

# 令和 5 年度学校体育実技指導資料

岡山県教育庁保健体育課

# 目 次

## 資料作成の趣旨

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

### 令和4年度 体育・保健体育指導力向上研修（西部ブロック）

#### ◆ 幼稚園

幼児の運動遊び . . . . . 2～9

#### ◆ 小学校・義務教育学校

陸上運動系 . . . . . 10～19

水泳運動系 . . . . . 20～27

#### ◆ 中学校・義務教育学校・中等教育学校・高等学校

器械運動 . . . . . 28～37

球技（ネット型） . . . . . 38～47

ダンス . . . . . 48～57

#### ◆ 小学校・中学校・義務教育学校・中等教育学校・高等学校

保健 . . . . . 58～71

### 令和5年度 体育・保健体育指導力向上研修（西部ブロック）

#### ◆ 幼稚園

幼児の運動遊び . . . . . 72～79

#### ◆ 小学校・義務教育学校

器械運動系 . . . . . 80～91

ボール運動系 . . . . . 92～101

#### ◆ 中学校・義務教育学校・中等教育学校・高等学校

陸上競技 . . . . . 102～113

水泳 . . . . . 114～123

武道（柔道） . . . . . 124～131

#### ◆ 小学校・中学校・義務教育学校・中等教育学校・高等学校

保健 . . . . . 132～145

# 幼児の運動遊び

## 1 運動の特性等

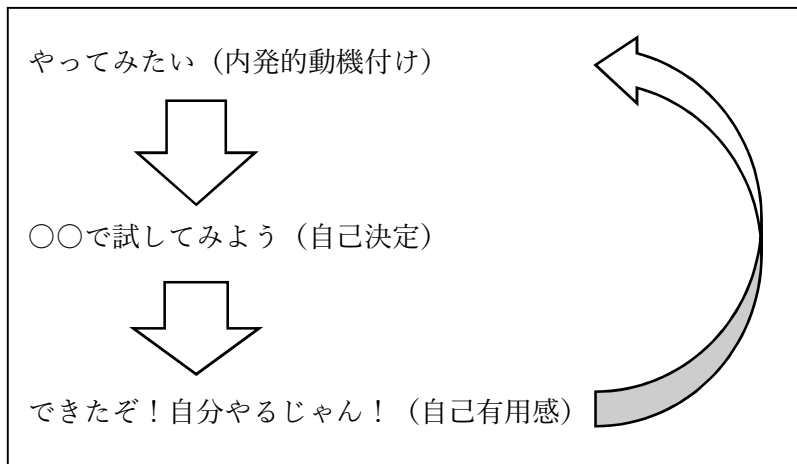
(1) 「遊び」を通した運動であること

- ・自己決定的であること
- ・自己有用感を追求できること

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

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

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



遊び志向を重視した関わりを!

成績志向 結果重視  
遊ぼう、できる、上手、下手、他児との比較、勝ち負けを重視

遊び志向 過程重視  
自己決定的に子どもがやりたいことをやり遂げようとする努力、子どもなりの進歩を重視

及ぼす影響

低力感と高い不安、苦手意識、運動嫌い、仲間との強い競争、強い規範意識と道徳性

高い有用感と満足感、高い運動意欲、運動好き、良好な人間関係、高い規範意識と道徳性

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

研修資料 p.4-6



(2) 多様な動きを取り入れた運動であること

- ・レパートリーが多様であること
- ・バリエーションが多様であること

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

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

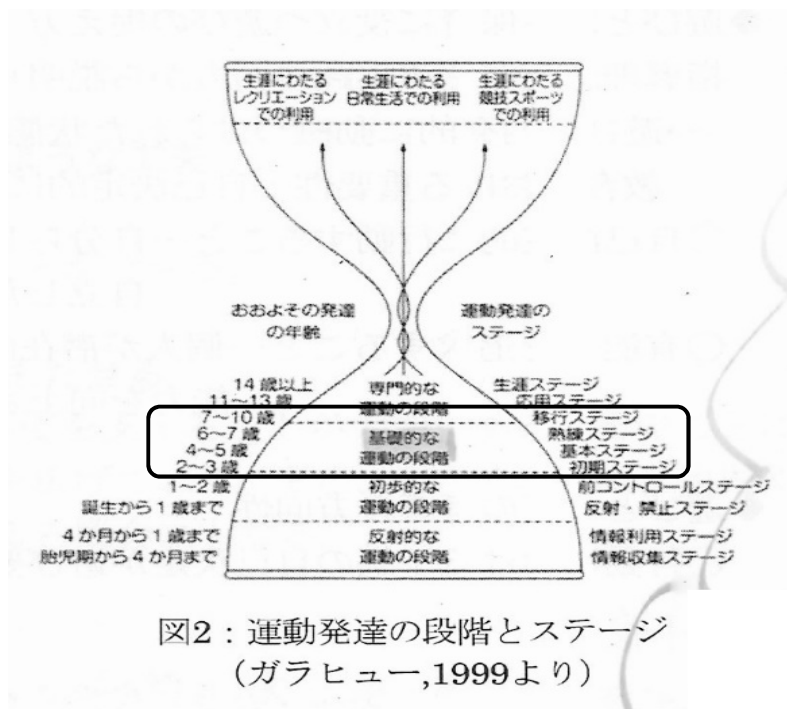


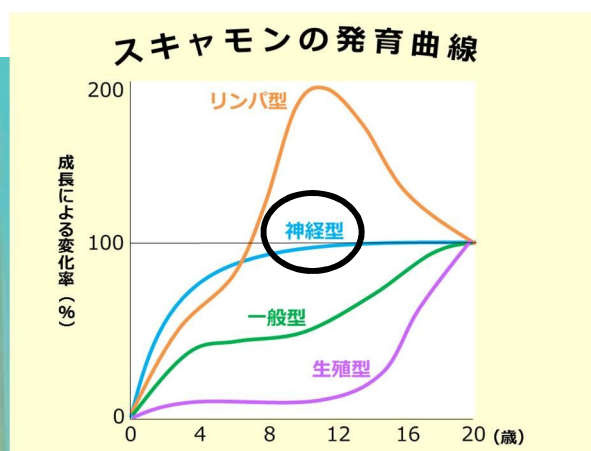
図2：運動発達の段階とステージ  
(ガラヒュー,1999より)

ポイント② 多様な動き

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

①レパートリーの多様さ  
教材の工夫、環境の構成、活動の工夫

②バリエーションの多様さ  
やり方、自由度の保障



HP「SGS 総合学院」より引用

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

## 2 学習の進め方

### (1) ねらいを設定する

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

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

幼稚園教育要領（H29 告示）では、新たに次のことが示されている。

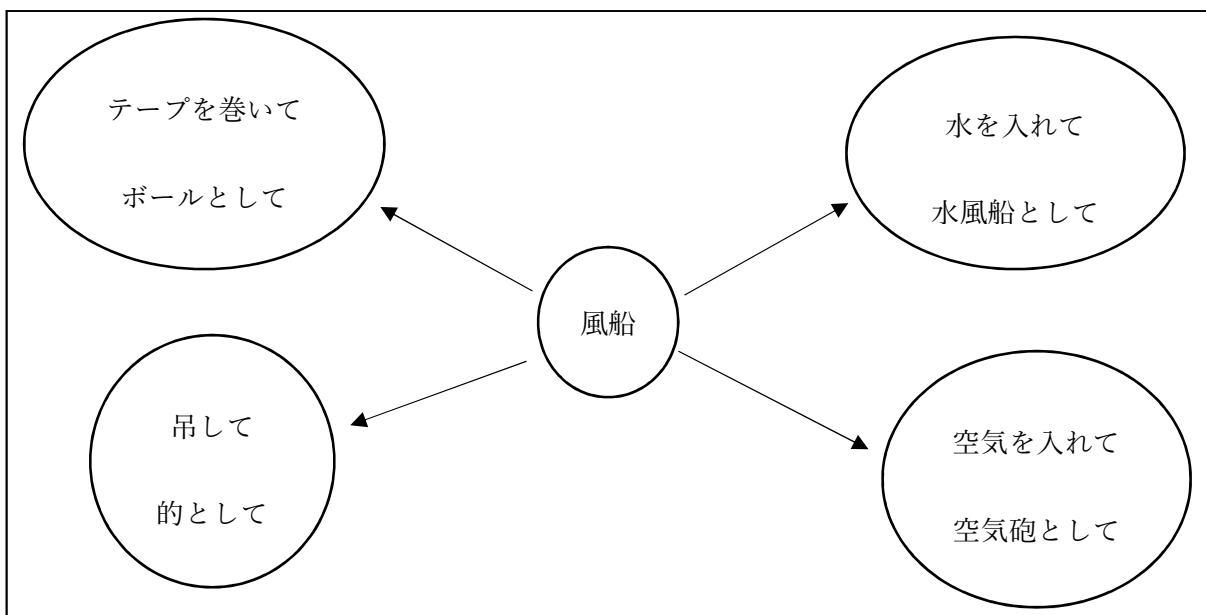
- ・ 多様な体験に関連して、幼児の発達に即して主体的・対話的で深い学びが実現するようにすること。
- ・ 幼児の発達を踏まえた言語環境を整え、言語活動の充実を図ること。
- ・ 幼児の実態を踏まえながら、教師や他の幼児とともに遊びや生活の中で見通しをもったり、ふり返ったりするよう工夫すること。
- ・ 幼児期は直接的な体験が重要であることを踏まえ、視聴覚教材やコンピュータなど情報機器を活用する際には、幼稚園生活では得がたい体験を補完するなど、幼児の体験との関連を考慮すること。

### (2) 内容を設定する

#### ① 教材の工夫

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

〈例〉

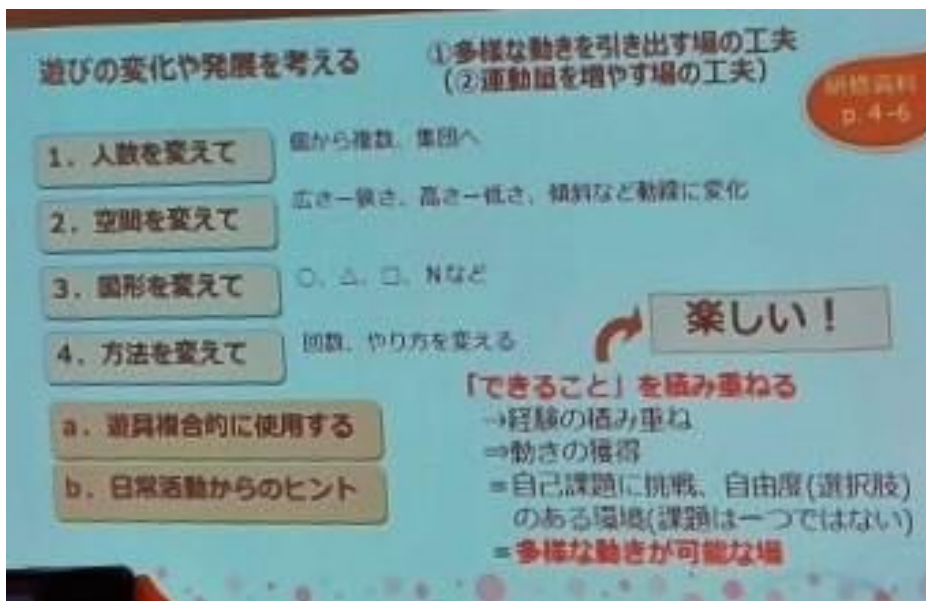
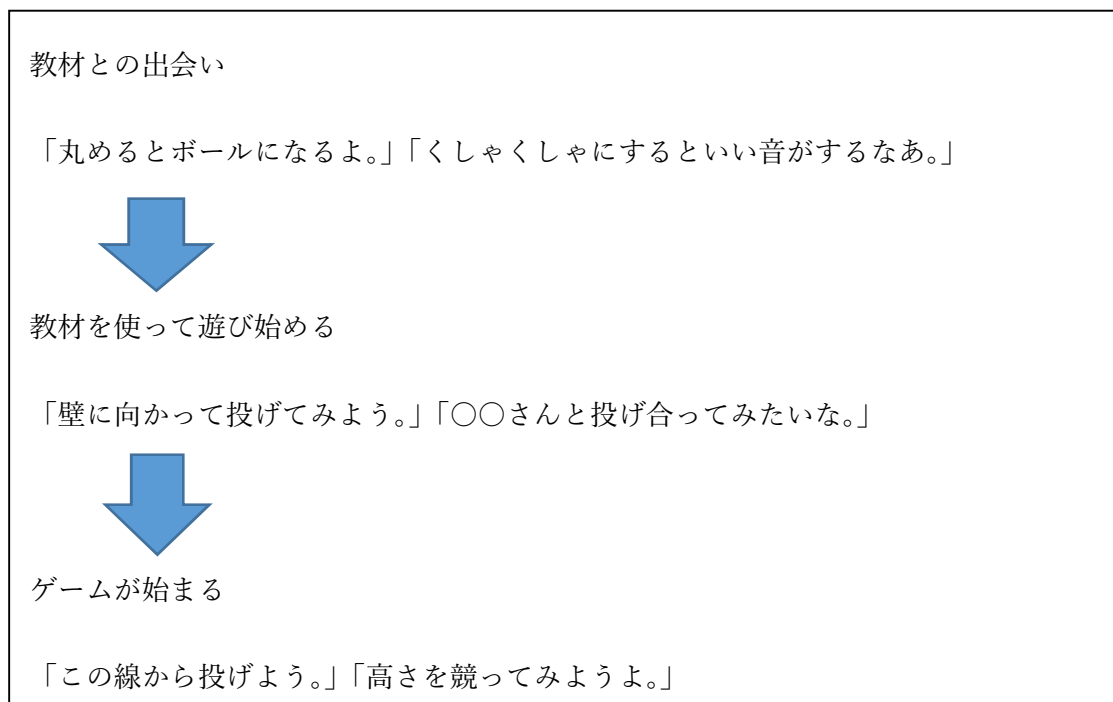


## ②環境の工夫

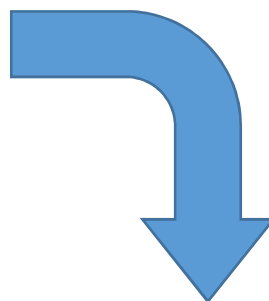
幼児全員が「やってみたい」と思える場づくりが大切である。初めは教材と出会い、教材のもつ特性や魅力に肌で触れて、多様な動き方、動かし方を試してみる。活動が展開されるにつれて、幼児同士が教材を介してつながり始め、ゲーム形式のやりとりが始まることもある。教師の見守りの中で、幼児同士が話し合っ規則や役割などを決定し、友達との人間関係を広げていく。また、予めゲームができるような教材を作成しておくことも有効である。その際、難易度毎にコーナーを設けるなど、全員が「やりたい」と思えるような場づくりが大切である。

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

### 〈例〉新聞紙を触ってみる



〈場の設定の例〉



全員が楽しむには…



### (3) 評価する

評価の観点は大きく分けて次の2つである。

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

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

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

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

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

**有能感の形成の3つの情報源～幼児期**

研修資料 p.4-5

一般的に有能感を高く知覚する傾向

幼児期の有能感の判断基準 (3つの情報源)

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

### 3 講習内容の概要

(1)「プールスティック」を使って遊ぶ

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

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



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



切り方を工夫すれば、色々な形に変身させることができる。

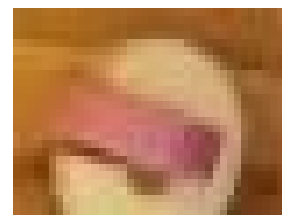
スティックを半分に切って半月状に加工した。転がっていく心配はなく、始まるのは棒渡り。両手でバランスを取りながら、落ちないように進む。まだまだ簡単だが、難易度を上げてみたくなる人が出てくる。加工する前の、丸いスティックでも挑戦してみる。これはその場に固定されていないので難しい。友達と声をかけながらチャレンジをした。



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



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



## (2) 教材を使って、模擬保育

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

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

ア：的がずっしりと重たく、力強く投げることが求められる的当て

イ：的の周りに縄を配置し、距離の遠近を自分で決めながら投げられる的当て

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

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

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



## 陸上運動系

### 1 運動の特性や魅力を踏まえた学習指導の在り方

#### (1) 新学習指導要領における取り扱いについて

##### ①運動の特性や魅力

陸上運動系は「走る」「跳ぶ」などの運動で構成され、自己の能力に適した課題や記録に挑戦したり、競走(争)したりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。そのため特性を意識した授業を展開することをおさえる必要がある。

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

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

高学年の「陸上運動」は、走る、跳ぶなどの運動で、体を巧みに操作しながら、合理的で心地よい動きを身に付けるとともに、仲間と速さや高さ、距離を競い合ったり、自己の課題の解決の仕方や記録への挑戦の仕方を工夫したりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

表1. 陸上運動の領域構成

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

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

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

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

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

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

## ②指導計画の作成と内容の取扱い

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

例として、「かけっこ・リレー」の指導計画を以下に示した。

●指導と評価の計画（7時間）

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

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

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

## （２） 体力の向上について

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

## （３） 運動の特性や魅力に迫る活動の例

### ① 準備運動、主運動につながる運動

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

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

< 運動の例 >

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

## 2 学習の進め方

### （１） 目指す授業のイメージとその条件を考える

陸上運動系の授業では、

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

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

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

## (2) 児童にとって意味ある体育授業づくりのポイント

### ① 児童の実態に応じた教材・教具の適応

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

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

### ② 児童の努力・成長を見取り・伸ばす教師の積極的な働きかけ

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

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

### ③ 「個から集団へ」の学習過程

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

(例) 幅跳びや高跳びで(チームチャレンジ)を行う

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

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

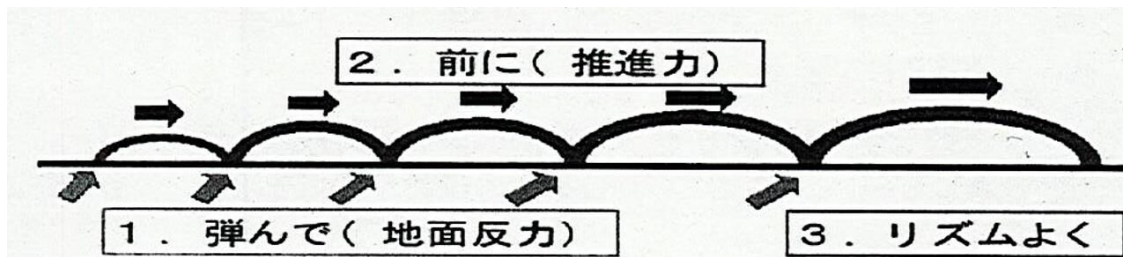
(3) 各運動領域の課題と指導のポイント・苦手な児童への配慮の例

①短距離走

※指導のポイント

運動のリズム（必要な時に、必要な力を入れる）

ピッチ（歩数）とスライド（歩幅）をリズムカルにコントロールする。



運動（遊び）が苦手な児童への配慮の例

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

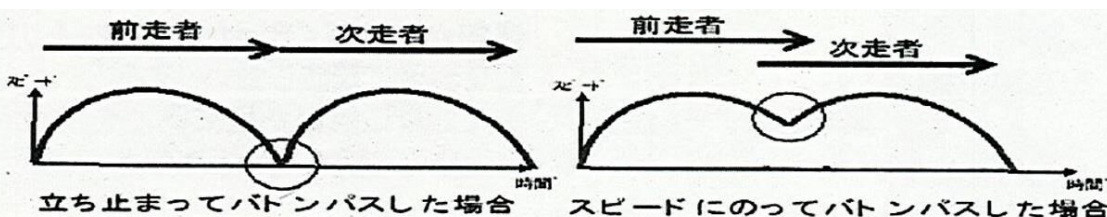
②リレー

※指導のポイント

バトンパスと操作のタイミング

2人が離れてバトンをパスする（利得距離）

2人が同調して走るスピードを高める



運動（遊び）が苦手な児童への配慮の例

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

### ③ハードル走

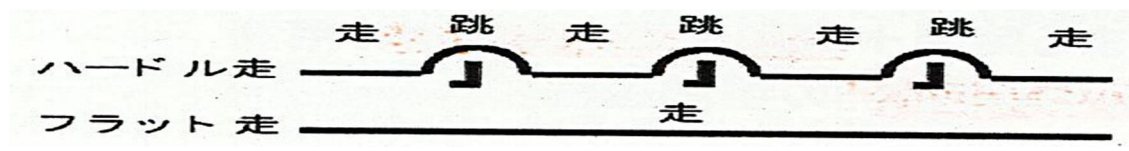
※指導のポイント

運動の組み合わせ

「走ってきて跳び、跳んで走り出す」ことをリズムカルに繰り返す。

「走+跳」(走りながら踏み切る)

「跳+走」(着地したあとに走り出す)



運動(遊び)が苦手な児童への配慮の例

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

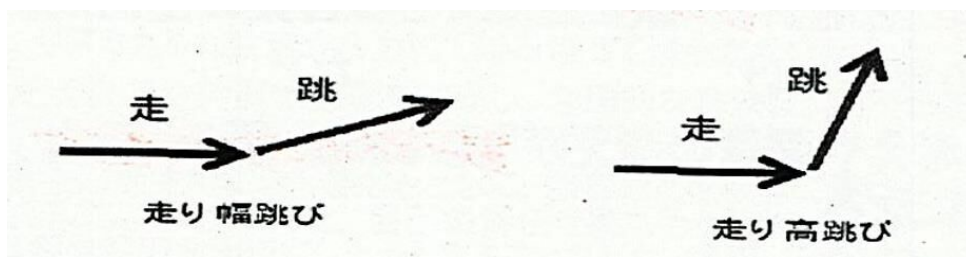
### ④走り幅跳び・走り高跳びの課題と指導のポイント

※指導のポイント

運動の組み合わせ

助走の勢いを生かして、踏み切って遠く/高く跳ぶ

「走る+跳ぶ」(踏切りからの跳躍)



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

(4) 指導と評価の計画を作成するポイント

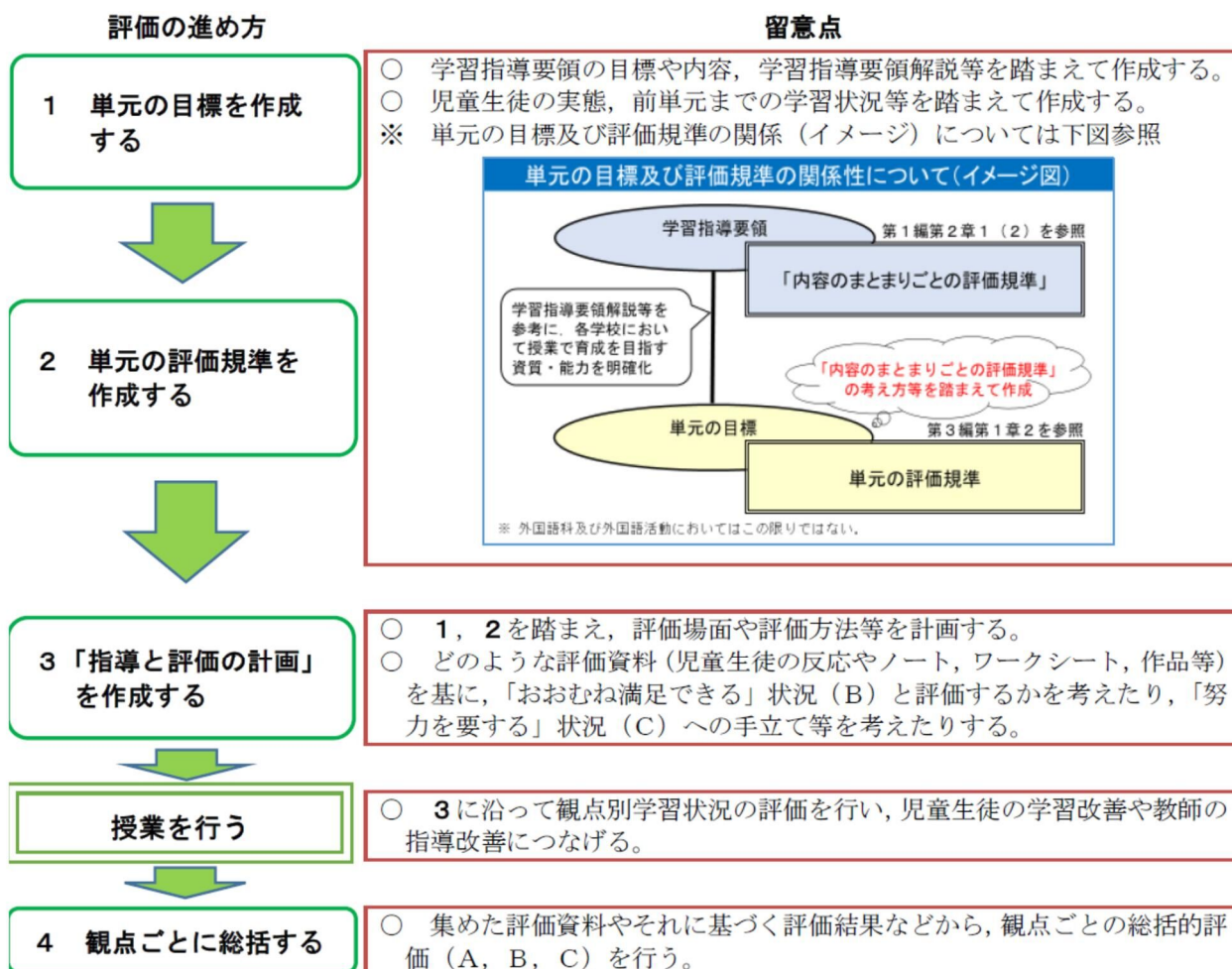
①評価の計画を立てることの重要性

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

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

②学習評価の進め方について

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



### 3 講習内容の概要

#### (1) 投の運動教具・場づくりの紹介



#### ○準備物・・・ネット・ボール

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



#### ○準備物・・・ボール・靴下

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



#### ○準備物・・・タコ糸、コーン、ペットボトル

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

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

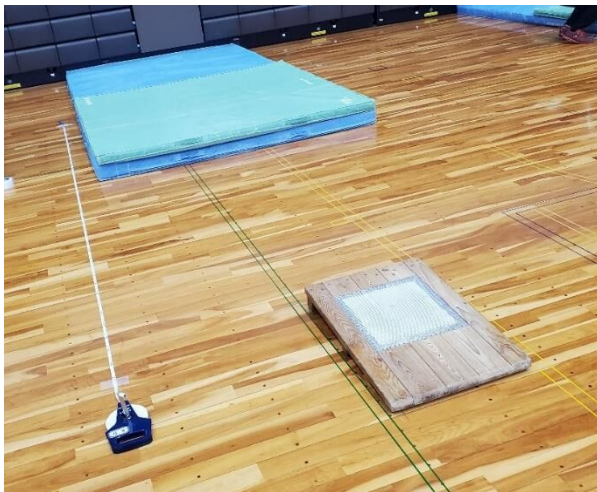
遠くに投げられるよう練習をしたり、ペットボトルを滑らせるように力を調節したりするなど、様々な投の運動に活用できると感じた。



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

## (2) 陸上競技

### ①走り幅跳び (スライド幅跳び)



#### ア ねらい

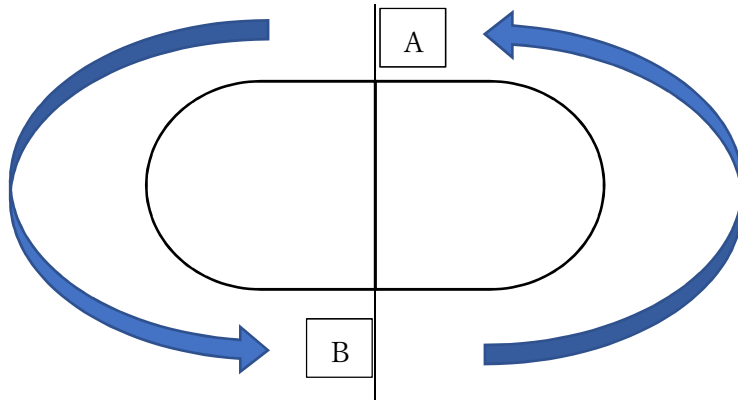
マットを重ねて室内で幅跳びを行う。跳んだ時に、上のマットが滑ることで、苦手な児童は、恐怖心を和らげて跳ぶことができる。また、上のマットに目印(テープなど)を付けることで、どんどんと遠くへ跳ぼうという挑戦意欲を高める。さらに、得点ゲームを組み込むことで、個人の競技だけでなくチームでの教え合いが生まれ学習活動が活発になる。※安全には十分に配慮することが必要。

#### イ 方法

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

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

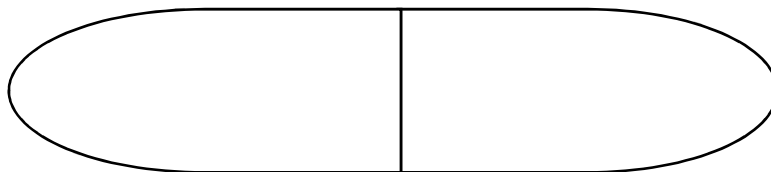
## ②パシュートリレー



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

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

## ③走力の差を目立たせない場の工夫



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

## ④新聞紙を使ったバトンパス練習

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

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

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

# 水泳運動系

## 1 運動の特性等

### (1) 運動の特性や魅力

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

### (2) 学習指導要領における取扱い

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

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

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

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

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

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

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

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

## 2 学習の進め方

(1) 水泳指導においていつも考えるのは「安定した呼吸」

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

(2) 方法（「安定した呼吸の獲得」への小学校6年間の流れ）

① 低学年

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

2年生：主はもぐる・浮く運動遊び。質の高いポビング。←上下動と連動した呼吸

② 中学年

3年生：浮いて進む運動け伸び

4年生：もぐる・浮く運動、変身浮き、簡単な浮き沈み

③ 高学年

5年生：安全確保につながる運動背浮き&浮き沈み

6年生：クロール・平泳ぎゆったりとした泳ぎ←呼吸のリズムを崩さない動き

(3) 具体的な評価基準

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

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

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

#### （4）呼吸のリズムについて

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

#### （5）その他具体的な運動例

##### ①バブリングについて

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

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

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

##### ③ビート板遊びをもとにして「安全確保につながる運動」へ

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

④関連する運動（例）

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

⑤『安全確保につながる運動』までの流れ（例）

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

(6) 呼吸に関する能力の確認（各学年の例）

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

(7) 指導と評価

4 新学習指導要領に基づいた指導と評価

Q学習評価はどのように進めているの？

②学習評価の進め方について

4 新学習指導要領に基づいた指導と評価

指導と評価のための具体的な手順

#### 4 新学習指導要領に基づいた指導と評価

##### 指導と評価のための具体的な手順

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

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

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

#### 4 新学習指導要領に基づいた指導と評価

##### 指導と評価のための具体的な手順

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

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

**手順6** 本時の展開を模倣する

#### 4 新学習指導要領に基づいた指導と評価

##### 指導と評価のための具体的な手順

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

1 単元名 「みんなでフカフカ スーイスイ」(第3学年)

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

#### 4 新学習指導要領に基づいた指導と評価

##### 指導と評価のための具体的な手順

**手順2** 単元の目標から評価の視点を整理する  
○視点は、以下の形で表記  
「～できる」(知識)  
「～している」(知識、態度・規範、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)

知識・技能	態度・規範・表現	主体的に学習に取り組む態度
深い呼吸の運動は、その呼吸の仕方によって、水の甲での動きが異なることを知り、自分の能力に合った泳ぎの方向や呼吸の運動をすることができるようにする。	自分の能力に合った泳ぎの方向や呼吸の運動を身に付け、水の甲での動きを身に付けるための運動を工夫し、考えたことを友達に伝えることができるようになる。	深い呼吸の運動、もくもく・深く運動に連なって取り組み、きまりを守り最後までよく運動をしたり、泳ぎの考えを認めたり、水泳運動の心構えを守って安全に泳ぎを楽しむことができるようになる。

#### 4 新学習指導要領に基づいた指導と評価

##### 指導と評価のための具体的な手順

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

#### 4 新学習指導要領に基づいた指導と評価

##### 指導と評価のための具体的な手順

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

単元の評価規準  
【知識・技能】  
① 深い呼吸の運動の行い方について、書ったり書いたりしている。  
② もくもく・深く運動の行い方について、書ったり書いたりしている。  
③ プールの底や壁を蹴った勢いを利用して吐きかけたり、踏ん張りをしたりして泳ぎ、呼吸をしながらかき足を動かして泳ぎの初歩的な泳ぎをしたりすることができる。  
④ 呼吸を整えながらいるるなもくもく方向をしたり、呼吸の姿勢で泳いだり、簡単な泳ぎの泳ぎをしたりすることができる。

#### 4 新学習指導要領に基づいた指導と評価

##### 指導と評価のための具体的な手順

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

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

#### 4 新学習指導要領に基づいた指導と評価

##### 指導と評価のための具体的な手順

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

単元の評価規準  
【主体的に学習に取り組む態度】  
① 深い呼吸の運動、もくもく・深く運動に連なって取り組み、きまりを守り最後までよく運動をしたり、泳ぎの考えを認めたり、水泳運動の心構えを守って安全に泳ぎを楽しむことができるようになる。  
② けむりや初歩的な泳ぎをすること、進め止めたり吐いたりしながらいるる泳ぎの方向や呼吸の運動をすることができるようにする。  
③ 水泳運動の練習で使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしようとしている。  
④ 呼吸の運動や水泳運動を正しく行う。パディを正しく調整しながら泳ぎ、シャワーを浴びながら泳ぐことや水の中に入る、プールに飛び込まないなど、水泳運動の心構えを守って安全に泳ぎを楽しんでいる。  
⑤は、健康・安全 であるため、「～している」と表記

#### 4 新学習指導要領に基づいた指導と評価

##### 指導と評価のための具体的な手順

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

#### 4 新学習指導要領に基づいた指導と評価

##### 毎時間の観点別評価の進め方

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

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

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

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

○多くの教師は・・・

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

↓

○「指導と評価の計画の見直し」を！

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

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

○「指導と評価の計画の見直し」を！

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

↓

○記録に残す評価場面の精選

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

### 3 講習内容の概要

#### (1) 水の物理的特性をもとにした水泳運動指導

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

##### ①「浮くこと」についてのポイント<重力と浮力の関係>

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

→ 浮くことができる<浮きたければもぐること！>

<実技(浮く)>

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

##### ②「進むこと」についてのポイント<推進力と効力の関係>

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

から掻き(蹴り)にならないように！

<実技(進む)>

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

→水をけり上げて、「もわっ」という水の塊を作る。(重い感覚をつかむ)

→立った姿勢で

- ・静かなバタ足
- ・揚力

→手の動き15度(スカーリング)で背浮き姿勢でゆっくりバタ足

③「呼吸すること」についてのポイント<呼気と吸気の関係>

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

→<息を吸うには、しっかり(上手に)吐くこと>

<実技(クロール)>

- ・背浮き

→片手を伸ばして、その肩を水中に

→ローリング

- ・背浮き

→だるま浮き

→伏浮き姿勢

- ・伏浮き

→ひとかき(右、左)で背浮き

- ・背浮きで片手を伸ばして、その肩を水中に入れてバタ足

- ・面かぶりクロール

※肩はローリングするけれど、顔はそのまま

(2)呼吸のリズムを大切にされた水泳運動指導

①呼吸のリズム⇔動きのリズム

- ・正しく動かすためにはゆっくり
- ・水に対する力の加え方

②「技能の系統性」を理解する

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

※「安定した呼吸」→「ほんとうの浮き」→「インピーダンスマッチング」→泳法

③学習指導要領における「呼吸すること」について

### 小学校学習指導要領 高学年「水泳運動」では？

**D 水泳運動**  
水泳運動について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。  
(1) 水の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、その状態を身に付けること。  
ア タートルでは、呼吸法の動きに合わせて続けて泳ぐこと。  
イ タートルでは、十分な息を吐き出すことまで続けて泳ぐこと。  
エ 水泳運動に関する運動では、呼吸法や泳ぎを身に付けながら泳ぐこと。  
(2) 自己の能力に合った課題の解決の仕方や記録への挑戦の仕方を工夫することなど、自己や仲間との考えを他者に伝えること。  
(3) 運動に積極的になりながら、自らを安全に守る方法を身に付けたり、仲間の考えや行動を認めたり、水泳運動の心身を守る方法を身に付けること。

**D 呼吸**  
(1) 次の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を身に付けることができるよう指導する。  
ア タートルでは、続けて泳ぐこと。  
イ タートルでは、続けて泳ぐこと。  
エ 水泳運動に関する運動では、呼吸法や泳ぎを身に付けながら泳ぐこと。  
(2) 自己の能力に合った課題の解決の仕方や記録への挑戦の仕方を工夫することなど、自己や仲間との考えを他者に伝えること。  
(3) 運動に積極的になりながら、自らを安全に守る方法を身に付けたり、仲間の考えや行動を認めたり、水泳運動の心身を守る方法を身に付けること。

**呼吸を確保する**

小学校学習指導要領では  
「安定した呼吸」の獲得を重視

水慣れ	浮く	泳ぐ
ねらい 水に別して怖くなく、不快感による心身の緊張を軽減すること。	ねらい 意識(上下・浮力) 基本の姿勢	ねらい 水平(推進) 基本姿勢+手足呼吸
実施の留意点 1) 怖くないように、水に慣らすこと。 2) 呼吸法を身に付けること。 3) 呼吸法を身に付けること。	「みせかけの浮き」(ほんたうの浮き) 1) 十分な息を吐く。 2) 姿勢(基本姿勢)に注意を払う。 3) 呼吸法を身に付けること。	「姿勢」 前進を妨げる水の抵抗を最小にする。 「足」 1) 推進力の制約: 手足、姿勢 2) 呼吸法の制約: 呼吸、姿勢 3) 呼吸法の制約: 呼吸、姿勢
評価の留意点 1) 怖くないように、水に慣らすこと。 2) 呼吸法を身に付けること。 3) 呼吸法を身に付けること。	評価の留意点 1) 十分な息を吐くこと。 2) 姿勢(基本姿勢)に注意を払うこと。 3) 呼吸法を身に付けること。	評価の留意点 1) 呼吸法の制約: 手足、姿勢 2) 呼吸法の制約: 呼吸、姿勢 3) 呼吸法の制約: 呼吸、姿勢

全てのベースに存在する「安定した呼吸」

呼吸する

④ 現象の中から本質を探ることが大切

### 現象の中から本質を探ることが大切

(例) 水泳運動が苦手という児童は？

- 「動きができない」⇒「その動きの感覚がわからない？」
- 「動きの感覚はわかっているが、、、」⇒「基本姿勢が不安定？」
- 「基本姿勢が不安定??」⇒「十分な吸気ができていない？」
- 「十分な吸気ができていない??」⇒「呼吸がうまくできていない？」
- 「呼吸がうまくできていない??」⇒「安定した呼吸が不十分？」
- 「安定した呼吸が不十分??」⇒「呼吸のリズムは？」
- 「呼吸のリズムは??」⇒「吐いて、すぐ吸う、ができていない？」
- 「吐いて、吸う、ができていない??」⇒「そもそもちゃんと吸えてる??」

etc.

生涯スポーツに繋がる能力

自己保身に繋がる能力

水泳指導の概念図(試作中)

全てのベースに存在する「安定した呼吸」の重要性

# 器械運動

## 1 器械運動の特性

### (1) 器械運動の特性と魅力

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

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

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

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

### (2) 学習指導要領改定のポイント

今回の学習指導要領改訂では、育成を目指す資質・能力の観点「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」の3つに整理されたことから各観点の内容をバランスよく学習させるようにすることが大切である。

### (3) 器械運動における3観点の概要

#### ①「知識及び技能」について（※技能は（1）を参照）

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

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

## 【 動の課題）】

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

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

### ②「思考力・判断力・表現力等」について

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

### ③「学びに向かう力、人間性等」について

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

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

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

## 2 学習の進め方

### (1) 学習指導について

#### ①準備運動・主運動につながる運動

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

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

#### ②条件を変えた技に取り組む活動

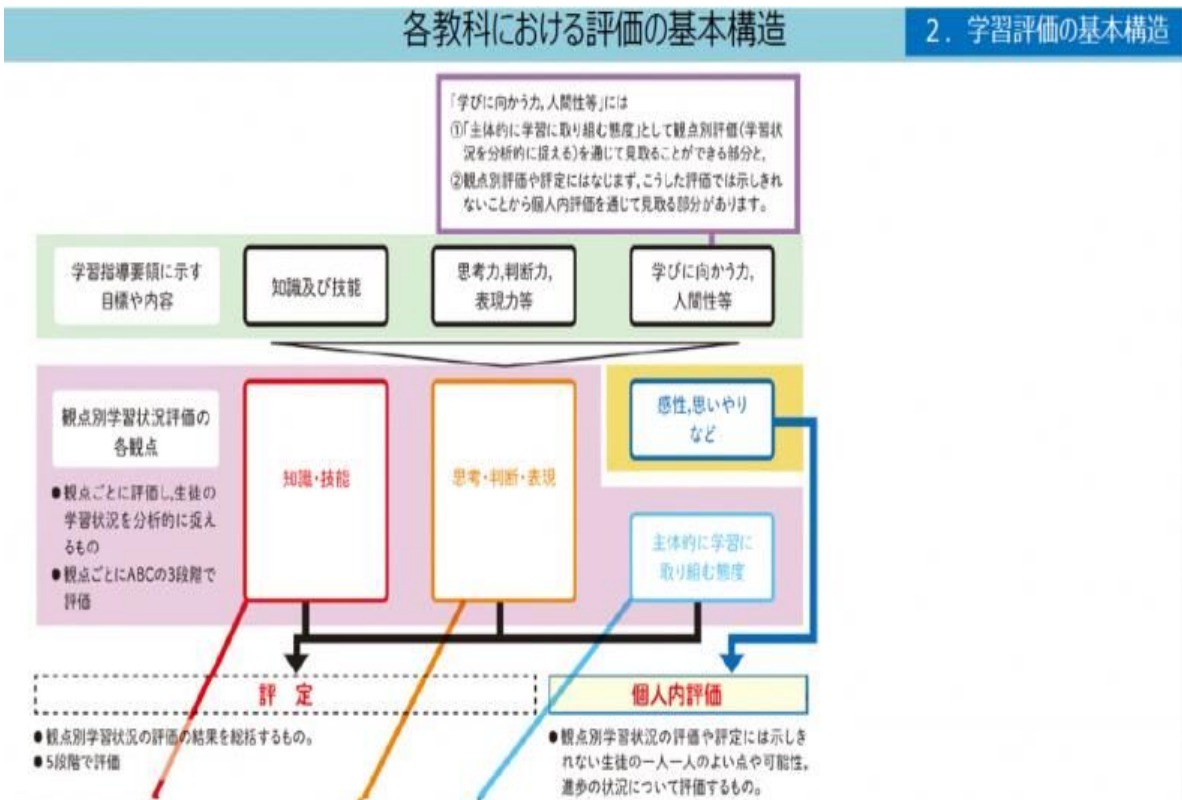
マット運動接点技群前転グループの学習で、例えば足を前後に開いた姿勢から後ろ足を伸ばして勢いよく回転を開始し、そのままどちらかの片足だけで立ち上がるよう

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

③技の組み合わせ、演技の構成や実施の工夫に取り組む活動

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

(2) 学習評価について



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

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

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

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

### 3 講義内容の概要

#### (1) マット運動

##### ① 準備運動・補助的運動

##### ア ゆりかご (両手開き)



両手は斜め45度程度に開く。



開いた体勢のまま後方へ倒れる。※頭を打たないように。

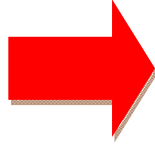


戻りは足の振り返しを早く行う事がポイント！

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

※回転系動作の予備運動。

イ あぐら回転



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

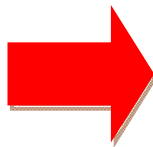


～注意点～

回転の途中、地面に接地する際には肩と膝が離れないようにする。

画像のように肩と膝が離れて回転してしまうと途中で回転が止まってしまう。

ウ 前転ジャンプ→前転じゃんけん





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

～ルール～

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

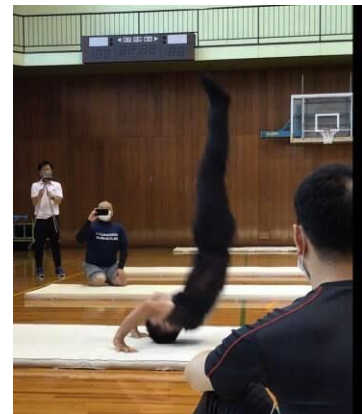
②倒立・倒立前転について



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



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



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

### <補足>

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

### <苦手な生徒へのワンポイントアドバイス>

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

## ③側方倒立回転

### ア つまずきの多い「足の入れ替え」の練習



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

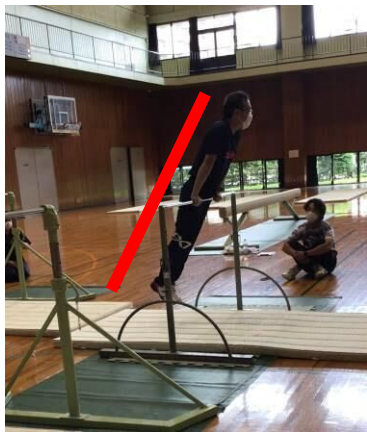
### イ 手足型の活用



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

(2) 鉄棒運動

① 技の終始の基本（力関係）



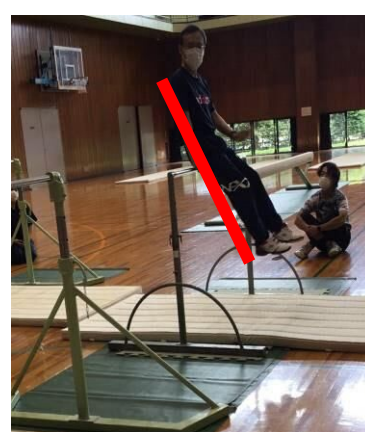
基本型

- ・肩は鉄棒より前
- ・足は鉄棒より後ろ



跨いだ状態

- ・肩、足ともに鉄棒と垂直の関係



座った状態

- ・肩は鉄棒より後ろ
- ・足は鉄棒より前

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

② 補助運動（地球回り（俗称））



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



足を鉄棒から離す。



離れた足を鉄棒より低くすると、体が回転。



体が反転したら股の間から手を足の両サイドに移動。

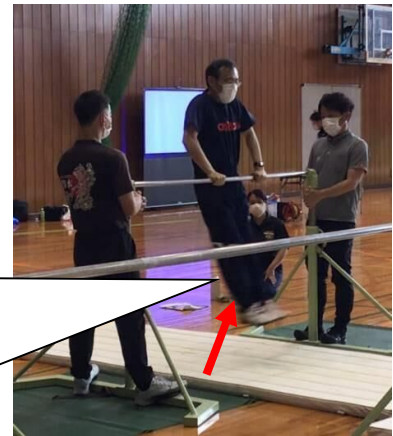
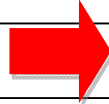


最後はそのまま  
後ろ周りで着地。

③ 後方支持回転（片足踏切での回転が難しい場合）



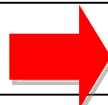
しっかり飛ぶことが  
できるよう膝を曲げ  
る。



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



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



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

### (3) 平均台運動

#### ①平均台の基礎・基本

##### ア 歩行



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



##### イ ジャンプ・バランス



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

## 球技（ネット型）

### 1 運動の特性等

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

### 2 学習の進め方

学習指導要領では、「知識及び技能」「思考力、表現力、判断力等」「学びに向かう力、人間性等」の三つの柱に対応して目標及び内容が示されている。その際、児童生徒の発展の段階を踏まえて、学習したことを、実生活や実社会に生かすとともに運動の習慣化につなげ、豊かなスポーツライフを継続できるよう内容の体系化を図ることが重視されている。

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

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

生徒が主体的に学習に取り組めるよう学習の見通しを立てたり、学習したことを振り返ったりして自身の学びや変容を自覚できるよう場面をどこに設定するか、対話によって自分の考えなどを広めたり深めたりする場面をどこに設定するか、学びの深まりをつくり出すために、生徒が考える場面と教師が教える場面をどのように組み立てるか、といった視点で授業改善を進めることが求められる。

### 3 講習内容の概要

#### (1) ウォーミングアップ・体づくり運動

##### ① 4人組での行進

ア 4人組でひし形の隊形になり行進を行う。

イ 先頭の人が自分のタイミングで進行方向を変える。

ウ 全員がそのタイミングで進行方向を変え、先頭が入れ替わる。

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

#### ②筒を使ってのシャトルキャッチ（バドミントン）

ア シャトルの筒を持って構える。

イ 落下してきたシャトルを筒の中に入るようにキャッチする。

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

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

#### ③シャトルラリー（バドミントン）

ア ラケットで直上ラリー（一人）する。

イ 2人組で交互にラリーをする。

※シャトルではなく、普通の風船と少し重さのある風船で行う。

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

#### ④シャトル投げ

ア バドミントンコートで2対2に分かれる。

イ シャトルを6個ずつ置いて、それを拾って相手コートに投げ入れる。

ウ 1分間でシャトルがコート内に少ない方が勝ちとなる。

### (2) 役割行動と技能的発展を意識した学習内容の設定の方法

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

ネット型ゲーム（関係プレイ型）

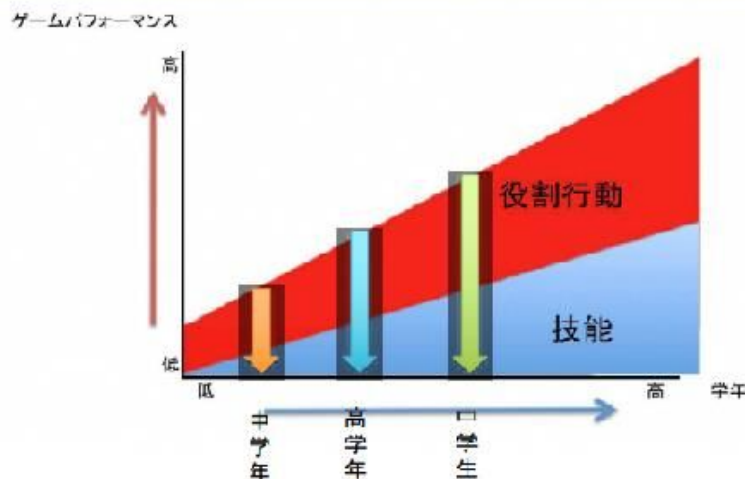
「意図的なセットからの攻撃」を軸にした役割行動と技能的発展

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

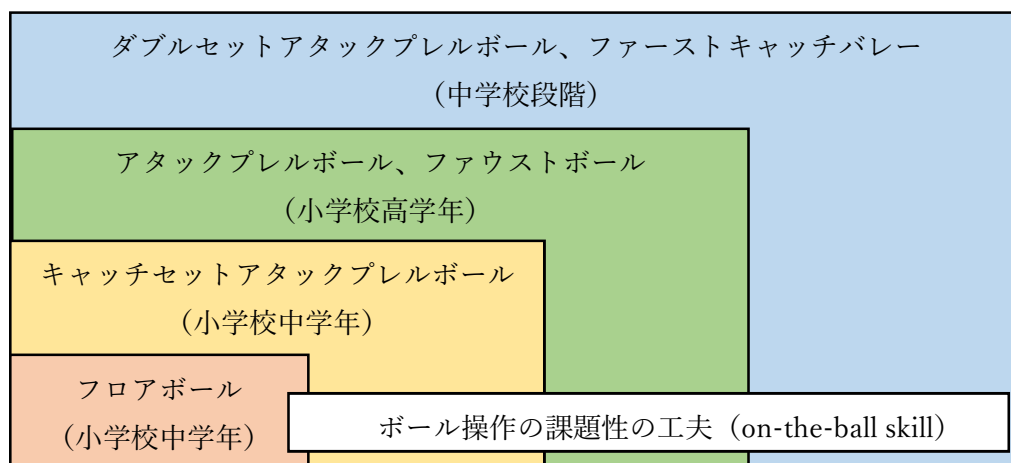
次のページ上段のグラフは、ネット型ゲームにおける意図的なセットを軸にした役割行動と技能的発展をグラフに表したものである。縦軸、ゲームパフォーマンスの高さを表しており、横軸は、学年を示している。小学校中学年高学年段階では、中学校や高校段階に比

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

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



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

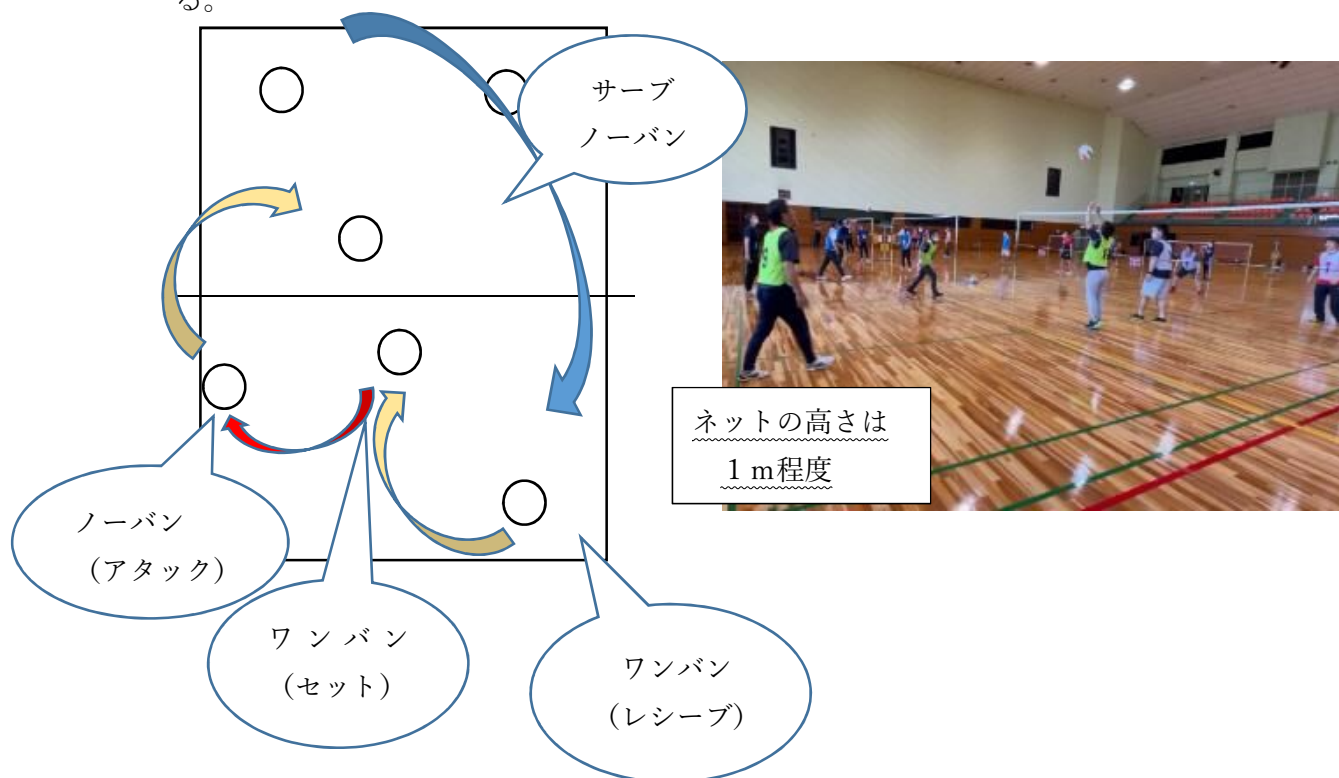


#### ①小学生を想定した（キャッチ）アタックプレルボール

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

#### ◆ルール

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

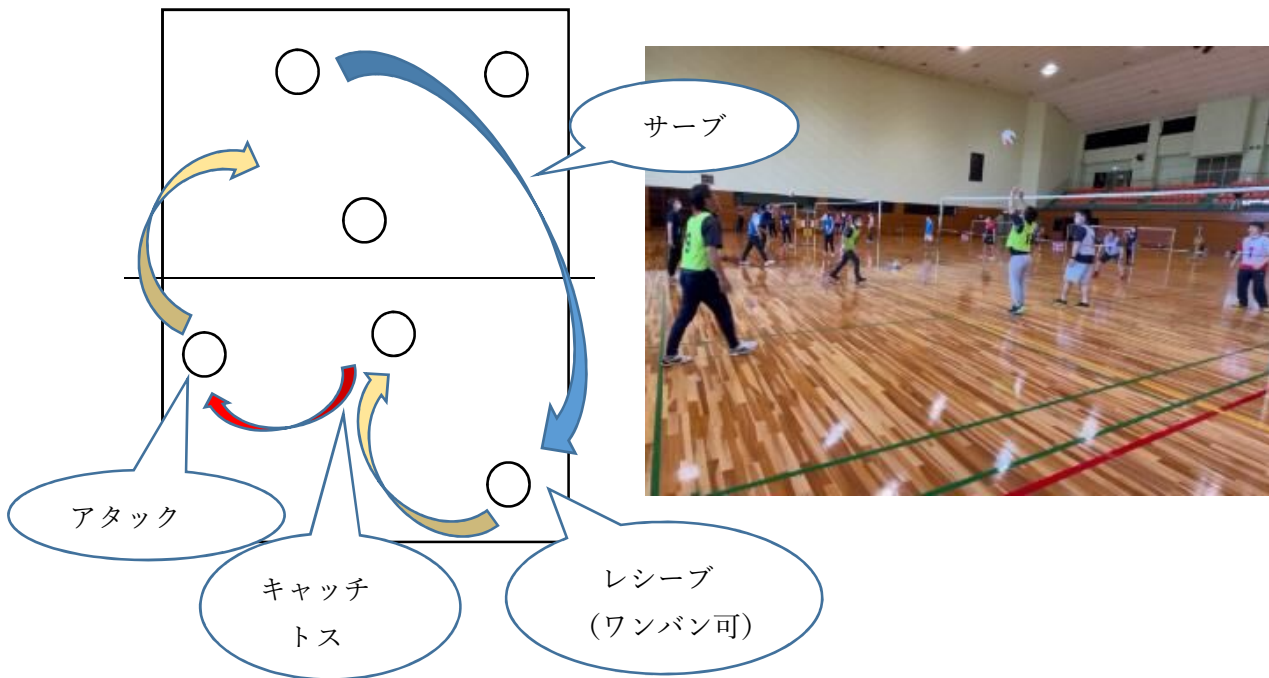


#### ②中学生（1年生）を想定したセッターキャッチ・ファウストボール

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

#### ◆ルール

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

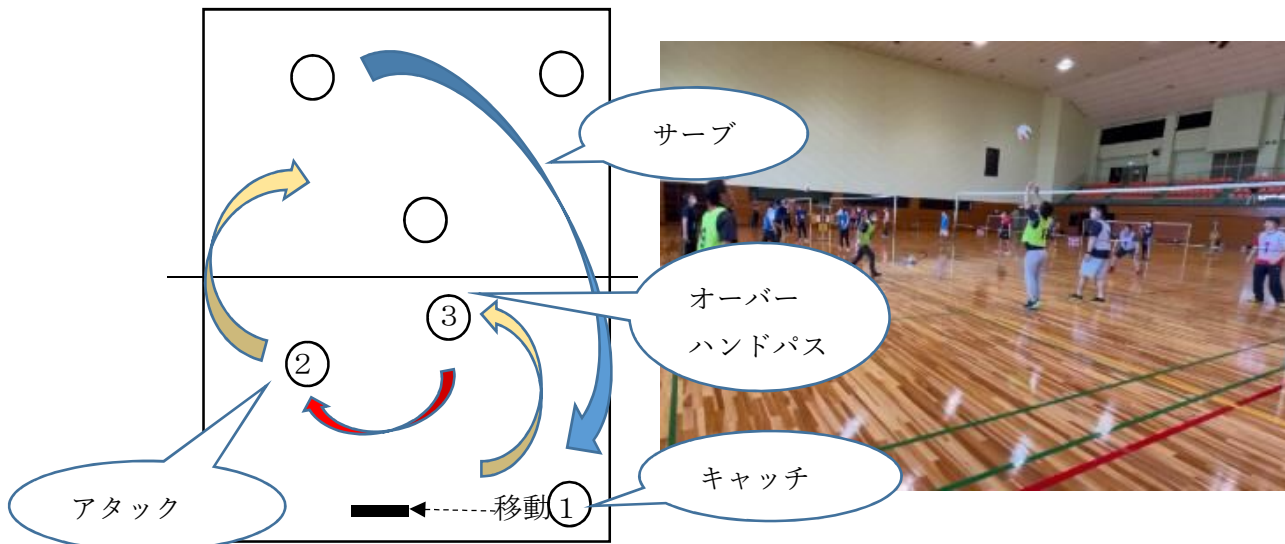


③中学生（2年生）を想定したファーストキャッチバレー

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

◆ルール

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



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

### (3) 運動が苦手な生徒や意欲的でない生徒への指導の工夫

#### ① チームでの3段攻撃の達成を目標として協力する活動

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

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

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

#### ② ボール操作を簡略化する活動

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

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

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

③触球機会を増やす活動

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

④ICT を 効 果 的 に 活 用 し た 活 動

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

⑤ 動 きの こ つ を 出 し 合 い 共 有 す る 活 動

✓ある運動を取り上げ、やってみてどうだったか、友達のよい動きを見てどうだったか、自分で発見した動きのポイントやこつを書き加えていく

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

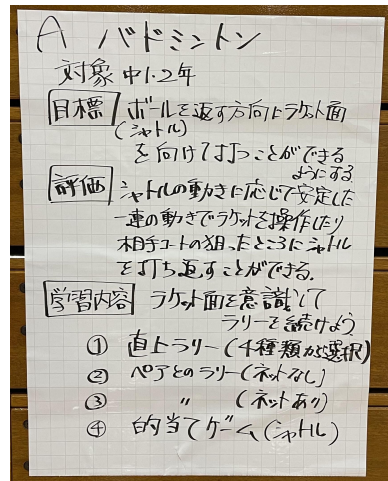
球 技 ( ネット 型 ) の 指 導 内 容 ( 例 示 ) の 中 か ら 選 択 し、ま た 運 動 が 苦 手 な 生 徒 へ の ア プ ロ ー チ を 意 識 し て 授 業 づ く り を 班 ご と に 行 っ た。そ の 中 の い く つ か を 紹 介 す る。

ネット型の指導内容(例示)

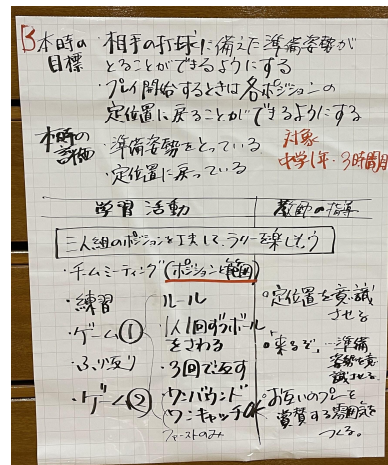
発達段階のまとまりや系統性を踏まえて、年間指導計画の作成等を行う。

	中学校		高等学校	
	第1・2学年	第3学年	入学年次	次の年次以降
ボ ー ル や 用 具 の 操 作	<ul style="list-style-type: none"> <li>ボールを返す方向にラケット面を向けて打つこと</li> <li>味方が操作しやすい位置にボールをつなぐこと</li> <li>相手側のコートの空いた場所にボールを返すこと</li> <li>テイクバックを取って肩より高い位置からボールを打ち込むこと</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サーブでは、ボールをねらった場所に打つこと</li> <li><b>ボールを相手側のコートの空いた場所やねらった場所に打ち返すこと</b></li> <li>ネット付近でボールの侵入を防いだり、打ち返したりすること</li> <li>腕やラケットを強く振って、ネットより高い位置から相手側のコートに打ち込むこと</li> <li>ポジションの役割に応じて、拾ったりつないだり打ち返したりすること</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サーブでは、ボールをねらった場所に打つこと</li> <li><b>ボールを相手側のコートの空いた場所やねらった場所に打ち返すこと</b></li> <li>攻撃につなげるための次のプレイをしやすい高さや位置にボールを上げること</li> <li>ネット付近でボールの侵入を防いだり、打ち返したりすること</li> <li>腕やラケットを強く振って、ネットより高い位置から相手側のコートに打ち込むこと</li> <li>ポジションの役割に応じて、拾ったりつないだり打ち返したりすること</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サーブでは、ボールに変化をつけて打つこと</li> <li>ボールを相手側のコートの守備のいない空間に緩急や高低などの変化をつけて打ち返すこと</li> <li><b>ボールに回転をかけて打ち出したり、回転に合わせて返球したりすること</b></li> <li>変化のあるサーブに対応して、面を合わせてレシーブすること</li> <li>移動を伴うつなぎのボールに対応して、攻撃につなげるための次のプレイをしやすい高さや位置にトスを上げること</li> <li>仲間と連携してネット付近でボールの侵入を防いだり、打ち返したりすること</li> <li>ボールをコントロールして、ネットより高いから相手側のコートに打ち込むこと</li> <li>チームの作戦に応じた守備位置から、拾ったりつないだり打ち返したりすること</li> </ul>
ボ ー ル を 持 た な い と き の 動 き	<ul style="list-style-type: none"> <li>相手の打球に備えた準備姿勢をとること</li> <li><b>プレイを開始するときは、各ポジションの定位置に戻る</b>こと</li> <li>ボールを打ったり受けたりした後、ボールや相手に正対すること</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ラリーの中で、味方の動きに合わせてコート上の空いている場所をカバーすること</li> <li><b>連携プレイのための基本的なフォーメーションに応じた位置に動くこと</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ラリーの中で、味方の動きに合わせてコート上の空いている場所をカバーすること</li> <li><b>連携プレイのための基本的なフォーメーションに応じた位置に動くこと</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ラリーの中で、相手の攻撃や味方の移動で生じる空間をカバーして、守備のバランスを維持する動きをすること</li> <li><b>相手の攻撃の変化に応じて、仲間とタイミングを合わせて守備位置を移動すること</b></li> <li>仲間と連携した攻撃の際に、ポジションに応じて相手を引きつける動きをすること</li> </ul>

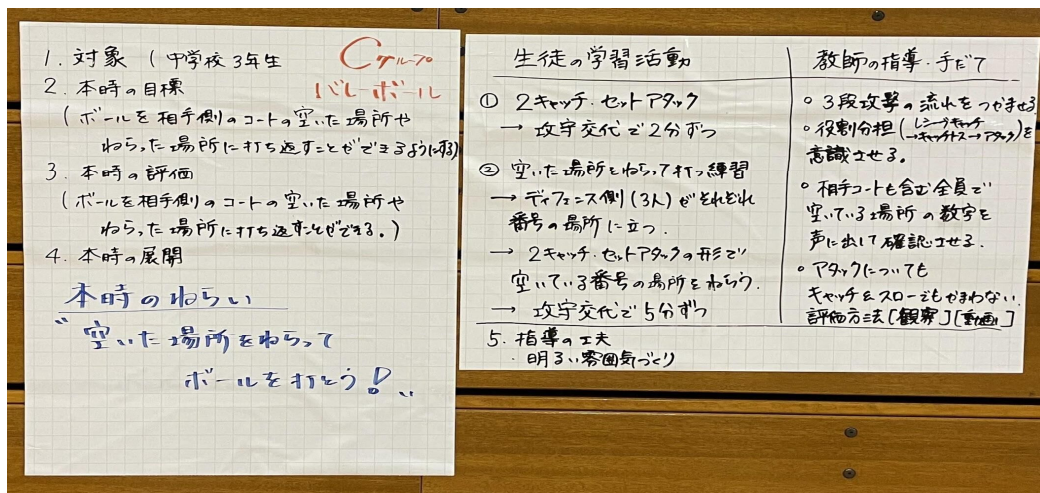
A班は、バドミントンでボールを相手側のコートの空いた場所やねらった場所に打ち返すことを目標に授業づくりを行っていた。狙ったところへ打つために段階的に面にしっかりと当てられるように直上ラリーから相手とのラリーで横向きに打つこと、そして最後には、コートへコーンを置き、狙って打つまで流れよく授業が展開されていた。また、運動が苦手な生徒へのアプローチとして各ラリーを打つ時に通常のシャトルだけではなく、風船や大きなシャトルなど滞空時間が長くなるものなどを準備して苦手な生徒が取り組みやすくなる工夫をしていた。



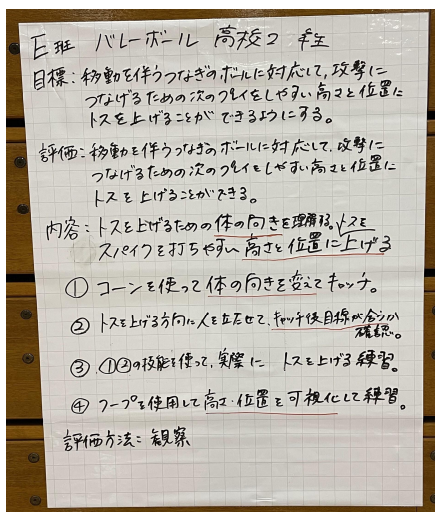
B班は、プレイを開始する時は、各ポジションの定位置に戻ることを目標に授業づくりを行っていた。三人組でバレーボールのラリーをする中で、自分の定位置のポジションにテープをはり、プレイの始めにその位置にいるかを意識させる工夫がされていた。また、定位置とは何かをグループで考えさせて、相手や自分たちの力量に応じて定位置を考えさせるなど様々な工夫がされていた。



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



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





# ダンス

## 1 運動の特性等

ダンスは、創作ダンス、フォークダンス、現代的なリズムのダンスで構成され、イメージを捉えた表現や踊りを通じた交流を通して、仲間とのコミュニケーションを豊かにすることを重視する運動で、仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージを捉えて自己を表現したりすることに楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

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

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

表1・2・3は、「知識及び技能」、「思考力・判断力・表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」それぞれの内容についてまとめたものである。

表1 ダンス領域における「知識及び技能」の系統表

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

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

表2 ダンス領域における「思考力・判断力・表現力等」の系統表

小学校 第5学年及び第6学年	中学校 第1学年及び第2学年
自己やグループの課題の解決に向けて、表したい内容や踊りの特徴を捉えた練習や発表・交流の仕方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える	表現などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える

中学校 第3学年	高等学校 入学年次	高等学校 その次の年次以降
表現などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える		生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える

表3 ダンス領域における「学びに向かう力、人間性等」の系統表

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

中学校 第3学年	高等学校 入学年次	高等学校 その次の年次以降
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンスに自主的に取り組む</li> <li>・互いに助け合い教え合おうとする</li> <li>・作品や発表などの話合いに貢献しようとする</li> <li>・一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとする</li> <li>・健康・安全を確保する</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンスに主体的に取り組む</li> <li>・互いに共感し高め合おうとする</li> <li>・合意形成に貢献しようとする</li> <li>・一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとする</li> <li>・健康・安全を確保する</li> </ul>

## 2 学習の進め方

### (1) 指導のポイント

〈内容の取り扱い〉

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

### (2) 行い方の例（表4、5、6、7）

表4 表現・創作ダンスの題材・テーマとの動きの例

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

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

表5 フォークダンス（日本の民謡・外国の踊り）の踊りと特徴の例

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

表6 リズムダンス・現代的なリズムのダンスのリズムと動きの例

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

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

表7 フォークダンス曲名の例

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

### 3 講義内容の概要（創作ダンス）

#### （1）ウォーミングアップ

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

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

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

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

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

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

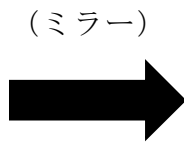
- ①順番を決める。
  - ②1番目の人が好きなポーズをする。
  - ③2番目以降、順番に同じポーズをコピーしていく。
- ※ポーズを決めたら、「コピー」と叫び、次の人は、後ろへ続く。最後にポーズを決めた人は、「クリア」といい、2番目の人が次は1番になり、続けていく。
- 【応用】①移動や動作を入れる。（移動や動作を全てコピーする。）  
②次の人は、後ろに続くだけでなく、関連している動きを行っても良い。  
※ポーズのテーマを決めても良い。（例：スポーツ、動物・・・）



○ミラー・・・ペアと向き合い、1人の動きに対してペアは鏡になる。



【元になる人】

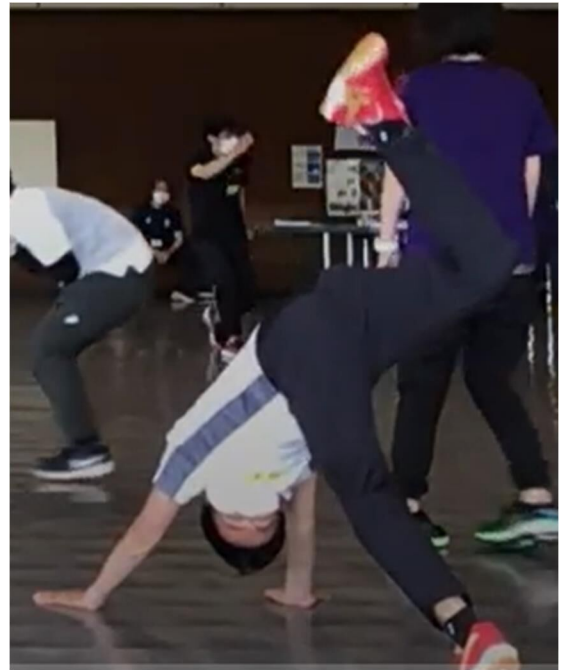
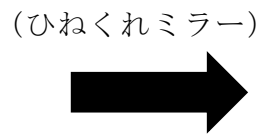


【ペアの人 (ミラー)】

○ひねくれミラー・・・ミラーとは逆の動きを行う。



【元になる人】



【ペアの人 (ひねくれミラー)】

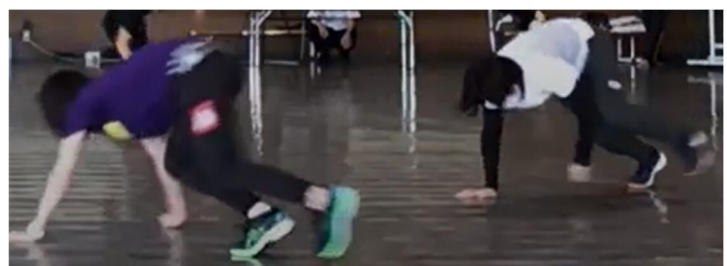
○タッチ・アンド・エスケープ

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

【スキップでエスケープ】



【ドッグランでエスケープ】



○だるまさんが転んだ

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



【だるま役が自由な動き・真似】



【だるま役が振り向く・制止】

○新聞紙・・・1人が動かす紙の動きに合わせてペアは紙になりきる。

【応用】はテーマを決める



【新聞紙を宙に飛ばす】



【ペアの人はジャンプ】

(3) ひと流れの動きにチャレンジ

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

↓レスラー



リング→

【はじめ】

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



【なか】

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



【おわり】

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

(4) 型破りな動きにもチャレンジ

○追う人、追われる人・・・追われる人1人、追う人数人で表現する。

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



【普通の生活中】



【振り向く・ストレッチ等で誤魔化す】



# 保健

## 1 保健の特性

保健体育の中の保健分野では、生徒が保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成することを目指している。

### (1) 保健の目標

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

<中学校学習指導要領より>

### (2) 保健の内容

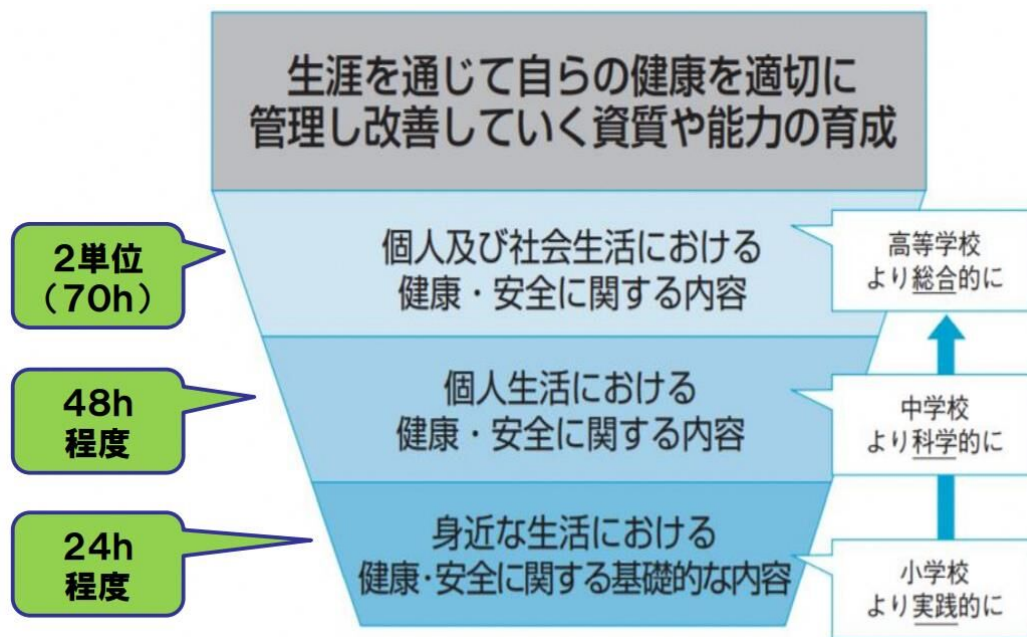
- |  |
|--|
| <p>① 健康な生活と疾病の予防</p> <p>健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。</p> <p>ア 健康な生活と疾病の予防について理解を深めること。</p> <p>イ 健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現すること。</p>                         |
| <p>② 心身の機能の発達と心の健康</p> <p>心身の機能の発達と心の健康について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の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

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

＜中学校学習指導要領より＞

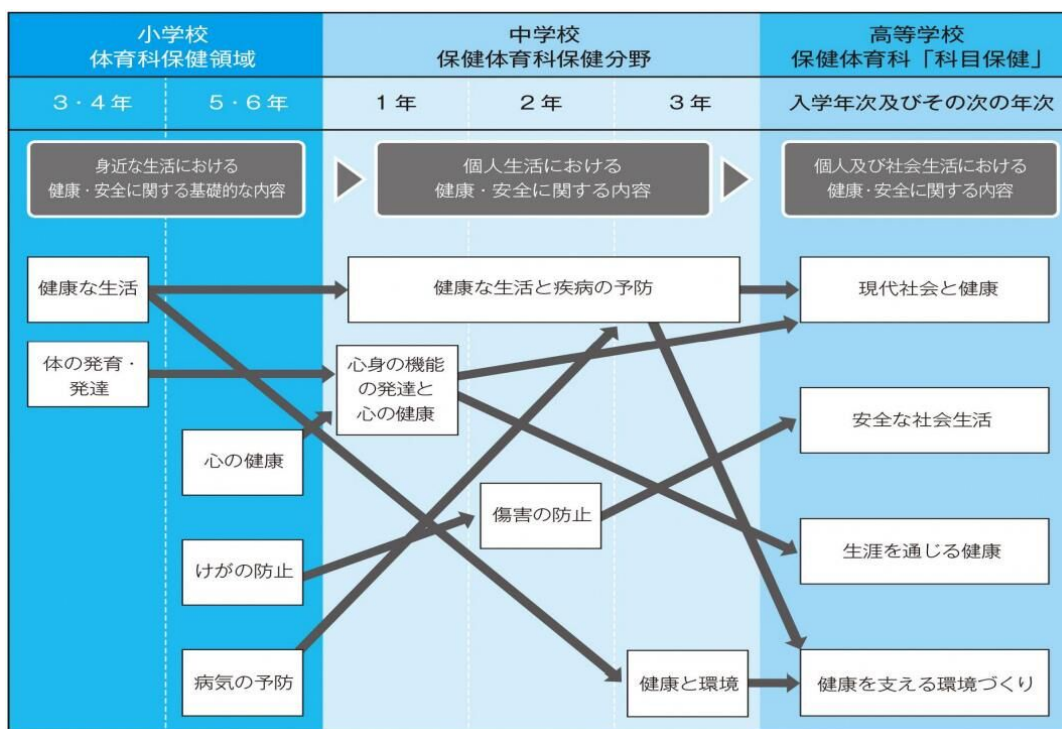
(3) 体育科・保健体育科の体系 (図1・2参照)

【図1】



生きる力を育む小学校保健教育の手引 (文部科学省 H31.3) より

【図2】



生きる力を育む小学校保健教育の手引 (文部科学省 H31.3) より

## 2 学習の進め方

(1) 主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善

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

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

習などを取り入れること、また、学校や地域の実情に応じて、保健・医療機関等の参画を推進すること、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）～
---

#### 《小学校》

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

#### 《中学校》

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

#### 《高等学校》

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

### （2）新学習指導要領に基づいた指導と評価

#### ①評価の計画を立てることの重要性

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

毎時間児童生徒全員について記録をとり、総括の資料とするために蓄積するこ

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

## ②学習評価の進め方について（図1）

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

【図1】



「指導と評価の一体化」のための学習評価に関する参考資料

## ③「単元の評価規準」の作成の考え方

### ア「単元」の考え方

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

### 【小学校 保健領域】

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

【中学校 保健分野】

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

【高等学校 科目保健】

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

イ「単元の評価規準」を作成する際のポイント

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

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

### 3 演習内容の概要

#### (1) 目的

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

#### (2) 研修のテーマ

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

#### (3) 演習内容

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

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

#### (4) 模擬授業作成上の留意点

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

#### (5) 発達の段階を踏まえて

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

(6) 各発達段階ごとの目標の違い (図1～4)

【図1】 体育・保健体育の目標 (リード文)

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

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

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

11

【図2】 体育・保健体育の目標 (知識及び技能)

【小学校】

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

【中学校】

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

【高等学校】

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

12

【図3】 体育・保健体育の目標（思考力・判断力・表現力等）

【小学校】

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

【中学校】

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

【高等学校】

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

【図4】 体育・保健体育の目標（学びに向かう力・人間性等）

【小学校】

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

【中学校】

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

【高等学校】

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

【図1】

### 《テーマ》

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

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

【図2】

### 《テーマ》

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

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

【図3】

### 《テーマ》

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

子供が課題を解決する学習活動を単元や本時のどこに位置付けるか考える。

【図4】

### 《テーマ》

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

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



【図 3】

## 個人のワークシート

**身の回りにおける危険に気づき、その対策について考えよう。**

2年( )組( )番 名前( )

◎ 傷害の発生要因 ( ) 要因 ( ) 要因 ( ) 要因 ( )

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

車が飛び出してくるかもしれない。

暗い道を通ると犯罪に合うかもしれない。

【グループワーク】

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

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

見通しが悪いところでは必ず左右を確認しようと思う。

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

スマホに気を取られて事故や犯罪に巻き込まれないようにする。

【図 4】

## 授業改善のポイント

・ブレインストーミングを行うことで

◎ 傷害の発生要因 ( ) 要因 ( ) 要因 ( ) 要因 ( )

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

ここで適切に書くことができない子どもがいても…

【グループワーク】

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

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

グループワークで他人の意見を聞き、自分に合った対策を見つけることができる。

### (9) 模擬授業と振り返り

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

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

## 指導資料作成協力者

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

### 【参考資料】

令和4年度体育・保健体育指導力向上研修(西部ブロック)資料

令和5年度体育・保健体育指導力向上研修(西部ブロック)資料

### 【編集】

岡山県教育庁保健体育課 学校体育班

# 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

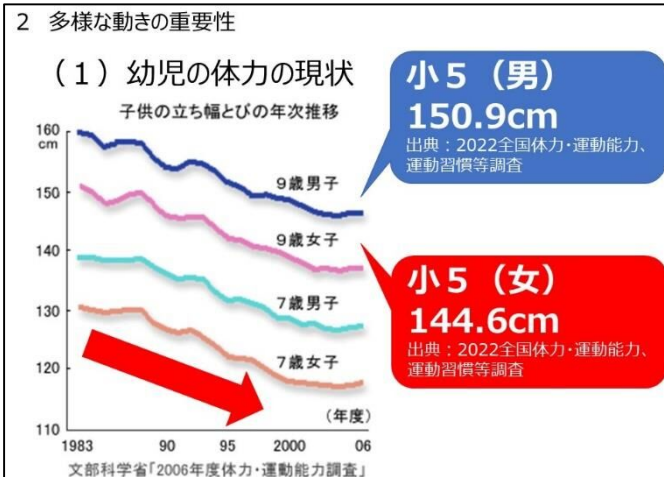
子供がその活動をどのような動機で行っているかを見抜く眼が必要

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

毎日、合計  
**60分以上**

③ 発達の特性に合った遊びを提供すること

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。

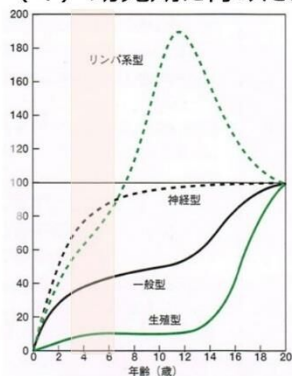
この3つの要素の多様な組み合わせ  
により、走る・跳ぶ・ぶら下がる・投  
げる・蹴るなどといった様々な体の動  
きが生み出される。

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

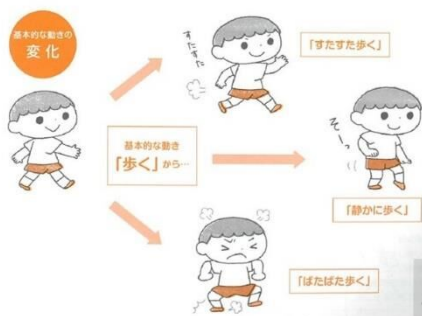
（どのくらいの力の入れ具合で動かすか）

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、音楽をかけると…）

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



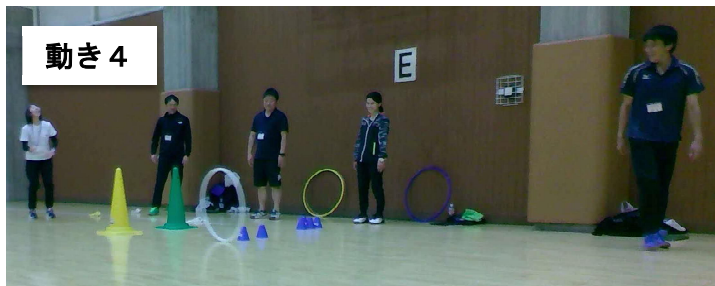
「15 くぐる」動きにつながる。体が大きい幼児にとっては狭い空間を進むことになるので「26 バランスをとる」動きにもつながる。

### 【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。

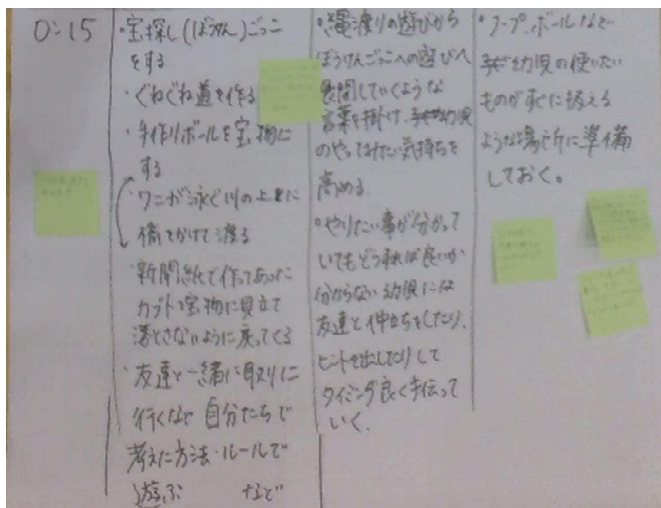
## 4 幼稚園教育要領に基づいた指導と評価

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 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 できる場を広く
0:10	縄渡りをする 自分からコースを作る 曲がったりくねくねにしたり 落ちないように滑り遊ぶ 友達をつなぎます など	友達のはこぎで遊ぶ 場面を作ること 友達の友達をいじめる やったりと見たり 体験させる	

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げ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。


最終日の午前は、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）



## 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て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った</u>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>	<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。</p>

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、ケンパー競走)					
	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ステップの動きの確認	4. 本時のねらいの確認 ・飛びのせいじょうの立ち上げ ・3ステップの動きの仕方 (スタートの確認)	4. 本時のねらいの確認 ・リズムのまじり ・3ステップの確認	4. 本時のねらいの確認 ・前時までの確認 ・自己の課題を確認し、解決に導いた場を選ぶ ・5ステップの仕方	4. 本時のねらいの確認 ・前時までの確認 ・自己の課題を確認し、解決に導いた場を選ぶ ・5ステップの仕方
学習過程	5. 感覚づくりの運動 (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、競争しながら走る練習	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、解決のための場を選ぶ	5. ICTを使って自分の課題を見付け、解決のための場を選ぶ	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

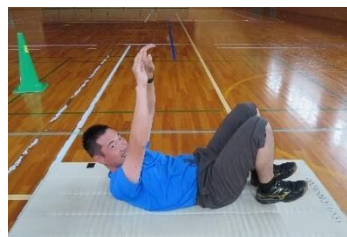
- ・ひざを伸ばして頭の上へ  
→足を振り下ろしながら  
踵を尻に引き付ける。

###### 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「キュー」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がれるようにする。
- ・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）、コートの広さ（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）、コートの広さ（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。児童がつまづく原因を踏まえ、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。

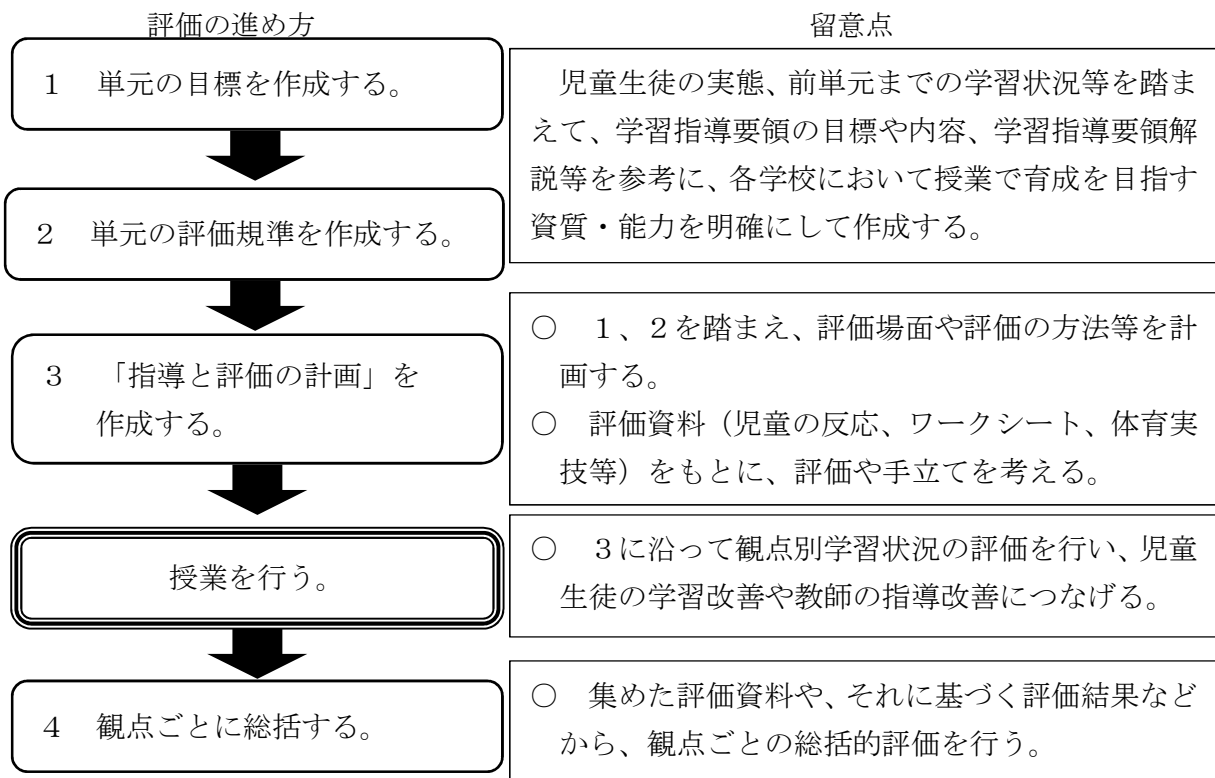
②学習指導要領に基づいた指導と評価の計画を作成する際のポイント

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

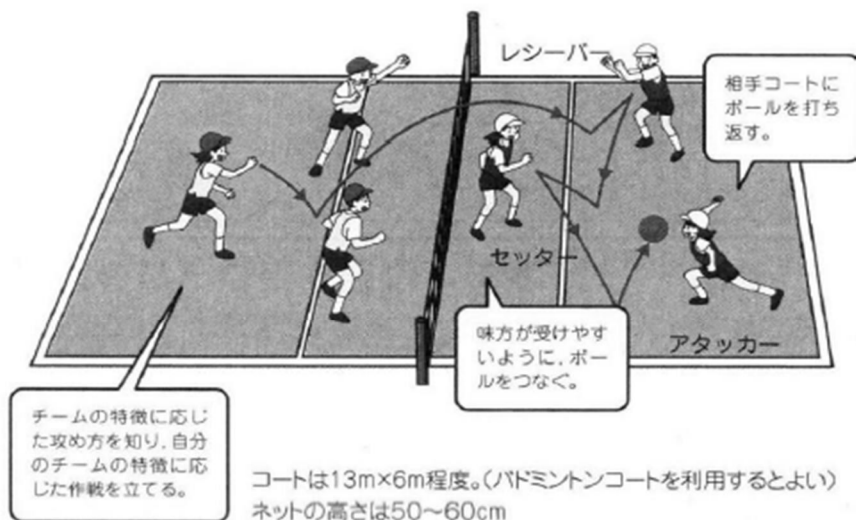
ネット型の学習指導には、攻防の楽しさを味わうために、連携プレイによる攻撃や、それに対する守備がしやすくなるように味方が受けやすいボールをつないだり、相手コートへの返球の仕方に関わるルールの工夫をしたりすることで、安定したラリーでの競い合いが楽しめるようにする。

(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

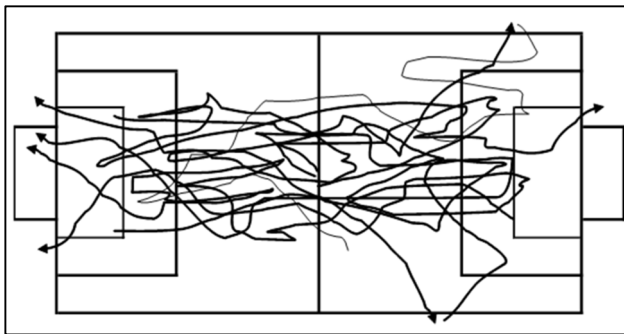
4対3など、アウトナンバー（攻撃の人数を守備の人数より増やすこと）でゲームを行うことで、児童がフィールド内の空いているスペースを見つけやすくしたり、パスがつながりやすいようにして、得点ゾーンに走りこむ面白さをつかめるようにする。

※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。



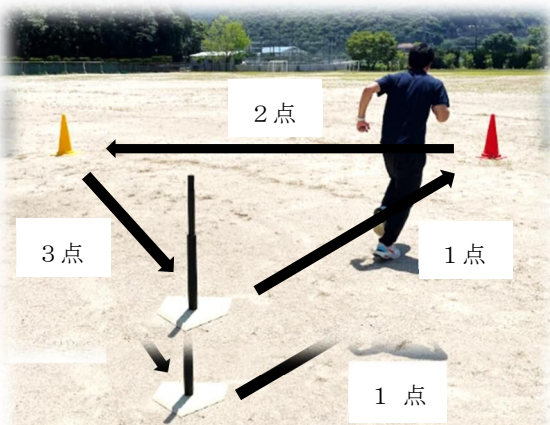
### ベース ver.

(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			

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

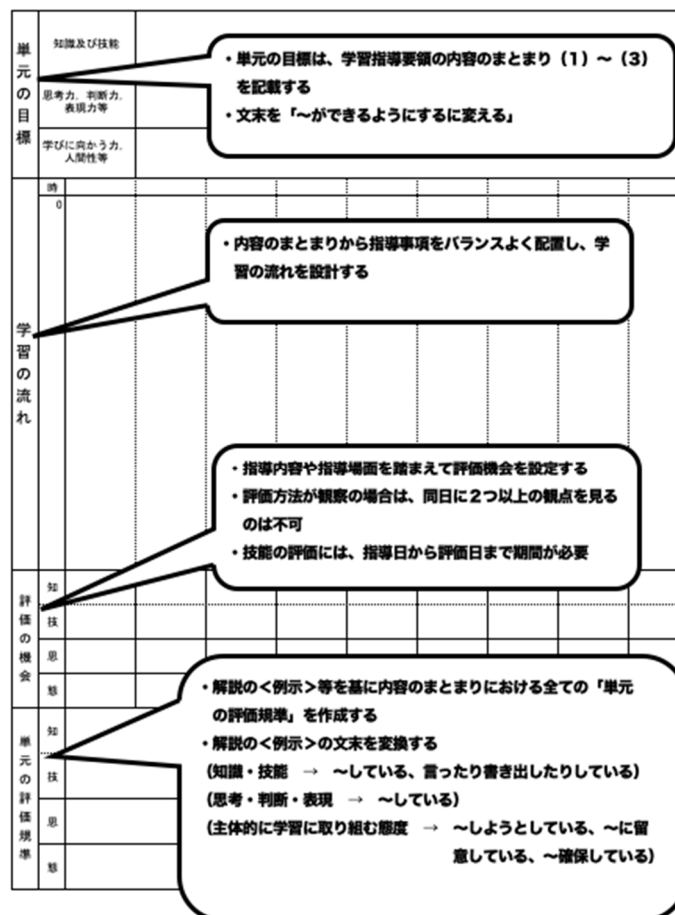
手な児童への配慮の例」や「運動に意欲的でない児童への配慮の例」が示されている。それらを参考に、中学校や高等学校においても、発達の段階を踏まえ、運動が苦手と感じている生徒や運動に意欲的に取り組まない生徒への指導の工夫が求められる。

### (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



### 3 講習内容の概要

#### (1) 体ほぐしの運動

仲間に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

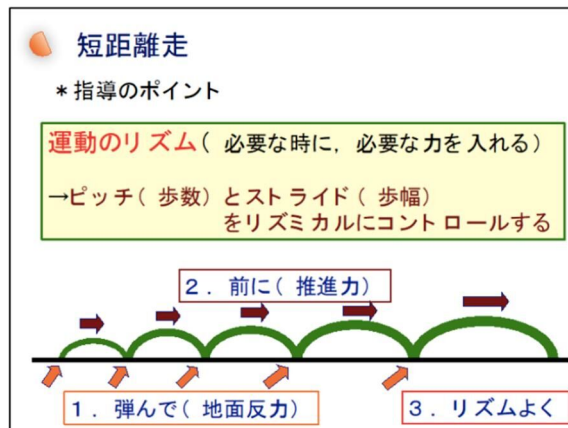
##### ⑥新聞紙リレー

- ・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（一步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

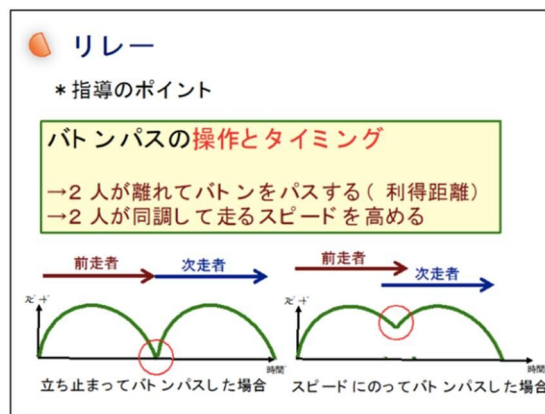
### ②ゴム跳び



- ・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いうこともあります。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、日頃的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にもつながります。

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

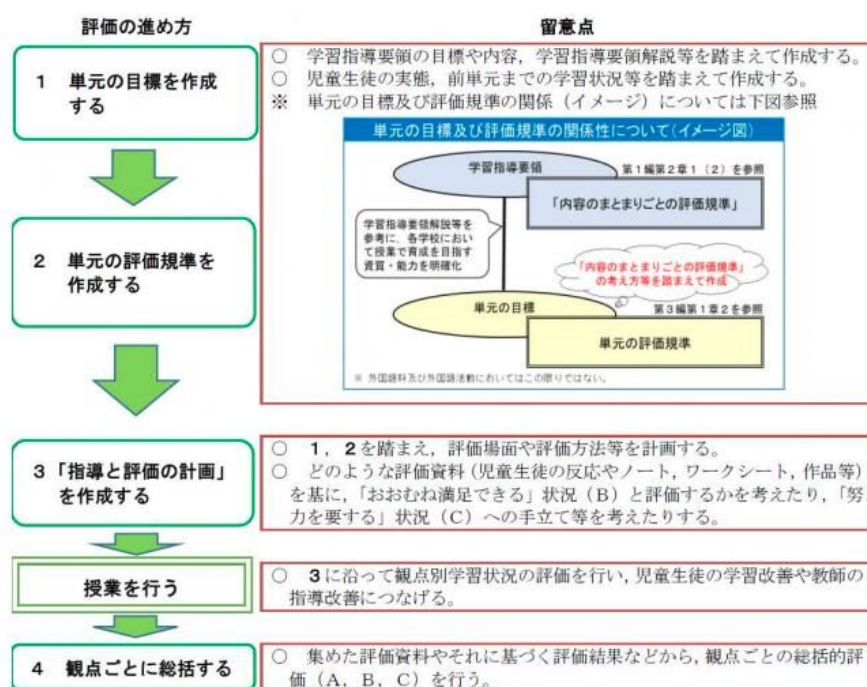
### (1) 指導と評価の計画を作成する際のポイント

#### 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の頭の方に回る。



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	→	→
	廻り技系	大外廻り	→	→	
			小内廻り	→	→
		大内廻り	→	→	
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	→	→
	肩固め系			縦四方固め	
技の連絡	投げ技の連絡		大内廻り⇒大外廻り	→	
			釣り込み腰⇒大内廻り	→	
			大内廻り⇒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 ウ 取りは、膝車で投げる。  
崩して投げる。



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、実態に応じて適切な時間を設定する。
- ・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。

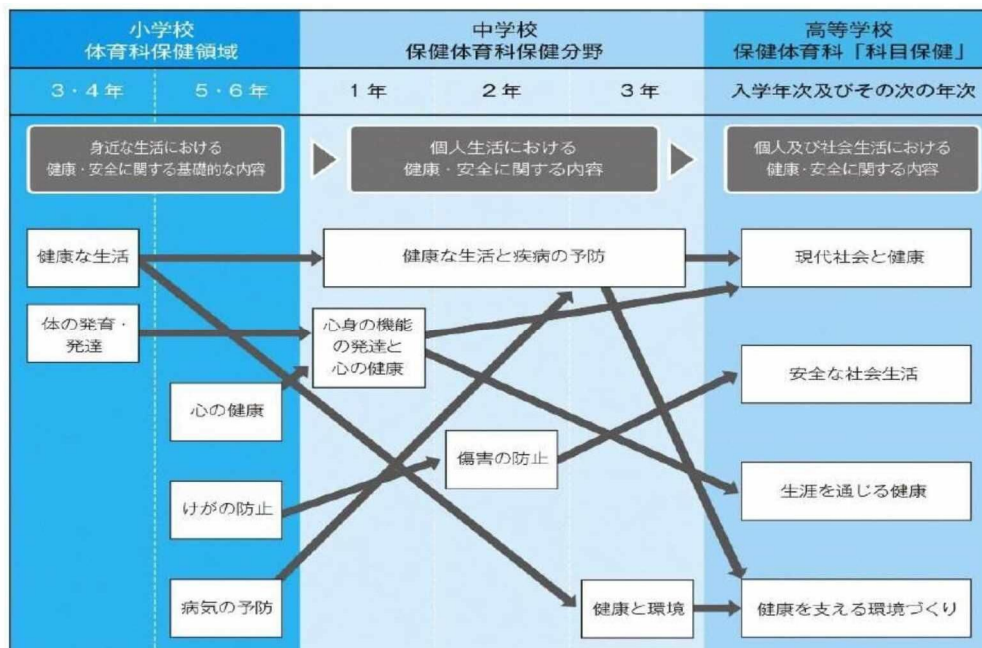
《小学校》身近な生活における⇒より実践的に(体験的に学ぶ、考える)

《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の取組</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>身体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

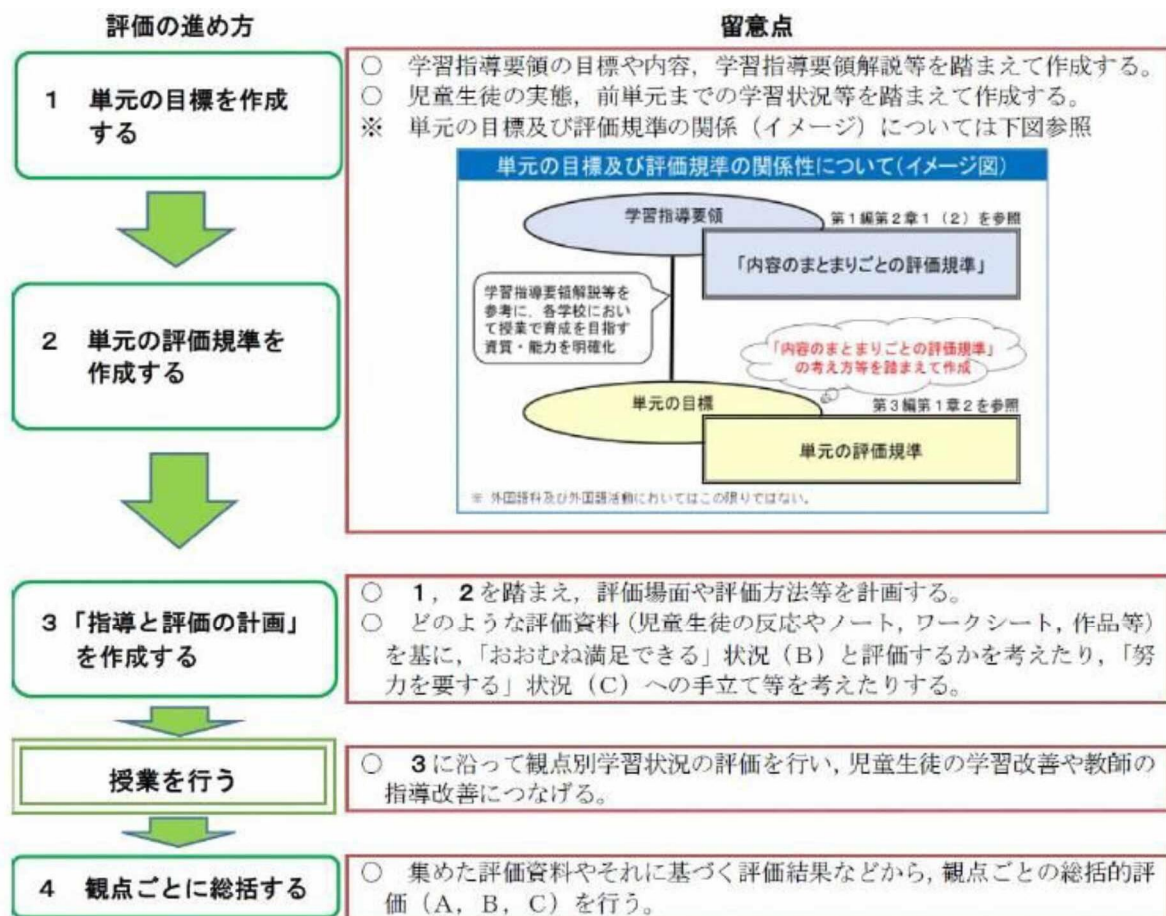
#### ① 指導と評価の計画を立てることの重要性

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。



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

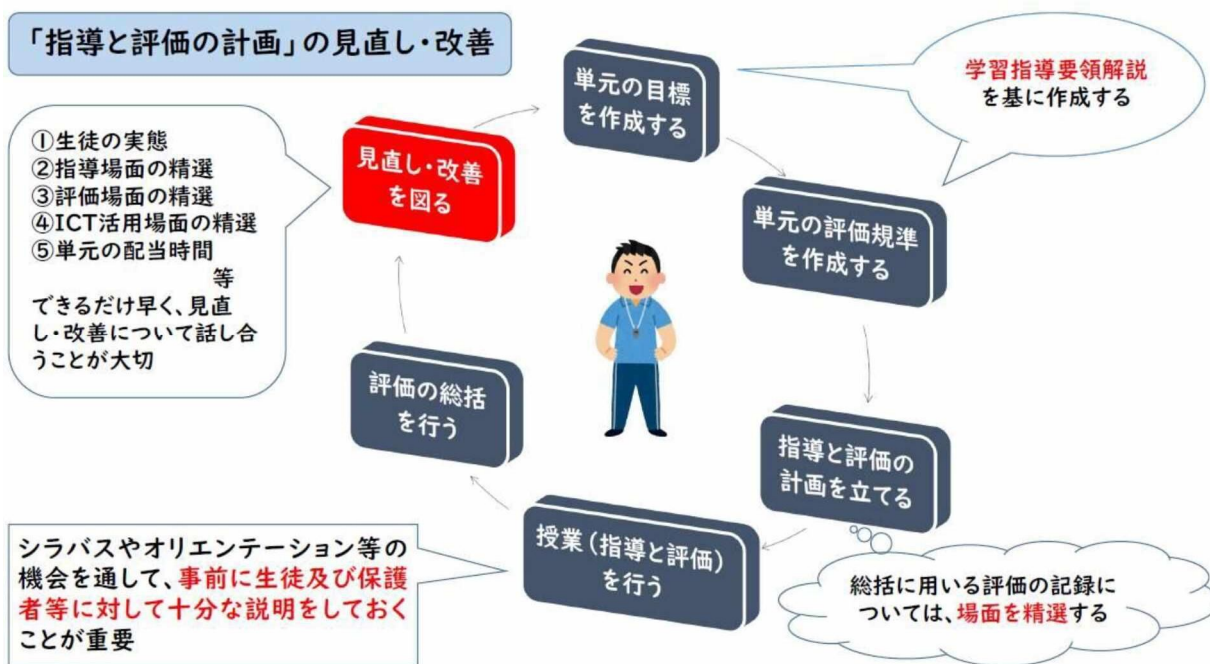
てるのではなく、指導しなくてはならないことを整理して伝えるための計画を立てる必要がある。

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

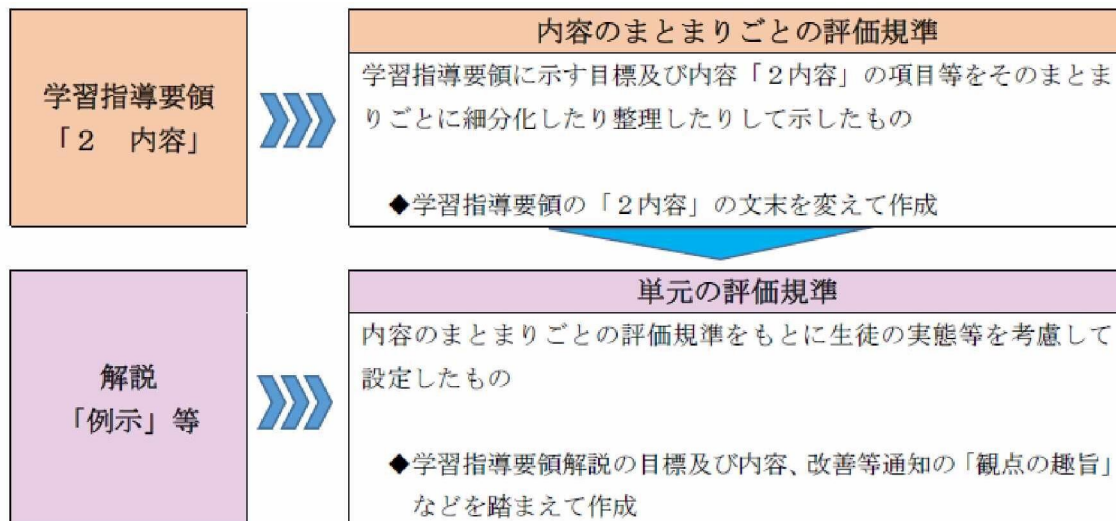
ウ 「指導と評価の計画」の見直し・改善

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まりと観点の関係は次の図のようなイメージ。

## 1. 「内容のまとまり」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「内容のまとまりごとの評価規準」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が変わってきたこと、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。	①			ワークシート
	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。				
2	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。				観察 ワークシート
	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。				
3	1 前時までの学習を振り返る。				観察 ワークシート
	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。				
4	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。				観察 ワークシート
	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	1 前時までの学習を振り返る。				観察 ワークシート
	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。				
6	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。				観察 ワークシート
	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。				
7	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。				観察 ワークシート
	6 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。				

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く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	小学校学習指導要領（平成29年告示）解説 体育編 (P167～169) 2 内容の取扱い (11) 保健の指導に当たっては、健康に関心をもてるようにし、健康に関する課題を解決する学習活動を取り入れるなどの指導方法の工夫を行うこと。 (解説) (11) は、保健の内容に関心をもてるようにするとともに、健康に関する課題を解決する学習活動を積極的に行うことにより、資質・能力の三つの柱をバランスよく育成していくことを示したものである。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。
	中学校学習指導要領（平成29年告示）解説 保健体育編 2 内容の取扱い (P227～P228) (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。 (解説) 指導に当たっては、生徒の内容への興味・関心を高めたり、思考を深めたりする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）～
高等学校	高等学校学習指導要領（平成30年告示）解説 保健体育編体育編 2 内容の取扱い (P215～216) (9) 指導に際しては、自他の健康やそれを支える環境づくりに関心をもてるようにし、健康に関する課題を解決する学習活動を取り入れるなどの指導方法の工夫を行うものとする。 (解説) 指導に当たっては、生徒の内容への興味・関心を高めたり、思考を深めたりする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）～

《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

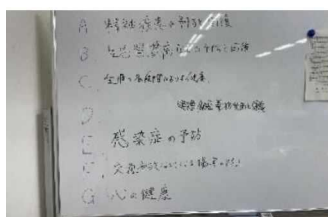
#### (3) 分科会コース別研修

##### ① 保健コースの目的

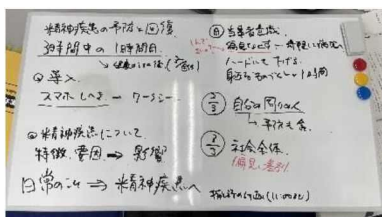
小・中・高等学校の系統性を踏まえた学習内容を理解するとともに、児童生徒自らが健康課題を発見し、主体的に課題解決に取り組み、生涯にわたって心身の健康を保持増進するための資質・能力を身に付けることができる指導の在り方を考察する。

##### ② 演習内容

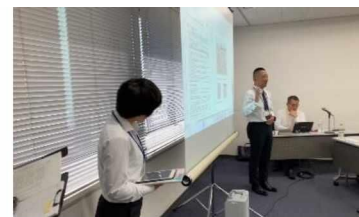
各班 4 名程度に分かれての班別演習。1 日目の午後にコースごとに分かれ、まず高等学校保健の学習内容の中から各班で好きな単元を選ぶ。2 日目は学習指導要領の趣旨に沿った保健の「指導と評価の計画」と「本時案」、「発表用プレゼン資料」を作成。最終日の午前中に各班 10 分程度で発表後、質疑応答と講師からの講評をいただく形で実施。作成中に講師から「1 時間の授業内で取りまわせることが多すぎる」というご助言をいただいた。また、全体への共有として ICT の活用はそれ自体が目的化してしまわないよう、「文房具」のひとつとして活用できるよう授業に取り入れていくことが重要であるという話もあった。



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もう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
1	○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。 (誰にでもあるよ！相談しようね！)		①		観察 ワークシート
2	○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。(体づくりと関連) 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
3	○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禁で示している。  
 ※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。		
	【学習課題】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	○行動の依存を行動依存といひ、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。 10人程度の班に分け、Jamboardに書き出す。 ・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を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。 【発問】精神疾患にはどのような特徴や健康問題があるか振り返ってみよう。	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