

単元名【ダンス】：現代的なリズムのダンス

内容のまとめ：第1学年及び第2学年「G ダンス」

解説 P168～176

1 現代的なリズムのダンスの特性と学習のねらい

ダンスは「創作ダンス」「フォークダンス」「現代的なリズムダンス」のダンスで構成され、イメージを捉えた表現や踊りを通じた交流を通して仲間とのコミュニケーションを豊かにすることを重視する表現運動である。第1学年及び第2学年の現代的なリズムのダンスでは、ロックやヒップホップなどの現代的なリズムの曲で、リズムの特徴を捉え変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って体幹部（重心部）を中心に全身で自由に弾んで踊ることを学習のねらいとしている。

みんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを捉えた表現や踊りを通じた交流ができるようにする。

また、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したり、仲間の学習を援助したりすることや一人一人の違いに応じた表現や役割を認めることなどに意欲を持ち、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	<ul style="list-style-type: none"> ・グループ活動を通して、学習の振り返りをしたり、課題を修正したり、新たな課題を設定できるようにする。 ・仲間との対話を通して、自己の思考を広げ深め、より良い作品に仕上げるようにする。 ・ICT機器を用いて撮影を行い、互いにアドバイスする場面を設定し、よりよい構成ができるように単元全体に見通しをもって取り組むようにする。
⑤ 共生の視点	<ul style="list-style-type: none"> ・男女混合のグループでの活動を通して、一人一人に役割や動きを持たせることで、違いやその出来映えを認め合う場を設定する。 その際に、心身ともに発達が著しい時期であることや、安全面への配慮から、接触などを避ける動きを踏まえることを重視する。

3 単元の目標

知識及び技能	<p>次の運動について、感じを込めて踊ったりみんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、ダンスの特性や由来、表現の仕方、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、イメージを捉えた表現や踊りを通じた交流をすることができるようにする。</p> <p>ウ 現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を捉え、変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って全身で踊ることができるようにする。</p>
思考力、判断力、表現力等	<p>表現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>ダンス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、交流などの話合いに参加しようとする、一人一人の違いに応じた表現や役割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。</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ダンスは、仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージを捉えて自己を表現したりすることに楽しさや喜びを味わうことについて、理解したことについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p style="text-align: center;">①特性</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ダンスの由来については、様々な文化の影響を受け発展してきたことについて、言ったり書き出したりしている。 ・それぞれのダンスには表現の仕方に違いがあることについて、言ったり書き出したりしている。 <p>②ダンスはリズムカルな全身の動きに関連した体力が高まることについて、言ったり、書き出したりしている。</p> <p style="text-align: center;">②高まる体力</p>	<p>○技能</p> <p>①自然な弾みやスイングなどの動きで気持ちよく音楽のビートに乗れるように、簡単な繰り返しのリズムで踊ることができる。</p> <p style="text-align: center;">①リズムの特徴を捉える</p> <p>②軽かなリズムに乗って弾みながら、揺れる、回る、ステップを踏んで手をたたく、ストップを入れるなどリズムを捉えて自由に踊ったり、相手の動きに合わせてずらしたり、手をつなぐなど相手と対応しながら踊ることができる。</p> <p style="text-align: center;">②変化のある動きの組み合わせ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・シンコペーションやアフタービート、休止や倍速など、リズムに変化を付けて踊ることができる。 <p>③短い動きを繰り返す、対立する動きを組み合わせる、ダイナミックなアクセントを加えるなどして、リズムに乗って踊り続けることができる。</p> <p style="text-align: center;">③リズムに乗って全身で踊る</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・提示された事例を参考に、自分の興味や関心に合ったテーマや踊りを設定している。 <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;">①課題等の伝達</p> <ul style="list-style-type: none"> ・提供されたテーマや表現の仕方から、自己やグループの課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・学習した安全上の留意点を、他の学習場面にあてはめ、仲間に伝えている。 ・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、グループへの関わり方を見付けている。 <p>②体力の程度や性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための表現や交流を行う方法を見付け、仲間に伝えている。</p> <p style="text-align: center;">②仲間との関わり</p>	<p>①ダンスの学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p style="text-align: center;">①積極性</p> <p>②仲間の手助け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。</p> <p style="text-align: center;">②仲間の学習の援助</p> <p>③簡単な作品創作などについての話し合いに参加しようとしている。</p> <p style="text-align: center;">③話し合いへの参加</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一人一人の違いに応じた表現や交流の仕方などを認めようとしている。 <p>④健康・安全に留意している。</p> <p style="text-align: center;">④健康・安全</p>
			
<p>本単元は1年生を対象としています。一人一役の指導係^{※1)}やICTによる撮影、仲間への援助など、様々な活動を通して、ダンス学習に対する意欲の向上をねらい、単元後半で、態度「①積極性」の評価を設定しています。</p> <p>^{※1)} 本単元では以降「ステップ先生」と表記しています。</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	出席確認・本時のねらいの確認・リズムに乗って準備運動				
	10	オリエンテーション ・単元計画 ・授業の進め方 ・ダンスの歴史 ・ダンスってどんな運動？ ・ダンスのここが面白い！！	ロックのリズムのダンス 導入 ・ステップ ・アフタービート ・弾み ・いろんな曲で	ロック・ヒップホップのリズムの特徴を捉えて踊る(いろいろな曲・リズムで→速さの変化) ・全員が教える側へ(全員がステップ先生！！) 【教師→生徒(ステップ先生)→グループ】 ①サイドステップ ②ボックスステップ ③グレイプバインステップ ④Vステップ ⑤ツーステップ ⑥ギャロップ		
	20			事例Ⅱ		
	30	グループ・役割決め	グループ名・曲♪決め	オリジナルダンス創り【グループ】 ・曲に合わせて、一通り①から⑥までのステップを当てはめて、躍り込む ・積極的に参加できるように、一人一人の動きを生かす工夫		
	40	簡単なステップの練習		学習の振り返り・次時の確認		
50						
評価の機会	知	①特性				
	技			①リズムの特徴を捉える		②変化のある動きの組み合わせ
	思					
	態		④健康・安全		②	仲間の学習の援助

●配慮事項その1:現代的なリズムのダンスにおける安全に関する指導

ダンスに見られる主なけが	注意及び配慮する点
<ul style="list-style-type: none"> ・お互い集中してしまい、接触する。 ・動いているときに足首を捻挫する。 ・床で滑る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・グループごとの活動場所を十分に確保する。隣の距離を考えて活動する。 ・足首や膝、腰など、よく使う部分のストレッチを念入りに行う。 ・教師による事前の確認及び、生徒自身による活動場所の事前チェックの習慣をつける。

6	7	8	9	10	時	
出席確認・本時のねらいの確認・リズムに乗って準備運動					0	学習の流れ
オリジナルダンス創り【グループ】 ・各ステップ先生を中心に生かしたグループの動きや、一人一人が活躍できる場面を設定する など		グループダンス 発表会 ・ステップや、グループ全体の動き、パート別の動きなど、他のグループのポイントを確認する。		ダンスの まとめ ・他のグループのダンスを全員で踊ってみよう！！	10	
リハーサル・ICT機器を用いて撮影【グループ】 事例Ⅰ ・気付きの伝達					20	
構成の修正・場の確認と踊りこみ【グループ】 事例Ⅰ ・動きの強弱や場の使い方				事例Ⅱ	30	
学習の振り返り・次時の確認					40	
					50	
② 高まる体力				総括的評価	知	評価の機会
			③リズムに乗って全身で踊る		技	
② 仲間との関わり	① 課題等の伝達				思	
	③ 話し合いへの参加	① 積極性			態	

●配慮事項その2:現代的なリズムのダンスの単元で見られる「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"> ・人目を気にしたり、積極的に取り組めなかったりするなどして、動きが小さくなっている。 ・動きが単調になっており、変化が少ない。 ・オリジナルダンスの創作部分で、作成が進まず止まっている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・学び合いを通して、個に応じた動きやポイントをお互いで伝え合い、全員で一つのモノを作り上げる目的を再確認する。 ・テンポを変えたり、ずらしたりして(カノン)行い、構成に変化を付けるように助言する。 ・作成のどこで困っているのか、課題を明確にし、それに応じて、場の工夫、高さの工夫、速さの工夫を助言する。

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」（5～7時間目：グループ学習において）

1. グループでのリハーサル（本番同様）を行い、ICT機器で撮影を行う。



2. 映像を見て気づきを考え、グループの仲間に伝える。
3. 修正を行い、より良いものに創り上げ、踊りこむ。



1. 構成表（ワークシート）を使用し、工夫する箇所の確認。（隊形、配置、場の確認など）



2. グループの見所（見てほしいポイント）などについても話し合う。＊発表時にも他の人たちの見所（見てほしいところ）が分かるようにし、発表会のまとめを行う。→自分のグループの反省や、他のグループの感想等も書けるようにする。



☆Point! : 生徒が考える場面对話や発表の場面を設定することにより、自分や他のグループの感想などから、自らの考えをより深めることができるようにする。

事例Ⅱ：「⑤共生の視点」（3、4時間目：グループ学習において）

Ⅰ、ステップの伝達（全員がステップ先生として活動）教師から生徒→生徒からグループ全員への伝達



☆Point! : 男女混合のグループを基に、一人一役のステップ先生として、お互いの考えや違いを認め合う事ができる場面を設定。

＊ステップを伝達するときには、音楽を全て変える。（いろいろな曲のリズムに乗れるようにするため。リズムをとれるようにするため。）速さの変化も伝え、リズムの取り方を変えると印象が違っても伝える。

7 ワークシートの作成例

個人 ワークシート：
毎授業において使用します。

ダンス学習ノート
グループのテーマ

グループの曲

メンバー	役割	メンバー	役割
1		5	
2		6	
3		7	
4		8	

月/日 今日めあて 今日決まったこと 反省・課題

役割：
・リーダー ・副リーダー
・音楽 ・記録
全員が役割を持ち、グループで協力して行う。

発問の工夫や振り返りを明確にし、「思考・判断・表現」を評価。

😊創作ダンス😊 構成表 2021年 月 日() 年 組 班

① ()	② ()	()
④ ()	⑤ ()	⑥ ()
⑦ ()	⑧ ()	⑨ ()

《動きの変化と工夫》

早い ⇔ 遅い	密集 ⇔ 分散	音
伸び ⇔ 縮み	群 ⇔ 個	視線
強い ⇔ 弱い		反復
硬い ⇔ 軟い		
高い ⇔ 低い		

構成表：隊形、配置、場の確認など、グループで記入します。

11月10日(水) 1年2組 DANCE 発表会♪



発表順

1、We happy ♪ 「Power」

見所!!

サビの部分を見てください!!

2、TBS ♪ 「Dynamite」

見所!!

息がぁっているところ!!

音にちゃんと乗れているところ!!

3、福沢諭吉 ♪ 「If I can't have You」

見所!!

みんなで、バラバラに行く所やそろっている所!! ☆

4、コンペイトウ ♪ 「Good Time」

見所!!

盛り上がる曲となっていて、みんな楽しく踊っています!!

各グループのダンスを見ての感想&発表しての感想を書きましょう!

1、We happy ♪ 「Power」

2、TBS ♪ 「Dynamite」

発表用 ワークシート:

・チーム名 ・曲 ・ダンスの見所

をわかるようにし、発表を見たグループの感想と自分が発表を行っての感想を記入します。

3、福沢諭吉

♪ 「If I can't have You」

4、コンペイトウ

♪ 「Good Time」

1年2組 号 名前【



感想は教師の確認後に、グループ毎にまとめ、各グループに渡します!!
→他の人からの感想は、とても励みになります!!

発表会原稿：発表会を円滑に行うために、原稿を用意し、生徒の司会によって行います！！

ダンス発表会アナウンス原稿



今から 1 年 2 組のダンスの発表会を始めます。

発表する人は、グループで協力してきた練習の成果を発揮してください。
発表を見る人は、発表するグループの「いいところ」をたくさん見つけてください！！

①番 チーム「We happy」 です。 準備して下さい。

曲は ♪ Power です。
ダンスの見所は、「サビの部分を見てください」 では、どうぞ！！

②番 チーム「 TBS 」 準備して下さい。

曲は「 ♪ Dynamite 」です。
ダンスの見所は、「息が合っているところ！！音にちゃんと乗れているところ！！」です。
では、どうぞ！！

③番 チーム「 福沢ゆきち 」 準備して下さい。

曲は「 ♪ If I can't have you 」です。
ダンスの見所は、「みんなでバラバラに行くところやそろっているところ！！☆」です。
では、どうぞ！！

④番 チーム「 コンペイトウ 」 準備して下さい。

曲は「 ♪ Good Time 」です。
ダンスの見所は、「盛り上がる曲となっていて、みんな楽しく踊っています！！」です。
では、どうぞ！！

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)

単元名【ダンス】：創作ダンス

内容のまとめ：第3学年「G ダンス」

解説 P177～185

1 ダンスの特性と学習のねらい

ダンスは、「創作ダンス」、「フォークダンス」、「現代的なリズムのダンス」で構成され、仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージをとらえて自己を表現したりすることに楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。第3学年の創作ダンスでは、表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、個や群で、緩急強弱のある動きや空間の使い方に変化を付けて即興的に表現したり、簡単な作品にまとめたりして踊ること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
⑥ 思考力・判断力・表現力等の育成	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文字や言葉、動作等で伝えることができるよう、学習ノートや学習場面を設ける。また、「生涯スポーツの設計に関する思考力、判断力、表現力等」について育成できるよう、「する・みる・支える・知る」の中で自分に適した役割を考え、その実践ができる場面を設ける。
⑦ ICTの利活用	「いつ、何の目的で、どのICT機器を、どのように使うのか」を指導計画の中で明確化する。特に、グループでの学習活動においてタブレットを用い、個や群での動きの確認や空間の使い方について動画撮影し、意見交換を行わせる。

3 単元の目標

知識及び技能	次の運動について、感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、交流や発表の仕方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表をすることができるようになる。 ア 創作ダンスでは、表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、個や群で、緩急強弱のある動きや空間の使い方に変化を付けて即興的に表現したり、簡単な作品にまとめたりして踊ることができるようになる。
思考力、判断力、表現力等	表現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なる。
学びに向かう力、人間性等	ダンス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、作品や発表などの話合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとするなど、健康・安全を確保することができるようになる。

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ダンスには、身体運動や作品創作に用いられる名称や用語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名称や用語</p> <p>②それぞれの踊りには、その踊りの特徴と表現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>②特徴と表現方法</p> <p>③それぞれのダンスの交流や表現の仕方には、簡単な作品の見せ合いや発表会などがあること、見る人も拍手をしたりリズムをとるなどしたりして交流し合う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> <p>③交流の方法</p> <p>・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> <p>・いろいろな動きと関連させた柔軟運動やリズムカルな全身運動をすることで、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。</p>	<p>○技能</p> <p>①「出会いと別れ」では、すれ違ったりくっついたり離れたりなどの動きを、緩急強弱をつけて繰り返して表現することができる。</p> <p>①緩急強弱の表現</p> <p>・「ねじる－回る－見る」では、ゆっくりギリギリまでねじって力をためておき、素早く振りほどくように回って止まり、視線を決めるなどの変化や連続のあるひと流れの動きで表現することができる。</p> <p>・「力強い感じ」では、力強く全身で表現するところを盛り上げて、その前後は弱い表現にして対照を明確にするような簡単な構成で表現することができる。</p> <p>②「大回り－小回り」では、個や群で大きな円や小さな円を描くなどを通して、ダイナミックに空間が変化するように動くことができる。</p> <p>②空間が変化する動き</p> <p>・「椅子」では、椅子にのぼる、座る、隠れる、横たわる、運ぶなどの動きを繰り返して、「もの」との関わり方に着目して表現することができる。</p> <p>③気に入ったテーマを選び、ストーリー性のある運びで、一番表現したい中心の場面をひと流れの動きで表現して、はじめとおわりをつけて簡単な作品にまとめて踊ることができる。</p> <p>③簡単な作品の踊り</p>	<p>①それぞれのダンスに応じて表したいテーマにふさわしいイメージや、踊りの特徴を捉えた表現の仕方を見つけている。</p> <p>①表現方法の発見</p> <p>・選択した踊りの特徴に合わせて、良い動きや表現と自己や仲間の表現を比較して、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>②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体調や環境に合った練習</p> <p>・作品創作や発表会に向けた仲間と話し合う場で、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>③体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間と共にダンス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>③活動や修正の方法</p> <p>④ダンス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>④自己に適した関わり方</p> <p>①ダンスの授業に自主的に取り組もうとしている。</p> <p>①自主性</p> <p>・仲間に課題を伝え合ったり教え合ったりして、互いに助け合い教え合おうとしている。</p> <p>・作品創作などについて話合いに貢献しようとしている。</p> <p>②一人一人の違いに応じた表現や交流、発表の仕方などを大切にしようとしている。</p> <p>②貢献</p> <p>③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	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 ・単元計画 ・学習の進め方 ・ダンスの特性と高まる体力 ・健康・安全等	テーマ…身近な生活や日常風景の中から『出会いと別れ』 ・「くっつく・離れる」の繰り返し ・ゆっくり、はやく、軽く、重く ・ペア学習の中で、即興的に表現しよう	ポイント…『ねじるー回るー見る』 ・体を大きくねじる ・対極の動きの連続 ・ギリギリまでねじって、一気にほぐく ・素早く回って、視線を留める ・変化や連続のあるひと流れの動き	ポイント…『力強い動き』 ・力強さは全身で大きく表現 ・力強さの前後は弱い表現で対照的に ・簡単な構成を考える ・グループで、即興的に表現 事例Ⅰ	ポイント…『大回りー小回り』 ・群の動きを意識して ・個や群で大きな円、小さな円を表現 ・ダイナミックに空間を変化させて ・簡単な構成を考え、即興的に表現
	20					
	30	簡単な表現運動 ・心と体の開放 ・感じたままに ・新聞紙や布を使って				
	40					
50	学習の振り返り・次時の確認					
評価の機会	知	① 名称や用語				② 特徴と表現方法
	技				① 緩急強弱の表現	
	思					① 表現方法の発見
	態		③ 健康・安全	① 自主性		

●配慮事項その1:創作ダンスにおける安全に関する指導

ダンスに見られる主なけが	注意及び配慮する点
<ul style="list-style-type: none"> ・グループ同士お互いが見えずに接触してしまう。 ・動いているときに捻挫する。 ・床に置いているファイルやタブレットで滑る。 ・話し合い活動や接触により感染症等の恐れがある。 	<ul style="list-style-type: none"> ・人との距離やグループ間の距離を取らせる。 ・足首や膝、腰など、よく使う部位を丁寧にストレッチを行う。 ・道具は、ファイル入れのかごを用いたり、壁側に寄せたりするなど、グループ毎に置き場所を指定し、活動に入るよう指示する。 ・話し合う時は、マスクを着用するよう指導したり、接触を避けたりする動きなどを提示する。

6	7	8	9	10	時	
健康監察・本時のねらいの確認・準備運動					0	学習の流れ
<p>ポイント…『物を使う』（椅子や傘など）</p> <p>…椅子の構造を考えた表現方法に着目して</p>	<p>ポイント…『はこびとストーリー』</p> <p>…ストーリー性のあるはこびと流れの表現で</p>	<p>作品の構成</p> <p>「はじめ-なか-おわり」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・空間の使い方 ・動きの変化 ・クライマックスの工夫 	発表会		10	
		<p>構成の修正と踊り込み</p> <p>事例Ⅰと事例Ⅱ</p>			20	
				30		
学習の振り返り・次時の確認					40	
					50	
	③ 交流の方法				総括的な評価	評価の機会
② 空間が変化する動き		③ 簡単な作品の踊り				
② 体調や環境に合った練習		④ 自己に適した関わり方	③ 活動や修正の方法			
	② 貢献					

●配慮事項その2:創作ダンスの単元で見られる「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"> ・ 踊ることや動きで表現することが苦手であり、見学することも多い。 ・ イメージやテーマにふさわしい動きを体で表現することに抵抗があり、消極的になっている。 ・ 創作の進め方を悩んでいる。 ・ まとまりのある作品にする方法が分からず困っている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ダブルレットを活用し、撮影を通して気付いたことを伝え合い、役割をもたせるようにする。(みる・支える) ・ イメージや思いを、手話を使って表現するように指導する。 ・ 既習の動きを用いることや動きに緩急強弱をつけること、動きを変化させる等、助言をする。 ・ 空間の使い方や場の使い方の工夫、群や動きの効果(シンメトリー、カノンなど)を工夫できるように指導する。 ・ 「はじめ-なか-おわり」などストーリー性を持たせる。 ・ イメージから動きを引き出すようにする。(シトシト、ドカーン、ストーン、ふわふわなど擬態語や擬音語を用いながら)

6 キーワードに基づいた実践事例

事例Ⅰ：「⑥思考力、判断力、表現力等の育成」（4・8・9時間目の表現活動や作品づくりの中で）

(1) 課題は何だろう？


自己や班の課題発見



- ・動きが分からない
- ・動きと動きのつながりが難しい
- ・アイデアが浮かばない
- ・メリハリがない 等

(2) どうしたら克服できそう？


課題を克服するための方法を考える



- ・友達に聞く、話し合う
- ・small stepでゆっくり動く
- ・実技の本や資料、ネットから探す 等

(3) 練習して取り組んでみよう

考えた方法で練習



【教師の言葉かけ】

- ・身体全身を使っているかな？
- ・視線はどこがいい？
- ・感情や思いを動きにするとどんな動きが出てきそう？
- ・悲しい時ってどんな感じ？嬉しいときってどう動く？
- ・「大きく-小さく」「強く-弱く」「ゆっくり-速く」「動く-止まる」など対照的な言葉で、動きに変化を与えてみたら？

(4) 取り組んで気付いたことは？

**・新たな課題や改善点を探る
他者に伝えたり、書き出したりする**

- ・タブレットを用いて創作したものを撮影したり、見る人を決めて踊ったりしてグループ（グループ間）で意見交換する。（隊形や高さの変化、リズムの変化や動きがイメージに合っているか等の会話ができればOK!）

POINT① 自分の考えを仲間に伝える場面、聞く場面を多く設定する！（主体的・対話的で深い学びにつなげる）

POINT② 教師は、生徒に「どうしたら、それが解決できそうかな？」とか「どうしたら上手いく？」と問いかけることが大事！ 教師が答えを言ってしまうがちであるが、生徒に考えさせること、話し合いの中で見付け出していくことが思考力や判断力の育成になる。また、自分の考えたことをグループ内で伝え、その意見や思いが受け入れられたときに自己肯定感や自己有用感が生まれ、表現力が高まっていく。

POINT③ 一人一人のどんな意見も肯定的に捉えて話したり、動いたりしてくことを毎時間意識させる！

事例Ⅱ：「⑦ICTの利活用」（8・9時間目の作品づくりの中で）



（自分たちで動きをチェック）



（調べたいことを検索中）



（見学者に撮影してもらい確認中）

☆ICTタブレットの使い方は様々で、生徒たちの中から発見や修正が生まれる。

☆単元の始めに調べ学習ができるよう課題を提示し、タブレットを活用させてもよい。

例) 「ダンスで高まる体力について調べよう」「ダンスには、どのようなダンスがあるか調べてみよう」「ダンスの歴史について調べよう」「日本と他国のダンスの違い」「ダンスで使われる小道具や衣装」等

☆ダンスの簡単な動きを動画に撮り、個人の学習タブレットで学習できるように配信することで、自分の動きを習得したり、修正したりして学びを確かなものに行うことができる。（家庭学習でもダンス学習が可能）

7 ワークシートの作成例や補助資料

ダンス（創作ダンス）ワークシート例

月	日	授業時数	/10	☆学習メモ
☆今日のめあて			満足度	(考えたこと・学んだこと・空間や隊形の工夫)
			%	
			21	
めあてを達成することができた				
自分のめあてに粘り強く取り組んだ				☆次時の課題
仲間に聞いたり、教え合ったりできた				今自分は何ができて、何ができないか？
動きや隊形を考え、提案した				
学習のポイントを理解できた				

思考・判断の足跡やグループで工夫した点を書き留める。

活動を振り返り、自分の課題は何か、自分に必要な練習は何か、自己調整していく力を身に付けさせていく。

月	日	授業時数	/10	☆学習メモ
☆今日のめあて			満足度	(考えたこと・学んだこと・学んだこと)
			%	
今				
めあてを達成することができた				
自分のめあてに粘り強く取り組んだ				☆次時の課題
仲間に聞いたり、教え合ったりできた				今自分は何ができて、何ができないか？
動きや隊形を考え、提案した				
学習のポイントを理解できた				

前時の課題を次時の「めあて」へつなげるようにしていく。

【補助資料】

(1) 創作ダンスにおける四つのくずし

<p>空間のくずし</p> <p>人のいないところを見付ける・場の使い方の工夫</p> <p>体育館全部が創作の場！</p>	<p>身体のくずし</p> <p>ねじる・回る・跳ぶ 色々な部位を使う</p> <p>非日常の動きに チャレンジ！</p>	<p>リズムのくずし</p> <p>素早く・ゆっくり・ ストップ・リズム・ 速さを変える</p> <p>メリハリが命！</p>	<p>人との関係のくずし</p> <p>離れる・くっつく・ くぐる・真似する・ 反対に動く</p> <p>一人でできない動きを！</p>
---	--	--	---

(2) 創作ダンスで使う音楽や映像の参考例

- ・創作ダンスは、イメージや思いが沸き上がりやすい様な音楽を選ぶと生徒が動きやすくなる。
 - オルゴール音楽・効果音大全集・ディズニー音楽集・映画音楽・NHK大河ドラマのテーマ曲など
- ・映像を参考にすることでイメージが膨らむため、活動に入りやすくなる。
 - 全日本高等学校・大学ダンスフェスティバル（NHK Eテレで放映・YouTube等）など。
 - 創作ダンス部のある中学校・高等学校の動画がインターネットで配信されている。

8 授業実践の参考となる資料及びサイトの紹介

- ・授業が変わる！新学習指導要領ハンドブック 中学校保健体育編 時事通信出版局
- ・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）
- ・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
- ・「令和3年度 中学校保健体育科 評価規準例 運動領域」 大日本図書

単元名【運動やスポーツの多様性】

内容のまとめり：第1学年及び第2学年「H 体育理論」

(1) 運動やスポーツの多様性

(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

解説 P189～192

1 本単元のねらい

運動やスポーツは人々の多様な必要性や独自の楽しさによって支えられ発展してきたこと、運動やスポーツには、する、みる、支える及び知るなどの多様な関わり方があること、体を動かす楽しさ、運動やスポーツの特性や魅力に応じた楽しさ、人々と協働する楽しさなどを味わう多様な楽しみ方があることについて理解できるようにする。

また、課題を発見し、解決に向けて思考判断したことを、他者に伝え、積極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
④特別の教科 道徳科との関連	特別の教科道徳の第2内容にある「C 主として集団や社会との関わりに関すること」の「社会参画、公共の精神」に関連させ、集団に参加し協力する態度や、一人一人の違いを大切にすることを涵養するために話し合うためのテーマを設定した。

3 単元の目標

知識	運動やスポーツが多様であることについて理解することができるようにする。 (ア) 運動やスポーツは、体を動かしたり健康を維持したりするなどの必要性及び競い合うことや課題を達成することなどの楽しさから生み出され発展してきたことを理解できるようにする。 (イ) 運動やスポーツには、行うこと、見ること、支えること及び知ることなどの多様な関わり方があることを理解できるようにする。 (ウ) 世代や機会に応じて、生涯にわたって運動やスポーツを楽しむためには、自己に適した多様な楽しみ方を見付けたり、工夫したりすることが大切であることを理解できるようにする。
思考力、判断力、 表現力等	運動やスポーツが多様であることについて、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができるようにする。
学びに向かう力、 人間性等	運動やスポーツが多様であることについての学習に積極的に取り組むことができるようにする。

4 「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
①運動やスポーツは、体を動かしたり健康を維持したりする必要性や競技性や仲間との交流等の多様な楽しさから生み出され、社会の変化とともに競技スポーツから、生涯スポーツへと変容した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。	①運動やスポーツが多様であることについて、習得した知識を活用して、自己の課題を発見	①運動やスポーツが多様であることについて理解することや、意見交換や学習ノートの記述

<p>②運動やスポーツには、行うこと、見ること、支えること及び知ることなどの多様な関わり方があることについて理解したことを言ったり、書き出ししたりしている。</p> <p>③世代や機会に応じて、生涯にわたって運動やスポーツを楽しむためには、自己に適した多様な楽しみ方を見付けたり、工夫したりすることが大切であることについて理解したことを言ったり、書き出ししたりしている。</p>	<p>し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、自己の意見を言語を通して他者に伝えている。</p>	<p>などの、思考し判断するとともにそれらを表現する活動及び学習を振り返る学習に積極的に取り組もうとしている。</p>
---	--	---

5 指導と評価の計画

時	主な学習活動	知	思	態
1	<p>(ア)運動やスポーツの必要性と楽しさ</p> <p>1. スポーツの起源について、写真を見て考え、課題をつかむ。 (例：「狩り」→「やり投げ」、「ジュ・ドゥポーム」→「テニス」等)</p> <p>2. 周りの人がどんな運動やスポーツを何のために行っているかを考え、必要性や楽しさについて理解する。</p> <p>3. スポーツをタイプ別に分類する。（「記録や技の達成に挑戦」、「相手との競争」、「自然と親しむ」、「仲間との交流」、「感情を表現」等）</p> <p>4. スポーツにどんな必要性や楽しさを感じているか考える。</p>	①		
2	<p>(イ)運動やスポーツへの多様な関わり方</p> <p>1. スポーツ大会の写真を見て、どのような人たちが関わっているかを考え、課題をつかむ。</p> <p>2. 運動やスポーツへの多様な関わり方について理解する。</p> <p>①行う（する）…自分が運動をする場面を具体的に考え、「楽しさ」や「必要性」から行う（する）ことを理解する。</p> <p>②見る…競技場等やメディアでの観戦等の経験について発表する。スポーツの資料映像を見て、見ることの楽しさや意義について理解する。</p> <p>③支える…部活動等、身近な「支え」の具体例などから考える。</p> <p>④知る…自分が行う運動の歴史や大会記録を調べ、その特性や魅力を知る。</p> <p>3. これから運動やスポーツにどのように関わっていきたいかを考え、発表する。</p>	②	①	
3	<p>(ウ)運動やスポーツの多様な楽しみ方</p> <p>1. 成人のスポーツ実施率のデータ等を見て、運動を続けていくためのポイントについて考え、課題をつかむ。</p> <p>2. 運動を行う目的ごとに、楽しみ方や楽しむための工夫を、理解する。</p> <p>3. スポーツの楽しみ方について、具体的に設定された条件に合う工夫の方法をグループで考える。</p> <p>4. 将来、運動やスポーツを続けていくための環境や工夫について、これまで学習してきたことを生かして考える。</p>	③		①

事例 I

6 キーワードに基づいた実践事例

事例Ⅰ：「④特別の教科 道徳科との関連」（3時間目の学習において実践）

【グループ活動のテーマ】「みんなが楽しめる」アダプテーション・ゲームを考えよう！

体育の授業でおこなうゲーム（球技）において、さまざまな違いや差がある中で、全員が運動・スポーツを楽しめるようなルールや用具等の工夫をする話し合いを行う。

※「アダプテーション・ゲーム」…格差のある個または集団同士が、教師によって用意された「アダプテーション（ハンディ）・ルール」を選択することで「勝利の不確定性」を合意し、その運動領域の特性（＝本質的な面白さ）から離れることなく、互いに本気を出して競争できるゲームのこと。（Cf：アダプテッド・スポーツ）

【話し合いの前提条件】集団には「運動を得意とする生徒や苦手と感じている生徒」「発育・発達の個人差による体つきなどの違い」「男子や女子のように性別による違い（LGBTQ含む）等、さまざまな違いをもった生徒が存在する。それらの違いや差を超えて全員が楽しいと思える（スポーツの特性に触れられる）ようにルールを調整していく。

【話し合いの手順】①個人のアイデアを付箋に書く、②広用紙に付箋を貼り、整理する、③どのようにしたら「楽しい」ゲームになるのか話し合う、④グループの意見をまとめて発表する。

Point

特別の教科道徳科の「C 主として集団や社会との関わりに関する事」の内容項目「12 社会参画、公共の精神」において、一人一人が共に手を携え、協力し、誰もが安心して生活できる社会を主体的につくっていかうとする態度を育むことが掲げられている。このことは、生涯スポーツの理念でもある「いつでも、どこでも、誰とでも」スポーツを親しむことと関連して指導することが大切である。また、一人一人の違いを大切にしようしたり、参加する仲間の状況に応じて楽しむ方法を学んだりするなど、「⑤共生の視点」も取り入れている。

【運動に関する領域との関連】上記で生徒が考えたゲームを、運動に関する領域に取り入れる。

- ①短時間のミニゲームを行い、勝敗をつける。
- ②①のゲームで負けたチームが、勝ったチームに対してアダプテーション（ルールの調整）を要求し、両チームで合意を図る。
- ③ルールを調整したアダプテーション・ゲーム（メインのゲーム）を行う。



【アダプテーション・ゲームの例】

バスケットボール	<ul style="list-style-type: none"> ・リングに当たれば1点。 ・マークをされないフリーシュートゾーンを設ける。 など
バレーボール	<ul style="list-style-type: none"> ・自チームのコートを狭くする。（負けたチーム） ・1回で返球してはいけない。（勝ったチーム） など
ソフトボール	<ul style="list-style-type: none"> ・0死1塁の状態での攻撃を開始する。 ・男子（もしくは野球部）は攻撃の際、スポンジボールを使用する。など

Point

上記の例のようにルールを事前に準備しておき、提示して選択させることもあるが、その発展として、ゲームを通して生徒同士で協議しながら合意形成を図っていく展開も考えられる。

7 本単元を通して「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"> ・運動やスポーツの経験が少なく、楽しさや必要性を見出すことに困難な様子がある。 ・運動やスポーツの「見る」「支える」など多様な関わり方の経験が少ない。 ・グループでの話し合い活動で、積極的に自分の意見や考えを伝えることに困難な様子がある。 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動会や体育の授業など、自分の経験を振り返って考えるように助言する。 ・生徒同士で話し合う場面や、他人の意見を聞く場面を設け、参考にするように助言する。 ・教科書等を見て、具体的な場面をイメージすることができるよう個別に支援する。

8 ワークシートの作成例

1年 体育理論「運動やスポーツの多様性」

1 運動やスポーツの必要性和楽しさ

1年()組()号 氏名()

Q1 何のスポーツに発展していったでしょう

A 狩り	B ジュ・ド・ボーム	C
→	→	→

Q2 あなたの周りでは、どんな人が、どんなスポーツを、何のために行っていますか？

誰	スポーツの種類	何のために

★運動やスポーツが発展してきた理由・・・
()と()を求めてきたから

Q3 知っている「スポーツ」・「運動」を挙げてみよう

A	B	C	D	E
F	G	H	I	J
K	L	M	N	O
P	Q	R	S	T

★ちなみに東京オリンピック 2020 では()競技、パラリンピックでは()競技が行われた。

Q4 そのスポーツの種目を以下の楽しさのタイプで分類してみよう(Q3のアルファベットを下の分類表に書き入れてみよう)

記録・達成に挑戦	
相手との競争	
自然と親しむ	
仲間と交流	
感情表現	

1年 体育理論「運動やスポーツの多様性」

★楽しさや必要性を理解することで・・・

生涯にわたって豊かなスポーツライフを送ることができる

★スポーツのとらえ方の変化

【古代】
狩猟(狩り)
()
()
鍛錬
護身術

→

【中世】
上流階級の教養、
市民の()

→

【現代】
さまざまな身体活動
・競技スポーツ
・()づくり
()

「知識」

★スポーツは、我々に与えられた「権利」！
「
」(2011) 前文

スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは、すべての人々の権利であり、すべての国民がその自発性の下に、各々の関心、適性等に応じて安全かつ公正な環境の下で日常的にスポーツを楽しみ、又はスポーツを支える活動に参画することのできる機会が確保されなければならない。(前文より)

Q5 あなたは、運動やスポーツの楽しさを

「思考・判断・表現」

★授業の振り返りを書きましょう(感想、わかったこと、今後に活かしたいこと など)

9 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 (スポーツ基本法、スポーツ立国戦略について)
- ・佐藤豊・友添秀則 『楽しい体育理論の授業をつくろう』 大修館書店 (2011)
- ・梅澤秋久・苫野一徳 『真正の「共生体育」をつくる』 大修館書店 (2020)

単元名【運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方】

内容のまとめり：第1学年及び第2学年「H 体育理論」

(1) 運動やスポーツの多様性

(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

解説 P192～195

1 本単元のねらい

運動やスポーツを行うことは、心身の発達や社会性を高める効果が期待できること、運動やスポーツに応じた合理的な高め方や学び方があること、運動やスポーツを行う際は、健康・安全に留意する必要があることについて理解できるようにする。また、課題を発見し、解決に向けて思考判断したことを、他者に伝え、積極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
⑩特別活動、運動部などとの関連	中学生においては、運動部活動中の事故やケガが多い現状を踏まえ、身近な事例を題材として用いて実践した。

3 単元の目標

知識	<p>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理解することができるようにする。</p> <p>(ア) 運動やスポーツは、身体の発達やその機能の維持、体力の向上などの効果や自信の獲得、ストレスの解消などの心理的効果及びルールやマナーについて合意したり、適切な人間関係を築いたりするなどの社会性を高める効果が期待できることを理解できるようにする。</p> <p>(イ) 運動やスポーツには、特有の技術があり、その学び方には、運動の課題を合理的に解決するための一定の方法があることを理解できるようにする。</p> <p>(ウ) 運動やスポーツを行う際は、その特性や目的、発達の段階や体調などを踏まえて運動を選ぶなど、健康・安全に留意する必要があることを理解できるようにする。</p>
思考力、判断力、表現力等	<p>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、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができるようにする。</p>
学びに向かう力、人間性等	<p>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学習に積極的に取り組むことができるようにする。</p>

4 「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
①運動やスポーツは、身体の発達やその機能の維持、体力の向上などの効果や自信の獲得、ストレスの解消などの心理的効果及びルールやマナーについて合意したり、適切な人間関係を築いたりするなどの社会性を高める効果が期待できること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。	①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、習得した知識を活用して、	①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理解することや、意見交換や

<p>②運動やスポーツには、特有の技術があり、その学び方には、運動の課題を合理的に解決するための一定の方法があることについて理解したことを言ったり、書き出ししたりしている。</p>	<p>自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、自己の意見を言語を通して他者に伝えている。</p>	<p>学習ノートの記述などの、思考し判断するとともにそれらを表現する活動及び学習を振り返る学習に積極的に取り組もうとしている。</p>
<p>③運動やスポーツを行う際は、その特性や目的、発達の段階や体調などを踏まえて運動を選ぶなど、健康・安全に留意する必要があることについて理解したことを言ったり、書き出ししたりしている。</p>		

5 指導と評価の計画

時	主な学習活動	知	思	態
1	<p>(ア)運動やスポーツが心身及び社会性に及ぼす効果</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 日ごろの運動経験で感じている効果等を考え、課題をつかむ。 2. グループで、「身体への効果」、「心への効果」を分類する。 3. みんなが楽しめるスポーツ大会をグループで考え発表する。 4. 運動やスポーツで身に付けたことが普段の生活に役立っていることを理解する。 	①		
2	<p>(イ)運動やスポーツの学び方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. スポーツの写真や図を見て、技術・技能、戦術・作戦について理解する。 2. グループでそれぞれの課題に応じた練習計画を立てる。 (課題の例) <div data-bbox="261 1328 1129 1435" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・サッカーのゲームでシュートが決まらない ・バスケットボールで、ゴール近くまでうまくボールを運べない等 </div> <ol style="list-style-type: none"> 3. 考えた練習計画を発表し、共有する。 4. 体育の授業や部活動等に役立てることができることを確認する。 	②	①	
3	<p>(ウ)安全な運動やスポーツの行い方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. これまでの運動やスポーツ中の事故やけがの経験について考え、課題をつかむ。 2. 事故やけがの事例をもとに <div data-bbox="890 1693 1098 1776" style="background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 5px; text-align: center;">事例 I</div> <ol style="list-style-type: none"> ①考えられる原因、②どのように対処するか、③未然に防ぐためにどうするかについて考え、グループで発表する。 3. 安全に運動やスポーツをするためのポイントについて考える。 4. 野外で活動する際の注意点や応急手当の方法等を理解する。 	③		①

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」（3時間目の学習において実践）

Step 1 四つの事例から一つを選び、①考えられる原因、②どのように対処するか、③未然に防ぐためにどうするかを個人で考える。

特に、運動部に所属している生徒は、普段の活動時に自分たちが気を付けていることや、指導者から助言されていること等を想起して考える。また、体育の授業や、運動中に関わらずこれまでのけが等の経験から、けがの防止について考えられることを整理する。

Step 2 グループ内で、**Step 1**で考えた内容を伝え合い、共有する。

それぞれ違う事例を考えているが、発表を聞く側の視点として、共通したものがあるか、違うものがあるかに注意して聞き、この後の活動につなげる。

Step 3 グループで、安全に運動やスポーツをするためのポイントを「運動事故防止の3か条」としてまとめ、発表する。

まとめ方は基本的に自由であるが、「活動前・活動中・活動後」や「強さ・時間・頻度」、「人的要因・環境要因」等、既習の事項を参考にまとめることも考えられる。

生徒が考えたものは、部活動キャプテン会議などで周知したり、校内に掲示したりするなどして啓発することで、より学習との関連を深めることができる。

部活動中の事故の事例を四つ準備する
(4人グループを想定)

(例) **【事例Ⅰ】野球**

野球部の練習中、トスバッティングであがったフライを追いかけて走っていた。近くにあったサッカーのゴールポストに気付かず、振り向いたと同時にゴールポストの柱の角に前頭部から鼻にかけて強打し、挫傷した。

Point!

運動部活動との関連をさせながらも、似たような状況を体育実技の授業に置き換えて考えることもでき、全ての生徒に関係する内容です。



7 本単元を通して「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"> 運動やスポーツが及ぼす効果が、普段の生活にどのように影響しているのか、具体的に考えることが難しい。 運動やスポーツの合理的な練習方法を考えることが難しい。 	<ul style="list-style-type: none"> 机間指導を行い、身近な例を挙げたり、「する、みる、支える、知る」の観点から質問したりするなどして個別に助言する。 実技の本を参考にしたり、タブレット等を活用したりするよう、個別に支援する。

8 ワークシートの作成例



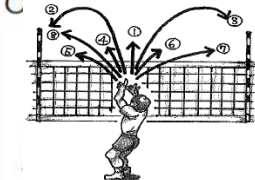
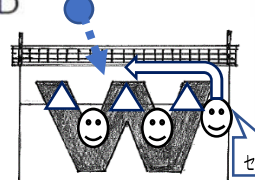
※第2学年の体育理論について、参考となるものを幅広く紹介することを目的として、ここでは2時間目の「運動やスポーツの学び方」のワークシート作成例を紹介しています。

2年 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」

2 運動やスポーツの学び方

2年()組()号 氏名()

Q1 図を見て、A～Dを何とといいますか？また、どんな場面に使われるでしょうか？

A 	B 	C 	D 
	名称	どんな場面に使われるか	
A			
B			
C			
D			

A, B それぞれの目的にかなった合理的な体の動かし方 … ()
 C, D 技術を使って相手との競い合いを有利に運ぶプレイの方法 … ()
 対戦する相手や競技の条件に応じて、試合を行う際の方針 … ()

Q2 あなたのチームには次のような課題があります。どのような練習をしていけばいいでしょうか？考えてみよう！

課題Ⅰ【サッカー】	打っても打ってもシュートが決まらない	
課題Ⅱ【バスケットボール】	ゴール近くまでボールが運べずシュートが打てない	
課題Ⅰ	考えられる原因()	練習方法
課題Ⅱ	考えられる原因()	練習方法

思考・判断・表現

自己評価

★スポーツの学び方について進んで学習できた よくできた・できた・もう少し
 ★スポーツの練習を具体的に考えることができた よくできた・できた・もう少し

9 授業実践の参考となる資料及びサイトの紹介

- ・公益財団法人日本オリンピック委員会HP
- ・日本スポーツ振興センターHP 学校安全 Web

単元名【文化としてのスポーツの意義】

内容のまとめり：第3学年「H 体育理論」
 (1) 文化としてのスポーツの意義

解説 P189～192

1 本単元のねらい

文化としてのスポーツが世界中に広まっていることによって、現代生活の中で重要な役割を果たしていることなどの現代スポーツの価値について理解しながら、課題を発見し、解決に向けて思考判断したことを、他者に伝え、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
⑥思考力、判断力、表現力等の育成	文化としてのスポーツの意義を理解し、これまでのスポーツのかかわりと今後のスポーツの関わり方を想像し、意見交換する。

3 単元の目標

知識	文化としてのスポーツの意義について理解できるようにする。 (ア) スポーツは、文化的な生活を営みよりよく生きていくために重要であることを理解できるようにする。 (イ) オリンピックやパラリンピック及び国際的なスポーツ大会などは、国際親善や世界平和に大きな役割を果たしていることを理解できるようにする。 (ウ) スポーツは、民族や国、人種や性、障害の違いなどを超えて人々を結び付けていることを理解できるようにする。
思考力、判断力、表現力等	文化としてのスポーツの意義について、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができるようにする。
学びに向かう力、人間性等	文化としてのスポーツの意義についての学習に自主的に取り組むことができるようにする。

4 「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
①スポーツには、豊かな人生を送るために必要な健やかな心身、豊かな交流や伸びやかな自己開発の機会を提供する重要な文化的な意義をもっていることを言ったり書き出したりしている。 ②オリンピックやパラリンピック競技大会	①スポーツの文化的意義、国際的なスポーツ大会及び人々を結び付けるスポーツの文化的な働きについて、習得した知識を活用して、自己の課題を発見し、より	①文化としてのスポーツの意義を理解することや、意見交換や学習ノートの記述などの、思考し判断するとともにそれらを

<p>や国際的なスポーツ大会などは、国際親善や世界平和に大きな役割を果たしていること言ったり書き出したりしている。</p> <p>③スポーツには、民族や国、人種や性、障害の有無、年齢や地域、風土といった違いを超えて人々を結び付ける文化的な働きがあることを言ったり書き出したりしている。</p>	<p>よい解決に向けて、思考し判断するとともに、自己の意見を言語や記述を通して他者に伝えている。</p>	<p>表現する活動及び学習を振り返る活動などに自主的に取り組もうとしている。</p>
--	--	--

5 指導と評価の計画

時	主な学習活動	知	思	態
1	<p>現代生活におけるスポーツは 生きがいのある豊かな人生を送るために必要な健やかな心、豊かな交流や伸びやかな自己開発の機会を提供する重要な文化的意義をもっていることを理解できるようにする。</p> <p>1. 自分とスポーツの関わり、スポーツに関わって起きた変化を整理し、意見交換をする。</p> <p>2. 本時のねらいを知り、スポーツの文化的意義について整理する。</p> <p>3. スポーツ基本法やスポーツ基本計画に触れ、スポーツ推進の意図について考える。</p>	①		
2	<p>オリンピック・パラリンピック競技大会や国際的なスポーツ大会などは世界中の人々にスポーツのもつ教育的な意義や倫理的な価値を伝えたり人々の相互理解を深めたりすることで国際親善や世界平和に大きな役割を果たしていることを理解できるようにする。</p> <p>1. 国際的なスポーツ大会についての知識を共有する。</p> <p>2. オリンピックやオリンピズムの根本原則について理解する。</p> <p>3. メディアの発達により、国際的スポーツが社会的に大きな影響を与えることを知るとともに、国際親善や世界平和に大きな役割を果たしていることを理解する。</p>	②		
3	<p>スポーツには民族や国、人種や性、障害の有無、年齢や地域、風土といった違いを超えて人々を結び付ける文化的な働きがあることを理解できるようにする。※2時間を想定</p> <p>1. 自分とスポーツの関わり、スポーツに関わって起きた変化を確認する（1時間目を想起）</p> <p>2. 25年後（40歳頃）の自分の生活をイメージするとともに、これまでの知識を活用し、行う、見る、支える、の観点から、想定する年齢でのスポーツの関わり方を考える</p>		①	
4	<p>3. 将来の自分の生活を豊かにするために、スポーツとどのようにかわるかを考えるとともに、他者と共有をする。</p> <p>4. スポーツの文化的振興の一助を担っていること、人々を結び付ける文化的な働きがあることを理解する。</p>	③		①

事例 I

6 キーワードに基づいた実践事例

事例Ⅰ：「⑥思考力、判断力・表現力等の育成」（3時間目の学習において実践）

Step 1

現在までのスポーツとの関わりを整理する。特に運動部に所属している生徒は小学生期から記入する。運動部に所属していない生徒には「見るスポーツ」、「支えるスポーツ」の視点から考える。

現在の自分とスポーツのかかわりは？

いつ？	どこで？	何を？	どのように？

Step 2

40歳時（25年後）の自分のイメージ（職業、家族等）をする。中高年者のスポーツの関わり方（スポーツの競技年齢、健康維持のためのスポーツの取り組み、地域づくりのためのスポーツ、スポーツを仕事の中で活用する事等）の知識を共有する。

25年後の自分とスポーツのかかわりは？

いつ？	どこで？	何を？	どのように？

②スポーツの在り方が変化してきた情景

Step 3

25年後＝40歳の自分がどのようにスポーツに関わっているかを想像する。スポーツの文化的意義を考えた上で、5年後＝20歳、25年後＝40歳の時点で、スポーツが自分の生活にどのように位置付けられるかを想像し、意見を共有していくことで、さらに考えを深めていく。

③5年後の自分にとってのスポーツは？

④25年後の自分にとってのスポーツは？

Step 4

競技を行わないにしても、スポーツとの関わり方は多様化していくことを知り、どのような関わり方であっても、スポーツの文化的振興の一助を担っていることと結び付ける。スポーツには民族や国、人種や性、障害の有無、年齢や地域、風土といった違いを超えて人々を結び付ける文化的な働きがあることを導き出す。

（25年後参考例） 競技者として活躍中、指導者として活躍中、体育の先生、マスターズで参加、子どものスポーツの手伝い、健康づくりのランニング、フルマラソンに挑戦中、〇〇チームのサポーター、トレーナーとして選手の手伝い、テレビで〇〇観戦、競技団体の役員（審判等）、スポーツイベントボランティア、オリンピックのボランティア等

Point!

年齢を用いて段階的に設定することで、その時その時の自身の将来を想像しながら健康と前時までに学んだ知識とを結び付け、思考力、判断力、表現力等を養います。

7 本単元を通して「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"> これまでスポーツに関わることが少なかったため、学習活動に消極的になっている。 競技スポーツに固執してスポーツの意義についての理解が難しい。 	<ul style="list-style-type: none"> 見るスポーツや支えるスポーツは学校の授業でも行われていることに気付くようにする。 中学生部活動の実例から、スポーツの意義について結び付け、気付くようにする。

8 ICT教材の活用例

Google Workspace の活用

①Jamboard によるディスカッション

(事例Ⅰの様に、スポーツの関わり方などを発見させる場面で活用するとよい)

教師がディスカッションテーマについて説明する。その後、全体に向かって問いを投げかけ、それに対する答えを生徒がその場で Jamboard 上の付箋に書いていく。

意見が出てきたら・・・

- ・出てきた意見に対して質問をする
- ・意見については決して否定しない
- ・さらに深い意見を生み出すように、生徒間で質問を一定時間繰り返す。



「思考・判断・表現」を見取る際に、発表等が苦手な生徒に対する「表現」方法の支援にもなります。

②スライド共有による記事の紹介（事例：スポーツのチカラをテーマに記事を探そう！）

スライド共有し、一人一枚作成をする。

- ・「スポーツのチカラ」に関わる記事を指定されたHP上の中から選び出す。
- ・必要事項、HP上のURL、その記事を選んだ理由や感想を記入する。
- ・共有されたスライドを個人で見る時間を作り、他者が紹介する記事に触れる。



9 授業実践の参考となる資料及びサイトの紹介①

- ・スポーツ庁 オリンピック、パラリンピック紹介ページ
「乗り越える ～「スポーツの力」をすべての子供たちへ～」
- ・日本オリンピック委員会
※オリンピックの情報やオリンピズムの知識などを学べます

授業実践の参考となる資料及びサイトの紹介②

- ・日本財団パラスポーツサポートセンター（パラサポ）
※パラスポーツ総合 Web メディア。パラサポはパラスポーツを題材とした教育プログラムを全国で展開。



単元名【生活習慣病などの予防】

内容のまとめ：(1) 健康な生活と疾病の予防

解説 P207～214

1 本単元のねらい

生活習慣病などは、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠不足などの生活習慣の乱れが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することができるようにする。

健康の保持増進のために、必要な生活行動やがんの予防について課題を見付け、自分の知識や経験、資料などを基にして、選択すべき行動を判断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
②カリキュラム ・マネジメント	9月は「がん征圧月間」であることに関連付けて、がんを身近な疾病であることを認識し、がん撲滅プロジェクトを通して、自らの望ましい生活習慣と結び付けて考えることができるように配慮した。

3 単元の目標

知識	生活習慣病は、日常の生活習慣が要因となって起こる疾病であり、適切な対策を講ずることにより予防できることを理解できるようにする。 がんは、異常な細胞であるがん細胞が増殖する疾病であり、その要因には不適切な生活習慣をはじめ様々なものがあることを理解できるようにする。
思考力、判断力、表現力等	生活習慣病及びがんの予防や、喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について、習得した知識を自他の生活と比較したり、活用したりして、疾病等にかかるリスクを軽減し健康の保持増進する方法を選択することができるようにする。
学びに向かう力、人間性等	生活習慣病やがんの予防について、課題の解決に向けた学習活動に主体的に取り組むことができるようにする。

4 「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
① 生活習慣病の疾病の概念や若年からの不適切な生活習慣が生活習慣病のリスクを高めること、また、予防するためには適切な生活習慣を身に付け	① 生活習慣病の発生要因や、その予防について、習得した知識を自他の生活に適用したり、課題解決に役立て	① 生活習慣病などの予防について、健康に関する資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習に意欲的に取り組もうとしている。

<p>ることが有効であることについて理解したことを言ったり、書いたりしている。</p> <p>② がんの疾病概念や発生要因には、不適切な生活習慣をはじめ様々なことがあること、またがんの予防には、生活習慣病の予防と同様に、適切な生活習慣を身に付けることが有効であることについて理解したことを言ったり、書いたりしている。</p>	<p>たりして、健康の保持増進をする方法を見だし、それを説明している。</p> <p>② がんの発生要因やその予防について、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見し、それを説明している。</p>	<p>評価規準は、解説の内容を踏まえ、授業計画に沿って作ることが心げましょう！</p> 
--	--	---

5 指導と評価の計画

時	主な学習活動	知	思	態
1	<p>1 高血圧や心臓病、脳卒中などの循環器系疾患、糖尿病、がんなどの生活習慣病はどのような病気なのかについて知る。</p> <p>2 生活習慣病のリスクの高まる原因を調べ、その理由を具体的に知る。</p> <p>・運動不足 ・食事の量や偏り ・休養や睡眠不足</p> <p>・喫煙 ・過度の飲酒</p>	①		
2	<p>1 生活習慣と生活習慣病の密接な関係を知り、予防のための方法を考える。</p> <p>2 考えられる予防とその方法を調べ、自身の生活に結び付けながら、「一日の健康生活計画表」を作成する。</p> <p>※考えられる予防方法</p> <p>・適度な運動 ・食事の量や頻度 ・バランスの取れた食事</p> <p>・口腔衛生の保持 等</p> <p>3 グループ内で発表し、意見交換を行う。</p>		①	①
3	<p>1 がんの要因には、不適切な生活習慣をはじめ、様々なものがあり、適切な対策を講ずることで、予防できる場合があることを知る。</p> <p>2 がんの予防について課題を見付け、その解決方法と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、筋道を立てて考える。</p>	②	②	

事例Ⅰ

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」（3時間目の学習において実践）

<p>1. 以下について予想する。 「日本人の2人に1人」</p> <p>2. 本時のめあてを知る。</p>	<p>○思い付くことについて自由に発表する。</p> <p>○日本人の2人に1人はがんになっていることを伝え、身近な病気であることに気付くようにする。</p> <p>○がんについて正しい知識をもち、がんの予防に対して主体的に考え、取り組むことの重要性を伝える。</p>
<p>がんとその予防について、仲間と協力して考えよう！</p>	
<p>3. がんのしくみや現状について理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・がんのしくみ ・がんの進行と自覚症状 ・がんの原因 <p>4. がんの予防について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・がんの予防方法にはどのようなものがあるか。 <p>5. がん撲滅プロジェクトの具体的な取り組み、その理由や根拠を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・個人で考える。 5分 ・グループで考える。 8分 →グループ内の役割 <p style="text-align: center;">【司会・記録・計時・発表】</p> <p>6. 各グループの考えに対して賛成・新たな提案・質問などを考える。 (1グループ4分×2)</p> <p>7. 各グループからの意見を参考にして再思考する。</p> <p>8. 各グループで考えた具体的な取組を発表する。</p>	<p>○がんのしくみや原因、日本のがんの現状についてパワーポイントを用いて説明する。</p> <p>○9月はがん征圧月間であり、佐賀県の現状（2018年に20年ぶりに、肝がん全国ワースト1を脱却したが、依然として高い水準）について触れる。</p> <p>○がんの原因や生活習慣に着目して考える。</p> <p>○適切な生活習慣に加えて、健康診断やがん検診などでも早期に発見できることにも触れる。</p> <p>○個人で記入後、4人グループで、がんの予防方法の具体的な取組やその理由などを話し合うことで、考えを深められるようにする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>◆【思考・判断・表現】</p> <p>がんの予防について課題を見付け、その解決方法と理由などを、他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて考えることができる。 《観察・ワークシート》</p> </div> <p>○生活に即した取組になっているか、実践可能な取組かどうか、問題点などを踏まえて考える。</p> <p>○各グループからの意見に対しての答えを考えたり、新たな考えを見い出したりするように支援する。</p> <p>○3グループ程度発表した後に、全体で考えを共有する。</p>
<p>9. 本時の学習のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時を振り返り、「がん撲滅プロジェクト」を考える。 	<p>○本時の学習内容を振り返り、がんの予防ためには、適切な生活習慣が必要であることを確認する。</p>

Point!!

がん征圧月間に関連させるなど、見通しを持った年間指導計画が学習内容を充実させます。

7 本単元を通して「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"> ・がんの予防方法やそのための具体的な取組を考えることが難しい。 ・グループでの話し合い活動で自分の意見や考えをうまく伝えることに困難な様子が見られる。 ・がんについて前向きに考えることに困難な様子が見られる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・友達の見解や考えを参考にして、食事や運動などの身近なことから考えるように指導する。 ・グループで役割分担（司会・記録・計時など）をして、お互いの意見を認め合う。 ・このようなことを想定し、前時の最後に次時の予告を行い、事前に確認しておく。また、家族や身近な人が、がんの治療をしていたり、がんで亡くなっていたりしていたなど、場合によっては配慮した授業計画に変更する。

8 ワークシートの作成例



生活行動・生活習慣と健康 「がんの予防」

組 番 氏名 ()

☆めあて

がんの予防について、仲間と協力して考えよう！



○「がん撲滅プロジェクト」(グループ編)



がんの予防方法	問題点や現状
食事 ・ 運動 ・ たばこ	知識
がん予防のための具体的な取り組み	その理由や根拠
▪	→
▪	→
▪	→

思考・判断・表現



☆私が考える「がん撲滅プロジェクト」☆

具体的な取り組み	その理由や根拠
▪	→
▪	→
▪	→

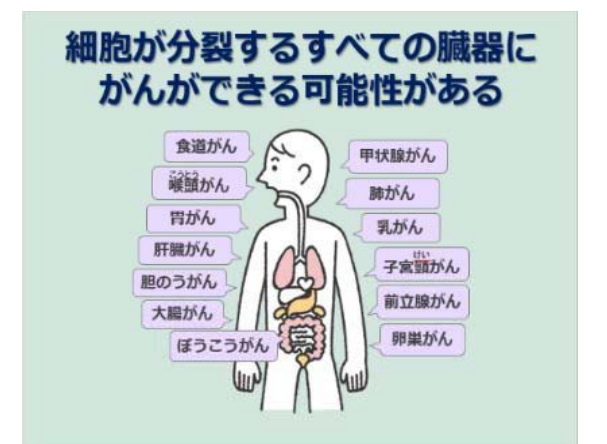
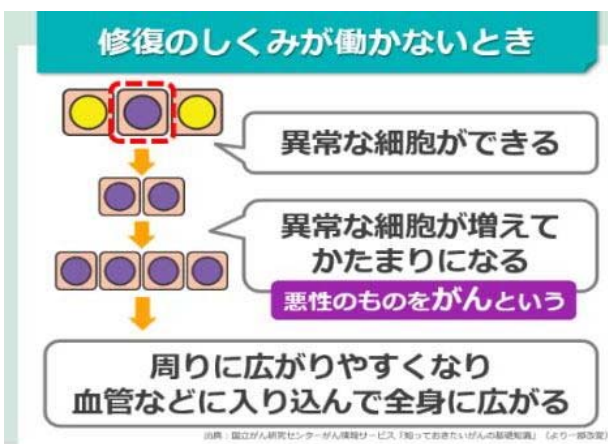
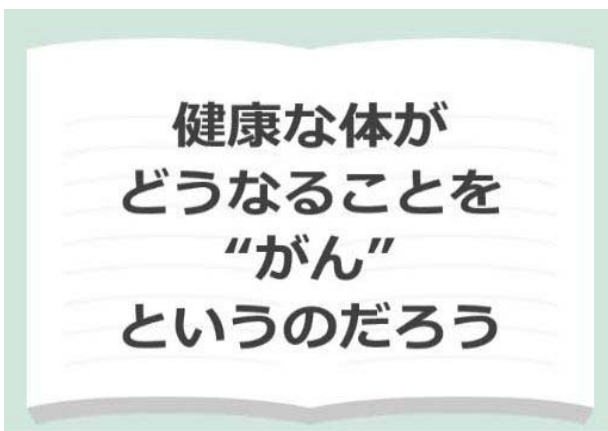
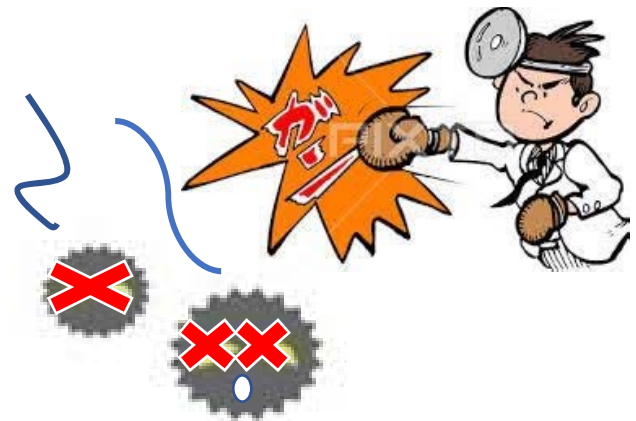
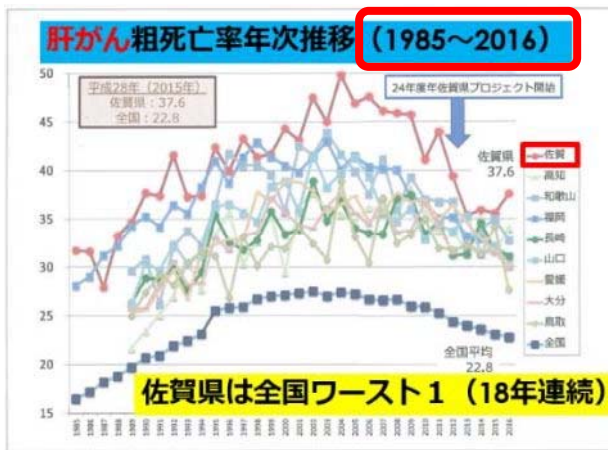
☆自己評価しよう

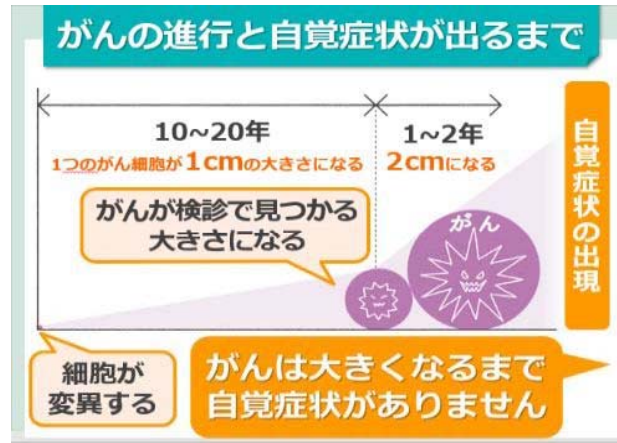
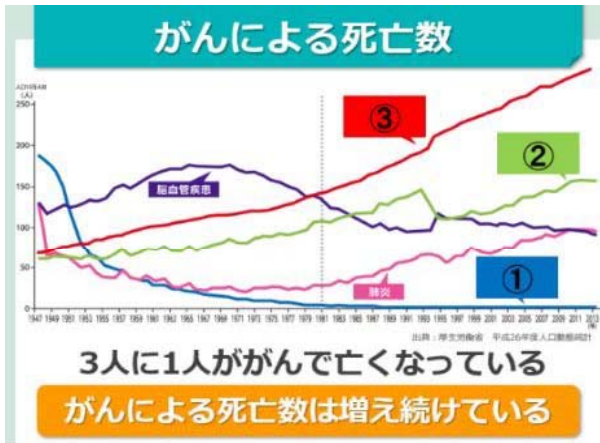
- ①がんについての基礎的なことや生活とのかかわりを理解することができたか。 A B C
- ②課題の解決を目指して、意見交換したり知識を活用したりして考えることができたか。 A B C
- ③がんの予防について関心を持ち、意欲的に学習活動に取り組むことができたか。 A B C

9 授業実践の参考となる資料及びサイトの紹介

- ・がん教育推進のための教材 がん教育プログラム 文部科学省（平成 28 年 4 月）
（令和 3 年 3 月一部改訂）
- ・文部科学省 国立教育政策研究所 教育課程研究センター
「評価規準の作成，評価方法等の工夫改善のための参考資料」中学校 保健体育（平成 23 年 11 月）

●がんのしくみや原因、日本のがんの現状の説明について用いたパワーポイント





がんの原因は何だろう



「がん撲滅プロジェクト」

がん撲滅プロジェクト！

☆がんの予防方法	問題点や現状
お酒	・肝臓に負担がかかる→肝臓がん ・依存性がある→お酒を飲む回数や量が増える
☆がん予防のための具体的な取り組み	その理由や根拠
・飲む回数や量を減らす	肝臓や各器官への負担が減るから
・ノンアルコールを飲む	体内でアルコールを分解しなくていいから。
・節度のある飲酒	アルコールの分解する能力は個人差があるので自分にとっての適量を知る。一般にビール大びん1本 (350ml)、日本酒1合 (180ml)
・お酒を飲まない、逆めない	飲酒によっての心身への影響や害がなくなるから
☆友だちの意見（賛成・新たな提案・質問など）	



単元名 【欲求やストレスへの対処と心の健康】

内容のまとめり：（２）心身の機能の発達と心の健康

解説 P214～219

1 本単元のねらい

精神と身体には、密接な関係があり、互いに様々な影響を与え合っており、心の状態が体にあらわれたり、体の状態が心にあらわれたりするの、神経などの働きが作用しており、心の健康を保つには、適切な生活習慣を身に付け、欲求やストレスに対処する方法を理解できるようにするとともに、リラクセーションの方法等による心身の負担を軽くするような対処の方法ができるようになる。

また、欲求やストレスとその対処について課題を見付け、解決の方法を考え、適切な方法を選択し、それらを伝え合う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
①① 体育分野と保健分野の関連	保健体育科の目標にある「心と体を一体としてとらえ」を具体化できるよう、体育分野の「ア 体ほぐしの運動」で取り組んできた内容を元に、自己に合ったリラクセーションの方法を確認し、心と体が密接に関連していることに気付く場を設定した。

3 単元の目標

知識	精神と身体は、相互に影響を与えて関わっていることや、欲求やストレスは、心身に影響を与えることがあるため、心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処する必要があることについて、理解するとともに、ストレスへの対処の方法を身に付けることができるようにする。
思考力、判断力、表現力等	欲求やストレスに適切に対処することについて、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、それらを伝え合うことができるようにする。
学びに向かう力、人間性等	欲求やストレスに適切に対処することについての課題解決に向けた学習に、意欲的に取り組むことができるようにする。

4 「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
①精神と身体には、密接な関係があり、互いに様々な影響を与え合っていることや、心の状態が体にあらわれたり、体の状態が心にあらわれたりするの、神経	①欲求やストレスとその対処方法について、習得した知識や技能を自他の生活と比較したり、活用し	①心の健康について、課題の解決に向けた学習に意欲的に取り組もうとしている。

<p>の働きによるもので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>②心の健康を保つには、適切な生活習慣を身に付け、自らの欲求やストレスに応じた適切な対処の仕方を理解し、選ぶことが大切であることについて、言ったり、書き出したりしている。</p> <p>③リラクセーションの方法等がストレスによる心身の負担を軽くす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とともに、一人の場合と二人の場合での対処の方法を行うことができる。</p>	<p>たりして、心身の健康を保持増進する方法やストレスへの適切な対処方法を選択している。</p>	<div data-bbox="770 324 1428 526" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> <p>解説の知識（技能も含む）に「～を理解できるようにする（～できるようにする）」と示された内容は、必ず漏れがないように指導しなければなりませんので、要チェックです！</p> </div> <div data-bbox="933 571 1189 750" style="text-align: center;">  </div>
---	--	--

5 指導と評価の計画

時	主な学習活動	知	思	態
1	1 心と体が結びついていると実感した体験を振り返る。 2 良い（プラス）の影響と悪い（マイナス）影響について挙げる。 3 心と体は、神経やホルモンなどの働きを通じて密接に影響し合っていることを知る。	①		
2	1 心の健康を保つ上で重要だと思うことについて、これまでの自分の生活を振り返る。 2 心の健康を保つには、適切な生活習慣を身に付けたり、欲求やストレスに適切に対処したりする必要があることを知る。 3 欲求に対処する方法を考える。	②	①	
3	1 ストレスについて知り、適度なストレスは必要なものであることを知る。また、思春期は、ストレスを感じやすいことについて知る。 2 ストレスへの対処の仕方について考え、意見を交換する。 3 ストレスによる負担を軽くする上でリラクセーションを行う意味を知り、一人の場合と二人の場合で行えるその技能を身に付ける。	③		①

事例 I

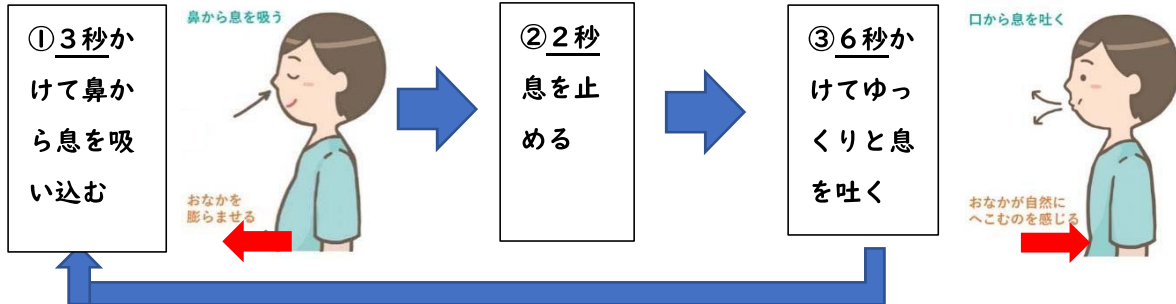
6 キーワードに基づいた実践事例

事例Ⅰ：「①体育分野と保健分野の関連」（3時間目の学習において実践）

○簡単にできるリラクゼーションの方法を身に付ける。（心と体の負担を軽くする）

【1人で行うリラクゼーション（腹式呼吸）】

①～③を10回行う。



【2人で行うリラクゼーション】 は目安の時間

①体表面を手のひらでなでましょう。30秒 ②手のひらや指で揉みほぐしましょう。1分



自他の心や体の状態に気付く



これは肩こりの人にオススメ！

正面から親指で

③手のいろんな部分で手首の力を抜いて軽快にリズムカルに叩きましょう。1分

④手指を使って小刻みに揺らしながら、筋肉を緩ませましょう。1分



2人で強さや場所を確認しながら行

グーやチョップで



体ほぐし運動とも関連

⑤最後にもう一度、体表面を手のひらでなでましょう。30秒

* 2人でのリラクゼーション実施の際に、触られることが苦手な生徒や配慮が必要な生徒については、タオルや小さなボールなどの道具を使うなど、実態に応じて行うとよいでしょう。

終了後にだるさを感じるときは簡単なストレッチを行う

☆Point!:必要に応じて照明を消したり、ゆったりとした音楽を流したりするなどして、リラックスできる環境づくりをするとより効果的です。

7 本単元を通して「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"> 自分が感じているストレスに結び付けることが難しい。 ストレスへの対処の仕方に関する知識が不十分な様子が見られる。 リラクセーションの実習に消極的になっている。 	<ul style="list-style-type: none"> 最近、気になっていることなどを考えるように指導する。 自分が楽しいことや好きなことを考えるように指導する。 友達の実習を見ながらできる箇所を行うように指導する。

8 ワークシートの作成例

組 番 氏名 ()

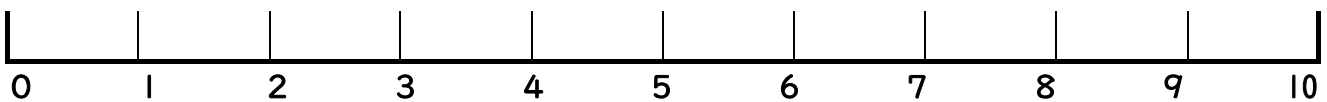
☆めあて

ストレスへの対処の仕方について考えよう！

○現在、あなたが感じているストレス状態に○をつけよう！

☞ ストレスなし

ストレス Max ☞



○ストレスへの対処の仕方について考えよう

あなたのストレス解消法	友達の意見	今後やってみたい ストレス解消法
「思考・判断・表現」を評価		

○リラクセーションを体験してみよう！

☆1人でリラクセーション☆

- ① 3秒かけて鼻から息を吸い込む
 - ② 2秒息を止める
 - ③ 6秒かけてゆっくりと息を吐く
- ×10回

鼻から息を吸う



口から息を吐く



- リラクセーションを行う前と後では、どのような違いがありましたか？ 感じたことを書いてみよう！

☆2人でリラクセーション☆

- ① 体表面を手のひらでなでる
- ② 手のひらや指で揉みほぐす
- ③ 手の柔らかい所でリズムカルに叩く
- ④ 手指を使って、細かく震わせる
- ⑤ 最後にもう一度体表面を手のひらでなでる

「知識」

9 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 存外教育施設安全対策資料【心のケア編】 第2章心のケア各論
- ・ 厚生労働省 こころの健康 気づきのヒント集

単元名【応急手当の意義と実際】

内容のまとめ：(3) 傷害の防止

解説 P219~222

1 本単元のねらい

傷害が発生した際に行う応急手当は、受傷者の反応の確認、周囲への連絡、状態に応じた手当を基本とし、迅速な対応と止血等の応急手当により、傷害の悪化を防止できることを理解できるようにする。

また、胸骨圧迫やAED（自動体外式除細動器）使用等による心肺蘇生法や直接圧迫法など、実習を通して理解を深め、応急手当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
⑧具体的な体験を伴う学習	傷害発生の際に居合わせた際に対応できるように、応急手当に対する意識の向上を図るため、ダミーや身近なペットボトルを用いた心肺蘇生の具体的な体験を通して、理解を深めることができるように工夫した。

3 単元の目標

知識及び技能	応急手当の意義と実際について、理解できるようにするとともに、心肺蘇生法などの技能を身に付けることができるようにする。
思考力、判断力、表現力等	応急手当について、課題の解決をめざして、知識を活用した学習活動などから、科学的な方法を考え、判断し、それらを表すことができるようにする。
学びに向かう力、人間性等	応急手当について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとすることができるようにする。

4 「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
①応急手当を状況に応じて、速やかに適切に行うことで、傷害の悪化を防止できることや、その方法には、止血や患部の保護、固定する方法があることについて理解したことを言ったり、書いたりしている。 <u>あわせて、包帯法や止血法による直接圧迫法ができる。</u>	①傷害の防止について、保健に関わる知識を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見するなど、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。 ②傷害に応じた適切な応急手当につ	①応急手当について、課題解決や技能の習得に向けた学習に自主的に取り組もうとしている。

<p>②心肺停止に陥った人に対する応急手当としては、気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫、AED（自動体外式除細動器）使用などを行う心肺蘇生法があること、また、その方法等について<u>理解したことを言ったり書いたりしている</u>。あわせて、心肺蘇生法を一連の流れとして行うことができる。</p>	<p>いて、習得した知識や技能を傷害の状態に合わせて活用し、傷害の悪化を防止する方法や、その場の状況に応じて方法を見付けたり、選んだりするなど、そのように判断した理由を説明している。</p>	
--	---	---

この单元では、下線部の通り、知識と技能が示されていますので、要チェックです。

5 指導と評価の計画

時	主な学習活動	知	思	態
1	<p>【応急手当の意義】</p> <ol style="list-style-type: none"> 本時の課題について考え、学習のねらいを知る。 身近に発生する傷害には何があるか考える。 提示された様々な傷害の発生場面から、自分自身が「してほしいこと」「してほしくないこと」をグループで話し合いをし、ワークシートにまとめる。 応急手当は何のために行うのか、その意義について考え、自身の考えをまとめ、お互いに発表し合う。 本時の学習の振り返り、何がわかったかをワークシートに記入する。 		①	
2	<p>【応急手当の実習1】</p> <ol style="list-style-type: none"> 前時の学習を振り返り、本時の学習のねらいを知る。 応急手当の基本的な方法を確認し、患部の保護や固定、止血の行い方を資料や動画などで確かめ、ポイントをまとめる。 包帯法と直接圧迫法の実習をトリオ学習で行い「手当を行う人」、「手当を受ける人」、「資料等で確認する人」に分かれて交代で取り組む。実施後、一人ずつ気付きや感想を伝え合う。 本時を振り返り、知識や技能をワークシートにまとめる。 	①		
3	<p>【応急手当の実習2】</p> <ol style="list-style-type: none"> 本時の課題について考え、学習のねらいを知る。 心肺蘇生の意味や目的を知り、心肺蘇生の動画を視聴する。 AEDの取り扱い方を確認する。 提示資料を参考にしながら4人組にてダミーを用いて実践し、お互いにチェックしながらワークシートに注意すべき点を記入する。 本時の学習の振り返り、方法や理解したことをワークシートに記入する。 	②		
4	<p>【応急手当の実際】</p> <ol style="list-style-type: none"> 今までの学習内容を確認し、学習のねらいを知る。 傷害の発生する場面を考える。 傷害の発生状況が記された場面カードを引き、傷害の状況に適した応急手当の方法と手順を考えグループで話し合う。 ※場面カードは、学校や屋外など、様々なケースを準備する。 ※傷害の状況によっては医療機関などへ連絡を入れることにも触れる。 单元を通して学んだことをこれからの生活にどのように生かしていくかをワークシートに記入し、発表する。 		②	①

6 キーワードに基づいた実践事例

事例Ⅰ：「⑧具体的な体験を伴う学習」（3時間目の学習において実践）

○ダミーを用いて実践し、ワークシートに注意すべき点を書かせる。

胸骨圧迫・AEDの使用・人工呼吸を適切に行うためにはどうしたらいいだろうか

- ・4人組で行い、1人ずつ実施する中で、見ている生徒にワークシートのチェック項目をチェックしてもらい、気づきがあれば口頭で実施者に伝える。実施者は改善策をワークシートに記入する。
※補足：現在、人工呼吸は「行う技術と意思があれば、骨圧迫30回、人工呼吸2回を1セットとし交互に繰り返す」となっています。

知識として覚えていても、思っている以上にうまくできないことを実感することで、その方法の根拠を深く理解することができると良いでしょう。



実習前の導入で「ASUKAモデル」の動画を視聴するなど、AEDや心肺蘇生の重要性を確認することで、より効果的な実習になりますよ。



☆これだけはチェック！ AEDの校内設置場所は、必ず生徒と確認しておきましょう！

【授業実践に伴う工夫例：ペットボトルによる心肺蘇生】

なぜペットボトル？

胸を押すのに必要な力は、空のペットボトルを押すかとほとんど同じ。身近なペットボトルを使って、CPRトレーニングができます。

*CPR TRAINING BOTTLEは、セントリウム社が750ml/200mlのペットボトルを改良しています。
 規定サイズは200ml
 *ペットボトルを使用したCPR訓練キットは、Crescendo社が世界初、開発が完了しています。



↓ SET

ボトルをシートに置き、1人はボトルが動かないように押さえる。もう1人はボトルのハートマークに両手を重ねる。



↓ PUSH

ボトルがへこむのを感じながら、訓練動画のリズムに合わせて2分間押し続ける。(1分間に約110回のリズムを目標とする)



身近なペットボトルで、心臓マッサージの訓練は実施できます。普段から意識を高めておきたいですね！詳しくは次のページで！



事例Ⅱ：「⑧具体的な体験を伴う学習」（4時間目の学習において実践）

○傷害ケースを示した場面カードを引き、傷害の状況に適した応急手当の方法と手順を考えグループで話し合う。

【場面カード例】

バスケットボールの授業中ボールを取り損ない、右手人差し指を負傷した。第2関節あたりに痛みがあり、腫れている。

ケガはいつ発生するかわかりません。体験を通して、応急手当ができるようになりましょう！

【場面カード例】

体育の授業で準備運動のためグラウンドを走っている際、右足首を捻った。足を着くのも痛がっており、くるぶしあたりが腫れている。膝に擦り傷があり血が出ている。

☆身近にある道具を使い、応急手当の方法と手順を考えよう



7 本単元を通して「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
(1) 胸骨圧迫 <ul style="list-style-type: none"> ・上手く5cm沈ませることが難しい。 ・疲れてくるとリズムが遅くなる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・押す腕の角度を直角にする。押す手の部分は指先ではなく手首に近い部分で実施の確認。 ・お互いの様子を確認しながら複数人数で交代し、協力して行うことを伝える。
(2) AEDの使用 <ul style="list-style-type: none"> ・電極パットをどこに貼るか困っている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・心臓を挟み込むように貼るように伝える。

【参考資料：ペットボトルを使った胸骨圧迫の実習例】

・・・たった「一本」のペットボトルが、だれかの「命」をつなぎます・・・



CPRトレーニングボトルプロジェクト



たすける力を、 みんなの手に。

CPR（心肺蘇生法）はできますか？

救急車が来るまで心臓を押す。

それだけで、救命率は2倍以上になる。

訓練はペットボトル1本あればできる。

今すぐ、はじめよう。

CPRって？

[Cardio Pulmonary Resuscitation]

CPRとは、心肺蘇生のことです。胸の真ん中を押して血液を循環させ、脳や心臓に酸素を届けます。救急車の到着までCPRを続けると救命率は約2.5倍に。

CPRの詳しい説明はこちら 

なぜペットボトル？

胸を押すのに必要な力は、空のペットボトルを押す力とほとんど同じ。身近なペットボトルを使って、CPRトレーニングができます。

* CPR TRAINING BOTTLEは、容量が500ml/20ozのペットボトルを使用しています。
* ペットボトルの底を平らに削り、CPR用マークは、CPR用マークの形状に加工し、印刷も確認しています。



↓ SET

ボトルをシートに置き、1人はボトルが動かないように押さえる。もう1人はボトルのハートマークに両手を重ねる。



↓ PUSH

ボトルがへこむのを感じながら、訓練動画のリズムに合わせて2分間押し続ける。(1分間に約110回のリズムを目指す)



突然の心停止の約70%が住宅で発生

69.4%

※ 住宅での発生割合

救命率は時間とともに下がっていく

7~10%

※ 1分経つ毎に

CPRが行われないと救命率はぐくわずか

4.7%

※ 1分経つ毎に

心臓突然死の事実

年間7万人以上が突然の心停止でなくなっている

70,845人

【要チェック！】救急車やAEDが到着するまで、絶え間なく続けることが重要です。実施の際は、一般社団法人 ファストエイドHP「CPRトレーニングボトルプロジェクト」を御確認下さい。

<https://cpr-training-bottle.com/>

※ 総務省消防庁及び東京消防庁出典資料より

8 ワークシートの作成例

【応急手当の意義と実際】 () 年 () 組 () 号氏名 ()

1 心肺蘇生とAEDの意味や実施の手順

①胸骨圧迫

知識

・胸骨圧迫とは、体の外から心臓を圧迫し、止まった心臓の代わりに血液の流れを人工的に作る

→強く (cm沈むくらい)、速く (毎分 ~ 回)、絶え間なく

②AEDについて

・AEDの本校の保管場所は？ →

③気道確保・人工呼吸

・気道確保し傷病者の口を覆い、約1秒かけて胸が上がるのがわかる程度の吹込みを2回行う。

④医師や医療機関などへ連絡

知識の定着

思考・判断・表現

2 チェックシート

	チェック項目	✓	改善策
胸骨 圧迫	傷病者の胸に正しい位置に、助言者の手の正しい部分を当てているか		
	傷病者の胸の真上から垂直に体重をかけて圧迫しているか		
	胸がしっかりと元の高さに戻っているか		
	1分間に100~120回のテンポで連続して絶え間なく続けているか		
AED の使 用	傷病者の近くに置いて使う準備をしているか		
	電源を入れて、音声メッセージに従って操作しているか		
	胸骨圧迫をしながら、行えているか		
	傷病者の胸から衣服を取り除いているか		
	電極パッドを正しい位置に肌に密着させて貼れているか		
	電気ショックをする前に、周囲の人に傷病者の体に触れないように呼びかけ、誰も傷病者の体に触れていないことを確認しているか		
気道 確保	額を押さえながら、もう一方の手の指先をあごの先端、骨のある硬い部分に当てて持ち上げているか		
人工 呼吸	気道を確保したまま、額に置いた手の親指と人差し指で鼻をつまんでいるか		
	口を大きく開けて、傷病者の口を覆っているか		
	約1秒かけて傷病者の胸が上がるのがわかる程度の吹き込みを2回連続行っているか		

「②知識」
を評価

3 実習を通して、方法や理解したことについて書きましょう。

9 授業実践の参考となる資料及びサイトの紹介

- ・一般社団法人 ファストエイド CPRトレーニングボトルプロジェクト
- ・日本赤十字社
- ・厚生労働省 救急蘇生法の指針
- ・トヨタの防災 トヨタ

身近な「モノ」を使った応急手当の情報が満載！

【補足資料】

AED使用において、電極パッドを貼り付けるとき、以下の点に注意しましょう。

- ・傷病者の胸が濡れている場合には、胸を拭いてから電極パッドを貼ること。
- ・貼り薬や湿布薬が電極パッドを貼る位置にあれば剥がし、薬剤を拭き取ってから電極パッドを貼ること。
- ・ペースメーカーや植込み型除細動器（ICD）などの医療用植込み器具がある場合には、植込まれた出っ張りを避けてパッドを貼り付けること。



単元名【身体对环境に対する適応能力・至適範囲】

内容のまとめ：（４）健康と環境

解説 P222～228

1 本単元のねらい

気温の変化に対する体温調節の機能を例として、環境の変化に適応する能力があることを理解できるようにするとともに、その能力には限界があり、健康に重大な影響を与えることも踏まえて、気象情報の適切な利用が有効であることを理解できるようにする。

また、温度、湿度、気流の温熱条件には、人間が学習活動やスポーツ活動等において体温を容易に一定に保つことができる至適範囲や、明るさについては、視作業や活動の種類によって異なる至適範囲があることを理解できるようにする。

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
⑥思考力、判断力、表現力等の育成	<p>1時間目に、自他の生活と比較をしたり、その適切な解決方法を話し合ったりできるように、身近な熱中症問題を取り上げ、思考力、判断力、表現力等の育成の機会を設定した。</p> <p>さらに、2時間目以降に学習した内容等を活用して、課題の解決に取り組むことができる時間を7、8時間目に設定し、思考力、判断力、表現力等のさらなる育成を図ることができるように工夫した。</p>

3 単元の目標

知識	身体には、環境に対してある程度まで適応能力があること。身体適応能力を超えた環境は、健康に影響を及ぼすことがあること。また快適で能率のよい生活を送るための温度、湿度や明るさには一定の範囲があることを理解できるようにする。
思考力、判断力、表現力等	身体对环境に対する適応能力・至適範囲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たり、判断したりしたことを表現できるようにする。
学びに向かう力、人間性等	身体对环境に対する適応能力・至適範囲について関心を持ち、進んで課題解決に取り組もうとすることができるようにする。

4 「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>①身体には気温の変化に対する一定の適応能力とその限界があることについて、また、気象情報の適切な利用について理解したことを言ったり、書いたりしている。</p> <p>②人間が活動しやすい温熱条件や明るさの至適範囲があることについて理解したことを言ったり、書いたりしている。</p> <p>③飲料水の水質の基準や科学的な方法による衛生的管理について理解した</p>	<p>①身体对环境に対する適応能力やその限界に関する概念を基に、熱中症を引き起こす危険要因を見出し、自己でできる対策や気象情報を踏まえた対策など、熱中症を避けるための方法を考えている。</p> <p>②健康と環境について、課題解決に向けてこれまで学習した内容を活用しながら、解決方法を選択し、その理由などについて筋道を立てて伝え合っている。</p>	<p>①健康と環境について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換や資料の活用等を通して、自分たちの生活を振り返り、改善を図ろうとするなど、学習に意欲的に取り組もうとしている。</p>

<p>ことを言ったり、書いたりしている。</p> <p>④二酸化炭素や一酸化炭素など空気の特徴や衛生的管理について理解したことを言ったり、書いたりしている。</p> <p>⑤生活に伴う廃棄物の衛生的な処理やについて理解したことを言ったり、書いたりしている。</p>	<p>③健康と環境について、設定した課題の解決方法とその理由、または新たな解決方法等を取り入れた場合はその理由などを、筋道を立てながらレポートに記述している。</p>	
--	---	---

※「(ア)身体への環境に対する適応能力・至適範囲」を一つの単元として想定していますが、7・8時間目に再度、思考力、判断力、表現力等のさらなる育成を目指して評価の機会(思②、③)を設定しています。そのため、ここでは「(4)健康と環境」における、すべての単元の評価規準を示しています。

5 指導と評価の計画

時	主な学習活動	知	思	態
1	<p>【環境への適応能力】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 環境の変化に対して体はどのように対応するか理解する。 2. 身体への適応能力を超えた環境は生命や健康に深刻な影響を及ぼすことがあることを知る。 3. 事例から、熱中症になる危険要因とそれに対応する方法を考え話し合う。 <p style="text-align: right;">事例 I</p>	①	①	
2	<p>【活動に適した環境】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 活動に適した温度、湿度、明るさなどの環境範囲について理解する。 2. 快適で能率の良い生活をするための環境についてまとめをする。 3. 資料等を活用し、自身の生活に当てはめてまとめる。 	②		
3	<p>【水の役割と飲料水の確保】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 水の役割と飲料水の確保について理解する。 2. 飲料水の衛生的管理について考える。 	③		
4	<p>【室内の空気の条件】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 二酸化炭素や一酸化炭素の体への影響とそれらの管理方法について理解する。 2. 室内の空気を衛生的に保つ必要性や方法について考える。 	④		
5	<p>【ごみなどの廃棄物の衛生的管理】※2時間を想定</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 学校周辺や登下校の際に事前に調べた、見かけたごみや廃棄物等について、種類ごとに書き出して、まとめる。 2. ごみを衛生的に処理する必要があることを理解する。 3. 自然環境を汚染せずにごみを衛生的に管理するために、自分たちができる取組について話し合う。 			
6	<ol style="list-style-type: none"> 4. 生活排水を衛生的に処理する必要があることを理解する。 5. 災害等で下水道が壊れたら、人々の健康や環境にはどのような影響が出るか話し合う。 6. 環境汚染が体に及ぼす影響について考え、環境汚染を防ぐための取組について、自身にできることを具体的に考え、発表する。 	⑤		
7	<p>【健康と環境についての課題学習①】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熱中症、至適範囲、飲料水、空気、ごみ・廃棄物について学習内容を振り返り、ポイントを整理する。 2. これまでの学習内容を踏まえて、安心安全なイベントの企画をグループで考える。 3. 各グループで考えた内容を発表し、それぞれ気を付けたポイントを確認する。 <p style="text-align: right;">事例 II</p>		②	
8	<p>【健康と環境についての課題学習②】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 前時で企画した内容について、他のグループの意見を取り入れながら、再度整理する。 2. 資料等を用いながら、実際のイベントの企画等ではどのような点を配慮されているかを調べ、お互いで共有する。 3. 気付いた点や今後の生活へ向けた自分の考えをまとめる。 		③	①

6 キーワードに基づいた実践事例

事例Ⅰ：「⑥思考力、判断力、表現力等の育成」（1時間目の学習において実践）

○熱中症の事例を読んで考え、話し合う。

7月初めの試験明けのある日、Aくんは、夜更かしをして朝寝坊をしたため朝食抜きで登校しました。給食は、夏バテのせい食欲がなく、あまり食べることができません。

放課後になり、今日は楽しみにしていた久しぶりのバスケットボール部活動の日です。Aくんは、部活動に行く前、この日は、気温も高く暑かったので、水を大量に飲んでから行きました。閉めきった体育館でバスケットボールに夢中になっていたところ、急に汗が大量に出て息苦しくなりました。水を飲んでみましたが、一向に良くなりません。それでもがんばって走っていると、右足のふくらはぎが急にけいれんし、目の前が暗くなって倒れ込んでしまいました。

☆熱中症の発生に関する事例を読み、熱中症の原因となったと思われる部分に下線を引きましょう☆
☆どのようにしたら熱中症を防ぐことができたか個人で考えましょう。

☆熱中症を防ぐ方法について、グループで意見交換をしましょう。

☆熱中症の症状がある人がいた時、自分にできる行動を考えましょう。

◆【思考・判断・表現】

身体对环境に対する適応能力やその限界に関する概念を基に熱中症を引き起こす危険要因を見だし、熱中症を予防する方法を考えている状況等を【観察・ワークシート】で捉える。

寝不足であること、朝食を食べていないこと、塩分補給をしていないことなどの生活習慣や行動に加えて、その日の気温や湿度などの気象情報の大切さに気付くことが望まれます。

Point!



【参考資料】熱中症環境保健マニュアルより

- ・朝食は食べましたか？
- ・寝不足ではありませんか？
- ・かぜや体調不良ではありませんか？
- ・脱水状態ではありませんか？



救急隊が来るまで
あなたができること

1. まずは涼しい場所へ
2. 衣服をゆるめる
3. 体などに水をかけたり、濡れタオルをあてたりして、あおぐ
4. 脇の下、首、足の付け根、股の間を冷やす

- 暑い時はもちろん、それほど暑くないときも熱中症が起こり得ることを理解し、具合が悪くなった場合には、早めに運動を中止して必要な対応をとるようにしましょう。
- 服装は軽装とし、吸湿性や通気性のよい素材にしましょう。
- 運動時に使用する保護具などは休憩時に緩めるか、はずすなどして熱を逃がすようにしましょう。

事例Ⅱ「⑥思考力、判断力、表現力等の育成」（7時間目の学習において実践）

課題：あなた方のグループは、夏季スポーツイベントの開催者として、運営を行います。その際、選手及び観戦者の立場からどのような対策を取ることが大切と考えますか？グループで考え、話し合っ意見交換してみましょう！



予防策を考えさせる際に、時間や場所などの限定的な要件は除いて考えることができるようにしましょう！

熱中症をはじめ、どのような要因に着目したかを明確にし、発表ができるように促しましょう！



Point!：前時までの学習内容を整理しましょう！

7 本単元を通して「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"> 事例の文章を自分に置き換えてイメージすることが難しい。※運動部に所属していない等 グループ内の意見交換で、自分の意見を発表することに対して苦手な様子が見られる。 	<ul style="list-style-type: none"> 持久走やシャトルランの計測等、実際の保健体育の授業に置き換えてみる。 お互いの考えを認め合うことを伝え、各自のワークシートをグループ内で共有する。

【参考資料】夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン 2020

※以下のように詳しく紹介されています。是非チェックしてみましょう！

8 ワークシートの作成例

○暑いとき、寒いときに体に表れる変化を考えてみよう

思考
・判断
・表現

暑いとき	寒いとき

筋肉を（ ）させることにより余分な（ ）を作らず血管の（ ）と発汗により熱を逃がす働きがある。

筋肉を（ ）させることにより（ ）を作りだし、血管を（ ）させ、外の空気との接触を抑える働きがある

知識

人間の身体は環境の変化に対応する力＝（ ）がある

○熱中症の事例から考えてみよう

思考・判断・表現

Q1 熱中症の原因となったと思われる部分に下線を引きましょう

7月初めの試験明けのある日、Aくんは、夜更かしをして朝寝坊をしたため朝食抜きで登校しました。給食は、夏バテのせいあまり食欲がありません。

放課後になり、今日は楽しみにしていた久しぶりのバスケットボール部活動の日です。Aくんは、部活動に行く前、この日は、気温も高く暑かったので、水を大量に飲んでから行きました。閉めきった体育館でバスケットボールに夢中になっていたところ、急に汗が大量に出て息苦しくなりました。水を飲んでみましたが、一向に良くなりません。それでもがんばって走っていると、右足のふくらはぎが急にけいれんし、目の前が暗くなって倒れ込んでしまいました。

Q2 どのようにしたら熱中症を予防することができたか、熱中症の症状がある人がいた時、自分にできる行動を考えてみましょう

自分の考え①

グループ内で出た意見

自分の考え②

「①思考・判断・表現」を評価

Q3 気温の変化に対する適応能力とその限界について、また、気象情報の適切な利用について理解したことを書き出しましょう。

「①知識」
を評価

9 授業実践の参考となる資料及びサイトの紹介

- ・環境省「熱中症予防情報サイト（熱中症環境保健マニュアル、夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン）」
- ・日本スポーツ協会「熱中症を防ごう」

第4章 保健体育科における安全指導と安全教育

第1節 運動事故防止のための基本的な留意事項

1 安全教育の中の安全指導

(1) 安全教育の目標

学校における安全教育の目標は、日常生活全般における安全確保のために必要な事項を実践的に理解し、自他の生命尊重を基盤として、生涯を通じて安全な生活を送る基礎を培うとともに、進んで安全で安心な社会づくりに参加し貢献できるような資質や能力を養うことにあります。

各学校では、それぞれの生徒等の発達段階や地域の実情等を考慮して安全指導計画を作成し、指導に当たる必要があります。

(2) 学校における健康・安全に関する指導

「中学校学習指導要領」総則第1の2(3)において、学校における安全指導については、教科等横断的な視点で、教育活動全体を通じて適切に行わなければならないことが明記されています。つまり、学校における健康と安全に関する指導は、体育・健康に関する指導の中で、健康・安全で活力ある生活を営むために必要な資質や能力を育て、心身の調和的な発達を図ることで達成されると考えることができます。

健康・安全については、科学的に理解することを通して、心身の健康の保持増進に関する内容を単に記憶としてとどめることなく、生徒が現在及び将来の生活において健康・安全の課題に直面した場合に、科学的な思考と正しい判断のもとに意志決定や行動選択を行い、適切に実践していくための思考力・判断力などの資質や能力の基礎を育成するものであり、小学校の体育から系統的・計画的に行うことが大切です。

2 運動事故防止のための安全管理・安全指導

(1) 安全管理について

「学校保健安全法」において、学校安全に関する事項が定められており、学校は①学校の施設整備の安全点検、②生徒等に対する通学を含めた学校生活その他の日常における安全指導、③教職員に対する研修を必ず実施することとされています。

安全点検については、「定期（学期はじめ、毎月の点検日設定等）」、「臨時（学校行事の前後、災害時等）」、「日常（生徒の活動場所を常時）」的に実施することと示されており、各学校においては置かれた状況に応じた安全点検表を設定し、適切に実施する必要があります。

授業等において使用する用具については日常的に点検を行い、破損しているものだけでなく老朽化して安全に使用できない恐れのある用具は使用しない等、適切に対処するとともに、正しい方法での用具の使用を徹底し、安全確保に努めることが重要です。佐賀県教育委員会では、安全管理に万全を期すため月に1回の安全点検をお願いしています。

(2) 安全点検方法及び点検上の注意点

目視	ゆがみ、亀裂、摩耗、腐食、異物の有無等について様々な角度から注視する
打音	点検ハンマー等で叩いて、ぐらつき、損傷、腐食等を見る
振動	揺り動かすなどをして振動を加えてみる
負荷	ぶらさがる、押す、引く、ねじるなどして負荷を加えてみる

(3) 安全指導について

保健体育科の目標は、「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・能力を育成すること」と中学校学習指導要領に示されています。

この目標は、「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」の三つの資質・能力を育成することを目指すとともに、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ことを目指すものです。この目標を達成するためには、「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」の資質・能力の三つの柱の関係性を重視した学習過程を工夫するとともに、安全面への配慮を含めた授業改善を図っていくことが重要です。

健康・安全に関する事項については、「気を配る」（第1学年及び第2学年）ことから、「確保する」（第3学年）ことに向けて共通に高めることが求められており、「学びに向かう力、人間性等」で育む健康・安全に関する内容について、中学校学習指導要領解説保健体育編に以下のように示されています。（内容に記しているのは第1学年及び第2学年の内容）

本誌では、運動領域ごとに安全に関する指導において注意及び配慮する点等を整理しています。生徒が種目の特性を理解し、自己や仲間の安全を意識して運動に取り組むことができるよう、生徒の発達段階や健康状態に留意しながら、活動時における安全指導を徹底しましょう。

領域	内容
体づくり運動	<ul style="list-style-type: none"> ・体の状態のみならず心の状態も確かめながら体調の変化などに気を配る ・用具や場所などの自己や仲間の安全に留意して運動を行う ・自己の体の動きに応じた行い方や強度を選んで運動する
器械運動	<ul style="list-style-type: none"> ・器械や器具や練習場所などの自己や仲間の安全に留意して練習や演技を行う ・体力や技能の程度に応じた技や条件を変えた技及び発展技を選んで挑戦する
陸上競技	<ul style="list-style-type: none"> ・ハードルや走り高跳びの安全マットなどの用具や走路や砂場などの練習場所に関する安全に留意して練習や競争を行う ・体力に見合った運動量で練習する
水泳	<ul style="list-style-type: none"> ・体の調子を確認してから泳ぐ ・プールなど水泳場での注意事項を守って泳ぐ ・水深が浅い場所での飛び込みは行わない ・水温や気温が低いときは水に入る時間に配慮しながら活動するなど体調の変化に気を配る ・用具の取り扱い方などの安全に留意する ・自己の体力や技能の程度に見合った運動量で練習をする
球技	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールやラケット、バットなどの用具の扱い方や、ゴールやネットの設置状態、練習場所などの自己や仲間の安全に留意する ・技能の難易度や自己の体力や技能の程度にあった運動をする
武道	<ul style="list-style-type: none"> ・危険な動作や禁じ技を用いない ・けがや事故につながらないように竹刀や畳の状態などを整える ・練習や試合の場所などの自己や仲間の安全に留意する ・技の難易度を踏まえ、自己の体調や技能の程度に応じて技に挑戦する
ダンス	<ul style="list-style-type: none"> ・体調の変化などに気を配る ・用具や練習場所などの自己や仲間の安全に留意する ・踊る際の音響設備の置き方や、小道具の扱い方やけがの事例を理解する

第2節 事故発生時・発生後の対応について

1 事故発生時の対応

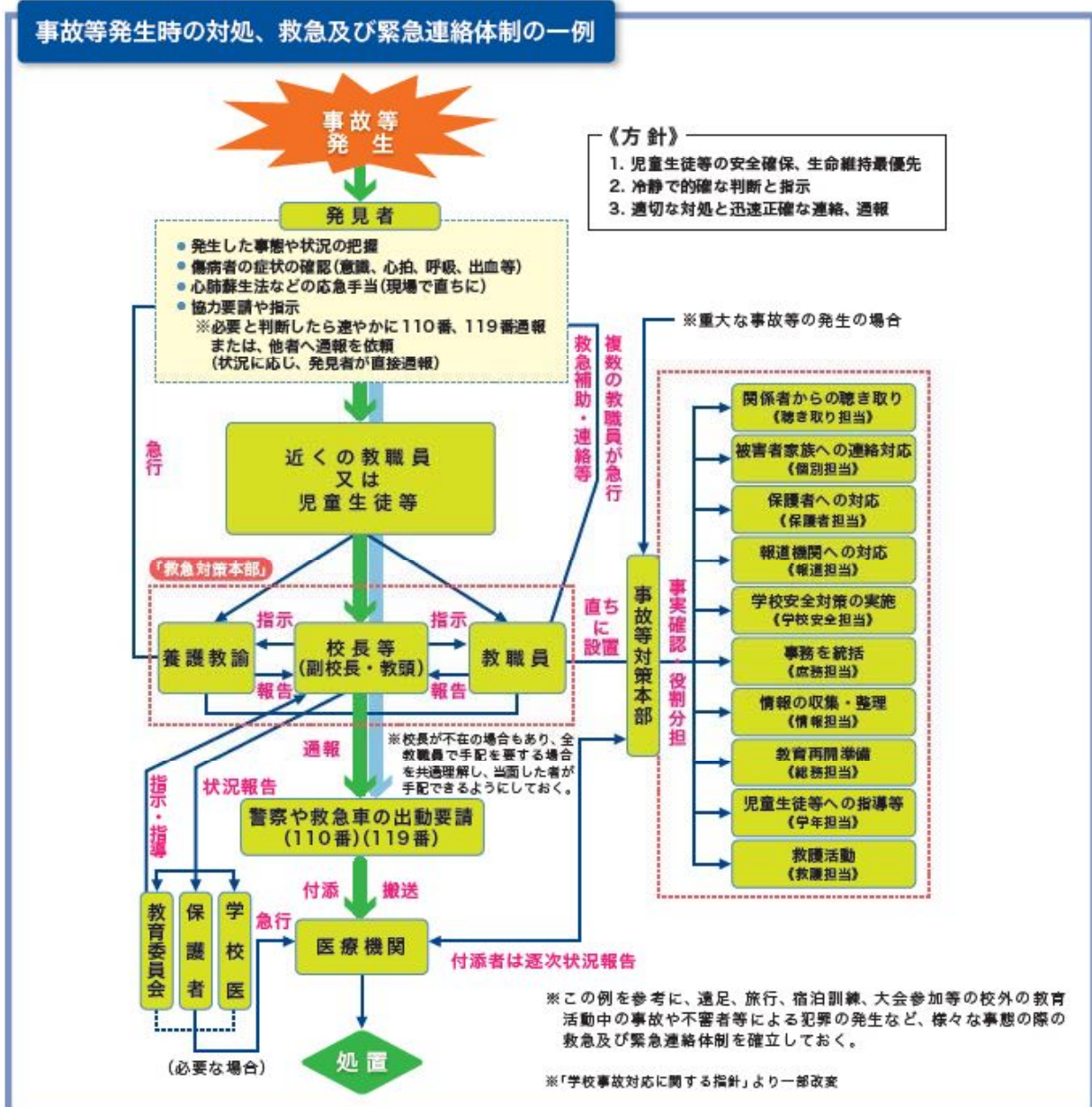
(1) 組織的対応について

事故発生時は、生徒（負傷者）の症状をよく確認するとともに、近くの教職員や生徒等に応援を要請し、基本的に複数で対応するようにします。生徒（負傷者）の状況に応じて迅速に対応を行い、症状の悪化防止、苦痛の軽減に努めましょう。

また、学校の危機管理マニュアルを整え、教職員の役割を明確にし、組織的対応ができるような体制を構築しておく必要があります。

下図に示すようなフローチャートをもとに、生徒等の安全を確保する体制を確立するために必要な事項を全教職員が共通理解し、円滑な対応をすることができるよう、日ごろの訓練等を通して確認しておくことが重要です。

【1】事故等発生時の対処、救急及び緊急連絡体制

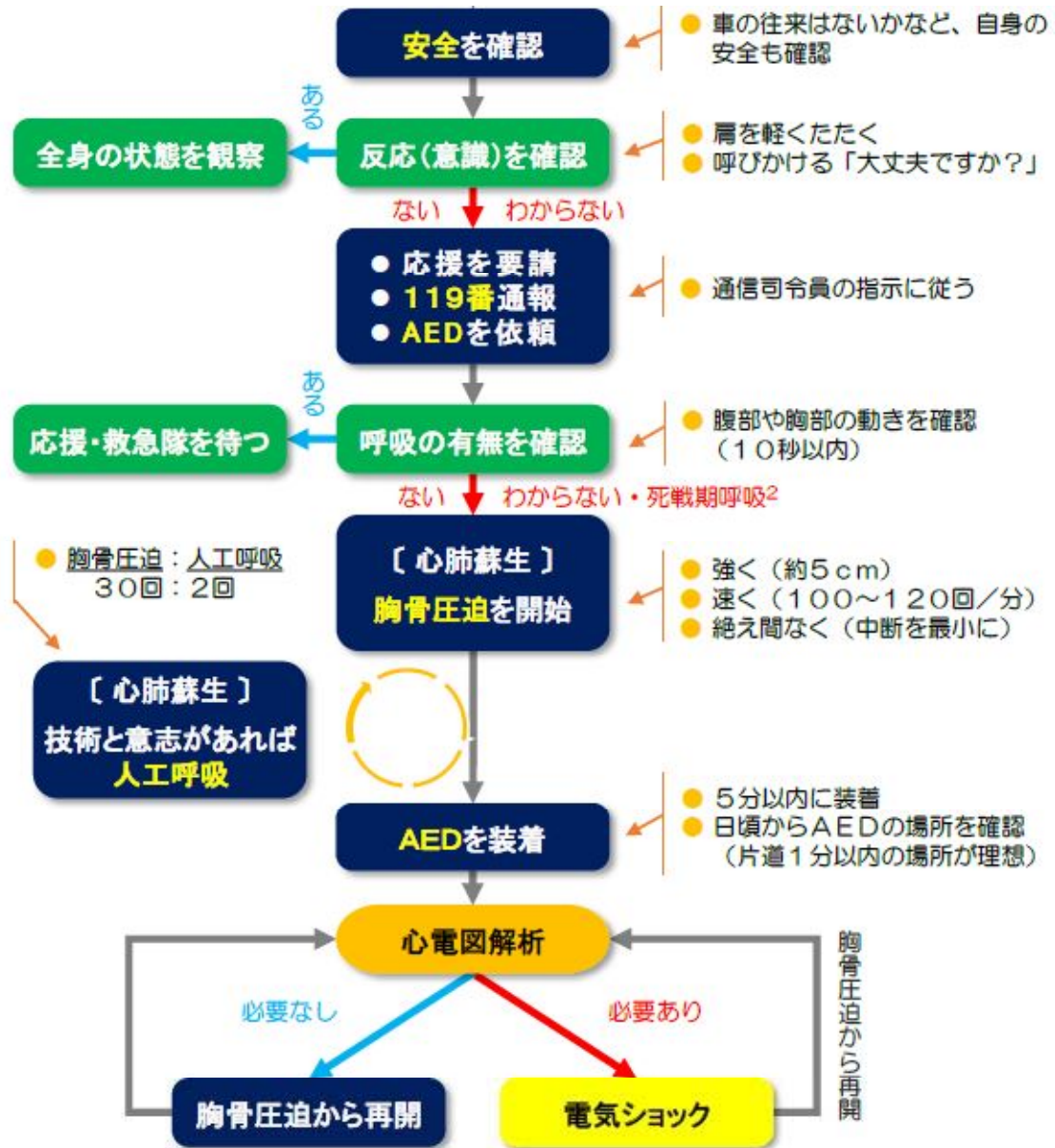


出典：文部科学省 学校の危機管理マニュアル作成の手引（2018）

(2) 一次救命処置とAED装着について

一次救命処置とは、心臓や呼吸が止まってしまった人を助けるために心肺蘇生を行ったりAEDを使ったりする緊急の処置のことです。「運動部活動における安全指導ハンドブック（令和2年3月佐賀県教育委員会）」に、下図に示すようなフローチャート等が掲載されています。各学校で効果的な活用を推進し、万が一の場合の迅速で確実な初期対応につなげていきましょう。

◆ 一次救命処置のフローチャート




2 死戦期呼吸…心停止直後に見られる、あえぐような呼吸のこと。通常の呼吸と誤認しないことが重要



◆救命活動は、「すぐに!」「誰もが!」「みんなで!」

◆AED設置場所の確認!

◆判断に迷ったら「AEDをつける!」
(電気ショックの必要性をAEDが判断します)



出典：佐賀県教育委員会 運動部活動における安全指導ハンドブック（2020）

(3) 熱中症対策について

① 熱中症予防5ヶ条

熱中症とは、暑熱環境で発生する障害の総称で、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病などに分けられます。スポーツによる熱中症事故が起こると人命が失われるだけでなく、指導者とその責任を問われ訴訟になる例もあります。適切な予防処置を講じていれば防げるものではありますが、死亡事故が毎年発生している現状があります。また、近年の気候変動等により暑熱環境が悪化している中、体育活動中における熱中症事故の防止についても、より一層留意した取組が必要になっています。

次に示す「スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条」を全職員で共有し、熱中症予防の視点からの指導を実践しましょう。

スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条	
1	暑いとき、無理な運動は事故のもと
2	急な暑さに要注意
3	失われる水と塩分を取り戻そう
4	薄着スタイルでさわやかに
5	体調不良は事故のもと

② 運動に関する指針

この指針は、熱中症予防5ヶ条のポイントを理解したうえで、環境温度に応じてどのように運動したらよいかの目安を示したものです。令和2年度からは、より効果的な予防行動へつなげるための新たな情報提供として「熱中症警戒アラート」が発信されるようになりました。暑さ指数(WBGT)の値が33以上と予測された場合に発表され、内容には暑さ指数の予測値や予想最高気温の値だけでなく、具体的取るべき熱中症予防行動も含まれています。

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合は中止すべき。
31～35℃未満	28～31未満	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28～31℃未満	25～28未満	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃未満	21～25未満	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

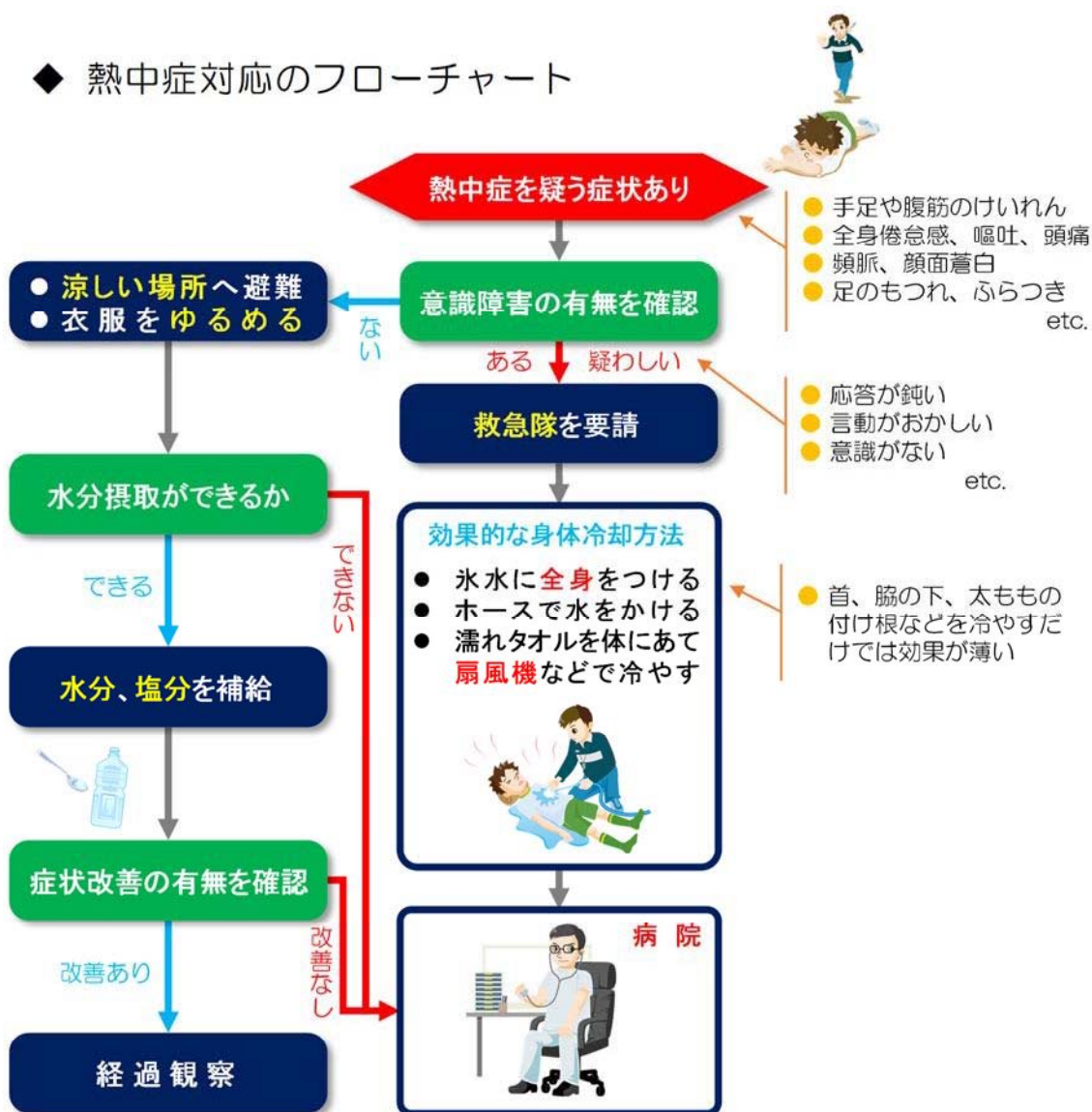
※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など

参考：(公財)日本スポーツ協会 スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック(2019)

③ 熱中症発生時の対応

下図に示すフローチャートをもとに、教職員が状況を的確に判断し、連携しながら対応するようにします。意識がある、反応が正常な時も、水を自力で飲めない、または症状が改善しない場合は直ちに救急隊を要請するようにし、倒れた時の状況が分かる人が医療機関に同行するようにしましょう。

◆ 熱中症対応のフローチャート



参考：「熱中症を予防しよう 一知って防ごう熱中症」
(独立行政法人日本スポーツ振興センター)

2 事故発生後の対応について

(1) 生徒及び保護者への対応

学校における体育・スポーツ時の事故では、発生要因及び未然防止の取り組み状況、応急手当の初期対応がポイントとなりますが、その後の生徒及び保護者への対応が不十分であったがために、更なるトラブルに発展することもあります。

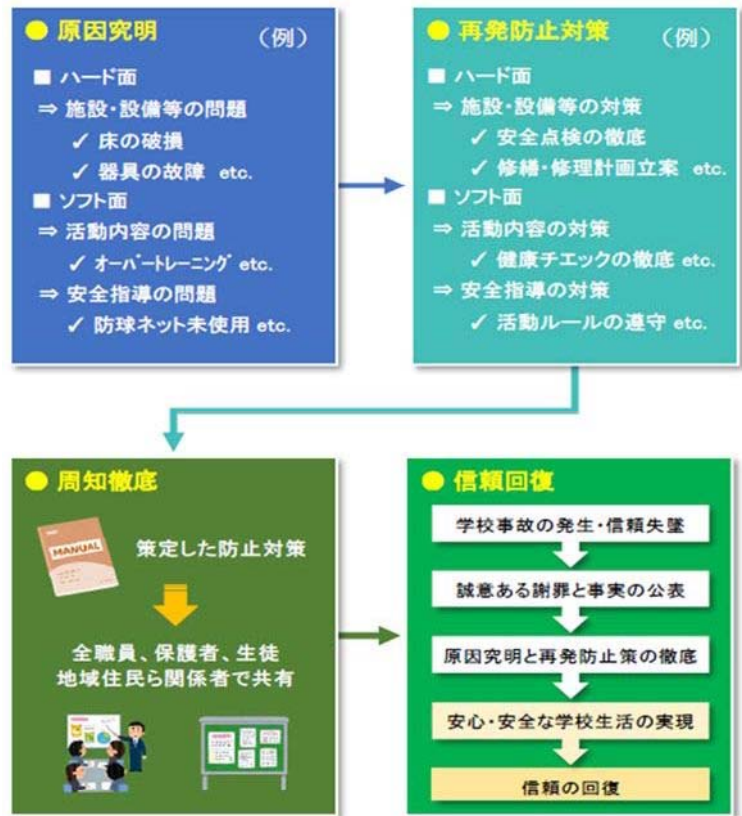
負傷した生徒及び保護者に対しては、次のことに留意して、誠意ある対応をするように心がけましょう。

1. 謝意を伝える
学校の管理下において事故が起きてしまったことについては、法的責任の有無にかかわらず、心からの謝意を伝えましょう。
2. 事実を伝える
学校は決して隠蔽せず、事実をありのままに伝えましょう。そのためには、適切な調査の実施や詳細な記録が重要です。
3. 不安を和らげる
長期の入院や通院となった場合、生徒や保護者は欠席が増えることや治療費が高額になることなどに対し不安を感じるかもしれません。学校は早い段階で、可能な限り配慮することや災害共済給付制度の内容を説明しましょう。
4. 経過を観察する
「校内で不自由さを感じていないか」「再発の兆候はないか」など、生徒の様子に気を配り、保護者に対して細やかに連絡しましょう。

(2) 再発防止に向けた取り組み

再発防止に向けては、事故の原因を究明し、それに基づく具体的な事故防止対策を講じる必要があります。

「安全・安心な学校生活の実現」に向けて、策定した防止対策を全職員、保護者、生徒、地域間で共有しながら周知徹底を図り、信頼回復に努めましょう。



出典：佐賀県教育委員会 運動部活動における安全指導ハンドブック (2020)

3 最後に（無くしましょう～体育活動中の事故～）

体育の授業や体育的行事、運動部活動等、学校における全ての体育活動には、けがや事故などに結びつきやすい要素や要因が含まれています。実際に体育活動中においてけが等が多く発生しており、中には重大な事故につながるケースも見受けられます。

常日頃からこのような事態を未然に防ぐ手立てを講じるとともに、「学校における体育活動中の事故防止について（通知）（令和3年6月8日付け教委保第556号）」等を参照し、体育活動中の事故防止に対する意識を高めていきましょう。

第5章 12年間の系統性のある指導の重要性

(1) 資質・能力の育成に向けた内容構造の整理

「体育の見方・考え方」を働かせて、資質・能力の三つの柱を育成する観点から、運動に関する「知識及び技能」、運動に関する課題の発見・解決等のための「思考力、判断力、表現力等」、主体的に学習に取り組む態度等の「学びに向かう力、人間性等」に対応した内容で示すこととしています。その際、児童生徒の発達の段階を踏まえて、学習したことを実生活や実社会に生かすとともに運動の習慣化につなげ、豊かなスポーツライフを継続することができるよう、小学校、中学校、高等学校を通じて系統性のある指導ができるように、引き続き指導内容の体系化を図ることが重視されています。

(2) 指導内容の系統性を踏まえた指導内容の一層の充実

生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に向けて、小学校から高等学校までの12年間を見通して、「各種の運動の基礎を培う時期（小学校1～4年）」、「多くの領域の学習を経験する時期（小学校5年～中学校2年）」、「卒業後も運動やスポーツに多様な形で関わることをできるようにする時期（中学校3年以降）」といった発達の段階のまとまりを踏まえ、幼稚園及び小中高等学校との接続を重視し、系統性を踏まえた指導内容の一層の明確化を図ることとしています。

小1・2	小3・4	小5・6	中1・2	中3・高校入学年次	高校入学年次のその次の年次以降
各種の運動の基礎を培う時期		多くの領域の学習を経験する時期		卒業後も運動やスポーツに多様な形で関わることをできるようにする時期	
[A 体つくりの運動遊び]	[A 体つくり運動]	[A 体つくり運動]	[A 体つくり運動]	[A 体つくり運動]	[A 体つくり運動]
ア 体ほぐしの運動遊び	ア 体ほぐしの運動	ア 体ほぐしの運動	ア 体ほぐしの運動	ア 体ほぐしの運動	ア 体ほぐしの運動
イ 多様な動きをつくる運動遊び	イ 多様な動きをつくる運動	イ 体の動きを高める運動	イ 体の動きを高める運動	イ 実生活に活かす運動の計画	イ 実生活に活かす運動の計画
[B 器械・器具を使つての運動遊び]	[B 器械運動]	[B 器械運動]	[B 器械運動]	[B 器械運動]	[B 器械運動]
ア 固定施設を使つた運動遊び					
イ マットを使つた運動遊び	ア マット運動	ア マット運動	ア マット運動	ア マット運動	ア マット運動
ウ 鉄棒を使つた運動遊び	イ 鉄棒運動	イ 鉄棒運動	イ 鉄棒運動	イ 鉄棒運動	イ 鉄棒運動
			ウ 平均台運動	ウ 平均台運動	ウ 平均台運動
エ 跳び箱を使つた運動遊び	ウ 跳び箱運動	ウ 跳び箱運動	エ 跳び箱運動	エ 跳び箱運動	エ 跳び箱運動
[C 走・跳の運動遊び]	[C 走・跳の運動]	[C 陸上運動]	[C 陸上競技]	[C 陸上競技]	[C 陸上競技]
ア 走の運動遊び	ア かけっこ・リレー イ 小型ハードル走	ア 短距離走・リレー イ ハードル走	ア 短距離走・リレー イ 長距離走 ウ ハードル走	ア 短距離走・リレー イ 長距離走 ウ ハードル走	ア 短距離走・リレー イ 長距離走 ウ ハードル走
イ 跳の運動遊び	ウ 幅跳び エ 高跳び	ウ 走り幅跳び エ 走り高跳び	エ 走り幅跳び オ 走り高跳び	エ 走り幅跳び オ 走り高跳び	エ 走り幅跳び オ 走り高跳び カ 三段跳び キ 砲丸投げ ク やり投げ
[D 水遊び]	[D 水泳運動]	[D 水泳運動]	[D 水泳]	[D 水泳]	[D 水泳]
ア 水の中を移動する運動遊び イ もぐる・浮く運動遊び	ア 浮いて進む運動 イ もぐる・浮く運動	ア クロール イ 平泳ぎ ウ 安全確保につながる運動	[泳法]ア クロール イ 平泳ぎ ウ 背泳ぎ エ バタフライ	ア クロール イ 平泳ぎ ウ 背泳ぎ エ バタフライ	ア クロール イ 平泳ぎ ウ 背泳ぎ エ バタフライ
			[スタート及びターン] ア スタート イ ターン	オ 複数の泳法で泳ぐ又はリレー 【スタート及びターン】 ア スタート イ ターン	オ 複数の泳法で泳ぐ又はリレー 【スタート及びターン】 ア スタート イ ターン
[E ゲーム]	[E ゲーム]	[E ボール運動]	[E 球技]	[E 球技]	[E 球技]
ア ボールゲーム イ 鬼遊び	ア ゴール型ゲーム イ ネット型ゲーム ウ ベースボール型ゲーム	ア ゴール型 イ ネット型 ウ ベースボール型	ア ゴール型 イ ネット型 ウ ベースボール型	ア ゴール型 イ ネット型 ウ ベースボール型	ア ゴール型 イ ネット型 ウ ベースボール型
			[F 武道] ア 柔道 イ 剣道 ウ 相撲	ア 柔道 イ 剣道 ウ 相撲 (中学3年生のみ)	[F 武道] ア 柔道 イ 剣道
[F 表現リズム遊び]	[F 表現運動]	[F 表現運動]	[G ダンス]	[G ダンス]	[G ダンス]
ア 表現遊び	ア 表現	ア 表現	ア 創作ダンス	ア 創作ダンス	ア 創作ダンス
イ リズム遊び		イ フォークダンス	イ フォークダンス	イ フォークダンス	イ フォークダンス
		ウ 現代的なリズムのダンス	ウ 現代的なリズムのダンス	ウ 現代的なリズムのダンス	ウ 現代的なリズムのダンス

※表中のア～クは学習指導要領解説体育編、保健体育編の本文中の表記に合わせている。(内容の取扱いの表の表記とは一致していない)

【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」



Q1：「そもそも、学習指導要領って何ですか？」

A1：全国どこの学校でも一定の水準が保てるよう、文部科学省が定めている教育課程（カリキュラム）の基準です。「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」の実現を目指した『**学びの地図**』としての役割を果たすものです。
(文部科学省 HP 及び解説¹⁾ P2 参照)



Q2：「エ 指導計画の作成と内容の取扱いの改善」とは、何が変わったのですか？」

A2：「指導計画の作成」には、『**主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善**』、「内容の取扱い」には、『**共生の視点**』が新たに示されています。それ以外は従前どおりや総則に示されていたものを保健体育でも示したものとなります（解説 P20～23 参照）



Q3：体育分野には「学びに向かう力、人間性等」に関する例示等が示されていますが、なぜ、保健分野には記載が無いのですか？」

A3：体育・保健体育科の運動に関する領域のみ、豊かなスポーツライフを実現することを重視し、従前より、公正や協力などを育成する「**態度**」を具体的に示しています。これは、**保健分野と他の教科には見られない特徴**です。
(参考資料²⁾ P11、P46 参照)



Q4：運動種目等における「知識及び技能」の「知識」とは、運動の行い方のことですか？」

A4：「知識」は、どのように行うのかの『**具体的な知識**』と、何のために行うのかの『**汎用的な知識**』の二つを指します。例えば第3学年での「技術（技）の名称や行い方」は具体的な知識で、「体力の高め方」、「運動観察の方法」、「伝統的な考え方」、「交流や発表の仕方」などが汎用的な知識です。「知識」は、単なる「運動の行い方」ではなく、『**生涯スポーツにつながるためのもの**』としてとらえることがとても重要です。（解説 P36～37、P43 参照）



Q5：「技能」は、例示に示される各種運動種目の動き等を身に付けることを目標に指導すればよいのでしょうか？」

A5：各種運動種目固有の動き等を身に付けることが具体的なねらいですが、**特性や魅力に応じた楽しさや喜びを味わうことができるようにしていくことが大切**です。（解説 P37 参照）





Q6:「思考力、判断力、表現力等」の「表現力」とは何ですか？

A6:ダンスなどの表現運動ではなく、思考し判断したことを**他者に言葉や文章及び動作で表現すること**です。(解説 P38 参照)



Q7:「思考力、判断力、表現力等」の各領域における、示され方にポイントがありますか？

A7:「思考力、判断力、表現力等」は、「**課題の発見→合理的な解決→他者への伝達**」の流れで示されており、「体の動かし方や運動の行い方」「体力や健康・安全」「運動実践につながる態度」「生涯スポーツの設計」のいずれかに関する思考力、判断力、表現力等の中から各領域で取り上げることが効果的な指導事項の具体例を重点化して示しています。(解説 P39 参照)



Q8:「学びに向かう力、人間性等」の各領域における、示され方にポイントがありますか？

A8:まず、第1学年及び第2学年では「**積極的に取り組むこと**」、第3学年では「**自主的に取り組むこと**」と分けて示されています。また、各領域において**愛好的態度及び健康・安全は共通事項**とし、**公正**(伝統的な行動の仕方)、**協力**、**責任**、**参画**、**共生**の中から各領域で取り上げることが効果的な指導内容を重点化して示しています。(解説 P39、41 参照)



Q9:各領域において示されている例示は、すべて行うべきでしょうか？

A9:解説には「各領域で設定する時間数、学校や地域の実態及び生徒の特性に応じて、内容のまとまりごとに更に重点化を図るなどの工夫も考えられる」と示されていることから、**例示はすべて行わなければならないというわけではありません**。(解説 P42 参照)



Q10:学習指導要領に示されていないことは、指導してはいけないのでしょうか？

A10:総則³⁾に「生徒の学習状況などその実態等に応じて必要がある場合には、**各学校の判断により、学習指導要領に示されていない内容を加えて指導することも可能である**(学習指導要領の「基準性」)」と示されていますので、実施は可能です。(総則 P13 参照)

※ただし、安全面が確保され、その活動を通して何を学び、どのように評価していくのか等、きちんと整理しておくことが大切です。





Q11:「指導計画の作成における配慮事項」に「㊦ 道徳科などとの関連」とありますが、具体的にどのような点を踏まえて、関連させたらよいのでしょうか？

A11:保健体育科における道徳教育を行う際は、体育分野における様々な運動経験を通して、粘り強くやり遂げる、ルールを守る、集団に参加し協力する、一人一人の違いを大切にするとといった態度の育成、及び健康・安全についての理解は、生活習慣の大切さを知り、自分の生活をつながるものであることに配慮することが求められます。(総則 P139 参照)



Q12:解説 P138 に「E 球技」の内容の取扱いには、「その他の運動は、内容の取扱いに示された各運動種目に加えて履修させることとし、学校や地域の事情がある場合には、替えて履修させることもできることとする」とありますが、この「その他」とは具体的に何を指しますか？
※なお、「F 武道」「G ダンス」にも、同様の表記がありますが・・・。

A12:解説 P264 に「ゲーム、ボール運動、球技にみる「型」の特性と例」として、「ゴール型」「ネット型」「ベースボール型」に沿って、「タグラグビー」や「インディアカ」等、種目の例がたくさん示されています。(解説 P264 参照)



Q13:解説 P131 「E 球技」の知識の例示に「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ポイントがあること」とありますが、「戦術」や「作戦」とは具体的に何を示しているのですか？

A13:解説 P194 「H 体育理論」に「戦術は技術を選択する際の方針であり、作戦は試合を行う際の方針である」ということが示されています。(解説 P194 参照)



Q14:解説 P202 の「内容の取扱い」に第3学年には「選択」と示されていますが、これは、教師が自由に単元を選んで授業を実施してもいいということでしょうか？

A14:この選択は「生徒が自由に選択して履修する」ことを指しています。あくまで、選択で示されている「B 器械運動」から「G ダンス」までは、生徒が自由に選択できるように開設しておく必要があるものだととらえてください。ただし、一人しか保健体育教師がない場合は、生徒の希望に沿って可能な範囲で実施していくことが望まれます。(解説 P204 参照)



Q15:第3学年の選択が、「B 器械運動」「C 陸上競技」「D 水泳」「G ダンス」のグループと「E 球技」「F 武道」のグループに分けられている理由は何ですか？

A15:前者は「技を高めたり、記録に挑戦したり、表現したりする楽しさや喜びを味わうこと」ができる特性を持ち、後者は「集団や個人で、相手との攻防を展開する楽しさや喜びを味わうこと」ができる特性をもつことから、共通のグループで分けられています。(解説 P204 参照)





Q16:保健体育の授業で、集団行動はとても重要と考えていますが、実際にはどのように取り扱うべきなのでしょう？

A16:能動的で安全な集団としての行動については、体づくりからダンスまで**各領域の学習と関連を**図って適切に行うことに留意するようになっています。
(解説 P205 参照)



Q17:体育分野、保健分野の「知識」の学習内容には「～について理解できるようにする」「～であることも触れるようにする」等で示されていますが、この違いは何ですか？

A17:「～について理解できるようにする」は、**履修漏れが無いように、必ず取り上げて指導していくものを**指しています。その他のものは、授業の流れや必要に応じて取り上げたり、触れたりしていくものになります。
(※解説の各分野の知識欄を参照)



Q18:部活動は学習指導要領上、どのように示されていますか？

A18:**生徒の自主的、自発的な参加により行われるものであり、教育課程外の位置付け**になっています。(解説 P246～248 参照)



1) 文部科学省 中学校学習指導要領(平成29年告示)解説 保健体育編



2) 文部科学省 国立教育政策研究所 教育課程センター

「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



3) 文部科学省 中学校学習指導要領(平成29年告示)解説 総則編





引用・参考文献 (順不同)


【書籍一覧】 ※URL紹介(QRコード含む)の引用・参考文献は、「【授業実践の参考となる資料及びサイト一覧】」に記載


- ・ 文部科学省 中学校学習指導要領(平成29年告示)解説 保健体育編 文部科学省
- ・ 文部科学省 中学校学習指導要領(平成29年告示)解説 総則編 文部科学省
- ・ 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(2020)
- ・ 文部科学省 改訂「生きる力」を育む中学校保健教育の手引 文部科学省(2020)
- ・ 文部科学省 学校の危機管理マニュアル作成の手引 文部科学省(2018)
- ・ 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(2012)
- ・ 佐賀県教育委員会 運動部活動における安全指導ハンドブック 佐賀県教育委員会(2020)
- ・ 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)
- ・ 中学校体育実技 佐賀県版 Gakken
- ・ 少年野球上達のツボ ベースボールマガジン社
- ・ 川村卓 新しい少年野球の教科書 カンゼン
- ・ 差がつく練習法 バレーボール基本を極めるドリル ベースボールマガジン社
- ・ 授業が変わる! 新学習指導要領ハンドブック 中学校保健体育編 時事通信出版局編
- ・ 佐藤豊・友添秀則 楽しい体育理論の授業をつくろう 大修館書店(2011)
- ・ 梅澤秋久・苫野一徳 真正の「共生体育」をつくる 大修館書店(2020)


【授業実践の参考となる資料及びサイト一覧】


大阪府教育センター 教職員のためのページ	
http://wwwc.osaka-c.ed.jp/	


	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
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop04/list/jsa_00027.htm	


福岡市教育委員会 動画配信チャンネル	
https://www.youtube.com/channel/UCcY-rXTclgq5G09NemWPpQQ	


	NHK for school はりきり体育ノ介
https://www.nhk.or.jp/school/taiiku/harikiri/	


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」	
https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/1356152.htm	


	東京都小学校体育研究会 器械運動系領域部会
	https://www3.schoolweb.ne.jp/swas/index.php?id=1350006&frame=frm5497600f8aa72


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）」	
https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/1348589.htm	


	公益財団法人 日本ライフセービング協会
	https://jla-lifesaving.or.jp/


日本赤十字社 > 講習の内容について > 動画で見る一次救命処置	
https://www.jrc.or.jp/study/safety/	


	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
	https://www.nier.go.jp/kaihatsu/kyougikai_r02/


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）」	
https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/1334217.htm	


	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
	https://www.judo.or.jp/coach-referee/safety-guide/


大日本図書「令和3年度 中学校保健体育科 評価規準例 運動領域」	
https://www.dainippon-tosho.co.jp/pe/curriculum.html#r3shidou	


	スポーツ庁 スポーツ教育基本法
	https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop01/list/1371905.htm

公益財団法人日本オリンピック委員会HP（フェアプレー）	
https://www.joc.or.jp/olympism/fairplay/	


	日本スポーツ振興センターHP 学校安全 Web
	https://jpnsport.go.jp/anzen/

スポーツ庁 オリンピック、パラリンピック紹介ページ 「乗り越える ～「スポーツの力」をすべての子供たちへ～」	
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop08/list/jsa_00030.html	


	日本オリンピック委員会
	https://www.joc.or.jp/


文部科学省 がん教育推進のための教材 がん教育プログラム 平成28年4月 (令和3年3月一部改訂)	
https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1385781.htm	


	厚生労働省：こころの健康 気づきのヒント集
	https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/101004-9.html


文部科学省 存外教育施設安全対策資料【心のケア編】 第2章心のケア各論	
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/002/003/010.htm	

	一般社団法人 ファストエイド CPRトレーニングボトルプロジェクト
	https://cpr-training-bottle.com/

厚生労働省 救急蘇生法の指針	
https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10800000-Iseikyoku/0000123021.pdf	

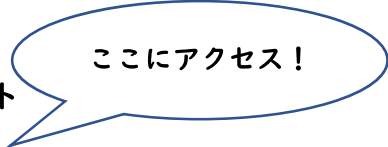
	トヨタ トヨタの防災
	https://toyota.jp/bousai/


環境省 熱中症予防情報サイト	
https://www.wbgt.env.go.jp/	

	J S P O 日本スポーツ協会 「熱中症を防ごう」
	https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid523.html

神奈川県立総合教育センター体育指導センター 保健体育科授業づくりハンドブック	
https://www.pen-kanagawa.ed.jp/edu-ctr/kenkyu/kenkyuhoukoku.html	

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



	佐賀県キッズサイト スポーツ大好き (さがんキッズ 体カアップホームページ)
	https://www.pref.saga.lg.jp/kids/list01965.html

中学校保健体育指導ハンドブック作成委員会委員一覧

【委員】

◎ 渡瀬 浩介	西九州大学健康福祉学部准教授
○ 福井 宏和	伊万里市立伊万里中学校校長
井上 聖子	武雄市立山内中学校指導教諭
岩本 由紀	佐賀市立松梅中学校指導教諭
浦寺 翔太	佐賀市立諸富中学校教諭
江頭 佑亮	有田町立有田中学校教諭
江里 貴光	唐津市立第五中学校教諭
小副川隼人	鳥栖市立鳥栖中学校教諭
音成 耕治	基山町教育委員会指導主事
北島 由佳	佐賀県立唐津東中学校教諭
古賀 健祐	唐津市立北波多中学校教諭
榊 英里	武雄市立武雄中学校教諭
添田 貴之	佐賀市立大和中中学校教諭
田中かほる	白石町立有明中学校教諭
築地美由紀	神崎市立神崎中学校教諭
堤 公一	佐賀大学学校教育学研究科准教授
堤 順二	鳥栖市立鳥栖西中学校教諭
中島 優	みやき町立三根中学校教諭
中畠 志保	小城市立三日月中学校教諭
野田 義勝	佐賀市立鍋島中学校教諭
平野 弘高	小城市立三日月中学校教諭
松本 純	唐津市立鏡中学校教諭
山下 晃二	佐賀県教育庁東部教育事務所指導主事
横尾 洋	伊万里市立青嶺中学校指導教諭

◎：委員長、○：副委員長、以下五十音順
(所属は令和4年3月現在)

【事務局】

松尾 広樹	佐賀県教育庁保健体育課課長
山下 哲司	佐賀県教育庁保健体育課指導主幹
高木 健	佐賀県教育庁保健体育課学校体育担当前係長
山口 拓基	佐賀県教育庁保健体育課学校体育担当係長
黒土 進治	佐賀県教育庁保健体育課学校体育担当係長
綾部 友洋	佐賀県教育庁保健体育課学校体育担当指導主事
瀬戸 隆英	佐賀県教育庁保健体育課学校体育担当指導主事
吉田 宗平	佐賀県教育庁保健体育課学校体育担当指導主事
兼武 巖	佐賀県教育庁保健体育課学校体育担当指導主事

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～

■発行日 令和4年（2022年）3月

■編集・発行 佐賀県教育庁保健体育課

○〒840-8570 佐賀市城内一丁目1番59号

○TEL : 0952-25-7235

○FAX : 0952-25-7477

○MAIL : hoken-taiiku@pref.saga.lg.jp



