

平成23年度文部科学省委託事業
「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」に基づく子どもの体力向上支援事業

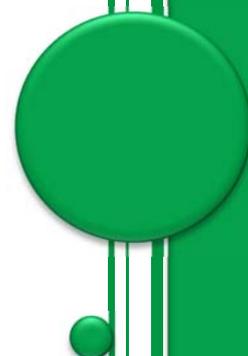
中学校保健体育 なるほどハンドブック

～保健体育に関する指導資料～

平成24年2月

佐賀県教育委員会

子どもの体力向上支援委員会



はじめに

体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きくかかわっており、生きる力を支える重要な要素となります。

しかしながら、我が国の子どもの体力は、昭和 60 年頃から長期的に低下傾向にあるとともに、体力が高い子どもと低い子どもの格差が広がっている現状があります。子どもの体力の低下は、将来的に国民全体の体力の低下につながり、生活習慣病の増加やストレスに対する抵抗力の低下など健康に不安を抱える人々が増え、ひいては社会全体の活力が失われる事態が危惧される現状です。

このような背景を踏まえて、平成 23 年 8 月 24 日に「スポーツ基本法」が施行されました。この法律は、スポーツに関し、基本理念を定め、並びに国及び地方公共団体の責務並びにスポーツ団体の努力等を明らかにするとともに、スポーツに関する施策の基本となる事項を定めることにより、スポーツに関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって国民の心身の健全な発達、明るく豊かな国民生活の形成、活力ある社会の実現及び国際社会の調和ある発展に寄与することを目的としています。

「スポーツ基本法」の第 3 章基本的施策、「スポーツの推進のための基礎的条件の整備等」において、学校体育の充実が掲げられています。この中でも、体育に関する指導の充実、体育に関する教員の資質向上が盛り込まれています。

来年度から新学習指導要領が全面実施となり、更なる学校体育の充実が叫ばれております。このような中で、社会全体の課題を踏まえ、新学習指導要領の改訂の趣旨や内容の理解を深め、新たな指導計画の作成、授業づくりに努めることが求められています。

本書は、「体育・スポーツハンドブック」（平成 14 年 3 月発行）の流れをくみながら、今回改訂された学習指導要領の趣旨を踏まえ、一層の学校体育の充実を願い、刊行することとしました。

運動のもつ魅力や特性を十分に満喫し、有意義な体育の学習が進められるよう、各領域や種目の魅力や指導方法について具体的な場面を想定した実践例を紹介しています。

各学校においては、本書を積極的に活用され、子どもたちの体力に対しての関心がより一層高まり、学習したことが確実に身につくような指導が行われることを望みます。

最後になりましたが、本資料の作成にあたり、終始熱意を持ってご協力いただきました体力向上支援プログラム委員の皆さまに、御礼申し上げます。

平成 24 年 2 月

佐賀県教育庁 体育保健課長 澤山 忠澄

目次

はじめに	1
第1章 中学校学習指導要領保健体育科の改訂の概要	
第1節 改善の基本方針	5
第2節 体育科改訂の要点	5
第2章 指導と評価の一体化について	
第1節 学習評価とは	13
第2節 評価規準の作成の手順	15
第3章 指導計画の作成	
第1節 年間指導計画の作成	19
第2節 単元計画の作成	23
第4章 保健体育の授業づくり	
第1節 めざす授業	27
第2節 新学習指導要領に対応した単元計画の構造図	31
第3節 学習指導案の作成について	42
第5章 授業の実際	
第1節 指導事例集について	49

第2節 各領域における指導事例	50
-----------------	----

【体育分野】

A 体づくり運動	50
B 器械運動	58
C 陸上競技	70
D 水泳	78
E 球技	
(ゴール型)	86
(ネット型)	96
(ベースボール型)	112
F 武道	
(剣道)	118
(柔道)	124
G ダンス	130
H 体育理論	136

【保健分野】

・心身の機能の発達と心の健康	142
・健康と環境	144
・傷害の防止	146
・健康な生活と疾病の予防	148

付記 評価規準作成のための参考資料(中学校)

引用・参考文献一覧

委員会委員一覧



第1章 中学校学習指導要領保健体育科の改訂の概要

第1節 改善の基本方針

第2節 保健体育科改善の要点

1 目標の改善について

2 内容について

- (1) 指導内容の体系化
- (2) 指導内容の明確化
- (3) 運動の取り上げ方の弾力化
- (4) 領域名称及び領域の構成

《体育分野》

- (5) 体づくり運動
- (6) 器械運動
- (7) 陸上競技
- (8) 水泳
- (9) 球技
- (10) 武道
- (11) ダンス
- (12) 体育理論

《保健分野》

- (13) 保健

第1章 中学校学習指導要領保健体育科の改訂の概要

第1節 改善の基本方針

平成20年1月の中央教育審議会の答申にある保健体育科の改善の基本方針に加え、中学校では以下の2点について重視することが示されています。

- ・ **健やかな体の基礎となる身体能力と知識を定着させ、身に付けた段階に応じ運動を豊かに実践していくための資質や能力を育てる。**
- ・ **主として個人生活における健康・安全に関する内容を科学的に理解できるようにする。**

第2節 保健体育科改訂の要点

新学習指導要領の改訂の要点は、以下のような点が上げられています。

- ・ **発達段階のまとまりを考慮した、指導内容の体系化**
- ・ **指導内容の明確化。**
- ・ **第1学年及び第2学年における領域の取り上げ方の弾力化**
- ・ **保健分野において、個人生活における健康・安全に関する内容の重視**

1 目標の改善について

学習指導要領（旧）	学習指導要領（新）
心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、 <u>積極的に</u> 運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。	心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、 <u>生涯にわたって</u> 運動に親しむ資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。

学校教育法第45条において、中学校設置の目的として「中学校は、小学校における教育の基礎の上に、心身の発達に応じて、義務教育として行われる普通教育を施すことを目的とする」と規定されています。また、学校教育法第30条第2項において、「生涯にわたり学習する基盤が培われるよう、基礎的な知識及び技能を習得させるとともに、これらを活用して課題を解決するために必要な思考力、判断力、表現力その他の能力をはぐくみ、主体的に学習に取り組む態度を養うことに、特に意を用いなければならない」と規定されていることを踏まえ、中学校保健体育科の目標を、「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てる」とし、義務教育段階における教科の目標として一層の関連性が示されています。

その上で、心と体をより一体としてとらえることを引き続き重視するとともに、生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現することを目指し、「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成」、「健康の保持増進のための実践力の育成」及び「体力

の向上」の3つの具体的な目標が相互に密接に関連していることを示すとともに、保健体育科の重要なねらいであることが示されています。

2 内容について

(1) 指導内容の体系化

生徒の運動経験，能力，興味，関心等の多様化の現状を踏まえ，それぞれの運動の持つ特性や魅力に応じて，基礎的な身体能力や知識を身に付け，生涯にわたって運動に親しむことができるように，

小学校1年から4年までを，各種の運動の基礎を培う時期，

小学校5年から中学校2年までを，多くの領域の学習を経験する時期，

中学校3年から高校3年までを，卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにする時期，とされました。

小学校1年から高校3年までの発達段階のまとまりを考慮して，結果的に4年・4年・4年のまとまりの中で2年間ごとの領域の扱いと示されました。

発達の段階を踏まえた指導内容の体系化

小学校			中学校		高等学校		
1・2年	3・4年	5・6年	1・2年	3年	入学 年次	次の 学年	それ 以降
各種の運動の基礎を培う 時期		多くの領域の学習を経験する時期		卒業後に少なくとも一つの運動や スポーツを継続することができるよ うにする時期			
運動を好きにさせる							
体づくり運動		体づくり運動			体づくり運動		
器械・器具を 使ったの 運動遊び	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動
走・跳の 運動遊び	走・跳の 運動	陸上運動	陸上競技	陸上競技	陸上競技	陸上競技	陸上競技
水遊び	浮く・泳ぐ 運動	水 泳	水 泳	水 泳	水 泳	水 泳	水 泳
ゲーム	ゲーム	ボール運動	球 技	球 技	球 技	球 技	球 技
表現リズム 遊び	表現運動	表現運動	ダンス	ダンス	ダンス	ダンス	ダンス
				武 道	武 道	武 道	武 道
				体育理論		体育理論	
保健領域			保健分野		科目保健		

授業時数と領域構成

	学習指導要領（旧）			学習指導要領（新）		
	1年	2年	3年	1年	2年	3年
学年	1年	2年	3年	1年	2年	3年
時数	90	90	90	105	105	105
A 体づくり運動	必修	必修	必修	必修	必修	必修
B 器械運動（種目選択）	必修	B, C及びDから①または②選択	B, C及びDから①または②選択	第1学年及び第2学年において必修		B, C, D, Gから①以上選択
C 陸上競技（種目選択）	必修			第1学年及び第2学年において必修		
D 水泳（種目選択）	必修			第1学年及び第2学年において必修		
E 球技（種目選択）	必修	F及びGから①選択	F及びGから①選択	第1学年及び第2学年において必修		E, Fから①以上選択
F 武道（種目選択）	いずれかを選択			第1学年及び第2学年において必修		
G ダンス（種目選択）				第1学年及び第2学年において必修		
H 体育に関する知識 H 体育理論	必修	必修	必修	必修	必修	必修
保健	必修	必修	必修	必修	必修	必修

中学校において、従前第1学年で「武道」又は「ダンス」のいずれかを選択とし、それ以外の領域を必修としていたことを改め、小学校高学年との接続を踏まえ多くの領域の学習を十分にさせた上で、その学習の体験をもとに自ら探求したい運動を選択できるようにするため、第1学年及び第2学年で、すべての領域を履修させるとともに、選択の開始時期を第3学年とすることになっています。

また、第3学年については、従前の履修の仕方を改め、「体づくり運動」、「体育理論」を履修させるとともに、運動に共通する特性や魅力に応じて、技を高めたり、記録に挑戦したり、表現したりする楽しさや喜びを味わうことができる「器械運動」、「陸上競技」、「水泳」、「ダンス」のまとまりから1領域以上を、集団や個人で、相手との攻防を展開する楽しさや喜びを味わうことができる「球技」、「武道」のまとまりから1領域をそれぞれ選択して履修することができるようになりました。

(2) 指導内容の明確化

「体育理論」を除く運動に関する領域を（１）技能（「体づくり運動」は運動）（２）態度及び（３）知識，思考・判断に整理・統合して示されています。

発達の段階を踏まえ，それぞれの指導内容が明確に示されています。

具体例として，「C陸上競技」の技能を紹介します。

学習指導要領（旧）	学習指導要領（新）
<p>（１） 自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い，その技能を高め，競技したり，記録を高めたりすることができるようにする。</p> <p>ア 短距離走・リレー，長距離走又はハードル走</p> <p>イ 走り幅跳び又は走り高跳び</p>	<p>（１） 次の運動について，記録の向上や競技の楽しさや喜びを味わい，基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることができるようにする。</p> <p>ア 短距離走・リレーでは，滑らかな動きで速く走ること，長距離走では，・・・・・・</p> <p>ハードル走では，・・・・・・</p> <p>イ 走り幅跳びでは，スピードに乗った助走から素早く踏み切って跳ぶこと，走り高跳びでは，・・・・・・</p>

第1学年及び第2学年の内容から第3学年の走り幅跳びを見てみますと「リズムカルな助走から素早く踏み切って」→「スピードに乗った助走から力強く踏み切って」というように，助走の技能が系統的に示され，系統性が図られています。

第1学年及び第2学年	第3学年
<p>走り幅跳び</p> <p>走り幅跳びでは，<u>助走のスピードを生かして素早く踏み切り</u>，より遠くへ跳んだり，競争したりできるようにする。</p>	<p>走り幅跳び</p> <p>走り幅跳びでは，<u>助走のスピードとリズムカルな動きを生かして力強く踏み切り</u>，より遠くへ跳んだり，競争したりできるようにする。</p>
<p>〈例示〉</p> <p>走り幅跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> 自己に適した距離，または歩数の助走をすること。 踏切線に足を合わせて踏み切ること。 かがみ跳びなどの空間動作からの流れの中で着地すること。 	<p>〈例示〉</p> <p>走り幅跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> 踏み切り前3～4歩からリズムアップして踏み切りに移ること。 踏み切りでは上体を起こして，地面を踏みつけるようにキックし，振り上げ脚を素早く引き上げること。 かがみ跳びやそり跳びなどの空間動作からの流れの中で，脚を前に投げ出す着地動作をとること。

(3) 領域の取り上げ方の弾力化

指導内容の確実な定着を図ることができるよう，第1学年及び第2学年においては，「体づくり運動」及び「体育理論」を除く領域は，いずれかの学年で取り上げ指導することもできるようにしました。

(4) 領域名称及び領域構成

「体育に関する知識」については，高等学校への接続を考慮しつつ，指導すべき知識の明確化を図り，体づくり運動をはじめ，各領域の「（３）知識，思考・判断」との内容の整理及び精選を図り単元が構成されています。これらを踏まえて，「体育に関する知識」を「体育理論」と改められました。なお，領域は従前どおりとなっています。

《体育分野》

(5) 体づくり運動

「体づくり運動」では、体を動かす楽しさや心地よさを味わわせるとともに、健康や体力の状況に応じて体力を高める必要を認識させ、学校の教育活動全体や実生活に生かすことができるよう、「体力を高める運動」において、運動を「組み合わせて運動の計画に取り組むこと」を内容として新たに示されています。

また、第3学年においては、日常的に取り組める運動例を取り上げるなどの指導方法の工夫を図ることが示されています。

さらに、指導内容の定着が一層図られるように、授業時数を各学年で7単位時間以上を配当することが示されています。

第1学年及び第2学年	第3学年
ア 体ほぐしの運動	ア 体ほぐしの運動
イ 体力を高める運動	イ 体力を高める運動

(6) 器械運動

「器械運動」については、従前「マット運動」、「鉄棒運動」、「平均台運動」、「跳び箱運動」の4種目で構成されていますが、「内容の取扱い」に、第1学年及び第2学年においては、新たに「マット運動」を含む二を選択して履修できるようにすることが示されました。

安全面への配慮として、技の選び方、器械・器具の点検、安全な場の確保などについて十分指導する必要があります。

第1学年及び第2学年	第3学年
【器械運動】	【器械運動】
ア マット運動 イ 鉄棒運動	ア マット運動 イ 鉄棒運動
ウ 平均台運動 エ 跳び箱運動	ウ 平均台運動 エ 跳び箱運動

(7) 陸上競技

「陸上競技」については、従前投てき種目を除く競走種目及び跳躍種目で構成されています。

「内容の取扱い」に、競走種目及び跳躍種目の中からそれぞれ選択して履修できるようにすることが示されています。

第1学年及び第2学年	第3学年
【陸上競技】	【陸上競技】
ア 短距離走・リレー， 長距離走又はハードル走	ア 短距離走・リレー， 長距離走又はハードル走
イ 走り幅跳び又は走り高跳び	イ 走り幅跳び又は走り高跳び

(8) 水泳

「水泳」は、従前示されていた「クロール」、「平泳ぎ」、「背泳ぎ」に加えて「バタフライ」が新たに示されました。

「内容の取扱い」に、第1学年及び第2学年において「クロール」又は「平泳ぎ」を含む二を選択して履修できるように示されています。

第3学年において、これまで身に付けた泳法を活用して行う「複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすること」が新たに示されました。

また、「内容の取扱い」にスタートの指導については、安全への配慮から、すべての泳法について水中からのスタートを扱うようにし、水泳の指導に当たっては、保健分野の「応急手当」との関連を図ることが示されました。

第1学年及び第2学年	第3学年
【水泳】 (1) 泳法 ア クロール イ 平泳ぎ ウ 背泳ぎ エ バタフライ (2) スタート及びターン ア スタート イ ターン	【水泳】 (1) 水泳 ア クロール イ 平泳ぎ ウ 背泳ぎ エ バタフライ オ 複数の泳法で泳ぐ又はリレー (2) スタート及びターン ア スタート イ ターン

(9) 球技

「球技」については、従前「バスケットボール又はハンドボール」、「サッカー」、「バレーボール」、「テニス、卓球又はバドミントン」、「ソフトボール」で示されていましたが、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育成する観点から、攻防を展開する際に共通して見られるボール操作などに関する動きとボールを持たないときの動きについての学習課題に着目し、その特性や魅力に応じて、相手コートに侵入して攻防を楽しむ「ゴール型」、ネットをはさんで攻防を楽しむ「ネット型」、攻守を交代して攻防を楽しむ「ベースボール型」に分類して示されています。

「内容の取扱い」に第1学年及び第2学年においては、これらの型のすべてを履修させるように示されています。

取り扱う種目については、従前の種目を取り上げることで、「ベースボール型」の実施に当たり十分な広さの運動場の確保が難しい場合は、指導方法を工夫して行うことが示されています。

第1学年及び第2学年	第3学年
【球技】 ア ゴール型 〈例示〉 ・バスケットボール ・ハンドボール ・サッカー イ ネット型 〈例示〉 ・バレーボール ・卓球 ・テニス ・バドミントン ウ ベースボール型 〈例示〉 ・ソフトボール	【球技】 ア ゴール型 〈例示〉 ・バスケットボール ・ハンドボール ・サッカー イ ネット型 〈例示〉 ・バレーボール ・卓球 ・テニス ・バドミントン ウ ベースボール型 〈例示〉 ・ソフトボール

(10) 武道

「武道」については、従前「柔道」、「剣道」、「相撲」の中から選択して履修できることとなります。

「内容の取扱い」では、武道場などの確保が難しい場合は、指導方法を工夫して行うとともに、学習段階や個人差を踏まえ、段階的な指導を行うなど安全の確保に十分留意することが示されています。

第1学年及び第2学年	第3学年
【武道】 ア 柔道 イ 剣道 ウ 相撲	【武道】 ア 柔道 イ 剣道 ウ 相撲

(11) ダンス

「ダンス」については、従前「創作ダンス」、「フォークダンス」、「現代的なリズムのダンス」の中から選択して履修できるようにすることとなっています。

第1学年及び第2学年	第3学年
【ダンス】 ア 創作ダンス イ フォークダンス ウ 現代的なリズムのダンス	【ダンス】 ア 創作ダンス イ フォークダンス ウ 現代的なリズムのダンス

(12) 体育理論

「体育理論」については、各領域に共通する内容や、まとまりで学習することが効果的な内容に精選され、高等学校への接続を考慮して単元が構成されています。

各領域との関連で指導することが効果的な各領域の特性や成り立ち、技術の名称や行い方などの知識については、各領域の「(3)知識、思考・判断」に示されているので、知識と技能を相互に関連させて学習させることにより、知識の重要性を一層実感できるように配慮してあります。

「内容の取扱い」では、すべての学年で履修させることが示され、指導内容の定着がより一層図られるよう、授業時数を各学年で3単位時間以上配当することが示されています。

第1学年及び第2学年	第3学年
【体育理論】 (1) 運動やスポーツの多様性 (2) 運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全	【体育理論】 (1) 文化としてのスポーツの意義

《保健分野》

(13) 保健

保健に関しては、従前の内容を踏まえて「心身の機能の発達と心の健康」、「健康と環境」、「傷害の防止」及び「健康な生活と疾病の予防」の4つの内容で構成されています。

また、小学校及び高等学校の「保健」の内容を踏まえた系統性ある指導ができるように示されています。

次の2つの内容が加わり、単元や内容の組み替えなどが行われています。

- ・ 二次災害によって生じる傷害に関する内容

自然災害による傷害は、地震が発生した場合に家屋の倒壊や家具の落下、転倒などによる危険が原因となって生じること、また、地震に伴って、津波、土砂崩れ、地割れ、火災などによる二次災害によっても生じることを理解できるようにする。

- ・ 医薬品に関する内容

医薬品には、主作用と副作用があることを理解できるようにする。

※下線部は新しく加わった内容、点線部は変更になった内容

学習指導要領（旧）	学習指導要領（新）
(1) 心身の機能の発達と心の健康 ア 身体機能の発達 イ 生殖にかかわる機能の成熟 ウ 精神機能の発達と自己形成 エ 欲求やストレスへの対処と心の健康	(1) 心身の機能の発達と心の健康 ア 身体機能の発達 イ 生殖にかかわる機能の成熟 ウ 精神機能の発達と自己形成 エ 欲求やストレスへの対処と心の健康
(2) 健康と環境 ア 身体の環境に対する適応能力・至適範囲 イ 空気や飲料水の衛生的管理 ウ 生活に伴う廃棄物の衛生的管理	(2) 健康と環境 ア 身体の環境に対する適応能力・至適範囲 イ <u>飲料水や空気の衛生的管理</u> ウ 生活に伴う廃棄物の衛生的管理
(3) 傷害の防止 ア 自然災害や交通事故などによる傷害の防止 イ 応急手当	(3) 傷害の防止 ア <u>交通事故や自然災害などによる傷害の発生要因</u> イ <u>交通事故などによる傷害の防止</u> ウ 応急手当
(4) 健康な生活と疾病の予防 ア 健康の成り立ちと疾病の発生要因 イ 生活行動・生活習慣と健康 ウ 喫煙・飲酒・薬物乱用と健康 エ 感染症の予防 オ 個人の健康と集団の健康	(4) 健康な生活と疾病の予防 ア 健康の成り立ちと疾病の発生要因 イ 生活行動・生活習慣と健康 ウ 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 エ 感染症の予防 オ <u>保健・医療機関や医薬品の有効利用</u> カ <u>個人の健康を守る社会の取組</u>

第2章 指導と評価の一体化について

第1節 学習評価とは

- 1 指導と評価の一体化
 - (1) 内容にみる一体化
 - (2) 機能的にみる一体化
 - (3) 活動的にみる一体化（学習と評価の一体化）
 - (4) 効果的・効率的な評価
- 2 説明責任
- 3 保健体育科の評価とは

第2節 評価規準の作成の手順

- 1 運動領域の評価規準の設定
 - (1) 「学習活動に即した評価規準」設定のポイント
 - (2) パターン例①
 - (3) パターン例②
 - (4) 「学習活動に即した評価規準」作成の手順
- 2 「学習活動に即した評価規準」の作成
 - (1) 体育分野
 - (2) 保健分野

第2章 指導と評価の一体化について

第1節 学習評価とは

学習評価は誰のために行うのでしょうか。また、何のために行うのでしょうか。学習評価は、生徒が自らの学習を改善していくために行うことと、教師が自ら学習指導を改善していくために行うこと、通知表や指導要録などの記載に活用することの3つの機能があります。

1 指導と評価の一体化

(1) 内容的にみる一体化

指導したことを評価することは当然のことですが、生徒が課題をもち、その課題を解決するために学習する授業を展開しているのに、体力テストの結果で評価をする、または、授業の最終日に実技テストのみで評価しているといったケースがみられます。

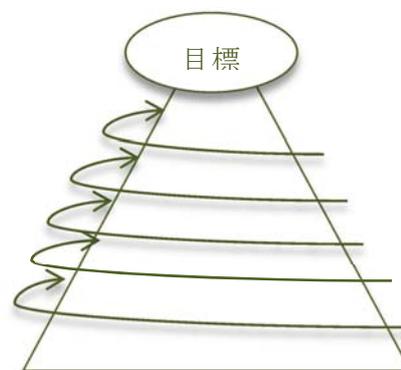
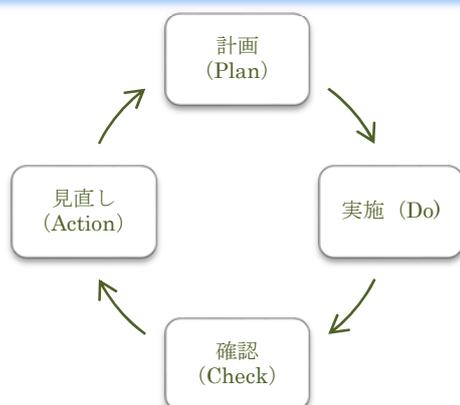
このような評価のやり方は、学習内容と評価が一致しておらず指導と評価が分離していることとなります。

(2) 機能的にみる一体化

評価は最終的なものだけではなく、学習の途中で児童の状況などを評価し、指導方法や学習内容を修正する必要があります。形成的評価を重視し、学習の最後の部分だけでなく、学習のプロセスを大事にします。

また、目標に準拠した評価（絶対評価）は集団に準拠した評価（相対評価）では得にくい「次の学習や指導の改善の情報」を得ることができる特徴があります。

計画(Plan)→実施(Do)→確認(Check)→見直し(Action)の4段階を順次行います。



サイクルの最後に見直し(改善の指導や処置)を行い、次のPDCAサイクルにつなげます。上記(右図)のように、1周ごとにサイクルを向上させて継続的に改善していきます。

(3) 活動的にみる一体化(学習と評価の一体化)

生徒の学習活動の中に自分たちの学習を振り返る活動が入っているということです。自らの学習状況に気づき、自分を見つめ直し、その後の学習に生かすための自己評価が学習活動の中に組み込まれていなければなりません。

(4) 効果的・効率的な評価

授業が評価に追われてしまい、生徒の指導ができないのでは意味がありません。そのためにも効果的・効率的な評価を行う必要があります。

そのためにも3つの点に気をつけましょう。

- 1 評価規準を細かくしすぎない。
- 2 1時間に評価する内容を絞る。
- 3 努力を要する生徒への支援方法を立てる。

2 説明責任

社会全体で説明責任ということが求められています。

評価に関する説明責任とはどのようにして評価を出しているか、その方法や過程をきちんと説明できるということです。

そのためにも次のようなことを押さえておく必要があります。

- ・どのような評価の方法を用いて評価しているのか。
- ・どのような観点で評価しているのか。
- ・どのような規準を作って評価しているのか。
- ・いつ、評価しているのか。
- ・観点ごとの重みのバランスはどのようにしているのか。
- ・単元、学期末、学年末の総括をどのようにしているのか。

3 保健体育科の評価とは

体育分野は、運動に関する領域の「A体づくり運動」～「Gダンス」及び知識に関する領域の「H体育理論」で構成されています。

評価の観点は「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」の4観点で評価します。

ただし、「A体づくり運動」は指導内容に「技能」が示されていないため(運動と示されている)「運動」の内容は、「運動についての思考・判断」で評価するため、「運動の技能」を除いた3観点で評価することになります。

また、「H体育理論」は「運動の技能」を除いた3観点で評価します。

保健分野は、健康・安全に関する4つの内容のまとまりで構成されており、「健康・安全への関心・意欲・態度」「健康・安全についての思考・判断」「健康・安全についての知識・理解」の3観点で評価することになります。

第2節 評価規準の作成の手順

1 評価規準の設定

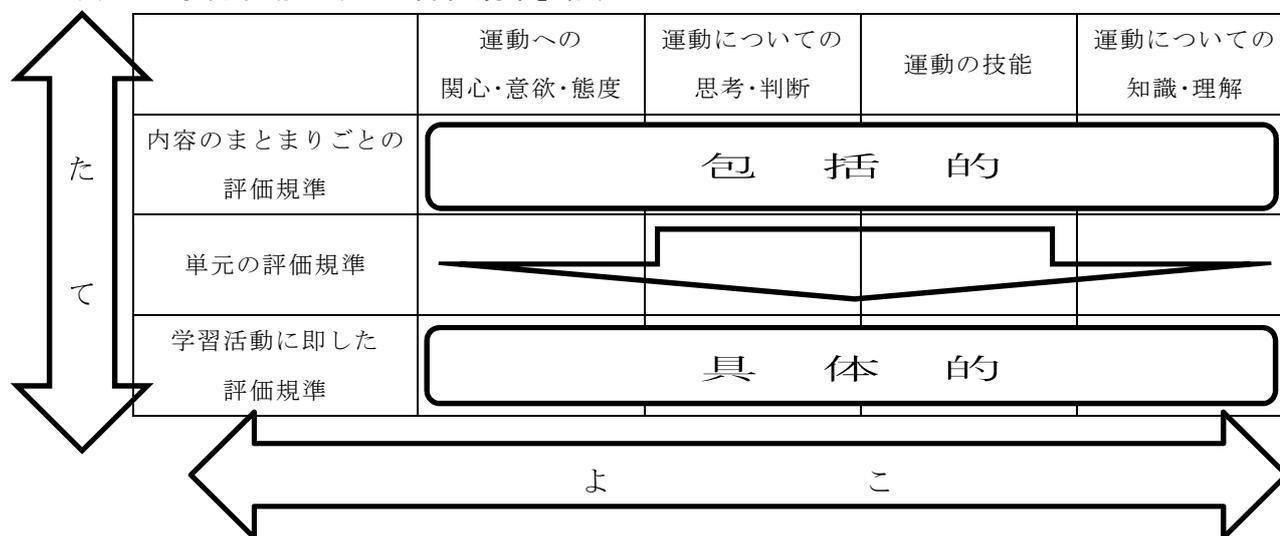
保健体育科の指導内容は、体育分野については、学習指導要領に「第1学年及び第2学年」と「第3学年」のまとまりとして示されています。また、保健分野については、内容のまとまりごとで示されています。そのため、学習指導要領の内容から各学年における単元を計画し、具体的な授業を構想する必要があります。このことから保健体育科における評価規準は「内容のまとまりごとの評価規準」「単元の評価規準」「学習活動に即した評価規準」の3層による構成にすることで明確にしやすくなります。

「内容のまとまりの評価規準」は、学習指導要領の内容を踏まえて作成されたものであり、「第1学年及び第2学年」のように2学年のまとまりが終了した時点での指導内容が身に付いた姿を示しています。そのため、2年間の指導計画や単元構成、実際の運動の取り上げ方等は学校により異なっていたとしても、最終的に生徒の実態がこのような力を身に付けられるようになっているかの指標となっています。

しかし、実際の授業においては、生徒の実態や地域の環境、学校の施設や運動場の広さ等により単元構成や運動の取り上げ方も異なってきます。さらに、生徒の実態や指導をする教師の指導方法も異なることから、「内容のまとまりごとの評価規準」だけでは、評価・評定をすることは難しくなります。

そこで必要となるのが「単元の評価規準」であり、より具体的な「学習活動に即した評価規準」です。これらは、指導の仕方に基づいて各学校で作成することになります。

(1) 「学習活動に即した評価規準」設定のポイント



ア 「たて」の関係

運動領域の内容のまとまりごとの評価規準と授業場面において使用する具体的評価規準の関係をいいます。

イ 「よこ」の関係

評価規準を設定する際には、それぞれの観点を言い表す適切な表現（観点の名称となっている表現を避ける）になるようにすることが重要です。

ウ 「高さ」の関係

評価規準の内容「おおむね満足できると判断される状況」：Bはすべての児童に身に付けさせたい内容です。この状況にプラスαが加わると「十分満足できると判断される状況」：Aとなります。

「学習活動に即した評価規準」の文章構成については以下の2つのパターンが考えられます。

(2) パターン例①

学習活動	+	状 況
〇〇について	〇〇したり、 〇〇したりして、	〇〇しようとしている（関心・意欲・態度） 〇〇している（思考・判断） 〇〇できる（技能） 〇〇している（知識・理解）

(3) パターン例②

学習活動	+	場 面	+	状 況
〇〇について	練習やゲームで 話し合いで	〇〇したり	〇〇しようとしている （関心・意欲・態度） 〇〇したりして、	〇〇している（思考・判断） 〇〇できる（技能） 〇〇している（知識・理解）

【参考例】「評価規準の設定例」の文末表現の特徴

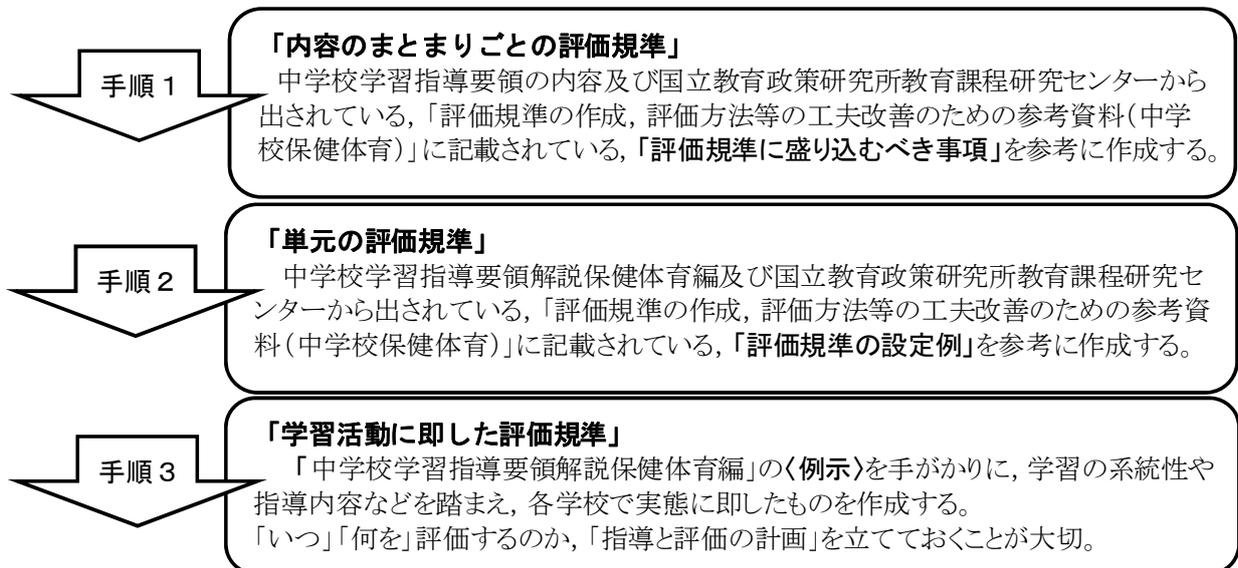
運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の 技能	運動についての 知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ・積極的に取り組もうとしている ・役割を果たそうとしている ・健康・安全に気を配ろうとしている ・ルールを守ろうとしている 	<ul style="list-style-type: none"> ・見付けている ・当てはめている ・設定している ・選んでいる ・利用している ・構成している ・提案している ・計画している ・～している 	<ul style="list-style-type: none"> ・滑らかにできる ・連続してできる ・勢いよくできる ・スムーズにできる ・確実にできる ・～することができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・具体例を挙げている ・言ったり書き出したりしている
《文末表現》 ～しようとしている	《文末表現》 ～している	《文末表現》 ～することができる	《文末表現》 ～している

避けた方が良い表現の例

- 1 「（技能の評価において）・・・を一生懸命に頑張る」
→技能の評価になっていません。
- 2 「〇回以上できる」
→技能の評価に回数や距離など数値目標を評価するのではなく、そのために必要な技能は何で、それがどれぐらい身に付いているのかを評価する必要があります。
- 3 「積極的（関心・意欲・態度）に工夫（思考・判断）して、練習ができる（技能）」
→観点が混在しています。
- 4 「関心をもとうとする」「～を思考している」
→観点を直接受ける表現は避け、具体的な学びの姿で表現します。
- 5 「グループの中で最もできる。」「記録を伸ばすことができる。」
→相対的評価、個人内評価になっています。

(4) 「学習活動に即した評価規準」作成の手順

観点別に包括的な評価規準から具体的な評価規準となるように作成します。



「評価規準に盛り込むべき事項」「評価規準の設定例」については
「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)」
(平成23年7月 国立教育政策研究所 教育課程研究センター)を参照。

2 「学習活動に即した評価規準」の作成

(1) 体育分野

体育分野の「学習活動に即した評価規準」は、学習指導要領解説に示された〈例示〉をもとに作成することもできます。

第1学年及び第2学年の目標及び内容の球技(1)ゴール型の技能を例として示します。関心・意欲・態度や思考・判断，知識・理解も同様の方法で作成することができます。

中学校学習指導要領解説保健体育編	学習活動に即した評価規準 (おおむね満足できる状況)
〈例示〉 ・ゴール方向に守備者がいない位置でシュートをする。	「ゴール方向に守備者がいない位置でシュートができる。」

(2) 保健分野

保健分野も学習指導要領解説をもとに具体的評価規準を作成することができます。また、国立教育政策研究所教育課程研究センターが出している「評価規準の作成のための参考資料(中学校)」の「内容のまとめりごとの評価規準」と保健の単元がほぼ一致しますので、参考にすることができます。下記の学習活動に即した評価規準の例は国立教育政策研究所教育課程研究センターが出しているものです。

例として、「傷害の防止」の知識・理解を紹介します。

中学校学習指導要領解説保健体育編	学習活動に即した評価規準 (おおむね満足できる状況)
ア 交通事故や自然災害などによる傷害は、人的要因、環境要因及びそれらの相互のかかわりによって発生すること。 イ 交通事故などによる傷害の多くはこれらの要因に対する適切な対策を行うことによって防止できること。 ウ 自然災害による傷害は、災害発生時だけでなく、二次災害によっても生じること。 また、自然災害による傷害の多くは、災害に備えておくこと、安全に避難することによって防止できること。 エ	① 交通事故や自然災害などによる傷害は、人的要因や環境要因などが関わって発生することについて、言ったり、書き出したりしている。 ② 交通事故などによる傷害の多くは、安全な行動、環境の改善によって防止できることについて、言ったり書き出したりしている。 ③ 自然災害による傷害は、災害発生時だけでなく、二次災害によっても生じることについて、書き出している。

第3章 指導計画の作成

第1節 年間指導計画の作成

- 1 指導計画作成上の配慮事項
 - (1) 授業時数の配当について
 - (2) 学校における体育・健康に関する指導について

- 2 年間指導計画作成の手順
 - (1) 学校や生徒の実態を把握する
 - (2) 3年間を見通した指導計画を作成する
 - (3) 高等学校の内容との接続を踏まえる
 - (4) 年間指導計画の例

第2節 単元計画の作成

- 1 単元計画とは

- 2 単元計画の手順

- 3 単元の構成と運動の特性

- 4 単元の枠組みの例

- 5 学習過程の工夫

- 6 各領域に適した学習過程の例

第3章 指導計画の作成

第1節 年間指導計画の作成

1 指導計画作成上の配慮事項

保健体育科の目標を達成するためには、学習指導を計画的に、しかも効率よく展開する必要があります。このため、地域や学校の実態、生徒の心身の発達の段階や特性等を十分考慮し、中学校の3学年間を見通した上で目標や内容を的確に定め、調和のとれた具体的な指導計画を作成することが大切です。

(1) 授業時数の配当について

- ・保健分野の授業時数は**3年間で、48単位時間**程度を配当。
- ・「A体づくり運動」は**各学年で7単位時間**以上「H体育理論」は**各学年3単位時間**以上を配当。
- ・「B器械運動」から「Gダンス」までの授業時数は、内容の習熟を図ることができるよう考慮して配当。
- ・保健分野の授業時数は、3年間を通して適切に配当し、効果的な学習が行われるよう、**適切な時期にある程度まとまった時間を配当**。

〈中学校保健体育科の年間標準授業時数〉

	年間標準時数	体育分野		保健分野
第1学年	105単位時間	267単位時間 程度	体づくり運動7単位時間程度	48単位時間 程度
第2学年	105単位時間		体づくり運動7単位時間程度	
第3学年	105単位時間		体づくり運動7単位時間程度	
計	315単位時間			

各分野に当てる授業時数は、例えば、「体ほぐしの運動」と「心の健康」、「水泳」と「応急手当」などの指導においては、体育分野と保健分野との密接な関連を持たせて指導するように配慮が必要となり、3学年間で各分野に当てる授業時数は若干の幅を持たせてあり、「程度」と表記してあります。

体育分野の各領域別授業時数をどのようにするかは、それぞれの領域について、どの程度習熟を図るかが目安となります。小学校から引き続き学習する領域か、中学校で初めて取り上げる領域なのかを考慮して適切な配当を考える必要があります。

保健分野の学年別の授業時数の配当は、3年間を通して適切に配当し、生徒の興味・関心や意欲などを高めながら効果的に学習を進めるため、学習時間を継続又は集中的に設定することが望ましいとされています。

(2) 学校における体育・健康に関する指導について

- ・ 年間指導計画を作成するに当たっては、特別活動、運動部の活動などとの関連を図り、日常生活における体育・健康に関する活動が適切かつ継続的に実践できるように留意する。
- ・ 体力測定については、計画的に実施し、運動の指導及び体力の向上に活用する。

学習指導要領の総則では「～生徒の発達段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとする。特に、学校における食育の推進並びに体力の向上に関する指導、安全に関する指導及び心身の健康の保持増進に関する指導については、保健体育科の時間はもとより、技術・家庭科、特別活動などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めることとする。また…」と示されています。

今回の改訂においては、心と体を一体としてとらえ、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成、健康の保持増進のための実践力の育成及び体力向上の三つの具体の目標が相互に密接な関連をもっていることを示すとともに保健体育科の重要なねらいであることを明確にしています。このことから、これまで以上に学校の教育活動全体との関連を図り、指導計画を作成する必要があります。

そして、体力の測定を計画的に実施し、運動の指導及び体力の向上に活用することができるよう、年間の指導計画を作成する段階で具体化する必要があります。

2 年間指導計画作成の手順

(1) 学校や生徒の実態を把握する

年間指導計画を作成するに当たっては、まず、これまで実施されてきた年間指導計画の見直しが必要です。各単元の時数、配列が指導内容を身に付ける上で適切だったのかなどを検討することで、各学校における課題が明らかになってきます。

ほかにも、各種行事の関わり、施設の関わり、生徒数や用具の関わりなど、実際の指導で起こった問題点を把握し、改善を図る必要があります。

さらに、学習指導要領で求められている「運動に親しむ資質や能力の育成」や「体力の向上」について、学習内容を身に付けるために「どの学年で、どの程度の時間が必要なのか」を十分検討する必要があります。

また、各学校において、施設・設備設置の状況や用具・器具等の準備状況が異なると思います。安全を確保することは勿論のことですが、年間計画を作成する前に、各領域で必要な用具の数や活動に必要な場所等を調整する必要があります。

(2) 3年間を見通した指導計画を作成する

ア 系統性を踏まえた指導内容の明確化

今回の改訂では指導内容の体系化が図られました。生徒の発達の段階や指導の系統性を踏まえ、当該学年でどのような内容を指導し、身に付けさせればよいのかを明確にする必要があります。

イ 弾力化を生かした計画

学習指導要領では、2学年ごとのまとまりで指導内容が示され、「体づくり運動」、
「体育理論」以外のすべての指導内容について、2学年間のいずれかの学年で取り上げ
指導することができることが示されています。指導内容を身に付けやすいのであれば、
弾力化を生かした計画を立てることも考えられます。

器械運動を例にすると、第1学年及び第2学年においては「2年間でアを含む②選択」
と示されています。つまり、第1学年、第2学年のどちらか、または両方の学年で「ア
マット運動」を必ず履修させ、さらに「イ 鉄棒運動」「ウ 平均台運動」「エ 跳び
箱運動」の中から、1つの単元を2年間のうちで履修できるように計画をします。

第1学年	第2学年	
「ア マット運動」	「ア マット運動」, 「エ 跳び箱運動」	(○)
「ア マット運動」, 「イ 鉄棒運動」	器械運動なし	(○)
「イ 鉄棒運動」, 「エ 跳び箱運動」	器械運動なし	(×)
「ア マット運動」	器械運動なし	(×)
「ア マット運動」	「ア マット運動」「エ 跳び箱運動」の選択	(△)

※ 第2学年の選択の仕方にもよるが、第2学年において「マット運動」のみの活動で
あれば「ア」以外を履修していないことになるため、注意が必要となる。

第1学年及び第2学年において、各領域の学習を十分にさせた上で、その学習体験を
もとに、第3学年において、運動に共通する特性や魅力に応じて、「技を高めたり、記
録に挑戦したり、表現したりする楽しさや喜びを味わう」、「器械運動」、「陸上競技」、
「水泳」、「ダンス」のまとまりから1領域以上を選択させ、「集団や個人で攻防を展
開する楽しさや喜びを味わうことができる」、「球技」、「武道」のまとまりから1領
域以上をそれぞれ選択することができるようになっていきます。

※ 各学年、各領域の配当時間については、各学校や生徒の実態を考慮して各学校
で配当することになります。ただし、第1学年及び第2学年においては、基礎的・
基本的な学習が十分できる時間数を確保する必要があります。

(3) 小学校及び高等学校の内容との接続を踏まえる

体育、保健体育については、発達の段階のまとまりを考慮し指導内容の体系化を図って
います。小学校第5学年から中学校第2学年までは、同じ段階の時期ととらえられており、
小学校との接続を踏まえることで体系化を生かした指導が期待できます。

さらに、中学校段階で身に付けるべき内容はしっかりと身に付けさせ、高等学校での学
習に備えることが大切となります。

(4) 年間指導計画の例

年間指導計画の具体的な例の一部を紹介します。この例を参考に、学校の特色や生徒の
実態を必ず学校で検討して、学校独自の計画を作成する必要があります。各領域のもれが
ないように適切に配置しましょう。

平成 年度 保健体育科年間指導計画例

学期	1学期					2学期					3学期					備考																			
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月																							
行事	始業式・入学式	体力テスト	ブル掃除	中体連夏季大会 中体連水泳大会	期末テスト	体育大会	中間テスト	中体連駅伝大会	中体連新人大会	期末テスト	期末テスト	卒業式・修了式																							
週	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
第1学年	1	体づくり⑤	体育理論④	保健⑤	水泳⑧	陸上競技Ⅱ⑩ (走り幅跳び、走り高跳びより選択)	陸上競技Ⅱ⑩ (走り幅跳び、走り高跳びより選択)	器械運動⑩ (マット運動⑤、跳び箱運動⑤)	ダンス⑧	武道⑨	球技Ⅱ⑨ (ゴール型)	球技Ⅲ⑨ (ネット型)	体育分野(94) 保健分野(11) 計(105)																						
	2	体づくり⑤	球技Ⅰ⑨ (ベースボール型)	陸上競技Ⅰ⑧ (短距離走・リレー、ハードル走より選択)	水泳⑧	陸上競技Ⅰ⑧ (短距離走・リレー、ハードル走より選択)	陸上競技Ⅱ⑧ (走り幅跳び、走り高跳びより選択)	器械運動⑧ (マット運動、跳び箱運動より選択)	ダンス⑧	武道⑨	球技Ⅱ⑨ (ゴール型)	球技Ⅲ⑨ (ネット型)	体育分野(86) 保健分野(19) 計(105)																						
	3	体づくり⑤	球技Ⅰ⑧ (ベースボール型)	陸上競技Ⅰ⑧ (短距離走・リレー、ハードル走より選択)	水泳⑧	陸上競技Ⅰ⑧ (短距離走・リレー、ハードル走より選択)	陸上競技Ⅱ⑧ (走り幅跳び、走り高跳びより選択)	器械運動⑧ (マット運動、跳び箱運動より選択)	ダンス⑧	武道⑨	球技Ⅱ⑨ (ゴール型)	球技Ⅲ⑨ (ネット型)	体育分野(87) 保健分野(18) 計(105)																						
第2学年	1	体育理論④	保健⑦	陸上競技Ⅱ⑧ (走り幅跳び、走り高跳びより選択)	陸上競技Ⅱ⑧ (走り幅跳び、走り高跳びより選択)	陸上競技Ⅱ⑧ (走り幅跳び、走り高跳びより選択)	器械運動⑧ (マット運動、跳び箱運動より選択)	ダンス⑧	武道⑨	球技Ⅱ⑨ (ゴール型)	球技Ⅲ⑨ (ネット型)	体育分野(86) 保健分野(19) 計(105)																							
	2	体づくり④	球技Ⅰ⑧ (ベースボール型)	陸上競技Ⅰ⑧ (短距離走・リレー、ハードル走より選択)	水泳⑧	陸上競技Ⅰ⑧ (短距離走・リレー、ハードル走より選択)	陸上競技Ⅱ⑧ (走り幅跳び、走り高跳びより選択)	器械運動⑧ (マット運動、跳び箱運動より選択)	ダンス⑧	武道⑨	球技Ⅱ⑨ (ゴール型)	球技Ⅲ⑨ (ネット型)	体育分野(87) 保健分野(18) 計(105)																						
	3	体づくり④	球技Ⅰ⑧ (ベースボール型)	陸上競技Ⅰ⑧ (短距離走・リレー、ハードル走より選択)	水泳⑧	陸上競技Ⅰ⑧ (短距離走・リレー、ハードル走より選択)	陸上競技Ⅱ⑧ (走り幅跳び、走り高跳びより選択)	器械運動⑧ (マット運動、跳び箱運動より選択)	ダンス⑧	武道⑨	球技Ⅱ⑨ (ゴール型)	球技Ⅲ⑨ (ネット型)	体育分野(87) 保健分野(18) 計(105)																						
第3学年	1	体育理論④	保健⑦	陸上競技Ⅱ⑧ (走り幅跳び、走り高跳びより選択)	陸上競技Ⅱ⑧ (走り幅跳び、走り高跳びより選択)	陸上競技Ⅱ⑧ (走り幅跳び、走り高跳びより選択)	器械運動⑧ (マット運動、跳び箱運動より選択)	ダンス⑧	武道⑨	球技Ⅱ⑨ (ゴール型)	球技Ⅲ⑨ (ネット型)	体育分野(87) 保健分野(18) 計(105)																							
	2	体づくり④	球技Ⅰ⑧ (ベースボール型)	陸上競技Ⅰ⑧ (短距離走・リレー、ハードル走より選択)	水泳⑧	陸上競技Ⅰ⑧ (短距離走・リレー、ハードル走より選択)	陸上競技Ⅱ⑧ (走り幅跳び、走り高跳びより選択)	器械運動⑧ (マット運動、跳び箱運動より選択)	ダンス⑧	武道⑨	球技Ⅱ⑨ (ゴール型)	球技Ⅲ⑨ (ネット型)	体育分野(87) 保健分野(18) 計(105)																						
	3	体づくり④	球技Ⅰ⑧ (ベースボール型)	陸上競技Ⅰ⑧ (短距離走・リレー、ハードル走より選択)	水泳⑧	陸上競技Ⅰ⑧ (短距離走・リレー、ハードル走より選択)	陸上競技Ⅱ⑧ (走り幅跳び、走り高跳びより選択)	器械運動⑧ (マット運動、跳び箱運動より選択)	ダンス⑧	武道⑨	球技Ⅱ⑨ (ゴール型)	球技Ⅲ⑨ (ネット型)	体育分野(87) 保健分野(18) 計(105)																						

○各領域別・学年別時間数(例)

	体育分野計										合計
	A 体づくり	B 器械運動	C 陸上競技	D 水泳	E ダンス	F 武道	体育理論	保健分野計			
第1学年	10	10	18	8	8	9	4	11	94	4	105
第2学年	7	8	16	8	8	9	4	19	86	4	105
第3学年	8		31			44	4	18	87	4	105

- 指導計画作成上の配慮事項
- ・保健分野の授業時数は、3学年間で、48単位時間程度を配当すること。
 - ・体育分野の授業時数は、各学年にわたって適切に配当すること。その際、体育分野の「A体づくり運動」については、各学年で7単位時間以上を、「H体育理論」については、各学年で3単位時間以上を配当すること。
 - ・体育分野の内容の「B器械運動」から「Gダンス」までの領域の授業時数は、その内容の習熟を図ることができるよう考慮して配当すること。
 - ・保健分野の授業時数は、3学年間を通して適切に配当し、各学年において効果的な学習が行われるよう適切な時期にある程度まとまった時間を配当すること。

第2節 単元計画の作成

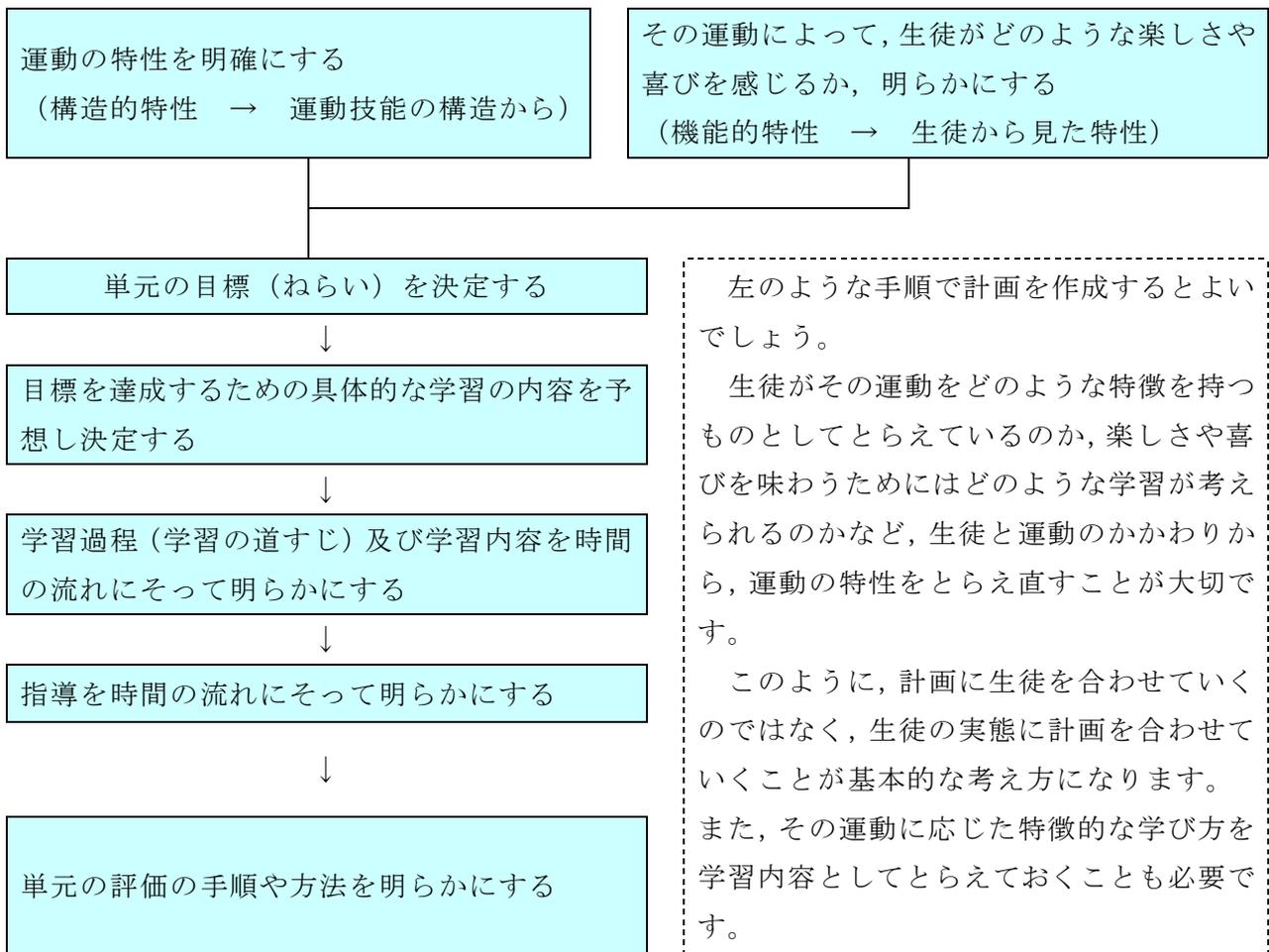
1 単元計画とは

学習の基本的なまとまりを、単元といいます。単元計画は、これから始めようとする単元をどのように学習させるか、授業の具体的な展開を紙上に表現したものです。

単元計画は、ひとつのまとまりを持った体育の内容の基本的単位である。
「あるひとつの運動」について、その扱いを全体として見通した予定である。

つまり、授業者の「体育に対する考え方」が最も具体的に表現され、その意図を強く反映したものになります。また、単元計画を作成することで授業者は、授業の展開を予測することが可能になります。授業の成否や学習内容についても、その妥当性が単元計画と実際の授業の経過とのずれにより明らかになりますので、授業者の自身の評価にも生かすことができます。よりよい授業を目指す私たちにとって、単元計画は、欠くことのできない授業の構想といえます。

2 単元計画の手順



3 単元の構成と運動の特性

前述の手順にあるように、運動の持つ特性を次の2つの観点から分析し、何をどのように学習するのか道すじをデザインしていきます。

(1) 運動の構造的特性

その運動そのものの成り立ち（技能構造）にかかわる特性をいいます。各運動の本質にかかわる特性であり、これによって運動が特徴付けられます。

(2) 運動の機能的特性

その運動によって生徒がどのような楽しさや喜びを感じるのかを明らかにしたものです。つまり、それぞれの運動が、それを行う生徒にどのような欲求や必要を満たす機能（競争・達成・克服・模倣変身など）をもつかという観点から運動をとらえたものです。

4 単元の枠組みの例

単元はその性格からさまざまな分類の仕方があります。単元を構成する種目や領域の数で分類する「単独単元」と「組み合わせ単元」を紹介します。

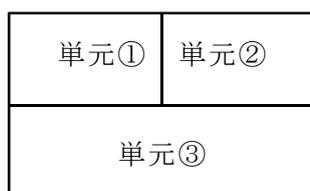
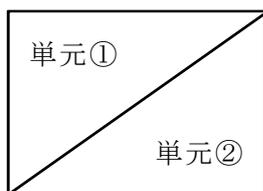
(1) 単独単元

1つの単元を1つの種目や領域で構成したものです。構成が単純で生徒に運動の特性を理解しやすい長所があります。目標がはっきりしていて学習の見通しをわかりやすく示すことができます。しかし、単調になりやすく意欲が低下する場合がありますので、単元の規模や学習内容の取り扱いを工夫することが必要になります。

単元①

(2) 組み合わせ単元

1つの単元を2つ以上の種目や領域で構成したものです。短時間でも繰り返して取り組んだほうが効果が高いような場合に有効です。組み合わせる種目や領域の関連、学習量によって工夫をすることが必要になります。種目や領域の学習に、体づくり運動を導入の段階で取り入れた場合も組み合わせ単元といえるでしょう。下の図は、組み合わせ単元の例です。



5 学習過程の工夫

学習の方向性を明らかにして、生徒に見通しを持たせるために、いくつかの段階を設けて、学習の道すじを明らかにすることができます。それぞれの段階で2つ以上の運動の楽しみ方ができる基本的な2つの型があります。また、初めて行う運動の場合など、生徒の学習状況によって使い分ける必要があります。

- ① 技能の系統性や習熟の難易など、運動技能を見直す。
- ② 自分やチームの活動を振り返り、思考を広め深める段階を設ける。
- ③ 生徒の興味・関心から課題を細かく設ける。

6 各領域に適した学習過程の例

(1) 【器械運動など】

時数 授業	1	～	○時間
0分	めあて① 今，身に付けている技の復習		めあて③ 集団による演技
50分	めあて② 新しい技に挑戦		めあて② 新しい技に挑戦

器械運動では，自己の能力に適した技に挑み，その課題を解決していくことで喜びを味わう運動です。

基本的に，毎時間前半を前時の復習にあて，後半を新しい技への挑戦という学習過程の繰り返しです。これを「スパイラル型」といいます。めあて①として，今できる技をより上手にしたり，条件を変えてもよりよくできるようにしたりする学習，めあて②として新しい技を身に付けるために練習の仕方を工夫してよりよくできる学習といった学習過程を組みます。

また，個人や集団で技を組み合わせて演技をよりよく発表できるようにする学習の工夫もあります。技がよりよくできるようになることをめざして，練習の進め方や場づくりの方法，仲間との教え合いを工夫することが大切となります。

(2) 【陸上競技，水泳，武道など】

時数 授業	1	～	○時間
0分	ねらい① 自己の能力・適性等に応じた目標 記録や技の達成をめざす		ねらい② 生徒の記録を生かした競争の楽しさ・喜びをめざす 【同等の力を有する個人及びチーム間の競争】
50分	【個人】		

陸上競技は，走，跳，投などの個人的な運動で，自己の記録の向上や競争の楽しさを味わう運動。水泳は続けて長く泳ぐ距離を伸ばすことや速く泳ぐ力を高めることの喜びや競い合う楽しさを味わう運動，武道は攻防する技を習得した喜びや勝敗を競い合う楽しさを味わう運動です。

陸上競技，水泳，武道のように，達成と競争の両面がある場合は，単元の前半をねらい①として自己の能力・適正等に応じて技や泳法の習得をめざしたり，自己の目標記録の達成をめざしたりすることで，達成感を味わう学習です。単元の後半をねらい②として，達成した自己の記録や技を生かして仲間と競い合う楽しさを味わう学習の展開をします。

この学習過程においては，ほぼ同等の力を有する個人またはチーム間の競争にすることが重要です。はじめから勝敗が決まってしまうような競争では生徒のやる気を失うこととなります。ねらい①での学習での成果を参考にして相互に最善を尽くす学習が理想となります。場合によっては，学年間において達成を意識した学習過程，競争を意識した学習過程とを分けて計画することも考えられるでしょう。

(3) 【球技など】

時数 授業	1	～	○時間
0分	ねらい① 今もっている力でゲームを楽しむ (ゲームを通して自己やチームの課題 をつかむ→課題の追求)	ねらい② 高まった力でゲームを楽しむ (作戦や戦術を生かしたゲーム展開及びルール の工夫)	
50分	【リーグ戦】	【特定のチームとの対抗戦】	

球技は、ボールなどを媒介として、集団対集団、個人対個人で攻防を展開して得点を取り合って勝敗を競うことを楽しむ運動です。

学習経験がある運動の場合は、単元の前半をねらい①として、今もっている力でゲームを楽しむとともに、そのゲームを通して技術的、体力的に、また戦術面などにおける自己やチームの課題を見つけ、練習の仕方を工夫してその課題を解決するなどして次のゲームに生かしていく学習です。この例では、ゲームにおいて、まずリーグ戦を行い、単元の後半でねらい②として、高まった力でゲームを楽しむといった計画を設定します。特に、ねらい②では、特定のチームとの対抗戦を行うことで、チームや自己の戦力を高める練習に意欲を持って取り組むことができ、ゲームごとに作戦や戦術を工夫することができるといった利点があります。

対抗戦の相手と2チーム間だけのルールの設定も可能となるため、楽しさもでてくると思います。

球技においては、チーム編成は重要な学習活動であり、チーム間の力が均等になるように意図的な編成が必要となります。安易なチーム編成は避けた方がよいでしょう。

(4) 【ダンスなど】

時数 授業	1	～	○時間
0分	ねらい① いろいろなテーマを動きで表現する(即興表現) 楽しさを味わう	ねらい② 簡単な作品を創作して発表する楽しさを味わう	
50分	現代的なリズムのダンス	創作ダンス	

ダンスは個人や集団で踊り、表現したり、交流したりすることが楽しい運動で、イメージを自由に表現して踊る、伝承された踊りを踊る、現代的なリズムに乗って動きを工夫して自由に踊ることが楽しい表現の運動です。

単元の前半をねらい①として、毎時間テーマを設定し、いろいろな表現をする楽しさを味わう学習を展開します。単元の後半はねらい②として、簡単な作品を工夫し、感じを込めて踊ったり見せ合って感動を分かち合ったりする楽しさを味わう学習を展開します。

また、ねらい①で現代的なリズムのダンスで動きやすいビートとテンポに乗ってリズムの取り方や動きを工夫して自由に踊り、その勢いを利用して、ねらい②として創作ダンスを行うのもよいでしょう。

第4章 保健体育の授業づくり

第1節 めざす授業

- 1 運動の特性や魅力
- 2 身に付けさせたいこと
- 3 基本となる学習過程
- 4 授業づくりのポイント

第2節 新学習指導要領に対応した単元計画の構造図

- 1 単元計画の構造図とは
- 2 作成するねらいは
- 3 【体育分野】各ゾーンの説明と作成の留意点
【体育理論・保健分野】各ゾーンの説明と作成の留意点
- 4 単元計画の構造図（例）

第3節 学習指導案の作成について

- 1 指導案の例
- 2 指導案の例（簡易版）

第4章 保健体育の授業づくり

第1節 めざす授業

保健体育の授業は、各領域において生徒が目標を設定し達成する喜び競争する楽しさを味わわせることが重要です。そのために、どのように授業を展開するのか、指導をどのように工夫するのか、生徒の実態に応じて指導のねらいを設定することが重要です。

まずは目標を設定して、何を目指した授業を展開するのかを明確にすることが重要になります。そして、目標を達成するためにはどのような課題があり、どのように克服していけばいいのかを指導していく必要があります。

保健体育の観点は、学力の3要素「基礎的・基本的な知識・技能」「知識・技能を活用して課題を解決するために必要な思考力・表現力等」「主体的に学習に取り組む態度」を受けて、「関心・意欲・態度」「思考・判断」「技能」「知識・理解」と設定されています。

このことから、保健体育の授業は体力を向上させるためだけにあるのではなく、保健体育の授業を通して学力を高めていくものであり、学力を高めることは「生きる力」を育成することにつながっていきます。

「生きる力」を育むために、保健体育は最も重要な教科の一つと考えます。

1 運動の特性や魅力

運動・スポーツの特性や魅力に触れ、楽しさや喜びを味わわせることが大切です。これが保健体育の授業のめざすところであり、生涯にわたる運動とのよりよい関係をつくり出す元となります。

では、運動の特性や魅力とは、さらに具体的に考えると、どんなことでしょうか。次のように整理することができます。

- ・ **運動感覚（体を動かすこと自体の楽しさ）**
- ・ **克服・達成する楽しさ**
- ・ **競争する楽しさ**
- ・ **表現する楽しさ**
- ・ **心身のよりよい変化や成長の実感**

また、運動との関係を通して築かれるよりよい人間関係なども、結果として出てくる運動の魅力とすることができます。

2 身に付けさせたいこと

生徒にまず身に付けさせたいことは学習指導要領となります。

つまり、「明るく豊かな生活を営む態度を育てる」という中学校教育における保健体育科の果たす究極的な目標を達成することです。生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現するための資質や能力、健康で安全な生活を営むための思考力・判断力などの資質や能力としての実践力及び健やかな心身を育てることによって、現在及び将来の生活が健康で活力に満ちた明るく豊かなものになります。

生徒たちは、やがて学校を卒業し社会へと巣立っていきます。社会人となってからも、運動に積極的に関わる態度や、学習のふりかえりの定着、自分に合っためあての設定、めあて達成のための課題の発見とその解決などができることとなります。

また、生徒と運動との関わりをより強くするために、運動技能は大きな手がかりとなります。

領域別・観点別に、どのようなことを身に付けさせるのか、各学校で共通理解しておく必要があります。

3 基本となる学習過程

まず、今持っている力で精一杯運動する時間を単元の前半に設定します。ここで言う今持っている力とは、運動に関する「関心・意欲・態度」、「思考・判断」、「技能」、「知識・理解」のすべてを総合的に捉えた力を意味します。新しいこと、工夫したことに目を向ける前に、今自分の持っている力を精一杯使って、存分にその運動を楽しむことを考えます。

子どもたちが、精一杯その運動と関わる中で、新しい力の習得や工夫することに目が向いた時には、次の学習ステージである「新しい力・工夫した力で楽しむ」段階に入ると考えます。単元後半がこの段階になります。

ここで教師は、子どもの欲求に合う新しい活動を具体的に紹介できるということが重要となります。

4 授業づくりのポイント

運動と生徒を結びつける「関心・意欲・態度」、「思考・判断」、「技能」、「知識・理解」の4つの観点で、単元を通して評価し、それを即生かしていきます。学習評価が、1単位時間や1単元で、日常的に定着し十分に活用されるために必要なことが、教師と生徒の自己評価（ふりかえり）の一致だと考えられます。

運動と生徒の関係がより強いものになるために、学習者である生徒自身のふりかえりが大切です。生徒の自己評価力をつけるということが、これまで以上に大切な意味を持ってきます。4つのねらいをどのように生徒たちにわかりやすいふりかえりの視点として提示し、単元を通してその変化をみていくことが、よりよい授業づくりのポイントともなります。

実際の授業場面では、指導者である教師と、生徒自身の評価がかなりずれることがあります。これは、評価の観点や基準のずれから出てくるものです。どのような観点でどのような基準で評価していくのか、1時間1時間の授業のまとめの段階で確認していくことが必要です。実は、これまでの授業でも、学習評価として明確に意識されずにこれまでやられていることです。今後、学習評価という視点で、授業のまとめがより計画的、意図的に行われることが必要です。記録として残す学習カードや学習ノートもこれまで以上に重視していくことと思われま

す。学習評価と並行して、授業自体の評価も今後さらに注目されることだと言えます。教師自身の授業評価、生徒の授業評価ということを通して、さらによりよい授業づくりへ向かうことが、これから期待されることです。

観察者による体育授業観察チェックリスト

1 教師は、ほめたり励ましたりする活動を積極的に行っていた。	1-2-3-4-5
2 教師は、心を込めて生徒に関わっていた。	1-2-3-4-5
3 教師は、適切な助言を積極的に与えていた。	1-2-3-4-5
4 学習成果を生み出すような運動（教材、場づくり、学習過程）がよいされていた。	1-2-3-4-5
5 楽しく学習できるような運動（教材、場づくり、学習過程）が用意されていた。	1-2-3-4-5
6 学習資料（学習ノート、カード）が有効に活用されていた。	1-2-3-4-5
7 生徒が、意欲的に学習に取り組んでいた。	1-2-3-4-5
8 生徒の笑顔や拍手、歓声などがみられた。	1-2-3-4-5
9 生徒が、自ら進んで学習していた。	1-2-3-4-5
10 授業の場面展開がスムーズに行われていた。	1-2-3-4-5
11 移動や待機の場面が少なかった。	1-2-3-4-5
12 授業の約束ごとが、守られていた。	1-2-3-4-5
13 生徒が何を学習し、何を身に付けようとしているのかが、よく分かる授業であった。	1-2-3-4-5
14 生徒同士が、積極的に教え合っていた。	1-2-3-4-5
15 生徒の上達していく姿がみられた。	1-2-3-4-5
16 今日の授業は「よい体育の授業」であった。	1-2-3-4-5
17 上記の項目以外で、あなたが特に注意して観察していることがあれば、下に記入し、評価してください。 []	1-2-3-4-5

●項目カテゴリー 1～3：教師の相互作用 4～6：学習環境 7～9：意欲的な学習 10～12：授業の勢い

13～15：効果的な学習 16：総合的評価 17：その他

●評 定 1：まったくあてはまらない 2：あまりあてはまらない 3：どちらともいえない 4：よくあてはまる 5：たいへんよくあてはまる

（「新版体育科教育学入門」2010年 高橋健夫 他 著 大修館書店）

体育の授業の形成的授業評価票

体育の学習についての意識調査

年 組 氏名

男・女

下記の質問について、あてはまるものに○をつけて下さい。

	はい	いいえ	どちらでもない
1 深く心に残る事や、感動することがありましたか。			
2 今までできなかったこと（運動や作戦）ができるようになりましたか。			
3 「あっ、わかった!」とか「あっ、そうか!」と思ったことがありましたか。			
4 精一杯、全力をつくして運動することができましたか。			
5 楽しかったですか。			
6 自分から進んで学習することができましたか。			
7 自分のめあてに向かって何回も練習（挑戦）できましたか。			
8 友だちとお互いに、教えあったり、助言したりしましたか。			
9 友だちと協力してお互いを認め合うことができましたか。			

〔活用のしかた〕

- 1) 授業終了後に形成的評価を実施し「はい」3点「いいえ」1点「どちらでもない」2点として、回答を得点化する。
- 2) 各項目・次元、及び9項目合計点について、クラス平均を算出する。
- 3) 算出した平均点を診断基準で評価する。例えば、「成果」次元のクラス平均得点が2.56であれば、その次元の評価欄の数値を照合することで、その授業が「成果」次元については、評価「4」と診断される。
- 4) また、運動種目でみる場合は、別表を利用する。

全運動種目を対象とした診断基準

次元		5	4	3	2	1
成果	1. 感動の体験	3.00~2.62	2.61~2.29	2.28~1.90	1.89~1.57	1.56~1.00
	2. 技能の伸び	3.00~2.82	2.81~2.54	2.53~2.21	2.20~1.93	1.92~1.00
	3. 新しい発見	3.00~2.85	2.84~2.59	2.58~2.28	2.27~2.02	2.01~1.00
	次元の評価	3.00~2.70	2.69~2.45	2.44~2.15	2.14~1.91	1.90~1.00
意欲・関心	4. 精一杯の運動	3.00	2.99~2.80	2.79~2.56	2.55~2.37	2.36~1.00
	5. 楽しさ体験	3.00	2.99~2.85	2.84~2.60	2.59~2.39	2.38~1.00
	次元の評価	3.00	2.99~2.81	2.80~2.59	2.58~2.41	2.40~1.00
学び方	6. 自主的学習	3.00~2.77	2.76~2.52	2.51~2.23	2.22~1.99	1.98~1.00
	7. めあてを持った学習	3.00~2.94	2.93~2.65	2.64~2.31	2.30~2.03	2.02~1.00
	次元の評価	3.00~2.81	2.80~2.57	2.56~2.29	2.28~2.05	2.04~1.00
協力	8. 仲良く学習	3.00~2.92	2.91~2.71	2.70~2.46	2.45~2.25	2.24~1.00
	9. 協力的学習	3.00~2.83	2.82~2.55	2.54~2.24	2.23~1.97	1.96~1.00
	次元の評価	3.00~2.85	2.84~2.62	2.61~2.36	2.35~2.13	2.12~1.00
総合評価（総平均）		3.00~2.77	2.76~2.58	2.57~2.34	2.33~2.15	2.14~1.00

（「体育科教育学入門」2002年 高橋 健夫 他編著 大修館書店）

第2節 新学習指導要領に対応した単元計画の構造図

1 単元計画の構造図とは

授業づくりでは、①全ての生徒が受ける保健体育の授業等を通して、「運動することに意欲が持てる」・「基本的な知識、技能を習得する」・「知識、技能を活用できるようにする」、②特別活動や学校行事、部活動等を通して、個々の状況によって探求的な活動の場を広げる、③日常生活全般を通して、自身に適した継続的な取り組みを行うといった学習活動への支援が求められています。

そのため、様々な動きの習得や運動の苦手な生徒に対して、発達段階に応じて、指導場面における具体的な授業の工夫をイメージすることで、より効果的な指導や評価ができるように単元計画の構造図を作成します。

2 作成するねらいは

- (1) 学習指導要領の記載内容を理解すること
- (2) 自身の授業イメージと新学習指導要領で求める目標、内容と整合しているか確認すること
- (3) 単元全体を通して、身につけさせたい指導内容をバランス良く配当すること
- (4) 学習評価についての理解と「指導と評価の一体化を図る」ことを意図しています。

単元の構造図を作成することで、保健体育科の学習指導要領・解説の理念や趣旨の理解が深まり、指導内容が明確になり、具体的な授業づくりに活用できます。また、指導と評価の一体化に活用することができます。目標→内容→授業→学習評価が一体化しているかを確認するために作成するものです。

【体育分野】

3 各ゾーンの説明と作成の留意点

次の3ヶ所のゾーンを作成します。A、B、Cの各ゾーンが連動していますので、各ゾーンを見通しながら、整合性をとる必要があります。

※ P 3 4 参照

Aゾーン 学習指導要領及び解説の転載

・領域の内容（運動種目等）について、学習指導要領及び解説に記載された内容を転記し、指導する学年で取り扱う例示等を選びます。

Bゾーン 授業構想検討箇所

・学習指導要領に示された例示のキーワードをいつ取り上げるのか、具体的な学習内容は何か、どのような学習過程を用いるのか等を検討します。

Cゾーン 評価規準の設定

・効果的、効率的な評価に資するよう、評価規準を設定します。多数の評価項目を設定すると評価が難しくなるので、設定可能な数及び評価の観点に応じて、包括的な評価規準にするなどの工夫を検討します。

(1) Aゾーン

① 「学年・領域・単元名」例；中学校第1学年 球技（ネット型：テニス）

② 指導内容の概要

学習指導要領解説の各領域の冒頭箇所等から、この領域での指導内容の概観している箇所を転載します。

③ 学習指導要領の内容

学習指導要領に示された内容（1）（2）（3）を転載します。

④ 解説の記載内容

学習指導要領解説に記載された例示等の項目を転載します。

・内容の取扱い

内容の取扱いのうち、本領域の単元計画作成に関わる事項を転載します。

また、解説の記載内容について、いつ指導するのか学年を記載します。生徒の実態に合わせ、2学年通して指導する内容やすでに身に付けている場合は選択しないことも考えられます。

(2) Bゾーン

⑤ 授業のポイント

Aゾーンの②から④の整理を参考に、(1)技能は、実際の授業で、教師が指導内容を具体化する際に、授業の場面で実際に用いる動きのコツや、生徒への声かけなどの具体的な内容を記載します。(2)、(3)は、各内容の具体的指導事項を記載します。

(3) B 2ゾーンの単元時間数の決定

時間数は、中学校第1学年及び第2学年で8～10時間程度（体づくり運動は7時間以上、体育理論3時間以上）、中学校第3学年は、15～20時間程度と考えます。

(4) B 1ゾーンのキーワードの配置

学習指導要領、解説、授業のポイントの中から、内容(1)技能、(2)態度、(3)知識、思考・判断ごとに、時間数に応じて、指導の重点とするキーワード(教えるべきことを項目化したもの)を抽出します。その際、中学校学習指導要領保健体育編解説の各領域の最終ページに技能のキーワード一覧が記載されていますので、参考として下さい。

(技能ゾーン)

ア 学習指導要領解説から、当該学年で教えるべき大まかな動きやゲームの様相を示して下さい。

イ アで示した動きやゲームの様相に伴い必要となる具体的技能の例示のキーワードを仮置きします。その上で、⑤指導のポイントで示した具体的指導事項を簡潔に記載します。

(1時間の授業の中で指導過多と評価過多にならないよう計画してください。指導では、できる限りキーワードの配置の重複を避けます。技能については、指導後すぐに身に付きにくいので評価は、ある程度の時間をおいて設定するように検討して下さい。)

(態度ゾーン)

ア 学習指導要領解説から、当該学年で教えるべき大まかな態度の様相を示して下さい。

イ 態度は、公正、協力、責任、参画、安全に関する具体的指導事項を記載します。態度の指導は、解説等に示された態度につながる知識等を押えた上で、取り組んでいる様子を観察します。評価場面とB2の学習方法が連動します。

(知識、思考・判断ゾーン)

ア 学習指導要領解説から、当該学年で教えるべき大まかな知識、思考・判断の様相を示して下さい。

イ 知識で示された内容のうち、当該学年で扱うキーワードを記載します。思考・判断は、(1) 技能、(2) 態度、(3) 知識を活用して、運動や活動を工夫する様子を示しています。

(5) B2ゾーンの学習過程の検討

めあて1、ねらい1といった表記ではなく、具体的な活動がイメージできるよう活動を示します。練習、ゲームとする場合も、どのような指導の工夫があるのか分かるようにして記載します。

オリエンテーション、出席確認、準備運動、整理運動などの授業マネジメントに関わる部分や生徒の状況を確認するための診断的時間や前段階の復習的時間、最終的に評価を確認するための総括的時間等についても必要に応じて設定します。

● B1ゾーンとB2ゾーン作成のポイント

- ・ B1ゾーンとB2ゾーンは、連動しています。1時間の中に教えるべき内容が入りすぎないように調整をしてください。
- ・ 「習得型」の学習と「活用型」の学習のバランスが適切であるか、実現状況が十分満足とは言えない生徒に対する指導の手立ての機会はとれているか、個に応じた学習の工夫はとられているかなど、各学校で指導される生徒や地域の実態を踏まえて修正を行ってください。
- ・ キーワードの幅は、指導と評価の時間が取れるよう余裕をもって配置してください。
- ・ B1ゾーンとB2ゾーンは、A(学習指導要領)からC(評価規準)につながる横ラインとB1ゾーン(指導内容)とB2ゾーン(学習過程)の縦ラインの双方から見直し、修正を図ってください。

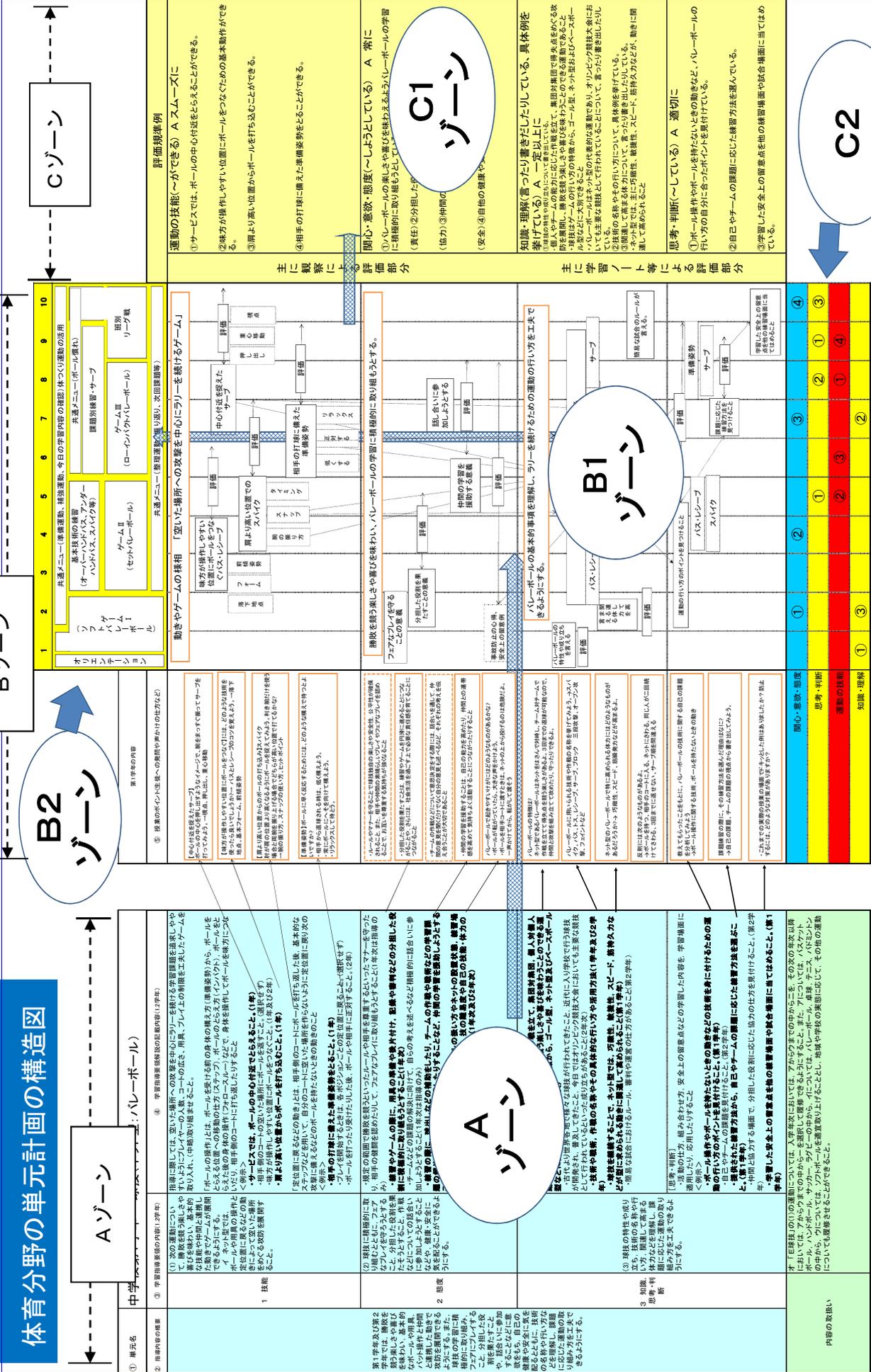
(学習指導要領の示された内容と評価規準にずれはないですか?)

(B1で示したキーワードがB2の学習過程で十分指導し、評価することができますか?)

(6) C1・C2ゾーン(評価規準の設定)

C1ゾーンに学習活動に即した具体の評価規準を、「関心・意欲・態度」、「思考・判断」、「技能」、「知識・理解」の観点別に記載します。その具体の評価規準を、Bゾーンのどの時間で評価するのかC2ゾーンに記載します。1単位時間で多くても2つの評価項目になるように工夫します。

体育分野の単元計画の構造図



Bゾーン

B1ゾーン

B2ゾーン

Aゾーン

Cゾーン

単元名	指導内容の概要	評価規程例	評価部分
バレーボール	<p>① 単元名</p> <p>② 指導内容の概要</p> <p>③ 学習目標</p> <p>④ 学習目標達成の状況(1学期)</p> <p>⑤ 授業の中心となる単元への関心や興味を高めるための工夫</p>	<p>運動の技能(〜ができる) A スムーズに</p> <p>①サーブでは、ボールの中心付近を捉えらえることができる。</p> <p>②味方が操作しやすい位置にボールを打ち込むことができる。</p> <p>③肩より高い位置からボールを打ち込むことができる。</p> <p>④相手の打球に備えた準備姿勢をとることができる。</p>	<p>主に観察による</p> <p>①サーブの準備姿勢、ボールの中心付近を捉えらえる様子(1学期)の学習</p> <p>②味方が操作しやすい位置にボールを打ち込む様子(1学期)の学習</p> <p>③肩より高い位置からボールを打ち込む様子(1学期)の学習</p> <p>④相手の打球に備えた準備姿勢をとる様子(1学期)の学習</p>

単元名	指導内容の概要	評価規程例	評価部分
バレーボール	<p>① 単元名</p> <p>② 指導内容の概要</p> <p>③ 学習目標</p> <p>④ 学習目標達成の状況(1学期)</p> <p>⑤ 授業の中心となる単元への関心や興味を高めるための工夫</p>	<p>運動の技能(〜ができる) A スムーズに</p> <p>①サーブでは、ボールの中心付近を捉えらえることができる。</p> <p>②味方が操作しやすい位置にボールを打ち込むことができる。</p> <p>③肩より高い位置からボールを打ち込むことができる。</p> <p>④相手の打球に備えた準備姿勢をとることができる。</p>	<p>主に観察による</p> <p>①サーブの準備姿勢、ボールの中心付近を捉えらえる様子(1学期)の学習</p> <p>②味方が操作しやすい位置にボールを打ち込む様子(1学期)の学習</p> <p>③肩より高い位置からボールを打ち込む様子(1学期)の学習</p> <p>④相手の打球に備えた準備姿勢をとる様子(1学期)の学習</p>

単元名	指導内容の概要	評価規程例	評価部分
バレーボール	<p>① 単元名</p> <p>② 指導内容の概要</p> <p>③ 学習目標</p> <p>④ 学習目標達成の状況(1学期)</p> <p>⑤ 授業の中心となる単元への関心や興味を高めるための工夫</p>	<p>運動の技能(〜ができる) A スムーズに</p> <p>①サーブでは、ボールの中心付近を捉えらえることができる。</p> <p>②味方が操作しやすい位置にボールを打ち込むことができる。</p> <p>③肩より高い位置からボールを打ち込むことができる。</p> <p>④相手の打球に備えた準備姿勢をとることができる。</p>	<p>主に観察による</p> <p>①サーブの準備姿勢、ボールの中心付近を捉えらえる様子(1学期)の学習</p> <p>②味方が操作しやすい位置にボールを打ち込む様子(1学期)の学習</p> <p>③肩より高い位置からボールを打ち込む様子(1学期)の学習</p> <p>④相手の打球に備えた準備姿勢をとる様子(1学期)の学習</p>

単元名	指導内容の概要	評価規程例	評価部分
バレーボール	<p>① 単元名</p> <p>② 指導内容の概要</p> <p>③ 学習目標</p> <p>④ 学習目標達成の状況(1学期)</p> <p>⑤ 授業の中心となる単元への関心や興味を高めるための工夫</p>	<p>運動の技能(〜ができる) A スムーズに</p> <p>①サーブでは、ボールの中心付近を捉えらえることができる。</p> <p>②味方が操作しやすい位置にボールを打ち込むことができる。</p> <p>③肩より高い位置からボールを打ち込むことができる。</p> <p>④相手の打球に備えた準備姿勢をとることができる。</p>	<p>主に観察による</p> <p>①サーブの準備姿勢、ボールの中心付近を捉えらえる様子(1学期)の学習</p> <p>②味方が操作しやすい位置にボールを打ち込む様子(1学期)の学習</p> <p>③肩より高い位置からボールを打ち込む様子(1学期)の学習</p> <p>④相手の打球に備えた準備姿勢をとる様子(1学期)の学習</p>

単元名	指導内容の概要	評価規程例	評価部分
バレーボール	<p>① 単元名</p> <p>② 指導内容の概要</p> <p>③ 学習目標</p> <p>④ 学習目標達成の状況(1学期)</p> <p>⑤ 授業の中心となる単元への関心や興味を高めるための工夫</p>	<p>運動の技能(〜ができる) A スムーズに</p> <p>①サーブでは、ボールの中心付近を捉えらえることができる。</p> <p>②味方が操作しやすい位置にボールを打ち込むことができる。</p> <p>③肩より高い位置からボールを打ち込むことができる。</p> <p>④相手の打球に備えた準備姿勢をとることができる。</p>	<p>主に観察による</p> <p>①サーブの準備姿勢、ボールの中心付近を捉えらえる様子(1学期)の学習</p> <p>②味方が操作しやすい位置にボールを打ち込む様子(1学期)の学習</p> <p>③肩より高い位置からボールを打ち込む様子(1学期)の学習</p> <p>④相手の打球に備えた準備姿勢をとる様子(1学期)の学習</p>

C2

B1ゾーン

B2ゾーン

Aゾーン

Cゾーン

【体育理論・保健分野】

3 各ゾーンの説明と作成の留意点

体育分野と体育理論・保健分野の構造図のフォーマットが異なります。A・B・Cゾーンの基本的な考え方は体育分野と変わりはありません。A・B・Cの各ゾーンが連動しているため、整合性を取る必要があります。体育理論と保健分野は同じ形式を用いても構いません。

(1) Aゾーン

体育分野と同様に作成します。

(2) Bゾーン

⑤ 具体の指導項目

Aゾーンの②から④の整理を参考に、各単元の内容の具体的指導事項を記載します。

⑥ 発問や学習活動のイメージ

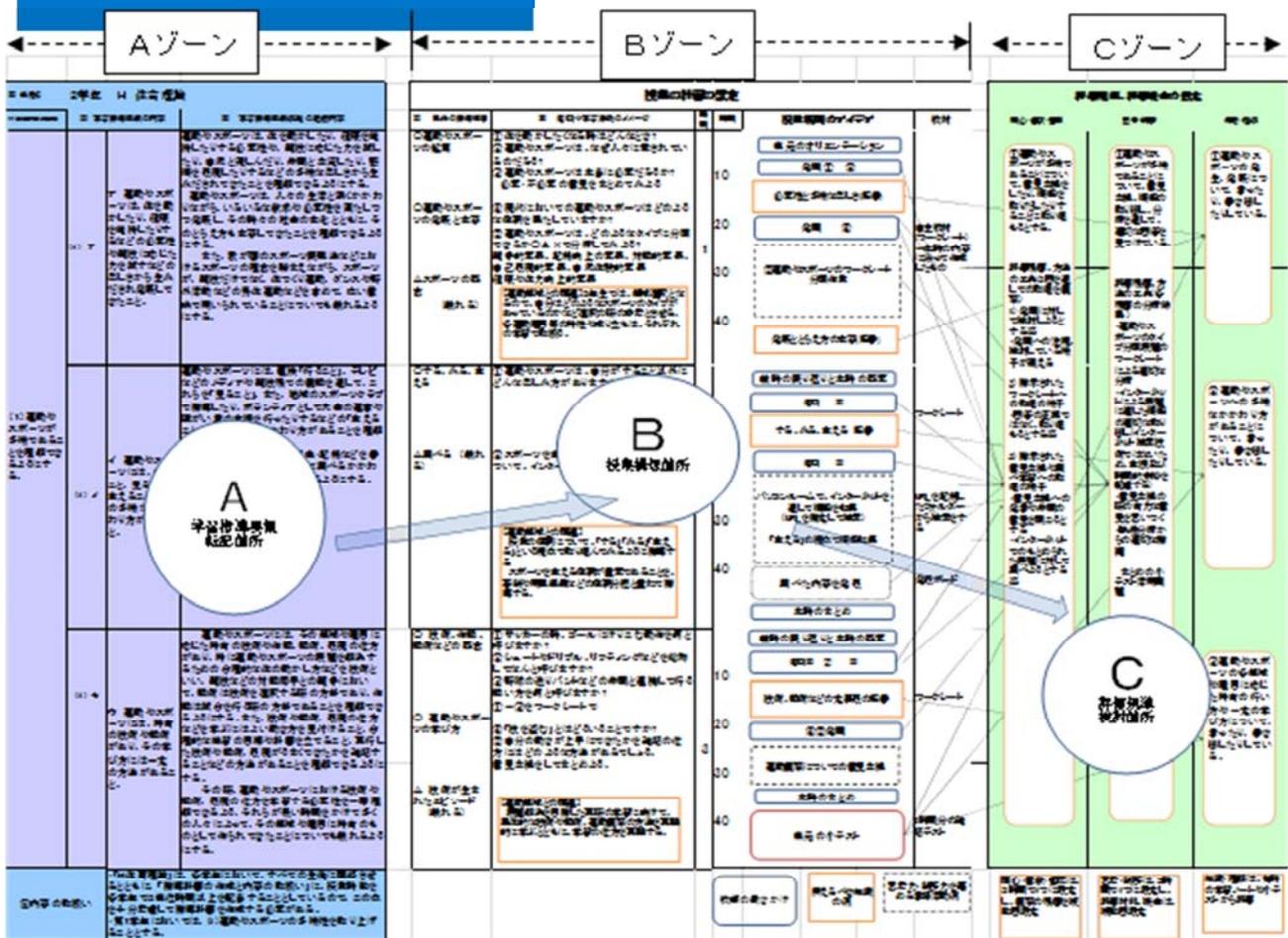
実際の授業で、教師が指導内容を具体化する際の学習活動や生徒への声かけなどの具体的な内容を記載します。また、運動領域との関連も想定します。

体育理論では、授業展開のアイディアとして1単位時間の学習の流れを想定し、50分の指導計画を立て、抑えるべき内容を明確にします。また、教材等の想定をします。

(3) Cゾーン (評価規準の設定)

Cゾーンに学習活動に即した具体の評価規準を、「関心・意欲・態度」、「思考・判断」、「知識・理解」の観点別に記載します。その具体の評価規準を、1単位時間で多くても2つの評価項目になるように工夫します。

体育理論の単元計画の構造図



単元計画の構造図(例)

中学校 第1学年及び第2学年 C陸上競技「短距離・リレー」

①単元名	中学校 第1学年及び第2学年 領域名 陸上競技(短距離・リレー)	
②指導内容の概要	③学習指導要領の内容	④学習指導要領解説の記載内容(1・2学年)
記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率の良い動きを身に付けることができるようにする。また、陸上競技の学習に積極的に取り組み、ルールやマナーを守ることや、分担した役割を果たすことなどに意欲をもち、健康や安全に気を配るとともに、技術の名称や行い方などを理解し、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。	(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率の良い動きを身に付けることができるようにする。 ア 短距離走・リレーでは、滑らかな動きで速く走ること、長距離走では、ペースを守り一定の距離を走ること	短距離走・リレーでは、自己の最大スピードを高めたり、スピードを生かしたバトンパスでリレーをしたりして、個人やチームのタイムを短縮したり、競走したりできるようにする。 「滑らかな動き」とは、腕振りと足の動きを調和させた全身の動きである。 指導に際しては、走る距離は、短距離走では50～100m程度、リレーでは一人50～100m程度を目安とするが、生徒の技能・体力の程度やグラウンドの大きさに応じて弾力的に扱うようにする。 < 例示 > ・クラウチングスタートから徐々に上体を起こしていき加速すること。 ・自己に合ったピッチとストライドで速く走ること。 ・リレーでは、前走者の渡す前の合図と、次走者のスタートのタイミングを合わせて、バトンの受け渡しをすること。
	(2) 陸上競技に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、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ようにする。	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率の良い動きを身に付けることに積極的に取り組めるようにする。 「勝敗などを認め」とは、勝敗や個人の記録などの良し悪しにかかわらず全力を尽くした結果を受け入れ、相手の健闘を認めようとするなどを示している。また、「ルールやマナーを守ろうとすること」は、陸上競技は相手と距離やタイムなどを競い合う特徴があるので、規定の範囲で勝敗を競うといったルールや、相手を尊重するといったマナーを守り、フェアに競うことに取り組もうとすることを示している。そのため、分担した役割を果たすことは、練習や競争を円滑に進めることにつながることや、さらには、社会生活を過ごす上で必要な責任感を育てることにつながることを理解し、取り組めるようにする。 「分担した役割を果たそうとすること」は、練習や競争を行う際に、用具の準備や後片付け、測定結果の記録などの分担した役割に積極的に取り組もうとすることを示している。そのため、分担した役割を果たすことは、練習や競争を円滑に進めることにつながることや、さらには、社会生活を過ごす上で必要な責任感を育てることにつながることを理解し、取り組めるようにする。 「～など」の例には、仲間の学習を援助しようとするなどがある。これは、練習の際に、仲間の記録を計るなど学習を補助したり、技術の行い方などの学習課題の解決に向けて仲間に助言したりしようとするなどを示している。そのため、仲間の学習を援助することは、自己の能力を高めたり、仲間との連帯感を高めて気持ちよく活動することにつながりやすくなることを理解し、取り組めるようにする。 「健康・安全に気を配る」とは、体調の変化などに気を配ること、ハードルや走り高跳びの安全マットなどの用具や走路や砂場などの練習場所に関する安全に留意して練習や競争を行うこと、体力に合った運動量で練習することなどが大切であることを示している。そのため、体調に異常を感じたら運動を中止すること、器具の設置の仕方や用具の扱い方、けがの事例などを理解し、取り組めるようにする。
	(3) 陸上競技の特性や成り立ち、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。	「陸上競技の特性や成り立ち」では、陸上競技は、「歩く」「走る」「跳ぶ」「投げる」といった基本的な運動で、自己の記録に挑戦したり、競争したりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動であること、古代ギリシアのオリンピック競技、近代オリンピック競技大会において主要な競技として発展した成り立ちがあることを理解できるようにする。 「技術の名称や行い方」では、陸上競技の各種目において用いられる技術の名称があり、それぞれの技術で動きのポイントがあることを理解できるようにする。例えば、競走に用いられるスタート法には、クラウチングスタートとスタンディングスタートがあり、速くスタートするための技術として、前者は短距離走で、後者は長距離走で用いられ、それぞれに速く走るための腕や脚などの効果的な動かし方があることを理解できるようにする。 「関連して高まる体力」では、陸上競技は、それぞれの種目で主として高まる体力要素が異なることを理解できるようにする。例えば、陸上競技を継続することで、短距離走や跳躍種目では主として敏捷性や瞬発力、長距離走では主として全身持久力が各種目の動きに関連して高められることを理解できるようにする。 「課題に応じた運動の取り組み方を工夫する」とは、活動の仕方、組み合わせ方、安全上の留意点などの学習した内容を、学習場面に適用したり、応用したりすることを示している。第1学年及び第2学年では、基礎的な知識や技能を活用して、学習課題への取り組み方を工夫できるようにする。 < 例示 > ・技術を身に付けるため運動の行い方のポイントを見つけること。 ・課題に応じた練習方法を選ぶこと。 ・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つけること。 ・学習した安全上の留意点を他の練習や競争場面に当てはめること。
内容の取扱い	ウ「C陸上競技」の(1)の運動については、ア及びイに示すそれぞれの運動の中から選択して履修できるようにすること。 1 陸上競技の領域は、第1学年及び第2学年においては、すべての生徒に履修させることとしているが、第3学年においては、器械運動、陸上競技、水泳及びダンスのまともの中から1領域以上を選択して履修できるようにすることとしている。 したがって、指導計画を作成するに当たっては、3年間の見通しをもって決める必要がある。 2 陸上競技の運動種目は、競走種目(短距離走・リレー、長距離走又はハードル走)から一以上を、跳躍種目(走り幅跳び又は走り高跳び)から一以上をそれぞれから選択して履修できるようにすることとしている。特に、第3学年では、これらの中から自己に適した運動種目を選択できるようにするとともに、第1学年及び第2学年の学習を一層深められるよう配慮することが必要である。	

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	共通(準備運動、本時の学習内容の確認)								
オリエンテーション	目標の設定と課題の把握	○共通課題練習 ・腕ふり ・ももあげ ・変形タッチ	○共通課題練習 ・クラウチングスタート ・コーナーからの50m走			記録会	○共通課題練習 ・バトンパス ・リレー競走		
		共通(整理運動、本時の振り返り、次時の課題確認)							

第1学年の内容

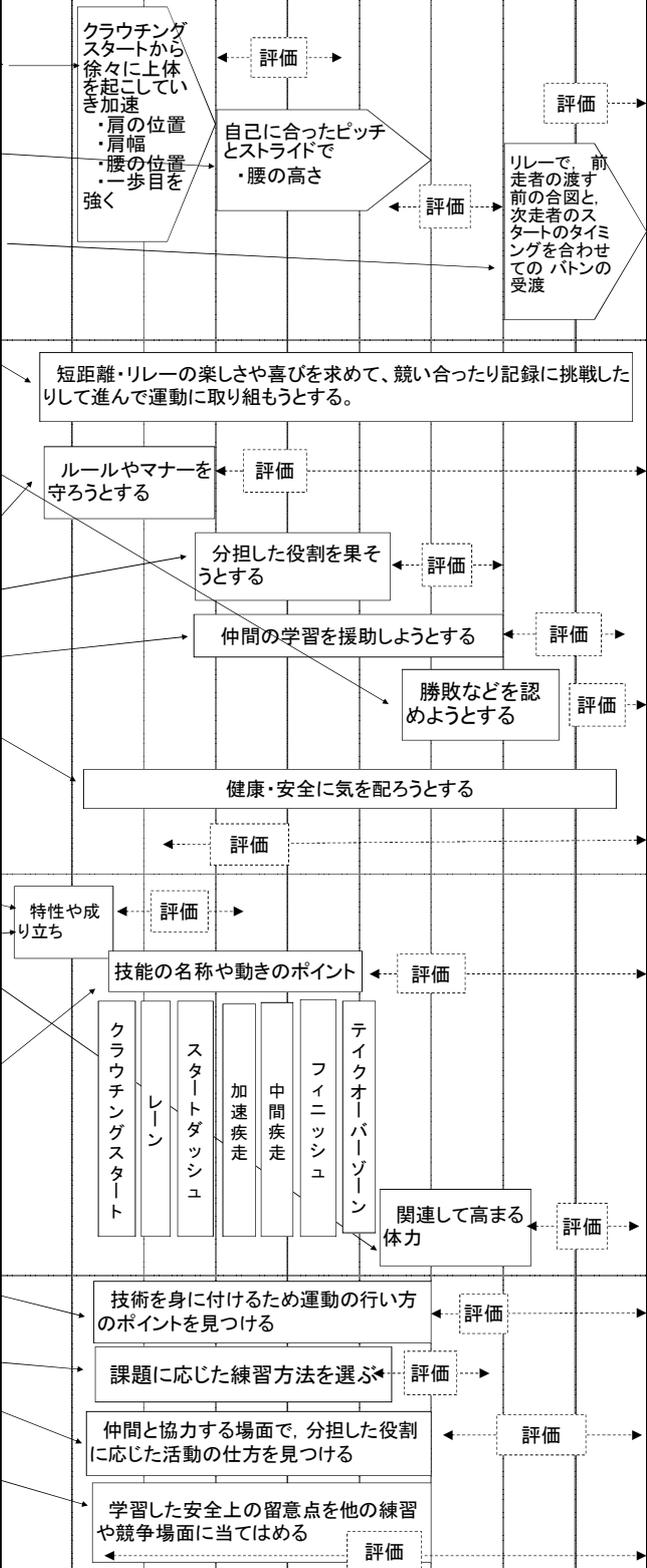
⑤授業のポイント (生徒への発問や声かけの仕方など)

- ・クラウチングスタートとスタンディングスタートとどちらが速いのか。
- ・右足と左足とどちらを前足に構えるか。
- ・両手は、肩幅にして、ラインの手前に着こう。
- ・肩をスタートラインの上に構えよう。
- ・「用意」で、頭より腰を高く構えよう。
- ・ける力の方向を考えながら、徐々に上体を起こそう。
- ・自分に合ったピッチとストライドを見つけよう。
- ・ストライドが狭すぎないか、広すぎないか。
- ・自分の右手から相手の左手にバトンを渡そう。
- ・お互いの肩を結ぶ線でバトンを渡そう。
- ・大きな声で合図をしよう。
- ・前走者の合図をしっかり聞いて、思いっきりスタートをきろう。
- ・次走者の手のひらをしっかり見てバトンを渡そう。

- ・自己記録の向上や競争の楽しさを味わおう。
- ・よい動きを身に付けるために積極的に取り組もう。
- ・勝敗や記録の良し悪しにかかわらず全力を尽くしたことを認めていこう。
- ・ルールやマナーを守り、フェアに競い合おう。
- ・用具の準備や後片付け、分担した役割に積極的に取り組もう。
- ・友だちの学習を手伝ったり、アドバイスをしたり、積極的に行おう。
- ・用具や走路の安全や自己の体調に十分に気をつけよう。

- ・陸上競技の楽しさって何だろう？
- ・ハードル走はいつ、どこで始められたのだろう？
- ・陸上競技を続けていると、どんな体力要素が高まるだろう？
- ・各種目に技術の名称があり、それぞれの技術で動きのポイントがあることを知らせる。

- ・技術を身に付けるための運動の行い方のポイントを見つけよう。
- ・自分の課題に応じた練習方法を選ぼう。
- ・分担した役割に応じて、活動の仕方を見つけよう。
- ・安全上注意することを練習や競争の場面でも生かそう。



評価規準

【運動の技能】A: スムーズに
①クラウチングスタートから徐々に上体を起こしていき加速することができる。
②自己に合ったピッチとストライドで速く走ることができる。
③リレーでは、前走者の渡す前の合図と、次走者のスタートのタイミングを合わせて、バトンの受け渡しをすることができる。

【関心・意欲・態度】A: 常に
①勝敗などを認めようとする。
②ルールやマナーを守ろうとする。
③分担した役割を果そうとする。
④仲間の学習を援助しようとする。
⑤健康・安全に気を配ろうとする。

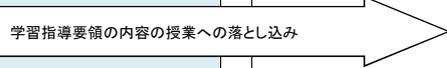
【知識・理解】A: 一定以上に
①特性や成り立ちを言ったり書き出している。
②技能の名称や動きのポイントを言ったり書き出している。
③関連して高まる体力を言ったり書き出したしている。

【思考・判断】A: 適切に
①技術を身に付けるための運動の行い方のポイントを見つけている。
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活動の仕方を見つけている。
④学習した安全上の留意点を他の練習や競争場面に当てはめている。

関心・意欲・態度		⑤	②			③	④	①
思考・判断	②			④	③	①		
運動の技能			①		②		③	
知識・理解	①	②			③			③

単元計画の構造図(例)
 中学校 第3学年 H体育理論「3 文化としてのスポーツの意義」

①単元名 中学校 第3学年 H 体育理論「3 文化としてのスポーツの意義」			授業の計画の想定		
②指導内容の概要		③学習指導要領の内容	④学習指導要領解説の記載内容	⑤具体の指導項目	⑥発問や学習活動のイメージ
3 文化としてのスポーツの意義について理解できるようにする。	(1)ア	スポーツは文化的な生活を営み、よりよく生きていくために重要であること。	現代生活におけるスポーツは、生きがいのある豊かな人生を送るために必要な 健やかな心身 、 豊かな交流 や 伸びやかな自己開発の機会 を提供する重要な 文化的意義 をもっていることを理解できるようにする。 また、国内外には、スポーツの文化的意義を具体的に示した憲章やスポーツの振興に関する計画などがあることにも触れるようにする。	○スポーツの文化的意義 ・健やかな心身 ・豊かな交流 ・伸びやかな自己開発の機会 △スポーツ文化の振興の取り組みを知る。	①スポーツには、どんなものがあるかな？ →多くのスポーツがあることを確認する。 ・各種競技スポーツ ・野外活動(キャンプ、サイクリングなど) ・ダンス ②スポーツのいいところ(魅力)って何かな？ ・健やかな心身→ストレス解消、爽快感、体力向上… ・豊かな交流→異年齢の交流、孤独感からの解放… ・伸びやかな自己開発の機会→努力、新たな能力の発見、計画的な活動… ③スポーツの果たす役割についてまとめる。 ・生きがいのある豊かな人生を送るために必要 ④日本のスポーツ憲章やスポーツ振興計画を紹介する。 →スポーツのよさを広げるための方策が国や自治体などでとられている。 【運動領域との関連】 スポーツの文化的な意義を知ることで、興味・関心が高くなり目標設定や技能の向上に必要な知識を身につける。
	(1)イ	オリンピックや国際的なスポーツ大会などは、国際親善や世界平和に大きな役割を果たしていること。	オリンピック競技大会や国際的なスポーツ大会などは、世界中の人々にスポーツのもつ 教育的な意義 や 倫理的な価値 を伝えたり、 人々の相互理解 を深めたりすることで、 国際親善 や 世界平和 に 大きな役割を果たしている ことを理解できるようにする。 また、メディアの発達によって、スポーツの魅力が世界中に広がり、オリンピック競技大会や国際的なスポーツ大会の国際親善や世界平和などに果たす役割が一層大きくなっていることについても触れるようにする。	○国際的なスポーツ大会が果たす文化的な役割 ・教育的な意義 ・倫理的な価値 ・人々の相互理解 【国際大会】 ↓ ・国際親善 ・世界平和 △メディアの発達がスポーツの魅力の広がりにつながっていること。 【運動領域との関連】 教育的な意義や倫理的な価値を踏まえ、人々の相互理解を視点を理解することで、チーム編成や能力に応じたルールを設定をする際の基本となる考え方を学ぶ。	①スポーツの国際的な大会にはどんなものがあるのかな？→たくさんあることの確認 ・オリンピック、ワールドカップサッカー、WBC(野球)、世界陸上 etc ②オリンピックやワールドカップサッカーのVTRを見る。 ・スポーツの魅力がメディアの発達によって広がっていることに触れる。 ③オリンピックなどの国際的なスポーツ大会を見てどんなことを感じたのかな？ ・すごい ・チームワークの大切さ ・一丸となつての応援 ④オリンピックなどの国際的なスポーツ大会がどうして開催されているのかな？ ・競技力を競うため(競技力) ・交流を深める(国際親善) ・平和を願う(世界平和) ⑤オリンピックや国際的なスポーツ大会の役割についてまとめる。 ・3つのキーワードが「国際親善」、「世界平和」に大きな役割を果たしている。
	(1)ウ	スポーツは、民族や国、人種や性、障害の差を超えて人々を結び付けていること。	スポーツには 民族や国 、 人種や性 、 障害の有無 、 年齢や地域 、 風土 といった違いを超えて人々を 結び付け る 文化的な働き があることを理解できるようにする。 その際、「スポーツ」という言葉自体が、 国 、 地域 や 言語 の違いを超えて世界中に広まっていること、年齢や性、障害などの違いを超えて交流するスポーツ大会が行われるようになってきていることなどについても触れるようにする。	○スポーツの人々を結び付ける文化的な働き ・民族や国 ・人種や性 ・障害の有無 ・年齢や地域、風土 違いを超えて △「スポーツ」という言葉自体が世界中に広まっていることや、交流するスポーツ大会が行われるようになってきていること。	①オリンピックのマークを思い出して書いてみよう。 ②このマークにはどんな意味があるのかな？ ・輪と色は5つの大陸を表している ③スポーツのルールが世界共通なのはなぜだろうか？ 国際ルール→日本のルール→中学生のルール ・いつでもどこでも誰とでもできるように ・いろんな違いを超えて人々を結びつけている ④様々なスポーツの交流大会を視聴する。 ・国際大会、障害者スポーツ大会、マスターズ等 ⑤スポーツの持つすばらしさについてまとめる。 ・生きがいのある豊かな人生をつくるスポーツ ⑥単元のまとめ 【運動領域との関連】 仲間との関わりの中で、まわりの人と結びつくことが必要となることを理解し、互いに仲良く協力して活動することの大切さにつながる。
内容の取扱い	・「H体育理論」は、各学年において、すべての生徒に履修させるとともに、「指導計画の作成と内容の取扱い」に、授業時数を各学年で3単位時間以上を配当することとしているので、この点を十分考慮して指導計画を作成する必要がある。 ・第3学年においては、(3)文化としてのスポーツの意義を取り上げることとする。				



授業の計画の想定		
時	時間	授業展開のアイデア
1	10	単元のオリエンテーション
		発問 ①
		スポーツの種類(板書)
		発問 ②
20	30	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツの果たす役割についてまとめる。(グループ活動:ブレインストーミング) ・グループで出された意見も分類し、発表する。 ・グループから出された意見の分類を、身体面、精神面、その他に再分類する。
		スポーツの果たす役割(板書) <ul style="list-style-type: none"> ・健やかな心身 ・豊かな交流 ・伸びやかな自己開発の機会 「生きがいのある豊かな人生を送るために必要」
40	スポーツ憲章・スポーツ振興計画	
1	10	前時の振り返りと本時の概要
		発問 ①
		国際的なスポーツ大会の種類
		②オリンピックやワールドカップサッカーのVTR
20	30	発問 ③
		教育的な意義・倫理的な価値
40	40	発問 ④
		<ul style="list-style-type: none"> ・オリンピックや国際的なスポーツ大会の開催の理由についてまとめる。(グループ活動:ブレインストーミング) ・グループで出された意見を発表する。 ・出された意見を分類する。 オリンピックや国際的なスポーツ大会の役割 <ul style="list-style-type: none"> ・競技力や技術を競い合う場ー競技力 ・選手の交流の場ー国際親善 ・平和を願う場ー世界平和 ・教育的な意義や倫理的な価値を伝える
1	10	前時の振り返りと本時の概要
		活動 ①
		オリンピックマーク
		発問 ②
20	30	5つの輪は5つの大陸を表している。
		発問 ③
40	40	グループの話し合い
		VTRの視聴
		スポーツの持つすばらしさ
		単元の小テスト
		単元のまとめ

評価規準、評価機会の想定		
関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
①文化としてのスポーツの意義について、意欲的に意見交換に取り組もうとしている。 評価場面、方法の工夫(3回を通したの取組を観察) (1) 発問に対して検討しようとする姿 ・発問への注視、検討している様子が伺える。	①文化としてのスポーツの意義について、話し合い活動やさまざまな情報を見つけている。 評価場面、方法の工夫(各場面の分析結果) ・スポーツの価値について適切な回答を見つけているか。 ・課題学習の調査で、深まりのある調査になっているか。	①現代生活におけるスポーツの文化的意義について、書き出したりしている。
(2) 指示されたワークシートへの取組の様子 ・回答の正誤ではなく、取組もようとする姿 (3) 指示された意見交換や調べ学習への取組の様子 ・意見交換への発言や仲間の意見を聞こうとする姿。 ・出題された課題をテーマに沿って調べようとする姿。	・文化としてのスポーツについて、ワークシートによる整理。 ・意見交換の際の仲間の意見からの連想。 ・映像からの感想を持つ。 ・題意に沿ったレポートを作成し、自分の考え、価値観を深めているか。	②国際的なスポーツ大会が果たす文化的な役割について、書き出したりしている。
		③人を結びつけるスポーツの文化的な働きについて、書き出したりしている。

教師の働きかけ

押さえるべき知識の例

学習意欲を高める活動、知識を活用する学習活動例

関心・意欲・態度は、3時間で1つに設定し、観察の場面を複数回設定

思考・判断は、3時間で1つに設定し、評価材料、機会は、複数回設定

知識・理解は、毎時のワークシートや小テストから評価

単元計画の構造図(例) 中学校 第2学年 保健分野「(3)傷害の防止」

①単元名		中学校第2学年「(3)傷害の防止」		授業の計画の想定	
②指導内容の概要		④学習指導要領解説の記載内容		⑤⑥	
		③学習指導要領の内容		⑤ ⑥	
(3) 傷害の防止について理解を深めることができるようにする。	ア	交通事故や自然災害などによる傷害は、 人的要因、環境要因及びそれらの相互のかかわり によって発生すること。 人的要因としては、人間の心身の状態や行動の仕方について、 環境要因 としては、生活環境における施設・設備の状態や気象条件などについて理解できるようにする。	交通事故や自然災害などによる傷害の発生要因 ・交通事故や自然災害などによる傷害は、 人的要因、環境要因及びそれらの相互のかかわり によって発生すること。 ・人的要因には、人間の心身の状態や行動の仕方があること。 ・環境要因には、生活環境における施設・設備の状態や気象条件などがあること。	① 中学生の死亡原因はどんなものがあるかな？ →中学生期における死亡原因を考える。 ② みんながケガをしている時って、どんな時かな？ →中学校でのケガは、どんな時に発生しているか考える。 ③ どうしてそんなケガが起きるのか考えよう。 ・人的要因、環境要因及び相互関係 ④ 傷害を防ぐにはどうすればよいのか話し合ってみよう。 →傷害を防ぐためにはどうすればよいのか考える。 ・危険予知の大切さ	
	イ	交通事故などによる傷害を防止するためには、人的要因や環境要因にかかわる危険を予測し、それそれぞれの要因に対して 適切な対策 を行うことが必要であることを理解できるようにする。 人的要因に対しては、心身の状態や周囲の状況を把握し、判断して、 安全に行動 すること、環境要因に対しては、環境を安全にするために、道路などの交通環境などの整備、改善をすることがあることなどについて理解できるようにする。 その際、交通事故については、中学生期には自転車乗車中の事故が多く発生することを、具体的な事例などを適宜取り上げ理解できるようにする。また、交通事故を防止するためには、自転車や自動車の特性を知り、交通法規を守り、車両、道路、気象条件などの周囲の状況に応じ、 安全に行動 することが必要であることを理解できるようにする。 なお、指導に当たっては、必要に応じて、犯罪被害をはじめ身の回りの生活の危険が原因となって起こる傷害を適宜取り上げ、危険予測・危険回避の能力を身に付けることが必要であることについて理解できるように配慮するものとする。	○交通事故などによる傷害の防止 ・交通事故などによる傷害を防止するためには、危険を予測し、適切な対策を行うことが必要であること。 ・心身の状態や周囲の状況を把握し、判断して、 安全に行動 することがあること。 ・環境を安全にするために、 交通環境などの整備、改善 をすることがあること。	① 中学生の交通事故にはどんな特徴があるかな？ →自分達の生活や体験から中学生の交通事故にはどんな特徴があるかを考える。 ② 交通事故はどんな事が原因で起こるのか考えよう。 →事例を提示し、事例から発生原因を考える。 ・人的要因、環境要因、車両要因が密接に関係 ・車両要因(内輪差、死角、制動距離など) ③ どうすれば交通事故が防げるのか話し合ってみよう。 ・危険の予測 ・適切な対策	
	ウ	自然災害による傷害は、例えば、地震が発生した場合に 家屋の倒壊や家具の落下、転倒 などによる危険が原因となって生じること、また、地震に伴って、津波、土砂崩れ、地割れ、火災などによる 二次災害 によっても生じること理解できるようにする。 自然災害による傷害が災害発生時だけでなく、二次災害によっても生じることから、その防止には、日頃から災害時の 安全の確保に備えておくこと 、地震などが発生した時や発生した後、周囲の状況を的確に判断し、 冷静・迅速・安全に行動 すること、事前の情報やテレビ、ラジオ等による災害情報を把握する必要があることを理解できるようにする。 なお、地域の実情に応じて、気象災害などを適宜取り上げることにも配慮するものとする。	ウ 自然災害による傷害の防止 ・自然災害による傷害は、 家屋の倒壊や家具の落下、転倒 などによる危険が原因となって生じること。 ・地震に伴って、津波、土砂崩れ、地割れ、火災などによる 二次災害 によっても生じること。 ・日頃から災害時の 安全の確保に備えておくこと 。 ・災害発生時や発生後に、 冷静・迅速・安全に行動 すること。 ・事前の情報や災害情報を把握する必要があること。	① 自然災害にはどんなものがあるか考える。 ・水害、台風、地震など ② 自然災害において予想される被害や傷害にはどんなものがあるか考える。 ・家屋の倒壊、家具の落下、転倒→発生時の災害 ・火災、津波、土砂崩れ、地割れ→二次災害 ③ 自然災害における被害や傷害をグループで話し合い分類する。 →災害発生時の災害と二次災害を理解する。	
	エ	(ア) 応急手当の意義 傷害が発生した際に、その場に居合わせた人が行う応急手当としては、 傷害を受けた人の反応の確認等状況の把握と同時に、周囲の人への連絡、傷害の状態に応じた手当が基本 であり、適切な手当は傷害の悪化を防止できることを理解できるようにする。 また、必要に応じて医師や医療機関などへの連絡を行うことについても触れるようにする。 (イ) 応急手当の方法 応急手当は、患部の保護や固定、止血を適切に行うことによって傷害の悪化を防止できることを理解できるようにする。ここでは、 包帯法、止血法としての直接圧迫法 などを取り上げ、実習を通して理解できるようにする。 また、心肺停止に陥った人に遭遇したときの応急手当としては、 気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫などの心肺蘇生法 を取り上げ、実習を通して理解できるようにする。 なお、必要に応じてAED(自動体外式除細動器)にも触れるようにする。	○応急手当 ・適切な手当は傷害の悪化を防止できること。 ・患部の保護や固定、止血を適切に行うことによって傷害の悪化を防止できること。 ・ 直接圧迫法 などを取り上げ、実習を通して理解できるようにすること。 ・ 心肺蘇生法 を取り上げ、実習を通して理解できるようにすること。	① 自分のケガや病気の時にどんな手当を受けたのか思い出してみよう。 やじ自分たちの経験から話し合う。 ② どうして応急手当をするのかな？ →応急手当とは何なのか考え、その目的を話し合う。 →応急手当により傷病の悪化防止や救命につながることを理解する。 ・応急手当の意義:「傷害の悪化を防ぐ」 ① 倒れた人を発見したら何をしなければならぬのかを考えてみよう。 →自分がその場に遭遇したらどんな行動を取るのか、ブレンストレーミングの手法を用いて発表する。 ② 心肺蘇生法を行う手順を考えてみよう。 ・周囲の状況観察、傷病者の観察 ・気道の確保、人工呼吸、胸骨圧迫 ・AED(自動体外式除細動器)【触れるようにする】 ③ 止血の方法を知る。 ・直接圧迫止血法など ① 心肺蘇生法の手順を確認してみよう。 →実習を通して応急手当の手順を理解する。 ・周囲の状況観察、傷病者の観察 ・気道の確保、人工呼吸、胸骨圧迫 ・AED(自動体外式除細動器)【触れるようにする】 ② 心肺蘇生法は、どうして行うのかな？ →心肺蘇生法の意義:「生命を救う。」	
内容の取扱い	内容の(1)は第1学年、内容の(2)及び(3)は第2学年、内容の(4)は第3学年で取り扱うものとする。				

授業の計画の想定		評価規準、評価機会の想定				
時	時間	授業のアイデア	教材	関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
1	10	単元のオリエンテーション 発問 ① 中学生期の死亡原因【板書】 発問 ② ケガの発生時間・場所【板書】	ワークシート(本時の内容に沿って作成したもの) プレゼンテーション	①中学生で多い事故やけがと起こる原因について、自らの課題として受け止めようとしている。	①事故発生の原因を分析して、要因への対策を整理している。	①傷害の発生要因とそれらの相互の関わりについて、言ったり書き出したりしている。
	20	傷害の原因や要因についてまとめる。 (グループ活動:ブレインストーミング) 発問 ③、④ グループで出された意見も分類し、発表する。				
	40	傷害を防止するための行動				
2	10	前時の振り返りと本時の内容確認 発問 ① 中学生期の交通事故の特徴【板書】 発問 ② 中学生期の交通事故の原因【板書】	ワークシート(本時の内容に沿って作成したもの)	②中学生の交通事故を身近な問題としてとらえ、安全な生活を送るために積極的に考え、取り組みようとしている。	②中学生の交通事故の具体的な事例から原因を分析し、事故を防止するための安全な行動のしかたを整理している。	②交通事故は、人的、車両、環境の要因が関わり合って起こることを言ったり、書き出したりしている。
	20	交通事故の防止策についてまとめる。 (グループ活動:ブレインストーミング) 発問 ③ グループで出された意見も分類し、発表する。				
	40	交通事故を防止するための行動				
3	10	前時の振り返りと本時の内容確認 発問 ①	ワークシート(本時の内容に沿って作成したもの) VTR	③自然災害に直面したときの対処のしかたなどについて、積極的に話し合おうとしている。	③自然災害時にとるべき行動や安全への備えについて整理している。	③交通事故を起こさないための行動について、言ったり書き出したりしている。
	20	自転車走行時のヒヤリ体験を話し合う。 (グループ活動:ブレインストーミング) グループで出された意見も分類し、発表する。				
	40	発問 ② 自転車事故を防止するための行動				
4	10	前時の振り返りと本時の内容確認 発問 ①	ワークシート(本時の内容に沿って作成したもの) プレゼンテーション	④自然災害に直面したときの対処のしかたなどについて、積極的に話し合おうとしている。	④自然災害時にとるべき行動や安全への備えについて整理している。	④自然災害による被害や傷害と二次災害について、言ったり書き出したりしている。
	20	自然災害(地震、台風、集中豪雨、水害etc)【板書】 自然災害における被害や傷害について話し合う。 (グループ活動:ブレインストーミング) 発問 ② グループで出された意見も分類し、発表する。				
	40	災害発生時の災害と二次災害【板書】				
5	10	前時の振り返りと本時の内容確認 VTR視聴 発問 ②	ワークシート(本時の内容に沿って作成したもの) プレゼンテーション 自作VTR	④自然災害に直面したときの対処のしかたなどについて、積極的に話し合おうとしている。	④自然災害時にとるべき行動や安全への備えについて整理している。	⑤自然災害への対応と備えについて言ったり書き出したりしている。
	20	地震に対する備えについて話し合う。 (グループ活動:ブレインストーミング) グループで出された意見も分類し、発表する。				
	40	地震に対する行動や備え【板書】				
6	10	前時の振り返りと本時の内容確認 発問 ① 応急手当の種類【板書】 発問 ②	ワークシート(本時の内容に沿って作成したもの) プレゼンテーション	④応急手当の実習に進んで取り組み、その意義や手順を身につけようとしている。	④傷害に応じた適切な応急手当の手順を整理している。	⑥応急手当の大切さを身につける必要性や適切な手当が悪化防止になることを言ったり書き出したりしている。
	20	応急手当の意義について話し合う。 グループで出された意見も分類し、発表する。				
	40	応急手当の意義【板書】				
7	10	前時の振り返りと本時の内容確認 発問 ①	ワークシート(本時の内容に沿って作成したもの) プレゼンテーション	④(1)発問に対して検討しようとする姿 ・発問への注視、検討している様子が伺えるか。 (2)指示されたワークシートへの取組の様子 ・回答の正誤ではなく、取り組みようとする姿 (3)指示された意見交換や調べ学習への取組の様子 ・意見交換への発言や仲間の意見を聞こうとする姿	④(1)ワークシートへの記入 ・指示されたワークシートによる適切な分析をしているか。 (2)話し合い活動 ・学習課題に適した情報の取り出ししているか。 ・指示された意見交換や調べ学習から適した情報を取り出ししているか。 ・意見交換への発言や仲間の意見から自分の考えをまとめている。	⑦応急手当の方法や手順を言ったり書き出したりしている。
	20	心肺蘇生法の手順について話し合う。 (グループ活動:ブレインストーミング) グループで出された意見も分類し、発表する。				
	40	心肺蘇生法の手順・意義【板書】 止血法→直接圧迫止血法【板書】				
8	10	前時の振り返りと本時の内容確認	ワークシート(本時の内容に沿って作成したもの) プレゼンテーション 蘇生法訓練用人体模型(シミュレーター)	④(1)発問に対して検討しようとする姿 ・発問への注視、検討している様子が伺えるか。 (2)指示されたワークシートへの取組の様子 ・回答の正誤ではなく、取り組みようとする姿 (3)指示された意見交換や調べ学習への取組の様子 ・意見交換への発言や仲間の意見を聞こうとする姿	④(1)ワークシートへの記入 ・指示されたワークシートによる適切な分析をしているか。 (2)話し合い活動 ・学習課題に適した情報の取り出ししているか。 ・指示された意見交換や調べ学習から適した情報を取り出ししているか。 ・意見交換への発言や仲間の意見から自分の考えをまとめている。	⑦応急手当の方法や手順を言ったり書き出したりしている。
	20	心肺蘇生法の実習を行う。 グループで心肺蘇生法訓練用人体(シミュレーター)を使って、心肺蘇生法の手順を理解する。				
	40	心肺蘇生法の手順・意義【板書】				

教師の働きかけ
押さえるべき知識の例
学習意欲を高める活動、知識を活用する学習活動例

関心・意欲・態度は、小単元で1つに設定し、観察の場面を複数回設定。ワークシートからも評価

思考・判断は、小単元で1つに設定し、評価材料、機会は、複数回設定。ワークシートからも評価

知識・理解は、毎時のワークシートや小テストから評価

第3節 学習指導案の作成について

指導案は、特定の教材を、何を通して、何を目標に、教師と生徒が、どのような活動を展開するのかを細かく記載した授業のシナリオ（構想）といえるでしょう。本来は、教師一人一人の教育観や理念を表すものですので、个性的であるともいえます。

また、教師の意図・計画が、あくまで一つの仮説として書かれるものです。教師がその授業に託したねらいやそのねらいを実現するための手だて、評価の観点を明確に、わかりやすく具体的に書いたものが学習指導案です。

ここでは、一般的に考えられる体育分野の学習指導案の例を示すことにします。

第〇学年 保健体育科学習指導案

平成〇年〇月〇日（〇曜日）第〇校時

〇年〇組（男子〇名，女子〇名 計〇名）

指導者 教諭 〇 〇 〇 〇

1 単元 器械運動（マット運動）

学習の基本的なまとまりを単元といいます。単元では、領域名や種目名を明記します。例では、領域名と種目名を併記しています。

2 運動の特性

マットを使った「技」によって構成されている運動で、自分の能力に応じて技に挑戦したり、これらの技を個人や集団で組み合わせを工夫したりして、よりよくできることを楽しむ運動である。

この項では、運動の機能的な楽しみ方を明らかにします。例では、下線の「技に挑戦」は達成型、「個人や集団で組み合わせ」は個人や集団での達成や表現といった特性を表しています。文章構成としては、はじめに構造的特性を記し、後に機能的特性を書いています。

本事例の場合は、生徒に豊かな喜びや楽しさを保障し、自発的・自主的な体育学習を目指すことを意図して、運動の特性を生徒の立場からとらえ、このように特性を表しています。また、文章の語尾を「～して楽しむ運動である」に統一しています。

3 運動の特性からみた生徒の実態

- ・ できそうな技に挑戦してできるようになったときやできる技がよりよくできるようになったときに喜びを感じる。
- ・ いろいろな新しい技ができるようになりたい(19名)、今できる一つひとつの技をきちんとできるようになりたい(19名)と多くの生徒が考えている。
- ・ 「できる技を組み合わせた連続技を楽しむこと」や「友だちと集団で技を組み合わせで演技を楽しむこと」は、体験したことがない生徒が多い。
- ・ 技能の習得状況（生徒による自己評価）

※ いつもできる技→◎， どうにかできる技→○， 自分が挑戦したい技→☆として自己評価している。（人）

	ゆりかご	前転	開脚前転	伸びつ前転	倒立前転	とび前転	後転	開脚後転	伸びつ後転	後転倒立	
◎	19	35	15	3	3	9	23	11	3	4	
○	5	5	16	2	10	12	12	15	1	1	
☆	4	0	3	5	4	5	1	1	4	5	
	首はねおき	頭はねおき	前方ブリッジ	側方倒立回転	ロンダート	前方倒立回転のり	補助倒立	頭倒立	倒立	個連続合わせ	集連続合わせ
◎	2	2	4	2	2	1	10	3	1	10	0
○	3	4	6	5	1	2	6	7	4	23	2
☆	7	3	5	4	5	6	2	1	5	3	0

- ・ 「ケガをした」「痛い」「怖い」などの理由でマット運動に消極的な生徒がいる。（事前アンケート結果によるとマット運動が「嫌い」「どちらかという嫌い」と答えた生徒が17名いる。）
- ・ 肥満傾向にあるために関心を持たない生徒や身体が硬いために学習する前からできないと意欲をもてない生徒がいる。

上から3項目が、生徒がこの運動のどういうところに楽しさや喜びを感じるかという「興味・関心」にかかわる内容です。4項目は「技能」にかかわる内容です。5項目、6項目がこの運動にかかわる「阻害要因」です。

このような生徒の実態で、どのような授業をデザインするかは「学習のねらいと道すじ」あるいは「教師の授業への意図」「学習活動と評価の計画」（展開）で明らかにしていきます。また、運動の特性からみた生徒の実態を把握するためには、アンケートによる調査やオリエンテーションでのスキルテストなどの方法を工夫する必要があります。

従来は見出しを「生徒から見た特性」としていましたが、内容から見てもわかりやすくするために「運動の特性からみた生徒の実態」としました。

4 運動の学び方

- ・ 技ができるようになるための技能のポイントをめあてとして学習できるものが約半数いる。
- ・ できる技を繰り返しやろうとしたり、技のイメージが不十分なため、系統性を考えずに挑戦しようとする。また、できる技を繰り返しやろうとする。
- ・ 資料を参考に場づくりを工夫することができる。
- ・ 個人で技を組み合わせた経験はあるが、集団で技を組み合わせた経験はほとんどの生徒がない。
- ・ 仲良く活動することはできるが、教え合うまでには高まっていない。
- ・ 学習ノートを用いて自己評価をすることができるが、技ができたかできなかったかは、自分自身で判断できない生徒が多い。

ここでは、自発的・自主的な学習の進め方がどの程度身についているかを表しています。「①めあてを設定し、めあて達成のための課題をもつことができる、②活動を決定し工夫をしながら、精一杯活動ができる、③自らの活動を振り返り、評価する」の3つの観点から、生徒の学び方の状況を記述します。

ここで、示した運動の学び方の実態をどのような手だてで高めていくかは「教師の授業への意図」で明らかにしていきます。

5 教師の授業への意図

- ・ 「できる技を繰り返したり、組み合わせたりして楽しむ」「できそうな技に挑戦して楽しむ」「集団で技を組み合わせて演技を楽しむ」といった生徒の欲求に応じてコースを選択して学習できるようにする。
- ・ 生徒の選択したコースによって、練習の場を設定する。
- ・ 系統表を示し、自らの力に応じた技を選べるようにする。
- ・ 技のイメージや技能のポイントが理解しやすいように、学習カードやVTR、学習支援ソフトを活用させ、つまずきの発見や解決の手がかりとさせる。
- ・ パソコンによる映像処理で自分の演技が視聴できるようにする。
- ・ 技の連続図、場の工夫例、仲間のアドバイスの例、できばえ表によって学習カードを構成して学習を支援する。
- ・ 生徒が自信をもって活動できるように機会をとらえ、即時に賞賛、評価、励ましをする。

「運動の特性からみた生徒の実態」「運動の学び方」で明らかになった問題点を解決するためにどのように指導をするかを記述します。

1項目は、器械運動に消極的な生徒や意欲をもてない生徒がいる背景をもとに、楽しみ方を選択させ、ねらいを明確にし、学習の道すじ(高まりの方向性)を示しています。

2項目は、選択したコースごとに学習の場を設定することで、運動量の保証と自発的・自主的な学習を進める時間を確保しようとしています。

3項目は、系統性を考えず挑戦しようとする生徒の実態から、安全に配慮するとともに段階的に技能を高めることを意図している。

4項目以下は、学び方に対する教師の意図です。ここでは、生徒の学び方の実態から学習カードやVTR、学習支援ソフト、コンピュータなどが用意されています。

6 学習のねらいと評価規準

(1) 学習のねらい

- ・ 今できる技のできばえを高めたり、練習の仕方や場を工夫してできる技を増やし、できる技を組み合わせたりしながら、達成した喜びを味わうことができる。
- ・ 仲間と協力し工夫しながら集団での演技をつくりあげる喜びを味わうことができる。

学習のねらいは、生徒に身につけさせたい技能や態度を記すのではなく、学習者である今の生徒の状況から考えて、無理なく達成できると考えられる「運動の特性とのかかわり」を明らかにします。ねらいは、学習の条件を変えて高めるのか、学習の条件を変えずに高めるのか、生徒の状況や授業時数を考慮しながら設定する必要があります。

また、単元の「技能」「態度」「知識・思考・判断」の観点を踏まえた「ねらい」を設定します。

「・今できる技のできばえを高めたり（技能），練習の仕方や場を工夫して（思考・判断）できる技を増やし（技能），できる技を組み合わせたりしながら（知識・理解），達成した喜びを味わうことができる（関心・意欲・態度）。」

(2) 評価規準 (「●」: 第1学年の評価規準, 「・」: 第2学年の評価規準)

	運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全についての思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全についての知識・理解
内容のまとめ(1)の 評価規準	器械運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、よい演技を認めようとする、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。	器械運動を豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	器械運動の特性に応じた技を身に付けている。	器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、関連して高まる体力を理解している。
	<p>「内容のまとめ(1)の評価規準」については、「中学校学習指導要領」の内容や国立教育政策研究所で作成された「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」の『評価規準に盛り込むべき事項』を参考に作成します。</p>			
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ●器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・よい演技を認めようとしている。 ●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。 ・健康安全に留意している。 	<ul style="list-style-type: none"> ●学習する技の合理的な動き方のポイントを見付けている。 ・課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選んでいる。 ・学習した技から、「はじめーなかーおわり」などの構成に適した技の組み合わせ方を見付けている。 ・仲間と学習する場面で、仲間のよい動きなどを指摘している。 ●仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめている。 	<ul style="list-style-type: none"> ●マット運動では、回転系や巧技系の技を組み合わせるための、滑らかな基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●器械運動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。 ●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。 ・器械運動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。
	<p>「単元の評価規準」については、『内容のまとめ(1)の評価規準』をもとに、国立教育政策研究所で作成された「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」の『評価規準の設定例』や「中学校学習指導要領解説保健体育編」を参考に作成します。2つの学年で弾力的に取り扱う事ができるため、指導案には、実際授業を行う学年でどの観点を評価していくかを実態に即して設定する必要があります。 ※作成例では、すべての観点を上げています。(太字ゴシック体●が実際に授業をする学年となります。)</p>			
学習活動に即した評価規準	<p>①技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにすることに積極的に取り組もうとする。</p> <p>※「単元の評価規準」の1項目目を具体的に表しています。</p> <p>②練習などを行う際に、器械・器具の出し入れなどの分担した役割を果たそうとする。</p> <p>※「単元の評価規準」の3項目目を具体的に表しています。</p>	<p>①学習する技の合理的な動き方のポイントを見付けている。</p> <p>※「単元の評価規準」の1項目目を具体的に表しています。</p> <p>②仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめている。</p> <p>※「単元の評価規準」の5項目目を具体的に表しています。</p>	<p>①体をマットに順々に接触させて回転するための動き方ができる。</p> <p>②全身を支えたり、突き放したりするための着手の仕方ができる。</p> <p>③バランスよく姿勢を保つための力の入れ方、バランスの崩れを復元させるための動き方で、基本的な技の一連の動きを静止することができる。</p>	<p>①マット運動の特性や成り立ちについて言ったり書き出したりしている。</p> <p>※「単元の評価規準」の1項目目を具体的に表しています。</p> <p>②マット運動の技は、系や技群、グループの視点によって分類されていることについて、学習したり具体例を挙げたりしている。</p> <p>※「単元の評価規準」の2項目目を具体的に表しています。</p>
	<p>「学習活動に即した評価規準」については、『単元の評価規準』で上げた観点を、生徒の実態、学習の系統性、指導の内容を考慮して、各学校で実態に応じた評価規準を作成することになります。 作成にあたっては、「中学校学習指導要領解説保健体育編」の〈例示〉を参考にし、生徒の学習経験、実態等を考慮して、当該学年分を作成することになります。 本事例においては、評価規準の「技能」①を見取る場合、基本となる技を「前転」と考えて設定しています。</p>			

7 指導と評価の計画

(1) 学習の道すじ

1	2	3	4	5	6	7	8
オリエンテーション	めあて1 ○今できる技を繰り返したり組み合わせたりして楽しむ。 ○今できる技で、仲間と協力しタイミングや構成を工夫しながら集団での演技づくりを楽しむ。						発表会
(めあて1)	めあて2 ○練習の仕方や場を工夫しながら、できそうな技への挑戦を楽しむ。						(まとめ)

学習の道すじの中のねらい1は、今もっている力で楽しむ学習を中心として展開し、ねらい2ではねらい1で明らかとなった学習の方向性によって、もう少しがんばればできそうな課題に挑戦しながら、設定した学習時間で達成でき得るであろう目標やめやすを記述することになります。(※ステージ型の学習過程では、ねらい1→ねらい2、スパイラル型では、めあて1→めあて2と用語を使い分け)ねらい1からねらい2への移行は、予定時間どおりに行うのではなく、学習の高まりに応じてねらい2への移行が可能と判断した時に移行します。そのために、破線で示されています。

また、ねらい1からねらい2への移行は、チーム(集団)や個人の判断で移行させることが望まれます。しかし、学習の進め方の理解や学び方の状況によって、初期の段階では学習集団全体で行うなど弾力的に取り扱うことが大切になります。

(2) 学習活動と評価の計画 (8時間)

学 習 活 動		時	関心 意欲 態度	思考 判断	技能	知識 理解	評価 方法		
はじめ	○めあて1 ○今できる技を繰り返したり組み合わせたりして楽しむ。 ○今できる技で仲間と協力しタイミングや構成を工夫しながら集団での演技づくりを楽しむ。	○めあて2 ○練習の仕方や場を工夫しながら、できそうな技への挑戦したりして楽しむ。	○学習のねらいと道すじを理解し、学習の見通しをもつ。 ・学習の進め方を知る ・グループ編成、役割分担、学習カード等 ・技の分類について ・今できる技の確かめ	1					
			○マット運動への慣れの動き ・ゆりかご、ウサギ跳び、川跳び ○学習資料を活用した技の選択 ・今、できる技と、できそうな技、できない技を確認する	2	②			観察	
なか			○基本となる技を滑らかにする練習 ・練習例の紹介(主に前転) ○できそうな技に挑戦する ・練習の場の設定(各自の練習、安全対策)	3	↓	②	①	学習カード	
			○資料を活用した動きのポイントを見付ける ・技の名称、局面での技術的なポイントの理解 ・補助、助言の練習方法の理解	4		①	↓	②	学習カード
			○回転系、巧技系の基本的な技を滑らかにする練習 (練習技例) ・開脚前転、倒立前転、開脚後転 ・側方倒立回転、倒立ブリッジ ・片足水平立ち、頭倒立、補助倒立 ○回転系、巧技系の基本的な技を組み合わせる練習 (活動例) ・「片足水平立ち→側方倒立回転→開脚前転」 ・側方倒立回転→前転→片足水平立ち」 ・倒立ブリッジ→開脚前転→頭倒立」 ○簡易な発表会 ・役割分担の確認 ・技のできばえについて助言しあう	5	↑		②	観察	
まとめ			○発表方法の確認 ○発表会 ○学習のまとめ	6	①	↓	③	観察	
			7	↓		↓		観察	
			○発表方法の確認 ○発表会 ○学習のまとめ	8			①	定期テスト	

【関心・意欲・態度】②の「分担した役割」は、1時間目に指導したことを、2時間目に評価します。

授業が評価に追われることがないように(特に観察による)評価は評価の項目は1時間に1または2が適当と思われます。

実際に評価を行う場合は、「指導したことを評価する」ことを頭に入れ指導と評価の一体化を図ります。「技能」及び「態度」については、学習内容を指導したあと、その獲得に一定の期間が必要となるため一定の学習期間と複数の評価機会を設けることが必要となります。

「知識・理解」については、すべての学習の基礎となるため基礎的・基本的な内容を確実に指導してから評価することになります。「思考・判断」については、知識の内容を確実に指導した上で学習指導要領解説を手がかりに、知識を活用する場面を設定し、思考力・判断力を高めた上で評価することが大切となります。特に話し合い活動などでは、課題を明確にして焦点を絞る等の工夫が必要となります。この2観点は、主に学習ノート等に記述された内容から評価を行います。

従って、「思考・判断」においては、指導から期間を置かず評価することが評価の妥当性、信頼性が高められることとなります。

8 本時の学習

(1) 本時のねらい

- ・ 今できる技のできばえを高めることができる。
- ・ 技を組み合わせたりして楽しんだり、新しい技に挑戦して楽しむことができる。
- ・ 仲間と協力しタイミングや構成を工夫しながら集団での演技づくりを楽しむことができる。

(2) 本時の展開 (本時 5 / 8)

	学 習 活 動	指 導 ・ 支 援
はじめ	<ul style="list-style-type: none"> ○学習の準備をする。 ○準備運動をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 手押し車○m, うさぎとび○回 前屈～立ち上がり○回 ○本時のめあての確認をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 自分が挑戦したい技の学習カードを確認する 	<ul style="list-style-type: none"> ○すばやく準備ができるように支援する。 ○基礎的・基本的技能につながる運動を仲間と協力しながら楽しく行っているか観察し指導する。 ○自分にあつためあてをもてない生徒に支援する。
なか	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">めあて 1</div> <ul style="list-style-type: none"> ○今できる技を繰り返したり組み合わせたりして楽しむ。 ○今できる技で仲間と協力しタイミングや構成を工夫しながら集団での演技づくりを楽しむ。 <ul style="list-style-type: none"> ○回転系、巧技系の基本的な技を滑らかにする練習。 <p>【活動例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 開脚前転～マットで段差を作り着手と突き放しのタイミングを身に付け、なめらかに回転する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;"> 活動例を示す場合は、具体的な例を絵や図で示します。 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○安全に配慮した場づくりや練習を工夫しているか観察し、指導する。 ○つまづいている個人やチームに支援する。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 努力を要する生徒にはバランスとタイミングを工夫させる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>【運動の技能】 評価: 全身を支えたり、突き放したりするための着手の仕方 ができる。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ○意欲的に活動できているか観察し指導する。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 仲間と温かくかかわっているか。 (励ます, 教えあう, 認め合う, 補助しあう) ○演技づくりの感想を発表させ、活動の成果や共感できたことを共有させる。 <ul style="list-style-type: none"> ・ みんなができる技で構成をしているグループを紹介し、全体で賞賛する。
か	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">めあて 2</div> <ul style="list-style-type: none"> ○練習の仕方や場を工夫しながら、できそうな技へ挑戦したりして楽しむ。 <ul style="list-style-type: none"> ○回転系、巧技系の基本的な技を組み合わせる練習。 <p>【活動例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ロングマットで、構成を考えながら活動する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;"> 活動例を示す場合は、具体的な例を絵や図で示します。 </div> <ul style="list-style-type: none"> ○活動をふりかえる。 <ul style="list-style-type: none"> ・ ファイリングをした学習カードに記入する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○事前に集団演技づくりのデザインカードをもとに動きづくりの助言をする。 ○つまづいている生徒に助言する。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 器械運動学習支援ソフト「たくみ君」やパソコンによる映像処理など必要な資料を活用するように指導する。 ・ 努力を要する生徒には、倒立前転の補助の仕方を指導する。 ○自己評価ができているか、観察し指導する。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 学習カードや仲間とのかかわりから自己評価しているか。
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ○学習のまとめをする。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 学習のねらいを達成できたか相互評価自己評価をする。 ○本時の学習が次時にどのようなつながるか、見通しをもつ。 	<ul style="list-style-type: none"> ○学習カードで本時の課題が達成できたか、振り返りをさせる。 ○意欲的な活動や工夫した活動をした生徒を賞める。 ○次時の学習活動について、見通しをもたせる。

第〇学年 保健体育科学習指導案

平成〇年〇月〇日（曜日）第〇校時
 〇年〇組（男子〇名，女子〇名 計〇名）
 指導者 教諭 〇 〇 〇 〇

1 単元 器械運動（マット運動）

2 運動の特性

マットを使った「技」によって構成されている運動で，自分の能力に応じて技に挑戦したり，これらの技を個人や集団で組み合わせを工夫したりして，よりよくできることを楽しむ運動である。

3 運動の特性からみた生徒の実態

- ・ できそうな技に挑戦してできるようになったときやできる技がよりよくできるようになったときに喜びを感じる。
- ・ いろいろな新しい技ができるようになりたい(19名)，今できる一つ一つの技をきちんとできるようにになりたい(19名)と多くの生徒が考えている。

4 運動の学び方

- ・ 技ができるようになるための技能のポイントをめあてとして学習できるものが約半数いる。
- ・ 学習ノートを用いて自己評価をすることができる。しかし技ができたかできなかったかは，自分自身で判断できない生徒が多い。

5 教師の授業への意図

- ・ 「できる技を繰り返したり，組み合わせたりして楽しむ」「できそうな技に挑戦して楽しむ」「集団で技を組み合わせを演技を楽しむ」といった生徒の欲求に応じてコースを選択して学習できるようにする。
- ・ 系統表を示し，自らの力に応じた技を選べるようにする。
- ・ 技のイメージや技能のポイントが理解しやすいように，学習カードやVTR，学習支援ソフトを活用させ，つまずきの発見や解決の手がかりとさせる。

6 学習のねらいと評価規準

(1) 学習のねらい

- ・ 今できる技のできばえを高めたり，練習の仕方や場を工夫してできる技を増やし，できる技を組み合わせたりしながら，達成した喜びを味わうことができる。
- ・ 仲間と協力し工夫しながら集団での演技をつくりあげる喜びを味わうことができる。

(2) 評価規準 **(この単元で評価する観点を記述します。)**

- (態度) 器械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。
- (思考・判断) 学習する技の合理的な動き方のポイントを見付けている。
 学習した安全上の留意点を当てはめている。
- (技能) 回転系や巧技系の技を組み合わせるための滑らかな基本的な技ができる。
- (知識・理解) 器械運動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。
 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。

7 学習の道すじ

1	2	3	4	⑤	6	7	8	
オリエンテーション	めあて1 ○今できる技を繰り返したり組み合わせたりして楽しむ。 ○今できる技で，仲間と協力しタイミングや構成を工夫しながら集団での演技づくりを楽しむ。							発表会
ション	めあて2 ○練習の仕方や場を工夫しながら，できそうな技への挑戦を楽しむ。							

8 本時の学習 (5/8)

(1) 本時のねらい

- ・ 今できる技のできばえを高めることができる。
- ・ 技を組み合わせたりして楽しんだり、新しい技に挑戦して楽しむことができる。
- ・ 仲間と協力しタイミングや構成を工夫しながら集団での演技づくりを楽しむことができる。

(2) 本時の展開

	学 習 活 動	指 導 ・ 支 援
はじめ	<ul style="list-style-type: none"> ○学習の準備をする。 ○準備運動をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・手押し車○m, うさぎとび○回前屈～立ち上がり○回 ○本時のめあての確認をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・自分が挑戦したい技の学習カードを確認する 	<ul style="list-style-type: none"> ○すばやく準備ができるように支援する。 ○基礎的・基本的技能につながる運動を仲間と協力しながら楽しく行っているか観察し指導する。 ○自分にあつためあてをもてない生徒に支援する。
な	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> めあて1 ○今できる技を繰り返したり組み合わせたりして楽しむ。 ○今できる技で仲間と協力しタイミングや構成を工夫しながら集団での演技づくりを楽しむ。 </div> <ul style="list-style-type: none"> ○回転系, 巧技系の基本的な技を滑らかにする練習。 【活動例】 ・開脚前転～マットで段差を作り着手と突き放しのタイミングを身に付け, なめらかに回転する。 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content; background-color: #e0f7fa;"> <p style="text-align: center;">活動例を示す場合は, 具体的な例を絵や図で示します。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○安全に配慮した場づくりや練習を工夫しているか観察し, 指導する。 ○つまずいている個人やチームに支援する。 <ul style="list-style-type: none"> ・Bグループにはバランスとタイミングを工夫させる <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p style="text-align: center;">【運動の技能】 評価: 全身を支えたり, 突き放したりするための着手の仕方 ができる。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ○意欲的に活動できているか観察し指導する。 <ul style="list-style-type: none"> ・仲間と温かくかかわっているか。 (励ます, 教えあう, 認め合う, 補助しあう) ○演技づくりの感想を発表させ, 活動の成果や共感できたことを共有させる。 <ul style="list-style-type: none"> ・みんなができる技で構成をしているAグループを紹介し, 全体で賞賛する。
か	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> めあて2 ○練習の仕方や場を工夫しながら, できそうな技へ挑戦したりして楽しむ。 </div> <ul style="list-style-type: none"> ○回転系, 巧技系の基本的な技を組み合わせる練習。 【活動例】 ・ロングマットで, 構成を考えながら活動する。 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content; background-color: #e0f7fa;"> <p style="text-align: center;">活動例を示す場合は, 具体的な例を絵や図で示します。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ○活動をふりかえる。 <ul style="list-style-type: none"> ・ファイリングをした学習カードに記入する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○事前に集団演技づくりのデザインカードをもとに動きづくりの助言をする。 ○つまずいている生徒に助言する。 <ul style="list-style-type: none"> ・器械運動学習支援ソフト「たくみ君」やパソコンによる映像処理など必要な資料を活用するように指導する。 ・Eさんのグループには倒立前転の補助の仕方を指導する。 ○自己評価ができているか, 観察し指導する。 <ul style="list-style-type: none"> ・学習カードや仲間とのかかわりから自己評価しているか。
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ○学習のまとめをする。 <ul style="list-style-type: none"> ・学習のねらいを達成できたか相互評価自己評価をする。 ○本時の学習が次時にどのようにつながるか, 見通しをもつ。 	<ul style="list-style-type: none"> ○学習カードで本時の課題が達成できたか, 振り返りをさせる。 ○意欲的な活動や工夫した活動をした生徒を賞める。 ○次時の学習活動について, 見通しをもたせる。

第5章 授業の実際

第1節 指導事例集について

1 実際の授業づくり

第2節 各領域における指導事例

【体育分野】

A 体づくり運動

B 器械運動

C 陸上競技

D 水泳

E 球技 ゴール型：サッカー，バスケットボール

 ネット型：バレーボール，バドミントン，ソフトテニス

F 武道 剣道

 柔道

G ダンス

H 体育理論

【保健分野】

- ・ 心身の発達と心の健康
- ・ 健康と環境
- ・ 傷害の防止
- ・ 健康な生活と疾病の予防

第5章 授業の実際

第1節 指導事例集について

1 実際の授業づくり

年間指導計画を作成し、指導と評価を考え、いよいよ授業となります。実際、授業を行う際に、「もう少し活動例はないだろうか。」とか、「技能を高めるための手立てはないかな。」等、普段の授業で、もう一工夫したい場合や自分の専門外の種目を指導する際に、本書を役立てていただきたいと思います。

ここで紹介する内容を簡単に紹介します。

□ □□□□ 第□学年及び第□学年

		対象となる領域と学年が記載されています。
		単元名と(種目)学習指導要領解説のページ数を示しています。
1	ねらい	単元を通してのねらいが記載されています。
2	関連して高まる体力	この単元を学習することで、主に高まる体力の要素を示しています。授業において、教師は勿論、生徒にも理解させておく必要があります。
3	単元計画	一つの単元をどのような流れで、学習していくのかが示しています。学習の見通しをもたせるのに有効だと思います。学習のはじめに、基礎的・基本的な技能の習得に役立つ生徒が楽しめる活動も同時に紹介しています。
4	指導事例 活動例Ⅰ	活動例Ⅰでは、取り組み易い活動を分かり易く紹介しています。活動例Ⅱでは、活動を深めていくための手立て等が紹介してあります。生徒の活動の参考にしてください。
	活動例Ⅱ	学習を進めていく中で、活動が滞ってしまう場面がありませんか？そんな時に具体的にどのようなアドバイスが必要なのかを記載しています。参考にしてみてください。
5	生徒のつまずきの指導・支援	この他にも、各領域の系統図を掲載しております。小学校の学習がどこまで行われ、中学校では、どのような力を身に付けさせるべきか、また、高等学校にどのようにつながっていくのかを確かめるのに役立ちます。

単元の最終ページには、学習カードの例を紹介しています。そのまま授業に使える場合もありますが、掲載している学習カードをもとに、生徒の実態等に合わせて作りかえて使ってみるのも良いでしょう。

単元名：体づくり運動	(解説 P29～P40)
-------------------	--------------

1 ねらい

- ・ 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、目的に適した運動を身につけ、組み合わせることができるようにする。
- ・ 体づくり運動の学習に積極的に取り組み、分担した役割を果たすことなどに意欲をもち、健康や安全に気を配るとともに、体づくり運動の意義と行い方、運動の計画の立て方などを理解し、自己の健康や体力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 関連して高まる体力

体づくり運動を継続することにより、柔軟性・敏捷性・筋力・全身持久力を高めることができる。自己の課題に応じた活動を選び、ねらいや体力の程度に応じて強度、時間、回数、頻度を設定することが重要である。

3 単元計画

1	2	3	4	5	6	7
健康観察，学習内容の確認						
オリエンテーション	「体ほぐしの運動」(活動例Ⅰ)					
「体ほぐしの運動」	「体力を高める運動」(活動例Ⅱ) ※それぞれのねらいに応じて運動の行い方を知る。			「体力を高める運動」(活動例Ⅲ) ※ひとつのねらいや複数のねらいを取り上げ、運動例を組み合わせる。		
整理運動，学習のまとめ						

4 指導事例

活動例Ⅰ (体ほぐしの運動)



...仲間との交流を意識する。仲間の性格や心に気づく。

(2人組) 背中合わせて座る、立つ



呼吸を合わせて
「破けないように、そーっと」

(3人組) そうきんがけ



気持ちいい
ところはどこだろう

(6人組) メリーゴーランド



引っ張って！
そっちは強く

(全体) 円上に座って、マッサージ



やったー！成功

グループ 新聞紙の上に何人乗れるかな



協力して、バランスを取り合おう

(全体) 呼吸を合わせて、空気をす



A 体づくり運動 第1学年及び第2学年
活動例Ⅱ① (体の柔らかさを高める運動)



…調整しながら相手のことをいたわる。

ペアストレッチ



開脚あわせ、手をつないで体側を伸ばしあう。



手をクロスでつかみ、引き合いながらバランスをとる。



バランスを保ちながら、片手を離してポーズ!



背中合わせから、ひとりが手を広げて後屈、もうひとりは背屈



長座の姿勢から足裏をあわせて手をつなく。



向き合って手を前後に振り出しタイミングよく前後に回す。



背中合わせから、軽く2回ジャンプし、体をひねってタッチ。



人間衛星。両手をつないだ状態から片方が相手を一周する。

「体の柔らかさを高めるための運動」の効率のよい組み合わせは…

○いくつかの関節を同時に動かす全身運動を選び、4回程度以上を繰り返して次の運動と組み合わせる。(リズムカルに楽しく何回か繰り返してみよう!)

○特に柔らかさを高めたい部位があれば、その部分のストレッチも組み合わせて行うと効果的!



活動例Ⅱ② (巧みな動きを高める運動)

…簡易的なものから徐々に難しく。

ひとりで…

いろいろなボールハンドリングやリフティング



20秒で何回できるかな。
馬役の人はどういう動きをしてやったらいいかな。



ペアで・・・馬跳びくぐり
《頭側から跳んでおしり側からくぐる》

投げ上げたボールをバウンドさせつつ、股を通してキャッチ



ボールを真上に投げて背面でキャッチ

ボールを使って



この状態からボールを手放し、床に落ちる前に股下から手を伸ばしてキャッチする。





新聞紙を利用して

新聞紙で筒状の棒を作る



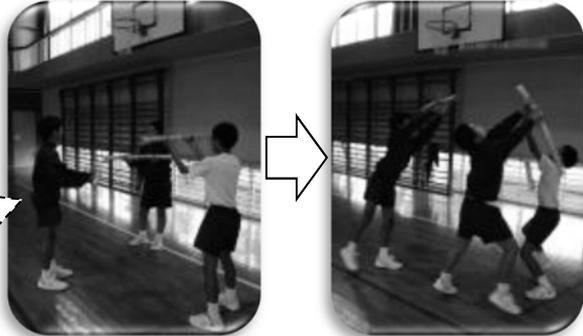
ていねいに作り過ぎない方が楽しめるよ。

棒と棒がぶつからないように、相手が取りやすいところに調整して投げてみよう。



2人組で棒を同時に投げ入れ替える。

隣の人が棒をキャッチしやすいように、投げ上げる高さを調整しよう。



3人組で棒を同時に真上に投げて移動してキャッチ！
(人数を段々と増やしていくと楽しさが増してくるよ。)





できるだけ横の距離を詰めて！

3人～5人組で横に並んで「トン・トン・パッ！」のタイミングで棒から手を離そう。棒が倒れないうちに隣の人の棒をキャッチしよう。一番端の人はどうすれば反対側の棒をキャッチできるかな。

「巧みな動きを高めるための運動」の効率のよい組み合わせは・・・

- 1つの動きがある程度できるようになってから、ほかの動きと組み合わせると効果的。
- 1つの動きの巧みさを高めるために同類の動きを組み合わせたり、様々な動きを組み合わせるパターンがある。
- 組み合わせた運動がスムーズに連続してできるようになったら、「動き続ける能力を高める運動」の組み合わせとしても利用してみよう！

活動例Ⅱ③ (力強い動きを高める運動)  ……試行→調整→継続的实践を行う。

○ねらいや体力の程度に応じて、強度、回数などの負荷を調整することが大切
EX.道具 (ペットボトルに水を入れた物など) を利用する。
※重い物を持つだけで自然と負荷がかかり全身運動につながる。

両手でバランスを取り合おう。
《片足スクワット》

《腕屈伸》
信頼関係も計れるね。

《腹筋の運動》
持ち上げた足のつま先でお互いにタッチ。

うつ伏せて向き合ってハイタッチ。
《背筋の運動》

「力強い動きを高めるための運動」の効率のよい組み合わせは・・・

- 上肢・体幹・下肢の筋力を高める運動の中から、5回程度でできなくなる運動をそれぞれ選んで、組み合わせる。(1日に2～3回、週に2～3日やると効果的！)
- 重い物を利用するときは、リズムカルにできる動きを4つ選び、組み合わせせて80～100拍の音楽で3分間程度動き続けると効果的。

活動例Ⅲ (動きを持続する能力を高める運動)

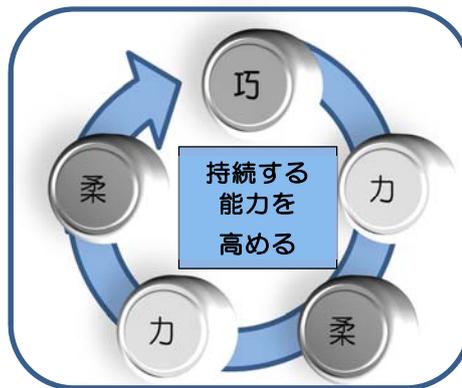


・・・リズムカルに継続して行う

柔らかさ、巧みさ、力強さの運動を組み合わせ、継続的な運動を行うことで動きを持続する能力を高めることができる。

$$\text{ハートレート MAX} = 220 - \text{実年齢} \quad (\text{脈拍値})$$

健康維持のためにはハートレート MAX の 50%～60%の運動を続けよう。



理想的な運動プログラム

ペアでの運動・・・音楽に合わせて運動をリズムカルに行う。(♪明日があるさ) ※別資料あり。

サビの部分でペアチェンジを行うことにより仲間との交流も取り入れることができる。

「動きを持続する能力を高めるための運動」の効率のよい組み合わせは・・・

- 歩く、走る、跳ぶ運動の中から1つ選び、音楽などを使ってリズムカルに継続する。(心拍数や疲労感を参考に持続時間を決める。)
- 歩く、走る、跳ぶ運動をそれぞれの持続時間を決めて、組み合わせる。(動きやリズムに変化が生まれて効果的！)

5 生徒のつまずきの指導・支援

生徒のつまずき	教師の支援・指導
<ul style="list-style-type: none"> ・意欲的に運動に取り組めない。 ・動きを調整できない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・強制せずに、仲間同士の声かけを促す。 ・比較的簡単に取り組める運動から始めさせる。

単元名：体づくり運動

(解説 P29～40)

1 ねらい

- ・ 体づくりの学習に自主的に取り組み、体力の違いに配慮することなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、運動を継続する意義などを理解し、日常的に取り組める運動の計画をたてて取り組むなどの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。

2 関連して高まる体力

- ・ 体づくり運動を継続することにより、柔軟性・敏捷性・筋力・全身持久力を高めることができる。自己の課題に応じた活動を選び、ねらいや体力の程度に応じて、時間、回数、頻度を設定することが重要である。

3 単元計画

1	2	3	4	5	6	7
健康観察・学習内容の確認						
オリエンテーション 「体ほぐしの運動」	「体ほぐしの運動」(活動例Ⅰ)					
	「体力を高める運動」(活動例Ⅱ) ※それぞれのねらいに応じて運動の行い方を知る。			「体力を高める運動」(活動例Ⅲ) ※ひとつのねらいや複数のねらいを取り上げ、運動例を組み合わせる。		
整理運動・学習のまとめ						

4 指導事例

活動例Ⅰ 《体ほぐしの運動》

○自分や仲間の体や心の状態に気づき、仲間との交流を楽しむ。



(ボールはさみ)

ボールを落とさないように動いてみよう！



(ボール引き)



ボールを離さないように！



(新聞でチャンバラ)



(新聞紙をだんだん小さくして、その上で手で押し合う)



勝ち負けよりも、引かれていた人が気持ちよく！



(新聞紙足キャッチ)



(新聞紙を落とさず走る)



(人間綱引き)



4人→6人→多数

A 体づくり運動 第3学年



(棒にした新聞紙を同時に投げ渡す)

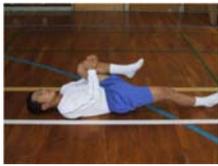


(馬の背を上手に歩いて行く)

学級対抗やグループでの対抗戦でも!

活動例II

○柔軟性を高める運動



(一人で行うストレッチ)

呼吸しながらリラックス!



(ペアストレッチ)

自分の体と話をしよう!

相手の気持ちを考えて!

○巧みな動きを高める運動 (2人組で動きを工夫し、ラジオ体操を考えよう!)



(上下の動き)



(前後屈)



(体側)



(体のひねり)



(体の回旋)



活動例III



(肋木移動)



(階段手押し車)



限界まで挑戦!

足の曲げ伸ばし
(30秒で何回?)

- ・走る, 跳ぶ, 歩く運動を組み合わせで行う。(5分間走, 縄跳び, ウォーキング)
- ・異なる運動を組み合わせ音楽に合わせて, サーキットトレーニング的に行う。

5 生徒のつまずきの指導・支援

生徒のつまずき	教師の支援・指導
<ul style="list-style-type: none"> ・動きを正しく行うことができない。 ・意欲的に運動に取り組めない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・動きの簡単な運動から取り組ませる。ビデオやインターネットで画像を見せる。 ・動きを工夫し, 楽しさを味わわせる。

A 体づくり運動

体づくり運動の行い方、計画と実践などの例

		小学校5・6年	中学校1・2年		中学校3年・高校入学年次	高校その次の年次以降
		運動の行い方	運動の行い方	運動の計画の行い方	運動の計画の行い方	運動の計画と実践
体づくりの運動	気付き調整 交流体の柔らかさ	<ul style="list-style-type: none"> のびのびとした動作で用具などを用いた運動 リズムに乗って、心が弾むような動作の運動 互いの体に気付き合いながらペアでのストレッチング 動作や人数などの条件を変えて歩いたり走ったりする運動 	<ul style="list-style-type: none"> のびのびとした動作で用具などを用いた運動 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をしたり、緊張を解いて脱力したりする運動 いろいろな条件で歩いたり、走ったり、跳びはねたり、対応したりする運動 		<ul style="list-style-type: none"> 様々な体ほぐしの運動を組み合わせて行う 	<ul style="list-style-type: none"> 実生活に生かす、様々な体ほぐしの運動を組み合わせて行う。
	巧みな動き	<ul style="list-style-type: none"> 各部位を大きく広げたり、曲げたりする姿勢を維持する 全身や各部位を振ったり、回したり、ねじったりする 	<ul style="list-style-type: none"> 大きくリズムカルに全身や体の各部位を振ったり、回したり、ねじったり、曲げ伸ばししたりする 体の各部位をゆっくり伸展し、そのままの状態を維持する 	<ul style="list-style-type: none"> 一つのねらいを取り上げ、運動例を組み合わせる ねらいが異なる運動を組み合わせる 	<ul style="list-style-type: none"> 健康に生活するための体力を高める運動 食事や睡眠などの生活習慣の改善も含め、休憩時間、運動部の活動及び家庭などで日常的に行うことができる運動例を用いて計画を立て取り組む 運動を行うための体力を高める運動の計画と実践 自己の体力の状況を把握し、その結果を踏まえた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取り組む 	<ul style="list-style-type: none"> 自己のねらいに応じた運動の計画と実践 疲労回復、体調維持、健康の保持増進、生活習慣病の予防をねらいとして、卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立て取り組む 体力の構成要素をバランスよく全面的に高めることをねらいとして、定期的に運動の計画を見直し取り組む 競技力の向上や競技で起こりやすいけがの予防をねらいとして、定期的に運動の計画を見直し取り組む
	力強い動き	<ul style="list-style-type: none"> ぶら下がったり、登ったり、下りたりする いろいろな姿勢での腕立て伏臥腕屈伸 2, 3人組で互いに持ち上げる、運ぶなどの運動 				
体力を高める運動	動き持続する能力	<ul style="list-style-type: none"> 短なわ、長なわを使っての全身運動を続ける 無理のない速さでの5～6分程度の持久走 一定のコースに置かれた固定施設などを越えながら移動するなどの運動を続ける 				

♪音楽に合わせて運動プログラムを作ってみよう。

体力を高める 運動の要素	運動プログラム	明日があるさ 若い僕には夢がある いつかきつと いつかきつと わかってくれるだろう
柔・巧・力	ステップを使って 隊形移動	明日があるさ 明日がある 明日があるさ 会社をおこした奴がいる 会社に残ったオレがいる あせることないさ あせることないさ 自分に言いかけず
柔・巧・力	ステップを使って 隊形移動	明日がある 明日がある 明日があるさ 新しい上司はフランス人 ホディーランゲージも通用しない これはチャンス これはチャンス 勉強しなそう
持続	ステップを使って 隊形移動	明日がある 明日がある 明日があるさ (間 奏)
柔・巧・力	ステップを使って 隊形移動	ある日突然者えた どうして俺はがんばってるんだろう 家族のため？ 自分のため？ 答えは風の中
柔・巧・力	ステップを使って 隊形移動	明日がある 明日がある 明日があるさ 近頃の若いやつはとよく言うけれど 自分の頃よりだいびまし 大目にみよう 大目にみよう 敬語がでないくらい
柔・巧・力	ステップを使って 隊形移動	明日がある 明日がある 明日があるさ 若い僕には夢がある いつかきつと いつかきつと わかってくれるだろう
最後の 決めポーズ		明日がある 明日がある 明日があるさ

<h1>「体づくり運動」</h1>		組 号 名 前	
		月 日 ()	/ 7 時間目
今日 の め あ て 「体ほぐしの運動」 「体力を高める運動」	今日 取り組んだ「体ほぐしの運動」は？ どんなんことに気づいたり、どんなことを感じたりした？		
今日 取り組んだ 「体力を高める運動」は？ 《体の柔らかさを高める運動》 ア ゆっくりストレッチング イ 動的ストレッチング ウ ペアストレッチング エ その他、用具を使った運動など	今日 取り組んだ 「体力を高める運動」は？ 《巧みな動きを高める運動》 ア ベアや用具を利用してバランスの運動 イ 様々なゲームで用具を投・受・跳・転・・・ ウ 設定した空間を走・跳 (フック・ラダー) エ その他、仲間や用具を利用した運動など	意識したところは？	工夫したところは？
今日 取り組んだ 《動きを継続する能力を高める運動》 ア なわとび イ ベース走 ウ エアロビクス体操 エ その他、シグナルランニングなど	今日 取り組んだ 《力強い動きを高める運動》 ア 自分の体重を利用した運動 イ パートナーを利用した運動 ウ 重い物を押・引・受・振・回・・・ エ その他、ジャンプ系の運動など		
行った順番を記入する。			

自己評価
 ☆仲間と協力して運動できた？
 ハッチリーできたーまあまあーがんばれ
 ☆工夫しながら運動できた？
 ハッチリーできたーまあまあーがんばれ
 ☆一杯運動することができた？
 ハッチリーできたーまあまあーがんばれ
 ☆運動の意味や行い方が分かった？
 ハッチリーできたーまあまあーがんばれ

ひとこと感想

単元名：器械運動（マット運動）

（解説 P41～P57）

1 ねらい

- ・ 技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。
- ・ 器械運動の学習に積極的に取り組み、よい演技を認めることなどに意欲をもち、健康や安全に気を配るとともに、技の行い方や練習の仕方などを理解し、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。

2 関連して高まる体力

- ・ 器械運動は、それぞれの種目や系、技群、グループにより主として高まる体力要素が異なることを理解する。例えば、器械運動を継続することで、筋力や柔軟性、平衡性などが種目や技の動きに関連して高められる。

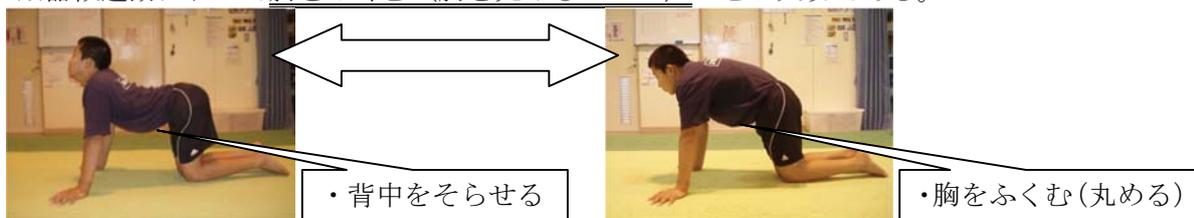
3 単元計画

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
オリエンテーション	【倒立の習得】⇒体幹トレーニング・片足手押し車・壁倒立・補助倒立											発表会
	接転技群【基本的な技】					倒立						
	接転技群【発展技】					ほん転技群【基本的な技】						
						ほん転技群【発展技】						

4 指導事例

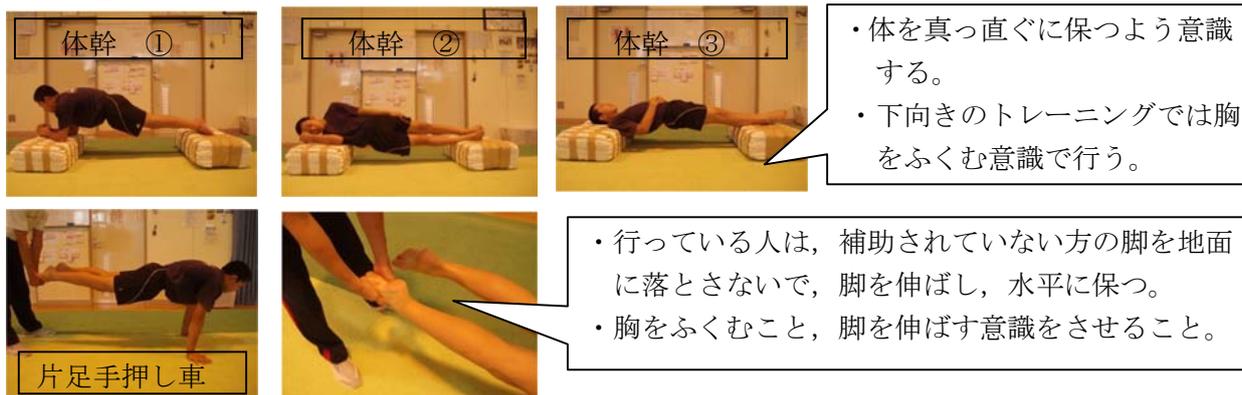
活動例 I (1) 《体幹トレーニングのポイント》

※器械運動において胸をふくむ（胸を丸めるポーズ）ことが大切である。



※この2つの動作を繰り返し行い、胸をふくむ（丸める）感覚やマットを押す感覚をつける。

※器械運動において体を締めることが大切である。



B 器械運動 第1学年及び第2学年

活動例Ⅰ(2)《倒立のポイント》



- ・胸のふくみを意識して倒立する。
- ・マットを遠くに押し上げるイメージで行う。
- ・最初は補助者をつける，慣れてきたら足を伸ばし一人でやる。



- ・胸のふくみを意識する。
- ・視線は上目づかいで手と手の間を見る。
- ・体幹とお尻を締めさせる。
- ・補助者は，横から補助する。(倒立姿勢をアドバイス！)
- ・補助者は，少し持ち上げるように補助する。



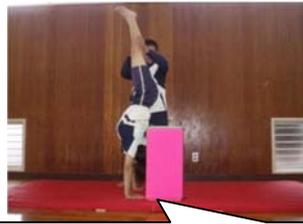
【コツ】 マットをつかむようなイメージで！

活動例Ⅱ(1)《前方倒立回転，練習の工夫例》



- ・補助台がなければ，ロングマットを丸めて使うとよい。
- ・手足をなるべく近くに置き，高いブリッジを目指す。
- ・肘を伸ばす。
- ・腰を反らせるというより胸から反らせるイメージで取り組む。

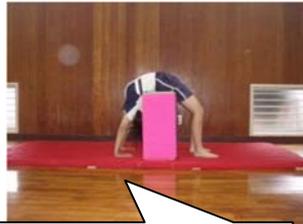
活動例Ⅱ(2)《前方倒立回転，練習の工夫例》深まりのために



練習①

- ・膝立ちブリッジで起き上がり方を練習する。

⇒



- ・視線は上目で手と手の間を見る。

⇒



- ・起き上がる時は，足首，膝，腰，胸，顔の順に直立に起き上がる。



練習②

- ・壁を伝わって，ブリッジの練習をする。

⇒



⇒



5 生徒のつまずきの指導・支援

生徒のつまずき	教師の支援・指導
○倒立で足が振り上がらない。	○両足たたきなどで，足が上がる感覚をつける。
○ブリッジから起き上がることができない。	○肩，腰の柔軟性もあるが，手と足の間隔を狭く起き上がる時の体重移動を順序よく行う。

単元名：器械運動（鉄棒運動）

(解説 P41～P57)

1 ねらい

- ・ 技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。
- ・ 器械運動の学習に積極的に取り組み、よい演技を認めることなどに意欲をもち、健康や安全に気を配るとともに、技の行い方や練習の仕方などを理解し、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。

2 関連して高まる体力

- ・ 器械運動は、それぞれの種目や系、技群、グループにより主として高まる体力要素が異なることを理解する。例えば、器械運動を継続することで、筋力や柔軟性、平衡性などが種目や技の動きに関連して高められる。

3 単元計画

1	2	3	4	5	6	7	8
オリエンテーション	感覚練習（パイプを使って技の感覚・やり方を覚える）						発表会
	【基本的な技】 前方支持回転技群	【基本的な技】 後方支持回転技群	【基本的な技】 後方支持回転技群	【基本的な技】 後方支持回転技群	【基本的な技】 後方支持回転技群	【基本的な技】 後方支持回転技群	
	【発展技】 前方支持回転技群	【発展技】 後方支持回転技群	【発展技】 後方支持回転技群	【発展技】 後方支持回転技群	【発展技】 後方支持回転技群	【発展技】 後方支持回転技群	

4 指導事例

活動例 I (1) 《パイプ練習・パイプの取り付け方》

・切断したパイプ（80 cm）2本準備する。

・切断したパイプを鉄棒に取り付ける。

・テーピングを巻く。

・布製バンド（70 cm）を2本準備する。

・布の表と裏をひねって縫い合わせる。（メビウスの輪）

・パイプにかける。

活動例 I (2) 《パイプ練習・パイプの握り方》

・手首まで入れる。

・内側に向ける。

・内側に回す。

・鉄棒を握る。

B 器械運動 第1学年及び第2学年
活動例 I (3) 《パイプ練習～後方支持回転》

・両腕をしっかり伸ばして支持姿勢をとる。視線はなるべく前を見るようにする。

・脚の入れと同時に、肩を後ろに引く。この時、おへそを鉄棒から離さないようにする。鉄棒から離れる場合は、帯などを利用して工夫する。

・回転しているときは、おへそを鉄棒につけ、体を折りたたむように小さくなる。

活動例 II (1) 《膝かけ上がりの練習の工夫》

【帯を使っての振動練習】

【練習 ①】
・柔道の帯やロープを長めに使い、振動の練習をする。

【練習 ②】
柔道の帯やロープを短めに使い、振動の練習をする。

活動例 II (2) 《膝かけ上がりの練習の工夫》

【上がり方の練習】

【練習 ①】 ・補助者をつける。

【練習 ②】 ・補助台をつける。

5 生徒のつまずきの指導・支援

生徒のつまずき	教師の支援・指導
○後方支持回転で回転時、鉄棒から体が離れ、落ちてしまう。	○脇をしめながら背中を倒し、最後まで脚を振り込む、また顎を上げすぎないことを意識させる。
○膝かけ上がりで勢いがつかない。	○肩を遠くに回すように振る。
○膝かけ上がりで支持になれない。	○鉄棒をはさんでいる膝は、上がる瞬間に合わせて強く曲げるようにする。
	○上がる瞬間手首を返し、前傾姿勢になる。

単元名：器械運動（平均台）

（解説 P41～P57）

1 ねらい

- ・ 技がよりよくできることや自己に適した技で演技できるようにする。
- ・ 器械運動の学習に積極的に取り組み、よい演技を認めることなどに意欲をもち、健康や安全に気を配るとともに、技の行い方や練習の仕方などを理解し、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。

2 関連して高まる体力

- ・ 器械運動は、それぞれの種目や系、技群、グループにより主として高まる体力要素が異なることを理解する。例えば、器械運動を継続することで、筋力や柔軟性、平衡性などが種目や技の動きに関連して高められる。

3 単元計画

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
オリエンテーション	<p>【共通メニュー】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 長座体前屈 ・ 開脚前屈 ・ 手押し車でリレー ・ 立位でひざを曲げないように力を入れて、かかとを上げてつま先歩行 ・ 壁にかかと、おしり、背中、頭をぴったりとつけて立ち、そのまま20秒静止（写真1） ・ 壁にかかと、おしり、背中、頭をぴったりとつけて立ち、その姿勢を意識して歩行 											12
	<p>写真1</p> <p>お腹に力を入れて、目線は真直ぐにする。</p>											
	<p>地面でライン上を歩走</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 前方歩・後方歩・前方走・後方走 				<p>地面で跳躍・ポーズ</p>			<p>組合せ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ジャンプ ・ 歩走 ・ 跳躍 		<p>発表会</p>		
	<p>舞台上歩走</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 前方歩・後方歩・前方走・後方走 				<p>舞台上跳躍・ポーズ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ジャンプ・下り技 			<ul style="list-style-type: none"> ・ ターン ・ ポーズ ・ 下り 				
振り返り,次回課題等											12	
											まとめ	

4 指導事例

活動例 I (1) 《歩走のポイント》・・・姿勢よく歩いたり,走ったりする。

地面のライン上を姿勢良く歩くようにする。(写真2)

- 1 前方走
- 2 後方走

- ・ つま先を伸ばすようにする。
- ・ 腰,背筋を伸ばすようにする。
- ・ 目線は,5m先を見るようにする。
- ・ 腕は,斜め上に上げる。
- ・ 慣れたら,ツーステップや素早く歩くようにする。



B 器械運動 第1学年及び第2学年
活動例Ⅰ(2) 《歩走のポイント》深まりのために

低台で姿勢良く歩く (写真3)

- 1 前方走
- 2 後方走

- ・活動例Ⅰ(1)で練習した歩走を台上で行う。
- ・低台がない場合はエバーマットを台の下に入れる。

写真3
高さの低い平均台



活動例Ⅱ(1)《跳躍グループのポイント》・・・できるだけ高く,大きく跳躍する。

地面のライン上でジャンプの練習をする。

- 1 かかえ込み跳び (写真4)

写真4

- ・ジャンプの最高点で両足をかかえ込み,両足で着地をする。



- 2 伸身跳び (写真5)

写真5

- ・両足で蹴って跳び上がり,体を大きく伸ばし,着地をする。



- 3 開脚跳び (写真6)

写真6

- ・ジャンプして開脚をし,脚を閉じて着地をする。

活動例Ⅱ(2)《跳躍グループのポイント》深まりのために

台上でジャンプの練習をする。

- 1 かかえ込み跳び
- 2 伸身跳び
- 3 開脚跳び

- ・活動例Ⅱ(1)で練習したジャンプを台上で行う。
- ・高い平均台で挑戦する。
- ・下り技につなげる。(写真7)

写真7

- ・台の先端でジャンプを行い,下り技として練習をする。



5 生徒のつまずきの指導・支援

生徒のつまずき	教師の支援・指導
○歩行する時に目線が下がる。	○目標となるマークを壁につけたり,人を立たせたりして目線を上げさせる。
○台上で頭がふらつく。	○腕を広げて目線を固定させ,背中に力を入れさせる。
○ジャンプで高く飛べない	○ジャンプ後に着台せず,台の横に下りさせる。

単元名：器械運動（跳び箱運動）

（解説 P41～P57）

1 ねらい

- ・ 技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。
- ・ 器械運動の学習に積極的に取り組み、よい演技を認めることなどに意欲をもち、健康や安全に気を配るとともに、技の行い方や練習の仕方などを理解し、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。

2 関連して高まる体力

- ・ 器械運動は、それぞれの種目や系、技群、グループにより主として高まる体力要素が異なることを理解する。例えば、器械運動を継続することで、筋力や柔軟性、平衡性などが種目や技の動きに関連して高められる。

3 単元計画

1	2	3	4	5	6	7	8
オリエンテーション	【共通メニュー・ロイター板を使つてのジャンプ各種】 ・かかえ込みジャンプ ・一段跳び越えジャンプ ・開脚ジャンプ ・跳び下り各種（着地競争など） ・伸身ジャンプ （かかえ込み・開脚・伸身・ひねり）						発
	切り返し跳び 【基本的な技】			回転跳び 【基本的な技】			表
	切り返し跳び 【発展技】			回転跳び 【発展技】			会

4 指導事例

活動例 I (1) 《ロイター板のけり方》



【ロイター板のけり方】

- ・ ロイター板は、「踏む」ではなく「ける」という意識をもたせる。
- ・ 手は前方に、体は地面に対して垂直上に跳び上がるようにする。
- ・ 最初は、2～3歩の助走で合わせる。徐々に助走を長く伸ばしていく。

活動例 I (2) 《ロイター板のけり方》深まりのために



【低い台の跳び越え】

- ・ 軽い助走から、ロイター板を両足でけり、低い段を跳び越えて、両足で着地する。



【高い台の飛び乗り】

- ・ 軽い助走からロイター板を両足でけり、2～3段の跳び箱にのる。

B 器械運動 第1学年及び第2学年
活動例Ⅱ(1)《台上前転練習の工夫例》

【腰を高く上げる練習方法①】

- ・ロイター板を跳び箱の横にずらし、ロイター板をけて腰を上げ、横にジャンプする。

【腰を高く上げる練習方法②】

- ・跳び箱前方に手を着いて、しっかりと手で支え、高く腰を上げて跳び箱を跳び越す。

活動例Ⅱ(2)《台上前転練習の工夫例》

【練習方法 ①】

- ・腰の位置が高く、手でしっかりと支えた前転の感覚を身につけるために段差をつけて練習をする。

【練習方法 ②】

- ・ロイター板と同じくらいの高さで、練習方法①のように回る練習をする。

【練習方法 ③】

- ・ロイター板より高い跳び箱で、練習方法①のように回る練習をする。

5 生徒のつまずきの指導・支援

生徒のつまずき	教師の支援・指導
<ul style="list-style-type: none"> ○ジャンプ練習の際、怖がってロイター板をけることができない。 ○台上前転で、腰が高い位置にいかない。 ○台上前転で、勢いがなく途中で止まってしまう、横に落ちそうになる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○跳び越える台や着地場所を柔らかいマットにし、恐怖感をやわらげる。 ○前方に着手しようとして、ロイター板をける際に体が前に突っ込んでしまっているため、ロイター板をしっかりとけるよう（地面に対して垂直）に指導する。 ○ロイター板をしっかりとけて、腰を高い位置に上げる。 ○手と手の間をしっかりと見て、両腕で支える。

単元名：器械運動（マット運動）

（解説 P41～P57）

1 ねらい

- ・ 技ができる楽しさや喜びを味わい、器械運動の学習に主体的に取り組むことができるようにする。
- ・ 良い演技を讃えることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができる。
- ・ 挑戦する技の行い方や自主的な学習を行う上で必要となる運動の観察の方法など理解することができる。
- ・ 自己に適した技を見付けるなど、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができる。

2 関連して高まる体力

- ・ 器械運動のパフォーマンスは、体力要素の中でも、それぞれの種目や系、技群、グループにより種目や技の動きに関連して筋力や柔軟性、平衡性などに強く影響される。そのため、わざと関連させた補助運動や部分練習を取り入れ、繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができる。

3 単元計画

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
オリエンテーション	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p>【共通メニュー】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 左右開脚座 ・ 前後開脚座 ・ ゆりかご（写真1・2） ・ 腕立ての姿勢で静止 ・ 腕立ての姿勢でジャンケン ・ 手押し車競争 ・ 白樺のポーズで静止（写真3） ・ ブリッジの姿勢のまま手足で歩く </div> <div style="width: 85%;"> <p>写真1 体育座り</p> <p>写真2 背中をつける。</p> <p>写真3 白樺のポーズ</p> </div> </div>																		
	全学年の復習 ・ 接転技 ・ ほん転技 ・ 巧技系			発展技の練習 つなぎ技の練習			組合せ ・ 接転技,ほん転技,巧技系を含めた5つの技の組合せ			発表会 ・ 相互採点									
	振り返り,次回の課題等															まとめ			

4 指導事例

活動例 I (1) 《伸膝前転の練習方法》

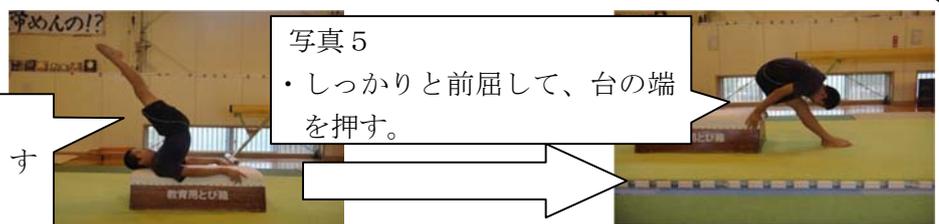
伸膝前転の練習方法
（写真4・5）

写真4

- ・ 背倒立で腰位置を高くする。

写真5

- ・ しっかりと前屈して、台の端を押す。



B 器械運動 第3学年

活動例 I (2) 《伸膝前転のポイント》深まりのために

伸膝前転のポイント
(写真6・7)

写真6
・手でしっかりと支え、腰の位置を高くする。



写真7
・しっかりと前屈して、手は膝の近くに置いて、指先まで押しきる。



活動例 II (1) 《側方倒立回転の練習の工夫例》

側方倒立回転の練習方法 (写真8・9)

写真8
・軍手を置いて手の着く位置がわかるようにする。

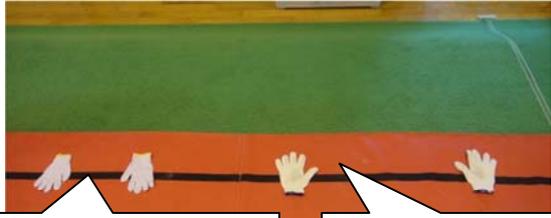


写真8
・軍手を置いて足の着地の位置がわかるようにする。



写真9
・軍手の位置を確認しながら側方倒立回転をする。

活動例 II (2) 《ロンダート練習の工夫例》深まりのために

ロンダートの練習方法 (写真10・11・12・13)

写真10
・側方倒立回転の練習と同じように、軍手で手と足の位置がわかるようにする。

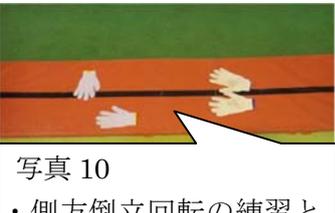


写真11
・軍手の位置を確認する。

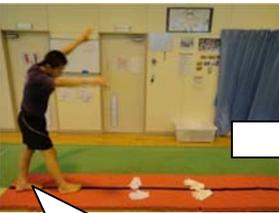


写真12
・手を軍手の上に着く。



写真13
・足を軍手の上を下す。



5 生徒のつまずきの指導・支援

生徒のつまずき	教師の支援・指導
○伸膝前転で立つときに膝が曲がる。	○立位で太ももに力を入れさせ、筋肉が固くなることを確認させる。
○伸膝前転で立つときに後ろに体重がかかり、うまく立てない。	○立つときにお尻を高く、頭を低くさせ、前屈の状態から立位になるようにさせる。
○側方倒立回転で斜めに回転する。	○脚を真上に振り上げさせ、腰を伸ばして回転させる。

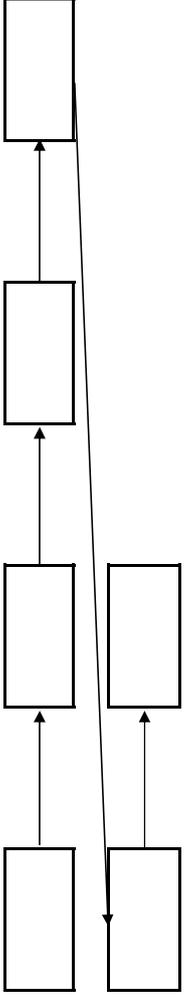
B 器械運動

マット運動・鉄棒運動・平均台運動・跳び箱運動の主な技の例示

		小学校5・6年	中学校第1学年・第2学年	中学校第3学年・高等学校入学次	高等学校その次の年次以降
マット運動	【接転技群】	・前転 ・後転	・開脚前転 ・倒立前転 ・開脚後転	・伸膝前転 ・跳び前転 ・伸膝後転	・倒立伸膝前転 ・跳び前転 ・後転倒立
	【ほん転技群】	・側方倒立回転 ・倒立ブリッジ	・側方倒立回転 ・倒立ブリッジ	・ロンダート ・前方倒立回転 ・前方倒立回転跳び	・ロンダート ・前方倒立回転跳び
	【巧技系】	・首はねおき ・片足平均立ち ・頭倒立 ・補助倒立	・頭はねおき ・片足正面水平立ち ・倒立	・片足側面水平立ち ・Y字バランス ・倒立ひねり	・片足側面水平立ち ・Y字バランス ・倒立ひねり
鉄棒運動	【前方支持回転】	・前方かかえ込み回り ・転向前下り ・膝かけ振り上がり	・前方支持回転 ・踏み越し下り ・前方膝かけ回転 ・膝かけ上がり	・前方伸膝支持回転 ・支持跳び越し下り ・前方ももかけ回転 ・ももかけ上がり	・前方伸膝支持回転 ・伸身支持跳び越し下り ・前方両膝かけ回転 ・け上がり
	【後転支持回転】	・逆上がり ・後ろ振り跳びひねり下り ・膝かけ振り逆上がり	・後方支持回転 ・後ろ振り跳びひねり下り ・後方膝かけ回転	・後方伸膝支持回転 ・棒下振り出し下り ・後ろ振り跳びひねり下り ・後方ももかけ回転	・後方浮き支持回転 ・足裏支持棒下振り出し ・後ろ振り跳びひねり下り ・後方両膝かけ回転 ・背面後方け上がり
	【懸垂系】	・懸垂振動 (順手・片逆手) ・後ろ振り跳びひねり下り	・懸垂振動 (順手・片逆手) ・後ろ振り跳びひねり下り	・懸垂振動ひねり ・前振り跳び下り	・後方後ろ振り上がり
平均台運動	【歩走グループ】		・前方歩 ・後方歩	・前方走 ・前方ツーステップ ・後方歩 ・後方ツーステップ	・ギャロップ ・スキップ ・前方ツーステップ ・後方ツーステップ
	【跳躍グループ】		・伸身跳び (両足踏切) ・開脚跳び (片足踏切)	・かかえ込み跳び ・開脚跳び下り ・かかえ込み跳び下り ・前後開脚跳び ・片足踏切跳び上がり ・支持跳び上がりしゃがみ立ち	・伸身跳び1/2ひねり ・交差跳び ・支持跳び上がり開脚立ち
	【ポーズグループ】		・立ちポーズ (両足・片足) ・伏臥支持ポーズ	・片足水平バランス ・V字ポーズ ・片膝立ち水平支持ポーズ	・Y字バランス ・脚前拳支持 (開脚・閉脚)
	【ターングループ】		・両足ターン	・片足ターン (振り上げ型、回し型)	・片足1回ひねりターン
跳び箱運動	【切り返し跳び】	・開脚跳び	・開脚跳び ・かかえ込み跳び	・開脚伸身跳び ・かかえ込み跳び	・開脚伸身跳び (手前着地) ・屈伸跳び
	【回転跳び】	・頭はね跳び	・前方屈腕倒立回転跳び	・前方屈腕倒立回転跳び ・前方倒立回転跳び ・側方倒立回転跳び	・前方屈腕倒立回転跳び ・前方倒立回転跳び1/2ひねり ・側方倒立回転跳び1/4ひねり

マット運動学習ノート

技群	年 組 号 氏名		月 日											
	種目	難度	ポイント	評価・反省										
接転技	前転	A	手のひらの間に後頭部をつけ、両足で強くけり、お尻を高く上げて回転する。	A・B・C										
	開脚前転	A	前転で両足で強くけった時、足を左右にできるだけ開き、膝に力を入れる。開いた足の間に手をつき、前からだを曲げてしっかりと押す。	A・B・C										
	伸膝前転	C	前転と同足で踏みきるまでは同じ、踏み切った後膝をしっかりと伸ばし、かかとを高い位置から地面に向け、振り下ろす。手は、膝の真横につき、からだを曲げてしっかりと押す。	A・B・C										
接転技	後転	A	両手を耳の横に、手のひらは後ろ向きに、指を下向きに置く。背中がつくと同時に、お尻を高く上げる。しっかりと手のひらで地面を押す。	A・B・C										
	開脚後転	A	後転でお尻が高くなったときに、左右に足を開き膝に力を入れて立つ。	A・B・C										
	伸膝後転	B	好転で足が地面から離れたら、膝を伸ばし、つま先を速く地面につけようとスピードをつけて回る。	A・B・C										
柔軟技	首はね起き	C	背中が地面に、お尻はやや高めに上げて、しっかりとくの字に曲がり、一気に体を伸ばしながら、手で地面を押す。	A・B・C										
	前後開脚	C	からだの面の前後に足を開く。痛くも止めないで続けよう。	A・B・C										
	左右開脚	C	からだの面の左右に足を開く。痛くも止めないで続けよう。	A・B・C										
倒立技	倒立	B	手の指をしっかりと広げ、ひじをしっかりと伸ばす。顔は手と手の間をしっかりと見ておく。足はつま先も伸ばし、お腹とお尻に力を入れる。	A・B・C										
	倒立歩行	B	倒立の姿勢のまま、前に体重をかけ、ひじを伸ばしたまま、一歩ずつ力強く歩く。	A・B・C										
	倒立前転	B	倒立の姿勢を維持し、足先を前に倒しながら、軽くひじを曲げ背中を丸めて回る。	A・B・C										
	後転倒立	C	後転より速くお尻を高く上げ、ひじと膝、腰を一緒に真上に伸ばす。同時に、顔は、手と手の間をしっかりと見ておく。	A・B・C										
	側方倒立回転	B	振りあげ足をしっかりと真上に振り上げ、手を1・2のリズムでつく。顔は、地面をしっかりと見る。腰が曲がらないように意識しよう。	A・B・C										
	前方倒立回転	B	倒立から、からだをそらし、手の近くに足ををつける。体重を腰から足のほうにかけ、そったまま立つ。	A・B・C										
	前方倒立回転とび	C	前方倒立回転を助走をつけて、スピードをつけて行う。手をくまなく曲がらず、肩が前に出ないように意識する。振りあげ足をすばやく上げ、腰が曲がらないようにする。	A・B・C										
	後方倒立回転	B	立った姿勢から、手を上げ、顔は、地面を見に行き、からだをそらし、足の近くに手をしっかりと振り上げて、足は蹴り上げて、回る。	A・B・C										
	後方倒立回転とび	D	手をしっかりと振って、後ろに体をそらせ、両足で強く踏み、恐らないで行う。	A・B・C										
	Y字バランス	A	片足をからだの真横からあげて、できるだけ、耳の横にくっつけるくらい手で引く張る。軸足は、膝に力を入れてしっかりと立つ。	A・B・C										
水平バランス	A	両手を真横に広げて、片足を膝を伸ばし、後ろに上げる。床面と、からだの面が水平になるようにする。	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	
片足旋回	B	どちらか片足を伸ばし、伸脚の状態から足を前から後ろに回す。	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	
脚前拳支持	C	長座の状態から、お尻の横に手をつき、お腹に力を入れて、足を上げる。	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	



※発表会(6つの技をつなげる)
 口の中に自分発表する技の名前を順番通りに記入しなさい。
 ・同じ技を2回はいけません。
 ・スムーズにならなくて大丈夫。
 ・→の上にながき方を記入しよう。

単元名：陸上競技（短距離走・リレー，走り幅跳び）（解説 P58～69）

1 ねらい

- 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい，基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることができるようにする。
- 陸上競技の学習に積極的に取り組み，ルールやマナーを守ることや，分担した役割を果たすことなどに意欲をもち，健康や安全に気を配るとともに，技術の名称や行い方などを理解し，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。

2 関連して高まる体力

敏捷性 瞬発力

3 単元計画

1	2	3	4	5	6	7	8	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
準備運動（ミニハードル股上げ，ラダー）								準備運動（ハードルジャンプ，上り坂バウンディング）							
オリエンテーション	腕ふり	クラウチング	タイム測定	リレー											
	股上げ	スター	・50m	バトンパス競走											
	変形ダッシュ	ト	・100m												
		競走													
オリエンテーション	ゴム跳び	3歩助走からの跳躍	空間動作	課題練習											
	立ち幅跳び	全助走からの跳躍	着地	記録会											

4 指導事例

活動例 I (1)

《クラウチングスタートのポイント》

○構えの前足・後足の決め方



- 前足…踏ん張り足
- 後足…素早く前に出る足

○構え方

腰は頭より高く



肩幅に手をつく

活動例 I (2)

《クラウチングスタートのポイント》深まりのために



※スタート位置を能力に応じて違い，ゴール前での競り合いを楽しむ

C 陸上競技 第1学年及び第2学年

活動例Ⅱ(2)《全助走からの跳躍練習の工夫例》深まりのために

○輪（リング）の利用（踏切一步前を狭く）



0 1 2 3
 (足を置いて) (2-3をせまく)

○空間動作から着地のポイント
 (教師側のチェックポイント)



※ 前方から靴の裏が見えること

活動例Ⅱ(2)《全助走からの跳躍練習の工夫例》深まりのために

○砂場の着地位置の工夫



※色つきゴムひもの利用
 (おおまかな記録がわかるように)

○高い跳躍のための練習場の工夫



※ポールにゴムひもをつけて
 (高さ 20cm から始めて少しずつ高くする)

5 生徒のつまずきの指導・支援

生徒のつまずき	教師の支援・指導
○正しいクラウチングスタートの構えができない。	・クラウチングスタートの構えの確認 ・肩の位置（スタートラインの上）の確認
○低い姿勢から走り出すことができない。	・ゴムひも（2m地点）をくぐるスタート ・2人組でのチェック学習
○自分に適した助走距離がとれない。	・1.5～2.5mの加速走 ・踏切側から走らせて1.3～1.5歩の距離の確認
○素早く踏み切ることができない。	・歩行からの踏切練習 ・3歩助走からの跳躍練習

単元名：陸上競技（ハードル走，走り高跳び） (解説 P58～69)

1 ねらい

- ・ 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい，基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることができるようにする。
- ・ 陸上競技の学習に積極的に取り組み，ルールやマナーを守ることや，分担した役割を果たすことなどに意欲をもち，健康や安全に気を配るとともに，技術の名称や行い方などを理解し，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。

2 関連して高まる体力

敏捷性 瞬発力 巧緻性

3 単元計画（ハードル走＝8時間，走り高跳び＝8時間の計16時間）

1	2	3	4	5	6	7	8	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	
オリエンテーション	準備活動（ハードリングドリル）							オリエンテーション	準備活動（ハードルジャンプ，上り坂バウンディング）							
	ハードル走リレー	インターバルの走り方	ハードリング（抜き足）		課題練習				ゴム跳び	はさみ跳び	助走		課題練習			
			タイム測定		50mH		タイム測定		振り上げ足	記録に挑戦		記録会				
								踏切足								

4 指導事例

活動例 I (1) 《ハードリングのポイント》

○ハードリング（抜き足）のポイント



抜き足側の腕を前に出す

膝を折りたんで横から前に出す

遠くから踏み切る

靴の裏

(教師側のチェックポイント)



※後方から靴の裏が真横に見えること

活動例 I (2) 《ハードル走の学習》の深まりのために



○インターバルの距離を変えて…

○ハードルの高さを変えて…

○2人組，3人組で記録を計ったり，動きをチェックさせたりする。

活動例Ⅱ(1)《跳躍運動の導入の工夫》

○ゴム跳び各種



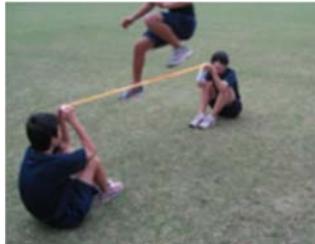
①低い高さ



③高い高さ (自然に両足が上がる)



※①ベリーロールの導入として



②少し高い



④2本で幅がある



※②ベリーロールの導入として
(頭側を高くして斜めに)

活動例Ⅱ(2)《跳躍の頂点とバーの位置を合わせる練習の工夫例》深まりのために

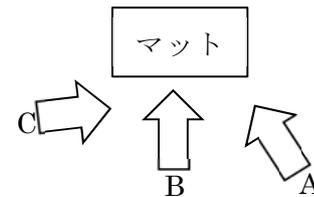


○踏切位置の確認の工夫

(色タオル or カラー石灰のライン)

※ 3人組での頂点の位置と踏切位置の確認の仕方を知り、練習をする。

- ・跳躍者 A
- ・跳躍の頂点の確認者 B
- ・踏切位置の確認者 C の役割を分担



5 生徒のつまずきの指導・支援

生徒のつまずき	教師の指導・支援
○インターバルをリズムカルに走ることができない。	・倒したハードルでのリズム走
○抜き足を横に寝かせて走り越すことができない。	・ミニハードルでのリズム走
○跳躍の頂点とバーの位置が合うように踏み切ることができない。	・壁ハードリング練習
○大きなはさみ動作で跳ぶことができない。	・歩行でのハードリング練習
	・助走のスタート位置, 踏み切り位置の確認
	・振り上げ脚, 踏み切り脚の振り上げ練習
	・歩きながらのゴム跳び

陸上競技（短距離走・リレー, ハードル走）

(解説 P58～69)

1 ねらい

- 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、陸上競技の学習に自主的に取り組み、ルールやマナーを大切にすることや、自己の責任を果たすことなどに意識を持ち、健康や安全を確保するとともに、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。

2 関連して高まる体力

敏捷性 瞬発力

3 単元計画

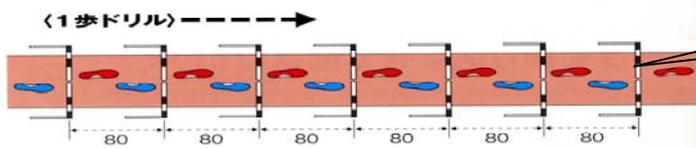
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
オリエンテーション	陸上サーキット 【ラダー（×2）,ミニハードル（10台）,踏み台昇降（20cm×20秒）,ハードルジャンプ（5台）】																	
	30m	短距離走,ハードル走,長距離走から1種目					50m	オリエンテーション	記録測定会 選択種目	走り幅跳び,走り高跳びから1種目【選択履修】 種目別課題練習								記録会
	60m						100mTT											
	90m																	
100mTT	【選択履修】 種目別課題練習																	

4 指導事例

活動例 I (1) 《スプリント練習の工夫例》

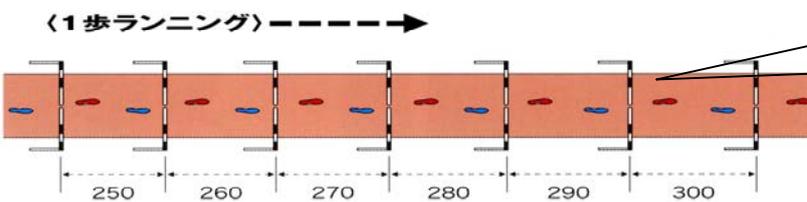
脚のスムーズな入れ替え（捌き）の練習

ミニハードル1歩ドリル・・・ハードル間を80cmで7～10台並べる。



- 左右の脚の素早い入れ替えと、しっかり地面を踏みつける意識を持つ。

ミニハードル1歩走ランニング【ハードル間を2m50cmから10cmずつ伸ばし7～10台並べる。】



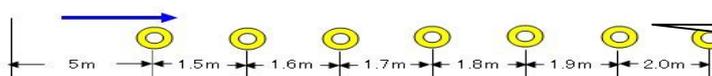
- 蹴り足が後ろに流れないように、素早く脚を前に引きつける意識を持つ。
- 加速する意識を持つ。

活動例 I (2) 《スプリント練習の工夫例》 深まりのために

ポイント走（マーク走）

5mの加速区間の後、マークの間隔を1.5mから10cmずつ広げて7～8個置き、ストライドを意識して走る。

ストライドを広げることを意識しすぎるとひざが上がらず、つま先から着地してしまう。自分にあった距離を見つける。

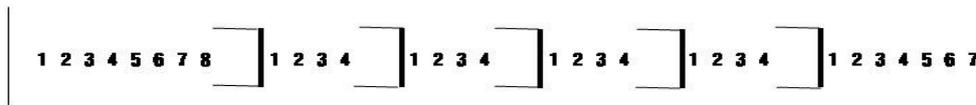


マーク間のタイムも計測を行ってみる。

C 陸上競技 第3学年

活動例Ⅱ(1)《ハードル練習の工夫例》

ハードルにおけるミニハードル走 (高さは30cm, インターバルは5m程度で良い)



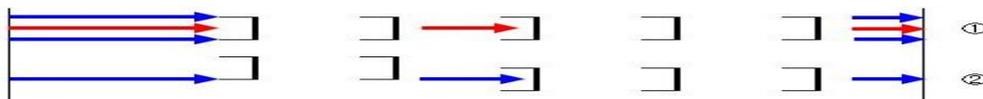
- ・慣れてきたら,ミニハードルをダンボール等に変えたり,インターバルの長さを長くしたりする。
- ・長さを一定にしないで行う方法もある。

- ・リズムづくりの練習なので,ハードル技術はあまり意識しなくてよい。
- ・「ターン,タ,タ,ターン」等,自分でリズムを取りながらやってみる。
- ・音楽に合わせて行うのも面白い。

活動例Ⅱ(2)《ハードル練習の工夫例》深まりのために

ハードリング練習のバリエーション (インターバルは,3歩)

- ①走る位置により,振り上げ脚,抜き脚,両方。
- ②抜き (振り上げ),抜き (振り上げ),ハードリング,ハードリングの練習
- ③抜き (振り上げ),ハードリングの交互練習
- ④抜き (振り上げ),振り上げ (抜き),ハードリングの練習



5 生徒のつまずきの指導・支援

生徒のつまずき	教師の支援・指導
○素早いスタートができない。	○変形スタートを取り入れてみる ・頭頂部で,頭突きをするイメージで1歩目を出る。
○中間走でストライドが伸びない。	○マーク走で意図的にストライドを伸ばす意識。
○後半にピッチが落ちる。	○後半にマークを置き,素早くピッチを刻む練習。
○脚が流れる。脚の入れ替えがスムーズにできない。	○ミニハードル走で,ハードルを股で切る意識を持たせる。 ・連続で膝蹴りを行う意識を持たせる。 ・着地でスプリント姿勢を作る。
○ハードル走で抜き足が前に出ない。	○積極的なリード脚の振り下ろしを意識すれば,抜き足が前に出やすい。
○ハードル走で,後半に3歩で行けない。	○後半のインターバルを短くする。 (3歩のリズムで走りきることに重点を置く)
○幅跳びの踏み切り脚の決め方がわからない。	○水溜りをどちらの脚で踏み切って飛び越えるかイメージさせる。
○踏み切り脚が合わない。	○助走距離を「m」ではなく,「歩数」で取らせる。(15歩もしくは19歩程度) ・踏み切り面積を広く取る。20cm→40cm等にする。

C 陸上競技

陸上運動・陸上競技の動きの例

		小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年・高校入学年次	高校その次の年次以降
ア 競争	短距離走・リレー	○上体をリラックスさせて全力で走る ○減速の少ないバトンパスができるリレー	○リズムカルな全身の動きで最大スピードを高めた疾走 ・徐々に上体を起こして加速するクラウチングスタート ・自己に合ったピッチとストライド ○渡す合図とスタートのタイミングを合わせたバトンパスができるリレー	○スタートから中間疾走へのつなぎを滑らかにした疾走 ・力強くキックして加速するクラウチングスタート ・力みのないリズムカルな走り ○スピードが十分高まったところでバトンパスができるリレー	○中間走の高いスピードを維持した疾走 ・体の真下近くに足を設置し、キックした足を素早く前に運ぶ走り ・速く走ることのできるペース配分に応じた動きの切り替え ○受け手と渡し手の距離を長くしてバトンパスができるリレー
	長距離走		○上下動の少ないリラックスした走法 ・腕に余分な力を入れない走り ・自己にあったピッチとストライド	○リズムを作り出す走法 ・力みのないフォーム ・リズムカルな腕振り ・呼吸法	○ペースの変化に対応することのできる走法 ・ペースの変化に応じたストライドとピッチの切り替え
		○リズムカルに走り超えていくハードル走 ・決めた足で踏み切る ・ハードル上で上体を前傾	○勢いよく走り超えていくハードル走 ・遠くからの踏み切り ・抜き足の膝の折りたたみ ・インターバルの一定のリズム	○最後までリズムを維持して走り超えていくハードル走 ・1台目を勢いよく振り上げ脚をまっすぐ ・インターバルのリズムを維持	○スピードを維持した走りからハードルを低くリズムカルに越すハードル走 ・インターバルでの力強い腕振り ・3歩のリズムの維持 ・ハードリングとインターバルの滑らかなつなぎ
イ 跳躍	走り幅跳び	○リズムカルな助走から踏み切りゾーンで踏み切つて跳ぶ走り幅跳び	○助走スピードを維持した踏み切りによる走り幅跳び ・助走スピードを維持した踏み切り ・走り抜けるような踏み切り ・踏切線の合わせ ・流れの中での着地	○力強い踏み切りによる走り幅跳び ・踏み切り前のリズムアップ ・振り上げ脚の素早い引き上げ ・地面を踏みつけるキック ・脚を前に投げ出す着地動作	○スピードに乗った助走と力強い踏切から着地までの動きが滑らかな走り幅跳び ・高いスピードを維持した踏切への移行 ・タイミングよく腕・肩を引き上げる力強い踏み切り
	走り高跳び			○伸び上がるような踏み切りと流れのよい空間動作の走り高跳び ・はさみ跳びや背面跳びなどの空間動作	○スピードのあるリズムカルな助走から力強く踏み切り、滑らかな空間動作で跳ぶ走り高跳び ・高いスピードを維持した踏切への移行 ・スピードを生かした脚と腕のタイミングの合った踏み切り ・背中での安全なマットへの着地（背面跳び）

C 陸上競技

走り幅跳び学習カード

50m記録	立ち幅記録	目標記録
-------	-------	------

※ 走り幅跳びの目標記録の算出方法
立ち幅跳びの記録 × (50m走の記録にのじた指数) = 目標の記録

指数表	7秒台以内	8秒台	9秒台	10秒台	11秒台以上
	2.5	2.2	2	1.8	1.6

月日	インターバル	ハードル走の記録			ハードル走の記録-目標記録	得点
	m	秒	秒	秒	秒	点
	今日の一番感想					
	m	秒	秒	秒	秒	点
	今日の一番感想					
	m	秒	秒	秒	秒	点
	今日の一番感想					
	m	秒	秒	秒	秒	点
	今日の一番感想					

※ 幅跳びの記録はその日のベスト記録を書くようにしよう！！

自己評価をしよう！！

項目	き業配	ん意目	ん協	取安	蓄自	かの走	きの走	と記
日付	たし録	だ欲標	だ力	り全	に分	つよ方	のより	が録
	むへの	的に向	して	組に	取り	たい方	たより	が録
	こが	に取	取	ん注	あ	動	動	出
	でを	組て	り組	だ意	組	き跳	き跳	来
				して	んだ	がび	がび	伸
					線	わ方	で方	ば
								す
								こ
月日								
月日								
月日								
月日								
月日								

ハードル走学習カード

50m記録	50mH記録	目標記録
-------	--------	------

※ 50mHの目標記録の算出方法
1台にかかるタイムを0.2秒とし、5台分の合計1.0秒を50m走の記録に加えて目標の記録とする。
〔ハードル走得点表〕 ※ ハードリングタイム：50mハードル走記録-目標記録

ハードリングタイム	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	1.0秒以内	1.1秒~1.3秒	1.4秒~1.6秒	1.7秒~1.9秒	2.0秒~2.2秒	2.3秒~2.5秒	2.6秒~2.8秒	2.9秒~3.1秒	3.2秒~3.4秒	3.5秒以上

月日	インターバル(m)	ハードル走の記録			ハードル走の記録-目標記録	得点
	m	秒	秒	秒	秒	点
	今日の一番感想					
	m	秒	秒	秒	秒	点
	今日の一番感想					
	m	秒	秒	秒	秒	点
	今日の一番感想					
	m	秒	秒	秒	秒	点
	今日の一番感想					

※ ハードル走の記録はその日のベスト記録を書くようにしよう！！

※ インターバルは3歩で走れる距離でやってみよう！！(少しずつ距離を伸ばせるのが理想です。)

自己評価をしよう！！

項目	き業配	ん意目	ん協	取安	蓄自	かの走	きの走	と記
日付	たし録	だ欲標	だ力	り全	に分	つよ方	のより	が録
	むへの	的に向	して	組に	取り	たい方	たより	が録
	こが	に取	取	ん注	あ	動	動	出
	でを	組て	り組	だ意	組	き跳	き跳	来
				して	んだ	がび	がび	伸
					線	わ方	で方	ば
								す
								こ
月日								
月日								
月日								
月日								
月日								

単元名：水泳（クロール・平泳ぎ）

（解説P70～P82）

1 ねらい

- 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。また水泳の学習に積極的に取り組み、ルールやプールでのマナーを守ることや分担した役割を果たすことなどに意欲をもち、健康や水中での安全に気を配るとともに、技術の名称や行い方などを理解し、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。

2 関連して高まる体力

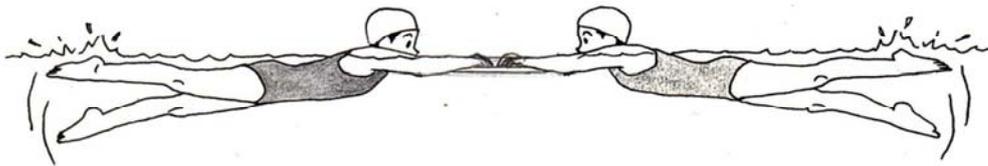
瞬発力 全身持久力 筋力 巧ち性 平衡性

3 単元計画（クロール 平泳ぎ共通）

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
オリエンテーション	準備運動：水中ランニング・水中じゃんけんでのゲーム・好きな泳法で泳ぐ など								
	キック（足の動作）								できる泳ぎでの競争やタイムに挑戦
	プル（腕の動作）								
	呼吸法								
コンビネーションでの泳ぎの確認 競争やタイム・距離に挑戦									
									スタートやターン練習

4 指導事例

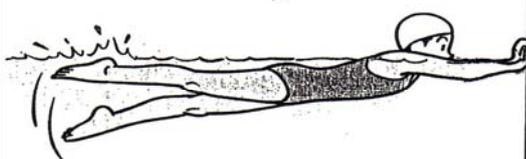
活動例 I（1） 【クロールのキック練習】



ビート板を2枚重ね、相手と向き合うような姿勢で同時にキックを始める。
相手のキックに負けないように、強いキックを心がける。
時間内に相手を押し込んだ方を勝ちとする。

活動例 I（2） 【クロールのキック練習】 深まりのために

【力強いキックをうつつために】



10秒間強く速くキックする。
肘をのばし、両手のひらを壁につけ、壁を握らずにキックする。
顔は上げたまま行こう。
壁から離れないよう、強いキックで壁を押し出すようにする。

D 水泳 第1学年及び第2学年
活動例Ⅰ（3） 【クロールのプル練習】

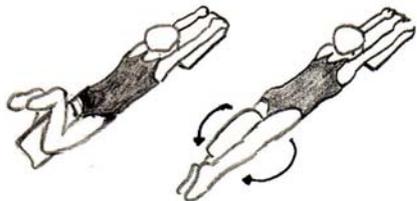
【速いストロークを行うために】



水面から顔を上げたまま、クロールを行う。
顔は正面に向けたまま、動かさない。
体が沈まないようにキックをうち、前に進むために速いストロークを行う。

活動例Ⅱ（1） 【平泳ぎのキック練習】

【ひざを開かないようにして行うキック】



膝の間にビート板を挟み、膝を開かないようにして、平泳ぎのキックを行う。
膝から下だけを動かすようにする。

活動例Ⅱ（2） 【平泳ぎのキック練習】深まりのために

【ビート板を使って、背浮きで行う】



つま先がふれあうまで蹴り、しっかり足を伸ばす。
足を引き付けたときに、膝が水面から出ないようにする。
膝をできるだけ開かないようにしてキックする。

5 生徒のつまづきの指導・支援

生徒のつまづき	教師の支援・指導
○ クロールにおいて呼吸のタイミングが悪く、リズムよく泳げない生徒がいる。	○ 腕をしっかりと伸ばし、大きくかくように行わせる。腕と頭を離さないようにして呼吸をさせ、腕をかき始めたら、斜め後方を見るようにして顔を上げ呼吸を行わせる。
○ 平泳ぎにおいて手足の動きのタイミングが悪く、リズムよく泳げない生徒がいる。	○ 腕を前方に大きく伸ばしたときに、キックの足も伸ばすように行わせる。手足を同時に縮め、同時に伸ばすように行わせる。

D 水泳（第1学年及び第2学年）

単元名：水泳（背泳ぎ・バタフライ）

（解説 P70～P82）

1 ねらい

- ・ 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。
- ・ 水泳の学習に積極的に取り組み、ルールやプールでのマナーを守ることや分担した役割を果たすことなどに意欲をもち、健康や水中での安全に気を配ることができる。
- ・ 技術の名称や行い方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できる。

2 関連して高まる体力

瞬発力 全身持久力 筋力 巧ち性 平衡性

3 単元計画

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
オリエンテーション	準備運動：水中ランニング・水中ジャンケンでのゲーム好きな泳法で泳ぐ 等										
	背泳ぎ・バタフライ・共通	キック（足の動作）								できる泳ぎでの競争やタイムに挑戦 スタートやターン	
		プル（腕の動作）									
		呼吸法									
コンビネーションでの泳ぎの確認				競争やタイム・距離に挑戦							

4 指導事例

活動例 I (1) 《背泳ぎ（プル）のポイント》

プルの要領を修得するため、次の順序で練習する

- 片腕の背泳ぎ 片方の腕だけで水をかき、もう片方の腕は体側につけて行う。（手の入水位置ストロークのコースを確認する。）
- 両腕の背泳ぎ 両腕を同時にかいて行う。（両手の入水位置、垂直のリカバリーを確認する。尻の下へのプッシュを覚える。）
- 板を挟んでの背泳ぎ 両足でビート板を挟んで行う（左右の腕のリズムを覚える。）

活動例 I (2) 《背泳ぎ（プル）のポイント》深まりのために

- ア 左右の腕は、一方の手先を水中に入れるのに合わせてもう片方の腕を水面上に抜き上げる。
- イ 手先は、頭の前方、肩の線上に小指側から入水させ、手のひらで水面下 20～30 cm 程度まで水を抑えたら、肘を下方へ下げながら手のひらを後方に向ける。
- ウ 腕は、手のひらが水面近くを太ももに触れる程度までかき進め、最後は手のひらを下にして腰の下に押し込むようにする。
- エ 腰の下へ水を押し込むと同時に同一側の肩を水面上に上げ、腕を伸ばして抜き上げて体側上を大きく回して進行方法へ戻す。

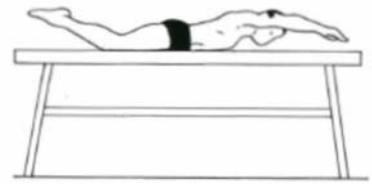


D 水泳（第1学年及び第2学年）

活動例Ⅱ (1) 《 バタフライ（呼吸法）の練習の工夫例》

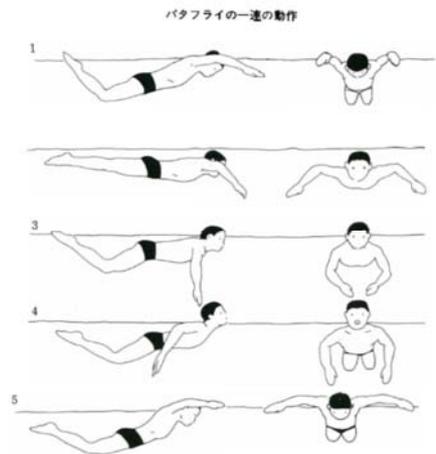
バタフライの練習は、次のような方法などを適宜取り入れて行う。

- ベンチの上で、腕とキックのタイミングを練習する。
(1ストローク, 2キックの要領を覚える。)
- 呼吸なしのバタフライで、腕とキックのタイミングを練習する。
- ゆっくりグライドしたバタフライで、水平の姿勢や脇の下をオープンにする要領を練習する。
- 2ストローク, 1呼吸のバタフライで水平の姿勢を保つ練習をする。



活動例Ⅱ (2) 《 バタフライ（呼吸法）の練習の工夫例》 深まりのために

- ア 呼気は水中で、鼻と口で行う。徐々に吐き出し始め、最後は力強く吐き出す。
- イ 吸気は、顔を前に上げ、口で行う。素早く、大きく吸い込む。
- ウ 両腕のかき始めかき終わりにかけて呼気し、両腕を水面上に抜き上げる動作から、肩の横に戻すまでの間に吸気する。呼気から吸気までは連続する。



5 生徒のつまずきの指導・支援

生徒のつまずき	教師の支援・指導
<p>○背泳ぎ 体（姿勢）が安定しない 体が反る 腰が沈む 体が左右に曲がる</p> <p style="text-align: center;">正しい姿勢 陥りやすい姿勢</p> <p>○バタフライの腕と足のタイミングが合わない。 (2ストローク 1キック)</p> <p>○バタフライ 腕と足の動作が調和しない。(タイミングがずれる)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・体が反る 視線を斜め後方に向けさせる。 ・腰が沈む 視線を真上に向け、後頭部を水中に入れさせる。 ・手先の入水点が内側に入り過ぎることが原因が多いので正しい入水点を覚えさせる。 (内側に入りすぎると蛇行する) ・バタフライの指導には、足の動作が定着してから腕の練習に入り、次に足の動作2回に対して腕の動作1回を加える泳ぎをさせながら、姿勢の保持、腕、足、呼吸の調和した動作を身につけてバタフライを完成させる。 ・陸上での練習や、一方の腕を前方に伸ばした片腕バタフライ等によって、一連の動作の中から調和させる為のポイントを発見させる。

単元名：水泳（4種目及びスタート、ターン）（解説 P70～P82）

1 ねらい

- ・ 効率的に泳ぐことができる。
- ・ 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、主体的に取り組み、ルールやマナーを大切にする。
- ・ 自己の責任を果たすことなどに意欲を持ち、健康や安全を確保することができる。
- ・ 運動観察の方法を理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できる。

2 関連して高まる体力

瞬発力 全身持久力 筋力 巧ち性 平衡性

3 単元計画

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
オリエンテーション	準備運動：水中ランニング・水中ジャンケンでのゲーム好きな泳法で泳ぐ 等									
	練習 2～4種目選択した泳法 及びスタート・ターン	キック（足の動作）							複数の種目での競争やタイムに挑戦 リレーなど協力しての競争	
		プル（腕の動作）								
		複数の種目を連続して泳ぐ								
スタート・ターン		複数の生徒と続けて泳ぐ（リレー）								

4 指導事例

活動例 I (1) 《 複数の種目を連続して泳ぐ（個人メドレー）のポイント 》

種目や距離を選択したり、個人の技能にあわせて実施する

- 1 種目の選択 個人の技能のレベルにより、2～4種目選択させる。または、2～4種目の課題を与え、複数の種目を連続して泳ぐ。めあてとして、4種目泳げるように支援する。（必ずしも、個人メドレーで4種目ということに固縮させない）
- 2 距離の選択 1種目 12.5m～25m が適切であるが、技能のレベルにより1種目 50m まで伸ばす。
- 3 記録に挑戦 個人のレベルに応じた種目数や距離で、記録（タイム）に挑戦させる。また、友達との競争では、条件（種目数）を同じにするか、記録が同じであれば種目が違うこともあり得る。（2～3種目の得意種目の選択）

活動例 I (2) 《 複数の種目を連続して泳ぐ（個人メドレー）のポイント 》 深まりのために

- ア 種目の選択は、個人の技能レベルに応じて選択させ、決して無理はさせない。できる種目に挑戦する意欲を評価する。
- イ 種目が変わるときのターン時に、素早く次の種目に移れるように意識させる。特に背泳ぎに移るときは、うつ伏せの姿勢から、仰向けの姿勢になるので、ターンの練習も事前に行わせておく。
- ウ 泳ぐ順序は、指導者で設定しても構わないが、あまり固定しないで、選択させてもよい。

D 水泳 第3学年

活動例Ⅱ(1)《 複数の生徒と続けて泳ぐ(リレー)のポイント 》

リレーを行うには以下のポイントを考慮して行う。

- ア チームで競争するときは、距離や種目などの条件を同じにする。距離は、生徒の実態に応じて設定する。種目は1種目を複数の生徒でつなぐことや、複数の種目をつなぐメドレーリレーがある。
- イ 発展的なリレーとして以下に例をあげる。
 - ・一定の距離を複数の生徒でリレーするが、距離や、泳ぐ回数は生徒に選択させる。
 - ・距離は設定せずに、時間を設定し、決められた時間内に多く距離を泳ぐことで競わせる。
 - ・泳ぐリレーということにこだわらず、水中ランニングや、ビート板などの用具を使つてのリレーを行うこともできる。

活動例Ⅱ(2)《 複数の生徒と続けて泳ぐ(リレー)のポイント 》深まりのために

リレーを行う際には、生徒の技能の実態(レベル)や意欲を大切にする。

- ア チームで競争する場合は、はじめは指導者側からルール等を提示するが、そのうちに生徒に考えさせて行わせることで、意欲を高める。
- イ チーム間で競い合うときは、話し合い(作戦)をさせ、各個人にあったよりよい方法を選択させる。
- ウ 必ず結果を振り返らせることにより、次にいかせるように援助することが重要である。

活動例Ⅲ(1)《 発展した水泳(シンクロナイズドスイミング)の実践 》

水泳の発展的学習として、シンクロナイズドスイミングがある。この内容は、これまで身につけてきた泳力を基本として、様々な演技を構成していくことである。この内容を取り扱うことにより、以下のことが考えられる。

- ・集団で演技するため、集団の一人であることと、個人の責任感を培う。
- ・個人に応じた技能(レベル)で演技に参加できる。
- ・コミュニケーション活動(話し合い活動)の活性化につながる。
- ・見学者も陸上から演技を見て、指導するなど積極的に参加できる。
- ・演技の発表会などをすることで、集団での達成感を味わえる。 などである。

活動例Ⅲ(2)《 発展した水泳(シンクロナイズドスイミング)の内容の取り扱いに関する留意点 》

シンクロナイズドスイミングでは、内容を取り扱うため、及び危険回避のための留意点に気を付けて展開していかなければならない。

○内容について

- ・創作ダンス等の単元で学んだことをいかした授業展開を行う。
- ・各個人の役割を決める。(リーダー・記録係・構成係など)
- ・グループは5~10人程度が適当基本。多いとまとまりにくく、少ないとグループ数が増え活動範囲が狭められる。クラス人数によって決める。
- ・テーマ設定や、曲設定はある程度提示しておく。生徒に選択させても良い。
- ・プール内での移動は必ず泳いでなど、水泳の基本技能を必ず取り入れた規定等を提示する。

○危険回避のための手だて

- ・飛び込みは基本禁止。行うなら足からのみの飛び込み
- ・ジャンプ(人の上に乗ったジャンプ)は禁止。
- ・やぐらは2段までとす。 など、危険を回避する手だてをあらかじめ決めておく。

○教材の工夫

- ・おもに水中での活動になるので、通常の紙媒体のワークシートが使用しにくくなる。そこで水の中でも使えるように、演技シート(演技の構成や方法など)を複数枚準備する。ワークシートは水に濡れても良いようにラミネートで保護し、記入は油性ペンで書かせる。紐などで束ねてめくれるようにしておけば、使用しやすい。

D 水泳

各泳法の動きの例

	小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年 高校入学年次	高校その次の年次以降
クロール	<ul style="list-style-type: none"> 手を左右前後に伸ばして水に入れ、かくこと リズムカルなばた足 肩のローリングを用いて顔を横に上げて呼吸 	<ul style="list-style-type: none"> 一定のリズムの強いキック S字を描くようなプル ローリングとタイミングのよい呼吸動作 	<ul style="list-style-type: none"> 手を頭上近くでリラックスして動かすプル 自己に合った方向での呼吸動作 	<ul style="list-style-type: none"> 遠くの水をつかむようなプル かき始めからかきおわりにかけての加速 流線型の姿勢を維持したキック 最小限の頭の動きの呼吸動作
平泳ぎ	<ul style="list-style-type: none"> 両手を前方に伸ばし、円を描くように左右に開き水をかくこと 足の裏全体での水の押し出し キックの後の伸びの姿勢 手を左右にかきながら、頭を前に上げて呼吸 	<ul style="list-style-type: none"> カエル足で長く伸びたキック 逆ハート型を描くようなプル キック動作に合わせたグライド 	<ul style="list-style-type: none"> 逆ハート型を描くような強いプル 1回のキック・プル・呼吸動作で大きく進む 	<ul style="list-style-type: none"> 加速させながらのプルと素早く手を前に戻すリカバリー 抵抗の少ないひきつけからの素早いキック動作 流線型の姿勢を維持した大きな伸びの姿勢
背泳ぎ		<ul style="list-style-type: none"> 両手を頭上で組んで、背中を伸ばし、水平に浮いてキック 肘を肩の横で 60～90度程度曲げたプル 手・肘を高く伸ばした直線的なリカバリー プルとキック動作に合わせた呼吸 	<ul style="list-style-type: none"> 肘を伸ばし、肩を支点にまっすぐ肩の延長線の小指側からのリカバリー 肩のスムーズなローリング 	<ul style="list-style-type: none"> 腕をリズムよく運ぶリカバリー 手のひらを外側からやや下側に向けて水をつかみ肘を曲げたプル 流線型の姿勢を維持しながらの蹴り上げ ストロークに合わせたリズムよく行う呼吸動作
バタフライ		<ul style="list-style-type: none"> ドルフィンキック キーホルダーの形を描くようなプル 呼吸とプルのかきおわりのタイミングをとる2キック目の呼吸動作 	<ul style="list-style-type: none"> キーホルの形を描くように水をかき、手のひらを胸の近くを通るようにする動き キック2回ごとにプル1回と呼吸動作を合わせたコンビネーション 	<ul style="list-style-type: none"> 空中で力を抜いて腕を前方に運ぶリカバリー 腰の上下動を使ったしなやかなドルフィンキック 体のうねり動作に合わせた低い位置での呼吸動作
	小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年 高校入学年次	高校その次の年次以降
スタート	<ul style="list-style-type: none"> 泳ぎにつなげる水中からのスタート 	<ul style="list-style-type: none"> 足を壁につける姿勢 合図と同時に壁を蹴ること 抵抗の少ない流線型の姿勢 	<ul style="list-style-type: none"> 合図と同時に力強く壁を蹴ること 抵抗の少ない流線型の姿勢 局面をつなげること 	<ul style="list-style-type: none"> 合図で、両足同時に力強く蹴りだすこと 流線型の姿勢から、失速する直前の力強いキック 各局面を一連の動きで行うこと
ターン		<ul style="list-style-type: none"> 泳法に応じたタッチ 膝を胸のほうに抱え込み蹴りだすこと 	<ul style="list-style-type: none"> 5m程度離れた場所からの準備・泳ぎのスピードを落とさないターン動作 膝を胸のほうに抱え込み蹴り出すこと 局面をつなげること 	<ul style="list-style-type: none"> 減速しないで壁にタッチ 回転し、方向を変換すること 壁を蹴りながら水中で体をねじり水平にすること 各局面を一連の動きで行うこと

SWIMMING GRADE カード

年 組 号 氏名

級	背泳ぎグレードA	級	バタフライグレードA	級	グレードS
18	頭を持ってもらい背面浮き (60秒)	18	ビート板で両足をそろえたバタ足12.5m	初	潜行12.5m
17	頭を持ってもらい背面浮き (120秒)	17	25m	二	潜行50m
16	頭を持ってもらい背面浮き (180秒)	16	ビート板で両足をそろえた水中バタ足12.5m	三	潜行37.5m
15	頭を両手で持ってもらい手で進む25m	15	25m	四	潜行50m
14	頭を片手で持ってもらい手で進む25m	14	全身のうねり5m	初	横泳ぎ25m
13	手をつないでもらって伏し浮き (20秒)	13	全身のうねり12.5m	二	横泳ぎ50m
12	ビート板で背浮きバタ足 (12.5m)	12	陸上で手の動きができる	初	水中に手、立ち泳ぎ60秒
11	ビート板で背浮きバタ足 (25m)	11	陸上で手・上体の動きができる	二	水面上に手を出し立ち泳ぎ30秒
10	ちょうちよ泳ぎ (12.5m)	10	陸上で手・上体・あごの動きができる	三	水面上に手を出し立ち泳ぎ60秒
9	ちょうちよ泳ぎ (25m)	9	陸上で手・上体・あごの動きとキックをあわせることができる	四	水面上に手を出し立ち泳ぎ180秒
8	手かきが陸上でできる	8	右手でビート板をもって足とあわせて25m		
7	手かきが水中でできる	7	左手でビート板をもって足とあわせて25m		
6	背泳ぎで続けて12.5m泳ぐ	6	バタフライで続けて12.5m		
5	背泳ぎで続けて25m泳ぐ	5	バタフライで続けて25m		
4	背泳ぎで続けて50m泳ぐ	4	バタフライで続けて50m		
3	背泳ぎで続けて100m泳ぐ、70秒以内・80秒以内	3	バタフライで続けて100m泳ぐ、60秒以内・80秒以内		
2	背泳ぎで続けて200m泳ぐ、62秒以内・75秒以内	2	バタフライで続けて200m泳ぐ、55秒以内・75秒以内		
1	背泳ぎで続けて400m泳ぐ、56秒以内・65秒以内	1	バタフライで続けて400m泳ぐ、48秒以内・65秒以内		

SWIMMING GRADE カード

年 組 号 氏名

級	グレードB	級	平泳ぎグレードA	級	クロール グレードA
36	クラグ浮き (10秒)	18	かえる足の面を伸ばす	18	ビート板でバタ足25m
35	だるま浮き (10秒)	17	かえる足のかかとをお尻につける	17	ビート板でバタ足50m
34	大の字浮き (10秒)	16	つま先を外に向ける	16	ビート板でバタ足100m
33	だるま浮き (30秒)	15	かえる足を強くけりはさむ	15	け伸びバタ足12.5m
32	手をつないでもぐって伏し浮き (10秒)	14	かかとがつくまではさむ	14	面かぶりクロール5m
31	手をつないでもぐって伏し浮き (20秒)	13	両手をまっすぐ伸ばす	13	面かぶりクロール12.5m
30	一人で伏し浮き (10秒)	12	できるだけ速くの水をキヤッチする	12	ヘアで伏し浮き→背面浮き5回
29	一人で伏し浮き (20秒)	11	手のひらを肩のラインの後にひかない	11	伏し浮き→背面浮き3回
28	10秒伏し浮きから立つ (3回)	10	けると同時に顔を水面につける	10	ヘアで伏し浮き→背面浮き→伏し浮き5回
27	頭を持ってもらい背面浮き (30秒)	9	水中で鼻から息を出す	9	大タッチクロール25m
26	背面浮き (5秒)	8	顔を上げながら足を引きつける	8	中タッチクロール25m
25	背面浮き (10秒)	7	けり終わったらゆっくり長く伸びる	7	小タッチクロール25m
24	10秒背面浮きから立つ (3回)	6	平泳ぎで続けて12.5m泳ぐ	6	クロールで続けて12.5m泳ぐ
23	片足でプールの床をけってけ伸び	5	平泳ぎで続けて25m泳ぐ	5	クロールで続けて25m泳ぐ
22	両足でプールの床をけってけ伸び	4	平泳ぎで続けて50m泳ぐ	4	クロールで続けて50m泳ぐ
21	いったん体を流めてけ伸び	3	平泳ぎで続けて100m泳ぐ、60秒以内・80秒以内	3	クロールで続けて100m泳ぐ、55秒以内・70秒以内
20	壁をけってけ伸び3m	2	平泳ぎで続けて200m泳ぐ、55秒以内・75秒以内	2	クロールで続けて200m泳ぐ、45秒以内・55秒以内
19	壁をけってけ伸び5m	1	平泳ぎで続けて400m泳ぐ、48秒以内・65秒以内	1	クロールで続けて400m泳ぐ、40秒以内・50秒以内

単元名：球技（ゴール型：サッカー）

（解説 P83～P98）

1 ねらい

- ・ 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的なボール操作と仲間と連携した動きで攻防を展開できるようにする。
- ・ サッカーの学習に積極的に取り組み、フェアにプレイすること、分担した役割を果たすことや話合いに参加することなどに意欲をもち、自己の健康や安全に気を配るとともに、技術の名称や行い方などを理解し、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。

2 関連して高まる体力

巧緻性 敏捷性 スピード 全身持久力

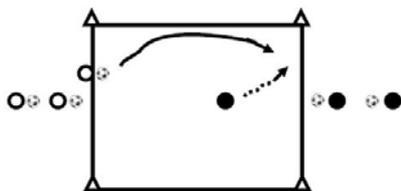
3 単元計画（18時間）

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
オリエンテーション	活動例 I (1) 「1対1ラインゴール」					活動例 I (1) 「パスリレー」「シュートゲーム」													
	ドリルトレーニング 活動例 I (2) ①					ドリルトレーニング 活動例 I (2) ②					攻撃練習 活動例 II (1)				守備練習 活動例 II (2)				
	ラインサッカー 4対4					4対4のゲーム (リーグ戦)					4対4のゲーム (ハーフウェイラインより攻撃側に全員があがっている場合にのみゴールインを得点と認める リーグ戦)				5対5のゲーム (ペナルティエリアを設けてゴールキーパーをつけるリーグ戦)				

4 指導事例

活動例 I (1) 《基礎的・基本的な動きのゲーム的要素を含んだ活動例》

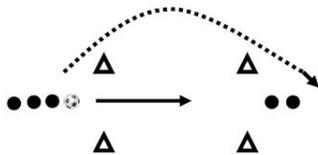
① 「1対1ラインゴール」



- ・ 攻撃側は反対側のラインにボールをコントロールし、ドリブルで通過したら得点となる。
- ・ 攻撃側は守備側にボールを触られるか、ラインアウトですぐに守備にかわる。
- ・ 反対側の人とはそれと同時にコートの中に入り、攻撃を始める。

※ ○：攻撃側生徒 ●：守備側生徒 ●：ボール △：マーカー

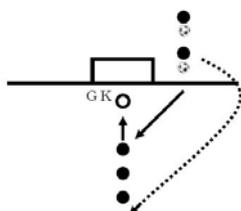
② 「パスリレー」



- ・ パスを出したら、前方の並んでいる人の後ろに走り、早く10本～20本のパスをつないでいく。(競争する)

※ ●：生徒 ●：ボール △：コーン

③ 「シュートゲーム」



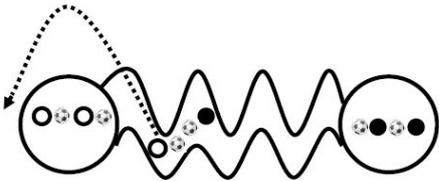
- ・ 2チームに分かれ、ゴールポスト横から出されたパスをコントロールしてシュートを打つ。2分程度で入れ替わり得点を競う。ゴールキーパーはもう一方のチームから出す。

※ ●：攻撃側生徒 ○：GK（守備側生徒）●：ボール

E 球技 第1学年及び第2学年

活動例Ⅰ (2) 《パスとボールを「止める」・「運ぶ」のポイント》

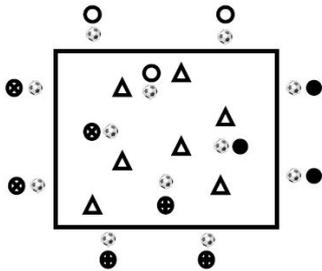
① 「ドリブルじゃんけん」



- ・ あらかじめつくったコースの中を、はみ出さないようにドリブルする。
- ・ 正面からきた相手とじゃんけんして、勝てばそのまま前進し、負ければ元の位置に戻る。
- ・ 体全体でボールに慣れ親しみ、自由にボールが扱えるようにする。

※ ○, ● : 生徒 ● : ボール

② 「混雑ドリブル」

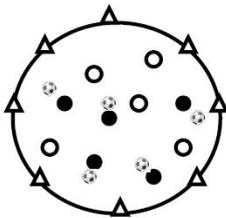


- ・ 4チームが4方向から、相手やコーンにぶつからなくて、元の位置に戻ってくる。
- ・ コーンを2つ以上回って、右足だけでなど条件を変えて行ってみる。

※ ○, ●, ⊗, ⊕ : 生徒 ● : ボール △ : コーン

活動例Ⅱ (1) 《攻撃練習の工夫例》

「ゴールを奪う」

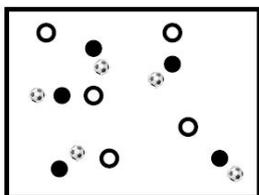


- ・ 攻撃側はドリブルしながらコーンにタッチすれば得点となる。同じコーンに連続してタッチしてはいけない。
- ・ 守備側は手で防いでコーンを守る。ボールを奪うことはできない。

※ ● : 攻撃側生徒 ○ : 守備側生徒 ● : ボール △ : コーン

活動例Ⅱ (2) 《守備練習の工夫例》深まりのために

「守備を意識したゲーム」



- ・ 攻撃のボール保持者から、守備側がボールを奪う。
- ・ 1分で何個のボールを奪うことができるか、2チームごとに競争する。ボールをとられたら攻撃側は、自チームの選手をサポートする。

※ ● : 攻撃側生徒 ○ : 守備側生徒 ● : ボール

5 生徒のつまずきの指導・支援

生徒のつまずき	教師の支援・指導
<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分が思っているところにボールを運べない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ボールをよく見させる。 ・ 柔らかいタッチを意識させる。 ・ コントロールしやすい部位（インサイド、アウトサイド、足裏）や力の加減を意識させる。 (止めるときは、ボールが当たるカーテンになったつもりで)

単元名：球技（ゴール型：サッカー）

（解説 P89～P98）

1 ねらい

勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、球技の学習に自主的に取り組みフェアなプレイを大切にするこ
と、自己の責任を果たすことや、話し合いに貢献することなどに意欲を持ち、健康や安全を確保すると
ともに、運動観察の方法を理解し、対戦相手を踏まえて、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工
夫する。

2 関連して高まる体力

巧緻性 敏捷性 スピード 全身持久力

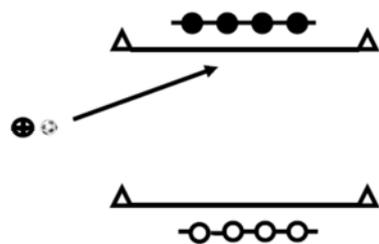
3 単元計画（18時間）

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
オリエンテーション	ボールフィーリング（リフティング，ドリブル）										活動例 I (1) ①「手つなぎゲーム」								
	試しのゲーム	グループ別練習 活動例 I (1) ② (2)					グループ別練習 活動例 II (2)					ゲーム (リーグ戦)							
		グループ別練習 活動例 II (1)																	
		横長のコートでの ゲーム(4つのゴール)																	

4 指導事例

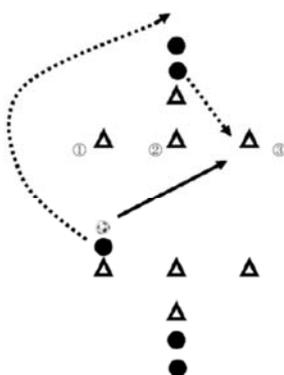
活動例 I (1) 《集団での動きやパス&コントロールの質を高めるために》

① 「手つなぎゲーム」



- ・ 4人1組のチームに分かれ、手をつないでライン上に並ぶ。
 - ・ 指導者の合図でスタートし、手をつないだままボールを奪い合いながら相手のラインまで運ぶ。
- ※ ●，○：生徒 ⊕：コーチ役の生徒または教師 ⚽：ボール
△：マーカー

② 「パス&コントロール」

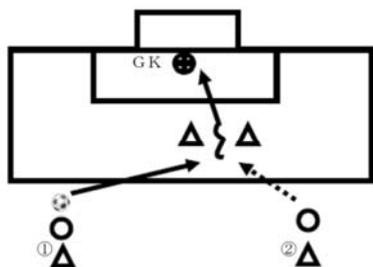


- ・ マーカーの前でボールをコントロールし、要求された相手にパスする。
 - ・ パスした後は、反対サイドまで走って移動する。パスを受ける方の生徒は、声やジェスチャーを用いて相手に知らせ、①②③いずれかのマーカーの前に出てパスを受ける。
- ※ ●：生徒 ⚽：ボール △：マーカー
→：ボールの動き …→：人の動き

E 球技 第3学年

活動例Ⅰ (2) 《パス&コントロールのポイント》深まりのために

「シュート」

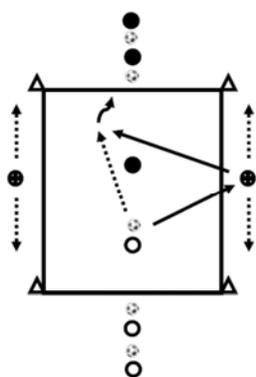


- ・ ①のマーカールの箇所にいる生徒からマーカールで作った門のところにパスを出す。②のマーカールの箇所にいる生徒はタイミングよく走り、門のところを抜けてシュートを打つ。
- ① ②の生徒は、ジェスチャーや声、アイコンタクトなどのコミュニケーションによって、タイミングを合わせることを心がける。

※ ○：生徒 ⊕：GK ●：ボール △：マーカール
→：ボールの動き …→：人の動き

活動例Ⅱ (1) 《攻守の切り替えと攻撃の手段を増やすための練習の工夫例》

「壁パス」(壁パスが出るようにするためのゲーム)

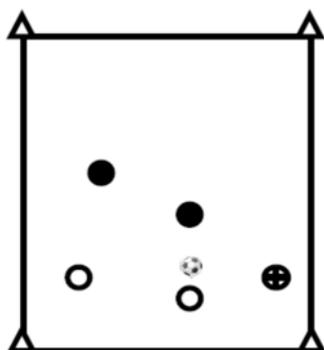


- ・ 攻撃側の生徒は、壁となる生徒を使うか使わずに守備側の生徒の背後のラインゴールを目指す。守備側の生徒がボールを奪った際は、そのまま攻撃に入り、ボールを奪われた生徒は守備を行う。
- ・ 壁となる生徒は、ライン上を移動しながら、常にボールを持った側の味方となる。

※ ○：攻撃側生徒 ●：守備側生徒 △：マーカール
⊕：壁の役目をする生徒
→：ボールの動き …→：人の動き ●：ボール

活動例Ⅱ (2) 《攻守の切り替えと攻撃の手段を増やすための練習の工夫例》深まりのために

「数的優位を生かそう」(数的優位をつくりあげ活用させるためのゲーム)



- ・ 2対2プラス1フリーマン。フリーマンは、常にボールを持った側の味方となる。ボールを保持している側の生徒は、フリーマンとともに守備側の生徒の背後のラインゴールを目指す。
- ・ 守備をしている生徒がボールを奪った際には、フリーマンは守備をしていた側の味方となり、相手生徒2人の背後のラインゴールを目指す。

※ ○：攻撃側生徒 ●：守備側生徒 ⊕：フリーマン
△：マーカール ●：ボール

5 生徒のつまずきの指導・支援

生徒のつまずき	教師の指導・支援
<ul style="list-style-type: none"> ・ 攻撃が前方に向かうだけの単調なものになってしまう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 顔を上げて周りを見るように声をかける。 ・ 空いているスペースやフリーの味方を探させ、攻撃に生かすことを意識させる。

単元名：球技（ゴール型：バスケットボール）

（解説 P83~95）

1 ねらい

- ・ 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的なボールや用具操作と仲間と連携した動きで攻防を展開できるようにする。
- ・ バスケットボールの学習に積極的に取り組み、フェアにプレイすること、分担した役割を果たすことや話合いに参加することなどに意欲をもち、自己の健康や安全に気を配るとともに、技術の名称や行い方などを理解し、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。

2 関連して高まる体力

巧緻性 敏捷性 スピード 全身持久力

3 単元計画（12時間）

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
オリエンテーション	基本的な個人技能をゲーム化 ①パス技能 2人組ランニングパス（2メン） ②ドリブル サークルドリブル追いかっこ ③シュート ゴール下連続シュート競争					個人によるシュート練習						
	ゲームⅠ 3on3形式 ハーフコートゲーム （ノードリブルゲーム）					課題別練習 （コンビネーション） ①パスを使ってシュート ②ドリブルを使ってシュート			ゲームⅢ オールコート ゲーム （班別 リーグ戦）			
						ゲームⅡ 3on3形式 ハーフコートゲーム （ドリブルありゲーム）						

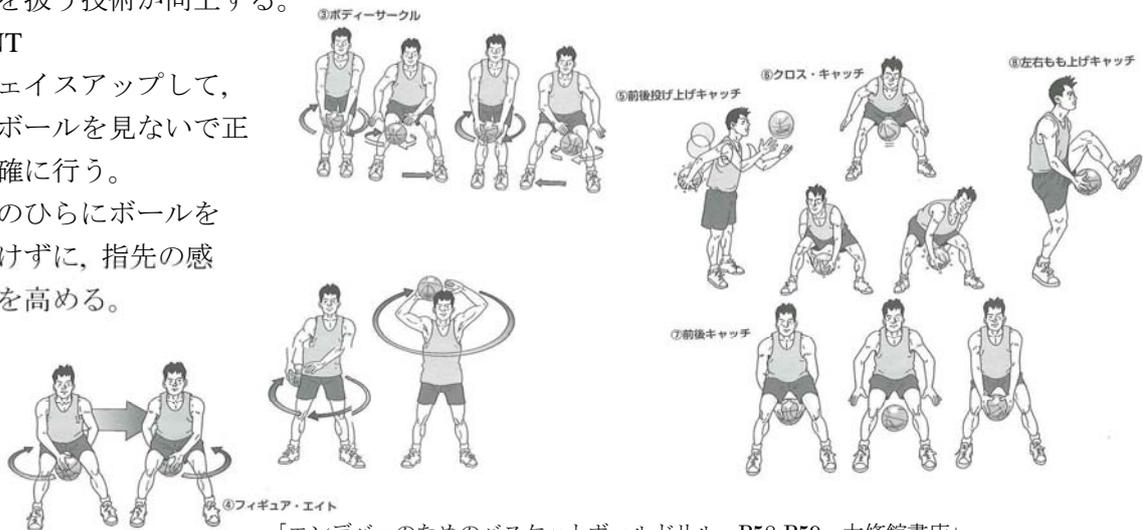
4 指導事例

活動例Ⅰ(1)《ボールハンドリングのポイント》

- ・ ボールの中心を目で見ることはできないが、手の感覚でとらえることによって、飛躍的にボールを扱う技術が向上する。

POINT

- ①フェイスアップして、ボールを見ないで正確に行う。
- ②手のひらにボールをつけずに、指先の感覚を高める。



「エンデバーのためのバスケットボールドリル P58-P59 大修館書店」

E 球技 第1学年及び第2学年
活動例Ⅱ(1) 《ドリブル練習の工夫例》

・ドリブルの感覚を養う練習

①目をつぶってのドリブル(左右)
《指先でのコントロール》



②二人組で向かい合いにらっめっこし合いながらドリブル(左右)
《ボールを見ないでドリブルをし、ボールを見たり、ドリブルミスをしたら負け》



活動例Ⅱ(2) 《ドリブル練習の工夫例》深まりのために

③ドリブル鬼ごっこ

《二人組で向かい合い、ドリブルをしながら相手のボールを取ったり、ドリブルミスを誘ったりしてゲームをする》

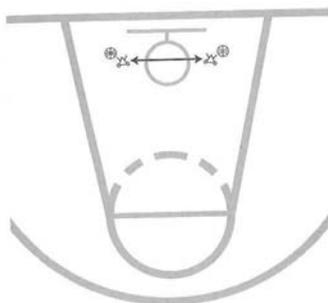


活動例Ⅱ(2) 《シュート練習の工夫例》深まりのために

・ゴール下近辺でのシュート(右から→左から→右から→左からと連続でシュートを打つ)

POINT

- ①バックボードの小さい四角の上をねらって、斜めからボードを使って打つ。
- ②リングに正対し、まっすぐ上方にジャンプして打つ。



5 生徒のつまずきの指導・支援

生徒のつまずき	教師の支援・指導
○ドリブルがうまくつけない。(コントロールできない)	・手のひらの部分を使わず、第二関節までの指先を使ってコントロールさせる。
○パスがうまくできない。(コントロールできない)	・脇をこぶし一個分けた構えから親指を意識してボールをまっすぐ押し出し、ボールに下回転をつけさせる。
○シュートが入らない。	・膝を曲げ、指先を使ってコントロールし、スナップをきかせてシュートさせる。 ・バランスを崩さず、慌てずにしっかりねらわせる。

単元名：球技（ゴール型：バスケットボール）

（解説 P83～95）

1 ねらい

- ・ 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、バスケットボールの学習に自主的に取り組みフェアなプレイを大切にすること、自己の責任を果たすことや、話し合いに貢献することなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、運動観察の方法などを理解し、対戦相手を踏まえて自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫すること。

2 関連して高まる体力

巧緻性 敏捷性 スピード 全身持久力

3 単元計画（17時間）

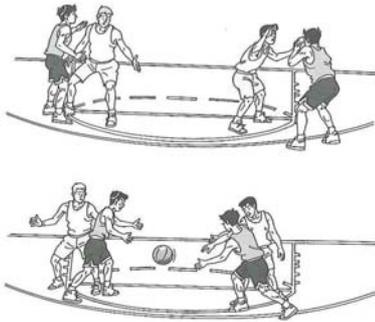
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
オリエンテーション	基本的な個人技能の練習①②③を取り入れる																
	①パス ボール2個で対人パス			②ドリブル サークルドリブル競争			③シュート ランニングシュート競争			班別練習 ①パス・アンド・ラン ②インサイドスクリーン ③アウトサイドスクリーン				①個人練習 ②課題別練習			
	ゲームⅠ 3 on 3 形式 ハーフコートゲーム						ゲームⅡ オールコートゲーム (班別リーグ戦)										

4 指導事例

活動例Ⅰ 《パス・アンド・ランのポイント》

①フロントカット

- （パス後、デフェンスがボール方向に寄りながら、1歩下がって守っている場合）
- ・ ボールと反対の方向に1歩か2歩移動し、フェイントをして、デフェンスの前を横切る。



「エンデバーのためのバスケットボールドリル P169 大修館書店」

②バックカット

- （パス後、デフェンスがフロントカットを警戒している場合）
- ・ わざとその方向に動き、すかさず方向変換してデフェンスの後ろをカットインする。

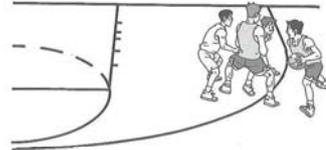
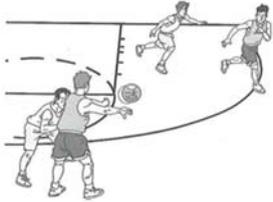


「エンデバーのためのバスケットボールドリル P170 大修館書店」

E 球技 第3学年

活動例Ⅱ(1) 《インサイドスクリーン》

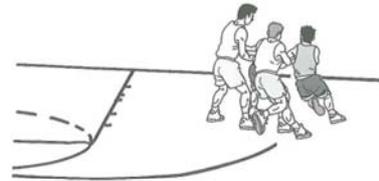
○まだドリブルをしていないボール保持者が、1対1で攻撃しようとしているとき、あるいは攻撃できないような状態のときに、味方のプレーヤーが意図的にスクリーンを仕掛けに行くプレーである。



「エンデバーのためのバスケットボールドリル P184 大修館書店」

活動例Ⅱ(2) 《アウトサイドスクリーン》

○プレッシャーをかけられているボール保持者やゴールに背を向けているポストマンが、すぐに攻撃できないような状態のときに行われるプレーである。

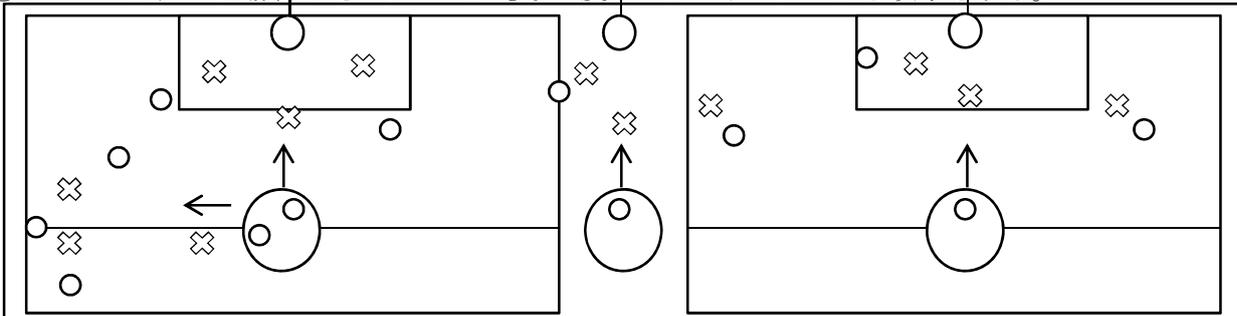


「エンデバーのためのバスケットボールドリル P190 大修館書店」

活動例Ⅲ(2) 《3 on 3 (体育館全部のゴールを使って)》

(ルール)

- ①センターサークルから1つのゴールを利用して攻撃する。
- ②ディフェンスはカットしたら、センターサークルまでボールを運んでから攻撃をする。但し、それまでにカットしたら、そのまま攻撃を続けてよい。
- ③ラインは関係なく、取ったもの勝ちでゲームをとめない。但し、危険な場面やヘルドボールでボールが出てこなかった場合のみ止める。
- ④ドリブルなし→ワンドリブルあり→ドリブルありに徐々に高めていく。
- ⑤シュートが入った場合はそのチームがもう一度センターサークルから攻撃をする。



6 生徒のつまずきの指導・支援

生徒のつまずき	教師の支援・指導
<p>○パス・アンド・ランでカットインするタイミングがわからない。</p> <p>○うまくスクリーンがかからない。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・パス後、すぐに動かず、ディフェンスの反応を読ませる。 ・カットすべき方向とその位置にオープンスペースがあるかどうかを見極めさせる。 ・攻撃する二人の予測とタイミングが重要で、スクリーンをかけてくれる人のすれすれを通り、リングに向かってドリブルをさせる。

E 球技 (ゴール型)

ゴール型のボール操作とボールを持たないときの動きの例

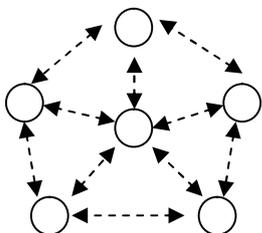
	小学校 5, 6 年	中学校 1, 2 年	中学校 3 年 高校入学年次	高校その次の 年次以降
ボールの操作	<ul style="list-style-type: none"> ・パス受けからのシュート ・フリーの味方へのパス ・ドリブルでのキープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・守備者がいない位置でのシュート ・フリーの味方へのパス ・得点しやすい味方へのパス ・パスやドリブルによるボールキープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・守備者が守りにくいシュート ・ゴール内へのシュート ・味方が操作しやすいパス ・自分の体で防いだキープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・守備者のタイミングをはずし、守備者のいないところをねらってシュート ・守備者の少ないゴールエリアに向かってトライ ・味方が作り出した空間にパス ・ゴールに向かってボールをコントロールして運ぶ動き ・味方と相手の動きを見ながら、自分の体で防いだキープ ・シュートを打たれない空間にボールをクリアー
ボールを持たない時の動き	<ul style="list-style-type: none"> ・フリーの位置のポジショニング ・得点しやすい場所へ移動 ・シュートコースに立つ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールとゴールの見えるポジショニング ・ゴール前への動きだし ・ボール保持者のマーク 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゴールから離れる動き ・パス後の次のパスを受けける動き ・ボール保持者の進行方向から離れる動き ・ボールとゴールの間でのディフェンス ・ゴール前の空いている場所のカバー 	<ul style="list-style-type: none"> ・相手陣地の侵入しやすい所へ移動 ・空間を作りだすため移動 ・空間を作りだす動き ・チームの役割に応じた動き ・チームの作戦に応じて、相手のボールを奪うための動き ・攻撃者をとめるためのカバー ・ボールを追い出す守備の動き

活動例Ⅱ(1)《練習の工夫例》

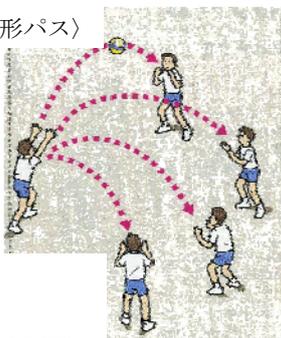
- ① 直上パス ワンバウンドで落下地点に入りオーバーパスとアンダーパスを交互に行う
- ② I. 円陣パス ⇒ II. 扇形パス ⇒ III. 1列パス ---- はボールの軌道 —— は人の動き

〈円陣パス〉

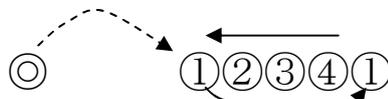
誰にパスしてもよい



〈扇形パス〉

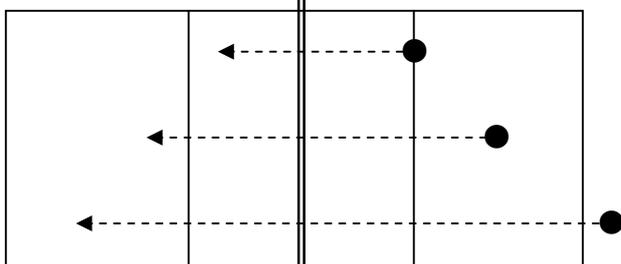


〈1列パス〉



◎の役には、チームの中でもパスが得意な人になるとよい。
○の人達は、◎にパスを返したら、また列の後ろに並びなおす。

- ③ アタックラインからのサービス練習 ⇒ エンドラインからのサービス練習

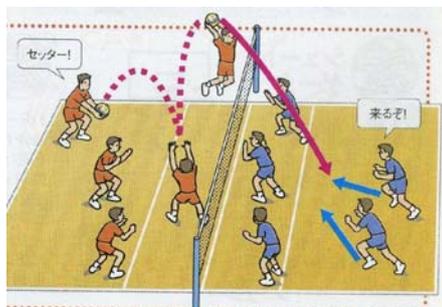


サービスが入るようになったら
少しずつ打つ位置を後ろにさげる

活動例Ⅱ(2)《ルール工夫例》

- 簡易ゲーム①：ワンバウンド円陣パスでチームの回数を競うゲーム
- 簡易ゲーム②：ソフトバレーボールゲーム ⇒ 数多くボールに触れる
- 簡易ゲーム③：バドミントンコートでの少人数（4対4）ゲーム
- 簡易ゲーム④：ボールキャッチゲーム

ボールをキャッチしながら落とさずにつなぐ
必ず3回で相手コートに返球する
キャッチ後、2歩まで動いてもよい



- 簡易ゲーム⑤：ワンバウンド有りゲーム（コートの広さ調整、3～5回以内に相手コートに返す）
⇒ ラリーを楽しむ

5 生徒のつまずきの指導・支援

生徒のつまずき	教師の指導・支援
○ボールが簡単に落ちてしまう	<ul style="list-style-type: none"> ・相手の打球に備えた準備姿勢をとらせる。ボールの落下地点を予測させて動く。隣の人と声を掛け合など、意思表示を明確に行うよう指示する。 ・オーバーハンドパスでは、額の前で三角形をつくり、その間からボールをのぞくような感じでとらえさせる。
○ボールを狙った場所にコントロールできない	<ul style="list-style-type: none"> ・アンダーハンドパスでは腕を伸ばし、両腕の上面を平らにして組み、膝のばねを使って送り出すことを意識させる。 ・サービスではボールの中心を打つことを意識し、手や腕だけでなく、後ろから前への体重移動も必要なことを理解させる。

単元名：球技（ネット型：バレーボール）

解説（P83～P98）

1 ねらい

- ・ 作戦に応じたボール操作で仲間と連携してゲームが展開できるようにする。
- ・ 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、バレーボールの学習に自主的に取り組み、フェアなプレイを大切にすること、自己の責任を果たすことや、話し合いに貢献することなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、運動観察の方法などを理解し、対戦相手を踏まえて、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。

2 関連して高まる体力

巧緻性 敏捷性 スピード 筋持久力

3 単元計画（10時間）

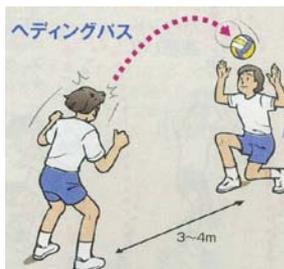
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
オリエンテーション	準備運動（活動例Ⅰ（1）①②③）									
	ゲームⅠ 簡易ゲーム①					ゲームⅢ 簡易ゲーム③				
	基本技術の練習 （パス、サービス、スパイク等） 活動例Ⅰ（2）①②					課題別練習（三段攻撃につなげる） 活動例Ⅱ（1）①②③				
	ゲームⅡ 簡易ゲーム②					リーグ戦 ボーナスゲーム				

4 指導事例

活動例Ⅰ（1）《守備のポイント》パワーポジション（レシーブの構え）を意識する

① 高く上げたボールのキャッチボール（俯せ・仰向け・前転・側転・ターンして）

② ヘディングパス
両手はオーバー
ハンドパスの
構えで行う

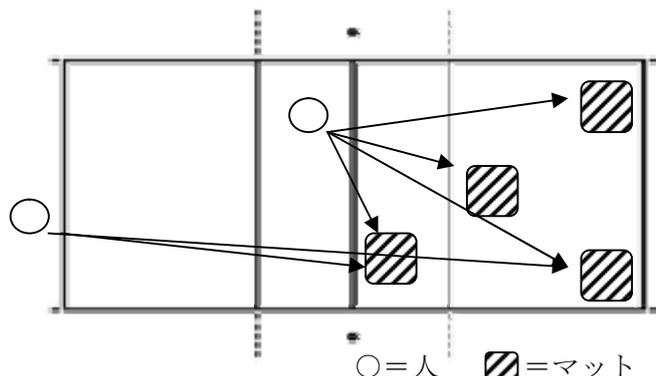
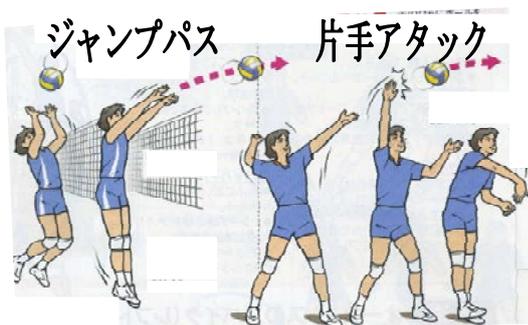


③ バウンド連続パス
しっかり足首と膝を
曲げ、腰をおとして
ボールの下に入る



活動例Ⅰ（2）《攻撃のポイント》狙った場所に打つ

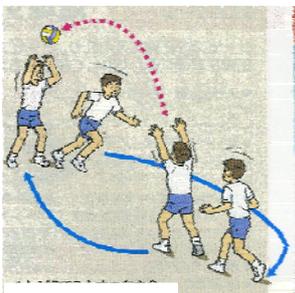
- ・ マット(バスタオル等)を狙ってのジャンプパス、片手アタック練習



- ・ マット(バスタオル等)を狙ってのサーブ練習

活動例Ⅱ(1)《練習の工夫例》

- ① 直上パス ノーバウンドで落下地点に入りオーバーパスとアンダーパスを交互に行う
- ② ランニングパス ⇒ 3～4人でローテーションしながらパス（直上パスをはさむ）



※うまくパスがつけられない人は、直上パスをはさんでよい。



- ③ 壁打ちスパイク
壁に向かってスパイクを打ち、ミートする感覚をつかむ

活動例Ⅱ(2)《ルール工夫例》深まりのために

簡易ゲーム①：サービスで楽しむコーン（パイロン）当てゲーム



パイプ椅子や
バスタオル等でもよい

簡易ゲーム②：正規コートでのソフトバレー ⇒ ラリーを楽しむ

簡易ゲーム③：ワンバウンド有りルール ⇒ ラリーを楽しむ

ボーナスゲーム：三段攻撃が決まるとポイントが2点 ⇒ スパイクやブロックに挑戦する

5 生徒のつまずきの指導・支援

生徒のつまずき	教師の指導・支援
○ラリーが続かない	<ul style="list-style-type: none"> ・声を出してボールをつなぐ意識をもたせる。 ・相手からとんでくるボールに対して、「オーライ」「○○さんお願い」等の声をかけあうことを意識させる。
○三段攻撃にならない	<ul style="list-style-type: none"> ・サークルパス・ランニングパスの練習の中からセッター役のプレイヤーをつくり、ファーストレシーブ・パスをセッターに集める意識を持たせる。

単元名：球技（ネット型：バドミントン）

解説（P83～P98）

1 ねらい

- ・ 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的なシャトルやラケット操作と仲間と連携した動きで攻防を展開できるようにする。
- ・ バドミンントンの学習に積極的に取り組み、フェアにプレイすること、分担した役割を果たすことや、話し合いに参加することなどに意欲をもち、自己の健康や安全に気を配るとともに、技術の名称や行い方などを理解し、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。

2 関連して高まる体力

巧緻性 敏捷性 スピード 筋持久力

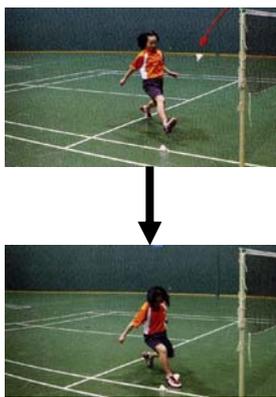
3 単元計画（10時間）

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
オリエンテーション	準備運動（ダッシュ&ターン、シャトルキャッチボール、シャトル打ち上げ）									
	ゲームⅠ 簡易ゲーム①					ゲームⅣ 簡易ゲーム④				
	基本技術の練習Ⅰ 活動例Ⅰ(1)					課題別練習 活動例Ⅱ(1)				
	ゲームⅡ 簡易ゲーム②					リーグ戦 ハーフコートゲーム				
	基本技術の練習Ⅱ 活動例Ⅰ(2)									
ゲームⅢ 簡易ゲーム③										

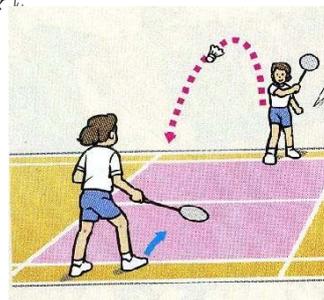
4 指導事例

活動例Ⅰ(1)《守備のポイント》フットワークを身に付ける。ラケットに慣れる。

- ① シャトルつま先タッチ
ア.ノッカーはネット前へ手投げで球出し
イ.フットワークを行う人はホームポジションからスタートしシャトルが出された方へフットワークを意識して動く
ウ.シャトルがコートに落ちる前に利き手側の足を出してつま先でシャトルタッチ



- ② 短い距離のラリー
ハンドルを短く持って短い距離から徐々に距離を広げていく
バックハンドを中心に行う

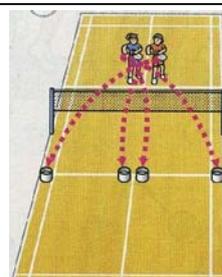


活動例Ⅰ(2)《攻撃のポイント》スマッシュの打点を身に付ける。サービスを狙う。

- ① シャトルキャッチ
半身の状態で素早くシャトルの落下地点まで移動。手を顔の前でまっすぐ上に伸ばしてシャトルをキャッチ
(オーバーヘッドストローク)



- ② サービスゲーム
傘やバケツ等を目標にして、サービスを行う。目標に入った数を競う。
(ショートサービス)



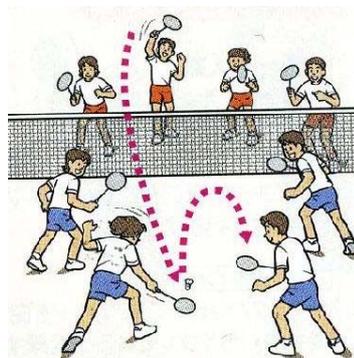
E 球技 第1学年及び第2学年

活動例Ⅱ(1)《練習の工夫例》

① コートに4人～6人1列に並びラリーを続ける



② コートに4人～6人入りラリーを続ける
3回程度チーム内でパスを回してもよい



活動例Ⅱ(2)《ルール工夫例》

簡易ゲーム①：腰から下ストロークラリーゲーム

アンダーハンドストローク（フォアハンド・バックハンド）
を中心としたゲーム

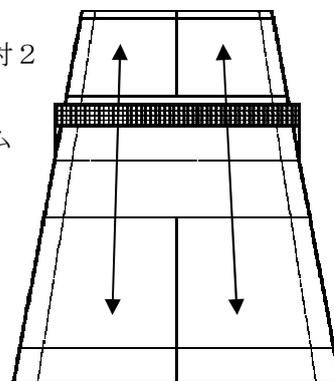
簡易ゲーム②：肩から下ストロークラリーゲーム

サイドアームストローク（フォアハンド・バックハンド）
アンダーハンドストロークを中心としたゲーム

簡易ゲーム③：ハーフコートラリーゲーム（コート縦に使う）2対2

簡易ゲーム④：サービス、オーバーヘッドストロークを使ってゲーム

ハーフコートゲーム：コート縦に使うゲーム



5 生徒のつまずきの指導・支援

生徒のつまずき	教師の支援・指導
<p>○空振りしてしまう</p> <p>○レシーブできない</p>	<ul style="list-style-type: none"> まずは、シャトルキャッチをしっかりと行う。ラケットの握り方をイースタングリップで徹底させる。シャフトの長さをうまく把握できていないことが原因として考えられるため、ハンドルを短く握らせる。 レシーブの基本は身体の正面ということ、ひざは必ず曲げた状態で重心をやや前にして構えることが理想的だということを理解させる。また、相手の力を利用して自分より前でレシーブするようにする。

単元名：球技（ネット型：バドミントン）

解説（P83～P98）

1 ねらい

- ・ 作戦に応じたラケット操作で仲間と連携してゲームが展開できるようにする。
- ・ 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、バドミントンの学習に自主的に取り組み、フェアなプレイを大切にすること、自己の責任を果たすことや、話し合いに貢献することなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、運動観察の方法などを理解し、対戦相手を踏まえて、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。

2 関連して高まる体力

巧緻性 敏捷性 スピード 筋持久力

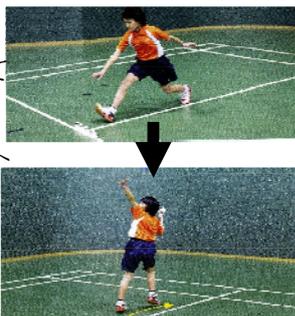
3 単元計画

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
オリエンテーション	準備運動（ダッシュ&ターン、シャトルペッパー、シャトルつきリレー）									
	ゲームⅠ 簡易ゲーム①					ゲームⅣ 簡易ゲーム④				
	基本技術の練習Ⅰ 活動例Ⅰ(1)					課題別練習 活動例Ⅱ(1)				
	ゲームⅡ 簡易ゲーム②									
	基本技術の練習Ⅱ 活動例Ⅰ(2)					リーグ戦 ダブルスゲーム				
	ゲームⅢ 簡易ゲーム③									

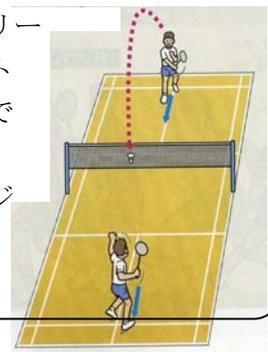
4 指導事例

活動例Ⅰ(1)《守備のポイント》すばやくホームポジションに戻る。

- ① シャトル投げ
ホームポジションから前へ出てシャトルをとる。
センターラインに沿って後方へフットワーク。
シャトルをできるだけ遠くへ投げる。



ハイクリアーのラリー
オーバーヘッドストロークで高い打点で打つ。
打ったらホームポジションに戻る。



活動例Ⅰ(2)《攻撃のポイント》スマッシュのフォームを身に付ける

- ① L字型棒を使ったオーバーヘッドストローク（スマッシュ）の練習。正しいスイングができている場合、ラケットがナイロン袋に当たった際「パシッ」と高い音がでる。



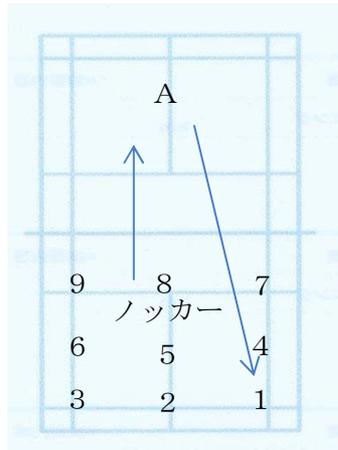
- ② サービスゲーム
傘やバケツ等を目標にして、サービスを行う。目標に入った数を競う。（ロングハイサービス）



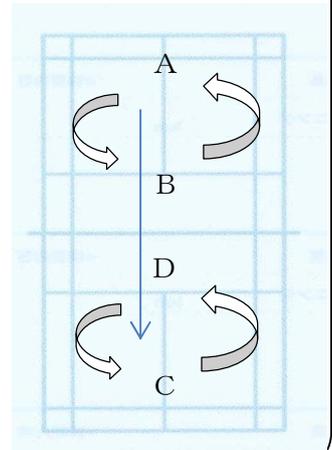
E 球技 第3学年

活動例Ⅱ(1)《練習の工夫例》

- ① コートに1人入り、ノックを上げてもらい、狙ったコースに打つ。目標に入った数を競う。



- ② コートに2人入り、ハイクリアーでラリーを続ける。(反時計回りローテーション)



活動例Ⅱ(2)《ルール工夫例》

簡易ゲーム①：腰から下ストロークラリーゲーム

アンダーハンドストローク (フォアハンド・バックハンド) を中心としたゲーム

簡易ゲーム②：肩から下ストロークラリーゲーム

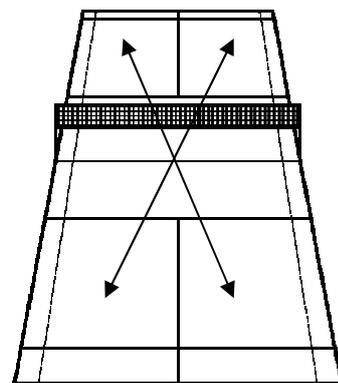
サイドアームストローク (フォアハンド・バックハンド) アンダーハンドストロークを中心としたゲーム

簡易ゲーム③：ハーフコートゲーム (コートをクロスに使う) 1対1

簡易ゲーム④：ダブルスラリーゲーム

サービスからラリーが何回続くかを競うゲーム

ダブルスゲーム：正規のルールでゲーム



5 生徒のつまずきの指導・支援

生徒のつまずき	教師の支援・指導
○サービスが入らない	<ul style="list-style-type: none"> ・ロングサービスでは、シャトルを離す位置を変えないことが大切。打つ時に手を動かしていないか注意させる。ショートサービスでは利き足を前に出す。
○スマッシュが打てない	<ul style="list-style-type: none"> ・打点が後ろや左右にずれているので必ずシャトルの下に入る。

E 球技 (ネット型)

ネット型のボールや用具の操作とボールを持たないときの動きの例

	小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年・高校入学年次	高校その次の年次以降
ボールや用具の操作	<ul style="list-style-type: none"> ・ねらった場所に投げる投球動作 ・中央付近からのサービス ・味方への山なりのレシーブ ・ネット上へのセットアップ ・頭上でのヒット 	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールの芯(中心付近)をとらえたサービス, スパイク ・ヒットしたボールを真っ直ぐ飛ばす ・返球方向へのラケット面づくり ・空いた場所への返球 ・操作しやすい位置へのつなぎ ・テイクバックをとった高い位置からの打ち込み 	<ul style="list-style-type: none"> ・ねらった場所へのサービス ・緩急や高低をつけての打ち出し ・空いた場所やねらった場所への打ち返し ・攻撃につながる高さや位置へのつなぎ ・ネット際の防御や攻撃 ・強い振りでの高い位置からの打ち込み ・ポジションに応じたボール操作 	<ul style="list-style-type: none"> ・変化をつけて, ねらった場所へのサービス ・回転をかけた球の打ちだしと返球 ・緩急や高低をつけての打ち返し ・変化のあるサーブに対応したレシーブ ・移動を伴うボールの攻撃につながる高さや位置へのつなぎ ・仲間と連動したネット際の防御や攻撃 ・ボールをコントロールして高い位置からの打ち込み ・作戦に応じたボール操作
ボールを持たないときの動き	<ul style="list-style-type: none"> ・ボール方向への移動 ・ボールの落下地点の予測 ・ボールを引きつけてヒットする準備 	<ul style="list-style-type: none"> ・相手の打球に備えた準備姿勢 ・開始時の定位置への戻り ・プレイ後のボールや相手への正対 	<ul style="list-style-type: none"> ・空いている場所へのカバーの動き ・フォーメーションの動き 	<ul style="list-style-type: none"> ・守備のバランスを維持する動き ・仲間とのタイミングを合わせた守備位置の移動 ・連携した攻撃の際の相手の動き

バレーボール学習ノート

年 組 号 氏名

	今日の反省 (A・B・C)	
1	準備運動に真剣に取り組めた。	
2	楽しく活動できた。	
3	しっかり運動をして汗をかいた。	
4	積極的にボールを触ることができた。	
5	準備や後かたづけ, 係の仕事ができた。	
6	声を出して活動を盛り上げた。	
7	チームメイトと教え合い, 協力してできた。	
8	技術が上達した。	

<p>チームの活動目標 (練習で工夫したことや反省など)</p>
<p>個人の活動目標 (練習で工夫したことや反省など)</p>



あなたから見て, 今日の授業で一番輝いていた人は誰ですか?

その理由は?



単元名：球技（ネット型：ソフトテニス）

（解説 P83～P98）

1 ねらい

- ・ 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的なラケット操作と仲間と連携した動きで攻防を展開できるようにする。
- ・ ソフトテニスの学習に積極的に取り組み、フェアにプレイすること、分担した役割を果たすことや、話し合いに参加することなどに意欲を持ち、自己の健康や安全に気を配るとともに、技術の名称や行い方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方をできるようにする。

2 関連して高まる体力

巧緻性 敏捷性 スピード 筋持久力

3 単元計画

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
オリエンテーション	準備運動に基礎的基本的な個人技能を取り入れる。→ゲーム化（達成競争型）する									
	「動きに慣れる」 ワンバウンドキャッチ 手のひらテニス		基本技術の練習 (グラウンドストローク, サービス, スマッシュ等)			課題別練習				
	「ラケット操作」 ラケットの持ち方 ボールつき, ドリブル ホームラン打ち ネット打ち 活動例 I		ゲーム (簡易ルール) 活動例 II			リーグ戦				

4 指導事例

活動例 I (1) 《動きとラケット操作のポイント》

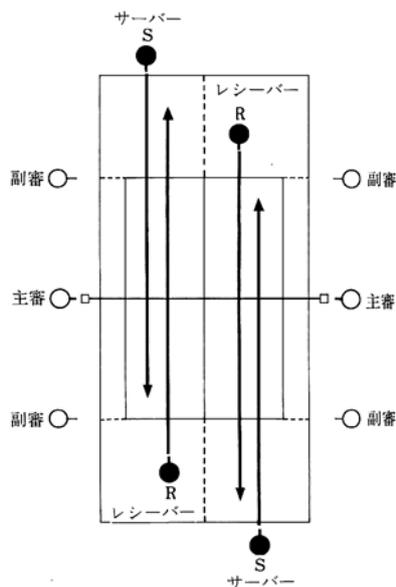
- ①ワンバウンドのキャッチボール(利き腕でキャッチ)
ボールを捕らえる感覚をつかむ。徐々に距離を伸ばしていく。
ボールに回転を与えて、相手を取りづらいボールを投げる。※5本中何本取れるか競い合う。
- ②2人組で1人がボールを投げ(ワンバウンド)1人がキャッチ
その際、キャッチする方は、決められたポジションからスタートし、取ったらすぐ元の位置に戻る。→ 動体視力, 敏捷性, フットワークの練習が目的
- ③手のひらテニス
ワンバウンドで打ち合う。打ったらポジションを元の位置に戻す習慣を身につける。
慣れてきたら、ボールに回転を与えて相手を取りづらいボールを返す。

活動例 I (2) 《動きとラケット操作のポイント》深まりのために

- ①ラケットに慣れる・・・グリップの説明(ウエスタングリップ)
・その場でボールを地面につく。※1分間に何回ボールをつけるか競い合う。
・移動しながらボールをつく。※ドリブルでの時間を競い合う。
- ②ホームラン打ち
・ポンという「いい感じ」のボールが打てるには、どの位置でタイミングを合わせたらいいか、体で覚える。
- ③ネット打ち
・正しいフォーム作りと、ラケットのスイートスポットにボールを当てる技術を身につける。

E 球技 第1学年及び第2学年
活動例Ⅱ(1)《ゲームの工夫例》

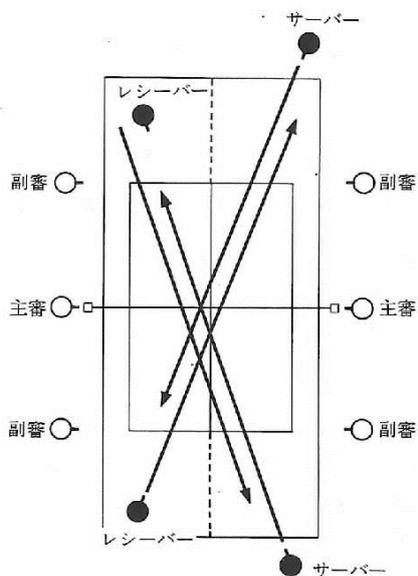
ハーフコートでシングルのゲーム(ストレート)



- 簡易ルールでゲームの楽しさを味わう。
 - サービス、レシーブといった基本的な形式を覚える。
 - 簡単な審判ができ、ルールとマナーを身につけ、勝敗に対して正しい行動がとれるようにする。
1. コートを縦に2つに分けて、ストレートコートで1対1(シングルス)のゲームをする。
 2. サービスコートはサービスラインをサイドラインまで延ばしてその内側とする。
 3. レシーブ後は、ラリーを続ける形でゲームを行い、左右、前後、強弱などのボールに合わせてラリーができるようにする。
 4. 得点ごとにサービスを交替し、5点先取(人数によって決める)で勝ちとする。

活動例Ⅱ(2)《ゲームの工夫例》深まりのために

ハーフコートでシングルのゲーム(クロス)



1. コートを縦に2つに分けて、斜めのクロスコート同士で、1対1(シングルス)のゲームをする。
 2. サービスは、サービスコート内に入れ、レシーブの後、ラリーを続ける形でゲームをする。
 3. サービスの交替は得点ごとに行い、5点先取(人数によって決める)で勝ちとする。
- ゲーム終了後に、自己評価や相互評価をして、それぞれの練習課題を明確にする。
 - 「練習ノート」に対戦相手やスコア、課題などをメモし、自主的、主体的な練習を考える。
 - 主審や副審は交替して行い、ラリーの妨げにならないように副審の立つ位置や、はっきりと大きな声で主審がコールできるようにする。

5 生徒のつまずきの指導・支援

生徒のつまずき	教師の支援・指導
○ラケットにボールが当たらず、ラリーが楽しめない。	・ラケットを短く持って、ボールと目の位置を近づけさせる。 (スポンジボールを用い、打球スピードを遅くする)
○サービスを自分の思うところに打つことができない。	・最初は短い距離で行い、徐々に相手との距離を延ばさせる。 (ラケットの持ち方も徐々に長くする)

単元名：球技（ネット型：ソフトテニス）

（解説 P83～P98）

1 ねらい

- ・ 作戦に応じたラケット操作で仲間と連携してゲームが展開できるようにする。
- ・ 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、ソフトテニスの学習に自主的に取り組み、フェアなプレイを大切にすること、自己の責任を果たすことや、話合いに貢献することなどに意欲を持ち、健康や安全を確保するとともに、運動観察の方法などを理解し、対戦相手を踏まえて、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。

2 関連して高まる体力

巧緻性 敏捷性 スピード 筋持久力

3 単元計画

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
オリエンテーション	準備運動に基礎的基本的な個人技能を取り入れる。→ゲーム化（達成競争型）する																	
	基本技術の練習 ・グラウンドストローク ・ボレー ・サーブ ・スマッシュ （活動例Ⅰ）										課題別練習							
	ゲームⅠ（簡易ルール） 活動例Ⅱ										リーグ戦							

4 指導事例

活動例Ⅰ(1)《ボレーのポイント》

①ワンバウンドボレー

- 地面に円を描き、その中でお互いバウンドできるようにボレーする。※徐々に円を小さくする。
- ・ ボールの弾力をラケットで感じとる。
- ・ ボールコントロールができるようになる。
- ・ 連続してワンバウンドボレーができるようになる。※失敗するまでの回数や時間を競い合う。

②正面でとるボレー(基本ボレー)・・・グリップは通常よりやや短め

- ・ 脇をしめて、肘でボールを押す感覚を身につける。
- ・ ラケットの中心にボールを当て、インパクトの瞬間、グリップを強く握ってボレーする。
- ※ボールコントロールがうまくいかない生徒は、極端にラケットを短く持つようにする。

活動例Ⅰ(2)《ボレーのポイント》深まりのために

①右へ1歩出てとるフォアハンドボレー(右利き)

- ・ 打球に対して、ラケット面を直角につくれるようにする。
- ・ 全身でバランスのとれたリズムカルな動きができるようになる。

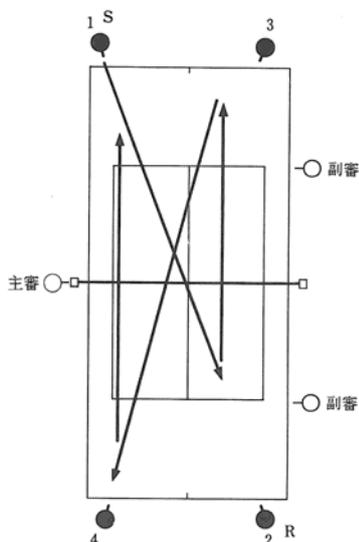
②左へ1歩出てとるバックハンドボレー(右利き)

- ・ 親指側からの握りしめによるグリップでラケット面を返すことを覚える。

③いろいろな面を使うボレー

- ・ 縦面、横面、斜め面を使っていろいろなボレーができるようにする。
- ※ボールを送る者は、正確なところに柔らかいボールを送ってやるために、最初はラケットを使わず2～3m離れたところから下手投げで投げる。

2人後衛型のゲーム

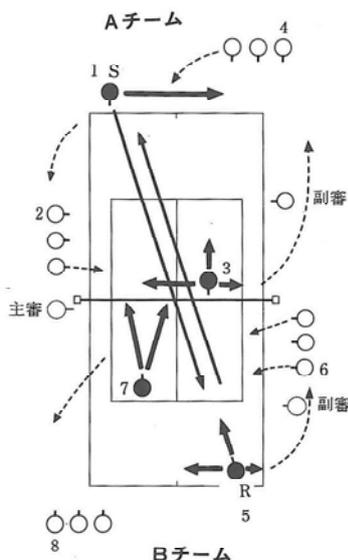


○ 2人後衛型(並行陣型)でゲームをする。

1. 1がサービスを行い、2がレシーブをし、あとは4人でラリーを続ける。
 2. 次は2がサービスを行い、1がレシーブをし、あとは4人でラリーを続ける。
 3. 次は3がサービスを行い、4がレシーブをし、あとは4人でラリーを続ける。
 4. 次は4がサービスを行い、3がレシーブをし、あとは4人でラリーを続ける。
 5. このパターンを繰り返し行い、7点先取で勝敗を競う。
- 次のゲームの順番は、1と3、2と4のポジションを交替し、実施する。

活動例Ⅱ(2)《ゲームの工夫例》深まりのために

前・後衛型のゲーム



○ 前衛・後衛(雁行陣型)に分かれてゲームをする。

1. ゲームの形は前・後衛型であるが、個人の適性を見るために、全ポジションを交替で行う。
 2. A・Bチーム対抗のゲーム形式で、5点先取で前・後衛とも交替する。
 3. サービスは、1試合(5点)ごとに交代する形で行う。
 4. ポジションについては、1及び5が終わった者は、2及び6の位置で待ち、次に3及び7の前衛をし、4及び8の位置で待つように、しっかりとした動きを覚える。
- ゲームを行いながら相互にアドバイスをし合い、自分のポジションを決定する。
- 見ている者も、各プレーに対して「自分ならどう対処するか」など、しっかり考えて見るようにする。

5 生徒のつまずきの指導・支援

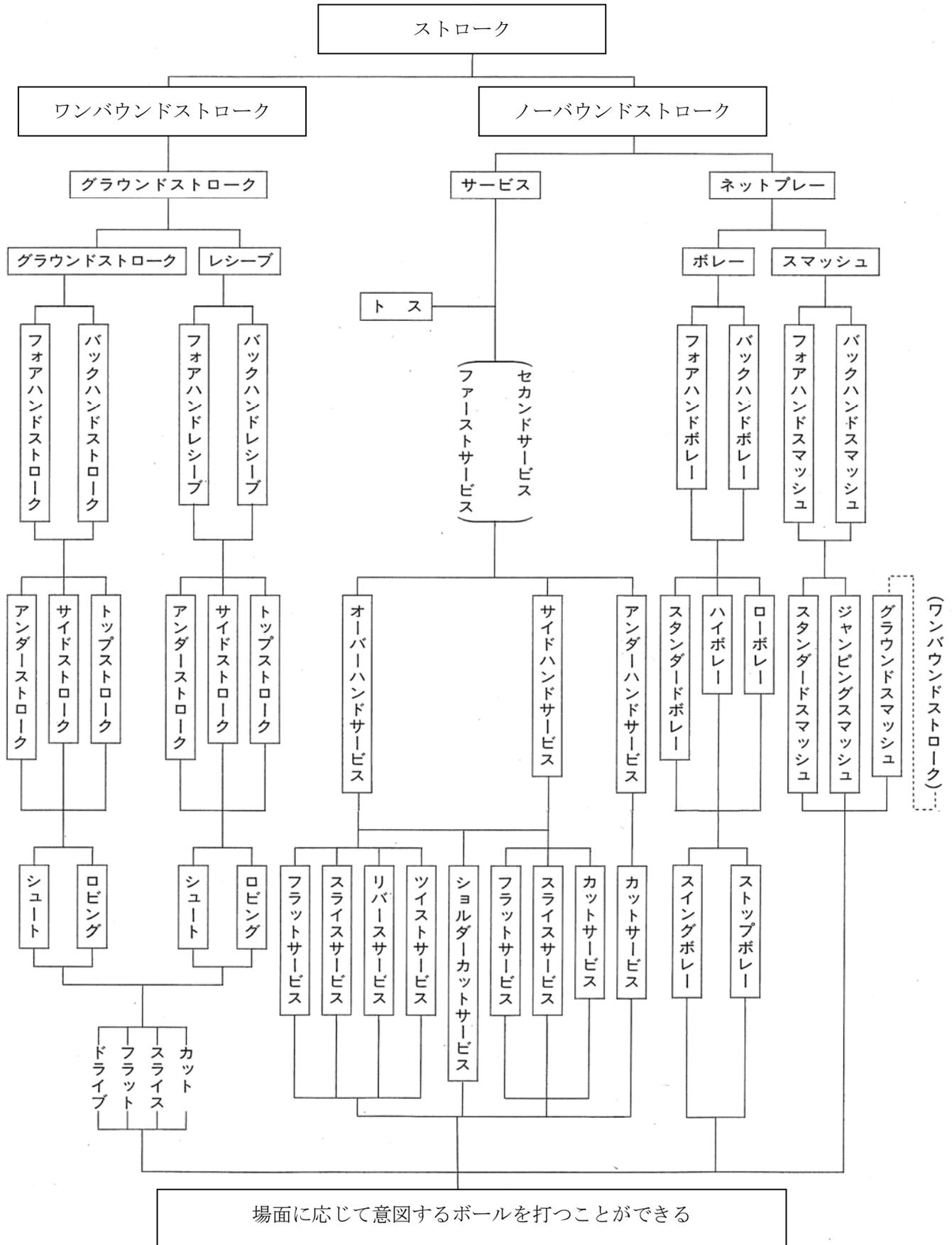
生徒のつまずき	教師の支援・指導
<ul style="list-style-type: none"> ○ パートナーとのコンビネーションがうまくとれず楽しめない。 ○ サービスがなかなか入らず楽しめない。 ○ ラリーがなかなか続かずゲームを楽しめない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ お互いにしっかり声を出し合い、技術とともに心もカバーできるようにさせる。 ・ サービスラインからサービスを行わせるなど、技能にあった場所からボールを打たせる。 ・ 通常のテニスコートよりコートを広さを狭くするなどの工夫をさせる。 ・ 最初からダブルスのゲームを行うのではなく、4対4、3対3など徐々に人数を減らさせる。

E 球技（ネット型）

小学校5，6年～高校その次の年次以降の技能のつながり

		小学校 5・6年	中学校 1・2年	中学校3年・ 高校入学年次	高校その次の年次 以降
ボール や 用具 の 操 作	サービス	・中央付近からのサービス	・中央付近をとらえたサービス	・ねらった場所へのサービス	・変化をつけてねらった場所へのサービス
	レシーブ	・味方への山なりのレシーブ	・空いた場所への返球	・空いた場所やねらった場所への打ち返し	・緩急や高低をつけての打ち返し ・変化のあるサービスに対応したレシーブ
	ラケット操作		・返球方向へのラケット面づくり		
	スマッシュ	・頭上でのヒット	・テイクバックをとった高い位置からの打ち込み	・強い振りでの高い位置からの打ち込み	・ボールをコントロールして高い位置からの打ち込み
	ボレー			・ネット際の攻防や攻撃	・仲間と連動したネット際の攻防や攻撃
	ボール操作			・ポジションに応じたボール操作	・作戦に応じたボール操作
ボールを 持た ない 時 の 動 き	待球姿勢		・相手の打球に備えた準備姿勢 ・プレイ後のボールや相手への正対		
	ポジション	・ボール方向への移動	・開始時の positioning への戻り	・フォーメーションの動き	
	守備			・空いている場所へのカバーの動き	・守備のバランスを維持する動き ・仲間とタイミングを合わせた守備位置の移動
<p>「基礎的・基本的な運動」の活動例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールでジャグリング（ボール2個を片手でお手玉の要領で行う・ボール3個を両手でお手玉の要領で行う） ・地面にあるボール拾い（ボールをラケットですくい上げる・ボールをラケット面でたたきながら拾い上げる） ・1人で2個のボールつき（2個のボールを地面に落とさないように交互に上へつく） ・2人でのワンバウンドパス（2人で地面にボールをつきながら打ち合う） ・2人でのノーバウンドパス（2人で空中のボールを落とさないように打ち合う） ・壁打ち（1人でワンバウンドやノーバウンドで壁に向かってボールを打つ・慣れてきたら2人で交互に打ち合う） 					

ソフトテニスの技術構造図



単元名：球技（ベースボール型：ソフトボール） (解説P83～P98)

1 ねらい

- ・ 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的なボールや用具、バット操作と仲間と連携した動きで攻防を展開できる。
- ・ ソフトボールの学習に積極的に取り組み、フェアにプレイすること、分担した役割を果たすことや、話し合いに参加することなどに意欲を持ち、自己の健康や安全に気を配るとともに、技術の名称や行い方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できる。

2 関連して高まる体力

巧緻性 敏捷性 瞬発力 筋力

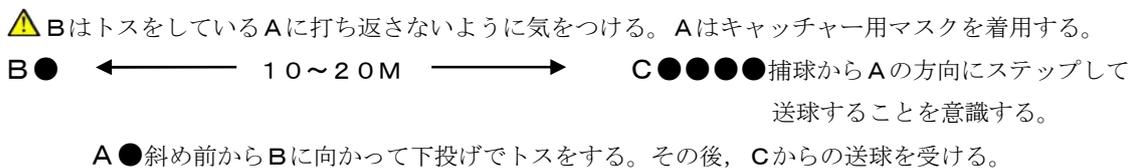
3 単元計画

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
オリエンテーション	共通メニュー [準備運動例1 (移動しながらのキャッチボール)・本時の学習内容の確認]									
	共通メニュー (キャッチボール・トスバッティング・バント等)									
	活動例I [基本技術の練習] ティーノック (捕球・送球・打撃)							チーム別練習		
	ゲームI [簡易ルール] 活動例II (ティーボールゲーム・三角ベースゲーム)							リーグ戦		

4 指導事例

活動例I(1)《ティーノックのポイント》…捕球から送球までの基本技術を身につける。

- ① 6～7人組で行い、A：トスを上げる者（送球を受ける者） B：ティーバッティングをする者、 C：打球を受ける者とする。
- ② Cは、縦一列に並び、一人ずつ順番に受ける。
- ③ 捕球から送球までの基本技術習得の練習であり、打撃がメインの練習ではないことを明確にする。 Bは、ゴロを打つことを心がける。打球は速くなくても良い。
- ④ Bが10～20球打ったらAと交代する。以下、ローテーションで回していく。



活動例I(2)《ティーノックのポイント》深まりのために

- ① 6～7人組で行い、A：トスを上げる者（送球を受ける者）、 B：ティーバッティングをする者、 C1：打球を受ける者（内野）、 C2：打球を受ける者（外野）とする。
- ② C2→C1→AまたはC1→C2→C1→Aというように捕球後の送球方向を変えることによって、捕球からステップ、送球のいろいろな体勢を練習することができ、深まりのある活動になる。
- ③ Bは内野、外野、前後、左右と打ち分けるようにする。狙った所へ打つ練習にもつながる。



E 球技（ベースボール型：ソフトボール） 第1学年及び第2学年
活動例Ⅱ(1)《簡易ルール of 工夫例》

「ティーボールゲーム」…止まっているボールを打ち返したり，定位置で守ったりして楽しむ。



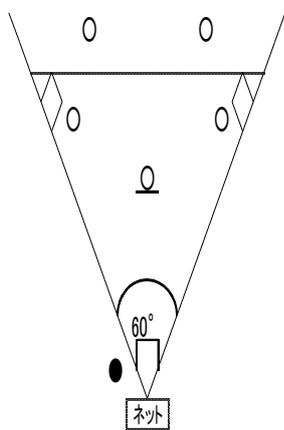
立つ位置を変えながらミートポイントをつかもう

◆ルールの工夫<例>

コート	四角ベース（三角ベース）
1チームの人数	10人程度（人数が少ないときは三角ベースで行うとよい）
攻守交代	攻撃側全員が打ったら交代・攻撃側半分が打ったら交代
塁間距離	14～18m（正規の距離は18.29m）
盗塁・バント	なし
三振	なし（但し，2ストライク後のファウルボールはアウトにする）
その他	バッティングティーのかわりに，コーンを使ってもよい

活動例Ⅱ(2)《簡易ルール of 工夫例》深まりのために

「三角ベースゲーム」…少人数で行うことができるため，ボールに触れる回数が増えゲームを楽しむことができる。



◆ルールの工夫<例>

コート	三角ベース
1チームの人数	4人以上
攻守交代	3アウト交代・2アウト交代 攻撃側全員が打ったら交代・攻撃側半分が打ったら交代
投球距離	近い距離（6m～）から （正規の距離 男子14.02m 女子12.19m）
塁間距離	14～18m（正規の距離は18.29m）
盗塁・バント	なし
三振	なし（但し，2ストライク後のファウルボールはアウトにする）
その他	ピッチャーは，打者がうちやすいゆるいボールを投げる

5 準備運動例1《移動しながらのキャッチボール》

- ① 2人組でキャッチボールをしながら30m程度走る。失敗（キャッチミス）したらスタートに戻る。
- ② 相手の走るスピードとボールを投げるタイミングを考えながら行う。
- ③ チーム対抗で，どのチームが最初に全員ゴールできるかを競ってもよい。



← 5～10m →

- ・目の位置がぶれないように走ろう
- ・ゴロやフライもやってみよう

単元名：球技（ベースボール型：ソフトボール） (解説P83～P98)

1 ねらい

- ・ 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じたボール操作で仲間と連携してゲームが展開できる。
- ・ ソフトボールの学習に自主的に取り組み、フェアなプレイを大切にすること、自己の責任を果たすことや、話し合いに貢献することなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、運動観察の方法などを理解し、対戦相手を踏まえて、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。

2 関連して高まる体力

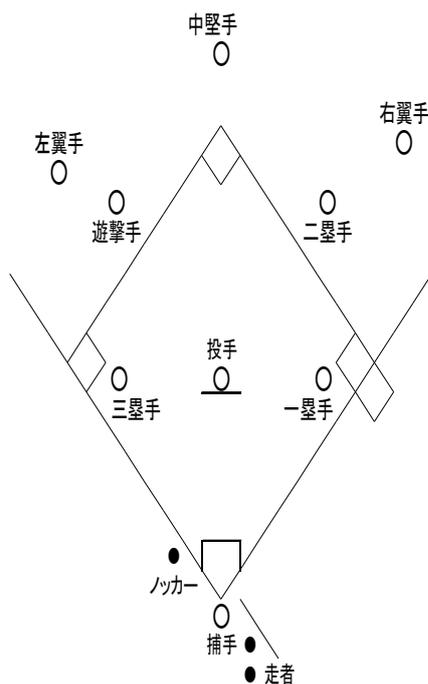
巧緻性 敏捷性 瞬発力 筋力

3 単元計画

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
オリエンテーション	共通メニュー [準備運動例2 (ペッパー)・本時の学習内容の確認]														
	共通メニュー (キャッチボール・トスバッティング・バント等)														
	前学年の復習 (ティーノック等)					活動例Ⅰ [連携プレイの練習] ゲームノック・ケースバッティング					チーム別練習				
	ゲーム [簡易ルール] 活動例Ⅱ (バントゲーム・ローテーションゲーム)										リーグ戦				

4 指導事例

活動例Ⅰ(1)《ゲームノックのポイント》…ゲーム形式の練習で連携プレイを身につける。



- ① 1チーム10人程度で行い、1チームが守備側（全ポジションにつく）・1チームが攻撃・走塁側（ノッカー含む）に分かれて行う。
- ② ノッカーは、自分でトスをあげながら声を出して打つようにする（斜め前からトスされたボールを打ってもよい）。できるだけ内外野にゴロ・フライ・バントなどを打ち分けるようにする。
- ③ 走者は、ノッカーが打球を打ったと同時にホームベース横からスタートし、セーフであれば塁に残る。盗塁はなしとする。
- ④ ノーアウト走者なしの場面から始める。守備側が3アウトをとったら攻撃・走塁側と交代し、これを繰り返す。ノーアウト1塁・2塁など走者がいる場面を設定して始めてもよい。
- ⑤ ノッカーは、ローテーションで交代していく。全員がノックできるようにする。

E 球技（ベースボール型：ソフトボール） 第3学年
活動例Ⅰ(2) 《ケースバッティング》深まりのために

- ① 1チーム10人程度で行い、1チームが守備側（全ポジションにつく）、1チームが攻撃・走塁側に分かれて行う。
- ② 走者満塁、1・2塁、2・3塁、アウトカウントをノーアウト、ワンアウトなどと設定し、実践の場面を設定しながら打撃・走塁・守備を行う。
- ③ 投手は打者が打ちやすいゆるいボールを投げる。
- ④ チームでサインを決めて、盗塁、ヒットエンドランや送りバント、セフティーバント、スクイズバントなどの作戦に応じた攻撃・走塁・守備が展開できるようにする。
- ⑤ 設定した場面（例えばノーアウト2塁からの場面）で、攻撃・走塁側が全員打ったら守備側と交代する。次の回は、場面を変えて（例えばノーアウト1、3塁等）行ってもよい。

活動例Ⅱ(1) 《簡易ルールの工夫例》

「バントゲーム」…せまいスペースでも実施でき、バント・走塁、内野守備の連係プレイによって攻防を展開する。



- ・バットは目の高さ
に構えよう
- ・膝を曲げよう

◆ルールの工夫<例>

コート	四角ベース（内野のみ）		
1チームの人数	6人	攻守交代	3アウト交代
投球距離	近い距離（6m～）から		
塁間距離	14～18m	盗塁	あり
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・ノーアウト1塁の場面から始める ・犠牲・セフティー・プッシュ・スクイズバント（バントエンドラン）・盗塁のみで攻撃する ・ノーバウンドで内野を超えた場合はアウトとする 		

活動例Ⅱ(2) 《簡易ルールの工夫例》深まりのために

「ローテーションゲーム」…打撃・走塁、守備の連係プレイによって攻防を展開する。

◆ルールの工夫<例>

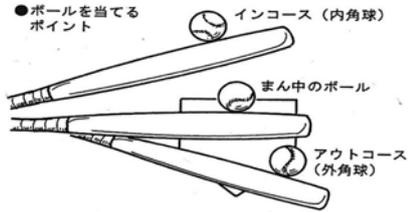
- ① 1チームを4、5人の少人数で編成し、3チーム（A・B・C）作る。
- ② Aが攻撃するときは、B・Cが守備となり、全ポジションを守る。
- ③ 打球を取った守備側は、必ず本塁（捕手）へ送球してホームベースを踏む。それまでに打者走者が到達したベースの数を得点とする（1塁ベースを踏んだら1点、2塁ベースを踏んだら2点、3塁ベースを踏んだら3点、本塁ベースを踏んだら4点）。走者は残らない。
- ④ 守備側が打球をノーバウンドで捕球すればアウトとなり、0点とする。
- ⑤ 攻撃側が全員打ったら、守備側と交代する。Bが攻撃の時は、C・Aが守備、Cが攻撃の時はA・Bが守備となる。ローテーションで交代しながら、各チームの得点を競い合う。

5 準備運動例2 《ペッパー》

- ① 3人組で行い、1人が左右に繰り返し動きながら、ノーバウンドでボールをキャッチする。
- ② ボールを上げる方は、ぎりぎりでもとれるようなボールを上げる。（フェイントはかけない）
- ③ キャッチする方は、キャッチ後すぐに目の前の相手にボールを返し、休まないようにする。
- ④ キャッチできた時だけをカウントし、10～20球キャッチできたら交代する。



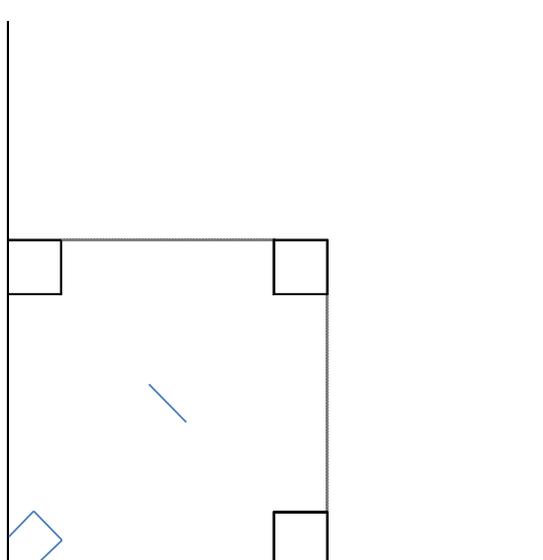
6 生徒のつまずきの指導・支援

生徒のつまずき	教師の支援・指導
<p>・ボールが上手く投げられない (ひじが下がり、押し出すように投げてしまう)</p>  <p>・空振りが多く、バットにボールが当たらない</p> 	<p>教師の支援・指導</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・目標に向かって横向きの姿勢から投げる ・ふみ出し足は、目標に向けてまっすぐ出す ・投げる腕のひじは、肩よりも上の位置 ・ボールを当てるポイントをチェックする 

ベースボール型のバット操作やボール操作とボールを持たないときの動きの例

	小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年・高校入学次	高校その次の年次以降
バット操作	<ul style="list-style-type: none"> ・止まったボール、易しいボールを打つ 	<ul style="list-style-type: none"> ・肩越しでのバットの構え ・水平になるようなスイング ・タイミングを合わせた打撃 	<ul style="list-style-type: none"> ・身体の軸を安定させたスイング ・高さやコースのタイミング ・ねらった方向への打ち返し 	<ul style="list-style-type: none"> ・身体全体を使ったスイング ・スピードの変化へのタイミング ・打ちやすいボールでの打撃 ・勢いをおさえたバント
ボール操作	<ul style="list-style-type: none"> ・移動を伴う送球 ・オーバーハンドスロー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆるい打球に対応した捕球 ・大きな動作での送球 ・正面の送球を受ける 	<ul style="list-style-type: none"> ・最短距離で移動した捕球 ・一連の動きでの送球 ・タイミングよく送球を受けたり中継したりする 	<ul style="list-style-type: none"> ・タイミングを合わせた捕球 ・味方の動きに合わせた送球 ・次の送球をしやすいボールの捕球や走者の状況に応じた中継 ・コースや高さをコントロールした投球
ボールを持たないときの動き	<ul style="list-style-type: none"> ・簡易化されたゲームでの状況に応じた走塁 	<ul style="list-style-type: none"> ・全力疾走での塁への駆け抜け ・減速、反転による塁上での停止 ・守備位置での準備姿勢 ・ポジションごとの基本的な動き 	<ul style="list-style-type: none"> ・円を描く走塁 ・打球に応じた走塁 ・進塁先のベースカバー ・中継プレイに備える動き ・ダブルプレイに備える動き 	<ul style="list-style-type: none"> ・タッチアップの動き ・仲間の走者の動きに合わせた進塁や帰塁 ・状況に応じた守備位置に立つ ・中継位置への最短距離の動き ・仲間の後方に回り込む動き

ソフトボール

月 日 () (記入者氏名)										
(グループの目標)										
(課題解決のための練習)										
(ポジション) 	(試合結果)									
	第1試合	(ルールの工夫)								
		チーム名	1	2	3	4	5	6	7	計
第2試合	(ルールの工夫)									
	チーム名	1	2	3	4	5	6	7	計	
(チームへ一言)										
(がんばったチームメイトへ)										
さんへ		さんへ		さんへ						
今日の活動をふりかえろう	評価の観点			評価(A・B・C)						
	✔(1) 積極的に練習や試合に取り組むことができた。			A	B	C				
	✔(2) 準備運動や整理運動をしっかりと行い、けがの防止に努めた。			A	B	C				
	✔(3) 用具やグラウンドの安全に注意することができた。			A	B	C				
	✔(4) 友だちと協力し、教え合って活動することができた。			A	B	C				
	✔(5) 目標にちかづくための練習の計画や実践ができた。			A	B	C				
	✔(6) 考えた作戦を試合に取り入れることができた。			A	B	C				
	✔(7) みんなが試合を楽しめるようなルールの工夫ができた。			A	B	C				
	✔(8) 技能の向上がみられた。			A	B	C				
	✔(9) ルールを守り、公正な態度で試合を進めることができた。			A	B	C				

単元名：武道（剣道）

(解説 P99～P107)

1 ねらい

- ・ 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。
- ・ 武道の学習に積極的に取り組み、伝統的な行動の仕方を守ることなどに意欲を持ち、健康や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。

2 関連して高まる体力

瞬発力 敏捷性 巧緻性

3 単元計画

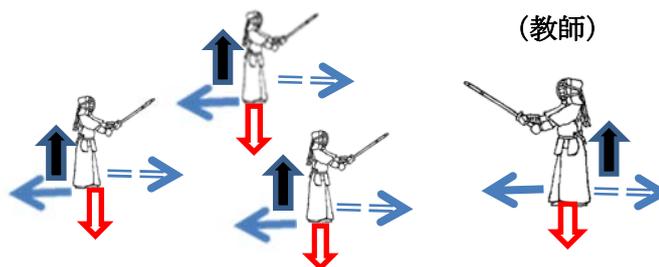
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
【オリエンテーション】 ・歴史や特性について・竹刀の扱いについて	【共通メニュー】○音楽に合わせて足さばき		○ボールを竹刀でドリブル							
	所作・礼法・剣道具脱着		○相手の動きに応じた基本動作		○基本となる技					
	○相手の動きに応じた基本動作		・面の打ちと受け方 ・小手打ちと受け方 ・胴の打ち方と受け方		・しかけ技 <二段の技>面一胴 <引き技>引き面 <抜き技>小手抜き面					
	・中段の構え ・歩み足や送り足 ・上下振り ・正面振り		基本動作の判定試合			簡易試合				
	振り返り、次回課題等								まとめ	

4 指導事例

活動例 I (1) 《基本動作（体さばき）》

【中段の構え・体さばき】

- ・ 全員が教師にむかって竹刀を構え、一足一刀の間合いを想定し動く練習。
教師は前後左右斜めに動き、一足一刀の間合いを維持し生徒が動く。
 条件：(間合いについて学習済み)



活動例 II (2) 《基本動作（打突）面打ち》

【基本打突】

- ・ 活動例 I (1)の中で教師が隙をつくったところを打突。
 ① すり足で（その場打ち）
 ② 発展：踏み込み足で（残心まで）



F 武道 第1学年及び第2学年

活動例Ⅱ(1) 《しかけ技(面一胴) 導入練習の工夫例》

【(面一胴) 面をつけないで練習】・・・(3人1組で立場を入れ替え反復練習)



【打突者】 面の打突後に素早く左足を引きつけ、斜め右に右足を踏み出す。
 【もと立ち】 手首を柔らかく保ち、打突に逆らわない。

活動例Ⅱ(2) 《しかけ技(面一胴) 深まりのための練習の工夫例》

【打突者】 面の打突に反応して相手の手元が上がったところを素早く左足を引きつけ胴を打つ。
 【もと立ち】 面に対し手元をあげ防御の姿勢をとり、そのままの姿勢で一步後退する。



活動例Ⅱ(3) 《しかけ技(全般) の練習の工夫例》

【しかけ技の習得のための手立て】・・・判定試合

審 赤 白 ○-×-○	判定試合の基準	<ol style="list-style-type: none"> 1 大きな声のでているか 2 打突部位を正確にとらえているか 3 打突のときの姿勢
審 赤 白 ○-×-○		
審 赤 白 ○-×-○		
	審判の班 赤組の班 白組の班	三班に分かれ、それぞれの立場を入れ替えながら判定試合を行う。(審判は、勝敗の判定理由を試合者にアドバイスすることで自らも、しかけ技習得への留意事項を把握できる。)

5 生徒のつまずきの指導・支援

生徒のつまずき	教師の支援・指導
○面打突時に上体が前のめりになり、胴が打突できない。(面一胴)	○面の打突後に左足の引きつけを素早くおこなわせる。
◇竹刀の打突部がもの打ちからはずれる。	◇一足一刀の間合いを常に意識させる。
◎打ちが弱い。	◇もと立ちも相手にあわせ、もの打ちで打突させるように一步後退させる。
	◎大きな声を出すことで打突に力がある。

単元名：武道（剣道）

(解説 P99～P117)

1 ねらい

- ・ 相手の動きの変化に応じた攻防を展開できるようにする。
- ・ 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技を高めることによって得意技を身に付けることができるようにする。
- ・ 武道の学習に自主的に取り組み、相手を尊重し、武道の伝統的な行動の仕方を大切にすることや、自己の責任を果たすことなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、見取り稽古の仕方などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。

2 関連して高まる体力

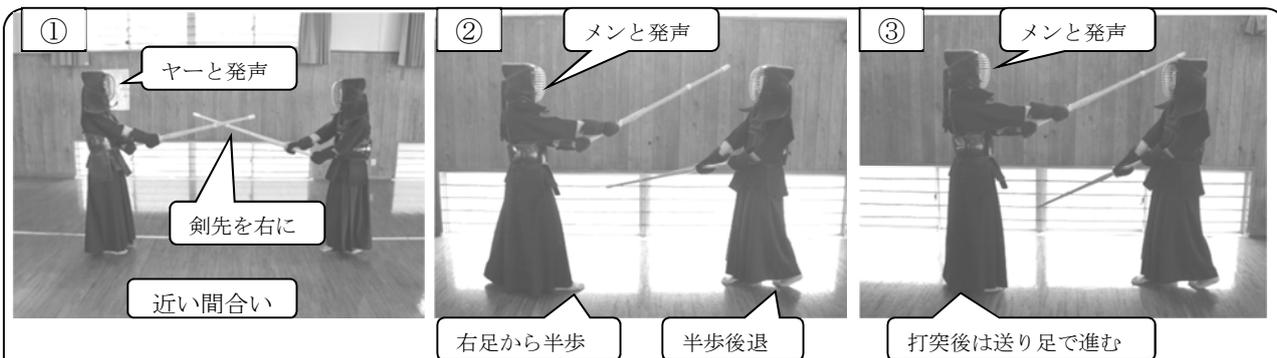
瞬発力 敏捷性 巧緻性

3 単元計画

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
オリエンテーション	【共通メニュー】○剣道じゃんけん ○手押し相撲 ○送り足を使ったランニングなど											
	○既習の技の復習 ・面，小手，胴 ・小手一面，面一胴 ・引き面，引き胴 ・面抜き胴，小手抜き面					○相手の動きの変化に応じた基本動作と基本となる技 ・中段の構え ・体さばき ・基本打突の仕方と受け方 ・面一面，小手一胴 ・引き小手 ・払い面，払い小手 ・出ばな面，出ばな小手 ・小手すり上げ面						
	既習の技の判定試合					自由練習，簡易試合，簡易審判法						
	振り返り，次回課題等											まとめ

4 指導事例

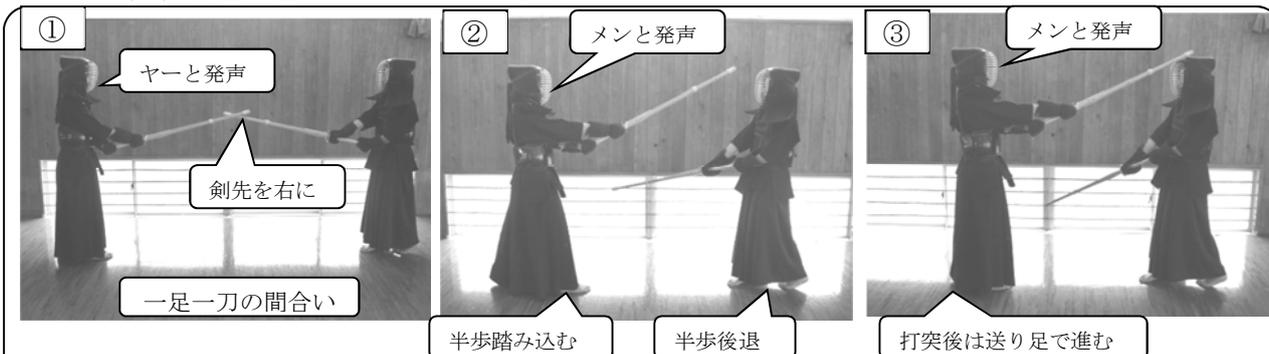
活動例Ⅰ（１）《面一面のポイント》



【近い間合いから面打ちで止まり，その後面を打つ】

- (1) 打ち手は「ヤー」とかけ声をかけ，受け手が剣先を右に移動させる。(写真①)
- (2) 打ち手は隙のできた受け手の面を，小さく振りかぶり右足から半歩踏み込んで「メン」と打つ。同時に左足を右足に引きつけて止まる。(写真②)
- (3) 受け手は面をかわした後，半歩後ろに下がり，面に隙を作る。(写真②)
- (4) 打ち手は竹刀を小さく振りかぶり，隙のできた面を右足から1歩踏み込んで「メン」と打つ。その後，送り足で体を前に進める。(写真③)

活動例Ⅰ (2) 《 面一面のポイント 》 深まりのために



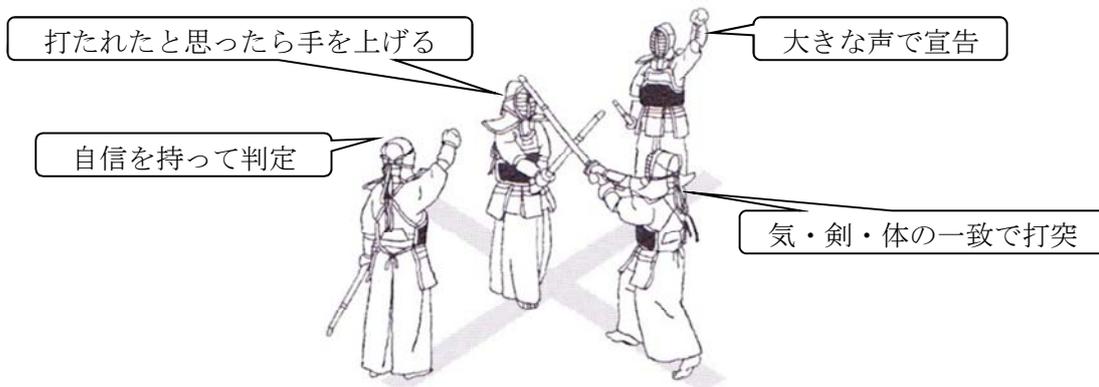
【 一足一刀の間合いからスムーズに面から面を打つ 】

- (1) 打ち手は「ヤー」とかけ声をかけ、受け手が剣先を右に移動させる。(写真①)
- (2) 打ち手は竹刀を小さく振りかぶり、隙のできた面を右足から半歩踏み込んで「メン」と打つ。(写真②)
- (3) 受け手は打ち手の面打ちを半歩後退してかわす。そのとき、剣先が中心からはずれて面に隙ができる。(写真③)
- (4) 隙のできた面を、打ち手は右足から1歩踏み込んで「メン」と打つ。その後、送り足で体を前に進める。(写真③)

活動例Ⅱ (1) 《 簡易試合の練習形態の工夫例 》

【 十文字稽古 】

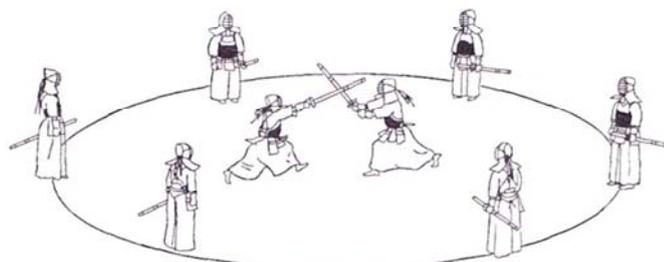
- (1) 練習形態を十文字に取り、審判と試合を交替しながら行う。
- (2) 有効打突の判定は、初心者にとってはわかりにくいので、この段階の試合では、試合者も加わり、「打たれたと思ったら手を上げる」ようにさせる。



活動例Ⅱ (2) 《 簡易試合の練習形態の工夫例 》

【 円陣試合 】

- (1) 円陣を組み、立位姿勢で構えて試合を行う。
- (2) 1本勝負の勝ち抜き戦とする。場合によっては、3人勝ち抜いたら退く。
- (3) 勝敗が決しないときは引き分けとし、新たな組で試合を始める。
- (4) 試合時間は1～2分とする。



試合者以外の全員が審判をすることで、有効打突の判定について他者と比較することができ、有効打突の判断力を高めることができる。

F 武道（剣道）

5 生徒のつまずきの指導・支援

生徒のつまずき	教師の支援・指導
<p>【 面一面 】</p> <p>○面を打った後に歩み足となり、受け手に近づきすぎて元打ち（竹刀のつば側）になりやすい。</p> <p>○面から面へ移るとき、竹刀を大きく振りかぶりすぎるために、手と足が合わない。（手と足がバラバラになりやすい。）</p> <p>○竹刀を強く（堅く）握ってしまい、打ちが滑ってしまう。</p> <p>【 簡易試合 】</p> <p>○1本（有効打突）になる条件がわからない。</p> <p>○判定基準がわからない。</p>	<p>○打った後、必ず左足を右足に引きつけて止まらせる。</p> <p>○面から面へ移るとき、竹刀を小さく振りかぶり、振り下ろして打たせる。</p> <p>○竹刀は弱く（柔らかく）握らせ、打った瞬間、両手の小指・中指・薬指をしめるように気をつけさせる。</p> <p>○気剣体の一致で1本（有効打突）になることを理解させる。</p> <p>◇気…大きな発声で「メン・コテ・ドウ」</p> <p>◇剣…竹刀の打突部で打突部位（メン・コテ・ドウ）を正確に「パーン」</p> <p>◇体…足の踏み込みで「ドーン」</p> <p>○試合者以外で審判を行い、有効打突の判定について他者と比較させることで、有効打突の判断力を高めさせる。</p>

剣道の技能の学習段階の例（→は、既出の技）

学年	中学校1・2年	中学校3年・高校入学年次	高校その次の年次以降	
しかけ技	二段の技	面一胴	→	→
		小手一面	→	→
			面一面	→
			小手一胴	→
	引き技	引き面	→	→
		引き胴	→	→
			引き小手	→
	出ばな技		出ばな面	→
			出ばな小手	→
	払い技		払い面	→
		払い小手	→	
			払い胴	
応じ技	抜き技	面抜き胴	→	→
		小手抜き面	→	→
	すり上げ技		小手すり上げ面	→
				面すり上げ面
	返し技			面返し胴
	打ち落とし技			胴打ち落とし面

単元名：武道（柔道）

(解説 P99～117)

1 ねらい

- ・ 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。
- ・ 武道の学習に積極的に取り組み，伝統的な行動の仕方を守ることなどに意欲をもち，健康や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。

2 関連して高まる体力

瞬発力 筋持久力 巧緻性

3 単元計画

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
オリエンテーション	共通メニュー（準備運動，補強運動，学習内容の確認，礼法，柔道衣の着かた・たたみ方）									
	基本動作・受け身（後ろ受け身，横受け身，前回り受け身）							課題練習		
	基本となる技の練習（固め技…けさ固め，横四方固め，上四方固め） 自由練習（乱取り）							試合（固め技）		
	基本となる技の練習（投げ技…膝車・大外刈り・体落とし）									
	振り返り，次回課題等									まとめ

【配慮すること】

※ 第1学年及び第2学年においては，ほとんどの生徒が柔道の学習経験がないため，柔道との出会いを大切にしたいものである。「柔道が楽しいスポーツであること。」「礼儀を重んじるスポーツであること。」「相手への思いやりが必要なスポーツであること。」など柔道の特性や伝統的な考え方に触れさせて学習を進めましょう。

また，指導においては，「基礎・基本を十分に習得させる。」「練習相手においては体格差を配慮をする。」「投げ技は，十分な受け身練習をおこなった後に学習する。」など，生徒に負担・不安のないよう，安全面に配慮した学習過程を計画する。さらに，生徒の習熟に応じた技を取り扱うなど，習得させる技を精選することが必要となります。

4 指導事例

活動例 I (1) 《横受け身のポイント》

横受け身のポイント

① 脇は こぶし1個分 あける（約30°）

② 目線は帯の結び目 あごを引く

③ 足をずらす（右手でたたく時は右足が前）



つまづき

- ① 脇が開きすぎる
- ② あごを引かず頭が畳につく
- ③ 足が重なる，逆の足が前になる

横受け身のポイント①～③を指導する

F 武道 第1学年及び第2学年
活動例Ⅰ(2) 《横受け身のポイント》深まりのために

1 両足上げ→横受け身

2 四つんばい握手→横受け身

3 膝立ち+膝車→横受け



足でも受け身
をとって！

回す人はゆっくり
引いて！

受け身をする人は
右手を離さず
横受け身！

活動例Ⅱ(1) 《固め技の練習の工夫例》

1 抑え込んだ状態から
10～15秒

2 片膝立ちで組んだ
姿勢から 20～30秒

3 背中合わせから
30秒～1分



☆指導のポイント☆

*相手の首と腕
しっかりきめる



☆指導のポイント☆

*相手をしっかり見て
崩して抑え込む



☆指導のポイント☆

*素早く反応して
抑え込む

5 柔道の授業の導入で生徒に話したいこと

◎柔道は思いやりのスポーツである！

- ① 礼を重んじ、始めと終わりは必ず礼をする。(相手がいるから練習や試合ができる：感謝の心)
- ② 相手を投げてでも投げっぱなしではなく、必ず引く。(相手が痛くないように：思いやりの心)

◎嘉納治五郎（柔道の創設者）の考えを知らずして柔道は語れない！

- ・ 幼少から病弱で体が小さかったため、体を鍛える目的で柔術を習い始める。
- ・ そのうちに柔術は、体や技だけでなく心も鍛えることができると気づく。

柔術→柔道（21才の時）：嘉納治五郎…身長158cm，体重55kg

- 精力善用…相手の動きや体重移動を利用し、心身を最も効率的に使う。

また、その力を柔道だけでなく、日常生活や社会のために善い方向に用いること。

- 自他共栄…相手を敬い、己の技を磨かせてくれた相手に対し感謝することによって相互を信頼し助け合う心を育み、己だけでなく他の人も共に栄えある世の中を築いてこう！



柔道を創設した嘉納治五郎

単元名：武道（柔道）

（解説 P99～117）

1 ねらい

- ・ 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。
- ・ 武道の学習に積極的に取り組み，伝統的な行動の仕方を守ることなどに意欲をもち，健康や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し，課題に応じた運動の取り組み方を工夫できる。

2 関連して高まる体力

瞬発力 筋持久力 巧緻性

3 単元計画

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
オリエンテーション	共通メニュー（準備運動，補強運動，学習内容の確認，礼法，柔道衣の着かた・たたみ方）									
	基本動作・受け身						課題練習			
	基本となる技の練習 （固め技）		基本となる技の練習 （投げ技…大腰・払い腰・小内刈り・大内刈り・背負い投げ等）						試合	
	自由練習（乱取り）		基本となる技の練習 （技の連絡…大内刈り→大外刈り，大外刈り→けさ固め等）							
	振り返り，次回課題等									まとめ

4 指導事例

活動例 I (1) 《技のポイント》

大外刈り



① 右胸（肩）をしっかりと合わせる〔右組〕

② 足は曲げずに振り子のように刈る

③ 上体も使って投げる

つまずき ①相手と体が離れる
 ②刈り足を最後まで刈らず途中で畳に足をつく
 ③足だけで刈る

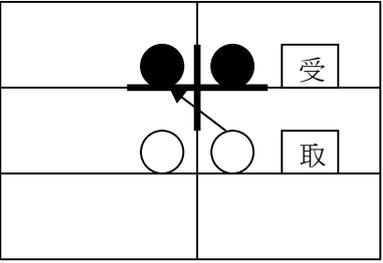
} ポイント①～③を指導する

F 武道 第3学年

活動例 I (2) 《技のポイント》深まりのために

1 ひざ車	2 大腰	3 大内刈り
		
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> 手はバスの ハンドルを 回すように </div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> 帯の位置を相手 より<u>低く!</u> おしりにのせる </div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> 足はコンパスで <u>円をかくように</u> </div>

活動例 II (1) 《投げ技の練習の工夫例》

<p>1 投げ技の練習は、<u>畳の継ぎ目</u>を利用して技に入ると踏み込み場所などが分かりやすい。</p>	<p>2 投げられることが「怖い」「痛い」と感じる生徒には<u>セーフティマット</u>を使う。(投げられる感覚をつかむ)</p>	<p>3 投げ技の練習の注意事項</p>
 <p>○ …足の位置</p>		<p>① 投げる人 (取) は、手を離さず、<u>相手を少し引くようにして投げる。</u>(特に引き手)</p> <p>② 投げられる人 (受) は、<u>手首や肘をつかずに</u>あごを引いて受け身をとる。</p>

活動例 II (2) 《投げ技の練習の工夫例》深まりのために

<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 2px;">トリオ学習</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">○</div> <div style="text-align: center;">●</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">審判</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">○</div> </div>	<p>投げ技や固め技の練習をする時、常に3人組で行う。</p> <p>【かかり練習 (打ち込み) や自由練習 (乱取り) など】</p> <p>トリオ学習の良さ</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 常に審判役をつけることで、活動する二人が<u>アドバイス</u>や技の効果を理解しやすくなる。 ② 審判の合図を練習の中で<u>身に付ける</u>ことができる。 ③ 審判役によって<u>安全確保</u>ができる。
--	--

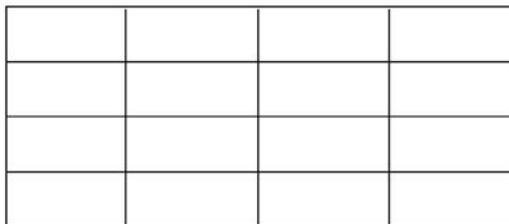
柔道の技能の学習段階の例

学年	中学校1・2年	中学校3年・高校入学時	高校その次の年次以降
基本動作	姿勢と組み方(自然体)	→	
	進退動作(すり足, 歩み足, 継ぎ足)	→	
	崩し	→	
受け身	後ろ受け身	→	
	横受け身	→	
	前回り受け身	→	
投げ技	膝車→支え釣り込み足	→	
	大外刈り→小内刈り	大内刈り	
	体落とし→大腰	→	
		釣り込み腰	
		背負い投げ	
		払い腰	
			内股
			跳ね腰
			送り足払い
			浮き技 巴投げ
固め技	けさ固め	→	
	横四方固め	→	
	上四方固め	→	
			肩固め 縦四方固め
技の連絡		投げ技→投げ技	
		投げ技→固め技	
		固め技→固め技	
技の変化			相手の技をそのまま繰り返す
			相手の技を利用して自分の技で投げる

☆楽しみながらできる準備運動・補強運動☆

1 すり足鬼ごっこ（瞬発力・巧緻性）

- ・ 畳の線の上のみ移動でき、移動はすべてすり足。【すり足の練習につながる】
- ・ 時間は、1～2分程度。
- ・ 鬼は1～2人。鬼は首から赤帯をかけ、タッチしたら赤帯を次の鬼にわたす。



* 畳の線のみを動く



【二人鬼の場合】

鬼同士協力して！

素早く判断！

2 帯すもう（瞬発力・巧緻性）

- ・ 赤帯(もしくは帯)を二人で持ち、相手のバランスを崩す。【崩しの練習にもつながる】



押したり！
引いたり！
ひねったり！



相手をよく見て！
感じて！

F 武道（柔道）

柔道学習カード 年 組 号 ()

授業の最後に3段階で自己評価しよう。

できた…◎ まあまあできた…○ あまりできなかった…△

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
技名		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
知識	1 礼法・挨拶										
	2 柔道衣の着脱										
基本動作	3 後ろ受け身										
	4 横受け身										
	5 前受け身										
	6 前回り受け身										
	7 足さばき										
固め技	8 けさ固め										
	9 横四方固め										
	10 上四方固め										
投げ技	11 ひざ車										
	12 支えつり込み足										
	13 大腰										
	14 大外刈り										
	15 小内刈り										
	16 大内刈り										
	17 払い腰										
	18 背負い投げ										
技の連絡	19 固め技→固め技										
	20 投げ技→投げ技										
	21 投げ技→投げ技										
練習	22 乱取り(自由練習)										
	23 試合(練習試合)										

柔道の授業を終えて(自己評価カード)

年 組 号 氏名 ()

○ 柔道の学習を終えて自己評価をしよう。あてはまる数字にまるをつけよう。

4…よくできた 3…できた 2…あまりできなかった 1…できなかった

- 1 準備(柔道衣の着脱・たたみ方)が素早くできましたか。 4・3・2・1
- 2 意欲的に(思いっきり)活動できましたか。 4・3・2・1
- 3 練習や試合を工夫して活動できましたか。 4・3・2・1
- 4 ルールは理解して活動できましたか。 4・3・2・1
- 5 審判はできましたか。 4・3・2・1
- 6 技能(基本動作、受け身、固め技、投げ技)は上達しましたか。 4・3・2・1
- 7 毎時間の学習カードはきちんと書くことができましたか。 4・3・2・1
- 8 柔道を学習して学んだことや自分なりに工夫したこと、がんばったこと、楽しかったことなど感想を書こう。

時間目(/)	時間目(/)
今日のめあて	今日のめあて

学習計画

柔道着の着衣・準備運動 めあて確認 基本動作練習 固め技・投げ技練習・試合 後片づけ・まとめ	柔道着の着衣・準備運動 めあて確認 基本動作練習 固め技・投げ技練習・試合 後片づけ・まとめ
今日の授業のポイント	今日の授業のポイント

今日の反省と次の授業への課題

できた…3 まあまあできた…2 あまりできなかった…1

集合時間 3・2・1	集合時間 3・2・1
意欲的に活動 3・2・1	意欲的に活動 3・2・1
礼儀作法 3・2・1	礼儀作法 3・2・1
互いに協力 3・2・1	互いに協力 3・2・1
技能向上 3・2・2	技能向上 3・2・2
準備・後かたづけ 3・2・1	準備・後かたづけ 3・2・1

単元名：ダンス (現代的なリズムのダンス)

(解説 P118～P131)

1 ねらい

- ・ 感じを込めて踊ったりみんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージをとらえた表現や踊りを通じた交流ができるようにする。

2 関連して高まる体力

柔軟性 平衡性 筋持久力

3 単元計画

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
仲間と体ほぐしの運動・リズムに乗ってウォーミング UP ダンス！！												
オリエンテーション	○いろいろなリズムに乗って全身で自由に弾んで踊ろう。 ・軽快なロック ・ヒップホップ				ミニ発表会	○変化のある動きを組み合わせたり、リズムに変化をつけたりして自分達の簡単なダンスを創り、全身で続けて踊ろう。 ・オリジナルダンス						オリジナルダンス発表会
	学習の振り返りと次回の課題の設定・次時の予告											

4 指導事例

活動例 I (1) 《リズムに乗ってウォーミング UP ダンスの紹介》

- ★POINT 1 : **リズムに乗りやすい音楽を選び、簡単なくり返しのリズムで踊ろう。何回も聞くので、できるだけ歌詞がよいものを。**
 - ★POINT 2 : **8拍×4(32呼間)くらいをベースにAやBなど分けて動きを創り、汗をかいて心と体をほぐせるようにしよう。**
 - ★POINT 3 : **CやDなど(32呼間や64呼間)をグループで創って全身で踊り、ミニ発表会を行ってもよい。**
- ☆リズムに乗った動きの創り方を、参考までにA(32呼間)、B(32呼間)として紹介します。
前奏 (好きなどころへウォークやランニング、クラブなどを入れる)

<p>A① 8×1</p> <p>右足から前へ4歩き、左足から4歩下がる</p>	<p>② 8×1</p> <p>右手で右上右下、左手で左上左下にスナップ</p>
<p>③ 8×1</p> <p>左から右へ両手で弧を描き、反対もする</p>	<p>④ 8×1</p> <p>グレイプバインステップを右へ4歩、左へ戻って4歩</p>
<p>B① 8×1</p> <p>ボックスステップを2回(足で箱を書く)</p>	<p>② 8×1</p> <p>ステップクローズとクラブを入れて、右へ左へを2回</p>

- ★POINT 4 : **ステップの仕方よいも、リズムに乗ってのびのびと体全身を動かして弾んで踊ることを大切に。(ステップは参考まで)**
- ★POINT 5 : **発展学習として、創った動きをフォークダンスにアレンジして踊るのもよい。**

G ダンス 第1学年及び第2学年

活動例 I (2) 《リズムや動きに変化をつけて踊るポイント》深まりのために

★POINT 1 : 倍速で踊ったり、ストップモーションを入れたりして、リズムに変化をつけて踊ろう。

★POINT 2 : 腕や体の使い方を工夫して、動きに変化をつけて踊ろう。

☆活動例 I (1)の W-UP のダンスを変化させてみよう。 ●動きを合わせて ●ずらしたり…

A①前進後退を→斜め方向への前進後退に変える
歩くを→ランニングに変える

④右にグレイプバインした後を→両足を開く (5)
両足でクロス (6) 180度ターン (7) ポーズ (8) に変える

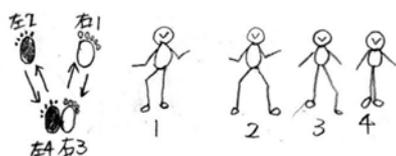


●腕を使う
パンチ キャッチ



●方向を変えて

B①ボックスステップ1回の後を→Vステップ (5~8) に変える



「ステップアップ中学校体育 2011 P298-P229 大修館書店」



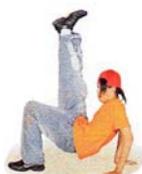
活動例 II (1) 《特徴のある動きのポイント例》

「ステップアップ中学校体育 2011 P301 大修館書店」

★POINT 1 : 歩きやステップで出会った仲間と踊ろう。

●高さを変えて ●床を使って ●動きをずらして

●アイコンタクト



「ステップアップ中学校体育 2011 P299 大修館書店」

★POINT 2 : ウェーブ



活動例 II (2) 《グループごとにオリジナルダンス発表会のポイント》深まりのために

★POINT : 発表会を成功させるために。

①動きの工夫 (リズム, 方向, 人数, 高さを変えて) ●決めポーズをカッコよく ●恥ずかしがらず, 自信を持って

②踊り込み (見る人を代えて修正, ビデオチェック)

③発表会 (見るポイント)

- ・動きにメリハリをつけているか。
- ・ポーズの時は, 空気が止まっているかのようにきまっているか。
- ・簡単な動きにも, ちょっとした工夫があるか。
- ・はじめと終わりがはっきりしているか。



「ステップアップ中学校体育 2011 P301 大修館書店」

生徒のつまずきの指導・支援

生徒のつまずき	教師の支援・指導
○動きが単調になる時はどうすればいいのかわからない。	・動きの連続 (手・足・蹴る・歩く・走る・ねじるなど) を組み合わせ, リズムの取り方 (倍速・止まる・スローなど) を変えてみるよう助言する。
○リズムに変化をつけて踊りたいけど, うまく踊れない。	・シンコペーションやアフタービート, 倍速など, 気に入ったリズムで自分らしい動きを見つけさせる。

単元名：ダンス (創作ダンス)

(解説 P118～P131)

1 ねらい

- ・ 感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表ができるようにする。

2 関連して高まる体力

柔軟性 平衡性 筋持久力

3 単元計画

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

仲間と体ほぐしの運動・リズムに乗ってウォーミングUPダンス！！

オリエンテーション

○多様な動きやテーマからの表現を、変化のあるひとまとまりの簡単な作品にして踊ろう。
 ・表したいイメージをとらえて踊る。
 ・動きに変化をつけて踊る。
 ・変化のあるひとまとまりの表現にして踊る。

ミニ発表会

○表したいテーマを見つけ、イメージを深めてまとまりのある作品にまとめて発表しよう。
 ・ふさわしいイメージをとらえて踊る。
 ・動きや空間の使い方に変化を付けて踊る。
 ・簡単な作品にまとめて踊る。

創作ダンス発表会

学習の振り返りと次回の課題の設定 ・ 次時の予告

4 指導事例

活動例 I (1) 《動きから表したいイメージをとらえて踊るポイント》

【1】「走る—止まる」

★POINT1：すばやく走って、ピタッと止まる

★POINT2：何かを思いうかべながら走って止まる(鬼ごっこやどろぼう)



【2】「伸びる—縮む」 「ステップアップ中学体育 2011 P283 大修館書店」

★POINT1：いろいろな方向へ伸びる縮

★POINT2：イメージをもって伸びて縮む(納豆)



「ステップアップ中学体育 2011 P285 大修館書店」

活動例 I (2) 《ひとまとまりの表現にするポイント》深まりのために

【1】イメージから動きを引き出す

【2】ひと流れの動きやまとまりの表現を出し合う

【3】動きと空間の使い方を工夫して踊る

イメージを大切にしているいろいろな動いてみよう

●障害物競走

「ステップアップ中学体育 2011 P288 大修館書店」

「ステップアップ中学体育 2011 P285 大修館書店」

活動例 II (1) 《オリジナル作品の創り方のポイント例》

【1】どのような作品を創作したいか、意見をだしあう

- ・いきいきしているもの。
- ・動物をやってみよう。
- ・いろいろな動物からライオンかチーターは特徴がつかみやすいのではないかな。

「ステップアップ中学体育 2011 P291 大修館書店」

【2】イメージを出し合う

【例】ライオン

【3】出てきたイメージを動きにする

▼動きにつながる特色をあげる。

【例】ライオン

- ・速い動きでスピード感がある。
- ・するどさがある。強さがある。
- ・視線を定める。
- ・集団で生活、行動している（群れる）。

【4】内容を検討する

▼作品でもっとも表したいことを明確にする。

▼作品にふさわしい「はじまり」と「おわり」を決める。

▼もり上がりをどこにするか決める。

【5】テーマを決める

例 Fight in Savanna (ファイト イン サバンナ) ~戦地に響く命の鼓動~

【6】自分達の表したいことが強調されるように工夫する

【例】獲物に少しずつ近づき、追い込んでいく場面

- ・視線を定める。
- ・スピード感を高めるために音をたてずに走る。
- ・音をたてずに止まる。体がふらつかないようにする。

活動例 II (2) 《起伏や盛り上がりのある表現にして踊るための工夫例》深まりのために

■反対の動きを組み合わせる

●明るいー暗い ●強いー弱い ●高いー低い

■群と個の動きを考える

●小群と大群

■小道具を使う

●ラケット ●輪

*ダンボール、布、イス、ゴム等

「ステップアップ中学体育 2011 P289 大修館書店」

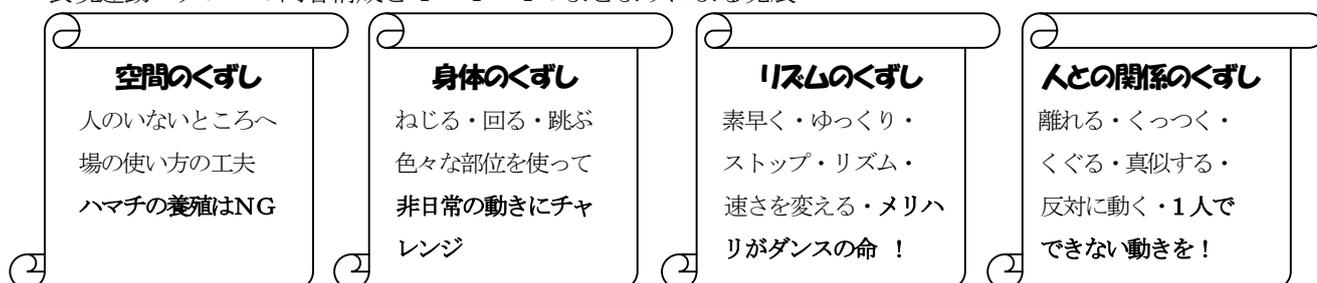
5 生徒のつまずきの指導・支援

生徒のつまずき	教師の支援・指導
○創作が進まない。	・既習の動きを入れたり、その一部を変化させたりして動きを発展させ、創作活動の意欲をできるだけ継続させる。
○まとまりのある作品にするための留意点。	・空間の使い方や場の使い方の工夫、群や動きの効果（ユニゾン、カノンなど）を工夫する。
○創った作品をより効果的に表現したい。	・音楽を上手につないだり、衣装や道具などを工夫する。

G ダンス

小学校		中学校		高等学校
表現リズム遊び ・表現遊び ・リズム遊び (簡単なフォークダンスを含む)	表現運動 ・表現 ・リズムダンス (フォークダンス)	表現運動 ・表現 ・フォークダンス (リズムダンス)	ダンス ・創作ダンス ・フォークダンス ・現代的なリズムのダンス (その他のダンス)	ダンス ・創作ダンス ・フォークダンス ・現代的なリズムのダンス (社交ダンス等その他のダンス)
小学校低・中学年		小学校高学年, 中学校1・2年	中学校3年, 高校1・2・3年	
いろいろなリズムや表現の遊びを体験して, 身体感覚やコミュニケーションの基礎を身に付け, 踊りが好きになる段階		いろいろなダンスを体験して, それぞれのダンスの特性(楽しさや魅力)に触れる段階 …中学1・2年まで必修化	好きなダンスを選び, 時・場所・仲間に応じてダンスを再構成・創造してダンスを深める段階 …選択制	

表現運動・ダンスの内容構成と4・4・4のまとまりによる発展



<用語解説>

●ウォーミングUPダンスの用語解説

- ・ボックス…右足を左斜め前へ→左足を右足の前にクロス→右足を元の場所に戻す→左足を元に戻す
- ・グレイプバインステップ…右足を右横へ→左足を右足を後ろにクロス→右足を右横に→左足を右足に揃える
- ・ステップクローズ…右足を横に開き左足を右足に寄せる(左も同様)
- ・クラブ…手拍子
- ・スリーステップターン…右足, 左足, 右足と180°ずつ横に3回, 同じ方向へ回転しながらのステップ(反対も同様)
- ・ドーシード…反時計回りに左肩すれ違いでパートナーチェンジ

●その他のよく使われるダンス用語解説

- ・ツイスト…体や手, 足などを左右に振ること
- ・シンクペーション…アクセントや拍節の正規のパターンを変えて, リズムに不規則性を生じさせる効果のこと
- ・アフタービート…偶数拍(4拍子の小節内の2拍目と4拍目)を強調した演奏
- ・UPとDOWN…膝を使い上体を上げ下げしながら全身でリズムをとる
- ・シンメトリー…対称
- ・アンシンメトリー…非対称
- ・ユニゾン…並列
- ・カノン…追いかけ
- ・モティーフ…中心となる動き
- ・動きの変化…高低, 大小, 強弱, 硬軟, 伸縮など
- ・強調…反復, 反対, スローモーション

●参考音楽(リズムダンスやウォーミングUPに使いやすい音楽)

- ・ナオト・インティライミ / Brave
- ・EXILE / Rising Sun / I wish
- ・BENNIE K / Dreamland
- ・AAA / 負けない心

G ダンス

ダンス学習ノート (創作ダンス用・リズムダンス用・創作メモ)

創作ダンス学習カード

年 組 名 前 _____

学習のねらい

- イメージにふさわしい動きを自由に工夫して踊ろう。まとまりのある表現や簡単な作品を工夫して踊ろう。
- 友達やグループのイメージにあったよい表現を見つけよう。互いに見せ合い表したい感じを共感しよう。

学習計画 ※10時間の一例

1	ガイダンス	6	見立ての世界 (スポーツ)
2	新聞紙を使って	7	見立ての世界 (日常生活の中から)
3	走る一止まる	8	簡単な作品づくり
4	走る一止まる一見る	9	簡単な作品づくり
5	集まる一飛び散る	10	発表会

イメージメモ (言葉や絵で描いてみよう)

◎ () からイメージするもの

◎ () からイメージする動き

学習計画 (単元) の例

- ・走る一止まる一転がる
- ・おじる一回る一見る
- ・伸びる一縮む
- ・見立ての世界

ディズニースタンド
季節 (春夏秋冬のデッサン)
自然現象 (雨・風・光・火山など)
感情 (喜怒哀楽)

- ・音楽から
- ・用具を使って (布・ロープ・楽器)

◎1人で ペアで 小グループで

自己評価

評価項目		よくできた◎		ふつう○		もう少し△	
		✓	✓	✓	✓	✓	✓
知 考 ・ 意 考 ・ 判 断	1 恥ずかしがらず楽しみながら踊れた。						
	2 意見を出し合い、認め合うことができた。						
思 考 ・ 判 断	3 イメージにあった動きを工夫できた。						
	4 作品の構成や運びを工夫できた。						
運 動 の 技 能	5 体を使って思いきり動いた。						
	6 感じを込めた動きができた。						
	7 一番表したいところを表現できた。						
	8 ひとまとまりの動きやめりはりのある動きができた。						
知 識 ・ 理 解	9 友達の動きのよさを見つけた。						
	10 学び方や楽しみ方が分かった。						

感想・反省

1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

ダンス学習を通して学んだこと

リズムダンス学習カード

年 組 名 前 _____

学習のねらい

- ロック・サンバ・ヒップホップなどの現代的なリズムに合わせて、リズムの取り方や動きを工夫したり、相手と対応したりして、全身でリズムをとらえて自由に踊ろう。

学習計画 (単元の流れ)

- いよいよリズムのダンスの特徴をよらえて、自由に踊ろう。
★ロック
弾んでスキップ 揺る揺る
アフタービート (後打ち) のリズムでアクセントをつけて
体幹部 (へそ) が上下左右、前後に動く
★サンバ
「ウン・タッタ」の2拍子リズムで弾んで
腰 (へそ) の前後揺れのステップで
体を揺らしたり (ねらせたり) しながら
★ヒップホップ

- 気に入ったリズムのダンスを選んで友達と踊ろう。
- リズムの特徴を生かして
- ひとまとまりの動きを工夫して
- オリジナルなダンスをつくらう。

自己評価

評価項目		よくできた ◎		ふつう ○		もう少し △	
		✓	✓	✓	✓	✓	✓
頭 意 考 ・ 意 考 ・ 判 断	1 積極的に楽しんで踊れた。						
	2 友達とかかわって踊れた。						
	3 リズムの特徴をとらえて工夫した。						
運 動 の 技 能	4 全身を使って踊れた。						
	5 動きを止めずに踊れた。						
	6 体幹部 (へそ) を弾んで踊れた。						
	7 友達のよい動きを見つけた。						
知 識 ・ 理 解	8 見せ合いや交流ができた。						

感想・反省

1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

ダンス学習を通して学んだこと

創作メモ

記入例

- ・左足を舞台に見えて、配置や出入りを流れに沿って記入していく。
- ・具体的なイメージや動きのメモを右に記入していく

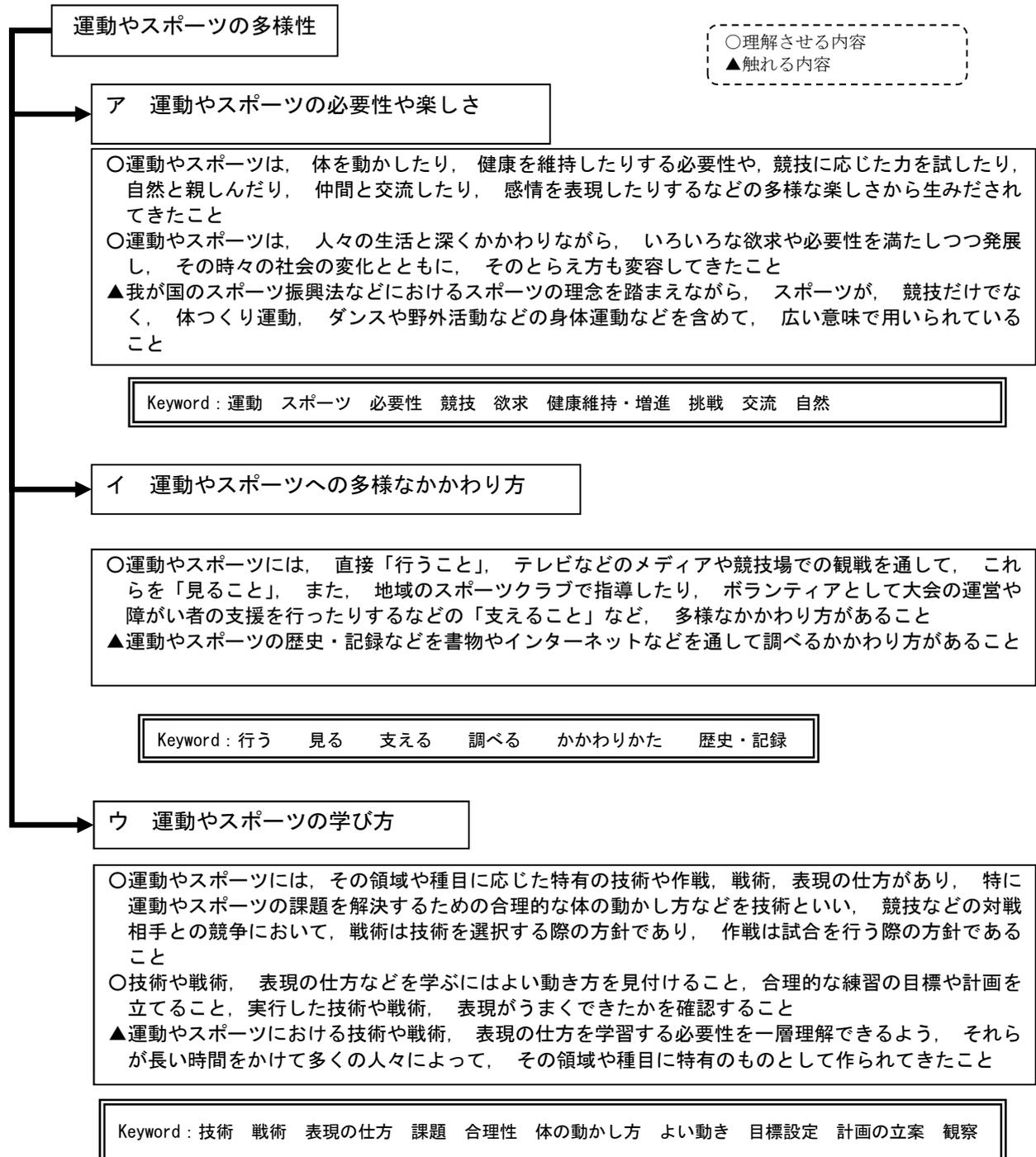
単元名：体育理論①

(解説 P134～P135)

1 ねらい

- ・ 運動やスポーツが多様であることについて理解できるようにする

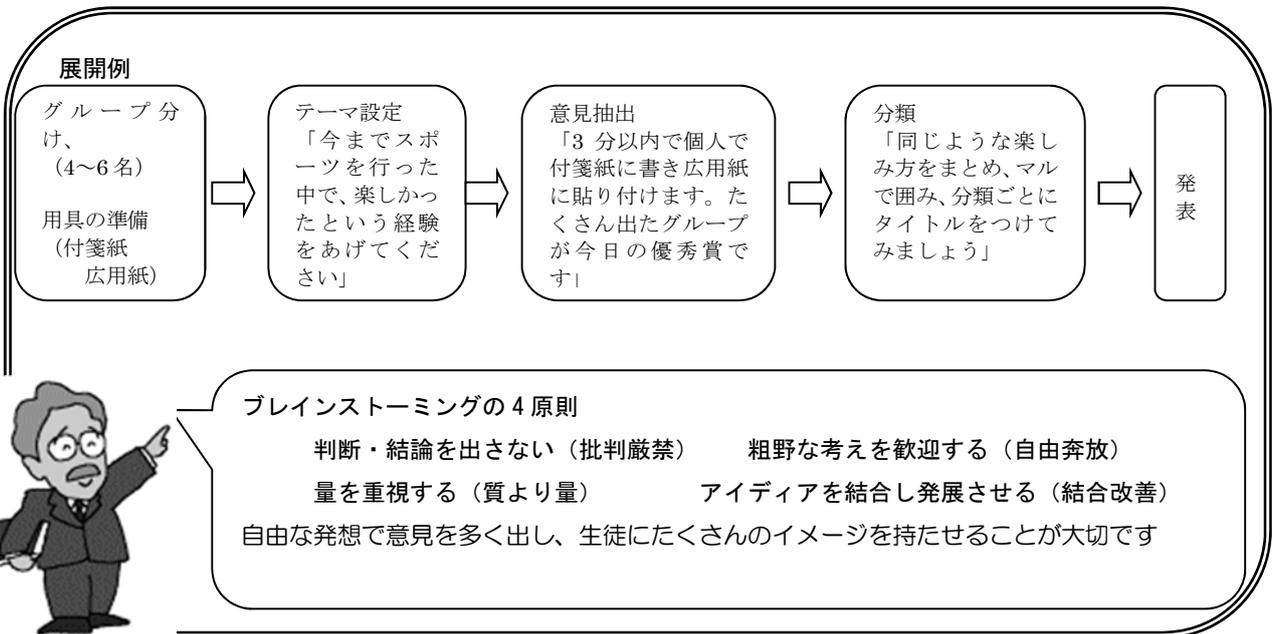
2 単元の構成と授業のポイント



H 体育理論 1ーア 運動やスポーツの必要性と楽しさ		授業展開	Keyword
アウトドアスポーツやモータースポーツ、ダンスなどに向けさせる		単元のオリエンテーション	
発問① 運動、スポーツとはなにかを考えよう			
10	<ul style="list-style-type: none"> 過去の経験からスポーツを考える。 ⇒ブレインストーミングで意見抽出⇒楽しみ方や効果で分類・整理 	運動・スポーツの楽しみ方や効果⇒運動・スポーツの必要性	運動・スポーツ
25	ディスカッション「私とスポーツ」 運動・スポーツで起こった出来事やストーリーをグループ内で発表		スポーツの必要性 健康スポーツ 競技スポーツ レクリエーション スポーツ 挑戦欲求 健康増進 交流
35	発問② スポーツの変容について考える。 『昔と今では運動やスポーツはどんな変化があるだろう。』		
45	映像資料	運動スポーツの発展と変容	
50	まとめ 運動やスポーツのとらえ方を、自分が今行っている運動、スポーツと照らし合わせ整理する		

・正しい知識をきちんと身につける必要があること。(生徒にとって初めての体育理論の授業にあたるので、体育理論という分野の楽しさに触れられるようにする)

5 授業のワンポイント工夫～ブレインストーミング～



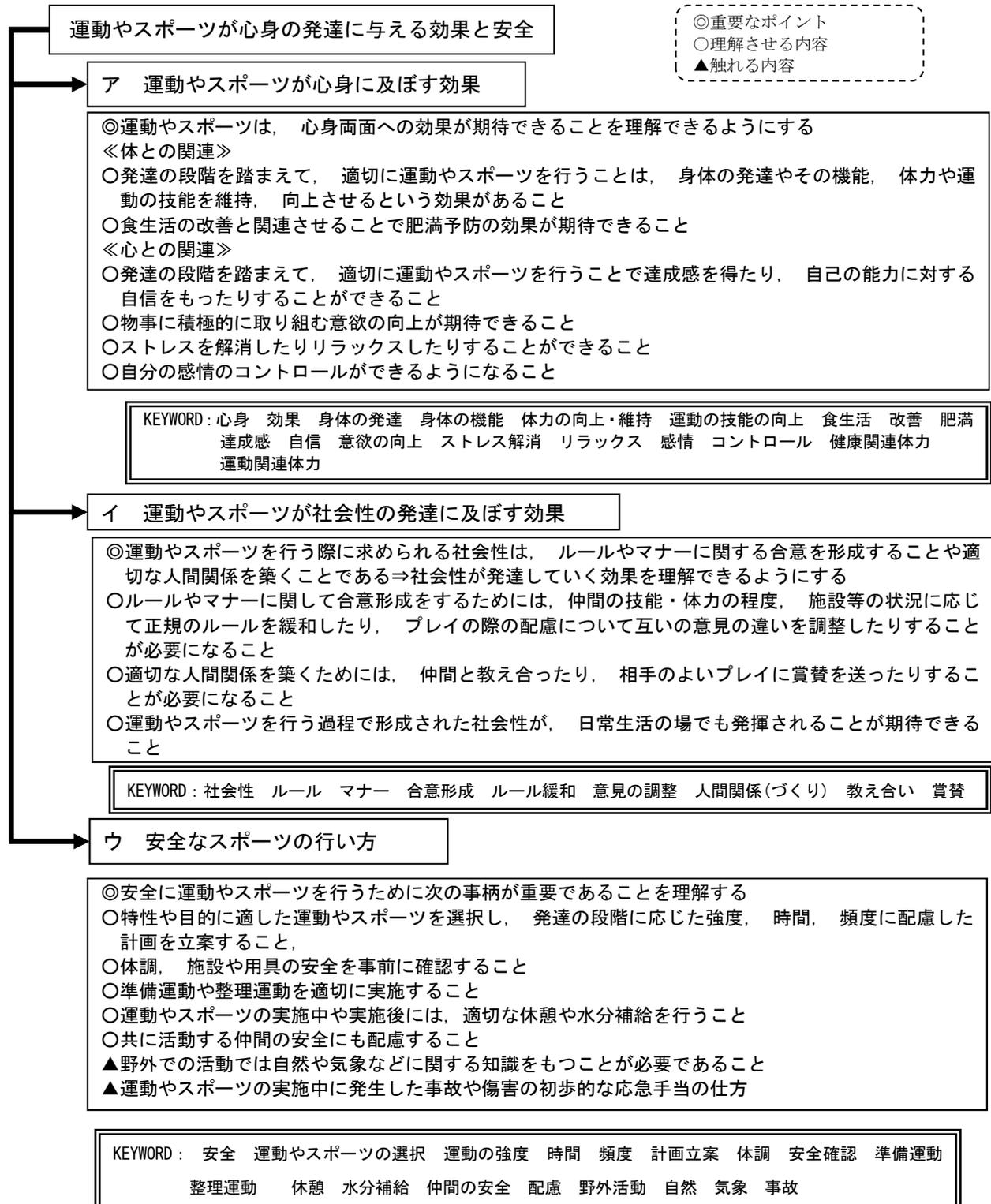
単元名：体育理論②

(解説 P136～P137)

1 ねらい

- ・ 運動やスポーツの意義や効果などについて理解できるようにする。

2 単元の構成と授業のポイント



H 体育理論 2ーイ 運動やスポーツが社会性の発達に及ぼす効果		Keyword
	授 業 展 開	
0	導入 今までの運動経験を通して楽しいと思うときとは？	
10	発問①スポーツを楽しむためにはどんな工夫ができるかを考える。	
25	ディスカッション（ケース・スタディ） 各グループに配布された条件を下に、どのようにしたらバレーボールを楽しめるかを考える	ルール緩和 合意形成
35	意見交換と整理 楽しむための条件と楽しむための工夫を整理する 運動やスポーツを通して学べる社会性について整理する	意見の調整 賞賛 人間関係
45	発問②運動やスポーツで培われた社会性は、日常生活のどの場面で生かせるかを考える	社会性
	個人で考え、ワークシートに記入する	
50	まとめ	

5 授業のワンポイント工夫～ディスカッション（ケーススタディ）～

テーマ設定例

次のような場合、どのようにしたらバレーボールを楽しむことができますか？その工夫を考えてみましょう

- ① お楽しみ会で、参加している人にはバレーボール経験者が一人もいない。
- ② 部活動で毎日練習をしている。30人部員数を誇る。
- ③ 体育の授業で編成されたチーム。二人は県選抜にも選ばれた代表選手だが、ほかの人は初めてである。
- ④ 地域との交流で、生徒会の生徒8名と、地域婦人会の方々との交流バレーボールマッチ。
- ⑤ 部員11名で編成された部活動のチーム。



グループごとに実際に起こりえる条件を設定し、その対策を考える。他のグループの違うケースの解決策と比較検討をし、共通になるものや、一時的になるものを整理し、本質を探ることもできる。

※それぞれの競技レベルや目的によって楽しみ方が違うことを理解する。また、トラブルも想定し、その対応策も考えておくとよい

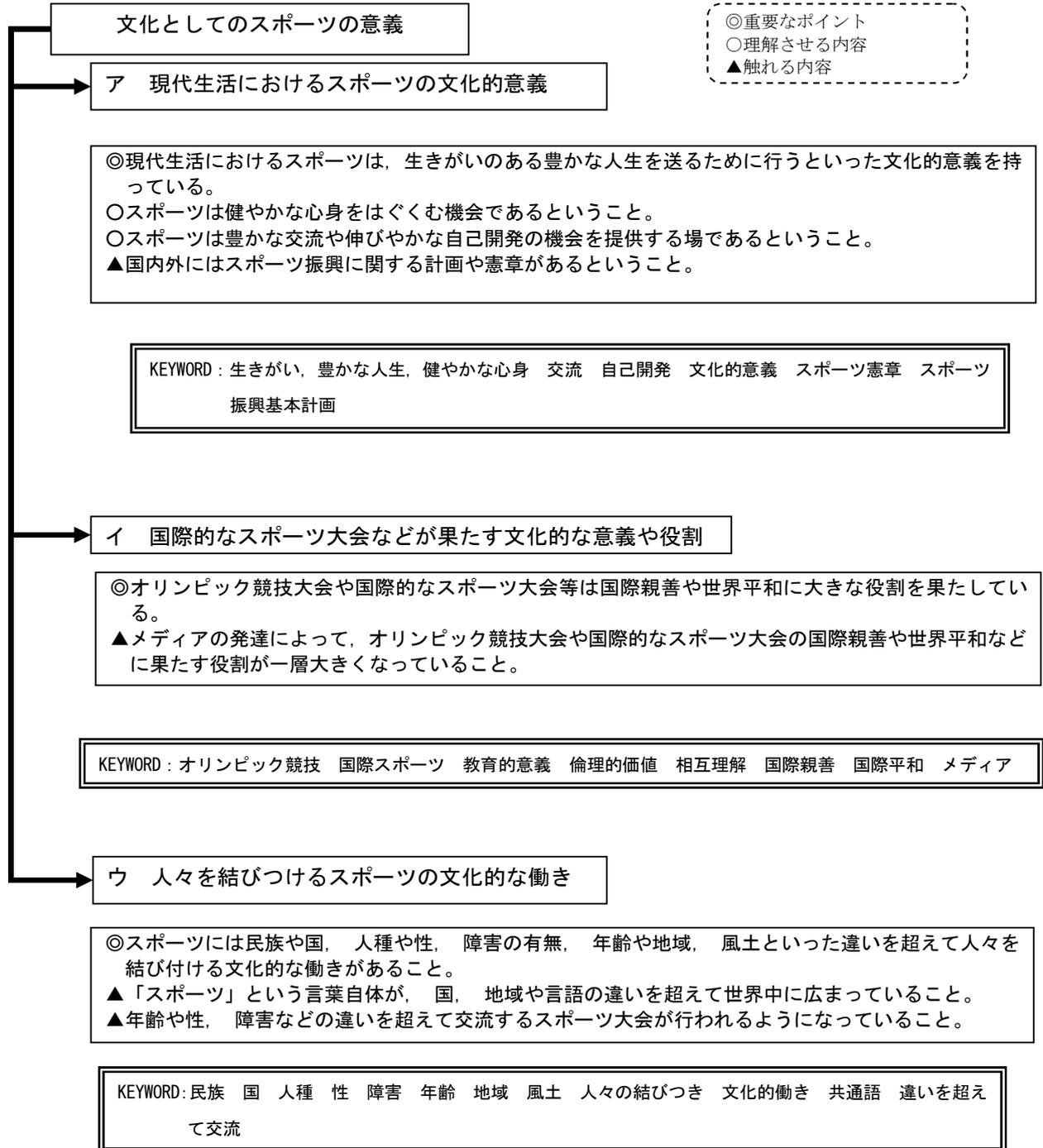
単元名：体育理論③

(解説 P138～P139)

1 ねらい

- ・文化としてのスポーツの意義について理解できるようにする。

2 単元の構成と授業のポイント



H 体育理論 3ーイ 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		
	授業展開	Keyword
0	<p>導入 ・2008年に行われた北京オリンピックは大会期間を通じて約何人の人がテレビで観戦したでしょうか？<①約5億人②約20億人③約45億人></p> <p>・2006年に行われたドイツワールドカップは大会期間を通じて約何人の人がテレビで観戦したでしょうか？<①約3億人②約30億人③約300億人></p>	オリンピック
10		国際スポーツ
25	<p>発問①『オリンピックなどの国際的なスポーツ大会が様々な国や言語の人々に同じように感動を与えるのはなぜだろう。』</p>	
35	<p>・事例紹介, 意見交換</p> <p>選手の行動が、なぜ多くの人々の心を打ったのかを考える。バンクーバー五輪「浅田真央とキム・ヨナの激闘」、W杯サッカー「ピッチに倒れこむ中田選手」、北京五輪「ソフトボール上野投手の激投」</p> <p>意見交換で予想される回答</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ドラマがあるから ・国を代表しているから ・限界に挑んでいるから など <p>スポーツには人類が共有できる価値があり、素晴らしいプレーや偉大なスポーツ選手の生き様は言葉や文化を超えて人々に感動を与えることができる。</p>	教育的意義 倫理的価値
45	<p>発問②スポーツの素晴らしさやフェアプレーの精神が、世界中で共有できるのはなぜだろう。</p> <p>FIFA フェアプレーの定義から考える。</p> <p>フェアプレーの精神は世界中の人々がよりよく生きるために必要な倫理観を示している。</p> <p>スポーツの素晴らしさやフェアプレーの精神が、メディアの発達により世界中で共有できる</p>	相互理解 国際親善 国際平和
50	<p>まとめ 個人で考え、ワークシートに記入する</p>	メディア

5 授業のワンポイント工夫～お役立ちサイト

授業お役立ちサイトのご紹介

- ・ 公益財団法人日本オリンピック委員会 (<http://www.joc.or.jp/>)
- ・ 日本体育協会フェアプレーで日本を元気に (<http://www.japan-sports.or.jp/fair/index.html>)
- ・ サッカーサイト RESPECT FC JAPAN (<http://www.respectfc.jp/>)
- ・ 日本野球機構 (<http://www.npb.or.jp/>)
- ・ ユニセフ×FIFA (<http://www.unicef.or.jp/campaign/pr/fifa2006/index.html>)
- ・ 特定非営利活動法人 HEARTS OF GOLD

オリンピズムのコーナーでオリンピックヒストリーなどを楽しく学ぶことができます。コラム、インタビューも必見!!

フェアプレーをわかりやすく解説。漫画によるエピソード紹介も!

開設趣旨はまさにサッカーによる社会貢献。クラブ員からのメッセージは有名選手の動画によるメッセージ!!

トピックスの雑学コーナーは、なるほどと思える内容。フォトストーリーではプロ野球選手のエピソードも!

教師側が身に付けた知識と生徒に身につけさせる知識を混同しないようにして授業を展開していきましょう!!

スポーツを通しての国際協力団体。ライブラリーの通信には心温まるエピソードあり



単元名 : 心身の発達と心の健康	(解説 P148～P151)
-------------------------	----------------

1 ねらい

- ・ 健康の保持増進を図るための基礎として、心身の機能は生活経験などの影響を受けながら年齢とともに発達することについて理解できるようにする

2 単元計画

【 ○ : 理解させる内容 ▲ : 触れる内容】

	単元計画	指 導 内 容
1	ア 身体機能の発達	○身体の発育・発達には、発達する時期があること
2		○発育・発達の時期や程度には、人によって違いがあること
3	イ 生殖にかかわる機能	○思春期には、妊娠が可能となること
4		○身体的な成熟に伴う性的な発達に対応し、適切な態度や行動の選択が必要となること
5		
6	ウ 精神機能の発達と自己形成	○心は、脳の発達とともに発達すること
7		○思春期になると、自己の形成がなされること ▲自己は、社会性の発達とともに確立していくこと
8	エ 欲求やストレスへの対処と心の健康	○精神と身体には、互いに様々な影響を与え合っていること
9		○心や体の状態は、神経などの働きによること
10		○心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処すること
11		○欲求の精神的な安定には、よりよい方法を見付けたりすること
12		○ストレスは、精神発達上必要なものであること ○ストレスには、自分に合った対処法を身に付けることが大切であること

3 指導事例

展開例 1

中学生の時期は心も体も大きく変化し、大人になるための準備をする大切な時期であることなどの中学生の特性を考慮し、自己の生活から課題を取り上げたり、学習結果を生活に関連させて振り返ったりさせることにより、保健学習に対する価値や意欲を高めていくために中学校保健体育の第1時の授業で見通しが持てるようにする。(1時間目の前半20分の取組)

時間	学習内容・活動	教師の支援	評価等
20分	<p>1 中学校で行う保健の授業の見通しが持てるようにする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 問1：これから健康な生活を送るにはどうしたらよいでしょうか。 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・ブレインストーミングをする。 ・挙げられたものを、体、心、生活（環境）に整理してみよう。 <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> 予想される意見：早寝早起き ストレス発散・運動・健康診断を受ける・バランスのとれた食事 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・リラックスした雰囲気の中で生徒から意見を引き出すことにより、授業集団の活性化を図る。 ・挙げられたものを該当する箇所に配置し整理する。 ・心身の状態、生活の状態、急激な変化などによってさまざまな健康問題が起こることを説明する。 ・保健の授業では単に知識を身につけるだけでなく、話し合いや実習などを通して考えたり予想したりすることを確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自他の心身の健康や安全について予想したり、整理したりしようとしている。 <p style="text-align: right;">(思考・判断)</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-top: 10px;"> この評価は学習指導要領の「心身の健康」の内容のため、参考のものとする。 </div>

展開例2

分	7. 充実した体と心を育てるために、貴重な思春期をどのように過ごしたらいいかを考える。	<ul style="list-style-type: none"> 各自ワークシートに具体的に記入させる。 各自で考えた意見をグループでまとめ短冊用紙に記入し、はりだす。 出された意見を内容ごとにまとめる。 	観察 短冊
整理 10分	8. 本時の学習を振り返り、まとめをする。	<ul style="list-style-type: none"> 思春期は各器官がばらばらに発達している不安定な時期だが、全ての発育が完了するおとなに向かって成長している大切な時期であると同時に思春期の生活の仕方は重要な意味をもっていることを理解させる。 	ワークシート
	9. 今日の授業の反省を書く。	自己評価を行い、課題解決を確認させる。	



☆理解させたいことを明確にしよう！知識の定着を図るためにキーワードをしっかりとおさえよう！
 ☆ワークシートなど簡単で使いやすく！授業後の評価にもつながるような工夫をしよう！
 ☆教材や教具、指導法の工夫をしよう！視聴覚機器の利用で生徒の興味・関心がアップするよ！

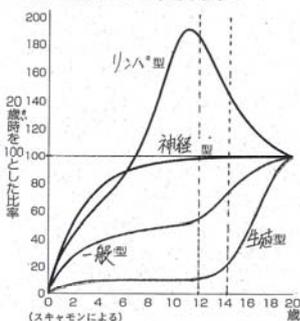
ワークシート

保健体育1年「心身の発達と心の健康」

体の発育・発達

1年 組 号 氏名

1. 発達曲線についてまとめよう！



型	特徴	部位
一般型	骨や筋肉、肺や心臓などの器官は赤ちゃんのころに早く発達する。	心臓 筋肉 骨・肺
リンパ型	病弱体などから体を守るにはたきまきするリンパ器官は、中高生期に遅く発達し、中高生期にはその上に発達している。	扁桃腺 胸腺 リンパ腺
神経型	脳や背髄の神経は早くから発達しており、中高生期にはおとなと同じくらいまで発達している。	脳・脊髄
生殖型	卵巣や精巣などの性腺は思春期までの発育は遅く、思春期になると急速に発達する。	精巣 卵巣

※ワークシートに書く場合、自分の考えを黒、周りの意見を色で書かせると、考えを比較したり、より深く考えたりすることで思考力を高める言語活動の充実を図ることができますね。また、評価をするときにもどれくらい考えを書き出すことができたかを見ることが出来ますね。



2. 充実した体と心を育てるための思春期の過ごし方を考えよう！

バランスよくなんでも食べる食生活を身につける。友だちと仲よくする。
 朝は早起き、夜は早寝をすることでたくさん睡眠をとる。小遣いを相談する。
 肥え過ぎ、やせ過ぎに注意して適度な運動をする。よく笑う。

3. キーワード

- 第2発育急進期は、一般に（男）より（女）の方が早く来るが、（個人差）がある。
- 思春期の望ましい発育・発達に必要なことは、（食事）・（運動）・（休養）である。

4. 授業の感想を書こう！

体の発育には4つの型があり、それぞれののび方が違うことが分かった。とくにリンパ型ののび方が著しくてびっくりした。人は不思議なものだと思った。
 今日初めて知ったこともあった。これからはちゃんと睡眠をとる食バランスよく食べようと思った。

☆自己評価をしよう☆

- ①各器官の発達の特徴がわかりましたか。
- ②思春期の生活の大切さがわかりましたか。
- ③自分の考えを書き出すことができましたか。
- ④人の意見を聞いて、話し合いや仕事分担ができましたか。
- ⑤今日の学習を今後になかしていかないとはいけませんか。

- (A) - B - C
 (A) - B - C
 (A) - (B) - C
 (A) - B - C
 (A) - B - C

考えた内容を書き出すことができたか。人の意見をしっかりと聞き、記録できたか。 【思考・判断】

教えた内容を書き出しているか。 【知識・理解】

身近なこととして捉え興味を持っているか。 【関心・意欲・態度】

課題を身近なものにし、しっかり考え班で話し合い活動ができたか、内容を理解できたかを見る。 【関心・意欲・態度】
 【思考・判断】 【知識・理解】

単元名：健康と環境 (解説 P151～P153)

1 ねらい

- 人間の健康は、個人を取り巻く環境から深く影響を受けており、健康を保持増進するためには、心身の健康に対する環境の影響について理解できるようにする。

2 単元計画

時	学 習 項 目	学習内容（理解させたいこと）
1	ア 身体の環境に対する 適応能力・至適範囲	○身体には、一定の範囲内で環境の変化に適応する能力があること、体温を一定に保つ身体の適応能力には限界があり、その限界を超えると健康に重大な影響が見られること ○温熱条件や明るさには、至適範囲があること（指導事例1） ▲至適範囲を超えると、学習や作業の能率やスポーツの記録の低下が見られること
2		
3	イ 飲料水や空気の衛生的管理	○水は、健康維持に重要な役割を果たしていること、飲料水は、適切に管理されていること ○二酸化炭素は、定期的な換気によって衛生的に管理できること、一酸化炭素は、人体に有害であること ▲水も空気も、健康のための基準が設けられていること
4		
5	ウ 生活に伴う廃棄物の 衛生的管理	○し尿やごみなどの廃棄物は、自然環境を汚染しないように衛生的に処理されなければならないこと ▲ごみの減量や分別などの個人の取組が、自然環境の汚染を防ぎ、廃棄物の衛生的管理につながる（指導事例2）
6		
7		
8		

3 指導事例

《事例1》

①学習項目 「身体の環境に対する適応能力・至適範囲」

②題 材 「熱中症を予防しよう」

③ね ら い 環境の変化と適応能力・快適な環境の条件の理解ができるようにする。

ここでは、適応能力・至適範囲も学習するが、特に、夏場の運動部活動に関連させて、身近な問題である熱中症予防にしぼって授業を展開する。

④展 開 例

過程	学習活動（指導内容・指導の流れ）	指 導 ・ 支 援
な か	<ul style="list-style-type: none"> ○ 前回までの学習のまとめをする。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 適応能力とは？至適範囲とは？ ・ 適応能力の限界の具体例など。 ○ 発表資料を作成する（班） <ul style="list-style-type: none"> ・ キャッチコピー作り ・ 仲間に伝わるわかりやすい言葉で ○ 班ごとに発表する 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 教科書や学習ノートを使いながら前時までのものをまとめさせ、適応能力や至適範囲について再認識させる。また、その具体例などもまとめさせる。 <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>ここでは、広用紙にまとめる例をあげていますが、校内に掲示するポスターを作成させてもいいですよ。</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・ それぞれの伝え方の良い点を取り上げてほめる。

⑤資料と言語活動について

<本学習での使用テキスト>

- ・「中学保健体育」（学研）
- ・「スポーツ活動中の熱中症予防ガイド」（日本体育協会）
- ・「熱中症による死亡災害発生状況」（厚生労働省）

<本学習での言語活動>

- ・日常生活につながるメッセージとなるよう工夫しながら、発表資料にまとめる。
- ・その際、まとめの見出しの言葉(キャッチコピー)にメッセージを凝縮できるようにし、コメントは、正確でわかりやすく、日常生活の実践につながる内容になるように心がける。

《事例2》

①学習項目 「生活に伴う廃棄物の衛生的管理」

②題 材 「身近な環境問題について考えよう」

③ね ら い ごみの減量や分別などの個人の取組が、自然環境の汚染を防ぐ。



ここでは、自然に影響を及ぼす身近な環境問題について、自分たちで課題を取り上げ、それを解決する方法を見つけていく。(各自や班で)

④展 開 例

過程	学習活動（指導内容・指導の流れ）	指 導 ・ 支 援
	<p>○ 身近な環境問題を一つ取り上げ、解決する方法を探究しまとめる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分たちの手でできること ・社会全体で取り組むこと <p>○ 発表や資料により、自分が調べた以外の環境問題について学習する</p>	<p>課題学習の方法としては、</p> <ol style="list-style-type: none"> ①個人で課題を持ち、課題別に班を編成する。 ②生活班や4人組の班で課題を一つ取り上げる。があります。 <p>・それぞれの伝え方の良い点を取り上げてほめる。</p>

課題学習

自分たちで課題を設定し、課題解決の方法を考え、実際に解決して、その結果を壁新聞、ポスター、レポートなどにまとめて発表する活動

<方法>

- ①どんな課題にするのか話し合う
- ②どんな課題を発見し、設定するのか意見を出し合う
- ③課題を探求する
- ④まとめ、発表する



参考 URL

<http://www.eco-family.go.jp/index.html>

(環境省>エコファミリー)

<http://www.nimd.go.jp/>

(環境省国立水俣総合研究センター)

<http://www.jeas.or.jp/>

(日本環境協会)

<http://www.jswa.jp/>

(日本下水道協会)

<http://www.tokyo-eiken.go.jp/index-j.html>

(東京都健康安全研究センター)

<http://www.jwwa.or.jp/shiryou/index.html>

(日本水道協会>水道資料室)

単元名：傷害の防止

(解説 P153～P156)

1 ねらい

- ・ 傷害の発生には様々な要因があり、それらに対する適切な対策によって傷害の多くは防止できること、また、応急手当は傷害の悪化を防止することができることを理解できるようにする。

2 単元計画

	単元計画	指導内容
1	ア 交通事故や自然災害などによる傷害の発生要因	○交通事故や自然災害などによる傷害は、人的要因、環境要因及びそれらの相互のかかわりによって発生すること
2	イ 交通事故などによる傷害の防止	○交通事故などによる傷害を防止するためには、適切な対策を行うことが必要であること
3		○交通事故を防止するためには、安全に行動することが必要であること ○危険予測・危険回避の能力を身につけることが必要であること
4	ウ 自然災害による傷害の防止	○自然災害による傷害は、危険が原因となって生じること
5		○自然災害による傷害は、二次災害によっても生じること ○日頃の備え、状況の判断、災害情報の把握をする必要があること ▲地域の実情に応じて、気象災害などを取り上げること
6	エ 応急手当	○適切な手当は傷害の悪化を防止できること
7		○実習（包帯法・止血法）を通して、傷害の悪化を防止できることを理解すること
8		○心肺蘇生法の手順を実習を通して理解すること ▲AED（自動体外式除細動器）にも触れる

3 指導事例

展開例1（8/8 心肺蘇生法の実習）

	学習内容及び学習活動	教師の支援及び指導上の留意点	評価方法
導入 5分	1 倒れている人を発見した時に、どんな行動を取るべきか考える。 2 本時の課題を把握する。 心肺蘇生法の手順を覚えよう。	・前時での学習を振り返らせ、自由に発表できる雰囲気をつくる。 ・学習課題を確実に把握させ、授業の見通しをもたせる。 中学校では心肺蘇生法の動作を確実にするかではなく、手順を理解させることにポイントをおこう	観察 発表 
展開 35分	3 実習の手順を説明する。 ・実際の動きを見る。(教師) 4 班別に分かれ、役割分担をし、練習を行う。(グループ活動) 心配蘇生法の手順 ・意識の確認をする。 ・安全を確認する。 ・大きな声で協力者を呼ぶ。 ・的確な指示を出す。(119番通報・止血など) ・すばやく気道の確保を行う ・人工呼吸2回、心臓マッサージ30回を行う。(救急車が到着するまで繰り返し)	○教師側で実際に手順通りにやって見せる。視覚的にとらえられるように支援する。 ○役割分担をして、ローテーションですべての役割を経験できるように配慮する。 ○それぞれの役割を的確な指示ですばやく行えるよう支援する。 個に応じた支援の工夫 手順カードを確認しながら行っていいことを伝える。 ○傷病者は人体模型を使用し、実際の人間に近い感覚で、心肺蘇生法(気道の確保や人工呼吸・胸骨圧迫)に取り組めるようにする。 手当の前に、周囲の人に助けを求めるのはなぜ？ 人工呼吸の前に気道の確保をするのはなぜ？ 胸骨圧迫は、何のために行うのでしょうか？	観察 観察 

保健分野 第2学年 (傷害の防止)

	<ul style="list-style-type: none"> リーダーは手順のマニュアルを持ち、実習の手助けを行う。 観察者は発見者と協力者がうまく動きが来ているかをチェック表に記録していく。 		<p>5～6人のグループで実習ができると、1時間の授業で一人3回手順を通すことができ自信がついたよ!</p>	<p>観察発表</p> 
<p>整理 10分</p>	<p>5 実習の感想と反省を話し合い発表する。</p> <p>6 本時の学習を振り返り、まとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ワークシートに手順を記入する。 <p>→</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>手順の理解を確認する。</p> </div> <p>7 今日の授業の感想を書く。</p>	<p>○実習をしての感想と反省をグループごとに話し合い発表させる。</p> <p>○実際に心肺蘇生法で助かった例をあげ、一命が取り留められることを確認し、重要性を知らせる。</p> <p>○今後の日常生活で、身近に発生した場合に適切な判断を行い、どう行動するべきかを理解させ、実際の生活に生かす。</p> <p>○手順を示したスライドを視聴させ、定着を図る。</p> <ul style="list-style-type: none"> 今日学んだことを振り返り、自己評価を行うことで課題の解決を確認させる。 	<p>ワークシート</p> <p>ワークシート</p>	



「思考力を高める言語活動の充実」を図るために、グループ活動の中で意見交換をしたり、指示を出し合ったり、一つ一つの手順の意義を考えたりしながら実習をおこなうことが大切です。

展開例2 (5/8 自然災害による傷害の防止)

	学習内容及び学習活動	教師の支援及び指導上の留意点	評価方法	個性に応じた支援の工夫では・・・ ・身近な簡単なことばで答えたり、他の人の意見を真以にしてもよいことを伝えたり、実際のVTRを提示し、身近な生活と結びつけるために視覚的に捉えられるよう支援していきましょう。
<p>導入 5分</p>	<p>1 自然災害における被害や傷害について考える。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>発問1:自然災害での被害やけがはどんなものがあったかな?</p> </div> <p>2 本時の課題を把握する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>発生時の災害と二次災害に分類</p> </div> <p>自然災害(地震)への対応と災害への備えについて学習しよう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 前時での学習を振り返らせ、自由に発表できる雰囲気をつくる。 学習課題を確実に把握させ、授業の見通しをもたせる。 	<p>観察 発言 観察</p>	
<p>展開 35分</p>	<p>3 過去の大地震からどのような被害が考えられるだろうか。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>発問2:地震で予想される被害は何かな?</p> </div> <p>・阪神淡路大震災のVTRを見て予想した被害を確認する。</p> <p>4 地震が発生したとき、被害を最小限にとどめるために重要なことをまとめる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>発問3:とるべき行動と何を備えておくべきかをまとめてみよう。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> グループを作り、個人個人で予想される被害をワークシートに書き出させ、グループで分類し発表させる。 分類した被害を最小限にするための、とるべき行動・備えておくべきことを短冊用紙に記入させる。 	<p>観察 発言 観察</p>	

☆授業の工夫☆

☆キーワード☆

- ・自作VTR ・パワーポイント ・ディスカッション
- ・ビデオやDVDの視聴覚教材の利用 ・実習や実験
- ・ブレインストーミング ・課題学習
- ・ロールプレイング ・養護教諭とのTT
- ・講師(消防署など)とのTT など

- ・自然災害・一次災害・二次災害
- ・災害への備え
- ・安全な避難・避難場所
- ・情報収集・緊急地震情報・災害情報
- ・避難訓練

単元名：健康な生活と疾病の予防

（解説 P156～P163）

1 ねらい

- 人間の健康は、主体と環境がかかわり合って成り立つこと、健康を保持増進し、疾病を予防するためには、それにかかわる要因に対する適切な対策があることについて理解できるようにする。

2 単元計画

時	学 習 項 目	学習内容（理解させたいこと）
1	ア 健康の成り立ちと 疾病の発生要因	○健康は、主体と環境を良好な状態に保つことにより成り立っており、健康が阻害された状態の一つが疾病であること ○疾病は、主体の要因と環境の要因とが相互にかかわりながら発生すること
2		
3	イ 生活行動・生活習慣 と健康	○健康を保持増進するためには、適切な食事・適切な運動・休養及び睡眠が必要であること（指導事例1） ○不適切な生活習慣は、生活習慣病を引き起こす要因となること
4		
5		
6		
7	ウ 喫煙・飲酒・薬物 乱用と健康	○喫煙・飲酒・薬物乱用は、心身へ様々な影響を及ぼし、健康を損なう原因になること ○喫煙・飲酒・薬物乱用などの行為は、心理状態や人間関係、社会環境などによって助長されること、それらに適切に対処する必要があること
8		
9		
10		
11		
12	エ 感染症の予防	○感染症は、病原体が主体へ感染することで起こる病気であること（指導事例2） ○感染症を予防するには、発生源をなくすこと、感染経路を遮断すること、身体の抵抗力を高めることが有効であること ○エイズ及び性感染症は、予防方法を身に付ける必要があること ▲エイズ・性感染症の指導に当たっては、発達段階を踏まえること、学校全体で共通理解を図ること、保護者の理解を得ること
13		
14		
15		
16	オ 保健・医療機関や 医薬品の有効利用	○人々の健康の保持増進や疾病予防の役割を担っている保健・医療機関があること、それらを有効に利用する必要があること ○医薬品は、正しく使用する必要があること
17		
18	カ 個人の健康を守る 社会の取組	○健康の保持増進や疾病予防には、人々の健康を支える社会的な取組が有効であること
19		
20		

3 指導事例

《事例1》

①学習項目 「生活行動・生活習慣と健康」

②題 材 「学力アップ・集中力アップ食生活」

③ねらい 自分の食生活を振り返り、問題点を見付けて改善方法を考えることができる



ここでは、学習と関連させた適切な食事についての内容となっていますが、部活動と関連させた適切な食事または運動、学習と関連させた睡眠なども関心を高める内容となります。

保健分野 第3学年（健康な生活と疾病の予防）

④展開例

	主な学習活動（指導内容・指導の流れ）	指導・支援
はじめ	1 朝食喫食と成績のグラフを見て、気づきを発表する。 2 本時のねらいを知る。	・グラフを見て気付くことを発表させる。 ・学力を上げるためには、食生活を見直す必要があることを伝え、本時の課題を提示する。 ・全国学力テスト等の分析資料を準備する
なか	3 Aさんの例から、Aさんの生活時間と食事内容の問題点を考え発表する。 4 Aさんが勉強に集中するための望ましい生活と食事内容の改善方法を考え、発表する。 5 成績アップの食生活改善ポイントを知る。	・ワークシートでAさんの事例を示し、問題点を考えさせる。 ・生活時間や食事内容を中心に問題点を整理する。
か	<ul style="list-style-type: none"> 朝食を必ず食べる → 12時前に寝る・早起きをする 脳に必要な栄養を必ずとる 夕食・夜食は消化の良い物にする ビタミンをとり、病気への抵抗力をつける → 野菜・果物をとる 	<ul style="list-style-type: none"> 班活動で行う 進行、まとめ、発表等の役割分担を行う

《事例2》

①学習項目 「感染症の予防」	かぜやインフルエンザだけでなく、食中毒を予防する内容にしぼってもよい
②題材 「感染症とその予防」	
③ねらい 感染症を予防するには、発生源をなくす・感染経路を遮断する・身体の抵抗力を高めることが有効であることを理解する。	

③展開例

過程	学習活動（指導内容・指導の流れ）	指導・支援
なか	1 感染症について理解する。 ① 感染症とは何かを知る。 ② 感染症の起こり方について考える。 ③ 感染症の例と特徴をまとめる。	○感染症は、どんなときに発生するか。一緒にいてもかかる人とかからない人がいるのはなぜ。 ・かぜや食中毒、人口密度や衛生状態、などについて助言する
か	2 感染症を予防するための対策について考え、ワークシートにまとめ発表する。 <掲載資料>	<ul style="list-style-type: none"> 各自→班活動で行う（4人程度がよい） 進行、まとめ、発表等の役割分担を行う
	3 病原体に対する体の抵抗力について知る。	それぞれの対策は、 病原体・感染経路・体の抵抗力に分類
		<KEYWORD> マクロファージ、リンパ球、鼻、のど、皮膚

1年 組 号 氏名

本時のめあて

[Blank box for the lesson objective]

あなたはどんなことにストレスを感じますか？



[Blank box for stress sources]

ストレスとは、

[Blank box for stress definition]

ストレッサーとは、

[Blank box for stressor definition]



私のストレス対処法は..

-
-
-
-

班員の意見をまとめてみよう！



[Blank box for classmate opinions]

他の班の参考となる意見

[Blank box for other class opinions]

今日の授業の感想を書こう！

[Blank box for lesson感想]

☆自己評価をしよう☆

- | | | | | | |
|------------------------|---|---|---|---|---|
| ① 新しい発見のある授業だった。 | A | • | B | • | C |
| ② 学習内容を理解することができた。 | A | • | B | • | C |
| ③ 自分の考えを書き出すことができた。 | A | • | B | • | C |
| ④ 人の意見を聞いて、記録することができた。 | A | • | B | • | C |
| ⑤ 話し合い活動や仕事分担ができた。 | A | • | B | • | C |
| ⑥ 今日の学習を今後の生活に生かそうと思う。 | A | • | B | • | C |

応急手当・心肺蘇生法

2年 組 号 氏名 _____

1 応急手当の目的

2 心肺蘇生法の手順 (※ 傷病者の発見から救急車到着までに行うべきこと。)

○傷病者発見 → ^{二時災害を防ぐために} 周囲の状況確認 → () を確認する → ^{反応なし}

→ () を呼ぶ → ^{救急車} () 通報・^{設置場所の確認} () の手配を依頼する

→ ^{呼吸がしやすいように} () の確保 → () の確認 → ^{反応なし} ① () を2回 → ^{続けて}

→ ② () 30回 → ①と②の組み合わせ(心肺蘇生法)を続ける。

3 心肺蘇生法の意義

どうしてやるのかな？

気道の確保	
人工呼吸	
胸骨圧迫	

4 今日の授業の感想を書きましょう。

☆ 自己評価

①心肺蘇生法について興味をもって実習することができましたか。 A B C

A・B：なぜ興味・関心を持って考えることができたか。 C：なぜ興味・関心が持てなかったか。

- | | | | |
|----------------------------|---|---|---|
| ②積極的な行動ができましたか。 | A | B | C |
| ③心肺蘇生法の手順を理解しながら実習ができましたか。 | A | B | C |
| ④心肺蘇生法の手順を書き出すことができましたか。 | A | B | C |
| ⑤班内で自分の役割を果たすことができましたか。 | A | B | C |
| ⑥今日の学習を将来生かしていけると感じますか。 | A | B | C |

2年 組 号 氏名

1 大地震での教訓は、どのようなものがあるでしょうか。

--

2 地震災害への対応と災害への備えについて学習しよう。

地震

☆とるべき行動は？

☆備えておくべきものは？

☆情報把握の方法

--	--	--

3 授業の感想

--

☆ 自己評価 ☆

① 自然災害について興味を持って考えることができたか。 A B C

A・B：なぜ興味・関心を持って考えることができたか。 C：なぜ興味・関心が持てなかったか。

- | | | | |
|------------------------------|---|---|---|
| ②積極的に自分の意見や考えを発表できたか。 | A | B | C |
| ③積極的に周りの人の意見を聞き入れ、話し合いができたか。 | A | B | C |
| ④自分の考えをたくさん書き出すことができたか。 | A | B | C |
| ⑤班内で自分の役割を果たすことができたか。 | A | B | C |
| ⑥今日の学習を将来生かしていけると感じますか。 | A | B | C |

医薬品

〇〇〇〇ゴールドカプセルA

品目番号 37-82

効能又は効果 かぜの諸症状（鼻水、鼻づまり、くしゃみ、のどの痛み、せき、たん、悪寒、発熱、頭痛、関節の痛み、筋肉の痛み）を治す。

用法及び用量 大人（15歳以上）・・・・・・・・ 1回適量
7歳以上15歳未満・・・・・・・・ 1回1カプセルぐらい
いずれも1日3回ぐらい、いつでもいいので服用する。

成分

省 略

注意

1. 次の人は服用しないで下さい。
本剤によるアレルギー症状を起こしたことがある人
本剤または他の薬を飲んで、ぜんそくを起こしたことがある人。
2. 服用後、具合が悪くなった人は誰かに相談して下さい。
3. 服用後、乗り物や機械類の運転操作はできるだけ避けて下さい。
4. 水又は温湯、お茶などで服用して下さい。
5. 小児の手の届かないところに保管して下さい。
6. 使用期限の過ぎたものはできるだけ使用しないで下さい。
7. 服用に際しては、気になる人は「使用上の注意」を読んで下さい。
8. 直射日光の当たらない湿気の多い涼しいところに保管して下さい。

製造販売元

副作用被害救済制度

0120-149-001

〇〇薬品株式会社

佐賀県〇〇市〇〇町〇〇番地

製造番号

Y160

使用期限

2012. 8

※問題用紙には 線 は付けずに出す。生徒が間違いと思う部分に 線 を引かせる。

※解答

治す→緩和する 適量→2カプセル ぐらい→×
ぐらい→× いつでもいいので→×（食後30分以内・食間）
誰かに→医師または薬剤師に できるだけ→×
お茶→水又はぬるま湯 できるだけ→×
気になる人は→必ず 多い→少ない

医薬品の利用

3年保健体育

3年 組 号 氏名

1. ○×クイズの質問に答えましょう！

	答え	まちがっているところを正しく書きかえてみよう！
1		
2		
3		
4		
5		

2. 医薬品を正しく利用するために、注意すべき大切なことを考えよう！

自分の考え	他の人の意見

3. 主作用と副作用についてまとめよう！（キーワード）

主作用	
副作用	



自然治癒力	
-------	--



<自己評価>

- ・班で意見交換や活動の協力ができましたか。 A B C
- ・自分の経験をもとに、予想したり書き出したりできましたか。 A B C
- ・医薬品の正しい使用方法を理解できましたか。 A B C
- ・今日の授業を今後の生活に生かしていこうと思いますか。 A B C

感染症とその予防

名前 ()

1. 感染症の起こりかたについてまとめよう

○感染症とは・・・病原体が体の中に侵入して増殖することを感染といい、
病原体の感染によって起こる病気を感染症という。

○環境では・・・()

○主体(人)では・・・()

2. 感染症の主な例とその特徴をまとめよう

	結核	ノロウイルス感染症	B型肝炎
病原体	結核菌	ノロウイルス	B型肝炎ウイルス
感染経路	感染者のせきやくしゃみのしぶき、たんなど	汚染されたものを飲食して。患者のふん便・汚物に接触して。	感染者の血液、精液
主な症状			全身のだるさ、はき気、黄だん

3. 感染症を予防するための対策を考えよう。

病原体（感染源）への対策	感染経路についての対策	体の抵抗についての対策
・	・	・
・	・	・
・	・	・
・	・	・
・	・	・

☆ 抵抗力を高めるために実行したい3つのこと

[] [] []



付 記

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）一部抜粋

平成23年7月

国立教育政策所教育課程研究センター

掲載の資料については，下記のホームページの資料を参考にしています。

<http://www.nier.go.jp/kaihatsu/shidousiryu.html>

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）

第2編 評価規準に盛り込むべき事項等

第1 教科目標，評価の観点及びその趣旨等

1 教科目標

心と体を一体としてとらえ，運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して，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健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り，明るく豊かな生活を営む態度を育てる。

2 評価の観点及びその趣旨

学習指導要領を踏まえ，保健体育科の特性に応じた評価の観点及びその趣旨は以下のとおりである。

運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全についての思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全についての知識・理解
運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう，運動の合理的な実践に積極的に取り組もうとする。また，個人生活における健康・安全について関心を持ち，意欲的に学習に取り組もうとする。	生涯にわたって運動に親しむことを目指して，学習課題に応じた運動の取り組み方や健康の保持及び体力を高めるための運動の組み合わせ方を工夫している。また，個人生活における健康・安全について，課題の解決を目指して考え，判断し，それを表している。	運動の合理的な実践を通して，運動の特性に応じた基本的な技能を身に付けている。	運動の合理的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動に親しむための理論について理解している。また，個人生活における健康・安全について，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。

3 内容のまとめり

保健体育科においては，体育分野及び保健分野ごとに，学習指導要領に示された以下を内容のまとめりとした。

体育分野は，「A 体づくり運動」，「B 器械運動」，「C 陸上競技」，「D 水泳」，「E 球技」，「F 武道」，「G ダンス」，「H 体育理論」を内容のまとめりとした。

保健分野は，「(1) 心身の機能の発達と心の健康」，「(2) 健康と環境」，「(3) 傷害の防止」，「(4) 健康な生活と疾病の予防」を内容のまとめりとした。

第2 内容のまとめりごとの評価規準に盛り込むべき事項及び評価規準の設定例

I 体育分野

第1学年及び第2学年

1 体育分野の目標

- (1) 運動の合理的な実践を通して，運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに，知識や技能を身に付け，運動を豊かに実践することができるようにする。
- (2) 運動を適切に行うことによって，体力を高め，心身の調和的発達を図る。
- (3) 運動における競争や協同の経験を通して，公正に取り組む，互いに協力する，自己の役割を果たすなどの意欲を育てるとともに，健康・安全に留意し，自己の最善を尽くして運動をする態度を育てる。

2 体育分野の評価の観点の趣旨

運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全についての思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全についての知識・理解
運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう，公正，協力，責任などに対する意欲をもち，健康・安全に留意して，学習に積極的に取り組もうとする。	運動を豊かに実践するための課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。また，体力を高めるための運動の組み合わせ方を工夫している。	運動の合理的な実践を通して，勝敗を競ったり，攻防を展開したり，表現したりするための各領域の運動の特性に応じた基本的な技能を身に付けている。	各運動の特性や成り立ち，技の名称や行い方，伝統的な考え方，各領域に関連して高まる体力，健康・安全の留意点についての具体的な方法及び運動やスポーツの多様性，運動やスポーツが心身の発達に与える効果についての考え方を理解している。

3 学習指導要領の内容，内容のまとめりごとの評価規準に盛り込むべき事項及び評価規準の設定例

(1) 「A 体づくり運動」

【学習指導要領の内容】

- (1) 次の運動を通して，体を動かす楽しさや心地よさを味わい，体力を高め，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。
- ア 体ほぐしの運動では，心と体の関係に気付き，体の調子を整え，仲間と交流するための手軽な運動や律動的な運動を行うこと。
- イ 体力を高める運動では，ねらいに応じて，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るための運動を行うとともに，それらを組み合わせ運動の計画に取り組むこと。
- (2) 体づくり運動に積極的に取り組むとともに，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ようにする。
- (3) 体づくり運動の意義と行い方，運動の計画の立て方などを理解し，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。

【「A 体づくり運動」の評価規準に盛り込むべき事項】

運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全についての思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全についての知識・理解
体づくり運動の楽しさや心地よさを味わうことができるよう，分担した役割を果たそうとすることなどや，健康・安全に留意して，学習に積極的に取り組もうとしている。	ねらいに応じて，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るための運動を組み合わせるとともに，学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	/	体づくり運動の意義と行い方，運動の計画の立て方などを理解している。

【「A 体づくり運動」の評価規準の設定例】

運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全についての思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全についての知識・理解
<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。 健康・安全に留意している。 	<ul style="list-style-type: none"> 体ほぐしのねらいである「心と体の関係に気づく」，「体の調子を整える」，「仲間と交流すること」を踏まえて，課題に応じた活動を選んでいく。 関節や筋肉の働きに合った合理的な運動の行い方を選んでいく。 ねらいや体力に応じて効率よく高める運動例やバランスよく高める運動例の組み合わせ方を見付けていく。 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く。 仲間と学習する場面で，学習した安全上の留意点を当てはめている。 	/	<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。 体づくり運動の行い方について，学習した具体例を挙げている。 運動の計画の立て方について，理解したことを言ったり書き出したりしている。

※ なお，「体づくり運動」の体ほぐしの運動は，技能の習得・向上を直接のねらいとするものではないこと，体力を高める運動は，運動の計画を立てることが主な目的となることから，運動の技能は設定せず，(1) 運動については，主に「運動についての思考・判断」に整理している。

(2) 「B 器械運動」

【学習指導要領の内容】

(1) 次の運動について，技ができる楽しさや喜びを味わい，その技がよりよくできるようにする。

ア マット運動では，回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと，条件を変えた技，発展技を行うこと，それらを組み合わせること。

イ 鉄棒運動では，支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに行うこと，条件を変えた技，発展技を行うこと，それらを組み合わせること。

ウ 平均台運動では，体操系やバランス系の基本的な技を滑らかに行うこと，条件を変えた技，発展技を行うこと，それらを組み合わせること。

エ 跳び箱運動では，切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに行うこと，条件を変えた技，発展技を行うこと。

(2) 器械運動に積極的に取り組むとともに，よい演技を認めようとする，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ようにする。

(3) 器械運動の特性や成り立ち，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。

【「B 器械運動」の評価規準に盛り込むべき事項】

運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全についての思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全についての知識・理解
器械運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう，よい演技を認めようとする，分担した役割を果たそうとすることなどや，健康・安全に留意して，学習に積極的に取り組もうとしている。	器械運動を豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	器械運動の特性に応じた技を身に付けている。	器械運動の特性や成り立ち，技の名称や行い方，関連して高まる体力を理解している。

【「B 器械運動」の評価規準の設定例】

運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全についての思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全についての知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> 器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 よい演技を認めようとしている。 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。 健康安全に留意している。 	<ul style="list-style-type: none"> 学習する技の合理的な動き方のポイントを見付けている。 課題に応じて，技の習得に適した練習方法を選んでいる。 学習した技から，「はじめなかーおわり」などの構成に適した技の組み合わせ方を見付けている。 仲間と学習する場面で，仲間のよい動きなどを指摘している。 仲間と学習する場面で，学習した安全上の留意点を当てはめている。 	<ul style="list-style-type: none"> マット運動では，回転系や巧技系の技を組み合わせるための，滑らかな基本的な技，条件を変えた技，発展技のいずれかができる。 鉄棒運動では，支持系や懸垂系の技を組み合わせるための，滑らかな基本的な技，条件を変えた技，発展技のいずれかができる。 平均台運動では，体操系やバランス系の技を組み合わせるための，滑らかな基本的な技，条件を変えた技，発展技のいずれかができる。 跳び箱運動では，切り返し系や回転系の滑らかな基本的な技，条件を変えた技，発展技のいずれかができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 器械運動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。 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。 器械運動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。

(3) 「C 陸上競技」

【学習指導要領の内容】

- (1) 次の運動について，記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい，基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることができるようにする。
 - ア 短距離走・リレーでは，滑らかな動きで速く走ること，長距離走では，ペースを守り一定の距離を走ること，ハードル走では，リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すこと。
 - イ 走り幅跳びでは，スピードに乗った助走から素早く踏み切って跳ぶこと，走り高跳びでは，リズムカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶこと。
- (2) 陸上競技に積極的に取り組むとともに，勝敗などを認め，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ようにする。
- (3) 陸上競技の特性や成り立ち，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。

【「C 陸上競技」の評価規準に盛り込むべき事項】

運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全についての思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全についての知識・理解
陸上競技の楽しさや喜びを味わうことができるよう，勝敗などを認め，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・安全に留意して，学習に積極的に取り組もうとしている。	陸上競技を豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	陸上競技の特性に応じた，基本的な動きや効率のよい動きを身に付けている。	陸上競技の特性や成り立ち，技術の名称や行い方，関連して高まる体力を理解している。

【「C 陸上競技」の評価規準の設定例】

運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全についての思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全についての知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ・陸上競技の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・勝敗などを認め，ルールやマナーを守ろうとしている。 ・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。 ・健康・安全に留意している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・仲間と協力する場面で，分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。 ・学習した安全上の留意点を他の練習や競争場面に当てはめている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・短距離走・リレーでは，滑らかな動きで速く走ることができる。 ・長距離走では，ペースを守り一定の距離を走ることができる。 ・ハードル走では，リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すことができる。 ・走り幅跳びでは，スピードに乗った助走から素早く踏み切って跳ぶことができる。 ・走り高跳びでは，リズムカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・陸上競技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。 ・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。 ・陸上競技に関連して高まる体力について，学習した具体例を挙げている。

(4) 「D 水泳」

【学習指導要領の内容】

- (1) 次の運動について，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。
 - ア クロールでは，手と足，呼吸のバランスをとり速く泳ぐこと。
 - イ 平泳ぎでは，手と足，呼吸のバランスをとり長く泳ぐこと。
 - ウ 背泳ぎでは，手と足，呼吸のバランスをとり泳ぐこと。
 - エ バタフライでは，手と足，呼吸のバランスをとり泳ぐこと。
- (2) 水泳に積極的に取り組むとともに，勝敗などを認め，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，水泳の事故防止に関する心得など健康・安全に気を配ることができるようにする。
- (3) 水泳の特性や成り立ち，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。

【「D 水泳」の評価規準に盛り込むべき事項】

運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全についての思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全についての知識・理解
水泳の楽しさや喜びを味わうことができるよう，勝敗などを認め，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，水泳の事故防止に関する心得など健康・安全に留意して，学習に積極的に取り組もうとしている。	水泳を豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	水泳の特性に応じた泳法を身に付けている。	水泳の特性や成り立ち，技術の名称や行い方，関連して高まる体力を理解している。

【「D 水泳」の評価規準の設定例】

運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全についての思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全についての知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ・水泳の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・勝敗などを認め，ルールやマナーを守ろうとしている。 ・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。 ・水泳の事故防止に関する心得など健康・安全に留意している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・泳法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。 ・課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・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。 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・クロールでは，手と足，呼吸のバランスをとり速く泳ぐことができる。 ・平泳ぎでは，手と足，呼吸のバランスをとり長く泳ぐことができる。 ・背泳ぎでは，手と足，呼吸のバランスをとり泳ぐことができる。 ・バタフライでは，手と足，呼吸のバランスをとり泳ぐことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・水泳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。 ・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。 ・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。

- ※ 内容の取扱いに「泳法との関連において水中からのスタート及びターンを取り上げること」としているので，技能の一部としてこれらを指導する場合は，生徒の技能・体力の程度，施設の状況等を考慮した上で，学習指導要領解説を参考に各学校において評価規準を設定する。

(5) 「E 球技」

【学習指導要領の内容】

- (1) 次の運動について，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が展開できるようにする。
- ア ゴール型では，ボール操作と空間に走り込むなどの動きによってゴール前での攻防を展開すること。
- イ ネット型では，ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開すること。
- ウ ベースボール型では，基本的なバット操作と走塁での攻撃，ボール操作と定位置での守備などによって攻防を展開すること。
- (2) 球技に積極的に取り組むとともに，フェアなプレイを守ろうとすること，分担した役割を果たそうとすること，作戦などについての話し合いに参加しようとするなどや，健康・安全に気を配ることができるようにする。
- (3) 球技の特性や成り立ち，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。

【「E 球技」の評価規準に盛り込むべき事項】

運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全についての思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全についての知識・理解
球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう，フェアなプレイ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，作戦などについての話し合いに参加しようとするなどや，健康・安全に留意して，学習に積極的に取り組もうとしている。	球技を豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	球技の特性に応じて，ゲームを展開するための基本的な技能や仲間と連携した動きを身に付けている。	球技の特性や成り立ち，技術の名称や行い方，関連して高まる体力，試合の行い方を理解している。

【「E 球技」の評価規準の設定例】

運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全についての思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全についての知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> 球技の学習に積極的に取り組もうとしている。 フェアなプレイを守ろうとしている。 分担した役割を果たそうとしている。 作戦などについての話し合いに参加しようとしている。 仲間の学習を援助しようとしている。 健康・安全に留意している。 	<ul style="list-style-type: none"> ボール操作やボールを持たないときの動きなどの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ている。 自己やチームの課題を見付けている。 提供された練習方法から，自己やチームの課題に応じた練習方法を選んでいる。 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。 学習した安全上の留意点を他の練習場面や試合場面に当てはめている。 	<ul style="list-style-type: none"> ゴール型では，ゴール前での攻防を展開するためのボール操作と空間に走り込むなどの動きができる。 ネット型では，空いた場所をめぐる攻防を展開するためのボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きができる。 ベースボール型では，攻防を展開するための基本的なバット操作と走塁での攻撃，ボール操作と定位置での守備などの動きができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 球技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。 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。 球技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。 試合の行い方について，学習した具体例を挙げている。

(6) 「F 武道」

【学習指導要領の内容】

- (1) 次の運動について，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。
- ア 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。
 - イ 剣道では，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，打ったり受けたりするなどの攻防を展開すること。
 - ウ 相撲では，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，押ししたり寄ったりするなどの攻防を展開すること。
- (2) 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ようにする。
- (3) 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。

【「F 武道」の評価規準に盛り込むべき事項】

運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全についての思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全についての知識・理解
武道の楽しさや喜びを味わうことができるよう，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・安全に留意して，学習に積極的に取り組もうとしている。	武道を豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	武道の特性に応じて，攻防を展開するための基本動作や基本となる技を身に付けている。	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，試合の行い方を理解している。

【「F 武道」の評価規準の設定例】

運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全についての思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全についての知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ・武道の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・相手を尊重し，伝統的な行動の仕方を守ろうとしている。 ・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。 ・禁じ技を用いないなど健康・安全に留意している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・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。 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・柔道では，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。 ・剣道では，打ったり受け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。 ・相撲では，押ししたり寄っ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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・武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。 ・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。 ・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。 ・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。 ・試合の行い方について学習した具体例を挙げている。

(7) 「G ダンス」

【学習指導要領の内容】

- (1) 次の運動について，感じを込めて踊ったりみんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい，イメージをとらえた表現や踊りを通じた交流ができるようにする。
 - ア 創作ダンスでは，多様なテーマから表したいイメージをとらえ，動きに変化を付けて即興的に表現したり，変化のあるひとまとまりの表現にしたりして踊ること。
 - イ フォークダンスでは，踊り方の特徴をとらえ，音楽に合わせて特徴的なステップや動きで踊ること。
 - ウ 現代的なリズムのダンスでは，リズムの特徴をとらえ，変化のある動きを組み合わせ，リズムに乗って全身で踊ること。
- (2) ダンスに積極的に取り組むとともに，よさを認め合おうとすること，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ようにする。
- (3) ダンスの特性，踊りの由来と表現の仕方，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。

【「G ダンス」の評価規準に盛り込むべき事項】

運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全についての思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全についての知識・理解
ダンスの楽しさや喜びを味わうことができるよう，よさを認め合おうとすること，分担した役割を果たそうとすることなどや，健康・安全に留意して，学習に積極的に取り組もうとしている。	ダンスを豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	ダンスの特性に応じて，交流ができるよう，イメージをとらえた表現や踊りをするための動きを身に付けている。	ダンスの特性，踊りの由来と表現の仕方，関連して高まる体力などを理解している。

【「G ダンス」の評価規準の設定例】

運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全についての思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全についての知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ・ダンスの学習に積極的に取り組もうとしている。 ・よさを認め合おうとしている。 ・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。 ・健康・安全に留意している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の興味や関心に合ったテーマや踊りを設定している。 ・課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・発表の場面で，仲間のよい動きや表現などを指摘している。 ・学習した安全上の留意点を仲間と学習する場面に当てはめている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・創作ダンスでは，多様なテーマから表したいイメージをとらえ，動きに変化を付けて即興的に表現したり，変化のあるひとまとまりの表現にしたりして踊るための動きができる。 ・フォークダンスでは，踊り方の特徴をとらえ，音楽に合わせて特徴的なステップや動きで踊るための動きができる。 ・現代的なリズムのダンスでは，リズムの特徴をとらえ，変化のある動きを組み合わせ，リズムに乗って全身で踊るための動きができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ダンスの特性について，学習した具体例を挙げている。 ・踊りの由来について，学習した具体例を挙げている。 ・表現の仕方について，学習した具体例を挙げている。 ・ダンス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。

（８）「H 体育理論」

【学習指導要領の内容】

- (1) 運動やスポーツが多様であることについて理解できるようにする。
- ア 運動やスポーツは，体を動かしたり，健康を維持したりするなどの必要性や，競技に応じた力を試すなどの楽しさから生みだされ発展してきたこと。
 - イ 運動やスポーツには，行うこと，見ること，支えることなどの多様なかわり方があること。
 - ウ 運動やスポーツには，特有の技術や戦術があり，その学び方には一定の方法があること。
- (2) 運動やスポーツの意義や効果などについて理解できるようにする。
- ア 運動やスポーツは，身体の発達やその機能の維持，体力の向上などの効果や自信の獲得，ストレスの解消などの心理的効果が期待できること。
 - イ 運動やスポーツは，ルールやマナーについて合意したり，適切な人間関係を築いたりするなどの社会性を高める効果が期待できること。
 - ウ 運動やスポーツを行う際は，その特性や目的，発達の段階や体調などを踏まえて運動を選ぶなど，健康・安全に留意する必要があること。

【「H 体育理論」の評価規準に盛り込むべき事項】

運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全についての思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全についての知識・理解
運動やスポーツが多様であること，運動やスポーツの意義や効果などについて関心をもち，学習に積極的に取り組もうとしている。	運動やスポーツが多様であること，運動やスポーツの意義や効果などについて，学習した知識を活用したり応用したりしている。	/	運動やスポーツが多様であること，運動やスポーツの意義や効果などについて理解している。

【「H 体育理論」の評価規準の設定例】

運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全についての思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全についての知識・理解
・運動やスポーツが多様であることについて，（情報を集めたり，意見を交換したりするなどの）活動を通して，学習に積極的に取り組もうとしている。	・運動やスポーツが多様であることについて，出された意見や集めた情報を分析したり，整理したりしている。	/	・運動やスポーツの必要性と楽しさについて，言ったり書き出したりしている。 ・運動やスポーツへの多様なかわり方について，言ったり書き出したりしている。 ・運動やスポーツの学び方について，言ったり書き出したりしている。
・運動やスポーツの意義や効果などについて，（情報を集めたり，意見を交換したりするなどの）活動を通して，学習に積極的に取り組もうとしている。	・運動やスポーツの意義や効果などについて，出された意見や集めた情報を分析したり，整理したりしている。	/	・運動やスポーツが心身に及ぼす効果について，言ったり書き出したりしている。 ・運動やスポーツが社会性の発達に及ぼす効果について，言ったり書き出したりしている。 ・安全な運動やスポーツの行い方について，言ったり書き出したりしている。

第3学年

1 体育分野の目標

- (1) 運動の合理的な実践を通して，運動の楽しさや喜びを味わうとともに，知識や技能を高め，生涯にわたって運動を豊かに実践することができるようにする。
- (2) 運動を適切に行うことによって，自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て，心身の調和的発達を図る。
- (3) 運動における競争や協同の経験を通して，公正に取り組む，互いに協力する，自己の責任を果たす，参画するなどの意欲を育てるとともに，健康・安全を確保して，生涯にわたって運動に親しむ態度を育てる。

2 体育分野の評価の観点の趣旨

運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全についての思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全についての知識・理解
運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう，公正，協力，責任，参画などに対する意欲をもち，健康・安全を確保して，学習に自主的に取り組もうとする。	生涯にわたって運動を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。また，自己の状況に応じて体力を高めるための運動の計画を工夫している。	運動の合理的な実践を通して，運動の特性に応じて勝敗を競ったり，攻防を展開したり，表現したりするための各領域の運動の特性に応じた段階的な技能を身に付けている。	選択した運動の技の名称や行い方，体力の高め方，運動観察の方法，スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法及び文化としてのスポーツの意義の考え方を理解している。

3 学習指導要領の内容，内容のまとまりごとの評価規準に盛り込むべき事項及び評価規準の設定例

(1) 「A 体づくり運動」

【学習指導要領の内容】

- (1) 次の運動を通して，体を動かす楽しさや心地よさを味わい，健康の保持増進や体力の向上を図り，目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにする。
 - ア 体ほぐしの運動では，心と体は互いに影響し変化することに気付き，体の状態に応じて体の調子を整え，仲間と積極的に交流するための手軽な運動や律動的な運動を行うこと。
 - イ 体力を高める運動では，ねらいに応じて，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取り組むこと。
- (2) 体づくり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。
- (3) 運動を継続する意義，体の構造，運動の原則などを理解し，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。

【「A 体づくり運動」の評価規準に盛り込むべき事項】

運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全についての思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全についての知識・理解
体づくり運動の楽しさや心地よさを味わうことができるよう，体力の違いに配慮しようとする事，自己の責任を果たそうとすることなどや，健康・安全を確保して，学習に自主的に取り組もうとしている。	ねらいに応じて，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るとともに，自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	/	運動を継続する意義，体の構造，運動の原則などを理解している。

【「A 体づくり運動」の評価規準の設定例】

運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全についての思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全についての知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ・体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 ・体力の違いに配慮しようとしている。 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。 ・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。 ・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。 ・実生活で継続しやすい運動例を選んでいる。 	/	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。 ・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。

※ なお，「体づくり運動」の体ほぐしの運動は，技能の習得・向上を直接のねらいとするものではないこと，体力を高める運動は，運動の計画を立てることが主な目的となることから，運動の技能は設定せず，(1) 運動については，「運動についての思考・判断」に整理している。

(2) 「B 器械運動」

【学習指導要領の内容】

- (1) 次の運動について，技ができる楽しさや喜びを味わい，自己に適した技で演技することができるようにする。
- ア マット運動では，回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと，条件を変えた技，発展技を行うこと，それらを構成し演技すること。
 - イ 鉄棒運動では，支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと，条件を変えた技，発展技を行うこと，それらを構成し演技すること。
 - ウ 平均台運動では，体操系やバランス系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと，条件を変えた技，発展技を行うこと，それらを構成し演技すること。
 - エ 跳び箱運動では，切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと，条件を変えた技，発展技を行うこと。
- (2) 器械運動に自主的に取り組むとともに，よい演技を讃えようとする事，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。
- (3) 技の名称や行い方，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。

【「B 器械運動」の評価規準に盛り込むべき事項】

運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全についての思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全についての知識・理解
器械運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう，よい演技を讃えようとする事，自己の責任を果たそうとすることなどや，健康・安全を確保して，学習に自主的に取り組もうとしている。	生涯にわたって器械運動を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	器械運動の特性に応じて演技するための，自己に適した技を身に付けている。	技の名称や行い方，体力の高め方，運動観察の方法，発表会や競技会の仕方を理解している。

【「B 器械運動」の評価規準の設定例】

運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全についての思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全についての知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ・器械運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 ・よい演技を讃えようとしている。 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の課題に応じて，学習する技の合理的な動き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，適切な練習方法を選んでいる。 ・自己の技能・体力の程度に応じて，目指す技や技の組み合わせ方を見付けている。 ・仲間と学習する場面で，仲間の動きと自己の動きの違いなどを指摘している。 ・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。 ・器械運動を継続して楽しむための自己に適したかわり方を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・マット運動では，回転系や巧技系の技で構成し演技するための，滑らかに安定した基本的な技，条件を変えた技，発展技のいずれかができる。 ・鉄棒運動では，支持系や懸垂系の技で構成し演技するための，滑らかに安定した基本的な技，条件を変えた技，発展技のいずれかができる。 ・平均台運動では，体操系やバランス系の技で構成し演技するための，滑らかに安定した基本的な技，条件を変えた技，発展技のいずれかができる。 ・跳び箱運動では，切り返し系や回転系の滑らかに安定した基本的な技，条件を変えた技，発展技のいずれかができる。 	<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。 ・器械運動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。 ・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。 ・発表会や競技会の仕方について，学習した具体例を挙げている。

(3) 「C 陸上競技」

【学習指導要領の内容】

- (1) 次の運動について，記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい，各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。
 - ア 短距離走・リレーでは，中間走へのつなぎを滑らかにするなどして速く走ること，長距離走では，自己に適したペースを維持して走ること，ハードル走では，スピードを維持した走りからハードルを低く越すこと。
 - イ 走り幅跳びでは，スピードに乗った助走から力強く踏み切って跳ぶこと，走り高跳びでは，リズムカルな助走から力強く踏み切り滑らかな空間動作で跳ぶこと。
- (2) 陸上競技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ようにする。
- (3) 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。

【「C 陸上競技」の評価規準に盛り込むべき事項】

運動や健康・安全への関 心・意欲・態度	運動や健康・安全につい ての思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全につい ての知識・理解
陸上競技の楽しさや喜びを味わうことができるよう，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・安全を確保して，学習に自主的に取り組もうとしている。	生涯にわたって陸上競技を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	陸上競技の特性に応じた，各種目特有の技能を身に付けている。	技術の名称や行い方，体力の高め方，運動観察の方法を理解している。

【「C 陸上競技」の評価規準の設定例】

運動や健康・安全への関 心・意欲・態度	運動や健康・安全につい ての思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全につい ての知識・理解
<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切にしようとしている。 ・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。 	<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，適切な練習方法を選んでいる。 ・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かわり方を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・短距離走・リレーでは，中間走へのつなぎを滑らかにするなどして速く走ることができる。 ・長距離走では，自己に適したペースを維持して走ることができる。 ・ハードル走では，スピードを維持した走りからハードルを低く越すことができる。 ・走り幅跳びでは，スピードに乗った助走から力強く踏み切って跳ぶことができる。 ・走り高跳びでは，リズムカルな助走から力強く踏み切り滑らかな空間動作で跳ぶことができる。 	<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，学習した具体例を挙げている。 ・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。

(4) 「D 水泳」

【学習指導要領の内容】

- (1) 次の運動について，記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい，効率的に泳ぐことができるようにする。
 - ア クロールでは，手と足，呼吸のバランスを保ち，安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。
 - イ 平泳ぎでは，手と足，呼吸のバランスを保ち，安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。
 - ウ 背泳ぎでは，手と足，呼吸のバランスを保ち，安定したペースで泳ぐこと。
 - エ バタフライでは，手と足，呼吸のバランスを保ち，安定したペースで泳ぐこと。
 - オ 複数の泳法で泳ぐこと，又はリレーをすること。
- (2) 水泳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，水泳の事故防止に関する心得など健康・安全を確保することができるようにする。
- (3) 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。

【「D 水泳」の評価規準に盛り込むべき事項】

運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全についての思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全についての知識・理解
水泳の楽しさや喜びを味わうことができるよう，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，水泳の事故防止に関する心得など健康・安全を確保して，学習に自主的に取り組もうとしている。	生涯にわたって水泳を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	水泳の特性に応じた，効率的な泳法を身に付けている。	技術の名称や行い方，体力の高め方，運動観察の方法を理解している。

【「D 水泳」の評価規準の設定例】

運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全についての思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全についての知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ・水泳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切にしようとしている。 ・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。 ・水泳の事故防止に関する心得など健康・安全を確保している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・選択した泳法について，自己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，適切な練習方法を選んでいる。 ・仲間に対して，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。 ・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。 ・水泳を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・クロールでは，手と足，呼吸のバランスを保ち，安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 ・平泳ぎでは，手と足，呼吸のバランスを保ち，安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 ・背泳ぎでは，手と足呼吸のバランスを保ち，安定したペースで泳ぐことができる。 ・バタフライでは，手と足，呼吸のバランスを保ち，安定したペースで泳ぐことができる。 ・複数の泳法で泳ぐこと，又はリレーをすることができる。 	<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。 ・水泳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。 ・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。

※ 内容の取扱いに「泳法との関連において水中からのスタート及びターンを取り上げること」としているため，技能の一部としてこれらを指導する場合は，生徒の技能・体力の程度，施設の状況等を考慮した上で，学習指導要領解説を参考に各学校において評価規準を設定する。

(5) 「E 球技」

【学習指導要領の内容】

- (1) 次の運動について，勝敗を競う楽しさや喜びを味わい，作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにする。
 - ア ゴール型では，安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防を展開すること。
 - イ ネット型では，役割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いた場所をめぐる攻防を展開すること。
 - ウ ベースボール型では，安定したバット操作と走塁での攻撃，ボール操作，連携した守備などによって攻防を展開すること。
- (2) 球技に自主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，自己の責任を果たそうとすること，作戦などについての話し合い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。
- (3) 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。

【「E 球技」の評価規準に盛り込むべき事項】

運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全についての思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全についての知識・理解
球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう，フェアなプレイ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，作戦などについての話し合いに貢献しようとする事などや，健康・安全を確保して，学習に自主的に取り組もうとしている。	生涯にわたって球技を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	球技の特性に応じて，ゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間と連携した動きを身に付けている。	技術の名称や行い方，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。

【「E 球技」の評価規準の設定例】

運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全についての思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全についての知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ・球技の学習に自主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。 ・自己の責任を果たそうとしている。 ・作戦などについての話し合いに貢献しようとしている。 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・提供された作戦や戦術から自己のチームや相手チームの特徴を踏まえた作戦や戦術を選んでいる。 ・仲間に対して，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。 ・作戦などの話し合いの場面で，合意を形成するための適切なかわり方を見付けている。 ・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。 ・球技を継続して楽しむための自己に適したかわり方を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゴール型では，ゴール前への侵入などから攻防を展開するための安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きができる。 ・ネット型では，空いた場所をめぐる攻防を展開するための役割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。 ・ベースボール型では，攻防を展開するための安定したバット操作と走塁での攻撃，ボール操作と連携した守備などの動きができる。 	<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。 ・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。 ・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。 ・試合の行い方について，学習した具体例を挙げている。

(6) 「F 武道」

【学習指導要領の内容】

- (1) 次の運動について，技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい，得意技を身に付けることができるようにする。
 - ア 柔道では，相手の動きの変化に応じた基本動作から，基本となる技，得意技や連絡技を用いて，相手を崩して投げたり，抑えたりするなどの攻防を展開すること。
 - イ 剣道では，相手の動きの変化に応じた基本動作から，基本となる技や得意技を用いて，相手の構えを崩し，しかけたり応じたりするなどの攻防を展開すること。
 - ウ 相撲では，相手の動きの変化に応じた基本動作から，基本となる技や得意技を用いて，相手を崩し，投げたりひねったりするなどの攻防を展開すること。
- (2) 武道に自主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。
- (3) 伝統的な考え方，技の名称や見取り稽古の仕方，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。

【「F 武道」の評価規準に盛り込むべき事項】

運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全についての思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全についての知識・理解
武道の楽しさや喜びを味わうことができるよう，相手を尊重し，伝統的な行動の仕方を大切にしようとする事などや，健康・安全を確保して，学習に自主的に取り組もうとしている。	生涯にわたって武道を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	武道の特性に応じて，攻防を展開するための得意技を身に付けている。	伝統的な考え方，技の名称や見取り稽古の仕方，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。

【「F 武道」の評価規準の設定例】

運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全についての思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全についての知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ・武道の学習に自主的に取り組もうとしている。 ・相手を尊重し，伝統的な行動の仕方を大切にしようとしている。 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の技能・体力の程度に応じた得意技を見付けている。 ・提供された攻防の仕方から，自己に適した攻防の仕方を選んでいる。 ・仲間に対して，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。 ・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。 ・武道を継続して楽しむための自己に適したかわり方を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・柔道では，相手を崩して投げたり，抑えたりするなどの攻防を展開するための相手の動きの変化に応じた基本動作から，基本となる技，得意技，連絡技のいずれかができる。 ・剣道では，相手の構えを崩し，しかけたり応じたりするなどの攻防を展開するための相手の動きの変化に応じた基本動作から，基本となる技，得意技のいずれかができる。 ・相撲では，相手を崩し，投げたりひねったりするなどの攻防を展開するための相手の動きの変化に応じた基本動作から，基本となる技，得意技のいずれかができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・技の名称や見取り稽古の仕方について，学習した具体例を挙げている。 ・武道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。 ・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。 ・試合の行い方について，学習した具体例を挙げている。

(7) 「G ダンス」

【学習指導要領の内容】

- (1) 次の運動について，感じを込めて踊ったり，みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい，イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表ができるようにする。
- ア 創作ダンスでは，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，緩急強弱のある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，簡単な作品にまとめたりして踊ること。
- イ フォークダンスでは，踊り方の特徴をとらえ，音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊ること。
- ウ 現代的なリズムのダンスでは，リズムの特徴をとらえ，変化とまとまりを付けて，リズムに乗って全身で踊ること。
- (2) ダンスに自主的に取り組むとともに，互いの違いやよさを認め合おうとすること，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ようにする。
- (3) ダンスの名称や用語，踊りの特徴と表現の仕方，体力の高め方，交流や発表の仕方などを理解し，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。

【「G ダンス」の評価規準に盛り込むべき事項】

運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全についての思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全についての知識・理解
ダンスの楽しさや喜びを味わうことができるよう，互いの違いやよさを認め合おうとすること，自己の責任を果たそうとすることなどや，健康・安全を確保して，学習に自主的に取り組もうとしている。	生涯にわたってダンスを豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	ダンスの特性に応じて，交流や発表ができるよう，イメージを深めた表現や踊りをするための動きを身に付けている。	ダンスの名称や用語，踊りの特徴と表現の仕方，体力の高め方，交流や発表の仕方などを理解している。

【「G ダンス」の評価規準の設定例】

運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全についての思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全についての知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ダンスの学習に自主的に取り組もうとしている。 互いの違いやよさを認め合おうとしている。 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 表したいテーマにふさわしいイメージを見付けている。 それぞれのダンスの特徴に合った踊りの構成を見付けている。 発表や仲間との交流の場面では，互いの違いやよさを指摘している。 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。 ダンスを継続して楽しむための自己に適したかわり方を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> 創作ダンスでは，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，緩急強弱のある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，簡単な作品にまとめたりして踊るための動きができる。 フォークダンスでは，踊り方の特徴をとらえ，音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊るための動きができる。 現代的なリズムのダンスでは，リズムの特徴をとらえ，変化とまとまりを付けて，リズムに乗って全身で踊るための動きができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ダンスの名称や用語について，学習した具体例を挙げている。 踊りの特徴と表現の仕方について，学習した具体例を挙げている。 ダンス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。 交流や発表の仕方について，学習した具体例を挙げている。 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。

(8) 「H 体育理論」

【学習指導要領の内容】

(1) 文化としてのスポーツの意義について理解できるようにする。

ア スポーツは文化的な生活を営み，よりよく生きていくために重要であること。

イ オリンピックや国際的なスポーツ大会などは，国際親善や世界平和に大きな役割を果たしていること。

ウ スポーツは，民族や国，人種や性，障害の違いなどを超えて人々を結び付けていること。

【「H 体育理論」の評価規準に盛り込むべき事項】

運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全についての思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全についての知識・理解
文化としてのスポーツの意義について，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もうとしている。	文化としてのスポーツの意義について，学習した知識を活用したり応用したりしている。	/	文化としてのスポーツの意義について理解している。

【「H 体育理論」の評価規準の設定例】

運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全についての思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全についての知識・理解
・文化としてのスポーツの意義について，（意見を交換したり，自分の考えを発表したりするなどの）活動を通して，学習に自主的に取り組もうとしている。	・文化としてのスポーツの意義について，必要な情報を比較したり，分析したりしてまとめた考えを説明している。	/	<ul style="list-style-type: none"> ・現代社会におけるスポーツの文化的意義について，言ったり書き出したたりしている。 ・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について，言ったり書き出したたりしている。 ・人々を結び付けるスポーツの文化的な働きについて，言ったり書き出したたりしている。

II 保健分野

1 保健分野の目標

- (1) 個人生活における健康・安全に関する理解を通して，生涯を通じて自らの健康を適切に管理し，改善していく資質や能力を育てる。

2 保健分野の評価の観点の趣旨

健康・安全への 関心・意欲・態度	健康・安全についての 思考・判断	健康・安全についての 知識・理解
心身の機能の発達と心の健康，健康と環境，傷害の防止，健康な生活と疾病の予防について関心をもち，意欲的に学習に取り組もうとする。	心身の機能の発達や心の健康，健康と環境，傷害の防止，健康な生活と疾病の予防について，課題の解決を目指して科学的に考え，判断し，それらを表している。	心身の機能の発達や心の健康，健康と環境，傷害の防止，健康な生活と疾病の予防について，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。

3 学習指導要領の内容，内容のまとめりごとの評価規準に盛り込むべき事項及び評価規準の設定例

(1) 「心身の機能の発達と心の健康」（第1学年）

【学習指導要領の内容】

- (1) 心身の機能の発達と心の健康について理解できるようにする。

- ア 身体には，多くの器官が発育し，それに伴い，様々な機能が発達する時期があること。また，発育・発達の時期やその程度には，個人差があること。
- イ 思春期には，内分泌の働きによって生殖にかかわる機能が成熟すること。また，成熟に伴う変化に対応した適切な行動が必要となること。
- ウ 知的機能，情意機能，社会性などの精神機能は，生活経験などの影響を受けて発達すること。また，思春期においては，自己の認識が深まり，自己形成がなされること。
- エ 精神と身体は，相互に影響を与え，かかわっていること。欲求やストレスは，心身に影響を与えることがあること。また，心の健康を保つには，欲求やストレスに適切に対処する必要があること。

【「心身の機能の発達と心の健康」の評価規準に盛り込むべき事項】

健康・安全への 関心・意欲・態度	健康・安全についての 思考・判断	健康・安全についての 知識・理解
心身の機能の発達と心の健康について関心をもち，学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	心身の機能の発達と心の健康について，課題の解決を目指して，知識を活用した学習活動などにより，科学的に考え，判断し，それらを表している。	身体機能の発達，生殖にかかわる機能の成熟，精神機能の発達と自己形成，欲求やストレスへの対処と心の健康について，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。

【「心身の機能の発達と心の健康」の評価規準の設定例】

健康・安全への 関心・意欲・態度	健康・安全についての 思考・判断	健康・安全についての 知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> 心身の機能の発達と心の健康について，健康に関する資料を見たり，自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 心身の機能の発達と心の健康について，課題の解決に向けての話合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> 心身の機能の発達と心の健康について，健康に関する資料等で調べたことを基に，課題や解決の方法を見付けたり，選んだりするなどして，それらを説明している。 心身の機能の発達と心の健康について，学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり，関係を見付けたりするなどして，筋道を立ててそれらを説明している。 	<ul style="list-style-type: none"> 身体機能の発達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。 生殖にかかわる機能の成熟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。 精神機能の発達と自己形成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。 欲求やストレスの対処と心の健康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) 「健康と環境」(第2学年)

【学習指導要領の内容】

(2) 健康と環境について理解できるようにする。

ア 身体には，環境に対してある程度まで適応能力があること。身体の適応能力を超えた環境は，健康に影響を及ぼすことがあること。また，快適で能率のよい生活を送るための温度，湿度や明るさには一定の範囲があること。

イ 飲料水や空気は，健康と密接なかわりがあること。また，飲料水や空気を衛生的に保つには，基準に適合するよう管理する必要があること。

ウ 人間の生活によって生じた廃棄物は，環境の保全に十分配慮し，環境を汚染しないように衛生的に処理する必要があること。

【「健康と環境」の評価規準に盛り込むべき事項】

健康・安全への 関心・意欲・態度	健康・安全についての 思考・判断	健康・安全についての 知識・理解
健康と環境について関心をもち，学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	健康と環境について，課題の解決を目指して，知識を活用した学習活動などにより，科学的に考え，判断し，それらを表している。	身体の環境に対する適応能力や至適範囲，飲料水や空気の衛生的管理，生活に伴う廃棄物の衛生的管理について，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。

【「健康と環境」の評価規準の設定例】

健康・安全への 関心・意欲・態度	健康・安全についての 思考・判断	健康・安全についての 知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> 健康と環境について，健康に関する資料を見たり，自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 健康と環境について，課題の解決に向けての話合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> 健康と環境について，健康に関する資料等で調べたことを基に課題や解決の方法を見付けたり，選んだりするなどして，それらを説明している。 健康と環境について，学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり，関係を見付けたりするなどして，筋道を立ててそれらを説明している。 	<ul style="list-style-type: none"> 身体の環境に対する適応能力や至適範囲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。 飲料水や空気の衛生的管理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。 生活に伴う廃棄物の衛生的管理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）「傷害の防止」（第2学年）

【学習指導要領の内容】

（3） 傷害の防止について理解を深めることができるようにする。

ア 交通事故や自然災害などによる傷害は，人的要因や環境要因などがかかわって発生すること。

イ 交通事故などによる傷害の多くは，安全な行動，環境の改善によって防止できること。

ウ 自然災害による傷害は，災害発生時だけでなく，二次災害によっても生じること。また，自然災害による傷害の多くは，災害に備えておくこと，安全に避難することによって防止できること。

エ 応急手当を適切に行うことによって，傷害の悪化を防止することができること。また，応急手当には，心肺蘇生等があること。

【「傷害の防止」の評価規準に盛り込むべき事項】

健康・安全への 関心・意欲・態度	健康・安全についての 思考・判断	健康・安全についての 知識・理解
傷害の防止について関心をもち，学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	傷害の防止について，課題の解決を目指して，知識を活用した学習活動などにより，科学的に考え，判断し，それらを表している。	交通事故や自然災害などによる傷害の発生要因やそれらによる傷害の防止，応急手当について，課題の解決に役立つ基礎的な事項及びそれらと生活とのかかわりを理解している。

【「傷害の防止」の評価規準の設定例】

健康・安全への 関心・意欲・態度	健康・安全についての 思考・判断	健康・安全についての 知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ・傷害の防止について，健康に関する資料を見たり，自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 ・傷害の防止について，課題の解決に向けての話合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・傷害の防止について，健康に関する資料等で調べたことを基に課題や解決の方法を見付けたり，選んだりするなどして，それらを説明している。 ・傷害の防止について，学習したこと自分たちの生活や事例などと比較したり，関係を見付けたりするなどして，筋道を立ててそれらを説明している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・交通事故や自然災害などによる傷害の発生要因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。 ・交通事故などによる傷害の防止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。 ・自然災害による傷害の防止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。 ・応急手当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。

（４）「健康な生活と疾病の予防」（第３学年）

【学習指導要領の内容】

（４）健康な生活と疾病の予防について理解を深めることができるようにする。

- ア 健康は，主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。また，疾病は，主体の要因と環境の要因がかかり合って発生すること。
- イ 健康の保持増進には，年齢，生活環境等に応じた食事，運動，休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があること。また，食事の量や質の偏り，運動不足，休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れは，生活習慣病などの要因となること。
- ウ 喫煙，飲酒，薬物乱用などの行為は，心身に様々な影響を与え，健康を損なう原因となること。また，これらの行為には，個人の心理状態や人間関係，社会環境が影響することから，それぞれの要因に適切に対処する必要があること。
- エ 感染症は，病原体が主な要因となって発生すること。また，感染症の多くは，発生源をなくすこと，感染経路を遮断すること，主体の抵抗力を高めることによって予防できること。
- オ 健康の保持増進や疾病の予防には，保健・医療機関を有効に利用することがあること。また，医薬品は，正しく使用すること。
- カ 個人の健康は，健康を保持増進するための社会の取組と密接なかかわりがあること。

【「健康な生活と疾病の予防」の評価規準に盛り込むべき事項】

健康・安全への 関心・意欲・態度	健康・安全についての 思考・判断	健康・安全についての 知識・理解
健康な生活と疾病の予防について関心をもち，学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	健康な生活と疾病の予防について，課題の解決を目指して，知識を活用した学習活動などにより，科学的に考え，判断し，それらを表している。	健康の成り立ちと疾病の発生要因，生活行動・生活習慣と健康，喫煙，飲酒，薬物乱用と健康，感染症の予防，保健・医療機関や医薬品の有効利用，個人の健康を守る社会の取組について，課題の解決に役立つ基礎的な事項及びそれらと生活とのかかわりを理解している。

【「健康な生活と疾病の予防」の評価規準の設定例】

健康・安全への 関心・意欲・態度	健康・安全についての 思考・判断	健康・安全についての 知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ・健康な生活と疾病の予防について，健康に関する資料を見たり，自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 ・健康な生活と疾病の予防について，課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康な生活と疾病の予防について，健康に関する資料等で調べたことを基に課題や解決の方法を見付けたり，選んだりするなどして，それらを説明している。 ・健康な生活と疾病の予防について，学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり，関係を見付けたりするなどして，筋道を立ててそれらを説明している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康の成り立ちと疾病の発生要因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。 ・生活行動・生活習慣と健康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。 ・喫煙，飲酒，薬物乱用と健康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。 ・感染症の予防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。 ・保健・医療機関や医薬品の有効利用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。 ・個人の健康を守る社会の取組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。

参考・引用文献一覧

- ・ 中学校学習指導要領 文部科学省
- ・ 中学校学習指導要領解説総則編 文部科学省
- ・ 中学校学習指導要領解説保健体育編 文部科学省
- ・ 体育・スポーツハンドブック 佐賀県教育委員会
- ・ 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
- ・ 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 国立教育政策研究所
教育課程研究センター
- ・ 中学校体育実技・佐賀県版 2011 版 学研教育みらい
- ・ ステップアップ中学体育 2011 大修館書店
- ・ バスケットボール指導教本 日本バスケットボール協会 大修館書店
- ・ エンデバーのためのバスケットボールドリル 日本バスケットボール協会 大修館書店
- ・ 体育科教育学入門 2002 年 大修館書店
- ・ 新版体育科教育学入門 2010 年 大修館書店
- ・ バレーボール練習メニュー 200 株式会社池田書店
- ・ バドミントン練習メニュー 200 株式会社池田書店

平成23年度子どもの体力向上支援委員会
(委員)

- ◎ 福本 敏雄 佐賀大学文化教育学部教授
- 堤 公一 佐賀大学文化教育学部講師
- 藤井 英貴 K S V N (嘉瀬小学校ボランティアネットワーク)
- 多貝 利彦 玄海町教育委員会教育課指導主事
- 日野 和浩 佐賀市立久保泉小学校教諭
- 田島健太郎 鹿島市立北鹿島小学校教諭
- 吉田 博記 唐津市立七山中学校教諭
- 百武 裕美 佐賀市立諸富中学校栄養教諭
- 山口 珠紀 嬉野市立久間小学校養護教諭
- 松石 博孝 佐賀県立ろう学校教諭
- 吉永 淳一 佐賀県教育センター指導主事

(事務局)

- 澤山 忠澄 佐賀県教育庁体育保健課課長
- 大坪 郁弘 佐賀県教育庁体育保健課指導主幹
- 福井 宏和 佐賀県教育庁体育保健課学校体育担当係長
- 武藤 敏 佐賀県教育庁体育保健課学校体育担当指導主事
- 副島弥重一 佐賀県教育庁体育保健課学校体育担当指導主事
- 永淵 武 佐賀県教育庁体育保健課学校体育担当指導主事

平成23年体力向上支援プログラム委員会委員一覧

(委員)

福本 敏雄	国立大学法人佐賀大学文化教育学部教授
堤 公一	国立大学法人佐賀大学文化教育学部講師
◎石井 博善	佐賀市立城南中学校教諭
○堤 孝二	佐賀市立大和中学校教諭
石丸 裕之	基山町立基山中学校教諭
矢川 範昭	鹿島市立東部中学校教諭
和木田 昇	みやき町立北茂安中学校教諭
小副川隼人	鹿島市立西部中学校教諭
林 良孝	伊万里市立伊万里中学校教諭
藤原 孝昭	上峰町立上峰中学校教諭
峯 哲也	佐賀市立思斉中学校教諭
横尾 洋	有田町立有田中学校教諭
脇山 景治	唐津市立北波多中学校教諭
吉田 美樹	吉野ヶ里町立東脊振中学校教諭
笹谷 利和	小城市立小城中学校教諭
栗秋 圭太	小城市立三日月中学校教諭
森 茂	大町町立大町中学校教諭
山下 晃二	佐賀市立城東中学校教諭
宮原 照幸	唐津市立相知中学校教諭
平野 弘高	鳥栖市立基里中学校教諭
魚永 英子	佐賀市立成章中学校教諭
久和原聖子	嬉野市立嬉野中学校教諭
音成 耕治	鳥栖市立鳥栖中学校教諭
古川 葉子	伊万里市立国見中学校教諭
小浜 義博	唐津市立佐志中学校教諭

◎は委員長，○は副委員長

なお、佐賀県教育委員会においては、次のものが編集にあたった

澤山 忠澄	佐賀県教育庁体育保健課課長
大坪 郁弘	佐賀県教育庁体育保健課指導主幹
福井 宏和	佐賀県教育庁体育保健課学校体育担当係長
武藤 敏	佐賀県教育庁体育保健課学校体育担当指導主事
副島弥重一	佐賀県教育庁体育保健課学校体育担当指導主事
永淵 武	佐賀県教育庁体育保健課学校体育担当指導主事
島 一満	佐城教育事務所指導主事
林 寛	三神教育事務所指導主事
小松 孝之	東松浦教育事務所指導主事
福田 正宏	杵西教育事務所指導主事
小川 修	藤津教育事務所指導主事