

令和元年度

第44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	朝霞市立朝霞第二中学校 授業内容・指導者一覧	3
	活動の様子（写真）	4
	授業について〔陸上競技（長距離走）〕	5
	研究協議のまとめ	6
2	上尾市立太平中学校 授業内容・指導者一覧	7
	活動の様子（写真）	8
	授業について〔陸上競技（長距離走）〕	9
	研究協議のまとめ	10
3	狭山市立山王中学校 授業内容・指導者一覧	11
	活動の様子（写真）	12
	授業について〔球技（ソフトテニス、ラグビー）〕	13
	研究協議のまとめ	14
4	小川町立櫛台中学校 授業内容・指導者一覧	15
	活動の様子（写真）	16
	授業について〔体づくり運動（体力を高める運動）〕	17
	研究協議のまとめ	18
5	横瀬町立横瀬中学校 授業内容・指導者一覧	19
	活動の様子（写真）	20
	授業について〔器械運動（跳び箱運動）〕	21
	研究協議のまとめ	22

6	上里町立上里中学校 授業内容・指導者一覧	23
	活動の様子（写真）	24
	授業について〔球技（ソフトボール、バドミントン）〕	25
	研究協議のまとめ	26
7	寄居町立男衾中学校 授業内容・指導者一覧	28
	活動の様子（写真）	29
	授業について〔球技（ソフトボール、バスケットボール）〕	30
	研究協議のまとめ	31
8	加須市立北川辺中学校 授業内容・指導者一覧	33
	活動の様子（写真）	34
	授業について〔体づくり運動（体力を高める運動）〕	35
	研究協議のまとめ	36
9	久喜市立栗橋東中学校 授業内容・指導者一覧	38
	活動の様子（写真）	39
	授業について〔体づくり運動（体力を高める運動）〕	40
	研究協議のまとめ	41
10	さいたま市立浦和中学校 授業内容・指導者一覧	45
	活動の様子（写真）	46
	授業について〔武道（剣道）〕	47
	研究協議のまとめ	48
11	学習指導案	51
	○ 器械運動（跳び箱運動）	52

挨拶

埼玉県中学校体育連盟

会長 山下 誠 二

第44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。

令和3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。

朝霞市立朝霞第二中学校

単 元 名

- ・陸上競技（長距離走）

授 業 者

神 崎 創 造
清 水 こなつ

研究協議会

- ・第1分科会 「生徒の主体的な学び合いについての指導の工夫」
- ・第2分科会 「技能向上を引き出すための指導の工夫」

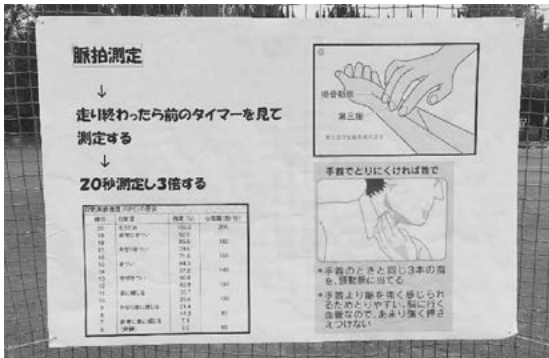
司 会 者

- ・第1分科会 杉 田 和香枝（新座市立第四中学校）
- ・第2分科会 松 橋 良 弥（草加市立花栗中学校）

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	金 杉 博 美
埼玉県教育局南部教育事務所指導主事	柳 田 勇
朝霞市教育委員会学校教育部保健体育課指導主事	花 岡 重 治

《活動の様子》



朝霞市立朝霞第二中学校

単元名	陸上競技（長距離走）
指導者	神 崎 創 造・清 水 こ な つ
単元目標	<p>○自己の課題に積極的に取り組むとともに、仲間と協力し合いながら、分担した役割を果たそうとするなど、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>○自己の能力に適した課題を設定し、練習方法を見つけることができるようにする。 【思考・判断】</p> <p>○長距離走の走り方やペース配分を身に付け、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>○長距離走の特性や走り方を知り、運動観察の方法を理解するとともに、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	○自己やチームの能力に適した課題を設定し、練習方法を見つける事ができるようにする 【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・心拍数確認 3 本時のねらいと内容の確認 4 準備運動・補強運動（ランニング含む） 5 慣れの運動 <ul style="list-style-type: none"> ・チームペースの10秒遅いタイムで200m×1本走る 6 インターバル走1000m×3 7 用具の片付け・整理運動 8 学習の振り返りとまとめ 9 次時の予告 10 挨拶

第44回南部教育事務所管内（南部地区）中学校体育授業研究会

陸上競技「長距離走」

第1分科会

「生徒の主体的な学び合いについての指導の工夫」

1 授業について

- ・1年次は走り方（ピッチ、ストライド）、走り方に慣れる。2年次はフォームを意識。上半身の動きをタブレットで撮影し、客観的に見る。3年次はペースを変化させる授業と計画的に行っている。
- ・チームリーダーを15人づくり、意欲や自覚を高めることができた。
- ・意図が伝わっていないグループもあり、グループでの話し合いをしてから、課題の設定をしていけばよかった。

2 研究協議

- ・能力別のグループの数が多く、自分にあったペースで走ることが出来ている生徒が多くて良かった。なかには20秒の差が大きく、ついていくのに厳しそうな生徒もいた。
- ・トラック内の矢印や心拍数、体操ゾーンなど、場の工夫がされていて分かりやすかった。
- ・選択した練習、チームカードをホワイトボードに掲示し、課題を意識させていて良かった。
- ・グループ内を2つに分けて、タイムの管理やアドバイスなど、お互いを見合いながら取り組むことができて良かった。
- ・練習メニューの意義や選択の仕方、なぜ選択したかが分かっていなかったグループもあったので、根拠が分かれば、もっと活発な話し合いができたのではないかと。
- ・T・Tでの取組だったので、もっと違った練習メニューがあっても良かった。

3 指導講評

- ・「やってみたい」、「達成したい」等、何のためにしているのかが明確になることで「主体的」な活動につながる。
- ・3年間の見通しや、それぞれの学年で目指す内容をしっかり把握すると良い。
- ・経験している生徒ほど、タイム設定やペースなどを細かく設定する。
- ・それぞれの体力、体調、目標によって、授業内容の工夫があると良い。
- ・指導する観点を意識して、たくさんの視点を持つことが必要。競技の苦しさではなく、楽しさや魅力を伝えていく。
- ・種目に入る前に必ず学習指導要領解説をしっかりと読み、根拠を持って運動に取り組めるようにしていくことが大切。

第2分科会

「技能向上を引き出すための指導の工夫」

1 授業について

- ・技能向上を目指して自分たちで練習方法を見つけられるように考えて授業を行った。
- ・持久走は個人種目であるため、チームや仲間とどう関わらせていくのが難しかった。しかし、仲間がいるから辛いことも頑張れる種目でもある。
- ・15～17の能力別グループを作り、用具もそろえて生徒の意欲を高めることができた。
- ・メニューについてそれぞれの高まる技能を、もっと意識付けをすれば良かった。
- ・チーム内の個人ペースの幅が20秒あるので、ついていけない生徒がいた。
- ・音楽（BPM）をかけ、コーンを1m毎に置いてピッチやストライドを意識させた。

2 研究協議

- ・生徒が意欲的に取り組み、とても良い雰囲気でも前向きな声かけがたくさんあり良かった。
- ・能力別グループが15も分けられ、各リーダーがしっかりタイムキーパーの役割ができていて良かった。
- ・練習後、心拍数→整理運動の流れがわかりやすく、場が工夫されていた。
- ・走るコースが複数あると走りやすい。（180m、250m）
- ・各メニューの練習の意義をしっかりと理解して取り組むと更に良い。
- ・メニューの選択肢にインターバル走があると良い。
- ・短く一言で分かる声かけの工夫。
- ・最初の2周でペースだけでなく、呼吸やフォームを意識させると良い。

3 指導講評

- ・技能向上を考えると、グループで取り組むか、個人で取り組むかを考える必要がある。
- ・1年生はグループで様々な練習方法を学び、2年生では個人で取り組む等。3年間の指導の流れを確立すると良い。
- ・次回が記録会であれば、グループのペース走より、個人で取り組ませることもできる。単元の中で目的に合わせてグループや個人で取り組む時間を組み立てていくと良い。
- ・「記録の向上には正しいフォームで走ることが大切である」と理解させる。その知識をもとに練習に取り組ませていく。
- ・自校の実態に合わせて、指導と評価の計画をしっかりと考える。更に3年間を見通した計画であることが望ましい。
- ・学んだ事を表現していく場面も取り入れていく。
- ・他校の授業を参観し、情報交換をすることはとても大切。たくさん質問をすると授業者の思いを知ることができる。
- ・教師は、生徒が技能向上を目指して一生懸命に取り組める環境を作っていくことが大切である。

上尾市立太平中学校

単 元 名

- ・陸上競技（長距離走）

授 業 者

松 本 貴 好
伊 藤 美 里

研究協議会

- ・第1分科会 「主体的・対話的で深い学びにつながる学習活動の工夫」
- ・第2分科会 「学習意欲の向上につながる教材・教具の工夫」

司 会 者

- ・第1分科会 岩 本 卓 大（桶川市立桶川東中学校）
- ・第2分科会 佐 藤 和 成（上尾市立南中学校）

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	金 杉 博 美
埼玉県教育局南部教育事務所指導主事	柳 田 勇
上尾市教育委員会学校教育部指導課指導主事	熊 田 大 樹

《活動の様子》



上尾市立太平中学校

単元名	陸上競技（長距離走）
指導者	松本貴好・伊藤美里
単元目標	<p>○長距離走の学習に主体的に取り組み、ルールやマナーを守り、仲間と教え合いながら協力し、健康・安全を確保できるようにする。 【関心・意欲・態度】</p> <p>○自己の体力の状況に応じた課題を設定し、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>○自己のスピードを維持できるフォームで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>○長距離走の特性や走り方等を知り、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	○自己や仲間に対して技術的な課題や有効な練習方法の選択に関して伝え合っている。 【思考・判断】
授業内容	<ol style="list-style-type: none"> 1 集合・挨拶・健康観察 2 準備運動 3 感覚づくりの運動（歩行→スキップ→サイドステップ→クロスステップ→ツーステップ→もも上げ→ランニング） 4 本時のねらいと学習内容の確認 5 課題別練習 <ul style="list-style-type: none"> ①ビルドアップ走（外周400m×5周） ②ペース走（200m×10周） ③インターバル走（100m×3本 2セット） 6 整理運動 7 集合整列 8 健康観察 9 学習の振り返り 10 次時の予告 11 挨拶・片付け

第44回 南部教育事務所管内（北部地区）中学校体育授業研究会

「陸上競技」（長距離走）

1 授業について

- ・第3学年での本単元は、生涯スポーツとして親しみをもてるようにすることを目的に実施した。ゆっくりとしたペースのジョグから始め、完走後の爽快感を味わわせることから、競技を好きになることを目指した。
- ・感覚作りの運動をトラックで行うことで、運動量があがり、リーダーを中心とした主体的な取り組みができていた。また、BGMを流したのもよかった。
- ・本時のねらいである「フォームの修正」という視点では、インターバルトレーニングは適していないのではないか。

2 研究協議

柱①「主体的・対話的で深い学びにつながる学習活動の工夫」

- ・ペース走やビルドアップを行っていた生徒について、タイマーが設置されている場所が一箇所であることから、タイムが目視で把握できるタイマー直前にペースを上げたり下げたりする場面が見られた。そのことから、タイマーを少なくとも二箇所に設置するか、ペアの待機場所をトラックの中央に配置し、随時タイムを読み上げることで、走者が常に自己のタイムを把握できる環境づくりをする必要がある。
- ・感覚づくりの運動について、教師側から提示したものだけではなく、生徒自身に選択させ実践していくことによって、自己の能力や課題を適切に把握し、その克服方法について考える力が養われる。例えば、タイムトライアルの結果から自分のペースを分析し、自らの課題に適した感覚づくりの運動を既習事項から選択するなどである。
- ・1・2年時から授業の振り返りをペアになって発表し合うなど、生徒自身に考えさせる場面を積極的に設ける必要がある。

柱②「学習意欲の向上につながる教材・教具の工夫」

- ・タブレットの使用により、意欲は向上しているが、技能の向上につなげるためには、ポイントをしぼって撮影するとよい。また、定点で撮影し、周ごとに見比べることができる。よい。
- ・学習カードに、LAP曲線を毎時間記入することで、自分の走りを分析し主体的に取り組むことができていた。「わかる」「できる」の経験が、意欲の向上につながる。
- ・掲示物は、教師の専門的な視点から具体的なアドバイスを載せた良いものであった。
- ・ゼッケンの色を分けることで、ペースが視覚的に理解しやすくなっていた。

3 指導／講評

- ・単元の中で、正しい動きを理解し（知識）、対話を通して共有し、改善点を見つけ（思考）、できるようにする（技能）という一連の流れを設定する。
- ・3年生で長距離走を実施する場合、体調に合わせて自分のペースで取り組ませることが大切である。
- ・タブレットは、実施者と観察者が同時に動きを確認できるツールである。これからは、あって当たり前の教具になっていく。
- ・伝え合う場面を意図的に設定していく。その際、知識があつて初めて、新学習指導要領で設定された「表現する」という活動が実現する。
- ・“対話的”について、生徒同士の“対話”にとらわれないこと。生徒は教師をよく観察して、行動を真似ることから、教師の役割は、目の前の生徒に助言や称賛といった言葉がけを意識して取り入れていくことである。
- ・ビルドアップ走において、400mのコースを使用していると、ペースアップをする前に体力を消耗し、本来の行い方である段階的なペースアップが実践できている生徒が少ないように感じられた。そのため、コースを200mに変更し、三周ごとにペースアップを図るなど、練習の効果が十分に得られるような内容や環境にする。
- ・ペアの動きについて、タイムの読み上げ、記録・フォームの観察と仕事量が多いことから精選する必要がある。

狭山市立山王中学校

単 元 名

- ・球 技 (ソフトテニス)
- ・球 技 (ラグビー)

授 業 者

柴 崎 将 人
中 窪 剛
島 崎 友 里

研究協議会

- ・第1分科会 ソフトテニス
- ・第2分科会 ラグビー

司 会 者

- ・第1分科会 高 橋 寿 弥 (坂戸市立桜中学校)
- ・第2分科会 小 林 達 博 (所沢市立山口中学校)

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
埼玉県教育局西部教育事務所指導主事
狭山市教育委員会教育センター指導主事

金 杉 博 美
栗 原 智 靖
尾 崎 孝 之

《活動の様子》



狭山市立山王中学校

単元名	球 技「ソフトテニス」
指導者	柴 崎 将 人
単元目標	<p>○ソフトテニスに興味を持って楽しむことができるようにする。 【関心・意欲・態度】</p> <p>○個や班の現状や課題に応じて練習方法を選ぶことができるようにする。 【思考・判断】</p> <p>○サーブ、レシーブができ、ゲームで後衛がラリーを展開して前衛が絡むことができるようにする。 【技能】</p> <p>○ゲームのルール等を理解してプレーや審判をできるようにする。 【知識・理解】</p>
本時の目標	・高まった技能でダブルス形式のゲームをし、他のペアと競うことができる。 【技能】
授業内容	<ol style="list-style-type: none"> 1 出欠確認、健康観察 2 5分間集団走、準備運動、補強運動等 3 移動素振り 4 あいさつ 5 ねらい、学習内容の確認 6 チーム別課題練習 7 ダブルスゲームの相手の確認 8 ダブルスゲームのコートの確認 9 ダブルスゲーム 10 ボール拾い 11 集合、健康観察 12 整理運動、カードの記入 13 学習の振り返りとまとめ 14 次時の確認 15 あいさつ

単元名	球 技「ラグビー」
指導者	中 窪 剛・島 崎 友 里
単元目標	<p>○チームプレイを通し、仲間と協力して積極的に取り組むことができるようにする。また、相手や仲間に対して思いやりをもち、健康・安全に留意して練習やゲーム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を話し合い、練習を工夫・協力することで課題解決できるようにする。 【思考・判断】</p> <p>○基本的なパスやランを身につけ、仲間と連携した攻防ができるようにする。 【技術】</p> <p>○ラグビーの基本用語やルールを覚え、練習やゲームで活かすことができるようにする。 【知識・理解】</p>
本時の目標	・提示された攻撃例や学習資料などから、自己やチームの課題に応じた攻め方を考えている。 【思考・判断】
授業内容	<ol style="list-style-type: none"> 1 出欠確認、健康観察 2 5分間集団走 3 準備運動、補強運動 4 あいさつ 5 学習のねらいと授業内容の確認 6 パス練習 7 チーム練習 8 ゲーム（8対8） 9 チーム毎に整理運動 10 集合・健康観察 11 学習の振り返り 12 次時の予告 13 あいさつ・片付け

第44回 西部教育事務所管内（入間地区） 中学校体育授業研究会

第1分科会

球技『ソフトテニス』

1 授業について

- ・生徒は良く活動していた。
- ・生徒が楽しむための技能を身につけさせることに重点をおいた。
- ・できること、必要なことを絞りながらゲームで楽しむための技能の向上に努めた。

2 研究協議

- ・「個の指導」と「全体の関わり」の2つに絞り研究協議をおこなった。技能の向上を考えると個人差があり、運動量の確保も難しくなる。楽しさを求めすぎると規律がなくなってしまう。
- ・アップの工夫で、個人技能の向上につなげられる（スキルテストなど）。また、「対話」と「運動量」の確保も図れる。
- ・慣用ルールの適応により、試合で活躍できる場面が増える。
- ・試合数が増えてきたら能力別の組み合わせも考え、思い切り打ち込めるゲームができる場面があった方が良いのではないか。

3 指導講評

- ・生徒が受け身になるのではなく、バランスの良い授業であった。
- ・運動量を確保しながら、対話的な授業であり、教員との関わりが生徒同士の関わりにつながっている。
- ・個のレベルを把握し、戦術にもふれ、声をかけながら授業展開し、できる喜びを感じることができていた。
- ・教師が評価にとらわれず、生徒の将来を見据えての指導を心がける。

第2分科会

球技『ラグビー』

1 授業について

- ・小学校での「タグラグビー」から、小中連携も考えての取組としていきたい。
- ・男子と女子の差が大きく、男子は自主的に活動ができ技能が高い。
- ・組織プレーが上達してきたことにより、トライの数が減ってきた。

2 研究協議

- ・ルールを工夫することも大切であり、人数・チーム数を増やし試合数の確保が見られた。
- ・コート大きさ（横長）・丸ボールを使用しても良いのではないか。
- ・チームの人数を減らすことによりボールに触る回数が増え、運動量も増えた。
- ・作戦ボードの使用によって視覚的に生徒がとらえることができ良かった。
- ・まとめの場面ではチームの作戦や取り組みについて作戦ボードを使って発表しても良かった。

3 指導講評

- ・小中連携の一つとしての取り組み「タグラグビー」から「ラグビー」の特性に近づける。
- ・思考・判断の評価として、授業の中で作戦ボードを使い班での作戦会議が活発であった。
- ・全体で活動内容を共有する場面があっても良かった。
- ・小学校から高校までを考えたときに中学校ではどこまで行わなければならないか、生徒の実態や学校の状況に応じて取り組むことが大事である。
- ・T2の教員の役割として、苦手な生徒やつまづきを抱えている生徒に対し個別に対応しながら全体を見て動くことが必要である。
- ・小学校6年間の学びを活用し、連携させ生涯体育につながる活動にしていくために幅広い選択肢を与えてあげる必要がある。

小川町立櫛台中学校

単 元 名

体づくり運動（体力を高める運動）

授 業 者

齋 籐 晋 也

小 出 彩 加

研究協議会

「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させるための授業」

司 会 者

有 馬 侑 矢（東松山市立白山中学校）

記 録 者

沼 英 恵（鳩山町立鳩山中学校）

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

金 杉 博 美

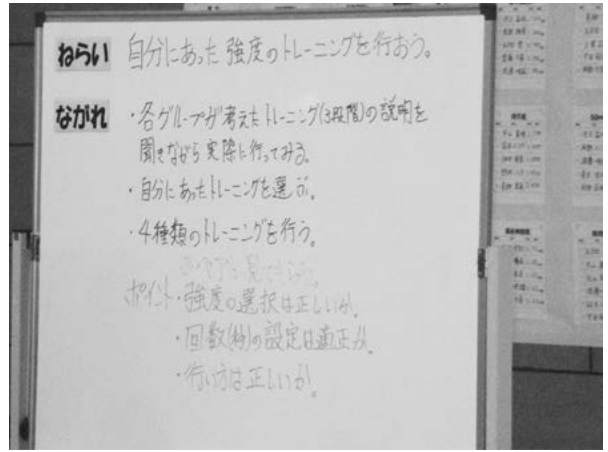
埼玉県教育局西部教育事務所指導主事

栗 原 智 靖

小川町教育委員会学校教育課指導主事

横 山 大 輔

《活動の様子》



小川町立櫛台中学校

単元名	体づくり運動（体力を高める運動）
指導者	齋 籐 晋 也・小 出 彩 加
単元目標	<p>○ 運動を効率よく行う簡単な運動の計画や、体力を高める運動をバランス良く組み合わせて行うことができるようにする。 【関心・意欲・態度】</p> <p>○ 自己の体力の把握や、仲間と協力した場面で、分担した役割に応じた活動を見つけることができるようにする。 【思考・判断】</p> <p>○ 運動の意義や効果について、理解したことを言ったり、書き出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	○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。 【思考・判断】
授業内容	<p>導入（10分）</p> <p>1 用具の準備</p> <p>2 整列・挨拶</p> <p>3 出席確認</p> <p>4 ストレッチ 体操 リズム縄跳び（約3分）</p>
	<p>展開（30分）</p> <p>5 本時のねらいと内容の確認</p> <p>6 課題別グループで考案したトレーニングを実施 ・説明・実演 3分×4グループ ・トレーニング実演、説明</p> <p>7 自分に合ったトレーニングを選択、実施 ・トレーニング方法が適正か、ペアと確認</p>
	<p>整理（10分）</p> <p>8 グループごとの振り返り</p> <p>9 まとめと次時の予告</p> <p>10 健康観察</p> <p>11 整列挨拶</p> <p>12 片付け</p>

第44回 比企地区中学校体育授業研究会

「体づくり運動」(体力を高める運動)

1 授業について

- ・樟台中学校は全校生徒96名。(単学級) 学校周辺に住宅地や生活施設が整っているため、活動範囲が限られており、運動習慣が身につけていない生徒が多い。その実態を踏まえて、今回の研究課題の副題として、運動の日常化を設定した。
- ・1、2年生での体づくり運動ではサーキットトレーニングを実施していた。その後の生徒の動きを見て、継続してトレーニングを行う生徒は少なかった。運動の日常化を目指すために、3年生では自身が調べて考えたオリジナルトレーニングを実施、発表することで、生徒の意識や意欲向上につながり運動の日常化につながるのではないかと考えた。
- ・落ち着いた雰囲気、適度な緊張感の中で授業が行っていた。
- ・導入部分のアップで行われたリズム縄跳びでは、運動量があり心拍数も上がりとてもよい運動であった。
- ・反省としては、運動量が少ないと感じた。体づくり運動は、8時間で終わりではなく、次につながる授業づくりを目指している。そのため、今回は活動時間を重視せず計画した。会話や対話をとおして得るものが多くねらいにそったものならば、そういった授業づくりも良いと感じる。
- ・課題別のグループは、新体力テストの室内種目の結果を基に作成した。
- ・トレーニングの実施、説明の際に生徒が工夫して行っていた。さらに、自分の課題を把握したり、自分がどこまでの負荷までできるかなど、自分のレベルを知る時間を設けると、さらに思考が深まる。
- ・トレーニングの意味、効果を問われて答えられない生徒が数名いた。どうして行っているのか理解させるとより効果が高まると感じた。
- ・本時のねらいの思考・判断の部分で、もっと深く考えさせる時間を確保させたい。意図を持って強度・時間・回数を選べるようになると、運動の日常化、習慣につながっていく。
- ・運動を日常化させるためには、楽しさと必要性が重要である。活動の中で楽しさを味わわせる場面が多くあった。授業の中で、やらされている運動になっていないか見直すことが大切である。

2 研究協議

柱① 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させるための授業
--

【観点①】 体づくり運動の授業でどのような場面で実践されていたか。

- ・まとまってとるのがなかなか難しい。時期や行事にあわせて実施している。
- ・年度当初に、集団行動やアイスブレイキングなどの場面や單元ごとの慣れの運動として実践している。

【観点②】 運動を日常化させるために実践していることは何か。

小学校

- ・音読カードに体力の項目を入れている。隙間でできる運動を紹介している。

中学校

- ・体育朝会や昼休みにボールの貸し出し、グラウンドや体育館開放など運動することの意識付けをしている。イベントなどを開催し、楽しさを味わわせる。
- ・部活動の顧問間で意見交換をしている。
- ・一人でやるよりも複数でやる方が楽しいと思うので、家族でできるメニューを考え紹介する。

【観点③】 生徒の運動習慣をどのような検証方法で調査しているか。※新体力テストを除く。

- ・1000、1500m、5分間走、600m走をウォーミングアップで行い、記録の伸び率を計る。
- ・補強を毎時間行う。回数でなく時間で区切り、自身の伸びを感じさせる。
- ・埼玉県のプロフィールシートを保健の授業で見直し、運動の大切さと自分たちの現状を話し合わせる。

3 指導／講評

- ・体育必修に、昨年度から楽しい体育授業という文面が追加された。運動の日常化は、楽しさが大切である。楽しい体育授業は、運動量が確保されていること、運動の特性を味わわせることが必要である。
- ・対話的な学びは、人間関係の良さや良い課題を与えることが重要である。今回の授業では、動きの中で自然にアドバイスできていた。人と人との対話だけでなく、掲示物やワークシートなどの自分自身との対話も大切にしたい。
- ・生徒がどのようになってほしいかゴールのイメージをつけて授業を行う。3年生は特に必要だと感じる。

横瀬町立横瀬中学校

単 元 名

・器械運動（跳び箱運動）

授 業 者

第2学年 笠原裕貴

新井由里

研究協議会

・「生徒が積極的に学べる授業展開・学習環境の工夫について」

司 会 者

・大野 彩（秩父市立高篠中学校）

指導・助言者

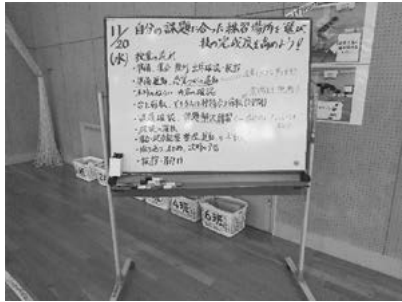
埼玉県教育局県立学校部保健体育課指導主事

金 杉 博 美

埼玉県北部教育事務所社会教育主事兼指導主事

中 山 浩 一

《活動の様子》



横瀬町立横瀬中学校

単元名	器械運動（跳び箱運動）
指導者	笠原裕貴（T1） 新井由里（T2）
単元目標	<p>○跳び箱運動の学習に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めることができるようにする。 【関心・意欲・態度】</p> <p>○自己の課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選ぶことができるようにする。 【思考・判断】</p> <p>○回転系の基本的な技をなめらかに行うこと、条件を変えた技、発展技をできるようにする。 【技能】</p> <p>○跳び箱運動の技の名称や行い方、関連して高まる体力について学習した具体例を挙げるようにする。 【知識・理解】</p>
本時の目標	<p>・技の完成度を高めるための練習をしよう。 【思考・判断】</p>
授業内容	<ol style="list-style-type: none"> 1 準備 2 集合・整列・出席確認・挨拶 3 準備運動 4 感覚づくりの運動 <ul style="list-style-type: none"> ・腰上げ ・跳び乗り ・跳び降り ・前転 ・開脚跳び 5 本時のねらいと内容の確認 6 回転系の技の練習 <ul style="list-style-type: none"> ・台上前転 ・伸膝台上前転 7 課題の確認 <ul style="list-style-type: none"> ・課題を確認し、練習方法を選択する。 8 課題解決練習 <ul style="list-style-type: none"> ・同じ練習方法を選んだ者同士でグループ活動をする。 9 確認の演技 <ul style="list-style-type: none"> ・同じ課題のグループ内で発表し、練習の成果を確認する。 ・良い点や課題を伝え合う。 10 集合・健康観察 11 整理運動 12 学習カード記入 13 学習の振り返り・まとめ 14 次時の予告 15 挨拶・片付け

第44回 北部教育事務所秩父支所管内 中学校体育授業研究会

「器械運動（跳び箱運動）」

1 授業について

- ・回転運動にチャレンジさせることができた。（頭はねとびに特化して技能を高めること）
- ・具体的なアドバイスが（どんな場面でも）できる子を育てるために→掲示物、学習ファイルを工夫した。
- ・何に注目して声をかければいいのかをわかりやすくすることができた。
- ・跳び箱が苦手であると感じる生徒に対して、安全に関わる指導時間を確保し、取り組ませた。その結果、積極的に取り組む生徒が多くなった。特にマットや補助の役割、授業規律を工夫できるようにした。
- ・T Tで行える環境があるので、充実した指導を行えるようになった。少しでも難しい技にチャレンジさせることができた。
- ・T Tの役割として、どのように安全面を確保するのか、どのようなアドバイスが効果的か、補助に入るタイミングはどのようにしたらよいのか、以上の点を意識して授業を行った。
- ・より工夫できる点ややり方があれば教えてほしい。

2 研究協議

- 『生徒が積極的に学べる授業展開・学習環境の工夫について』の研究協議を6グループに分かれ、本授業の『工夫されていた点』『各校で行っている授業展開の工夫』『各校で行っている学習環境の工夫』を色分けし付箋にまとめグループ協議を行った。その後、話し合いの内容をグループごとにまとめ、代表者が発表した。

【本授業で工夫されていた点】

- ・ステージの活用、場の工夫がされていた。
- ・ICTの効果的活用がされていた。（スクリーンに直接写せるようにしてあった）
- ・慣れの運動で音楽を使用することで、リズムよく行いながら、運動量も確保できていた。
- ・掲示物の工夫。（教員が実践し、良い演技・着眼点をわかりやすくしていた）

【各校で行っている授業展開の工夫】

- ・能力別に技にチャレンジさせる。
- ・できる子・できない子のレベル分け。レベルに合わせて子ども達が場や練習を設定できるようにしている。

【各校で行っている学習環境の工夫】

- ・レベルチェック表、技に得点をつけ点数化することでより、意欲的に取り組める。
- ・安全面の工夫。（跳び箱の横にマットを置くようにしている）
- ・ねらい→見通し→まとめ→振り返りの順を必ずどの単元でも行い、深い学びにつなげるようにしている。

3 指導講評

- 課題解決練習の成果について 役割分担が大切である。本授業はしっかりできていた。自分の役割を声に出して確認させることも大切である。（見る、待つ、行う）
- つまずきのポイントを確認していたことが良い。ただ、挙手や問いかけをしても良いと思われる。
- ステージの使用について ゴム紐を使用していたが、出来映えや生徒同士の伝え合いにとっても有効である。
 - ・仲間との関係性を褒めてあげる場を設定してほしい。全員で高め合うことから喜びにつながる。
 - ・ホワイトボードに課題解決練習を生徒自身で設定し、練習を選択する場面があった。授業後にその設定で自分の課題を解決できたのかを確認するとなお良い。解決できた子どもにはホワイトボードで示し、○を付けてあげるといいのではないか。
 - ・教員が声のかけの見本を示す。雰囲気は教員が作る。大きな声で遠くの子に届くようにする。また、見る位置を工夫することで個を見ながら全体を見ることをしてほしい。
- 掲示物、場の工夫がとても良い。
 - ・本授業は思考判断を評価するものだったが、子ども達は一人一人が自分の課題を理解し、設定していたか。（本時はグループ活動ではない・個の課題解決を目指して集まってきた子達のグループである）
 - ・自分の課題を発見→場を選択→選択が合っていたか試す（トライ）
課題が合っていたのかを修正する場面を与えるといい。教師がそのように指示していたが、子ども達には伝わりきっていなかった。
 - ・繰り返し系、回転系を行う際は、生徒の実態に合わせて、また小学校での様子を確認して設定してほしい。
 - ・教師のすべきこと、立ち位置を考える。
指導するべき時（安全面、教えるべきこと）、練習パートナーでもあり、マネージャーでもある、話し合う時は、話し合う内容をしっかり考えさせる。
 - ・T Tに関して、どちらがメインや補助ではなく両者が授業者である。重きを置きすぎるのは良くない。ただ、お互いの立ち位置、役割は明確化しておく必要がある。

上里町立上里中学校

単 元 名

- ・球 技 (ベースボール型・ソフトボール)
- ・球 技 (ネット型・バドミントン)

授 業 者

- 第1学年 長 濱 孝
- 第1学年 内 藤 栄 一

研究協議会

『学び合いから「できる・わかる・鍛える」生徒の育成の工夫』

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 田 丸 奈 月 (本庄市立児玉中学校)

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指導主事
上里町教育委員会学校教育指導室指導主事

金 杉 博 美
阿久津 広 真
櫻 井 達 夫

《活動の様子》



上里町立上里中学校

単元名	球 技 (ソフトボール)
指導者	長 濱 孝
単元目標	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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】 ○ 自分やチームの課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 【思考・判断】 ○ 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簡易ゲームが展開できるようにする。 【技能】 ○ 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】
本時の目標	基本的なバット操作で、タイミングを合わせてボールを遠くに打つことができる。 【技能】
授業内容	<ol style="list-style-type: none"> 1 用具の準備 2 出欠確認 3 挨拶 4 前時の振り返り 5 準備運動 6 感覚づくり運動 7 キャッチボール 8 本時のねらいと学習内容の確認 9 バッティング 10 簡易ゲーム 11 本時のまとめと振り返り 12 片付け・整理運動・挨拶

単元名	球 技 (バドミントン)
指導者	内 藤 栄 一
単元目標	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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】 ○ 課題に応じた練習を選択することができるようにする。 【思考・判断】 ○ 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】 ○ バドミントンの特性や成り立ち、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】
本時の目標	基本的なラケット操作を用いて相手側のコートにボールを返すことができる。 【技能】
授業内容	<ol style="list-style-type: none"> 1 用具の準備 2 課題別練習の選択 3 出欠確認 4 挨拶 5 前時の振り返り 6 準備運動 7 感覚づくり運動 8 本時のねらいと学習内容の確認 9 課題別練習 10 簡易ゲーム 11 本時のまとめと振り返り 12 片付け・整理運動・挨拶

第44回 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

- ・小学校で行ったティーボールから中学へうまくつなげたいと思い、授業を展開した。
- ・バッティングはまず、遠くに飛ばす事を意識させ、3年生で狙った方向へ打つことへと発展させていきたいと考えている。
- ・子供たちが明るく元気に取り組んで活動できたのがよかった。
- ・2時間目までにキャッチボールを重点的に行った。肘をあげること、横を向くこと、手の振り出し方などポイントをしぼって、投げ方を教えた。
- ・どのようなゲームになり、最終的にどうつなげようとしているか？
→1年生で基本的なゲーム、2年生でタグプレー、フォースプレー、3年生はスローピッチングのボールを打つゲームへとつなげたい。

2 研究協議

(1) 授業の振り返り（良かった点…○ 改善点…▲）

- 規律がしっかりしており、役割がきちんと分担され、動きに無駄がない。
- 打った後のバットをカラーコーンにいれるという所が安全に配慮されていた。
- ルールが分かりやすく、場の設定もよくできている。
- 声かけが短く、的確であった。運動量も豊富であった。
- ▲塁間はもう少し長くてもよいのではないか。
- ▲シャトル打ちは顔にシャトルが当たったりしていたので斜めから投げるなどの配慮を考える。
- ▲技能のチェックポイント等があると、生徒間の声かけがもっと活発になると思う。

(2) 学び合いから「できる・わかる・鍛える」生徒の育成の実現へ向けての工夫

- ・ICT機器を活用することによって、課題が視覚的に分かる。
- ・強いバッティングだったかどうか、みんなが評価できるようなものがあるとよい。
- ・ジグソー法やペア・グループでの活動を増やすと学び合いが活発になる。

3 指導講評

- ・意見、経験を基に話し合いができ、提案性のある授業だった。
- ・しっかりとした授業計画のもと、自信をもってできていた。
- ・声かけがピンポイントでレベルの高い無駄のない授業であった。
- ・失敗してもいい、ミスしても平気な思い切ってできる環境であった。
- ・本時のねらいである、ボールを遠くに飛ばす、力強い打球を打つという事に関してどうしたらいいのか？と疑問を問いかけてみることもよい。→守備がいるところではダメなんだ、では守備のいない所へ打つにはどうしたらいいのか？子供達も考える。
- ・ただ、話し合いをさせればよいのではなく、「○○について話し合おう」「話し合いの種をまくこと」が大切である。
- ・安全について、ここは危険か？と気付く、探せることが大切である。

第2分科会「球 技（バドミントン）」

1 授業について

- ・ほとんどの生徒がバドミントンの初心者の中スタートしたが、体を動かすことが好きな生徒が多く、意欲的に取り組んでいた。
- ・運動が苦手な生徒に対して、成功体験を多くさせることを意識した。出来る喜びを実感させるため、他者と共有させるために、出来たことに関して声掛けを多くした。
- ・感覚づくり運動の工夫やネットにテープを付けることで、生徒たちの活動意欲は高めることが出来た。
- ・3つの打球練習の目標物が少し小さかった。特にハイクリアーの目標物がバケツではなくエリアで決めて広い範囲にすればもっとよかった。
- ・シャトルを打つ時に、体が半身ではなくどうしても正面に向いてしまう生徒への支援が難しかった。

2 研究協議

(1) 授業の振り返り（良かった点…○ 改善点…▲）

- 感覚づくり運動、課題別練習で使う教材教具が視覚化できるものが多く工夫されていた。
- 音楽に合わせた準備運動が工夫されていた。
- 生徒一人一人の活動時間が多く、運動量が十分に確保されていた。
- 個々の課題と向き合える環境作りができていた。
- ▲活動中のシャトルを回収しながら練習できるとよい。
- ▲課題別練習の時の球出しの精度が低く打ちたい打球が打ちづらい。
- ▲授業のまとめをしっかり行って、振り返りにはいれるとよかった。

(2) 学び合いから「できる・わかる・鍛える」生徒の育成の実現へ向けての工夫

- ・ICT機器を使って、自分の姿を見せることによって、意識が変わる。
- ・用語や声のかけ方を知らない生徒もいるので、具体的な掛け声の掲示物を作るとよい。
- ・ペアやグループでの活動を行った後に短時間でもアドバイスタイムを設ける

3 指導講評

- ・音楽を使った準備運動がよかった。
- ・やろうと思える環境が整っていたのがよかった。
- ・集中することによって、無駄な会話等がなくスムーズだった。
- ・肘がよく上がっている生徒が多かった。感覚づくり運動の成果が出ている。
- ・あいている場所をつくるショットが打てるようになるとよい。
- ・定位置に戻る動作を身に付けることが課題である。
- ・足さばきでもっと運動量を確保できる授業が展開できるとよい。
- ・学び合い≠作戦会議、集まって話すことだけではいけない。
- ・シャトルの数が気になる、出す人、打つ人、拾う人の分担がしっかりできるとよい。
- ・指導案のアンケートより、29人の体育嫌いをどうしていくかが大切。
- ・良くほめていた、学習規律もしっかりしていて、運動量も確保されていた。
- ・空振りをする生徒が少ないと感じた。
- ・シャトルを出す人の技能に課題がある。

寄居町立男衾中学校

単 元 名	授 業 者
・球 技 (ベースボール型 ソフトボール)	谷 口 雅 俊 川 音 順 子
・球 技 (ゴール型 バスケットボール)	小 柳 龍 平 一ノ瀬 雄 登

研究協議会

・分科会 協議の柱

- ① 授業の振り返り (良かった点・改善点・指導案の検討 等)
- ② 9年間を見通したベースボール型の中学校3年間の学習過程について
- ③ 主体的・対話的で深い学びの実現に向けての話し合い活動の工夫

司 会 者

- ・第1分科会 林 克 (熊谷市立妻沼東中学校)
- ・第2分科会 石 山 絵 理 (深谷市立川本中学校)

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	金 杉 博 美
埼玉県教育局北部教育事務所指導主事	阿久津 広 真
寄居町教育委員会教育指導課指導主事	飯 野 ゆかり

《活動の様子》



寄居町立男衾中学校

単元名	球 技 (ベースボール型・ソフトボール)
指導者	谷口 雅 俊・川 音 順 子
単元目標	<ul style="list-style-type: none"> ○ 積極的に取り組むとともに、フェアなプレー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・安全に気を配ることができるようにする。 【関心・意欲・態度】 ○ 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】 ○ 勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わい、基本的な技能やその基本を応用した技能を用い、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】 ○ 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】
本時の目標	中継プレーで進塁を防ぐことができる。 【技能】
授業内容	<ol style="list-style-type: none"> 1 集合・整列・挨拶・健康観察 2 準備運動 3 本時のねらいと学習内容の確認 4 感覚づくりの運動 5 作戦タイム 6 試合 7 片付け・集合 8 学習の振り返り 9 整理運動・健康観察 10 次時の予告 11 挨拶

単元名	球 技 (ゴール型・バスケットボール)
指導者	小 柳 龍 平・一ノ瀬 雄 登
単元目標	<ul style="list-style-type: none"> ○ バスケットボールの楽しさや喜びを味わい、フェアなプレー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活動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】 ○ 自己やチームの課題に応じて、練習方法や解決方法を考えることができるようにする。 【思考・判断】 ○ 相手のいない所を作り出したり、使ったりできるようにする。 【技能】 ○ バスケットボールに関連して高まる体力やルールを理解し、学習した具体例を挙げることができる。 【知識・理解】
本時の目標	仲間と連携して相手のいない所を作り出す動きを工夫している。 【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 3 本時のねらいと学習内容の確認 4 感覚づくりの運動 5 成功事例の映像を見て練習 6 ゲーム 7 学習の振り返り 8 次時の予告 9 整理運動 10 挨拶・片付け

第44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 球 技 ベースボール型 ソフトボール

- (1) 授業の振り返り（良かった点・改善点・指導案の検討等）
- (2) 9年間を見通したベースボール型の中学校3年間の学習過程について

1 授業について

- ・チームワークを大切に授業を行うことができた。
- ・生徒一人一人が主体的に動こうとする姿勢を見ることができた。
- ・雨が多くて時間数が確保できなかったが、生徒は積極的によくやっていた。
- ・基礎練習の時間が雨であまり確保できなかった。1回の授業の大切さがよくわかった。
- ・安全に配慮し、けががなく終わることができた。

2 研究協議（本授業を踏まえながら）「○」…良かった点、提案 「▲」…改善点、課題点

- (1) 授業の振り返り（良かった点・改善点・指導案の検討等）

- 教具の工夫及び安全配慮がしっかりとされていた。
- 技能定着が難しい時間数の中でも、生徒主体の授業となっていた。
- ▲基礎基本の確実な定着のために、感覚作りの運動をもう少し時間をかけて行えるとよい。
- ▲チームの課題に応じた練習を取り入れた方がよい。
- ▲全体的に運動量が少なかったのではないか。試合を簡易的にするなどして運動量を確保すべき。

- (2) 9年間を見通したベースボール型の中学校3年間の学習過程について

- ルールが複雑なソフトボールにおいて、ほとんどの生徒がルールをしっかりと理解できていた。系統的な指導ができていたのではないか。
- 中学校で公式に近いルールで行うためには、小学校の段階で、ある程度のルールの理解が必要。
- 特に中1において、ボールを投げる技能に課題が見られる。また、小学校ではグローブを使用していないため、中学校ではグローブを使用しての捕球に重点を置く必要があるのではないか。

3 指導講評

- ・授業研究会の趣旨をしっかりと考慮した授業となっていた。
- ・男女共習の授業形態はとてよかった。学習指導要領にも記載されているように、今後も原則として男女共習で授業を展開していく必要があるだろう。
- ・9年間を見通した授業を行うためには、小学校時の学習内容を確実に把握しておくことが大切。
- ・ICTを使用する上での理想は、生徒が当たり前のようにスムーズにICTを使用できること。そのためにまずは教師がICTに慣れておかなければならない。
- ・球技ではボールを扱う技能だけでなく、ボールを持たない時の技能（動き）を習得していく必要がある。
- ・これからの体育授業は「何を与えるか」ということをもっと考えていく必要がある。そのために、教師はねらいにあった「仕込み」をしていくことが大切になる。
- ・これからは、運動ぎらいを作らない授業、苦手な生徒を放置しない授業など、今回の授業のように「楽しい体育」を日々考えて授業していくことが大切となる。

第2分科会 球 技 ゴール型 バasketボール

- (1) 授業の振り返り（良かった点・改善点・指導案の検討等）
- (2) 主体的・対話的で深い学びの実現に向けての話し合い活動の工夫

1 授業について

- ・生徒達がスピーディーに動き、行うことを理解しようとしていた。
- ・ハンドオフ、バックドア、を思ったよりも早く生徒ができていたので、間延びしてしまった。
- ・観察者（指導を要する生徒）に対してのアドバイスをし、その生徒が友達に助言できた。
- ・教員側の声かけがもう少しあった方が良かった。子どもたちが書くことに集中してしまった。

2 研究協議（本授業を踏まえながら）「○」…良かった点、提案 「▲」…改善点、課題点

(1) 授業の振り返り（良かった点・改善点・指導案の検討等）

- 集合の回数が少なく、活動量がとても多かった。
- ICTの活用についての指導もよくできていた。リーダーを中心によく話し合っていた。
- 感覚づくりでフェイスアップしやすいものを行っていた。
- ▲ゲームの際に意図的にねらいとする場面の形を作っても良かったと思う。（間延びもしない）
- ▲肯定的な声掛けだけでなく強制的な声掛けも必要。やる気を出させたり、課題に気付かせるための具体的な声かけをしたほうが良い。
- ▲5対5の計画も作った方がいい。スクリーンがうまく出来ていなかったので改善が必要。3秒ルールやトラベリングが多かったのでルールをしっかりと教える。

(2) 主体的・対話的で深い学びの実現に向けての話し合い活動の工夫

- ペアやグループでの意見交換、話す位置の工夫、男女共習をうまく活かす。
- どんなアドバイスをしたら良いかのヒントカードや例があるといい。
- 4対4の映像を撮ってみせると、改善点もよく見え話し合いも活発になる。
- ホワイトボード等を使用することで視覚的に訴えることができるのではないかな。
- 生徒が思考しやすい課題の設定をする。子ども同士でどうしたいのか引き出すような対話。記録を取りながら行う。

3 指導講評

- ・小学校のつまづきを知れると良い。（小学校の学習指導要領に載っている）
- ・指導要領が変わっても目指すところは一緒。
- ・正しい動きを教える。（体操などでも）
- ・ねらい、めあての確認をしっかりと。それにより達成感を味わわせる。
- ・言葉がけを良い雰囲気でおこなう。
- ・指導案ではアンケートの結果から生徒の実態をしっかりと踏まえた内容となっていた。
- ・授業規律が確立していた。集団走は男女ともに声がよく出ていた。
- ・ICTは効果的だった。壁の掲示物が大きく見やすかった。吹き出しも良かった。
- ・主体的・対話的・深い学びにするためには、生徒の50分後のゴール地点を教えてあげることが大切。
- ・まとめは先生と子ども達でまとめるもの、振り返りは本時のねらいが達成できたかどうか。
- ・技能と思考を間違えないこと。技能→この技が出来た 思考→こんなアドバイスが出来た
- ・話しやすい場面を作るのが教師の仕事。そのためには発問と問いかけが大切。
- ・最近の傾向として、体力は高いが体を動かすことがあまり好きではないという子どもが多い。体育好きの子どもを増やすためには、怪我をさせないこと。そのためにも学習規律や言葉がけが大切になってくる。

加須市立北川辺中学校

単 元 名

- ・体づくり運動

授 業 者

鎌 田 智 之
竹 田 愛

研究協議会

- (1) 各校の体づくり運動の実践例について
- (2) 実生活に生かす運動の計画の立てさせ方について

司 会 者

- ・第1分科会 前 川 洋 輔 (羽生市立西中学校)
- ・第2分科会 松 岡 亮 佑 (行田市立忍中学校)

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	金 杉 博 美
加須市教育委員会学校教育課主幹兼指導主事	野 澤 寛 之
埼玉県教育局東部教育事務所指導主事	瀬 高 武 夫
県立総合教育センター指導主事	大 野 拓 也

《活動の様子》



加須市立北川辺中学校

単 元 名	体づくり運動
指 導 者	鎌 田 智 之 (T1) 竹 田 愛 (T2)
単 元 目 標	<p>○体づくり運動の学習に積極的に取り組み、仲間と協力したり、励まし合ったりして活動できるようにする。 【関心・意欲・態度】</p> <p>○自己の体力や課題に応じて、体力の高め方を工夫することができるようにする。 【思考・判断】</p> <p>○自己に適した課題を持って、体ほぐしの運動や体力を高める運動を行うことができるようにする。 【運動】</p> <p>○体力の必要性や効果的な運動方法を科学的に理解することができるようにする。 【知識・理解】</p>
本時の目標	自己の目標を適切に設定し、主運動に取り組むことができる。 【運動】
授 業 内 容	<ol style="list-style-type: none"> 1 集合、あいさつ <ul style="list-style-type: none"> ・健康観察 ・心拍数の計測 2 ねらい、学習の流れ確認 3 体ほぐしの運動 <ul style="list-style-type: none"> ・2人組でストレッチ、マッサージ、リラクゼーション 4 課題別運動 <ol style="list-style-type: none"> (1) 5分間のペース走 (2) 7分間のエアロビック運動 5 心拍数の計測 6 10分間のサーキットトレーニング 7 心拍数の計測 8 整理運動 9 運動強度のまとめ <ul style="list-style-type: none"> ・次時の学習内容の確認 10 あいさつ

第44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

「体づくり運動」

1 授業について

- ・生徒の運動量が多く意欲的であった。
- ・心拍数の高まりについては、ターゲットゾーンにおさまって多くの生徒が達成できた。
- ・主運動でかなり心拍数が高められた。
- ・サーキットトレーニングはあまり心拍数を上げられなかったが、生徒たちが考えたトレーニングをよくやっていた。
- ・全教科シェアタイムを取り組んでいる、うまくいかなかった班について今後の授業で発展させていきたい。

2 研究協議

(1) 各校の体づくり運動の実践例について

- ・サーキットトレーニングを行っており、トレーニング内容を創作したり選択させたりしている。
- ・年間計画に沿って進めているが、なかなか体づくり運動の時間が確保できない。
- ・個の能力、体力に応じた課題設定が難しい。
- ・3年間を見通して段階的な体力を高める運動ができています。

(2) 実生活に生かす運動の計画の立てさせ方について

- ・長期休業中に実践できる保健体育の宿題や体力向上トレーニングの課題を行っている。
- ・個人の体力向上のために、1か月ごとに目標と目標達成のための実践内容や評価をしていく「骨太計画」を実施し評価している。
- ・体育と保健の授業を連携させ、健康指導につなげていく。

3 指導講評

- ・心拍数から自身の振り返りができ、見通しを持たせられる授業が展開されている。
- ・子どもたちが意識して活動しており、実生活に生かせる運動であった。
- ・どれくらいの強さの運動を行うと、どれくらいの心拍数になるのかという強度設定を生徒が理解して行えている。→自分の身体と対話をしながら行う。
- ・ビルドアップ走では、自分たちで考えたペースで心拍数を軸に15分間走り切れた。
- ・教員が子どもたちを盛り上げながら行っており、子どもたちが交流を通して方法や回数を工夫し、考えながら動いていた。
- ・体力、運動に対する二極化が課題である。
- ・日常的に継続して体を動かすことが大切になっていく。
- ・ターゲットゾーンをしっかりと決めていたことで子どもたちに気づかせる、わからせる指導ができていた。
- ・唯一小1～高3まで毎年やらなくてはいけない運動であり、重要な内容になっている。
- ・自分たちにとって必要な内容になっているか、トレーニングになっているかを実生活に生かしていくことが大切である。
- ・家で同じトレーニングはなかなかできない、家で、友達と公園で、どんなことができるかシェアタイムで考えさせてもよい。
- ・色々な引出しを与えてあげなければならない、知識を学び計画を立てさせる、1、2年でどれだけ提供できるか、3年で組み合わせる。
- ・シェアタイムを導入するのはいいが動きが止まって授業がぶつぎりになってしまうのは避けたい、体育ならではの動きながら考える、動きを通して伝えることが深い学びになる。
- ・動きを通したシェアタイムを取り入れてほしい（ポジティブラーニング）

第2分科会

「体づくり運動」

1 授業について

- ・子どもたちが意欲的に動いていた。
- ・心拍数を高めに設定していた。
- ・エアロビクスは楽しさを共有できるよう、創作と統一の動きを組み合わせることで応用した。

2 研究協議

(1) 各校の体づくり運動の実践例について

- ・用具を使用した運動メニューが多い。用具に頼らないトレーニングも実践している。
- ・サーキットの種目は、サーキットトレーニングの特性を生かせる内容のものを選択させている。

(2) 実生活に生かす運動の計画の立てさせ方について

- ・第2回新体力テスト結果から個人で体力課題を見出し、個人目標を立たせる。
- ・長期休業中にトレーニングできる知識を高めることで将来につなげる。
- ・1、2年でメニューをつくり3年で組み合わせる。
- ・物（道具）に頼りすぎないようにする。
- ・どのような運動が身体のどのような部位に効果的なのかをしっかりと知識としてつけさせる。
- ・興味を持たせる授業を実践し、目的を持たせた上で、段階的な体育が実践できていく。
- ・運動する楽しさや必要性を養わせ、生きる力（健康）につなげていく。

3 指導講評

- ・意見が深いものが提案された
- ・先生方が見て良い点、改善点を各校の実態に合わせて変えて実践してほしい。
- ・県の目指す授業を展開し、先生方は何を授業で大事にしているかを考えてほしい。
- ・埼玉県の実態として、体力は高いが楽しいと思っている子どもが少ない。「楽しい」と思わせることを目指すことは大切だが、取り組んだ先にある「楽しさ」に気づかせられる授業を展開してほしい。
- ・中学生＝自分の体力を客観的にみられる発達段階である。なぜ体力を高めることが必要なかを伝えていくことが大切である。
- ・ねらいに応じた声掛けやポイントの提示が必要になる。
- ・子どもたちが試行錯誤しながら運動をし、計画していく知識が深い学びとなり、知識が行動化していく。
- ・新たな学びではなく、新たな視点を持つこと。
- ・見通しと目的がないとただやらされているだけの授業、運動になってしまう。
- ・話し合い＝対話的であるというわけではない。
- ・振り返りの時間を確保すること、書かせる活動も自分（主体）との対話的活動である。わかる、できる体験を大切にしたい。
- ・活気、真剣さ、静と動のある授業がよい。
- ・保健との関連が今後大事な視点になっていく。
- ・3年間の計画を立てさせる、その視点が体力を高めさせる。
- ・脈拍の計測により自分の運動の仕方や運動強度の適正を振り替えさせることができる。
- ・生徒一人一人を見とれないと向上はない、個と全体をみられるように指導していく。
- ・1、2年は体ほぐし運動、体の動きを高める、3年は体ほぐし運動と運動の計画、自己評価ができるようになってけるとよい。
- ・やわらかさ、巧みな動き、力強さ、小学校5・6年からやっている運動も大切な要素であるため中学校でも持続させて着目していきたい。
- ・この運動で何の要素が必要なのか考え答えられるようにしたい。
- ・実生活で生かす＝家でできる＝思考力と判断力につながる。
- ・メニューをつくる→やってみる→考える、修正→もう一度計画をつくる
- ・笑顔のある体づくり運動、雰囲気が良い授業を展開していきたい。

久喜市立栗橋東中学校

単 元 名

- ・体づくり運動

授 業 者

松 橋 友里恵
山 本 善 則

研究協議会

- ・第1分科会〔体づくり運動の主体的・対話的で深い学びを実現するための学習過程の工夫〕
- ・第2分科会〔体づくり運動の主体的・対話的で深い学びを実現するための学習活動の工夫〕
- ・第3分科会〔体づくり運動の主体的・対話的で深い学びを実現するための教材・教具の工夫〕

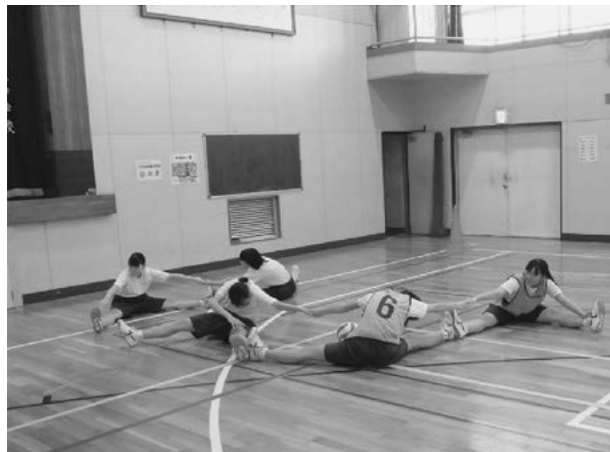
司 会 者

- ・第1分科会 佐 藤 高 広（越谷市立中央中学校）
- ・第2分科会 田 中 幹 浩（松伏町立松伏第二中学校）
- ・第3分科会 阿 部 浩 也（春日部市立豊野中学校）

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	金 杉 博 美
埼玉県教育局東部教育事務所指導主事	瀬 高 武 夫
春日部市教育委員会学校教育課指導主事	鶴 見 和 弘
久喜市教育委員会教育課指導主事	佐 藤 隆 介

《活動の様子》



久喜市立栗橋東中学校

単元名	体づくり運動		
指導者	松橋友里恵・山本善則		
単元目標	<ul style="list-style-type: none"> ○ 体づくり運動に積極的に取り組み、助け合い教え合うことができるようにする。 	【関心・意欲・態度】	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自他の課題に応じて、運動の取り組み方を工夫できるようにする。 	【思考・判断】	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ 体力を高め、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。 	【運動】	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ 目的に適した運動の計画を立て、実生活で取り組めるようにする。 	【知識・理解】	
本時の目標	よりよい運動計画にするために、どのように工夫できるだろうか。		【思考・判断】
授業内容	導入（10分） 1 集合、挨拶、出席確認、健康観察 2 体ほぐしの運動		
	展開（30分） 3 本時のねらいと学習内容の確認 4 体力を高める運動を行う 5 運動計画を見直す 6 運動計画を修正したものを、自分に合ったやり方で実践する		
	まとめ（10分） 7 整理運動 8 集合・健康観察 9 学習のまとめ・振り返り 10 次時の予告 11 挨拶・片付け		

第44回 東部教育事務所管内（埼葛地区）中学校体育授業研究会

第1分科会

「体づくり運動の主體的・対話的で深い学びを実現するための学習過程の工夫」

1 授業について

- ・ 1、2年でも「体ほぐしの運動」と、「体力を高める運動」に取り組んでいる。
- ・ 1、2年の授業では、主に体力向上をテーマに取り組んでいる。
- ・ グループは、スポーツテストの結果等を参考に、3グループに分けて行った。
- ・ 今回は、3年ということで、「実生活に生かす運動の計画」をメインに、計画して実行する授業を展開した。

2 研究協議

- ・ 生徒が楽しく活動していて、表情が良かった。
- ・ 話し合い活動が充実していた。
- ・ 自分たちで考えて伝えることで、達成感や充実感を得ることができる。
- ・ 図説の指示がわかりやすい。
- ・ 3年間の見通しをして授業計画が立てられている。
- ・ 1年生の時からグループで取り組んでいることで、繋がりが持てる。
- ・ リーダーが中心となり、生徒が主役となる場面がある授業だった。
- ・ 見通しを持って活動できていて、1時間の流れがわかる授業であった。
- ・ ペア学習が確立されている。
- ・ 隣のグループとぶつかる場面が見られたので、安全面を確保したい。
- ・ 運動量、運動強度の差がグループで見られた。
- ・ 個の課題の把握と、その個の課題を踏まえて、どのように評価するのか。
- ・ 仲間同士の声掛けが少なかった。
- ・ グループが、男女一緒のグループでも良かったのではないかな。
- ・ 班で考えたことを、ウォーミングアップに取り入れても良いのではないかな。
- ・ ねらいがどこなのかを、具体的に提示した方が良いのではないかな。
- ・ 運動強度を、どう判断するのか。
- ・ 道具をもっと使えるといい。
- ・ 毎時間違う内容なので、帯状に取り組めるといい。
- ・ 小学校、高校との繋がりがあれば、もっと良い。
- ・ 運動グループ、健康グループで交換する。
- ・ 運動計画を立てた提案者が、指導役に回っても良いのではないかな。
- ・ 提案者が残り、他の生徒がローテーションしても、良いのではないかな。
- ・ グループの人数を工夫することで、対話数も増やせるのではないかな。
- ・ 話し合いのポイントを押さえてあげた方が良いのではないかな。
- ・ 強度ややり方のアドバイスをもつとした方が良いのではないかな。
- ・ グループで共有できるボード等があると対話的な活動につながる。
- ・ どの部位をどのように動かすのか、意識させる。

3 指導講評

- 研究協議の大切さは、授業者の思いを聞ける場なのでたくさん質問しても良いのではないかな。
- 3年生の体づくり運動は、本当はとても難しい。
 - ・ 1、2年の時に何をさせていたかによって、取り組みが変わる。
 - ・ 昨年の授業も参観したが、たくさんの教材を準備し、取り組ませていた印象があった。生徒に、これまでの経験値があるから、今回のように運動を考えられる。
 - ・ グループを途中で変えるなど、ジグソー法もできるのではないかな。
 - ・ 自分だったらどうするか。誰かが提案したものを自分に返すのも、良い。
- 3年の体づくりで大事なこと、目的をはっきりさせる。
 - ・ 3年4月の体力テストと比較して、成果を確認してみても良い。
- 新学習指導要領では、「体力を高める運動」→「実生活に生かす運動の計画」に変更された。
 - ・ 新学習指導要領でも表されているが、体づくり運動は、技能の習得のためではなく、生活に繋げるものであることを、頭に入れながら授業を展開しなければならない。
- 深い学びとは、試行錯誤を繰り返すことでその動きが何のために必要か。しっかり考えさせる。
- どの種目でも、「生徒をどう変えたいか」をイメージして、授業を作るべきである。

第2分科会

「体づくり運動の主体的・対話的で深い学びを実現するための学習過程の工夫」

1 授業について

- 指導ポイントを絞って授業づくりを行った。
- 運動量の確保の重要性もあったが、生徒の実態をふまえ、自分の考えを伝えながら修正していくことで成果につなげていくことに重きを置いた。
- 1年生から意欲的に体づくり運動に取り組んできた。2年生までさまざまな運動方法を学習した。
- 生徒たちなりにアイデアを出し合い、楽しみながら運動方法の修正や改善に取り組むことができていた。
- 今後は、体育授業で学んだことを個々の生活で生かしていくことができるのか検討することが必要である。

2 研究協議

- 良い意見を出し合える雰囲気がよく、普段の授業がとてよい雰囲気であることを実感した。
- 生徒の会話がが多く、主体的に動いている生徒が多かった。認め合う雰囲気がよかった。
- 掲示物で運動の種目が例示されていて良かった。
- グループ作りで、運動班と健康班にする事で苦手な生徒にも考えやすく、行いやすい。
- ハイタッチなど雰囲気が良かった。自己決定の場が多く主体的に取り組んでいた。
- 実践・見直し・修正の流れ、場面設定が良かった。
- 運動の種類が豊富だった。大抵の場合、部活動や体育で行っている動きばかりになってしまう。いつどのように動きの種類を指導しているのか？
- グループリーダーが多数いた。リーダー同士の話し合いで指導者が増えてよい。
- 用具の工夫（ボール、タオル、マーカー）
- 運動の説明書がすばらしい。シグナル走がよかった。
- 自分たちで話し合う視点がわかっていて、運動の流れや回数について意見交換ができていた。
- 話し合いの内容がこれから向けての前向きな話し合いでよかった。
- 生徒主体で教師の指示が少なく、対話的活動が多かった。
- 運動負荷的な基準を学べる場として、3年間取り組んでいるので、3年生の授業としては個々がより負荷基準について意識できるとよい。
- ジグソー的に「柔軟性」、「巧緻性」などのグルーピングで運動を作り、代表が聞いてきて、グループでシェアする。3年生なので、将来につながるメニュー作りができるとよい。
- 「筋肉リズム体操」、「ピリズブートキャンプ」等の実践をしている。そこから動きを選んでメニューを作っても良い。
- 運動の強度が低い。→運動強度を測る指標に脈拍をとる。
- 健康班の運動量が少なかった。
- 準備運動がない。→少しでも行った方がよい。
- リーダーの指示を聞いていない、異なる動きの生徒が一部いた。→先生の声かけ
- 誰のための運動計画なのか明確にする必要があった。
- 修正をどこに向けてしていくのか分かりにくかった。
- 運動班と健康班の内容をチェンジしてみるのもいいかもしれない。
- 今後、自分の生活に運動を取り入れていくためにどうしたらいいのかという視点で進めていくとよい
- 話し合いを座って行うのではなく、身体を動かしながら行えると運動量の確保にもつながる。

3 指導講評

- 体育は生徒指導が機能していることが大事。自己存在感、共感的な人間関係、自己決定の全てが今回は機能していた。
- 埼玉県の課題は、運動好きな割合が上位の都道府県に比べて低い。体育授業で運動好きを育てることが体育実践に求められる。
→4つの楽しさ（動く・集う・わかる・伸びる）を味わわせる授業づくり
- やらされている授業の展開では、鍛えあげられるが運動嫌いを生んでしまう。
- 生徒の笑顔や主体的な話し合い活動の場があり、主体的で対話的な深い学びとしての授業提案ですばらしかった。
- 体づくり運動でよくある例…運動量が多く、サーキットレース
→学びとしては運動量をこなし、その時間では体力の向上に努められた。しかし、その後の体力向上につなげる学びまではいけていないことが多い。
- 中学生の体力を高めるためには、運動の計画を立てることが主な目的となっている。そのため、技能の評価はしない。思考判断が中心の評価項目となる。
- 新学習指導要領での変更点
「体ほぐし運動」…1～3年、「体の動きを高める運動」…1、2年、「実生活に生かす運動の計画」…3年
→今までの体ほぐし運動は、新体力テストの数値を高めることが目的の授業づくりが多かった。
→1年生からの積み重ねがあり、3年生で運動の計画を行うことができる。
- 「ある運動モデルを通して、運動方法の修正改善について話し合い過程で、運動の計画と修正方法を学習し、個人の実践につなげる」→この一連の学習の流れが大切。
- 体ほぐし運動を授業に取り入れてほしい。唯一、技能を評価しないため、手軽な運動を行い心と体が互いに影響し合い変化する、心身の状態に応じて仲間と自主的に関わり合うことを目的としている。
→運動好きな子に限らず、心が落ち着いて運動の心地よさを味わえる。

- 心と体がつながっていることに気づかせることが大切。→保健領域との関連が重要。
→発問で友だちと運動したことで運動前と後で変わったこと、気づいたことを問う。→全体で共有する。
- 前時とのつながりがあり本時がある。今回であれば、前回のAさんのモデルを検討するなかで良かったアドバイス方法を共有し、今回のBさんのモデル検討に入るとよかった。(前時の振り返りの重要性)
- 動きながら伝え合う活動がよい。運動を言葉にし伝える力、もらった言葉を運動にする力が大事。
- 苦手な生徒へのサポート→学習カードに視覚的な資料を用意する
- ジグソー法の活用→思考力が広がるため有効な手段。
- 学び合いをするうえでリーダーが育っていることが大切。話し合いで発言が少ない仲間に対して、意見を求め、気にかけてあげるリーダーがいることがグループ全員の学び合いにつながる。

第3分科会

「体づくり運動の主體的・対話的で深い学びを実現するための教材・教具の工夫」

1 授業について

- ・教師の説明が丁寧で、安全確保がしっかりとしていた。
- ・体育館のいたるところに生徒が考えたメニューの掲示物があり、生徒もさらに引き出しが増えていてよかった。1年から3年の積み重ねの学習過程がよかった。
- ・学習カードがよくできていて、一言で授業を振り返っていた。
- ・どこにでもある身近な教材教具を使用していてよかった。
- ・生徒がボールや縄跳びなどの物に頼らず、主体的によく考え動いていて、自分たちで持っているもの（タオル）を使っていたのが印象的であった。
- ・音楽を使っているのがよかったが、場面に合わせて使い分けるのがよかったのではないかと。（できれば歌詞なしのほうがいいのではないかと…）

2 研究協議

- ・場の設定をうまくできないか。種目によっては広いスペースがあり、ローテーションをうまく使うこともできる。
- ・自転車のチューブなども教具として用いることができる。ただ教具が増えていったとき、うまくつかい分けるにはどうすればいいか。教師側から、グループごとに教具を決めてしまってもいいのではないかと。その教具から考えられる動き、運動を生徒に話し合わせる。
- ・実生活にいかせる教具（新聞紙など身近な教具）の提示があってもよいのではないかと。生涯スポーツにつながるのではないかと。
- ・健康グループの運動量をあげるために、ウォーミングアップの運動量をもう少しあげてもいい。
- ・話し合い活動の時間を多く確保するとそれだけ運動量は減る。適切な運動量、言語活動の充実は生徒の実態にあわせて変えていく必要がある。
- ・修正した動きが適切かどうか、どう判断しているのか。
- ・運動のよりよい計画づくりのためには誰を基準にしていけばいいのか。グループはどうすればよいのか。

3 指導講評

- ・1、2年生の授業があつての3年生である。昨年度さまざまな教材教具をつかっていたので、今年度自分たちでいろいろな案がだせていた。3年生になった姿をイメージして授業を実践する。
- ・生徒一人一人が自分自身の家でできる運動を最終目的にするとよい。
- ・“体ほぐしの運動”では生徒の実態に応じて互いの体をうまくつかうとよい。
- ・各グループかごに入っていた教具をうまく使用していた。
- ・シグナル走（気づき・調整・交流）はよかった。教員からの声かけがもっとあるとよい。
- ・教材として学習カードの工夫（実生活にもどす振り返り、相互評価をいれるとよい）
- ・生徒の言語能力をあげる。（自分の考えを伝える、他人の考えを聞いて考える）

さいたま市立浦和中学校

単 元 名	授 業 者
<研究授業>	
・「剣 道」	山 田 優
<公開授業>	
・「ダンス」	古 澤 由香里

研究協議会

- ・第1分科会 「意欲と技能向上を目指した、指導と評価の一体化」
- ・第2分科会 「わかりやすく授業を展開するための教材教具の工夫」

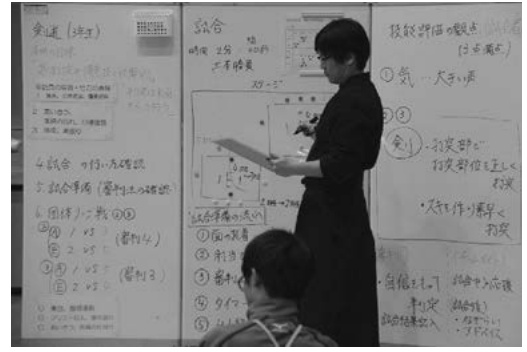
司 会 者

- ・第1分科会 佐 藤 拓 哉 (さいたま市立七里中学校)
- ・第2分科会 森 尻 悠 太 (さいたま市立八王子中学校)

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	金 杉 博 美
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	黒 岩 保 宏

《活動の様子》



さいたま市立浦和中学校

単元名	「剣道」
指導者	山田 優
単元目標	<p>○剣道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、課題や挑戦を大切にすることができるようにする。健康や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>○攻防などの自己や仲間の課題を発見し、合理的解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【思考・判断】</p> <p>○相手の動きにの変化に応じた基本動作から、基本となる技や得意技を用いて、相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防をすることができるようにする。 【技能】</p> <p>○伝統的な考え方、技の名称や仕方、運動観察の方法などを理解することができるようにする。 【知識・理解】</p>
本時の目標	○基本打突や得意技で攻撃する。有効打突を正しく判定する。 【思考・判断】
授業内容	<p>～防具・竹刀の点検・装着～ ～プリーフィング～</p> <p>◎導入（5分）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 出欠確認、健康観察、挨拶 2 前時の振り返り 3 本時の流れとねらい 4 体操・素振り <p>◎展開（35分）</p> <ol style="list-style-type: none"> 5 団体戦6試合の行い方の確認 縦9m横6mの試合場×2 6 面の装着 7 団体戦 <p>◎整理（10分）</p> <ol style="list-style-type: none"> 8 集合、整理運動、 9 学習のまとめと振り返り 10 次時の予告 11 あいさつ 12 用具の片付け

第44回 中学校体育授業研究会

第1分科会

「意欲と技能向上を目指した、指導と評価の一体化」

1 授業について

- ・アンケート結果から、竹刀で打たれることにマイナスイメージを持つ生徒が多くいたため、打突練習を多くした。
- ・同じくアンケート結果から、有効打突かどうかの審判の判定が難しい、との意見が多くあった。そのため、有効打突の判定基準を明確に示すとともに、審判講習会を1時間行い、分かりやすく授業ができるように心がけた。
- ・今回の授業では、「気」と「剣」にしぼって判定をした。
- ・指導したことを評価して、次時の目標へとつなげていくことを心掛けた。

2 研究協議

- ・ICTの活用、審判講習会など、授業を分かりやすく実践するための工夫があった。
- ・空いているスペースを活用して、簡易試合に向けての課題練習をしてもよかったのではないかな。
- ・具体的な言葉掛けの例があると、声掛けがより活発になるのではないかな。また、相手からもらってよかった言葉を書く欄を学習カードに入れると、声掛けについて多く見取ることができる。
- ・簡易試合では、運動量確保の観点から、時間まで攻防し、有効打突の多さで勝敗をつけてもよかったのではないかな。

3 指導／講評

- ・剣道の簡易試合について、子どもたちの理解度を高め、試合にのぞませたいという授業者の想いが表れていた。
- ・指導と評価の一体化を考えると、子どもたちに「何を身につけさせるために、何を評価するか」を、学習指導要領を基に考えることが必要である。
- ・授業のねらいについて、本時の段階での到達度を振り返り、次時のねらいを定めることで、内容がつながっていく。
- ・武道には「礼を重んじる」「伝統文化を伝える」という内容がある。なぜその所作をするのかまで教えられるとよい。
- ・浦和中の生徒の実態に合わせて、審判法にまで目をつけたということはよかった。審判法の評価は知識であるため、技能の評価と混同しないよう注意が必要である。

第2分科会

「わかりやすく授業を展開するための教材教具の工夫」

1 授業について

- ・生徒のアンケートより、剣道の嫌いな理由として「怖い」「痛い」が挙げられたので、それを軽減するために赤（黒）・白の肘当ての着用。→思い切って試合ができた。審判も見やすかったが、脇に対するカバーを考える必要がある。
- ・打突部に赤いテープを貼ることで、狙う部分を明確にし、防具以外の打突を防いだ。→審判も見やすかった。
- ・有効打突や審判法についてのビデオ作成をしたことで、有効打突や審判の行い方の理解度が深まった。しかし、禁止事項に関しては実際に起こりそうなものを取り上げる必要があった。
- ・1・2年生は簡易的な試合で、3年生から審判法を取り上げた。

2 研究協議

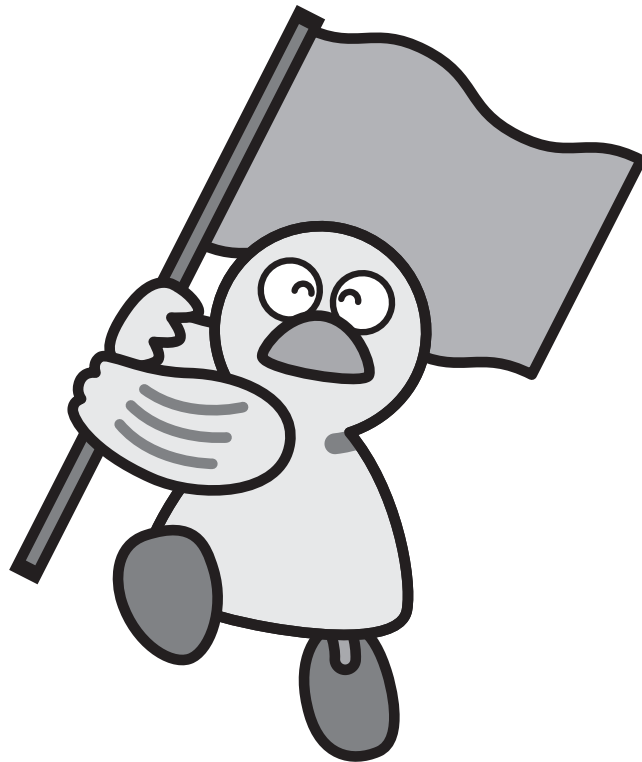
- ・垂の名前がわかりやすかった。打突部位のテープが目印になり良かった。
- ・ホワイトボードに流れや確認事項が書かれてあり、視覚化されていた。
- ・教具（肘のサポーターや赤いテープ、三面のホワイトボード）の工夫が良かった。
- ・審判法のポイント等を掲示物や評価カードとしてあると良かった。
- ・運動量が少なく感じた。空いているスペースで練習をさせても良かった。
- ・審判を評価する人はいても良かったのではないかな。
- ・審判法等のDVDを、各学校で共有できるとよい。

3 指導／講評

- ・生徒のアンケートを基に、学びたいことに「審判法」が入っていた。剣道の審判は難しいが、生徒自身も授業者も学びたいということでチャレンジをした。生徒の様子としては、一生懸命に取り組めていて良かった。1・2年生から系統立ててやるとより良くなる。
- ・教具の工夫では、肘当てや三面のホワイトボード良かった。「ねらい」「流れ」わかりやすい。
- ・運動量が少ないのでは…？という質問があったが、「何を学ばせたいのか」が重要。個人戦でたくさん試合を行わせても良いが、授業者は「団体戦でやりたい」という目的があった。
- ・準備運動の中身は、主運動に繋がるものを入れる必要がある。
- ・「主体的で対話的で深い学び」の対話的は、アドバイスや話し合いが自然とできるのが理想。1年生から取り組む必要がある。
- ・「する・みる・支える・知る」を授業の中で実践し、ICTの活用も目的を持って進めること。
- ・子ども達のために何ができるのか考え、教材研究や授業づくりを頑張ってほしい。

学習指導案

器械運動（跳び箱運動）



第2学年2組保健体育科学習指導案

令和元年11月20日(水) 第5校時
 第2学年2組 男子21名 女子21名 計42名
 指導者 T1 笠原裕貴 T2 新井由里

- 1 単元名 「器械運動」(跳び箱運動)
- 2 運動の特性

(1) 一般的特性

器械運動は鉄棒、跳び箱、平均台、マットなどを用いて行う個人的運動である。これらの器械を用いて行う技に回転、跳躍、支持、懸垂、バランスなどのものがあり、これらの技に挑戦するスポーツである。できる技をより美しく雄大にできるようにしたり、できそうな新しい技に挑戦したり、できる技を組み合わせる表現したりするところを楽しみがある。跳び箱運動は、手で体を支えて台を跳び越す運動なので、回転の仕方や空中のポーズによって技の難しさが異なる。着手後のダイナミックなジャンプ、きれいな空中ポーズ、安定した着地などで出来栄が決まる。

(2) 生徒から見た特性

跳び箱運動の楽しさや喜びを感じる要因	跳び箱運動を遠ざける要因
○技が成功したとき ○新しい技に挑戦したとき ○仲間から認められたとき ○高い段が跳べたとき	●技を失敗したとき ●落ちたり、けがをしたりしたとき ●高さに対する恐怖心があるとき ●思うように跳べないとき

3 生徒の実態

【アンケート】

1. 跳び箱の授業に興味はあるか?	ある4人 まあまあある15人 あまりない12人 ない8人
2. 小学校でできるようになった技は? (4段以上)	開脚跳び 39人 かかえ込み跳び 14人 台上前転 33人 前方倒立回転跳び 3人
3. 跳び箱運動を通して身につけたいことは?	チャレンジする気持ち 恐怖心の克服 あきらめない心 跳び方などの技能 その他
4. どんな授業にしたいか?	安全で楽しい 友達と教え合える 協力してスムーズに進める
5. どんな声をかけられると嬉しいですか?	がんばれ アドバイス すごい 上手などのほめ言葉

【R元年度新体力テストの第2学年結果】 ※H30年度県平均との比較 達成=○ 未達成=▼

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	50m走	立ち幅とび	ボール投げ
男子	26.64▼	32.31○	45.79▼	55.54○	415.35▼	8.16▼	196.38▼	20.18▼
女子	23.39▼	27.00▼	51.80○	53.17○	278.00▼	8.72▼	177.98○	15.20○

(1) 技能

中学1年次のマット運動を見ていると、手や腕で自分の体重を支えること、マット(床)を押して自分の体を持ち上げることが苦手な生徒が多い。全員が倒立前転を共通課題として行ったが、一人でバランスを取り、きれいな姿勢を保って前転へと繋げられる生徒はわずかである。

(2) 態度

授業には真面目に一生懸命取り組む。運動意欲が低いわけではないが、競争心があまりなく、競って技を練習するという姿勢は男女とも見られない。人目を気にする生徒も多く、失敗している姿を見られるのを嫌がる傾向にある。跳び箱運動に対する関心は、興味がある、なしがちょうど半数ずつである。跳び箱の授業で身につけたいことは、チャレンジする気持ちと答える生徒が多い。

(3) 知識、思考・判断

仲間同士で補助をしたり、アドバイスをしたりしようとする姿は見られるが、適切な言葉を選んで相手にわかりやすく伝えることは苦手な生徒が多い。学習カードを見ても、特に男子は技のポイントや、自分が気をつけたことを具体的に書き出すことができない。どうすれば運動ができるようになるか論理的に考える事より、感覚的になんとなく練習をしていく生徒が多く、できたとしてもなぜ成功したのか理解できていないため安定した技能に繋がらない。また、関連して高まる体力や、成り立ち等についての知識の習得には消極的である。

4 教師の指導観

(1) 技能

発展技へと繋げていくために、回転系の基本である頭はね跳びを習得させたい。段数の高さよりも出来栄を重視し、一連の動きを滑らかにを行い、ゆとりを持って跳び越せるように指導する。そのために、踏み切り、着手、空中姿

勢、着地の各局面において、練習環境を充実させ、生徒が主体的に課題を解決するための練習に取り組めるようにする。十分に満足できると判断される生徒については、条件を変えた技や発展技にも挑戦させる。努力を要すると判断される生徒については、台上前転から大きな台上前転や跳ねおきの動作の練習をし、頭はね跳びに近づけていく。

(2) 態度

跳び箱運動を通して、目標達成に向けて思いきり努力する姿勢を育てていきたい。できる生徒を見ても、自分ではできないからと初めから諦めがちになってしまう生徒が多いので、様々な練習場所を設定し、段階を追ってレベルアップしていけるようにする。その中で、「できた」と感じられる場面を多く作り、自信へつなげていきたい。また、グループやペア同士で協力して練習に取り組ませることで、互いの良い所や頑張っている所を認め合い、切磋琢磨していける雰囲気を作っていく。失敗しても前向きに練習に取り組んでいけるよう、励ましや称賛の声掛けを多くし、達成感を味わわせ、運動意欲の向上を図りたい。

(3) 知識、思考・判断

仲間との教え合い活動が充実したものとなるよう、技のポイントを十分に理解させていきたい。そのために、わかりやすい言葉を使って説明をしたり、いつでも確認できるよう掲示物を作成したりしていく。相手に伝えるための表現力を向上させることで、改めて自分の考えを整理するとともに、教え合いや学び合いが効果的になる環境を作っていきたい。また、必要に応じてICT機器を活用し、客観的に自分の動きを分析させ、より自分の動きに対する改善点の理解を深めていく。そこから、課題に応じた解決方法を選択していく力をつけさせたい。

5 単元の目標

- (1) 跳び箱運動の学習に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めることができるようにする。【関心・意欲・態度】
- (2) 自己の課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選ぶことができるようにする。【思考・判断】
- (3) 回転系の基本的な技をなめらかに行うこと、条件を変えた技、発展技ができるようにする。【技能】
- (4) 跳び箱運動の技の名称や行い方、関連して高まる体力について学習した具体例を挙げることができるようにする。【知識・理解】

6 単元及び学習活動に即した評価規準

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
単元の評価規準	器械運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、よい演技を認めようとする、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。	器械運動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している。	器械運動の特性に応じた技を身につけている。	器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、関連して高まる体力を理解している。
学習活動に即した評価規準	①器械運動学習に積極的に取り組もうとしている。 ②仲間の学習を援助しようとしている。 ③よい演技を認めようとしている。	①学習する技の合理的な動き方のポイントを見つけている。 ②課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選んでいる。	①基本的な技が滑らかな一連の動きでできる。 ②学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで跳び越すことができる。	①技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ②器械運動に関連して高まる体力について、学習した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	マット運動	跳び箱運動
第1学年	8時間	
第2学年		8時間
第3学年	8時間 ※器械運動と陸上競技から選択	

(2) 運動種目

学年	教材	目指す動き
第1学年	マット運動	回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行い、また、発展させ、3つの連続技を発表する。
第2学年	跳び箱運動	切り返し系や回転系の基本的な技を、一連の動きを滑らかにして跳び越す。
第3学年	マット・跳び箱	基本的な技を安定して行ったり、条件を変えて行ったり、または発展技を行う。

(3) 単元の指導計画

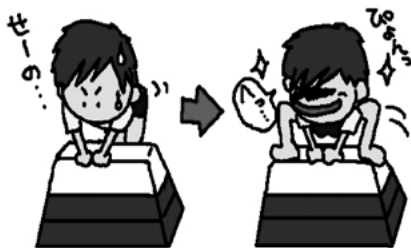
指導と評価の計画 本時間は6時(8時間扱い)

時間	1	2	3	4	5	6	7	8
ねらい	運動の特性や学習のねらいを理解し、跳び箱で高められる体力を理解しよう	既習の技を確認しよう	頭はね跳びに挑戦しよう	頭はね跳びにおける自己の課題をみつめよう	練習の選び方や場の作り方、仲間との学習の進め方や補助の仕方を学ぼう	技の完成度を高めるための練習をしよう	仲間の演技を評価しよう。	発表会で一番良い演技をしよう
指導の内容	・運動の特性や学習の行い方、関連して高まる体力 ・安全に活動するための約束事や準備片付けの仕方	・技の種類の確認 ・助走、踏み切り、着手、空中姿勢、着地の行い方	・回転系や頭はね跳びの技の助走、踏み切り、着手、着地の行い方	・頭はね跳びの自己の課題の気づき	・練習方法の選択の基準、場の設定方法	・技のポイントの確認の仕方 ・アドバイス方法	・発表会の行い方 ・採点の方法・リハール	・発表の仕方 ・評価の仕方 ・授業のまとめ
学習過程	1 集合、出席確認、挨拶 2 本時のねらいと内容の確認 3 オリエンテーション 4 グループ編成、役割分担 5 用具の準備 6 準備運動・補強運動 7 復習、整理運動 8 片付け、学習カードの記入 9 学習の振り返り 10 次時の予告 11 挨拶	7 既習の技を練習 ・開脚跳び ・抱え込み跳び 8 習熟度別に分かれて練習 ・高さ ・向き 9 回転系の技の練習 ・台上前転	7 回転系の技の練習 ・台上前転 8 頭はね跳びのポイント確認 ・三点倒立 ・ヘッドスプリング 9 頭はね跳びの練習 ・マント ・低い段設定	7 頭はね跳びの練習 ・色々な高さの段 8 自分でできる高さで演技 9 グループで課題への気づき	7 練習場所の設定の仕方、練習方法の選び方 8 グループ学習で課題解決学習 9 自己の課題を再確認	7 課題の確認 8 ペア・グループ学習による課題解決 9 確認の演技	7 課題解決練習 8 より良い演技が出来る高さの選択 9 プレ発表	7 発表会に向けての練習 8 発表 9 単元のまとめ
評価方法			①	②	②	②	③	①②
方	カード	観察・カード	カード	観察	観察	観察	観察・カード	観察
場	8	7・8・9・12	12	7・8	8	7・8	9・12・13	8

8 本時の学習と指導（6/8時間）

- (1) ねらい 課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選んでいる。【思考・判断】
 (2) 準備 跳び箱 マット エバーマット ロイター板 i p a d ホワイトボード タイマー
 (3) 展開

段階	学習内容・活動	指導上の留意点（○指導 ◆評価）	
		T 1	T 2
導入 10分	1 準備	○協力して素早く行わせる。	○安全面に配慮し声かけをする。
	2 集合・整列・出席確認・挨拶	○体育委員を中心に整列、出席確認を行わせ、報告させる。	○全体の健康状態を確認し、授業の準備をさせる。
	3 準備運動	○大きな声で元気よく行わせる。	○各グループをまわり、正確にできるよう、アドバイスや補助を行う。
	4 感覚づくりの運動 ・腰上げ・跳び乗り ・跳び降り・前転・開脚跳び	○グループで元気よく正確に行わせる。 ○技につながることを意識して練習させる。	○場の安全を確認する。
	5 本時のねらいと内容の確認	○本時のねらいを確認する。	
自分の課題に合った練習場所を選び、技の完成度を高めよう。			
展開 30分	6 回転系の技の練習 ・台上前転 ・伸膝台上前転	○助走から着地までの一連の流れを滑らかにできるよう意識させる。	○個別に声をかけ、ポイントを意識させる。必要な場合は、個別指導を行う。
	7 課題の確認 ・課題を確認し、練習方法を選択する。	○集合させ、頭はね跳びについての各自の課題を確認させる。 ○課題と練習場所の関連性を再度確認し、課題と合った練習場所が選択できるようにする。	○課題があやふやな生徒については声をかけ課題を整理させる。
	8 課題解決練習 ・同じ練習方法を選んだ者同士でグループ活動をする。	○グループで課題を共有し、アドバイスを運動の質を高めさせる。 ○的確なアドバイスや声掛けは称賛する。 ○課題と練習方法が合っていない場合は、合っていない理由を考えさせ修正させる。	○必要に応じて直接補助しながら指導する。 ○的確なアドバイスができていのか確認する。 ○見てほしいポイントを具体的に伝えられているか確認する。
	◆課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選んでいる。【思考・判断】		
△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 ・ i p a d を活用し、見本映像と自分の動きの動画を比べさせ、具体的な改善点や解決のための練習方法を教える。 ◎十分満足できると判断される状況（A）の生徒の具体的な姿 ・仲間と学習する場面で、仲間の動きと自己の動きの違いなどを指摘している。			
	9 確認の演技 ・同じ課題のグループ内で発表し、練習の成果を確認する。 ・良い点や課題を伝え合う。	○練習の成果を発表させ、次時につながる課題を発見させる。	○具体的に課題が見つけれられている生徒を称賛し、周囲への手本とする。
整理 10分	10 集合・健康観察	○素早く集合させ、健康観察をする。	○体調不良者、けが人の対応をする。
	11 整理運動	○腕や肩などを中心に行わせる。	○ねらいに対しての振り返りができているか声掛けをする。
	12 学習カードの記入	○本時のねらいの達成状況を振り返らせる。	○具体的に振り返りができている生徒を称賛する。
	13 学習の振り返り・まとめ	○指名し、発表させる。	○列や姿勢を意識させる。
	14 次時の予告 15 挨拶・片付け	○次回の授業の見通しを持たせる。 ○大きな声で元気よく行わせる。 ○全員で協力し、素早く行わせる。	○片付けの指導をする。



器械運動

特性：様々な器械を用いて行う個人的運動であり、回転、跳躍などの技に挑戦するスポーツである。できる技をより美しく、雄大にできるようになったり、新しい技に挑戦したりするところに楽しさがある。



跳び箱運動：手でからだを支えて台を跳び越す運動なので、回転の仕方や空中のポーズによって技の難しさが異なる。着手後のダイナミックなジャンプ、きれいな空中ポーズ、安定した着地などで、できばえが決まる。



班

★授業を終えての反省や感想、「技術的な」課題を書こう。

【授業の流れ】

1. 集合・整列・あいさつ
2. 準備体操
3. 感覚づくりの運動
 - ・踏み切りから腰を高く上げる3回
 - ・両足をそろえて跳び乗る
 - ・跳び降りる
 - ・前転
 - ・ランニング
4. 本時のねらいの確認
5. 課題解決練習
6. 確認の演技
7. 学習の振り返り
8. あいさつ・片付け

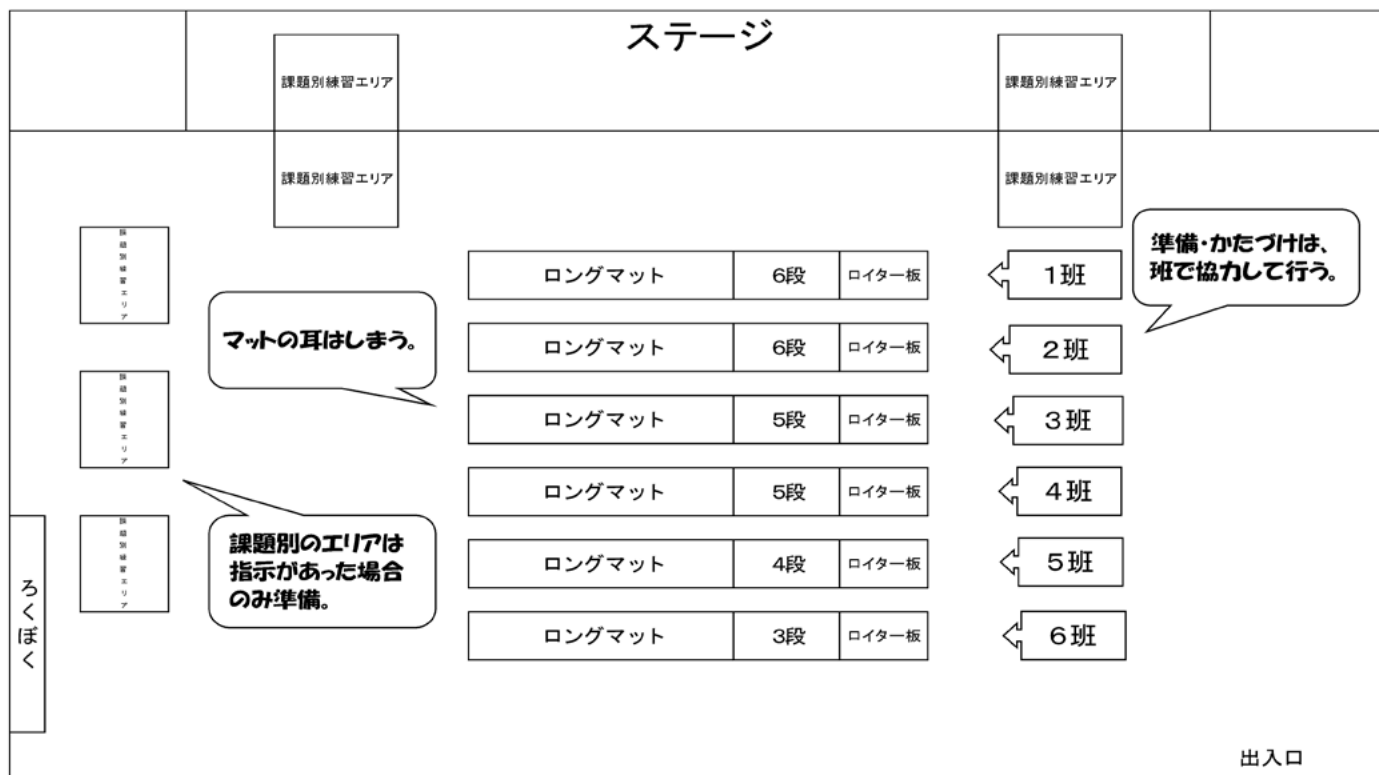
【マナー＋安全の確認】

- (1)準備運動を十分に行う。
- (2)自分の能力に合わせて技を選択する。
- (3)器械・器具の点検
 - ・使う前に安全かどうか確認する。
 - ・順番を守り、器具が空いたことを確認してから始める。
 - ・練習中は、跳び箱とマットのつぎめが開いていないか絶えず注意する。
 - ・マットの耳は入れておく。
- (4)安全マットを使用する。
- (5)服装
 - ・メガネはずれないように。
 - ・体育着のすそはしまう。
 - ・長い髪は逆立ちしたときに目をかくさないように結ぶ。
 - ・つめは短く。
- (6)補助はしっかりと慎重に。
- (7)器具のまわりはスペースを確保する。



【器具配置図】

※みんなで協力して素早く準備や片付けをしよう！



友だちからのアドバイスをメモしよう!

毎回、見直して技の上達にいかそう!!



1	月 日 ()	目標	
アドバイスをしてくれた人			
2	月 日 ()	目標	
アドバイスをしてくれた人			
3	月 日 ()	目標	
アドバイスをしてくれた人			
4	月 日 ()	目標	
アドバイスをしてくれた人			
5	月 日 ()	目標	
アドバイスをしてくれた人			

頭はね跳び

力強い
踏み切り



力強い
突き放し



腰を高く



着手の位置

美しい
着地



頭はね跳び

～つまずきポイント～

【踏み切り】



頭はね跳び

～つまぎポイント～

【着手）



頭はね跳び

～つまずきポイント～

【突き放し】



頭はね跳び

～つまずきポイント～

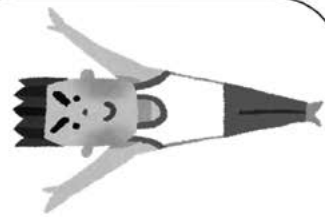
【着地】



強く突き放せないと・・・。



体重が後ろにか
かったままなの
で着地がうまく
いかない



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44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44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思います。

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