

中学校

平成 6 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6年度

教育研究員(保健体育)

分科会名	区市町村名	学 校 名	氏 名
I 器 械 運 動	墨 田	吾妻第一中学校	☆久保田 伸 二
	練 馬	石神井東中学校	青 山 一 之
	足 立	栗 島 中 学 校	大 塚 洋 一
	八 王 子	第 二 中 学 校	大 島 茂
	武 蔵 野	第 三 中 学 校	山 口 敦
II 陸 上 競 技	目 黒	第 十 中 学 校	片 山 祐 士
	世 田 谷	希 望 丘 中 学 校	守 原 智 信
	杉 並	西 宮 中 学 校	◎ 鈴 木 昭 和
	青 梅	西 中 学 校	○ 田 中 信 佳
	小 金 井	小 金 井 第 二 中 学 校	☆ 寒 河 江 昭 仁
III 球 技	中 央	銀 座 中 学 校	☆ 杉 村 正 夫
	大 田	東 蒲 中 学 校	佐 藤 浩
	葛 飾	中 川 中 学 校	小 堀 平 太
	江 戸 川	葛 西 中 学 校	堀 内 雅 之
	東 村 山	東 村 山 第 五 中 学 校	岸 本 圭 史

◎ 世話人 ○ 副世話人 ☆ 班長

担 当 教育庁体育部体育健康指導課指導主事 藤 崎 武 利
 教育庁体育部体育健康指導課指導主事 山 村 幸 太 郎

目 次

I	主題設定の理由	2
II	研究のねらいと仮説	3
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	5
(1)	意識調査の結果と考察	5
(2)	特性 (3) 指導計画作成上の留意点 (4) 学習指導の工夫	6
(5)	指導計画	7
(6)	実証授業指導案	8
(7)	資料	9
(8)	本時の成果と課題	10
2	陸上競技	11
(1)	意識調査の結果と考察	11
(2)	特性 (3) 学習過程の工夫 (4) 課題のもたせ方、解決の仕方の工夫	12
(5)	指導計画	13
(6)	実証授業指導案	14
(7)	課題別練習例	15
(8)	本時の成果と課題	16
3	球技	17
(1)	意識調査の結果と考察	17
(2)	特性 (3) 指導計画作成における基本的な考え方	18
(4)	学習過程の工夫 (5) 課題のもたせ方、解決の仕方の工夫	18
(6)	指導計画	19
(7)	実証授業指導案	20
(8)	資料	21
(9)	本時の成果と課題	23
VI	まとめと今後の課題	24

I 主題設定の理由

我が国の社会は、科学技術の進歩や高度経済成長の中で、物が豊かになり大変便利な社会となった。また、世界の人々との交流も活発となり、世界の中の日本としての役割も大きくなっている。

現在、急激に変化する社会の中を生きがいをもって生きていくために、学校教育において人生80年を生きていくための基礎・基本を身につけさせることが大きな課題となっている。その中でも、生涯学習の視点に立って、生徒一人一人が健康で豊かな生活を送るための能力や実践力を育てることが大変大きな課題である。

生涯学習社会においては、①基礎的・基本的な知識や能力を精選して身につけさせること②学習への関心をもたせ、意欲を育てること、③学習の進め方や方法をしっかり身につけさせること等が、学校教育の果たさなければならない役割として求められている。また急激に変化するこれからの社会では、生徒一人一人が、自らの判断で困難を切り開いていける能力を育成していくことが欠かせなくなっている。この能力とは、与えられた既成の知識や技能を、ただ単に吸収したり、与えられた課題を示された手順に従って処理していくといった能力でなく、何が自分の課題と成りうるかを見つけだし、選択し処理していくことができるような能力を身につけさせることである。そのためには、生徒一人一人が、自分の課題を発見し、選択し、自分が如何に取り組むべきか、或いは行動するかを判断し、実践し、評価するといった学習計画や実践を自らの力で構成していく自己学習能力を培うための学習の場を広げる取り組みが必要である。

これからの保健体育においては、生徒一人一人の興味・関心や個性・能力に応じて、運動領域や種目を自分自身で選択し、主体的に学習を進め、自己学習能力の育成を図ることが重要であると考え、本主題を設定した。

Ⅱ 研究のねらいと仮説

1 研究のねらい

研究の主題を受け、生徒一人一人が自分の興味・関心や個性・能力に応じた運動領域の選択や個人の課題解決方法として、学習計画を自ら立案し、学習資料を活用した授業の展開を行うことを重視し、特に下記の2つに研究のねらいをおいた。

- (1) 学習過程の工夫
- (2) 課題のもち方と解決の工夫

2 研究の仮説

- (1) 一人一人の生徒に応じた学習過程を工夫することによって、楽しく意欲的な学習になる。
- (2) 学習資料を効果的に活用することで、課題に対する取り組みが意欲的になり、自ら進んで学習する能力が身につく。

Ⅲ 研究の方法

- 1 「器械運動」「陸上競技」「球技」の3分科会を設定し、研究を進めた。
- 2 それぞれの領域毎に意識調査を行い、生徒の興味・関心について集計分析を行った。
- 3 各分科会で学習過程の工夫、種目選択、男女共習をとりあげ、チームティーチングの実践を通しその研究を進めた。対象学年は2年生とした。

- ① 「器械運動」では意識調査の結果より、跳び箱運動・マット運動・平均台を同時開設し、生徒に種目を選択させた。学習過程では、個人の能力と適性に応じて、学習パターンを選択させ、それをもとに、各自に学習の道筋を立てさせ、男女共習で授業を展開した。

また、オリエンテーションの工夫、チームティーチングの工夫、学習資料等の工夫、視聴覚機器の活用の工夫を行った。

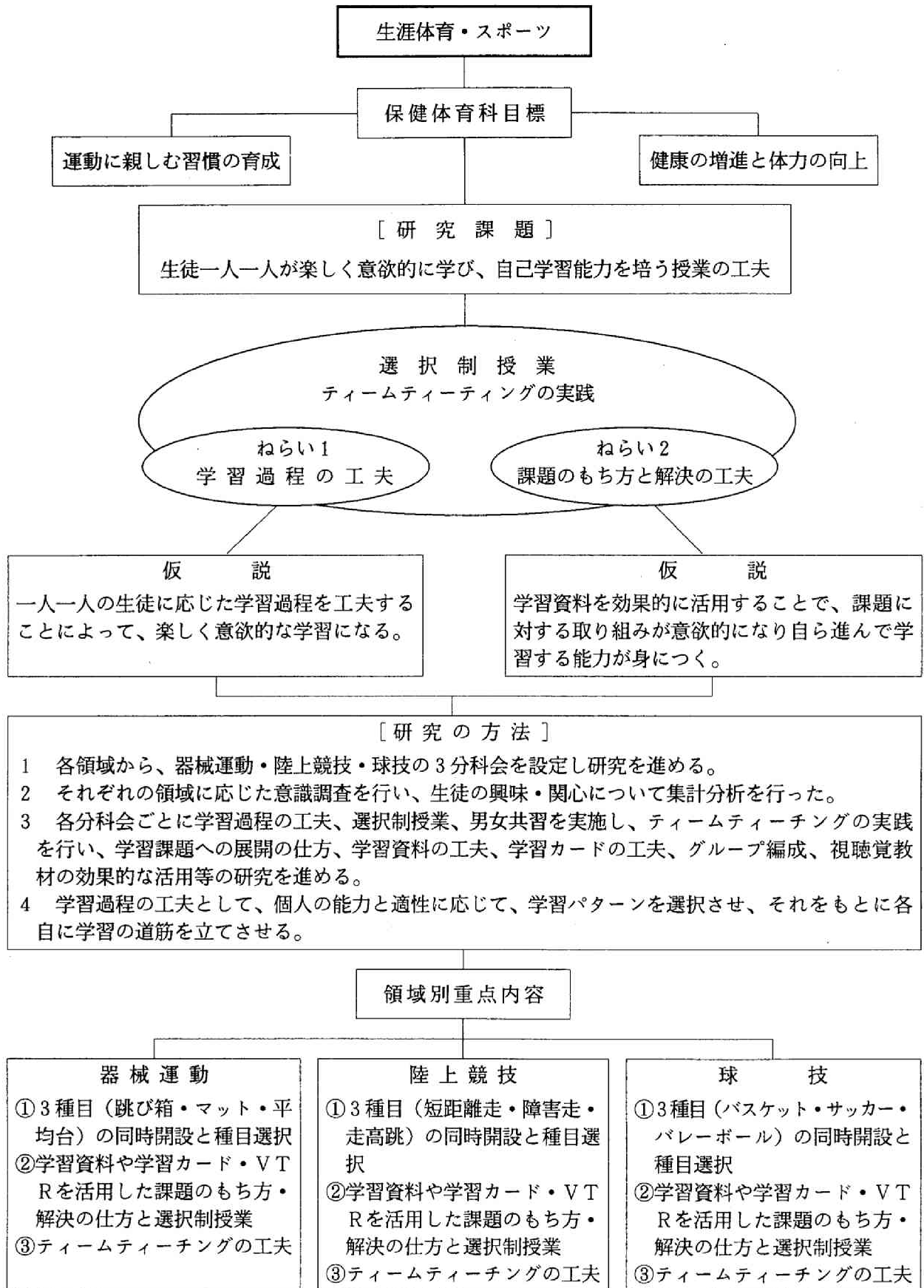
- ② 「陸上競技」では意識調査の結果より、短距離走・障害走・走り高跳びを同時開設し、種目を選択させた。学習過程では、個人の能力と適正に応じて、学習パターンを選択させ、それをもとに、各自に学習の道筋を立てさせ、男女共習で、授業を展開した。

また、オリエンテーションの工夫、チームティーチングの工夫、学習資料等の工夫、視聴覚機器の活用の工夫を行った。

- ③ 「球技」では意識調査を参考に、バスケットボール、サッカー、バレーボールを同時に開設し、生徒に3種目の中から1種目を選択させた。学習過程では、個人の能力と適性に応じて、学習パターンを選択させ、それをもとに、各自に学習の道筋を立てさせ、男女共習で、授業を展開した。

また、オリエンテーションの工夫、チームティーチングの工夫、学習資料等の工夫、視聴覚機器の活用の工夫を行った。

IV 研究の全体構想図



V 研究の内容

1 器械運動

(1) 意識調査の結果と考察

① 意識調査について

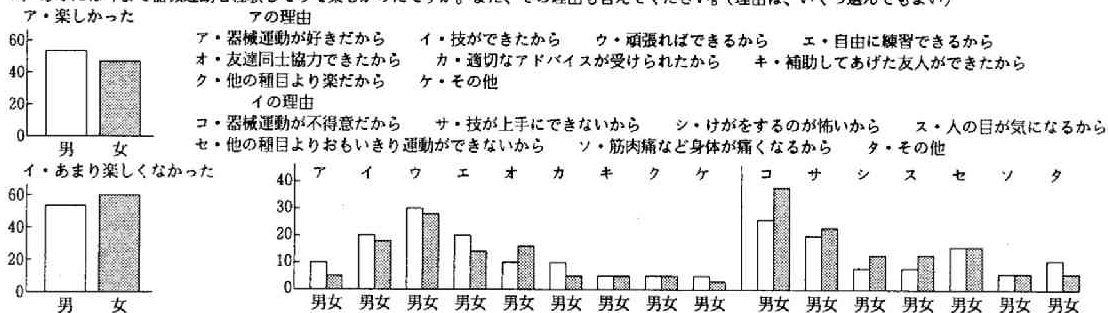
ア 目的 「器械運動」の領域についての興味・関心を把握するとともに、課題の持ち方、取り組み方についての現状を把握し、自己学習能力及び学習意欲を高めるための指導の参考資料とする。

イ 時期 平成6年7月

ウ 対象 研究員所属校第2学年 男子275名・女子237名 合計512名

② 結果（数値はすべてパーセント）

1. あなたは今まで器械運動を経験してみて楽しかったですか。また、その理由も答えてください。（理由は、いくつ選んでもよい）



2. 次は、器械運動で、できない技や、うまくできない技があるときについての質問です。

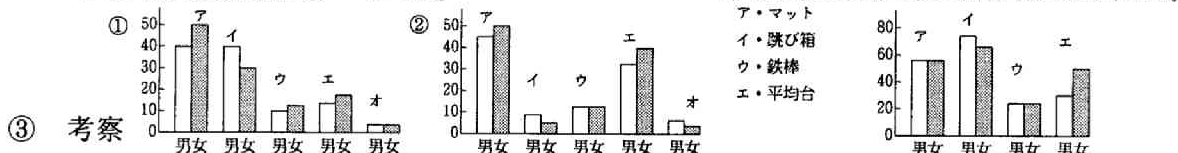
①あなたは、できない技や、うまくできない技があるときどう思いますか。

ア・できるまでくり返し練習しようと思う。 イ・できない理由を考え、工夫をして練習しようと思う。
 ウ・できないと、あきらめてしまう。 エ・わからない。 オ・その他

②技ができるようになるためには、どのような取り組み方をすると効果的だと思いますか。自分にとって、最も効果的だと思うものを一つ選んでください。

ア・友人や先生に見てもらい、できない原因をよくつかみ練習する。
 イ・VTRで撮影し、それを見ながら、できない原因をよくつかみ練習する。
 ウ・学習資料（実技の副読本等）を見ながら、自分でポイントをつかみ練習する。
 エ・上手な人の技を見て練習する。 オ・その他

3. 次の種目の中から、やりたい種目を2種目選んでください。



③ 考察

ア 質問1では、「技ができた」「頑張ればできる」だから「楽しい」に対して、「不得意だから」「上手にできない」だから「楽しくない」というように、「できるから楽しい」、「できないから楽しくない」となり、「できる」ことと「楽しさ」がそのまま結びついている。特に女子にその傾向が強い。

イ 質問2では、質問1の回答から「あきらめてしまう」が多いのではないかと予測されたが、なんとか練習してできるようになりたいという気持ちが、よくうかがえた。しかし、その課題解決のための取り組み方については、「友人や先生に見てもらう」「人の技を見て」といった、経験や体験を優先して考えている回答が圧倒的に多く、反面「VTR等の活用」の意識は薄かった。

ウ 種目選択についての質問では、「跳び箱」が圧倒的に多く、次いで「マット」であり、先行経験の差が示されたと考えられる。しかし、男子の「平均台」の希望が「鉄棒」を上回ったことは、未経験・未体験の学習への期待感を抱いていることもうかがわせた。

(2) 特性

① 一般的な特性

- ア 器械運動は、鉄棒・跳び箱・平均台およびマットなどの器具を用いて、懸垂・跳躍・支持・バランスおよび回転などを組み合わせて行う運動である。
- イ 自己の能力に応じた課題をもち、その課題の達成やできばえに、楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。
- ウ 技能内容が豊富で、系統的であるので、やさしい技から難しい技へと発展させていくことができる運動である。
- エ 安全な器具の使い方や補助の仕方を知り、安全に運動できる能力が必要である。

② 生徒からみた特性

- ア 「できた」「できない」がはっきりしている。
- イ 練習によって成功したとき、喜びが大きく、新しい技へ挑戦する意欲が出てくる。
- ウ 緊張感とともに恐怖感が伴い、勇気や決断力が必要である。
- エ お互いに助け合ったり、教え合ったりしながら学習できる。

(3) 指導計画作成上の留意点

① 学習過程を工夫する。

- ア 「オリエンテーション」の指導を重視する。
- イ 一人一人の習熟度や学習のスピード、学習パターンの違いに対応するために、自己の能力に応じた学習過程を選択して学習できるようにする。

② 男女共習で行い、チームティーチングを実施することにより、課題の発見や解決のために適切な支援・援助を行う。

③ 自ら学ぶ力を育てられるように、VTRや学習カード、学習資料などが活用できる時間や場所を設定し、自主的に学習する時間を確保する。

(4) 学習指導の工夫

① VTRや学習資料等を利用し、運動の特性を理解させ、自ら課題をつかませる工夫をする。

② 学習カードの活用や、生徒が自分で課題を決め実施し、結果をみて修正するという自己評価活動を工夫する。

③ 個人差に応じた場づくりや器具を工夫する。また、学習が進むにつれて自ら場の工夫ができるようにする。

④ 班編成を工夫し、互いに協力し、活動できるようにする。

(5) 第2学年器械運動 単元指導計画（跳び箱、マット、平均台）

- ねらい
- ・器械運動の特性を知り、自ら種目や練習方法を選んで楽しく学習する。
 - ・自己の能力に適した課題に取り組み、練習の仕方を工夫し、課題の達成のために意欲的に学習する。
 - ・自己の能力に応じて適切な課題を決め、計画を立てお互いに協力して学習する。
 - ・器械・器具を点検し、安全に留意して学習する。

① 学習過程

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	共通学習			個別・グループ学習Ⅰ			個別・グループ学習Ⅱ			個別・グループ学習Ⅲ			まとめ		
	オリエンテーション1 ◇評価	自己の能力を知る活動 ◇評価	オリエンテーション2	ねらい① ねらい②の活動	オリエ3 ☆評価	ねらい① ねらい②の活動	オリエ4 ☆評価	ねらい① ねらい②の活動	発表 まとめ △評価						

※注
◇評価…診断的評価
☆評価…形成的評価
△評価…総括的評価

② 指導計画

時間	学習内容と指導上の留意点																											
学習1	共通学習	1	オリエンテーション1 ・選別制の必要性和意義を知る。 ・学習のねらいと学習のすすめ方を理解する。 ・安全に留意した用具の準備と設置の仕方を知る。 ・T・Tによる学習のすすめ方を理解する。																									
		2	学習活動																									
		3	・今まで学習してきた技（3種目）を行い、自己の能力を確認する。																									
		4	オリエンテーション2 ・3種目から2～3種目選択する。 ・自己の能力を確認し、課題を把握する。 ・学習カードやVTR、その他の資料の活用方法を理解する。 ・個別学習Ⅰの学習計画を立てる。																									
学習2	個別・グループ学習Ⅰ	5	☆ねらい①……今できる技で自己の課題に挑戦して楽しむ。 <table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <th>跳び箱</th> <th>マット</th> <th>平均台</th> </tr> <tr> <td>跳び箱の高さや向きを工夫して、今できる跳び方のできばえを高めて楽しむ。</td> <td>今できる技を確認し、確実にできるようにしたり、技を組み合わせたりして楽しむ。</td> <td>平均台の高さを工夫して、今できる技や動きのできばえを高めたり、技の組み合わせを工夫して楽しむ。</td> </tr> </table>	跳び箱	マット	平均台	跳び箱の高さや向きを工夫して、今できる跳び方のできばえを高めて楽しむ。	今できる技を確認し、確実にできるようにしたり、技を組み合わせたりして楽しむ。	平均台の高さを工夫して、今できる技や動きのできばえを高めたり、技の組み合わせを工夫して楽しむ。																			
		跳び箱	マット	平均台																								
		跳び箱の高さや向きを工夫して、今できる跳び方のできばえを高めて楽しむ。	今できる技を確認し、確実にできるようにしたり、技を組み合わせたりして楽しむ。	平均台の高さを工夫して、今できる技や動きのできばえを高めたり、技の組み合わせを工夫して楽しむ。																								
		6	☆ねらい②……新しい技に挑戦したり、できる技をさらに習熟して楽しむ。																									
		7	<table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <th>跳び箱</th> <th>マット</th> <th>平均台</th> </tr> <tr> <td>新しい技に挑戦し、できばえを高める。</td> <td>新しい技に挑戦したり、その技を取り入れた組み合わせを楽しむ。</td> <td>新しい技や動きに挑戦したり、それらを取り入れた組み合わせを楽しむ。</td> </tr> </table>	跳び箱	マット	平均台	新しい技に挑戦し、できばえを高める。	新しい技に挑戦したり、その技を取り入れた組み合わせを楽しむ。	新しい技や動きに挑戦したり、それらを取り入れた組み合わせを楽しむ。																			
		跳び箱	マット	平均台																								
		新しい技に挑戦し、できばえを高める。	新しい技に挑戦したり、その技を取り入れた組み合わせを楽しむ。	新しい技や動きに挑戦したり、それらを取り入れた組み合わせを楽しむ。																								
8	※ねらい①、ねらい②の学習計画は、自己の能力に応じた学習計画を選択して学習する。 (各種目や、ねらい①②に費やす時間の配分は各自で決める。)																											
9	(1)マット、跳び箱を選択 (2)マット、平均台を選択 (3)マット、跳び箱、平均台を選択																											
10	<table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <th colspan="3">5</th> <th colspan="3">6</th> <th colspan="3">7</th> </tr> <tr> <td>例</td> <td>マットねらい①</td> <td>跳び箱ねらい②</td> <td>マットねらい①</td> <td>平均台ねらい①</td> <td>平均台ねらい②</td> <td>平均台ねらい①</td> <td>平均台ねらい②</td> <td>平均台ねらい②</td> </tr> <tr> <td></td> <td>跳び箱ねらい①</td> <td>跳び箱ねらい①</td> <td>跳び箱ねらい②</td> <td>平均台ねらい①</td> <td>平均台ねらい②</td> <td>平均台ねらい①</td> <td>平均台ねらい②</td> <td>平均台ねらい②</td> </tr> </table>	5			6			7			例	マットねらい①	跳び箱ねらい②	マットねらい①	平均台ねらい①	平均台ねらい②	平均台ねらい①	平均台ねらい②	平均台ねらい②		跳び箱ねらい①	跳び箱ねらい①	跳び箱ねらい②	平均台ねらい①	平均台ねらい②	平均台ねらい①	平均台ねらい②	平均台ねらい②
5			6			7																						
例	マットねらい①	跳び箱ねらい②	マットねらい①	平均台ねらい①	平均台ねらい②	平均台ねらい①	平均台ねらい②	平均台ねらい②																				
	跳び箱ねらい①	跳び箱ねらい①	跳び箱ねらい②	平均台ねらい①	平均台ねらい②	平均台ねらい①	平均台ねらい②	平均台ねらい②																				
個別・グループ学習Ⅱ	8	オリエンテーション3 ・個別・グループ学習Ⅰの学習計画について反省し、個別・グループ学習Ⅱの学習計画を立てる。 ・これまでの学習の取り組みや、技のできばえを自己評価し、新たな課題を設定する。 ・5～7時間目で選択した種目の変更もできる。																										
	11	※5～7時間目と同じ																										
	個別・グループ学習Ⅲ	12	オリエンテーション4 ・発表にむけ、どの技を行うか決定する。 ・12～13の学習計画を立てる。																									
13		※5～7時間目と同じ																										
まとめ	14	①学習の発表……今まで学習してきた技を発表し、お互いを評価する。																										
	15	②学習の評価……学習してきたことを評価し、学習の成果が次の学習に生かせるようにする。																										

指導上の留意点

- ・自分に合った種目、ねらい、学習計画になっているかどうか観察し、必要に応じて助言する。
- ・練習方法や学習資料、VTR等の活用方法が理解できるように配慮する。
- ・自分の課題にあった学習の場でできるように助言する。
- ・技のできばえを、お互いに教え合えることができるように助言する。
- ・T・Tの役割を明確にし、適切に助言する。

(6) 実証授業指導案（第2学年 15時間中の7時間目）

① 本時のねらい

- ア 自己の能力や適性に合わせた学習計画（種目選択とその組み合わせ、ねらい1と2に合わせた課題設定）の中で学習資料を活用し、課題解決の力を身につける。
- イ 生徒一人一人がチームティーチングにより、より多くの適切な助言を受け、楽しく意欲的に学習する。
- ウ 安全に留意し、互いに協力・補助をし合い学習する。

② 本時の展開

	学習内容	学習活動	教師の働きかけ・留意点						
導入 10分	<ul style="list-style-type: none"> ○集合、整列、あいさつ ○出欠席の確認 ○学習内容の確認 ○器具、用具の設置 ○準備運動 	<ul style="list-style-type: none"> ○4列横隊で整列、あいさつ ○体育係が報告 ○計画した学習の道筋の中の本時に行う内容を確認する ○グループで協力して、安全に器具を設置する ○柔軟性を高めるストレッチなどの体操を行う 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康状態の観察 ・本時の内容が確認できているかどうかを観察する ・安全に器具や用具が設置できているか確認、指導・助言する ・適切な運動をおこなっているか観察、助言する 						
展開 30分	学習計画の7時間目（個別・グループ学習1の3時間目）を学習する								
	<p>個別学習・前半</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>◎とび箱（3箇所）・マット（4箇所）・平均台（2箇所）の各場において、各自の学習の道筋で、協力しながら学習をする</p> <p>◎ねらい1、ねらい2に合わせた課題の解決ができるよう工夫しながら学習する</p> </div> <p>《学習例》</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>★A君</p> <p>マット（ねらい1） 前・後転の形をきれいにする</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>★Bさん</p> <p>マット（ねらい1） 勢いをつけてできるようにする</p> </td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p>平均台（ねらい1） 基本的な歩行ができるようにする</p> </td> <td style="vertical-align: top;"> <p>とび箱（ねらい2） 前方倒立回転とびを4段できれいにとぶ</p> </td> </tr> </table> <p>個別学習・後半</p> <ul style="list-style-type: none"> ○協力して、器具・用具の設置を工夫する ○補助や助言をし合い、うまくできた所は評価し合う ○学習資料を見て、技のポイントをつかむ ○学習資料を見て、練習の方法を工夫する ○VTRを利用し、つまずきを発見する ○自己評価カードに記入しながら、段階的に練習を進める 	<p>★A君</p> <p>マット（ねらい1） 前・後転の形をきれいにする</p>	<p>★Bさん</p> <p>マット（ねらい1） 勢いをつけてできるようにする</p>	<p>平均台（ねらい1） 基本的な歩行ができるようにする</p>	<p>とび箱（ねらい2） 前方倒立回転とびを4段できれいにとぶ</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">[T1]◇</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">[T2]◆</td> </tr> <tr> <td>生徒全体の動きを掌握し指導にあたる</td> <td>おもにつまずいている生徒の個別指導にあたる</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> ◇学習の課題がつかめているか観察する ◆各場を回り、練習への適切な助言、場の工夫などのアドバイスを行う ◇器具、用具の安全について配慮する ◇補助者の位置についての助言を行う ◇見学者に対してできる範囲で補助またはVTR操作をするよう助言する ◇学習資料がうまく活用できるよう支援する ◇VTRが活用できるよう支援する ◆学習課題につまずいている生徒に対し、適切な助言をする 	[T1]◇	[T2]◆	生徒全体の動きを掌握し指導にあたる
<p>★A君</p> <p>マット（ねらい1） 前・後転の形をきれいにする</p>	<p>★Bさん</p> <p>マット（ねらい1） 勢いをつけてできるようにする</p>								
<p>平均台（ねらい1） 基本的な歩行ができるようにする</p>	<p>とび箱（ねらい2） 前方倒立回転とびを4段できれいにとぶ</p>								
[T1]◇	[T2]◆								
生徒全体の動きを掌握し指導にあたる	おもにつまずいている生徒の個別指導にあたる								
まとめ 10分	<ul style="list-style-type: none"> ○整理運動 ○器具、用具片付け ○本時のまとめと次時の確認 ○あいさつ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ストレッチで緊張をほぐす ○各グループで協力して行う ○本時の自己評価を行う ○次時の課題の確認 	<ul style="list-style-type: none"> ・特に使用した部位を十分行わせる ・評価ができていないか確認する ・全体で確認する ・健康状態を観察する 						

(7) 資料

① 学習計画表（オリエンテーション〈2〉用）

器械運動・オリエンテーション〈2〉

・選択種目の決定
 2種目選択した場合 A…マット・跳び箱、B…跳び箱・平均台、C…平均台・マット
 3種目選択した場合 D…マット・跳び箱・平均台

・私の学習の道すじと課題
 例〉 ※①はねらい1、②はねらい2を示す

5	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	5
マット①	マット②	跳び箱②	マット①	マット①	マット②	マット①	跳び箱②	マット①	マット①	マット②	跳び箱①	マット①	跳び箱①	平均台①	マット①
マット②	跳び箱①	跳び箱②	跳び箱①	跳び箱①	跳び箱②	跳び箱①	マット①	マット②	マット①	マット②	跳び箱②	マット②	跳び箱②	平均台②	跳び箱①

Aグループ（生徒の記入例）

	5	6	7	8	9	10	11
道すじ	マット①	跳び箱①	マット②	/	マット①	跳び箱①	マット
	マット②	跳び箱②	跳び箱②	マット②	マット②	跳び箱②	跳び箱
課題	今できる技をもっときれいにできるようにする	あたまはねとびをきれいにできるようにする	いままでやった技をいきおいをつけてやってみる	/	回転のところを大きくまわられるようにする	いままでできたものをもう一回かんじをおぼえる。	
	やったことのない技や、できない技を、できるように工夫する。	前方倒立回転とびをできるようにする	前方倒立回転とびをきれいにできるようにする	首はねおき	首はねおき	前方倒立	

③ 実証授業時の生徒の様子



② 自己評価カード例

平均台運動自己評価

1 前進歩行（○）

床の上でまっすぐにできる	○
低い平均台の上でできる	○
正しい姿勢でできる	○

3 横向き歩行（○）

床の上でまっすぐにできる	○
低い平均台の上でできる	○
正しい姿勢でできる	○

5 大また歩行（△）

床の上でまっすぐにできる	○
低い平均台の上でできる	△
正しい姿勢でできる	×

7 正面とび上がり（△）

床の上でまっすぐにできる	○
低い平均台の上でできる	△

6 スキップ・ホップ（×）

床の上でまっすぐにできる	○
低い平均台の上でできる	×
正しい姿勢でできる	×

8 正面とびおり（○）

床の上でまっすぐにできる	○
低い平均台の上でできる	○

(8) 本時の成果と課題

① 成果

- ア 生徒一人一人が自己の能力に応じて種目を選択し、学習を計画することにより自ら学ぼうとする姿勢が見られ意欲的に取り組んでいた。
- イ 一人一人の習熟度や学習スピード、学習パターンで進めていくため、十分な運動量が確保されていた。
- ウ 同じ種目を選択した生徒がお互いに助け合ったり、教え合ったりする姿が見られるようになった。
- エ 学習カードを活用することにより、自己評価活動に取り組むことができた。
- オ 課題解決に向けて自ら場の工夫を試みようとする姿が少しずつ見られるようになった。
- カ ティームティーチングによって、安全性が高まった。
- キ オリエンテーションを十分に行うことにより、学習の流れが理解でき、その後の課題解決をするための取り組みにも生かされた。
- ク 学習カードや学習資料を活用することにより、生徒の課題がわかりやすくなった。また、課題解決にも役立った。
- ケ 男女共習で授業を行うことにより、女子にとっては男子の力強いダイナミックな技能が、男子にとっては女子の柔軟性を生かした技能がそれぞれよい手本となった。

② 課題

- ア 生徒一人一人が課題解決に向けて意欲的に取り組むためにも、オリエンテーションは大切であり、更に時間のもち方などの工夫が必要である。
- イ 生徒が自ら考えて課題解決をしていくためにも、学習資料の工夫が必要である。(段階的な資料や練習例を豊富にするなど)
- ウ 個別学習が中心となるので補助の仕方など安全面の指導を事前に十分しておく必要がある。
- エ 個人の学習の計画に沿って授業が進むため、種目によって人数の偏りが出てしまうことがあり、教え合いや励まし合い、補助し合えるよう工夫することが必要である。
- オ VTRの効果的な活用方法をさらに検討する必要がある。
- カ 生徒一人一人に、より具体的な課題をもたせるためにも、学習カードのさらなる工夫が必要である。

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

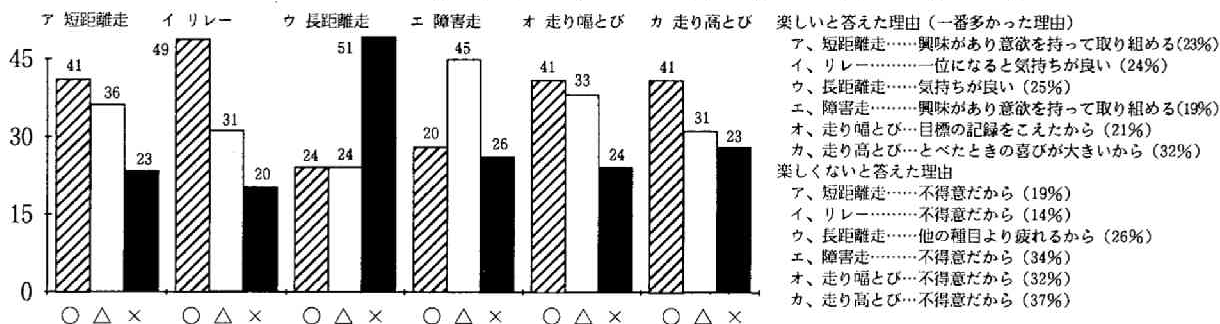
ア 目的 生徒の興味・関心を把握し、選択制授業の展開を考え、自己学習能力を高めるための指導の参考とする。

イ 時期 平成6年7月

ウ 対象 研究員所属校第2学年男女553名

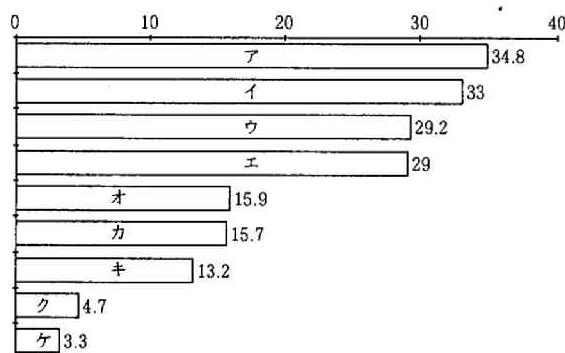
② 結果（数値はすべてパーセント）

Q1 あなたがやっていて楽しいと思う種目に○印を、普通だと思う種目には△印を、楽しくないと思う種目には×印を記入し、その理由を下から選んで下さい。



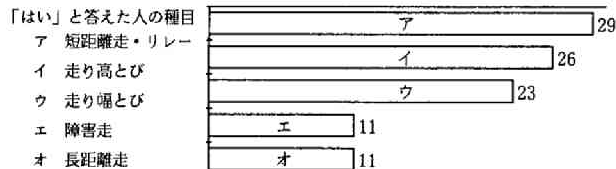
Q2 今後どのような条件が伴うと、陸上競技の授業に対して「やる気」が出ますか。現在のあなたの体力面、技能面を考慮しながら下から選んで下さい。

- ア、何度も記録測定を行い、自己記録更新のための時間を多くとり、より高く、より速くを目標にチャレンジしたい
- イ、自分なりの課題や目標を達成したい
- ウ、練習の最中に適切なアドバイスを受けたい
- エ、自分に合った負荷で練習に取り組みたい
- オ、それぞれの基本的な練習段階の説明をうけて、学習に取り組みたい
- カ、自分のフォームが分からないので、ビデオ等で見たい
- キ、記録更新や良いフォームで走れたり、跳べたりした時には、ほめてもらいたい
- ク、学習カードを通して、自分の課題に対するアドバイスを受けたい
- ケ、その他



Q3 これから陸上競技を学習するとすれば、種目を選択して行いたいですか。「はい」と答えた人は、どの種目を選択したいですか、ひとつ選んで下さい。

- はい……………54%
- いいえ……………11%
- どちらともいえない……35%



③ 考察

ア Q1では、長距離走以外は7割以上の生徒が「普通」か「楽しい」と答えている。「楽しい」の理由では、「友達と競える」「気持ちが良い」「興味・関心がある」「よい記録が出た」が多くなっている。「楽しくない」の理由は、どの種目も「不得意である」が多い。

イ Q2では、ア、イをあげた生徒が多く、目標や課題がはっきりしていると意欲的に取り組めることがうかがえる。また、適切な助言が欠かせないこともうかがえる。

ウ Q3では、種目選択に関しては、半数以上が「してみたい」と答えている。また、選択したい種目はQ1の「楽しい種目である」と答えているものが上位になっている。

(2) 特性

① 一般的特性

- ア 陸上競技は、走る・跳ぶ・投げるといった人間の運動の基本をなすものを中心として、速さと距離と高さを競い合う運動である。
- イ 個人の体力や能力に応じて記録に挑戦し、それを向上させるところに楽しさや喜びを味わうことができる運動である。
- ウ 自己の体力の諸要因を駆使し、全力を尽くして競い合うことが楽しい運動である。
- エ 体力を比較的短時間のうちに高められる。

② 生徒から見た特性

- ア 相手と競争したり、記録測定を行うことにより、自己の能力とその進歩を確認することができる。
- イ 結果が時間や高さおよび距離等の客観的な数値で表せるので自分の目標をもって練習ができる。
- ウ 相手との能力の差がはっきりしていると興味が薄れる。
- エ 「速い、遅い」や「跳べる、跳べない」などで興味・関心がきまりやすく、不得意な生徒には楽しいと思にくい。

(3) 学習過程の工夫

- ① 自己の体力・適性にあった種目を選択し、その種目の課題を持ち学習活動が展開できるようにする。
- ② 自己の能力・適性に応じて学習の道筋を立てる。学習のパターンとしては、基本・基礎の定着を図る「基礎・基本型」、新しい技能の定着や記録に挑戦させる「挑戦型」、そして、基礎・基本型+挑戦型の「複合型」とする。
- ③ 学習の見通し・進め方の確認のためのオリエンテーションを重視する。また、確認のための学習の時間をとり、課題発見・学習計画立案のための活動を行う。

(4) 課題のもたせ方、解決の工夫

- ① 学習のポイントや、学習内容・練習例の記載された学習資料を活用することによって生徒一人一人が主体的に学習計画を立てるようにする。
- ② 学習カードを活用し、自己評価・相互評価によって自己の課題を明確にする。特に、毎時間の活動状況によって目標記録を修正したり、新たな課題を設定するなどのフィードバックを行う。
- ③ 視聴覚機器を効果的に活用する。特に、その場で見られるVTRの使用により、生徒一人一人の課題をより明確にする。
- ④ ティームティーチングにより、課題の発見や解決のために適切な支援・助言を行う。

(5) 第2学年 陸上競技単元指導計画書 (15時間扱い)

失

① 学習方法

『種目選択(短距離走・障害走・走り高跳びから2種目を選択し学習する)』『学習課題を明確にし、学習の道筋を立て課題解決学習を行う』『男女教習』

② 学習のねらい

ア オリエンテーションや確認のための学習で、陸上競技の特性を知り、自己の能力に適した課題を明確にする。

イ 自己の課題解決のめやすとする学習パターンを選択し、学習資料をもとに学習の道筋を立て、協力し学習を進める。

③ 学習過程

時間	学習内容・学習活動	指導上の留意点																
は じ め	1 オリエンテーション① *学習の見直し・学習の進め方についての確認 *学習カード・学習資料・VTRの使用、活用方法についての確認 *選択種目別のグループでの話し合い(グループ内の役割分担や約束事項の確認)	<ul style="list-style-type: none"> 学習形態について理解させる 種目の特性について理解させる 自己やグループの目標が明確であるか助言する 																
	2 *選択種目のグループでの活動開始(準備運動の作成) *自己の能力を知るために、選択種目の試しの記録をとる *自己の学習目標を設定する *自己に応じた学習パターンを選択し、学習資料をもとに学習の道筋を立てる <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> <p style="text-align: center;">学習パターンA『基礎・基本型』</p> <p>技能や練習の仕方、楽しみ方の基礎・基本の定着を図るために、正しい練習方法を知り活動をする</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> <p style="text-align: center;">学習パターンB『挑戦型』</p> <p>新しい技能の定着や、記録に挑戦させるために、練習を工夫して活動をする</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> <p style="text-align: center;">学習パターンC『複合型』</p> <p style="text-align: center;">学習パターンAと学習パターンBの複合型</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> 能率的に動いているか助言する 測定方法に関して助言する 学習パターンをもとに、学習の道筋を立てさせる(学習の道筋の立て方について支援する) 毎時間、課題をもちながら学習していくことを助言する 学習カード記入の仕方について、助言する 																
な か	3 9 選択種目Ⅰの学習(選択種目Ⅱの学習) (3時間~7時間)(9時間~13時間) <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p style="text-align: center;">学習計画</p> <pre> graph TD A[課題発見・設定] --> B[学習計画の立案] B --> C[課題解決のための練習] C --> D[記録測定] D --> E[自己評価・相互評価] E --> A </pre> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p style="text-align: center;">活動内容</p> <ul style="list-style-type: none"> *自己の体力・適性に応じた学習の道筋にそって学習を展開していく *課題解決のための、練習方法や練習内容が記載されている学習資料を活用し練習を展開していく *自己評価・相互評価・記録測定等によって課題設定、課題修正を行う *視聴覚器材の使用、T・Tの支援で自己の技能を確認していく </div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> 毎時間の学習計画と反省をチェックし、助言する 学習課題が適切であるか確認し助言する 課題解決のために、適切な運動(活動)がなされているか確認し助言・支援する T・Tの連携のもと、グループ全体・個人の指導に配慮する グループ内で、お互いに協力し効率のよい活動ができていないか等を確認し、不足の場合は助言する。 																
	7 13	学習活動例 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>学習パターン</th> <th>短距離走</th> <th>障害走</th> <th>走り高跳び</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>基礎・基本型</td> <td>クラウチングスタート・腕振り・踵上げ等</td> <td>柔軟運動・振り上げ足の練習・抜き足の練習等</td> <td>正しい踏み切練習・助走路の確認・着地練習</td> </tr> <tr> <td>挑戦型</td> <td>加速走・バウンディング走・トレーニング等</td> <td>3秒でのハードリング・トレーニング等</td> <td>空中フォーム練習・トレーニング等</td> </tr> <tr> <td>複合型</td> <td>基礎・基本型 ↔ 挑戦型</td> <td>基礎・基本型 ↔ 挑戦型</td> <td>基礎・基本型 ↔ 挑戦型</td> </tr> </tbody> </table>	学習パターン	短距離走	障害走	走り高跳び	基礎・基本型	クラウチングスタート・腕振り・踵上げ等	柔軟運動・振り上げ足の練習・抜き足の練習等	正しい踏み切練習・助走路の確認・着地練習	挑戦型	加速走・バウンディング走・トレーニング等	3秒でのハードリング・トレーニング等	空中フォーム練習・トレーニング等	複合型	基礎・基本型 ↔ 挑戦型	基礎・基本型 ↔ 挑戦型	基礎・基本型 ↔ 挑戦型
学習パターン	短距離走	障害走	走り高跳び															
基礎・基本型	クラウチングスタート・腕振り・踵上げ等	柔軟運動・振り上げ足の練習・抜き足の練習等	正しい踏み切練習・助走路の確認・着地練習															
挑戦型	加速走・バウンディング走・トレーニング等	3秒でのハードリング・トレーニング等	空中フォーム練習・トレーニング等															
複合型	基礎・基本型 ↔ 挑戦型	基礎・基本型 ↔ 挑戦型	基礎・基本型 ↔ 挑戦型															
ま と め	8 オリエンテーション② *選択種目Ⅰの学習計画や取り組みに関する反省をもとに、選択種目Ⅱの学習課題や学習計画を立てる 14 記録会 *記録会の企画・立案・実施 *ルールの確認(審判方法の実践) *試しの記録との比較をする *技能面での自己評価・相互評価をする 15 学習全体のまとめ *種目選択の目標は達成できたか *全体のまとめ(授業の取り組みに関する感想を発表し合う)	<ul style="list-style-type: none"> 選択種目Ⅰの取り組みの反省を具体的にしているか確認・助言をする 今までの取り組みを生かせる活動ができていないか助言・支援する 学習カードの利用ができていないか確認する。 技能の上達や学習の取り組みに関して部分的・全体的に反省・評価させる。 次の単元に生かされるように助言する 																

(6) 実証授業指導案（第2学年 15時間中の5時間目）

① 本時のねらい

- ア 各自で選択した種目の習熟度を高める。
- イ 自分たちで立てた学習計画を実施し、意欲的に活動できるようにする。
- ウ 器具の設置等の安全に留意し、お互いに助言・評価し合い、学習を進める。

② 学習方法

- ア 短距離走、障害走、走り高跳びの3種目中、生徒選択により、1種目選択し、男女共習とする。
- イ 各班で、準備運動、主運動、整理運動の練習計画を立てて行う。

③ 学習の展開（15時間中の5時間目）

	学習内容及び活動	教師の働きかけ、留意点	
導入 5分	<ul style="list-style-type: none"> ・集合、整列、あいさつ、出欠確認 ・本時の学習内容の説明、確認 ・用具等の準備 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康状態を観察する。 ・学習内容が、各班毎に的確に把握できているかを確認する。 ・本時の内容を的確に伝える。 	
展 開 40 分	<ul style="list-style-type: none"> ・短距離走、障害走、走り高跳びの3種目より1種目選択し、男女共習とする。 ・各班毎に、本時の計画を確認し、内容を理解する。(班長を中心に) ・協力し合い、器具等の設置を工夫して、安全に留意して学習をする。 ・各班毎に分かれて、学習計画表を利用しながら学習をする。 <p>※各班毎に、</p> <p style="text-align: center;">準備運動(5分)</p> <p style="text-align: center;">⋮</p> <p style="text-align: center;">主運動(30分)</p> <p style="text-align: center;">⋮</p> <p style="text-align: center;">整理運動(5分)</p> <p>の中で、学習内容を計画し、学習を進める。</p> <p>短距離走の学習内容(基礎・基本型)例 基本 クラウチングスタートの構え 加速走 中間疾走 フィニッシュ 補助運動</p> <p>走り高跳びの学習内容(基礎・基本型)例 リズムのよい助走 正しい踏み切りの仕方 正しい空中フォーム 正しい着地の仕方</p> <p>障害走の学習内容(基礎・基本型)例 インターバルの走り型(3歩のリズム) 障害をまたぎ越す 踏切と着地の位置確認 50Mを駆けぬげ、記録をとる</p>	T 1	T 2
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">生徒の学習計画例</p> <p style="text-align: center;">障 害 走</p> <p>準備運動(5分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・トラック3周 ・柔軟体操 ・抜き足と振り上げ足の練習(基礎・基本型：補助運動) <p>主運動(30分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リズムに合わせて、ハードルの横で跳ぶ。(基礎・基本型) ・高めのハードルで練習を行う。(挑戦型) ・ハードルの前(0.8M~2M)、後(0.5M~0.8M)に目印を付けて練習する。(基礎・基本型) ・スピードをつけて練習(挑戦型) <p>整理運動(5分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大腿部やアキレス腱のストレッチ <p style="text-align: center;">※各自の技能に応じたパターンで練習を行う。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒全体の動きを掌握し、指導にあたる ・学習課題がつかめているか確認をする。 ・各班を回り、助言し工夫の指示を行う。 ・器具・用具の安全を確認する。 ・各班が、学習計画にそって学習ができていないかを確認、助言する。 ・各班の班長に、計画通りに進んでいるか確認し、助言する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・必要に応じて個別の指導にあたる。(視聴覚機器を利用する) ・各班をローテーションしながら、生徒の希望により、機器を利用し、録画、再生、助言を行う。 ・個人の課題解決策を助言する。 ・意欲を持って練習できるように助言する。 ・できるだけ多くの生徒と接し、自分の課題を解決できるように適切に助言する。 ・機器の使用の仕方、見方などを助言し、生徒が、お互いに録画、再生などを行えるよう助言する。
まとめ 5分	<ul style="list-style-type: none"> ・本時のまとめ ・次時の内容説明、確認 ・あいさつ ・用具の片付け 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康状態を確認する。 ・生徒のよいところを認め、励ます評価をする。 ・個人カードに記入するように指示をする。 ・各班毎に、協力して片付けを行っているかを確認する。 	

(7) 課題別練習例 (走り高跳び)

A 基礎・基本型		B 挑戦型	
<p>練習例① リズムよく助走ができる。</p> <p>(1) 3歩でリズムよく助走ができる。 ※最後の3歩で後傾姿勢を作る練習 歩行しながら何度も繰り返す。</p> <p>(2) 距離を伸ばして、リズムよく助走ができる。 ※スピード練習 短い距離(10~20m)のダッシュ練習</p> <p>(3) 助走角度を正しくとれる。 ※バーに対して正しい助走ラインを引き、助走の練習</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ビデオを使い、助走の仕方を見る ●学習資料や学習カードを使い助走のフォームの点検 ●相互評価を行う 	<p>練習例① スピードに乗った助走ができる。</p> <p>(1) 3歩でリズムよく力強く助走ができる。 ※最後の3歩で後傾姿勢を作る練習 歩行しながら何度も繰り返す。</p> <p>(2) 距離を伸ばして、スピードに乗った助走ができる。 ※スピード練習 短い距離(10~20m)のダッシュ練習</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ビデオを使い、助走の仕方を見る ●学習資料や学習カードを使い助走のフォームの点検 ●相互評価を行う
<p>練習例② 踏み切りの仕方が正しくできる。</p> <p>(1) 踏み切り足が、バーに対して正しい位置で踏み切ることができる。 ※バーに対して踏み切り位置のマークをつけて助走からの練習</p> <p>(2) 最後の1歩で、歩幅を広くとり、後傾姿勢が正しくできる。</p> <p>(3) 振り上げ脚を、高く振り上げることができる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ビデオを使い、踏み切り方を見る ●学習資料や学習カードを使い踏み切り方の点検 ●相互評価を行う 	<p>練習例② スピードを生かした踏み切り方が正しくできる。</p> <p>(1) 踏み切り足が、バーに対して正しい位置で踏み切ることができる。 ※バーに対して踏み切り位置のマークをつけてスピードに乗って踏み切りの練習</p> <p>(2) スピードに乗った助走で、最後の1歩が歩幅を広くとり、力強く踏み切ることができる。</p> <p>(3) 後傾姿勢を正しく取り、振り上げ脚を高く振り上げることができる。</p>	<p>〔練習例〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ① ハードルを置き、3歩で飛び越す練習 ② 3歩助走で、後傾姿勢をとり、飛び箱の上に乗る練習 <ul style="list-style-type: none"> ●ビデオを使い、踏み切り方を見る ●学習資料や学習カードを使い踏み切り方の点検 ●相互評価を行う
<p>練習例③ 空中フォームが正しくできる</p> <p>(1) バーに対して振り上げ脚を高く引き上げることができる。</p> <p>(2) ベリーロールでは、バーに対して横転しながらできる。</p> <p>○はさみ跳びでは、振り上げ脚がバーを越えた瞬間なめ後方へけり返し下にある踏み切り脚の膝を曲げて、半円を描くように引き上げることができる。</p>	<p>〔練習例〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 3歩助走で、後傾姿勢をとり、飛び箱の上に跳び乗る練習 ② バーを低くして、3歩の助走で、リズムよく踏み切る練習 ③ 7歩助走で、リズムよく飛び越す練習 <ul style="list-style-type: none"> ●ビデオを使い、空中フォームを見る ●学習資料や学習カードを使い空中フォームの点検 ●相互評価を行う 	<p>練習例③ 空中フォームが正しくできる</p> <p>(1) バーに対して振り上げ脚をすばやく高く引き上げると同時に両腕を上方に引き上げるようにして越すことができる。</p> <p>(2) ベリーロールでは、頭と肩がバーの上にならしたら、頭と肩を下方に回し、振り上げ脚をバーにかぶせるようにして越すことができる。</p> <p>○はさみ跳びでは、振り上げ脚がバーを越えた瞬間なめ後方へけり返し下にある踏み切り脚の膝を曲げて、半円を描くように引き上げることができる。</p>	<p>〔練習例〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ① バーを徐々に高くし3歩の助走で、力強く踏み切る練習 ② 7歩助走で、最後の1歩で後傾姿勢をつくる練習 ③ 助走スピードをつけて、正しい位置での踏み切り方の練習 <ul style="list-style-type: none"> ●ビデオを使い、空中フォームを見る ●学習資料や学習カードを使い空中フォームの点検 ●相互評価を行う
<p>練習例④ 着地の仕方が正しくできる。</p> <p>(1) はさみ跳びでは、バーに対して正対し踏み切り足で着地ができる。</p> <p>(2) ベリーロールでは、振り上げ脚と両手で、着地ができる。</p>	<p>〔練習例〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ① ハードルを置き、3歩で飛び越し、180度回転する ② 二人組で、振り上げ脚の練習 ③ マットの横に立ちその場での跳び越しの練習 ④ 3歩助走で、リズムよく跳び越しの練習 ⑤ 自己の記録を目標に置き、空中フォームを正す練習 <ul style="list-style-type: none"> ●ビデオを使い、着地の仕方を見る ●学習資料や学習カードを使い着地の仕方を点検 ●相互評価を行う <p>〔練習例〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ① マットの横に立ち正しい着地の仕方を練習 	<p>練習例④ 着地の仕方が正しくできる。</p> <p>(1) はさみ跳びでは、バーに対して正対し踏み切り足で着地ができる。</p> <p>(2) ベリーロールでは、振り上げ脚と両手で、着地ができる。</p>	<p>〔練習例〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 二人組で、振り上げ脚の練習 ② ボールを吊るし、振り上げ脚の練習 ③ マットの横に立ちその場での跳び越しの練習 ④ スピードをつけた助走で、自己の記録への挑戦をしながら、空中フォームを正す練習 <ul style="list-style-type: none"> ●ビデオを使い、着地の仕方を見る ●学習資料や学習カードを使い着地の仕方を点検 ●相互評価を行う <p>〔練習例〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ① マットの横に立ち正しい着地の仕方を練習

(8) 本時の成果と課題

① 成果

- ア 生徒一人一人が、自ら種目を選択し、学習計画を立てることで意欲的に取り組んでいた。
- イ 班の中の生徒の計画した学習に基づいて、一人一人が課題を持って学習できた。
- ウ 班内で、お互いに協力したり、助言し合いながら、学習を進めることができた。
- エ 学習評価表により、班・個人で学習活動について再度振り返ることが、次への意欲につながった。
- オ 学習資料や学習カードを活用することにより、課題解決のきっかけがつかみやすくなった。
- カ ティームティーチングでのお互いの動きで、位置の取り方を工夫することによってきめ細かい助言を行うことができた。
- キ VTRを使用することで、生徒一人一人の課題がより明確になった。

② 課題

- ア オリエンテーションについては、さらに工夫が必要である。特に学習指導計画の中で、どの時間に実施するかが大切である。
- イ 学習カードの利用の仕方については、個人・班での事後評価には大切なのでさらに活用の仕方を工夫させる必要がある。また、保管の仕方や活用方法についても十分な指導が必要である。
- ウ 自ら進んで学習する習慣を身につけることが、学習に対する充実感や意欲、成就感につながるので、意欲的に学習を進められるよう、認め、励ます助言・支援が必要である。
- エ 授業の中で、お互いに教え合う場の設定に対する助言が必要であり、単に計画した内容をこなしていただくだけの学習とならないようにしていくことが大切である。
- オ それぞれの班の学習計画の進み具合を、常に把握し、助言を行うとともに、必要に応じて、個人またはグループに指導したり考えたりしながら、多くの生徒と接することができるように、チームティーチングにおける各教師側の役割分担を考える必要がある。

3 球技

(1) 意識調査の結果と考察

① 意識調査について

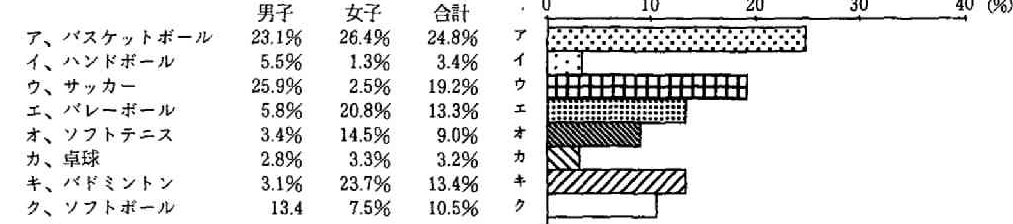
ア 目的：生徒の興味関心を把握し、選択制授業の展開を考え、楽しく意欲的に学習に取り組み、自己学習能力を高めるための指導の資料とする。

イ 時期：平成6年7月

ウ 対象：研究員所属校 第2学年男子312名 女子257名 合計569名

② 結果

Q1. 球技の授業で種目を選んで行うとしたら、どの種目を選びますか。



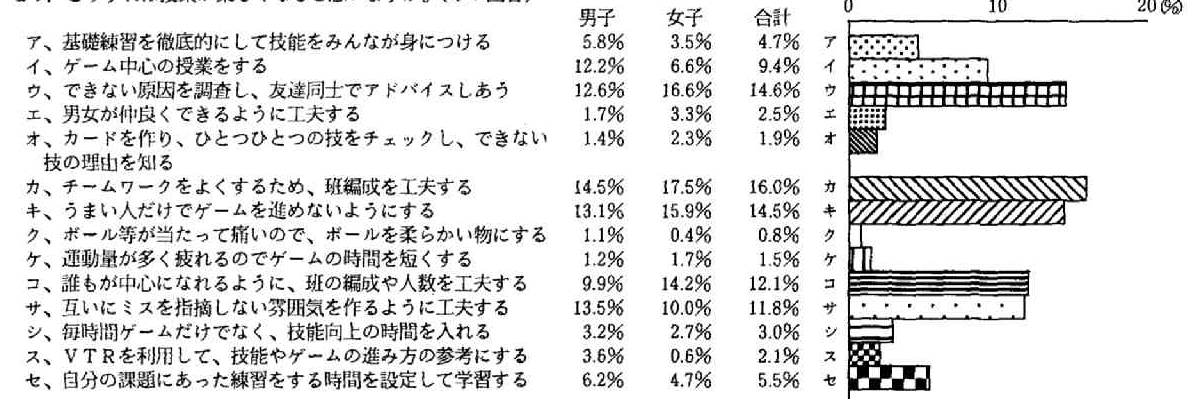
Q2. 授業中に楽しいと感じる時はどんな時ですか。



Q3. 授業中楽しくないと感じる時はどんな時ですか。(3つ回答)



Q4. どうすれば授業が楽しくなると思いますか。(3つ回答)



③ 考察

ア 種目の選択についてはバスケットボールの男女、サッカーの男子は大きな数値が出ており、人気があるスポーツといえる。このことは、日本のスポーツ界の流れの影響を強く受けていると思われる。バスケットボールを選ぶ生徒は男女ともに同じように大きな数値が出ているが、サッカー・バレーボール・バドミントン・ソフトテニスは男女で大きく違い正反対の数値が出ている。バスケットボール・卓球を除き、選ぶ段階で大きな男女差が生じている。

イ 授業中楽しいと感じる時は、友達同士で協力してゲームがうまく進められたときである。また、自分の課題が達成された時も大きな満足感を得ることができる。

ウ 授業中楽しくないと感じる時は、チームワークが悪くうまい人だけでゲームを進めている時であり、加えて自分のミスが責められた時である。また、ゲームの勝ち負けも精神的に大きな影響を与えている。

エ 授業を楽しむには、お互いにミスを責め合うことなく励まし合えるチームにしていく(作っていく)ことが第一である。また、そのチームの中でも誰もが中心となりゲームを進めていけるということも望まれる。さらに、個人個人の技能的な面でも、うまくできない原因を明確にした上で、お互いに研究し合いながら解決していくことも重要な点である。

(2) 特性

① 一般的な特性

ボールを中心とし、得点を競い合って互いに競争する。個人でも集団でもボールを媒介として楽しむことができる。また、集団で攻防を楽しむことや勝敗の結果に一喜一憂したりスリルを味わうことができる。

ア バスケットボール

走・跳・投と多様な能力が必要とされる。バスケットゴールが頭上にあるため、得点することが容易でないことと攻防が激しく入り乱れて行われるため生徒の興味関心が高い種目のひとつである。

イ サッカー

主に足を使用してのゲームである。22人と多数で楽しむことができる。得点するためには、ドリブルやシュート等多くの技能や集中力が必要とされるため、楽しさや喜びの多い種目である。

ウ バレーボール

ネットを挟み互いに向かい合って決められた回数で相手コートにボールを打ち返し得点を競う種目である。パスやスパイク等様々な攻撃スタイルがあり、生徒の工夫次第でスピードと変化のあるゲームを生み出すことができる。

② 生徒から見た特性

大変楽しく生徒の人気の高い領域である。一人一人の力量が大切であると同時に、集団の心の通い合いが勝敗に影響するため、チームワークも大切となる。

(3) 指導計画作成における基本的な考え方

- ① 仮説・アンケートより、生徒一人一人が楽しく学習することができる指導計画とする。
- ② 生徒一人一人が自分の特性や適性を考え、生徒が主体となってチーム作りをする。
- ③ 生徒が主体となって練習計画や練習方法を考え、取り組めるようにする。

(4) 学習過程の工夫

- ① 生徒自身で学習の道筋を選ぶことにより、楽しく生き生きと主体的に学習に取り組むことができるよう配慮した。
- ② 授業の中で生徒が互いに話し合い、3つの練習パターンの中から個人的技能と集団的技能を自由に選んで練習できるよう配慮した。
- ③ 生徒が立てた課題に沿って練習し身に付けたことについて「たしかめる」時間を途中に設定した。

(5) 課題のもたせ方、解決の仕方の工夫

- ① 学習カードⅠ・Ⅱ・Ⅲにより、今もっている力を確認する。そして、何が自分の課題かを発見させる。
- ② 学習カードⅠ・Ⅱ・Ⅲを資料として自分やチームの課題にあった練習方法を見つけ、生徒自身で解決のための工夫をさせる。
- ③ 各チームのレベルに合わせて、ルールや練習場所の工夫をし、練習することにより課題をより早く解決させる。

(6) 選択制「球技」指導計画（第2学年）（20時間扱い）

① 学習方法（男女共習、領域内生徒選択）

球技の中から生徒アンケートにより、バスケットボール・サッカー・バレーボールの3種目の中から1種目を選択し学習する。

② 学習のねらい 課題を見つけ、楽しく意欲的に練習・ゲームをする。

ア 今もっている力でゲームを楽しむ過程で、球技の特性を知り、自分やチームの課題を見つける。

イ 学習カードを通して課題解決の仕方を見つけ、練習の中で確かめる。

ウ 個人的技能を高めるとともに、集団的技能的練習をし、作戦を工夫してゲームを楽しむ。

エ これまでに習得した攻防の力を生かしながら、高まった力で各球技のリーグ戦・対抗戦を行う。

③ 学習過程と学習内容・活動

はじめ	1	【オリエンテーション】①学習内容 ☆ねらい、学習の進め方、学習カード、種目の特性、チーム編成と目標 ②学習活動 ☆学習のねらいを知り、見通しを持つ。☆自己の目標を立て、学習カードへ記入する。 ☆チーム作りの話し合いをした上でチームを作り、役割分担をする。																
		【ねらい①】 今もっている力でゲームを楽しむ過程で、球技の特性を知り、自分やチームの課題を見つける。 [試しのゲーム] ①学習内容 ☆個人やチームの目標の設定 ☆ルールの確認 ②学習活動 ☆ゲームを行う中で課題の確認をしカードに記入する。☆自己評価、チーム評価をしカードに記入する。																
		【ねらい②】 学習カードを通して課題解決の仕方を見つけ、練習の中で確かめる。																
		【ねらい③】 個人的技能を高めるとともに、集団的技能的練習をし、作戦を工夫してゲームを楽しむ。																
		[個人的技能的練習、集団的技能的練習、ゲーム] ①学習内容 ☆個人の目標の設定 ☆個人の課題練習 ☆チームの作戦や目標の設定 ☆チームの課題練習 ☆ルールの確認 ②学習活動（例：バレーボール） イ、練習の内容、方法は学習資料を参考にして各チームで検討し決定する。 ※Cパターンを選んだチームの練習例 直上オーバーハンドパス→サービスレシーブフォーメーション→フローターサービス →…中間のまとめ…というように進める。																
		ア、次のパターンの中から一つ選択し練習計画を立てる。																
		<table border="1"> <tr> <td></td> <td>A</td> <td>B</td> <td>C</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>個人的技能</td> <td>↓</td> <td>↓</td> </tr> <tr> <td>16</td> <td>↓</td> <td>↓</td> <td>↓</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>中間のまとめ</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		A	B	C	4	個人的技能	↓	↓	16	↓	↓	↓	10	中間のまとめ		
			A	B	C													
		4	個人的技能	↓	↓													
		16	↓	↓	↓													
10	中間のまとめ																	
<table border="1"> <tr> <th colspan="3">個人的技能<難易度別></th> </tr> <tr> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> </tr> <tr> <td>・直上オーバーハンドパス</td> <td>・対人オーバーハンドパス</td> <td>・スパイクへのオーバーハンドパス</td> </tr> <tr> <td>・直上アンダーハンドパス</td> <td>・対人アンダーハンドパス</td> <td>・サービスレシーブ</td> </tr> <tr> <td>・その場踏切のスパイク</td> <td>・2歩助走でのスパイク</td> <td>・3歩助走でのスパイク</td> </tr> <tr> <td>・アンダーハンドサービス</td> <td>・フローターサービス</td> <td>・オーバーハンドサービス</td> </tr> </table>	個人的技能<難易度別>			1	2	3	・直上オーバーハンドパス	・対人オーバーハンドパス	・スパイクへのオーバーハンドパス	・直上アンダーハンドパス	・対人アンダーハンドパス	・サービスレシーブ	・その場踏切のスパイク	・2歩助走でのスパイク	・3歩助走でのスパイク	・アンダーハンドサービス	・フローターサービス	・オーバーハンドサービス
個人的技能<難易度別>																		
1	2	3																
・直上オーバーハンドパス	・対人オーバーハンドパス	・スパイクへのオーバーハンドパス																
・直上アンダーハンドパス	・対人アンダーハンドパス	・サービスレシーブ																
・その場踏切のスパイク	・2歩助走でのスパイク	・3歩助走でのスパイク																
・アンダーハンドサービス	・フローターサービス	・オーバーハンドサービス																
<table border="1"> <tr> <th colspan="3">集団的技能的練習<難易度別></th> </tr> <tr> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> </tr> <tr> <td>・サービスレシーブフォーメーション</td> <td>・スパイクレシーブフォーメーション</td> <td>・バックカバーからスパイクレシーブ</td> </tr> <tr> <td>・レフトオープンからの攻撃</td> <td>・センターからの攻撃</td> <td>・コンビネーションの攻撃</td> </tr> <tr> <td>・サービスレシーブの攻撃</td> <td>・2段攻撃</td> <td>・3段攻撃</td> </tr> <tr> <td>・チャンスボールからの攻撃</td> <td>・サービスレシーブからの攻撃</td> <td>・スパイクレシーブからの攻撃</td> </tr> </table>	集団的技能的練習<難易度別>			1	2	3	・サービスレシーブフォーメーション	・スパイクレシーブフォーメーション	・バックカバーからスパイクレシーブ	・レフトオープンからの攻撃	・センターからの攻撃	・コンビネーションの攻撃	・サービスレシーブの攻撃	・2段攻撃	・3段攻撃	・チャンスボールからの攻撃	・サービスレシーブからの攻撃	・スパイクレシーブからの攻撃
集団的技能的練習<難易度別>																		
1	2	3																
・サービスレシーブフォーメーション	・スパイクレシーブフォーメーション	・バックカバーからスパイクレシーブ																
・レフトオープンからの攻撃	・センターからの攻撃	・コンビネーションの攻撃																
・サービスレシーブの攻撃	・2段攻撃	・3段攻撃																
・チャンスボールからの攻撃	・サービスレシーブからの攻撃	・スパイクレシーブからの攻撃																
ウ、ゲーム…チームの課題練習をする。チームの課題に見合った簡易ルールを作り、楽しくゲームをする。																		
10	[中間のまとめ] 目標・課題にそって評価をし練習内容、方法を再検討する（VTRの視聴）																	
11	※4～9時間に同じ																	
16																		
な	2																	
な	3																	
か	4																	
か	9																	
か	16																	
ま	17																	
ま	20	【ねらい④】 これまでに習得した攻防の力を生かしながら、高まった力で各球技のリーグ戦・対抗戦を行う。 [まとめのゲーム] ①学習内容 ☆リーグ戦、トーナメント戦、ルールの確認 (個人やチームの課題に見合ったルールをチーム同士で話し合って決める。) ②学習活動・学習のまとめ ☆ゲームビデオの鑑賞、目標、課題にそって自己評価、相互評価をし合い、学習カードに記入する。 (自己・チーム・総合) ☆授業の感想を相互に発表し合う。																

(7) 実証授業指導案 (20時間中の7時間目)

本時のねらい

- ・学習カードを利用して個人やチームの課題解決の仕方を学習する。
- ・班長を中心に練習方法を決定し互いに励ましあい、安全に留意し楽しく学習する。
- ・作戦を立てゲームを楽しむ。

	学習内容および学習活動	教師の働きかけ・留意点	評価																																																
導入 10分	<p>集合・整列・あいさつ・出欠確認をする。</p> <p>学習内容を確認する。</p> <p>班長を中心にチームごとに種目の特性を生かした準備運動を行う。</p> <p>用具の準備をする。</p>	<p>健康状態を観察する。</p> <p>本時の流れを説明する。</p> <p>しっかり行っているかを確認する。 T1 全体の流れの確認と指導をする。 T2 班長の指導と班の課題を指導をする。 T3 個別に課題に対する指導をする。</p>	<p>健康状態を把握しているか。 学習内容を理解しているか。</p> <p>協力し準備できたか。</p>																																																
展開 35分	<p>学習カードⅠを参考にしながら課題を確認し合う。</p> <p>それぞれの班は班長を中心に本時の練習内容を考える。 (学習資料より選択)</p> <p>チームごとに本時の目標を記入させる。</p> <p>班に分かれて学習資料を利用しながら練習をする。 15分</p> <p>個人技能の練習例 (サッカー)</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td>・ジャックリング</td> <td>・キック・トラップ</td> <td>・8の字ドリブル</td> </tr> <tr> <td>・キック</td> <td>・移動パス</td> <td>・1対1のボールキープ</td> </tr> <tr> <td>・ドリブルシュート</td> <td>・ワントラップシュート</td> <td>・ノートラップシュート</td> </tr> <tr> <td>・ヘディングシュート</td> <td>・ノートラップシュート</td> <td>・セントリングからボレー</td> </tr> <tr> <td>・フェイント</td> <td></td> <td>ヘディングシュート</td> </tr> </table> <p>集団技能の練習例 (サッカー)</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td>3対1・スルー・壁パス</td> <td>2対1・スルー・壁パス</td> <td>4対2・スルーパス</td> </tr> <tr> <td>・サポート</td> <td>・カバー</td> <td>・壁パス</td> </tr> <tr> <td>・カバー</td> <td>・オーバーラップ</td> <td>・カバー</td> </tr> <tr> <td>2対2・スルー・壁パス</td> <td>3対3・サポート</td> <td>・オーバーラップ</td> </tr> <tr> <td>・マンツーマン</td> <td>・マンツーマン</td> <td>3対3・ワンスリーリターン</td> </tr> <tr> <td>・クリア</td> <td>・プレッシャー</td> <td>・スペースマーク</td> </tr> <tr> <td>5対5・スローインからリスタート</td> <td>5対5・コーナーキック</td> <td>・ワンサイドカット</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>5対5・スローインからリスタート</td> </tr> </table> <p>Cパターンを選んだチームの練習例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・トラップ練習→シュート練習 ・シュート練習→ワンツーパス→インサイド・インステップシュート練習 ・インサイド・インステップシュート→セントリングからボレー・ヘディングシュート ・1対1のボールキープ→4対2の攻防→ノートラップシュート→スローインからリスタート→壁パス・スルーパス (2対2) <p>各種ゲーム</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%;"> バスケット 7分間のゲーム を行う。 (計2ゲーム) </td> <td style="width: 33%;"> サッカー 14分間のゲーム を行う。 (計1ゲーム) </td> <td style="width: 33%;"> バレーボール 7分間のゲーム を行う。 (計2ゲーム) </td> </tr> </table> <p>学習カードⅡに記入をする。</p>	1	2	3	・ジャックリング	・キック・トラップ	・8の字ドリブル	・キック	・移動パス	・1対1のボールキープ	・ドリブルシュート	・ワントラップシュート	・ノートラップシュート	・ヘディングシュート	・ノートラップシュート	・セントリングからボレー	・フェイント		ヘディングシュート	1	2	3	3対1・スルー・壁パス	2対1・スルー・壁パス	4対2・スルーパス	・サポート	・カバー	・壁パス	・カバー	・オーバーラップ	・カバー	2対2・スルー・壁パス	3対3・サポート	・オーバーラップ	・マンツーマン	・マンツーマン	3対3・ワンスリーリターン	・クリア	・プレッシャー	・スペースマーク	5対5・スローインからリスタート	5対5・コーナーキック	・ワンサイドカット			5対5・スローインからリスタート	バスケット 7分間のゲーム を行う。 (計2ゲーム)	サッカー 14分間のゲーム を行う。 (計1ゲーム)	バレーボール 7分間のゲーム を行う。 (計2ゲーム)	<p>前時の反省・感想をふまえて考えさせ、話し合いをする。</p> <p>的確な課題をつかんでいるか確認・点検をする。</p> <p>練習内容についてのアドバイスをする。</p> <p>各種目を見て回り声かけ、アドバイス、技能指導をする。</p> <p>練習が円滑に行われるよう支援する。</p> <p>練習中安全に留意するよう声をかける。</p> <p>練習に必要な物がある場合、班長に確認し、準備する。</p> <p>個人的技能・集団的技能的練習はチームごとに話し合いをし、練習例を参考にして練習を行わせる。攻・守とも難易度別になっている点を考慮して無理のないよう配慮する。</p> <p>各種目を見て回り、練習の成果がゲームで生かせるよう声かけとアドバイスをする。</p> <p>各種目についてチームの目標通りに試合が展開されているか等、アドバイスをする。</p> <p>適切な記入がされているか確認し、アドバイスをする。</p>	<p>課題が明確につかめているか。</p> <p>練習内容は的確か。</p> <p>学習資料を活用して練習しているか。</p> <p>自己・チームの課題解決に向けて工夫して練習しているか。</p> <p>互いに励まし合って練習しているか。</p> <p>楽しくゲームが行われているか。 各チームのレベルに応じてルールを工夫してゲームをしているか。</p>
1	2	3																																																	
・ジャックリング	・キック・トラップ	・8の字ドリブル																																																	
・キック	・移動パス	・1対1のボールキープ																																																	
・ドリブルシュート	・ワントラップシュート	・ノートラップシュート																																																	
・ヘディングシュート	・ノートラップシュート	・セントリングからボレー																																																	
・フェイント		ヘディングシュート																																																	
1	2	3																																																	
3対1・スルー・壁パス	2対1・スルー・壁パス	4対2・スルーパス																																																	
・サポート	・カバー	・壁パス																																																	
・カバー	・オーバーラップ	・カバー																																																	
2対2・スルー・壁パス	3対3・サポート	・オーバーラップ																																																	
・マンツーマン	・マンツーマン	3対3・ワンスリーリターン																																																	
・クリア	・プレッシャー	・スペースマーク																																																	
5対5・スローインからリスタート	5対5・コーナーキック	・ワンサイドカット																																																	
		5対5・スローインからリスタート																																																	
バスケット 7分間のゲーム を行う。 (計2ゲーム)	サッカー 14分間のゲーム を行う。 (計1ゲーム)	バレーボール 7分間のゲーム を行う。 (計2ゲーム)																																																	
まとめ 5分	<p>整理運動</p> <p>本時のまとめ 班ノート・学習カードⅠに記入する。 次時の確認をする。 あいさつ 片付け</p>	<p>特に使った部位を十分に行わせる。 健康状態を確認する。 まとめ・評価について助言する。</p>	<p>個人の課題・グループの課題について練習できたか。自ら進んで学習できたか。</p>																																																

(8) 資料

班 ノ ー ト

種 目

班 班

班目標

班 員

班長		7	
2		8	
3		9	
4		10	
5		11	
6		12	

学習の道筋 パターン

練習計画

1時間目	オリエンテーション	10時間目	中間のまとめ
2～3時間目	試しのゲーム	11時間目	個人的技能・集団的技能
4時間目	個人的技能・集団的技能	12時間目	個人的技能・集団的技能
5時間目	個人的技能・集団的技能	13時間目	個人的技能・集団的技能
6時間目	個人的技能・集団的技能	14時間目	個人的技能・集団的技能
7時間目	個人的技能・集団的技能	15時間目	個人的技能・集団的技能
8時間目	個人的技能・集団的技能	16時間目	個人的技能・集団的技能
9時間目	個人的技能・集団的技能	17時間目～	まとめのゲーム

個人的技能の練習 (例: バスケットボール)

1	2	3
4角パス	ボールなしの1対1	1対1のカットインシュート
ゴール下のリバウンドシュート	ランニングシュート	3M地点でのジャンプシュート
フリースロー	3ポイント内での1対1の攻防	ハーフコート1対1
ドリブルシュート	オールコートドリブルシュート	オールコート1対1

集団的技能の練習 (例: バスケットボール)

1	2	3
ハーフコート2対1	ハーフコート3対3マンツーマンで守る	オールコート3対3マンツーマンで守る
ハーフコート2対2	ハーフコート5対5マンツーマンで守る	オールコート5対5マンツーマンで守る
ハーフコート3対2	ハーフコート5対5からの速攻	オールコート5対5ゾーンで守る

日時	月	日()	校時	時間	時間目	記入者	達成度
今日の課題と達成度							
今日の活動予定 (時間の流れに沿って個人または集団の練習内容を記入する)	0	集合、整列、あいさつ、出欠確認 学習内容の確認、準備運動、用具の準備					
	10						
	30	ゲーム					
	45	整理運動、班ノート・学習カードIの記入、次時の確認					
	50	あいさつ、用具の片付け					
ゲームの結果と反省	対戦相手						反省
	スコア	() - ()					反省
	対戦相手						反省
	スコア	() - ()					反省
活動の評価	お互いに協力して準備をする			話し合いが円滑にできる			
	お互いに協力して練習をする			声かけやアドバイスをし合う			
	お互いに協力して片付けをする			楽しくゲームをする			
今日の感想と次回の課題							

評価のめやす たいへんよくできた…A できた…B あまりよくできなかった…C

学習カード I 種目 班

2学年 組 番 氏名

1. 自己の目標

2. 今日の課題と達成度 たいへんよくできた…A できた…B あまりよくできなかった…C

時	課 題	達成度	時	課 題	達成度
1			11		
2			12		
3			13		
4			14		
5			15		
6			16		
7			17		
8			18		
9			19		
10			20		

3. 課題への取り組み方 たいへんよくできた…A できた…B あまりよくできなかった…C

課 題	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
楽しく意欲的に取り組む																				
課題に適した練習を創意・工夫する																				
学習資料や学習カードを活用する																				
アドバイスを声かけをする																				
安全に留意して取り組む																				

4. 授業への取り組み方 たいへんよくできた…A できた…B あまりよくできなかった…C

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
自主的に協力して準備や片付けをする																				
自ら進んで練習する																				
積極的に話し合いに参加する																				

5. 今日の総合評価 たいへんよくできた…A できた…B あまりよくできなかった…C

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
自己評価																				
仲間からみた評価																				

学習カードⅡ バスケットボール

2年 組 番・氏名 _____

① チェストパス

月日					
3mの感覚で1人で何回パスができたか					
5mの感覚で1人で何回パスができたか					
7mの感覚で1人で何回パスができたか					

② ドリブル

月日					
ドリブルで25mダッシュが何秒か					

③ セットシュート

月日					
フリースローラインから10本中何本はいったか					

④ ジャンプシュート

月日					
フリースローラインから10本中何本はいったか					
角度0度でフリースローラインから10本中何本					

⑤ ドリブルシュート

月日					
10本中何本はいったか					

⑥ ランニングシュート

月日					
10本中何本はいったか					

⑦ リバウンドシュート

月日					
20秒間に何本はいったか					

⑧ チェストパス

月日					
足を交互に踏み出してパスすることができる					
10本の指を開いてパスすることができる					
肘を伸ばしてスナップがきき指先全体でパスしている					
相手の胸に正確にパスしている					

⑨ 4角パス

月日					
正しいコースを速く走りパスすることができる					
ボールサイドの足でキャッチしトラベリングしないでパスができる					

⑩ ドリブル

月日					
移動中フロントチェンジができる					
ボールを見ないでドリブルができる					

⑪ セットシュート

月日					
リングに正対し肩幅で立ち正しい構えでシュートができる					
シュート後肘が伸び手首が返っている					
シュート後シュート前と同じ位置に立っている					

⑫ ジャンプシュート

月日					
リングに正対し肩幅で立ち正しい構えでシュートができる					
シュート後肘が伸び手首が返っている					
シュート後シュート前と同じ位置に立っている					
ジャンプの最高点で空中に止まってシュートができる					

⑬ ドリブルシュート

月日					
最大スピードでシュートする					
シュート後肘が伸び手首が返っている					
ジャンプの最高点で空中に止まってシュートができる					

⑭ ランニングシュート

月日					
最大スピードでシュートする					
シュート後肘が伸び手首が返っている					
ジャンプの最高点で空中に止まってシュートができる					

⑮ リバウンドシュート

月日					
最高点でボールをつかみ着地後ボールを下に下げない					
リングに45度に正対し、肩幅でジャンプし、正しい構えでシュートできる					
シュート後肘が伸び手首が返っている					
ジャンプの最高点で空中に止まってシュートができる					
ターンシュートができる					

①～⑦までは回数 ⑧～⑮まではよくできた…………○

あまりできなかった…△

できなかった…………×

※個人的技能の練習時にそれぞれの技能に合わせてチェックをする

例 ⑬ ドリブルシュート

最大スピードでシュートができるか→○△×

(9) 本時の成果と課題

① 成果

- ア 生徒が自ら学習過程を選択できるようにしたところ、自分（チーム）のペースに合った学習が可能になり、個人やチームの課題の発見が容易になり、課題に対して楽しく意欲的に取り組むようになった。
- イ 学習過程を自由に選択させることで、生徒は自ら課題をみつけ解決していく道筋を選べるようになり、授業に対する生徒の意欲・関心を高めるためには大変有効であった。
- ウ 学習資料や学習カードの内容を工夫して効果的に活用させることによって、課題解決に向けて自主的な学習活動がより活発に行われるようになった。
- エ 学習過程の中間にVTRを活用した評価活動を取り入れることによって、その後の学習活動がより意欲的になり、自ら学ぼうとする姿勢が顕著にみられるようになった。
- オ ルールを工夫してゲームを行ったところ、一人一人の活動がより活発になり、それによって男女差や個人差による問題をかなり解消できるようになった。
- カ ティームティーチングを実施することによって、教師相互の生徒やチームに関する情報交換が行われたので、生徒の能力や適性等に応じて適切な支援・助言が行えるようになった。
- キ ティームティーチングを実施することは、適切な機会に個に応じた支援・助言を行うことができるようになり、生徒の学習意欲や学習効果を高めるうえで大変有効であった。

② 課題

- ア 選択制の授業では、意識調査の結果を十分考慮に入れながら生徒や学校の実態に即した種目の設定を検討する必要がある。
- イ 集団技能の練習を高める段階においては、施設・設備面で不十分な点も考えられるため、場の工夫など各チーム同士による事前の打ち合わせが不可欠である。
- ウ 自己学習能力を高めるためには学習資料や学習カードを効果的に活用することが大切であり、資料は練習内容や方法など、生徒が自分の能力や適性等に応じて自由に選択できるような幅広い内容のものを考える必要がある。
- エ 校庭と体育館で3種目を同時開設するので、教師相互の連絡や情報交換を密にして、安全に留意しながらお互いの役割分担や生徒への支援・助言の仕方などを工夫する必要がある。
- オ 生徒が自ら課題を発見できるように、学習過程のなかで適切な機会に評価活動が行われるよう配慮する必要がある。

IV まとめと今後の課題

1 研究のまとめ

生涯学習社会の中での学校教育においては、①基礎的・基本的な知識や技能を身につけさせること②学習への関心をもたせ、意欲を育てること、③学習の進め方や学習の方法をしっかり習得させることが重要である。

今年度の研究では、「器械運動」「陸上競技」「球技」の3分科会に分かれ、生徒の意識調査を基に、選択制授業や指導計画の工夫をしてきた。特に、学習過程や学習資料の工夫について、実証授業を通して研究を進めた。

実証授業では、今までの教師主導の授業展開ではなく、生徒一人一人が、自ら課題を見つけ、学習計画の道筋を考え、判断しながら授業を進めたため、生徒が意欲的に授業に取り組み、自己学習能力の育成につながったと考える。

研究の成果として、次のことをあげることができる。

- (1) オリエンテーションをきめ細かく行うことは、生徒が意欲的に授業を展開していくために極めて大切である。
- (2) 学習資料や学習カードの活用の仕方を工夫し、有効に活用をすることで、自己学習能力を培うことができた。
- (3) 種目を選択させることによって、意欲的に取り組む姿勢をつくることにつながり、運動量が確保できた。また、自己学習能力を培うことができた。
- (4) ティームティーチングでは、生徒とのかかわり方を明確にし、援助・助言の仕方を工夫することで、学習計画をスムーズに展開することができた。
- (5) 学習過程では、生徒一人一人が学習の道筋を自ら考え、判断し、構成していく中で学習意欲が増し、自己学習能力を高めることができた。また、途中でオリエンテーションをもち、自己の学習の道筋を見直しを図ることで、学習をより効果的にすることができた。
- (6) 普段、自分のフォームやプレーを見る機会のない生徒にとってVTRの使用は、課題解決のために有効であった。
- (7) 学習資料・学習カードは、生徒一人一人の課題解決のために、有効に使用できた。

2 今後の課題

- (1) オリエンテーションでは、学習の道筋や課題の見つけ方、課題別グループの分け方を、より工夫し指導する必要がある。
- (2) 学習計画の作成は、時間がかかったため、休み時間等も利用することになった。学習計画を立てる時間を、生み出すための工夫が必要である。
- (3) VTRの使用は、操作方法等を十分指導する必要がある。
- (4) 学習効果を更に上げるためには、学習資料・学習カードの内容を精選し、使用しやすいように工夫改善する必要がある。