

# 単元名【陸上競技】：走り高跳び

内容のまとめり：第1学年及び第2学年「C 陸上競技」解説 P85～92

## 1 陸上競技の特性と学習のねらい

陸上競技は、「走る」、「跳ぶ」及び「投げる」などの運動で構成され、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のできる運動であり、記録の向上や競争の楽しさを味わい、技の名称や行い方などを理解し、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることができるようにする。その際に、課題の発見や取り組み方の工夫をしながら他者に考えを伝えることができ、ルールを守り、一人一人の違いを認め、健康・安全に留意しながら意欲的に取り組む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
⑨個に応じた指導の充実	個に応じた具体的な目標設定と、自己の課題に気づき、その解決に向けてどの生徒も取り組むことができる場を設定した。また、ゴムバーをバーに見立てたことで、安全にも留意した。
⑦ICTの利活用	走り高跳びで陥りやすい技能のポイントを、具体的に確認できる撮影位置をお互いで確認した。また、動画視聴の際は、技能のポイントを整理し、照らし合わせながら、お互いで気付いた点を伝え合うようにした。

## 3 単元の目標

知識及び技能	<p>次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、陸上競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、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることができるようにする。</p> <p>イ 走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶことができるようにする。</p>
思考力、判断力、表現力等	<p>動き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>陸上競技に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、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、健康・安全に気を配ることができるようにする。</p>

4 全ての「単元の評価規準」（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>①陸上競技には、自己の記録に挑戦したり、競争したりする楽しさや喜びを味わえる特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種目の特性</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>陸上競技は、古代のギリシャのオリンピック競技やオリンピック・パラリンピック競技大会において主要な競技として発展し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> </ul> <p>②陸上競技の各種目において用いられる技術の名称があり、それぞれの技術で動きのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。</p> <p><b>②技術のポイント</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>陸上競技は、それぞれの種目で主として高まる体力要素が異なることについて、学習した具体例を挙げている。</li> </ul> <p>○技能</p> <p>①リズムカルな助走から力強く踏切に移ることができる。</p> <p><b>①助走</b></p> <p>②跳躍の頂点とバーの位置が合うように、自己にあった踏切位置で踏み切ることができる。</p> <p><b>②踏切</b></p> <p>③脚と腕のタイミングを合わせて踏み切り、大きなはさみ動作で跳ぶことができる。</p> <p><b>③はさみ動作</b></p> 	<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><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、動きの習得に適した練習方法を選んでいる。</li> <li>練習や競争する場面で最善を尽くす、勝敗を受け入れるなどのよい取組を見付け、理由を添えて他者に伝えている。</li> </ul> <p>②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。</p> <p><b>②活動の仕方</b></p> <p>③練習や記録に挑戦する場面で、最善を尽くす、フェアに競うなどのよい取組を見付け、理由を添えて他者に伝えている。</p> <p><b>③仲間との関わり</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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競争を行う方法を見付け、仲間に伝えている。</li> </ul>	<p>①陸上競技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> <ul style="list-style-type: none"> <li>勝敗などを認め、ルール・マナーを守ろうとしている。</li> </ul> <p>②用具等の準備や後片付け、記録などの分担した役割を果たそうとしている。</p> <p><b>②責任</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及び修正などを認めようとしている。</li> </ul> <p>③健康・安全に留意している。</p> <p><b>③健康・安全</b></p>

5 指導と評価の計画(第2学年単元構造図)

時		1	2	3	4	5	
学習の流れ	0	健康観察・本時のねらいの確認・準備運動					
	10	オリエンテーション ・走り高跳びの歴史 ・世界記録の高さ等	過去のけがの事例等の復習	ジャンプ(振り上げ足)～着地の復習 ・2本のゴムを超える(平行ゴム跳び) ・片足ずつの着地 ・振り上げ足の引き上げ	助走～踏切の復習 ・3歩助走 ・5歩助走 ・7歩助走	自分に合った踏切位置・高さで練習 ・これまで練習してきた動きのポイントができる高さを見つける ・踏切位置とジャンプの軌跡を確認する	
	20	過去のけがの事例等の理解	ジャンプ(振り上げ足)～着地の行い方 ・概念知・具体知の習得	助走～踏切の行い方 ・概念知・具体知の習得	自分に合った踏切位置と高さの見つけ方 ・概念知・具体知の習得	より高くジャンプできる行い方 ・概念知・具体知の習得	
	30	さまざまな高さへのジャンプ ・様々な高さの目標物へのジャンプ ・踏切足を決めて跳ぶ	ジャンプ(振り上げ足)～着地の練習 ・2本のゴムを超える(平行ゴム跳び) ・片足ずつの着地 ・振り上げ足の引き上げ	助走～踏切の練習 ・3歩助走 踏切板からの助走(「1・2・3」の速いリズム) ・5歩助走 強弱をつけた「1・2/1・2・3」のリズム 踏切「3」に踏切板(強く高く) ・(7歩助走)	自分に合った踏切位置・高さで練習 ・これまで練習してきた動きのポイントができる高さを見つける ・踏切位置とジャンプの軌跡を確認する ↓ ※仲間と確認し合う	一連の流れで練習 ・振り上げ足のタイミング ・振り上げ足の引き上げ(クロスゴム跳び) ↓ ※仲間と確認し合う	
	40		事例Ⅰ				
50	整理運動・学習の振り返り・次時の確認						
評価の機会	知	① 種目の特性					
	技				② 踏切	① 助走	
	思			② 活動の仕方			
	態		③ 健康・安全				

●配慮事項その1：走り高跳びにおける安全に関する指導

走り高跳び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>・マットから落ちてけがをする。</li> <li>・支柱で頭を打つ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マットの位置の工夫及びお互いで試技毎に声を出して確認し合うようにする。</li> <li>・踏切位置の指定、明確化。</li> </ul>

6	7	8	9	10	時	
健康観察・本時のねらいの確認・準備運動					0	学習の流れ
<b>一連の流れで練習</b> 他者評価→動きのポイントと自分に合った高さの選択について仲間と確認し合う	<b>課題別練習Ⅱ</b> ○助走 ・3歩、5歩、(7歩) ○踏切 ・踏切板、踏切位置 ○ジャンプ～着地 ・平行ゴム跳び ・クロスゴム跳び	<b>グループ練習</b> ・クロスゴム跳び ・動きのポイントを確認し合いながら練習	<b>課題別練習Ⅳ</b> ○助走～踏切の場 ・3歩、5歩、(7歩) ○ジャンプ～着地 ・平行ゴム跳び ・クロスゴム跳び ○一連の流れの場 ・記録測定	<b>グループ別練習</b> ・一連の流れで練習 ・ゴム跳び ・競技用バー(課題別) ・助走～踏切の場 ・ジャンプ～着地の場	10	
<b>個人の目標設定</b> ・技術の行い方の目標と高さ ・練習方法の選択	<b>課題の確認・目標の見直し</b> <b>練習の見直し</b>	<b>事例Ⅱ</b>	<b>記録会での個人目標設定</b>	20		
<b>課題別練習Ⅰ</b> ○助走 ・3歩、5歩、(7歩) ○踏切 ・踏切板、踏切位置 ○ジャンプ～着地 ・平行ゴム跳び ・クロスゴム跳び	<b>課題別練習Ⅲ</b> ○助走 ・3歩、5歩、(7歩) ○踏切 ・踏切板、踏切位置 ○ジャンプ～着地 ・平行ゴム跳び ・クロスゴム跳び	<b>走り高跳びプレ記録会</b> ・個人の目標に挑戦 ・安全に取り組むためのアイデアを活かした活動ができているか確認 ・役割分担	<b>グループ別練習</b> ・一連の流れで練習 ・ゴム跳び ・競技用バー(課題別) 助走～踏切の場 ジャンプ～着地の場	30		
整理運動・学習の振り返り・次時の確認					40	
					50	
② 技術のポイント				<b>総括的な評価</b>	知	評価の機会
	③ はさみ動作				技	
		③ 仲間との関わり	① 仲間への伝達		思	
① 自主性		② 責任			態	

●配慮事項その2：走り高跳びの単元で見られる「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>・跳躍の頂点とバーの位置が合うような、自分に合った踏切位置が定まっていない。</li> <li>・踏切後のはさみ動作が小さくなっている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・助走の位置、踏切位置の確認し、目印を付ける。</li> <li>・振り上げ脚、踏切脚の振り上げ練習及びはさみ動作を視覚化した資料の提示。歩きながらのゴム跳び。</li> </ul>



6 キーワードに基づいた実践事例

事例Ⅰ：「⑨個に応じた指導」（3時間目～：ジャンプの練習の活動場面において）

跳躍運動導入の工夫

①低い高さ



②少し高い



③高い高さ



④平行ゴム跳び



⑤クロスゴム跳び



⑥踏切板



⑦踏切板での3歩助走（1・2・3のリズム）



⑧踏切板での5歩助走（1・2/1・2・3のリズム）



安全面を考慮し、自己の状態や課題に応じて場を選択

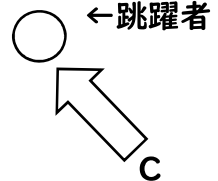
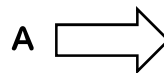
事例Ⅱ：「⑦ICTの利活用」（8時間目：グループ練習の活動場面において）

動画撮影の撮影位置の工夫とポイント

- A. 助走のリズム・跳躍の頂点・空中動作
- B. 跳躍の頂点・空中動作
- C. 助走経路



マット



3点から捉える！

## 7 ワークシートの作成例

陸上競技 走り高跳び 2年( )組( )番( )

学習目標	知識及び技能	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、陸上競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、基本的な動きを身に付けることができるようにする。.. 走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶことができるようにする。..									
	思考力、判断力、表現力等	動き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	陸上競技に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、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、健康・安全に気を配ることができるようにする。..									
ねらい	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	
	過去の事例を理解する.. 陸上競技のそれぞれの種目で主として高まる体力要素が異なることについて理解する..	器具や用具の安全な設置の仕方を理解して取り組む.. 安全な着地の行い方について理解する..	安全な着地ができる.. リズムカルな助走から力強い踏切に移る行い方について理解する..	リズムカルな助走から力強い踏切に移ることができる.. 自分に合った踏切位置と高さの見つけ方を理解する..	自分にあった踏切位置と高さで行うことができる.. より大きく高くジャンプできる行い方を理解する..	腕の振り上げと振り上げ足を引き上げたジャンプができる..	自己の課題に応じた練習方法を選んで取り組む.. 用具の準備や片付けの分担した役割に積極的に取り組む..	これまで学習した安全上の留意点をプリア記録会の取り組みに当てはめ、仲間にも伝える..	体調の変化や安全な練習の行い方などに留意しながら取り組む..	走り高跳びの練習や記録会に積極的に取り組む..	
振り返り								記録..		記録..	

### 1. はさみ跳びのポイント

	着地	ジャンプ	踏切	助走
	けがをしないための安全な着地	跳び越えるためのジャンプ	高く跳ぶための踏切	力強く踏み切るための助走
ポイント				
練習方法	①平行ゴム跳び ②クロスゴム跳び		③3歩助走 ④5歩助走 ⑤7歩助走 ⑥踏切板を使って	

### 2. 今日の目標と練習方法 自分の課題を確認し、動きのポイントを踏まえて「今日の目標」となる最大の高さを設定しよう。

今日の目標	6h		cm	練習方法	練習方法を選んだ理由
	7h		cm	練習方法	練習方法を選んだ理由
	8h				
	9h		cm	練習方法	練習方法を選んだ理由
	10h		cm		

## 8 授業実践の参考となる資料及びサイトの紹介

- 令和2年度 国立教育政策研究所 教育課程研究指定校事業 研究協議会資料
- 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【陸上競技】：短距離・リレー、ハードル走

内容のまとめり：第3学年「C 陸上競技」

解説 P92～99

## 1 陸上競技の特性と学習のねらい

陸上競技は、「走る」、「跳ぶ」及び「投げる」などの運動で構成され、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のできる運動である。その中でも短距離走・リレーは、「合理的なフォーム」や「バトン渡し」を、ハードル走は「ハードルを低く素早く」、「インターバルをリズムカルにスピードを維持して走る」ことをすることにより、タイムを短縮したり、競争したりできるようにする。

第3学年では、各種目特有の技能を身に付けることを学習のねらいとし、記録の向上や競争の楽しさを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解し、特有の技能を身に付けながら、自己や仲間の課題の発見、合理的な取り組み方の工夫、考えたことを他者へ伝達することができるようにする。また、自主的に取り組み、ルールやマナーを守り、お互いの違いを認め、健康や安全を確保す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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スターティングブロックを利用する際の足の位置やスタート後の1歩目の接地位置、上体の角度、すねの角度など、視点を与えることで対話につなげた。</li> <li>・自己や仲間の課題を発見するためグループ活動を行い、ポイントを提示したワークシートや実技本、学習用タブレット等を利用し、合理的な解決に向けた対話的な活動を行った。</li> </ul>
⑦ ICTの利活用	<ul style="list-style-type: none"> <li>・見本の動画とつまずき動画を作成し、生徒たちの学習用タブレットにダウンロードさせ、自分の動画といつでも比較できるようにした。</li> <li>・自分たちの動きや動画を見る際の技能のポイント（視点）を与え、どのようにしたらタイムを縮めることができるようになるか考えるようにした。</li> </ul>

## 3 単元の目標

知識及び技能	<p>次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。</p> <p>ア 短距離走・リレーでは、中間疾走へのつなぎを滑らかにして速く走ることやバトンの受け渡して次走者のスピードを十分に高めることができるようにする。ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低く越すことができるようにする。</p>
思考力、判断力、表現力等	<p>動き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>陸上競技に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする事、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。</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>①陸上競技の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には記録の向上につながる重要な動きのポイントがあることを言ったり、書き出したりしている。</p> <div data-bbox="188 622 459 698" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">①技術のポイント</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・技術と関連させた運動や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を言ったり、書き出したりしている。</li> </ul> <p>②自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があることについて、学習した具体例を挙げている。</p> <div data-bbox="188 1227 459 1303" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">②運動観察</div> <p>○技能 (短距離走・リレー)</p> <p>①スタートダッシュでは、スターティングブロックを利用し加速する際、地面を強くキックして、徐々に上体を起こしていき加速することができる。</p> <div data-bbox="513 645 785 721" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">①スタート</div> <p>②スタート後の加速からスムーズに中間走につなげることができる。</p> <div data-bbox="513 900 785 976" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">②走法</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リレーでは、次走者はスタートを切った後スムーズに加速して、スピードを十分に高めることができる。</li> </ul> <p>(ハードル走)</p> <p>③スタートダッシュから1台目のハードルを勢いよく走り越すことができる。</p> <div data-bbox="513 1370 785 1447" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">③アプローチ</div> <p>④遠くから踏み切り、振り上げ脚をまっすぐに振り上げ、スピードを維持した走りからハードルを低く走り越すことができる。</p> <div data-bbox="513 1729 785 1805" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">④ハードリング</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・インターバルでは、3又は5歩のリズムを最後のハードルまで維持して走ることができる。</li> </ul>	<p>①選択した運動について、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> <div data-bbox="839 555 1158 631" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">①仲間への伝達</div> <p>②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> <div data-bbox="855 869 1158 945" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">②練習方法の選択</div> <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。</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。</li> <li>・ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返っている。</li> <li>・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに陸上競技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。</li> <li>・陸上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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・陸上競技の学習に自主的に取り組もうとしている。</li> <li>・勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとしている。</li> <li>・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。</li> </ul> <p>①一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> <div data-bbox="1198 1003 1433 1079" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">①違いの承認</div> <p>②健康・安全を確保している。</p> <div data-bbox="1198 1236 1433 1312" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">②健康・安全</div> <div data-bbox="1225 1729 1407 1966" style="text-align: right;">  </div>

## 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	健康観察・本時のねらいの確認・準備運動				
	10	<b>オリエンテーション</b> ・陸上競技の特性 ・関連して高まる体力要素 ・学習の流れ ・測定方法（スターターの役割・ストップウォッチの使い方） ・健康・安全についての留意点	<b>スタートダッシュ</b> ・前時で出た課題からスターティングブロックの使い方 ・パンチスタート ・ミディアムスタート ・エロンゲートッドスタート ・3種類のスタート法から自分に合ったスタート時の足の位置を見付ける	<b>10m～30mダッシュ</b> ・前時に見えた課題の解決に向けたグループ練習  ※ICTを活用し、グループ間で対話活動（どうすればタイムを縮めることができるか）	<b>中間走とフィニッシュの練習</b> ・前時に見えた課題の解決に向けたグループ練習	<b>自分の課題に応じた練習</b> ・自分の課題に応じたためあてを持たせる記録会で記録の向上を図る
	20				<b>自分の課題に応じた練習</b> ・自分の課題に応じた練習をグループで行う（視点をもって行う）	
	30	<b>10m・50m走の測定</b> ・スタートはクラウチングスタートで行う ・今の自分の力を知る	<b>10m～30mダッシュ</b> ・スタート後の姿勢に気を付ける ・1歩目を接地する位置 ・上体の角度 ・すねの角度	<b>中間走とフィニッシュの練習</b> ・上体を起こす位置の確認（〇m付近など） ・タイムが速くなるフィニッシュの姿勢  ※ICTを活用し、グループ間で対話活動（どうすればタイムを縮めることができるか）		<b>10m・50m走の測定</b>
	40		事例Ⅰ		<b>10m走の測定</b> ・グループで計測を行う	
50	整理運動・学習の振り返り・次時の確認					
評価の機会	知		① 技術のポイント			
	技			① スタート	② 走法	
	思			① 仲間への伝達	② 練習方法の選択	
	態					① 違いの承認

### ●配慮事項その1：陸上競技における安全に関する指導

陸上競技に見られる主なけが	注意及び配慮する点
・ハードルを越えた後の着地の際の膝や足首の捻挫 ・太ももの肉離れ	・着地の際の接地方法について十分に説明をする。 ・準備運動を十分に行い、徐々にスピードを上げる。

※短距離走とハードル走を取り扱うので、知①、思①・②、態①については評価規準を2回設定しています。

6	7	8	9	10	11	時	
健康観察・本時のねらいの確認・準備運動						0	学習の流れ
<b>オリエンテーション</b> ・ハードル走でのケガの事例について	<b>ハードリング練習</b> ・ハードルから何足長の位置で踏み切るか？ ・リード足の上げ方 ・低い姿勢でハードルを越すための足の抜き方 ※ICTを活用し、グループ間で対話活動（三つの視点をもとに、自分のハードリングを分析し、改善法を導き出す） <b>事例Ⅱ</b>	<b>インターバルの練習</b> ○スピードを落とさないために ・インターバルの歩数は何歩がよいか？ ・3歩で走るためのコツは？ ※ICTを活用し、グループ間で対話活動（なぜ3歩がよいかに気づき、3歩でインターバルを走るためのコツを考え、それを実践する）	<b>アプローチ練習</b> ・スピードを落とさず自分に合った歩数を見付ける ・上体を起こす位置 ※ICTを活用し、グループ間で対話活動。（二つの視点をもとに、スタートから1台目までの自分に合った走り方を見付ける）	<b>課題に応じた練習</b> ・ハードリング、インターバル、アプローチの練習から、記録の更新をするために必要な練習を行う その際必ず視点をもって行うよう指導する	<b>振り返り練習</b> ・ICTを利用し、前時のタイムトライアルから課題を見付け練習する	10	
<b>ハードル走の練習</b> ・2年時の学習を思い出しながら感覚を取り戻す				<b>タイムトライアル</b> ※ICTを利用し、次時での記録更新につなげるため課題を見付ける	<b>タイムトライアル</b>	20	
<b>ハードル走の記録測定</b>						30	
整理運動・学習の振り返り・次時の確認						40	
						50	単元のまとめ
① 技術のポイント	② 運動観察					<b>総括的な評価</b>	<b>評価の機会</b> 知 技 思 態
		④ ハードリング		③ アプローチ			
		① 仲間への伝達		② 練習方法の選択			
	② 健康・安全		① 違いの承認				

●配慮事項その2：陸上競技の単元で見られる「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
・ハードルが怖くて、手前で止まっている。 ・自分にあったストライドやピッチを見付けることができずに困っている。 ・スタート後上体をすぐに上げている。	・フレキシブルハードルを使用する。 ・色々なマークの幅を準備・設定する。 ・スタートから視線を送る場所を設定する。 ・動画を撮り、自分の動きの確認を行う。



## 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時間目：10m～30mダッシュ）

スターティングブロックを利用してスタートする。グループ活動で役割分担（実施者・タイム測定・動画撮影・ポイントを決めて動きを見る）を行い、アドバイスし合う。（グループは3人～4人グループ）

#### 見る視点（どうやったら速くなるか）

- ・号砲後に1歩目を接地する位置
- ・スタート後の上体の角度
- ・すねの角度

右の写真1は、ブロックを使いスタート練習に取り組んでいる様子で、写真2は1歩目の接地の位置にポイント置いて、お互いに話している様子である。

スタートで勢いをつけるためには、どこに接地したら良いか話し合い、印をつけてもう一度やってみて、また話し合うということを繰り返し行っていた。

また、スタート後の上体の角度に着目したグループは、上体が起き上がっている時と起き上がっていない時を比べ、見本の動画も参考にしながら活動に取り組むことができていた。



写真1

写真2

さっきより手前側に着いてみたら？

☆ここがPoint!：学びの深まりをつくり出すため、教師が教える場面（三つの視点を提示）と生徒が考える場面（グループ活動におけ役割分担と対話）を設定。

### 事例Ⅱ：「⑦ICTの利活用」（7時間目：ハードリング練習の場面において）

各自の学習用タブレットに見本の動画をダウンロードしていつでも見本の動画を視聴することができるようにし、その際、つまずき動画もダウンロードしておく。

※つまずき動画集とは、①近くから踏み切る②リード足が横から出る③抜き足を縦に抜く、の三つの動画を作成したものです。

#### 見る視点（どうやったら速くなるか）

- ・ハードルから何足長の位置で踏み切るか
- ・リード足の上げ方
- ・低い姿勢でハードルを越すための足の抜き方

下の写真は、踏み切る位置に着目して、Chromebookを使い、動画を撮影したり、話し合ったりしている様子である。この生徒の最初の踏み切る位置は5足長であった。動画確認をしたところ、高く跳び上がっていたため、『もう少し遠くから踏み切った方がいいのではないかな？』というアドバイスが出ていた。

その後もう一度踏み切位置に気を付けて行うことで、踏み切る位置が6足長になり、ハードルを低く走り越すことができるようになった。この生徒は、『僕の踏み切る位置は、ハードルから6足長のところだということがわかった。次の授業では、踏み切る位置と抜き足に気を付けながら練習に取り組みたい。』とワークシートに記入していた。次の目標が明確となり、次時も自主的に活動していた。



5足長

6足長

☆ここがPoint!：ICTの利活用が、課題解決のヒントやグループ内の対話のツールとなり、「主体的・対話的で深い学びの実現」に向けた一役を担う。



## 陸上競技(ハードル走)学習ノート

3年 組 号 名前( )

50メートルのタイム

目標タイム

0.4秒 5台

**技能のポイント** 考えたことを書いてみよう！

思考・判断・表現

### ☆ハードリング

①踏み切る位置は、ハードルから( ) 足長手前になると良い  
理由

②リード足の上げ方は？

③ハードルを低く越すためには、どのように足を抜いた方が良いか？

### ☆インターバル

知識

①インターバルの歩数は( ) 歩が良い  
理由

②インターバルを( ) 歩で走るために必要なことは？

### ☆アプローチ

①スタートから1台目まで( ) 歩で走ると良い。  
理由

②体を起こす位置はスタートしてから( ) 歩目がいい？  
理由

☆授業で考えたことを記録しよう

作成例	月 日	今日の授業のポイント	・ハードルを踏み切る位置 ・リード足 ・抜き足	
めあて		めあてに対する反省・課題	アドバイスをくれた人	満足度
自分にあった踏み切り位置を見つける		僕は、最初はハードルから5足長手前の位置で踏み切って高く跳んでいたけど、友達からアドバイスをもらって6足長にしたら低い姿勢でハードルを跳ぶことができた。		%
今日の最高記録				
<何ができて、何ができなかったかを具体的に書こう> ・遠くから踏み切ることで、低く走り越すことができるようになった。 ・リード足をまっすぐ振り上げることはできなかった。				
時間目	月 日	今日の授業のポイント		
めあて		めあてに対する反省・課題	アドバイスをくれた人	満足度
				%
今日の最高記録				
<何ができて、何ができなかったかを具体的に書こう> 何ができて、何ができなかったのかを具体的に書くことで次の時間の目標につなげる				
時間目	月 日	今日の授業のポイント		
めあて		めあてに対する反省・課題	アドバイスをくれた人	満足度
				%
今日の最高記録				
<何ができて、何ができなかったかを具体的に書こう> 記入にあたっては、何について書くのか、明確な視点を与えることで、評価として見取れるワークシートになります。				
時間目	月 日	今日の授業のポイント		
めあて		めあてに対する反省・課題	アドバイスをくれた人	満足度
				%
今日の最高記録				
<何ができて、何ができなかったかを具体的に書こう>				
時間目	月 日	今日の授業のポイント		
めあて		めあてに対する反省・課題	アドバイスをくれた人	満足度
				%
今日の最高記録				
<何ができて、何ができなかったかを具体的に書こう>				

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
- ・佐藤豊 平成29年版 中学校新学習指導要領の展開 保健体育編 明治図書(2017)

# 単元名【水泳】：クロール、平泳ぎ

内容のまとめり：第1学年及び第2学年「D 水泳」 解説 P102～109

## 1 水泳の特性と学習のねらい

水泳は、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライなどから構成され、浮く、呼吸をする、進むなどのそれぞれの技能の組み合わせによって成立している運動で、それぞれの泳法を身に付け、続けて長く泳いだり、速く泳いだり、競い合ったりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

第1学年及び第2学年では、泳法を身に付けることを学習のねらいとし、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方などを理解しながら、泳法を身に付けることができるようにする。その際、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、積極的に取り組み、役割やお互いの違いを認めながら、健康や水中の安全確保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
⑨個に応じた指導の充実	個に応じた段階的な練習方法の例を示す。また、自己の課題に応じた課題別練習として、平泳ぎコース二つ、クロールコース三つ、苦手克服コースを一つ設定し、選択し活動できるようにする。
⑩体育分野と保健分野の関連	「水泳」の事故防止に関する心得では具体的な態度を身に付けるために、保健分野の(3)「傷害の防止」のア(エ)「応急手当」と関連付けて学習する。

## 3 単元の目標

知識及び技能	次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、水泳の特性や成り立ち、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、泳法を身に付けることができるようにする。 ア クロールでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり速く泳ぐことができるようにする。 イ 平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり長く泳ぐことができるようにする。
思考力、判断力、表現力等	泳法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	水泳に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、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、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・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水泳は、泳法を身に付け、続けて長く泳いだり、速く泳いだり、競い合ったりする楽しさや喜びを味わえる特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種目の特性</b></p> <p>・水泳は、近代オリンピック・パラリンピック競技大会において主要な競技として発展し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。</p> <p>②水泳の各種目において用いられる技術の名称や運動局面の名称があり、それぞれの技術や局面で、動きを高めるための技術的な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><b>②技術のポイント</b></p> <p>・水泳は、それぞれの種目で主として高まる体力要素が異なることについて、学習した具体例を挙げている。</p> <p>○技能</p> <p>[泳法]</p> <p>ア クロール</p> <p>・一定のリズムで強いキックを打つことができる。</p> <p>・水中で肘を曲げて腕全体で水をキャッチし、S字やI字を描くようにして水をかくことができる。</p> <p>①プルとキック、ローリングの動作に合わせて横向きで呼吸することができる。</p> <p><b>①クロールコンビネーション</b></p> <p>イ 平泳ぎ</p> <p>②蹴り終わりで長く伸びるキックができる。</p> <p><b>②平泳ぎキック</b></p> <p>③肩より前で、両手で逆ハート型を描くように水をかくことができる。</p> <p><b>③平泳ぎプル</b></p> <p>④プルのかき終わりに合わせて顔を水面上に出して息を吸い、キックの蹴り終わりに合わせて伸び（グライド）を取り進むことができる。</p> <p><b>④平泳ぎコンビネーション</b></p> <p>[スタート及びターン]</p> <p>ア スタート</p> <p>・クロール、平泳ぎでは、水中で両足あるいは左右どちらかの足をプールの壁につけた姿勢から、スタートの合図と同時に顔を水中に沈め、抵抗の少ない流線型の姿勢をとって壁を蹴り泳ぎだすことができる。</p> <p>イ ターン</p> <p>・クロールでは、片手でプールの壁にタッチし、膝を抱えるようにして体を反転し蹴りだすことができる。</p> <p>・平泳ぎでは、両手で同時に壁にタッチし、膝を抱えるようにして体を反転し蹴りだすことができる。</p>	<p>①提示された動きのポイントやつまりきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。</p> <p><b>①課題の伝達</b></p> <p>②提供された練習方法から、自己の課題に応じて、泳法の習得に適した練習方法を選んでいる。</p> <p><b>②合理的な解決選択</b></p> <p>・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。</p> <p>・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。</p> <p>・体力や技能の程度、個人の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や競争を行う方法を見付け、仲間に伝えている。</p> <p>「技能」における全ての単元の評価規準は、ここでは単元の目標に合わせて「クロール」及び「平泳ぎ」のみ記載しています。</p> 	<p>・水泳の学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>・勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。</p> <p>・用具等の準備や片付け、計測などの分担した役割を果たそうとしている。</p> <p>①一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。</p> <p><b>①違いの容認</b></p> <p>②水の安全に関する事故防止の心得を遵守するなど、健康・安全に留意している。</p> <p><b>②事故防止の心得</b></p>



5 指導と評価の計画（単元構造図） 第2学年

時		1	2	3	4	5	
学習の流れ	0	<p>○オリエンテーション（体育館）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学習の進め方を知る</li> <li>・特性や成り立ちを知る</li> <li>・安全面の確認（保健分野の復習、プールや水辺の事故が起きた場合の確認、セルフチェックについて）</li> <li>・クロールの技術のポイント確認（技術の名称、運動局面の名称、技術的なポイントの復習）</li> </ul> <p><b>事例Ⅱ</b></p>	<p>○あいさつ ○健康観察（セルフチェック表・安全チェックリスト）</p> <p>○本時のねらいと内容の確認 ○準備運動 ○シャワーを浴びる</p> <p>○水慣れ（バブリング、ポビング、浮く・潜る運動、け伸び）</p>				
	10		<p>○クロールの復習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・既習泳法の技能と技術や行い方の確認（観点：手足の動きにあった呼吸とリズムミカルなキックができる）</li> <li>・クロールの技能(キック・プル・呼吸のタイミングを習得する)</li> <li>・一定のリズムで強いキックを打つ</li> <li>・ローリングをしながら横向きで呼吸のタイミングをとる</li> <li>・水中で肘を60~90度に曲げてかく</li> </ul> <p>〈呼吸のバランスをとる内容例〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ビート板片手クロール</li> </ul>	<p>○手と足、呼吸のバランスをとり長く泳ぐ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・平泳ぎの技能（キック・プル・呼吸のバランスをとり泳ぐ）</li> <li>・カエル足で長く伸びたキックをする</li> <li>・肩より前で、両手で逆ハート型を描くように水をかく</li> <li>・プルのかき終わりに水上で息を吸う</li> <li>・キックの終わりに伸びをとる</li> </ul> <p>〈カエル足で長く伸びたキックを身につけるための内容例〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一人で「気を付け」の姿勢でキック</li> <li>・ビート板使用（顔をつけて、背浮き）</li> </ul>			
	20		<p>○水中で抵抗の少ない姿勢で行うスタートとターン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・浮き上がりまでのキックの回数</li> </ul>	<p>○水中で抵抗の少ない姿勢で行うスタートとターン</p>			
	30		<p>○整理運動 ○シャワー ○学習の振り返り ○次時の確認 ○更衣</p>	<p>○整理運動 ○シャワー ○学習の振り返り ○次時の確認 ○更衣</p>			
	40		<p>○整理運動 ○シャワー ○学習の振り返り ○次時の確認 ○更衣</p>	<p>○整理運動 ○シャワー ○学習の振り返り ○次時の確認 ○更衣</p>			
50	<p>○整理運動 ○シャワー ○学習の振り返り ○次時の確認 ○更衣</p>	<p>○整理運動 ○シャワー ○学習の振り返り ○次時の確認 ○更衣</p>					
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	
	技			<p>※クロールと平泳ぎの2種目のため「②技術のポイント」の評価の機会は2回設定しています。</p>			
	思						
	態		②事故防止の心得				

●配慮事項その1：水泳における安全に関する指導

水泳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>・水温が低い時に体調不良を起こす。</li> <li>・平泳ぎで近くの人を蹴る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝や授業前に体調チェックを行う。</li> <li>・コースロープがない場合は、プールの底の線を目安に間隔をとって泳がせる。</li> <li>・往復時は右回りで泳ぐなど進行方向を決める。</li> </ul>

6	7	8	9	10	時																														
<p>○あいさつ ○健康観察（セルフチェック表・安全チェックリスト）  ○本時のねらいと内容の確認 ○準備運動 ○シャワーを浴びる  ○水慣れ（バブリング、ボビング、浮く・潜る運動、け伸び）</p>					0	学習の流れ																													
<p><b>平泳ぎの学習</b>  ・2人組で：水中で足の裏に手をあてがって、それを蹴る  〈キックの終わりに伸びをとるための内容例〉  ・キックの後に必ず腕と足を伸ばしきり、ストリームライン姿勢の時間を長めにとる</p>	<p>○自己の課題に応じた課題別練習  ・自己の泳ぎ方の解決に合った課題選択と反復練習  ・同じコース選択者同士バディを組み、互いにフォームを確認し、課題を伝え合う</p> <p><b>【長く泳ぐための平泳ぎコース】</b>  1コース：キック  2コース：プルと呼吸のタイミング</p> <p><b>【速く泳ぐためのクロールコース】</b>  3コース：キック、4コース：プル  5コース：息継ぎ</p> <p><b>【苦手克服コース】</b>  6コース：潜る、浮く、ビート板</p>	<p>○できる泳ぎ方による競争やタイムに挑戦  ・ペアで協力しタイムや泳法を確認する</p> <p>A：25m 泳でタイム測定  B：25m でキック・プル・呼吸のバランスのとれた泳ぎ方に挑戦  C：10 分間泳</p> <table border="1"> <tr> <td>B</td> <td>A</td> <td>A</td> <td>C</td> </tr> <tr> <td>バ</td> <td>タ</td> <td>タ</td> <td>10分間泳</td> </tr> <tr> <td>ラ</td> <td>イ</td> <td>イ</td> <td>コース</td> </tr> <tr> <td>ン</td> <td>ム</td> <td>ム</td> <td rowspan="2"> </td> </tr> <tr> <td>ス</td> <td>測</td> <td>測</td> </tr> <tr> <td>コ</td> <td>定</td> <td>定</td> </tr> <tr> <td>ー</td> <td>コ</td> <td>コ</td> </tr> <tr> <td>ー</td> <td>ー</td> <td>ー</td> </tr> </table> <p>※【苦手克服コース】で取り組んでいた生徒には、個に応じた挑戦（ビート板使用等）を促すなどの配慮を行う。</p>	B	A	A		C	バ	タ	タ	10分間泳	ラ	イ	イ	コース	ン	ム	ム		ス	測	測	コ	定	定	ー	コ	コ	ー	ー	ー	10	20	30	40
B	A	A	C																																
バ	タ	タ	10分間泳																																
ラ	イ	イ	コース																																
ン	ム	ム																																	
ス	測	測																																	
コ	定	定																																	
ー	コ	コ																																	
ー	ー	ー																																	
<p>○整理運動 ○シャワーを浴びる ○学習の振り返り ○次時の確認 ○更衣</p>					50																														
					<p>総括的な評価</p>	<p>評価の機会</p>																													
②平泳ぎキック		①クロールコンビネーション or ④平泳ぎコンビネーション					知																												
③平泳ぎプル	②合理的な解決の選択	①課題の伝達					技																												
			①違いの容認				思																												
					態																														

●配慮事項その2：水泳の単元で見られる「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>・クロールで、横向きで呼吸ができずに困っている。</li> <li>・平泳ぎで、カエル足ができずに「あおり足」になっている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・伏し浮き→ローリング→背面浮きの動きを身に付けさせる。ビート板を使って顔を上げた状態でのキック練習をし、呼吸の動作を身に付けさせる。</li> <li>・陸上や立った状態、壁キックで正しい足の動作を身に付けさせる。ビート板を持って仰向けでカエル足を行わせる。</li> </ul>

## 6 キーワードに基づいた実践事例

### 事例Ⅰ：「⑨個に応じた指導の充実」（7～8時間目）

・個人の泳力に応じて、コースを選択し、課題に向けて活動する。

#### 【長く泳ぐための平泳ぎコース】

- 1コース：キック（陸→壁→ビート板（仰、伏し））
- 2コース：プルと呼吸のタイミング  
（陸→水中歩行→ビート板を足に挟んでパドル使用）

#### 【速く泳ぐためのクロールコース】

- 3コース：キック（壁→ビート板）
- 4コース：プル（タッチクロール→ビート板を足に挟んでパドル使用→かく回数を少なくする）
- 5コース：呼吸（陸→水中歩行→ビート板片手）

1 コース	2 コース	3 コース	4 コース	5 コース	6 コース
平 泳 ぎ キ ック	平 泳 ぎ プ ル と 呼 吸	ク ロ ール キ ック	ク ロ ール プ ル	ク ロ ール 呼 吸	苦 手 克 服

【苦手克服コース】 6コース：潜る、浮く、ビート板（宝探し、水中じゃんけん、様々な浮き、け伸び競争、ビート板を使ってキック、プル、呼吸）

※同じコースを選択した者同士でバディを組み、互いにフォームを確認し、課題を伝え合う。

※指導者は、6コースを中心に指導に当たる。バディで監視し合い、安全面に留意させる。

#### ここがPoint!

生徒一人一人が課題解決や学習内容を確実に身に付けることができるように、生徒自らが選択できる、個に応じた段階的な練習の場を設定

### 事例Ⅱ：「⑩体育分野と保健分野の関連」（1時間目：オリエンテーション時の安全面の確認場面において）

#### 保健分野（3）「傷害の防止」ア(エ)「応急手当」との関連

#### オリエンテーション（安全面の確認）

##### 【授業の流れ】

- ①水泳の授業で起こりやすい事故やケガを上げる。
  - ・事故やケガの原因から、「人的要因」と「環境要因」に分けられることに気付く。保健の授業を振り返る。
- ②水泳の授業で健康・安全面において気を付けるべき点を出す。
- ③溺れている人を見つけた時に、その場に居る人で助け出す方法を考える。
  - ・溺れているかものサインを知る。
  - ・救助する際の注意点を理解する。一人ではしない、協力を求めることの大切さに気付く。
  - ・応急手当（心肺蘇生）の手順の復習をする。
- ④セルフチェックと安全チェックリストを作成する。

【作成資料の例】次ページ

#### ここがPoint!!

解説のP118に「見学の場合も、状況によっては、安全の確保や練習に対する協力者として参加させたりするなどの配慮をするようにする」とあり、1時間目にその視点も養えます。

【作成資料の例】

水泳の授業の安全な実施に向けて、みんなで考え、仲間と共有しよう

① 水泳の授業で起こりやすい事故やケガにはどんなものがあるだろうか。

【事故やケガ】

- ・飛び込みをして、水底で頭部を打つ。
- ・プールサイドを走って、滑り転倒。
- ・ジャンプして入水した際に、水中にいた人にぶつかる。
- ・ゴーグルを投げて遊び、人の顔に当たる。
- ・疲れているのに無理して参加し、具合が悪くなる。

【原因】

- 人・禁止事項の飛び込みをした。
- 人・禁止事項の走ることをした。
- 人環・禁止事項のふざけた行動と周囲に人がいることの未確認。
- 人・体調の確認が不十分。



☆原因には大きく二つに分けられる  
 → 「(人的) 要因」と 「(環境) 要因」  
 ↑これは保健の授業で学習しました

② ①のようなことが起こらないようにするためには、どうすればいいだろうか…

【マナー・安全の確認】

～授業前～

- ①体調を確かめ、熱のある人けがをしている人などは泳がない。
- ②バディシステムでペアを確認し、体調チェックをする。

～入水時～

- ①体を水に慣れさせるよう、足からゆっくり入る。
- ②バディシステム（2人組で常にお互いを監視し合う）をとる。

～プールから出た後～

- ①点呼をとる。
- ②口や体等をよく洗い、耳に入った水を出す。

【禁止事項の確認】

- 走り回ったり、悪ふざけをしたりする。
- プールに頭から飛び込む。

※絶対にしない！！

③ 溺れている人を見つけた時にどんな行動が必要か、その場に居る人で助け出す方法を考えよう。

溺れているかものサイン

- ・身体がほぼ垂直の状態
- ・動かず同じ場所にとどまっている
- ・顔から水中に没したまま
- ・潜ったまま浮上しない
- ・浮き具の下でジタバタしている

異常に気づき、協力して素早くプールから引き上げる  
 救助に使えるもの  
 ⇒ビート板、ペットボトル、バスタオル、浮島など  
 ☆ヒューマンチェーン

注意

- ・おぼれている人から目を離さず  
 大声で周りの人の協力を求める
- ・泳がずに救助する

④ セルフチェック表と安全チェックリストを作成しよう。

- 体温 睡眠時間 朝食の有無
- 排便 下痢や腹痛症状 頭痛
- 咳や鼻水 吐き気 目眩や立ち眩み
- 息苦しさ、胸の痛み 顔色

- セルフチェックができたか ペアの確認
- ペアとの体調相互チェック 入水の方法
- ペアを常に見ていたか
- 禁止事項を守っていない人への注意

## 7 ワークシートの作成例

【 水泳 】		( ) 年 ( ) 号 氏名 ( )				
項目	期日	/	/	/	/	/
めあて						
知・技	今までできなかったこと（運動や作戦）ができるようになった	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C
	「あっ、わかった!」とか「あっ、そうか!」と思ったことがあった	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C
思・判・表	友だちとお互いに、教え合ったり、助言したりした	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C
	自分の課題を見つけてめあてを立て、達成に向けて活動できた	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C
主体的態度	精一杯、全力を尽くして運動することができた	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C
	楽しく活動した	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C
	自分から進んで学習することができた	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C
	自分のめあてに向かって何回も練習（挑戦）できた	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C
クロール	① ストリームライン姿勢を保ちながら泳ぐことができる	「知識」				
	② 腕のかきとキックを連動させて、呼吸ができる					
	③ 水中でハイエルボーを保ち、しなやかにキックを打つことができる					
平泳ぎ	① ストリームライン姿勢を保ちながら一連の動作ができる					
	② 足の裏で水を後方にしっかり蹴ることができる					
	③ 腕のかき、呼吸、キックをタイミングよく連動できる					
背泳ぎ	① 水平姿勢を常に保ちながら一連の動作ができる					
	② 腕のかきは小指側から入水して、ももまでしっかり水を押すことができる					
	③ 足首を柔らかく使い、足の甲で水を蹴ることができる					
バタフライ	① 体全体がうねるようなキックを打つことができる					
	② 水を最後までしっかり押して、スムーズなリカバリーができています					
	③ 腕、呼吸、足のタイミングを調和させて、ストリームラインを維持した泳ぎができる					
今日の記録	タイム（泳法・0m・タイム）					
	距離（泳法・続けて泳いだ距離）					
	グレードカード（グレード級・段）					
努力したこと・工夫したこと めあての実現状況 発見した新たな課題						
☆健康・安全面で「危険だな」「大丈夫かな」と感じた時とその対応		ベア ( ) ☆	ベア ( ) ☆	ベア ( ) ☆	ベア ( ) ☆	ベア ( ) ☆

「知識」または、「思考・判断・表現」を評価

「態度」②事故防止の心得の評価：事例Ⅱとの関連も図る

## 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 学校体育実技指導資料集第4集「水泳指導の手引（三訂版）」 文部科学省
- ・ 中学体育実技 佐賀県版 Gakken
- ・ 公益財団法人 日本ライフセービング協会
- ・ 日本赤十字社（動画で見る一次救命処置）



## 着衣での水泳

服を着たまま水に落ちたら、救助が来るまで浮き続けることが重要です。着衣での水泳を体験しておくことは、とても大切なことです。

### ①浮いて呼吸を確保

- ・慌てずに落ち着いて、浮くことを意識しましょう。
- ・体の力を抜いて、肺に十分に息を吸い込んで浮力を保ちましょう。

背面浮き



### ②岸(プールサイド)へ向かって泳ぐ

- ・岸が近く泳げそうな場合は、水面からできるだけ腕や体を出さないようにして泳ぎ、疲れたら背面浮きなどで休みましょう。

※ぬれた服を着ているときに水から手を出すと動きにくく、体力を消耗します。



### ③浮きの代用にペットボトルなどを使用



他にも、リュックサックやビニール袋、衣服に空気を入れて浮く浮き方や、着衣に適した泳ぎなどが、中学体育実技 (Gakken) 等に紹介されていますので、生徒と一緒に調べてみるのもいいのではないのでしょうか。

SWIMMING GRADE カード		年 組 号 氏名	
級 グレードB	級 平泳ぎグレードA	級 クロール グレードA	級 クロール グレードA
36 クラゲ浮き (10秒)	18 かえる足の両を伸ばす	18 ヒート版でバタ足25m	ヒート版でバタ足25m
35 だるま浮き (10秒)	17 かえる足のかかとをお尻につける	17 かえる足のかかとをお尻につける	ヒート版でバタ足50m
34 犬の浮き (10秒)	16 つま先を外に向ける	16 つま先を外に向ける	ヒート版でバタ足100m
33 だるま浮き (30秒)	15 かえる足を強くけりはさむ	15 かえる足を強くけりはさむ	けりはさむバタ足12.5m
32 手をつないでもぐって伏し浮き (10秒)	14 かかどがつくまではさむ	14 かかどがつくまではさむ	肩かぶりクロール5m
31 手をつないでもぐって伏し浮き (20秒)	13 両手をまっすぐ伸ばす	13 両手をまっすぐ伸ばす	肩かぶりクロール12.5m
30 一人で伏し浮き (10秒)	12 できるだけ遠くの水をキャッチする	12 できるだけ遠くの水をキャッチする	ペアで伏し浮き→背面浮き5回
29 一人で伏し浮き (20秒)	11 手のひらを肩のラインの端にひかない	11 手のひらを肩のラインの端にひかない	伏し浮き→背面浮き3回
28 10秒伏し浮きから立つ (3回)	10 けると同時に顔を水面につける	10 けると同時に顔を水面につける	ペアで伏し浮き→背面浮き→伏し浮き5回
27 顔を保持してもらい背面浮き (30秒)	9 水中で鼻から息を出す	9 水中で鼻から息を出す	水タッチクロール25m
26 背面浮き (5秒)	8 顔を上げながら足を引きつける	8 顔を上げながら足を引きつける	中タッチクロール25m
25 背面浮き (10秒)	7 けり終わったらゆっくり長く伸びる	7 けり終わったらゆっくり長く伸びる	小タッチクロール25m
24 10秒背面浮きから立つ (3回)	6 平泳ぎで続けて12.5m泳ぐ	6 平泳ぎで続けて12.5m泳ぐ	クロールで続けて12.5m泳ぐ
23 片足でプールの床をけてけ伸び	5 平泳ぎで続けて25m泳ぐ	5 平泳ぎで続けて25m泳ぐ	クロールで続けて25m泳ぐ
22 両足でプールの床をけてけ伸び	4 平泳ぎで続けて50m泳ぐ	4 平泳ぎで続けて50m泳ぐ	クロールで続けて50m泳ぐ
21 いったん体を沈めてけ伸び	3 平泳ぎで続けて100m泳ぐ、60秒以内・80秒以内	3 平泳ぎで続けて100m泳ぐ、60秒以内・80秒以内	クロールで続けて100m泳ぐ、55秒以内・70秒以内
20 顔をけてけ伸び5m	2 平泳ぎで続けて200m泳ぐ、55秒以内・75秒以内	2 平泳ぎで続けて200m泳ぐ、55秒以内・75秒以内	クロールで続けて200m泳ぐ、45秒以内・55秒以内
19 顔をけてけ伸び5m	1 平泳ぎで続けて400m泳ぐ、48秒以内・65秒以内	1 平泳ぎで続けて400m泳ぐ、48秒以内・65秒以内	クロールで続けて400m泳ぐ、40秒以内・50秒以内



# 単元名【水泳】：背泳ぎ バタフライ

内容のまとめ：第3学年「D 水泳」

解説 P109～117

## 1 水泳の特性と学習のねらい

水泳は、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライなどから構成され、浮く、呼吸をする、進むなどのそれぞれの技能の組合せによって成立している運動で、それぞれの泳法を身に付け、続けて長く泳いだり、速く泳いだり、競い合ったりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動であり、第3学年では、複数の泳法で泳ぐこと、またはリレーも含まれる。

第3学年では、効率的に泳ぐことを学習のねらいとし、記録の向上や競争の楽しさ、体力の高め方や運動観察の方法などを理解しながら、効率的に泳ぐことができ、自己や仲間の課題の発見、合理的な解決の工夫をし、他者に伝えることができるようにする。また、自主的に取り組み、責任を果たし、お互いの違いを認め、健康や水中での安全を確保できるようにする。


## 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	各自の練習において、対話できる場面やICT機器を用い、フォームの撮影を行い、互いにアドバイスをする場面を設定し、自身の学びや変容を自覚できるようにする。
⑨個に応じた指導の充実	個に応じた段階的な練習方法を例示したり、技能のポイントをアドバイスしたりする。

## 3 単元の目標

知識及び技能	次の運動について記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、効果的に泳ぐことができるようにする。 ウ 背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐことができるようにする。 エ バタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐことができるようにする。
思考力、判断力、表現力等	泳法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。
学びに向かう力、人間性等	水泳に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする、自己の責任を果たそうとする、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や、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・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水泳の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、効果的に泳ぐポイントがあることを言ったり書き出ししたりしている。</p> <p>①技術のポイント</p> <p>・泳法と関連させた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、具体例を挙げている。</p> <p>②自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があることを言ったり、書き出ししたりしている。</p> <p>②運動観察の方法</p> <p>「技能」における全ての単元の評価規準は、ここでは単元の目標に合わせて「バタフライ」及び「背泳ぎ」のみ記載しています。</p> <p>○技能</p> <p>[泳法]</p> <p>ウ 背泳ぎ</p> <p>①水面上の腕は肘を伸ばし、肩を支点にして肩の延長線上に小指側からまっすぐ入水することができる。</p> <p>①背泳ぎプル</p> <p>②一連のストロークで、肩をスムーズにローリングさせることができる。</p> <p>②背泳ぎローリング</p> <p>エ バタフライ</p> <p>③腕を前方に伸ばし、手のひらが胸の前を通るようなキーホールを描くようにして腰や太ももくらいまで大きくかく動き（ロングアームプル）で進むことができる。</p> <p>③バタフライプル</p> <p>④手の入水時のキック、かき終わりの時のキック及び呼吸動作を一定のリズムで行うことができる。</p> <p>④バタフライキック</p> <p>[スタート及びターン]</p> <p>ア スタート</p> <p>・バタフライでは、水中で両足あるいは左右どちらか足をプールの壁につけた姿勢から、スタートの合図と同時に顔を水中に沈め、抵抗の少ない流線型の姿勢をとって力強く壁を蹴り、バタフライに適した水中における一連の動きから、泳ぎ出すことができる。</p> <p>・背泳ぎでは、両手でプールの縁やスターティンググリップをつかんだ姿勢から、スタートの合図と同時に頭を水中に沈めながら力強く壁を蹴り、水中で抵抗の少ない仰向けの姿勢にする一連の動きから、泳ぎ出すことができる。</p> <p>イ ターン</p> <p>・背泳ぎでは、プールの壁から5m程度離れた場所からタイミングを計りながら、泳ぎの速度を落とさずに、片手でプールの壁にタッチし、膝を抱えるようにして体を反転させ蹴り出すことができる。</p> <p>・バタフライでは、プールの壁から5m程度離れた場所からタイミングを計りながら、泳ぎの速度を落とさずに、両手で同時に壁にタッチし、膝を抱えるようにして体を反転させて蹴り出すことができる。</p>	<p>①選択した泳法について、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>①仲間への伝達</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>・選択した泳法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バディ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>②活動の振り返り</p> <p>・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに水泳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>・水泳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>①水泳の学習に自主的に取り組もうとしている。</p> <p>①自主性</p> <p>・勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとしている。</p> <p>・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。</p> <p>②一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課題への取組</p> <p>③水の事故防止の心得を遵守するなど健康・安全を確保している。</p> <p>③健康・安全</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	○出席確認 ○健康観察（セルフチェック表・安全チェックリスト） ○めあての記入・確認 ○バディ・グループの編成 ○準備運動				
	10	○オリエンテーション ・種目の特性 ・授業における約束 ・運動の学び方	○水慣れ・ウォーミングアップ ・自由な内容で、50mを泳ぐ		○バディ・グループで練習を行う。 ・25mを基本とした練習 キック 25mを4本 プル 25mを4本 コンビネーション 25mを6本など （補足） ※4時間目に「プル」の技能評価の時間を設けているので、プルの本数は、実態に合わせて増やすことも可能です	○バディやグループ内でタブレットを用いフォームを撮影し、自己や仲間の課題を確認する  事例Ⅱ
	20		○練習 ・キック ・プル ・コンビネーション			
	30		○泳力の確認 ・25mを何秒で泳げるか ・何m泳げるのか			
	40		○学習の振り返り ○次時の確認			
50						
評価の機会	知			① 技術のポイント		② 運動観察の方法
	技				①背泳ぎプル ③バタフライプル	
	思					① 仲間への伝達
	態		③ 健康・安全			

### ●配慮事項その1：水泳における安全に関する指導

水泳に見られる主なけが	注意及び配慮する点
・足の裏やふくらはぎ、大腿部のこむら返り。	・入念な準備運動を心がけるよう指導する。 ・活動前に十分な水分を摂るように伝える。

6	7	8	9	10	時	
○出席確認 ○健康観察（セルフチェック表・安全チェックリスト） ○練習内容の記入・確認 ○バディ・グループの編成 ○準備運動					0	学習の流れ
○水慣れ・ウォーミングアップ ・自由な内容で、50mを泳ぐ					10	
○バディ・グループで練習を行う。 ・25mを基本とした練習 キック 25mを4本 プル 25mを4本 コンビネーション 25mを6本 など ・スタートの練習 水中の姿勢・ストリームラインの意識 浮き上がりからの泳ぎ出し （補足） ※「プル」同様、7時間目に「技能②または④」の評価の時間を設けているので、本数等は、実態に合わせて変更も可能です		○泳力の確認 ・25mを何秒で泳げるのか ・何m泳げるのか ○タブレットを用いたフォームの撮影		○複数種目でのリレー ・クロール ・平泳ぎ ・背泳ぎ ・バタフライ ※本事例は10時間設定ですが、第3学年の技能には「オ 複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすること」とありますので、活動を充実させるために、時数を増やすことも考えられます。	20	
○学習の振り返り ○次時の確認					30	
					40	
					50	
					知	評価の機会
	②背泳ぎローリング ④バタフライキック				技	
			②活動の振り返り		思	
①自主性		②課題への取組			態	

●配慮事項その2：水泳の単元で見られる「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>背泳ぎのストリームラインを維持し続けることに難しい様子が見られる。</li> <li>背泳ぎの呼吸をうまくできずに、困っている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>水の上に寝るような感じで脱力させるようにする。</li> <li>こまめに口から吸い、鼻から出すように指導する。</li> </ul>

## 6 キーワードに基づいた実践事例

### 事例Ⅰ：「⑨個に応じた指導の充実」（8時間目 背泳ぎのスタート練習において）

#### 背泳ぎのスタートがうまくできない生徒への段階的指導

- ① 頭を下から手で支え、リラックスさせながら、スタート後の姿勢を意識する。



- 力を抜き、「気を付け」の姿勢をとる。
- 体が「くの字」にならないよう水面上にへそを出すつもりで。

- ② 自ら壁を蹴らせ、頭を手で支える。最後は強く壁を蹴り、ストロークをする。



- 両手で壁のふちを握らせ、両足で壁を蹴る。
- 口から吸い鼻から出す呼吸を常に心がける。
- スタート後の加速がなくなる前からキックを始め、ストロークを開始する。

ここがPoint!

頭を下から実際に手で支えてあげることで、安心感を与え、スタート後の姿勢に対する改善を、生徒自身が意識して取組やすくなります。

### 事例Ⅱ：「①主体的・対話的で深い学びの実現」（5時間目 フォームの撮影において）

タブレット等を活用し、フォームの撮影を行う。撮影された映像を見て、良い点・改善点を考え、技能の向上に役立てる。また、仲間のフォームの良い点・改善点を伝えるようにすることで、自分の学びの変容を自覚できる場面や、対話によって自分の考えを深めたり、広げたりする場面を設定している。

- ① フォームを撮影する。



- スタートしてから浮き上がり、泳ぎ出しを撮影する。
- 全身が映るように撮影する。

- ② 良い点と改善点の確認及び仲間への伝達をする。



- スタート・キック・プル・コンビネーション・呼吸など、ポイントを絞ってアドバイスをを行う。

ここがPoint!

一度撮影した動画をポイントごとに繰り返し視聴することが可能なため、自身の達成状況や課題点が明確となり、次の活動に繋がります。



## 7 ワークシートの作成例

【 水泳 ワークシート 】 年 組 号 氏名

月 日		月 日		月 日	
本日の種目		本日の種目		本日の種目	
取り組む内容（めあて）		取り組む内容（めあて）		取り組む内容（めあて）	
知 ・ 技	分からなかったことがわかった。 A・B・C・D	知 ・ 技	分からなかったことがわかった。 A・B・C・D	知 ・ 技	分からなかったことがわかった。 A・B・C・D
	できなかったことができるようになった。 A・B・C・D		できなかったことができるようになった。 A・B・C・D		できなかったことができるようになった。 A・B・C・D
思 ・ 判 ・ 表	自分の課題を見付けることができた。 A・B・C・D	思 ・ 判 ・ 表	自分の課題を見付けることができた。 A・B・C・D	思 ・ 判 ・ 表	自分の課題を見付けることができた。 A・B・C・D
	仲間の課題を見付け、伝えることができた。 A・B・C・D		仲間の課題を見付け、伝えることができた。 A・B・C・D		仲間の課題を見付け、伝えることができた。 A・B・C・D
主 体 的 な 態 度	自主的に活動することができた。 A・B・C・D	主 体 的 な 態 度	自主的に活動することができた。 A・B・C・D	主 体 的 な 態 度	自主的に活動することができた。 A・B・C・D
	自己の課題の解決に向け、挑戦した。 A・B・C・D		自己の課題の解決に向け、挑戦した。 A・B・C・D		自己の課題の解決に向け、挑戦した。 A・B・C・D
	健康・安全を確保して活動した。 A・B・C・D		健康・安全を確保して活動した。 A・B・C・D		健康・安全を確保して活動した。 A・B・C・D
仲間からのアドバイス		仲間からのアドバイス		仲間からのアドバイス	
<div style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px; display: inline-block;">                     仲間からのアドバイスや、自身の役割等を振り返って記載することで「思考・判断・表現」の評価として見取ることも可能です。                 </div>					
授業を終えての気付き・感想		授業を終えての気付き・感想		授業を終えての気付き・感想	
今日の授業で泳いだ距離		今日の授業で泳いだ距離		今日の授業で泳いだ距離	
m		m		m	

## 8 授業実践の参考となる資料及びサイトの紹介

- ・ 佐藤豊 平成 29 年版 中学校新学習指導要領の展開 保健体育編 明治図書出版（2017）
- ・ 佐藤豊 評価事例&評価規準例が満載！中学校保健体育新3観点の学習評価完全ガイドブック 明治図書出版（2021）



# 単元名【球技】：ゴール型（バスケットボール）

内容のまとめり：第1学年及び第2学年「E 球技」 解説 P121～129

## 1 バスケットボールの特性と学習のねらい

ドリブルやパスなどのボール操作で相手コートに侵入しシュートを放ち、一定時間内に相手チームより多くの得点を競い合うゲームで、ハンドリング、ドリブル、シュートなどの基本技能を身につけるとともに、ルールや試合の行い方などを学び、身につけた知識や技能を使ってゲームを楽しむ運動である。

基本的な技能や仲間と連携した動きを発展させて、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにすることが学習のねらいである。

勝敗を競う楽しさや特性、技術の名称や関連して高まる体力などを理解しながら、基本的な用具の操作、仲間と連携した動きで攻防ができるようにし、自己の課題を発見し、合理的な解決の工夫、自己や仲間の考えを伝えることができるようにする。また、積極的に取り組み、作戦などの話合いに参加し、お互いの違いに応じたプレイを認め、健康・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	<ul style="list-style-type: none"> <li>単元の見通しとゴールの姿の提示</li> <li>授業の流れのルーティン化</li> <li>対話と振り返りの時間を軸にした学び合いの授業実践</li> </ul>
⑥思考力、判断力、表現力等の育成	<ul style="list-style-type: none"> <li>学習カードの工夫（ねらいの提示と振り返り）</li> <li>場面練習の工夫（2on1で判断場面をつくる）</li> <li>自チームや相手チームに応じた作戦と実践の分析</li> </ul>

## 3 単元の目標

知識及び技能	<p>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ができるようにする。</p> <p>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ができるようにする。</p>
思考力、判断力、表現力等	<p>攻防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。</p>
学びに向かう力、人間性等	<p>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球技には、集団対集団、個人対個人で攻防を展開し、勝敗を競う楽しさや喜びを味わえる特性があることについて、言ったり書き出ししたりしている。</p> <p>①種目の特性や楽しさ</p> <p>・学校で行う球技は近代になって開発され、今日では、オリンピック・パラリンピック競技大会においても主要な競技として行われていることについて、言ったり書き出ししたりしている。</p> <p>②球技の各型の各種目において用いられる技術には名称があり、それらを身に付けるため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>②技術の名称やポイント</p> <p>③対戦相手との競争において、技能の程度に応じた作戦や戦術を選ぶことや簡易な試合におけるルールの工夫や試合の行い方が有効であることについて、学習した具体例を挙げている。</p> <p>③ルールや試合方法の理解</p> <p>・球技は、それぞれの型や運動種目によって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。</p>	<p>○技能</p> <p>①ハンドリングやドリブルなどの基本的なボール操作を使って、ゴール方向に守備者がいない位置でシュートを行うことができる。</p> <p>①ハンドリング シュート・ドリブル</p> <p>②得点しやすい空間にいる味方にパスを出すことができる。</p> <p>②パス</p> <p>・パスやドリブルなどでボールをキープすることができる。</p> <p>・マークされていない味方にパスを出すことができる。</p> <p>・ボールとゴールが同時に見える場所に立つことができる。</p> <p>③パスを受けるためにゴール前の空いている場所に動くことができる。</p> <p>③実際の位置取り</p> <p>・ボールを持っている相手をマークすることができる。</p>	<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>①めあての理解と活動の振り返り</p> <p>②提供された練習方法（対人練習場面で、効率よくボールをゴールに向かわせる必要な技能）から、自己やチームの課題に応じた練習方法を選んでいる。</p> <p>②必要な技能の選択</p> <p>・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。</p> <p>・練習やゲームの場面で、最善を尽くす、フェアなプレイなどのよい取組を見付け、理由を添えて他者に伝えている。</p> <p>・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。</p> <p>③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、チームへの関わり方を見付けている。</p> <p>③対話の活性化 チームの課題の発見</p> <p>・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ゲームを行う方法を見付け、仲間に伝えている。</p>	<p>・球技の学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>①マナーを守ったり、相手の健闘を認めたりして、フェアなプレイを守ろうとしている。</p> <p>①主体的な取組 仲間との協力</p> <p>・作戦などについての話し合いに参加しようとしている。</p> <p>・一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを認めようとしている。</p> <p>②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>②学習の援助</p> <p>③健康・安全に留意している。</p> <p>③安全な活動の理解と実践</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 ・単元の見通し ・ねらいと評価 ・ゴールの姿 ・授業の約束	◎W-up ドリル ・ドリブルラン（5周） ・スキルゲーム	◎W-up ドリル ・ドリブルラン（5周） ・スキルゲーム（ハンドリング）	事例Ⅰ	
	10	◎あいさつ ・めあてと活動内容の確認				
	20		◎2メン ・動きながらのボール操作 ・シュート技術	◎2対1 ・前時の確認	◎3対2 ・前時の確認	
	30	◎スキルゲーム ①ハンドリング 胴回し・腿回し 8の字 ②ドリブルリレー	◎ボール操作とシュート練習 ①直上パス ②セットシュート ③レイアップ	◎2対1 ・空間（パスをもらえる場所）に走り込む動き ・パス、ドリブル、シュートの判断	◎3対2 ・空間に走り込む動き ・パス、ドリブル、シュートの判断	◎3対3 ・マンツーマンの理解 ・ディフェンスをかわす動き
	40	事例Ⅱ				
50	片付け・学習の振り返り・次時の確認					
評価の機会	知	①種目の特性や楽しさ	②技術の名称やポイントの理解			
	技				①シュート ②パス	①ハンドリング シュート・ドリブル
	思			②必要な技能の選択		
	態		①主体的な取組 仲間との協力			

### ●配慮事項その1：バスケットボールにおける安全に関する指導

バスケットボール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>・ 突き指、骨折、捻挫。</li> <li>・ 接触による打撲。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 基本技能練習を毎時間行う。（スキルゲーム）</li> <li>・ ルールの工夫（簡易化）と共通理解。</li> </ul>

6	7	8	9	10	時	
<b>◎W-up ドリル</b> ・ドリブルラン ・スキルゲーム ・直上パス ・ドリブルシュート ・レイアップ ・シュート練習					0	学習の流れ
<b>◎あいさつ</b> ・めあてと活動内容の確認					10	
<b>◎ルール確認</b> ・ルールの簡易化、楽しめる工夫	<b>◎チーム練習・作戦タイム</b> ・これまでの活動を中心に各チームで活動				20	
	<b>◎試しのゲーム</b> ・短い試合時間で何回も行う	<b>◎ゲーム</b> ・5分×3試合程度 ・試合のないチームで審判や得点板係 ・グループノートの活用 →グループの目標や作戦 →試合の結果と個人得点の記録 →振り返りと次回の活動計画		<b>【発展】</b> <b>○トーナメントやリーグ戦の実施</b> ・自分たちで計画・実施 ・トーナメント表の作成 ・個人記録ランキング など		
<b>○片付け・学習の振り返り・次時の確認</b>				<b>○片付け</b> <b>◎単元の振り返り</b>	40	
					50	
<b>③ルールや試合方法の確認</b>				<b>総合的な評価</b>	知	評価の機会
		<b>③</b> <b>実際の位置取り</b>			技	
<b>①めあての理解と活動の振り返り</b>		<b>③対話の活性化</b> <b>チームの課題の発見</b>			思	
	<b>③安全な活動の理解と実践</b>		<b>②</b> <b>学習の援助</b>		態	

●配慮事項その2：バスケットボールの単元で見られる「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
・球技の活動自体に苦手意識を持っており、消極的になっている。 ・判断場面で使用できる技能が限られており、どのように動いたらいいのか迷っている。	・仲間と関わる時間や対話の時間を確保し、何ができるかをお互いで確認して取り組むように促す。 ・活動中に気付いた、判断が求められる場面を振り返り、場面に応じた動きを確認し練習するように促す。

## 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」（授業開始時の活動のルーティン化）

#### ○ 目的

1. 授業開始時の活動をルーティン化することで、生徒自身がやることをあらかじめ理解し、スムーズに活動できるようにする。
2. W-upメニューに技能練習を含むことで継続した技能練習ができ、技能の向上をねらう。
3. 自ら考え、目標を設定するメニューを入れることで、自分の技能の状態を意識したり、振り返ったりさせる。
4. 活動中や活動間の対話・アドバイスを推奨し、ポイントの共有、技能の向上をねらう。

#### W-upメニュー（誰と活動してもよい）

- ①ドリブルランニング（5周）
- ②準備運動・ストレッチ（各自）
- ③スキルゲーム（30秒×2セット）
- ④直上パス（10本）
- ⑤ドリブルシュート・レイアップ
- ⑥シュート練習

#### ③スキルゲーム【30秒ハンドリング】

- ・胴回り10回、腿回り10回、8の字10回の計30回
- ・クリアできたら「できた!」と叫んで着座
- ・自分の技能に合わせて目標設定を変更する  
→15・15・15の45回や8・8・8の24回など
- ・最高回数を毎時間記録し、自分の伸びを可視化する

※活動環境や用具の有無はそれぞれなので、状況にあった工夫が前提です

ここがPoint!!!:主体的に学習に取り組めるよう学習の見通しを立てたり学習したりしたことを振り返ったりして、自身の学びや変容を自覚できる場面を設定。



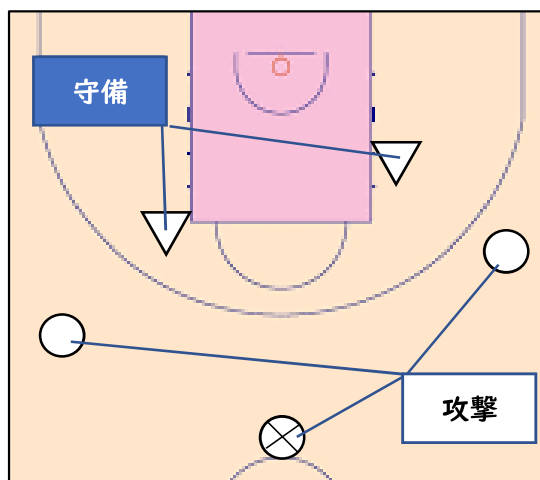
### 事例Ⅱ：「⑥思考力・判断力・表現力等の育成」（4時間目：3対2でのプレイの選択）

#### ○ 目的

1. 判断を迫る場면을活動の中に設定し、技能の高まりと判断の正確さを見取る。
2. 攻撃が有利な場면을設定し、シュートを決める楽しさや成功体験を多く味わわせる。

#### 3対2

- ①守備側はボールを持っている人とリングの間に入って守りを固める（確認）
- ②ボールを持っている攻撃側の人はパス、ドリブル、シュートの選択が必要
- ③ボールを持っていない攻撃側の人はどこに動けばもらいやすいのか判断
- ④判断が正確だったとしても、実際の技能が伴っているのかを自己確認できる
- ⑤守備側は、少ない人数でどうしたらうまく守ることができるのか工夫が必要



ここがPoint!!!:活動中に自己や仲間の状況に応じて思考し判断する場面を設定。その後グループでの振り返りの際に、自身のとった行動に理由を添えて伝える機会を確保する。



## 7 ワークシートの作成例

【バスケットボール】自己評価表		2年 ( )組 ( )号		氏名( )	
<p>ゴールの姿 : 身につけた知識・技能を活かし、チームや相手の状態に合わせた作戦を考えながら、試合に臨むことができる。</p>					
<p>技能チェック表(できたら技に○をつけよう)</p>					
技名	評価	技名	評価	技名	評価
キャッチ		チェストパス		バウンドパス	
ピポット		ハンドリング		ドリブル	
技名	評価	技名	評価	技名	評価
キャッチ		チェストパス		バウンドパス	
ピポット		ハンドリング		ドリブル	
レイアップ					
日付	めあて	振り返り(気づきや工夫を具体的に記述)			MVP/skill game
例	パスの基本的技能のポイントを理解する。チェストパス・バウンドパスがうまくできるようになる。	チェストパスの時のボールの回転がうまくできなかったが、最後に人差し指で押し出すようにするとできた。			Aさん 安全面に注意していた
／	○単元の見直しをもつ。 ○スキルゲームでハンドリングのコツを見つけよう	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #4a86e8; color: white; width: fit-content; margin: auto;">                     発問やめあてによって、「知識」や「思考・判断・表現」を見取ることができます。                 </div>			
／	○パス、シュート、ドリブルの基本技能のコツを見つけよう				
／	○2人で動きながらボールを扱うコツを見つけよう				
／	○2対1、3対2で簡単にシュートまでいくためのパスのコツを見つけ出そう				
／	○3対3でマンツーマンディフェンスについて理解しよう				
／	○ルールを確認しながら試しのゲームをしてみよう				
／	○自チームの特徴を活かした作戦を立ててゲームを楽しもう				
／	○チームや相手の状態に合わせた作戦を立てて、ゲームを楽しもう				
／	○チームや相手の状態に合わせた作戦を立てて、ゲームを楽しもう				
／	○チームや相手の状態に合わせた作戦を立てて、ゲームを楽しもう				
授業を終えての反省・感想					

( ) 年球技「バスケットボール」知識整理カード

( ) 組 ( ) 号 氏名 ( )

**1 バスケットボールの特性(どんなスポーツ?) ※( )型の代表的なスポーツである。**

**2 バスケットボールの歴史(いつどこで誰が始めて、どのように広がっていった? 日本には?)**

**3 バスケットボールの基本用語とポイントを調べよう**

○シュート…

○ドリブル…

○パス…

○ピボット…

○リバウンド…

○ポストプレイ…

○カットインプレイ…

○基本的には評価を見取るためのものではなく、知識の獲得や定着のために使います。

○体育実技の本などに載っている基本用語や歴史が中心です。

○すべて書き写そうとすると入らないので、重要なポイントを自分で取捨選択する必要があることを配付時に伝えます。

#### 4 バasketボールのルール(次のルールについて調べよう)

##### 1 ゲームのあらまし

①チーム

②競技時間と勝敗

③交代

##### 2 バイオレーション（違反）とファウル（反則）

①トラベリング

②ダブルドリブル

③ボールディング

④プッシング

⑤チャージング

⑥テクニカルファウル

⑦アンスポーツマンライクファウル

##### 3 オルタネイティングポゼッションルール

#### 8 授業実践の参考となる資料及びサイトの紹介

・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【球技】ゴール型：サッカー

内容のまとめり：第3学年「E 球技」

解説 P129～137

## 1 サッカーの特性と学習のねらい

2チームが、フィールド内を自由に動き回って、手や腕以外を使ってボールを操作しながら、一定の時間内に相手ゴールにシュートして得点を競い合うゲームである。

作戦に応じた技能で仲間と連携し、ゲームを展開することを学習のねらいとする。

運動観察の方法などを理解し、自己やチームの課題を発見して、合理的な解決に向けた取り組み方の工夫をしながら、自己や仲間の考えを他者に伝えることができるようにする。

自主的に参加し、話し合い等に貢献しながら、お互いの違いを認め、健康・安全を確保す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
⑤ 共生の視点	<ul style="list-style-type: none"><li>・体力や技能の程度に関わらない楽しみ方</li><li>・男女共習で学ぶことができるルールや道具の工夫</li><li>・障害の有無に関わらない学習内容</li></ul>
⑦ ICTの利活用	<ul style="list-style-type: none"><li>・Google classroomを用いた情報の管理</li><li>・Google アプリを用いたワークシート、振り返り作成</li><li>・タブレット機器を用いた動画撮影</li></ul>

※⑦「ICTの利活用」の本実践事例については、Google アプリを用いて作成。

## 3 単元の目標

知識及び技能	次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができるようにする。 ア ゴール型では、安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることができるようにする。
思考力、判断力、表現力等	攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。
学びに向かう力、人間性等	球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする事、作戦などについての話し合いに貢献しようとする事、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする事、互いに助け合い教え合おうとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。

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球技の各型の各種目において用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイント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技術のポイント</b></p> <p>②戦術や作戦に応じて、技能をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであることについて、学習した具体例を挙げている。</p> <p><b>②技能の発揮</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分運動を繰り返したり、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。</li> <li>・練習やゲーム中の技能を観察したり分析したりするには、自己観察や他社観察などの方法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ゴールの枠内にシュートをコントロールすることができる。</p> <p><b>①シュート</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・味方が操作しやすいパスを送ることができる。</li> </ul> <p>②守備者とボールの間に自分の体を入れてボールをキープすることができる。</p> <p><b>②ボールキープ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴール前に広い空間を作り出すために、守備者を引きつけてゴールから離れることができる。</li> </ul> <p>③パスを出した後に次のパスを受ける動きをすることができる。</p> <p><b>③パス&amp;ムーブ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボール保持者が進行できる空間を作り出すために、進行方向から離れることができる。</li> </ul> <p>④ゴールとボール保持者を結んだ直線上で守ることができる。</p> <p><b>④守備の原則</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴール前の空いている場所をカバーすることができる。</li> </ul>	<p>①サッカーについて、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> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・戦術についての課題や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。</li> <li>・サッカー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。</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。</li> </ul> <p>②ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返っている。</p> <p><b>②ルールやマナー</b></p> <p>③作戦などの話合いの場面で、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。</p> <p><b>③作戦の立案</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チーム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。</li> <li>・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに球技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。</li> <li>・球技の学習成果をふまえて、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。</li> </ul>	<p>①球技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> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。</li> <li>・作戦などについての話合いに貢献しようとしている。</li> </ul> <p>②一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを大切にしようとしている。</p> <p><b>②違いの承認</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、互いに助け合い教え合おうとしている。</li> <li>・健康・安全を確保している。</li> </ul> 



## 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	健康観察・本時のねらいの確認・準備運動				
	10	<b>オリエンテーション</b> ・1、2年次のゴール型の振り返り ・3年次に学ぶ戦術の名称等 事例Ⅱ	<b>安定したボール操作パスシュート</b> ※1時間目や2時間目の時間でシュートのポイントを確認し活動		<b>安定したボール操作</b> <b>ボールキープ</b>	<b>ボール操作の反復練習</b> <b>動画撮影</b> 事例Ⅱ
	20				<b>チーム内練習</b> ・パス、シュート練習を選択して活動	<b>ミニゲーム②</b> ○ポイント ・相手とボールの間に体を入れている
	30	<b>鬼ごっこ</b> ○ポイント ・体を振るなどしてフェイントを入れて動く ・1対1から増やしていく	<b>ハンドゲーム</b> ○ポイント ・相手のいない場所でボールを受けている ・動きながらボールをもらっている	<b>コーン当てゲーム</b> ○ポイント ・守っている相手が少ないコーンを狙っている 事例Ⅰ	<b>ミニゲーム①</b> ・20m×40m ・1チーム4～5人 ポイントの例 ・積極的にボールに触れている	
	40					<b>パス後の動き方の説明及び練習</b>
50	整理運動・学習の振り返り・次時の確認					
評価の機会	知	① 技術のポイント				
	技			① シュート		② ボールキープ
	思		① 仲間への伝達	② ルールやマナー		
	態				① 自主性	

### ●配慮事項その1：サッカーにおける安全に関する指導

サッカー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>・接触して転倒したことによるけが、相手の足を踏む、蹴るなどすることによるけが。</li> <li>・ボールが当たることによるけが。</li> <li>・足首をひねることによるけが。</li> <li>・ゴールを運ぶ際のけが、ゴールが倒れる事故。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手とボールをよく見て守備をする、初心者に対する経験者の守備を配慮する。</li> <li>・ボールを蹴る向き、人の配置を考える。</li> <li>・ストレッチに動的ストレッチを入れる。</li> <li>・準備は全員で行うこと、ゴールは確実に固定することを徹底する。</li> </ul>

6	7	8	9	10	時	
健康観察・本時のねらいの確認・準備運動					0	学習の流れ
<b>空間を作り出す動き 3対1、4対2</b> ・適度な広さのグリッドを作り、ボール回し ・経験者はタッチ制限などルールを設定する ・常に動いてボールをもらうことを意識させる	<b>基礎技能の 反復練習</b>  <b>動画撮影</b> 事例Ⅱ	<b>リーグ戦Ⅰ</b> ・10人×3～4グループ ・経験者はタッチ制限などルールを設定する ○ポイント ・基本的なボールの蹴り方を身に付けている ・ゲーム中にできなかったことを修正している	<b>リーグ戦Ⅱ</b> ○ポイント ・身に付けた技能を活かしたプレイを心がけている ・ボールを持たない動きを意識してプレイしている ・ゲーム中にできなかったことを修正している	10		
<b>チーム内練習</b> ・空間を意識しながら、ゴールを使って練習する ・1対1の場面の守り方を説明する	<b>ミニゲーム⑤</b> ○ポイント ・個人の役割がはっきりしている	<b>作戦・話し合い</b>	<b>リーグ戦の反省 学習の振り返り 次時の確認</b>	20		
<b>ミニゲーム③</b> ○ポイント ・パスを出した後に、次の動きをしている	<b>ミニゲーム④</b> ○ポイント ・守備の原則（マークの原則）を意識してプレイしている	<b>ミニゲーム⑥</b> ○ポイント ・作戦を意識して動いている	<b>単元のまとめ</b>	30		
整理運動・学習の振り返り・次時の確認					40	
					50	
		② 技能の発揮			<b>総括的な評価</b>	評価の機会
③ パス&ムーブ	④ 守備の原則			知		
		③ 作戦の立案		技		
			② 違いの承認	思 態		

●配慮事項その2：サッカーの単元で見られる「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>・ボールをまっすぐ蹴ってパスができないため、狙った所とは違う方向へ転がっている。</li> <li>・パスをうまくもらえずに、ゲーム中も自分からボールを奪いに行かないため、立ったまま動かない姿がよく見られる。</li> <li>・ボールキープが難しく、相手からすぐに奪われている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・インサイドキックの習得。蹴り足を90°開き、押し出すように蹴ることを指導。</li> <li>・味方とボールと自分を結んだ線に、相手がいない場所を見つけて動くことを指導。</li> <li>・トラップの方向と、相手とボールの間に体を置くように指導。</li> </ul>

## 6 キーワードに基づいた実践事例

### 事例Ⅰ：「⑤共生の視点」（3時間目：コーン当てゲームを行う場面において）

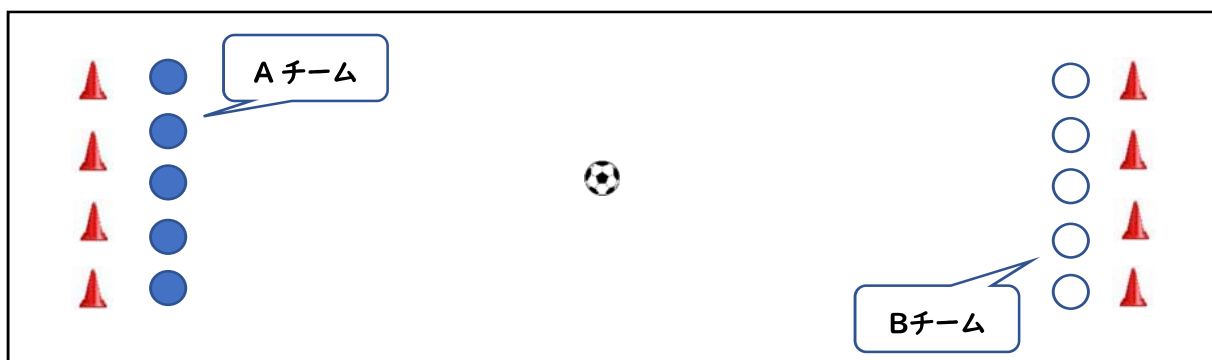
#### ・コーン当てゲーム

用具：ボール、コーン（小さめのコーンが良い）、ビブス

○大きめのグリッド（技能に合わせて設定）を作り、5～6人1チームで行う。

○チームで4本のコーンを準備して、お互いのコーンにボールを当てて倒し合う。

○先に4本のコーンを倒したチームが勝ち。



#### ルール設定

- ・コーンを置く場所はチームに応じて決めてよい。ただし、コーンとコーンの距離を短くしすぎない（安全にも配慮して5m程度は離しておく）。
- ・コーンは触らず、近付きすぎない（コーンの周りに円を描いて、その中に入らないルールにしてもよい）。
- ・長い時間かかる場合もあるので、適宜時間を設定する。



ここがPoint!

#### 共生の視点を意識したルール

- ・女子のみ扱えるボールを用意して、ボール2球で行う。5号球を使うなど技能のレベルも合わせる
- ・技能レベルに応じてビブスやコーンの色を変えて、その人（グループ）しか倒せないルールを設定する。



事例Ⅱ：「⑦ICTの利活用」（1・5・8時間：技術のポイントやコツを考える場面において）

I 時間目：オリエンテーション

(1) タブレットを用いて、Google Classroomでclassを選択する。



(2) classの中でサッカーの課題を選び、ワークシートを開く。



(3) 技術のポイントやコツをについて、中学体育実技の書籍等を見ながら調べる。



ここがPoint!  
教師専用のタブレットから、取組や提出状況が一目瞭然となり、学習内容の伝達、評価が迅速になります！

5・8時間目：動画の撮影

- ・タブレットのカメラ機能を用いて、グループの活動を撮影する。
- ・それぞれの動きや技能について、気付いたことや助言を伝え合う。
- ・気付いたことや助言等も書き込み、写真や動画をまとめ、課題として提出する。  
ミニゲームの撮影も行い、技能や戦術を活かしているか、グループで確認する。

※毎時間の振り返りや単元のまとめについても、ワークシートを作成し、適宜時間を設定して記入をさせます。

## 7 ワークシートの作成例

### ○振り返り用紙

実施種目		( )	
毎時間の振り返りを具体的に記入しましょう。			
①	本日のめあて		
	自己やチームの課題		
	練習等の工夫		
	アドバイスしたこと	名前	内容
	アドバイスされたこと	名前	内容
	努力したこと 身につけた力		
②	本日のめあて		
	自己やチームの課題		
	練習等の工夫		
	アドバイスしたこと	名前	内容
	アドバイスされたこと	名前	内容
	努力したこと 身につけた力		

#### 「思考・判断・表現」を評価

- ・ 攻防などの自己やチームの課題を発見する → 自己やチームの課題
- ・ 合理的な解決に向けて運動の取組方を工夫する → 練習等の工夫
- ・ 自己や仲間の考えたことを他者に伝える → アドバイスしたこと、されたこと

### ○オリエンテーション資料 I

サッカー 3年 組 号 名前 \_\_\_\_\_

第3学年の技能(ゴール型の球技)

- ①ゴールの枠内にシュートをコントロールすること
- ②味方が操作しやすいパスを送ること
- ③守備者とボールの間に自分の体を入れてボールをキープすること
- ④ゴール前に広い空間を作りだすために、守備者を引きつけてゴールから離れること
- ⑤パスを出した後に次のパスを受ける動きをすること
- ⑥ボール保持者が進行できる空間を作りだすために、進行方向から離れること
- ⑦ゴールとボール保持者を結んだ直線状で守ること
- ⑧ゴール前の空いている場所をカバーすること

#### 第3学年ゴール型 技能の例示

サッカーでは… ④⑥は扱わない

- ①②技術:インサイドキック、アウトサイドキック(P153)、インステップキック(P159)  
インフロントキック、ヘディング(P161)
- ③技術:スクリーン、切り返し(P155)、トラッピング(P159)
- ⑤練習:スクウェアパス(P153)
- ⑦⑧技術:1対1の防御、マークの3原則(P156)、戦術:チャレンジ&カバー(P163)

#### 技能の例示に対応する記載

サッカー1枚目

(1) インサイドキック (P153)

①ボールをよく見る

②ボールに対し、( )に入る

③( )のようにフォロースルー

(2) 基本用語 (P148)

○( )…見せかけの動作で相手を欺き、その逆を付くプレイのこと

○オフサイド…( )

(3) ウォーミングアップメニュー等 (P150、P151)

足の裏ボールタッチ (前後、左右) 30回ずつ

インサイドでボールタッチ 連続20回 ボールリフト (いろんな部位で)



※Gakken「中学体育実技 佐賀県版」を参考に作成



## ○オリエンテーション資料2

○単元の自己評価（3・・・はい 2・・・どちらでもない 1・・・いいえ）

深く心に残ることや、感動することがありましたか。

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。

「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。

せいっぱい、全力をつくして運動することができましたか。

楽しかったですか。

自分から進んで学習することができましたか。

自分のめあてにむかって何回も練習できましたか。

友だちと協力して、なかよく学習できましたか。

友だちとお互いに教えたり、助けたりしましたか。

授業全体を振り返って充実度は何%?(数字を記入)

最後に「単元の自己評価」を提出

・毎時間作成する振り返りには入れず、単元のまとめて自己評価を行う

## ○⑦ICTの利活用「Google Classroom」によるレポートの作成例

**課題：サッカー競技におけるインサイドキックについて、どんなキックで、どのような場面で使うのか、上手になるコツ等を記入しなさい。図やイラストを用いて構いません。提出ファイルの種類は自由とします。**

### 生徒のレポート

#### 1枚目

インサイドキックのやり方]

1, 助走はワンステップで蹴れる位置から、しっかりとボールを見るようにしましょう。

2, 軸足をボールの真横に置き、つま先を蹴る方向に向けま

3, 土踏まずから踵の辺りを面にし、ボールを中心に捉えるようにして蹴ります。

4, 蹴る方向を真っ直ぐに、脚を振り抜くように意識しまし

インサイドキックは、主に近い距離の味方とのパス交換で多用します。相手の足元へ届けられるのでミスが少なく、パスの中で一番使う用途の多い蹴り方です



インサイドキックのメリット、インサイドキックの最大のメリットとして正確性が挙げられます。インサイドキックは短距離のゴロのパス回しに最適です。正確に相手にパスができることで、ミスを減らし、自分たちのボール所持に繋がります。

#### 2枚目

そのため、自陣でのパス回しや近くにいる味方にパスを出すときにインサイドキックを使います。また、パスをトラップする際にもインサイドを使います。

インサイドは足では1番平面の面積が大きいため、ボールの勢いを吸収するようにトラップすることができるのです。

パス回しの際には、相手の足元にパスを正確に出し、インサイドで次蹴れる位置にトラップするということを意識しましょう!



まとめ

このようにインサイドキックの基本で一番使用する場面が多い蹴り方です。正しい蹴り方を身に覚え、正確なキックができるようにしておくことが重要です。この資料を参考にぜひインサイドキックの練習に取り組んでみてください。継続して取り組み始めれば、徐々にキックの質が向上していくはずですよ!

## 8 授業実践の参考となる資料及びサイトの紹介

・ 中学体育実技 佐賀県版 Gakken

# 単元名【球技】：ネット型（バドミントン）

内容のまとめ：第1学年及び第2学年「E 球技」

解説 P121～129

## 1 バドミントンの特性と学習のねらい

コート上でネットを挟んで相対し、ラケットを操作してシャトルを相手コートの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ゲームで、ラリーを続けたり、相手コートの空いているところに打ち返したりすることが楽しい運動である。

基本的な技能や仲間と連携した動きを発展させて、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにすることが学習のねらいである。

勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わいながら、技術の名称や行い方、関連して高まる体力を理解し、課題の発見及びその解決方法、考えを他者に伝えることができるようにする。また、積極的に取り組み、話合いに参加しながらお互いの違いを認め、健康・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
⑤ 共生の視点	男女共習の視点に立ち、お互いの違いを確認し、認め合う場を設定することで、誰もが楽しみながら、参加することができるルールや技能の習得・向上を目指す活動を、グループで決定し取り組むことができるようにした。
③ 障害のある生徒への配慮	身体の動きに制約があっても、補助具を活用しながらバドミントンの特性に触れ、一緒に取り組むことができるようにルールを工夫した。 また、知識を視覚的にとらえながら、技能と関連させることで理解を深めることができる場の設定を工夫した。

## 3 単元の目標

知識及び技能	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ができるようにする。 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ができるようにする。
思考力、判断力、表現力等	攻防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	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、仲間の学習の援助をしようとする、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球技には、<b>集団対集団、個人対個人</b>で攻防を展開し、<b>勝敗を競う</b>楽しさや喜びを味わえる<b>特性</b>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 style="text-align: center;"><b>①特性</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>学校で行う球技は近代になって開発され、今日では、オリンピック・パラリンピック競技大会においても主要な競技として行わ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球技の各型の各種目において用いられる<b>技術には名称があり、それらを身に付けるためのポイント</b>があることについて、学習した<b>具体例</b>を挙げている。</p> <p style="text-align: center;"><b>②身に付けるポイント</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>対戦相手との競争において、技能の程度に応じた作戦や戦術を選ぶことが有効であることについて、学習した具体例を挙げている。</li> <li>球技は、それぞれの型や運動種目によって主として高まる体力要素が異なることについて、言ったり書き出したりしている。</li> </ul> <p>○技能</p> <p>①サービスでは、ラケットの中心付近で捉えることができる。</p> <p style="text-align: center;"><b>①サービスの打ち方</b></p> <p>②シャトルを返す方向にラケット面を向けて打つことができる。</p> <p style="text-align: center;"><b>②ラケット面の方向</b></p> <p>③相手側のコートの空いた場所にシャトルを返すことができる。</p> <p style="text-align: center;"><b>③空きスペースへの返球</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>テイクバックをとって肩より高い位置からシャトルを打ち込むことができる。</li> <li>相手の打球に備えた準備姿勢をとることができる。</li> </ul> <p>④空いた場所を作らないように、<b>プレイを開始するときなど、各ポジションの定位置</b>に戻ることができる。</p> <p style="text-align: center;"><b>④定位置</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>シャトルを打った後、相手に正対することができる。</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、<b>仲間の課題や出来映え</b>を伝えている。</p> <p style="text-align: center;"><b>①課題・出来映えの伝達</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>提供された練習方法から、自己やチームの課題に応じた練習方法を選んでいる。</li> </ul> <p>②学習した<b>安全上の留意点</b>を、他の学習場面に当てはめ、<b>仲間に伝えている</b>。</p> <p style="text-align: center;"><b>②他の場面での伝達</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>練習やゲームの場面で、最善を尽くす、フェアなプレイなどのよい取組を見付け、理由を添えて他者に伝えている。</li> </ul> <p>③<b>仲間と協力する場面</b>で、<b>分担した役割</b>に応じた活動の仕方を見付けている。</p> <p style="text-align: center;"><b>③役割分担の発見</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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、チームへの関わり方を見付けている。</li> <li>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ゲームを行う方法を見付け、仲間に伝えている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バドミントンの学習に積極的に取り組もうとしている。</li> <li>マナーを守ったり相手の健闘を認めてたりして、フェアなプレイを守ろうとしている。</li> <li>作戦などについての話し合いに参加しようとしている。</li> <li>一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを認めようとしている。</li> </ul> <p>①<b>練習の補助</b>をしたり、<b>仲間に助言</b>したりして、<b>仲間の学習</b>を援助しようとしている。</p> <p style="text-align: center;"><b>①学習の援助</b></p> <p>②<b>健康・安全</b>に留意している。</p> <p style="text-align: center;"><b>②健康・安全</b></p> <div style="text-align: right;">  </div>

5 指導と評価の計画(単元構造図) 第1学年を想定

		時	1	2	3	4	5	
学習の流れ	0	ランニング、ストレッチ、本時のめあて確認						
	10	オリエンテーション ・見通し ・特性 ・安全への配慮 ・学び方	ラケット操作 ・シャトル拾い ・シャトル受け等	前時の復習 ・サービス バックハンド フォアハンド	前時の復習 ・ストローク バックハンド フォアハンド	前時の復習 ・ラリー 各ストロークを使って		
	20		サーブ ・ラケットの面づくり ・バックハンド ・フォアハンド ➡ターゲットゲーム	ストロークの基本 ・ドライブ→面を作る感覚		空いている場所を狙う ・課題練習 前後への打ち分け		
	30	ラケット慣れ ・グリップ ・準備運動 ・シャトル拾い	動きのポイントやつまずきの 仲間の課題や出来映えを伝え					
	40		事例Ⅰ	時間制、隣のペアとの競い合い等	事例Ⅱ			
50	振り返り							
評価の機会	知	① 特性						
	技			①サービスの打ち方	②ラケット面の方向			
	思			②他の場面での伝達		①課題・出来映えの伝達		
	態		② 健康・安全					

●配慮事項その1:バドミントンにおける安全に関する指導

バドミントンに見られる主なけが	注意及び配慮する点
・ラケットで顔(頭、体)を叩かれたり、生徒同士が接触したりすることによるけが。	・ラケットをしっかり持つように指導し、振るときは必ず周囲に人や物がないことを確認させる。 ・ダブルスの際は、どちらが打つかを声掛けなどで伝え合い、接触を避けるようにする。 ・シャトルが、他のコートに落ちたときは、そのプレイヤーに声をかけ、プレイが止まってから取りに行くように指導する。

6	7	8	9	10	時	
ランニング、ストレッチ、本時のめあて確認					0	学習の流れ
前時の復習 ・ラリー 相手をゆさぶる	ステップの方法 ・6方向へのステップ →定位置への素早い戻り ・シャトルを使わずに ・シャトルを打ち返して (ノック or 手投げ)	チーム練習 ・前時の振り返り ・課題練習 ・リーグ戦準備			10	
空いている場所を狙う ・課題練習	練習、ゲームの中で役割分担をして行う	リーグ戦 ・相互審判 ・人数に合わせて、 シングルス、ダブルスを組み合わせる			20	
事例から、 る	ルールの確認 ・簡易ルールの設定	まとめ			30	
前後への打ち分け ストロークの使い分け ・ハーフコートゲーム②	対抗戦 ・ダブルスゲーム① ・ダブルスゲーム② ゲームは時間制で実施				40	
振り返り					50	
②身に付けるポイント				総合的な評価	知	評価の機会
③空きスペースへの返球		④ 定位置			技	
	③ 役割分担の発見				思	
	① 学習の援助				態	

●配慮事項その2:バドミントンの単元で見られる「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
<p>1. 以下の理由から仲間へ課題や出来映えを伝えることに困難な様子が見られる。</p> <p>(1)技術のポイントの理解が不十分な様子が見られる。</p> <p>(2)自分の考えを受け入れてもらえるかどうかの不安がある。</p>	<p>(1)段階的に技術のポイントを理解させる</p> <p>①技術のポイントと動画等の見本でイメージを一致させる。</p> <p>②見るポイントを絞り、プレイ中の仲間の動きで確認する。</p> <p>③何ができて、何ができていないのかを書き出す。</p> <p>(2)お互いを認める指導を進めながら、他の仲間とともに複数の付箋やホワイトボードを用いて、一緒に伝えるようにする。</p>



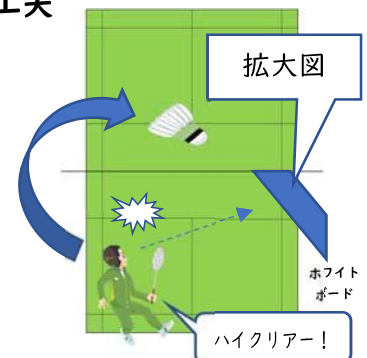
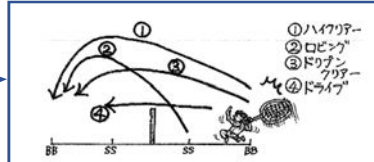
## 6 キーワードに基づいた実践事例

### 事例Ⅰ：「③障害のある生徒への配慮」（3 時間目の学習において実践）

#### 1 知識と技能を具体的に関連付けて、理解を深めやすい活動場面の工夫

- フライトの種類と飛び方の拡大図を準備（2種類）
  - 「ハイクリアー、ロビング、ドリブンクリアー、ドライブ」
  - 「スマッシュ、プッシュ、ドロップ、ヘアピン」
- コート脇に立てた拡大図を見ながら、各フライトを意識した打ち方で、相手コートへ返球する練習を通して、視覚的に知識と技能を結び付ける。

フライトの種類と飛び方の拡大図①



#### 2 身体の動きに制約があり、ゲームやラリーの活動に制限がある生徒Tが仲間とともに学ぶルール工夫

- ダブルスゲームにおいて、生徒Tを入れたチームは3人組とする。
- 生徒Tは、サービス担当として、サーブ権が自チームに回ってきたときに、「ショット台」を使って相手コートにサーブを打ち込む。

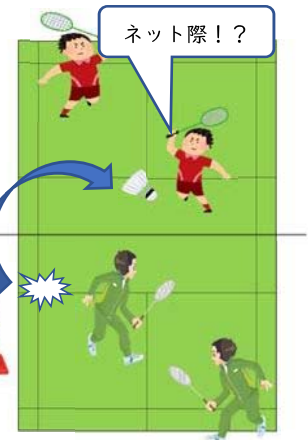
##### 【サーブを打つときのルール（例）】

- ・コートの外にショット台をおいて実施。
- ・自チームコート側の外なら、前後左右どこから打っても構わない。
- ・相手コートを狙う場所は自由とする。
- ・1回のサーブのチャンスは2回目まで。
- ・ラケットはバドミントン用以外でも可。

##### ショット台（補助具）



それっ！



生徒T

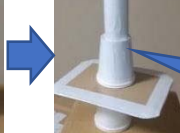
☆チェック！  
事例Ⅰの補助具は、あくまで生徒の実態に合わせて、検討・準備していくことが前提です。

##### 【ショット台（補助具）の作り方】

材料：紙コップ 段ボール トイレットペーパーの芯

①パイロンに取り付けて固定する土台

②土台に乗せる調整台



③調整台を乗せると、ショット台の完成です。

### 事例Ⅱ：「⑤共生の視点」（5 時間目の学習において実践）

#### 1 男女共習の視点から、違いを認め、共に学べる活動やルールの工夫を図る ※1グループ6人を想定

- 空いているコートを狙う練習等、これまでの活動を振り返り、お互いに現時点での技能の様子や動きなどを確認し、一人一人の違いを共有する話し合い活動をグループにて行う。
- グループ内の生徒を、A（技能を十分習得）、B（技能をおおむね習得）、C（技能をもう少しで習得）の三つに振り分け、その後ペアを三つ作る。

【ペアの作り方(例)】※グループの実態により異なるが、ここではA3人、B2人、C1人を想定

##### 例1：習得状況が違う生徒によるペア（「AとC」もしくは「BとC」等）

☞メリット：ゲーム中にAがCをフォロー、活動中にアドバイス等を行うことができる。

##### 例2：習得状況が同じに近い生徒同士によるペア（①「AとA」②「BとC」③「AとB」）

☞メリット：①対③のゲームを②が見学し、ポイントを客観的に捉えることができる。

：①対②のゲームで、①が②に対して返球しやすい所に打つことを心がけながら、②の技能の向上を図ることで、グループ全体の向上につなげることができる。

- ルールを工夫する。

- ・時間制（例：1ゲーム3分）。 ・Cの生徒の得点は2倍及びサーブのチャンスは2回目まで。
- ・(2)の例2の①対②のゲームは、①側はオールコート、②側はハーフコートにて実施。

☆チェック！：教師は思考を促す「発問」を行い、生徒同士で話し合い、決定させることが大切です。

## 7 ワークシートの作成例

# 球技：バドミントンワークシート

( )年( )組( )号 氏名【 】



### 1 学習活動の流れ

「いつ何を学習し、何を学ぶのか」の見通しがもてるようにします。

時	1時間目	2時間目	3時間目	4時間目	5時間目	6時間目	7時間目	8時間目	9時間目	10時間目
学習活動	・オリエンテーション ・ラケット慣れ	・ラケット操作 ・サーブ	・ストロークの基本	・ストロークの基本	・空いている場所を狙う ・ハーフコートゲーム	・空いている場所を狙う ・ハーフコートゲーム	・ステップの方法 ・ルールの確認 ・対抗戦	・ステップの方法 ・対抗戦	・チーム練習 ・リーグ戦	・チーム練習 ・リーグ戦 ・まとめ
知	①					②				
技			①	②		③		④		
思			②		①		③			
態		②					①			
知	①集団対集団、個人対個人で攻防を展開し、勝敗を競う楽しさや喜びを味わえる特性があることについて、言ったり書き出したりしている。 ②用いられる技術には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあることについて、学習した具体連を挙げている。									
技	①サーブでは、ラケットの中心付近で捉えることができる。 ②シャトルを返す方向にラケット面を向けて打つことができる。 ③相手側のコートの空いた場所にシャトルを返すことができる。 ④空いた場所を作らないように、プレイを開始するときなど、各ポジションの定位置に戻ることができる。									
思	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。 ②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。 ③仲間と協力する場で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。									
態	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。 ②健康・安全に留意している。									

### 2 授業で用いる基本用語

基本用語	説明
グリップ	知識の定着を目的にして、記入するようにしています。
フォアハンドストローク	
バックハンドストローク	
クリアー	
	生徒自身が調べた他の用語や説明を記入できるように、空欄を作っています。

☆チェック！：文字を書くことに制約がある生徒には、教師が直接聞き取りながら記入してあげることも考えられます。

### 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
- ・中学体育実技 佐賀県版 Gakken

# 単元名【球技】ネット型：バレーボール

内容のまとめり：第3学年「E 球技」

解説 P129～137

## 1 バレーボールの特性と学習のねらい

バレーボールは、コート上でネットを挟んで相対し、サーブやレシーブなどのボール操作で、相手コートの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うゲームである。

ポジションの役割に応じたレシーブやスパイクなどのボール操作で、一連の流れで攻撃を組み立てるなど仲間と連携してゲームを展開できるようにすることを学習のねらいとしている。

勝敗を競う楽しさや体力の高め方、運動観察の方法等を理解しながら、自己やチームの課題を発見し、合理的な解決方法の工夫、及び他者への伝達ができるようにする。また、バレーボールの学習に自主的に取り組むとともに、作戦などについての話合いに貢献することや、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち、健康・安全を確保す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	対話によって深める場面や、生徒が考える場面を以下のポイントにおいて設定し、実践した。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールへの接触回数を増やす</li> <li>・生徒主導での授業実施</li> <li>・ルールの工夫（キャッチバレー）</li> <li>・コートの広さやネットの高さの工夫</li> </ul>
④特別な教科道徳との関連	特別の教科道徳の第2内容にある「A 主として人との関わりに関すること」の「相互理解、寛容」に関連させて、以下のポイントを踏まえて実践した。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・チームミーティングの時間を確保し、自分の考えや意見を伝える場やそれぞれの個性や立場の尊重、理解する場を設定</li> <li>・男女混合チームを編成し、異性への理解を深め、よりよい人間関係の構築</li> </ul>

## 3 単元の目標

知識及び技能	次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができるようにする。 イ ネット型では、役割に応じたボール操作と空間を作り出すなどの動きによってゴール前への侵入などからの攻防をすることができるようにする。
思考力、判断力、表現力等	攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。
学びに向かう力、人間性等	球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする事、作戦などについての話合いに貢献しようとする事、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする事、互いに助け合い教え合おうとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。

#### 4 全ての「単元の評価規準」の作成例

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球技の各型の各種目において用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるため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>①種目の特性</b></p> <p>②戦術や作戦に応じて、技能をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであることについて、学習した具体例を挙げている。</p> <p style="text-align: center;"><b>②攻防のポイント</b></p> <p>③ゲームに必要な技術と関連された補助運動や部分練習を繰り返したり、継続し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を言ったり書き出したりしている。</p> <p style="text-align: center;"><b>③体力要素</b></p> <p>・練習やゲーム中の技能を観察したり分析したりするには、自己観察や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>○技能</p> <p>・サーブでは、ボールをねらった場所に打つことができる。</p> <p>①ボールを相手コートに空いた場所やねらった場所に打ち返すことができる。</p> <p style="text-align: center;"><b>①パスアタック フェイント・スパイク</b></p> <p>②ネット付近でボールの侵入を防いだり、打ち返したりすることができる。</p> <p style="text-align: center;"><b>②ブロック</b></p> <p>・腕を強く振って、ネットより高い位置から相手コートに打ち込むことができる。</p> <p>・ポジションの役割に応じて、捨ったりつないだり打ち返したりすることができる。</p> <p>③ラリーの中で、味方の動きに合わせてコート上の空いている場所をカバーすることができる。</p> <p style="text-align: center;"><b>③カバリング フットワーク</b></p> <p>・連携プレイのための基本的なフォーメーションに応じた位置に動くことができる。</p>	<p>①運動について、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伝えている。</p> <p style="text-align: center;"><b>①仲間への伝達</b></p> <p>②自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・戦術についての課題や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 style="text-align: center;"><b>②課題に応じた練習</b></p> <p>・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。</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>・ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面でよりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返っている。</p> <p>・チーム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>・作戦などの話合いの場面で、合意形成するためのかわり方を見付け、伝えている。</p> <p>③体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間ともに球技を楽しむための活動方法や修正の仕方を見付けている。</p> <p style="text-align: center;"><b>③他者理解</b></p> <p>・球技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>①球技の学習に主体的に取り組もうとしている。</p> <p style="text-align: center;"><b>①主体性</b></p> <p>・相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。</p> <p>・作戦などについて話合いに貢献しようとしている。</p> <p>・一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを大切にしようとしている。</p> <p>②お互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、お互いに助け合い教え合おうとしている。</p> <p style="text-align: center;"><b>②相互理解 共生</b></p> <p>③健康・安全を確保している。</p> <p style="text-align: center;"><b>③健康・安全</b></p> <div style="text-align: right;">  </div>

## 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	健康観察・本時のねらいの確認・準備運動					
	10	オリエンテーション ・既習内容の振り返り ・技術や戦術等の名称を知る ・高まる体力要素とその方法 ・安全な取り組み方等	ボール慣れゲーム			ボール操作の反復練習 (パス・スパイク・サーブ)	事例Ⅰ-2 ゲーム (ボールキャッチゲーム)
	20		ボール操作(基本) オーバーハンドパス アンダーハンドパス				
	30		ボール操作(応用) レセプション(サーブレシーブ) ディグ(スパイクレシーブ)				
	40	ボール慣れゲーム	ボール操作(応用) パスアタック・フェイント・スパイク・ブロック・サーブ			簡易ゲーム	
50	整理運動・学習の振り返り・次時の確認						
評価の機会	知	① 種目の特性			③ 体力要素		
	技					①パスアタック フェイント・スパイク	
	思			① 仲間への伝達			
	態		① 主体性				

### ●配慮事項その1：バレーボールにおける安全に関する指導

バレーボール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>・ボールや足を踏んでの捻挫。</li> <li>・支柱の転倒によるけが。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タッチネットやペネトレーションフォルトの反則に対する意識付け、ボールの運び方の徹底や危険を知らせることの大切さの伝達。</li> <li>・必ず複数の人数での運搬。</li> <li>・安全点検の実施。</li> </ul>



6	7	8	9	10	時	
健康観察・本時のねらいの確認・準備運動					0	
ボール操作の反復練習 (パス・スパイク・サーブ)	事例Ⅱ チームミーティング			課題練習 (三段攻撃・クイック攻撃・時間差攻撃・ ブロックとレシーブの連携)	10	学習の流れ
	事例Ⅰ-2				20	
ゲーム (ボールキャッチゲーム)	リーグ戦			30		
整理運動・学習の振り返り・次時の確認				40		
				単元のまとめ	50	
		② 攻防のポイント		総合的な評価	知	評価の機会
	② ブロック		③カバーリング フットワーク		技	
	② 課題に応じた練習		③ 他者理解		思	
③ 健康・安全		② 相互理解 共生			態	

●配慮事項その2：バレーボールの単元で見られる「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>アンダーハンドパスやオーバーハンドパスなど、ボールをコントロールする技術の習得に課題が見られる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>見本の動画や資料を活用し、アンダーハンドパスやオーバーハンドパスのフォームやボールを捉える位置を再度確認する。</li> <li>二人組で、始めは近くからボールを投げて、力を抜いて、ボールを飛ばさないこと、高く上げすぎないことを意識させながら、少しずつ距離を取りながら実施する。</li> <li>十分満足できると判断されるA評価の生徒に、努力を要する生徒への支援を依頼する。</li> <li>自分がパスやレシーブしたボールが自分で取れる範囲におさめる意識づけ。</li> <li>サーブの際は、投げて入れることも可とする。</li> </ul>

## 6 キーワードに基づいた実践事例

### 事例Ⅰ-Ⅰ：「①主体的・対話的で深い学びの実現」：ボール慣れゲーム

(1～4時間目にて実践)

#### 《 1人 》

##### ① 連続ヘディング・リフティング

・・・ヘディングやリフティング（太もも）を行うことで  
ボールの下に動く動作を身につける。

**難**・・・1回ずつキャッチしてよい。

(キャッチできる範囲へのボールのコントロール)



##### ② 全屈伸ヘディング

・・・投げ上げたボールを全屈伸（蹲踞）してヘディングする。

⇒正確にボールを捉えることができているならば、ボールは真上に上がる。⇒キャッチ！！



##### ③ バウンドボール潜り

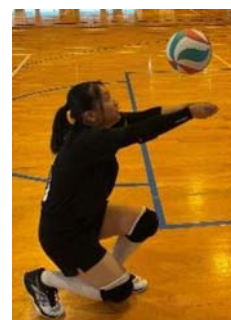
・・・高く投げ上げたり、バウンドさせたり  
したボールの下を潜ることにより、  
ボールの下に入り込む意識や低い構え  
の意識付けを行う。（目標4回）



##### ④ 高く投げ上げ、ワンバウンドしたボールをアンダーハンドパス の構えで、膝のクッションを使い、腕の上にボールを静止させ、 腰を低くしてリラックスした状態で構える（パワーポジション） ことの大切さを知る。

⇒ボール乗せウォーキング・ランニングにもトライ！！

**難**・・・ボール1個分くらいの跳ね返りならOK！



##### ⑤ 直上パス（オーバーハンドパス・アンダーハンドパス）

※慣れてきたら90度回転やケンケンを入れてのパスにトライ！！

#### 《 2人 》

##### ① ボールトラップ・・・パートナーが投げたボールを胸に当ててボールを下に落とす。

※胸を開いて落下地点に入る。身体を起す感覚をつかむトレーニングなので、意識的に胸を開く。

##### ② 太ももキャッチ・・・パートナーにボールを放り投げてもらい、片ひざを出してしゃがみ、太もも に当てる。そのボールを自分でキャッチする。

##### ③ 直上アンダーハンドパス&オーバーハンドパス・・・アンダーハンドパスで直上にパスしてから オーバーハンドパスで相手に返す。

☆チェック！ 基本的な技能のポイントや活動内容を踏まえて、生徒同士の対話によって自分の考えや  
気付きを相手に伝えることができる場面の設定。

事例Ⅰ－２：「①主体的・対話的で深い学び」

ルールの工夫（キャッチバレー）とコートの広さ、ネットの高さの工夫（５～７時間目にて実践）

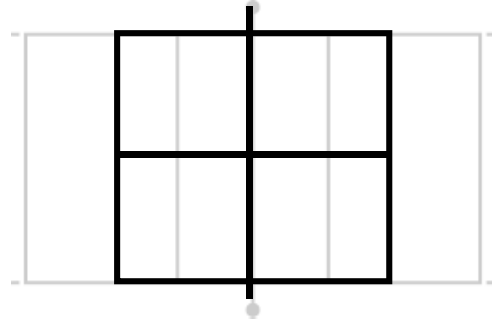
バドミントンコートや1/4コートでのゲームの実施（チーム人数４～５名）

ネットの高さ・・・男子2m15cm、女子2m05cm

ルール・・・ファーストレシーブ、トスはキャッチし、ボールを落とさずに三段攻撃につなげる。

☆チェック！ 教師が技術や戦術などのポイントを指導し、それを踏まえて生徒自身が活動を通して、各技術や戦術の必要性を考えたり、気付いたりできる授業設計。

(1) コートの広さを狭くすることで一人一人の守備範囲を狭くし、キャッチをすることでボールが落ちることを防ぐとともに、声かけなどのコート内でのコミュニケーションの大切さを意識し、判断力を養う。



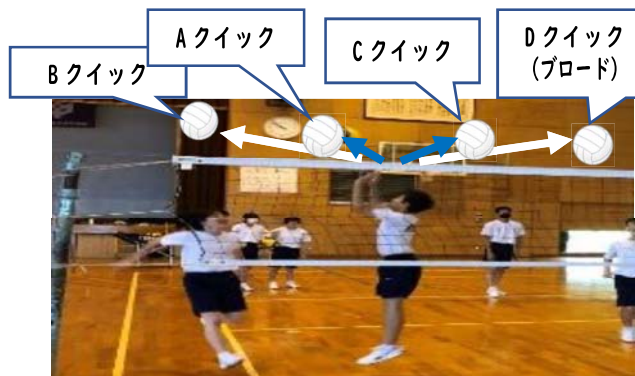
(2) 攻撃が成功してくるとディグ※1)の技術向上の必要性やブロックの必要性への気付き。ボールを落とさないために構えの意識が向上する。 ※1)スパイクレシーブ



(3) ディグやブロックの技術が向上するとクイック攻撃や時間差攻撃などの攻撃の工夫の気付き。



(4) ブロックを利用した攻撃や空いている所を狙った攻撃への気付き。相手の動きを見てのポジショニングの向上。



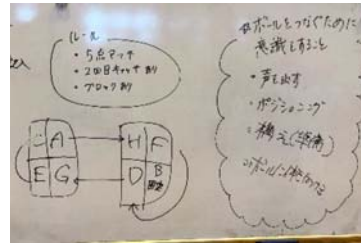
(5) ブロックとレシーブの連携の大切さや戦術や作戦に応じて、技能をゲームに適切に発揮することが攻防のポイントであることの理解。

## 事例Ⅱ：「④特別な教科 道徳との関連」

生徒主導の授業展開やミーティングの中での自己主張と他者理解（8～10時間目に実践）

### 生徒主導での授業展開

(1) 授業前に授業者と各チームキャプテンによりその日のルールを決定。



(2) ミーティングにてルールの確認や作戦・役割の確認を行い、チーム練習にて課題練習を行う。

#### ◎ルールの工夫例（生徒提案）

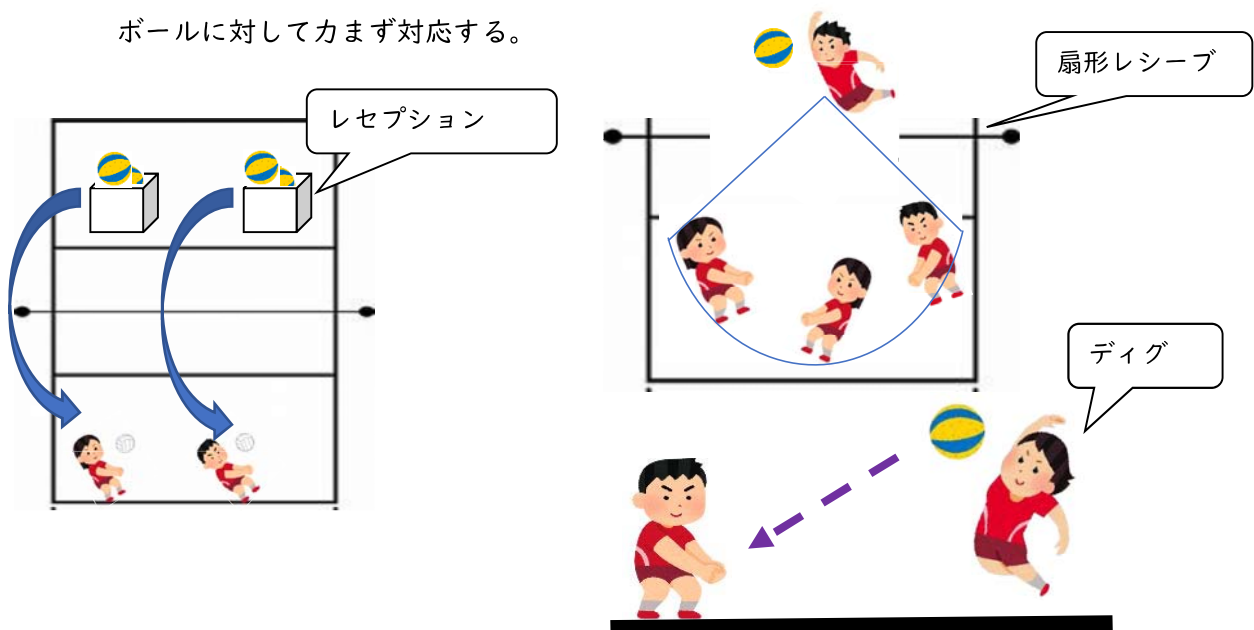
- ブロックの枚数の制限（0～1枚）。
- ファーストレシーブ、トスのキャッチOK。
- トスをキャッチしてからの移動の制限（0～2歩）
- ファーストレシーブのキャッチの制限（男子はキャッチなし。女子はあり）



☆関連させよう！ 「相互理解や寛容」について、道徳学習を振り返り、その具体的な実践の場として、今回のバレーボールの授業で意識できるように指導していくことが大切です。

#### ◎課題に応じた練習例

- ボールが繋がらない ⇒ 扇形レシーブ（1球目のみワンバウンドでレシーブし、その後はボールを落とさずボールを出す人へつなげる）
- レセプション（サーブレシーブ）、ディグ（スパイクレシーブ）がコントロールできない ⇒ 打たれたボールや投げられたボールを高く上げずにレシーブをし、自分でキャッチする。ボールに対して力まず対応する。



## 7 ワークシートの作成例

バレーボール学習カード																		
年 組 号 氏名																		
1				2				3										
授業の流れ	準備運動 オリエンテーション ボール慣れゲーム 振り返り				準備運動 ボール慣れゲーム パス（アンダーハンドパス・オーバーハンドパス） レセプション・ディグ スパイク 簡易ゲーム 振り返り				準備運動 ボール慣れゲーム パス（アンダーハンドパス・オーバーハンドパス） レセプション・ディグ スパイク・サーブ 簡易ゲーム 振り返り									
	球技やバレーボールについての特性を知り、ボールに慣れよう。				基本的なボール操作を身につけよう。				ねらったところにボールをコントロールしよう。									
自己評価	知・技	1	2	3	4	5	知・技	1	2	3	4	5	知・技	1	2	3	4	5
	思・判・表	1	2	3	4	5	思・判・表	1	2	3	4	5	思・判・表	1	2	3	4	5
	態度	1	2	3	4	5	態度	1	2	3	4	5	態度	1	2	3	4	5
学習の成果と反省	キーワード・ポイント				キーワード・ポイント				キーワード・ポイント									
	課題・改善点				課題・改善点				課題・改善点									
振り返り				振り返り				振り返り										
MVP	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：1時間目は知識の「①種目の特性」に関することを振り返ることが大切です。																	
理由																		
6																		
授業の流れ	準備運動 ボール慣れゲーム パス（アンダーハンドパス・オーバーハンドパス） レセプション・ディグ スパイク・ブロック・サーブ 簡易ゲーム 振り返り				準備運動 ボール操作の反復練習 （パス・レシーブ・スパイク・ブロック・サーブ） ゲーム（ボールキャッチゲーム） 振り返り				準備運動 ボール操作の反復練習 （パス・レシーブ・スパイク・ブロック・サーブ） ゲーム（ボールキャッチゲーム） 振り返り									
	ねらったところにボールを返球しよう。				ボールをつなぎ三段攻撃を成功させよう。				攻撃に対する守りを考え（ブロック・レシーブ）、実践しよう。									
自己評価	知・技	1	2	3	4	5	知・技	1	2	3	4	5	知・技	1	2	3	4	5
	思・判・表	1	2	3	4	5	思・判・表	1	2	3	4	5	思・判・表	1	2	3	4	5
	態度	1	2	3	4	5	態度	1	2	3	4	5	態度	1	2	3	4	5
学習の成果と反省	キーワード・ポイント				キーワード・ポイント・作戦				キーワード・ポイント・作戦									
	課題・改善点				課題・改善点				課題・改善点									
振り返り				振り返り				振り返り										
MVP																		
理由																		

## 8 授業実践の参考となる資料及びサイトの紹介

・バレーボール 基本を極めるドリル 差がつく練習法 ベースボールマガジン社



# 単元名【球技】：ベースボール型（ソフトボール）

内容のまとめ：第1学年及び第2学年「E 球技」

解説 P121～129

## 1 ソフトボールの特性と学習のねらい

身体やバットの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守を規則的に交代し、一定の回数内で相手チームより多くの得点を競い合うゲームである。

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を学習のねらいとしている。学習を進めるに当たっては、勝敗を競う楽しさや特性、技術の名称や関連して高まる体力などを理解しながら、基本的な用具の操作、仲間と連携した動きで攻防ができるようにし、自己の課題を発見し、合理的な解決の工夫、自己や仲間の考えを伝えることができるようにする。

また、積極的に取り組み、作戦などの話合いに参加し、お互いの違いに応じたプレイを認め、健康・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
⑤ 共生の視点	<ul style="list-style-type: none"> <li>性別や障害の有無、特性、能力に応じた打撃方法を選択できるようにする。（ボールを打ちやすくするための用具選択や投球方法など）</li> <li>知識が豊富な生徒が他者に伝えやすいグループ分けを行う。</li> </ul>
③ 障害のある生徒への配慮	<ul style="list-style-type: none"> <li>バットを振ることによって周囲への危険が及ぶ可能性を考慮し、バッターボックスをネットで囲む。</li> <li>守備者の動きを視覚的、感覚的に覚えるゲームを行う。</li> </ul>

## 3 単元の目標

知識及び技能	<p>次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができるようにする。</p> <p>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ができるようにする。</p>
思考力、判断力、表現力等	<p>攻防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。</p>
学びに向かう力、人間性等	<p>球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする、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球技には、集団対集団、個人対個人で攻防を展開し、勝敗を競う楽しさや喜びを味わえる特性があることについて、言ったり書きだしたりしている。</p> <p><b>①種目の特性</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>学校で行う球技は、近代になって開発され、今日では、オリンピック・パラリンピック競技大会においても主要な競技として行わ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球技の各型の各種目において用いられる技術には名称があり、それらを身に付ける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><b>②技術のポイント</b></p> <p>③対戦相手との競争において、技能の程度に応じた作戦や戦術を選ぶことが有効であることについて、学習した具体例を挙げている。</p> <p><b>③作戦や戦術</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>球技は、それぞれの型や運動種目によって主として高まる要素が異なることを言ったり、書き出したりしている。</li> </ul> <p>○技能</p> <p>①投球の方向と平行に立ち、肩越しにバットを構えることができる。</p> <p><b>①バットの構え</b></p> <p>②地面と水平になるようにバットを振り抜くことができる。</p> <p><b>②スイング</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>スピードを落とさずに、タイミングを合わせて塁を駆け抜けることができる。</li> <li>打球の状況によって塁を進んだり戻ったりすることができる。</li> </ul> <p>③ボールの正面に回り込んで、緩い球を捕ることができる。</p> <p><b>③捕球</b></p> <p>④投げる腕を後方に引きながら投げ手と反対側の足を踏み出し、体重を移動させながら、大きな動作でねらった方向にボールを投げることができる。</p> <p><b>④送球</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>守備位置から塁上に移動して、味方から送球を受けることができる。</li> <li>決められた守備位置に繰り返し立ち、準備姿勢をとることができる。</li> <li>各ポジションの役割に応じてベースカパーやバックアップの基本的な動きをすることができる。</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><b>①課題等の伝達</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>提供された練習方法から、自己やチームの課題に応じた練習方法を選んでいる。</li> </ul> <p>②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。</p> <p><b>②安全の伝達</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>練習やゲームの場面で、最善を尽くす、フェアなプレイなどのよい取組を見付け、理由を添えて他者に伝えている。</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> <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、チームへの関わり方を見付けている。</li> </ul> <p>③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ゲームを行う方法を見付け、仲間に伝えている。</p> <p><b>③共生の視点</b></p>	<p>①球技の学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p><b>①積極的参加</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>マナーを守ったり相手の健闘を認めたりして、フェアなプレイを守ろうとしている。</li> <li>作戦などについての話し合いに参加しようとしている。</li> <li>一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを認めようとしている。</li> </ul> <p>②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><b>②仲間への援助</b></p> <p>③健康・安全に留意している。</p> <p><b>③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	5	
学習の流れ	0	健康観察・本時のねらいの確認・準備運動・ベースランニング					
	10	<b>オリエンテーション</b> ○学習のすすめ方、シートや用具の使い方を ○準備・後片付けの役割分担やグループを決める。 ○用具等の名称や安全について	<b>○学習1 基本技能の習得</b> ・ハンドリング（グラブの使い方） ・真下投げ ・塁間キャッチボール ・ゴロキャッチボール ・1対1での正面バント	<b>【真下投げ】</b> 2人組（5m間隔）でボールを真下にたたきつけるように投げ合うことによって高い位置からの腕の振りが身に付きます。			
	20		<b>学習2 手投げゴロノック</b> ・状況を設定し、練習する ゴロ捕球から一塁送球 ・左右に投げ、正面に回り込んで捕球するようにする ※ポジション、ノックをする人はローテーションして担当する	<b>学習2 ランナー付ケースノック</b> ケース、打球によって各ポジションがどのように動くかを確認しながら行う ・ランナー1塁 ・ランナー1, 2塁 ・ランナー満塁 など			
	30	<b>事例Ⅰ</b> <b>基本技能を知る</b> ○ハンドリング ○真下投げ（捕球、投球） ○キャッチボール ○素振り（構え、スイング）	<b>学習3</b> <b>6～7人組でのバッティング練習</b> 投手、打者、捕手、守備（3～4名）で行う（捕手は、空振りに備えるが危険防止のため5mくらい後方に位置する）	<b>事例Ⅱ</b> <b>ランナー付きケースゲーム</b> （内野の動きを覚えるゲーム） 打球に対し、全ポジションが瞬時に動けるかが課題！ 打者は、バッティング（ゴロ打ち）の練習にもなる			
	40	整理運動・学習の振り返り・次時の確認					知識の豊富な生徒が教えることができるグループ分けを！
評価の機会	知	① 種目の特性	② 技術のポイント		③ 守備の動き		
	技			①バットの構え ②スイング		③捕球 ④送球	
	思			① 課題等の伝達	一連の動きの中で①と②を見取ることを想定しています。 ※5時間目も同様		
	態		③ 健康・安全				

### ●配慮事項その1：ソフトボール時における安全に関する指導

ソフトボール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>・打者が投げたバットが周囲の生徒や捕手に当たる。</li> <li>・走者と守備者の衝突。</li> <li>・打者が打った打球がイレギュラーバウンドして顔などに当たる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・打席をネットで囲む。また、生徒待機場所（ベンチ）を少し離れた場所に設定する。</li> <li>・ダブルベースの活用</li> <li>・グラウンドの整地（毎時間確認）</li> </ul>



## 6 キーワードに基づいた実践事例

☆Point 「共生の視点」「障害のある生徒への配慮」を幅広くとらえ、以下どちらも踏まえた事例にしています。

### 事例Ⅰ：「⑤共生の視点」「③障害のある生徒への配慮」（1時間目：用具の操作を覚える工夫）

#### ハンドリング（グラブの使い方）の練習

①



②



③



④



- ① 3～4 mの距離でボールをトスしあう。
- ② 正面のゴロはグラブを下向きにする。  
上から被せるような使い方にならないように。
- ③ 右側、④ 左側のゴロは写真のようにグラブを使う。  
※肩や頭上など様々な高さも行う。

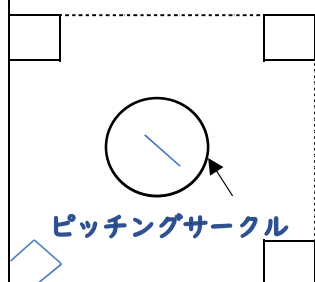
#### 水平にバットを振るイメージをもつ



- ・地面と平行にバットを振る感覚を身に付けるための練習として、平行な鉄棒に沿ってゆっくりバットを振る。
- ・ひもや長机を使用する方法もある。

### 事例Ⅱ 「共生の視点」「障害のある生徒への配慮」（4、5時間目：実践形式でボールへの対応を覚える）

#### 1. ランナー付きケースゲーム（内野手の動きを覚える）



- ① 1塁と2塁、2塁と3塁を結ぶ線を引く。その結んだ線をノーバウンドで超えるとアウト。内野をゴロで抜けるとヒット。
- ② 内野手だけの6人対6人で行う。
- ③ 1イニング目は、ランナー1塁、2イニング目は、ランナー1、2塁、3イニング目は、ランナー満塁の設定からスタートし、得点を競う。

※ヒットエンドランのゴロ打ちの練習にもなる。

※図での説明と実際にゲームを行うことで視覚的、感覚的に動きを理解。

### 事例Ⅲ：「⑤共生の観点」「③障害のある生徒への配慮」（6、7時間目：打者が打撃方法を選択できる）

#### 2. 安全への配慮と能力に応じ、打撃する道具とボール、方法を選択できるゲーム

①



②



③



1. ①のように打席をネットで囲むことでバットの衝突によるけがを防ぐ。  
※身体の動きに制約があり、バット操作によって周囲に危険が及ぶ可能性がある生徒への配慮を含む。
2. ネット内には、捕手もいないため、盗塁はなし。本塁への走塁は、走者が本塁を踏む前に事例Ⅱのピッチャーサークル内で投手がボールを保持したら、走者は、3塁へ戻る。満塁時は、3塁走者アウト。
3. 正面からの投球に対応が難しい場合は①のようにバッティングティーを使う。または、②のように2～3 mのサイドからトスされたボールを打つ。トスする投手は、③のように必ず防球ネットを使用する。
4. 打撃を楽しむことが重要なので三振、四死球はなし。①や②などの方法で必ず打撃する。





# 単元名【武道】：柔道

内容のまとめり：第1学年及び第2学年「F 武道」 解説 P143～154

## 1 柔道の特性と学習のねらい

柔道は相手と直接組み合って、互いに「一本」を目指して競い合う運動であり、技ができる楽しさや喜びを味わい、武道の特性や成り立ち等を理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて簡易な攻防を展開することができるようにし、自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて工夫し、自己の考えを他者に伝えることができるようにする。

その際、武道の学習に積極的に取り組み、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすることや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようし、禁じ技を用いないなど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
④個に応じた指導の充実	個に応じた段階的な練習方法の例を示したり、個別学習やグループ別学習、繰り返し学習などの学習活動を取り入れたりするなどにより、生徒一人一人が学習内容を確実に身に付けることができるよう配慮する。
②カリキュラム・マネジメント	2年時の保健分野「傷害の防止」や体育理論「運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方」との関連性を意識して生徒が学習することができるよう配慮する。

## 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、武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、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、基本動作や基本となる技を用いて簡易な攻防を展開できるようにする。 ア 柔道では、相手の動きに応じた基本動作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ようにする。
思考力、判断力、表現力等	攻防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	武道に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、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、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ることができるようにする。

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> <ul style="list-style-type: none"> <li>・武道は対人的な技能を基にした運動で、我が国固有の文化であることについて、言ったり書き出したたりしている。</li> <li>・武道には技能の習得を通して、人間形成を図るという伝統的な考え方があることを言ったり書き出したたりしている。</li> </ul> <p><b>①</b>武道の技には名称があり、それぞれの技を身に付けるための技術的なポイントがあることを言ったり書き出したたりしている。</p> <p><b>①</b>技の名称やポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・武道はそれぞれの種目で、主として高まる体力要素が異なることを言ったり書き出したたりしている。</li> </ul> <p><b>②</b>試合の行い方には、ごく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を言ったり書き出したたりしている。</p> <p><b>②</b>審判・運営方法</p>	<p>○技能</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・姿勢と組み方では、相手の動きに応じやすい自然体で組むことができる。</li> <li>・崩しでは、相手の動きに応じて相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくることができる。</li> <li>・進退動作では、相手の動きに応じたすり足、歩み足及び継ぎ足で、体の移動をすることができる。</li> <li>・横受け身では、体を横に向け下側の脚を前方に、上側の脚を後方にし、両脚と一方の腕全体で畳を強くたたくことができる。</li> <li>・後ろ受け身では、あごを引き、頭をあげ、両方の腕全体で畳を強くたたくことができる。</li> <li>・前回り受け身では、前方へ体を回転させ、背中側面が畳に着く瞬間に、片方の腕と両脚で畳を強くたたくことができる。</li> </ul> <p><b>①</b>取は膝車をかけて投げ、受は受け身をとることができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・取は支え釣り込み足をかけて投げ、受は受け身をとることができる。</li> </ul> <p><b>②</b>取は体落としをかけて投げ、受は受け身をとることができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・取は大腰をかけて投げ、受は受け身をとることができる。</li> </ul> <p><b>①</b>取は大外刈りをかけて投げ、受は受け身をとることができる。</p> <p><b>①</b>大外刈り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・取は、「抑え込みの条件」を満たして相手を抑えることができる。</li> </ul> <p><b>③</b>取はけさ固めや横四方固めで相手を抑えることができる。</p> <p><b>②</b>受はけさ固めや横四方固めで抑えられた状態から、相手を体側や頭方向に返すことができる。</p> <p><b>②</b>固め技の返し</p>	<p><b>①</b>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><b>①</b>課題等の伝達</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・提供された練習方法から、自己の課題に応じた練習方法を選んでいる。</li> </ul> <p><b>②</b>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。</p> <p><b>②</b>安全の伝達</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・練習の場面で、仲間の伝統的な所作等のよい取組を見付け、理由を添えて他者に伝えている。</li> </ul> <p><b>③</b>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簡易な試合を行う方法を見付け、仲間に伝えている。</p> <p><b>③</b>方法の発見</p> <p>本単元は2年生を想定し、2年間の見通しをもって、評価規準を設定しています。例えば、受け身全般や技能の下線部<b>①</b>、<b>②</b>、<b>③</b>などは第1学年時に評価を設定したとして、本単元を作成しています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・武道の学習に積極的に取り組もうとしている。</li> </ul> <p><b>①</b>相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとしている。</p> <p><b>①</b>伝統の遵守</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・用具等の準備や後片付け、審判などの分担した役割を果たそうとしている。</li> </ul> <p><b>②</b>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。</p> <p><b>②</b>共生の視点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・禁じ技を用いないなど健康・安全に留意している。</li> </ul> 

## 5 指導と評価の計画（単元構造図）

時		1	2	3	4	5	6	
学習の流れ	0	<b>オリエンテーション</b> （学習の進め方を知る） ・特性、成り立ち ・伝統的な考え方 ・柔道衣の着こなし方 ・高まる体力 ・禁じ技の確認 ・安全上の留意点（保健分野と体育理論との関連） <b>事例Ⅱ</b>	あいさつ、健康観察、本時のねらいの確認、柔道衣等の確認、準備運動、補助運動（前転・後転・ゆりかご運動・受け身 など）					
	10		<b>◎1年時の復習</b> <b>○基本動作</b> ・姿勢と組み方、進退動作、崩し、体さばき <b>○受け身</b> ・前受け身、後ろ受け身、横受け身、前回り受け身 <b>○固め技</b> ・抑え込みの3条件の確認 ・けさ固め、横四方固め	<b>固め技による攻防</b> <b>○約束練習からの攻防</b> <b>○条件を設定した自由練習からの攻防</b> （四つん這いや仰向けの相手を抑え込む、膝つきの状態から など）				
	20		<b>◎既習技の復習</b> <b>○支え技系</b> ・膝車、支え釣り込み足 <b>○まわし技系</b> ・大腰、体落とし ・崩し、体さばき、受け身 ・かかり練習 ・約束練習	<b>○新しい技の習得（大外刈り）</b> ・技のポイント ・受け身 ・崩し ・体さばき ・かかり練習 ・約束練習 ・条件を付けた自由練習 <b>事例Ⅰ</b>				
	30		整理運動、学習の振り返り（安全上の留意点）、次時の確認					
	40		整理運動、学習の振り返り（安全上の留意点）、次時の確認					
50	整理運動、学習の振り返り（安全上の留意点）、次時の確認							
評価の機会	知							
	技				② 固め技の返し			
	思							
	態		① 伝統の遵守				② 共生の視点	

### ●配慮事項その1：柔道における安全に関する指導

柔道に見られる主なけが	注意及び配慮する点
・骨折 ・捻挫 ・挫傷、打撲 ※特に足・足指部や手・手指部、肩部の負傷が多く見られる。	・生徒の体力、実態を考慮して授業の内容を計画し、安全に実施すること。 ・足・足指部、手・手指部は入念なストレッチングとウォーミングアップを行うこと。 ・投げ技の安全なかけ方と安全に配慮した受け身の指導や段階的な練習を行うこと。

7	8	9	10	11	12	時	
あいさつ、健康観察、本時のねらいの確認、柔道衣等の確認、準備運動、補助運動（前転・後転・ゆりかご運動・受け身 など）						0	学習の流れ
○新しい技の習得（大外刈り） ・技のポイント ・受け身 ・崩し ・体さばき ・かかり練習 ・約束練習 ・条件を付けた自由練習	○課題解決のための練習 ・既習技の復習 ・技を選択しての練習 ・課題に応じた練習方法の選択 ○自由練習 ・条件を付けて（動きを付けて交互に技をかける） ・技を制限しての自由練習 ・簡易な試合に向けた自由練習	○課題解決のための練習 ○自由練習				10	
		○簡易な試合 ・試合時間は1分程度 ・右組の技のみ （受け身の方向を限定し、安全面に留意） ・審判や安全担当、計時係などによる運営（道具や視覚的支援の工夫）				20	
○新しい技における留意点	○運営に関する話し合い活動 ・全員が楽しめるルールを考える（一本になる条件、寝技の適用の有無、体格差 など）	○柔道の安全上の留意点 ○他領域での安全上の留意点				30	
整理運動、学習の振り返り（安全上の留意点）、次時の確認						40	
						50	
① 技の名称やポイント			② 審判・運営方法			知	評価の機会
① 大外刈り						技	
	① 課題等の伝達	③ 方法の発見	② 安全の伝達			思	
						態	
総括的な評価							

●配慮事項その2：柔道の単元で見られる「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>投げ技の練習で「受」が投げられる不安から、うまく受け身を取ることが難しい。</li> <li>投げ技の練習で「取」が「受」に対して、崩しが不十分なまま投げようとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>低い姿勢から段階的に練習させる。畳をたたくタイミングを確認させる。</li> <li>相手と間合いを十分とりながら体さばきを行っているか確認させる。「受」を右前すみや右後ろすみに大きく崩すように促す。</li> </ul>



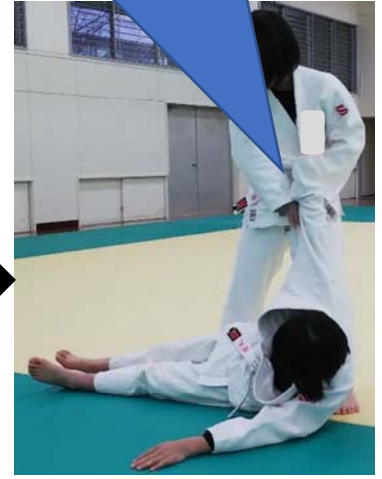
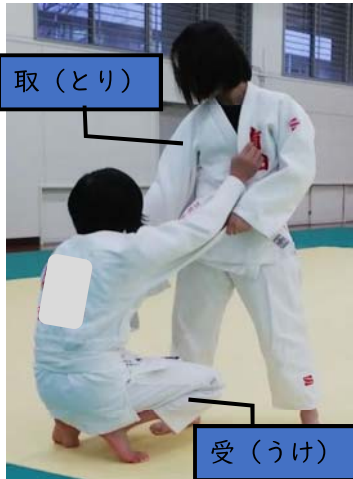
## 6 キーワードに基づいた実践事例

事例Ⅰ：「⑨個に応じた指導の充実」（4～7時間目：新しい技の習得の活動場面において）

段階① <sup>そんきよ</sup> 蹲踞の姿勢から、大外刈りの崩しと体さばきに対応した受け身

取は前さばきで受を（斜め）後ろに崩し、受は受け身をとる

取が引き手をしっかり保持すると、横受け身の形になり頭を打たない



段階② 中腰の姿勢から大外刈りに対応した受け身  
(刈り足を畳について、相手を引き上げて安全を確保する)

☆チェック者の視点①  
取は前さばきで受を（斜め）後ろに崩しているか



受は腰をついてから受け身をとる

☆ポイント：けがの防止を最優先に考えて、段階的指導とお互いの確認の場を設定しています。この場面での投げ技は個に応じた指導や練習段階を考慮して、取が受の足を完全に刈りきらないところで止めるようにしています。

事例Ⅰ：「⑨個に応じた指導の充実」（４～７時間目：新しい技の習得の活動場面において）

段階③ 立位から、大外刈りに対応した受け身  
 (刈り足を畳について、相手を引き上げて安全を確保する)

☆チェック者の視点③  
 取は、引き手を離さず保持しているか



受は左足を支えにして受け身をとる

☆チェック者の視点②  
 受は顎を引き、頭が振れない受け身ができているか

☆大外刈りの習得段階で起きやすいミス  
 (取の左足の踏み込みが浅い状態で刈ろうとする)

取の踏み込みが浅いため、前さばきが出来ず受を(斜め)後ろに崩せていない



取が踏み込みの浅い状態で足を刈ろうとしているため、取の重心が後ろにかかってしまっている

☆大外刈りで傷害につながる危険な状態  
 (取が投げた後につぶれて受と重なる)

受だけでなく、取も傷害を引き起こす可能性が十分に考えられる



受がきちんと受け身を取れずに後頭部を畳に打ちつける危険性が高くなる

事例Ⅱ：「②カリキュラム・マネジメント」（保健分野との関連を図る「年間指導計画」を作成）

2年 武道（柔道） オリエンテーション

☆柔道を行う際の安全について考えよう



2年（ ）組（ ）号氏名（ ）

1 保健の授業を思い出してみよう（傷害の防止）

傷害は、（ ）要因と（ ）要因が関わり合って起こる。

（ ）要因とは（ ）な行動や不安定な（ ）の状態である。

（ ）要因とは、（ ）な物や場所、自然の（ ）などで

ある。

要因	要因
<____な行動> ・ルールや注意事項を守らない ・周囲の安全を確認しない など	<____な物> ・とがった物 ・硬い物 ・重い物 など
<不安定な____の状態> ・急いでいる ・眠い ・別のことに夢中 など	<____な場所> ・暗い ・安全柵がない など
	<自然の____> ・雨や雪 ・寒すぎる、暑すぎる など

2 柔道の授業における「健康・安全」に関するポイントを考えよう

- (1) ( ) の変化などに気を配る
- (2) ( ) な動作や ( ) を使わない
- (3) けがや事故につながらないように ( ) の状態を確認し整える
- (4) 練習や試合の ( ) などの自分や仲間の安全に留意する
- (5) 技の難易度を踏まえ、自分の体調や ( ) に応じて技に挑戦する

年間指導計画で保健分野「(3) 傷害の防止」を柔道の単元実施前に学習したことを前提にしています。

単元1時間目のオリエンテーションの活動場面で「(3) 傷害の防止」の振り返りを行い、体育分野と保健分野の授業と関連をもたせることで健康・安全に関する学習を深めます。

学習指導要領解説にある「(3) 学びに向かう力、人間性等」の文言を引用して、柔道における健康・安全に関するポイントを押さえられるように作成しています。

自己管理

※その日の自分の状態を把握した上で活動し、振り返りにつながられるようにします。

月 日 ( )	<今日のめあて>		
体調：良 普通 不良			
取り組んだ技	技のポイント	自己評価項目	自己評価
		自分に合っためあてを立て、積極的に活動できたか	A B C D
		相手を尊重し、礼儀作法を正しく行うことができたか	A B C D
		事故や怪我に注意して周りに気を配り活動できたか	A B C D
		学習した動作や技を使って練習できたか	A B C D
		柔道衣をきちんと着用することができたか	A B C D
<次時への課題>		<ヒヤリ・ハット! な事例>	

傷害の防止

※事例が挙げられれば、本時の振り返りや次時の導入で扱うこともできます。

☆ポイント：「安全」という言葉に関連すれば、保健分野のみならず、体育理論「(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」の「(ウ) 安全な運動やスポーツの行い方」と結び付けることができれば、より効果的な学習活動になることも考えられます。



## 7 ワークシートの作成例

### 柔道学習カード

氏名 \_\_\_\_\_

月 日 ( )	<今日のめあて>			
体調: 良 普通 不良	取り組んだ技	技のポイント	自己評価項目	自己評価
			自分に合っためあてを立て、積極的に活動できたか	A B C D
			相手を尊重し、礼儀作法を正しく行うことができたか	A B C D
			事故や怪傷に注意して周りに気を配り活動できたか	A B C D
			学習した動作や技を使って練習できたか	A B C D
			柔道衣をきちんと着用することができたか	A B C D
<次時への課題>	<ヒヤリ・ハット1な事例>			

月 日 ( )	<今日のめあて>			
体調: 良 普通 不良	取り組んだ技	技のポイント	自己評価項目	自己評価
			自分に合っためあてを立て、積極的に活動できたか	A B C D
			相手を尊重し、礼儀作法を正しく行うことができたか	A B C D
			事故や怪傷に注意して周りに気を配り活動できたか	A B C D
			学習した動作や技を使って練習できたか	A B C D
			柔道衣をきちんと着用することができたか	A B C D
<次時への課題>	<ヒヤリ・ハット1な事例>			

### 柔道 受け身学習カード

頭部を守ろう！  
正しい受け身を身につけよう！

学習した日 月 日 ( )  
( )号 氏名 ( )

☆項目を読み、よくできた◎、できた○、できなかった△をそれぞれつけましょう。

1. 後ろ受け身

ポイント項目	
・畳をたたく角度は45度くらいを意識できた。	
・腕全体で畳をたたくことができた。	
・頭を打たずに受け身ができた。	

2. 横受け身

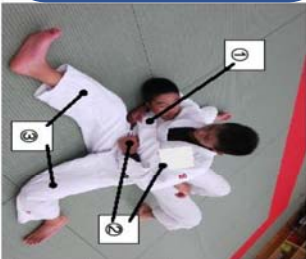
ポイント項目	
・畳をたたく手と同じ側の脚をのぼすことができた。	
・手と脚で畳をたたくことができた。	
・畳をたたかない方の脚を立てて三角形を作ることができた。	
・受け身をしたとき背中を畳につかなかった。	

### 柔道 固め技学習カード

学習した日 月 日 ( ) ( )号 氏名 ( )

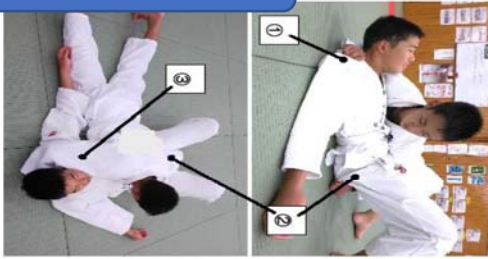
☆項目を読み、よくできた◎、できた○、できなかった△をそれぞれつけましょう。

1. けさ固め



ポイント項目	
①相手の畳の膝へ自分の腕を回し、引きかかえることができた。	
②自分の側にいる相手の腕を、自分の手で握り込み腕に挟むことができた。	
③畳の足を相手の腕の方に押し出し、もう片方の足は後方に大きく構うことができた。	

### 柔道 横四方固め



ポイント項目	
①片手を相手の畳の膝から回して、しっかりと構えることができた。	
②もう一方の手を相手の腕の肘から差し入れて、下は自分の足を相手の腕の肘をつかむことができた。	
③やぶ腕の肘より前なら、腕と上体で相手の腕からその肘の辺りを押さえることができた。	

## 8 授業実践の参考となる資料及びサイトの紹介

- ・ 公益財団法人 全日本柔道連盟 安全で楽しい柔道授業ガイド 全日本柔道連盟
- ・ 文部科学省 学校体育実技指導資料第2集「柔道指導の手引(三訂版)」
- ・ 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 東洋館出版社
- ・ 佐賀県教育員会 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【武道】：剣道

内容のまとめり：第3学年「F 武道」

解説 P154～164

## 1 剣道の特性と学習のねらい

剣道は竹刀を使って互いに「一本（有効打突）」を目指して競い合う運動であり、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技の名称や見取り稽古の仕方等を理解しながら、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することができるようにする。

その際に、自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて工夫し、仲間に伝えることができるようにする。

また、相手を尊重し、伝統的な所作法や一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしながら、健康・安全に留意し、自主的に取り組む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
⑦ ICTの利活用	身に付けたい技能や動作の手本を、スクリーンに映し出すことで動きをイメージしやすいようにし、タブレットを活用し、自分や仲間がどのような動き方をしているのかを知ることで、目標や課題が明確となり、課題の合理的な解決に向けて取り組めるようにする。
⑨個に応じた指導の充実	ホワイトボードに自らの課題やグループの課題を書かせ、自分や仲間の課題に気付けるようにし、お互いに協力して話し合いながら活動ができるようにグループ活動中心に取り組むことで、次回の内容に向けた確認をすることができ、授業に繋がりをもって取り組む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、体力の高め方などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開することができる。 イ 剣道では、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。
思考力、判断力、表現力等	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
学びに向かう力、人間性等	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。



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 武道を学習することは、自国の文化に誇りをもつ上で有効であり、これからの国際社会で生きていくうえで有意義であることを言ったり書き出したりしている。</p> <p><b>① 伝統的な考え方</b></p> <p>② 剣道で用いられる技の名称や他人の稽古を見て、間合いや技の機会、武道特有の気合などを学ぶことも有効な見取り稽古の仕方があることについて、言ったり、書き出したりしている。</p> <p><b>② 技の名称や学び方</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 剣道では、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、言ったり書き出したりしている。</li> <li>・ 試合の行い方には、簡易な試合ルール、審判及び運営の仕方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>○技能</p> <p>① 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><b>① 引き技</b></p> <p>② 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）</p> <p><b>② 応じ技</b></p> <p>③ 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。</p> <p><b>③ 技の攻防</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 構えでは、相手の動きの変化に応じた自然体で中段に構えることができる。</li> <li>・ 体さばきでは、相手の動きの変化に応じて体の移動を行うことができる。</li> <li>・ 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、応じ技へ発展するよう受けたりすることができる。</li> </ul> <p>&lt;二段の技&gt;</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>&lt;出ばな技&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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）</li> </ul>	<p>① 仲間の稽古を見ながら、合理的な動きや自己や仲間の取り組み方を比較しながら、成果や改善ポイントとその理由を仲間に伝えている。</p> <p><b>① 学習の工夫</b></p> <p>② 自己や仲間の技術的な課題やその解決方法について、言葉や文章を用いて、自己の考えを他者にわかりやすく伝えている。</p> <p><b>② 他者への伝達</b></p> <p>③ 自己や仲間の体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに剣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。</p> <p><b>③ 共生の工夫</b></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。</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。</li> <li>・ 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。</li> <li>・ 剣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。</li> </ul>	<p>① 武道の学習に自主的に取り組もうとしている。</p> <p><b>① 愛好的態度</b></p> <p>② 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。</p> <p><b>② 役割と責任</b></p> <p>③ 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><b>③ 課題への挑戦</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> <li>・ 健康・安全を確保している。</li> </ul> 

## 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 ・授業の流れを知る	<一斉指導> ○集合 整列 挨拶 ○準備運動 ○本時の学習内容の確認			
	10	○武道と国際社会	<一斉指導> ○素振り （正面、左右、跳躍）	<一斉指導> ・基本動作 （面、小手、胴） ・しかけ技 （小手面、引き面）	<一斉指導> ・引き技（引き面、引き胴） ・抜き技（抜き胴、小手抜き面）	
	20	○礼法、竹刀の扱い方及び防具の取り扱い方の振り返り ○防具着装及び確認	<一斉指導> ○足さばき （すり足リレー）		<グループ活動> ○応用技の学習 ・しかけ技（面、小手、胴、小手面、引き面）	
	30	○基本動作の学習 ・構え ・上段 ・中段 ・下段 ・八相 ・脇構え	<一斉指導> ○基本打突の仕方と受け方の学習 ・基本動作 （面、小手、胴） ・しかけ技 （小手面、引き面）		○課題学習 ・自由練習	
	40				事例Ⅰ	
50	○ワークシート記入 ○次回学習の確認 ○後片付け					
評価の機会	知	① 伝統的な考え方	② 技の名称や学び方			
	技				① 引き技	
	思			① 学習の工夫		
	態		① 愛好的態度		② 役割と責任	

### ●配慮事項そのⅠ：剣道における安全に関する指導

剣道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>・足首の捻挫：患部周囲が腫れている。</li> <li>・肉離れ：筋を伸ばすと痛む（伸張痛）、アキレス腱の断裂。</li> <li>・防具の劣化、竹刀が割れていることによるけが。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・部位を意識した準備運動を確実に行う。</li> <li>・負荷をかけ過ぎない。</li> <li>・痛みを感じたら無理をせず、患部を冷やす。</li> <li>・定期的に防具と竹刀を点検し、活動前は生徒自身でも確認する習慣を付ける。</li> </ul>

6	7	8	9	10	時		
<p style="text-align: center;"><b>&lt;一斉指導&gt;</b>            ○集合 整列 挨拶 ○準備運動 ○本時の学習内容の確認</p>					0	学習の流れ	
<p><b>&lt;グループ活動&gt;</b>            ○応用技の学習            ・しかけ技            (面、小手、胴、小手面)            ・引き技            (引き面、引き胴)            ・応じ技            (抜き胴、小手抜き面)            ○課題学習            ・自由練習</p>	<p><b>&lt;グループ活動&gt;</b>            ○課題学習            ・しかけ技            ・引き技            ・応じ技            ・抜き技</p> <p>*互いに気付いたことや練習の仕方を伝えたり、教えあったりしながら練習する</p> <p style="text-align: center;"><b>事例Ⅱ</b></p>			<p><b>&lt;グループ活動&gt;</b>            ○試合            ・個人戦            (トーナメント方式)            ・団体戦            (リーグ戦)</p>	10		
	<p>○グループ内試合稽古</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・4人1組(2人が試合、あと2人は審判)</li> <li>・試合時間は1分で一本勝負</li> <li>・試合が終わったら、次々と交代して行う</li> </ul>			<p>○ワークシート記入            ○次回学習の確認            ○後片付け</p>	20		
<p>○ワークシート記入 ○次回学習の確認 ○後片付け</p>					30		
					40		
					50		
	② 応じ技			③ 技の攻防	<p style="writing-mode: vertical-rl;">総合的な評価</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl;">評価の機会</p>	
③ 共生の工夫		② 他者への伝達					思
		③ 課題への挑戦					態

●配慮事項その2：剣道の単元で見られる「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>・「面は打てるけど小手を打とうとすると当たらない。どうすればいいのだろう?」と悩んでいる姿が見られる。</li> <li>・「相手が打ってくるときにどう動けばいいのだろう?」と悩んでいる姿が見られる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ホワイトボードを準備し、わからないことや疑問に思ったことを記入させ、教師が巡回指導で、その内容に対して指導する。「右手首を使って小さく打ってみよう!」と伝える。</li> <li>・動画を撮影し、自分の動作が、イメージ通りであるか確認させたり、教師が指導したりする。「相手が打ってくる前に自分から技を出してみよう!相手の動きに対応できるようになるよ。」と伝える。</li> </ul>

## 6 キーワードに基づいた実践事例

### 事例Ⅰ：「⑦ICTの利活用」（3時間目：しかけ技の習得の場面において）



○学習内容と身に付けなければならない技能等を，生徒が理解しやすくするICT機器（タブレット）の活用

☆こんな良さがあります！

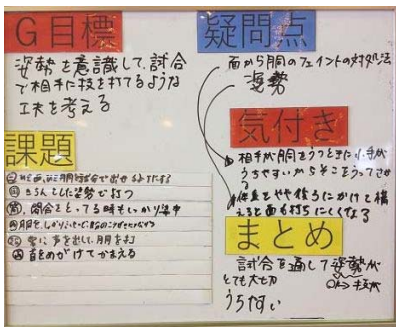
- ・視覚的に捉えたことで、手本となる動きを模倣して活動することができ、短い時間で技能を身に付けるのに効果的である。

☆こんな良さもあります！

- ・タブレットを活用したことで、自分がどのような動き方をしているのかを生徒自身が確認でき、手本の動きと比較することができたため、教師側も指導しやすい。その際、生徒にタブレットを渡すよりも、教師がタブレットで撮影し、子供たちに説明していくことでお互いにやることを確認することができるため評価もしやすい。



### 事例Ⅱ：「⑨個に応じた指導の充実」（8時間目：課題学習のグループ活動において）



○ねらいにそって生徒が主体的・対話的に話し合い活動ができる場の設定

- ・ホワイトボードに自らの課題やグループの課題を書かせたことで、自己の課題だけではなく、仲間の課題に対してアドバイスをしたり、お互いに協力したりして話し合いながら活動ができるようになった。そのため、教師側も生徒が何を目的に取り組んでいるかがわかるため評価がしやすい。

☆こんな良さがあります！



- ・ペアやグループで仲間と協働しながら活動する場を設定したことで、練習した技の中から、生徒自らが課題解決に向けて練習方法を考えるようになる。

☆こんな良さもあります！





## 7 ワークシートの作成例

剣道学習ノート（毎時間必ず記入しよう）

12月	7日	木曜日	18時～20時
-----	----	-----	---------

今日の授業のめあて  
応用技ができる @ 声をしっかり出そう!

自分の課題点（気付いたこと）やポイント

1. 相手を打つときは、はじくようにして速く相手の面を打つ。
2. 月面打ちをするときは、<sup>右肘を下に落とす。</sup>振り振れると打つやすい。
3. こてを打つときは、相手のこてをしっかりと打つ。
4. 引き肘をするとき、相手とふしあつたとき、半曲を描くようにして振ると、しっかりと打つ。
5. 相手を、左手で相手の面に出る。

今日の授業のまとめ  
相手をしっかりよく見て、相手より速く打つのは難しかったけれど、左手で月面打ちの振り振るのコツをつかめた。もっと怖れずに思いきり打てるようにしたい。月面を打つコツをつかめた。

事例Ⅱのホワイトボードと関連しているため、生徒自身がどのように考え、どういうことに気付けたかなど、「技能」や「思考・判断・表現」の変化を見取ることができます。

武道（剣道）学習カード（ ）年（ ）組（ ）号 名前（ ）

時間目	今日の自分の課題	今日の反省、気づき	備考
1時間目			
2時間目			
3時間目			
4時間目			
5時間目			
6時間目			
7時間目			
8時間目			
9時間目			
10時間目			

いつ、何に取り組み、何を学ぶのか等、単元全体の見通しを持って授業に参加することができるようになっています。

	1	2	3	4				
知	①	②						
技					①	②	③	
思			①		③		②	
態		①		②			③	

知識	①伝統的な考え方を言ったり、書きだしたりしている。 ②技能の名称や動きのポイントを言ったり書きだしたりしている。
技能	①隙ができた面を返さながら打つことができる。 ②相手が打ってきたとき、その技に対して応じ技を出すことができる。 ③相手の打突に対応して隙ができたとき、得意技を出すことができる。
思考力 判断力 表現力	①課題を発見し、これまで学習した知識や技能を活用して学習課題への取り組み方を工夫している。 ②課題の発見や解決に向けて考えたことを他者に分かりやすく伝えることができる。 ③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つけることができる。
主体的に学習に取り組む態度	①伝統的な行動の仕方を自らの意思で大切にしようとする。 ②仲間と互いに合意した役割に責任をもって主体的に取り組もうとする。 ③自己の状況にあった実現可能な課題の設定や挑戦を大切にしようとする。

## 8 授業実践の参考となる資料及びサイトの紹介

・佐藤豊 平成29年版 中学校新学習指導要領の展開 保健体育編 明治図書（2017）