

# 令和 5 年度学校体育実技指導資料

岡山県教育庁保健体育課

# 目 次

## 資料作成の趣旨

本資料は、スポーツ庁が主催する、「体育・保健体育指導力向上研修（西部ブロック）」に参加いただいた各校種の先生方からの報告であり、各年度の研修内容について、広く県内の学校（園）へ伝達及び普及を図り、体育・保健体育指導のさらなる充実を目的に隔年で作成するものである。

### 令和4年度 体育・保健体育指導力向上研修（西部ブロック）

#### ◆ 幼稚園

幼児の運動遊び . . . . . 2～9

#### ◆ 小学校・義務教育学校

陸上運動系 . . . . . 10～19

水泳運動系 . . . . . 20～27

#### ◆ 中学校・義務教育学校・中等教育学校・高等学校

器械運動 . . . . . 28～37

球技（ネット型） . . . . . 38～47

ダンス . . . . . 48～57

#### ◆ 小学校・中学校・義務教育学校・中等教育学校・高等学校

保健 . . . . . 58～71

### 令和5年度 体育・保健体育指導力向上研修（西部ブロック）

#### ◆ 幼稚園

幼児の運動遊び . . . . . 72～79

#### ◆ 小学校・義務教育学校

器械運動系 . . . . . 80～91

ボール運動系 . . . . . 92～101

#### ◆ 中学校・義務教育学校・中等教育学校・高等学校

陸上競技 . . . . . 102～113

水泳 . . . . . 114～123

武道（柔道） . . . . . 124～131

#### ◆ 小学校・中学校・義務教育学校・中等教育学校・高等学校

保健 . . . . . 132～145

# 幼児の運動遊び

## 1 運動の特性等

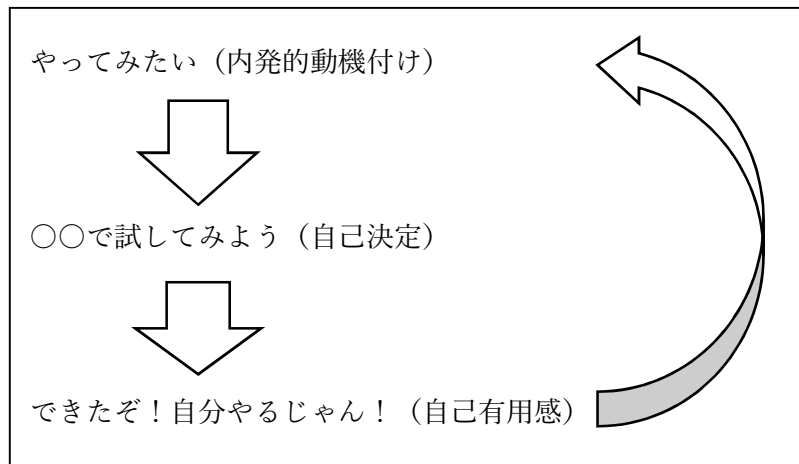
(1) 「遊び」を通した運動であること

- ・自己決定的であること
- ・自己有用感を追求できること

幼稚園教育要領解説には、「一般に、幼児期は自分の生活を離れて知識や技能を一方的に教えられて身に付けていく時期ではなく、生活の中で自分の興味や欲求に基づいた直接的・具体的な体験を通して、この時期にふさわしい生活を営む為に必要な時期である」と記されている。つまり、幼児期の運動は、「やってみなさいと言われるから」「褒められたいから」といった外発的な動機ではなく、「やってみよう」「試してみよう」といった「自己決定的に行動できるような内発的に動機付けられた状態」＝「遊び」を通したものであることが重要だと分かる。

また、自己決定的に行動することで、自分らしさを認知し、自己有用感を獲得していくことにもつながる。このように、「遊ぶ」という観点のもとに、運動に面白くのめり込んでいる幼児は、そうではない幼児に比べて動きが多様になり、児童期の運動習慣や体力に影響を与える。

以上のことから、体だけでなく、心の発達も一体的に促すような運動が求められていると分かる。



遊び志向を重視した関わりを!

研修資料 p.4-6

成績志向 (結果重視)	遊び志向 (過程重視)
できる・できない、上手・下手、他児との比較、勝ち負けを重視	自己決定的に子どものやりたいことをやらせようとする努力、子どものよりの進歩を重視
及ぼす影響	及ぼす影響
無力感と高い不安、苦手意識、運動嫌い、仲間との強い競争、強い規範意識と道徳性	高い有能感と満足感、高い運動意欲、運動好き、良好な人間関係、高い規範意識と道徳性

⇒ 過程を重視した運動遊びへの関わり、評価のあり方「成績」(結果)の方が「過程」(心情等)より注目(評価)されがち...  
⇒ 「遊び志向」を重視する必要性



(2) 多様な動きを取り入れた運動であること

- ・レパートリーが多様であること
- ・バリエーションが多様であること

運動発達には段階とステージがあり、動きの習得と洗練を積み上げていくことでより高いレベルの動きを獲得していく。幼児期は、運動コントロール能力が顕著に発達する時期である。その意味では、同じ動きを繰り返して「持久力」「筋力」への負荷をかけるような運動は効果が薄い。この時期に積み重ねておきたい運動経験としては、「走る」「跳ぶ」「投げる」「くぐる」「転がる」などの動作で表すことのできる基本的な動き（レパートリー）である。また、力量的な「強く・弱く」、時間的な「速く・ゆっくり」、空間的な「高く・低く」などの動きの変化（バリエーション）も遊びの中で経験させたい。

つまり、幼児期は、様々な運動のベースとなる幅広い土台の動きを身に付ける時期と考えることができる。

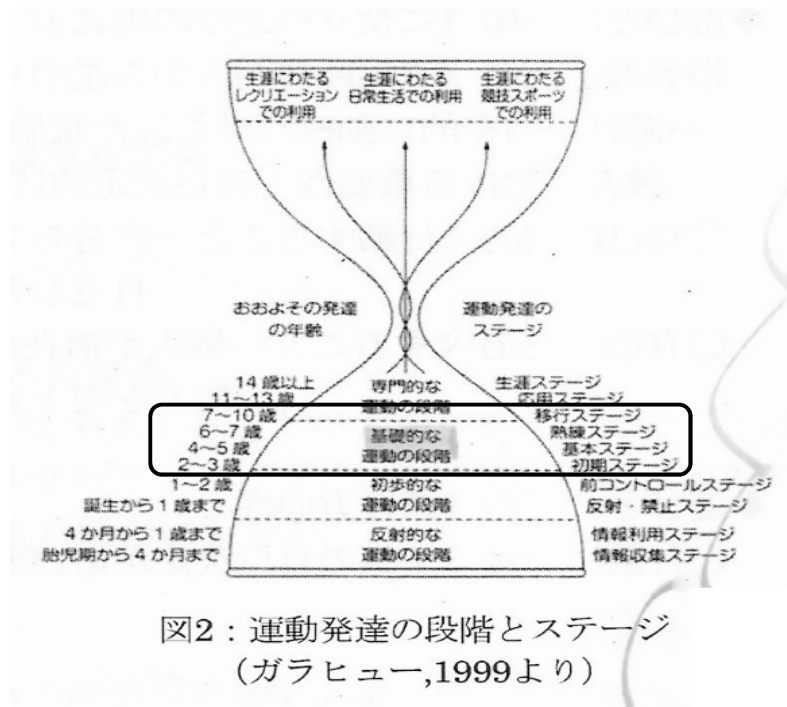


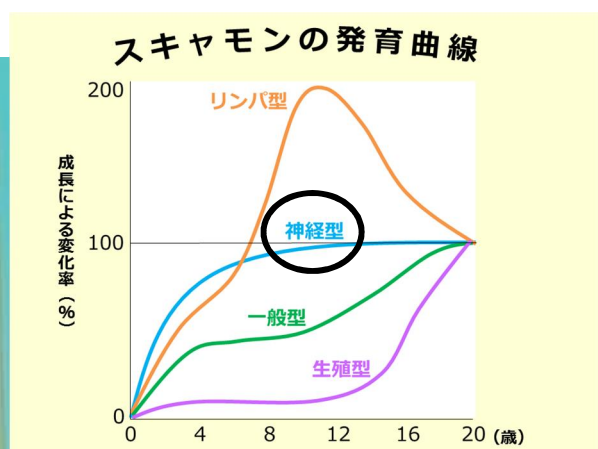
図2：運動発達の段階とステージ  
(ガラヒュー,1999より)

ポイント② 多様な動き

多様な動きを意識してみよう  
(レパートリー・バリエーション~動きを引き出す)

①レパートリーの多様さ  
教材の工夫、環境の構成、活動の工夫

②バリエーションの多様さ  
やり方、自由度の保障



HP「SGS 総合学院」より引用

<https://sgs.liranet.jp/sgs-blog/4214>

## 2 学習の進め方

### (1) ねらいを設定する

- ① 幼児の姿を観察し、何ができたら嬉しいと感じているのか理解する。
- ② 幼稚園教育要領を参照し、ねらいを設定する。

指導の出発点は、幼児の姿である。幼児期の教育においては、幼稚園教育要領に定められている幼児期に育みたい資質・能力を、幼児の生活する姿から捉えて設定する必要がある。

幼稚園教育要領（H29 告示）では、新たに次のことが示されている。

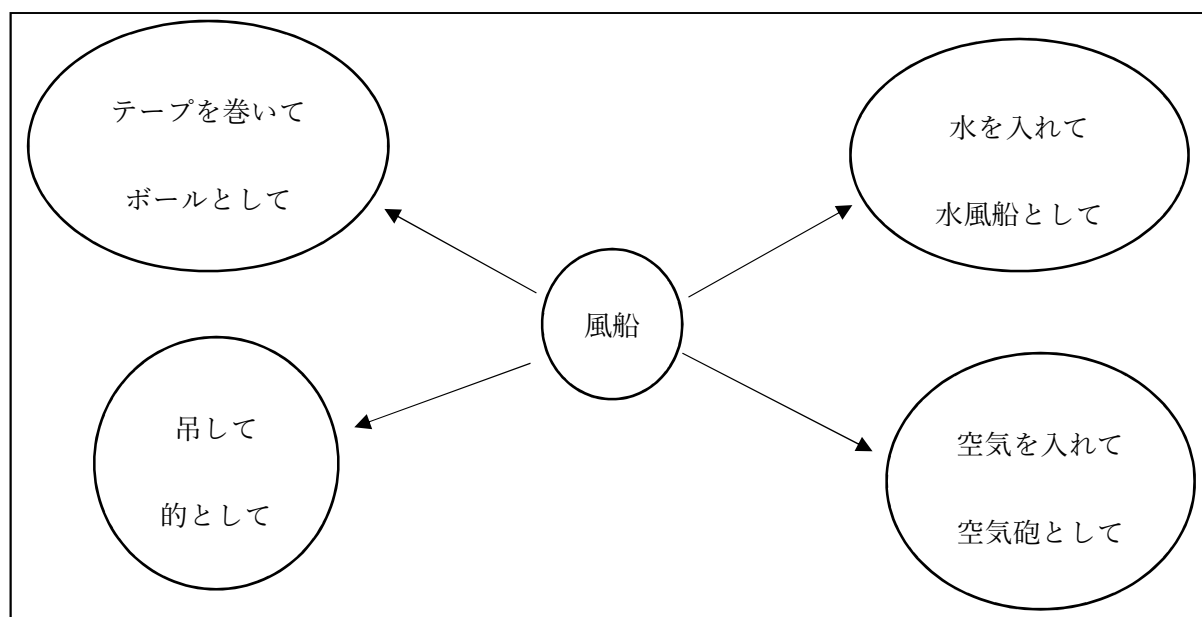
- ・ 多様な体験に関連して、幼児の発達に即して主体的・対話的で深い学びが実現するようにすること。
- ・ 幼児の発達を踏まえた言語環境を整え、言語活動の充実を図ること。
- ・ 幼児の実態を踏まえながら、教師や他の幼児とともに遊びや生活の中で見通しをもったり、ふり返ったりするよう工夫すること。
- ・ 幼児期は直接的な体験が重要であることを踏まえ、視聴覚教材やコンピュータなど情報機器を活用する際には、幼稚園生活では得がたい体験を補完するなど、幼児の体験との関連を考慮すること。

### (2) 内容を設定する

#### ① 教材の工夫

多様な動きを体験させるための動機づくりとして、より効果的な教材を選択することは重要である。その際に注意したいのは、教師自身が教材の持つ特質や特性をよく理解し、幼児がその教材とどう関わるかを予測し、その教育的な可能性を広く捉えておくことが大切である。教師側が、教材のもつ可能性をあまりにも固定的に捉えすぎてしまうと、幼児の自由な発想の幅を狭めてしまうことにもなりかねない。幼児の遊びの中では、ときに教師の予想を超えた幼児と教材との関わりが見られることがある。そういった「あるもので楽しむ」教材の工夫をしたい。

〈例〉

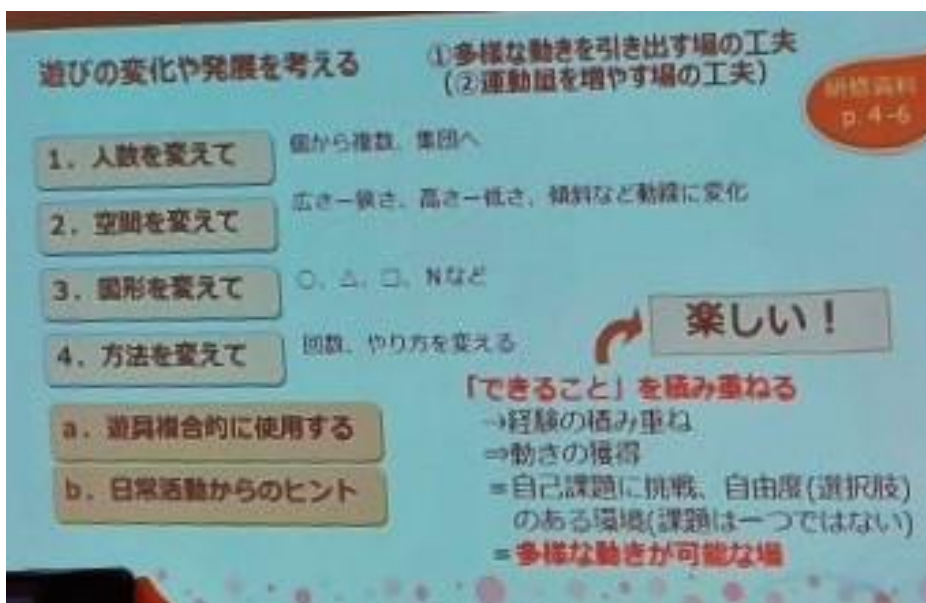
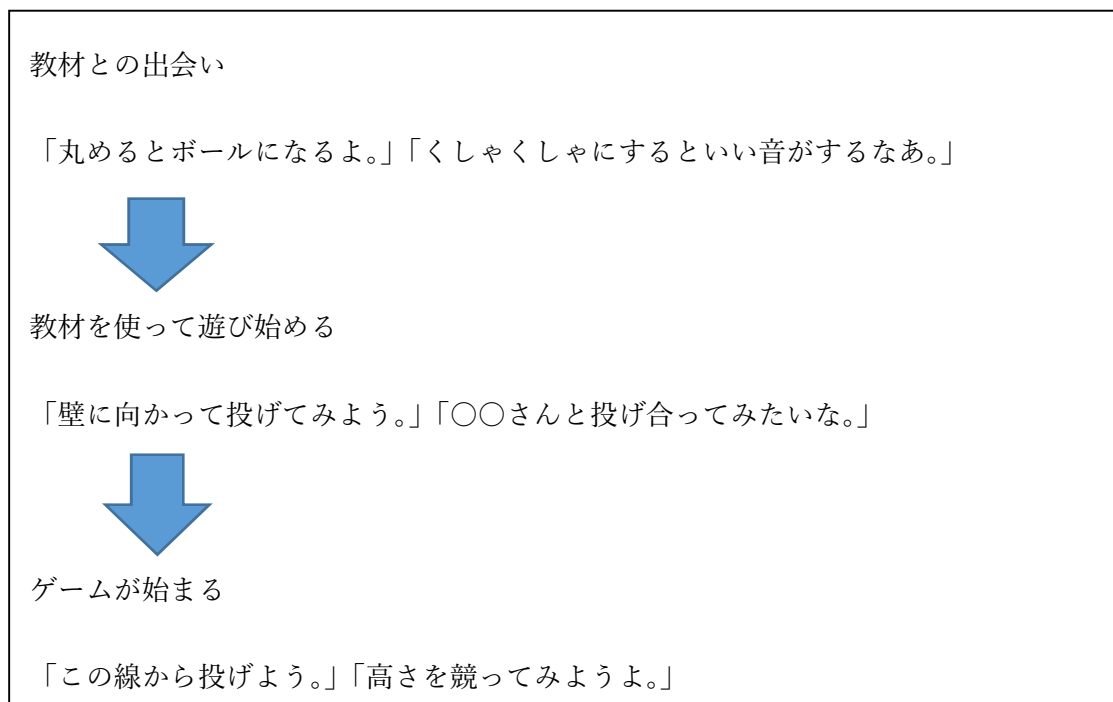


## ②環境の工夫

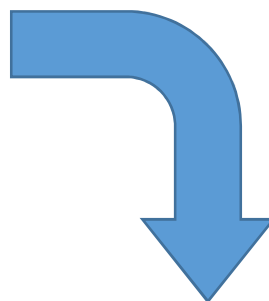
幼児全員が「やってみたい」と思える場づくりが大切である。初めは教材と出会い、教材のもつ特性や魅力に肌で触れて、多様な動き方、動かし方を試してみる。活動が展開されるにつれて、幼児同士が教材を介してつながり始め、ゲーム形式のやりとりが始まることもある。教師の見守りの中で、幼児同士が話し合っ規則や役割などを決定し、友達との人間関係を広げていく。また、予めゲームができるような教材を作成しておくことも有効である。その際、難易度毎にコーナーを設けるなど、全員が「やりたい」と思えるような場づくりが大切である。

前述したとおり、幼児教育においては、幼児が「遊び」の中で自己決定して、内発的に運動に取り組むことが重要である。幼児の自由で挑戦的な発想が狭められないような環境づくりが重要である。

### 〈例〉新聞紙を触ってみる



〈場の設定の例〉



全員が楽しむには…



### (3) 評価する

評価の観点は大きく分けて次の2つである。

- ①指導の過程を振り返りながら幼児の理解を進め、幼児一人ひとりのよさや可能性などを把握し、指導の改善に生かすようにすること。その際、他の幼児との比較や一定の基準に対する達成度についての評価によって捉えるものではないことに留意すること。
- ②評価の妥当性や信頼性が高められるように創意工夫を行い、組織的かつ計画的な取り組みを推進するとともに、次年度又は小学校等にその内容が適切に引き継がれるようにすること。

①の「幼児の理解を進め」とは、幼児の言動や表情から、思いや考えなどを理解し、かつ受け止め、その幼児のよさや可能性を理解しようとするを指す。前述の通り、幼児教

育の出発点は、目の前の幼児の具体的な姿である。「この活動の中で、〇〇さんは△△を楽しんでいたな。次は、□□ができるようになるんじゃないかな。」と個人のよさや可能性に目を向けていかなければならない。

②は、教師自身の指導改善に向けた内容である。「環境の構成がふさわしいものだったか」「教師の関わり方は適切だったか」「予め設定した狙いや内容は妥当なものだったか」などについて振り返り、次の指導の改善に生かさなければならない。

以上のように、生活→計画→保育実践→評価修正→生活→・・・(PDCAサイクル)と、改善を繰り返して幼児を理解することで、幼児期に身に付けたい基本的な動きを獲得することができるようになるだろう。

**有能感の形成の3つの情報源～幼児期**

一般的に有能感を高く知覚する傾向

幼児期の有能感の判断基準（3つの情報源）

- 1. 課題の成功や完成（達成経験）**  
○やり遂げること、終結完成 ⇔ ×難しい課題、他児との比較
- 2. 重要な大人からのフィードバック（肯定的評価）**  
○大人からの称賛を「顔面通り」に受け取る ⇔ ×他児との比較
- 3. 質やした努力の知覚**  
→努力と能力が未分化＝一所懸命頑張れる自分を知覚

### 3 講習内容の概要

(1)「プールスティック」を使って遊ぶ

1本100円で、長さ120cm。浮き具として使用するのが本来の用途であるため、非常に軽く、加工も容易である。

まずは、そのままの形で投げてみる。空気抵抗を受けて、なかなか思うように飛んでくれない。どうやったら、うまく遠くまで投げることができるだろうか。そんなことを思いながら、スティックの向きや投げる強さ、持ち方を考えながら活動した。





折り曲げるだけでも、楽しいものができあがる。折り曲げた自分のスティックを友達のものと同様に引っ掛け合い、引っ張り相撲をすることができる。また、折り曲げた状態で固定し、飾り付けをすることで、キリンや馬ができあがる。



切り方を工夫すれば、色々な形に変身させることができる。

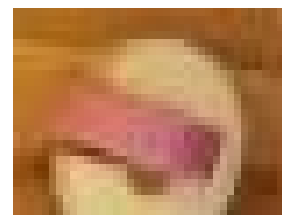
スティックを半分に切って半月状に加工した。転がっていく心配はなく、始まるのは棒渡り。両手でバランスを取りながら、落ちないように進む。まだまだ簡単だが、難易度を上げてみたくなる人が出てくる。加工する前の、丸いスティックでも挑戦してみる。これはその場に固定されていないので難しい。友達と声をかけながらチャレンジをした。



らせん状に切ると、ふにやふにやと折れ曲がる感触がなんとも心地いい。まるで柔らかいバネのような教材ができあがる。これをアーチにしたり、体に巻き付けて遊んだりすると楽しそうだ。



もう少し細かく、スティックを切ってみる。スティックの輪切りを作り、それを視力検査の「C」のような形に整える。もう一つ同じ「C」を作って組み合わせると、手製のボールができあがり。このボールはとても軽いので、人に当たっても安全で、投げるのも容易である。ただ、余りにも軽いので、遠くに投げたり、大きく弾ませたりすることは難しい。そこで、このボールの中心部にスーパーボールを挟む。すると、重みと弾力が同時に加わるので、よく飛び、よく弾むボールになる。使用目的に合わせて、性質の違うボールに切り替えることができるのも魅力だ。



## (2) 教材を使って、模擬保育

先ほど紹介した教材以外にも、風船をガムテープでぐるぐる巻きにしたボールや紙コップと紙皿を組み合わせて作った的などを作った。ボールと的が揃ったら思い浮かぶ遊びといえば、的当てである。

「全員がやりたいと思える的当て」をテーマにして遊びを考えることにした。あるグループの案としては、

ア：的がずっしりと重たく、力強く投げることが求められる的当て

イ：的の周りに縄を配置し、距離の遠近を自分で決めながら投げられる的当て

ウ：異なる高さの位置に置いたフラフープの中心に的を据えて、狙って投げる的当ての3つの環境を設定することが挙げられた。この3つのコースが全部経験できれば、「投げる」という動きのバリエーションに広がりをもたせることができ、自分の実力に合わせて難易度を選ぶことで、自分なりの「楽しい」が得られるのではないかと考えた。

実際に子ども役を入れて模擬保育をしてみると、イは非常に楽しいことが分かった。当たったかどうか分かりやすく、自分の力量に合わせて的を狙うことができる。自分が考えて行ったことに対しての結果が分かりやすかった。一方、アとウは想定より楽しめない結果だった。アの的は、重いボールを選んだり、大人の力でしっかり投げたりしないと倒れてくれず、ウは、的に当たりはするけれども、当たったという実感が薄かったことに気がついた。模擬保育後の反省で、アは的の重さを幼児の力に合わせて加減すること、ウは的に鈴を付けるなどして、音による実感をつけることが改善策として挙げられた。

今回に限っては、計画段階で幼児の姿を想像することが難しかったが、本来は、目の前の幼児の姿をよく理解して狙いや内容を工夫することが求められている。その重要性をひしひしと感じる模擬保育だった。



## 陸上運動系

### 1 運動の特性や魅力を踏まえた学習指導の在り方

#### (1) 新学習指導要領における取り扱いについて

##### ①運動の特性や魅力

陸上運動系は「走る」「跳ぶ」などの運動で構成され、自己の能力に適した課題や記録に挑戦したり、競走(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。そのため特性を意識した授業を展開することをおさえる必要がある。

新学習指導要領では、小学校から中学校、高等学校へのつながりを見据え、陸上運動系の領域として、低学年を「走・跳の運動遊び」、中学年を「走・跳の運動」、高学年を「陸上運動」で構成している(表1)。

小学校の低・中学年の「走・跳の運動(遊び)」は、走る・跳ぶなどについて、友達と競い合う楽しさや、調子よく走ったり跳んだりする心地よさを味わうことができ、また、体を巧みに操作しながら走る、跳ぶなどの様々な動きを身に付けることを含んでいる運動(遊び)である。

高学年の「陸上運動」は、走る、跳ぶなどの運動で、体を巧みに操作しながら、合理的で心地よい動きを身に付けるとともに、仲間と速さや高さ、距離を競い合ったり、自己の課題の解決の仕方や記録への挑戦の仕方を工夫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。

表1. 陸上運動の領域構成

小学校						中学校・高等学校
1年	2年	3年	4年	5年	6年	
走・跳の運動遊び		走・跳の運動		陸上運動		陸上競技
走の運動遊び		かけっこ・リレー		短距離走・リレー		短距離走・リレー
		小型ハードル走		ハードル走		ハードル走
		—		—		長距離走
跳の運動遊び		幅跳び		走り幅跳び		走り幅跳び
		高跳び		走り高跳び		走り高跳び
		—		—		三段跳び (高校から)

小学校：(内容の取扱い) 児童の実態に応じて、「投の運動(遊び)」を加えて指導することができる

陸上運動は、「走ること」と「跳ぶこと」、さらにそれらを「組み合わせる」(例えば、走り幅跳びにおける助走からの踏み切り動作)ための合理的な身体操作を身に付けることが記録の達成や向上につながり、運動の楽しさや面白さにつながっている運動である。また、陸上運動を継続することで、筋力、瞬発力、持久力などの体力を高める効果がみられる。さらに、陸上運動を通して、協力・公正などの態度や安全に関する態度、自己の最善を尽くして運動する態度などを養うこともできる。

これらのことを踏まえ、陸上運動の学習指導にあたって、低・中学年では、走ったり跳んだりする動き自体の面白さや心地よさを引き出す指導を基本にしながら、体力や技能の程度にかかわらず競走（争）に勝つことができたり、勝敗を受け入れたりするなどして、意欲的に運動（遊び）に取り組むことができるように、楽しい活動の仕方や場を工夫することが大切である。高学年では、合理的な運動の行い方を大切にしながら競走（争）や記録の達成を目指す学習活動が中心となるが、競走（争）では勝敗が伴うことから、できるだけ多くの児童に勝つ機会が与えられるように指導を工夫するとともに、その結果を受け入れることができるよう指導することが大切である。一方、記録を達成する学習活動では、自己の能力に適した課題をもち、適切な運動の行い方を知り、記録を高めることができるようにすることが大切である。

また、陸上運動系の領域では、最後まで全力で走ることや思い切り地面を蹴って踏み切るなど、体全体を大きく、素早く、力強く動かす経験をすることができるようにすることも大切である。

なお、児童の投能力の低下傾向が引き続き深刻な現状にあることに鑑み、遠投能力の向上を意図し、「内容の取扱い」に「投の運動（遊び）」を加えて指導することができることになった。遠くにカー杯投げることに指導の主眼を置き、投の粗形態の獲得とそれを用いた遠投能力の向上を図ることが主な指導内容となる。

## ②指導計画の作成と内容の取扱い

指導計画と内容の取扱いについては、学習指導要領及び解説の内容を踏まえて、児童の実態に照らして適切な活動や場づくりを進めることが重要になる。また、その中で自己の実態を、ICT機器を用いて確認したり、課題達成のための練習を選んだり、仲間と見合い教え合いをしながら課題達成に向けて取り組んだりするなど、主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業づくり及び授業改善を進めることが大切になる。

例として、「かけっこ・リレー」の指導計画を以下に示した。

時間	1	2	3	4	5	6	7
ねらい	学習の見直しをもつ	かけっこ・リレーの行い方を知り、自己の記録への挑戦をすることをめしむ		動きを身に付けるための活動や競走の仕方を知り、工夫して、競走や記録への挑戦をすることをめしむ			学習のまとめをする
学習活動	<b>オリエンテーション</b> 1 集合、挨拶、健康観察をする 2 単元の学習の見直しをもつ ○単元の目標と学習の進め方を知る。 ○運動のきまりを知る。 3 本時のねらいを知り、目標を立てる 4 場や用具の準備をする ○場や用具の準備と片付けの仕方を知る。 5 準備運動、主運動につながる運動をする ○準備運動、主運動につながる運動の行い方を知る。 6 かけっこをする ○40m走の行い方と計測の仕方を知る。 ○40m走の競走と計測をする。 7 本時の学習を振り返り、次時の学習の見直しをもつ	1 集合、挨拶、健康観察をする 2 本時のねらいと学習内容を確認する 3 場や用具の準備をする 4 準備運動、主運動につながる運動をする 5 かけっこをする ○かけっこの行い方を知る。 ○自己の能力に適した競走の規則や記録への挑戦の仕方を選んで、7秒競走をする。 ○課題の解決のために考えたことを伝える。 6 競走運動、場や用具の片付けをする	<b>リレー</b> 6 周回リレーで、記録への挑戦や競走をする ○周回リレーの行い方を知る ○自己のチームに適した走順を選んで、周回リレーをする。 ○チームで活動の仕方を選んで周回リレーの練習をする。 ○課題の解決のために考えたことを伝える。	<b>学習のまとめ</b> 5 かけっこ・リレー大会をする ○相手を決めて、7秒競走をする。 ○相手チームを決めて、周回リレーをする。 6 単元の振り返り、学習のまとめをする 7 整理運動、場や用具の片付けをする 8 集合、健康観察、挨拶をする			
評価の重点	知識・技能	①	②	③	④	⑤	⑥
	思考・判断・表現	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
	主体的に学習に取り組む態度	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰	⑱
		⑲	⑳	㉑	㉒	㉓	㉔

また、小学校の「走・跳の運動（遊び）」「陸上運動」の学習の中で、走る・跳ぶ（・投げる）の基礎的な運動感覚や動きを思い切り体を動かすことを楽しみながら身に付け、中学校・高等学校の「陸上競技」の学習では小学校での学びを基盤にしなが、より速く、より力強い動きで自己の体を思い切り動かして自己の課題を克服し記録を達成していく学習へとつなげていくという系統性を意識しながら指導することになる。

加えて、陸上運動系は個人運動ではあるけれども、動き自体は仲間と共有しやすい内容でもあるため、仲間とともに学習することを通じた態度形成や安全に対する意識と行動の学習も進めることのできる領域であるといえる。

## （２） 体力の向上について

陸上運動系の領域では、最後まで全力で走ることや思い切り地面を蹴って踏み切るなど、児童が体全体を大きく、素早く、力強く動かす経験をさせることができる。児童が自己の課題を見付けて解決策を選んだり、ルールや記録への挑戦の仕方を選んだりする活動を行うことを通して、結果として、瞬発力や筋力、体全体のバランス感覚や身体操作の感覚等、体力の向上につなげることができる。そのため、それぞれの運動の特性を踏まえながら、児童が力一杯、走ったり、跳んだり、投げたりすることができるような授業を計画し実践することが重要である。

## （３） 運動の特性や魅力に迫る活動の例

### ① 準備運動、主運動につながる運動

陸上運動系の学習では、主運動で思い切り体全体を使って動くために、準備運動や主運動につながる運動を効果的に位置付けていくことが求められる。

準備運動では、児童が楽しく学習に向き合うことができるような心と体の準備をすることが大切になる。主運動につながる運動では、主運動で行う動きに類似する運動を取り入れることで、児童が主運動に取り組む際、動きのイメージを持ちながら活動することが可能になる。これらのことを踏まえて、例えば以下のような活動が例として考えられる。

< 運動の例 >

- ・大また走 ・スキップ走 ・ねことねずみ（追いかけて走）
- ・段ボールハードル走 ・しっぽ走 ・変形ダッシュ走
- ・ケンパー跳び ・硬さや軽さの異なるボール投げ など

## 2 学習の進め方

### （１） 目指す授業のイメージとその条件を考える

陸上運動系の授業では、

- 【課題】がやさしい授業
- 【条件】がやさしい授業
- 【言葉】がやさしい授業を目指したい。

運動が苦手な児童ほど課題が難しくなる。できる児童に課題をそろえるのではなく、

苦手な児童でも取り組めるように課題を設定する必要がある。課題がやさしいだけでなく、条件や言葉をやさしくすることで、苦手な児童でも取り組むことができると考えられる。

## (2) 児童にとって意味ある体育授業づくりのポイント

### ① 児童の実態に応じた教材・教具の適応

児童の実態に応じた教材・教具の開発や既存の運動教材の【良さ】(コツやポイント)の見直しをすることが大切である。動きは同じでも、場や条件を変えていくことで動きの質の向上へ導いていくことが必要になる。

また、「挑戦課題」と「達成基準」の分かりやすさと児童の意欲を結びつけることが大切である。児童の「できた」を増やすことは、動きの引き出しを増やすことにつながっていく。ここでいう「できた」は、運動課題が「できた」というわけではなく、「友達の良いところを見つけることができた!」「準備や片付けに進んで取り組むことができた!」など、授業の中での多様な「できた!」でよい。これらの「できた!」を経験させることで、児童の意欲に繋がっていく。

### ② 児童の努力・成長を見取り・伸ばす教師の積極的な働きかけ

大切なことは、言葉がけである。ほめことば、アドバイス、励まし、発問など、児童が「次の一歩」を踏み出したくなるようにする必要がある。そのためには、効果的な発問をすることが求められる。発問や問いかけが児童の学びを浅くも深くもするため、場や児童の実態に応じて工夫することが大切である。

また、陸上運動系では特に、オノマトペの活用やリズムを意識できる言葉の使用が有効である。(走り幅跳びのト・ト・トーン など)このように、授業者の考えや児童の考えを「見える化・聞こえる化」できる工夫が大切である。

### ③ 「個から集団へ」の学習過程

運動の良さの一つは「仲間づくり」である。陸上運動系は、特に個人で記録を伸ばしていく競技であり、個人競技としての特色が強い。しかし、学習過程を工夫することで、仲間と協力して一つの課題を達成することの価値(集団的達成の経験)を見出すことができる。そこで、「個が高まる時間」と「集団が高まる時間」を留意し、「個から集団」への学習過程を作ることが必要になる。

(例) 幅跳びや高跳びで(チームチャレンジ)を行う

- ・ 1時目に記録をとる。
- ・ ゲームの時に、伸びたcm(センチメートル)に応じて得点を決める。
- ・ チームごとに得点を競う。

このようなゲームを、取り入れることで、「自分だけ遠くに跳べればよい」という考えではなく、「協力して得点を増やそう」とするため、苦手な児童に対して、アドバイスをしたり、一緒に練習をして記録を伸ばしたりする姿が期待できる。

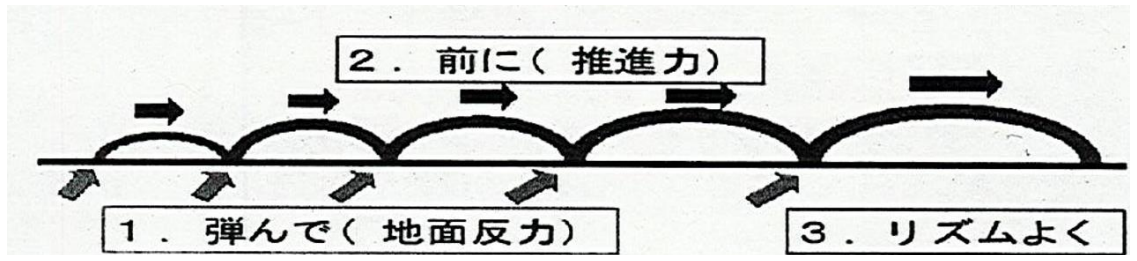
(3) 各運動領域の課題と指導のポイント・苦手な児童への配慮の例

①短距離走

※指導のポイント

運動のリズム（必要な時に、必要な力を入れる）

ピッチ（歩数）とスライド（歩幅）をリズムカルにコントロールする。



運動（遊び）が苦手な児童への配慮の例

場	状況	対応
かけっこ	リズムよく走ることが苦手	一定のリズム、速いリズムなど、いろいろなリズムで走ったり、レーン上に目印を置いて、分かりやすいレーンを設定したりする。
短距離走	素早いスタートが苦手	構えた際に置いた足に重心をかけ、低い姿勢で構えるといったポイントを示す。

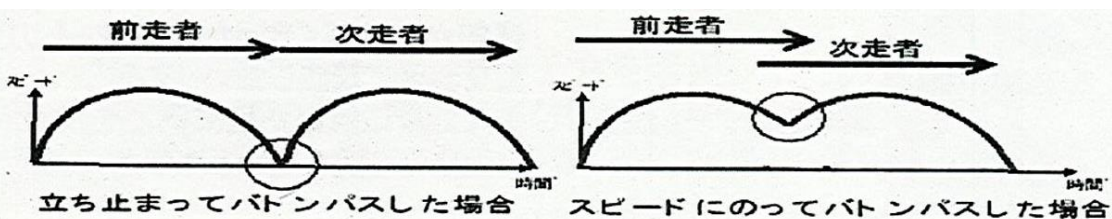
②リレー

※指導のポイント

バトンパスと操作のタイミング

2人が離れてバトンをパスする（利得距離）

2人が同調して走るスピードを高める



運動（遊び）が苦手な児童への配慮の例

場	状況	対応
リレー遊び	バトンの受け渡しが苦手	手で相手の背中をタッチしたり、迎えタッチをしたりするなど、タッチの仕方を変えたりする。
リレー	減速せずに受け渡すことが苦手	「ハイ」の声かけやバトンを受ける手の位置や高さを確かめたり、スタートの位置を決めたりする。

### ③ハードル走

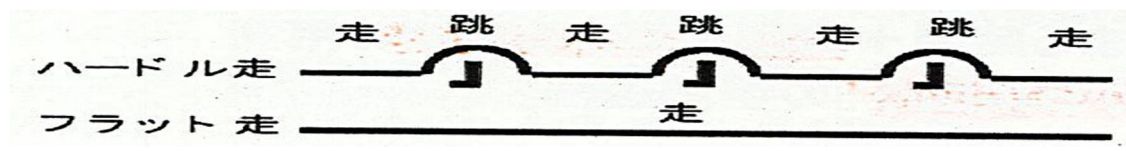
※指導のポイント

運動の組み合わせ

「走ってきて跳び、跳んで走り出す」ことをリズムカルに繰り返す。

「走+跳」(走りながら踏み切る)

「跳+走」(着地したあとに走り出す)



運動(遊び)が苦手な児童への配慮の例

場	状況	対応
ハードル走	走り越える時にバランスをとることが苦手	1歩ハードル走や短いインターバルでの3歩ハードル走で、体を大きく素早く動かしながら走り超える場を設定する。
ハードル走	走り越える時にバランスをとることが苦手	3歩または5歩で走り越えることができるインターバルを選んでいるかを仲間と確かめたり、インターバル走のリズムを意識できるレーンを設けたりする。

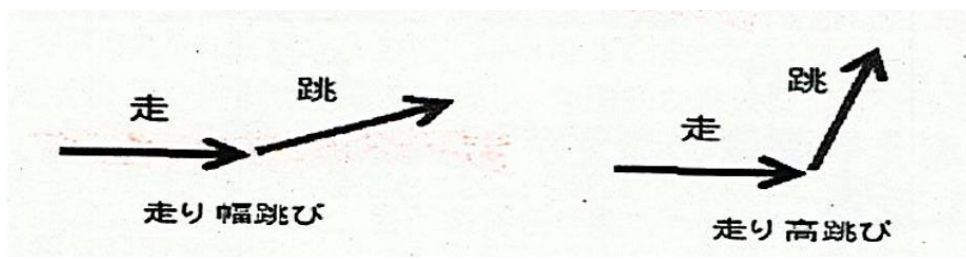
### ④走り幅跳び・走り高跳びの課題と指導のポイント

※指導のポイント

運動の組み合わせ

助走の勢いを生かして、踏み切って遠く/高く跳ぶ

「走る+跳ぶ」(踏切りからの跳躍)



場	状況	対応
走り高跳び	踏切り足が定まらず、強く上に跳ぶことが苦手	3歩など、短い助走による高跳びをしたり、「トン・トン・ト・ト・トン」など、一定のリズムの助走から高跳びを行ったりする。
走り幅跳び	リズムカルな助走から踏み切る手が苦手	5～7歩程度の助走から走り幅跳びや跳び箱などの台から踏み切る場などで、力強く跳ぶ場を設定する。



(4) 指導と評価の計画を作成するポイント

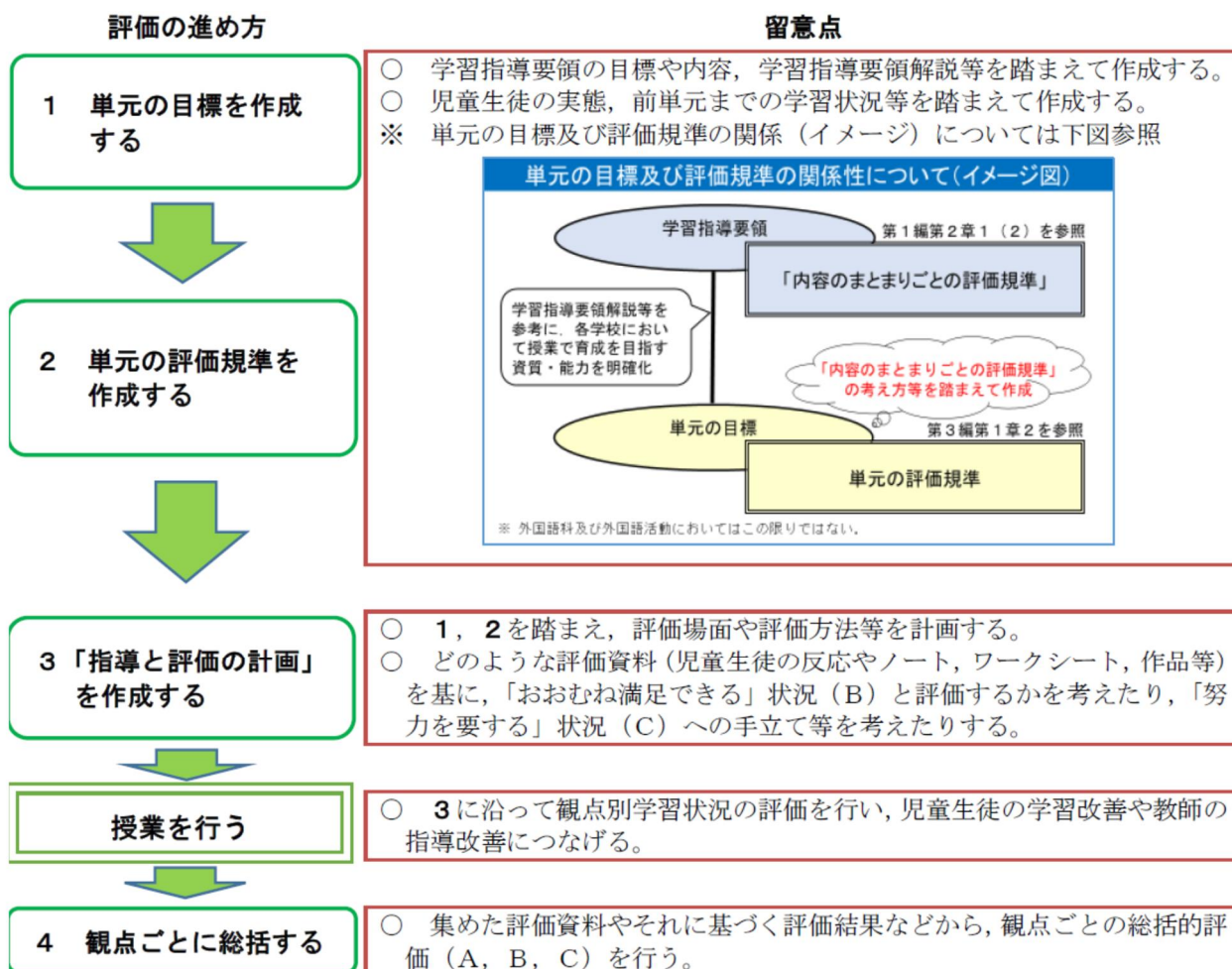
①評価の計画を立てることの重要性

学習指導のねらいが児童の学習状況として実現されたかについて、評価規準に照らして観察し、毎時間の授業で適宜指導を行うことは、育成を目指す資質・能力を児童に育むためには不可欠である。その上で、評価規準に照らして、観点別学習状況の評価をするための記録を取ることになる。そのためには、児童について、いつ、どのような方法で、観点別学習状況の評価をするための記録を取るのか、評価の計画を立てることが引き続き大切である。

毎時間、児童全員について記録をとり、総括の資料とするために蓄積することは現実的ではないことから、児童全員の学習状況を記録に残す場面を精選し、かつ適切に評価するための評価の計画が一層重要になる。

②学習評価の進め方について

各教科の単元における観点別学習状況の評価を実施するに当たり、まずは年間の指導と評価の計画を確認することが重要である。その上で、学習指導要領の目標や内容、「内容のまとまりごとの評価規準」の考え方等を踏まえ、次のように進めることが考えられる。なお、複数の単元にわたって評価を行う場合など、以下の方法によらない事例もあることに留意する必要がある。



### 3 講習内容の概要

#### (1) 投の運動教具・場づくりの紹介



#### ○準備物・・・ネット・ボール

ネットにテニスボールを入れて結んだもの。ボールが二つと三つのものがあり、重さが変わるため、投げる感覚が変わる。いろいろな投げる活動に使用可能。研修では、キャッチボールに使用。先に重りがあることで、腕の振りがしやすと感じた。



#### ○準備物・・・ボール・靴下

こちらは、靴下にボールを入れて結んだものである。ボールの部分をもって投げたり、靴下をもってボールをおもりにして投げたりする。



#### ○準備物・・・タコ糸、コーン、ペットボトル

底を切ったペットボトルにタコ糸を通す。高さのある場所にななめに設置する。ペットボトルをもって遠くまで行くように投げる。

投げたペットボトルは、滑って戻ってくるので、取りに行く必要がなく、一人でも十分投げる練習ができる。

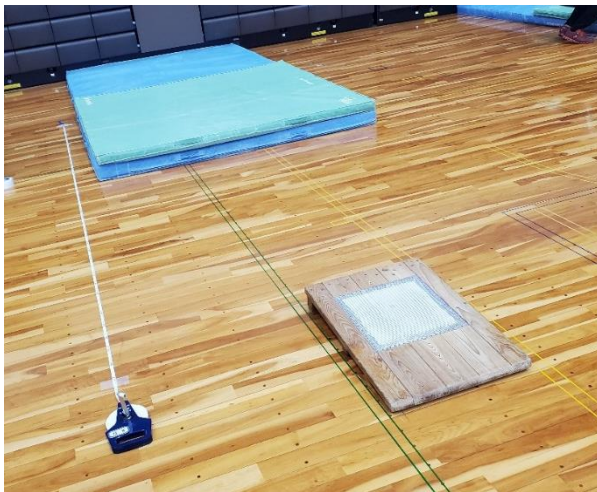
遠くに投げられるよう練習をしたり、ペットボトルを滑らせるように力を調節したりするなど、様々な投の運動に活用できると感じた。



○準備物・・・傘袋、新聞紙  
丸めた新聞紙を傘袋に入れて重りにする。傘袋に入れることで、少しの滞空時間が生まれ、軌道が分かりやすいと感じた。

## (2) 陸上競技

### ①走り幅跳び (スライド幅跳び)



#### ア ねらい

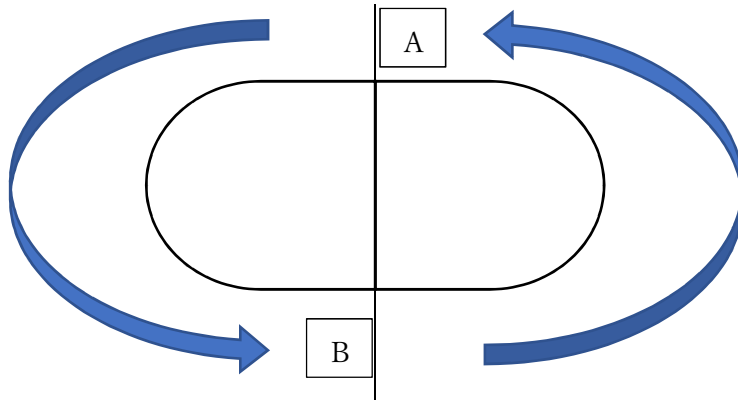
マットを重ねて室内で幅跳びを行う。跳んだ時に、上のマットが滑ることで、苦手な児童は、恐怖心を和らげて跳ぶことができる。また、上のマットに目印（テープなど）を付けることで、どんどんと遠くへ跳ぼうという挑戦意欲を高める。さらに、得点ゲームを組み込むことで、個人の競技だけでなくチームでの教え合いが生まれ学習活動が活発になる。※安全には十分に配慮することが必要。

#### イ 方法

- ・マットを2枚重ねて（上図）のような場を作る。  
（滑りにくいときはシートを挟むとよい）
- ・距離は、踏切り板を動かして調節する。
- ・チームで得点表を使って競い合う。（得点表の一例）

最初の記録からの伸び	得点	最初の記録からの伸び	得点	最初の記録からの伸び	得点
0～9 cm	1点	50～59 cm	6点	100～109 cm	11点
10～19 cm	2点	60～69 cm	7点	110～119 cm	12点
20～29 cm	3点	70～79 cm	8点	120～129 cm	13点
30～39 cm	4点	80～89 cm	9点	130～139 cm	14点
40～49 cm	5点	90～99 cm	10点	140～149 cm	15点

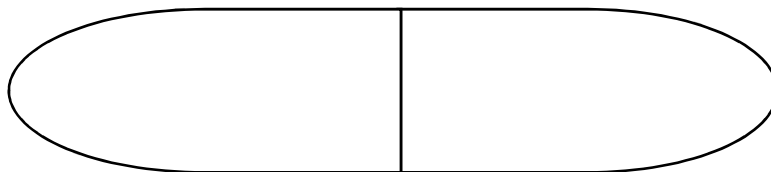
## ②パシュートリレー



このリレーでは、対戦チームが同じ場所からスタートするのではなく、AとBに分かれて同時にスタートして行うリレーである。判定は、タイム測定で行うため、各チームのタイムを計る役割が必要である。

この方法では、走者が交錯することなく、走りやバトンパスを集中して行えるだけでなく、安全にリレーを行う事ができる。

## ③走力の差を目立たせない場の工夫



走力は子どもによって異なり、速く走ることが苦手な児童にとっては、リレーを行う事に消極的になる場合もある。そこで、走力の差を目立たなくするために、上の図のような場を設定する。カーブが急になることで、スピードはあまり上がらず、走力の差を少しでも減らすことができる。

## ④新聞紙を使ったバトンパス練習

新聞紙1枚を半分切って胸に載せて走る。これが新聞紙を落とさずに行うことができれば、「減速のないバトンパスができた。」ということとなる。

うまくなると、今度は新聞紙を「手のひら」に載せて走り、落とさずに次の走者の手のひらに渡すことができるようになる。この時の手の動きは、バトンのアンダーハンドパスにつなぐことができる。

手から手に渡す際は、手のひら同士を重ねたのち、次走者の手の平を返すまで前走者が新聞紙を挟む必要があるため、少し高度になる。(実践するなら高学年がよい)

# 水泳運動系

## 1 運動の特性等

### (1) 運動の特性や魅力

水泳の魅力は、「冷たさや浮力などの心地よさ」、「できなかったことができるようになる楽しさ」、「記録（距離・速さ）を求める楽しさ」、「仲間と競い合う楽しさ」など多様である。このような楽しさは、克服型・競争型・達成型などのスポーツの特性に当てはまり、自己の技能レベルや体力、志向に応じて選択が可能である。また、個人で行うスポーツとしてではなく、リレーや得点制のチーム対抗戦など仲間と交流・協力しながら楽しむこともできる。さらに、身に付けた水中での動きや泳力が基礎となり、健康のための水泳やマリンスポーツといった生涯スポーツはもとより、競泳・飛び込み・アーティスティックスイミング・水球・オープンウォータースイミング（海や湖などで行う長距離競泳）・日本泳法などの水泳へと選択肢を広げることもつながる。

### (2) 学習指導要領における取扱い

水泳運動系は、水の中という特殊な環境での活動におけるその物理的な特性（浮力、水圧、抗力・揚力など）を生かし、浮く、呼吸する、進むなどの課題を達成し、水に親しむ楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

水泳運動系の領域として、低学年を「水遊び」、中高学年を「水泳運動」で構成している。

水遊びは、「水の中を移動する運動遊び」及び「もぐる・浮く運動遊び」で内容を構成している。これらの運動遊びは、水中を動き回ったり、もぐったり、浮いたりする心地よさを楽しむ運動遊びである。それぞれの児童の能力にふさわしい課題に挑み、活動を通して水の中での運動の特性について知り、水に慣れ親しむことで、課題を達成する楽しさに触れることができる運動遊びである。

水遊びの学習指導では、水に対する不安感を取り除く簡単な遊び方を工夫することで学習を進めながら、水の中での運動遊びの楽しさや心地よさを味わうことができるようにすることが大切である。そうした指導を通して、技能面では、水にもぐることや浮くこと、息を止めたり吐いたりすることを身に付けることが重要な課題となる。

水泳運動について、小学校中学年は「浮いて進む運動」及び「もぐる・浮く運動」、高学年は「クロール」、「平泳ぎ」及び「安全確保につながる運動」の内容で構成している。これらの運動は、安定した呼吸を伴うことで、心地よく泳いだり、泳ぐ距離や浮いている時間を伸ばしたり、記録を達成したりすることに繋がり、楽しさや喜びに触れたり味わったりすることができる運動である。そのためには、水遊びで水に慣れ親しむことや、もぐる・浮くなどの経験を通して、十分に呼吸の仕方を身に付けておくことが大切である。「安全確保につながる運動」は、そのような安定した呼吸の獲得を意図した運動である。

水泳運動の学習指導では、児童一人一人が自己やグループの能力に応じた課題をもち、その解決の方法を工夫し、互いに協力して学習を進めながら、水泳運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにすることが大切である。とりわけ技能面では、手や足の動きに呼吸を合わせながら泳ぐことや、背浮きや浮き沈みをしながら安定した呼吸を伴い浮くことが重要な課題となる。

なお、泳法の指導に合わせ、け伸びから泳ぎにつなげる水中からのスタートを指導する。また、より現実的な安全確保につながる運動の経験として、着衣をしたままの水泳運動を指導に取り入れることも大切である。さらに、水泳運動の楽しさを広げる観点から、集団でのリズム水泳などを指導に取り入れることもできる。

水泳運動系は生命にかかわることから、水泳場の確保が困難で水泳運動系を扱えない場合でも、水遊びや水泳運動などの心得については必ず指導することが大切であり、そのことは「指導計画の作成と内容の取扱い」に示されている。また、水中で目を開ける指導を行った場合には、事後に適切な対処をすることも大切である。

## 2 学習の進め方

(1) 水泳指導においていつも考えるのは「安定した呼吸」

- ① 呼吸の要素（吐く、止める、吸う）、呼吸の場所（口、鼻）、呼吸の量（いっぱい、少し）、その他の呼吸に関わること（すぐに、ゆっくり、少しずつ、一気に）等を丁寧に組み立てる。
- ② 最終的に目指す「ゆったりした泳ぎ→続けて長く泳ぐ」に必要な「呼と吸のリズム（水中：陸上）」を常に意識した指導を行う。→ひとまず「3：1」を目安とする。
- ③ 安定した呼吸の獲得が、「本当の浮き」→「ゆっくり動く」→「ゆったりとした泳ぎ」→続けて長く泳ぐ→「バランスの良い泳ぎ」へ繋がることを意識する。
- ④ これまでの水泳指導で力を入れてきたであろう「手や足の動かし方などの動作の獲得」を支える上で、呼吸のリズムを意識した指導を行う。動き全体の大まかな流れと呼吸の調和を核とする。

(2) 方法（「安定した呼吸の獲得」への小学校6年間の流れ）

① 低学年

1年生：主は水の中を移動する運動遊び。息をいっぱい吸う。いっぱい吸って止める。

2年生：主はもぐる・浮く運動遊び。質の高いポビング。←上下動と連動した呼吸

② 中学年

3年生：浮いて進む運動け伸び

4年生：もぐる・浮く運動、変身浮き、簡単な浮き沈み

③ 高学年

5年生：安全確保につながる運動背浮き&浮き沈み

6年生：クロール・平泳ぎゆったりとした泳ぎ←呼吸のリズムを崩さない動き

(3) 具体的な評価基準

<p>低学年（1年生：主は水の中を移動する運動遊び。息をいっぱい吸う。いっぱい吸って止める）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・呼吸に関わる（例）→「歩く・走る（胸まで水につかる）」→「水かけっこ」→「まねっこ遊び」</li> <li>・呼吸に関わる（止息例）→止息（壁や友達の補助あり）→「もぐる遊び（止息）」</li> </ul> <p>&lt;1年生までのゴール：いっぱい息を吸ってもぐり息を止める（補助あり）&gt; 浮いてくる実感</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「（壁につかまって）頭までもぐる」</li> </ul> <p>A評価：5秒間もぐることができる B評価：できるが数秒しかできない C評価：もぐることができない</p>
--

<p>低学年（2年生：主はもぐる・浮く運動遊び 質の高いポビング。←上下動と連動した呼吸）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・呼吸に関わる（吐く例）→バブリング→「もぐる遊び」→ポビングへ</li> <li>・呼吸のリズム（例）→みんなでポビング遊び「1人2人4人4人2人1人」</li> <li>・呼吸に関わる（止息例）→止息（補助あり→なし）→浮く実感を得て→浮く遊び（伏し浮き系）</li> </ul> <p>&lt;低学年までのゴール：質の高いポビング（呼吸のリズム重視）&gt; 「（質の高い）ポビングができる」</p> <p>A評価 水の中に数秒留まったポビングができる B評価 ポビングができる C評価 ポビングができない</p>
---

<p>中学年（3年生：浮いて進む運動 け伸び）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・（3年生：もぐる・浮く運動 床にタッチ（お尻） 質の高い連続ポビング）</li> <li>・＜3年生までのゴール；質の高い連続ポビング5回（呼吸のリズム重視）＞ 3対1の比率</li> <li>・「（質の高い）連続してポビングができる」 A評価 水中3対陸上1の比率で連続して5回ポビングができる B評価 数回できるが5回はできない C評価 連絡してポビングができない</li> </ul>	<p>中学年（4年生：もぐる・浮く運動 変身浮き 簡単な浮き沈み）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・中学年（4年生：浮いて・進む運動 初歩的な泳ぎ25m ←呼吸のリズムを崩さない動き）</li> <li>・＜中学年までのゴール；初歩的な泳ぎ25m（呼吸のリズム維持）＞ 「呼吸のリズムを維持して25m泳ぐことができる」 A評価 毎回顔付け時間が3秒以上で25mを泳ぐことができる B評価 毎回顔付け時間が1～2秒で25mを泳ぐことができる C評価 25m泳げているが後半かなり苦しそう、もしくは、泳ぎきれない</li> </ul>
<p>高学年（5年生：安全確保につながる運動 背浮き&amp;浮き沈み）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・＜5年生までのゴール；安定した背浮き、安定した浮き沈み⇒呼吸のリズム維持＞</li> <li>・「（質の高い）安全確保につながる運動（背浮き、浮き沈み）ができる」 A評価 背浮き（10秒から20秒）と浮き沈み（3回から5回）が安定してできる B評価 呼吸のリズムが不安定だが背浮きと浮き沈みがある程度できる C評価 どちらかはある程度できるもしくは両方できない</li> </ul>	<p>高学年（6年生：クロール・平泳ぎ ゆったりとした泳ぎ ←呼吸のリズムを崩さない動き）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・＜高学年までのゴール；クロール及び平泳ぎで続けて長く（25～50m）泳ぐ（呼吸リズム維持）＞</li> <li>・「ゆったりとした泳ぎ（クロール・平泳ぎ）」 A評価 3対1の呼吸リズムで2.5mを両方泳げる。 B評価 2対1の呼吸リズムで2.5m両方泳げる、または、3対1の呼吸リズムで2.5mどちらかは泳げる。 C評価 2.5mは泳げるが呼吸のリズムが崩れるまたは2.5m泳ぎきれない</li> </ul>

#### （4）呼吸のリズムについて

- ①息をいっぱい吸うことができる。→ 息をいっぱい吸って止めることができる。  
→ 息をいっぱい吸って少しずつ吐くことができる。
- ②息を一気に吐くことができる。→ 息を一気に吐いて、すぐに吸うことができる。  
→ 息を一気に吐いて、すぐにいっぱい吸うことができる。
- ③①と②を組み合わせる呼吸することができる。→ ①と②を組み合わせる動きながら呼吸することができる。  
→ ①と②を組み合わせる泳ぎながら呼吸することができる。

#### （5）その他具体的な運動例

##### ①バブリングについて

- ・いっぱい吸ってもぐる「ぶくぶく（吐く）」「口から」「鼻から」吐ければよい
- ・いっぱい吸ってもぐる（止息）「ぶくぶく（吐く）」「口から」「鼻から」少しずつ吐く
- ・いっぱい吸ってもぐる（止息）リズム獲得へ止息（1・ウン）ぶくぶく（2・3）顔上げ（4）
- ・いっぱい吸ってもぐる（止息）リズム獲得へ止息（1・2・ウン）ぶくぶく（3・4・5・6）顔上げ（7・8）

##### ②ポビングを核とした「呼吸リズムづくり」1、2、3、4を維持しながら！

- ・顔つけ（顔付け1）：（顔上げ3）→（2）：（2）→（3）：（1）へ
- ・もぐる（もぐる1）：（顔上げ3）→（2）：（2）→（3）：（1）へ
- ・ポビング（もぐる1）：（顔上げ1）→（2）：（1）→（3）：（1）へ

##### ③ビート板遊びをもとにして「安全確保につながる運動」へ

- ・呼吸を実感するビート板遊び（立位）吸った時と吐いた時の違いを実感することがねらい
- ・吸ってもぐって（止息）「浮いてくる実感」⇔吸ってもぐって（吐く）：沈んだまま
- ・吸ってもぐって（止息）顎上げから背浮きへ
- ・吸ってもぐって（止息）手を使って口を出す呼吸もぐる（止息）

④関連する運動（例）

- ・だるま浮き（水中ドリブル）止息していると浮上してくる
- ・お尻をタッチ（お尻をプールの底へ）呼吸での違い：止息する浮上⇔吐くともぐる
- ・背浮きでの腕の位置（重心と浮心の関係）

⑤『安全確保につながる運動』までの流れ（例）

- ・背浮き：立位での浮き（止息）→上向き→ビート板 or 浅い→重心と浮心→リラックス→呼吸
- ・浮き沈み：ダルマ浮き（ドリブル）→お尻でタッチ→浮上力の実感→リズム獲得

(6) 呼吸に関する能力の確認（各学年の例）

<p>1年生ゴール「（壁につかまって）頭までもぐる」</p> <p>「頭からシャワーをあびることができる」 A 怖がらずシャワーをあびることができる B 怖がりながらもシャワーをあびることができる C シャワーをあびることができない</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・目が開けられない（×）。顔に水がかかっていない（△）。顔全体に水がかかる（○）たくさん吸った息があるため吐き出した息で口の前の水が吹き飛んでいる（◎）</li> <li>・「顔を付けられる（姿勢は立位）」 A 5秒間水に顔を付けることができる B できるが数秒しかできない C 顔を付けることができない</li> <li>・目が開けられない（△）。しばらく息を止める（○）。少しずつ吐ける（◎）</li> </ul> <p>★「（壁につかまって）頭までもぐる」 A 5秒間もぐることできる B できるが数秒しかできない C もぐることができない</p>	<p>2年生ゴール「（質の高い）ポビングができる」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「少しずつ息を出すバブリングができる」 A 少しずつ・連続して吐ける B 途切れ途切れに吐く C 少ししか出せないもしくは吐けない</li> <li>・「頭までもぐって（息を止めている）舌いてくる害感を得る」 A もぐって息を止めていると体がきいてくる B もぐって息を止めていると体が不安定になる C もぐって息を止められず吐いてしまう。もぐって息を止めても特に変化なし</li> <li>・「水から口が出たら一気に吐くことができる」 A 顔が出たら一気に吐いて（吸える） B 顔が出たら吐ける（吸えない） C 顔を挙げるときに吐けない（息がない；吸えていない）</li> </ul> <p>★「ポビングができる」 A 水の中に数秒留まったポビングができる B ポビングができる C ポビングができない</p> <p>☛チェックポイント：一回顔を上げて呼吸してもぐって、そのまま息を止めると浮いてくる（◎）</p>
<p>3年生ゴール「連続して（質の高い）ポビングができる」</p> <p>★「（質の高い）連続してポビングができる」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A 連続して5回ポビングができる</li> <li>B 数回できるが5回はできない</li> <li>C 連続してポビングができない</li> </ul> <p>⇒チェックポイント：5回連続して呼吸した後にもぐってそのまま息を止めると浮いてくる（◎）</p> <p>☛チェックポイント：水中にいる時間と水上にいる時間（呼吸リズム：3対1を目安にする）</p>	<p>4年生ゴール「呼吸のリズムを維持して25m泳ぐことができる」</p> <p>★「呼吸のリズムを維持して25m泳ぐことができる」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A 毎回顔付け時間が3秒以上で25mを泳ぐことができる</li> <li>B 毎回顔付け時間が1～2秒で25mを泳ぐことができる</li> <li>C 25m泳げているが後半かなり苦しそうもしくは泳ぎきれない</li> </ul>
<p>5年生ゴール「（質の高い）安全確保につながる運動（背浮き、浮き沈み）ができる」</p> <p>★「背浮きができる」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A 10秒から20秒程度の背浮きができる（呼吸の入れ替え有り）</li> <li>B できるがずっと息を止めている</li> <li>C できない</li> </ul> <p>★「浮き沈みができる」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A 5回程度、呼吸リズムを維持して浮き沈みができる（3対1目安）</li> <li>B 呼吸リズムは維持できないが5回程度浮き沈みができる</li> <li>C 浮き沈みができない</li> </ul>	<p>6年生ゴール「ゆったりとした泳ぎ（クロール・平泳ぎ）」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・呼吸のリズムを崩さず、クロールと平泳ぎを泳ぐことができる</li> </ul> <p>学習指導要領解説の例示</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○25～50m程度を目安としたクロール 平泳ぎ</li> <li>○ゆったりとしたクロール 平泳ぎ</li> </ul>

(7) 指導と評価

4 新学習指導要領に基づいた指導と評価

Q学習評価はどのように進めているの？

②学習評価の進め方について

4 新学習指導要領に基づいた指導と評価

指導と評価のための具体的な手順



#### 4 新学習指導要領に基づいた指導と評価

##### 指導と評価のための具体的な手順

**手順1** 単元の目標を設定する  
○単元の目標は、学習指導要領本文を参考に、設定  
○単元の目標の記載は、「～することができるようにする」と表記

**手順2** 単元の目標から評価の視点を整理する  
○視点は、以下の形で表記  
「～できる」(知識・技能)、「～している」(態度・道徳・表現)、「～しようとしている」(主体的に学習に取り組む態度の「健康・安全」以外)

**手順3** 指導計画を立案する  
○児童の実態を踏まえ、単元の目標の達成に向けた指導計画を作成  
○指導する内容の順序や指導にかけられる時間等を考慮し、無理のない計画に留意

#### 4 新学習指導要領に基づいた指導と評価

##### 指導と評価のための具体的な手順

**手順4** 単元の評価規準を作成する  
○「内容のまとまりごとの評価規準」と指導計画における児童の活動を考慮し、児童の学びの姿としてより具体化した評価規準を作成  
○各観点とも複数個に細分した評価規準を想定するが、順序性を示すものではないことに留意

**手順5** 指導と評価の計画を作成する  
○単元計画のうち、いつ、どの場面、何をどのように見取るかの計画を立てる  
○指導計画の下に評価の計画を重ね合わせ、指導と評価の計画を作成  
○1時間につき1～2個の評価観点を定めるなど、評価をするに当たって無理のない計画を立てる。

**手順6** 本時の展開を模索する

#### 4 新学習指導要領に基づいた指導と評価

##### 指導と評価のための具体的な手順

**手順1** 単元の目標を設定する  
○単元の目標は、学習指導要領本文を参考に、設定  
○単元の目標の記載は、「～することができるようにする」と表記

1 単元名 「みんなでフカブカ スーイスイ」(第3学年)

2 単元の目標  
(1) 深い呼吸の運動、もくもく・深く運動の行い方を知るとともに、けむりや初歩的な泳ぎをすること、進め止めたり吐いたりしながらいるる泳ぎの姿勢や呼吸の姿勢をすることができるようにする。(知識及び技能)  
(2) 自分の能力に適した課題を見付け、水の甲での動きを身に付けるための運動を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができるようにする。(思考力、判断力、表現力等)  
(3) 深い呼吸の運動、もくもく・深く運動に連なって取り組み、きまりを守り最後までよく運動をしたり、泳ぎの考えを認めたり、水泳運動の心構えを守って安全に泳ぎを楽しむことができるようになる。(学びに向かう力、人間性等)

#### 4 新学習指導要領に基づいた指導と評価

##### 指導と評価のための具体的な手順

**手順2** 単元の目標から評価の視点を整理する  
○視点は、以下の形で表記  
「～できる」(知識)  
「～している」(知識・道徳・表現)、「主体的に学習に取り組む態度の「健康・安全」以外)  
「～しようとしている」(主体的に学習に取り組む態度の「健康・安全」以外)

知識・技能	態度・道徳・表現	主体的に学習に取り組む態度
深い呼吸の運動では、その呼吸の姿勢をしっかりと守り、泳ぎの姿勢をしっかりと守る。また、泳ぎの姿勢をしっかりと守る。また、泳ぎの姿勢をしっかりと守る。	泳ぎの姿勢をしっかりと守る。また、泳ぎの姿勢をしっかりと守る。また、泳ぎの姿勢をしっかりと守る。	泳ぎの姿勢をしっかりと守る。また、泳ぎの姿勢をしっかりと守る。また、泳ぎの姿勢をしっかりと守る。

#### 4 新学習指導要領に基づいた指導と評価

##### 指導と評価のための具体的な手順

**手順3** 指導計画を立案する  
○児童の実態を踏まえ、単元の目標の達成に向けた指導計画を作成  
○指導する内容の順序や指導にかけられる時間等を考慮し、無理のない計画に留意

#### 4 新学習指導要領に基づいた指導と評価

##### 指導と評価のための具体的な手順

**手順4** 単元の評価規準を作成する  
○「内容のまとまりごとの評価規準」と指導計画における児童の活動を考慮し、児童の学びの姿としてより具体化した評価規準を作成  
○各観点とも複数個に細分した評価規準を想定するが、順序性を示すものではないことに留意

単元の評価規準  
【知識・技能】  
①深い呼吸の運動の行い方について、きまりを守り書いたりしている。  
②もくもく・深く運動の行い方について、きまりを守り書いたりしている。  
③プールの底や壁を蹴った勢いを活用して泳ぎの姿勢を正したり、呼吸をしながら泳ぎの姿勢を正したりすることができる。  
④呼吸を整えながら泳ぎの姿勢を正したり、呼吸の姿勢で泳いだり、簡単な泳ぎの姿勢を正したりすることができる。

#### 4 新学習指導要領に基づいた指導と評価

##### 指導と評価のための具体的な手順

**手順4** 単元の評価規準を作成する  
○「内容のまとまりごとの評価規準」と指導計画における児童の活動を考慮し、児童の学びの姿としてより具体化した評価規準を作成  
○各観点とも複数個に細分した評価規準を想定するが、順序性を示すものではないことに留意

単元の評価規準  
【知識・道徳・表現】  
①自分の能力に適した課題を見付け、その課題の解決のための活動を選択している。  
②課題の解決のために考えたことを友達に伝えている。

#### 4 新学習指導要領に基づいた指導と評価

##### 指導と評価のための具体的な手順

**手順4** 単元の評価規準を作成する  
○「内容のまとまりごとの評価規準」と指導計画における児童の活動を考慮し、児童の学びの姿としてより具体化した評価規準を作成  
○各観点とも複数個に細分した評価規準を想定するが、順序性を示すものではないことに留意

単元の評価規準  
【主体的に学習に取り組む態度】  
①深い呼吸の運動、もくもく・深く運動に連なって取り組みようとしている。  
②けむりを出す際に呼吸にスタートしたり、泳ぎの姿勢で呼吸を整えたりするなど、水泳運動の姿勢を守り、進め止めたり吐いたりしながら泳ぎの姿勢を正したりしている。  
③水泳運動の練習で使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしようとしている。  
④呼吸運動や水泳運動を正しく行う。パディを正しく調整しながら泳ぎの姿勢を正したり、プールの底や壁を蹴ったりして泳ぎの姿勢を正したりする。プールの底や壁を蹴ったりして泳ぎの姿勢を正したりする。プールの底や壁を蹴ったりして泳ぎの姿勢を正したりする。

#### 4 新学習指導要領に基づいた指導と評価

##### 指導と評価のための具体的な手順

**手順5** 指導と評価の計画を作成する  
○単元計画のうち、いつ、どの場面、何をどのように見取るかの計画を立てる。  
○指導計画の下に評価の計画を重ね合わせ、指導と評価の計画を作成  
○1時間につき1～2個の評価観点を定めるなど、評価をするに当たって無理のない計画を立てる。

#### 4 新学習指導要領に基づいた指導と評価

##### 毎時間の観点別評価の進め方

**指導と評価の重点化**  
○ 本時において重点的に指導する内容(以下、「重点内容」と表示)を絞り、指導することが考えられる。  
○ 技能や主体的に学習に取り組む態度のように、指導や活用段階等を踏まえ一定期間を置くなど、指導と評価の時期をずらして評価を行う場合も考えられる。

**評価観の指導の継続と再評価の重要性**  
○ ある児童において、単元の前半に評価の機会を設定した項目においてBまたはCであったものを、単元の終盤までにAまたはBとなるよう指導の充実を図ることが本来の評価の在り方  
※ 単元の前半に評価したことをもってその観点の評価を確定することには留意が必要

**指導と評価の計画の柔軟な運用**  
○ 指導と評価の計画は、児童の実態等に応じて、適宜修正を加えながら柔軟に作成することが大切

**4 新学習指導要領に基づいた指導と評価(研修を通して)**  
指導と評価の計画の計画について

○多くの教師は・・・

- ・子どもの成長を願い、願いが強いため多くのことを教えたがる傾向があるが、授業時数が限られているため、多くのことを教えると子どもが学び取る時間は減少する。

↓

○「指導と評価の計画の見直し」を！

- ・どのような資質・能力を、どのような活動を通して身に付けるのか、そして、資質・能力が身に付いているか否かをどのように把握するのか、その計画を見直すことが最も大切

**4 新学習指導要領に基づいた指導と評価(研修を通して)**  
指導と評価の計画の計画について

○「指導と評価の計画の見直し」を！

- ・どのような資質・能力を、どのような活動を通して身に付けるのか、そして、資質・能力が身に付いているか否かをどのように把握するのか、その計画を見直すことが最も大切

↓

○記録に残す評価場面の精選

- ・毎時間の授業には目標があるので、毎時間の評価は行われる。その評価を基に指導の改善が検討される。多くの授業で評価を記録に残そうとすると授業を展開できなくなる恐れがある。記録に残す評価場面は精選することが必要。

### 3 講習内容の概要

#### (1) 水の物理的特性をもとにした水泳運動指導

～3つのギャップを埋める水泳指導「浮きたい気持ち」「進みたい気持ち」「吸いたい気持ち」～

##### ①「浮くこと」についてのポイント<重力と浮力の関係>

- ・出来るだけ多くの身体の部位を、水の中に浸すことにより、より多くの浮力を得ることができる。

→ 浮くことができる<浮きたければもぐること！>

<実技(浮く)>

- ・だるま浮き  
伏浮き(吸う) ⇄ 沈む(はく)
- ・ビート板に乗って、はさんで  
浮く(吸う) ⇄ 沈む(はく)
- ・背浮き…「安全確保につながる運動」へのつながり
- ・ポビングにつながる動き(最終型)  
→ 息を吸って、吐かないでプール底に体育座り  
→ 浮上、息を吸う
- ・水中じゃんけん

##### ②「進むこと」についてのポイント<推進力と効力の関係>

- ・抵抗は、速度の二乗に比例する。どれだけ抵抗を少なくするかが重要
- ・インピーダンスマッチング(推進力を得る)加速理論の重要性
- ・流体の特性を生かした推進力揚力の活用スカーリンググライダー理論  
→ <よく進むには、ゆっくり(上手に)動かすこと>

から掻き(蹴り)にならないように！

<実技(進む)>

- ・背浮き(ビート板を抱えて、ビート板なし)  
→ 2人組で押し上げて進む
- ・下向き(け伸びの姿勢)  
→ 2人で手を引き、足を押しして進む  
→ 三人補助、1人け伸びで2.5m  
→ 同じレーンで流れを作り、け伸び(グループで水を手でかいて流れを作る)
- ・水をうまくとらえる感覚づくり

→水をけり上げて、「もわっ」という水の塊を作る。(重い感覚をつかむ)

→立った姿勢で

- ・静かなバタ足
- ・揚力

→手の動き15度(スカーリング)で背浮き姿勢でゆっくりバタ足

③「呼吸すること」についてのポイント<呼気と吸気の関係>

- ・水慣れ段階からの呼吸重視 苦手な生徒は特に注意! 「呼吸の確保」
- ・「吸う+吐く+止息」→「吸う+止息+吐く+吸う」
- ・最大吸気近くでの止息との兼ね合い(浮力重視)
- ・各動作と合わせた呼吸動作

→<息を吸うには、しっかり(上手に)吐くこと>

<実技(クロール)>

- ・背浮き

→片手を伸ばして、その肩を水中に

→ローリング

- ・背浮き

→だるま浮き

→伏浮き姿勢

- ・伏浮き

→ひとかき(右、左)で背浮き

- ・背浮きで片手を伸ばして、その肩を水中に入れてバタ足

- ・面かぶりクロール

※肩はローリングするけれど、顔はそのまま

(2)呼吸のリズムを大切にされた水泳運動指導

①呼吸のリズム⇔動きのリズム

- ・正しく動かすためにはゆっくり
- ・水に対する力の加え方

②「技能の系統性」を理解する

- ・姿勢を維持しながらの運動→主に「左右を交互に動かす泳法」
- ・浮き沈みをしながらの運動→主に「左右を対称に動かす泳法」

※「安定した呼吸」→「ほんとうの浮き」→「インピーダンスマッチング」→泳法



# 器械運動

## 1 器械運動の特性

### (1) 器械運動の特性と魅力

器械運動は「非日常的巧技形態」とも言われ、「マット運動・鉄棒運動・平均台運動・跳び箱運動」で構成され、器械の特性に応じて多くの「技」がある。器械運動の技は、体を手で支持したり、懸垂したり、逆位になったり、回転したりするなどの非日常的な運動形態をもつものが多い。器械運動はこれらの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。また、技や演技の出来映えを競うことを楽しむ運動として多くの人々に親しまれてきた成り立ちをもち、オリンピック競技大会では体操競技として行われており「見るスポーツ」としても親しまれている。

小学校では、技ができるようになることや技を繰り返したり組み合わせたりすること、中学校ではこれらの学習を受けて、技がよりよくできることや自己に適した技で演技すること、さらに高等学校では自己に適した技で演技する事に加え、技がよりよくできたり自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わうことが求められている。

器械運動の技は種目ごとに系、技群、グループの視点によって分類して系統的に例示されている。系とは各種目の特性を踏まえて技の運動課題の視点から大きく分類したものである。技群とは類似の運動課題や運動技術の視点から分類したものである。この分類については、小学校から高等学校までの一貫性が図られている。なお、平均台運動と跳び箱運動については、技の数が少ないことから系とグループのみで分類されている。

器械運動では、生徒の技能・体力の程度に応じて条件を変えた技、発展技など難易度の高い技に挑戦するとともに、学習した基本となる技の出来映えを高めることも器械運動の特性や魅力に触れる上で大切であることから、発展技の例示を示すとともに、技の出来映えの質的变化を含めた指導内容の整理をしている。それによって自己の技能・体力の程度に適した技を選ぶための目安をより一層明らかにし、学習活動に取り組みやすくしようとしたものである。

### (2) 学習指導要領改定のポイント

今回の学習指導要領改訂では、育成を目指す資質・能力の観点「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3つに整理されたことから各観点の内容をバランスよく学習させるようにすることが大切である。

### (3) 器械運動における3観点の概要

#### ①「知識及び技能」について（※技能は（1）を参照）

器械運動の技の名称は、運動の構造と関連して、懸垂・支持・回転・上がりなどの運動の基本形態を示す名称と、運動の経過における方向・姿勢運動の課題などを示す名称によって成り立っていることを理解できるようにする。

【例】前方倒立回転跳び＝前方（方向）倒立回転（姿勢課題・運動の基本形態）跳び（運

## 【 動の課題）】

それぞれの名称を正しく理解しておくことは、技の課題を明確にして学習に取り組むことに役立てられる。そして技の行い方として、技の課題を解決するための合理的な動きのポイントを押さえておくことが大切である。また仲間や自己の技、演技を運動観察（自己観察及び他者観察）し合ったり、ポイントを伝え合ったりすることは、自己の技術的な課題を明確にしたり、お互いの学習効果を高めたりする上で重要である。

「自己に適した技で演技する」場面では、発表会での評価方法、競技会での競技方法や採点方法、運営の仕方などの行い方を理解できるようにすることが求められている。

### ②「思考力・判断力・表現力等」について

技などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを、言語や文章で他者に伝えられるようにすることが求められている。

### ③「学びに向かう力、人間性等」について

器械運動の学習活動では、発達の段階や学習の段階に適した課題を設定したり、練習の進め方や場づくりの方法を選んだりする学習などに積極的、自主的に取り組もうとすることが求められる。その際、仲間の試技を補助したり、課題の解決に向けて助言したりすることなどが効果的である。また仲間の課題となる技や演技がよりよくできた際に、称賛の声をかけることや、繰り返し練習している仲間の努力を認めようとすることで、相互の運動意欲が高まることを理解して取り組めるようにする。

そして、体力や技能の程度、性別や障害の有無等に応じて、各自の状況にあった実現可能な課題の設定や挑戦を認めようとすることや、参加者全員が楽しんだり、達成感を味わったりするための工夫や調整があることを理解し、取り組めるようにする。

器械運動の学習場面では、体調の変化などに気を配り、器械や器具、練習場所など自己や仲間の安全を確保して技や演技を行うこと、それぞれの体力や技能に応じた技を選んで練習することなど、健康・安全に気を配ることが特に重要である。

## 2 学習の進め方

### (1) 学習指導について

#### ①準備運動・主運動につながる運動

器械運動は基本的に全身運動なので、準備運動では体の各関節を曲げ伸ばしたり、ストレッチをしておくことがケガの防止や技の学習に役立つ。

それに加えて、例えば跳び箱運動の切り返し系の技では、主運動で行う技に応じて、かえるの足うち、腕立て姿勢で手足ジャンプ、ウサギ跳びなどを行うことは、主に動かす関節や筋の準備、また主運動の学習にスムーズにかつ安全に入っていく上で役立つ。

#### ②条件を変えた技に取り組む活動

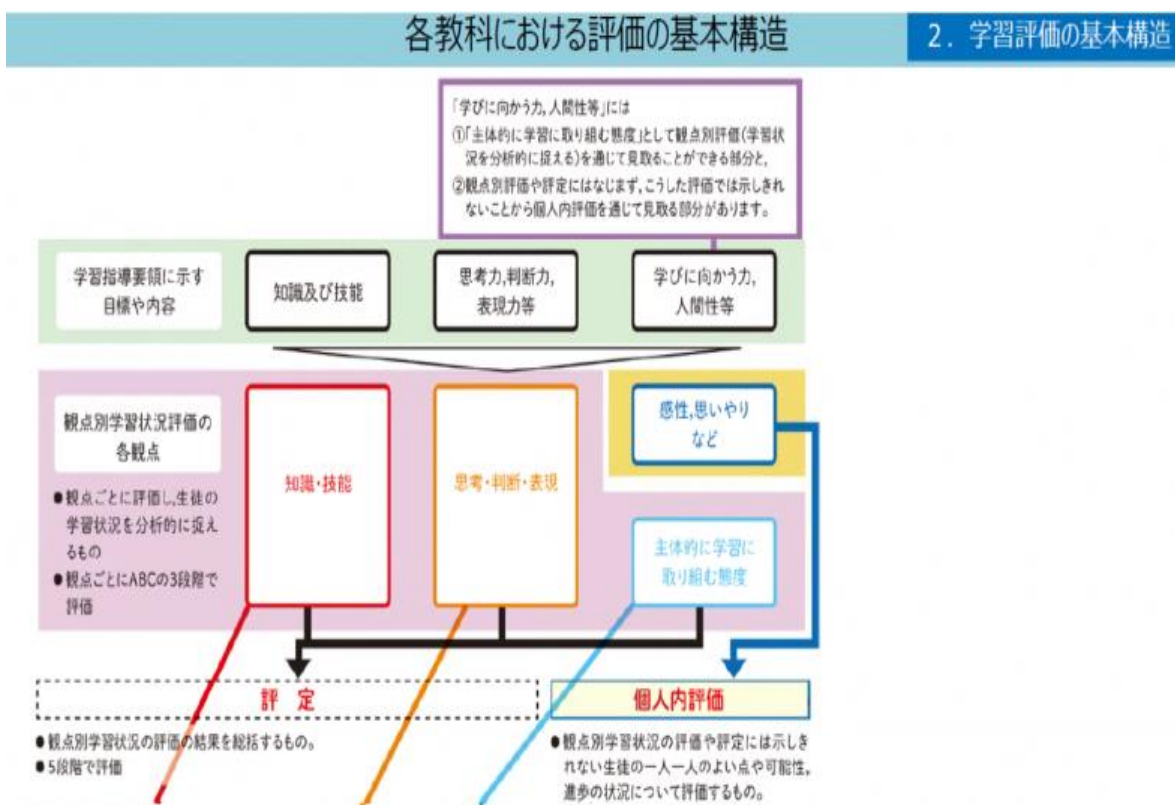
マット運動接点技群前転グループの学習で、例えば足を前後に開いた姿勢から後ろ足を伸ばして勢いよく回転を開始し、そのままどちらかの片足だけで立ち上がるよう

な条件を変えた技では、楽しく技に取り組むだけでなく、運動の開始で回転の勢いをつける、タイミングよく立ち上がるなどの技能向上（技の出来映えの質向上）に結びつくとともに、伸膝前転や跳び前転のベースになる動きを身につけるのに役立つ。条件を変えた技に取り組む際には、安全に注意して、自己の技能や体力に応じた工夫ができるようにする。

### ③技の組み合わせ、演技の構成や実施の工夫に取り組む活動

マット運動で、例えば側方倒立回転から前転の組み合わせでは、側方倒立回転で立ち上がる際に体の向きを調節しながら前転の準備姿勢が作れるように工夫することで、スムーズな技の組み合わせを行うことができる。また、前転を開始するときの足の構え方（開脚立ち・閉脚立ち）や前転で立ち上がってからジャンプやポーズにつなげるような工夫をすることで楽しく演技を構成したり、練習したりすることができる。そして技の組み合わせや演技はスムーズな、メリハリのある動きになるように留意する。技の組み合わせや、演技を実施する際にはマットを長く使ったり、往復したりする動きも出てくることから字の組み合わせや、演技の開始位置、終わる位置といったマットの使い方、また前の生徒がマットから降りた後、演技を開始するなど約束事を守り、活動していくことも安全に学習を進める上で重要である。

## (2) 学習評価について



上記図の各教科における評価の基本構造を基本として評価が行われる。さらに新学習指導要領改定のポイントを押さえた上で、毎時間、各授業時間内に評価する観点を年度当初に計画しておくことが必要である。基本的には1時間の中ですべての観点を評価することは不可能なことであり、1単位時間の中での評価の観点を1～2つに絞り評価することで、より適切な評価につながる。各観点を評価するにあたっては、「どの観点を、

何をもって評価するのか」が重要になることから評価の計画をより具体的に立てておくことが重要である。

特に器械運動の評価においては技が「できる」「できない」のみの評価になることなく、レベルの違う「個」に焦点をあてた評価となるように留意する。1 時間の中で身につけさせたい技能や継続的な学習によって身につけさせたい技能などを整理して学習計画を立てることも大切である。また他者の演技を助けたり、評価したりする機会を授業の中で設定し、器械運動が得意な生徒やそうでない生徒が共に主体性を持って学習に取り組むことができる環境を整えることも大切である。

また、評価に際してICT等の活用により、生徒の演技や学習活動等を評価者が見返せるように記録に残しておくことも有効な手段である。

### 3 講義内容の概要

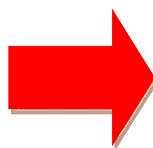
#### (1) マット運動

##### ①準備運動・補助的運動

##### ア ゆりかご (両手開き)



両手は斜め45度程度に開く。



開いた体勢のまま後方へ倒れる。※頭を打たないように。



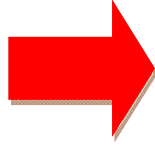
戻りは足の振り返しを早く行う事がポイント！

ゆっくり行うゆりかごと違い、この方法でのゆりかごは体幹を使っての回転方法を身に付けやすい。

※回転系動作の予備運動。



## イ あぐら回転



両足の裏を合わせ、左右どちらかに、肩、背中、肩の順で地面に接地させ回転する。※頭を打たないように首をしっかり内に入れる。

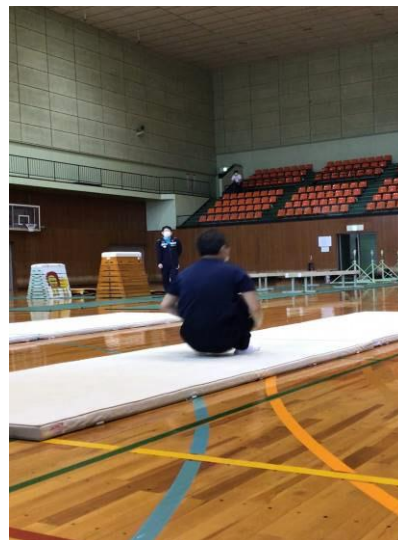
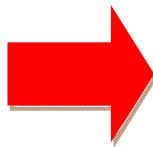


～注意点～

回転の途中、地面に接地する際には肩と膝が離れないようにする。

画像のように肩と膝が離れて回転してしまうと途中で回転が止まってしまう。

## ウ 前転ジャンプ→前転じゃんけん





前転ジャンプでは自らの回転に必要な力の方向性（伝わり方）を体感させる。  
 そしてレクリエーション要素を取り入れ、「回転ジャンプでじゃんけん」を行う  
 とより楽しむことができる。

～ルール～

- ・前転→ジャンプ→後お互いが向かい合うよう 45 度回転
- グー = 気を付けの姿勢
- パー = 手と足を広げる
- チョキ = 手を広げ、足は前後 ※画像左側＝パー 画像右側＝チョキ

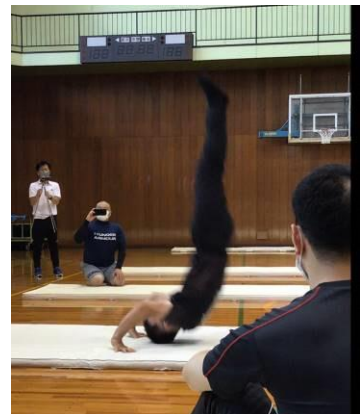
②倒立・倒立前転について



- ・垂直を意識
- ・顔は両手指先の少し前に視線を！
- ・体幹を意識して！



- ・踵から倒れる意識
- ・まだ視線はずらさない。
- ・腕は曲げない。
- ・限界まで垂直



- ・首を内側に入れて回転に入る。
- ・腕は首を内に入れることで自然と曲がる。

### <補足>

3人もしくは4人で補助倒立を行う事が望ましい。4人目は型や目線をチェックすると学習効果が増大。

### <苦手な生徒へのワンポイントアドバイス>

腕立てふせの状態から2人で補助を行う事も可能。自分の力でなく補助者が一人一足ずつ持ち、逆立ち姿勢を作る方法。なお苦手な生徒が怖がる際は途中まででも可能（斜め姿勢）。回転のイメージを演技者が強く意識することで上下がわからなくなり怖いということが起こる。目線を床からずらさないことが大きなポイント。

## ③側方倒立回転

### ア つまずきの多い「足の入れ替え」の練習



1. マットのサイドに両手をつき足を振り上げる。
2. 振り上げた足が腰の高さまで上がるように気を付ける。
3. 着地足がマットに乗らないこと、最初の足の位置と逆になっていることを確認。
4. 以上1～3を左右交互に行う。

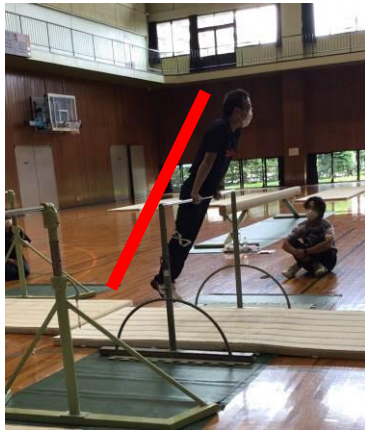
### イ 手足型の活用



1. 競技者の横に手足型を持った補助者が待機。
2. 競技者の軌跡に沿って手足型を置いていく。

## (2) 鉄棒運動

### ① 技の終始の基本（力関係）



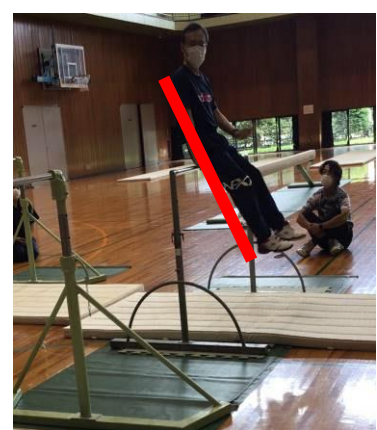
#### 基本型

- ・肩は鉄棒より前
- ・足は鉄棒より後ろ



#### 跨いだ状態

- ・肩、足ともに鉄棒と垂直の関係



#### 座った状態

- ・肩は鉄棒より後ろ
- ・足は鉄棒より前

鉄棒の技を行う際の終始地点での態勢が重要になるため鉄棒に掴まっている、座っている、片足で座っている状態でのバランスを整えておくことが重要である。

### ② 補助運動（地球回り（俗称））



まずこの態勢を作る。そして鉄棒を握っている手をクロスさせる。鉄棒にはどのように上ってもよい。



足を鉄棒から離す。



離れた足を鉄棒より低くすると、体が回転。



体が反転したら股の間から手を足の両サイドに移動。

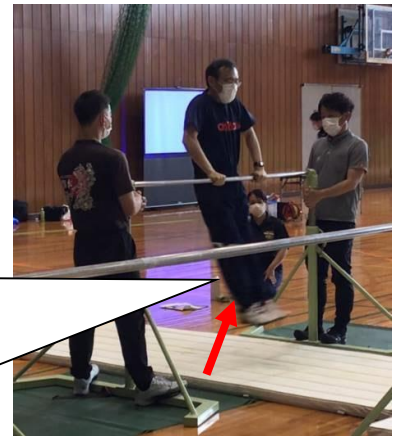
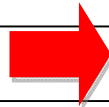


最後はそのまま  
後ろ周りで着地。

③ 後方支持回転（片足踏切での回転が難しい場合）



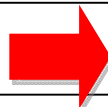
しっかり飛ぶことが  
できるように膝を曲げ  
る。



真上に飛ばず、斜め  
前へ飛び出す。この  
時力が弱いと回転不  
足になる。  
鉄棒は腸骨に引き付  
ける。  
※体の回転軸は腸骨



ここで腸骨と鉄棒が  
離れていると回転不  
足により落下してし  
まう。



終わりの態勢（頭、  
腰、足の位置）が正  
しい位置で終わって  
いるか確認。

### (3) 平均台運動

#### ①平均台の基礎・基本

##### ア 歩行



視線は平均台ではなく正面を向く。  
両手を広げ、バランスを取りながら行う。  
また、画像のように平均台を見ずに歩行するため  
平均台の感覚は踏み出す足の親指側を平均台の  
側面に擦りながら歩行する。  
落下防止のためのマットを必ず準備して行うこ  
と。



##### イ ジャンプ・バランス



難しい技ばかり  
でなく、簡単に  
取り組める技の  
練習も児童生徒  
の興味関心を引  
き付けることが  
できる。

## 球技（ネット型）

### 1 運動の特性等

球技は、ゴール型、ネット型及びベースボール型などから構成され、個人やチームの能力に応じた作戦を立て、集団対集団、個人対個人の攻防によって競争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。本研修では、ネット型に焦点を当てて行われた。ネット型の特徴と魅力については、コート上でネットを挟んで相対し、ボールや用具を操作してボールを空いている場所に返球すること、得点を競い合うことに楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。ネット型ゲームの難しさとして、空中を飛んでくるボールの扱いが難しい、ラリーが続かない、すぐにボールが落ちてしまう、サーブで得点が決まる、特定の子だけしかボールに触っていないなどがあげられる。そのため、指導の際には、相手が捕りにくいボールを返球、ラリーの継続、連携プレイの組み立て方といった学習課題を追求しやすいようにプレイヤーの人数、コートの広さ、用具の工夫、ワンバウンドやキャッチといった技能の緩和などのルール等を工夫したゲームを取り入れながら、ボールや用具の操作とボールを持たないときの動きに着目させ、学習に取り組みさせながら、ネット型の特性や魅力に触れさせるよう配慮することが求められる。

### 2 学習の進め方

学習指導要領では、「知識及び技能」「思考力、表現力、判断力等」「学びに向かう力、人間性等」の三つの柱に対応して目標及び内容が示されている。その際、児童生徒の発展の段階を踏まえて、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できるよう内容の体系化を図ることが重視されている。

球技領域の「技能」に関する内容は、「ボールや用具の操作」及び「ボールを持たないときの動き」によって構成されている。

新学習指導要領に対応したこれからの体育授業では、知識の理解をもとに運動の技能を身につけたり、運動の技能を身につけることで一層知識を深めたりするなど、知識と技能を関連させて学習することが大切である。そのため指導に際しては、動きの獲得を通して一層知識の大切さを実感できるようにすることや知識を活用し課題を発見・解決するなどの「思考力・判断力・表現力等」を育む学習につながるよう、凡用性のある知識を精選したうえで、知識を基盤とした学習の充実を図ることが大切である。

生徒が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よう場面をどこに設定するか、対話によって自分の考えなどを広めたり深めたりする場面をどこに設定するか、学びの深まりをつくり出すために、生徒が考える場面と教師が教える場面をどのように組み立てるか、といった視点で授業改善を進めることが求められる。

### 3 講習内容の概要

#### (1) ウォーミングアップ・体づくり運動

##### ① 4人組での行進

ア 4人組でひし形の隊形になり行進を行う。

イ 先頭の人が自分のタイミングで進行方向を変える。

ウ 全員がそのタイミングで進行方向を変え、先頭が入れ替わる。

グラウンドや体育館などの広い場所であれば、「他のグループにぶつからないように」といった指示を与えることで、より生徒の盛り上がりにつながる。

#### ②筒を使ってのシャトルキャッチ（バドミントン）

ア シャトルの筒を持って構える。

イ 落下してきたシャトルを筒の中に入るようにキャッチする。

ウ オーバーストロークの構えでシャトルの落下点に入り、筒の中に入るようにキャッチする。

クリアなどをうまく打てない生徒に対して落下地点にしっかり入ることを覚えさせるのにはいい練習になると感じた。レベルに合わせて、高さや速さを変えると楽しみながらできる。

#### ③シャトルラリー（バドミントン）

ア ラケットで直上ラリー（一人）する。

イ 2人組で交互にラリーをする。

※シャトルではなく、普通の風船と少し重さのある風船で行う。

通常のシャトルでのラリーが難しい生徒には、ラケットでとらえる感覚をわからせるのにはいい練習になると感じた。また、重さの違うものを使うことで、その子のレベルに応じて選ばせることができる。風船の他にボールや大きなシャトルなど工夫は色々あると考えられる。

#### ④シャトル投げ

ア バドミントンコートで2対2に分かれる。

イ シャトルを6個ずつ置いて、それを拾って相手コートに投げ入れる。

ウ 1分間でシャトルがコート内に少ない方が勝ちとなる。

### (2) 役割行動と技能的発展を意識した学習内容の設定の方法

ゲームを楽しむためには、技術の習得を中心に多くの課題がある。バレーボールであれば、移動してくるボールをコントロールする技術が難しいなどである。ボール操作条件を緩和することで、自陣で攻撃を組み立てることが可能なる。具体的には、ワンバウンドの許容・2本目をキャッチし、トスをあげる・ボールを転がすなどが考えられる。学習指導要領における型標記を種目主義を脱した「共通の戦術課題」を学習内容の中心とする「テーマアプローチ」だと解釈すれば、

ネット型ゲーム（関係プレイ型）

「意図的なセットからの攻撃」を軸にした役割行動と技能的発展

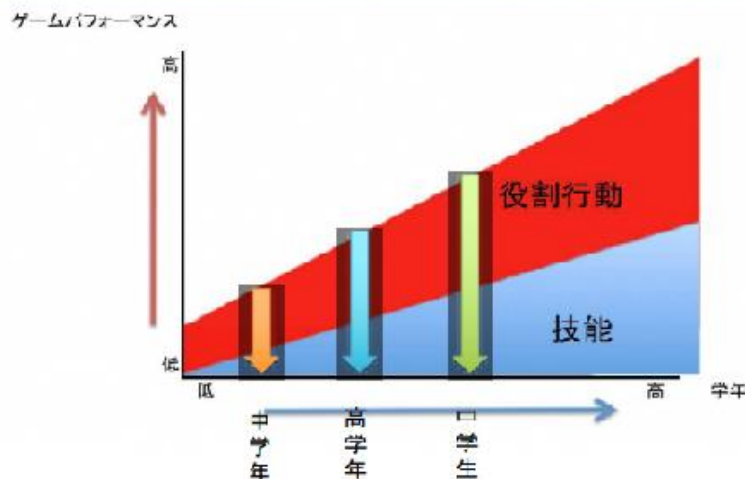
この課題を意識しながら、各学年段階において学習内容を設定していく必要がある。

次のページ上段のグラフは、ネット型ゲームにおける意図的なセットを軸にした役割行動と技能的発展をグラフに表したものである。縦軸、ゲームパフォーマンスの高さを表しており、横軸は、学年を示している。小学校中学年高学年段階では、中学校や高校段階に比

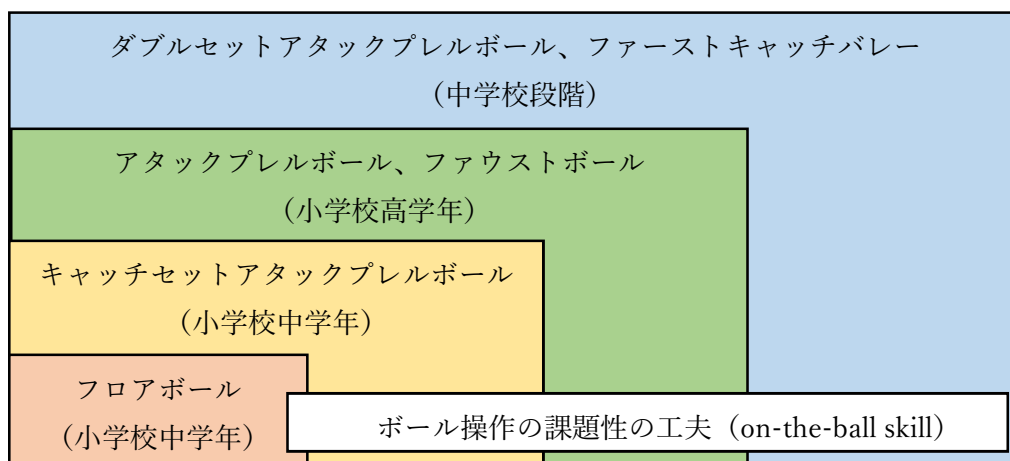


べて、技能面はなるべく簡単にして役割行動の方を中心とした関係プレイを重視して自分が何の役割をするのかを考えさせるようなゲーム（プレルボールや転がしゲーム）内容を設定する。また、中学校や高等学校など、どの段階でも役割行動は大切になってくるので、生徒の技能のレベルに応じて技能面を簡単にして役割行動を教えていく。技能面が発展してくれば、簡略化を戻していくことで、段階に応じたバレーの特性を学ぶことができる。

### ネット型ゲームにおける 意図的なセットを軸にした役割行動と技能的発展



下の図は、「意図的なセットからの攻撃」をテーマにしたネット型（関係プレイ）のゲーム発展例である。

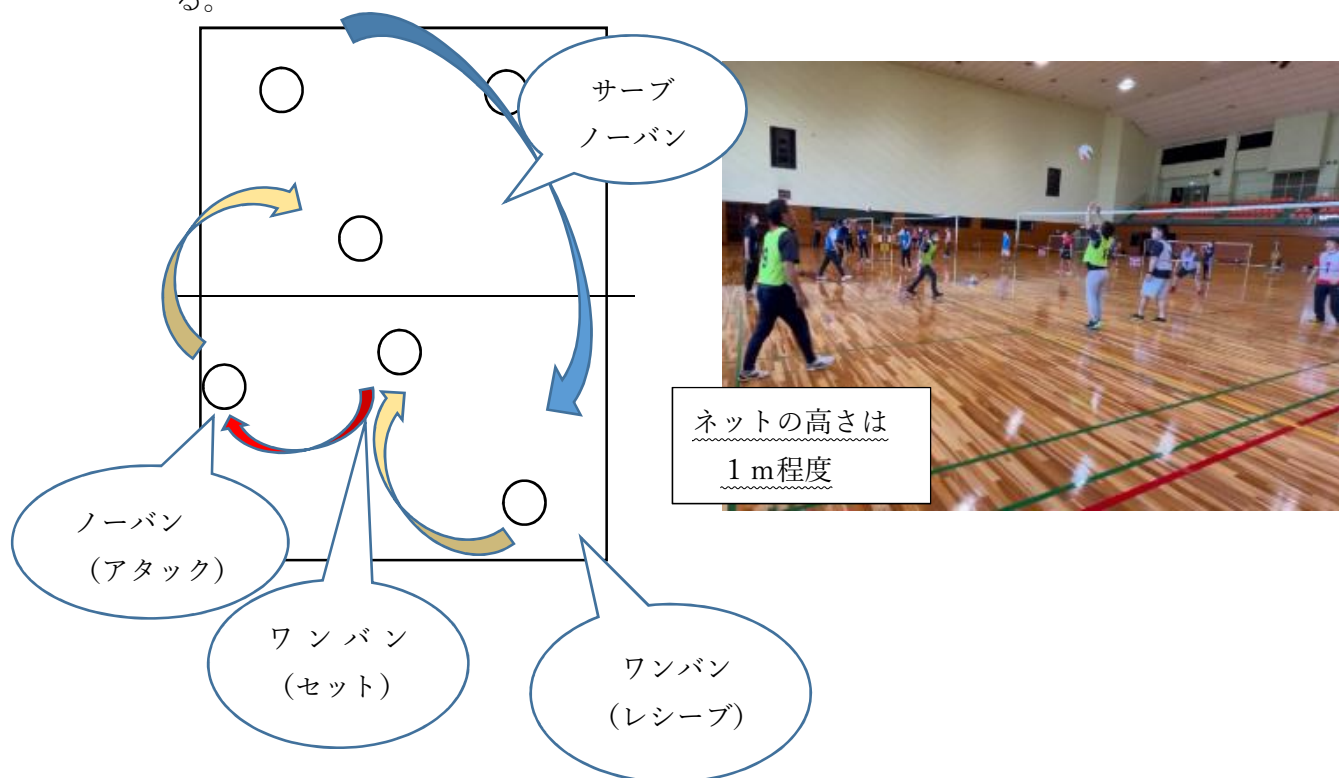


#### ①小学生を想定した（キャッチ）アタックプレルボール

※プレルボールとは、ドイツ生まれのスポーツ。「打ちつける」「投げつける」という意味を持つ「prellen」を語源としている。低いネットで隔てられた2つのコートで、つねにボールをワンバウンドさせながら、パスをしたり相手コートに返球したりしてラリーを続け、勝敗を競うネット型ゲーム。

#### ◆ルール

- ・サーブはコートの内側から、相手コートに両手投げで投げ入れる
- ・相手チームから来たボールは、ワンバウンドする前か後（ノーバウンド可）に、味方にパスするか、相手コートに返球する。
- ・ボールに触れるのは、1人1回で、3回以内に返球する。
- ・味方へのパスはワンバウンドさせて行う。
- ・相手コートへの返球は、ノーバウンドでアタックする。
- ・2本目のセットアップは、中学年ならキャッチセットアップ、高学年はキャッチなしとする。

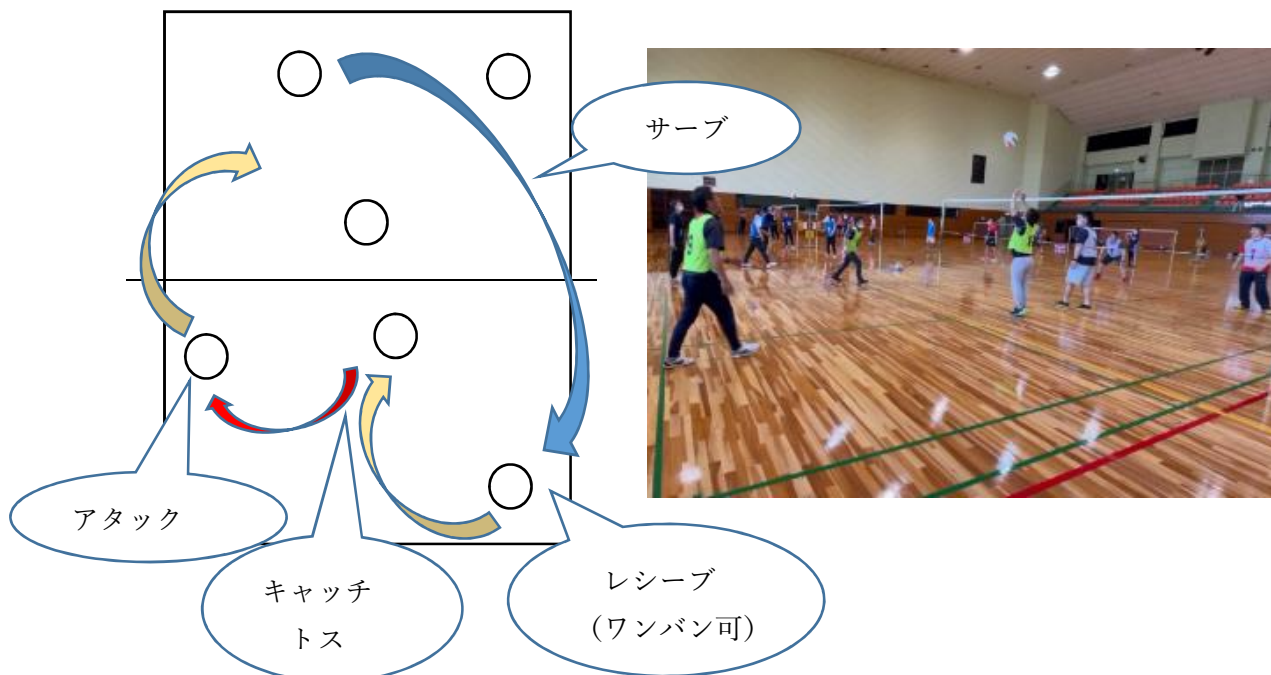


#### ②中学生（1年生）を想定したセッターキャッチ・ファウストボール

※ファウストボールとは、公式競技は、5対5で50m×20mの広いコートで高さ2mのネットをはさみ、ボールをパスし合って3回以内で相手コートに打ち返す。バレーボールとよく似ているが、片手でボールを打たなければならないこと、ワンバウンドのレシーブが認められていることが大きな特徴。「ファウスト」はドイツ語で拳（こぶし）の意。

#### ◆ルール

- ・サーブはコート内から、相手コートに両手投げで投げ入れる。（レインボーサーブ）
- ・相手チームから来たボールは、ワンバウンド以内でセッター役にレシーブする。
- ・セッターは、ボールをキャッチし、その場から下手で投げ上げトスをする。  
（3秒以内に投げる、キャッチした場所から動けない）
- ・3回目にボールに触る人は、相手コートに直接（ノーバウンド）アタックを打つ。
- ・1人1回必ずボールに触る。
- ・3回の触球で相手コートに返球する。1，2回での返球は相手の得点となる。
- ・ネットの高さは、1.6m程度。もしくは、1m程度でジャンプしなくてもアタックが打てる高さ。

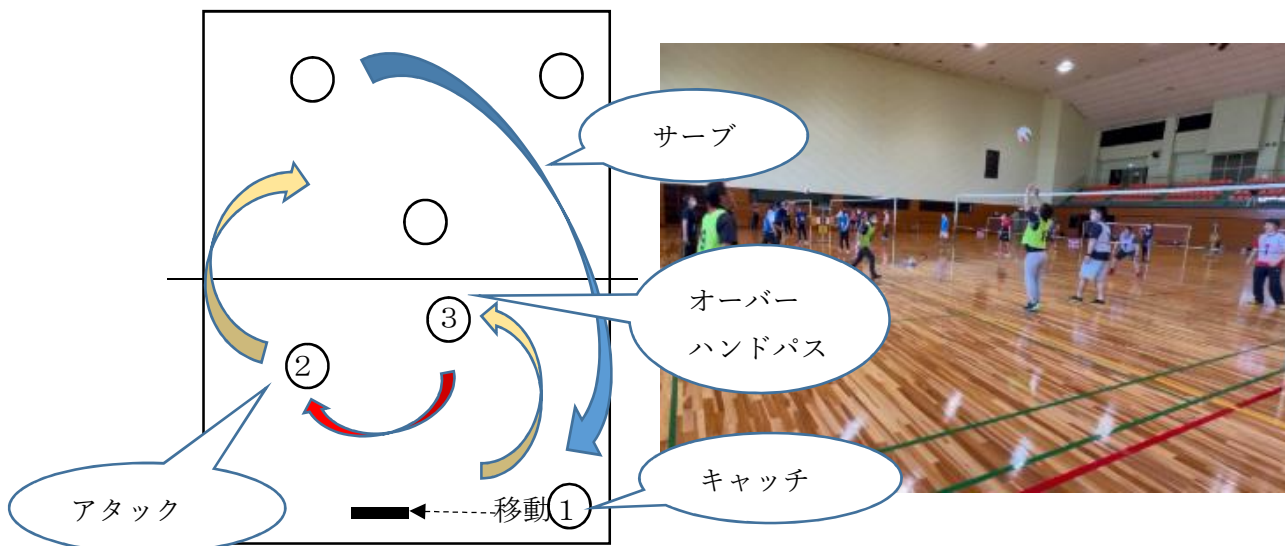


③中学生（2年生）を想定したファーストキャッチバレー

※ファーストキャッチバレーとは、主な学習内容としてオーバーハンドパスとアタックの技能を習得させるための教材。オーバーハンドパス（トスアップ）は連携プレイに必要な技能であるが、習得が難しく敬遠されがちな技能である。アタックにつながるオーバーハンドパスを学習することで、連携プレイ（意図的なセット）を身に付けてほしい。

◆ルール

- ・サーブはコート内から、相手コートに両手投げで入れる。（レインボーサーブ）
- ・相手チームから来たボールは、ワンバウンド以内にキャッチし、黒いラインまで運ぶ。
- ・①がキャッチしたらラインまで移動、ラインから③へ、下からの投げ入れボールを上げる。
- ・③はオーバーハンドパスでトスを②へ上げる。
- ・1人1回必ずボールに触る。
- ・3回の触球で相手コートに返球する。1，2回での返球は相手の得点となる。
- ・時計回りにローテーションする。
- ・ネットの高さは、1.6mまたは、1m程度でジャンプしなくてもアタックが打てる高さ。



コーステーマである運動が苦手な生徒のどのように対応していくかという視点からの問題点としては、ボールを触らないでゲームが終わってしまうような子が強調されやすい、得意な生徒だけがボールに触ってゲームが成立してしまうなどがある。これら回避するために差を包括する「共生の視点」を重視する学習指導が必要である。共生の視点を踏まえた学習指導とは、様々な差を包括できる教材の準備、運動の苦手な生徒、意欲的でない生徒に参加を促す工夫がある。

### (3) 運動が苦手な生徒や意欲的でない生徒への指導の工夫

#### ① チームでの3段攻撃の達成を目標として協力する活動

- ・ チームでの3段攻撃を授業の目標とする。  
3段攻撃するための自己や仲間の役割理解  
どこに上げる？                      どこを守る？
- ・ ラリー中、1回のキャッチを可能にする。  
レシーブ、トス、アタック、のどこでも良い      どこで使うかをチームで考える  
運動の苦手な生徒に使えるようにできると良い
- ・ チームでの達成感を記録する。  
3段攻撃で返球した回数を記録する。

組 番 名前 (                      )			
月 日 三段攻撃が成立した回数を「正」の字で数えよう！			
1 試合目	2 試合目	3 試合目	4 試合目
味方チーム	味方チーム	味方チーム	味方チーム
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
相手チーム	相手チーム	相手チーム	相手チーム
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

- ・ アタックを打つこと、打たせることを教師が位置づける  
「アタックを打てるとかっこいいね」、「チームで3段攻撃でアタックを打ちたいね」  
チームの協力、仲間への貢献感を生み出す

#### ② ボール操作を簡略化する活動

- ・ 連携プレイ型の特徴・・・1ラリー中3(～4)回の触球が許されているため、それぞれの場面で「何をすべきか」の判断が違う。

例 1 打目・・・レシーブ (セッターに返す)  
2 打目・・・トス (アタッカーにあげる) } 乱れたら違ってくる？  
3 打目・・・アタック (相手コートへ)

- ・ 対策  
ボールを軽量化する＝ボール操作を簡略化できる  
✓レシーブやトス形を重視しなくてもよい  
✓片手でもボール操作が可能  
1回のキャッチを可能とする  
✓判断の時間に余裕ができ、3(～4)段攻撃に参加できる

③触球機会を増やす活動

- コート の 広 さ や ネット の 高 さ を 変 え た ゲ ー ム
- ボ ー ル の 大 き さ や 重 さ な ど を 工 夫 し た ゲ ー ム
- コ ー ト に 入 る 人 数 を 減 ら し た ゲ ー ム
- プ レ イ の 条 件 を 制 限 ( 緩 和 ) し た ゲ ー ム

④ICT を 効 果 的 に 活 用 し た 活 動

昨 年 度 よ り 1 人 1 台 と 無 線 LAN 環 境 を 整 え た GIGA ス ク ー ル 構 想 が 実 施 さ れ た が、 球 技 で も 利 用 す る こ と は で き る か？

⑤ 動 きの こ つ を 出 し 合 い 共 有 す る 活 動

✓ ある 運 動 を 取 り 上 げ、 や っ て み て ど う だ っ た か、 友 達 の よ い 動 き を 見 て ど う だ っ た か、 自 分 で 発 見 し た 動 き の ポ イ ン ト や こ つ を 書 き 加 え て い く

(4) 模 擬 授 業 ( 運 動 の 苦 手 な 生 徒 へ の ア プ ロ ー チ )

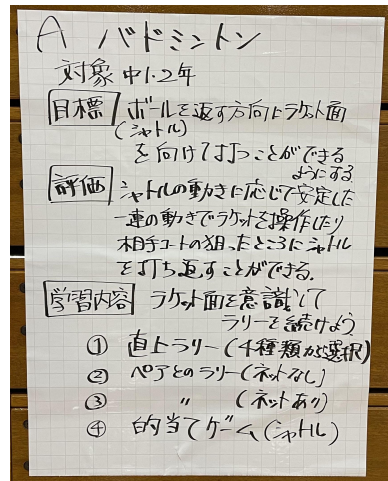
球 技 ( ネット 型 ) の 指 導 内 容 ( 例 示 ) の 中 か ら 選 択 し、 ま た 運 動 が 苦 手 な 生 徒 へ の ア プ ロ ー チ を 意 識 し て 授 業 づ く り を 班 ご と に 行 っ た。 そ の 中 の い く つ か を 紹 介 す る。

ネット型の指導内容(例示)

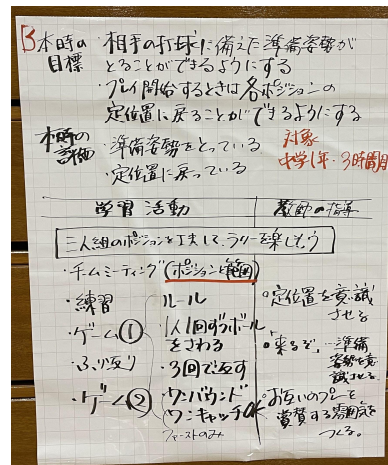
発達 の 段 階 の ま と ま り や 系 統 性 を 踏 ま え て、 年 間 指 導 計 画 の 作 成 等 を 行 う。

	中学校		高等学校	
	第1・2学年	第3学年	入学年次	次の年次以降
ボ ー ル や 用 具 の 操 作	<ul style="list-style-type: none"> <li>ボ ー ル を 返 す 方 向 に ラ ケ ッ ト 面 を 向 け て 打 つ こ と</li> <li>味 方 が 操 作 し や す い 位 置 に ボ ー ル を つ な ぐ こ と</li> <li>相 手 側 の コ ー ト の 空 い た 場 所 に ボ ー ル を 返 す こ と</li> <li>テイクバックを取って肩より高い位置からボールを打ち込むこと</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サーブでは、ボールをねらった場所に打つこと</li> <li><b>ボ ー ル を 相 手 側 の コ ー ト の 空 い た 場 所 や ね ら っ た 場 所 に 打 ち 返 す こ と</b></li> <li>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</li> <li>腕やラケットを強く振って、ネットより高い位置から相手側のコートに打ち込むこと</li> <li>ポジションの役割に応じて、拾ったりつないだり打ち返したりすること</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サーブでは、ボールをねらった場所に打つこと</li> <li><b>ボ ー ル を 相 手 側 の コ ー ト の 空 い た 場 所 や ね ら っ た 場 所 に 打 ち 返 す こ と</b></li> <li>攻撃につなげるための次のプレイをしやすい高さや位置にボールを上げること</li> <li>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</li> <li>腕やラケットを強く振って、ネットより高い位置から相手側のコートに打ち込むこと</li> <li>ポジションの役割に応じて、拾ったりつないだり打ち返したりすること</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サーブでは、ボールに変化をつけて打つこと</li> <li>ボールを相手側のコートの守備のいない空間に緩急や高低などの変化をつけて打ち返すこと</li> <li><b>ボ ー ル に 回 転 を か け て 打 ち 出 し た り、 回 転 に 合 わ せ て 返 球 し た り す る こ と</b></li> <li>変化のあるサーブに対応して、面を合わせてレシーブすること</li> <li>移動を伴うつなぎのボールに対応して、攻撃につなげるための次のプレイをしやすい高さや位置にトスを上げること</li> <li>仲間と連携して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</li> <li>ボールをコントロールして、ネットより高いから相手側のコートに打ち込むこと</li> <li>チームの作戦に応じた守備位置から、拾ったりつないだり打ち返したりすること</li> </ul>
ボ ー ル を 持 た な い と き の 動 き	<ul style="list-style-type: none"> <li>相 手 の 打 球 に 備 え た 準 備 姿 勢 を と る こ と</li> <li>プ レ イ を 開 始 す る と き は、 各 ポ ジ シ ョ ン の 定 位 置 に 戻 る こ と</li> <li>ボ ー ル を 打 っ た り 受 け た り し た 後、 ボ ー ル や 相 手 に 正 対 す る こ と</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li><b>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</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li><b>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</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ラリーの中で、相手の攻撃や味方の移動で生じる空間をカバーして、守備のバランスを維持する動きをすること</li> <li><b>相 手 の 攻 撃 の 変 化 に 応 じ て、 仲 間 と タイ ミ ン グ を 合 わ せ て 守 備 位 置 を 移 動 す る こ と</b></li> <li>仲間と連携した攻撃の際に、ポジションに応じて相手を引きつける動きをすること</li> </ul>

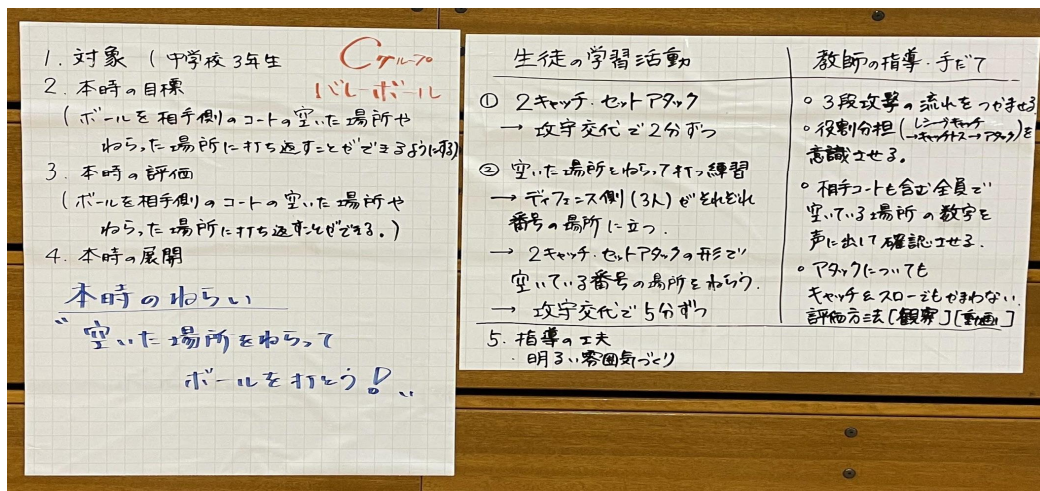
A班は、バドミントンでボールを相手側のコートの空いた場所やねらった場所に打ち返すことを目標に授業づくりを行っていた。狙ったところへ打つために段階的に面にしっかりと当てられるように直上ラリーから相手とのラリーで横向きに打つこと、そして最後には、コートへコーンを置き、狙って打つまで流れよく授業が展開されていた。また、運動が苦手な生徒へのアプローチとして各ラリーを打つ時に通常のシャトルだけではなく、風船や大きなシャトルなど滞空時間が長くなるものなどを準備して苦手な生徒が取り組みやすくなる工夫をしていた。



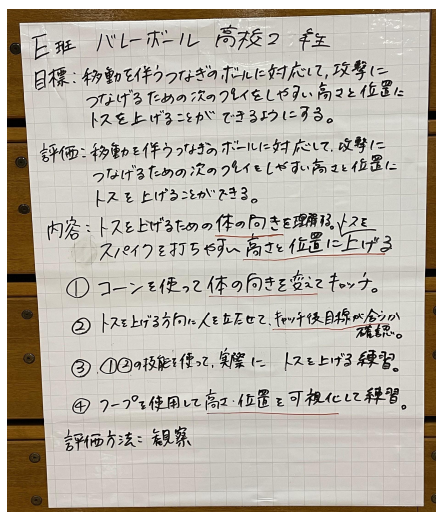
B班は、プレイを開始する時は、各ポジションの定位置に戻ることを目標に授業づくりを行っていた。三人組でバレーボールのラリーをする中で、自分の定位置のポジションにテープをはり、プレイの始めにその位置にいるかを意識させる工夫がされていた。また、定位置とは何かをグループで考えさせて、相手や自分たちの力量に応じて定位置を考えさせるなど様々な工夫がされていた。



C班は、A班と同じでボールを相手側のコートの空いた場所やねらった場所に打ち返すことを目標に授業づくりを行っていた。題材は、バレーボールでコートを6等分になるようにテープをはり、1番から6番の数字をつける。守備側は、セッターがボールを持った時点で、1～6番のコートのどこかに入り、攻撃側は空いている数字を言い合いながらアタッカーは空いた場所を狙ってアタックをしていた。空いた場所を数字で言い合えるので伝えやすいのとみんなで声を出して活気のある授業が出来ていた。また、苦手な生徒に対しては、セットアップをキャッチで行うことで、セットアップをアタッカーのタイミングで打ちやすいように行うことやサーブの時点で空いたコート（数字）を決めて苦手な生徒（アタッカー）が狙いやすいようにするなどの工夫がされていた。



E 班は、攻撃につなげるための次のプレイをしやすい高さや位置にボールをあげることを目標に授業づくりを行った。題材はバレーボールで、その中でも難しいとされるセットアップの技能に焦点を当てて展開をしていた。説明などの確で短くわかりやすいのがとてもよかった。特に体の向き、キャッチの後に視線が合うか、高さ位置を可視化など非常に理解しやすい言葉で言語化されていて苦手な生徒も自分のことから取り組みやすいと感じる授業であった。







# ダンス

## 1 運動の特性等

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、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運動で、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のできる運動である。

小学校では、低学年の表現リズム遊びで、題材の特徴を捉え全身で踊ったり、リズムに乗ったりして踊ることを、中学年及び高学年の表現運動で、表したい感じをひと流れの動きで表現したり、リズムや踊りの特徴を捉えたりして踊ることを学習している。

中学校では、これらの学習を受けて、イメージを捉えたり深めたりする表現、伝承されてきた踊り、リズムに乗って全身で踊ることや、これらの踊りを通じた交流や発表ができるようにすることが求められる。

表1・2・3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」それぞれの内容についてまとめたものである。

表1 ダンス領域における「知識及び技能」の系統表

小学校 第5学年及び第6学年	中学校 第1学年及び第2学年
<ul style="list-style-type: none"> <li>○運動の楽しさや喜びを味わう</li> <li>○行い方を理解する</li> <li>○表したい感じを表現したり踊りで交流したりする</li> <li>※表現               <ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろな題材からそれらの主な特徴を捉え、表したい感じをひと流れの動きで即興的に踊ったり、簡単なひとまとまりの動きにして踊ったりする</li> </ul> </li> <li>※フォークダンス               <ul style="list-style-type: none"> <li>・日本の民謡や外国の踊りから、それらの踊り方の特徴を捉え、音楽に合わせて簡単なステップや動きで踊る</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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う</li> <li>○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</li> <li>○イメージを捉えた表現や踊りを通じた交流をする</li> <li>※創作ダンス               <ul style="list-style-type: none"> <li>・多様なテーマから表したいイメージを捉え、動きに変化を付けて即興的に表現したり、変化のあるひとまとまりの表現にしたりして踊る</li> </ul> </li> <li>※フォークダンス               <ul style="list-style-type: none"> <li>・日本の民謡や外国の踊りから、それらの踊り方の特徴を捉え、音楽に合わせて特徴的なステップや動きで踊る</li> </ul> </li> <li>※現代的なリズムのダンス               <ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> </ul> </li> </ul>

中学校第3学年 高等学校入学年次	高等学校その次の年次以降
<p>○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う</p> <p>○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</p> <p>○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</p> <p>※創作ダンス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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で変化を付けて即興的に表現したり、簡単な作品にまとめたりして踊る</li> </ul> <p>※フォークダンス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・日本の民謡や外国の踊りから、それらの踊り方の特徴を捉え、音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊る</li> </ul> <p>※現代的なリズムのダンス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊る</li> </ul>	<p>○感じを込めて踊ったり仲間と自由に踊ったり、自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わう</p> <p>○ダンスの名称や用語、文化的背景と表現の仕方、交流や発表の仕方、課題解決の方法、体力の高め方などを理解する</p> <p>○それぞれ特有の表現や踊りを身に付けて交流や発表をする</p> <p>※創作ダンス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、個や群で、対極の動きや空間の使い方で変化を付けて即興的に表現したり、イメージを強調した作品にまとめたりして踊る</li> </ul> <p>※フォークダンス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・日本の民謡や外国の踊りから、それらの踊り方の特徴を強調して、音楽に合わせて多様なステップや動きと組み方で仲間と対応して踊る</li> </ul> <p>※現代的なリズムのダンス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり、変化とまとまりを付けて仲間と対応したりして踊る</li> </ul>

表2 ダンス領域における「思考力・判断力・表現力等」の系統表

小学校 第5学年及び第6学年	中学校 第1学年及び第2学年
自己やグループの課題の解決に向けて、表したい内容や踊りの特徴を捉えた練習や発表・交流の仕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	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

中学校 第3学年	高等学校 入学年次	高等学校 その次の年次以降
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		生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて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

表3 ダンス領域における「学びに向かう力、人間性等」の系統表

小学校 第5学年及び第6学年	中学校 第1学年及び第2学年
<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動に積極的に取り組む</li> <li>・互いのよさを認め合い助け合って踊る</li> <li>・場の安全に気を配る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンスに積極的に取り組む</li> <li>・仲間の学習を援助しようとする</li> <li>・交流などの話合いに参加しようとする</li> <li>・一人一人の違いに応じた表現や役割を認めようとする</li> <li>・健康・安全に気を配る</li> </ul>

中学校 第3学年	高等学校 入学年次	高等学校 その次の年次以降
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンスに自主的に取り組む</li> <li>・互いに助け合い教え合おうとする</li> <li>・作品や発表などの話合いに貢献しようとする</li> <li>・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</li> <li>・健康・安全を確保する</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンスに主体的に取り組む</li> <li>・互いに共感し高め合おうとする</li> <li>・合意形成に貢献しようとする</li> <li>・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</li> <li>・健康・安全を確保する</li> </ul>

## 2 学習の進め方

### (1) 指導のポイント

〈内容の取り扱い〉

- ・第1学年及び第2学年においては、全ての生徒を履修させる。  
第3学年では、器械運動、水泳、陸上競技及びダンスのまとまりの中から1領域以上を選択して履修させる。
- ・ダンスの内容は、「創作ダンス」、「フォークダンス」及び「現代的なリズムのダンス」の中から選択して履修させる。
- ・生徒の発達や学年の段階等に応じた学習指導が必要である。
- ・学校や地域の実態に応じて、その他のダンスについても履修させることができる。原則として、その他のダンスは、「創作ダンス」、「フォークダンス」及び「現代的なリズムのダンス」に加えて履修させる。学校や地域の特別の事情がある場合には、替えて履修させることもできる。
- ・ICT を効果的に活用し、体を動かす機会を適切に確保することが大切である。
- ・主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善を推進する。

### (2) 行い方の例（表4、5、6、7）

表4 表現・創作ダンスの題材・テーマとの動きの例

表現等	小学校 5・6年生	中学校 1・2年生	中学校3年生 高校入学年次	高校その次の年次以降
題材・ テーマ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・激しい感じの題材</li> <li>・群（集団）が生きる題材</li> <li>・多様な題材</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身近な生活や日常動作</li> <li>・対極の動きの連続</li> <li>・多様な感じ</li> <li>・群の動き</li> <li>・ものを使う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身近な生活や日常動作</li> <li>・対極の動きの連続</li> <li>・多様な感じ</li> <li>・群の動き</li> <li>・ものを使う</li> <li>・はこびとストーリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身近な生活や日常動作</li> <li>・対極の動きの連続</li> <li>・多様な感じ</li> <li>・群（集団）の動き</li> <li>・もの（小道具）を使った動き</li> <li>・はこびとストーリー</li> </ul>
即興的な表現 (ひと流れの動きで表現)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・題材の特徴を捉えて、表したい感じやイメージを、動きに変化を付けたり繰り返したりして、メリハリ（緩急・強弱）のあるひと流れの動きにして即興的に踊る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・多様なテーマからイメージを捉える</li> <li>・イメージを即興的に表現する</li> <li>・変化を付けたひと流れの動きで表現する</li> <li>・動きを誇張したり繰り返したりして表現する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・表したいテーマにふさわしいイメージを捉える</li> <li>・変化を付けたひと流れの動きで即興的に表現する</li> <li>・主要場面を中心に表現する</li> <li>・個や群で、緩急強弱のある動きや空間の使い方で変化を付けて表現する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・多様なテーマから表現にふさわしいテーマを選び、中心となるイメージを捉え、即興的に表現する</li> <li>・個や群で、イメージを強調する緩急強弱を最大限に強調した対極の動きと空間の使い方で、変化を付けて表現する</li> </ul>

簡単な作品創作 (ひとまとまりの動きで表現)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・表したい感じやイメージを「はじめ—なか—おわり」の構成や群の動きを工夫して簡単なひとまとまりの動きで表現する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・変化と起伏のある「はじめ—なか—おわり」のひとまとまりの動きで表現する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・表したいイメージを一層深めて表現する</li> <li>・変化と起伏のある「はじめ—なか—おわり」の簡単な作品にして表現する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・表したいテーマにふさわしいイメージを深め、中心となるイメージを強調した「はじめ—なか—おわり」の構成で表現する</li> <li>・特徴的な動きや構成を強調した盛り上がりのある起伏を付けて、個性を生かした作品にまとめて踊る</li> </ul>
発表の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>・感じを込めて通して踊る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・動きを見せ合って発表する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・踊り込んで仕上げで発表する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・発表の形態や衣装などをテーマに応じて選び、発表する</li> </ul>

表5 フォークダンス（日本の民謡・外国の踊り）の踊りと特徴の例

表現等	小学校 5・6年生	中学校 1・2年生	中学校3年生 高校入学年次	高校その次の年次以降
踊りと特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日本の民謡：軽快なリズムの踊り、力強い踊り</li> <li>・外国のフォークダンス：シングルサークルで踊る力強い踊り、パートナーチェンジのある軽快な踊り、特徴的な隊形と構成の踊り</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日本の民謡の特徴（手や足の動き・低く踏みしめる足どりや腰の動き・ナンパ・小道具の操作・輪踊り・男踊りや女踊りなど）を捉えて踊る</li> <li>・外国のフォークダンスの踊り方の特徴を捉え、音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日本の民謡の中から、軽快なリズムの踊りや力強い踊りを、難易度を踏まえて選び、その特徴を捉えて踊る</li> <li>・外国のフォークダンスの代表的な曲目から、曲想を捉えて、踊り方（複数のステップの組合せ、隊形、組み方など）の特徴を捉えて踊る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日本の代表的な民謡や地域に伝承されてきた民謡から、優雅な踊りや力強い踊りなどを、難易度を踏まえて選び、その特徴を強調して踊る</li> <li>・外国のフォークダンスの代表的な曲目から、曲想、隊形や組み方などが異なる踊りを、難易度を踏まえて選び、踊り方（複数のステップのつなぎ方、組み方など）の特徴を捉えて踊る</li> </ul>
発表や交流の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>・踊りで交流する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・仲間と楽しく踊って交流する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・仲間と楽しく踊って交流する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・仲間と対応して楽しく踊って交流する</li> </ul>

表6 リズムダンス・現代的なリズムのダンスのリズムと動きの例

表現等	小学校 3・4年生	中学校 1・2年生	中学校3年生 高校入学年次	高校その次の年次以降
リズムに乗って全身で自由に踊る	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロックやサンバなどのリズムの特徴を捉えて踊る</li> <li>・へそ（体幹部）を中心にリズムに乗って全身で即興的に踊る</li> <li>・動きに変化を付けて踊る</li> <li>・友達と関わり合って踊る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムの特徴を捉え、軽快なリズムに乗って体幹部を中心に全身で自由に弾んで踊る</li> <li>・ロックはシンプルなビートを強調して踊る</li> <li>・ヒップホップは一拍ごとにアクセントのある細分化されたビートを強調して踊る</li> <li>・簡単な繰り返しのリズムで踊る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムの特徴を捉え、リズムに乗って体幹部を中心に全身で自由に弾んで踊る</li> <li>・ロックは全身でビートに合わせて弾んで踊る</li> <li>・ヒップホップは膝の上下に合わせて腕を動かしたりして踊る</li> <li>・仲間と関わって踊る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムの特徴を捉えたステップや体幹部を中心とした弾む動きで全身を使って自由に踊る</li> <li>・ロックやヒップホップのリズムの特徴を捉えて、重心の上下動や非対称の動きを強調して踊る</li> <li>・仲間といろいろな対応をして踊る</li> </ul>

まとまりを付けて踊る		<ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムに変化を付けて踊る</li> <li>・仲間と動きを合わせたりずらしたりして踊る</li> <li>・変化のある動きを組み合わせて続けて踊る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・踊りたいリズムや音楽の特徴を捉えて踊る</li> <li>・動きの変化や、個と群の動きを強調してまとまりを付けて連続して踊る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・選んだリズムや音楽の特徴を捉えて踊る</li> <li>・短い動きの連続と対立する動きの組合せなどでダイナミックな変化を付けて踊る</li> <li>・個や群の動きを強調してまとまりを付けて連続して踊る</li> </ul>
発表や交流の様子	・踊りで交流する	・動きを見せ合って交流する	・簡単な作品を見せ合う	<ul style="list-style-type: none"> <li>・変化とまとまりを付けて発表する</li> <li>・簡単な作品にして発表したり交流したりする</li> </ul>

表7 フォークダンス曲名の例

校種	日本の民謡	外国のフォークダンス
主に小学校	(北海道・東北) ソーラン節, 津軽じょんがら節 (関東) 八木節, 東京音頭 (中部・近畿) 春駒, 河内音頭, ちゃっきり節 (中四国) 阿波踊り (九州) エイサー, 炭坑節 など	(一重円) キンダーポルカ (ドイツ), タタロチカ (ロシア), マイム・マイム (イスラエル) (二重円) アバット・アバット (フィリピン), エース・オブ・ダイヤモンド (デンマーク), コロブチカ (ロシア) (特徴的な隊形) グスタフス・スコール (スウェーデン), ジェンカ (フィンランド), トロイカ (ロシア) など
主に中学校	(北海道・東北) 北海盆唄, 秋田音頭, 花笠音頭, 大漁唄い込み (関東) 日光和楽踊り, 秩父音頭, こまづくり唄 (中部・近畿) 浜おけさ, 越中おわら節, 木曾節, げんげんばらばら, 串本節 (中四国) 貝殻節, 金毘羅船船, キンニャモニャ, よさこい鳴子踊り (九州) おてもやん, のんのご節, 鹿児島おはら節 など	(一重円) オスローワルツ (イギリス), ハーモニカ (イスラエル), ラ・クカラーチャ (メキシコ) (二重円) オクラホマ・ミクサー (アメリカ), ドードレブスカ・ポルカ (チェコ), パティケーキ・ポルカ (アメリカ), ヒンキー・ディンキー・パーリー・プー (アメリカ) (特徴的な隊形) バージニア・リール (アメリカ), リトルマン・イン・ナ・フィックス (デンマーク) など
主に高校	(北海道・東北) さんさ踊り, 西馬音内盆踊り (中部・近畿) 佐渡おけさ (中四国) 安来節 (九州) 米原長者くどき唄 など	(一重円) ダス・フェンスター (ドイツ), ミザルー (ギリシャ) (二重円) アレクサンドロフスカ (ロシア), タンゴ・ミクサー (アメリカ), ポロネーズ (ポーランド) (特徴的な隊形) トゥ・トゥール (デンマーク), ポサノバ (アメリカ), マン・イン・ザ・ハイ (ドイツ) など

### 3 講義内容の概要（創作ダンス）

#### （1）ウォーミングアップ

- リズムカルな動き（導入）・・・ペア（A、B）で向かい合って動くことが基本。  
・ウエイトレス（1×8カウントを2セット）

1～4→【A】右・左・右と足を出して前に歩く。4カウント目で右手を相手の手にタッチ

【B】左・右・左と足を後ろへ出して歩く。4カウント目で左手をウエイトレスのように【A】がタッチをしてくるのを受ける。

- ウォーミングアップ1「魔法使いアスキー」・・・2人組1組  
～やり方～

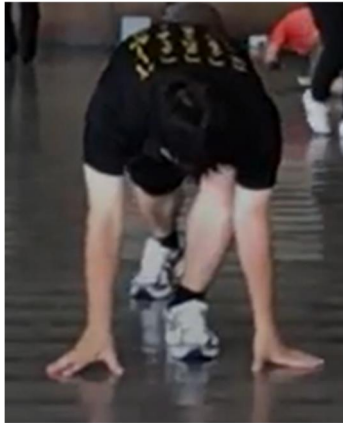
- ①魔法使いの人（1人）が手のひらを相手に見せる。
- ②操られる人（ペアの人）は魔法使いの手の平におでこを寄せる。
- ③魔法使いはいろいろな動きをし、操られる人は魔法使いの手からおでこが離れないように動く。（一定の距離を維持。）

- ウォーミングアップ2「コピーのコピー」・・・数人のグループ活動  
～やり方～

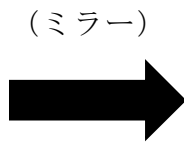
- ①順番を決める。
  - ②1番目の人が好きなポーズをする。
  - ③2番目以降、順番に同じポーズをコピーしていく。
- ※ポーズを決めたら、「コピー」と叫び、次の人は、後ろへ続く。最後にポーズを決めた人は、「クリア」といい、2番目の人が次は1番になり、続けていく。
- 【応用】①移動や動作を入れる。（移動や動作を全てコピーする。）  
②次の人は、後ろに続くだけでなく、関連している動きを行っても良い。  
※ポーズのテーマを決めても良い。（例：スポーツ、動物・・・）



○ミラー・・・ペアと向き合い、1人の動きに対してペアは鏡になる。



【元になる人】

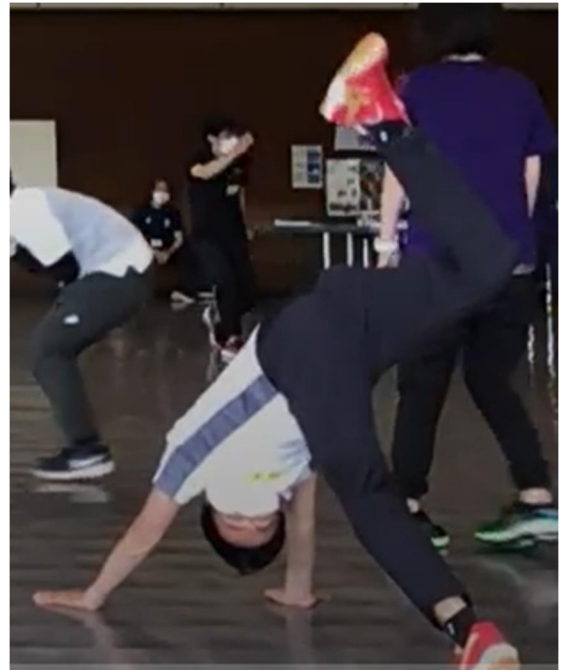
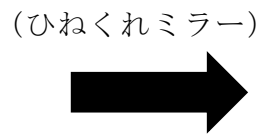


【ペアの人 (ミラー)】

○ひねくれミラー・・・ミラーとは逆の動きを行う。



【元になる人】



【ペアの人 (ひねくれミラー)】

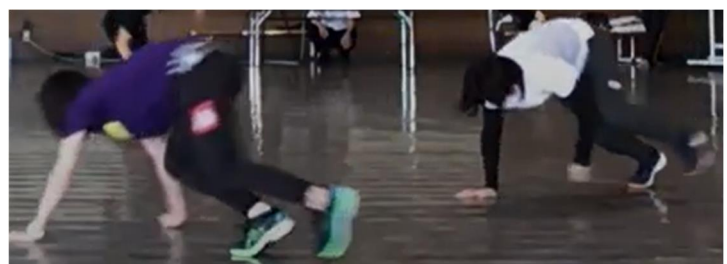
○タッチ・アンド・エスケープ

・・・1人はいろいろな動きで進む。ペアは、同じ動きで追いかけて、追いついたらタッチをする。タッチされたらお互いの役割交代。

【スキップでエスケープ】



【ドッグランでエスケープ】



○だるまさんが転んだ

・・・だるまはいろいろな動きで進み、時々後ろを振り向く。ペアは、同じ動きで追いかけて、だるまをしている人が振り向いたら、制止し、視線を反らす。



【だるま役が自由な動き・真似】



【だるま役が振り向く・制止】

○新聞紙・・・1人が動かす紙の動きに合わせてペアは紙になりきる。

【応用】はテーマを決める



【新聞紙を宙に飛ばす】

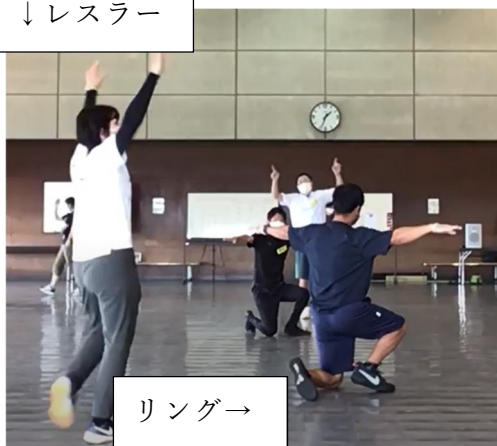


【ペアの人はジャンプ】

(3) ひと流れの動きにチャレンジ

・・・戦いやスポーツなどのバトルをスローモーションも用いて、表現する。  
はじめ—なか—おわりの3部構成にする。

↓レスラー



リング→

【はじめ】

- ・プロレスの試合の入場を表現している。
- ・膝をついている人は、リングを表現。
- ・手を上げている人は、プロレスラー。





【なか】

- ・プロレスの試合中を表現。
- ・アッパーをする人、アッパーをされる人がいる。



【おわり】

- ・プロレスの試合後半を表現。
  - ・ダウンがあり、カウント中。
  - ・先ほどまで、リング役の人が急遽審判に変化。
- ※途中で適役に変更可。

(4) 型破りな動きにもチャレンジ

○追う人、追われる人・・・追われる人1人、追う人数人で表現する。

追われる人（追われていると気付いていない）が振り向くと、追う人たちは、何事もなかったような動作を行い、バレないように尾行をする。目線や行動を反らす。



【普通の生活中】



【振り向く・ストレッチ等で誤魔化す】



# 保健

## 1 保健の特性

保健体育の中の保健分野では、生徒が保健の見方・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を目指している。

### (1) 保健の目標

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

< 中学校学習指導要領より >

### (2) 保健の内容

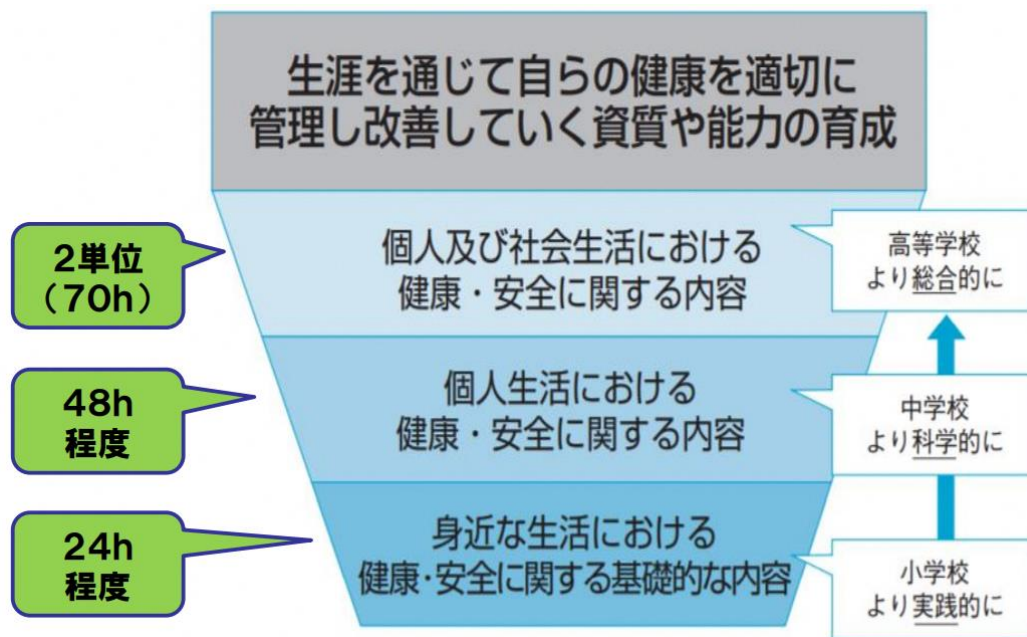
- ① 健康な生活と疾病の予防  
健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。
  - ア 健康な生活と疾病の予防について理解を深めること。
  - イ 健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現すること。
- ② 心身の機能の発達と心の健康  
心身の機能の発達と心の健康について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。
  - ア 心身の機能の発達と心の健康について理解を深めるとともに、ストレスへの対処をすること。
  - イ 心身の機能の発達と心の健康について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現すること。
- ③ 傷害の防止  
傷害の防止について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。
  - ア 傷害の防止について理解を深めるとともに、応急手当をすること。
  - イ 傷害の防止について、危険の予測やその回避の方法を考え、それらを表現すること。
- ④ 健康と環境  
健康と環境について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

- ア 健康と環境について理解を深めること。
- イ 健康と環境に関する情報から課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現すること。

< 中学校学習指導要領より >

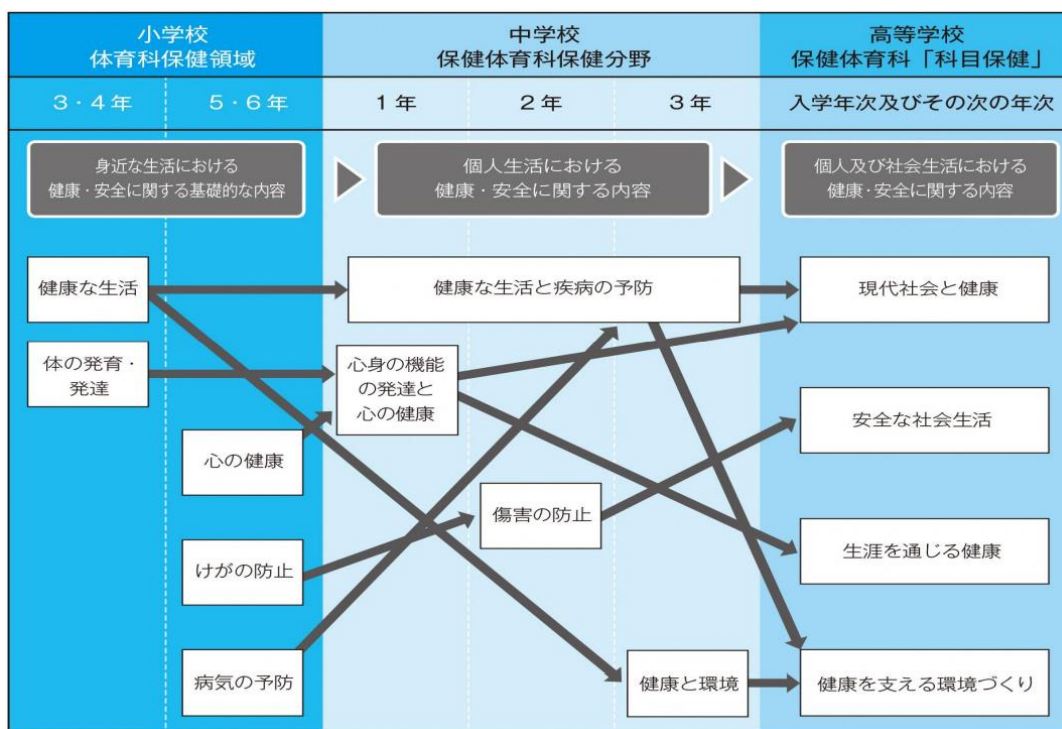
(3) 体育科・保健体育科の体系 (図1・2参照)

【図1】



生きる力を育む小学校保健教育の手引 (文部科学省 H31.3) より

【図2】



生きる力を育む小学校保健教育の手引 (文部科学省 H31.3) より

## 2 学習の進め方

(1) 主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善

【小学校(保健領域)・中学校(保健分野)・高等学校(科目保健)における指導の工夫】

小学校	小学校学習指導要領(平成29年)解説 体育編
	(P167~169) 2 内容の取扱い (11)保健の指導に当たっては、健康に関心をもてるようにし、健康に関する課題を解決する学習活動を取り入れるなどの指導方法の工夫を行うこと。
	(解説) (11)は、保健の内容に関心をもてるようにするとともに、健康に関する課題を解決する学習活動を積極的に行うことにより、資質・能力の三つの柱をバランスよく育成していくことを示したものである。 <u>指導に当たっては、身近な日常生活の体験や事例などを題材にした話合い、思考が深まる発問の工夫や思考を促す資料の提示、課題の解決的な活動や発表、ブレインストーミング、けがの手当などの実習、実験などを取り入れること、また、必要に応じて地域の人材の活用や養護教諭、栄養教諭、学校栄養職員などとの連携・協力を推進することなど、多様な指導方法の工夫を行うよう配慮することを示したものである。</u>
中学校	中学校学習指導要領(平成29年告示)解説 保健体育編
	2 内容の取扱い(P227~228) (11)保健分野の指導に際しては、自他の健康に関心をもてるようにし、健康に関する課題を解決する学習活動を取り入れるなどの指導方法の工夫を行うものとする。
	(解説) 指導に当たっては、生徒の内容への興味・関心を高めたり、思考を深めたりする <u>発問を工夫すること</u> 、自他の日常生活に関連が深い <u>教材・教具</u> を活用すること、事例などを用いた <u>ディスカッション、ブレインストーミング、心肺蘇生法などの実習、実験、課題学習など</u> を取り入れること、また、必要に応じてコンピュータ等を活用すること、学校や地域の実情に応じて、保健・医療機関等の参画を推進すること、 <u>必要に応じて養護教諭や栄養教諭、学校栄養職員などとの連携・協力を推進することなど、多様な指導方法の工夫を行うよう配慮することを示したものである。</u> ～(略)～
	高等学校学習指導要領(平成30年告示)解説 保健体育編体育編
	2 内容の取扱い(P215~216) (9)指導に際しては、自他の健康やそれを支える環境づくりに関心をもてるようにし、健康に関する課題を解決する学習活動を取り入れるなどの指導方法の工夫を行うものとする。
	(解説) 指導に当たっては、生徒の内容への興味・関心を高めたり、思考を深めたりする <u>発問を工夫すること</u> 、自他の健康やそれを支える環境づくりと日常生活との関連が深い <u>教材・教具</u> を活用すること、 <u>ディスカッション、ブレインストーミング、ロールプレイング(役割演技法)、心肺蘇生法などの実習、実験、課題学</u>

習などを取り入れること、また、学校や地域の実情に応じて、保健・医療機関等の参画を推進すること、 <u>必要に応じて養護教諭や栄養教諭などとの連携・協力を推進すること</u> など、多様な指導方法の工夫を行うよう配慮することを示したものである。～（略）～
--

#### 《小学校》

- 身近な日常生活の体験や事例などを題材にした話合い
- 思考が深まる発問の工夫や思考を促す資料の提示
- 課題の解決的な活動や発表
- ブレインストーミング
- けがの手当てなどの実習、実験

#### 《中学校》

- 内容への興味・関心を高めたり、思考を深めたりする発問の工夫
- 自他の日常生活に関連が深い教材・教具の活用
- 事例などを用いたディスカッション
- ブレインストーミング
- 心肺蘇生法などの実習、実験
- 課題学習
- （必要に応じて）コンピュータ等の活用
- （学校や地域の実情に応じた）保健・医療機関等の参画推進

#### 《高等学校》

- 生徒の内容への興味・関心を高めたり、思考を深めたりする発問の工夫
- 自他の健康やそれを支える環境づくりと日常生活との関連が深い教材・教具を活用
- ディスカッション
- ブレインストーミング
- ロールプレイング（役割演技法）
- 心肺蘇生法などの実習、実験
- 課題学習
- （学校や地域の実情に応じて）保健・医療機関等の参画推進

### （2）新学習指導要領に基づいた指導と評価

#### ①評価の計画を立てることの重要性

学習指導のねらいが児童生徒の学習状況として実現されたかについて、評価規準に照らして観察し、毎時間の授業で適宜指導を行うことは、育成を目指す資質・能力を児童生徒に育むためには不可欠である。その上で、評価規準に照らして、観点別学習状況の評価をするための記録を取ることになる。そのためには、いつ、どのような方法で、児童生徒について観点別学習状況の評価するための記録を取るかについて、評価の計画を立てることが引き続き大切である。

毎時間児童生徒全員について記録をとり、総括の資料とするために蓄積するこ

とは現実的ではないことから、児童生徒全員の学習状況を記録に残す場面を精選し、かつ適切に評価するための評価の計画が一層重要になる。

②学習評価の進め方について（図1）

各教科の単元における観点別学習状況の評価を実施するに当たり、まずは年間の指導と評価の計画を確認することが重要である。その上で、学習指導要領の目標や内容、「内容のまとまりごとの評価規準」の考え方等を踏まえ、以下のように進めることが考えられる。なお、複数の単元にわたって評価を行う場合など、以下の方法によらない事例もあることに留意する必要がある。

【図1】



「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

③「単元の評価規準」の作成の考え方

ア「単元」の考え方

内容のまとまりをそのまま「単元」として捉える場合と、内容のまとまりをいくつかの「単元」に分けて単元設定する場合が想定される。

【小学校 保健領域】

内容のまとまり	単元例	学年	時数
(1) 健康な生活	健康な生活	3	4
(2) 体の発育・発達	体の発育・発達	4	4
(1) 心の健康	心の健康	5	4
(2) けがの防止	けがの防止	5	4
(3) 病気の予防	病気の予防	6	8

【中学校 保健分野】

内容のまとめり	単元例	学年	時数
(1) 健康な生活と疾病の予防	健康の成り立ちと疾病の発生要因 健康習慣と健康	1	4
	生活習慣病などの予防	2	4
	喫煙、禁煙、薬物乱用と健康	2	4
	感染症の予防	3	4
	健康を守る社会の取組み	3	4
(2) 心身の機能の発達と心の健康	心身の機能の発達	1	6
	心の健康	1	8
(3) 傷害の防止	傷害の防止	2	8
(4) 健康と環境	健康と環境	3	8

【高等学校 科目保健】

内容のまとめり	単元例	学年	時数
(1) 現代社会と健康	(ア) 健康の考え方	入学年次	4
	(イ) 現代の感染症とその予防	入学年次	5
	(ウ) 生活習慣病などの予防と回復	入学年次	4
	(エ) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康	入学年次	7
	(オ) 精神疾患の予防と回復	入学年次	4
(2) 安全な社会生活	(ア) 安全な社会づくり	入学年次	5
	(イ) 応急手当	入学年次	6
(3) 生涯を通じる健康	(ア) 生涯の各段階における健康	その次の年次	7
	(イ) 労働と健康	その次の年次	4
(4) 健康を支える環境	(ア) 環境と健康	その次の年次	5
	(イ) 食品と健康	その次の年次	5
	(ウ) 保健・医療制度及び地域の保護・医療機関	その次の年次	6
	(エ) 様々な保健活動や社会的対策	その次の年次	3
	(オ) 健康に関する環境づくりと社会参加	その次の年次	5

イ「単元の評価規準」を作成する際のポイント

単元の評価規準は、生徒の実態等を考慮しつつ、内容のまとめりごとの評価規準をもとに作成する。文末を以下のとおりに変えることができる。

○「知識・技能」のポイント
・「知識」については、文末を「～している」として、評価基準を作成する。
・「技能」については、文末を「～できる」として、評価基準を作成する。
○「思考・判断・表現」のポイント
・文末を「～している」として、評価基準を作成する。
○「主体的に学習に取り組む態度」のポイント
・文末を「～しようとしている」として、評価基準を作成する。



### 3 演習内容の概要

#### (1) 目的

生涯にわたる健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現のため、生徒の保健体育において、運動やスポーツに親しむ資質・能力やその実践力、健やかな心身を育てることが重要である。本研修では、学習指導要領を踏まえ、こちらの資質・能力等の育成に資するための授業づくりについて、講義、実技及び演習による研修を行い、教師の資質及び指導力の向上を図る。

#### (2) 研修のテーマ

小中高等学校の発達の段階を踏まえた学習内容を理解するとともに、課題解決を行う授業展開を通して、児童生徒自らが課題を発見し、課題の解決に向けて思考・判断し、他者に伝える力を養う指導の在り方。

#### (3) 演習内容

1 単位時間に焦点をあて、思考・判断・表現に重点化した保健の模擬授業展開例を作成する。

- ① 単元を選ぶ。
- ② 1 時間の授業指導案（細案）を作成する。
- ③ 特に重要であると考えられる 10 分間を抜き出して模擬授業を行う。
- ④ プレゼンテーションをする。

#### (4) 模擬授業作成上の留意点

- ① 発達の段階を踏まえた指導の工夫が見えるようにする。（それぞれの校種ならではの授業展開を模索する）
- ② 1 単位時間の授業でテーマが見えない場合は、前後が見えるプレゼンをする。
- ③ 形式（様式）は自由だが、テーマや工夫、指導のポイントなどがわかるように作成する。

#### (5) 発達の段階を踏まえて

各単元を扱う際に、特定の発達段階のみを考えるのではなく、小学校、中学校、高等学校の指導要領を読むなど、つながりを意識した授業改善を行う。

(6) 各発達段階ごとの目標の違い (図1～4)

【図1】 体育・保健体育の目標 (リード文)

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

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

【高等学校】 「体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画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継続するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

11

【図2】 体育・保健体育の目標 (知識及び技能)

【小学校】

(1) その特性に応じた各種の運動の行い方及び身近な生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な動きや技能を身に付けるようにする。

【中学校】

(1) 各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。

【高等学校】

(1) 各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。

12

【図3】 体育・保健体育の目標（思考力・判断力・表現力等）

【小学校】

(2) 運動や健康についての自己の課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。

【中学校】

(2) 運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。

【高等学校】

(2) 運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。

【図4】 体育・保健体育の目標（学びに向かう力・人間性等）

【小学校】

(3) 運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、楽しく明るい生活を営む態度を養う。

【中学校】

(3) 生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

【高等学校】

(3) 生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

【図1】

### 《テーマ》

小中高等学校の発達の段階を踏まえた学習内容を理解するとともに、課題解決を行う授業展開を通して、児童生徒自らが課題を発見し、課題の解決に向けて思考・判断し、他者に伝える力を養う指導の在り方

発達の段階を踏まえて、学習内容や指導方法をよく整理した上で単元構成や授業の展開を考える。

【図2】

### 《テーマ》

小中高等学校の発達の段階を踏まえた学習内容を理解するとともに、課題解決を行う授業展開を通して、児童生徒自らが課題を発見し、課題の解決に向けて思考・判断し、他者に伝える力を養う指導の在り方

子供が自ら課題を発見できるような場面を単元や本時のどこに位置付けるか考える。

【図3】

### 《テーマ》

小中高等学校の発達の段階を踏まえた  
学習内容を理解するとともに、  
課題解決を行う授業展開を通して、  
児童生徒自らが課題を発見し、  
課題の解決に向けて思考・判断し、  
他者に伝える力を養う指導の在り方

子供が課題を解決する学習活動を単元や本時のどこに位置付けるか考える。

【図4】

### 《テーマ》

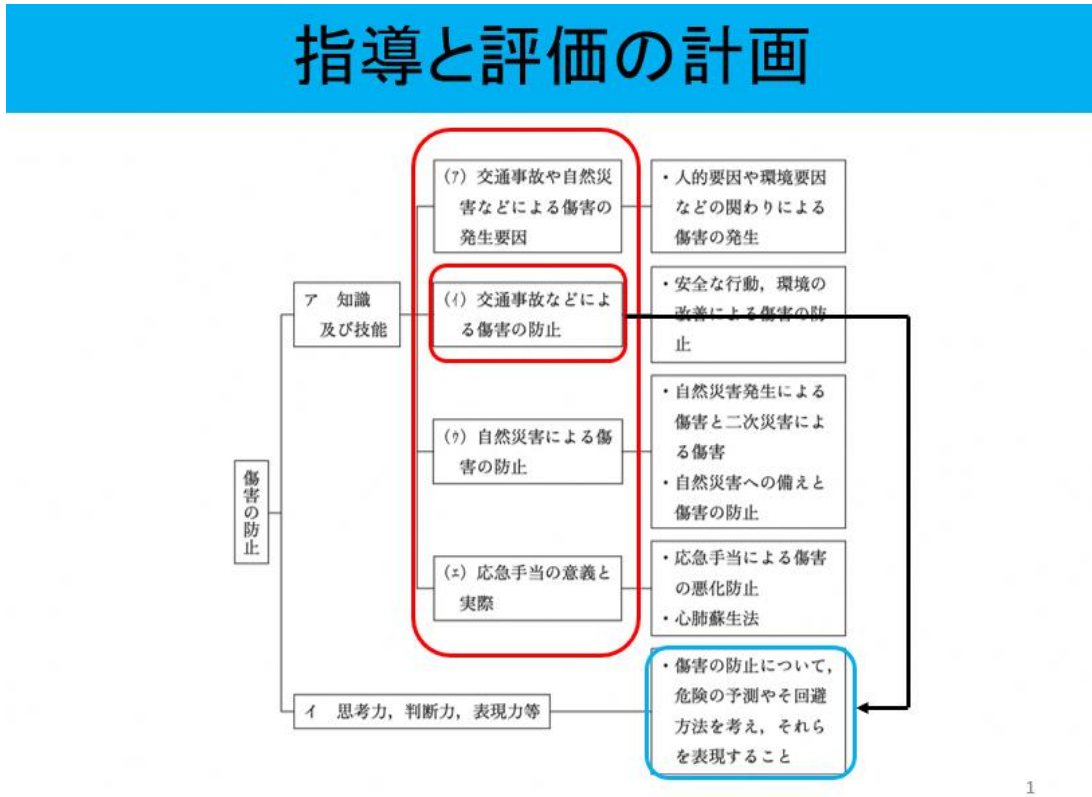
小中高等学校の発達の段階を踏まえた  
学習内容を理解するとともに、  
課題解決を行う授業展開を通して、  
児童生徒自らが課題を発見し、  
課題の解決に向けて思考・判断し、  
他者に伝える力を養う指導の在り方

子供が学習したことを他者に伝える学習活動を単元や本時のどこに位置付けるか考える。

(8) 単元の決定と授業の展開作成 (図1~4)

単元を決めた後に、ホワイトボードを使い、授業の展開例を考え、指導案及びワークシート、プレゼンテーションを作成する。

【図1】



【図2】

## 本時の流れ1

段階	学習内容と学習活動	学習形態	教師の指導・支援 (◆評価基準と方法)
導入	1 前時の復習を行う。	一斉	<ul style="list-style-type: none"> <li>・傷害の発生には、人的要因、環境要因、車両要因等が関係することを押さえる。</li> <li>・本時のめあてを示し、学習内容を理解できるようにする。</li> </ul>
	2 本時の内容を知る。	一斉	
展開	<b>学習課題：身の回りにある危険に気づき、その対策について考える</b>		<p style="border: 1px solid red; padding: 2px;">3 <b>ブレインストーミング</b>を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・場面① (事故)、場面② (犯罪) で起こりうる傷害、事故、犯罪について考える。</li> <li>・発生要因ごとに分類し、危険回避の対策を話し合う。</li> </ul>
	個人	グループ	

【図 3】

## 個人のワークシート

**身の回りにおける危険に気づき、その対策について考えよう。**

2年( )組( )番 名前( )

◎ 傷害の発生要因 ( ) 要因 ( ) 要因 ( ) 要因 ( )

◎ 場面①(事故)の危険な箇所を書き出そう。 ◎ 場面②(犯罪)の危険な箇所を書き出そう。

車が飛び出してくるかもしれない。

暗い道を通ると犯罪に合うかもしれない。

【グループワーク】

- ・付箋に自分の考えた危険な箇所を書いて、班のワークシートに貼ろう。
- ・危険を回避する方法を考え、対策にまとめてみよう。
- ・付箋の色…人的要因(ピンク)、環境要因(青)、車両要因など(黄)

◎ 今後、危険な場面に遭遇しないためにどう行動し、何を心がけたらよいかを書き出そう。

見通しが悪いところでは必ず左右を確認しようと思う。

暗い道では自分も相手も見えにくいので、自転車のライトを早めにつけようと思う。

スマホに気を取られて事故や犯罪に巻き込まれないようにする。

【図 4】

## 授業改善のポイント

・ブレインストーミングを行うことで

◎ 傷害の発生要因 ( ) 要因 ( ) 要因 ( ) 要因 ( )

◎ 場面①(事故)の危険な箇所を書き出そう。 ◎ 場面②(犯罪)の危険な箇所を書き出そう。

ここで適切に書くことができない子どもがいても…

【グループワーク】

- ・付箋に自分の考えた危険な箇所を書いて、班のワークシートに貼ろう。
- ・危険を回避する方法を考え、対策にまとめてみよう。
- ・付箋の色…人的要因(ピンク)、環境要因(青)、車両要因など(黄)

◎ 今後、危険な場面に遭遇しないためにどう行動し、何を心がけたらよいかを書き出そう。

グループワークで他人の意見を聞き、自分に合った対策を見つけることができる。

### (9) 模擬授業と振り返り

各班で作成した指導案をもとに、模擬授業及びプレゼンテーションによる発表を行った。小学校、中学校、高等学校の分野に分かれたグループ発表を行い、発達段階のつながりを考えることができた。その後、指導助言をいただいた。

- ・保健の授業で大切なのは、その1時間で何を学んだか黒板に書いてあること。板書を大切にしてほしい。これはワークシートにも同じことが言える。ワークシートには、その1時間の流れが分かるような工夫をした方が良い。
- ・評価から考えるのではなく、何を学ばせたいかを先に考えることが重要。
- ・高等学校の科目保健では、内容によっては社会科で取り扱うものもあるため、保健で教えるべき内容化をよく見極めなければならない。



## 指導資料作成協力者

R4	R5
★ 幼児の運動遊び	★ 幼児の運動遊び
里庄町立里庄西小学校 教諭 山本 将大	和気町教育委員会 指導主事 大河原 崇視
★ 陸上運動系	★ 器械運動系
久米南町立誕生寺小学校 教諭 白岩 伸介	矢掛町立矢掛小学校 教諭 山下 大典
★ 水泳運動系	★ ボール運動系
県教育庁保健体育課 指導主事 大和 知矢	備前市立伊里小学校 教諭 亀井 大樹
★ 器械運動	★ 陸上競技
県立勝間田高等学校 教諭 安達 和泰	岡山県立笠岡商業高等学校 教諭 柴田 充子
★ 球技(ネット型)	★ 水泳
県立津山高等学校 教諭 宇佐美 昌生	笠岡市立大島中学校 教諭 山本 夢一
★ ダンス	★ 武道(柔道)
高梁市立高梁東中学校 教諭 釘嶋 一弥	倉敷市立倉敷第一中学校 教諭 伊藤 光
★ 保健	★ 保健
井原市立高屋中学校 教諭 飯田 隼一	岡山県立烏城高等学校 教諭 阿賀 文郁

### 【参考資料】

令和4年度体育・保健体育指導力向上研修(西部ブロック)資料

令和5年度体育・保健体育指導力向上研修(西部ブロック)資料

### 【編集】

岡山県教育庁保健体育課 学校体育班