

平成29年度

第42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	上尾市立上尾中学校 授業内容・指導者一覧	3
	活動の様子（写真）	4
	授業について〔球技（バレーボール、ソフトボール）〕	5
	研究協議のまとめ	6
2	草加市立草加中学校 授業内容・指導者一覧	8
	活動の様子（写真）	9
	授業について〔球技（バレーボール）、武道（柔道）〕	10
	研究協議のまとめ	11
3	東松山市立松山中学校 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（バレーボール）〕	15
	研究協議のまとめ	16
4	飯能市立飯能西中学校 授業内容・指導者一覧	17
	活動の様子（写真）	18
	授業について〔球技（ホッケー）、ダンス〕	19
	研究協議のまとめ	20
5	秩父市立荒川中学校 授業内容・指導者一覧	21
	活動の様子（写真）	22
	授業について〔球技（バレーボール）〕	23
	研究協議のまとめ	24

6	深谷市立岡部中学校 授業内容・指導者一覧	25
	活動の様子（写真）	26
	授業について〔体づくり運動〕	27
	研究協議のまとめ	28
7	美里町立美里中学校 授業内容・指導者一覧	30
	活動の様子（写真）	31
	授業について〔球技（ソフトボール、バドミントン）〕	32
	研究協議のまとめ	33
8	春日部市立豊春中学校 授業内容・指導者一覧	36
	活動の様子（写真）	37
	授業について〔球技（バドミントン、ソフトボール、バスケットボール）〕	38
	研究協議のまとめ	40
9	加須市立加須平成中学校 授業内容・指導者一覧	42
	活動の様子（写真）	43
	授業について〔陸上競技（長距離走）〕	44
	研究協議のまとめ	45
10	さいたま市立土呂中学校 授業内容・指導者一覧	47
	活動の様子（写真）	48
	授業について〔陸上競技（混成競技）〕	49
	研究協議のまとめ	50
11	学習指導案	53
	○ 球技（バレーボール）	54

挨拶

埼玉県中学校体育連盟

会長 山下 誠 二

第42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、埼玉県教育委員会、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くださいました県内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。

平成33年度から実施される新学習指導要領では、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・能力を育成することが求められています。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。

上尾市立上尾中学校

単 元 名	授 業 者
・球 技 (バレーボール)	並 木 友 広
・球 技 (ソフトボール)	鈴 木 智 之 宇 草 早 苗

研究協議会

- ・第1分科会 球技 (バレーボール)
〔バレーボールの具体的な学習方法の工夫〕
- ・第2分科会 球技 (ソフトボール)
〔ソフトボールの学習における評価計画の工夫〕

司 会 者

- ・第1分科会 江 澤 健 太 (伊奈町立伊奈南中学校)
- ・第2分科会 阿 部 直 (鴻巣市立吹上中学校)

指導・助言者

埼玉県教育局県立学校部保健体育課指導主事	西 川 光 治
埼玉県教育局南部教育事務所指導主事	小 野 毅
上尾市教育委員会学校教育課指導主事	熊 田 大 樹

《活動の様子》



上尾市立上尾中学校

単元名	球 技「バレーボール」
指導者	並 木 友 広
単元目標	<p>(1) 球技に積極的に取り組むとともに、フェアな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) 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し、ボール操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防ができるようにする。 【技能】</p> <p>(4) 球技の特性や成り立ち、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	自チームと自分の課題を見つけている。 【思考・判断】
授業内容	<ol style="list-style-type: none"> 1 集合 2 挨拶 3 出席確認・健康観察 4 準備運動 ランニング 慣れの運動（アンダーハンドパス、オーバーハンドパス、アタック） 5 ねらいを確認する 6 4対4ゲーム① 7 4対4ゲーム② 8 学習カードにまとめを記入する。 9 整理運動 10 あいさつ 11 片付け

単元名	球 技「ソフトボール」
指導者	鈴 木 智 之・宇 草 早 苗
単元目標	<p>(1) 積極的に取り組むとともに、フェアな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展開できるようにする。 【技能】</p> <p>(4) ソフトボールの特性や成り立ち、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	学習した知識・技能を活かし、新たなチームの課題を見付けよう。 【思考・判断】
授業内容	<ol style="list-style-type: none"> 1 用具準備 2 集合・出席確認・挨拶 3 健康観察 4 前時の振り返り 5 準備運動・補強運動 6 握力、走力向上プログラム 7 基本技能の習得 8 ねらいを確認する 9 簡易試合 10 用具片付け 11 チームミーティング 12 本時のまとめと成果 13 整理運動 14 あいさつ

第42回 南部教育事務所管内（北部地区）中学校体育授業研究会

第1分科会

球技（バレーボール）

1 授業について

- ・思考判断に重点を置いて、タブレットを活用し、視覚から情報を入れられるようにした。
- ・言語活動・話し合いの質を高めるためにタブレット+計算等の工夫をした。
- ・評価としては、観察をしっかり行い、学習カードはねらいにせまる反省が出ているかどうかを大切にしていって取り扱った。

2 研究協議

「バレーボールの具体的な学習方法の工夫」

- ・体育館内の掲示物が素晴らしかった。中でも授業のねらいが各時間とも掲示され、視覚によって確認できるところが素晴らしい。授業規律が確立されていて、生徒の声の大きさがとても良かった。活動中の生徒どうしの声がけもスムーズで、メリハリのある授業が展開されていた。
- ・ゲームの記録シートを活用し、返球率、セッター返球率、3段攻撃率等を電卓ではじき出し、自分たちの言葉で賞賛したり、数的なデータからチームを改善できたということは、素晴らしい。学校に資料を持ち帰り、活用させていただきたい。
- ・バレーボールの魅力は、3段攻撃でのレシーブ→トス→スパイク、あるいはお互いのチームでのラリーの継続である。基本技能がまだ身につけていない段階では、練習において3人チーム全員がボールに触ってから相手チームに返す練習をやりたい。3段攻撃につながる段階では、練習において役割を決めた3対3でセッターには、ビブスを着用させて活動させたい。
- ・授業での「タブレット活用」はうらやましい。生徒にとってとても良い体験だったのでは。自分のプレーを客観的にみられる長所があるので技能の改善のため、できないところを撮って活用していきたい。効果的な使い方としては、その場での比較、ヒントのための活用等、この場面では「こう動けばよかったんだ。」を気づけるよう活用させたい。タブレットを撮るときは、流しっぱなしの撮り方は避け、チームの状況によって撮るポイントを絞って活用させたい。

3 指導講評

- ・授業規律がしっかり確立されていた（挨拶、返事、整列、大きなかけ声、動きの機敏さ）。そして体育館の掲示が適確である。
- ・指導案で、生徒の実態（技能、態度、知識、思考・判断、体力の実態）をしっかりとらえての教師の指導観につながっている。
- ・ラリーを重視する場合、生徒の実態に応じて、ネットを高くするとスパイクの速さが落ち、ラリーは続く。生徒の活動量を増やすためには、集合・解散の数を減らす工夫が必要。
- ・タブレットの活用については、課題解決に向けてどういふところを見るのかをはっきりさせて活用させたい。
- ・来年度、新学習指導要領の移行期間です。各学校で未実施がないように各教科別での「共通資料」で確認してほしい。

第2分科会

球技（ソフトボール）

1 授業について

- ・現行学習指導要領と次期学習指導要領をふまえ、生徒の力を引き出すという思いで授業を考えた。
- ・2年生は昨年度もソフトボールを既習しているが1年前ということと、経験者もいなく基本的技能が身に付いていなかった。
- ・基本的技能の積み上げがなければ、思考・判断も高まらない。実態に応じて、基本的技能を身に付ける時間を確保した方が良かった。
- ・生徒は自分の動きをイメージしづらいため、近隣の小学校と連携し、タブレットを使用した。タブレットで動画を見ることで、話し合いが深まった。
- ・今回の授業が3年生の授業に繋がるように残りの授業をしていきたい。

（参会者の質問に対する応答）

- ・守備側でタブレットを使用する時は、攻撃側チームに協力してもらおう。
- ・“攻撃”に重点を置いて評価するが、男女の能力差をトスとティーの打撃の違いにしている。
- ・次時のねらいが知識で、その次のねらいが技能だが、時数的に今回の課題は、知識的解決はできても技能的解決は厳しいと感じる。

2 研究協議

「ソフトボールの学習における評価計画の工夫」

- ・埼玉県の投力という課題を考えて、1年生では投げることに評価の重点を置く。2年生では、キャッチから投げるころまでを評価するといったように、評価も指導内容に合わせて段階的にしていく。

- ・1年生の思考・判断の評価は、安全面で見られると考える。
- ・基本的な技能が備わっていないければ、課題を考えることは難しいと考える。1.2年生では教員側が具体的なねらいや課題を示して、基本的な技能が身に付いてから初めて3年生で、それぞれの課題を考えられると思う。
- ・1年生は初めて学習することになるため意欲を高める指導に重点を置き、関心・意欲・態度と基本的技能の評価に重点を置いた方が良い。
- ・各学年とも、単元最後にどのようなゲームにしたいのかをイメージし、逆算すれば指導内容が精選され、評価のポイントも絞られる。
- ・捕る、投げる、打つが評価の中心になると思うが、評価内容は次年度のゲームをイメージして今年度、身に付けるべき内容が指導と評価の内容と思われる。
- ・小学校から中学校に技能が持ち上げられるように小学校でも技能指導に力を入れた方が良い。
- ・評価は何を身に付けさせたいのかを考えて絞っていくほうが良い。

3 指導講評

- ・保健体育科が研究授業で行う時、苦手な単元で、苦手な観点を主題として行うことが自分のためでもあり、生徒のためでもある。
- ・指導と評価の計画を行う時、「ねらい」－「指導目標」－「指導内容」－「評価」がリンクしなければならない。
- ・授業の作り方として、単元前半の評価は「関心・意欲・態度」と「知識」を、後半の評価は「思考・判断」を、そして最後に「技能」の評価を行う方が良い。「技能」を高めるための「思考・判断」である。
- ・ゲームは生徒の実態を捉えて、簡易的なゲームにした方が良い。その中で学ぶべき技能の4つは外さない。
- ・例えば、“ボールを捕ったところにみんなで集まったらアウト”というように、ルールを工夫すれば運動量を確保できる。ゲーム内で確保しなくても、授業内で部分的に運動量を確保することはできる。
- ・体力向上プログラムと称して、握力や筋力の向上を帯状に設定し、ソフトボールの特性に近づいていることは良い。
- ・柔らかいボールにするなど、教具の選定をすることで、恐怖感を取り除くことができる。
- ・まとめの段階で、生徒が出した課題に対して、教員が解決にせまる発問をすると良い。
- ・ねらいは子どもにもわかりやすいハッキリしたシンプルなものにしてあげると、子どもも理解しやすい。
- ・指導案で「指導と評価の計画」を立てると、単元を通して教師側の指導がぶれることがなくなる。単元終了後イメージし、逆算して考えること。
- ・十字にコートを作ると、たくさんの生徒を一人で見ることができる。

草加市立草加中学校

単 元 名	授 業 者
・球 技 (バレーボール)	長谷川 奈 美 恩 田 昭 宏
・武 道 (柔道)	山 下 一 樹 酒 井 梨 帆

研究協議会

- ・第1分科会 「バレーボールにおける学習指導や教材教具の工夫」
- ・第2分科会 「柔道における学習指導や教材教具の工夫」

司 会 者

- ・第1分科会 山 田 大 生 (志木市立志木中学校)
- ・第2分科会 山 本 修 司 (戸田市立美笹中学校)

指導・助言者

埼玉県教育局県立学校部保健体育課指導主事	西 川 光 治
埼玉県教育局南部教育事務所教育支援担当指導主事	小 野 毅
草加市教育委員会指導課指導主事	森 寿 義

《活動の様子》



草加市立草加中学校

単元名	球 技「バレーボール」
指導者	長谷川 奈美・恩田 昭宏
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、フェアな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・安全に気を配って、学習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>○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。 【思考・判断】</p> <p>○基本的な技能や、仲間と連携した動きを身に付けることができるようにする。 【技能】</p> <p>○技術の名称や行い方、関連して高まる体力、試合の行い方などを理解できるようにする。 【知識・理解】</p>
本時の目標	○課題解決のための適切な方法を選び、ゲームでいかすことができる。 【思考・判断】【技能】
授業内容	<ol style="list-style-type: none"> 1 集合・整列・健康観察・挨拶 2 本時のねらいと学習内容の確認 3 準備運動・ストレッチ・握力ボール (1)ウォーミングアップ (2)補強運動 (3)対面パス (4)サーブ 4 課題解決練習 共通の課題練習と班の課題練習を行う 5 ゲーム 3対3の時間制 特別ルールあり 6 整理運動・健康観察 7 学習の振り返りと次時の確認 8 整列・挨拶

単元名	武 道「柔道」
指導者	山下一 樹・酒井 梨帆
単元目標	<p>○柔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、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>○分担した役割に応じた協力の仕方を見つけるとともに、自己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>○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攻防ができるようにする。 【技能】</p> <p>○柔道の特性と成り立ち、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	○試合で素早く固め技を決める。 【技能】
授業内容	<ol style="list-style-type: none"> 1 準備運動 2 集合、挨拶（黙想、三礼）・出欠確認 3 前時の振り返り 4 本時のねらいと学習内容の確認 5 準備運動 ランニング・準備体操・補強運動（腕立て、そり、首ブリッジ）・柔軟運動 6 慣れの運動（ワニ、エビ、足回し） 7 受け身練習 後ろ受け身・横受け身・立ち技受け身（膝車、体落とし、送り足払い、出足払い） 8 得意技の約束練習 9 技の選択練習（支え釣り込み足、膝車、体落とし、大腰、小内刈り、大外刈り） 10 簡易試合 11 整理運動 12 学習の振り返り・次時の確認 13 挨拶・片付け

第42回 南部教育事務所管内（南部地区）中学校体育授業研究会

第1分科会

球技「バレーボール」

1 授業について

- ・運動が苦手、運動経験が少ないという生徒の実態があり、2年生で初めてバレーボールの学習に取り組むことから、なるべくボールに触れる機会を多くしたいという思いで学習計画を立てた。
- ・ウォーミングアップに、バレーボールの特性と関連づけた動きを取り入れた。また、おとなしい生徒も多いので、教師側も積極的に声をかけ、雰囲気づくりに努めた。
- ・触球数を増やすことによりスパイクを打てたり、サーブが安定して入るようになった。
- ・本時は、チームの課題解決を目指したゲームを行わせた。課題練習がうまく設定できないチームに声をかけながら進めた。
- ・タブレットを活用し、動きのイメージがわきにくい生徒に見せながら助言するようにした。
- ・ゲームでは、生徒の実態に応じてルールを工夫した。

2 研究協議

「バレーボールにおける効果的な学習指導や教材教具の工夫」

- ・ウォーミングアップがバレーボールの特性と関連づけた内容になってとてもよかった。
- ・掲示物がとても豊富で分かりやすい内容だった。活用する場面を作ることで、個人技能の向上につなげることができる。
- ・学習カードが1時間ごとの形式になっており、とても分かりやすかった。
- ・課題解決練習がゲームに活かされているチームが少ないように感じた。特に、ゲームの中でスパイクを打つことは難しいので、1・2年生の段階では、ラリー重視の練習でよいと思う
- ・ねらいに迫る活動ができるよう、課題の確認やゲームの作戦を確認する時間をとる必要があったと思う。
- ・初期段階のゲームで、ボールを落とさないことを重視するか、ワンバウンドありにしてラリーを続けさせるかは、生徒の実態に応じて選択すべきである。コートにボールを「落とさない」ことを重視するならば、軽量ボールを使用したり、キャッチありにするなどの工夫が必要となる。また、得点の入れ方を工夫することで、生徒が活動の成果を実感しやすくすることもよいと思う

3 指導講評

- ・学習規律が確立されていた。
- ・掲示物が充実してとてもよかった。写真に技能のポイントが添えられており、分かりやすい内容だった。
- ・授業の流れがスムーズで、マネジメントはとてもよかった。
- ・課題別練習がゲームに活かされていないチームが見受けられた。課題解決練習を2つではなく1つにして、もう少しじっくり取り組んでもよかった。そうすれば、タブレットもより有効に活用できると思う。
- ・1・2年生はラリー重視でよいと思う。練習やゲームなどでは様々な工夫をこらして指導することが必要である。
- ・本時のねらいに迫るために、ゲームの合間にミーティングを設定してもよかった。
- ・小学校の学習指導要領にも目を通し、小中の接続をスムーズにできるように努めて欲しい。
- ・平成30年度より移行期間に入る。移行の手引き等を参考に、未実施のない年間指導計画の作成をお願いしたい

第2分科会

武道「柔道」

1 授業について

- ・第1学年で全員、受け身、固め技、投げ技を行ったので、今年は投げ技を中心に試合まで行う授業を展開した。
- ・苦手な生徒も含め、全員が投げ技を行い、その中で得意技を見付けるようにした。
- ・試合の中で「負けたくない」という気持ちが強く、受け身が消極的になっている生徒がいたので、積極的に受け身を行わせたい。
- ・本時のねらいが達成できたかを聞くと、半分くらいの生徒しか手を挙げなかったのもっと増やせるよう工夫したい。
- ・限られた時間の中で、崩しや投げることができた。礼法が全員よくできていた。
- ・得意技を見付けることができて、その技を実践で使えないことが多いので、実戦に近い形の指導をしていきたい。
- ・試合中にタブレットを活用しなかったのは、安全面と活動量の確保のため、今回は練習時のみの使用にした。

2 研究協議

「柔道における学習指導や教材教具の工夫」

～日頃の学習指導が良いため生徒全員が先生の言うことを良く聞けていた。

- ・「いいね」「崩そう」等の抽象的な声かけが多かったため、もっと具体的な所を言ってあげることで、その生徒だけでなく他の生徒も学べる。
- ・受け身を怖がっている生徒がいたので、安心できる技のかけ方を教えるといい。
- ・タブレットを効果的に使えていて良かった。タブレットが無い学校では、鏡を使ったりするといい。

- ・授業で使っている生徒用のかご、観察カード、学習カードが分かりやすく、班活動がスムーズに行われていた。
- ・得意技を習得する指導はされているものの、それに対して防御の指導がなかった。
- ・大外刈りをかかとかから蹴る生徒がいて危ないので、つま先を下に向けてかかとをダイレクトに当てないよう、声をかけると良い。
- ・ICT等、主体的な活動につながる工夫が多くあった。
- ・観察カードでは、見ている人がチェックできるようになっていて、工夫されていた。
- ・試合では、審判が「待て」としっかり言えるので、安全が確保されていた。
- ・アップ時の間隔が狭いので、もう少し広くとるといいのではないかな。
- ・T2の先生が柔道専門なので、技を見せてもいいのではないかな。
- ・自分のつまずき、課題等探るきっかけになるので、ICTを試合でもっと活用した方が良いのではないかな。
- ・1時間を通して、運動量が多くて素晴らしい。
- ・ねらいが、得意技を使って相手を投げることなので、試合の中で互いに技がかけられないことが無いようにAが攻めBが守ると限定させ、それを交代させ、最後にお互い自由な形で行う時間をとって良いのではないかな。
- ・途中で本時のねらいを確認する場面があっても良かったのではないかな。

3 指導講評

- ・礼が全体的にしっかりしていて、授業がしまっていた。他の領域とは違い、「武道」の雰囲気できていて、「武道」の本質を理解されている授業だった。
- ・指導と評価が一体となっていた。
- ・崩しや投げの際の生徒同士の声掛けにブレがなくて良かった。
- ・T2の先生は柔道専門ということで、もっと生徒に模範を見せたほうが良い。ただ、主体性を育てたいから、全ては見せず、生徒に考えさせると良い。
- ・研究協議の進み方がとても良かった。こういう場面で1回は質問や発言をすると良い。参加した先生方自身の学びとなる。
- ・事前授業もよりレベルが上がっていた。授業は1時間目から終わりまで全てが大事。
- ・得意技というのは1人1人違うので、それを教師がしっかりと理解しておくことが大切。
- ・攻撃も防御もでき、、、というねらいでは生徒にとっては難しいのではないかな。
- ・1, 2, 3の声掛けが徹底されていて、どの生徒も言えていた。引き手を最後まで離さないでやれていたのが、後頭部を打つ生徒が1人もいなかった。
- ・映像を見るのは大切だが、全てをICTに頼るのも良くない。その点、今回の授業では使い分けていて良かった。タブレットを使っていない側で、T2の先生がもっと声をかけたり、見せたりしても良い。
- ・T1とT2のやり方を工夫すると良い。時には交代しても良い。
- ・観察者の声掛けも良かった。
- ・得意技をかけようと頑張っただけのもの、防御が上手でなかなかかけられない生徒がいた。
- ・受け身がしっかりとれていて、安全にできていた。
- ・ねらいが17人中9人（約5割）しか達成できていなかったのが、8割くらいは達成できると良い。

東松山市立松山中学校

単 元 名

球 技 (バレーボール)

授 業 者

柳 恒 平

星 野 聡

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

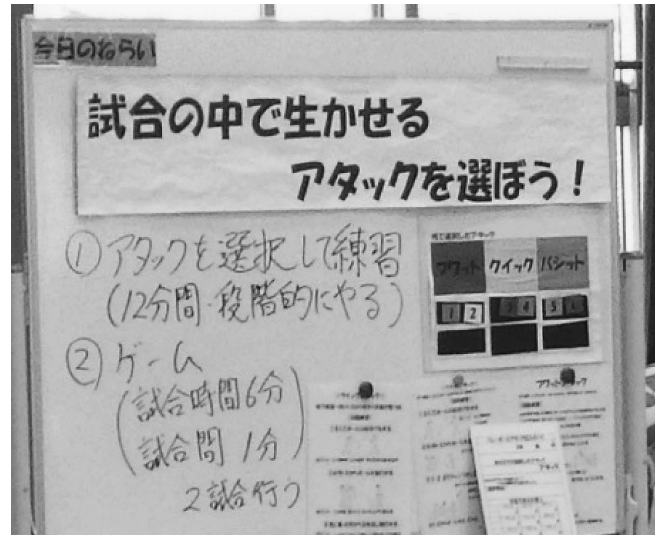
埼玉県教育局県立学校部保健体育課指導主事

西 川 光 治

埼玉県教育局西部教育事務所教育支援担当指導主事

栗 原 智 靖

《活動の様子》



東松山市立松山中学校

単元名	球技「バレーボール」
指導者	柳 恒平・星野 聡
単元目標	<p>○積極的に取り組むとともに、フェアプレイ（公正な態度）、自己の役割を果たすこと（責任感）、話し合い（協調性）、健康・安全に気を配る、この4つ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>○勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的な技能を使い、仲間と連携した動きでゲームができるようにする。 【運動の技能】</p> <p>○バレーボールの特性や成り立ち、技能の名称や行い方、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	<p>○提供された練習例や学習資料などから、自己やチームの課題に応じた練習方法を選んでいる。 【思考・判断】</p>
授業内容	<p>導入（12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、跳躍運動、集団走、ダッシュ <hr/> <p>展開（30分）</p> <ol style="list-style-type: none"> 3 基礎ドリル 4 前時の振り返り ○アンダーハンドパス ○対人パス 5 前時の振り返り 6 本時のねらいと学習内容の確認 7 課題別練習 ○クイックアタック ○バシッとアタック ○フワットアタック 8 簡易ゲーム <hr/> <p>整理（8分）</p> <ol style="list-style-type: none"> 9 整理運動 10 用具の片付け 11 学習カードの記入 12 本時の学習の評価・次時の課題確認 13 あいさつ

第42回 西部教育事務所管内（比企地区）中学校体育授業研究会

「球技」（バレーボール）

1 授業について

- ・生徒同士の話し合い活動（エキスパート活動）を多く取り入れ、思考力を深められるようにした。
- ・エキスパート活動をしっかり行わせるため、学習内容と学習活動を明確にしておく必要があった。
- ・生徒同士も練習をする中で、アドバイスし合えるような言葉を知らせた。
- ・練習を選択する時に、自分たちの課題を明確にさせ、次の練習に繋げるという生徒同士の判断基準を明確にしておく必要があった。
- ・ビブスを着用し、どのチームが何の練習を選んだかを一目見て分かるようにしておく、アドバイスもしやすかった。
- ・アタックをメインにしたので、セッターを手投げにした。そうすることで、アタックが打ちやすくなった。しかし、ゲームの中で、アタックを決めたいという生徒の欲求に応える授業を展開したが、実際のゲームになるとラリーを繋ぐことに必死で、なかなか打てなかった。
- ・どの場面でもどのアタックをするかという、咄嗟の判断が難しかった。
- ・コートを手投げコートを使用し狭くしたため、レシーブカットを柔らかく打つ技能が必要になり、難しかった。しかし、徐々にできるようになり、正規のコートでゲームを行う場合でも活かせる技能につながった。
- ・人数を一チーム4～5人にしたので、ゲーム中ボールに触れる回数が増えた。
- ・試合中、スコアをつけることにより、本時のゲームでどのアタック（3種類）を一番多く使ったか、また、どのアタックの決定率が高かったかを明確にさせ、次時の練習課題を見つけた。

2 研究協議

柱① 技能向上に向けた課題解決学習の場の工夫について

- ・ルールや掲示物は、ねらいに合わせたものを作成する。
- ・生徒同士が、互いにアドバイスし合える環境になるような掲示物が必要である。
- ・課題別練習している近くに掲示物をはり、教え合い活動の充実を図る。
- ・意図的に技能が高い生徒（バレーボール部の生徒など）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。
- ・段階によって、同じ課題でも場の工夫の仕方を変える。（フラフープからミニコーンなど）
- ・一斉指導、グループ学習やペア学習などを行う。
- ・生徒同士がタブレットで、互いのフォームなどを撮り合い確認し合いながら、技能向上のため使用する姿が見られた。
- ・ボールを大きくしたり、柔らかい物を使うなどの工夫も、内容によっては必要である。
- ・手投げで個々の技を練習したり、手投げのゲームをすることにより、コートの中の空いている場所が見つかりやすい。
- ・人数を減らしたり、コート数を増やすことにより、運動量が増える。
- ・何ができたかを冷静に見ている人がいるなど、グループの役割分担を工夫する。
- ・バレーボールの楽しみは、ラリーが続いたり、3段攻撃ができることである。教師自身のねらいをはっきりし、コートの大きさや人数などを工夫する必要がある。
- ・子ども達を、どういう姿で終わらせたいかということをしっかり考えて作成する必要がある。

柱② 球技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。
- ・小学校で中学校の教員が授業をしたり、小学校の体育の授業を見たりしながら、共通にできる部分（準備運動や規律の面など）を連携していく。
- ・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、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

- ・ネット競技は、ラリーが続くだけで楽しい。レベルアップするためには、ゲームの仕方を工夫する。正規のルールにこだわりすぎず、色々なアイデアを出し、自分の課題がゲームの中で発揮できている、という授業を工夫する。
- ・基礎ドリルの部分をおもしろくすると、興味をもってやっていくようになる。ゲームの中でも発揮されるようになる。
- ・「深い学び」試行錯誤させる場面を作ったり、「対話的な学び」他者との関わり（何を見ているか）などによって、技能だけでなく、スポーツの見方、支え方などの考え方も学ばせる。
- ・発問を工夫する。学習課題にせまる発問をし、練習課題を選択させる。
- ・評価規準をしっかりし、教師側がやりたいこと、やらなければいけないことをしっかり考え作成していく。
- ・人数を少なくすることにより、ボールに触れる機会が増える。授業の中で全員が参加できる環境を作る。
- ・協調学習では、わかる・できるをしっかりさせる。
- ・本時の目標が明確で、目標が確実に実現されている授業を目指す。

飯能市立飯能西中学校

単 元 名

- ・球 技 (ホッケー)
- ・ダンス (現代的なリズムのダンス)

授 業 者

嶋 崎 正 樹
有 元 皆 歩

研究協議会

『課題、活動、確認の視点を生かした授業づくりと学力向上

～グループでの話し合い活動を基に試合や振り付け等の具体的活動に生かす～』

- ・第1分科会 ホッケー
- ・第2分科会 ダンス

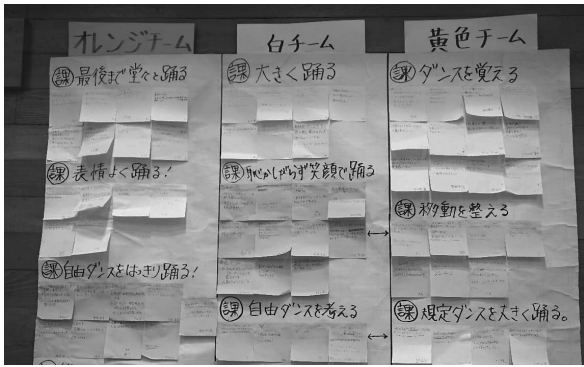
司 会 者

- ・第1分科会 小 林 達 博 (所沢市立富岡中学校)
- ・第2分科会 松 川 卓 丈 (狭山市立入間野中学校)

指導・助言者

埼玉県教育局県立学校部保健指導課指導主事	西 川 光 治
埼玉県教育局西部教育事務所教育支援担当指導主事	栗 原 智 靖
埼玉県立総合教育センター教育課程担当指導主事	長 岡 剛
飯能市教育委員会学校教育課指導主事	福 島 真 実

《活動の様子》



飯能市立飯能西中学校

単元名	球 技「ゴール型」 ホッケー
指導者	嶋 崎 正 樹
単元目標	○ボールを扱う楽しさや喜びを味わえるように、協力しながら進んで練習やゲームをしようとする。 【関心・意欲・態度】 ○自己の能力に適した課題の解決を目指し、練習の仕方やゲームの仕方を工夫している。【思考・判断】 ○自己の能力に適した課題の練習やゲームを通じて、技能を高め合うことができる。【技能】 ○ホッケーの特性やルールを知り、必要な体力の高め方や技術の構造、合理的な練習の仕方を理解する 【知識・理解】
本時の目標	個々の課題に即して、集団技能を向上させることができる。【技能】
授業内容	1 用具の準備 2 集合・挨拶 3 健康観察 4 準備運動 5 本時のねらいの確認 6 チーム別課題練習、個人練習 基礎練習の発展内容 (ランニングパス、シュート練習、2対2+1) 1対1 (突破、キープ)、3対3 (ボールキープ)、2対1 課題練習例 1対1 (突撃、キープ) 攻撃：右抜き、左抜き、股抜き、フリック 守備：ランジタックル、ブロック ジャブ 3対3 (ボールキープ) 攻撃：レシーブからブッシュシュートの精度向上、ボールマン以外 の動きの確認 守備：オンボールとオフボールの守備方法の確認 7 簡易ゲーム *正式なホッケーゴールを使用 男女混合チーム 8 本時の振り返り 9 整理運動 (屈伸、伸脚浅く、アキレス腱、手首足首まわし) 10 学習のまとめと次時の予告 11 挨拶

単元名	ダンス (現代的なリズムのダンス)
指導者	有 元 皆 歩
単元目標	○ダンスの学習に積極的に取り組もうとしている。【関心・意欲・態度】 ○発表の場面で、仲間の良い動きや表現などを指摘している。【思考・判断】 ○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ための動きができる。【技術】 ○ダンスの特性、踊りの由来と表現の仕方、関連して高まる体力を理解している。【知識・理解】
本時の目標	発表の場面で仲間の良い動きや表現などを指摘している。【思考・判断】
授業内容	1 集合、整列、挨拶、健康観察 2 準備運動 ダンスステップ 規定ダンス 3 本時のねらいの確認 4 本時の課題の確認 5 タブレット、ビデオ、ステージを活用し、修正箇所の確認 発表の5項目①動きの完成度 ②空間の工夫・独創性 ③躍動感・元気良さ ④リズム・動きの変化 ⑤チームワーク・同調 6 最終確認 *見ている生徒は付箋にアドバイスを記入する。 7 整理運動 8 創作したダンスの内容をグループで確認 9 学習カードのまとめ、発表 10 挨拶

第42回 西部教育事務所管内（入間地区）中学校授業研究会

第1分科会

球技『ホッケー』

1 授業について

- ・集団の技能を向上させたい。
- ・技能面が中心ではなく、話し合い活動を中心に行った。
- ・ゲストティーチャーということで、スポーツ課の2名（ホッケー選手）に来ていただいた。

2 研究協議

- ・ゲストティーチャーをもっと効果的に活用したい。
- ・子供たち自身が課題を見つけることは難しい。いくつか課題を提示し、選択させるとよいのではないか。
- ・個人技能のスキルを上げるためのポイントを、互いにアドバイスし合う指導もよい。それも話し合い活動である。
- ・リーダーの生徒が必要である。併せて一人一人が話し合いに参加することができる環境を整えることが大切である。（調べたルールをみんなで共有するなど。）

3 指導講評

- ・話し合い活動を充実させるには、自分たちの実態を把握すること、話し合う内容の視点を明確にさせること、資料や掲示物の活用を充実させること、自分の動きを書かせること、が必要である。話し合い時間が中心にならるように、運動量確保は意識したい。
- ・振り返りの時間をもう少し取りたい。
- ・資料を選択する力（課題を選択する力）を身につけさせたい。
- ・小中の連携をしっかりとしたい。9年間見通しての指導を心がけ、小学校時に話し合い活動がどれだけされているかを知っておきたい。
- ・ホッケーの特性に触れ、生涯につながる指導をしていく。
- ・地域の専門家の方々を、どう授業にうまく巻き込めるか。

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

- ・ダンスステップを取り入れたウォーミングアップを実施した。
- ・ねらいに対して、課題を設定するよう指導したので、生徒は意識していた。しかし、チームや個人の課題にバラつきがあり、どう生徒に提示したらよいか悩む。
- ・ICT 機器などの機材は、一通り自分たちで動かせるようになってきた。

2 研究協議

- ・基本的なステップの習得には、6～7のステップを取り上げて指導する必要がある。
- ・動画や規定ダンスの提示など、導入の工夫がされていた。しかし映像に丸投げせず、教師がグループへこまめに周り声かけをした方がよい。
- ・評価をどうしていくか。生徒同士の評価も考慮し、規定ダンスを中心に行うか。評価基準を明確にすることが大切である。

3 指導講評

- ・運動量が多い授業で、授業者が自信を持って指導していてよかった。
- ・子供同士がよく声を掛け合っていた。話し合い活動での付箋にも、アドバイスがきちんと書かれていた。生徒の言葉で振り返りをさせるとよい。
- ・ICT 活用が効果的であった。
- ・学習指導案について、生徒の実態を把握し、教師の指導観を明確にすることが大切である。指導計画は単元終了時の生徒をイメージして作成していく。
- ・技能を3～4時間目までしっかりと指導したい。その後、思考判断へ。
- ・教師に求められる力は、ダンスの魅力を言葉で伝える力、単元を構成する力、踊る気分や雰囲気をつくる力、実技指導力、振り返る力、である。

秩父市立荒川中学校

単 元 名

球 技 (バレーボール)

授 業 者

田 陽 薫

研究協議会

「基礎基本の定着を図るための授業展開の工夫」

司 会 者

大 野 彩 (秩父市立高篠中学校)

指導・助言者

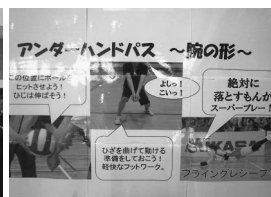
埼玉県教育局県立学校部保健体育課指導主事

埼玉県教育局北部教育事務所秩父支所指導主事

西 川 光 治

逸 見 和 弘

《活動の様子》



秩父市立荒川中学校

単元名	球 技 (バレーボール)
指導者	田 嶋 薫
単元目標	<p>○積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを心掛け、分担した役割を果たしながら、作戦などの話し合いに参加し、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>○自己や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>○勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的な技能を習得するとともに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>○バレーボールの特性や成り立ち、技術や名称や行い方、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	相手がとりにくいアタックをしよう。 【技能】
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 <ol style="list-style-type: none"> (1) 準備運動・ストレッチ (2) 補強運動 ①馬跳び ②上体起こし ③腕立て (3) ランニング 3 感覚づくりの運動 <ol style="list-style-type: none"> (1) キャッチボール (2) 直上オーバーハンドパス (20秒) (3) 直上アンダーハンドパス (20秒) (4) サーキット1分×6種目 <ol style="list-style-type: none"> ①つり上げボールアタック・鈴タッチ ②バスケットゴールヘシュート ③投げ上げアタック左 ④投げ上げアタック右 ⑤⑥アンダーハンドサービス 4 本時のねらいと学習内容の確認 5 サービスからアタック練習 6 ゲームⅠ <ol style="list-style-type: none"> (1) ルールの確認 <ul style="list-style-type: none"> ・アンダーハンドサービスでゲームのスタート ・1本目は必ずキャッチ ・つなぎやすいボールを上げるために、ボールを持って移動してもよい ・2本目のトスは、額の前でセットして上げる ・3本目で相手のコートへ返球 (必ず3本目で返球、2本目で相手のコートに入ってしまった場合は、ミスとする) ・サーブ権が自チームになった時にポジションを時計回りに1つ移動する ・ブロックは禁止 (2) 対戦の確認 (3) ゲーム (4分×3セット) 7 整理運動 8 学習の振り返り <ol style="list-style-type: none"> ①本時の授業で気がついたところ 『相手がとりにくいアタックができましたか?』 ②次時の課題は 『次時はどんなことを努力したいですか?』 9 次時の予告 10 挨拶・片付け

第42回 北部教育事務所秩父支所管内 中学校体育授業研究会

「球技・ネット型（バレーボール）」

1 授業について

- ・生徒達（1年生）は素直でかわいらしい。運動面については課題がある。体育授業が好きではない、体力テストの結果も多くの項目で県平均を下回った。そのため、運動が苦手だと感じる生徒が大半を占める。
- ・バレーボールが好きではない、嫌いという生徒が多かったが、授業を進めていくうちに楽しさを味わえるようになった。アタックを打ちにいく楽しさを味わわせるために、用具の工夫（ボールや鈴をつり上げ）、ルールの工夫等に重点を置き、授業を展開した。
- ・教師の説明の時間が長くなってしまうことが多く、生徒の活動時間を確保することが難しかった。
- ・声はよく出していた。かけ声、円陣、キャッチの声等。
- ・運動量とのバランスについてよい指導方法を指導してもらいたい。
- ・小学校でどの段階まで指導しているのかを踏まえて、授業構成ができればよかった。小中連携の観点からも今後改善していきたい。

2 研究協議

- 『授業規律を確立し、基礎基本の定着をめざす体育授業の実践』について6グループで協議を行い、本授業の『良い点』『改善点』『球技における協議題に沿った各校での工夫』についてまとめたものを代表者が発表をした。

【良い点】

- ・授業のテンポが良い（教師のはきはきとした指示、サーキット、感覚作りなどで運動量の確保もされていた）
- ・教具の工夫（デジタイマー、つり下げボール、柔らかいボール等）
- ・ねらいに沿った活動→振り返りができていた

【改善点】

- ・ゲーム内で見ているだけの生徒がいた
（3段攻撃でのボールを持たない時の動きの徹底、レベルが上がればブロックもしてよいのではないか）
- ・課題に対しての練習内容の工夫
- ・課題をもっとわかりやすいものにし、明確化を図る（教師の思いや生徒の実態に合わせる）

【各校での工夫】

- ・ラリーのポイントを得点化（コートを細かく得点分け）
- ・1年次は基礎基本技能の練習に重点を置き、学年が上がるにつれてゲーム感覚を養う
- ・楽しさを味わわせ、次への意欲につなげている（ゲーム、試合などを多く取り入れ、ワクワク感・ドキドキ感を味わわせる）

3 指導講評

(1) 授業について

- ・学習規律がしっかりしていた。（あいさつ、集合等）
よい授業とは約束、生徒同士のアドバイス・助言、規律がしっかりと守られている。
- ・運動特性を身につけさせるために、小学校の指導段階を把握することが大切。
- ・ボールを持たない時の動きについて今後指導してほしい。
- ・生徒にとってのその運動のマイナス要因を工夫してプラスにしていくことが必要である。
- ・生徒にイメージを持たせてから、具体的な動きの指導に入っていくことが必要である。
- ・ゲーム内での生徒の動きについて具体的なアドバイスをすべき。
- ・ゲーム内でキャッチ後の流れが止まってしまっている。
- ・球技の授業で男女一緒にゲームを行っていく際には、ルールの工夫が必要である。
- ・掲示物、カード、教具が工夫されていて、生徒の興味・関心を高めていた。
- ・アタックで大事なことは足の運びであり、ステップに関して具体的な指導、教具の工夫が必要である。
- ・感覚づくりの運動が工夫され、組み合わせられていた。練習したことがゲームで生かされるとなおい。
- ・本時がアタックの技能に関する指導であれば、コートに的や目標物を置き、狙わせるなどの工夫も考えられる。
- ・全員がアタックを打ち、決めるという役割分担をはっきりさせてあげると良い。3～4人のチームだったので外でアドバイスや指示を出す生徒がいても良い。
- ・ゲームに関してねらいに沿ったゲームであったかどうか。教師がねらいとして挙げた『強く』『フェイント』『空いている場所』に打った生徒をしっかりと評価してあげる。
- ・振り返りに関して、個からグループへ全体に広げさせていくと良い。
- ・教師のねらい→生徒へ提示するねらい→評価の振り返りを一本化する必要がある。

深谷市立岡部中学校

単 元 名

体づくり運動

授 業 者

大久保 智 司

福 島 悠

池 田 教 子

研究協議会

分科会

① 個の伸びに視点をおいた指導方法の工夫

② 体力を高めるための指導方法の工夫

司 会 者

・第1分科会 塚 越 仙 章 (深谷市立藤沢中学校)

・第2分科会 谷 口 雅 俊 (寄居町立男衾中学校)

指導・助言者

埼玉県教育局県立学校部保健体育課指導主事

西 川 光 治

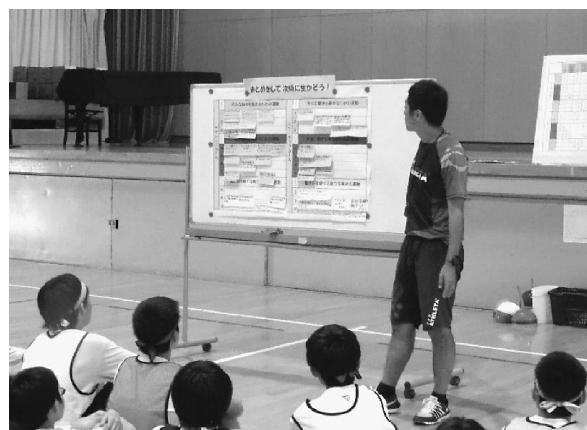
埼玉県教育局北部教育事務所指導主事

櫻 井 隆 夫

深谷市教育委員会学校教育課指導主事

小 林 亘

《活動の様子》



深谷市立岡部中学校

単元名	体づくり運動
指導者	大久保 智 司・福島 悠・池田 教子
単元目標	<p>(1) 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、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する。 体ほぐしの運動では、心と体の関係に気付き、体の調子を整え、仲間と交流するための手軽な運動や律動的な運動を行うことができるようにする。 体力を高める運動では、ねらいに応じて、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運動を行うとともに、それらを組み合わせる運動の計画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) 体づくり運動に積極的に取り組むとともに、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。 【思考・判断】</p> <p>(3) 体づくり運動の意義と行い方、運動の組み立て方などを理解し、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。 【知識・理解】</p>
本時の目標	課題に応じた運動の行い方について、言ったり、書き出したりしている。 【知識・理解】
授業内容	<ol style="list-style-type: none"> 1 用具の準備 2 整列・挨拶 3 出欠確認・健康観察 4 前時の振り返り 5 岡中ウォーミングアップ（体ほぐし） 6 本時のねらいと学習内容の確認 7 トレーニングの実施 8 グループでの振り返り 9 岡中クールダウン（体の柔らかさを高める運動） 10 片付け 11 まとめと次時の予告 12 健康観察 13 整列・挨拶

第42回 北部教育事務所管内 中学校体育授業研究会

第1分科会

体づくり運動 『個の伸びに視点をあいた指導方法の工夫』

1 授業について

- ・本来は校庭での活動を予定していたが、天候不良のため体育館での活動になってしまい、種目選択の数が少なくなってしまった。
- ・生徒は、自主的に活動に取り組んでいた。
- ・活動をグループごとで行い、4つの役割を分担して行ったが、評価する係の生徒が自分の役割をしっかりと把握していなかった。

2 研究協議

(1) 授業を参観して

- ・個人のレベルを把握してから、授業を計画する必要がある。
- ・個に応じた目標を設定させる。
- ・個人の目標を明記して見えるようにしたことで、意欲が高まり主体的に活動できるようになった。
- ・新体力テストの結果ベスト10を掲示することで、意欲の向上につなげることができた。
- ・スモールステップで指導することによって、意欲を高めることができた。

(2) 他の単元において

- ・ソフトボールの授業では、タオルを代用することによって、フォームを意識してバットを振る動きを習得することができた。
- ・ハードル走の授業では、インターバルを工夫することで、抜き足をスムーズにすることができた。
- ・持久走の授業では、走るコースや場の工夫を行うことによって、生徒の取り組む意欲を継続させることができた。

3 指導講評

- ・天候不良の中、予定とは違った内容だったが、生徒は積極的に活動できていた。
- ・意欲的、積極的、自主的、主体的、進んで等、様々な言葉があるが、指導要領をしっかりと確認して使い分ける必要がある。
- ・人間関係ができていて、しっかりと活動していた。
- ・体力を高める運動には、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運動と4つあるので、教える側が生徒一人一人にどのように力を付けさせたいか計画をしっかりと立てて授業を行う必要がある。
- ・クールダウンを行わない学校もあるが、クールダウンをしっかりと行っていたことはよい。
- ・体ほぐしの運動と、体力を高める運動の中の体の柔らかさが同じようになってしまうことがあるので、しっかりとねらいをもって行う必要がある。
- ・課題が掲示してあったが、それだけではなく運動の行い方についてしっかりと理解させることが大事である。
- ・運動のねらいを、教師が明確に持っていることが必要である。
- ・時間配分をしっかりと考える。サーキットメニューだと場合によっては運動量が少なくなる可能性があるので注意する。
- ・新体力テストの結果だけが目標ではないので、目標設定に気をつける必要がある。
- ・運動強度を高める方法を考える。
- ・場を工夫することが必要である。場を広げ過ぎてしまうと、生徒の活動を教師一人では見るのが難しい場合もある。

第2分科会

体づくり運動 『体力を高めるための指導方法の工夫』

1 授業について

- ・雨のため室内での活動になってしまったが、活動の場を工夫し、生徒もよく頑張っていた。
- ・生徒は、ポイントや励ましなどのアドバイスの声もよく出ていた。移動時も声掛けをしていた。
- ・サーキットトレーニングを理解させるまでが大変だった。グループ分けをし、スムーズに活動させることが大変だった。新体力テストや、自分の実態に応じて、この先発展させていきたい。

2 研究協議

(1) 授業を参観して

- ・ウォーミングアップでは、リズムに乗って積極的に取り組むことができていた。
- ・投げるフォームや走るフォームについて、しっかりと指導ができていた。
- ・メニューが新体力テストにつなげやすい。
- ・グループを分けて行っていたが、4人組では運動量が少ないと感じた。
- ・ペアでできることや、スペースもあまり必要のない動きを考えるとよい。
- ・シャトル投げのトレーニングでは、チャレンジコースとパワーアップコースの差があまり出ていなかった。
- ・判定者の評価表を掲示するとよい。

- (2) 各単元を実践するうえで必要な体力要素を高めるにはどのようにしたらよいか
- ・ 投球フォームの改善のために
肘の出し方の練習では、手ぬぐいをたらし、腕を出す瞬間にペアに引っ張ってもらうとよい。
 - ・ 握力への関心を高めるために
各要素のモチベーションを上げさせる。具体的な例があるとよい。
 - ・ 剣道の面打ちのフォームの改善のために
剣先に雑巾をつけ振らせる。雑巾の軌道を理解させ、フォームの改善につなげる。

3 指導講評

- ・ 本時の授業では、一つのねらいを決めて効率よく取り組むことができていたが、体づくり運動についてより理解することが大切である。
体づくり運動の課題……教師が一方向的にやらせている。これでは継続的な体力づくりは図れない。
- ・ 雨であったが掲示物、教材の工夫、グループの分け方がよくできていた。
- ・ 指導案の運動習慣調査を見てみると、体づくり運動はとても大切な要素であることが分かる。単元が終わってからもう一度調査をしてみると、実践の変容が分かる。
- ・ グループ学習の役割がはっきりしていた。声がけもよかった。
- ・ 小中の連携の取り組みとして、特に体づくり運動を行っていく必要がある。
- ・ 一人ひとりに役割を与え、色々な運動種目でも活用できる大事なことを行っていた。
- ・ 手作りの教材など、子どもたち目線で作られていた。(例 ゴムひもハードル)
- ・ 掲示物が豊富に用意されていた。

美里町立美里中学校

単 元 名

- ・球 技 (ソフトボール)
- ・球 技 (バドミントン)

授 業 者

- 丸 山 洋 輔
- 奥 山 彩 夏

研究協議会

- ・第1分科会 球 技 ソフトボール
- ・第2分科会 球 技 バドミントン

生徒から【引き出す】授業づくり
～「わかった」「できた」を実感する授業～

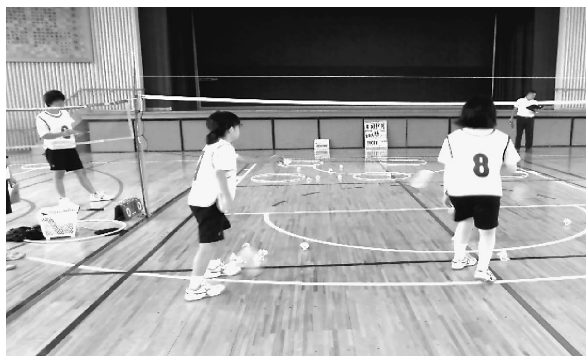
司 会 者

- ・第1分科会 伊 藤 真 弥 (上里町立上里北学校)
- ・第2分科会 柳 田 育 美 (本庄市立本庄南中学校)

指導・助言者

埼玉県教育局県立学校部保健体育課指導主事	西 川 光 治
埼玉県教育局北部教育事務所指導主事	櫻 井 隆 夫
本庄市教育委員会学校教育課指導主事	市 川 宝 生

《活動の様子》



美里町立美里中学校

単元名	球 技 (ソフトボール)
指導者	丸 山 洋 輔
単元目標	<p>(1) 意欲的に取り組むとともに、フェアプレイを大切にしようとする事、自己の責任を果たそうとすること、作戦等についての話し合いに貢献しよ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) 自分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。 【思考・判断】</p> <p>(3) 安定した打撃・出塁・進塁により、得点する攻撃と仲間と連携した守備のバランスのとれた攻防を展開できるようにする。 【技能】</p> <p>(4) 技能の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解できるようにする。 【知識・理解】</p>
本時の目標	仲間の課題を見付け、お互いにアドバイスできるようにする。 【思考・判断】
授業内容	<ol style="list-style-type: none"> 1 用具の準備 2 集合・整列・挨拶・健康観察 3 準備運動 4 慣れの運動 5 本時のねらいと学習内容の確認 6 課題解決学習 7 ゲーム 8 集合・整列・整理運動・健康観察 9 本時の振り返りとまとめ 10 挨拶、片付け

単元名	球 技 (バドミントン)
指導者	奥 山 彩 夏
単元目標	<p>(1) 自主的に取り組むとともに、フェアプレイを大切にしようとする事、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) 自分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。 【思考・判断】</p> <p>(3) 役割に応じたシャトル操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防が展開できるようにする。 【技能】</p> <p>(4) 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解できるようにする。 【知識・理解】</p>
本時の目標	仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法についてアドバイスしている。 【思考・判断】
授業内容	<ol style="list-style-type: none"> 1 用具の準備 2 集合・整列・挨拶・健康観察 3 準備運動 4 慣れの運動 5 本時のねらいを確認 6 課題解決練習 7 ダブルスゲーム (3対2～3対3のラリーゲーム) 8 集合・整列・整理運動、健康観察 9 本時の振り返りとまとめ 10 挨拶・片付け

第42回 北部教育事務所管内（児玉郡・本庄地区）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

（授業者の反省）

- ・3年生はキャッチボールのペアやポジション決めでも協力している様子が見られ、男女の仲がとても良い。
- ・3年生ということで正規のルールに近づけることをゴールとして授業を組み立てた。
- ・本時の課題は「仲間の課題を見付け、お互いにアドバイスできるようにする。【思考・判断】」で、少し難しかったと思うが、協力して答えを引き出せるような工夫が欲しかった。
- ・指導案ではピッチャーが投げたボールを打つという予定だったが、今までやってきたこととねらいがずれてしまうので、ピッチャー無しで行った。
- ・グループの中心である経験者が授業研究会当日に欠席してしまい、その中で授業を組み立てるのが難しかった。
- ・動きを引き出すにはどうすればいいかを考えながら声掛けをしたが、もっと具体的な問いかけが出来れば良かった。

（質疑応答）

- ・走塁の指導で意識したことは？
…ランナー1塁にいる状態からスタートがシンプルで分かりやすいと思い取り入れた。その時どのような場面が想定できるか、ケースを確認しながら行った。
- ・キャッチボールのペア分けはどうしている？
…特にこちらで指定はせずに子供たちにまかせた。
- ・声掛けで意識していたことは？
…子供たちから出た子供たちなりの声の解釈をするように努めた。

2 研究協議

『生徒の思考力・判断力・表現力を「引き出す」指導法の工夫』

(1)授業を参観して

- ・課題別練習後のアドバイスの時間が良かった。
- ・掲示物や学習資料が使いやすく、参考になっていた。
- ・授業のねらいの確認が一方的だった。
- ・安全面（バットの管理）の工夫があると良かった。
- ・教師の声掛けが言いすぎていなくて良かった。
- ・生徒同士でもっと話し合えても良かったのではないかと（未経験者がもっと話せたら良かったのではないかと）。
- ・外野の線、打球の目標線が良かった。
- ・生徒を見本にして共有していた。
- ・ボールをどこに返せばいいか分かっていなかった。
守備の準備の声があると良かったのでは？
バットの管理にカラーコーンを使っていても良かったのではないかと。
- ・スポンジの棒を打つ練習が良かった。
- ・慣れの運動までの流れが良かった。
- ・プレーしていた子以外の近くにいた子に声掛けの仕方をアドバイスしていたのが良かった。
- ・慣れの運動がゲームで使えるといいのではないかと。
- ・待っている位置をはっきりさせておくとうまく良かったのではないかと。

(2)生徒から「引き出す」ための実践について（自校の取組も含めて）

- ・学習カードの振り返りの仕方を教える。小グループを活用している。
- ・ポイントを絞ってアドバイスするようにしている。
- ・アドバイスしやすい学習カード作成している。
- ・動きをさせてみて、できないことをわからせる。

3 指導講評

- ・子供たちが楽しそうに動いていた。
- ・学力を体育でつけるという意識を感じた。
- ・学習指導要領と現実との間を上手く見付けていた

（学習指導要領解説のソフトボールの指導内容は難しい）

- ・授業の流れがしっかりしていた。
- ・オリエンテーションをしっかりやっていたのではないかと。
- ・投げたボールを打つ形でゲームが成り立つ所まで行かない中、女子が上手くミートしていた。
- ・掲示物をもっと近くで見せても良かったのではないかと。ゲーム中の指導の教師と生徒の距離をもっと近くしても良かったのではないかと。
- ・ソフトボールは技能差が大きいですが、多くの生徒が打つ・捕るということができていた。
- ・生徒と先生との対話を大切にしていた中で、生徒の声（考え）を上手く引き出していた。
- ・ねらいの確認が教師の一方的な話ではなく、生徒との対話の中で確認できると良いのではないかと。

(子供の意見やつまづきを考慮する)

- ・アドバイスカードが声掛けのスタートとして良かった。3年生ではさらに教師が提示したポイントの声掛けのみではなく、それ以外の声掛けができるといい。
- ・2年生11時間、3年生11時間の中で、どこまで生徒に求めるのか、小学校の授業でどんなことをやっているかを参考にすると良い。
- ・「アドバイスをしよう」というねらいの中で、改善点を探す話し合いではなく、周りがどう声掛けしていくかも話し合えると良かった。
- ・授業の途中で、ねらいができていないか振り返られると良かったと思う。
- ・必要最低限のアドバイスで良かった。
- ・つぶやきをしっかり拾っていた。
- ・整理運動もできると良かった。

第2分科会

「球技（バドミントン）」

1 授業について

(授業者の反省)

- ・生徒がしっかり声を出して行っていた。

○導入

- ・フットワークと上体起こしを行った際に、ブザー（プログラムタイマー）の関係で生徒の動きをしっかりと見ることができなかった。

○展開

- ・生徒が考えて打っているかを見届けることができた。
- ・課題解決の際にもっと掲示物を利用すると良かった。

○場の工夫

- ・竹を立ててロープをはり、狙えるようにした。

○課題

- ・特別支援学級の生徒への対応（なかなかラケットに当てることができない）

(質疑応答)

- ・練習の際のアドバイスはどんな声掛けをしたのか
…学習資料（チェック用紙）をもとに声掛けを行った。
- ・男女共修の際のグループ分けについて
…男女ペアの方がアドバイスを出し合えるのではないかと考え、男女混合グループにした。

2 研究協議

『生徒の思考力・判断力・表現力を「引き出す」指導法の工夫』

(1) 授業を参観して、「引き出す」ための実践（自校の取り組みも含めて）

〈良かった点〉

- ・知識・思考した結果がわかる感想だった。
- ・場が工夫されていた。
- ・アドバイスしあえていた。
- ・チェックシートの項目がわかりやすい。
- ・掲示物がたくさんあってよかった。
- ・先生の問いかけが良かった。
- ・雰囲気良く、声をかけやすかった。
- ・引き出すための環境が整ってる（笑顔・掲示物）
- ・チェックシートが良かった。

〈改善点〉

- ・書くことに夢中になっていた（チェックシート）→声で言えると良い。
- ・移動をもっとスムーズに行えると良い（一部の生徒）
- ・アドバイス後に練習できると良い。
- ・アドバイスが声で具体的に表現できると良い。
- ・課題解決とつながったゲーム展開だったのか不明だった。
- ・チームの課題が全員理解できていたのか。
- ・バドミントンは個人種目なのでペア学習でも良い（同質ペア）
- ・タイマーだけでなく、教師がタイムを言っても良い。
- ・思考の時間と運動量の両立が難しい。

3 指導講評

- ・生徒に落ち着きがあり、規律がしっかりとしている。
- ・バドミントンは空間認識能力が大切で、手に持った道具でボール（シャトル）を打つという難しい競技である。
- ・楽しいと思わせるための工夫が必要。

- ①実態把握を行う
 ②教師の指導観（実態に応じてどんなことを身に付けさせたいか）
 ③評価規準
 ※子供たちの実態に合わせて各観点の①・②・③……の順序もよく考えて記入する。
- ④指導と評価の計画
 単元の前半にはしっかりと技能を指導する。思考・判断が3時間連続なのはどうか？
 すぐに身に付く生徒もいれば、少し遅れて身につく生徒もいる。
 教師がゴールイメージをもって指導と評価が一体化となるようにする。
- ⑤本時の展開
 慣れの運動
 …フットワークを行っていたが、子供たちに練習の意義を理解させる必要がある。
 ラリー
 …何時間か継続して記録していくと良い。シャトルにスズランテープなどをつけて興味関心を高める。
 本時のねらい
 …「技術的な課題を見付け、具体的なアドバイスをする」は、ねらいが2つあるため、子供たちにとってはねらいを絞りきれなかったかもしれない。
- 打てない子とは
 …構えが遅い、ネットと体が平行になっている、インパクトの時に力が入っていない、腕が伸びきってしまっている。
- ストラックアウト
 …6か所から9か所に増やす、ペットボトルに鈴をつけるなど工夫をする。
- ラリー
 …平均で3回くらいしか続いている。学習指導要領解説には「ラリーを続けること」とあるが試合との矛盾が生じる。
- ・良い授業のポイント→目標が十分に達成されていて、学習成果があがっている授業。
 ①ねらいと見通し、②学習への興味・関心、③主体的に学んでいる、④習得や活用の時間、⑤教師の専門性、⑥振り返りとまとめ、⑦生徒が大切にされている授業
 以上を大切に授業をこれからも行ってほしい。

春日部市立豊春中学校

単 元 名

授 業 者

- | | |
|---------------|---------|
| ・球技（バドミントン） | 田 中 理恵子 |
| ・球技（ソフトボール） | 黒 柳 武 司 |
| ・球技（バスケットボール） | 田 中 優 二 |

研究協議会

- ・第1分科会〔球技（バドミントン）の特性に応じた学習指導の工夫〕
- ・第2分科会〔球技（ソフトボール）の特性に応じた学習指導の工夫〕
- ・第3分科会〔球技（バスケットボール）の特性に応じた学習指導の工夫〕

司 会 者

- ・第1分科会 阿 部 浩 也（春日部市立春日部中学校）
- ・第2分科会 根 本 欣市郎（八潮市立大原中学校）
- ・第3分科会 佐 藤 高 広（越谷市立中央中学校）

指導・助言者

- | | |
|---------------------------|---------|
| 埼玉県教育局県立学校部保健体育課指導主事 | 西 川 光 治 |
| 埼玉県教育局東部教育事務所教育支援担当指導主事 | 藤 井 邦 之 |
| 春日部市教育委員会指導課指導担当主査 | 鶴 見 和 弘 |
| 吉川市教育委員会教育部学校教育課学校支援担当副主幹 | 野見山 伸 一 |

《活動の様子》



春日部市立豊春中学校

単元名	球技（バドミントン）
指導者	田中 理恵子
単元目標	(1) 互いに協力し、主体的に取り組むとともに、自己の役割を果たすこと、仲間との話し合いに参加しようとすることや、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) 話し合いを通して、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ようにする。 【思考・判断】 (3) 試合に必要な技能を身につけ、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦を活かしたゲームができるようにする。 【技能】 (4) 技能の名称や行い方、審判法やルールを理解したり練習計画を立てたり、自分たちで試合が運営できるようにする。 【知識・理解】
本時の目標	自己や仲間の課題解決に向けた練習の仕方を選び、積極的に技能を高めようとしている。 【思考・判断】
授業内容	導入（10分） 1 準備、集合、整列、出席確認、挨拶 2 ランニング、準備運動、補強運動、種目別活動場所へ移動 3 前時の振り返り、本時のねらいと学習内容の確認 展開（30分） 4 シャトル慣れ 5 課題別学習（課題・練習の仕方） 6 簡易ゲーム まとめ（10分） 7 片付け 8 集合、整列、健康観察 9 本時の評価と次時の課題の確認 10 本時のまとめと次時の予告 11 挨拶

単元名	球技（ソフトボール）
指導者	黒柳 武司
単元目標	(1) 球技に主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする、自己の責任を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。 【関心・意欲・態度】 (2) 話し合いを通して、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ようにする。 【思考・判断】 (3) ゲームに必要な技能を身につけ、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦を活かしたゲームができるようにする。 【技能】 (4) 技能の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、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。 【知識・理解】
本時の目標	自己やチームの課題解決に適した練習方法を選択して、ゲームに生かそうとしている。 【思考・判断】
授業内容	導入（15分） 1 準備 2 集合、整列 3 健康観察 4 挨拶 5 前時の振り返り 6 準備運動・補強運動 7 慣れの運動①（キャッチボール、遠投、フライ捕球、ゴロ捕球） 8 慣れの運動②（バント、ペッパー） 展開（30分） 9 本時のねらいと学習内容を確認する 10 チームの選択課題別練習 11 簡易ゲーム まとめ（5分） 12 用具片付け 13 整理運動 14 学習の振り返りと次時の予告を聞く 15 挨拶をする

単 元 名	球技 (バスケットボール)
指 導 者	田 中 優 二
単 元 目 標	<p>(1) 練習や試合を通して、チームにおける自分の役割を果たし、協力して教え合ったり励まし合ったりしようとする。 【関心・意欲・態度】</p> <p>(2) チームや自己の課題を解決するための適切な練習方法を選んだり、見つけたりできるようにする。 【思考・判断】</p> <p>(3) 練習や試合を通して、基本的な技能を発展させ、ゲームの状況に応じた動きで仲間と連携した動きができるようにする。 【技能】</p> <p>(4) バスケットボールの特性や成り立ち、技術の名称や行い方、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	自己やチームの課題解決に適した練習方法を選択してゲームにつなげよう。 【思考・判断】
授 業 内 容	<p>導入 (10分)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 準備、挨拶、健康観察 2 準備運動、補強運動、種目別活動場所へ移動 3 前時の振り返り、学習課題・自己 (ねらい) の確認 <p>展開 (30分)</p> <ol style="list-style-type: none"> 4 ボール慣れ 5 課題の再確認 6 チームの選択課題別練習 7 得点別ゲーム <p>まとめ (10分)</p> <ol style="list-style-type: none"> 8 片付け 9 集合、整列、健康観察 10 本時の評価と次時の課題の確認 11 本時のまとめと次時の予告 12 挨拶

第42回 東部教育事務所管内（埼玉地区）中学校体育授業研究会

第1分科会

「球技（バドミントン）の特性に応じた学習指導の工夫」

1 授業について

- ・ねらいを毎時間、50分間提示し続け、振り返りの時間も十分にとるようにしている。
- ・どの球技も共通の学習カードを用意し、感想ではなく、何を学んだかという文言を記入、発表させている。
- ・これまで3面のみのコートだったが、4面に増やして運動量確保、危険回避を図っている。
- ・振り返りの発言の時間と、活動の時間のバランスを考えながら行っている。
- ・得点板を工夫し、自分の技能の伸びがわかる工夫をしている。

2 研究協議

- ・ゲームの時間をしっかり確保し、ゲームの中から反省や課題が見つかることもある。また、ダブルスのゲームも行ってみてもよいのではないかと。
- ・シャトルが着いた棒を使用し、打点の位置がわかる工夫をしている。
- ・コートを縦反面にすると、左右の広がりがなくコートが狭いように感じる。コートを通常通り使って、ダブルスのゲームにした方が、思い切り打ちきれないのでないかと。
- ・技能や意欲の高い生徒とそうでない生徒でペアを組むなど、ペアやグルーピングの工夫をしている。
- ・自分で課題を探る、個別に指導の方が効率が良い。サーブがうまく上がらないと、その後が続かなかったりスマッシュが打てなかったりするため、サーブの重要制、ルールをしっかりと指導することが必要。
- ・シャトルを吊るしたもので打ち込む練習を行うのも効果的。
- ・課題別にローテーションして練習したり、視聴覚機器を使用し、足の出し方や引き方を確認できるとよい。
- ・コートナンバーをふったり、コートを3分割したりするとの確かな指示がしやすい。
- ・ネット型は自分のミスが相手の得点になるため、フットワークを強化し、自分のミスで失点しないように意識させる。
- ・コートを縦反面にすることで左右は使えないが、前後の動きが生きる。身に付ける技能が変わってくるのでそれに応じた技能を指導する。

3 指導講評

- ・狭い空間の中で、空間をうまく使うことができおり、安全面への配慮もされていた。
- ・かけ声は語尾を伸ばさない。自信がつけば声を出せる。体育の中で自信がつけば体力もついてくる。
- ・必ずねらいを提示し、振り返りをさせることについて、ねらいは教師の思いと生徒の思いの一致である。ねらいは、関心・思考・技能・知識のうち1つに絞った方がぶれない。生徒に伝えるときは、言葉を優しくして伝えても良い。
- ・生徒はゲームを楽しみたいと思っているので、ゲームの時間を十分にとり、勝敗にこだわるゲームをさせたい。
- ・ゲーム時間を設けるには、スマッシュが何回できたか、得点化してゲームのように工夫してみる。課題別練習もゲームのように得点化するのも良い。
- ・縦半分のコートだったが、前後に特化した動きができていた。
- ・ゲームをしながら思考するなど、生徒はよく考えながら活動することができていた。
- ・スマッシュは高い位置で打たせたい。相手のバックや角を狙って、空いているスペースを利用してゲームさせたい。
- ・「わかる・できる・かかわる」「知識・技能」の学習指導の工夫、友達や先生との関わりで、自信がついた時に体力が向上する。

第2分科会

「球技（ソフトボール）の特性に応じた学習指導の工夫」

1 授業について

- ・今年度は打撃に重点を置いた授業を行っている。（昨年度は守備に重点を置いて授業を行った。）
- ・経験者が少なく、道具の扱いに慣れていない生徒が多い。
- ・仲間との話し合いの場面を充実させるように、タブレットを使用するなど教具を工夫した。
- ・より確実に打てる楽しさを味わわせるために、ティーボールを長く行っている。（生徒の実態に合わせた指導）

2 研究協議

- ・道具の不足、ルールの難しさ、人数の少ない場合の取り組みの仕方、ボールの種類の使い分けなど、ソフトボール実施上の悩みは多い。
- ・道具の工夫では、新聞紙ボール、カラーコーンのティー、段ボールベースなどを使用している。
- ・ルールの工夫としては、正式ゲームに近づけるように、段階を踏んで取り組んでいる。
- ・授業の中で作戦や練習課題を判断させるのは、3年生の段階でないとなかなか難しい。
- ・ソフトボールの授業では、思考・判断よりも技能の習得の授業が多くなってしまおう。
- ・経験が少ない種目なので、たくさんボールに触れさせる機会を増やして楽しさを味わわせるようにしている。
- ・男女一緒に指導すべきかどうか検討が必要。女子の指導には時間を多くとる必要があるのではないかと。
- ・練習方法を選択させるには、未経験者でも考えられるように指導しておく必要がある。

3 指導講評

- ・汗をかかせること、けがをさせないことの両立をどう図るかが一番大切である。
- ・十分満足できる生徒は、どんな生徒なのか、努力を要すると判断できる生徒をどう指導するかを明確にする。
- ・同じ回数で攻守を繰り返すことが特性であり、必ずしもバット等を使用しなければならないわけではない。
- ・教師の考えだけでなく、生徒のアンケート等も踏まえて指導するとともに、指導要領の内容も大事にする。
- ・学習指導要領の「思考・判断」をしっかりと踏まえる。普段からの教師の言葉がけが生徒を伸ばす。
- ・生徒のアンケートからずれていないか、指導案に戻って確認していく。
- ・生徒の思考・判断をみとるための場の設定をしっかりとする。
- ・慣れの運動をゲーム感覚でどう持ってこられるかなど、工夫する。
- ・思考・判断は、ある程度の知識、技能がなければ生まれてこないものと考えられる。
- ・ベースボール型は小学校3年生からつながる。中学の1年間だけではダメ。また、小中の連携はもちろんのこと、高校の3年間にもつながるものにしていく必要がある。
- ・焦点を絞った話し合い活動を指示する。教師の声掛けや発問も思考・判断につながるような言葉にしていく。
- ・「慣れの運動」→「感覚づくりの運動」に呼び名も変わっている。

第3分科会

「球技（バスケットボール）の特性に応じた学習指導の工夫」

1 授業について

- ・シュートに重点を置いて授業を展開した。
- ・1年次での基礎基本の習得状況を把握しきれていなかった。
- ・生徒とのかかわりの大切さを感じながら授業にあたった。

2 研究協議

- ・指示が明確で生徒の活動時間が確保されていた。
- ・チームを超えてのアドバイスや話し合いができるとさらに良い。
- ・ルールの徹底や審判の仕方について検討していく必要がある。技能向上のためにも必要。
- ・チームカードの活用の仕方についてしっかり指導する。また、チームの総合評価を取り入れてもよいのではないか。
- ・練習の工夫やシュートに特化した工夫がみられた。ねらいに迫るには、ジャンプシュートの練習工夫もあるとよい。
- ・スキルテストは帯で続けて行い、目で見てわかる成長があれば生徒の意欲や技能を高められるのではないか。
- ・ミラーディフェンスなどで、ディフェンスの動きも習得させると、Vカット等の攻撃の幅も広がるのではないか。

3 指導講評

- ・単元の中で段階を踏んだ計画になっていた。「学習活動に即した評価規準」を実態に応じつつも各学年のものにする。
- ・他チーム同士で他者観察できるとよい。自分の振り返りと、お互いの振り返りができるとよい。
- ・攻守の切り替えの特性が生かされたゲームができていた。
- ・課題を発見させて課題を選ばせて練習をさせるべきである。また、課題を解決するための練習の提案をしてあげるべき。
- ・ディフェンスをつけた状況の練習内容も行うべき。
- ・ルールは安全にやるためのものなのでしっかりと教えるべき。
- ・思考・判断を身に付けるには、良いプレイをした後に、ゲームを止めてもよいのではないか。また、この作戦を選んだから勝てたなど、伸びにつながられるようにする。

加須市立加須平成中学校

単 元 名

陸上競技（長距離走）

授 業 者

馬 場 洋 平

生 井 さやか

研究協議会

- ・第1分科会 陸上競技（長距離走）

〔学習指導要領の趣旨を踏まえた評価の工夫

～指導と評価の一体化を図った評価の計画の工夫～〕

- ・第2分科会 陸上競技（長距離走）

〔陸上競技の特性に応じた効果的な学習指導の工夫

～生徒一人一人を伸ばす「長距離走」の学習指導の工夫～〕

司 会 者

- ・第1分科会 小 池 健太郎（羽生市立東中学校）

- ・第2分科会 佐 藤 高 広（加須市立騎西中学校）

指導・助言者

埼玉県教育局県立学校部保健体育課指導主事

西 川 光 治

埼玉県教育局東部教育事務所教育支援担当指導主事

藤 井 邦 之

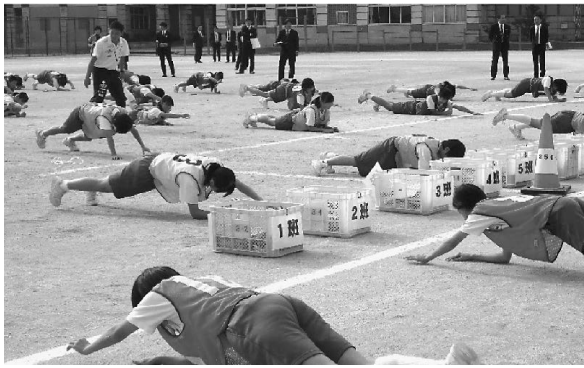
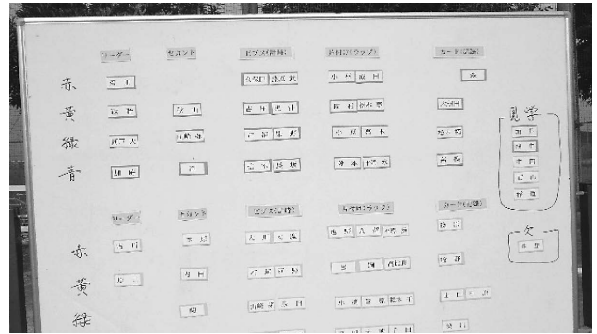
加須市教育委員会学校教育課兼指導主事

渡 邊 淳

春日部市教育委員会指導課指導担当主査

鶴 見 和 弘

《活動の様子》



加須市立加須平成中学校

単元名	陸上競技（長距離走）
指導者	馬場洋平・生井さやか
単元目標	<p>(1) 長距離走に積極的に取り組むとともに、ルールやマナーを守り、分担した役割を果たそうとすることなど、仲間と励まし合いながら協力し、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) 自己の課題を的確にとらえ、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) 自己のスピードを維持できるフォームを身に付け、ペースを守りながら、一定の距離を走り通すことができるようにする。 【技能】</p> <p>(4) 長距離走の特性や走り方などを知り、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>与えられた役割をきちんと果たそうとしている。【関心・意欲・態度】</p> <p>自己の技能に見合った適切な課題設定をしている。【思考・判断】</p>
授業内容	<ol style="list-style-type: none"> 1 準備 2 集合・点呼・挨拶 3 健康観察 4 前時の振り返りと本時の確認 5 心拍数の測定 6 準備運動 7 本時のねらいと学習内容を確認 8 3000mビルドアップ走（1000mごとにタイムを10秒あげる） 9 心拍数測定 10 整理運動 11 学習の振り返りと本時の評価 12 次時の予告 13 挨拶

第42回 東部教育事務所管内（北埼玉地区）中学校体育授業研究会

第1分科会

「陸上競技（長距離走）」

1 授業について

- ・天候の都合上、本時の授業は指導案を大幅に変更して行った。
- ・授業を行って行く中で個別指導が必要な生徒が多くいることに気づき、工夫した結果、男女別のペア（グループ）学習に変更した。

2 研究協議

- (1) 陸上競技の特性に応じた効果的な学習指導の工夫～生徒一人一人を伸ばす「長距離走」の学習指導の工夫～
- ・ウォーミングアップは、音楽によって楽しくリラックスでき、運動量も確保できていて素晴らしかった。
 - ・各グループ（設定ペース）がピブスによって色分けされていて、指導者も指導しやすかっただろう。
 - ・各トレーニングの意義や効果が学習ノートに掲載されていて、生徒の学習意欲を高めることができたのではないかな。
 - ・広いグラウンドでも見やすいタイマーを使っていた。
 - ・本時の主運動は、運動強度が上がる前に終わってしまったのではないかな。
 - ・ウォーミングアップ同様、主運動でも音楽を流してもよいのではないかな。
 - ・ペアグループの声かけが1か所だけだったので、グラウンドに散らばらせてさらに積極的に声かけさせてもよいのではないかな。
 - ・心拍数の変化を目標に設定させてもよかったのではないかな。
 - ・セカンドリーダーの生徒の役割が、いまいち果たせていなかったのではないかな。
 - ・もう少し、運動強度が高まるペース設定をさせてもよかったのではないかな。
 - ・グループから遅れてしまう生徒の記録もつけてあげるべきだったのではないかな。

3 指導講評

- ・生徒にとって苦手意識の強い「長距離走」を取りあげていただき、ありがとうございました。
- ・指導案の「6 単元及び学習活動に即した評価規準」は、あまり多く設定する必要はない。
- ・先生方が一人一人の生徒の実態を把握している様子が伝わってきた。
- ・本時の主運動が“ビルドアップ走”であることを、授業の最後までぶらさずに声かけし続けていた。
- ・とても見やすい掲示物で、生徒のやる気を促すものとなっていた。
- ・学習ノートに知識が高まる資料がたくさん掲載されていて、生徒の学習意欲を高めていた。
- ・学習ノートに、「走っている人にこんな声をかけてあげよう」という内容のページを掲載するとよいだろう。
- ・ペア学習が難しいのであれば、3人もしくは4人グループにし、グラウンドに分散させ、立って応援もしくは並走させるとよいだろう。
- ・“ビルドアップ走”にこだわり、走行距離を短くし（例えば、1000m×2本など）、ビルドアップできたかを反省させるとよいだろう。
- ・生徒たちが素直で、充実した学習をしていた。誰もが苦しい「長距離走」の授業は、“楽しい”と“心を鍛える”の両輪が大切だろう。
- ・どの単元においても、生徒へのアンケート（意識調査）はとっていただきたい。そして“教師の思い”も選択肢に入れてしまう。（例「長距離走の学習を通して、どう変容したいですか？」など）
- ・本時のねらいが「与えられた役割をきちんと果たそうとしている」だったが、例えば「ピブス係」だと授業の一部分で役割が終わってしまうので、グループの中だけでなく個人の役割も与えてあげるとよいのではないかな。
- ・本時のねらいは1つに絞ってもよかったのではないだろうか。
- ・コースをいくつか用意し、走り始めてからでも設定ペースを変えることができるようにしてもよかったのではないかな。

第2分科会

「陸上競技（長距離走）」

1 授業について（相撲）

- ・天候不順が続く、思うようにできなかった部分があったが子どもにも助けられた。
- ・指導案の読み込み等、このような機会を与えてもらいとてもよく自分自身が学んだ。
- ・本時のねらい①与えられた役割をきちんと果たそう②自己の技能に見合った適切な課題設定をしようという2つについて達成するために工夫した。
- ・授業時間が50分を越えてしまったことが反省である。

2 研究協議

- (1) 学習指導要領の趣旨を踏まえた評価の工夫～指導と評価の一体化を図った評価計画工夫～
- ・学習カードは自分の記録を毎回記入できるようなカードにしておくことが望ましい。班のタイムだけでは、自己分析ができない。自己分析をしたり課題設定をしたりするためにも、個人の記録を書ける学習カードが望ましい。
 - ・技能…基準タイムを設ける

- ・思考・判断…速く走るためのフォームを考えさせる
- ・心拍数測定だけでの評価は難しい。きちんと測定できているか分からない。
- ・授業そのものを見直すことで、評価計画の工夫につながる。
- ・準備運動の時間が長いと主運動の時間の確保ができなくなるため、例えば動的ストレッチと流し2～3本というようにしても良いのではないか。
- ・LSD、ペース走、レペティショントレーニング、インターバル走、ビルドアップ走などのトレーニングを各自の課題により選択させてタイムを伸ばせるようにする。ペア学習を行い、お互いにアドバイスをしあって学習すると効果的である。最後は、必ずタイムトライアルをして、自分の伸びを確認する。

3 指導講評

- ・大人は走ることに興味関心が高くなっているにもかかわらず、年々「走る」が嫌いまたは苦手意識が高い生徒が増えていく。長距離走を走ることについての実態を把握した上で、工夫した授業を行うことが望ましい。
- ・ラインがくっきり描かれたりグラウンド整備がしっかりされていたり、デジタイマーや掲示物も充実しており良かった。
- ・準備運動のBGMは、教師が使う意味を理解していれば使用してよい。準備運動の声出しは、心肺機能を高めるために有効である。
- ・ねらい①(関)は、よく分担され生徒はよくやっていた。走らない生徒がもっと分散して分かれていてもよかった。前半の生徒はいざ動く時に動けないため。
- ・指導と評価は一体である。「課題」とは、そもそも何であるか。距離に対するタイムが課題であれば「技能」が評価である。「技能」だとしたら、例えば①リラックスして走ることができる②上下動をしないで走ることができるなどを課題とするのではないか。追走しながらペアで励まし合うことができるのもよい。
- ・AEDの準備がしてあるのは良いが、整理運動をしたり終わった後の健康観察をしたりしてください。
- ・指導案のP8「(3)指導と評価の計画」をつくっていくことが大切である。
- ・評価規準について、1時間に1個だと15個の規準があるはず。しかし、12個しかない。つまり重複しているところがある。その時間に身に付かない子もいるため、できた段階で評価してあげる。この時間にできていないから「C」ではなく、あとでできるようになれば評価してあげる。
- ・年間指導計画において、例えば陸上を32時間取っているが他領域はどうなっているか。何をどのくらい取り、どの時期に行えばよいのかをよく考えること。
- ・授業規律の徹底は始業のあいさつでわかる。
- ・長距離走「嫌い」という生徒が多い中、生き生きと活動しており日々の成果だと思った。生徒同士の声かけが積み重ねによりできるようになってきた。
- ・声かけをするために生徒は、スタート・ゴール付近にいた。しかし、場所を分けてもいいのではないか。グループで分け合えば、課題に沿ったアドバイスもできる。声をかけてもらった生徒もうれしくてさらに頑張ろうとするのではないか。
- ・自己の課題を選んで、走ってみてどうだったか…が本来である。しかし、本時ではグループであった。評価の場面を考えていく必要がある。
- ・タイム別で色分けしていた。お互いに見合っただうだったかの話し合い、アドバイスが行えると良い。個々のペアがあれば、話し合い等が達成できたかもしれない。

さいたま市立土呂中学校

単 元 名

「陸上競技」(混成競技)

授 業 者

乙 部 夏 那

榎 本 裕 一

齋 藤 光 司

研究協議会

- ・第1分科会 「生徒の主体的な学び合いや教え合いを引き出すための計画的・意図的な指導の工夫」
- ・第2分科会 「生徒一人ひとりのニーズに応じ、主体的な学習を支える学習資料や教材・教具の工夫」

司 会 者

- ・第1分科会 小 椋 恵 (さいたま市立原山中学校)
- ・第2分科会 森 尻 悠 太 (さいたま市立大宮西中学校)

指導・助言者

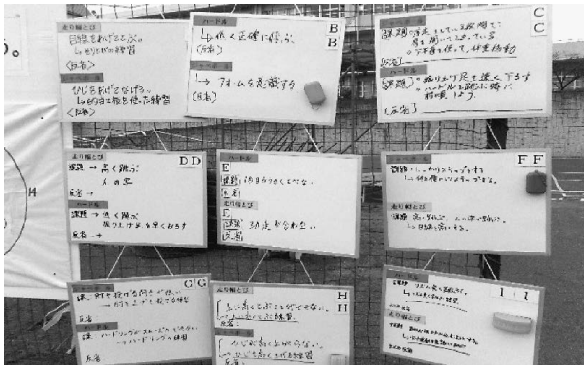
埼玉県教育局県立学校部保健体育課指導主事

西 川 光 治

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》



さいたま市立土呂中学校

単 元 名	「陸上競技」(混成競技)
指 導 者	おと べ か な えの もと ゆう いち さい とう みつ じ 乙 部 夏 那・榎 本 裕 一・齋 藤 光 司
単 元 目 標	<p>○主体的に取り組み、自分の役割を果たし、仲間の学習を援助することができるようにする。 【関心・意欲・態度】</p> <p>○自己やチームの課題に応じた練習方法を仲間と協力して見つけることができるようにする。 【思考・判断】</p> <p>○課題練習を通して、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。 【技能】</p> <p>○各種目の行いや測定の方法、運動観察の方法を理解できるようにする。 【知識・理解】</p>
本時の目標	○互いに教え合い、自己の課題にむけて主体的に取り組もうとしている。 【関心・意欲・態度】
授 業 内 容	<p>～ブリーフィング～</p> <p>◎導入 (15分)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 集合、健康観察 2 挨拶 3 前時の振り返り 4 本時のねらいと学習内容の確認 5 集団走、準備運動 6 補助運動 (チームで選択) <p>◎展開 (22分)</p> <ol style="list-style-type: none"> 7 練習の選択 8 練習の選択① 9 測定① 10 選択練習② 11 測定② <p>◎整理 (10分)</p> <ol style="list-style-type: none"> 12 用具の片付け、整理運動、 13 学習の振り返りとまとめ 14 次時の予告 15 挨拶 <p>～ブリーフィング～</p>

第42回 中学校体育授業研究会

第1分科会

「生徒の主体的な学び合いや教え合いを引き出すための計画的・意図的な指導の工夫」

1 授業について

- ・学校教育目標「主体的な生徒の育成」の具現化を目指し、授業を計画した。
- ・握力、投力が市や県、全国平均と比べて低いという生徒の実態から、グーパー運動を準備運動に加えたり、ジャベボールを使用したりすることで握力、投力の向上を目指した。
- ・陸上競技は個人競技であるが、グループを編成し、グループの課題に応じて練習方法を選択することや互いに見合い教え合うことで、意欲や技能の向上を目指した。
- ・単元の前半では、基本的な動きや効率のよい動きを習得し、各種目（ハードル走、走り幅跳び、ボール投げ）の特性を理解させた上で技能の向上を目指した。また、主体的に計測できるように、計測の仕方を理解させた。
- ・単元の後半では、グループ活動を中心とし、仲間へアドバイスをしたり、一緒に練習方法を考えたりして、自らの課題を見付け、生徒が主体的に活動できる場を設定した。
- ・単元の後半になるにしたがって、グループ内での教え合いが活発になった。
- ・チームで課題を選択したため、個々の課題を解決することは難しかった。

2 研究協議

- ・グループ内で、主体的に仲間の動きを観察し、自分たちで高め合おうとしている姿が見られた。
- ・生徒が主体的にアドバイスや声掛けができていたのは、1年次から、話し合いの場を意図的に設定し、継続して取り組んだ成果だと考えられる。
- ・技能ポイントを掲示したことで、生徒同士が具体的なアドバイスをすることができていた。
- ・運動が苦手な生徒でも、得意な生徒に対してアドバイスをすることができていた。
- ・ICT機器の活用があると、より生徒は主体的に教え合うことができたのではないか。

3 指導講評

- ・主体的な学び合いをするためには、知識が身につけていないと具体的なアドバイス等ができないが、教師からの一方的な教え込みにより、生徒は主体的に活動することができなくなる。生徒が自ら学ぼうとする場の設定や指導方法の工夫が必要である。
- ・陸上競技で投種目を扱う場合は、投げるものの硬さや大きさ、投げる方向など、安全に気をつけて取り組んでいくことが重要である。また、陸上競技の取り扱うべき内容をすべて履修した上で取り扱う必要がある。
- ・授業規律が整っており、学び合いをするためには、落ち着いて話し合える環境が必要である。
- ・男女が同じグループでの活動ができるのは、日々の授業づくりの中で男女差をなくす工夫がなされているからである。
- ・知識「わかる」と技能「できる」の間の思考「何でできるか」という理論を教え、理解させることが大切である。

第2分科会

「生徒一人ひとりのニーズに応じ、主体的な学習を支える学習資料や教材・教具の工夫」

1 授業について

- ・各種目（ハードル走、走り幅跳び、ボール投げ）で生徒が陥りやすい課題に応じた練習方法を学習資料として明示した。
- ・ねらい、学習内容、技能のポイントを明確にした学習カードを1時間ごとに使用したことで、ねらいに沿った学習を実施することができた。
- ・ハードル走では、技能の向上を目指して、インターバルの練習や1台目のハードルまでの練習、ハードリングの練習を設定した。ハードルをスポンジハードル、布製ハードル、通常のプラスチックハードルを用意することで、恐怖心を取り除いて練習できる工夫をした。
- ・走り幅跳びでは、技能の向上を目指して、助走の練習、高さを出す練習、着地の練習を設定した。助走の距離をつかむためにマークを置いたり、高く跳ぶために踏み切り板を用いたり、足を前に出す着地を身に付けるために、ゴムバーを用いたりするなど場や用具の設定を工夫した。
- ・ボール投げでは、技能の向上を目指して、肘を上げて投げる練習、まっすぐ投げる練習、ステップの練習を設定した。肘を上げるために、角度と距離を計測し、的を設置したり、まっすぐ投げる練習でジャベボールを使用したり、ステップを踏みやすくするために、黄色や赤色のラインを引いたりするなど、場や用具の工夫をした。

2 研究協議

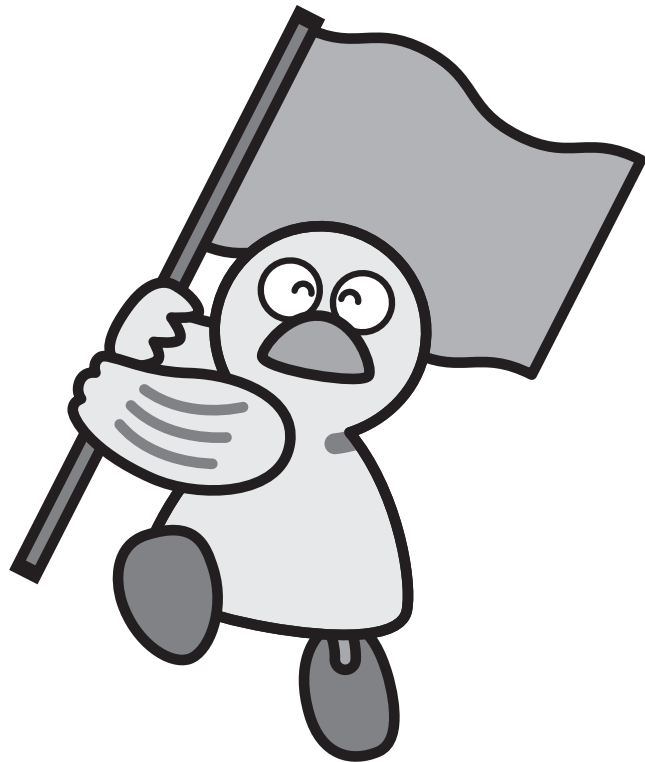
- ・大きなスポーツタイマーを活用したことで、生徒は時間を把握することができ、主体的に活動することができていた。
- ・ハードルのレーンを複数用意したことで、自分の能力に合ったレーンで練習することができていた。
- ・ジャベボールは飛んでいる時の音がよく、生徒にとって、遠くに投げることへの意欲付けになっていた。
- ・まっすぐ投げる練習では、角度を狭くして、まっすぐのラインを引いたら、より技能の定着につながったのではないか。
- ・走り幅跳びでは、着地の練習としてゴムバーを使用していたが、杭で固定されていたため、もっと安全な固定の工夫を考えるべきだった。

3 指導講評

- ・学習指導要領では、小学校は「進んで」中学1、2年は「積極的に」中学3年は「自主的に」高校は「主体的に」という言葉の違いがあるが、自分の意志や判断によって物事を進めることができていた土呂中学校では、生徒たちは「主体的に」動くことができていた。
- ・手作り教具は、生徒の興味を惹き、意欲を高める。
- ・陸上競技をグループで行うことで、苦手な子が目立たない工夫ができていた。点数化し、チーム対抗で競い合うことで、意欲的に取り組めていた。
- ・毎時間測定し、毎時間点数化することで、前回からの技能の向上も見え、さらに意欲的に取り組めるのではないか。また、陸上は個人の課題も大切であり、チームでの活動の中から、個人の課題設定につなげることも必要である。個人とチームのバランスが今後の課題である。
- ・「教材」＝手段、「教具」＝学習内容や教材を達成しやすくする支援装置。分けて考えることも大切であり、指導した内容を生徒たちが身に付けやすくする工夫が必要である。

学習指導案

球 技 (バレーボール)



保健体育科学習指導案

平成29年11月7日(火) 第5校時 体育館
 第1学年A組 男子 9名 女子 12名
 指導者 秩父市立荒川中学校 田嶋 薫

1 単元名 「球技・ネット型」 (バレーボール)

2 運動の特性

(1) 一般的特性

バレーボールは、ネットをはさんで相対する2チームが、サービス、パス、トス、アタック、ブロック、レシーブなどの基本的な技能を用いてボールを打ち合い、得点を競い合うスポーツである。身体接触がないためチームの作戦が組み立てやすく、仲間と連携してラリーをつなぐことで楽しさや喜びを味わうことができる。自分たちのチームに適した作戦を立てて練習を行い、短時間の練習でもゲームに生かすことができるので、チームワークを実感しやすい競技である。また、用具やルールを工夫することによって、老若男女を問わず、生涯スポーツの観点から誰もが楽しむことのできる競技でもある。

(2) 生徒からみた特性

バレーボールの楽しさや喜びを感じる要因	バレーボールを遠ざける要因
○相手コートにアタックが決まったとき。 ○狙ったところにサーブが決まったとき。 ○チームで協力してパスをつなぎ相手コートに返すことで達成感や喜びを共有できたとき。	●ラリーが続かないとき。 ●サーブが相手コートに届かないとき。 ●ボールタッチで痛みがあったとき。 ●ミスをして目立ってしまったとき。

3 生徒の実態

(1) 技 能

小学校でソフトバレーやバレーボールを経験している生徒もいるが、正確なボール操作の技術は身につけていない。また、ほとんどの生徒が中学校の公式球に初めて触れる。

(2) 態 度

素直で明るい生徒が多く、ほとんどの生徒が体育の授業が好きである。体育委員や班長を中心に協力して活動しようとする雰囲気はある。やや集中力に欠ける面があり、反復練習にじっくり取り組みなかつたり、自分から気付いて行動をとったりすることが苦手な生徒もいる。また、運動が不得意な生徒もおり、特にバレーボールに対しては苦手意識を持っている生徒が多い。

(3) 知識、思考・判断

小学校での経験やテレビやマンガを通してのイメージを多少持っているが、バレーボールを通して高まる技能や体力、ルールを理解している生徒はほとんどいない。

(4) 体育に関する意識調査より

①保健体育の授業は好きですか？

好き	12人	どちらかといえば好き	4人	どちらかといえば嫌い	5人	嫌い	0人
----	-----	------------	----	------------	----	----	----

②バレーボール(ソフトバレーも含む)を行ったことがありますか？

はい	17人	いいえ	4人
----	-----	-----	----

③バレーボール(ソフトバレーも含む)をどの程度経験したことがありますか？

・小学校の授業	・友達と休み時間や放課後	・スポーツクラブや少年団	・家族や兄弟と
---------	--------------	--------------	---------

④バレーボール(ソフトバレーも含む)は好きですか？

好き	1人	どちらかといえば好き	8人	・球技が好き。・チームみんなで楽しめる。・ラリーが続くと楽しい。 ・アタックが決まると気持ちいい。・サーブが決まると気持ちいい。 ・3段攻撃が決まると気持ちいい。
嫌い	5人	どちらかといえば嫌い	7人	・球技全般が苦手。・手や腕が痛くなる。・ルールがわからない。 ・ミスすると目立つ。・飛んでくるボールが怖い。 ・上手な人しか楽しめない。・ラリーが続かない。

⑤バレーボールの授業で一番身に付けたいことは何ですか？

・アタック (13人)	・サービス (4人)	・ブロック (2人)	・パス、レシーブ (2人)
-------------	------------	------------	---------------

(5) 体力の実態より (平成 29 年度新体力テストの結果 (平成 29 年 5 月実施) と平成 28 年度埼玉県平均値との比較)

	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
本校男子平均	22.41	23.24	45.12	48.18	447.56	9'01	168.71	18.82
県 男子平均	23.81	26.20	42.01	49.56	408.15	8'50	181.51	17.95
比較	▼	▼	○	▼	▼	▼	▼	○
本校女子平均	21.12	20.72	44.72	45.52	303.63	8'73	161.08	13.12
県 女子平均	22.04	23.59	45.92	46.01	286.57	8'95	168.20	11.97
比較	▼	▼	▼	▼	▼	○	▼	○

【県平均との比較】 達成=○ 未達成=▼

平成 28 年度埼玉県平均と比較すると男女共に 8 項目中 2 項目のみの達成にとどまり、体力テスト時点での体力は不十分である。しかし、男女共にボール投げでは県平均を上回っている。また、1 学年の全ての生徒 (特支学級を除く) が運動部及びスポーツクラブに所属しており、現時点での体力については向上傾向にあると言える。

4 教師の指導観

『ボールを落とさないで、自己のチーム内でボールをつなぎ、ボールを相手コートに落とす』という、バレーボールにおける攻防の楽しさを、練習やゲームを通して気付かせたい。しかしながら、バレーボールの経験がほとんどない生徒達にとって、落下してくるボールを弾きながら、つないでいくという動きを身に付けることは非常に難しい。そこで、ルールを柔軟にして動きの難しさを軽減することにより、ミスが起こりにくい状況が生まれ、ボールのつながり『ラリー』を意識したゲームを行うことができると考える。

生徒アンケートから、バレーボールを嫌いな理由として、「ボールが当たると痛いから。」「飛んでくるボールが怖いから。」ということがあげられている。球技の授業が苦手になってしまう理由としてボールに対する恐怖心がある。生徒のボールに対する恐怖心を和らげることと、ラリーをつなぐ楽しさを味わわせるために、1 年生の授業では公式球よりもクッション性が高く扱いやすいボールを使用する。ソフトバレーボールからバレーボールにステップアップしていく中で、空いている空間へ返すための基礎的技術の習得とボールを持たないときの動きなどを身に付けさせていきたい。

(1) 技 能

経験不足から、ボールの扱いや空間認知力に劣る生徒が多いため、まずは、バレーボールの動きや感覚を習得する動きづくりを反復して行わせ、基礎基本の定着やバレーボールにおける体力の向上を図りたい。また、生徒アンケートから、アタックを打てるようになりたいと思っている生徒が多くいる。ゲームの中でアタックポイントを決めることは大きな喜びや自信につながることから、つなぎ (トス) に重点を置いたパターン練習を中心に学習を進めながら、必要な技能を身に付けさせていきたい。そして、ゲームにおいてみんながアタックを打つことができる授業を計画し実践したい。

(2) 態 度

生徒が見通しを持って主体的に活動できるように、活動場所や教具の工夫をして授業を実施する。できるだけ、一人一人の生徒がボールに触るチャンスが多くなるように、少人数のチームとし、一人一人に役割を持たせ、一連の動きを意識させながら取り組ませていきたい。また、ゲームの勝ち負けだけではなく、動きの高まりやチーム内の連係の高まりに気付かせたり、授業の約束や安全面を意識し、集団スポーツのマナーについても身に付けさせていきたい。

(3) 知識・思考・判断

基本的な練習やゲームの行い方を知り、ルールを守り仲間と協力しながら安全に活動できる方法を理解させたい。また、声かけやアドバイスの仕方、作戦会議等の持たせ方についても、活発に行えるよう指導していきたい。また、掲示物やチーム資料などでもその補助的な役割を担えるよう工夫する。学習カードは主に学習の流れや個々の変容 (振り返り) が明確になるよう工夫する。個の気付きを全体で共有する場面を設けるようにしたい。

5 単元の目標

- (1) 積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを心掛け、分担した役割を果たしながら、作戦などの話し合いに参加し、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】
- (2) 自己や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】
- (3) 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的な技能を習得するとともに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】
- (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】

6 単元及び学習活動に即した評価規準

	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ・球技の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・フェアなプレイを守ろうとしている。 ・作戦などについて話し合いに参加しようとしている。 ・健康・安全に留意しようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自己やチームの課題を見つけている。 ・提供された練習例から自己やチームの課題に応じた練習方法を見つけている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・空いた場所をめぐる攻防を展開するためのボール操作と定位置に戻るなどの動きができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・バレーボールの特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ・バレーボールに関連して高まる体力について具体例を挙げている。 ・試合の行い方について、学習した具体例を挙げている。
学習活動に即した評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ①学習活動に積極的に取り組もうとしている。 ②ルールを守り公正な態度で活動しようとしている。 ③課題解決に向けて自ら考えを述べ、役割を決めるなど進んで話し合いに参加しようとしている。 ④用具の使い方や練習場所に気を配り、活動を安全に行っている。 	<ul style="list-style-type: none"> ①提供された練習例から自己やチームの課題を見つけている。 ②提供された練習例や学習資料などから、自己やチームの課題に応じた練習方法を見つけている。 	<ul style="list-style-type: none"> ①アンダーハンドパス・オーバーハンドパスなどを用いて仲間がつかぎやすいようにパスをすることができる。 ②相手がとりにくいアタックができる。 ③ボールの落下点に素早く入り、ボールを返ったり、定位置に戻ったりすることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ①バレーボールに用いられる技術やその具体的な行い方や活用方法などの具体例を挙げている。 ②バレーボールを行うことで、巧緻性、敏捷性、瞬発力などの高められる体力について具体例を挙げている。 ③試合方法や学習した内容について具体例を挙げている。

7 単元の計画

(1) 領域の取り上げ方

学年／運動	バレーボール	ハンドボール	バスケットボール	サッカー	ソフトボール
第1学年	10時間	8時間	/	/	10時間
第2学年	9時間	/	7時間	7時間	/
第3学年	※14時間	※14時間	☆16時間	☆16時間	14時間

※第1・2学年は、2年間ですべての型を必修。

※第3学年においては「バレーボール」「ハンドボール」から選択。「バスケットボール」「サッカー」から選択。

(2) 運動種目

学年	教材	目指す動き
1	バレーボール	ラリーを続けることを重視して、ボールの操作と定位置に戻る動きなどによる空いた場所をめぐる攻防を展開できるようにする。
2	バレーボール	ラリーを続けることを重視して、基本的なボール操作と仲間と連携したゲームを展開できるようにし、よりバレーボールの特性に触れた動きの習得を目指す。
3	バレーボール	ポジションの役割に応じたボール操作によって、仲間と連携した一連の流れで攻撃を組み立てたりして、相手側のコートや空いた場所をめぐる攻防を展開できるようにする。

(3) 指導と評価の計画 (10時間扱い) 本時は○印 5 / 10時

ねらい	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
指導内容	①球技の学習の見直しをもとにしよう。 ・特性や約束事 ・役割分担や準備片付けの仕方	②基礎的な技能を確認しよう。 ・ボールの扱い方 ・パスの行い方	③ゲームで使える基本的な技能を習得しよう。 ・パスの行い方 ・ドリブルの行い方	④試みのゲームをしてみよう。 ・ボールや相手に正対する動き ・パスの行い方 ・簡易ゲームの行い方	⑤相手がとりにくいアタックをしよう。 ・相手コートに空いた場所への返球	⑥ボールに素早く反応し、定位置に戻る動きを身に付け、守備を強化しよう。 ・ボールを持たない時の動き ・相手の攻撃に備えた守備隊形	⑦チームの課題に応じて、練習方法を工夫しよう。 ・自己やチームの課題の明確化	⑧チームの特性を活かした攻防を展開しよう。 ・自己やチームの課題に応じた練習方法の工夫	⑨高まった技能で、練習や作戦を工夫して、ゲームを楽しもう ・仲間と協力して作戦を考えたり、作戦に応じた動きを行う。		
学習過程	1 特性や約束事を理解する。 ※運動の特性や学習の約束事、安全な学習の仕方 2 学習の準備 ・グループ編成や役割分担の決定 ・学習カードや資料の活用方法を知る ・練習の場の設定や練習方法の確認 3 学習の振り返り・まとめ	4 学習課題の確認 5 感覚づくりの運動 ○キャッチボール 6 基本のパスI ○ツダボールパス ○アバースパス ・手の形、構え ・直上パス ・壁パス ・パスコントロールへス 7 パスの基礎 ○壁打ち ○ツダボール投げ ・つり下げボール投げ ・投げ上げボール投げ ○ドリブル練習 ・パスコントロール	4 学習課題の確認 5 感覚づくりの運動 ○キャッチボール 6 基本のパスII ○オバースパス ○ツダボールパス ・2人組、3人組 ・パスを出す方向へ体や手を向ける。 ・パスコントロールへス 7 本時の学習 ○パス練習 ・壁打ち ・ツダボール投げ ・つり下げボール投げ ・投げ上げボール投げ ○ドリブル練習 ・パスコントロール	6 本時の学習 ○パス練習 ・壁打ち ・ツダボール投げ ・つり下げボール投げ ・投げ上げボール投げ ○ドリブル練習 7 ゲームI ○ゲームのルールやマナーを知る。 ○チームで声をかけ合おう。	6 パスからのパス練習 7 ゲームI ○相手の空いた場所をねらう。 ○ゲーム中に気がついたことをアドバースし合う。	6 パスからのパス練習 7 ゲームI ○定位置に戻る動きを確認する。 ○守備から攻撃までの一連の流れや役割分担がスムーズに行われるようになる。	6 課題解決練習 ・自分やチームの課題に合った練習を相談して決定する。 7 ゲームII ○ゲームIIのルールの確認をする。	6 課題解決練習 ・自分やチームの課題に合った練習を相談して決定する。 7 ゲームII ○作戦会議を行う。	6 課題解決練習 7 ゲームII (まとめのリーグ戦) ○今までの学習を活かしたゲームが行えるようにする。 ○チームで作戦を持ってゲームに取り組む。 ○アタックや声をかけ合い、楽しい雰囲気の中で切磋琢磨できるゲームを展開できるようにする。 ○勝敗にとらわれすぎないよう留意させる。		
評価計画	①	④	①	②	③	①	①	②	③		
関											
思											
技											
知											
方											
場											
8	集合・整理運動・健康観察	9	学習の振り返りとまとめ	10	次時の予告	11	あいさつ・片付け				

<ゲームIIのルールとポイント>
・パスはアバース・ツダ・オバース。(コートの中から打ってよい)
・1本目はキャッチあり。
※技能の習得状況に応じて、キャッチルを変更する。
・キャッチした場所から動かさずに次の人につなぐ。
・3タッチ以内に相手コートへ返球。
・チームの作戦に応じてブロッカはありとする。
・主な原則について指導する。
(ダブリング、フットロック、オバース等)
・試合前、試合中に作戦会議を設ける。

<ゲームIのルールとポイント>
・ゲームの守備ルールを守る。
・列・ボール制で得点を入れる。
・パスはアバース・ツダとする。(コートの中から打ってよい。)
・1本目はキャッチをする。
・つなぎやすいボールを上げるために、ボールを持ったままの移動を認める。
・3タッチで相手コートへ返球する。(2本目の返球はミスとする。)
・ブロッカは禁止する。
・簡単なフォーメーション(配置)や時計回りのローテーションを行う。
・怪我を防止するために、タッチの原則について指導する。

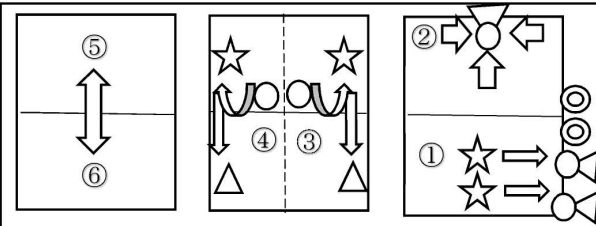
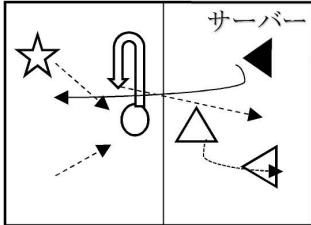
8 本時の学習と指導 (5/10時)

(1) 本時のねらい
相手がとりにくいアタックをしよう。 【技能】

(2) 準備

バレーボール かご タイマー ビブス 得点板 バドミントン支柱・ネット (3コート分)

(3) 展開

段階	学習内容・活動	指導上の留意点 (○…指導内容 ◆…評価の観点)
導入 15分	<p>1 集合・整列・挨拶・健康観察を行う。</p> <p>2 準備運動を行う。 (1) 準備体操・ストレッチ (2) 補強運動 ①馬跳び ②上体起こし ③腕立て (3) ランニング ・男女各2列で、体育館を2周走る</p> <p>3 感覚つくりの運動を行う。 (1) キャッチボール (2) 直上オーバーハンドパス (20秒) (3) 直上アンダーハンドパス (20秒) (4) サーキット (1分×6種目) ①つり下げボールタッチ・鈴タッチ ②バスケットゴールへシュート ③投げ上げアタック左 ④投げ上げアタック右 ⑤⑥アンダーハンドサービス</p> 	<p>○大きな声で挨拶をさせる。 ○体調不良、見学者の確認をし、活動を指示する。 ○体育委員を中心に大きな動きと大きな声で準備運動を行わせる。 ○決められた時間内に、正確で素早い動きができるように意識させる。</p> <p>○速やかにボールの用意をさせる。 ○元気よく声を掛け合いながらキャッチボールを行わせる。 ○直上パスは20秒間落とさずに続けられるように目標を持たせる。 ○素早く練習場所に分かれ、協力して取り組ませる。 ○アタックの練習場所にボールが転がらないように注意させる。 ○ゲームに必要な技能の練習であることを理解し、気がついたことをお互いにアドバイスしながら練習を行わせる。 ○全体を巡回し、つまづいている生徒に指導をする。</p>
展開 27分	<p>4 本時のねらいと学習内容を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px auto; width: fit-content;"> 相手がとりにくいアタックをしよう。 </div> <p><ねらいについての具体的な動き> ①「相手がとりにくいアタックとは？」 予想される解答) 強い、速い、人のいないところに落ちる ②「○○なアタックを打つためには？」 ・強く速いアタック…勢いのある助走、ボールを強く下にたたく。 ・人のいないところ…相手のコートをよく見てねらう。 後ろに打つと見せて前に落とす。(フェイント)</p> <p>5 サーブからのアタック練習を行う。</p>  <p>①▲は、サービスを打つ。 ②☆は、『行くよ!』『来い!』 ③○は、トスを上げる。 ※トスは顔の上でセットして上げる ④☆は、『1, 2, 3!』 ⑤☆は、アタックで返球。 ※『③』のタイミングでヒットする。</p>	<p>○本時の流れ、ねらいを理解させる。</p> <p>○とりにくいアタックとはどんなアタックか、そのアタックをするためにどんな動きが必要か、ポイントを考えさせる。 ○ねらいの達成に向けて、具体的な動き方のイメージを持たせ、活動意欲の向上につなげる。</p> <p>○練習内容を確認させる。 ○教師と数名の生徒で見本を見せる。 ○班長を中心に素早く移動して練習を開始させる。 ○役割分担をしながら、チームのメンバーが平等に練習できるようにさせる。 ○練習中に気がついたことがあれば、積極的にアドバイスや声かけをし合うようにさせる。 ○守備・攻撃練習側とサービス・守備練習側を時間で交代させる。 ○よいプレーが出たときは、みんなで賞賛する声をかけさせ、よい雰囲気を作りながら練習に取り組ませる。</p>

	<p><守備・攻撃練習><サービス・守備練習></p> <p><具体的なアドバイスの例></p> <p>サービス→しっかり手に当てよう。ボールをよく見て。 キャッチ→ボールの正面に入ろう。速く動こう。 トス→もう少し高く上げて。まっすぐ上げて。 アタック→1, 2, 3のタイミングで。ジャンプ遅れてるよ。</p> <p>7 ゲームIを行う。 (1) ルールの確認 (2) 対戦の確認</p> <p>(3) ゲーム開始(4分ゲーム×3セット)</p> <p><ゲームのルール></p> <ul style="list-style-type: none"> ・アンダーハンドサービスでゲームをスタートする。 ・1本目は必ずキャッチ。 ・つなぎやすいボールを上げるために、ボールを持ったまま移動しても良い。 ・2本目のトスは、額の前でセットして上げる。 ・3本目で相手コートへ返球。(必ず3本目で返球する。2本目で相手コートへ入ってしまった場合はミスとする。) ・サーブ権が自チームになった時に、ポジションを時計回りに1つ移動する。 ・ブロックは禁止とする。 	<p>○使用したボールを片付け、ホワイトボード前にチーム毎に集合整列し座らせる。</p> <p>○集合状況や整列状況に応じて指導をする。</p> <p>○ルールを確認させる。</p> <p>○タッチネットの反則を提示し、ネット近くのプレーは接触が起こると危険だという認識を持たせる。</p> <p>○最初と最後の挨拶やマナーを守ったゲームができるようにさせる。</p> <p>○ゲームを行うコートへ素早く移動し、円陣を組みチームの士気を高めさせる。</p> <p>○お互いに声を出して、励まし合いながら楽しくゲームに取り組ませる。</p> <p>○ポイントが決まったら、チームでハイタッチや円陣を組んで喜ばせる。</p> <p>◆相手がとりにくいアタックができる。 【技能】</p> <p>努力を要すると判断される状況(C)の生徒への指導の手立て △教師が個別に以下のような声かけをし、指導に当たる。 ①トスに対してボールの対応が遅れがちになることが多いため、タイミングを合わせる声がかけて意識を持たせる。 「充分満足できると判断される状況(A)」の生徒の具体的な姿 ○トスのタイミングに合わせたステップやスイングができ、ボールを的確にとらえ、空いているところへのアタックができている。</p>
<p>整 理 8 分</p>	<p>8 整理運動を行う。</p> <p>9 学習の振り返りを行う。</p> <p>①本時の授業で気がついたところ。 『相手がとりにくいアタックができましたか?』</p> <p>②次時の課題は何ですか? 『次時はどんなことを努力したいですか?』</p> <p>10 次時の予告を行う。</p> <p>11 あいさつ・片付けを行う。</p>	<p>○使用したボールを片付け、ホワイトボード前にチーム毎に集合させる。</p> <p>○集合状況や整列状況に応じて指導をする。</p> <p>○チーム全体でまとまって行わせる。</p> <p>○健康状態を確認する。</p> <p>○本時のねらいの達成度について振り返らせる。</p> <p>○学習カードに振り返りを記入させる。</p> <p>○数名の生徒を指名し、発表をさせる。</p> <p>○よい意見を参考にし、全体で共有させる。</p> <p>○発表に注目させ、仲間の意見も参考にさせる。</p> <p>○注目させてから説明を行う。</p> <p>○次回の学習の予告をし、見通しを持たせる。</p> <p>○大きな声で元気に挨拶をさせる。</p> <p>○協力して用具の片付けを行わせる。</p>

バレーボール学習カード



年 組 番 氏 名

【バレーボール授業の目標】 ※できるようにになりたいことを具体的に書いてみよう！					
<行動の仕方・考え方>					
< 技能面・体力面 >					
月 日	今日の学習課題	今日気がついたこと (上：自分自身・下：仲間から)	反省・評価 (4観点は、A・B・Cで評価する)	関	思
		※今日学習して、知ったこと、わかったことを書く。	※今日の授業で何を目標に取り組んで、何ができて、何ができなかったか、次の授業でどのように取り組みたいかを書く。	関	思
		※友達からアドバイスをもらったこと、ほめられたことを書く。		技	知
				関	思
				技	知
				関	思
				技	知
				関	思
				技	知

<授業の取り組み4観点の自己評価> A・・・よくできた B・・・もう少し C・・・不十分

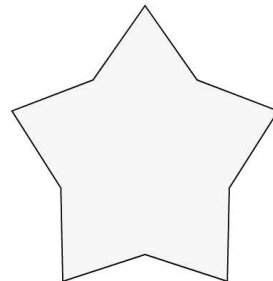
<関心・意欲・態度>	授業のルールを守る・積極性・授業への意欲・フェアプレー精神・協力性・安全な活動
<思考・判断>	自己やチームの課題を見つける。課題解決の方法を考え仲間へのアドバイスができる。
<技能>	基本的な技能の習得や体力の向上。仲間と連携した動きができる。
<知識・理解>	バレーボールの特性、成り立ち、ルール、必要な体力を理解できる。

<授業を振り返って>

1年 バレーボール チーム資料ノート

<授業の流れ>

1. 集合・整列・あいさつ
2. 準備体操・補強・ランニング
3. 基礎練習
4. 本時の学習
5. ゲーム
5. 整理運動
6. 本時の振り返り
7. あいさつ・片付け



<班の目標>

- ①行動面
- ②技能面

オーバーハンドパス

つないだり、返球したりするパス



セッターのジャンプトス。
アタッカーへのアシストプレー。

額の前で構える



両手はパス
をしたい方向
へ押し出す。

ひざの
屈伸を使う。

オーバーハンドパス ～手の形～

親指と人差し指で三角形を作る。
両手で均等にボールを包み込もう。



ボールをおでこに引き寄せて。
飛ばしたい方向に押し出す。



△の窓から
ボールを
のぞき込ん
でみよう。

アンダーハンドパス 低いボール、強いボールをパスする時

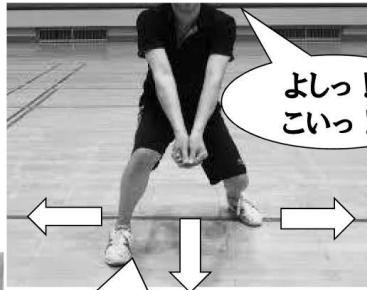


安定した低い構えが大切！
ボールの落下点に素早く入ろう。



アンダーハンドパスの形と構え

この位置にボールを
ヒットさせよう！
ひじは伸ばそう！



よしっ！
こいっ！

ひざを曲げて動ける
準備をしておこう！
軽快なフットワーク。

絶対に
落とすもんかっ
スーパープレー！



フライングレシーブ

アタック ~スパイク~

ネットより高い位置から相手コートに打ち込む



左手でボールを指す

右肩の前でアタック！

大きくバックスイング



ボールを巻き込むよう
に手首を返す

しっかり助走をとって高くジャンプ。
力強くボールをたたき込め！

アタック ~スパイク 1st~

セッターとのコンビネーションプレー

①ボールが上がったら、
助走開始!



②大きくバックスイング
ジャンプの勢いが増す



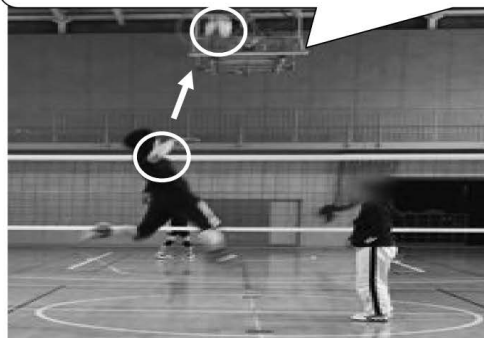
アタック ~スパイク 2nd~

セッターとのコンビネーションプレー

③ボールが落ちてきた所で
強く踏み込みジャンプ!



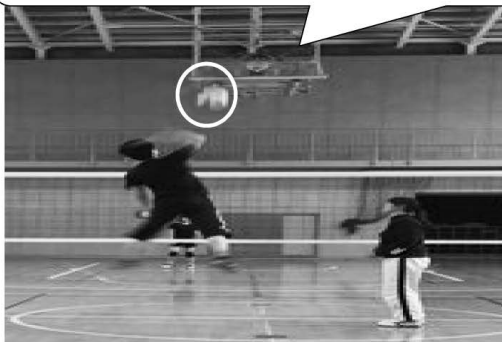
④肘を曲げて後方にふりかぶる
反対の手はボールを指す。



アタック ~スパイク 3rd~

セッターとのコンビネーションプレー

⑤高い位置でボールをとらえる

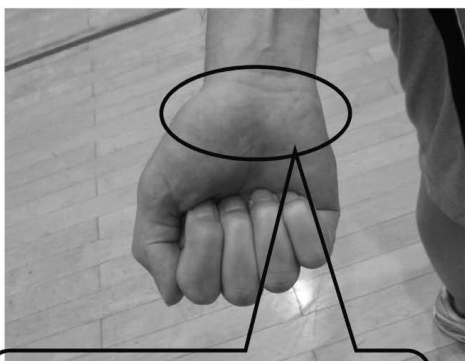


⑥打つ側の肩の前でボールをとらえると
角度のある力強い打球になるぞ！



サービス ~アンダーハンドサービス~

打ちやすく、相手のコートに入れやすいサービス



一番力が入るポイント！
ここにしっかりヒットさせよう！



アタック



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42回になります中学校体育授業研究会は、全ての会場で予定どおり開催され、大きな成果をあげて終了することができました。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42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

T E L 048-822-8876

F A X 048-822-0281

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