

# 中学校

## 保健体育指導ハンドブック

～保健体育に関する指導資料～

令和4年3月

佐賀県教育委員会



## はじめに

令和3年度から中学校において全面実施となった新しい学習指導要領では、「生きる力」をより具体化し、「何を理解しているか、何ができるか（生きて働く「知識・技能」の習得）」、「理解していること・できることをどう使うか（未知の状況にも対応できる「思考力・判断力・表現力等」の育成）」、「どのように社会・世界と関わり、よりよい人生を送るか（学びに向かう力・人間性等）の涵養」の三つの柱に整理され、その資質・能力をバランスよく育むことが求められています。

また、保健体育科の目標に、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力の育成を目指すことが示され、同趣旨のことは、小学校及び高等学校の学習指導要領にも謳われています。小学校から高等学校までの12年間を見通した体系化において、中学校段階では、生涯にわたって運動やスポーツに親しみ、スポーツとの多様な関わり方を場面に応じて選択し、実践できるようにすることが重要となります。

本ハンドブックの作成においては、こうした学習指導要領の趣旨や保健体育科の目標を踏まえ、学習評価の信頼性や妥当性を高める「指導と評価の計画」の例を作成しています。さらに、学習指導要領が示す「指導計画の作成と内容の取扱い」のポイントを「11のキーワード」として以下のように整理し、そのキーワードに基づいた具体的な実践事例を紹介しています。

- |  |
|--|
| ①主体的・対話的で深い学びの実現 ②カリキュラム・マネジメントの実現<br>③障害のある生徒への配慮 ④特別の教科 道徳科との関連 ⑤共生の視点<br>⑥思考力、判断力、表現力等の育成 ⑦ICTの利活用 ⑧具体的な体験を伴う学習<br>⑨個に応じた指導の充実 ⑩特別活動、運動部などとの関連<br>⑪体育分野と保健分野の関連 |
|--|

本ハンドブックが中学校の先生方に有意義に活用されることで、生徒の生涯にわたる心身の健康の保持増進と豊かなスポーツライフの実現に寄与することを願ってやみません。

結びに、本ハンドブックの作成・発行にあたり多大なる御尽力を賜りました皆様方に厚く御礼申し上げます。

令和4年3月  
佐賀県教育庁保健体育課  
課長 松尾 広樹

## 目 次

はじめに	1
佐賀県中学校保健体育の「ミライ」に寄せて	4
第1章 中学校学習指導要領の改訂の概要	5
1 改訂の経緯及び基本的な考え方	5
2 学習指導要領改訂の要点	5
3 保健体育科における目標改訂の要点	6
4 「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けて	7
5 カリキュラム・マネジメント	8
6 改訂における体育分野、保健分野のポイント一覧	9
第2章 学習指導計画について	11
第1節 年間指導計画の作成	11
1 3年間の見通しをもった年間指導計画	11
2 生徒の現状に基づいた計画の作成・実施・評価・改善	11
3 地域の人的・物的資源等の活用	11
4 道徳科等との関連	12
第2節 学習評価とその方法	13
1 評価規準の作成とその方法	13
第3節 単元構造図の作成	20
1 単元構造図とは	20
2 指導と評価の計画を作成	21
3 各観点の指導場面と評価機会の関係	21
4 指導と評価の一体化に向けた評価の活用	22
第4節 学習指導案の作成	22
1 体育分野作成例	23
2 保健分野作成例	28
第3章 「11のキーワード」を踏まえた授業実践事例	32
1 「指導計画の作成と内容の取扱い」に基づく「11のキーワード」	32
2 授業実践事例の作成における要点	33



【体育分野】	
A 体づくり運動	34
B 器械運動	48
C 陸上競技	62
D 水泳	76
E 球技	90
F 武道	126
G ダンス	140
H 体育理論	154
【保健分野】	
(1) 健康な生活と疾病の予防	166
(2) 心身の機能の発達と心の健康	172
(3) 傷害の防止	176
(4) 健康と環境	182
第4章 保健体育科における安全指導と安全教育	187
第1節 運動事故防止のための基本的な留意事項	187
1 安全教育の中の安全指導	187
2 運動事故防止のための安全管理・安全指導	187
第2節 事故発生時・発生後の対応について	189
1 事故発生時の対応	189
2 事故発生後の対応について	192
3 最後に（無くしましょう～体育活動中の事故～）	193
第5章 12年間の系統性のある指導の重要性	194
・巻末参考資料	
今さら聞けない！「中学校学習指導要領（平成29年告示）解説 保健体育編 18のQ&A」	195
・引用・参考文献	199
【書籍一覧】	199
【授業実践の参考となる資料及びサイト一覧】	199
・本ハンドブック・各種書式及びワークシート作成例データサイト	202
・中学校保健体育指導ハンドブック作成委員会委員一覧	203

## 佐賀県中学校保健体育の「ミライ」に寄せて

学習指導要領が改訂され、全面実施を翌年度に控えた令和2年度は、新型コロナウイルス感染症拡大により、生徒は自宅待機となり、課題学習や遠隔授業等を行うなど、様々な授業体制による実施を余儀なくされました。

とりわけ実技を要する体育分野の学習においては、自宅やその周辺で実施可能な運動プログラムを考えるなど、学びを進めるために大変な困難を味わうこととなりました。

しかし、前代未聞の未曾有の状況の中だからこそ、改めて保健体育学習の重要性を感じ取ることができたのではないのでしょうか。体育分野のみならず、保健分野で学習する感染症など、まさに生活の中での実践に直結するものだということです。

このような中、人生100年時代の到来に、私たちは自身の健康状況を知り、健康に生きるための生活設計をし、その課題達成に向けて実践をするための学びも重要であります。

さて、本書は学習指導要領が改訂される毎に、県内保健体育科担当教師向けに作成しており、改訂の趣旨や支援のポイント、保健体育学習で求めるものなどを簡潔にまとめ、有意義で効果的な授業実践に繋がり、豊かな心と健やかな体の育成を目指しています。

また、保健体育学習の充実を期すために、三つのキーワードが柱となります。指導と評価の一体化を深めるなど、これらを念頭に置き、学習を充実させたいものです。

- 1 資質・能力の向上(「知識及び技能」「思考力、判断力、表現力等」「学びに向かう力、人間性等」)
- 2 カリキュラム・マネジメント(実施・評価・改善)
- 3 主体的・対話的で深い学び(アクティブ・ラーニングの視点)

今回改訂のキャッチフレーズである「生きる力、学びのその先へ」を具現化するために、保健体育科の授業においては、常に情報交換に努め、生徒が自ら学び、生き生きと活動する姿が随所にみられるような授業環境づくりを目指したいものです。

結びに本県保健体育学習の充実に向けて、様々な教育情報の提供や支援をいただいている佐賀県教育庁保健体育課、日々の教育活動実践の先頭に立って保健体育学習の研究実践にあたっておられる作成委員の皆さまの思いが詰まった本指導書が、県内中学校での学習の充実に繋がることを祈念しています。

佐賀県中学校保健体育指導ハンドブック作成委員会  
委員長 渡瀬 浩介

# 第1章 中学校学習指導要領保健体育科の改訂の概要

## 1 改訂の経緯及び基本的な考え方

今の子供たちやこれから誕生する子供たちが成人して社会で活躍する頃には、我が国は以下のような厳しい挑戦の時代を迎えていることが予測されます。

### ①予想される将来

- ・生産年齢人口の減少
- ・技術革新に伴う社会構造や雇用環境の急速な変化
- ・少子高齢化社会における持続可能な社会の実現
- ・人工知能（AI）の飛躍的な進化

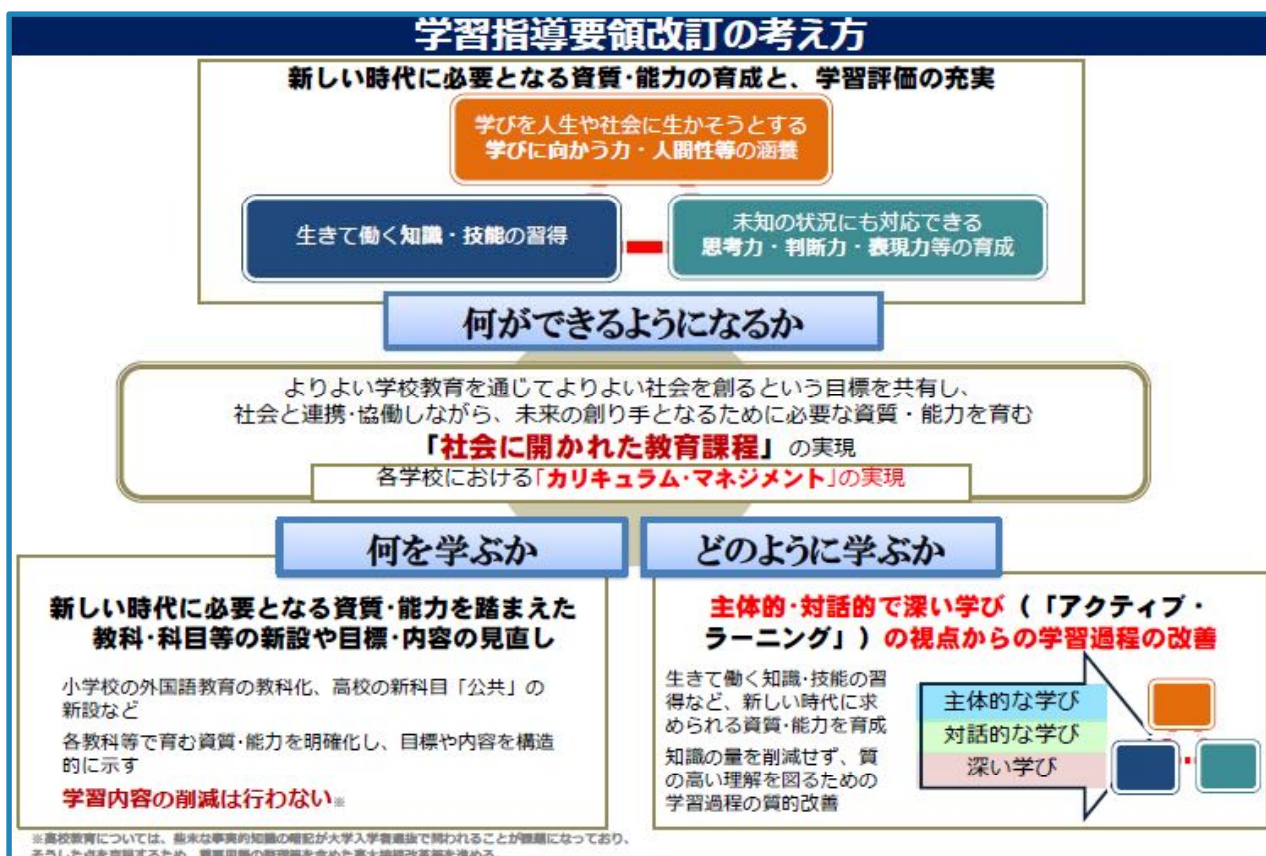
### ②学校教育に求められる課題

- ・時代の変化に積極的に対応する子供の育成
- ・他者との協働による課題解決能力の育成
- ・複雑な状況変化の中でも見極める情報や目的を再構築する能力の育成

そこで、今回の学習指導要領では、こうした状況を踏まえ、「よりよい学校教育を通じてよりよい社会を創る」という目標を学校と社会が共有し、連携・協働しながら、新しい時代に求められる資質・能力を子供たちに育む「社会に開かれた教育課程」の実現をめざすことが示されました。

## 2 学習指導要領改訂の要点

今回の改訂の要点を、イメージ化したものが次の図となります。これまでの「生きる力」をより具体化し、教育課程全体を通して育成を目指す資質・能力が三つに整理されました。



### 3 保健体育科における目標改訂の要点

今回の改訂を受け、保健体育科が示す各目標が修正されることになりました。

#### 【保健体育科の目標】

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。
- (2) 運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

生徒の将来を見据えた「教科の目標」の実現を目指し、学習指導要領に示された保健体育科の学習内容を踏まえた、保健体育学習の指導・充実を図っていくことが大切です。

なお、教科の目標は、小学校から高等学校までの12年間の系統性に関連し、中学校段階における重点事項や基本的な指導の方向の特性を総括的に示したものであり、義務教育段階で育成を目指す資質・能力を踏まえながら、引き続き、体育と保健を関連させていく考えを強調したものです。

また、体育分野の「第1学年及び第2学年」「第3学年」の目標は以下のように示されています。

#### 【体育分野における、第1学年及び第2学年の目標】

- (1) 運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、運動を豊かに実践することができるようにするため、運動、体力の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。
- (2) 運動についての自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。
- (3) 運動における競争や競技の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす、一人一人の違いを認めようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動をする態度を養う。

#### 【体育分野における、第3学年の目標】

- (1) 運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって運動を豊かに実践することができるようにするため、運動、体力の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。
- (2) 運動についての自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。
- (3) 運動における競争や協議の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって運動に親しむ態度を養う。



「第1学年及び第2学年」は、教科の目標をもとに体育分野として具体化し、小学校高学年との接続を重視しています。それに対し、「第3学年」は義務教育の修了段階であることや高等学校への接続を重視したものとなっています。

なお、「第1学年及び第2学年」「第3学年」の目標にある下線部は、各目標にしか示されておらず、各領域にて育成を目指す資質・能力もこれに基づいて示されています。

また、各目標の(1)は「知識及び技能」、(2)は「思考力、判断力、表現力等」、(3)は「学びに向かう力、人間性等」で整理されていることも併せて踏まえておきましょう。

次に保健分野の目標は以下の通りです。

### 【保健分野の目標】

- (1) 個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。
- (2) 健康についての自他の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

保健分野では、以下の資質・能力の育成を目指して、三つの柱で目標が整理されています。

生徒が保健の見方・考え方を働かせて、課題を発見し、その解決を図る主体的・協働的な学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯を通じて心身の健康を保持増進すること。

なお、体育分野同様、(1)は「知識及び技能」、(2)は「思考力、判断力、表現力等」、(3)は「学びに向かう力、人間性等」を示しています。

## 4 「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けて

### 主体的・対話的で深い学びの実現（「アクティブ・ラーニング」の視点からの授業）について（イメージ）

#### 【主体的な学び】の視点

学ぶことに興味や関心を持ち、自己のキャリア形成の方向性と関連付けながら、見通しを持って粘り強く取り組み、自己の学習活動を振り返って次につなげる「主体的な学び」が実現できているか。



#### 【対話的な学び】の視点

子供同士の協働、教職員や地域の人との対話、先哲の考え方を手掛かりに考えること等を通じ、自己の考えを広げ深める「対話的な学び」が実現できているか。



#### 【深い学び】の視点

習得・活用・探究という学びの過程の中で、各教科等の特質に応じた「見方・考え方」を働かせながら、知識を相互に関連付けてより深く理解したり、情報を精査して考えを形成したり、問題を見いだして解決策を考えたり、思いや考えを基に創造したりすることに向かう「深い学び」が実現できているか。

学びを人生や社会に生かそうとする  
学びに向かう力・  
人間性等の涵養

生きて働く  
知識・技能の  
習得

未知の状況にも  
対応できる  
思考力・判断力・表現力等  
の育成



#### 【疑問】

「どうやったらできるだろう？」

#### 【対話】

「みんなはどう考えてるだろう？」

#### 【納得】

「なるほど！こうやってみれば！」

#### 【新たな疑問】

「もっと上手になるにはどうしたら？」

ポイントは以下の三つとなります。

### (1) 「深い学び」の鍵となる、保健体育科における「見方・考え方」

中学校学習指導要領（平成 29 年告示）解説保健体育編には「保健体育における見方・考え方」について、次のような記載があります。

#### ・体育の見方・考え方

生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現する観点を踏まえ、「運動やスポーツを、その価値や特性に着目して、楽しさや喜びとともに体力の向上に果たす役割の視点から捉え、自己の特性等に応じた『する・みる・支える・知る』の多様な関わり方と関連付けること」

#### ・保健の見方・考え方

疾病や傷害を防止するとともに、生活の質や生きがいを重視した健康に関する観点を踏まえ、「個人及び社会生活における課題や情報を、健康や安全に関する原則や概念に着目して捉え、疾病等のリスクの軽減や生活の質の向上、健康を支える環境づくりと関連付けること」

### (2) 単元等のまとまりを見通す

主体的・対話的で深い学びは、必ずしも 1 単位時間の授業の中で全てが実現されるわけではありません。以下の視点で授業改善を進めることが大切です。

#### ・自身の学びや変容を自覚できる場面の設定

#### ・対話によって自分の考え方などを広げたり深めたりする場面の設定

#### ・学びの深まりをつくり出すために、生徒が考える場面と教師が教える場面の組立て

### (3) 学習活動の質を向上させ、基礎的・基本的な知識及び技能の確実な習得を図る

これまでの授業実践を否定し、異なる指導方法を導入したり、単に授業の方法や技術の改善を求めたりするものではなく、「主体的な学び」「対話的な学び」「深い学び」の視点で授業改善を進めていくことに留意する必要があります。

## 5 カリキュラム・マネジメント

求められる資質・能力を育成していくためには、生徒や学校、地域の実態を把握し、学校教育目標の実現に向けて、教科等横断的な視点で教育課程を組み立て、評価・改善を通して、組織的かつ計画的に各学校の教育活動の質の向上を図る「カリキュラム・マネジメント」が重要となります。

なお、中学校学習指導要領（平成 29 年告示）解説総則編では、三つの側面に整理して次のように示されています。保健体育科における「カリキュラム・マネジメント」については「第 2 章 学習指導計画について」で触れていきます。

●生徒や学校、地域の実態を適切に把握し、教育の目的や目標の実現に必要な教育の内容等を教科等横断的な視点で組み立てていくこと

●教育課程の実施状況を評価してその改善を図っていくこと

●教育課程の実施に必要な人的又は物的な体制を確保するとともにその改善を図っていくこと

## 6 改訂における体育分野、保健分野のポイント一覧

### 【体育分野】

領域	領域の内容	育むべき三つの資質・能力	新たに示された内容
【A 体づくり運動】	ア 体ほぐしの運動	(1) 知識及び運動 (生涯スポーツにつながる知識含む) (2) 思考力、判断力、表現力等 (3) 学びに向かう力、人間性等	従前の「体力を高める運動」を「体の動きを高める運動」と「実生活に生かす運動の計画」に示した。
	イ 体の動きを高める運動 実生活に生かす運動の計画		
【B 器械運動】	ア マット運動	(1) 知識及び技能 (生涯スポーツにつながる知識含む) (2) 思考力、判断力、表現力等 (3) 学びに向かう力、人間性等	※従前どおり。
	イ 鉄棒運動		
	ウ 平均台運動		
	エ 跳び箱運動		
【C 陸上競技】	ア 短距離走・リレー、 長距離走又はハードル走	(1) 知識及び技能 (生涯スポーツにつながる知識含む) (2) 思考力、判断力、表現力等 (3) 学びに向かう力、人間性等	バトンの受渡しの指導内容を新たに示した。
	イ 走り幅跳び又は走り高跳び		
【D 水泳】	ア クロール	(1) 知識及び技能 (生涯スポーツにつながる知識含む) (2) 思考力、判断力、表現力等 (3) 学びに向かう力、人間性等	学校や地域の実態に応じて、安全を確保するための泳ぎを加えて履修させることができることを新たに示した。
	イ 平泳ぎ		
	ウ 背泳ぎ		
	エ パタフライ		
	オ 複数の泳法で泳ぐ又はリレー		
【E 球技】	ア ゴール型	(1) 知識及び技能 (生涯スポーツにつながる知識含む) (2) 思考力、判断力、表現力等 (3) 学びに向かう力、人間性等	※従前どおり。
	イ ネット型		
	ウ ベースボール型		
【F 武道】	ア 柔道	(1) 知識及び技能 (生涯スポーツにつながる知識含む) (2) 思考力、判断力、表現力等 (3) 学びに向かう力、人間性等	柔道、剣道、相撲、空手道、なぎなた、弓道、合気道、少林寺拳法、銃剣道などを通して、わが国固有の伝統と文化により一層触れることができるようにすることを新たに示した。
	イ 剣道		
	ウ 相撲		
【G ダンス】	ア 創作ダンス	(1) 知識及び技能 (生涯スポーツにつながる知識含む) (2) 思考力、判断力、表現力等 (3) 学びに向かう力、人間性等	※従前どおり。
	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)運動やスポーツの多様性	ア 知識 イ 思考力、判断力、表現力等 ウ 学びに向かう力、人間性等	従前の第1学年「(1)ウ運動やスポーツの学び方」の内容を第2学年に整理し、第1学年「ア(ウ)運動やスポーツの多様な楽しみ方」を新たに示し、「(2)運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方」に改めた。
	(2)運動やスポーツの意義や効果と 学び方や安全な行い方		
	(3)文化としてのスポーツの意義		

#### ☆チェック

- ① 【A 体づくり運動】から【G ダンス】の「知識」には、行い方等の**具体的な知識**と、関連して高まる体力等の生涯スポーツにつながる**汎用的な知識（何のために行うのか）**があります。※「知識＝運動の行い方」だけではないことに注意！
- ② 学習指導要領解説に「学びに向かう力、人間性等」を具体的に例示で示しているのは、全教科の中で体育分野だけとなっています。

## 【保健分野】

学年	内容	ポイント及び新たに示された内容
第1学年	(1) 健康な生活と疾病の予防 (ア) 健康の成り立ちと疾病発生要因 (イ) 生活習慣と健康	個人生活における健康に関する課題を解決することを重視し、内容を学年ごとに配当した。 健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現することを新たに示した。
	(2) 心身の機能の発達と心の健康	ストレスへの対処についての技能の内容を新たに示した。
第2学年	(1) 健康な生活と疾病の予防 (ウ) 生活習慣病などの予防 (エ) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康	個人生活における健康に関する課題を解決することを重視し、内容を学年ごとに配当した。 健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現することを新たに示した。
	(3) 傷害の防止	傷害の防止について、危険の予測やその回避の方法を考え、それらを表現することを新たに示した。
第3学年	(1) 健康な生活と疾病の予防 (オ) 感染症の予防 (カ) 健康を守る社会の取組	個人生活における健康に関する課題を解決することを重視し、内容を学年ごとに配当した。 健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現することを新たに示した。
	(4) 健康と環境	健康と環境に関する情報から課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現することを新たに示した。

### ☆チェック

保健分野の指導に当たっては、以下の点に留意することが大切です。

- ・ 思考を深める発問の工夫
- ・ 日常生活に関連が深い教材・教具を活用
- ・ 事例などを用いたグループディスカッション
- ・ブレインストーミング
- ・ 心肺蘇生法などの実習や実験、課題学習を取り入れる
- ・ 保健・医療機関等の参画
- ・ 養護教諭、栄養教諭、学校栄養職員との連携・協力

※技能の実習では意義や手順など、該当する内容を理解できるようにすること。

※実験は方法を習得するのがねらいではなく、仮設の設定、検証、解決の実証的な解決を行う活動を重視し、科学的な事実や法則といった指導内容を理解できるようにすることに主眼を置くこと。





## 第2章 学習指導計画について

### 第1節 年間指導計画の作成

年間指導計画は、学年や学級において、その年度の学習活動の見通しをもつために1年間の流れの中に単元を位置付けて示すものです。どの時期に、どれくらいの時間をかけて、どのように学習活動を展開するのか、またその活動を通して、どの程度まで生徒の学びを高めたいのかということについて、1年間にわたる具体的な生徒の学習の様子を思い描きながら構想を立てることが大切です。

年間指導計画には、各学校が実施する教育活動の特質に応じて必要な要素を盛り込み、活用しやすいように様式を工夫して表すことが大切です。その際、各学校が作成する全体計画に示された目標及び内容、資質・能力・態度との関連性に十分配慮することが重要です。

年間指導計画には様々な様式がありますが、基本的な構成要素としては、単元名、各単元における主な学習活動、活動時期、予定される時数などがあるでしょう。これらの要素に加えて、単元のねらい、生徒の意識、各教科等との関連、外部の人材や異校種との関連などを記す場合もあります。

#### 【作成にあたって踏まえるべきポイント】

各学校においては、子供たちの姿や地域の実情を踏まえて、各学校が設定する学校教育目標を実現するために、学習指導要領等に基づき教育課程を編成し、それを実施・評価し改善していく「カリキュラム・マネジメント」の充実が求められています。

保健体育科においても、同様に「カリキュラム・マネジメント」の考え方に基づいた学習指導を充実させることが大切です。

### 1 3年間の見通しをもった年間指導計画の作成

「指導計画の作成と内容の取扱い」を踏まえて、3年間の見通しをもった年間指導計画を作成しますが、作成に当たっては、体育分野及び保健分野の指導内容の関連を踏まえること、体育・健康に関する指導につながる健康安全、体育的行事等との関連について見通しをもつなど、保健体育科を中心とした「カリキュラム・マネジメント」の視点から計画を立てることが大切です。

### 2 生徒の現状に基づいた計画の作成・実施・評価・改善

年間指導計画で配当した単元ごとの指導計画を作成する際、資質・能力の三つの柱の具体的な指導内容を計画的に配当し、学習指導要領の趣旨を踏まえた指導を充実することが大切です。

体育分野においては、第1学年及び第2学年で全ての領域を学ぶこととなるため、2年間の見通しをもって、効率的で効果的な指導と評価の計画を作成することが必要です。第3学年になると、生涯にわたる豊かなスポーツライフの基礎を培う観点から、複数教員配置校は、生徒が選択して学習ができるように配慮し、単数教員配置校は、生徒の希望ができる限り可能となる教育課程編成の工夫等が求められます。

保健分野においては、生涯にわたって心身の健康を保持増進する資質・能力を育成する観点から、授業時数は、3学年間を通じて適切に配当するとともに、体育分野との関連はもちろん、健康に関する指導に関わる教科等や個別指導との連携を図るなどの教育課程編成の工夫が求められます。

どちらの場合においても、生徒の現状、教員数、施設の要件等を踏まえた無理のない計画に基づく実施とその評価及び計画の改善を一体のものとして推進することが、教科における「カリキュラム・マネジメント」として大切になります。

### 3 地域の人的・物的資源等の活用

生徒の主體的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善の推進に向けて、必要に応じて、地域の人的・物的資源等の活用を検討することも大切です。特に、障害のある生徒等への支援や実生活へのつながりを充実する観点から、活用可能な地域等の人的・物的資源等との連携を図り、指導の充実につながることを学校と社会をつなぐ「カリキュラム・マネジメント」として大切になります。

#### 4 道徳科等との関連

保健体育科の指導において、従前どおり学習指導要領解説第1章総則第1の2(2)に示す、道徳について適切に指導することが必要です。また学習指導要領第1章総則第1の2(3)に示す「学校における体育・健康に関する指導」の趣旨を生かし、関連の教科や道徳科、特別活動のほか、総合的な学習の時間、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ことも大切になります。

※「指導計画の作成の際に配慮した点について(例)」は、省略可です。

令和 年度 中学校 保健体育科年間指導計画(例)	1学期			2学期			3学期			備考																										
	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月		2月	3月																								
	行事	行事	行事	行事	行事	行事	行事	行事	行事		行事	行事																								
1学期	始業式・入学式	新体力テスト	体育大会	卒業式・修了式	中間テスト	中体連駅伝大会	中体連新人大会	期末テスト	人権週間	校内持久走大会	学年末テスト	クラスマッチ	卒業式・修了式																							
週	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
第1学年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	体育分野(89) 保健分野(16) 計(105)
第2学年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	体育分野(89) 保健分野(16) 計(105)
第3学年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	体育分野(89) 保健分野(16) 計(105)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	体育分野(89) 保健分野(16) 計(105)	
第1学年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	体育分野(89) 保健分野(16) 計(105)
第2学年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	体育分野(89) 保健分野(16) 計(105)
第3学年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	体育分野(89) 保健分野(16) 計(105)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	体育分野(89) 保健分野(16) 計(105)	
第1学年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	体育分野(89) 保健分野(16) 計(105)
第2学年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	体育分野(89) 保健分野(16) 計(105)
第3学年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	体育分野(89) 保健分野(16) 計(105)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	体育分野(89) 保健分野(16) 計(105)	
第1学年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	体育分野(89) 保健分野(16) 計(105)
第2学年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	体育分野(89) 保健分野(16) 計(105)
第3学年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	体育分野(89) 保健分野(16) 計(105)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	体育分野(89) 保健分野(16) 計(105)	
第1学年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	体育分野(89) 保健分野(16) 計(105)
第2学年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	体育分野(89) 保健分野(16) 計(105)
第3学年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	体育分野(89) 保健分野(16) 計(105)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	体育分野(89) 保健分野(16) 計(105)	
第1学年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	体育分野(89) 保健分野(16) 計(105)
第2学年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	体育分野(89) 保健分野(16) 計(105)
第3学年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	体育分野(89) 保健分野(16) 計(105)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	体育分野(89) 保健分野(16) 計(105)	
第1学年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	体育分野(89) 保健分野(16) 計(105)
第2学年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	体育分野(89) 保健分野(16) 計(105)
第3学年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	体育分野(89) 保健分野(16) 計(105)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	体育分野(89) 保健分野(16) 計(105)	
第1学年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	体育分野(89) 保健分野(16) 計(105)
第2学年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	体育分野(89) 保健分野(16) 計(105)
第3学年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	体育分野(89) 保健分野(16) 計(105)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	体育分野(89) 保健分野(16) 計(105)	
第1学年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	体育分野(89) 保健分野(16) 計(105)
第2学年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	体育分野(89) 保健分野(16) 計(105)
第3学年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	体育分野(89) 保健分野(16) 計(105)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	体育分野(89) 保健分野(16) 計(105)	
第1学年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																

## 第2節 学習評価とその方法

学習指導要領では、教育課程全体や各教科などの学びを通じて「何ができるようになるのか」という観点から、「知識及び技能」「思考力、判断力、表現力等」「学びに向かう力、人間性等」の三つの柱からなる「資質・能力」を総合的にバランスよく育てていくことを目指しています。

「知識及び技能」は、個別の事実的な知識のみでなく、習得した個別の知識を既存の知識と関連付けて深く理解し、社会の中で生きて働く知識となるものも含むものです。そして、その「知識及び技能」をどう使うかという、未知の状況にも対応できる「思考力、判断力、表現力等」、学んだことを社会や人生に生かそうとする「学びに向かう力、人間性等」を含めた「資質・能力」の三つの柱を育成します。

学習評価は、学校における教育活動に関し、生徒の学習状況を評価するものであり、学習評価を通じて、以下のことが求められています。

- 生徒は、自らの学びを振り返って、次の学びに向かうことができるようにすること。
- 教師は、「生徒にどういった力が身に付いたか」という学習の成果を捉え、指導の改善を図ること。

つまり「学習指導」と「学習評価」は、教育課程に基づいて組織的かつ計画的に教育活動の質の向上を図る「カリキュラム・マネジメント」の中核的な役割と、「主体的・対話的で深い学び」の視点からの授業改善を通して各教科等における資質・能力を確実に育成する上で、重要な役割を担っています。

以下の3点を基本的な考え方としてもち、学習評価を真に意味のあるものとするのが重要です。

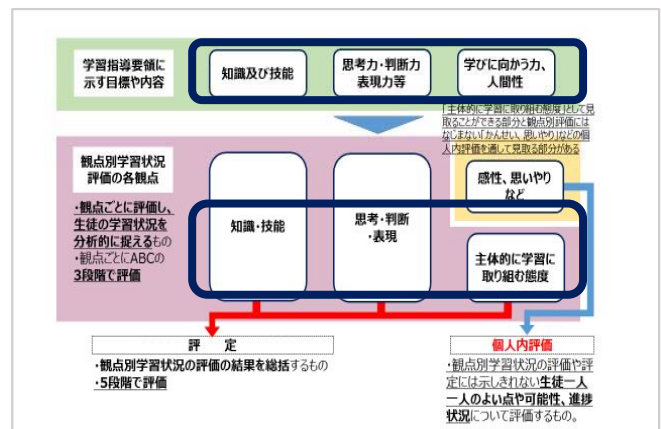


出典：文部科学省 国立教育政策研究所  
学習評価の在り方ハンドブック 小・中学校編（2019）

- 児童生徒の学習改善につながるものにしていくこと。
- 教員の指導改善につながるものにしていくこと。
- これまで慣行として行われてきたことでも、必要性・妥当性が認められないものは見直していくこと。

### 1 評価規準の作成とその方法

#### (1) 各教科における学習内容の確認と評価



育成すべき資質・能力の三つの柱に基づいて、学習指導要領の各教科等における目標や内容が再整理されたことを踏まえて、4観点から3観点到整理されました。各教科における評価は、学習指導要領に示されている各教科の目標や内容に照らして学習状況を評価するものです。

## ア 「知識・技能」の評価

<何を評価するのか>

- 個別の知識及び技能の習得状況について評価します。
- それらを既有的知識及び技能と関連付けたり活用したりする中で、概念等として理解したり、技能を習得したりしているかについて評価します。

※従前の評価の観点、「知識・理解」「技能」においても重視してきた考え方です。

<どのように評価するか（例）>

- 事実的な知識の習得を問う問題と、知識の概念的な理解を問う問題とのバランスに配慮したペーパーテストの結果。
- 実際に知識や技能を用いる学習場面を設け、様子を見取ります。
  - ・生徒に文章により説明をさせ、内容を見取ります。
  - ・(各教科等の内容の特質に応じて) 観察・実験をさせたり、式やグラフで表現させたりして、内容を見取ります。

## イ 「思考・判断・表現」の評価

<何を評価するのか>

各教科等の知識及び技能を活用して課題を解決する等のために必要な思考力、判断力、表現力等を身に付けているかどうかを評価します。

※従前の評価の観点、「思考・判断・表現」の観点においても重視してきた考え方です。

<どのように評価するか（例）>

- ペーパーテストのみならず、論述やレポートの作成、発表、グループでの話し合い、作品の制作や表現等の多様な活動を取り入れたり、それらを集めたポートフォリオを作成させたりして、その内容を見取ります。

## ウ 「主体的に学習に取り組む態度」の評価

<何を評価するのか>

知識及び技能を獲得したり、思考力、判断力、表現力等を身に付けたりすることに向けた粘り強い取組を行おうとする側面と、その中で自らの学習を調整しようとしているかという側面の二つの側面から評価します。

<どのように評価するか（例）>

- ノートやレポート等における記述内容
- 授業中の発言内容
- 行動観察
- 生徒による自己評価や相互評価の様子や記述内容

※ただし、生徒の自己評価等については、教員が評価を行う際に、考慮する材料の一つとして用いるものであり、そのまま教員の評価とすることのないよう配慮する必要があります。

## 主体的に学習に取り組む態度のイメージ

主体的に学習に取り組む態度とは、自ら学習の目標を持ち、進め方を見直しながら学習を進め、その過程を評価して新たな学習につなげるといった、**学習に関する自己調整**を行いながら粘り強く知識・技能を獲得したり、思考・判断・表現をしようとしていたりしている姿と示されている。



〇〇ができるようになりたいなあ。



そのためには〇〇を学ぶ必要があるな。



勉強はけど、〇〇も必要だぞ。

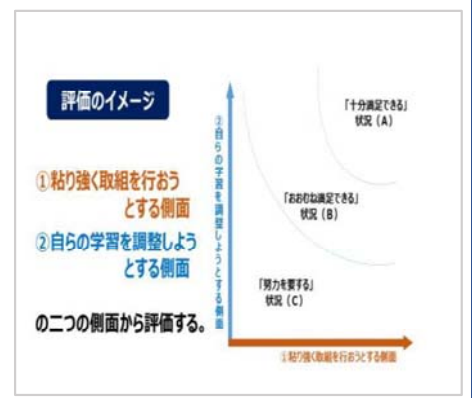


勉強のやり方を少し変えてみよう。



**<留意点>**

「児童生徒の学習評価の在り方について（報告）」（中央教育審議会 平成31年1月21日）では、「関心・意欲・態度」の観点の評価は、挙手の回数や毎時間ノートを取っているかなど、性格や行動面の傾向が一時的に表出された場面を捉えることであるような誤解が払拭し切れていないということが指摘されました。従来から重視されてきた、各教科等の学習内容に関心をもつことのみならず、よりよく学ぼうとする意欲をもって学習に取り組む態度を評価するという趣旨であることに十分留意してください。



**(2) 保健体育科における学習内容を基にした「内容のまとまりごと」の評価規準の作成の流れ**

各学校の実態に応じて目標に準拠した評価を行うために、まず目標を踏まえた観点の趣旨、そして学年の目標を踏まえた観点の趣旨について確認することが必要です。

ここでは、〔体育分野〕第1学年及び第2学年を取り上げて、「内容のまとまりごとの評価規準」作成の手順を説明します。まず、学習指導要領に示された教科及び学年、分野の目標を踏まえて、「評価の観点及びその趣旨」が作成されていることを理解しましょう。その上で、「内容のまとまり」と「評価の観点」との関係を確認した上で、観点のポイントを踏まえ、「内容のまとまりごとの評価規準」を作成します。

**ア 学習目標を確認する**

【中学校学習指導要領 第2章 第7節 保健体育 第1 目標】

(1) 知識及び技能に関する目標	(2) 思考力、判断力、表現力等に関する目標	(3) 学びに向かう力、人間性等に関する目標
各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。	運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。	生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

中学校学習指導要領 P.115

今回の学習指導要領の目標は、資質・能力の三つの柱に基づいて再構成されています。学びに向かう力、人間性等に関する目標は、個人内評価として実施するものも含まれています。

※学年(又は分野)の目標についても同様です。

**イ 評価の観点及びその趣旨を確認する**

【改善等通知 別紙4 体育・保健体育(1) 評価の観点及びその趣旨<中学校保健体育>】

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
運動の合理的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに実践するための理論について理解するとともに、運動の特性に応じた基本的な技能を身に付けている。また、個人生活における健康・安全について科学的に理解するとともに、基本的な技能を身に付けている。	自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。また、個人生活における健康に関する課題を発見し、その解決を目指して科学的に思考し判断しているとともに、それらを他者に伝えている。	運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、運動の合理的な実践に主体的に取り組もうとしている。また、健康を大切にし、自他の健康の保持増進や回復についての学習に主体的に取り組もうとしている。

(改善等通知 別紙4 P.19)

学習指導要領の目標を踏まえ、観点別学習状況の評価の対象とするものについて整理したものが教科の観点の趣旨です。

## ウ 各学年の目標を確認する。

【中学校学習指導要領 第2章 第7節 保健体育「第2 各学年の目標及び内容」

〔体育分野 第1学年及び第2学年〕 | 目標】

(1) 知識及び技能に関する目標	(2) 思考力、判断力、表現力等に関する目標	(3) 学びに向かう力、人間性等に関する目標
運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、運動を豊かに実践することができるようにするため、運動、体力の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。	運動についての自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。	運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす、一人一人の違いを認めようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動をする態度を養う。

## エ 評価の観点及びその趣旨を確認する

【改善等通知 別紙4 体育・保健体育（2）学年・分野別の評価の観点の趣旨

＜中学校 保健体育＞第1学年及び第2学年】

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
各運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、伝統的な考え方、各領域に関連して高まる体力、健康・安全の留意点についての具体的な方法及び運動やスポーツの多様性、運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方についての考え方を理解しているとともに、各領域の運動の特性に応じた基本的な技能を身に付けている。	運動を豊かに実践するための自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。	運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、公正、協力、責任、共生などに対する意欲をもち、健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。

（改善等通知 別紙4 P.20）

各学年(又は分野)の学習指導要領の目標を踏まえ、観点別学習状況の評価の対象とするものについて整理したものが、学年別(又は分野別)の観点の趣旨です。

## オ 「内容のまとめりとごとの評価規準」の作成

目標と観点を趣旨を理解した上で、「内容のまとめりとごとの評価規準」を作成します。

○「内容のまとめりとごとの評価規準」とは、学習指導要領に示す各教科等の「第2節 各学年の目標及び内容 2内容」の項目等をまとめりとごとに整理したものです。

○学習指導要領に示す各教科等の「第2節 各学年の目標及び内容」の「2内容」において「内容のまとめりとごとの評価規準」ごとに育成をめざす資質・能力が示されています。

○このため、「2内容」の記載はそのまま学習指導の目標となりうるものです。

○生徒が資質・能力を身に付けた状況を表すために、学習指導の目標となりうる「2内容」の記載事項の文末を「～すること」から「～している」と変換したもの等が、「内容のまとめりとごとの評価規準」です。

学習指導要領に示す目標の実現状況を判断するよりどころ（評価規準）を、内容のまとめりとごとに作成し、観点別学習状況の評価を的確に行うことにつなげます。

○各教科における「内容のまとめりとごとの評価規準」と「評価の観点」との関係を確認します。

ここでは、第1学年及び第2学年のE球技を例示します。

## E 球技

球技について、次の事項を身に付けることができるよう指導します。

- (1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開すること。
- ア ゴール型では、ボール操作と空間に走り込むなどの動きによってゴール前での攻防をすること。
- イ ネット型では、ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防をすること。
- ウ ベースボール型では、基本的なバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と定位置での守備などによって攻防をすること。
- (2) 攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けての運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。
- (3) 球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、作戦などについての話合いに参加しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとする、仲間の学習を援助しようとするなどや、健康・安全に気を配ること。

(下線) … 知識及び技能に関する内容

(波線) … 思考力、判断力、表現力等に関する内容

(破線) … 学びに向かう力、人間性等に関する内容

## カ 「内容のまとめごとの評価規準」を作成する際のポイント

### ○ 「知識・技能」のポイント

- ・学習指導要領の(1)の文章中、「知識」について該当する箇所は「(略) ~について理解する」の部分で、「技能」について該当する箇所は、領域の内容の技能の指導内容を示した「ア、イ、ウ」の部分です。
- ・「知識」については、学習指導要領の(1)で育成を目指す資質・能力に該当する指導内容について、その文末を「~について理解している」として、評価規準を作成します。
- ・「技能」については、学習指導要領の(1)で育成を目指す資質・能力に該当する領域の内容の技能の指導内容について、その文末を「~できる」として、評価規準を作成します。

### ○ 「思考・判断・表現」のポイント

- ・学習指導要領の(2)で育成を目指す資質・能力に該当する指導内容について、その文末を「~の課題を発見し、~を工夫するとともに、~を他者に伝えている」として、評価規準を作成します。

### ○ 「主体的に学習に取り組む態度」のポイント

- ・学習指導要領の(3)で育成を目指す資質・能力に該当する指導内容について、その文末を「~している」として、評価規準を作成します。

## (3) 「内容のまとめごとの評価規準」の考え方を踏まえた評価規準の作成

### ア 学習評価の進め方について

- ・「指導と評価の一体化」のための学習評価に関する参考資料<sup>※</sup>(令和2年3月国立教育政策研究所教育課程研究センター)には、次の図のように記載されています。なお、複数の単元にわたって評価を行う場合など、次の図の方法によらない事例もあることに留意する必要があります。

※「指導と評価の一体化」とは、教師が「子供たちにどのような力が身に付いたか」という学習の成果を的確に捉え、主体的・対話的で深い学びの視点から授業改善を図ることと示されています。

## イ 「単元の評価規準」の作成のポイント

### ○単元の考え方

- ・答申では「単元とは、各教科等において、一定の目標や、主題を中心として組織された学習内容の有機的なまとまりのこと」としています。

### ○体育分野における「単元の評価規準（学習活動に即した評価規準）」の考え方

- ・「内容のまとまり」ごとに学習指導要領解説の例示（以下「例示」）を基に作成した全ての「単元の評価規準」から、学校において選択したり、実際の授業にあわせてより具体的に作成したりすることができることから、従前の「学習活動に即した評価規準」と同じ性質をもつものと言えます。

## ウ 全ての「単元の評価規準」を作成する際のポイント

### ○「知識・技能」のポイント

- ・「知識」については、例示の文末を「～について、言ったり書き出したりしている」あるいは「～について、学習した具体例を挙げている」として、評価規準を作成します。なお、前者は一般的に認知された科学的な知識を内容とするもので、各学校や教師の指導によって大きな相違が無いものに用いており、後者は、学校や生徒の実態に合わせて、指導する教師によって取り扱われる内容に相違が予想されるものに用いています。
- ・「技能」については、その文末を「～できる」として評価規準を作成します。

### ○「思考・判断・表現」のポイント

- ・例示の文末を「～している」として、評価規準を作成します。

### ○「主体的に学習に取り組む態度」のポイント

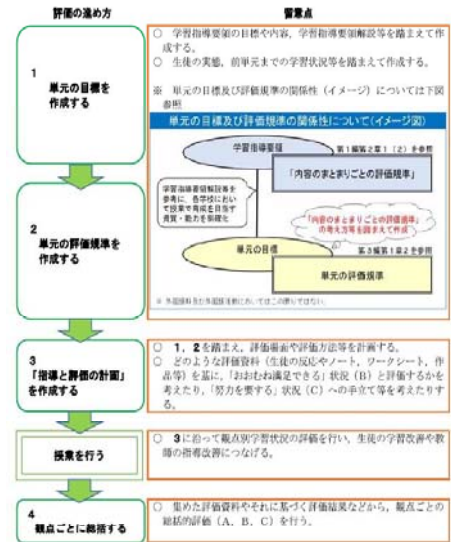
- ・意思や意欲を育てるという情意面の例示に対応し「～しようとしている」として評価規準を設定します。健康・安全については必ず求めるものであるため「～に留意している」「～を確保している」として評価規準を作成します。

なお、以下は「内容のまとまりごとの評価規準」及び全ての「単元の評価規準」の作成において、文末を変更するポイントの一覧となります。

		知識	技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
体育分野	内容のまとまり	～について理解している。	～できる。	～課題を発見し、～を工夫するとともに、～他者に伝えている。	～している。
	単元	～について言ったり、書き出したりしている。 ～について、学習した具体例を挙げている。	～できる。	～している。	～しようとしている。 (健康・安全)～に留意している。 ～を確保している。
保健分野	内容のまとまり	～について理解している。	～について、理解したことを言ったり書き出したりしているとともに、(行い方・対処)(～が)できる。	～している。	～しようとしている。
	単元	～について、理解したことを言ったり書いたりしている。	～について、理解したことを言ったり書き出したりしているとともに、(行い方・対処)(～が)できる。	～している。	～しようとしている。

## (4) 評価の計画を立てる

学習指導のねらいが生徒の学習状況として実現されたかについて、評価規準を基に観察し、毎時間の授業で適宜指導を行うことは、育成を目指す資質・能力を児童生徒に育むためには不可欠です。その上で、評価規準に沿って、観点別学習状況評価のための記録を残していく必要があります。そのた



出典：「指導と評価の一体化」のための学習評価に関する参考資料



めには、いつ、どのような方法で、生徒の記録を残していくのかについて、事前に評価の計画を立てておくことが重要です。このことは「単元構造図」の項で詳しく解説します。

## (5) 観点別学習状況の評価の総括と評定

適切な評価の計画の下に得た、生徒の観点別学習状況の評価に係る記録の総括の時期としては、単元（題材）末、学期末、学年末等の節目が考えられます。

総括を行う際、観点別学習状況の評価に係る記録が、観点ごとに複数ある場合は、例えば、次のような方法が考えられるでしょう。

### ・評価結果のA、B、Cの数を基に総括する場合

何回か行った評価結果のA、B、Cの数が多いものが、その観点の学習の実施状況を最もよく表現しているとする考え方に立つ総括の方法です。例えば、3回評価を行った結果が「A B B」ならばBと総括することが考えられます。なお、「A A B B」の総括結果をAとするかBとするかなど、同数の場合や三つの記号が混在する場合の総括の仕方をあらかじめ各学校において決めておく必要があります。

### ・評価結果のA、B、Cを数値に置き換えて総括する場合

何回か行った評価結果A、B、Cを、例えばA=3、B=2、C=1のように数値によって表し、合計や平均による総括の方法です。例えば、総括の結果をBとする範囲を $[2.5 \geq \text{平均値} \geq 1.5]$ とすると、「A B B」の平均値は、約2.3 $[(3 + 2 + 2) \div 3]$ で総括の結果はBとなります。なお、評価の各節目のうち特定の時点に重きを置いて評価を行う場合など、例のような平均値による方法以外についても様々な総括の方法が考えられます。また、「主体的に学習に取り組む態度」の観点では、粘り強い取組を行おうとする側面と自らの学習を調整しようとしているかという二つの側面をもつことから、主体的に学習に取り組む態度が「C」の場合は、「知識・技能」や「思考・判断・表現」の観点が「A」になることは妥当であるとは考えがたいと思われる。

## (6) 学習評価の方法

### ア 知識・技能

- ・「知識」：学習カードの工夫、生徒の記載内容、観察
- ・「技能」：特徴的となる動きで考えられる事例を設定
- ・観点別学習状況の評価の総括方法 等

### イ 思考・判断・表現

- ・学習カードの工夫、観察
- ・観点別学習状況の評価における判断の目安を設定
- ・観点別学習状況の評価の総括方法 等

### ウ 主体的に学習に取り組む態度

- ・観点別学習状況の評価における判断の目安を設定 等
- ・「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」を身に付けることに向けた粘り強い取組、自らの学習を調整しようとする取組の二つの側面からの評価

### エ 観点別学習状況の評価の総括方法 等

## (7) 評価における実現状況を判断する目安と具体例の作成

3観点の評価の際に、「十分満足できる」状況(A)、「おおむね満足できる」状況(B)、「努力を要する」状況(C)について、実現状況とその段階の特徴となる判断の目安と具体例を作成し、それを踏まえて評価を行うことは、評価の妥当性や信頼性を高めるうえでとても大切です。

【実現状況を判断する目安と具体例】

- 評価規準例：技の行い方は技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。(第1学年及び第2学年 器械運動「知識」)

実現状況	判断の目安	具体例(生徒の回答例)
十分満足(A)	挑戦した技のポイントやコツなどの具体的な知識と汎用的な知識 <sup>※)</sup> が関連付けて記述されている。	・おへそを見ることで、体が丸まり、マットに後頭部→背中→腰の順番に着くことができる。 ・手を遠くに着くことで回転力が上がる。
おおむね満足(B)	挑戦した技のポイントやコツなどの具体的な知識を記述している。	・おへそを見る。 ・手を遠くに着く。
努力を要する(C)	挑戦した技のポイントやコツが記述されていない。	・頑張っって回る。 ・気合を入れる。

※) 具体的な知識と汎用的な知識については、P9でも説明していますので再度確認しておきましょう。

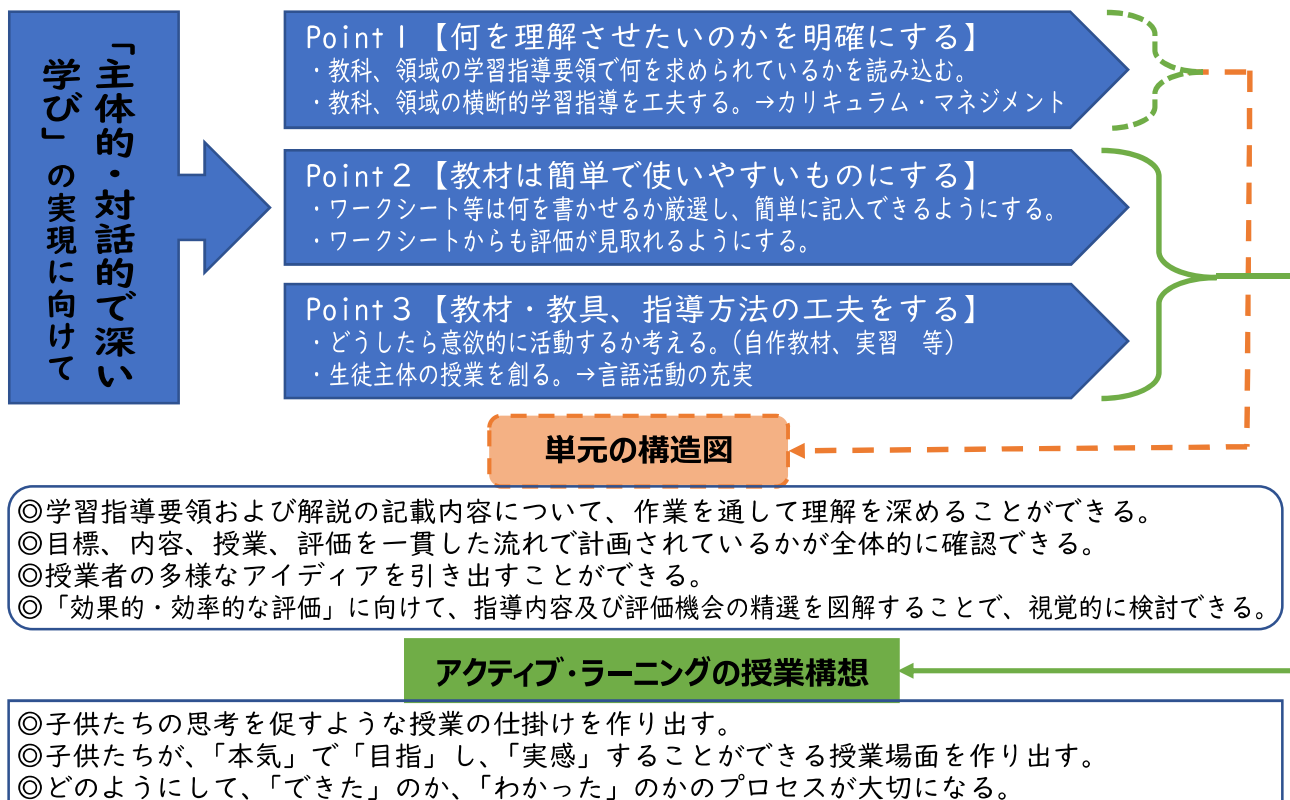
### 第3節 単元構造図の作成

#### 1 単元構造図とは、

各領域・教科の学習指導は、学習指導要領が示す目標・内容に照らし合わせて学習内容を明確にした上で、客観的な評価規準や評価方法を各校種との接続も踏まえながら、指導と評価の一体化を図るものです。また、指導内容の明確化と効果的・効率的な評価を図る必要があります。

その具現化の一つが単元構造図です。これを作成することで、学習指導要領及び解説の内容について理解を深められること、目標、内容、授業、評価を一貫した流れで計画し、それが全体的に確認できること、授業者の多様なアイデアを引き出すことができること、効果的・効率的な評価に向けて、指導内容及び評価機会の精選を図解することで視覚的に検討できることなどの効果が期待できます。

「深い学び」を生み出すために、単元の中に核となる活動を計画し、どこに配置するのかを構想していきます。加えて「評価」とは指導したことを「評価」することなので、指導内容と評価規準の整合性をとることで指導と評価の一体化を図ります。こうすることで、単元を通して何を生徒に学ばせたいのか、どこで理解させるのか、1単位時間に何に取り組むべきかがより明確となり、生徒自身も何を理解すればいいのか等、授業内容のめあてや自分に求められている姿が明確になるものと考えられます。





## 4 指導と評価の一体化に向けた評価の活用

「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた授業改善に取り組む際に、単元構造図を活用することで、子供たちが学習内容を単元のまとまりで見通しを持つことができ、主体的な活動につながります。なお、教師も単元の指導内容を明確にすることで指導の重点を明らかにすることができます。

教師が単元をマネジメントすることができ、アクティブ・ラーニングなどの主体的で対話的な学びから、深い学びにつなげる授業改善につながると考えられます。また、現代を生きる子供たちは、自己肯定感や自己有能感などのセルフエスティームが低いと言われています。そのためにも、学習指導において、生徒が「できるようになって嬉しい」「頑張ってよかった」「ちゃんと評価されている！」という「できた」「わかった」という成功体験をより味わわせることが大切です。そのためにも単元構造図の活用と実践が重要であると考え、さらには次のことが期待できます。

### (1) 授業者について

- ・授業者は学習指導要領及び解説の内容について理解を深められること。
- ・目標、内容、授業、評価を一貫した流れで計画し、それが全体的に確認できること。
- ・授業者が単元をマネジメントすることにより、授業者自身の多様なアイデアを引き出すことができ、生徒たちに学習内容を単元のまとまりとして示すことで、生徒を主体的な活動につなげることができるようになること。
- ・効果的・効率的な評価に向けて、指導内容及び評価機会の精選を図解することで、視覚的に検討できること。

### (2) 生徒について

- ・単元の学習内容と目標が分かりやすくなり、学習の見通しが視覚的に確認できること。
- ・一つの単元を学習すると、どのような力がつくのか分かりやすくなること。
- ・活動の時期が確認できることによって、準備やそこまでの学習の課題がはっきりすること。
- ・努力を要する生徒への支援や手立てもあらかじめ想定することで、全ての生徒に内容理解を図ることができること。

**ワード check! : 「内容のまとまり」と「単元のまとまり」を体育分野を例に復習しましょう。**

週	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	備考	
第1学年	1	単元のまとまり		保健④心身の機能の発達と心の健康		球技Ⅰ⑧(ソフトボール)		水泳⑨		体づくり④		陸上競技Ⅱ⑧(走り幅跳び・走高跳び)		器械運動(マット運動)		保健⑧心身の健康		球技Ⅱ⑨(サッカー)		球技Ⅱ⑨(バドミントン)		球技Ⅱ⑨(バドミントン)		球技Ⅱ⑨(バドミントン)		球技Ⅱ⑨(バドミントン)		球技Ⅱ⑨(バドミントン)		球技Ⅱ⑨(バドミントン)		球技Ⅱ⑨(バドミントン)		単元のまとまり			
	2	球技Ⅰ⑧(ソフトボール)		球技Ⅰ⑧(ソフトボール)		球技Ⅰ⑧(ソフトボール)		球技Ⅰ⑧(ソフトボール)		球技Ⅰ⑧(ソフトボール)		球技Ⅰ⑧(ソフトボール)		球技Ⅰ⑧(ソフトボール)		球技Ⅰ⑧(ソフトボール)		球技Ⅰ⑧(ソフトボール)		球技Ⅰ⑧(ソフトボール)		球技Ⅰ⑧(ソフトボール)		球技Ⅰ⑧(ソフトボール)		球技Ⅰ⑧(ソフトボール)		球技Ⅰ⑧(ソフトボール)		球技Ⅰ⑧(ソフトボール)		球技Ⅰ⑧(ソフトボール)		球技Ⅰ⑧(ソフトボール)		球技Ⅰ⑧(ソフトボール)	
	3	球技Ⅰ⑧(ソフトボール)		球技Ⅰ⑧(ソフトボール)		球技Ⅰ⑧(ソフトボール)		球技Ⅰ⑧(ソフトボール)		球技Ⅰ⑧(ソフトボール)		球技Ⅰ⑧(ソフトボール)		球技Ⅰ⑧(ソフトボール)		球技Ⅰ⑧(ソフトボール)		球技Ⅰ⑧(ソフトボール)		球技Ⅰ⑧(ソフトボール)		球技Ⅰ⑧(ソフトボール)		球技Ⅰ⑧(ソフトボール)		球技Ⅰ⑧(ソフトボール)		球技Ⅰ⑧(ソフトボール)		球技Ⅰ⑧(ソフトボール)		球技Ⅰ⑧(ソフトボール)		球技Ⅰ⑧(ソフトボール)		球技Ⅰ⑧(ソフトボール)	
第2学年	1	単元のまとまり		保健⑧健康な生活と疾病の予防		球技Ⅰ⑩(ソフトボール)		水泳⑨		陸上競技Ⅰ⑩(短距離走・リレー、ハードル走)		陸上競技Ⅱ⑧(走り幅跳び・走高跳び)		器械(跳び)		保健⑧健康な生活と疾病の予防		球技Ⅱ⑨(バレーボール)		球技Ⅱ⑨(バスケットボール)		球技Ⅱ⑨(バスケットボール)		球技Ⅱ⑨(バスケットボール)		球技Ⅱ⑨(バスケットボール)		球技Ⅱ⑨(バスケットボール)		球技Ⅱ⑨(バスケットボール)		球技Ⅱ⑨(バスケットボール)		球技Ⅱ⑨(バスケットボール)		単元のまとまり	
	2	球技Ⅰ⑩(ソフトボール)		球技Ⅰ⑩(ソフトボール)		球技Ⅰ⑩(ソフトボール)		球技Ⅰ⑩(ソフトボール)		球技Ⅰ⑩(ソフトボール)		球技Ⅰ⑩(ソフトボール)		球技Ⅰ⑩(ソフトボール)		球技Ⅰ⑩(ソフトボール)		球技Ⅰ⑩(ソフトボール)		球技Ⅰ⑩(ソフトボール)		球技Ⅰ⑩(ソフトボール)		球技Ⅰ⑩(ソフトボール)		球技Ⅰ⑩(ソフトボール)		球技Ⅰ⑩(ソフトボール)		球技Ⅰ⑩(ソフトボール)		球技Ⅰ⑩(ソフトボール)		球技Ⅰ⑩(ソフトボール)		球技Ⅰ⑩(ソフトボール)	
	3	球技Ⅰ⑩(ソフトボール)		球技Ⅰ⑩(ソフトボール)		球技Ⅰ⑩(ソフトボール)		球技Ⅰ⑩(ソフトボール)		球技Ⅰ⑩(ソフトボール)		球技Ⅰ⑩(ソフトボール)		球技Ⅰ⑩(ソフトボール)		球技Ⅰ⑩(ソフトボール)		球技Ⅰ⑩(ソフトボール)		球技Ⅰ⑩(ソフトボール)		球技Ⅰ⑩(ソフトボール)		球技Ⅰ⑩(ソフトボール)		球技Ⅰ⑩(ソフトボール)		球技Ⅰ⑩(ソフトボール)		球技Ⅰ⑩(ソフトボール)		球技Ⅰ⑩(ソフトボール)		球技Ⅰ⑩(ソフトボール)		球技Ⅰ⑩(ソフトボール)	

**【要復習】「内容のまとまり」とは、第1学年及び第2学年で取り扱う「E 球技」(「単元のまとまり」全て)を指します。「単元のまとまり」とは、「内容のまとまり」を四角囲みのように分けた、一つ一つを指します。**

## 第4節 学習指導案の作成

学習指導案は、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し、学びを深めていく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。同じ単元であっても、教師一人一人の教育観や理念が含まれますので、個性的であるともいえます。

また、そこには、教師の意図・計画が、あくまで一つの仮説として書かれています。そのため、学習指導案からは、その教師が具体的に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、評価の観点等を客観的に把握できる一番の材料ともいえます。

学習指導案に決まったレイアウト等はありませんが、以下、体育分野と保健分野の二つの学習指導案の例で詳しく説明することにしますので、是非御参考にしてください。



## 1 体育分野作成例

### 第3学年 保健体育科学習指導案

日 時 令和〇年〇月〇日（〇曜日）第〇校時  
指導場所 体育館  
指導学級 3年〇組（計〇名）  
指導者 教諭 T1 〇〇 〇〇  
教諭 T2 〇〇 〇〇

#### 1. 単元名 F 武道（剣道）

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. 指導にあたって

##### (1) 運動の特性

剣道は竹刀を使って行い、試合場内で面・小手・胴と決められた打突部位を基本動作や基本となる技を用いて、相手と攻防を展開しながら、互いに「有効打突」を目指して技を高め、勝敗の競い合いを楽しむ運動である。

この項では、運動の機能的な楽しみ方を明らかにします。例では、下線の「基本動作や基本となる技」を習得し、「有効打突」を目指して技を高め、勝敗の競い合いにより、集団や個人で相手との攻防を展開するといった特性を表しています。文章構成としては、はじめに構造的特性※1を記し、後に機能的特性※2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。

※1 構造的特性：運動の技術的な仕組みに注目した特性（例：基本動作や基本となる技を身に付け攻防する運動）

※2 機能的特性：運動の欲求や必要を充足する特性（例：有効打突を目指して技を高め、勝敗の競い合いを楽しむ運動）

##### (2) 運動の特性から見た生徒の実態

本校では、剣道及び柔道の両方を取り扱っており、1年次は、剣道及び柔道の両方を学習し、2年次よりどちらかを選択する。2年次に経験がなく3年次で選択した生徒もいるため学習状況にはばらつきがある。しかし、このクラスでは、2年次に学習した生徒が仲間に教えながら学習に取り組むことができている。剣道経験者が少ない中で基本動作である面打ちを中心に取り組むなど、大きな声で楽しみながら意欲的に学んでいる生徒が多い。

アンケートを実施した結果、武道に対して興味・関心があると回答した生徒の割合は36%で、あまり関心を示さない生徒の割合が64%と高かった。また、剣道を選択した生徒の割合は34%と少なく、残りの66%は柔道を選択している。その理由として、「防具をつけるのが難しい」「おもしろくない」などの回答が多く見られた。生徒が意欲的に取り組めるように、「簡単に防具をつけるための工夫」「打ち合いを楽しむ授業の工夫」などに具体的に取り組み、剣道がもつ運動の特性を味わえるような授業を進めていきたい。

生徒の実態を既習状況やアンケートを通して運動へのイメージ等を把握し、どのような授業をデザインするかを、「運動の学び方」や「教師の授業への意図」、「単元構造図」で明らかにしていきます。また、運動の特性から見た生徒の実態を把握するためには、アンケートによる調査やスキルテストなどの方法を工夫していくことも必要になってきます。

運動の特性に対する生徒の実態をよりわかりやすくするために、従前どおり「運動の特性から見た生徒の実態」としています。

### (3) 運動の学び方

- ・基本動作など、技術の習得をめあてとして学習に取り組む生徒が約半数以上いる。
- ・攻防など自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて技術の習得に向けた練習方法を工夫することができる。
- ・グループのホワイトボードや学習ノートを用いてグループ及び自己評価をすることができるが、正しい基本動作かどうかは、自分自身で判断できない生徒が多い。

ここでは、自発的・自主的な学習の進め方がどの程度身についているかを表しています。「めあてを設定し、めあて達成のための課題をもつことができる」、「活動を決定し工夫をしながら、精一杯活動ができる」、「自らの活動を振り返り、評価する」の三つの観点から、生徒の学び方の状況を記述します。

ここで、示した運動の学び方の実態をどのような手立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。

### (4) 教師の授業への意図

授業の導入においては、ペアを作り、お互いで相手の防具の装着を行い、太鼓を活用し、声を出しやすい雰囲気を作ったり、太鼓の音やリズムに反応し、打突部位をタッチしたりするなど、ゲーム的要素を取り入れていきたい。

また、ICTを積極的に活用し、見本の動画と比べながら、誰が一番「気剣体の一致」ができているか、どちらがきれいに有効打突を決めているかを判定するなどして、活動自体に楽しみや喜びを味わうことができるようにしながら、基本動作を身に付けさせたい。

技の習得にあたっては、しかけ技や応じ技などの基本となる技を身に付けるため、一斉指導で練習した後、グループ活動において、お互いの課題を発見し、課題解決に向けて気付きや改善点等を伝え合う活動を取り入れる。加えて、左座右起や正座の仕方等の礼儀作法についても指導し、相手を尊重する態度を身に付けさせたい。

「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。

※「2 指導にあたって」の項目は、「(1)教材観、(2)生徒観、(3)指導観」等で記される学習指導案もありますので、各学校の実態等に応じて作成してください。

## 3. 単元の目標

- (1) 技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方を理解するとともに、相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技を用いて、相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防をすることができるようにする。

【知識及び技能】

- (2) 攻防などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。【思考力、判断力、表現力等】
- (3) 剣道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする事、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。【学びに向かう力、人間性等】

単元の目標は、該当学年で身に付けなければならない学習内容を、「知識及び技能」「思考力、判断力、表現力等」「学びに向かう力、人間性等」の育成すべき資質能力ごとに設定するものです。学習指導要領から読み取るとわかりやすいでしょう。語尾は「～ができるようにする」として作成します。

4. 内容のまとめりごとの評価規準 ※場合によっては省略することも可です。

知識・技能		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 武道について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などについて理解している。</li> </ul>	<p>○技能</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 柔道では、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの簡易な攻防をすることができる。</li> <li>・ 剣道では、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、打ったり受けたりするなどの簡易な攻防をすることができる。</li> <li>・ 相撲では、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、押したり寄ったりするなどの簡易な攻防をすることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 攻防などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫しているとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 武道に自主的に取り組もうとするとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする。自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなど、健康・安全を確保している。</li> </ul>

5. 全ての「単元の評価規準」 ※場合によっては、本単元で設定した「単元の評価規準」でも可です。

知識・技能		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <p>① 武道を学習することは、自国の文化に誇りをもつことや、国際社会で生きていく上で有意義であることを言ったり書き出ししたりしている。(特性・成り立ち)</p> <p>② 武道には、各種目で用いられる技の名称や武道特有の運動観察の方法である見取り稽古の仕方があることについて言ったり書き出ししたりしている。(伝統的な考え方)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 武道では、攻防に必要な補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることについて、学習した具体例を挙げている。(高まる体力)</li> </ul> <p>③ 試合の行い方には、簡易な試合におけるルール、審判及び運営の仕方があることについて、学習した具体例を挙げている。(ルール・運営)</p>	<p>○技能</p> <p>〈基本動作〉</p> <p>① 構えでは、相手の動きに応じて自然体で中段に構えることができる。(構え)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体さばきでは、相手の動きに応じて歩み足や送り足をすることができる。(体さばき)</li> </ul> <p>② 基本の打突の仕方と受け方では、体さばきや竹刀操作を用いて打ったり、応じ技へ展開するよう受けたりすることができる。(打突と受け)</p> <p>〈基本となる技〉</p> <p>〈二段の技〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 最初の面打ちに相手に対応したとき、隙ができた面を打つことができる。(面一面)</li> </ul> <p>〈引き技〉</p> <p>③ 相手と接近した状態にあるとき、隙ができた面を退きながら打つことができる。(引き面)</p> <p>〈出ばな技〉</p> <p>④ 相手が打とうとして竹刀の先が上下に動いたとき、隙ができた面を打つことができる。(出ばな面)</p> <p>〈払い技〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 相手の竹刀を払ったとき、隙ができた面を打つことができる。(払い面)</li> </ul> <p>〈抜き技〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 相手が小手を打つとき、体をかわしたり、竹刀を頭上に振りかぶったりして面を打つことができる。(小手抜き面)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 見取り稽古などから、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、練習の成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。(課題発見)</li> </ul> <p>① 自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。(練習の選択)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 選択した運動に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選んでいる。(補助運動)</li> <li>・ 健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返っている。(健康・安全)</li> </ul> <p>② 相手を尊重するなどの伝統的な行動をする場面で、よりよい所作について、自己や仲間の活動を振り返っている。(活動の振り返り)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに武道を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。(共生)</li> <li>・ 武道の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けている。(多様な関わり)</li> </ul>	<p>① 武道の学習に自主的に取り組もうとしている。(愛好的態度)</p> <p>② 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとしている。(公正)</p> <p>③ 仲間と互いに合意した役割について自己の責任を果たそうとしている。(責任)</p> <p>④ 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。(共生)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康・安全を確保している。(健康・安全)</li> </ul>

※丸数字は、本単元で設定した「単元の評価規準」を示しています。

本単元における「内容のまとめりごとの評価規準」(P16 参照)の確認し、実際の授業や生徒の実態に即して、例示を基に単元の評価規準を作成します。

ここでは「内容のまとめり」(第3学年、高校入学年次の2年間)を通して、「何を指導し、何を評価するのか」という見通しが持てるように、第3学年で使用する評価規準(丸数字)と高校入学年次で使用する評価規準(丸数字以外の小文字)を「5. 全ての単元の評価規準」として、両方記載しています。

## 6. 指導と評価の計画（単元構造図）

時	1	2	3	4	5	6	7	⑧	9	10	11	12	13	14
ねらい	単元の流れをわらう	既習の学習を思い出そう			既習技に加え、得意技を身に付けて、攻防を展開することができる楽しさを味わう				得意技を生かした攻防を展開できる楽しさを味わう				試合の楽しさを味わう	
0	○準備 ○挨拶 ○準備運動 ○本時のめあての確認													
10	○オリエンテーション① 知①	○オリエンテーション② 知②	◇基本技の仕方と受け方の学習 ○前時の復習 ・面・小手 ・胴・小手面	◇課題学習：基本技の復習	◇課題学習：基本技の復習	◇課題学習：基本技の復習	◇課題学習：基本技の復習	◇課題学習：基本技の復習	◇課題学習（グループ学習） ○基本技 ○しかけ技 ○応じ技 ○自由練習	◇課題学習				
20	○礼法、竹刀及び防具の取扱い ○防具等のチェック	○素振り（正気、まが、脚） ○受けばき ○基本技の仕方と受け方の学習 ○しかけ技、面、小手、胴、小手面	技① 態②	◇課題学習：応用技 ○しかけ技 ・引き技（引き面、引き胴） ・出ばな技（出ばな面） ○応じ技 ・抜き技（面抜き胴）	技②	技③④	注2	○試合種古 ○試合種古 ○グループ別 ○気づき・課題の伝達	○試合 ○個人戦（トーナメント方式） ○団体戦（リーグ戦）					
30	○基本動作の学習 ○構え（5つ）	○基本技の仕方と受け方の学習 ○しかけ技、面、小手、胴、小手面	態①	◇課題学習：基本技・応用技 ○グループ学習 ○自由練習	思①	思②	思③	○審判法の確認	○学習のまとめ					
40	○振り返り ○ワークシート記入	○振り返り ○ワークシート記入		○振り返り ○ワークシート記入	態③	態④								
50	○挨拶 ○後片付け													
知	①	②											③	評定につながる評価の総括
技				① 構え			② 打突と受け						③④	
思							① 練習の選択				② 練習			
態			② 公正			③ 責任					④ 共生		① 姿勢	
														注3

上の図を見ていかがでしょうか。この「指導と評価の計画（単元構造図）」により、本単元では、「何をいつ教えて、どのように評価するのか」が一目でわかります。

さらに、これにより先生方御自身も、無理のない効果的な指導や評価の計画になっているのかがすぐにわかるのではないのでしょうか。

「指導と評価の計画（単元構造図）」は、前回の「中学校保健体育なるほどハンドブック（平成24年2月）」や、当ハンドブック「第2章 学習指導について」の「第3節 単元構造図の作成」及び「第3章 「11のキーワード」を踏まえた授業実践事例」にも作成例がありますので、そちらも参考にしてみてください。

なお、上記の矢印(注1)や色抜きした評価規準(注2)は、指導したことを、いつの時間に評価するのかを分かりやすく示したものであり、注3（例：公正）に示す各文言も同様に、実際の学習指導案では省略しても構いません。



## 7. 本時の学習

### (1) 本時のねらい

- 自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えることができる。 【思考力、判断力、表現力等】

### (2) 本時の展開（8時間目／14時間中）

段階	学習内容・活動	教師の指導・支援と評価
はじめ	1 正座、黙想、座礼 2 本時のめあてと学習内容の確認	・電子黒板で本時のねらいと学習内容を確認し、本時のめあてを学習カードに記入するように指導する。
	めあて 『試合で使える技を習得するための練習方法を考えて伝え合い、みんなで共有しよう』	
なか	3 準備運動 ・正面素振り 4 本時の課題練習をグループで決める。	*前後左右の間隔を十分に開け、大きな声を出して元氣よく取り組むように指導する。 ・4グループに分かれ、自らの課題やグループの課題にあった練習方法を考えるように指導する。
	5 課題練習 ・基本技（面・小手・胴） ・しかけ技（引き技：引き面、引き胴）（出ばな技：出ばな面） ・応じ技（抜き技：面抜き胴） ・グループ練習	・一斉指導の際に、基本技、引き技、応じ技の練習をしながら、打った時の足の動き、打った時の音を意識するように指導する。 ・大きな声を出すように指導する。  ・課題に応じた練習を選択するように伝える。 <選択する練習> ・基本練習、引き技練習、応じ技の練習 ・それぞれの練習を以下の視点で指導する。
	<予想される課題> ・打突部位を上手に打てない。どうすればよいか？ ・鏝迫り合いから、打とうとしてもうまく打てない。どうすればよいか？ ・面抜き胴は、どうやったら打ちやすいか？	<練習のポイント> *相手とは打突が届く距離か？（間合い） *相手の動きに合わせてタイミング良く打てたか？（打突の機会） *小さくコンパクトに打てたか？（打ち方）
	技能習得における予想される課題を想定し、その解決策のポイントを準備しておく。	◆【思考・判断・表現①】 自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。《観察・ホワイトボード・学習カード》
	本時の評価の観点を記載する。	<運動が苦手な生徒への手立て> タブレットを活用し、自分の動きを確認させながら指導する。また、グループホワイトボードを準備し、疑問に思ったことを記入するようにし、教師が巡回する中でその内容に対して指導する。
	6 自由練習	・練習した技を試すように指導する。
まとめ	7 本時の活動を振り返り、反省をする。	・グループ活動の成果や課題を発表するように促す。 ・ICTを活用し、活動を振り返るように伝える。
	8 次時の確認 9 正座、黙想、座礼	・今日のめあてを確認し、振り返りや気付きを学習カードに記入するように指導する。 ・次時の学習活動についてのねらい等を説明する。
		グループや個人の自己評価を基に、全体の振り返りや個人のフィードバックができるような工夫をする。

次に、保健分野(健康な生活と疾病の予防)の学習指導案の例で説明します。

## 2 保健分野作成例 (※体育理論もこの形式で作成可能です)

### 第2学年 保健体育科学習指導案

日 時 令和〇年〇月〇日 (〇曜日) 第〇校時

指導場所 2年〇組教室

指導学級 2年〇組 (計〇名)

指導者 教諭 T1〇〇 〇〇

教諭 T2〇〇 〇〇

### 1. 単元名 喫煙、飲酒、薬物乱用

「内容のまとまり」をそのまま「単元」として捉える場合と、「内容のまとまり」をいくつかの「単元」に分けて設定する場合があります。新しい学習指導要領では、「健康な生活と疾病の予防」は、各学年で学習する内容の配置が再考され、置き換わっていることに留意します。

### 2. 単元の目標

(1) 健康な生活と喫煙、飲酒、薬物乱用の関係を、正しく理解することができるようにする。

【知識】

(2) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康に関わる事象や情報から自他の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考したり、様々な解決方法の中から適切な方法を選択したり、他者に表現したりすることができるようにする。

【思考力、判断力、表現力等】

(3) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について、自他の健康の保持増進や影響についての学習に自主的に取り組もうとすることができるようにする。

【学びに向かう力、人間性等】

単元の目標は、該当学年で身に付けなければならない学習内容を、「知識及び技能」「思考力、判断力、表現力等」「学びに向かう力、人間性等」の育成すべき資質能力ごとに設定するものです。学習指導要領から読み取るとわかりやすいでしょう。語尾は「～ができるようにする」として作成します。

### 3. 単元について

(1) 教材について

小学校で喫煙、飲酒、薬物乱用等について、「喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は健康を損なう原因となること」について学習している。喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、心身に様々な影響を与え、健康を損なう原因となること。また、これらの行為には、個人の心理状態や人間関係、社会環境が影響することから、それぞれの要因に適切に対処する必要があることについて理解する必要がある。科学的に理解させることにより、自らの健康を適切に管理し改善していく思考力や判断力等の資質や能力を育成することを目指している。

教材の内容の概要や構成について記述します。学習指導要領解説において本内容が教材として、どのようにとらえられているかをしっかり確認しましょう。(解説の四角囲みの次の部分に記述してあります。) また、小学校での学習内容や前学年、次の学年等での内容との関連等について記述しましょう。

(2) 生徒の実態

中学生の時期は、周囲の人々や社会環境に影響されやすく、喫煙・飲酒・薬物乱用などに興味・関心を持っている生徒もいる。また、喫煙・飲酒・薬物乱用について、よいものではないということは知っているが、心身に及ぼす悪影響や生命の危険など、本当の恐ろしさを分かっている者は少ない。乱用のきっかけについては、友達や先輩に誘われたことや、好奇心などの理由から安易に手を出してしまう傾向にあり、その時の精神状態も影響していると考えられる。

学習内容と関連する生徒の実態等を記述します。

(3) 教師の授業への意図

生徒は、喫煙・飲酒・薬物乱用に対して「健康に悪い」というイメージをもっているが、心身の健康に与える具体的な影響についての理解は浅く、その理由をはっきりと言うことはできない。本単元では、「なぜ喫煙をしてはいけないのか」の「なぜ」の部分について焦点をあてることで、思考力・判断力の育成を図り、適切な意志決定と行動選択ができる力を育みたい。そして、タバコの煙に含まれる有害物質が私たちの健康にどのような影響があるか、特に未成年の喫煙は、依存性が高く将来さまざまな病気にかかりやすくなるなど科学的な理解を図ることがねらいである。

教材において理解させなければならない学習内容や生徒の実態から、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。

4. 内容のまとめりごとの評価規準 ※場合によっては省略することも可です。

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<ul style="list-style-type: none"> <li>健康は、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。また、疾病は、主体の要因と環境の要因が関わり合って発生することを理解している。</li> <li>健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があることを理解している。</li> <li>生活習慣病などは、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れが主な要因となって起こること。また、生活習慣病の多くは、適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践することによって予防できることを理解している。</li> <li>喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、心身に様々な影響を与え、健康を損なう原因となること。また、これらの行為には、個人の心理状態や人間関係、社会環境が影響することから、それぞれの要因に適切に対処する必要があることを理解している。</li> <li>感染症は、病原体が主な要因となって発生すること。また、感染症の多くは、発生源をなくすこと、感染経路を遮断すること、主体の抵抗力を高めることによって予防できることを理解している。</li> <li>健康の保持増進や疾病の予防のためには、個人や社会の取組が重要であり、保健・医療機関を有効に利用することが必要であること。また、医薬品は、正しく使用することを理解している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康な生活と疾病の予防についての学習に自主的に取り組もうとしている。</li> </ul>

5. 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>① たばこの煙の中にはニコチン、タール及び一酸化炭素などの有害物質が含まれており、それらの作用で、毛細血管の収縮、心臓への負担、運動能力の低下など様々な急性影響が現れたり、常習的な喫煙で、がんや心臓病など様々な疾病を起こしやすくなったりすること、また、未成年者の喫煙については、身体に大きな影響を及ぼし、ニコチンの作用などにより依存症になりやすいことについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。</p> <p>② 酒の主成分のエチルアルコールが中枢神経の働きを低下させ、思考力、自制力、運動機能を低下させたり、事故などを起こしたりすること、急激に大量の飲酒をすると急性中毒を起こし意識障害や死に至ることもあること、また、常習的な飲酒により、肝臓病や脳の疾病など様々な疾病を起こしやすくなることや、未成年者の飲酒については、身体に大きな影響を及ぼし、エチルアルコールの作用などにより依存症になりやすいことについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>③ 覚醒剤や大麻を取り上げ、摂取によって幻覚を伴った激しい急性の錯乱状態や急死などを引き起こすこと、薬物の連用により依存症状が現れ、中断すると精神や身体に苦痛を感じるようになるなど様々な障害が起きること、また、薬物乱用は、個人の心身の健全な発育や人格の形成を阻害するだけでなく、社会への適応能力や責任感の発達を妨げるため、暴力、非行、犯罪など家庭・学校・地域社会にも深刻な影響を及ぼすこともあることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>④ 喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、好奇心、なげやりな気持ち、過度のストレスなどの心理状態、断りにくい人間関係、宣伝・広告や入手し易さなどの社会環境によって助長されること、それらに適切に対処する必要があることについて、言ったり書き出したりしている。</p>	<p>① 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康についての関係や情報などについて、原則や概念を整理したり、個人生活と関連付けたりして自他の課題を発見するとともに、習得した知識を活用し、健康リスクを軽減するための方法を選択している。</p> <p>② 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について、健康にかかるリスクを軽減し健康の保持増進をする方法を考え、選択した理由などを、他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて伝え合っている。</p>	<p>① 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について、課題の解決に向けての学習に自主的に取り組もうとしている。</p>

単元の評価規準は、「内容のまとめりごとの評価規準」を確認し、「知識・技能」の評価規準は、解説の学習内容を踏まえ、「～が理解できるようにする」という部分は必ず取り上げて、漏れないようにします。「思考・判断・表現」の評価規準は、解説の「例示」と実際の学習活動を踏まえて設定する必要があります。安易に「例示の文末を変えてそのまま設定」することは避けましょう。

なお、ここでは、単元の設定時間を考慮し「課題発見と課題解決」「課題解決と表現」と二つ設定しています。また、保健分野では、学習指導要領の内容に「学びに向かう力、人間性等」に関する内容が示されていないことから、「主体的に学習に取り組む態度」の評価規準は、保健分野の目標である「明るく豊かな生活を営む態度を養う」や「小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校等における児童生徒の学習評価及び指導要録の改善等について(通知)」(通称「改善等通知」；平成31年3月29日付け)の「評価の観点及びその趣旨」に示された内容等を踏まえて、単元を通じて設定することになります。

## 6. 指導と評価の計画

時	主な学習内容・学習活動	評価規準			評価方法
		知	思	態	
1	<p><b>○喫煙と健康について関心を持ち、身体への影響について理解する。</b>            喫煙について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見付けたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明したり、心身に様々な影響を与え、健康を損なう原因となることについて、言ったり書き出したりすることができるようにする。</p> <p>1 身の周りの禁煙場所についてブレインストーミングを行い、発表する。            2 喫煙についての、基礎的な知識を確認する。            ・ニコチン、タール、一酸化炭素等の有害物質が含まれている事について確認する。            ・急性影響、慢性影響、依存症、主流煙、副流煙、受動喫煙            3 身体への影響について個人で考えをまとめた後、グループで話し合う。            4 未成年者の喫煙の害について確認する。</p>	①			観察 ワークシート
2	<p><b>○飲酒と健康について関心を持ち、身体への影響について理解する。</b>            飲酒について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見付けたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明したり、心身に様々な影響を与え、健康を損なう原因となることについて、言ったり書き出したりすることができるようにする。</p> <p>1 アルコールパッチテストを行う。            2 飲酒が人体へ与える影響についてブレインストーミングを行い発表する。            3 飲酒についての基礎的な知識を確認する。            4 身体への影響について個人で考えをまとめた後、グループで話し合う。            5 未成年者の飲酒の害について確認する。            6 学習したことを踏まえて考えをまとめる。</p>	②			観察 ワークシート
3	<p><b>○薬物乱用と健康について関心を持ち、身体への影響について理解する。</b>            薬物乱用について、課題の解決に向けての話合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組み、薬物乱用は、心身に様々な影響を与え、健康を損なう原因となることについて言ったり書き出したりすることができるようにする。</p> <p>1 新聞の記事やニュースから薬物乱用の問題点をグループで考え発表する。            2 薬物乱用についての、基礎的な知識を確認する。            ・薬物乱用とは                      ・薬物乱用の悪循環            ・フラッシュバック                ・薬物乱用の社会的影響            3 個人の心身の健全な発達や人格形成、家庭等への影響について理解する。</p>	③		①	観察 ワークシート
4 (本時)	<p><b>○喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけやその対応策を知る。</b>            喫煙、飲酒、薬物乱用について、学習したことや健康に関する資料等で調べたことを基に、課題や解決の方法を見付けたり選んだりするなどして、それらを説明し、喫煙・飲酒・薬物乱用などの行為は、個人の心理状態や人間関係、社会環境が影響することから、それぞれの要因に適切に対処する必要があることについて、筋道を立てて伝え合うことができるようにする。</p> <p>1 喫煙・飲酒・薬物乱用の開始のきっかけについて発表する。            2 好奇心や興味などと並んで、先輩や友人等身近な人からの影響など、様々な影響を受けていることを確認する。            3 事例をもとに、適切な対処の仕方について考える。            4 生徒の身の回りには、喫煙・飲酒・薬物乱用に対する様々な誘惑や助長されることがあることについて知る。</p>	④		②	観察 ワークシート

「主な学習内容・学習活動」の欄には、学習のねらいを記述するとともに、生徒の学習活動の主なものを記述します。「評価規準」の欄には、「4.単元の評価規準」で示した評価規準を単元のどの学習活動で評価するのかが分かるように観点ごとに番号で示します。「評価方法」の欄には、評価規準に基づいて、生徒の学習の状況の評価する方法を具体的に示します。1単位時間に評価する項目は原則一つ、多くても二つまでとします。

なお、ここの「指導と評価の計画」は、「評価方法」の記載欄がある作成例で示しています。



## 7. 本時の学習

### (1) 本時のねらい

- ・心身に害があるとわかっていて、喫煙、飲酒、薬物乱用に及んでしまうきっかけを知り、それらに適切に対処する必要があることについて理解できる。【知識】
- ・喫煙、飲酒、薬物乱用を勧められたときの適切な対応の仕方を選び、選んだ理由を、筋道を立てて伝え合うことができる。【思考力、判断力、表現力等】

学習指導要領の内容や本時の評価規準を踏まえて、本時のねらい（身に付けさせること）を明確に示すようにします。

### (2) 展開（4/4時間）

段階	学習内容・活動	教師の指導・支援と評価
はじめ	<p>1 前時までの学習を振り返る。</p> <p>「主な学習内容・学習活動」の欄には、具体的な学習内容を記述します。学習指導要領や解説を参考に記述します。</p> <p>2 喫煙、飲酒、薬物乱用の害を知りながら手を出してしまうきっかけを考える。 【予想される意見】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・好奇心・みんな吸っているから</li> <li>・人に勧められて・家にあるから</li> </ul> <p>本時のねらいを踏まえて、めあてをしっかりと設定して示す。</p> <p>めあて『喫煙、飲酒、薬物乱用のきっかけを知り、誘惑に負けない断り方を考えよう。』</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙、飲酒、薬物乱用における既習事項を質問しながら学習した内容を振り返る。</li> <li>「教師の指導・支援と評価」の欄には、評価との関連を図り、努力を要する状況と判断される生徒への手立て(支援)を記述します。</li> <li>・思いついた意見を自由に発表するように指導する。</li> <li>・分類しながら板書する。</li> <li>①自分自身によるきっかけ</li> <li>②周りの人やマスメディアによるきっかけ</li> <li>・大きく2つのきっかけに分類されることに気付くことができるように指導する。</li> </ul>
なか	<p>3 薬物を勧められたときの適切な対処の方法を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自作教材の4コマ漫画の吹出しに、適切な対処のセリフを考え記入する。</li> <li>・グループの意見をまとめる。</li> </ul> <p>○保健指導的な内容に偏らないようにします。まずは、正しい知識を理解した上でその知識を活用する学習内容の工夫が求められます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>×「自分にあった対処法を身に付ける」</li> <li>×「コミュニケーションの方法を身に付ける」</li> <li>×「日常の生活行動に結び付ける」など</li> </ul> <p>4 グループでの断り方を考え、発表する。</p> <p>5 グループの発表から上手な断り方のポイントを見つける。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分に適した対応の仕方を選ぶ。</li> </ul> <p>本時の評価の観点を記載。</p> <p>学習指導要領の目標、改訂の趣旨に基づき、「内容の取り扱い」にも示されているように、これからの保健の指導に当たっては、知識を活用する学習活動を取り入れ、思考力、判断力、表現力等を高めるような学習活動の工夫が求められます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループを作り、まず個人で適切な対処のセリフを考え、自由に記入してよいことを事前に伝えておく。また、この時、他の人の記入に対して、意見を言わないように指導する。</li> <li>・喫煙、飲酒、薬物乱用を理解し、絶対に手を出さない意識をもてるように指導する。</li> <li>・机間指導の際、様々な状況に応じた上手な断り方を考えるように指導する。</li> <li>・各グループの発表を意識させ、共感するような声かけをする。</li> <li>・再度、絶対に手を出さないということを強く意識できるように指導する。</li> <li>・今の生活行動が将来の自分を創ること、今の健康が大人になってからの生活につながることを伝える。</li> </ul> <p>◆【思考・判断・表現②】 《観察・ワークシート》</p>
まとめ	<p>6 本時のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・教師の話聞く。</li> <li>・ワークシートに今日の授業で理解したことを書く。本時の評価の観点を記載。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生徒の実生活に結び付けた話をする。</li> <li>・まとめのVTRを視聴し意識を高める。</li> </ul> <p>◆【知識・技能④】 《ワークシート》</p>

発問：知識を活用し思考を促す【発問】と【予想される答え】を整理しておきましょう。

※【発問】は、指導の流れを作るもので、必ず示さなければならぬわけではありません。

## 第3章 「11のキーワード」を踏まえた授業実践事例

### I 「指導計画の作成と内容の取扱い」に基づく「11のキーワード」

中学校学習指導要領（平成29年告示）解説保健体育編には、四つの指導計画の作成における配慮事項と、七つの内容の取扱いにおける配慮事項（該当ページ、P20～及びP229～）が示されています。

そこで、これに基づき「11のキーワード」として以下の通り整理し、キーワードを踏まえた各分野・領域における、それぞれの授業実践事例を作成しました。

#### 《11のキーワード》

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| ①主体的・対話的で深い学びの実現 | ②カリキュラム・マネジメント   |
| ③障害のある生徒への配慮     | ④特別の教科 道徳科との関連   |
| ⑤共生の視点           | ⑥思考力、判断力、表現力等の育成 |
| ⑦ICTの利活用         | ⑧具体的な体験を伴う学習     |
| ⑨個に応じた指導の充実      | ⑩特別活動、運動部などとの関連  |
| ⑪体育分野と保健分野の関連    |                  |

#### 《各分野・領域における実践事例一覧》

【体育分野】

内容のまとめり	実践キーワード	
	第1学年及び第2学年	第3学年
【A 体づくり運動】	①主体的・対話的で深い学びの実現 ②カリキュラム・マネジメント	⑦ICTの利活用 ⑩特別活動、運動部などとの関連
【B 器械運動】	①主体的・対話的で深い学びの実現 ⑦ICTの利活用	①主体的・対話的で深い学びの実現 ⑦ICTの利活用
【C 陸上競技】	⑦ICTの利活用 ⑨個に応じた指導の充実	①主体的・対話的で深い学びの実現 ⑦ICTの利活用
【D 水泳】	⑨個に応じた指導の充実 ⑪体育分野と保健分野の関連	①主体的・対話的で深い学びの実現 ⑨個に応じた指導の充実
【E 球技】		
ア ゴール型	①主体的・対話的で深い学びの実現 ⑥思考力、判断力、表現力等の育成	⑤共生の視点 ⑦ICTの利活用
イ ネット型	⑤共生の視点 ③障害のある生徒への配慮	①主体的・対話的で深い学びの実現 ④特別の教科 道徳科との関連
ウ ベースボール型	③障害のある生徒への配慮 ⑤共生の視点	
【F 武道】	②カリキュラム・マネジメント ⑨個に応じた指導の充実	⑦ICTの利活用 ⑨個に応じた指導の充実
【G ダンス】	①主体的・対話的で深い学びの実現 ⑤共生の視点	⑥思考力、判断力、表現力等の育成 ⑦ICTの利活用
【H 体育理論】	④特別の教科 道徳科との関連(第1学年) ⑩特別活動、運動部などとの関連(第2学年)	⑥思考力、判断力、表現力等の育成

## 【保健分野】

内容のまとめり	実践キーワード
(1) 健康な生活と疾病の予防	②カリキュラム・マネジメント
(2) 心身の機能の発達と心の健康	①体育分野と保健分野の関連
(3) 傷害の防止	⑧具体的な体験を伴う学習
(4) 健康と環境	⑥思考力、判断力、表現力等の育成

## 2 授業実践事例の作成における要点

第1章から第2章までの流れに基づいて授業実践に至ります。本書で紹介する各事例は、この流れを基に作成しています。その際の作成における要点について、体育分野（実技）フォーマットを例に説明します。

- P 1**
- ・学習指導要領解説に基づき特性やねらいを作成。
  - ・キーワードに基づいた、授業実践の際に工夫した点やポイントの説明。
  - ・まずは単元の目標を設定。領域ごとに学習指導要領に示される「2内容」の文末を「～することができるようにする」として作成。

- P 2**
- ・次に全ての単元の評価規準を作成し、本単元で使用する評価規準を選択し、丸数字太文字で記載。
  - ・学習指導要領解説の例示の文末を変えて作成。

- P 3～4**
- ・次に単元を見通した指導計画と評価規準を設定。
  - ・指導した内容を丸で囲み、いつ重点的に評価するのかを矢印で表示(3観点を一つずつ記載)。
  - ・観察が主となる「技能」と「態度」は同じ時間に設定せず、指導後すぐに変容は見られないとして時間を空けて評価の機会を設定。
  - ・「知識」や「思・判・表」は、ワークシートを用いて指導後評価できるとし、その日に設定も可。
  - ・評価は1時間に二つまでとして作成。また「評価する」とは「指導する」ということ。

- P 5**
- ・写真やイラストを用いて、キーワードに基づく具体的な実践事例を紹介。
  - ・実践の際に踏まえるポイントも記載。
  - ・「事例Ⅰ」「事例Ⅱ」は、「5指導と評価の計画」に示している「事例Ⅰ」「事例Ⅱ」を指す。

- P 6**
- ・評価を見取ったり、知識の定着を図ったりすることを目的としたワークシートの作成例。
  - ・授業実践の参考になる資料等も紹介。

各事例を参考に「これなら本校でもできる！」等、先生方が本書をきっかけとして、学習指導要領が求める授業実践をしていただければ幸いです。



# 単元名： 体づくり運動

内容のまとめ：第1学年及び第2学年「A 体づくり運動」

解説 P44～51

## 1 体づくり運動の特性と学習のねらい

体を動かす楽しさや心地よさを味わい、進んで運動に取り組む気持ちを高めたり、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めたりするといった意義があることを理解し、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようにする。また、体づくり運動に積極的に取り組み、仲間の学習を援助することや一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとするなどや、健康や安全に気を配ることができるようにする。



## 2 本単元で実践したキーワード


キーワード	キーワードを実践する際に工夫した点
②カリキュラム ・マネジメント	体を動かす楽しさや心地よさを味わうことで、保健分野の「心身の機能の発達と心の健康（エ）欲求やストレスへの対処と心の健康」との関連を図り、リラクセーションの方法等を身に付けることで、活動への意義を深める機会を設定した。
①主体的・対話的 で深い学びの実現	単元前半は具体的な運動方法を学び、中盤で自分にあった活動プログラムを作成する中で試行錯誤し、お互いを認め合う機会を持ちながら、最後は発表会を設定した。単元全体を通して、自己の課題解決や新たな発見をすることなどにより、主体的・対話的で深い学びの実現に向けた工夫をした。

## 3 単元の目標

知識及び 運動	次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の意義と行い方、体の動きを高める方法などを理解し、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようにする。 ア 体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体との関係や心身の状態に気付き、仲間と積極的に関わり合うことができるようにする。 イ 体の動きを高める運動では、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動を行うとともに、それらを組み合わせることができるようにする。
思考力、判断力、 表現力等	自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。
学びに向かう力、 人間性等	体づくり運動に積極的に取り組むとともに、仲間の学習を援助しようとするなど、一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとするなど、話合いに参加しようとするなどや健康・安全に気を配ることができるようにする。



4 全ての「単元の評価規準」の作成例（丸数字の太文字が、本単元で使用する評価規準）

知識・技能		思考・判断 ・表現	主体的に学習に 取り組む態度
<p>○知識</p> <p>①<b>体づくり運動の意義</b>には、心と体をほぐし、体を動かす楽しさや心地よさを味わう意義があることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">①運動の意義</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体づくり運動の意義には、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高める意義があることについて言ったり書き出したりしている。</li> </ul> <p>②「<b>体ほぐし運動</b>」には、「心と体の関係や心身の状態に気付く」、「仲間と積極的に関わり合う」というねらいに応じた行い方があることについて言ったり書き出したりしている。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">②ねらいと行い方</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体の動きを高めるには、安全で合理的に高める行いがあることについて言ったり書き出したりしている。</li> </ul> <p>③<b>体の動きを高めるには適度な強度、時間、回数、頻度などを考慮して組み合わせる方法があることについて、学習した具体例を挙げている。</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">③組合せの方法</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動の組合せ方には、効率のよい組合せとバランスのよい組合せがあることについて、学習した具体例を挙げている。</li> </ul>	<p>○運動</p> <p>ア 体ほぐしの運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。</li> <li>・緊張したり緊張を解いて脱力したりする運動を行うことを通して、気付いたり関わったりすること。</li> <li>・仲間と動きを合わせたり、対応したりする運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。</li> <li>・仲間と協力して課題を達成するなど、集団で挑戦するような運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。</li> </ul> <p>イ 体の動きを高める運動</p> <p>【体の柔らかさ】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大きくリズムカルに全身や体の各部位を振ったり、回したり、ねじったり、曲げ伸ばしたりすること。</li> </ul> <p>【巧みな動き】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろなフォームで様々な用具を用いて跳んだり転がしたりすること。</li> <li>・人と組んだり、用具を利用してバランスを保持できる。</li> </ul> <p>【力強い動き】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・二人組で上体を起こしたり、脚を上げたり、背負って移動したりすること。</li> </ul> <p>【動きの持続】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・走や縄跳びなどを、一定の時間や回数、又は、自己で決めた時間や回数を持続して行うことができる。</li> <li>・ステップやジャンプなど複数回の異なる動きを組み合わせ、エアロビクスなどの有酸素運動を時間や回数を決めて持続して行うこと。</li> </ul> <p>【組合せ】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動の中から、ねらいが異なる運動をバランスよく組み合わせる行うこと。</li> </ul>	<p>①<b>体ほぐしの運動</b>で、心と体の関係や心身の状態に<b>気付く</b>」、「<b>仲間と積極的に関わり合う</b>」ことを踏まえて<b>ねらいに応じた運動</b>を選んでいる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">①運動の選択</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体の動きを高めるために、自己の課題に運動を選んでいる。</li> <li>・学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間伝えていく。</li> <li>・仲間と話し合う場面で提示された参加の仕方に当てはめ、仲間のかかわり方を見つけていく。</li> </ul> <p>②<b>体力の程度や性別等の違いを踏まえて仲間と共に楽しむための運動</b>を見つけ仲間伝えていく。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">②仲間への伝達</div> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。</li> <li>・仲間の補助をしたり助言したりして仲間の学習を援助しようとしている。</li> </ul> <p>①<b>一人一人の違いに応じた動きなどを認めよう</b>としている。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">①共生</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ねらいに応じた行い方などについての話し合いに参加しようとしている。</li> </ul> <p>②<b>健康・安全に留意</b>している。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">②健康・安全</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto; background-color: #4a86e8; color: white;">                 本単元は、2年生を想定しています。             </div>

体づくり運動では、技能は「運動」と示され、技能の評価はしませんが、ここでは本単元で取り扱う「行い方の例」を示しています。

## 5 指導と評価の計画（単元構造図）

		時	1	2	3	4
学習の流れ	0	○オリエンテーション ・アンケートより ・体づくり運動の意義 ・単元の見通し	○学習のねらい確認 ○安全確認 ○準備運動	○学習のねらい確認 ○安全確認 ○準備運動	○学習のねらい確認 ○安全確認 ○準備運動	○学習のねらい確認 ○安全確認 ○準備運動
	10	○「体ほぐしの運動」 ・活動中における安全面の確認	○「体ほぐしの運動」 ・合わせ立ち <b>事例Ⅰ</b>	○「体ほぐしの運動」 ・地蔵倒し ・手足体操 ・しっぽ取り・風船渡し	○「体ほぐしの運動」 ・集団遊び	
	20	○「体の動きを高める運動」 ・風船渡し ・姿勢の転換運動 ・伸展運動と脱力運動	○「体の動きを高める運動」 【体の柔らかさ】 ・ストレッチ（一人、ペア） 【動きの持続】	○「体の動きを高める運動」 【動きの持続】 ・ジャンケンT字 <b>事例Ⅱ①</b>	○「体の動きを高める運動」 【体の柔らかさ】 ・タオル使用伸展 <b>事例Ⅱ②</b>	
	30	○「体の動きを高める運動」 【動きの持続】 ・シグナルランニング	【動きの持続】 ・2分間縄跳びかランニング ・エアロピクス ・縄を使った運動	【巧みな動き】 ・ボールを使う。	【力強い動き】 ・二人組で行う。 ・フープを使う。 【巧みな動き】	
	40					○整理運動
50	○整理運動 ○振り返り	○整理運動 ○振り返り	○整理運動 ○振り返り	○整理運動 ○振り返り	○振り返り （個人の高めたい体力を選択・目標設定）	
評価の機会	知	① 運動の意義				② ねらいと行い方
	技					
	思				① 運動の選択	
	態		② 健康・安全			

### ●配慮事項その1:体づくり運動における安全に関する指導

体づくり運動に見られる主なけが	注意及び配慮する点
・道具を原因とする転倒など。	・ボールや縄など、使用しない時は片づける位置を示し、そこに置かせる。



## 6 キーワードに基づいた実践事例

事例Ⅰ：「②カリキュラム・マネジメント」（保健分野との指導内容の関連を踏まえる）

【ペアで実施】



せーの

①足先を合わせ、手を交差させて握る



気持ちいい

②協力して立ち上がる



③手を伸ばしてぶらぶらさせる



私右から～

④両手を握る



⑤両手を離さずにお互い後ろ向きになる



伸びたー!

- ・「心と体の関係や心身の状態に気付く」「仲間と積極的に関わり合う」行い方。
- ・仲間と動きを合わせたり対応したりする運動を行うことを通して、気付いたり関わったりできる。

Point!

☆心身のストレスの負担軽減の一つの方法として効果的であることを理解し、保健分野で学習した「心身の機能の発達と心の健康」と関連させることができるような、「年間指導計画の作成」が大切です。



協力したり、助け合ったり  
しましょう!!





事例Ⅱ①：「①主体的・対話的で深い学びの実現」（「対話」の場面を設定 その1）

【ペアで実施・合図に合わせてペアを交代・テンポの速い音楽に合わせて2分実施】

（じゃんけんて勝ったら、立つか座るかの姿勢になり、腕でT字をつくる）



①両足で腕をとぶ



②タイミングよく腕に触れないように跳び、腕・腕・足を跳んだらジャンケン



左手も跳んでね!

③ペアで協力しながら持久力をつけよう!

- ・動きを持続する能力を高めるための運動を効率よく組み合わせて行う。
- ・体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。
- ・健康安全に留意している。



①腕の下をくぐる

**Point!**  
 ☆ペア活動により、自分にあった腕の高さや、気付きを伝えるなど、対話によって自分の考えを広げたり、深めたりする場面を設定。



②相手に合わせ腕の高さは調節する



③前傾姿勢で走る

事例Ⅱ②：「①主体的・対話的で深い学びの実現」（「対話」の場面を設定 その2）

【タオルを使用してペアで実施】



ゆっくり伸ばそう

①体側を伸ばす



②両腕まっすぐ伸ばす



③タオルは伸ばしたまま回転する



10秒維持しよう



④再度回転する



⑤前向きになる



⑥2つのタオルを使用し猫の背伸



⑦円を大きく描くように行う

リズムカルにやろう



⑧腕立ての姿勢に後ろに引っ張る

- ・体づくり運動の意義には、体の柔らかさ、力強い動きの能力を高める意義があることについて気付いている。
- ・仲間と動きを合わせたり、対応したりする運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすることができる。

Point!

柔軟性を確かめてみよう!

☆回転の行い方、またはタオルを使った新たな方法を考えたり、相手の柔軟性を伝えたりするなど、対話によって考えを広げたり、深めたりする場面を設定。

## 7 ワークシートの作成例

体づくり運動学習カード 2年【     】組【     】番氏名【     】

### 1. 「体づくり運動」のねらい

※体を動かす楽しさや心地よさを味わい、進んで運動に取り組む気持ちを高める。  
※体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めたりするといった意義を理解する。  
※体づくり運動の学習に積極的に取り組み、仲間の学習を援助することや一人一人の違いに応じた動きなどを認め、健康や安全に気を配ることができる。

### 2. 学習の予定

1	2	3	4	5	6	7
オリエンテーション	・体ほぐし運動（風船渡し・合わせ立ち・地藏等） ・体の動きを高める運動（四つの運動）			グループ別課題練習 （運動プログラム制作）		発表会

### 3. 自分の課題をつかもう!! 「体の動きを高める運動」

次の四つの運動のうち、高めたいもの一つに○をつけましょう。また、高めたい理由は何ですか？グループ内でお互いの理由を聞いてみましょう。

【     柔軟性     巧みな動き     力強い動き     持久力     】

あなたが高めたい理由

「思考・判断・表現」

友達の原因を聞いて気付いたことを書こう。

### 4. 「体ほぐしの運動」について

風船を使ったり、ペアで力を合わせたりして考える運動を行い、仲間との交流を楽しもう

♡心と体について気付いたことを書こう。♡仲間とのかかわりを通して気付いたことを書こう。

「①知識」を評価

## 8 授業実践の参考となる資料及びサイトの紹介

・文部科学省 国立教育政策研究所 教育課程研究センター  
「指導と評価の一体化」のための学習評価に関する参考資料 中学校保健体育 東洋館出版

# 単元名：体づくり運動

内容のまとめり：第3学年「A 体づくり運動」

解説 P51～58

## 1 体づくり運動の特性と学習のねらい

体づくり運動は、体ほぐしの運動と体の動きを高める運動及び実生活に生かす運動の計画で構成され、自他の心と体に向き合って、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、心と体をほぐしたり、体の動きを高める方法を学んだりすることができる。

体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むことを学習のねらいとしている。

## 2 本単元で実践したキーワード

キーワード	キーワードを実践する際に工夫した点
⑩特別活動、運動部などとの関連	第3学年において、「実生活に生かす運動計画では、ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立てて取り組む」ための力を身につけるために、運動プログラムの作成、実践、修正を行う中で、特別活動や運動部活動などと関連を図っていく。
⑦ICTの利活用	体ほぐし運動の動画を参考に、体ほぐしの運動を行ったり、ねらいに応じた運動を組み合わせたりした。また、運動プログラムの実践や発表を撮影し共有することで、他の班を参考にできるようにした。

## 3 単元の目標

知識及び運動	<p>次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにする。</p> <p>ア 体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と自主的に関わり合うことができるようにする。</p> <p>イ 実生活に生かす運動の計画では、ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むことができるようにする。</p>
思考力、判断力、表現力等	自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。
学びに向かう力、人間性等	体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとする、話し合い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。



4 全ての「単元の評価規準」の作成例（丸数字の太文字が、本単元で使用する評価規準）

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <p>①定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。</p> <p><b>①運動の意義</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動を安全に行うには、関節への負担がかかりすぎないようにすることや軽い運動から始めるなど、徐々に筋肉を温めてから行うことについて、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・運動を計画して行う際は、どのようなねらいをもつ運動か、偏りがなかったり、自分に合っているかなどの運動の原則があることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。</li> </ul> <p>②実生活で運動を継続するには、行いやすいこと、無理のない計画であることなど、理解したことを言ったり書き出したりしている。</p> <p><b>②運動の計画</b></p>	<p>○運動</p> <p>【体ほぐしの運動の行い方の例】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。</li> <li>・リズムに乗って心が弾むような運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。</li> <li>・緊張したり緊張を解いて脱力したりする運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。</li> <li>・いろいろな条件で、歩いたり走ったり跳びはねたりする運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。</li> <li>・仲間と協力して課題を達成するなど、集団で挑戦するような運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。</li> </ul> <p>【実生活に生かす運動の計画の行い方の例】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動不足の解消や体調維持のために、食事や睡眠などの生活習慣の改善も含め、休憩時間や家庭などで日常的に行うことができるよう効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組むこと。</li> <li>・調和のとれた体力の向上を図ったり、選択した運動やスポーツの場面で必要とされる体の動きを高めたりするために、効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組むこと。</li> </ul>	<p>①ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定している。</p> <p><b>①課題に応じた設定</b></p> <p>②健康や安全を確保するために、体力や体調に応じた運動の計画等について振り返っている。</p> <p><b>②計画の振り返り</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・課題を解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えている。</li> </ul> <p>③体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともに体づくり運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。</p> <p><b>③修正の仕方</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体づくり運動の学習成果を踏まえて、実生活で継続しやすい運動例を見付けている。</li> </ul>
		<p>①体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。</p> <p><b>①自主性</b></p> <p>②仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い教え合おうとしている。</p> <p><b>②仲間との教え合い</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一人一人に応じた動きなどの違いを大切にしようとしている。</li> </ul> <p>③自己や仲間の課題解決に向けた話合いに貢献しようとしている。</p> <p><b>③話合いへの貢献</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康・安全を確保している。</li> </ul>

体づくり運動では、技能は「運動」と示され、技能の評価はしませんが、ここでは本単元で取り扱う「行い方の例」を示しています。



5 指導と評価の計画(単元構造図)

時		1	2	3	4
学習の流れ	0	出席確認、挨拶、体調・安全確認、本時の学習内容の説明			
	10	<b>オリエンテーション</b> ○授業ルールの確認 ○前年度までの学習の確認 ○運動を行う意義を知る	<b>知識の学習</b> ○運動の原則 ○体の構造	<b>体ほぐしの運動</b> ○仲間と協力して課題を達成するなど、集団で挑戦するような運動 ・仲間とボールキャッチ ・人間椅子	<b>体ほぐしの運動</b> ○各班で作成した運動例を全体で発表
	20	<b>体ほぐしの運動</b> ○のびのびとした動作で用具などを用いた運動 ・スキップでドリブル ・8の字ドリブル ○リズムに乗って心が弾むような運動 ・リズムに乗って腕振り <b>事例Ⅱ</b>	<b>体ほぐしの運動</b> ○緊張したり緊張を解いて脱力したりする運動 ・体側伸ばし、リラックス ○いろいろな条件で、歩いたり走ったり跳びはねたりする運動 ・腕振りスキップ ・大股歩き	<b>体ほぐしの運動</b> ○ねらいに応じた運動例を作成	<b>実生活に生かす運動の計画</b> ○作成した運動計画を各班で実践
	30			<b>実生活に生かす運動の計画</b> ○運動計画の作成及びその方法	○本時の実践者、パートナー、記録係を決めて実施
	40			順番を決めて、授業の度に交替しながら実践しましょう！ (5、6時間目も同じです)	<b>実生活に生かす運動の計画</b> ○運動計画の見直し、課題の伝え合い
50	本時の振り返り、まとめ、次時の予告				
評価の機会	知	① 運動の意義		② 運動の計画	
	技				
	思			① 課題に応じた設定	② 計画の振り返り
	態		① 自主性		

●配慮事項その1：体づくり運動における安全に関する指導

体づくり運動に見られる主なけが	注意及び配慮する点
<ul style="list-style-type: none"> <li>・使用する道具による転倒など。</li> <li>・無理に体を動かした際の捻挫など。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールや縄など、使わないときの置く場所を決めておく。</li> <li>・関節の可動範囲や、筋力、体力には個人差があるので、強さなどを調節して行う。</li> </ul>

5	6	7	8	時	
出席確認、挨拶、体調・安全確認、本時の学習内容の説明				0	学習の流れ
<b>知識の学習</b> ○実生活で運動を継続する方法	<b>実生活に生かす運動の計画</b> ○作成した運動計画を各班で実践 ○本時の実践者、パートナー、記録係を決めて実施	<b>実生活に生かす運動の計画</b> ○発表原稿の確認 ○実生活に生かすことができる運動の計画を発表	<b>実生活に生かす運動の計画</b> ○各班で実施する運動の計画を選び実践	10	
<b>実生活に生かす運動の計画</b> ○作成した運動計画を各班で実践 ○本時の実践者、パートナー、記録係を決めて実施	<b>実生活に生かす運動の計画</b> ○運動計画の見直し、課題の伝え合い	事例Ⅰ	<b>体ほぐしの運動</b> ○各班で作成した運動例の中から一つ選び実践	20	
<b>実生活に生かす運動の計画</b> ○運動計画の見直し、課題の伝え合い	<b>実生活に生かす運動の計画</b> ○各班で代表例を選び、発表内容を検討し、発表原稿の作成	<b>実生活に生かす運動の計画</b> ○運動計画の見直し	<b>知識の学習</b> ○運動を継続する意義	30	
本時の振り返り、まとめ、次時の予告				40	
				50	
			総合的な評価	知	評価の機会
				技	
	③ 修正の仕方			思	
③ 話し合いへの貢献		② 仲間との教え合い		態	

●配慮事項その2：体づくり運動の単元で見られる「努力を要する」生徒への手立て例

予想される「努力を要する」生徒の様子	教師の手立て
<ul style="list-style-type: none"> <li>・どのように体を動かしたらいいのか困っている。</li> <li>・運動計画をどのように作成したらいいのか困っている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・他の人の動きや動画を見て参考にしよう支援する。</li> <li>・作成例を提示し参考にしよう支援する。</li> </ul>

## 6 キーワードに基づいた実践事例

事例Ⅰ：「⑩特別活動、運動部などとの関連」（7時間目の実生活に生かす運動の計画にて実施）

### 1 前年度までの学習の確認

- ・「体の柔らかさを高めるための運動（柔らかさ）」
- ・「巧みな動きを高めるための運動（巧みさ）」
- ・「力強い動きを高めるための運動（力強さ）」
- ・「動きを持続する能力を高めるための運動（持続）」

☆ここが大切!!

運動の計画を立てたら、実際に家庭や昼休み、部活動の前に実践し、授業中の実践と合わせて計画を見直し、単元終了後に、それぞれが設定した場面で実施できる計画へと修正していきましょう!

### 2 運動の計画を立てる際のポイント確認

#### ① ねらいは何か

- ・健康に生活するための体力 ・運動（スポーツ）を行うための体力

#### ② いつ、どこで運動するのか

- ・家庭で、昼休み、（運動・文化系）部活動の前、体育の授業の前

#### ③ どのような運動を選ぶのか

- ・高めたい動きに関わる運動が組み込まれている ・自分の体力に応じた運動である
- ・スポーツに必要な動き（準備運動として、補強運動として）

#### ④ どの程度の運動強度、時間、回数で行うか

- ・無理なく続けられる運動
- ・ある程度の負荷のある運動

※ 単元終了後、運動計画の実践期間を設けます。数カ月後、高めたい動きに関する体力要素の体力テストを実施し、体力の向上を実感することで、実践への意欲が高まります。

### 3 運動計画の実践

#### ① 作成した運動計画を各班で実践

- ・本時の実践者、パートナー、記録係に分かれて実践し、見直しや課題の伝え合いを行う。

#### ② 運動計画を修正し、各班で代表例を選び発表する。

#### ③ 各班で実施する運動計画を選ぶ。

☆ここが大切!!

手軽に取り組める運動で、仲間と自主的に学べるようにしましょう!

事例Ⅱ：「⑦ICT利活用」（1時間目の体ほぐしの運動で実践）

体ほぐし運動の動画を参考に、体ほぐしの運動を行う。

<動画の例>



①リズムに乗って腕振り



②腕振りスキップ



③仲間とボールキャッチ



④スキップでドリブル

※ 説明だけでは動きのイメージがつかない生徒のために、2年時までに実践した運動の動画をタブレットで見ることができるようにし、実践する。以降の授業でもタブレットで動画を見たり、新しく撮影をしたりして、活用していく。



## 7 ワークシートの作成例

体の動きを高める運動プログラムをつくろう！

<b>班</b>		氏名
		メンバー
		メンバー
ねらいは	①健康に生活するための体力の維持・向上      ②運動（スポーツ）を行うための体力の向上	
いつ、どこで運動するか	いつ	どこで
運動の組み合わせは	①バランスのよい組合せ      ②効率のよい組合せ	
高めたい動きは	①柔らかさ      ②巧みさ      ③力強さ      ④持続	

「思考・判断・表現」

☆3～5種類の運動を選んで、10分間の運動プログラムを立ててみよう！

プログラム	1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分	10分

振り返りの「視点」を明確に与えることで、重点的に評価として見取るワークシートになります。

例：4時間目は思考・判断・表現の「②計画の振り返り」について記入できるようにすることが大切です。

振り返り	①～④の4つの視点に沿って、運動を振り返ってみよう	①いつ、どこで運動するのか？ ②高めたい動きに関わる運動が組み込まれていたか？ ③自分の体力に応じた運動であったか？ 強度は？ 時間は？ 回数？ ④組み合わせ方は適切だったか？
アドバイス	次の改善に活かす友達のアドバイス等をメモしておこう	

「思考・判断・表現」を評価

## 8 授業実践の参考となる資料及びサイトの紹介

- ・ 文部科学省 国立教育政策研究所 教育課程研究センター  
「指導と評価の一体化」のための学習評価に関する参考資料 中学校保健体育 東洋館出版

# 単元名【器械運動】：マット運動

内容のまとめり：第1学年及び第2学年「B 器械運動」

解説 P63～74

## 1 マット運動の特性と学習のねらい

マット運動では、前転などの回転系や片足平均立ちなどの巧技系の基本的な技からなり、それらを発展させたり、組み合わせたりする運動である。その際、技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにし、技などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。また、器械運動の学習に積極的に取り組み、よい演技を認めることや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めることなどに意欲をもち、健康や安全に気を配ることができるようにする。

## 2 本単元で実践したキーワード

キーワード	キーワードを実践する際に工夫した点
①主体的・対話的で深い学びの実現	学習カードの充実、活動の場の工夫、グループ活動の設定、ワークシートの工夫など、生徒の自主的、自発的な学習が促されるようにし、学びを深めるために、生徒が考える場面と教師が教える場面を設定する。
⑦ICTの利活用	ICT機器を活用して、自分の動きを確認したり、模範の動きと比較したりして、その違いを分析することで、生徒自らの力で自己の課題を見付けることができるようにする。

## 3 単元の目標

知識及び技能	次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、技をよりよく行うことができるようにする。 ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせることができるようにする。
思考力、判断力、表現力等	技などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。
学びに向かう力、人間性等	器械運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする、仲間間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。

4 全ての「単元の評価規準」の作成例（丸数字の太文字が、本単元で使用する評価規準）

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <p>①器械運動には多くの「技」があり、これらの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことができることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p style="text-align: center;"><b>①種目の特性</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>器械運動は種目に応じて多くの「技」があり、技の出来映えを競うことを楽しむ運動として多くの人々に親しまれてきた成り立ちがあることについて、言ったり書き出したりしている。</li> <li>技の名称は、運動の基本形態を示す名称と、運動の経過における課題を示す名称によって名付けられていることについて、言ったり書き出したりしている。</li> </ul> <p>②技の行い方は技の課題を解決するための合理的な動きのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。</p> <p style="text-align: center;"><b>②技術のポイント</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>器械運動は、それぞれの種目や系などにより主として高まる体力要素が異なることについて、学習した具体例を挙げている。</li> <li>発表会には、学習の段階に応じたねらいや行い方があることについて、学習した具体例を挙げている。</li> </ul>	<p>○技能</p> <p>①体をマットに順々に接触させて回転するための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回ることができる。</p> <p style="text-align: center;"><b>①接転技群</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>開始姿勢や終末姿勢、組合せの動きや手の着き方などの条件を変えて回ることができる。</li> <li>学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回ることができる。</li> </ul> <p>②全身を支えたり突き放したりするための着手の仕方、回転力を高めるための動き方、起き上がりやすくなるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回転することができる。</p> <p style="text-align: center;"><b>②ほん転技群</b></p> <p>③バランスよく姿勢を保つための力の入れ方、バランスの崩れを復元させるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして静止することができる。</p> <p style="text-align: center;"><b>③平均立ち技群</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>姿勢、体の向きなどの条件を変えて静止することができる。</li> <li>学習した基本的な技を発展させて、バランスをとり静止することができる。</li> </ul>	<p>①提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。</p> <p style="text-align: center;"><b>①仲間への伝達</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>提供された練習方法から、自己の課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選んでいる。</li> <li>学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。</li> <li>仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。</li> </ul> <p>②体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や発表を行う方法を見付け、仲間に伝えている。</p> <p style="text-align: center;"><b>②仲間との関わり伝達</b></p> <p>・器械運動の学習に積極的に取り組んでいる。</p> <p>・よい技や演技に称賛の声をかけるなど、仲間の努力を認めようとしている。</p> <p>①練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。</p> <p style="text-align: center;"><b>①仲間への援助</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。</li> </ul> <p>②健康・安全に留意している。</p> <p style="text-align: center;"><b>②健康・安全</b></p> <p style="text-align: center;">本単元は第1学年を想定し、2年間の見通しをもって、評価規準を設定しています。</p> 

## 5 指導と評価の計画（単元構造図）

時		1	2	3	4	5
学習の流れ	0	オリエンテーション ・見通し ・特性 ・安全面の配慮 (知①、態②)	ランニング・ストレッチ・前時の振り返り			
	10		動きづくり(くま歩き・かえる跳び・川渡り・ゆりかご・背支持・ブリッジ)			
	20	仲間への補助・助言(態①)	前時の確認 接転技群 (技①) <b>事例Ⅱ</b>	前時の確認 ほん転技群 (技②)	前時の確認 平均立ち技群 (技③)	
	30	小学校の復習 くま歩き・かえる跳び・川渡り ゆりかご 背支持・ブリッジ・前転・後転	接転技群 (知②、技①)	ほん転技群 (知②、技②)	平均立ち技群 (知②、技③)	自分に適した技を組み合わせる できる技や新しく身につけた技を整理する
	40	ワークシート (知①)	ワークシート (知②)	ワークシート (知②)	ワークシート (知②)	ワークシート
50	振り返り					
評価の機会	知	① 種目の特性	(②) 技術のポイント	(②) 技術のポイント	② 技術のポイント	
	技			① 接転技群	② ほん転技群	③ 平均立ち技群
	思					
	態		② 健康・安全			

### ●配慮事項その1：マット運動における安全に関する指導

マット運動に見られる主なけが	注意及び配慮する点
<ul style="list-style-type: none"> <li>・首や手首、足首など、関節の捻挫。</li> <li>・足、腕、腰、頭などの打撲。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各部位を意識して準備運動、ストレッチを十分に行う。</li> <li>・補助者を必ずつける。</li> <li>・自分の技能を大幅に超えた技に挑戦することがないように、系統図を見て段階的に技を習得させるようにする。</li> </ul>

注) 2～4時間目の技能は、毎時間新しいポイントを学んでいきます。4時間目に知識②を評価として見取る機会を設定していますので、2時間目、3時間目は学んだポイント(具体的・汎用的知識)を技能と関連させながら、ワークシート等に記載するように指導する必要があります。このように( )書きや矢印を使って示しています。



6	7	8	9	10	時	
ランニング・ストレッチ・前時の振り返り					0	学習の流れ
動きづくり(くま歩き・かえる跳び・川渡り・ゆりかご・背支持・ブリッジ)				発表会に向けての練習	10	
前時の復習 技の組み合わせの改善	構成した技の改善	発表会の技を決定 (3~5種類)	発表会に向けた補助や助言	発表会に向けて「はじめ-なか-おわり」の基本技の発表会	20	
考えた技の練習 (思①)	グループ活動 「はじめ-なか-おわり」の技の練習 (思②) 技のつながりを考え1つの演技を構成することを目指す		グループ活動		30	
ワークシート			発表会に向けて「はじめ-なか-おわり」の技の練習	ワークシート まとめ	40	
振り返り					50	
				総合的な評価	知	評価の機会
					技	
① 仲間への伝達		② 仲間との関わり・伝達			思	
	① 仲間への援助				態	

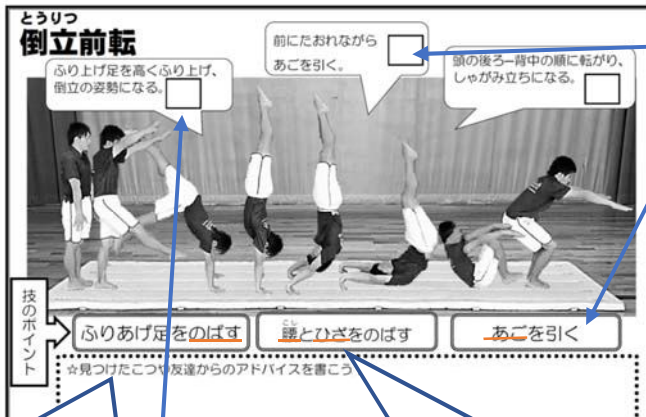
●配慮事項その2：マット運動の単元で見られる「努力を要する」生徒への手立て例

予想される「努力を要する」生徒の様子	教師の手立て
<ul style="list-style-type: none"> <li>・倒立で、足が振り上がっていない。</li> <li>・後転の際、途中で回転が止まってしまう。</li> <li>・開脚前転で回転して起き上がる時、手をしっかり着けなかったり、上体が後ろに残ったりしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・両足たたきなどで、足が上がる感覚を身に付ける。</li> <li>・後方に回転する際に、腕で体を押して（支えて）頭を抜く。</li> <li>・場の工夫として坂道などを作り、回転力が高まった時の手を付く位置や体を前傾する感覚をつかませる。</li> </ul>

## 6 キーワードに基づいた実践事例

事例Ⅰ：「①主体的・対話的で深い学びの実現」（2・3・4時間目：グループ学習の場において）

### ○学習カードの充実



チェックカードでできていない所を把握し、練習の場を工夫して重点的に取り組む！

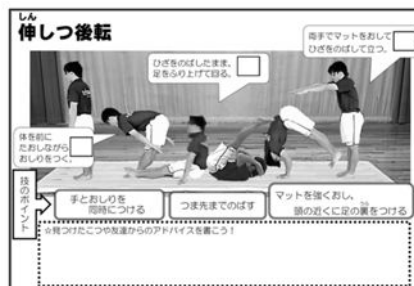
【生徒自身が考える場面】



先生や友達にチェックしてもらって、アドバイスをもらう！【対話の場面】

技のポイントはキーワードを穴埋めにして生徒に考えさせてもOK！

【その他カードの例】 ⇒ 参考資料：東京都小学校体育研究会 器械運動系領域部会



事例Ⅱ：「⑦ICTの利活用」（3・4・5時間目：前時の復習場面において）

### ○デジタル端末での動画撮影

ステップ1：学習カードでポイントを確認し、模範動画でイメージをつかむ！

ステップ2：撮影した自分の動きを確認する！

ステップ3：グループで、自分や仲間の気づきを伝え合う！

すぐに改善策を立て、もう一度挑戦する！

☆Point!!

自分の動きを客観的に見ることによって課題を見付ける！



手の着き方、膝の伸び具合…  
具体的な体の部分に注目して！

#### ◎アプリ、ソフトウェアの活用

○遅延再生 ○比較再生 ○連続再生 ○スローモーション再生

※参考：ウゴトル、はなまるフォーム、Coach 'sEye、見比べレッスン見ん者、PastVid、体育実技スキルアップ支援ソフト 等

## 7 ワークシートの作成例

〈マット運動〉

1年 組 号 名前

授業で気づいたこと、考えたこと。

時 日	めあて	振り返り
①	マット運動の学習の進め方を知り、 種目の特徴について理解しよう。	マット運動は誰が得意な動きや得意な種目があるか、また、 得意な種目、得意な種目も高められることがある。
②		
③		
④		
⑤		
⑥		
⑦		
⑧		
⑨		
⑩		

例えば、1時間目「知識」の「①種目の特性について言ったり、書き出したりしている」は、「書き出したりしている」ことで、ワークシートから授業後に見取ることができます。そのためは、めあてを明確にし、「①種目の特性を書き出すことができる」ための【視点】を与えることが大切です。これは「思考・判断・表現」も同様です。

〈マット運動〉

1年 組 号 名前

学習日 月 日 ( ) 校時

☆合格した技に○をつけよう。

技 群	A(1点)	B(2点)	C(3点)	D(4点)	E(5点)	F(6点)
球	グループ					
投	前転	側転	後転	前転	側転	後転
転	前転	側転	後転	前転	側転	後転
ま	前転	側転	後転	前転	側転	後転
ん	前転	側転	後転	前転	側転	後転
転	前転	側転	後転	前転	側転	後転
平	前転	側転	後転	前転	側転	後転
投	前転	側転	後転	前転	側転	後転
立	前転	側転	後転	前転	側転	後転
立	前転	側転	後転	前転	側転	後転
立	前転	側転	後転	前転	側転	後転

☆演技構成 (はじめ-なか-おわり)

はじめ

なか

おわり

ポイント

☆振り返り

発表会、マット運動の授業全体を振り返りての感想を書こう。

発表会、マット運動の授業全体を振り返りての感想を書こう。

## 8 授業実践の参考となる資料及びサイトの紹介

- ・スポーツ庁 家庭での体育 保健体育の学習コンテンツ参考例
- ・東京都小学校体育研究会 器械運動系領域部会
- ・福岡市教育委員会 動画配信チャンネル
- ・NHK for school はりきり体育ノ介
- ・佐賀県教育委員会 中学校保健体育なるほどハンドブック～保健体育に関する指導資料～  
佐賀県教育委員会 (平成 24 年 2 月)

# 単元名【器械運動】：跳び箱運動

内容のまとめり：第3学年「B 器械運動」

解説 P74～83

## 1 器械運動の特性と学習のねらい

跳び箱運動では、切り返し系や回転系の技からなり、これらの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。技に挑戦する中で、運動観察の方法や体力の高め方を理解するとともに、自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫し、自己の考えを他者に伝えることができるようにする。また、安全に運動を行うための生徒相互の補助や協力を必要とし、健康や安全を確保して活動ができるようにする。

## 2 本単元で実践したキーワード

キーワード	キーワードを実践する際に工夫した点
①主体的・対話的で深い学びの実現	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシートで技の完成項目「合格のポイント」を提示し、主体的な学びにつながるようにしている。</li> <li>・補助の仕方や練習方法を学ぶことによって、安全に安心して技に取り組むことができる。</li> <li>・学習はペアやグループ学習とし、お互い責任をもって見取ることとする。なお、ペアの決定については、補助のことを考え、体格に差がない生徒同士をペアとする。</li> </ul>
⑦ICTの利活用	<ul style="list-style-type: none"> <li>・模範動画（パソコン・タブレット）を活用し、生徒が自ら自分の課題を発見し、ポイントを意識した活動ができるきっかけとする。また、タブレットを使用することで、自分の演技を確認することができ、つまずきの修正に生かすことができる。</li> </ul>

## 3 単元の目標

知識及び技能	<p>次の運動において、技ができる楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、自己に適した技で演技することができるようにする。</p> <p>エ 跳び箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うことができるようにする。</p>
思考力、判断力、表現力等	<p>技などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。</p>
学びに向かう力、人間性等	<p>器械運動に自主的に取り組むとともに、よい演技を讃えようとする事、互いに助け合い教え合おうとする事、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。</p>



4 全ての「単元の評価規準」の作成例（丸数字の太文字が、本単元で使用使用する評価規準）

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <p>①技の行い方は技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあり、同じ系統の技には共通性があることについて言ったり書き出したりしている。</p> <p><b>①技の合理的な動き方</b></p> <p>②自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察と他者観察などの方法があることを言ったり書き出したりしている。</p> <p><b>②運動観察の仕方</b></p> <p>・技と関連させた補助運動や部分練習を取り入れることにより、結果として体力を高めることができることについて具体例を挙げている。</p> <p>・発表会や競技会の行い方があり、発表会での評価方法、競技会での競技方法や採点方法、運営の仕方などがあることを言ったり書き出したりしている。</p> <p>○技能</p> <p><b>切り返しグループ</b></p> <p>①踏み切りから上体を前方に振り込みながら着手する動き方、突き放しによって直立体勢に戻して着地するための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳び越すことができる。</p> <p><b>①切り返し系</b></p> <p>・着手位置、姿勢などの条件を変えて跳び越すことができる。</p> <p>・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで跳び越すことができる。</p> <p><b>回転跳びグループ</b></p> <p>②着手後も前方に回転するための勢いを生み出す踏み切りの動き方、突き放しによって空中に飛び出して着地するための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳び越すことができる。</p> <p><b>②回転系</b></p> <p>・着手位置、姿勢などの条件を変えて跳び越すことができる。</p> <p>・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで跳び越すことができる。</p>	<p>①選択した技の行い方や技の組み合わせ方について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。</p> <p><b>①仲間への伝達</b></p> <p>・自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。</p> <p>・選択した技に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選んでいる。</p> <p>・健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返っている。</p> <p>②仲間やグループで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて自己の活動を振り返っている。</p> <p><b>②活動の振り返り</b></p> <p>・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに器械運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。</p> <p>・器械運動の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けている。</p>	<p>・器械運動の学習に主体的に取り組もうとしている。</p> <p>・自己の状況にかかわらず、互いに讃え合おうとしている。</p> <p>①仲間に課題を伝え合ったり補助し合ったりして、互いに助け合い教え合おうとしている。</p> <p><b>①教え合い</b></p> <p>・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。</p> <p>②健康・安全を確保している。</p> <p><b>②健康・安全</b></p> 

## 5 指導と評価の計画（単元構造図）

時		1	2	3	4	
学習の流れ	0	<b>オリエンテーション</b> ・器械運動の特性 ・学習の流れ ・学習プリントの配布 ・器具の準備・後片付けについて ・安全面の指導	①器具の準備 ②ランニング ③ストレッチ ④集合・あいさつ・めあて確認 ⑤感覚補充運動			
	10		<b>[基本技]</b> 開脚跳び かかえ込み跳び		基本技から台上前 転・大きな台上前転へ	
	20	<b>感覚補充運動の確認</b> ①踏切板跳び箱上り ②ジャンプ下り～着地止め ③手押し車 [10m] ④壁倒立 [10秒] ⑤補助倒立 [10秒]	<b>[補助の学習]</b> 頭はね起き 事例Ⅰ		<b>[発展技]</b> ・開脚伸身跳び ・屈身跳び ・前方倒立回転跳び ・側方倒立回転跳び 事例Ⅱ	
	30		・後片付け・学習の振り返り・次時の確認			
	40					
50						
評価の機会	知	② 運動観察の仕方				
	技			① 切り返し系		
	思					
	態				② 健康・安全	

### ●配慮事項その1：跳び箱運動における安全に関する指導

跳び箱運動に見られる主なけが	注意及び配慮する点
①開脚跳びで、着手後の切り返しが上手くいかず、回りすぎてしまい、転倒してしまう。  ②前方屈腕倒立回転跳びや前方倒立回転跳びで勢いが足りず、跳び箱で背中を強打してしまう。	①練習の順番を間違えないようにする。切り返し系から始め、回転系へと発展させる。順番を逆にするとう回転の勢いを切り返すことができず、転倒につながる恐れがある。  ②補助者をつけて安全に跳ぶ。また、踏切板を強く蹴ることや蹴った後の腰の位置を高くすること、手を先に着くことを意識させる。

5	6	7	8	時	
①器具の準備 ②ランニング ③ストレッチ ④集合・あいさつ・めあて確認 ⑤感覚補充運動				0	学習の流れ
基本技から台上前転・大きな台上前転へ			【演技会】 生徒が審判となり、簡単な採点方法のもと、10点満点で採点する。 [採点項目] ・着手後の高さ ・美しさ ・着地	10	
【発展技】 ・開脚伸身跳び ・屈身跳び ・前方倒立回転跳び ・側方倒立回転跳び				20	
・後片付け・学習の振り返り・次時の確認				30	
				40	
				50	
① 技の合理的な動き方			総合的な評価	知	評価の機会
	② 回転系			技	
	① 仲間への伝達	② 活動の振り返り		思	
① 教え合い				態	

●配慮事項その2：跳び箱運動の単元で見られる「努力を要する」生徒への手立て例

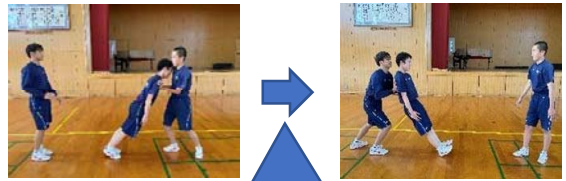
予想される「努力を要する」生徒の様子	教師の手立て
・跳び箱の高さが怖くて、助走を始めても、跳び箱の手前で止まったり、消極的な態度になったりしている。	・安易に低い跳び箱から始めるのではなく、最初からある程度高い跳び箱から始め、練習する。 ①跳び箱前方に跨がり、着地面を見ながら足を後ろから前に切り返し、着地する。 ②跳び箱真ん中付近に跨がり、①の動作を行う。ポイントは着地面を見て高さを感じることに。 ③高い跳び箱の手前に低い跳び箱を置いて、踏み切り台とする。真ん中より先に着手し、着地面を見て開脚跳びの練習。  ※①～③まで高さを変えないことがポイントです。しっかり着地面を見ことで視線が変わらず、恐怖心を減らすことにつながります。

## 6 キーワードに基づいた実践事例

事例Ⅰ：「①主体的・対話的で深い学びの実現」（2・3時間目：グループ学習の場面において）

○補助の仕方を学び、補助力をつける。

①【地蔵起こし】→補助を信じる態度を養う。



②【頭はね跳びⅠ】→身体を伸ばす方向とタイミングをつかむ。

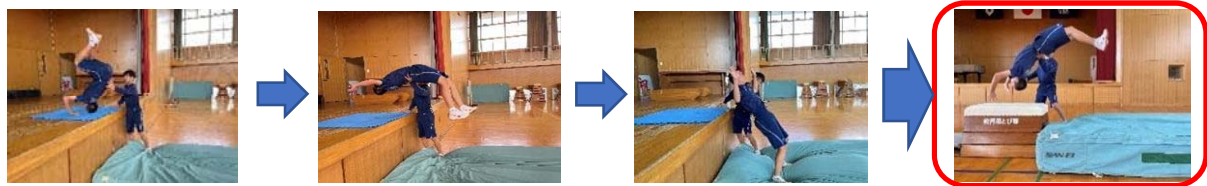


☆チェック！  
単元を通して知識及び技能の確実な習得を図るためには、安全確保のためにお互い信じあう関係性を構築する工夫が必要です。

③【頭はね跳びⅡ】→補助者は肩と腰を補助する。



④【頭はね跳びⅢ】→ステージ上からはね跳びの補助をする。



※頭はね跳びから徐々に前方屈腕倒立回転跳びに発展させていく。👉 跳び箱で実践

事例Ⅱ：「⑦ICTの利活用」（4～7時間目：グループ学習の場面において）

①【デジタル端末で動画撮影】



まずはやってみる！

②【模範動画でポイントをつかむ】



模範動画を見て、課題をつかむ！

④【一日の成果として動画撮影】



完成！

③【グループで教え合い、完成に近づける】



課題解決に向けて教え合い高め合う！

※③の教え合いの途中でも動画撮影は可能であるが、撮影することが主の活動にならないよう注意！

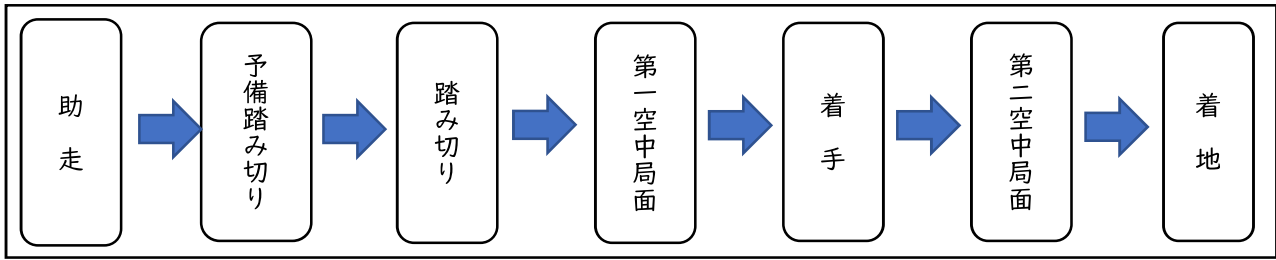






【補足資料】 跳び箱運動 準備運動解説・・・ポイントは～感覚補充

①跳び箱運動の一連の動作 ・七つの局面



②感覚補充運動の例 「・」運動例 「●」感覚やポイントなど

七つの局面	体の動かし方・コツなど	感覚補充運動・トレーニングなど
① 助走	・助走の距離を決める ・踏切板ではなく跳び箱の上あたりを見て走る	・短い助走から徐々に長い助走へ ・踏切板の手前1m程に障害物を置き、片足踏み切りで障害物を跳び越して、踏切板に両足で踏む練習
② 予備踏み切り	・大きく前へ片足ジャンプ ・腕は後ろから前へ	
③ 踏み切り	・頭を前に出しすぎない ・腕を軽く曲げ、前に振り込む ・膝を曲げた状態から伸ばしきる	・足の指をグーにする練習 ・目印ジャンプ（フープなど） ・踏切板からジャンプして跳び箱に跳びのる練習（技能レベルによって跳び箱の高さを変える） ●頭を上、高い位置を目指して跳ぶ ●腕は前に振り出す ●なるべく足を曲げないで跳びのることができるようにする
④ 第一空中局面	・空中に体を前に投げ出し、腰の位置を高く保つ	・床面でカエルジャンプ ・跳び箱に手をつき、踏切板ジャンプ ・跳び箱の横に踏切板をセットし、跳び箱の一番先に手をつき、ジャンプして跳び箱を左右に跳び越す練習 ●腰を高い位置に投げだし、腕で支える
⑤ 着手	低：肘を曲げ、体を支える 高：肘をある程度伸ばし、跳び箱を突き放す	・手押し車 ・壁倒立 ・補助倒立 ・壁に向かって着手練習 ・二人組で着手練習 ●手の平で突き放すのではなく、肩で突き放すイメージで練習する
⑥ 第二空中局面	切：目線を上げ、体を起こす 回：体を伸ばす	切：高さが違う二つの跳び箱をつなげ、高さの克服練習 切：跳び箱をまたいだ状態から上半身と下半身を切り返す練習 回：3人組で頭はねおき練習（体を伸ばす感覚） 回：低い跳び箱から前方倒立回転とびの練習
⑦ 着地	・膝の曲げで衝撃を吸収する ・両手を前方に広げる	・ステージから跳び下りて着地の練習 ・跳び箱からジャンプして着地の練習（高さを変えながら）

2 準備運動を組み立てる・・・表の中から、生徒の実態に合った準備運動を選ぶ。

- ①踏切板を使つての跳び箱上り [かかえ込みジャンプ・体を伸ばしてのジャンプ]
- ②跳び箱からのジャンプ下り～着地止め [レベルのよつて高さを調節する]
- ③手押し車 [10m]
- ④壁倒立 [10秒]
- ⑤補助倒立 [10秒]

## 8 授業実践の参考となる資料及びサイトの紹介

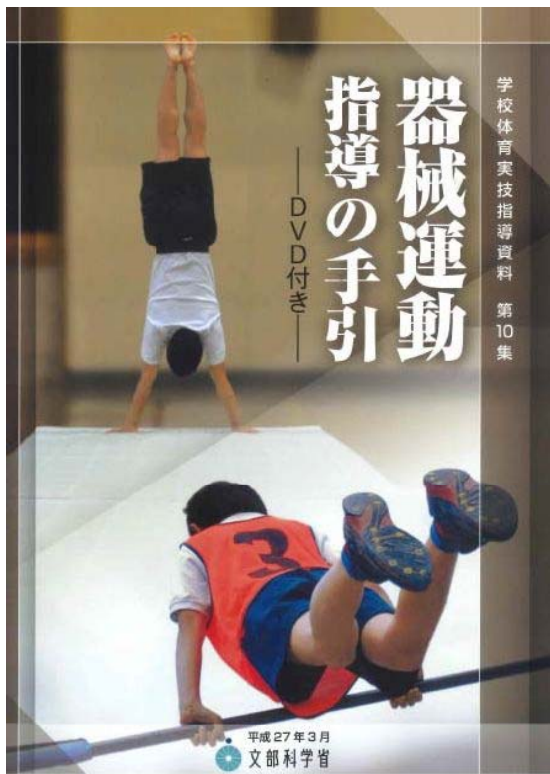
・文部科学省 国立教育政策研究所 教育課程研究センター

「指導と評価の一体化」のための学習評価に関する参考資料 中学校保健体育 東洋館出版

### 【実施における留意事項】

#### ○跳び箱運動の指導と安全

文部科学省 学校体育実技指導資料集第10集「器械運動指導の手引」のP164には、跳び箱運動実施の際に次の4点に配慮して指導するように記されています。



#### 1点目：必要な動きや感覚を高めておく

マット運動で回転感覚を高めておき、跳び箱運動で要求される動きや感覚を高めておきましょう。

#### 2点目：安全な場づくり

台上前転実施の際は、跳び箱の両側にマットを敷いたり、補助の仲間を配置したりするなどの、安全な場づくりを心がけましょう。

#### 3点目：無理をさせない

技能にあった高さや余裕と雄大さを感じさせる技の実施を目指すようにしましょう。

#### 4点目：技の順番に配慮

具体的には、回転系を先に取り上げ、その後には切り返し系の学習に入ると回転感覚が残って、事故につながる恐れから、切り返し系を先に取り上げるようにしましょう。

