

中 学 校

平 成 4 年 度

教 育 研 究 員 研 究 報 告 書

保 健 体 育

東 京 都 教 育 委 員 会

平成4年度

## 教 育 研 究 員 名 簿

班 名	区市町村名	学 校 名	氏 名
Ⅰ 器 械 運 動	八 王 子 江 東 世 田 谷 清 瀬 練 馬	川 口 中 学 校	大 澤 正 明
		深 川 第 三 中 学 校	金 子 義 夫
		用 賀 中 学 校	鈴 木 憲
		清 瀬 中 学 校	大 貫 孝 幸 子
		開 進 第 三 中 学 校	◎ 山 田 祐 子
Ⅱ 陸 上 競 技	青 梅 小 平 狛 江 足 立 新 島 本 村 杉 並	新 町 中 学 校	野 口 和 生
		小 平 第 一 中 学 校	櫻 井 英 夫
		狛 江 第 二 中 学 校	馬 淵 正 彦
		第 十 一 中 学 校	菊 池 史 明
		式 根 島 中 学 校	窪 田 啓 志
		中 瀬 中 学 校	高 塚 健 治
Ⅲ 球 技	板 橋 新 宿 文 京 日 野 北 江 戸 川	加 賀 中 学 校	小 高 久 登
		落 合 第 二 中 学 校	大 貫 一 彦
		第 十 中 学 校	○ 那 須 修
		日 野 第 三 中 学 校	山 口 俊 浩
		稲 付 中 学 校	宇 野 成 子
		清 新 第 二 中 学 校	杉 浦 清 孝

◎ 世話人

○ 副世話人

担当 教育庁体育部体育健康指導課長

高 田 日 呂 美

教育庁体育部体育健康指導課指導主事 藤 崎 武 利

# 目 次

I	主題設定の理由	2
II	研究のねらいと仮説	2
III	研究の方法	3
IV	研究の全体構想図	4
V	研究の内容	5
1	【器械運動】……………第一分科会	
(1)	意識調査の結果と考察	5
(2)	特 性 ① 一般的特性 ② 生徒から見た特性	6
(3)	指導計画作成上の留意点	6
(4)	学習指導の工夫	6
(5)	学習のねらいとみちすじ ① 学習のねらい ② 学習のみちすじ	6
(6)	指導計画	7
(7)	実証授業指導案	8
(8)	資 料	9~10
(9)	本時の結果と考察	11
2	【陸上競技】……………第二分科会	
(1)	意識調査の結果と考察	12
(2)	特 性 ① 一般的特性 ② 生徒から見た特性	13
(3)	指導計画作成上の留意点	13
(4)	学習指導の工夫	13
(5)	指導計画	14
(6)	実証授業指導案	15
(7)	資 料	16
(8)	本時の結果と考察	17
3	【球 技】……………第三分科会	
(1)	意識調査の結果と考察	18
(2)	特 性 ① 一般的特性 ② 生徒から見た特性	19
(3)	指導計画作成上の留意点	19
(4)	学習指導の工夫	19
(5)	指導計画	20
(6)	実証授業指導案	21
(7)	資 料	22
(8)	本時の結果と考察	23
VI	研究のまとめと今後の課題	24

## 研 究 主 題

### <生徒一人一人が課題をもち、 意欲的に学習する指導の工夫>

#### I 主題設定の理由

生涯学習社会の到来とともに、学習環境の整備も進み様々な条件や場が設定され、それに伴い人々の学習に対する要求もますます高まってきている。そうした中で学校体育にも生涯体育・スポーツという広い視野からの取り組みが求められるようになってきた。

そこで、学校体育では、生涯体育・スポーツを重視し、楽しさや学び方を学ぶ学習を取り入れることが必要になってきた。

それは、生徒の能力や適性に応じて、適切な運動実践の方法を身に付け、各種の運動能力や運動技能を高めるとともに学習が生活に生かされ、生活の一部としての運動の心得、活動の方法を身につけさせることである。そのためには個に応じた学習指導の工夫が重要であり、自ら主体的に取り組む授業の改善を図らなければならない。

体育・スポーツを生涯を通じて生活の一部にするためには、運動に親しむとともに、生徒一人一人が自分の課題をもち、その解決と意欲的な学習態度を形成させることが重要であると考え、主題を設定した。

#### II 研究のねらいと仮説

##### 1 研究のねらい

- (1) 一人一人の生徒が意欲をもって学習に取り組める課題のもたせ方を工夫する。
- (2) 生徒一人一人が課題解決を目指し、意欲的に学習に取り組む指導の在り方を工夫する。

##### 2 研究の仮説

- (1) 生徒一人一人に応じた学習情報を提供することにより主体的に課題を持つことができ、意欲的な学習態度が形成される。
- (2) 場の工夫や声かけの工夫をすることにより、意欲的な学習態度が形成される。
- (3) 生徒一人一人の良いところを認めていけば、意欲的な学習態度が形成される。

生徒が意欲的に学習するためには、一人一人が適切な課題をもつことが最大のポイントになり、そのためには多方面からの援助が必要になる。

課題を解決するためには、種目の正しい理解と自分の現在の力の把握が重要であり、また教師や友達による適切な助言や励ましが必要になってくる。

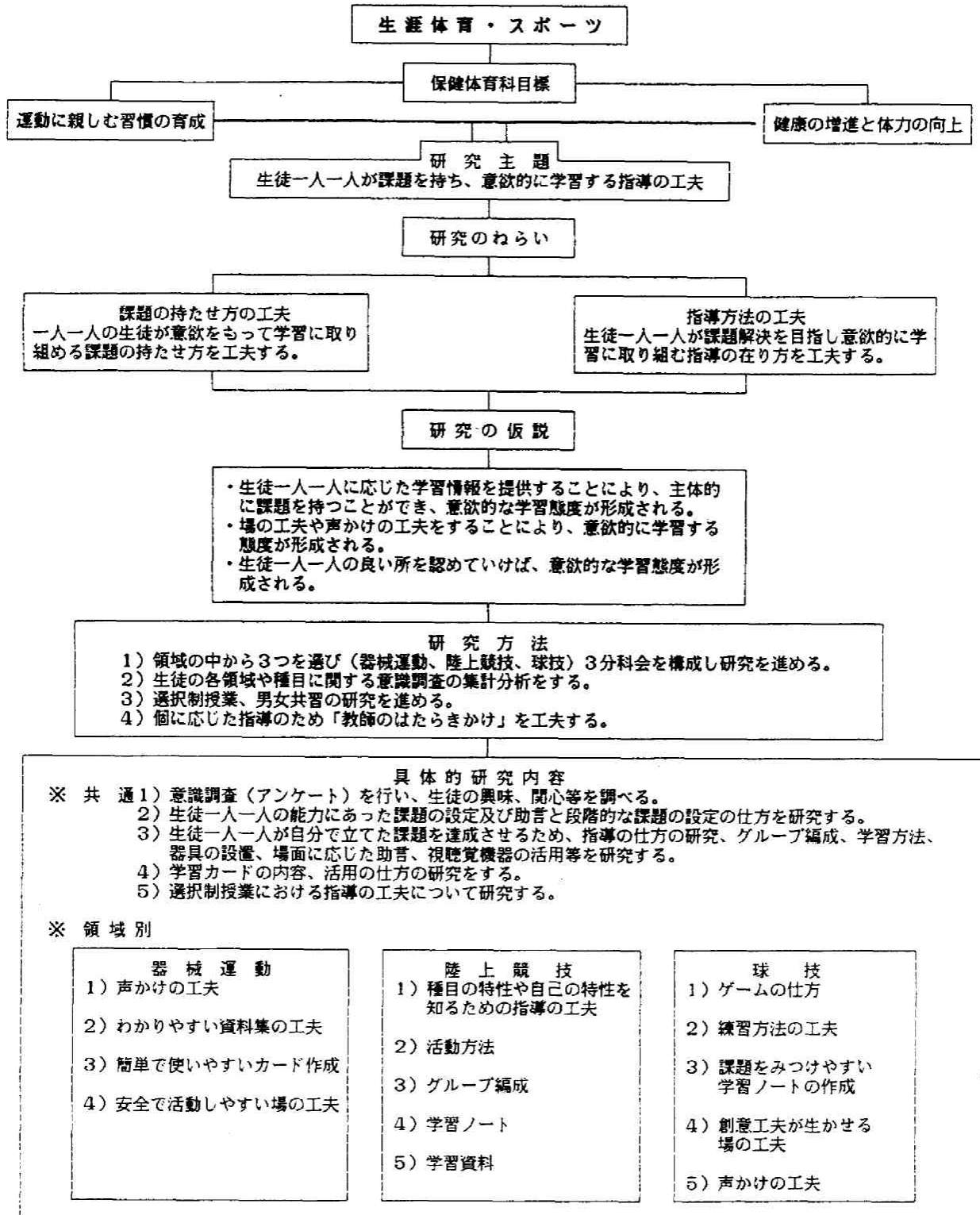
本研究では、生徒が課題を明確につかむことができれば意欲的に学習に取り組むことができ、体育学習がこれからの生活に生かされると考えた。その方法として次の三点を重視した仮説を設定し、研究を進めた。

- ① 種目や学習方法を例示することにより、種目の理解を深め自分のつまづきを発見し、課題を明確にすることができる。
- ② 場の工夫や用具を整理することにより、十分な学習ができ、また教師や友達の励ましにより楽しい雰囲気を作られれば、意欲的に課題に取り組むことができる。
- ③ 自己評価・相互評価を大切にするとともに、教師が生徒一人一人の良い所を認めることにより意欲的な学習態度が形成される。

### Ⅲ 研究の方法

- 1 「器械運動」「陸上競技」「球技」の計3分科会を設定し、研究を行った。
- 2 生徒の各領域・種目に関する意識調査を行った。
- 3 生徒に課題を持たせ、主体的な学習を促すために、「器械運動」「陸上競技」「球技」  
とも種目選択を行った。
  - (1) 「器械運動」においては、「マット運動」「平均台運動」「跳び箱運動」を同時に開設し、この中から2種目を生徒が選択し、男女共習で行った。
  - (2) 「陸上競技」においては、「短距離走・リレー」「長距離走」「障害走」から1種目「走り幅跳び」「走り高跳び」から1種目を生徒が選択し、男女共習で行った。
  - (3) 「球技」においては、「バドミントン」「卓球」から1種目を生徒が選択し、男女共習で行った。
- 4 生徒一人一人が意欲的に取り組めるような「教師のはたらきかけ」について研究した。

## Ⅳ 研究の全体構造



## V 研究の内容

### 1 器械運動

#### (I) 意識調査の結果と考察

##### ① 意識調査について

ア 目的 「器械運動」の領域についての興味・関心と、友人及び教師との関わりを把握し、意欲的な学習態度を高めるための指導の参考資料とする。

イ 時期 平成4年7月

ウ 対象 研究所属校1年生 男子316名・女子268名 合計584名

##### ② 結果（数値はすべてパーセント）

A. 男子と女子が同じ種目を行なうことについて、どう思いますか。

ア. 行ない方を工夫すれば楽しくできる	男	32%	女	50%	総合	41%
イ. 力に差があるのでつまらない	男	24%	女	17%	総合	21%
ウ. わからない	男	40%	女	29%	総合	35%

B. 体育の授業中、先生から言われたり励まされたりしたことがありますか。

ある	男	63%	女	72%	総合	67%
ない	男	36%	女	27%	総合	32%

C. 体育の授業中、友人から言われたり励まされたりしたことがありますか。

ある	男	63%	女	81%	総合	74%
ない	男	32%	女	18%	総合	25%

D. 体育の授業中、友人から教えてもらったことがありますか。

ある	男	64%	女	82%	総合	72%
ない	男	34%	女	17%	総合	26%

E. B・C・Dの中に「ある」と答えた人は、そのことで「頑張ろう」「上手になりたい」というような意欲ができましたか。

意欲がでた	男	77%	女	87%	総合	81%
でなかった	男	14%	女	6%	総合	10%

F. (a) 先生から、自分たちで練習の計画を立てたり、練習方法を工夫したりする時間やヒント・アドバイスを受けたことがありますか。

ア. 時間を取ったことがある	男	34%	女	37%	総合	36%
イ. ヒント・アドバイスを受けたことがある	男	53%	女	53%	総合	53%

G. (a) マット・飛び箱・平均台から2種目を選ばしただれとどれを選びますか。

	マット 平均台	飛び箱 マット	平均台 飛び箱
男	18%	40%	33%
女	25%	40%	30%
総合	21%	40%	31%

(b) 「ある」と答えた人は、自分たちで計画したり、教えあう体育の授業についてどう思いますか。

ア. 自分たちで工夫してできるのでやりたい	男	52%	女	51%	総合	52%
イ. 何をやるか決まっている方がよい	男	23%	女	21%	総合	22%

##### ③ 考察

ア 男女共習授業について、女子は肯定的なとらえ方をしているが、男子はわからないと答えている生徒が目立ち、1年時からの取り組みが大切である。

イ 励ましについての声かけは、教師よりも生徒からの声かけが多い。また、その声かけが励みとなって意欲がでたという生徒が多い。

ウ 教師からのアドバイスについては、53%にとどまっており今後の課題である。また、時間を与え自主的な学習をさせるにあたっては、経験が少ないので今後、時間をかけ指導していく必要がある。

エ 自分たちで計画し教えあう授業については、約半数の生徒が自主的に学習したいという結果が表れた。

オ 3種目から2種目の選択では、男女共飛び箱・マットの希望が多く、その中で特に飛び箱を希望する生徒が多い。その理由を見ると、もっと上手になりたいが圧倒的に多い。





(6) 指導計画 対象学年 第二学年

共通	1	オリエンテーション			授業の進め方 補助法 セッティング法 種目の紹介 段階的学習の仕方 反省会の進め方 準備体操を考える。	*オリエンテーション 1、運動の特性を理解する。 2、学習全体の見通しを持つとともに学習の仕方を理解する。 3、現在の自分の力にあった運動の仕方をみんなで相談しながら工夫する。 4、自分やグループの課題を決める。 5、学習カードや学習資料の活用の仕方を理解する。	
		マット	跳び箱	平均台			
	2	○	○				
	3		○	○			
	4	○		○			
5	グルーピングと役割分担 練習計画・課題設定						
学習	ねらい・・・いろいろな種目に触れて楽しむ。 自己の能力を知る。 補助法を知る。 課題の見つけ方を知る。					生徒の側の活動 *運動の特性に触れ楽しむ。 *自己の能力、興味を知る。 *3種目から2種目を選択する。 *グルーピングと役割の分担をする。	
	個別学習	『ねらい1』… いまできる技を使って自己の課題に挑戦して楽しむ。					
		『ねらい2』… 新しい技に挑戦したりできる技をさらに習熟させたりして楽しむ					
		『ねらい1』・『ねらい2』についてスパイラル型で学習を進める。					
		指導 *自分の力を知り、無理のないように安全に活動させる。 *各自の課題にそって練習させる。 *技を十分理解させ、段階的に練習するよう助言する。					
7時間	マット 自分ができる技を連続したり組み合わせたりする。			跳び箱 自分ができる技を安定した動作でできるようにする。		平均台 自分ができる技を連続したり組み合わせたりする。	
	自分のできる技の確認をする。 お互いに補助をする。声を掛け合う。 安全に留意し練習を進める。						
	頑張ればできそうな新しい技に取り組み、これを加えた組み合わせ技が円滑にできるようにする。 3種目から2種目を選択し自分たちの練習計画にそって学習を進める。 1グループは6～8名とする。						
まとめ3時間	『自発的・自主的な学習』 1、今の自分の力が正しく分かる。 2、自分の力にふさわしい課題が分かる。 3、課題を解決するための活動を選択したり工夫できる。 4、でき栄えを確かめることができ、次の課題が分かる。 5、学習の全体的な進め方が分かる。						
	*学習の発表・鑑賞 今まで練習してきた技を発表しあう。 *学習の反省 『どんなことが楽しかったか』『うまくできたところはどこか』『どんな工夫ができたか』を話し合い、個々に反省する。						

(7) 実証授業指導案(15時間中の7時間)

① 本時のねらい

- ア 練習の場や用具の安全に留意し、楽しく・意欲的に学習することができる。
- イ 一人一人が自分の能力にあった学習課題を解決するため、お互いに協力して学習することができる。
- ウ 一人一人がいろいろな技に挑戦できるようにする。

② 指導内容と方法

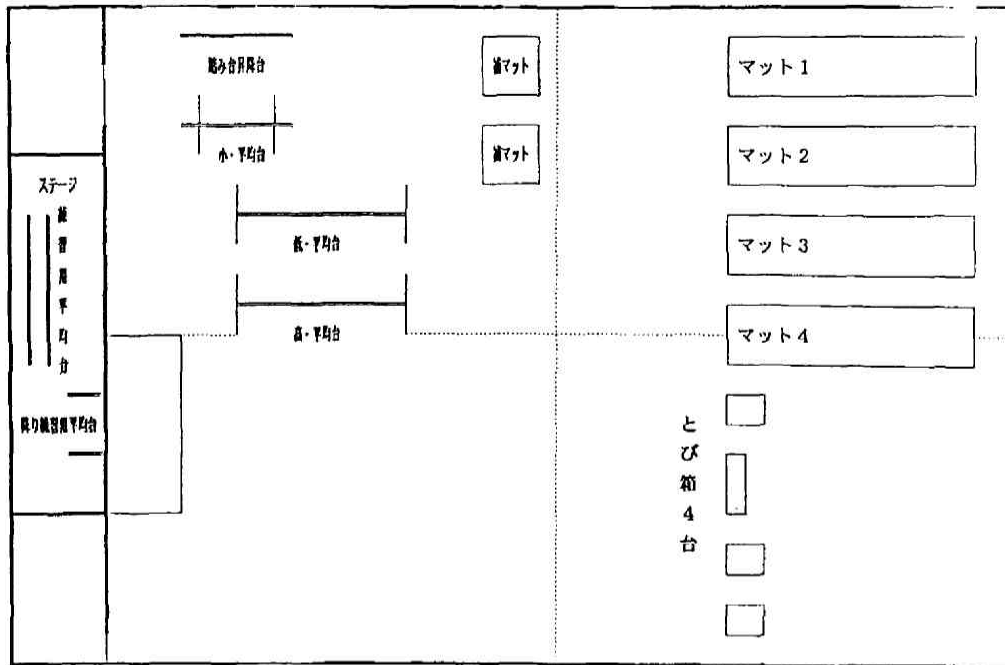
- ア 器械運動のマット・跳び箱・平均台の中から2種目を自由に選択する。
  - イ 班編成は男女混合を基本とし、自由に編成する。(1班6~8名)
  - ウ 班の中で係分担(班長・副班長・記録・体操・用具)を決め、自主的に活動できるようにする。
  - エ 自己の学習課題(めあて)の反省、班学習の反省等を個人カードや班ノートに記入させ、自己や相互の評価と共に、互いに助け合う(アドバイス)学習の工夫と次回の学習課題を理解する。
  - オ 資料集を参考にして、各種目の技のポイントを正しく理解する。
- ③ 学習の展開

	学 習 の 内 容	学 習 の 活 動	教師の働きかけ(☆,工夫 ♣,評価 ☒,助言)
導 入 10 分	①班集合・整列・挨拶 ②器具・用具の設置 ③出欠席の確認 ④めあての確認・準備運動	①各班で整列し挨拶をする。 ②各班で協力して、安全に器具を設置する。 ③班ごとに欠席を確認し、班長が教師に報告をする ④班ごとに、本時の学習のめあてを確認し準備運動をする。	☒ 班全体を見回り、適切なアドバイスをするとともに健康状態を観察する。 ♣ 協力して安全に器具を準備していたか観察する。 ☒ 個々の能力の違いを理解させ、お互いに励ましあい、助け合うことの大切さを語りかけていく。 ☆ 班で作った準備運動を行なわせる。(BGM)
展 開 30 分	マット・跳び箱・平均台の中から選択した2種目を練習する。		
	<p>A班 マ ツ ト 跳 び 箱</p> <p>B班 平 均 台 マ ツ ト</p> <p>共通学習 基本練習</p> <p>《マ ッ ト》 前転・後転・開脚前転 開脚後転・側立前転等</p> <p>《跳 び 箱》 開脚跳び・かかえこみ跳び 台上前転</p> <p>《平 均 台》 前転・後転・後転 しゃがみ立ち転・起</p> <p>⇕</p> <p>C班 跳 び 箱 平 均 台</p> <p>個別学習 少し進んだ段階</p> <p>マット → 前方・側方側立回転等 跳び箱 → あわむけ跳び等 平均台 → スキップ・ターン等</p>	<p>①基本練習をする。</p> <p>②各自の課題に従って練習する。</p> <p>③個人カードの種目を選択し、工夫しながら練習する。</p> <p>④資料集を参考にしながら自分でポイントを確認し、できる技を練習する。また、各自の到達目標を設定し、適切な課題をもって安全に練習する。</p> <p>⑤班員の試技を見たり、アドバイスをしたりして協力しあって練習する。</p> <p>⑥必要に応じて補助したり、用具の工夫をして練習する。</p>	<p>☒ 器具・用具を工夫して練習できるようアドバイスをする。 ☆ BGMを流し場の雰囲気を高める。</p> <p>☒ 段階的に練習することをアドバイスする。</p> <p>♣ 選んだ種目のポイントが、把握できているかどうか観察し、評価していく資料とする。 ♣ お互いに励ましあっているかどうかを観察する。 ♣ 努力している生徒の意欲を認める。</p> <p>☒ お互いに技能やフォームをチェックしあい、技能の向上が図れるようにアドバイスをする。</p> <p>☒ 班員から信頼される補助者になれるようにアドバイスをする。</p> <p>☆ 課題達成の具体的方法を工夫させ、継続して学習させる。</p>
ま と め 10 分	①後片付け ②班の反省・個人の反省 ③整理運動 ④全体の反省 ⑤次回への連絡	①各班で準備した器具・用具を協力して安全に片付ける。 ②各班で、班ノート・個人カードを使い反省会を開く。 ③ストレッチ体操を行い緊張をほぐす。 ④各班長が本時の反省を簡単に発表する。 ⑤本時の成果を理解し、次回の確認をする。	<p>☒ 自己課題や班目標について、自己評価・相互評価ができるようにアドバイスをする。</p> <p>☒ 無理のない課題設定を促す。</p> <p>♣ 楽しかった場面・頑張った場面などを取り上げ、認め励ます。</p>

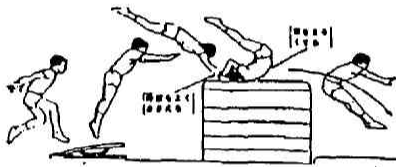
(8) 資料

(A) 場の工夫

体育館配置図



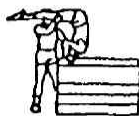
(B) 学習資料 例 (跳び箱・台上前転)



練習のポイント

1. 強い踏切から腰を高く上げる。
2. 両手を跳び箱の手前に着く。
3. 体重をよく支え、背を丸くして回転する。
4. 腰を伸ばさないよう注意する。(身体をそらさない。)
5. 足を伸ばして着地する。

補助のしかた



補助

1. 台の横に立つ。
2. 片手を肩に当て、もう一方の手で膝を押し上げる。
3. 着地時は上腕を持つ。

例 (平均台・上がり方)

(1) 片足踏み切り跳び上がり



練習のポイント

1. 振り上げ足と両腕の振り上げるタイミングが同じになるようにする。
2. 台上に跳び乗ったらすぐ両足をつけバランスがとれるようにする。
3. シャガみ立ちポーズで止まれるように重心を低くする。

補助のしかた



- ・片足で踏み切る。
- ・振り上げ足はまっすぐに出す。
- ・胸を張る。

\*その他、床の上で何度も練習する。跳び箱や長椅子・平均台の低いものを使って互いに補助しあって練習するとよい。

(C) 班ノート

月	日	曜日	校時
欠席者	見学者	記録者	
＜ 本時のめあて ＞			
＜ 学習内容 ＞			
＜ 本時の評価 ＞			
項目別	評価	良かった・楽しかった	○
		もう少し・有難	△
		できなかった・楽しくなかった	×
項目	職員		
安全にできたか			
協力してできたか			
自主的にできたか			
楽しく活動できたか			
新しい技ができたか			
工夫して活動できたか			
＜ 次時への努力目標 ＞		＜ 総合評価 ＞	
		A B C	

(D) 実証授業の様子

『 班で協力して(補助)、跳び箱の台上前転を楽しく学習しているようです。』



(E) 個人カード (例・マット)

マット自己評価表

評価の仕方  
 良くて A  
 普通 B  
 悪い C

項目	習得したものの難易度	学習内容 本時のめあて	評価													
			1月 日	2月 日	3月 日	4月 日	5月 日	6月 日	7月 日	8月 日	9月 日	10月 日	11月 日	12月 日		
回	A	前転	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3		
		両脚前転	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3		
		B	跳び前転	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	
		C	伸脚前転	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	
		B	A	後転	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
			A	両脚後転	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	B		伸脚後転	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	
	B		側方側立回転	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	
	B		前方側立回転	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	
	C		前方側立回転跳び	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	
	系	B	技	頭はねおき	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	
		B	技	首はねおき	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	
B		技	頭倒立	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3		
巧		A	平均立ち技	首・肩倒立	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	
		C	技	倒立	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	
		B	技	片足水平立ち												
	系	C	技	片足旋回												
C		技	開脚入れ													
C		技	脚前掌支持													
本時の総合評価			A B C	A B C	A B C	A B C	A B C	A B C	A B C	A B C	A B C	A B C	A B C			
先生からのアドバイス																

## (9) 本時の結果と考察

### ① 結果

- ア 種目や技を生徒一人一人が選択することにより、意欲的に楽しく学習に取り組むことができた。
- イ 学習の過程で、資料集を活用しポイントを確認しながら学習することができた。
- ウ 各班で、準備や片付け等の役割分担ができていたので、班ごとに自主的に活動できた。
- エ 班学習の場面で、生徒が相互の課題を解決するために、男女がお互いに教え合い、励まし合う姿がみられるようになった。
- オ 授業の中で適切な助言をすることにより、できなかった技ができるようになったり、また、新しい技に挑戦するようになった。
- カ BGMを使用することにより、リラックスして楽しく学習することができた。
- キ オリエンテーションと共通学習の時間を確保したことにより、班の活動がスムーズにできた。
- ク 個人カードや班ノートを活用することにより、生徒の意識が高まり、自己評価・相互評価を効果的に行うことができた。また学習課題の解決に役立った。
- ケ 個人カードを点検することにより、生徒一人一人の学習の様子が理解でき、励みになる評価や次時の授業のめやすとなった。
- コ 器具・用具の配置や、場の工夫をすることにより運動量が確保でき、安全に学習することができた。

### ② 考察

- ア 種目選択・グルーピング・役割分担等のためのオリエンテーションは、意欲的に楽しく授業を進めるために、1～2時間の時間確保が必要である。
- イ 選択制授業の班学習を意欲的に学習させるためには、班や一人一人の課題を明確にさせることや、課題解決のための資料提供、教師の適切な指導・助言が大切である。
- ウ 学習カードを活用することにより、班や自己の課題が明確になり、自己評価・相互評価ができるが、カード記入に時間がかかるので、簡素化されたカードの工夫が必要である。
- エ 器具・用具の数や場の工夫によって運動量は確保できるが、安全面では十分に注意する必要がある。

## 2 陸上競技

### (1) 意識調査の結果と考察

#### ① 意識調査について

ア 目的 「陸上競技」の領域についての興味関心を把握する。さらに、選択制に対する意識を把握し生徒選択制における授業の展開を考え、意欲的に学習に取り組ませるための指導の参考とする。

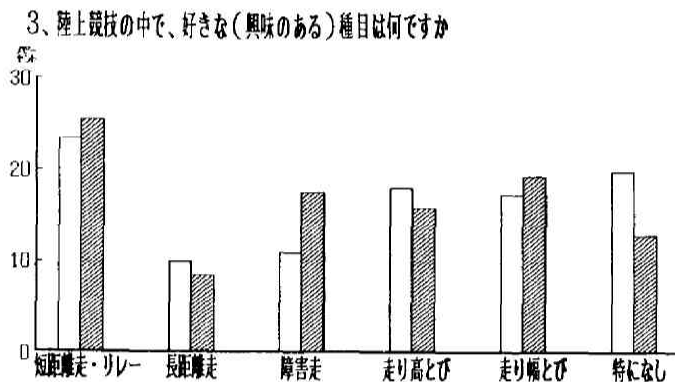
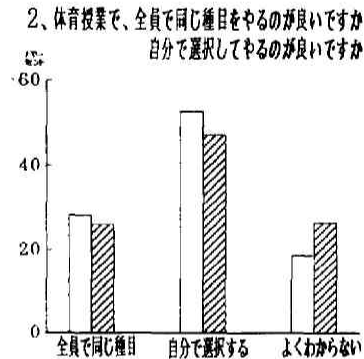
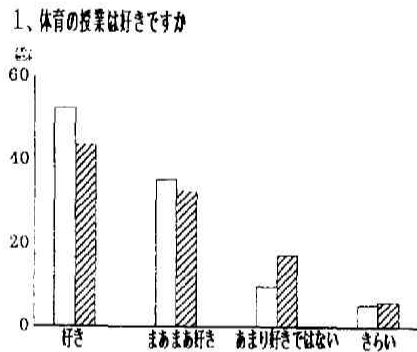
イ 時期 平成4年 7月

ウ 対象 研究員所属校17校 1学年 男子302名 女子251名

計553名

#### ② 結果 (数字はすべてパーセント)

□ 男子  
▨ 女子



#### ③ 考察

ア 「体育の授業は好きですか」の項目を見ると、生徒がいかに運動が好きであるかがわかる。体育の教師として日頃の実践でさらに創意、工夫をして、生徒が自ら進んで意欲的に授業に取り組んでいくよう、日々研究をしていかなければならない。

イ 選択制の授業を約半数の生徒が望んでいる。また、よくわからないと答えている生徒が22%いるが、種目の選択やさらには学習方法の選択(自ら考えそれを実行していく)を通して意欲的に学習していく姿勢を学ばせたい。

ウ 陸上競技の種目の中で、長距離走の興味はやや低いが、ほぼ全種目にあたって平均的に生徒は興味を持っている。したがって、選択種目は与えられた条件の中で、数種目を同時に開設することが必要である。

## (2) 特性

### ① 一般的特性

陸上競技は、走・跳・投の個人的な運動で、「より速く走る」「より速く、より高く跳ぶ」「より遠くへ投げる」をねらいとし、自己の能力に応じて挑戦し、課題の達成に取り組んだり仲間と競争したりする運動である。

### ② 生徒からみた特性

陸上競技は、記録や順位がはっきりし、具体的な目標をもちやすく、自己の記録の向上の喜びや競争する楽しさを味わえる運動である。

## (3) 指導計画作成上の留意点

- ① アンケート調査により、生徒の興味・関心等の実態を把握するとともに、学校や地域の体育・スポーツ活動の実態を考慮しながら生徒による種目選択を実施する。
- ② 生徒が、興味、関心、能力、適性に応じて課題をもち意欲的に取り組むようにする。
- ③ 中学生の体格や体力を考慮し、学年に応じてより効果的に技能が高まるようにする。
- ④ 共通学習では、各種目に必要な基本的技能、知識を身につけさせ、陸上競技の喜びや楽しさを味わえるように指導計画を作成する。
- ⑤ お互いに教えあい、助け合うことのできる学習形態を考える。

## (4) 学習指導の工夫

- ① 生徒一人一人に応じた学習情報を与えることで、意欲的な学習態度が形成される。
  - ア 一人一人の課題に応じた資料や情報を提供する。
  - イ 自己やグループの課題をもとにした学習計画の作成を指導する。
  - ウ 課題解決のための学習方法を、一人一人が見いだせるように指導助言する。
  - エ 学習ノートを利用して、段階的な課題解決ができるように工夫させる。
- ② 場の工夫や声掛けの工夫をすることにより、積極的に学習する態度が形成される。
  - ア 用具・器具の効果的な利用法を生徒自身の創意工夫によって見つけさせるようにする。
  - イ 一人一人の実態や課題に応じて、適切でしかも適時な助言をする。
  - ウ 生徒自身で課題解決の方法を見つけられる場の工夫をする。
- ③ 生徒一人一人の良いところを認めていけば、意欲的な学習態度が形成される。
  - ア 上達したときや課題解決のための適切な方法を考えついたときには必ず認め評価する。
  - イ お互いの教えあいや助け合いを重視する。
  - ウ 学習ノートを利用した自己評価や相互評価を行うことで良いところを認めていく。

(5) 指導計画(第二学年)

\* 学習方法

陸上競技の学習を二分割にし、一学期に「走の種目」を、二学期に「跳の種目」を学習する。  
各種目とも単元の前半に共通学習をし、後半に種目の選択をし学習をしていく。

\* ねらい

- 学習1のねらい
  - 今できる技能で自己の記録を知ると同時に、各種目の特性を理解し楽しく運動が行える。
- 学習2のねらい
  - 今の自分の力に合った競技のしかたで、いろいろな人やチームと競争しあったり記録やタイムに挑戦する。
  - 高まった力に合わせて競技のしかたを新しく決めて、競争しあったり記録やタイムに挑戦する。

\* 時間配分と内容

走の種目(短距離走・リレー、長距離走、障害走)		跳の種目(走り幅跳び、走り高跳び)									
時間	1 2 3 4 5	6 7 8 9 10 11	1 2 3 4	5 6 7 8 9 10							
内容	学習1(三種目の共通学習) ねらいを受けての学習		学習2(選択した種目の学習) ねらい1・2を受けての学習								

\* 展開

学 習 1  走5 跳4	ね ら い	<p>*オリエンテーション ・学習の流れの理解 ・各種目の特性 ルール 知識の確認</p> <p><b>* 共 通 学 習</b></p> <p>☆基礎的、基本的技能の学習を通して</p> <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>各種目の特性を知る</li> <li>自己の特性(興味・関心・能力)を知る</li> <li>学習方法を知る</li> <li>用具の使い方の確認をする</li> <li>ルールの確認をする</li> <li>場の設定を知る</li> <li>種目を選択するめやすにする</li> </ul> <p>*オリエンテーション 1. グループづくり(生徒種目選択 男女共習) 2. 学習ノートづくり [ リーダー決め 役割分担 課題設定 練習計画 3. グループでの話し合い [ 課題設定 用具確認 場の設定</p>	<p>教師側働きかけの観点</p> <p>働きかけの具体的内容 A 学習情報を生かす指導 B 場の工夫、声掛けの工夫を生かす指導(助言) C 長所を認める指導 (評価)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>学習の流れが理解できたか (A)</li> <li>各種目の特性が理解できたか (A)</li> <li>今までに学習した技能を発揮して楽しくできているか (B C)</li> <li>種目を自分で選べる能力が身についたか (B)</li> <li>各種目の練習方法がわかり(その種目の何の課題の練習か)それを選択授業の時に活用ができるか (B)</li> <li>種目選択が適切に行われているか (B C)</li> <li>グループでの話し合いの内容が協力して行われているか (B C)</li> <li>学習ノートの内容が理解でき、記入方法がわかったか (A B)</li> <li>生徒一人一人、または、グループの課題、及び、学習計画が適切であるか (B C)</li> <li>グループや個人の課題が克服されているか (B C)</li> <li>個人の課題に対するつまずきはないか、また、そのつまずきに対する学習方法が適切に行われているか (B C)</li> <li>学習ノート、及び、資料を適切に活用できているか (A B)</li> <li>各自意欲をもって楽しく取り組んでいるか (C)</li> <li>学習計画が適切でその計画に沿って学習ができているか (B C)</li> <li>各自の役割に責任をもち、グループが協力して行っているか (B C)</li> <li>安全に留意して学習を行っているか (B)</li> <li>お互いに評価をしあって、協力し学習をしているか (B C)</li> <li>学習のまとめが各自できているか (B C)</li> </ul>	
	ね ら い	<p><b>* 選 択 種 目 の 学 習</b></p> <table border="1"> <tr> <td> <p>学習の流れ</p> <p>課題設定(個人・グループ)</p> <p>↓</p> <p>学習計画立案</p> <p>↓</p> <p>練習(グループ・個人)</p> <p>↓</p> <p>自己評価・相互評価</p> </td> <td> <p>予想される課題</p> <p>*短距離走・リレー ・バトンパスのしかた ・最高スピードでのパス ・スタートのしかた ・中間疾走時のフォーム 脚力を高める</p> <p>*長距離走 ・持久力を高める ・ペースのとりかた ・呼吸法 ・走法</p> <p>*障害走 ・インターバルの走り方 ・ハードリング ・ストライドを伸ばす ・リズムカルな走り</p> </td> </tr> </table> <p>*記録会 ・各種目単位で競争しあい 技術的な面の相互評価をする</p> <p>学習全体のまとめをする 目標は達成できたか 課題は達成できたか 楽しかったこと 良かったこと</p>	<p>学習の流れ</p> <p>課題設定(個人・グループ)</p> <p>↓</p> <p>学習計画立案</p> <p>↓</p> <p>練習(グループ・個人)</p> <p>↓</p> <p>自己評価・相互評価</p>	<p>予想される課題</p> <p>*短距離走・リレー ・バトンパスのしかた ・最高スピードでのパス ・スタートのしかた ・中間疾走時のフォーム 脚力を高める</p> <p>*長距離走 ・持久力を高める ・ペースのとりかた ・呼吸法 ・走法</p> <p>*障害走 ・インターバルの走り方 ・ハードリング ・ストライドを伸ばす ・リズムカルな走り</p>
<p>学習の流れ</p> <p>課題設定(個人・グループ)</p> <p>↓</p> <p>学習計画立案</p> <p>↓</p> <p>練習(グループ・個人)</p> <p>↓</p> <p>自己評価・相互評価</p>	<p>予想される課題</p> <p>*短距離走・リレー ・バトンパスのしかた ・最高スピードでのパス ・スタートのしかた ・中間疾走時のフォーム 脚力を高める</p> <p>*長距離走 ・持久力を高める ・ペースのとりかた ・呼吸法 ・走法</p> <p>*障害走 ・インターバルの走り方 ・ハードリング ・ストライドを伸ばす ・リズムカルな走り</p>			
走6 跳6	2			



(6) 実証授業指導案(陸上競技) (11時間中の7時間目)

[本時のねらい]

- ①一人一人の課題にあった練習を考えることにより、自主的、意欲的に取り組むことができる。
- ②練習の場や用具の安全に留意し、お互いに協力して楽しく学習することができる。
- ③グループごとに自己評価、相互評価を行い、次時への課題がもてるようにする。

		学習の内容・学習活動			教師の働きかけ(情報(a), 工夫(b), 評価(c))		
導 入	10 分	①整列・挨拶・点呼(健康観察) ②本時の学習内容の説明			・本時の学習の進め方について十分理解させ、各班めあてをもって学習に取り組めるようにする。(a)		
		短距離走・リレー	長距離走	障害走	短距離走・リレー	長距離走	障害走
	10 分	③めあての確認 ④準備運動(班ごとに行う) ⑤用具の準備			・一人一人が班や個人の課題をしっかりと確認するようにさせる。(a) ・種目にあった準備運動になるよう助言する。(a)(b) ・用具、学習の場の安全に留意させる。(b)		
展 開	30 分	*各班は自分たちの練習計画に基づいて練習する。 ◎練習例(生徒が立てた練習計画の例)					
		①スタートダッシュ練習。 ②流しスタートから加速し、中間疾走フィニッシュの練習。 ③バトンパスの練習 ④50Mを全力で走る。 ⑤80Mを全力で走る。 ⑥二人のバトンパスによる50M走。(タイムを計る。)・班の仲間と競走する。 ⑦トラックを使ったリレー。 ・交替でタイムを取り合う。 *お互いに練習を見合い、課題、問題点を指摘し合う。	①ペース走。(一定のペースで走り、自分にあったペースを体で覚える)・目標のラップタイムを自分で確認しながら走る ②ビルドアップ走。(1周ごとにラップタイムをあげていく。)・目標のラップタイムを自分で確認しながら走る ③時間走。 *班員にラップの遅れや、オーバーペースなどを教え、目標が達成できるように援助し合う。 ④インターバルトレーニング。	①歩きハードリング(基本的なハードリングのフォームを身につける。)②抜き足の練習。 ③1歩ハードル。 ④5台のハードルを跳ぶ。(個人の能力に合わせたインターバルを、3歩のリズムを保持して最後まで跳べるようにする。)(ターン、タ、タン、タンのリズムをつかむ。) *お互いのフォームを見合い、課題、問題点を指摘しあう。	・バトンパスがうまくいかなるときには、原因を考えさせる。(a)(b) ・ゲーム化することで競いあって上達していけるよう助言する。(a)(c) ・スタートダッシュ、中間疾走、フィニッシュの区別をつけて走っているかどうか確認する。(b)	・自分にあったペースを考えるきっかけをあたえる。(a) ・ラップタイムを確認する方法を工夫できるよう助言する。(a)(b) ・ペースの遅れなどを教えあひ、記録の向上につなげられるよう助言する。(a)(b) ・苦しいときに励ましあえるような雰囲気作りを心がける。(b) ・頑張った生徒をほめていく(c)	・課題にそった練習ができていのかどうか確かめる。(b) ・課題の個人差に応じたハードルのセッティングができるよう助言する。(a)(b) ・ストライドを伸ばす練習と3歩で走る練習を反復するよう助言する(a)(b) ・リズムよく走れた者を認めていく。(c) ・リズムが取れなくなった者はミニハードルなど、基本に戻るよう助言する。(a)(b)
ま と め	10 分	①片付け ②整理運動(班ごとに行う。) ③評価(学習ノートに、自己評価、相互評価を記入する。) ④本時のまとめと次時の確認。 ⑤挨拶			・協力してできるような声をかける。(b) ・音楽をかけてリラックスさせる。(c) ・きちんと話し合いができていのか確認する。(b) ・個人、班の目標が達成できたか確認する。(b)		

◎工夫した練習を認めていくようにする(b)(c)。  
◎お互いに助言しあえるような学習の手順になるようはたらきかける(b)(c)。  
◎役割を分担し、手際よく学習できている班を認めていくようにする(c)。  
◎練習がうまくいかない班が見られたら、班長を集め適切な練習ができるよう助言する。(b)

(7) 資料

< 計画面・評価用紙 >

月	日	曜日	校時	欠席者	見学者
本時の 準備 めあて	班				
	個人				
学習内容					
本時の評価	よくできた・・・○ だいたいできた・・・○ あまりよくできなかった・・・△				
班員名					
評価項目					
協力してできた					
自主的にできた					
楽しくできた					
工夫してできた					
安全に活動できた					
頑張って練習できた					
総合評価	次時への				
A B C	努力目標				

< 短距離走・リレー記録用紙 >

< 評価 よくできた○ だいたいできた○ あまりよくできなかった△ >

50 M走	記録	評価項目	記録
	1回目 秒	スタートダッシュが力強くできた	
	2回目 秒	前傾姿勢を保って加速できた	
	3回目 秒	中間疾走でストライドを伸ばせた	
4回目 秒	最後までスピードを落とさずに走れた		

80 M走	記録	評価項目	記録
	1回目 秒	スタートダッシュが力強くできた	
	2回目 秒	前傾姿勢を保って加速できた	
	3回目 秒	中間疾走でストライドを伸ばせた	
4回目 秒	最後までスピードを落とさずに走れた		

リ レ イ	距離	人数	記録	評価項目	記録
	1回目	人		大きな声で合図できた	
	2回目	人		適切な位置でバトンパスができた	
	3回目	人		加速しながらバトンパスができた	
4回目	人		正確にバトンパスができた		

< 長距離走記録用紙 > (1000M・1500M)

	1000Mの記録(分秒)		秒	1500Mの記録(分秒)		秒
	目標の記録	今日の記録		今日の1周	目標の記録	
1周	分 秒	分 秒	}	分 秒	分 秒	}
2周	分 秒	分 秒		分 秒	分 秒	
3周	分 秒	分 秒		分 秒	分 秒	
4周	分 秒	分 秒		分 秒	分 秒	
5周	分 秒	分 秒		分 秒	分 秒	
6周	分 秒	分 秒		分 秒	分 秒	
7周	分 秒	分 秒		分 秒	分 秒	
7周半	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	

< 評価 よくできた○ だいたいできた○ あまりよくできなかった△ >

評価項目	記録	評価項目	記録
自分の走法を守って走れた		正しい呼吸法ができた	
最後までペースをくずさずに走れた		苦しくなっても頑張れた	

< ハードル走記録用紙 >

< 評価 よくできた○ だいたいできた○ あまりよくできなかった△ >

50M走記録	秒	評価項目	記録
50Mハードル		第一ハードルまでの歩数が合った	
1歩幅	M	インターバルをリズムカルに走れた	
高さ	CM	ハードリングがうまくできた	
記録	秒	最後までスピードを保てた	
1回目			
2回目			
3回目			
4回目			

## (8) 本時の結果と考察

### ① 結果

- ア. 陸上競技の全種目を経験させたことにより、基礎・基本技能の習熟とその種目の特性や自分の特性を知ることができ、種目を選択するめやすとなった。
- イ. 各種目の学習内容（情報の提供やグループ編成など）を工夫したことにより、生徒の興味、関心、能力に応じた選択ができ、生徒自ら課題に取り組んだり、練習を工夫したりする姿勢がみられた。
- ウ. 簡単で使いやすい学習ノートや事前に資料を準備した結果、自己の学習の課題を見つけたり調べたりする工夫や、進んで自己評価や相互評価をしていくなど学習に対する積極性が見られるようになった。
- エ. 男女共習にしたことで、お互いに励まし合ったり、助け合うなどの相互の協力や思いやりの精神が養われた。
- オ. 3種目を2人の教師で指導するために安全面での不安もあったが、あらかじめねらいや内容を理解させておいたことや、毎時間の学習ノートの点検や助言をすることによって、リーダーを中心に工夫して学習が行えた。

### ② 考察

- ア. 克服的スポーツである陸上競技での種目選択においては、種目により人数にかたよりができる可能性がある。したがって学習内容の工夫や生徒同士の話し合いによる調整で、選択人数のバランスをとることが必要である。
- イ. 選択制の授業では、生徒一人一人が十分に活動できる施設や用具の数や量、使い方の工夫などが大切であり、生徒の自主的活動に応じての適切な助言や学習情報の提供をすることが必要である。
- ウ. 男女共習の選択制授業については、男女の心理的、体力的特性を考慮した中学生期特有の羞恥心等の指導も含め、一年時より3年間を見通した男女共習の選択制授業の学習形態の工夫が必要である。
- エ. 選択制授業では事前にねらいや授業の内容などを十分に理解させておく必要がある。そのためには、オリエンテーションでの指導を重視することが大切である。

### 3 球技(バドミントン・卓球)

#### (1) 意識調査の結果と考察

##### ① 意識調査について

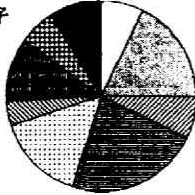
目的：球技領域のバドミントンについての興味・関心を把握し、意欲的な学習態度を養うための指導の参考資料とする。

時期：平成4年7月 対象：研究員所属校1年生(男子305名、女子252名)

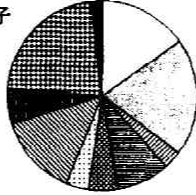
##### ② 結果(数値はすべて%)

Q1 あなたがやってみたい球技の種目は何ですか。

男子



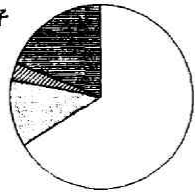
女子



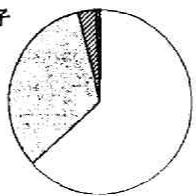
項目	男子	女子
バレーボール	7	15
バスケット	18	20
ハンドボール	7	3
サッカー	22	9
ソフトボール	1	5
野球	15	4
バドミントン	4	14
卓球	11	6
テニス	6	22
その他	9	2
合計%	100	100

Q2(a) あなたはこれまでにバドミントンを経験したことがありますか。

男子



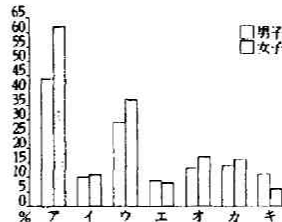
女子



項目	男子	女子
ア 遊び程度	66	63
イ 本格的に	12	33
ウ 授業で	3	3
オ なし	19	1
合計%	100	100

(a) で経験したことがある(ア~ウ)と答えた人は、バドミントンをどう思いましたか(複数選択可)

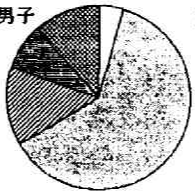
- ア 気軽に楽しめる
- イ シャトルが当たらず大変であった
- ウ ラリーが続くと楽しい
- エ シャトルコントロールが難しい
- オ サーブ、スマッシュがうまくいくと楽しい
- カ ゲームは楽しめるが、小人数(2人~4人)しかできない
- キ その他



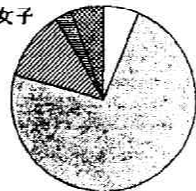
Q3 バドミントンにどのようなイメージを持っていますか。

- ア カッコいいスポーツ
- イ 気軽に男女一緒に楽しめる
- ウ ハードなスポーツ
- エ 難しいスポーツ
- オ その他

男子



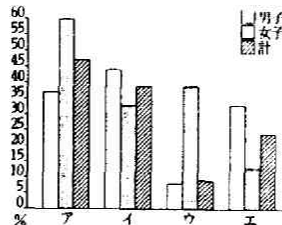
女子



項目	男子	女子
ア	4	6
イ	62	73
ウ	14	12
エ	8	3
オ	12	6
合計%	100	100

Q4 バドミントンに対して期待、希望することがありますか。(複数回答可)

- ア 授業に取り入れてほしい
- イ 自分達の地域や家庭でやりたい
- ウ 社会人になってもやりたい
- エ その他



##### ③ 考察

- ア 男子の経験したい種目の4番目が卓球で、女子の3番目にバドミントンが挙げられそれぞれ1割強の希望である。
- イ レクリエーションのバドミントンでは経験者が多く、場所を広くとらないこともあり手軽に楽しめ、ラリーが続いたり、サーブやスマッシュが決まるとうれしいなど、楽しくプレイできる種目としてとらえられている。
- ウ バドミントンは、男女で一緒に楽しむことができ、これからの授業、地域、家庭でやってみたいスポーツとして考えられている。
- エ バドミンントンの練習やゲームを工夫し、シャトルのコントロールやゲームの楽しさを、男女共習を生かした楽しい授業の中で学びとれることにより、意欲的な学習態度を養うことができると考える。

## (2) 特性 <バドミントン・卓球>

### ① 一般的特性

ア ラケットでシャトルコックや球を打ち合う面白さと、ダブルスのようにパートナーと協力する楽しさがある上、十分な運動量の得られる種目である。

イ シャトルコックの構造上、スピードの差によって微妙な飛ばし方ができるので、必ずしも強い筋力の持ち主のみが勝利するとは限らないゲームの面白さがある。

ウ 風がなければ、屋内屋外を問わず、狭い場所でもゲームを楽しむことができる。

エ 技能が高まればスピードのあるプレーや技巧的なプレーが展開されるが、その反面、老若男女がその技能に応じて楽しめるので、健康のために行うスポーツ種目の中でも生涯を通して親しむことのできるスポーツである。

### ② 生徒からみた特性 <バドミントン・卓球>

ア 気軽に打ち合いで楽しめるスポーツであり、経験していくとラリーが続いたりサーブがきちんと入ったり、チャンスでスマッシュが決まる等楽しく男女で競技できる。

イ 男女共習でも比較的展開しやすいスポーツである。

ウ 生涯スポーツとしても比較的取り組みやすいスポーツである。

## (3) 指導計画作成上の留意点

- ① 地域や学校の実態及び生徒の心身の発達段階や特性を十分考慮する。
- ② 運動に親しむ習慣の育成を重視し、男女共習、選択制を多く取り入れる。
- ③ 生徒一人一人の興味・関心に応じた自発的・自主的な活動の展開となるようチームティーチングや選択時数など配慮する。

## (4) 学習指導の工夫

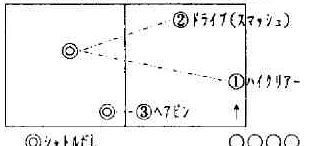
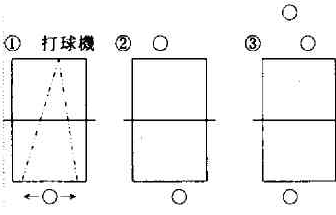
- ① グループ内の役割分担を明確にし、準備、整理運動の工夫や、リーダーによる自主的な展開の工夫を生かした学習活動を通して生涯体育へと継続的に親しめるよう援助する。
- ② 簡易ゲームを中心とし、グルーピングの工夫や学習カードの利用方法を助言する。
- ③ 運動の楽しさや喜び（特性）をより深く味わわせるために、個人の能力に応じた適切な助言をする。
- ④ 生徒の提案や希望を生かし、個人やグループの課題発見から達成への援助をする。
- ⑤ 球技の特性・楽しさに触れることを基礎・基本とし、生徒の励みになるような評価ができるように工夫する。

(5) 指導計画<第2学年> (バドミントン・卓球指導計画)

単元目標		<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分達で課題をつかみ、課題を達成するために、それに適した練習やゲームができる。</li> <li>・バドミントン・卓球の特性を知りゲームを楽しむことができる。</li> <li>・施設・用具の使い方を知り、自分達で安全に練習やゲームができる。</li> </ul>							
段階	学習内容	学習活動	学習情報を生かした指導	場の工夫や声かけを生かした指導	生徒一人一人の長所を認める指導				
学習Ⅰ	た め す 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・単元のねらい</li> <li>・学習の仕方</li> <li>・概要、特性</li> <li>・健康、安全</li> <li>・ゲームの仕方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習のねらいを理解する。</li> <li>・学習の仕方を理解する。</li> <li>・種目選択をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習カードにより、興味、関心をもたせる</li> <li>・視聴覚機器の活用により意欲、関心をもたせる。</li> <li>・これまでの学習経験を生かした選択ができるように指導する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今後の学習活動に見通しが持てるような助言をする。</li> <li>・創意・工夫ができるように施設、用具などの紹介をする。</li> <li>・これまでの技能、知識をもとに楽しくゲームができるように援助する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己評価、相互評価の仕方を理解し認め合うことの大切さを指導する。</li> <li>・技能に応じて良い点を認め意欲づけの一つにする。</li> <li>・ゲームをしてみようであったか、互いに話し合う。</li> </ul>			
	2	・オリエンテーション							
	3	基本技能を中心とした学習	課題をさぐる	場の工夫を加えてのゲームをする	<ul style="list-style-type: none"> <li>・共通の課題別にグループを作る。</li> <li>・コートの使い方、人数ポジションなどについて説明する。</li> <li>・課題に向けて取り組みが適していない班には、どこが適していないのか気づかせる助言をし、場の工夫を指示する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各自、今後の課題をさくらせる。</li> <li>・課題をみつけ、意欲的に活動しているものはほめる。</li> <li>・課題達成に向けて、意欲的に協力して練習ができていない班は、個別に評価する。</li> </ul>			
	4						<ul style="list-style-type: none"> <li>・課題別にグループ作りをする</li> <li>・学習計画について話し合う。</li> <li>・課題達成のための学習をすすめる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的な握り方(持ち方)の模範・説明をする。</li> <li>・効果的な練習方法を紹介する。</li> <li>・うまくいかない班については、個人・班に応じた学習方法を提供する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己評価・相互評価を行い、次への課題をみつける。</li> </ul>
	5						<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己評価・相互評価を行い、次への課題をみつける。</li> <li>・学習計画について話し合う。</li> <li>ア、簡易ゲームで学習した内容を確かめる。</li> <li>イ、うまくいった点、うまくいかなかった点を把握する。</li> <li>ウ、課題に即した学習内容を把握する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・打球の軌跡(球種)について説明する。</li> <li>・ゲーム形式について説明する。</li> <li>ア、ラリーポイント制</li> <li>イ、サービス権</li> <li>ウ、5点制</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己評価・相互評価を行う中で、技能の達成度と班長の指示、まともについて評価を与えさらに、次への課題設定を促す。</li> <li>・ゲームを通して、自己の達成度を確認できるような評価を与える</li> </ul>
学習Ⅱ	た か め る	簡易ゲームを中心とした学習	課題をつかむ	正規のルールに近づけたゲームをする	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サーブの仕方、カバンの仕方、声のかけ合いなどについて個に応じた助言をする。</li> <li>・教え合い、励まし合いがゲームを盛り上げる大切な要素であることを助言する。</li> <li>・ゲームがスムーズに進まない班は、何がその原因なのか話し合い自分達の力で進められるように指導する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲームの準備、ゲームに直接関わっていない者への役割分担がなされているグループには全体の場で紹介しほめる。</li> <li>・作戦通りにプレーができたときは、ほめると同時に他のグループにも紹介する。</li> <li>・ゲームの中でねらい通りのプレーが見られたらその場でほめる。</li> </ul>			
	6						<ul style="list-style-type: none"> <li>・簡易ゲームを中心とした学習をすすめる(必要に応じてグループ再編成)</li> <li>・グループ別にゲームを中心とした学習計画を話し合う。</li> <li>・ゲームの運営をする。</li> <li>・学習カードの完成。</li> <li>・みんなで運動を楽しむためには次はどうすれば良いのかをまとめる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・作戦パターンを紹介する。</li> <li>・正規のルールを参考に紹介し、個人・グループの力に応じたルールでゲームを行う。</li> <li>・他のグループの創意・工夫を生かしたゲーム(ルールや運営など)についての情報を交換し合う。</li> <li>・他のグループとの対抗試合とその方法を紹介する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自主的に練習に工夫を加え、練習の成果が現れているグループには声をかける。</li> </ul>
	7						<ul style="list-style-type: none"> <li>・簡易ゲームを中心とした学習をすすめる(必要に応じてグループ再編成)</li> <li>・グループ別にゲームを中心とした学習計画を話し合う。</li> <li>・ゲームの運営をする。</li> <li>・学習カードの完成。</li> <li>・みんなで運動を楽しむためには次はどうすれば良いのかをまとめる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲーム形式について説明する。</li> <li>ア、ラリーポイント制</li> <li>イ、サービス権</li> <li>ウ、5点制</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自主的に練習に工夫を加え、練習の成果が現れているグループには声をかける。</li> </ul>
	8						<ul style="list-style-type: none"> <li>・簡易ゲームを中心とした学習をすすめる(必要に応じてグループ再編成)</li> <li>・グループ別にゲームを中心とした学習計画を話し合う。</li> <li>・ゲームの運営をする。</li> <li>・学習カードの完成。</li> <li>・みんなで運動を楽しむためには次はどうすれば良いのかをまとめる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サーブの仕方、カバンの仕方、声のかけ合いなどについて個に応じた助言をする。</li> <li>・教え合い、励まし合いがゲームを盛り上げる大切な要素であることを助言する。</li> <li>・ゲームがスムーズに進まない班は、何がその原因なのか話し合い自分達の力で進められるように指導する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自主的に練習に工夫を加え、練習の成果が現れているグループには声をかける。</li> </ul>
	9						<ul style="list-style-type: none"> <li>・簡易ゲームを中心とした学習をすすめる(必要に応じてグループ再編成)</li> <li>・グループ別にゲームを中心とした学習計画を話し合う。</li> <li>・ゲームの運営をする。</li> <li>・学習カードの完成。</li> <li>・みんなで運動を楽しむためには次はどうすれば良いのかをまとめる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サーブの仕方、カバンの仕方、声のかけ合いなどについて個に応じた助言をする。</li> <li>・教え合い、励まし合いがゲームを盛り上げる大切な要素であることを助言する。</li> <li>・ゲームがスムーズに進まない班は、何がその原因なのか話し合い自分達の力で進められるように指導する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自主的に練習に工夫を加え、練習の成果が現れているグループには声をかける。</li> </ul>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>・簡易ゲームを中心とした学習をすすめる(必要に応じてグループ再編成)</li> <li>・グループ別にゲームを中心とした学習計画を話し合う。</li> <li>・ゲームの運営をする。</li> <li>・学習カードの完成。</li> <li>・みんなで運動を楽しむためには次はどうすれば良いのかをまとめる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サーブの仕方、カバンの仕方、声のかけ合いなどについて個に応じた助言をする。</li> <li>・教え合い、励まし合いがゲームを盛り上げる大切な要素であることを助言する。</li> <li>・ゲームがスムーズに進まない班は、何がその原因なのか話し合い自分達の力で進められるように指導する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自主的に練習に工夫を加え、練習の成果が現れているグループには声をかける。</li> </ul>						
た し か め る	正規のルールに近づけたゲームを中心とした学習	反省・評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲームの運営をする。</li> <li>・学習カードの完成。</li> <li>・みんなで運動を楽しむためには次はどうすれば良いのかをまとめる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サーブの仕方、カバンの仕方、声のかけ合いなどについて個に応じた助言をする。</li> <li>・教え合い、励まし合いがゲームを盛り上げる大切な要素であることを助言する。</li> <li>・ゲームがスムーズに進まない班は、何がその原因なのか話し合い自分達の力で進められるように指導する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自主的に練習に工夫を加え、練習の成果が現れているグループには声をかける。</li> </ul>				
11						<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲームの運営をする。</li> <li>・学習カードの完成。</li> <li>・みんなで運動を楽しむためには次はどうすれば良いのかをまとめる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サーブの仕方、カバンの仕方、声のかけ合いなどについて個に応じた助言をする。</li> <li>・教え合い、励まし合いがゲームを盛り上げる大切な要素であることを助言する。</li> <li>・ゲームがスムーズに進まない班は、何がその原因なのか話し合い自分達の力で進められるように指導する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自主的に練習に工夫を加え、練習の成果が現れているグループには声をかける。</li> </ul>	
12						<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲームの運営をする。</li> <li>・学習カードの完成。</li> <li>・みんなで運動を楽しむためには次はどうすれば良いのかをまとめる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サーブの仕方、カバンの仕方、声のかけ合いなどについて個に応じた助言をする。</li> <li>・教え合い、励まし合いがゲームを盛り上げる大切な要素であることを助言する。</li> <li>・ゲームがスムーズに進まない班は、何がその原因なのか話し合い自分達の力で進められるように指導する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自主的に練習に工夫を加え、練習の成果が現れているグループには声をかける。</li> </ul>	
13						<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲームの運営をする。</li> <li>・学習カードの完成。</li> <li>・みんなで運動を楽しむためには次はどうすれば良いのかをまとめる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サーブの仕方、カバンの仕方、声のかけ合いなどについて個に応じた助言をする。</li> <li>・教え合い、励まし合いがゲームを盛り上げる大切な要素であることを助言する。</li> <li>・ゲームがスムーズに進まない班は、何がその原因なのか話し合い自分達の力で進められるように指導する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自主的に練習に工夫を加え、練習の成果が現れているグループには声をかける。</li> </ul>	
14	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲームの運営をする。</li> <li>・学習カードの完成。</li> <li>・みんなで運動を楽しむためには次はどうすれば良いのかをまとめる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サーブの仕方、カバンの仕方、声のかけ合いなどについて個に応じた助言をする。</li> <li>・教え合い、励まし合いがゲームを盛り上げる大切な要素であることを助言する。</li> <li>・ゲームがスムーズに進まない班は、何がその原因なのか話し合い自分達の力で進められるように指導する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自主的に練習に工夫を加え、練習の成果が現れているグループには声をかける。</li> </ul>						
ま と め の 評 価					<ul style="list-style-type: none"> <li>・自主的に進められた班を評価し課題を達成できた者を評価する。</li> <li>・バドミントン・卓球の特性にふれられたか</li> </ul>				

(6) 実証授業指導案 バドミントン・卓球(14時間中の8時間目)

- [本時のねらい]
- 一人一人やグループの能力に適した課題を設定し、意欲的に練習する。
  - 施設・用具の安全に留意し、お互いに協力し楽しく練習する。
  - 各自やお互いのできばえを評価し、次回への課題を持てるようにする。

	学習の内容及び学習の活動	教師の働きかけ (A学習者 B他の工夫・声かけ C販)
導入 10分	<p>整列・挨拶・出欠の確認</p> <p>準備運動 班で行う。</p> <p>お互いの体調を確認する。</p> <p>本時の学習内容を理解する。</p> <p>用具の準備 分担された用具を準備する。</p>	<p>* 本時の内容を理解することにより各自の課題を持ちやすくさせる。A</p> <p>* 協力し合って楽しく練習できるように助言する。B</p> <p>* 場の設定や施設・用具の有効な使い方、安全面への配慮を助言する。B(練習に必要と思われる用具を用意しておく) A</p>
展開 30分	<p>学習計画の作成</p> <p>* 班長を中心に、お互いの課題を班員どうしが確認する。</p> <p>* 各班の課題にあった練習方法、ゲームのルールを、創意工夫し学習計画を作る</p> <p>学習計画による練習(生徒が考えたもの)</p> <p>バドミントン</p> <p>課題 「フットワークをつかいシャトルに追い付くようにする」</p> <p>1. 2人組でハイブリッドの練習。</p> <p>2. 3か所に打たれたシャトルを①②③の順に素早く移動し打ち返す。</p>  <p>3. ゲーム練習。</p> <p>卓球</p> <p>課題 「ドライブ・カットができるようにする」</p> <p>1. 2人組でラリー。</p> <p>2. 3台にわかれ練習。①打球機を使い連続で打つ。②2人組でラリーの練習 ③ゲーム練習。1対1・2対2</p>  <p>3. ①②③を交替で行う。</p> <p>練習・ゲームを通して、技能の習得など本時の練習の成果を確認する。</p>	<p>* 課題を確認しあい班ごとに共通の課題を持たせる。B</p> <p>* うまく練習計画が作れない班には、助言・指導する。A B</p> <p>[いくつかの練習方法を紹介することにより練習計画をたてやすくする。(学習カード・示範)]</p> <p>* 班長には、事前に班の運営方法を指導しておく。B</p> <p>* 班が協力していたり円滑な運営をしていたら声をかける。C</p> <p>* 生徒が考えた学習計画より予測される教師の働きかけ</p> <p>バドミントン</p> <p>* 2人組でラリーが続かないものに対して打ち方を示範したり、資料を提示したりする。A</p> <p>* 2の練習がうまくできない場合、次のことを助言する。B</p> <p>○球だしをするとき、同じ位置にシャトルが落下するように行う。○シャトルの落下地点に速く移動する。○移動が速くできない人には、シャトルを出す間隔を長く、速く移動する人には、間隔を短くシャトルを出す。</p> <p>* 目標物(シャトルケースなど)を決めて打つと楽しみながらも実践的であると助言する。B</p> <p>卓球</p> <p>* 3種類の練習のローテーションについて人数・時間などを工夫するよう助言する。A</p> <p>* ゲームをする対戦相手の配慮を助言する。B</p> <p>○同等の技能を持つ者同士の対戦。○技能に差がある場合はルールの工夫。(例 上級者は、技能を限定する。サービスは、1種類。フォアハンドのみ。コートの大さき等)</p> <p>* 打球機の活用の仕方の助言。A B</p> <p>○技能のレベルに合わせ、打球の速さ・質・球出しの方向・間隔などを助言する。○球拾いの配慮・工夫。</p> <p>* 課題に適していないものや、うまく練習できない班には、次のことを助言する。B</p> <p>○何がうまくいかないのか。課題は何か。○練習のときの各自の役割分担や打球の回数・時間などを決めるとスムーズに練習ができる。</p> <p>* 練習計画がうまくいっている班には良い評価をする。C</p> <p>* 準備や片付け、球拾いなど進んで行っている者には、声をかける。C</p> <p>* 技能が伸びている・努力をしている・協力しているなど良いところを見つけて声をかける。C</p>
まとめ 10分	<p>本時の反省と次回の確認</p> <p>学習ノートにより、自己評価・相互評価をし本時の課題の解決・今後の課題を考える。</p> <p>整理運動・片付け・挨拶・解散</p>	<p>* 自己やグループのねらいが達成できたか確認する。C</p> <p>* 次の授業に生かすように働きかける。B</p> <p>* 協力しながら安全に練習できたか確認する。C</p>

# (7) バドミントン学習ノート 抜粋

[第 時] 月 日 ( )

本時の自分の課題 \_\_\_\_\_

## 1. ゲーム

・ 簡易ゲームの方法をグループで話し合ってみる。

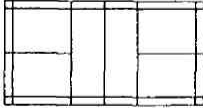
① コートの使い方

② 得点法 ラリーポイント制 か サブ権

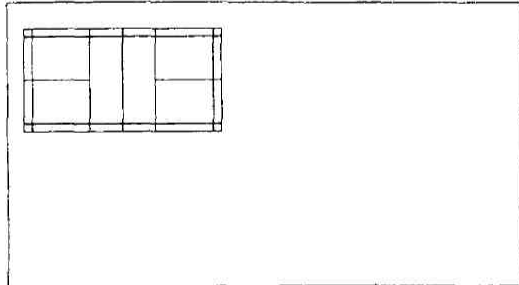
③ 得点数 \_\_\_\_\_

④ 人数 \_\_\_\_\_ 対 \_\_\_\_\_

⑤ その他のルール \_\_\_\_\_



## 2. 練習



## バドミントン資料 抜粋

### 10. 基本練習…シャトル・ラケットになれる

① シャトル打ち上げ(連続)

ア. 立って イ. すわって



エ. フォア・バック交互に

オ. 壁打ち



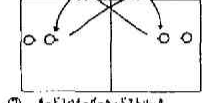
② 二人打ち

ア. 立って イ. すわって

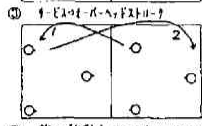
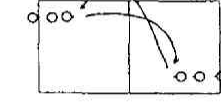


### 11. グループ練習

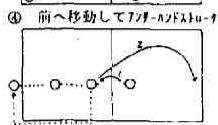
① ストレート打ち



② クロス



1. ロングハイサーブ  
2. ハイクリア  
1. が下がって拾う



コート後方で待ち、ネット近くのシャトルを前へ出て打ち、順次交たいる。

評価 できた 3. もう少し 2. できない 1

個人	
7	1 自分の課題を発見できたか
6	2 自分の課題に応じた計画やゲーム・練習ができたか
5	3 自分の課題が達成できたか
4	1 今もっている技能を十分に発揮できたか
3	2 自分の課題達成のため新しい技能を身につけたか
2	3 状況に応じた攻防の動きができたか
1	1 グループに協力してできたか
6	2 積極的にゲーム・練習に参加できたか
5	3 自分の役割を責任をもって果たしたか
4	4 勝敗・判定に対して、公正な態度で望めたか
3	5 全員楽しくゲーム・練習に参加できたか
2	6 安全に配慮して行えたか
自分の課題は何か _____	
グループ	
5	1 グループの課題を発見できたか
4	2 全員楽しくゲーム・練習に参加できたか
3	3 グループで協力してできたか
2	4 グループ内で各自の役割を責任をもって果たしたか
1	5 勝敗・判定に対して、公正な態度で望めたか

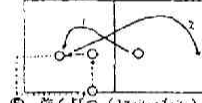
メモ

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

⑤ 後ろへ移動してハイクリア



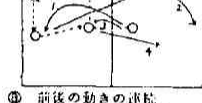
ネット近くで待ち、後方に上げられたシャトルをすばやくさがり、落下点に入って打つ。

⑥ 強く打つ (スマッシュ)



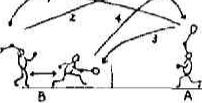
高く上げられたシャトルを強く打ち (スマッシュ)、前へ出て押し込む (フォア)。

⑦ 前へ移動して打つ



横に移動し、すばやく落下点に入り高く速くへ打つ(2)。打ったと同時に、前へ移動し強く(スマッシュ)打つ(4)。

⑧ 前後の動きの連続

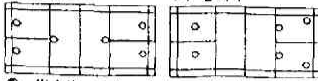
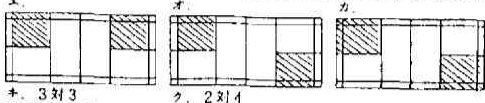
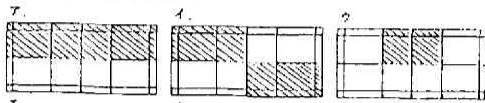


A: ハイクリア(1)とドロップ(3)を交互に打つ。

B: ハイクリア(2)を打ち、前へ出てドロップをレシーブ(4)する。

### 12. 簡易ゲーム

① コートの使い方と人数例



② 得点法 ラリーポイント制・サブ権  
③ 得点数 3点、5点、7点、9点、時間制、その他  
④ 人数 1対1、2対2、3対3、2対4、その他



## (8) 本時の結果と考察

### ① 結果

- ア 生徒選択で行うためバドミントンと卓球の2種目の希望調査を一人一人行った。生徒は自分の希望する種目を行ったせいか、意欲的に学習に取り組んでいた。
- イ 毎時間、学習ノートを点検したことにより、グループや一人一人の課題・学習の様子が確認でき、生徒に対する働きかけや評価の参考になった。
- ウ 学習ノートを使用することにより、生徒が自分の課題を見つけやすくなった。
- エ 学習情報を多く提供したり施設・用具を充実することにより、生徒が学習計画を作成する上で創意工夫がしやすくなり相互の協力や意欲的態度が見られた。
- オ 場の工夫をすることにより、練習や創意工夫がしやすくなり、安全面でも配慮が見られる。
- カ 男女共習の授業のため、グループ編成も男女混合になり、初めは、授業形態に戸惑いを見せていた。しかし、授業を進めるうちに課題達成のために相互に協力して学習に取り組んだ。

### ② 考察

- ア バドミントンと卓球は、たいへん親しみやすいスポーツであるが、グループや一人一人の課題を明確にしておかないと、ただ楽しんでいるだけで終わってしまうので、自己評価や相互評価をしっかりと行わせることが大切である。
- イ 生徒が主体的に授業に取り組み学習計画を作成する上で、さまざまな学習情報（基本技能や練習方法等）の提供や施設・用具の充実、場の工夫が大切である。  
安全面でも場の工夫をすることが有効であった。
- ウ グループ学習を進めるうえで、活動の中心となるリーダーの育成・指導が大切である。
- エ 生徒の自主性や創意工夫を生かした授業を行うためには、生徒の活動に合わせた教師の適切な働きかけなど指導の工夫が重要である。
- オ 男女共習授業では、男女別々に小グループ化しがちだが、男女が互いに協力し合うような雰囲気づくりが大切である。

## Ⅵ 研究のまとめと今後の課題

### 1 研究のまとめ

「生徒一人一人が課題を持ち、意欲的に学習する指導の工夫」を主題に掲げ、ねらいに、課題の持たせ方の工夫・指導方法の工夫の2つをおき、仮説として、より多くの学習情報の提供・適切な場の工夫と助言・良いところを認めるの3つで、研究・実証授業を進めてきた。

- (1) 生徒一人一人の課題に応じた学習情報をより多く提供することで、課題の発見や解決ができるようになり、意欲的な学習態度が形成された。
- (2) 学習カード（ノート）を利用することで、個人やグループの課題がはっきりした。
- (3) 用具や器具等の場を工夫することにより、学習しやすい環境を作り、積極的な学習態度が形成された。
- (4) 技能の向上や課題解決のための方法など、適切な助言や声かけをすることにより、生徒がやる気をだし、意欲的になった。
- (5) 生徒が自己評価や相互評価を行うことで、課題の達成度や楽しみ方の確認ができた。また、一人一人の生徒の良いところに目を向けた教師の評価を行うことにより、生徒が意欲的に学習に取り組むことができた。
- (6) 選択制授業の中で、個に応じた指導が深められ、一人一人が意欲的に授業に取り組んだ。
- (7) 男女共習授業により、男女の特性の理解が深まり、共に協力する力が生まれてきた。

### 2 今後の課題

本研究に取り組むにあたり、「器械運動」「陸上競技」「球技」の3つの領域を取り上げたが、生徒が生涯体育・スポーツを目指し、主体的に学んでいけるよう、基礎的・基本的な知識・技能を身につけるとともに、運動を選択する能力の育成、運動の選択の仕方・楽しみ方を習得していくことが重要である。今後の課題として、次のことについて研究を深める必要がある。

- (1) 年間計画を作成するにあたり、自己選択能力を十分に発揮できるよう、運動種目の選択肢の幅をできるだけ広げるための工夫。
- (2) 短時間で記入ができ、効果的かつ機能的な学習カード（ノート）や主体的に学ぶことのできる学習資料の工夫。
- (3) 男女共習におけるグループ編成の工夫とリーダーの育成。
- (4) 楽しく学習するための安全に対する指導や施設・用具の工夫と活用。
- (5) 授業内における、音楽やリズム（BGM）の効果的活用法。