

令和2年度

# 第45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	東松山市立南中学校 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	熊谷市立吉岡中学校 授業内容・指導者一覧	7
	活動の様子（写真）	8
	授業について〔球技（タグラグビー）〕	9
	研究協議のまとめ	10
3	本庄市立本庄東中学校 授業内容・指導者一覧	11
	活動の様子（写真）	12
	授業について〔陸上競技（ハードル走）器械運動（マット運動）〕	13
	研究協議のまとめ	14
4	加須市立加須北中学校 授業内容・指導者一覧	16
	活動の様子（写真）	17
	授業について〔ダンス（現代的なリズムのダンス）〕	18
	研究協議のまとめ	19
5	さいたま市立土合中学校 授業内容・指導者一覧	20
	活動の様子（写真）	21
	授業について〔陸上競技（短距離走・リレー）〕	22
	研究協議のまとめ	23

※学習指導案については県中体連ホームページに掲載しております。



# 挨拶

埼玉県中学校体育連盟

会長 高橋 利明

第45回目を迎えた中学校体育授業研究会は、新型コロナウイルス感染症の影響で開催が心配されましたが、県内5地区で参加者の制限を行う等の工夫をしながら開催していただきました。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いただきました県内5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。



# 東松山市立南中学校

## 単 元 名

・陸上競技（長距離走）

## 授 業 者

栗 原 良 紀

稲荷山 美 紀

小 谷 和 滋

佐 藤 楓

## 司 会 者

木 村 真 一 （嵐山町立玉ノ岡中学校）

## 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

埼玉県教育局西部教育事務所指導主事

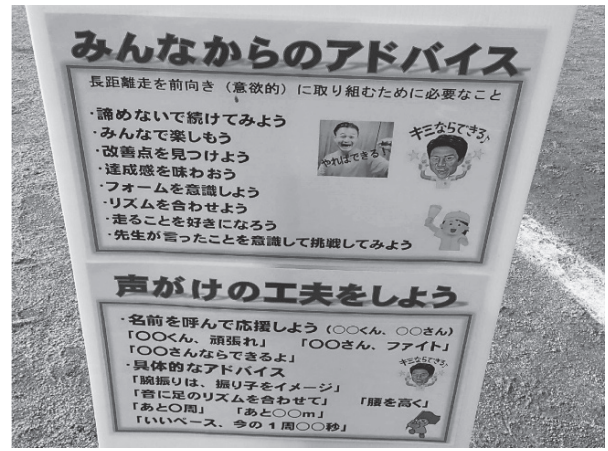
埼玉県立総合教育センター教職員研修担当指導主事兼所員

金 杉 博 美

東 海 林 大

大 野 拓 也

## 《活動の様子》



# 東松山市立南中学校

単元名	陸上競技（長距離走）
指導者	栗原良紀 稲荷山美紀 小谷和滋 佐藤 楓
単元目標	<p>○長距離走の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などについて理解するとともに、基本的な動きや効率の良い動きを身につけ、ペースを守って走ることができるようにする。 [知識及び技能]</p> <p>○動きなどの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝え合うことができるようにする。 [思考力、判断力、表現力等]</p> <p>○長距離走に積極的に取り組むとともに、仲間の学習を援助するなど、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認め、仲間の健康や安全にも留意し、記録に挑戦できるようにする。 [学びに向かう力、人間性等]</p>
本時の目標	<p>○設定したペースで走るために、課題や出来映えを互いに伝え合うことができるようにする。 [思考力、判断力、表現力等]</p>
授業内容	<p>導入（10分）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 集合、整列（グループごと） 挨拶、出席確認（健康観察）、心拍数の確認（運動前） 6秒×10倍</li> <li>2 準備運動（動きづくり） 心拍数の確認 6秒×10倍</li> </ol>
	<p>展開（27分）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3 本時のねらいと学習内容の確認</li> <li>4 グループ別にインターバル走を実施</li> <li>5 心拍数の測定 主観的運動強度の確認</li> <li>6 整理運動</li> </ol>
	<p>整理（13分）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7 集合、整列（グループごとに）</li> <li>8 健康観察</li> <li>9 学習の振り返り</li> <li>10 次時の予告</li> <li>11 挨拶、解散、片付け</li> </ol>



# 第45回西部教育事務所管内（比企地区）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

- ・新学習指導要領の全面実施を見据え、三観点で先行実施をした。
- ・研究主題にある、『豊かなスポーツライフの実現を目指し、主体的に学ぶ生徒の育成』～一人一人の意欲向上のための、きめ細やかな指導の工夫～は、変化の激しい社会の中で、数年後には社会の一員となる生徒たちが、心身ともにたくましく、夢の実現に向けて、充実した生活を送って欲しいという願いから設定した。
- ・長距離走が苦手な生徒も多いことから、意欲向上につながるきめ細やかな指導を目指した。（例：ウォーミングアップの工夫、走力別にグループ分けなど）
- ・長距離走が苦手な生徒が前向きに走れること、タイムをあげることを重視した。そのため、授業の内容は、タイムが中間より下にいるレベルにあわせて計画した。
- ・グループの活動では、ペース、フォームについての声かけを重視して行った。

### 2 研究協議

柱① 豊かなスポーツライフを実現させるための授業実践について
--------------------------------

【観点①】陸上競技の授業で今後どのようにスポーツライフと結びつけていくか。

- ・苦手意識のある生徒に対して、なぜ長距離走をやらなければいけないのかを伝える。する・みる・支える・知るといった様々な視点でのスポーツとの関わり方を学ぶ機会を作る。
- ・遅いタイムでも、達成させ、結果をつけていく。運動が好きになるきっかけを作る。
- ・大人になってから活用できる練習を取り入れる。
- ・学習規律と楽しさのバランスを考える。（ミニ駅伝や苦手な生徒も活動しやすい練習など）

【観点②】努力を要すると判断される状況（C）の生徒を主体的に学ばせるための指導の工夫。

- ・心の負担を減らす工夫をする。（ペアで励ます機会を増やす、盛り上がる音楽をかける。）
- ・走るコースを選択できるようにする。
- ・苦しくなったら、抜ける→回復したらまた走るシステム。（見学が減少した学校もあった。）
- ・徐々に長いコースを走らせる。集団走を少し内側にするなど工夫をする。
- ・色々な走り方を体験させ、どの走り方が適しているか、楽に走れるか体験させる。

【観点③】十分満足できると判断される状況（A）の生徒はどのような姿か。

- ・今回の授業で考えると、上下動がないこと、スムーズな動き、リラックスしたフォーム、ペースを作れているとAの姿である。
- ・アドバイスを吸収し、さらに実践できる。また、課題に気づいてアドバイスできる。

### 3 指導・講評

- ・生涯にわたる健康で豊かなスポーツライフを実現するためには、する・みる・支える・知るなど多様な関わり方があることを教えていく。どのように長距離走とつなげていくか、生徒に落としていけるかが重要。
- ・今回は、三観点のうちの〔思考力、判断力、表現力等〕で表現をみとる授業だった。見るポイントが明確化していることが大切。明確化していることで、生徒に伝えられ、意識もできる。
- ・生徒自身がどの動き、フォームがいいのか、知識が必要。知っていることで、わかり気づき、はじめてアドバイスができる。その経験が、みる・支える・知るにつながり、技能だけでない体育になっていく。
- ・動きのヒントや考えは消えていく。学習カードにメモをさせる習慣をつけさせたい。今後は、タブレットと学習カードを併用できるとよい。
- ・良い体育の授業は、苦手な子にスポットをあてている。
- ・子どもたちが何のために体育をやっているかわからせたい。動く楽しさ、関わる楽しさを体験させ、豊かなスポーツライフにつなげていきたい。
- ・教員が4人でのTT授業。それぞれの役割が明確化していた。
- ・学習計画が素晴らしい。学校課題、生徒の実態に対する取り組みがわかりやすい。
- ・魅力や特性、楽しさを授業の中で、触れさせたい。走らされているという感覚を持たせない。
- ・楽しさを効率的に学ぶ手立てとして、学習規律が大切である。

# 熊谷立吉岡中学校

単 元 名

・球 技 (ゴール型 タグラグビー)

授 業 者

小 松 将 馬

高 橋 和

研究協議会

・分科会 協議の柱

① 研究主題を踏まえた授業の振り返り

② 参会者より一言

司 会 者

・林 克 (熊谷市立妻沼東中学校)

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

熊谷市教育委員会学校教育課指導主事

久 保 尚 士

埼玉県中学校体育連盟アドバイザー

石 川 泰 成

# 《活動の様子》



## 熊谷市立吉岡中学校

単元名	球 技 (ゴール型・ラグビー)
指導者	小松 将馬・高橋 和
単元目標	<p>(1) ラグビー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、作戦などについての話合いに参加しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとする、仲間の学習を援助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。<span style="float: right;">【関心・意欲・態度】</span></p> <p>(2) 攻防などで自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。<span style="float: right;">【思考・判断】</span></p> <p>(3) ボール操作と空間に走り込むなどの動きによって、攻防ができるようにする。<span style="float: right;">【技能】</span></p> <p>(4) ラグビーについて、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要素などを理解できるようにする。<span style="float: right;">【知識・理解】</span></p>
本時の目標	パスを受けるために、空いている場所に動くことができる。 <span style="float: right;">【技能】</span>
授業内容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 用具の準備</li> <li>2 集合・整列・挨拶・出席確認・健康観察</li> <li>3 準備運動</li> <li>4 感覚づくりの運動</li> <li>5 本時のねらいと内容の確認</li> <li>6 全員ボール回しゲーム</li> <li>7 簡易ゲーム</li> <li>8 整理運動・話合い</li> <li>9 学習の振り返り・まとめ</li> <li>10 次時の予告</li> <li>11 挨拶・片付け</li> </ol>

## 第45回 北部教育事務所管内（大里地区）中学校体育授業研究会

### 第1分科会 球技 ゴール型 タグラグビー

#### 1 授業について

- ・熊谷市では、ラグビーの取り扱いに重点を置いている。生徒は、小学生の頃からタグラグビーを学んでいるので、ボールを扱うことには慣れている。
- ・生徒は、ボールを持ってよく動くことができた。運動が苦手な生徒も、タグラグビーは好きであるという生徒もいる。
- ・前時までの反省を活かし、ゲームの時間を長く設定することで生徒の活動を深めることができた。
- ・ねらいに沿った話し合い活動ができていた。なぜボールがつかまらないのかについても、具体的に話し合い、振り返る活動を行うことができた。
- ・指導する側が、技能についての声かけをもっと行えばよかった。

#### 2 研究協議

- ・生徒のやる気を感じられた授業であった。
- ・グループづくりは、どのような工夫点があったのか。  
(教師が個々の生徒の能力を判断し、グループづくりを行った。)
- ・空間の使い方に工夫が見られた。生徒は、周りをよく見て動くことができていた。
- ・話し合い活動の場面では、作戦に対しての具体的なアドバイスができていた。
- ・パスを受ける側が、声を出し、次の動きを予測して動こうとする姿が見られた

#### 3 指導講評

- ・教員が立てたねらいが、子どもが実際の動きとしてイメージできることが大切である。「ボールをもらった時はこう動く」というように、生徒が具体的にイメージできていないと動くことができない。学習のねらいが、身体の動きとして出てくるように、生徒に提示する必要がある。
- ・今日のねらいに対して、「オン ザ ボール」と「オフ ザ ボール」の時に、具体的にどう動くかを提示することが大切である。
- ・動きのイメージを持たせたり、知識を与えたりすることを技能の知識という。技能の知識をしっかりと意識化させることが重要である。
- ・「どうやったろうまくいったか？」について話し合わせ、それが重要だと共有することが大切である。必ず教師が認めて、生徒に返すことが必要である。
- ・ゲームのルールは、今日のねらいや目指しているゲーム像を導き出すために重要なものを入れる必要がある。なぜそれを行うのか、身につかせようとしている動きや、求めているものが引き出せることが大切である。
- ・よくできたところは、みんなの前で褒めることも必要である。その場で褒めることによって、周りも理解できる。
- ・研究の柱である「わかる楽しさやできる喜びを味わう授業の実践」のために、ホワイトボードの活用や話し合いカードの活用が取り入れられていた。
- ・教材・教具の工夫として、チームの課題を分かりやすくするための掲示があり、本時の学習の手立てとなった。
- ・学びに集中するための環境として、生徒の人間関係が良好であった。吉岡小学校から同じ仲間と過ごしていることもあり、良好な人間関係がつけられていると感じた。
- ・女子生徒が多く、男女比のバランスにグループづくりの難しさを感じた。
- ・サーキットの場面では、お互いが声をかけ合いながら取り組む姿勢が見られて良かった。
- ・学習規律が整っていた。準備運動では、先生が生徒によく声をかけていた。
- ・ラグビー経験者ではない生徒が、進んで発言する姿が見られたことはよかった。
- ・話し合い活動では、具体的な話し合いの視点を設定するとよい。
- ・ねらいに対して、生徒は何をすればよいのかを明確にすることが大切である。
- ・「主体的・対話的で深い学び」に向けて、ねらいを提示したり、学習の見通しを持たせたりすることが重要である。今日の授業で、何を学ぶのかをよく考えさせることが大切である。
- ・今日の授業で教えたことを評価してほしい。ぜひ褒めてあげてほしい。
- ・子どもたちの動きで、日頃から熱心に指導していることが分かる授業であった。
- ・コロナ禍での学習を、家庭学習との関連づけを意識させたい。家庭学習で学んだことを授業で生かせるとよい。知識や行い方の部分では、次はこういう課題で行っていく等の見通しを持たせたい。
- ・単元の評価規準については、今後は新学習指導要領の例示を参照し、単元の計画に活かすとよい。
- ・単元のはじめには「オン ザ ボール」について学び、単元のおわりにかけて「オフ ザ ボール」についても学習を深めるとよい。

# 本庄市立本庄東中学校

## 単 元 名

- ・陸上競技（ハードル走）
- ・器械運動（マット運動）

## 授 業 者

酒 卷 崇 史  
小 林 弦 平

## 研究協議会

- ・第1分科会 陸上競技（ハードル走）
- ・第2分科会 器械運動（マット運動）

学習のねらいを明確にし、教師と生徒が共通の見通しを持った授業

## 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 鈴 木 裕 也（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  
本庄市教育委員会学校教育指導室指導主事  
埼玉県中学校体育連盟アドバイザー

金 杉 博 美  
阿久津 広 真  
武 藤 知 啓  
石 川 泰 成

# 《活動の様子》



## 本庄市立本庄東中学校

単元名	陸上競技（ハードル走）
指導者	酒巻 崇史
単元目標	<p>(1) 陸上競技に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナ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などや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや健康・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) 動きなどの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて、運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。【思考・判断】</p> <p>(3) ハードル走では、リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すことができるようにする。【技能】</p> <p>(4) 陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解できるようにする。【知識・理解】</p>
本時の目標	遠くから踏み切り、勢いよくハードルを走り越すことができるようにする。【技能】
授業内容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 用具の準備</li> <li>2 挨拶・出欠確認・健康観察</li> <li>3 前時の振り返り</li> <li>4 準備運動</li> <li>5 感覚づくり運動</li> <li>6 本時のねらいの確認</li> <li>7 課題練習</li> <li>8 用具の片付け</li> <li>9 集合・健康観察</li> <li>10 整理運動</li> <li>11 学習の振り返り・まとめ</li> <li>12 次時予告を行う</li> <li>13 挨拶・解散</li> </ol>
単元名	器械運動（マット運動）
指導者	小林 弦平
単元目標	<p>(1) 器械運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとする、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) 自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。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) 回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせることができるようにする。【技能】</p> <p>(4) 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などについて理解できるようにする。【知識・理解】</p>
本時の目標	提供された練習方法から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。【技能】
授業内容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 用具の準備</li> <li>2 集合・挨拶・出欠席確認</li> <li>3 前時の振り返り</li> <li>4 準備運動</li> <li>5 感覚づくりの運動</li> <li>6 本時のねらいと学習内容の確認</li> <li>7 自己の課題の確認と練習選択</li> <li>8 自己で選択した倒立前転の類似運動の練習を行い、倒立前転を身につける</li> <li>9 ミニ発表会</li> <li>10 学習のまとめ・振り返り・次時の予告</li> <li>11 整理運動</li> <li>12 挨拶・後片付け</li> </ol>



# 第45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

### 「陸上競技（ハードル走）」

#### 1 授業について

（授業者の反省）

- ・抜き足が技術的にできていないので、今後も指導していきたい。
- ・運動量が足りなかったかもしれない。

#### 2 研究協議

『学習のねらいに向けて、課題に取り組む生徒の育成の工夫』

##### (1) 授業の振り返り（良かった点・・・○ 改善点・・・▲）

- 「何ができたらよいか」が明確でよかった。見通しの掲示がよくされていた。疑問形で書かれていたのも良い。
- 掲示物がよい。
- 踏み切り足の場所をマーカーで色分けしていたのが可視化されていてよかった。
- ▲本時のねらいを見て、生徒の中には「とにかく遠くから跳べればいいのか？」と思う生徒がいるかもしれない。例えば、「遠くから踏み切ったけどタイムが遅いAくんと、近くで踏み切ってしまったけどAくんよりもタイムが速いBくんがいました」←どう評価する？
- ▲計測は先生がやるのではなく、生徒がやってもよいのでは。
- ▲準備運動の場所は、生徒玄関でよいのか。

##### (2) 課題に取り組む生徒を育成するための実践例

- ・コースが隣りあっていたので、1レーンあけたほうが安全面はよい。
- ・コースにハードルを置くのではなく、ライン上にハードルを置くと、まっすぐ走れる。
- ・人数が多いので、待っている生徒が出てしまう。台ごとに、生徒をつけて、一台ずつ評価させると、待ち時間を無くし役割もできる。

#### 3 指導講評

- ・コロナ禍の中で、集まり意見を交換したり、考えたりする機会がとても有り難いこと。
- ・事前の準備がよかった。「学習のねらいを明確にして生徒も教師も共有する」ができていた。ねらいに対してのまとめが先に書かれており、示されているのもよかった。
- ・「よし！勉強するぞ！」と意欲が湧くような授業だった。
- ・お互いに見合い、教え合う授業でよかった。
- ・なぜ2台目～3台目、4台目～5台目の踏み切りを見させるのかをしっかりと教えてあげられるとよい。スピードに乗った状態でゴールさせたい。
- ・タイムトライアルの時に、タイムが速ければいいんでしょ？ってならないように「なぜ」遠くから踏み切ることが大切なのかを理解させなくてはならない。
- ・場の設定をもっと考えてほしい。
- ・専門家の知識ではなく、学習指導要領に沿った指導が必要。
- ・「共生」の視点から考え、評価（A）と評価（C）をもっと考えてあげなければならない。
- ・たどり着くところは「目指す動き」なので、1台跳んだだけではだめ。1つの単元のゴールにしたい。経過が大切。点だけにならず、点と点を結ぶ指導を。
- ・オリンピック選手ではなく、もっと身近な人の動画を見せる。卒業していった先輩の動画など。「俺の授業を受ければ、こんなに上手になるよ！」というのが伝わるように。

## 第2分科会

### 「器械運動（マット運動）」

#### 1 授業について

(授業者の反省)

- ・課題を設定する際、生徒によって差があり自分に合った課題を設定できなかった生徒もいたので、ポイントをしぼり、わかりやすくできるとよかった。
- ・時間配分を考えられるとよかった。(条件を変えた技に移るなど)

#### 2 研究協議

『学習のねらいに向けて、課題に取り組む生徒の育成の工夫』

##### (1) 授業の振り返り（良かった点・・・○ 改善点・・・▲）

- 掲示物（近くにある活用しやすい。ポイントがわかりやすく書いてある。）
- 授業規律がしっかりしている。
- 課題のグルーピングが色分けされており、視覚的にわかりやすく、生徒が移動しやすい。
- お互いに声をかけたり、できたときは自然と拍手するなど、雰囲気が良い。
- ▲ できる生徒、できない生徒へのアプローチ
- ▲ ゴールに向かわせる手立ての工夫
- ▲ 感覚作り運動が、本時のねらいにどう繋がるのかの意識づけ
- ▲ 安全面（壁倒立、倒立を始める位置）
- ▲ 場の工夫（エバーマットを使うなど）

##### (2) 課題に取り組む生徒を育成するための実践例

- ・ 感覚作り運動
- ・ マットに手形をつけるなど目で見てわかる工夫
- ・ 倒立までの道のり
- ・ 倒立の時間を設定する
- ・ 補助についての工夫

#### 3 指導講評

- ・ 学習規律が良く、本庄スタンダードをもとに行われている。
- ・ 体育を通して身につけて欲しいものの課題発見→課題解決が行われていた。
- ・ ねらいと見通しが大切になる。(何を学ぶのか、一人一人が何をするのか理解する。)
- ・ ゴールイメージにつなげるためのプロセスが大切である。
- ・ 生徒同士でアドバイスできている。
- ・ 見る視点を与えることも大切。→何を意識してやるのかお互いに意識できる。
- ・ 場の工夫がしっかりしていて、掲示物の活用がよかった。
- ・ ICTの活用（自分で自分の姿を見ることで比較ができる）
- ・ まとめ、振り返りについて（発表させるときに「何を意識したらできたのか」を意識させる。振り返りから次につなげる。)
- ・ ホワイトボードだけでなく、スクリーンを使って見せることでわかりやすかった。
- ・ 課題と色が同じで、生徒が動きやすい。
- ・ 課題共有の仕方がよかった。ICTを活用できるとさらによくなる。
- ・ 褒めることをたくさんする。(声のトーンなど、褒め方の工夫で子供が伸びる)
- ・ 授業の中で一人一回以上会話をし、技能Bの生徒たちにも声掛けできると良い。
- ・ 振り返りの際に、課題の選択によって、上手になった生徒を褒めてほしい。
- ・ 笑顔を多くする。(生徒のできたを多くする)

# 加須市立加須北中学校

単 元 名

・ダンス（現代的なリズムのダンス）

授 業 者

籠 宮 久 子

小 出 彩 加

研究主題

「よく考え、気づいて、動いて、高めあう！」

～一人一人を伸ばし、学び合う生徒の育成を目指して～

司 会 者

松 岡 亮 佑 （行田市立忍中学校）

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

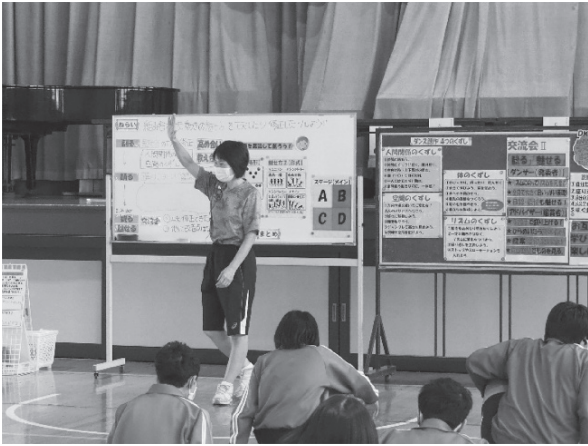
県立総合教育センター指導主事

大 野 拓 也

埼玉県中学校体育連盟アドバイザー

石 川 泰 成

# 《活動の様子》



## 加須市立加須北中学校

単 元 名	ダンス【現代的なリズムのダンス】
指 導 者	籠 宮 久 子
単 元 目 標	<p>○ダンスの学習に積極的に取り組むとともに、互いのよさや違いを認め合うこと、役割を果たすことなどや、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>○自己やグループの課題に応じた運動の取り組み方や表現の仕方を工夫するとともに、自己の考えを他者に伝えることができるようにする。 【思考・判断】</p> <p>○リズムの特徴をとらえ、リズムによって全身で踊ることができるようにする。 【運動】</p> <p>○ダンスの特性、表現の仕方、関連して高まる体力などについて、理解できるようにする。 【知識・理解】</p>
本時の目標	組み合わせた動きの魅せ方を工夫したり修正したりしている。 【思考・判断】
授 業 内 容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 用具の準備</li> <li>2 集合、挨拶、出席確認、健康観察</li> <li>3 準備運動、WUダンス・リズムワーク ※曲「Try everything・ボヨン科ボヨン歌・Shape of you」</li> <li>4 本時のねらいについて確認をする。</li> <li>5 曲のリズムを生かしてチーム創作を進める。 ・前回できたところまでを復習し、チームの課題部分を確認する。 ・「人間関係のくずし」「空間のくずし」を生かしてアイデアを出し合う。 ・各自の動きや動きだしのタイミングについて全員で共通理解できるように教え合う。</li> <li>6 グループ練習を行う。 ・曲に合わせて、ひとまとまりの流れで踊ることができるようにチームで練習する。 ・鏡や映像を使って動きの出来映えを確認する。</li> <li>7 交流会（ペアチーム）を行う。 ・ペアチーム同士で見せ合いを行う。 ・ペアチームは2点についてアドバイスする。 ①前回の課題は修正されたか。 ②より良く魅せるために更に修正するところはないか。</li> <li>8 整理運動</li> <li>9 集合、健康観察</li> <li>10 学習の振り返り・まとめ（カード記入）</li> <li>11 次時の予告</li> <li>12 あいさつ（片付け）</li> </ol>

## 第45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

### 1 授業者の反省

- ・子供たちは1、2年生と「現代的なリズムのダンス」を学んできた。3年生では、体全体をつかって表現するダンスを目指し、授業を行ってきた。
- ・チームで踊りを作り、完成させようとする動きが停滞してしまった。
- ・教員からのアドバイスがうまく通らなかった。
- ・運動量確保のため準備運動にダンスを取り入れたが、主運動の時間が少し少なくなってしまうのではないかな？
- ・雰囲気やモチベーションを上げるため服装を変えさせたが（Tシャツ着用）どうだろうか？

### 2 感想発表

- ・準備運動で3曲踊っていて、そのステップなどが創作活動につながっていた。
- ・学習プリント、掲示物、ICTなどが充実していて、生徒がうまく活用していた。
- ・子どもたちがよく考えて創作し、お互いを高め合っていた。
- ・それぞれがTシャツを持参し、個性が出ていて良いと感じた。
- ・ミラーやテレビを活用することにより、深い話し合い活動に繋がることができていた。
- ・教員のあいさつの声から大きく、「これからダンスを踊るぞ。」という空気となっていた。
- ・普段の授業からこつこつ積み上げられたものが、授業に表れていた。多くの人に見られていたが、動きが変わらないように感じた。
- ・生徒がみんな一生懸命踊っていた。

### 3 指導講評

- ・掲示物、ミラー、学習カード、ICTなど教材、教具の教材研究がよく行われていた。
- ・ウォーミングアップで主運動につながる運動を意図的にいれていた。
- ・座らず話し合い活動ができていた。動きながらの話し合い活動を取り入れられていけると良い。
- ・生徒みんなでダンスを創りあげていた。
- ・ウォーミングアップでかじこまった動きが多かった。空間の使い方を工夫し、場のくずし（スキップやウォーキングで移動する）を取り入れることにより、表情もくずれてくる。
- ・弾みや体幹を意識した動きが出てくるとさらに良いと思う。
- ・作られた踊りを合わせようとしていた。→自由に踊る想像的な学習になっていなかった。
- ・能力や個人差を考えながらダンスを創っていったら良い。みんなが同じ動きをしなくても良い。
- ・埼玉県は毎時間ねらいを明確にして授業を行っている。子どもたちはねらいをしっかりと理解して、本時の授業を受けていたか？最後にねらいにそった感想をのべていたか？ねらいからずれていかないように、授業を展開して欲しい。
- ・小、中の連携をとっていくこと。小学校でどのような表現運動の授業を行ってきたのか知ることで、学んだ事が活かされていく。
- ・子どもたちにたくさん声をかけていた。
- ・単元を終えて、子どもたちがダンスの授業を楽しめたと思える授業にしてもらいたい。
- ・コロナウイルス感染症の対策として、主運動の時はマスクをはずし、話し合い活動の時はマスクを着用するような形でも良いのではないだろうか。
- ・3年生の授業では、前回の振り返りを、子どもたち側から出させる方法もある。
- ・前半の説明が少し長かった。
- ・学習の振り返りでねらいと違った質問をしていた。本時は思考・判断がねらいなので、ねらいに沿った質問をする。技能でまとめがちになってしまうので、気をつけなくてはならない。
- ・ダンスの授業では、全身をつかって、弾ませるように躍らせたい。「変化とまとめ」「はじめ、なか、おわり」を大切にしたい。
- ・ダンスが苦手な生徒は、ただ真似するだけになってしまう。苦手な生徒が意見を出したり、反応したりできる授業が展開できると良い。
- ・新学習指導要領による令和3年度の年間指導計画はできているか？学習指導要領をよく読んでおいてほしい。評価規準は解説の例示を参考にするとよい。
- ・コロナウイルス感染症のため対話あまりできないため、ICTをうまく活用して欲しい。画像などを見て、相手と自分の動きを見比べながら改善していくことも対話になる。

# さいたま市立土合中学校

## 単 元 名

- ・「陸上競技」  
(短距離走・リレー)

## 授 業 者

青 山 千 尋  
村 上 大 輔  
新 岡 圭 輔  
牧 野 豊

## 研究協議会

- ・「主体的・対話的で深い学びを実現させるための教材・教具・学習形態等の工夫について」

## 司 会 者

- ・佐 藤 拓 哉 (さいたま市立七里中学校)

## 指導・助言者

さいたま市教育委員会学校教育部指導1課指導主事

黒 岩 保 宏

# 《活動の様子》





## さいたま市立土合中学校

単元名	「陸上競技」(短距離走・リレー)
指導者	青山千尋・村上大輔・新岡圭輔・牧野 豊
単元目標	<p>○記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本的な動きや効率の良い動きを身につけることができるようにする。 【知識及び技能】</p> <p>○動きなどの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者にも伝えることができるようにする。 【思考力・判断力・表現力等】</p> <p>○課題に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守り、互いに学び合いながら健康・安全に気を配ることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】</p>
本時の目標	<p>○自分たちのステージの達成とステージアップするために、仲間と協力して活動する。 【思考力・判断力・表現力等】</p>
授業内容	<p>※ブリーフィング (ポイントの打ち合わせ 等)</p> <p>◎導入 (15分)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 集合・挨拶・健康観察</li> <li>2 前時の振り返りとW-upの確認・本時のねらい</li> <li>3 ミーティング</li> <li>4 グループでW-up</li> </ol> <p>◎展開 (25分)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5 バトンアップ</li> <li>6 チーム別課題練習 (課題に応じて各コースに分かれて行う)</li> </ol> <p>◎整理 (10分)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7 ダウン・整理運動</li> <li>8 グループミーティング 学習カード記入</li> <li>9 本時のまとめ</li> <li>10 あいさつ</li> <li>11 用具の片付け</li> </ol> <p>※ブリーフィング</p>

# 令和2年度 第45回 中学校体育授業研究会

## 「主体的・対話的で深い学びを実現させるための教材・教具・学習形態等の工夫について」

### 1 授業について

- ・今回のリレーの授業では、バトンパスの技能を高めることを中心に授業づくりを行った。
- ・4人～5人でグループを編成し、400mリレーにつなげることを目指した。
- ・グループの課題に応じたステージを5つ設定し、課題を選択して取り組んだ。
- ・各グループがどの課題に取り組んでいるかホワイトボードにまとめ、分かりやすく工夫した。
- ・ステージに応じてコースを別けることで、安全に授業に取り組めるようにした。
- ・教師から「こうしたらいい」とアドバイスするだけではなく、「こうしたらいいだろう？」という質問に変えるなど、子どもたちが考える発問を心がけた。
- ・授業を重ねるにつれて、リレーが苦手な生徒も、自分たちの課題について気づくことができるようになってきた。
- ・W-upの場面でも、もっと子どもたち同士でコーチングができるようになった。
- ・タイム計測のグループに対しても、教師から生徒へのフィードバックができるとさらによかった。

### 2 研究協議

- ・集合、あいさつ、次の運動に向かう素早い動き等、授業規律が徹底されていたのがよかった。
- ・話（指示）を聞く、話し合いをする、活動をするというメリハリができていた。
- ・ミーティングがスムーズに行われていた。内容についても、課題に正対した話し合いが多くグループで行われていた。
- ・W-upでは、スピードの変化や距離の変化を取り入れることで、個々で「気づき」が発見できるように工夫していた。
- ・課題解決を徹底的に追及しようとする姿が見られた。
- ・技能構造のポイントをよく理解していた。
- ・課題に応じて走る距離を変えたり、コースを別けたりする等、工夫がされていた。
- ・4人グループで課題に取り組むことで、その後の話し合いが活発に行うことができた。子どもたちの相互評価の場面がたくさんあった。

### 3 指導・講評

- ・見学者が無く、みんな生き生きと取り組んでいた。
- ・授業者の「身につけさせたい力」「気づかせたい事」という意図がよく伝わってきた。
- ・主体的に活動する中で、子どもたちが楽しんでいる様子が伝わってきた。
- ・ミーティングでは、細かい部分まで話し合いが行われていた。
- ・深い学びをするためには、振り返りが大切になる。今回の授業では、教師から「なぜできたのか」「次回どうしていくのか」という発問があり、深い学びにつながっていた。
- ・話し合いと活動量とのバランスがしっかりととれていた。

## 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部指導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45回になります中学校体育授業研究会は、県内10会場で予定しておりましたが、新型コロナウイルス感染拡大に伴い、開催を中止とした地区もありました。開催していただいた5地区では、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。

今年度より、実施した地区の指導案については、県中体連ホームページに掲載しておりますので、この「第45回中学校体育授業研究会」のまとめとともに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](mailto:sai-chuutairen.go-go@leaf.ocn.ne.jp)