

中 学 校

平成22年度

教育研究員研究報告書

保健体育

東京都教育委員会

目 次

I	研究の概要	1
1	共通テーマ	1
2	研究主題	1
3	主題設定の理由	1
4	研究の仮説	1
II	研究構想図	2
III	研究の内容	3
1	指導計画作成の考え方	3
2	年間指導計画	4
3	単元指導計画	5
(1)	「体づくり運動」	5
(2)	「器械運動（マット運動）」	6
(3)	「陸上競技（ハードル走）」	7
(4)	「水泳」	8
(5)	「武道（柔道）」	9
(6)	「ダンス（現代的なリズムのダンス）」	10
4	実証授業指導計画「球技（バレーボール）」	11
(1)	単元指導計画	11
(2)	学習指導計画	12
(3)	体力向上カード	13
IV	研究のまとめ	14
1	単元における生徒の行動量の変化	14
2	体力に関する生徒の意識調査	15
3	研究の成果と今後の課題	16

○ 平成 22 年研究員名簿

I 研究の概要

- 1 共通テーマ「新学習指導要領に対応した授業の在り方について」
- 2 研究主題「領域の特性を生かして体力向上を図るための工夫」
- 3 主題設定の理由

体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きく関わっており、「生きる力」の重要な基盤である。子供たちの体力の低下は、将来的に国民全体の体力低下につながり、社会全体の活力や文化を支える力が失われることになりかねない。

しかし、平成 20・21 年度に文部科学省が実施した「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」によると、子供たちの体力は保護者の年代に比べ長期的に低下傾向にある。特に、東京都の児童・生徒の体力・運動能力は、全国平均を大きく下回っており、将来の東京都にとって極めて重大な問題となっている。そこで、都教育委員会では、長期的に低下している東京都の子供の体力を平成 24 年度には全国平均にまで、平成 31 年度には、戦後子供の体力がピークであったとされる昭和 50 年代の水準にまで向上させることを目標として、「総合的な子供の基礎体力向上方策（第 1 次推進計画）」を本年 7 月に策定した。

本推進計画では、子供の基礎体力向上に向けた総合的な対策の 4 つの方向性の 1 つとして、スポーツの振興と学校体育の充実を示している。中学校における保健体育の授業は、生徒に体を動かす楽しさを味わわせるばかりでなく、普段運動しない生徒に対しても、限られた時間の中で効率的に運動量を確保するなど、体力向上に重要な役割を担っている。

新学習指導要領では、改訂の基本方針において、体力向上について中学生の時期が心身ともに成長の著しい時期であることを踏まえ、「体づくり運動」の学習を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わわせるとともに、健康や体力の状況に応じて体力を高める必要性を認識させ、「体づくり運動」以外の領域においても、学習した結果としてより一層体力の向上を図ることができるようにしている。さらに内容の取り扱いの改善として、体力向上について、「体づくり運動」と「体育理論」の指導内容を明確にして一層の充実を図ること、その他の領域においても、それぞれの特性や魅力に触れるために必要となる体力を生徒自らが高められるよう留意することとし、第 1 学年及び第 2 学年では「関連して高まる体力」、第 3 学年では「体力の高め方」が示された。

そこで、本部会では、「領域の特性を生かして体力向上を図るための工夫」を研究主題とし、新学習指導要領の趣旨を踏まえ、生徒の体力向上を図るための指導計画の作成、指導の手立て、生徒の行動量の確保の 3 つの視点から研究を進めることとした。

- 4 研究の仮説

保健体育の授業において、「領域の特性や魅力に触れるため必要となる体力を明確にして指導計画を作成し、運動の行い方や指導の手立てを工夫することにより、生徒が、体力の必要性について理解を深め、自ら体力を高めることができるのではないか。」と考えた。

II 研究構想図

- 中央教育審議会答申（平成 20 年 1 月）
- 学習指導要領告示（平成 20 年 3 月）

〈保健体育科の目標〉

心と体を一体として捉え、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。

〈保健体育科の課題〉

- 運動する子供とそうでない子供が二極化している。
- 子供の体力の低下傾向が依然深刻である。
- 運動への関心や自ら運動する意欲、各種の運動の楽しさや喜び、その基盤となる運動の技能や知識など、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成が十分に図られていない例が見られる。

〈東京都の課題〉

- 児童・生徒の体力・運動能力が長期的に低下し、全国平均を大きく下回っている。

〈研究主題〉

領域の特性を生かして体力向上を図るための工夫

〈目指す生徒像〉

領域の特性や魅力に触れ、運動の楽しさや喜びを味わうことができる生徒	領域の特性や魅力に触れるため必要となる体力を理解している生徒	領域の特性や魅力に触れるため必要となる体力を自ら高めることができる生徒
-----------------------------------	--------------------------------	-------------------------------------

〈研究の仮説〉

保健体育の授業において、「領域の特性や魅力に触れるため必要となる体力を明確にして指導計画を作成し、運動の行い方や指導の手立てを工夫することにより、生徒が、体力の必要性について理解を深め、自ら体力を高めることができるのではないか。」と考えた。

〈研究の内容〉

- ① 体育分野において、各領域で高めることができる体力の構成要素を位置付けた年間指導計画に基づき、単元指導計画、学習指導計画、学習カードを作成する。
- ② 作成した指導計画に基づいて授業を実施し、生徒の行動量の実態調査及び意識調査を行い、その集計結果から、取組の成果と課題等について考察する。
- ③ 調査及び実証授業の結果から研究全体を考察し、研究の成果と今後の課題を明らかにする。

Ⅲ 研究の内容

本研究では、新学習指導要領の趣旨を踏まえ、領域の特性を生かして生徒の体力向上を図るために、指導計画作成の考え方とその具体化を中心課題とした。また、生徒の1時間当たりの行動量を確保するために、歩数計を活用して行動量の目安を指標として示すこととした。

1 指導計画作成の考え方

(1) 年間指導計画

ア 各領域の特性の明確化

年間指導計画において、各領域の特性を示した。

イ 体力向上を図るための工夫

(ア) 各領域で高まる主な体力の構成要素、運動（例）、指導の手立て

中学校学習指導要領解説（保健体育編）における各分野の目標及び内容の「知識、思考・判断」に示されている第1学年及び第2学年「関連して高まる体力」、第3学年「体力の高め方」を参考として、領域を学習した結果として高まる体力の構成要素、それらを効果的に高めるための具体的な運動例と指導の手立てを示した。

(イ) 行動量の少ない生徒へのかかわり

中学校学習指導要領解説（保健体育編）における各分野の目標及び内容の「技能」の内容を参考として、行動量の少ない生徒の体力を高めるための指導上の配慮事項を示した。

(2) 単元指導計画

ア 体力向上を図るための工夫

(ア) 年間指導計画で示した領域で高めることができる体力の構成要素と、単元の学習過程における指導計画を示した。

(イ) 授業の導入で体力を高めるための運動を行い、授業のまとめで領域の特性や魅力に触れるために必要となる体力の構成要素や高め方について確認した。

イ 評価計画の作成

単元の評価規準及び評価計画を示し、各観点をどの時間に重点的に評価するのかを明確にした。

(3) 学習指導計画

ア 体力向上を図るための工夫

授業の中で、体力を高めるための運動を指導する際のポイント、行動量の少ない生徒を指導する際のポイントを示した。

イ 具体の評価規準の作成

単元の評価規準に基づき、授業における生徒の学習活動から、具体の評価規準を示した。

ウ 言語活動

言語活動については、内容の精選を図り運動観察のポイントを明確にして、1時間当たりの生徒の行動量を十分に確保できるようにした。

(4) 学習カード

生徒が自己の体力の現状を分析するために、新体力テストの結果及び総合評価記入欄を設けた。そして、自己の体力の現状を考え、領域の特性に触れるために必要となる体力を意識できるよう、各運動領域と体力の構成要素の関連を示した。また、保護者が子供の体力の現状や必要感について考える機会とするために、保護者記入欄を設けた。

(5) 生徒の行動量の確保

作成した指導計画に基づき授業を実施し、歩数計を活用して生徒の歩数の実態調査を行うとともに、歩数と生徒の学習状況との関連を把握し、1時間当たりの生徒の行動量の目安を指標として示すこととした。

2 年間指導計画 体育分野(中学校第1学年)

(領域名の数字は、授業時数を示す。)

月	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月																								
週	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
領域名	体育理論1 体づくり運動5		陸上競技7 (短・長距離走)		保健6 球技12 (ネット型)		水泳12		器械運動10 (マツト運動)		体育理論1 陸上競技7 (ハードル走)		保健6 球技12 (ゴール型)		武道10(柔道)		体育理論1 体づくり運動7		ダンス8 (現代的リズム)																
特性	「走る」「跳ぶ」「投げる」などの運動で構成され、記録に挑戦したり、相手と競争したりする喜びや楽しさを味わうことのできる運動		「走る」「跳ぶ」「投げる」などの運動で構成され、記録に挑戦したり、相手と競争したりする喜びや楽しさを味わうことのできる運動		個人やチームの能力に応じた作戦を立て、集団対集団、個人対個人で勝敗を競うことにより喜びや楽しさを味わうことのできる運動		浮く、進む、呼吸をするなどのそれぞれの技能を組み合わせて行う運動で、それぞれ泳法を身に付け、競い合ったり、速く泳いだり、競い合ったりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動		マット運動、鉄棒運動、平均台運動、跳び箱運動で構成され、器械の特性に応じて多くの技がある。これらの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことのできる運動		ハードルを越えながらインターバルを一定のリズムで走り、タイムを短縮したり、競争したりすることで喜びや楽しさを味わうことのできる運動		個人やチームの能力に応じた作戦を立て、集団対集団、個人対個人で勝敗を競うことにより喜びや楽しさを味わうことのできる運動		武技、武術などから発生した我が国固有の文化であり、相手の動きに応じて、基本動作や基本となる技を身につけ、相手を攻撃したり相手の技を防衛したりすることによって、勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わうことのできる運動		自己の心と体に向かって、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことのできる運動		仲間と豊かに交流し、感じをこめたりイメージを伝えたりすることによって自己を表現することや、楽しさや喜びを味わう運動																
領域の特性を生かして体力向上を図るための工夫	①体の柔らかさ ②巧みな動き ③力強い動き ④動きを継続する能力		①敏捷性 ②瞬発力 ③全身持久力 ④筋持久力 ⑤巧緻性		①巧緻性 ②敏捷性 ③スピード ④筋持久力		①瞬発力 ②全身持久力 ③筋持久力 ④柔軟性		①筋力 ②柔軟性 ③平衡性		①敏捷性 ②瞬発力 ③筋持久力 ④巧緻性		①巧緻性 ②敏捷性 ③瞬発力 ④筋力		①筋持久力 ②巧緻性 ③瞬発力 ④筋力		①体の柔らかさ ②巧みな動き ③力強い動き ④動きを継続する能力		①柔軟性 ②平衡性 ③筋持久力																
指導の手立て	①柔軟運動 ②バランス運動 ③自己の体重を利用した運動 ④なわとび		①スタートダッシュ ②立ち幅跳び ③ペー走(500m) ④腕筋、背筋運動等 ⑤3歩快走ジャンプ		①バス練習(ステップを使った動き) ②フットワーク(ボールの落下地点に入る) ③ジャンプの繰り返し(スバイクの助走)		①クロール(25~50m) ②平泳ぎ(50~100m) ③背泳ぎ(25~50m) ④バタフライ(25~50m) ⑤水中ランニング(50m) ⑥スタート・ターン ⑦水中運搬(25m)		①腕立て伏せ・腹筋 ②ヘアストレッチ ③倒立・片足スクワット ④つまみ返し ⑤平行立ち技群		①スタートダッシュ ②ハードル練習 ③抱込みジャンプ ④ハードルドリル		①2ボールのドリブル ②パス&ランのゲーム ③フットワークトレーニング		①固め技 ②受け身、基本動作 ③投げ技 ④腕筋・背筋・腕立て等を組み合わせた運動		①固め技 ②受け身、基本動作 ③投げ技 ④腕筋・背筋・腕立て等を組み合わせた運動		①6ペー運動 ②ボールを使った運動 ③エアロビクス運動		①6ペー運動 ②ボールを使った運動 ③エアロビクス運動		興味や感心に合ったテーマや踊りを設定させたり、課題に応じた練習方法を選ばせたりする。												
行動量の少ない生徒へのかわり	やさしい動きから難しい動きへと運動を発展させる。		回数(記録)にこだわらず、正確な動作を身につけられるように場や用具を段階に応じて選ばれる。		プレーヤーの人数、コート広さ、プレイ上の制限を工夫したゲームを取り入れ、ボール操作とボールを持たないときの動きに着目させ取り組ませる。		手と足、呼吸のバランスをと、クロール(25m)、平泳ぎ(50m)、バタフライ(25m)を泳げるようにさせる。		自己の技能・体力の程度に合った技を選ぶための目安を明らかにし、学習活動に取り組ませる。		踏み切り足(抜き足)の動きを意識させ、低いハードルで走り早くハードルを走り越す感覚を身に付けさせる。		各運動種目で主として高まる体力の構成要素を具体的に説明し、運動に取り組ませる。		継続することで主として高まる瞬発力、筋持久力、巧緻性などがそれぞれの技に関連して高められることを理解させ、運動に取り組ませる。		安全で合理的に高めることのできる適切な運動の行い方を理解させ、運動に取り組ませる。		興味や感心に合ったテーマや踊りを設定させたり、課題に応じた練習方法を選ばせたりする。																

3 単元指導計画 (1) 「体づくり運動」

		1	2	3	4	5	6	7	単元の評価規準	
行動量の目安 (歩)		3000	3000	5000	5000	5000	5000	5000	【関心・意欲・態度】 ①体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ②分担した役割を果たそうとしている。 ③仲間の学習を援助しようとしている。 ④健康・安全に留意している。	
導入		○本時のねらい等の確認 ・準備運動 (ストレッチング等) ・体力向上に関わる運動 (動きを高める運動) →現代的なリズムのダンスのステップを組み合わせた運動 (アップステップ、ダウンステップ、サイドステップ等)								
		○個人課題練習 ・新体カテストのデータから、伸ばしたいテスト項目を1種目選択し、それを向上させさせる運動を個別に実施 ・対象項目は、長座体前屈、反復横とび、立ち幅とび、握力、ハンドボール投げ								
展開	1	○体づくりの運動① ・ペアストレッチング	○動きを継続する能力を高める運動	○個人課題練習 ・新体カテストのデータから、伸ばしたいテスト項目を1種目選択し、それを向上させさせる運動を個別に実施 ・対象項目は、長座体前屈、反復横とび、立ち幅とび、握力、ハンドボール投げ						
	2	○動きを継続する能力の測定① ・20m シヤトルラン	○個別、グループ課題練習の内容の作成、実施	○グループ課題練習 (動きを継続する能力を高める運動) ・今まで学習した領域の特性を生かして、動きを継続する能力を向上させる。 * 球技ゾーン (ボールを用いた運動等) * ダンスゾーン (現代的なリズムのダンスのステップ等) * 陸上競技ゾーン (ラダー、ミニハードル等) * 体づくり運動ゾーン (短なわとび、長なわとび、サーキットトレーニング等)						
まとめ		○本時のねらい等の振り返り ・学習内容の達成状況 (ねらい等) ・関連して高まる体力の確認							○動きを継続する能力の測定② ・20m シヤトルラン	○単元の振り返り ・単元のねらい ・達成状況 ・関連して高まる体力の確認
体力向上を図るための指導の手立て		①体の柔らかさ (大きくリズムミカルに全身や体の各部位を振ったり、回したり、ねじったり、曲げ伸ばしする。) →ベアストレッチング、動的柔軟運動等 ②巧みな動き (様々な空間を歩いたり、走ったり、跳んだりして移動する。) →ラダー、ミニハードル走、ボール運動等 ③力強い動き (二人組で上体を起こしたり、脚を上げたり、背負って移動したりする。) →ベア運動等、自己の体重を負荷にする運動 ④動きを継続する (一つの運動または複数の運動を組み合わせて一定の時間行う。) →エアロビクス運動、ヒップホップのステップ、なわとび (短・長) 等								
導入	1	—	①④	①④	①④	①④	①④	①④	①④	
	2	①	④	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	
評価計画	関係	①	③	②	②	③	④	④	③④	
	思考・判断	④	①	②	③	①	②	②	②	
知・理	技能	—	—	—	—	—	—	—	—	
	知識	①	②	③	③	③	③	③	③	

(2) 「器械運動 (マット運動)」

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	単元の評価基準	
行動量の目安 (歩)	3000	4000	4000	4000	4000	4000	4000	4000	4000	4000	3000	【関心・意欲・態度】 ①器械運動の学習に積極的に取り組みようとしている。 ②よい演技を認めようとしている。 ③分担した役割を果たそうとしている。 ④仲間の学習を援助しようとしている。 ⑤健康・安全に留意している。	
導入	○オリエンテーション ・ねらいの確認	○本時のねらい等の確認 ・準備運動 ・準備運動 ・単元のまとめ											
	○オリエンテーション ・授業の進め方	○本時のねらい等の確認 ・準備運動 (ランニング、屈伸、伸脚、アキレス腱伸ばし) ・体力向上に関わる運動 (ペアストレッチ・筋力トレーニング)											
展開	1	○いろいろな技に挑戦 ・接転技群 ・平均立ち技群	○接転技群 ・平均立ち技群	○条件を変えた技の練習 ・接転技群 ・平均立ち技群	○基本技練習 ・倒立前転	○条件を変えた技の練習 ・接転技群 ・平均立ち技群	○発展技の練習 ・伸膝前転 ・頭はね起き ・首はね起き	○連続技の選択 ・通し練習				【思考・判断】 ①学習する技の合理的な動き方のポイントを見付けている。 ②課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選んでいる。 ③学習した技から、「はじめ-なか-おわり」など構成に応じた技の組合せ方を見付けている。 ④仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめている。	
	2	○基本練習 ・前転 ・後転 ・倒立	○いろいろな技に挑戦 ・倒立 ・倒立前転	○基本技練習 ・開脚前転 ・開脚後転 ・伸膝後転	○側方倒立回転	○条件を変えた技の練習 ・ほん転技群 ・ロンダート	○発展技の練習 ・倒立から開脚前転	○演技発表の練習				【技能】 ①基本的な技の一連の動きを滑らかにして回ることや静止することができる。(接点技群・ほん転技群・平均立ち技群) ②開始姿勢や終末姿勢、組合わせの動きや手の置き方などを変えて回ることができる。(接点技群・ほん転技群) ③開始姿勢や終末姿勢、体の向きなどを変えて静止することができる。(平均立ち技群) ④学習した基本的な技を発展させて一連の動きで回ったり、パランスをとり静止することができる。 (接点技群・ほん転技群・平均立ち技群) ⑤同じグループや異なるグループの基本的な技、条件を変えた技、発展技の中から、いくつかの技を「はじめ-なか-おわり」に組み合わせて行うことができる。 (接点技群・ほん転技群・平均立ち技群)	
まとめ	○本時のねらい等の振り返り ・学習内容の達成状況 (ねらい等) ・関連して高まる体力の確認												
体力向上を図るための指導の手立て	①筋力 (全身を支えたり、突き放したりするための着手の仕方、起き上がりやすくなるための動き) → ほん転技群の技、腕立てや体幹 (腹筋・背筋) トレーニング ②柔軟性 (体の各部位をゆっくりに伸展し、そのままの状態約10秒間維持する) → 接転技群の技、首・肩周り、腰・股関節、ハムストリングなどペアストレッチ ③平衡性 (パランスよく姿勢を維持するための力の入れ方、パランスの崩れを復元させるための動き方) → 平均立ち技群の技、倒立、片足スクワット												
	導入											【知識・理解】 ①器械運動の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ②技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ③関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。	
構成要素の	1	①②③	①②	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	
	2	①②③	①②	①②	①②③	①②	①②	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	
評価計画	関・意・態	①	④	③	④	④	④	⑤	⑤	⑤	②		
	思・判	④	④	①	②	②	②	②	②	③	③		
技・能	①	①	①	②	③	④	⑤	④	④	⑤	⑤		
	②	①	①	②	③	④	⑤	④	④	⑤	⑤		
知・理	①	③	③	②	③	③	③	③	③	③	③		

(3) 「陸上競技 (ハードル走)」

		1	2	3	4	5	6	7	単元の評価規準
行動量の目安 (歩)		2500	4000	4000	4000	4000	4000	4000	【関心・意欲・態度】 ①積極的に取り組もうとしている。 ②勝敗などを認めることができる。 ③ルールやマナーを守ろうとしている。 ④分担した役割を果たそうとしている。 ⑤仲間の学習を援助しようとしている。 ⑥健康・安全に留意している。
導入		○本時のねらい等の確認 ・準備運動 (屈伸、伸脚、アキレス腱のばし、グラウンド・ハードリング等) ・体力向上に関わる運動 (ストレッチ、ハードル・ドリル等)						○ まとめの確認 ・記録向上に向けて留意すべきポイントの確認 ・インターバルのリズムを意識	
	1	○競技特性の理解 ・競技の歴史 ・公式種目についての確認	○基礎練習 ・ハードルドリル ・ハードル上での動きの確認	○ハードリングを意識した走り ・リズムよく駆け抜ける。 ・ハードリングを意識する。	○3歩のリズムを意識した走り ・リズムよく駆け抜ける。 ・ハードリングを意識する。	○30mハードル計測 ・設置台数 (3台) ・スターターの方法 ・計測方法の確認	○50mハードル計測 ・設置台数 (5台) ・スターターの方法 ・計測方法の確認		【思考・判断】 ①技術を身につけるための運動の行い方のポイントを見付けている。 ②課題に応じた練習方法を選んでいる。 ③仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。 ④学習した安全上の留意点を他の練習や競争場面に当てはめている。
展開	2	○ハードリング技術についての確認 ・振り上げ脚 (リード脚) ・抜き脚	○リズムの作り方で ・ハードル走 ・特性の理解	○スタートから1台目まで ・力強い加速 ・速度の維持	○踏み切り位置と着地位置 ・ハードルを挟み7:3になるように意識する。 ・届かない、と思うぐらい速くから踏み切る。	○30mハードル計測	○50mハードル計測		【技能】 ①リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すことができる。 ②インターバルを3～5歩でリズムカルに走ることができる。 ③遠くから踏み切り、勢いよくハードルを走り越すことができる。 ④抜き脚の膝を折りたたんで横に寝かせて前に運ぶなどの動作でハードルを越すことができる。
	まとめ	○本時のねらい等の振り返り ・学習内容の達成状況 (ねらい等)			○50mハードル計測 ・計測方法の理解 ・記録向上に向けた取り組みの確認 ・記録の確認				【知識・理解】 ①ハードル走の特性や成り立ちを理解している。 ②ハードル走の技術の名称や行い方を理解している。 ③関連して高まる体力などを理解している。
体力向上を図るための指導の手立て		①敏捷性 (3～5歩でリズムカルにインターバルを駆け抜けることができる) →ハードルランニング、スタートダッシュ等 ②瞬発力 (遠くから踏み切り、勢いよくハードルを走り越すことができる) →遠くから踏み切り、勢いよくハードルを走り越す等 ③筋持久力 (フィニッシュまで高いスピードを維持できる) →インターバルの一定のリズム、50mハードル計測等 ④巧緻性 (ハードル上での姿勢や着地、踏切が無駄な動きを省いて行える) →抜き脚の膝を折りたたみ横に寝かせて前に運ぶ、ハードル・ドリル等							
構成員の体力的要素	導入	②	④	④	②	②	②	②	
	展開	①	②	③	①	③	①	①	
評価計画	関・意・態	④⑥	③	①	⑤	②	①	②	
	思・判	①	②	③	④	③	④	④	
	技・能	①	④	②	③	③	④	①	
	知・理	①	②	②	②	②	③	③	

(4) 「水泳」

行動量の目安 (m)		1	2	3	4	5	6	7	8	9・10	11・12	単元の評価規準
400m		500m	500m	500m	500m	500m	500m	500m	500m	600m	400m	【関心・意欲・態度】 ①水泳の学習に積極的に取り組もうとしている。 ②勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。 ③分担した役割を果たそうとしている。 ④水泳の事故防止に関する心得など健康・安全に留意している。
オリエンテーション ・学習の進め方 ・競技特性の確認		○本時のねらい等の確認 ・準備運動 (肩や脚、股関節を中心とした体操・ストレッチ等) ・バディシステム (安全面の確認) ・体方向上に関わる運動 (水中ランニング、水中運搬)										
導入	1	○水慣れ (10分) ・キック ・ストローク (15分)	○クロール ・コンビ (15分)	○平泳ぎ ・キック ・ストローク (15分)	○クロール、平泳ぎ、コンビ (15分)	○背泳ぎ ・キック ・ストローク (15分)	○クロール、平泳ぎ、コンビ (15分)	○クロール、平泳ぎ、コンビ (15分)	○バタフライ ・キック ・ストローク (15分)	○スタートから練習 ・4種目 (15分)	○記録会 (35分)	【思考・判断】 ①泳法を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けている。 ②課題に応じた練習方法を選んでいる。 ③仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見付けている。 ④学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめている。
	2	○いろいろなキック (20分) ・コンビ (15分)	○クロール ・コンビ (15分) ・ストローク (15分)	○平泳ぎ ・コンビ (15分)	○背泳ぎ ・キック ・ストローク (15分)	○平泳ぎ ・キック ・ストローク (15分)	○背泳ぎ ・コンビ (15分)	○バタフライ ・キック ・ストローク (15分)	○バタフライ ・コンビ (15分)	○時間泳 ・4種目から (15分)	○単元の振り返り ・単元のねらい ・達成状況 ・関連して高まる体力	
まとめ		○本時のねらい等の振り返り ・バディシステム (安全面の確認) ・学習内容の達成状況 (ねらい等) ・関連して高まる体力の確認										
体力向上を図るための指導の手立て		① 筋持久力 (一定の時間や距離を、筋肉を動かし続けながら運動する) →特にバタフライ、水中運搬等 ② 全身持久力 (一定の時間や距離を保持して泳ぐ) →泳いだり、水中ランニング等 ③ 瞬発力 (一定のリズムで強い力を発揮したり、素早く運動する) →スタートやターン、ブルやキック等 ④ 柔軟性 (大きくリズムカルに体の各部位を回したり、曲げ伸ばしたりする) →ブルのあとのリカバリー等										
構成要素の	導入	1 2										
	展開	3	1 3	3 4	1 2	1 3	2 3	1 3	2 3	3	1 2 3 4	
評価計画	関・意	②④	①	①	①	①	①	①	①	①	③	1 2 3 4 ③ ③ ①②③④ ③
	思・判	④	①	②	①	②	①	①	②	②	③	
知・理	技 能	①	①②	②	①②③	③	①②③④	④	①②③④	①②③④	①②③④	1 2 3 4 ④ ② ② ②
	知・理	①	②	②	②	②	②	②	②	③	③	

(5) 「武道 (柔道)」

		1	2・3	4	5	6	7	8・9	10	単元の評価標準
行動量の目安 (歩)		4000	5000	5000	5000	5000	5000	5000	4000	【関心・意欲・態度】 ①柔道の学習に積極的に取り組もうとしている。 ②相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとしている。 ③分担当した役割を果たそうとしている。 ④仲間の学習を援助しようとしている。 ⑤禁じ技を用いないなど健康・安全に留意している。
導入		○オリエンテーション ・競技特性の確認 ・学習の進め方	○本時のねらい等の確認 ・準備運動 (ペアでのストレッチング等) ・体力向上につながる運動 (腹筋、背筋、腕立てを組み合わせた運動等)	○本時のねらい等の確認 ・抑え込みの条件 ・けさ固め	・横四方固め ・上四方固め	○相手の動きに応じた基本動作、基本となる技 ・技の入り方	・技の返し方	○抑える攻防を展開する。 ・背中合わせから試合	○本時のねらい等の確認 ・準備運動 ・単元のまとめ	
展開	1	○基本動作 ・礼法 ・体さばき ・進退動作	○基本となる技 ・崩しと体さばき	○抑え込みの条件 ・けさ固め	・横四方固め ・上四方固め	○相手の動きに応じた基本動作、基本となる技 ・技の入り方	・技の返し方	○抑える攻防を展開する。 ・背中合わせから試合	○本時のねらい等の確認 ・準備運動 ・単元のまとめ	
	2	○基本動作 ・受け身	○相手の動きに応じた基本動作 ・受け身	○基本となる技 ・前さばき (ひざ車支えつり込み足)	・前さばき (大外刈り、小内刈り)	・後ろさばき (体落とし)	・前回りさばき (大腰)	○相手を崩して技をかける。 ・進退動作との関連	○単元の振り返り ・単元のねらい ・達成状況 ・関連して高まる体力	
まとめ		○本時のねらい等の振り返り ・今日の課題と次回予告 ◎関連して高まる体力の確認	○本時のねらい等の振り返り ・学習内容の達成状況 (学習カードの記入等) ・関連して高まる体力の確認 (筋持久力、巧緻性、筋力等)	○基本となる技 ・前さばき (ひざ車支えつり込み足)	・前さばき (大外刈り、小内刈り)	・後ろさばき (体落とし)	・前回りさばき (大腰)	○相手を崩して技をかける。 ・進退動作との関連	○単元の振り返り ・単元のねらい ・達成状況 ・関連して高まる体力	
体力向上を図るための指導の手立て		①筋持久力 (複数の異なる運動例を組み合わせて、時間や回数を決めて持続する) → 抑えたり返したりする攻防等 ②巧緻性 (相手の動きに応じた体の移動) → すり足、歩み足、継ぎ足等 ③爆發力 (重いものを押したり、引いたり、投げたり、受けたり、振ったり、回したりする) → 体さばき、投げ技等 ④筋力 (相手の動きに応じて相手の態勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくる) → 固め技、崩し等	①筋持久力 (複数の異なる運動例を組み合わせて、時間や回数を決めて持続する) → 抑えたり返したりする攻防等 ②巧緻性 (相手の動きに応じた体の移動) → すり足、歩み足、継ぎ足等 ③爆發力 (重いものを押したり、引いたり、投げたり、受けたり、振ったり、回したりする) → 体さばき、投げ技等 ④筋力 (相手の動きに応じて相手の態勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくる) → 固め技、崩し等	①筋持久力 (複数の異なる運動例を組み合わせて、時間や回数を決めて持続する) → 抑えたり返したりする攻防等 ②巧緻性 (相手の動きに応じた体の移動) → すり足、歩み足、継ぎ足等 ③爆發力 (重いものを押したり、引いたり、投げたり、受けたり、振ったり、回したりする) → 体さばき、投げ技等 ④筋力 (相手の動きに応じて相手の態勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくる) → 固め技、崩し等	①筋持久力 (複数の異なる運動例を組み合わせて、時間や回数を決めて持続する) → 抑えたり返したりする攻防等 ②巧緻性 (相手の動きに応じた体の移動) → すり足、歩み足、継ぎ足等 ③爆發力 (重いものを押したり、引いたり、投げたり、受けたり、振ったり、回したりする) → 体さばき、投げ技等 ④筋力 (相手の動きに応じて相手の態勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくる) → 固め技、崩し等	①筋持久力 (複数の異なる運動例を組み合わせて、時間や回数を決めて持続する) → 抑えたり返したりする攻防等 ②巧緻性 (相手の動きに応じた体の移動) → すり足、歩み足、継ぎ足等 ③爆發力 (重いものを押したり、引いたり、投げたり、受けたり、振ったり、回したりする) → 体さばき、投げ技等 ④筋力 (相手の動きに応じて相手の態勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくる) → 固め技、崩し等	①筋持久力 (複数の異なる運動例を組み合わせて、時間や回数を決めて持続する) → 抑えたり返したりする攻防等 ②巧緻性 (相手の動きに応じた体の移動) → すり足、歩み足、継ぎ足等 ③爆發力 (重いものを押したり、引いたり、投げたり、受けたり、振ったり、回したりする) → 体さばき、投げ技等 ④筋力 (相手の動きに応じて相手の態勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくる) → 固め技、崩し等	①筋持久力 (複数の異なる運動例を組み合わせて、時間や回数を決めて持続する) → 抑えたり返したりする攻防等 ②巧緻性 (相手の動きに応じた体の移動) → すり足、歩み足、継ぎ足等 ③爆發力 (重いものを押したり、引いたり、投げたり、受けたり、振ったり、回したりする) → 体さばき、投げ技等 ④筋力 (相手の動きに応じて相手の態勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくる) → 固め技、崩し等	①筋持久力 (複数の異なる運動例を組み合わせて、時間や回数を決めて持続する) → 抑えたり返したりする攻防等 ②巧緻性 (相手の動きに応じた体の移動) → すり足、歩み足、継ぎ足等 ③爆發力 (重いものを押したり、引いたり、投げたり、受けたり、振ったり、回したりする) → 体さばき、投げ技等 ④筋力 (相手の動きに応じて相手の態勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくる) → 固め技、崩し等	
構成要素の体力	導入	①②④	①②④	①②④	①②④	①②④	①②④	①②④	①②④	①②④
	展開	②③④	②③④	①④	①④	①④	①④	①④	①④	①④
評価計画	関係	②	②	②③④	②③④	②③④	②③④	②③④	②③④	②③④
	意思	④	④	⑤	②	①	①	③	②	②
	技能	①	①	①②	①②	①②	①②	①②	①②	②
	知・理	①	①	③	②	④	④	④	⑤	⑤

(6) 「ダンス (現代的なリズムのダンス)」

		1	2	3	4	5	6	7	8	単元の評価規準
行動量の目安 (歩)		1500	4000	4000	4000	4000	4000	4000	2000	【関心・意欲・態度】 ①ダンスの学習に積極的に取り組もうとしている。 ②よさを認め合おうとしている。 ③分担した役割を果たそうとしている。 ④健康・安全に留意している。
導入		<p>○本時のねらい等の確認 ・準備運動 (心と体をほぐす運動等) ・体力向上に関わる運動 (ダンスのステップやアクセント、1曲を通して踊ること等)</p>								
展開	1	○ダンスのステップやアクセントなどを学ぶ。	○ダンスのステップやアクセントなどを学ぶ。	○中間発表① ・曲の一部分を発表する。	○学習計画にそってダンスをつくる。 ・曲の約半分の流れをつくる。	○学習計画にそってダンスをつくる。 ・曲の約半分にある。 ・曲の約半分にあるレンジを加える。	○学習計画にそってダンスをつくる。 ・残りの部分をつくり、ステップやアクセント等動きに工夫を入れていく。	○学習計画にそってダンスをつくる。 ・踊りこんで動きの質やタイミング等を高める。	○ダンスの確認 ・グループごと発表に向けて、リハールと動きの確認をする。	
	2	○グルーピング ○学習計画の作成	○学習計画にそってダンスをつくる。 ・曲の一部分のダンスをつくる。	○学習計画にそってダンスをつくる。 ・発表部分の改善と残りの部分を作っていく。	○中間発表② ・曲の約半分を発表する。				○発表会	【技能】 ①簡単な繰り返しリズムで踊ることができる。 ②リズムをとらえて自由に踊ったり、相手と対応しながら踊ることができる。 ③リズムに変化を付けて踊ることができる。 ④アクセントを加えるなどして、リズムに乗って続けて踊ることができる。
まとめ		○学習の振り返り ・次回以降の学習に見通しを持たせる。	○本時のねらい等の振り返り ・学習内容の達成状況 (ねらい等) ・関連して高まる体力の確認 ・次時の学習に見通しを持つ							【知識・理解】 ①ダンスの特性について、学習した具体例を挙げている。 ②表現の仕方について、学習した具体例を挙げている。 ③ダンスに関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。
体力向上を図るための指導の手立て		<p>①柔軟性 (大きくリズムカールに全身や体の各部分を振ったり曲げる等) →リズムに乗った大きな動き等 ②平衡性 (仲間と呼吸したり、バランスを取るなど) →ダンスのステップ、ストップ、アクセント、リズムの変化等 ③全身持久力 (リズムに乗って踊り続けること) →1曲を踊りきる</p>								
構成要素の導入	1	①②	①②	①②	②	②	②	②	②	①②
	2	③	③	③	③	③	①②③	③	③	①② ③
評価計画	関・意	①	④	③	①	②	①	④	①	①
	思・判	①	④	③	②	③	②	④	③	③
	技・能	①	①	②	②	③	③	④	④	④
	知・理	①	③	②	②	②	③	④	④	③

4 実証授業指導計画 (1) 単元指導計画「球技 (バレーボール)」

	1	2	3	4	5	6	7	8	9・10・11	12	単元の評価規準	
行動量の目安 (歩)	3000	5000	5000	5000	5000	5000	5000	3000	3000	3000	【関心・意欲・態度】 ①バレーボールの学習に積極的に取り組もうとしている。 ②フェアプレーを守ろうとしている。 ③分担した役割を果たそうとしている。 ④作戦などについての話し合いに参加しようとしている。 ⑤中間の学習を援助しようとしている。 ⑥健康・安全に留意している。	
導入	○本時のねらい等の確認 ・準備運動 (ランニング、肩や股関節のストレッチ等) ・体力向上に関わる運動 (踏み込みキックボール、フットワーク等)											
展開	1	○オーバードパス ・手の形づくり ・直上パス	○2人以上でのパス ・対人パス ・陣パス	○サーブ ・アンドサーブ ・フロートサーブ	○サーブから ・ラリーを長く続けることを目標に行う。	○スパイク ・フットワーク ・3歩助走からのスパイク	○ブロック ・ブロックの形づくり ・その場でブロック練習を行う。	○三段攻撃 ・セッターへ手投げパスをしてスパイクを行う。	○ゲーム ・今までの学習内容を活用しゲームを行う。 ・ゲームの中でチームの課題をつかむ ・審判方法を理解する。	○チーム練習 ・前時のゲームの課題から練習方法を選択しチーム練習を行う。	○トーナメント戦 ・組み合わせ、試合順、審判など生徒が運営して試合を行う。	【思考・判断】 ①ボール操作やボールを持たないときの動きなどの技術を身につけるための運動のおこない方のポイントを見付けている。 ②自己やチームの課題を見付けている。 ③提供された練習方法から自己やチームの課題に応じた練習方法を選んでいる。 ④仲間と協力する場面で分担した役割に応じた協力の仕方を見付けている。 ⑤学習した安全上の留意点を他の練習場面や試合場面に当てはめている。
	2	○アンダーハンドパス ・手の形づくり ・直上パス	○パスでの簡易ゲーム ・バスケットゴールへのパス ・低いネットでゲーム	○サーブとサーブレシーブ ・正面へのボールレシーブ ・動いてサーブレシーブ	○サーブから ・簡易ゲーム ・相手コート空間をねらう。	○スパイクを使った簡易ゲーム ・セッターへ手投げパスからゲームを行う。	○ブロック ・フットワークを使ってブロックを移動してブロックを行う。	○三段攻撃 ・サーブレシーブから三段攻撃に結びつける。	○ゲーム ・展開1のチーム練習をもとにゲームを行う。	○単元の振り返り ・単元のねらい ・達成状況 ・関連して高める体力	【技能(ネット型)】 ①サーブではボールの中心付近をとらえる。 ②相手側の開いたコートにボールを返す。 ③床方が操作しやすい位置にボールをつなぐ。 ④テイクバックをとって肩より高い位置からボールを打つ。 ⑤相手の打球に備えた準備姿勢がとれる。 ⑥各ポジションの定位置に戻る。	
まとめ	○本時のねらい等の振り返り ・学習内容の達成状況 (ねらい等) ・関連して高める体力の確認											
体力向上を図るための指導の手立て	①巧緻性 (空いた場所への返球や操作しやすい位置へのつなぎ) →バスケットゴールへのパス練習、バドミントンネットを使ったパスゲーム等 ②敏捷性 (相手の打球に備えた準備姿勢や定位置に素早く戻る動き) →フットワークを使ったパス練習、連続した動きの中のパスやレシーブ練習等 ③スピード (ボールの中心をとらえることや正確なインパクトの為に素早く動く事、定位置に戻る等の動き) →スパイクの助走からジャンプ練習等 ④筋持久力 (ラリー中にボールをとらえる位置への移動や定位置に戻る動きを繰り返し持続する) →連続レシーブ練習等											
導入	②④											
構成員の展開	1	①	②	①	③	①	③	①②③④				①バレーボールの特性や成り立ちについて学習した具体例を挙げている。
	2	①	①	②	④	②	③	①②③④⑤⑥				②技術の名称や行い方について学習した具体例を挙げている。
関・意・態	①	⑤	③	④	⑤	①	③	②	①④	②	③バレーボールに関連して高まる体力について学習した具体例を挙げている。	
思・判	②	①	①	③	③	①	①	④	⑤	①	④試合の行ない方について学習した具体例を挙げている。	
技能	③	③⑤	①	②	④	⑤	①	②⑥	①②③④⑤⑥			
知・理	①②	③	②		②			④	③	④		

(2) 学習指導計画「球技（バレーボール）」（全12時間中の5時間目）

【本時のねらい】○テイクバックを取って肩より高い位置からボールを打ち込む。

○提供された練習方法から自己やチームの課題に応じた練習方法を選ぶ。

	学習活動	指導の手立て ○指導上のキーワード ◎ 体力向上を図るための向けた工夫	具体の評価規準	
			評価内容 ○観点	評価方法 ・評価のポイント
導入 (10分)	○本時のねらい等の確認 ・準備運動（肩周りや股関節のストレッチ等） ・体力向上につながる運動（瞬発力、巧緻性） ①踏み込みキヤッチボール ②フットワークを使ったパス	○「肩より高い位置からスパイク」を打つ。 ◎ ボールを投げる時、肩より高い位置から踏みこんで投げる。 ◎ サイドステップで動きながらパスをする。	○関①⑤	○行動観察 ・学習に繰り返し取り組みようとしている。 ・仲間の学習を援助しようとしている。
展開1 (20分)	○スパイクの動作づくり ・ネット際でのスパイク動作づくり ・3歩助走からのスパイク動作づくり ・ <u>チームで練習内容の選択</u> 行動量の少ない生徒へのかかわり ・セッター役が手でトスを投げ上げる ・バドミントンのネットを使って行う	○「肩より高い位置」から打ち込む。 ・腕をスイングする時、肩より高い位置を保つ。 ・「タン・タ・タン」の3歩助走から空中でスパイク動作をする。 ◎ 助走からのスパイク動作を連続して繰り返し行う。 ○3歩助走からスパイクを行う。 ・チームで話し合い練習方法を選択して行う。	○技④ ○思③	○行動観察 ・テイクバックをとって肩より高い位置からボールを打ち込んでいる。 ○行動観察 ・提供された練習方法から自己やチームの課題に応じた練習方法を選んでいる。
展開2 (15分)	○スパイクを意識して行う簡易ゲーム ・サーブの代わりにセッターにボールを投げ、トスをスパイクするところからゲームを開始する。 行動量の少ない生徒へのかかわり ・セッターがボールを手で投げる（正確で易しいボールにする）	○スパイクをゲームに活用する。 ・最初の攻撃がスパイクになるように意識する。 ・ゲーム中、全員にスパイクの機会を作る。	○関② ○技④	○行動観察、学習カード ・ルールを守り、相手を尊重したり、健闘を認めたりしている。 ○行動観察 ・テイクバックをとって肩より高い位置からボールを打ち込んでいる。
まとめ (5分)	○本時のねらい等の確認 ・学習カードの図を確認しながら動作の確認、自己評価をする。 ○関連して高まる体力について確認する。 ・全力でのジャンプや、その連続が瞬発力・筋持久力の向上につながることを確認する。	○スパイクのポイントをまとめる。 ・助走から空中の動作のポイントを振り返る。 ◎ 体力についてのまとめ 本時の学習内容に関連して高まる体力（瞬発力、筋持久力）について確認する。	○知②	○学習カード ・技術の名称や技能を身に付けるための行い方について、具体的な例を挙げたりして説明している。

※ 下線部は言語活動に関連する内容

(3) 体力向上カード(男子)

年 組 氏名 _____

テスト項目	握 力		上体起こし		長座体前屈		反復横とび		持 久 走		5 0 m 走		立ち幅とび		ハンドボール投げ	
単 位	kg		回		cm		回		分 秒		秒		cm		m	
体力要素	筋 力		筋力・筋持久力		柔軟性		敏しょう性		全身持久力		瞬発力・筋力		瞬発力		巧ち性・投力	
1 回目																
2 回目																
H21 全国平均	24,66	3	23,96	5	39,39	5	48,37	5	7" 01	4	8,48	3	180,72	3	19,21	4
H21 都 平 均	23,69	3	22,79	5	37,75	4	44,81	4	7" 18	4	8,69	3	173,96	3	17,84	3

(レーダーチャート)

□ : 1 回目 □ : 2 回目 □ : 東京都 □ : 全国

(1 回目本人分析) 合計 () 点 評価 ()

(2 回目本人分析) 合計 () 点 評価 ()

	筋力	柔軟性	敏しょう性	全身持久力	筋持久力	瞬発力	スピード	巧ち性	こゝろ 平衡性	投力
体づくり運動	◎	◎	○	◎				◎		
器械運動	◎	◎							◎	
陸上競技		○	◎	◎	○	◎	○	○		
水 泳		○		◎	○	◎				
球 技	◎		◎	◎	○	◎	◎	◎		○
武 道	○				◎	◎		◎		
ダンス		◎	○	○	◎				◎	

◎ 特に高めることができる ○ 高めることができる

単元名	自己の体力テストの結果を分析して、学習する領域の特性に触れ運動の楽しさを味わうためには、どのような体力の構成要素を高めればよいか記入する。	行動量の目安
体づくり運動		
器械運動		
陸上競技		
水 泳		
球 技		
武 道		
ダンス		
部活動など		

(保護者コメント)

IV 研究のまとめ

1 単元における生徒の行動量の変化

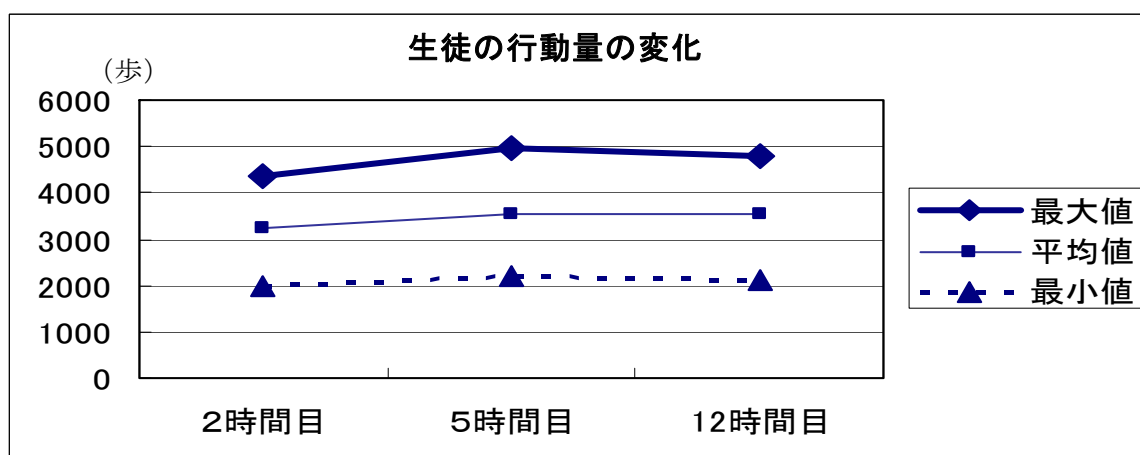
(1) 球技（バレーボール）における生徒の行動量の変化

ア 調査目的 学習過程における生徒の行動量の平均値及び最大値・最小値の結果から、実態と課題等を考察し、体力向上を図るための指導の工夫に資する。

イ 調査対象 研究員在籍校2年生男子（計114名）

ウ 調査方法 調査は、平成22年9月及び10月に歩数計を用いて実施した。授業開始時に生徒が歩数計を付け、2時間目、5時間目、12時間目の授業終了時の数値を測定し、行動量の目安とした。

(2) 調査結果



ア 結果

- ・平均値は、2時間目 3328 歩、5時間目 3555 歩、12時間目 3549 歩であった。
- ・最大値は、2時間目 4351 歩、5時間目 4961 歩、12時間目 4777 歩であった。
- ・最小値は、2時間目 1992 歩、5時間目 2197 歩、12時間目 2116 歩であった。
- ・平均値、最大値、最小値ともに5時間目、12時間目、2時間目の順で数値が大きかった。
- ・歩数計の値が4000歩以上の生徒の割合は、2時間目約7%、5時間目約35%、12時間目約25%であった。

イ 考察

- ・全ての時間で、最大値は最小値の2倍以上あり、行動量の多い生徒とそうでない生徒では、授業における行動量に大きな差があることが分かった。
- ・歩数計の値が4000歩以上ある生徒は、教師から見て1時間を通して、活発に行動している状況であることが分かった。
- ・歩数計の値が2000歩程度である生徒は、教師から見て1時間を通して、自ら行動をしようとしていない状況であることが分かった。
- ・平均値、最大値、最小値ともに2時間目が最小となっているのは、バレーボールの基礎的・基本的な知識・技能を説明しながら、一斉指導で運動を行ったためと思われる。
- ・平均値、最大値、最小値ともに5時間目が最大となっているのは、技能の反復練習を行ったためと思われる。一方、単元終了時の12時間目に数値が減少しているのは、ゲームを行い、待ち時間等が発生したためと思われる。

2 体力に関する生徒の意識調査

(1) 武道（柔道）における生徒の意識調査

ア 調査目的 単元開始時及び単元終了時における柔道と体力に関する生徒の意識から、課題等を考察し、体力向上を図るための指導の工夫に資する。

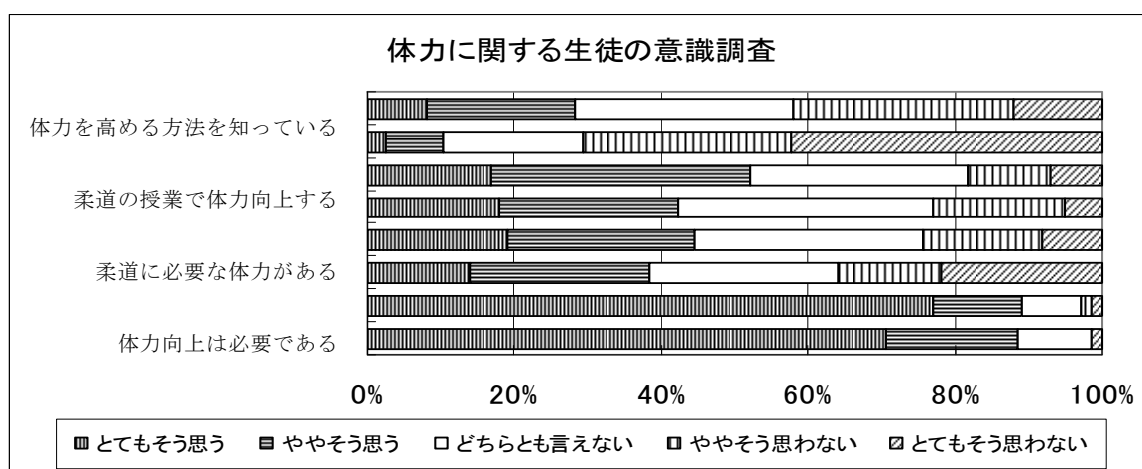
イ 調査対象 研究員在籍校2年生男子（計78名）

ウ 調査方法 調査は、平成22年11月から12月に実施した。下記の4項目について、生徒の体力に関する意識を学習開始時と終了時に質問紙法により調査した。

エ 調査内容

- ・体力を向上させることは必要だと思いますか。
- ・柔道に必要な体力があると思いますか。
- ・柔道の授業（10時間）を通して、体力が向上すると思いますか。
- ・柔道に必要な体力を高める方法を知っていますか。

(2) 調査結果（質問内容に対して、グラフの下段が開始時調査、上段が終了時調査の結果）



ア 結果

- ・「体力向上は必要である」の質問に対して、肯定的に回答した生徒（「とてもそう思う」と「ややそう思う」に回答したものの合計、以下同様）は、開始時は約88%で、終了時は約89%であった。
- ・「柔道に必要な体力がある」の質問に対して、肯定的に回答した生徒は、開始時は約38%で、終了時は約45%であった。
- ・「柔道の授業で体力が向上する」の質問に対して、肯定的に回答した生徒は、開始時は約42%で、終了時は約52%であった。
- ・「体力を高める方法を知っている」の質問に対して、肯定的に回答した生徒は、開始時は約10%で、終了時は約28%であった。

イ 考察

- ・体力について必要と考えている生徒が約9割おり、体力への意識は高いことが分かった。
- ・柔道の特性に触れるための体力について必要と考えている生徒が、単元開始・終了時とも約4割で大きな変化がないのは、柔道の特性に応じた行動量が十分に確保できなかったためと考えられる。
- ・柔道の授業で体力が向上すると考えている生徒が、単元開始・終了時で約1割程度の増加にとどまっているのは、柔道の特性に応じた行動量が十分に確保できなかったためと考えられる。
- ・体力を高める方法を知っていると考えている生徒が、単元開始・終了時で約2割増加しているのは、柔道の特性に触れるための体力について指導したためと考えられる。

3 研究の成果と今後の課題

本研究は、「領域の特性を生かして体力向上を図るための工夫」を研究主題とし、新学習指導要領の趣旨を踏まえ生徒の体力向上を図るため、指導計画の作成、指導の手立て、1時間当たりの生徒の行動量の確保の三つの視点から研究を進めた。研究の成果と課題は、以下のとおりである。

(1) 成果

ア 指導計画の作成及び指導の手立て

(ア) 年間指導計画に領域の特性、体力向上を図るための工夫、行動量の少ない生徒への関わり方を示した。その結果、年間を通して体力向上を図るための指導の手立てが明確になった。

(イ) 単元指導計画に体力の構成要素を明記し指導の手立てと関連させ、学習指導計画に体力向上を図るための具体的なポイントを明記した。さらに、生徒が自ら体力を高めることができるようにするために、体力向上カードを活用した。その結果、領域の特性や魅力に触れるため必要となる体力を理解して運動に取り組む生徒が増加した。

イ 1時間当たりの行動量の確保

授業における生徒の行動量と学習状況の関連から、次の(ア)及び(イ)のことが推察できた。

(ア) 活発に行動する生徒の歩数は、おおむね4000歩以上である。

(イ) 自ら進んで行動しない生徒の歩数は、おおむね2000歩程度である。

このことから、単元の指導計画に1時間当たりの行動量の目安を示し実証授業を実施した結果、約4割の生徒が4000歩以上となった。

(2) 今後の課題

ア 指導計画の作成及び指導の手立て

(ア) 単元の学習過程で、単元の中ほどの生徒の行動量が最大値となり、生徒の技能や知識の習得が高まった単元の後半に生徒の行動量が減少した。単元の後半に生徒の行動量が高まるように指導計画の内容を改善する必要がある。

(イ) 領域の特性を踏まえ、新体力テストの種目を定期的実施し、体力向上に向けた、保健体育の授業の進め方や課題について検証する必要がある。

イ 1時間当たりの生徒の行動量の確保

(ア) 生徒が各領域の授業で、体力の向上を実感できるように、各領域の特性や魅力に触れ、生徒の行動量を十分に確保した学習活動を提案していく必要がある。

(イ) 活発に行動する生徒の行動量に比べ、そうでない生徒の行動量は、半分程度と考えられることから、指導法の改善が一層必要である。

平成22年度 教育研究員名簿

中 学 校 ・ 保健体育

地区	学 校 名	職名	氏名
港区	港区立高松中学校	教諭	◎竹内 俊輔
渋谷区	渋谷区立代々木中学校	主幹教諭	古見 佳一
杉並区	杉並区立泉南中学校	教諭	林 芳隆
府中市	府中市立府中第一中学校	主任教諭	蒲 健一
調布市	調布市立神代中学校	主任教諭	齊藤 学
墨田区	都立両国高校附属中学校	主任教諭	○阿部 隆行
立川市	都立立川国際中等教育学校	主任教諭	牟田 浩

◎ 世話人 ○ 副世話人

[担当] 東京都教育庁指導部指導企画課 統括指導主事 牧野英一

平成 22 年度
教育研究員研究報告書
中学校 保健体育

東京都教育委員会印刷物登録

〔平成 23 年度第 46 号〕

平成 23 年 6 月

編集・発行 東京都教育庁指導部指導企画課
所在地 東京都新宿区西新宿二丁目 8 番 1 号
電話番号 (03) 5320-6836
印刷会社 有限会社 シーダー企画
住 所 東京都新宿区西五軒町 7-10
電話番号 (03) 5228-3451