元や1時間の授業の見直しをもたせ、どのような力を付けていけばいいのかを理解させることで、主体

的に学習に取り組んでいけるようにしたいと考えている。2点目は準備運動に「体ほぐしの運動」を取り入れることである。全員が既習の運動から始めることで、運動が苦手な児童も自然に体力を高める運動に取り組めるようにしたい。3点目はヒントカードの活用である。児童が動きについて自分たちでアドバイスをし合ったり難易度を考えたりするときに参考にできるようにしたい。また各グループの気づきや工夫したことなどが残るように掲示物に記入させ、他の児童も見ることができるようになりたい。

これら3点を取り入れることで、全ての児童が主体的・協働的に学習が進められると考える。

(3) 指導と評価の在り方

「体ほぐしの運動」(第1・2時)では、ただ運動して楽しむだけでなく心と体の関係に気付いたり、体の調子を整えたり、仲間と交流したりするという3つのねらいに応じた行い方を理解できるようにしていかなければならない。運動を通して感じたことや気付かせたいことを引き出すために、導きやすい運動の内容の工夫や問いかけの工夫をすることが必要である。グループ学習に取り組みやすいように1人ではできない運動を取り入れることで、一緒に運動する楽しさや仲間のよさを認め合うことができるようにしたい。

「体ほぐしの運動」では、仲間と交流することを意識するというねらいを理解し、ねらいに応じた運動を選択し、取り組んでいる姿を評価する。

「体力を高める運動」では体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めていくことを考え、単調な動きにならないように注意していかなければならない。

「体力を高める運動」(第3～6時)においては、体力(体の柔らかさ、巧みな動き)を高めるための動き、(第7～10時)においては、体力(力強い動き、動きを持続する能力)を高めるための動きに取り組み、自分の課題を把握させる。そのために、第3時・第4時では8つの動き、第7時・第8時では7つの動きに取り組みせ、それぞれの動きがどのような体力を高めていくのかを知り、自分にはどんな動きが必要なのかを考えさせる。振り返りでは、自分の体のどの部分を意識して使っていたのかを考えさせ、レーダーチャートを使い、自分の体力を見える化させることで自分の課題をより明確にさせたい。

また第5時・第6時、第9時・第10時では、これまでの振り返りやレーダーチャートからわかった自分の体力の課題を解決するために、体力の向上に必要な動きを選択させ、それぞれの課題別にグループで取り組みさせる。あらかじめ教師が動きの難易度を設定し、児童は自分に合った難易度を選択し取り組んだり、児童自身で動きや場の工夫をしたりできるようにする。(工夫しやすいようにヒントカードを用意しておく。)

「運動への関心・意欲・態度」の評価の観点に、「進んで取り組む、仲間と助け合う、分担された役割を果たし、場や用具の安全に気を配る」とある。本単元は場の準備が多く仲間との協力が必要である。用具も使うので正しい使い方、安全への気配り

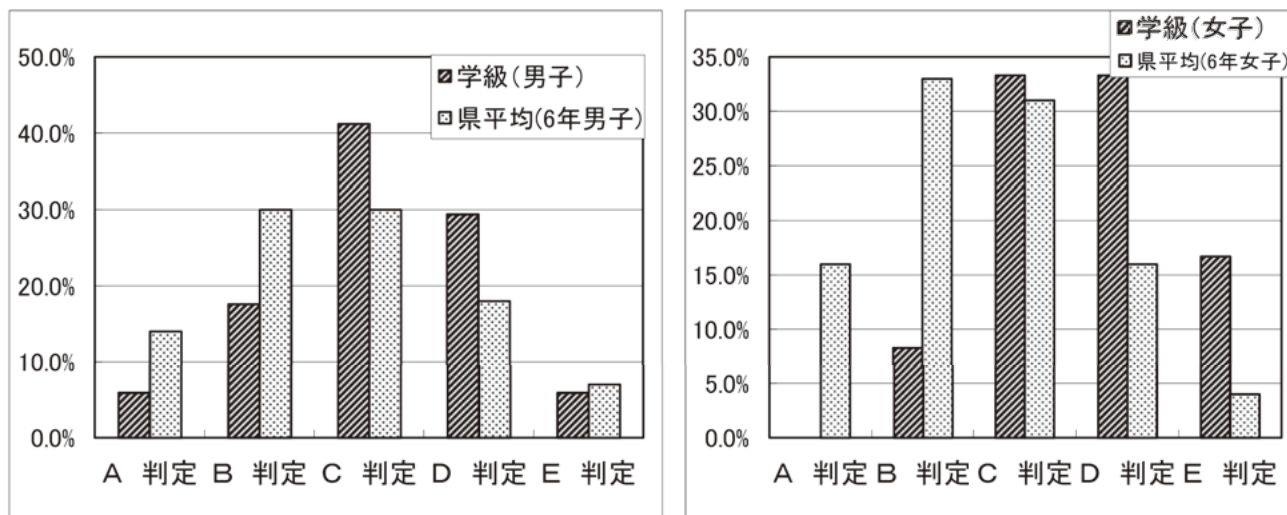
の姿を評価する。

「運動についての思考・判断」の評価の観点では、「体力を高める運動のねらいや行い方を知り、自己の体力に応じた運動を選ぶこと」とある。多様な動きの中から自分の体力の課題にあったものを選択し、どの動きが自分の体力の向上につながるかを確認して取り組んでいく必要がある。自分の体力の課題を把握する時間を確保することが大切である。難しいものを選ぶのではなく、自分の体力の課題に合った難易度を選択し取り組んでいる姿を評価する。

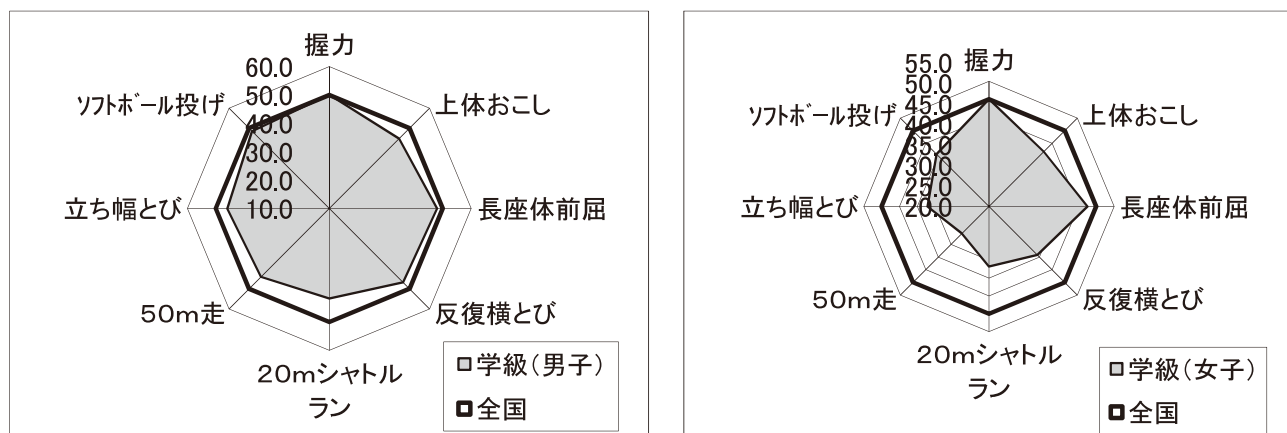
「運動の技能」の評価の観点では、「体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動、力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動のねらいに合った動きができる」とある。それぞれの動き方、意識した体のパーツを体育カードや掲示物に記入して残していく。記入したことを意識し自分の課題に取り組むときにその動きができていないかを評価する。

〔令和元年度児童生徒の体力・運動能力調査結果から見た児童の実態〕

〔グラフ1〕判定別割合（男女別）



〔図1〕【Tスコアによる全国比較図（男女別）】



3 単元の目標

- (運 動) 体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体力を高めることができるようにする。
- (態 度) 運動に進んで取り組み、助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。
- (思考・判断) 自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫できるようにする。

4 単元の評価規準

	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
単 元 の 評 価 規 準	<ul style="list-style-type: none"> ● 体を動かす楽しさや心地よさを味わったり、自分の体力に応じて体力を高めたりすることができるよう、体づくり運動に進んで取り組もうとしている。 ● 約束を守り、仲間と助け合って運動をしようとしている。 ● 用具の準備や片付けで分担された役割を果たそうとしている。 ● 運動する場を整理したり、用具の安全を保持したりすることに気を配ろうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 体ほぐしの運動のねらいを知るとともに、ねらいに応じた運動の行い方を選んでいる。 ● 体力を高める運動のねらいや行い方を知るとともに、自分の体力に合った運動の行い方を選んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 体力を高める運動では、体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動、力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動のねらいに合った動きができる。

学習活動に即した評価規準	① 体づくり運動に進んで取り組もうとしている。 ② 用具の使い方や、運動の行い方の決まりを守って運動しようとしている。 ③ 友達と協力して、用具の準備や片付けをしたり、場の安全に気を付けたりしている。 ④ 場の用意の安全に気を配り、互いに協力して運動しようとしている。	① 体ほぐしの運動の3つのねらいに合った運動を選んでいる。 ② 自分の体力から課題を知り、自分にあった運動を選んでいる。	① 基本的な動きに取り組み、運動の仕方や工夫の仕方に基づいて正しく運動することができる。 ② 体力を高めるために自己の課題に合った運動を行うことができる。
--------------	---	---	--

5 指導と評価の計画・・・・・・・・・・・・・・・・・・【別紙様式参照】

6 本時について

(1) 目標

(運 動) 運動の行い方を考えながら、体力を高めることができるようにする。

(態 度) 運動の行い方や決まりを守って進んで運動することができるようにする。

(思考・判断) 自己の課題を知り、自分に合った運動を選ぶことができるようにする。

(2) 展開 (本時：5 / 10時)

	学習内容・活動	○教師の指導・支援及び評価 (☆)
導 入	1 場の準備をする。 2 準備運動をする。	○分担された役割で準備をさせる。 ○1・2時で行った「体ほぐし運動」の中から各グループで運動を選び行わせる。
展 開	3 めあてを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> 自分の高めたい動きを選んで取り組もう。 </div>	

	<p>4 課題別グループに分かれて運動をする。</p> <p>前半 後半</p> <p>巧み → 柔らかさ</p> <p>柔らかさ → 巧み</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 場の準備をする。 ・ 前時までの動きから、体力を高めるための動きを工夫する。 ・ グループでアドバイスや気付いたことを話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 体育カードを基にグループ編成をしておく。 ○ 難易度を選択するのが苦手な児童は、体育カードを一緒に見ながら決めたり、友だちの考えを参考にさせたりする。 ○ グループで動きや場について工夫をさせる(動きの工夫ができるようにヒントを用意) <p>☆自分の体力から課題を知り、自分にあった運動を選んでいる。</p> <p>【思考・判断】(観察・学習カード)</p>
ま と め	<p>5 学習のまとめ 本時の振り返りをする。</p> <p>6 片付けをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 体のどの部分をよく使えたかを記入し、それを意識して振り返りをさせる。 ○ 安全に気を付けて片付けさせる。

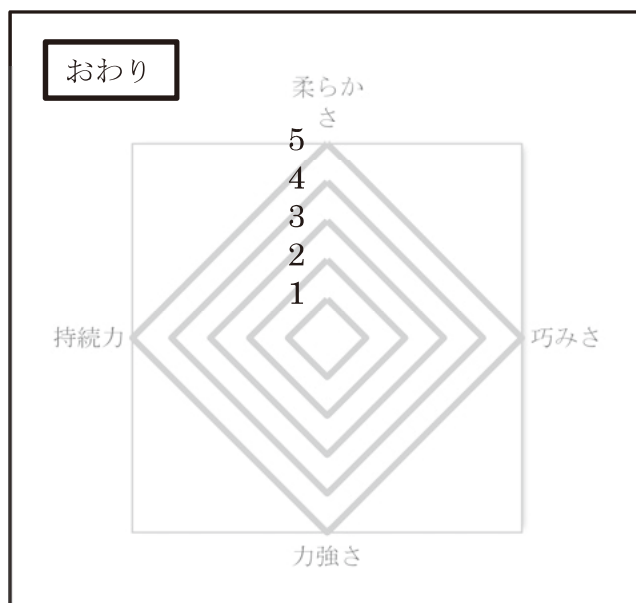
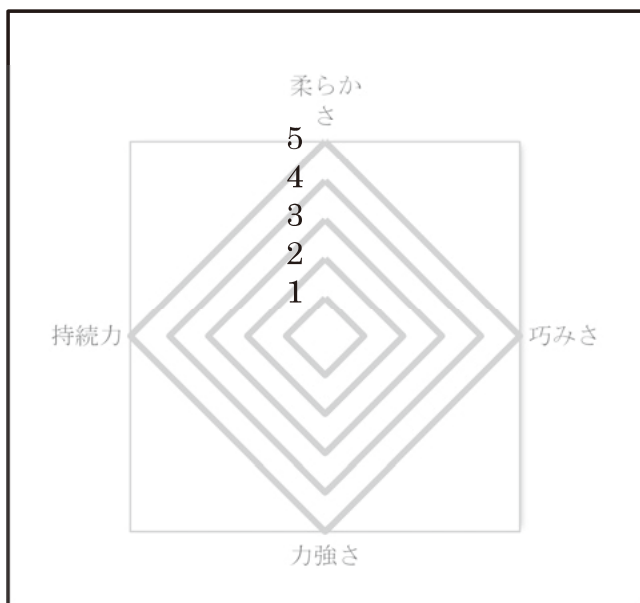
6年体育カード 「体づくり運動」

①	②	③	④	⑤	⑥
オリエンテーション	「体ほぐし運動」をやってみよう。	「体の柔らかさを高める運動」を行う。	「巧みな動きを高める運動」を行う。	自分の体力を高めるための運動の工夫を行う。	自分の体力を高めるための運動の工夫を行う。

グループで積極的にアドバイスをしよう！

～具体的に伝えられるように～

体力レーダーチャート



テーマ	意欲的に学び合う児童の育成 ～アクティブ・ラーニングの指導を通して～
-----	---

(1) 児童の実態を踏まえた単元計画（学習過程）の作成について

本学級の児童は、体力・運動能力調査結果をみると、D・E判定の児童が約4割を占め、児童質問紙では「運動が嫌い」と答える児童が3割を超えており、「体力に自信がない」と答えた児童も6割を超えていた。そこで、その児童たちが運動は楽しいと思えるように、また、体を動かす楽しさを味わえるように多様な動きをつくる運動に取り組む単元計画を作成した。

単元の最初に「体ほぐしの運動」を設定し、そこで学習した運動を「体力を高める運動」に取り組む前の準備運動として取り入れることで、運動が苦手な児童もスムーズに学習に取り組むことができた。また、「体ほぐしの運動」に取り組む際には、1人ではできない運動を取り入れることで、一緒に運動する楽しさを感じることや仲間のよさを認め合うことにつながった。



「体力を高める運動」の前半では、「柔らかさ」「巧みさ」を高める動きに取り組みさせた。それぞれの動きがどのような体力を高めていくのかを知り、自分にはどんな動きが必要なのかを考えさせた。気付きや体のどのパーツを使っていたのかを毎時間の振り返りに記入させた。

後半では、これまでの振り返りやレーダーチャートからわかった自分の体力の課題を解決するために、体力の向上に必要な動きを選択させ、それぞれの課題別にグループで取り組みさせた。その中で、児童は自分に合った難易度を選択したり、児童自身で動きや場の工夫をしたりしていた。気付きや動きのポイント、児童が考えた難易度を付箋に記入し掲示物に貼っていくことで、他の児童の考えを共有することができ、次のグループへのヒントにもなった。



成果としては、様々な動きを取り入れたことで、運動に飽きることなく「楽しさ」を実感させることができた。グループでは、児童同士で励まし合い運動に取り組んでいるときに、声かけをしている姿がよく見られた。付箋に書く活動では、書く内容を絞らなかったことで運動が苦手な児童も意見や動きの気付きを書くことができていた。

課題としては、「楽しさ」だけでなく「できた」と実感できる目安を設けておくべきで

あった。実際、「楽しかった」だけで終わってしまった児童もいた。運動には楽しく取り組むことができていたが、「できた」という実感をもたせるためには、運動の特性や児童自身が考える難易度の目安や視点をきちんと指導しておく必要があった。またグループ学習の際に、気づきを記入する内容も、運動の特性をしっかりと理解させた上で書かせていくことで「できた」につながる気づきを引き出したのではないかと考える。

(2) 児童が、主体的に学習に取り組めるような授業づくりや学習形態の工夫点について

主体的・協働的に学習ができるようにグループ学習を取り入れた。グループ学習を行うにあたり、次の3点に配慮した。1点目はオリエンテーションである。単元や1時間の授業の見通しをもたせ、どのような力を付けていけばいいのかを理解させることで、主体的に学習に取り組んでいけるようにしたいと考えた。その結果、児童は何を目標とするのかを毎時間理解し、運動に取り組むことができていた。また、体のどの部分を使うのか意識することをオリエンテーションで重点的に指導したことで、児童たちは動いている中で、自分の体のどの部分を動かしているのかを確認しながら取り組むことができ、体力向上につなげていくことができていた。しかし、前述の通り運動の特性をきちんと押さえておくことができていなかったため、どのような動きが自分の体力向上につながるのか十分に理解させることができなかった。

2点目は、第3時以降の準備運動に「体ほぐしの運動」を取り入れたことである。全員が既習の運動から始めることで、運動が苦手な児童も自然に「体力を高める運動」に取り組めると考えた。また、運動をする中で1人ではできない運動を取り入れ、仲間と運動することのよさを実感させようと考えた。

その結果、児童は準備運動から意欲的に取り組むことができていた。単元の序盤は仲間との交流にも遠慮しがちな児童もいたが、単元が進むにつれて自分たちから声をかけて運動をしている姿が多く見られるようになった。その後の「体力を高める運動」にもスムーズに入ることができ、グループでの交流の際には気付いたことや動きのアドバイスなどを自分たちから声かけすることができていた。

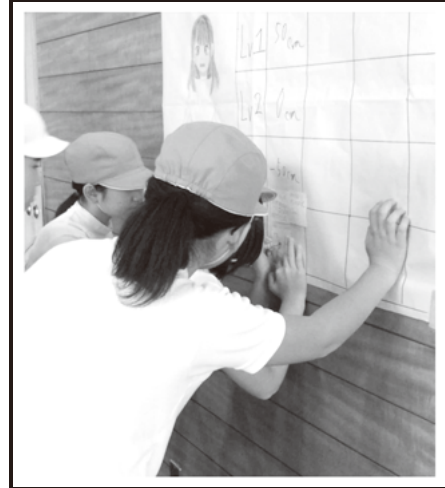


3点目はヒントカードの活用である。児童がアドバイスをし合ったり、難易度を考えたりするときの参考にさせた。各グループの気づきや工夫したことなどがわかるように掲示物に記入させ、他の児童も見ることができるようにした。運動が苦手な児童も運動への気づきや体の部分の意識するところなどを考え付箋に記入することができた。付箋に書く内容を絞り込まずに取り組んだことで、意欲的に取り組む姿につながったと考える。掲示物に気づきを貼ったり記入したりすることで、児童は前のグループが書いたものを参考にし、自分たちの動きに取り入れ交流をすることができていた。しかし、付箋に書く内容をある程度絞り込んでいなかったために、児童が難易度や動きの工夫を考えることが難しかった。そのため、児童が考えた難易度が元の難易度より高いか低いかはわかりにくかった。児

童が付箋を書く際に、各運動の難易度の目安や動きを工夫する視点を提示すべきであった。

(3) 指導と評価の一体化に向けた取組等について

単元を通して、運動時に体のどの部分を意識して使えたのかを考えさせながら行った。振り返りを書く際には「意識した体のパーツ」の文言を入れ、必ず考えさせるようにした。その結果、児童が運動の難易度を考えたり、付箋に気づきを記入したりする時の手立てとなった。しかし、児童が付箋に書く内容の範囲が広くなりすぎてしまい、運動の特性を見失っている部分もあった。授業をしていくにあたり、しっかりと運動の特性を児童に指導していくことが大切であると感じた。また、動きの工夫を考える際にも難易度の設定を明確にしておくことが必要であったと感じた。

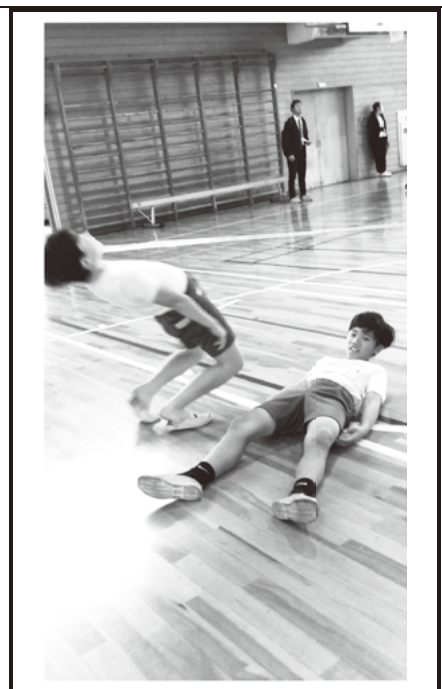


第3時を始める際に、自分の体力の予想レーダーチャートを作成させた。その後、それぞれの運動に取り組ませ、予想とのズレを考えさせるようにした。それを踏まえて、上記の通り、振り返りを書く際に必ず「意識した体のパーツ」を書かせるようにした。そうすることで、児童が体のどこを意識して、どの体力を高めようと考えているのかを教師が把握できるようにした。実際、児童は、「〇〇のパーツを意識して使うことができた。」「この動きで〇〇が高まった」などの振り返りを書くことができていたので、自身の体のパーツを意識し、動きを工夫することができていたと感じた。

(4) その他

本単元を進めていく中で、運動が好きでなかったり苦手意識をもっていたりする児童が、「体育が楽しい」「体を動かすことが楽しい」と感じられるようにということを念頭に置いて授業を行っていった。しかし、研究協議の際に「楽しさ」だけでは本当の意味での体育にならないと教えていただいた。「楽しさ」は「楽しかった」で終わってしまうので、「できた」と感じる「喜び」や「感動」に至らせることが必要であると教えていただいた。

教材は学校にあるものをできるだけ使用するように心がけた。児童が普段から見慣れているものを使用することで、動き方のイメージを容易にできるように考えた。また、他校でも参考にしてもらいやすいように、できるだけ簡略化することも意識して場の設定に努めた。ただし、安全面において少し課題が見られたため、リスクマネジメントを徹底しておく必要があった。



5 指導と評価の計画(小学校用)

時数	オリエンテーション		運動の特性を知り、課題を見付ける。		自分の課題にあった運動を工夫して取り組む。		オリエンテーション、運動の特性を知る。		自分の課題にあった運動を工夫して取り組む。	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	1 オリエンテーション 用具や場の準備	1 場の準備をする。 準備運動をする。 「いろいろな体ほぐし」 の運動の仕方を知ろう」	1 場の準備をする。 準備運動をする。 「1・2時で行った体ほぐし」 の運動の仕方を知ろう」	2	2	2	2	2	2	2
10	2 学習の進め方を 知る。	3 「体ほぐしの運動」を 試してみる。	3 めあてを知る。 「体の柔らかさを高める 運動の仕方を知ろう」	3 めあてを知る。 「巧みな動きを高める運 動の仕方を知ろう」	3 めあてを知る。 「自分の高めたい動きを選 んで取り組もう。」	3 めあてを知る。 「力強い動きを高める運 動の仕方を知ろう」	3 めあてを知る。 「自分の高めたい動きを選 んで取り組もう。」	3 めあてを知る。 「自分の高めたい動きを選 んで取り組もう。」	3 めあてを知る。 「自分の高めたい動きを選 んで取り組もう。」	3 めあてを知る。 「自分の高めたい動きを選 んで取り組もう。」
20	•ストレッチャ	3 いろいろな体ほぐし の運動を行う。	4 体の柔らかさを高め る運動をする。	4 巧みな動きを高め る運動をする。	4 課題別グループに分かれ て運動をする。	4 力強い動きを高める運 動をする。	4 課題別グループに分かれ て運動をする。	4 課題別グループに分かれ て運動をする。	4 課題別グループに分かれ て運動をする。	4 課題別グループに分かれ て運動をする。
30	•ボール運び •バランス崩し	•手押し相撲 •マーカーとり •平均台	•ボール回し •リンボー •ボール取り •ガニ股	•ボールキャッチ •ボールドリブル •反復コーン •的入れ(ドッチビー)	•前半 → 後半 柔らかさ 巧み 柔らかさ 巧み •自分の体力に合わせて条件を変 える。 •4つの運動から1つを選ぶ。 運動を工夫して動きを高め る。	•前半 → 後半 力強さ 動きを継続 力強さ •自分の体力に合わせて条件を変 える。 •4つの運動から1つを選ぶ。 運動を工夫して動きを高め る。	•前半 → 後半 力強さ 動きを継続 力強さ •自分の体力に合わせて条件を変 える。 •4つの運動から1つを選ぶ。 運動を工夫して動きを高め る。	•前半 → 後半 力強さ 動きを継続 力強さ •自分の体力に合わせて条件を変 える。 •4つの運動から1つを選ぶ。 運動を工夫して動きを高め る。	•前半 → 後半 力強さ 動きを継続 力強さ •自分の体力に合わせて条件を変 える。 •4つの運動から1つを選ぶ。 運動を工夫して動きを高め る。	•前半 → 後半 力強さ 動きを継続 力強さ •自分の体力に合わせて条件を変 える。 •4つの運動から1つを選ぶ。 運動を工夫して動きを高め る。
40	4 学習の振り返り ・運動してみての感想 5 片付け	5 学習の振り返り ・運動してみての感想 6 片付け	5 学習の振り返り ・運動してみての感想 6 片付け	5 学習の振り返り ・運動してみての感想 6 片付け	5 学習の振り返り ・運動してみての感想 6 片付け	5 学習の振り返り ・運動してみての感想 6 片付け	5 学習の振り返り ・運動してみての感想 6 片付け	5 学習の振り返り ・運動してみての感想 6 片付け	5 学習の振り返り ・運動してみての感想 6 片付け	5 学習の振り返り ・運動してみての感想 6 片付け
45	①	④	②	②	②	③	③	②	②	②
評価の観点・ 意欲・態度 運動について の思考・判断 運動の技能	①	④	②	②	②	③	③	②	②	②
第6学年 の学習 の流れ	①	④	②	②	②	③	③	②	②	②

体育科学習指導案

日 時	令和元年10月25日(金)	9:20~10:05
場 所	由良町立白崎小学校	体育館
学 級	1年	6名(男子2名 女子4名)
	2年	13名(男子7名 女子6名)
授業者	教諭 T1	玉井 貴憲
	教諭 T2	望月 志保

1 単元名 ゲーム 「ボールゲーム」 —シュートゲーム—

2 指導にあたって

(児童観)

第1学年の児童は体を動かすことが好きで、休み時間には進んで外に遊びに行く。主に、ジャングルジムやブランコなどの遊具で全身を使った遊びを行っている。また、友達とルールを守って楽しく鬼ごっこをして走り回っている。2学期の「ゲーム(鬼遊び)」の単元では、運動が苦手な児童も意欲的に参加し、ルールを守り仲良く運動することの楽しさを味わったり、少人数で連携して鬼をかわしたり走り抜けたりすることで、技能を身に付けようとする姿勢が見られた。

今年度の第1学年の体力・運動能力調査結果では、体力が全国・県平均を下回っている。学級全体ではB判定児童が17%、C判定児童が50%、D・E判定児童が33%となっている。

第2学年の児童は、活発な児童が多く、休み時間には鬼ごっこやドッジボールなどで遊んでいる。体育の授業においても、進んで技能を向上させようと興味・関心をもって楽しみながら学習している。2学期の「ゲーム(鬼遊び)」の単元では、授業で使用する用具の準備や片付けを意欲的に行ったり、第1学年の児童を進んで助けようとしたりする姿も多く見られた。

第2学年の体力・運動能力調査結果では、学級全体では、B判定児童が46%、C判定児童が16%、D・E判定児童が38%と体力が二極化傾向にある。

第1・2学年ともに男女共に筋力と全身持久力、スピード、さらに第2学年は筋パワーに課題が見られる。また態度面では、勝敗にこだわり、集団のルールを守れなかったりする児童もいる。

(教材観)

学習指導要領の「ボールゲーム」は、「(ア)「物やマークなどの的に向かってボールを投げたり蹴ったりする目的のボール遊びで、個人対個人、集団対集団で競争するゲームをする。」、(イ)「攻めと守りを交代しながらボールを投げたり蹴ったりするゲーム(攻守交代のベースボール型ゲームに発展)、および攻めと守りが入り交じりながらゴールにボールを投げ入れたり蹴り入れたりするゲーム(ゴール型ゲームに発展)をする。」で構

成されている。

本単元では「的当てゲーム・シュートゲーム」で、ボールを転がしたり、投げたり、ついたりする遊びを行っていく。その遊びの中で自分の思うようなボール操作ができると、一層楽しさを味わうことができる。また、うまく当てられたときの達成感や満足感を味わうことができるのが特徴である。

(指導観)

本校では、「一人ひとりに確かな学力を育む、分かる授業の創造」という研究主題を掲げ、今年度は全ての教科において、『聞くこと・話すこと・書くこと・読むことを通して伝え合う力の育成』を目指している。体育科においても、児童同士での教え合いやワークシートに技のポイントを書く等の言語活動に取り組んでいる。

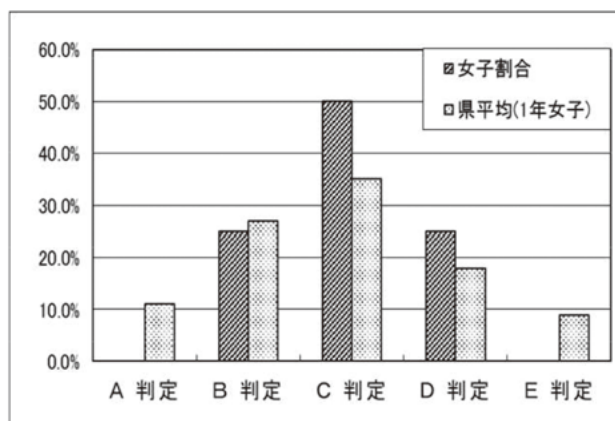
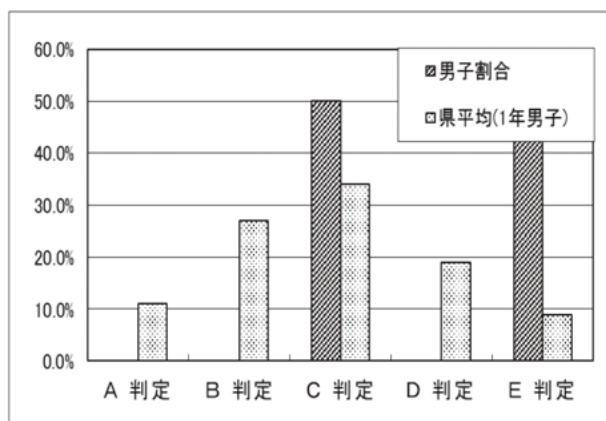
そこで、本単元においても、児童一人一人が自身の課題を見付け、友達と話し合ったり、協力し合ったりしてそれぞれの課題解決を目指したい。その中で、児童が「楽しく運動に取り組みたい」、「新しい課題にも挑戦したい」という思いをもって意欲的・主体的に取り組む態度を育てていきたい。

第1学年、第2学年ともにボールを使った遊びの経験は個人差が大きいと考えられる。そのため単元前半ではパス・キャッチ・シュートなどのボールを操作する感覚や、ボールを的に向かって投げる技能を高めていく。具体的には、リストバンド等の教具を用いて投げ方のポイントを確認するとともに、タブレットを用いて自身を客観的に捉えさせる。

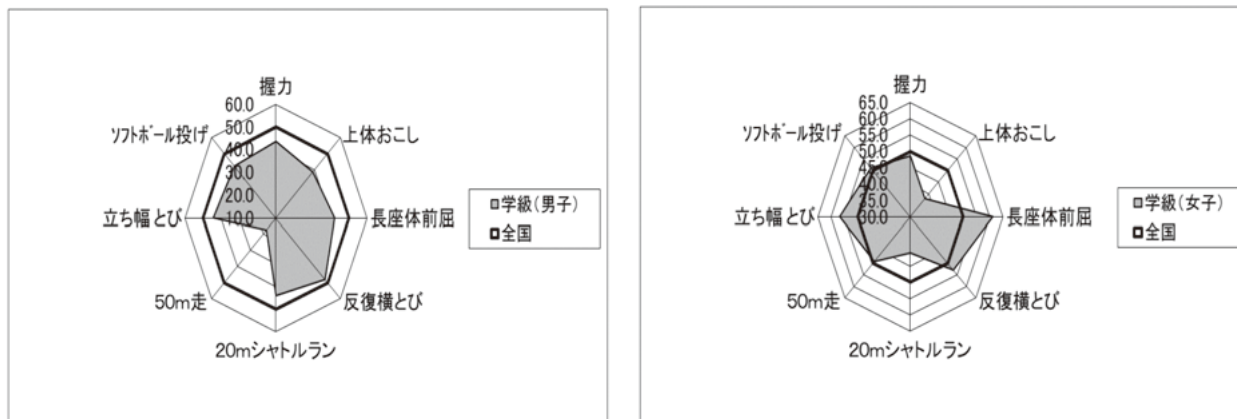
また、単元後半ではゲームを経験しながら、グループでパスを回すことのよさを味わい、ゴールを目指す姿勢を育てていく。その中で、グループでの話し合いを行い、攻め方を工夫して友達と協力して得点する方法やそのよさに気付かせる。具体的には、パスが渡った人数分得点が入るようにルールを工夫し、運動が得意でない児童でも満足感を味わえるようにする。そして、中学年からはじまる「ゴール型ゲーム」、「ネット型ゲーム」、「ベースボール型ゲーム」の領域で必要となる基礎的な感覚や技能を高めていきたい。

〔令和元年度児童の体力・運動能力調査結果から見た児童の実態〕

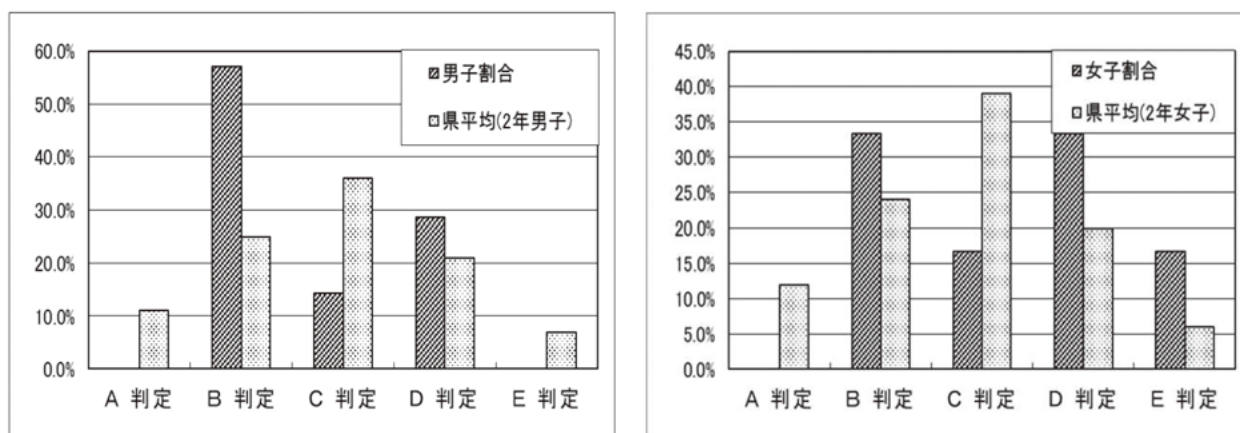
〔グラフ1〕判定別割合（男女別）



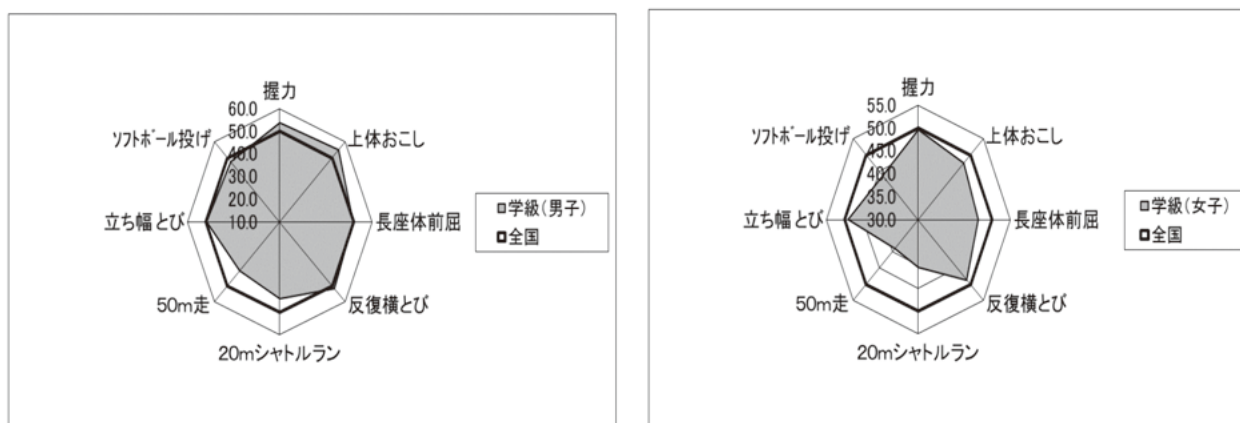
〔図1〕【Tスコアによる全国比較図（男女別）】



〔グラフ2〕判定別割合（男女別）



〔図2〕【Tスコアによる全国比較図（男女別）】



3 単元の目標

- (技能) ボールゲームでは、簡単なボール操作やボールを持たないときの動きによって、的に当てるゲームや攻めと守りのあるゲームをすることができるようにする。
- (態度) 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動したり、勝敗を受け入れたり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。
- (思考・判断) 簡単な規則を工夫したり、攻め方を決めたりすることができるようにする。

4 単元の評価規準

	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
単 元 の 評 価 規 準	<ul style="list-style-type: none"> ●ゲームに進んで取り組もうとしている。 ●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。 ●友達と協力して、用具の準備や片付けをしようとしている。 ●ゲームを行う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。 	<ul style="list-style-type: none"> ●ボールゲームの行い方を知るとともに、得点の方法などの規則を選んでいる。 ●ボールゲームの動き方を知るとともに、攻め方を選んだり見付けたりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ●ボールゲームでは、的に当てるゲームや攻めと守りのあるゲームにおいて、簡単なボール操作やボールを持たないときの動きができる。
学 習 活 動 に 即 し た 評 価 規 準	<ul style="list-style-type: none"> ①ゲームに進んで取り組もうとしている。 ②約束を守り、友達と助け合ってゲームをしようとしている。 ③友達と協力して用具の準備や片付けをしようとしている。 ④場の安全に気を配ろうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ① ゲームの行い方を知っている。 ② 友達のよい動きを見付けている。 ③ ゲームで自分たちに合った得点の方法を考えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ①ねらったところに、ボールを投げることができる。 ②動きのポイントを生かしたボールの投げ方ができる。 ③的に当てるゲームができる。 ④攻めと守りのあるゲームができる。

5 指導と評価の計画・・・・・・・・・・・・・・・・・・【別紙様式参照】

6 本時について

(1) 目標

(技 能) 投げる手と反対側の足を出した投げ方ができるようにする。
(第1学年)

3つの動きのポイントを生かした投げ方ができるようにする。
(第2学年)

(態 度) 運動のきまりを守り、ゲームを楽しむことができるようにする。
(第1学年及び第2学年)

(思考・判断) 友達のよい動きを、見付けることができるようにする。

(第1学年)

友達のよい動きを、動作や言葉で友達に伝えることができるようにする。

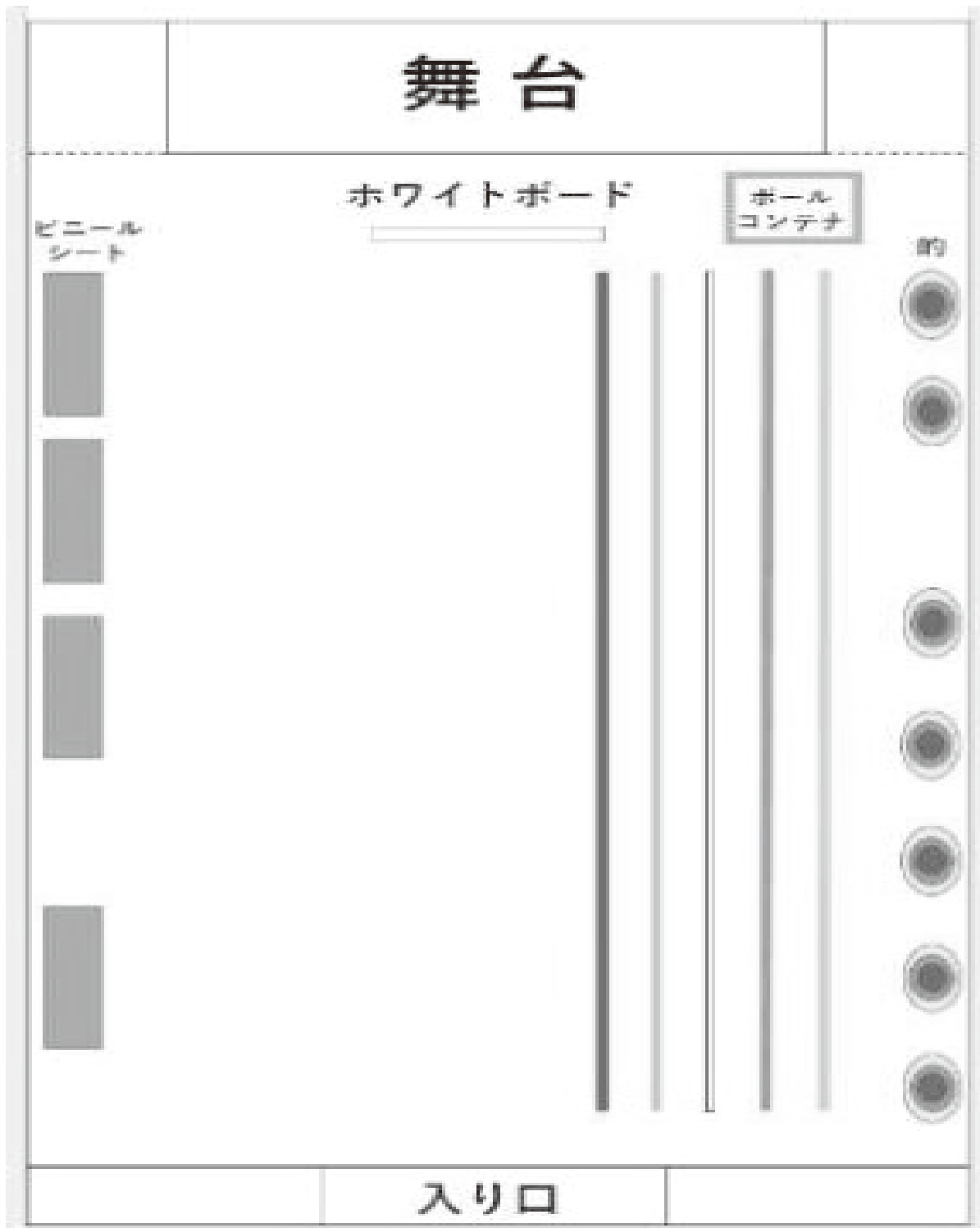
(第2学年)

(2) 展開 (本時：5 / 12時)

	学習内容・活動	○教師の指導・支援及び評価 (☆) □ T2の動き
導入 (15分)	1 本時のゲームにつながる運動をする。	○よい投げ方をしている児童やグループを積極的に認める。
	2 学習のめあて・流れを確認する。	○前時を振り返り、投げ方のポイントを想起させる。 ・投げる手と反対側の足を踏み出す。 ・腕をふって、「ビュッ」っと投げる。 ・上から片手で投げる。 等 □ 掲示物をホワイトボードに貼る。
なげかたにきをつけて、まとあてゲームをしよう		
展開 (20分)	3 投げ方に気を付けて壁当てをする。 ・ポイントをおさえた投げ方ができているか、グループで助言し合う。	○体のポイントをしっかりおさえられるように意識させる。 □ T1と反対側のグループの観察及び支援を行う。
	4 集合し、友達の投げ方を知る。	○よい投げ方をしている児童の投げ方と自分の投げ方を比べさせる。
	5 的当てゲーム①をする。	○ポイントを生かした投げ方ができていない児童には、具体的な助言をする。 ☆動きのポイントを生かした投げ方ができる。(1年生)(2年生)(技) 【観察】 □ T1と反対側のグループの評価及び支援を行う。

まとめ (10分)	6 本時の学習を振り返る。	<p>○学習カードに自分やグループの達成状況を振り返らせる。</p> <p>○それぞれの児童の考えや良かったところを全体に知らせ、広める。</p>
--------------	---------------	---

【場の設定】本時



日づけ 10月 25日

レッツ！まとあてゲーム！ ⑤

めあて

なげかたにきをつけて、まとあてゲーム
をしよう

【がくしゅうをふりかえろう】 ◎・○・△

たのしく、しっかりとうんどうができましたか。	
めあてにむかって、ためしたりかんがえてうんどうできましたか。	
ともだちとはなしたり、たすけあってがくしゅうできましたか。	
あんぜんにきをつけて、うんどうできましたか。	

なまえ（ ）

8 考察（成果と課題）

テーマ	「ひとり一人の子が意欲的に活動し、友達と高め合う体育」 ～運動の楽しさを味わいながら、わかる、できる授業を目指して～
-----	---

（1）児童の実態を踏まえた単元計画（学習過程）の作成について

単元実施前に1・2学年の児童にアンケートを行ったところ、「スポーツを見たり、したりすることは好きですか」及び、「ボールを使った遊びは好きですか」の質問に対して、約10%の児童が「あまり好きじゃない」「好きじゃない」と答えた。児童の日常の様子を見ると、遊具や鬼ごっこなどで遊ぶことが多いが、ドッジボールなどのボールを使った遊びは、女子が苦手意識をもっているように感じられる。そこで「シュートゲーム」の単元を通して、児童がボールを使った様々な遊びに取り組んだり、運動のポイントや得点の仕方を考えたりする中で、ボールを使った遊びへの苦手意識を減らしたり、運動の楽しさに気付かせたりできるような授業を目指した。



児童によって遊びや運動の経験の個人差が大きいと考えられたので、単元前半はパス・キャッチ・シュートなどの個人やペアでボールを操作する活動に取り組ませた。一つ一つの動きの時間をしっかり確保して取り組ませることで、簡単なボール操作ができるようになり、どの児童もボールを使うことへの抵抗感が薄れた。また、「的当てゲーム」では、的に当てる毎に、的までの距離が遠くなるよう、ルールを工夫した。その中で、「もっと遠くへ投げたい。」「どのようなことに気を付ければ、遠くまで投げられるのか」といった意識をもたせることができた。

単元後半では、「チームで協力して得点していくよさや楽しさに気付かせること」をねらいとした。そこでチームで協力して得点するために、ボールに触った児童の数が多くなるほど、シュートが決まったときの得点が高くなるようにルールを工夫した。また、ボールの投げ方や立ち位置、動き方、声かけなどについて話し合う活動を取り入れ、対話を通してチーム内における児童同士の協力の向上を図った。

単元終了後にアンケートを行った結果、「スポーツを見たり、したりすることは好きですか」の質問に対して、「あまり楽しくない」「楽しくない」と答えた児童が0%となり、「とても楽しい」「楽しい」と答えた児童が74%から79%となった。また、ソフトボール投げの記録が6月に実施した記録に比べ、平均で約2.36メートル伸びた。このことから運動の得意不得意に関わらず、一人一人の児童が活動する楽しさを味わうことができ、児童自身の体力や遊び・運動に対する意欲・関心や技能の向上につながったと考えられる。

課題としては、シュートゲームを行うにつれ守備の動きが上達し、攻める側が得点しにくくなった。それによりチームでの達成感を味わう機会が減ってしまったように感じた。運動の得意不得意に関わらず、どの児童でも得点しやすいようなルールや場の工夫

を設定していく必要があると感じた。また、態度面で課題のある児童に対する働きかけを一層工夫していく必要があると感じた。単元を通してボール操作やポイントを見付け、教え合い等、様々な場面で児童を褒める・認める発言ができるように意識して指導した。児童の活動する楽しさや意欲が向上し、単元前にくらべ勝敗へのこだわり等も改善されつつあるが、未だに不十分な面があるので、今後とも児童一人一人の様子をしっかりと見取り、継続して指導していかなければならないと感じた。さらに、単元を通して教師主導の活動が多く、児童が主体的に活動できる場面が少なかった。児童の「もっとやってみたい」「新しいことにもチャレンジしたい」という思いを実現できるような場面を設定できるよう、指導法を工夫した単元計画を編成していく必要があると感じた。

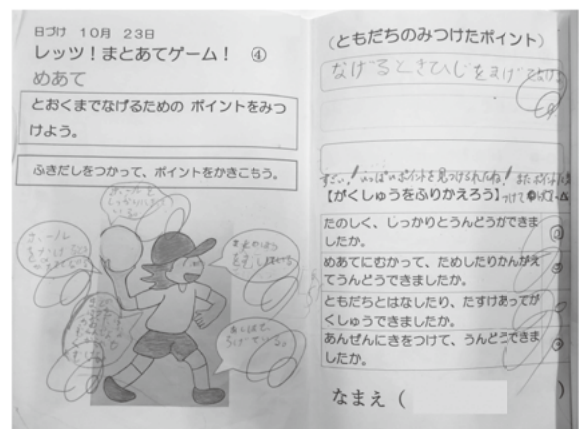
(2) 児童が、主体的に学習に取り組めるような授業づくりや学習形態の工夫点について

児童が主体的に学習に取り組めるよう、次の3つのことを工夫した。

1つ目は、教具の工夫である。多様な動きの中で投げる力を高めていけるよう、様々な教具を用いた。的当てゲームのボールは玉入れの玉や新聞紙を丸めたものなど身近にある物を使って、投げる機会を確保し、児童一人一人の運動量を増やした。またシュートゲームに用いたボールは、児童が握って投げることができるような素材や大きさのものにすることで、どの児童も意欲的に参加することができていた。

2つ目は、学習カードの工夫である。単元を通して児童の「考える力」や「伝え合う力」を高めるために、掲示したものと同一図を用いて投げるときのポイントについて考えを書き込ませた。運動について考えたり、友達の意見を聞いたりすることで、新しい発見や運動の理解を深めることができ、結果的に技能の向上につながった。

3つ目は、グループ学習の工夫である。学習を同じグループで取り組むことで、協力して活動しようとする意識が高まった。また、投げるポイントを意識してゲームをした時に、お互いに助言し合うことで、異なる視点から自分の動きについて知ることができ、学年に関係なく対話的な学びをすることができていた。その後のシュートゲームの時も、動きや攻め方について進んで話し合う姿が見られた。



(3) 指導と評価の一体化に向けた取組等について

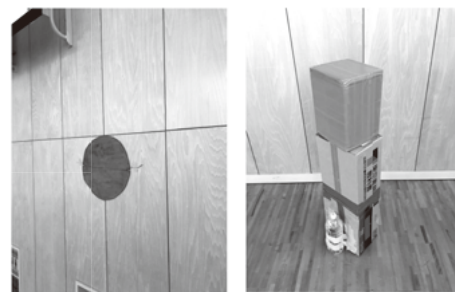
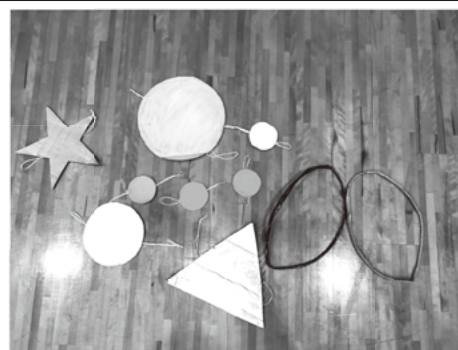
どの児童にとっても、楽しんで学習に取り組むことができるように取り扱う用具を工夫して授業を行った。身に付けさせたい動きを焦点化できるような場の設定や動きのポイントを意識して取り組めるような用具を用いた。一つ一つのポイントに分けて投げさせることで、児童にとって視覚的にも分かりやすく、意欲的に取り組むことができていた。また、毎回授業のまとめの時間には、学習カードに本時のめあてに対する自分たちの達成状況を振り返らせ、児童が自身の自己評価や教師の評価を確認できる仕組みをつくった。児童一人一人の達成具合や感じ方を把握することができ、指導改善につなげることができた。



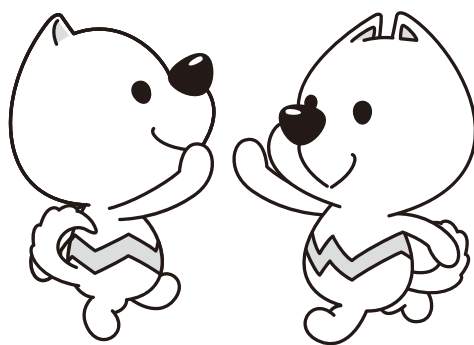
課題としては、めあてを達成できていない児童の支援に時間がかかることがあり、すべての児童の活動を把握しきれないことがあった。また、授業で提示したポイントをおさえられていても投げる距離が伸びない児童がいた。投げ方の指導については、「手首の使い方」「腰のひねり」等、体の他の部分を意識して投げられるような声かけや学習活動、単元計画を編成していく必要があると感じた。

(4) その他

児童が楽しく活動できるように、ボール以外の教具も様々なものを用いた。的当てゲームの的は、段ボールを様々な大きさ・形に切ったものを作成し、いろいろな色を塗ったものを壁に設置した。授業以外の時間にも的当てに取り組もうとする姿が多く見られた。投げる手と反対側の足を出すための教具として作成したカラーリングは、新聞紙を棒状にしたものにビニールテープを巻き付けリング状にした。どこにでも置くことができるので、反対側の足が出せていない投げ方の児童がいれば、その都度指導に役立てることができた。的当てゲームの的は直径40センチメートルの大きさのものを7つ作成した。的の高さは児童が上向きに投げることができるように、児童の目線より高くなるように設置した。シュートゲームの的は、同じくらい大きさの段ボールの箱を3つ用意し、一番下と真ん中の箱はテープでつなぎ合わせ、側部に水の入ったペットボトルを着けることで、ボールが当たっても倒れないようにした。一番上の箱は色をつけて目立たせ、ボールが当たった時に倒れやすいように工夫した。そうすることで、児童は的に当たったときに達成感を味わうことができ、「もっと当ててみたい」という思いをもって積極的に活動できていた。



5. 指導と評価の計画		簡単なボール操作や的に当てる運動に取り組む						グループで作戦を立て、攻めと守りのあるゲームに取り組む					
学習の段階	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
時数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
0	オリエンテーション(学習の進め方、ルール・場の準備・片付けの仕方・チームを知る)												
10	1 準備運動をする 2 本時の課題を												
20	3 ボールを使った遊びをする(一人で)			3 ルールを確かめる 4 的当てゲーム①をする			3 的当てゲーム①をする 4 友達の投げ方のよいところを思いつける 5 発表する			3 投げ方に気を付けて懸当てをする 4 集会い、友達のを投げ方を知る 5 的当てゲーム①			
30	4 ボールを使った遊びをする(ペアで)			3 ルールを確かめる 4 的当てゲーム②をする			3 的当てゲーム②をする 4 的当てゲーム②をする			3 ゲームのルールを確かめる 4 ショートゲームをする			
40	5 本時の学習を振り返る			5 本時の学習を振り返る			6 本時の学習を振り返る			5 本時の学習を振り返る			
45	③【観察】			①【観察】			②【観察】			②【観察】			
評価の観点	①【観察】			②【観察・学習カード】			①【観察】			①【観察】			
観点	①【観察】			②【観察】			③【観察】			③【観察・学習カード】			
観点	①【観察】			②【観察】			③【観察】			④【観察】			
運動の技能	①【観察】			②【観察】			③【観察】			④【観察】			



中學校取組事例

保健体育科学習指導案

日 時：令和元年12月6日（金） 13：25～14：15
場 所：岩出市立岩出第二中学校 武道場
学 級：1年1組 31名（男子17名 女子14名）
授業者：教諭 千原 慶晃

1 単元名 武道「柔道」

2 指導にあたって

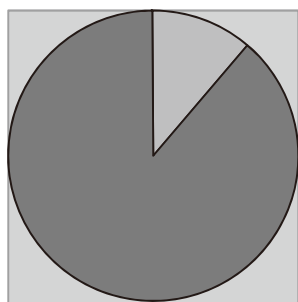
武道とは、武術などから発生した我が国固有の文化であり、相手の動きに応じて、基本動作や基本となる技を身に付け、相手を攻撃したり相手の技を防御したりすることによって、勝敗を競い合い互いに高め合う楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。また、武道に積極的に取り組むことを通して、武道の伝統的な考え方を理解し、相手を尊重して練習や試合ができるようにすることを重視する運動である。

柔道は相手と直接組み合って、基本動作や基本となる技、連絡技を用いて相手と攻防をしながら、互いに「一本」を目指して勝敗を競い合う運動である。相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて簡単な試合で攻防を展開できるようにすることが第1学年及び第2学年の目標である。

また、オリンピック・パラリンピック競技大会において主要な競技の1つとして行われており、国内外に関わらず競技人口は多い。一瞬で勝敗が決まることもあり迫力のある競技である。来年の2020年東京オリンピックでも注目されている競技でもある。

今回授業を行う1年1組の生徒は、元気があり学習活動においても盛り上がりを見せることが多い。生徒は積極的に授業に参加し、保健体育科の授業でも比較的男女での活動や交流を行うことができる。一方、まだまだ幼さもあるためか、主体的に行動すること、困っている仲間へ声をかけたりすること、また、よいプレーや試技、演技に対して仲間を称賛するという部分に課題がある。そのため武道の授業を通じて、生徒には気付いたことや自分の考えを仲間に伝えることができる集団となるよう指導したい。

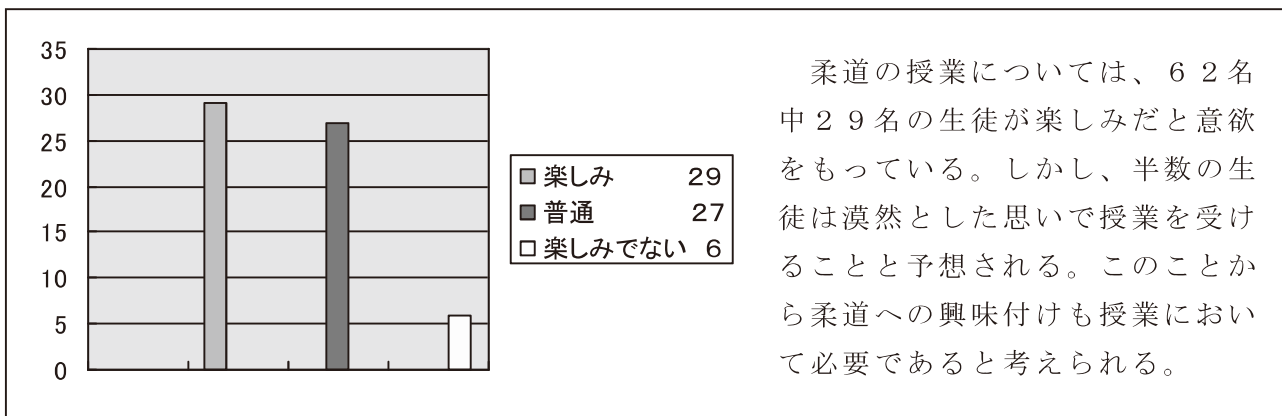
（アンケートについて 実施人数62名 1年1組、1年8組）



■ 経験がある 7
■ 経験がない 55

生徒62名に武道の経験についてアンケートをとった。

「経験がある」7名、「経験がない」55名という結果であった。道着を着たことがあるかという質問についても「着たことがある」9名、「着たことがない」53名であった。そのため、柔道の授業に関しても、ほとんどの生徒が初めてだということが分かった。

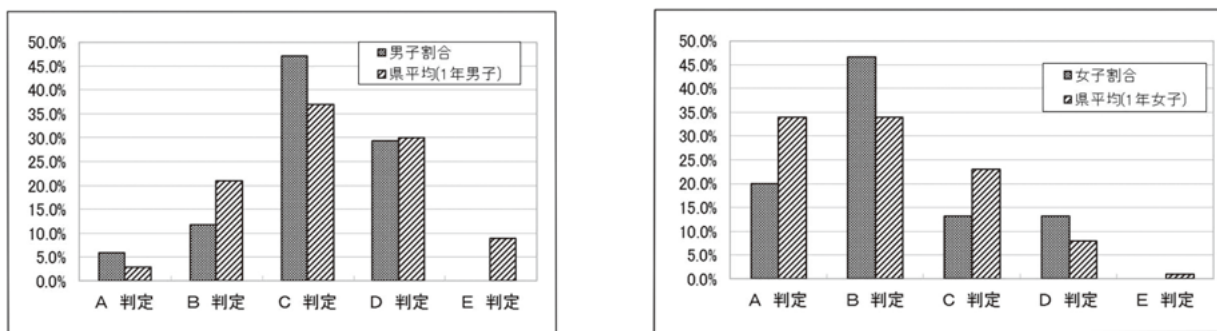


柔道の授業では、どれだけ安全に留意していても事故が起こることがある。部位によっては一歩間違えれば大きな怪我につながる。そのため、第1学年では礼法や柔道着の着方、基本となる技を学習することはもちろんであるが、安全を確保するために受け身をしっかりと習得することが大切であると考えている。

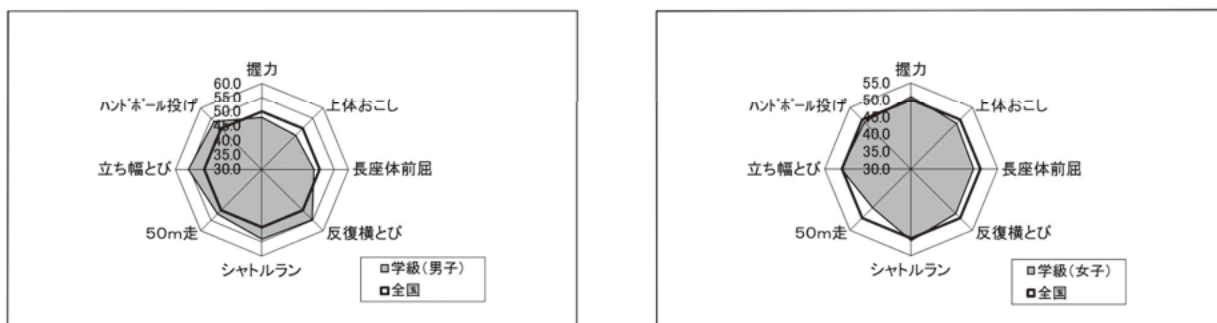
柔道の経験がない生徒がほとんどであり、柔道の授業に不安を感じている生徒がいる。しかし柔道の授業に意欲をもち、楽しみたいという思いがある生徒もあり、様々な思いをもって柔道の授業に取り組むことになる。そのため、はじめのオリエンテーションでは、クラス全体に柔道の授業で特に気を付けなければならないことや授業を通じて1年生では最終的にはどのような力をつけてほしいか、柔道の楽しさやすばらしさを学んでほしいかなどということ伝えていく。また、男女共習で行っており、男女関係なく進んで意見を出し合い、お互い交流しやすい学習の場となるように教師側からの声かけや雰囲気づくりを大切に展開していきたい。

〔令和元年度生徒の体力・運動能力調査結果から見た生徒の実態〕

〔グラフ1〕 判定別割合（男女別）



〔図1〕【Tスコアによる全国比較図（男女別）】



3 単元の目標

(技能) 柔道では、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ようにする。

(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ようにする。

(知識、思考・判断)

武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し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

4 単元の評価規準

	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	運動についての 知識・理解
単 元 の 評 価 規 準	<p>武道の特性に関心をもち、楽しさや喜びが味わえるように進んで取り組もうとする。また、伝統的な行動の仕方に留意して、互いに相手を尊重し、練習や試合をしようとするとともに、勝敗に対して公正な態度をとろうとする。さらに安全に留意して練習や試合をしようとする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 禁じ技を用いないなど健康・安全に留意している。 ・ 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとしている。 ・ 武道の学習に積極的に取り組もうとしている。 	<p>自分の能力に適した技を習得するための練習の仕方や試合の仕方を工夫している。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・ 仲間と協力するで場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見付けている。 ・ 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。 	<p>武道の選択した種目の特性に応じた技能を身に付け、相手の動きに対応した攻防を展開して練習や試合ができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 投げたり抑えたりするなどの攻防を展開するための相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技ができる。 	<p>武道の選択した種目の特性や学び方、技術の系統性・構造、合理的な練習の仕方を理解するとともに、試合や審判の方法を理解し、知識を身に付けている。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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。 ・ 武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。 ・ 試合の行い方について学習した具体例を挙げている。

<p>学習活動に即した評価規準</p>	<p>① 用具や服装、武道場などで、練習や試合をする上での安全に留意しようとする。</p> <p>② 礼儀作法を重んじて相手を尊重する態度をとろうとする。</p> <p>③ 自分に適した技を習得し、相手の動きや技に対応した攻防や勝敗を競い合う武道の楽しさや喜びを味わおうとする。</p> <p>④ 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ことに積極的に取り組めるようにする。</p>	<p>① 基本動作と対人的な技能との関連を図っている。</p> <p>② 仲間と協力し技の知識や技能を活用した学習課題への取り組み方を見つけている。</p> <p>③ 試合では、個人・団体形式や体格別などを踏まえて、それぞれ判定の基準などを選んだりしている。</p>	<p>① 受け身ができる。</p> <p>② 自分の能力に適した対人的技能のうちから得意技とすることができる。</p> <p>③ 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などの攻防を展開することができる。</p>	<p>① 武道の特性や学習の進め方、基本動作や対人的な技術の構造、自分や相手の課題にあった練習や試合の仕方、練習計画の立て方を知っている。</p> <p>② 技能の習得などを通して礼法を身に付けている。</p> <p>③ 礼儀作法、試合の運営やルール、審判の方法を知っている。</p>
---------------------	--	---	---	--

5 指導と評価の計画・・・・・・・・・・・・・・・・・・【別紙様式参照】

6 本時について

(1) 目標

(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攻防を展開することができるようにする。

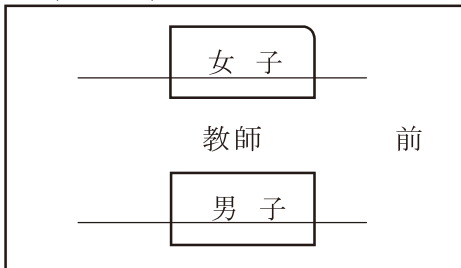
(態度) 授業に積極的に参加し相手を尊重することができるようにする。

健康・安全に留意し活動することができるようにする。

(知識、思考・判断)

仲間と協力し技の知識や技能を活用した学習課題への取り組み方を見付けることができるようにする。

(2) 展開 (本時 7 / 10)

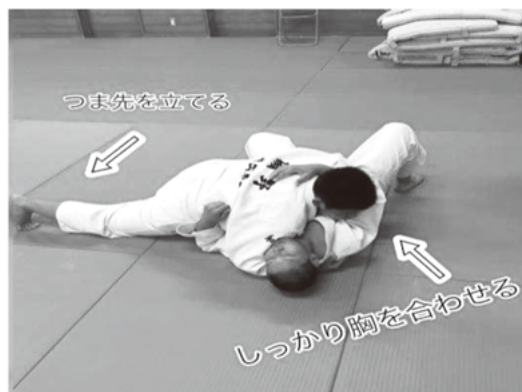
	学習内容・活動	○教師の指導・支援及び評価 (☆)
導 入	1 整列・挨拶・出欠確認・黙想 ・前時の復習・本時の学習内容を確認	○服装・健康状態を確認する。
	2 準備運動・ストレッチ・補強運動 ・受け身の確認 (前受け身・後ろ受け身・横受け身・前回り受け身 各2回ずつ)	○前時の振り返りと本時の学習内容を確認する。 ○スムーズに行えない生徒には助言を行う。
展 開	3 本時のめあて・ポイント確認	○本時の内容とめあてを確認する。
	めあて・・・仲間の抑え技について Good なアドバイスをしよう！！	
	4 抑え技の攻防説明・抑え技の練習 生徒の配置図	○視覚教材を用い、寝技の攻防を説明する。 ○安全を確認した上で練習するよう促す。 ○取では、どの方向に倒すとどのような抑え技が有効的か考えるよう助言を行う。 ○受では、有効的に防御する方法を考えるよう助言を行う。
		☆仲間と協力し技の知識や技能を活用した学習課題への取り組み方を見付けている。(観察・ノート)
	4人組になり、2人が実技をしている時に2人がポイントを確認し、助言する。 (チェックシートを用いて伝える)	○攻防のはじめ方などを確認し、試合の流れを説明する。
5 試合のルールの確認 (抑え技の攻防について)	○巡回し、うまく活動できているか確認を行う。また、行き詰っている生徒には助言を行う。	
6 試合 (※時間により変動あり) 抑え技の攻防を30秒×5本を行う ・練習した抑え技を用いて相手と攻防を楽しむ。		
ま と め	7 本時の振り返り ・意見交流を行い学習ノートへ記入 4人組で本時をふりかえり学習ノートに記入 ・次時のめあて、次時の学習内容を確認	○積極的に意見交換を行えていなければ声かけをする。 ○本時の振り返りの総括を行い、次時への見通しをもたせる。
	8 集合・整列・健康観察・黙想・挨拶・解散	○健康状態確認後、黙想、あいさつ。

7 考察（成果と課題）

テーマ	初心者でも『できる』『わかる』武道（柔道）の授業研究
-----	----------------------------

（1）生徒の実態を踏まえた単元計画（学習過程）の作成について

生徒62名（1年生）に武道の経験について事前アンケートをとった結果、武道経験者7名、経験がない者55名という結果であった。また、道着を着たことがあるかという質問についても着たことがある9名、着たことがない生徒は53名であった。その現状を踏まえ、視覚に訴える教材（写真や動画）を積極的に作成することで、お互いに教え合い活動を活発化させ、生徒にわかりやすくすることで、仲間への学習支援をより円滑に行えるよう指導計画を立てた。



（2）生徒が、主体的に学習に取り組めるような授業づくりや学習形態の工夫点について

主体的に学習に取り組むために学習ノートや学習カード（TELL ME カード）を使い、少しでも、生徒達が柔道への興味関心を持つように心がけた。また、柔道部生徒と一緒に作成した自作の視覚教材や学習カードを活用することで、生徒の反応もたいへん良かった。

準備運動では、堅い柔道のイメージを持つ生徒（女子に多い）が多いので、柔らかいイメージを持ちやすくするために音楽をかけリラックスしながらも、集中して準備運動をすることができるよう工夫した。補強運動では、「しぼり」や「えび」を行うことで、柔道独特な動きに挑戦することにより、生徒達は喜びながらも体力向上を目指すことができた。

1年生はコミュニケーションをとるのが苦手な傾向もあるので、柔道の授業を通して困った仲間を助ける（精力善用）、お互い認め合い教え合う（自他共栄）の精神が大切であると考え、学習活動はペア学習、グループ学習を行うことで、お互いを認め合うことができた。今回のめあての一つである、「グッドなアドバイスを送る」という部分に関しても生徒達は自分なりのアドバイスを考え、仲間に伝えることで、教師が最初から解決の方法を伝えるよりも効果は絶大であったように感じた。それらの活動では、学習カードを用いることで専門的な言葉や的確なアドバイスも多々見られた。

授業の約束で先生が右手を挙げてグーをすればその場に座る、パーなら集合というルールを設け、合図により生徒が判断し、行動にすることで学習活動にメリハリがつき、生徒の活動時間を確保することができた。



(3) 指導と評価の一体化に向けた取組等について

指導と評価の計画の作成において、毎時間、ホワイトボードへ本時の『めあて』とめあてを達成するための『ポイント』を提示することで、目標達成を高めるよう意識した。

学習ノートと合わせて学習カードを活用することで、生徒が今まで気付かなかった視点に着目して、生徒同士でアドバイスを送り合うことができた。また、学習カードを振り返りの時間に活用することで、めあて、ポイントそして振り返りが1つの学習ノートとしてまとめることができた。そこには、仲間の技能向上に自分のアドバイスが役立つことを実感し、協力しながら積極的に取り組む生徒の姿が見られた。



5 指導と評価の計画(中学校用)

学習の段階	受け身を身に付ける				抑え技を身に付ける				投げ技を身に付ける							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
時数	1				3				3							
第一学年	0	武道場 柔道の特性・歴史について知る 学習のねらいや授業の進め方を知る 学習ノート作成				本時のねらいや授業の見通しを確認する(学習ノートへ記入) 準備運動・補強運動・ストレッチ(全体での活動)				本時のねらいや授業の見通しを確認する 準備運動・補強運動・ストレッチ(全体での活動)						
	10	受け身の基本動作を確認 個別に練習 ・前受け身 ・後ろ受け身 ・左横受け身 ・左前まわり受け身				抑え技の基本動作を確認 ・けさがため ・横四方固め ペアでの練習 ・受取での役割を徹底して練習				受け身の確認 寝技の攻防(自由練習)						
	20	ペアでの練習 受取での役割を徹底しての練習 ・前受け身 ・後ろ受け身 ・左横受け身 ・左前まわり受け身				四人組で練習(課題に気づく) ※チエックシートを用いて二人が実技 実技 仲間が気付いたことを伝える				ペアでの練習 受取での役割を徹底して練習 ・かかり練習 ・約束練習 ・体さばき ・崩し 四人で練習(課題に気づく) ※チエックシートを用いて二人が実技 仲間が気付いたことを伝える						
	30	柔道着の着方帯の締め方を学ぶ				抑え技の攻防(自由練習) ・取が抑える ⇔ 受が返す ・ルールを守って攻防を楽しむ ・たくさん仲間の仲間と攻防を通して関わる				立ち技の攻防(自由練習) ・身に付けた技のみを用い攻防 ・お互い思いやりの気持ちをもって自由練習						
	40	本時の振り返り 次時の説明				学習ノートへの記入 本時の振り返りめあての確認 次時の授業の説明				学習ノートへの記入 本時の振り返りめあての確認 次時の授業の説明						
50	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 運動について知識・理解				① (観察)				② (観察) ③ (観察)				④ (観察) ③ (観察)			
評価の観点	① (観察)				① (観察・ノート)				② (観察)				③ (観察)			

保健体育科学習指導案

日 時：令和元年10月25日（金） 11：30～12：20
場 所：由良町立由良中学校 グラウンド
学 級：3年生 36名（男子22名 女子14名）
授業者：教諭 濱口 祐一

1 単元名 陸上競技「長距離走」

2 指導にあたって

3年生男子は活発な生徒が多く、「運動は得意ではないが好き」という生徒が多い。7月下旬から発足した駅伝部にも半数以上が所属し、運動を継続している。一方、女子は夏休み以降、部活動が終わり運動をする機会が減少し、運動に苦手意識を持ち始めている生徒が増加傾向にある。

本年度の体力・運動能力調査の結果から男女ともに全国平均を下回っているテスト項目が半数以上あるのが現状である。その中で男子の持久走においては入学当初と比べると全国平均に近づいてきている傾向にある。女子の持久走においては入学当初からは大きな変化は見られないが、長距離走の授業におおむね意欲的に取り組んでいる。

このような現状を踏まえ、長距離走の学習では、持っている運動能力の向上だけでなく、効率の良いランニングフォームや自己に合ったペース配分を身に付けることが大切であることに気付かせたい。また、仲間や教師からの助言等を取り入れながら自己の目標に沿った練習計画を作成し、それらを実践する様子を観察していきたい。

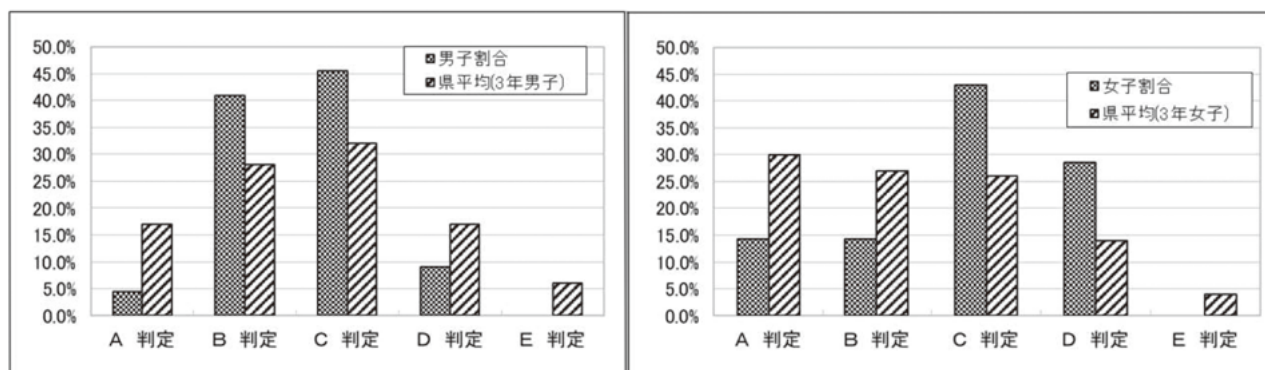
長距離走は運動を通して健康の保持増進、基礎体力の向上を主たる目的とする上で、自己に適したペースを維持して一定の距離を走り通したり、仲間と競走する楽しさや自己の記録の向上による喜びを味わったりすることが大切である。

また、自分自身との戦いでもあり、以前の自分を超えていくための「挑戦」でもある。目標達成に向け、根気強く取り組む大切さを理解させ、加えて能力の向上には脈拍測定などで導き出すことのできる一定以上の負荷も必要であることも理解させた上で、自分の心身と向き合いながら練習内容を設定することの大切さに気付いたり、仲間とのグループ練習を通して効率的かつ活発な活動を行ったりできるよう支援していきたい。

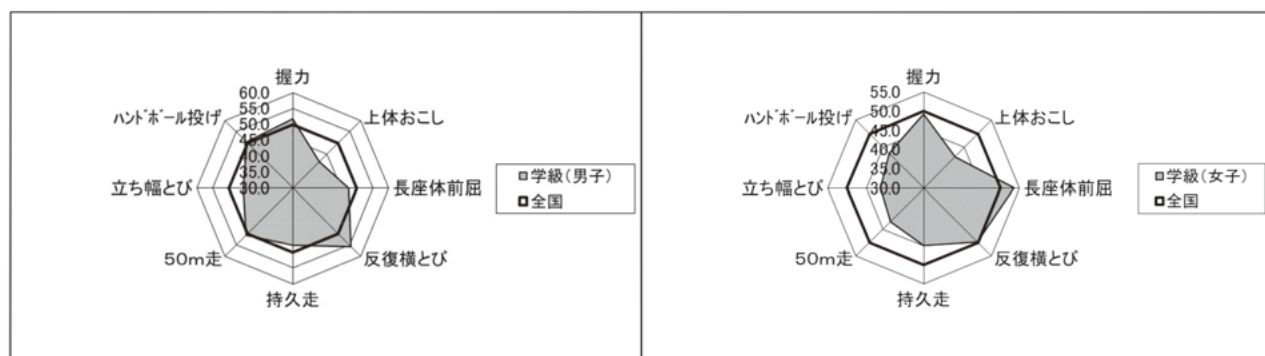
本単元ではグループによる仲間との協働活動を通し、その中で生まれる連帯感・責任感を感じることが出来る集団を育てたい。また、駅伝部の生徒が各グループにいて専門的な知識やランニングフォームなどを教え合ったり、意欲を高め合ったりできる学習となるよう指導していきたい。教師からの学習ルールだけでなく、生徒たち自らが決めた学習ルールを取り入れることで一層の責任感や団結力を育みたいと思う。

[令和元年度児童生徒の体力・運動能力調査結果から見た生徒の実態]

[グラフ 1] 判定別割合 (男女別)



[図 1] 【Tスコアによる全国比較図 (男女別)】



3 単元の目標

(技能) 自己に適したペースを維持して走ることができるようにする。

(態度) 長距離走に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする事、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ようにする。

(知識、思考・判断)

技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

4 単元の評価規準

	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	運動についての 知識・理解
単 元 の 評 価 規 準	<ul style="list-style-type: none"> ●陸上競技の学習に自主的に取り組もうとしている。 ●勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大 	<ul style="list-style-type: none"> ●自己の課題に応じた運動の行い方の改善すべきポイントを見付けている。 ●自己の課題に応じて、適切な練習 	<ul style="list-style-type: none"> ●自己に適したペースを維持して走ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●陸上競技に関連した体力の高め方について、学習

	<p>切にしようとしている。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 自己の責任を果たそうとしている。 ● 互いに助け合い教え合おうとしている。 ● 健康・安全を確保している。 	<p>方法を選んでいる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択に関して指摘している。 ● 健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。 ● 陸上競技を継続して楽しむための自己に適した関わり方を見付けている。 		<p>した具体例を挙げている。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。
学習活動に即した評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ① 授業に対して自主的に参加している。 ② 記録会に真面目に取り組み、自分たちが考えたルールを守っている。 ③ 分担した役割を果たしている。 ④ 気付いたことを仲間に伝えている。 ⑤ ウォーミングアップやクーリングダウンを適切に行っている。 	<ul style="list-style-type: none"> ① 自己の能力を知り、自己に合った目標や課題を設定している。 ② 課題を解決するための練習方法を選んでいる。 ③ グループ内で練習内容について確認し合い、指摘している。 ④ 練習強度に合ったダウンを選んでいる。 ⑤ 練習内容に合ったアップを計画している。 	<ul style="list-style-type: none"> ① 自己に合ったペースで一定の距離を走ることができる。 ② リラックスし、リズムに乗って走ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ① 練習方法のねらいについて、書いたり話したりできる。 ② 課題に合った練習の仕方やサポートの仕方を書いたり話したりできる。 ③ 自他のランニングフォームを観察し、良い点等を書いたり話したりできる。

5 指導と評価の計画・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【別紙様式参照】

6 本時について

(1) 目標

(技能) リズムに乗って一定の距離を走ることができるようにする。

(態度) 長距離走の楽しさや喜びを学び、仲間と協力して練習に取り組むことができるようにする。

(知識、思考・判断)

自分の目標を達成するための練習方法を選択し、内容を設定することができるようにする。

(2) 展開 (本時：7 / 10時)

	学習内容・活動	○教師の指導・支援及び評価 (☆)
導 入	1 グループ別集合・挨拶、出席確認 2 全体アップ、グループ別準備体操、ストレッチ 3 本時の内容・めあての確認	○生徒の体調確認をする。 ○ウォーミングアップの重要性を再確認する。
展 開	4 グループ別ミーティング ・グループ内で練習内容を確認し合う 5 グループで選択した練習 ＜練習方法＞ ・インターバル ・レペテーション ・ビルドアップ ・ペース走 ・時間走 ・セット走 ・タイムトライアル ・補強運動 など	○どの練習方法を選択しているかを把握する。 ○使うトラックの確認をする。 ☆課題を解決するための練習方法を選んでいる。(思考・判断) [観察] ○グループが更に分かれてもよいことを助言する。 ○各グループの練習の運動量を確認する。 ○経過時間を連絡する。
ま と め	6 グループ別ダウン、整理体操 7 グループ別ミーティング ・本時のまとめや感想、次時の計画を立てる 8 個人の振り返り・各グループの発表 9 次時の確認・挨拶・解散	○クーリングダウンの重要性を再確認する。 ○グループ内で、よかった点や見付かった課題、改善点などを確認し合う。 ☆課題を解決するための練習方法を選んでいる。(思考・判断) [学習ノート] ○生徒の体調を確認する。

7 考察（成果と課題）

テーマ	～共に育む 豊かな学びと人間性～
-----	------------------

（1）生徒の実態を踏まえた単元計画（学習過程）の作成について

第3学年の生徒は、保健体育科の授業は中学1年生からの持ち上がりであり、また担任する学年である。1年時の持久走やシャトルランの結果から長距離走に対する意識は二分化しており、意欲的に取り組める生徒と苦手意識がある生徒の差が顕著であった。秋からのマラソン大会に向けた授業までに駅伝部への参加を勧めた。1年時は15名、2年時は22名、3年時は17名が夏休み以降の練習に参加した。

10月からのマラソン練習は1年時では「走ることにに対する抵抗を少なくすること」、2年時では「速く走れるようになること」、3年時では「仲間と共に練習計画を立てられるようになること」をテーマに約1ヶ月間取り組んだ。1年時では練習方法やその効果について知り、全員で取り組んだ。2年時は個人の走力に合わせて設定タイムを選択し、練習に取り組んだ。3年時はグループ内で練習計画を立て、それに助言を加え、実践した。



（2）生徒が、主体的に学習に取り組めるような授業づくりや学習形態の工夫点について

授業を行うにあたり、まずグループ分けが重要であることから、駅伝部の生徒を各グループに配置した。メンバーに駅伝部の生徒がいることで、走力の差が開くことから練習内容が統一できないなどの難しさなども出てくることも予想された。しかし、各グループで個人が立案した練習内容に率先して助言している姿を見ることができた。また、長距離走が得意でない生徒へ、無理のないタイム設定や距離の設定のアドバイスなど、経験者ならではの気配りも見られた。

また男女混合のグループにしたことから男子のスピード感を間近で見たり、男子が女子のペースメーカーになったりと効果的な授業展開ができた。



(3) 指導と評価の一体化に向けた取組等について

オリエンテーションで学習ノートに昨年度の結果などから校内マラソン大会での目標を定めさせ、その目標達成のためにグループで選択した練習内容を考えさせた。毎時間、学習ノートに振り返りをさせ、感想や課題を記入し、次時の練習内容を班長が中心となって全員で考えさせた。

学習ノートから次時の練習内容を事前に把握し、各自の目標達成に向けた設定タイムや距離であるかを確認し、必要な者には改善点や他の方法からのアプローチとなるような助言を添えた。

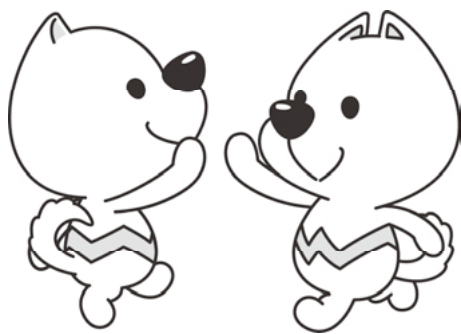
加えて、グループ内での役割に責任を持って取り組むことや協力し合うこと、仲間とともにグループで取り組むことにより味わえる充実感があることなどを理解させるとともに、更に良い活動ができるように助言を心がけた。

また、毎時間のまとめでは、グループの話し合いの中で決まった、“各グループの最もがんばったであろう生徒”に、その理由とともに発表させることによって自己肯定感の向上にもつながった。教師の視点からもよかった点を確認した。その機会が次時へのモチベーションの向上にもつながった。



5 指導と評価の計画(中学校用)

学習の段階	オリエンテーション		練習方法を知る		個・グループの課題に応じたトレーニング			まとめ				
	1	2	3	4	5	6	⑦	8	9	10		
時数	2		2		4			2				
第三学年 一時間の学習の流れ	0	<ul style="list-style-type: none"> 学習の進め方・ルールを知る 活動班の説明 オリエンテーション 	<ul style="list-style-type: none"> 集合 全体アップ グループ別準備体操・ストレッチ 本時の学習について 	<ul style="list-style-type: none"> 様々な練習方法の内容、練習計画の具体例を知る 様々な練習方法の実践 インターバル レペーション ビルドアップ ペース走 時間走 セット走 アップ ダウン 補強運動 活動グループの作成 								
	10	<ul style="list-style-type: none"> 現時点での走力を発揮する 記録会 	<ul style="list-style-type: none"> グループ別練習 活動内容 インターバル レペーション ビルドアップ ペース走 時間走 セット走 タイムトライアル など 									
	20	<ul style="list-style-type: none"> タイムトライアル ライアル(男子2000m、女子1500m) 	<ul style="list-style-type: none"> グループ別練習 活動内容 インターバル レペーション ビルドアップ ペース走 時間走 セット走 タイムトライアル など 									
	30	<ul style="list-style-type: none"> グループ別ダウン 整理体操 本時の振り返り 	<ul style="list-style-type: none"> グループ別練習 活動内容 インターバル レペーション ビルドアップ ペース走 時間走 セット走 タイムトライアル など 									
	40	<ul style="list-style-type: none"> グループ別ダウン 整理体操 本時の振り返り 	<ul style="list-style-type: none"> グループ別練習 活動内容 インターバル レペーション ビルドアップ ペース走 時間走 セット走 タイムトライアル など 									
50	<ul style="list-style-type: none"> 運動への関心・意欲・態度 運動について 運動の思考・判断 運動の技能 運動についての知識・理解 	<ul style="list-style-type: none"> ① (観察) 	<ul style="list-style-type: none"> ② (観察) 	<ul style="list-style-type: none"> ③ (観察) 	<ul style="list-style-type: none"> ④ (観察) 	<ul style="list-style-type: none"> ⑤ (観察) 	<ul style="list-style-type: none"> ⑥ (観察) 	<ul style="list-style-type: none"> ⑦ (観察) 	<ul style="list-style-type: none"> ⑧ (観察) 	<ul style="list-style-type: none"> ⑨ (観察) 	<ul style="list-style-type: none"> ⑩ (観察) 	
評価の観点												



高等学校取組事例

保健体育科学習指導案

日 時：令和元年11月7日（木）13：25～14：15
場 所：和歌山県立神島高校 テニスコート
学 級：3年ABC組（女子19名）
授業者：教諭 古川 一

1 単元名 領域名「球技 ネット型」

2 指導にあたって

（1）学習過程、学習形態の工夫

球技は、ゴール型、ネット型及びベースボール型などから構成され、個人やチームの能力に応じた作戦を立て、集団対集団、個人対個人で勝敗を競うことに楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、「作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開する」ことなどが求められる。その際、攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるような授業展開を意識した。また、球技の学習を主体的に取り組み、作戦などについての話し合いに貢献することや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲を持たせた。さらに、健康や安全を確保することに怠ることのない授業を心がけた。

（2）協働的な学び（学習）を効果的に取り入れた指導

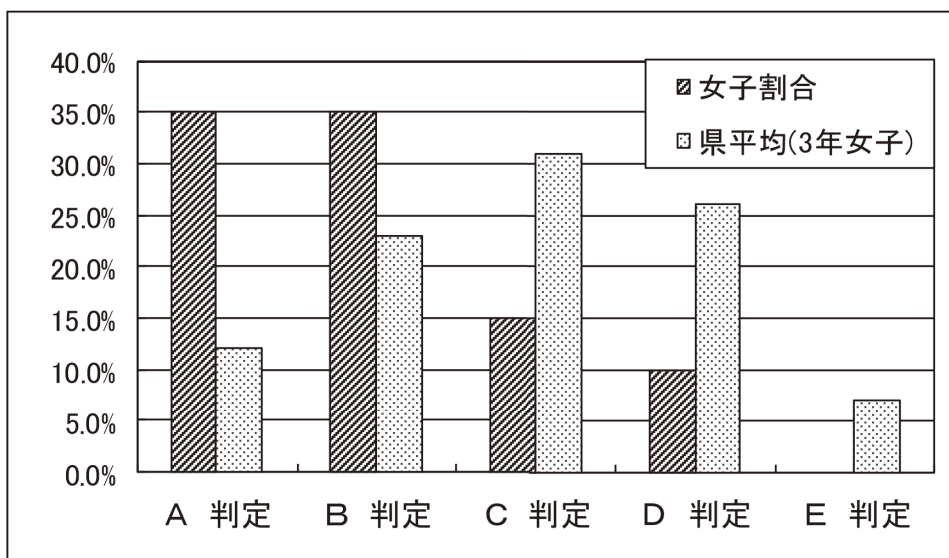
授業を展開していく上で、19人を4つの班に分けることを、生徒たちへの最初の学習の内容とした。経験者と未経験者が混在し、体力差などの違いに配慮した上で、お互いが励まし合い、気付き合える学習環境を構築することで、教師主導だけではなく、生徒同士が学び合い、高め合うことができたと考える。4つの班に分かれることで、互いの良さや特徴を理解し、そのことを生かし、学びを深め合う共生型の体育授業の展開が自然と意識できるようになった。その上で、健康と安全が確保される学習活動となるよう心がけた。

（3）指導と評価の在り方

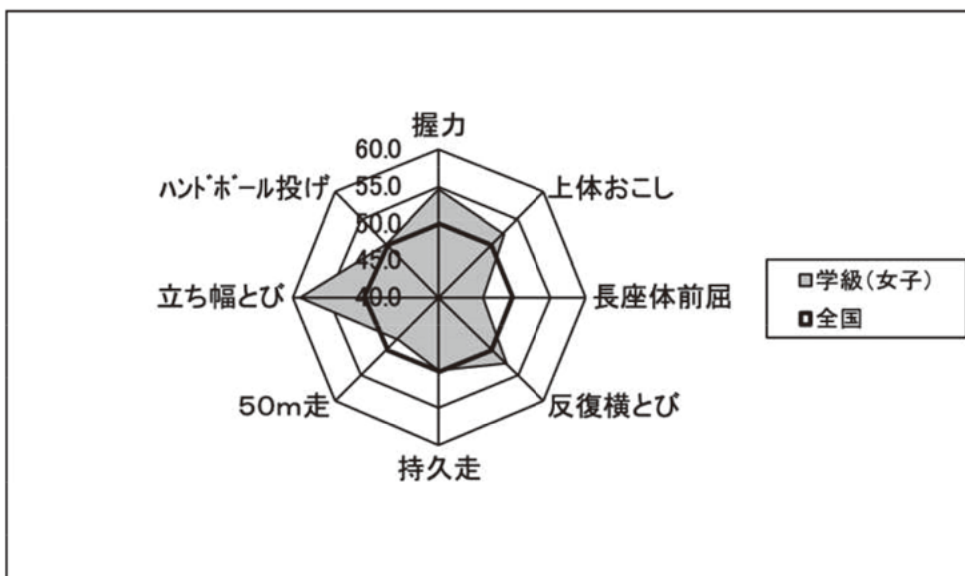
3年ABC組の生徒たちは、活発で運動が得意な生徒が非常に多いクラスである。新体力テストの結果からも、8種目中、6種目が全国平均を上回っている。ソフトテニスの授業の展開についても、活発で意欲的に取り組める生徒たちであると考えている。ソフトテニスの学習について、主体的に取り組ませ、班内での各人の課題解決を探求する練習内容の意見交換、発表、実践を通し、互いを高め合う健康で安全な活動を、観察し学習カードで評価する。

[令和元年度児童生徒の体力・運動能力調査結果から見た生徒の実態]

[グラフ 1] 判定別割合



[図 1] 【T スコアによる全国比較図】



3 単元の目標

(技能)

勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況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。ネット型では、状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防を展開できるようにする。

(態度)

球技に主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする事、合意形成に貢献しようとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。

(知識、思考・判断)

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し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できるようにする。

4 単元の評価規準

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
単 元 の 評 価 規 準	<ul style="list-style-type: none">● 球技の学習に主体的に取り組もうとしている。● フェアなプレイを大切にしようとしている。● 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。● 互いに助け合い高め合おうとしている。	<ul style="list-style-type: none">● 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。● 課題解決の過程を踏まえて、取り組んできたチームの仲間や自己の目標と成果を検証し、課題を見直している。● チームの仲間の技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘している。● 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。	<ul style="list-style-type: none">● 空間を作り出すなどの攻防を展開するための状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きができる。	<ul style="list-style-type: none">● 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。● 球技に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。● 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。● 競技会の仕方について、学習した具体例を挙げている。

<p>学習活動に即した評価標準</p>	<p>① ソフトテニスの学習について積極的に取り組もうとしている。</p> <p>② 課題解決のためにアイデアを伝え合っている。</p> <p>③ 練習や試合の際に審判などの役割を引き受け責任を果たそうとしている。</p> <p>④ お互いのミスをカバーし合いながら連帯感を深めようとしている。</p>	<p>① ボールやラケットの操作、ボールを持たないときの動きなど、技術向上のための運動のポイントを見付けている。</p> <p>② 自分の任された役割について仲間と協力できる場面を見付けている。</p> <p>③ 技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘している。</p> <p>④ 球技を継続して楽しむための関わり方を見付けている。</p>	<p>① ボールを相手側のコートの開いた場所や狙った場所に打ち返すことができる。</p> <p>② ボール操作や安定した用具の操作と連携した動きができる。</p> <p>③ ストロークでボールをコントロールした打ち方ができる。</p> <p>④ 次の打球への準備ができています。</p> <p>⑤ ゲームで相手に応じて、作戦を立てた攻め方や守り方ができる。</p>	<p>① 学習シートを使い、仲間と意見を出し合い授業の振り返りができている。</p> <p>② 学習シートを使い、次回に向けて安全に運動を行う計画を書き出したりしている。</p> <p>③ 学習シートを使い、各班発表を行い、運動の原則などを共有することができている。</p> <p>④ 技能の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法試合の行い方を理解している。</p>
---------------------	---	--	--	---

5 指導と評価の計画・・・・・・・・・・・・・・・・・・【別紙様式参照】

6 本時について

(1) 目標

(技能)

状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防を展開できるようにする。

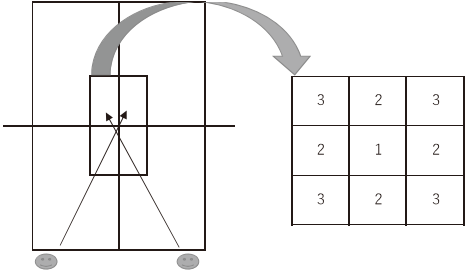
(態度)

球技に主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする事、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。互いに助け合い高め合おうとしている。

(知識、思考・判断)

技術の名称や行い方、体の使い方、運動観察の方法などを理解し、自分自身の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

(2) 展開 (本時：8 / 12時)

	学習内容・活動	○教師の指導・支援及び評価 (☆)
導 入	<ul style="list-style-type: none"> ●集合および挨拶 <ul style="list-style-type: none"> ・整列、挨拶、出欠確認、服装点検 ●本時の説明 <ul style="list-style-type: none"> ・本時のねらいと確認 ●準備体操および補強運動 <ul style="list-style-type: none"> ・体操ストレッチ運動 	<ul style="list-style-type: none"> ・きちんとした挨拶を行わせ、授業に切り替えさせる。 ・生徒の健康観察、身だしなみをチェックする。 ・目的に応じた準備体操、補強運動をしっかりと指示する。
展 開	<ul style="list-style-type: none"> ●1班が、実践してきた練習内容を発表。 ●各班に分かれ、サービスに重点を置いたラリー形式、乱打で練習する。 ●各班でサービステストの記録をとる。 <ul style="list-style-type: none"> ・課題練習であるサービスを行う。 ・左右サイドから5本ずつ行う。 ・ファーストサービスは、上から打つ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ラケットの持ち方の違いを意識させ理解できるようにする。 ・サービスがコントロールできるように指示する。 ☆ボール操作や安定した用具の操作と連携した動きができる。 (観察、技能) ・課題練習を行うときには、役割分担を意識させ、みんなで協力できるようにする。 ・各班が明るく、前向きに取り組めるように声かけを行い皆で運動を楽しめる環境、皆で良い雰囲気作りを意識する。
ま と め	<ul style="list-style-type: none"> ●各班、本時の記録の確認、各班で課題を見付け出し、反省を互いに行う。班長は記録用紙に記入。 ●用具を片付ける。 ●整列、シートの確認・授業の振り返り、終わりの挨拶 	<ul style="list-style-type: none"> ・共通する課題を指摘して、次回への見通しを持たせる。 ・良かった点を共有して、生徒のモチベーションの高揚を図る。

7 考察（成果と課題）

テーマ	互いの良さや特徴を理解し、そのことを生かし、学びを深め合う共生型の体育授業
-----	---------------------------------------

（１）生徒の実態を踏まえた単元計画（学習過程）の作成について

運動に関して得意な生徒が多いクラスであり、ソフトテニスにおいても生徒たちは、積極的に取り組んだ。経験者と未経験者が混在していたが、一言の助言で生徒たちは、自分たちで話し合い班員を構成することができ、終始、主体性を持って授業に取り組めた。単元の前半では、ラケットの持ち方、構え方からフォア、バックハンドストロークの練習。中盤では、サービス、ボレー、スマッシュを習得することで、シングルス



の簡易ゲームへの発展を目指し、後半では、ダブルスの正式なルールでゲームを行えるよう指導計画を作成した。

（２）生徒が、主体的に学習に取り組めるような授業づくりや学習形態の工夫点について

単元の後半では、自分たちで考えた課題解決のための練習方法を班員全体で共有し、互いに助言をしながら、積極的な授業展開を行うなど、主体的で深い学びにつながる部分が見取れた。また、班内だけでなく、別班の練習内容を、見学することで、より多くの共有感を図ることも行った。毎時の授業の終わりには、振り返りシートを活用し、反省だけでなく、次回からの授業にどのように反映させるかまで、話し合い、シートに記録させた。授業の始まりには、シートを全員で再認識するところから始めることで、計画、実行、反省などを、班員全員で共有することができ、学習がより深まった。



(3) 指導と評価の一体化に向けた取組等について

単元が進むごとに、互いの特性を理解し合い、テニスの部分的な技術練習だけでなく、ラリーや試合形式に向かう内容の取組が行えるようになってきた。振り返りシートの感想にも、「サーブができるようになり、ラリーができるようになったことが嬉しい。試合を、やってみたい。」といった内容がみられた。毎時間の終わりには、各班における課題を具体的に意識できるよう、少し助言することで、自分たちの班の特徴を生かした授業の在り方を意識的に話し合えた。生徒の行き詰まりを感じた時には、振り返りシートにヒントのコメントや資料を提示することで、生徒たちは自分たちで解決策を模索し、各班で解決することができた。



(4) その他

「共生」というキーワードを意識して授業に取り組む中で、生徒の主体性を重視し、様々な生徒の個性を認識できる授業の展開ができたのではないかと考えている。特に、各生徒個人のコミュニケーション能力の高さには、私自身、何度も助けられた。男女共習をさらにレベルアップさせるためには、学校の特性や授業全体のカリキュラムの調整も必要だと感じた。特に、球技・ゴール型の授業展開における、男女での体力差や、武道・柔道などの、男女間の意識の差というところに、男女共習における課題があるのではないかと感じている。体力差や意識の差を埋めるために、単元で扱う競技のルール自体を、その集団にあった形に変えるなど、さらなる工夫と研鑽の必要性を感じた。



5 指導と評価の計画(球技 ソフトテニス)

学習の段階	基本技能を身に付ける					新しい技能を身に付ける、シングルの簡易ゲームを楽しむ					身に付けた技能を生かしてゲームを楽しむ				
	1	2	3	4	5	6	7	8(本時)	9	10	11	12			
時数	1	2	3	4	5	6	7	8(本時)	9	10	11	12			
0	1	4				4				3					
10	①オリエンテーション ○単元目標、ソフトテニスの特性について ○学習の進め方について ○安全について・用具や準備について	挨拶 健康・身だしなみの確認 準備体操・補強運動 本時の説明、学習の進め方を知る ①種目への導入 ○用具の名称などを知る ○キャッチボール、バウンドポンポン、ボレーボレー				挨拶 健康・身だしなみの確認 準備体操・補強運動 本時の説明、学習の進め方を知る				挨拶 健康・身だしなみの確認 準備体操・補強運動 本時の説明、学習の進め方を知る					
20	②グループの編成・役割分担を決定する	②基本技能の練習 ○ラケットの持ち方、構え方 ○フォアハンドストローク ○バックハンドストローク ○ショットラリー、ラリー				①サーブ、ボレー、スマッシュの練習 ○フラットサーブ、アンダーサーブ ○ボレー ○スマッシュ				①技能の確認 ○フォアハンドストローク ○バックハンドストローク					
30	③準備運動・コーティング・シャトル	③シングルの簡易ゲームⅠ ○コートの手面を利用 ○ストレートに打ち合う ○ゲーム7ポイント先取 ○サーブは2ポイント交代制 (サーブはワンバウンドさせて、フォアで打ち始める)				②シングルの簡易ゲームⅡ ○シングルの正規のコートを利用する ○ゲーム7ポイント先取 ○サーブは2ポイント交代制 ○審判はセルフジャッジで行う				②ダブルスのゲームを行う ○正式ルールで行う ○3ゲーム先取 ○総当たりで行う					
40		学習の振り返り・片付け ○学習シートの記入													
50		観察③					観察②					観察④			
関心・意欲・態度	観察①	観察③					観察②					観察④			
思考・判断		学習シート②					学習シート③			学習シート①	学習シート④				
運動の技能		観察①			観察③		観察②				観察⑤				
知識・理解		学習シート①			学習シート②		学習シート③			学習シート④					
評価の観点															

第3学年(ソフトテニス選択生)

特別支援学校 取組事例

保健体育科学習指導案

日 時：令和元年11月27日（水）13：15～14：15
場 所：和歌山県立はまゆう支援学校 体育館
学部学級：高等部 知的障害学級第1、2、3学年男子41名
授業者：林 弘 道本 知紀 谷地 孝行 谷口 雄紀

1 単元名 体づくり運動

2 指導にあたって

(1) 生徒観

本グループは、軽度知的障害のある男子41名で構成されている。そのほとんどが、地域の中学校から高等部に入学してきた生徒である。中学校時代から部活動にも積極的に参加してきた生徒がいる一方で運動自体が苦手な消極的という生徒もおり、運動に対する意欲にもばらつきが見られた。また、授業において全員で楽しめる集団競技(バスケットボールやティールボール等)には、意欲的に参加することができる反面、個々の課題が浮き彫りになってしまう個人競技(長距離走や水泳等)は、苦手意識から授業に参加できなかつたり、見学する生徒が増加したりする傾向がみられる。しかし、全般的には、仲間と楽しんで協力しながら授業に取り組むことができる集団である。また、自分自身のボディイメージを描くことが難しく、身体の動作のぎこちなさや周りの状況把握、コミュニケーション面等に課題があり、気持ち上がり過ぎてしまうと周りが見えずに生徒同士で衝突するなど危険な場面が生まれることもある。

本単元を始める際に事前アンケートを実施した。(41名中36名アンケート実施)その結果から、『身体を動かすことが好き』が全体の75%で、『体育の授業が好き』と答えた生徒が88%であった。この結果から身体を動かすことが苦手と感じている生徒もいるが、体育の授業は好きと答えている生徒がいることが分かった。

1. あなたは身体を動かすのが好きですか		2. 体育の授業は好きですか	
A:好き	B:嫌い	A:好き	C:嫌い
27	9	32	4

(2) 教材観

体づくり運動は、『体ほぐしの運動』と『体力を高める運動』で構成されており、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、心と体をほぐしたり、体力を高めたりすることができる領域である。本単元は、『体力を高める運動』に焦点をあて、『体の柔らかさを高めるための運動』『巧みな動きを高める運動』『力強い動きを高めるための運動』及び『動きを持続する能力を高めるための運動』で構成している。

本グループは、運動が苦手と感じている生徒が比較的多いことから体育の授業は、技能の習得よりも、運動する楽しさや体力を高めさせることに重点をおきなが

ら取り組むのがよいと考える。

体づくり運動は、仲間とともにコミュニケーションをとりながら、どの生徒も楽しく参加しやすい。さらには、ゲーム性を取り入れることで、難易度も調整しやすい教材である。運動の苦手(嫌い)な生徒も得意(好き)な生徒も一緒に活動しながら、それぞれの生徒が全力を出せる環境を設定できると考え、この教材に取り組んだ。

(3) 指導観

運動が苦手な生徒にとっては、体育の授業に不安を抱いて参加している生徒もいるため、授業では「わかる」「できる」という気持ちを大切にしている。簡単に達成できる課題から複雑化された課題へと段階的に発展させ、生徒たちの授業意欲向上に繋げたい。相手にボールを投げる、自身がボールを捕る等の生徒が苦手と感じている運動を取り入れるが、技能の上達よりも運動する楽しさを目的としたい。また、ゲーム性を取り入れ全体的、意欲的に運動に向かう姿勢を身に付けさせるとともに「わかった」「できた」の達成感を味わえるようにする。

グループでは、目標を到達するために仲間の協力が必要であることを意識させ、仲間とともに楽しさや喜びを共有させたい。

そして、本単元を通して、「もっと体を動かしたい」「休憩時間にもやってみよう」等の運動に対する意欲を高め、他の競技にも積極的に参加できるようにし、卒業後の余暇活動として生活の充実に還元できるよう指導、支援したい。

3 単元の目標

(運動) 体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体力を高めることができるようにする。

(態度) 体づくり運動に積極的に取り組むとともに、仲間にアドバイスができるようにする。

(知識、思考・判断)

体づくり運動の意義を理解し、自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫できるようにする。

4 単元の評価規準

	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	運動についての 知識・理解
単 元 の 評 価 規 準	<ul style="list-style-type: none"> ● 体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ● 分担した役割を果たそうとしている。 ● 仲間の学習を援助しようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。 ● 仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当て 	/	<ul style="list-style-type: none"> ● 体づくり運動の意義について、理解したことを言ったり書き出したりしている。

		はめている。		
学習活動に即した評価規準	①体づくり運動に積極的に参加することができている。 ②役割を決めて、グループ活動に取り組むことができている。 ③仲間にアドバイスができている。	①役割に応じた活動ができている。 ②用具や場の安全を確認して活動できている。		①業内の気付きを発言することができる。 ②学習したことを言ったり、書いたりすることができる。

5 指導と評価の計画・・・・・・・・・・・・・・・・・・【別紙様式参照】

6 本時について

(1) 目標

(運動) 体づくり運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができ、仲間と積極的に関わることができるようにする。

(態度) ルールを守り、仲間と協力しながら活動に参加することができるようにする。

(知識、思考・判断)

運動することの楽しさやおもしろさを理解する。

(2) 展開 (本時：9 / 10時)

	学習内容・活動	○教師の指導 ◎支援 ☆評価
導入	1 集合及び出欠確認 ・ 始めの挨拶 ・ 出欠確認 ・ 本時のスケジュール、めあてを確認	○集合時に服装等の確認をする。 ○見学者等の有無を確認する。 ○本時のスケジュールの提示及びめあてを確認する。
展開	2 準備運動及びストレッチ ・ 準備運動 ・ ストレッチ	○準備運動及びストレッチが指示されたとおりにできているかを確認する。 ◎近くの教員の動作を見て、模倣できるようにする。

	<p>3 ステップ走</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 4 グループに分かれて整列する ・ スキップ→サイドステップ→競争リレー <p>4 用具を使った運動をしよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 7 ボール <div data-bbox="240 551 847 896" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>『予想される生徒の様子』</p> <p>【良い場面】 仲間にアドバイスを送り、フォローができる。</p> <p>【悪い場面】 ルールを無視する。 相手の悪いところを責める。</p> </div>	<p>○カラーコーンごとに整列することを伝える。</p> <p>◎リズムを刻むスキップ等には、声を出して体の動きを高めさせる。</p> <p>☆仲間にアドバイスができています</p> <p>【関心・意欲・態度】</p> <p>○グループを分け、ゲームの確認を行う。</p> <p>◎支援が必要なチームには、教員が助言等を行う。</p> <div data-bbox="884 736 1410 1039" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>『考えられる助言』</p> <p>早くボールを集めるためには、仲間からの指示を聞くこと。 自分の番になるまでにボールの位置を確認し、取りに行くボールを決めておく。</p> </div>
ま と め	<p>5 振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 「ふりかえりシート」に記入する <p>6 教員から</p> <p>7 終わりの挨拶</p>	<p>○「ふりかえりシート」に授業の自己評価と感想を記入させる。</p> <p>○数名を指名し、感想を聞く。</p> <p>☆運動することの楽しさやおもしろさを発表、書くことができています。【知識・理解】</p> <p>○怪我等の確認及び本時の評価</p> <p>○忘れ物ないように伝える。</p>

7 考察（成果と課題）

テーマ	運動を通して主体的、対話的な深い学びができる授業づくり ～「わかる」「できた」の達成感が味わえる体づくり運動～
-----	--

（1）生徒の実態を踏まえた単元計画（学習過程）の作成について

本グループは、軽度知的障害のある男子で構成させており、積極的に運動に取り組み、技能を高めようとする生徒がいる反面、運動自体が苦手と感じている生徒もいる。取り分け個々の課題が浮き彫りになる個人競技や技能が求められる球技等では、消極的になってしまう生徒が多い傾向がみられる。

体づくり運動は、体育の授業で求められる技能を追求するのではなく、仲間との関わりや手軽な運動を通して、「気付き」「調整」「交流」の三点を主に置いて学びを深め実生活に生かす運動である。目標が不明瞭な課題には、すすんで参加できないといった実態を考慮し、授業課題にゲーム性を取り入れ、競い合いが生まれるようにした。その中で、生徒一人ひとりが主体的に運動に取り組めることを目指して単元を設定した。

単元前半は、「体ほぐしの運動」を行い、ストレッチや仲間と協力して行う運動を取り組んだ。ストレッチは、一つ一つの動作を確認し、ペアやグループ活動では、仲間と協力し、どうすれば運動課題を達成できるのかを考えさせた。後半では、「体力を高める運動」を行い、ステップ走、用具を使った運動に取り組み、体を調整する力を重点においた。また、グループで考える時間の確保等を行い、仲間とコミュニケーションを取りながら、少しずつステップアップして難易度を上げ、運動ができたという達成感や仲間意識を育み、運動をすることが楽しいと思う気持ちを高めさせていくことを目指した。



（2）児童生徒が、主体的に学習に取り組めるような授業づくりや学習形態の工夫点について

○学習規律

話を聞く姿勢にばらつきがあったり、移動や待機時に注意が散漫になったりする点が課題であった。そこで、聞く際の姿勢を徹底した。基本的な姿勢は、体育座りであることの説明をし、話している方を見ることを意識付けさせた。出来ていない生徒には、「その座り方で大丈夫」等の声かけを行った。

○生徒全員が全力で楽しむ教材選び

運動が苦手、得意でも全力を出し切れない生徒がいる中で、活動内容を精選することが難しく、生徒が記入した「ふりかえりシート」を参考にしたり、教師間の反省を踏まえながら教材を設定した。生徒が意欲を見せる教材は、ルールを柔軟に変更しな

がら飽きさせない工夫を行った。

○時間を決めた作戦タイム及び集合整列

グループ内で作戦を考えたり全体で集合整列を行ったりする時、制限時間を決めるようにした。時間を決めることで、時間内に終わらせることを意識させ、活動にメリハリを付けさせた。次第に教師からの声かけがなくても生徒同士で話し合いを行い、作戦等を考えることができるようになった。

○ふりかえりシートの記入

授業の始めにめあてを提示し、「ふりかえりシート」に記入させ、授業終了後にふりかえりを行うようにした。最初は、「楽しかった」「疲れた」等の単文のみであったが、授業の回数を重ねる中で、気付いたことや課題や今後の目標等を書く生徒が増え、授業も活発的に活動できるようになった。

(3) 指導と評価の一体化に向けた取組等について

ホワイトボードに本時のスケジュールとめあてを提示し、授業の見通しを持てるようにした。めあては、最初にふりかえりシートに記入させ、振り返り時にめあてを達成することができたか(自己評価)と感想を記入させた。最初は、具体的に感想を記入することが出来ていない生徒が多かったが、徐々に記入できるようになり、意欲的に活動に参加できる生徒が多くなった。書くことができることで、授業での「わかった」「できた」という達成感を実感できる生徒が増えたと考えられる。

また、グループごとに競争する場合には作戦タイムをとるようにしていたが、教師側からの言葉かけがなくても主体的に取り組むことができるようになった。主体的に取り組めるようになったことで、授業の質が向上し、教師側からの指導や観点を絞った評価が行いやすくなった。教師が授業に関してPDCAサイクルを意識して取り組めたことで、単元が進行している中で生徒の活動を教師全体で把握して、学習環境や規律を改善し、生徒が集中して取り組める場を設定することができた。

【体育】ふりかえりシート

名前()

『体づくり運動』
毎日、授業をふりかえろう!!!

月/日	今日の目標	自己評価	感想
10/2 1回目	休みの運動を知る。	A:かんべき! B:できた! C:がんばります!	楽しかったぞ! OK!
10/9 2回目	休日の運動が、あちこちでは	A:かんべき! B:できた! C:がんばります!	おもしろいぞ!
10/16 3回目	安全を考えた、楽しそう!	A:かんべき! B:できた! C:がんばります!	中休みでみんなの体を動かして、おもしろいぞ! (安全にしよう)
10/23 4回目	安全を考えた、協力する!	A:かんべき! B:できた! C:がんばります!	みんなが協力して、楽しかったぞ!

10/30 5回目	バスケをする、べんりしてみよう	A:かんべき! B:できた! C:がんばります!	みんなが協力して、楽しかったぞ!
11/6 6回目	用具を使って運動しよう	A:かんべき! B:できた! C:がんばります!	みんなが協力して、楽しかったぞ!
11/13 7回目	仲間と協力してゲームしよう	A:かんべき! B:できた! C:がんばります!	みんなが協力して、楽しかったぞ!
11/20 8回目	仲間にアドバイスする!	A:かんべき! B:できた! C:がんばります!	みんなが協力して、楽しかったぞ!
11/27 9回目	仲間にアドバイスする!	A:かんべき! B:できた! C:がんばります!	みんなが協力して、楽しかったぞ!
12/4 10回目		A:かんべき! B:できた! C:がんばります!	

(4) その他

生徒が意欲的に活動に取り組めるように、学校にある道具等を活用しながら教材を設定した。Youtube にアップされている「体づくり運動」の動画を参考にし、生徒の実態に応じて、ルールや道具を工夫した。

参考教材(Youtube チャンネル)

大阪体育大学小林研究室 大分県教育庁チャンネル

5 指導と評価の計画 (体づくり運動)

学習の段階		体ほぐしの運動			体力を高める運動													
時数	オリエンテーション	2	3	4	5	6	7	8	9(本時)	10								
0	①オリエンテーション	<p>①準備運動 ②補強運動(体幹トレーニング及びストレッチ)</p> <p>* 準備運動は、体育委員を中心とした運動を行う。 * 補強運動では、視覚的教材(体幹トレーニングアプリ等)を用いてプロジェクターからスクリーンに映す。スクリーンを見ながら、動きの確認を行う場合もあり。</p>																
10	○学習前アンケート																	
20	○学習の進め方																	
30	②体づくり運動を体験してみよう																	
40	5分休憩																	
50	③振り返り ○ふりかえりシートに記入																	
60	学習プリント①																	
関心・意欲・態度	観察①										観察②	観察①	観察②	観察③	観察③	観察③	観察③	
思考・判断											観察②			学習プリント①	観察①	観察②	観察③	観察②
運動の技能																		
知識・理解	ふりかえりシート①	ふりかえりシート①	ふりかえりシート②	ふりかえりシート①	ふりかえりシート②	ふりかえりシート②	ふりかえりシート②	ふりかえりシート②	ふりかえりシート②									
評価の観点																		

第1・2・3学年(体育Aグループ男子)

3 参考【平成21～令和元年度授業研究会開催内容一覧】

(1) 幼稚園

校種	領域	内 容	学年	園名	授業者	年度
幼稚園	健康	運動遊び	年少 ～ 年長	和歌山市立湊幼稚園	全教員	26
		運動遊び －親子運動遊び－		九度山町立九度山幼稚園	全教員	26
		運動遊び		和歌山市立宮前幼稚園	全教員	27
		運動遊び		和歌山市立中之島幼稚園	全教員	28
		運動遊び	5歳児	和歌山市立中之島幼稚園	北川 泰大 上西 美穂	29

(2) 小学校

校種	領域	内 容	学年	学校名	授業者	年度
小 学 校	体づくり運動	多様な動きをつくる運動遊び	1年	和歌山市立今福小学校	岩崎 裕子	23
		多様な動きをつくる運動遊び		和歌山大学教育学部 附属小学校	渡辺 圭	24
		多様な動きをつくる運動遊び	2年	海南市立大野小学校	岩橋 由理	28
		多様な動きをつくる運動	3年	海南市立大野小学校	辻 直敏	29
		体力を高める運動 －パワーアップ大作戦－	5年	橋本市立紀見小学校	石井 美行	21
		体力を高める運動		由良町立由良小学校	里森 翔	24
		体力を高める運動		紀美野町立野上小学校	安田 雄一	25
		体力を高める運動		和歌山市立中之島小学校	後藤 雅俊	30
		体ほぐしの運動・体力を高める運動		田辺市立田辺第三小学校	塩路 文哉	30
		体力を高める運動 －いろいろな用具を使って－	6年	海南市立黒江小学校	阪口 貴史	21
		体力を高める運動 －縄跳び運動－		新宮市立王子小学校	山本 健一	21
		体力を高める運動 －ミニ駅伝・走るっておもしろい－		紀の川市立長田小学校	小川 強	22
		体力を高める運動		海南市立巽小学校	服部 康雄	23
		体力を高める運動		岩出市立根来小学校	山脇 勇人	28
	体ほぐしの運動・体力を高める運動	岩出市立山崎北小学校		熊代 悟志	R1	
	器械運動	器械・器具を使つての運動遊び	1年	和歌山市立中之島小学校	森下 華菜子	27
		跳び箱運動	3年	印南町立清流小学校	山下 展弘	22
			5年	上富田町立市ノ瀬小学校	巖野 寿	22
				岩出市立中央小学校	高橋 智紀	23
			5・6年	古座川町立高池小学校	橘 創	25
6年			和歌山市立野崎西小学校	山田 充洋	27	
マット運動	3年	有田川町立藤並小学校	寺村 太樹	29		
	4年	日高町立志賀小学校	北山 憲昭	21		
		有田川町立藤並小学校	寺村 太樹	28		

参

考

校種	領域	内 容	学年	学校名	授業者	年度
小 学 校	器械運動	マット運動 ーレッツチャレンジ！タンブリング♪ー	5年	海南市立中野上小学校	中家 佳紀	22
		マット運動		紀の川市立粉河小学校	池本 光夫	28
		マット運動 ーみんなの力で高め合おうー	4・5・6年	那智勝浦町立太田小学校	永立 琢人	22
		マット運動	6年	紀の川市立調月小学校	森奥 健太	25
		マット運動	全学年	那智勝浦町立太田小学校	堀口 徳正	27
	陸上運動	走・跳の運動遊び ーとびっこマスターになろうぜ！ー	2年	和歌山市立野崎西小学校	中筋 達也	22
		走・跳の運動 幅跳び	4年	紀の川市立田中小学校	森口 裕介	28
		走・跳の運動 幅跳び		紀の川市立田中小学校	森口 裕介	29
		短距離走・リレー	6年	田辺市立上秋津小学校	瀬田 公寛	21
		ハードル走		御坊市立湯川小学校	今北 知志	26
	水 泳	浮く・泳ぐ運動 ー呼吸をしながらの初歩的な動きー	4年	美浜町立和田小学校	山本 恵史	26
		クロール・平泳ぎ	5・6年	有田川町立石垣小学校	生馬 裕久	22
	ゲーム	ボールゲーム ーシュートゲームー	1・2年	由良町立白崎小学校	玉井 貴憲 望月 志保	R1
		ボールゲーム	2年	串本町立西向小学校	河田 恵美	23
		ベースボール型ゲーム ーティーボールー	3年	有田川町立小川小学校	竹内 秀昭	21
		ゴール型ゲーム ータグラグビーー		和歌山市立西脇小学校	小杉 栄樹	21
		ネット型ゲーム ープレルボールー		有田市立港小学校	倉本 健吾	23
		ゴール型ゲーム ーポートボールー		和歌山市立中之島小学校	中筋 達也	28
		ベースボール型ゲーム ーキックベースボールー	4年	高野町立高野山小学校	岡 恭行	26
	ボール運動	ゴール型・ネット型 ーキンボールー	5年	橋本市立学文路小学校	大谷 裕幸	22
		ゴール型 ーフラッグフットボールー		御坊市立塩屋小学校	橋本 晃和	23
		ゴール型 ータグラグビーー		白浜町立西富田小学校	嶺口 智一	24
		ネット型 ーソフトバレーボールー		和歌山市立川永小学校	南方 孝俊	26
		ネット型 ーソフトバレーボールー		海南市立大野小学校	山下 勝也	28
		ベースボール型 ーティーボールー		和歌山市立中之島小学校	柳 政和	29
		ゴール型 ーバスケットボールー		6年	紀の川市立西貴志小学校	谷口 博司
		ゴール型 ーハンドボールー	すさみ町立周参見小学校		深海 真也	23
ゴール型 ータグラグビーー		かつらぎ町立渋田小学校	上野 昌之		23	
ゴール型 ータグラグビーー		和歌山市立中之島小学校	中筋 達也		27	
ベースボール型 ーTE-YA(庭球野球)ー		高野町立高野山小学校	中野 太一		24	

校種	領域	内 容	学年	学校名	授業者	年度
小学校	表現運動	表 現	5年	美浜町立松原小学校	坂本 明菜	26
			6年	広川町立南広小学校	三角 佑	25
				紀の川市立調月小学校	森奥 健太	28
	保健	病気の予防	6年	紀の川市立粉河小学校	上西 隆夫	28

(3) 中学校

校種	領域	内 容	学年	学校名	授業者	年度
中学校	体づくり運動	体力を高める運動	1年	かつらぎ町立笠田中学校	福島 浩彦	21
				白浜町立白浜中学校	桑原 仁史	23
				和歌山市立明和中学校	山田 靖子	30
			2年	新宮市立光洋中学校	角 利則	23
				田辺市立明洋中学校	中平 和徳 岩本 将広	30
			器械運動	マット運動	1年	紀の川市立打田中学校
	2年	田辺市立高雄中学校			宮野 好史	25
	3年	有田川町立金屋中学校			中澤 征司	21
	跳び箱運動	2年		紀の川市立貴志川中学校	森田 康介	29
	跳び箱運動・マット運動	1年		和歌山市立貴志中学校	中村 麻希	28
		2年		和歌山市立東和中学校	小川 泰伸	21
	陸上競技	ハードル走	2年	和歌山市立紀伊中学校	藤田 絢子	23
		ハードル走・走り幅跳び・走り高跳び	1年	橋本市立紀見北中学校	松本 久彦	24
		競走 ー長距離走ー	1年	串本町立西向中学校	堺 高行	21
				新宮市立城南中学校	橋本 紀彦	22
			3年	有田市立保田中学校	蜂谷 俊幸	23
				すさみ町立周参見中学校	寺本 雄介	21
		和歌山市立貴志中学校	宮崎 潤	29		
		混成競技	3年	印南町立切目中学校	山本 拓 寺嶋 俊人	27
	長距離走	3年	由良町立由良中学校	濱口 祐一	R1	
	水 泳	泳法 ークロール・平泳ぎー	3年	上富田町立上富田中学校	中平 啓太	22
	球技	ゴール型 ーバスケットボールー	1年	印南町立印南中学校	中根 譲治	22
				和歌山市立西和中学校	尾崎 有希子	22
		ゴール型 ーハンドボールー	3年	紀美野町立野上中学校	中谷 理沙子	24
				紀の川市立貴志川中学校	小川 和	28
		ゴール型 ーサッカーー	2年	有田市立保田中学校	蜂谷 俊幸	26
		ネット型 ーバレーボールー		新宮市立城南中学校	成見 雅貴	24
ネット型 ーバドミントンー	みなべ町立上南部中学校	山本 尚貴	25			

校種	領域	内容	学年	学校名	授業者	年度
中学校	武道	柔道	1年	日高町立日高中学校	中本 和志	21
				広川町立耐久中学校	森川 博司	22
				高野町立高野山中学校	木村 陽介	22
				岩出市立岩出第二中学校	千原 慶晃	R1
			2年	紀の川市立荒川中学校	林 剛	21
				岩出市立岩出第二中学校	東 芳弘	23
				岩出市立岩出中学校	藤田 圭造	25
				美浜町立松洋中学校	三原 史也	26
	剣道	1年	海南省立下津第二中学校	岩尾 元	21	
			御坊市立河南中学校	平林 常匡	23	
		2年	和歌山市立西浜中学校	永瀬 覚	25	
			海南省立第三中学校	芝崎 公彦	28	
		3年	海南省立第三中学校	芝崎 公彦	29	
	ダンス	創作ダンス	1年	海南省立亀川中学校	吉田 恵介	23
2年			海南省立巽中学校	立花 大輔	22	
現代的なリズムのダンス		2年	有田川町立吉備中学校	小松 柔	28	
		3年	有田川町立吉備中学校	小松 柔	29	

(4) 高等学校

校種	領域	内容	学年	学校名	授業者	年度
高等学校	体づくり運動	体力を高める運動	1年	県立新宮高等学校	丹羽 泰一郎	30
	器械運動	マット運動	1年	県立箕島高等学校	川嶋 英嗣	23
	陸上競技	競走 ー長距離走ー	1年	県立新翔高等学校	脇本 優生	24
				県立星林高等学校	山本 喜一郎	25
	球技	ネット型 ーバレーボールー	2年	県立那賀高等学校	谷 早織	22
				ゴール型 ーバスケットボールー	1年	県立田辺工業高等学校
		ネット型 ーテニスー	3年		県立桐蔭高等学校	外川 広興
				県立神島高等学校	古川 一	R1
	武道	剣道	1年	県立貴志川高等学校	柿原 千絵	24
			2年	県立那賀高等学校	塚本 浩史	28
	ダンス	現代的なリズムのダンス 創作ダンス	1年	県立桐蔭高等学校	迫田 妙	23
		現代的なリズムのダンス	1年	県立新宮高等学校	田寺 美絵	25
		創作ダンス	1年	県立有田中央高等学校	福田 亜唯	26

(5) 特別支援学校

特別支援学校	体づくり運動	大縄跳び	小学部 低学年	県立みくまの支援学校	坂田 昌寛	26
		サーキット運動	小学部	県立紀北支援学校	小山 誓子	28
		縄跳び	中学部	県立紀北支援学校	江川 清司	28
		体ほぐしの運動・体力を高める運動	高等部	県立はまゆう支援学校	林 弘 道本 知紀 谷地 孝行 谷口 雄紀	R1
	陸上運動	陸上サーキット運動	中学部	県立みくまの支援学校	上山 喜寛	26
	球技	ベースボール型 ーフットベースボールー	高等部 全学年	県立みくまの支援学校	尾崎 賀津	26
		ベースボール型 ーティーボールー	高等部	県立たちばな支援学校	山鷲 壮	27
		ゴール型 ーボンボンホッケーー	高等部 全学年	和歌山大学教育学部 附属特別支援学校	谷 重男	25
		キンボール	中学部	県立たちばな支援学校	湯森 昭人	27
		ゴール型 ーユニバーサルホッケーー	高等部	県立きのかわ支援学校	水本 大史 安達 青児 伴 茉樹 堂本 圭司	30
	武道	なぎなた	高等部	県立紀北支援学校	坂東 洲子	28
				県立紀北支援学校	坂東 洲子	29
	表現運動	リズムダンス	小学部 全学年	県立たちばな支援学校	池田 千奈	27
	自立活動	身体の動きを通して	小学部 中学部	県立紀北支援学校・愛徳分教室	川口 雅子	28





大好きな気持ち
忘れずに♡

田中理恵

紀州っ子ががやき エクササイズ&ダンス

中学生用「ダンス」も踊ってみてね!!



提供:日本体育大学

田中理恵 Rie Tanaka

6歳から体操を始め、和歌山県立和歌山北高校から日本体育大学に進学。2010年ロッテルダム世界選手権では、最も美しい演技で観客を魅了した選手に贈られる「ロンドン・エレガンス賞」を日本女子選手で初めて受賞。2012年ロンドンオリンピックに出場し、団体8位入賞に貢献。現在は、日本体育大学 児童スポーツ教育学部の教員をつとめる。



天翔りら Lyra Amato

2008年3月 宝塚歌劇団入団。「ME AND MY GIRL」で初舞台。「エリザベート」「ロミオとジュリエット」など数々の大作に出演し、ダンサーとして活躍。2013年3月「ヘルサイエのバラ、オスカルとアンドレ編」にて退団。その後、ラジオのパーソナリティーやダンス講師、ダンスワークショップも開催。ディナーショーLIVE等へ出演し、舞台俳優、歌手、映像の分野など幅広く活躍している。



遠山大輔 Daisuke Tohyama

16歳からダンスを始める。アメリカへ渡りロイヤルカリビアンクルーズと契約。ダンサーとしてバハマやフロリダで活躍。帰国後、様々なミュージカルに出演。他にもTVCMや振付アシスタント・舞台演出など様々なジャンルで活躍中。主な出演作品は「遠い夏のゴッホ」「ピーターパン2012」「ロミオとジュリエット2013」「歴史にドッキリ」等。

小学生用エクササイズ

「ワクワクわかやまワンダーランド」

振付/田中理恵(日本体育大学)、信田美帆(体操指導師)
作詞・作曲・ヴォーカル/古家学
協力/日本体育大学

中学生用ダンス

「STORY」

振付・作詞・ヴォーカル/天翔りら(元宝塚歌劇団)
振付・ヴォーカル/遠山大輔(ダンサー・俳優)
作曲・編曲/立川智也

高校生用ダンス

「キミだけの場所」

振付・ヴォーカル/天翔りら(元宝塚歌劇団)
振付・作詞・ヴォーカル/遠山大輔(ダンサー・俳優)
作曲・編曲/立川智也

●中学生・高校生用ダンス監修/学校法人りら創造芸術学園 山上範子

