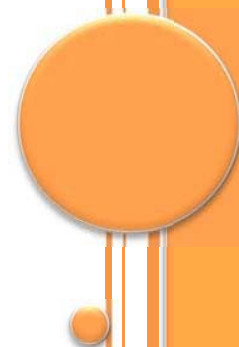


高等学校保健体育 なるほどハンドブック

～保健体育に関する指導資料～



はじめに

新しい学習指導要領では、引き続き、「確かな学力」，「豊かな心」，「健やかな体」の調和を重視する『生きる力』をはぐくむことが求められています。体育では，①運動する子どもとそうでない子どもの二極化，②子どもの体力の低下傾向が依然深刻，③運動への関心や自ら運動する意欲，各種の運動の楽しさや喜び，その基礎となる運動の技能や知識など，生涯にわたって運動に親しむ資質や能力が十分に図られていない例も見られること，④学習体験のないまま領域を選択しているのではないかという課題が挙げられています。また，保健では，①今後，自らの健康管理に必要な情報を収集して判断し，行動を選択していくことが一層求められること，②生活習慣の乱れが小学校低学年にも見られるとの指摘があることなどが課題として挙げられています。

児童・生徒のこのような現状を踏まえ，生涯にわたって運動に親しむことができるように，指導内容の体系化が図られ，小学校1年生から4年生までを「各種の運動の基礎を培う時期」，小学校5年生から中学校2年生までを「多くの領域の学習をする時期」，中学校3年生から高校3年生までを「卒業後に少なくとも1つの運動やスポーツを継続する事ができるようにする時期」とし，発達段階のまとまりを考慮して，4年ごとのまとまりで示されております。

学習指導要領の改訂に伴い，小学校では，子どもたちの体力向上を目指すなかで，運動の楽しさや基本となる体の動きを重視した授業展開が必要なことから授業時数が6年間で57時間増えており，中学校でも，授業時数が3年間で45時間増えており，この体育授業への期待にしっかり応えることができるよう，子どもの体力向上に向けて取り組んでいくことが求められています。

高等学校では，平成25年度からの年次進行での実施を控え，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，卒業後に少なくとも1つの運動やスポーツを継続する事ができるよう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，終始熱意を持って御協力いただきました高等学校保健体育ハンドブック作成委員の皆さまに，御礼申し上げます。

平成25年3月

佐賀県教育庁学校教育課長 丹宗 成一

目 次

はじめに	1
第1章 高等学校学習指導要領保健体育科の改訂の概要	
第1節 改善基本方針	5
第2節 保健体育科改訂の要点	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 言語活動の充実に向けて	
第1節 言語活動の充実に関する基本的な考え方	27
第2節 思考力・判断力・表現力等の育成と言語活動の充実	28
第3節 言語活動の充実を図る方法	30
第5章 保健体育の授業づくり	
第1節 学習指導案の例	37
第2節 よりよい授業づくり	44
第6章 授業の実際	
第1節 指導事例集について	46
【体育の指導例】	
A 体づくり運動	47
(ア) 体ほぐし運動	
(イ) 体力を高める運動	
B 器械運動	55
(ア) マット運動	
(イ) 跳び箱運動	
C 陸上競技	67
(ア) 競走	
(イ) 跳躍	
(ウ) 投てき	

D	水泳	8 3
	(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	
E	球技	9 1
	(ア) ゴール型	
	(イ) ネット型	
	(ウ) ベースボール型	
F	武道	1 3 2
	(ア) 柔 道	
	(イ) 剣 道	
G	ダンス	1 4 2
	(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	
H	体育理論	1 5 6
	(1) スポーツの歴史，文化的特性や現代のスポーツの特徴	
	(2) 運動やスポーツの効果的な学習の仕方	
	(3) 豊かなスポーツライフの設計の仕方	

【保健の指導例】

(1)	現代社会と健康	1 6 6
(2)	生涯を通じる健康	1 7 0
(3)	社会生活と健康	1 7 4

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（平成 2 4 年 7 月）
- 引用・参考文献一覧
- 作成委員一覧



第 1 章 高等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 保健体育科改訂の要点

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

《体育》

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

《保健》

- (11) 保健

第1章 高等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従って、高等学校では以下のことについて重視することが示されています。

- ・ 生涯にわたって健やかな体を培うための身体能力と知識を定着させ、個人に応じた豊かなスポーツライフを実現する資質や能力を育成する。
- ・ 個人生活及び社会生活における健康・安全に関する内容を総合的に理解できるようにし、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成する。

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
- ・ 各領域において身に付けさせたい具体的な内容の明確化
- ・ 体力の向上を重視し、体づくり運動の指導内容の改善
- ・ 中学校の内容を踏まえた系統性のある指導ができるよう知識に関する領域の内容の構成を見直し、各領域に共通する内容を精選し、指導内容を明確化
- ・ 科目「保健」において、個人生活及び社会生活における健康・安全に関する内容を重視
- ・ ヘルスプロモーションの考えを生かし、健康を管理・改善していく思考力・判断力を育成するため、系統性のある指導ができるよう内容を明確化

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、健康・安全や運動についての理解と運動の <u>合理的な実践</u> を通して、生涯にわたって <u>計画的に運動に親しむ</u> 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、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的、 <u>計画的な実践</u> を通して、生涯にわたって <u>豊かなスポーツライフを継続する</u> 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、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てる。

上記のように「合理的な実践」「計画的な実践」に、「計画的に運動に親しむ」が豊かなスポーツライフを継続する」に改善されています。

また、小学校体育科、中学校及び高等学校保健体育科の目標では、いずれも「生涯にわたって」が共通に示してある。

「体育」の目標については、小学校から高等学校までの12年間を見通した体系化の最終段階となることから、中学校までの学習成果を踏まえ、少なくとも1つの運動やスポーツの特性や魅力に深く触れることができるようにすることが求められています。

このことから、次の4点に留意しておく必要があります。

- (1) 運動の合理的、計画的な実践を通じて、知識を深めると共に技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにする。
- (2) 自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育てる。
- (3) 公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高め、健康・安全を確保する。
- (4) 生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる。

2 内容について

(1) 指導内容の体系化

指導内容の体系化については、発達段階のまとまりを踏まえ、高等学校は卒業後に少なくとも1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によって内容が区分されています。

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年生から4年生までを「**各種の運動の基礎を培う時期**」、小学校5年生から中学校2年生までを「**多くの領域の学習を経験する時期**」、中学校3年生から高校3年生までを「**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。

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	次の年 次	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			
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 ての運動遊び	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
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
ゲーム	ゲーム	ボール運動	球 技	球 技	球 技	球 技	球 技
			武 道	武 道	武 道	武 道	武 道
				体育理論		体育理論	

中学校第3学年との接続を踏まえ、入学年次においては、「体づくり運動」「体育理論」を履修させるとともに、それ以外の領域については、「器械運動」「陸上競技」「水泳」「ダンス」のまとまりと、「球技」「武道」のまとまりの中からそれぞれ1領域以上を選択して履修することができるようになりました。

その次の年次以降においては、「体づくり運動」「体育理論」を履修させるとともに、それ以外の領域については「器械運動」「陸上競技」「水泳」「球技」「武道」「ダンス」の中から2領域以上を選択して履修することができるようになりました。

内容の取り扱いに「地域や学校の実態及び生徒の特性や選択履修の状況等を踏まえるとともに、安全を十分に確保した上で、生徒が自由に選択して履修することができるよう配慮するものとする。」ことが示され、継続的な学習の機会が確保されるように配慮されています。

「体育」の内容及び内容の取扱い

領域及び領域の内容	入学年次	その次の年次	それ以降の年次	内容の取扱い
【A 体づくり運動】 ア 体ほぐしの運動 イ 体力を高める運動	必修	必修	必修	ア、イ必修 (各年次7～10単位時間程度)
【B 器械運動】 ア マット運動 イ 鉄棒運動 ウ 平均台運動 エ 跳び箱運動	B, C, D, G から①以上選択	B, C, D, E, F, G から②以上選択	B, C, D, E, F, G から②以上選択	ア～エから選択
【C 陸上競技】 ア 競走 イ 跳躍 ウ 投てき				ア～ウに示す運動から選択
【D 水泳】 ア クロール イ 平泳ぎ ウ 背泳ぎ エ バタフライ オ 複数の泳法で長く泳ぐ又はリレー				ア～オから選択
【E 球技】 ア ゴール型 イ ネット型 ウ ベースボール型				入学年次では、ア～ウから②選択 その次の年次以降では、ア～ウから選択
【F 武道】 ア 柔道 イ 剣道	E, F から ①以上選択			ア又はイのいずれか選択
【G 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	B, C, D, G から ①以上選択			ア～ウから選択
【H 体育理論】 (1) スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴 (2) 運動やスポーツの効果的な学習の仕方 (3) 豊かなスポーツライフの設計の仕方	必修	必修	必修	(1) 入学年次 (2) その次の年次 (3) それ以降の年次 (各年次6単位時間以上)

「保健」の内容及び内容の取扱い

内容	入学年次	その次の年次	それ以降の年次	内容の取扱い
(1) 現代社会と健康 (2) 生涯を通じる健康 (3) 社会生活と健康	必修			(1) ～ (3) を入学年次及びその次の年次

「保健」の内容

大単元	中単元	小単元	取り扱いで配慮すること等
現代社会と健康	ア 健康の考え方	(ア) 国民の健康水準と疾病構造の変化 (イ) 健康の考え方と成り立ち (ウ) 健康に関する意志決定や行動選択 (エ) 健康に関する環境づくり	ヘルスプロモーションの考え方に基づいて現代社会の様々な健康問題に関して理解できるようにする。
	イ 健康の保持増進と疾病の予防	(ア) 生活習慣病と日常の生活行動 (イ) 喫煙、飲酒と健康 (ウ) 薬物乱用と健康 (エ) 感染症とその予防	食育の観点を踏まえつつ、健康的な生活習慣の形成に結びつくよう配慮する。(イ)については、疾病との関連、社会への影響等について総合的に取り扱い、薬物については麻薬、覚せい剤、大麻等を扱うものとする。
	ウ 精神の健康	(ア) 欲求と適応機制 (イ) 心身の相関 (ウ) ストレスへの対処 (エ) 自己実現	大脳の機能、神経系及び内分泌系の機能について必要に応じ関連付けて扱う程度とする。また、「体育」における体ほぐしの運動との関連を図るよう配慮する。
	エ 交通安全	(ア) 交通事故の現状 (イ) 交通社会に必要な資質と責任 (ウ) 安全な社会づくり	二輪車及び自動車を中心に切り上げるものとする。また、自然災害等による障害の防止についても必要に応じ関連付けて扱うよう配慮する。
	オ 応急手当	(ア) 応急手当の意義 (イ) 日常的な応急手当 (ウ) 心肺蘇生法	実習を行うものとし、呼吸器系及び循環器系の機能については必要に応じ関連付けて扱う程度とし、効果的な指導を行うため「水泳」等との関連を図るよう配慮するものとする。
生涯を通じる健康	ア 生涯の各段階における健康	(ア) 思春期と健康 (イ) 結婚生活と健康 (ウ) 加齢と健康	生殖機能については、必要に応じ関連付けて扱う程度とし責任感を涵養することや異性を尊重する態度が必要であること、性に関する情報等への適切な対処についても扱うよう配慮する。
	イ 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関	(ア) 我が国の保健・医療制度 (イ) 地域の保健・医療機関の活用	医薬品については、使用法に関する注意を守り、正しく使うことが必要であることを理解させる。その際、副作用については、予期できるものと予期することが困難なものがあることにも触れるようにする。
	ウ 様々な保健活動や対策	様々な保健活動や対策	日本赤十字社等の民間の機関の諸活動や世界保健機関等の国際機関の諸活動について、ヘルスプロモーションの考え方に基づくものも含めて触れるようにする。
社会生活と健康	ア 環境と健康	(ア) 環境の汚染と健康 (イ) 環境と健康にかかわる対策	廃棄物の処理と健康についても触れるものとする。
	イ 環境と食品の保健	(ア) 環境保健にかかわる活動 (イ) 食品保健にかかわる活動 (ウ) 健康の保持増進のための環境と食品の保健	(イ)については、食育の観点を踏まえつつ、健康的な生活習慣の形成に結びつくよう配慮する。
	ウ 労働と健康	(ア) 労働災害と健康 (イ) 働く人の健康の保持増進	ストレスに対する気づきへの援助、リラクセーションの指導等、メンタルヘルスケアが重要視されていることにも触れるようにする。

(2) 指導内容の明確化

運動に関する領域が，（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・統合されました。発達の段階を踏まえ，例えば従前（１）技能を運動種目名などで示していたものが，その具体的な動きまで示されています。

「体育理論」については，中学校から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が図られました。

《体育》

(3) 体づくり運動

体ほぐしの運動では，「心と体はお互いに影響し合って変化することに気付く」，「体の状態に応じて体の調子を整える」，「仲間と積極的に交流する」をねらいとする手軽な運動や律動的な運動です。

体力を高める運動では，体力の必要性，体の構造，運動の原則などを理解し，継続しやすい自己に適した行い方で運動することが大切です。

体ほぐしの運動のねらいや体力を高める運動の考え方を踏まえてこれらの運動を別々に行うのでは無く，統合できるような体づくり運動の計画を立て，生涯にわたって楽しむための実生活で継続しやすい自己に適した行い方を見つける必要があります。

入学年次（第１学年）	その次の年次以降（第２・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

(4) 器械運動

「器械運動」については，従前どおり「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。

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。

入学年次（第１学年）	その次の年次以降（第２・３学年）
【器械運動】	【器械運動】
ア マット運動	ア マット運動
イ 鉄棒運動	イ 鉄棒運動
ウ 平均台運動	ウ 平均台運動
エ 跳び箱運動	エ 跳び箱運動

(5) 陸上競技

「陸上競技」については，従前どおり「走る」「跳ぶ」「投げる」などの運動で構成され，自己に応じた記録に挑戦したり，相手と競争したりする楽しさや喜びを味わうことができる領域です。

投てき種目の「砲丸投げ」「やり投げ」，跳躍種目の「三段跳び」を，高等学校から新しく取り上げることとなります。なお，危険防止の立場から十分な配慮が必要であるので，回転して投げる種目（円盤投げ・ハンマー投げ）については取り扱わず，突き出して投げる種目，助走して投げる種目を取り上げるようになっていきます。

入学年次（第１学年）	その次の年次以降（第２・３学年）
【陸上競技】 ア 競走 (1)短距離走・リレー (2)長距離走 (3)ハードル走 イ 跳躍 (1)走り幅跳び (2)走り高跳び (3)三段跳び ウ 投てき (1)砲丸投げ (2)やり投げ	【陸上競技】 ア 競走 (1)短距離走・リレー (2)長距離走 (3)ハードル走 イ 跳躍 (1)走り幅跳び (2)走り高跳び (3)三段跳び ウ 投てき (1)砲丸投げ (2)やり投げ

(6) 水泳

「水泳」は、従前示されていた「クロール」「平泳ぎ」「背泳ぎ」「バタフライ」に加え、「複数の泳法で長く泳ぐこと、またはリレーをすること」が新たに示されました。

「内容の取扱い」では、中学校第１～２学年の「泳法を身に付ける」ことと、第３学年の「効率よく泳ぐ」ことをねらいとした学習を踏まえて、高等学校入学年次では、「その定着を確実に図る」こと、さらに、その次の年次以降においては、「自己に適した泳法を身に付け、その効率を高める」ことがねらいと示されています。

また、**今回の中学校の改訂では、事故防止の観点から、スタートは、「水中からのスタート」が指導されている。**そのため、飛び込みによるスタートやリレーの引き継ぎは、高等学校において初めて経験することとなるため、水中からのスタートを継続するなど、一層段階的に指導することが大切になります。

入学年次（第１学年）	その次の年次以降（第２・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 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	【水泳】 (1) 泳法 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

(7) 球技

「球技」については、従前「バスケットボール」「ハンドボール」「サッカー」「ラグビー」「バレーボール」「テニス」「卓球」「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」においては、入学年次には２つの型を、その次の年次以降には１つの型を選択履修できるように示されています。

また、運動種目を取り上げる際は、学習の最終段階であることを踏まえ、卒業後も継続できるような一般的ルールとし、種目の特性や魅力に配慮して取り上げるようにします。

入学年次（第１学年）	その次の年次以降（第２・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 ・ラグビー 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 ・ラグビー 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

(8) 武道

「武道」については、従前どおり「柔道」「剣道」から選択して履修できることとなります。なお、地域や学校の実態に応じて、相撲、なぎなた、弓道などのその他の武道についても履修させることもできますが、学習指導要領解説では、特別な事情がある場合を除いて、原則として、その他の武道は、柔道又は剣道に加えて履修させることとしています。

入学年次（第１学年）	その次の年次以降（第２・３学年）
【武道】 (1) 柔道 (2) 剣道	【武道】 (1) 柔道 (2) 剣道

(9) ダンス

「ダンス」については、従前どおり「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。

入学年次（第１学年）	その次の年次以降（第２・３学年）
【ダンス】 (1) 創作ダンス (2) フォークダンス (3) 現代的なリズムのダンス	【ダンス】 (1) 創作ダンス (2) フォークダンス (3) 現代的なリズムのダンス

(10) 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、中学校と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、授業時数を各年次で6単位時間以上配当することが示されています。

入学年次（第１学年）	その次の年次以降（第２・３学年）
【体育理論】 (1) スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴	【体育理論】 (2) 運動やスポーツの効果的な学習の仕方 (3) 豊かなスポーツライフの設計の仕方

《保健》

(11) 保健

「保健」については、次のように内容を構成しています。従前の学習指導要領及び解説を比較したものが次の表です。（アンダーラインは項目名の変更部分）

なお、表中の【移行】【改善】は、主なものを示しています。

※下線部は項目名の変更部分。「移行」「改善」は主なもの

学習指導要領（旧）	学習指導要領（新）
（１）現代社会と健康 ア 健康の考え方 (ア)国民の健康水準と疾病構造の変化 (イ)健康の考え方と成り立ち (ウ)健康に関わる意思決定と行動選択 (エ)さまざまな保健活動や対策 イ 健康の保持増進と疾病の予防 (ア)生活習慣病と日常の生活行動 (イ)喫煙，飲酒と健康 (ウ)医薬品の正しい使用，薬物乱用と健康 (エ)感染症とその予防 ウ 精神の健康 (ア)欲求と適応機制 (イ)心身の相関 (ウ)ストレスへの対処 (エ)自己実現 エ 交通安全 (ア)交通事故の現状 (イ)交通社会に必要な資質と責任 (ウ)安全な交通社会づくり オ 応急手当 (ア)応急手当の意義 (イ)日常的な応急手当 (ウ)心肺蘇生法	（１）現代社会と健康 ア 健康の考え方 (ア)国民の健康水準と疾病構造の変化 (イ)健康の考え方と成り立ち【改善】 (ウ)健康に<u>関する</u>意思決定と行動選択 (エ)健康に<u>関する</u>環境づくり【新】 イ 健康の保持増進と疾病の予防 (ア)生活習慣病と日常の生活行動【改善】 (イ)喫煙，飲酒と健康【改善】 (ウ)薬物乱用と健康【改善】 (エ)感染症とその予防【改善】 ウ 精神の健康 (ア)欲求と適応機制 (イ)心身の相関【改善】 (ウ)ストレスへの対処【改善】 (エ)自己実現 エ 交通安全 (ア)交通事故の現状 (イ)交通社会に必要な資質と責任 (ウ)安全な社会づくり【改善】 オ 応急手当 (ア)応急手当の意義【改善】 (イ)日常的な応急手当【改善】 (ウ)心肺蘇生法【改善】
（２）生涯を通じる健康 ア 生涯の各段階における健康 (ア)思春期と健康 (イ)結婚生活と健康 (ウ)加齢と健康 イ 保健・医療制度と地域の保健・医療機関の活用 (ア)我が国の保健・医療制度 (イ)地域の保健・医療機関の活用	（２）生涯を通じる健康 ア 生涯の各段階における健康 (ア)思春期と健康【改善】 (イ)結婚生活と健康【改善】 (ウ)加齢と健康【改善】 イ 保健・医療制度<u>及び</u>地域の保健・医療機関 (ア)我が国の保健・医療制度【改善】 (イ)地域の保健・医療機関の活用 【医薬品について内容を改善】 ウ 様々な保健活動や対策【移行】
（３）社会生活と健康 ア 環境と健康 (ア)環境の汚染と健康 (イ)環境と健康の対策 イ 環境と食品の保健 (ア)環境保健にかかわる活動 (イ)食品保健にかかわる活動 (ウ)健康の保持増進のための環境と食品の保健 ウ 労働と健康 (ア)職業病や労働災害と健康 (イ)働く人の健康の保持増進	（３）社会生活と健康 ア 環境と健康 (ア)環境の汚染と健康 (イ)環境と健康に<u>かかわる</u>対策【改善】 イ 環境と食品の保健 (ア)環境保健にかかわる活動 (イ)食品保健にかかわる活動【改善】 (ウ)健康の保持増進のための環境と食品の保健【改善】 ウ 労働と健康 (ア)<u>労働災害と健康</u>【改善】 (イ)働く人の健康の保持増進

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 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
- (2) 保健

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、生徒が課題を持ち、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。

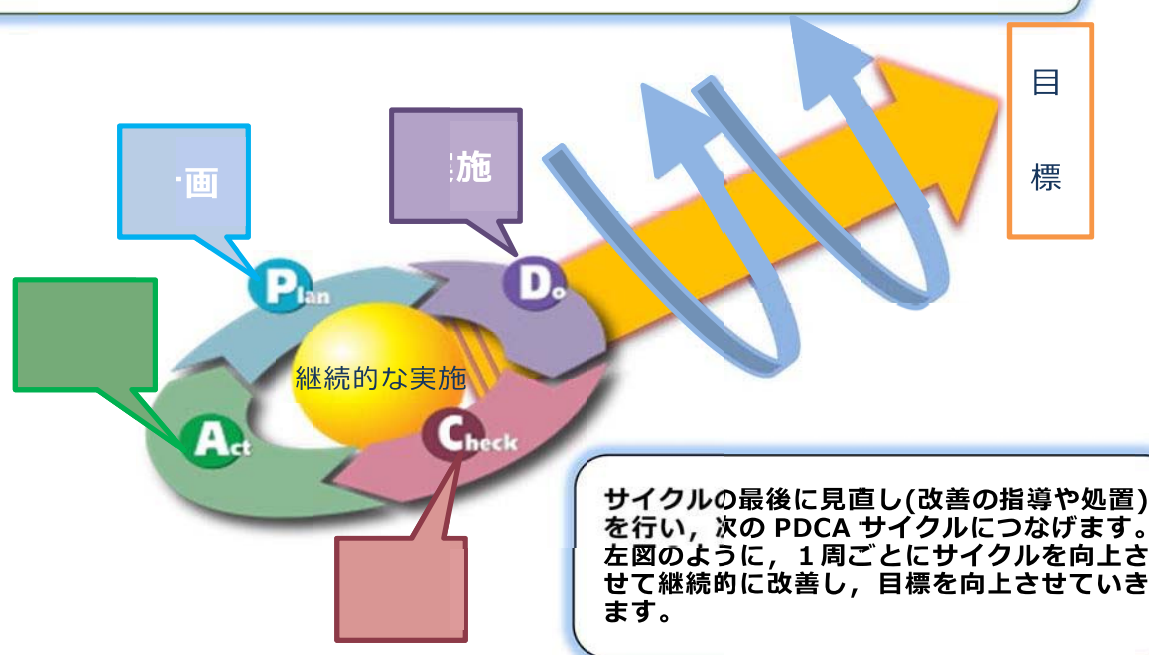
このような評価のやり方は、学習内容と評価が一致しておらず指導と評価が分離していることになります。

(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、学習の途中で生徒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。



(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。

そのためには3つの点に気をつける必要があります。

- 1 評価規準を細かくしすぎない。
- 2 1単位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。

そのためには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。

保健は、健康・安全に関する3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、体育については、学習指導要領に「入学年次（第1学年）」と「その次の年次以降（第2学年，第3学年）（※定時制では第4学年を含む）」として示されています。また、保健については、内容のまとまりごとで示されています。

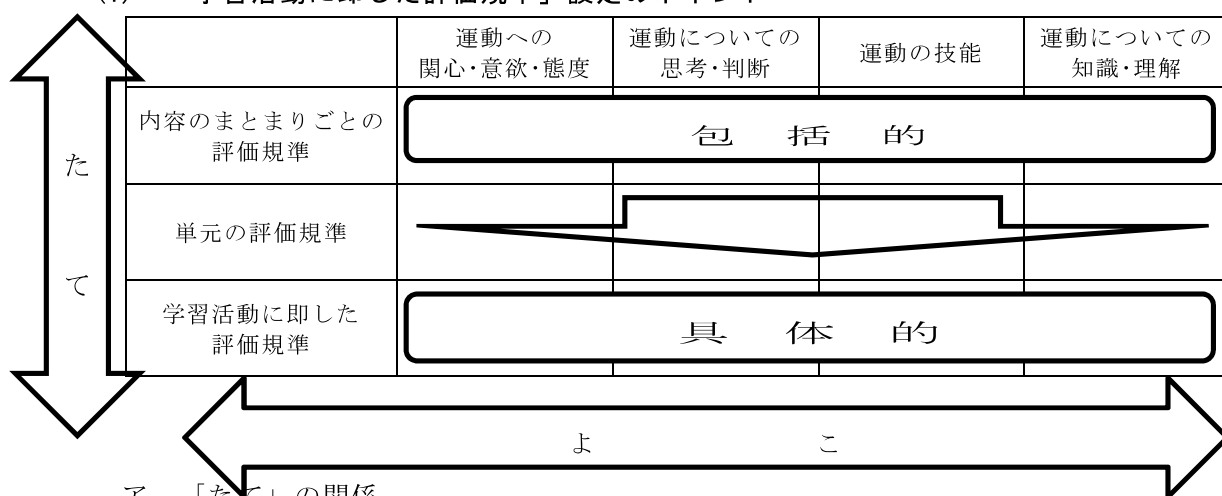
そのため、学習指導要領の内容から各学年における単元を計画し、具体的な授業を構想する必要があります。このことから、保健体育科における評価規準は「内容のまとまりごとの評価規準」「単元の評価規準」「学習活動に即した評価規準」の3層による構成にすることで明確にしやすくなります。

「内容のまとまりごとの評価規準」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、「その次の年次以降（第2学年，第3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という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。「単元の評価規準」は、学習指導要領の目標及び内容を踏まえ、単元の目標を明確にするとともに「内容のまとまりごとの評価規準」を参考に作成します。「学習活動に即した評価規準」は、学習指導要領の例示を参考に、各学校の実態に応じて、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



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の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評価）はすべての生徒に身に付けさせたい内容です。この状況に質的な向上が加わると「十分満足できると判断される状況」：（A評価）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）

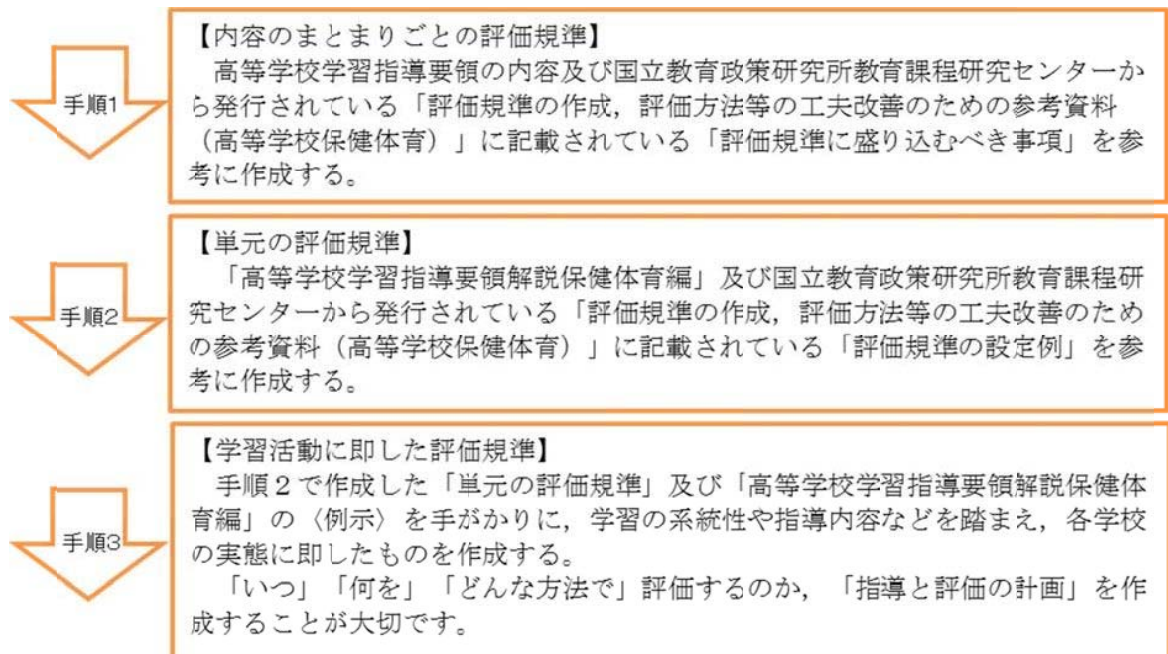
【参考例】「評価規準の設定例」の文末表現の特徴

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
・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	・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	・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	・具体例を挙げている ・発言したり記述したりしている ・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

- 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で評価するのではなく、そのために必要な技能は何で、それがどの程度、身に付いているのかを評価することが必要です。
 - 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(高等学校保健体育)」(平成24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

体育の「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。

入学年次（第1学年）の目標及び内容の球技（1）ネット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。

高等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> ・サービスでは、ボールをねらった場所に打つこと。	「サービスでは、ボールをねらった場所に打つことができる。」

(2) 保健

保健も学習指導要領解説をもとに「学習活動に即した評価規準」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発行している「評価規準の作成のための参考資料(高等学校)」の「評価規準に盛り込むべき事項」が「内容のまとまりごとの評価規準」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発行しているものです。

例として、「交通安全」の知識・理解を紹介します。

高等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)
エ 交通安全 交通事故を防止するには、車両の特性の理解，安全な運転や歩行など適切な行動，自他の生命を尊重する態度，交通環境の整備などが関わること，交通事故には責任や補償問題が生じること。	① 交通事故には、車両の特性，当事者の意識や行動，周囲の環境が関連していることについて，理解したことを発言したり，記述したりしている。 ② 交通事故を防止するには，自他の生命を尊重するとともに，自分自身の心身の状態や車両の特性の把握，個人の適切な行動が必要であること及び交通事故には責任や補償問題が生じることについて，理解したことを記述している。 ③ 安全な社会づくりには，環境の整備が重要であることについて，理解したことを発言したり，記述したりしている。

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) 小学校及び中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、知育・徳育・体育の調和のとれた教育課程を編成するという観点が必要です。また、総則に示してある「学校における体育・健康に関する指導」で求められている体力の向上、健康の保持増進、さらには、日常生活における適切な体育的活動の実践を促すという観点が必要となります。

(1) 授業時数の配当について

- ・「体育」は各年次継続して履修できるようにし、各年次の単位数はなるべく均分して配当する。
- ・「A体づくり運動」は各年次で7～10単位時間程度を、「H体育理論」は各年次で6単位時間以上を配当する。
- ・「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する。
- ・「保健」は、原則として入学年次及びその次の年次の2か年で履修させる。

<各年次の「体育」の単位数>

- ①標準単位数を7～8単位とする。
- ②各年次別の配当については、各年次継続して履修できるようにする。
- ③各年次別の配当については、各年次なるべく均分して配当する。

<各年次の「保健」の単位数>

- ①標準単位数は、従前と同様2単位とする。
- ②標準単位数と履修学年については、原則として入学年次及びその次の年次の2か年にわたり履修させるものとする。
- ③年間指導計画については、課程の種別にかかわらず、原則として入学年次及びその次の年次の2か年にわたり履修させるよう作成しなければならない。
- ④小学校第3学年から高等学校第2学年まで毎学年において、学習することになっている。高等学校では、これに継続して学習の効果を上げることをねらったものである。
- ⑤「入学年次及びその次の年次の2か年にわたり履修すること」こととしたのは、小学校第3学年から高等学校第2学年まで継続して学習することにより、できるだけ長い期間継続して学習し、健康や安全についての興味・関心や意欲を持続させ、生涯にわたって健康で安全な生活を送るための基礎となるよう配慮したものである。

(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、「体育・健康に関する指導」については、生涯にわたって運動やスポーツを豊かに実践していくことと体力の向上を重視し、生徒の発達段階を考慮すること、食育の推進、安全に関する指導を学校の教育活動全体を通じて行うことによって、その一層の充実を図ることが求められている。

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 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な計画

今回の学習指導要領改訂では、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」「それぞれの運動が有する特性や魅力に深く触れることができるようにする」とした中央教育審議会の答申を踏まえて改善が図られています。

「A 体づくり運動」及び「H 体育理論」については、各年次を通してすべての生徒に履修させることとしています。

「B 器械運動」「C 陸上競技」「D 水泳」及び「G ダンス」のまとまりの中から 1 領域以上、「E 球技」及び「F 武道」のまとまりの中から 1 領域以上を選択し履修することができるようにすることとしています。

また、その次の年次以降において、「B 器械運動」「C 陸上競技」「D 水泳」「E 球技」「F 武道」及び「G ダンス」の中から 2 領域以上を選択し履修することができるようにすることとしています。

このことは、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に向けて、小学校から高等学校までの 12 年間を見通して、「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」といった発達の段階のまとまりを踏まえたものです。

高等学校入学年次では、選択のまとまりの中から選択した領域について自主的に取り組むことができるようにし、その次の年次以降では、すべての領域から選択し、生涯にわたる豊かなスポーツライフを継続する資質や能力の育成に向け、知識と技能をより一層関連させ、主体的に取り組むことができるようにすることが大切です。このため、希望する生徒に対して、各領域の学習機会が確保されるよう年間指導計画を工夫することが大切です。

※ 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。

(3) 小学校及び中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。各領域のめがないように適切に配置しましょう。

平成〇〇年度△△高等學校保健体育科年間指導計画(例)

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

運動の特性を明確にする
(構造的特性 → 運動技能の構造から)

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か、明らかにする
(機能的特性 → 生徒から見た特性)

単元の目標（ねらい）を決定する



目標を達成するための具体的な学習の内容を予想し決定する



学習過程（学習の道すじ）及び学習内容を時間の流れにそって明らかにする



指導を時間の流れにそって明らかにする



単元の評価の手順や方法を明らかにする

左のような手順で計画を作成するとよいでしょう。

生徒がその運動をどのような特徴を持つものとしてとらえているのか、楽しさや喜びを味わうためにはどのような学習が考えられるのかなど、生徒と運動のかかわりから、運動の特性をとらえ直すことが大切です。

このように、計画に生徒を合わせていくのではなく、生徒の実態に計画を合わせていくことが基本的な考え方になります。また、その運動に応じた特徴的な学び方を学習内容としてとらえておくことも必要です。

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

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

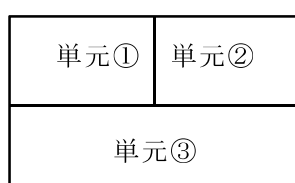
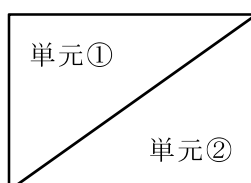
(1) 単独単位

1つの単位を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、単位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。

単位①

(2) 組み合わせ単位

1つの単位を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に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位と言えるでしょう。下の図は、組み合わせ単位の例です。



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	1 ~ ○時間
0分	めあて① 今、身に付けている技の復習	めあて① 今、身に付けている技の復習
50分	めあて② 新しい技に挑戦	めあて② 新しい技に挑戦
		めあて③ 集団による演技の練習及び発表

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	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
50分	【個人】	【同等の力を有する個人及びチーム間の競争】

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 今持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 言語活動の充実に向けて

第1節 言語活動の充実に関する基本的な考え方

第2節 思考力・判断力・表現力等の育成と言語活動の充実

- (1) 知的活動（論理や思考）に関すること
- (2) コミュニケーションや感性・情緒に関すること

第3節 言語活動の充実を図る方法

- (1) ブレインストーミング
- (2) ブレインライティング
- (3) マンダラ
- (4) KJ法
- (5) ディベート
- (6) クロス・グループ・インタビュー

第4章 言語活動の充実に向けて

第1節 言語活動の充実に関する基本的な考え方作成

知識基盤社会の到来や、グローバル化の進展など急速に社会が変化する中、次代を担う子どもたちには、幅広い知識と柔軟な思考力に基づいて判断することや、他者と切磋琢磨しつつ異なる文化や歴史に立脚する人々との共存を図ることなど、変化に対応する能力や資質が求められています。

これらのことを踏まえ、学習指導要領改定の基本的な考え方として、次の7点を示しています。

- ① 改正教育基本法等を踏まえた学習指導要領の改訂
- ② 「生きる力」という理念の共有
- ③ 基礎的・基本的な知識・技能の習得
- ④ 思考力・判断力・表現力等の育成
- ⑤ 確かな学力を確立するために必要な授業時数の確保
- ⑥ 学習意欲の向上や学習習慣の確立
- ⑦ 豊かな心や健やかな体の育成のための指導の充実

平成20年1月、中央教育審議会は、「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領の改善について」の答申において、学習指導要領の改訂にあたって充実すべき重要事項の第1として言語活動の充実を挙げ、各教科を貫く重要な改善の視点として示しています。

高等学校学習指導要領の総則第1款において、言語活動の充実について、以下のように記述されています。

第1款 教育課程編成の一般方針

学校の教育活動を進めるに当たっては、各学校において、生徒に生きる力をはぐくむことを目指し、創意工夫を生かした特色ある教育活動を展開する中で、基礎的・基本的な知識及び技能を確実に習得させ、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むとともに、主体的に学習に取り組む態度を養い、個性を生かす教育の充実に努めなければならない。その際、生徒の発達段階を考慮して、生徒の言語活動を充実するとともに、家庭との連携を図りながら、生徒の学習習慣が確立するよう配慮しなければならない。

同じく総則第5款において、教育課程の編成・実施に当たって配慮すべき事項について、以下のように示されています。

第5款 教育課程の編成・実施に当たって配慮すべき事項

- 5（1）各教科・科目等の指導に当たっては、生徒の思考力、判断力、表現力等をはぐくむ観点から、基礎的・基本的な知識及び技能の活用を図る学習活動を重視するとともに、言語に対する関心や理解を深め、言語に関する能力の育成を図る上で必要な言語環境を整え、生徒の言語活動を充実すること。

各教科等において思考力、判断力、表現力等を育成する観点から、基礎的・基本的な知識及び技能の活用を図る学習活動を重視するとともに、言語環境を整え、言語活動の充実を図ることを求めています。

第2節 思考力・判断力・表現力等の育成と言語活動の充実

言語は知的活動（論理や思考）の基盤であるとともに、コミュニケーションや感性・情緒の基盤であるとされています。このため、各教科等において言語活動を充実する際には、このような言語の果たす役割を踏まえた指導を行うことが大切です。言語の役割を踏まえた言語活動の指導の在り方には、以下のような留意点があります。

1 知的活動（論理や思考）に関すること

○ 事実等を正確に理解すること

事実や他者の意見を正確に理解するためには、主観にとらわれず、事実等と意見や考えなどを明確に区別することが必要です。

そのため、指導を行う際には、

- ① 生徒が理解するに当たって、視点を持たせるようにすること
- ② 設定した視点に応じて対象から情報を適切に取り出すようにすること

などに留意することが大切です。

○ 他者に的確に分かりやすく伝えること

理解した事実等を他者に的確に分かりやすく伝えるためには、自分や聞き手・読み手の目的や意図に照らして事実等を整理し、明確に伝えることが必要です。

そのため、指導をする際には、

- ① 自分や伝える相手の目的や意図を捉えるようにすること
- ② 目的や意図に応じて事実等を整理できるようにすること
- ③ 構成や表現を工夫しながら伝えられるようにすること

などに留意することが大切です。

○ 事実等を解釈し、説明することにより自分の考えを深めること

事実等を正確に理解した後、それを自分の知識や経験と結び付けて解釈することによって自分の考えを持つこと、さらにその自分の考えについて、理由や立場を明確にして説明することなどを通じて、自分の考えを深めていくことが重要です。

そのため、指導を行う際には、

- ① 事実等を知識や経験と結び付けて解釈し、自分の考えを持たせるようにすること
- ② 自分の考えについて、探究的態度を持って意見と根拠、原因と結果などの関係を意識し、説明する際にはそれを明確に示すこと
- ③ 自分の考えと他者の考えの違いを捉え、それらの妥当性や信頼性を吟味したり、異なる視点から検討したりして振り返るようにすること

などに留意することが大切です。

○ 考えを伝え合うことで、自分の考えや集団の考えを発展させること

考えを伝え合うことは、自分の考えになかったものを受け入れて自らの考えに生かしたり、相手の立場や考えを考慮し、尊重したりすることで自らの考えや集団の考えを発展させることにつながります。

そのため、指導を行う際には、

- ① 考えを伝え合う中でいろいろな考えや意見があることに気付くことができるようにすること
- ② それらの考えには根拠や前提条件に違いや特徴があることに気付くことができるようにすること

などに留意することが大切です。

2 コミュニケーションや感性・情緒に関すること

- 互いの存在についての理解を深め、尊重すること

よりよい生活や人間関係を築くためには、自分や他者の思いや考えを共通の目的の下に整理して、互いに理解し合うといったコミュニケーションが重要です。

そのため、指導をする際には、

- ① 語彙を豊かにし、表現力を育むこと
- ② 自分の思いや考えを伝えようとするとともに、相手の思いや考えを理解し尊重できるようにすること
- ③ 自分の思いや考えの違いを整理しつつ、相手の話を聞き、受け止めることができるようにすること
- ④ 相手の話に対して、状況に応じて的確に反応できるようにすること

などに留意することが大切です。

- 感じたことを言葉にしたり、それらの言葉を互いに伝え合ったりすること

感性・情緒は、事象との関わりや他者との人間関係、所属する文化などの中で感じたことを言葉にしたり、心のこもった言葉を交わし合ったりすることによって一層育まれていくものです。

そのため、指導をする際には、

- ① 様々な事象に触れさせたり体験させたりするようにすること
- ② 感性・情緒にかかわる言葉を理解するようにすること
- ③ 事象や体験等について、より豊かな表現、より論理的で的確な表現を通して互いに交流すること

などに留意することが大切です。



第3節 言語活動の充実を図る方法

保健体育においては、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継続する資質や能力の育成を図る観点から、主に体を動かす活動を通して、コミュニケーションや感性・情緒に関する学習活動及び知的活動を充実させる必要があります。

○ 「体育」においては、

各運動場面で、体を動かす機会を適切に確保した上で、相手や仲間のコミュニケーションを図る学習活動を充実させることが大切です。

また、例えば、

- ・自己に応じた目標の設定
- ・目標を達成するための課題の設定
- ・課題解決のための練習法などを選択と実践
- ・演技や発表を通じた学習成果の確認
- ・新たな目標の設定

といった課題解決の方法を活用するなど、知識を実践に活用する学習活動を充実させることが大切です。

○ 「保健」においては、

健康に関する資料等で調べたことを基に話し合い、個人や社会生活における健康・安全に関する課題を把握したり、解決の方法を整理したりするなどの学習活動を充実させることが大切です。

また、健康にかかわる概念や原則を基に、自分たちの生活や事例と比較したり、分類したり、分析したりしたことについて、筋道を立てて説明するなどの学習活動を充実させることが大切です。

言語活動の充実を図る方法として、以下のようなものがあります。

(1) ブレインストーミング

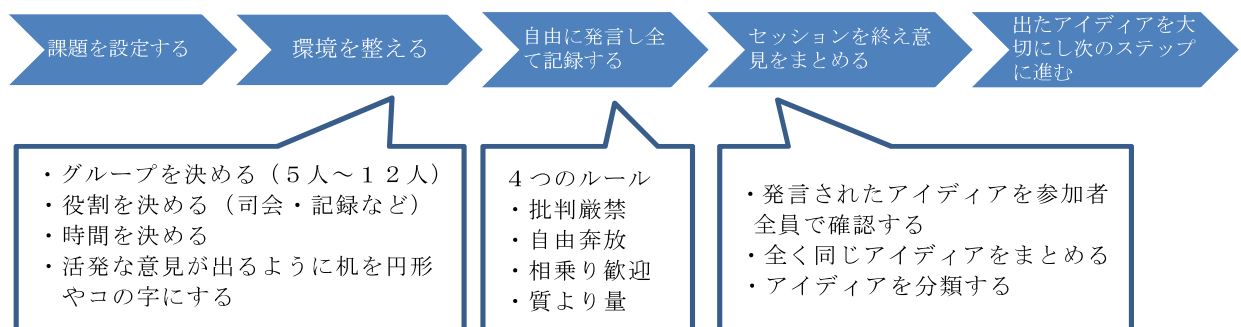
① 概要

ブレインストーミングは、「脳の嵐」という意味で、アメリカの広告会社BBD&O社の副社長だったオズボーンが創造的な意見を出し合うために考え出した技法で、世界で最も広く使われている発散思考法の一つです。

② 特徴

参加者が気楽な雰囲気の中で固定概念を排し、自由に思いつきやアイデアを出し合い、そこから想像と連想を働かせて、多くのアイデアを生み出すことができます。

③ 実施例



(2) ブ레인ライティング

① 概要

ブ레인ライティングは、旧西ドイツの経営コンサルタントのホリゲルが開発した紙に書きながら行うブレインストーミングで、シートを渡して、そこに順次アイディアを書き込んでいく手法です。6人が3つずつのアイディアを5分間で考え、前に書いたアイディアからさらに連想して順次まわしていくやり方なので、635法とも呼ばれます。

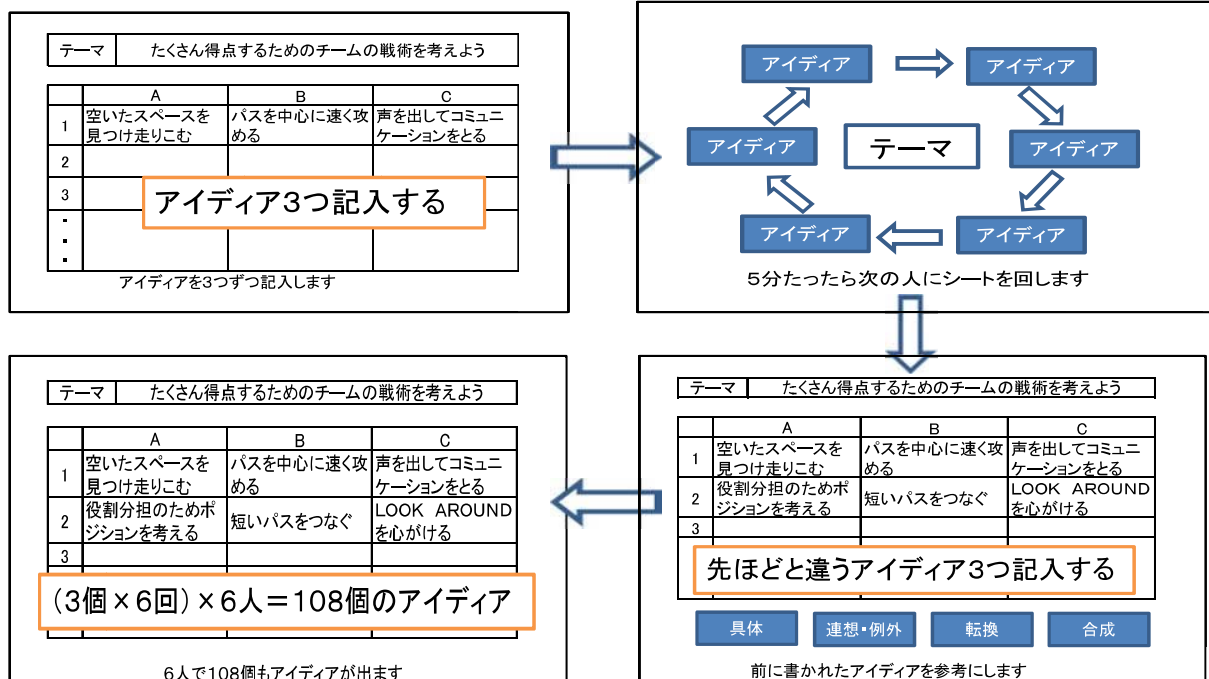
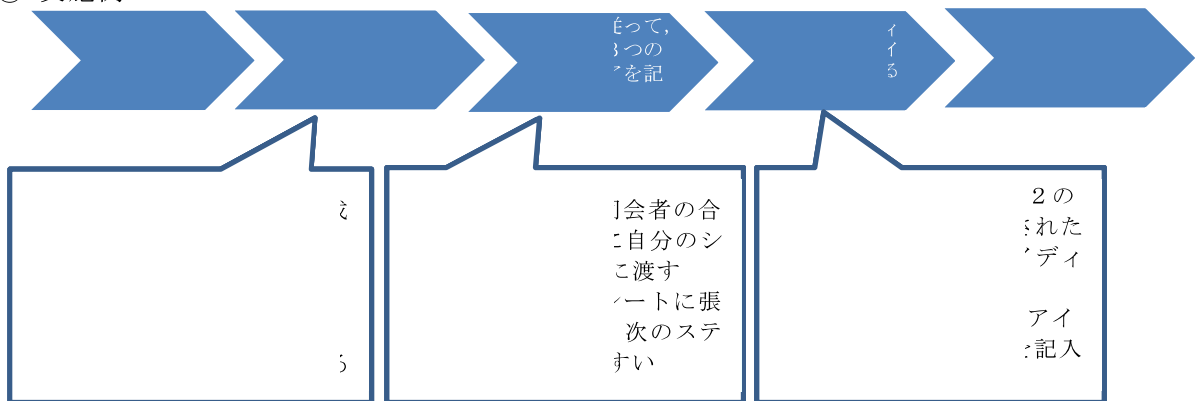
【シート例】

テーマ			
	A	B	C
1			
2			
3			
⋮			
⋮			
⋮			

② 特徴

グループの各自が、他のメンバーの発想をヒントにしながらアイディアを書く手法であるため、集団が自由奔放に発想し発言する雰囲気ではなかったり、発言が得意ではないメンバーがいる場合に有効です。

③ 実施例



(3) マンダラ

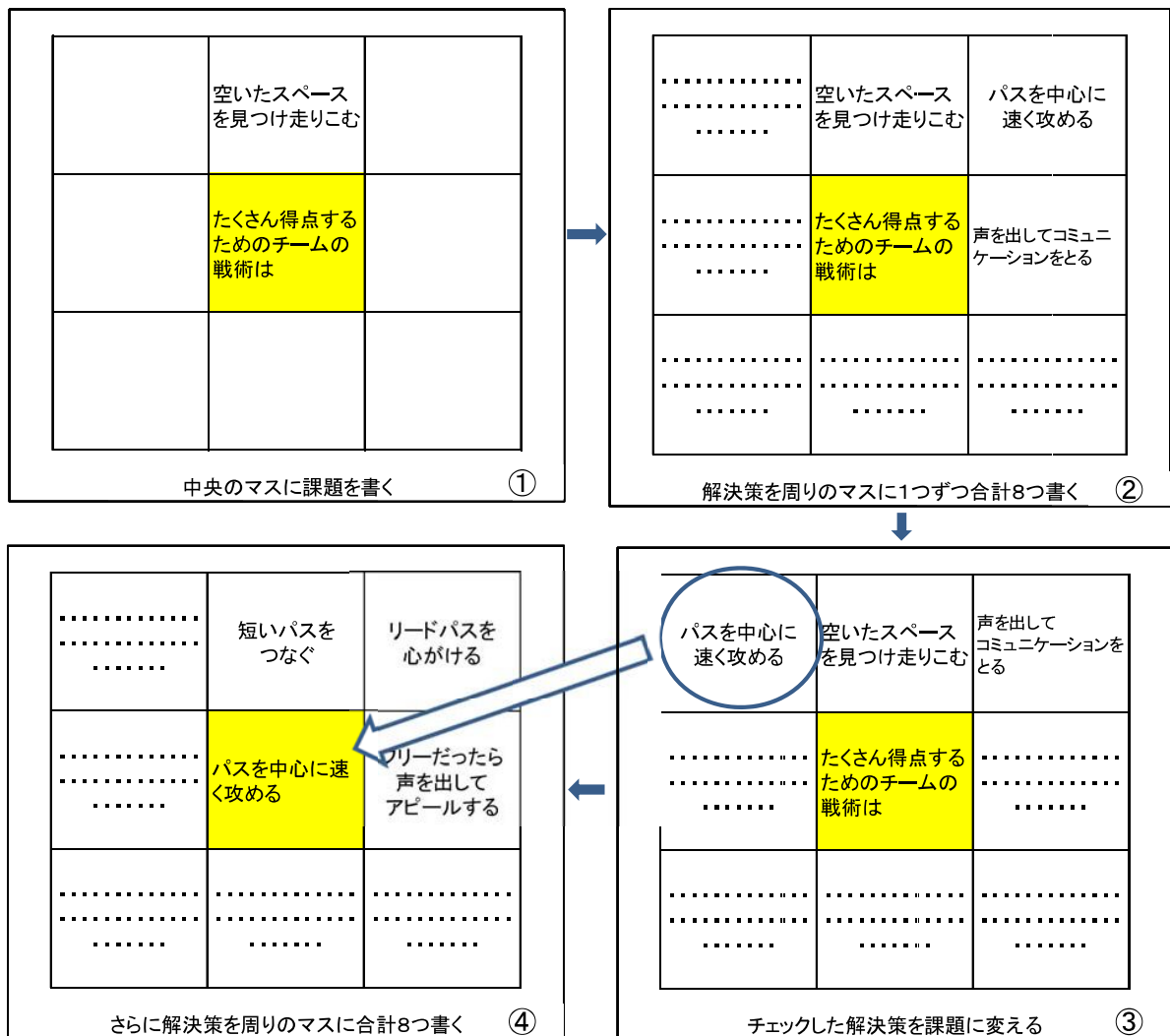
① 概要

マンダラは、 3×3 のマトリックスを使った発想法で、中央に書いた課題に対する解決策を周りのマスに書いていく。合計8つの解決策が展開され、展開された解決策についても、同じように8つの解決策を展開することで、いっそう具体的なアイデアが広がります。

② 特徴

マスを用意すればいつでも気楽に発想することができ、周りに解決策を展開することで発想が広がるイメージが持てます。周りのマスの数である「8」という数字は、人間が発想したり記憶したりする上限とも考えられています。

③ 実施例



(4) K J 法

① 概要

K J 法は、文化人類学者の川喜田二郎氏が考案した収束思考の手法で、様々なデータやアイデアをカードに記入し、それらを共通のものでまとめていき、新たな仮説を発見しようとするもので、問題解決の手法や情報の収集・整理の手段として広く活用されています。

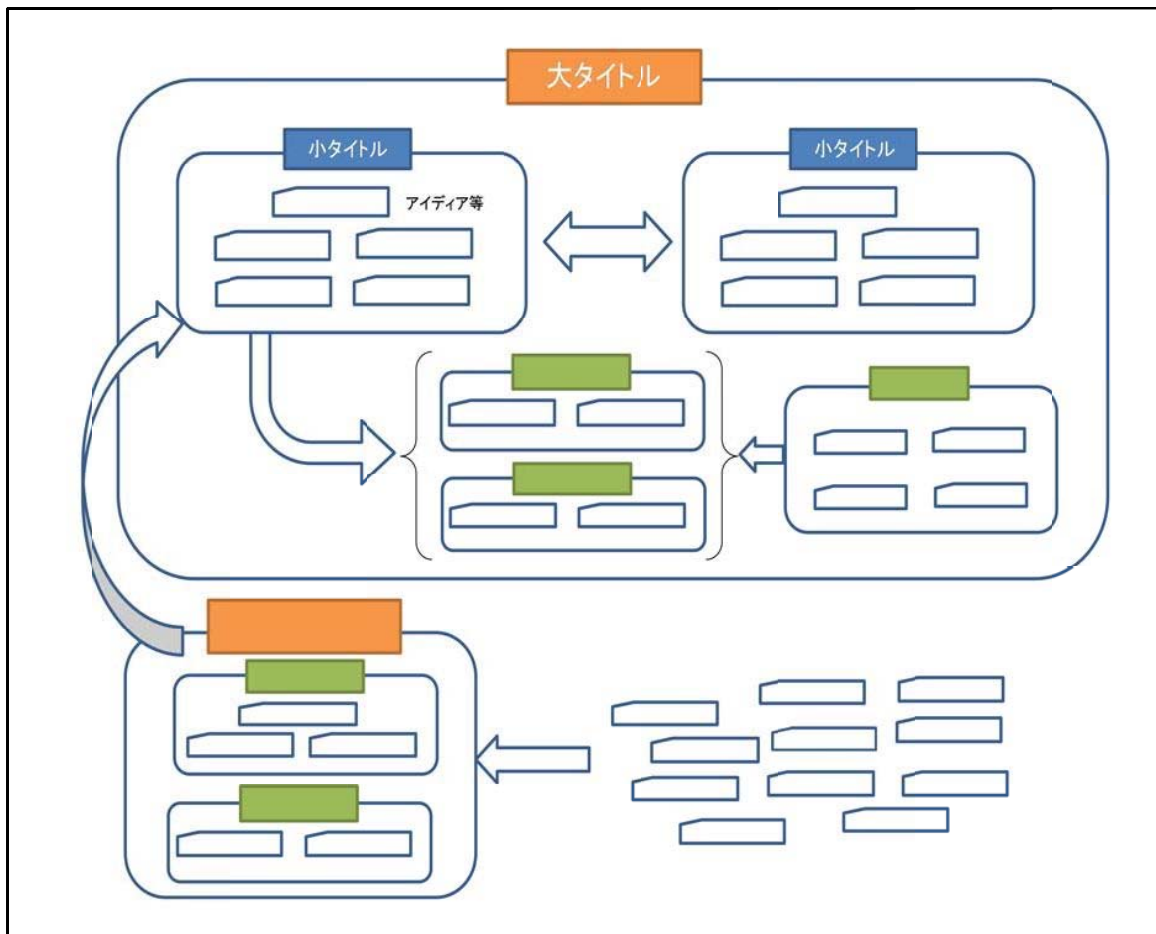
② 特徴

問題そのものの全体像がはっきりせず、どこに問題があるか見つけ出す時や問題解決ステップで出された解決策がどんな関係になっているかを理解し合うのに有効です。チームのメンバーが全体像を共有することで、解決の方向性が見つけやすくなります。

③ 実施例



【情報の収集・整理の例】



(5) ディベート

① 概要

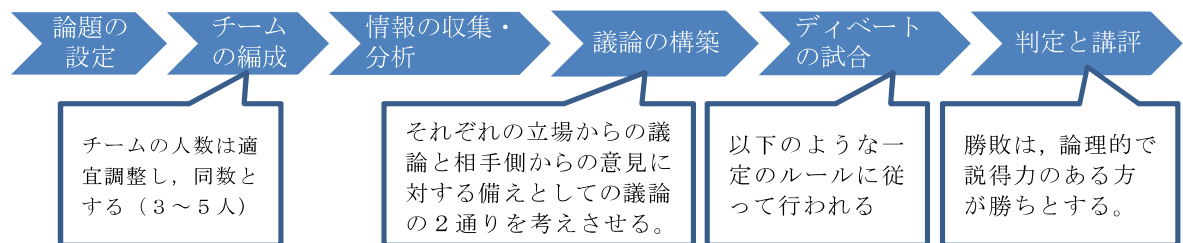
ディベートは特定の論題について、定められた規則に従い、肯定・否定の組に分かれて行う討議で、判定は議論を聞いていた第三者によって行われる。課題を深く捉えたり、論理的思考を育成したり、議論の技術を高めるための一つの方法です。

② 特徴

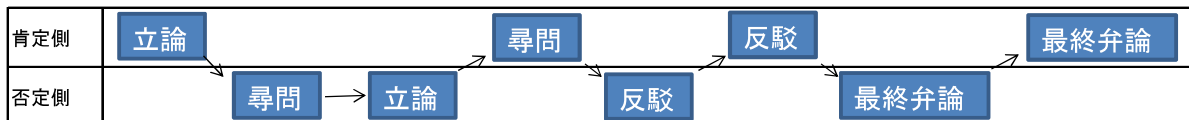
次のような研修効果が期待できる。

- ・相手グループに対抗する必要な論理を組み立てることで、論理的思考力が養われます。
- ・論理の組み立てに必要な情報を集めることで、情報収集能力や情報分析力が養われます。
- ・自分たちのグループの主張や相手方に適切に伝えるための表現力や説得力が養われます。
- ・相手グループの主張に適切に反論するために、その主張を聞くことによって積極的傾聴力が養われます。
- ・考えや意見を伝えるプレゼンテーション力が養われます。

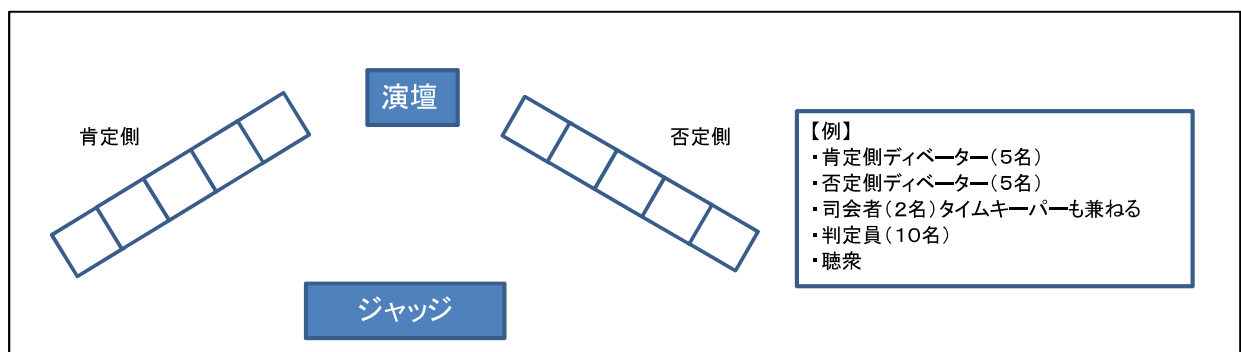
③ 実施例



【ディベートの試合のルール】



【(例) レイアウト図】



（２）クロス・グループ・インタビュー

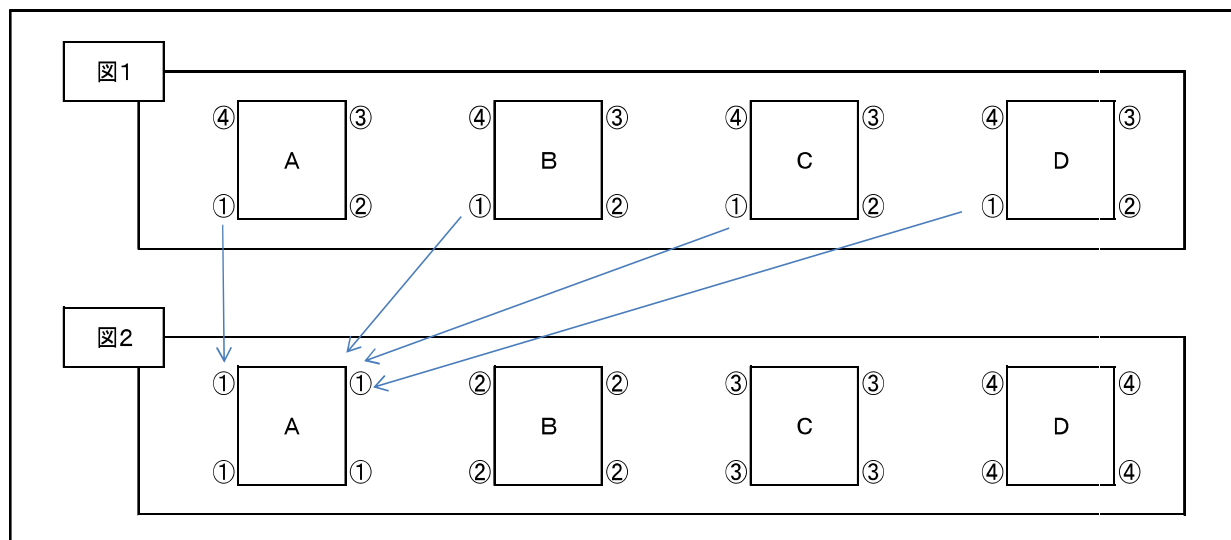
グループ間の交流を図ったり、成果物等の共有化を図ったりするための手法です。

例えば、16人が4人ずつのグループ編成をした場合で説明すると、次のようになります。

・図1のようにA～Dそれぞれのグループのメンバーに①～④の番号を付ける。

・図2のように①はAの机に、②はBの机に、③はCの机に、④はDの机に移動する。

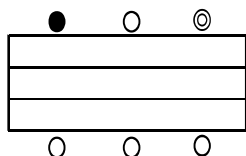
このように移動した後、それぞれのグループで話し合った結果などを発表し合えば、16人全員が発表することになり、しかも4つのグループすべての結果を共有することができます。



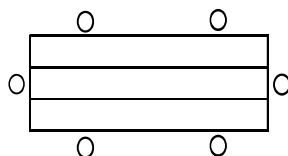
【グループ運営の工夫】

グループのメンバーの配置にも留意しましょう。例えば6人組の配置では、Aパターンでは●と◎は顔がほとんど見えなくなるため相互交流は少なくなるが、BパターンからDパターンのような配置にすると全てのメンバーの顔が見え活発に意見交流できる。

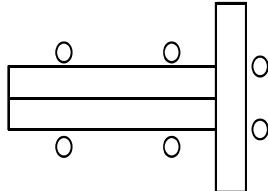
Aパターン



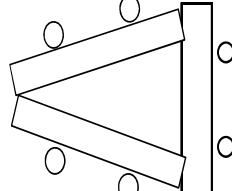
Bパターン



Cパターン



Dパターン



※ 授業の中で、言語活動の充実を図るための活動を取り入れる機会については、このあとの「第6章 授業の実際」において、**言語活動の工夫例** のように示していますので、参考にしてください。



第5章 保健体育の授業づくり

第1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2節 よりよい授業づくり

第5章 保健体育の授業づくり

第1節 学習指導案の例

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、個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○学年 保健体育科学習指導案

平成○年○月○日（○曜日）第○校時
○年○組（男子○名，女子○名 計○名）
指導者 教諭 ○ ○ ○ ○

1 単元 球技 ネット型（バレーボール）

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

コート上でネットをはさんで相対し、身体や用具を操作してボールを空いている場所に返球し、一定の得点に早く到達することを競い合う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。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

- ・ 自チームでのパスが繋がり三段攻撃で得点できた時や、ラリーが続いてゲームが盛り上がった時に喜びを感じる。
- ・ 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アドバイスできる。
- ・ スパイクを決めることができるようになりたい(○○名)、ラリーを続けることができるように基本的な技能を高めたい(○○名)と多くの生徒が考えている。
- ・ バレーの技術や戦略の名称について学習ノートに具体例を挙げて書くことができる。
- ・ 運動の苦手意識や失敗したときの恥ずかしさにより、関心を持たない生徒や球技への苦手意識があることから、学習する前からできないと意欲を持てない生徒がいる。

運動の特性からみた生徒の実態を、①関心・意欲・態度、②思考・判断、③技能、④知識・理解の観点から記載します。

この例では、1項目は「興味・関心」、2項目は「思考・判断」、3項目は「技能」、4項目は「知識・理解」、5項目は、この運動にかかわる「阻害要因」にかかわる内容となっております。

このような生徒の実態から、どのような授業をデザインするかは「教師の授業への意図」、あるいは「学習のねらいと道すじ」、「学習活動と評価の計画」(展開)で明らかにしていきます。

なお、これまでに学習したことのない運動については、生徒の実態を把握するために、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により、把握するなどの工夫が必要になってきます。

4 運動の学び方

- ・ 準備や片付け、準備運動を仲間と協力しながら主体的に取り組むことができる。
- ・ 学習ノートを用いて自己評価や相互評価をすることができる。しかし、課題を的確に捉えることができない生徒が多い。
- ・ 基本的な技能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もち、学習できるものが約半数いる。
- ・ 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。

これまでの生徒の学習状況をみて、生徒の運動の学び方を、①関心・意欲・態度、②思考・判断、③技能、④知識・理解の観点から記載します。

4つの観点の中で、生徒の「めあてのあて方」「学びの姿」「場の工夫」「言語活動に関する状況」などについて、掲載することとなります。

この例では、1項目は「興味・関心」、2項目は「思考・判断」、3項目は「技能」、4項目は「知識・理解」にかかわる内容となっています。

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

- ・ 今持っている技能で簡易ゲームを楽しみながら、自己やチームの課題を見つけさせ、その課題の解決のための練習方法やチームの戦術を選んで主体的に学習できるようにする。
- ・ さまざまな簡易ゲームのルールを提示し、その中から、自チームや相手チームの特徴や課題に応じて楽しむことができるようなルールを選び、ゲームを楽しむことができるようにする。
- ・ 自己やチームの課題を的確に把握しやすいように、学習ノートやVTR等を活用させ、つまづきの発見や解決の手がかりとさせる。
- ・ タブレットPCによる映像処理で簡易ゲームが視聴できるようにし、個人やチームとしての課題を把握できるようにする。
- ・ グループ活動を中心に活動させることにより、練習や簡易ゲームのなかで、仲間同士の教え合いができるような活動ができるようにする。
- ・ 練習方法やチームの戦術を考える話し合い活動の時間を、機会を捉えて設定し、練習方法やチームの戦術を考えたりして、合意形成を図る。

「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、基本技能の習熟ができてい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、与えられたルールを選択し設定することで、自主的・主体的な学習及び思考力・判断力を育む時間を確保しようとしています。

3・4・5・6項目は、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、コンピュータなどが用意されています。

※ このように、それぞれの項目は、全く関係なく別々に記載するのではなく、「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「教師の授業への意図」記述するという流れがあることを理解しておくことが必要となります。

6 学習のねらいと評価規準

(1) 学習のねらい

- ・ 基本的な技能の習熟を図り、簡易ゲーム等において、自分たちで選んだ簡易的なルールを使い、ラリーを続けることを楽しさや喜びを味わう。
- ・ チームの高まった力を生かし、自チーム・相手チームの特徴を把握して作戦を立て、簡易的な試合で勝敗を競う楽しさや喜びを味わう。

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。

- ・ 基本的な技能の習熟を図り（技能）、
- ・ 自分たちで選んだ簡易的なルールを使い（知識・理解）
- ・ 特徴を把握して作戦を立て（思考・判断）
- ・ できる技を増やし（技能）
- ・ 勝敗を競う楽しさや喜びを味わう（関心・意欲・態度）

(2) 評価規準 (●: 高校入学年次, ・: 中学校第3学年)

	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
内容のまとまりごとの 評価規準	- 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 - こと、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 - 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ることができる。	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。
単元の 評価規準	●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。 ●作戦などについて話し合いに貢献しようとしている。 ●互いに助け合い教えあおうとしている。 ・健康・安全を確保しようとしている。	●提供された作戦や戦術から、自己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関わり方を見付けている。	●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。	●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。
学習活動に即した 評価規準	①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ゲームが展開できるように自主的に取り組もうとしている。 ②練習や試合の進行などで、記録や審判、キャプテンなどの仲間と互いに合意した役割に、責任を持って取り組もうとしている。 ③チームの課題や特徴に応じた作戦や練習方法などの話し合いに貢献しようとしている。 ④練習の際、互いに練習相手になったり、仲間に助言したりして取り組もうとしている。	①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。 ②自チームの技術的な課題や有効な練習方法の選択している。 ③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関わり方を見付けている。 ④健康や安全を確保しながら適切な練習方法を選んでいる。	①味方が操作しやすい位置にボールをつなぐことができる。 ②攻撃につなげるために次のプレイをしやすい高さで位置にボールを上げることができる ③ポジションの役割に応じて、拾ったりつないだり打ち返したりすることができる。	①ネット型バレーボールの技術や戦略の名称について学習した具体例を挙げている。 ②ネット型バレーボール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ネット型バレーボールに関連して運動の観察方法について、学習した具体例を挙げている。

「内容のまとまりごとの評価規準」については、「高等学校学習指導要領」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。

「単元の評価規準」については、『内容のまとまりごとの評価規準』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「高等学校学習指導要領解説保健体育編」を参考に作成します。入学年次2つの学年で弾力的に取り組む事ができるため、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。この事例では、表記する際に、「●」: 高校入学年次、「・」: 中学校第3学年と表記しています。

「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、「高等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

7 指導と評価の計画

(1) 学習の道すじ

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
オリエンテーション	ねらい1					ねらい2										ねらい3				
				ルの楽 ラリー しむ。																

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そって、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。

(※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 (20時間)

時	ねらい・学習活動	関心 意欲 態度	思考 判断	技能	知識 理解	評価 方法
はじめ 5時間	ねらい ○バレーボールの楽しさであるラリーを続けて楽しむ。 学習の重点 ・自主的に取り組む意義 ・健康・安全の留意 ・パスをつなぐ積極的な意識 ・スパイク ・分担した役割を果たす意義 ・基本技能の習得 ・コミュニケーション					
	1 オリエンテーション オリエンテーションを通して、学習の進め方を知る。 ・学習のねらい、進め方、道すじ、学習ノートの使い方等について、学習資料について理解する。 ・グループ分けをする グループ内の役割分担等をする。					
	2 活動Ⅰ 課題を見つける簡易的なゲーム① ○ラリーゲーム ※ラリー攻防の中で、相手チームが返球できなかった場合、その前に自コートでパスをつないだ回数分得点となる。 (例) 10回パスをつないで返球し、相手が返せなかったら、得点10点。					
	3 活動Ⅱ 課題解決のための練習① ○個人の基本技能を高める練習 ・パス練習 ボールコントロール力を高める ・スパイク練習 その場打ち(ジャンプしないでその場で叩く) ・助走の練習(3歩助走からジャンプ、スイングまで) ・ジャンプ打ち(助走してジャンプし、打つ) ○チームの基本技能を高める練習 ・パス練習 何回パスを続けられるか目標を持ち取り組む。 チーム内で話し合い目標を立てる 目標を達成するための課題を把握するため話し合う					学 習 ノ ー ト
	4			②		
	5 活動Ⅲ 課題解決を確認する簡易的なゲーム② ○さまざまな条件での簡易ゲーム ※人数やボールの種類、コート広さやネットの高さなど条件を変えたコートを選んで、簡易ゲームをする。 (例) ・バドミントンコートで3対3(ソフトバレーボールで) ・バレーボールコートで6対6(軽量のボールで)				②	観 察

な か 10 時 間		ねらい ○チームの高まった力を生かし、自チーム・相手チームの特徴を把握して作戦を立て、簡易的な試合で攻防を楽しむ。 学習の重点 ・教え合い ・作戦 ・ポジション決め ・自チームのプレイヤーの特徴を把握 ・ポジションやシチュエーションに応じたボール操作と動き						
	6	1 活動Ⅰ 課題を見つける簡易的なゲーム③ 自分たちで簡易ルールを考えての試合 ・これまで使ってきた簡易ルールを対戦相手と話し合う 例)・何回で返球してもよい ・パスの回数分得点となる ・サーブレシーブに1度も触れない2点 ・スパイク得点は3点 ・ブロック得点5点 ・ポジション固定 ・ローテーションを取り入れて など ※簡易ルールでの試合を通して、各自の課題やチームの課題を見つける。 2 活動Ⅱ 課題解決のための練習② ○ポジションについてのレシーブ練習 ・3対3レシーブ(3段攻撃を意識して行う) ・サーブレシーブ(セッターにしっかり返球することを意識して行う) ※チームの課題を解決する練習に取り組む 3 活動Ⅲ 課題解決を確認する簡易的なゲーム② 簡易的な試合 ・ポジションを固定してのゲーム (試合ごとにチーム内でポジションを替えて行う)		④			学習 ノート	
	7					①		
	8		①					
	9			①				
	10							
	11					①		
	12			④				観 察
	13			②				
	14			②				
	15				③			

ま と め 5 時 間		ねらい ○自分たちで試合のルールを考え、リーグ戦で攻防を楽しむ。 学習の重点 ・話し合い ・ルール決定 ・作戦 ・ポジションやシチュエーションに応じたボール操作と動き	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が適当です。					
	16	1 活動Ⅰ リーグ戦をする ○自分たちで簡易ルールを考えての試合 ・これまで使ってきた簡易ルールを対戦相手と話し合い、その自分たちで決めたルールでリーグ戦を行う。 例)・サーブレシーブに1度も触れない2点 ・何回で返球してもよい ・パスの回数分得点となる ・スパイク得点は3点 ・ブロック得点5点 ・ポジション固定 ・セッター固定 ・ローテーションを取り入れて		③			観 察	
	17					③		
	18		③					学 習 ノ ート
	19			①				
	20	1 まとめ ○学習全体のまとめをする ・自己評価、相互評価 ・学習の成果をまとめるとともに、次年度の学習内容の見通しを持つ。						

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後、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に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 本時の展開（11／20 時間）

(1) 本時のねらい

チームの高まった力を生かし、自チーム・相手チームの特徴を把握して作戦を立て、簡易的な試合で攻防を楽しむ。

(2) 本時の学習評価

・自チームの技術的な課題や有効な練習方法の選択している。（思考・判断）

	学習内容・活動	教師の指導・支援
はじめ 10分	1 集合、挨拶、健康観察をリーダー中心に協力で行う。 2 コート、用具の準備、準備運動を行う。 ます。 3 本時のねらいを確認する。	『の指 』留意点 ○本時のねらいを理解させる。
なか 35分	三戦 4 課題を見つける簡易的なゲーム ・チームごとに、自チームの特徴を把握した練習をする。 を文 5 課題解決のための練習 【活動例】チームごとに課題の練習 ○ スパイク練習 例を文 ○ ポジションについてのレシーブ練習 6 課題解決を確認する簡易的なゲーム ます。 :的な	「運動への関心・意欲・態度」 ◎【観察評価】を行う。 予想され します。 ◎努力を要する状況の生徒への手立て の手立て
まとめ 5分	7 整理運動、用具の片付けを行う。 8 本時のまとめを行う。 (1) 教師の評価を聞く。 (2) 次時の連絡、健康確認をする。	◎【学習カード】から評価材料を得る。 評価 ます。 ◎十分満足できると判断されるもの 平価) や

1 単元 球技 ネット型（バレーボール）

2 運動の特性

コート上でネットをはさんで相対し、身体や用具を操作してボールを空いている場所に返球し、一定の得点に早く到達することを競い合う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

- ・ 自チームでのパスが繋がり三段攻撃で得点できた時や、ラリーが続いてゲームが盛り上がった時に喜びを感じる。
- ・ スパイクを決めることができるようになりたい(○○名)、ラリーを続けることができるように基本的な技能を高めたい(○○名)と多くの生徒が考えている。
- ・ 運動の苦手意識や失敗したときの恥ずかしさにより、関心を持たない生徒や球技への苦手意識があることから、学習する前からできないと意欲を持たない生徒がいる。

4 運動の学び方

- ・ 基本的な技能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や相互評価をすることができる。しかし、課題を的確に捉えることができない生徒が多い。

5 教師の授業への意図

- ・ 今持っている技能で簡易ゲームを楽しみながら、自己やチームの課題を見つけさせ、その課題の解決のための練習方法やチームの戦術を選んで学習できるようにする。
- ・ さまざまな簡易ゲームのルールを提示し、その中から、自チームや相手チームの特徴や課題に応じて楽しむことができるようなルールを選び、ゲームを楽しむことができるようにする。
- ・ 自己やチームの課題が理解しやすいように、学習ノートやVTR等を活用させ、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等で簡易ゲームが視聴できるようにする。
- ・ 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。

6 学習のねらいと評価規準

(1) 学習のねらい

- ・ バレーボールの楽しさであるラリーを続けることを楽しむ
- ・ チームの高まった力を生かし、自チーム・相手チームの特徴を把握して作戦を立て、簡易的な試合で攻防を楽しむ。

(2) 評価規準 **【この単元で評価する「学習活動に即した評価規準」を記述します。】**

(関心・意欲・態度) ①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ゲームが展開できるように自主的に取り組もうとしている。

②練習や試合の進行などで、記録や審判、キャプテンなどの仲間と互いに合意した役割に、責任を持って取り組もうとしている。

③チームの課題や特徴に応じた作戦や練習方法などの話合いに貢献しようとしている。

④練習の際、互いに練習相手になったり、仲間に助言したりして取り組もうとしている。

(思考・判断) ①自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。

②自チームの技術的な課題や有効な練習方法の選択している。

③作戦などの話合いの場面で、合意を形成するための適切な関わり方を見付けている。

④健康や安全を確保しながら適切な練習方法を選んでいる。

(技能) ①味方が操作しやすい位置にボールをつなぐことができる。

②攻撃につなげるための次のプレイをしやすい高さや位置にボールを上げる。ことができる

③ポジションの役割に応じて、拾ったりつないだり打ち返したりすることができる。

(知識・理解) ①ネット型バレーの技術や戦略の名称について学習した具体例を挙げている。

②ネット型バレー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ネット型バレーに関連して運動の観察方法について、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	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
オリエンテーション	ねらい 1 バレーボールの楽しさであるラリーを続けて楽しむ。					ねらい 2 チームの高まった力を生かし、自チーム・相手チームの特徴を把握して作戦を立て、簡易的な試合で攻防を楽しむ。					ねらい 3 自分たちで試合のルールを考え、リーグ戦で攻防を楽しむ。					まとめ				

8 本時の展開 (11/20 時間)

(1) 本時のねらい

チームの高まった力を生かし、自チーム・相手チームの特徴を把握して作戦を立て、簡易的な試合で攻防を楽しむ。

(2) 本時の学習評価

自チームの技術的な課題や有効な練習方法の選択している。(思考・判断)

	学習内容・活動	教師の指導・支援
はじめ 10 分	1 集合、挨拶、健康観察をリーダー中心に協力して行う。 2 コート、用具の準備、準備運動を行う。 (1)ランニング、ストレッチ (2)バレーボールの特性触れるウォーミングアップを行う。 (例)○スパイク練習を取り入れたトレーニング ・その場打ち(ジャンプせずその場で) ・助走の練習(3歩助走からジャンプ) ○2人組でネットを挟みジャンプし両手でタッチなど 3 本時のめあてを確認する。	○自主的に取り組んでいるか声かけをする。 ○本時のねらいを理解させる。
なか 35 分	めあて ポジションを固定してのゲームで自チームの特徴を把握して作戦を立て、簡易的な試合の攻防を楽しもう。 4 課題を見つける簡易的なゲーム ○さまざまな条件での簡易ゲーム ※人数やボールの種類、コートの広さやネットの高さなど条件を変えたコートを選んで、簡易ゲームをする。 (例)・ネットの高さを変えて・軽量のボールで 5 課題を解決するための練習 ○チームごとに、自チームの特徴を把握した練習をする。 【活動例】 ・ポジションについてのレシーブ練習 ・3対3レシーブ(3段攻撃を意識して行う) ・サーブレシーブ(セッターにしっかり返球することを意識して行う) 5 チームごとに話し合い ・チームごとに、自チームの特徴を把握したポジションや作戦を考える。 6 課題解決を確認する簡易的な試合 ・ポジションを固定してのゲーム ・試合ごとにポジションを替えて	「運動への関心・意欲・態度」 ◎【観察評価】を行う。 ◎練習の際に、生徒の具体の学びの姿から実現状況を判断する。 ・ねらいが高まるような互いに助け合う姿 ・相互の信頼関係が深まるような助言の姿 ◎努力を要する状況の生徒への手立て ・個別に話をしたり、仲のよいメンバーから話をし、協力する価値を理解させる。(自己の技能が高まること、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ること。) ・「今日の課題が達成できるようなアドバイスを送ろう」など、声かけを行う。 ・それぞれの個性や相手の立場を尊重して、前向きな助言によりチームの士気を高める言動ができる。
まとめ 5 分	7 整理運動、用具の片付けを行う。 8 本時のまとめを行う。 (1) 教師の評価を聞く。 ・ゲームの結果や観察記録をもとに、本時の授業評価を聞く。 ・学習の成果や課題などのまとめを発表する。 (2) 次時の連絡、健康確認をする。	◎【学習カード】から評価材料を得る。 ・本時のねらいの反省と評価項目の内容を学習カードに記入させる。 評価 自チームの技術的な課題や有効な練習方法の選択している。(思考・判断) ◎十分満足できると判断されるもの ・適切な練習方法を指摘している ◎【観察・学習ノート】で評価を行う。

第2節 よりよい授業づくり

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（振り返り）の一致と考えられます。

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振り返りが大切です。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てます。4つのねらいをどのように生徒たちに分かりやすい振り返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，評価の観点や規準のずれから出てくるものです。どのような観点で，どのような規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となります。

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，評価の資料として，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でしょう。

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）が用意されていた。	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。			

体育の授業の形成的授業評価票

（活用の仕方）

- 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。

（「体育科教育学入門」2002 年 高橋 健夫 他編著 大修館書店）

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6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】

A 体づくり運動

(ア) 体ほぐし運動 (イ) 体力を高める運動

B 器械運動

(ア) マット運動 (エ) 跳び箱運動

C 陸上競技

(ア) 競走 (イ) 跳躍 (ウ) 投てき

D 水泳

(ア) クロール (イ) 平泳ぎ (ウ) 背泳ぎ
(エ) バタフライ (オ) 複数の泳法で泳ぐまたはリレー

E 球技

(ア) ゴール型：バスケットボール, サッカー
(イ) ネット型：バレーボール, 卓球, バドミントン, ソフトテニス
(ウ) ベースボール型：ソフトボール

F 武道

(ア) 柔道 (イ) 剣道

G 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

H 体育理論

(1) スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴
(2) 運動やスポーツの効果的な学習の仕方
(3) 豊かなスポーツライフの設計の仕方

【保健】

(1) 現代社会と健康
(2) 生涯を通じる健康
(3) 社会生活と健康

第3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、「生徒の活動意欲を高めるような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だろうか」、「言語活動の充実を図るための活動はどうしたらよいだろうか」等、普段の授業で、もうひと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。

☐ ☐ ☐ ☐ その次の年次以降	対象となる領域と学年(その次の年次以降)を記載しています。																													
	領域名と単元名, 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を記載しています。																													
2 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を示しています。学習の見通しを持つのに有効だと思います。 授業の中で使える活動例等も盛り込んでおり、下記のような表示で紹介していますので、リンクするページを参照してください。																													
<table border="1"><tr><td>は</td><td>1</td><td rowspan="3"> めあて </td></tr><tr><td>じ</td><td>2</td></tr><tr><td>め</td><td>3</td></tr><tr><td>な</td><td>4</td><td rowspan="3"> めあて </td></tr><tr><td>・</td><td>・</td></tr><tr><td>・</td><td>・</td></tr><tr><td>か</td><td>・</td><td></td></tr><tr><td>・</td><td>・</td><td></td></tr><tr><td>ま</td><td>・</td><td></td></tr><tr><td>と</td><td>・</td><td></td></tr><tr><td>め</td><td>20</td><td></td></tr></table>	は	1	めあて	じ	2	め	3	な	4	めあて	・	・	・	・	か	・		・	・		ま	・		と	・		め	20		活動例① 言語活動の工夫例 ゲームの工夫例
は	1	めあて																												
じ	2																													
め	3																													
な	4	めあて																												
・	・																													
・	・																													
か	・																													
・	・																													
ま	・																													
と	・																													
め	20																													
3 指導事例	指導事例として授業で使える活動例を紹介しています。活動のねらい、活動の仕方、指導のポイント、努力を要する生徒への手立て等も紹介していますので、授業における指導の参考にしてください。																													
活動例①																														
活動例②																														
4 思考力・判断力を高めるための言語活動の工夫例	思考力・判断力を高めるための実践例を紹介しています。各運動場面で体を動かす機会を適切に確保した上で、言語活動の充実を図る機会を設定し、知識を実践に活用する学習活動を充実させることが大切です。																													
5 生徒のつまずきの指導・支援	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。参考にしてください。																													
<table border="1"><tr><th>生徒のつまずき</th><th>教師の指導・支援</th></tr><tr><td></td><td></td></tr></table>	生徒のつまずき	教師の指導・支援																												
生徒のつまずき	教師の指導・支援																													
6 ゲームの工夫例	球技領域ではゲームの工夫例、その他の領域では、学習の場の工夫例などを紹介しています。活動のねらい、活動の仕方、努力を要する生徒への手立て等も紹介していますので、授業における指導の参考にしてください。																													

【領域名】体づくり運動

(解説 P23～29)

1 ねらい

体づくり運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、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や自己の体力や生活に応じた運動の計画を立て、実生活に役立てることができるようにする。

2 単元計画（10時間）

		めあて・学習活動		
はじめ 3時間	1	めあて 学習の進め方を確認し、目標を設定しよう		
	2	オリエンテーションを通して学習の進め方を知る。		
	3	【活動Ⅰ】「体ほぐし運動」を行う。 体の柔軟性を高める運動、身近な道具を使った運動など 【活動Ⅱ】「体力を高める運動」に取り組む。 ・巧みな動きを高める運動、力強い動きを高める運動 ・動きを持続する能力を高める運動など	活動例① 活動例②	
なか 3時間	4	めあて ・めあてに応じて運動を組み合わせてみよう ・それぞれのめあてに応じた運動の計画を工夫し、実践してみよう		
	5	【活動Ⅰ】ねらいに応じた運動の組み合わせの実践をする。 ○互いに助け合い高め合おうとする。		活動例③
	6	○継続しやすい運動の計画を立てる。 ・気付き、調整、交流をねらいとした運動を選択し、組み合わせる。 ・同じめあてを持った仲間と実践し、修正を図る。 ・学習カード（グループ用）を活用する。	言語活動の工夫例①	
まとめ 4時間	7	めあて ・実生活に生かすことができる運動を選ぼう ・実生活に役立てることができるように工夫し、実践してみよう		活動例④
	8	【活動Ⅰ】めあてに応じた運動の組み合わせの実践と修正をする。 ○体づくり運動に主体的に取り組む。 ○生涯にわたって楽しむための実生活で継続しやすい自己に適した行い方を見つける。 ・これまでの実践と共有した情報から、実生活にも生かすことができる運動の計画を立て、修正を図る。 ・これまでの実践と共有した情報から、1年後若しくは数年後を想定し、実生活で継続しやすい運動の計画を立て、修正を図る。 ・学習カード（個人用）を活用する。		言語活動の工夫例②
	9			
	10	【活動Ⅱ】情報の共有をする。		

3 指導事例

活動例① 「体ほぐし運動」

な

立を張的とり範よう



棒を使っ
肩関節の
チをやっ
。

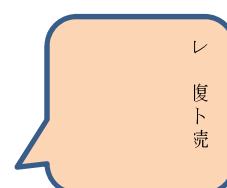
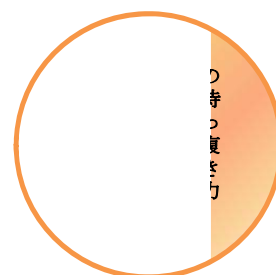
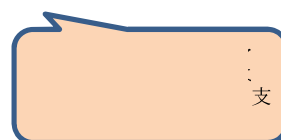
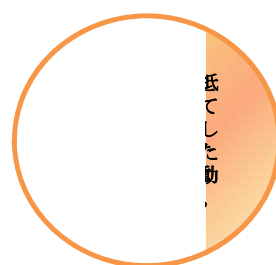
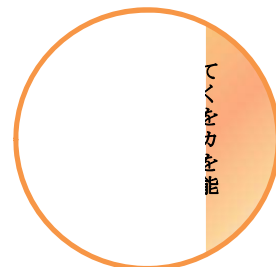


合って
。

仲間の心
や体が自
己の心や
体に及ぼ
す影響に
気付こう

A 体づくり運動 その次の年次以降

活動例② 「体力を高める運動」



【「体づくり運動」の計画を作成しよう】

「体づくり運動の行い方」では、各運動を組み立てる際には、

1. オーバーロード(過負荷)の原則
2. 運動の種類、強度、量(時間、回数、距離など)、頻度(1週間の実施回数)などがある。

「体力の構成要素」では、体力の構成要素として

筋力、瞬発力、持久力(全身持久力、筋持久力)、調整力(平衡性、巧緻性、敏捷性)、柔軟性があり、それらが健康に生活するための体力と運動を行うための体力に密接に関係していること。

これらのことを踏まえ、次のような考え方をを用いて、「体づくり運動」の計画を作成しよう。

身体活動の強さと量を表す単位として、身体活動の強さについては「メッツ」を用い、身体活動の量については「メッツ・時」を「エクササイズ」と呼びます。

(1)「メッツ」(強さの単位)

身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位で、座って安静にしている状態が1メッツ、普通歩行が3メッツに相当します。

(2)「エクササイズ (Ex)」 (=メッツ・時) (量の単位)

身体活動の量を表す単位で、身体活動の強度(メッツ)に身体活動の実施時間(時)をかけたものです。より強い身体活動ほど短い時間で1エクササイズとなります。

(例) 3メッツの身体活動を1時間行った場合：3メッツ×1時間＝3エクササイズ(メッツ・時)

6メッツの身体活動を30分行った場合：6メッツ×1/2時間＝3エクササイズ(メッツ・時)

【参考】1エクササイズの身体活動量に相当するエネルギー消費量

1エクササイズの身体活動量に相当するエネルギー消費量は、個人の体重によって異なります。具体的には、以下の簡易換算式から算出することができます。この式から算出した体重別のエネルギー消費量を下の表にまとめていますので、自分の身体活動量の目標に対応したエネルギー消費量を確認してみましょう。

簡易換算式：エネルギー消費量(kcal)＝1.05×エクササイズ(メッツ・時)×体重(kg)

(表) 1エクササイズの身体活動量に相当する体重別エネルギー消費量

体重	40kg	50kg	60kg	70kg	80kg	90kg
エネルギー消費量	42kcal	53kcal	63kcal	74kcal	84kcal	95kcal

※ 安静時のエネルギー消費量も含めた総エネルギー消費量

【参考】身体活動の単位に「カロリー(kcal)」を用いていない理由

一般的にエネルギー消費量として用いられる単位「カロリー(kcal)」を用いた場合には、個人の体重によって差が生じてしまいます。例えば、40kgの人と80kgの人とでは、同じ内容の身体活動を行った場合でも消費するエネルギーに2倍の差が生じます。このため、生活習慣病予防のために必要な身体活動量を個人の体重に関係なく示すために、この運動指針では「メッツ」と「エクササイズ」という単位を用いています。

A 体づくり運動 その次の年次以降

目標は、
週 2 3 エクササイズ (メッツ・時) の活発な身体活動 (運動・生活活動) !
そのうち 4 エクササイズは活発な運動を!

身体活動のエクササイズ数表

身体活動量の自己評価や、運動指針を満たすための身体活動 (運動、生活活動) の組み合わせを考える時に参考にするため、いろいろな身体活動の 1 エクササイズ (メッツ・時) の値を以下の表に示しています。

「3 メッツ」以上の運動 (身体活動量の目標の計算に含むもの)

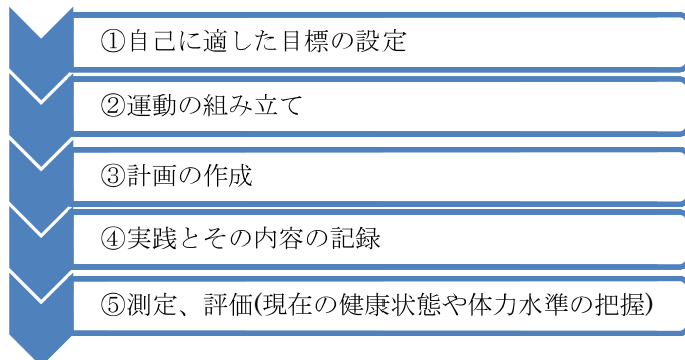
メッツ	活動内容	1 エクササイズに相当する時間
3.0	ウェイトトレーニング (軽・中等度)、バレーボール	20 分
3.5	体操 (軽・中等度)	18 分
4.0	速歩 (平地、95~100m/分程度)、卓球	15 分
4.5	バドミントン	13 分
5.0	ソフトボールまたは野球、かなり速歩 (平地、速く=107m/分)	12 分
6.0	ウェイトトレーニング (高強度) ジョギングと歩行の組み合わせ (ジョギングは10分以下) バスケットボール	10 分
6.5	エアロビクス	9 分
7.0	ジョギング、サッカー、テニス、水泳: 背泳、スキー	9 分
8.0	サイクリング (約20km/時) ランニング: 134m/分 水泳: クロール、ゆっくり (約45m/分)、軽度~中強度	8 分
10.0	ランニング: 161m/分、柔道、水泳: 平泳ぎ	6 分
11.0	水泳: バタフライ 水泳: クロール速い (約70m/分)	5 分
15.0	ランニング: 階段を登る	4 分

生徒の思考力、判断力を高めるための言語活動の工夫例②

【 継続的な運動の計画の実生活への取り入れ方 】

次のような手順で、「継続的な運動の計画」を立ててみよう。

- 1 継続的な運動の計画の立て方、見直し方の手順を取り上げるようにしましょう。



- 2 知識の指導内容を確認するとともに、それを計画の中に取り入れるようにしましょう。

「実生活への取り入れ方」では、学校(体育の授業、休憩時間、運動部活動)や登下校時、家庭などでの行動を考慮した1日・1回の運動の計画、行う運動の頻度や平日と週末を考慮した1週間の運動の計画、四季及び授業期間や長期休業期間を考慮した1年間・数か月の運動の計画、入学から卒業までの運動の計画、仲間や家族の運動の計画などの自己と違う体力の状況や加齢期における運動の計画があることを踏まえておくことを指導しましょう。

[計画シート例]

体づくり計画シート		1週間で23エクササイズを目指そう!!											
		月曜日					火曜日					合 計	
目 標		EX					EX					EX	
		運動の内容	メッツ	時間	エクササイズ	実施状況	運動の内容	メッツ	時間	エクササイズ	実施状況		
記入例		ジョギング	7	0.5	3.5	○							
家 庭	起床～登校前												
	登校												
学 校	学校 (休み時間など)												
	放課後 (部活動など)												
	下校												
家 庭	帰宅～就寝												
	合計												

- 3 楽しく意欲を持って、ねらいに応じた実践をする。

- ・ 指導の成果を求めすぎたり強制的な取り組みになったりすることがないようにし、自らの体力や生活の状況に応じて、楽しく意欲を持って継続的に取り組むことができるように配慮しましょう。
- ・ 新体力テスト等の測定結果を活用し、学習の成果を実感させるなどの工夫が求められるが、成長の段階によって発達に差があることなどを踏まえて、測定値の向上のために測定項目の運動のみを行ったり、過度な競争をあおったりすることのないよう留意しましょう。

A 体づくり運動 その次の年次以降

体づくり運動 学習カード（グループ用）

（体ほぐし運動、体力を高める運動）

グループ名		月 日 曜		
		時間目 / 時間		
グループメンバー				
組 号 氏名		組 号 氏名		
組 号 氏名		組 号 氏名		
組 号 氏名		組 号 氏名		
組 号 氏名		組 号 氏名		
本時のめあて				
動きの組み合わせ	動き	時間・回数	動き	時間・回数
	①		⑥	
	②		⑦	
	③		⑧	
	④		⑨	
	⑤		⑩	

感想・反省・コメント

めあての達成度	1 2 0 %	1 0 0 %	8 0 %	5 0 %	3 0 %

体づくり運動 学習カード（個人用）

（体ほぐし運動、体力を高める運動）

班		月		日		曜		時間目/		時間	
係		組		番		氏名					
本時の目標	①	自己評価	よくできた	できた	いまひとつ	不十分					
	②		よくできた	できた	いまひとつ	不十分					
体ほぐし運動	行った運動の内容										
	意識した点 工夫した点										
体力を高める運動	①	E X		⑦		E X					
	②	E X		⑧		E X					
	③	E X		⑨		E X					
	④	E X		⑩		E X					
	⑤	E X		⑪		E X					
	⑥	E X		⑫		E X					

感想・反省

--

アドバイス

--

【領域名】器械運動 【単元名】マット運動

(解説P31～34)

1 ねらい

- ・ 回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行う,条件を変えた技,発展技を滑らかに行う,それらを構成し演技する。(技能)
- ・ 主体的に取り組むとともに,役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること,合意形成に貢献しようとするなどや,健康・安全を確保することができるようにする。(態度)
- ・ 技の名称や行い方,体力の高め方,課題解決の方法,発表の仕方などを理解し,自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。(知識,思考・判断)

2 単元の計画(20時間)

		めあて・学習活動	
はじめ 3時間	1	めあて 学習の進め方と約束を確認しよう	
	2	○オリエンテーションを通して,学習の進め方を知る。 ・安全に行えるよう補助の仕方を学び,マットや器具の点検をおこなう。	
	3	○今まで習得した技の習得状況の確認。 ・準備運動や技を行う上での体力を高める基礎トレーニングを行う。 ・学習カードや学習資料の活用の仕方を理解する。	活動例①
なか 12時間	4	めあて 基本的な技を滑らかに安定して	めあて 条件を変えた技,発展技を
	5	できるようにしよう	滑らかにできるようにしよう
	6	【活動Ⅰ】課題の技群から自分に合う技を選び練習をする。	【活動Ⅰ】課題の技群から自分に合う技を選び練習をする。
	7	・系統表を見て挑戦する技の理解し行い方を学ぶ。	活動例②
	8	・系統表を見て挑戦する技を選ぶ。	【活動Ⅱ】互いに見せ合ったり,補助をしたりして教え合う。
	9	【活動Ⅱ】互いに見せ合ったり,補助をし	補助の例
	10	たりして教え合う。	・タブレットPCで撮影したりイン
	11	・タブレットPCで撮影したり,インターネットの動画で確認したりする。	ターネットの動画で確認したりする。
	12	言語活動の工夫例①	言語活動の工夫例①
	13	・積極的に補助を行うなど,自己の責任を果たす。	補助の例
	14	【活動Ⅲ】基本的な技をつなげて連続	【活動Ⅲ】条件を変えた技,発展技をつなげて連続しておこなう。
	15	しておこなう。	・ひねる動作を入れる。
	16	・技の終わりに次の技へスムーズに移行できるように工夫する。	・膝や肘を伸ばして技を行う。
まとめ 4時間	17	めあて 習得した技を構成し演技会で発表できるようにしよう	
	18	【活動Ⅰ】5つ以上の技を連続し演技を構成する。	
	19	【活動Ⅱ】技のできばえを理解し互いに教え合う。	
	20	【活動Ⅲ】採点方法を理解し,演技を採点する。 【活動Ⅳ】全体のまとめをする。 ・自己評価,他者評価をする。	

3 指導事例

活動例①

【 体幹を鍛えるための基礎トレーニング 】

- ・活動のねらい：倒立やほん転技群の技で必要になってくる体を締める基礎トレーニング
- ・活動の仕方：2人1組で、補助者の腰を足で挟む。体をまっすぐにしたままの姿勢を20秒ほどキープする。
補助者は足を持たない。
- ・指導のポイント：体をまっすぐにする意識を持たせる。
- ・努力を要する生徒への手立て：秒数を減らしてみる。
補助者が足を持ってみる。
太ももで挟んでみる。

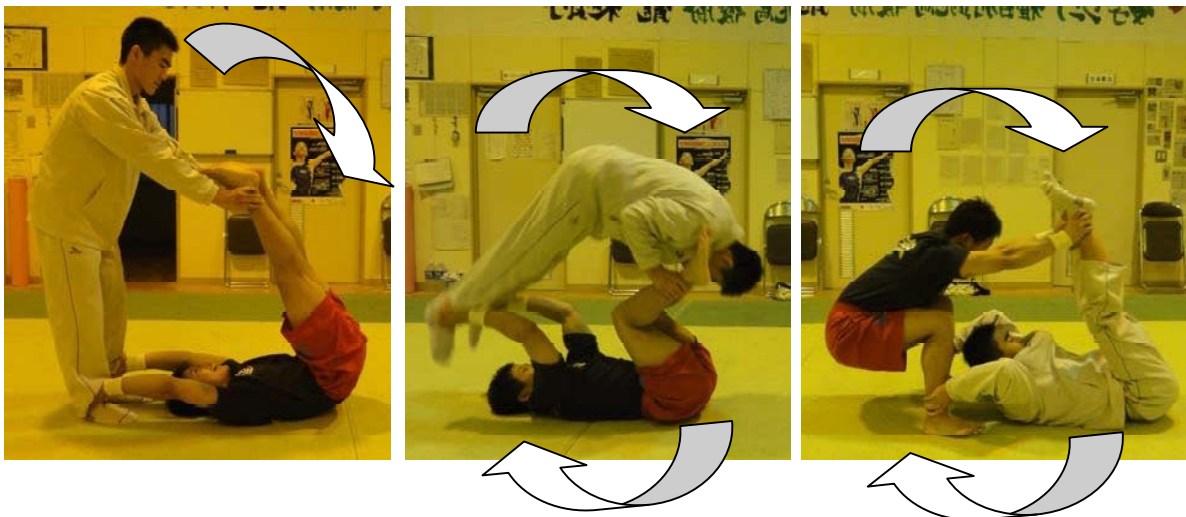


関連して高まる体力：筋力、巧緻性

活動例②

【 接転技群の習得につながる活動 】

- ・活動のねらい：接転技群における「入り」や「終わり」の各局面における感覚作り。
- ・活動の仕方：2人1組でそれぞれ相手の足首を持ち、前方方向へ回転する。
- ・指導のポイント：上になっている人は頭を入れる。「あごを胸につける」などの声かけをしてあげましょう。仲間との協調性を高めることにもつながる。
- ・努力を要する生徒への手立て：膝と肘をしっかり曲げてゆっくり回る。



関連して高まる体力：巧緻性

B 器械運動 その次の年次以降

4 思考力・判断力を高めるための言語活動の工夫例①

【 技のできばえをみんなで確認しよう！ 】

他の人や自分の動きを観察しよう。友達や自分の良い動きをビデオに撮って見たり、器械運動や体操競技のDVDを見て自分の動きと比べて見る。そこから自分や仲間の課題を見つけ、上手な人の動きを真似してみよう。

「スムーズに回れているね」「きれいにできているね」「動きが大きいね」など良い所を発表し合って、みんなで【上手な動き】を共有する。そこから【上手な動き】を真似してみる。そのためには、ビデオカメラやタブレットPCがあるとよいでしょう。またインターネットにもいろいろな動画があるのでそれを活用するのも良いと思います。

【参考サイト】

●マット運動のページ

<http://www1.nagano-ngn.ed.jp/vod/html/taiiku/mat3.htm>

●マット運動動画コンテンツ

http://www1.iwate-ed.jp/tantou/joho/contents/mat_web/index.html

●器械運動・つかめ！技と心

<http://www2.edu-ctr.pref.okayama.jp/hotai2/dmatto/index.htm>

●情報処理推進機構：教育用画像素材集 - カテゴリー一覧

<http://www2.edu.ipa.go.jp/gz2/list.html#taiiku>

●文部科学省動画チャンネル ― 器械運動（マット運動）

<http://www.youtube.com/watch?v=V-CGL>



思考力・判断力を高めるための言語活動の工夫例②

【 採点しながら、技のできばえを共有しよう 】

○採点のポイントや得点の配点等を知ることによって新しい課題の発見解決につなげる。

○活動の仕方：グループの仲間の演技を見て、採点項目を基準に採点をするとともに、技のできばえを向上させるために、グループの仲間にアドバイスを書くことで、演技者以外で採点を行い、話し合って各項目の点数をつける。

採点された点数を見て、新しい課題を見つける。

また、【参考サイト】にある技の行い方や動きを参考にして比較したり、コツをみつけたりしてアドバイスを送ってみよう！

【採点の4つのポイント】

スムーズに技が繋がっている（＋1点）

		進大さ	
		音 地	

※採点項目については学習カードの【採点するポイント（4つの観点）】を参考にしてください。

指導のポイントと言葉かけ

- ・指導のポイント：項目の内容は生徒の実態に応じて変えてみる。
- ・教師の言葉かけ：採点の意見が分かれた場合は、リーダー（あらかじめ決めておく）の採点を基準に話し合いをしてみよう。

5 生徒のつまずきに対する指導・支援

生徒のつまずき	教師の支援・指導
○ 後転で頭を越えるときにしっかり手で押して回転することができない。	・ ゆりかごから背倒立の練習をさせる。その際に手の平を頭頂部に向けて広げ、指先を後頭部に向けるように指導する。
○ 開脚前転で膝が曲がって立ってしまう。	・ 膝を伸ばしたままで台を挟み、開脚姿勢で立つ練習をさせる。
○ 伸膝前転で膝を伸ばしたまま立てない。	・ ロイター板の上から坂を利用し、勢いが着いた感覚を身につける練習をさせる。
○ 倒立前転で前転がスムーズに回転できず、ゴツゴツと回転し苦しい。	・ すぐに前回りにならずにセーフティーマットを置いてできるだけまっすぐの姿勢のまま倒れ、床に接するぎりぎりまで回転するように意識させる。(ぐしゃつと潰れない意識を持たせる)
○ 前方倒立回転跳びで立てない。	・ セーフティーマットに倒立で倒れる練習をさせる。 ・ ブリッジで起き上がる練習を補助付きで行わせる。

補助の例

【 補助の一例 】

- ・ 活動のねらい： 技に対する感覚練習。互いに助け合い技能を高め合う。

【写真1】

●ブリッジやほん転技群の回転する感覚や立つ練習【写真1】

- ① 実施者が倒立をして、補助者は背中側から相手の足を持つ。
- ② 補助者は膝を曲げて相手を担ぎあげる。
- ③ 相手の足を持ったまま床に相手の足を着けて立たせる。
- ④ 実施者は体を締め、立ち上がるまでまっすぐな姿勢を意識する。

⚠初めて取り組む時は、セーフティーマットの上で実施したり、もう一人横に補助者をつけたりするなど、安全面に配慮する。



●ほん転技群の高さを出す感覚練習【写真2】

- ① 実施者は倒立になりながら足を思いっきり振り上げる。その時に手でも床をしっかり押す。
- ② 補助者は、実施者の腰をキャッチして、相手の体の上昇に合わせて持ち上げる。

⚠実施者は、補助者の方へ倒れ込まないように床に着いた手は、上に押し返す。



【写真2】

関連して高まる体力：巧緻性・瞬発力

B 器械運動 その次の年次以降
マット運動の主な技の例示

主に入学年次

系	技群	グループ	基本的な技 (主に中1・2で例示)	発展技
回 転 系	接 転	前転	開脚前転 → 倒立前転	伸膝前転 跳び前転
		後転	開脚後転 →	伸膝後転 → 後転倒立
	ほ ん 転	倒立回転	側方倒立回転 →	側方倒立回転跳び1/4ひねり(ロンダート)
		倒立回転跳び はねおき	倒立ブリッジ → 頭はねおき	前方倒立回転 → 前方倒立回転跳び
巧 技 系	平均 立 ち	片足平均立ち	片足正面水平立ち →	片足側面水平立ち、Y字バランス
	倒立	倒立	倒立 →	倒立ひねり

主にその次の年次以降

系	技群	グループ	基本的な技 (主に中3までに例示)	発展技
回 転 系	接 転	前転	開脚前転 → 倒立前転	伸膝前転 → 倒立伸膝前転
		後転	開脚後転 → 伸膝後転 → 跳び前転	後転倒立
	ほ ん 転	倒立回転・ 倒立回転跳び	側方倒立回転 → 側方倒立回転跳び1/4 ひねり(ロンダート)	
		倒立ブリッジ → 頭はねおき	前方倒立回転 →	前方倒立回転跳び
巧 技 系	平均 立 ち	片足平均立ち	片足正面水平立ち → Y字バランス	片足側面水平立ち
	倒立	倒立	倒立 →	倒立ひねり

【高等学校学習指導要領に掲載されている技で上記以外の技】

◎ほん転技群の発展技	・後方倒立回転跳び	・前方宙返り
◎支持技	・腕立て支持臥	・片足旋回
◎跳躍技	・伸身跳びひねり	・前後開脚跳び

【小学校学習指導要領に掲載されている技】

小学校1年・2年 【マットを使った 運動遊び】	[例示] ○ゆりかご、前転がり、後ろ転がり、丸太転がりなど ○背支持倒立(首倒立)、かえるの足打ち、壁登り逆立ち、支持での川跳び	
小学校3年・4年 【マット運動】	[基本的な回転技の例示] ○前転 ○後転	[基本的な倒立技の例示] ○壁倒立 ○腕立て横跳び越し
小学校5年・6年 【マット運動】	[回転技の例示] ○安定した前転 ○大きな前転 ○開脚前転 ○安定した後転 ○開脚後転	[倒立技の例示] ○安定した壁倒立 ○補助倒立 ○頭倒立 ○ブリッジ ○安定した腕立て横跳び越し ○側方倒立回転

【領域名】器械運動 【単元名】跳び箱運動

(解説 P38～39)

1 ねらい

- ・ 繰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、条件を変えた技、発展技を滑らかに行うようにする。(技能)
- ・ 主体的に取り組むとともに、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。(態度)
- ・ 技の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、発表の仕方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。(知識、思考・判断)

2 単元の計画 (20時間)

		めあて・学習活動	
はじめ 3時間	1	めあて 学習の進め方と約束を確認しよう。	
	2	○オリエンテーションを通して、学習の進め方を知る。 ・安全に行えるよう補助の仕方を学び、跳び箱や器具の点検をおこなう。	
	3	○今まで習得した技の習得状況の確認。 ・準備運動や技を行う上での体力を高める基礎トレーニングを行う。 ・学習カードや学習資料の活用の仕方を理解する。	
なか 12時間	4	めあて 基本的な技を滑らかに安定してできるようにしよう	めあて 条件を変えた技、発展技を滑らかにできるようにしよう
	5		
	6	【活動Ⅰ】課題の技群から自分に合う技を選び練習をする。	【活動Ⅰ】課題の技群から自分に合う技を選び練習をする。
	7	・系統表を見て挑戦する技の特徴を理解し行い方を学ぶ。	・系統表を見て挑戦する技を選ぶ。
	8	場の工夫例	活動例②
	9	・系統表を見て挑戦する技を選ぶ。	【活動Ⅱ】互いに見せ合ったり、補助をしたりして教え合う。
	10	【活動Ⅱ】互いに見せ合ったり、補助をしたりして教え合う。	言語活動の工夫例
	11	言語活動の工夫例	・タブレットPCで撮影したりインターネットの動画で技の確認をしたりする。
	12	・タブレットPCで撮影したりインターネットの動画で技の確認をしたりする。	【活動Ⅲ】条件を変えた技、発展技をつなげて連続しておこなう。
	13	・積極的に補助を行い、自己の責任を果たす。	・ひねる動作を入れる。
	14	【活動Ⅲ】基本的な技をつなげて連続しておこなう。	・膝や腰を伸ばして技を行う。
	15	・技の終わりに次の技へ移行できるように工夫する。	
	16		
まとめ 4時間	17	めあて 習得した技を構成し演技会ができるようになるよう	
	18	【活動Ⅰ】5つ以上の技を連続し演技を構成する。	
	19	【活動Ⅱ】技のできばえを理解し互いに教え合うことができる。	
	20	【活動Ⅲ】採点方法を理解し演技を採点することができる。	
		【活動Ⅳ】全体のまとめをする。 ・自己評価、他者評価	

B 器械運動 その次の年次以降

3 指導事例

活動例①

【 いろいろな馬跳びに挑戦しよう 】

- ・活動のねらい：跳ぶ感覚に慣れ、互いに協力し合うことで仲間との協調性を高めることができる。また、自分に合った高さで跳ぶことができる。
- ・活動の仕方：馬は写真のように低くしたり、高くしたり、跳ぶ人に合わせる。
跳ぶ人は横から跳んだり捻ったり回ったりして色々な跳び方を工夫してみる。
- ・指導のポイント：跳び方の例示として「回る」「ひねる」「手の位置を変える」等と声かけをする。
- ・努力を要する生徒への手立て：小さくしゃがんだ馬を跳び越したり、高い馬に対して片足だけまたいだりする。



注意点

馬の人がぐらつかないようにしっかりと踏ん張らせる。
急にしゃがんだり、立ち上がった
りして高さを変えないようにする。

関連して高まる体力：巧緻性

活動例②

【 閉脚跳びの練習 】

- ・活動のねらい：跳び箱を閉脚跳びで跳び越える感覚を養う。
跳び箱に腕支持の状態から、閉脚の状態ですを前へ抜く感覚を養う。
- ・活動の仕方：高さの違う跳び箱を3つ並べる。
台上に閉脚跳びで次々に跳び移る。最後は大きく跳んで着地を決める。
- ・指導のポイント：足を閉じてリズムよく乗るようにする。できるだけ高く跳んで乗るようにする。
- ・努力を要する生徒への手立て：うまく乗れない生徒は、床上で手を着いて前に跳ぶ練習をしてみる。

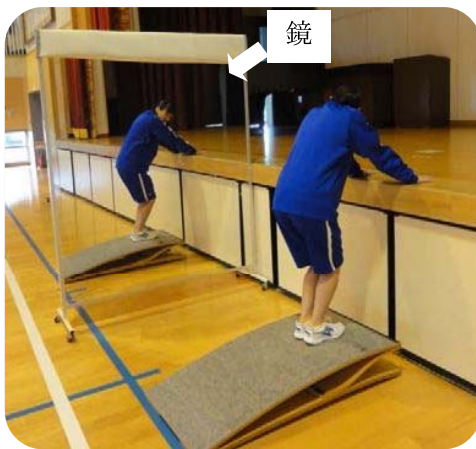


関連して高まる体力：筋力・巧緻性

活動例③

【 場の工夫例 】

- ・活動のねらい：①第一局面の腰の高さを出す練習。
②着き手の練習。
③跳び箱から落ちる恐怖や危険性の軽減。
- ・活動の仕方：ステージの前にロイター板を置く。ステージに跳躍をしながら乗る。
横に鏡を置くことで踏切位置や姿勢の確認ができます。
- ・指導のポイント：肘を曲げないように腕で体を支えるようにする。足が引っ掛からないように高く跳び上がる。
- ・努力を要する生徒への手立て：無理してステージに跳び乗るのではなく、ジャンプだけ行う。
その際、第一局面の姿勢や着き手の感覚を意識させる。



⚠ 注意点

- ・写真の例では1人で行っていますが、この活動を始めて間もない生徒には、安全面を配慮して補助者をつけることも必要でしょう。
- ・鏡を見る余裕がない生徒の場合は、ビデオカメラやタブレットPCで映像を撮って見せることも必要でしょう。

4 思考力・判断力を高めるための言語活動の工夫例

【 新しい技に挑戦するためのイメージトレーニングをしてみよう！ 】

①技の仕方や技術の力学的解析を朗読して、同じ技を練習するグループに聞かせる。

※「Active Sports」（大修館）の教材などから引用する。

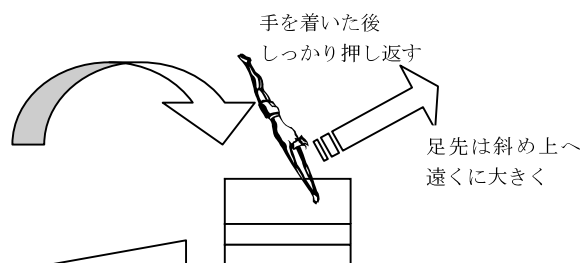
- ① 聞いたメンバーは自由にイメージ図記入シートに描く。違いをメモ（コメント）する。
- ② 実際に技を行って、感想やできた時の感覚、技のコツを付箋紙などで広用紙に貼っていく。
- ③ お互いのイメージの相違について意見を述べて共通のポイントを確認していく。

【イメージ図記入シート】（記入例）

聞いた技の説明をもとに、自由にイメージを描く。

（前方倒立回転）

大きく高く足を
上げる（素早く）



⚠ 注意点

- ・技のポイントを正確に分かりやすく伝える。
- ・危険なポイントも事前に伝えておく。
- ・描いたイメージに対して決して非難をしたり、けなしたりしない。

B 器械運動 その次の年次以降

5 生徒のつまずきに対する指導・支援

生徒のつまずき	教師の支援・指導
○ 高さに対する恐怖でなかなか跳べない。	・ 低い跳び箱から始めさせる。 ・ 助走をせずロイター板の上から跳び箱に跳び乗らせる。 ・ 高さにこだわらず、上手な跳び方に目を向けさせる。
○ 跳び箱への着手の位置が手前にしか着けない。	・ 跳び箱の台上にテープを①手前、②中間、③奥にそれぞれ貼っておき①から順番に着けるように練習させる。
○ 前方倒立回転跳びが回転しすぎて頭から着地しそうで怖い。	・ 足を振り上げて回転しようとするのではなく高い所からまっすぐの姿勢のまま倒れるように指導する。 → 倒立の姿勢のままウレタンマットに倒れる練習
○ 側方倒立回転跳びが横回転になってしまう。	・ 足が振り上がらずに側方倒立回転になっているので足を振り上げる練習をします。 → 下記の補助の一例で示しているように補助をつけて倒立になる練習をします。 (1段だけなど低い台から始めましょう)

【 補助の一例 】

- ・ 活動のねらい：跳躍の姿勢作りや着地の感覚練習。補助してもらうことでつまずきの部分を重点的に練習することができる。また、課題を見つけ仲間と協力して解決することにもつながる。
- ・ 活動の仕方：2～3人ぐらいで相手の体を支えたり、持ち上げたりして、技に必要な感覚を養う。
- ・ 指導のポイント：どこでつまずいているか課題を明確にし、課題を解決するために必要な姿勢や感覚を指導する。そこから必要な姿勢や感覚作りの補助の一例を示す。



【前方倒立回転跳びの第一局面の補助例】

⚠ 注意点

- ・ 写真の例では1人で行っていますが、安全面を配慮して2人以上で行った方がよいでしょう。
- ・ 補助で体を挙げた後、降ろす時にケガをしないように、補助をしたままゆっくり降ろすように心がけましょう。

【発展】跳び箱と同じ高さまでウレタンマットを積み、まっすぐな姿勢のままマットに倒れる練習をすると前方倒立回転跳びの第二局面の練習になります。

学習カード（マット運動）

演技の採点をしてもらおう！

【 名 前 _____ 】

●採点してもらった人

●採点するポイント（4つの観点）

滑らかさ	・技の途中で停滞する（－１点） ・技の途中で崩れる（－２点） ・静止技で１秒以上止まらない（－１点）	雄大さ	・大きく技ができています（＋１点） ・のびのび演技している（＋１点） ・スムーズに技が繋がっている（＋１点）
美しさ	・ひざ、つま先が曲がる（－１点） ・腰が曲がる（－２点） ・足がバラバラになる（－１点）	着 地	・１歩につき（－１点） ・手を着く（－２点） ・尻もちをつく（－３点）

●演技構成と採点

技 名	採 点 (できばえ)	採点してもらった人からの コメント	アドバイス
例) 後転	／ 20 点	例) 足がバラバラだった。 (－１点)	足を閉じたゆりかごをやってみよう！
例) 開脚前転	／ 20 点	例) 途中で止まった。 (－１点)	
例) ロンダート	／ 20 点	例) スムーズにできていてよかった。	
例) バランス	／ 20 点	例) きちんと静止ができていた。	
例) 前方倒立回転跳び	／ 20 点	例) 尻もちをついた。 (－３点)	インターネットの動画ではスピードがあったのもっと勢いをつけてみよう！

【合計 100点】



●新しい課題

例) 開脚前転で尻もちをついたので、前転のスピードを上げるように意識して練習する。

B 器械運動 その次の年次以降
学習カード（跳び箱運動）

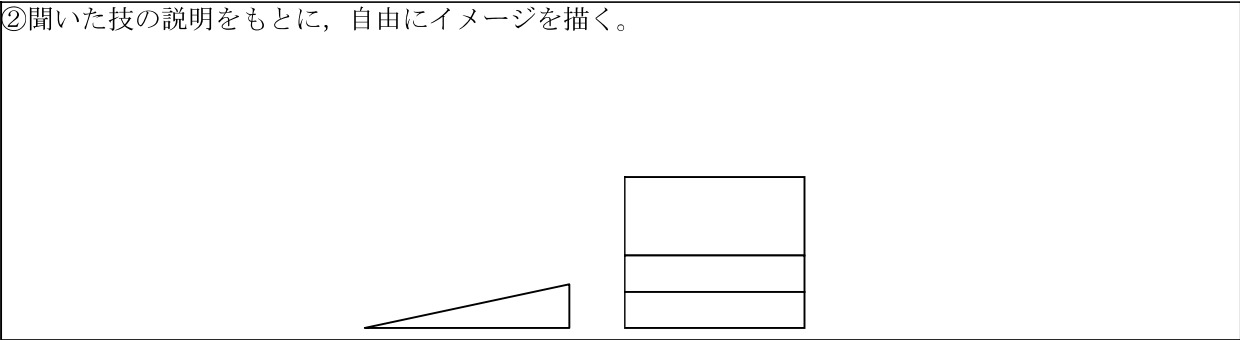
新しい技に挑戦するためのイメージトレーニングをしてみよう！

【 名 前 _____ 】

①友達に技の仕方や技術の力学的解析を朗読してもらい，新しい技のイメージを想像しよう。
例）頭はね跳び※資料集などを活用して記入させてもよい。

◆踏切の技術 ・ 膝が伸びきるようにして踏み切る ・ 腰を高く上げ，腰の角度を90度以上に保つ	◆はねる技術 ・ 両腕の支えによって後頭部を跳び箱につけ，首支持になる ・ 腰部が顔の上を通過するとき，足を斜め前方に一気に投げ出し，はねの動作で前方への回転力を作り出す。 ・ はねの動作に合わせて手を押し放し，反り身のポーズをとる
--	---

②聞いた技の説明をもとに，自由にイメージを描く。



③実際に技を行って，感想を書こう。

（記入例）イメージでは足が投げ出すとなっているが，実際は足が重くて振り挙がらない。 （記入例）第一局面で頭を入れて後頭部を着くことはできた。
--

④お互いのイメージの相違について意見を述べて共通のポイントを確認しよう。

◆踏切のポイント （記入例） Aくん：足をグーにして踏み切ると高く踏み切れた。 Bさん：助走はゆっくりの方が跳びやすい。	◆第一局面のポイント （記入例） Aくん：手はパーにすると着きやすかったよ。 Cくん：僕も手はパーにすると着きやすかったよ。	◆第二局面のポイント （記入例） Dさん：はねの動作に合わせて手を押し放すことが難しかった。 Bさん：後頭部をついてひざが目の前を通過した時に足を投げ出せば，手を押し放すことができたよ。
---	---	--

跳び箱運動の主な技の例示

【高等学校学習指導要領解説に掲載されている技】

主に入学年次

系	グループ	基本的な技 (主に中1・2で例示)	発展技
切り返し系	切り返し跳び	開脚跳び → かかえ込み跳び →	開脚伸身跳び 屈身跳び
回転系	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

主にその次の年次以降

系	グループ	基本的な技 (主に中3までに例示)	発展技
切り返し系	切り返し跳び	開脚跳び → 開脚伸身跳び → かかえ込み跳び →	開脚伸身跳び(手前着手) 屈身跳び
回転系	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	→ 前方倒立回転跳び1/2ひねり → 側方倒立回転跳び1/4ひねり

【小学校学習指導要領解説に掲載されている技】

小学校1年・2年 【跳び箱を使った 運動遊び】	[例示] ○踏み越し跳び ○支持でまたぎ乗り・またぎ下り、支持で跳び乗り・跳び下り ○馬跳び、タイヤ跳び	
小学校3年・4年 【跳び箱運動】	[基本的な切り返し系の技の例示] ○開脚跳び (発展技：大きな開脚跳び、かかえ込み跳び)	[基本的な回転系の技の例示] ○台上前転 (発展技：大きな台上前転)
小学校5年・6年 【跳び箱運動】	[切り返し系の技の例示] ○安定した開脚跳び ○大きな開脚跳び ○かかえ込み跳び	[回転系の技の例示] ○安定した台上前転 ○大きな台上前転 (更なる発展技：首はね跳び、頭はね跳び)



【領域名】武道

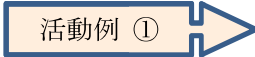
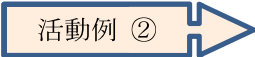
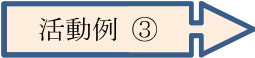
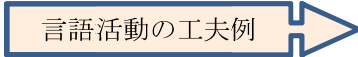
【単元名】柔道

(解説 P75～85)

1 ねらい

- ・技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを深く味わうとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にす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。
- ・武道の伝統的な考え方、課題解決の方法などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫することができる。

2 単元の計画（20時間）

		めあて・学習活動
はじめ 3時間	1	めあて 学習の進め方を確認し、基本技術の定着を図ろう。
	2	○ オリエンテーションを通して、学習の進め方を知る。 ○ 基本技術の習得状況の確認とその定着を図る。 【活動Ⅰ】得意技の練習（前年度の学習内容の復習） 【活動Ⅱ】寝技の簡易ゲーム（ジャンケンで勝った方が相手を軽く投げその後、寝技の攻防へ移るなど）
	3	※ 準備運動例・・・しっぽとりゲーム 
なか 12時間	4	めあて 連絡技や変化技を身に付けよう。
	5	
	6	【活動Ⅰ】投げ技の連絡 ・取は内股をかけ、相手が体さばきで防いだところに体落としをかけて投げる。etc.
	7	・採点式ゲームで投げ技の攻防を行う。 
	8	【活動Ⅱ】固め技の連絡
	9	・取は相手の動きの変化に応じながら技の連絡をする。 
	10	
	11	めあて 相手の技に対する防御の方法を学ぼう。
	12	【活動Ⅲ】投げ技の防御 ・受は相手の技を、釣り手を抑えたり、引き手を振り払ったりして防ぐ。etc.
	13	【活動Ⅳ】固め技の防御
	14	・受は相手の動きの変化に素早く対応し、自分の安定を保つ。 
	15	
まとめ 5時間	16	めあて 習得した投げ技や固め技の技術を用いて攻防を楽しもう。
	17	【活動Ⅰ】試合練習
	18	・体格や体力を考慮していくつかのグループに分け、 「投げ技のみ」、「固め技のみ」の試合に限定して
	19	行っても良い。 
	20	【活動Ⅱ】学習全体のまとめ ・自己評価及び相互評価を行う。 ・学習の成果をまとめる。

3 指導事例

活動例①

【 基本動作の習得につながるウォーミングアップ 】

◇ しっぽとりゲーム

関連して高まる体力：敏捷性、巧緻性



(活動のねらい)

- ・自分の姿勢を保ちながら相手をコントロールすることで、体さばきや崩しなどの基本動作が身に付く。

(活動の仕方)

- ①三人組をつくり、鬼をひとり決める。
- ②鬼以外は右自然体に組み合い、一方の帯にヒモ（しっぽ）をつける。

- ③鬼からしっぽを取られたら、取られた人が鬼になる。

(指導のポイント)

- ・しっぽをつけた人は組み合っている相手をうまくコントロールし、鬼からしっぽを取られないようにする。

(努力を要する生徒への手立て)

- ・体格や体力を考慮して行う。

活動例②

【 連絡技の習得につながる活動 】

◇ 固め技の世界一周

関連して高まる体力：巧緻性



けさ固め

肩固め

上四方固め

横四方固め

縦四方固め

(活動のねらい)

- ・相手の動きの変化に応じながら、次の技につなげることで連絡技が身に付く。

(活動の仕方)

- ①取は相手を「けさ固め」で抑え込む。
- ②受は極められている右手を抜き、逃れようとする。
- ③取は「けさ固め」から「肩固め」に連絡。

- ④以下、相手の動きに応じて時計回りに技を連絡し、再び「けさ固め」に戻る

(指導のポイント)

- ・スピードを優先しすぎてひとつひとつの技が雑にならないよう指導する。

(努力を要する生徒への手立て)

- ・体格や体力を考慮して行う。



4 思考力・判断力を高めるための言語活動の工夫例

【 生徒の積極的な話し合い活動を促す工夫 】

組む

勢の
ちな
する

さは
を不
う

- ① 3 × 3 のマス of 中央にグループの課題を設定する。
- ② 中央の課題の解決策をグループで話し合い、周りの 8 マスをうめる。

- ③ 解決策の中から価値あるものを課題に変え、新たな 3 × 3 のマトリックスを展開する。
- ④ グループ内で課題解決のために様々な角度から意見を出し合うことで、思考力・判断力の向上につなげる。
- ⑤ グループ内で合意形成ができるようにする。



5 生徒のつまずきに対する指導・支援

生徒のつまずき	教師の支援・指導
○投げ技の連絡がうまくできない。	・最初に施した技により、相手の重心がどちらに移動しているかを考えよう。
○縦四方固めで抑えても、すぐに返されてしまう。	・右手で相手の右肩越しに後ろ帯をしっかり握って引きつけ、左手は相手の右腕をすくうとともに、自分の体のバランスを保つためにも使おう。
⚠ 投げられまいと、しがみついたり、手をついたりしてしまう。	・投げた相手がバランスを崩して、しがみついた相手に覆いかぶさってしまい、重大な事故につながる恐れがあるため、投げられてしまいそうでもしがみつかないようにしよう。 ・投げられまいとして手をついたりすると、骨折や脱臼につながる恐れがあるため、投げられてしまいそうでも手をつかないで、しっかり受け身をとるようにしよう。 ・けがや事故を未然に防ぐためにも、危険な技を施さないことや受け身をしっかりと行う等の安全面について十分に指導する。
○投げ技の防御がうまくできない。	・相手の投げ技に応じて、膝を使って、しっかり体さばきをしよう。

6 試合の工夫例 A

【 ペア学習による採点試合 】

(進め方)

- ①生徒を2人1組に分ける。
- ②1人は試合者、もう1人は記録者とする。
- ③試合者は他の組の試合者と投げ技の攻防を行う。
- ④記録者は採点基準例(注)に従い、試合者の得点を算出する。
- ⑤得点合計が高い試合者が勝ちとする。

(注) 採点基準例

- a. 1つの投技のみ入る…1点
- b. 相手の動きに応じて連絡技を施す…5点
- c. 連絡技で相手を投げる…5点

**指導のポイントと言葉かけ**

- ・指導のポイント：連絡技の配点を高く設定することで、その意識を植え付ける。
- ・教師の言葉かけ：体力に任せて単発で投げて点数が低いので、連絡技をかけよう。

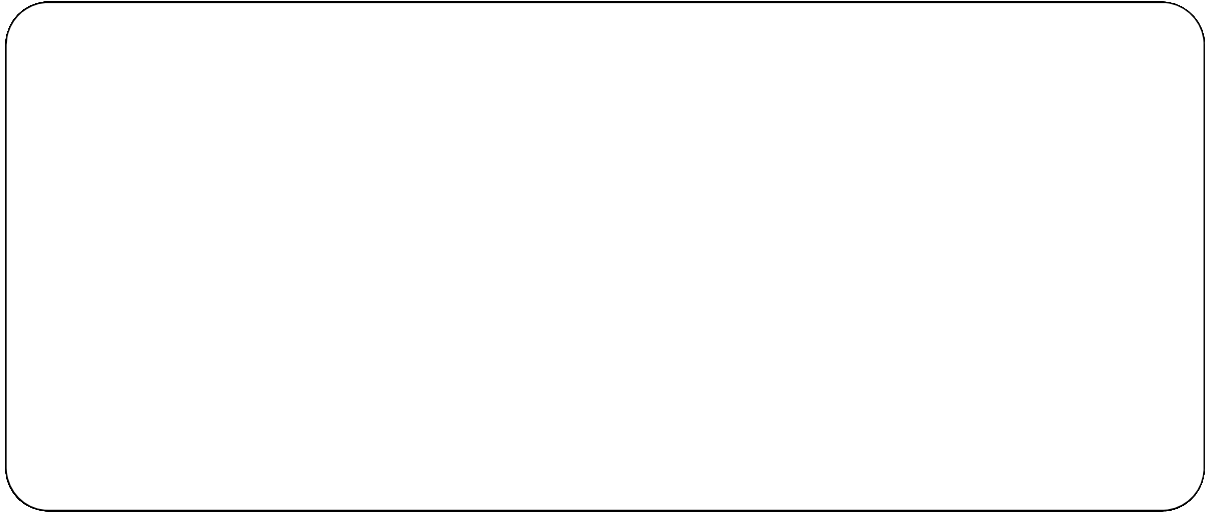
1 ねらい

2 単元の計画 (各7時間)

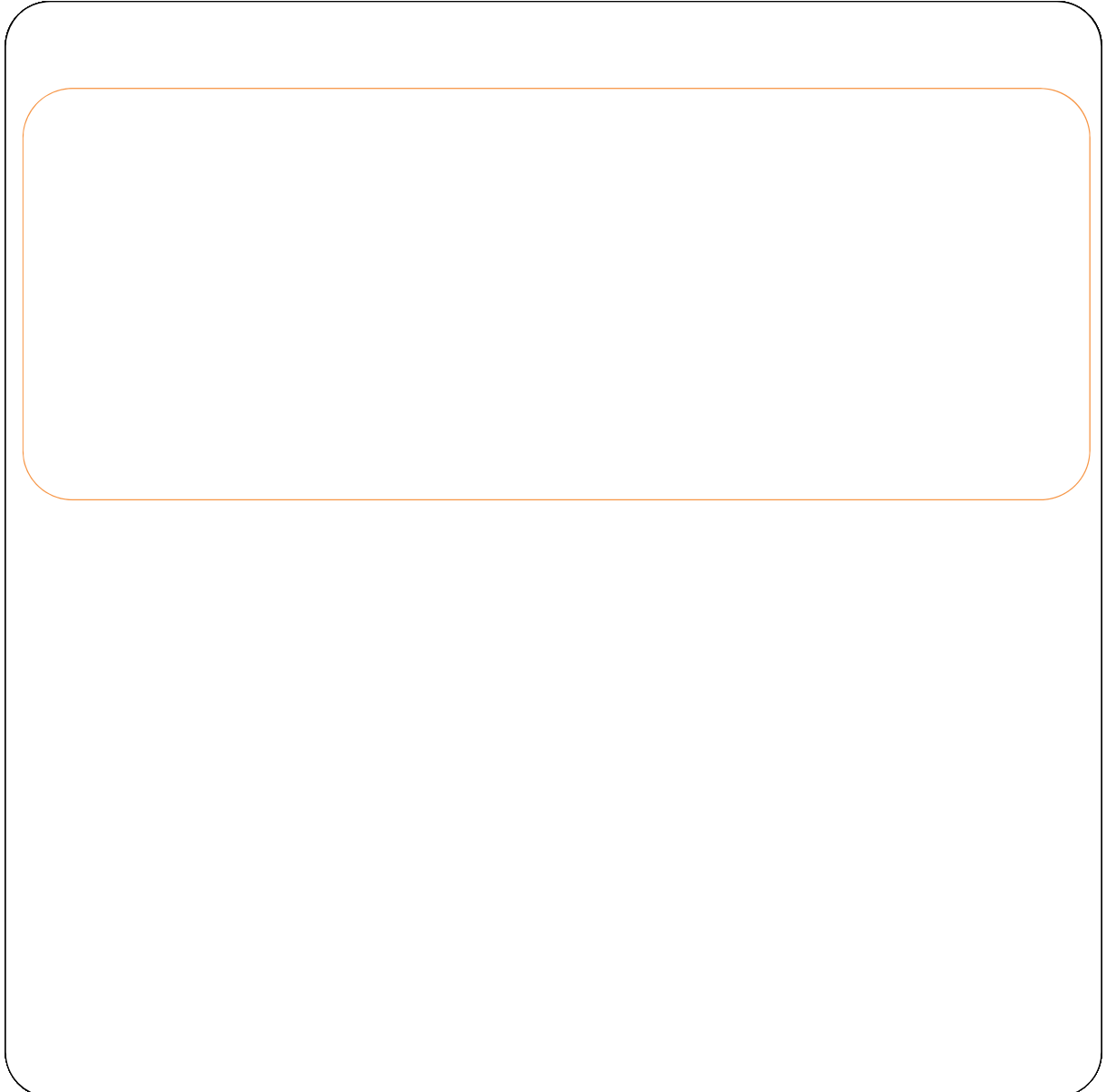
		めあて・学習活動		
はじめ 1時間	1	○学習の進め方を知る。○目標を設定する。 【活動Ⅰ】 50m走・立ち幅跳びの測定。 【活動Ⅱ】 50m走や立ち幅跳びの記録をもとに目標記録を設定する。		
		走り幅跳び	走り高跳び	三段跳び
なか 4時間	2			
	3	【活動Ⅰ】 助走距離の決定 ・距離の違う助走路から最適な助走距離を選択する。 【活動Ⅱ】 助走から踏み切り 活動例①	【活動Ⅰ】 いろんな跳び方に挑戦する 【活動Ⅱ】 短助走(5～7歩)からの跳躍 ・スピードを保つため歩数で助走を調節する。	【活動Ⅰ】 リズムジャンプ 活動例② 【活動Ⅱ】 ホップ～ジャンプ・グリットレーンを利用。 活動例③
	4			
	5	【活動Ⅲ】 空間動作～着地 ・ロイター板を利用して。 ・両足を振り出す動き(砂場にゴムひもを張って)。	【活動Ⅲ】 踏み切り～着地 ・短助走から着地まで。 ・足の蹴り上げ、腕の引き上げ。	【活動Ⅳ】 ジャンプ～着地 ・両足を振り出す動き。 言語活動の工夫例
まとめ 2時間	6			
	7	【活動Ⅰ】 記録会をする ・実測で計測する ・正式ルールで計測する 【活動Ⅱ】 学習全体のまとめ ・自己評価, 相互評価 活動場所の工夫例		

3 指導事例

活動例①



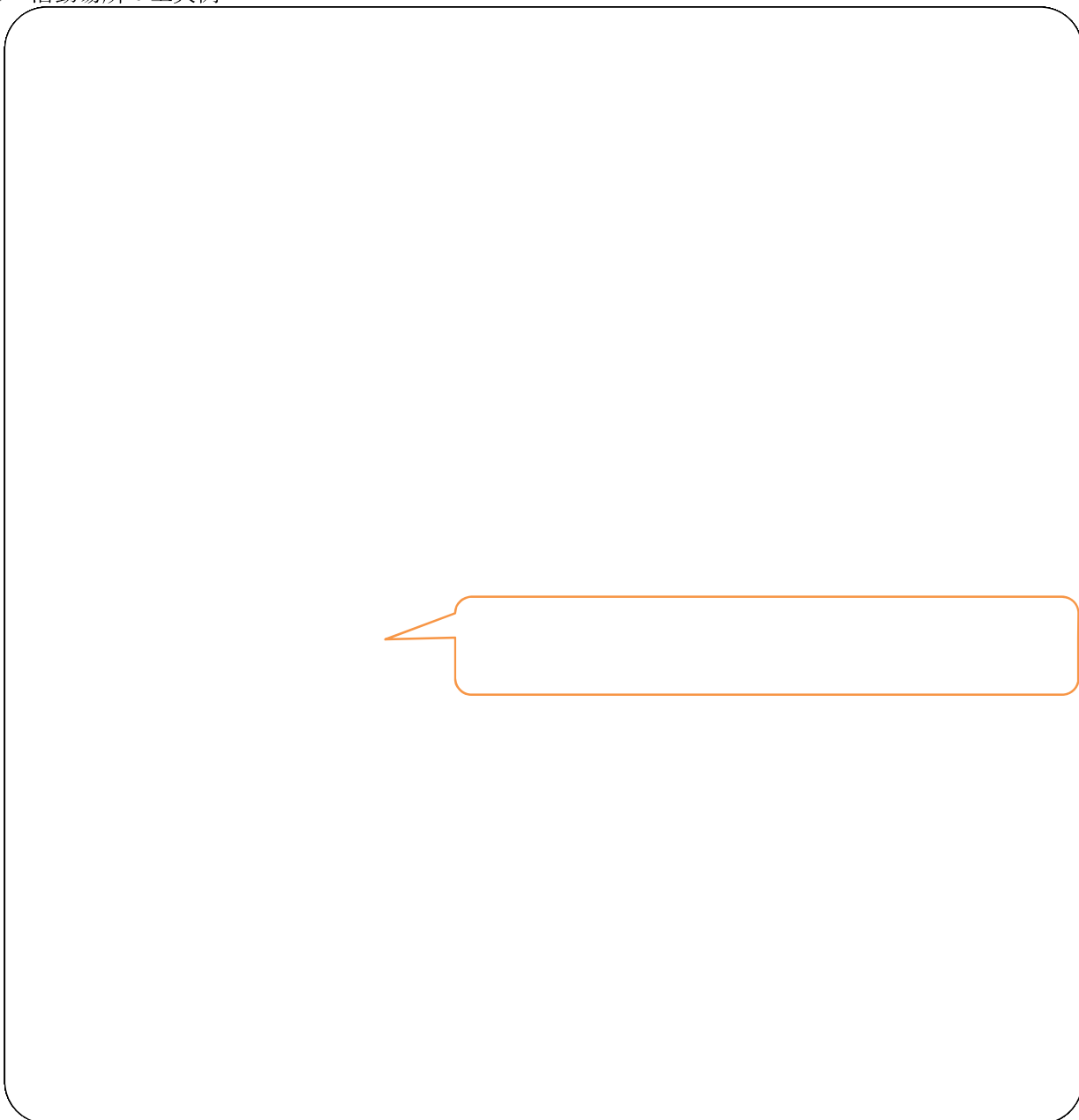
活動例②



C 陸上競技 その次の年次以降
活動例③



4 活動場所の工夫例





5 思考力・判断力を高めるための言語活動の工夫例

6 生徒のつまずきに対する指導・支援

生徒のつまずき	教師の支援・指導
○ 走り幅跳びで、踏み切りがブレーキになってしまう。	○ 踏み切るとき、つま先から入っていないか確認する。足の裏全体でたたくように踏み切らせる。 「踏み切りの時、パン！と音がするように。」
○ 三段跳びでステップができない。最後まで跳躍できない。	○ ホップで高く跳びすぎていないか。上半身が前に倒れていないか。
○ 走り高跳びで踏切後、体が上がらずバーに突っ込んでしまう。	○ 前方にジャンプしていることが多い。踏み切り前に上体は起きているか、腕の引き上げで脚を引き上げる（はさみ跳び・ベリーロール）ようにする。
○ 走り高跳びで、クリア後にお尻や足がバーに当たってしまう。（背面跳び）	○ 踏み切りのときの振り上げ足の膝は高くあがっているか。 ○ 顎を引いて、足を頭の上に持っていくように跳ぶ。

【領域名】陸上競技

【単元名】投てき

(解説 P47～48)

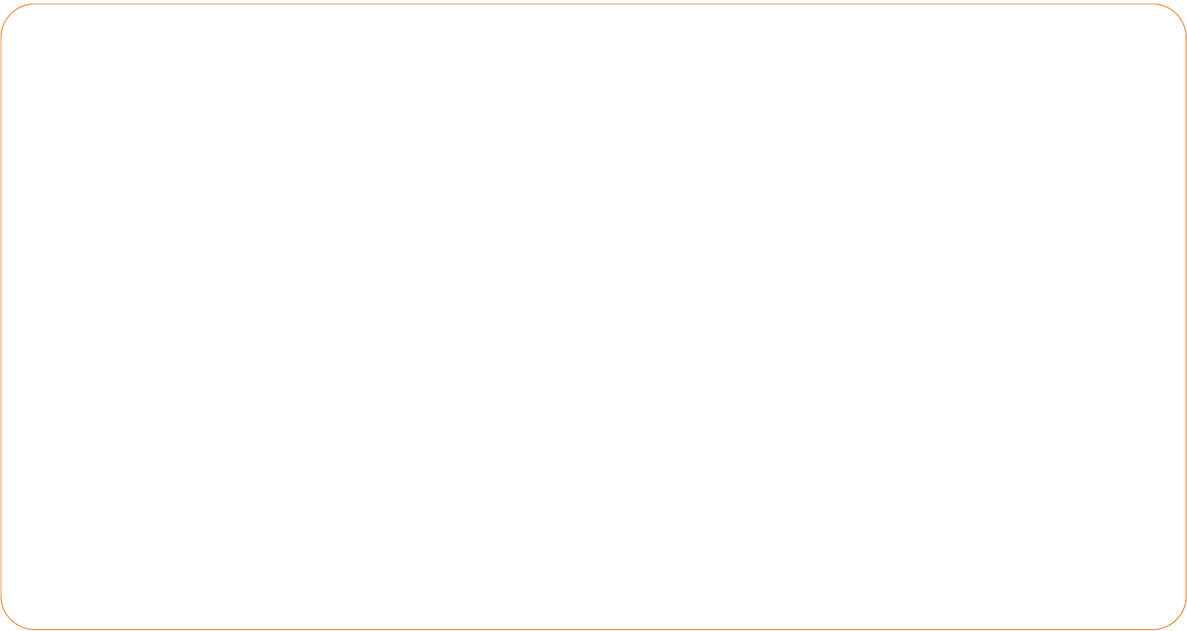
1 ねらい

2 単元の計画 (各7時間)

めあて・学習活動		
はじめ 1時間	1	めあて 学習の進め方や約束を確認しよう ○学習の進め方を知る。○基本技術の習得状況の確認とその定着。 ・砲丸の保持姿勢や突出しの確認。やりの握り方や投げ方の確認。 【活動Ⅰ】実際に投げて記録を計測する。
	2	めあて 全身を使った突出し・投げをしよう 【活動Ⅰ】遠くへ投げる ●ペタンク風ゲーム ●的あてゲーム 《砲丸投げ》 ソフトボール → 砲丸へ 《やり投げ》 ジャベリックスロー, ヴォーテックスフットボールなど →やりへ
なか 4時間	3	授業の工夫例
	4	めあて 準備動作や助走の勢いを利用して投げよう 《砲丸投げ》 ○準備動作を決める (サイドステップ・グライド) 【活動Ⅰ】サイドステップ投法, グライド投法の両方を試してみる。 《やり投げ》 ○クロスステップからの投げ 【活動Ⅱ】クロスステップの練習 (何も持たずに→持って)
まとめ 2時間	6	めあて 自己記録に挑戦しよう
	7	【活動Ⅰ】記録会をする。 【活動Ⅱ】学習全体のまとめ。 ・自己評価, 相互評価 授業の工夫例

3 指導事例

活動例①

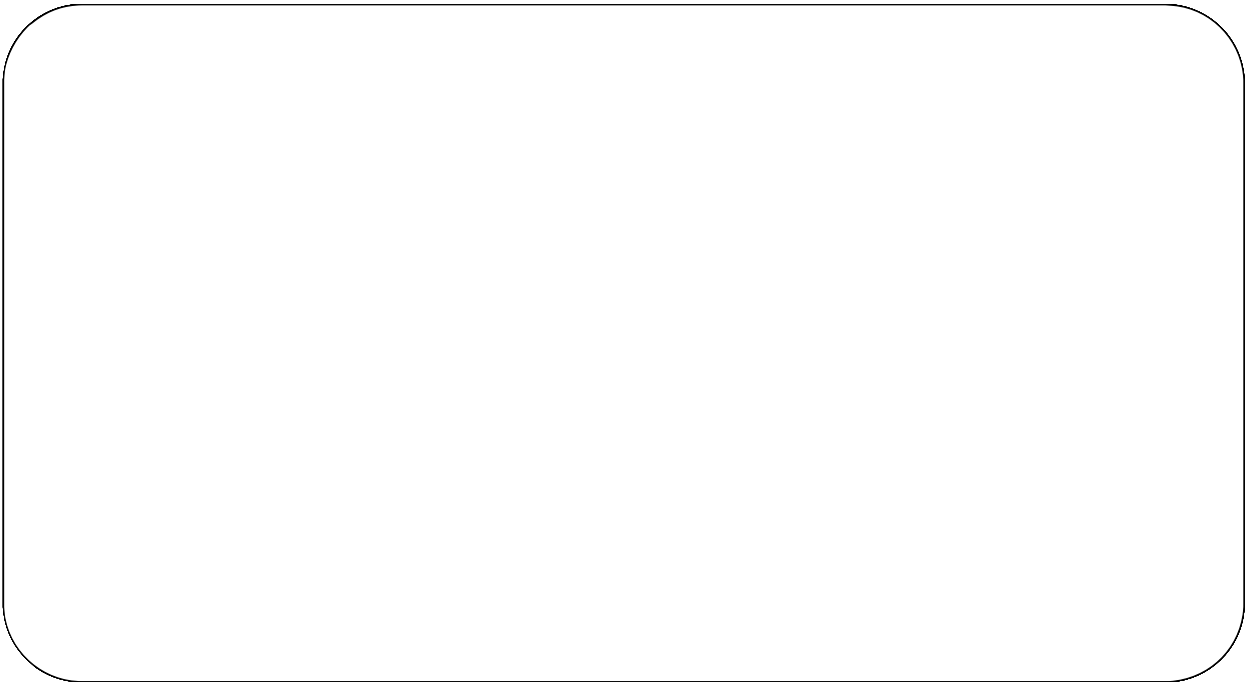


A large, empty rectangular box with rounded corners, outlined in orange, intended for writing the activity example. The box is positioned within a larger rounded rectangle that has a thin black border.

C 陸上競技 その次の年次以降

4 授業の工夫例

5 思考力・判断力を高めるための言語活動の工夫例



学習指導要領解説では、安全面への配慮から、回転を伴う投てき種目は扱わず、突き出して投げる種目、助走して投げる種目を取り上げることとしています。

したがって、回転を伴う投てきである円盤投げ・ハンマー投げは授業で取り上げないでください。

6 生徒のつまずきに対する指導・支援

生徒のつまずき	教師の支援・指導
○やり投げで腕だけで投げてしまう。	○体を横向きにして構え、前に向けて投げるようにする。
○やり投げのクロスステップができない。	○横向きでスタートし、最後に正面を向くように軽く走ってみる。 ○クロスステップだけを練習する。または、足を寄せるようなステップから投げさせる。
○やりをまっすぐに投げられない。	○投げ手の肘が早く下がつて、肘から先を斜めに振り下ろしていることが多いので、大きな動作で投げさせる。 ○体が回旋しすぎていないかを確認する。
○砲丸を突き出せない（ボール投げのようになってしまう）。	○ボールのように持っていないか、肘が下がりがすぎているかを確認する。 ○投てき後、手のひらを前方か上方に向けるようにする。

C 陸上競技 その次の年次以降
動きの系統表

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 ・カミのないリズムカ 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 接地し、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	○リズムを作りだす 走法 ・カミのないフォー 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
	ハードル走	○リズムカルに 走り越えてい 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	○勢いよく走り越 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 を維持して走り越 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 ・抜き足の素早い 前方への引き出し ・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 切って跳ぶ走り 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 った助走から力 強い踏み切りか ら着地までの動 きが滑らかな走 り幅跳び ・高いスピード を維持した踏み 切りへの移行 ・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	○リズムカルな 助走から上体を 起こして踏み切 る走り高跳び	○力強い踏み切 りと大きな動作 の走り高跳び ・リズムカルな助 走 ・助走スピード を落とさない踏 み切り ・脚と腕のタイ ミングを合わせた 踏み切り ・大きなはさみ 動作	○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 走から力強い踏 み切り、滑かな 空間動作で跳ぶ 走り高跳び ・高いスピード を維持した踏み 切りへの移行 ・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）

		高校入学年次	高校その次の年次以降
	三段跳び	○短い助走から リズムカルに連 続して跳ぶ三段 跳び ・上体を起こし た空間動作 ・ステップ－ ジャンプにつな がるホップ	・スピードを 維持した踏み切 りへの移行 ・腕と脚の動 きが大きな空 間動作 ・両脚を前に 投げ出す着地 動作
ウ・ 投 て き	砲丸投げ	○全身を使っ て砲丸を突き 出す砲丸投げ ・砲丸の正し い保持 ・砲丸のまっ すぐな突き出 し ・25～35度 程度の投射角 度	・準備動作の 勢いを利用し た投げ ・全身を使っ た砲丸の力強 い突き出し
	やり投げ	○短い助走 からやりを前 方にまっすぐ 投げるやり投 げ ・やりの柔 らかい保持 ・クロスステ ップからの投 げ ・25～35度 程度の投射角 度	・助走の勢 いを利用した 投げ ・投げる側 の腕の大きな 動作

学習ノート例

★★目標記録★★	
○走り幅跳び	← (立ち幅跳: cm) × 1.5 - (50m走: 秒) × 25 + 280
○走り高跳び	← 0.5 × (身長: cm) - 10 × (50m走: 秒) + 120
○三段跳び	← 走り幅跳びの記録 × 2 + 1m
※ 50m走 (秒)	※ 立ち幅跳び (cm)

日 付		/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
本時のめあて					
本時の活動内容					
本時の記録		①	①	①	①
		②	②	②	②
		③	③	③	③
相互評価	動きのチェックリスト	評 価			
	①助走のスピードは安定しているか	◎・○・△	◎・○・△	◎・○・△	◎・○・△
	②踏み切り板を注視せずに跳躍しているか	◎・○・△	◎・○・△	◎・○・△	◎・○・△
	③踏み切り足と逆の足を引き上げて跳躍しているか	◎・○・△	◎・○・△	◎・○・△	◎・○・△
	④着地では足を前に投げ出しているか	◎・○・△	◎・○・△	◎・○・△	◎・○・△
		◎・○・△	◎・○・△	◎・○・△	◎・○・△
		◎・○・△	◎・○・△	◎・○・△	◎・○・△
	確 認 者 名				
自己評価	一言コメント				
	準備・片付けを積極的に行うことができた	5・3・1	5・3・1	5・3・1	5・3・1
	意欲的に活動に取り組むことができた	5・3・1	5・3・1	5・3・1	5・3・1
	めあてを意識して活動することができた	5・3・1	5・3・1	5・3・1	5・3・1
	仲間と協力して活動することができた	5・3・1	5・3・1	5・3・1	5・3・1
	安全に配慮して活動することができた	5・3・1	5・3・1	5・3・1	5・3・1
本時の反省・気づき					
次時の課題					

【領域名】水泳 【単元名】クロール・平泳ぎ

(解説 P53～P62)

1 ねらい

- ・自己に適した泳法を身に付け、その効率を高めて、泳ぐことができるようにする。
- ・水泳の学習に主体的に取り組み、ルールやマナーを大切にすることや、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たすことができるようにする。
- ・健康や安全を確保するとともに、技術の名称や行い方、課題解決の方法などを理解し、自己や仲間の課題に適した運動を継続するための取り組み方などを工夫できるようにする。
- ・記録の向上や競争の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにする。

2 単元の計画（20時間）

		めあて・学習活動	
はじめ 3時間		めあて 学習の進め方と約束を確認しよう。	
	1	○オリエンテーションを通して、学習の進め方を知る グループ編成・・・バディシステム、トリオ学習(異質)など	
	2	○基本技術の習得状況の確認とその定着 【活動Ⅰ】体ほぐし・・・イルカとび、ウォータワッツ、水中スタビライズ、壁キック 【活動Ⅱ】キック、プル、キックとプルを合わせたコンビネーションの確認 【活動Ⅲ】泳力テストの実施：記録の測定または距離の測定	
なか 12時間	3	めあて 避抵抗技術を身に付けて、効率よく泳げるようになる	
	4	【活動Ⅰ】課題を見つける学習：ストロークを数えながら 25m タイム測定	
	5	【活動Ⅱ】課題の話し合い：ストリームラインの確認	
	6	【活動Ⅲ】課題解決の学習：ストリームラインを意識した学習	
	7	【活動Ⅳ】課題解決の確認：ストロークを数えながら 25m タイム測定	
	8	めあて 捕抵抗技術を身に付けてスピードに乗って速く泳げるようになる	
	9	【活動Ⅴ】課題の話し合い：推進力を増す泳ぎの確認	
	10	【活動Ⅵ】課題解決の学習：キック (うつ伏せ・仰向け・横向き・プルブイを挟んで・椅子に座るように)	
	11	【活動Ⅶ】課題解決の学習：プル (シュノーケル、足首を縛って、両手ストローク、スカーリング)	
	12	【活動Ⅷ】課題解決の学習：スイム(フィンとパドルの両方をつけてパワースイム)	
	13	【活動Ⅸ】課題解決の確認：25m タイム測定	
まとめ 5時間	14	めあて 高まった力を生かし、競争を楽しもう	
	15	【活動Ⅰ】競争に必要な技術の習得：スタート・ターン・リレーの引き継ぎの練習	
	16	⚠ スタート練習は、危険を伴うので、安全面を確認しながら段階的に実施する	
	17	【活動Ⅱ】競技会を実施する。	
	18	【活動Ⅲ】学習全体のまとめをする。	
	19		
	20		

活動例①

【ストリームラインの習得】 3 または 5 ストロークポーズ

関連して高まる体力：調整力

- ・活動のねらい：ストリームラインを身につける
- ・活動の仕方：3 または 5 ストローク後、伸びた状態で約 2 秒動作を止める
- ・指導のポイント：伸びを取っている間、腰が沈まないように意識する
- ・努力を要する生徒への手立て：股にプルブイを挟んで行う



活動例②

【推進力を増すキックの習得①】 プルブイキック

関連して高まる体力：柔軟性，筋力



- ・活動のねらい：足首を柔軟に使う
- ・活動の仕方：プルブイを挟んでキック
- ・指導のポイント：意識を足先へ
- ・努力を要する生徒への手立て：フィンをつける

【推進力を増すキックの習得②】 椅子キック

関連して高まる体力：調整力，筋力



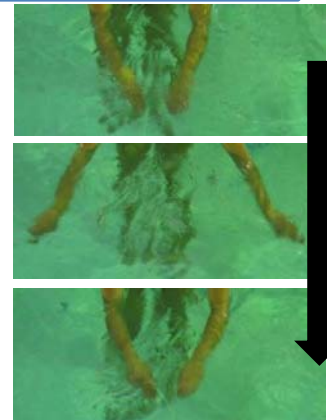
- ・活動のねらい：体を支えながらキックを打つ
- ・活動の仕方：椅子に腰かけるような姿勢でキック
- ・指導のポイント：腹圧をかけ、姿勢を保持する
- ・努力を要する生徒への手立て：フィンをつける

活動例③

【推進力を増すプルの習得】 キャッチスカル

関連して高まる体力：調整力

- ・活動のねらい：水をとらえる
- ・活動の仕方：8 の字を横に倒した軌道で手を動かす
- ・指導のポイント：外側にかくときは小指が上、内側では親指が上
- ・努力を要する生徒への手立て：立位でスカーリング



D 水泳 その次の年次以降

4 思考力・判断力を高めるための言語活動の工夫例①

【 ストリームラインの確認 】

水の抵抗を受けることで推進力を失っていくことを理解する。避抵抗の技術を向上させることが、速く泳ぐポイント。プールサイドで、水の抵抗が少ない姿勢を互いに確認し合う。



壁や床に背中を付けて、水の抵抗が少ない姿勢である真っ直ぐな姿勢を確認する。

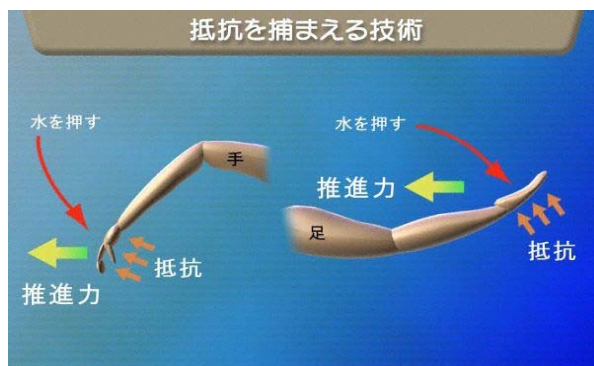


独立行政法人 情報処理推進機構 教育用画像素材集 体育(水泳)

思考力・判断力を高めるための言語活動の工夫例②

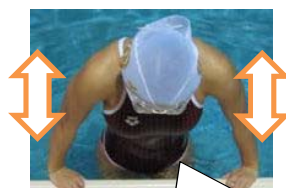
【 推進力を増す泳ぎの確認 】

水の抵抗を押し返すことで、泳ぎの推進力を生み出すことを理解する。抵抗を捕まえるのに必要な要素を話し合う（柔軟性、体幹の安定、筋力など）。



独立行政法人 情報処理推進機構 教育用画像素材集 体育(水泳)

プールでできる筋力トレーニング

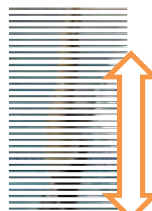


プールサイドをつかんでの腕の屈伸

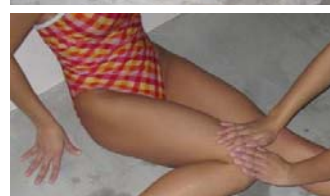


壁に背中を付けて真っ直ぐな姿勢を保つトレーニング

真っ直ぐな姿勢を保ちながら水の中から連続でジャンプする



柔軟性を互いに確認し合う



【単元名】背泳ぎ、バタフライ、複数の泳法で長く泳ぐ又はリレー

(解説 P53～P62)

1 ねらい

	引き受け
	自己や仲

2 単元の計画（20時間）

		めあて・学習活動	
はじめ 3時間		めあて 学習の進め方と約束を確認しよう	
	1	○オリエンテーションを通して、学習の進め方を知。	
	2	○基本技術の習得状況の確認とその定着。	
	3	準備運動例・・・イルカとび、ウォータワッツ、水中スタビライズ 【活動Ⅰ】壁キック、プル、キック+プルのコンビネーション 【活動Ⅱ】泳力テストの実施：記録の測定の測定	
なか 12時間		めあて 背泳ぎ・バタフライの基本技術の習得しよう	
	4	【活動Ⅰ】課題を見つける練習：背泳ぎでの技術の観察	
	5	【活動Ⅱ】課題の練習：背泳ぎの技術の確認・練習	
	6		
	7	【活動Ⅲ】課題解決の確認：背泳ぎのタイム測定	
	8	【活動Ⅳ】課題を見つける練習：バタフライでの技術の観察	
	9	【活動Ⅴ】課題の練習：バタフライの技術の確認・練習	
	10		
	11	【活動Ⅵ】課題解決の確認：バタフライのタイム測定	
	12		
	13	めあて 4泳法のスピードの向上，個人メドレーを泳げるようになる	
	14	【活動Ⅶ】課題解決の練習：個人メドレーの技術の確認・練習	
	15		
		【活動Ⅷ】課題解決の練習：インターバルトレーニング	
		【活動Ⅸ】課題解決の確認：25mの4泳法のタイム測定	
まとめ 5時間		めあて 高まった力を生かし，競争を楽しもう	
	16	【活動Ⅰ】競争に必要な技術の習得：スタート・ターン・リレーの引き継ぎの練習。	
	17	※スタート練習は，危険を伴うので，安全面を確認しながら段階的に実施する。	
	18	【活動Ⅱ】メドレーリレーを実施する。	
	19		
	20	【活動Ⅲ】記録会を実施する。	
		【活動Ⅳ】学習全体のまとめをする。	

活動例①

活動例②

授業の工夫例A

授業の工夫例B

D 水泳 その次の年次以降

3 活動例①

筋力

筋力



活動例②

【四泳法をつなぐ個人メドレーの練習】

関連して高まる体力：全面性，持久力

例）インターバルトレーニングを用いて，ターンで種目変更の練習。25m×4t(-3’)

ぐ

4 生徒のつまずきに対する指導・支援

生徒のつまずき	教師の支援・指導
(生徒のつまずきの例) ・ 背泳ぎで体（姿勢）が安定しない（体が反る腰が沈む）。	(例示1に対する手立てや言葉かけ等) ・ 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。

5 授業の工夫例A

授業の工夫例B

【 競技大会 】

指導のポイントと言葉かけ

- ・指導のポイント：泳ぐ人は、全力で泳ぎ切ることと、記録に挑戦する。
審判係は、観察をしっかりと行うこと。
- ・教師の言葉かけ：泳ぐ人は「記録に挑戦しよう」審判係は、「しっかりと観察しよう」



D 水泳 その次の年次以降

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	・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	・一定のリズムの強いキック ・S字を描くようなブル ・ローリングとタイミングのよい呼吸動作	・手を頭上近くでリラックスして動かすブル ・自己に合った方向での呼吸動作	・遠くの水をつかむようなブル ・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	・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	・カエル足で長く伸びたキック ・逆ハート型を描くようなブル ・キック動作に合わせたグライド	・逆ハート型を描くような強いブル ・1 回のキック・ブル・呼吸動作で大きく進む	・加速させながらのブ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		・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度程度曲げたブル ・手・肘を高く伸ばした直線的なリカバリー ・ブルとキック動作に合わせた呼吸	・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	・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ブル ・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		・ドルフィンキック ・キーホルダーの形を描くようなブル ・呼吸とブ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	・キーホルダー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回ごとにブル1回と呼吸動作を合わせたコンビネーション	・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
スタート	・泳ぎにつなげる水中からのスタート	・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	・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	・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		・泳法に応じたタッチ ・膝を胸の方に抱え込み蹴りだすこと	・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 ・膝を胸の方に抱え込み蹴りだすこと ・局面をつなげること	・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

【領域名】ダンス 【単元名】現代的なリズムのダンス

(解説 P86～95)

1 ねらい

リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり，変化とまとまりを付けて仲間と対応したりして踊ることができるようにする

2 単元の計画（20時間）

		めあて・学習活動
はじめ 3時間		めあて 学習の進め方を理解し，仲間と自由に踊る楽しさや喜びを知ろう
	1	○ オリエンテーションを通して，ダンスの種類や特徴を知る。
	2	【活動Ⅰ】アイスブレイキング（身体と心ほぐし） 【活動Ⅱ】アイソレーション
なか 13時間	3	・DVDの利用・・・ヒップホップ，サンバ，ラップ，ロック ・専門家（外部指導者）からの指導・・・プロや専門家の指導を導入として取り入れると効果的
	4	めあて リズムの特徴をとらえたステップや動きを知ろう
	5	
	6	【活動Ⅰ】ダンスのリズムのとり方や動き方を身体で覚える。
	7	・リズムの違いを知る ・相手と自由に対応して動く（1人→2人へ）
	8	【活動Ⅱ】小グループで短い動き（8カウント×2）を繰り返し踊る。
	9	【活動Ⅲ】決まった動き（8×8）から小グループでの動き（8×8）をプラスして，ミニ作品を創作する。
	10	
	11	めあて 変化やまとまりを付けて仲間と対応しながら作品を創る楽しさを味わう
	12	
	13	【活動Ⅳ】まとまりのある独自の動きを入れながら，作品をまとめる。
	14	・オリジナル曲の編集 ・はじめと終わりの工夫
	15	・動きの工夫・・・隊形，方向，高低，カノン etc. ・踊り込み・・・ビデオを使って修正，構成
	16	・アレンジの工夫・・・ストップモーション，人数の変化，回数の変化
まとめ 4時間	17	めあて 作品を発表したり，交流する楽しさを知ろう
	18	【活動Ⅰ】ダンス発表会を行い，お互いに鑑賞する。 ・発表会を録画し，自分のグループの作品を振り返る。 ・他のグループの作品を見て，作品のよさを発見する。
	19	【活動Ⅱ】交流会・・・他のグループの作品を全員で踊り，交流する。
	20	【活動Ⅲ】学習を振り返り，まとめを行う。・・・自己評価，相互評価を行う。 【活動Ⅳ】学習の成果をまとめるとともに，次年度の学習内容の見通しを持つ。

3 指導事例

活動例①

【心と身体をほぐすアイスブレーキングの活動例】

- ・ 2, 4, 6 人と人数を変化させてランニング, 出会った人とハイタッチランニング
→ 手をつないで, スキップしながら, 生徒のリクエスト曲で etc.
- ・ 2 人組ストレッチ, グループストレッチ
- ・ 手遊び (3 月 3 日の餅つき)・・・ダウンのとり方の練習につながる
- ・ 足遊び (あんたがったどこさ)・・・2 人向かい合い, 左右にジャンプして, <さ>で前に出る

【アイソレーションの活動例】: 各部分を単独で動かすトレーニング

- ・ 首・・・横, 前後 (両手を頭の上で合わせたり, 両手を両肩にのせて行くとよい)
- ・ 肩・・・上下へ動かす, 上半身のひねりをいれて肩を後ろへ引く
- ・ 腰・・・横, 前後, ゆっくりローリング
- ・ 胸・・・肩を前に出して, 背中を丸める。胸を前に出す。リズムよく繰り返す。

活動例②

【ウォーミングアップや動きづくりに役立つ活動例】

- | | |
|---|-------|
| ① ダウンのリズムをとる | (8×1) |
| ② 左右に1歩ずつ移動し, ダウンのリズムをとる (左→右→左→右) | (8×1) |
| ③ 左にグレープバインで4カウント移動, 両手で1カウント拍手
右にグレープバインで4カウント移動, 両手で1カウント拍手
左にグレープバインで4カウント移動, 両手で1カウント拍手
右手で円を描くように回し, 1回転ターン | (8×1) |
| ④ 右足1歩前, 左足1歩前, かかとでトン, 右手を上上げる
左足1歩後, 右足1歩後, 右手を下に下げる (この動きを2回繰り返す) | (8×1) |
| ⑤ 右足1歩前, 左足後ろ, 肘を曲げ下から胸に2カウントリズムをとる
左足1歩前, 右足後ろ, 肘を曲げ下から胸に2カウントリズムをとる
同じ動きで手の動きで両手を上に上げるように動かす | (8×1) |
| ⑥ 左足を斜め右に蹴って戻し, 右足前, 左足後, 右足横
右足を斜め左に蹴って戻し, 左足前, 右足後, 左足横 | (8×1) |
| ⑦ 両手を上にあげ, 左足を右斜め前へ出し, かかとでリズムをとる
両手を上にあげ, 右足を左斜め前へ出し, かかとでリズムをとる
最後の4カウント, 両手を前でクロスして回し, 両手を両膝におく | (8×1) |
| ⑧ 1カウントごとに拍手しながらその場で1回転ターン | (8×1) |
| ⑨ 移動しながら, パートナーチェンジ | (8×2) |



①から⑨までの動きを繰り返し踊る

* 1 人から 2 人組, 4 人組と人数の変化や体形 (横, 向かい合う, 前後, 左右) の変化をつける

G ダンス その次の年次以降

活動例③

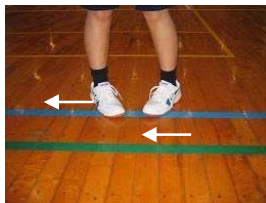
【 リズムのとり方, からだの使い方の活動例 】

- ・ **アップ** : 体を上方向に伸ばす
(胸を上へ出す)
- ・ **ダウン** : 体を下方向に沈める
(背中を丸めて胸を内側に入れる)



【 ヒップホップリズムの基礎的なステップの活動例 1 】

- ・ **クラブ** **POINT①**ハの字⇄逆ハの字 **②**外はかかと, 内はつまさき



①両足をハの字に開き

②両足を内側に入れながら横にずらす

- ・ **2 ステップ** **POINT①** 3 歩目の時, 体重を外側にのせる **②** 上半身の軸をずらさない



①右足を挙げ

②左足の前に 1 歩おき

③左足を左横にずらす

- ・ **ポップコーン** **POINT①**軸足を後ろにずらす **②**前に弾むようなステップ



①右足を挙げ

②降ろすと左足を下げ

③右足をその場ステップ, 左足前

- ・ **スライド** **POINT①**滑るように進行方向に膝を向ける **②**反対足で蹴る
③滑らせる方の足の時, 手を横につける



①左足を左横にスライド

②右足を左足に寄せる

③右足を右足にスライド

【 ヒップホップリズムの基礎的なステップの活動例 2 】

・ **ランニングマン**

POINT①走っているような感じで、手は前から自分の方に引き寄せる

②足を上げた状態からおろしながら軸足を後ろに下げる



①右足を上げると同時に



②左足を後ろへスライド



③左足を上げると同時に



④右足を後ろへスライド

・ **サイドステップ**

POINT①軸足を曲げ、外足を伸ばす ②重心は中心に残す

③両手を胸の所でアクセントつける



①左足前，右足右横，2 ダウン



②右足前，左足左横，2 ダウン

・ **グレイプバイン**

POINT①腰を進行方向に上手にローリングする



①左足を右足の後ろにクロス



②右足を右横に移動



③右足に重心をかけ



④左足を右足に寄せる

・ **ボックスステップ**

POINT① 1 つ 1 つの動きを大きくする



①右足を前に出す



②左足を右足の前にクロス



③右足を左足後ろ横に



④左足を右足に寄せる

G ダンス その次の年次以降
活動例④

【小グループでのミニ作品づくりの活動例】

- ① 決まった動きを全員で踊る・・・ **活動例②を活用・応用** (8×8)
- ② 小グループに分かれて、動きを創る (8×6～8)
- ③ 決まった動きを踊り、**全体の動き→グループの動き→全体の動き**という一連の流れを通して踊る (8×8×8)
- ↓
- ②の小グループの動きは**8×6**でもよい (各学校の状況で設定してよい)

作品づくりでの創作活動を行う前の活動として、非常に効果的！

4 思考力・判断力を高めるための言語活動の工夫例①

【生徒の意欲を高め、活発な活動ができるように促す工夫例】

- ① タブレットPCやビデオ撮影を行い、自分達や他のグループの動きや空間の使い方、隊形を確認させ、生徒同士で、また指導者がアドバイスし、修正を行う。
- ② 「動きづくりカード」を活用し、リズムに変化を付けて踊ってみたり、変化のある動きを組み合わせてたりして踊る

＜ 動きづくりカード例 ＞

	A	B	C
1	ステップを入れる	上半身・頭・手の動きを付けて踊る	方向に変化を付ける
2	複雑なステップに挑戦	カノンで始める	ユニゾンやシンメトリーを加える
3	空間の変化	群と分散の工夫	デフォルメやストップモーションのアレンジ

5 生徒のつまずきに対する指導・支援

生徒のつまずき	教師の支援・指導
○動きと曲が一致しない	・リズムの違いを知り、動き方やリズムのとり方に変化をもたせるようにアドバイスする
○作品づくりで行き詰まる	・1人1～2つの動きを出し合い、今までの授業で習った動きやDVDでの動きを取り入れながら、協力して活動できるようにアドバイスする
○変化やまとまりのある作品にならない	・シンメトリー（対称）やユニゾン（群での動き）やカノン（同じ動きを追いかけていく）、デフォルメ（強弱をつけてメリハリをだす）などのアレンジを行い、実際に動いてみる

動きの系統表

表現・創作ダンスの題材・テーマと動きの例

	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
題材・テーマ	・激しい感じの題材 ・群（集団）が生きている題材 ・いろいろな題材	・身近な生活や日常動作 ・対極の動きの連続 ・多様な感じ ・群の動き ・ものを使う	・身近な生活や日常動作 ・対極の動きの連続 ・多様な動き ・群の動き ・ものを使う ・はこびとストーリー	・身近な生活や日常動作 ・対極の動きの連続 ・対照的な感じ ・群（集団）の動き ・もの（小道具）を使った動き ・はこびとストーリー
即興的な表現（ひと流れの動きで表現）	・題材の特徴をとらえる ・変化を付けたひと流れの動きで即興的に表現する	・多様なテーマからイメージをとらえる ・イメージを即興的に表現する ・変化を付けたひと流れの動きで表現する ・動きを誇張したり繰り返して表現する	・表したいテーマにふさわしいイメージをとらえる ・変化を付けたひと流れの動きで即興的に表現する ・主要場面を中心に表現する ・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表現する	・多様なテーマの中から表したいテーマを選び、中心となるイメージをとらえる ・中心となるイメージを即興的に表現する ・個や群で、イメージを強調する緩急強弱を最大限に強調した対極の動きと空間の使い方で変化を付けて即興的に表現する
簡単な作品創作（ひとまとまりの表現）	・「はじめ—なか—おわり」の簡単なひとまとまりで表現する	・変化と起伏のある「はじめ—なか—おわり」のひとまとまりの動きで表現する	・表したいイメージを一層深めて表現する ・変化と起伏のある「はじめ—なか—おわり」の簡単な構成の作品に表現して踊る	・表したいテーマにふさわしいイメージを深め、中心となるイメージを強調した「はじめ—なか—おわり」の構成で表現する ・特徴的な動きや構成を強調した盛り上がりのある起伏を付けて、個性を生かした作品にして踊る
発表の様子	・感じを込めて踊る	・動きを見せ合って発表する	・踊り込んで仕上げて発表する	・衣装や発表空間を演出して発表する

G ダンス その次の年次以降

動きの系統表

リズムダンス・現代的なリズムのダンスのリズムと動きの例

	小学校3・4年	中学校1・2年	中学校3年・ 高校入学年時	高校その次の年次以降
リズムに乗って全身で自由に踊る	・軽快なリズムに乗って全身で踊る ・ロックやサンバのリズムの特徴をとらえて踊る ・友だちと自由にかかわり合って踊る	・ロックやヒップホップのリズムに乗って全身で自由に弾んで踊る ・ロックやヒップホップのリズムの特徴をとらえて踊る ・簡単な繰り返しのリズムで踊る	・リズムに乗って体幹部を中心に全身で自由に弾んで踊る ・ロックやヒップホップのリズムの特徴をとらえて踊る ・仲間とかかわり合って踊る	・リズムの特徴をとらえたステップや体幹部を中心とした弾む動きで全身で自由に踊る ・ロックやヒップホップのリズムの特徴をとらえて、重心の上下動や非対称の動きを強調したりして踊る ・仲間とのいろいろな対応を楽しんで踊る
まとまりを付けて踊る	・変化を付けて続けて踊る ・友だちと調子を合わせて踊る	・リズムに変化を付けて踊る ・仲間と動きを合わせたりずらしたりしてリズムに乗って踊る ・変化のある動きを組み合わせ続けて踊る	・踊りたいリズムや音楽の特徴をとらえて踊る ・変化とまとまりを付けて踊る	・選んだリズムや音楽の特徴をとらえて踊る ・短い動きの連続と対立する動きの組み合わせなどでダイナミックな変化を付けて踊る ・個や群の動きを強調してまとまりを付けて踊る
発表や交流の様子	・発表や交流をする	・動きを見せ合って交流する	・簡単なまとまりを付けて発表し見せ合う	・変化とまとまりを付けて発表する ・簡単な作品にして発表したり交流したりする

ダンスノート

年 組 氏名()

[illegible]

【領域名】球技（ゴール型）

【単元名】サッカー

（解説 P63～74）

1 ねらい

サッカーの特性を踏まえ、「蹴る・止める・運ぶ」ための基本的技能を習得することで、よりサッカーの魅力と楽しさを体感するとともに、チームで課題解決や作戦等のミーティングを行うことでコミュニケーション能力を養い、自ら課題を解決する能力を養う。

2 単元の計画（20時間）

		めあて・学習活動	
はじめ 3時間		めあて 学習の進め方と約束を確認しよう	
	1	○ オリエンテーションを通して、学習の進め方を知る。	
	2	○ 基本技術の習得状況の確認とその定着	
なか 12時間	3	・ 準備運動例…ボールを使った2人1組のサーキットトレーニング	活動例①
		【活動Ⅰ】パス・コントロール・ドリブル・シュートの練習	
		【活動Ⅱ】試しのゲームをする	
		・ 5対5 ・ 8対8	
	4	めあて サッカーの基本技術「蹴る・止める・運ぶ」を楽しみながら習得しよう	
	5	【活動Ⅰ】基本技術を楽しみながら習得する	
	6	①ドリブル鬼ごっこ ②パス&コントロール ③シュートゲーム	
	7	【活動Ⅱ】各個人の課題を話し合い、グループで解決できるよう活動する。	
	8	【活動Ⅲ】課題の解決を確認するゲーム①	
	9	6ゴールゲーム	ゲームの工夫例A
	10		
	11	めあて チームとして作戦や戦術を用い、効果的な攻防ができるようになる	
	12	【活動Ⅰ】16対8ボールポゼッション（ボール回し）	
	13	【活動Ⅱ】グループの課題を話し合い、解決できるよう活動する。	
	14	【活動Ⅲ】課題の解決を確認するゲーム②	
	15	○ハーフコートゲーム	言語活動の工夫例①
		・ フリーマンあり→なし フリーゾーンあり→なし	ゲームの工夫例B
まとめ 5時間		めあて チームで課題解決や作戦等のミーティングを行いながら、コミュニケーション能力を養おう	
	16		
	17	【活動Ⅰ】リーグ戦をする（8対8，11対11）	
	18	・ チームで作戦を立て、それを取り入れながらゲームを行う。	
	19	【活動Ⅱ】学習全体のまとめをする	
	20	・ 自己評価、相互評価	
		・ 学習の成果をまとめ、次年度の学習内容の見通しを持つ。	言語活動の工夫例①

3 指導事例

活動例①

【 種目の特性に応じた体力を高める活動例 】

- ・活動のねらい：ボールを使いながらサッカーに必要な体力を高める。
- ・活動の仕方：サーキットトレーニング（30秒間×3～4種目）
- ・指導のポイント：動きのコツを理解させるとともに、最後までやりぬくよう指導する。
- ・努力を要する生徒への手立て：生徒の特性に応じて時間を設定する。



① ヘディング腹筋



②腕立て球つき



③スクワットジャンプボレー



関連して高まる体力：筋力・全身持久力

活動例②

【 基礎的・基本的な技能を高める活動例 】＜4ゴールでの9対18シュートゲーム＞

- ・活動のねらい：シュートの意識を高める。
- ・活動の仕方：9人ずつの3チーム。（攻撃9人、守備18人）
65m×65m。ボールを奪ったら奪ったチームが攻撃側に、奪われたチームは守備側に移行。ゴールインしたらGKのスローでスタート。
- ・指導のポイント：常にゴールを見ることを意識させる。

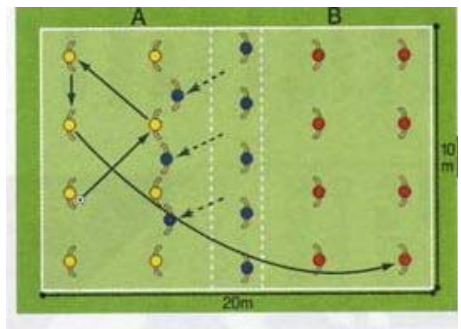


関連して高まる体力：全身持久力

活動例③

【 種目の特性に応じた体力を高める活動例・仲間との協調性を高める活動例 】＜16対8＞

- ・活動のねらい：意図的に広いサイドにボールを展開する意識を高める。
- ・活動の仕方：8人ずつの3チーム。20m×10m。
守備チームは中央のゾーン。
AもしくはBコートでパス交換が始まったら守備チームのうち3人がボールのあるコートに入りボールを奪いに行く。
- ・指導のポイント：狭いところから広いところへの展開を意識させる。



関連して高まる体力：全身持久力・巧緻性

E 球技 その次の年次以降

4 思考力・判断力を高めるための言語活動の工夫例①

【 生徒の積極的な話し合い活動を促す工夫 】

＜フォーメーション・システムの理解＞

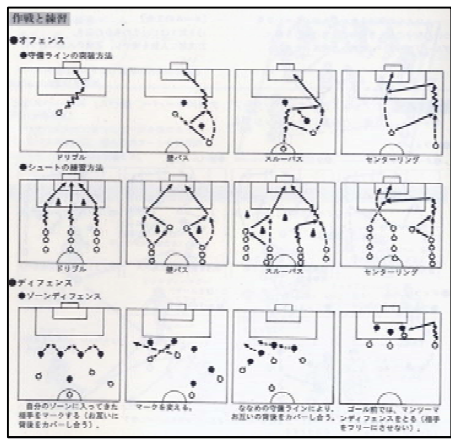
- ① 事前に資料を配布し、グループの話し合い時に活用できるようにする。
- ② 経験者を中心に、フォーメーション・システムについて理解し、チームの作戦を組み立てさせる。
- ③ グループ内で合意形成ができるようにする。



思考力・判断力を高めるための言語活動の工夫例②

【 生徒の積極的な話し合い活動を促す工夫 】

- ① 事前にグループに作戦に関する資料を配布し、グループの話し合い時に活用できるようにする。
- ② チームで採用しているフォーメーションを有効に機能させるため、ブレインライティングの手法を用い、経験者を中心にチームの作戦を組み立てさせる。
- ③ 付箋紙等を用い、いろいろな意見を出し合う。
- ④ グループ内で合意形成ができるようにする。



5 生徒のつまずきに対する指導・支援

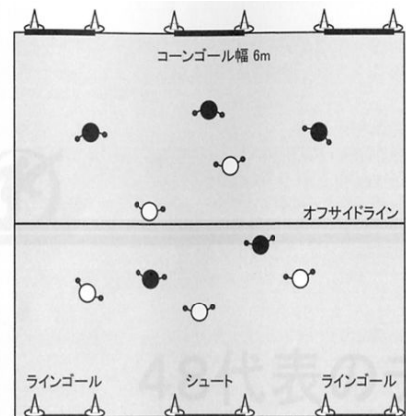
生徒のつまずき	教師の支援・指導
○ ボールを止めたり、インサイドで蹴ったりすることが上手くできない。	・ つま先が下がり、足首が固定されていない場合が多いので、つま先を上げ親指の付け根に力を入れるよう意識させる。また、軸足の膝を少し曲げ柔軟性を持たせるよう意識させる。
○ ゲームの中で、守備をする際の動き方が分からない。	○ グッドポジショニングの原則を理解させる。 ・ ゴールを背にし、ゴールの中心と相手を結んだ線上に立つ。 ・ ボールと相手を同一視野に置く。 ・ 相手へのパスを①インターセプト、②タックル、③ワンサイドカットできる距離でマークする。

6 ゲームの工夫例A

【 6 ゴールゲーム 】

攻める。

で得点
・ツップさ
とる。ハ

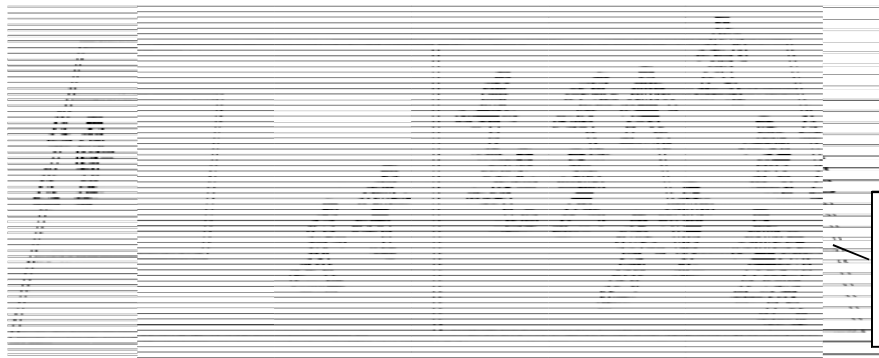
**指導のポイントと言葉かけ**

- ・指導のポイント：効率よく攻撃するために、ボールから離れる動き等を入れさせる。ボールを持っていない選手は、数的優位を作り出し攻撃できるよう意識させる。
- ・教師の言葉かけ：「顔を上げて周りを見よう！」「相手の逆をとってみよう！」

ゲームの工夫例B

【 ハーフコートゲーム 】

- 活動内容のねらい：幅のある攻撃を意識させることで、相手の守備体系を崩すことを意識させる。
- ゲームの解説：正規の半分の大きさのコートを使い、8対8を行う。
- 努力を要する生徒への手立て：教師がゲームをストップさせ、周囲を観察させることで空間の認識を意識させる。

**指導のポイントと言葉かけ**

- ・指導のポイント：ポジションでの役割を理解させ、チームとして機能できるようにする。
- ・教師の言葉かけ：「ポジショニングは大丈夫か」「コートを広く使おう！」

E 球技 その次の年次以降
動きの系統表

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	・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	・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	・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	・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	・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	・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	・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	・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 ・ボールを追いつく守備の動き

【領域名】器械運動 【単元名】マット運動

(解説P31～34)

1 ねらい

- ・ 回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行う,条件を変えた技,発展技を滑らかに行う,それらを構成し演技する。(技能)
- ・ 主体的に取り組むとともに,役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること,合意形成に貢献しようとするなどや,健康・安全を確保することができるようにする。(態度)
- ・ 技の名称や行い方,体力の高め方,課題解決の方法,発表の仕方などを理解し,自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。(知識,思考・判断)

2 単元の計画(20時間)

		めあて・学習活動	
はじめ 3時間	1	めあて 学習の進め方と約束を確認しよう	
	2	○オリエンテーションを通して,学習の進め方を知る。 ・安全に行えるよう補助の仕方を学び,マットや器具の点検をおこなう。	
	3	○今まで習得した技の習得状況の確認。 ・準備運動や技を行う上での体力を高める基礎トレーニングを行う。 ・学習カードや学習資料の活用の仕方を理解する。	
なか 12時間	4	めあて 基本的な技を滑らかに安定して	めあて 条件を変えた技,発展技を
	5	できるようにしよう	滑らかにできるようにしよう
	6	【活動Ⅰ】課題の技群から自分に合う技を選び練習をする。	【活動Ⅰ】課題の技群から自分に合う技を選び練習をする。
	7	・系統表を見て挑戦する技の理解し行い方を学ぶ。	・系統表を見て挑戦する技を選ぶ。
	8	・系統表を見て挑戦する技を選ぶ。	【活動Ⅱ】互いに見せ合ったり,補助をしたりして教え合う。
	9	【活動Ⅱ】互いに見せ合ったり,補助をしたりして教え合う。	補助の例
	10	・タブレットPCで撮影したり,インターネットの動画で確認したりする。	・タブレットPCで撮影したりインターネットの動画で確認したりする。
	11	言語活動の工夫例①	言語活動の工夫例①
	12	・積極的に補助を行うなど,自己の責任を果たす。	補助の例
	13	補助の例	【活動Ⅲ】条件を変えた技,発展技をつなげて連続しておこなう。
	14	【活動Ⅲ】基本的な技をつなげて連続しておこなう。	・ひねる動作を入れる。
	15	・技の終わりに次の技へスムーズに移行できるように工夫する。	・膝や肘を伸ばして技を行う。
まとめ 4時間	17	めあて 習得した技を構成し演技会で発表できるようにしよう	
	18	【活動Ⅰ】5つ以上の技を連続し演技を構成する。	
	19	【活動Ⅱ】技のできばえを理解し互いに教え合う。	
	20	【活動Ⅲ】採点方法を理解し,演技を採点する。 【活動Ⅳ】全体のまとめをする。 ・自己評価,他者評価をする。	

3 指導事例

活動例①

【 体幹を鍛えるための基礎トレーニング 】

- ・活動のねらい：倒立やほん転技群の技で必要になってくる体を締める基礎トレーニング
- ・活動の仕方：2人1組で、補助者の腰を足で挟む。体をまっすぐにしたままの姿勢を20秒ほどキープする。
補助者は足を持たない。
- ・指導のポイント：体をまっすぐにする意識を持たせる。
- ・努力を要する生徒への手立て：秒数を減らしてみる。
補助者が足を持ってみる。
太ももで挟んでみる。

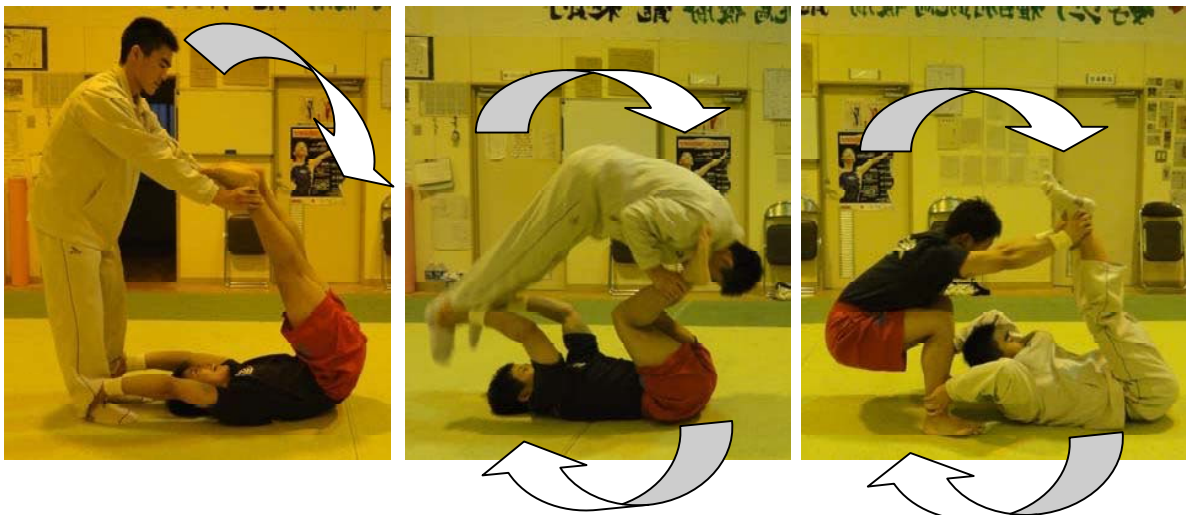


関連して高まる体力：筋力、巧緻性

活動例②

【 接転技群の習得につながる活動 】

- ・活動のねらい：接転技群における「入り」や「終わり」の各局面における感覚作り。
- ・活動の仕方：2人1組でそれぞれ相手の足首を持ち、前方方向へ回転する。
- ・指導のポイント：上になっている人は頭を入れる。「あごを胸につける」などの声かけをしてあげましょう。仲間との協調性を高めることにもつながる。
- ・努力を要する生徒への手立て：膝と肘をしっかり曲げてゆっくり回る。



関連して高まる体力：巧緻性

B 器械運動 その次の年次以降

4 思考力・判断力を高めるための言語活動の工夫例①

【技のできばえをみんなで確認しよう！】

他の人や自分の動きを観察しよう。友達や自分の良い動きをビデオに撮って見たり、器械運動や体操競技のDVDを見て自分の動きと比べて見る。そこから自分や仲間の課題を見つけ、上手な人の動きを真似してみよう。

「スムーズに回れているね」「きれいにできているね」「動きが大きいね」など良い所を発表し合って、みんなで【上手な動き】を共有する。そこから【上手な動き】を真似してみる。そのためには、ビデオカメラやタブレットPCがあるとよいでしょう。またインターネットにもいろいろな動画があるのでそれを活用するのも良いと思います。

【参考サイト】

●マット運動のページ

<http://www1.nagano-ngn.ed.jp/vod/html/taiiku/mat3.htm>

●マット運動動画コンテンツ

http://www1.iwate-ed.jp/tantou/joho/contents/mat_web/index.html

●器械運動・つかめ！技と心

<http://www2.edu-ctr.pref.okayama.jp/hotai2/dmatto/index.htm>

●情報処理推進機構：教育用画像素材集 - カテゴリー一覧

<http://www2.edu.ipa.go.jp/gz2/list.html#taiiku>

●文部科学省動画チャンネル ― 器械運動（マット運動）

<http://www.youtube.com/watch?v=V-CGL>



思考力・判断力を高めるための言語活動の工夫例②

【採点しながら、技のできばえを共有しよう】

○採点のポイントや得点の配点等を知ることによって新しい課題の発見解決につなげる。

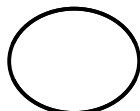
○活動の仕方：グループの仲間の演技を見て、採点項目を基準に採点するとともに、技のできばえを向上させるために、グループの仲間にアドバイスを書くことで、演技者以外で採点を行い、話し合って各項目の点数をつける。

採点された点数を見て、新しい課題を見つける。

また、【参考サイト】にある技の行い方や動きを参考にして比較したり、コツをみつけたりしてアドバイスを送ってみよう！

【採点の4つのポイント】

スムーズに技が繋がっている（＋1点）



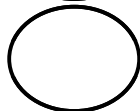
--

点)



進大さ

--



--



音 地

--

※採点項目については学習カードの【採点するポイント（4つの観点）】を参考にしてください。

指導のポイントと言葉かけ

- ・指導のポイント：項目の内容は生徒の実態に応じて変えてみる。
- ・教師の言葉かけ：採点の意見が分かれた場合は、リーダー（あらかじめ決めておく）の採点を基準に話し合いをしてみよう。

5 生徒のつまずきに対する指導・支援

生徒のつまずき	教師の支援・指導
○ 後転で頭を越えるときにしっかり手で押して回転することができない。	・ ゆりかごから背倒立の練習をさせる。その際に手の平を頭頂部に向けて広げ、指先を後頭部に向けるように指導する。
○ 開脚前転で膝が曲がって立ってしまう。	・ 膝を伸ばしたままで台を挟み、開脚姿勢で立つ練習をさせる。
○ 伸膝前転で膝を伸ばしたまま立てない。	・ ロイター板の上から坂を利用し、勢いが着いた感覚を身につける練習をさせる。
○ 倒立前転で前転がスムーズに回転できず、ゴツゴツと回転し苦しい。	・ すぐに前回りにならずにセーフティーマットを置いてできるだけまっすぐの姿勢のまま倒れ、床に接するぎりぎりまで回転するように意識させる。(ぐしゃつと潰れない意識を持たせる)
○ 前方倒立回転跳びで立てない。	・ セーフティーマットに倒立で倒れる練習をさせる。 ・ ブリッジで起き上がる練習を補助付きで行わせる。

補助の例

【 補助の一例 】

- ・ 活動のねらい： 技に対する感覚練習。互いに助け合い技能を高め合う。

【写真1】

●ブリッジやほん転技群の回転する感覚や立つ練習【写真1】

- ① 実施者が倒立をして、補助者は背中側から相手の足を持つ。
- ② 補助者は膝を曲げて相手を担ぎあげる。
- ③ 相手の足を持ったまま床に相手の足を着けて立たせる。
- ④ 実施者は体を締め、立ち上がるまでまっすぐな姿勢を意識する。

⚠初めて取り組む時は、セーフティーマットの上で実施したり、もう一人横に補助者をつけたりするなど、安全面に配慮する。



●ほん転技群の高さを出す感覚練習【写真2】

- ① 実施者は倒立になりながら足を思いっきり振り上げる。その時に手でも床をしっかり押す。
- ② 補助者は、実施者の腰をキャッチして、相手の体の上昇に合わせて持ち上げる。

⚠実施者は、補助者の方へ倒れ込まないように床に着いた手は、上に押し返す。



関連して高まる体力：巧緻性・瞬発力

【写真2】

B 器械運動 その次の年次以降
マット運動の主な技の例示

主に入学年次

系	技群	グループ	基本的な技 (主に中1・2で例示)	発展技
回 転 系	接 転	前転	開脚前転 → 倒立前転	伸膝前転 跳び前転
		後転	開脚後転 →	伸膝後転 → 後転倒立
	ほ ん 転	倒立回転	側方倒立回転 →	側方倒立回転跳び1/4ひねり (ロンダート)
		倒立回転跳び はねおき	倒立ブリッジ → 頭はねおき	前方倒立回転 → 前方倒立回転跳び
巧 技 系	平均 立 ち	片足平均立ち	片足正面水平立ち →	片足側面水平立ち, Y字バランス
	倒立	倒立	倒立 →	倒立ひねり

主にその次の年次以降

系	技群	グループ	基本的な技 (主に中3までに例示)	発展技
回 転 系	接 転	前転	開脚前転 → 倒立前転	伸膝前転 → 倒立伸膝前転
		後転	開脚後転 → 伸膝後転 → 跳び前転	後転倒立
	ほ ん 転	倒立回転・ 倒立回転跳び	側方倒立回転 → 側方倒立回転跳び1/4 ひねり (ロンダート)	
		倒立ブリッジ → 頭はねおき	前方倒立回転 →	前方倒立回転跳び
巧 技 系	平均 立 ち	片足平均立ち	片足正面水平立ち → Y字バランス	片足側面水平立ち
	倒立	倒立	倒立 →	倒立ひねり

【高等学校学習指導要領に掲載されている技で上記以外の技】

◎ほん転技群の発展技	・ 後方倒立回転跳び	・ 前方宙返り
◎支持技	・ 腕立て支持臥	・ 片足旋回
◎跳躍技	・ 伸身跳びひねり	・ 前後開脚跳び

【小学校学習指導要領に掲載されている技】

小学校1年・2年 【マットを使った 運動遊び】	[例示] ○ゆりかご, 前転がり, 後ろ転がり, 丸太転がりなど ○背支持倒立 (首倒立), かえるの足打ち, 壁登り逆立ち, 支持での川跳び	
小学校3年・4年 【マット運動】	[基本的な回転技の例示] ○前転 ○後転	[基本的な倒立技の例示] ○壁倒立 ○腕立て横跳び越し
小学校5年・6年 【マット運動】	[回転技の例示] ○安定した前転 ○大きな前転 ○開脚前転 ○安定した後転 ○開脚後転	[倒立技の例示] ○安定した壁倒立 ○補助倒立 ○頭倒立 ○ブリッジ ○安定した腕立て横跳び越し ○側方倒立回転

【領域名】器械運動 【単元名】跳び箱運動

(解説 P38～39)

1 ねらい

- ・ 繰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、条件を変えた技、発展技を滑らかに行うようにする。(技能)
- ・ 主体的に取り組むとともに、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。(態度)
- ・ 技の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、発表の仕方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。(知識、思考・判断)

2 単元の計画 (20時間)

		めあて・学習活動	
はじめ 3時間	1	めあて 学習の進め方と約束を確認しよう。	
	2	○オリエンテーションを通して、学習の進め方を知る。 ・安全に行えるよう補助の仕方を学び、跳び箱や器具の点検をおこなう。	
	3	○今まで習得した技の習得状況の確認。 ・準備運動や技を行う上での体力を高める基礎トレーニングを行う。 ・学習カードや学習資料の活用の仕方を理解する。	
なか 12時間	4	めあて 基本的な技を滑らかに安定してできるようにしよう	めあて 条件を変えた技、発展技を滑らかにできるようにしよう
	5		
	6	【活動Ⅰ】課題の技群から自分に合う技を選び練習をする。	【活動Ⅰ】課題の技群から自分に合う技を選び練習をする。
	7	・系統表を見て挑戦する技の特徴を理解し行い方を学ぶ。	【活動Ⅱ】互いに見せ合ったり、補助をしたりして教え合う。
	8	・系統表を見て挑戦する技を選ぶ。	【活動Ⅲ】条件を変えた技、発展技をつなげて連続しておこなう。
	9	【活動Ⅱ】互いに見せ合ったり、補助をしたりして教え合う。	・ひねる動作を入れる。
	10		・膝や腰を伸ばして技を行う。
	11	言語活動の工夫例	
	12	・タブレットPCで撮影したりインターネットの動画で技の確認をしたりする。	
	13	・積極的に補助を行い、自己の責任を果たす。	
	14	【活動Ⅲ】基本的な技をつなげて連続しておこなう。	
	15	・技の終わりに次の技へ移行できるように工夫する。	
	16		
まとめ 4時間	17	めあて 習得した技を構成し演技会ができるようになるよう	
	18	【活動Ⅰ】5つ以上の技を連続し演技を構成する。	
	19	【活動Ⅱ】技のできばえを理解し互いに教え合うことができる。	
	20	【活動Ⅲ】採点方法を理解し演技を採点することができる。 【活動Ⅳ】全体のまとめをする。 ・自己評価、他者評価	

B 器械運動 その次の年次以降

3 指導事例

活動例①

【 いろいろな馬跳びに挑戦しよう 】

- ・活動のねらい：跳ぶ感覚に慣れ、互いに協力し合うことで仲間との協調性を高めることができる。また、自分に合った高さで跳ぶことができる。
- ・活動の仕方：馬は写真のように低くしたり、高くしたり、跳ぶ人に合わせる。
跳ぶ人は横から跳んだり捻ったり回ったりして色々な跳び方を工夫してみる。
- ・指導のポイント：跳び方の例示として「回る」「ひねる」「手の位置を変える」等と声かけをする。
- ・努力を要する生徒への手立て：小さくしゃがんだ馬を跳び越したり、高い馬に対して片足だけまたいだりする。



注意点

馬の人がぐらつかないようにしっかりと踏ん張らせる。
急にしゃがんだり、立ち上がった
りして高さを変えないようにする。

関連して高まる体力：巧緻性

活動例②

【 閉脚跳びの練習 】

- ・活動のねらい：跳び箱を閉脚跳びで跳び越える感覚を養う。
跳び箱に腕支持の状態から、閉脚の状態ですを前へ抜く感覚を養う。
- ・活動の仕方：高さの違う跳び箱を3つ並べる。
台上に閉脚跳びで次々に跳び移る。最後は大きく跳んで着地を決める。
- ・指導のポイント：足を閉じてリズムよく乗るようにする。できるだけ高く跳んで乗るようにする。
- ・努力を要する生徒への手立て：うまく乗れない生徒は、床上で手を着いて前に跳ぶ練習をしてみる。

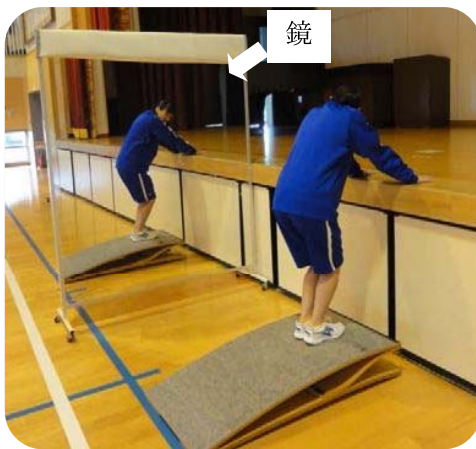


関連して高まる体力：筋力・巧緻性

活動例③

【 場の工夫例 】

- ・活動のねらい：①第一局面の腰の高さを出す練習。
②着き手の練習。
③跳び箱から落ちる恐怖や危険性の軽減。
- ・活動の仕方：ステージの前にロイター板を置く。ステージに跳躍をしながら乗る。
横に鏡を置くことで踏切位置や姿勢の確認ができます。
- ・指導のポイント：肘を曲げないように腕で体を支えるようにする。足が引っ掛からないように高く跳び上がる。
- ・努力を要する生徒への手立て：無理してステージに跳び乗るのではなく、ジャンプだけ行う。
その際、第一局面の姿勢や着き手の感覚を意識させる。



⚠ 注意点

- ・写真の例では1人で行っていますが、この活動を始めて間もない生徒には、安全面を配慮して補助者をつけることも必要でしょう。
- ・鏡を見る余裕がない生徒の場合は、ビデオカメラやタブレットPCで映像を撮って見せることも必要でしょう。

4 思考力・判断力を高めるための言語活動の工夫例

【 新しい技に挑戦するためのイメージトレーニングをしてみよう！ 】

①技の仕方や技術の力学的解析を朗読して、同じ技を練習するグループに聞かせる。

※「Active Sports」（大修館）の教材などから引用する。

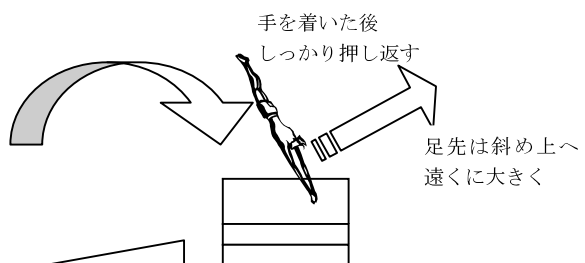
- ① 聞いたメンバーは自由にイメージ図記入シートに描く。違いをメモ（コメント）する。
- ② 実際に技を行って、感想やできた時の感覚、技のコツを付箋紙などで広用紙に貼っていく。
- ③ お互いのイメージの相違について意見を述べて共通のポイントを確認していく。

【イメージ図記入シート】（記入例）

聞いた技の説明をもとに、自由にイメージを描く。

（前方倒立回転）

大きく高く足を
上げる（素早く）



⚠ 注意点

- ・技のポイントを正確に分かりやすく伝える。
- ・危険なポイントも事前に伝えておく。
- ・描いたイメージに対して決して非難をしたり、けなしたりしない。

B 器械運動 その次の年次以降

5 生徒のつまずきに対する指導・支援

生徒のつまずき	教師の支援・指導
○ 高さに対する恐怖でなかなか跳べない。	・ 低い跳び箱から始めさせる。 ・ 助走をせずロイター板の上から跳び箱に跳び乗らせる。 ・ 高さにこだわらず、上手な跳び方に目を向けさせる。
○ 跳び箱への着手の位置が手前にしか着けない。	・ 跳び箱の台上にテープを①手前、②中間、③奥にそれぞれ貼っておき①から順番に着けるように練習させる。
○ 前方倒立回転跳びが回転しすぎて頭から着地しそうで怖い。	・ 足を振り上げて回転しようとするのではなく高い所からまっすぐの姿勢のまま倒れるように指導する。 → 倒立の姿勢のままウレタンマットに倒れる練習
○ 側方倒立回転跳びが横回転になってしまう。	・ 足が振り上がらずに側方倒立回転になっているので足を振り上げる練習をします。 → 下記の補助の一例で示しているように補助をつけて倒立になる練習をします。 (1段だけなど低い台から始めましょう)

【 補助の一例 】

- ・ 活動のねらい：跳躍の姿勢作りや着地の感覚練習。補助してもらうことでつまずきの部分を重点的に練習することができる。また、課題を見つけ仲間と協力して解決することにもつながる。
- ・ 活動の仕方：2～3人ぐらいで相手の体を支えたり、持ち上げたりして、技に必要な感覚を養う。
- ・ 指導のポイント：どこでつまずいているか課題を明確にし、課題を解決するために必要な姿勢や感覚を指導する。そこから必要な姿勢や感覚作りの補助の一例を示す。



【前方倒立回転跳びの第一局面の補助例】

⚠ 注意点

- ・ 写真の例では1人で行っていますが、安全面を配慮して2人以上で行った方がよいでしょう。
- ・ 補助で体を挙げた後、降ろす時にケガをしないように、補助をしたままゆっくり降ろすように心がけましょう。

【発展】跳び箱と同じ高さまでウレタンマットを積み、まっすぐな姿勢のままマットに倒れる練習をすると前方倒立回転跳びの第二局面の練習になります。

学習カード（マット運動）

演技の採点をしてもらおう！

【 名 前 _____ 】

●採点してもらった人

●採点するポイント（4つの観点）

滑らかさ	・技の途中で停滞する（－１点） ・技の途中で崩れる（－２点） ・静止技で１秒以上止まらない（－１点）	雄大さ	・大きく技ができています（＋１点） ・のびのび演技している（＋１点） ・スムーズに技が繋がっている（＋１点）
美しさ	・ひざ、つま先が曲がる（－１点） ・腰が曲がる（－２点） ・足がバラバラになる（－１点）	着 地	・１歩につき（－１点） ・手を着く（－２点） ・尻もちをつく（－３点）

●演技構成と採点

技 名	採 点 (できばえ)	採点してもらった人からの コメント	アドバイス
例) 後転	／ 20点	例) 足がバラバラだった。 (－１点)	足を閉じたゆりかごをやってみよう！
例) 開脚前転	／ 20点	例) 途中で止まった。 (－１点)	
例) ロンダート	／ 20点	例) スムーズにできていてよかった。	
例) バランス	／ 20点	例) きちんと静止ができていた。	
例) 前方倒立回転跳び	／ 20点	例) 尻もちをついた。 (－３点)	インターネットの動画ではスピードがあったのもっと勢いをつけてみよう！

【合計 100点】



●新しい課題

例) 開脚前転で尻もちをついたので、前転のスピードを上げるように意識して練習する。

B 器械運動 その次の年次以降
学習カード（跳び箱運動）

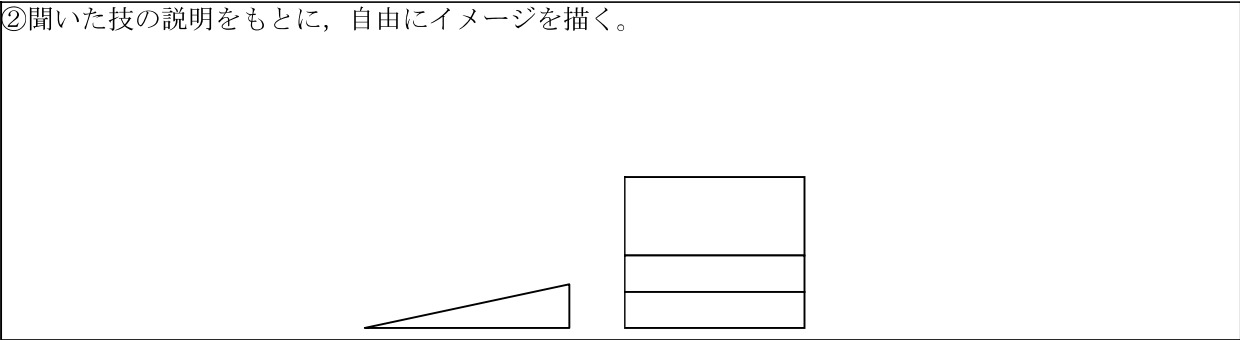
新しい技に挑戦するためのイメージトレーニングをしてみよう！

【 名 前 _____ 】

①友達に技の仕方や技術の力学的解析を朗読してもらい，新しい技のイメージを想像しよう。
例）頭はね跳び※資料集などを活用して記入させてもよい。

◆踏切の技術 ・ 膝が伸びきるようにして踏み切る ・ 腰を高く上げ，腰の角度を90度以上に保つ	◆はねる技術 ・ 両腕の支えによって後頭部を跳び箱につけ，首支持になる ・ 腰部が顔の上を通過するとき，足を斜め前方に一気に投げ出し，はねの動作で前方への回転力を作り出す。 ・ はねの動作に合わせて手を押し放し，反り身のポーズをとる
--	---

②聞いた技の説明をもとに，自由にイメージを描く。



③実際に技を行って，感想を書こう。

（記入例）イメージでは足が投げ出すとなっているが，実際は足が重くて振り挙げられない。
（記入例）第一局面で頭を入れて後頭部を着くことはできた。

④お互いのイメージの相違について意見を述べて共通のポイントを確認しよう。

◆踏切のポイント （記入例） Aくん：足をグーにして踏み切ると高く踏み切れた。 Bさん：助走はゆっくりの方が跳びやすい。	◆第一局面のポイント （記入例） Aくん：手はパーにすると着きやすかったよ。 Cくん：僕も手はパーにすると着きやすかったよ。	◆第二局面のポイント （記入例） Dさん：はねの動作に合わせて手を押し放すことが難しかった。 Bさん：後頭部をついてひざが目の前を通過した時に足を投げ出せば，手を押し放すことができたよ。
---	---	--

跳び箱運動の主な技の例示

【高等学校学習指導要領解説に掲載されている技】

主に入学年次

系	グループ	基本的な技 (主に中1・2で例示)	発展技
切り返し系	切り返し跳び	開脚跳び → かかえ込み跳び →	開脚伸身跳び 屈身跳び
回転系	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

主にその次の年次以降

系	グループ	基本的な技 (主に中3までに例示)	発展技
切り返し系	切り返し跳び	開脚跳び → 開脚伸身跳び → かかえ込み跳び →	開脚伸身跳び(手前着手) 屈身跳び
回転系	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	→ 前方倒立回転跳び1/2ひねり → 側方倒立回転跳び1/4ひねり

【小学校学習指導要領解説に掲載されている技】

小学校1年・2年 【跳び箱を使った 運動遊び】	[例示] ○踏み越し跳び ○支持でまたぎ乗り・またぎ下り、支持で跳び乗り・跳び下り ○馬跳び、タイヤ跳び	
小学校3年・4年 【跳び箱運動】	[基本的な切り返し系の技の例示] ○開脚跳び (発展技：大きな開脚跳び、かかえ込み跳び)	[基本的な回転系の技の例示] ○台上前転 (発展技：大きな台上前転)
小学校5年・6年 【跳び箱運動】	[切り返し系の技の例示] ○安定した開脚跳び ○大きな開脚跳び ○かかえ込み跳び	[回転系の技の例示] ○安定した台上前転 ○大きな台上前転 (更なる発展技：首はね跳び、頭はね跳び)



【領域名】球技（ネット型） 【単元名】卓球

（解説 P63～74）

1 ねらい

6 打法（ロング、ショート、スマッシュ、ハーフボレー、ツッツキ、カット）の技能を高め、変化をつけて狙った場所へストロークができるようにするとともに、ダブルスの動き方を理解し、仲間とタイミングを合わせて守備位置の移動ができるようにする。

2 単元の計画（20 時間）

		めあて・学習活動
はじめ 3 時間	1	めあて 学習の進め方と約束を確認し、ストロークの基本動作を身につけよう。
	2	○ オリエンテーションを通して、学習の進め方を知る。 ○ 基本技術の習得状況の確認とその定着 ・準備運動例・・・腕脚腕とび、ペッパー、台まわり etc. 活動例①②
	3	【活動Ⅰ】基礎打法、サービス等の練習（前年度の学習内容の復習） ・トラップ＆ラリー etc. 活動例③ 【活動Ⅱ】試しのゲームをする。
なか 12 時間	4	めあて 6 打法の動きのポイントを理解し、課題を発見しながら練習やゲームを行い、楽しもう。
	5	【活動Ⅰ】6 打法のポイントを理解し、課題を見つけるゲームを行う。
	6	ロング、ショート、スマッシュ、ハーフボレー、ツッツキ、カット
	7	【活動Ⅱ】各個人の課題を話し合い、グループで解決できるよう活動する。
	8	チェックシートを活用し、課題を共有する。 言語活動の工夫例①
	9	【活動Ⅲ】課題の解決を確認するゲーム① ・得意の打法で狙った場所にストロークができる。 ゲームの工夫例 A
	10	めあて 6 打法の技能を高めるとともにダブルスの動き方を理解し、技能を身に付けながら練習やゲームを行い、楽しもう。
	11	【活動Ⅳ】ダブルスの動き方を理解し、ゲームを行う。
	12	・理解しやすいよう足元にマーキングをする。 ゲームの工夫例 B
	13	・簡易ルールで行う（1 人連続返球は 3 球以内 etc.）
	14	【活動Ⅴ】ペアの課題を話し合う活動をする。
	15	チェックシートを活用し、ペアの課題を共有する。
まとめ 5 時間	16	めあて 高めた技能をゲームで生かし、ルールを工夫しながら攻防を楽しもう。
	17	【活動Ⅰ】団体のリーグ戦をする。
	18	・チームで作戦を立て、それを取り入れながらゲームを行う。 言語活動の工夫例②
	19	【活動Ⅱ】学習全体のまとめをする。
	20	・自己評価、相互評価 ・学習の成果をまとめるとともに、次年度の学習内容の見通しを持つ。

3 指導事例

活動例①

【意欲を高める活動例：ペッパー】

- ・活動のねらい：目と手の協応動作を高める。
- ・活動の仕方：互いに正対し、任意に投げられたボールを利き腕でキャッチする。
- ・指導のポイント：投げる方は、前後左右といかに相手を動かすか工夫する。
- ・努力を要する生徒への手立て：
投げるタイミングを知らせる。両手キャッチでもOK。



関連して高まる体力：敏捷性

活動例②

【種目の特性に応じた体力を高める活動例：台まわり】

- ・活動のねらい：卓球台の距離感をつかむとともに、素早い足さばきをトレーニングする。
- ・活動の仕方：左手をサポートの上に置く。合図とともにサイドステップでコートを右に回り右手でサポートに触れたら、また戻り左手でサポートに触る。
20秒間で何回触れたかを競う。
- ・指導のポイント：⚠ 卓球台の角で腹部を打たないように、気を付ける。



関連して高まる体力：筋力，敏捷性

活動例③

【基礎的・基本的な技能を高める活動例：トラップ＆ラリー】

- ・活動のねらい：ボールをラケットで捉えるタイミングを掴むことができる。
ボールをしっかりと目で追うことができる。
- ・活動の仕方：ラリー時に、一度自分のラケット上でボールを弾ませてコントロールした後、相手に返球する。



関連して高まる体力：巧緻性

E 球技 その次の年次以降

4 思考力・判断力を高めるための言語活動の工夫例①

【 生徒の積極的な話し合い活動を促す工夫 】

①事前にチェックシートを準備し、グループの話し合い時に活用できるようにする。

②チェック項目を細分化することにより、ポイントを掴みやすくする。

③グループ内で観察させることにより、互いに見て学ばせるとともに、合意形成ができるようにする。

思考力・判断力を高めるための言語活動の工夫例②

【 生徒の積極的な話し合い活動を促す工夫 】

①事前にチェックシートを準備し、グループの話し合い時に活用できるようにする。

②チェック項目を細分化することにより、ポイントを掴みやすくする。

③グループ内で観察させることにより、互いに見て学ばせるとともに、合意形成ができるようにする。

データ分析カード例

月 日 クラス 対戦相手

	S1	R	R	S1	S1	R	R	S1
①								
②								
③								
④								
⑤								

評価項目

サービス(S) レシーブ(R) ラリー

1 入る 1 入る 1 入る

2 ねらう 2 ねらう 2 ねらう

3 優位 3 優位 3 優位

4 変化 4 変化 4 変化

5 スピード 5 スピード 5 スピード

6 得点力 6 得点力 6 得点力

※ → (ロング打法)

→ (ドライブ打法)

→ (スマッシュ打法)

5 生徒のつまずきに対する指導・支援

生徒のつまずき	教師の支援・指導
○ラケットにうまくボールが当たらない。	・手首が曲がり、ラケット面の先端が上や下にならないよう指導する。
○打球時に空振りする。	・ボールを注視することを強調するだけでなく、相手の打球動作も視野に入れながら飛来球のコースとバウンド位置を予測させる。
○リズムよくラリーを続けることができない。	・ボールとラケットの当たる点をチェックする。
	・打球の高さとコースをコントロールし、一定のリズムで打ち合うよう説明する。

6 ゲームの工夫例A

【 ターゲット・ゲーム 】

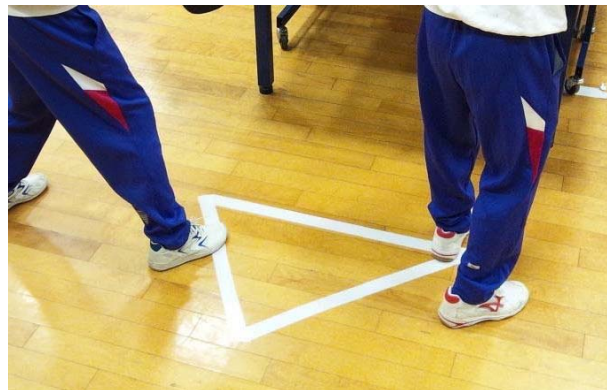
指導のポイントと言葉かけ

- ・指導のポイント：狙った場所にストロークができるようになるためには、ラケットでのボールコントロール力を高める必要があり、打法のポイント、ラケット面の向き、スイングフォーム等を意識するよう指導する。
- ・教師の言葉かけ：「身につけた打法を意識して、ストロークを続けよう！」



ゲームの工夫例B

【 ダブルス・ゲーム 】

**指導のポイントと言葉かけ**

- ・指導のポイント：基本姿勢を意識させ、体重を前にのせてすぐに足を動かせるようにする。インパクトした際の足が、次の足の一步となるようフットワークを身につけさせる。
- ・教師の言葉かけ：「細かいステップで、素早く移動しよう！」
「膝が伸びきった状態にならないよう気を付けよう！」

【領域名】球技（ネット型） 【単元名】バドミントン

（解説 P63～74）

1 ねらい

- ・バドミントンの楽しさを求めて進んで取り組むことができるようにする。また、ルールやマナーを守り、安全に留意して意欲的に活動ができるようにする。
- ・個人やチームの課題を見つけ出し、それを解決していくための練習方法を工夫して計画的に学習できるようにする。
- ・チームの課題や自己の能力に適した課題を持ち、その技能を身につけ、相手の動きに応じたプレーができるようにする。
- ・フォーメーションやゲームに必要なルールについて、具体例を挙げて説明できるようにする。

2 単元の計画（20時間）

		めあて・学習活動
はじめ 3時間	1	めあて 運動の特性や学習のねらい、内容を理解しバドミントンの学習準備をしよう。
	2	○バドミントンの特性や学習のねらい、内容等を知る。
	3	○グループ分けをし、学習ノートの記入の仕方を知る。 ○シャトル慣れの運動を知り、試しのゲームを行う。 ・準備運動例…キャッチボール、ラケットワーク、ノックなど 【活動Ⅰ】試しのゲームを行う。 ・アンダーハンドラリー、ハーフコートヘアピン
なか 12時間	4	めあて グループや自分の課題を見つけながら、ゲームを楽しもう。
	5	
	6	【活動Ⅰ】課題発見のため、簡易ゲームを行う。
	7	・片面シングルス（3分間ラリー）
	8	【活動Ⅱ】グループや個人の課題を話し合う。
	9	【活動Ⅲ】簡易ゲームでリーグ戦を行う。
	10	めあて ダブルスにおいてフォーメーションを工夫しながらゲームを楽しもう。
	11	【活動Ⅳ】課題発見のため、簡易ゲームを行う。
	12	・シックスハンデッドゲーム、片面ダブルス
	13	【活動Ⅴ】各個人やグループの課題を話し合う。
	14	【活動Ⅵ】課題発見のため、簡易ゲームを行う。
	15	・2回打ったら交替ダブルス
	16	【活動Ⅶ】簡易ゲームでリーグ戦を行う。
	17	・ダブルス（11点先取）
まとめ 5時間	18	めあて 状況に応じた技能やペアと連携した動きを生かしてゲームを楽しもう。
	19	【活動Ⅰ】最終リーグ戦を行う。
	20	・これまでの活動を生かして、ダブルスのゲームを行う。
		【活動Ⅱ】学習のまとめを行う。

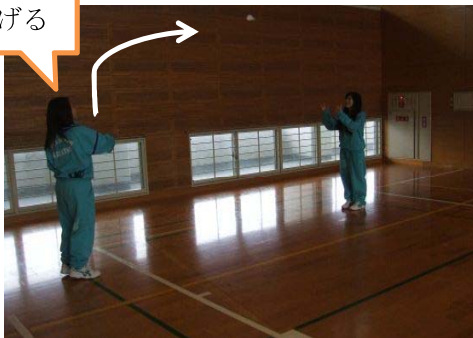
3 指導事例

活動例①

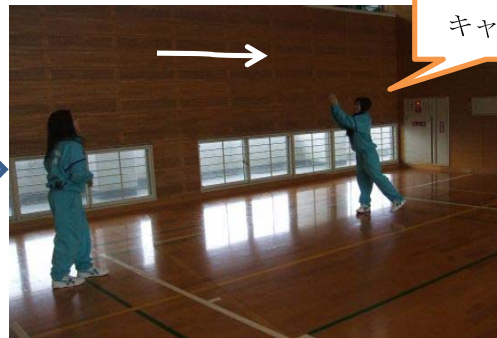
【 体ほぐしの運動の要素を含む活動例：キャッチボール 】

- ・活動のねらい：楽しみながらウォーミングアップ
- ・活動の仕方：シャトルでキャッチボール
 - ① 1個でいろいろな投げ方・取り方を試みる。
 - ② 1人が2個同時に投げて、他方が同時にキャッチする。
 - ③ お互いに1個ずつを同時に投げ合い、同時にキャッチする。
 - ④ お互いに2個ずつを同時に投げ合い、同時にキャッチする。
- ・指導のポイント：「せーの」等の声かけ有り・なしなど相手を意識した活動を促す。
- ・努力を要する生徒への手立て：距離を短くしたり、タッチするだけでもOKとする。

投げる



キャッチ



関連して高まる体力：筋力，敏捷性

活動例②

【 種目の特性に応じた体力を高める活動例：ノック 】

- ・活動のねらい：ゲーム感覚で楽しみながら体力強化。
- ・活動の仕方：ノック10球…ラケットに虫捕り網等を張ったものでキャッチする。
- ・指導のポイント：捕るだけでなく、センターに戻ることも指導する。
- ・努力を要する生徒への手立て：ノッカーができない場合は、投げてよい。



※ラケットに虫取り網を張ったものが準備できない場合は、虫取り編みをラケットの長さにして用いるなど工夫しましょう。

関連して高まる体力：敏捷性・瞬発力

E 球技 その次の年次以降

4 思考力・判断力を高めるための言語活動の工夫例

【 生徒の積極的な話し合い活動を促す工夫 】

話し合いの際、他の生徒が自分のプレーに対してどのように感じているか、お互いの意見を参考にできるようにカードを準備しておく。

◎相互チェックカード（１～５の五段階評価で記入する）

	評価者A	評価者B	評価者C	評価者D
1. サービスの打ち分けができています。				
2. 前後に打ち分けている。				
3. 左右に打ち分けている。				
4. 返球にスピードの変化がある。				
5. 相手の動きを見て返球している。				

5 生徒のつまずきに対する指導・支援

生徒のつまずき	教師の支援・指導
○ ハイクリアがバックバウンダリーライン近くまでとどかない。	・ 打つ直前に利き手、利き足を後ろへ引くように意識させる。
○ 前、左右に動いて打つことが苦手である。	・ 利き足を踏み込んで打つように意識させる。
○ オーバヘッドストロークでのフライトの打ち分けができない。	・ 高い打点で打つことと、フライト（の角度）の打ち分けは、打点の前後の変化でできることを意識させる。
○ バックハンドが上手く打てない。	・ 正しいグリップを再確認し、バックハンド時はグリップの広い面に親指の腹を当て（サム・アップ）、当てた親指の腹で弾くように打つことを意識させる。
○ 攻撃の技能は低くないが、ディフェンスが弱い。	・ 打った後は、ホームポジションに素早く戻ることを意識させる。また、自分の打った打球・相手の打つ体勢・自分の位置から相手の打つ打球を予測することを意識させる。
○ 各種フライトを打つ技術はあるが、それがゲームでポイントにつなげられない。	・ 様々なフライトを活用し、意図的にオープンスペースをつくるように意識させる。

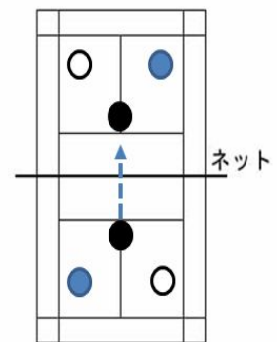
6 ゲームの工夫例A

【 シックス・ハンデッド・ゲーム 】

連携

[衛の
に時**指導のポイントと言葉かけ**

- ・指導のポイント：パートナーの動きを意識して、互いにオープンスペースを消すポジショニングをとるように意識させる。
また、人と人の間を狙ったり、相手チームのポジショニングを見て攻防に生かすように意識させる。
- ・教師の言葉かけ：「自分のコートにできるだけオープンスペースを作らないように工夫して動いてみよう。」



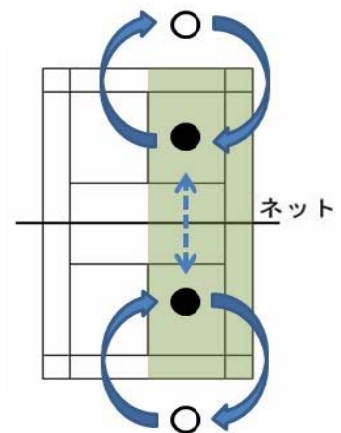
ゲームの工夫例B

【 2回打ったら交替ダブルス 】

- 活動のねらい：パートナーの邪魔をしないように、入れ替わりながら攻防を楽しむことでダブルスのフォーメーションにつなげる。
- ゲームの解説：1チームは2人組で、コートは縦のハーフコートで行う。1人が必ず2回連続で打ち、卓球のダブルスのように交互に2回ずつ打ちながらゲームを進める。

指導のポイントと言葉かけ

- ・指導のポイント：2回目に打つフライトを、どのように工夫すれば入れ替わりがしやすいか考えさせる。また、入れ替わる際に、パートナーの動きを考えながら移動するように意識させる。
- ・教師の言葉かけ：「うまく入れ替わるための時間とスペースを作る工夫をしてみよう。」
「ハイクリアーを高く遠く打てるようになると自分たちが入れ替わる時間に余裕が出るから試合で生かせるよ」



【領域名】球技（ネット型） 【単元名】テニス

（解説 P63～74）

1 ねらい

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

2 単元の計画（20時間）

		めあて・学習活動
はじめ 3時間	1	めあて 学習の進め方と約束を確認しよう。
	2	○ オリエンテーションを通して、学習の進め方を知る ○ 基本技術の習得状況の確認とその定義 ・準備運動例・・・キャッチボール、馬跳び、ボールつき、ターゲットゲームなど
	3	【活動Ⅰ】グラウンドストローク・サーブ等の練習（前年度の学習内容の復習） 【活動Ⅱ】試しのゲームをする ・半面サービスボックス（ストレート、クロス） ・3対3 活動例①
なか 12時間	4	めあて テニスの楽しさであるラリーを続けよう。
	5	【活動Ⅰ】フォアハンドストロークの練習 ・手投げや球出しされたボールを狙ったターゲットに向かって打つ ・ターゲットを狙い、相手とラリーを10回続ける 活動例②
	6	
	7	・半面コートで3分間のラリーゲーム（続いた回数）
	8	めあて バックハンドストロークやボレー、サービス等の技術を習得し、ダブルスのゲームを楽しもう。
	9	
	10	【活動Ⅱ】バックハンドストロークの練習 ・手投げや球出しされたボールを狙ったターゲットに向かって打つ
	11	【活動Ⅲ】ファーストサービスの練習 ・サービスボックスに置かれたターゲットに向かって打つ
	12	【活動Ⅳ】課題を見つけるゲーム① ・半面クロスコートで3分程度のラリーゲーム（サーブは2ポイントずつで交代）
	13	【活動Ⅴ】各個人やグループでの課題を話し合い、次回の自由練習時に重点的に行う
	14	【活動Ⅵ】ポーチボレー・スマッシュの練習 ・球出しされたボールを狙ったターゲットに向かって打つ 活動例③
	15	【活動Ⅶ】課題を見つけるゲーム② ・これまでに修得した技術を生かし、ダブルスのゲームを行う 言語活動の工夫例①
まとめ 5時間	16	めあて 正規のルールでゲームを楽しもう。
	17	
	18	【活動Ⅰ】リーグ戦や団体戦を行う ・シングルス、ダブルスなど人数やコート面数に応じて行う
	19	【活動Ⅱ】学習全体のまとめをする ・自己評価、相互評価をする。
	20	・学習の成果をまとめるとともに、次年度の学習内容の見通しを持つ。

3 指導事例

活動例①

【 ターゲットゲーム 】



活動のねらい：常に同じ打点、同じフォームで打つ。

活動の仕方：自分でボールを落とし、ターゲットを狙い自分で打つ。慣れてきたら、手投げされたボールを打ち、さらに、ラケット出しされたボールを打つ。

指導のポイント：足を前後に開き横向きに構える。ボールを落とす位置は前足よりも前にし、下写真の一番手前の生徒のように、打点を前にとる。

努力を要する生徒への手立て：最初からラケットを後ろに引いておく。サービスライン上に前足を置き、それよりも前で打てるように、ボールを落とす。

性

活動例②

【 どんどん離れるラリー 】



活動のねらい：ラリーを続ける。

活動の仕方：ネットから1.5mほど離れたところへマーカーを置き、30球連続でラリーを行う。マーカーにあたる、もしくは、30球続いた時点で、マーカーを1.5m離す。これを繰り返しながら、エンドライン到達を目指す。

指導のポイント：距離が短いときは、ボールはふわっと曲線的に打つようにする。

努力を要する生徒への手立て：短い距離で慣れるまで行う。経験者とペアになるようにする。

男性



指導のポイントと言葉かけ

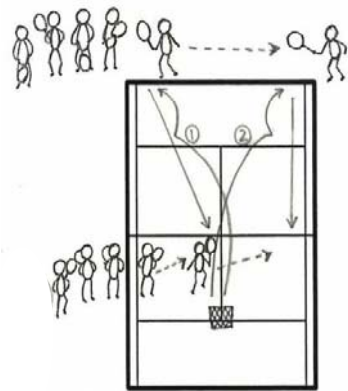
指導のポイント：バウンドした直後のボールは勢いがあがるが、頂点を越すと勢いがなくなる。

教師の言葉かけ：頂点を越え、落ちてきているところを打とう！

X

E 球技 その次の年次以降
活動例③

【 ポーチボレー、スマッシュ 】



活動のねらい：ダブルスのゲーム時に有効なショットを身につける。
活動の仕方：球出しされたボールをターゲットに向かってボレーし、列に戻る。
指導のポイント：球出しは、センターよりやや左に出す。ポーチする人は、斜め前に走り、ネットにつめてボレーする。
努力を要する生徒への手立て：顔の正面にラケットをセットし、ラケットを振らずに、当てて止めるようにする。

活動のねらい：上記の応用編。
活動の仕方：①ストロークする人は、球出しされたボールをセンターベルトに狙って打ち、その後バックサイド側に移動し、球出しされた2球目をフォアに回りこんでストレートに打つ。
②ボレーする人は、ストロークする人がセンターに打ったボールをボレーし、フォアサイドに移動し、ストレートに打たれたボールをボレーする。
指導のポイント：ストロークする人は、強打せずボレーする人が打ちやすいようにコントロールする。
努力を要する生徒への手立て：強打しようとせず、ラケットの真ん中に当て、相手に返すようにする。

関連して高まる体力：巧緻性・敏捷性

4 思考力・判断力を高めるための言語活動の工夫

【 生徒の積極的な話し合い活動を促す工夫 】

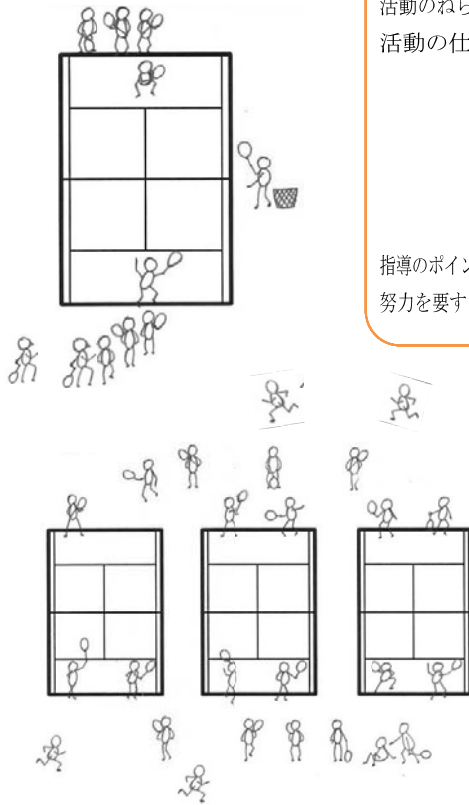
- ①ダブルスや団体戦のゲームの始まりや、得点時に行う掛け声やポーズを決める。また、1ポイント毎にお互い手を合わせるなど、コミュニケーションをとる。
- ②授業終了時にその時間の反省をパートナーやチーム内で行い、次時の練習時に重点的に行う練習内容を決め、発表する。具体例を書いたカードを利用してもよい。(例：ショートルーリー30回続ける、サーブを入れる、ロングラリーを10回続ける、など)

5. 生徒のつまずきに対する指導・支援

生徒のつまずき	教師の支援・指導
○ボールとの距離が近いため、思ったようにボールが打てずラリーが続かない。	・ラケットで出されたボールを2バウンド直前で素手でキャッチさせる。(1バウンドし、頂点を通り越して落ちてきているところが打ちやすい)
○大きく返球され、下がりながら打っていてボールが返らない。	・ボールの弾道から落下地点を予測し、一度大きめに下がっておいて、後ろから前に入りながら打たせる。
○手首を返しすぎて、ボールを押し出せずラリーが続かない。	・手のひらで打ち合う。
○サービスがなかなか入らず楽しめない。	・自分がここからなら入るところから打たせる。(例えば、サービスラインから)

6 練習の工夫例A

【寒いときにはこれ！】



活動のねらい：体を温めながら、ラリーを楽しむ。

活動の仕方：①一球打ち終わったら、相手コート側に走り列の後ろにつく。

②ラリーが途切れるたびに、球出しの人はすぐにボール出す。

ミスが3回になった時点で列から外れる。これを最後の二人になるまで繰り返す。

③最後の二人は1ポイントの勝負をする。(相手側コートへは走らない)【※発展例：3回ミスした人はトレーニング!!】

指導のポイント：ラリーを楽しめるようにしっかりストロークを練習させる

努力を要する生徒への手立て：コート小さく利用し、ラリーの距離を短くする。

活動のねらい：体を温めながら、ラリーを続ける力を高める。

活動の仕方：①ストレートの半面で1ポイントの勝負をする。

サーブは行わず、1球目をどこに打ってもよい。

②負けた方はコートの面数分を走る。走り終わった後はどこに入っても良い。

※みんなが走っていて対戦相手がいない場合は、勝っているもの同士で対戦する。

指導のポイント：インパクトの位置を意識させ安定させる

努力を要する生徒への手立て：コート小さく利用し、ラリーの距離を短くする。

性

練習の工夫例B

【コート外での練習】

竹ぼうき振り



指導のポイントと言葉かけ

指導のポイント：ラケットヘッドが先に出て手打ちをする生徒への矯正。

長いものを振ることで遠心力を使って、体全体で打つことを覚える。

教師の言葉かけ：手首を返さず、前に大きく振ってみよう。

バレーボール打ち



指導のポイントと言葉かけ

指導のポイント：下から上に向かってスイングを行い、回転をかけることを身につける。

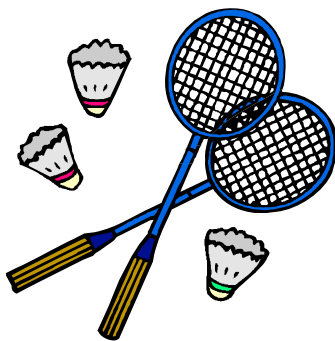
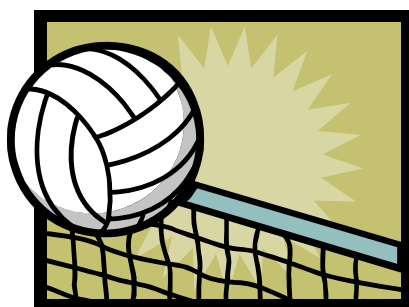
教師の言葉かけ：前足よりもやや前で捉え、ボールを押し出しながら、しっかり順回転を加えよう。

その他に、ボレー対ボレー、ボレー対ショートなど。

E 球技 その次の年次以降
動きの系統表

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	・中央付近からのサービス ・味方への山なりのレシーブ ・頭上でのヒット	・中心付近をとらえたサービス ・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	・ねらった場所へのサービス ・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	・変化をつけて、ねらった場所へのサービス ・緩急や高低をつけての打ち返し ・回転をかけた球の打ちだしと返球 ・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	・ボール方向への移動	・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	・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	・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 ・連携した攻撃の際の相手を引き付ける動き



学習ノート例（バレーボール）

バレーボール取り組み評価チェックシート

()年()組()号 氏名()

		／	／	／	／	／	／	／	／	／
取り組みチェック(25点)		5(大変良い) 4(良い) 3(普通) 2(あまり良くない) 1(良くない)								
準備・片づけ等を積極的に行えたか。										
自主的に取り組めたか。										
声を出して取り組めたか。										
審判や得点係などを積極的に行えたか。										
目的を持って取り組めたか。										
総 得 点										
得意度チェック		5(とても得意) 4(まあ得意) 3(普通) 2(少し不安) 1(とても不安) 行う機会がなかった場合は、／を書くこと								
ス キ ル	オーバーハンドパス									
	アンダーハンドパス									
	スパイクレシーブ									
	サーブレシーブ									
	アタック									
	トス									
	ブロック									
	サーブ									
動き方	ラリー中の動き方									
	周りの人との連携									
総 得 点										
コメント ・チーム内での話し合いについて。 ・不安な技術や動き方について。 ・不安克服について考えたことややってみたいこと。										

E 球技 その次の年次以降 学習ノート例（卓球）

卓球学習力UP

今日のめあて：○ グループの作戦：◎（達成したら／をひく）

年 終 叩 謝

[illegible][illegible]

自己評価しよう		できた：◎ まあまあでできた：○ あまりできなかった：△					
1	正しい服装で参加した						
2	楽しく参加した						
3	しっかの運動して汗をかいだ						
4	準備や後片付け、係活動ができた						
5	めあてを意識して活動できた						
6	教えあい、協力してできた						
7	新しい発見があった（技術のコツやルール）						
8	技術が上達した						
9	今日の気づき						

＜卓球の授業を終えて＞ ※単元終了後に記入

学習ノート例（バドミントン）

	※達成できたら\をひく	1	2	3	4	5	6	7	8
1	ラケットの握りを理解する。								
2	フライングの種類を理解する。								
3	各種フライングの打ち分けができる。								
4	狙った場所にサービスができる。								
5	オーバーヘッドストロークを高い打点で打つ。								
6	スマッシュを高い打点で鋭角に打つ。								
7	打ったあとホームポジションにもどる。								
8	オープンスペースを狙って打つ。								
9	シャトルのスピードを変えて返球する。								
10	意図的にオープンスペースをつくる。								
11	フォーメーションを考えて攻防ができる。								
12	ルールやマナーを理解して試合を進める。								
《 毎時の反省 》 よくできた◎・できた○・あまりできなかった△									
1	正しい服装でできた。								
2	準備・後片付けがきちんとできた。								
3	運動量は十分であった。								
4	安全にみんなと協力して楽しく活動した。								
5	めあてを意識して活動できた。								
6	技術的に進歩があった。								
7	新しい気づきがあった。								
【単元を終えて】		《 日々の気づき 》							

【領域名】球技（ベースボール型）

【単元名】ソフトボール

(解説 P63～74)

1 ねらい

状況に応じたバット操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防を展開できるようにする。

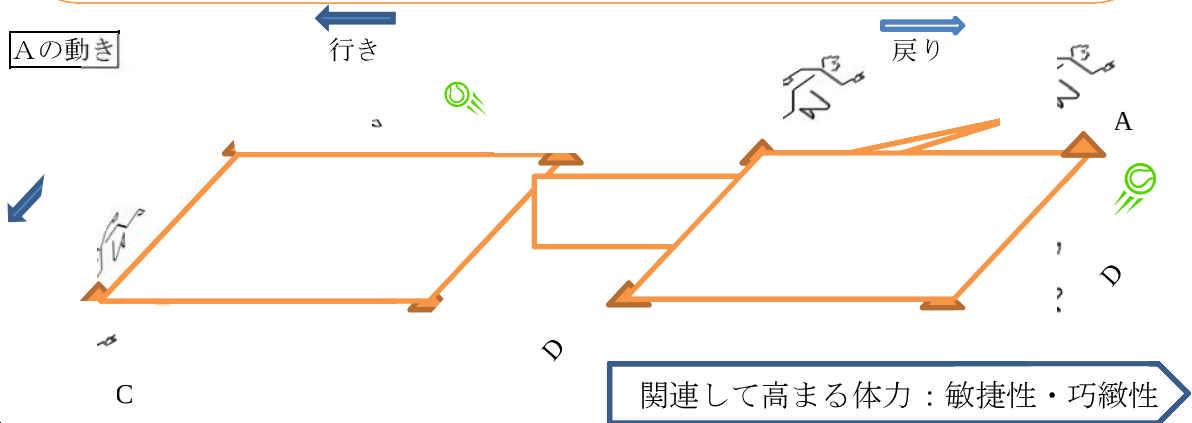
2 単元の計画（20時間）

		めあて・学習活動	
はじめ 3時間		めあて 学習の進め方と約束を確認しよう。	
	1	○ オリエンテーション	
	2	○ 基本技術の習得状況の確認とその定着 準備運動例…肩甲骨・股関節ストレッチ、4人1組ボール回し etc	
なか 12時間	3	【活動Ⅰ】ゲームノック・ケースバッティング（前年度の学習内容の復習） 【活動Ⅱ】試しのゲームをする ・盗塁・バント・ヒットエンドランは作戦として使わない	
	4	めあて 安定したボール操作と状況に応じた守備の技術を高めよう。	
	5	【活動Ⅰ】投球練習・守備練習（ケースノックでのバックアップ）	
	6	【活動Ⅱ】課題を見つけるゲーム① ・条件ゲーム（ダブルプレイゲーム・中継プレイゲーム）	
	7	【活動Ⅲ】各個人やグループの課題を話し合う	
	8	【活動Ⅳ】課題の解決を確認するゲーム① ・7回ゲーム	
	9	ダブルプレイ・中継プレイ成功でのアウトは攻撃時に1点を加算	
	10	めあて 状況に応じたバット操作と走塁技術を高めよう。	
	11		
	12	【活動Ⅴ】打撃練習・作戦練習（バント・ヒットエンドラン etc）	
	13	【活動Ⅵ】課題を見つけるゲーム② ・条件ゲーム（バントゲーム・ヒットエンドランゲーム）	
	14	【活動Ⅶ】各個人やグループの話し合いを行う	
	15	【活動Ⅷ】課題の解決を確認するゲーム② ・7回ゲーム バント・ヒットエンドラン・タッチアップ成功には各1点を加算	
まとめ 5時間	16	めあて 自チームや相手チームの特徴を踏まえた作戦を立てて、勝敗を競う楽しさや喜びを深く味わえるような攻防を展開しよう。	
	17		
	18	【活動Ⅰ】リーグ戦をする ・試合の形式、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、審判方法を理解しゲームをする。	
	19	【活動Ⅱ】学習全体のまとめをする ・自己評価、相互評価	
	20	・学習の成果をまとめるとともに、次年度の学習内容の見通しを持つ	

3 指導事例

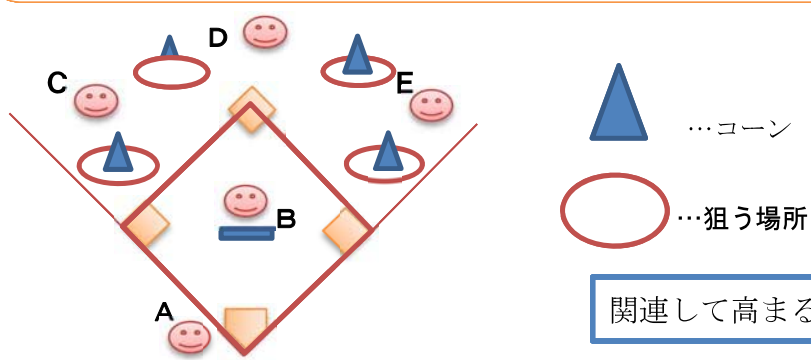
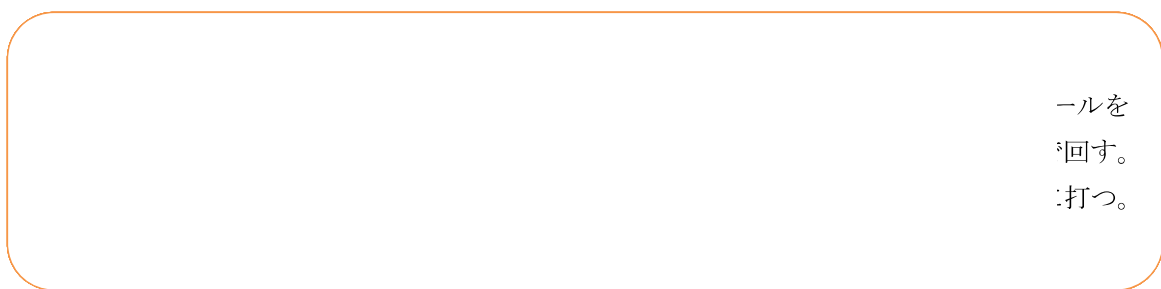
活動例①

【 種目の特性に応じた体力を高める活動例 】（４人１組ボール回し）



活動例②

【 基礎的・基本的な技能を高める活動例 】（狙い打ち）



E 球技 その次の年次以降

4 思考力・判断力を高めるための言語活動の工夫例①

【 生徒の意欲を高め活発な意見交換を促す工夫 】

練習やゲームでルールやマナーを守り、仲間や相手の素晴らしいプレイを認めたり、相手を尊重したりする行動が自己形成に役立つことを理解させるために賞（フェアプレイ賞）を準備しておく。



フェアプレイ賞 評価カード

1. 時間をきちんと守ることができた。	5・4・3・2・1
2. 道具を大切に扱うことができた。	5・4・3・2・1
3. ルールをきちんと守ることができた。	5・4・3・2・1
4. 自チームの仲間に声をかけ、盛り上げることができた。	5・4・3・2・1
5. 相手チームに対しても声をかけることができた。	5・4・3・2・1

思考力・判断力を高めるための言語活動の工夫例②

【 生徒の積極的な話し合い活動を促す工夫 】

自チームや相手チームの特徴を踏まえた作戦を立てて勝敗を競う楽しさや喜びを深く味わえるように、作戦チェックシートを準備しておく。

〔作戦チェックシートの例〕

作 戦	自チーム	相手チーム
1. バント	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1
2. ヒットエンドラン	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1
3. タッチアップ	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1

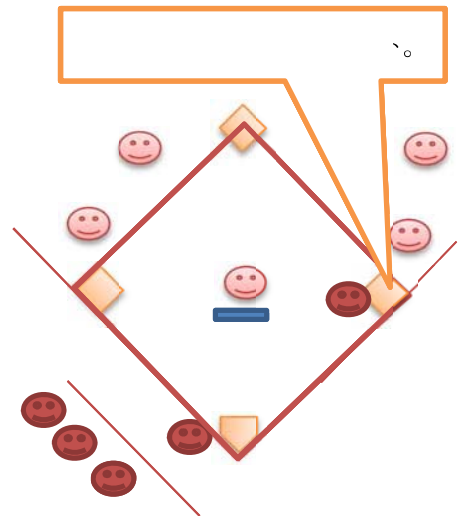


5 生徒のつまずきに対する指導・支援

生徒のつまずき	教師の支援・指導
○スピードボールがバットに当たらない。	○練習では「縦振り」を強く意識しよう。 トップの位置から、インサイドアウトで後ろの肘をたたみ、へそに近づけるように意識させる。
○捕球がうまくいかない。	○ボールの上り際を捕球するように意識し、ボールと目の間にグラブをいれてみよう。

6 ゲームの工夫例A

【 ダブルプレイゲーム 】



(得点) 1つのアウト成立…1点 ダブルプレイ成立…3点

指導のポイントと言葉かけ

- ・指導のポイント：正しい捕球・送球のフォームと素早く動く意識を持たせる。
- ・教師の言葉かけ：「見る→捕る→投げる。順番を守って素早い動きをしてみよう！」

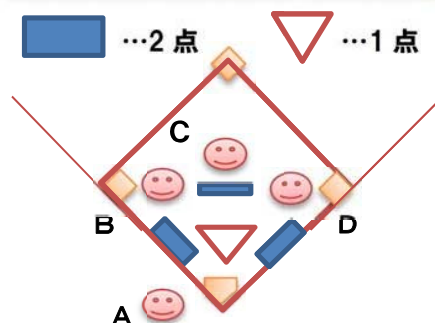
ゲームの工夫例B

【 バントゲーム 】

レを
ぎめ

こ・
バン
り転
ロ

蹴さ
した

**指導のポイントと言葉かけ**

- ・指導のポイント：正しいフォームと転がす意識を持たせる。
- ・教師の言葉かけ：「正面から徐々に角度をつけて、ライン際をねらって打ってみよう！」

E 球技 その次の年次以降
動きの系統表

E 球技（ベースボール型）

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・高校入学年次	高校その次の年次以降
バット操作	止まったボール、易しいボールを打つ	- 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	- 身体のを安定させたスイング - 高さやコースへのタイミング - ねらった方向への打ち返し	- 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 - 勢いを押さえたバント
ボール操作	- 移動を伴う捕球 - オーバーハンドスロー	- 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	- 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	- 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	簡易化されたゲームでの状況に応じた走塁	- 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	- 円を描く走塁 - 打球に応じた進塁 - 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	- 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



学習ノート例（ソフトボール）

平成〇〇年〇月〇日

豊かなスポーツライフの継続のために！

目標設定日	年	月	日	目標達成日	年	月	日
-------	---	---	---	-------	---	---	---

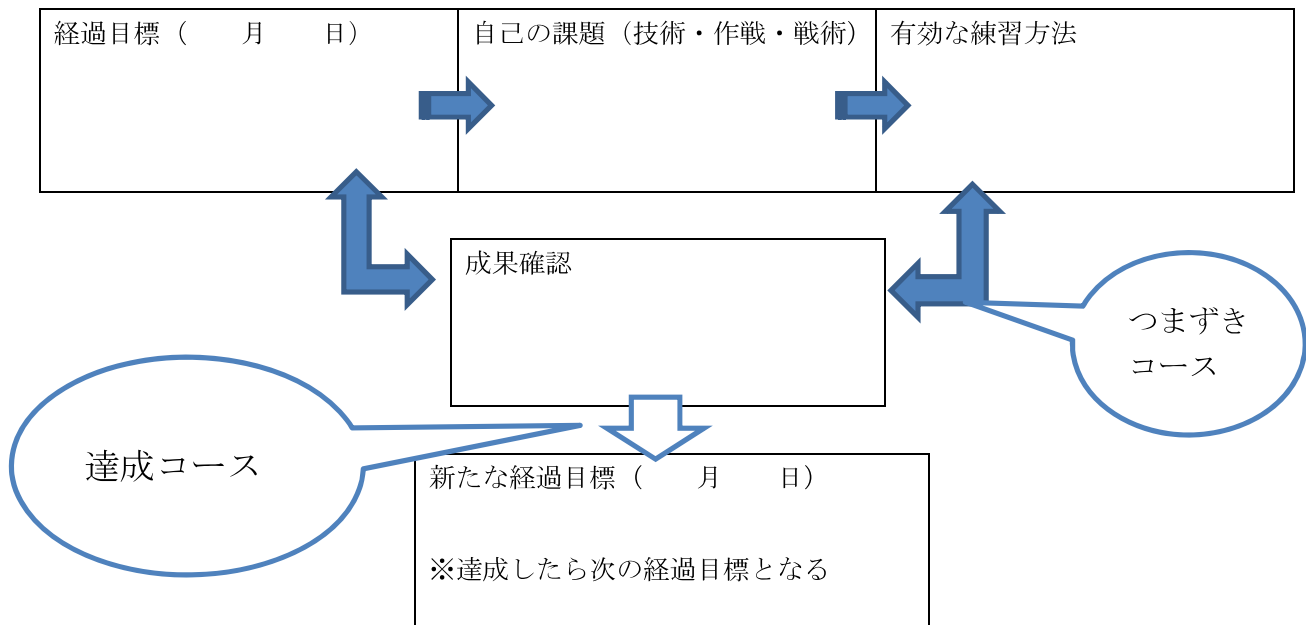
チーム名

個人目標

役割名

目標達成の決意表明を書こう！

☆経過目標をクリアし、個人目標を達成させよう！



※経過目標は3つ立て、個人目標を達成させるようにする。

チーム内での気づきを書こう！

本日のフェアプレイ賞☆

フェアプレー賞をあげたい人書こう！

名前を1名あげる

【領域名】武道

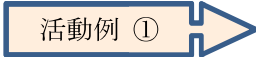
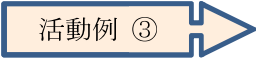
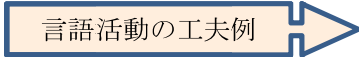
【単元名】柔道

(解説 P75～85)

1 ねらい

- ・技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを深く味わうとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にす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。
- ・武道の伝統的な考え方、課題解決の方法などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫することができる。

2 単元の計画（20時間）

		めあて・学習活動
はじめ 3時間	1	めあて 学習の進め方を確認し、基本技術の定着を図ろう。
	2	○ オリエンテーションを通して、学習の進め方を知る。 ○ 基本技術の習得状況の確認とその定着を図る。 【活動Ⅰ】得意技の練習（前年度の学習内容の復習） 【活動Ⅱ】寝技の簡易ゲーム（ジャンケンで勝った方が相手を軽く投げその後、寝技の攻防へ移るなど）
	3	※ 準備運動例・・・しっぽとりゲーム 
なか 12時間	4	めあて 連絡技や変化技を身に付けよう。
	5	
	6	【活動Ⅰ】投げ技の連絡 ・取は内股をかけ、相手が体さばきで防いだところに体落としをかけて投げる。etc.
	7	・採点式ゲームで投げ技の攻防を行う。 
	8	【活動Ⅱ】固め技の連絡
	9	・取は相手の動きの変化に応じながら技の連絡をする。 
	10	
	11	めあて 相手の技に対する防御の方法を学ぼう。
	12	【活動Ⅲ】投げ技の防御 ・受は相手の技を、釣り手を抑えたり、引き手を振り払ったりして防ぐ。etc.
	13	【活動Ⅳ】固め技の防御
	14	・受は相手の動きの変化に素早く対応し、自分の安定を保つ。 
	15	
まとめ 5時間	16	めあて 習得した投げ技や固め技の技術を用いて攻防を楽しもう。
	17	【活動Ⅰ】試合練習
	18	・体格や体力を考慮していくつかのグループに分け、 「投げ技のみ」、「固め技のみ」の試合に限定して
	19	行っても良い。 
	20	【活動Ⅱ】学習全体のまとめ ・自己評価及び相互評価を行う。 ・学習の成果をまとめる。

3 指導事例

活動例①

【 基本動作の習得につながるウォーミングアップ 】

◇ しっぽとりゲーム

関連して高まる体力：敏捷性、巧緻性



(活動のねらい)

- ・自分の姿勢を保ちながら相手をコントロールすることで、体さばきや崩しなどの基本動作が身に付く。

(活動の仕方)

- ①三人組をつくり、鬼をひとり決める。
- ②鬼以外は右自然体に組み合い、一方の帯にヒモ（しっぽ）をつける。

- ③鬼からしっぽを取られたら、取られた人が鬼になる。

(指導のポイント)

- ・しっぽをつけた人は組み合っている相手をうまくコントロールし、鬼からしっぽを取られないようにする。

(努力を要する生徒への手立て)

- ・体格や体力を考慮して行う。

活動例②

【 連絡技の習得につながる活動 】

◇ 固め技の世界一周

関連して高まる体力：巧緻性



けさ固め

肩固め

上四方固め

横四方固め

縦四方固め

(活動のねらい)

- ・相手の動きの変化に応じながら、次の技につなげることで連絡技が身に付く。

(活動の仕方)

- ①取は相手を「けさ固め」で抑え込む。
- ②受は極められている右手を抜き、逃れようとする。
- ③取は「けさ固め」から「肩固め」に連絡。

- ④以下、相手の動きに応じて時計回りに技を連絡し、再び「けさ固め」に戻る

(指導のポイント)

- ・スピードを優先しすぎてひとつひとつの技が雑にならないよう指導する。

(努力を要する生徒への手立て)

- ・体格や体力を考慮して行う。



4 思考力・判断力を高めるための言語活動の工夫例

【 生徒の積極的な話し合い活動を促す工夫 】

組む

勢の
ちな
する

さは
を不
う

- ① 3×3 のマス of 中央にグループの課題を設定する。
- ② 中央の課題の解決策をグループで話し合い、周りの8マスをうめる。

- ③ 解決策の中から価値あるものを課題に変え、新たな 3×3 のマトリックスを展開する。
- ④ グループ内で課題解決のために様々な角度から意見を出し合うことで、思考力・判断力の向上につなげる。
- ⑤ グループ内で合意形成ができるようにする。



5 生徒のつまずきに対する指導・支援

生徒のつまずき	教師の支援・指導
○投げ技の連絡がうまくできない。	・最初に施した技により、相手の重心がどちらに移動しているかを考えよう。
○縦四方固めで抑えても、すぐに返されてしまう。	・右手で相手の右肩越しに後ろ帯をしっかり握って引きつけ、左手は相手の右腕をすくうとともに、自分の体のバランスを保つためにも使おう。
⚠ 投げられまいと、しがみついたり、手をついたりしてしまう。 	・投げた相手がバランスを崩して、しがみついた相手に覆いかぶさってしまい、重大な事故につながる恐れがあるため、投げられてしまいそうでもしがみつかないようにしよう。 ・投げられまいとして手をついたりすると、骨折や脱臼につながる恐れがあるため、投げられてしまいそうでも手をつかないで、しっかり受け身をとるようにしよう。 ・けがや事故を未然に防ぐためにも、危険な技を施さないことや受け身をしっかりと行う等の安全面について十分に指導する。
○投げ技の防御がうまくできない。	・相手の投げ技に応じて、膝を使って、しっかり体さばきをしよう。

6 試合の工夫例 A

【 ペア学習による採点試合 】

(進め方)

- ①生徒を2人1組に分ける。
- ②1人は試合者、もう1人は記録者とする。
- ③試合者は他の組の試合者と投げ技の攻防を行う。
- ④記録者は採点基準例(注)に従い、試合者の得点を算出する。
- ⑤得点合計が高い試合者が勝ちとする。

(注) 採点基準例

- a. 1つの投技のみ入る…1点
- b. 相手の動きに応じて連絡技を施す…5点
- c. 連絡技で相手を投げる…5点

**指導のポイントと言葉かけ**

- ・指導のポイント：連絡技の配点を高く設定することで、その意識を植え付ける。
- ・教師の言葉かけ：体力に任せて単発で投げて点数が低いので、連絡技をかけよう。

参考・引用文献一覧

- | | |
|--|-------------------------|
| ・高等学校学習指導要領 | 文部科学省 |
| ・高等学校学習指導要領解説総則編 | 文部科学省 |
| ・高等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 |
| ・教育用画像素材集 体育（水泳） | 独立行政法人
情報処理機構 |
| ・評価規準の作成，評価方法等の工夫改善のための参考資料
（高等学校 保健体育） | 国立教育政策研究所
教育課程研究センター |
| ・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 |
| ・新学習指導要領による中学校体育の授業（下巻） | 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 |

【領域名】ダンス 【単元名】 創作ダンス

(解説 P86～95)

1 ねらい

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

2 単元の計画（20時間）

		めあて・学習活動	
はじめ 3時間	1	めあて 学習の進め方と約束を確認しよう。	
	2	○オリエンテーションを通して、学習の進め方を知る。	
	3	○先輩たちの創った作品の鑑賞をする。 【活動Ⅰ】リラクゼーションとストレッチ	活動例①
なか 13時間		めあて 多様なテーマの中から表したいテーマを選び、中心となるイメージをとらえよう。	
	4	【活動Ⅰ】身近な生活や日常動作	
	5	・日常生活の中での動きを、猛スピードで繰り返したり、スローモーションで動いたりし、変化をつけて表現する。	
	6	【活動Ⅱ】対極の動きの連続	
	7	・「伸びる — 落ちる — 回る・転がる」	
		【活動Ⅲ】多様な感じ（対照的な感じを表現する）	
	8	・「激しい ⇄ 静かな、急変する ⇄ 持続する、鋭い ⇄ 柔らかい」	
	9	【活動Ⅳ】群（集団）の動き	
		・「カノン、ユニゾン、密集—分散」	
	10	【活動Ⅴ】もの（小道具）を使った動き	
	11	・「大きな布、ゴム、机、ティッシュペーパー、新聞紙のボール」	
		・質感や大きさの異なる「もの」を取り上げる。	
	12		
	13	めあて イメージを強調して作品にまとめて踊ろう。	
	14		
	15	【活動Ⅵ】作品創作（はこびとストーリー）	
		・気に入ったテーマを選び、ストーリー性のあるはこびで、作品創りをする。	
	16	・はじめと終わりをつける。	
		・「緩急強弱のあるひと流れの動き」で表現して、グループでよい動きを伝えながら作品を創る。	
まとめ 4時間	17	めあて ひとまとまりの表現を発表しよう。	
	18	【活動Ⅰ】創作ダンス発表会	
	19	・発表会を行い、感想を述べ合う。	
		・お互いに良いところを見つけ、賞賛し合う。	
	20	【活動Ⅱ】学習全体のまとめをする	
		・学習の成果をまとめるとともに、次年度の学習内容の見直しを持つ。	

3 指導事例

活動例①



活動例②

【 生徒の意欲を高める活動例 】

関連して高まる体力：敏捷性

○ 参加型見せ合い

- ・活動の仕方：主役と脇役という役割を意識させながら、即興の動きで
 - ①対決（二人組で即興・・・ボクシング等）（２人×１組）→（２人×２組）→（２人×４組）
 - ②主役の１番目から４番目まで順番に即興 グループの人数を増やしていく
 - ③グループ毎に一番楽しかった（主役も脇役も生きた）ものを選んで見せ合う



見せ合いの仕方 | (全体を二分化)

Aグループ^o

B グループ[○]

A 3x3 grid of circles. The top row has 3 circles. The middle row has 2 circles, with the center position empty. The bottom row has 3 circles.

指導のポイントと言葉かけ

- ・指導のポイント：少人数のグループから始め、グループの人数を増やし盛り上がっていくようにする。
- ・教師の言葉かけ：ながら参加させる

活動例③

【 基礎的・基本的な技能を高める活動例 】

○ 群の効果を使つての創作

・活動の仕方：○ 「見る」 × 「集まるー離れる」

①タンバリンを使って見る（タ・タ・タ・タ・タン）※タン→見るアクセント

②言葉かけ「床を見る，天井，壁・・・」で誘導する。

③座って，立って

④半分に分かれて見合う

・指導のポイント：指導者の声かけにより動きを引き出す。

「いいね!!」「それいいよ!!」など生徒が動きやすい声掛け（賞賛）をしてあげる。

・努力を要する生徒への手立て：考える暇を与えないようにリズムよく動きを要求する。



○ 群で即興ダンス「リーダーに続け！」

・活動の仕方：①6～7人のグループになり，リーダーになる順番を決める

②リーダーの真似をしながら動きまわる

③一連の動きが，グループの即興ダンスになる

④止まるー見る等の動きを加え，ひとまとまりの作品にする

・指導のポイント：即興ダンスの約束事をしっかり生徒へ伝えておく。

①数秒間動きを止める。

②止まった後は，静止する。

③間を取る時に，息を合わせる。（アイコンタクト）

④視線はダンスに大切であることを伝える。

・努力を要する生徒への手立て：動けない生徒に関しては，他の生徒の真似でもいいということにし動きそのものを止めないようにさせる



4 思考力・判断力を高めるための言語活動の工夫例

【生徒の意欲を高め活発な意見交換を促す工夫】

- ① 授業開始時や即興の見せ合いの前に、お互いでボディータッチをしながら気持ちを高め、楽しむ雰囲気をつくる。
- ② それぞれの発表会の中で、良いところを見つけ何でも認めてやる。
 - ・他のグループのよかった点を発表する。
- ③ 表現したいことをまとめるために、他者を比較したり、分析したり、分類したりして意見を言い合う。



(学習カードの例)

ダンスの評価表（他のグループ）

○リズムよく活動できていたか
(5 4 3 2 1)

○作品のイメージが表現できていたか
(5 4 3 2 1)

○ひとまとまりの作品になっていたか
(5 4 3 2 1)

○工夫されていたところを挙げてみよう
[]



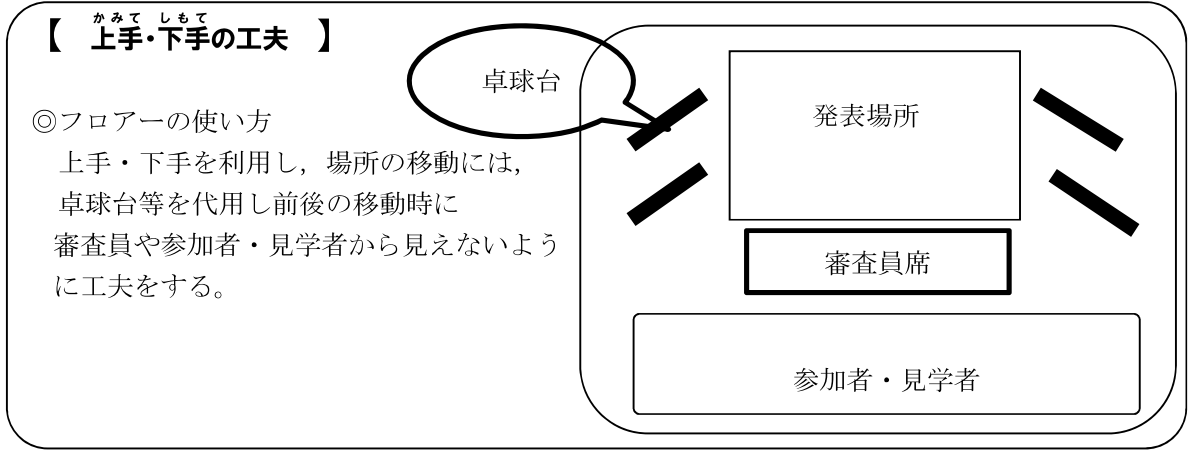
- ・他のグループを評価し比較してみる。
- ・良かった点や悪かった点を分析する。

5 生徒のつまずきに対する指導・支援

生徒のつまずき	教師の支援・指導
○ イメージを表現することができない。	・ ヒントを与え、自由に全力で表現できるような簡単で身近なイメージを題材に選ぶ。 また、考える暇を与えない。(即興) (指導者の声かけが大切)
○ イメージからの発展が難しい。	・ 音楽がイメージを引き出し、作品の発展にもつながるので、選曲が大きなカギとなる。
○ 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(カノン、ユニゾンなど)を工夫する。
○ 動きに切れやまとまりがない。	・ メリハリを意識させ、はじめと終わりをきっちりまとめる。(ひとまとまりの動き)
○ 人の視線が気になる。	・ 1グループ毎の発表を避け、全体を大きく二分化し、発表するなど工夫する。

G ダンス その次の年次以降

6 発表会の工夫例



学習ノート例 「創作ダンスノート」

	評 価 項 目	/	/
1	誰とでも組んで楽しく踊ることができた		
2	音楽のリズムに乗って自由に動くことができた		
3	全身を使って大きく踊ることができた		
4	友達と協力して踊ることができた		
5	イメージどおりに表現できた		
6	動きを止めずに踊ることができた		
7	友達のよい動きを見つけることができた		
8	グループで協力できた		
9	準備・後片付けがきちんとできた		
10	本時の満足度は？（数字で記入）		
		反 省 ・ 感 想	

自己評価 A：よくできた B：まあまあできた C：あまりできなかった D：できなかった

【領域名】ダンス 【単元名】フォークダンス

(解説 P86～95)

1 ねらい

踊り方の特徴を強調して、音楽に合わせて多様なステップや動きと組み方で仲間と対応して踊ることができるようになる。

<曲目と動きの例>

○ 日本の民謡

- ・佐渡おけさ・・・「踊られた場所」に由来をもつ踊りでは、手振りや足の運びの滑らかな流れを強調して静かに踊ること。
- ・さんさ踊り・・・女踊りのしなやかな手振りや男踊りの担いだ太鼓を叩きながら力強く踏み込む動きを強調して踊ること。



○ 外国のフォークダンス

- ・トゥ・トゥール・・・速いリズムに合わせた踊りでは、カップルでツーステップターンを踊ったり輪になって全員でグランド・チェーンをしたりして軽快に踊ること。

◎隊形・・・『シングル』



- ・ミザルー・・・オープンサークルの踊りでは、全員で手をつなぎ、優雅なステップを情感を込めて踊ること。

◎隊形・・・『オープン』

『肩の高さで連手する』



- ・タンゴ・ミクサー・・・切れ味のよい踊りでは、アクセントを付けて相手と対応して踊ること。

◎隊形・・・『ダブル』 バルソビアナ・ポジション



【領域名】ダンス 【単元名】現代的なリズムのダンス

(解説 P86～95)

1 ねらい

リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり，変化とまとまりを付けて仲間と対応したりして踊ることができるようにする

2 単元の計画（20時間）

		めあて・学習活動
はじめ 3時間		めあて 学習の進め方を理解し，仲間と自由に踊る楽しさや喜びを知ろう
	1	○ オリエンテーションを通して，ダンスの種類や特徴を知る。
	2	【活動Ⅰ】アイスブレイキング（身体と心ほぐし） 【活動Ⅱ】アイソレーション ・DVDの利用・・・ヒップホップ，サンバ，ラップ，ロック ・専門家（外部指導者）からの指導・・・プロや専門家の指導を導入として取り入れると効果的
なか 13時間	4	めあて リズムの特徴をとらえたステップや動きを知ろう
	5	
	6	【活動Ⅰ】ダンスのリズムのとり方や動き方を身体で覚える。 ・リズムの違いを知る
	7	・相手と自由に対応して動く（1人→2人へ）
	8	【活動Ⅱ】小グループで短い動き（8カウント×2）を繰り返し踊る。
	9	【活動Ⅲ】決まった動き（8×8）から小グループでの動き（8×8）をプラスして，ミニ作品を創作する。
	10	
	11	めあて 変化やまとまりを付けて仲間と対応しながら作品を創る楽しさを味わう
	12	
	13	【活動Ⅳ】まとまりのある独自の動きを入れながら，作品をまとめる。 ・オリジナル曲の編集 ・はじめと終わりの工夫 ・動きの工夫・・・隊形，方向，高低，カノン etc. ・踊り込み・・・ビデオを使って修正，構成 ・アレンジの工夫・・・ストップモーション，人数の変化，回数の変化
まとめ 4時間	17	めあて 作品を発表したり，交流する楽しさを知ろう
	18	【活動Ⅰ】ダンス発表会を行い，お互いに鑑賞する。 ・発表会を録画し，自分のグループの作品を振り返る。 ・他のグループの作品を見て，作品のよさを発見する。
	19	【活動Ⅱ】交流会・・・他のグループの作品を全員で踊り，交流する。
	20	【活動Ⅲ】学習を振り返り，まとめを行う。・・・自己評価，相互評価を行う。 【活動Ⅳ】学習の成果をまとめるとともに，次年度の学習内容の見通しを持つ。

3 指導事例

活動例①

【心と身体をほぐすアイスブレーキングの活動例】

- ・ 2, 4, 6 人と人数を変化させてランニング, 出会った人とハイタッチランニング
→ 手をつないで, スキップしながら, 生徒のリクエスト曲で etc.
- ・ 2 人組ストレッチ, グループストレッチ
- ・ 手遊び (3 月 3 日の餅つき)・・・ダウンのとり方の練習につながる
- ・ 足遊び (あんたがったどこさ)・・・2 人向かい合い, 左右にジャンプして, <さ>で前に出る

【アイソレーションの活動例】: 各部分を単独で動かすトレーニング

- ・ 首・・・横, 前後 (両手を頭の上で合わせたり, 両手を両肩にのせて行くとよい)
- ・ 肩・・・上下へ動かす, 上半身のひねりをいれて肩を後ろへ引く
- ・ 腰・・・横, 前後, ゆっくりローリング
- ・ 胸・・・肩を前に出して, 背中を丸める。胸を前に出す。リズムよく繰り返す。

活動例②

【ウォーミングアップや動きづくりに役立つ活動例】

- | | |
|---|-------|
| ① ダウンのリズムをとる | (8×1) |
| ② 左右に1歩ずつ移動し, ダウンのリズムをとる (左→右→左→右) | (8×1) |
| ③ 左にグレープバインで4カウント移動, 両手で1カウント拍手
右にグレープバインで4カウント移動, 両手で1カウント拍手
左にグレープバインで4カウント移動, 両手で1カウント拍手
右手で円を描くように回し, 1回転ターン | (8×1) |
| ④ 右足1歩前, 左足1歩前, かかとでトン, 右手を上上げる
左足1歩後, 右足1歩後, 右手を下に下げる (この動きを2回繰り返す) | (8×1) |
| ⑤ 右足1歩前, 左足後ろ, 肘を曲げ下から胸に2カウントリズムをとる
左足1歩前, 右足後ろ, 肘を曲げ下から胸に2カウントリズムをとる
同じ動きで手の動きで両手を上に上げるように動かす | (8×1) |
| ⑥ 左足を斜め右に蹴って戻し, 右足前, 左足後, 右足横
右足を斜め左に蹴って戻し, 左足前, 右足後, 左足横 | (8×1) |
| ⑦ 両手を上にあげ, 左足を右斜め前へ出し, かかとでリズムをとる
両手を上にあげ, 右足を左斜め前へ出し, かかとでリズムをとる
最後の4カウント, 両手を前でクロスして回し, 両手を両膝におく | (8×1) |
| ⑧ 1カウントごとに拍手しながらその場で1回転ターン | (8×1) |
| ⑨ 移動しながら, パートナーチェンジ | (8×2) |



①から⑨までの動きを繰り返し踊る

* 1 人から 2 人組, 4 人組と人数の変化や体形 (横, 向かい合う, 前後, 左右) の変化をつける

G ダンス その次の年次以降

活動例③

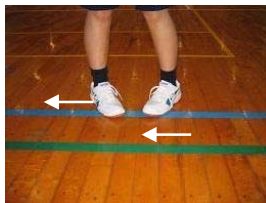
【 リズムのとり方, からだの使い方の活動例 】

- ・ **アップ** : 体を上方向に伸ばす
(胸を上へ出す)
- ・ **ダウン** : 体を下方向に沈める
(背中を丸めて胸を内側に入れる)



【 ヒップホップリズムの基礎的なステップの活動例 1 】

- ・ **クラブ** **POINT①**ハの字⇔逆ハの字 **②**外はかかと, 内はつまさき



①両足をハの字に開き

②両足を内側に入れながら横にずらす

- ・ **2 ステップ** **POINT①** 3 歩目の時, 体重を外側にのせる **②** 上半身の軸をずらさない



①右足を挙げ

②左足の前に 1 歩おき

③左足を左横にずらす

- ・ **ポップコーン** **POINT①**軸足を後ろにずらす **②**前に弾むようなステップ



①右足を挙げ

②降ろすと左足を下げ

③右足をその場ステップ, 左足前

- ・ **スライド** **POINT①**滑るように進行方向に膝を向ける **②**反対足で蹴る
③滑らせる方の足の時, 手を横につける



①左足を左横にスライド

②右足を左足に寄せる

③右足を右足にスライド

【 ヒップホップリズムの基礎的なステップの活動例 2 】

・ **ランニングマン**

POINT①走っているような感じで、手は前から自分の方に引き寄せる

②足を上げた状態からおろしながら軸足を後ろに下げる



①右足を上げると同時に



②左足を後ろへスライド



③左足を上げると同時に



④右足を後ろへスライド

・ **サイドステップ**

POINT①軸足を曲げ、外足を伸ばす ②重心は中心に残す

③両手を胸の所でアクセントつける



①左足前，右足右横，2 ダウン



②右足前，左足左横，2 ダウン

・ **グレイプバイン**

POINT①腰を進行方向に上手にローリングする



①左足を右足の後ろにクロス



②右足を右横に移動



③右足に重心をかけ



④左足を右足に寄せる

・ **ボックスステップ**

POINT① 1 つ 1 つの動きを大きくする



①右足を前に出す



②左足を右足の前にクロス



③右足を左足後ろ横に



④左足を右足に寄せる

G ダンス その次の年次以降
活動例④

【小グループでのミニ作品づくりの活動例】

- ① 決まった動きを全員で踊る・・・ **活動例②を活用・応用** (8×8)
- ② 小グループに分かれて、動きを創る (8×6～8)
- ③ 決まった動きを踊り、**全体の動き→グループの動き→全体の動き**という一連の流れを通して踊る (8×8×8)
- ↓
- ②の小グループの動きは**8×6**でもよい (各学校の状況で設定してよい)

作品づくりでの創作活動を行う前の活動として、非常に効果的！

4 思考力・判断力を高めるための言語活動の工夫例①

【生徒の意欲を高め、活発な活動ができるように促す工夫例】

- ① タブレットPCやビデオ撮影を行い、自分達や他のグループの動きや空間の使い方、隊形を確認させ、生徒同士で、また指導者がアドバイスし、修正を行う。
- ② 「動きづくりカード」を活用し、リズムに変化を付けて踊ってみたり、変化のある動きを組み合わせてたりして踊る

< 動きづくりカード例 >

	A	B	C
1	ステップを入れる	上半身・頭・手の動きを付けて踊る	方向に変化を付ける
2	複雑なステップに挑戦	カノンで始める	ユニゾンやシンメトリーを加える
3	空間の変化	群と分散の工夫	デフォルメやストップモーションのアレンジ

5 生徒のつまずきに対する指導・支援

生徒のつまずき	教師の支援・指導
○動きと曲が一致しない	・リズムの違いを知り、動き方やリズムのとり方に変化をもたせるようにアドバイスする
○作品づくりで行き詰まる	・1人1～2つの動きを出し合い、今までの授業で習った動きやDVDでの動きを取り入れながら、協力して活動できるようにアドバイスする
○変化やまとまりのある作品にならない	・シンメトリー（対称）やユニゾン（群での動き）やカノン（同じ動きを追いかけていく）、デフォルメ（強弱をつけてメリハリをだす）などのアレンジを行い、実際に動いてみる

動きの系統表

表現・創作ダンスの題材・テーマと動きの例

	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
題材・テーマ	・激しい感じの題材 ・群（集団）が生きている題材 ・いろいろな題材	・身近な生活や日常動作 ・対極の動きの連続 ・多様な感じ ・群の動き ・ものを使う	・身近な生活や日常動作 ・対極の動きの連続 ・多様な動き ・群の動き ・ものを使う ・はこびとストーリー	・身近な生活や日常動作 ・対極の動きの連続 ・対照的な感じ ・群（集団）の動き ・もの（小道具）を使った動き ・はこびとストーリー
即興的な表現（ひと流れの動きで表現）	・題材の特徴をとらえる ・変化を付けたひと流れの動きで即興的に表現する	・多様なテーマからイメージをとらえる ・イメージを即興的に表現する ・変化を付けたひと流れの動きで表現する ・動きを誇張したり繰り返して表現する	・表したいテーマにふさわしいイメージをとらえる ・変化を付けたひと流れの動きで即興的に表現する ・主要場面を中心に表現する ・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表現する	・多様なテーマの中から表したいテーマを選び、中心となるイメージをとらえる ・中心となるイメージを即興的に表現する ・個や群で、イメージを強調する緩急強弱を最大限に強調した対極の動きと空間の使い方で変化を付けて即興的に表現する
簡単な作品創作（ひとまとまりの表現）	・「はじめ—なか—おわり」の簡単なひとまとまりで表現する	・変化と起伏のある「はじめ—なか—おわり」のひとまとまりの動きで表現する	・表したいイメージを一層深めて表現する ・変化と起伏のある「はじめ—なか—おわり」の簡単な構成の作品に表現して踊る	・表したいテーマにふさわしいイメージを深め、中心となるイメージを強調した「はじめ—なか—おわり」の構成で表現する ・特徴的な動きや構成を強調した盛り上がりのある起伏を付けて、個性を生かした作品にして踊る
発表の様子	・感じを込めて踊る	・動きを見せ合って発表する	・踊り込んで仕上げて発表する	・衣装や発表空間を演出して発表する

G ダンス その次の年次以降

動きの系統表

リズムダンス・現代的なリズムのダンスのリズムと動きの例

	小学校3・4年	中学校1・2年	中学校3年・ 高校入学年時	高校その次の年次以降
リズムに乗って全身で自由に踊る	・軽快なリズムに乗って全身で踊る ・ロックやサンバのリズムの特徴をとらえて踊る ・友だちと自由にかかわり合って踊る	・ロックやヒップホップのリズムに乗って全身で自由に弾んで踊る ・ロックやヒップホップのリズムの特徴をとらえて踊る ・簡単な繰り返しのリズムで踊る	・リズムに乗って体幹部を中心に全身で自由に弾んで踊る ・ロックやヒップホップのリズムの特徴をとらえて踊る ・仲間とかかわり合って踊る	・リズムの特徴をとらえたステップや体幹部を中心とした弾む動きで全身で自由に踊る ・ロックやヒップホップのリズムの特徴をとらえて、重心の上下動や非対称の動きを強調したりして踊る ・仲間とのいろいろな対応を楽しんで踊る
まとまりを付けて踊る	・変化を付けて続けて踊る ・友だちと調子を合わせて踊る	・リズムに変化を付けて踊る ・仲間と動きを合わせたりずらしたりしてリズムに乗って踊る ・変化のある動きを組み合わせ続けて踊る	・踊りたいリズムや音楽の特徴をとらえて踊る ・変化とまとまりを付けて踊る	・選んだリズムや音楽の特徴をとらえて踊る ・短い動きの連続と対立する動きの組み合わせなどでダイナミックな変化を付けて踊る ・個や群の動きを強調してまとまりを付けて踊る
発表や交流の様子	・発表や交流をする	・動きを見せ合って交流する	・簡単なまとまりを付けて発表し見せ合う	・変化とまとまりを付けて発表する ・簡単な作品にして発表したり交流したりする

ダンスノート

年 組 氏名()

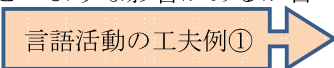
[illegible]

【領域名】体育理論 【単元名】スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴 (解説 96～97)

1 ねらい

スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について理解できるようにする。

2 単元の計画 (6 時間)

時数	学習内容	学習のめあて	学習活動
1	スポーツの歴史的発展と変容	・スポーツは、人類の歴史とともに始まり、その理念が時代に応じて変容してきていることや日本発祥のスポーツがあることを理解しよう。	○オリエンテーション：体育理論の学習について ○スポーツの変容と日本発祥のスポーツを理解する。 【活動1】知っているスポーツを書き出す。 【活動2】書き出したスポーツを特徴や魅力に応じて分類する。 【活動3】各グループで諸外国に普及している日本発祥のスポーツを書き出す。 【活動4】現代オリンピックの競技種目の発祥はどこの国か書き出す。
2	スポーツの技術、戦術、ルールの変化	・スポーツの技術や戦術、ルールは、用具の改良やメディアの発達に伴い変わり続けていることを理解しよう。	○技術や戦術、ルールは、変わり続けていることを理解する。 【活動1】技術や戦術、ルールが変化してきたスポーツを書き出す。 【活動2】各グループで変化してきた理由を書き出し、分類する。 【活動3】近年の変化には、メディアが大きな影響を及ぼしている。どのような影響か各グループで挙げる。
3	オリンピックムーブメントとドーピング	・現代のスポーツは、大きな役割を果たしており、その代表的なものにオリンピックムーブメントがあることやドーピングはスポーツの文化的価値を失わせることを理解しよう。	○オリンピックムーブメントを理解する。 【活動1】オリンピックや国際大会等の映像を見て印象に残った場面を挙げ、なぜ印象に残ったかを書き出す。 【活動2】オリンピックムーブメントについて調べる。 【活動3】オリンピックが開催される意義を挙げる。 【活動4】ドーピングについて調べる。 
4			○ドーピングがスポーツの文化的な価値を失わせることを理解する。 【活動1】ドーピングが禁止されている理由を挙げる。 【活動2】ドーピングによって引き起こされる問題を挙げる 【活動3】ドーピングに誘われたらどうするか意見交換をする。 
5	スポーツの経済的効果とスポーツ産業	・現代のスポーツは、経済的な波及効果があり、スポーツ産業が経済の中で大きな影響を及ぼしていることを理解しよう。	○スポーツ産業が経済に影響を及ぼしていることを理解する。 【活動1】活躍しているアスリートを挙げる。 【活動2】活動1のアスリートに関係ありそうな人や物を各グループで挙げる。 【活動3】分類したもので経済効果にどのような影響があるか書き出す。 【活動4】各グループで発表内容を話し合う。 
6			○スポーツ産業が経済に影響を及ぼしていることを理解する。 【活動1】グループごとに発表する。 ○単元のまとめを行う。

3 授業の工夫例①

【映像を利用した授業の工夫】

(オリンピックムーブメントとドーピング)

生徒は競技面においては記憶しているが、それ以外では記憶が乏しいと思われる。よって映像により教師が意図する言動を引き出せるようなものを用意する。



授業の工夫例②

指導のポイント

オリンピックは国際親善や世界平和に大きな役割を果たしているが、それに伴いフェアプレイ精神に反するドーピングの問題も大きくなっている。小単元「オリンピックムーブメントとドーピング」では、2時間設定中最初の1時間でドーピングを含めた**陰の部分**（フェアプレイ精神に反するドーピングの問題やスポーツの商業化など）も学習させ、2時間目にディベートや意見交換を行うことが望ましい。

※中学校ではオリンピックに関しては、**陽の部分**（オリンピック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）しか学習していない。

4 思考力・判断力を高めるための言語活動の工夫例①

【生徒の積極的な意見を引き出す工夫】

例)

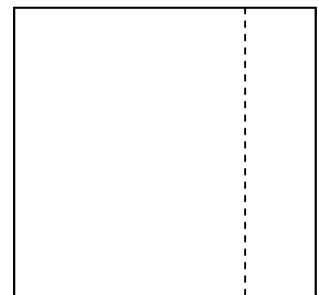
- ①「活躍しているアスリートを一人挙げてみよう」
- ②「そのアスリートに関係する人や物など切り取ろう」
- ③「切り取った人や物を周りに貼ってみよう」
- ④「経済的にどのような関係があるか書き出してみよう」
- ⑤「グループで話し合ってみよう」
- ⑥「各グループで出た意見を発表してみよう」



思考力・判断力を高めるための言語活動の工夫例②

【ブレインストーミング】（頭に嵐を巻き起こせ！）

- ルール・・・否定禁止，便乗歓迎，自由奔放，質より量
- やり方・・・①用紙を点線によって切り取る。
- ②一ヶ所に山積みにする。
- ③そこからそれぞれ1枚ずつ取ってテーマについて思いついたことを書く。
- ④山積みの隣に置く。
- ⑤思いつくまま，どんどんアイディアを出す。
- ⑥3分間でアイディアを出す。



本時の学習（例）

【単 元 名】スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴

【小単元名】スポーツの経済的効果とスポーツ産業

○本時の目標

- ・スポーツの歴史、文化的特性や現在のスポーツの特徴について、意見交換をしたり、情報を取り出したりすることに取り組もうとする。【関心・意欲・態度】
- ・スポーツの歴史、文化的特性や現在のスポーツの特徴について、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。【思考・判断】
- ・スポーツの経済的効果とスポーツ産業について、言ったり、書き出したりしている。【知識・理解】

○本時の展開（本時 5 / 6）

	学 習 活 動	指 導 ・ 支 援
は じ め	○前時及び本時の学習内容確認 【発問 1】現在活躍しているアスリートを 1 人選んでみよう。同じアスリートを選んだ人は、グループを作ろう。（5 人程度）	前時の学習内容を確認し、本時の学習内容について見通しをもたせる。
な か	○現代のスポーツは経済波及効果があることを学習する。 【活動 1】自分が持参したスポーツ新聞から各自で少しでも関係のありそうな人写真などを切る。 【活動 2】切り取った記事を選んだアスリートの周りに貼っていく。 【発問 2】アスリートとどのような経済関係があるか記入してみよう。 【活動 3】ブレインストーミング ・貼ったものについてどのような経済関係があるか記入し、貼っていく。 【活動 4】貼ったものを全員で見て、次時の発表内容を話し合う。	※準備するもの スポーツ新聞、模造紙、はさみのり、ペン、付箋紙など 迷っている生徒には、支援する。 書けない生徒には、支援する。 1 人のアスリートでも経済に影響があることを理解させ、スポーツ産業は経済活動に大きな影響を及ぼしていることを理解させる。
ま と め	○本時のまとめ	本時の学習をまとめとして説明し、次時の学習内容を予告する。

ワークシート例（本時3／6）

①オリンピックや国際大会の映像を見て、印象に残った場面は？なぜ？

【競技面】

どの場面：

なぜ：

【競技面以外】

どの場面：

なぜ：

②オリンピックムーブメントについてわかったことを書き出してみよう。

③オリンピックが開催される意義は？誰がはじめた？

意義は？

・近代オリンピックは（1896）年フランスの（ピエール・ド・クーベルタン）の提唱により始まった。

④ドーピングについてわかったことを書き出してみよう。

⑤どうしてドーピングを行う選手がいるのだろうか？自分の意見を書き出してみよう。

【領域名】体育理論 【単元名】運動やスポーツの効果的な学習の仕方

(解説 P97～99)

1 ねらい

運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解できるようにする。

2 単元の計画（6時間）

時数	学習内容	学習のめあて	学習活動
1	運動やスポーツの技術と技能	・運動やスポーツの技術は、学習を通して技能として発揮されるようになることを理解しよう。	○技術は学習を通して技能として発揮されるようになることを理解する。 【活動1】技能と技術はどう違うのか挙げる。 【活動2】いくつかの種目を挙げ、技術を分類。
2			○技術の種類に応じた学習の仕方を理解する。 【活動1】グループでオープンスキル型とクローズドスキル型のスポーツから1種目ずつ選び、練習メニューを立てる。 【活動2】グループごとに発表する。
3	運動やスポーツの技能の上達過程	・上達過程にはいくつかの段階があり、その学習の段階に応じた練習方法や運動観察の方法、課題の設定方法などがあることを理解しよう。	○技能に応じた練習方法、運動観察の方法、課題の設定方法などがあることを理解する。 【活動1】試行錯誤の段階から自動化の段階までの経験があるか自分が体験した種目で考え、書き出す。 【活動2】上達したり、しなかったりした経験がなかったか考え、その時どうしたかを書き出す。 【活動3】各グループで意見交換する。
4			○上達過程の説明をする。 【活動1】スポーツの練習方法にはどのようなものがあるかグループで3つの段階ごと効果的な練習方法を挙げ、書き出す。 【活動2】グループごとに発表する。
5	運動やスポーツの技能と体力の関係	・技能と体力は、相互に関連していること、また期待する成果に応じた技能や体力の高め方があることを理解しよう。	○技能と体力は、相互に関連していること。期待する成果に応じた技能や体力の高め方があることを理解する。 【活動1】幼い頃と今を比較し、スポーツができるようになった例を挙げ、その要因を書き出す。 【活動2】各グループで意見交換をし、特に必要とされる体力ごとに運動や種目を分類する。 【活動3】グループごとに発表する。
6	運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方	・運動やスポーツを行う際は、気象条件の変化など様々な危険を予見し、回避することが求められることを理解しよう。	○様々な危険を予見し、回避することが求められていることを理解する。 【活動1】経験した運動でけがや障害が起こったことを挙げる。 【活動2】各グループで整理し、けがや障害が起こった時の危険性を書き出す。 【活動3】その予防や対処方法を調べて書き出す。 【活動4】自然にかかわるスポーツを挙げる。 【活動5】場面を設定し、健康・安全面で危険性を書き出す。 ○単元のまとめを行う。

本時の学習（例）

【単 元 名】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方

【小単元名】 運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方

○本時の目標

- ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、意見交換をしたり、情報を取り出したりすることに取り組もうとする。【関心・意欲・態度】
- ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、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。【思考・判断】
- ・運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方について、言ったり書き出したりしている。【知識・理解】

○本時の展開（本時6／6）

	学 習 活 動	指 導 ・ 支 援
は じ め	○前時の復習及び本時の学習内容を確認する。 【発問1】 経験した運動でけがや障害が起こったことを挙げてみよう。 【活動1】 けがと障害を各グループで分類する。	前時の学習内容を確認し、本時の学習内容について見通しをもたせる。 グループ作成を行う。
な	○活動に伴う危険性について学習する。 【発問2】 分類したけがや障害がどのような状況で起こっただろう。 【活動2】 各グループで分類したけがや障害が起こった時の危険性を考え書き出す。	書くことができない生徒には、ケガや傷害が起こる状況がイメージできるような言葉をかけるなど、支援する。
	○適切な予防法や対処方法について学習する。 【発問3】 その時どうしただろう。 【活動3】 予防法や対処方法について調べる。	教科書や資料集、インターネットなどの情報機器により調べさせる。
か	○様々な危険を予見し回避することが求められることについて学習する。 【発問4】 自然にかかわるスポーツを挙げてみよう。 【活動4】 いくつか場面を設定し、健康・安全面で危険性と対処法を書き出す。 例) 台風接近時のキャンプ活動 急に蒸し暑くなったときの運動 天候不順時の登山 雷雨時の屋外のスポーツ活動 など	書くことができない生徒には、教科書や資料集、インターネットなどの情報機器により調べさせるなど、支援する。
ま と め	○本時のまとめ	本時の学習をまとめとして説明し、次時の学習内容を予告する。

ワークシート例（本時6／6）

①今まで経験した運動でけがや障害が起こったことを書き出してみよう。

けが	障害

②その時（状況等）の危険性を書き出してみよう。

けが	障害

③予防法や対処法について調べたことを書き出してみよう。

() の予防法について
() の対処法について

④自然に関わるスポーツはどんなものがあるか書き出してみよう。

--

⑤次の場面で考えられる危険性と対処法はどんなことがあるだろうか？

（１）急に蒸し暑くなったときの運動

危険性・・・
対処法・・・

（２）落雷時の屋外スポーツ

危険性・・・
対処法・・・

【領域名】体育理論

【単元名】豊かなスポーツライフの設計の仕方

(解説 P99～101)

1 ねらい

豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解できるようにする。

2 単元の計画 (6 時間)

時数	学習内容	学習のめあて	学習活動
1	各ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方	・スポーツは、各ライフステージにおける特徴に応じた楽しみ方があること、またその楽しみ方は、欲求などによって変化することを理解しよう。	○特徴に応じた楽しみ方や楽しみ方の変化について理解する。 【活動1】加齢に伴って身体的、心理的、社会的にどのような変化が見られるか書き出す。 【活動2】ライフステージごとに、自分が自由に使える時間はどのくらいあるか書き出す。意見交換する。 【活動3】各年代や性別によるスポーツ実施をみて、意見交換する。 【活動4】各年代の特徴の資料を読み、ライフステージごとにスポーツの行い方や楽しみ方が変化する理由を挙げ、書き出す。
2	ライフスタイルに応じたスポーツとのかかわり方	・生涯にわたってスポーツを継続するためには、自己に適した運動機会や施設などを活用して活動の場をもつこと、スポーツとのかかわり方を見付けることなどが必要なことを理解しよう。	○スポーツを継続させるために必要な諸条件を理解する。 【活動1】将来(卒業後)行いたいスポーツを挙げ、どのような条件ならばできるか書き出す。 【活動2】各ライフスタイルからスポーツを実践していくうえでのプラス面、マイナス面をあげ、より良いスポーツライフを実現するためのアドバイスを書き出し、発表する。 【活動3】行えない場合はどのようなかかわり方があるか書き出し、発表する。
3			○スポーツとのかかわり方の大切さを理解する。 【活動1】スポーツは「する」「みる」以外に必要な人を書き出す。 【活動2】実際ある大会を調べて、スポーツには「支える」人があることを確認する。 【活動3】サガン鳥栖を取り上げ、サポーターの活動を書き出す。
4	スポーツ振興のための施策と諸条件	・スポーツの振興は、様々な施策や組織、人々の支援や参画によって支えられていることを理解しよう。	○様々な施策や人々の支援によって支えられていることを理解する。 【活動1】スポーツはどのような支援があって成り立っているか挙げる。 【活動2】居住地域の自治体のスポーツ振興策を調べる。 【活動3】スポーツを支えている機関や団体にはどのようなものがあるか調べる。
5	スポーツと環境	・スポーツを行う際は、スポーツが環境にもたらす影響を考慮し、持続可能な社会実現に寄与する責任ある行動が求められることを理解しよう。	○スポーツの発展には環境への配慮も必要なことを理解する。 【活動1】スポーツと環境は近いか遠いかを生徒に確認する。 【活動2】各グループでブレインストーミングによりスポーツと環境が近い存在であることを確認し、スポーツの環境に及ぼす影響について「施設の開発」と「大会の開催」をキーワードに書き出す。 【活動3】グループごとに発表する。
6			○スポーツの発展には環境への配慮も必要なことを理解する。 【活動1】スポーツ推進派と反対派に分けて意見交換を行う。 ○単元のまとめを行う。

言語活動の工夫例②

本時の学習（例）

【単元名】豊かなスポーツライフの設計の仕方

○本時の目標

【小単元名】ライフスタイルに応じたスポーツとのかかわり方

- ・豊かなスポーツライフの設計の仕方について、意見交換をしたり、情報を取り出したりすることに取り組もうとする。【関心・意欲・態度】
- ・豊かなスポーツライフの設計の仕方について、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。【思考・判断】
- ・スポーツが環境にもたらす影響について、言ったり、書き出したりしている。【知識・理解】

○本時の展開（本時2／6）

	学 習 活 動	指 導 ・ 支 援
は じ め	○前時の学習内容の復習及び本時の学習内容確認をする。 【発問1】将来行いたいスポーツを挙げ、どのような条件であったらできるだろうか書き出してみよう。 【活動1】スポーツとその条件を書き出す。	前時の学習内容を確認し、本時の学習内容について見通しをもたせる。
な	○各ライフスタイルの特徴を踏まえたうえでスポーツに取り組むことや諸条件を整えることが大切であることについて学習する。 【発問2】各年代のライフスタイルからスポーツを実践していく上でのプラス面、マイナス面を挙げ、より良いスポーツライフを実現するためのアドバイスを考えてみよう。 【活動2】各年代ごとにプラス面、マイナス面、スポーツ実践アドバイスを書き出し、発表する。	ワークシートに記入例を示し、書きやすいように工夫する。 書くことができない生徒には、近くの生徒と話し合い活動をさせるなど支援する。
か	○ライフスタイルに応じた無理のないスポーツへのかかわり方が大切であること、実現するための具体的な設計の仕方があることについて学習する。 【発問3】活動2で書き出したスポーツ実践アドバイスで、スポーツを行うこと以外を書いたことはなかっただろうか。 【活動3】行えない場合はどのようなかかわり方があるか書き出し、発表する。	書くことができない生徒には、近くの生徒と話し合い活動をさせるなど支援する。
ま と め	○本時のまとめ	本時の学習をまとめとして説明し、次時の学習内容を予告する。

ワークシート例（本時 2 / 6）

①将来行いたいスポーツを書き出してみよう。 どんな条件ならできるだろうか？

	条件？	
--	-----	--

②次のA～Eさんのライフスタイルからスポーツを実践していく上でのプラス面、マイナス面を挙げ、より良いスポーツライフを実現するためのアドバイスを書き出してみよう。

	ライフスタイル等	プラス面	マイナス面	スポーツ実践アドバイス
A さ ん 20 代	・仕事が忙しく時間がない。睡眠不足のため、土日は寝てばかりいる。 ・仕事のストレスを解消できない。 ・競技歴は高校まで卓球部で活躍したことがある。	【例】 ・卓球競技の経験 ・若い		
B さ ん 30 代	・結婚して家庭をもち、仕事と家庭の両立が難しい。特に子育てに時間をとられている。 ・高校までサッカー部だったのでJリーグの観戦が楽しみ。		【例】 ・仕事と家庭の両立、子育てに時間がとられている。	
C さ ん 40 代	・子育てが一段落し、仕事も順調になって時間が持てるようになった。 ・疲れやすくなり、体力の低下も自覚するようになった。 ・友人は仕事で忙しくなっている。			
D さ ん 50 代	・健康のために何か運動をしなくてはと思っている。 ・競技経験は特にない。 ・自宅近くに総合運動公園があり、様々な運動やスポーツができる。			【例】 ・近くの運動公園で開催されるスポーツ教室に参加して、楽しいと感じるスポーツを継続していく。
E さ ん 60 代	・運動機能や体力の低下がある。 ・陸上競技を20代まで続けていたが、仕事の関係で30歳頃に止めてしまった。 ・退職したので自由時間はある。			

③スポーツが行えない場合、どのようなかわり方があるかを書き出そう。