

令和7年度学校体育実技指導資料

岡山県教育庁保健体育課

目 次

資料作成の趣旨

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

令和7年度体育・保健体育指導力向上研修（西部ブロック）

◆ 幼稚園

幼児の運動遊び 1～10

◆ 小学校・義務教育学校

陸上運動系 11～21

水泳運動系 22～29

◆ 中学校・義務教育学校・中等教育学校・高等学校

体づくり運動 30～38

武道（柔道） 39～47

ダンス 48～55

◆ 小学校・中学校・義務教育学校・中等教育学校・高等学校

保健 56～66

幼児の運動遊び

1 運動の特性等

(1) 幼稚園教育要領における運動遊び

① 幼稚園教育の基本（『幼稚園教育要領 総則 第1』より）

幼児期の教育は生涯にわたる人格形成の基礎を培う重要な営みである。そのため教育は幼児期の特性を踏まえ、環境を通して行うことを基本とする。教師は、幼児が環境に主体的に関わり、意味を見出し、試行錯誤しながら学ぶ過程を支える必要がある。したがって、以下の三点を重視して教育を行わなければならない。

ア. 幼児期の主体的な活動を促すこと。

イ. 遊びを通した指導を中心とし、ねらいを総合的に達成すること。

ウ. 幼児一人一人の特性や発達課題に応じた指導を行うこと。

② 幼児期の終わりまでに育ってほしい姿

幼稚園教育では、幼児の「生きる力」の基礎を育むため、次の資質・能力を一体的に養うことが求められる。

ア. 知識及び技能の基礎

豊かな経験を通じて「感じる」「気付く」「分かる」「できる」ようになること。

イ. 思考力・判断力・表現力等の基礎

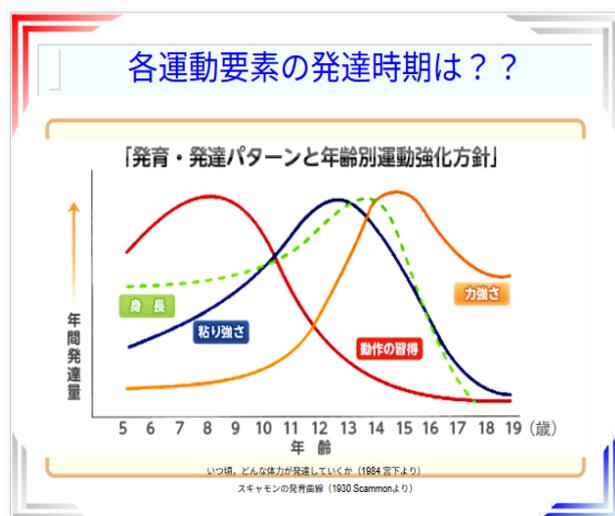
気付いたことやできたことを用いて「考える」「試す」「工夫する」「表現する」こと。

ウ. 学びに向かう力・人間性等

心情や意欲、態度が育つ中で、よりよい生活を営もうとすること。

これらは運動遊びを通じて育むことが可能であり、特に「試す」「意欲」といった側面において、運動遊びの効果は大きい。また、運動は身体を通して環境に働きかける活動であり、身体的能力の向上のみならず、感情の調整力や仲間との関わりを育むなど、心身両面の発達を同時に促す特性をもつ。さらに、動きの成否が即座に体験として返ってくるため、幼児は自然に達成感や挑戦意欲を得やすい。このような特性は、幼稚園教育要領が示す「主体的活動」「遊びを通した学び」と深く結びついている。

(2) 幼児期の運動発達の特徴



上記の教育要領に示される目標を達成するためには、幼児期の発達の特徴を踏まえた運動遊びの理解が不可欠である。以下にその特性を整理する。

① 幼児の体力

幼児期は、スキャモンの発達曲線が示すように神経系型の発達が著しい時期であり、「敏捷性」「平衡性」「協応性」に関わる運動コントロール能力が発達する。運動経験は、身体的発達のみならず、精神的発達をも促す活動として重要である。

② 運動コントロール能力

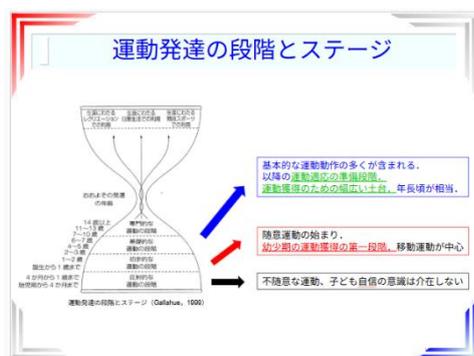
運動コントロール能力とは行動を調整する力であり、「敏捷性」「平衡性」「巧緻性」「柔軟性」に分類される。その基盤となるのは次の三要素である。

ア. 空間的コントロール：体の部位、方向、姿勢、空間認知

イ. 時間的コントロール：動きの順序、タイミング、協調運動

ウ. 力量的コントロール：力の加減や強弱

これら三要素が相互に結び付くことが重要である。



③ 運動発達の段階

1～2歳で随意運動が始まり、移動運動を中心とする第1段階に入る。2～7歳では基本的な運動動作を獲得し、幅広い基礎を形成する準備期となる。7歳以降は専門的な運動の段階に入り、基礎動作の組み合わせが必要となる。そのため、幼児期に多様な動きを経験させることが不可欠である。

④ 多様な動き

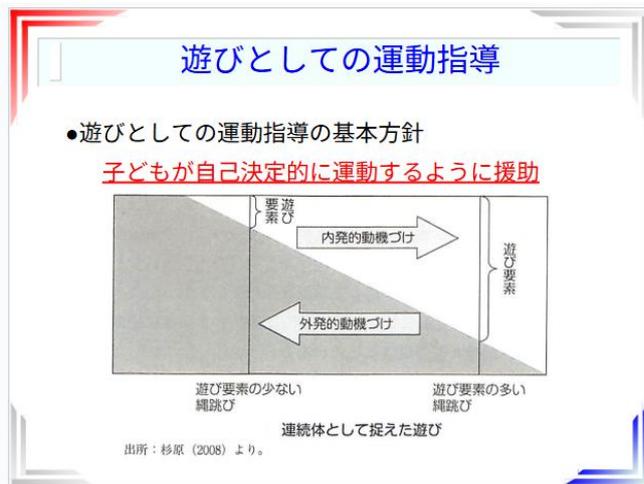
幼児期に多様な動きを経験することは、小学校以降の運動の基盤となる。多様性には、レパートリーの多様とバリエーションの多様の2種類がある。これを引き出すためには、幼児が夢中になれる環境構成が必要である。また、保護者や地域との連携を通じて運動遊びを日常化することが望ましい。



2 学習の進め方

以上の発達的特性を踏まえると、幼児の学習は「遊び」を基盤とした運動指導の中で展開することが効果的である。以下では具体的な進め方を示す。

(1) 遊びとしての運動指導



遊びは内発的に動機づけられた行動であり、幼児が自己決定的に取り組むことが重要である。自己決定的行動は、自分らしさを育み、個性や自立心を培う。さらに、自己の有能さを認識させることも指導において不可欠である。

大人や指導者は、運動を健康や体力向上、人間形成の手段と捉えがちである。しかし、幼児にとって運動は本来それ自体が目的であり、本能的な欲求に基づくものである。したがって、指導においては「楽しさ」を重視し遊びとしての価値を損なわないことが重要である。

したがって、指導においては「楽しさ」を重視し遊びとしての価値を損なわないことが重要である。

(2) 多様な動きを引き出す工夫

幼児が自己決定的に運動できるように、教材や環境の工夫が求められる。教材の特質を理解し、幼児の活動を広げ深めることが教師の役割である。身近な人や物から教育的価値を見出し、指導場面で適切に活用することが重要である。

(3) 運動が苦手・意欲的でない幼児への工夫

すべての幼児が運動を得意とするわけではない。以下の工夫が有効である。

ア. できることから始める

スモールステップで成功体験を積ませる。グループ活動を通じて「みんなでやればできる」という感覚を育む。

イ. 興味を引く仕掛け

絵本や音楽、キャラクターなどを用い、幼児が自然に参加したくなる環境を整える。

ウ. 自信をもたせる

幼児の関心や得意なことを繰り返し支援し、成功体験を評価することで有能感を育む。

エ. 多様な参加の形を認める

運動に直接参加できなくても、応援や補佐的役割を与えることで関わりをもたせる。

(4) 障害の有無にかかわらず共に学ぶための指導

運動が苦手な幼児への工夫と共通する点が多いが、加えて以下の配慮が必要である。

ア. わかりやすい指示

模範動作や絵・写真を用い、具体的かつ興味を引く方法で伝える。

イ. 教材やルールの工夫

個に応じて扱いやすい教材や楽しいルールを提案する。

ウ. 安全地帯の設定

気持ちを落ち着かせられる場を用意し、活動への再参加を支援する。

エ. 育ち合う関係の醸成

教師や子供同士がモデルとなり、協力や助け合いを促すことで豊かな関係性を育む。

(5) 評価

評価は、指導の過程を通して継続的に行うことが重要である。その際、「幼児の発達の理解」と「教師の指導の改善」という二つの観点から捉える必要がある。幼児理解の面では、幼児の生活の実態や発達の理解が適切であったかどうかを重視する。指導の面では、指導計画における具体的なねらいや内容、環境の構成が妥当であったか、また幼児の活動に必要な援助が適切に行われていたかを検討することが求められる。こうした評価を通して、幼児一人一人の発達をより深く理解するとともに、今後の指導改善につなげていくことが大切である。

3 講習内容の概要

実技演習では、「運動が苦手な子でも気軽に参加できる。」、「多様な動きを含む」幼児の運動遊びを、実際に体験を通して学んだ。内容は以下の通りである。

(1) アイスブレイク

演習の導入として、「誰でも・いつでも・どこでも・簡単に」できる運動遊びを4種類体験した。

1) 「1人できましたゲーム」

人数：10人～13人程度

遊び方：①輪になって座る。

②最初の人「1人できました。」と言いながら起立。

③次は2人同時、3人同時...と増やしていく。

④「5人できました。」までいったら、また「1人」に戻る。

⑤間違っても気にせず、テンポよく続ける。

【ねらい・効果】

「立つ・座る」のシンプルな動きだが、テンポよく繰り返すことで、運動量が増える。立つ人が入れ替わるため、自然な人間関係作りにもつながる。

2) 「言うこと一緒、やること一緒」

人数：10人～

遊び方：①輪になり手をつないで立つ。

②「言うこと一緒、やること一緒」の掛け声に合わせて、同じ言葉を言いながら動く。

③「右」「左」「前」「後」の指示に合わせてジャンプ。

④「言うこと逆・やること逆」などバリエーションを加えると難易度が上がる。輪ではなく、一直線に並んでやってもよい。

【ねらい・効果】

簡単なルールで集中力を高められ、掛け声や動きのアレンジで新鮮さを保つことができる。

3) 「膝タッチ」



人数：2人組（体格が近い方がよい）

遊び方：①向かい合って左手同士を握り合う。

②相手の膝をタッチしたら勝ち。

③時間制限や得点制にアレンジ可能。

※避ける時に転んでしまう児童がいるので、その場合は転ばないように声かけが必要。

【ねらい・効果】

はじめは棒立ちの子が多いが、繰り返しているうちに「構え」をしたり、体重移動で駆け引きをしたり工夫が生まれる。また、前後に押す動きから横方向のステップに変化していく。この動きは球技などの足さばきにもつながる。

4) 「ヒトデ返し」

人数：3人組（体格が近い方がよい）



遊び方：①1人がうつ伏せで大の字に寝転ぶ。

②もう1人がひっくり返そうと挑戦し、
難しければもう1人が加勢。

③下の方は体を固めて抵抗し、ひっくり返される感覚を味わう。

【ねらい・効果】

普段使わない筋力や体幹を意識できる。レスリング的な力の使い方。ひっくり返す側には安全な持ち方（腕だけ引っぱらない）や力の入れ方を教える必要がある。

（２）縄を使った運動遊び

「環境作り」を通して幼児が自然に遊ぶような仕掛けを学んだ。廊下や床、運動場などに縄やロープを置いたり、空中に浮かすように設置したりして、自然にまたぐ・くぐる・渡るなどの動きを誘発する工夫を体験した。縄やロープをケンパやフラフープに変えることで、輪の中をジャンプして移動したり、ケンケンパを自然とやりだしたりと動きに変化を加えることもできる。少しの仕掛けで自主的に遊び始めることを学んだ。



（３）新聞紙を使った遊び

新聞紙を使った遊びでは、まずは新聞ボールを作成した。

【材 料】 新聞紙 2 枚、 ガムテープ

【作り方】

- 1) 新聞紙 1 枚をしっかり固く丸める。
- 2) もう 1 枚をふんわり重ねて丸める。硬くなり過ぎないようにする。
- 3) ガムテープで止める。



【新聞紙ボールの良い点】

- ・ 遠くまで転がらない。
- ・ 当たっても痛くない。
- ・ 子供でも簡単に作れる。

このボールを使い、以下の 2 つの遊びを体験した。

〈1〉 爆弾ゲーム

人 数： 1 チーム 1 0 人程度（実態に合わせる）

遊び方：① 2 チームに分かれる。コート中央にブルーシートなどで幕を張り相手チームの様子が見えない状態にする。

② 合図で新聞紙ボールを相手コートに投げ合う。

- ③制限時間終了時に陣地に残ったボールが少ない方が勝ち。
- ④投げ方は上投げで、1個ずつとする。
- ※幕の上を飛び越えるように投げる。
(幕の下や横を通すのはダメ。)



【ねらい・効果】

投げるのが苦手な子も、注目されにくく、安心して参加できる。全員が夢中になってボールを投げるため、楽しさの中で運動量も確保できる。上からボールを投げるという動作を自然と何度も繰り返すので、投げ方の習得にもつながる。

〈2〉ドラゴンボール

人数：1チーム5～6人×4チーム
場：正方形のコート



遊び方：

- ①コートを正方形に区切り、4つのチームがそれぞれコーナーに並ぶ。
- ②中央に7個（難易度をあげるなら6個）の新聞紙ボールを置く。
- ③合図で各チームの先頭がボールを取りに行き、自陣のボール置き場に置く。
- ④次の人と交代し、残りのボールや他チームのボールを奪い合う。
- ⑤先に3つ揃えたチームの勝ち。
- ※後ろで待っている人は、自分のチームの走っている人に指示を出す。
(どこのボールを取りに行くのが良いか)
- ※取りに行く人はどこから取れば相手が3つ揃わないか考えて取りに行く。



【ねらい・効果】

作戦を考えたり味方に指示を出したりするなど、チームワークを育むことができる。瞬時の判断力や駆け引きが必要で、ただ走るだけではない戦略的な動きが身に付く。テンポよく進むため、うまい下手が分かりにくい。チームの友達が声をかけてくれるため、安心してボールを取りに行くところを決められる。チームワークの形成、視野の広がりが期待できる。

新聞紙を使った遊びは、準備が簡単で安全性が高いため体育館や教室でも実践しやすい。さらに「自分たちで作ったボールで遊ぶ」という体験は、子どもの主体性を引き出しやすい点でも有効である。

(4) 鬼ごっこ遊び

鬼ごっこは「ただ走り回る遊び」という印象があるが、ルールや場の設定を工夫することで、運動が苦手な子でも楽しめる活動になると感じた。今回体験した4種類の鬼ごっこは、いずれも走力だけでは勝負が決まらず、ステップや駆け引き、判断力の育成につながる。鬼ごっこ遊びでもみんなが参加しやすい、かつ系統立てた遊びを4つ行った。

1) ことろことろ

人数：5人程度

遊び方：① 1人が鬼になり、残りの4人は列になり前の人の肩に手を置く。

② 鬼は最後尾を狙い、列で逃げながら鬼に捕まらないように動く。

③ タッチされたら鬼を交替。列の一番前の人になる。



伝統的な鬼ごっこ遊び。走るのが苦手な子も走力で決まる遊びでないので参加しやすい。

【ねらい・効果】

横移動やステップの習得に効果的。鬼も列も対面して動くため、直線的ではなく円を描くような動きが自然に出る。後で紹介する「通り抜け鬼」や「しっぽ取り」の動きに繋がる。

2) 田んぼの田

人数：鬼(△)2人、逃げる人10人程度

場：田んぼの田の字のコート

遊び方：① 鬼は田んぼの田の中の十字のライン上だけ動ける。

逃げ役は、十字で区切られた枠内を移動しながら鬼を避け、鬼の向こう側に抜ける。

③ 合図でスタート。

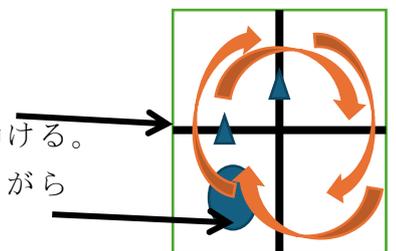
逃げ役は、時計回りに移動。鬼はそれを阻止する。

④ タッチされたら最初の位置からスタート。

一周まわったら1点。

【ねらい・効果】

鬼の位置を見ながら安全なルートを判断する力が必要。単純な走力では



ないので苦手な子でも安心して取り組める。しかし、通り抜けるのが苦手な子に対しては、先生が鬼をすることで、苦手な子を通り抜けさせることもできる。次の「通り抜け鬼」につながる動きを習得できる。

また、協力して「ばらけよう」「タイミングを合わせよう」など作戦が生まれることも期待できる。

3) 通り抜け鬼

人数：鬼3人(△)

逃げる人10人程度(コートの広さによって調整)

場：縦長長方形のコート(真ん中にライン)

コートの端に宝を配置(オレンジ□)

スタート位置に取った宝を入れる箱を配置(赤□)

遊び方：①コート中央のラインに鬼が立つ。

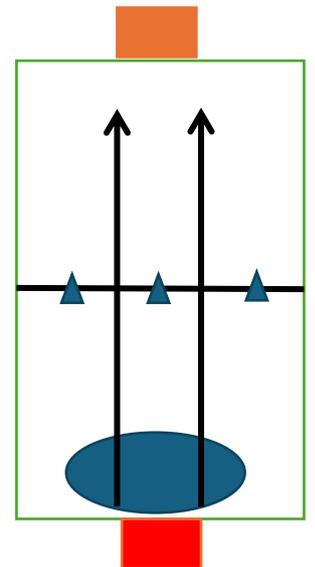
②逃げ役は鬼をかわして反対側の「宝」を取り、スタート位置に持ち帰る。

③時間まで繰り返す。

※「宝を何個持ってこれたかな？」という個人の記録で遊んでもよいし、2チーム作り対戦形式にしてもよい。

【ねらい・効果】

この鬼ごっこ遊びも走力で決まらないので、苦手な子でも参加しやすい。「田んぼの田」同様に、教師が鬼役をすることで、苦手な子を通り抜けさせることもできる。鬼と逃げ役が対面しているのので、横のステップやフェイントの練習になる。個人戦では、自己挑戦意欲、チーム戦では協力の力を育てられる。



4) しっぽ取り

人数：逃げ役（しっぽを付ける人）4人、追いかける役10人程度
2チーム作って対戦形式で遊ぶ。

※実態やコートに合わせていい勝負になるよう調整する。

場：人数に合わせたコート（広すぎず狭すぎず）

準備：逃げ役の人はしっぽを12本つける。

※どこにつけてもいい。

※鬼役は走力が高い子に任せるのがよい。教師でもよい。

遊び方：①逃げ役がしっぽを付けてコート内に散らばる。

②追いかける役は、合図でしっぽを取りに行く。



【ねらい・効果】

普通のしっぽ取りだと全員がしっぽを付けて、全員がしっぽを取りに行くので、走力が低い子は苦手である。しかしこの形だと役割がしっかりしているので参加しやすい。ルールも「全部取るのに何秒かかるかな？」や「時間を決めて、チームで何本取ることができたかな？」とアレンジも可能である。



逃げ役は、最初は直線で逃げてしまう子もいるかもしれないが、「ことろことろ」「田んぼの田」「通り抜け鬼」のことを想起させながら行うことで直線の動きではなく、向かい合って横の動き（ステップ）が出てくる。

鬼ごっこは一見単純だが、動きの質を高める教材として有効である。今回の演習で、単純な走り回りだけでなく、「フェイント・ステップ・駆け引き・役割分担」といった要素を組み込むことで、遊びが発展することを実感できた。

4 終わりに

今回の研修を通して、道具やルールを工夫することで「運動が苦手な子も楽しめる」「多様な動きを自然と習得できる」活動を作ることができると実感した。安全面への配慮や声掛けも重要であり、現場での実践に応用できるヒントが多く得られた。

陸上運動系

1 運動の特性等

(1) それぞれの運動が有する特性や魅力

陸上運動系は、「走る」、「跳ぶ」などの運動で構成され、自己の能力に適した課題や記録に挑戦したり、競走(争)したりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。現行の学習指導要領では、小学校から中学校、高等学校へのつながりを見据え、陸上運動の領域として、低学年を「走・跳の運動遊び」、中学年を「走・跳の運動」、高学年を「陸上運動」で構成している。(表1)

低・中学年の「走・跳の運動(遊び)」は、走る・跳ぶなどについて、友達と競い合う楽しさや、調子よく走ったり跳んだりする心地よさを味わうことができ、また、体を巧みに操作しながら走る、跳ぶなどの様々な動きを身に付けることを含んでいる運動(遊び)である。高学年の「陸上運動」は、走る、跳ぶなどの運動で、体を巧みに操作しながら、合理的で心地よい動きを身に付けるとともに、仲間と速さや高さ、距離を競い合ったり、自己の課題の解決の仕方や記録への挑戦の仕方を工夫したりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

表1 陸上運動の領域構成

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

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

陸上運動は、「走ること」と「跳ぶこと」、さらにそれらを「組み合わせる」(例えば、走り幅跳びにおける助走からの踏切り動作)ための合理的で心地よい動きを身に付けることが記録の達成や向上につながり、運動の楽しさや喜びにつながる運動である。また、陸上運動を継続することで、筋力、瞬発力、持久力などの体力を高める効果がある。さらに、陸上運動を通して、公正、協力などの態度や安全に関する態度、自己の最善を尽くして運動する態度などを養うこともできる。これらのことを踏まえ、陸上運動の学習指導にあたって、低・中学年では、走ったり跳んだりする動き自体の面白さや心地よさを引き出す指導を基本にしながら、体力や技能の程度にかかわらず競走(争)に勝つことができたり、勝敗を受け入れたりするなどして、意欲的に運動(遊び)に取り組むことができるように、楽しい活動の仕方や場を工夫することが大切である。高学年では、合理的な運動の行い方を大

切にしながら競走(争)や記録の達成を目指す学習活動が中心となるが、競走(争)では勝敗が伴うことから、できるだけ多くの児童に勝つ機会が与えられるように指導を工夫するとともに、その結果を受け入れることができるよう指導することが大切である。一方、記録を達成する学習活動では、自己の能力に適した課題をもち、適切な運動の行い方を知り、記録を高めることができるようにすることが大切である。

また、陸上運動の領域では、最後まで全力で走ることや思い切り地面を蹴って踏み切るなど、体全体を大きく、素早く、力強く動かす経験をすることができるようにすることも大切である。なお、児童の投能力の低下傾向が引き続き深刻な現状にあることに鑑み、遠投能力の向上を意図し、「内容の取扱い」に「投の運動(遊び)」を加えて指導することができることになっている。遠くに力一杯投げることに指導の主眼を置き、投の粗形態の獲得とそれをういた遠投能力の向上を図ることが主な指導内容となる。

(2) 準備運動、主運動につながる運動

陸上運動の授業においても、準備運動の段階から主運動につながる運動として、体ほぐしの運動の趣旨を踏まえた学習指導を通して陸上運動の楽しさや心地よさを味わわせることが大切である。体ほぐしの運動は、手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と関わり合うことなどをねらいとしており、各学年の各領域においてもその趣旨を生かした指導ができることが示されている。(表2)

表2 陸上運動(第5学年及び第6学年)の導入として行う体ほぐしの運動や主運動につながる運動(例)

種目	活動内容例
短距離走・リレー	・新聞紙ラン ・レジ袋ラン ・ペーパーバトンパス 他 (用具や条件を工夫して、走ることそのものの楽しさを味わう)
ハードル走	・シンクロハードル ・小型ハードル走 他 (用具や条件を工夫して、リズムに合わせて走ったり、跳んだりする)
走り幅跳び 走り高跳び	・大股走ジャンケン ・スキップからのリズム跳び 他 (楽しくリラックスして/テンポよく連続して 跳んだりする)
投の運動	・タオル投げ ・クルクルスロー 他 (用具や条件を工夫して、投げることそのものの楽しさを味わう)

(3) 陸上運動を適切に行うことにより、結果として図られる体力

陸上運動を通じて、「素早さ」「力強さ」「リズム・タイミング」といった体力を高めることができる。走る運動では、体全体をできるだけ速く動かして疾走することで「素早さ」を高めることができる。また、スタート時や疾走時に地面を蹴る動き、走り幅跳びや走り高跳びの踏切りの動き、ボール投げでボールを遠くまで投げる動きなどに求められる「力強さ」や、走ることと跳ぶことを組み合わせたり、全身をうまく使ってボール投げをしたりする「タイミングの良さ」などの体力要素を高めることができる。これらの他に、助走+踏切りのように、運動を「組み合わせる」力や、助走と踏切りをうまくつなぐ「動きの先取り」の力、それぞれの動きの「リズム」に体を合わせる力なども高めることが期待できる。加えて他領域以上に、体全体を大きく、素早く、思い切り動かす経験をさせることができる。(表3)

表3 陸上運動を行うことで図られる体力

陸上運動系の動き			結果として 図られる体力
○	体全体をできるだけ早く動かして、疾走する動き	→	素早さ
○	スタート時や疾走時に、地面を力強く蹴る動き	→	力強さ
○	走り幅跳びや走り高跳びの踏切りの動き		
○	ボール投げでボールを遠くまで投げる動き		
○	全身をうまく使ってボールを投げる動き	→	リズム タイミング
○	走り幅跳びや走り高跳びの助走と踏切りを組み合わせる動き		

2 実際の学習指導

体育科授業では、単なる技能の習得だけでなく、「できるようになった過程」や「変容の様子」を客観的に捉えることが大切である。そのためには、学習の開始時点での状態（例：走り方、ボールの投げ方など）を記録し、成長の証拠として残すことが重要である。また、「恥ずかしさ」や「できなさ」を前提にした授業設計の視点や、初期段階での温かい声掛けの工夫など、配慮のある授業づくりが必要である。

(1) 体育科授業の役割

児童の「体を動かす（育む）」「頭を動かす（育む）」「心を動かす（育む）」ことを重視した指導を行う。

「体を動かす（育む）」

全ての児童に十分な運動機会を保障し、様々な動きを通じて体幹を鍛え、多様な運動感覚（体感）を育むことを目指す。例えば、多種多様な走り方や跳び方を経験させたり、遊具などを活用して普段使わない筋肉を刺激する運動を経験させたり取り入れたりする。

「頭を動かす（育む）」

運動中の課題解決能力や思考力を活性化させる指導を行う。例えば、「どうすればもっと速く走れるか」「どうすれば遠くまで跳べるか」といった問いかけを通して、児童自身に動きを分析させ、改善策を考えさせる機会を与える。グループで話し合わせて解決策を導き出すような活動も有効である。

「心を動かす（育む）」

運動そのものの楽しさや、運動を通じて得られる達成感、仲間との協力の喜びといった価値を実感させることを重視する。記録の更新や成功体験を共有する機会を設けたり、互いの良い点を見つけて称賛し合う雰囲気を作ったりすることで、運動への肯定的な感情を育む。

(2) 運動が苦手な児童や意欲的でない児童等への指導の工夫

運動が苦手な児童に対して、運動の楽しさを感じ、意欲的に取り組めるような指導は非常に重要である。どんな児童でも、積極的に運動に参加できるように、以下の具体的な工

夫が求められる。

① 具体的な目標(めあて)を設定すること

陸上運動への意欲を高めるには、一人ひとりの力にあった(個に応じて挑戦意欲が高まり、達成可能な)目標をもたせる必要がある。その際、学習したことが記録や勝敗の結果につながるような運動の楽しみ方や行い方の工夫が求められる。例えば、ハードル走では、フラット走とハードル走のタイム差を競い合ったり、リレーでは二人のフラット走のタイム合計と二人のリレーのタイムとの差を競い合ったりするようにする。そこでは、ハードルをリズムカルに走り越えることや滑らかなバトンの受渡しといった技術の習得が記録の向上や勝敗に直結する。努力や工夫の結果が成功体験に結びつけば、児童の意欲も高まり、大きな達成感をもつことができるようになる。(表4)

表4 目標(めあて)の決定(例 ハードル走)

①目標を設定する	こうなりたいという思いや願いを見付ける (例) ハードル走でフラット走との差を〇秒以内にする
②課題を選択する	思いや願いを実現するために解決すべき課題を選ぶ (例) ハードルをリズムカルに走り越えるようにする
③活動を工夫する	課題解決のための活動の仕方を工夫する (例) 低いハードルで、抜き脚を前に運ぶ動きを練習する

目標を達成した際には、具体的に「〇〇ができたね!」と称賛し、成功体験を積み重ねさせることで、次の挑戦への意欲を引き出す。目標は数値だけでなく、動きの質(例:「腕をしっかり振って走る」)や、運動への姿勢(例:「最後まで諦めずに取り組む」)など、多様な側面で設定することが考えられる。

② 児童に魅力のある教材や教具を工夫すること

陸上運動の特徴の一つには、結果がタイムや順位といった数値で示され、記録の向上や目標の達成を瞬時に実感できることがある。一方で、記録や順位が表面化することで、生徒の意欲を減退させ、自信を失わせている場合も少なくない。例えば、短距離走では、目標達成に向けてがむしゃらに走るのではなく、効率よく走るための動き方を身に付けたり、自己の動きを意識して心地よく走る感覚を味わうことで、走る楽しさを実感できるようにすることが大切になる。児童が楽しく、効果的に運動に取り組めるような教材や教具の活用、そして条件設定の工夫が重要である。

<短距離走(スピードアップ走)の例>

<スピードアップ走のルール説明> ・40m 走の自己ベストに+2 秒を最初の設定タイムとする。2回目以降は、実際に走ったタイムがその後の設定タイムとなる。 ・設定タイムより速く走ると1ポイント得られ、各自のポイントをグループで合計して、勝敗を競う。	回	設定タイム	実際のタイム	ポイント
	1	秒	秒	p
	2	秒	秒	p
	3	秒	秒	p
	自己合計 ポイント		グループ ポイント	

【スピードアップ走のねらい】

回数を重ねるごとに設定タイムが速くなるため、ピッチとストライドを調整しながら

らスピードをコントロールして走ることや、無駄な疲労を残さないために最初はリラックスして走ることを意識する必要がある。走るのが苦手な子も自己の能力に応じてタイムが設定されているため、意欲的に学習することができる。さらに、設定タイムをクリアするとポイントが得られるようになってきているため、チーム対抗で競争することができ、教え合いや励まし合いの場面が生じる。そのため、児童は夢中になって学習に取り組みながら自然と走る経験を増やしていく。最初から全力で走るのではなく、設定タイムに合わせて自己の走りを意識しながら滑らかで無駄の少ない走り方を身に付けることが、この教材のねらいになっている。これは、タイムを競うだけでなく、自分自身の記録更新という目標に焦点を当てることで、競争が苦手な児童でも楽しめる工夫となる。

● 短距離走の教材（スピードアップ走）

A君	自己ベスト 8.0秒		
	設定タイム	タイム	ポイント
1	10.0	9.0	○
2	9.0	9.2	×
3	9.0	8.0	○
4	8.0	7.9	○



設定タイムより速い記録であれば○、1ポイント(A君は4本走り3ポイント)

さらに、タイムを計測するだけでなく、例えば「スタートの姿勢が良くなった」「ゴールまで腕をしっかり振れた」など、走り方の具体的な改善点に焦点を当てたフィードバックをすることで、児童は自身の成長を実感することができる。

〈ハードル走の例〉

〈ハードル走の子どものつまずき〉

・ハードルの手前で失速する	遠くから踏み切れない（ハードルの近くで踏み切る）
・ハードリングでバランスを崩す	抜き足が上手く処理できない（膝よりも足首の位置が高い）
・着地でブレーキがかかる	着地足がブレーキになっている
・ハードルが怖くて消極的になる	ぶつけたり、転ぶのが心配で思い切ってできない

ハードル走では、上記のようなつまずきがよくみられる。「走から跳へ（走りながら踏み切る）」「跳から走へ（着地した後に走り出す）」といった異なる運動形態を組み合わせることに大きな課題がある。特に「跳んで走りだす」ことがつまずきを改善する重要なポイントになる。

まず大切にしたいのが、思い切ってハードル走に挑戦することである。ハードルが怖

いと、動きそのものが消極的になってしまう。最初から低く飛び越すことが良いとは限らない。そこで、ハードルの「スピード」「高さ」「インターバル(ハードル間の距離)」などの条件設定を易しくし、児童のレベルや習熟度に合わせてきめ細かく調整することで動きを身につけることが重要になる。

動きを身につけるには、その条件を易しくすることが大切である。特に、運動が苦手な子にとっては、スピードにのった状態で動きを意識することは難しい課題になる。まずは、易しい条件のもとで、減速しないハードリングの動きを身につけることから始める。例えば、ハードル走では、次のことを意識する。

- まずはゆっくり(スピードを出しすぎない)・・・シンクロしながら(2人組)
- 体は真っ直ぐ(前傾など意識しすぎない)・・・7の姿勢を意識する
- リズムカルに(力を入れて緊張しすぎない)・・・足音でやさしくリズムを刻む

*指導内容(行い方)

😊 姿勢・構え

😊 行い方

😊 リズム



○...7の姿勢 ×...レの姿勢

減速しないためには「跳んで走りだす」場面の動きが重要である。「着地=次への疾走姿勢(7の姿勢)」を重視して、どの児童も全てのハードルを走り通せるようにするとよい。はじめからスピードを求めると(速く走ろうとすると)、動きが身に付かず、ハードルを跳ぶごとに減速してしまい、最後まで走り通せずに終わってしまう。全員ができるインターバルから始めたり、ライン(エア)で動きを身につけて全員ができるからスタートしてもよい。そして、一定の動きが身に付いたあとで、ハードルの高さ、インターバルの長さ、走るスピードなどの条件を徐々に高めていき、条件が変わっても安定したインターバルができるようにしていくとよい。一人ひとりが達成感や伸びる喜びを味わえるようにすることが重要である。

③ 互いを認め合う雰囲気をつくる活動

互いを認め合う雰囲気をつくる活動は、苦手意識を克服し、前向きに取り組むために重要である。

競争だけでなく、協力や応援、互いの良い点を見つける活動を積極的に取り入れる。例えば、リレーでバトンパスが上手くいったチームを称賛したり、友だちの挑戦を拍手で応援したりする場面を意図的に作る。また、失敗を恐れずに挑戦できる安全な雰囲気を作ることが不可欠である。「失敗しても大丈夫」「次があるよ」といったポジティブ

ブな声掛けを心がけ、運動中に笑顔が見られる楽しい環境を整備したい。

運動の得意・不得意に関わらず、全ての児童が役割を持って参加できるような活動（例：タイムを計る、記録を記入する、応援リーダーになるなど）を取り入れることは、集団の中での居場所を作り、自己肯定感を高めることにつながる。

(3) 指導と評価の計画を作成する際のポイント

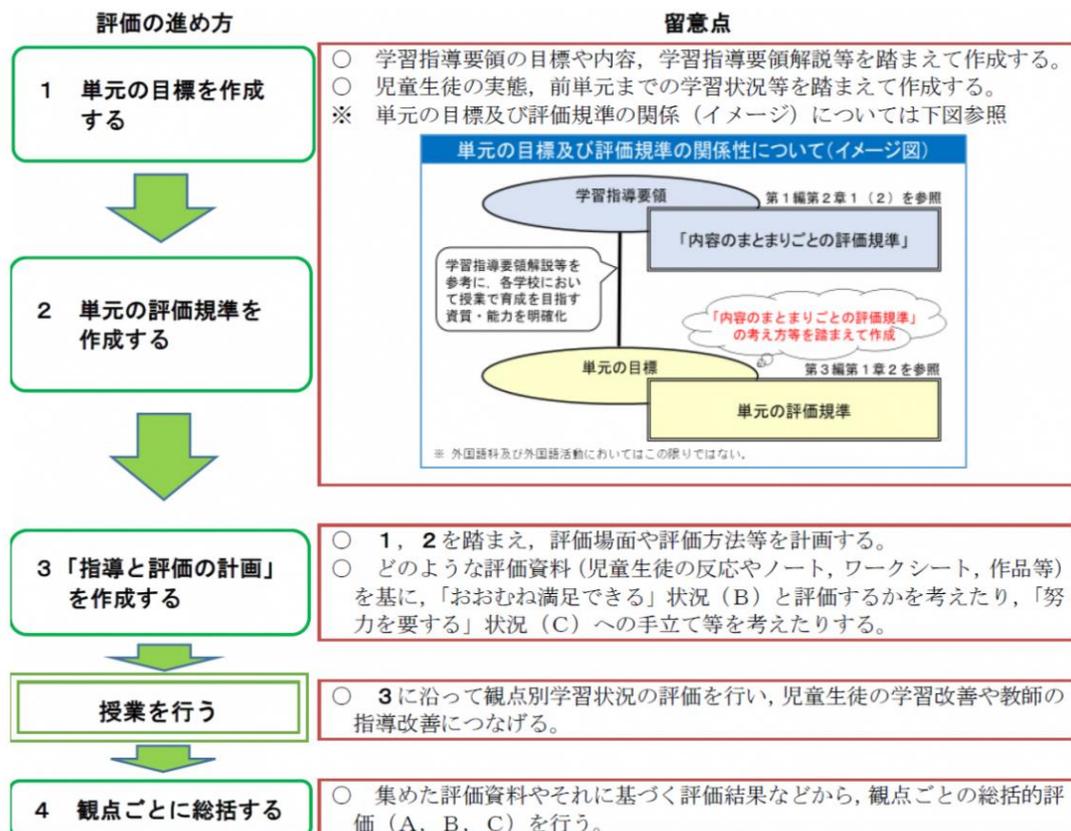
① 評価の計画を立てることの重要性

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

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

② 学習評価の進め方について

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



③ 体育科評価の基本的な考え方

陸上運動の領域における評価では、体育科授業における評価は「記録（タイムや距離）」よりも「動き（技能の質）」を重視すべきである。記録はあくまで補助的な資料であり、評価の中心にはならない。例えば、身体的特徴や履いているシューズの種類によって良い記録が出ても、助走や踏み切りなどの適切な動きが伴わなければねらいの実現とは言えない。評価規準は「どんな動きができているか」を明確に記述することが原則であり、児童が「学習指導要領解説」に示された姿に近づいているかが焦点となる。そのため、指導者は「どのような動きを身につけさせたいのか」を明確にイメージし、記録ではなく動きの習得状況を中心に評価する必要がある。

(4) ICT を効果的に活用した活動の例

① 「主体的・対話的で深い学び」を促進する活動

「主体的・対話的で深い学び」を促進する上で、ICT を効果的に活用することが大切である。陸上運動の各種目にはそれぞれの重要な動きのポイントがあることを理解した上で、視聴覚機器などを用いて自己や仲間の課題を発見したり、適切な練習方法を選んだり、学習課題への取り組み方を工夫できるようにする。また、動画や写真などの情報をグループで共有しながら話し合ったり、自分の考えを表現したりすることは、「思考力、判断力、表現力等」の育成にも効果的である。

② ICT を活用して指導と評価の充実を図る活動

指導と評価の一体化による指導の充実においても、情報モラル等にも配慮した上で、必要に応じてコンピュータや情報通信ネットワークなどを適切に活用し、学習の効果を高めるよう配慮する必要がある。例えば、見本となる動きの動画を見せることで児童がよいイメージをもったり、技術ポイントや練習方法を写真や図で説明したり、タブレット等で撮影した動画を用いて即座にフィードバックするなど、教師自身が ICT を効果的に活用し、指導の充実を図る。また児童の学習過程を収録し、一人ひとりの変化や伸びを評価して、児童自身が成長を実感することができるようにすることで、どの児童も達成感や成就感を味わうことができる。ただし、何を目的にデータを収集するのかを明確にしておかなければ、データばかりが集まり、学びの質を高めることにはつながらないことに十分留意しなければならない。(表5)

表5 ICTの活用のねらいと活用例

①課題を認識する	陸上運動系の各種目の技術的な課題が分かる (例) 見本の映像を視て、よい動きをイメージする
②実態を把握する	自己や仲間の運動の出来映えや問題点が分かる (例) 自己の動きを動画で視て、改善すべきポイントを見付ける
③方法を理解する	課題解決のための練習の仕方が分かる (例) 課題を解決するための練習のねらいや方法を理解する

③ 運動の日常化につなげる指導の工夫

運動やスポーツを実践する上で「時間・空間・仲間」の3つは欠かせない要素である。児童が運動することの意義や重要性を理解した上で、仲間と一緒に運動しながら喜びや達成感を共有することは、運動を継続する大きな動機となる。そこで、体育科授

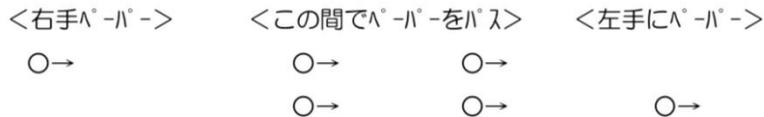
業だけでなく、鬼ごっこや長縄跳びといった全校や学級でできる遊びを意図的、計画的に設けることで、陸上運動が日常の一部となる働きかけが大切となる。

3 教材の紹介

<バトンパスの教材化>

●「ペーパーバトンパス」

- ・バトンの代わりにペーパー（用紙や新聞紙）を使ってパスする
（ペーパーを落とさないようにスピードを同調させてパスする）



●「手つなぎ競争」

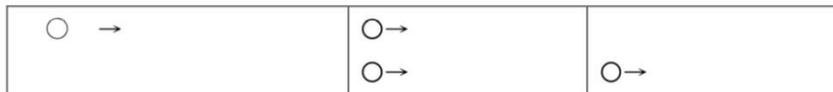
- ・ゾーン内は手をつないで走る。
（走ってきた人のスピードと同じ位のスピードで手をつなぐ）



（ゴールラインは必ず手をつないで走る）
（ゾーンの距離を徐々に短くしていく）

●「手つなぎバトンパス」

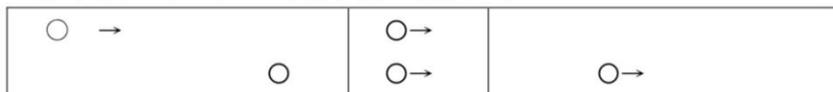
- ・ゾーン内は手をつないで走る。
（走ってきた人のスピードと同じ位のスピードで手をつなぐ）



（手をつないでいる間にボールをパスする）

●「肩タッチバトンパス」

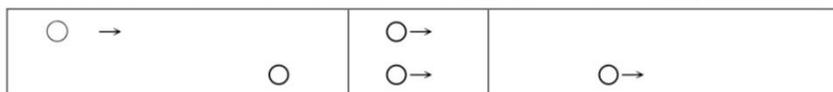
- ・ゾーン内で受け手の肩をタッチする。
（受け手はスタートした後は、後ろを見ない）



（スタートする位置を確かめる）

●「ゴーマークバトンパス」

- ・マークでスタートして、ゾーン内でバトンパスする。
（受け手はマークでスタート、渡しては合図をだしてパスする）



（スタートする位置にマークを置く）



◆「投の運動」の教材例

教材名	クルクルスロー	
ねらい (課題)	タオルの両端を括ってボール状にして、片方の端を握ってタオルが縦に回転(クルクル)するように投げる。手首を柔らかくし、最後にスナップをきかせて投げると、タオルがよく回転することから、自然と手首(スナップ)の使い方を身に付ける	
実施方法	(指導内容, 環境条件)	(評価)
	1) タオルの両端を球状にする 2) 片方の端をボールを握るようにもつ 3) タオルを背中にたらしした状態から手首を使って投げる 	◇手首(スナップ)が使えているか
発展	・両端の括りを大きくしていく	
指導上の留意点	・背中にタオルを下げた(肘が高い位置にある)状態から投げさせる ・力を入れすぎないように、最後に力を入れるように意識させる	

教材名	膝立ちスロー	
ねらい (課題)	マット上に膝立ち状態になり、上半身を使って遠くに投げるようにする。下半身が使えないため、遠くに投げるためには上体を捻ってその反動で投げるようになり、体幹(中心)から手先(末端)に力を伝達する感覚を養う	
実施方法	(指導内容, 環境条件)	(評価)
	1) マットの上に膝立ち上体で立つ 2) 目標物に向かって、上体を使って思い切って投げる 	◇上体の捻りを上手く使えているか(手投げになっていないか)
発展	・目標物までの距離を徐々に遠くにしていく ・足の位置を変えていく(平行から徐々に前後にずらしていく)	
指導上の留意点	・肘が下がっていないか(投げる姿勢)を意識させる ・上体を捻ることを意識させる	

4 おわりに

本研修を通して、陸上運動の授業では「記録や結果」よりも「動きの質」と「努力の過程」を重視し、全ての児童の学習を丁寧に評価することの重要性を学んだ。特に、運動が苦手な児童にとっての「できた」「わかった」という実感は、次へ挑戦する意欲や継続的な運動習慣につながることを実技を通して実感した。記録を伸ばすことや技を磨くことだけでなく、一人ひとりの努力や動きの良さにしっかりと目を向けることが重要である。

2学期に学習する「ハードル走」の学習では、「跳んで走りだす」動きの「7の姿勢」を意識して取り組んでいきたい。「7の姿勢」の定着を重視し、全員ができるインターバルからはじめたり、ラインや低いハードルでゆっくりとしたテンポから段階的に進めたりして、正しい動きを身に付けさせていきたい。また、タブレットで動画撮影やふりかえりカードを活用し、ペアやグループで互いの動きを見合いながら「良かった点」や「次に意識すること」を伝え合う活動を行い、学びを深めていきたい。速さや勝ち負けだけでなく、児童同士で「7の姿勢になっていたよ」「タイミングが合っていた」といった、みんなで認め合える温かい雰囲気大切にしていきたい。

こうした取り組みを通して、運動の得意・不得意に関わらず、全ての児童が「やってみよう」「もっとやりたい」と感じられる体育科授業を目指し、研鑽を重ねていきたい。

水泳運動系

1 水泳運動系の概観

(1) 特性や魅力について

小学校学習指導要領解説体育編（平成29年告示）には、水泳運動系が有する特性や魅力について次のとおり、明記されている。

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

（小学校学習指導要領解説 体育編 p. 29）

水泳運動系の領域としては、低学年を「水遊び」、中・高学年を「水泳運動」で構成されており、それぞれ次のとおり、説明されている。

低学年の水遊び（水の中を移動する運動遊び、もぐる・浮く運動遊び）

- ・水につかって歩いたり走ったり、水にもぐったり浮いたりする楽しさに触れることができる運動遊び



中学年の水泳運動（浮いて進む運動、もぐる・浮く運動）

- ・水に浮いて進んだり呼吸したり、様々な方法で水にもぐったり浮いたりする楽しさや喜びに触れることができる運動



高学年の水泳運動（クロール、平泳ぎ、安全確保につながる運動）

- ・続けて長く泳いだり、泳ぐ距離や浮いている時間を伸ばしたり、記録を達成したりする楽しさや喜びを味わうことができる運動



※上記のイラストはスポーツ庁のHP「小学校体育（運動領域）指導の手引」より引用

さらに、中学校、高等学校を踏まえたは体育・保健体育の水泳カリキュラムの概観は次の表のとおりである。系統性を踏まえた指導をすることで、児童が水泳運動が有する特性や魅力を味わうことができるようにしていきたい。

表：体育・保健体育の水泳カリキュラムの概観

	小1・2年 低学年	小3・4年 中学年	小5・6年 高学年	中学 1・2年	中学3年 高校入学 年次	高校 それ以降
	水遊び		水泳運動		水泳	
知識	水遊びの 行い方		運動の行い方		技術名称 特性・成り立ち 体力 健康観察 課題解決方法 競技会	
技能	移動する もぐる うく 運動(遊び)	け伸び 初歩的な 泳ぎ	クロール 平泳ぎ (続けて長く) 安全確保に つながる運動	4泳法(選択) (身に付ける 長く・速く泳ぐ)	効率的に泳ぐ 効率を高めて泳ぐ	複数泳法 の組合せ リレー
思考力 判断力 表現力等	遊びの工夫 考えたこと を伝える	適した課題 の工夫	記録への挑戦の 仕方の工夫	課題発見・解決方法の工夫		
学びに向 かう力、 人間性等	【取組・参画】進んで 【公正】きまり(約束)を守る 【協力・責任・共生】 仲良く 勝敗の受け入れ 【健康・安全】心得を守る		積極的に	自主的に	主体的に ルール・マナー を守る 役割を果たす 責任を果たす 違いを認める	

※R7 西部ブロック講師の東海大学の太越氏のスライド資料を参照して保健体育課で作成

(2) 安全面の配慮について

安全指導は、教職員一人ひとりの認識の徹底と、組織的なバックアップ体制が求められる。国からの通知等を常にアップデートし、校内全体で共通理解を図る必要がある。

① 指導における安全上の留意点

事故を未然に防ぐため、次の指導体制を構築する。

- ・ **児童の状態把握**：健康観察等により、個々の健康状態を事前に把握する。
- ・ **適切な環境設定**：児童の体格や技能に応じた適切な水深で活動を展開する。
- ・ **監視体制の確立**：活動場所を限定し、児童全員を視野に入れて指導する。特に、学級の枠を超えた合同展開や学年単位の集団指導、チームティーチングを導入し、教員同士で連携して死角をカバーしたり、専従の監視者を配置したりする等の工夫を講じる。
- ・ **児童による相互確認**：バディチェックなど、児童自らが互いの安全を確認し合うシステムを機能する。

② 施設・用具の日常点検

物理的な危険因子を排除するため、以下の項目について徹底した日常点検を行う。

- ・ **水質や環境**：残留塩素濃度や pH 値の測定、気温（室温）、水温、日照、風力の確認。
- ・ **施設や設備**：コースロープの破損や緩み、プールサイドや水中の安全確認、水底の異物除去。
- ・ **学習用具**：ビート板等の学習用具に欠陥や劣化がないかの確認。

③ 緊急時への備えと組織的対応

「万が一」を想定した準備をする。

- ・ **マニュアルの整備と徹底**：緊急時対応マニュアルを作成し、全職員でその手順をシミュレーションしておく。
- ・ **救命具の配置**：プールサイドに担架等の救命具を備え、必要な場合に直ちに使用できる状態を維持する。
- ・ **個別情報の共有**：持病のある児童に関する情報を全職員で共有するシステムを構築し、発作時の対処法については校内研修等を通じて全教職員で徹底する。

(参考資料『学校における水泳事故防止必携〔2018年改訂版〕』、『水泳指導の手引〔三訂版〕』等)

(3) 水泳運動系を適切に行うことにより、結果として図られる体力

水泳運動系は、健康・体力づくりや各種スポーツの補強運動、リハビリテーション等に広く活用されている。それは、本領域が次のような体力向上面における優れた特性を有しているからである。

- ・ **全身運動と負荷の調節**：バランスのよい全身運動であり、水の抵抗や浮力を利用することで、個々の実態に応じた負荷の調節が可能である。
- ・ **柔軟性と心肺機能の向上**：大きな可動域を伴う動作により身体の柔軟性を高め、水中で継続して歩いたり泳いだりすることで、呼吸循環器系の機能を向上させる。
- ・ **バランス能力の育成**：浮力による不安定な状態や、水平姿勢での移動は日常の動作とは大きく異なる。絶えず身体感覚を頼りに姿勢を調節するため、高度なバランス能力が養われる。

ただし、小学生の段階においては、体力を高めること自体を目的化するのではなく、児童が意欲的に、そして楽しく夢中になって運動に親しむプロセスを重視すべきである。その結果として、体力の向上が図られるという順序を忘れてはならない。

運動時間の確保と効率的な学習展開

児童の意欲を維持し、確かな体力を育むためには、運動時間を十分に確保し、効率的な学習展開を構成することが求められる。

- ・ **待機時間の解消**：待機時間が長くなると、運動量が低下するだけでなく、体温が奪われることで体調悪化や意欲低下を招く恐れがある。
- ・ **場と流れの工夫**：施設の有効活用、泳ぐ場所の明確な設定、泳ぐ方向や順序、間隔の管理などを徹底し、児童が絶え間なく活動できる環境を整えることが肝要である。

(参考資料『学校体育実技指導資料第4集水泳指導の手引き(文部科学省)』等)

2 学習の進め方

(1) 国の資料について

スポーツ庁のHP「小学校体育（運動領域）指導の手引～楽しく身に付く体育の授業～」に単元の目標、評価規準、指導と評価の計画等が具体的に掲載されているので参照したい。学習活動については、例えば低学年だと授業の前半は「水の中を移動す運動遊び」、後半は「もぐる・浮く運動遊び」と単元通して帯で学習活動を設定することも児童が見通しをもって学習に取り組むことができるのに効果的である。

D
水遊び

**水の中を移動する運動遊び、
もぐる・浮く運動遊び**

単元の目標

(1) 水の中を移動する運動遊びともぐる・浮く運動遊びの行い方を知るとともに、水につかって多いたり走ったりして遊ぶこと、息を止めたり吐いたりしながら水の中を移動する運動遊びの行い方を知り、泳ぐことができるようになる。

(2) 水の中を移動する運動遊びともぐる・浮く運動遊びの行い方を知り、泳ぐことができるようになる。

(3) 水遊びに楽しんで遊ぶ、順番やまわりを守り誰とでもよく運動をしたり、水遊びの心算することができるようにする。

単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
① 水の中を移動する運動遊びの行い方について、思ったより実際に動いたりしている。	① 簡単な遊び方や泳ぎを覚えている。	① 水遊びに楽しんで取り組もうとしている。
② もぐる・浮く運動遊びの行い方について、思ったより実際に動いたりしている。	② 友達の良い動きを見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えられている。	② 順番やまわりを守り、誰とも仲よくしようとしている。
③ 水の中をいろいろな姿勢で多いたり、自由な方向や速さを変えて走ったりして遊ぶことができる。		③ 用具の準備や片付けを、友達と一緒にしようとしている。
④ 息を止めたり吐いたりしながら、いろいろな姿勢で泳ぐことができる。		④ 水遊びの心得を持っている。

帯で学習活動を設定

指導と評価の計画(10時間)

時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
ねらい	学習の見直しをもつ		水の中を移動する運動遊びともぐる・浮く運動遊びの行い方を知り、みんなでお楽しみ遊ぶ			簡単な遊び方を工夫して、みんなでお楽しみ遊ぶ			学習のまとめをする			
学習活動	オリエンテーション 1 集合、挨拶、健康観察をする 2 単元の学習の見直しをもつ ○単元の目標と学習の進め方を知る。 ○バディシステムを確認する。 ○水遊びの心得と学習のまわりを知る。 3 本時のねらいを知り、めあてを立てる 4 用具の準備をする ○用具の準備と片付けの仕方を知る。 5 準備運動をしてシャワーを浴びる 6 水慣れをする ○水慣れの行い方を知る。 7 水の中を移動する運動遊びをする 8 本時を振り返り、次時への見直しをもつ 9 整理運動、用具の片付けをしてシャワーを浴びる		1 集合、挨拶、健康観察をする 2 本時のねらいを確認する 3 準備運動をしてシャワーを浴びる 4 準備運動をしてシャワーを浴びる 5 水慣れをする			6 水の中を移動する運動遊びをする ○水の中を移動する運動遊びの行い方を知る。 ○バディシステムでお楽しみ遊ぶ。 ○簡単な遊び方から、自由に選んだ遊び方を遊ぶ。 ○友達の良い動きを見付けたり、考えたりしたことを伝える。			7 もぐる・浮く運動遊びをする ○もぐる・浮く運動遊びの行い方を知る。 ○バディシステムでお楽しみ遊ぶ。 ○簡単な遊び方から、自由に選んだ遊び方を遊ぶ。 ○友達の良い動きを見付けたり、考えたりしたことを伝える。		10 集合、挨拶、健康観察、挨拶をする	
評価の観点	知識・技能		① 観察・学習カード			② 観察			③ 観察			
主体的に学習に取り組む態度	④ 観察・学習カード		⑤ 観察・学習カード			⑥ 観察・学習カード			⑦ 観察・学習カード			

URL : https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop04/list/jsa_00003.htm#4

(2) 特性や魅力に応じた指導の工夫

○ 水の特性を味わい、利用・克服する

水中でかけっこをすれば抵抗を感じ、だるま浮きドリブルをすれば浮力を感じる。普段の「鬼遊び」や「ボール遊び」を水中へ持ち込み、陸上と比較させることで水の特性はより際立つ。フープやボール等の用具活用も有効である。

こうした遊びの後に「け伸び」を行うことで、壁を蹴っただけで数メートル進む体験ができるようにし、水平姿勢（ストリームライン）がいかに抵抗を避け、泳ぎの基本となるかに気付くようにすることが大切である。手足で水をとらえ推進力を得る泳法の習得においても、常にこの抵抗と浮力の感覚を土台とする。

(3) 準備運動と主運動をつなぐ工夫

○ 入水前の準備とシャワー

プールサイドの安全性に配慮しつつ、泳ぎで使用する肩や足首を十分にほぐす。高学年では、主運動のストロークやキック、呼吸のイメージを持つことができるような動きを意図的に取り入れる。

シャワーも重要な水慣れであり、頭から十分に浴びる。「雨降りごっこ」や「水

かけっこ」で数を数えたり歌を歌ったりすることは、楽しみながら呼吸の練習にもなる。

○ 段階的な入水（スモールステップ）

腰掛キック、心臓に遠い部位からの水かけを経て、両手で縁を掴み後ろ向きで入水する等の配慮をする。低学年では遊びを通じた恐怖心の除去を、中・高学年では実態に応じた水遊びを導入に組み込み、安定した呼吸の獲得へとつなげる。

(4) 苦手な児童や意欲的でない児童への配慮

○ 恐怖心の除去と安定した呼吸の獲得

技能差が好き嫌いに直結しやすいため、無理な競争や測定は避ける配慮も大切である。開放感や浮遊感を味わうことができるようにし、励ましや認め合いを重視する。

水に恐怖心を抱く最大の要因は「呼吸（息継ぎ）ができないこと」である。バブリングやボビングにおいて、顎→口→鼻→目と段階的に浸ける部位を増やす等の細やかなステップを設ける。息を吸って止める（止息）、吐く（呼気）、吸う（吸気）の方法とタイミングを、壁や補助具を用いて丁寧に学習できるようにする。

○ 多様な活動と場の工夫

適切な水位設定、補助具の活用、バディによる背中での支持等を用意する。同じステップでも、目先を変えた多様なゲーム的活動（底にタッチ、友達との背浮き等）を数多く用意し、児童の「やってみたい」を引き出す。

(5) 具体的かつ直感的な助言（知識と技能の関連）

○ 具体的な部位と動作の言語化

「膝を曲げて体を小さく縮めてから壁を蹴る」「耳まで浸かって息継ぎをする」等、具体的かつ簡潔な言葉で繰り返し助言する。日常生活の動きと関連したり、身体部位を特定したりすることで理解を深める。

○ オノマトペとリズムの活用

言葉での表現が難しい場合、ボビングの「プクプクプク（吐く）・ブハ！（出す）・スゥー（吸う）」や、平泳ぎの「かいて・蹴って・伸びる」等のリズムを用い、イメージを身体化できるようにする。

(6) 上達を実感し、共に学ぶための活動

○ 意欲を高めるグループ学習

適切な難易度の課題を設定し、仲間と一緒に達成する場を設ける。水中では自己の動きを確認しにくいいため、バディやトリオ（三人組）による「対話的な学び」を取り入れ、友達からの助言や励ましを上達のきっかけとする。

○ 技能の「質」を見取る評価

指標を「泳距離（量）」のみに頼らず、「ゆったりとした大きな動き」等の「質」に注目する。ストローク数や時間を指標に加え、効率的な泳ぎの伸びを実感できるようにする。

(7) ICTの活用と合理的配慮

○ ICT 端末によるフィードバック

動画による即時フィードバックは、自己の動きの客観視や、見本との比較による課題発見に極めて有効である。また、集団で模様を作る等の活動の出来栄確認にも活用し、意欲を高める。

○ 障害の有無にかかわらず共に学ぶ

肢体不自由の児童にはライフジャケット等の補助具で浮遊感や進む楽しさを体験できるようにする。集団に馴染めない児童には音楽のリズム運動等を用い、友達と同じタイミングで動いたり声を出したりすることで、全員が「仲間」として学べる場を構成する。

3 講習内容の概要

国の研修で実践された、各段階における具体的なメニューである。

(1) 授業のベースを作る（導入・水慣れ）

- ・バディ確認、泳ぎのイメージを持つ準備運動、腰掛キック、背面キック（自然な水慣れ）。
- ・安全な入水、シャワーでの雨降り、流れるプールによる特性理解。

腰掛キック



背面キック



安全な入水



流れるプール



(2) 遊びを通じた水慣れと特性理解

- ・ピンポン玉吹き、ヘディング、動物ごっこ（バブリング～ポピング）、電車ごっこでのトンネル潜り。
- ・スーパーマン（マントをなびかせる）等のイメージ遊び。

ヘディング



スーパーマン (マントをなびかせる)



(3) 水中での動き方と安全確保

- じゃんけん股くぐり、水中宝物拾い。
- だるま浮きドリブル (肺は浮袋)、こいのぼり (伏し浮き)、ラッコさん (お腹にビート板)。
- 背浮き補助 (お盆を持つように)、サバイバルゲーム (浮き沈みでの呼吸確保)。

じゃんけん股くぐり



背浮き補助 (お盆を持つように)



(4) け伸び：ストリームラインの獲得

- ロケット遊び (的に向かって発射)、陸上姿勢チェック、け伸び After による運動観察と課題発見。

ロケット遊び (的に向かって発射)



陸上姿勢チェック



(5) クロール・平泳ぎの土台づくり

- ・クロール： 付け根からのバタ足、肩の回転を利用した呼吸（真横を見る）、伸びのある（ゆったりとした）ストローク。
- ・平泳ぎ： 陸上での脚の動き（足裏で蹴る）確認、かいて・蹴って・伸びる一連のリズムとタイミングの獲得。

付け根からのバタ足



陸上での脚の動き（足裏で蹴る）確認



(6) 観察学習とまとめ

- ・タブレットを活用した運動観察による、成果の確認と課題の解決。

防水カバーを装着したタブレットで水中での動きを確認



4 最後に

令和7年6月3日に令和7年度体力向上研修会（内容：水泳運動系の実技研修）を開催し、本研修で学んだことも参加者の先生に伝達するようにした。その際の様子が次のURLからも閲覧することができるので紹介したい。



URL : <https://okayama-pref.note.jp/n/n71be4d1be7f1>



体づくり運動

各種の運動を通して、運動が苦手な生徒を含む全ての生徒が、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、運動を好きになり、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現（高等学校では継続）するための資質・能力を身につけることができる指導の在り方をテーマに、研修を行った。

【1日目】学習指導要領の趣旨を踏まえた学習指導について

1 学習指導要領改訂のポイント

(1) 教育改革の背景

- ① 人口減少・少子高齢化
- ② グローバル化
- ③ ダイバーシティ&インクルージョン
- ④ デジタル化 (Society5.0)
- ⑤ 変化の激しい不確実性の時代
- ⑥ 人生100年時代

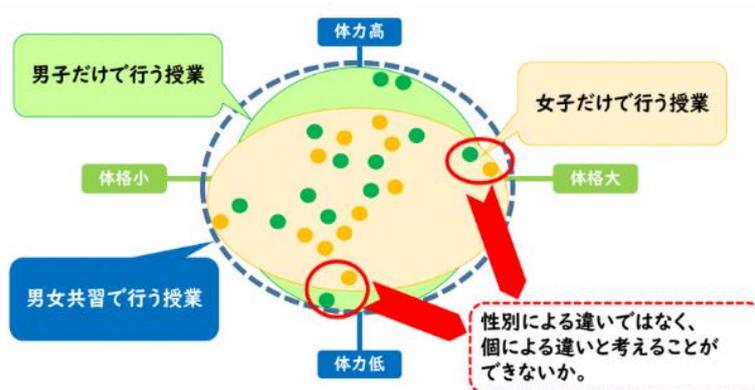
文部科学省『令和6年度各教科担当指導主事連絡協議会事前指導』より

(2) 改定の要点

「運動やスポーツとの多様な関わり方を重視する観点から、体力や技能の程度、性別や障害の有無等にかかわらず、運動やスポーツの多様な楽しみ方を卒業後も社会で実践できるよう、共生の視点を重視して指導内容の充実を図ること。」

(文部科学省『高等学校学習指導要領(平成30年告示)解説 保健体育編 体育編より)

以上より、共生の視点を取り入れた授業づくりが求められる。



性の差が大きくなる第二次性徴期と重なる中学時では、男女別習が主流であった。しかし、体格・体力差は同性にも生じる課題であり、LGBTQへの配慮等の社会背景もあり、男女共習で保健体育を実施することが原則とされている。

☆共生の視点を育むための児童生徒の実態に応じた学習活動の工夫例

- ア 教具を工夫する
- イ 場の設定を工夫する
- ウ 実態に応じてローカルルールを工夫する



2 指導と評価の一体化の実現に向けた指導

(1) 学習評価における課題

- ① 学期末や学年末などの事後での評価に終始してしまう。評価結果が生徒の学習改善につながっていない。
- ② 「主体的に学習に取り組む態度」の評価について、挙手の回数やノートの提出状況など、性格や行動面の傾向が一時的に表出された場面をとらえる評価をしてしまう。
- ③ 個々の教師によって評価の方針が異なり、生徒にとって、何をどう改善すれば良いかわかりにくい。
- ④ 評価のための「記録」に労力を割かれてしまう。

各観点の評価のポイント	
知識・技能	体育の学習においては、「知識・技能」を総括した評価を提示するだけでは、生徒自身が自らの学びを改善するための情報が不足することが考えられる。そのため、知識と技能の関連を図りながら指導を充実した上で、 <u>知識と技能それぞれの学習状況を生徒に適切にフィードバック</u> できるようにすることが大切である。
思考・判断・表現	生徒が思考し、判断することができるようにするための知識や技能を検討するとともに、活用させる場面の設定やどのような活動をさせるのか、について具体化することが求められる。こうした点からも、 <u>各指導内容や評価規準を整理し、指導内容間のつながりを確認</u> しておくことが重要となる。 学習の実現状況を的確に捉えるため、 <u>判断の目安を事前に作成し</u> 、それにあてはめる形で評価することも考えられる。
主体的に学習に取り組む態度	各教科等によって、 <u>評価の対象に特性があることに留意</u> する必要がある。例えば、 <u>体育・保健体育科の運動に関する領域</u> においては、 <u>公正や協力などを、育成する「態度」として学習指導要領に位置付けており、各教科等の目標や内容に対応した学習評価が行われることとされている。</u> <small>【児童生徒の学習評価の在り方について（報告）】</small>

(2) 学習指導要領を踏まえた指導と評価の考え方

- ① 教師の指導改善につながるものにしていくこと。
- ② 児童生徒の学習改善につながるものにしていくこと。
- ③ これまでの慣行として行われてきたことでも、必要性・妥当性が認められないものは見直していくこと。

(3) 各観点の評価のポイント

ア 知識・技能

体育の学習においては、「知識・技能」を総括した評価を提示するだけでは、生徒自身が自らの学びを改善するための情報が不足することが考えられる。そのため、知識と技能の関連を図りながら指導を充実した上で、知識と技能それぞれの学習状況を生徒に適切にフィードバックできるようにすることが大切である。

イ 思考・判断・表現

生徒が思考し、判断することができるようにするための知識や技能を検討するとともに、活用させる場面の設定やどのような活動をさせるのか、について具体化することが求められる。こうした点からも、各指導内容や評価規準を整理し、指導内容間のつながりを確認しておくことが重要となる。学習の実現状況を的確に捉えるため、判断の目安を事前に作成し、それに当てはめる形で評価することも考えられる。

ウ 主体的に学習に取り組む態度

各教科等によって、評価の対象に特性があることに留意する必要がある。例えば、体育・保健体育の運動に関する領域においては、公正や協力などを、育成する「態度」として学習指導要領に位置付けており、各教科等の目標や内容に対応した学習評価がおこなわれることとされている。

3 体づくり運動の位置づけ

		必修				選択							
		各種の運動の基礎を培う時期				多くの領域の学習を経験する時期				卒業後も運動やスポーツに多様な形で関わるができるようにする時期			
学年・年次等		小学校				中学校				高等学校			
		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	1年生	2年生	3年生	入学年次	次の年次	それ以降
体育	運動に関する領域	体づくりの運動遊び	体づくり運動	体づくり運動	体づくり運動	体づくり運動	体づくり運動	体づくり運動	体づくり運動	体づくり運動	体づくり運動	体づくり運動	体づくり運動
		器械・器具を使った運動遊び	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動
		走・跳の運動遊び	走・跳の運動	陸上運動	陸上競技	陸上運動	陸上競技	陸上運動	陸上競技	陸上運動	陸上競技	陸上運動	陸上競技
		水遊び	水泳運動	水泳運動	水泳	水泳運動	水泳	水泳	水泳	水泳	水泳	水泳	水泳
		表現リズム遊び	表現運動	表現運動	ダンス	表現運動	ダンス	ダンス	ダンス	ダンス	ダンス	ダンス	ダンス
	ゲーム	ゲーム	ボール運動	球技	ゲーム	球技	球技	球技	球技	球技	球技	球技	
	知識に関する領域							武道	武道	武道	武道	武道	
	保健			保健領域	保健領域	保健分野	保健分野	保健分野	科目保健	科目保健	科目保健	科目保健	
	年間授業時間数	102時間	105時間	105時間	105時間	90時間	90時間	105時間	105時間	105時間	105時間	105時間	
										体育 3年間で7~8単位	保健1単位	保健1単位	

小学校～高等学校までの12年間で必修になっている。

体育科・保健体育科の学習指導要領														
		各種の運動の基礎を培う時期				多くの領域の学習を経験する時期				卒業後も運動やスポーツに多様な形で関わるができるようにする時期				
校種		小学校				中学校				高等学校				
学年		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	1年生	2年生	3年生	1年生	2年生	3年生	
内容	領域	体づくりの運動遊び	体づくり運動	体づくり運動	体づくり運動	体づくり運動	体づくり運動	体づくり運動	体づくり運動	体づくり運動	体づくり運動	体づくり運動		
		体ほぐしの運動遊び	体ほぐしの運動	体ほぐしの運動	体ほぐしの運動	体ほぐしの運動	体ほぐしの運動	体ほぐしの運動	体ほぐしの運動	体ほぐしの運動	体ほぐしの運動	体ほぐしの運動		
		多様な動きをつくる運動遊び	多様な動きをつくる運動	体の動きを高める運動	体の動きを高める運動	体の動きを高める運動	体の動きを高める運動	体の動きを高める運動	体の動きを高める運動	実生活に生かす運動の計画	実生活に生かす運動の計画	実生活に生かす運動の計画	実生活に生かす運動の計画	
		動ける体の基盤				体力への理解				実生活への汎化				

神奈川県立総合教育センター主催『令和4年度「体育・保健体育授業に役立つ研修講座～体づくり運動～」』 桐蔭横浜大学 佐藤

小学校	体づくり運動で学んだことを授業以外でも行うこと
中学校	より具体的なねらいをもった運動を行い、学校の教育活動全体や実生活で生かすこと
高等学校	体を動かす楽しさや心地よさを味わい、自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てること

【2日目】実技講習

〈体の動きを高める運動〉の例

① 体の柔らかさを高める運動



ストレッチング

動的ストレッチ、静的ストレッチを次の活動に応じてカスタマイズすることが効果的である。また、準備運動として体をほぐすだけでなく心をほぐすことが大切である。例えば、固定したペアだけでなく、ストレッチの種類や時間によって役割、ペアを変えるなど工夫することでお互いの心をほぐすことにつながる。

② 力強い動きを高める運動



地蔵倒し

2～3人1組となり、1人が対象に向かって倒れる。倒れてくる人を支えて、もとに戻す動作を繰り返す。3人1組の場合は揺りかごのように前後もしくは左右に分かれて支える。倒れる角度が大きいくほど支える人の負荷が大きくなるが、倒れる側の恐怖心が増すため、恐怖心がある生徒はマットの上で行ったり、横向きで角度を浅くしたりするとよい。



丸太転がし

2人1組になり、仰向け、うつ伏せ状態になる。仰向け、うつ伏せになっている人に対して柔道の寝技のようにひっくり返そうとする。それに対して抵抗しようとすることによる筋均衡を目的としている。短い時間で設定するとよい。



地球一周

2人1組になり、おんぶの状態になる。右回りか左回りか選択させて足がつかないようにおんぶの状態にもどるよう一周する。かなり密に接触するため、ペアを作る際は留意する。

③ 巧みな動きを高める運動



リズムに合わせてパス&ドリブル

音楽やテンポに合わせてボールを空間に投げたり、ワンバウンドさせたりする。ボールでなく人間が動くことによるパスにすることによってリズムカルな動きやボール操作を身につけることが期待できる。



ドラゴンボール

人数+1のコーン（もしくはマーカー）を自身の持ち場にあるフープの中に重ねていく。他の場所にあるコーンを取り、自身のフープに3つ重ねるまで続けるなどのルールを設定する。マーカーよりもコーンの方が、視線が高くなり視野が広がるため、安全に行うことができる。

④ 動きを持続する能力を高める運動

複数の異なる運動を組み合わせるときに、時間・強度・頻度を実態に応じて計画するとよい。

時間…10分程度で設定すると生徒たちで考えて計画を考えやすい。

強度…負荷の少ない運動から高い運動になるように設定する。

頻度…心拍数や筋肉に刺激を感じる程度に、一定の回数を行うようにする。

本研修では左のワークシートを用いて各グループで計画・実施した。

10分間の運動を計画しよう	
ねらいに応じて、効率よく体の動きを高めるための組み合わせ方を知り、自分に合った運動メニューを立てよう	
名前	
バリエーション	含まれていたらをしよう <input type="checkbox"/> 腕 <input type="checkbox"/> 脚 <input type="checkbox"/> 背中 <input type="checkbox"/> 体幹 <input type="checkbox"/> 全身
実際に動いてみてどうだったか	
感想	

【3日目】単元計画の作成について

(1) 単元について

① 単元観＝教材について

単元で扱う運動がどんな運動であるか、一般的な捉えについて記載する。

→運動の特性、育成を目指すこと、楽しさや喜び、つまずきや難しさなど

② 生徒観＝生徒について

本授業で学習する生徒の実態について記載する。

→既習の状況、日常や他の単元での様子、意識調査、発揮を期待する点や課題点など

③ 指導観＝指導について

「教材について」と「生徒について」から、本単元ではどのようなことを指導するのかについて記載する。

→指導のねらいとその具体的な手立てなど

(2) 単元目標について

○学習指導要領の内容の記載やその解説の記載をもとにして設定し、文末は「～ができるようにする。」とする。

以下は体づくり運動の単元目標の例である。

◆知識及び運動の目標

(1) 次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むこと。

ア 体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と自主的に関わり合うこと。

イ 実生活に生かす運動の計画では、ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むこと。

次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、**運動を継続する意義、体の構造、運動の原則**などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、**目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにする。**

ア 体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と自主的に関わり合うこと**ができるようにする。**

イ 実生活に生かす運動の計画では、ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むこと**ができるようにする。**

知識

運動

◆思考力、判断力、表現力等の目標

(2) ①自己や仲間の課題を発見し、②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、③自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。

①課題発見
自己や仲間の課題を発見し、

②思考・判断
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、

③表現
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。

以下は体づくり運動の評価規準の例である。

◆知識・技能 の評価規準

(単元の目標:知識及び運動)
次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、~~運動を継続する意義、体の構造、~~運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにする。

知識の例示

- ・定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があること。
- ・運動を安全に行うには、関節への負荷がかかりすぎないようにすることや軽い運動から始めるなど、徐々に筋肉を温めてから行うこと。
- ★運動を計画して行う際は、どのようなねらいをもつ運動か、偏りがないか、自分に合っているかなどの運動の原則があること。
- ★実生活で運動を継続するには、行いやすいこと、無理のない計画であることなどが大切であること。

知識の評価規準

- ① 運動を計画して行う際は、どのようなねらいを持つ運動か、偏りがないか、自分に合っているかなどの運動の原則があることについて、**学習した具体例を挙げている。**
- ② 実生活で運動を継続するには、行いやすいこと、無理のない計画であることなどが大切であることについて、**学習した具体例を挙げている。**

◆思考・判断・表現 の評価規準

(単元の目標:思考力、判断力、表現力等)
自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。

思考力、判断力、表現力等の例示

- ★ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定すること。
 - ・健康や安全を確保するために、体力や体調に応じた運動の計画等について振り返ること。
- ★課題を解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えること。
 - ・体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともに体づくり運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けること。
- ★体づくり運動の学習成果を踏まえて、実生活で継続しやすい運動例や運動の組み合わせの例を見付けること。

思考力・判断力・表現力の評価規準

- ① ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を**設定している。**
- ② 課題を解決するために、仲間と話し合う場面で、合意形成するための関わり方を見付け、**仲間に伝えている。**
- ③ 体づくり運動の学習成果を踏まえて、実生活で継続しやすい運動例や運動の組み合わせの例を**見付けている。**

◆主体的に学習に取り組む態度 の評価規準

(単元の目標: 学びに向かう力、人間性等)

体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとする事、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。



学びに向かう力、人間性等の例示

- ★体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとすること。
 - ・仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い教え合おうとすること。
 - ・一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとする事。
- ★自己や仲間の課題解決に向けた話し合いに貢献しようとする事。
- ★健康・安全を確保すること。

主体的に学習に取り組む態度の評価規準

- ① 体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。
- ② 自己や仲間の課題解決に向けた話し合いに貢献しようとしている。
- ③ 健康・安全を確保している。

↑意欲を持つことにとどまらず、実践することが求められる。

(4) 単元の指導と評価の計画

○ 評価の方法

主に、観察、学習カード、観察・学習カードの三つの方法がある。生徒の実態や学習環境に応じて選択することが求められる。

観察	<ul style="list-style-type: none"> ・知識に関して、知ったことを言っていること ・技能に関して、できるようになったことを行っていること ・思考・判断に関して、考えたり選んだりしたことを言っていること ・表現に関して、考えたことを伝えていること ・態度に関して、しようとしていること
学習カード	<ul style="list-style-type: none"> ・知識に関して、知ったことを書いていること ・思考・判断に関して、考えたり選んだりしたことを書いていること ・表現に関して、考えたことを書いて伝えていること ・態度に関して、しようとしていることを書いていること

※ I C Tを活用すると、動画や音声の観察、デジタル入力 of 学習カードなどの方法が広がる。

○ 評価の機会

1 時間に評価する評価は二つまでとする。ただし、二つとも観察での評価とならないようにする。評価規準の数は授業数と同じ程度に設定すると良い。

知識	指導から期間を置かずに評価する。
技能	指導後に一定の学習期間を設けて評価する。
思考・判断・表現	指導から期間を置かずに評価する。
主体的に学習に取り組む態度	指導後に一定の学習期間を設けて評価する。

武道（柔道）

1 運動の特性等

(1) 特性や魅力

武道は、武技、武術などから発生した我が国固有の文化であり、相手の動きに応じて、基本動作や基本となる技を身に付け、相手を攻撃したり相手の技を防御したりすることによって、勝敗を競い合い互いに高め合う楽しさや喜びを味わうことができる。また、相手を尊重し、武道の伝統的な行動の仕方を大切にすることが求められる。

柔道は相手と直接組み合って、基本動作や基本となる技、連絡技を用いて相手と攻防をしながら、互いに「一本」を目指して勝敗を競い合う運動である。学習を通して基本動作や技を用いた攻防が展開できるようになると魅力が増すとともに、伝統的な考え方や行動の仕方に触れることにより自国の文化への理解が深まる。

(2) 系統性

生徒の発達段階や学習状況を適切に把握し、学習内容の系統性をふまえた指導内容を精選することで、互いに教え合う時間を確保したり、運動観察のポイントを明確にしたりし、運動の特性に触れた楽しさや「わかった」「できた」喜びを味わえるようにする。

〈武道（柔道）の知識及び技能に関する系統表〉

中学校 第1学年及び第2学年	中学校第3学年及び 高等学校入学年次	高等学校 その次の年次以降
<ul style="list-style-type: none"> ○技ができる楽しさや喜びを味わう ○武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解する ○基本動作や基本となる技を用いて簡易な攻防を展開する ※柔道 相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの簡易な攻防をする 	<ul style="list-style-type: none"> ○技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わう ○伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解する ○基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開する ※柔道 相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技、連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防をする 	<ul style="list-style-type: none"> ○勝敗を競ったり自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わう ○伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、課題解決の方法、試合の仕方などを理解する ○得意技などを用いた攻防を展開する ※柔道 相手の動きの変化に応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防をする

(3) 技の例

〈柔道の主な技の例〉

技		中学校1・2年	中学校3年 高校入学年次	高校 その次の年次以降	
投げ技	支え技系	膝車	→	→	
		支え釣り込み足	→	→	
	まわし技系	体落とし	→	→	
		大腰	→	→	
			釣り込み腰		→
			背負い投げ		→
	刈り技系	大外刈り		→	→
			小内刈り		→
		大内刈り		→	
	払い技系				出足払い
				送り足払い	
固め技 (抑え技)	けさ固め系	けさ固め	→	→	
	四方固め系	横四方固め	→	→	
				上四方固め	→
	肩固め系			縦四方固め	
技の連絡	投げ技の連絡		大内刈り⇒ 大外刈り	→	
			釣り込み腰⇒ 大内刈り	→	
			大内刈り⇒ 背負い投げ	→	
	固め技の連絡		けさ固め⇒ 横四方固め	→	
			横四方固め⇒ 上四方固め	→	
投げ技から固め技 への連絡				内股⇒けさ固め	
技の変化	投げ技の連絡			相手の技をそのまま 切り返す	
				相手の技を利用して 自分の技で投げる	
固め技の連絡				相手の固め技を返して 抑える	

※表中の「→」は既習技を示している

中学校第1学年及び第2学年の技能に関する基本となる技において、前回の学習指導要領(2008)では、〈投げ技〉六つ、〈固め技〉三つが例示されていたが、現行の学習指導要領(2018)ではその中の〈投げ技〉小内刈り〈固め技〉上四方固めが、中学第3学年及び高校入学年次に改訂された。

中学校第3学年及び高校入学年次では、〈投げ技〉払い腰、〈技の連絡〉釣り込み腰から払い腰がそれぞれ高校入学年次の次の年次以降に改訂された。

高校入学年次の次の年次以降では、〈投げ技〉跳ね腰、浮き技、巴投げが削除され、出足払いが新たに加えられた。

前回の学習指導要領では、中学校、高等学校ともに〈投げ技〉の例示において「取」の体さばき、「受」の受け身(名称)が明記されているが、現行の学習指導要領では「取」は技をかけて投げ、「受」は受け身をとることに改訂された。また、中学校第3学年及び高校入学年次で表記されている「得意技」の取扱いが、高校入学年次の次の年次以降に改訂された。

2 学習の進め方

(1) 運動が苦手な児童生徒や意欲的でない児童生徒等への指導の工夫

① 安全に配慮した学習指導

柔道は中学校で初めて学習する運動種目である。その運動特性は相手と直接組み合うコンタクトスポーツであることから、恐怖心を抱く生徒も少なくない。そのため技能の習熟を図る過程では適切な授業時数を配当し、安全でかつ、楽しさや喜びを味わうことができる学習指導を展開することが必要である。特に安全に授業を展開するには、安全点検や安全指導及び生徒の実態に応じた段階的な指導を心がけることが重要である。表に柔道の授業における安全点検・安全指導及び段階的な指導の例を示す。

〈安全点検・安全指導及び段階的な指導の例〉

学習活動前	学習活動中		学習活動後
安全点検	安全指導	段階的な指導	安全点検
【活動場所】 ・畳のズレはないか ・畳の破損はないか ・障害物はないか (柱などがある場合は防護カバーを取り付ける) 【生徒】 ・健康状態のチェック ・眼鏡やヘアピン ・爪のチェック ・柔道衣のチェック	・周囲に安全に気を配る指導 ・禁じ技や危険な技を用いない指導 ・組み手は全員右組みの指導 ・投げ技で投げた際に、取りは引き手を放さない指導 ・固め技で「まいった」の指導 ・投げ技や抑え技の攻防の際は相手を思いやる指導 ・相手を選ぶ際、体格差や体力差、技能差を配慮する指導	・易しい動き→難しい動き ・低い姿勢→高い姿勢 ・遅い動き→早い動き ・弱い力→強い力 ・基本の動き→応用の動き ・単純な動き→複雑な動き ・一人の動き→相対の動き など ※生徒の実態に応じて取り扱う内容を精選する	【活動場所】 ・畳のズレをなおす ・畳の破損があった場合は修復する ・清掃をする 【生徒】 ・健康状態のチェック ・ケガのチェック (特に頭部損傷が発覚した場合は迅速に対応する) ・柔道衣のチェック

② 運動が苦手な生徒や意欲的でない生徒への指導

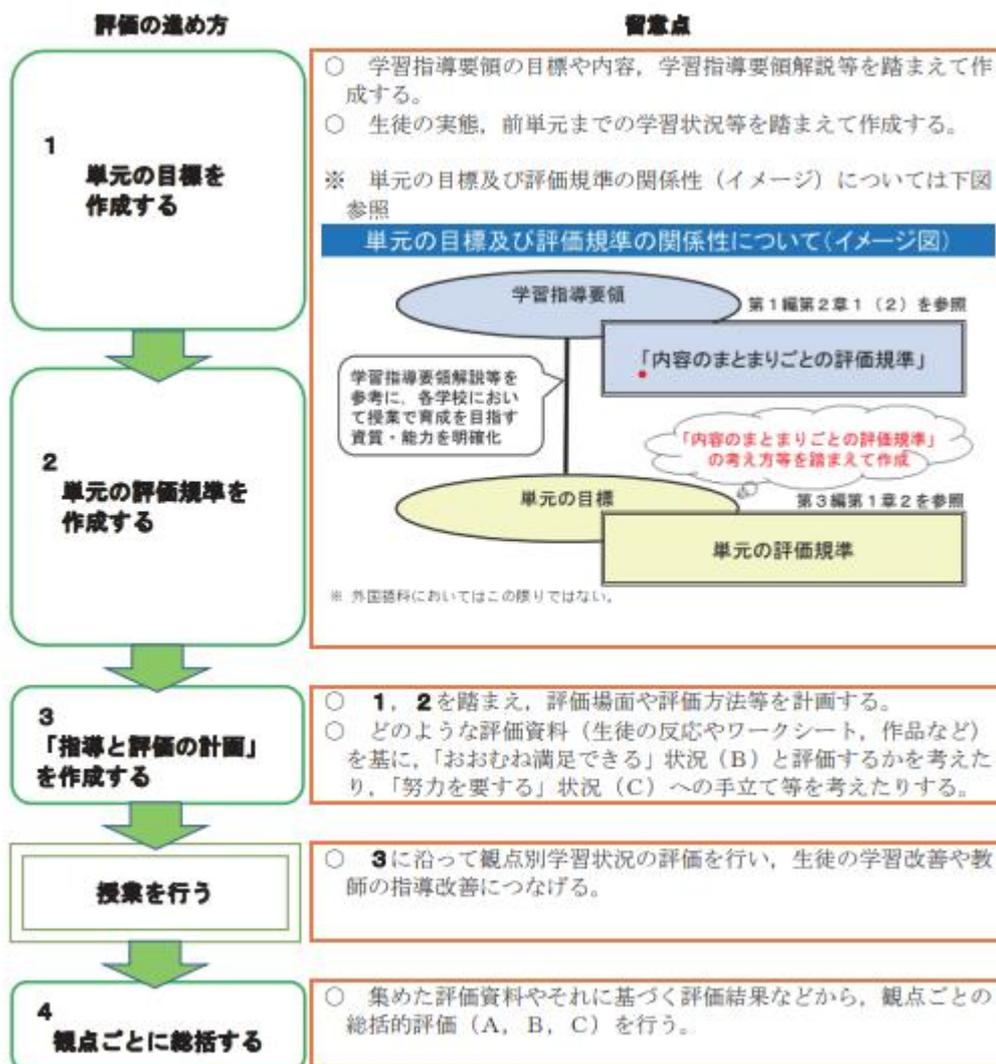
主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善を推進する観点から、必要な知識及び技能の定着を図る学習とともに、生徒の思考を深めるために発言を促したり、気づいていない視点を提示したりするなど、学びに必要な指導の在り方を追究し、生徒の学習状況を捉えて指導を改善していくことが大切である。その際、互いに教え合う時間を確保するなどの工夫をするとともに、指導事項の精選を図ったり、運動観察のポイントを明確にしたり、ICTを効果的に活用するなどして、体を動かす機会を適切に確保し、運動が嫌いな生徒等も含めたすべての生徒が授業を通して、技ができる楽しさや喜びを味わう学習指導の在り方を工夫することが大切である。

③ 共生の視点

体力や技能の程度及び性別の違いにかかわらず、仲間とともに学ぶ体験は、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に向けた重要な学習の機会であることから、原則として男女共習で学習を行うことが求められる。その際、心身ともに発達が著しい時期であることをふまえ、運動種目によってはペアやグループの編成時に配慮したり、健康・安全に関する指導の充実を図ったりするなど、指導方法の工夫を図ることが大切である。

(2) 指導と評価の計画を作成する際のポイント

〈図1〉



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

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

各教科の単元における観点別学習状況の評価を実施するに当たり、まずは年間の指導と評価の計画を確認することが重要である。その上で、学習指導要領の目標や内容、「内容のまとめりごとの評価規準」の考え方を踏まえ、図1のように進めることが考えられる。なお、複数の単元にわたって評価を行う場合など、図1の方法によらない事例もあることに留意する必要がある。

3 講習内容の概要

(1) 礼法

① 礼法とは

「礼」≠「礼法」≠「お辞儀」

「礼」＝古代中国で生まれた概念

「礼法」＝「礼」という概念が具体化された行動様式

「お辞儀」＝（礼法に含まれる）挨拶の仕方

② 日本における伝統的な礼法

- ア 他者意識 ・・・気配を読む
- イ 効率性の重視 ・・・無駄な動きの排除と機能的な動き
- ウ 状況に合わせた判断・・・場面に合わせた柔軟な状況判断

③ 授業での行い方の例

ア 相手との間合いを定める

- ・柔道競技の礼法・・・約3.64m（2間）の距離⇒スポーツのルール
- ・相手と攻防可能な間合い＝臨機応変に変わる⇒伝統的な武術の考え方

イ 相手との呼吸を合わせる

- ・同じタイミングで頭を下げる
- ・同じ角度で頭を下げる
- ・同じリズムで同時に頭を下げる

ウ まわりの気配を読む

自由に歩く→誰かが立ち止まる→気配を察して一斉に歩みを止める
号令なしで、全員でお辞儀を合わせる

(2) 受け身

① 投げ動作に同調するための運動感覚

空中で回転する＝非日常的な身体感覚であり、初心者にとって困難さがある。

- ・自分に作用する力の勢いや方向を感じ取る
- ・倒れる方向などを感覚的に予測する
- ・滑らかに体を傾けていく

② 衝撃を回避する技術

受け身を習得するのに、なぜ畳を叩く練習をするのか

- | | | |
|---|---|---------------|
| ・接地する時間を長くする
・接地する距離を長くする
▼・接地する面積を広くする | } | 衝撃を逃がすための物理法則 |
|---|---|---------------|

「叩く動作」によってこれらを誘導するが、大きな音や力強く叩くことが目的ではない。

背中中の「曲げ伸ばし」と「面積の拡大」による衝撃の緩和をする。

あごを引きながら背中を伸ばすのは難しい動作である。

③ 教具の工夫

「投げ技マイスター」と名付けられた教具（写真1）があるが、この教具を用いてガイド付きで受け身を行うことにより、恐怖感なく回転する感覚を習得できる（写真2）。また逆に、テコの原理を用いて簡単に相手を転がすことができるため、運動が苦手な生徒や障害のある生徒が「相手を投げた爽快感」を実感しやすいことも、このような教具を用いる利点の一つである。



写真1 投げ技マイスター



写真2 教具を使って受け身をする

(3) 崩し

柔道はバランス崩しのゲームである。「崩れた姿勢」を言語化させることで理解を深めることができる。

① 前に崩れるとは・・・

- ・足首、膝が伸びる
- ・背中がまっすぐ伸びる
- ・頭が支持面より前に出る

② 後ろに崩れるとは・・・

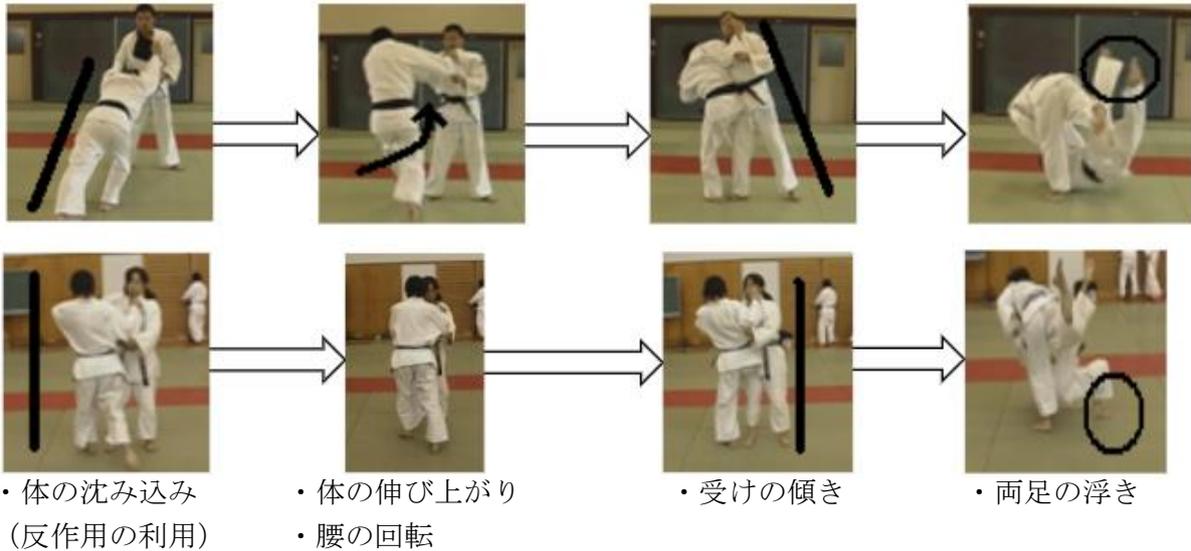
- ・踵に体重が乗る
- ・背中が反る
- ・あごが上がる
- ・頭が支持面より後ろに出る

(4) 投げ技

① 投げ技とは

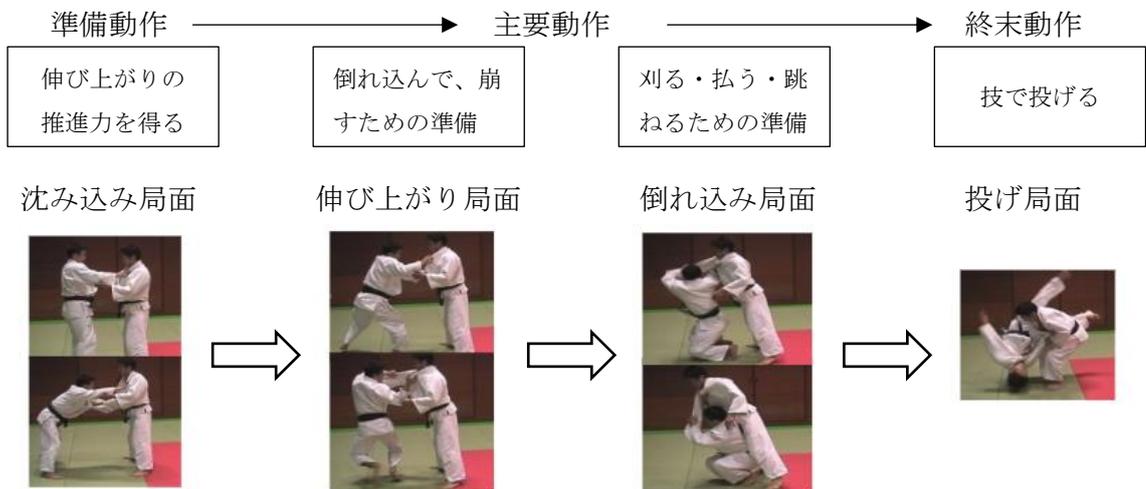
相手を「崩して」倒す技である。力任せに崩さず投げて柔道の投げ技ではない。そのため評価のポイントとしては、「崩す動き」が身についているかというプロセスを見る必要がある。

初心者と熟練者の技の比較（上：熟練者、下：初心者）



② 投げ技の動きの構造

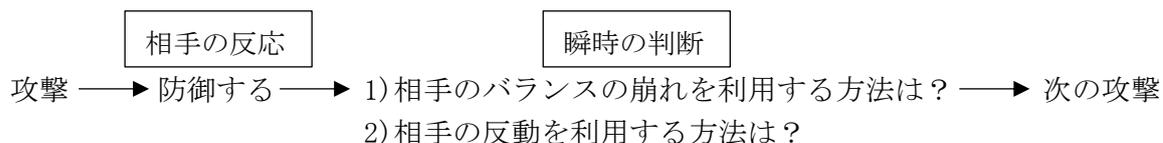
投げ技の動きの構造は全ての技に共通している。



取り	脚を引き、体を沈み込ませる	体を広げながら伸び上がる腰を回転させ、脚から状態に捻れを伝える	伸びた体を投げる方に倒し込む	刈る・払う・跳ねる・かつぐ
受け	下に引かれて、圧がかかる	反作用で力が抜ける体が傾き始める	大きく崩れてしまう	投げられる

(5) 連絡技と変化技

① 連絡技・・・投げ技への反応を利用して投げ技を連続する攻撃



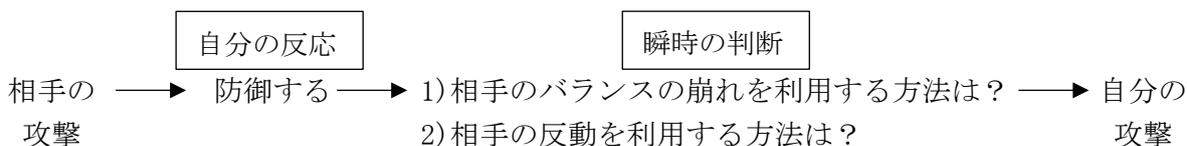
例 背負い投げをかける → 腰を落として防御される → 後ろに弱い → 小内刈り

〈ワークシートの例〉

取りの氏名：		評価	点
受けの氏名：			
自分の技①	相手の防御	連絡技のねらい	自分の技②
<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 30px; margin: 5px auto;"></div>	<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 30px; margin: 5px auto;"></div>	<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 30px; margin: 5px auto;"></div>	<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 30px; margin: 5px auto;"></div>
<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 30px; margin: 5px auto;"></div>	<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 30px; margin: 5px auto;"></div>	<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 30px; margin: 5px auto;"></div>	<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 30px; margin: 5px auto;"></div>

ワークシートを使って、連絡技の流れ（自分の技①→相手の防御→連絡技のねらい→自分の技②）を考えさせることで、いかに力を使わずに相手を投げられるかということを探求することができる。

② 変化技・・・相手の投げ技を自分の投げ技に利用する攻撃（返し技）



(6) 攻防

中学校学習指導要領には「基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの攻防を展開すること」とある。しかし、授業で投げ技を習得しても、試合になると柔道らしい攻防にならない場合が多い。そこで、技に至るまでの条件を整えるための戦術的な意図や意識を含んだ動き＝「かけひきの動き」が必要となる。

「かけひきの動き」とは

- ・気配の攻防・・・動きを察知する・動きの先読み
- ・間合いの攻防・・・相手の動きをそらす・かわす・ずらす・外すための体さばき
- ・拍子の攻防・・・技に入るための呼吸をはかったり狂わせたりする動き

・組み手の攻防・・・相手の動きを制し自分の力を発揮しやすくする組み手の工夫
 (かけひきの動きを向上させる運動の例)



手を合わせ、相手の動きに応じて、一定の距離を保つ



ミラーゲーム
 相手と同じ動きをする



間合いを保つ 相手の動きに応じて距離を保つ



片手を伸ばした状態から
 一歩出る



相手の動き間合いを外す
 伸ばした手をかわす



背面取りゲーム
 帯を取る 逃げる



襟取り
 襟を取る 防ぐ



袖取り
 袖を取る 防ぐ



組み手ゲーム
 襟や袖を取り合う 防ぐ

ダンス

1 運動の特性等

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

2 学習の進め方

学習指導要領の趣旨を踏まえた学習指導について

(1) 学習指導要領改訂のポイント

① 知識の理解の質を高め資質・能力を育む「主体的・対話的で深い学び」

「生きる力」を育むため、「何のために学ぶのか」という学習の意義を共有しながら、授業の創意工夫や教科書の教材の改善を引き出していけるよう、すべての教科等で育成を目指す資質・能力を、「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」の三つの柱で再整理された。また、「何を学ぶのか」のみならず「どのように学ぶか」も重視し、「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた授業改善を図るため、子どもたちの学びそのものがアクティブで意味のあるものになっているかという視点から、授業をより良くしていく姿勢も重視されている。

② 各学校におけるカリキュラムマネジメントの確立

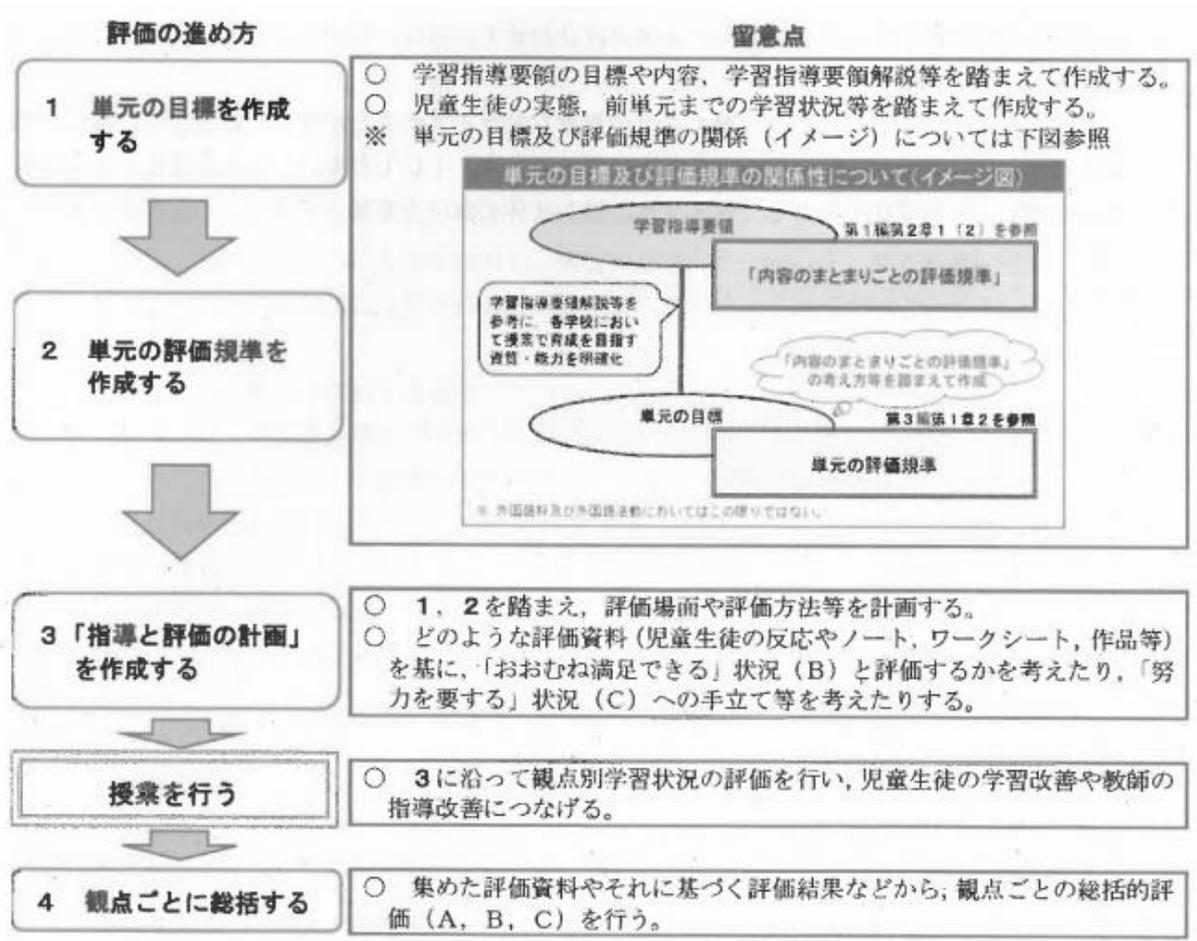
(2) 運動習慣の確立につなげる指導の工夫

それぞれの領域・種目においての具体的な知識のみならず、運動の実践や生涯スポーツにつながる概念や法則などの汎用的な知識も伝えることが重要である。また、運動やスポーツとの多様な関わり方を重視する観点から、体力や技能の程度、性別や障害の有無等にかかわらず、運動やスポーツの多様な楽しみ方を、卒業後も社会で実践することができるよう、共生の視点を重視して指導内容の充実を図ることが大切である。体力の向上の観点からは、個人差を踏まえて、自己の目的に適した運動の計画や自己の体力や生活に応じた運動の計画を立て取り組むことができるようにすること、運動に関連して高まる体力やその高め方等の理解を深めることが重要である。

(3) 指導と評価の計画を作成する際のポイント

いつ、どのような方法で、児童生徒について観点別学習状況を評価するための記録を取るのかについて、評価の計画を立てることが大切である。

学習指導要領の目標や内容、「内容のまとめりごとの評価規準」の考え方等を踏まえ、以下のように進めることが考えられる。



3 講習内容の概要

(1) 準備運動

ダンスは足首の柔らかさが重要であるため、準備運動で足首を使うストレッチを取り入れるとよい。

① 円形 w-up 【写真 1】

円形は他者の視線が気になりにくく、ダンスの雰囲気づくりに適している。今回は、受講者全員で円形を作って座り、以下の w-up をおこなった。



写真 1

- ・ 前の人の頭を越して足を開く運動 【写真 2】



写真 2

- ・円でお尻歩き【写真3】
→仙腸関節を動かすと骨盤が緩み力が抜けやすくなる＝四肢がよく動く



写真3

② ペア w-up…ペアの組み方を工夫すると盛り上がる。誕生日順、手の大きさ順、名前のあいうえお順など、いろんな組み合わせでペアを作る。

- ・じゃんけんで股関節のストレッチ
→じゃんけんで負けた方が、脚を開いていく。お尻が先に床についた方が負け。
- ・ジャンプ、長座【写真4】
→長座で座っているペアの上を跳ぶ。
- ・反りじゃんけん
→背中合わせになり、体を後ろに反らしてじゃんけんをする。背中柔軟性を高める効果がある。
- ・トンネルくぐり【写真5】
→脚を開いたペアの股の下をくぐる。くぐり抜けたら、役割を交代する。
- ・背中合わせ 立つ→座る（腕を組む、腕組みなし）
- ・正面引き合い 立つ→座る【写真6・7】



写真4



写真5



写真6



写真7

- ・正面座りバランス（脚を閉じる、脚を開く）【写真8】
- ・足じゃんけん…応用編として「最初は〇〇（ターン、抱え込みジャンプ、あっち向いてホイ、ポーズ（一時停止）」



写真8

【写真9】



写真9

③ その他 w-up

- ・体つなぎリレー

→即興表現の練習が目的。形を見て、すぐにポーズを取る。【写真10・11】



写真10



写真11

- ・タッチ&エスケープ

→ペア背中に手を置き、動くペアから手が離れないように付いていく。人の動きを見て、動きを引き出すことができる。

【写真12】



写真12

(2) 現代的なリズムのダンス

現代的なリズムのダンスの目標：どんなリズムでも全身で自由に踊れる心と体を作ること

① ロックとヒップホップの違い

ロック		ヒップホップ
速い	テンポ	遅い
易しい	踊りやすさ	難しい
小・中・高	取り扱い	中・高

② ダンスの種類

		芸術家のダンス	
日本	日本舞踊	バレエ	外国
	歌舞伎	タップダンス	
	能	モダンダンス	
	狂言	フラメンコ	
ソールアン節		フラダンス	
エイサー		サンバ	
盆踊り		ヒップホップ	
		オクラホマミキサー	
みんなのダンス			

※ダンスは身近であることを気づかせる。

③ ロック

ロックのリズム＝弾み

手拍子、足拍子、スキップ、片足、両足、蹴る、歩く、走る、ねじる、回る、転がる、振る など

・円のリズム取り【写真13】

→隣の人の背中をたたきながらリズムを取る。

・あんたがたどこさ

→左右にジャンプしながら童謡

「あんたがたどこさ」を歌う。その際、歌詞の「さ」のところだけ前にジャンプする。



写真13

④ ヒップホップ

・もちつき【写真14】

→動揺「もちつき」のリズムに合わせて手拍子をする。その手拍子をする人に合わせて、手が当たらないように自分の手を通す。(＝裏拍を取る練習になる。)



写真14

(4) 創作のポイント

- ・誇張＝デフォルメ
- ・大きく動く
- ・くり返す
- ・スローモーション ※速いところとの落差をつける。

(例) 題材：ボクシング

「はじめ・なか・おわり」をひとまとまりとしてストーリーを考え、動きを考える。
中高生は、つかませたい動きや運動からイメージを後付けするとよい。

(5) 発表・鑑賞の工夫

- ・観られることに慣れさせる
- ・タイトルを言わず、観るチームにタイトルを当てさせる
- ・発表を半分ずつ、2グループずつ、ペアで など形態を変える
- ・観るときの約束事を決める

(6) 指導と評価について

指導と評価とは、

- ・子どもたちの学習の成果を的確に捉え、教員が指導の改善を図るためのもの。
- ・子どもたち自身が自らの学びを振り返って次の学びに向かうことができるようにするためのもの。

したがって、必要性・妥当性が認められないものは見直していく必要がある。また、学習評価を行う上では、妥当性と信頼性があるか留意することが大切である。妥当性とは、評価結果が評価の対象である資質・能力を適切に反映しているものであることを示すものである。信頼性とは、教師の主観に流れることなく、誰が評価しても同じ結果になること

を示すものである。

① 単元目標の設定

単元目標は、学習指導要領の□で囲まれた部分から抜粋し、文末を「～ができるようにする」として作成する。

② 単元の評価規準の作成

全ての「単元の評価規準」を作成

※「内容のまとめりごと」に、例示の文末を変えるなどして、全ての「単元の評価規準」を作成する。

1. 学習指導要領の目標、内容を解説等を確認
2. 単元目標を作成する
3. 単元の評価規準を作成する
4. 指導と評価の計画を作成する
5. 授業を実施し、指導、評価の観点別評価を行う
6. 観点ごとに総括する

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>●ダンスは、仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージを捉えて自己を表現したりすることに楽しさや喜びを味わうことができることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>●ダンスは、様々な文化の影響を受け発展してきたことなどについて、学習した具体例を挙げている。</p> <p>●それぞれのダンスには、表現の仕方の違いがあることについて、学習した具体例を挙げている。</p> <p>●ダンスはリズムカルな全身の動きに関連した体力が高まることについて、言ったり書き出したりしている。</p>	<p>●提示された事例を参考に、自分の興味や関心に合ったテーマや踊りを設定している。</p> <p>●提示された踊りのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間やグループの課題や出来映えを伝えている。</p> <p>●提供されたテーマや表現の仕方から、自己やグループの課題に応じた練習方法を選んでいる。</p> <p>●学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。</p> <p>●仲間と話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、グループへの関わり方を見付けている。</p> <p>●体力の程度や性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための表現や交流を行う方法を見付け、仲間に伝えている。</p>	<p>●ダンスの学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>●仲間の手助けをしたり助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。</p> <p>●簡単な作品創作などについての話し合いに参加しようとしている。</p> <p>●一人一人の違いに応じた表現や交流の仕方などを認めようとしている。</p> <p>●健康・安全に留意している。</p>

本研修会資料より

「内容のまとめりごとの評価規準」を作成

※単元の目標に照らして観点別学習状況の評価を行うに当たり、文末を「～している」等に変化して作成する。

1. 学習指導要領の目標、内容を解説等を確認
2. 単元目標を作成する
3. 単元の評価規準を作成する
4. 指導と評価の計画を作成する
5. 授業を実施し、指導、評価の観点別評価を行う
6. 観点ごとに総括する

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>①ダンスは、仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージを捉えて自己を表現したりすることに楽しさや喜びを味わうことができることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>②それぞれのダンスには、表現の仕方の違いがあることについて、学習した具体例を挙げている。</p>	<p>①提供されたテーマや表現の仕方から、自己やグループの課題に応じた練習方法を選んでいる。</p> <p>②体力の程度や性別等の違いを踏まえて仲間とともに楽しむための表現や交流を行う方法を見付け、仲間に伝えている。</p>	<p>①一人一人の違いに応じた表現や交流の仕方などを認めようとしている。</p> <p>②健康・安全に留意している。</p>

丸数字は「指導と評価の計画」の作成で必要となります！

本研修会資料より

③ 指導と評価の計画の作成

「指導と評価の計画」を作成 (例：中学校第2学年ダンス)

知識及び技能	感じだめで踊ったりみんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、ダンスの特性(や音楽)、表現の仕方、(その運動に関連して高まる体力)などを理解するとともに、イメージを捉えた表現や踊りを通じた交流をすることができるようにする。							
思考力、判断力、表現力等	創作ダンスでは、多様なテーマから表したいイメージを捉え、動きに変化を付けて即興的に表現したり、変化のあるひとままとりの表現にしたりして踊ることができるようにする。							
学びに向かう力、人間力等	(ダンスに積極的に取り組むとともに、)仲間との学習を援助しようとすること、(交流などの話し合いに参加しようとすること、)一人一人の違いに応じた表現や役割を認めようとすること(など)や、健康・安全に気を配ることができるようにする。							
時	1	2	3	4	5	6	7	8
0	健康観察・準備運動・用具の点検、本時の学習内容の確認							
5	ダンスウォーミングアップ							グループ発表
10	オリエンテーション ・ダンスの特性 ・健康、安全の留意点	2人組でテーマから選び即興的に踊る A 身近な生活や日常動作		4人組でひと流れの動きを即興的に踊る C 群(集団)の動き		発表に向けて練習 テーマとストーリー設定		ひとままとりの動き
15	リズムに乗って交流 ・歩いて走って ・タッチとジャンプ ・つなぐ、離れる	・キャッチボール ・みんなで撮影会 ・我が家の朝 ・台風実況中継 ・洗濯物		・ローリングストーン ・紙飛行機 ・バスタブボール ・子犬の気持ち ・新聞紙		E もの(小道具)を使う ・新聞紙 ・タオル ・ボール ・掃除道具		○ 次のポイントから互いにアドバイスする
20		繰り返す表現 速くゆっくり 誇張した動き		ダイナミック 変化や連続 イメージ広げる		ひとままとりの表現にして踊る 場面の転換に変化を付け表現		・表現したいテーマからのイメージ ・「はじめ-なか-おわり」の構成 ・変化と起伏のある
25	【2人組】							
30	ペアで活動 ○鏡の2人 ・速くゆっくり ・強さと優しさ			仲間と関わり 密集と分散 空間の変化		変化と起伏のある動き 動きを誇張や繰返して表現する		
35								
40	つなげて見せ合い							
45	【4人組】	グループ内で見せ合い、感想を伝え合う		グループ間で見せ合い(発表)		グループ内で互いにアドバイスする		単元の振り返り
50	学習カード記入、健康観察、整理運動、用具の片づけ、本時の振り返り、次時の確認							
知識	①	②						
技能			①	②	③	④		
思・判・表				①		②		
態度		②					①	
								総括的な評価

研修会資料より

指導と評価のタイミングの例①「知識」、「思考・判断・表現」

知識及び技能	感じだめで踊ったりみんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、ダンスの特性(や音楽)、表現の仕方、(その運動に関連して高まる体力)などを理解するとともに、イメージを捉えた表現や踊りを通じた交流をすることができるようにする。							
思考力、判断力、表現力等	創作ダンスでは、多様なテーマから表したいイメージを捉え、動きに変化を付けて即興的に表現したり、変化のあるひとままとりの表現にしたりして踊ることができるようにする。							
学びに向かう力、人間力等	(ダンスに積極的に取り組むとともに、)仲間との学習を援助しようとすること、(交流などの話し合いに参加しようとすること、)一人一人の違いに応じた表現や役割を認めようとすること(など)や、健康・安全に気を配ることができるようにする。							
時	1	2	3	4	5	6	7	8
0	健康観察・準備運動・用具の点検、本時の学習内容の確認							
5	ダンスウォーミングアップ							グループ発表
10	オリエンテーション ・ダンスの特性 ・健康、安全の留意点	2人組でテーマから選び即興的に踊る A 身近な生活や日常動作		4人組でひと流れの動きを即興的に踊る C 群(集団)の動き		発表に向けて練習 テーマとストーリー設定		ひとままとりの動き
15	リズムに乗って交流 ・歩いて走って ・タッチとジャンプ ・つなぐ、離れる	・キャッチボール ・みんなで撮影会 ・我が家の朝 ・台風実況中継 ・洗濯物		・ローリングストーン ・紙飛行機 ・バスタブボール ・子犬の気持ち ・新聞紙		E もの(小道具)を使う ・新聞紙 ・タオル ・ボール ・掃除道具		○ 次のポイントから互いにアドバイスする
20		繰り返す表現 速くゆっくり 誇張した動き		ダイナミック 変化や連続 イメージ広げる		ひとままとりの表現にして踊る 場面の転換に変化を付け表現		・表現したいテーマからのイメージ ・「はじめ-なか-おわり」の構成 ・変化と起伏のある
25	【2人組】							
30	ペアで活動 ○鏡の2人 ・速くゆっくり ・強さと優しさ			仲間と関わり 密集と分散 空間の変化		変化と起伏のある動き 動きを誇張や繰返して表現する		
35								
40	つなげて見せ合い							
45	【4人組】	グループ内で見せ合い、感想を伝え合う		グループ間で見せ合い(発表)		グループ内で互いにアドバイスする		単元の振り返り
50	学習カード記入、健康観察、整理運動、用具の片づけ、本時の振り返り、次時の確認							
知識	①	②						
技能			①	②	③	④		
思・判・表				①		②		
態度		②					①	
								総括的な評価

総括的に評価するため、評価の観点を設定していない。

研修会資料より

授業内容が理解できているかどうか、授業の中で何を学んだか、指導した結果どう行動しようとしているかといった「知識」と「思考・判断・表現」の観点は、授業中の様子やワークシート等からその日に評価をおこなう。

指導と評価のタイミングの例② 「技能」「主体的に学習に取り組む態度」

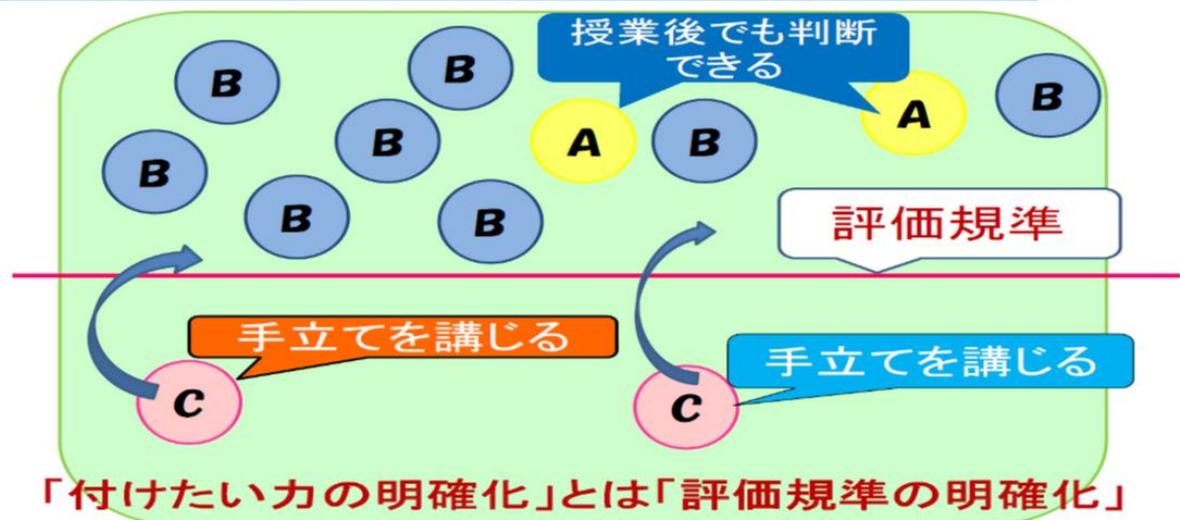
単元	知識及び技能	1	2	3	4	5	6	7	8	
単元の目標	感じを込めて踊ったりみんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、ダンスの特性(や由來)、表現の仕方、(その運動に関連して高まる体力)などを理解するとともに、イメージを捉えた表現や踊りを通して交流をすることができるようにする。 創作ダンスでは、多様なテーマから表したいイメージを捉え、動きに変化を付けて(音楽的に表現したり、変化のあるひとまとまりの表現にしたりして)踊ることができるようにする。									
学習の流れ	10 健康、安全の留意点 15 リズムに合わせて交流 20 歩いて走って 25 つかみとジャンプ 30 つかみとジャンプ 35 つかみとジャンプ 40 つなげて見せ合い 45 つかみとジャンプ 50 つかみとジャンプ	A 身近な生活や日常動作 ・キャッチボール ・みんなで撮影会 ・我が家の朝 ・台風実況中継 ・洗濯物	B 対極の動きの連続など ・ローリングストーン ・紙飛行機 ・バトンスポール ・子犬の気持ち ・新聞紙	C 群(集団)の動き ・磁石 ・紙吹雪 ・ジグソーパズル ・対決	E もの(小道具)を使う ・新聞紙 ・タオル ・ボール ・掃除道具	発表に向けて練習 テーマとストーリー設定 ○ 設定したテーマからイメージを捉える	用具の点検、本時の学習内容の確認	グループ発表 ひとまとまりの動き ○ 次のポイントから互いにアドバイスする		
知識	①									
技能			①	②	③	④				
思・判・表		②		①		②		①		
態度									①	

研修会資料より

一方、「技能」と「主体的に学習に取り組む態度」の観点からは、授業実施後生徒たちに変容がみられるのは少し先になる。そのため、後日評価をおこなうことが望ましい。

④ 評価「C」の生徒への指導

【Point】「指導と評価のタイミング」の具体的な考え方 「努力を要する」状況 (C)と判断された生徒への指導



研修会資料より

評価「C」となった生徒は、評価「B」になるための手立てを講じる必要がある。その際、評価規準が明確になっていれば、必要な手立てが分かりやすい。

保健

1 保健の指導全体に関する留意点

(1) 内容の系統性

保健における内容の系統性は、図1・図2のように整理されている。授業を行う際には、この系統性を意識することが重要であり、具体的には、各発達段階において「何を教えるか」「何を教えないか」を明確に考え指導案を作成する必要がある。小学校段階で中学校の内容を先取りして教えていたり、高校段階で中学校までの内容にとどまっていたりする場合がないように、内容の系統性を踏まえた指導が求められる。

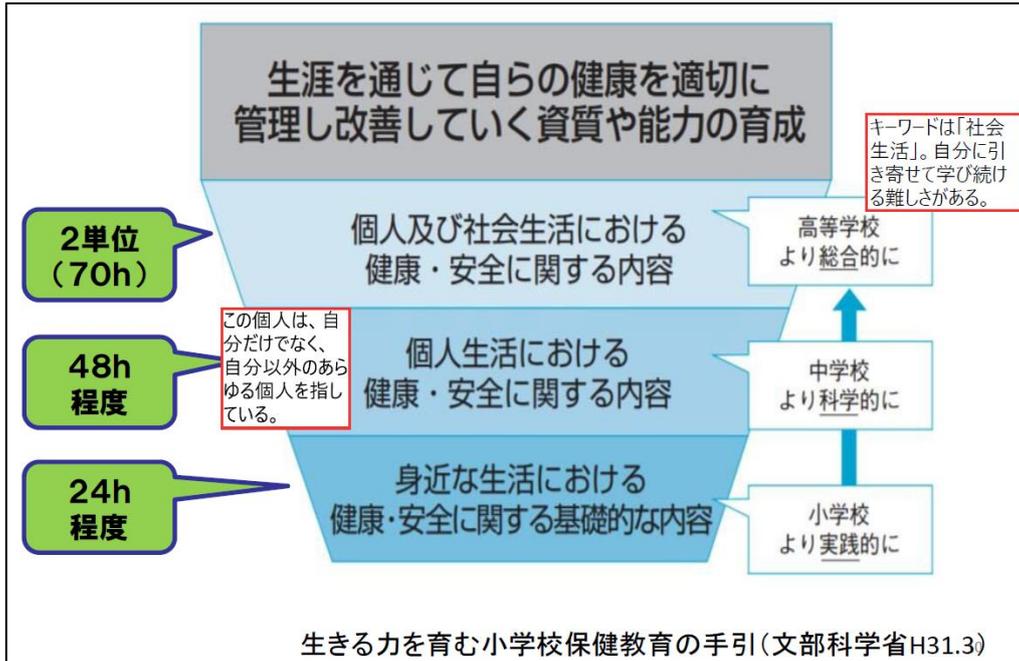


図1 保健における内容の系統性 1

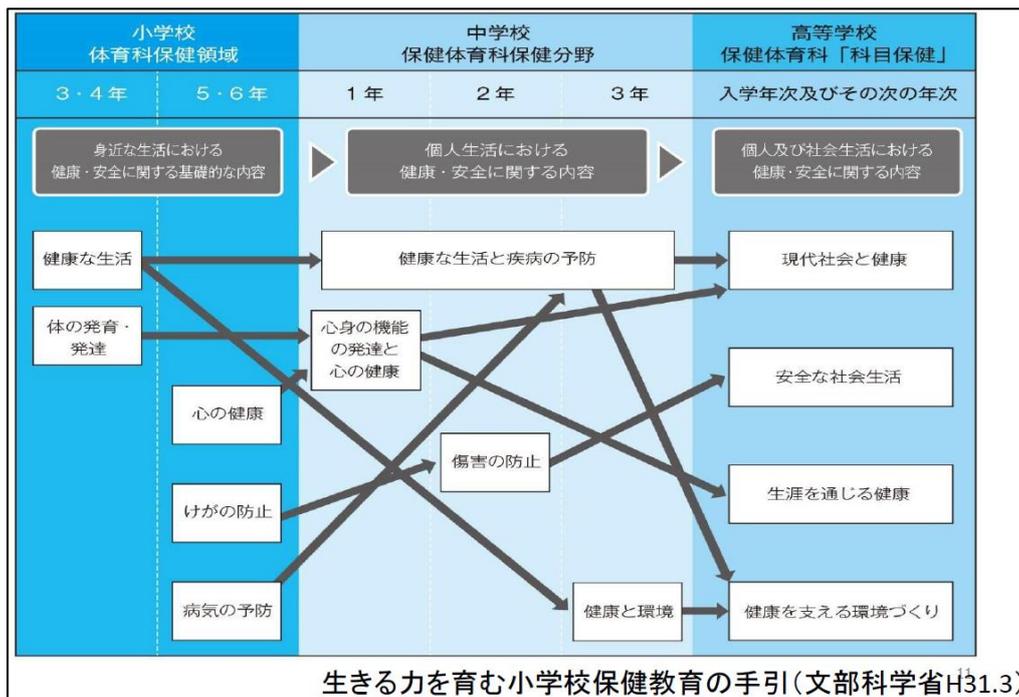


図2 保健における内容の系統性 2

(2) 指導の工夫

学習指導要領解説には、指導の工夫の例が以下の通り記載されている。

<小学校> 小学校学習指導要領解説 体育編 P169

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

<中学校> 中学校学習指導要領解説 保健体育編 P227

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

<高等学校> 高等学校学習指導要領解説 保健体育編 P215

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

2 指導案作成上の留意点

(1) 内容のまとまりと単元

内容のまとまりをそのまま一つの「単元」として捉える場合と、内容のまとまりをいくつかの「単元」に分割して設定する場合が想定される。学習指導案を作成する際には、単元全体を通じた構成を意識することが重要である。なお、各校種における内容のまとまりと単元との関係については、表1～3に示している。

表1 小学校 保健領域 単元例

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

表2 中学校 保健分野 単元例

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

表3 高等学校 科目保健 単元例

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

(2) 指導と評価の計画

1 コマごとの授業づくりに追われるのではなく、学年や学期といった長期的な視点を持ち、単元をベースに授業を構想したり、必要な評価の場面を精選したりすることは、授業づくりを通して教師自身の専門性の向上を促し、資質・能力のよりよい育成や多様な子どもを包摂するうえでも重要な手立てとなる。また、指導や評価に対する教員の負担軽減につながる。

(3) 評価基準作成上の留意点

① 知識・技能

学習指導要領解説に記載されている内容を参考にする。その際、語尾に着目し「～理解できるようにする」と記されている事項は授業内で必ず扱うべき内容として取り扱い、評価規準を作成する。また、「～触れるようにする」「～ように配慮する」などの語尾にも留意し、生徒の実態等に応じて評価規準を作成することが求められる。

② 思考力・判断力・表現力

学習指導要領解説に示された<例示>を参考に記載する。これらの<例示>は「課題の発見」「思考力・判断力」「表現力」に対応して記載されている。その違いは語尾に注目して見分ける。単元で実施する内容に留意しながら評価規準を作成する。

③ 主体的に学習に取り組む態度

内容のまとまりに対応した評価基準を参考に作成する。内容のまとまりに対応した評価基準は、各校種の『指導と評価の一体化のための学習評価に関する参考資料』の巻末に示されている。

(4) その他の留意点

① 運動領域（体育分野・科目体育）と健康領域（保健分野・科目保健）との関連

小学校では、学習指導要領解説に「『A 体づくり運動』をはじめとする各運動領域の内容と、心の健康や病気の予防における運動の効果など保健領域の内容とを関連させて指導すること」と記載されている。

中学校・高等学校においては、学習指導要領解説に、表4のような関連が示されている。

表4 中学校・高等学校における体育・保健の関連（学習指導要領をもとに丹治作成）

体育	中学保健	高校保健
体ほぐしの運動	欲求やストレスへの対処と心の健康	精神疾患の予防と回復
水泳	応急手当	応急手当
体育理論 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方	健康な生活と疾病の予防	
体育理論 運動やスポーツの効果的な学習の仕方		現代社会と健康
(3)学びに向かう力、人間性等の「健康・安全」における運動実践の場面	健康な生活と疾病の予防	健康を支える環境づくり

② 性教育における「はどめ規定」

中学校学習指導要領には、次のような記述がある（以下、この規定を「はどめ規定」と呼ぶ）。

「妊娠や出産が可能となるような成熟が始まるという観点から、受精・妊娠を取り扱うものとし、妊娠の経過は取り扱わないものとする。また、身体の機能の成熟とともに、性衝動が生じたり、異性への関心が高まったりすることなどから、異性への尊重、情報への適切な対処や行動の選択が必要となることについて取り扱うものとする。」

つまり、学習指導要領上は性行為については取り扱わないものとされている。

ただし、学習指導要領は大綱的な基準であり、各学校はこれに基づき、地域や学校の実態、子どもたちの心身の発達段階や特性を十分に考慮して、適切な教育課程を編成する裁量と責任を有している。そのため、「はどめ規定」で示されている内容についても、個別指導として別途対応することが可能であり、場合によっては実施する必要がある。

その際には、図3「性に関する個別指導における保護者通知の例」などを参考にしながら、中学校学習指導要領解説等に示されている以下の留意事項に配慮する必要がある。

- ア 発達の段階を踏まえること
- イ 学校全体で共通理解を図ること
- ウ 保護者の理解を得ること

<p>第〇学年保護者の皆様</p> <p style="text-align: center;">保健（性）に関する個別指導の実施について</p> <p>〇〇の候、保護者の皆様には、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。 さて、本校生徒の実態や社会的背景等を踏まえ、下記のとおり、保健体育科（保健分野） 「〇〇」の発展的な内容について個別指導を実施いたします。 つきましては、本個別指導の趣旨等について御理解いただくとともに、参加の希望がある場合は、下記の通りお申し込みいただきますようお願いします。</p> <p style="text-align: center;">記</p> <p>1 ね ら い 〇〇〇〇〇〇</p> <p>2 日 時 〇〇年〇月〇日（○） 昼休み（○時〇分から○時〇分まで）</p> <p>3 会 場 〇〇〇〇</p>	<p>〇〇年〇月〇日</p> <p>〇〇立〇〇中学校 校長 〇〇 〇〇</p>
---	--

図3 性に関する個別指導における保護者通知の例

③ がん教育

がん教育は、健康教育の一環として行われるものであり、がんに関する正しい知識の習得や、がんと向き合う患者やその家族への共感的理解を深めることを通して、自他の健康や命の大切さを学び、共に生きる社会の実現に寄与する資質・能力の育成を目指す教育である。がん教育の具体的な内容についても、指導要領に記載の内容を確認し、系統性を踏まえて、各校種で適切に取り扱うことが重要である。

なお、がん教育の実施に当たっては、小児がんや、現在、ご家族ががん治療を行っていること等、表5に記載の内容に留意して実施する必要がある。

表5 がん教育を実施するにあたっての留意点 参考：文部科学省「がん教育推進のための教材」

児童・生徒の心理面について	<p>家族や身近な人ががんの治療中であつたり、がんによって亡くなつたりしている生徒への心理面の配慮が必要。事前調査を行うなどして、実態を把握し、授業内容について事前に話をしておくなど、必要に応じた対応を行う。</p> <p>また、がんの原因は解明されていない部分もあり、わかっている原因については対策をとれるが、現在の科学ではがんに罹患する可能性をゼロにできないため、がん患者を支える社会の必要性に気付かせるという学習の方向性が重要。</p>
小児がんについて	<p>小児がんの治療中あるいは既往歴のある児童生徒がいる場合は、事前に当該児童生徒の保護者にも授業実施に当たって注意すべき点を確認しておくなどの配慮が必要。</p>
生活習慣とがんと関連性について	<p>規則正しい生活習慣によって、将来がんになるリスクを低くすることができるが、絶対にがんにならないわけではない。がんには、まだ原</p>

	因が判明していないものもあり、全てのがん患者が、生活習慣が悪かったからという誤った印象を与えないよう注意する。
喫煙や飲酒について	未成年の喫煙や飲酒は、法律で禁じられていることを説明するだけでなく、がんやその他の病気の予防のためにも、成人になっても喫煙や過度の飲酒を控える気持ちを育てる必要がある。
がん検診について	がん検診によって早期にがんを発見することができ、治る可能性が高くなる。体に不調がなくても定期的に検診を受け、体に不調がある場合は、無理や我慢をせず、病院で診てもらうことが大切。
指導する予防法について	現在もがんに関する研究は進められており、今後がんに関連する情報が更新されることが予想される。そのため、常に正しい情報の収集・活用が大切。

3 講習内容の概要

保健の分科会におけるメインプログラムは、校種ごとに分かれて行う「学習指導案の作成」であり、私は高等学校のグループで研修に参加した。以下の(1)～(6)は、実際に講習会内で、前述の「1 科目の目標」「2 指導内容の系統性」を踏まえて学習指導案を作成した際の手順である。この手順が唯一の正解というわけではないが、「保健」の指導案作成における一つの参考例として、示す。

(1) 単元の設定

分科会での指導案作成にあたり、任意の単元を設定した。本グループでは、メンバーが高校2年生を担当していたことから、「生涯の各段階における健康」を課題単元として選定した。なお、指導案作成にあたっては、メンバーの勤務校をモデルに設定し、「偏差値51の総合学科」「ICT 端末の操作に慣れている生徒像」を想定した。

(2) 単元の時数と知識の確認

該当単元に何時間を割り当てられるかを確認し、教科書のページ数を基に、7時間構成とした。次に、教科書の各項目を洗い出し、学習指導要領に記載されている「知識」の内容から、各時間で指導すべき事項を整理した。この作業は図4のようにホワイトボードを用いて可視化し、グループ全員で共有した。

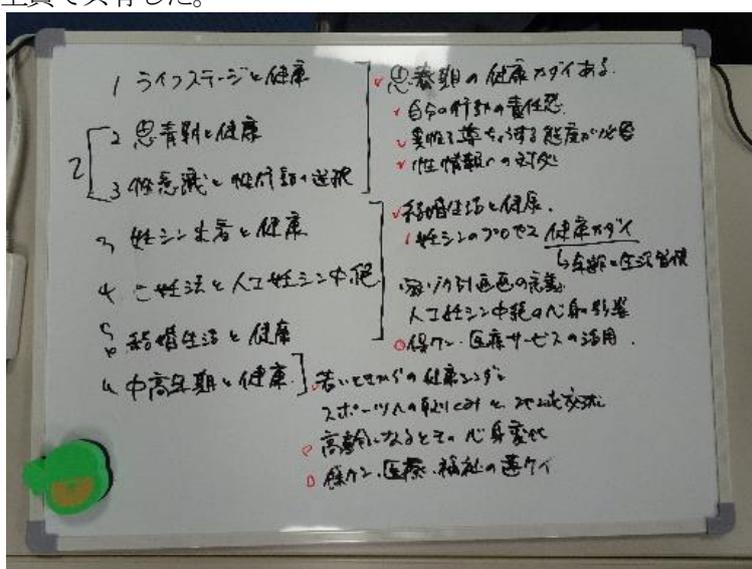


図4 各時間と教えなければいけない知識の関連の確認

(3) 単元における重要ポイントの検討

単元の重点を検討するにあたり、図4を参考にしながら、中学校学習指導要領解説を参照し、既習内容を把握した。

次に、高等学校学習指導要領解説に記載されている「単元観」を参考にしつつ、教師としてこの単元で特に生徒に学んでほしいポイントについて議論を重ねた。その結果、以下の2点を重視することとした。

①各ライフステージにおいて活用できる行政サービスを調べられるようにすること

②ライフステージを自分事として捉え、今できることを考えられるようにすること

この方針に基づき、「思春期と健康」と「性意識と性行動の選択」については、教科書ではそれぞれ2ページで独立した項目として掲載されているが、1時間で統合して取り扱い、「結婚生活と健康」については2時間をかけて指導することとした。

(4) 単元計画の作成

単元を通して教員の思いのこもった、筋の通った授業内容となるよう、各指導内容の順番・指導内容を精査した。その際、図4で確認した指導すべき知識を、予定している時間内に取り扱えるか配慮した。

(5) 単元の評価規準の作成

知識については、文部科学省『生きる力をはぐくむ高等学校保健教育の手引き』を参照して作成した。その際、「(2) 単元の時数と知識の確認」で整理した学習指導要領の内容が漏れないよう注意を払った。

思考力・判断力・表現力に関しては、「(3) 単元における重要ポイントの検討」で決めた、単元において重要視したい2点を踏まえて考えたとき、前述の手引きの記載内容では不十分と判断し、単元計画に即した評価規準を新たに作成した。

主体的に学習に取り組む態度については、前述の手引きの記載内容をもとに記入した。

(6) 本時案の作成

指導案作成においては、教師の思いとして掲げた単元において重要視したい2点を重視して本時案を作成した。

導入では、架空の事例を提示し、ケースワークを行うことで、生徒に将来起こりうる課題を挙げさせ、授業全体にストーリーが盛り込まれるようにした。

次に、グループごとに列挙された課題を生徒に分類させた。分類の視点(例：自己の課題、パートナーの課題、社会の課題など)は生徒に委ねることで、知識の概念化を促した。この活動では「Padlet」という掲示板アプリを活用し、生徒の意見を円滑に集約できるようにした。

最後に、分類した課題のうち「社会」に関するものについて具体的な解決策を調べ、グループで共有させた。授業のまとめとして、教員から「行政サービスは時代とともに変化するものであり、自分から情報を取りに行く姿勢が大切である」旨を伝え、1時間目の授業を終える構成とした。

2時間目は、「自己の課題」に焦点を当て、将来の課題に対して「今の自分に何ができるか」を考える授業とした。(本研修では本時案の作成には至らなかった。)

なお、本報告の最後に、作成した指導案を掲載する。研修会で作成したものをそのまま掲載しているため、乱文はご容赦いただきたい。

4 参考資料

研修会内で、次の参考資料が紹介された。

- (1) 「がん教育推進のための教材」 文部科学省
https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1370005.htm
- (2) 「精神疾患に関する指導参考資料」 (公財) 日本学校保健会
<https://www.gakkohoken.jp/books/archives/242>
- (3) 『「ギャンブル等依存症」などを予防するために』 文部科学省
https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/_icsFiles/afieldfile/2019/04/05/1415166_1.pdf
- (4) 「行動嗜癖を知っていますか？」 文部科学省
https://www.mext.go.jp/content/20200512-mext_kenshoku-000007121_1.pdf
- (5) 「子供たちの目を守るために」 文部科学省
https://www.mext.go.jp/content/20240828-mxt_kenshoku-000037357_02.pdf
- (6) 『「生きる力」を育む保健教育の手引き』 文部科学省
https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1353636.htm



高等学校 体育科（保健領域）

単元名 「生涯の各段階における健康」（第2学年）

1 単元の見どころ

- (1) 生涯を通じる健康の保持増進や回復には、生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくりが関わっていることを理解できるようにする。
- (2) 生涯を通じる健康に関する情報から課題を発見し、健康に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを説明することができるようにする。
- (3) 生涯を通じる健康について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、道筋を立てて説明するなどの学習活動に主体的に取り組むことができるようにする。

2 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>①思春期には、心身の発達等に伴い健康課題が生じること、自分の行動や異性への理解や尊重する態度、性に関する情報等への適切な対処が必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>②結婚生活における受精、妊娠、出産とそれに伴う健康課題には年齢や生活習慣などが関わること、結婚生活を健康に過ごすには、自他の健康に対する責任感などや母子の健康診査等の活用や保健・医療サービスの活用が必要であること、家族計画の意義や人工妊娠中絶の心身への影響について、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>③中高年期を健やかに過ごすためには自己管理、生きがいの追求、運動習慣、良好な人間関係、地域との交流が大切であること、高齢期においては、変化する心身の機能等には個人差があり、健康の回復が長期化する傾向にあること、高齢社会では、保健・医療・福祉の連携と総合的な対策が必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p>	<p>①生涯を通じる健康について、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。</p> <p>②生涯を通じる健康について、習得した知識を基に、自他や社会の課題の解決方法や、保健・医療サービスの活用方法を話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。</p>	<p>①思春期と健康、結婚生活と健康、加齢と健康についての学習に、主体的に取り組もうとしている。</p>

3 指導と評価の計画（7時間扱い）

	主な学習内容・学習活動	知	思	態	評価方法
1	ライフステージと健康 ①心身の発達等に伴い健康課題が生じること理解する。 ②健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見したことを言ったり書いたりしている。	①	①		観察 ワークシート
2	思春期と健康・性意識と性行動の選択 ①自分の行動や異性への理解や尊重する態度を理解する。 ②性に関する情報等への適切な対処が必要であることについて、理解する。	①			観察 ワークシート

3	妊娠出産と健康 ①結婚生活における受精, 妊娠, 出産とそれに伴う健康課題には年齢や生活習慣などが関わることを理解する。 ②結婚生活を健康に過ごすには, 自他の健康に対する責任感などや母子の健康診査等の活用や保健・医療サービスの活用が必要であることを, 理解する。	②		観察 ワークシート
4	避妊法と人工妊娠中絶 ①家族計画の意義や人工妊娠中絶の心身への影響について理解する。	②		観察 ワークシート
⑤	結婚生活と健康1 ①習得した知識を基に, 各年代の健康課題の解決に向けて考えたことを他者へ伝える。 ②生活の質の向上に向けた保健・医療サービスの活用方法について考え, 表現する。		②	発表内容 ワークシート
6	結婚生活と健康2 ①結婚生活と健康における自他や社会の課題の解決方法を言ったり書いたりしている。		②	発表内容 ワークシート
7	中高年期と健康 ①中高年期を健やかに過ごすためには自己管理, 生きがいの追求, 運動習慣, 良好な人間関係, 地域との交流が大切であることを理解する。 ②高齢期においては, 変化する心身の機能等には個人差があり, 健康の回復が長期化する傾向にあることを理解する。 ③高齢社会では, 保健・医療・福祉の連携と総合的な対策が必要であることについて考え, 表現する。	③	①	観察 ワークシート

4 本時の指導案 (5 / 7 時)

(1) 本時の目標

健康や結婚生活における自他や社会の課題の解決や保健・医療サービスの活用について, 習得した知識を基に自己の健康課題の解決にむけた考えを, 他者に伝えたり表現したりする。

(2) 展開

段階	学習内容と学習活動	学習形態	教師の指導・支援 (◆評価規準と方法)
導入	<p>1 ケーススタディ (Padlet を使用) ケース 「結婚して間もない A さん (25 歳) と B さん (26 歳) 夫婦。新しい生活を始めたばかりで, 引っ越しの手続きなどに追われている。そんな中, A さんの妊娠がわかり, 2 人は嬉しさと同時に, これからの生活や出産に向けた準備など, 考えることがたくさんあり不安を感じている。」</p> <p>2 発問 「今後, A さんと B さん夫婦が末長く幸せに暮らしていくために, 体や心のこと・生活のことなどでどんな困りごとがあるか, 考えてみましょう。」</p>	個人	<ul style="list-style-type: none"> 付箋に記入する際には, 出席番号を記載するよう指導する。 ケーススタディーを通じ, 具体的な課題発見につながるよう促す。 個人で 5 分程度考えさせる。

展 開	3 個人で出した意見を、視点の違いに着目して分類分けを行う。	班	<ul style="list-style-type: none"> ・5人組8班編成 ・他者との意見の違いを大切にしながら5分程度共有させる。 ・視点は、生徒に委ねる 想定している視点：AB夫婦,他者,社会
	4 クラスで各班の意見を共有する	全体	<ul style="list-style-type: none"> ・「分類わけの理由（根拠）」をクラスに伝えるように指導する。
	5 他班の意見を聞き、もう一度班で意見を修正する。	班	
	6 自分の班の「社会」に関する課題について、解決方法をワークシートに調べて書く。	個人	<ul style="list-style-type: none"> ・本時の残りの時間と次時の授業を使って、グループで分類した課題について、「自分にできること」と「活用できる社会サービス」の両面から解決方法を考える活動を行う。本時ではまず、「社会サービス」について調べる活動に取り組むことを説明する。 ・自分の住む地域の行政サービスを調べるなど、より実生活に即した解決方法を調べるよう、促す。 ◆思考・判断・表現②
ま と め	7 班内で意見を共有する。		
	8 教員による補足説明を聞く。		<ul style="list-style-type: none"> ・過去と現在の行政サービス等の違いについて着目して、自分自身で必要に応じて行政サービスを調べることが重要であることなど、補足説明を行う。

<次の時間（6/7）の計画>

【導入】前回の振り返り

【展開】①前時で出てきた健康課題に対し、将来起こりうる課題を現在の自分に落とし込み、「自分ならどのように備えるか」「どんなパートナーでありたいか」を考える。

②作成した行動目標を、ペア・グループで共有する。

【まとめ】教員によるまとめ

①パートナーとの協力と対話

②自分の生活習慣・心身の健康を保つこと

③社会制度（行政サービス）を知って活用すること

指導資料作成協力者

R7		
☆ 幼児の運動遊び		
総社市立総社北小学校	教諭	板野 聖哉
☆ 陸上運動系		
新見市立矢神小学校	教諭	安廣 賢一
☆ 水泳運動系		
岡山県教育庁保健体育課	指導主事	小河 直之
☆ 体づくり運動		
勝央町立勝央中学校	教諭	細川 哲史
☆ 武道（柔道）		
岡山県立高松農業高等学校	教諭	正保 法史
☆ ダンス		
岡山県立津山東高等学校	教諭	山口 香
☆ 保健		
岡山県教育庁保健体育課	指導主事	丹治 和博

【参考資料】

令和7年度体育・保健体育指導力向上研修（西部ブロック）資料

【編集】

岡山県教育庁保健体育課 学校体育班