

中学校

平成 14 年 度

教育研究員研究報告書

保 健 体 育

東京都教職員研修センター

平成14年度

教育研究員名簿（保健体育）

分科会	地区	学校名	氏名
リ レ ー	北 立川 武蔵野 東大和 稲城	紅葉中学校	大内規敬
		立川第二中学校	◎☆小沢進
		第五中学校	吉野隆信
		第五中学校	○野口裕恭
走 り 高 跳 び	中央 品川 中野 葛飾 江戸川	稲城第三中学校	小松征夫
		佃中学校	岩田洋子
		八潮中学校	野口芳一
		第二中学校	☆鶴飼康成
小 松 中 学 校	小 岩 第 四 中 学 校	東原貴行	
		伏見孝志	

◎世話人 ○副世話人 ☆班長

担当 東京都教職員研修センター 指導主事 谷合しのぶ

目 次

I	研究の概要について	2
	1 研究主題の設定理由	2
	2 研究の全体構想図	3
II	研究の内容	4
	1 指導計画の工夫	4
	3年間を見通した指導計画作成の工夫と予想される効果	4
	2 学習指導の工夫	4
	(1) 学習形態、学習計画の工夫と予想される効果	4
	(2) 男女共習、選択制授業の工夫と予想される効果	4
	(3) 学習資料の工夫と予想される効果	5
	3 評価の工夫	5
	(1) 学習活動の見取りの工夫と予想される効果	5
	(2) 評価計画の工夫と予想される効果	5
	(3) 評価方法の工夫と予想される効果	5
	4 3年間を見通した指導計画例	6
	(1) 学習活動の進め方例	6
	(2) 体育分野における3年間を見通した指導計画例	7
	①第1学年の指導計画例	7
	②第2学年の指導計画例	8
	③第3学年の指導計画例	9
	(3) 陸上競技における3年間を見通した指導計画例	10
	5 実証授業1（走り高跳び）	12
	(1) 単元計画例	12
	(2) 評価計画例	13
	(3) 学習指導計画例	14
	(4) A・C評価の指導と支援計画例	15
	(5) 学習資料	16
	①生徒の自己評価カード	16
	②学習ノート	16
	(6) 実証授業のまとめと考察	17
	6 実証授業2（リレー）	18
	(1) 単元計画例	18
	(2) 評価計画例	19
	(3) 学習指導計画例	20
	(4) A・C評価の指導と支援計画例	21
	(5) 評価資料	22
	①教師の評価簿	22
	②学習の実現状況表	22
	(6) 実証授業のまとめと考察	23
III	研究のまとめと今後の課題	24
	1 まとめ	24
	2 今後の課題	24

研究主題

生徒のよさを伸ばす指導と評価の工夫

I 研究の概要について

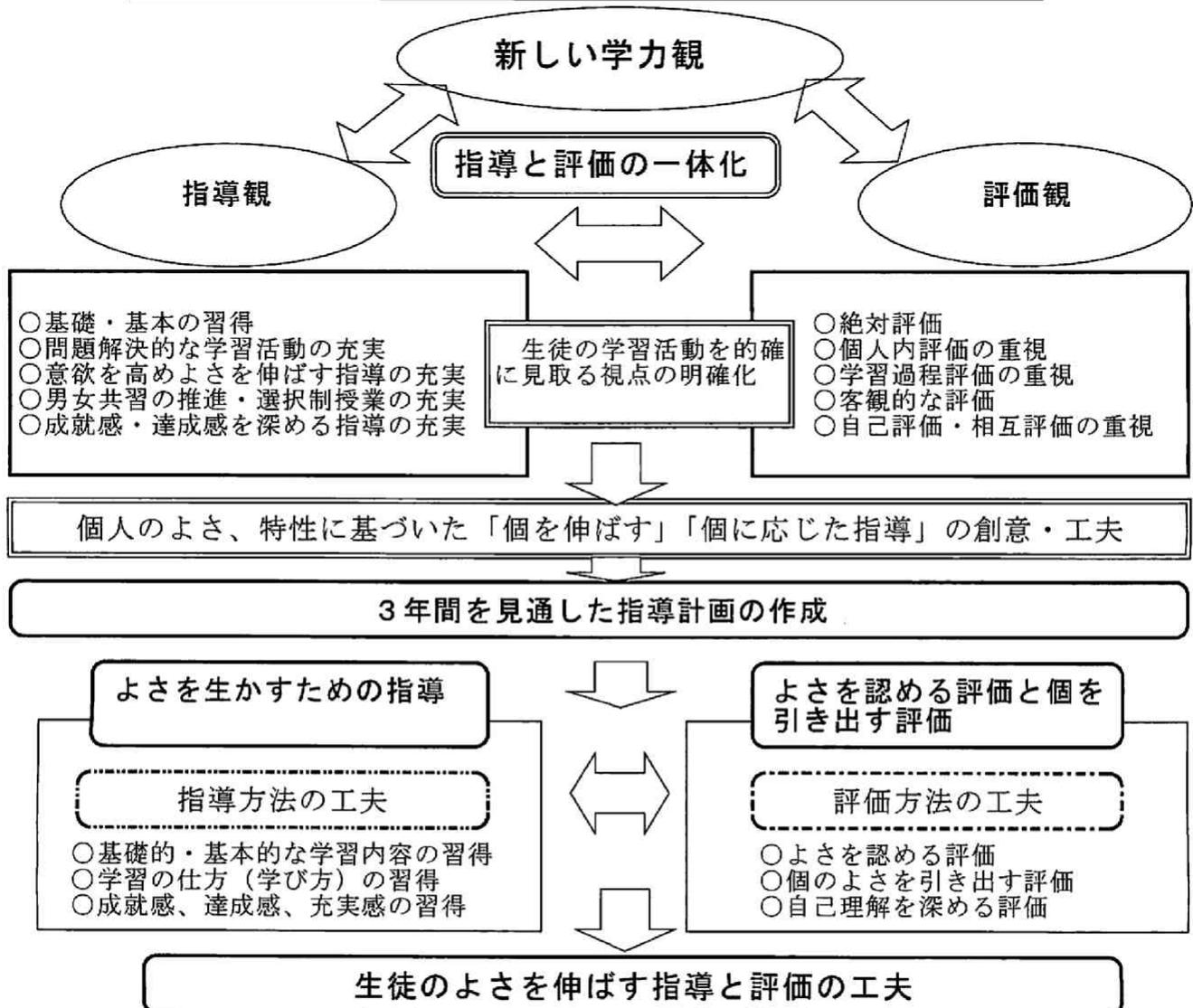
1 研究主題の設定理由

学習指導要領に示されている保健体育の目標の「積極的に運動に親しむ資質・能力の育成」では、生涯スポーツの基礎を培うための運動に親しむ資質・能力として、「運動への関心や自ら運動をする意欲、仲間と仲よく運動をすること、各種の運動の特性に触れる楽しさや喜びを味わえるように自ら考えたり、工夫したりする力、運動の技能や知識・理解など」と記述されている。そして、これらの資質・能力を育てるためには、「自らの運動の課題を自ら解決するなどの学習が重要である」と示されている。また、学習指導要領の『第3章 指導計画の作成等』には、「中学校の3年間を見通した上で目標や内容を的確に定め、調和のとれた具体的な指導計画を作成することが大切である。」としている。

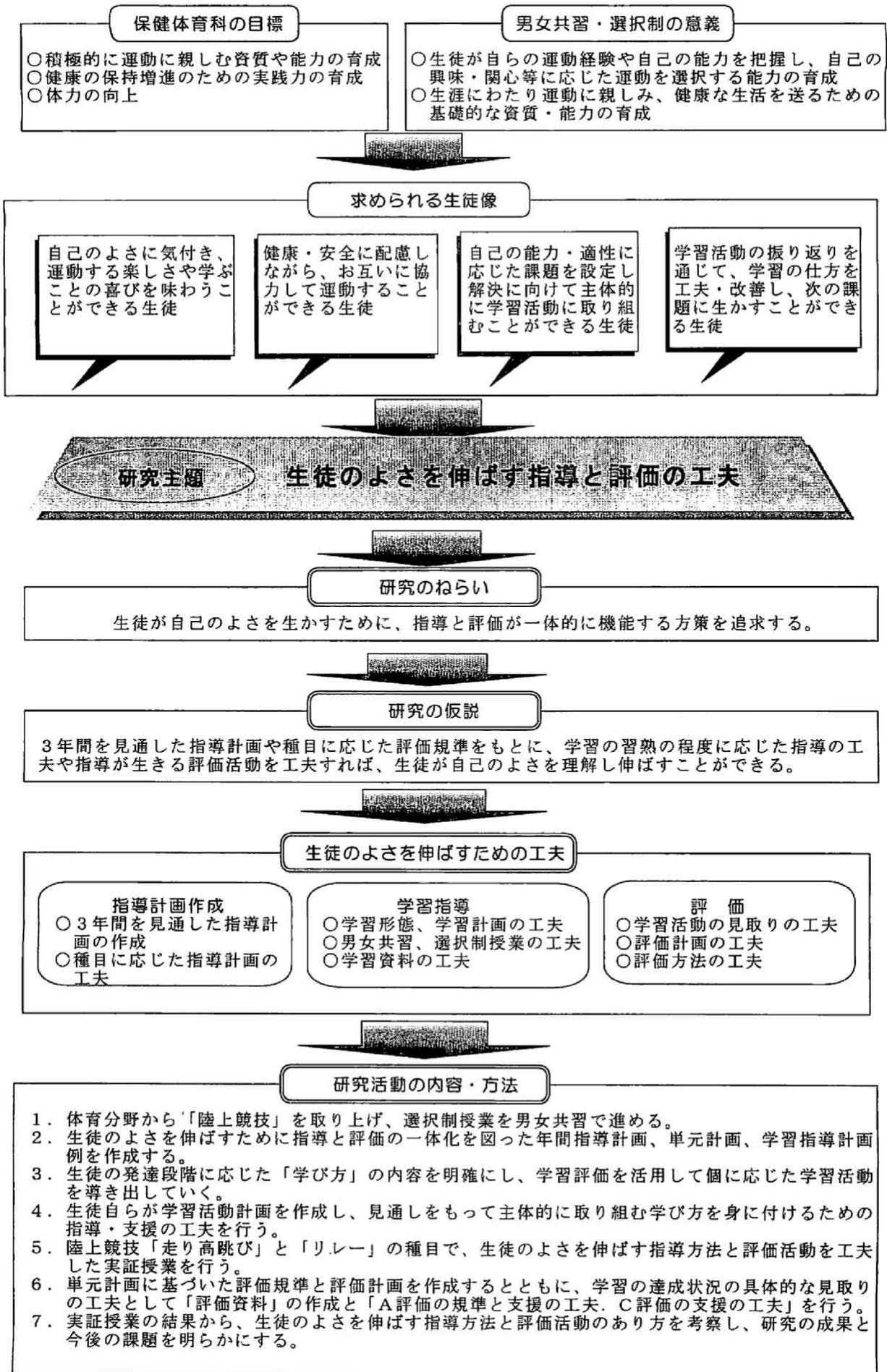
つまり、生徒に運動に親しむための資質・能力の確実な定着と自発的・自主的な学習の仕方を身に付けさせるためには、3年間を見通した指導計画のもとに、各内容ごとの「態度」「技能」「学び方」を確実に身に付けさせるとともに、一人一人の個性の伸長を図る教育活動の充実が不可欠である。

そのために教師は、生徒のよさを伸ばす指導と評価の工夫を図り、生徒が自ら学ぶ意欲を向上させるための指導と評価を実施することが極めて重要である。計画に基づいた学習指導を通して、指導内容・方法の在り方を確認し、より合理的・効果的な評価を指導に生かすことが重要であるととらえ、本研究主題「生徒のよさを伸ばす指導と評価の工夫」を設定した。

自ら学び、自ら考えるなど、主体的に学習に取り組むことのできる力
○基礎・基本の習得 ○心豊かな人 ○自己教育力の育成



2 研究の全体構想図



II 研究の内容

生徒のよさを伸ばす3つの視点

1 指導計画の工夫

2 学習指導の工夫

3 評価の工夫

1 指導計画の工夫

○3年間を見通した指導計画作成の工夫と予想される効果（※P6～11参照）

生徒の学年進行や習熟の程度に応じた学び方の育成プランに基づき、3年間を見通した指導計画を作成する

◎学年ごとに身に付けさせたい資質・能力を明確にすることで、学年に応じた指導内容が整理できるようになる

2 学習指導の工夫

(1) 学習形態、学習計画の工夫と予想される効果

学習形態・学習計画に一斉指導と課題解決的な学習を学年進行や学習の発展状況に応じて計画的に実施する

○基礎・基本の確実な定着が図れるようになる

①学習形態の考え方

	指導方法/学年	1学年	2学年	3学年
ねらい1	今ある力で学習に取り組む	一斉 課題解決	一斉 課題解決	一斉 課題解決
ねらい2	高まった力で学習に取り組む	一斉 課題解決	課題解決	課題解決

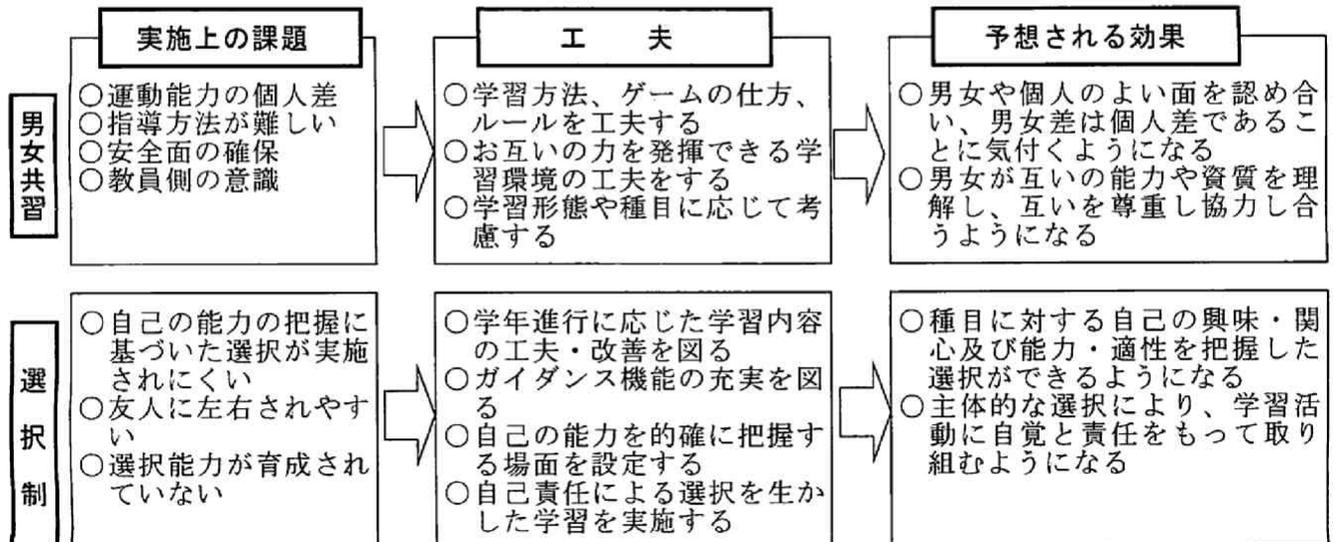
②学習計画（1学年の学習活動の展開例） ○学年・種目に応じて変化する

	学 習 I		学 習 II				ま と め	
	導 入		展 開				ま と め	
	オリエンテーション		ねらい1	ねらい2				
学習形態	グループ学習	一斉	一斉	グループ	一斉	グループ	グループ	一斉
学習内容	○授業の準備 準備運動 ○課題設定等	学習内容の確認	学習内容の指導	○課題解決 ○練習方法の工夫	学習内容の確認	○課題解決 ○練習方法の工夫・計測	○片づけ 整理運動 ○記述・反省	まとめ ・次回 の確認

③指導と支援の明確化

指導	学習のねらいを達成するために、教師が意図的・計画的にかかわり教えること	支援	生徒が学習内容を習得するに当たっての活動の手助けとなる具体的な手立て
----	-------------------------------------	----	------------------------------------

(2) 男女共習、選択制授業の工夫と予想される効果



(3) 学習資料の工夫と予想される効果

- ①オリエンテーションノートの作成
- ②見通しのある学習ノートの作成
 - スモールステップの学習計画と課題選択
- ③自己理解が深まる記入方法
 - 自己のよさへの気付きと達成状況の把握
 - 毎時間の記録の提示
- ④自己評価能力の育成
 - 単元を通じた自己評価表の作成
- ⑤学び方の充実と意欲の向上にむけた学習資料の工夫
 - つまづき改善の資料
 - 視聴覚機器の活用
 - コンピュータの活用

- 運動の意義、運動特性、選択動機が高揚し意欲が高まるようになる
- 学習活動に見通しをもて、主体的な学習の充実を図ることができるようになる
- 自己のよさと運動能力、学習の状況が的確に把握できるようになる
- 学習のねらいに基づいた自己評価カードの活用を通して、学習活動の取り組み方が身に付き、自己評価能力も高まる
- 学習のつまづきを解決するための方法を身に付け、主体的に工夫・改善をすることができるようになる

3 評価の工夫

(1) 学習活動の見取りの工夫と予想される効果

- ①「態度」・「技能」・「学び方」における基礎的・基本的な内容を構想し、学習活動の見取りに基づいた評価計画を作成する
- ②学習場面ごとに評価の観点（見取りの観点）と評価規準及び学習の実現状況を明示し、具体的で客観的な評価を実施する

- 学習活動における目標や課題を明確にすることができるようになる
- 自己の学習状況を正確に把握できるようになる

〔陸上競技の種目についての基礎・基本の内容の構想〕

○態度の内容

- 《協力》 ルールを守る、励まし合う、教え合う、コミュニケーション、言葉がけ、学び合い
- 《公正》 素直、誠実、ルールを守る、人の意見を聞く、結果を受け入れる
- 《意欲》 向上心、努力、主体性、継続力
- 《健康・安全》 健康管理・健康観察、運動に対する準備、用具の使い方、学習環境の整備

○学び方の内容

- 《自己理解》 自己をよさ知る、能力を知る、適性を知る
- 《目標設定》 仲間の能力・適性を知る、能力に応じた目標を立てる
- 《課題設定》 調べる、観察する、資料・アドバイスを活用する
- 《計画立案》 学習内容理解、資料の活用、見通しをもつ、場・時間の設定
- 《練習》 学習内容の理解と工夫、場と時間の工夫、技術の理解と習得、ルールの理解と活用
- 健康・安全への配慮、自己の役割を果たす、協力・学び合い・助言・励まし
- 《フィードバック》 自己理解、相互評価の活用

○技能の内容

- 《リレー》
 - ①スタート（構え方と方法、スタートダッシュの方法）
 - ②中間疾走（腕振り、ピッチ、ストライド）
 - ③バトンパス（受け渡し、スムーズなパス）
 - ④フィニッシュ（動作）
- 《走り高跳び》
 - ①助走（位置、距離、角度、スピード、リズム）
 - ②踏切（位置、振り上げ足、腕の引き上げ）
 - ③空間動作（振り上げ足、上体、抜き足）
 - ④着地（安全な着地）

(2) 評価計画の工夫と予想される効果

- ①単元計画に基づいた評価規準の作成
- ②評価の重点化を図った評価計画の作成
- ③評価計画に基づいた学習の実現状況表の作成
- ④生徒のよさを伸ばす指導と評価計画「A評価の評価規準と指導・支援、C評価の指導・支援計画」の作成

- 評価計画を通して、学習の課題が明確になり、学習に対する意欲と自己の資質・能力の向上を確実に図ることができるようになる

(3) 評価方法の工夫と予想される効果

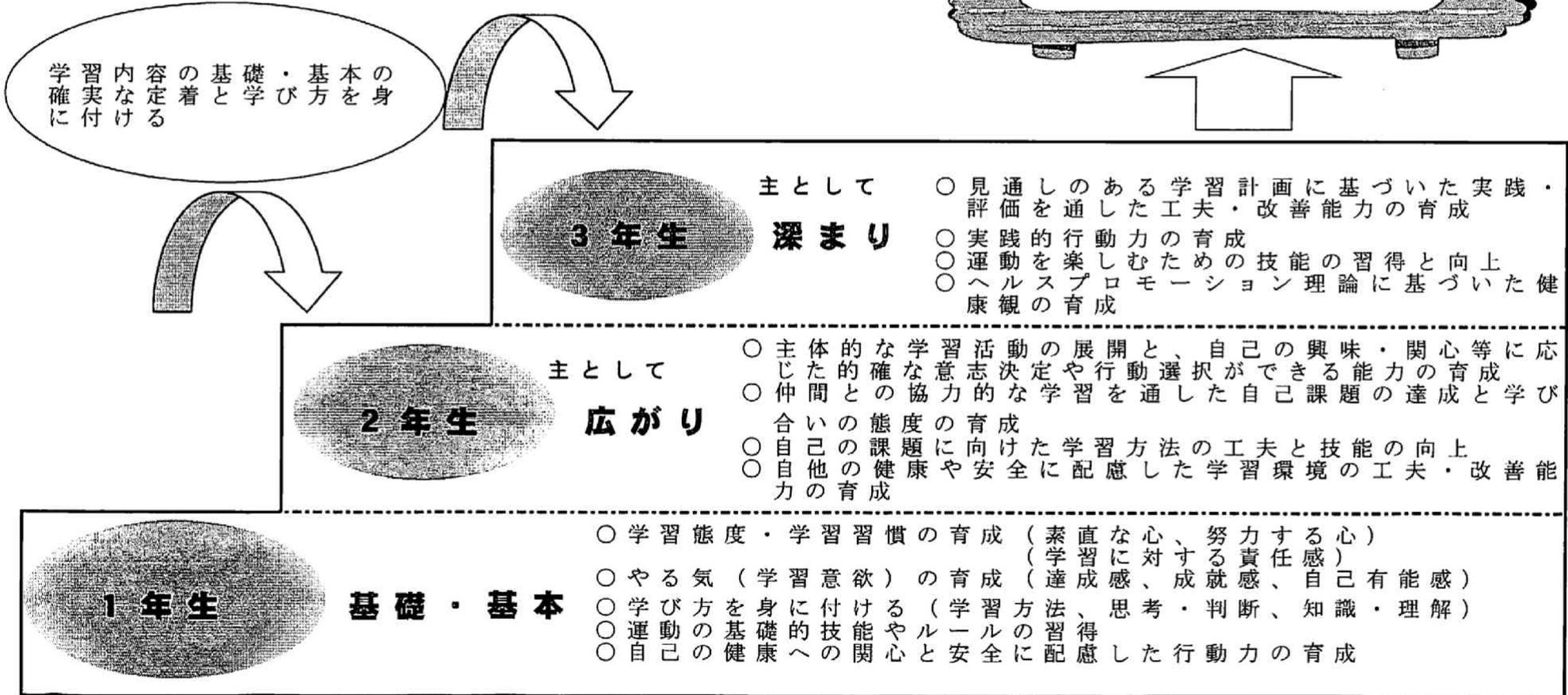
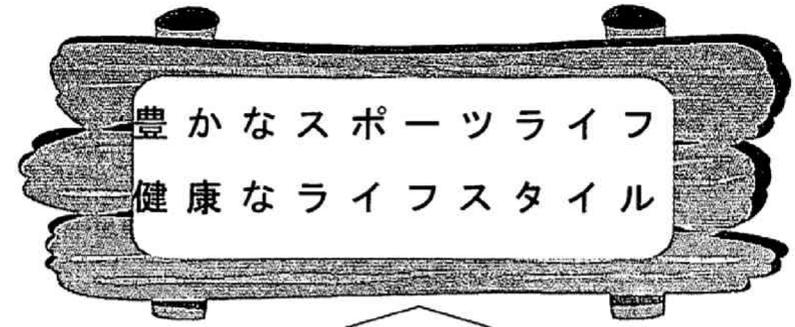
- ①教師：評価の工夫
 - ・学習過程ごとの評価規準と重点化に基づいた評価の実施
 - ・生徒の学習の実現状況表に基づいた達成状況の確認
 - ・評価を毎時間ごとに実施し次時の指導に生かす
 - ・生徒のよさ（伸ばしたい力）を評価簿に記入し、よさを見取る
 - ・個人の進捗状況を評価し個人内評価の充実を図る
- ②生徒：学習ノートの工夫
 - ・評価計画と関連した学習活動の内容と自己評価表の作成
 - ・学習のねらいに応じた自己評価を実施し自己教育力を育成する
 - ・単元を通じた「態度」「技能」「学び方」について振り返り、自己の学習の進捗状況を確認し、次時の学習に生かす

- 個に応じた指導の充実により、学習意欲の向上を図ることができるようになる
- 自己理解（自己のよさの発見）が深まるようになる
- 「態度」・「技能」・「学び方」を確実に身に付けることができるようになる

4 3年間を見通した指導計画例

(1) 学習活動の進め方例

学年進行や運動経験及び学習の習熟の程度に応じて身に付けさせたい力を明確にした年間指導計画を作成し、それに基づいて指導する。



① 第1学年の指導計画例

ナナホリで子どもの習熟状況を考慮し、3年間を見通した指導計画を作成することによって、生徒は見通しをもって学習を進めていくことができる。また、教師は生徒に身に付けさせたい力が明確になり、より一層指導と評価の一体化を図ることができる。

月	単元名	単元目標	主な学習内容	身に付けさせたい力
4	体づくり運動 体育に関する知識	④ ④ ・自己の体や仲間の体の状態や変化に気づき、体を動かす楽しさや心地よさを味わう。 ・運動の特性に応じた学び方や安全の確保の仕方について理解する。	・体力テストを行い、自己の体力について分析し、自分の特徴に合わせた課題に向けて体力の高め方を考え実施する。 ・体ほぐしの運動の意義や行い方を理解し、いろいろな体ほぐしの運動を行う。	《態度》・誰とでも仲良く、互いの体の調子や運動技能の程度を知り、それに応じた運動を行う。 《学び方》・自己の体力向上に向けて、体力を高めるためのトレーニング方法を選択したり組み合わせを工夫したりして運動を行う。
5	陸上競技	⑩ 短距離走・リレー 長距離走・ハードル 走り高跳び 走り幅跳び	・体力テストの結果を基に自己の目標記録を設定し、目標達成に向けて、自己の課題を見つけ、解決できるように取り組む。 [リレー] チームで目標タイムを設定し、協力して練習する。 [長距離走] ペース配分を考えながら走る。 [走り高跳び] [走り幅跳び] 新しい跳び方をおぼえたり、記録の向上に向けて練習に取り組む。	《態度》・計時や記録などを役割分担し、仲間と協力して練習をする。 ・きまりやルールを守り、競走や競技を楽しむために、公正なマナーで運動をする。 《技能》・スピードに乗ったバトンパスを行う。 ・自己に合ったペースで走る。 《学び方》・跳びやすい方法で記録に挑戦する。 ・自己の能力に適した課題の解決に向けて、練習の仕方を工夫する。
6	水泳	⑭ クロール 平泳ぎ 背泳ぎ	・各種泳法(クロール、平泳ぎ、背泳ぎ)の中から自己に合った泳法を見つける。 ・続けて長く泳いだり、速く泳いだりするための課題を見つけ、練習に取り組む。	《態度》・積極的に水に慣れ親しもうとする。 《技能》・基本的な泳法を身に付け、続けて長く泳いだり速く泳いだりする。 《学び方》・自己の能力に適した泳法や目標タイムを設定する。
7	球技	⑫ バレーボール	・自己の技能に適した課題を明らかにする。 ・オーバーハンドパス、アンダーハンドパス ・サーブ ・簡易ルールでのゲーム	《態度》・教え合いや励まし合いなど、仲間と声を掛け合い、協力しながら練習やゲームを楽しむ。 《技能》・今もっている技能を発揮してゲームを行う。 《学び方》・チームの課題や自己の能力に適した課題を解決するための練習方法を工夫する。 ・技能の習熟の程度に応じたルールやゲームの仕方を工夫する。
9	器械運動	⑬ マット運動 跳び箱運動 平均台運動 鉄棒運動 から1種目選択	[マット運動] [平均台運動] [鉄棒運動] ・自己の能力に応じて技を選択し、正確にできるようにする。 [跳び箱運動] ・自己の能力に応じて技を選択し、個々の跳び方ができるようにする。	《態度》・互いに励まし合ったり、補助をし合いながら計画的に練習を行う。 《技能》・技の仕組みや構造について理解し、自己の技能レベルに合った技を身に付ける。 《学び方》・技のできばえを確かめ合いながら、技の習得や課題解決に向けて練習を工夫する。
10	武道	⑫ ダンス から1領域選択	[武道] ・相手の動きや技に対して、攻防の仕方を工夫して競い合う。 ・礼儀作法を尊重して練習や試合を行う。 [ダンス] ・簡単な動きをつないでリズムカルに踊る。	《態度》・相手を尊重する態度で練習や試合を行う。 《技能》・基本動作を正確に身に付ける。 《学び方》・基本動作を身に付けることができるよう、かかり練習や約束練習を工夫する。
11	球技	⑩ サッカー	・自己の技能に適した課題や新たな技能の習得を図る。 ・キック、ドリブル、シュート ・簡易ルールでのゲーム	《態度》・感情をこめて動く、リズムに乗って動くなどのダンスの楽しさを味わおうとする。 《技能》・踊りや曲の特徴を知り、伸び伸びとリズムカルに踊る。 《学び方》・作品作りに向けて、踊って確かめたり、グループごとに見せ合ったりして、課題解決のための練習を工夫する。
12	球技	⑩ サッカー	・自己の技能に適した課題や新たな技能の習得を図る。 ・キック、ドリブル、シュート ・簡易ルールでのゲーム	《態度》・教え合いや励まし合いなど、仲間と声を掛け合い、協力しながら練習やゲームを楽しむ。 《技能》・今もっている技能を発揮してゲームを行う。 《学び方》・チームの課題や自己の能力に適した課題を解決するための練習方法を工夫する。 ・技能の習熟の程度に応じたルールやゲームの仕方を工夫する。

② 第2学年の指導計画例

種目選択を通して、選択能力の育成及び学び方を身に付けさせる

月	単 元 名	単 元 目 標	主 な 学 習 内 容	身 に 付 け せ せ たい 力
4	体づくり運動 体育に関する知識 ④ ②	・体育学習のルールを確認し、見通しをもつ。 ・自己の体力を調べ、体をほぐしたり、持久力を高めたりする。	・基本的な学び方を理解する。 ・必要な集団行動を身に付ける。 ・新体力テストを行う。 ・各種の体ほぐし運動を行うとともに、持久走などを通して体力を高める。	《態 度》 ・ペアやグループで協力し合って、体力を高める運動や体ほぐしなどの運動を楽しむとする。 《学び方》 ・データを基に自己の体力に応じた課題を考えたり、まとめたりする。 ・運動に適した体ほぐし、体力を高める運動の行い方を工夫する。
5	陸上競技 リレー ハードル走 長距離走 走り高跳び 走り幅跳び から1種目選択 ⑩	・自己の関心、能力等に基づいて種目や課題を選択し、記録の向上や技の習熟、習得に挑戦したり、競走の仕方を工夫したりして競い合う。	・自己の能力、課題に応じて種目を選択し、記録の向上を目指して練習と記録会を行う。 [リレー] オーダーの決定やテークオーバーゾーンの活用 [ハードル走] ハードリング、インターバルの走り方 [長距離走] 1000mから3000m走、ペース走 [走り高跳び] 跳び方や助走の長さ、角度の工夫 [走り幅跳び] 助走スピードやリズム走	《態 度》 ・体の調子や施設・用具の使用の仕方を工夫し、積極的に練習や競技を行う。 《技 能》 ・計時や記録などを役割分担し、仲間と協力して練習する。 ・自己の能力に適した技能のポイントをつかみ、技能の向上に向けて競走したり、記録に挑戦したりする。 《学び方》 ・課題解決のための効果的な練習の仕方を選んだり見つけたりする。 ・記録会の反省を受けて、学習成果を振り返り、新たな課題を設定する。
6	水泳 クロール 平泳ぎ 背泳ぎ ⑭	・自己の能力等に適した泳ぎ方や課題を選び、長く泳いだり速く泳いだりすることに挑戦する。 ・水の事故防止の心得を遵守し、協力して活動する。	・クロール、平泳ぎ、背泳ぎから自己の能力、課題、関心を基に泳法を選び、技能の向上と練習の仕方を身に付ける。	《態 度》 ・仲間と協力し、励まし合いながら進んで泳力を高める。 《技 能》 ・泳法のポイントをつかみ、技能を高め、記録を伸ばす。 《学び方》 ・選択した泳法や目標タイムを達成するための自己課題を設定し、課題達成に向けた練習の方法を工夫する。
7	球技Ⅰ バレーボール ソフトボール テニス から1種目選択 ⑩	・自己の関心、能力等に基づいて運動や課題を選択し、運動の行い方を工夫してゲームをする。	・自己の能力、課題、関心を基にいずれかの種目を選択し、ゲームを通して技能の向上と練習の仕方を身に付ける。 [バレーボール] ・パス、サーブ、スパイク、3段攻撃 ・ルールを工夫したゲームと運営 [ソフトボール] ・捕球と送球の連携、バッティング ・ルールを工夫したゲームと運営 [テニス] ・グラウンドストローク、ボレー、サービス ・ルールを工夫したゲームと運営	《態 度》 ・チームによる自己の役割を自覚し責任を果たすとともに、仲間と協力して進んで練習やゲームをする。 《技 能》 ・チームや自己の能力に適した課題の練習やゲームを通して、個人的技能や集団的スキルを高める。 《学び方》 ・ゲームから自己やチームの課題をつかみ、その解決を図るための練習を工夫する。 ・技能に応じてルールを工夫し、ゲームの計画、運営をする。 ・自己評価や相互評価から、自己及びチームの新たな課題を決める。
9	器械運動 マット運動 平均台運動 跳び箱運動 から1種目選択 ⑩	・自己の関心、能力等に基づいて運動や課題を選択し、技の習熟、習得に挑戦したり、技の組み合わせを工夫したりする。	・自己の能力、課題、関心を基にいずれかの種目を選択して活動する。 [マット運動] [平均台運動] ・自己の能力、課題に応じて技を選択し、技の習得と連続技の練習及び演技会を行う。 [跳び箱運動] ・示された跳び方から自己の能力、課題に応じて技を選択し、技の習得と練習及び演技会を行う。	《態 度》 ・仲間と補助をし合ったり、励まし合ったりして練習する。 《技 能》 ・器械、器具を点検し、安全を確かめ、順番を守って練習する。 ・得意な技を条件を変えて行う。 ・連続技をスムーズに行う。 《学び方》 ・自己の能力に応じた技の選択や技の組み合わせを工夫した練習を行う。 ・演技会や自己評価、相互評価から、自己のできばえを把握し、新たな課題を見つめる。
10	武道(柔道・剣道) ダンス から1領域選択 ⑩	[武道] ・相手の動きや技に対して、攻防の仕方を工夫して競い合う。 ・伝統的な行動作法を身に付け、相手を尊重して活動を行う。	・自己の能力、課題、関心を基に柔道、ダンスのいずれかを選択して活動する。 [柔道] ・基本の作法、動作、固め技、投げ技、約束練習、かかり稽古・ルールを工夫した試合と運営	《態 度》 ・礼儀作法や相手を尊重し、禁じ技を用いることなく、安全に留意して練習や試合に臨む。 《技 能》 ・各種の練習法を通して、自己に適した技を身に付け、試合で発揮する。 《学び方》 ・得意技を身に付けるため、崩し、投げるなど、かかり稽古や約束練習を工夫する。 ・試合では、個人、団体などにおいて作戦などそれぞれの楽しみ方を工夫する。
11		[ダンス] ・感じを込めて踊ったり、みんなで楽しく踊ったりする。	[ダンス] ・創作ダンス、現代的なリズムのダンスからグループで課題を決め、動きを構成し、練習や発表会を行う。	《態 度》 ・心を開き、みんなとかかわり合って、進んで練習や発表を行う。 《技 能》 ・みんなで動きを合わせる、調子を合わせるなど、仲間とかかわって踊る。 《学び方》 ・自己やグループの持ち味を生かした表現や踊りを行うために計画的に練習を工夫する。
12	球技Ⅱ バスケットボール サッカー テニス から1種目選択 ⑩	・自己の関心、能力等に基づいて運動や課題を選択し、運動の行い方を工夫してゲームをする。	・自己の能力、課題、関心を基にいずれかの種目を選択してゲームを通して技能の習得を図るとともに、練習の仕方を身に付ける。 [バスケットボール] ・パス、シュート、ビポット ・3on3を中心とした攻防 ・ルールを工夫したゲームと運営 [サッカー] ・パス、シュート ・3対3、5対5などでの攻防 ・ルールを工夫したゲームと運営 [テニス] ・グラウンドストローク、ボレー・サービス ・ルールを工夫したゲームと運営	《態 度》 ・チームによる自己の役割を自覚し責任を果たすとともに、仲間と協力して進んで練習やゲームをする。 《技 能》 ・チームや自己の能力に適した課題の練習やゲームを通して、個人的技能や集団的スキルを高める。 《学び方》 ・ゲームから自己やチームの課題をつかみ、その解決を図るための練習を工夫する。 ・技能に応じてルールを工夫し、ゲームの計画、運営をする。 ・自己評価や相互評価から、自己及びチームの新たな課題を決める。

月	単 元 名	単 元 日 標	主 な 学 習 内 容	身 に 付 け さ せ たい 力
4	体育に関する知識 体力を高める運動 体ほぐしの運動	② ④	・ 運動の合理的な行い方と運動の学び方や体力の高め方についての理解を深め、日常生活における運動実践に活用する。 ・ 自己の体力に応じた体力の高め方を確かめ、さらに高めようとする意欲をもつ。 ・ 体ほぐしの運動のねらいを理解し体を動かす楽しさや心地よさ仲間と交流する楽しさを体で感じ取る。	《態 度》 ・ ベアやグループで協力して、体を動かす楽しさや心地よさを味わおうとする。 ・ 仲間と協力し合ったり励まし合ったりしながら、進んで体力を高める運動や体ほぐしの運動を行う。 《学び方》 ・ 自己の体や心の状態に応じた体ほぐしの運動の、日常生活の中での活用の方を考える。
5	陸上競技Ⅰ 器械運動Ⅰ から1領域選択	⑩	〔陸上競技〕 ・ 自分で運動を選択し、自己の能力に応じた課題の解決に向けて運動の行い方を工夫し、記録に挑戦したり、競争の仕方を工夫したりして競い合う。	《態 度》 ・ 計時や記録などを役割分担し、仲間と協力して練習する。 《技 能》 ・ 競技に全力を尽くし、結果に対して公平・公正な態度をとる。 《学び方》 ・ 自己の技能に合ったフォームや走法を知り課題解決を通して技能や記録を高める ・ 課題解決のための練習方法や場を工夫し、目標達成に向けて見通しをもった練習計画を立てる。
6	陸上競技 ハードル走・長距離走 走り高跳び・走り幅跳び から1種目選択 器械運動 マット運動 跳び箱運動 から1種目選択		〔器械運動〕 ・ 自己の関心、能力等に基づいて運動や課題を選択し、技の習熟や習得に挑戦する。	《態 度》 ・ 器具の点検、安全な場づくりや補助など互いの安全に気を配りながら進んで練習する。 《技 能》 ・ 自己の能力に合った技や連続技を安定して行う。 《学び方》 ・ 自己評価や相互評価から、自己のできばえを把握し、技の習得のための合理的な練習方法を工夫する。 ・ 学習カードや学習資料を活用し、動きを見直す。
7	水泳 クロール 平泳ぎ・背泳ぎ	⑬	・ 泳力の高まりに応じて競泳の仕方を工夫して、競い合ったり、記録に挑戦したりする。	《態 度》 ・ 事故防止の心得や練習場のルールを進んで守る。 《技 能》 ・ 各種の泳法や泳法に応じたスタート及びターンを行う。 《学び方》 ・ 自己の課題や目標記録を達成するための練習の方法を工夫する。
10	球技Ⅰ バレーボール ソフトボール テニス から1種目選択	⑭	・ 自己の関心、能力等に基づいて運動や課題を選択し、運動の行い方を工夫してゲームをする。	《態 度》 ・ 自己の役割における責任を果たし、協力してゲームの運営をする。 ・ 審判の判定に従って、公平・公正な態度でプレーをする。 《技 能》 ・ 相手チームの攻め方や守り方に応じた攻防の動きを身に付ける。 《学び方》 ・ チームの課題を基に、攻め方や守り方について指示や助言をしながら、練習方法の工夫やゲームの運営を行う。 ・ ゲームを振り返り、成果を話し合い、次の課題を確かめる。
11	陸上競技Ⅱ 器械運動Ⅱ から1領域選択	⑮	〔陸上競技〕 ・ 自己の記録や体力・技能の習熟の状況に応じて、より高い技能の習得と楽しみ方を追求する。	《態 度》 ・ 計時や記録などを役割分担し、学習活動に責任をもって練習する。 《技 能》 ・ 自己の技能に合ったフォームや走法を高め、課題解決を通して技能や記録を高める 《学び方》 ・ 自己の記録などのデータから、改善すべき課題を具体的に設定し、練習方法を工夫する。
12	陸上競技 ハードル走・長距離走 走り高跳び・走り幅跳び から1種目選択 器械運動 マット運動 跳び箱運動 から1種目選択		〔器械運動〕 ・ 技の習得に新たな工夫を加えたり、新しい技に発展的に挑戦したりして、自分なりに楽しみ方を追求する。	《態 度》 ・ 自己の健康状態を考慮し、安全に気を配りながら責任をもって練習に取り組む。 《技 能》 ・ 自己の能力に合った技や連続技を正確に安定して行う。 《学び方》 ・ 視聴覚機器を活用して、技のできばえを把握しながら動きを見直ししたり、工夫したりする。
1	武道 ダンス から1領域選択	⑯	〔武道〕 ・ 相手の動きや技に対して、攻防の仕方を工夫して競い合う。 ・ 互いに相手を尊重し、勝敗に対して公正な態度がとれるとともに安全に留意しながら運動を行う。	《態 度》 ・ 審判の判定に従い、公平・公正な態度で試合を行う。 《技 能》 ・ 得意技を身に付け、積極的に技を仕掛けたり相手の動きに応じて技を掛けたりする。 《学び方》 ・ 得意技を身に付けることができるよう、相手と教え合ったり、タイミングを合わせた練習を工夫する。
2			〔ダンス〕 ・ 心と体をほぐし、軽快な音楽に合わせてリズムカルに踊ったり、動きを工夫して作品を作ったりしてグループやみんなで楽しく踊る。	《態 度》 ・ 音楽のリズムに合わせて、自己の考えた動きで動こうとする。 ・ 仲間の作品のできばえを互いに評価する。 《技 能》 ・ 動きやリズムを変化させ、表現の仕方を工夫して踊る。 《学び方》 ・ 作品づくりにおいて、互いに意見を出し合い、動きや活動の方法を工夫して練習や発表を行う。
3	球技Ⅱ バスケットボール サッカー テニス から1種目選択	⑰	・ 自己の関心、能力等に基づいて運動や課題を選択し、運動の行い方を工夫してゲームをする。	《態 度》 ・ 自己の役割の責任を果たし、協力してゲームの運営をする。 ・ 審判の判定に従って、公平・公正な態度でプレーをする。 《技 能》 ・ 相手チームの攻め方や守り方に応じた攻防の動きを身に付ける。 《学び方》 ・ チームの課題を基に、攻め方や守り方について指示や助言をしながら、練習方法の工夫やゲームの運営を行う。 ・ ゲームを振り返り、成果を話し合い、次の課題を確かめる。

(3) 陸上競技における3年間を見通した指導計画例

1年 男女共習・一斉授業・課題解決的な学習				
態度の内容	学び方の内容	技能の内容	種目	学習内容
協力 ・ルールを守る ・コミュニケーションを図る ・励まし合う ・互いに教え合い学び合う 公正 ・素直さや謙虚さ ・人の意見を聞く ・結果を受け入れる 健康・安全 ・自己の健康管理をする ・自己や仲間の健康観察をする ・用具の扱い方 ・学習環境の整備 意欲 ・向上心 ・主体性 ・努力	自己理解 ・能力や適性の認識 目標設定 ・自己の能力や適性に応じた目標の設定 課題設定 ・目標に応じた課題の検討と設定（資料やアドバイスに基づいた情報の分析等） 計画立案 ・練習計画の立案（資料の活用、場や時間の設定） 練習 ・技能の理解と習得 ・施設用具の活用 ・ルールの理解と工夫した審判方法の理解 ・グループ内での学び合い、教え合い ・記録会の運営 フィードバック ・自己評価を中心にしながら相互評価に発展させる	・クラウチングスタート ・中間疾走 ・フィニッシュ	短距離走	・クラウチングスタートの基本学習 ・効果的な中間疾走の方法 ・フィニッシュの方法・記録会
		・スタート ・中間疾走 ・バトンパス	リレー	・チームで協力して自己の走力の向上とチーム力の向上 ・目標タイムの設定とオーダーの工夫 ・チームによる学習・記録会
		・ジョギング ・ペース走	長距離走	・ジョギングによる一定距離の完走 ・呼吸方法の習得 ・ペース走や個々の記録への挑戦
		・ハードルをリズムカルに越える ・ハードリング	ハードル走	・フラット走の測定 ・他の用器具（ハードルにかわる）を用いての全力疾走 ・ハードルの高さインターバルの距離の設定 ・記録会
		・助走 ・踏切 ・着地	走り幅跳び	・50m走と立ち幅跳びから目標の設定 ・スピードのある助走と力強い踏切の習得
	・助走、踏切、空間動作、着地 ・はさみ跳び ・ベリーロール	走り高跳び	・はさみ跳びとベリーロールの基本動作の習得 ・助走・踏切・フォーム作りと各自の課題発見 ・記録会	

2年 男女共習・選択制・課題解決的な学習				
態度の内容	学び方の内容	技能の内容	種目	学習内容
協力 ・ルールを守る ・コミュニケーションを図る ・言葉かけや励まし合い ・互いに教え合い学び合う 公正 ・素直さや謙虚さ ・人の意見を聞き学習に生かす ・結果を受け入れる 健康・安全 ・自己の健康管理をする ・自己や仲間の健康観察をする ・自己の健康状態に応じた学習計画 ・用具の活用の工夫 ・学習環境の整備 意欲 ・向上心 ・主体性 ・努力 ・継続力 ・責任	自己理解 ・能力や適性の認識 目標設定 ・自己の能力や適性に応じた目標の設定 ・仲間の能力理解とグループの目標の設定 課題設定 ・目標に応じた課題の検討と設定（資料やアドバイスに基づいた情報の分析等） 計画立案 ・自己の目的に応じた見通しをもった練習計画の立案（資料の活用、場や時間の設定） ・互いの良さを生かした役割分担 練習 ・技能の理解と習得 ・練習内容の理解と工夫 ・施設用具の活用 ・グループ内での互いの良さに基づいた役割分担と遂行 ・ルールや審判方法の理解と工夫 ・グループ内での学び合い教え合い ・学習の目標に応じた記録会の運営 フィードバック ・自己評価、相互評価を通じた学習活動の振り返り	・クラウチングスタート ・中間疾走 ・フィニッシュ	短距離走	・スタートダッシュの基本動作の習得 ・効果的な中間疾走の方法 ・フィニッシュの方法・記録会
		・スタート ・中間疾走 ・バトンパス ・フィニッシュ	リレー	・目標タイムの設定とオーダーの工夫 ・バトンパスの向上を図るための課題解決的な学習 ・テークオーバーゾーンの効果的な活用方法の習得
		・ジョギング ・ペース走 ・1000～3000m走	長距離走	・ジョギングによる一定の長い距離の完走 ・800～3000mのタイム測定 ・インターバルトレーニングとペース走・時間走
		・スタートから第1ハードル ・ハードリング ・インターバル（3～5歩）	ハードル走	・フラット走の測定 ・個に応じたハードルの設定と目標タイムの設定 ・グループによる課題解決的な学習・技能の向上
		・助走 ・踏切 ・空間動作と着地	走り幅跳び	・50m走と立ち幅跳びから目標の設定 ・踏切前の準備動作から踏切角度や空間動作などグループによる学習
	・助走、踏切、空間動作、着地 ・はさみ跳び ・ベリーロール	走り高跳び	・はさみ跳びとベリーロールの技能及び記録の向上 ・各自の課題発見と体力づくり ・グループによる課題解決的な学習	

3年 男女共習・選択制・課題解決的な学習 (2年選択で履修済み)

態度の内容	学び方の内容	技能の内容	種目	学習内容
協力 ・ルールを守る ・コミュニケーションを図る ・言葉かけや励まし合い ・互いに教え合い学び合う 公正 ・素直さや謙虚さ ・人の意見を聞き学習に生かす ・結果を受け入れる 健康・安全 ・自己の健康管理をする ・自己や仲間の健康観察をする ・用具の活用の工夫 ・安全な学習環境の設定 ・体調に応じた学習内容の工夫 意欲 ・向上心 ・主体性 ・努力 ・継続力 ・責任	自己理解 ・能力や適性の認識と課題の分析 目標設定 ・自己の能力や適性に応じた目標設定 ・仲間の能力理解と目標設定 ・チャレンジ目標の設定 課題設定 ・目標に応じた課題の検討と設定(資料やアドバイスに基づいた情報の分析等) ・チャレンジ課題の設定 計画立案 ・見通しをもった練習計画の立案と資料の活用 ・場や時間の設定 練習 ・技能の理解と習得 ・練習内容の理解と工夫 ・施設用具の活用 ・グループ内で一人ひとりの特性に応じた役割分担の遂行 ・ルールや審判方法の理解 ・グループ内での学び合い教え合い ・記録会の運営方法の習得と実施 フィードバック ・自己評価、相互評価を主体的に行い、学習活動に生かす	・クラウチングスタート ・中間疾走 ・フィニッシュ	短距離走	・個に応じたクラウチングスタートの技能の習得 ・スタートダッシュから中間疾走 ・フィニッシュまでの効果的な方法の学習 ・100mトライアル
		・スタート ・中間疾走 ・バトンパス ・フィニッシュ	リレー	・目標タイムの設定とオーダーの工夫 ・バトンパスの向上を図るための課題解決的な学習 ・テークオーバーゾーンの効果的な活用方法の習得
		・ジョギング ・ペース走 ・1000～3000m走	長距離走	・ジョギングによる一定の長い距離の完走 ・800～3000mのタイム測定 ・インターバルトレーニングとペース走・時間走
		・スタートから第1ハードル ・ハードリング ・インターバル(3～5歩)	ハードル走	・個に応じたハードルの設定と目標タイムの設定 ・グループによる学習 ・記録会を受けての学習
		・助走 ・踏切 ・空間動作と着地	走り幅跳び	・50m走と立ち幅跳びから目標の設定 ・助走、踏切、角度、空間動作の学習 ・記録会を受けての学習
		・助走、踏切、空間動作、着地 ・はさみ跳び ・ベリーロール	走り高跳び	・はさみ跳びとベリーロールの記録会 ・グループによる学習 ・記録会を受けての学習

3年 男女共習・選択制・課題解決的な学習 (2年選択で履修していない)

態度の内容	学び方の内容	技能の内容	種目	学習内容
協力 ・ルールを守る ・コミュニケーションを図る ・励まし合う ・互いに教え合い学び合う 公正 ・素直さや謙虚さ ・人の意見を聞き学習に生かす ・結果を受け入れる 健康・安全 ・自己の健康管理をする ・自己や仲間の健康観察をする ・用具の活用の工夫 ・体調や健康状態に応じた学習環境の工夫と設定 意欲 ・向上心 ・主体性 ・努力 ・継続力 ・責任	自己理解 ・能力や適性の認識と課題の分析 目標設定 ・自己の能力や適性に応じた目標設定 ・仲間の能力理解と目標設定 課題設定 ・目標に応じた課題の検討と設定(資料やアドバイスに基づいた情報の分析等) 計画立案 ・見通しをもち、効果的な練習計画の立案と資料の活用、場や時間の設定 練習 ・技能の理解と習得 ・練習内容の理解と工夫 ・施設用具の活用 ・グループ内で一人ひとりの特性に応じた役割分担の遂行 ・ルールや審判方法の理解 ・グループ内での学び合い教え合い ・記録会の運営方法と実施 フィードバック ・自己評価、相互評価を主体的に行い、学習活動に生かす	・クラウチングスタート ・中間疾走 ・フィニッシュ	短距離走	・スタートダッシュの基本動作の習得 ・効果的な中間疾走の方法 ・フィニッシュの方法・記録会
		・スタート ・中間疾走 ・バトンパス ・フィニッシュ	リレー	・目標タイムの設定とオーダーの工夫 ・バトンパスの向上を図るためブルーラインを用い、テークオーバーゾーンの効果的な活用方法の習得
		・ジョギング ・ペース走 ・1000m～3000m	長距離走	・ジョギングによる一定の長い距離の完走 ・800～3000mのタイム測定 ・インターバルトレーニングとペース走・時間走
		・スタートから第1ハードル ・ハードリング ・インターバル(3～5歩)	ハードル走	・フラット走の測定 ・他の用器具(ハードルにかわる)を用いての全力疾走 ・ハードルの高さやインターバルの距離の設定 ・記録会
		・助走 ・踏切 ・空間動作と着地	走り幅跳び	・50m走と立ち幅跳びから目標の設定 ・踏切前の準備動作から踏切角度や空間動作などグループによる学習
		・助走、踏切、空間動作、着地 ・はさみ跳び ・ベリーロール	走り高跳び	・はさみ跳びとベリーロールの技能及び記録の向上 ・各自の課題発見と体力づくり ・グループによる課題解決的な学習

5 実証授業1 (走り高跳び)

(1) 単元計画例 男女共習・選択制 陸上競技(走り高跳び) 第2学年 10時間

①単元目標

- 自己の役割を果たし、仲間と協力して学習に取り組む。(態度)
- はさみ跳びとベリーロールの学習を通して助走、踏切、空間動作、着地の技能を身に付ける。(技能)
- 自己の能力にあった跳躍方法を選択し、より高く跳躍するための課題設定と課題解決に向けた練習方法の仕方を身に付けるとともに、自己評価を通して自己の学習状況を的確に振り返り、次時の学習に生かす。(学び方)

②単元指導計画(例)

時間	内容	学習の内容・活動	評価の観点と評価規準	評価資料	指導◎・支援○	
学 習 I	1	オリエンテーション	これから取り組む運動の特性と学習内容についての理解を通して、学習活動に対する興味・関心を高める。	関 ・仲間と協力して進んで学習に取り組もうとしている。 ・自分のもっている力を発揮しようとしている。 ・自己の適性、興味・関心にあった種目を選択している。 ・自己やグループの能力に応じた目標や課題を設定している。 ・課題解決に向けた、学習計画を立てている。	観察 学習ノート 学習ノート	◎学習目標の達成に向けて、自己の能力に応じた目標を設定できるように指導する。 ◎試技の意味を正確に理解させる。 ○役割編成において自分のよさを発揮できる役割となるように言葉がけをする。 ○跳び方や練習方法を選択できるように学習ノートの活用をアドバイスする。 ○学習の進め方や練習計画を立てるために学習資料を活用するよう言葉がけをする。
	2	準備運動、体づくり運動の立案、作成	自己の能力を理解するための試し跳び 学習グループの編成 種目選択 自己の目標に応じた課題を設定 課題解決に向けた学習計画の立案	技 ・今もっている力ではさみ跳びを跳ぶことができる。	観察 スキルシート	
学 習 II	3	ねらい1 今ある力で、はさみ跳びとベリーロールの技能習得に向けた学習方法を工夫する	関 ・学習に意欲的に取り組もうとしている。 ・学習活動に責任をもって取り組もうとしている。 ・結果や仲間の助言を受け入れようとしている。 ・他の健康観察・管理や健康・安全に配慮した活動をしようとしている。 ・ルールを守り学習に取り組もうとしている。	観察 学習ノート	◎踏み切り位置の設定の仕方を指導する。 ◎振り上げ足や、腕の使い方について視聴覚機器等を使い具体的に指導する。 ◎助走、踏み切りの動作を生かした空間動作になるように指導する。 ◎はみ出して着地してしまった場合のけがや事故の例を挙げ、安全面に配慮するように指導する。 ◎計測方法、ルールについて資料を使って説明する。 ○互いに協力し合えるように言葉がけをする。 ○力を入れすぎずにリズムよく助走できるようにアドバイスをする。 ○振り上げ足が引っかかる場合は、踏み切りの位置を変えてみるようにアドバイスをする。 ○踏み切り足が引っかかる場合に対しては、腕を使い上体をあげることを意識させる。	
	4		ねらい2 高まった力で、自己に適した跳び方を選択し記録の向上に向けた学習方法を工夫する	思 ・自己の課題解決に向け練習の仕方を選択したり、工夫・改善したりしている。 ・学習の振り返りを通して、学習の成果を確認し、新しい目標、課題を設定している。		観察 学習ノート
	5	1		・助走、踏切、空間動作、着地の練習方法の選択と工夫		技 ・跳び方に応じた助走をリズムよく行うことができる。 ・跳び方に応じた適切な踏み切り位置が設定できる。 ・跳び方に応じた助走、踏み切りの動作を生かした空間動作ができる。 ・安全に着地ができる。
	6	ねらい2 高まった力で、自己に適した跳び方を選択し記録の向上に向けた学習方法を工夫する	知 ・課題解決に向けた学習の進め方を理解している。 ・走り高跳びの計測の仕方、ルールや審判方法を理解している。 ・用具の扱い方、学習環境の整備の仕方を知っている。	観察 学習ノート		
	7		2	・練習方法の選択と工夫 ・高まった力で、跳躍方法を選択し、より高く跳ぶための練習方法の選択と工夫 ・計測の仕方、ルールの理解		観察 学習ノート
	8	ねらい2 高まった力で、自己に適した跳び方を選択し記録の向上に向けた学習方法を工夫する	関 ・自己の課題解決に向け練習の仕方を選択したり、工夫・改善したりしている。 ・学習の振り返りを通して、学習の成果を確認し、新しい目標、課題を設定している。	観察 学習ノート		
9	ま		・学習成果の発表として記録会を行う	観察 学習ノート		
10	め	・記録会の実施 ・学習の振り返りと今後の課題の明確化	思 ・学習を振り返り、新しい目標、課題を設定している。 ・学習の振り返りを通して、学習の成果を確認し、自己の課題を整理している。	観察 学習ノート	◎学習成果の発揮に向けて、全力で臨むように指導する。 ◎正しい用具の使い方について再確認するように指導する。 ◎自己やグループの学習の成果について学習ノートの評価を活用するように指導する。 ○各自の役割を責任をもって取り組むように言葉がけをする。 ○ルール等の理解について、学習資料を活用するように促す。	
			技 ・ベリーロールやはさみ跳びの練習成果を発揮することができる。	観察 スキルシート		
			知 ・競技や記録会の運営の仕方を知っている。 ・走り高跳びのルールや審判方法を知っている。	観察 学習ノート		

時間	学習内容	関心・意欲・態度	思考・判断	技能	知識・理解	評価資料
オリエンテーション	1 ◎オリエンテーション これから取り組む運動の特性と学習内容についての理解を通して、学習活動に対する興味・関心を高める。	・仲間と協力して進んで学習に取り組もうとしている。	・自己の適性、興味・関心にあった種目を選択している。			学習ノート
	2 ・自己の能力を理解するための試し跳び ・種目選択、グループ編成 ・自己の目標に応じた課題の設定 ・課題解決に向けた学習計画の立案 ・走り高跳びの準備運動の作成	・自分のもっている力を発揮しようとしている。	・自己やグループの能力に応じた目標や課題を設定している。 ・課題解決に向けた学習計画を立てている。	・今もっている力ではさみ跳びを跳ぶことができる。	・学習の進め方、学び方を理解している。	観察 学習ノート
ねらい1	3 ◎ねらい1 今ある力で、はさみ跳びとベリーロールの技能習得に向けた学習方法を工夫する。	・学習に意欲的に取り組もうとしている。	・自己の課題解決に向け練習の仕方を選択したり、工夫・改善したりしている。		・課題解決に向けた学習の進め方を理解している。	観察 学習ノート
	4 ・飛び方に応じた助走、踏切、空間動作、着地の練習方法の選択と工夫 (グループ・個人学習)	・自他の健康観察・管理や健康・安全に配慮した活動をしようとしている。	・自己の課題解決に向け練習の仕方を選択したり、工夫・改善したりしている。	・跳び方に応じた助走をリズムよく行うことができる。 ・跳び方に応じた適切な踏み切り位置が設定できる。 ・跳び方に応じた助走、振り切りの動作を生かした空間動作ができる。	・課題解決に向けた学習の進め方を理解している。	観察 学習ノート
	5	・ルールを守り学習に取り組もうとしている。	・学習の振り返りを通して、学習の成果を確認し、新しい目標、課題を設定している。	・安全に着地ができる。	・用具の扱い方、学習環境の整備の仕方を知っている。 ・走り高跳びの計測の仕方、ルールや審判方法を理解している。	観察 スケッチ 学習ノート
ねらい2	6 ◎ねらい2 高まった力で、自分に適した跳び方を選択し、記録の向上に向けた学習方法を工夫する。	・学習活動に責任をもって取り組もうとしている。	・自己の課題解決に向け練習の仕方を選択したり、工夫・改善したりしている。		・課題解決に向けた学習の進め方を理解している。	観察 学習ノート
	7 ・課題解決に向けた助走、踏切、空間動作、着地の練習方法の選択と工夫 (グループ・個人学習)	・結果や仲間の助言を受け入れようとしている。	・自己の課題解決に向け練習の仕方を選択したり、工夫・改善したりしている。	・跳び方に応じた助走をリズムよく行うことができる。 ・跳び方に応じた適切な踏み切り位置が設定できる。	・課題解決に向けた学習の進め方を理解している。	観察 学習ノート
	8	・結果や仲間の助言を受け入れようとしている。 ・ルールを守り学習に取り組もうとしている。	・学習の振り返りを通して、学習の成果を確認し、新しい目標、課題を設定している。	・跳び方に応じた助走、振り切りの動作を生かした空間動作ができる。 ・安全に着地ができる。	・用具の扱い方、学習環境の整備の仕方を知っている。 ・走り高跳びの計測の仕方、ルールや審判方法を理解している。	観察 スケッチ 学習ノート
まとめ	9 ◎学習成果の発表として記録会を行う。	・自分のもっている力を発揮しようとしている。 ・自他の健康観察・管理や健康・安全に配慮した活動をしようとしている。	・学習を振り返り、新しい目標、課題を設定している。	・ベリーロールやはさみ跳びの練習成果を発揮することができる。	・競技や記録会の運営の仕方を知っている。 ・走り高跳びのルールや審判方法を知っている。	学習ノート 観察
	10 ・記録会の実施 ・学習の振り返りと今後の課題の明確化	・自分のもっている力を発揮しようとしている。 ・ルールを守り学習に取り組もうとしている。	・学習の振り返りを通して、学習の成果を確認し、自己の課題を整理している。	・ベリーロールやはさみ跳びの練習成果を発揮することができる。	・競技や記録会の運営の仕方を知っている。 ・走り高跳びのルールや審判方法を知っている。	学習ノート 観察

(3) 学習指導計画例 第2学年 (10時間中の7時間目)

ねらい ○グループにおける自己の役割を果たし、仲間と協力して楽しく学習に取り組む。(態度)

○はさみ跳びとベリーロールの助走、踏切、空間動作、着地の技能を身に付け、記録の向上を図る。(技能)

○自己の能力にあった跳躍方法を選択し、より高く跳躍できるような課題を設定し課題解決に向けて練習を工夫する。(学び方)

☆評価の重点項目

	学習内容・活動	評価の観点と項目	学習の実現状況	評価資料	指導	支援	
導入	<p>本時の学習のねらいを理解し、学習活動に対する意欲を高める</p> <p>○前時を振り返り、本時の課題を確認する。</p> <p>○本時のねらいや学習内容を確認する。</p> <p>○用具準備、走り高跳びに適した準備運動を行う。</p>	関	○意欲 ○健康・安全	○学習ノートに必要事項を記入している。 ○自他の健康状態を把握している。	観察 学習ノート	○本時での学習ノートの活用方法を理解させる。	○必要に応じて、個人やグループに理解を促す言葉かけや例示を行う。
		思	○課題設定	○能力に適した自己課題を設定している。	学習ノート	○本時の課題、ポイント、練習方法について確認するように指導する。	
		知	○学習内容の理解	☆学習の進め方を知っている。	学習ノート		
展開	<p>はさみ跳びとベリーロールの技能習得に向けて練習を工夫する</p> <p>○助走、踏切、空間動作、着地の技能習得に向け、ゴムバー等を利用して練習を工夫する。</p> <p>○グループでお互いの跳び方のよい点や改善点を話し合う。</p> <p>○走り高跳びの一連の動きの確認をする。</p> <p>○自己の記録に挑戦する。</p> <p>○整理運動・片づけを行う。</p>	関	○協力 ○意欲 ○公正	○積極的に練習や記録会に参加している。 ○グループ内の自己の役割と責任を果たしている。 ○課題解決に向けて向上心を持っている。 ☆仲間の助言を受け入れている。	観察 学習ノート	○準備、片づけを協力して行うように指示す ○練習場所、安全面などに注意するように指導する。	○できばえを伝え合うなど、話し合いに積極的に参加するように声かけをする。 ○練習を通して、用具の安全性を確かめながら準備や片づけを行うことの重要性に気付かせる。
		思	○練習方法 ○自己理解	☆資料などを用いて練習の仕方を選択したり、工夫したりしている。 ☆自己の能力を的確に把握している。	観察 学習ノート	○グループごとの学習状況をチェックする。 ○ビデオなどを活用して技能の発見の仕方を指導する。	○学習に適した体ほぐしが行えるように具体例を示す。 ○グループや各生徒のつまずきに対し、解決のヒントを示しながら具体例を示す。
		技	○助走、踏切、空間動作、着地	☆跳び方にあった助走、踏切、空間動作、着地ができる。 ☆安全に着地ができる。	観察 学習ノート	○正しいベリーロールの跳び方を学習資料を使い再確認するよう個別に指導する。	○学習資料の見方や使い方をアドバイスする。
		知	○運動特性	☆記録向上のための助走、踏切、空間動作、着地の仕方を知っている。	観察 学習ノート		
まとめ	<p>本時の成果について振り返り、次の課題を確認する。</p> <p>○振り返りを通して、新たな課題を発見し、次時の練習計画を立てる。</p> <p>○次時の課題を整理する。</p>	関	○意欲	○学習ノートに必要事項を記入している。	学習ノート	○学習ノートに本時の練習のまとめを記入するように指導する。	○次時の学習に期待をもてるように、本時のよかった点を紹介し励ます。
		思	○フィードバック	○練習の仕方や記録会の結果を分析している。 ○自己評価を練習の工夫・改善に生かすことができる。	学習ノート	○次時の学習内容について理解を深めさせることを通して、意欲の向上を図る。	

評価 ○グループにおける自己の役割を自覚し、みんなと協力して学習を進めることができた。
○はさみ跳びやベリーロールの技能を身に付けることができた。
○自己に適した跳躍方法での課題設定を行い、課題解決に向けた練習の仕方を工夫することができた。

(4) A・C評価の指導と支援計画例（走り高跳び）

○「A評価：十分満足できる」の学習の実現状況と指導・支援、「C評価：努力を要する」の指導・支援表を作成し、個に応じた指導の工夫を図った。

		A評価：十分満足できる		C評価：努力を要する	
評価の観点と項目		学習の実現状況	指導◎・支援○	指導◎・支援○	
- 15 - 思考・判断	関心・意欲・態度	<ul style="list-style-type: none"> ○学習ノートに必要事項を適切に記入している。 ○課題解決に向けてグループの仲間にも影響を与える向上心をもっている。 ○グループの仲間に声をかけながら積極的に練習や記録会に参加している。 ○グループリーダーとしての自己の役割を確実に果たしている。 ○仲間の助言を素直に受け入れ、助言を練習に生かしている。 ○自他の健康状態を的確に把握した練習計画を立てている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○自己やグループの状況を学習カードなどを通して把握させ、グループの状況に応じた課題整理をして学習に取り組めるようにアドバイスをする。 ○グループで話し合う内容や励まし合い、教え合いの方法についてアドバイスをし、学習活動でリーダー性を発揮できるようにする。 ○生徒主体で学習のルールづくりが行えるようにサポートする。 ○練習の場について、全体を把握し、よりよい学習環境を設定する方法と、予測される危険等について、練習を通してアドバイスをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○学習ノートに自己の練習課題を記入するようにアドバイスをする。 ◎設定した課題を具体的な練習計画に位置づけることができるように、練習方法の選択の仕方を指導する。 ◎仲間からの助言を聞いたりしながら、課題解決に向けた練習内容を選択するように指導する。 ◎グループの一員として、自己の意見を言ったり、質問したりするように指導する。 ◎自分が跳ぶ前、跳んだ後などの安全確認について声がけを通じた安全確認をするように指導する。 	
	技能	<ul style="list-style-type: none"> ○自己の特徴を分析し、目標達成に適した自己の課題やチャレンジ目標を設定している。 ○視聴覚機器や資料など練習内容に応じて活用し練習の仕方を選択したり、工夫したりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎現在設定している課題より高いチャレンジ目標を設定し、その課題解決に向けて練習を工夫するように指導する。 ◎一人一人に応じた課題や練習方法について、全員で把握して励まし合えるように指導する。 ○視聴覚機器を積極的に活用するようアドバイスをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○前時の学習活動を振り返り、学習課題を考えるように個人的に声がけをする。 ○自己課題の解決に向けての練習方法について、同じ課題をもつ仲間と一緒に取り組むようにアドバイスをする。 ◎課題解決に向け、視聴覚機器などを用いて個別の指導を行う。 	
	知識・理解	<ul style="list-style-type: none"> ○自己の能力のよい点、課題点の両者を的確に把握している。 ○練習や記録会の結果を分析し、次時の学習に生かしている。 ○自己評価の結果から、自己に不足している課題を見つけ、その課題解決にむけて練習計画の立て直しや目標及び課題の再設定ができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎グループの記録を分析し、その結果をメンバー一人一人の課題に置き換えて考え、新たなグループとメンバーの課題を導き出すように指導する。 ○自己評価の結果とその活用方法について、個別に話し合い、学習の進め方をアドバイスする。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎練習の結果を振り返り、自己の課題を達成できたかどうかを適切に判断できるように、自己評価を生かした学習計画の立て方を指導する。 	
	関心・意欲・態度	<ul style="list-style-type: none"> ○助走、踏切、空間動作、着地 	<ul style="list-style-type: none"> ○跳び方に適した、記録の向上につながる、リズムカルな助走、力強い踏切、無駄のない空間動作、安全な着地ができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○一つ一つの技能について、視聴覚機器などを活用して、自己チェックをするようにアドバイスをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎一つ一つの動作の確認を通して、基礎的な技能を身に付けられるように個別指導をする。
知識・理解	<ul style="list-style-type: none"> ○学習内容の理解 ○運動特性 	<ul style="list-style-type: none"> ○学習の進め方を理解し、メンバーにも教えている。 ○記録向上のためリズムカルな助走、力強い踏切、無駄のない空間動作、安全な着地の仕方を知っている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○本時の成果を一人一人が理解できるように、自己の良かった点とグループの頑張った点について確認するようにアドバイスをする。 ○理解度チェック表を活用して、達成状況を確認するように声がけをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○学習を振り返り、自己の成果をよく考えて評価するように声がけをする。 ◎理解度チェック表を活用して、学習の達成状況について確認するように指導する。 	

(5) 学習資料

① 生徒の自己評価カード（リレー）

- ・ 各授業ごとに白枠の中に自己評価を記入しよう。
- ・ の部分でも以前よりも良くなるようになっていたら記入しよう。

	A…良くてきた B…だいたいできた C…もうすこし	ねらい 1			ねらい 2				まとめ
		3	4	5	6	7	8	9	10
関心 ・ 意欲 ・ 態度	① 意欲的に取り組んでいる								
	② 仲間と協力して取り組んでいる								
	③ 準備・後かたづけ等がきちんできている								
	④ 自分と仲間の健康や安全に気を付けて取り組んでいる								
	⑤ 記録会に練習の成果を発揮している								
思考 ・ 判断	① 学習の進め方を理解し、学習計画を立てている								
	② 自分やチームの能力や特徴を生かした目標が設定している								
	③ 目標達成のための課題を適切に設定している								
	④ 課題解決に向けて練習方法を選択したり工夫したりしている								
	⑤ 練習や記録会の結果を振り返り、新たな目標や課題を再設定している								
技能	① スタート、中間疾走、フィニッシュ等、短距離走の技能を習得できている								
	② バトンの受け渡しが正確にできる								
	③ 自分に適した構え方やフォーム、走り方で力強く走ることができる								
	④ スピードを落とさず、スムーズなバトンパスができる								
知識 ・ 理解	① 走り方や良いフォームを理解している								
	② バトンパスの仕方を理解している								
	③ 学習の進め方を理解している								
	④ 練習の方法を理解している								
	⑤ ルールを理解している								
	⑥ 記録会の運営の仕方を理解している								

☆学習ノートの記入の仕方

高まった力で、筋び方を選択し記録の向上を目指そう

1. まず、2ページでたてた練習計画を「練習計画」の欄に記入する。
2. 授業の始めに課題を記入する。
3. 授業の終わりにその他の項目について記入する。
4. 「見直し内容」は、初めにたてた練習計画とは違う内容に変えるときに記入する。
(次の授業のために)
5. 下の記入例を参考にしましょう。

② 学習ノート

陸上競技オリエンテーション 1
選手選別の陸上競技のイメージ



陸上競技の特性

- ① 人間の基本的な運動能力を高め、可能性に挑戦するスポーツ。
- ② 相手との競い合いと同時に、自分自身の記録向上という自己克服型のスポーツ。
- ③ 「走る・跳ぶ・投げる」という根本的な運動能力を向上発展させる。

陸上競技の歴史

- ① 紀元前776年の古代ギリシアオリンピックで「走・跳・投」が競われた。
- ② 近代オリンピック第1回からの正式目録。
- ③ 日本へは明治初期に米軍から紹介される。
- ④ 日本は1912年の第5回オリンピックから参加。

陸上競技の種類

短距離走	短い距離を短い時間で走る競技。柔軟性と瞬発力が要求される。	走り幅跳び	遠くへとぶことを競う競技。助走と踏み切りのタイミングが重要。
ハードル走	障害にぶつかる陸上の障害を乗り越えて走り、記録を競う。	走り高跳び	高くとぶことを競う競技で、助走のタイミングと一瞬の瞬間力がカギ。
中・長距離走	筋力・持久力・スピードを調節しながら一定の長い距離を走行する。	※投てき(種別)	ものを遠くへ投げることを競う。中学で投手に専ら投げ。

※投てきでは実施しない

種別目のイメージ

短距離走	
ハードル走	
中・長距離走	
走り幅跳び	
走り高跳び	

記入例

7時間目		月 日 ()	
練習計画	タイミングよく踏み切り、腕で上体を引き上げる		
種別	走り方	ベリロー	関 意欲的に取り組む仲間と協力して学習することができた
内容	記録	120cm	
見直し内容	練習内容	〇練習内容 バーのないところで踏み切りのタイミングをつかむ練習と腕を使って上体を引き上げる練習をした。	自 己 評 価 自分の課題にあった練習をしたり工夫したりすることができた 自分にあった走り方を選択し、自分の課題に応じた技術が身に付いた 助走、踏み切り、空間動作、着地について注意点を理解した 学習を振り返って タイミングの良い踏み切りが難しい。時間的に踏み切れるようにしたい。班のみんなに悪いところを見てもらったの自分の注意点がわかった。
	〇工夫した点	かかとから入って腕と肩を引き上げた	
	〇うまくいった点	かかとから入って腕で体を引き上げる練習をした。少しタイミングが分かってきた。	
	〇本時の最高記録	130cm	
見直し内容			先生より

(6) 実証授業のまとめと考察

①結果

○は成果 ●は課題

	学 習 指 導	評 価
導 入	<p>ガイダンス機能の充実を図る</p> <ul style="list-style-type: none"> ○オリエンテーションは時間がかかるが、学習内容を把握し、学習の進め方を理解するために大変有効であった。生徒も学習に対する意欲が高まり、積極的に学習活動に取り組んだ。 <p>男女共習</p> <ul style="list-style-type: none"> ○学習の経過を通して、互いを理解し、よさを発見することで、男女が協力して取り組む活動がスムーズに行えるようになった。 	<p>自己評価カード</p> <ul style="list-style-type: none"> ○本時の学習活動を確認するときに、自己評価カードを合わせて確認させることで、生徒がその時間の学習目標をより一層明確にすることができた。その結果として、課題解決意識が高まり、意欲的な学習活動に取り組むようになった。 <p>学習資料の活用</p> <ul style="list-style-type: none"> ●実施時間の学習目標や資料の提示の仕方を工夫することにより、フィードバック効果が高まり、より一層学習活動が深まるようになる。
展 開	<p>学習計画の作成・学習資料の活用</p> <ul style="list-style-type: none"> ○学習ノートを活用することで学習計画に沿った練習内容や目標が確認され、生徒は学習活動に見通しを持ち効率よく学習を展開することができるようになった。 <p>学習形態・指導方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ○学習活動において、学習の状況に応じて一斉指導と個別指導の場面を取り入れることで、学習活動の理解が深まり、技能の習得に効果的であった。 ○個に応じた指導の充実により、一人一人の生徒が自分の課題に沿った学習を効率よく進められるので、学習活動がより一層意欲的に取り組めるようになった。 ●グループ学習において個に応じた指導の充実を図るためには計画的に指導時間を設定する必要がある。 <p>学習資料の活用</p> <ul style="list-style-type: none"> ○学習カードの活用や学習のねらいを提示することで、活動や目的が明確になり、学習開始時に意欲が見られなかった生徒も見通しをもち、意欲的に取り組むようになった。 ○用具や場の工夫により、目的意識が明確になり意欲が高まった。その結果、生徒自身もいろいろ工夫するようになった。 ●効果的な学習活動の展開に向けて、学習資料の活用の仕方の工夫を図る。 	<p>学習活動の見取り</p> <ul style="list-style-type: none"> ○評価計画と生徒の学習活動の実現状況表の作成により、生徒の学習活動の見取りの視点が明確になった。その結果、生徒へのアドバイスがよりの確になり、生徒の自己課題の解決と意欲の向上につながった。 <p>学習資料の活用</p> <ul style="list-style-type: none"> ○学習カードの記入を通して、自己理解が深まった。また、学習資料に課題選択を取り入れたことで、課題設定の仕方を理解し、自己の学習課題の設定の仕方がより具体的になった。 <p>自己評価カード</p> <ul style="list-style-type: none"> ○自己評価カードの記入を通して、自己のよさと学習課題を理解し、次時の学習活動に具体的な学習活動を設定するなどの活用ができるようになった。 ○グループやチームで学習を振り返ることで、互いのよさを理解し、仲間と協力して学び合うことができるようになった。 ○学習後の教師の評価としてのワンポイントアドバイスが、課題の設定の仕方、自己評価能力の育成、よさの発見と深まり、意欲の向上の上でも大変有効であった。 <p>学習活動・資料の活用</p> <ul style="list-style-type: none"> ●効果的な指導に向けて、より一層モチベーションが高まる動機付けの工夫をする。 <p>学習資料の活用</p> <ul style="list-style-type: none"> ●評価にかかわる資料の整理の仕方と活用方法の効率化を図る。
ま と め	<p>選択制・課題解決的な学習</p> <ul style="list-style-type: none"> ○学習後の感想に、「自分で課題を設定し、主体的に学習活動を進めることは楽しかった」と感じている生徒が多かったことは、課題解決的な学習活動が生徒の意欲向上に有効であり、学習の楽しさを味わわせることができることが分かった。 	<p>自己評価</p> <ul style="list-style-type: none"> ○学習後の評価活動を通して、仲間と意見を交換したり、進んで互いに評価したりするなどの場面が見られるようになった。 ○学習カードを通して、自己の学習に対する変容が読みとれ、学習活動への意欲や工夫・改善に大いに役立った。

②考察

- オリエンテーションの充実と、主体性に基づいた選択による学習活動に取り組んだことで、学習活動に対する自己責任が培われ、意欲をもち、仲間と協力して取り組むようになった。
- 学習カードを使つての課題解決的な学習を実施することで、自ら考えて行動し、主体的に学習活動の工夫・改善に取り組むようになった。
- 計画的な評価を取り入れたことで、効率的な評価が実施できた。また、評価計画に基づいた自己評価カードは、学習内容の定着と自己理解の2面性から生徒の学習活動に役立だった。
- 個に応じた指導計画は、習熟の状況に応じた生徒の指導に役立ち、学習意欲を高めた。
- 個人技能の習得を効果的に行うための学習資料・教材の工夫が重要であり、IT機器の活用などについてもより一層工夫したい。
- 生徒の学習活動を的確に見取るための教師の資質の向上や資料の工夫・改善を図る。

6 実証授業2 (リレー)

(1) 単元計画例 男女共習・選択制 陸上競技 (リレー) 第2学年 10時間

①単元目標

- 自己や仲間の健康に配慮しながら、互いに教え合い、学び合う態度を養うとともに、主体的に学習する態度を身に付ける。(態度)
- 自己やチームの課題を解決するための練習内容やオーダーの工夫を通して、スタート、中間疾走、バトンパス、フィニッシュの技能の向上を図る。(技能)
- 自己の能力に応じて適切に課題を設定し、課題解決に向けて学習計画を立て、練習内容の選択及び学習の仕方を身に付けるとともに、自己評価を通して自己の学習状況を的確に振り返り、次時の学習に生かす。(学び方)

②単元指導計画 (例)

時間	内容	学習内容・活動	評価の観点と評価規準	評価資料	指導◎・支援○	
学 習 I	1	オリエンテーション	これから取り組む運動の特性と学習の内容についての理解を通して、学習活動に対する興味・関心を高める	関・学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	観察 学習ノート	◎自己の能力の把握を通して課題を設定し、その解決の仕方について指導する。 ◎自己評価を活用して、自己の振り返りを明確にし、次回の活動への生かし方を指導する。 ◎ねらい1の目標タイムを75mの合計タイムの-1.5秒になるように指導し、理解させる。 ○学習活動の進め方や学習方法について、見通しをもって意欲的に取り組めるように、学習ノートや学習資料を活用して学習を進めるように助言し生徒の学習意欲を高める。
	2	練習場所の確認や用具の準備、マナー、安全、学習ノート、記録カードの使い方の理解 ・短距離走の復習 ・75m曲走路のタイムの測定 ・グルーピングと役割分担 ・学習計画の立案 ・振り返り活動 (自己評価)	思 ・自己の適性、興味・関心にあった種目を選択している。 ・自己の能力を的確に判断し、自己やチームの課題を設定している。 ・学習の進め方を理解し、学習計画を立てている。	学習ノート		
	3	ねらい1 今ある力で、練習方法を工夫して自己やチームの走力を高める	技 ・スタート、中間疾走、フィニッシュの基本的な動作ができる。	学習ノート		
学 習 II	4	ねらい1 ・チームごとのハンディキャップ走 ・オーダーを決めてのバトンパス練習 ・4×75mリレー ・振り返り活動 (自己評価)	知 ・学習の進め方を理解している。 ・自己やチームの課題解決に向けた練習に意欲的に取り組もうとしている。	観察 学習ノート	◎ねらい2の目標タイムを3人の75mの加速走の合計タイム+1人の75m走のタイムになるよう指導し、理解させる。 ◎テークオーバーゾーンとブルーラインについて指導する。 ◎自己やチームの力を把握するために、学習ノートや記録カードの活用が大切であることを指導する。 ○学習活動に向けての理解が深まるように学習資料の有効な活用の仕方を促す。 ○自己やチームの課題を解決するために、練習内容や練習の進め方についてチームごとに助言する。 ○リレーは効率の良いバトンパスがポイントであることを、テークオーバーゾーンの活用を通して気づかせる。 ○タイムや観察結果からチームの特徴を生かしたオーダーになるようアドバイスをする。 ○高まった力に応じて、練習内容や練習の進め方についてチームごとに助言する。	
	5	ねらい1 ・チームごとのハンディキャップ走 ・オーダーを決めてのバトンパス練習 ・4×75mリレー ・振り返り活動 (自己評価)	思 ・自己やチームの能力や特徴を生かした目標を設定している。 ・目標達成のために自己及びチームの課題を適切に把握し設定している。 ・課題解決に向けた練習方法を選択したり工夫・改善したりしている。 ・練習や記録会の結果の振り返りを生かして、新たな目標や課題を再設定している。	学習ノート		
	6	ねらい2 高まった力に応じて、自己やチームの走力を高めるためにテークオーバーゾーンの活用方法を工夫する	技 ・自己に適したスタート、中間疾走、フィニッシュができる。 ・自己やチームに適した正確なバトンパスができる。 ・スピードを落とさずスムーズにバトンパスができる。	観察 学習ノート		
	7	ねらい2 目標、課題設定のための75m加速走の計測・追いかけ走 ・オーダー作り ・テークオーバーゾーンを活用したバトンパス練習 ・4×75mリレー ・75m曲走路計測 (9時間目・スキルテスト) ・振り返り活動 (自己評価)	知 ・学習の進め方を理解している。 ・目標達成、課題解決のための練習方法を知り、練習計画を作成している。 ・ルールや審判の仕方を理解している。	観察 学習ノート		
ま と め	8	学習成果の発表を兼ねた記録会を実施する	関 ・もっている力を発揮しようとしている。 ・施設の整備や安全管理・用具を正しく使おうとしている。	観察 学習ノート	◎全員で協力して記録会を運営することを理解させる。 ◎学習の状況を適切に振り返るためには、学習ノートの活用が有効であることを指導する。 ○ルールの確認について、学習資料の活用を促す。 ○学習ノートを活用し学習の状況を適切に振り返れるように声がけをする。	
	9	・4レーンを使つての記録会 (最終計測・スキルテスト) ・記録会の反省 ・自己評価・相互評価を通じた学習のまとめ	思 ・学習活動を振り返り、学習の成果の確認し、課題を整理している。	学習ノート		
	10	・4レーンを使つての記録会 (最終計測・スキルテスト) ・記録会の反省 ・自己評価・相互評価を通じた学習のまとめ	技 ・チームの走力に応じたバトンパスを生かした4×75mリレーができる。	学習ノート		
	10	・4レーンを使つての記録会 (最終計測・スキルテスト) ・記録会の反省 ・自己評価・相互評価を通じた学習のまとめ	知 ・記録会の運営の仕方を知っている。 ・ルールや審判の仕方を理解している。	観察 学習ノート		

(2) 評価計画例

	時間	学習内容	関心・意欲・態度	思考・判断	技能	知識・理解	評価資料
オリエンテーション	1	◎オリエンテーション これから取り組む運動の特性と学習の内容についての理解を通して、学習活動に対する興味・関心を高める。 ・練習場所の確認や用具の準備、マナー、安全、学習ノート、記録カードの使い方の理解 ・短距離走の復習 ・7.5m曲走路のタイム測定 ・グルーピングと役割分担 ・学習計画の立案 ・振り返り活動（自己評価）	・学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	・自己の適性、興味・関心にあった種目を選択している。			学習ノート 観察
	2		・学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	・自己の能力を的確に判断し、自己やチームの課題を設定している。 ・学習の進め方を理解し、学習計画を立てている。	・スタート、中間疾走、フィニッシュの基本的な動作ができる。	・学習の進め方を理解している。	学習ノート 観察
ねらい1	3	◎ねらい1 今ある力で、練習方法を工夫して自己やチームの走力を高める。	・自他の健康観察・管理や安全に考慮した活動をしようとしている。	・自己やチームの能力や特徴を生かした目標を設定している。	・自己やチームに適した正確なバトンパスができる。		学習ノート 記録カード 観察
	4	・チームごとのハンディキャップ走 ・オーダーを決めてのバトンパス練習 ・4×7.5mリレー ・振り返り活動（自己評価）	・仲間と協力して学習に取り組もうとしている。	・目標達成のために自己およびチームの課題を適切に把握し設定している。	・自己に適したスタート、中間疾走、フィニッシュができる。	・学習の進め方を理解している。	学習ノート 記録カード 観察
	5		・仲間と協力して学習に取り組もうとしている。	・課題解決に向けた練習方法を選択したり工夫・改善したりしている。	・自己やチームに適した正確なバトンパスができる。	・ルールや審判の仕方を理解している。	学習ノート 記録カード 観察
ねらい2	6	◎ねらい2 高まった力に応じて、自己やチームの走力を高めるためにテークオーバーゾーンの活用方法を工夫する。	・自己やチームの課題解決に向けた練習に意欲的に取り組もうとしている。	・練習や記録会の結果の振り返りを生かして、新たな目標や課題を再設定している。		・目標達成、課題解決のための練習方法を知り練習計画を作成している。	学習ノート 記録カード 観察
	7	・目標、課題設定のための7.5m加速走の計測 ・追いかけ走 ・オーダー作り ・テークオーバーゾーンを活用したバトンパス練習 ・4×7.5mリレー ・7.5m曲走路計測（9時間目・スキルテスト） ・振り返り活動（自己評価）	・自己やチームの課題解決に向けた練習に意欲的に取り組もうとしている。	・課題解決に向けた練習方法を選択したり工夫・改善したりしている。	・スピードを落とさずスムーズにバトンパスができる。	・ルールや審判の仕方を理解している。	学習ノート 記録カード 観察
	8		・学習活動に責任をもって取り組もうとしている。	・課題解決に向けた練習方法を選択したり工夫・改善したりしている。			学習ノート 記録カード 観察
	9		・学習活動に責任をもって取り組もうとしている。	・目標達成のために自己およびチームの課題を適切に把握し設定している。	・自己に適したスタート、中間疾走、フィニッシュができる。	・ルールや審判の仕方を理解している。	学習ノート 記録カード 観察
まとめ	10	◎学習成果の発表を兼ねた記録会を実施する。 ・4レーンを使つての記録会（最終計測・スキルテスト） ・記録会の反省 ・自己評価・相互評価を通じた学習のまとめ	・もっている力を発揮しようとしている。 ・施設の整備や安全管理・用具を正しく使おうとしている。	・学習活動を振り返り、学習の成果を確認し、課題を整理している。	・チームの走力に応じたバトンパスを生かした4×7.5mリレーができる。	・記録会の運営の仕方を知っている。 ・ルールや審判の仕方を理解している。	学習ノート 記録カード 観察

(3) 学習指導計画例 第2学年 (10時間中の7時間目)

- ねらい ○チームにおける自己の役割を果たし、仲間と協力して楽しく学習に取り組む。(態度)
 ○ブルーラインを活用したテークオーバーゾーンの使い方を理解するとともに、効率的なバトンパスの技能を身に付ける。(技能)
 ○自己の能力に適した課題を設定し、課題解決に向けての学習のすすめ方や練習方法の工夫の仕方を身に付ける。(学び方)

☆評価の重点項目

	学習内容・活動	評価の観点と項目	学習の実現状況	評価資料	指導	支援	
導 入	本時の学習のねらいを理解し、学習活動に対する意欲を高める ○前時を振り返り、本時の課題を確認する。 ○ブルーラインについて理解する。 ○学習ノートを活用して学習計画を立てる。 ○準備運動を行う。	関	☆学習ノートに必要事項を記入している。 ○自他の健康状態を把握している。	観察 学習ノート	○学習ノートに必要事項を記入するように指示する。 ○効率よいバトンパスの方法について再度理解し、その一つの方法としてブルーラインがあることを理解させる。 ○学習資料を使い本時の学習の進め方について確認する。	○必要に応じて、個人やチームに理解を促す言葉かけや例示を行う。	
		思	○課題設定	○目標達成に向け適切な課題を具体的に設定している。			学習ノート
		知	○学習内容の理解	○学習の進め方を知っている。 ○目標設定、課題設定の立て方を知っている。			学習ノート
展 開	ブルーラインの有効な活用方法に気づき、チームのメンバーの能力に応じた活用方法を工夫する。 ○メンバーの能力に応じたバトンパスの工夫と、ブルーラインの有効活用方法について理解する。 ○オーダーを工夫する。 ○試しの競走(4×75Mリレー)を行う。 ○チームごとに競走の結果を分析し、その結果を基に練習を工夫する。	関	○学習内容について話し合っている。 ○チーム内の自己の役割を果たしている。 ☆課題解決に向けて向上心をもって取り組んでいる。 ○学習のルールを守っている。 ○仲間の助言を素直に受け入れている。	観察 学習ノート	○安全に配慮して、チーム別の練習を行うように指示する。 ○チームごとに一人が走る距離の工夫の仕方について、作戦カードを用いて具体的に指導する。 ○チームの記録を伸ばすためには、メンバーの走力に応じて走る距離を工夫することが、チームの記録の向上につながることを指導する。	○ブルーラインとその活用方法について、学習資料、作戦カードなどを使い工夫するようアドバイスを ○チームの活動を通して一人一人の努力を評価し意欲を引き出す。	
		思	○練習方法	☆資料などを用いて練習の仕方を選択したり、結果を分析したりして工夫している。 ☆施設・用具を活用して練習している。			観察 学習ノート
		技	○バトンパス	☆メンバーの能力に応じて、ブルーラインやテークオーバーゾーンを活用したバトンパスができる。 ○距離を工夫したバトンパスができる。			観察 学習ノート
		知	○ルール理解	☆ルールを理解し、失格のないように競技を行っている。			観察 学習ノート
ま と め	本時の成果について振り返り、次の課題を確認する。 ○振り返りを通して、新たな課題を発見し、次時の練習方法や内容を工夫する。 ○次時の課題を整理する。	関	○学習ノートに必要事項を記入している。	学習ノート	○学習ノートに本時の学習のまとめを記入するよう指示しポイントを指導する。 ○次時の学習内容について理解を深め意欲を高める動機付けをする。	○次時の学習に期待をもち、本時のよかった点を紹介し励ます。	
		思	○フィードバック	○結果を分析し、練習計画の立て直しや目標及び課題を再設定している。			学習ノート

- 評価 ○自己の能力に応じた課題設定と、その課題解決に向けて主体的に取り組むことができた。
 ○効率よいバトンパスを行うことができた。
 ○ブルーラインの活用方法について理解し、チームの特徴に応じた活用方法を工夫することができた。

(4) A・C評価の指導と支援計画例(リレー)

○「A評価：十分満足できる」の学習の実現状況と指導・支援、「C評価：努力を要する」の指導・支援表を作成し、個に応じた指導の工夫を図った。

		A評価：十分満足できる		C評価：努力を要する	
評価の観点と項目		学習の実現状況	指導◎・支援○	指導◎・支援○	指導◎・支援○
-21-	関心・意欲・態度	<ul style="list-style-type: none"> ○意欲 ○協力 ○公正 ○健康・安全 	<ul style="list-style-type: none"> ○学習ノートに必要事項を適切に記入している。 ○課題解決に向けてチームの仲間にも影響を与える高い向上心を持っている。 ○グループリーダーとしての自己の役割を確実に果たしている。 ○学習内容についてチーム課題の解決に向けた話し合いをしている。 ○みんなの手本となるような行動で学習のルールを守っている。 ○仲間の助言を素直に受け入れて学習に活用している。 ○自他の健康状態を的確に把握した練習計画を立てている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○自己やチームの状況を学習ノートなどを通して把握させ、チームの状況に応じた課題を整理して学習に取り組むようにアドバイスをする。 ○チームで話し合う内容や励まし合い、教え合いの方法についてアドバイスをし、学習活動でリーダー性を発揮できるようにする。 ○仲間で力を合わせて、学習ルールを守れるように、励ましたり、褒めたりする。 ○練習場所の確保とよりよい学習環境を設定する視点について、学習を通してアドバイスをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○学習カードに自己の練習課題を記入するように声かけをする。 ◎課題や練習計画が十分に理解できように、個人的な指導を通して意欲を高める。 ◎仲間からのアドバイスを生かした練習内容の工夫の仕方について、資料を活用して指導する。 ◎チームの一員として仲間と協力して、行動するように指示する。 ○安全確保や学習活動の把握をするために、全体をよく見て活動するように指示したり、声かけをしたりする。
	思考・判断	<ul style="list-style-type: none"> ○課題設定 ○練習方法 ○フィードバック 	<ul style="list-style-type: none"> ○チームの特徴を分析し、目標達成に適した自己やチームの課題を設定している。 ○資料などを用いてチームの課題に適した練習の仕方を選択したり、工夫している。 ○施設、用具の有効な活用方法を工夫して練習している。 ○競走や計測の結果を分析し、チームの意見を聞きながら練習計画の立て直しや目標及び課題の再設定している。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎チームの現状に応じた課題について、全員が理解できるように、具体的でわかりやすく示すように指導する。 ◎一人一人の課題解決がチーム課題の解決方法であることを理解させ、練習方法を工夫させる。 ◎結果の分析を一人一人の状況に置き換えて考えるように指導する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○前時の学習活動を振り返り、学習課題を考えるように個人的にアドバイスをする。 ◎自己課題の解決がチームの課題解決につながる課題設定の仕方について指導する。 ◎練習の結果を振り返り、自己の課題達成ができたかどうかを判断するとともに、自己評価を生かした学習計画の立て方を指導する。
	技能	<ul style="list-style-type: none"> ○バトンパス 	<ul style="list-style-type: none"> ○75M走の記録を分析してメンバーの能力に応じたブルーラインやテークオーバーゾーンを効果的に活用し、メンバーの個性に応じて走る距離を工夫したバトンパスができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎効率よいバトンパスに向けて、ブルーラインを活用した練習に取り組むよう指導する。 ○走力に応じたバトンパスと走る距離の関係をチームの仲間が理解できるように図解で確認するようにアドバイスをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎チームの記録を向上させるためのバトンパスの方法を身に付けさせるために、練習の工夫の仕方について指導する。 ◎自己の走力に応じたバトンパスの方法について、資料を活用して指導する。
	知識・理解	<ul style="list-style-type: none"> ○学習内容の理解 ○ルールの理解 	<ul style="list-style-type: none"> ○学習の進め方を理解し、メンバーにも教えている。 ○チームの仲間にもルールについて教え合い、失格のないように競技を行っている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○本時の成果を一人一人が理解できるように、自己の良かった点とチームの頑張った点について確認するようにアドバイスをする。 ○ルール理解について、練習の場面を通してチームのメンバーに説明するようにアドバイスをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎学習を振り返り、自己の成果をよく考えて評価するように指導をする。 ○ルール理解について、理解度チェック表を活用するようにアドバイスをする。

(5) 評価資料
①教師の評価簿

陸上競技「リレー」評価簿No.3(ねらい2用)

番号	氏名	関心・意欲・態度		思考・判断			技能		知識・理解		具体的な支援のポイント ①伸ばしてあげたい内容 ②課題となる内容 ③評価
		意欲的に取り組もうとしている。	自己やチームの課題に向けた練習に積極的に取り組もうとしている。	課題を設定するために自己及びチームの課題を適切に設定している。	目標設定の目的を自己及びチームの課題解決に向けた工夫・改善したりしている。	課題を再設定している。	練習や記録会の結果を振り返るとともに、新たな課題に向けての目標や課題を再設定している。	自己に適したスタート・中間疾走・フィニッシュができる。	スピードを落とさずにスムーズにパスができる。	課題達成、課題解決のための練習方法を理解し練習計画を作成している。	
1	☆☆☆☆☆	☆☆	☆☆								1リレーター性
					☆☆						2計画を立てる
		B				B			B		2練習方法の工夫
		A			B			B	B		35月10日
			A		B						35月13日
		A	A			A				35月17日	
									B		35月20日

②学習の実現状況表

○評価資料：学習の実現状況・陸上競技（リレー） ねらい2

観点	項目	評価規準	内容（学習の実現状況）	評価方法
関心・意欲・態度	責任	○学習活動に責任をもって取り組もうとしている。	①自己の選択した学習活動に最後まで責任をもって取り組んでいる。 ②学習活動における自己の役割に責任をもって取り組んでいる。	観察・学習ノート 観察・学習ノート
	意欲	○自己やチームの課題解決に向けた練習に意欲的に取り組もうとしている。	①学習ノートに必要な事項を記入している。 ②資料を活用している。 ③積極的に練習や記録会に参加している。 ④クラスやチーム内の分担した役割を果たしている。 ⑤課題解決に向け、向上心をもって努力している。 ⑥継続的に学習している。	観察・学習ノート 観察・学習ノート 観察・学習ノート 観察・学習ノート 観察・学習ノート 観察・学習ノート
思考・判断	課題設定	○目標達成のための自己及びチームの課題を適切に設定している。	①目標達成に向けた適切な課題を具体的に設定している。	学習ノート
	練習方法	○課題解決に向けた練習方法を選択したり工夫・改善したりしている。	①資料などを用いて練習の方法を選択している。 ②結果の分析をしている。 ③施設・用具を活用し、練習している。	観察・学習ノート 観察・学習ノート 観察・学習ノート
	フィードバック	○練習や記録会の結果を振り返るとともに、新たな課題に向けての目標や課題を再設定している。	①練習や記録会の結果を分析することができる。 ②結果を分析し、練習計画の立て直しや、目標や課題の再設定が適切にできている。 ③助言を聞き、目標や課題の再設定に生かすことができる。	学習ノート 学習ノート 観察・学習ノート
知識・理解	練習の方法	○目標達成、課題解決のための練習方法を知り、練習計画を作成している。	①資料や結果の見方を理解し、課題解決および目標達成のための練習方法を学習計画に生かすことができる。 ②ビデオやデータなどの資料の分析方法を知り、練習に活用することができる。	観察・学習ノート 観察・学習ノート
	ルール・審判の方法	○リレーのルールを知っている。 ○審判の仕方を知っている。	①ルールを理解し、失格のないように競技を行うことができる。 ①審判の仕方を理解し、競技会・記録会を行うことができる。	観察・学習ノート 筆記テスト 観察・学習ノート 筆記テスト

(6) 実証授業のまとめと考察

①結果

○は成果 ●は課題

	学 習 指 導	評 価
導 入	<p>ガイダンス機能の充実を図る</p> <ul style="list-style-type: none"> ○種目選択後のオリエンテーションにより、学習の進め方や学習計画立案に向けての丁寧な指導ができたので、学習の進め方を確実に身に付けることができるようになった。 <p>男女共習</p> <ul style="list-style-type: none"> ○男女共習での学習活動は初めての体験だった生徒も、学習を通して、互いに教え合い、協力して取り組むようになった。生徒の感想の中にも、「男女共習で実施することは、お互いが仲良くなれてよい」「男とか女とかの意識は無く学習活動に取り組めた」という意見が多く見られた。 	<p>自己評価カード</p> <ul style="list-style-type: none"> ○本時の学習活動を確認するときに、単元全体を通した自己評価カードを活用することで、前回の学習の状況の確認がスムーズに行え、学習課題の設定に有効であった。その結果、学習課題の設定の仕方に対する理解が深まり、課題設定が的確に行えるようになった。 <p>学習資料の活用</p> <ul style="list-style-type: none"> ○学習目標や資料及び前回の記録などを提示することで、常に目標や課題を振り返ることができたとともに、学習活動を効率よく進めることができるようになった。
展 開	<p>学習計画の作成・学習資料の活用</p> <ul style="list-style-type: none"> ○学習ノートを活用することで、学習計画に沿った練習内容や目標が確認され、生徒が学習活動に見通しをもち効率よく学習を展開することができるようになった。 <p>学習形態・指導方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ○学習活動において、走り高跳びでは個人の学習時間を設定することが技能の習得に効果的であった。また、グループ活動を通して習熟の状況が異なる生徒で学び合うことが互いの技能向上や学習内容の理解に役だった。 ○リレーのチーム学習においては、個に応じた指導の充実を図ることで、生徒が自己の課題に沿った学習が進められ、意欲的に取り組むようになった。 <p>学習資料の活用</p> <ul style="list-style-type: none"> ○リレーの学習では、テークオーバーゾーンの活用に向けた学習資料を工夫し使用した。その結果、学習活動に対する共通理解が図れ、チーム練習の工夫や課題解決に役立ち、意欲的に取り組むようになった。 ○走り高跳びでは、視聴覚機器の活用により、自己のつまずきが明確になり、課題解決に役立った。結果として、学習意欲が高まるとともに、生徒自身も興味・関心をもって学習活動に取り組むようになった。 ●効果的な学習活動の展開に向けて、視聴覚機器を学習資料として活用するための工夫を図る。 	<p>学習活動の見取り</p> <ul style="list-style-type: none"> ○評価計画と生徒の学習活動の実現状況表に基づいた生徒の自己評価を実施することで、生徒に学習活動で身に付けさせたい力についての理解が図れた。その結果、学習内容が明確になり、見通しをもって学習に取り組むようになった。 <p>個に応じた指導の充実</p> <ul style="list-style-type: none"> ○A評価、C評価の生徒の指導・支援表を作成して、個別の指導に取り組んだことで、習熟の程度に応じ指導の充実を図ることができた。その結果、生徒に充実感が生まれ、学習活動に楽しく取り組む生徒の姿が見られるようになった。 <p>自己評価カード</p> <ul style="list-style-type: none"> ○はじめは何となくつけていた自己評価も、授業回数を重ねることで、自己の学習の状況を分析したり、仲間に評価してもらったりしながら行うようになった。 ○相互評価を通して、友達の評価から自己のよさを発見し自己理解が深まったとともに、人の意見を素直に聞く態度が養われた。 ○自己評価を通して、適切に学習の状況を把握する力が高まった。また、そのことにより適切に課題設定ができるようになり、学習活動の工夫の仕方に変化が見られるようになった。 <p>学習活動・資料の活用</p> <ul style="list-style-type: none"> ●一人一人の学習課題に対応した効果的な指導に向けた教材の工夫を図る。
ま と め	<p>選択制・課題解決的な学習</p> <ul style="list-style-type: none"> ○はじめて選択制、課題解決的な学習に取り組んだ生徒も、自己の責任に基づいて学習内容を選択したことで、意欲が高まった。 ○はじめは十分に書けなかった学習ノートも学習が進むに従って、効率よく記入できるようになった。 	<p>自己評価</p> <ul style="list-style-type: none"> ○リレー班では、記録を分析して次時の学習活動を工夫するようになった。また、走り高跳び班では、個人の記録の向上をもとにグループで助言し合い、互いに向上し合おうとする姿が見られるようになった。

②考察

- 学習意欲を高めるために、学習形態（一斉指導・グループ指導）（練習と競技）の工夫が効果的であった。
- 指導計画と評価計画に基づいた指導と評価を実施することにより、生徒の学びが深まった。
- 限られた時間の中で効率よく学習活動を実施するためには、学習資料・教材の工夫が重要であり、より一層の工夫が求められる。
- 生徒の学習活動を的確に見取るために、生徒一人一人の学習データなどを蓄積し、学習内容、指導方法の工夫・改善を図る。

Ⅲ 研究のまとめと今後の課題

1 まとめ

生徒が学び方を身に付け、基礎・基本の充実を図るためには、学年進行に応じた種目選択や領域選択等を適切に実施することが重要である。そのために、3年間を見通した指導計画を作成した。その結果、教科や各運動種目における学年ごとに身に付けさせたい力が明らかになり、指導内容・方法、評価等をより一層明確にすることができ、指導の充実が図られた。

3年間を見通した指導計画に基づいて、選択制による課題解決的な学習活動を通して資質・能力の確実な定着と学び方を身に付けるために、学習形態と単元や単位時間の指導計画を工夫し、生徒の発達状況や習熟の状況に応じた一斉指導とグループ指導及び個別指導をバランスよく取り入れた。その結果、効率よい指導を展開することができ学習内容の確実な定着を図ることができた。学習指導においては、運動種目を自己の責任の基に選択することや自己やチームの目標を織り込んだ学習計画を作成することにより、生徒が主体的に考え実行する力や仲間と協力して学習に取り組む力が身に付いた。これらの活動の充実には、学習資料の工夫が重要である。学習進行に応じて効率よく計画した学習ノートを使用したことで、生徒の学習に対する意欲や技能の向上とともに自己理解も深まり、学習課題の解決に向けて主体的に取り組もうとする態度が育成された。

さらに、指導と評価の一体化に向け、学習内容の基礎・基本の内容を構想し、その内容に基づいて、評価規準及び学習の実現状況等の項目や学習の達成状況を具体的に見取るための評価計画を作成した。単元の指導計画に基づき重点化を図った評価計画を作成し、その計画に沿った評価簿を活用したことにより、学習状況の見取りがスムーズに行えるようになり効率よい評価が実施できた。また、単位時間の指導計画に「A・C評価の規準とその指導・支援」を作成したことで、個に応じた指導の充実も図られた。さらに、評価を指導に生かす観点として、生徒の自己評価を毎時間実施することで学習指導の振り返りを効果的に行うことができ、生徒は自己の学習状況を的確に把握するとともに、自己理解を深め自己のよさに気づくことにつながった。

研究を通して、自己の責任に基づいた選択制授業や自己のよさを伸ばす学習指導の充実により、生徒の学習意欲が高まり、主体的に学習活動に取り組む意識と態度が育成された。

2 今後の課題

課題解決的な学習や選択制授業の充実のためには、学習活動における基礎・基本の習得や学び方を確実に身に付ける必要がある。そのためには、「態度」「技能」「学び方」についての指導の充実を図り、課題解決に向けた適切な支援を行うための学習形態や学習資料等の工夫・改善が重要である。

今後、より一層効果的・効率的な指導と評価の一体化を図った学習指導を通して、生徒のよさを伸ばすとともに、資質・能力の向上を図る必要がある。