

# 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

## はじめに 幼児教育の原則

はじめに

幼児教育における基本的な確認事項

### 環境を通して行う教育

- ① 幼児の主体的な活動の促進、幼児期にふさわしい生活の展開
- ② 遊びを通しての指導
- ③ 幼児一人一人の特性に応じ、発達の課題に即した指導

教材を工夫し、物的・空間的環境を構成

参考 幼稚園教育要領 第1章 総則 第1 幼稚園教育の基本

幼稚園教育要領（平成29年3月 文部科学省）総則には、「幼児期の教育は（中略）環境を通して行うものであることを基本とする。」と示されており、左の①～③の事項を重視するとされている。

また、教員が重視することとして「教材を工夫し、物的・空間的環境を構成すること」とある。教材の捉え方は、幼児教育と小学校教育以上とは概念が異なっており、小学校の場合は、教科書、問題集、資料集、授業で配るプリントやワークシートなど授業を担当する教員が作成した資料を指すことが多い一方、幼児教育における「教材」は幼児が関わるもの全てを指す。時には、自然や自然現象も教材となりえる。

例えば、かげふみには太陽・太陽光の存在が欠かせない。また、砂場で砂のケーキを作る時、どうすればケーキが作れるか、つまり、砂が固まるかは水があるかないかに関わってくる。水も教材になりえ、できたケーキをデコレーションする時に使う花びらも教材である。教材研究は、幼児の身の回りにある様々なものの教育的価値を見出すことに他ならないと言える。

例えば、かげふみには太陽・太陽光の存在が欠かせない。また、砂場で砂のケーキを作る時、どうすればケーキが作れるか、つまり、砂が固まるかは水があるかないかに関わってくる。水も教材になりえ、できたケーキをデコレーションする時に使う花びらも教材である。教材研究は、幼児の身の回りにある様々なものの教育的価値を見出すことに他ならないと言える。

## 1 遊びとしての運動の重要性

### 1 遊びとしての運動の重要性

#### (3) 遊びとしての運動指導の基本指針

##### ◎ 運動を自己決定的に行わせること

子供が自分のやりたい運動を自分のやりたいように自分の頭で考え工夫し挑戦し、もてる力を最大限に発揮して有能感が得られるようにすることが重要

##### ※指導者の役割

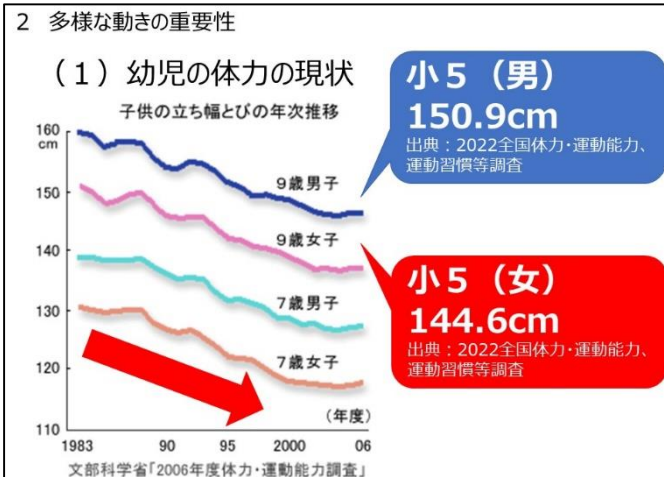
子供がその活動をどのような動機で行っているかを見抜く眼が必要

遊びとしての運動指導のキーワードは「自己決定」と「有能さの追求」である。左に示した基本指針に基づいて指導を行う時に、動機の複合性が重要な意味をもつ。幼児の場合、ただ1つの動機付けだけで行動することはまれで、1つの行動に2つ以上の動機付けが関係していることが多い。

例えば、縄跳びを例にとると、縄跳び自体が面白くてやりたいし、同時に、上手に跳べることを先生に認められたいということで縄跳びをするといったことはよくある。

前者は縄跳びという活動そのもののもつ魅力が原動力になっており、遊びと言えるが、後者は、縄跳びが先生に褒められるための手段となっており、遊びとは言えない。このような場合、縄跳びという活動に目的と手段の両方が関係している。教員は、幼児の活動の動機に着目し、幼児が自己決定的に行えるような環境構成と教員の関わりが大切になってくると言える。

## 2 多様な動きの必要性



左のグラフは1983年から2006年までの9歳男女、7歳男女の立ち幅跳びの年次推移を示したものである。約20年間で9歳男子であれば平均で約12cm記録が落ちており、昨年度（2022年度）スポーツ庁が全国の小学5年生、中学2年生を対象に実施した全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果と単純比較はできないが、グラフの左端の1983年から約40年間で、幼児を含む子どもの体力が低下していることが言える。

こうした現状を改善するため、文部科学省（スポーツ庁）は、平成24年3月、幼児期運動指針を策定した。

幼児期運動指針が目指すのは、「運動習慣の基盤づくりを通して、幼児期に必要な多様な動きの獲得や体力・運動能力を培うとともに、様々な活動への意欲や社会性、創造性などを育むこと」である。幼児期は、生涯にわたって

2 多様な動きの重要性

(1) 幼児の体力の現状

### 幼児期運動指針 (H24.3 文部科学省)

動きの多様化

動きの洗練化

に必要な多くの運動の基礎となる多様な動きを幅広く獲得する非常に大切な時期だ。「動きの多様化」とは、年齢とともに獲得する動きが増えていくこと。一方、「動きの洗練化」とは、年齢とともに基本的な動きの運動の仕方（動作様式）がうまくなっていくことである。

また、幼児期運動指針には、幼児期における運動を進めていくに当たって、左に示す①～③を重要な点として示している。

②について、一般的に幼児は、興味をもった遊びに熱中して取り組むが、他の遊びにも興味をもち、遊びを次々に変えていく場合も多い。ある程度の時間を確保すると、その中で様々な遊びを行うので、結果として多様な動きを経験し、それらを獲得することにつながりやすいと言われている。楽しく

2 多様な動きの重要性

(1) 幼児の体力の現状

### 幼児期運動指針 (H24.3 文部科学省)

- ① 多様な動きが経験できるように様々な遊びを取り入れること
- ② 楽しく体を動かす時間を確保すること
- ③ 発達の特性に合った遊びを提供すること

毎日、合計 **60分**以上

体を動かす遊びに加え、普段から階段を使ったり、荷物を持って歩いたりすることも含めた時間の合計が毎日60分以上になることを目安にしている。なお、幼稚園等で過ごす日以外の時間の確保の観点から、保護者も共に体を動かす時間の確保が望まれている。③について、幼児が運動に取り組んでいく過程を大切にしながら、幼児期に早急な結果を求めるのではなく、小学校以降の運動や生涯にわたってスポーツを楽しむための基盤を育成することを目指すことが大切である。

2 多様な動きの重要性

(3) 運動能力と運動コントロール能力

**運動体力**…筋力、瞬発力（パワー）、持久力  
筋肉、心臓、肺などの末梢の器官の機能

**運動コントロール能力**…知覚を手がかりとして運動を  
自分の思うように巧みに制御（コントロール）する  
働き

※知覚：視覚、聴覚、筋運動感覚など、感覚器官をとおして身の回りの  
出来事や自分の体の状態を知る働き

運動がどのくらい上手にできるかは  
運動に必要な身体的エネルギーを生産  
する能力（運動体力）と体の動きを巧  
みにコントロールする能力という2つ  
の能力で決まると考えられている。

幼児期における運動体力の発達は緩  
慢で、トレーニング効果も小さい一  
方、運動コントロール能力は運動体力  
と対照的な性質を持っている。

運動コントロール能力とは、例えば  
飛んでくるボールをキャッチする、ブ  
ランコを漕ぐ、音楽に合わせて体を動  
かすなど、知覚を手がかりとして運動  
を自分の思うように巧みに制御（コン  
トロール）する働きを指す。

スキヤモンの器官別発育曲線によれ  
ば、乳幼児期～児童期は、運動するこ  
とによって運動コントロール能力を最  
も容易に高めることができる発達の敏  
感期と言われている。

運動コントロール能力の発達は様々  
な運動によって観察されるが、運動パ  
ターンの形で現れるのが幼児期の特徴  
だ。運動のコントロールは左の3つの  
要素で行われるとされている。

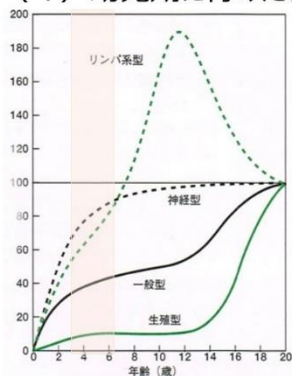
この3つの要素の多様な組み合わせ  
により、走る・跳ぶ・ぶら下がる・投  
げる・蹴るなどといった様々な体の動  
きが生み出される。

人間のもつ全ての運動パターン（※）  
が乳幼児期から児童期までに現れ、運  
動パターンの数という点では、幼児期  
にすでに大人とほとんど同じ発達水準  
に達すると言われている。

運動パターンの数だけではなく、跳  
ぶというパターンであれば、前後左右  
に跳んだり跳び上がったたり、跳び降り  
たり、片足で跳んだり両足を揃えて跳  
んだり、スキップしたりといった様々  
な跳び方のバリエーションも可能にな  
る。運動は筋肉の収縮によって生み出  
される身体的エネルギーによって引き  
起こされるが、筋肉の収縮は神経から  
の指令によって起こる。従って、どの

2 多様な動きの重要性

(4) 幼児期に育みたい基本的な動き



**神経系**は6歳頃までに80%  
以上発達

神経系：脳や脊髄、視覚器等を  
指し、リズム感や体を動かすことに対  
する器用さを担う

**幼児期は、神経系の  
活動（運動コント  
ロール能力）を高め  
る絶好の時期。こ  
こを逃すと…。**

スキヤモンの器官別発育曲線

2 多様な動きの重要性

(5) 運動のコントロールの3要素

空間的コントロール

（体のどの部位をどの方向に動かすか）

時間的コントロール

（どのような順序やタイミングで動かすか）

力量的コントロール

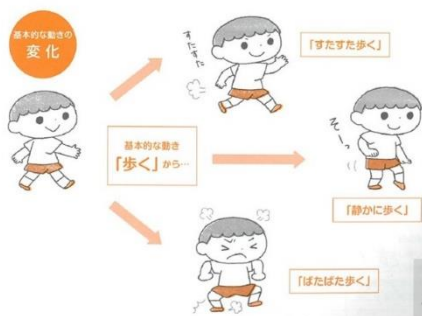
（どのくらいの力の入れ具合で動かすか）

3つの要素の多様な組み合わせで、様々な動きが生  
み出される 36の動き（**レポートリーの多様さ**）

2 多様な動きの重要性

(5) 基本的な動きに変化を加える

**（バリエーションの多様さ）**



出典：楽しく学んで体づくり！幼児期の運動遊び「幼児期運動指針」に沿って  
吉田 伊津美 編著 チャイルド社



## 2 多様な動きの重要性

### (6) 多様な動きを引き出す遊びを考える7つのヒント

- ①人数を変える
- ②空間を変える（広さ、高さ、傾斜等）
- ③図形を変える（直線→曲線、円→三角等）
- ④方法を変える（動き、ルールのアレンジ等）
- ⑤遊具を変える（ドッチボール→ラグビーボール、大型積み木→マット等）
- ⑥遊具を複合的に使う（マット+フープ等）
- ⑦日常生活の動きをまねる（雑巾がけ、ほうき掃き、階段昇降等）

ような運動をする時にも、この2つの能力が関係しており、どちらか一方の能力だけで運動が行われることはない。

決まった場所や新しい遊びでなくても、多様な動きを引き出す可能性は工夫次第でたくさんある。

指導者には、すでに行っている遊びを柔軟な発想でアレンジして、多様な動きを引き出す工夫が求められる。

※運動パターンについては、●ページに示す「運動パターン観察表」を参照

## 3 講習内容の概要（多様な動きを引き出す運動遊びの具体）



「はじめに」で幼児教育における教材の工夫について言及したが、私たち指導者は、ともすれば、園にある遊具等の教材について固定的な見方・考え方（例：なわ＝跳ぶもの、フープ＝腰でまわすもの）をもつ傾向があるのではないか。教材の見方・考え方を捉え直し、固定観念を取り払って考えることも、多様な動きを引き出すことにつながる。

(1) フープを使って色々な動きをしよう

### 3 多様な動きを引き出す運動遊びの具体（実技で行ったこと）

#### (1) フープを使って色々な動きをしよう

（腰でまわすだけではない様々な使い方）

- 目印、目安として使う
- 押す…手押し相撲（土俵に見立てる）
- フープの種類（断面が平らなもの、小さなもの等）
- 輪投げ（近いと遠いのとでは投げ方が異なる）
- 電車ごっこを小さいフープ（バトン）で行うと…
- けんぱ…フープの置き方で動きも変わる（両足、片足、ひざを使う）
- 電車ごっこ…友だちと合わせることで難しさが加わる（線路を歩くと、音楽をかけた…）

実技講習では、幼児が色々な動きを経験するために、まず、フープの様々な活用の仕方を体験した。4～5人組で、フープを使って色々な動きを考えた。会場のまわりには、三角コーンがさりげなく置かれ、必要に応じて使える環境構成の工夫があり、また、各自が持参した2～3mの短なわも自由に使ってよいことになっていた。

ここからは、グループで考えた多様な動きの例を示す（想定する動きは、●ページに示す「運動パターン観察表」）。



動き1

#### 【動き1】

- 想定する動き：25 蹴る（26 踏みつける、5 走る、追いかける）
- 使用する教材：三角コーン2、短なわ2～3、フープ6
- 具体的な動き：断面が平らなフープ

の特性を利用して、「25 蹴る」動きにつながる運動をしている。コーンと短なわを使って中央のゲートとラインをつくり、制限時間内により多くのフープを相手コート内に蹴るルールとした。相手コートから滑ってくるフープのスピードを緩めたり、フープを止めたりするためには、「26 踏みつける」動きが必要になる。人数やフープの数、ゲートの幅を工夫することで、蹴る以外の動き（「5 走る、追いかける」）も考えられる。



ばした短なわの上を進み、途中にある三角コーンはまたぐ。細い短なわの上を落ちないように進むことで、「3 バランスをとる」動きにつなげ、また、5人で協力して進むには、それぞれがフープをしっかりと持っておく必要があり、「16 持つ、つかむ、にぎる」動きにもつながると考えられる。

この動きを見ていた講師からは、「音楽をかけながらこの動きをすると、リズムに合わせて進むという運動コントロール能力の育成になりますね」とのコメントがあった。

### 【動き 2】

○想定する動き：3 バランスをとる  
(16 持つ、つかむ、にぎる)

○使用する教材：三角コーン2、フープ6、短なわ5 (1本につなぐ)

○具体的な動き：1つのフープに2人入り、5人が1列を作る。床に伸



「15 くぐる」動きにつながる。体が大きい幼児にとっては狭い空間を進むことになるので「26 バランスをとる」動きにもつながる。

### 【動き 3】

○想定する動き：8 這う  
15 くぐる (26 バランスをとる)

○使用する教材：フープ4～5

○具体的な動き：フープを組み合わせ、立体をつくり、その中をフープに当たらないように注意しながら進むことで、幼児の「8 這う」動き、



い距離を転がすためには、まっすぐ転がす必要がある。1人で転がし、フープを取りに行けば、「5 走る」動きに、ペアで向かい合って転がせば、ペアの「21 捕る (キャッチする)、受ける」動きにつながる。

### 【動き 4】

○想定する動き：5 走る、追いかける  
21 捕る (キャッチする)、受ける 24 ころがす

○使用する教材：フープ4～5

○具体的な動き：フープを持ち、転がし、倒れないようにできるだけ長



上に示した【動き 1】～【動き 4】の動きはいずれも1つの動きに複数の運動パターンを見出すことができる。他にも、左の【動き 5】のように、転がっているフープに当たらないように注意しながら逃げるルールにすることで、「13 身をかかわす」動きにつながる。



## (2) 鬼ごっこを通して多様な動きをしよう

鬼ごっこは、昔も今も幼児にとって楽しい遊びの一つだ。その理由は様々考えられるが、鬼にならないように逃げる、(鬼であれば) 見つからないように近付いてタッチするなどのドキドキ感、ワクワク感にあるのではないか。

指導者には、幼児が、鬼ごっこのもつ面白さや醍醐味に触れ、内発的動機付けに基づいて遊びを楽しむための働きかけが必要だ。また、鬼ごっこを通して、多様な動きにつなげるための工夫が求められる。

### 3 多様な動きを引き出す運動遊びの具体 (実技で行ったこと)

#### (2) 鬼ごっこをとおして多様な動きを

- ・手つなぎ鬼
  - 2人→3人→4人
  - 4人になったら?
  - スタート時の鬼の数 先生が決める? 子どもが決める?
- ・スイッチ鬼
  - 鬼がタッチしたら、反対の鬼が鬼から解放される
- ・こおり鬼
  - こおりの溶かし方のバリエーション
  - 1人がタッチ→1人が股の下をくぐる
  - バナナ鬼 (2人に別々に溶かしてもらう)
  - レンジでチン (2人で手を合わせて、溶かしてもらう)
- ・十字鬼

実技講習では手つなぎ鬼、こおり鬼について、人数やルールを変えることでどのような動きになるかを体験した。特に、こおり鬼では、鬼の溶かし方を工夫する(バリエーションを増やす)ことで、鬼が捕まえやすく(にくく)なることが分かった。

例えば、鬼に捕まってこおりになっている(動きが止まっている)仲間を助けるために、鬼でない2人が同時の動きをする(例:レンジでチン)ことは、鬼に捕まるリスクを高

める。幼児の年齢や実態等に応じて、複数のこおりの溶かし方を幼児に提示し、その中から選択させることは、幼児が運動を自己決定的に行わせることにつながる。

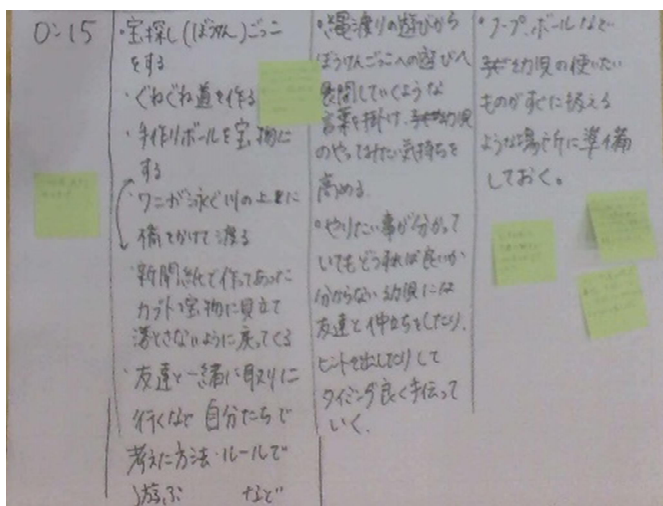
## 4 幼稚園教育要領に基づいた指導と評価

実技講習の後半では、前半に行った多様な動きを引き出す運動遊びの指導案(30分程度)を作成し、模擬保育を行った。

時間	幼児の活動	教師の援助	環境の構成
0:00	短縄で遊ぶ 結んだ縄を肩や頭、ひざなどに絡めて遊ぶように置く 歩く など	何倍も挑戦していく 思いの励ましを認めていく どの体の部分で試していく 成功体験を促す	幼児の体部分に動かして遊ぶこと びくわ場を広げて
0:10	縄渡りをする 自分からコースを作る 曲がった縄をくぐりに誘う 落ちないように滑り遊ぶ 友達をつなぎます など	友達のはこぎを促す 場面を作ること 友達の友達を誘う 成功体験を促す	

指導案を作成する際のポイントとして何よりも大切なことは、一人一人の幼児に対する理解を深めることだ。そして①幼児の姿から、ねらいと内容を設定し②ねらいと内容に基づいて環境を構成する。③幼児が環境に関わって活動を展開し④活動を通して幼児が発達に必要な経験を得ていくような適切な支援を行う。

私たちのグループでは、身の回りにある遊具(フープ、短なわ、コーン)を使って、宝探しの要素を含む冒険ごっこを行うことを考えた。重視したことは、指導者が動きを決めず、自由な発想で活動できるようにしたこと、周囲の友だちの動きから新しい動きや多様な動きにつながるようにしたことだ。



30分の模擬保育の後、教員及び幼児役として参加したメンバーから講評をもらい、次のような意見が出た。

- ・指導者が、多様な動きをしている幼児の側に行き、「おもしろいねえ」と伝え、みんなの前で紹介するよう促すことで、自己肯定感が高まった。
- ・宝探しの宝を取りに行く場所がフロアの端だったので、動きが制限されていた。フロアの真ん中付近に設定することで、宝を取った後の動きがより多様になるのではないかと。

最終日の午前、前日に行った模擬保育の振り返りを行った。「こうすれば、もっと多様な動きを引き出せたのではないかと」という視点で各グループの指導案を振り返り、気がついたことを付箋に書き、指導案の該当箇所に貼り、フィードバックとした。講師からは、各グループの作成した指導案に基づく模擬保育について、「教師が、『こうするんだよ』と言わない（動きを制限しない）ことで、幼児の自由な動きが引き出されていましたね。」「リレーでは動きが制限される（往復走になりがち）ので、別の環境（例えば道具をフロアの真ん中におき、コースをサークルにする）を設定することで、多様な動きが引き出されるのではないのでしょうか。」などのコメントがあった。幼児への声かけなど心理的なアプローチだけでなく、教員の立ち位置など物理的アプローチの重要性も学んだ。

## 5 おわりに

本研修を通して、幼児期に多様な動きに触れる機会を多くもつことが、運動コントロール能力の獲得につながり、小学校教育以降で目標とされる「豊かなスポーツライフの実現」に大きな影響を与えることが分かった。また、多様な動きを引き出す運動遊びの場面では、指導者が教材を柔軟にとらえ、幼児に自己決定の場が確保できるよう環境を構成していくことの必要性も学んだ。各園においては、本稿及び次に示す参考資料も活用いただきながら、幼児の運動遊びの充実・発展に努めていただければありがたい。

## 6 参考資料

### 【文部科学省発行】

- ・幼稚園教育要領（平成29年3月） 
- ・同解説（平成30年2月） 
- ・幼児期運動指針（平成24年3月） 
- ・同ガイドブック（平成24年5月） 
- ・幼児の思いをつなぐ指導計画の作成と保育の展開（令和3年2月） 
- ・幼児理解に基づいた評価（平成31年3月） 

### 【刊行書籍】

- ・楽しく学んで体づくり！幼児期の運動遊び 「幼児期運動指針」に沿って（吉田 伊津美 編著／チャイルド社／2015年1月）
- ・幼児期における運動発達と運動遊びの指導ー遊びの中で子どもは育つー（杉原 隆・河邊 貴子 編著／ミネルヴァ書房／2014年5月）
- ・幼児期運動指針実践ガイド（日本発育発達学会 編／杏林書院／2014年4月）
- ・保育内容 健康（酒井幸子・松山洋平 編著／萌文書林／2020年12月）



### 運動パターン観察表

担当学年（○をつけてください）： 3歳児 ・ 4歳児 ・ 5歳児      クラス名（                      ）

あなたのクラスの子どもは最近、どのような動きをしていますか。（最近：1か月または1学期）

以下の動きについて「行っている子どもの割合」と「その頻度」の2点から当てはまる欄に○印をしてください。

クラスで行っている子どもの割合					運動パターン	クラスで観察された頻度				
た ど の 見 子 ら に も な ま い つ	一 部 の 子 に 見 ら れ た	半 に 数 見 ら れ た の 子	多 く の 子 に 見 ら れ た	ほ と と ん ど 見 ら れ た		ほ と と ん ど 見 ら れ ない	半 数 以 下 の 日 に 見 ら れ た	ほ ぼ 半 数 の 日 に 見 ら れ た	半 数 以 上 の 日 に 見 ら れ た	ほ と と ん ど 毎 日 見 ら れ た
1	2	3	4	5	1 寝ころぶー起き（立ち）上がる	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	2 逆さまになる、逆立ちする	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	3 バランスをとる	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	4 ぶらさがる	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	5 走る、追いかけるー逃げる	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	6 飛ぶ、跳びこす、跳びつく、跳びはねる、スキップする	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	7 ころがる、でんぐり返しをする	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	8 這う	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	9 浮く、泳ぐ、もぐる	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	10 乗る、こぐ	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	11 登る、降りる	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	12 すべる	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	13 身をかかわす	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	14 まわる、回転する	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	15 くぐる、入り込む	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	16 持つ、つかむ、にぎる	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	17 かつぐ、持ち上げるー下ろす	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	18 積む、のせる、置く	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	19 運ぶ	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	20 投げる、当てる、落とす	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	21 捕る（キャッチする）、受ける	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	22 打つ、たたく、つつく	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	23 （ボールなどを）つく、はずませる	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	24 ころがす	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	25 蹴る	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	26 踏みつける	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	27 組む、抱く	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	28 負う、おぶさる	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	29 押す、押さえる	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	30 ささえる	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	31 振る、振りまわす、まわす	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	32 引く、引っ張る、引きずる	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	33 縛る、巻く	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	34 たおす、押したおす	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	35 掘る	1	2	3	4	5

出典：幼児期における運動発達と運動遊びの指導ー遊びのなかで子どもは育つー  
杉原隆／河邊 貴子 編著 ミネルヴァ書房 より

## 器械運動系

### 1 運動の特性や魅力を踏まえた学習指導の在り方

#### (1) 学習指導要領における取扱いについて

##### ①運動の特性や魅力

器械運動系は、「回転」「支持」「懸垂」等の運動で構成され、様々な動きに取り組んだり、自己の能力に適した技や発展技に挑戦したりして技を身に付けたときに楽しさや喜びを味わうことができる運動である。一方で、器械運動は、「できる」「できない」がはっきりした運動であることから、すべての児童が技を身に付ける楽しさや喜びを味わうことができるよう、自己やグループの課題を見付け、その課題の解決の仕方を考えたり、練習の場や段階を工夫したりすることができるようにすることが大切である。また、運動を楽しく行うために、一人一人が自己の課題の解決のために積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や器械・器具の安全に気を配ったりすることができるようにすることが求められる。

低学年の器械・器具を使っての運動遊びは、様々な動きに楽しく取り組み、基本的な動きや知識を身に付けたときに喜びに触れ、その行い方を知ることのできる運動遊びである。それぞれの器械・器具の条件で、回転、支持、逆さの姿勢、ぶら下がり、振動、手足での移動などの基本的な動きができるようになっていたり、遊び方を工夫したり、これらを友達に伝えたりすることが課題になる。また、児童がそれぞれの器械・器具を使った多様な動き方や遊び方を考えることができるように図で掲示したり、集団で取り組める遊びを工夫したり、児童が創意工夫した動きを評価したりすることが必要である。さらに、器械運動と関連の深い動きを、意図的に取り入れることにより、基礎となる体の動かし方や感覚を身に付けることが大切である。なお、低学年は、幼稚園教育要領等に示す幼児期の終わりまでに育ってほしい姿を考慮した指導が行われていることを踏まえ、体を使った遊びの要素を取り入れて楽しく運動遊びに取り組む、健康な心と体の育成を図ることなどが考えられる。

中・高学年の器械運動は、技を身に付けたり、新しい技に挑戦したりするときに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。また、より困難な条件でできるようになったり、より雄大で美しい動きができるようになったりする楽しさや喜びも味わうことができる。マット運動は回転系と巧技系を、鉄棒運動は支持系を、跳び箱運動は切り返し系と回転系を取り上げている。なお、技の分類については、発達段階及び中学校との連携を考慮し、児童が学びやすくなるように配慮されている。加えて、それぞれの運動に集団で取り組み、一人一人ができる技を組み合わせ、調子を合わせて演技する活動を取り入れることもできる。

②学習指導要領改訂のポイント

器械運動系で育成する資質・能力		
第1学年及び第2学年	第3学年及び第4学年	第5学年及び第6学年
<p>(1) 次の<u>運動遊びの楽しさに触れ、その行い方を知るとともに、その動きを身に付けること。</u></p> <p>ア 固定施設を使った運動遊びでは、登り下りや懸垂移行、渡り歩きや跳び下りをする事。</p> <p>イ マットを使った運動遊びでは、色々な方向への転がり、手で支えての体の保持や回転をすること。</p> <p>ウ 鉄棒を使った運動遊びでは、跳び乗りや跳び下り、手を着いてのまたぎ乗りやまたぎ下りをする事。</p> <p>エ 跳び箱を使った運動遊びでは、跳び乗りや跳び下り、手を着いてのまたぎ乗りやまたぎ下りをする事。</p> <p>(2) 器械・器具を使った簡単な遊び方を工夫するとともに、<u>考えたことを友達に伝えること。</u></p> <p>(3) 運動遊びに進んで取り組み、<u>順番や決まりを守り誰とも仲よく運動をしたり、場や器械・器具の安全に気を付けた</u>りすること。</p>	<p>(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その<u>行い方を知るとともに、その技を身に付けること。</u></p> <p>ア マット運動では、回転技や巧技系の基本的な技をすること。</p> <p>イ 鉄棒運動では、支持系の基本的な技をすること。</p> <p>ウ 跳び箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技をすること。</p> <p>(2) 自己の能力に適した課題を見付け、技ができるようになるための活動を工夫するとともに、<u>考えたことを友達に伝えること。</u></p> <p>(3) 運動に進んで取り組み決まりを守り、<u>誰とも仲よく運動をしたり、友達の考えを認めたり、場や器械・器具の安全に気を付けた</u>りすること。</p>	<p>(1) 次の運動の楽しさや喜びを<u>味わい、その行い方を理解するとともに、その技を身に付けること。</u></p> <p>ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技を行ったり、それらを組み合わせたりすること。</p> <p>イ 鉄棒運動では、支持系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりすること。</p> <p>ウ 跳び箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技を行ったりすること。</p> <p>(2) 自己の能力に適した課題の解決の仕方や技の組み合わせを工夫するとともに、<u>自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。</u></p> <p>(3) 運動に<u>積極的に</u>取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、<u>仲間の考えや取組を認めたり、場や器械・器具の安全に気を配</u>ったりすること。</p>

※下線…旧学習指導要領解説（体育編）からの変更点

### ③指導計画の作成と内容の取扱いについて

	領域名	内容
低学年	機械・器具を使つての運動遊び	固定施設を使った運動遊び マットを使った運動遊び 鉄棒を使った運動遊び 跳び箱を使った運動遊び
中・高学年	器械運動	マット運動 鉄棒運動 跳び箱運動

### (2) 体力向上について

各学年における体力の向上については、次のように示されている。

低学年	各種の運動遊びの楽しさに触れ、活発に運動遊びを行っていく中で、基本的な動きを幅広く身に付ける。
中学年	各種の運動の楽しさや喜びに触れ、活発に運動を行っていく中で、各種の運動の基本となる様々な動きや技能を身に付ける。
高学年	体力の重要性を理解するとともに、各種の運動の楽しさや喜びを味わい、活発に運動を行っていく中で、各種の運動の基本となる様々な技能を身に付ける。

### (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

器械運動系の学習は、非日常的な動きを含め、普段使わない部位を使った全身運動である。従って、主運動につながる準備運動の効果的な位置付け、基礎となる体の動きや感覚を身に付けさせる準備運動の内容が重要なポイントとなる。また、準備運動において、体の各関節や使う部位をしっかりと動かしておくことは、けがの防止にもつながる。

#### 《準備運動例》

・ゆりかご	・かえるの足打ち	・かえるの逆立ち	・くま歩き
・うさぎ跳び	・あざらし	・手押し車	・背支持倒立
・壁登り逆立ち	・川跳び	・馬跳び	・ツバメ
・ふとんほし	・こうもり	・ダンゴムシ	・片膝掛け振り など

#### 《身に付けさせたい基礎感覚》

・踏み切り感覚	・支持感覚	・体重移動感覚	・体の投げだし感覚
・逆さ感覚	・バランス感覚	・振動感覚	・回転感覚
・締め感覚（力を入れる感覚）			



## ②前学年との円滑な接続を図る活動

接続		円滑な接続を図るために
幼児期 ↓ 低学年	跳び箱を使った運動遊び	<p><b>幼児期</b> 様々なものになりきって多様な動きをして遊ぶことを楽しむ。</p> <p><b>低学年</b> ヒーローや忍者などになりきって跳び箱を使った運動遊びをして、助走から踏み切り板の上で両足で踏み切ったり、跳び箱に両手を着いてまたぎ乗りや跳び乗りをしたり、跳び箱の上から下りて両足で安全に着地したりする動きに楽しみながら取り組めるようにするとよい。</p>
低学年 ↓ 中学年	跳び箱運動	<p><b>低学年</b> 跳び箱に両手を着いての跳び乗りやまたぎ乗り、その姿勢から跳び下りたり手を支点に体重を移動させて下りたりする跳び下りやまたぎ下りをして遊んできた。</p> <p><b>中学年</b> 開脚跳びや台上前転などの切り返し系や回転系の基本的な技に取り組むことができるようにするため、基本的な技の行い方を知り、低学年で取り組んだ運動遊びとの違いや技のポイントを押さえて、それぞれの技に取り組むようにする。</p>
中学年 ↓ 高学年	跳び箱運動	<p><b>中学年</b> 自己の能力に適した基本的な技に取り組むことを楽しんできた。</p> <p><b>高学年</b> 基本的な技を安定して行ったり、その発展技に取り組んだりすることができるようにするため、切り返し系や回転系の発展技や更なる発展技の行い方を理解し、自己の能力に適した技にマットを数枚重ねた場や低く設置した跳び箱、ステージを利用した場などの易しい場から、課題に応じた場や段階を選んで挑戦することを楽しむとよい。</p>

## ③場の設定の工夫と資質・能力の育成を図る活動

個々の課題やつまづきを解決するために、スモールステップで学習できる場を設定することが大切である。また、学年の発達段階に応じて、ICT を活用したり、自己の気づきや考えたことを友達に伝えたりする活動を効果的に位置付けることも重要な視点である。そうすることで、「知識及び技能」の習得と「思考力、判断力、表現力等」の育成を結び付けた指導につながる。反復することにより技を身に付ける時間なのか、ICT の活用により試技一回一回の精度や質を高め、技を身に付けるための時間なのか、指導の工夫や評価について、単元のまとめ、2 学年のまとめで考えることも必要な視点である。

《場の設定》

・ 段差、落差（ステージ、重ねる） ・ 傾斜（坂） ・ 補助、補助具 ・ マーク（目印）

《挑戦や意欲を引き出すキーワード》

・ できそうだ ・ 難易度 ・ フィードバック ・ 「問い」と「気づき」 ・ 教え合い

《友達に伝えるためのキーワード》

・ 擬音語、擬態語（オノマトペ） ・ 例え ・ 図や撮影動画に合わせた説明

## 2 学習の進め方

### (1) 運動が苦手な児童や意欲的でない児童への指導の工夫

#### ① 技能的つまずきの解消を図る活動

練習の場づくり、補助や補助具の活用により解消したり、運動遊びを活用したりすることが有効である。

練習の場づくりについては、開脚前転で傾斜のある場を利用したり、台上前転でマット上にテープなどで跳び箱と同じ幅にラインを引いたりするなどがある。前者は回転力の弱い児童が勢いをつけて回転する、後者は速さのある前転や真っ直ぐ回転する前転をするというコツを身に付けやすくする工夫である。

補助や補助具の活用については、膝掛け振り上がりで補助を受けて回転したり、鉄棒に補助具をつけて回転しやすくしたりすること、補助倒立前転で壁登り逆立ちから補助を受けて前転したり、跳び箱や台などの上に足を置き、逆さの姿勢から前転を行ったりすることなどがある。前者は大きく振れることや勢いをつける、後者は倒立から前転を行う体の動かし方を身に付けることがねらいである。

馬跳びやタイヤ跳びでうさぎ跳びやかえるの足打ち、かえるの逆立ちなどを、補助逆上がりではダンゴムシや足抜き回り、ふとん干しから支持の姿勢を繰り返すことが示されている。前者は手で支えたり、跳んだりする、後者は体に鉄棒を引き付けたり、回転したり、腹支持から起き上がる体の動かし方や能力を身に付けたりすることをねらっている。

#### ② 心理的つまずきの解消を図る活動

技への恐怖心や痛みへの不安感、自信がもてないなどによるところが多く、不安を解消することが学習に対する意欲の向上につながる。そのためには器械・器具の横や下などにマットを敷いたり、補助者を付けたりするなどの配慮が挙げられる。さらに、取り組む技と類似した動き方をする運動遊びを行い、必要な体の動かし方や運動感覚が身に付くようにしたり、成功回数や着地位置の変化など、自らの成長の可視化をしたりすることも大切である。

#### ③ 社会的つまずきの解消を図る活動

「人前で試技をするのがはずかしい」「失敗したら笑われるからいや」という思いが意欲的に学習を進める障害要因となる。これらのつまずきを解消するためには、手や足の位置に目印を置いたり、回数を数えたりすること、技を観察するポイントや位置を示し、気付きを伝える時間や場の設定、二人組で手をつないで跳び下りたり、集団で転がったりできる運動遊びを取り入れる、ゲーム化した運動遊びにグループで取り組むなど複数人数での活動の設定などが挙げられる。

### (2) ICT を効果的に活用した活動

#### ① 導入段階における課題（めあて）の確認・把握を確かなものにする活動

児童に対して動画情報を事前に送付することで、授業の冒頭で提示する本時の課題（めあて）を事前に確認できること、動画を視聴することでよりイメージを把握しやすいことが利点である。児童は事前に技の技術的ポイントを知ることができ、授業前だけでなく授業中や授業後など、いつでも、どこでも、何度でも、

自分の学習のペースに合わせて確認ができる点も効果的である。さらに、スロー再生や一時停止が可能なため、技術的ポイントが確認しやすくなる。

#### ②展開段階における課題（めあて）の達成を促進する活動

事前に個人の課題（めあて）や考えを端末上に収集することで、発言内容が整理できる。また、端末上での交流により発言がしやすく、意見が一覧にできることから、発言機会の公平性が保証できる。さらに、その日の活動の中で最もよい動きを動画で提出するまでの過程では、仲間撮影し合ったり、撮影した動画から選んだりといった活動が想定できる。その中で、動画（静止画）に考えを書き込んだり、仲間から書き込んでもらったりという活動により、多様な表現方法が身に付いたり、仲間の多様な考えに触れることが期待できる。

#### ③まとめや振り返りの段階における気づきを深める活動

本時の課題（めあて）に対する児童の気づきを ICT 端末で記入しクラス全員に共有することが挙げられる。これにより、全ての児童の考えに触れることができるようになる。自分の考えに近い考えや、自分とは違った考えを見つけることで、より多様な考えに触れることが可能となる。教師はこれらの考えをもとに、次の課題（めあて）へとつなげることができる。

### （3）運動の日常化につなげる指導の工夫

#### ①非日常的な運動としての器械運動を日常化する活動

技に関連する運動を日常的に繰り返し経験することで、技に必要な能力や体の動かし方を身に付けることができ、技を習得できるようになる。例えば「基本的な技」を習得するためには、中学年・高学年においても、低学年の「器械・器具を使っての運動遊び」の動きを繰り返し経験することが役立つ。そのためにも、「器械・器具を使っての運動遊び」と「基本的な技」の関係を理解する必要がある。また「基本的な技」の出来映えをどのように高めれば「発展技」に取り組めるのかを知ることで、より効果的に技の学習を行うことができる。

#### ②技の動き（運動経過）を観察する活動

技の学習・指導の場面では、技の出来栄が運動経過の善し悪しで判断され、技の運動経過を観察して、運動のリズムやタイミング、流れ、正確性などといった運動の出来栄の把握によって行われる。また、動画による模範的な技の実施と自己の技の実施を比較することで、動きの違いを発見できたり、修正すべき箇所に気付いたりなど、考えたり話し合ったりすることができる。

#### ③技のポイント指導を日常化する活動

低学年の「器械・器具を使っての運動遊び」の内容、中学年・高学年の「基本的な技」から「発展技」、さらに中学校における「基本的な技」と「発展技」が系統的に示されている。技のポイントや系統性を正しく理解し、授業では取り組む技のポイントを常に確認すること、運動観察の日常化によって、自己に応じた課題や練習方法を見付け、お互いに助言を適切に行うことができる。

(4) 指導と評価の計画を作成する際のポイント

① 評価の仕方について

低学年段階	中学年以降
<p><b>技能</b> 課題となる動きが身に付いているかどうかで見取る。</p> <p><b>知識</b> 動きが身に付いている児童は、動きのコツやポイントを理解しているものとして見取る。 観察や学習カードの記述等にその気付きや理解が認められる場合は、理解が得られているものとして捉える。</p>	<p><b>技能</b> 観察や ICT を用いて課題となる動きが身に付いているかどうか見取る。</p> <p><b>知識</b> 話し合いの場面や学習カードへの記述など、運動の行い方について「言ったり書いたり」する活動を通して、習得状況を見取る。</p>
思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p><b>思考・判断</b> 自分なりに工夫しようとしていることが行動（選ぶ）や言葉（根拠）として表出される姿で見取る。</p> <p><b>表現</b> 友達のよい動きや自分が工夫した動きを、友達や教師に伝えたり、カードに書いたりする姿で見取る。</p>	粘り強い取組を行おうとする側面と自らの学習を調整しようとする側面の二つの側面から評価する。

② 指導と評価の計画と観点別評価について

ア 指導と評価の重点化

- ・ 重点内容の指導と同時間に評価を行う
- ・ 指導と評価の時期をずらして評価を行う  
→ 教えたことを習得する時間が必要。

イ 評価後の指導の継続と再評価の重要性

- ・ 単元の前半に評価したことでその観点の評価を確定することに留意する。  
→ 初めはC、Bでも終わりにはB、Aもあり得る。

ウ 指導と評価の計画の柔軟な運用

- ・ 児童の実態に応じて、適宜修正を加えながら柔軟に作成する。

時期	1	2	3	4	5	6
	1. 集合、整列、挨拶、健康観察 2. 準備運動 (リズムスキップ、8の字ゴム遊びなど)					
	3. 単元の学習内容の確認 3. 感覚づくりの運動 (目標物へのタッチ、ミニハードル連続ジャンプ、ケンパー遊び)					
	4. 本時のねらいの確認 ・ 学習過程と1時間の流れ ・ 準備や片付けの仕方 ・ 学習カードの記入の仕方	4. 本時のねらいの確認 ・ 安全な着席 (壁)の動作 ・ 3歩下の動きの確認	4. 本時のねらいの確認 ・ 飛びのせいほうの立ち見かけ方 ・ 3歩下の動きの仕方 (スタート足の確認)	4. 本時のねらいの確認 ・ リズムのよいリズムのよい ・ 3歩下の動きの確認 (3歩下がり足) ・ 3歩下がり足 ・ 3歩下がり足 ・ 3歩下がり足	4. 本時のねらいの確認 ・ 前時までの確認 ・ 前時までの確認 ・ 前時までの確認 ・ 前時までの確認	4. 本時のねらいの確認 ・ 前時までの確認 ・ 前時までの確認 ・ 前時までの確認 ・ 前時までの確認
学習過程	5. 感覚づくりの運動 運動それぞれの運動のポイントを一つずつ確認	5. いろいろな場で、競争しながら行う練習	5. 自分の動きを確認しながら競争をする	5. ICTを使って自分の課題を見付け、解決のための場を確保	5. ICTを使って自分の課題を見付け、解決のための場を確保	5. 互いの動きを見合い、アドバイスをし合って競ぶ
	6. 試しの運動 記録測定	6. 試しの運動 記録測定	6. 試しの運動 記録測定	6. 試しの運動 記録測定	6. 試しの運動 記録測定	6. 記録会&クワスタチャレンジ
	7. 本時のまとめ (学習カードの記入、振り返り、本時の学習の確認)	7. 本時のまとめ (学習カードの記入、振り返り、本時の学習の確認)	7. 本時のまとめ (学習カードの記入、振り返り、本時の学習の確認)	7. 本時のまとめ (学習カードの記入、振り返り、本時の学習の確認)	7. 本時のまとめ (学習カードの記入、振り返り、本時の学習の確認)	7. 本時のまとめ (学習カードの記入、振り返り、本時の学習の確認)
	8. 整理運動、片付け、挨拶	8. 整理運動、片付け、挨拶	8. 整理運動、片付け、挨拶	8. 整理運動、片付け、挨拶	8. 整理運動、片付け、挨拶	8. 整理運動、片付け、挨拶
知		④ (観察)	② (カード)	③ (観察・ICT)	① (カード)	
意		① (カード)		③ (観察)		② (カード)
態	③⑤ (観察)		① (観察)		④ (観察)	② (観察)



### 3 講義内容の概要

#### (1) マット運動

##### ①前転グループ（運動遊び・感覚作り）

###### ア ゆりかご

- ・ひざを伸ばして頭の上へ  
→足を振り下ろしながら  
踵を尻に引き付ける。

###### イ 背支持倒立→大きなゆりかご

- ・あごを引き、背中を丸めて転がる  
→ひざを伸ばして腰を高くする。

###### ポイント

回転するスピードを上げて勢いが増すように



###### ウ 前転

- ・後頭部を付けて回るために、  
軽くマットを蹴って尻を上げる。
- ・あごを引いて後頭部をマットに着き、  
背中を丸めて回転する。
- ・回転後起き上がるために、マットを重ねて段差を作ったり、  
起き上がる際に腕を振らせたりする。



###### エ 開脚前転

- ・足がマットに付く時に足を開く。
- ・腕を股の間に振り込み、  
立つ寸前まで手を見続ける。
- ・太ももに「キュッ」と力を入れると  
ひざが曲がりにくい。
- ・マットの角で行ったり、傾斜を付けたりすることで、立ちやすくなる。



###### オ 補助倒立前転・倒立前転

- ・補助者は足が上がる側に立ち、膝のあたりを持つ。
- ・太ももとお尻に力を入れて膝を伸ばす。
- ・手型や目印を使って視線を固定する。
- ・補助者は倒すときには1、2、さーんで倒し、回転者は腕を曲げる。
- ・補助者が手を離すのは頭、肩が着いたとき。

## ②後転グループ（運動遊び・感覚作り）

### ア かえるの足打ち

- ・頭は手より前にして、しっかり体を支えるようにする。

### イ かえるの逆立ち

- ・膝の少し上を肘に乗せて支える。

### ポイント

腰を上げたり体を支えたりする感覚を掴む。

### ウ 後転・開脚後転

- ・あごを引いたまま、勢いよく回転する。
- ・お尻を遠くに着くようにすると回転力が上がる。（ありのお尻）
- ・手を着くと同時に足を斜め上に蹴り上げる。

## ③倒立回転グループ（運動遊び・感覚作り）

### ア 丸太転がり

- ・両手を頭の上に伸ばし、足を閉じて真っ直ぐ回転する。

### イ 壁登り逆立ち

- ・壁を登るように足を交互に動かす。
- ・登るにつれて着いた手を壁に近づける。

### ウ 壁倒立

- ・床を見ながら腕をしっかりと伸ばして体を支える。
- ・肩の上に腰が来るようにして体を真っ直ぐに支える。

### ポイント

体を逆さまにして支えたり、足を振り上げたりする動きが身に付くようにする。



### エ 補助倒立・倒立

- ・補助者は足が上がる側に立ち、膝のあたりを持つ。
- ・スーパーマンゆりかごの姿勢で、腰に力を入れた感覚を身に付けるとよい。



## オ 側方倒立回転

- ・足の上げ下ろしの感覚を掴むために、支持での川跳び、跳び箱や重ねたマットでの上げ下ろしをするとよい。
- ・ボールを蹴る足から上げる。
- ・上げる足を後ろにして前後に開いて立ち、下ろしたときには前後が反対になる。
- ・マットにテープでガイドラインを貼り、つま先、手を着く位置を意識できるように。
- ・視線は最後までマットを見たままにする。



## カ ロンダート

- ・手のカードを置いて、側方倒立回転の最後に両手で押すようにする。



## (2) 跳び箱運動

### ① 切り返し系 (運動遊び・感覚作り)

ア うさぎ跳び かえるの足打ち かえるの逆立ち  
イ 馬跳び タイヤ跳び

#### ポイント

手で支えたり、跳んだりする感覚を掴む。



## ウ 開脚跳び

- ・手を着く位置は斜め前にすると、自然と手が真下になって跳び箱から手が離れる。
- ・体を起こすために、手を顔の前で叩かせたり、じゃんけんをするとよい。



## エ かかえ込み跳び

- ・マットを数枚重ねたり、セーフティーマットを使ったりして、跳び乗る感覚を掴む。
- ・正座で跳ぶイメージをもたせる。



## ②回転系

### ア 台上前転

- ・マットを重ねて高さを作り、マットの幅から落ちないように前転する。
- ・手を上に上げて、つま先ジャンプで飛び込む（跳び前転のイメージ）
- ・跳び箱ではなくて、重ねたマットの上での前転で評価しても良い。
- ・補助をする場合は、1、2、さーんで頭を入れる時に、脇腹を抱えて回転させる。
- ・補助者は、頭が入っていることを確認して回す。



### イ 首はね跳び

- ・手を跳び箱の真ん中あたりに着き、おしりが頭を越した瞬間に腰と腕を伸ばすようにする。
- ・セーフティーマットの上から高さを利用して立ち上げられるようにする。
- ・補助をする場合は、踏切板側の手を逆さにして腕を持ち、跳び箱側の手で背中を支える。

## (3) 鉄棒運動

### ①運動遊び・感覚作り

#### ア 跳び上がり ふとん干し

- ・手首を曲げないように支持すると痛みがない。
- ・鉄棒を足の付け根に当てる。



#### イ ぶたの丸焼き

- ・足を振り上げながら、腕をしっかり引き付ける。
- ・逆上がりにつながる動き



#### ウ ダンゴムシ

- ・腕や足を曲げて引き付ける感覚が身に付く。
- ・じゃんけんをしながら楽しく行う。

#### エ ツバメ

- ・鉄棒を体のどこに当ててバランスがとれるか感じる事が大切。
- ・腕と体をしっかりと伸ばして傾ける。





## ②前方支持回転技

### ア 前回り下り

- ・頭を膝にくっつけるようにして回る。
- ・着地は最初の位置に。鉄棒の前に下りない。  
→手首を返すイメージを掴ませる。

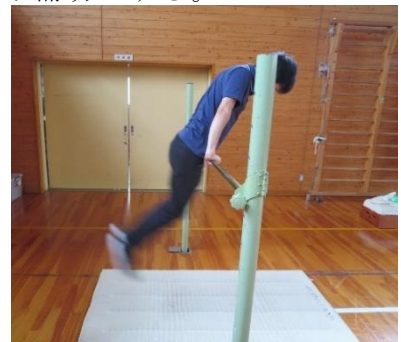


### イ 転向前下り

- ・足をかけた側は逆手にする。
- ・後ろに補助をつけると安心して実施できる。

### ウ 前方支持回転

- ・3 mほどの丈夫なひも等を使って鉄棒に巻き付け補助にする。
- ・回転中に手首を返し、肘を鉄棒の前側にする。
- ・太ももを上を上げさせる。
- ・補助をする場合は、片手で背中を軽く持ち、もう片方の手で足を持つ。



## ③後方支持回転技

### ア 逆上がり

- ・補助具を使う場合は、補助者が補助具の片方の持ち、回るときに引っ張るとよい。
- ・鉄棒を見ながらあごを上げないように回転する。
- ・踏み切りは鉄棒の真下か少し前方で行う。

### イ 後方支持回転

- ・補助具は前方支持回転とは逆に巻く。
- ・足をふって勢いをつけて回る。
- ・ツバメ→跳び下りの動きで感覚を掴む。

# ボール運動系

## 1 運動の特性等

### (1) ボール運動系とは

ボール運動系とは、競い合う楽しさに触れたり、友達と力を合わせて競争する楽しさや喜びを味わったりすることができる運動である。ボール運動系の領域として、低・中学年を「ゲーム」、高学年を「ボール運動」で構成している。

低学年のゲームは、「ボールゲーム」及び「鬼遊び」で構成され、個人対個人で競い合ったり、集団対集団で競い合ったりする楽しさに触れることができる運動遊びである。低学年では、ゲームの楽しさに触れ、その行い方を知るとともに、攻めと守りに関する課題を解決するために、簡単なボール操作と攻めや守りの動きによって易しいゲームをしたり、一定の区域で鬼遊びをしたりすることができるようにし、中学年のゲームの学習につなげていくことが求められる。

中学年のゲームは、「ゴール型ゲーム」、「ネット型ゲーム」及び「ベースボール型ゲーム」で構成され、規則を工夫したり、作戦を選んだり、集団対集団で友達と力を合わせて競い合ったりする楽しさや喜びに触れることができる運動である。低学年のゲームの学習を踏まえ、中学年では、ゲームの楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、基本的なボール操作とボールを持たない時の動きによって、易しいゲームをすることができるようにし、高学年のボール運動の学習につなげていくことが求められる。

高学年のボール運動は、「ゴール型」、「ネット型」及び「ベースボール型」で構成され、ルールや作戦を工夫したり、集団対集団の攻防によって仲間と力を合わせて競い合ったりする楽しさや喜びを味わうことができる運動である。低学年と中学年のゲームの学習を踏まえ、高学年では、集団対集団の攻防によって競争する楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともにボール操作とボールを持たない時の動きによって、簡易化されたゲームをすることができるようにし、中学校の球技の学習につなげていくことが求められる。したがって、これからのボール運動系の学習指導においても、攻守の特徴や「型」に共通する動きや技能を系統的に身に付けていくことが大切になると考えられる。

表1は、「ゴール型」、「ネット型」及び「ベースボール型」の3つの型ごとにみた解決すべき課題を示したものである。

表1 ボール運動系の型における解決すべき課題

ゴール型	ネット型	ベースボール型
コート内で攻守が入り交じり、ボール操作とボールを持たない時の動きによって攻防を組み立てたり、陣地を取り合って得点しやすい空間に侵入したりして、一定時間内に得点を競い合うこと。	ネットで区切られたコートの中でボール操作とボールを持たない時の動きによって攻防を組み立てたり、相手コートに向かって片手や両手、もしくは用具を使ってボールなどを返球したりして、一定の得点に早く達することを競い合うこと。	攻守を規則的に交代し合い、ボール操作とボールを持たない時の動きによって、一定の回数内で得点を競い合うこと。

## (2) 内容の取扱いについて

中学年のゴール型ゲームでは、ハンドボール、ポートボール、ラインサッカー、ミニサッカーなどを基にした易しいゲーム（味方チームと相手チームが入り交じって得点を取り合うゲーム）及びタグラグビー、フラッグフットボールなどを基にしたゲーム（陣地を取り合うゲーム）を取り扱うことが示された。高学年では、ゴール型としてバスケットボール及びサッカー、ネット型としてソフトバレーボール、ベースボール型としてソフトボールを主として取り扱うものとされているが、これらに替えてハンドボール、タグラグビー、フラッグフットボールなどゴール型、ネット型及びベースボール型の型に応じたその他のボール運動を指導することができることが示された。低学年では、攻めと守りが分かれたコートで、相手コートにボールを投げ入れる簡単な規則で行われる易しいゲームに発展するゲーム（ネット型ゲームに発展）が示された。また、中学年からネット型ゲームにおいてバドミントンやテニスを基にした易しいゲーム、高学年ではバドミントンやテニスを基にした簡易化されたゲームを取り入れることもできるようになり、ネット型の攻守一体型のゲームでは中学校、高等学校に向けて系統的に学習指導を行うことができるようになった。

## (3) 教材ならびに教具の工夫について

学習指導要領で示された内容の確実な習得を目指すためには、児童が学習する内容に応じて適切なゲーム（運動）の提示が求められる。しかし、それぞれの種目で定められた公式ルールによってゲームを行おうとすると、ルールやゲームを行うために必要な技能が難しく、全ての児童が運動の特性や魅力に触れ、ゲームを楽しむことは困難である。そのため、実質的にゲームへ参加できず、意欲をなくしてしまう児童が出てくることも考えられる。そのため、全ての児童がゲーム・ボール運動の特性や魅力に触れ、楽しく進んで学習に参加することができるように教材や教具を工夫することが求められる。このような認識から、学習指導要領においては、児童の発達段階に応じたゲームを扱うことが明記されている。それが、「易しいゲーム」（中学年）と「簡易化されたゲーム」（高学年）という言葉である。

「易しいゲーム」とは、ゲームを児童の発達段階を踏まえて、基本的なボール操作で行え、プレイヤーの人数（人数を少なくしたり、攻める側のプレイヤーの人数が守る側のプレイヤーの人数を上回るようにしたりする）、コートの高さ（奥行きや横幅など）、ネットの高さ、塁間の距離、プレイ上の緩和や制限（攻める側のプレイ空間、触球方法の緩和や守る側のプレイ空間、身体接触の回避、触球方法の制限など）、ボールやその他の運動用具や設備などを修正し、児童が取り組みやすいように工夫したゲームをいう。児童の実態に適合しており、その運動の特性や魅力を損なわない、児童に寄り添ったゲームということができる。

「簡易化されたゲーム」とは、ルールや形式が一般化されたゲームを児童の発達段階を踏まえ、実態に応じたボール操作で行うことができ、プレイヤーの人数（人数を少なくしたり、攻撃側のプレイヤーの人数が守備側のプレイヤーの人数を上回るようにしたりする）、コートの高さ（奥行きや横幅など）、ネットの高さ、塁間の距離、プレイ上の制限（攻撃や守備のプレイ空間、触球方法など）、ボールやその他の運動用具や設備などを修

正し、児童が取り組みやすいように工夫したゲームをいう。中学年の「易しいゲーム」に比べると、スポーツに近づいたゲームであり、ゲームの楽しさや喜びを味わい、ルールを工夫したり、自己やチームの特徴に応じた作戦を選んだりして攻防を展開できるようにすることをねらいとしている。

## 2 学習の進め方

### (1) 指導の工夫

#### ①運動が苦手な児童や意欲的でない児童への指導の工夫

##### ア 課題がより鮮明になる規則やルールの工夫

児童のゲームへの参加と学習機会の確保という観点から、運動の特性や魅力に応じてゲームの攻防の意味を伝えたり、課題がより鮮明になる規則やルールの工夫を行ったりすることが大切である。

<規則やルールの工夫の一例>

「しっぽとり」

失敗しても何度でも挑戦できるように、新しいタグをつけてゲームに戻る。

「ミニサッカー」

シュートが入りすぎてしまう場合は、ゴールを狭くすることで、作戦（パス攻撃など）についての学習を意識することができる。

相手が入れないエリア（フリーゾーン）を意図的に設定することで、プレイの状況判断をしやすくする。

ゲームの規則やルールの工夫が適切になされないと、児童間に学習機会の偏りができてしまうことが考えられる。児童がつまずく原因を踏まえ、ゲームの面白さを実感したり、運動における技能の内容をより達成したりできるような規則やルールの工夫が求められる。

##### イ 課題に気付かせる指導の工夫

ルールを易しくすれば、児童が自動的に学習成果を上げていくわけではない。実際には、ゲームを楽しく行っただけで課題の解決方法を理解できない場面もある。これを改善するために、教師が課題に気付かせる発問をしたり、児童自身が行ったゲームを明確な視点をもって振り返ることを促したりする必要がある。

例えば、ソフトバレーボールを基にした簡易化されたゲームの中で、「セッターはボールをキャッチしてもよい。」というルールを設定したとする。このルールのねらいは、単にセッター役の児童が捕球しやすくなるというだけでない。アタッカーが相手コートへ返球するには、セッターのトスを行う位置が重要な課題であることを踏まえ、セッター役の児童が捕球する位置を意識をおきやすくするというねらいがある。この際、「セッターはどの位置でパスを受ければ、アタッカーが打ちやすいトスを上げることができるか。」という教師の発問によって、児童自身が課題の解決方法について気付いたり、明確な視点をもって振り返ったりすることができると考えられる。

#### ②ICT を効果的に活用した活動の例

## ア ゲームの行い方を提示する場面での ICT の活用

ゲームの行い方を、言葉による説明だけで理解することは難しい。そこで、映像を活用しながらゲームの行い方を説明することで、ゲームのイメージや学習の見通しをもちやすくなる。また、自己やチームの課題を見つけ、その解決策を検討するにあたり、ICT を活用した学習カードを用いることで、文字入力・図示だけではなく、音声入力もできる。チームで作戦を選ぶ場面では、磁石とホワイトボードを活用したり、ICT を活用して「共有ノート（1 枚のカードに複数の児童が自分のアイディアを書き込む機能）」を使ったりすることもできる。そして、作戦が決まったら、画面上の駒を動かしながら、作戦の動きを画面録画したり、それに音声を入れたりすることで、動きの順番やタイミングなどを記録として残すこともできる。

## イ 振り返り場面での ICT の活用

「練習や運動すればできるようになる。」という思いを高めるためには、自己やチームの動きの変化や高まりに気づき、実感する経験を重ねることが重要である。そこで、1 単位時間の振り返りの場面において、前時や本時の導入段階での動きの映像や写真と本時のまとめの段階での動きの映像や写真とを比較したり、本時の学習内容（課題を見つける視点、自己やチームの動きを評価する視点など）を用いたりする。これらを、単元を通して行うことで成長を実感できるようにする。

### ③運動の日常化につなげる活動の工夫

これまでの学習で積み重ねてきた成果を発揮する場としてクライマックスイベントを設定する。イベントに向けて、一人一人の課題やチームの課題を解決したいという気持ちが生まれ、単元を通してチームのメンバーと助け合いながら活動できると考えられる。その際、チーム名、チームのロゴやファイトコール等を決めることで、チームへの所属意識も高めていく。運営には、イベントの実行委員を選出したり、ポスター等での周知を図ったりして、児童が主体的に関わることで、スポーツとの多様な関わり（する・みる・支える・知る）を経験したり、運動の楽しさや喜びを味わったりできるようにする。

## (2) 学習指導要領に基づいた指導と評価

### ①指導計画の作成

体育科の目標を達成するためには、意図的、計画的に学習指導を展開することが必要である。そのためには、学校や地域の実態及び、児童の心身の発達の段階や特性を十分に考慮し、小学校では6年間の見通しに立って、各学年の目標や内容、授業時数、単元配当等を的確に定め、年間を通して運動の実践が円滑に行われるなど調和のとれた指導計画を作成することが大切である。ボール運動系では、集団対集団で競う楽しさを児童が十分に味わえるように、運動の場や用具、規則の工夫を行い、学習内容が身に付くように計画することが求められる。単元計画を立案する時には、①「学習の進め方を理解し、慣れる段階」、②「ゲームの課題を理解し、課題解決に向けて取り組む段階」、③「大会を実施するなどし、学習成果を確認する段階」という流れなど、いくつかの学習過程の考え方を学校や学級の実態に応じて設定することが考えられる。さらに、基本的なボール操作の習得を準備運動に位置付け、時間をかけて習熟していくようにしたり、最初にゲーム



を行い、必要となる技能を導き出させた後に、その習得を図れるような学習計画を立てたりするなど、いくつかの進め方が検討できる。また、毎時間の展開に関しては、運動の特性や魅力を味わいやすく、課題も分かりやすい「易しいゲーム」や「簡易化されたゲーム」を教材として設定するなどの工夫も必要である。そして、毎時間のゲームを楽しみながら、資質・能力の3つの柱が偏りなく実現できるようにしたり、単元計画に複数のリーグ戦を組み込むことで、児童が自分たちチームの力を適切に理解するとともに、選んだ作戦の妥当性を評価、修正したりできるようにする。

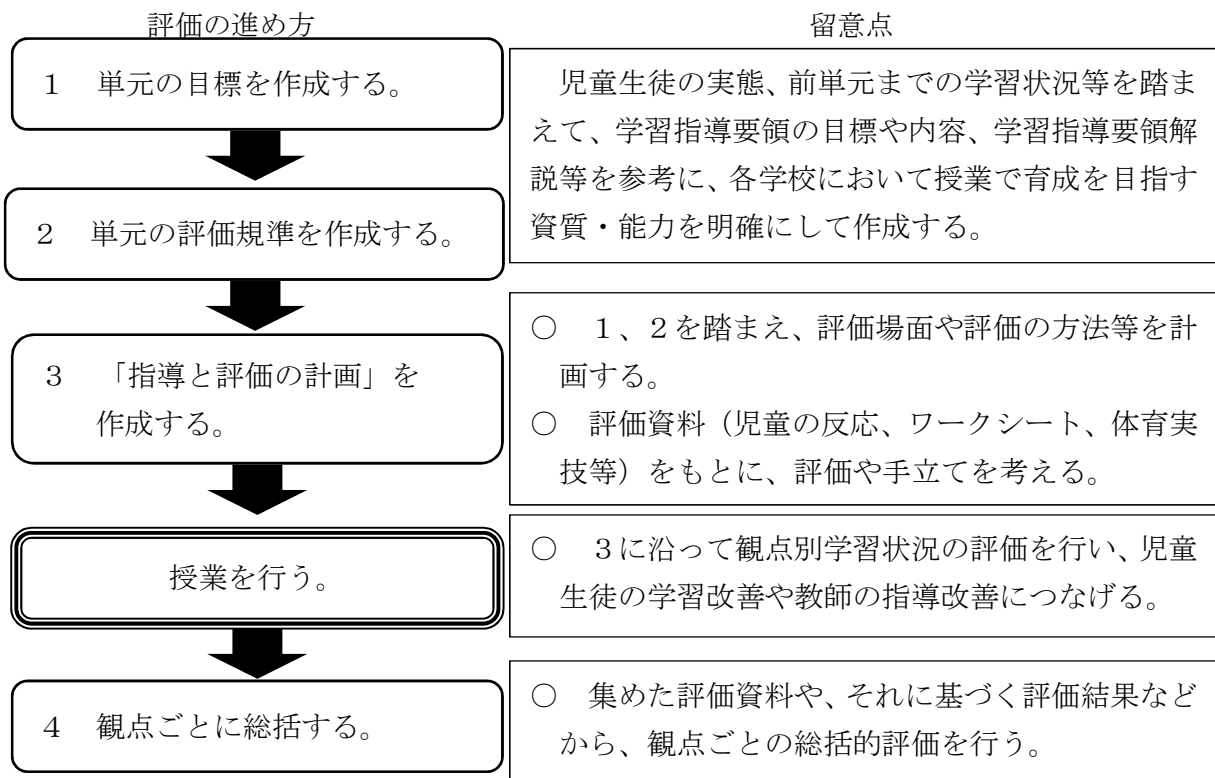
②学習指導要領に基づいた指導と評価の計画を作成する際のポイント

ア 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・能力を育むためには不可欠である。毎時間児童全員について記録を取り総括の資料とするために蓄積する事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、適切に評価するために、いつ、どのような方法で、観点別学習状況を評価するための記録を取るのかについて、評価の計画を立てることが大切である。

イ 学習評価の進め方

観点別、学習状況の評価を実施するにあたり、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、「内容のまとめりごとの評価規準」の考え方を踏まえ、以下のように進めることが考えられる。



### 3 講習内容の概要

#### (1) 相手コートへボールを投げ入れるゲーム

##### ① ボールを作る。

(「爆弾ボール」などネーミングしてもよい。)

袋に発泡緩衝材を入れる。

(発泡緩衝材がない場合は、新聞紙を丸めて代用するとよい。)

##### ② コートの広さは、バドミントンコート。

ネットの高さは、バドミントンネットの高さ。

(児童の実態に応じて高さを変えてもよい。)

##### ③ ルールはバドミンントンのダブルスと同様。

くくり目の部分を掴み、高いところに向かって投げると、自然と正しい投運動のフォームを作ることができる。



#### (2) プレルボールを基にした易しいゲーム

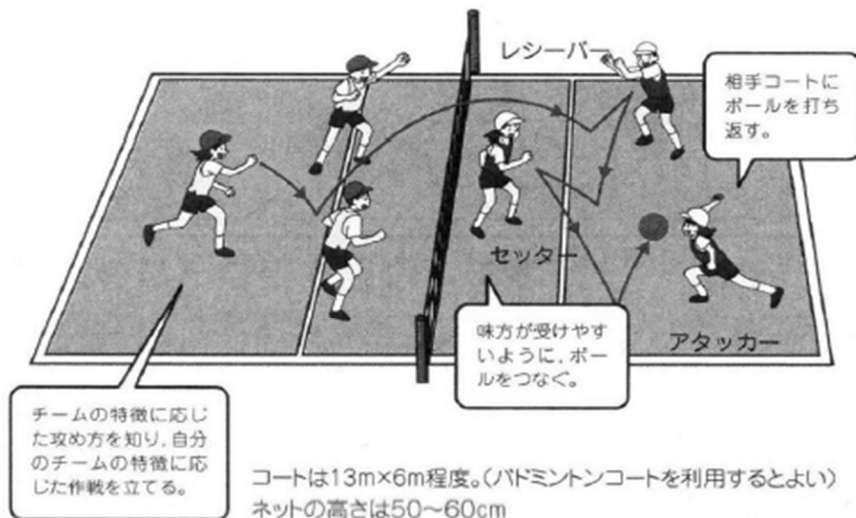
ネット型の学習指導には、攻防の楽しさを味わうために、連携プレイによる攻撃や、それに対する守備がしやすくなるように味方が受けやすいボールをつないだり、相手コートへの返球の仕方に関わるルールの工夫をしたりすることで、安定したラリーでの競い合いが楽しめるようにする。

(規則やルールの工夫の一例)

- ① サーブ (相手からの)
- ② レシーブ (プレル)
- ③ トス (プレル)
- ④ アタック (プレル)



- ① サーブ (相手からの)
- ② レシーブ (キャッチする)
- ③ トス (キャッチする)
- ④ アタック (プレルに限定しないアタック)



(ネット型の) プレルボールを基にした簡易化されたゲームの例

(文部科学省, 「小学校体育(運動領域)まるわかりハンドブック:高学年」, p.44)

### (3) フラッグフットボールを基にした簡易化されたゲーム

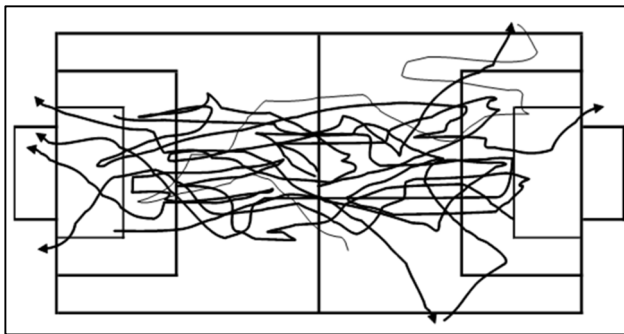
4対3など、アウトナンバー（攻撃の人数を守備の人数より増やすこと）でゲームを行うことで、児童がフィールド内の空いているスペースを見つけやすくしたり、パスがつながりやすいようにして、得点ゾーンに走りこむ面白さをつかめるようにする。

※ゲームに慣れてきたら、得点係やゲームを行っていないチームが「分析係」を担う。

「1パスしてもよい」がルールに入ると、児童の作戦の幅が一気に広がる。

立てた作戦をいかに表現するかが大切であるため、タブレットの共有機能やホワイトボード等を使って、視覚的に分かりやすく情報を共有し合いながら話し合えるようにする。

#### (例) 分析係がチームの対話をより活性化させるために活用するワークシート



1人が1人を分析し、  
自チームの走っているところを分析することができる。



動きにどのような偏りがあるかを  
対話し、作戦を考える。



再びゲームを行い、データをとる。

### (4) ティーボールを基にした易しいゲーム

8人程度のチームをつくり、攻撃と守備に分かれてゲームを行う。

ベースボール型では、「打つ」「捕る」「投げる」等の基本的な技能の習得に加えて、攻撃側にとっては「どこまで進塁するのか」、守備側にとっては「どこでアウトにするのか」を判断することが難しい競技である。そのため、ゲームで必要とされる技能を緩和するためのルールの工夫が適宜必要である。以下、工夫の一例を紹介する。

#### (規則やルールの工夫の一例)

- ・攻撃側の走塁は、バッターランナーのみに限定して、アウトになるまで進塁できたところを得点（例えば、2塁まで進塁して、3塁でアウトになれば2点）とする。
- ・様々な大きさのボールを準備し、バットをボールに当てることへの困難さを減らす。
- ・バットをボールに当てられない場合、バットの代わりにテニスラケットを認める。

#### (安全上の配慮)

- ・打った後、バットを絶対に「放り投げない」指導を繰り返し行う。
  - ・バットは必ず「バット入れ」（三角コーンの中等）の中に入れてから走塁する。
- また、安全面への配慮からティー台に置いたボールをフェアグラウンド内に打ったら、バットを「バット入れ」に入れてから1塁方向に走り出すようにする。（バットを「バット入れ」に入れていない場合は、戻ってバットを入れ直す。入れ直さなかった場合、得点は入らない。）

(ティーボールを基にした易しいゲームの一例)

### 折り返し ver.

(攻撃側)

- 打った後、折り返したコーンの位置によって、得点が決まる。(下図の場合、一人の一回での最大得点は4点となる。)

- 相手チームがフープ内に一列で座る前にティー台を触っていれば折り返したコーン分の得点が入るが、相手チームの方が座るのが早ければアウトとなり

0点となる。



(守備側)

- 捕球後は、フープ内に先頭児童が入り、その後ろにチームの児童が1列に並んで、全員座る。その後、チーム全員で「アウト!」と掛け声をかける。
- バッターがティー台を触るよりも早く座れていれば、攻撃チームの得点は0点になる。

※慣れてくれば、フープの位置や数を変えてもよいことにすると、相手に応じて守備の仕方や守備位置を変えるなど、思考しながら学習に向かう児童が増える。



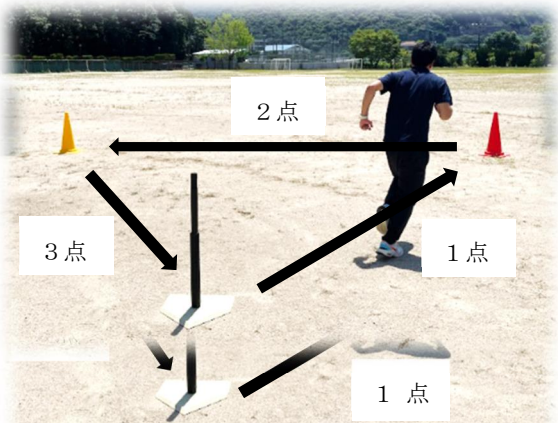
### ベース ver.

(攻撃側)

- 打った後、アウトになるまでベースを走り続け (ダイヤモンドを1周した後は、2周目、3周目と走り続ける)、1ベース通る度に1点ずつ加算される。ボールを持った人がランナーをタッチしたらアウト。次のバッターに打席が移る。

(守備側)

- 「ボールを捕る人」「中継する人」「ベースを踏む人」と役割分担を行いながらゲームを実施する。
- ボールを持った児童がランナーをタッチしたらアウト。
- 送球先を考えなければ、得点を獲られる一方なので、「どうすれば得点を抑えることができるか」等の発問を行い、議論させるとよい。



攻撃側は一打者の回転が早い。

また、守備側は全員役割がある。そのため、攻守ともに運動量の確保ができる。

(5) ソフトバレーボールを基にした簡易化されたゲーム

6人程度のチームをつくり、4人制ローテーションでゲームを行う。

※ゲームに慣れてきたら、コート外の児童が「分析係」を担う。

(規則やルールの工夫の一例)

- ・サーブは下から山なりのボールを投げ入れることで、ラリーをする面白さに触れる。
- ・ワンバウンドのレシーブを認めることで、セッターへのパスが易しくなり、3段攻撃の面白さに触れることができる。
- ・セッターによるボールキャッチを認めることで、アタッカーへのトスが易しくなり、アタックの面白さに触れることができる。

(例) 分析係がチームの課題を発見するために活用するワークシート

バレーボール ゲーム記録カード			
【記入例】			
	レシーブ	トス	アタック
1	○	○	x
2	○	x	
3	x		
4			
【( )試合目】			
	レシーブ	トス	アタック
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

1～2人で1チームを分析し、各チームのアタック、トス、レシーブの成功率、失敗率を調べることができる。



チームごとにどのような練習をすればよいか課題設定を行ったり、作戦を考えたりする。



再びゲームを行い、データを取る。





# 陸上競技

## 1 運動の特性等

陸上競技は、「走る」、「跳ぶ」、「投げる」などの運動で構成され、記録に挑戦したり、相手と競争したりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。学習指導要領では、小学校から中学校、高校へのつながりを見通し、表1のように領域内容が構成されている。小学校では、幅広い走・跳に関する運動の動きを学習する。これらの学習を受けて、中学校、高等学校では、陸上競技に求められる基本的な動きや効率的なよい動きを発展させて、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。特に、中学校の第1学年及び第2学年は「基本的な動きや効率のよい動きを身に付けること」、中学校の第3学年は「各種目特有の技能を身に付けること」、高等学校では、中学校での学習を踏まえて「各種目特有の技能を身に付けること」が求められている。

陸上競技では、各種目に関連した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を生み出す要因になっている。また、自己や仲間の課題の合理的な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ができる。さらに、陸上競技を継続することで、敏捷性、瞬発力、全身持久力などの体力を高めることに効果がみられるとともに、公正・協力・責任・参画・共生などの態度や健康・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ができる。

表1 陸上運動・陸上競技の領域の内容

小学校						中学校			高等学校	
1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年	入学年次	入学年次の次の年次以降
走・跳の運動遊び		走・跳の運動		陸上運動		陸上競技			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			競走	短距離走・リレー
		小型ハードル走		ハードル走		ハードル走				ハードル走
		—		—		長距離走				長距離走
跳の運動遊び		幅跳び		走り幅跳び		走り幅跳び			跳躍	走り幅跳び
		高跳び		走り高跳び		走り高跳び				走り高跳び
		—		—		—				三段跳び
—		—		—		—			投てき	砲丸投げ
—		—		—		—				やり投げ

## 2 学習の進め方

### (1) 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具体的な目標（めあて）を設定する活動

陸上競技への意欲を高めるには、一人一人の力にあった（個に応じて挑戦意欲が高まり、達成可能な）目標を持たせる必要がある。その際、学習したことが記録や勝敗の結果につながるような運動の楽しみ方や行い方の工夫が求められる。例えば、ハードル走では、フラット走とハードル走のタイム差を競い合ったり、リレーでは二人のフラット走のタイムの合計と二人のリレーのタイムとの差を競い合ったりするようにする。ここでは、ハードリングやバトンの受渡しといった技術習得が記録の向上や勝敗に直結する。努力や工夫の結果が学習成果に結びつけば、生徒の意欲も高まり、大きな達成感を持つことができるようになる。

\*目標（めあて）の決定（例 ハードル走）

①目標を設定する	こうなりたいという思いや願いを見つける (例) ハードル走でフラット走との差を〇秒以内にする
②課題を選択する	思いを実現するために解決すべき課題を選ぶ (例) 滑らかにハードルを走り越えるようにする
③活動を工夫する	課題解決のための活動の仕方を工夫する (例) 低いハードルで、抜き足を前に運ぶ動きを練習する

#### ②生徒に魅力のある教材や教具を工夫する活動

陸上競技は、表面的には単純な動きを繰り返しているように見えるため、反復練習や単調な授業の流れになりやすい。そのことが、苦手意識を持たせたり、学習意欲の減退につながったりすることも多い。陸上競技の楽しさを一人一人が味わうことができるようにするためには、生徒にとって易しく、魅力のある教材や教具を提供し、どの生徒にも技能の高まりが得られるようにしていくことが重要である。また、生徒の心理的不安を取り除くことも大切にしたい。全力を尽くして競争したり、難しい課題に挑戦したりする場合、怪我や事故が生じる場合が少なくない。安全な場や痛くない用具等（例えば、ゴムハードル）を準備し、心理的不安を軽減することで、生徒は夢中になって学習課題に取り組むことができるようになる。

#### ③互いに認め合う雰囲気をつくる活動

陸上競技は、基本的に個人種目であるが、集団で協力して学習したり、個人の記録を集団の得点に置き換えて競争するような教材や場を設定することで、集団としての大きな達成感を味わったりすることができる。集団で協力して学習することにより、生徒相互の関わりや交流を増やすこともできる。なお、苦手意識をもつ生徒は、自らの出来映えよりも、それを見ている周りの視線が気になり、動きが消極的になったり、運動が嫌いになったりする場合が少なくない。支持的で肯定的な雰囲気をつくることが、学習意欲の向上や苦手意識を克服することにも影響する。

なお、小学校学習指導要領体育編の解説には、運動領域の種目ごとに「運動が苦

手な児童への配慮の例」や「運動に意欲的でない児童への配慮の例」が示されている。それらを参考に、中学校や高等学校においても、発達の段階を踏まえ、運動が苦手と感じている生徒や運動に意欲的に取り組まない生徒への指導の工夫が求められる。

## (2) 指導計画の作成と内容の取扱い

指導計画の作成にあたって、小学校から高等学校までの12年間を見通し、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。その際、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する（高等学校では継続する）ための資質・能力を育成する観点から、「する、みる、支える、知る」など運動やスポーツの多様な関わり方や、体力や技能の程度、性別や障害の有無等にかかわらず運動やスポーツを楽しむことができるよう男女共習を原則とするなど共生の視点を踏まえて、内容の充実を図る。

陸上競技において、中学校では、競走種目から一以上、跳躍種目から一以上をそれぞれ選択して履修できるようにする。特に、第3学年では、自己に適した運動種目を選択できるようにするとともに、第1学年及び第2学年の学習を一層深められるよう配慮する。高等学校では、競走、跳躍、投てきから選択して履修できるようにする。その際、履修できる運動種目数については、特に制限は設けられていないが、指導内容の習熟を図ることができるよう、十分な時間を配当する。

## (3) 指導と評価の計画を立てる際の留意点

単元 の 目 標	知識及び技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>単元の目標は、学習指導要領の内容のまとまり(1)～(3)を記載する</li> <li>文末を「～ができるようにするに変える」</li> </ul>
	思考力、判断力、表現力等	
学 習 の 流 れ	学びに向かう力、人間性等	<ul style="list-style-type: none"> <li>内容のまとまりから指導事項をバランスよく配置し、学習の流れを設計する</li> </ul>
	道	
評 価 の 機 会	道	<ul style="list-style-type: none"> <li>指導内容や指導場面を踏まえて評価機会を設定する</li> <li>評価方法が観察の場合は、同日に2つ以上の観点を見るのは不可</li> <li>技能の評価には、指導日から評価日まで期間が必要</li> </ul>
	道	
単 元 の 評 価 規 準	道	<ul style="list-style-type: none"> <li>解説の&lt;例示&gt;等を基に内容のまとまりにおける全ての「単元の評価規準」を作成する</li> <li>解説の&lt;例示&gt;の文末を変換する (知識・技能 → ～している、言ったり書き出したりしている) (思考・判断・表現 → ～している) (主体的に学習に取り組む態度 → ～しようとしている、～に留意している、～確保している)</li> </ul>
	道	

### 3 講習内容の概要

#### (1) 体ほぐしの運動

仲間にもやってもらうから嬉しい。力を抜く心地よさを味わわせる。活動前に気分を盛り上げるために取り入れるとその後の活動に入りやすい。

##### ①肩トントン、足マッサージ、手ぶらぶら、背中押し



##### ②インタビューウォーク&ジョギング

- ・インタビューは相手に聞きたいことを質問する  
(マイクを持った風にして)
- ・途中でインタビュー交代
- ・歩きから徐々にスピードを上げジョギングする
- ・仲間と会話しながらだと、ただ走るより楽しめる



##### ③ミラーリング体操

- ・2人組でジョギング→とまる→指示役の生徒と向かい合い体操を真似る

##### ④菱形ランニング

- ・4人組で2mくらい離れた菱形の隊形で走る
- ・先頭が右手を挙げたら、右側の人先頭に、左手を挙げたら左側の人先頭に、両手を挙げたら後ろの人が先頭に入れ替わりランニングする

##### ⑤じゃんけんゲーム

- ・体育館の真ん中のラインを踏み、2人組でじゃんけんをする  
(お互いが前に進んでもぶつからないようにラインを踏む位置をずらす)
- ・じゃんけんに負けたら180度回転し、逃げる(例:5歩以上逃げたら勝ち)
- ・じゃんけんに勝ったら負けた人の背中をタッチできるように追いかける
- ・走りでやってもいいが、歩きでこのゲームをすることにより、頑張って追いかけたり逃げたりするには腕振りが必要ということに気づかせることができ、走る際の腕振りの重要性を意識させることができる

##### ⑥新聞紙リレー

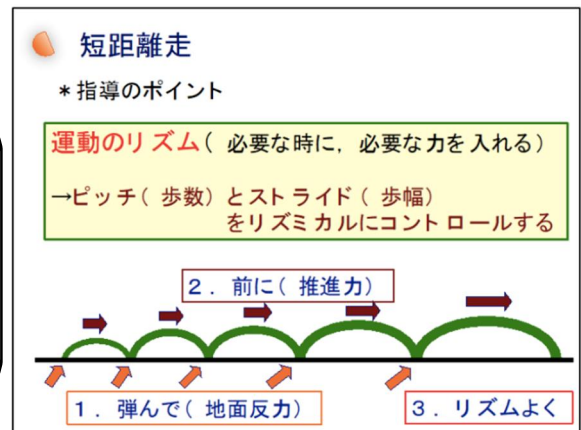
- ・新聞紙を手で持たずに走り、チームでつないでいく



## (2) 短距離走

ただ走らせてタイムを計るだけでなく、調子よく走ったり、合理的に走れるようになっていくための指導を行う必要がある。とくに、子どものつまずきに着目して、改善を図るための手立てを講じてあげることが大切である。そのためには、運動の本質的課題を理解して、子どもたちにとってわかりやすい言葉に置き換えて、指導すること心がける必要がある。

- ・ 数量的な評価だけにならないように
- ・ 人との比較だけでなく、自己の記録をどう短縮するかを焦点を当てさせる
- ・ 役割分担し、ローテーションさせる  
(ランナー、スターター、計測、記録、撮影)



### ① リズムジャンプ

- ・ ロープを挟んでジャンプする
- ・ 地面からの反力を得る練習



### ② スピードアップ走

#### ア ねらい

最初から全力で走るのではなく、設定タイムに合わせて自己の走りを意識しながら滑らかで無駄の少ない走り方を身に付けることが、この教材のねらいである。

回数を重ねるごとに設定タイムが早くなるため、ピッチとストライドを調整しながらスピードをコントロールして走ることや、無駄な疲労を残さないために最初はリラックスして走ることを意識する必要がある。走るのが苦手な子も自己の能力に応じてタイムが設定されているため、意欲的に学習することができる。さらに、設定タイムをクリアするとポイントが得られるようになっているため、チーム対抗で競争することができ、教え合いや励まし合いの場面が生じてくる。子供たちは夢中になって学習に取り組みながら自然と走る経験を増やしていくことができる。

## イ 方法

- ・ 基準タイムは、単元の始めに測定した記録とする
- ・ 1回目は、基準タイム + 2秒を設定タイムとする  
(今回は40mを例に+2秒としているが、距離やレベルに応じて+何秒かを変える)
- ・ 設定タイムより早く走ることを各回の課題にする
- ・ 設定タイムをクリアすると、その記録が次回の設定タイムになる
- ・ 設定タイムをクリアできなければ、設定タイムはそのまま継続される
- ・ 設定タイムをクリアすると1ポイント得られる
- ・ グループで何ポイント得られるか競争する

### 【スピードアップ走の記録用紙】

↓メンバー		1回目	2回目	3回目	4回目	ポイント
①	設定タイム→					
	実際のタイム					
②	設定タイム→					
	実際のタイム					
③	設定タイム→					
	実際のタイム					
④	設定タイム→					
	実際のタイム					
⑤	設定タイム→					
	実際のタイム					
⑥	設定タイム→					
	実際のタイム					
⑦	設定タイム→					
	実際のタイム					
⑧	設定タイム→					
	実際のタイム					
グループの合計ポイント→						

### (3) ハードル走

ハードル走は、一定の間隔に置かれた障害（ハードル）を効率よく合理的に走り越しながらタイムを競う運動である。フラット走のタイムに近づくほど、ハードリング技術が優れていることになる。ハードル走は、「走から跳へ（走りながら踏み切る）」「跳から走へ（着地したあとに走りだす）」といった異なる運動形態を組み合わせることに大きな課題がある。特に「跳んで走り出す」ことがつまずきを改善する重要なポイントと言える。

- ・インターバルや高さを易しいものから始める
- ・最初からハードリングを求めすぎない

**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、跳んで走りだす」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だす）

ハードル走 走 跳 走 跳 走 跳 走  
フラット走 走

#### ①ロープ3人組ジャンプ（研修ではダブルタッチ用ロープ使用）



- ・2人がロープを回しながら走り、1人がそのロープを越えながら走る
- ・連続で跳ぶところから、慣れたらハードルと同じように3歩で跳ぶとハードルをイメージしやすい（着地足はゼロ歩目、次の足から3歩）

#### ②シンクロ走

- ・2人組で手をつなぎ、シンクロしながら、ハードルの3歩のリズムを確認する
- ・「ゼロ、いち、に、さーん」と声に出しながら実施するとわかりやすい
- ・ハードルの横で行ってもいいが、ハードルがなくてもできる

#### ③ミニハードル走（3歩で）

- ・3歩のリズムで跳ぶ練習をする
- ・インターバルは能力に応じて調整



#### ④ハードル走

- ・インターバルは能力に応じて調整
- ・初めからハードリングの技術を求めすぎない



#### ⑤ハードリング練習

- ・ミニハードルとハードルを写真のように設置し行う
- ・ミニハードルがあるので、どこで踏みこむかわかりやすい
- ・高さを工夫することで、自然と抜き足をコンパクトに動かそうとする



#### (4) 走り幅跳び、走り高跳び

跳躍種目の走り幅跳びや走り高跳びでは、助走の勢いを生かして、踏み切って、遠くに跳ぶことや高く跳ぶことを競争している。助走（走る）と跳躍（跳ぶ）の異なる運動形態を組み合わせることに大きな課題がある。特に助走の勢いをどのように跳躍に移行するのか、踏み切りが重要なポイントである。

- ・初めは、助走の距離や歩数を限定して行うとよい
- ・踏み切り姿勢やタイミングを身に付けてからスピードを高めていく

#### 走り幅跳び・走り高跳び

\*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」(踏み切りからの跳躍)





## 走り幅跳び

### ①ギャロップ走（一歩ギャロップハードル）



- ・タタン、タタン、タタン のリズムでギャロップ走をする
- ・振り上げ脚の膝でリードするように意識させる
- ・上に跳ぶことよりも、前に跳ぶことを意識させる

### ②ギャロップ走からの走り幅跳び

- ・タタン、タタン、タタン、ジャンプ とギャロップ走から続けてジャンプする
- ・砂場（室内ならマット）にジャンプする
- ・ギャロップ走のリズムのまま、踏み切って跳ぶ
- ・仲間が合図をだしたり、口伴走したりしながらリズムに合わせて跳ぶ
- ・最後の2歩のストライド（歩幅）が大きくなるように意識させる

### ③2歩踏切ゾーン走り幅跳び



- ・踏切ゾーン（1 m程度）を設定して、そのゾーン内で必ず2歩ついて跳躍する
- ・踏切ゾーンに1歩だと失敗試技となる
- ・最後にストライド（歩幅）が大きくなるように意識させる



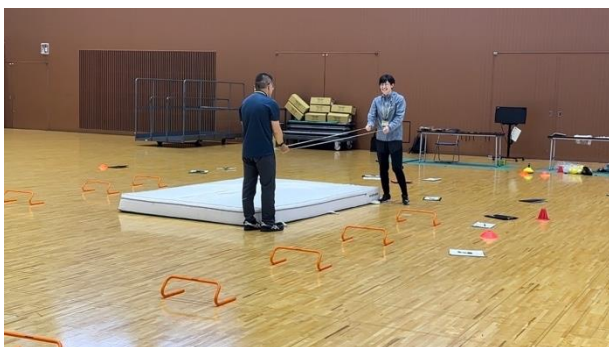
## 走り高跳び

### ①踏み切り板を使用した助走練習



- ・高く跳ぶにはリズムカルな助走が必要
- ・5歩跳びの場合、「ゆったり1、2 → 速く1、2、3」と最後の3歩を速くする
- ・踏み切り板に2歩目で乗ることにより、最後の3歩を速くする感覚をつかみやすい
- ・踏み切る際に、上半身が後傾すると高さがでる

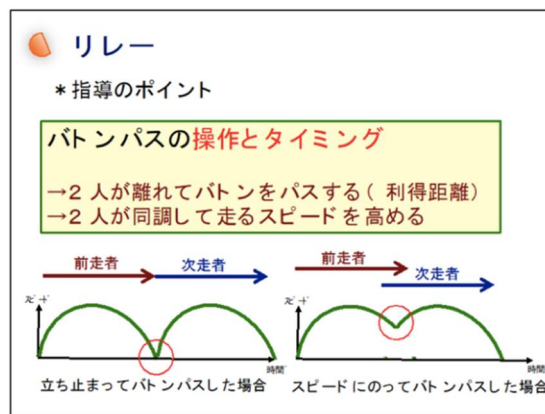
### ②ゴム跳び



- ・ゴムの幅を広げて持ったり、クロスさせて持ったりする
- ・ゴムの幅を腰幅程度に広げて跳ぶことで、振り上げ、振り下ろしの動作が大きくなる
- ・ゴムをクロスさせて跳ぶことで、高く足を振り上げ、早く下ろせるようになる

### (5) リレー

- ・バトンパスが上手いけば、各メンバーのフラット走の合計タイムより早いタイムで走ることができる
- ・音ではなく、目で見て動くのがリレー



### ①渡し方



- お互いの腕が伸びた状態で渡せるとロスが少ない
- もらう人は、親指と人差し指の間を広げる

### ②見て出る練習



- ボールが落ちたら走り出す
- ボールを転がして、マークまで転がってきたら走り出す

### ③肩タッチバトンパス

- ゾーン内で受け手の肩をタッチする（受け手にバトンは渡さない）
- 受け手はバトンをもらうことより、思いきって加速することを意識させる



# 水泳

## 1 運動の特性や魅力を踏まえた学習指導の在り方

### (1) 学習指導要領における取扱いについて

#### ① 運動の特性や魅力

中学校及び高等学校の学習指導要領解説では、「水泳は、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライなどから構成され、浮く、呼吸をする、進むなどのそれぞれの技能の組合せによって成立している運動で、それぞれの泳法を身に付け、続けて長く泳いだり、速く泳いだり、競い合ったりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動である」と記述されています。

水泳は、唯一水中という非日常の環境で行われる運動で、水の特性が水泳の運動特性に関わっています。例えば、水泳では浮力の作用点（浮心）と重力の作用点（重心）のバランスを保つことが重要で、浮くための力（浮力）を十分に得るためには、身体の各部位をしっかりと水の中に浸す必要があります。よって、浮く学習と並行して、もぐる学習も行うことで「浮いてくる実感」が得られるようになります。身体を水面に対して平行に保つことができれば、抵抗の少ない姿勢で泳ぐこともできます。こうした陸上にはない特性は、水泳の魅力といえます。

#### ② 学習指導要領改訂のポイント

##### <中学校>

小学校高学年の「水泳運動」では、クロールおよび平泳ぎ、安全確保につながる運動を習得し、続けて泳ぐ（浮く）学習をしています。中学校の第1・2学年では、こうした小学校での学習を受け、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わいつつ、プル、キックの動作と呼吸のタイミングを合わせた一連の動き（コンビネーション）をしっかりと身に付ける学習をします。具体的には、クロールでは“速く”、平泳ぎでは“長く”泳ぐことを目指します。長く泳ぐためには、リラックスした大きなストロークで泳ぐこと、速く泳ぐためには、それに加えてピッチを上げて力強く泳ぐことが必要です。速く泳ごうとしてピッチのみが速くなり、空回りするような場合には、水面に対して体を平行に浮かせる基本の姿勢を維持して、ゆっくりと大きなストロークを行い、望ましい動きと水の捉えの感覚を確認する必要があります。

背泳ぎとバタフライは初めて学習する泳法なので、まずは、小学校で学習した初歩的な泳ぎや安全確保につながる運動で身に付けた動きを基に、大まかな動きの獲得を目指します。

第3学年では、これまで学習した泳法を効率的に泳げるようにします。泳ぎの効率性を高めるには、流線型の姿勢を維持して抵抗を減らす、水を効果的に捉えて推進力に変えるといった動きを学ぶとともに、無駄な動きを減らし、1ストロークで進む距離を伸ばします。こうした学習を通して、クロールや平泳ぎでは安定したペースで長く泳いだり、速く泳いだりできるようにします。背泳ぎ・バタフライでは、同様の要点をおさえながら、安定したペースで一定距離を泳げるようにします。さらに、複数の泳法の組合せ（2から4種目）やリレーを取り入れ、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わえるよ

うにします。

“知識”の内容は、技能との関連を図りながら学習します。第1・2学年では、水泳の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを、第3学年では、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを学びます。水泳の特性や成り立ちは、水泳の技術構造（浮く・進む・呼吸をする）や、多様な楽しみ方、近代泳法への発展の歴史などを学びます。技術の名称や行い方では、各種目において用いられる技術の名称や運動局面の名称と動きを高めるための技術的なポイント、即ち、各泳法に応じた手のかき（プル）・足のけり（キック）・呼吸動作を合わせた一連の動き（コンビネーション）、背骨を軸とした肩の回転（ローリング）や進行方向に伸びて進む姿勢（グライド姿勢）などがあることを学びます。関連して高まる体力では、それぞれの種目で主として高まる体力要素が異なることを学びます。体力の高め方では、泳法と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ、これらを繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることを学びます。運動観察の方法では、自己観察や他者観察など、具体的な方法やその意義について学びます。

第1・2学年における“思考力、判断力、表現力等”の学習では、泳法などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることについて学習します。第3学年では、泳法などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることについて学習します。

第1・2学年における“学びに向かう力、人間性等”の学習では、積極的に取り組む、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとする、分担した役割を果たそうとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとする、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全に気を配るといった態度について学びます。第3学年においては、自主的に取り組む、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする、自己の責任を果そうとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保する、というように、第1・2学年と同様の内容をさらに高めることを目指します。こうした学習を意欲的かつ効果的に行うために、単元のまとめの段階で簡易な記録会や競技会などを計画しましょう。

### ③ 指導計画の作成と内容の取扱い

指導計画の作成にあたり、主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善の視点を持つことが大切です。必要な知識及び技能の定着を図る学習とともに、生徒の思考を深めるために発言を促したり、気付いていない視点を提示したりするなど、学びに必要な指導の在り方を追究し、生徒の学習状況を捉えて指導を改善していきます。その際、互いに教え合う時間を確保するなどの工夫をするとともに、指導事項の精選を図ったり、運動観察のポイントを明確にしたり、ICTを効果的に活用するなどして、体を動かす機会を適切に確できるように計画を立てましょう。

<中学校>

第1・2学年では、全ての生徒が水泳を履修できるようにし、泳法は4泳法の中からクロール又は平泳ぎを含む2つを選択できるようにしますが、この学年における水泳の配



置は重要です。水泳は多くの場合夏季に限定される上、天候にも左右されるため、時間数を十分に確保できない場合が考えられます。また、水泳は泳がない期間が長くなると感覚が薄れます。小学校から続く学習を、中学校第3学年への学習へ無理なくつなげるには、いずれかの学年に集中して実施するより、各学年で担当した方がよい場合も考えられます。他の領域とのバランスや生徒の実態を踏まえて効果的な配置を検討しましょう。第3学年では、領域選択が始まり、器械運動、陸上競技、水泳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できるようにします。泳法については、これまで学んだ泳法と、複数の泳法を組み合わせる泳いだり、仲間とリレーをしたりすることを加え、選択して履修できるようにして楽しみの幅を広げます。指導計画の作成に当たって、安全面の配慮は極めて重要です。生徒の泳力・体力の程度を十分に考慮するとともに、スタートについては、安全への配慮から、全ての泳法において水中からのスタートを指導します。また、安全面の指導では、保健分野の「応急手当」との関連を図ることも大切です。

## (2) 体力の向上について

水泳系の運動は、バランスのよい全身運動であること、水の抵抗や浮力を利用して負荷の調節が可能であること、可動域を大きく使用することで身体の柔軟性を高めることができること、水中で続けて長く歩いたり泳いだりすることで呼吸循環器系の機能向上に役立つこと、さらに、浮力により不安定な状態になることや水に平行に浮いて泳ぐことは日頃の移動方法とは違うため、たえず身体感覚を頼りに調節することでバランス能力を養うことができることなどが、体力向上面の特性として挙げられます。このようなことから水泳系の運動は、健康・体力づくりや各種スポーツの補強運動、リハビリテーションなどに広く利用されています。

体力を高めることが直接単元の目標に位置付くことはありませんが、学習の結果として体力を高めるためには、運動する時間を十分に確保し、効率的に学習できるような指導計画や展開が求められます。水泳系の運動では、待っている時間が長くなると、運動する時間が少なくなるだけでなく体温が奪われ、体調を悪くしたり意欲をなくしたりしてしまうこともあります。そうならないためにも、施設の有効活用と泳ぐ場所の設定、泳ぐ方向や順序、間隔などを工夫するなど、場づくりを大切にして指導することが大切です。

体力について直接学ぶ学習は「知識」の内容です。具体的には、中学校第1・2学年の「運動に関連して高まる体力」、と、中学校第3学年と高等学校の「体力の高め方」があります。「運動に関連して高まる体力」は、水泳は、それぞれの種目で主として高まる体力要素が異なること、例えば、水泳を継続することで、短距離泳では主として瞬発力、長距離泳では主として全身持久力などが各泳法に関連して高められることを理解できるようにします。

「体力の高め方」では、水泳のパフォーマンスは、体力要素の中でも、短距離泳では主として瞬発力、長距離泳では主として全身持久力などに強く影響されることから、泳法と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ、繰り返したり、継続して行ったりすることで結果として体力を高めること、高等学校の入学年次の次の年次以降では、水泳のそれぞれの種目に必要な体力を、技能と関連させながら高めることが重要であることを理解できるようにします。

## 2 コーステーマを踏まえた学習指導の工夫

### (1) 運動が苦手な生徒や意欲的でない生徒等への指導の工夫

#### ①水に対する恐怖心が残っている生徒に対して

水に対する恐怖心があると、不安感や不快感を生みやすく、楽しく活動できないだけでなく心身が緊張してうまく動くことができません。こうした生徒には、まず、水に対する恐怖心を取り除くことが先決です。

水に慣れていない生徒にとって、水の中へ入ることは精神的にも身体的にも大きなストレスになります。したがって、特に導入段階においては、より細やかなスモールステップを確立することや、水慣れで水の中は楽しいと思えるようなゲーム的な要素の活動を取り入れるなどの工夫が大切です。楽しい活動を繰り返す中で、恐怖心を取り除き、水の特性を味わえる余裕をもつことができるようにしましょう。

この際、特に重要なことは“水深”です。不安なくのびのびと活動できる水深を選びましょう。また、プールの壁や補助具、バディ同士で補助をし合うなど、安心感をもつことができるようにする工夫も大切です。壁や補助具を利用して浮いたり沈んだり、バブリング（水中での息吐き）やボビング（水中での連続ジャンプ）をしたりする活動は小学校で学ぶ内容ですが、導入段階の水慣れとして行うことができます。

水が顔にかかることに抵抗感がある生徒には、導入段階での楽しい遊びの中で、自然に水がかかるなどの工夫をしましょう。恐怖心を取り除く要点として呼吸法の習得があります。「水の中では呼吸ができない」、「鼻に水が入ると激痛が走る」ということは、恐怖心を抱く要因です。水泳では口での呼吸が中心となること、息を吸う前にしっかり吐かないと呼吸ができないことなど、日頃の生活で行っている呼吸とは異なる呼吸法をしっかり身に付けることが安心感につながります。

#### ②浮くことが苦手な生徒に対して

伏し浮きや背浮きで頭部が上がり、脚が沈んでうまく浮けない生徒が見受けられます。こうした生徒は水に対する恐怖心や顔に水がかかることへの嫌悪感が残っており、頭部を水に浸すことが困難である場合があります。そのような場合には、前述の恐怖心を取り除く活動と併せて、小学校で行うような様々な浮き方やけ伸びなどの学習を復習的に行いましょう。また、かかとをプールの底に付けた状態や補助具を活用して仰向け姿勢維持をするなど、焦らずスモールステップで進めるのもよいでしょう。

ここで重要なことは、浮くための力（浮力）を十分に得るためには、身体の各部位をしっかりと水の中に浸す必要があるということを理解することです。中学校、高等学校の段階では、水に対する力学的な原理・原則を体験的に理解することが、学習成果に大きく影響します。浮くことが苦手な生徒には、浮く学習と並行して、潜る学習も平行して行うことで「浮いてくる実感」を得られるようにしましょう。身体を水面に対して平行に保つことができれば、抵抗の少ない姿勢で泳ぐという泳法の学習にすぐにつなげることができます。

#### ③皆が楽しめる水泳学習を目指して

思春期の時期は、急激な心身の成長にともない、これまでできていた運動がうまくできなくなったり、水着になって泳ぐということに抵抗感を覚えたりする時期であることから、必ずしも小学校の時のように多くの児童が楽しみにしているという印象ではない

かもしれません。よって、復習的な学習を重視したり、活動内容によってはバディの性別に配慮したり、指定水着を生徒が恥ずかしいと感じないものにするといった、きめ細やかな配慮が大切になります。

また、性別や障害の有無など様々な違いを超えて水泳を楽しむ工夫は、生涯スポーツの大切な理念であり、学習指導要領でも重視されている視点です。各種泳法の習得が身体的に困難な生徒には、泳形にこだわらず補助具の利用を認めたり、個々ができる技能や泳力を活かして競い合えるようなルールを工夫したりするといった配慮が必要になります。

## (2) ICT を効果的に活用した活動の例

### ①自分の泳ぎを映像で確認する活動

動きを確認するのに、タブレット等で撮影して即時にフィードバックをすることは有効です。バディ（二人組）やトリオ（三人組）などで教え合い学習をする際は、各グループにタブレットを配付できれば大きな効果が見込めます。基本的に電子機器は水をきらいますので、防水機能を備えた機器にするか防水カバーなどを装着するなどの配慮が必要になります。高い防水機能を有する機器やカバーを使用すれば、水中の動きを撮影することもできます。

### ②理想的な泳ぎを見たり、比較したりする活動

見本となる泳ぎをタブレットに収録しておいて、自分の泳ぎと比較することができれば、課題を発見して解決する学習に有効です。泳ぎのポイントをタブレットに保存しておいて、適時確認できるようにする工夫も考えられます。

## (3) 運動の日常化につなげる指導の工夫

### ①水泳の価値や魅力を知る・感じる

水泳に魅力を感じ、価値を見出すことが日常化につなげる最も大切なことです。中学校、高等学校在学中に、また、高等学校卒業後に、つながるように価値観が高まるような学習を行う必要があります。高等学校では、水泳を通じた豊かなスポーツライフの姿を伝えることも大切です。

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」など多様です。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す。また、個人で行うスポーツとしてだけでなく、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ます。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・飛込・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ります。

また、水泳は、バランスのよい全身運動であること、水の抵抗や浮力を利用して負荷の調節が可能であること、可動域を大きく使用することで身体の柔軟性を高めることができること、水中で続けて長く歩いたり泳いだりすることで呼吸循環器系の機能向上に役立つこと、さらに、浮力により不安定な状態になることや水に平行に浮いて泳ぐことは日頃の移動方法とは違うため、絶えず身体感覚を頼りに調節することでバランス能力を

養うことができることなどから、健康・体力づくりや各種スポーツの補強運動、リハビリテーションなどに広く利用されています。

## ②授業前後の学習の促進について

もっと学びたい、もっと上手になりたいという意欲が高まれば、自宅で泳ぎについて調べたり、自らプールに出向いて練習したりするようになるでしょう。

前述した授業時間におけるICTの活用は、授業時だけでなく授業前後においても効果的であると言えます。生徒一人ひとりに対するICT機器の普及が進めば、授業で撮影した自身の映像を自宅に持ち帰って視聴し、自分の泳ぎを振り返ることで自分の動きやその動きの改善点への気づきを高めることにもつながります。こうした取り組みは、生徒が実際にその泳ぎを試したくなるなど、さらなる学習意欲の向上につながり、生涯学習、生涯スポーツとしての礎となる可能性があります。

## 3 学習指導要領に基づいた指導と評価

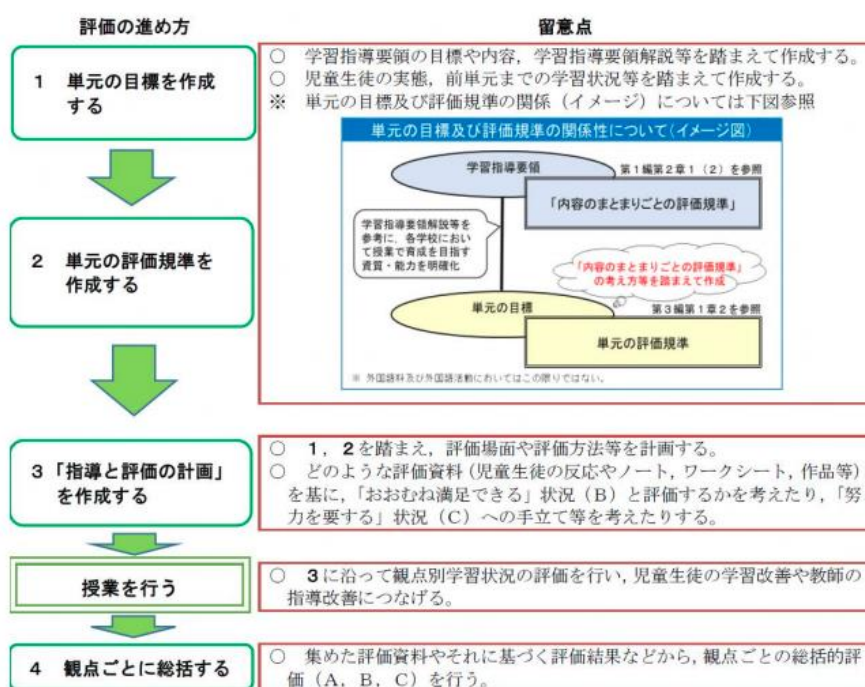
### (1) 指導と評価の計画を作成する際のポイント

#### 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ようになる。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のかについて、評価の計画を立てることが引き続き大切である。

#### 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。





## 1 日目

### 1 準備運動

○主運動に合わせて行う。運動感覚を大切に行う。

- (1) ストリームラインをとって、伸びる
- (2) ストリームラインをとって、つま先立ちで伸びる
- (3) 肩を回す、後ろ5回、前5回、肩を交互に回す、左右5回
- (4) 屈伸・伸脚、前屈・後屈
- (5) 上半身を前に倒して、両手を回す、ジャンプ
- (6) リズム体運動⇒地蔵倒し



### 2 水中での水慣れ

○ポイント1「より良く浮くために何が必要なのか」

◎発問：皆さんの体は、水に浮きますか？沈みますか？

※人間の身体組成についての理解 ※アルキメデスの原理に関する理解：呼吸

※ギャップ1（浮きたければ沈むこと）

- (1) ビート板の上に立つ→少しずつ沈む
- (2) ビート板をひざに挟んで浮いてみる。
- (3) だるま浮き→背浮き
- (4) 大の字で沈む





○ポイント2「より良く浮いて進むために何が必要なのか」

◎発問：基本姿勢でどのようにすると浮ける？

- (1) け伸びをして、ストリームラインを確認する。
- (2) 背浮き姿勢で頭を引いたり、足を押ししたりして移動する。(3人組)
- (3) みんなで力を合わせて、け伸び2.5m



### 3 背浮きを基にしたローリング動作 (背泳ぎ・クロール)

- (1) 背浮き姿勢から片手を挙げ、肩を下げる。肩の動きを意識して伏し浮き姿勢
- (2) 伏し浮き姿勢から背浮き姿勢。手をゆっくりかきながら回転。鼻から空気を吐き出す。



#### 4 泳法（平泳ぎ）

(1) 足の動かし方を確認。(陸上でのキック練習)

1、膝を曲げる 2、足首を返す 3、足を回すようにして伸ばす、最後に足首を返す

(2) 水中で、壁キック

(3) 3人組で、泳ぐ



#### 5 泳法（バタフライ）

(1) うねり動作感覚づくり→2キック1プルのリズムを意識する。

片手プル→両手プルで小さい動作から

(2) 伸びていることを意識して、浮上力を感じる。







## 武道（柔道）

### 1 運動の特性等

#### (1) 学習指導要領における取扱いについて

##### ①柔道の魅力

柔道は相手と直接組み合って、基本動作や基本となる技、連絡技を用いて相手と攻防しながら、互いに「一本」を目指して勝敗を競い合う運動である。したがって、技を習得する過程や勝敗を競い合い互いに高め合う楽しさや喜びを味わうことができる。自由練習やごく簡易な試合等で、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いた攻防が展開できるようになると魅力が増していく。また、柔道は我が国固有の文化であり、学習を通して伝統的な考え方や行動の仕方に触れることにより自国の文化への理解を深めることができる。

##### ②学習指導要領改訂のポイント

中学校第1学年及び第2学年の技能に関する基本となる技において、前回の学習指導要領(2008)では、〈投げ技〉六つ、〈固め技〉三つが例示されていたが、現行の学習指導要領(2018)ではその中の〈投げ技〉小内刈り〈固め技〉上四方固めが、中学第3学年及び高校入学年次に改訂された。

中学校第3学年及び高校入学年次では、〈投げ技〉払い腰、〈技の連絡〉釣り込み腰から払い腰がそれぞれ高校入学年次の次の年次以降に改訂された。

高校入学年次の次の年次以降では、〈投げ技〉跳ね腰、浮き技、巴投げが削除され、出足払いが新たに加えられた。

前回の学習指導要領では、中学校、高等学校ともに〈投げ技〉の例示において「取」の体さばき、「受」の受け身(名称)が明記されているが、現行の学習指導要領では「取」は技をかけて投げ、「受」は受け身をとることに改訂された。また、中学校第3学年及び高校入学年次で表記されている「得意技」の取扱いが、高校入学年次の次の年次以降に改訂された。

#### (2) 柔道の特性と学習指導との関連

①柔道の技能の特性は、相手との直接的な格闘を課題とする対人的技能を中核としている。

- ・第1学年及び第2学年では、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて簡易な攻防を展開できるようにする。
- ・第3学年では相手の動きの変化に応じた基本動作、既習技、新たな基本となる技及び連絡技の技能の上達を踏まえて、投げ技や固め技、また投げ技から固め技への連絡を用いた自由練習や簡易な試合で攻防を展開することができるようにする。

②柔道は、一定の規則に従って互いに対人的技能を競い合うものであり、互いに競技規則を守り、相手を尊重し、公正な態度で安全に競技することが求められる。

- ・ 武道は、相手と直接的に攻防し互いに高め合う特徴があるため、「礼に始まり礼に終わる」といわれるように、相手を尊重し合うための独自の作法、所作を守ることに取り組みようとすることを示している。そのため、伝統的な行動の仕方を守ること、自分で自分を律する克己の心に触れることにつながることを理解し、取り組めるようにする。
- ・ 単に伝統的な行動の仕方を所作として守るだけでなく、「礼に始まり礼に終わる」などの伝統的な行動の仕方を自らの意志で大切にしようとすることを示している。そのため、伝統的な行動に仕方を大切にすることは、自分で自分を律する克己の心に触れるとともに、人間形成につながることを理解し、取り組めるようにする。

③柔道は、相手の動きに応じて、相手を攻撃したり相手の技を防御したりすることによって勝敗を競い合ういわゆるコンタクトスポーツであることから、授業で実施する際には、安全管理を徹底しなければならない。

禁じ技とは、安全上の配慮から、中学校段階では用いない技を示している。そのため、柔道では絞め技や関節技などの禁じ技を用いないことを理解し、取り組めるようにする。

#### ＜「禁じ技」の説明＞

- 「絞め技」とは、自らの腕や脚、襟を用いて、相手の頭を攻める技であるが、安全上の配慮から中学生以下は禁止されている。
- 「関節技」とは、相手の関節を逆にまげたり、ねじったりして相手を攻める技であるが、安全上の配慮から中学生以下は禁止されている。
  - ・ 体調の変化などに気を配ること
  - ・ 危険な動作や禁じ技を用いないこと
  - ・ けがや事故につながらないよう畳の状態などを整えること
  - ・ 練習や試合の場所などの自己や仲間の安全に留意すること
  - ・ 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こと
  - ・ 体調に異常を感じたら運動を中止すること
  - ・ 畳などの設置の仕方及び起きやすいけがの事例などを理解し、取り組めるようにする
  - ・ 相手の技能の程度や体力に応じて力を加減すること
  - ・ 用具や練習及び試合の場所の安全に留意すること
  - ・ 施設の広さなどの状況に応じて安全対策を講じること
  - ・ 自己の体調や技能の程度に応じた技術的な課題を選んで段階的に挑戦すること
  - ・ 用具や施設の安全確認の仕方、段階的な練習の仕方、けがを防止するための留意点などを理解し、取り組めるようにする



### (3) 武道（柔道）の取扱いについて

- ① 柔道、剣道、相撲、空手道、なぎなた、弓道、合気道、少林寺拳法、銃剣道などを通して、我が国固有の伝統と文化により一層触れることができるようにすること。また、柔道、剣道、相撲の中から一を選択して履修できるようにすること。なお、学校や地域の実態に応じて、空手道、なぎなた、弓道、合気道、少林寺拳法、銃剣道などについても履修させることができること。また、武道場などの確保が難しい場合は指自導方法を工夫して行うとともに、学習段階や個人差を踏まえ、段階的な指導を行うなど安全を十分に確保すること。
- ② 武道の運動種目は、柔道、剣道又は相撲のうちから1種目を選択して履修できるようにすることとしている。なお、学校や地域の実態に応じて、空手道、なぎなた、弓道、合気道、少林寺拳法、銃剣道などについても履修させることができることとしているが、原則として、柔道、剣道又は相撲に加えて履修させることとし、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ができることとする。それらの場合は、各学校が次の要件などを参考に適切に判断することが必要であるとともに、基本動作や基本となる技を身に付けさせたり、形を取り入れたりするなどの工夫をし、効果的、継続的な学習ができるようにすることが大切である。

- ア 指導するための施設・設備が整備され、指導者が確保されていること
  - イ 指導内容及び指導方法が体系的に整備されていること
  - ウ 当該校の教員が指導から評価まで行うことができる体制が整備されていること
  - エ 生徒の自発的、自主的な学習を重視する観点から、その前提となる生徒の興味、関心が高いこと
  - オ 安全を確保する観点から、学習段階や個人差を踏まえ、段階的な指導を行うことができる体制などが整備されていること
- 指導内容は、柔道、剣道及び相撲に示された指導内容を踏まえたものであること。例えば、柔道においては、生徒の心身の発達の段階から中学校では抑え技のみを扱うこととしていること
- 剣道においては、生徒の心身の発達の段階から中学校では突き技を扱わないこととしていることなどを踏まえたものであること。

## 2 学習の進め方

### (1) 学習の進め方の留意点

新学習指導要領では、「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できるよう内容の体系化を図ることが重視されている。

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、汎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げ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。

## (2) 授業の流れ

①柔道の伝統的な考え方、技の名称や見とり稽古の仕方、体力の高め方の理解

②基本動作の習得

礼法（座礼、立礼）・立ち方、座り方

基本動作

- ・姿勢と組み方（自然体、自護体、右組）
- ・進退動作（すり足→歩み足、継ぎ足）
- ・崩しと体さばき
- ・受け身（後ろ、横、前回り）

組み方



安全を確保するために  
全員右組で行う

<フラフープを使った安全な受け身の取り方>

前回り受け身（右）



ア 取りと受けがフラフープを持つ  
受けは左膝をつけておく。



イ 取りが左足を引き、受けを前に崩す。



ウ 取りは、受けが崩れたのを確認し、左方向へねじる。



エ 受けは背中が畳につきそうになったら左手を放し、畳をたたく。右手はフラフープを持ったままにする。

<前回り受け身(右)【二人組】>



ア 取りは右手で帯を持ち、右肘を頭の方に向け、背中につける。



イ 取りは、臀部を持ち上げる。



ウ 取りは回転し、背中がつきそうになったら、左手で畳をたたく。右手は、帯を持ったままにする。

<後ろ受け身【2人組】>





ア 受けがパートナーの背中に腰掛ける。 イ そのまま後ろに倒れ、後ろ受け身をとる。

<横受け身（左）【3人組】>



補助者1



補助者2

ア 補助者1は、受けの両袖を握る。 イ 補助者1は、補助者2の頭の方に戻る。



ウ 受けは、後ろに転がりながら、横受け身を取り、補助者1は、受けの右袖を両手で持ち、引き上げる。

### ③基本となる技の習得

投げ技、固め技をそれぞれ、段階的に指導を行う。  
学習指導要領の例示の中から、技を精選して行う。

柔道の主な技の例

技		中学校1・2年	中学校3年 高校入学年次	高校 その次の年次以降	
投げ技	支え技系	膝車	→	→	
		支え釣り込み足	→	→	
	まわし技系	体落とし	→	→	
			大腰	→	→
		釣り込み腰	→	→	
			背負い投げ	→	→
			払い腰	→	→
	内股	→	→		
		→	→		
		→	→		
刈り技系	大外刈り	→	→		
		小内刈り	→		
	大内刈り	→	→		
払い技系			出足払い		
			送り足払い		
固め技 (抑え技)	けさ固め系	けさ固め	→	→	
	四方固め系	横四方固め	→	→	
			上四方固め	→	→
	縦四方固め	→	→		
肩固め系			肩固め		
技の連絡	投げ技の連絡		大内刈り⇒大外刈り	→	
			釣り込み腰⇒大内刈り	→	
			大内刈り⇒背負い投げ	→	
	固め技の連絡		けさ固め⇒横四方固め	→	
			横四方固め⇒上四方固め	→	
投げ技から固め技 への連絡			内股⇒けさ固め		
技の変化	投げ技の連絡		相手の技をそのまま切り返す	→	
			相手の技を利用して自分の技で投げる	→	
固め技の連絡			相手の固め技を返して抑える		

※表中の「→」は既習技を示している。

<膝車（段階的な練習）>



ア 受けは、膝をついて受ける。 イ 取りは、体さばきで 崩して投げる。 ウ 取りは、膝車で投げる。





エ 受けは中腰になり、取りは、膝車で投げる。

オ 受けは立位の状態、取りは膝車で投げる。

④習得した技能を活用した簡易な攻防の展開

- ・生徒の技能の程度や安全を十分確保したうえで、実態に応じて適当な時間を設定する。
- ・生徒の体格差・体力差や技能差を考慮する。

投げ技・・・1分程度（中1・中2）、（中3）以降なし

固め技・・・10～15秒程度（中1・中2）、15～20秒程度（中3）

3 コーステーマを踏まえた学習指導の工夫

(1) 運動が苦手な児童生徒や意欲的でない児童生徒等への指導の工夫

①安全に配慮した学習指導

柔道は、中学校で初めて学習する運動種目である。その運動特性は相手と直接組み合うコンタクトスポーツであることから、恐怖心を抱く生徒も少なくない。そのため技能の習熟を図る過程では適切な授業時数を配当し、安全でかつ、楽しさや喜びを味わうことができる学習指導を展開することが必要である。特に安全に授業を展開するには、安全点検や禁じ技を用いないなどの安全指導及び生徒の実態に応じた段階的な指導を心がけることが重要である。

	段階的な指導	種類
1	簡単な（易しい）動き → 難しい動き	易→難
2	低い姿勢 → 高い姿勢	低→高
3	ゆっくりとした動き → 速い動き	遅→速
4	弱い動き → 強い動き	弱→強
5	静止した状態での動き → 動きながら	静→動
6	一人での動き → 相対の動き	個→相
7	基本的な動き → 応用した動き	基→応
8	単純な動き → 複雑な動き	単→複

②運動が苦手な生徒や意欲的でない生徒への指導

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観点から、必要な知識及び技能の定着を図る学習とともに、生徒の思考を深めるために発言を促したり、気付いていない視点を提示したりするなど、学びに必要な指導の在り方を追究し、生徒の学習状況を捉えて指導を改善していくことが大切である。その際、互いに教え合う時間を確保するなどの工夫をするとともに、指導事項の精選を図ったり、運動観察のポイントを明確にしたり、ICTを効果的に活用するなどして、体を動かす機会を適切に確保し、運動が嫌いな生徒等も含めた全ての生徒が授業を通して、技ができる楽しさや喜びを味わう学習指導の在り方を工夫することが大切である。

(2) ICT を効果的に活用した活動の例

生徒同士で取り組む課題解決に向けた学習活動技能の習得や生徒同士の相互評価などの学習活動において、ICTを活用し、画像や動画などを使って視覚や聴覚に情報を伝えることによって、客観的に動きを理解することができ、課題を修正したり新たな課題を設定したりするなど主体的な学びを促すことができる。また、課題の解決に向けて生徒が他者との対話を通して、自己の思考を広げたり深めたりすることで対話的な学びを促すことができる。



### (3) 運動の日常化につなげる指導の工夫

#### ① 楽しさや喜びを味わう活動

学習活動を通して、運動することそのものを楽しんだり、その運動の特性や魅力に触れたりすることで意欲を喚起し、日常化へつなげていくことが重要である。

#### ② 運動への愛好的な態度を育む活動

学習活動を通して、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする、互いに助け合い高め合おうとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲や、健康、安全を確保する態度などを育て、生涯にわたって運動に親しむなどの運動への愛好的態度を育むことが大切である。

### (4) 障害の有無にかかわらず共に学ぶための指導の工夫

#### ① 教具を用いた指導の例

受け身の学習では、丸く滑らかに回転する感覚を習得することが重要である。しかし、視覚や運動機能に障害のある生徒にとっては、相手に投げられて受け身をするには大きな恐怖を伴う場合がある。そこで、「投げる一転ぶ」を恐怖感なく、安全かつ円滑に行うために教具を用いた指導を行う。例えば、「投げ技マイスター」と名付けられた教具（写真1）があるが、この教具を用いてガイド付きで受け身を行うことにより、恐怖感なく回転する感覚を習得できる（写真2）。また逆に、テコの原理を用いて簡単に相手を転がすことができるため、障害のある生徒が「相手を投げた爽快感」を実感しやすいことも、このような教具を用いる利点の一つである。



写真1 投げ技マイスター



写真2 教具を使って受け身をする



# 保健

## 1 保健の特性

保健の見方・考え方を働かせ、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、生涯を通じて人々が自らの健康や環境を適切に管理し、改善していくための資質・能力を育成することを旨とする。学習指導要領を踏まえた「保健」の取扱いは以下のとおりとなる。

### (1) 学習指導要領における取扱い

#### ① 小学校、中学校、高等学校の体育科・保健体育科の教科の目標

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

#### ② 小学校、中学校、高等学校の保健の評価の観点及びその趣旨

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
小学校	【第3学年及び第4学年】健康で安全な生活や体の発育・発達について理解している。 【第5学年及び第6学年】心の健康やけがの防止、病気の予防について理解しているとともに、健康で安全な生活を営むための技能を身に付けている。	【第3学年及び第4学年】身近な生活における健康の課題を見付け、その解決のための方法を工夫しているとともに、考えたことを他者に伝えている。 【第5学年及び第6学年】身近な健康に関する課題を見付け、その解決のための方法や活動を工夫しているとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	【第3学年及び第4学年】健康の大切さに気付き、自己の健康の保持増進についての学習に進んで取り組もうとしている。 【第5学年及び第6学年】健康・安全の大切さに気付き、自己の健康の保持増進や回復についての学習に <b>進んで</b> 取り組もうとしている。
中学校	健康な生活と疾病の予防、心身の機能の発達と心の健康、傷害の防止、健康と環境について、個人生活を中心として科学的に理解しているとともに、基本的な技能を身に付けている。	健康な生活と疾病の予防、心身の機能の発達と心の健康、傷害の防止、健康と環境について、個人生活における健康に関する課題を発見し、その解決を目指して科学的に思考し判断しているとともに、それらを他者に伝えている。	健康な生活と疾病の予防、心身の機能の発達と心の健康、傷害の防止、健康と環境について、自他の健康の保持増進や回復についての学習に <b>自主的に</b> 取り組もうとしている。
高等学校	個人及び社会生活における健康・安全について総合的に理解しているとともに、技能を身に付けている。	個人及び社会生活における健康に関する課題を発見し、その解決を目指して総合的に思考し判断しているとともに、それらを他者に伝えている。	健康を大切にし、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりについての学習に <b>主体的に</b> 取り組もうとしている。

③ 小学校、中学校、高等学校の保健の単元の考え方

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。

ア 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

イ 中学校 保健分野

内容のまとまり	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	6
(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

ウ 高等学校 科目保健

内容のまとまり	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



④ 発達段階を踏まえた体系的、系統的な授業展開

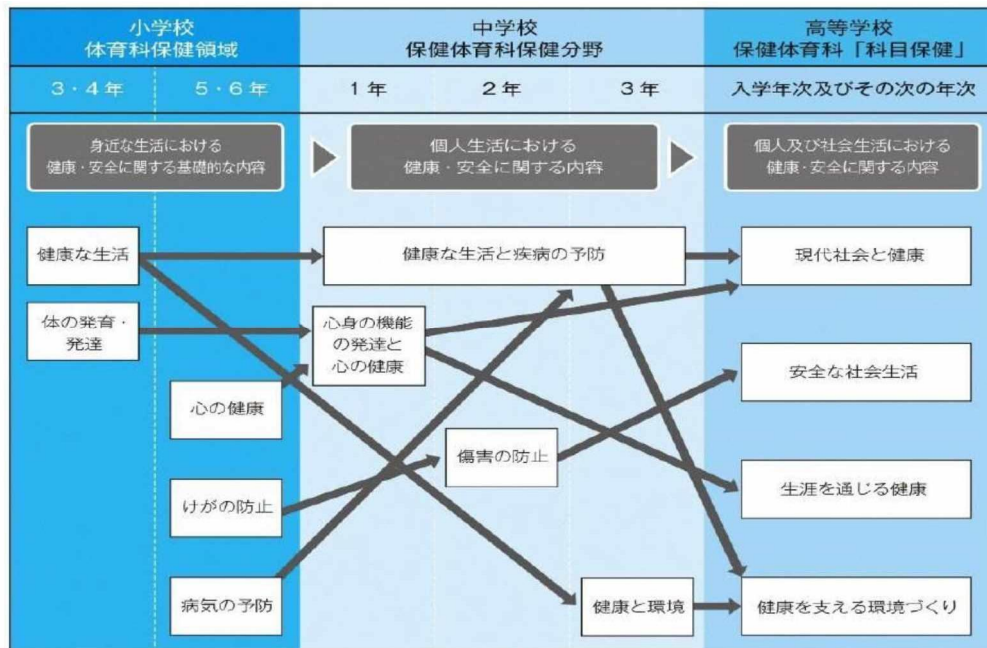
発達の段階を踏まえて、課題解決を行う授業展開を通して、子ども自らが課題を発見し、課題の解決に向けて思考・判断し、他社に伝える力を養う指導の在り方を考える必要がある。小・中・高の内容のまとまりを理解し、つながりを把握し意識して授業をつくる。

《小学校》身近な生活における⇒より実践的に(体験的に学ぶ、考える)

《中学校》個人生活における⇒より科学的に(科学的根拠に基づいて学ぶ、考える)

《高校》個人及び社会生活における⇒より総合的に(様々な視点で学ぶ、考える)

※社会生活は個人で対策しても解決につながらないことを社会全体で取り組むこと  
ア 保健における体系のイメージ



イ 保健における内容の系統性

小・中・高等学校の保健の内容

小学校(保健領域)	中学校(保健分野)	高等学校(科目保健)
<p><b>「健康な生活」(3年)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>健康な生活</li> <li>1日の生活の仕方</li> <li>身の回りの環境</li> </ul> <p><b>「体の発育・発達」(4年)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>体の発育・発達</li> <li>思春期の体の変化</li> <li>体をよりよく発育・発達させるための生活</li> </ul> <p><b>「心の健康」(5年)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>心の発達</li> <li>心と体との密接な関係</li> <li>不安や悩みへの対処</li> </ul> <p><b>「けがの防止」(5年)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがとその防止</li> <li>けがの手当</li> </ul> <p><b>「病気の予防」(6年)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>病気の起こり方</li> <li>病原体が主な要因となって起こる病気の予防</li> <li>生活行動が主な要因となって起こる病気の予防</li> <li>喫煙、飲酒、薬物乱用と健康</li> <li>地域の様々な保健活動の取組</li> </ul>	<p><b>「健康な生活と疾病の予防」(1, 2, 3年)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>健康の成り立ちと疾病の発生要因</li> <li>生活習慣と健康</li> <li>生活習慣病などの予防</li> <li>喫煙、飲酒、薬物乱用と健康</li> <li>感染症の予防</li> <li>個人の健康を守る社会的取組</li> </ul> <p><b>「心身の機能の発達と心の健康」(1年)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>身体機能の発達と個人差</li> <li>生殖に関わる機能の成熟と適切な行動</li> <li>精神機能の発達と自己形成</li> <li>欲求やストレスへの対処と心の健康</li> </ul> <p><b>「傷害の防止」(2年)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>交通事故や自然災害などによる傷害の発生要因</li> <li>交通事故などによる傷害の防止</li> <li>自然災害による傷害の防止</li> <li>応急手当</li> </ul> <p><b>「健康と環境」(3年)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>身の環境に対する適応能力・至適範囲</li> <li>飲料水や空気の衛生的管理</li> <li>生活に伴う廃棄物の衛生的管理</li> </ul>	<p><b>「現代社会と健康」</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>健康の考え方</li> <li>現代の感染症とその予防</li> <li>生活習慣病などの予防と回復</li> <li>喫煙、飲酒、薬物乱用と健康</li> <li>精神疾患の予防と回復</li> </ul> <p><b>「安全な社会生活」</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>安全な社会づくり</li> <li>応急手当</li> </ul> <p><b>「生涯を通じる健康」</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>生涯の各段階における健康</li> <li>労働と健康</li> </ul> <p><b>「健康を支える環境づくり」</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>環境と健康</li> <li>食品と健康</li> <li>保健・医療制度及び地域の保健医療機関</li> <li>様々な保健活動や社会的対策</li> <li>健康に関する環境づくりと社会参加</li> </ul> <p>(原則として入学年次及びその次の年次の2か年にわたり履修)</p>

## 2 学習指導要領を踏まえた「保健」の学習の進め方

### (1) 学習指導要領に基づいた指導と評価

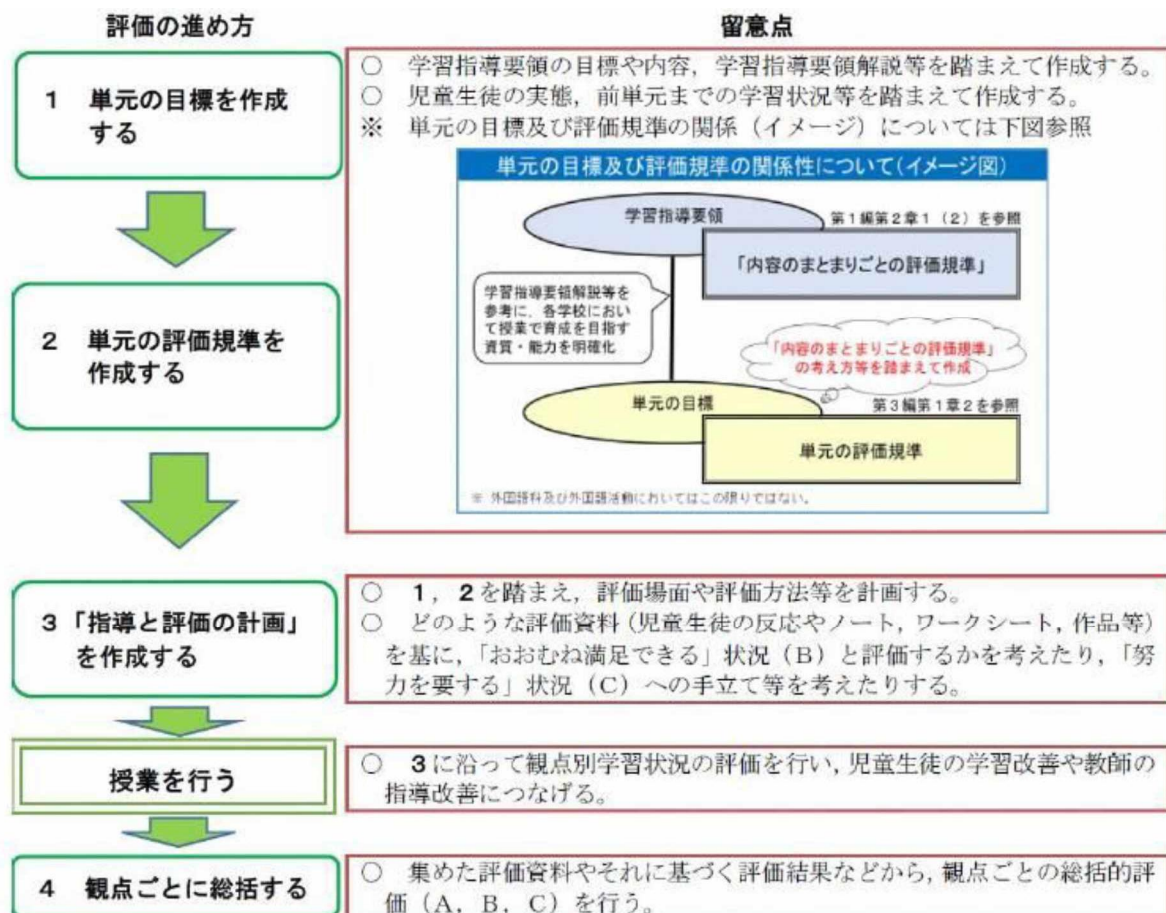
#### ① 指導と評価の計画を立てることの重要性

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を確認するためには、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が不可欠であり、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ようになる。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のかについて、評価の計画を立てておくことが大切である。毎時間、児童生徒全員について記録を取ることは現実的ではないことから、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となる。

#### ② 学習評価について

##### ア 学習評価の基本的な考え方

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り、その上で学習指導要領の目標や内容、「内容のまとめりごとの評価規準」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。



評価は1時間ごとに評価をするというよりも、単元を通じて評価をするイメージ。ワークシートは個人の変容が見える形になるものを作る必要がある。観点別評価では基本的にBとし、努力が必要な生徒はC、飛び抜けてよい生徒にはAと判断。その判断基準を明確にしておく必要がある。評価の際には指導したことを評価し、指導していないことは評価できない。例えば、教科書を見て穴埋めをさせるなどは評価の対象にはならない。なお、計画の際は評価ありきで計画を立て

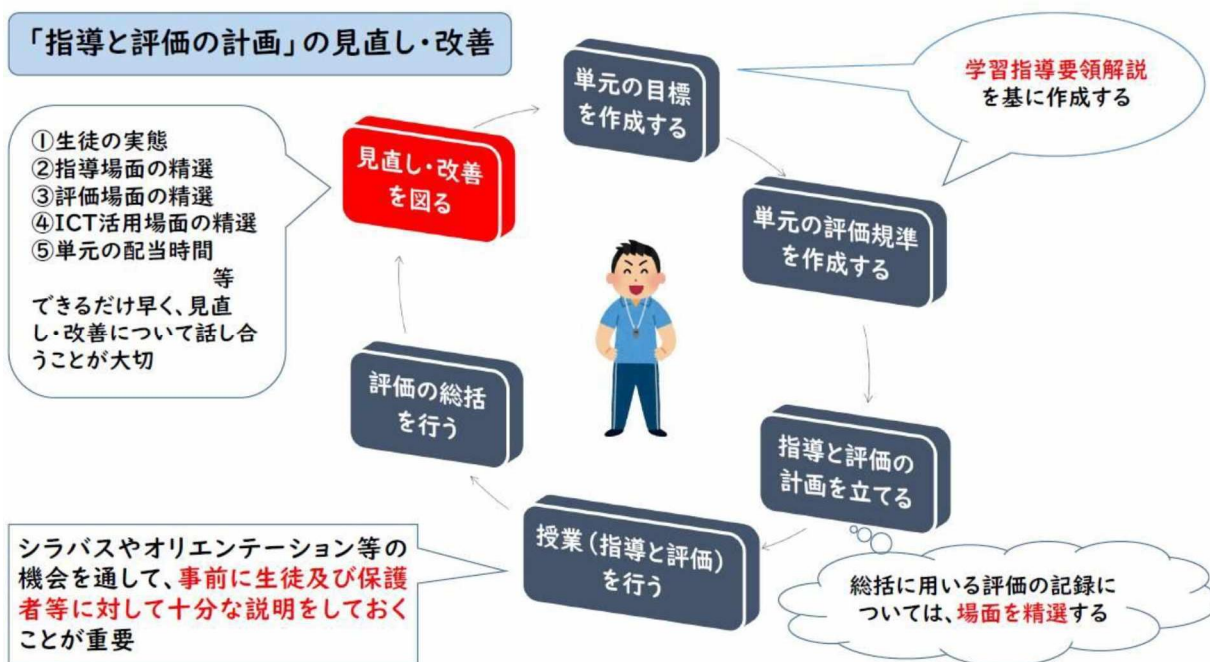
てるのではなく、指導しなくてはならないことを整理して伝えるための計画を立てる必要がある。

イ 学習評価の改善の基本的な方向性

- ・ 生徒の学習改善につながるものにしていくこと⇒Cの生徒への手立て
- ・ 教師の指導改善につながるものにしていくこと⇒生徒のCは本当に生徒のせい？
- ・ これまで慣行として行われてきたことでも、必要性・妥当性が認められないものは見直していくこと

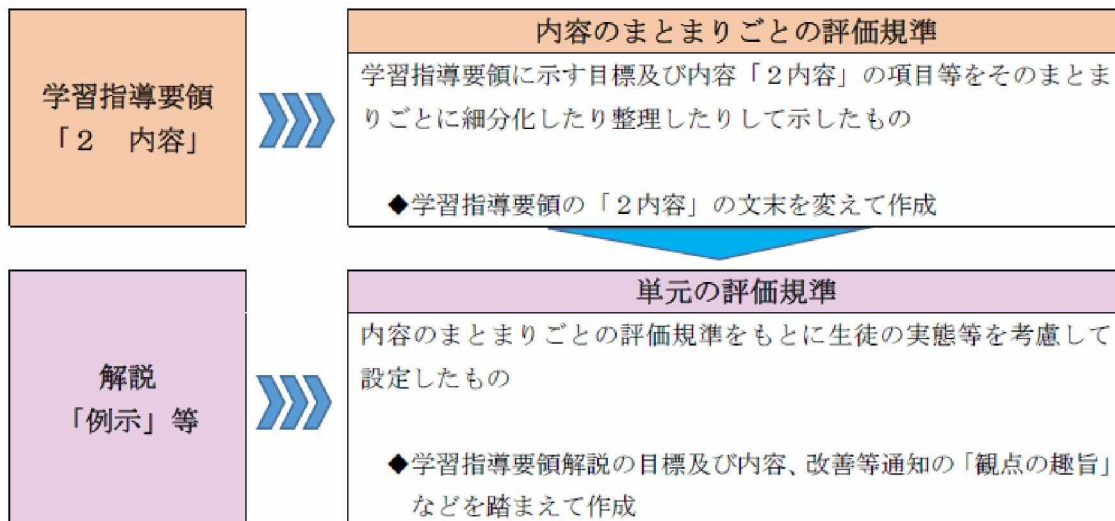
ウ 「指導と評価の計画」の見直し・改善

単元を終わるたびにすぐ見直し、次の単元に生かす意識を持つ。



エ 「内容のまとまりごとの評価規準」と「単元の評価規準」の関係性

学習指導要領と「内容のまとまりごとの評価規準」、解説と「単元の評価規準」との関係性については以下のとおりとなる。





例として、高等学校科目保健(3)生涯を通じる健康の「労働と健康」という単元での内容のまとめりと観点の関係は次の図のようなイメージ。

1. 「内容のまとめり」と「評価の観点」との関係を確認する。

例 科目保健(3)生涯を通じる健康「労働と健康」

生涯を通じる健康について、自他や社会の課題を発見し、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 生涯を通じる健康について理解を深めること。

(ア) 生涯の各段階における健康

生涯を通じる健康の保持増進や回復には、生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくりが関わっていること。

(イ) 労働と健康

労働災害の防止には、労働環境の変化に起因する傷害や職業病などを踏まえた適切な健康管理及び安全管理をする必要があること。

知識・技能

イ 生涯を通じる健康に関する情報から課題を発見し、健康に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現すること。

思考・判断・表現

※主体的に学習に取り組む態度については、保健の目標である「生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う」と示している部分を参考にする

主体的に学習に取り組む態度

この観点ごとのポイントを踏まえて、語尾を変えることで次のように「内容のまとめりごとの評価規準」を作成することができる。

知識・技能のポイント

・「知識」については、学習指導要領の(1)で育成を目指す資質・能力に該当する指導内容について、その文末を「～について理解している」として、評価規準を作成する。

※「技能」については、学習指導要領の(1)で育成を目指す資質・能力に該当する指導内容について、その文末を「～についての技能を身に付けている」として、評価規準を作成する。

知識・技能の評価規準(例)

・生涯を通じる健康の保持増進や回復には、生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくりが関わっていることを理解している。

・労働災害の防止には、労働環境の変化に起因する傷害や職業病などを踏まえた適切な健康管理及び安全管理をする必要があることを理解している。

思考・判断・表現のポイント

学習指導要領の(2)で育成を目指す資質・能力に該当する指導内容について、その文末を「～考えている(思考・判断)」「～表現している(表現)」として、評価規準を作成する。

思考・判断・表現の評価規準(例)

生涯を通じる健康に関する情報から課題を発見し、健康に関する原則や概念に着目して解決の方法を考えているとともに、それらを表現している。

主体的に学習に取り組む態度のポイント

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

主体的に学習に取り組む態度の評価規準(例)

労働災害と健康、働く人の健康の保持増進や回復、それを支える環境づくりについての学習に主体的に取り組もうとしている。

「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。学習指導要領の内容を以下のとおり文末を変えることで評価規準を作成することができる。

○「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、評価規準を作成する。 ・「技能」については、文末を「～できる」として、評価規準を作成する。
○「思考・判断・表現」のポイント
・文末を「～している」として、評価規準を作成する。
○「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、評価規準を作成する。

### ③ 「単元の目標」の作成の考え方

学習指導要領に記載されている単元の各観点の文末を変えることで単元の目標を設定。単元の考え方については「1 保健の特性(1)学習指導要領における取扱い③小学校、中学校、高等学校の保健の単元の考え方」を参照。

#### 1. 単元の目標を作成する

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
・労働災害の防止には、労働環境の変化に起因する傷害や職業病などを踏まえた適切な健康管理及び安全管理を必要があることを理解できるようにする。	・労働と健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明できるようにする。	・労働災害と健康、働く人の健康の保持増進や回復、それを支える環境づくりについての学習に主体的に取り組もうとすることができるようにする。

学習指導要領解説を参考に設定することができる。  
語尾は「～することができる(ようにする)」と表記。

### ④ 「単元の評価規準」の作成の考え方

「単元の評価規準」の作成については「②学習評価についてエ「内容のまとめりごとの評価規準」と「単元の評価規準」の関係性」で先述したとおり、学習指導要領の各観点の文末を変えることで作成できる。

#### 2. 単元の評価規準を作成する

例 高等学校「科目保健」(3) 生涯を通じる健康 (イ) 労働と健康

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①労働による傷害や職業病などの労働災害は、作業形態や作業環境の変化に伴い質や量に変化してきたこと、また、労働災害を防止するには、作業形態や作業環境の改善、長時間労働をはじめとする過重労働の防止を含む健康管理と安全管理が必要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。	①労働災害と健康について、情報を整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして課題発見・課題解決と整理し、労働災害を防止するための方策を選択している。(課題発見・課題解決)	①労働災害と健康、働く人の健康の保持増進について、課題の解決に向けての学習に主体的に取り組もうとしている。
②働く人の健康の保持増進は、職場の健康管理や安全管理とともに、心身両面にわたる総合的、積極的な対策の推進が図られることで成り立つこと、法律等が制定された背景や趣旨について、理解したことを言ったり書いたりしている。	②働く人の健康の保持増進のための職場の取り組みを選択し、それを言ったり書いたりして説明している。(課題解決と表現)	
③働く人の日常生活においては、積極的に余暇を活用するなどして生活の質の向上を図ることなどで健康の保持増進を図っていくことが重要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。		

技能の習得がない単元もある。



⑤ 「指導と評価の計画」の作成の考え方

その單元もしくは複数の單元で、「いつ」「何を」「どのような方法で」学ばせるか、そしてその内容を「いつ」「何を」「どのような方法で」評価するかを計画する。

3. 「指導と評価の計画」を作成する

例 高等学校「科目保健」(3) 生涯を通じる健康 (イ) 労働と健康

評価のみを単独で捉えるのではなく、「何を教えるのか」「どのように教えるのか」といった、指導する内容や指導方法等を関連付けて評価の進め方を検討することが大切！

時間	学習活動	重点	「おおむね満足できる状況 (B)」と【評価方法】
1 労働災害と健康①	(1) 「働くことの意味」や「理想の仕事」について考え、ワークシートにまとめる。 (2) 産業構造の変化に伴い、働き方の多様化が進んでいることについて、説明を聞く。 (3) 産業構造や労働形態の変化に伴って健康面にどのような変化が現れたかを、資料をもとに整理する。 (4) 過重労働などが原因でストレスを強く感じたり、過労死や自殺にいたりすることがあることについて説明を聞く。	知①	<b>学習活動(3)</b> 産業構造や労働形態の変化に伴って健康面に現れた変化について、書き出ししたりしている内容を【ワークシート】で捉える。(知①)

④ 指導と評価の計画 (4時間)

主な学習活動		知	思	態	評価方法
1	1 「働くことの意味」や「理想の仕事」について考え、ワークシートにまとめる。 2 産業構造の変化に伴い、働き方の多様化が進んでいることについて、説明を聞く。 3 産業構造や労働形態の変化に伴って健康面にどのような変化が現れたかを、資料をもとに整理する。 4 過重労働などが原因でストレスを強く感じたり、過労死や自殺にいたりすることがあることについて説明を聞く。	①			ワークシート
2	1 前時までの学習を振り返る。 2 労働災害が発生した事例をもとに、労働環境を改善し、安全な職場の整備を推進するための方策について考える。 3 働く人の健康状態を把握するための方策及び職場における健康増進活動について説明を聞く。 4 労働者の健康保持について、健康診断の意義や健康診断の結果を踏まえた適切な事後措置を考える。 5 労働災害を防止するための方策について、ワークシートにまとめる。	①			観察 ワークシート
主な学習活動 1 前時までの学習を振り返る。 2 職場の健康管理や心身両面にわたる対策の重要性についての説明を聞く。 3 事例をもとに、職場における健康づくりの問題点について、自分の考えをワークシートにまとめる。 4 自分が職場の責任者だったら従業員の健康づくりのためにどのような取組ができるかを個人及びグループで考え、発表する。 5 各グループの発表に対し、従業員の視点から提案する。 6 職場における健康づくりの取組について、自分の考えをワークシートにまとめる。			②		観察 ワークシート
1 前時までの学習を振り返る。 2 労働と健康に関係する法律等が制定された背景や余暇の有効活用について説明を聞く。 3 余暇を有効に活用するために必要な条件について調べて、グループで話し合う。 4 生活の質の向上と健康の保持増進について、自分の考えをワークシートにまとめる。 5 単元を振り返り、学習した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まとめる。			③		観察 ワークシート
				①	

⑥ 「授業を行う」ことの考え方

児童生徒が社会の変化に伴う新たな健康課題に向かっていることができる力を養うための授業づくりを学習指導要領に基づいて行っていく。学習指導要領をもとに立てた目標を達成するために、課題発見、課題解決に向けての学習活動を提供し、目標に基づいた評価を行う。

ア 授業の工夫

- ・「主体的・対話的で深い学び」のイメージ

主体的な学び→授業は旅。○時間後にここまで行きたいという目標設定を共有し、どういうルートか、のようなことがあるのか見通しを持たせる。最後に振り返り(生徒自身が自己変容を感じられるもの)で目標に到達できたか確かめる。

対話的な学び→自己の考えを広げ深める対話的な学びが実現できているか、まず自分の意見を考えさせる、それをもとにグループで共有。自分の意見がないままグループで話し合わせることは効果が低い。

深い学び→知識同士を関連付ける横への広がりも深まり。「なぜ」を分析して、生か

す知識として身につける。そのためには教師の発問力が重要となる。

- ・「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた授業改善のための指導の工夫例

### 3 「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた授業改善

(1) 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	<p>小学校学習指導要領（平成29年告示）解説 体育編</p> <p>2 内容の取扱い (P167～169)</p> <p>(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。</p> <p>（解説）</p> <p>(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。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し合い、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。</p>
	<p>中学校学習指導要領（平成29年告示）解説 保健体育編</p> <p>2 内容の取扱い (P227～P228)</p> <p>(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の工夫を行うものとする。</p> <p>（解説）</p> <p>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発問を工夫すること、自他の日常生活に関連が深い教材・教具を活用すること、事例などを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、課題学習などを取り入れること、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、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。～（略）～</p>
高等学校	<p>高等学校学習指導要領（平成30年告示）解説 保健体育編</p> <p>2 内容の取扱い (P215～216)</p> <p>(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。</p> <p>（解説）</p> <p>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発問を工夫すること、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・教具を活用すること、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、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）～</p>

《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し合い
- 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

《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<sup>※1</sup>、実験<sup>※2</sup>
- 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

<sup>※1</sup> 実習を取り入れるねらいは、技能を習得することだけでなく、実習を自ら行う活動を重視し、概念や原則といった指導内容を理解できるようにすることに留意する必要がある。

<sup>※2</sup> 実験を取り入れるねらいは、実験の方法を習得することではなく、内容について仮説を設定し、これを検証したり、解決したりするという実証的な問題解決を自ら行う活動を重視し、科学的な事実や法則といった指導内容を理解できるようにすることに主眼を置くことが大切である。

- ・指導の工夫についての動画紹介

「子どもの未来を考える人のための学校保健」HP サイト内に「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた保健の授業の実践動画と指導案あり。

HP の URL : <https://www.gakkohoken.jp/health-management-and-health-promotion>

- ・保健の授業を実施する上での配慮事項

子供の状況把握、校内での共通理解、保護者との連携、個別指導等、対応にもいろいろな種類がある。配慮の内容は学校で決めることになっており、授業をしてみてもどのような配慮が必要かを確認する必要がある。配慮が必要な当時者も受けられる授業を展開できるようにする必要がある。

## イ 授業(学習)の評価

観点別学習状況の評価をするには以下のポイントが重要となる。

- 設定した評価規準に照らして、生徒が「おおむね満足できる」状況(B)に達しているかを判断し、評価の結果を指導に活用するようにする。
- 「おおむね満足できる」状況(B)に達しておらず、「努力を要する」状況(C)と判断される生徒への指導の手立て(生徒個人に応じた助言や具体例の提示など)を準備したり、行ったりすることが大切である。
- 「十分満足できる」状況(A)を具体的な姿としてイメージすることも大切である。

○評価することは1時間の授業のうち1つか多くても2つ。指導と評価の計画上、評価を何もしない時間があってもよい。評価のための授業にならないようにする。  
また、評価をするためには次のようにそれぞれの状況に当てはまるポイントや具体的な内容を事前に考えておく必要がある。

## 学習評価の事例

### 例 第3時 「思考・判断・表現②」

働く人の健康の保持増進のための職場の取組について、課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ワークシートに記述したりして、筋道を立てて説明している。

#### 「十分満足できる」状況（A）と判断するポイント

- ・健康づくりの取組が実効性のあるものとするための理由を説明している。
- ・単に優良事例を取り入れるだけでなく、従業員の健康状況等に合わせて改善した取組を選択し、その理由を説明している。
- ・事例の問題点を解決するための具体的かつ効果的な取組例と、それを選択した理由について説明している。

#### 「おおむね満足できる」状況（B）と判断するポイント

発言内容やワークシートの記入内容から、以下のような課題解決方法や、それを選択した理由を見取ることができれば「おおむね満足できる状況」と判断する。

- ・実現性や実効性のある取組を考え、説明している。
- ・他のグループの発表や企業の優良事例で取り入れられている取組であることを理由としている。
- ・具体的な根拠が示されていないが、事例の問題点を改善する必要があることを理由としている。

#### 「努力を要する」状況（C）と判断した生徒への手だて

- ・取組優良企業の事例など、具体的な解決方法を想起させるような記事や資料を提示する。
- ・これまでの学習内容から解決方法に結び付くものがないか振り返るよう助言する。

教師の発問や授業内で使用する事例によって生徒の思考や考察、最終的に得られる学びの内容や質が変わってくるので、発問や事例を作るときに「何を子どもに気づかせたいのか」ということを十分検証する必要がある。

### ⑦ 「観点ごとに総括する」ことの考え方

集めた評価資料やそれに基づく評価結果などから、観点ごとの総括的評価（A、B、C）を行う。

## 4. 観点ごとに総括する

（例）評価結果のA、B、Cの数を基に総括する。

		1	2	3	4	総括
		労働災害と健康		働く人の健康の保持増進		
評価機会	知・技	①	—	②	③	
	思・判・表	—	①	②	—	
	主体的態度	—	—	—	①	
生徒1	知・技	A	—	A	B	A
	思・判・表	—	B	A	—	A
	主体的態度	—	—	—	A	A
生徒2	知・技	B	—	C	C	C
	思・判・表	—	B	C	—	B
	主体的態度	—	—	—	B	B



### 3 講習内容の概要

#### (1) 本研修の目的

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、幼児の運動遊び及び児童生徒の体育・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、これらの資質・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) 研修の概要

対象	形式	内容	講師
全体会	講義 1	「学習指導要領を踏まえた体育・保健体育授業の考え方」	スポーツ庁教科調査官 関 伸夫 氏
	講義 2	「障害の有無にかかわらず共に学ぶ体育・保健体育授業について」	筑波大学准教授 澤江 幸則 氏
	講義 3	「学校の体育活動中の事故防止について」	学校安全教育研究所主任研究員 長岡 佳孝 氏
分科会	講義・実技・演習 1	「学習指導要領を踏まえた「保健」の考え方・進め方」	スポーツ庁教科調査官 横嶋 剛 氏 大分県教育庁保健体育科指導主事 塚本 涼 氏
	講義・実技・演習 2	「「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた授業改善①」	
	講義・実技・演習 3	「「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた授業改善②」	
	講義・実技・演習 4	「研修成果の発表及び協議」	
	講義・実技・演習 5	「講義・演習のまとめ」	
全体会	まとめ	「研修のまとめ」	スポーツ庁教科調査官 塩見 英樹 氏

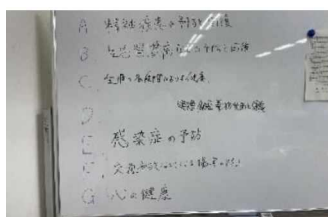
#### (3) 分科会コース別研修

##### ① 保健コースの目的

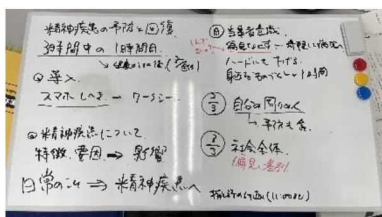
小・中・高等学校の系統性を踏まえた学習内容を理解するとともに、児童生徒自らが健康課題を発見し、主体的に課題解決に取り組み、生涯にわたって心身の健康を保持増進するための資質・能力を身に付けることができる指導の在り方を考察する。

##### ② 演習内容

各班 4 名程度に分かれての班別演習。1 日目の午後にコースごとに分かれ、まず高等学校保健の学習内容の中から各班で好きな単元を選ぶ。2 日目は学習指導要領の趣旨に沿った保健の「指導と評価の計画」と「本時案」、「発表用プレゼン資料」を作成。最終日の午前中に各班 10 分程度で発表後、質疑応答と講師からの講評をいただく形で実施。作成中に講師から「1 時間の授業内で取りまわせることが多すぎる」というご助言をいただいた。また、全体への共有として ICT の活用はそれ自体が目的化してしまわないよう、「文房具」のひとつとして活用できるよう授業に取り入れていくことが重要であるという話もあった。



各グループで単元を選択



授業内容を考える



発表後、質疑応答や協議

発表後、ワークシートについて、評価規準や評価するタイミングの質問があり、グループ活動の中で話し合った内容について全体に共有した。次の「指導と評価の計画」、「本時案」、「資料」は実際に研修の中で作成したものである。

**高等学校 保健体育 科目保健**  
**単元名 「精神疾患の予防と回復」(入学年次)**

- 1 単元の目標**
- 精神疾患の予防と回復について、理解することができるようにする。
  - 精神疾患の予防と回復に関わる事象や情報から課題を発見し、習得した知識を基に、心身の健康を保ち、不調に早く気付くために必要な個人の取組、専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えるための対策を考え、適切な方法を選択し、それらを説明することができるようにする。
  - 精神疾患の予防と回復について、自他や社会の課題の解決に向けての学習に主体的に取り組み、とすることができるようにする。

**2 単元の評価規準**

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
① 精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物的、または社会的な機能の障害などが原因となり、認知、情動、行動などの不調により、精神活動が不全になった状態であること、若年で発症する疾患が多く、誰もが思いしうることで、適切な対応により回復が可能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。	① 精神疾患と予防における事象や情報などについて、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。	① 精神疾患の特徴、精神疾患への対応について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。
② 精神疾患の予防と回復には、調和のとれた生活を実践すること、早期に心身の不調に気付くこと、リラクゼーションの方法でストレスを緩和することなどが重要であること、また、心身の不調時には、精神活動の変化が通常時より強く、持続的に生じること、心身の不調の早期発見と治療や支援の早期の開始によって回復可能性が高まること、また、自殺の背景にはうつ病をはじめとする精神疾患が存在することについて、理解したことを言ったり書いたりしている。	② 精神疾患の予防と回復について、習得した知識を基に、心身の健康を保ち、不調に早く気付くために必要な個人の取組、専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えるための対策を整理して他者に伝えている。	
③ 人々が精神疾患について正しく理解するとともに、専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えることが重要であること、偏見や差別の対象ではないことについて、理解したことを言ったり書いたりしている。		

**5 (資料・板書計画など必要に応じて記載) \* 2ページ程度**

○板書計画  
 ○学習カード  
 ○提示資料  
 ○その他、参考資料  
 <チェックシート>  
 <ワークシート>

**3 指導と評価の計画 (3時間扱い)**

主な学習内容・学習活動	知	思	態	評価方法
○自分たちの身近な生活習慣の中やこれまでの経験の中に、精神疾患につながる要因があることを理解する。(導入・きっかけ) ○精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物的、または社会的な機能の障害などが原因となり、認知、情動、行動などの不調により、精神活動が不全になった状態であることを理解する。 <b>(誰にでもあるよ！相談しようね！)</b>	①			観察 ワークシート
○精神疾患と予防における事象や情報などについて、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を考える。 ○精神疾患の予防と回復には、調和のとれた生活を実践すること、早期に心身の不調に気付くこと、リラクゼーションの方法でストレスを緩和することなどが重要であること。 <b>(体づくりと関連)</b> また、心身の不調の早期発見と治療や支援の早期の開始によって回復可能性が高まること、自殺の背景にはうつ病をはじめとする精神疾患が存在すること、できるだけ早期に専門家へ相談を依頼することが有効であることを理解する。	②	①		観察 ワークシート
○精神疾患について正しく理解し、専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えることが重要であること、偏見や差別の対象ではないことを理解する。 ○精神疾患の予防と回復について、習得した知識を基に、心身の健康を保ち、不調に早く気付くために必要な個人の取組、専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えるための対策を整理して他者に伝える。	③	②	①	観察 ワークシート

※「主体的に学習に取り組む態度」の評価については、学期を通して総合することとし、各時間の区切りは厳密で示している。  
 ※3時間目の知識・技能の評価に関しては、ワークシートで授業後に行うこととする。

**4 本時の指導案 (1/3時)**

- (1) 本時の目標  
 ○精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物的、または社会的な機能の障害などが原因となり、認知、情動、行動などの不調により、精神活動が不全になった状態であること、若年で発症する疾患が多く、誰もが思いしうることで、適切な対応により回復が可能であることについて、理解できるようにする。

(2) 展開

段階	学習内容と学習活動	学習形態	教師の指導・支援 (◆評価規準と方法)
導入	1. 「スマートフォンやゲームをする」ということについてのチェックシートに取り組む。	一斉	○チェックシートを配布し、生徒に取り組ませる。
展開	2. 学習のねらいを知る。 <b>【学習課題】</b> 自分たちの身近な生活習慣の中に、精神疾患につながる要因があることを知り、精神疾患の特徴や、どのような健康問題につながっていくか説明しよう。		
	3. チェックシートを使って、それぞれの結果や意見を周囲の人と共有する。	班	○ほかの人の生活やスマホのかかわりを知ることで、「自分だけではなく、だれもが陥る可能性のある事」ということを意識させ、自分との共通点を見出すことで偏見や差別が発生しづらい環境を整える。
	4. 「増悪(しへき)について理解し、精神疾患が自分の身近にある問題だと認識する。	一斉	○行動の依存や行動変容といふ、脳の働きによって自分でコントロールすることができなくなることを説明し、チェックシートの結果を通じて身近に起こりうる問題であるということを確認する。 ○精神疾患が身近にあるものであり、誰にでも起こりうるものと確認し、精神疾患が自覚につながることへの理解を促す。
	5. 精神疾患の症状や要因について理解する。 <b>10人程度の班に分け、Jamboardに書き出す。</b> ・精神疾患の要因別に分ける。 ・ワークシートの「資料2おもしな精神疾患」の文中に出てくる4つの要因にしろしをつける。 ・若者における課題を確認する。	班 個人	○精神疾患という言葉を聞いて思い浮かぶ症状をJamboardに書き出すように指示し、その後要因の説明後に書き出したものを要因別に分類し、理解を深めるよう促す。 ○うつ病、統合失調症、不安症、摂食障害などの疾患について、それぞれの特徴や症状を読んで4つの要因に当てはまる箇所にしるしをつけるよう促す。 ○ワークシート資料3、4を参考に、若年で発病しやすいこと、5人に1人以上は生涯に1回は何らかの精神疾患を経験すること、自殺の背景に精神疾患が隠れている場合があること、早めに気づいて早期に対処することが効果的であることを説明し、理解を促す。
	6. 精神疾患の特徴や健康問題について振り返りをする。 <b>【疑問】</b> 精神疾患にはどのような特徴や健康問題があるから戻ってみよう。	個人 全体	○「精神疾患の特徴や健康問題」をテーマにワークシートに記入させ、その内容をテキストマイニングを利用して入力させる。 ◆知識・技能①(学習活動5・6)授業後【観察・ワークシート】授業後に評価にする。
まとめ	7. 本時のまとめをする。		○テキストマイニングの結果をもとに、授業の振り返りをし、理解を促す。

**(4) 研修を終えて**

学習指導要領を基づく計画、評価。

その全てが繋がって初めて児童生徒が深い学びを得られる授業を作りあげることができるのだと改めて感じた。児童生徒が自分や自分の周りの人、そして社会全体を大切にして幸せに生きていくために最低限必要の知識を伝えるための「保健」という貴重な時間を、今後より一層大切にしたいと思うきっかけとなった3日間であった。



## 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