

平成27年度

第40回 中学校体育授業研究会



埼玉県中学校体育連盟



目 次

挨拶	埼玉県中学校体育連盟会長	1
1	戸田市立戸田中学校 授業内容・指導者一覧	3
	活動の様子（写真）	4
	授業について〔武道（剣道）、ダンス〕	5
	研究協議のまとめ	6
2	鴻巣市立鴻巣南中学校 授業内容・指導者一覧	8
	活動の様子（写真）	9
	授業について〔器械運動（マット運動）、武道（柔道）〕	10
	研究協議のまとめ	11
3	三芳町立三芳東中学校 授業内容・指導者一覧	13
	活動の様子（写真）	14
	授業について〔球技（バドミントン、ソフトボール）〕	15
	研究協議のまとめ	16
4	川島町立西中学校 授業内容・指導者一覧	18
	活動の様子（写真）	19
	授業について〔器械運動（マット運動、跳び箱運動）〕	20
	研究協議のまとめ	21
5	秩父市立大田中学校 授業内容・指導者一覧	22
	活動の様子（写真）	23
	授業について〔球技（バドミントン）〕	24
	研究協議のまとめ	25

6	深谷市立深谷中学校 授業内容・指導者一覧	26
	活動の様子（写真）	27
	授業について〔球技（ソフトボール、バレーボール）〕	28
	研究協議のまとめ	29
7	上里町立上里北中学校 授業内容・指導者一覧	31
	活動の様子（写真）	32
	授業について〔体づくり運動〕	33
	研究協議のまとめ	34
8	羽生市立東中学校 授業内容・指導者一覧	37
	活動の様子（写真）	38
	授業について〔球技（ソフトボール、バスケットボール）〕	39
	研究協議のまとめ	40
9	幸手市立西中学校 授業内容・指導者一覧	42
	活動の様子（写真）	43
	授業について〔球技（バドミントン、卓球）〕	44
	研究協議のまとめ	45
10	さいたま市立白幡中学校 授業内容・指導者一覧	48
	活動の様子（写真）	49
	授業について〔体づくり運動〕	50
	研究協議のまとめ	51
11	学習指導案	53
	○ 体づくり運動	54

挨拶

埼玉県中学校体育連盟

会長 松原 誠

第40回目を迎えた中学校体育授業研究会が、県中学校体育連盟の中核をなす事業の一つとして、県教育委員会、さいたま市教育委員会をはじめ各教育事務所、県立総合教育センター、関係市町村教育委員会の御支援、御協力のもとに開催されましたこと、深く感謝申し上げます。また、県内各支部中学校体育連盟の先生方並びにそれぞれ研究テーマを掲げた授業を提供していただきました県内10校の校長先生をはじめとした諸先生方に心より御礼申し上げます。

完全実施から4年が経った学習指導要領は、「生きる力」という理念を継承し、生きる力を支える確かな学力、豊かな心、健やかな体の調和のとれた育成を重視しています。次代を担う子どもたちが、これからの社会において必要となる「生きる力」を身に付けるためには、校種を越えて、また、家庭や地域など社会全体として取り組むことが大切です。したがって、この中学校体育授業研究会における研究活動の成果を各学校で生かすとともに、小中高が連携・協力していかなければならないと考えております。

結びに、資料を作成された先生方並びに本研究会の運営に御尽力いただきました各支部中体連の先生方、そして、適切かつ丁寧な御指導をいただきました県教育局県立学校部保健体育課、各教育事務所、県立総合教育センター、さいたま市教育委員会、関係市町村教育委員会の先生方に衷心より感謝申し上げ、挨拶とさせていただきます。

戸田市立戸田中学校

単 元 名

- ・武 道 (剣道)
- ・ダ ンス (現代的なリズムのダンス)

授 業 者

- 関 口 結
- 鈴 木 文 彬

研究協議会

- ・第1分科会 [剣道における指導方法の工夫]
- ・第2分科会 [現代的なリズムのダンスにおける指導方法の工夫]

司 会 者

- ・第1分科会 福 嶋 大 志 (新座市立第三中学校)
- ・第2分科会 幸 山 年 宏 (戸田市立笹目中学校)

指導・助言者

県教育局県立学校部保健体育課指導主事	塩 原 克 幸
県教育局南部教育事務所指導主事	小 野 毅
埼玉県立総合教育センター指導主事	西 川 光 治
戸田市教育委員会指導課指導主事	田 野 正 毅

《活動の様子》



戸田市立戸田中学校

単元名	武道（剣道）
指導者	関口 結
単元目標	<p>○剣道に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、禁じ手を用いないなど健康・安全に気を配ることができるようにする。 【関心・意欲・態度】</p> <p>○武道を豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 【思考・判断】</p> <p>○相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、打ったり受けたりするなどの攻防を展開することができるようにする。 【技能】</p> <p>○剣道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解できるようにする。 【知識・理解】</p>
本時の目標	○基本動作（型）を身に付けることができる。 【技能】
授業内容	<ol style="list-style-type: none"> 1 着装 2 集合、整列、黙想、あいさつ、健康観察 3 竹刀を用いた準備運動 4 基本動作 4 方向の足さばき・跳躍素振り・踏み込み・残心 5 ねらいの確認 6 前回の復習面一胴小手一胴の型の動き 7 本時の課題の型の習得引き胴・引き面 8 集合・整列・整理運動 9 本時の学習のまとめ 10 黙想あいさつ

単元名	ダンス（現代的なリズムのダンス）
指導者	鈴木 文 彬
単元目標	<p>○ダンスに積極的に取り組むとともに、互いの良さを認め合い、分担した役割を果たそうとすることや、健康・安全に気を配ることができるようにする。 【関心・意欲・態度】</p> <p>○ダンスの特性を理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 【思考・判断】</p> <p>○リズムの特徴をとらえ、変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って全身で踊ることができるようにする。 【技能】</p> <p>○ダンスの特性やリズムの取り方等を知り、関連して高まる体力などを理解できるようにする。 【知識・理解】</p>
本時の目標	○堂々と体を動かしテーマに沿って踊ろう。 【関心・意欲・態度】
授業内容	<ol style="list-style-type: none"> 1 集合、整列、あいさつ、健康観察 2 ウォーミングアップのダンス 3 本時のねらい、学習についての確認 4 テーマの確認 5 ミニ発表会 6 整理運動 7 学習の振り返り 8 後片付け 9 あいさつ・解散

南部教育事務所管内（南部地区）第40回中学校体育授業研究会

第1分科会

武道「剣道」

1 授業について

- ・剣道とダンスという特殊性のある領域で誰もが指導できるよう、男性教諭がダンス、女性教諭が武道の授業を展開することを試みた。
- ・見て学ぶ、伝えて学ぶ、喜び合うという主体的な教え合い学習に重点を置いた。
- ・球技等のゲームと違い、運動量が少ないと考え、ウォーミングアップを工夫し主運動に近づけるような運動を補った。

2 研究協議

「学習規律を確立させるために（一人ひとりに学習者としての自立を）」

- ・礼法や授業の流れがしっかりできており、学習規律が確立されていた。
- ・大きな声を出す、というのも規律であり、指導者が率先して声を出し、はっきり明確に伝えられていたのが良かった。
- ・どういう声かけをしたら良くなったか、などを見学者等に聞いてみる。

「力いっぱい運動させるために（実態に応じた豊富な運動を）」

- ・3人組の教え合いは良かった。中集団に発展させていってはどうか。
- ・最後に試合を行うと、本時学んだ技を試したり次時に修正することができたりする。また、審判の目を養うこともできる。

「思いつき汗をかかせるために（頭も心も汗をかき感動や達成感を）」

- ・ウォーミングアップで運動量が確保できるよう、工夫されていた。
- ・生徒が体を動かして活動する時間が確保されていた。

3 指導講評

- ・指導者の話し方、声ははっきりしていて分かりやすい。生徒も集中していて、よく声を出していた。
- ・引き面、引き胴ができるようになることがねらいか、またはその基本となる技がねらいなのか、学習のねらいをさらに明確化できると良い。
- ・指導者が発した言葉が子供から出てくるようにする。
- ・相手の動きに対応した運動を取り上げ、全体的にレベルの高い授業であった。
- ・剣道の特性を味わうことのできる工夫した簡易試合ができるとよい。
- ・教え合いをする3人組のローテーションのテンポが良かった。
- ・整理の場面で振り返りで技能の高まりを確認できるとよい。
- ・勝敗のみにこだわらず、精神・礼儀などの伝統と文化を損なうことがないように指導する。
- ・引き技について、本時は打たせる方法をとったが、罫迫り合いの意味やどうしたら隙ができるか、子供たちに考えさせるのも面白い。
- ・3人集まれば文殊の知恵というように、教え合いなど言語活動がたくさんあり、高め合うことができた。
- ・面紐がずれてしまった子がいたので、お互いに見せ合って確認できるとよい。

第2分科会

ダンス「現代的なリズムのダンス」

1 授業について

ダンスの経験がなかったので、ダンスの研修会に参加し、学んだことを生徒の実態に合わせてアレンジし、授業を行っている。人前で踊ること、大きく踊ること、表現することに抵抗があるなど、苦手な生徒の気持ちを考えて、表現しやすい雰囲気づくりに努めている。自分が楽しそうに踊れば生徒も動きやすくなるかと考え、授業に臨んでいる。

2 研究協議

〈視点①〉学習規律を確立させるために（一人ひとりに学習者としての自立を）

- ・ダンスの特性に応じてよかった。（集合時に声を出す、起立時にポーズ、スキップをしながらの移動など）→チームの連帯感が高まり、表現する場が整う。
- ・太鼓での合図→場の雰囲気が作れるのでよかった。
- ・リーダーがいたので、無駄なく授業が進んでいた。
- ・グループで創作時に行き詰っている生徒への手立てとして、曲をかける回数を増やすと、踊りながら創作できる。
- ・雰囲気づくりとして、教師が楽しそうに踊っていたので生徒も笑顔で踊っていた。
- ・普段の学習規律（カードを書く姿勢、話を聞く姿勢など）もあってよかった。日ごろの授業での規律が身に付いていることが分かった。

〈視点②〉力いっぱい運動させるために（実態に応じた豊富な運動を）

- ・曲を使っただけの体操は流れがスムーズでよかった。
- ・力いっぱい発表させるために工夫することとして
- ①見せ合いのときに生徒同士の距離を縮めて、見ている人も手拍子するとお互いにもっと楽しめる。

- ②指先やステップを大きく踏むなどなで意識させるといい。
 - ③苦手な子たちには、ウォーミングアップの動きのバリエーションを増やすと考えるときに踊りやすいと思う。
 - ・プロジェクターなどの ICT を活用して
→ポーズ・ステップ等を映像で流しておいて生徒が活用できる環境を作っておく。
 - ・ウォーミングアップのダンスに慣れが見られ、動きが簡単になっていた。今までの動きでも、おへその位置を意識したり、足を1歩遠くへ出すなどを意識させることで、力いっぱい運動させることにつながるのではないか。
- 〈視点③〉 思いっきり汗をかかせるために（頭も心も汗をかき感動や達成感を）
- ・話し合い活動が活発だったのでよかったと思う。

3 指導講評

- ・先生の一生懸命さが雰囲気づくりにつながり、生徒の意欲になっている。
 - ・ウォーミングアップは汗をかいていてとてもよかった。
- ① 学習規律、学習過程
- ・集合整列や、話を聞く姿勢、太鼓への反応では日頃の積み重ねを感じた。
 - ・学習過程として、ダンスの領域では“つくる”“みる”活動がとても大事である。心と体をほぐしながら授業を進めることで安心感が生まれ、グループの活動へとつながる。
 - ・本時のねらい→振り返り→発表の流れがよかった。
 - ・生徒がリズムの特徴（ロック・ヒップホップなど）を正確にとらえて、動きづくりが行えるような指導が必要である。
 - ・本時のねらいを達成できたかを生徒が自分自身で振り返られるように指導を行う。
- ② 学び合い
- ・リズムののってはずんで踊る、自由に踊るのは難しい。共通の踊りをグループで覚える→教え合いにつながる。自信を持って臨めるようになり、安心感が生まれる
 - ・「踊り→話し合い→踊り→話し合い」の活動の中で、最初動きが止まっている話し合いが、だんだん動きながらの話し合いになっている。運動量の確保につながる。
- ③ アクティブ・ラーニング（課題発見→主体的・協同的な学びへ）
- ・どのように学ぶのかを重視し、効果的な学び。アクティブ・ラーニングを意識した授業づくりを。
 - ・生徒がとてもよく動いていて、規律もあり活発な授業だった。
 - ・太鼓の使用やウォーミングアップなど、工夫がされていた。慣れの動きを入れるのは大切。決まった動きでもダンスを取り入れるのはよかった。
 - ・テーマであった「高さを気にして…」すぐに「やっごらん」と生徒に投げず、その場でポーズの確認をしていてイメージをつけさせたのがよかった。（イメージさせないうちにやらせようとしても発想が出てこない）
 - ・授業をどうとらえていくか「どのようなことを指導するか」→ダンスで何を指導するか。
※ねらいに対する指導ができていたか…「高さ」に対する反省があったか。
 - ・言葉だけではだめ。やらせてみる。見せてみる。リズムの特徴をどうとらえているのか。動き方の指導を確認しておくこと。

鴻巣市立鴻巣南中学校

単 元 名

- ・器械運動（マット運動） 第2学年
- ・武 道（柔道） 第2学年

授 業 者

- 亀 山 眞由美
- 林 高 明

研究協議会

- ・第1分科会 器械運動（マット運動）
「器械運動の効果的な学習指導の工夫」
- ・第2分科会 武道（柔道）
「柔道の効果的な学習指導の工夫」

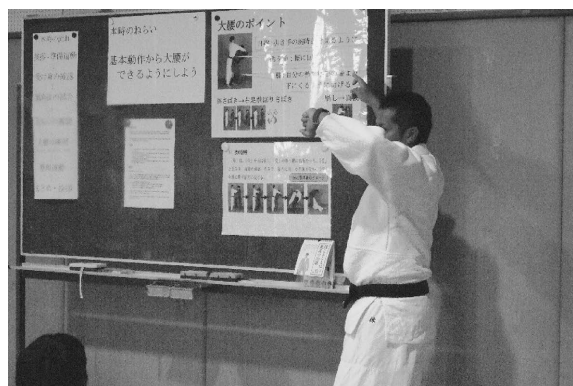
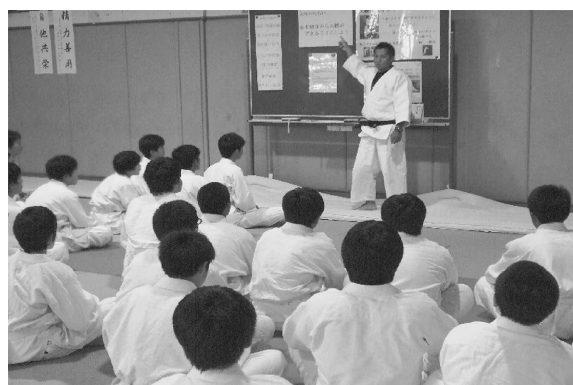
司 会 者

- ・第1分科会 長谷川 守 男（鴻巣市立赤見台中学校）
- ・第2分科会 鈴木 亮 介（伊奈町立小針中学校）

指導・助言者

- | | |
|--------------------|---------|
| 県教育局県立学校部保健体育課指導主事 | 塩 原 克 幸 |
| 県教育局南部教育事務所指導主事 | 小 野 毅 |
| 埼玉県武道等指導推進委員 | 三 宅 仁 |
| 鴻巣市教育委員会学校支援課指導主事 | 杉 山 賢 次 |

《活動の様子》



鴻巣市立鴻巣南中学校

単元名	器械運動「マット運動」
指導者	亀山 真由美
単元目標	<p>(1) 積極的に練習に取り組み、ルールやマナーを守り、仲間と励まし合いながら協力し、健康安全に留意することができるようにする。 【関心・意欲・態度】</p> <p>(2) 課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 【思考・判断】</p> <p>(3) ダイナミックな技と技の組み合わせが滑らかにできるようにする。 【技能】</p> <p>(4) 器械運動の特性や技を知り、関連して高まる体力などを理解できるようにする。 【知識・理解】</p>
本時の目標	基本的な技の一連の動きを滑らかにして回ることができる。 【技能】
授業内容	<p>1 集合・整列・あいさつ・健康観察</p> <p>2 準備運動・補強運動・集団走5周</p> <p>3 本時のねらいの確認</p> <p>4 課題別練習</p> <p>① 前転</p> <p>② 後転</p> <p>③ 倒立</p> <p>④ 側方倒立回転</p> <p>5 片付け</p> <p>6 整理運動</p> <p>7 集合整列</p> <p>8 本時のまとめ</p> <p>9 あいさつ</p>

単元名	武道「柔道」
指導者	林 高明
単元目標	<p>(1) 武道の学習に積極的に取り組み伝統的な行動の仕方を守ろうとすることや健康・安全に気を配ることができるようにする。 【関心・意欲・態度】</p> <p>(2) 『礼』に代表される伝統的な考え方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 【思考・判断】</p> <p>(3) 技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにする。 【技能】</p> <p>(4) 柔道のルールや礼儀作法について理解するとともに、技能を高めるための練習の仕方を理解できるようにする。 【知識・理解】</p>
本時の目標	基本動作から基本となる技（大腰）ができる。 【技能】
授業内容	<p>1 準備・集合・あいさつ・健康観察</p> <p>2 準備運動</p> <p>3 受け身の確認</p> <p>4 固め技の簡易試合</p> <p>5 本時のねらいの確認</p> <p>6 投げ技（大腰）の説明</p> <p>7 ペア・班別練習</p> <p>① 体さばき</p> <p>② 畳を背負って</p> <p>③ 相手を背負って</p> <p>④ 立ち姿勢から</p> <p>8 整理運動</p> <p>9 集合整列</p> <p>10 本時のまとめ</p> <p>11 あいさつ</p>

第40回 南部教育事務所管内（北部地区）

第1分科会

「単元名 器械運動（マット運動）」

1 授業について

- ・マットと平均台を組み合わせる授業を展開していく予定である。
- ・基礎的な技能の習得を意識して授業を展開している。
- ・回転力を意識した。前転…腰を高くあげてから回転する 後転…お尻を遠くについてから回転する
- ・側方倒立回転では、倒立を重視した。
- ・場の工夫としては自校にある道具でできるだけ工夫を行った。
- ・ペア学習から課題解決学習を7分間でローテーションをしていたが、どのような声かけをして、自分にあった場所を選択していたのか。

2 研究協議

「器械運動の効果的な学習方法の工夫」

- ・充実した掲示物を活用し、生徒同士でのアドバイスをを行う。
- ・段階ごとに分けて、タブレットやビデオなどの映像を撮って自分の動きを確認する。
- ・アドバイスカード（達成度カード）を書き合い、学習カードに張る。
- ・毎時間発表する時間を設ける（互いに認め合う場を設定する）
- ・マットの置き方にも工夫し、教師が最小限の動きで全体を見渡せるようにしている。
- ・スモールティーチャーの設定。

3 指導・講評

- ・学習規律が確立されており、生徒との人間関係も良好であった。また、安心できる授業の雰囲気ですべて「思いっきりやれる授業」であった。
- ・ねらいへの意識、ねらいに即した教師の声かけ、ポイントを具体的に表現していた。
- ・生徒同士の教え合いが多くみられ、自分に合った技能を選択していた。
- ・個性や違いが発揮される工夫や個に応じた指導をすると更によい。
- ・1時間内で観点は1項目が望ましい。
- ・振り返りが大切。本時のねらいに即した評価があるとよい。
- ・段階に応じて指導内容の計画を立てる。
- ・できる、できないを楽しめる工夫を。

第2分科会

「単元名 武道（柔道）」

1 授業について

- ・以前は剣道を選択していたが、柔道に変更して2年目である。
- ・9時間の計画の中で、本時は5時間目の授業である。
- ・安全面での配慮として、
 - ①受け身を段階的に1年次から徹底的に学ばせた。
 - ②投げ技は、いきなり投げるのではなく「置く」形から入った。
 - ③畳の隙間を無くす、マットで周りを囲み危険防止に努めた。

2 研究協議

「柔道の効果的な学習指導の工夫」について

- ・3年間を見通した、段階を追った指導が大切であると考えた。
- ・集中して学べる環境が一番大切なのではないか。安全に学習するためには、やはり規律が重要である。
- ・ICTの活用は、大変効果的であった。
- ・学習計画にゲーム的な要素があまり入っていなかった。生徒のやる気を上げるための工夫も必要である。
- ・運動量の確保について。タイマーで流しながら出来る場面もあったのではないか。
- ・教える、教え合うのバランスが難しい。グループ活動の中で苦手な生徒、出来ない生徒がいたら…各技のスペシャリストを作り、教え合うこともできるのでは。
- ・施設のある学校、そうでない学校の違い。

3 指導・講評

- ・学校全体の施設が良く、思いやりの心を持つための指導が行き届いている。
- ・場の安全面での配慮があった。
- ・オリジナリティーがある授業であった。大腰の指導の際、畳を担ぐ練習を行っていた。
→相手を投げるには、自分が筋力を持っていないといけない。

- ・映像は視覚に訴える効果的な手段である。
- ・初心者は恐怖心がある。→低いところから高さを段階的に上げていく。遅い→速い
低い→高い 段階を追うと恐怖心が無くなっていく。
- ・それぞれの学校の実態に合わせて、技能段階は決めていければよい。
- ・前の時間の技の復習がなかったので、忘れてしまうのでは？
- ・規律のある元気の良い授業であった。このような授業研究会を通して、指導案を作成するに当たり、形式や生徒の実態等、見直すきっかけにしてほしい。
- ・柔道と水泳、器械運動はちょっとした不注意が大きなケガにつながるので、十分注意してほしい。今後も生徒の安心・安全に配慮し、学習の計画を立ててほしい。

三芳町立三芳東中学校

単 元 名	授 業 者
・球 技 (バドミントン) 第2学年	横 山 雅 子
・球 技 (ソフトボール) 第2学年	上 健太郎

研究協議会

- ・第1分科会 バドミントン
- ・第2分科会 ソフトボール
- ・第3分科会 小中連携 (ソフトボール)

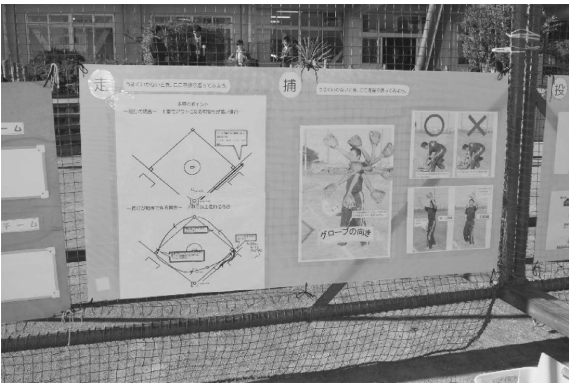
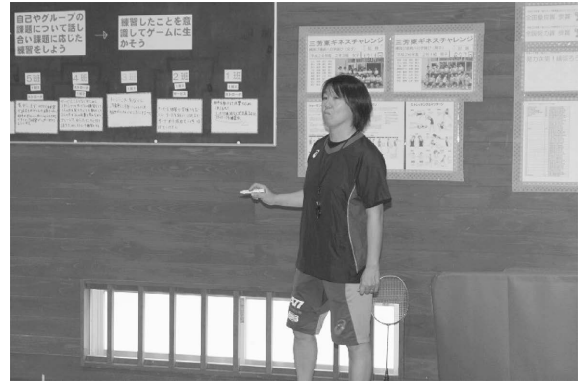
司 会 者

- ・第1分科会 江 原 裕一朗 (所沢市立小手指中学校)
- ・第2分科会 生 田 健 吾 (狭山市立堀兼中学校)
- ・第3分科会 高 橋 彩 (鶴ヶ島市立富士見中学校)

指導・助言者

県教育局県立学校部保健体育課指導主事	塩 原 克 幸
県教育局西部教育事務所指導主事	藤 井 文 則
県立総合教育センター指導主事	西 川 光 治
三芳町教育委員会学校教育課指導担当指導主事	林 武 嗣

《活動の様子》



三 芳 町 立 三 芳 東 中 学 校

単 元 名	球 技 バドミントン（ネット型）
指 導 者	横 山 雅 子
単 元 目 標	<p>(1) 互いに協力し合い、積極的に取り組むとともに、自己の役割を果たすこと、グループでの話し合いに参加しようとすることや、健康、安全に気を配ることができるようにする。 【関心・意欲・態度】</p> <p>(2) 話し合い活動を通して、自己やグループの課題に応じた運動の取り組みを工夫することができる。 【思考・判断】</p> <p>(3) 試合で必要な技能を身に付け、勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わい、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームができるようにする。 【技能】</p> <p>(4) 技能の名称や行い方、審判の仕方やルールを理解し練習計画を立て、自主的に試合の運営ができるようにする。 【知識・理解】</p>
本時の目標	<p>○自己やグループの課題について考え、話し合い、提示された技術ポイントや学習資料などをもとに課題に応じた練習方法を考え選択することができる。 【思考・判断】</p> <p>○練習した内容をゲームに生かすことができる。 【技能】</p>
授 業 内 容	<ol style="list-style-type: none"> 1 集合・整列・あいさつ・出席確認・健康観察 2 本時のねらいの確認 3 準備運動・ランニング 4 シャトル慣れの基本動作 5 課題解決練習 6 確認のゲーム（ダブルス） 7 チームミーティング・整理運動 8 成果・反省、課題の発表（チームごと） 9 本時のまとめと次時の予告 10 あいさつ

単 元 名	球 技 ソフトボール（ベースボール型）
指 導 者	上 健太郎
単 元 目 標	<p>(1) 積極的に授業に取り組むとともに、仲間と協力し、全力でプレーすること、フェアプレーを終始徹底すること、分担された役割を果たそうとすること、作戦などの話し合いに積極的に参加、発言し、意見を聞き、健康や安全に留意することができるようにする。 【関心・意欲・態度】</p> <p>(2) 自己やチームの課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。ゲームにおいて効率よく点を取り、いかに点を取らせないか最善の状況判断ができるようにする。 【思考・判断】</p> <p>(3) 基本的な技能や仲間と連携した動きで練習やゲームを展開できるようにする。 【技能】</p> <p>(4) ソフトボールの技能の成り立ち、技能の名称や使い方、関連して高まる体力などを理解できるようにする。 【知識・理解】</p>
本時の目標	<p>○ゲームでボールの動きに対応して動き、ベースカバーやバックアップなどの基本的な動きができる。 【技能】</p>
授 業 内 容	<ol style="list-style-type: none"> 1 集合・整列・あいさつ 2 出席確認・健康観察・準備運動・ランニング 3 キャッチボールドリル 4 本時のねらいの確認 5 ゲーム 6 チームミーティング 7 試合から出た課題に対するチーム練習 8 整理運動・集合・学習カード記入 9 成果・反省、課題の発表（チームごと） 10 本時のまとめ、次時の予告 11 あいさつ 解散

平成27年度 西部教育事務所管内（入間地区）第40回中学校授業研究会

第1分科会

球技『バドミントン』

1 授業について

- ・皆で意見を出し合い、活動させることに重点をおいて取り組んだ。班の活動目標においては当初、漠然とした目標が多かったため、具体的に考えさせるようにした。
- ・今回のグループ編成は、能力が各班均等になるよう編成したが、能力別にグループを組むことで更に技能面の向上も期待できたかもしれない。
- ・グループ内での言葉がけにも限界があるので、その際に教師の支援を行うことで仲間同士の意識も高まった。

2 研究協議

- ・ゲーム時に仲間の動きを観察している生徒が、終了時にアドバイスや改善ポイントなど感想を伝え話す時間を確保しておくこと、更に話し合い活動が活発化するのではないか。
- ・生徒たちが授業の約束事や流れをよく学習している。
- ・視覚資料（映像、タブレット、電子黒板等）を活用することで、生徒の理解度も高まるのではないか。

3 指導評価

- ・運動量が確保されており、生徒も活発に活動していてよかった。
- ・グループでの話し合いの内容を、発表だけではなく掲示することで授業の振り返りがよくできていた。
- ・ゲームの合間に、もう一度「本時のねらい」を確認させると、更に生徒の意識も変わる。
- ・ICTの活用。「よい動きを知る」「自分の動きを知る」ということが、技能の向上や改善点の発見につながる。
- ・小中連携として、中学校から小学校への発信も必要である。同じ種目での連携は難しいかもしれないが、似た動きの強化という観点で体力の向上を図り連携していくという方法もある。

第2分科会

球技『ソフトボール』

1 授業について

- ・ルールの工夫や運動量の確保に意識をおいた。
- ・小学校の先生の意見を取り入れて、掲示物を作成した。
- ・間を生かす授業。ソフトボールは間があるスポーツなので、間を使って何を考えることができるかが大切である。
- ・トスマシンを使用することで、一定のボールを打つ練習をすることができた。ファールボールが少なくなり、ゲームの進行が早くなった。

2 研究協議

- ・授業で使用するグローブやバットを寄付してもらったということで、地域とのつながりもでき、素晴らしいことだと思う。
- ・ルールが工夫されており、どんどん走塁が先に進み運動量が確保できるように配慮されていた。
- ・個人によって技能の差があるので、ボールの種類を変える必要がある。
- ・ルールも簡単で分かりやすかった。しかし、正規のルールに近づけるには課題があると感じた。
- ・打ちにくそうにしている生徒がいたので、安全面を考えながらトスマシンを置く位置の工夫が必要。

3 指導講評

- ・学習規律は簡単なことだけど、とても大切なこと。
- ・安全に対する細やかな指導が行き届いていた。
 1. 号令のときは注目させる
 2. 見届ける（指示を出してからできるまでやらせること）
 3. 継続させる
- ・慣れの運動が基礎、基本を定着させるのにとっても重要である。慣れの運動を丁寧に指導して欲しい。
- ・生徒の実態に合わせて工夫することが必要である。
- ・小学校でどこまで学習してきたのかを把握すること。今、何が足りないのかを小学校の先生と連携を図ること。

第3分科会

小中連携（ソフトボール）

1 授業について

- ・小学校で学習したことを重ならないように授業を行った。
- ・ピッチャーの代わりにトスマシンを使用することによって、タイミングよく打たせることができ、且つ危険性も減った。

- ・運動量を確保させるためにカバーリングを意識させることで汗をかく生徒が増えた。
- ・ホームラン（最高８点）で２周走らせることにより、守備側がアウトにできる可能性を作り積極的にボールを追う生徒が増えた。
- ・先の塁でアウトにすることを考えさせることで体育以外の時間に作戦を考え、会話をする生徒が増えた。（言語活動）

2 研究協議（体育活動における小中連携の現状と課題）

- ・年に２回小中連携を行っており、出前授業では集団行動を中学生が小学生に教えに行っている。課題としては中学校側が小学校で何をやっているのか知らないということが課題である。
- ・小学校の運動会に中学生を連れていきデモンストレーションとしてリレーのバトンパスなどの技術を見せに行く。
- ・出前授業では小学校教員に中学校で授業を行ってもらった。小学校の先生に来てもらうことでできない生徒ができるようになったことがあった。小学校の先生による教材や教具は工夫がされている。
- ・単発的なものではなく継続的な小中連携が課題である。

3 指導講評

- ・小中連携の目的（文科省）は生徒指導上の問題から始まった。効果として不登校が減った、自尊心が高まる、教員の指導力の向上などが挙げられる。
- ・県では「投力」が課題になっているがソフトボールでは打つことの楽しさを味わわせたいということから打つことが中心の指導になってしまっている。
- ・小学校の先生と中学校の先生の見る視点の情報共有が課題ではないか。
- ・小中連携では中学校では部活動のようなコーチングになっていないか、技能中心になっていないかなどそういった視点からも話し合いが必要である。
- ・本時の授業では点がたくさん入るというゲーム作りは小学校→中学校へのつながりにちょうどよい。
- ・タスクゲームは課題を浮き彫りにしてゲームを行うことである。
- ・中学校の先生が小学校の指導要領を持ち歩くことが小中連携につながるのではないか。

川島町立西中学校

単 元 名

・器械運動（マット運動・跳び箱運動）

授 業 者

遠 藤 和 宏

研究協議会

司 会 者

齋 藤 晋 也（川島町立川島中学校）

記 録 者

谷 口 啓 子（吉見町立吉見中学校）

指導・助言者

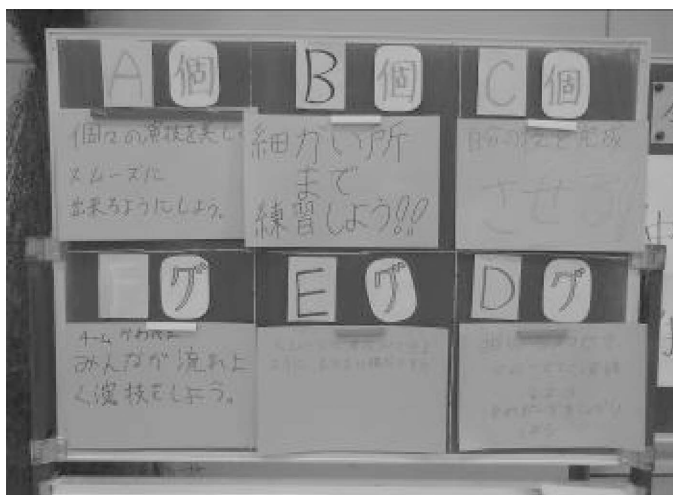
県教育局県立学校部保健体育課指導主事

塩 原 克 幸

県教育局西部教育事務所教育支援担当指導主事

藤 井 文 則

《活動の様子》



川島町立西中学校

単元名	器械運動（マット運動・跳び箱運動）
指導者	遠藤和宏・青柳陽亮
単元目標	<p>○自主的に取り組み、仲間と互いに協力、教え合いながら活動し（協調学習）、健康・安全を確認しながら、練習や発表会を行うことができ、良い演技を讃えることができるようにする。【関心・意欲・態度】</p> <p>○自己やグループの課題に応じた行い方や練習の仕方を考え、工夫することができるようにする。【思考・判断】</p> <p>○自己に適した技を滑らかに安定して行い、発展技に挑戦し、仲間と動きを合わせて演技することができるようにする。【運動の技能】</p> <p>○技の名称や技術的なポイントを理解し、自己の演技や仲間の演技の学習の成果を高めることができるようにする。【知識・理解】</p>
本時の目標	○互いに教え合い、補助し合いながら課題に取り組もうとしている。 【関心・意欲・態度】
授業内容	<p>導入（10分）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 用具の準備、集合、あいさつ、出席点呼、健康観察 2 準備運動、補強運動、集団走 <hr/> <p>展開（32分）</p> <ol style="list-style-type: none"> 3 本時のねらいと学習活動の確認 4 基本練習 <ul style="list-style-type: none"> ○前転—開脚前転・後転・開脚後転 ○開脚跳び・抱え込み跳び・台上前転 5 課題解決練習Ⅱ <ul style="list-style-type: none"> ①個人練習（集団演技の個人技の練習） ②グループ練習 （マット運動と跳び箱運動を組み合わせる発表会に向けた流れの練習） 6 ミニ発表会 <hr/> <p>整理（8分）</p> <ol style="list-style-type: none"> 7 用具の片付け 8 整理運動 9 学習カードの記入 10 本時の学習の評価・次時の課題確認 11 あいさつ

第40回 比企地区中学校体育授業研究会

「器械運動」(マット運動・跳び箱運動)

1 授業について

- ・ 苦手、嫌いな種目も頑張ることで達成感を味わわせたいため、3年生であるが全員器械運動に取り組むようにした。
- ・ 種目内容は、マット運動・跳び箱運動で個人選択をさせた。
- ・ 仲間で教え合い、励まし合う活動を増やし、これまでの器械運動のイメージを変えるため集団演技を取り入れた。
- ・ 集団演技では、マット選択者と跳び箱選択者で1つのグループになり、演技した。
- ・ 生徒は、「難しい技に挑戦したい。」という気持ちもあるため、基本的な技能をしっかりと復習したあと、技能構造を理解させ、繰り返し練習させた。
- ・ 回転運動、空中動作、着地等の動きをたくさん経験させることにより、筋力や跳躍力、柔軟性などの体力向上にもつなげる。

2 研究協議

柱①器械運動の授業形態の工夫について

- ・ 集団演技にしたので、マット・跳び箱を組み合わせて場を設定したので、安全に対する意識とルール作りが必要である。
- ・ 活動場所に掲示物をはり、教え合い活動の充実を図る。
- ・ 一斉指導、グループ学習やペア学習などを行う。
- ・ 生徒同士が教え合い、話し合い難易度を設定し、同じ技能レベルのグループで相互評価をさせ合う。
- ・ 技の細かいチェック項目を、個人個人(またはグループ)にさせ、最終的には教員がテストする。
- ・ 技能が高い生徒と苦手な生徒を同じグループにして、教え合い活動を活発にさせる。

柱②器械運動での小中連携について

- ・ 小学校でしっかりした動きを身に付け、中1・中2で技能を高め、中3で雄大な技へと発展させる。
- ・ 小学校ごとに習熟度が違うので、アンケートや小中の話し合いを継続的に行い深め、学校格差をなくし、生徒の技能を深めていく。
- ・ 地域ごとの体力向上推進委員会などを活用し、生徒の技能の習熟度などの情報交換を密にする。

3 指導・講評

- ・ 学習規律を身に付けさせることが大切である。
- ・ 「真っ直ぐ並び、注目」させることにより、意識が集中する。しっかりできるまで我慢し「見とどけ」することも大切である。そしてこれらを「継続」する。
- ・ より良い人間関係があれば、技能向上につながる。
- ・ 掲示物は、生徒の目線の高さに貼る。
- ・ 前年度、発生した怪我について、どうしてその怪我が起きたのかを考え、次年度の指導に生かす。
- ・ 学習カードは、今日やることがわかり、まとめが焦点化して書けるものとし、活動の振り返りが容易にできるようにする。
- ・ 授業のめあて、何をするかを明確化する。そして、計画していく中で、どこを評価するかを記録する。
- ・ 生徒同士の学び合いを推進する。1つの技に対して、生徒同士の話し合いにより、新しい学びや新しい発見ができる。教師もその後、協調学習を入れたことにより、どうだったのかを反省、検証し次につなげることが大切である。

秩父市立大田中学校

単 元 名

・球 技 (バドミントン) 第2学年

授 業 者

平 沼 雅 浩

研究協議会

- ・教え合い活動 (アクティブラーニング) へつなげるための授業展開の工夫
- ・体育授業でユニバーサルデザインを取り入れる方法について

司 会 者

・横 山 祐 樹 (長瀬町立長瀬中学校)

指導・助言者

県教育局県立学校部保健体育課主席指導主事

高 橋 宏 至

県教育局県立学校部保健体育課指導主事

塩 原 克 幸

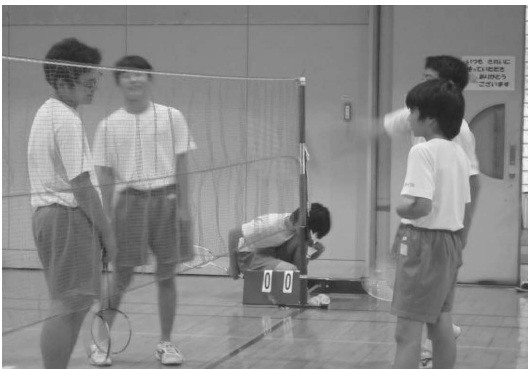
県教育局北部教育事務所指導主事

内 藤 将 智

秩父市教育委員会学校教育課主幹

江 本 泰 幸

《活動の様子》



学習課題・反省カード		
サイド	前後	今日の課題（前の時間の反省をもとに）
3	8	○技策の決めを明確にする ○自分の打を覚える
13	8	○自分のフォームを客観的に見てみる。 ○1ペアとよく話し合う
13	10	○1ペアでここを集中してやる ○欠点を改善する
12	10	○自分の強みや弱みを話し合っている ○ネットをなくす
12	6	○どの様に打つか考えて打つ。 ○11ペア、10ペアなど1ペアが1ペアで打つ
13	7	○試合カーブアップなどを使う ○1ペアが1ペアで打つ

秩父市立大田中学校

単元名	球 技 (バドミントン)
指導者	平 沼 雅 浩
単元目標	<p>○ペアにおける自己の役割を自覚し、互いに認め合い、教え合い、励まし合って練習やゲームができるようにすると共に、ルールを守り、安全に留意して活動できるようにする。 【関心・意欲・態度】</p> <p>○ペアや自己の能力に適した課題を設定し、練習方法を工夫して計画的に学習ができるようにする。 【思考・判断】</p> <p>○ゲームに必要な集団的技能や個人的技能を身につけ、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。 【技能】</p> <p>○審判の仕方やルールを理解し、練習計画を立てたり、自分たちでゲームの運営をしたりすることができるようにする。 【知識・理解】</p>
本時の目標	<p>・安全に留意して練習やゲームをしようとする。 【関心・意欲・態度】</p> <p>・身につけた技能をゲームで生かし組織的な攻防を展開することができる。 【技能】</p>
授業内容	<ol style="list-style-type: none"> 1 集合・整列・あいさつ・健康観察 2 本時のねらいの確認 3 準備運動 (ペアでランニング、準備体操) 4 慣れの運動 <ol style="list-style-type: none"> (1) フットワーク (左右、前後各20秒) (2) 直上アンダー (ラケットカバーをつけて、フォア、バック) (3) ペアラリー (ラケットカバーをつけて、ヘアピン、ハイクリア等) 5 サービス練習 (ロングハイサービス、ショートサービス、バックハンドサービス等) 6 作戦会議・ペア練習 (ラリー練習、サービス練習等) 7 ゲーム1 (ダブルスリーグ戦 8点マッチ2試合) 8 反省・作戦会議 9 ゲーム2 (ダブルスリーグ戦 8点マッチ2試合) 10 整理運動 11 まとめ・反省・評価・次時の連絡 12 あいさつ・片付け

平成27年度北部教育事務所秩父支所管内 第40回中学校体育授業研究会)

「球技 (バドミントン)」

1 授業について

- ・男女仲の良い学級。運動の苦手な生徒でも取り組みやすい雰囲気である。
- ・研究主題でもある「わかりやすい授業」を日頃から心がけており、生徒が意欲的に取り組めるような指導の工夫をしている。
- ・場の工夫。体育館全面にコートを設定した。(農業用ネットを使用。) 待ち時間がなく、全員が同じ課題に取り組み、運動量も確保できる。
- ・言葉かけの工夫。フィードバックが伝わるようにした。「ふわっ」「シュッ」「バシッ」など。
- ・掲示物、ポイント(目印)の工夫。積極的に質問できない生徒や教え合い活動の時に有効である。オフィシャルルールやコートの説明もよりわかりやすく行うことができる。
- ・指導をする時は、集合させる。(指導体制を徹底)
- ・慣れの運動では、ラケットカバーをつけて行った。面が向けられる。方向が安定する。ジャストミートがつかめる。負荷をかけることによって筋力アップにもつながる。

2 研究協議

○4グループに分かれ、2つの協議題についてグループ協議を行い模造紙にまとめたものを各グループの代表者が発表をした。

- (1) 「教え合い活動(アクティブラーニング)へつなげるための授業展開の工夫」
 - ・3年間を見通した段階的指導(授業の見通しを持たせる。基礎基本の積み重ねをしっかりと行う。)
 - ・雰囲気づくり、人間関係づくり。(グループ編成やリーダーの育成など)
 - ・指導方法の工夫。(グループ学習、ペア学習、具体的な声かけ例、見本、説明、活動場所の工夫など)
 - ・教材・教具の工夫。(掲示物、ICTの活用、学習カード、資料集など)
 - ・ねらいや課題の明確化
- (2) 「体育授業でユニバーサルデザインを取り入れる方法について」
 - ・視覚的支援(掲示物、ICT、ライン、シール、マーク、色、タイマーなど)
 - ・活動の見通し・授業の流れの明確化
 - ・ルールの工夫(簡易ルールからオフィシャルルールへ)
 - ・指示、発問、説明(簡潔に、わかりやすく)
 - ・教材・教具の工夫

3 指導講評

- (1) 授業について
 - ・よい雰囲気(人間関係)、よい動き、日頃の指導の成果を感じられた。
 - ・スキルがしっかり身についている。1年生からの積み上げができている。生涯体育にもつながる。
 - ・場の工夫、同時に生徒が活動でき運動量の確保につながっている。
 - ・生徒への声かけ、1時間の授業で100回以上。
 - ・学習カードの評価項目が本時のねらいに沿っているか。つながりが持たせられるように。
 - ・学習指導要領(球技の例文P96)を参考に活用してほしい。
- (2) ユニバーサルデザイン
 - ・一文一動詞。指示を明確にする。
 - ・見通しの持てる授業、集中力の切れない流れ。
 - ・掲示物の工夫
 - ・ルールの徹底、ルールの共通理解
 - ・学習のしやすさ、学習環境の整備や工夫
- (3) アクティブラーニングについて
 - ・主体的、協同的な学び。じっくり教え、考えさせ、表現させる。
 - ・1時間の学びを大切に、教えるべき事をしっかり教える。
 - ・「本時のねらい」に対する、まとめや振り返りをしっかりさせること。
 - ・言語活動を活発に行わせていきたい。何がよい動きか、何が正しいのか。見るポイントをしぼる。
 - ・ICT、掲示物、教材教具の工夫。
 - ・バランスの良い授業計画、単元計画の作成。

深谷市立深谷中学校

単 元 名	授 業 者
・球 技 (バレーボール) 第1学年	小 林 弦 平
・球 技 (ソフトボール) 第1学年	田 中 慎 吾 (T1)
	杉 本 遥 (T2)

研究協議会

- ・分科会
 - ① 基礎的技能の習得を図るための効果的な指導方法の工夫
 - ② 小中一貫教育を活かした授業

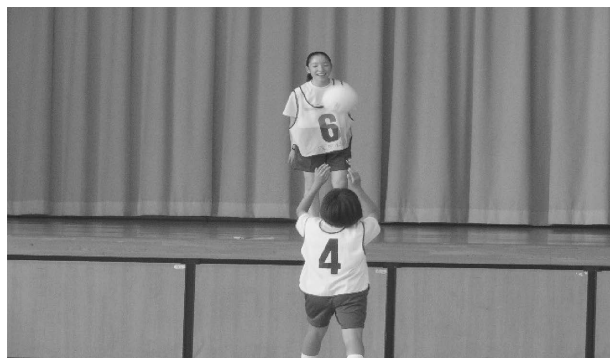
司 会 者

- ・第1分科会 梅 本 真 美 (熊谷市立江南中学校)
- ・第2分科会 坂 卷 崇 史 (寄居町立城南中学校)

指導・助言者

県教育局県立学校部保健体育課指導主事	新 井 克 仁
県教育局北部教育事務所教育支援担当指導主事	櫻 井 隆 夫
県立総合教育センター教育課程担当指導主事	西 川 光 治
深谷市教育委員会学校教育課指導主事	石 塚 学

《活動の様子》



深谷市立深谷中学校

単元名	球 技 (ソフトボール)
指導者	田 中 真 悟 ・ 杉 本 遥
単元目標	<p>①フェアプレイを心がけ、作戦などについての話し合いにも意欲的に参加するなどソフトボールに積極的に取り組むことができるようにする。 【関心・意欲・態度】</p> <p>②自分のチームや課題を明確にし、克服するための練習を工夫することができるようにする。 【思考・判断】</p> <p>③身につけた基礎的技能を生かし、攻撃面でも守備面でも仲間と連携してプレーすることができるようにする。 【技能】</p> <p>④ソフトボールの特性や成り立ち等を知り、関連して高まる体力などを理解できるようにする。 【知識・理解】</p>
本時の目標	○チームの課題に即した練習方法や場を考えている。 【思考・判断】
授業内容	<ol style="list-style-type: none"> 1 集合、整列、挨拶、健康観察 2 準備運動・補強運動 3 慣れの運動 (打撃・投げ・捕球) 4 本時のねらいと課題等の確認 5 個人の課題確認、解決練習 ・攻撃練習・守備練習 6 ゲーム (アウトゲーム) 7 本時のまとめ 8 整理運動・集合整列 9 本時の評価、次時の課題の確認 10 挨拶

単元名	球 技 (バレーボール)
指導者	小 林 弦 平
単元目標	<p>① 積極的に取り組むとともに、フェアプレイを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに意欲的に参加しようとするなどや健康・安全に気を配ることができるようにする。 【関心・意欲・態度】</p> <p>② 自己のグループの課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 【思考・判断】</p> <p>③ 勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わい基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開できるようにする。 【技能】</p> <p>④ バレーボールの特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解できるようにする。 【知識・理解】</p>
本時の目標	○相手の攻撃に対しボールの落下点に入り、ボールを返球し定位置に戻ることができる。 【技能】
授業内容	<ol style="list-style-type: none"> 1 集合、整列、挨拶、健康観察 2 集団走・準備運動・慣れの運動 3 本時のねらい、学習についての確認 4 課題確認ゲーム 5 課題別練習 ・レシーブ・スパイク・サーブレシーブ 6 作戦タイム 7 ゲーム 8 片付け・整理運動 9 本時のまとめ・評価 10 挨拶

第1分科会

「球技（ソフトボール）」

1 授業について

- ・小中連携を踏まえた授業作りをテーマに掲げた。
- ・グローブやボールなども、小学校の時に使用したことのある「キャッチグラブ」生徒自らが手作りしたり、ボールも新聞紙と砂を使ったり、ソフトボールと同じ重さにしたオリジナルボールを作成し用具の工夫をして、苦手意識を持たせないための工夫を行った。
- ・課題解決学習のために、グループごとに話し合い活動を積極的に取り入れた。
- ・教師の専門性を活かしてアドバイスできるよう心がけ、「打つ」喜びを味わうことができるよう意識した。

2 研究協議

(1) 「基礎的技術の習得を図るための効果的な指導方法の工夫について」

- ・「捕る」は、素手からスタート。
片手ではなく両手でとる。 → ゴロは、止まってとる。 → フライは前でとる。
- ・「投げる」は、タオルを活用。
新聞紙を肩に付ける。下半身の固定。肩の交換。
- ・「捕る→投げる」のシンプルなキャッチボールをたくさん練習させる。
- ・「打つ」は、握りから。（正しいグリップの握りを教える。）
バットの軌道（まっすぐ振るイメージ）は、スズランテープや鉄棒などに場の工夫をする。
打つときの踏み込みを意識させる。そこから、たくさん打って打つ感覚につなげる。
- ・「走る」は、オーバーゾーン→オーバーランが自然と身につく。運動量確保につながる。

(2) 「小中一貫教育の特色を活かした授業づくりについて」

- ・小学校では、止まったボールを打つTボールを通して、中学校では、優しく投げたボールを打つトスパッティングを通して、攻守の特性を理解させる。（バット操作・走塁・ボール操作・定位置での動きなど）
- ・ルールを工夫しながら、段階的に指導する。（タッチアウトゲーム、メジャーリーグゲームなど）
- ・小学校の指導を踏まえて、中学校では、ベースカバーの動きなども指導できるようにする。
- ・小中での見通しを持って、どのレベルまで引き上げることができるかは、学校の実態に応じて段階的に指導できるように工夫する。

3 指導・講評

- ・打つ・捕る・投げるポイントをしっかりと理解させた上で、たくさん練習させる事で学習効果が表れ、技能の定着につながる。また、練習はたくさん練習しなければ効果は得られないため、繰り返し取り組ませることが重要である。
- ・時間が決まっている中で、どう活動させるか。どう取り組ませるかがポイントとなる。「やらせ」にならないように前向きに取り組める活動を展開し、楽しみながら習得できるような工夫をしながら指導場面を作っていくとよい。
- ・教材教具の工夫をし、それらを活用しながらペアで教え合い、お互いで高め合う環境が作られていた。
- ・スタートからゴールが分からないと計画が立てられないため、子どもたちの実態をしっかりと把握することが大切である。
- ・小学校からの復習で手作りのグローブを使つてのボールさばき動作をしっかりと体にしみこませてから、中学校でグローブを初めて扱うことにスライドし、グローブ動作を教え込む時間を計画して実践していたところが優れた取り組みとなっていた。
- ・バット操作の握り方では、なぜ逆グリップがいけないのかをしっかりと伝え、正しいグリップの握り方を指導すること。
- ・ボール操作では、ソフトボールは怖さがでてくる。ボールに対する恐怖などをどう取り除きまた、乗り越えさせていくかが重要である。そして最終的に「ソフトボール」を学ばせられるように組み立てる。
- ・攻撃では、チームの課題に応じて、チームで工夫させる。チームの特性を理解させた作戦が立てられるようにしていくことが技能を深めていくこと。

第2分科会

「球技（バレーボール）」

1 授業について

- ・チャイムで始まりチャイムで終わる、はじめがあり学習規律が定着した授業だった。
- ・生徒は声をよく出しており、運動への学習意欲もとても高い。
- ・ルールを簡略化したり、特別ルールを用いたり、バレーボールに楽しく触れられるように工夫することで、バレーボールに本格的に触れる生徒も意欲的に練習に参加し、技能を伸ばすことにつながっていた。
- ・本時のねらいの「落下点に入る…」だが、相手のボールのキャッチに頼りすぎていたために、動きが停滞してしまったので、ルールや工夫が必要である。

2 研究協議

(1) 基礎的技術の習得を図るための効果的な指導方法の工夫

- ・教師が指導すべき運動の特性を理解して指導すること。
- ・3年間を見通して学年ごとに目標を持つ。指導計画を明確にして、当該学年でどこまで生徒の技能を伸ばしていくかを明確にしていくことが重要である。
- ・バレーボールの抑えるべきルールと技能を伸ばすための工夫すべきルールを上手に分けて、指導していくことが基礎技能の定着につながっていく。
- ・基本技能の定着には「繰り返し」の練習がやはり重要である。
- ・掲示物や資料の工夫や教材教具の工夫は、生徒の意欲を高め技能の定着につながる。

(2) 小中一貫教育の特性を活かした授業

- ・年間指導計画の共有が、互いの指導がどこで終わり、どこから始まるかが理解できることでスムーズな接続と指導ができる。
- ・学習カードの共有をする事で、生徒の技能段階を把握し円滑な小学校高学年と中学1年生の接続することにつながる。
- ・授業規律の共有化
- ・部活動体験
- ・教科授業の交流

3 指導講評

- ・小中一貫教育について深谷市が先進的な取り組みをしており、小学校からの指導が中学校へとつながれており有効な活動につながっている。
- ・学校独自の取り組みである「3・5・1（すごい）」の取り組みを学校全体で行っており指導の定着につながっている。
- ・評価規準→指導の組み立てを意識することで指導と評価が一体となる授業が構成される。
- ・本時のねらいの中に3つのことが盛り込まれていたので「要点を絞る」ことで指導内容が明確になる。
- ・学習規律はしっかりとしていた。聞くときは聞く、書くときは書くのメリハリをつけるとさらに良い。
- ・ボール投げについて【小学校：全国平均以下 中学校：全国平均以上】
- ・学習内容を「絞ること」と「繋ぐ」というテーマに…
- ・授業に盛り上がりを持たせ、意欲を高め達成感を持たせるためにも1時間に1回は歓声の上がる場面を作りたい。
- ・小学校と中学校のボールはずいぶん違うため、ボールに多く触れる体験を通して授業への関心・意欲を高めること。
- ・何を身に付けさせるか、徹底して取り組ませるかを明確にして指導すること。
- ・抑えるべきルールと工夫すべきルールを教師がしっかりと押さえ、授業を行っていくことが生徒の技能向上につながっていく。
- ・オーバーハンドパスを身に付けさせることで、ラリーを重視した内容になり、ボールをつなぐ楽しみに触れることができる。

上里町立上里北中学校

単 元 名

- ・体づくり運動 第3学年 体育館
校 庭

授 業 者

長 谷 真由美
伊 藤 真 弥
山 本 典 子

研究協議会

- ・第1分科会 体づくり運動 校 庭
- ・第2分科会 体づくり運動 体育館

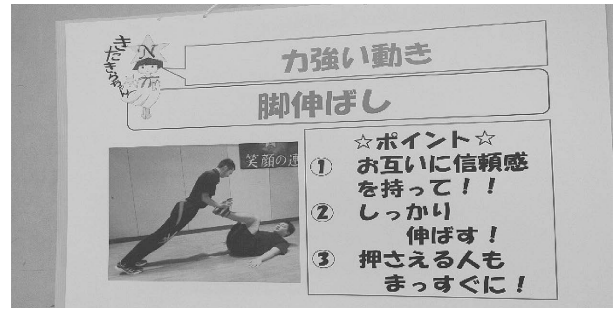
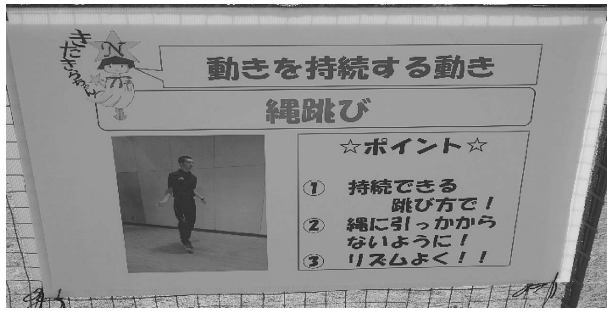
司 会 者

- ・第1分科会 阿久津 広 真 (美里町立美里中学校)
- ・第2分科会 秋 山 澄 枝 (本庄市立本庄東中学校)

指導・助言者

県教育局県立学校部保健体育課指導主事	塩 原 克 幸
県教育局北部教育事務所指導主事	櫻 井 隆 夫
県立総合教育センター指導主事	西 川 光 治
上里町教育委員会学校教育指導室指導主事	新 津 善 彦

《活動の様子》



上里町立上里北中学校

単元名	体づくり運動（校庭）（体育館）
指導者	伊藤真弥・山本典子・長谷真由美
単元目標	<p>(1) 自主的に取り組むとともに、体力の違いに配慮しようとする事、自己の責任を果たそうとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。 【関心・意欲・態度】</p> <p>(2) 自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。 【思考・判断】</p> <p>(3) 健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにする。 【運動】</p> <p>(4) 運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解できるようにする。 【知識・理解】</p>
本時の目標	お互いの体力課題に応じた活動の仕方を指摘している。 【思考・判断③】
授業内容	<ol style="list-style-type: none"> 1 準備・集合・整列・服装点検・挨拶 2 健康観察 3 集団走・ 4 準備運動 5 本時のねらい・流れの確認 6 体力を高める運動 7 運動プログラムの修正 8 体力を高める運動 9 整理運動 10 用具の片づけ、集合、整列 11 本時の反省・次回の課題の確認 12 次回の内容確認 13 挨拶

第40回 児玉郡・本庄地区中学校体育授業研究会

第1分科会

「体づくり運動（校庭）」

1 授業について

- ・「体づくり運動」という、子どもたちにはあまり馴染みのない単元だったので、知識を教えるところからのスタートだった。本時はトレーニング3回目くらいで、中には人のまねをしてメニューを組む生徒もいるが、発展させたメニューを組んでいる生徒も見受けられた。
- ・一人一人の頑張りをどのように評価するかということや、メニューを考えられない生徒に対しての、援助が課題である。
- ・トレーニングは、1年生のころからの継続ではなく、3年生になってからやり始めたところに難しさがあつた。
- ・やりながら、子どもたちが「何をポイントにやればいいのか」というところが見つけづらいのではないかと感じた。
- ・授業中は子どもたちが楽しそうに活動することができた。

2 研究協議

研究の柱『生徒一人一人を伸ばす指導方法の工夫』

(1) 努力を要すると判断できる状況の生徒に対する指導の手立ての工夫

<良かった点>

- ・具体的な声掛け例示があつた。
- ・しっかりとした積み重ねがされていた。
- ・生徒同士の声かけ、ペア学習の中での声かけ（資料の中に例あり）
- ・教員の細やかな声掛け、T1・T2で全体と個別の指導が行えていた。
- ・教師の言葉かけが多く、目標を意識させる言葉が多かつた。
- ・修正タイムを設けることで自分の課題と向き合うことができた。

<課題>

- ・負荷を高められない生徒への対応。
- ・各運動のコツと、負荷のめやすの掲示。
- ・教員からのメリハリのある声かけや具体的な声掛けがさらにあると良かった。（手を伸ばす等）

(2) 安全面を配慮した場の設定の工夫

<良かった点>

- ・場の設定が扇形で評価の見とりだけでなく安全面にも目が行き届くようになっており、固定施設を有効活用していた。
- ・健康観察（先生が生徒の体調を常に気にしていた）
- ・ペア一組ずつカゴが準備されていた。（時間短縮、ケガの予防）
- ・自分の体力をよく理解させ、適度な負荷や目標を設定していた。

<課題>

- ・風対策としてカラーコーンに重りが置けると良い。
- ・準備運動の場所を広くとる。（トレーニングで使うものにかぶっていた）
- ・ボールを使って種目の場の工夫や用具の管理。

3 指導講評

- ・他者とのコミュニケーションをとって楽しく行えていた。北中の教育目標が実践されている。
- ・運動の実践（1つの種目だけでなく色んな方面からできた）
- ・授業規律や健康面への配慮がしっかりとっていた。
- ・準備運動後に生徒たちの笑顔が見られ、活動量も豊富であつた。
- ・目標が明確になっており、生徒たちが目的意識をきちんと持って活動できていた。
- ・場づくりがよく、生徒たちが声をかけやすい空間だつた。
- ・風が強かつたが、指導要領には安全面について必ず明記されている。常に安全を考えること。
- ・修正の時間で、負荷の設定はできていたが動きを指摘し合えるともっと良い。いかに指摘し合えるかどうか、深い話し合い、思考できるような場の工夫を考えていけるとよい。

第2分科会

「体づくり運動（体育館）」

1 授業について

- ・生徒については、健康の保持増進を目指したグループであつた。運動を苦手とし、友達と楽しく運動できればいいという集団なので、運動量が少なくならないように、配慮した。
- ・グルーピングについては、仲のいい者同士で組んだので楽しくできていた。
- ・自分の課題を把握してプログラムを組み、運動する内容だつたので、一人一人の生徒の状況の把握、場の設定が大変だつた。
- ・生徒が高めたい内容のプログラムは、毎時間変わっていくので、その変化を把握するも難かつた。

- ・生徒は大変良く動いていた。
- ・ボールを扱う場面で、他の活動の生徒の場所にボールが飛んでしまったのが反省である。
- ・まとめの部分については、多少時間がのびてしまったが、生徒から感想では、目標に沿った感想が出ており、一生懸命にできていたといっていたのでよかった。

2 研究協議

研究の柱『生徒一人一人を伸ばす指導方法の工夫』

(1) 努力を要すると判断できる状況の生徒に対する指導の手立ての工夫

<良かった点>

- ・ハイタッチをしたり、励ましの言葉をいったり、仲間との具体的な関わりが掲示されていた。
- ・プログラムノートを活用しながら、修正できていた。
- ・実践者のペースに合わせてボールを渡し、ペアで楽しそうに触れ合う場面が多かった。
- ・音楽でメリハリをつけている。
- ・場が統一されていて、短い時間でも整理整頓されていた。

<改善点>

- ・修正中に掲示資料の活用をしたほうが良い。
- ・ボールを使用する場合は、ボールを投げる方向を統一し、仕切る等の工夫が必要。
- ・用具の変更（ボールを軽く、ひもを短く）
- ・見学の生徒の役割を作ったほうが良い。
- ・脈拍をとって調べさせてもよい。
- ・苦手な生徒を把握する。

<改善点>

- ・安全面に関しては、声かけがよくできていた。
- ・たくさんの種目が用意されている。（1つの高める運動に対して）

(2) 安全面を配慮した場の設定の工夫

各学校の取り組み（実践例）

- ・ルールの徹底（ソフトボールのバットを置く位置）
- ・素材の柔らかい用具の使用（走り高跳びのバー、フレキハードル）
- ・道具の管理の仕方（フラフープで場所を指定、小さいかごに入れる）
- ・周囲の安全を確認させる。（活動する前に、一度周りを確認する癖をつけさせる。）
- ・教具の工夫（フレキハードルの使用柔らかいソフトボールの使用）
- ・グループの工夫（できる生徒ができない生徒を教える、声かけやアドバイスを繰り返す）
- ・教えあいの場をつくる（スモールティーチャー）
- ・教具の工夫、場の工夫（大きさ、距離）
- ・努力を要する生徒への積極的な声かけ

3 指導講評

- ・3年生の9、10月の部活動が終了したこの時期に10時間を使って体づくり運動を行った意義はとても大きいと感じた。
- ・アンケートを見ると、運動習慣ゼロの生徒がおり、また、体力の実態をみても、50m走と持久走が県平均を下回る。
- ・外種目と中種目でねらいは一緒だが内容は違う。それぞれ違うねらいでもよかったのではないかな。
- ・グルーピングはよかった。苦手な子が集まったなかでよくやっていた。
- ・柔軟性についてサーキットには取り入れずに、準備運動で取り入れていたのはよかった。サーキットに入れるとそこで活動が止まってしまう。
- ・安全に配慮した生徒の活動が見えた。また、汗をかいて運動している生徒も数名いた。
- ・ペア学習もよくできていた。励ましや声かけもできていた。
- ・健康コースという名前であるが、中学生は、基本的に運動しなくても健康であり、成長していくが、大人になって今やっていることが生きてくるといいなという考えで取り組むといい。
- ・集団走について、体操から集団走でもいいのではないかな。大きな掛け声は心肺機能を高める作用があるので
- ・本時のねらいでたくさんの指示があり、何を理解していいかわからない状態だった。シンプルに伝えるといい。
- ・運動量について、主運動の時間が6分間だった。適切な運動量であったか検討したほうが良い。
- ・主観的運動強度の活用がもう少しなされるとよかった。（心拍数を測るなど）
- ・励まし、アドバイスの声かけ集について、それぞれの運動で言葉をかえるとよかった。より具体的な言葉で、特徴あるものを。それが言語活動の充実につながる。
- ・総合教育センターのHPにも体づくり運動の内容が掲載されているので活用してほしい。
- ・普段から指導案を作ることで、生徒の実態がより明確にわかる。（アンケートなどからもその特徴が分かる。）今回も運動の好き嫌い、運動習慣についてもコースによってその差は顕著である。いいきっかけなので作ってみるといい、年1回でも。また、その際は学習指導要領や体育必携等を活用することも大切である。
- ・体づくり運動には技能の観点がない、本授業は思考判断の評価だった。そのチャレンジ精神が大変に素晴らしい。
- ・本時のねらいについて、導入、展開、まとめとそれぞれの場面で先生から生徒に伝えられていたのでよかったと思う。まとめについても、生徒の感想発表から本時のねらいに沿った感想発表がなされており、ねらい→指導→評価→（生徒の）自己評価という流れができていた。
- ・集団走で3年生にしては、物足りない。足並み、列、声がもっとそろっていてもよかった。
- ・安全面について、先生からよく声かけられていたし、生徒も気にしながら活動していた。

- ・主運動については、60秒→20秒ですべて区切られていたが、運動の特性を考えると、30秒でおこなってもよかったのではないか。腕立て伏せを60秒続けるのは、結構つらいと思う。それを2周おこなう。移動も走るの、運動量も多くなる。
- ・ボールを使つての腹筋が、力強い動きと巧みな動きの両方で行われていた。目的を果たしていたか、生徒が理解していたか、疑問が残る。
- ・ペア学習において、実践者に対してよく声かけがされていた。指摘しあうというねらいのもと、生徒同士の会話がよくできていた。
- ・強度をかえるとあったが、負荷をかえることがあまりできずに、回数ばかりになっていた。ボールの重さのバリエーションを増やすとよかったのではないか。
- ・主観的運動強度を用いるのであれば、どの強度が望ましいか、目標とするところを、事前に生徒に示しておく、ちょっときついくらいがいいよ、と教えてあげるといい。そしてそれを振り返る。
- ・まとめについて、カード記入はよく書かれていた。ぜひ、修正したプログラムがどうだったか、最後に振り返る場面を設けるとさらに良い。ねらいとはずれるが、それが次回の活動につながるはずである。
- ・安全面について、体育活動中の事故には細心の注意を払うこと。
- ・小学校、中学校高校との連携を図ってほしい。
- ・中学校3年間を見通した計画をたててほしい。

羽生市立東中学校

単 元 名	授 業 者
・球 技 (ソフトボール)	小 池 健太郎
・球 技 (バスケットボール)	平 林 る い

研究協議会

- ・第1分科会 球 技 (ソフトボール)
〔ベースボール型球技における指導法の工夫〕
〔視聴覚機器を生かした授業の工夫〕
- ・第2分科会 球 技 (バスケットボール)
〔ゴール型球技における指導法の工夫〕
〔視聴覚機器を生かした授業の工夫〕

司 会 者

- ・第1分科会 橋 本 良 典 (加須市立騎西中学校)
- ・第2分科会 小 島 訓 誉 (行田市立見沼中学校)

指導・助言者

県教育局県立学校部保健体育課指導主事	塩 原 克 幸
県教育局東部教育事務所指導主事	江 村 恵里子
県立総合教育センター指導主事	西 川 光 治
行田市教育委員会学校教育課指導主事	門 井 五 雄

《活動の様子》



羽生市立東中学校

単元名	球 技 (ソフトボール)
指導者	小 池 健太郎
単元目標	<p>(1) 積極的に取り組むとともに、フェアプレイを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに参加しようとするなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。 【関心・意欲・態度】</p> <p>(2) 自分やチームの課題を見つけ出し、それを解決していくための練習方法が工夫できるようにする。 【思考・判断】</p> <p>(3) 基本的な個人、集団技能を高め、ゲームに生かすとともに、作戦を立て攻防することができる。 【技能】</p> <p>(4) バットやボールの特性を理解し、安全に留意し練習やゲームの仕方を理解できるようにする。 【知識・理解】</p>
本時の目標	バット操作において、肩口にバットを構え、地面と平行にバットを振り抜くことができる。 【技能】
授業内容	<ol style="list-style-type: none"> 1 集合、あいさつ、健康観察 2 準備運動 (集団走、東中ストレッチ、補強運動、素振り) 3 本時のねらいの確認 4 基本的な技能の習得 (ねらいに迫る練習) 5 ゲーム (簡易ゲーム：満塁からのゲーム) 6 整理運動 7 用具の片付け 8 学習カードへの記入・本時の学習のまとめ 9 あいさつ

単元名	球 技 (バスケットボール)
指導者	平 林 る い
単元目標	<p>(1) 自主性、積極性、フェアプレイを大切にし、自己の役割を果たすことができるようにする。 【関心・意欲・態度】</p> <p>(2) 自己やチームの課題に応じた練習を選択できるようにする。 【思考・判断】</p> <p>(3) 基本的な技能を向上させ、作戦に応じた技能でチームと連携した動きを生みだし、協力して勝敗を競う楽しさや喜びを味わうことができる。 【技能】</p> <p>(4) バスケットボールの特性や成り立ち、体力の高め方、運動観察方法、技術・戦術についての名称や行い方、ルールについて理解できるようにする。 【知識・理解】</p>
本時の目標	仲間と協力して、空間を作り出し、その空間を使って攻撃しよう。 【技能】
授業内容	<ol style="list-style-type: none"> 1 用具の準備、集合、整列、あいさつ、健康観察 2 準備運動・補強運動 (集団走、東中ストレッチ、補強運動：ボール腹筋20回・腕立て伏せ20回) 3 スキルアップトレーニング 4 本時のねらいの確認 5 2メン 6 パス重視のアウトオブナンバーのゲーム 7 空間を使った動きの練習 8 パス重視のアウトオブナンバーのゲーム 9 整理運動 10 本時のまとめ 11 あいさつ、片付け

平成27年度東部教育事務所管内（北埼玉地区）第40回中学校体育授業研究会

第1分科会

「球技（ソフトボール）」

1 授業について

- ・本時の授業のねらいを、途中から見失ってしまった。
- ・1年時は打つ喜びを味わってほしいため、打撃中心の授業構成とした。しかし、徐々に捕球やスローイングの練習を入れ、2年時につなげていきたい。
- ・生徒の動きがよかったので、ゲームを3巡目まで回すことができた。
- ・運動量の確保を重視するため、ゲームのルールを工夫した。十分な運動量を確保できたのではないかと思う。

2 研究協議

(1) ベースボール型球技における指導法について

- ・はじめの段階では、1stベースボール（1塁に行ったら1点）を2時間、2ndベースボール（2塁に行ったら2点）を2時間行うなど、ゲームのルールを簡略化
- ・女子は、コートを狭くし、Tスタンドを使ってゲームを行う。徐々に正規のルールに近づけるようにする。
- ・Tバッティングでは、柔らかいボールを使っている。今日の授業でのロープを利用したバッティング用具がよかった。
- ・今日の授業は、バッター以外の全員でボールを捕球していて運動量が確保されていた。しかし、バッターによって、守備位置を考えるのが、ベースボール型球技の特性に触れさせることなのではないか。
- ・チーム編成については、簡易ルールのゲームでは、技能差を考慮せずにチーム編成を行うが、正規のルールに近づけるほど、技能差を考慮したチーム編成を行った方が楽しくゲームができるのではないか。

(2) 視聴覚機器を生かした授業の工夫

- ・自分の動きをスローで見ることができると有効である。また、比較できる点でも有効である。
- ・使用に際しては、運動量を減らさないための工夫が必要である。
- ・日常的な使用には、様々な環境整備が必要であり、まだまだ課題も多いのではないか。

3 指導・講評

- ・バッティング時の「1, 2の3!」の声や捕球時の「アウト!」の声がとてもよかった。ゲームでも、バッティング時の声を言わせてもよかった。
- ・技能差を縮めることや投力を向上させることなどの様々な課題は、ゲームの中で解決していくとよい。プレーヤーの人数やコートの広さ（角度）、ルール、用具等を工夫し、いかに効率的に高めていくことができるかが教師の仕事である。生徒の実態に応じて最大限工夫をしてほしい。
- ・ICT機器には有効性<①知識が深まる②主体的な学びが可能になる③教え合いが活発になる>と、注意点<①活用するタイミング②活用の仕方③操作の仕方>がある。そこをふまえて活用してほしい。
- ・安全面の配慮をしっかりとしてほしい。（コートの広さ、バットの扱い方、次のバッターが待つ場所等）
- ・ねらいに基づいてしっかり評価ができるようにすることが大切である。
- ・3年間の見通しをもった授業計画の作成が大切である。年間指導計画にされており、よかった。
- ・ICT機器を活用することで「自分自身を知る」というのは、生徒にとって貴重な経験であり、学習意欲の向上にもつながる。使用の際には、アプリを活用してほしい。便利なものができている。

第2分科会

「球技（バスケットボール）」

1 授業について

- ・学習規律の徹底と運動量の確保を意識ながら、授業計画を立てた。
- ・小学校でのバスケットボール経験がほとんどないことと、生徒のアンケート結果から、基本的技能の習得に時間をかけてきた。
- ・シュートが入る喜びを味わわせるために、女子のコートにはワイドリングをつけた。
- ・自分が予定していたところまで、生徒の技能レベルが到達していなかったため、ここまでとは焦ってしまい詰め込みすぎてしまった。
- ・今回タブレットを使用した結果的には撮って見るだけになってしまった。

2 研究協議

(1) ゴール型球技における指導法の工夫

- ・ゲームができるまでの技能習得をしっかりさせる。（空間の認識のさせ方など）
- ・はじめの段階では、ゴールの大きさやコートの広さなどを工夫する。
- ・アウトオブナンバーのゲームなどを取り入れたり、正規の人数よりも減らしたりしながらゲームを行う。
- ・技能差が激しい場合、どうしていけばよいか。また、審判などを生徒同士で行うのが難しい。

(2) 視聴覚機器を生かした授業の工夫

- ・今日の授業からいえば、タブレットの使用方法を理解する時間、空間を作る動きを確認できるというイメージを持つ

時間が必要だったと思う。

- ・タブレットやビデオなど、器械運動、ダンス、柔道、陸上競技などでの個人のフォームを確認するには有効であるが、球技などは撮る位置、撮ったものを見るときは観点をきちんと示してあげることが大切。
- ・機器の使い方を教師も生徒も習得することが大切。
- ・撮る目的は何なのか、何をどう撮るのかをしっかりと示してあげる必要がある。

3 指導・講評

- ・よい授業とは、学習指導場面5～7分・運動30～37分・マネージメント5分・認知的活動残りの時間とされている。また、指示を明確にわかりやすく、言葉がけは1人に3回以上が理想とされている。さらに言葉がけは肯定・励まして80%以上が望ましい。今回は、もう少し励ましの言葉がけがあってもよかった。
- ・審判などは、まず教師が実践してみせるとよい。
- ・教師は、いつも全体が見える位置で指導するようにする。
- ・視聴覚機器は、すべての種目に使う必要はない。
- ・ゲームの様相に工夫を（コート広さ、人数）。1,2年生はオフェンス重視である。
- ・学習規律もよかった。
- ・新しい単元に入る前に必ず指導書を読んでほしい。（ねらいが当該学年に合っているか確認をする。）
- ・小学校での連携も大切である。（小学校では何を学んできたのか）
- ・生徒が満足手できる授業4観点<①力いっぱい学習させてくれた。②技を高めさせてくれた（できないことができる）③新しい発見をさせてくれた（ポイント）④仲間と仲良くなかわれた>を意識して、授業を展開してほしい。そのためには、すべての子にわかることができる体験をさせられるように、できない子への手立てを工夫していく必要がある。
- ・視聴覚機器は、学習の目的を達成させるために使うもの。使用目的を明確にし、撮りっぱなしの授業にならないようにする。

幸手市立西中学校

単 元 名

- ・球 技 (バドミントン)
- ・球 技 (卓球)

授 業 者

- 岩 永 華 步
- 影 山 聡一郎

研究協議会

- 柱1 「球技 (ネット型) における効果的な学習指導、学習資料の工夫」
- 柱2 「球技 (ネット型) における評価方法の工夫」

司 会 者

- ・第1分科会 佐 藤 高 広 (越谷市立中央中学校)
- ・第2分科会 長 瀬 翼 (宮代町立須賀中学校)
- ・第3分科会 阿 部 浩 也 (春日部市立春日部中学校)

指導・助言者

- 県教育局県立学校部保健体育課指導主事 塩 原 克 幸
- 県教育局東部教育事務所指導主事 江 村 恵里子
- 幸手市教育委員会学校教育主席主幹兼主席指導主事 堀 越 成 夫
- 吉川市教育委員会学校教育課副主幹 浦 井 智 治

《活動の様子》



幸手市立西中学校

単元名	球 技 (バドミントン)
指導者	岩 永 華 歩 ・ 山 本 善 則
単元目標	<p>○積極的に練習に取り組み、ルールやマナーを守り、仲間と励まし合いながら協力し、健康安全に留意することができるようにする。 【関心・意欲・態度】</p> <p>○自主的に練習やゲームの仕方を工夫し、相手に合わせた戦術を考えることができるようにする。 【思考・判断】</p> <p>○バドミントンの基礎的技能を高め、様々な打球を使いゲームに活かすことができるようにする。 【技術】</p> <p>○バドミントンの特性や様々な打球を知り、関連して高まる体力などを理解できるようにする。 【知識・理解】</p>
本時の目標	<p>①練習やゲームでの反省を生かし、自己の課題にあった練習方法や学習の場を選ぶことができる。 【思考・判断】</p> <p>②身に付けた技能を活かしながら、空いた場所をめぐる攻防を展開したゲームができる。 【技能】</p>
授業内容	<p>1 集合・整列・挨拶・健康観察</p> <p>2 集団走、準備運動</p> <p>3 本時のねらいの確認</p> <p>4 基本となる打球の練習 (ハイクリアー・ドロップショット・ドライブ・スマッシュ・ヘアピン)</p> <p>5 課題別練習</p> <p>6 片面シングルス</p> <p>7 集合・整列</p> <p>8 本時のまとめ</p> <p>9 整理運動</p> <p>10 挨拶</p>

単元名	球 技 (卓球)
指導者	影 山 聡一郎
単元目標	<p>○球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、健康・安全を確保して学習に自主的に取り組めるようにする。 【関心・意欲・態度】</p> <p>○生涯にわたって球技を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組みを工夫できるようにする。 【思考・判断】</p> <p>○ゲームを展開するための作戦に応じた技能の動きを身に付けられるようにする。 【技術】</p> <p>○技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、試合の行い方を理解できるようにする。 【知識・理解】</p>
本時の目標	<p>練習方法の例示や学習資料などから、自己やチームの課題解決に適した練習方法や学習の場を選ぶことができる。 【思考・判断】</p>
授業内容	<p>1 集合・整列・挨拶・健康観察</p> <p>2 準備運動</p> <p>3 スキルテストを行う。(玉突き)</p> <p>4 本時のねらいの確認</p> <p>5 チーム練習</p> <p>6 個別課題練習 (打ち方・サーブ・フットワーク・打ち分け・壁打ち)</p> <p>7 ゲーム (シングルス戦)</p> <p>8 集合・整列</p> <p>9 本時のまとめ</p> <p>10 整理運動</p> <p>11 挨拶</p>

第40回東部教育事務所管内（埼葛地区）

- 【研究協議】 柱1 「球技（ネット型）における効果的な学習指導、学習資料の工夫」
柱2 「球技（ネット型）における評価方法の工夫」

第1分科会

1 授業について

- ・運動の特性に触れながら、基礎基本の定着を確立していくことをねらいとして、授業を行った。
- ・今回、課題別練習の前に話し合い（グループ活動）を行うことで、生徒同士でコミュニケーションをとりながら、出来ない技などの教え合い、励まし合いが出来るようになった。
- ・バドミントンは1・2年次でも行っているが、1・2年次は技能面を向上させることが難しかった。3年次でどこまで身につけさせるか、という話し合いを体育科で何度も行った。

2 研究協議

柱1【球技（ネット型）における効果的な学習指導、学習資料の工夫】

- ・用具の数が足りない、場所が狭いことから、もっと身体を動かしたいのに運動量の確保が難しい。
- ・種目の選択をすると、人数の偏りがみられることが課題である。
- ・スキルテストをやることは良いが、ペアで行うものなどは相手の技能も関係してしまうので、どのように評価していけばよいか。また、その種目の経験者がいれば、球出しなどで協力してもらえると良い。
- ・視聴覚教材を活用した方が良いが、授業の中で生徒が見ることは極わずかで、活用出来ていない。
- ・エレベーターゲームを行えば、生徒は勝敗にこだわり、より活発に活動するようになるのではないか。
- ・球技で使うボールを、実際のものよりも軟らかいものにする、痛い等の恐怖心がなくなる。
- ・個別の技能差があるので、課題評価をどのようにするのか。また、個人とグループの課題のずれがある場合、課題はどうしたらよいか。その際の評価はどのようにすべきか。

柱2【球技（ネット型）における評価方法の工夫】

- ・1年、2年、3年と継続して行う種目の評価は、どのようにすべきか。
- ・学習カードを使用しているが、どのように数値化するべきか。
- ・授業中の仲間同士の声かけ「例：ナイスプレー」等は、どの観点に加点していくべきか。
- ・スキルテストは、何をどうしたらポイントがもらえるのかを具体的に提示するべきである。また、1時間ごとではなく、毎時間記入し、自己の上達具合がわかりやすいカードを使用したほうが効果的ではないか。
- ・試合の様子をビデオに撮って見せることで、どれだけ競技らしくプレーが出来ているかを確認することができるのではないか。
- ・本来、点数を決めて競い合う種目の場合、スキルテストで「～を続ける」という数で評価して良いのか。

3 指導・講評

- ・掲示物の場所の工夫：本時の授業の場合は体育館ステージ側に置いてあったが、生徒はそこまで見に行かなければならない。生徒が手軽に見ることができる工夫をする。
- ・評価の工夫：学習指導要領や学校体育必携を参考に、学校や生徒の実態に即した評価規準を設定する。
- ・安全面：体育の授業中の怪我等には十分気をつける。本時のバドミントンの授業ではステージ側と入り口側のネットを使用する人数にばらつきが見られ、横の幅が狭かった。卓球も、空いているスペースがあるにも関わらず台と台の隙間が狭いので、もっと隣と離れたほうが良かった。
- ・指導と評価の一体化：本時のバドミントンの授業では、ねらいが「技能」と「思考・判断」であったが、ねらいに対しての評価をどのようにするかを工夫する必要がある。ねらいを学習カードに最後に書かせていたが、課題別に入る前に書かせても良いのでは。卓球では、ねらいが指導案では「思考・判断」と記されていたのに、実際の授業では「技能」になっていた。行いながら変更したのかもしれないが、なるべくねらいは変えない。
- ・視聴覚機材を活用することで、生徒自身が自分のイメージした動きと、実際の動きの差に気づくことができる。
- ・小学校や高校との連携が大切：どこまで身につけさせて欲しいのか、どこまで身につけているのか連携して中学校での授業を考える。
- ・最後に、事故防止・体罰防止の徹底を再度お願いしたい。

第2分科会

1 授業について

- ・学校の実態を踏まえて、3学年の授業ではあるが基礎・基本の定着に重点をおいて指導をしている。
- ・本時の一つ目のねらいである、「練習やゲームでの反省を生かし、自己の課題にあった練習方法や学習の場を選ぶことができる」（思考・判断）に迫ることができた。
- ・生徒も半面シングルの場面で、本時の二つ目のねらいである「空いた場所をめぐる攻防」ができていた。

2 研究協議

柱1【球技（ネット型）における効果的な学習指導、学習資料の工夫】

- ・コントロール力を高めるために籠や筒などでの的を作成、ゲームでねらいとする技能ができた場合は得点差を付ける、ゲ

- ームの結果に応じてグループ分けをする、など意欲を高める工夫をしている学校がある。
- ・バドミントンの球種を色分けした図や技能ポイントが掲示してあってよかった。
- ・学習カードがより具体的に記入できるようになっていた。毎時間のチェックポイントが工夫されていた。
- ・多くの生徒が練習できるように、すずらんテープを張って横に広く使っていた。
- ・大きめの缶にコンクリートを入れて、移動できる支柱を使っている学校がある。
- ・基礎練習だけをするのではなく、最低限のストロークができるようになったら、ゲームを行う中で生徒が基本技能の必要性を理解できるように指導している学校がある。
- ・ねらいの「空いた場所をめぐる攻防」には、半面コートでは前後左右が使えないと厳しいと思う。
- ・基礎基本に重点を置くときは、運動量をきちんと確保するための工夫が大切である。
- ・まとめの場面では、本時のねらいに対する振り返りに絞って書くと時間短縮につながる。

柱2【球技（ネット型）における評価方法の工夫】

- ・スキルテストで技能の評価をしている。
- ・学習カードによる思考、判断の評価をしている。
- ・安全面への配慮が分かる行動は積極的に評価するようにしている。
- ・理解の程度が同じでも文章能力の有無によって学習カードの評価に差がでてしまうことが課題である。
- ・スキルテストは評価されているが実際のゲームでは生かしていない場合、どのように評価すればよいのか。

3 指導・講評

- ・指導と評価の一体化が大切。
- ・学習内容に即した評価規準は、教師の指導内容に対する評価のことである。その際、生徒の実態を踏まえたうえで指導内容を精選することが大切。
- ・3人組にして、フォームなどの相互チェックやラミネートした紙に水性ペンなどを使うと便利。
- ・授業における学習規律がしっかりしていると、安全に行う運動の効率を上げることができ、その結果体力の向上につながるということを生徒が理解して取り組めるようにする。
- ・学習過程を考えると、困っていること、遠ざける要因を把握して、できる限り排除するなどの工夫があるとよい。また、生徒のレディネスを踏まえて計画できるようにすること。
- ・ねらいを明確にし、生徒が活動中に見えるところに掲示し、ねらいを達成するための50分とする。
- ・評価が技能に偏りやすいが、あくまでも本時のねらいに対して評価をする。
- ・支援が必要な生徒への手立てはもちろんのこと、できる生徒をさらに伸ばすための手立て（ステップアップした課題の提示など）を指導案に盛り込むようにする。
- ・教師の声かけは、肯定的、具体的なものとし、1時間に100回以上を目指すようにする。発問も交えて生徒が自分で課題を解決するなど思考力を深める声かけをするとよい。
- ・学習資料は、教科で統一をして3年間を見通したものを作成する。技能のチェックポイントは、概ね満足できる項目を記載する。
- ・ICT機器を活用し、繰り返し見られる映像や、自分の動きを撮影してフィードバックできるようにするとよい。

第3分科会

1 授業について

- ・生徒が表情よく取り組んでくれた。楽しい授業の方が身につくことも多いと思い、楽しくできるよう心がけた。
- ・ダブルスの練習をしたのに最後の試合がシングルの試合となってしまった。最終的に団体戦をやる予定でいるので、授業時間の関係もあり、ここでダブルスの練習をいれるしかなかった。
- ・授業の進行や流れなど難しい面もある。ご指導頂きたい。

2 研究協議

柱1【球技（ネット型）における効果的な学習指導、学習資料の工夫】

- ・ペア学習やグループ学習の場を設定することで、励ましや認め合うことが増え、技能の向上や意欲的な学習活動につながる。
- ・スキルテストを毎時間行うことで、技能の伸びを感じ達成感を味わえる。
- ・良い動きを見逃さない教師の声かけや苦手な子でも楽しみながら取り組める工夫をしている。
- ・単元の流れや各時間のねらいがわかり、学習内容が見通せる資料を作成している。
- ・ほめるポイントやコツのポイントなどの具体的な言葉かけの例を提示し言語活動に生かす。
- ・ネット型では、運動量の確保ができるよう場の設定や工夫が課題。
- ・カードにはできたことやできなかったことを記入する。どうしたらできたか、どうすればできるようになるか具体的に考えさせる。

柱2【球技（ネット型）における評価方法の工夫】

- ・生徒の実態に応じて工夫をしているが、どこまで正式なルールでやるべきか。
- ・思考判断はカードでの評価になりがちだが、評価場面を設定し工夫していく必要がある。

3 指導・講評

- ・集合を少なくすることで運動量の確保はできる。さらに運動量をあげるには、学習規律をしっかりすること。そうすることで、メリハリができ生徒の行動が早くなり、運動量が確保できる。

- ・スキルテストを毎時間やることで生徒は記録をあげようと一生懸命やり、達成感を味わえる。
- ・生徒同士のアドバイスは一長一短にできるものではない。毎時間の積み重ねがあってこそできる。
- ・掲示物やデジタル教材の工夫があったが、さらに、自分の動きが客観的に見ることができるICTの活用へつなげる。
- ・オリエンテーションを充実させることで、学習の見通しが持てる。
- ・生徒がねらいを持って取り組み、まとめができると次時の活動につながる。
- ・小学校で学習した単元については、どのような学習をしてきているか知る必要がある。
- ・学習規律を確立し、「力いっぱい汗をかく授業」を目指し、一単元で教えるべきことをしっかりと教える。
- ・一人一人を伸ばすには教師が運動の特性をとらえ、それぞれの技能の分析をし、生徒がつまづいた所でどう指導するか。効果的な声かけができるとよい。
- ・一人一人の技能を把握するには単元の最初の時間が大切。その単元の基礎基本は何かをしっかりとおさえる。
- ・「ここを指導すれば伸びる」と思った時に、資料を使い声をかけ、個別に指導をすることが効果的な学習指導につながる。
- ・学習資料作成の3つの視点は、①学習計画を立てるために必要な資料②学習活動を豊かにするための資料③学習を確かめ評価するための資料。
- ・学習カードの評価がどうすればA評価なのか生徒がわかるよう具体的な提示を示す。
- ・指導と評価の計画のポイントについて体育必携P28を参考にもう一度確認。
- ・中学生の時期は体力が向上する時期。保健体育科の指導の影響は大きい。
- ・協議を通して意見交換したものを学校に持ち帰り、各校の実態にあわせ授業に役立て実践してください。

さいたま市立白幡中学校

単 元 名

- ・体づくり運動

授 業 者

奥 津 進 史
井 出 和 彦
小 林 菜那江

研究協議会

- ・第1分科会 「ユニバーサルデザインの考え方を取り入れた学習資料や教材・教具の工夫」
- ・第2分科会 「体づくり運動における指導方法の工夫」
～握力向上に重点をおいて～

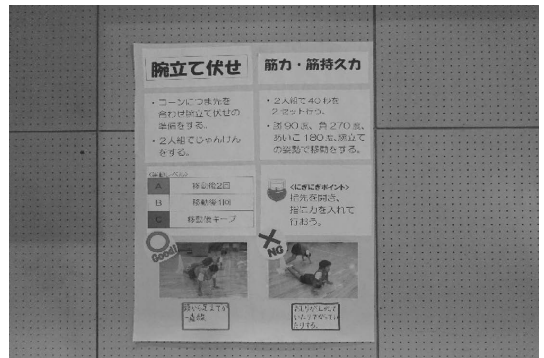
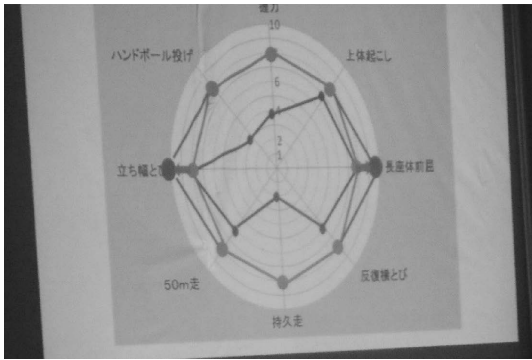
司 会 者

- ・第1分科会 神 田 晃 （さいたま市立片柳中学校）
- ・第2分科会 小 椋 恵 （さいたま市立土合中学校）

指導・助言者

県教育局県立学校部保健体育課指導主事 塩 原 克 幸
さいたま市教育委員会学校教育部指導1課主任指導主事 下 館 文 雄

《活動の様子》



さいたま市立白幡中学校

単 元 名	体づくり運動
指 導 者	奥津進史・井出和彦・小林菜那江
単 元 目 標	<p>○グループ活動を通して仲間と協力し、仲間と励ましあいながら、自ら進んで学習することができるようにする。【関心・意欲・態度】</p> <p>○自己の体力の特徴を知り、自己の体力課題に応じて目的に適した運動を身につけ、組み合わせることができるようにする。【思考・判断】</p> <p>○体づくり運動の意義と行い方や運動の計画の立て方などを理解し、運動の取り組み方を工夫できるようにする。【知識・理解】</p>
本時の目標	<p>○仲間と協力して、お互いの体の状態に気を配り、安全に留意しながら活動することができる。【関心・意欲・態度】</p> <p>○グループ活動の中でお互いを高めあうアドバイスや声かけができる。【思考・判断】</p>
授 業 内 容	<p>◎導入（7分）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 準備・集合・整列・出欠確認・健康観察 2 挨拶 3 本時のねらいと課題の確認 4 準備運動 <p>◎展開（36分）</p> <ol style="list-style-type: none"> 5 体ほぐしの運動 6 サーキットトレーニング 7 整理運動 8 片付け・移動・集合・整列 <p>◎整理（7分）</p> <ol style="list-style-type: none"> 9 振り返り 10 次時の課題と活動内容の確認 11 挨拶・解散

第40回 中学校体育授業研究会

第1分科会

「ユニバーサルデザインの考え方を取り入れた学習資料や教材・教具の工夫」

1 授業について

- ・1年生は体育館シューズを履く際、紐がきちんと通っていなかったり、時間がかかっていたりする現状がある。一斉の授業で、学習に困難がある生徒に対して行う指導や支援の工夫が、その生徒以外のすべての生徒にとっても分かりやすい指導や支援の工夫になると考え、本主題を設定した。
- ・新体力テストの結果をレーダーチャートで示し、自己の体力の分析し、課題を明確にさせた。
- ・全ての運動に運動強度を設定し、自己の課題に応じて自分で選択させた。
- ・矢印や足跡を示したり、運動強度の色分けをしたりすることで、視覚的にわかりやすい掲示物の工夫をした。
- ・授業のねらいや指示事項を大型スクリーンに映すなど、ICT機器を活用した。

2 研究協議

- ・見通しが持てない生徒に対して、導入時に本時の流れや課題をスクリーンに映して説明したことで、端的で明確な指示ができ、活動時間が増えた。
- ・カラーコーンを置いて番号を振る、見やすいタイマーを用意する等、場の設定を工夫することで生徒がスムーズに活動することができていた。
- ・活動中は、周りの様子が気にならないような場の方向も工夫して設定する必要があるのではないか。
- ・音楽を使用することで、授業のリズムが作られ、メリハリのある活動につながった。

3 指導・講評

- ・生徒が生き生きとした表情で授業に取り組んでいた。
- ・今回の授業においては、見本となる動きをスクリーンに前に映したり、床に矢印で動きの方向を示したりするなど、分かりやすい指示を心がけていた。
- ・「ユニバーサルデザインの考えを取り入れた授業」というのは、「すべての生徒に分かりやすい授業」であると言える。運動が苦手な生徒の目線に立つことと共通している。
- ・大切なことは、体づくり運動を通して、教師が生徒に何を身につけさせたいかを考えることである。その為に工夫することが生徒の学びにつながる。その一つの手段として、「ユニバーサルデザインの考え方」がある。
- ・3年間を見通した学習を意識する→2, 3年ではどうしていくのか考える。
- ・課題解決型の授業（アクティブラーニング）を目指してほしい。
→仲間と活動して、目的に適した運動を組み合わせること。

第2分科会

「体づくり運動における指導方法の工夫」～握力向上に重点を置いて～

1 授業について

- ・白幡中学校における新体力テストの課題を克服するために、本主題を設定した。
- ・運動のポイントを示すことで、生徒が意欲的に自分で考え、授業に取り組むようになった。
- ・運動が得意な生徒と苦手な生徒が同じグループで活動することによって、生徒間でのアドバイスや声かけが盛んになった。
- ・準備運動の白中体操の中に握る運動を多く入れたり、ペットボトルを持って移動したり、握力の向上を意図とした動きを取り入れた。
- ・正しい運動の行い方を徹底することができなかった。

2 研究協議

- ・サーキットトレーニングのローテーション、休憩も含め、時間配分が適切であった。
- ・『力』エリアのポリ袋を丸める運動が、握力の向上に効果的に感じられた。
- ・ICT機器の活用で「何セット目・何秒」などの示し方がとても分かりやすかった。
- ・握力の向上のための運動については、新聞紙を握る、綱ひきや雲梯などもよいのではないか。
- ・握力向上には、手を握るだけではなく、開くことも重要である。
- ・補強運動の中の腕立て伏せでは、指に力を入れることを意識させることで、握力の向上につながるのではないか。

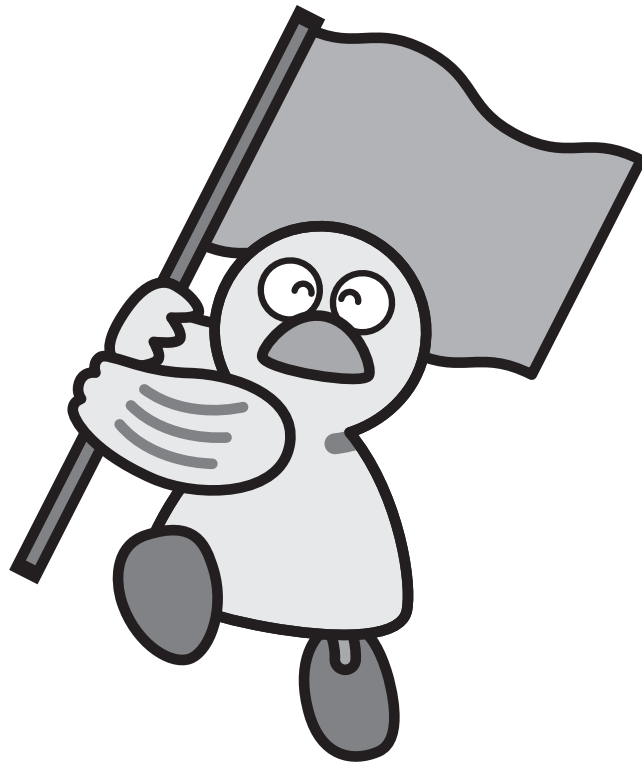
3 指導・講評

- ・生徒が各自の体力に合わせて負荷を判断し、できることにしっかりと取り組んでいた。
- ・準備運動としての「白中体操」がとてもよかった。運動前はダイナミック・ストレッチが効果的である。整理体操では、静的ストレッチを取り入れるとよい。
- ・パイプ投げは、投げる動きやスキルが身につく。全力で投げるために、的を作って目がけさせることや、生徒の体力に合わせて負荷の違うパイプを準備したことなど、工夫されていてよかった。
- ・主運動後の移動方向の道筋が示されており、安全に配慮がしてあった。

- ・順番で待つときは、前の生徒がどこまで進んだらスタートさせるのかなど、明確な指示があるとよい。
- ・本時のねらい「安全・声かけ」に対して、教師がどのような指導の工夫ができたか。休憩の20秒などを使って生徒に声をかけ、意識させることが必要である。
- ・本時のねらいの「声かけ」を達成しやすくするために、運動時の音量と休息時の音量を工夫するとよい。
- ・今日の授業を2,3年につなげるためにはどうしたらいいか。3年間を見通した単元計画が必要である。
- ・新体力テストに握力の測定がなぜ入っているのかを考えることが大切である。握力を元に全身の筋力を推定する。握力も含めて全身の筋力を高める運動を指導し、その結果として握力の向上がみられるとよい。

学習指導案

体づくり運動



保健体育科学習指導案

平成27年10月28日(水) 第5校時 体育館
 第3学年3・4組 男子16名 女子25名
 指導者 上里町立上里北中学校 教諭 長谷 真由美

1 単元名 体づくり運動

2 運動の特性

(1) 一般的特性

体づくり運動は、体ほぐしの運動と体力を高める運動で構成され、自他の心と体に向き合って、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、心と体をほぐしたり、体力を高めたりすることができる領域である。また、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようにし、健康や安全に気を配るとともに、実生活に生かすことが求められる領域である。

体ほぐしの運動では、心と体の関係に気付いたり、体の調子を整えたり、みんなでかかわり合ったりする(仲間と交流する)ための手軽な運動や律動的な運動をすることにより、仲間と運動を共有する中で他者とのかかわりを重視し、共感的なコミュニケーションをつくったり励まし合ったりして、運動に取り組む楽しさを味わうことができる。

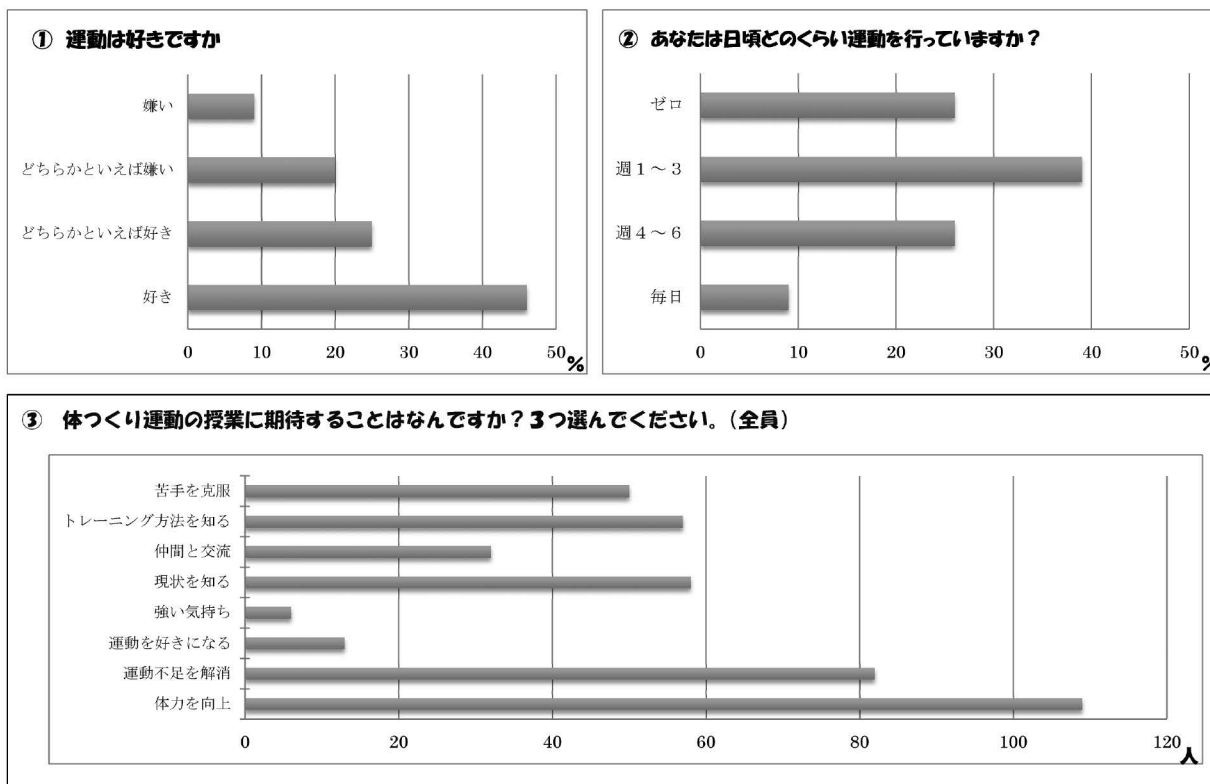
体力を高める運動では、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるためのねらいをそれぞれ設定することにより、自己の健康や体力の状態に応じて体力を向上することができる。

(2) 生徒から見た特性

運動の楽しさの要因	運動を遠ざける要因
○自分の体力の現状を知ることができる	●トレーニングがきつい、苦しい
○自分の体力を高めることができる	●すぐに結果に表れず達成感がない
○実生活での運動実践に生かすことができる	●無理をしてしまうことがある
○友達と一緒に楽しく活動ができる	●自分に合った負荷がわからない

3 生徒の実態

(1) 意識の実態 「体づくり運動に関するアンケート」から見た生徒の実態



<アンケートの結果からの考察>

- (関心・意欲・態度) 部活を引退して運動不足と感じている生徒が多いが、意欲的に取り組もうとしている。健康の増進に向けて仲間と協力して活動を行うことができる。
- (思考・判断) 学習カードに課題や反省を記入し、仲間や自己の課題を指摘している生徒が増えている。
- (運動) 日頃から体育の授業以外では運動をしていない生徒が集まっているので、自分に合った負荷を求めて活動する生徒が多い。
- (知識・理解) 体づくり運動の意義と行い方、運動の計画などを理解している生徒が多い。

(2) 体力の実態

<平成27年度新体力テスト結果と平成26年度埼玉県平均値との比較>

3年		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ
男子	本校	35.49	32.39	51.04	55.94	6" 25	7' 52	203.72	24.90
	県平均	35.19	32.92	50.57	55.37	6" 05	7' 50	214.08	24.52
	比較	○	×	○	○	×	×	×	○
女子	本校	25.59	28.11	52.34	47.10	4" 56	8' 70	162.44	16.09
	県平均	26.22	27.93	51.18	47.73	4" 40	8' 59	177.25	14.73
	比較	×	○	○	×	×	×	×	○

○全体的な体力に関する課題

埼玉県平均値を上回ることができた種目が、男子は8種目中4種目、女子は8種目中3種目と少なかった。埼玉県の体力課題である「握力」と「ボール投げ」においては、男子は両方、女子はボール投げが上回ることができた。今回、持久走、50m走、立ち幅跳びの3種目が男女ともに平均値を下回った。また、スピードや持久力、筋力の強化が課題と言える。

4 教師の指導観

(1) 学校研究課題との関連 研究主題「確かな学力の定着 ～学び合いと言語活動の充実～」

研究主題を踏まえ、各個人に基礎的な知識を身に付けさせ、仲間との学び合いを通して学力の定着と言語活動の充実をはかる。また、仲間と共に活動し、「わかった、伸びた、できるようになった」という感覚を仲間と共有していき、言語での交流や心の交流にも触れた授業を展開する。

(2) 指導観

体づくり運動は、運動の意義や体の構造、運動の原則などの理論を獲得し、それらの理論を活用したり、応用したりすることが求められる。そこで、高めたい体力の運動方法やねらいを掲示物や学習カードに載せ、生徒自身が活用できるようにすることで、生徒の理解力や応用力を高めていく。また、新体力テストを活用して、生徒が自分の体力の現状を把握し、目標をもって体力向上を図ることができるようにしていく。

健康体力向上コースでは、生徒1人1人が自己の体力課題に応じて運動計画を立てトレーニングを実践し、健康の維持・増進のために日常から運動に親しむ資質や能力を育てていく。そして、生涯に渡って運動を豊かに実践することができるようにする。運動を実生活で継続的に行うことができるよう、身近にある物を使った運動の行い方を学ばせ、子ども達が主体的に工夫をして運動プログラムを計画できるように支援をしていく。さらに、運動が苦手な生徒もいるので、仲間と共に学び、体を動かすことで、スポーツが不得意であっても「スポーツが好き」と思えるよう指導していく。そして、自己や他者の心や体への気づきや、相手を尊重する心・相手を思いやる心を養えるようにしていく。

【具体的な手立て】

○学習過程の工夫

- ・「はじめ」では、運動を継続する意義について学び、新体力テストの結果から自己の体力課題を明確にし、健康コース・運動コースに分かれ自己の課題に応じたねらいを決定させていく。
- ・「なか①」では、体ほぐし運動を通して心の交流や体への気づきに目させていく。また、体力を高める運動の運動例をバランスよく実践し、運動例をもとにして自己の運動計画を立てていく。
- ・「なか②」では、個人でたてた計画を仲間の助言やサポートをもらいながら修正し、さらに内容を深めていく。

○学習資料の工夫

- ・生徒が自主的に考え取り組めるように、ねらいや運動方法、アレンジ方法を学習カードや壁面に掲示する。
- ・安全の確保や言語活動の充実のヒントとなるように、グループとして補助の仕方や声かけの仕方についても学習カードに資料を提示する。

○ペア・グループ学習の工夫

- ・仲間と共に考え、実践し、評価をしていく中で、励ましや称賛の声かけを行わせていく。

5 単元の目標

- (1) 自主的に取り組むとともに、体力の違いに配慮しようとする事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。 【関心・意欲・態度】
- (2) 自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。 【思考・判断】
- (3) 健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにする。 【技能】
- (4) 運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解できるようにする。 【知識・理解】

6 単元における評価規準、学習活動に即した評価規準

	関心・意欲・態度	思考・判断	技能	知識・理解
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ○体づくり運動の学習に関心を持ち、楽しさや心地よさを味わおうとしている。 ○役割を積極的に引き受け、自己の責任を果たそうとしている。 ○課題に積極的に取り組もうとしている。 ○自己や仲間の健康・安全に留意している。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ねらいや体力に応じて、異なる運動を組み合わせ工夫している。 ○自己や仲間の課題や体力の程度に応じて、適切な運動の種類、運動強度、運動量、運動頻度を選んでいる。 	/	<ul style="list-style-type: none"> ○体づくり運動の意義と行い方、運動の計画の立て方などを理解している。 ○学習した運動で高められた体力について、具体的に挙げ、言ったり書き出したりしている。
学習活動に即した評価規準	<ol style="list-style-type: none"> ① 体づくり運動の学習に、自主的に取り組もうとしている。 ・体力の違いに配慮しようとしている。 ・自己の責任を果たそうとしている。 ② 課題に応じて互いに助け合い、教え合おうとしている。 ③ 健康・安全を確保している。 	<ol style="list-style-type: none"> ① ねらいを踏まえて、自己の課題に応じた活動を選んでいる。 ② ねらいや体力の程度に応じて強度、時間、回数、頻度を見付けている。 ③ お互いの体力課題に応じた活動の仕方を指摘している。 ④ 実生活で継続しやすい運動例を選んでいる。 	/	<ol style="list-style-type: none"> ① 運動を継続する意義について、理解したことを言ったり、書き出したりしている。 ② 運動を安全に行う上で必要となる体の構造について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ③ 運動の原則があることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。

7 単元の計画

(1) 学習過程 本時8時(10時間扱い)

時	1	2	3	4	5	6	7	⑧	9	10
ね ら い	<はじめ> 運動の特性や学習のねらいを理解し、学習の見通しを持つことができる。	<なか①> 運動のねらいを理解し、健康や安全を確保しながら自分のねらいにあった運動を自主的に取り組むことで、体力を高める。				<なか②> 自己の体力に応じた運動の計画を立て、運動の行い方や負荷を工夫し、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図る。				<まとめ> 学習の成果を評価し、日常生活に生かす為の課題や手掛かりをまとめる。
学 習 の 流 れ	○共通内容(用具の準備・集合・整列・挨拶・健康観察)									
	<ul style="list-style-type: none"> ○オリエンテーション ・学習の進め方。 ・授業のルール確認 ・活動場所の安全確保の仕方 ○体ほぐしの運動・体の柔らかさを高める運動 ○運動を継続する意義 ○自己の健康、体力、生活習慣を分析 ・チェックシート ・新体力テストの結果 ○ねらいの設定 ・健康に生活するための体力向上 ・運動を行うための体力向上 	<ul style="list-style-type: none"> ○集団走 ○準備運動(北中ストレッチ) ○体ほぐしの運動 ○体の柔らかさを高める運動 ・ペアで行うストレッチ ・用具を用いた運動 ・動的ストレッチ ・仲間の動きに対応した運動 ○本時の学習のねらい・流れの確認 	<ul style="list-style-type: none"> ○体の構造 ・体の構造について理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○運動の原則 ・運動の原則について理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○運動の計画を立てる。 ・運動プログラムの各種目についての最高回数を求める。 	<ul style="list-style-type: none"> ○集団走 ○準備運動(北中ストレッチ) ○体ほぐしの運動 ○体の柔らかさを高める運動 ・仲間と協力して組み合わせた運動 ○本時の学習のねらい・流れの確認 	<ul style="list-style-type: none"> ○体力を高める運動(サーキットトレーニング) ・自己の体力の課題に応じた運動を計画し、実践する。 【3エリア×2周】 ・巧みな動きを高める運動 ・力強い動きを高める運動 ・運動を持続する能力を高める運動 	<ul style="list-style-type: none"> ・負荷の見直し ・安全の確保 	<ul style="list-style-type: none"> ○単元の評価を行い、まとめる。 ○トレーニングの成果を確認する。 ○学習のまとめ 	
○整理運動、集合、整列、まとめと評価、次時の予告、挨拶、片付け										
※丸数字は、単元の評価規準、学習活動に即した評価規準(各観点の評価の機会を設定)										
関		①		②	③				②	
思						②	①	③		④
技										
知	①	②	③							

(2) 学習と指導・評価

段階	学習のねらい・活動	指導・評価（指導○、評価規準◆）	評価方法
はじめ 50分×1	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p><はじめ> 運動の特性や学習のねらいを理解し、学習の見通しを持つことができる。</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> 1 オリエンテーションを行う。 ○単元の特性、目標、学習のねらい ○学習の見通し ○学習カードの記入の仕方、資料の活用方法 ○評価 ○準備、片付けの方法 ○活動場所の安全確保 2 準備運動・体ほぐしの運動・体の柔らかさを高める運動 3 運動を継続する意義について理解する。 ○グループで話し合い発表する。 4 自己の健康、体力、生活習慣の分析をする。 ○チェックシートや新体力テストの結果から分析 ・ねらいを決める。 ・健康に生活するための体力向上 ・運動を行うための体力向上 	<p>○単元の特性や目標、学習のねらいを理解させる。 ○学習に見通しを持たせ、学習の進め方、学習資料の活用方法、評価について理解させる。 ○施設、用具の安全確認や安全な活動の仕方、活動場所の安全確保について指導する。</p> <p>○準備運動の意義や伸ばす部位を意識しながら準備運動を行うよう指導する。</p> <p>○運動を継続する意義について理解させる。 ○グループで話し合わせ、発表を行い他者の意見に耳を傾け、考えを参考にするよう促す。 ○チェックシートで自己の生活習慣を見直させ、課題を明らかにさせる。 ○新体力テストの結果から、自己の体力について分析させる。 ○分析結果から自己の高めたい体力を明らかにさせる。 ◆運動を継続する意義について、理解したことを言ったり、書き出したりしている。 【知①】</p>	<p>発表</p> <p>観察 学習カード</p>
なか ① 50分×4	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p><ねらい①> 運動のねらいを理解し、健康や安全を確保しながら自分のねらいにあった運動を自主的に取り組むことで、体力を高める。</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> 1 準備・集合・整列・服装点検・挨拶を行う。 2 健康観察を行う。 3 集団走・準備運動・体ほぐし運動・体の柔らかさを高める運動を行う。 ○ペアで行うストレッチ ○動的ストレッチ ○用具を用いた運動 ○仲間の動きに対応した運動 4 本時のねらい・流れの確認をする。 5 体の構造、運動の原則について理解する。 <p><体の構造>・関節には可動範囲があること ・同じ運動をしすぎると関節に負担がかかること など</p> <p><運動の原則>・どのようなねらいをもつ運動か ・どの程度の回数を反復するか など</p>	<p>○素早く準備を行うよう声をかけ、集合、整列をさせる。</p> <p>○健康観察を行い、生徒の健康状態を把握する。</p> <p>○全員で声を出し元気よく集団走に取り組むよう指示を出す。 ○準備運動では、1つ1つの動作を正確に行わせる。 ○ペアで互いに、体の状態に気づきながら行う ○安全に配慮しながら活動させる。</p> <p>○本時のねらい・流れを確認し、学習に見通しをもたせる。</p> <p>◆体づくり運動の学習に、自主的に取り組もうとしている。 【関①】</p> <p>◆運動を安全に行う上で必要となる体の構造について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 【知②】</p> <p>◆運動の原則があることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。 【知③】</p>	<p>観察</p> <p>観察 学習カード</p> <p>観察 学習カード</p>

	<p>6 体力を高める運動を行う。 ○巧みな動きを高める運動 ○力強い動きを高める運動 ○運動を持続する能力を高める運動</p> <p>7 運動の計画を立てる。 ○自己の課題に応じた運動の計画を立てる。</p> <p>8 学習カードに記入する。</p>	<p>○安全を確保しながら活動させる。 ○それぞれの運動種目を正しい動作で行わせる。</p> <p>○資料や仲間の助言を参考にしながら、自己の課題に応じた運動プログラムを考えさせる。 ◆課題に応じて互いに助け合い、教え合おうとしている。 【関②】</p> <p>○各自で作成した運動プログラムの続けられる最高回数を求め、カードに記入させる。 ◆健康・安全を確保している。 【関③】</p>	<p>観察 学習カード</p> <p>観察</p>
<p>な か ② 50 分 × 4</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p><ねらい②> 自己の体力に応じた運動の計画を立て、運動の行い方や負荷を工夫し、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図る</p> </div> <p>1 準備・集合・整列・服装点検・挨拶を行う。</p> <p>2 健康観察を行う。</p> <p>3 集団走・準備運動・体ほぐし運動・体の柔らかさを高める運動を行う。 ○仲間と協力して組み合わせた運動 ○仲間と協力して課題に挑戦する運動</p> <p>4 本時のねらい・流れを確認する。</p> <p>5 体力を高める運動を行う。(サーキットトレーニング) ○自己の体力の課題に応じた運動を計画し、実践する。 【3エリア×2周】 ・巧みな動きを高める運動 ・力強い動きを高める運動 ・運動を持続する能力を高める運動</p> <p>6 運動プログラムの修正を行う。 ・運動の正確性 ・負荷の見直し ・運動の工夫の仕方 ・安全の確保</p> <p>7 学習カードに記入する。</p>	<p>○素早く準備を行うよう声をかけ、集合、整列をさせる。 ○健康観察を行い、生徒の健康状態を把握する。 ○全員で声を出し元気よく集団走に取り組むよう指示を出す。 ○準備運動では、1つ1つの動作を正確に行わせる。</p> <p>○本時のねらい・流れを確認し、学習に見通しをもたせる。</p> <p>○仲間と声をかけ合い、協力しながら活動させる。 ○元よく行うよう指示を出す。 ○安全を確保して活動させる。 ◆ねらいや体力の程度に応じて強度、時間、回数、頻度を設定している。 【思②】</p> <p>○仲間と励まし合いながら活動させる。 ◆ねらいを踏まえて自己の課題に応じた活動を選んでいる。 【思①】</p> <p>○自己の体力に適した運動強度、実施回数かどうかを見直し、より良い運動プログラムを作成させる。 ◆お互いの体力課題に応じた活動の仕方を指摘している 【思③】</p> <p>◆課題に応じて互いに助け合い、教え合おうとしている。 【関②】</p>	<p>観察 学習カード</p> <p>観察</p> <p>観察 学習カード 観察</p>
<p>ま と め 50 分 × 1</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p><まとめ> 学習の成果を評価し、日常生活に生かす為の課題や手掛かりをまとめる。</p> </div> <p>1 単元の評価を行い、まとめをする。</p> <p>2 トレーニングの成果を確認する。</p> <p>3 学習のまとめを行う。</p>	<p>○学習カードを使い、単元を振り返らせ、自己評価をさせる。</p> <p>○これまでのトレーニングの成果を主観的運動強度の変化から確認させる。 ◆実生活で継続しやすい運動例を選んでいる。 【思④】</p>	<p>観察 学習カード</p>

8 本時の学習と指導（8/10時） 【体育館：健康コース】

(1) ねらい……お互いの体力課題に応じた活動の仕方を指摘している。【思考・判断③】

(2) 準備……学習カード、筆記用具、ホワイトボード、デジタルタイマー、運動セット（縄、ボール、タオル、ペットボトル等）

(3) 展開

	学習内容・学習活動	指導上の留意点 (○指導上の留意点 ◆評価 ◎研究課題との関連)
<p>導入 10分</p>	<p>1 準備、集合、整列、服装点検、挨拶</p> <p>2 健康観察 ・本時の各自の体調に気づく。</p> <p>3 集団走（体育館2周）</p> <p>4 準備運動（北中ストレッチ）・体の柔らかさを高める運動・体ほぐし運動</p> <p><体の柔らかさを高める運動 例></p>  <p><体ほぐし運動> ・体を脱力 ・ボール渡しリレー</p>	<p>○素早く準備ができるよう促し、集合の指示をする。</p> <p>○整列をさせ、元気よく挨拶をさせる。</p> <p>○生徒1人1人に姿勢や服装を正すよう指示を出し、環境を整えさせ、出欠席を確認する。</p> <p>○健康観察を行い、生徒の健康状態を把握する。</p> <p>○見学者がいる場合は、活動の指示をする。</p> <p>○全員で声を出し、元気よく集団走に取り組みせる。</p> <p>○各部位が十分伸展されるよう、ストレッチを十分に行わせる。</p> <p>○筋肉のどの部分が伸びているのか意識ができるよう、促す。</p> <p>○ペアでのストレッチでは、互いの柔らかさの違いに配慮をしながら行うよう指示を出す。</p> <p>○ペアで互いに声をかけ合いながら、ゆっくりとストレッチを行うよう促す。</p> <p>○仲間と声をかけ合い、相談したり協力したりしながら行うよう指示を出す。</p> <p>○心と体はかかわり合っており、心がほぐれると体もほぐれることに気付かせる。</p> <p>○仲間と体を動かすことの楽しさや、仲間と体を動かすことで新たな発見があることに気付かせる。</p>
<p>展開 30分</p>	<p>5 本時のねらい・流れの確認</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>お互いの体力課題に応じた活動の仕方を指摘している。 【思考・判断③】</p> </div> <p>6 体力を高める運動 (サーキットトレーニング1周目)</p> <p>・ペアで実践者の運動計画を説明する。(体力向上のねらい、運動の種類、運動の負荷、必要な道具) ※実践者はゼッケンを着用</p> <p>・ペアで互いにサポートしながら実践者の運動計画を実施する。 【実践60秒→移動準備20秒】</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0; text-align: center;"> <p>ステージ</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">力強い動き</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">巧みな動き</div> </div> <p>↓ ↑</p> <p>動きを持続する能力</p> </div> <p><体力を高める運動 例></p> <p>○力強い動きを高める運動</p> <p>①足PUSH ②ぐらぐらスクワット</p> 	<p>○本時の学習について説明し、ねらいを明確にする。</p> <p>○授業の流れが把握しやすいように簡潔に説明をする。</p> <p>○本時の授業の流れについて、順を追って説明し理解させ、見通しをもたせる。</p> <p>○実践者は工夫したこと、サポートしてほしいところなどを仲間に伝えるよう促す。</p> <p>○必要な道具をそろえ、ペアでサポートを行うよう指示を出す。</p> <p>○活動時に、必ず安全を確保してから行うよう指示を出す。</p> <p>○運動の行い方が正しく安全にできるよう支援をする。</p> <p>○お互いを尊重し、「ラストスパート」「もっと曲げて」などの簡単でわかりやすい言葉での助言をするよう指導をする。</p> <p>○記録者は学習カードに記入しながら、実践者のねらいにあった運動計画かどうか確認をさせていく。</p> <p>○「あと何回だよ」「頑張れ」などの励ましの言葉をかけながら行うよう促す。</p> <p>○移動はランニングで行い、体を動かし続けることを意識させる。</p> <p><①足PUSHについて></p> <p>○ペアと声をかけあいながら、ゆっくり行うよう促す。</p> <p>○滑らないよう、タオルなどを用いて行うよう声をかける。</p> <p><②ぐらぐらスクワットについて></p> <p>○設定した負荷によって、タッチする物の高さを変えるよう促す。</p> <p>○左右バランスよく行うよう促す。</p>

○巧みな動きを高める運動

①リズム両足JUMP



②すばやくキャッチ



○動きを持続する運動

①手押し車



②なわとび



※ A実践 B補助 → B実践 A補助
それぞれ1周サーキットトレーニングを行う。

7 運動プログラムの修正



＜私の運動プログラムノート＞

修正前		修正後	
種別	内容	種別	内容
1	リズム両足ジャンプ	1	リズム両足ジャンプ
2	すばやくキャッチ	2	すばやくキャッチ
3	手押し車	3	手押し車
4	なわとび	4	なわとび

修正後		修正前	
種別	内容	種別	内容
1	リズム両足ジャンプ	1	リズム両足ジャンプ
2	すばやくキャッチ	2	すばやくキャッチ
3	手押し車	3	手押し車
4	なわとび	4	なわとび

8 体力を高める運動

(サーキットトレーニング 2 周目)

※ A実践 B補助 → B実践 A補助
【実践 60 秒→移動準備 20 秒】

＜①リズム両足 JUMPについて＞

○ペアで動きやすい足の幅を決め、怪我が無いように注意を促す。
○リズムよく行えるよう、ペアで声をかけたり、リズムをとったりするよう指示を出す。

＜②すばやくキャッチについて＞

○運動荷荷によって、ボールの種類を変えるよう促す。
○同じ方向ばかりではなく、上下左右に体を動かせるよう支援をさせる。

＜①手押し車について＞

○補助がスピードを速めることが無いよう注意喚起をする。
○必ず前を確認しながら取り組むよう声をかける。

＜②なわとびについて＞

○設定した負荷によって跳び方や速さを変えるよう促す。
○自他の安全を確保して行うよう指示を出す。
○自分に合った跳び方で足を引っかけないように注意して、リズム良く継続して行わせる。

○ペアで実践者の運動プログラムについて話し合わせる。

○記録者や補助者は、実践者の運動強度や目標回数について、資料を活用しながら助言をするよう促す。

◆お互いの体力課題に応じた活動の仕方を指摘している。

【思考・判断③】

「努力を要すると判断される」状況 (C) の生徒への手立て
△資料を活用して、実践する運動がねらいに合っているか確認し、修正しながら取り組ませる。
「十分満足できると判断される」状況 (A) の生徒への発展的な内容
○速さや角度、負荷を見直し、一人で行うパターンや複数で行うパターンなどの様々な設定を考えさせる。

◎仲間同士で助言し、他者の見方と自分の動きの違いに気づくとともに、課題に対する手立てを考えさせる。

○ペアで励まし合いながらトレーニングを実践するよう声をかける。

○補助が必要な運動については、補助者が必ず安全を確保して補助を行うよう指示を出す。

○時間にも意識を向け、協力して練習を行わせる。

9 整理運動

10 用具の片付け、集合、整列

11 本時の反省・次時の課題の確認

・本時の学習の振り返りを学習カードに記入する。

12 次回の内容確認

13 挨拶

○使用した部位を意識しながら整理運動を行わせる。

○すばやく用具を片付け、集合させる。

○本時の授業を振り返り、学習カードに記入させる。

○本時の活動から、次回の課題や自分の目標を明確にさせる。

○服装、姿勢、環境を整え、元気よく挨拶をさせる。

保健体育科学習指導案

平成27年10月28日(水) 第5校時 校庭

第3学年3・4組 男子26名 女子10名

指導者 上里町立上里北中学校 教諭 伊藤 真弥(T1)

山本 典子(T2)

1 単元名 体づくり運動

2 運動の特性

(1) 一般的特性

体づくり運動は、体ほぐしの運動と体力を高める運動で構成され、自他の心と体に向き合って、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、心と体をほぐしたり、体力を高めたりすることができる領域である。また、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようにし、健康や安全に気を配るとともに、実生活に生かすことが求められる領域である。

体ほぐしの運動では、心と体の関係に気付いたり、体の調子を整えたり、みんなでかかわり合ったりする(仲間と交流する)ための手軽な運動や律動的な運動をすることにより、仲間と運動を共有する中で他者とのかかわりを重視し、共感的なコミュニケーションをつくったり励まし合ったりして、運動に取り組む楽しさを味わうことができる。

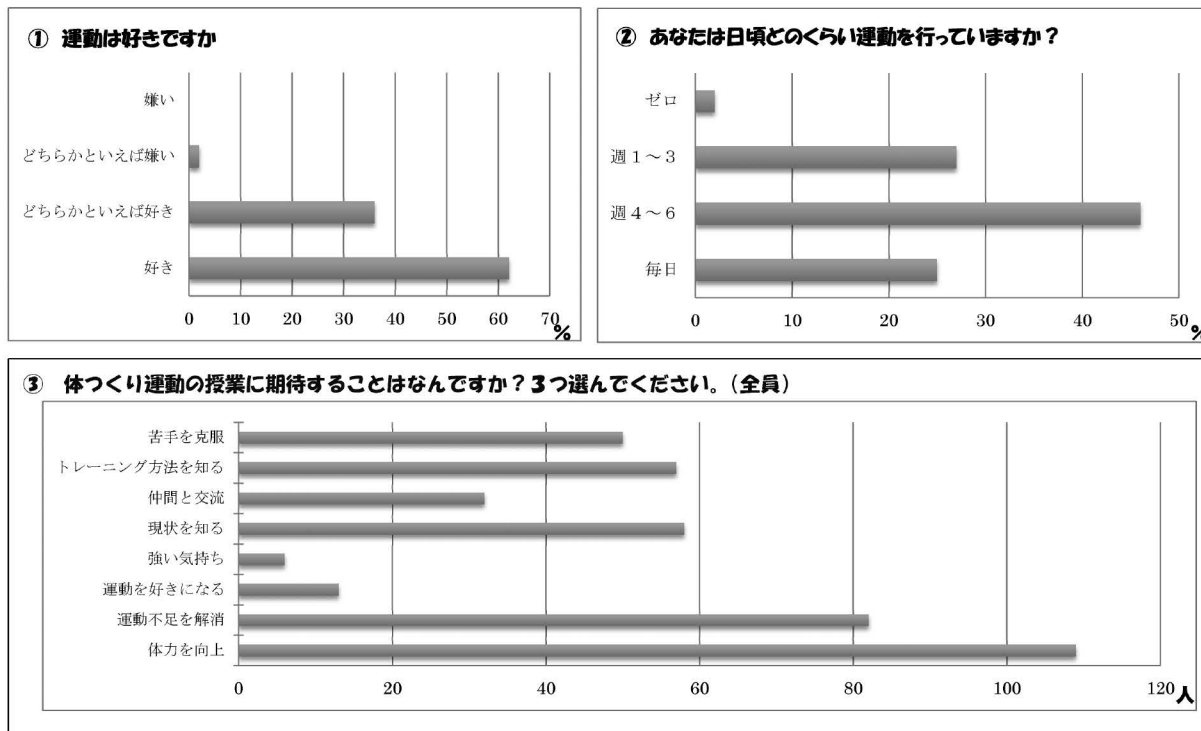
体力を高める運動では、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを継続する能力を高めるためのねらいをそれぞれ設定することにより、自己の健康や体力の状態に応じて体力を向上することができる。

(2) 生徒から見た特性

運動の楽しさの要因	運動を遠ざける要因
○自分の体力の現状を知ることができる	●トレーニングがきつい、苦しい
○自分の体力を高めることができる	●すぐに結果に表れず達成感がない
○実生活での運動実践に生かすことができる	●無理をしてしまうことがある
○友達と一緒に楽しく活動ができる	●自分に合った負荷がわからない

3 生徒の実態

(1) 意識の実態 「体づくり運動に関するアンケート」から見た生徒の実態



<アンケートの結果からの考察>

(関心・意欲・態度) たいへん運動好きで活発な生徒が多く、前向きな姿勢で授業に取り組む。体力の向上に向けて仲間と協力して活動を行うことができる。

(思考・判断) 学習カードに課題や反省を記入し、仲間や自己の課題を指摘している生徒が増えている。

(運動) 日頃から運動に親しんでいる生徒が集まっているので、高い負荷を求めて体力向上を目指す生徒が多い。

(知識・理解) 体づくり運動の意義と行い方、運動の計画などを理解している生徒が多い。

(2) 体力の実態

<平成 27 年度新体力テスト結果と平成 26 年度埼玉県平均値との比較>

3 年		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ
男 子	本校	35.49	32.39	51, 04	55.94	6" 25	7' 52	203.72	24.90
	県平均	35.19	32.92	50, 57	55.37	6" 05	7' 50	214.08	24.52
	比較	○	×	○	○	×	×	×	○
女 子	本校	25.59	28.11	52, 34	47.10	4" 56	8' 70	162.44	16.09
	県平均	26.22	27.93	51, 18	47.73	4" 40	8' 59	177.25	14.73
	比較	×	○	○	×	×	×	×	○

○全体的な体力に関する課題

埼玉県平均値を上回ることができた種目が、男子は8種目中4種目、女子は8種目中3種目と少なかった。埼玉県の体力課題である「握力」と「ボール投げ」においては、男子は両方、女子はボール投げが上回ることができた。今回、持久走、50m走、立ち幅跳びの3種目が男女ともに平均値を下回った。また、スピードや持久力、筋力の強化が課題と言える。

4 教師の指導観

(1) 学校研究課題との関連 研究主題「確かな学力の定着 ～学び合いと言語活動の充実～」

研究主題を踏まえ、各個人に基礎的な知識を身に付けさせ、仲間との学び合いを通して学力の定着と言語活動の充実をはかる。また、仲間と共に活動し、「わかった、伸びた、できるようになった」という感覚を仲間と共有していき、言語での交流や心の交流にも触れた授業を展開する。

(2) 指導観

体づくり運動は、運動の意義や体の構造、運動の原則などの理論を獲得し、それらの理論を活用したり、応用したりすることが求められる。そこで、高めたい体力の運動方法やねらいを掲示物や学習カードに載せ、生徒自身が活用できるようにすることで、生徒の理解力や応用力を高めていく。また、新体力テストの結果を活用して生徒が自分の体力の現状を把握し、目標をもって体力向上を図ることができるようにする。そして、生徒1人1人が自己の課題に応じて運動計画を立て実践し、生涯にわたって豊かなスポーツライフを送ることができる資質や能力を身に付けられるよう指導していく。

運動体力向上コースでは、将来、高校やクラブで競技を継続し、その専門性を高めることを目的とした生徒が集まっている。そのために、高いレベルで継続的に競技が行うことができるよう、身近にある物を使った運動の行い方を学ばせ、子ども達が主体的に工夫をして運動プログラムを計画できるように支援をしていく。さらに、仲間と共に学び合うことで、自己や他者の心や体への気づきや、相手を尊重する心・相手を思いやる心を養っていけるよう指導する。

【具体的な手立て】

○学習過程の工夫

- ・「はじめ」では、運動を継続する意義について学び、新体力テストの結果から自己の体力課題を明確にし、健康コース・運動コースに分かれ自己の課題に応じたねらいを決定させていく。
- ・「なか①」では、体ほぐし運動を通して心の交流や体への気づきに目させていく。また、体力を高める運動の運動例をバランスよく実践し、運動例をもとにして自己の運動計画を立てていく。
- ・「なか②」では、個人でたてた計画を仲間の助言やサポートをもらいながら修正し、さらに内容を深めていく。

○学習資料の工夫

- ・生徒が自主的に考え取り組めるように、ねらいや運動方法、アレンジ方法を学習カードや壁面に掲示する。
- ・安全の確保や言語活動の充実のヒントとなるように、グループとして補助の仕方や声かけの仕方についても学習カードに資料を提示する。

○ペア・グループ学習の工夫

- ・仲間と共に考え、実践し、評価をしていく中で、励ましや称賛の声かけを行わせていく。

5 単元の目標

- (1) 自主的に取り組むとともに、体力の違いに配慮しようとする事、自己の責任を果たそうとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。 【関心・意欲・態度】
- (2) 自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。 【思考・判断】
- (3) 健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにする。 【技能】
- (4) 運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解できるようにする。 【知識・理解】

6 単元における評価規準、学習活動に即した評価規準

	関心・意欲・態度	思考・判断	技能	知識・理解
単元 の 評 価 規 準	<ul style="list-style-type: none"> ○体づくり運動の学習に関心を持ち、楽しさや心地よさを味わおうとしている。 ○役割を積極的に引き受け、自己の責任を果たそうとしている。 ○課題に積極的に取り組もうとしている。 ○自己や仲間の健康・安全に留意している。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ねらいや体力に応じて、異なる運動を組み合わせている。 ○自己や仲間の課題や体力の程度に応じて、適切な運動の種類、運動強度、運動量、運動頻度を選んでいる。 	/	<ul style="list-style-type: none"> ○体づくり運動の意義と行い方、運動の計画の立て方などを理解している。 ○学習した運動で高められた体力について、具体的に挙げ、言ったり書き出したりしている。
学 習 活 動 に 即 した 評 価 規 準	<ol style="list-style-type: none"> ① 体づくり運動の学習に、自主的に取り組もうとしている。 ・体力の違いに配慮しようとしている。 ・自己の責任を果たそうとしている。 ② 課題に応じて互いに助け合い、教え合おうとしている。 ③ 健康・安全を確保している。 	<ol style="list-style-type: none"> ① ねらいを踏まえて、自己の課題に応じた活動を選んでいる。 ② ねらいや体力の程度に応じて強度、時間、回数、頻度を選んでいる。 ③ お互いの体力課題に応じた活動の仕方を指摘している。 ④ 実生活で継続しやすい運動例を選んでいる。 	/	<ol style="list-style-type: none"> ① 運動を継続する意義について、理解したことを言ったり、書き出したりしている。 ② 運動を安全に行う上で必要となる体の構造について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ③ 運動の原則があることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。

7 単元の計画

(1) 学習過程 本時8時(10時間扱い)

時	1	2	3	4	5	6	7	⑧	9	10
ね ら い	<はじめ> 運動の特性や学習のねらいを理解し、学習の見通しを持つことができる。	<なか①> 運動のねらいを理解し、健康や安全を確保しながら自分のねらいにあった運動を自主的に取り組むことで、体力を高める。				<なか②> 自己の体力に応じた運動の計画を立て、運動の行い方や負荷を工夫し、健康の保持増進や運動能力の向上を図る。				<まとめ> 学習の成果を評価し、日常生活に生かす為の課題や手掛かりをまとめる。
学 習 の 流 れ	○共通内容(用具の準備・集合・整列・挨拶・健康観察)									
	<ul style="list-style-type: none"> ○オリエンテーション ・学習の進め方。 ・授業のルール確認 ・活動場所の安全確保の仕方 ○体ほぐしの運動・体の柔らかさを高める運動 ○運動を継続する意義 ○自己の健康、体力、生活習慣を分析 ・チェックシート ・新体力テストの結果 ○ねらいの設定 ・健康に生活するための体力向上 ・運動を行うための体力向上 	<ul style="list-style-type: none"> ○集団走 ○準備運動(北中ストレッチ) ○体ほぐしの運動 ○体の柔らかさを高める運動 ・ペアで行うストレッチ ・用具を用いた運動 ・動的ストレッチ ・仲間の動きに対応した運動 ○本時の学習のねらい・流れの確認 	<ul style="list-style-type: none"> ○体の構造 ・体の構造について理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○運動の原則 ・運動の原則について理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○運動の計画を立てる。 ・運動プログラムの各種目についての最高回数を求める。 	<ul style="list-style-type: none"> ○集団走 ○準備運動(北中ストレッチ) ○体ほぐしの運動 ○体の柔らかさを高める運動 ・仲間と協力して組み合わせた運動 ○本時の学習のねらい・流れの確認 	<ul style="list-style-type: none"> ・巧みな動きを高める運動 ・力強い動きを高める運動 ・運動を持続する能力を高める運動 	<ul style="list-style-type: none"> ・負荷の見直し ・安全の確保 	<ul style="list-style-type: none"> ○単元の評価を行い、まとめる。 ○トレーニングの成果を確認する。 ○学習のまとめ 	
	○整理運動、集合、整列、まとめと評価、次時の予告、挨拶、片付け									
※丸数字は、単元の評価規準、学習活動に即した評価規準(各観点の評価の機会を設定)										
関		①		②	③				②	
思						②	①	③		④
技										
知	①	②	③							


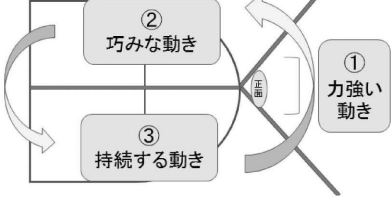

(2) 学習と指導・評価

段階	学習のねらい・活動	指導・評価（指導○、評価規準◆）	評価方法
はじめ 50分 × 1	<p><はじめ> 運動の特性や学習のねらいを理解し、学習の見通しを持つことができる。</p> <p>1 オリエンテーションを行う。 ○単元の特性、目標、学習のねらい ○学習の見通し ○学習カードの記入の仕方、資料の活用方法 ○評価 ○準備、片付けの方法 ○活動場所の安全確保</p> <p>2 準備運動・体ほぐしの運動・体の柔らかさを高める運動</p> <p>3 運動を継続する意義について理解する。 ○ペアで話し合い発表する。</p> <p>4 自己の健康、体力、生活習慣の分析をする。 ○チェックシートや新体力テストの結果から分析 ・ねらいを決める。 ・健康に生活するための体力向上 ・運動を行うための体力向上</p>	<p>○単元の特性や目標、学習のねらいを理解させる。 ○学習に見通しを持たせ、学習の進め方、学習資料の活用方法、評価について理解させる。 ○施設、用具の安全確認や安全な活動の仕方、活動場所の安全確保について指導する。</p> <p>○準備運動の意義や伸ばす部位を意識しながら準備運動を行うよう指導する。</p> <p>○運動を継続する意義について理解させる。 ○ペアで話し合わせ、発表を行い他者の意見に耳を傾け、考えを参考に促す。 ○チェックシートで自己の生活習慣を見直させ、課題を明らかにさせる。 ○新体力テストの結果から、自己の体力について分析させる。 ○分析結果から自己の高めたい体力を明らかにさせる。 ◆運動を継続する意義について、理解したことを言ったり、書き出したりしている。 【知①】</p>	発表 観察 学習カード
なか ① 50分 × 4	<p><ねらい①> 運動のねらいを理解し、健康や安全を確保しながら自分のねらいにあった運動を自主的に取り組むことで、体力を高める。</p> <p>1 準備・集合・整列・服装点検・挨拶を行う。</p> <p>2 健康観察を行う。</p> <p>3 集団走・準備運動・体ほぐし運動・体の柔らかさを高める運動を行う。 ○ペアで行うストレッチ ○動的ストレッチ ○用具を用いた運動 ○仲間の動きに対応した運動</p> <p>4 本時のねらい・流れを確認する。</p> <p>5 体の構造、運動の原則について理解する。 <体の構造>・関節には可動範囲があること ・同じ運動をしすぎると関節に負担がかかること など <運動の原則>・どのようなねらいをもつ運動か ・どの程度の回数を反復するか など</p>	<p>○素早く準備を行うよう声をかけ、集合、整列をさせる。 ○健康観察を行い、生徒の健康状態を把握する。</p> <p>○全員で声を出し元気よく集団走に取り組むよう指示を出す。 ○準備運動では、1つ1つの動作を正確に行わせる。 ○ペアで互いに、体の状態に気づきながら行う ○安全に配慮しながら活動させる。</p> <p>○本時のねらい・流れを確認し、学習の見通しをもたせる。</p> <p>◆体づくり運動の学習に、自主的に取り組もうとしている。 【関①】 ◆運動を安全に行う上で必要となる体の構造について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 【知②】 ◆運動の原則があることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。 【知③】</p>	観察 観察 学習カード 観察 学習カード

	<p>6 体力を高める運動を行う。 ○巧みな動きを高める運動 ○力強い動きを高める運動 ○運動を持続する能力を高める運動</p> <p>7 運動の計画を立てる。 ○自己の課題に応じた運動の計画を立てる。</p> <p>8 学習カードに記入する。</p>	<p>○安全を確保しながら活動させる。 ○それぞれの運動種目を正しい動作で行わせる。</p> <p>○資料や仲間の助言を参考にしながら、自己の課題に応じた運動プログラムを考えさせる。 ◆課題に応じて互いに助け合い、教え合おうとしている。 【関②】</p> <p>○各自で作成した運動プログラムの続けられる最高回数を求め、カードに記入させる。 ◆健康・安全を確保している。 【関③】</p>	<p>観察 学習カード</p> <p>観察</p>
<p>な か ② 50 分 × 4</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p><ねらい②> 自己の体力に応じた運動の計画を立て、運動の行い方や負荷を工夫し、健康の保持増進や運動能力の向上を図る。</p> </div> <p>1 準備・集合・整列・服装点検・挨拶を行う。</p> <p>2 健康観察を行う。</p> <p>3 集団走・準備運動・体ほぐし運動・体の柔らかさを高める運動を行う。 ○仲間と協力して組み合わせ運動 ○仲間と協力して課題に挑戦する運動</p> <p>4 本時のねらい・流れを確認する。</p> <p>5 体力を高める運動を行う。(サーキットトレーニング) ○自己の体力の課題に応じた運動を計画し、実践する。 【3エリア×2周】 ・巧みな動きを高める運動 ・力強い動きを高める運動 ・運動を持続する能力を高める運動</p> <p>6 運動プログラムの修正を行う。 ・運動の正確性 ・負荷の見直し ・運動の工夫の仕方 ・安全の確保</p> <p>7 学習カードに記入する。</p>	<p>○素早く準備を行うよう声をかけ、集合、整列をさせる。 ○健康観察を行い、生徒の健康状態を把握する。 ○全員で声を出し元気よく集団走に取り組むよう指示を出す。 ○準備運動では、1つ1つの動作を正確に行わせる。</p> <p>○本時のねらい・流れを確認し、学習に見通しをもたせる。</p> <p>○仲間と声をかけ合い、協力しながら活動させる。 ○元気よく行うよう指示を出す。 ○安全を確保して活動させる。 ◆ねらいや体力の程度に応じて強度、時間、回数、頻度を設定している。 【思②】</p> <p>○仲間と励まし合いながら活動させる。 ◆ねらいを踏まえて自己の課題に応じた活動を選んでいる。 【思①】</p> <p>○自己の体力に適した運動強度、実施回数かどうかを見直し、より良い運動プログラムを作成させる。 ◆お互いの体力課題に応じた活動の仕方を指摘している。 【思③】</p> <p>◆課題に応じて互いに助け合い、教え合おうとしている。 【関②】</p>	<p>観察 学習カード</p> <p>観察</p> <p>観察 学習カード 観察</p>
<p>ま と め 50 分 × 1</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p><まとめ> 学習の成果を評価し、日常生活に生かす為の課題や手掛かりをまとめる。</p> </div> <p>1 単元の評価を行い、まとめをする。</p> <p>2 トレーニングの成果を確認する。</p> <p>3 学習のまとめを行う。</p>	<p>○学習カードを使い、単元を振り返らせ、自己評価をさせる。</p> <p>○これまでのトレーニングの成果を主観的運動強度の変化から確認させる。 ◆実生活で継続しやすい運動例を選んでいる。 【思④】</p>	<p>観察 学習カード</p>

8 本時の学習と指導（8/10時） 【校庭：運動コース】

- (1) ねらい……お互いの体力課題に応じた活動の仕方を指摘している。【思考・判断③】
 (2) 準備……学習カード、筆記用具、ホワイトボード、デジタルタイマー、運動セット（縄跳び、カラーコーン、ゴム等）
 (3) 展開

	学習内容・学習活動	指導上の留意点 (○指導上の留意点 ◆評価 ◎研究課題との関連)
導入 10分	<p>1 準備、集合、整列、服装点検、挨拶</p> <p>2 健康観察 ・本時の各自の体調に気づく。</p> <p>3 集団走（200mトラック1周）</p> <p>4 準備運動（北中ストレッチ）・体の柔らかさを高める運動・体ほぐし運動 <体の柔らかさを高める運動 例>  <体ほぐし運動> ・馬跳び</p>	<p>○素早く準備ができるよう促し、集合の指示をする。</p> <p>○整列をさせ、元気よく挨拶をさせる。</p> <p>○生徒1人1人に姿勢や服装を正すよう指示を出し、環境を整えさせ、出欠席を確認する。</p> <p>○健康観察を行い、生徒の健康状態を把握する。</p> <p>○見学者がいる場合は、活動の指示をする。</p> <p>○全員で声を出し、元気よく集団走に取り組みせる。</p> <p>○各部位が十分伸展されるよう、ストレッチを十分に行わせる。</p> <p>○筋肉のどの部分が伸びているのか意識が出来るよう促す。</p> <p>○お互いの体の柔らかさを理解し、信頼感を持って安全に行わせる。</p> <p>○柔らかさが高まっている部分をお互いに意識させ、心地よさを味合わせる。</p> <p>○仲間と声をかけあうなど、協力しながら行うよう指示を出す。</p> <p>○心と体はかかわり合っており、心がほぐれると体もほぐれることに気付かせる。</p>
展開 30分	<p>5 本時のねらい・流れの確認</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>お互いの体力課題に応じた活動の仕方を指摘している。 【思考・判断③】</p> </div> <p>6 体力を高める運動 (サーキットトレーニング1週目) ・ペア内で実践者の運動計画を説明する。(体力向上のねらい、運動の種類、運動の負荷、必要な道具) ※実践者はゼッケンを着用 ・ペアで互いにサポートしながら実践者の運動計画を実施する。 【実践60秒→移動準備20秒】 グラウンドトレーニング場所(目安)  <体力を高める運動 例> ○力強い動きを高める運動 ①ハードルジャンプ ②リバースリストカール </p>	<p>○本時の学習について説明し、ねらいを明確にする。</p> <p>○本時の授業の流れについて、順を追って説明し理解させる。</p> <p>○工夫したこと、サポートしてほしいところなどを仲間に伝えるよう促す。</p> <p>○必要な道具をそろえ、グループでサポートを行うよう指示を出す。</p> <p>○運動の行い方が正しく安全にできるよう支援をする。</p> <p>○お互いを尊重し、「ラストスパート」「もっと曲げて」などの簡単でわかりやすい言葉での助言をするよう指導をする。</p> <p>○学習カードに記入しながら、実践者のねらいにあった運動計画かどうか確認をさせていく。</p> <p>○「あと何回だよ」「頑張れ」などの励ましの言葉をかけながら行うよう促す。</p> <p>○移動はランニングで行い、体を動かし続けることを意識させる。</p> <p><①ハードルジャンプ> ○腕をしっかり振って、ひざを高く保ちながら跳ぶようにする。 ○自分の高さに合った場を設定する。 <②リバースリストカール> ○鍛えている筋肉を意識して行わせる。 ○腕を肩の高さで保ち、ペットボトルを巻き上げる。</p>

○巧みな動きを高める運動

①跳んでくぐって



②ボール腹筋



○動きを持続する運動

①縄跳び



②サイドステップ



※ A実践 B補助 → B実践 A補助
それぞれ1周サーキットトレーニングを行う。

7 運動プログラムの修正



運動の種類	運動強度	運動時間	回数	距離	備考
縄跳び	中	10分	100回	100m	
ボール腹筋	中	10分	10回	10m	
サイドステップ	中	10分	10回	10m	

8 体力を高める運動

(サーキットトレーニング2周目)

※ A実践 B補助 → B実践 A補助
【実践60秒→移動準備20秒】

<①跳んでくぐって>

○跳んだらすぐにくぐる動作に移り、次の動きの準備を意識させる。
○様々な動きの流れの中で確実にこなせる。

<②ボール腹筋>

○ボールは相手の胸から上を目標に投げさせる。
○投げる動作と腹筋運動でリズムよくできるようにする。

<①縄跳び>

○縄跳びは自分に合った跳び方で足をひっかかないように注意して、リズム良く続けて行わせる。

<②サイドステップ>

○サイドステップは正しくステップを踏み、できるだけ長い距離を移動できるようにする。

○ペアで実践者の運動プログラムについて話し合わせる。
○記録者や補助者は、実践者の運動強度や目標回数について、資料を活用しながら助言をするよう促す。

◆お互いの体力課題に応じた活動の仕方を指摘している。

【思考・判断③】

「努力を要すると判断される」状況（C）の生徒への手立て
△資料を活用して、実践する運動がねらいに合っているか確認し、修正しながら取り組ませる。
「十分満足できると判断される」状況（A）の生徒への発展的な内容
○実生活で応用できるよう、運動の場面や状況を想定して、身近な物を使ってより高い活動ができるよう指導をする。

○実践者の運動が、回数、頻度、距離、使っている筋肉などが目標、ねらいに合っているか指摘できるようにする。
◎仲間同士で助言し、他者の見方と自分の動きの違いに気づくとともに、課題に対する手立てを考えさせる。
○実践者の修正した運動計画を、ペアで励まし合いながら実践をするよう声かけをする。
○補助が必要な運動については、補助者が必ず安全を確保して補助を行うよう指示を出す。
○声をかけあいながら、協力して練習を行わせる。

- ま 9 整理運動
- と 10 用具の片付け、集合、整列
- め 11 本時の反省・次時の課題の確認
- 10 ・本時の学習の振り返りを学習カードに記入する。
- 分 12 次回の内容確認
- 13 挨拶

○使用した部位を意識しながら整理運動を行わせる。
○すばやく片付け、集合をさせる。
○本時の授業を振り返り、学習カードに記入させる。
○本時の活動から、次回の課題や自分の目標を明確にさせる。
○服装、姿勢、環境を整えさせ、元気よく挨拶をさせる。

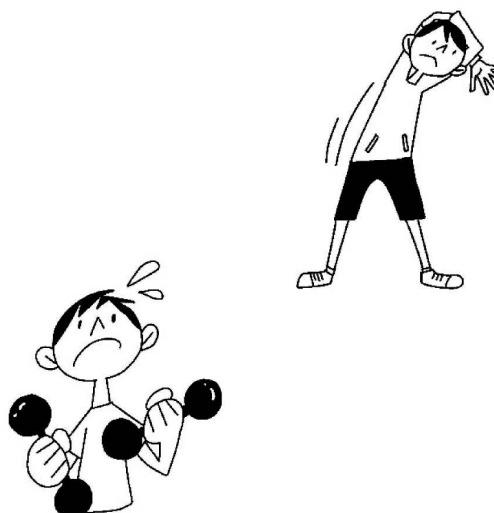
体づくり運動学習カード

○単元の目標

関心・意欲・態度	自主的に取り組むとともに、体力の違いに配慮しようとする事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。
思考・判断	自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。
技能	健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにする。
知識・理解	運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解できるようにする。

○授業の流れ

- ・ 集合、整列、チャイムと同時に挨拶
- ・ 準備運動
- ・ 体の柔らかさを高める運動
- ・ 体ほぐしの運動
- ・ 体力を高める運動
- ・ 用具の片付け
- ・ 整理運動
- ・ 反省、まとめ、次の予告



<h1>班</h1>

3 年 組 番 氏名 : _____

<私の運動プログラムノート>

体力向上コース

* 修正前 *

	運動の種類	運動強度(きつい・ゆっくり等)	目標回数	実施回数	判定
例	足あげ腹筋 (レッグレイズ)	ゆっくり・45度まで下げる	10回	5回	×
①					
②					
③					
④					
⑤					
⑥					

※判定について

継続可能かどうか○×で判断する。

×項目は目標回数や運動強度を変える必要

* 修正後 *

	運動の種類	運動強度(きつい・ゆっくり等)	目標回数	実施回数	判定
例	足あげ腹筋 (レッグレイズ)	ゆっくり・45度まで下げる	10回	5回	×
①					
②					
③					
④					
⑤					
⑥					

第1回

月 日 () 本時の目標 :

<Note>

<反省・課題>

すばやく集合できましたか	A	B	C
メモをとりながら説明を聞けましたか	A	B	C

第2・3回

月 日 () 本時の目標 :

<Note>

<反省・課題>

すばやく集合できましたか	A	B	C
メモをとりながら説明を聞けましたか	A	B	C

体づくり運動 総まとめ



年 組 番氏名： _____

① 私の運動プログラム【応用編】

今回自分で考えた運動プログラムを下の欄に記入し、家で自分が実践することを考えて家用にアレンジしよう。

また、自分以外の誰か（家族）に実践してもらおう場合のプログラムを考えてみよう！

	運動の種類	運動の強度	目標回数
力強い動き			
巧みな動き			
動きを持続する能力			



【自分が家で実践する場合】

	運動の種類	運動の強度	応用できる道具は？
力強い動き			
巧みな動き			
動きを持続する能力			


【自分以外の人プログラム】 誰の→ () 何のための？→ ()

例：誰の→ (お父さん) 何のための？→ (メタボ解消！)

	運動の種類	運動の強度	目標回数
力強い動き			
巧みな動き			
動きを持続する能力			


② 体づくり運動の単元を終えての感想・反省・今後の課題を記入しよう

巧みな動きを高める
いろいろキャッチ




☆ポイント☆
① ボールにすばやく反応！
② 足をしっかり動かす！！
③ リスマカルに！！

巧みな動きを高める
ボール腹筋




☆ポイント☆
① リスマカルに！
② 投げたら腹筋！
③ より速く！！

巧みな動きを高める
グーパージャンプ




☆ポイント☆
① 二人でリズムを合わせて！
② 確実にステップ！
③ より速く！！

巧みな動きを高める
跳んでくぐって




☆ポイント☆
① リスマカルに！
② バーを確実にジャンプ！
③ より速く！！

巧みな動きを高める
クイックステップ




☆ポイント☆
① ラインをできるだけ速くステップ！
② 体幹を意識して！
③ 様々な向き動きに挑戦しよう！！

動きを持続する動き
サイドステップ




☆ポイント☆
① リスマカルにより速く！！
② 確実にステップ！
③ 腰を落として！！

動きを持続する動き
シャトルラン




☆ポイント☆
① 目標を高く！
② リターンをすばやく行う！
③ ひたすら走ろう！！

動きを持続する動き
バービージャンプ



☆ポイント☆
① 持続できる跳び方で！
② 縄に引っかからないように！
③ リズムよく！！

動きを持続する動き
縄跳び



☆ポイント☆
① 持続できる跳び方で！
② 縄に引っかからないように！
③ リズムよく！！



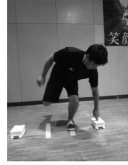
力強い動き
垂直跳び



- ☆ポイント☆
- ① 腕、ひざを使って!!
 - ② 確実に上にジャンプ!!
 - ③ より高く!!



力強い動き
片足スクワット



- ☆ポイント☆
- ① ふらふらしないように!!
 - ② 確実にタッチ!
 - ③ ひざをしっかり曲げる!!



力強い動き
脚伸ばし



- ☆ポイント☆
- ① お互いに信頼感を持って!!
 - ② しっかり伸ばす!
 - ③ 押さえる人もまっすぐに!



力強い動き
ハードルジャンプ



- ☆ポイント☆
- ① リズミカルに!
 - ② ハードルを確実にジャンプ!
 - ③ ひざを高く!!



力強い動き
リバースリストカール



- ☆ポイント☆
- ① しっかり腕を伸ばして!!
 - ② 肩の高さで!!
 - ③ より速く!!



力強い動き
手押し車



- ☆ポイント☆
- ① 体をまっすぐに!!
 - ② しっかり前へ!
 - ③ より速く!!

編集にあたり

先ず以て、授業を提供していただきました各学校の校長先生をはじめとする先生方、懇切丁寧な御指導をいただきました県教育局県立学校部保健体育課及びさいたま市教育委員会学校教育指導1課並びに各教育事務所、県立総合教育センター、関係の各市町村教育委員会の先生方に心より感謝申し上げます。

今年度で第40回になります中学校体育授業研究会は、大きな成果をあげて終了することができました。天候にも恵まれ、全ての会場で予定どおり開催する事ができました。公開された授業については、各地区の研究常任委員が全ての学習指導案及び学習資料を保管しております。また、県中学校体育連盟事務局にもそれらの資料とビデオ等閲覧できるよう保管しておりますので、是非御活用ください。

紙面の関係から、掲載する指導案を限らせていただきましたが、この「第40回中学校体育授業研究会」のまとめを十分に御活用いただき、本県中学校体育の課題である「体力向上」の推進にさらに努めていただきたいと考えています。

保健体育科の指導は「明るく豊かな生活を営む態度を育てる」ことを目指し、心と体をより一体としてとらえ、体育と保健を一層関連させて指導することが重要であります。今後も学習指導要領の趣旨を踏まえながら、「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成」、「健康の保持増進のための実践力の育成」及び「体力の向上」について相互に関連させ、生徒のさらなる意欲向上のために研究を進めていただき、本誌がその一助としていただけたら幸いです。

----- 問い合わせ先 -----

埼玉県中学校体育連盟 事務局

〒330-0062

さいたま市浦和区仲町3-5-1

埼玉県県民健康センター内

TEL 048-822-8876

FAX 048-822-0281

E-mail sai-chuutairen.go-go@leaf.ocn.ne.jp