

令和8年度 中学校・高等学校 体育担当者研修講座 配布資料

日時：令和8年5月13日（水）9:30～

場所：県総合教育センター

学校名

氏名

安全管理について	P 1
(参考資料) 安全管理	P11
指導と評価の一体化について	P14
(参考資料) 指導と評価の一体化	P27
「心に響くコミュニケーション ペップトーク ～やる気を引き出す魔法の言葉～」 一般財団法人日本ペップトーク普及協会 代表理事 岩崎由純 様	P35
研修のまとめ	P95
教科指導に役立つ参考資料集	P100

安全管理について

「安全管理について」

岡山県立玉野光南高校

教諭 乙倉 健二

岡山県教育庁保健体育課

学校体育班 宮崎 准二 指導主事（主幹）

岡山県総合教育センター

暑熱対策実践研究 報告

玉野光南高等学校サッカー部での取り組み



実践内容（令和8年5月～9月）

- ★トレーナー、栄養士による講義・現場チェック
- ★練習前後での体重測定による脱水状況チェック
- ★練習前（朝ごはん含む）からの積極的水分摂取推奨
- ★練習、試合時での身体冷却
（冷却タオル、送風機、手掌部冷却）
- ★スポーツドクターによる講演会（長尾光城氏）

YOUTUBEをチェック→



熱中症・栄養講習会

最強朝ごはん

ご飯・味噌汁
バナナ



尿比重チェック



夏場は学校生活だけでも
身体は悲鳴をあげています

体重計測



- ・ 発汗量の個人差が大きい
- ・ 水分補給の方法にも工夫が必要

身体冷却

- ・ パフォーマンス維持に効果的
- ・ 準備物の多さが課題



GPSによる計測

名前	ポジ	試合	総走行距離(m)	最高速度(km/h)	HRレッド距離(m)	SI_(%)	HI_(%)	スプリント回数	ターン回数	乳酸参考値
DF	20250521	中国フランス vs リンフレロ	11689.53	28.3	8671.74	5.17	2.89	7	387	9399
DF	20250528	中国フランス vs 瀬戸内	7920	26.9	7022	5.92	3.23	6	293	5933
							3.25	8	328	3865
							1.65	4	369	2194
							3.24	8	359	9596
							2.24	6	365	9421
							3.34	7	403	4801
							3.52	9	418	8965
							4.56	11	399	7414
							2.85	5	359	4845
							3.01	6	330	3451
							3.07	10	413	
MF	20250528	中国フランス vs 瀬戸内	12122.542	28.2	10360.14	7.71	3.43	15	378	10247
MF	20250906	中国フランス vs 立正大淞野	10327	29.9	8620	8.66	4.75	14	366	6650
MF	20250913	中国フランス vs 鹿川学園	11755.005	30.3	7806.86	10.37	5.94	19	598	8203
MF	20250521	中国フランス vs サンフレロ	13549.772	28.2	8881.43	10.03	3.85	11	401	8063
MF	20250906	中国フランス vs 立正大淞野	12194.674	28.2	8595.47	11.16	5.08	11	580	8288
MF	20250913	中国フランス vs 鹿川学園	10997	29.1	5471	7.48	3.39	10	367	2476

検証結果

- ・ 暑熱時でも最高速度が上がった
- ・ 心拍数の回復が速くなった
- ・ 高強度でのプレー時間が増えた
- ・ 乳酸参考値が低く、疲労軽減がみられた

熱中症対策実施の前と後でスタッツ数値に違いがあるか検証

最高速度：すべての選手が最高速度が上がっている

HR Red zone(180以上のプレー)距離：すべての選手が180以上の心拍数でのプレー距離が減少している → 心拍数の回復が速くなっている？

SI、HI：半数の選手が強度が高いプレー時間が長くなっている

乳酸参考値：ほとんどの選手が対策実施後の方が疲労度合いが少ない傾向

成果と課題

成果

- ①選手の自己理解(コンディション管理)が高まった
 - 体重測定で、気候や体調に合わせた水分摂取量を理解できた
- ②熱中症対策を自分に合った方法で実践できるようになった
 - 身体冷却で暑熱下でのパフォーマンスの維持ができるようになった
 - 暑熱環境下でのプレーに自信がついた

課題

- ①手軽に体重測定ができない(場所・環境・記録・機材運搬)
- ②準備の負担(氷不足、クーラーボックス運搬 など)

熱中症について

活動場所の暑さ指数(WBGT)を計測し危険度を把握

- ▶活動強度などの実施内容を調整する
- ▶活動中やその前後に適切な水分・塩分補給や身体冷却(休憩)ができる環境を整える
- ▶十分にクールダウンをする等、体調を整えたうえでその後の活動(登下校を含む)を行う
- ▶朝食の欠食や睡眠不足、病み上がりなどが原因と思われる熱中症案件も発生していることから、活動前の健康観察を十分に行うこと。
- ▶暑さに慣れていない時期は特に注意すること。

暑さ指数(WBGT)が3以上の場合は運動を原則中止

- ▶事前に予見される場合は、実施時期や時間帯を調整

落雷について

- 雷鳴 ➤ 雷雲はすぐ近く。ただちに安全確保。
- 避難先 ➤ 鉄筋コンクリート造の校舎
NG：木の下、軒下、運動場の真ん中
- 天候の急変 ➤ 躊躇なく計画の変更・中止などの措置。

活動度	雷の状況		屋外において 想定される対応	屋内や工場などで 想定される対応
4	激しい雷	落雷が多数発生している。	●屋外にいる人は落雷の危険があるため、建物や車の中へ移動するなど、安全確保に努める。 ●屋内にいる人は外出を控える。	●パソコンなど家電製品の電源を切り、コンセントを抜く。 ●工場の生産ラインなどリスクの大きい場所では、作業の中止や自家発電への切替などの対応をとる。
3	やや激しい雷	落雷がある。		
2	雷あり	電光が見えたり雷鳴が聞こえる。落雷の可能性が高くなっている。		
1	雷可能性あり	現在、雷は発生していないが、今後落雷の可能性はある。	今後の雷ナウキャストや空の状況に注意する。	

※ 活動度1～4になっていない地域でも、積乱雲が急速に発達して落雷する場合がある。

気象庁ナウキャスト(降水・雷・竜巻) ➤



安全管理について

事故等の未然防止のために

施設・設備の安全管理

- 季節、時間、気象条件に留意
- 特に、サッカー・ハンドボールのゴール、テント、防球ネット等の移動設備の固定状況、破損の有無に留意

生徒への安全教育

- 施設・用具の使い方
- 安全確保のためのルール等の指導
- 特に、ソフトボールや砲丸投などの投擲物のルールに留意

生徒の体調管理

- 活動前・中・後での顔色、表情、応答、意欲等を観察する。
- 特に、事前に既往歴や治療中の怪我や病気等を把握しておくことに留意

安全管理について

令和5年度～令和7年度
県保健体育課への事故報告から

特に

- ・ ハンドボールゴール等の移動設備の転倒
- ・ 野球バット、ゴルフクラブ等の長物の扱い
- ・ 事故後の初期対応（保護者連絡）

に留意する

安全管理について

中学校における柔道指導の対応（県方針）

- 投げ技は4つの技に絞り、膝車→支え釣り込み足→体落とし→大腰の順で指導する。
- 固め技、投げ技の練習は、3人組で行い、見取りや相互評価を行う。
- 投げ技は、約束練習を中心に行い、無理に乱取りをする必要はない。
 - ※授業では、基本的な内容に絞って指導
 - ※受け身、固め技を中心に授業を実施

高等学校は、上記を参考に、生徒の技能の状況を鑑みて安全に配慮し実施する。

安全管理について

柔道指導の留意点

- 準備運動の内容・時間、技の取扱い時期、畳等の環境整備などの状況把握と指導
- 頭部打撲時の対応について徹底する。
 - ・事故直後に異常が無くても経過観察を行う
 - ・家庭に経緯を必ず連絡し、様子を見てもらう
 - ・救急搬送時には、教員が同乗する
 - ・授業復帰は慎重に行う（セカンドインパクトシンドロームの可能性）

安全管理について

組体操実施上の留意点

- ・管理職を中心に、学校全体で実施内容、計画等を確認し事故防止に万全を期す。
- ・適切な安全対策の確保が困難であると判断される場合には、実施を厳に控える。
- ・安易に実施せず「体育的行事における事故防止事例集」を参考に実施可否を検討。

URL

https://www.jpnsport.go.jp/anzen/Portals/0/anzen/anzen_school/28jireisyu.pdf



安全管理について

水泳指導の留意点


なお、水泳の指導については、適切な水泳場の確保が困難な場合にはこれを扱わないことができるが、**水泳の事故防止に関する心得については、必ず取り上げること。**また、保健分野の応急手当との関連を図ること。


中学校学習指導要領解説 保健体育編 P118


(参考資料)


安全管理


- 安全教育リーフレット（岡山県教育委員会）
https://www.pref.okayama.jp/uploaded/life/772886_7169802_misc.pdf 


- 学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き
（環境省・文部科学省）
https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/anzen/1401870_00001.htm 


- 競技者のための暑熱対策ガイドブック(前半)
（国立スポーツ科学センター）
https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/resources/jiss/jigyoku/pdf/shonetsu_2-23pp.pdf 


- 競技者のための暑熱対策ガイドブック（後半）
（国立スポーツ科学センター）
<https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/resources/jiss/jigyoku/pdf/shonetsu-24-43pp.pdf> 

- 競技者のための暑熱対策ガイドブック 実践編
（国立スポーツ科学センター）
<https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/resources/jiss/jigyoku/pdf/shonetsu2.pdf> 

- 熱中症の予防について（岡山県教育委員会HP）
<https://www.pref.okayama.jp/page/917640.html> 

- 気象庁ナウキャスト（気象庁）
<https://www.jma.go.jp/bosai/nowc/#lat:37.640335/lon:142.855225/zoom:6/colordepth:deep/elements:thns> 

- 雷から身を守るには（気象庁HP）
<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/nowc/toppuu/thunder4-3.html> 

- 学校部活動指導資料（岡山県教育委員会）
https://www.pref.okayama.jp/uploaded/life/604890_10005285_misc.pdf 

- 運動・スポーツにおける安全対策の評価・改善のためのガイドライン（試行版）（スポーツ庁）

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/list/1372002.htm



- スポーツ事故防止ハンドブック（日本スポーツ振興センター）

https://www.jpnsport.go.jp/anzen/Portals/0/anzen/anzen_school/R2handbook/handbook_A5.pdf



- 体育的行事における事故防止事例集（日本スポーツ振興センター）

https://www.jpnsport.go.jp/anzen/Portals/0/anzen/anzen_school/28jireisyu.pdf



- 学校等での事故防止対策集（日本スポーツ振興センターHP）

https://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen_school/bousi_kenkyu/tabid/337/Default.aspx



- 野球等の移動式バッティングケージの転倒等による事故防止について（スポーツ庁通知）

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/hakusho/nc/1419028_00008.htm



- 落雷事故の防止について（スポーツ庁通知）

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/hakusho/nc/jsa_00046.html



- 登山事故の防止について（スポーツ庁通知）

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/hakusho/nc/jsa_00047.html



- 水泳等事故の防止について（スポーツ庁通知）

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/hakusho/nc/jsa_00049.html



指導と評価の一体化について

「指導と評価の一体化について」

岡山県教育庁保健体育課

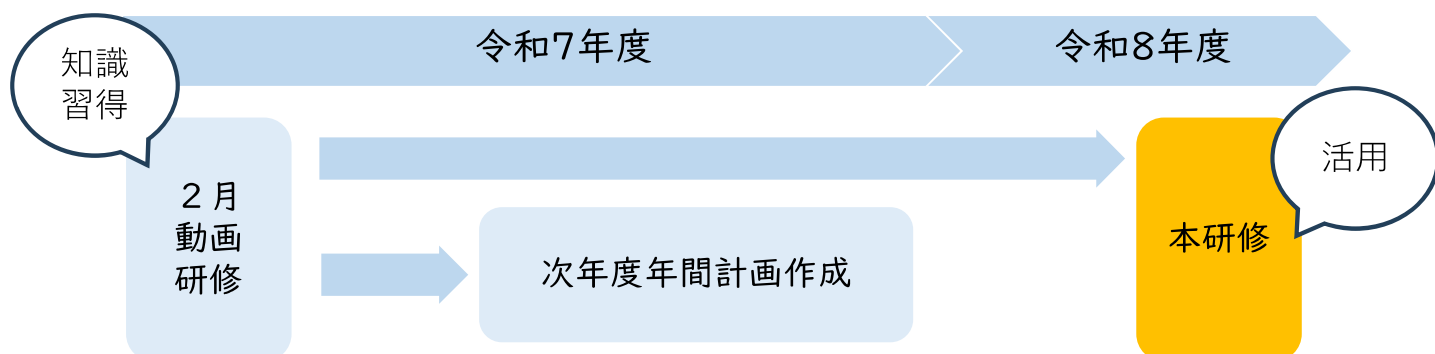
学校体育班 丹治 和博 指導主事（主任）

岡山県総合教育センター

研修の立ち位置

演習のゴール

単元計画の作成を通じて、生徒が主体的・対話的で深く学ぶ授業をデザインする力を磨く。



はじめまして(?)の作戦会議

〈自己紹介〉

- ①名前
- ②専門種目
- ③最近、授業で起きた
ちょっといい話

発表順は、今日、
この会場まで時間
がかかった順!

02:00

今日のルール

- ・今日は、4人でワンチーム
- ・完璧を目指すより、
アイデア💡を出し合う
ワークセッションに

Question 1

単元計画を作成する際、まず最初に行うべきは「毎時間の具体的な学習内容」を決めることだ。

○か×か？

Question 2

単元の評価規準は、学習指導要領解説の〈例示〉を参考に作成する。

○か×か？

Question 3

単元計画の表において「評価の機会（タイミング）」は毎時間設定し、全ての時間を評価の材料とするのが望ましい。

○か×か？

Question 4

指導と評価の一体化を実現するため、体育教員は「種目の伝道師」から、「学びのデザイナー」への変革が求められている。

○か×か？

Question 4 ANSWER



今の子供たちやこれから誕生する子供たちが、成人して社会で活躍する頃には、我が国は厳しい挑戦の時代を迎えていると予想される。

Question 4 ANSWER



今日は午後、コレを実技研修していきます

生徒の実態に合わせて、
メインテーマ（資質・能力）を選び
学びをデザインする力

生徒の実態把握

重点的な資質能力の選択

登山ルート(単元)の設計

種目の伝道師から、学びのデザイナーへ

Question 4 補足説明

<事例>バドミントンに見る「単元計画デザイン」の違い

パターンA
思考・判断・表現重視

重視

評価規準:「戦略の合意形成」

活動:ダブルス/トリプルス
・作戦会議とデータ分析
・役割分担

パターンB
主体的に学習に取り組む態度重視

重視

評価規準:「フェアプレイの尊重」

活動:セルフジャッジ/ルール作り
・審判への挑戦
・トラブル解決とルール策定

「何を評価したいか」が、活動内容を決定する。

事前課題のおさらい

<参考資料>

配布資料のP27～P34

ワークショップ概要

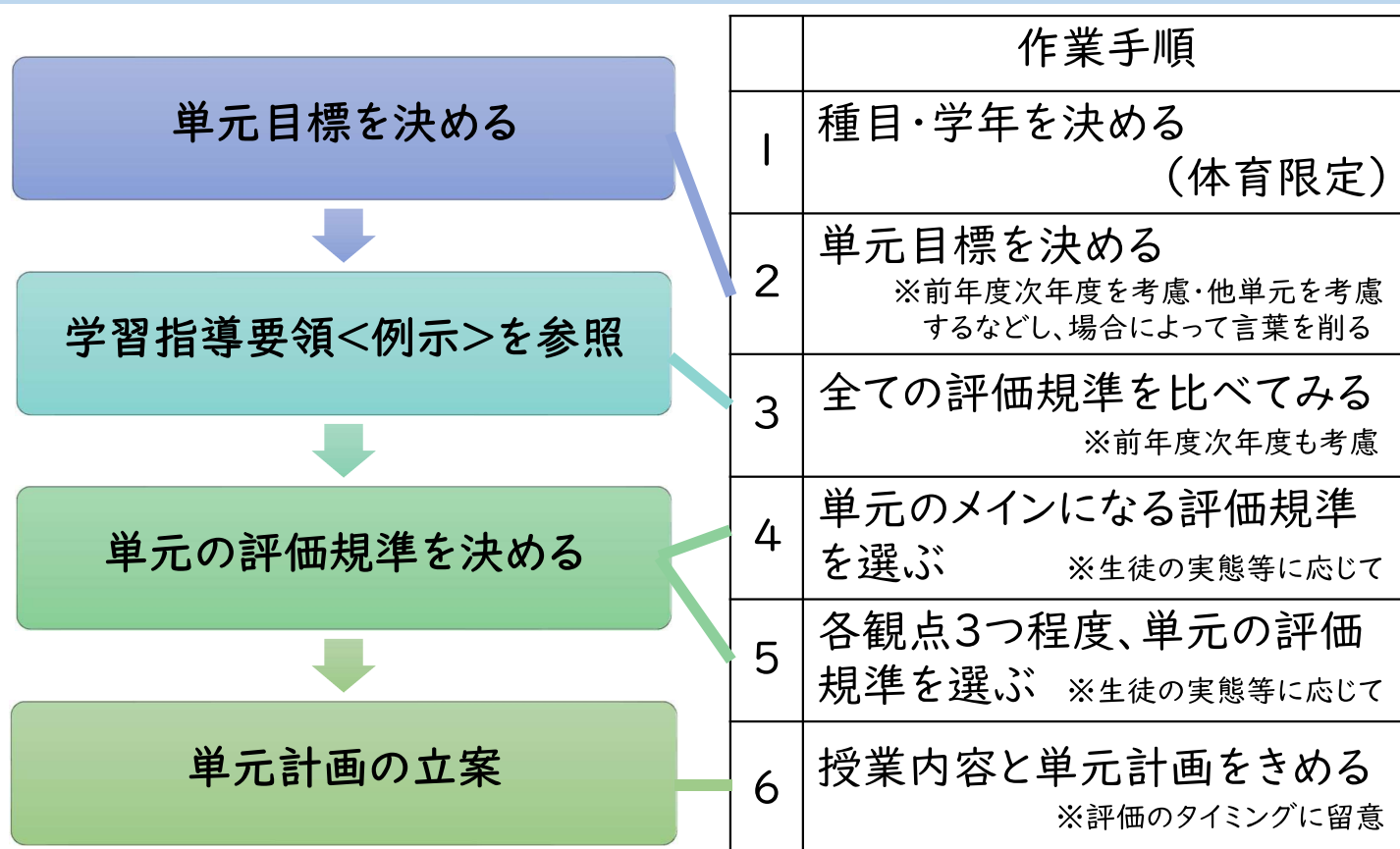
〈WORK①〉

スプレッドシートを使って
グループで指導と評価の一体化の
単元計画を作成する！

〈WORK②〉

工夫のポイントをまとめる！

WORK① 概要



WORK① 概要

スプレッドシートの置き場

<https://sites.google.com/view/r8-cyukouhtaiikutantousyakai/%E3%83%9B%E3%83%BC%E3%83%A0>



自分の班のボタンをクリック

全部手打ちは
大変なので…

作業手順	
1	種目・学年を決める (体育限定)
2	単元目標を決める ※前年度次年度を考慮・他単元を考慮するなどし、場合によって言葉を削る
3	全ての評価規準を比べてみる ※前年度次年度も考慮

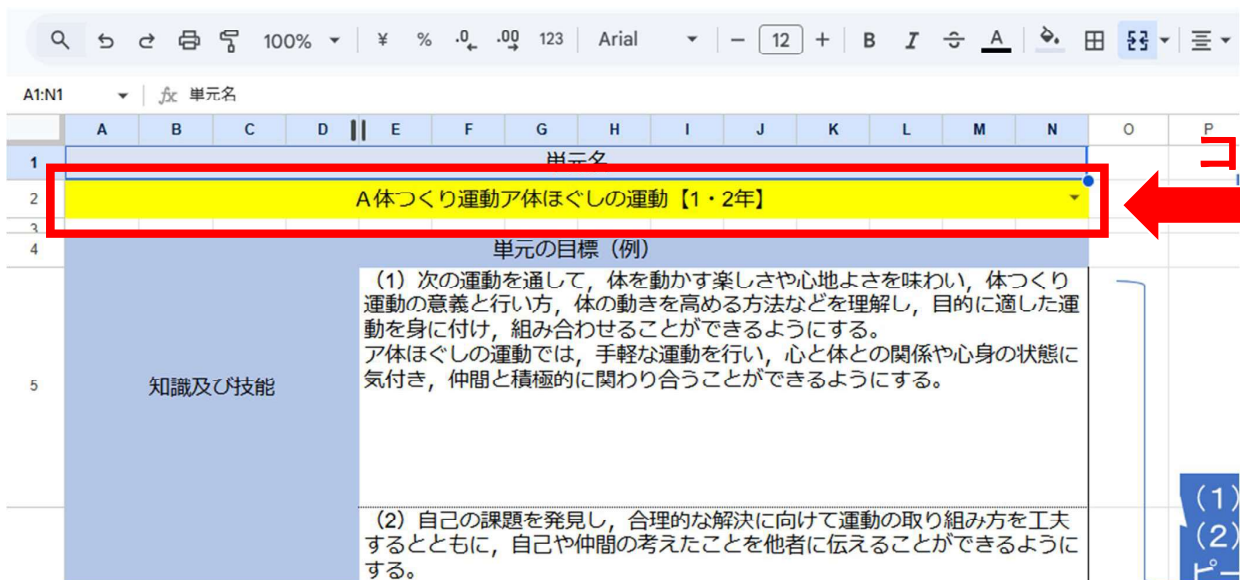
これ、ボタン一つ
で出来るように
なってます。

WORK① 概要

①種目（単元）を決める（体育限定）

スプレッドシート内のプルタブから種目と学年を選択する。

作業手順	
1	種目・学年を決める (体育限定)
2	単元目標を決める ※前年度次年度を考慮・他単元を考慮するなどし、場合によって言葉を削る
3	全ての評価規準を比べてみる ※前年度次年度も考慮



WORK① 概要

作業手順	
4	単元のメインになる評価規準を選ぶ ※生徒の実態等に応じて
5	各観点3つ程度、単元の評価規準を選ぶ ※生徒の実態等に応じて

②目標と評価規準を決める

種目を選択すると、全ての評価規準が自動でできます。メインの評価規準を1つ（多くて2つ）、サブの評価規準を各観点3つ程度選んでください。

The screenshot shows a spreadsheet with columns A through Q and rows 1 through 2. In row 2, column B, there is a blue vertical bar with the character '思' (Thought). To the right of this bar, there are four numbered points in Japanese describing physical education activities. Below the spreadsheet, a red box highlights a dropdown menu labeled '②指導と評価の計画' (Instruction and Evaluation Plan). A red arrow points from this dropdown menu towards the text '①コピーしてココにはる' (Copy and paste here) and '②記載内容を精選する' (Select the content to be recorded).

①コピーしてココにはる

②記載内容を精選する

WORK①② 概要

作業手順	
6	授業内容と単元計画をきめる ※評価のタイミングに留意

③実際に行う授業内容を決める

生徒たちが、主体的・対話的で・深い学びで、メインの評価規準を学ぶことができるように授業内容をデザイン。どの時間に何を評価するか決める。

④重要視した評価基準とその工夫ポイントをまとめる

💡 休憩は、適宜お願いします

💡 途中で他の班のシートを覗き見るのOK!

<メイン課題>

①グループで単元計画を作成 ②工夫をまとめる



スプレッドシートの場所→

	目安	作業手順	備考
1	~11:15	種目・学年を決める(体育限定)	グループで 共通認識
2		単元目標を決める ※必要に応じて削る	
3		全ての評価規準を比べてみる ※前年度次年度も考慮	
4		単元のメインになる評価規準を選ぶ ※生徒の実態等に応じて	
5		各観点3つ程度、単元の評価規準を選ぶ ※生徒の実態等に応じて	
6	~12:00	授業内容と単元計画をきめる ※評価のタイミングに留意	進め方 おまかせ
7	~12:15	重要視した評価規準とポイントを入力	

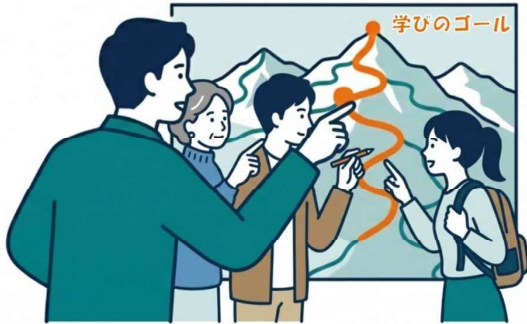
アイデア・マーケット

ちょっと時間をとります。
他班の、シートを手元の端末で
のぞき見してみましよう。

「あ、これいいな！」
を見つけてみてください。

午前のまとめ

評価とは…



× ジャッジの道具
○ 応援メッセージ

- ✓ 教師の指導改善につながるものにしていく
- ✓ 児童生徒の学習改善につながるものにしていく
- ✓ 必要性・妥当性が認められないものは見直していく

(参考資料)

指導と評価の一体化

指導と評価の一体化

単元の目標	<p>次の運動について、技がよりよくできたり自己や仲間の課題を解決したりなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方、(体力の高め方、)課題解決の方法、)発表の仕方(など)を理解するとともに、自己に選んだ技で演技することができるようにする。</p> <p>ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を連らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができるようにする。</p> <p>イ 鉄棒運動では、支持系や懸垂系の基本的な技を連らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができるようにする。</p> <p>ウ 平均台運動では、体操系やバランス系の基本的な技を連らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができるようにする。</p> <p>エ 跳び箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技を連らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができるようにする。</p> <p>生活にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を解決したり、多面的な課題解決に向けて取り組みを工夫すること、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。</p> <p>身体運動に主体的に取り組むとともに、(よい演技を講えようとする、)互いに助け合い高めあおうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする(など)や、(健康・安全を確保すること)ができるようにする。</p>
-------	--

単元の目標

保健の場合

例) 高等学校 現代社会と健康

(1) 現代社会と健康

(1) 現代社会と健康について、自己や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 現代社会と健康について理解を深めること。

(7) 健康の考え方

国民の健康課題や健康の考え方は、国民の健康水準の向上や疾病構造の変化

..... 略

あること。

(e) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康

喫煙と飲酒は、生活習慣病などの要因になること。また、薬物乱用は、心身の健康や社会に深刻な影響を与えることから行ってはならないこと。それらの対策には、個人や社会環境への対策が必要であること。

(f) 精神疾患の予防と回復

精神疾患の予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践するとともに、心身の不調に気付くことが重要であること。また、疾病の早期発見及び社会的な対策が必要であること。

イ 現代社会と健康について、課題を発見し、健康や安全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、それらを表現すること。

学びに向かう力、人間性等

(例文)

〇〇についての学習に主体的に取り組もうとしている

知識及び技能

思考力、表現力、判断力等

解説P198

令和7年度 中学校・高等学校体育担当者研修講座(2月実施)

指導と評価の一体化

知	1 器械運動では、技の形、技路、グループの系統性の特徴があり、それぞれの技には、技路の軌上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて、学習した目標例を挙げている。 2 自己の能力に応じた技で組み合わされたり、異なる技間で構成したりするなどの発展に向けた演技構成の仕方があることについて、習った得意出ししている。	ア マット運動 ・ 連続技 ①新たに学習する基本的な技の一通の動きを連らかに安定させて行うことができる。 ②開始姿勢や終末姿勢、組合せの動きや支持の仕方などの条件を変えて行うことができる。 ③学習した基本的な技を発展させて、一通の動きで終わることができる。 ・ 独立技 ①新たに学習する基本的な技の一通の動きを連らかに安定させて行うことができる。 ②開始姿勢や終末姿勢、支持の仕方や組合せの動きなどの条件を変えて行うことができる。 ③学習した基本的な技を発展させて、一通の動きで終わることができる。 ・ 平均立ち技 ①新たに学習する基本的な技の一通の動きを連らかに安定させて行うことができる。 ②姿勢、体の向きなどの条件を変えて行うことができる。 ③学習した基本的な技の条件を変えて、一通の動きで終わることができる。	イ 跳び箱運動 ・ 切り返し跳びグループ ①新たに学習する基本的な技の一通の動きを連らかに安定させて行うことができる。 ②跳手位置、姿勢などの条件を変えて行うことができる。 ③学習した基本的な技を発展させて、一通の動きで終わることができる。
単元の評価規準	1 練習や演技の場面で、自己や仲間の課題を克服するための運動の仕方を提案している。 2 グループでの学習で、体感に応じて自己や仲間の役割を提案している。 3 体力や技術の程度、性別の差を踏まえて、仲間とともに器械運動を楽しむための運動の仕方を見付けている。 4 器械運動の学習を主体的に取り組もうとしている。 5 自己や仲間の課題に応じた練習計画を見直すなど、互いに助け合い高めあおうとしている。 6 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。		

体育の場合

単元の評価規準

例) 中学校 体育 陸上競技 第1学年及び第2学年

知識・技能

思考・判断・表現

主体的に学習に取り組む態度

〈例示〉

- 陸上競技は、自己の記録に挑戦したり、競争したりする楽しさや喜びを味わうことができること。
- 陸上競技は、古代ギリシアのオリンピック競技やオリンピック・パラリンピック競技大会において主要な競技として発展した成り立ちがあること。
- 陸上競技の各種目において用いられる技術の名称があり、それぞれの技術で動きのポイントがあること。
- 陸上競技は、それぞれの種目で主として高まる体力要素が異なること。

〈例示〉

- クラウチングスタートから徐々に上体を起こしていき加速すること。
- 自己に合ったピッチとストライドで速く走ること。
- リレーでは、次走者がスタートするタイミングやバトンを受け渡すタイミングを合わせる。

〈例示〉

- 腕に余分な力を入れないで、リラックスして走ること。
- 自己に合ったピッチとストライドで、上下動の少ない動きで走ること。
- ペースを一定にして走ること。

..... 略 解説P86~89

〈例示〉

- 提示された動きのポイントやつまづきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えること。
- 提供された練習方法から、自己の課題に応じて、動きの習得に適した練習方法を選ぶこと。
- 練習や競争する場面で、最善を尽くす、勝敗を受け入れるなどのよい取組を見付け、理由を添えて他者に伝えること。
- 学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えること。
- 体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や競争を行う方法を見付け、仲間に伝えること。

〈例示〉

- 陸上競技の学習に積極的に取り組もうとすること。
- 勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること。
- 用具等の準備や後片付け、記録などの分担した役割を果たそうとすること。
- 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・安全に留意すること。

解説P90

解説P92

≒授業で見取る(評価する)生徒の姿

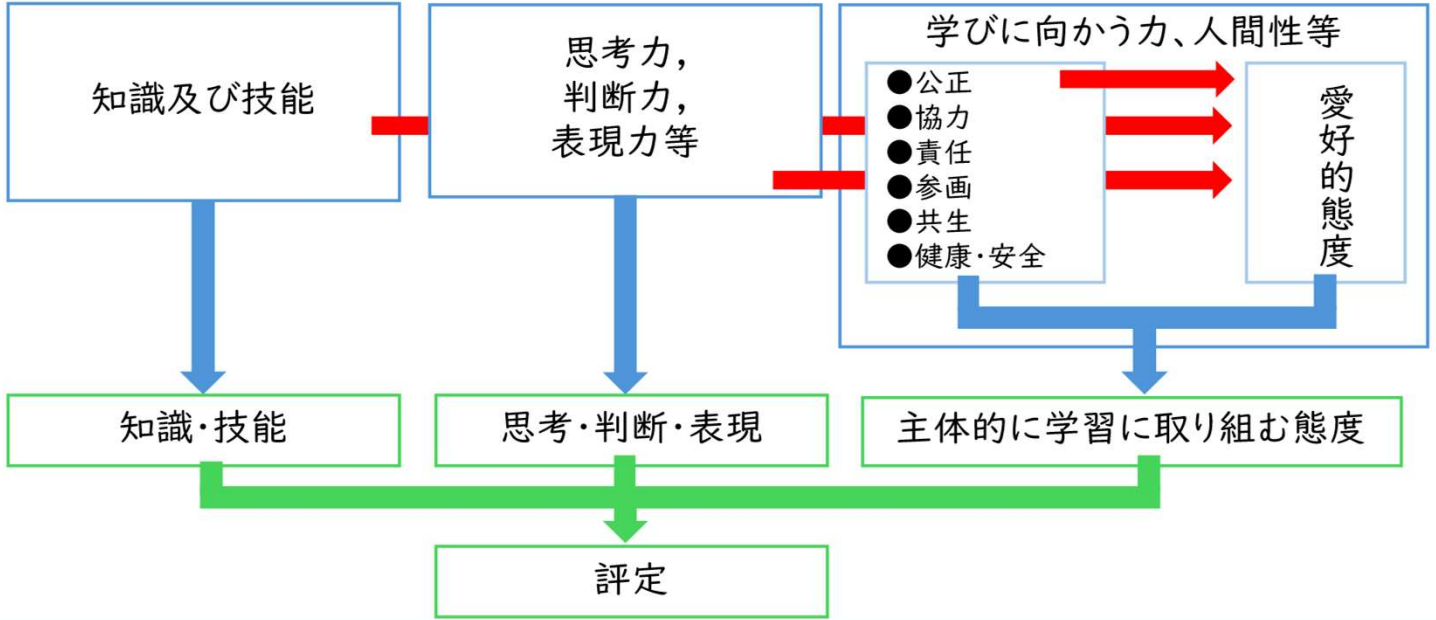
指導と評価の一体化

学びに向かう力、人間性等

<例示>

- ・陸上競技の学習に積極的に取り組もうとすること。
- ・勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること。
- ・用具等の準備や後片付け、記録などの分担した役割を果たそうとすること。
- ・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・安全に留意すること。

<愛好的態度の醸成>
積極的に取り組もうとする
自主的に取り組もうとする
主体的に取り組もうとする



令和7年度 中学校・高等学校体育担当者研修講座(2月実施)

指導と評価の一体化

知	1.器械運動では、技の名、技群、グループの系統性の特徴があり、それぞれの技には、技能の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて、学習した訓練例を挙げて、 2.自己の能力に応じた技で取り組み分けたり、異なる技で模倣したりするなどの養育に向けた演技模倣の仕方があることについて、選んだり置き出したりしている。	1. 跳び箱運動 ・技群 ①新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回転することができる。 ②開始姿勢や前半姿勢、組合せの動きや支体の仕上がりなどの条件を変えて練習することができる。 ③学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回転することができる。 ・個人転技 ①新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回転することができる。 ②開始姿勢や前半姿勢、支体の仕上がりや組合せの動きなどの条件を変えて練習することができる。 ③学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回転することができる。 ・平均立ち技 ①新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて静止することができる。 ②姿勢、体の向きなどの条件を変えて練習することができる。 ③学習した基本的な技の条件を発展させて、一連の動きで静止することができる。
技		2. 跳び箱運動 ・切り返し跳びグループ ①新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳び越すことができる。 ②前半姿勢、姿勢などの条件を変えて跳び越すことができる。 ③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。
単元の評価規準	保健の場合	
意	1.練習や演技の場面、自己や仲間の色味を返還するための活動の仕方を提案している。 2.グループでの学習で、状況に応じて自己や仲間の役割を提案している。 3.体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに器械運動を楽しむための調整の仕方を見付けている。 4.器械運動の学習成果を踏まえ、自己に適した「する、みる、伝える、知る」などの運動を生涯にわたって楽しむための関わり方を見付けている。	
態	1.自己や仲間の課題に応じた練習計画を見直すなど、互いに助け合い高め合おうとしている。 2.一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。	

単元の
評価規準

例) 高等学校 保健 入学年次 現代社会と健康

ア 知識

(7) 健康の考え方

⑦ 国民の健康課題

国民の健康課題について、我が国の死亡率、受療率、平均寿命、健康寿命など各種の指標や疾病構造の変化を通して理解できるようにする。その際、がん、生活習慣病、感染症、精神疾患及び少子高齢社会における健康課題等があることについて触れるようにする。また、健康水準、及び疾病構造の変化には、科学技術の発達、及び生活様式や労働形態を含む社会の状況が関わっていることについて理解できるようにする。

解説P200

イ 思考力、判断力、表現力等

<例示>

・現代社会と健康における事象や情報などについて、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すること。

解説P203

理解できるようにする
触れるようにする
適宜触れるようにする
配慮する
視点を重視する
必要に応じて関連付けて扱う程度とすることができるようにする(技能)

語尾に応じて
選択

≡授業で見取る
(評価する)生徒の姿

指導と評価の一体化

時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	授業づくりのポイント
0	健康観察・準備運動・本時の目標・内容等の確認																		
1.0	オリエンテーション																		
2.0	<ul style="list-style-type: none"> ・履修状況の確認 ・既習技の復習(学び直し) 																		学習の流れ ・3つの資質・能力の内容をバランスよく配置する。 ・主体的な学習が行うことができるようにする。 ・様々な違いに応じた課題や挑戦などを尊重できるようにする。 ・多様な関わり方を経験できるようにする。
3.0	<ul style="list-style-type: none"> ・マット運動と鉄棒運動(時間の半分で交代) ・自己に適した技の選択及び練習 																		
4.0	<ul style="list-style-type: none"> ・「マット・鉄棒・平均台・跳び箱」の中から最終の演技発表会とは異なる2種目の演技を構成する ・「マット・鉄棒・平均台・跳び箱」の2種目・5つの技(跳び箱は2つの技)の演技しやすい場やルールを考える ・グループでのマット運動の演技を考え見せ合う(体力や技能及び性別等の違いを生かす) ・発表会の演技を構成する ・演技発表会(得意な2種目・5つの技)(跳び箱は2つの技) ・クラスで考えた役割に応じて活動 ・発表会での役割を考える ・多様な関わり方 																		
5.0	整理運動・本時の振り返り																		
時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	主な評価方法
知					(1)	(1)	(1)	(1)											学習カード
技																			観察
思																			学習カード
態																			観察(カード)

▶評価したいことを指導する

- 評価規準は指導要領に則っているか
- 指導していないことが評価規準になっていないか
- 学習内容と評価規準、評価機会等との整合性がとれているか
- 評価機会の精選が図られているか
- 評価方法は適切か

評価機会についての補足

技能の獲得、向上や態度の涵養については、一定の学習期間が必要になること、主に観察評価によって評価を行うことから、指導後に一定の学習期間及び評価期間を設けるなどのことが考えられる。

「知識」及び「思考・判断・表現」の評価は、主に学習カード等に記述された内容から評価の材料を得る場合が多いことから、指導から期間を置かず評価することが考えられる。さらに、生徒の発言等の観察評価によって得られた評価の材料を加味して評価の妥当性・信頼性等を高める工夫をすることが考えられる。

令和7年度 中学校・高等学校体育担当者研修講座(2月実施)

指導と評価の一体化

時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	授業づくりのポイント
0	健康観察・準備運動・本時の目標・内容等の確認																		
1.0	オリエンテーション																		
2.0	<ul style="list-style-type: none"> ・履修状況の確認 ・既習技の復習(学び直し) 																		学習の流れ ・3つの資質・能力の内容をバランスよく配置する。 ・主体的な学習が行うことができるようにする。 ・様々な違いに応じた課題や挑戦などを尊重できるようにする。 ・多様な関わり方を経験できるようにする。
3.0	<ul style="list-style-type: none"> ・マット運動と鉄棒運動(時間の半分で交代) ・自己に適した技の選択及び練習 																		
4.0	<ul style="list-style-type: none"> ・「マット・鉄棒・平均台・跳び箱」の中から最終の演技発表会とは異なる2種目の演技を構成する ・「マット・鉄棒・平均台・跳び箱」の2種目・5つの技(跳び箱は2つの技)の演技しやすい場やルールを考える ・グループでのマット運動の演技を考え見せ合う(体力や技能及び性別等の違いを生かす) ・発表会の演技を構成する ・演技発表会(得意な2種目・5つの技)(跳び箱は2つの技) ・クラスで考えた役割に応じて活動 ・発表会での役割を考える ・多様な関わり方 																		
5.0	整理運動・本時の振り返り																		
時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	主な評価方法
知					(1)	(1)	(1)	(1)											学習カード
技																			観察
思																			学習カード
態																			観察(カード)

例) 単元 バドミントン(高等学校)

- ① 作戦などの話し合いの場面で、合意形成するための関わり方を見つけ、仲間に伝える
 - ▶ ダブルスもしくは、トリプルスを主体に作戦立案・振り返りをメインに据えた単元
- ② 体力や技能の程度、性別等に配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付ける
 - ▶ 仲間の関わり方・フィールド(サイズ・構造等)・用具(サイズ・重さ・材質・形等)・システム(個別ルール・特別ルール・時間・リズム等)等の条件変更の工夫をメインに据えた単元
- ③ 相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとする
 - ▶ セルフジャッジや、試合の審判を行う際の課題克服やルール作りをメインに据えた単元

▶ 同じ種目であっても、重視する視点によって、教師の指示、課題の設定等も変わるなど、工夫や配慮が生まれる。 ≡ 体育教員の腕の見せ所

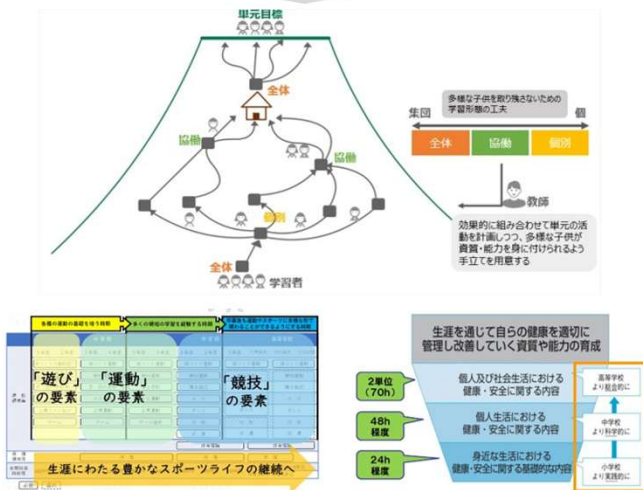
指導と評価の一体化

例) 単元 バドミントン(高等学校)

- ①作戦などの話し合いの場面で、合意形成するための関わり方を見つけ、仲間に伝える
 - ▶ダブルスもしくは、トリプルスを主体に作戦立案・振り返りをメインに据えた単元
- ②体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付ける
 - ▶仲間の関わり方・フィールド(サイズ・構造等)・用具(サイズ・重さ・材質・形等)・システム(個別ルール・特別ルール・時間・リズム等)等の条件変更の工夫をメインに据えた単元
- ③相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとする
 - ▶セルフジャッジや、試合の審判を行う際の課題克服やルール作りをメインに据えた単元

≒授業(単元)で
深めていくメインテーマ

目指すは、「自立した学習者」



学習の流れ構成のヒント

- 何をして、何ができるようにするのか等が分かりやすいか
- 生徒にとって安心・安全な環境をつくられているか
- 生徒にとって選択肢が多い環境をつくられているか
- 生徒にとって自分のペースで取り組める環境をつくられているか
- 結果として、生徒が主体的・対話的で深い学びを行っているか
- 系統性を踏まえているか

令和7年度 中学校・高等学校体育担当者研修講座(2月実施)

	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ことができるようにする時期			
	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
運動領域等	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	
	器械・器具を使っての運動遊び		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		陸上競技		陸上競技	
	水遊び		水泳運動		水泳運動		水泳		水泳		水泳	
	表現リズム遊び		表現運動		表現運動		ダンス		ダンス		ダンス	
	ゲーム		ゲーム		ボール運動		球技		球技		球技	
							武道		武道		武道	
					体育理論				体育理論			
保健領域等	保健				保健				保健			
年間授業時数等	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	体育3年間で7~8単位 保健1単位 保健1単位		

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ようにする時期

運動領域等	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
「遊び」の要素	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	
「運動」の要素	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		陸上競技		陸上競技	
「競技」の要素	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		ダンス		ダンス	
	ゲーム		ゲーム		ボール運動		球技		球技		球技	
							武道		武道		武道	
							体育理論		体育理論		体育理論	
保健領域等			保健		保健		保健		保健		保健	
年間授業時数等	102時間	114時間	105時間	90時間	90時間	90時間	105時間	105時間	105時間	105時間	105時間	105時間

生涯にわたる豊かなスポーツライフの継続へ

必修

選択

生涯を通じて自らの健康を適切に管理し改善していく資質や能力の育成

2単位 (70h)

個人及び社会生活における健康・安全に関する内容

高等学校より総合的に

48h 程度

個人生活における健康・安全に関する内容

中学校より科学的に

24h 程度

身近な生活における健康・安全に関する基礎的な内容

小学校より実践的に

単元名												
学校名		実施クラス				授業者						
単元の目標	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											
学習の流れ	時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	授業作りのポイント ・3つの資質・能力の内容をバランスよく指導する。
	0											
	10											
	20											
	30											
	40											
	50											
評価の機会		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	評価方法
	知											
	技											
	思 態											
単元の評価規準	知識											
	技能											
	思考・判断・表現											
	主体的に取組む態度											

研修のまとめ

「研修のまとめ」

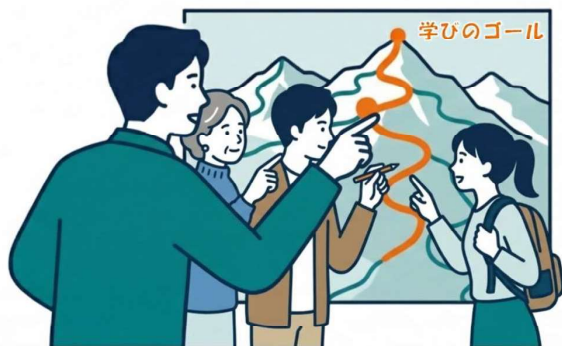
岡山県教育庁保健体育課

学校体育班 吉山 隆志 総括副参事

本日のリマインド

安全管理

明確な狙いと計画



+

豊かな指導方法



あ、これいいかも！は何でしたか？

本日のリマインド

「視点」を変えれば、事故が防げる

「評価」を変えれば、人が変わる

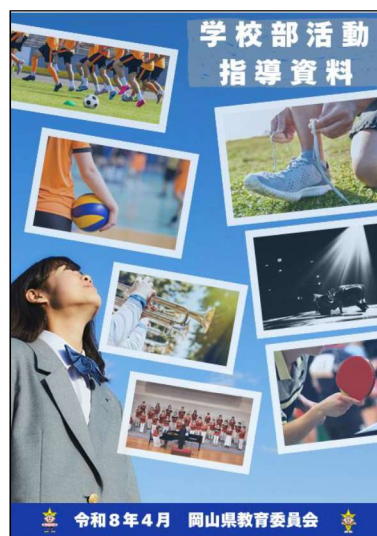
「言葉」を変えれば、人が動く

本日のリマインド

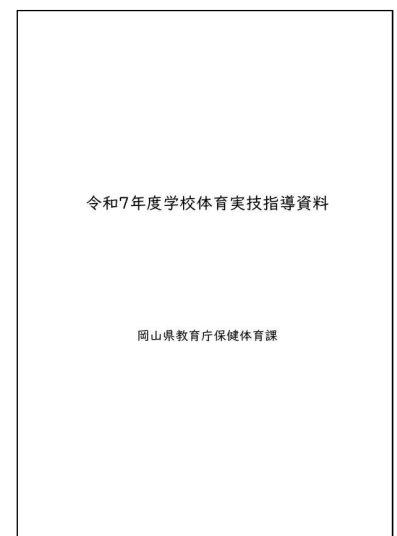
豊かな指導方法



配布資料P100～



学校部活動指導資料

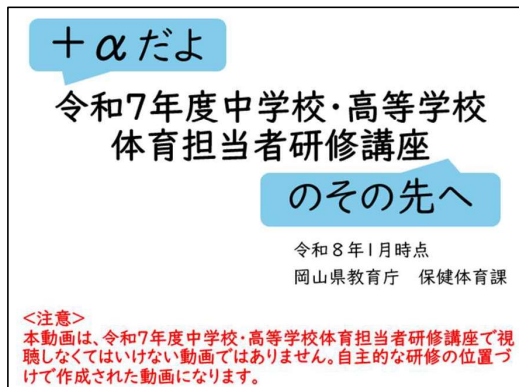


学校体育指導資料

次期学習指導要領改訂について

- プラスアルファ 令和7年度 中学校・高等学校
体育担当者研修講座のその先へ

URL:<https://www.pref.okayama.jp/page/1015493.html>



本日使用した資料等の共有

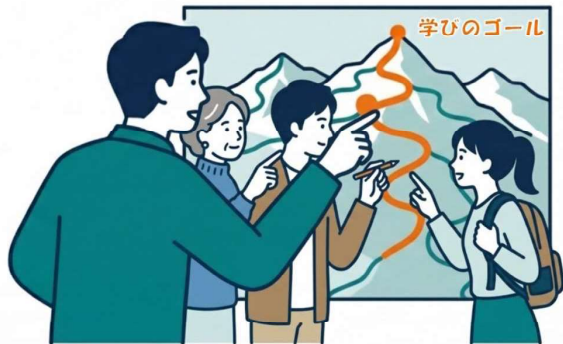
保健体育課 ホームページ

URL:<https://www.pref.okayama.jp/page/974385.html>



本日のリマインド

明確な狙いと計画



豊かな指導方法



+

明日、パーフェクトな授業を目指す必要はありません。
今日、隣の先生と笑いながら考えた、あ、これいいかも!を
まずは、1つだけ現場で試してみてください。

教科指導に役立つ参考資料

特におススメ

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

学校体育実技指導資料

<https://www.pref.okayama.jp/page/1024952.html>



- 01 握力
岡山県教育庁保健体育課・3万 回視聴・4年前
- 02 上体起こし
岡山県教育庁保健体育課・2.8万 回視聴・4年前
- 03 長座体前屈
岡山県教育庁保健体育課・2万 回視聴・4年前
- 04 反復横とび
岡山県教育庁保健体育課・2.7万 回視聴・4年前
- 05 20mシャトルラン
岡山県教育庁保健体育課・5.2万 回視聴・4年前
- 06 50m走
岡山県教育庁保健体育課・1.5万 回視聴・4年前
- 07 立ち幅とび
岡山県教育庁保健体育課・1.8万 回視聴・4年前
- 08 ソフト・ハンドボール投げ
岡山県教育庁保健体育課・1.9万 回視聴・4年前

岡山県保健体育課 新体力クエスト (YOUTUBE)

<https://www.pref.okayama.jp/site/16/697332.html>



岡山県保健体育課 みんなでチャレンジランキング

<https://www.oka-challeran.jp/>



学校コードとパスワードが分からない場合は、県保健体育課へ問い合わせください。
TEL 086-226-7592

いきいき岡山っ子 体力アッププログラム ～追加プログラム～

この追加プログラムは、平成24年度に作成した「いきいき岡山っ子 体力アッププログラム ハンディバージョン」の追加運動プログラムとして作成したものです。
体育・保健体育の授業や休み時間等に活用できる運動プログラムを写真でまとめ、分かりやすく紹介しています。
多くの先生方に目を通していただき、各校園の体力向上等の取組に御活用ください。



岡山県マスコット ももっちゃん

平成31年3月
岡山県教育庁保健体育課

岡山県保健体育課 いきいき岡山っ子体力アッププログラム

<https://www.pref.okayama.jp/site/16/detail-59696.html>



学校部活動
指導資料



岡山県教育委員会
学校部活動指導資料

https://www.pref.okayama.jp/uploaded/life/604890_10005285_misc.pdf



精神疾患に関する
指導参考資料

新学習指導要領に基づく
これからの高等学校保健体育の学習



公益財団法人 日本学校保健会

日本学校保健会
精神疾患に関する指導参考資料

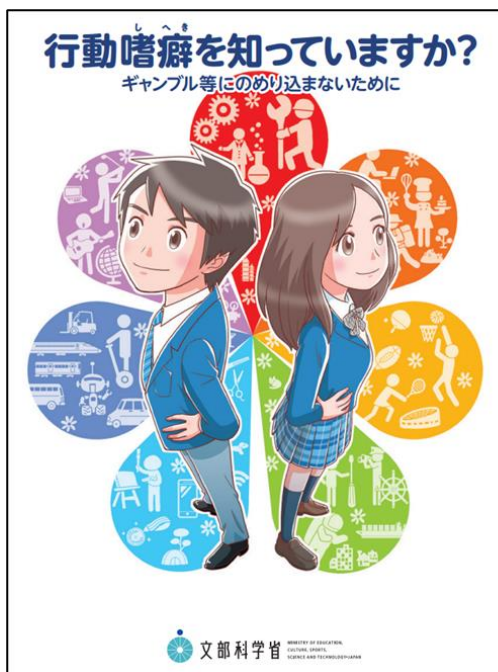
<https://www.gakkohoken.jp/books/archives/242>





文部科学省
「ギャンブル等依存症」などを
予防するために

https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/___icsFiles/afiel_dfile/2019/04/05/1415166_1.pdf



文部科学省
行動嗜癪を知っていますか？

https://www.mext.go.jp/content/20200512-mext_kenshoku-000007121_1.pdf





文部科学省
「生きる力」を育む
中学校保健教育の手引き

https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/_icsFiles/afieldfile/2020/20200317-mxt_kensyoku-01.pdf



文部科学省
「生きる力」を育む
高等学校保健教育の手引

https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/20210310-mxt_kouhou02-1.pdf





日本スポーツ振興センター スポーツ事故防止ハンドブック

https://www.jpnsport.go.jp/anzen/Portals/0/anzen/anzen_school/R2handbook/handbook_A5.pdf



日本学校保健会 保健教育における個別指導の 考え方、進め方

<https://www.gakkohoken.jp/books/archives/270>



公益財団法人 日本学校保健会



ハンセン病の向こう側

長い間、偏見や差別に苦しんでいる人たちがいる。
ハンセン病問題は、決して特別な問題じゃない。
それは、私たちの姿を映し出す鏡だと思う。
この問題を、どうやって乗り越えていけばいいのだろう。



厚生労働省 ハンセン病の向こう側

<https://www.mhlw.go.jp/houdou/2003/01/dl/h0131-5i.pdf>

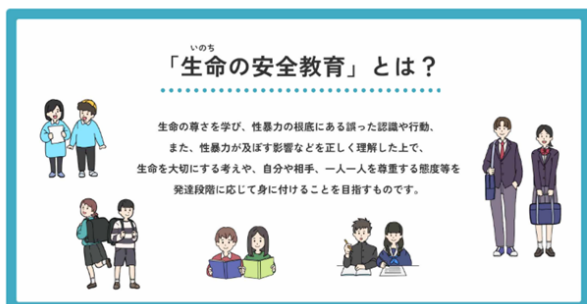


いのち 生命の安全教育

子供たちが性暴力の加害者、被害者、傍観者にならないよう、全国の学校において「生命(いのち)の安全教育」を推進しております。

文部科学省サイト 「生命の安全教育」

https://www.mext.go.jp/a_menu/danjo/anzen/index2.html#h1gh



いのち 「生命の安全教育」とは？

生命の尊さを学び、性暴力の根底にある誤った認識や行動、また、性暴力が及ぼす影響などを正しく理解した上で、生命を大切に考えることや、自分や相手、一人一人を尊重する態度等を発達段階に応じて身に付けることを目指すものです。



薬害を学ぼう

どうすれば防げるのか？なぜ起こったのか？



「薬害教育」とは？

薬害教育の目的や背景、学習指導要領との関係についてご紹介します

詳細を見る



教材や多様な参考資料

テキストのほか、授業実践の参考となる多様な参考資料をダウンロードできます。また、視聴覚教材（動画）もあります

詳細を見る



「モデル授業」に挑戦してみませんか？

詳細を見る

厚生労働省がモデル授業の実施をサポートします。薬害被害者の方の講師派遣も可能です



高等学校等の教職員向けアンケートに御協力ください

締切：令和6年12月27日（金）まで

回答はこちら



その他、主な関連サイトはこちらをご確認ください

● 政策について
● 分野別の政策一覧
▼ 健康・医療
▶ 健康
▶ 食品
▶ 医薬
▶ 医療保険
▶ 医薬品・医療機器
▶ 生活衛生
▶ 水道
▶ 福祉・介護
▶ 雇用・労働
▶ 年金
▶ 他分野の取り組み
● 組織別の政策一覧
● 各種助成金・奨励金等の制度

厚生労働省サイト 「薬害を学ぼう」

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_yakugaiw_omanabou.html



文部科学省

性同一性障害や性的指向・性自認に係る、児童生徒に対するきめ細かな対応等の実施について（教職員向け）

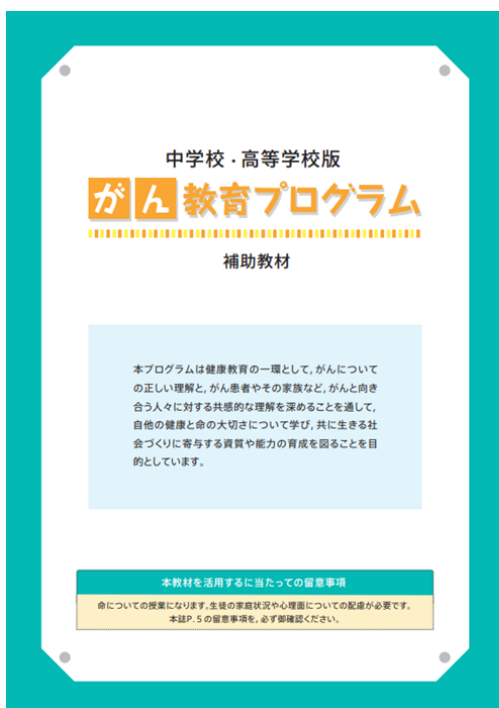
https://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/28/04/__icsFiles/afieldfile/2016/04/01/1369211_01.pdf





文化庁 学校における教育活動と著作権

https://www.bunka.go.jp/seisaku/chosakuken/seidokaisetsu/pdf/93874501_01.pdf



文部科学省 がん教育プログラム補助教材

https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1385781.htm



スポーツ指導に携わる方に読んでいただきたい

障害のある方への
スポーツ指導・関わり方
入門ハンドブック
－パラスポーツが持つ可能性－



障害がある方への スポーツ指導・関わり方 入門ハンドブック

https://www.mext.go.jp/sports/content/20250327-spt_kensport02-40978_1.pdf

