

令和6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作成するものである。

令和6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 1 ~ 8

◆ 小学校・義務教育学校

体づくり運動系 9 ~ 21

表現運動系 22 ~ 33

◆ 中学校・義務教育学校・中等教育学校・高等学校

器械運動 34 ~ 42

球技（ゴール型） 43 ~ 53

武道（剣道） 54 ~ 65

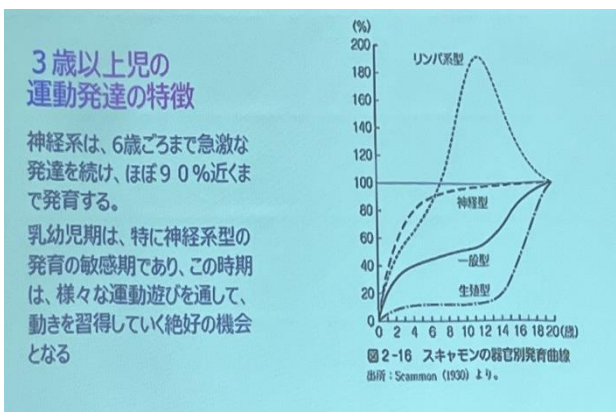
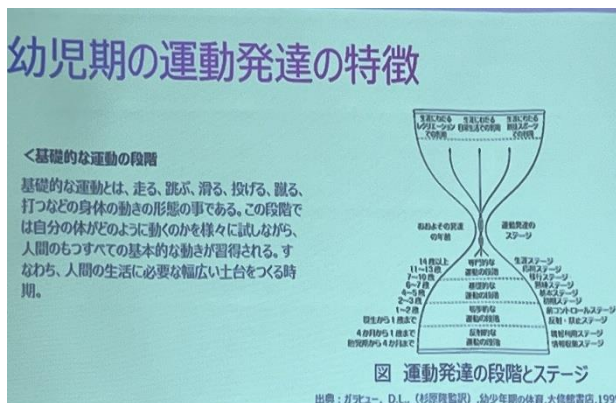
◆ 小学校・中学校・義務教育学校・中等教育学校・高等学校

保健 66 ~ 77

幼児の運動遊び

1 運動の特性

(1) 幼児期運動の必要性



現在、「人生 100 年時代」に入り平均寿命がかなり延びている。そのような中で「人生 100 年時代の豊かなスポーツライフ」ということが唱えられ、運動とどのように付き合い、生活していくかが大切になってきている。運動の二極化が進んでいる現代において、学校現場で「運動が好き」「身体を動かしたい」と思ってもらえるような取り組みや授業を進めていくことが重要な役割となっている。小学校・中学校では、授業ごとに到達度目標があり、児童・生徒が主体的に取り組む気持ちを大切にしながらも、教師が授業内容を進めていくことが多いのではないだろうか。しかし、幼児教育では「遊び」を基本としているため、幼児が進んで「運動をしたい!」「友だちと体を動かして遊びたい!」という気持ちを育む手立てを取り入れた活動が多くなる。そのため、

幼児教育での「運動遊び」の手立てがその先の子供の将来に大きな影響を与える。

幼児期運動指針に、「知識及び技能の基礎」「思考力・判断力・表現力の基礎」「学びに向かう力・人間性等」などの必要性が明記されているように、義務教育や大人に向かっていくにあたり、幼児期の運動は重要な役割をもっている。スキャモンの器官別発育曲線によれば、乳児期～児童期に、運動に必要な神経系がほぼ90%まで急激な発育をされると言われている。神経系とは、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。より豊かなスポーツライフや日常生活を過ごすことが出来る大人になるためにも、幼児期において「遊び」を中心とした運動が必要になってくると言える。

(2) 幼児教育と小学校教育の接続

幼児教育と小学校教育とでは、目指す子供の姿が異なる。幼児教育では、「10の姿」を念頭に幼児が様々な動きの土台となる動きの経験を重視する。一方、小学校教育では、「目標」や「内容」を明確にし、各領域においての目標の到達度を重視する。互いに求めていることは異なっているが、一人一人の資質・能力を伸ばすことや、身体の動きを高めていくという点は同じである。そのため、幼児教育から

小学校教育にかけて連続した学びが必要になる。

幼児教育と小学校教育の特徴	
幼児教育	小学校教育
○目標 「感じる」「気付く」「考える」「工夫する」 「興味を持つ」「関わる」等 経験重視	○目標 「○○ができるようになる」や 「分かるようになる」等の 目標への到達度を重視
○教育の方法 遊びを通して総合的な指導的な指導	○教育の方法 各教科等の目標や内容に沿って選択された 教材による授業
○幼稚園教育要領 5つの領域 (健康・人間関係・環境・言葉・表現) からなる「ねらい」と「内容」	○幼稚園教育要領 各教科等における 「目標」及び「内容」

そのような中で、接続を意識しすぎてしまうために起こってしまう問題が幼稚園・小学校共にある。例えば、幼児教育の際に、小学校に入ってから困らないように技能を求めた活動を多く取り入れすぎたり、小学校教育では1年生から運動遊びを行わずに到達度を意識しすぎた授業を行ったりすることである。このようなことが続いてしまうと、

「体を動かすこと、運動が嫌い」になる幼児や児童が増える。そのような子どもを増やさないためにも、各教育で意識することを明確にしておく必要がある。

2 学習の進め方

(1) 園児に身に付けさせたい力

幼稚園教育要領
第1章総則
第1幼稚園教育の基本

重視する事項

2 幼児の自発的な活動としての遊びは、心身の調和のとれた発達の基礎を培う重要な学習であることを考慮して、遊びを通しての指導を中心として第2章に示す狙いが総合的に達成されるようにすること。

3 幼児の発達には、心身の諸側面が相互に関係し合い、多様な経過をたどって成し遂げられていくものであること。また、幼児の生活経験がそれぞれ異なることなどを考慮して、幼児一人一人の特性に応じ、発達の課題に即した指導を行うようにすること。

幼稚園教育要領の第1章第1幼稚園教育の基本では、「遊びを通しての指導を中心として第2章に示す狙いが総合的に達成されるようにすること。」と書かれている。遊びと言っても、様々な動きがあるが、大きく分けて「用具を必要とする動き」「身体を移動する動き」「体のバランスをとる動き」がある。場の工夫によってたくさんの運動遊びを行うことができる。

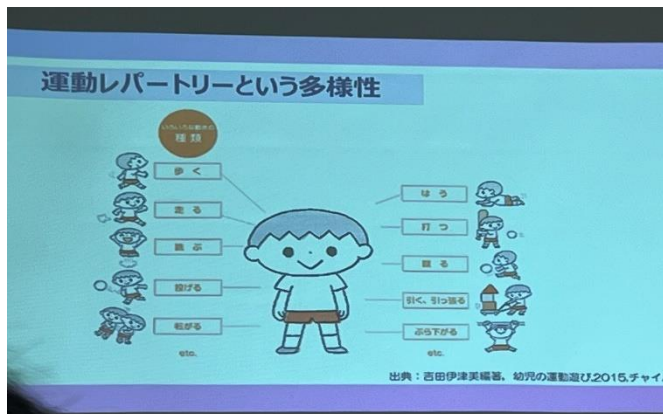
電車ごっこを例に考えてみると、電車の形を作るためにロープを「持つ」という動き。用具を障害物見立てて進んでいくと「よける」という動き。足元にロープを置いて線路に見立てると「わたる」という動きなど、一つの活動でも工夫次第で多くの動きを取り入れることができる。

基本的な動きとは		
用具を必要とする動き	身体を移動する動き	体のバランスをとる動き
・持つ ・投げる ・転がす ・積む ・掘る ・引く	・歩く ・はねる ・よける ・登る ・這う ・すべる	・立つ ・寝転ぶ ・回る ・わたる ・座る ・ぶら下がる

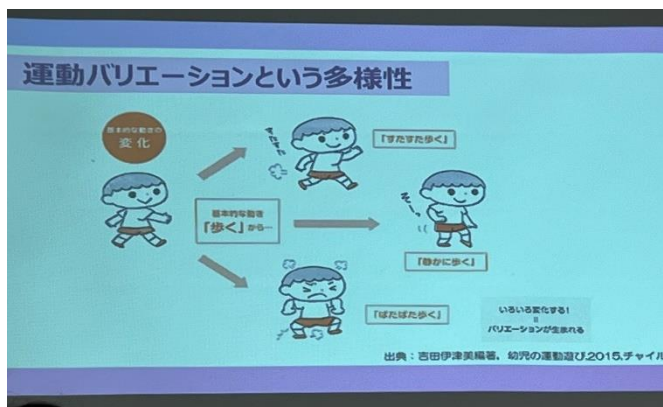
このように、動きについての考えを常に持ち続けていると、幼児に経験してほしい動きを考えた上で、活動の中に取り入れていくことができる。また、幼児が自ら遊びを想像して活動する力も大切である。使っていい用具、周りの環境、自分がしたいことなど自ら遊びを考えることで、自然と様々な動きが身に着く。先ほどの電車ごっこを例に考えてみると、教師が場の設定をするだけではなく、ボールやフープ、縄などを園児の手の届きやすい場所に置いておくと、新しい線路を作り始めるなど、教師が考えるよりもたくさんの線路や障害物を作り始める。

このようなことを少しでも意識をすると、幼児の「やってみたい」「こうした方が面白そう」という好奇心から、より多様な動きを養うことができる。このような意識により自ら遊びを考えることで園だけではなく、家に帰った後でも自分で想像して身体を動かすことができる。「遊びたい」「身体を動かしたい」という子ども達の思いを伸ばしていくためにも、深い教材研究と用具・道具の工夫には力をいれなければならない。

(2) 多様な動きの必要性



幼児期運動指針では、幼児期において多様な動きをすることの重要性が明確に唱えられている。幼稚園教育要領の「第2章ねらい及び内容 健康 3 内容の取扱い」でも、「様々な遊びの中で、幼児が興味や関心、能力に応じて全身を使って活動することにより、体を動かす楽しさを味わい、自分の体を大切にしようとする気持ちが育つようにすること。その際、多様な動きを経験すること」とあり、活動の中でも動きを調整するという具体的なことを伝えている。



運動能力においても、筋持久力や瞬発力などの運動体力と、感覚を手掛かりとして目的に合うように身体の動きを調節する運動コントロール能力がある。

体力という言葉には、学問的に統一された定義はなく、体力を広く包括的に捉える場合から狭く厳密に捉える場合まで様々な用いられている(図1)。幼児期は、スキヤモンの発育曲線にも示されているように神経系型の発達の敏感期にあたる。つまり、図1に示された「敏捷性」「平衡性」「協応性」と関係の深い運動コントロール能力(行動を調整する力)が顕著に発達する時期となる。幼児期・児童初期には運動コントロール能力が身につけやすいとされている。運動コントロール能力とは、具体

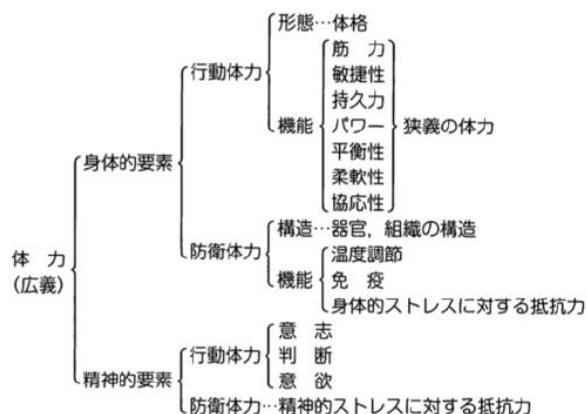


図1: 体力の概念 (猪飼・江橋,1965)

同じ跳ぶでも…

- ・ 高く跳ぶ(空間的調整)
- ・ 遠く跳ぶ(空間的調整)
- ・ 片足で跳ぶ(力量的調整)
- ・ 早く・ゆっくり跳ぶ(時間的調整)

環境構成に工夫をすることで、経験することができる

- ・ 動きのバリエーションを多様に経験することにより、その動きに関連した神経のネットワークが緻密になり、結果として動きが洗練化されてくる。

- ・ 動きのバリエーションを考える際には、「空間的調整」「時間的調整」「力量的調整」といった3つの要素をポイントに。

～動きの前に形容詞を付けてみよう～

的には、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。

運動コントロール能力は、運動する人だけではなく、元気に健康で生きていくうえで必要になる力になってくるため、全ての幼児に身に付けさせたい力になってくる。その力を身に付けるためにも基本的な動きを基にした、多様な動きを意識していく必要がある。多様な動きには、いろいろな種類の動きという意味のレパートリーの多様さと、基本的な動きに変化を加えたバリエーションの多様さがあるが、どちら

も教師の工夫次第で幅が大きく広がってくる。例えば、「跳ぶ」にしても「高く跳ぶ」（空間的調整）、「遠く跳ぶ」（空間的調整）、「片足で跳ぶ」（力量的調整）、「早く・ゆっくりと跳ぶ」（時間的調整）というように様々な見方・捉え方ができる。この発想の豊かさがあるかないとでは、自然と園児の身に付く力に差がでてくる。そのため、教材研究の際にそれぞれの基本的な動きがもたらす影響を考え、運動遊びを行うことが大切である。

しかし、遊びながら行うことが非常に難しい。なぜなら、遊びというものは本来自主的・自発的に行いたくなることであり、教師が指示を出してしまうとそれは「運動」になってしまう。活動の中で、幼児が「遊び」の感覚を持ちながらねらいに迫っていくためには、前に出て教師が演じてみることや良い動きをしている幼児を例に出して全員が楽しんで出来る工夫が何よりも大切になってくる。

3 講習内容の概要

(1) 短縄（2～3 mで持ち手のないもの）

実技講習では、身近なもので幼児が出来る活動について体験をした。初めに、各自持参した短縄（2～3 mで持ち手のないもの）を使い、幼児でもできる遊びを4人1組のグループで考えた。



グループ 1

遊び方：3人、4人で2本の短縄を繋げて引っ張りあう

「縄を引く」となると、綱引きをイメージするが、二本の縄を繋げて引っ張るという簡単な準備でも少し複雑な「引く」という基本的な動きを行うことができる。また、様々な環境の工夫を行うことができる。例えば、誰かが一人

しゃがんで引くだけでも全員にかかる力のバランスが変わり、より複雑な「引く」という動きが可能になる。他にも、3人や4人で引き合うなど人数の工夫をすることで体の動かし方が変わってくる。



グループ 2

遊び方：短縄で円を作り、様々な押し合いをする

縄を1本だけ使い、押し合いをするだけでも基本的な動きを用いて体を動かすことができる。押し合いにも複数の行い方があり、「片足で立ち、肩で押し合う」「手押し相撲」など教員の工夫

次第で多くの運動ができる。また、短縄の長さを変えることで円の大きさも変わる。同じ動きでは、幼児の動きが単調になってしまうため、教室や場の環境に応じて縄の長さを変えることも効果的な手立てになる。

(2) 電車ごっこ

各グループに4本ある短縄を使って電車ごっこを考えた。また、体育館に三角コーン（大・中・小）、フープ（大・中・小）、新聞紙、ボールが用意されており、自由に使っていると話があった。グループによって使うものや考えることが違っており、グループごとに環境の設定・場の工夫を行っていた。



グループ 1

使うもの：三角コーン（大）、フープ（大・中）、ボール、短縄

普段乗っている電車の動きをイメージして場の工夫を行った。フープでは駅をイメージし、一人ずつ入れるようにした。また、三角コーンと縄をつなげて踏切に見立てた。それだけではなく

く電車ごっこのテーマを「宝物を探しに行こう!」とし、ゴールに黄色のボールを宝物に見立てて用意した。この電車ごっこでは、「歩く」「わたる」「くぐる」という基本的な動きを取り入れることができる。また、フープの大きさを変えるだけでも「くぐる」という難易度が上がり、試行錯誤をして上手くいく方法を考えることができる。



グループ 2

使うもの：三角コーン（大・小）、フープ（大）、新聞紙、ボール（赤・青・黄）、短縄

このグループでは、より具体的なイメージで電車ごっこを行った。線路は新聞紙を使って表現をした。教材の工夫として新聞紙の大きさを変えることで、「わたる」という動きに変化を与えた。

また、真っすぐではなくジグザグの線路を用意することでより複雑な体の動かし方ができる。他にも、ボールを三種類用意する工夫もしていた。子どもが想像する信号は赤・青・黄であると考えられる。そのため、三色のボールを用意し踏切を渡れない時は赤のボール、渡れるときは青のボールを見せて三角コーンと繋げている縄を上げるという工夫をしていた。このように、日常に近い形に近づけることでより具体的なイメージをもって活動を行うことができる。



グループ 3

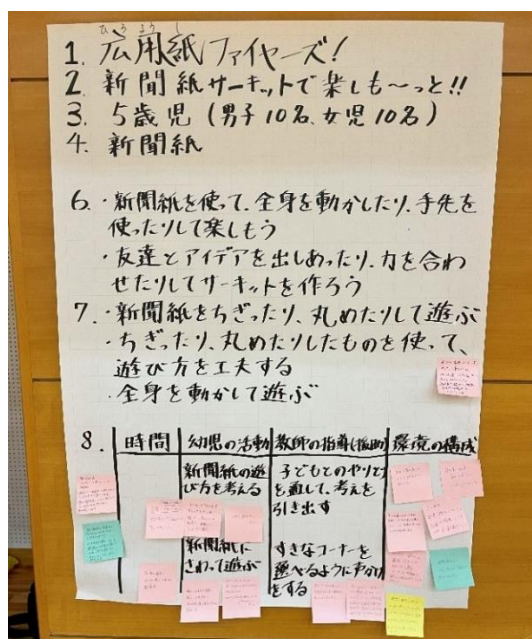
使うもの：三角コーン（大・中）、新聞紙、短縄

このグループでは、トンネルにこだわって場の工夫を行っていた。新聞紙を広げて三角コーンと繋げることに

って、通ると暗いトンネルをイメージすることができる。準備に時間はかかってしまうが、幼児の体としては、かなり実体験に近い活動を行うことができる。また、「しゃがむ」「這う」などの基本的な動きもできる他、トンネルの前に新聞紙を丸めて置くことで「よける」「とぶ」という動きも重ねて行うことができる。

(3) 幼稚園教育要領に基づいた指導と評価

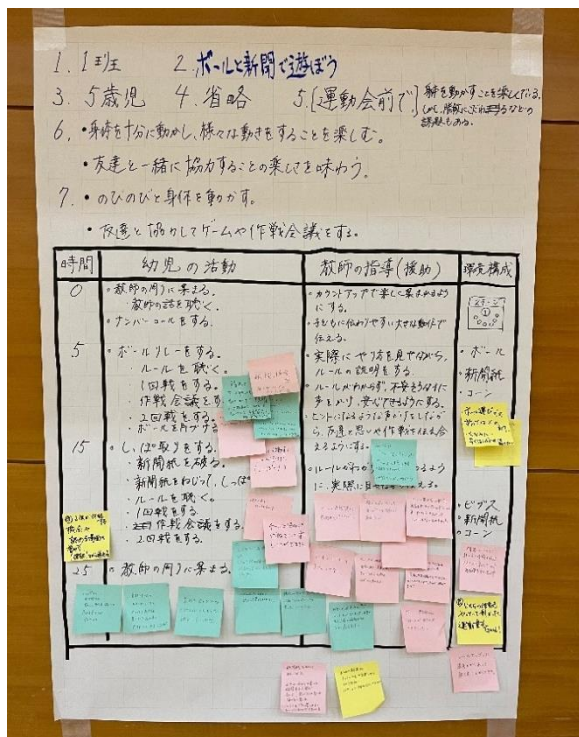
実技講習の後半では、前半に行った用具を用いての基本的な運動の研修内容を取り入れて、幼児の多様な動きを引き出すための指導案(30分程度)を作成し、模擬保育を行った。その際にポイントとして、①トレーニングではなく遊びに徹する、②未経験の動きは何だろう?を考える、③やりたくなる環境を用意する、④動きに別の修飾語をつける、⑤子どものやり方を尊重する、⑥保育者は面白そうにするという6つについての講義があり、そのことを意識した模擬保育を行った。



私たちのグループでは、新聞紙を使った模擬保育を行った。特に重視したことは、やりたくなる環境を用意することと子どものやり方を尊重することである。今回の模擬保育では、教師主体で進めるのではなく幼児が進んで遊びを行えるように3つの場(新聞紙を丸めて投げることができる場、ちぎって遊べる場、工作ができる場)を設定した結果、模擬保育の際には多くの遊びをしている姿が見られた。興味が短時間で移り変わっていく幼児に対して、複数の場を設けることによって多くの動きが身につくことができ、常に主体的に活動するための工夫も効果的ということを学んだ。

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

- ・子どもたちがそれぞれでアイデアを出し合い、遊びをすることが自然と運動につながっていた。
- ・自由度が高くて、色々な発想ができた。
- ・周りの友だちの遊びが見える位置に複数の遊び場を作ったことで、刺激を受け合うことができた。



最終日の午前では、参加した人からの意見からよりよい保育にするため、模擬保育案の修正を行った。各グループの修正案を付箋に書き、「昨日よりも幼児に身体の動きを身につけるために」を目的にフィードバックを行った。複数の遊び場についてはいい意見が多かったため変更しなかったが、活動の初めに何をしたらいいかイメージを持てていない人がいたため、講師から「全員に1枚の新聞紙を配り遊びのイメージを持ってもらうことが大切」という助言があった。

4 おわりに

本研修を通して、幼児期における運動遊びの大切さを感じることができた。研修の中でも、「幼児教育から小学校教育への接続」という言葉を意識して学んだが、長期的に考えると小学校で学びが終わるのではなく、中学校へと学びは続いていく。そして、大人へとつながっていき「人生100年時代の豊かなスポーツライフの実現」が可能になっていく。このように、幼児教育だけで考えることなく一人一人の将来に向けての「運動遊び」と捉えることで、教材研究にも更に力を入れていかないと気付くことができた。

〈参考文献〉

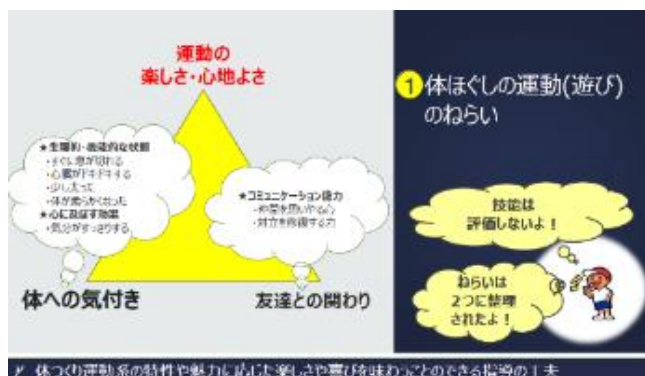
- ・幼稚園教育要領（平成29年3月）
- ・幼稚園教育要領 解説（平成30年3月）
- ・幼児期運動指針（平成24年3月）
- ・幼児期運動指針 ガイドブック（平成24年3月）

体づくり運動系

1 学習指導の工夫

(1) 体づくり運動系の特性や、魅力に応じた楽しさや喜びを味わうことのできる指導の工夫

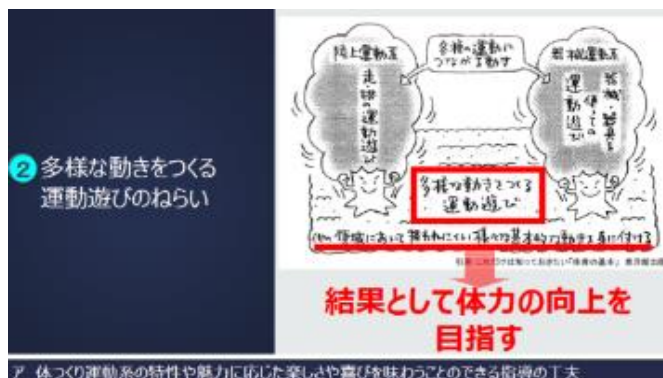
体づくり運動系は、体を動かす楽しさや心地よさを味わい運動好きになるとともに、心と体との関係に気付いたり、仲間と交流したりすることや、様々な基本的な体の動きを身に付けたり、体の動きを高めたりして、体力を高めるために行われる運動である。



ア 体づくり運動系の特性や魅力に応じた楽しさや喜びを味わうことのできる指導の工夫

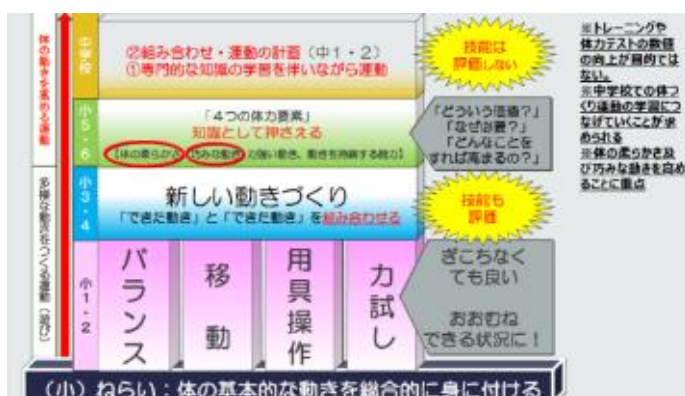
全ての学年において指導する「体ほぐしの運動（遊び）」では、自己の心と体との関係に気付くことと仲間と交流することをねらいとし、誰もが楽しめる手軽な運動（遊び）を通して運動好きになることを目指している。そのため、発達の段階に応じて、運動（遊び）を通して自己や仲間の心

と体に向き合って運動（遊び）に取り組み、心と体が関係し合っていることに気付くとともに、運動（遊び）を通して仲間と関わる楽しさを体験し、仲間のよさを認め合うことができるようにすることが重要である。



ア 体づくり運動系の特性や魅力に応じた楽しさや喜びを味わうことのできる指導の工夫

低・中学年において取り扱う「多様な動きをつくる運動（遊び）」では、体づくり運動以外の各領域において扱われにくい様々な基本的な体の動きを培う運動（遊び）を取り上げ、運動（遊び）の楽しさを味わいながら体の基本的な動きを培うことをねらいとしている。



力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動を行うことが大切である。

なお、体づくり運動系については、それぞれの運動（遊び）が特定の技能を示す

ものではないことから、「技能」ではなく「運動」として示されている。〈小学校学習指導要領（平成 29 年告示）解説 体育編 P25～27〉

（２）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 心と体の変化や関係に気付くことができるようにする活動

体ほぐしの運動（遊び）においては、心と体の変化に気付く（低・中学年）、心と体の関係に気付く（高学年）ことがねらいの一つとしてあるが、教師の発問だけではなかなかそのことを捉えにくい児童もいる。そこで、低・中学年では、例えば、にこやかな顔や悲しい顔といった表情の絵カードを用意し、今の心や体の状態が運動することによってどのように変化するかを捉えやすくしていく。高学年では、心と体の変化を二軸にとり、運動前後の心と体の状態に印を付け、その変化から心と体の関係に気付くことができるようにすることなどが考えられる。

② ゲーム化して取り組みやすくする活動

運動に意欲的でない児童でも、単なる動きの習得ではなく、ゲーム化することで意欲が増すことが考えられる。また、意欲的に運動に取り組むことで、動きがスムーズになり、できることが増えることで苦手意識の解消にもつながる。例えば、「回る動き」であれば、ただその場で回るだけではなく、回ってジャンケンをすることや、「寝転ぶ・起きる動き」であれば、二人組で向かい合いゆりかごを行い３回目で起き上がってじゃんけんをするといったことなどが考えられる。

③ 課題を易しくして取り組みやすくする活動

運動に意欲的に取り組めない児童に対しては、易しい運動の行い方や場の設定、BGM など環境の工夫をし、少しでも取り組もうとする行動を称賛したり、励ましたりするなどの配慮をすることが必要である。また、運動が苦手な児童に対しては、物や用具の間をゆっくりと移動したり、移動する距離を短くしたりするなど易しい条件で行うことができるようにする配慮が必要である。例えば、動物歩きやジャンケン双六といった教材で、這って移動する、ケンパーで移動するといった際に、その移動の距離を短くする、往復の帰りは走ってよいなど、条件を緩和して運動を行えるようにすることなどが考えられる。

④ 扱う用具を工夫し操作しやすくする活動

児童によっては、用具を扱う際に、その重さや大きさ、硬さなどが影響して意欲がわかなかつたり、苦手意識をもったりすることも考えられる。例えば、「回す、転がす」など用具を操作することが苦手な児童には、ボールやフープなど用具の大きさ、柔らかさ、重さを変えて操作しやすくするなどの配慮をすることが必要である。自作教具や児童に用具を作らせる時には、怪我につながることはないか等の安全面の配慮が十分必要である。

（３）ICT を効果的に活用した活動の例

① 動きのイメージを膨らませる活動

特に低学年では、動物歩きなどを通して、様々な動きを身に付ける活動が考え

られる。その際に、動物のイラストや写真、動画を ICT 端末に保存しておき、児童に提示しながら「〇〇さんになってみよう！」「どんな動きをしているかな？」と動きのイメージを膨らませる言葉がけをしながら使用する。

② 多様な動きをつくる運動（遊び）、体の動きを高める運動の工夫を紹介する活動

単元後半の、児童が自分たちで遊び方や動き方を工夫する場面において、どのような遊び方や動き方を工夫したかを動画で撮影し紹介することで、他の児童が遊び方や動き方を工夫する際の視点を広げることに活用する。

③ よい動きを取り上げ、動きのポイントを共有する活動

授業の中で、よい動きをしている児童を取り上げ手本とし、教師が発問することで児童の考えを引き出し、表現させる場面が考えられる。その際、児童のよい動きを動画で撮影し保存しておくことで、動きのポイントを共有したり、運動が苦手な児童に「〇〇さんのようにやってみよう」と動きを示したりすることができる。

④ 動きのポイントを出し合い共有する活動

ICT の環境にもよるが、電子ペンで書き込める ICT 端末や電子黒板等の活用が可能であれば、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など、自分で発見した動きのポイントを書き加えていくことも考えられる。ポートフォリオしていくことで、次の時間や次の学期、学年で自分の学びを振り返ることが可能になる。

※ 体づくり運動系は、器械運動系のように「つま先がピンと伸びている」「腰の角度を大きくして回転している」といった、ある特定の技をできるようにする領域とは性質が異なる。例えば、「姿勢を変えたら面白い動きができた」「リズムを変えたら動きが多様になった」「仲間に声をかけてもらったらボールをキャッチできた」「一点を見ながらやったらバランスよく歩けた」「縄が目の前を超えた時に入ったらうまく跳べた」など、動きの工夫やポイントを共有する場面で ICT 端末を活用することが考えられる。また、いつ、どのような時に活用するかを単元計画に位置付けておくことで、教師も見通しをもって効果的な活用を図ることができる。

⑤ 運動の日常化につなげる活動

ア 学校生活に生かす活動

「体ほぐしの運動（遊び）」において、運動することで心と体が変化したり関係し合ったりしていることに気付かせ、単元終了後の朝の時間や他教科等の学習の合間に、体育授業で撮影した手軽な運動や数分間のストレッチ体操等を視聴しながら行うなどして日常化につなげることが考えられる。また、「多様な動きをつくる運動（遊び）」と「体の動きを高める運動」においては、授業で行った運動を取り入れた場を設定したり、継続して行えるような学習カードを ICT 端末に入れて、業間休みや昼休みに、学級、学年、学校で取り組んだりすることで日常化を図ることも考えられる。

イ 家庭生活に生かす活動

授業で行った運動（遊び）や紹介された運動（遊び）を動画やイラスト等で作成した「家庭や公園でできる運動のしおり」を作成し、1人1台端末に入れて各家庭で視聴したり、実際に運動をしたりすることも考えられる。それを基に運動した内容を、児童が自主学習カード等に記録できるようにするとともに、教師がその取組を称賛し、価値付けることで、運動の日常化につなげることが期待できる。

（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 友達の状況に応じてルールや場を工夫する活動

障害の有無を超えたスポーツの楽しみ方の指導の充実として、合理的な配慮に基づき障害の有無にかかわらずスポーツをとともに楽しむ工夫をする経験は、スポーツを通した共生社会の実現につながる学習機会である。学習指導要領で示される領域の内容は、「知識及び技能（運動）」、「思考力、判断力、表現力等」及び「学びに向かう力、人間性等」で示されていることから、「思考力、判断力、表現力等」や「学びに向かう力、人間性等」の内容との関連を図りながら、友達や仲間の状況に応じてルールや場を工夫するなど、様々な楽しみ方や関わり方があることを学ぶ機会とすることなども考えられる。

② 用具を工夫する活動

体育科の目標や内容の趣旨、学習のねらいを達成するためには、全ての児童が運動やスポーツの多様な楽しみ方や関わり方を共有できるように誰もが楽しめる手軽な運動の工夫が大切である。例えば、安全面に十分配慮した上で、児童が大きさや重さの違うボールの中から選ぶことができたり、ゴムに鈴を付けて音が鳴る教具を準備したりすることなどが考えられる。障害のある子もない子も共に学びのある体育学習を目指していくが大切である。

2 評価の工夫

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

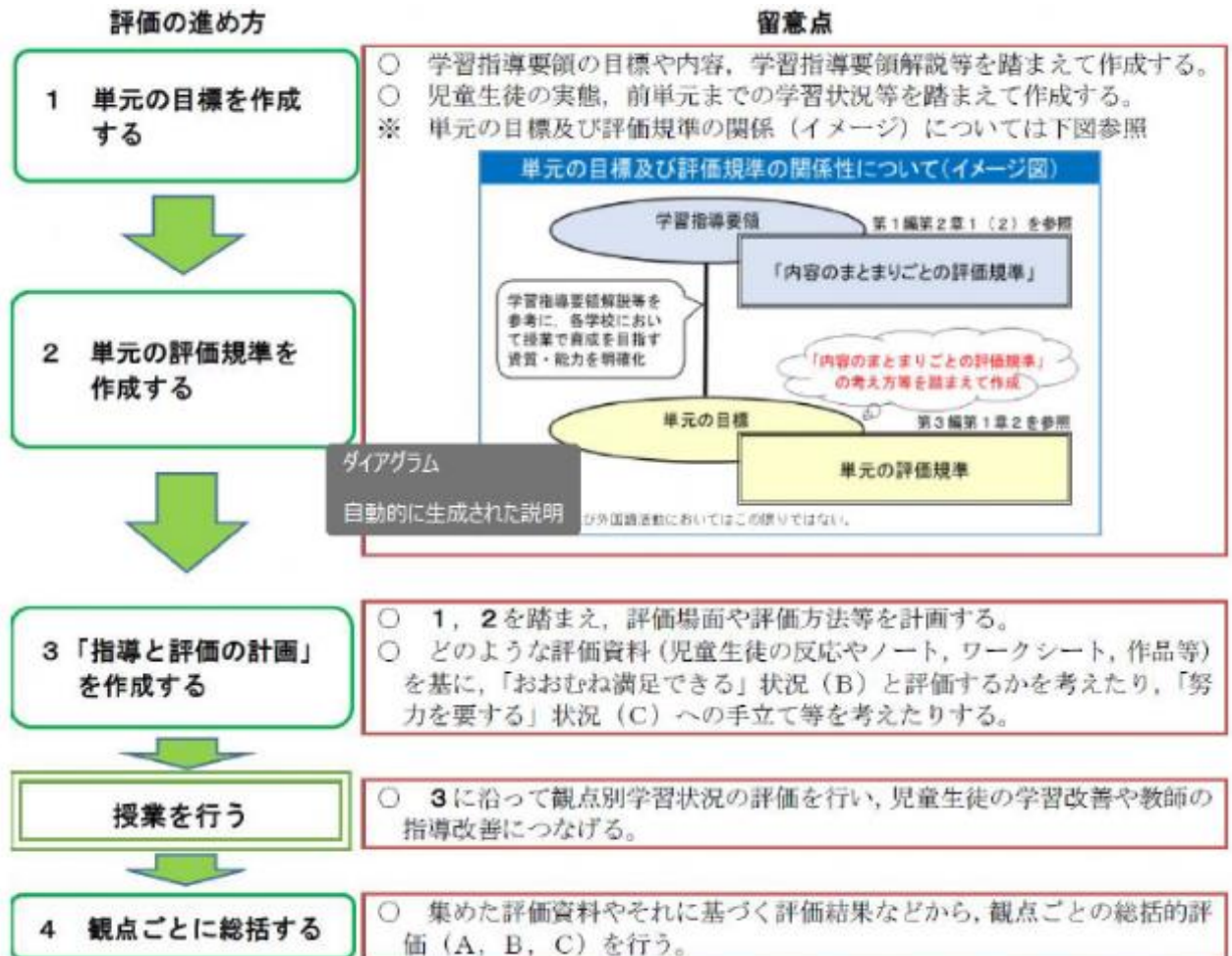
学習指導のねらいが児童生徒の学習状況として実現されたかについて、評価規準に照らして観察し、毎時間の授業で適宜指導を行うことは、育成を目指す資質・能力を児童生徒に育むためには不可欠である。その上で、評価規準に照らして、観点別学習状況の評価をするための記録を取ることになる。そのためには、いつ、どのような方法で、児童生徒について観点別学習状況の評価するために記録を取るのかについて、評価の計画を立てることが引き続き大切である。

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。〈特別支援学校学習指導要領解説 各教科等編（文部科学省）〉

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、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。



3 講習内容の概要

(1) 体ほぐしの運動（遊び）

○ ペアで目隠し歩き

- ① ペアになって、目を開ける人・閉じる人を決める。
- ② 目を開ける側が手・肩・声を使って「不安」→「安心」となるようにしながら、案内をして散歩する。

☆ ペア活動の発展として、全員で1人の不安を受け止める。

『円形目隠し歩き』も。



○ 体じゃんけん

① 座ってじゃんけん



② 立って、全身で



③ からだじゃんけんダンス

・音楽をかけながら、簡単なダンスの後じゃんけんをする。

(例) 前に3歩 → ハイタッチ

→ 後ろに3歩 → ポーズ → 手をつないで回る

→ 反対周り → からだじゃんけん

○ みんな de アイコンタクト

① 歩きながら目が合った人とハイタッチ



(2) 多様な動きをつくる運動（遊び）

体のバランスをとる運動（遊び）

○ 手押し相撲

☆支持基底面（立っている時は両足で囲まれた面）を調整すると、勝負が楽しくなる。



○ なわ渡り（平均台でも◎）

① みんな同じ側から ② 両端から

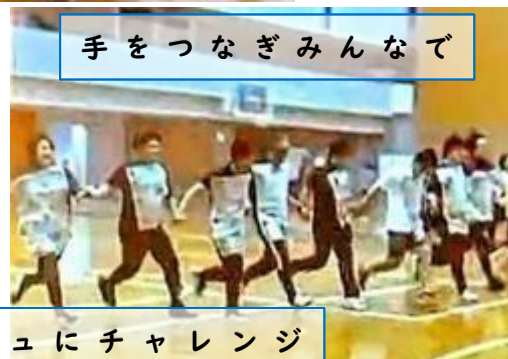


③ ○○順で並び替え



体を移動する運動（遊び）

○ 新聞ダッシュ



いろんなダッシュにチャレンジ

用具を使った運動（遊び）

① 新聞(棒)

- ・新聞紙を5枚程度重ねて丸めて棒状にする。
- ・フラフープ、ボール、風船などに代えたり、組み合わせたりして遊んでも◎。



② 新聞(リング) 新聞棒と合わせて遊んでも◎。



投げて、ナイスキャッチ



投げられたリングを、うでに“すぽっ！”

③ フラフープ



回したり



転がしたり

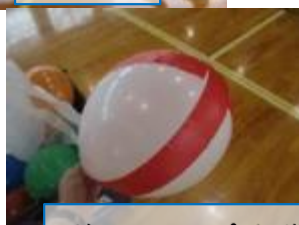
④ 風船バレー



2人で



手をつないで



ガムテープを巻くと・・・



落ちる速さが変化



力試しの運動（遊び）

① スタンドアップ&ダウン

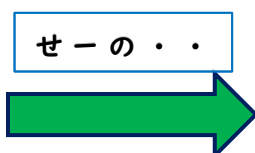


② コーヒーカップ

- ・ 6人組で、持ち上げる人（3人）持ち上げられる人（3人）に分かれる。
- ・ かかとに紅白玉を敷いて、持ち上げてもらう。
- ・ 持ち上げる人が持ち上げたまま回るとコーヒーカップのようになる。



③ マット de ボール転がし



(3) 体の動きを高める運動

体の柔らかさを高めるための運動

○ フラフープ知恵の輪

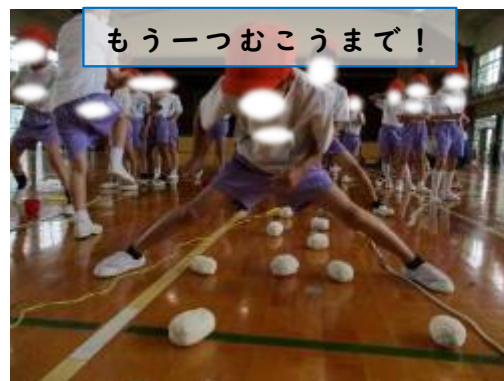
- ・グループで手をつなぐ。
- ・手と手のあいだにフラフープを通す。
- ・手をつないだままで体を動かしてフラフープを送っていく。



○ からだやわらか運動

① 長なわ・紅白玉を使って

- ・2本の長縄を使ってハの字を作り、その間に紅白玉を置く。
- ・足を少しずつ広げていき、紅白玉をさわれるかを試して遊ぶ。



② 平均台と色々な高さの道具をつかって



③ ボールやフープをつかって

- ・壁を背にして、一列に並んで開脚をする。
- ・股の間から投げて、壁に当たって返ってくるか、試して遊ぶ。

壁に当たって返って来るかな

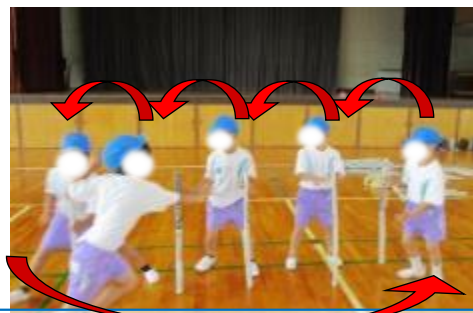
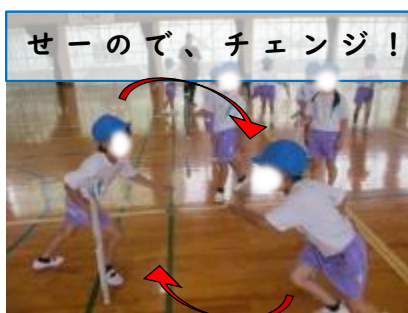


道具を大きくしてレベル UP!

巧みな動きを高めるための運動

- みんなでキャッチ（新聞棒・ボール・フラフープなど）

せーので、チェンジ!



円になったり、一列になったりしてチェンジ!

- ・ボールをバウンドさせたり、フラフープを回転させたものにかえたり、それらを組み合わせても◎。

力強い動きを高めるための運動

- ホッケーゲーム

- ・腕立ての姿勢で両手に、マーカーコーンを持つ。
- ・紅白玉をホッケーのパックに見立てて、マーカーで打って相手ゴールを狙う。
- ・紅白玉の数を増やしても◎



動きを持続する能力を高めるための運動

○ なわバンブー

- ・縄跳び2本をバンブーダンスの竹にみたてて踊る。
- ・縄を持つ人は、3拍子のリズムに合わせて、「閉じる・開く・開く」のように縄を動かす。
- ・跳ぶ人は、リズムに合わせていろいろな跳び方を工夫して遊ぶ。
- ・慣れてきたら、音楽をかけてダンスをしても◎。

○ 動きの視点を変える

(例：多様な動きをつくる運動（遊び）、体の動きを高める運動)

それぞれの運動を取り上げる際に、姿勢や方向、人数、用具、距離、時間といった様々な視点で運動の行い方を変え、体の基本的な動きを培うことと高めることが重要である。一つの動きを繰り返すだけの単調な運動にならないように、様々な条件を変えて行い、それにより変わってくる動きのポイントをおさえることが大切である。そのために、主運動につながる運動では、児童の発達の段階や実態を考え、安全面に配慮するとともに、簡単な動きの視点とその変え方を押さえておくことも考えられる。

表現運動系

1 運動の特性等

(1) 運動の特性や魅力

表現運動の特性や魅力として、心身を解き放して、イメージやリズムの世界に没入し、「なりきることがおもしろいと感じること（変身欲求）」「身体運動そのものを楽しむこと」「それぞれの表現の違いを楽しむこと」「互いのよさを生かし合って仲間と交流して踊る喜びを味わうこと」などがあげられる。

体育における表現運動系の学習には、表現性のある体を育むという意図がある。表現運動系の学習に取り組むことを通して、自分の体を使って自己表現のできる心と体を育てることをねらいとしているのである。また、体育における表現運動系の学習には、「勝ち負けを競う」「鍛える」とは違った価値として、「表現する」という体の価値を学ばせる意図もある。

(2) 学習指導要領における取り扱い

小学校における表現運動系は、低学年の「表現リズム遊び」、中・高学年の「表現運動」で構成されている。それぞれの内容は、低学年が「表現遊び」と「リズム遊び」、中学年は「表現」「リズムダンス」、高学年は「表現」「フォークダンス」である（表1）。「表現」と「リズムダンス」は、いずれも自由に動きを工夫して踊る創造的な学習で進められるところ、「フォークダンス」は、伝承された踊り方を再現して踊る定形の学習で進められるところに特徴がある。「表現」「リズムダンス」と「フォークダンス」は、このように特性と学び方が異なることに留意したい。

学習のねらいは、児童一人ひとりがこれらの踊り方の楽しさや魅力（特性）に十分に触れたり味わったりしていくことである。したがって、学習指導では、児童の今もっている力や個性を生かせるような題材や音楽を選ぶとともに、一人ひとりの創意工夫が生きるような多様な活動や場の工夫、「これだけは押さえない」という動きの体験ができるように留意することが重要である。

表1 発達の段階を踏まえた表現リズム遊び・表現の基本的な単元構成の例

	表現遊び 表現	リズム遊び リズムダンス	フォークダンス
運動の 特性	表したいイメージや思いを自由に表現するのが楽しい運動 【自由に踊る創造的な学習】	ロックやサンバなどのリズムに乗って仲間と関わって自由に踊るのが楽しい運動 【自由に踊る創造的な学習】	日本や外国の伝承された踊りを身に付けてみんなと一緒に踊って交流するのが楽しい運動 【再現して踊る定形の学習】
ねらい	イメージになりきって自由に踊る	リズムに乗って踊る	踊りを身に付けてみんなで踊る

2 学習の進め方

(1) それぞれの運動を適切に行うことにより、結果として図られる体力

表現運動系の学習は、夢中になって踊ることで「結果として」様々な動きを通して体力の向上につながるとともに、体を動かす意識（動機付け）や心地よさにもつながる。特に、自由な表現やリズムダンスの動きは、走って止まる、跳ぶ、ひねるなど、多種多様な体の動きの要素をバランスよく含んでいる。個々の力に応じて、体の柔らかさ（柔軟性）、巧みな動き（調整力）、バランス感覚（平衡性）、素早い動き（瞬発力）、力強い動きをはじめ、運動を持続させる能力（筋持久力、持久力）などを高めるのに効果的であり、小学校のこの時期に身に付けさせたい様々な身体感覚や、他者と関わって動く能力を育てることが期待できる。

学習指導では、表現運動系の特性と関連させながら、全身を使って動くこと、他者と関わる場を多く取ること、一曲通して連続して踊りきることなど、児童の力を最大限に発揮して満足感が得られるようにしていくことが大切である。特に体についての感覚を豊かにしていくには、様々な変化（場の移動や高さなどの空間の変化、テンポやリズム等の時間の変化、ねじりやターンなどの体の変化、他者との関係の変化）が指導の大きな手がかりになる。

(2) 準備運動 ～主運動につながる運動を中心に～

表現運動系の授業は、心と体をほぐして安心感のある中で展開したい。そのためには、仲間関係のほぐし（他者の表現を受け入れることができる雰囲気）が重要である。

この導入時の活動で、体や空間、リズムの変化を経験し、表現運動系の動きの面白さに触れることで、展開に移行した際に題材のイメージを体で表現したり、リズムに全身で乗ったり、定形の踊りを踊りながら仲間との交流をしたりするなどの表現運動の特性を体感することができる。

① 場と人間関係をほぐす（開放する）活動

表現運動の授業は、「心と体が一体となった動き」そのもので学習が展開される。中には、心を解放できずに身構えてしまう児童もいるため、簡単にでき思わず声の上がる活動から入っていききたい。例えば、「体じゃんけん」などを扱い、全身をギリギリまで使ってグー・チョキ・パーを表現したり、多様なポーズ（喜怒哀楽など）をくり返したりする中で上下の高さや左右を大きく変えるなどの工夫をしたい。



全身をギリギリまで使って、グー・チョキ・パーを表現する



喜怒哀楽を上下の高さや左右を大きく変えて表現する

② 体幹部を様々な使いながら心と体をはずませる 2 人組の活動

この活動は、表現運動系の基礎となる体幹部の使い方を楽しい活動の中で経験することができ、導入時の「ほぐしの活動」として使える。具体的には、2 人組になり、教師のリードで、両手や片手をつないでスキップで弾む、回る、回りながら移動する、離れてハイタッチですれ違う、小さくなった互いの体の上を跳ぶ、足の下をくぐるなどの動きを行う。これを、軽快な曲のリズムにそのまま乗ったりくずしたりして、2 人組で様々な関わり方で体験していく。2 人で向き合い行う活動は、自然に声も出て構えていた心と体がいつの間にかほぐれていく。恥ずかしさは、「なくすもの」ではなく「一時忘れさせるもの」とであると捉えて、つい夢中になってしまうようなその場ですぐできる活動を取り入れたい。低学年は速いテンポ、中高学年はスキップのテンポに心と体が乗りやすいこともおさえておきたい。



スキップやハイタッチなどの動きで心と体をはずませる 2 人組の活動

(3) 表現遊び・表現の指導方法

① 低学年 表現遊び「動物園に行こう」

ア いろいろな生き物の特徴をつかんで踊る

教師が提示したテーマに合わせて、動物になりきって動く。

(例) ゾウ・ヘビ・ライオンなど

・テーマの特徴を捉えた全身の動き(ねじる・這うなど)をしている児童を取り上げながら、全体の動きに変化をつけていく。

イ どこかに「大変だ!」を入れて、ひと流れにする

動きの中で事件が起きたことを想定し、その動きを入れる。

(例) エサを見つけた・ライオンに見つかった・仲間とはぐれたなど

ウ グループで見せ合う

グループで動きを見せ合い、友達の多様な動きに触れたり、面白い動きに気付いたりする。

② 中学年 表現「海底探検」

ア イメージバスケット

「海底」という言葉から思い付くイメージや動きなどをどんどん書き出し、似たものを同じカテゴリーにくくる。→イメージを出し合い、書き出していくと、曖昧だったものが、具体的な動きのイメージになってくる。

イ イメージを広げ、特徴的な様子をいくつか踊ってみる

(例) アンコウ じーっと待つ(止まる)・バクッとエサを食べる(速く)

クラゲ フワフワ泳ぐ(手足を柔らかく動かす)など

ウ 2人組でカルタをきっかけに、いろいろなイメージを即興的に踊る

予めリーダーを決めておき、リーダーが床に置かれたカルタをめくり、そこに描かれているテーマで即興的に踊る。

(例) タコのカルタをめくったら、タコの動きをイメージし、即興的に踊る。

エ 4～6人組で簡単なひとまとまりの動きにして踊る

カルタをめくるごとにリーダーを交代しながら、ひとまとまりの動きを意識して踊る。

オ 発表会を行う

参加型でお互いのグループの発表を見合い、認め合う。

③ 高学年 表現「地球大冒険 ～ひとまとまりの動きを意識して～」

ア グループで表現しやすいテーマ(「海」か「ジャングル」)を選び、即興的に表現する

イ グループで自分たちの動きを確認し、振り返りをする

ウ 表したいイメージが強調されるように、ひとまとまりの動きにして表現する

エ 交流会をする(みているグループは真似をして一緒に踊る。)

オ 学習のまとめ・振り返りをする

(4) リズム遊び・リズムダンスの指導方法

① 低学年 リズム遊び（ロックとサンバのリズムに合わせて）

ア まねっこ遊び（先生のリードで→2人組でリーダーを交代しながら）

- ・座ってたてのり
- ・手拍子（上下左右）
- ・ねじって手をあげる
- ・スキップ
- ・手をつないで左右に揺れる
- ・回転する など

イ 「遊園地へ行こう」（先生のリードで→2人組でリーダーを交代しながら）

4つのブースで動き（ロックのリズムに合わせて）→移動はスキップ→パレード（サンバのリズムに合わせて）

- ・ブース①ジェットコースター（スピード、上下の変化）
- ・ブース②メリーゴーランド（上下の変化、回転）
- ・ブース③コーヒーカップ（回転、リズムの変化）
- ・ブース④ゴーカー（直線、まがる、止まる） など
- ・パレード（サンバのリズムに合わせてみんなで踊る）

ウ 交流会

- ・チームごとに踊る

② 中学年 リズムダンス「ロックやサンバのリズム」

ア 2人組でロックのリズムや動きの特徴を捉えて楽しく踊る

イ 4人組で工夫して楽しく踊る

ウ 友達のよさを見つけ伝え合う

エ 2人組でサンバのリズムや動きの特徴を捉えて楽しく踊る

オ 4人組で工夫して楽しく踊る

カ 友達のよさを見つけ伝え合う

キ 交流会で披露するジャンルと曲を選ぶ

ク ロック・サンバグループそれぞれで交流会を行う

ケ 他のグループのよさを参考にして自分たちのグループに生かす

コ 全体交流を行う（ダブルサークルで内側のグループの真似をする）

サ 友達のよさを認め伝え合う

(5) フォークダンスの指導方法

① 日本の民謡と外国の踊りの違い

フォークダンスの特性は、日本や外国の伝承されてきた踊りを身に付けてみんなで一緒に踊って交流することである。フォークダンスは、再現して踊る定形の学習である。

定形で踊るフォークダンスを指導するメリットとして、「みんな同じでいいという安心感があること」、「みんなで手を取り合って楽しめること」、「温かい空気や雰囲気づくりが可能なこと」、「単元の導入に実施してもよいこと（フォークダ

ンスを手がかりにした表現運動の単元も可能)」があげられる。

また、踊りの由来を知ることは、その土地や国の文化を知るきっかけになる。

日本の民謡	歌詞に伴う手振り、低く踏みしめるような足どりと腰の動き、輪踊り、一人踊りが多い。
外国の踊り (フォークダンス)	軽快な音楽に乗せたいろいろなステップ、輪や列になって手をつないで踊る、パートナーと踊る。 国によってさまざまな特徴をもつ。

② 高学年 フォークダンス

ア 「マイムマイム (イスラエル)」を、全体をいくつかに分けて踊る

イ 踊りの起源や始まりの意味を理解する

ウ 踊りの特徴を捉えてみんなで踊る

・「コロブチカ (ロシア)」など、他のフォークダンスも同様の流れで学習する

(6) 学習指導と評価 ～指導と評価の一体化の実現に向けた指導～

指導と評価の一体化を実現させるためには、体育、保健体育の学習を通して育成を目指す資質・能力及び学習指導要領における「目標」「内容」を正しく理解した上で単元をデザインし、児童生徒の実態に合った「指導と評価の計画」を作成することが重要である。

表3は、表現運動系及びダンス領域で取り上げる内容と「知識及び技能」の要点について、解説の記載内容から低・中・高学年別にまとめたものである。解説に示された表現運動系の「知識及び技能」に関する内容は、「題材と動きの例示」として表3のように、「何を (○印)」と「どのように (・印)」という2つの観点で例示されている。「何を」は、「表現」では題材とそのイメージや感じ、「リズムダンス」ではロックやサンバなどのリズム、「フォークダンス」では日本の民謡や外国のフォークダンスで取り上げる踊りの例を指しており、「どのように」には、「何を」に対応する「動き (捉え方・動き方・表し方・まとめ方)」の要点が具体的に例示されている。

2 指導と評価の一体化の実現に向けた指導			
表2「三つのダンス」の特性と重点的な内容			
	表現 (小・中・高) 創作ダンス (中・高)	リズムダンス (小・中・高) 現代的なリズムのダンス (中・高)	フォークダンス (小・中・高)
運動の特性 (楽しさや魅力)	表したいイメージを自由に動きを工夫して踊り表現する 【自由に踊る創造的な学習】	ロックやサンバ、ヒップホップなどのリズムに乗って自由に友達と関わって踊る 【自由に踊る創造的な学習】	日本や外国の伝承された踊りを身に付けてみんなで一緒に踊って交流する 【再現して踊る定形の学習】
特性と関わる重点	イメージになりきって自由に踊る	リズムに乗って自由に踊る	踊りを共有して人と交流して踊る
主な技能の内容	・全身を使って、大げさに表現 (誇張) して踊る ・変化を付けた「ひと流れの動き」で踊る (即興的な表現) ・「はじめ～なか～おわり」の「ひとまとまりの動き」にして踊る (ひとまとまりの表現・作品)	・リズムに乗って全身で弾んで踊る ・リズムの特徴をとらえて、体幹部でリズムに乗って踊る ・変化とまとまりをつけて連続して踊る	・基本的なステップや組み方を身に付けて通して皆で踊る ・踊りの背景や特徴を捉えて味わって (洗練させて) 皆で踊る
工夫の視点や楽しみ方	・イメージと動きの多様な関わり ・即興的な表現と作品創作の二つの楽しみ方	・音楽のリズムと動きの多様な関わり ・相手との関わり方の工夫 ・交流会などの工夫	・踊りの特徴や感じの違い ・踊り方の難易度等 (易しい～難しい、単純～複雑)

「学校体育実技指導資料 第9集 表現運動系及びダンス指導の手引」文部科学省、平成25年2月

表2 小学校における表現運動系領域の内容構成と「知識及び技能」の内容
(○何を ・どのように)

	表現	リズムダンス ・ フォークダンス
低 学 年	「表現遊び」 そのもの(題材)になりきって全身で即興的に踊る	「リズム遊び」(簡単なフォークダンスを含む) 軽快なリズムの音楽に乗って弾んで踊ったり、友達と調子を合わせたりして即興的に踊る
	○特徴が捉えやすく多様な感じの動きを多く含む題材 (鳥、昆虫、恐竜、動物園の動物など) ○特徴が捉えやすく速さに変化のある動きを多く含む題材 (飛行機、遊園地の乗り物、おもちゃなど)	○弾んで踊れるロックやサンバなどの軽快なリズムの曲で児童にとって身近で関心の高い曲 (ジェンカやタタロチカなどの簡単なフォークダンスを含む)
	・いろいろな題材の特徴や様子を具体的な動きで幾つか捉え、跳ぶ、回る、ねじる、這う、素早く走る、高低の差や速さに変化のある動きなどの全身の動きで即興的に踊る ・どこかに「大変だ!」のお話をつくって続けて踊る	・へそ(体幹部)でリズムに乗って、スキップなどで弾む動きを中心に、ねじる、回る、移動するなどの動きを繰り返して即興的に踊る ・友達と手をつないだり、手を叩き合ったり、真似をしたりして即興的に踊る
中 学 年	「表現」 特徴や感じを捉え、表したい感じをひと流れの動きで即興的に踊る	「リズムダンス」 リズムの特徴を捉え、リズムに乗って弾んで踊ったり、友達と関わり合ったりして即興的に踊る
	○具体的な生活からの題材 (○○づくり、1日の生活など) ○空想の世界からの題材 (○○探検、忍者や戦いなど)	○軽快なテンポやビートの強いロックのリズム ○陽気で小刻みなビートのサンバのリズム
	・その題材の変化する様子や題材ならではのふさわしい動きの特徴を捉える。 ・表したい感じを動きの質感や形状の変化を付けたり、動きに差を付けたり、対応する動きや対立する動きで変化を付けたりして動きを誇張する。 ・表したい感じを中心に、感じの異なる動きや急変する場面をつなげてメリハリのあるひと流れの動きに工夫して感じを込めて踊る。	・「ンタ(1拍)ンタ(1拍)」の弾みや後打ち、「ウンタ(2拍)ウンタ(2拍)」の後打ちのリズムの特徴を捉え、へそ(体幹部)を中心に弾んだり動きにアクセントを付けたりして即興的に踊る。 ・弾む動きにねじる・回るなどの動きを入れて変化を付けたり、素早い動きやストップなどでリズムに変化を付けたりして続けて即興的に踊る。 ・友達との関わり方を工夫して踊る
高 学 年	「表現」 表したい感じやイメージをひと流れの動きで即興的に表現したり、グループで簡単なひとまとまりの動きにして表現したりする	「フォークダンス」 基本的なステップや動きを身に付けて、音楽に合わせてみんなで楽しく踊って交流する
	○激しい感じの題材 (激しく○○する、急に○○するなど) ○群(集団)が生きている題材 (祭り、スポーツの攻防など) ○多様な題材 (わたしたちの地球、ニュース○○など)	○日本の民謡 (阿波踊り、ソーラン節、エイサーなど) ○外国のフォークダンス (マイム・マイム、コロブチカ、グスタフ・スコールなど)
	・題材から動きの変化や起伏の特徴を捉えたり、社会の出来事や何気ない日常生活での印象的な出来事を捉えたりする。 ・表したい感じやイメージを、差のある動きや急変する動きを入れるなどして変化とメリハリのあるひと流れの動きにして即興的に踊る。 ・「はじめ-なか-おわり」のある簡単なひとまとまりの動きを工夫して踊る。	・日本の民謡に共通する特徴やそれぞれの踊り方の特徴を捉え、構成された基本的な踊り方を身に付けて踊る。 ・基本的なステップや動きを身に付けて、音楽に合わせてみんなで楽しく踊って交流する。 ・踊りの由来や背景を理解し、踊りを通して日本の地域や世界の文化に触れる。

学習指導要領では、「基礎的・基本的な知識及び技能を確実に習得させ、これらを活用して課題を解決するための必要な思考力、判断力、表現力等を育むこと」と示されているが、表現運動系及びダンス領域の単元を構成する際に「習得・活用」をどう捉えるかが重要である。

最初から「自由に」ではなく、動き始めは教師のリードで「(その時間に取り上げたい重要な動きを)一緒にやってみる内容」があり、教えるだけではなく、教師が提示した内容を材料やヒントにして自分たちで動きを自由に再構成したり、ひと流れの動きにつなげたりして活用していくことが大切である。

(7) 学習指導要領を踏まえた表現運動系における指導の在り方

学習指導要領を踏まえた表現運動系における指導の在り方

(1) 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生徒の学習状況として実現されたか
- ・いつ、どのような方法で、児童生徒の観点別学習状況を評価するための記録をとるのか

記録に残す場面を精選

適切に評価するための評価の計画 重要

学習指導要領を踏まえた表現運動系における指導の在り方

(1) 指導と評価の計画を作成するポイント

②学習評価の進め方について

- ・年間の指導と評価の計画を確認
- ・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」の考え方を踏まえる



評価の進め方

1 単元の目標を作成



2 単元の評価規準を作成



3 指導と評価の計画を作成



授業



4 観点ごとに総括

1 単元の目標を設定する

ジャングル探検 (第3学年)

- (1) 表現の行い方を知るとともに、題材「ジャングル探検」の主な特徴を捉え、表したい感じをひと流れの動きで**踊ることができるようにする**。
【知識及び技能】
- (2) 自己の能力に適した課題を見つけ、題材の特徴を捉えた踊り方や交流の仕方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) 表現進んで取り組み、誰とも仲良く踊ったり、友達の動きや考えを認めたり、場の安全に気を付けたり**することができるようにする**。
【学びに向かう力、人間性等】

※単元の目標の語尾は「～することができるようにする。」



2 単元の評価規準を作成する

(参照:「指導と評価の一体化」のための学習評価に関する資料P51)

1 目標から評価の視点を整理する

- ・単元の目標から評価の視点を整理する際のポイント
 - ①**児童の実態等**を考慮
 - ②学習指導要領本文及び改善等通知の「**観点の趣旨**」を基に作成
- ・語尾は「**～できる**」(技能)、「**～している**」(知識、思考・判断・表現、主体的に学習に取り組む態度の「健康・安全」)、「**～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)と表記
- ・「知識・技能」については、**知識の評価規準と技能の評価規準を分けて設定する**。
- ・「思考・判断・表現」については、「**思考・判断**」の評価規準と「**表現**」の評価規準に分けて設定する。
- ・「主体的に学習に取り組む態度」については、**愛好的態度、公正・協力、責任・参画、共生、健康・安全**の各項目に分けて設定する。

※評価の視点【知識・技能】【思考・判断・表現】
【主体的に学習に取り組む態度】



2 単元の評価規準を作成する

2 単元の評価規準の作成

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①表現の行い方について、言ったり書いたりしている。	①自己の能力に適した課題を見つけ、その課題の解決のための活動を選んでいる。	①表現に進んで取り組もうとしている。 愛好的態度
②題材の主な特徴を捉え、表したい感じをひと流れの動きで即興的に踊ることができる。	②課題の解決のために考えたことを友達に伝えている。	②誰とも仲よくしようとしている。 公正・協力
		③場の設定や用具の片付けを友達と一緒にしようとしている。 責任・参画
		④友達の動きや考えを認めようとしている。 共生
		⑤周りの安全を確かめて踊っている。 健康・安全



3 講習内容の概要

(1) 運動が苦手な児童生徒や意欲的でない児童生徒への指導の工夫

表現遊び・表現

恥ずかしさを感じる児童	・BGM を効果的に用いたり、表現空間を演出したりして、集中力を高める。
どのように動いたらよいかわからない児童	・必要に応じて絵本や図鑑、写真を見せ、イメージを抱かせクラスで共有したり、教師の動きを真似して踊る時間を設けたりする。 ・動いている児童を紹介し、面白い動きを真似し合って共有する。
イメージが持てない児童や動けない児童	・友達動きを真似することから始める。
1人では行き詰まってしまう児童	・友達との関わり合いを設定する。

リズム遊び・リズムダンス

リズムに乗ることが難しい児童	・音楽をかけずに手軽にできる手拍子からリズムに乗る楽しさを実感させる。その後、律動的な音楽をかけ、音楽のリズムに乗れるように誘っていく。さらに、手や肩を挙げたり下げたり、腰を使ったり、膝を使ったり、体の部位を使ってリズムに乗れるように誘っていく。 ・リズムカルに踊れている児童の動きを真似して共有していく。
----------------	--

フォークダンス

ステップが難しくてわからない児童	・簡易なステップに替えて教える。
ペアを作ったり連手したりすることに対して抵抗がある児童	・最初是一緒にやりやすい友達と組み、徐々に多くの友達と活動できるように展開する。
ステップが速くて難しいと感じる児童	・テンポを落とす。

共通

表現運動に苦手意識のある児童	・導入時に「リズムダンス」等で表現運動の楽しさに触れる。(心と体を弾ませる活動)
緊張する児童	・教師が積極的に児童の中に入って動きをリードしながらリズムに乗って一緒に踊る。(教師のリードで動きを共有する活動)

また、これらの他にも、教師が大事な動きのポイントをおさえて、児童に具体的なイメージを見せる「師範」(大事なポイントをおさえてオリジナルの動きに広げる活動)や、学習形態としてなるべく多くの友達と関わるようにすること(多くの友達と関わる活動)も重要である。

(2) ICT を効果的に活用した活動の例

動きのイメージを膨らませる活動	・「表現遊び」や「表現」において、ICT を用いて動きの題材となるものを調べる活動をする。 ※動画は情報量が多く、真似をすることに注力してしまうおそれもあるため、視聴時間を短時間にとどめたい。
運動の工夫を紹介する活動	・「表現」や「リズムダンス」において、児童が自分たちで考えた動きの工夫やこだわりなどを動画で撮影し紹介し合うことで、他の児童が動き方を工夫する際の視野を広げることに活用する。
グループで共有する活動	・タブレットなどで自分たちの動きを撮影して観賞することで、工夫ポイントをメンバーと相談し改善につなげることができる。
見せ合い後の感想を共有する活動	・電子ペンで書き込めるタブレットや電子黒板などの活用が可能であれば、あるグループの発表を取り上げ、印象的な動きはあったか、友達とよい動きはあったか、何を感じたかなどを書き加えていくことも考えられる。これを蓄積していくことで、児童が学びを振り返ることが可能になる。教師としては、指導と評価の一体化を図る際の資料として活用することが可能となる。
身体知を大事にする活動	・全ての児童に共通して運動時間を確保するため、また、友達の表現を自分の体が感じ取れる身体知を育むため、撮影方法に留意する。撮影する際には、目の前で繰り広げられるダイナミックな身体活動をタブレット越しに観るのではなく、三脚や机などに固定して使用することを重視する。

(3) 障害の有無にかかわらず共に学ぶための指導の工夫

表現運動系の特性を確認する活動	・表現運動系は、障害の有無も運動の得意不得意も関係なく、全てまるごと「その子」として受け入れることができる領域である。そのため、授業ではそれを強調し、互いに認め合い肯定的な言葉かけを行いたい。
多様な自他のイメージや表現を認め合い楽しむ活動	・授業では、児童自身が安心して「みんなと違っていいんだ」と思うことが、思いやりにあふれた主体的な活動に導いていくための第一歩だと考える。 ・リズムダンスでは、動かせる身体部位を互いに合わせることで交流も深めることができ、表現では題材のイメージに合わせて作品上の役割を分けることにより誰でも表現にかかわることができる。 ・児童のレディネスに合わせて、多様に課題を変化・適応させる。

4 カルタ



器械運動

1 器械運動の特性

(1) 中・高での器械運動の取り扱い

器械運動は、中学校第1学年及び第2学年において必修である。中学校第3学年および高等学校第1学年においては、「器械運動、陸上競技、水泳及びダンスから1領域以上を選択して履修」することとなっている。また、高等学校入学年次の次の年次以降（＝高2、高3）においては、「器械運動、陸上競技、水泳、球技、武道、ダンスから2領域以上を選択して履修」することとなっている。

また、器械運動の運動種目の取扱いについては、中学校第1学年及び第2学年では、「マット運動、鉄棒運動、平均台運動、跳び箱運動の4種目の中から2年間でマット運動を含む2種目を選択して履修」すること。中学校第3学年及び高等学校では、「マット運動、鉄棒運動、平均台運動、跳び箱運動の中から選択して履修」することとなっている。

中・高での「器械運動」の取扱い

- ・中学校第1学年及び第2学年→必修
- ・中学校第3学年及び高等学校第1学年
→器械運動、陸上競技、水泳及びダンスから1領域以上を選択して履修
- ・高等学校入学年次の次の年次以降（＝高2、高3）
→器械運動、陸上競技、水泳、球技、武道、ダンスから2領域以上を選択して履修

器械運動の運動種目の取扱い

- ・中学校第1学年及び第2学年→マット運動、鉄棒運動、平均台運動、跳び箱運動の4種目の中からマット運動を含む2種目を選択して履修
- ・中学校第3学年及び高等学校→上記4種目の中から選択して履修
- 中3:学習を一層深める、高:十分な時間を配当する。

(2) それぞれの運動が有する特性や魅力

器械運動は、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ができる運動である。また、技や演技の出来栄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を学習している。中学校ではこれらの学習を受けて、技がより良くできることや自己に適した技で演技することが求められる。さらに高等学校では自己に適した技で演技することに加え、技がより良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。グループとは類似の運動課題や運動技術に加えて、運動の方向や運動の経過、さらに

は技の系統性や発展性も考慮して技を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。

マット運動の主な技の例示

系	技群	グループ	基本的な技 (主に中1・2で例示)	発展技
回転系	接転	前転	開脚前転 → → 倒立前転 →	伸膝前転 跳び前転
		後転	開脚後転	伸膝後転 → 後転倒立
	ほん転	倒立回転・倒立回転跳び	側方倒立回転 → 倒立ブリッジ →	側方倒立回転跳び 1/4 ひねり (ロンドート) 前方倒立回転 → 前方倒立回転跳び
		はねおき	頭はねおき	
巧技系	平均立ち	片足平均立ち	片足正面水平立ち →	片足側面水平立ち, Y字バランス
	倒立	倒立	倒立 →	倒立ひねり

- ・ 中学校学習指導要領(平成29年度告示)解説 保健体育編, p.77

鉄棒運動の主な技の例

系	技群	グループ	基本的な技 (主に中3までに例示)	発展技
支持系	前方支持回転	前転	前方支持回転 → 踏み越し下り → 支持跳び越し下り →	前方伸膝支持回転 → 伸身支持跳び越し下り
		前方足掛け回転	前方膝掛け回転 → 前方もも掛け回転 → 膝掛け上がり → もも掛け上がり →	前方両膝掛け回転 → け上がり
	後方支持回転	後転	後方支持回転 → 後方伸膝支持回転 → → 棒下振り出し下り →	後方浮き支持回転 足裏支持棒下振り出し下り
		後方足掛け回転	後方膝掛け回転 → 後方もも掛け回転 →	後方両膝掛け回転 → 背面後方け上がり
懸垂系	懸垂	懸垂	懸垂振動 → 後ろ振り跳び下り (順手・片逆手) → 懸垂振動ひねり → 前振り跳び下り	後方後ろ振り上がり

- ・ 高等学校学習指導要領(平成30年度告示)解説 体育編, p.71

平均台運動

系	グループ	基本的な技 (主に中3までに例示)	発展技
体操系	歩走	前方歩 → 前方ツーステップ, 前方走 → 後方歩 →	ギャロップ, スキップ 後方ツーステップ
	跳躍	伸身跳び (両足踏切) → かかえ込み跳び → 開脚跳び下り, かかえ込み跳び下り → 支持跳び上がりしゃがみ立ち → 開脚跳び (片足踏切) → 前後開脚跳び → 片足踏み切り 跳び上がり	→ 伸身跳び 1/2 ひねり 支持跳び上がり開脚立ち 交差跳び
	ポーズ	片足水平バランス V字ポーズ, 片膝立ち水平支持ポーズ →	Y字バランス 脚前拳支持 (開脚, 閉脚)
	ターン	両足ターン 片足ターン (振り上げ型, 回し型) →	片足1回ひねりターン

跳び箱運動

系	グループ	基本的な技 (主に中3までに例示)	発展技
切り返し系	切り返し跳び	開脚跳び → 開脚伸身跳び → かかえ込み跳び →	開脚伸身跳び (手前着手) 屈身跳び
	回転系	前方屈腕倒立 → 前方倒立回転跳び → → 側方倒立回転跳び →	前方倒立回転跳び 1/2 ひねり 側方倒立回転跳び 1/4 ひねり

- ・ 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, p.72-73

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、発展技の例示を示すとともに、技の出来栄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ている。

2 学習の進め方

○ 学習指導要領に基づいた指導と評価

「指導と評価の計画」を作成する際のポイントとしては、1 単元の目標を作成→2 単元の評価規準を作成→3 「指導と評価の計画」を作成→授業を行う→4 観点ごとに総括するの流れを、予め計画しておく必要がある。また、指導計画を作成するに当たっては、生徒や各学校の実態に応じて実際の授業を構想し、中学校3年間を見通した上で目標や内容を的確に定めることが求められる。

・「単元の目標」の作成について

単元の目標は、学習指導要領及び学習指導要領解説の「内容」を踏まえ、「内容のまとまり」の目標を全て記載した上で、他の単元で指導評価する部分については（ ）で示している。

・「単元の評価規準」の作成について

「内容の取扱」を踏まえ、年間指導計画に各単元を位置づけ、3年間を見通して、指導事項（例示等で示された）をバランスよく配置する。例示等を基に、当該単元における「単元の評価規準」を設定する。

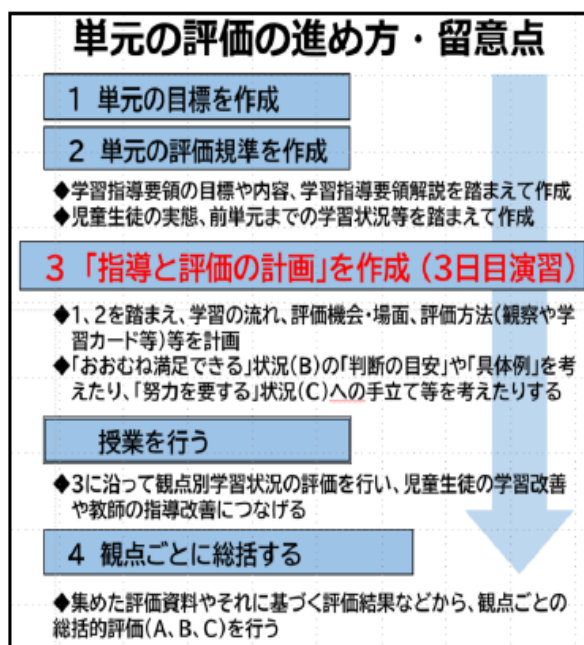
・「指導と評価の計画」について

単元の目標の作成、単元の評価規準の作成を踏まえ、学習の流れ（学習内容）と評価機会、評価方法等の指導と評価の計画を作成する。

・授業、評価の実施

「指導と評価の計画」に沿って、観点別学習状況の評価を行い、生徒の学習改善や教師の指導改善につなげる。適切な評価機会に、各観点に対応する適切な評価方法により個々の生徒の評価資料を収集し記録を残すとともに、必要な手立てや指導を行い、必要に応じて修正を図りながら、総括的な評価において最終確認し、観点別学習状況の評価を確定するようにする。

以上のことは、「評価の妥当性を高める」ため、また、「評価の信頼性を高める」ためにも事前に教師同士で検討するなどして明確にし、生徒や保護者に情報を提供して理解を図ることが必要である。



(参考資料) 武道(柔道) 第2学年における指導と評価の計画の例

単元の目標		加算及び技能									
		次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、(武道の特性や成り立ち)、(伝統的な考え方)、技の名称や行い方、(その運動に関連して高まる体力)などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて簡易な攻防を展開することができるようにする。 ア 柔道では、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの簡易な攻防をすることができるようにする。									
		攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。									
		(武道に積極的に取り組むとともに)、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、(分類した役割を果たそうとすること)、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、(無技を用いないなど健康・安全に気を配ること)ができるようにする。									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
学習の流れ	0	オリエンテーション (学習の進め方を知る) 【復習】 ・特性 ・成り立ち ・伝統的な考え方 ・高まる体力 安全上の留意点 ・1年時の内容 ・人的要因 環境要因 (保護分野) カードに書き出そう！ ①									
	50	あいさつ、健康観察、本時のねらいの確認、用具・柔道衣等の確認、準備運動、補助運動 【復習】 ○基本動作 ○受け身 ○固め技 固め技による攻防 ○約束練習からの攻防 ○条件を設定した自由練習からの攻防 【復習】 既習技のポイント ○まわし技系 ○支え技系 ○刈り技系の技の習得 ヒヤリ・ハット！を考える ③ ・新しい技における留意点は？ ・ポイント ・受け身 ・崩し ・崩し、体さばき ・受け身 ・かかひ練習 ・約束練習 ・約束練習 ・条件をつけた自由練習 ○適した技の課題解決的な練習 ○自由練習の延長上のごく簡単な試合 簡単な試合のけがや事故の予防を考て仲間伝える。 ④ 全員が楽しめるルールを考える。 ルール運営 簡易な試合 (投げ技限定) ・右腕の技のみで行う ・転がったら一本 ・主審、安全確保係、計時係他、による運営 ⑤ ヒヤリ・ハット発表会 ・柔道の安全上の留意点 ・元のまとめ ・他領域での安全上の留意点を考える									
		② 学習の振り返り 「ヒヤリ・ハット！」事例の記入、次時の確認									
	評価機会	知 技 思 態					①			②	
							②	①			
							①	②	③		
		①				②					
単元の評価規準	知	①武道の技には名称があり、それぞれの技を身に付けるための技術的なポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。【学習カード】 ②試合の行い方には、ごく簡易な試合におけるルール、審判及び運営の仕方があることについて、学習した具体例を挙げている。【学習カード】									
	技	①取は太外刈りをかけて投げ、受は受け身をとることができる。【観察】 ②受はけさ固めや横四方固めで抑えられた状態から、相手を体側や頭方向に戻すことができる。【観察】									
	思	①提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。【学習カード、観察】 ②学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。【学習カード、観察】 ③体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や簡易な試合を行う方法を見付け、仲間に伝えている。【学習カード、観察】									
	態	①相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとしている。【観察、学習カード】 ②一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。【観察、学習カード】									

3 講習内容の概要

Dコース 器械運動(中・高校)コーステーマ:

器械運動を通して、運動が苦手な生徒を含む全ての生徒が、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、運動を好きになり、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現(高等学校では継続)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

左記が、今回の講習のテーマである。このコーステーマを踏まえた学習指導の工夫として、(1)それぞれの運動が有する特性や魅力に応じた楽しさや喜びを味わうことのできる指導の工夫、(2)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、(3)ICTを効果的に

に活用した活動の例、(4)障害の有無にかかわらず共に学ぶための指導の工夫について、講義があった。

(1) それぞれの運動が有する特性や魅力に応じた楽しさや喜びを味わうことのできる指導の工夫

中学校での器械運動は、マット運動、鉄棒運動、平均台運動、跳び箱運動からなり、これらは「非日常的巧技形態」である。つまり、体を手で支持したり、逆位になったり、回転したりと、非日常的な動きをするもので、運動(技)そのものができる、上手にできること(出来栄え)を楽しむものである。

中学校学指導要領解説：保健体育編には、以下のように記述されている。

- ・器械運動について、次の事項を身につけることができるよう指導する。
- ・(1)次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、技をよりよく行うこと。

また、それぞれの種目の特性として、以下のものが提示され、それぞれの特性を理解して計画を立てる必要があることを確認した。

マット運動の特性

- ・地上に高く跳び上がって行われるタンプリング系の技を中心として行われる運動である。
- ・柔らかい敷物の上を滑らかに転がることもできる。
- ・**ほん転技群と接転技群**からなる**回転系の技**と、片足平均立ちグループと倒立グループからなる**平均立ち技群の巧技系の技**を組み合わせ、演技を行うことができる。
- ・前後左右の広い空間内で、演技を行う。



鉄棒運動の特性

- ・支柱に固定された直径2.8cmの水平の鉄棒に**手、腿の付け根、膝裏**を引っかけて振動する運動である。
- ・鉄棒に懸垂したり、支持になったりする時に、**足が地面から離れた状態になる恐怖心**を克服する必要がある。
- ・逆上がり、前方支持回転などの**技ができるようになる楽しさ**を味わったり、技の**雄大さや美しさを競う達成型のスポーツ**と捉えることができる。

平均台運動の特性

- ・幅10cm、長さ5m、高さ125cmの限られた空間で跳躍、ポーズ、ターン、回転技などを**バランスをとりながら連続的に行う運動**である。
- ・幅と長さは物理的に、高さは心理的にバランスを取りにくくなる要因となる。ほとんどの技はマット上で行うことが可能であるが、平均台では**高さによる恐怖心を克服する必要がある**。
- ・技ができるようになる**楽しさ**を味わったり、技の**雄大さや美しさを競う達成型のスポーツ**と捉えることができる。



跳び箱運動の特性

- ・助走、踏み切り、着手、着地に至る**手足の交互ジャンプ**を特徴とする支持跳躍運動である。
- ・開脚跳びや、首はね跳びなどの**技ができるようになる楽しさ**を味わったり、第2空中局面の**雄大さや美しさを競う達成型のスポーツ**と捉えることができる。
- ・友達より高い跳び箱が**跳べる楽しさ**を味わう**克服型スポーツ**としての特性もある。
- ・仲間と協力して演技を披露する**集団スポーツ**として扱うこともできる。



(2) 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

運動が苦手な生徒や、意欲的でない生徒に対しての指導の工夫として、以下の3つの方法について教授された。

- ① 学習援助漸減法…直接幫助や落差法を含む援助を徐々に減らしていく。
- ② 段階的接近法…すでにできるようになっている動き方を少しずつ変形して、目標となっている運動に近づけていく。
- ③ 機能単位分割法…目標となる運動を複数の構成部分に分解し、それらを一つひとつ習得した後に再び一つの全体にまとめる。

＜フリードリッヒ・フェッツ著；阿部和雄訳(1982)体育運動の一般方法学、プレスギムナスチカ＞

① 学習援助漸減法について

例えば、側方倒立回転の学習援助漸減法の直接幫助では、補助を付けて側転の練習をする。生徒がマットに手をつき足を振り上げたところで、腰を支えて体のバランスをとる。その際、回転時の腰の位置が高くなるように腰骨のあたりを支え、大きく足を広げるように促す。

また、落差法は開脚前転や伸膝前転などの学習において有効である。マットの枚数を徐々に減らしながら練習することで、技の完成を目指す。



開脚前転の落差法では、マットを斜めに使う方法だと、立ち上がりの感覚をつかみやすい。

右図は斜め開脚前転（落差法）



② 段階的接近法について

例えば、倒立前転の段階的接近法としては、「着手状態からの足の振り上げ」→「壁倒立」→「補助倒立」→「倒立前転」といったように、徐々に難易度を上げることで、恐怖心を減らしていくという効果もある。

すでにできるようになっている技にはどのようなものがあるか、小学校での学習内容を確認しておくことも大切である。

小学校学習指導要領解説 体育編の巻末資料の系統表

p.175

				低学年	中学年	高学年	中学校
種目	系	技群	イグブル	運動遊び	基本的な技 (発展技)	発展技 (更なる発展技)	基本的な技 (発展技)
マット運動	回転系	接転技	前転	ゆりかご 前転がり 後ろ転がり 背支持倒立(首倒立) だるま転がり 丸太転がり かえるの逆立ち かえるの足打ち うさぎ跳び 壁上り逆立ち	前転 易しい場での開脚前転(開脚前転)	補助倒立前転(倒立前転)(跳び前転) 開脚前転(易しい場での伸膝前転)	補助倒立前転(倒立前転)(跳び前転) 開脚前転(伸膝前転)
			後転		後転 開脚後転(伸膝後転)	伸膝後転(後転倒立)	開脚後転(伸膝後転倒立)
		ほん転技	倒立回転	背支持倒立(首倒立) 壁上り逆立ち ブリッジ かえるの逆立ち かえるの足打ち うさぎ跳び 支持での川跳び 腕立て横跳び越し 肋木	補助倒立ブリッジ(倒立ブリッジ) 側方倒立回転(ロンドアート)	倒立ブリッジ(前方倒立回転 前方倒立回転跳び) ロンドアート	倒立ブリッジ(前方倒立回転 前方倒立回転跳び) 側方倒立回転(ロンドアート)
			起はぎね		首はね起き(頭はね起き)	頭はね起き	頭はね起き
	巧技系	平均立ち技	倒立		壁倒立(補助倒立)頭倒立	補助倒立(倒立)	補助倒立(倒立)頭倒立

③ 機能単位分割法について

機能単位分割法では、側方倒立回転を例に、学習した。

まず、通常の壁倒立を行い脚の振り上げの練習をする。

その後、壁倒立からの着地の練習で振り上げ足から着地する練習を行う。

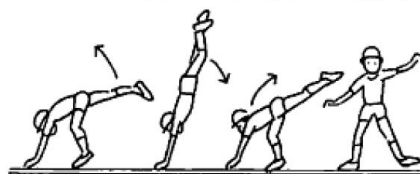
次に倒立から脚を入れ替えて着地をする方向を変えた着地の練習を行う。

次に補助倒立の着手から着地方向をずらす練習を行う。徐々に着手方向をずらしていき最後は90度ずらす。

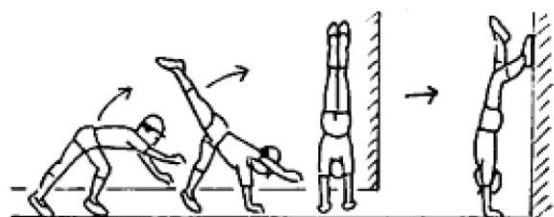
最後に通常の側方倒立回転を行う。

立ち上がりの練習

a. 振り上げ倒立から足を替えて横向きに立つ



高橋健夫, 三木四郎, 長野淳次郎, 三上肇(1992)器械運動の授業づくり, 大修館書店, p.50



高橋健夫, 三木四郎, 長野淳次郎, 三上肇(1992)器械運動の授業づくり, 大修館書店, p.51

(3) ICT を効果的に活用した活動の例

現在の授業では、ICT 機器で手本の技を見てから学習活動に入ることが日常化している。学習者が知らない技に関する情報を、ICT 活用によって視覚的に得ることは非常に効果的である。しかし、これはあくまでも手本となる技に関する情報であり、学習者本人のつまずきを解消するものではない。学習者のつまずきを解決するためには技のつまずきの原因が何であるかを知る必要がある。そこで、ICT を活用して、手本となる動きと学習者の動きを見比べて、その技の運動経過のどの部分が違うのか、ど

こでつまづいているかを発見する学習を展開する必要がある。そして、手本となる技のような動きへ変化させるために、動きを修正する練習方法を考えることが重要となる。

「自己の課題を見つける」ためには、学習者の課題が何であるかといった基礎情報としての、技に必要な「体の動かし方」や「能力」が何であるかを知っていることが重要である。また、「課題解決に役立つデータ収集」に関しても、必要な「体の動かし方」や「能力」が何であるかを知っていなければ、課題解決に役立つ情報収集をすることができない。この二つの活動をより効果的にするのが「運動観察」である。

「観察」とは、ただ単にその技をボーッと見ているのではなく、「どうしてこんな動きができるのか」や「どこを見ているのか」、「どこに力を入れているのか」、「どうして勢いをつけることができるのか」、「どうして転がれないのか」、「どうして倒れるのか」、「どうして頭のとっぺんが着いてしまうのか」などと疑問を抱きながら、その疑問を解決するヒントがどこかにないかと注意深く動きを見ることである。

これらの疑問は ICT を活用することで、技を容易に撮影・録画・再生して確認しながら見つけることが可能である。しかし最も大切なことは、技には技術（効果的な体の動かし方）があり、その技術を習得するための練習方法があることを知り、さらにそれらを生徒同士が言葉で分かりやすく伝えあえることである。つまり、ICT を活用した効果的な学習を行う上でも、技に関する知識を正しく学ぶことが重要である。

指導の工夫

☑ ICT の活用・身体活動量の確保

ICT の活用が目的ではない ICT を活用して 3つの資質・能力をバランスよく育むこと

第3章 1 指導計画の作成 2 第2の内容の取扱い
(3)第2の内容の指導に当たっては、コンピュータや情報通信ネットワークなどの情報手段を積極的に活用して、各分野の特質に応じた学習活動を行うよう工夫すること。【中学校学習指導要領(平成29年告示) 保健体育】

例えば、体育分野においては、学習に必要な情報の収集やデータの管理・分析、課題の発見や解決方法の選択などにおけるICTの活用が考えられる。また、保健分野においては、健康情報の収集、健康課題の発見や解決方法の選択における情報通信ネットワーク等の活用などが考えられる。なお、運動の実践では、補助的手段として活用するとともに、効果的なソフトやプログラムの活用を図るなど、**活動そのものの低下を招かないよう留意することが大切**である。また、情報機器の使用と健康との関わりについて取り扱うことにも配慮することが大切である。【中学校学習指導要領(平成29年告示)解説 保健体育編】

中学校学習指導要領解説 保健体育編 P.238～P.239

【視点】 効果的か 効率的か

活用のポイント例

- 目的を明確にする「何のために」
- 「使い方」をしっかり指導
- 使う時間を区切る 等

効率化「身体活動量の確保」

動きや変化等の「見える化」

動きや記録の「蓄積」

(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 見えにくさを聴覚や触覚で補いながら共に学ぶ活動

見えにくさのために活動に制限がある場合は、安全に実施できるよう活動場所や動き方を事前に確認したり、仲間同士で声を掛け合う方法を事前に決めたりするなどの配慮を行い、本人の不安を軽減することが必要になる。



3人仲良し前転



手つなぎ前転



腕組み前転

② 聞こえにくさを視覚情報で補いながら共に学ぶ活動

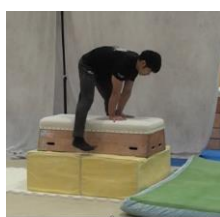
聞こえにくさのために活動に制限がある場合は、言語による指示や説明に加えて視覚情報による情報保証を行うことが大切である。ICT機器を利用してお手本動画を提示するだけでなく、技のポイントや活動する上での留意事項などを文字情報としてテロップに流すことは、聞こえる生徒への注意喚起にもつながるため、クラス全体に有益な事前準備となる。

③ 動きにくさを場の工夫や用具で補いながら共に学ぶ活動

動きにくさのために活動に制限がある場合には、安全に配慮しながら生徒の実情に応じて仲間と積極的に活動できるよう練習の場を工夫したり、補助用具の活動を図ったりするなどの配慮を行う。



またぎ跳び 1



またぎ跳び 2

「ストラップ」のような滑りやすい紐



鉄棒の補助用具の例（上図）

〈参考資料〉共生の視点について（中学校学習指導要領解説：保健体育編、03 高等学校学習指導要領解説：保健体育編 体育編）

ア 学習指導要領の改訂のポイント (7)全体(総論) (1)体育、保健体育

共生の視点

豊かなスポーツライフを継続していくためには、運動の技能を高めていくことのみならず、**体力や技能の程度、性別や障害の有無、目的等の違い**を超えて、**運動やスポーツの多様な楽しみ方を社会で実践**することが求められる。そのため、新たに**共生の視点を踏まえて指導内容**を示すこととした。

中学校学習指導要領解説 保健体育編 P. 15
高等学校学習指導要領解説 保健体育編・体育編 P. 13

ア 学習指導要領の改訂のポイント (7)全体(総論) (1)体育、保健体育

共生の視点

体力や技能の程度及び性別の違い等にかかわらず、仲間とともに学ぶ体験は、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に向けた重要な学習の機会であることから、原則として男女共習で学習を行うことが求められる。その際、心身ともに発達が著しい時期であることを踏まえ、運動種目によってはペアやグループの編成時に配慮したり、健康・安全に関する指導の充実を図ったりするなど、指導方法の工夫を図ることが大切である。

また、障害の有無等にかかわらず、仲間とともに学ぶ体験は、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現とともに、スポーツを通じた共生社会の実現につながる重要な学習の機会であることから指導の充実を図ることが大切。

11中学校学習指導要領解説 保健体育編 P. 226
高等学校学習指導要領解説 保健体育編・体育編 P. 226

球技（ゴール型）

1 運動の特性等

（１）それぞれの運動が有する特性や魅力に応じた楽しさや喜びを味わうことのできる指導の工夫

① それぞれの運動が有する特性や魅力

球技は、個人やチームの能力に応じた作戦を立て、集団対集団、個人対個人で勝敗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。生涯にわたって運動に親しむ資質・能力を育成する観点から、攻防を展開する際に共通して見られるボール操作などに関する動きとボールを持たないときの動きについての課題に着目し、その特性や魅力に応じて、相手コートに侵入して攻防を楽しむ「ゴール型」、ネットを挟んで攻防を楽しむ「ネット型」、攻守を交代して攻防を楽しむ「ベースボール型」に分類されている。運動種目固有の技能だけではなく、それぞれの運動が有する特性や魅力に触れ、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、それぞれの型のゲームにおける解決すべき課題の追究によって攻防の楽しさや喜びを味わうことができるということが特徴としてあげられる。

表１ ボール運動および球技の型と種目

	小学校（高学年）	中学校	高等学校
ゴール型	バスケットボール サッカー ハンドボール タグラグビー フラッグフットボール	バスケットボール ハンドボール サッカー	バスケットボール ハンドボール サッカー ラグビー
ネット型	ソフトバレーボール プレルボール バドミントン テニス	バレーボール 卓球 テニス バドミントン	バレーボール 卓球 テニス バドミントン
ベースボール型	ソフトボール ティーボール	ソフトボール	ソフトボール

※小学校（高学年）については、簡易化されたゲームを行う。

（学校や地域の実態に応じて、その他の運動についても履修させることができる）

球技領域の「技能」に関する内容は、「ボール操作」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。「ボール操作」とは、ゴール型ではシュート、パス、キープなど、ネット型ではサービス、パス、返球など、ベースボール型では打球、捕球、送球など、攻防のためにボールを制御する技能を示している。また、「ボールを持たないときの動き」とは、空間、ボールの落下点、あるいは区域や塁などの目標に走り込む、味方をサポートする、相手のプレイヤーをマークするな

ど、ボール操作に至るための動きや守備に関わる動きに関する技能を示している。特に、ゴール型では、個々のプレイヤーのゲーム中のボールを持たない時の場面が多いことから、ボール操作のみならず、攻撃の際にゴール前の空いている場所に走り込む動きや、守備の際に、ボール持っている相手をマークする動きなどのボールを持たない時の動きを身に付けることが大切である。

表 2 球技の知識及び技能に関する内容

	中学校第 1 学年及び 第 2 学年	中学校第 3 学年及び 高等学校入学年次	入学年次の次の年次以降
球技	勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開すること。	勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開すること。	勝敗を競ったりチームや自己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い、技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開すること。
ゴール型	ボール操作と空間に走り込むなどの動きによってゴール前での攻防をすること。	安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすること。	状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防をすること。
ネット型	ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防をすること。	役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすること。	状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作りだすなどの攻防をすること。
ベースボール型	基本的なバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と定位置での守備などによって攻防をすること。	安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と連携した守備などによって攻防をすること。	状況に応じたバット操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防をすること。

〈高等学校学習指導要領解説：保健体育編 体育編 p316～317〉

中学校第1学年及び第2学年では攻撃を重視し、空間に仲間と連携して走り込み、マークをかわしてゴール前での攻防を展開できるようにすることを学習のねらいとしている。指導に際しては、ゴール前の空間をめぐる攻防についての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 of 広さ、用具、プレイ上の制限を工夫したゲームを取り入れ、ボール操作とボールを持たないときの動きに着目させ、学習に取り組ませることが大切である。

中学校第3学年及び高等学校入学年次では、仲間と連携してゴール前に空間を使ったり、作りだしたりして攻防を展開できるようにすることが学習のねらいとして示されている。指導に際しては、仲間と連携した動きによってゴール前に空間を作りだしてゴール前へと侵入する攻防を中心に自己のチームや相手のチームの特徴を踏まえた作戦を立てて、得失点の攻防を重視した練習やゲームを展開し、ボール操作とボールを持たないときの動きに着目させ、学習に取り組ませることが大切である。

高等学校入学年次の次の年次以降では、防御の状況に応じたパスやドリブル、ボールを保持したランニングなどのボール操作と仲間と連携して自陣から相手ゴール前へ侵入するなどの攻撃や、その動きに対応して空間を埋めるなどの防御の動きで攻防を展開するといったゲームの様相が示され、指導に際しては、自己のチームや相手チームの特徴に応じた作戦を立てて勝敗を競う楽しさや喜びを深く味わえるよう、状況に応じたボール操作とボールを持たないときの動きに着目させ、学習に取り組ませることが大切である。

運動種目を取り上げる際は、学習の最終段階であることを踏まえて、卒業後も継続できるよう、生涯スポーツの場面で適用される一般的なルールを取り上げたり、参加者の体力や技能の程度、年齢や性別、障害の有無等に応じてルールを工夫したりするなどしてゲームや練習を行うようにする。

② 準備運動、主運動につながる運動

ア 準備運動につながる運動

準備運動や主運動につながる運動として、体ほぐしの運動の趣旨を踏まえた指導を通し、ゲームの楽しさや心地よさを味わわせることが大切である。「体ほぐしの運動」は、手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気づき、仲間と関わり合うことなどをねらいとしており、各運動領域においても関連を図って指導することができるようになっている。

また、球技では、単調な動きを繰り返して行うような準備運動にならないよう取り扱う内容に工夫が必要である。例えば、ゴール型では、小学校で実施する鬼遊びなどを準備運動に取り入れることによって、空いている場所を見つけてすばやく走ること、ディフェンスの動きをかわす動きを身に付けることができる。また、ボールを投げる、蹴るなどといった単純な動きで構成される練習やゲームを準備運動として行うことで、主運動で行う運動につながることも考えられる。その際、繰り返しの運動の中で単調な動きにならないよう、成功した回数を記録し、自己や他者の記録と競争するといったゲームの要素を取り入れるなどの工夫をすることで、意欲的に取り組むことができる。

イ 主運動につながる運動

主運動であるゲームを行うにあたり、基本的な技能や仲間と連携した動きを身に付けることは欠かせない。例えば、ゴール型のサッカーのゲームにおいて、ボールを保持している自分にマークが付いているため、マークされていない味方、または得点しやすい空間にいる味方にパスを出そうとしたとする。しかし、適切なプレイを選択できたとしても、パスを出すボール操作の技能が身に付いていなければ、そのプレイは成功しない。そのため、ゲームにつながるような練習で技能を身に付けなければならない。但し、単調な反復練習にならないように、練習の内容をゲーム化したり、生徒一人ひとりが技能の伸びを実感できるように目標(回数、時間、点数等)を設定したりして、意欲的に技能の向上を図れるように工夫する。

③ それぞれの運動を適切に行うことにより、結果として図られる体力

生徒の体力の低下傾向や二極化傾向に対応して、球技領域においても、体づくり運動領域の「体の動きを高める運動」や「実生活に生かす運動の計画」などと関連する内容を取り上げ、体力の向上につながる学習指導の工夫が求められる。

球技は、それぞれの型や運動種目で主として高まる体力要素が異なる。また、球技を継続することで、ゴール型では、主として巧緻性、敏捷性、スピード、全身持久力などが、ネット型では、巧緻性、敏捷性、スピード、筋持久力などが、ベースボール型では、巧緻性、敏捷性、瞬発力、筋力などが型に求められる動きに関連して高められる。球技のパフォーマンスは様々な体力要素に強く影響されるため、それぞれの運動種目に必要な技術と関連させた補助運動や練習を取り入れ、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ができることを理解できるようにすることが重要である。

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等への指導の工夫

① ゲームの攻防の意味や課題がより明確になるゲームのルール工夫

生徒に主運動となる教材(ゲーム)を提供する際には、運動の特性や魅力に応じてゲームの攻防の意味やその課題がより明確になるルールの工夫が必要になる。このようなルールの工夫は、すべての生徒に対するゲームへの参加と学習機会を提供するという観点から求められる。例えば、ゴール型のバスケットボールを行う場合、ボール操作のドリブルを制限することで、攻撃側は味方同士でパスをつないで相手コートに侵入することが求められるようになることから、多くの生徒にボール操作(パスを出す、受けるなど)の機会を保障することが可能となる。実際、適切なゲームのルールの工夫がなされない場合は、生徒間に学習機会の偏りが生じてしまう(特に、運動が苦手な生徒がボール操作の機会が十分に得られない)ことから配慮が必要である。

② 自己やチームの課題に気付かせる指導の工夫

ゲームを簡易化すれば(プレイヤーの人数やコートの広さ、用具、プレイ上の制限を工夫したゲームを取り入れれば)、生徒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、ゲームで解決すべき課題やその課題の解決方法が理解できずに、生徒がつまずく場面が見られる。

例えば、ゴール型のバスケットボールのゲームにおいて、ノーマークでシュートを打ちやすいようにゲームの人数を3対2にしたハーフコートのゲームを設定しても、生徒自身がノーマークになっているかどうかを判断できない場面が見られる。また、3対3の簡易化されたゲームを行っても、解決すべき課題が自然に見つかるわけではない。このような状況を改善するためには、ノーマークになっていることを判断する必要性や、その方法を発問などによって教員がクラス全体で確認したり、実施したゲームを明確な視点を持って振り返ることを促したりする必要がある。この意味では、攻撃側の人数が防御側の人数よりも多いゲームを行うことが大切なのではなく、ボールを受けたときはまずゴールを見ることや、自分とゴールの間に相手がいるか否か、さらには自分と相手との距離を判断することなど、生徒が攻防にかかわる課題を明確に捉えられているかという教員の視点や、ゲームの攻防においてどの部分が個人やチームの課題になっているのかを捉える教員の視点が重要になる。なお、このような確認をクラス全体で行った場合でも、練習やゲーム場面で生徒が即座に適切な判断ができるようになるわけではない。その場合は、生徒に個別に対応していくことも必要になる。

③ 仲間と試行錯誤しながら自己やチームの課題の解決方法を見付ける活動の工夫

ゴール型のバスケットボールの授業を例にあげると、中学校第3学年及び高等学校入学年次のゲームでは、仲間と連携してゴール前の空間を使ったり、空間を作りだしたりして攻防を展開することが重要な課題となる。この場合の課題の解決方法として、ゴール前に空間を広い空間を作りだすために、守備者を引きつけてゴールから離れることや、ボール保持者が進行できる空間を作りだすために、進行方向から離れること等があげられる。これらの課題の解決方法を教員の側から一方的に提供する方法もあり得るかもしれないが、学習指導要領では、「主体的な学び」「対話的な学び」「深い学び」という3つの学びの過程が重視されている。このことから、(教員による)「どうしたらゴール前の空いている場所でパスを受けることができるだろうか？」などの発問によって生徒自身に考えさせたり、練習やゲームにおいて仲間と試行錯誤を繰り返しながら自己やチームの課題の解決方法を検討したり、相手チームのよいプレイを観察することで課題の解決方法を見いだし、それをチームの作戦に反映させたりしながら課題の解決を図ったりするような学びが適切であると言える。また、これらの3つの過程はそれぞれ独立して取り上げるのではなく、相互に関連を図りながら学びを充実させていくことも重要である。

(2) ICTを効果的に活用した活動の例

① 動きのこつを出し合い共有する活動

「主体的・対話的で深い学び」を促進するうえで、ICTを効果的に活用することが大切である。ICTの環境にもよるが、電子ペンで書き込めるタブレット

や電子黒板等の活用が可能であれば、ある運動を取り上げ、やってみてどうだったか、仲間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ことも考えられる。ポートフォリオ化していくことで、次の時間や次の学期、学年で自分の学びを振り返ることが可能になる。

それぞれの動きには重要なポイントがあることを理解した上で、ICT端末でフォームをチェックし、自己や仲間の課題を発見したり、適切な練習方法を選んだり、学習課題への取り組み方を工夫できるようにする。また、動画や写真などの情報をグループで共有しながら話し合ったり、動画や写真などを用いて理由や根拠を示しながら自分の考えを表現したりしようとするれば、思考力、判断力、表現力等の育成にも効果的である。

② ゲームの省察を促す活動

単元の中で、突破してきた攻撃者をカバーして守ったり、相手や味方の位置を確認してポジションを修正して守ったりする守備の戦術や作戦等を共有課題とする時間を設定することも想定される。その際、「どんなフォーメーションで守ればよいか？」という発問に対して、生徒らがタブレット端末等で実際のゲームの様子や相手の作戦等をチェックできる場面があるとよい。ゲームに出ていない生徒がタブレット端末等でゲームを撮影することで、ゲーム中にはわからない守備の偏りや相手チームの攻撃の特徴等を伝えることが可能となる。また、この動画を学習管理システム等で教員が見ることで、それぞれのチームの攻撃や守備に対するフィードバックを与えることも可能となる。

また、提出する動画を「一番良かった得点シーン」に設定することで、生徒はチームでゲームを振り返り、協力できたシーンを探すことになる。このような機会を設定することで、チーム内で経験を共有することができる。

さらに、この映像はデジタルポートフォリオとして蓄積可能である。生徒が家庭に帰った際、学校での活動場面を家庭で視聴でき、保護者への説明としての役割を果たす。また、生徒と保護者が体育学習について共有でき、学習の記録として残すことができる。

③ 指導と評価の充実を図る活動

指導と評価の一体化による指導の充実においても、情報モラル等にも配慮した上で、必要に応じて、コンピュータや情報通信ネットワーク等を適切に活用し、学習の効果を高めるよう配慮する必要がある。例えば、見本となる動きの動画をみせてよいイメージを持たせたり、技術ポイントや練習方法を写真や図で説明したり、タブレット型コンピュータ等で撮影した動画を用いて即座にフィードバックを与えるなど、教師自身がICTを効果的に活用し、指導の充実を図る。

また、生徒の学習過程を映像で収録し、生徒一人一人の変化や伸びを評価して成長を実感させることで、どの生徒にも達成感や成就感を味わわせることができる。ただし、何を目的にデータを収集するのかを明確化させておかなければ、データばかりが集まり、学びの質を高めることにはつながらないことにも十分気をつけて取り組まなければならない。

(3) 障害の有無にかかわらず共に学ぶための指導の工夫

① 生徒の実態に応じて練習やゲームの仕方を工夫する活動

身体の動きに制約があり、練習やゲームでのボール操作等が難しい場合には、用具やルールの変更を行ったり、それらの変更について仲間と話し合う活動を行ったりするなどの配慮を行うことが大切である。例えば、ゴール型のサッカーにおいて、障害のある生徒がボールを保持している場合はボールを奪うことを制限したり、ボール操作の技能をより易しくするために大きいボール使用したりすること等があげられる。

② 生徒の実態に応じて役割を分担したり、視覚的に情報を明示したりする活動

球技ではグループによる活動によって学習を進めていくことが一般的ではあるが、グループで用具を準備したり、分担した役割を果たしたりすることが難しい場合には、準備の必要性やチームで果たす役割の意味について理解することができるよう、ホワイトボードやグループノート等を活用して準備や役割分担を視覚的に明示したり、障害のある生徒の実情に応じて取り組むことができるような役割から段階的に取り組ませる等の配慮があげられる。

③ 視覚的又は言語情報を用いて動きを提示する活動

ゴール型では、パスやドリブル、シュートなどのボール操作や空間に走り込んだりするボールを持たないときの動きを身に付けるために練習やゲームが行われるが、それらの技能が難しい場合には、具体的な行い方（動きのポイント）を理解したり、自ら積極的に動いたりすることができるよう、ICTを用いて動きのポイントを視覚的に提示したりする等の配慮があげられる。

障害の有無等にかかわらず、仲間とともに学ぶ体験は、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現とともに、スポーツを通じた共生社会の実現につながる重要な学習の機会であることから、上記のような学習活動を行う場合に生じる困難さに応じた指導内容や指導方法の工夫が大切である。

また、体力や技能の程度及び性別の違い等にかかわらず、仲間とともに学ぶ体験も、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に向けた重要な学習の機会であることから、原則として男女共習で学習を行うことが求められる。その際、心身ともに発達が著しい時期であることを踏まえ、運動種目によってはペアやグループ編成時に配慮したり、健康・安全に関する指導の充実を図ったりする（例えば、チームでの練習は男女一緒に行い、身体接触が生じる可能性があるゲームについては、男子がゲームに出ているときは女子が審判や得点係、記録係（タブレット端末等での撮影を含む）などの役割を務める等、指導方法の工夫を図ることが大切である。

(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

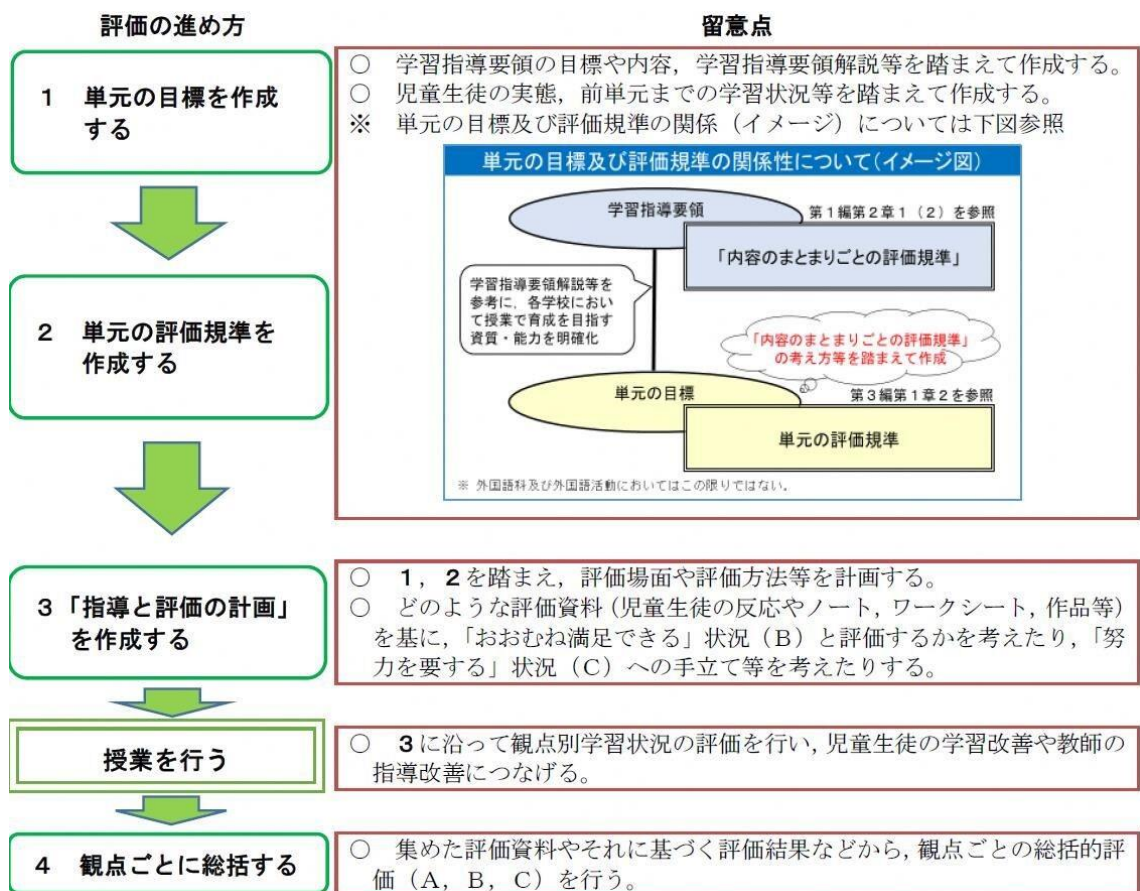
学習指導のねらいが児童生徒の学習状況として実現されたかについて、評価規準に照らして観察し、毎時間の授業で適宜指導を行うことは、育成を目指す資質・能力を児童生徒に育むためには不可欠である。その上で、評価規準に照らして、観点別学習状況の評価をするための記録を取るようになる。そのためには、

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

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。



〈「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（高等学校編）p. 43〉

〈指導と評価の計画例〉

指導と評価の計画

領域 球技：ゴール型（バスケットボール）

学年〔 中学校第3学年 〕

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

時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	授業づくりのポイント	
学習の流れ	0	ウォーミングアップ									・三つの資質・能力の内容をバランスよく指導する。 ・動きの獲得を通して、知識の大切さを一層実感できるようにする。 ・汎用性のある知識を精選した上で、知識の学習を基盤とした学習の充実を図る。 ・空間の攻めをめぐる学習に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、プレイ上の制限を工夫したゲームを取り入れる。 ・練習やゲームでは、即時にアドバイスをし合うことができるようにし、学習の振り返りで質を高めていく。 ・仲間への助言や安全に留意する意義などの理解と具体的な取り組み方を結び付けて指導する。	
	10	健康観察・本時のねらいの確認・準備運動										
	20	ボール操作 ・シュート ・パス ・ドリブル	ボール操作の反復練習 空間に走り込むなどの動き ○2対1 ○3対2		アドバイスタイム		チーム別課題解決練習 作戦タイム		最終リーグ戦			
	30	ボール慣れゲーム	簡易ゲームⅠ ○シュートゲーム ○3対3		簡易ゲームⅡ ・ルールや得点を工夫したゲーム ○5対5 ○ICT活用		簡易ゲームⅢ（リーグ戦） ○ICT活用		単元のまとめ			
	40		振り返りタイム		振り返りタイム							
	50		整理運動・学習の振り返り・次時の確認									

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	評価方法
評価機会	知識			①		(2)			②		総合的な評価
	技能		①		②		③				
	基・科・異					①		②	③		
	態度	③					①	②			

単元の評価規準	知識	①球技の各型の各種目において用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。 ②練習やゲーム中の技能を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があることについて、言ったり書き出したりしている。	基・科・異				
	技能	①ゴールの枠内にシュートをコントロールすることができる。 ②パスを出した後には次のパスを受ける動きをすることができる。 ③ゴールとボール保持者を結んだ直線上を守ることができる。					
	態度	①チームで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて、自己の活動を振り返っている。 ②作戦などの話し合いの場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えている。 ③体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。					
	態度	①作戦などについての話し合いに貢献しようとしている。 ②互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、互いに助け合い教え合おうとしている。 ③健康・安全を確保している。					

3 講義内容の概要

(1) 準備運動・主運動につながる運動

- ・ストレッチ
- ・2人組で握手し、相手の腰につけたタグを取る。
- ・6～10人組で1人は鬼、他の9人は1列に並び肩を組む。鬼は肩を組んだ最後尾の人のタグを取る。最前列者はタグを取られないように鬼のディフェンスをする。
- ・2人組でじゃんけんをする。勝った人はオフェンス役となりゴールラインをを目指す。負けた人はディフェンス役となりオフェンス役のタグを取りに行く。
- ・フラッグフットボールを基にした簡易ゲーム
4対3などのアウトナンバーでゲームを行うことで、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たりしてゴールゾーンに走り込む面白さを意識させる。

(2) バスケットボール

① ア 5対5のフルコートゲーム

- ・シュート本数とボールに触れた回数をカウントする
⇒シュート本数とボールに触れた回数を増やすためにルールを考える。

イ 4対4のハーフコート、ドリブルなし

- ・5対5の時と同様にカウントし、変化を確認する。

② 5対5のフルコートゲーム

ゲームパフォーマンスカード（プリント1）を使用し、ボールを持っていないときのサポート（パスをもらえるポジションにいるか）をした回数等をカウントする。その結果に応じて課題を発見し、各グループで話し合い、練習メニューを考える。

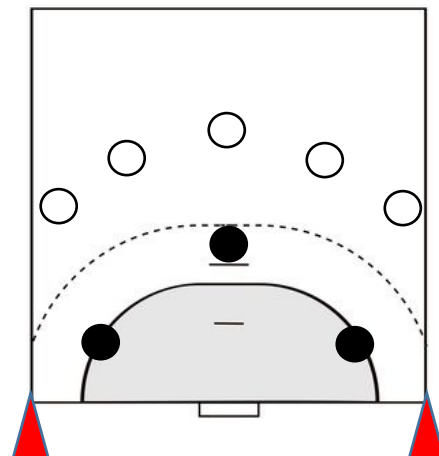
ゲームパフォーマンス記録カード													
—サポートして、どの程度パスがつけられるかを確かめてみよう—													
（記録のしかた） サポートに入ったら「サポートをした」に○をつける。サポートした人にパスが出たら「パスが出た」にも○をつける。また、そのパスをサポートした人が受けたら「パスを受けた」に○をつける。そして、パスを受けてシュートを打った場合には「シュートを打った」に○をつけ、ゴールに入ったら○、外れた場合は●にする。													
ゲーム	()	コート											
対戦チーム	()	チーム											
記録した人	()												
記録された人	()	()	チーム/セクション	番									
項目	例	1	2	3	4	5	6	7					
サポートをした	○ ○ ○ ○												
パスが出た	○ ○ ○ ○												
パスを受けた	× ○ ○ ○												
シュートを打った	● ○												
項目	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
サポートをした													
パスが出た													
パスを受けた													
シュートを打った													
項目	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	計	
サポートをした													
パスが出た													
パスを受けた													
シュートを打った													

(3) ハンドボール

① 対面パスリレー

② 5対3 ハーフコート

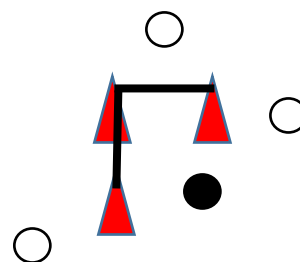
- ・ディフェンス●、オフェンス○
- ・オフェンスのサイドの人にボールが渡ったらディフェンス1人がコーンにタッチしなければならない。
- ・ゴールキーパーは置かない。(ゴールの中にコーンを2つ置き、コーンに当てると10点、ゴールに入るだけは1点)



(4) サッカー

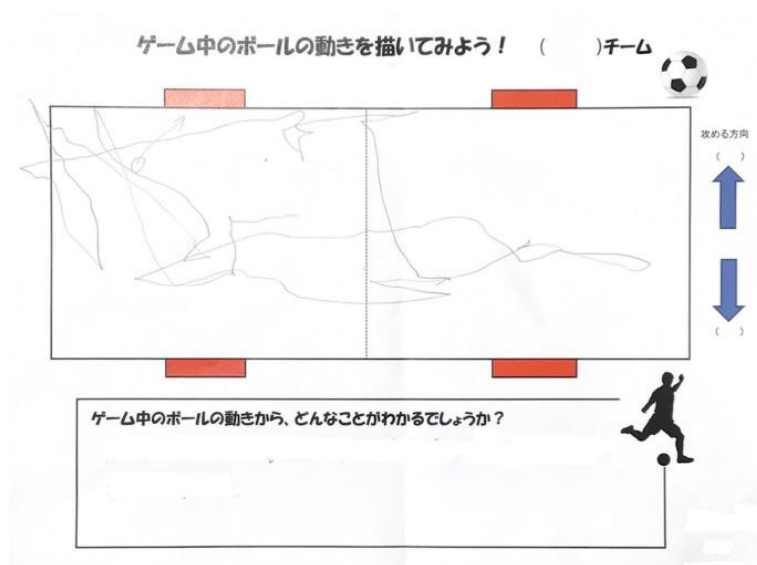
① L字ゴールサッカー

- ・3対1
- ・360度どこからでも攻めることができる。
- ・コーンをゴールとし、どちら側から通過しても1点。



② 2ゴールサッカー

- ・ペアを作り、1人が1人を分析する。走っているところを記録し、動きにどのような偏りがあるかを分析し作戦を考える。再びゲームを行い分析する。



武道（剣道）

1 運動の特性等

特性と魅力について

剣道は竹刀を使って、基本動作や基本となる技を用いて相手と攻防しながら、互いに「一本（有効打突）」を目指して、勝敗を競い合う対人的な技能を基にした運動である。したがって、技を習得したり勝敗を競い合ったりする学習を通して、互いに高め合う楽しさや喜びを味わうことができる。なお、自由練習やごく簡易な試合等で、攻防を展開できるようになると魅力が増していく。また、剣道は我が国固有の文化であり、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が深まる。

① 文化的側面

- ・「見取り稽古」（武道特有の練習方法）

間合いの取り方、隙を捉えてしかける機会、気合などを学ぶ。

- ・「礼」

その形式は、自分を律するとともに相手を尊重する態度を形に表すもの。

② 技術的側面

- ・相手の動きに応じた基本動作・・・構え、体さばき、基本の打突の仕方と受け方
- ・基本となる技・・・二段の技、引き技、出ばな技、払い技、抜き技（小手抜き面）
※突き技は安全上の配慮から扱わない。
- ・相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防をする

2 学習の進め方

学習指導要領の趣旨を踏まえた学習指導について

① 学習指導要領改訂の基本的な考え

- ・生徒が未来社会を切り開くための資質・能力を一層確実に育成すること
- ・知識及び技能の習得と思考力、判断力、表現力等の育成とバランスを重視する
- ・道徳教育の充実や体験活動の重視、体育・健康に関する指導の充実により、豊かな心や健やかな体を育成する

② 改善の視点

- ・「何ができるようになるか」（育成を目指す資質・能力）
- ・「何を学ぶか」（教科等を学ぶ意義と、教科等間・学校段階間のつながりを踏まえた教育課程の編成）
- ・「どのように学ぶか」（各教科等の指導計画の作成と実施、学習・指導の改善・充実）
- ・「子供一人一人の発達をどのように支援するか」（子供の発達を踏まえた指導）
- ・「何が身に付いたか」（学習評価の充実）
- ・「実施するために何が必要か」（学習指導要領等の理念を実現するために必要な方策）

③ 学習指導要領改訂のポイント

ア 体育、保健体育の目標

- ・生涯にわたって心身の健康を保持増進する資質・能力の育成
- ・生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続〔実現〕する資質・能力の育成

イ 12年間の系統性

小学1年～小学4年：各種の運動の基礎を培う時期

小学5年～中学2年：多くの領域の学習を経験する時期

中学3年～高校3年：卒業後も運動やスポーツに多様な形で関わることができるようになる時期 → 中学3年と高校入学年次の接続を重視

ウ 共生の視点（運動やスポーツへの多様な関わり方の重視）

体力や技能の程度、性別や障害の有無、目的等の違いを越えて、運動やスポーツの多様な楽しみ方を社会で実践〔共有〕することが重要

→豊かなスポーツライフの継続〔実現〕

→原則として男女共習

→「思考力、判断力、表現力等」及び「学びに向かう力、人間性等」の内容との関連

→障害のある生徒などへの配慮の例（高校解説P. 223～224）

④ 運動習慣の確立につなげる指導の工夫

I C Tを活用し、動きを修正するなどの学習を通して運動習慣の確立を図る。具体的には、学習内容や課題への取組に見通しを持たせたり、課題解決や改善に向けた取組を支援したりするために、「予告動画」や「モデル動画」また「つまずき・改善動画」などの映像を生徒のタブレットに配信し、手本となる動きと自分の動きとを比較させ、動きを修正する活動を促す。

⑤ 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。

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。

イ 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、次の

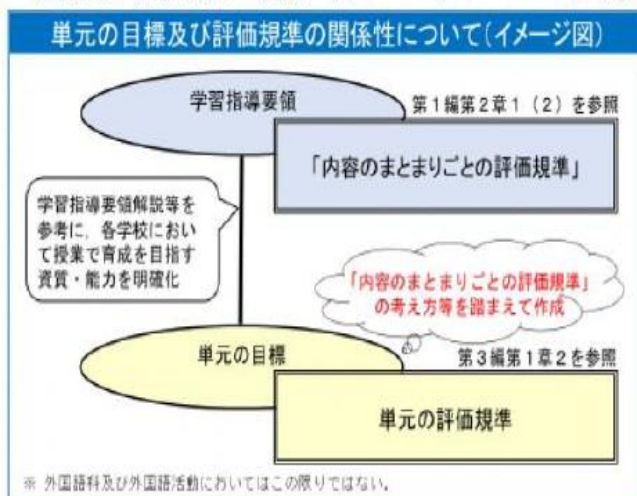
ように進めることが考えられる。なお、複数の単元にわたって評価を行う場合など、次の手順によらない事例もあることに留意する必要がある。

評価の進め方



留意点

- 学習指導要領の目標や内容、学習指導要領解説等を踏まえて作成する。
- 児童生徒の実態、前単元までの学習状況等を踏まえて作成する。
- ※ 単元の目標及び評価規準の関係（イメージ）については下図参照



- 1, 2を踏まえ、評価場面や評価方法等を計画する。
- どのような評価資料(児童生徒の反応やノート、ワークシート、作品等)を基に、「おおむね満足できる」状況(B)と評価するかを考えたり、「努力を要する」状況(C)への手立て等を考えたりする。

- 3に沿って観点別学習状況の評価を行い、児童生徒の学習改善や教師の指導改善につなげる。

- 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。

〈「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(高等学校編) p. 43〉

3 講習内容の概要

(1) それぞれの運動が有する特性や魅力に応じた楽しさや喜びを味わうことのできる指導の工夫

① 準備運動、主運動につながる運動

ア タッチゲーム・胴タッチゲーム

ペアで剣道場や体育館にあるラインを挟んで向かい合い、距離(間合い)やタイミングを見計らいながら、ラインを越えないようにして互いに体(首から下)あるいは胴をタッチしあい、先にタッチした方が勝ち。タッチする場合に前



傾し過ぎて頭同士がぶつからないように留意する。



【タッチゲーム】

← モデル動画QRコード

※R6体育指導力向上研修会資料より

イ ジャンケンゲーム（手のひら攻防）

左手で握手した状態でジャンケンをし、勝った方が相手の左手の甲をたたく。負けた方は自分の甲をたたかれないように右手の手のひらで防御する。このゲームを通して、攻防の楽しさを味わわせる。なお、手をたたく際には、思いやりの心（惻隱^{そくいん}の情）でやさしくたたくようにする。

（2）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 導入を工夫した活動

ア 新聞紙切り

三人組を作り、二人で新聞紙の四隅を持つ。新聞紙の中央を上から下まで切る。（面打ち）

新聞紙を切る際に、勢いよく振ると竹刀が床に当たったり、自分の足に当たったりするので、強く振るのではなく、スナップを効かせて振るようにする。

新聞紙を切った後のゴミを丸めて、ボール状にする。一人が下からトスをして投げるのに対して、上から竹刀で叩き落とす。



【新聞紙斬り、新聞紙ボール打ち】

← モデル動画QRコード

※R6体育指導力向上研修会資料より



イ リズム剣道

音楽にあわせて、基本動作や基本となる技（面・小手・胴・小手一面）を打つ。リズムに乗って打つ楽しさを味わわせる。グループで発表会をすることもできる。※後述にモデル動画あり。

② 教具を工夫した活動

竹刀での攻防は、剣道具のないところに当たると痛いので、消極的になる。そこで、発砲スチロール材や水道管の保温チューブなどで作った簡易竹刀（痛くない竹刀）を使って、積極的な攻防を展開させる。また、竹刀を使う場合でも、小学校高学年用の短くて軽い竹刀を使うなどして操作しやすいようにする。なお、授業のはじめとまとめの時間に必ず竹刀（簡易竹刀）の点検をさせる。



③ 動きの出来映えを競う活動

基本となる技（面抜き胴など）の出来映えの判定試合を取り入れる。気（発声）、剣（打ち）、体（体の動き）をそれぞれ判定させる。二人での対戦だけでなく、ペア同士の対戦をすることで教え合うなど対話的な学びを促進することができる。

面抜き胴を竹刀で打つ場合には、竹刀が打たせる側の顔に当たる場合があるので、面をつけて打たせるようにする。

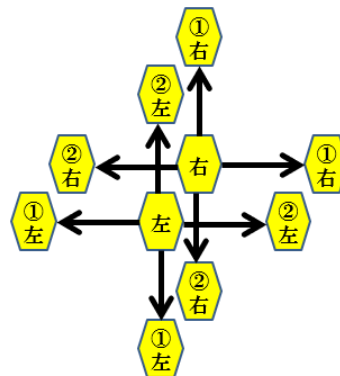
（３）授業の展開（中学校第１学年を対象とした想定）

① 基本動作の修得

ア 足さばき

《送り足の三原則》

- ・移動する方向に出ている足から動く
- ・その反対の足で押し出す
- ・移動前の移動後の足構えは同じ



イ 残心

- ・打った後も油断しない次の局面への身構え、気構え
(打った後、送り足で下がって「ざんしん」の掛け声)



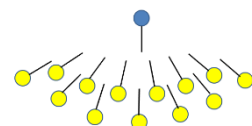
【残心の学習例】

← モデル動画QRコード

※R6体育指導力向上研修会資料より

ウ グループ演習

１人が指示者となり、すり足（前後左右）、素振り（面、小手、胴）を行う。指示者以外の生徒は、指示者が見える位置に移動する。（距離をとる）指示者は、全体へ指示を出しながら行う。



どこにいても
指示者が見える位置に移動して
十分間隔をとって



グループ（４～５人１組）になって、
１人ずつ交代で指示を出しながらやってみましょう

- ①「前」「後」「右」「左」
- ②「前-前」「後-後」「右-右」「左-左」
- ③「振りかぶって、すり足で面を打て、残心」
- ④「振りかぶって、すり足で小手を打て、残心」
- ⑤「振りかぶって、すり足で胴を打て、残心」
-
- ⑥「振りかぶって、踏み込んで面を打て、残心」
- ⑦「振りかぶって、踏み込んで小手を打て、残心」
- ⑧「振りかぶって、踏み込んで胴を打て、残心」

⑥～⑧は、次年度以降も
剣道具を用いない場合、
省略しても可

指示を出しながら行うのが難しい場合は、指示だけに専念して

② 「師」と「弟子」に分かれての基本動作

- ・ 師：弟子に指示を出し、打たせる側
- ・ 弟子：打つ側（打たせてもらう側）

※「師」の受け方（面、小手、胴）は次の通り。

面打ちの受け方



右に一步移動して、竹刀は面の高さで、床と平行になるようにして受ける

小手打ちの受け方



右に一步移動して、竹刀は小手の高さで、床と平行になるようにして受ける

胴打ちの受け方



右手はそのまま、左手で竹刀を先端を持ち、自分の右斜め前で受ける

ア ペア学習

- ・ 「師」と「弟子」に分かれて基本動作を行う
- ・ 立礼の位置から始め、左手に竹刀を持ち立礼、中段の構えをとる
- ・ 「師」は指示を出し、前述の受け方で「弟子」に打たせる（面、小手、胴）※防具装着の場合は、胴打ちは防具を打たせる。



①「礼（左手に竹刀を持ち立礼→中段の構え）」
「お願いします!」

②「前」「後」「右」「左」

③「前-前」「後-後」「右-右」「左-左」

④「振りかぶって、すり足で面を打て、残心」

⑤「振りかぶって、すり足で小手を打て、残心」

⑥「振りかぶって、すり足で胴を打て、残心」

⑦「振りかぶって、踏み込んで面を打て、残心」

⑧「振りかぶって、踏み込んで小手を打て、残心」

⑨「振りかぶって、踏み込んで胴を打て、残心」

師と弟子の役割を交代して②～⑨（or ②～⑥）と

⑩「礼（中段の構え→左手に竹刀を持ち立礼）」

「ありがとうございました!」

⑦～⑨は、次年度以降も剣道具を用いない場合、省略しても可

③ 防御法と防御する相手に対する基本となる技

ア 面打ち・小手打ち・胴打ちに対する防御

- ・竹刀を少し斜めにして腕を上げて防御（面打ち）
- ・竹刀を右に倒して、自分の竹刀の左側で受けて防御（小手打ち）
- ・自分の右斜め前で、相手の竹刀を打ち落とすようにして防御（胴打ち）



【面、小手、胴打ちの防御】

← モデル動画QRコード

※R6体育指導力向上研修会資料より



【最初の攻撃が防御されたらどうする】

← 予告動画QRコード

※R6体育指導力向上研修会資料より

（使用例：授業の最初や最後で予告動画を流す）

面打ちに対する防御



小手打ちに対する防御



胴打ちに対する防御



イ ペア・グループでの基本となる技の学習

（二段の技：面-胴、小手-面、引き技）

- ・面打ちに対する防御に対して、胴を打突する（面-胴）
- ・小手打ちに対する防御に対して、面を打突する（小手-面）
- ・面打ちに対する防御に対して、相手との間合いが近くなったら、引き胴を打突する（面-引き胴）



ウ ペア・グループ学習

- ・ペアもしくはグループに分かれて、自分が技を出した後、相手に防御された場合、どのようにして次の技を出すかを話しあい、試してみる（思考⇔試行）



④ 基本となる技を基にした攻防の形づくり（剣道具を使用しない場合）

ア フェイント技

- ・面と見せかけて胴

面と見せかけて→面を防御させて、胴に隙をつくって→胴→残心

- ・胴と見せかけて面

胴と見せかけて→胴を防御させて、面に隙をつくって→面→残心

イ 払い技

- ・払い面

相手の竹刀を払って隙をつくり→面を打って→残心

ウ グループ学習

- ・攻防の形づくり

これまで学んできた基本となる技を選んで組み合わせたり、これらの技を基にしたオリジナルの攻撃方法（隙づくり→打突→残心）を考案したりした「攻防の形づくり」に取り組み、演武をする。難しい場合には、基本動作のみを取り扱ってもよい。生徒の実態に応じて対応すること。



← モデル動画QRコード

※R6体育指導力向上研修会資料より

攻撃の形づくりシート①

グループメンバー（

）

試行と思考を通して
攻撃方法（スキづくり→打撃→残心）を考案しよう（いくつでも）

（例） ★フェイントの活用 どうスキをつくる？ 竹刀を振り上げて、面を打つと見せかけて（相手に面を防御させて） → スキを作った後、どこをどう打つ？ がら空になった胴を、自分の竹刀のもの打ちで刃筋正しく打つ → 打った後、どう動いて残心につなげる？ 相手から反撃されないように（時間差格打ちにならないように）素早く後ろに移動して残心 → 一本！	★ の活用 どうスキをつくる？ → スキを作った後、どこをどう打つ？ → 打った後、どう動いて残心につなげる？ → 一本！
★ の活用 どうスキをつくる？ → スキを作った後、どこをどう打つ？ → 打った後、どう動いて残心につなげる？ → 一本！	★ の活用 どうスキをつくる？ → スキを作った後、どこをどう打つ？ → 打った後、どう動いて残心につなげる？ → 一本！

攻防の形づくりシート ペア/グループ（

）

- ・自分たちが考案した攻防の形の内容を順番に沿ってわかりやすく記述する（イラスト等も入れてよい）
- ・礼（立礼）に始まり、礼（立礼）に終わる60～90秒の形

⑤ リズム剣道の実践例

ア 基本の技（面）の修得に向けたリズム剣道

- ・5人組グループをつくり、打たせる人（以下、元立ち）を決めて、音楽に合わせて面打ちを行う。元立ちは、打たせたら後ろ人と交代して列に並ぶ。



← モデル動画QRコード

※R6体育指導力向上研修会にて

イ 基本の技（胴）の修得に向けたリズム剣道

- ・ 3人組グループをつくり、打つ人（以下、掛かり手）と元立ち（2名）を決める。掛かり手は元立ちと相対して構え、もう1人の元立ちは、その隣に立ち、反対方向に向いて構える。
- ・ 掛かり手は、胴を打って抜けた後、残心を示し、すぐに次の元立ちに対して構える。
- ・ 2回通り行った後、ローテーションをして交代する。



← モデル動画QRコード

※R6体育指導力向上研修会にて

※ 上記2種類の実践例を挙げたが、授業の始めに準備体操として、音楽に合わせて全体で素振りを行うなどの工夫をしてもよい。

次のモデル動画は、リズムで行う剣道（剣道具なし・剣道具あり）のものである。

リズムで行う剣道
(剣道具なしVersion)



← モデル動画QRコード

※福岡教育大学 教授 本多壮太郎 提供

リズムで行う剣道
(剣道具ありVersion)



← モデル動画QRコード

※福岡教育大学 教授 本多壮太郎 提供

⑥ 基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開する（剣道具を装着）

ア 攻防交代型の試合（ルール）

- ・ 攻撃側、防御側に分かれて試合を行う
- ・ 試合時間は30秒
- ・ 防御側は打たれたと思ったら「まいりました」と言って頭を下げる
- ・ 「まいりました」の後は、直ちに構え合って攻防を展開する
- ・ 30秒経過後は、攻守を入れ替えて試合を行う



← モデル動画QRコード

※R6体育指導力向上研修会資料より

イ 攻防一体型の試合①（ルール）

- ・ お互いに攻撃と防御を展開しながら試合を行う
- ・ 試合時間は30秒

- ・防御側は打たれたと思ったら「まいりました」と言って頭を下げる
- ・「まいりました」の後は、直ちに構え合って攻防を展開する



← モデル動画QRコード

※R6体育指導力向上研修会資料より

ウ 攻防一体型の試合②（ルール）

- ・打ったと思ったほうは、竹刀を右斜め下におろして「どうだ！」というジェスチャーを見せる
- ・ジェスチャーを見せられたほうは、自分も打たれたと思ったら「まいりました」と言って頭を下げる。打たれてないと思ったら首を横に振る
- ・互いのジェスチャーの後はすぐに次の攻防に入り、30秒間これを続ける



← モデル動画QRコード

※R6体育指導力向上研修会資料より

⑦仲間と楽しくスキルアップドリル（動画教材）

これまでに紹介した技能を仲間と楽しくスキルアップしていくために、次の方法をモデル動画にて紹介する。



仲間と楽しくW-up
①～⑩



仲間と楽しくスキルW-up
①～⑨



仲間と楽しくスキルupドリル
①～②

※福岡教育大学 教授 本多壮太郎 提供

（４）傷害の有無にかかわらず共に学ぶための指導の工夫

授業づくりの考え方で大切なことは、①困っている児童生徒の把握、②人、もの、ルールの工夫、③指導者が諦めないである。障害によって運動のできない児童生徒が最終的に「やってみたい、分かった、できた、ここにいていいんだ。」と思えるような指導を心掛けることが重要である。

① 前提

- ・高等学校指導要領解説より（③改善の具体的事項 P7）

各領域で身に付けたい具体的な内容を、資質・能力の三つの柱に沿って明確に示す。特に「思考力・判断力・表現力等」及び「学びに向かう力、人間性等」の内容の明確化を図る。また、体力や技能の程度、年齢や性別及び障害に有無等に関わらず、運動やスポーツの多様な楽しみ方を共有することができるよう配慮する。

- ・中学校指導要領解説より（第1・2学年 武道 P152）

一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするとは、体力や技能の程度、性別や障害の有無等に応じて、自己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を示している。そのため、武道を行う際は、様々な違いを超えて、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求められる場合があることなど理解し、取り組めるようにする。

- ・中学校指導要領解説より（第3学年 武道 P163）

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とは、体力や技能の程度、性別や障害の有無等に応じて、自己の状況に合った実現可能な課題の設定や挑戦を大切にしようとすることを示している。そのため、様々な違いを超えて武道を楽しむことができるよう配慮することで、スポーツのよりよい環境づくりに貢献すること、違いに応じた配慮の仕方があることを理解し、取り組めるようにする。

- ② 打突の機会の作り方の学習を通して、思考力・判断力・表現力等を育む活動

障害があるために運動学習ができない生徒も「打突の機会の作り方」の学習に取り組むことができる。

対人的競技としての剣道の醍醐味は攻防することにある。しかし、基本となる技を身に付けても試合で生かすことができないという課題がある。それは、いつ、そのように打てばよいかという打突の機会が分からないことが大きな要因と考えられる。

そこで、「相手をどのように打つか」ということについて、技術的な観点と戦術的な観点の両方を関連付けて理解させながら学習に取り組ませていく必要がある。つまり、どのように相手の構えを崩して隙を作ったり、隙を見つけたりして打つかという打突の機会の作り方の学習が必要と考える。

このような学習を通して、障害の有無にかかわらず思考力、判断力、表現力等を育むことができると考える。

○自分がイメージする「一本」を決めることを学ぶ道筋

攻撃の道筋（機会づくりと打撃）についての明確なイメージを持ち、試してみる



イメージを実践するための技術の習得の必要性に気付き、習得に取り組む



習得した技能をさらに応用し、自分が目指す一本を取るための学習に取り組む

○隙づくりを思考し、視覚化・共有するための支援

隙づくりの共通ポイント	皆さんが考えた具体的な攻撃方法の例
① 「 」 隙をつくる	胴を打って（相手が胴を防御したところを）面を打つ 小手を打って、面を打って、（相手が面を防御したところを）胴を打つ
② 「 」 隙をつくる	面を攻めて、（相手が面を防御したところを）胴を打つ 小手を打って、面を攻めて、（相手が面を防御したところを）胴を打つ
③ 「 」 隙をつくる	面を打って、胴を攻めて、（相手が胴を防御したところを）面を打つ 小手を打って、面を攻めて（相手が面を防御したところを）胴を打つ
④ 「 」 隙をつくる	自分の小手をさりげなく見せて相手が小手を打ってくるように誘い、相手が小手をうってきたところを竹刀をはじいて、面を打つ 自分の竹刀を少し下げて相手が面を打ってくるように誘い、相手が面をうってきたところをかわして、胴を打つ
「 」の中には何が入るでしょうか？チームで話し合ってみよう	
⑤ 「 」 隙をつくる	何本か面だけを攻撃して相手の意識が面の防御に向くようにして、最後に小手か・胴を打つ 前半は小手・面を何回も使って、後半に小手・胴を打つ

解答例 ①「打って」 ②「実際に打つ部位とは別の部位を攻めて」 ③「打撃と攻めを組み合わせる」
④「相手を誘って」 ⑤「1つの局面だけでなく、展開や流れに着目して」

③ アダプテーション（適合）ゲームを取り入れた剣道授業

ゲームで負けたチームが自分たちのプレーをしやすくしたり、相手のプレーを難しくしたりするルールを提案し、両チームで合意形成の上、全員が次のゲームに本気で取り組むために、自分たち向けに「適合（アダプテーション）」させるゲーム。技能、体格、体力、運動能力、性別等の違いを超えて50:50で戦う。

ア ゲームの進め方

- ・最初の「交代型」の試合(30秒ずつ)で負けたほう（「まいりました」が多かったほう）は、上記の修正ルールから1つだけ選んで勝ったほうに提案（引き分けた場合、修正ルールの選択はなし）
- ・賛成が得られれば、そのルールで「一体型」の試合（打たれたと思ったら「まいりました」）を60秒
- ・自分の試合を振り返り、次の試合の戦い方を考える。修正ルールの変更を提案してもよい（相手の賛成が必要）

イ 修正ルールの一例

- ・勝ったほうは、1つの部位しか攻撃してはいけない（例 面だけ）
- ・フェイント禁止
- ・勝った方は、半径1mしか動いてはいけない

保健

1 保健の特性

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・能力を育成することを目指している。保健の見方・考え方とは、疾病や傷害を防止するとともに、生活の質や生きがいを重視した健康に関する観点を踏まえ、「個人及び社会生活における課題や情報を、健康や安全に関する原則や概念に着目して捉え、疾病等のリスクの軽減や生活の質の向上、健康を支える環境づくりと関連付けること」であると考えられる。

(1) 学習指導要領における取扱い

① 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目指す。	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目指す。	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目指す。	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。

※ (1)～(3)が密接な関連をもちつつ、体育科の究極の目標である生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力の育成を目指している。

② 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 進んで 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 自主的に 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関する学習に 主体的に 取り組もうとしている。

③ 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」に分けて設定する場合がある。

【単元設定例】

ア 小学校

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

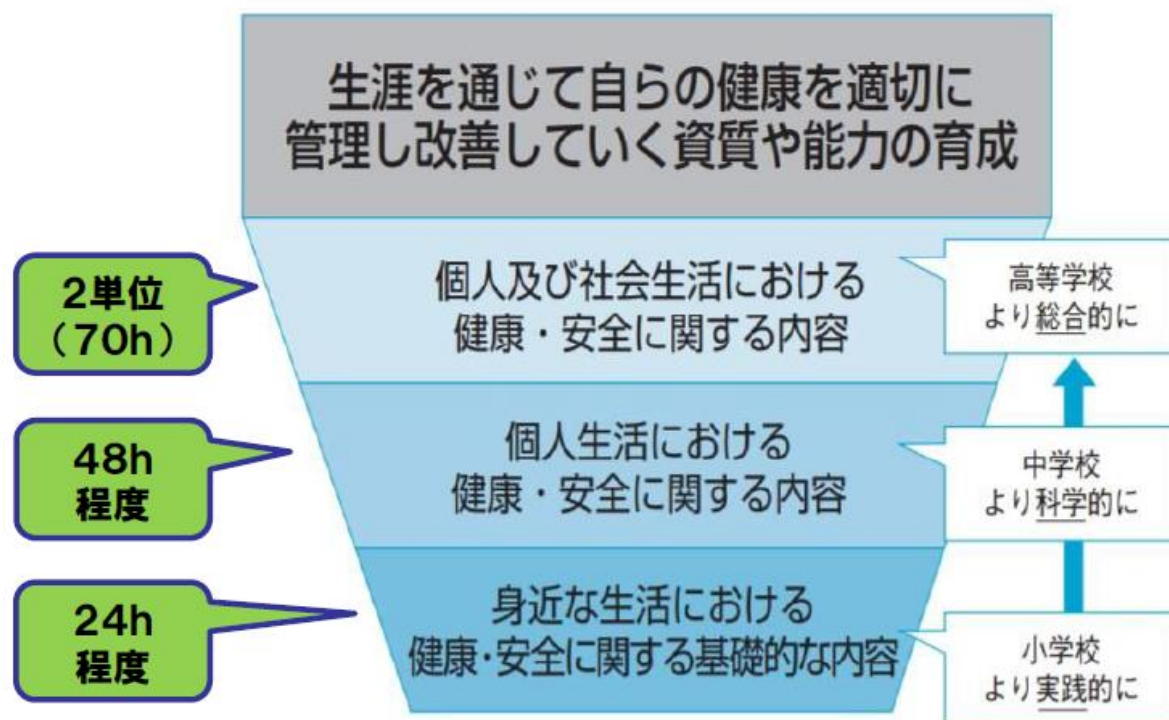
内容のまとまり	単元例	学年	時数
(1) 健康な生活と疾病の予防	健康の成り立ちと疾病の発生要因 健康習慣と健康	1	4
	生活習慣病などの予防	2	4
	喫煙、禁煙、薬物乱用と健康	2	4
	感染症の予防	3	4
	健康を守る社会の取組み	3	4
(2) 心身の機能の発達と心の健康	心身の機能の発達	1	6
	心の健康	1	6
(3) 傷害の防止	傷害の防止	2	8
(4) 健康と環境	健康と環境	3	8

ウ 高等学校

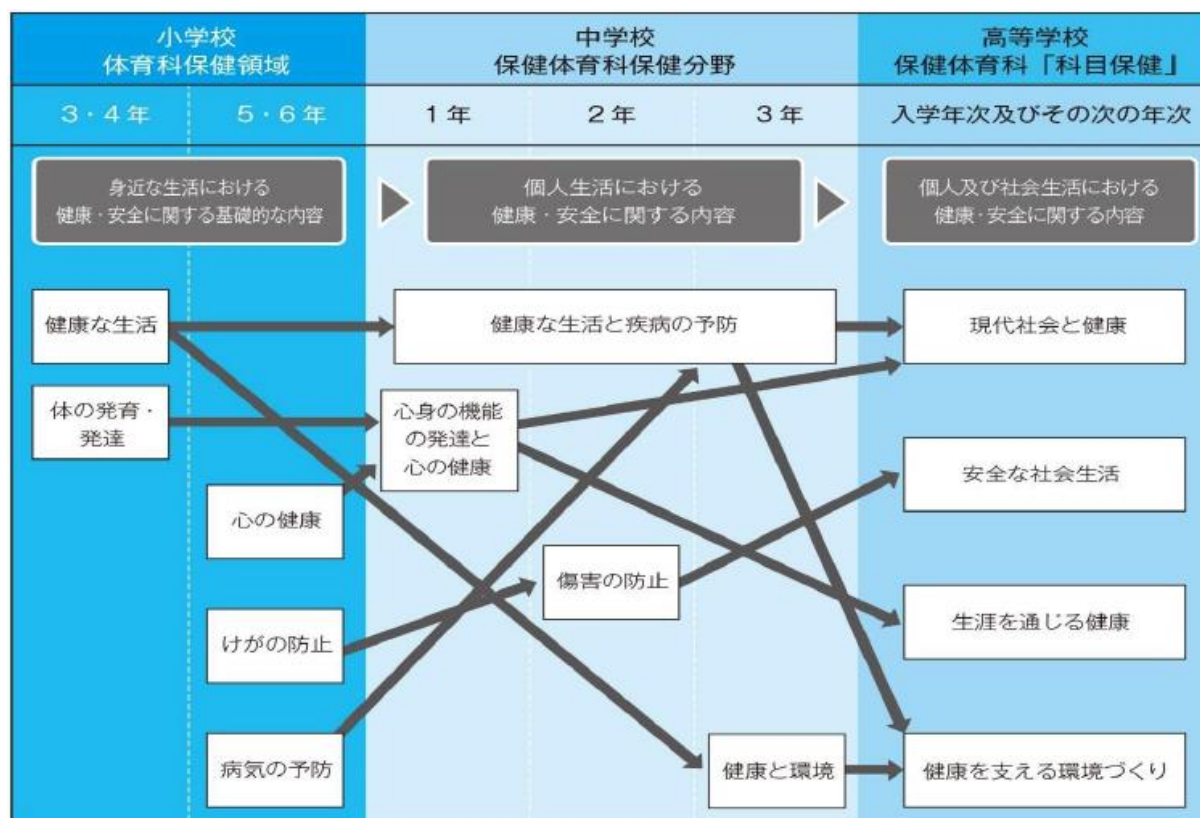
内容のまとまり	単元例	学年	時数
(1) 現代社会と健康	(ア) 健康の考え方	入学年次	4
	(イ) 現代の感染症とその予防	入学年次	5
	(ウ) 生活習慣病などの予防と回復	入学年次	4
	(エ) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康	入学年次	7
	(オ) 精神疾患の予防と回復	入学年次	4
(2) 安全な社会生活	(ア) 安全な社会づくり	入学年次	5
	(イ) 応急手当	入学年次	6
(3) 生涯を通じる健康	(ア) 生涯の各段階における健康	その次の年次	7
	(イ) 労働と健康	その次の年次	4
(4) 健康を支える環境	(ア) 環境と健康	その次の年次	5
	(イ) 食品と健康	その次の年次	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 体育科・保健体育科における保健の学習の体系

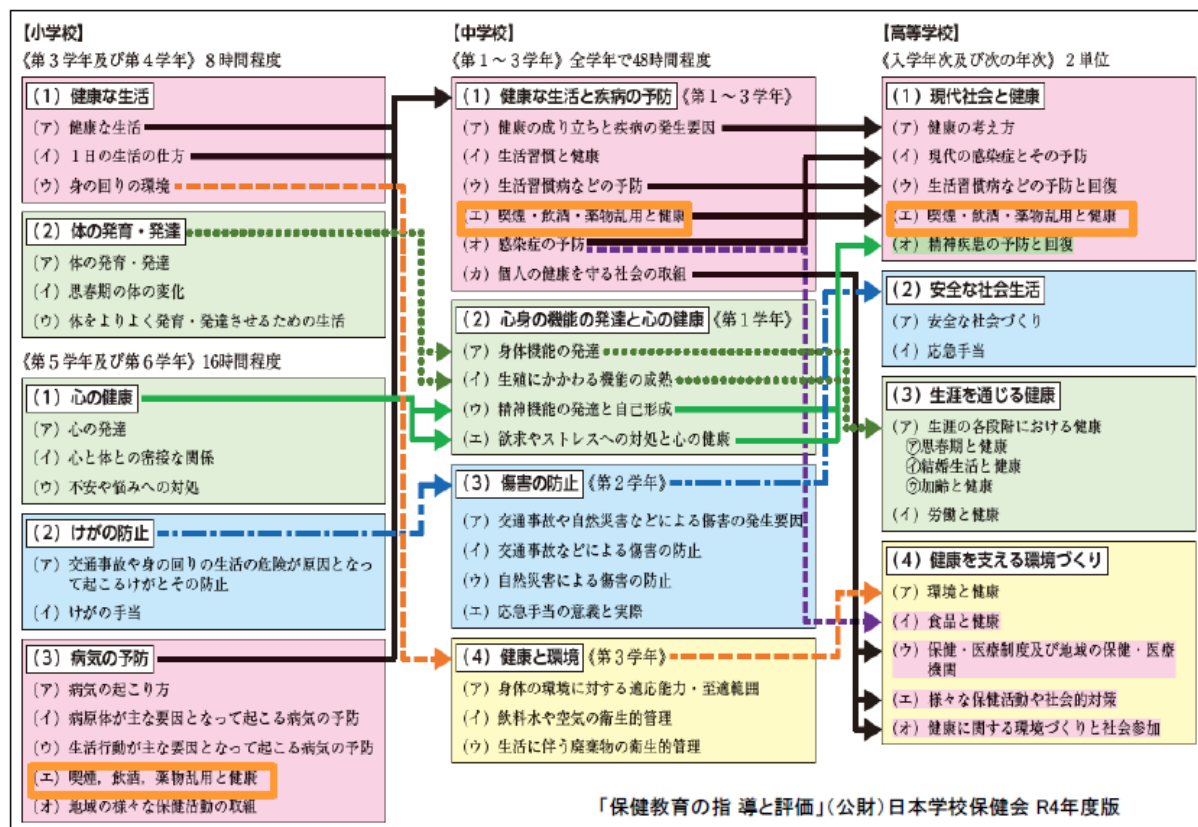
ア 保健の学習の体系のイメージ



イ 内容の系統性①



ウ 内容の系統性②



※ 小学校で学習したこととおおむね同様の内容を繰り返し、中学校、高等学校で学習するのが保健の特徴であるが、指導にあたっては、それぞれの発達段階に応じた指導を工夫することが求められる。

小学校・・・より実践的に

中学校・・・より科学的に

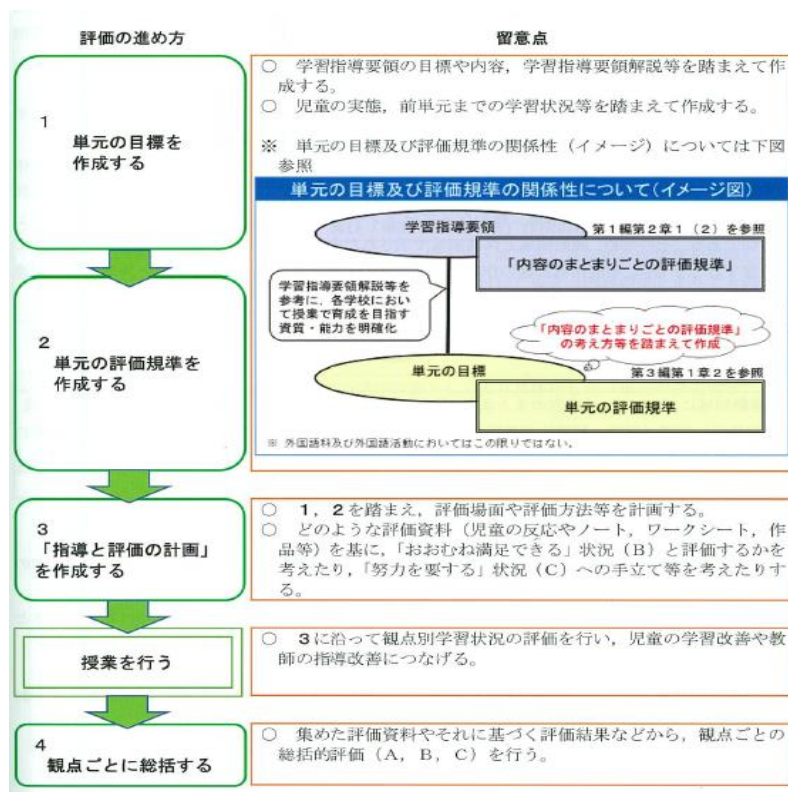
高等学校・・・より総合的に

2 学習の進め方

(1) 学習指導要領に基づいた指導と評価

学習指導要領における「目標」「内容」を正しく理解して単元をデザインし、「指導と評価の計画」などを作成することが重要である。

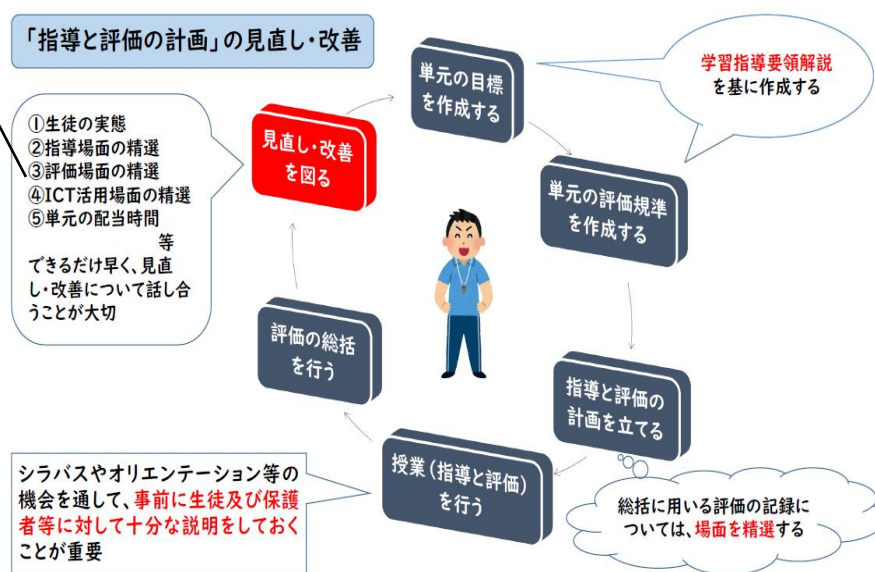
① 学習評価の進め方



② 「指導と評価の計画」の見直し・改善

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

平成28年12月の中央教育審議会答申「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領及び必要な方策等について」では、教科の枠を超えた全ての学習の基盤として情報活用能力が掲げられ、教育課程全体を見渡して組織的に取り組み、確実に育んでいくことが重要であるとして学習指導要領にも反映されている。



(2) 内容のまとまりごとの評価規準作成の手順

中学校の「傷害の防止」を例に考えると以下のようなになる。

① 「内容のまとまり」と「評価の観点」との関係を確認する。

例 保健分野(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。

(ア) 交通事故や自然災害などによる傷害は、人的要因や環境要因などが関わって発生すること。

(イ) 交通事故などによる傷害の多くは、安全な行動、環境の改善によって防止できること。

(ウ) 自然災害による傷害は、災害発生時だけでなく、二次災害によっても生じること。また、自然災害による傷害の多くは、災害に備えておくこと、安全に避難することによって防止できること。

(エ) 応急手当を適切に行うことによって、傷害の悪化を防止することができること。また、心肺蘇生法などを行うこと。

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。

知識・技能

思考・判断・表現

※主体的に学習に取り組む態度については、保健分野の目標である「生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う」と示している部分を参考に

主体的に学習に取り組む態度

② 「観点ごとのポイント」を踏まえ、「内容のまとまりごとの評価規準」を作成する。

ア 観点ごとのポイント

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)

・交通事故や自然災害などによる傷害は、人的要因や環境要因などが関わって発生することを理解している。

・応急手当を適切に行うことによって、傷害の悪化を防止することができることを理解しているとともに、心肺蘇生法などの技能を身に付けている。

観点ごとのポイントの文末表現を変えることで、評価規準を作成することができる。

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)

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ているとともに、それらを表現している。

保健分野では、学習指導要領の内容に「学びに向かう力・人間性」に関する内容が示されていない。

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)

傷害の防止についての学習に自主的に取り組もうとしている。

中学校の「健康な生活と疾病の予防（ウ）生活習慣病などの予防」を例に考えると以下のようになる。

① 「単元の目標」の作成の考え方

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
・生活習慣病などは、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れが主な要因となって起こること。また、生活習慣病の多くは、適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践することによって予防できることを <u>理解できるようにする</u> 。	・生活習慣病などの予防に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクを軽減したり、生活の質を高めたりすることなどと関連付けて解決方法を考え、適切な方法を選択し、それらを <u>伝え合うことができるようにする</u> 。	・生活習慣病などの予防について、自他の健康の保持増進や回復についての学習に自主的に <u>取り組もうとすることができるようにする</u> 。

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。

② 「単元の評価規準」の作成の考え方

2. 単元の評価規準を作成する

例

中学校「保健分野」（３）健康な生活と疾病の予防（ウ）生活習慣病などの予防

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足、喫煙、過度の飲酒などの不適切な生活行動を若い年代から続けることによって、やせや肥満、心臓や脳で動脈硬化が起こること、歯肉に炎症等が起こること、歯を支える組織が損傷することなど様々な生活習慣病のリスクが高まることについて、 <u>理解したことを言ったり書いたりしている</u> 。	①生活習慣病の予防における事柄や情報などについて、原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見するとともに、習得した知識を活用し、生活習慣病を <u>予防するための方法</u> を選択している。	①生活習慣病などの予防について、課題の解決に向けての学習に自主的に <u>取り組もうとしている</u> 。
②生活習慣病は、…について、 <u>理解したことを言ったり書いたりしている</u> 。	②生活習慣病などの予防について、疾病等にかかるリスクを軽減し健康を保持増進する <u>方法を考え</u> 、選択した理由などを、他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて <u>伝え合っている</u> 。	
③がんは、異常な細胞であるがん細胞が増殖する疾病であり、その要因には不適切な生活習慣をはじめ様々なものがあることについて、 <u>理解したことを言ったり書いたりしている</u> 。		
④がんの予防には、生活習慣病の予防と同様に、適切な生活習慣を身に付けることなどが有効であることについて、 <u>理解したことを言ったり書いたりしている</u> 。		

課題発見・課題解決

課題解決・表現

技能の習得がない単元もある。

③ 「指導と評価の計画」の作成の考え方

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 生活習慣の乱れと生活習慣病 ①	(1) 生徒の事前のアンケートにより、望ましい生活習慣について考える。 (2) 生活習慣病についての話合いで意識したり、興味をもったりしたことを基に、自分たちの生活を振り返る。 (3) 健康と生活上の様々な習慣や行動の関連、調和のとれた生活の継続の必要性、生活習慣の乱れによる生活習慣病など、生活習慣が健康に及ぼす影響について説明を聞く。 (4) 本時を振り返り、生活習慣病を予防するために具体的な事例について考え、不適切な生活行動を若い世代から続けることによって、生活習慣病のリスクが高まることについて記述する。	知①	学習活動(4) 不適切な生活行動を若い年代から続けることによって、生活習慣病のリスクが高まることについて、書き出したりしている内容を【観察・ワークシート】で捉える。〈知①〉
2 生活習慣の乱れと生活習慣病 ②	(1) 前時の学習を振り返る。 (2) 生活習慣病は、日常の生活習慣が要因となって起こる疾病であり、適切な対策を講ずることにより予防できることについて記述する。 (3) 既習の知識を活用し、自他の生活を振り返って生活習慣病の要因を発見するとともに、予防するための適切な方法を選択する。 (4) 本時の学習を振り返り、ワークシートにまとめ、発表する。	知② 思①	学習活動(2) 生活習慣病は、適切な対策を講ずることにより予防できることについて、理解したことを言ったり、書いたりしている内容を【観察・ワークシート】で捉える。〈知②〉 学習活動(3) 生活習慣病の予防における事柄や情報などについて、自他の生活を振り返って生活習慣病の要因を発見するとともに、予防するための適切な方法を選択している内容を【観察・ワークシート】で捉える。〈思①〉
(第3時 省略)			
4 がんの予防 ②	(1) 前時までの学習を振り返る。 (2) 生活習慣病とがんの予防に共通している要因について、ワークシートにまとめる。 (3) 健康診断やがん検診などによる早期発見や疾病の回復について教師の説明を聞く。 (4) 本単元を振り返り、生活習慣病やがんの予防について適切な生活習慣を身に付けることなどが有効であるという視点から、ワークシートを書く。	知④ 主①	学習活動(2) がんの予防には、生活習慣病の予防と同様に、適切な生活習慣を身に付けることなどが有効であることについて、理解したことを言ったり、書いたりしている内容を【観察・ワークシート】で捉える。〈知④〉 学習活動(4) 生活習慣病やがんの予防について、課題の解決に向けた学習に自主的に取り組もうとしている内容を【ワークシート・観察】で捉える。〈主①〉

④ 学習評価の事例

例 第2時 「思考・判断・表現①」

生活習慣病の予防における事柄や情報などについて、原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見するとともに、習得した知識を活用し、生活習慣病を予防するための方法を選択している。

「十分満足できる」状況（A）と判断する生徒の姿

生活習慣病を予防するための適切な方法を選択する場面において、個人の生活と関連付けながら、科学的な根拠を示したり、具体例を挙げたりして、説明していれば、「十分満足できる」状況とする。

「おおむね満足できる」状況（B）と判断する生徒の姿

発言内容やワークシートの記入内容から、以下のような方法を個人の生活の状況に応じて選択している姿が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。

- 適度な運動を定期的に行うこと
- 毎日の食事における量や頻度、栄養素のバランスを整えること
- 喫煙や過度の飲酒をしないこと
- 口腔の衛生を保つことなどの具体的な生活習慣を身に付けることが有効であること

「努力を要する」状況（C）と判断した生徒への手だて

- ・事例から読み取れる具体的な内容を個別に説明する。
- ・個人の生活を振り返らせたり、比べさせたりする。
- ・具体的な生活場面を想起させる資料を示す。など

（4）観点別学習状況の評価

「十分満足できる」状況（A）と判断するポイント

①「知識・技能」

- ・具体例を挙げて言ったり、書き出したりしている。
- ・他の学習や生活の場面でも活用できる概念を理解している。

②「思考・判断・表現」

- ・自分たちの生活と関連付けたり、理由を付け加えたりしながら、具体的な課題や対策について説明している。
- ・学習したことをそれぞれの場面にあてはめるときに、改善点や根拠を挙げるなどして、それらを説明している。

③「主体的に学習に取り組む態度」

- ・学習した概念的な知識と自分たちの生活を結びつけ、試行錯誤して自らの学習を調整しながら、粘り強く自主的に取り組んでいる。

（5）観点別学習状況の総括

		1	2	3	4	総括
		生活習慣の乱れと生活習慣病などとのつながり		がんの予防		
評価機会	知・技	①	②	③	④	
	思・判・表	－	①	②	－	
	主体的態度	－	－	－	①	
生徒1	知・技	A	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	C
	思・判・表	－	B	C	－	B
	主体的態度	－	－	－	B	B

※「おおむね満足できる」状況に達していない場合は、その後の指導や支援を工夫しておく必要がある。

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て、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、教師の資質およ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 塩見 英樹 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	筑波大学体育系 教授 斎藤 まゆみ 氏 神奈川県立総合教育センター 体育指導センター指導研究課 主幹兼指導主事 田中 春彦 氏 香川県教育委員会事務局 保健体育課 指導主事 大麻 弘善 氏
	講義 3	事故防止について	文部科学省 安全教育調査官 木下 史子 氏
分科会	講義・実技・演習 1	学習指導要領を踏まえた保健における指導の在り方①	スポーツ庁 教科調査官 岩田 悟 氏 大分県教育庁体育保健課 指導主事 塚本 涼 氏
	講義・実技・演習 2	学習指導要領を踏まえた保健における指導の在り方①	
	講義・実技・演習 3	学習指導要領を踏まえた保健における指導の在り方①	
	講義・実技・演習 4	学習指導要領を踏まえた保健における指導の在り方①	
	講義・実技・演習 5	分科会のまとめ	
全体会	まとめ	研修のまとめ	スポーツ庁 教科調査官 綱島 毅 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、まず小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」、「本時案」、「板書計画」、「ワークシート」などを作成した。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した。

小学校 体育科(保健領域)
単元名 「けがの防止」(第5学年)

4 本時の指導案(4/4時)

(1) 本時の目標

○けがの手当は速やかに状況を確認し、大人に知らせることや適切な処置を正しく行うことの必要性について理解するとともに、簡単な手当てを自分でできるようにする。(知識及び技能)
○けがや症状の悪化の防止のために手当ての方法を考えたり選んだりし、その理由を説明することができるようにする。(思考力、判断力、表現力等)

(2) 展開

学習内容と学習活動	学習形態	教師の指導・支援(◆評語標準と方法)
1 けがが起きたときの対応について確かめる。 【展開】大きなけがが起きた時、どうしますか。 ・すぐに大人に知らせよう。 ・救急車を呼んでもらう。 ○ 学校のけがの状況ランキングクイズをする。 【展開】けがをしたらどうしますか。 ・自分で手当する。 ・医療室に行く。	一斉	① 既習のけがのイラストを提示しておくことで、けがの種類について理解させることができるようにする。 ② 他人が大きなけがをしている場面を演じた時の対応の仕方についても確認をする。 ③ 医療室に、保健医の4年生の先生で担任したけがの児童をもとにけがの種類別ランキングクイズを作成しておいてもらい、クイズ形式で提示してもらい、学校では幅広いけがが多いことに気づくことができるようにする。 ④ けがの程度を調うことで、児童が自分で手当てできるようなけがもあることに気づく、観察を自分で行うことができるようになる。 ⑤ クイズを出すことで、けがの正しい手当ての重要性に気づき、本時のねらいに繋げることができるようにする。
2 手当てのねらいを知る。	一斉	【学習目標】けがをした時の正しい手当てができるようになる。
3 けがをした時の自分でできる簡単な手当てについて練習を行う。 【展開】けがをした時は、どうしたらいいのだろう。 ○ ランキング1位のけがの正しい手当てを知る。 ② けがの正しい手当てのポイントとその理由や効果を知る。 ③ 「速やかに正しい手当てを行う」ことを目標に、グループ毎に練習をする。	一斉	① 医療室に、保健医の先生で担任したけがの児童を演じ、けがの状況を確認し、大人に知らせることや適切な処置を正しく行うことの必要性について理解させよう。 ② けがの状況を確認し、大人に知らせることや適切な処置を正しく行うことの必要性について理解させよう。 ③ けがの状況を確認し、大人に知らせることや適切な処置を正しく行うことの必要性について理解させよう。
4 本時のまとめをする。	個人 全体	① 本時のまとめとして、身近に起こるけがと正しい手当ての仕方を並び付けられるワークシートを準備する。 ② けがや症状の悪化の防止のために手当ての方法を考えたり選んだりし、その理由を説明している。【展開・ワークシート】 ③ けがの手当てのポイントは、他のけがにも当てはまることを確認する。 ④ けがが起きた状況によって、対応の仕方が違うことを伝える。 ⑤ なぜ正しい手当てをしないといけないのか(けがや症状の悪化の防止のため)を伝える。

1 単元の目標

(1) 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の防止には、周囲の危険に気付くこと、的確な判断の下に安全に行動すること、環境を安全に整えることが大切であることを理解することができるようにする。また、けがなどの簡単な手当てでは、速やかに行う必要があることを理解し、自らできる簡単な手当てができるようになる。

(2) けがを防止するために、危険を回避し、危険の予測や回避の方法を考え、それらを実践することができるようにする。

(3) けがの防止について、健康や安全の大切さに関心、自己の健康の保持増進や回復に連んで取り組む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 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の防止には、周囲の危険に気付くことや、的確な判断の下に安全に行動することが大切であることを言ったり書いたりしている。	① けがの防止に係る事象から、課題を見付けている。	① けがの防止について、健康や安全の大切さに関心、自己の健康の保持増進や回復に連んで取り組もうとしている。
② 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の防止には、環境を安全に整えることが大切であることを言ったり書いたりしている。	② 危険の予測や回避の方法を考えているとともに、考えたことをワークシートなどに書いたり、発表したりして友達に伝えている。	② けがの防止について、健康や安全の大切さに関心、自己の健康の保持増進や回復に連んで取り組もうとしている。
③ けがの状況を速やかに把握して正しい手当てをする必要性を理解するとともに、自分で行える簡単な手当てについて理解したことを言ったり書いたりしているとともに、それらの対処ができる。	③ けがや症状の悪化の防止のために手当ての方法を考えたり選んだりし、その理由を説明している。	③ けがの防止について、健康や安全の大切さに関心、自己の健康の保持増進や回復に連んで取り組もうとしている。

3 指導と評価の計画(4時間別)

	主な学習内容・学習活動	知	意	態	評価方法
1	① 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の防止には、周囲の危険に気付くことや的確な判断のもとに行動することが大切であることを理解する。 ② けがの防止に係る事象から、課題を見付けている。 1. 資料をもとに考えたことや、けがをした経験から単元の課題を設定する。 「けがを防止するためには、どうすればいいだろうか。」 2. 危険を回避するための行動について話し合う。 3. けがを防止するためには、周囲の危険に気付くことや的確な判断のもとに行動することが大切であることを理解する。 4. 振り返りをする。	①	①		観察 ワークシート
2	③ 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の防止には、環境を安全に整えることが大切であることを理解する。 1. 事故の事例をもとに、なぜけがをしたのかについて考え、環境に原因があったことに気付く。 2. けがを防止するための環境整備の取組について調べる。 3. 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の防止には、環境を安全に整えることが大切であることを理解する。	②	②		観察 ワークシート
3	④ 危険の予測や回避の方法について考えたこと、選んだりしたことをワークシートに書いたり、発表したりして友達に伝える。 1. 前時までの学習を振り返り、危険の予測や回避の方法について確認する。 2. 事例をもとに、けがを防止する方法について考えたことをグループで話し合う。 3. グループで話し合ったことを、全体で交流する。	③	③		観察 ワークシート
4	⑤ けがの手当ては速やかに状況を確認し、大人に知らせることや、適切な処置を行うことの必要性について理解し、簡単な手当てをする。 ⑥ けがや症状の悪化の防止のために、手当ての方法を考えたり、選んだりし、その理由を説明する。 1. けがをした時の対応について確かめる。 2. けがをした時の自分でできる簡単な手当てや行動について練習を行う。	④	④		観察 ワークシート

指導資料作成協力者

R6		
☆ 幼児の運動遊び		
津山市立向陽小学校	教諭	田中 友真
☆ 体づくり運動系		
赤磐市立山陽西小学校	教諭	中本 耕貴
☆ 表現運動系		
美咲町立加美小学校	教諭	石川 晶
☆ 器械運動		
浅口市立鴨方中学校	指導教諭	橋本 真理子
☆ 球技（ゴール型）		
岡山県立岡山東商業高等学校	教諭	山本 悟朗
☆ 武道（剣道）		
倉敷市立精思高等学校	教諭	原田 賢人
☆ 保健		
倉敷市立万寿東小学校	教諭	西 宏幸

【参考資料】

令和6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