

中 学 校

平成23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	主題設定の理由	1
II	研究の視点	1
III	研究構想図	2
IV	研究の仮説	2
V	研究の内容	3
1	水泳における知識の定着に関するアンケート	3
2	授業研究	4
3	各領域で指導する知識について	7
4	各領域における知識と体育理論とのつながり	9
(1)	体づくり運動	9
(2)	器械運動（マット運動）	10
(3)	陸上競技（短距離走・リレー）	11
(4)	水泳	12
(5)	球技（バスケットボール）	13
(6)	武道（柔道）	14
(7)	ダンス（創作ダンス）	15
5	検証授業	16
(1)	球技（サッカー・ハンドボール）	16
(2)	器械運動（マット運動）	19
VI	研究のまとめ	23
VII	参考文献	24

## 研究主題

# 体育理論を活用した体育授業の工夫 ～確かな知識の定着による豊かな学びを目指して～

## I 研究主題設定の理由

近年、ライフスタイルの変容に伴い、健康やスポーツに対する認識も多様化している。子供たちの体力水準は、依然として低下傾向にあり、運動をする子供とそうでない子供の二極化が指摘されている。『平成22年度東京都児童・生徒の体力・運動能力、運動習慣等調査報告書』では、1週間の総運動時間が、運動部やスポーツクラブへの所属の有無と大きく関連しているとある。

平成20年1月「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の隔週指導要領等の改善について」の答申を受け、新学習指導要領では、「基礎的・基本的な知識・技能の習得」「思考力・判断力・表現力等の育成」等が示され、言語に関する能力の重視や体験活動の充実などにより自分に自信をもたせる必要があると提言された。中学校保健体育科の改善の基本方針には、「生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現することを重視し改善を図る。」と示された。体育では、小学校から高等学校までの12年間を「各種の運動の基礎を培う時期」「多くの領域の学習を経験する時期」「卒業後少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにする時期」といった三つの時期に分け、学校間の接続や発達段階のまとまりを踏まえた指導内容の体系化が図られた。中学校保健体育科では、知識を重視した体育理論が各学年3時間以上配当するように位置付けられ、中学校学習指導要領解説保健体育編に、「基礎的な知識は、意欲、思考力、運動の技能などの源になるものであり、動きの獲得を通して一層知識の大切さを実感できるようにすることが必要である。」と示されている。

本部会では、中学生の現状を、体育分野における各領域の知識不足や運動への興味・関心の低さ、運動経験の少なさ等の課題があるとの共通認識があった。これからの中学校の体育授業では、知識と技能を相互に関連付けて学習することによって知識の重要性を一層実感させ、生徒一人一人が学習課題の克服による達成感や成就感を味わうことのできる授業実践が求められる。そこで、体育理論を生かして、単元開始時に各領域における基礎的・基本的な知識を学び、単元における学習課題を明確にすることにより、その後の体育授業への動機付けや学習意欲を引き出し、確かな知識の定着とその後の体育授業における基礎的・基本的技能の習得を主体的に取り組むことができると考えた。そこで、研究主題を「体育理論を活用した体育授業の工夫」とし、各領域における知識と体育理論とのつながり、単元開始時のガイダンス導入という二つの視点から研究を進めた。

## II 研究の視点

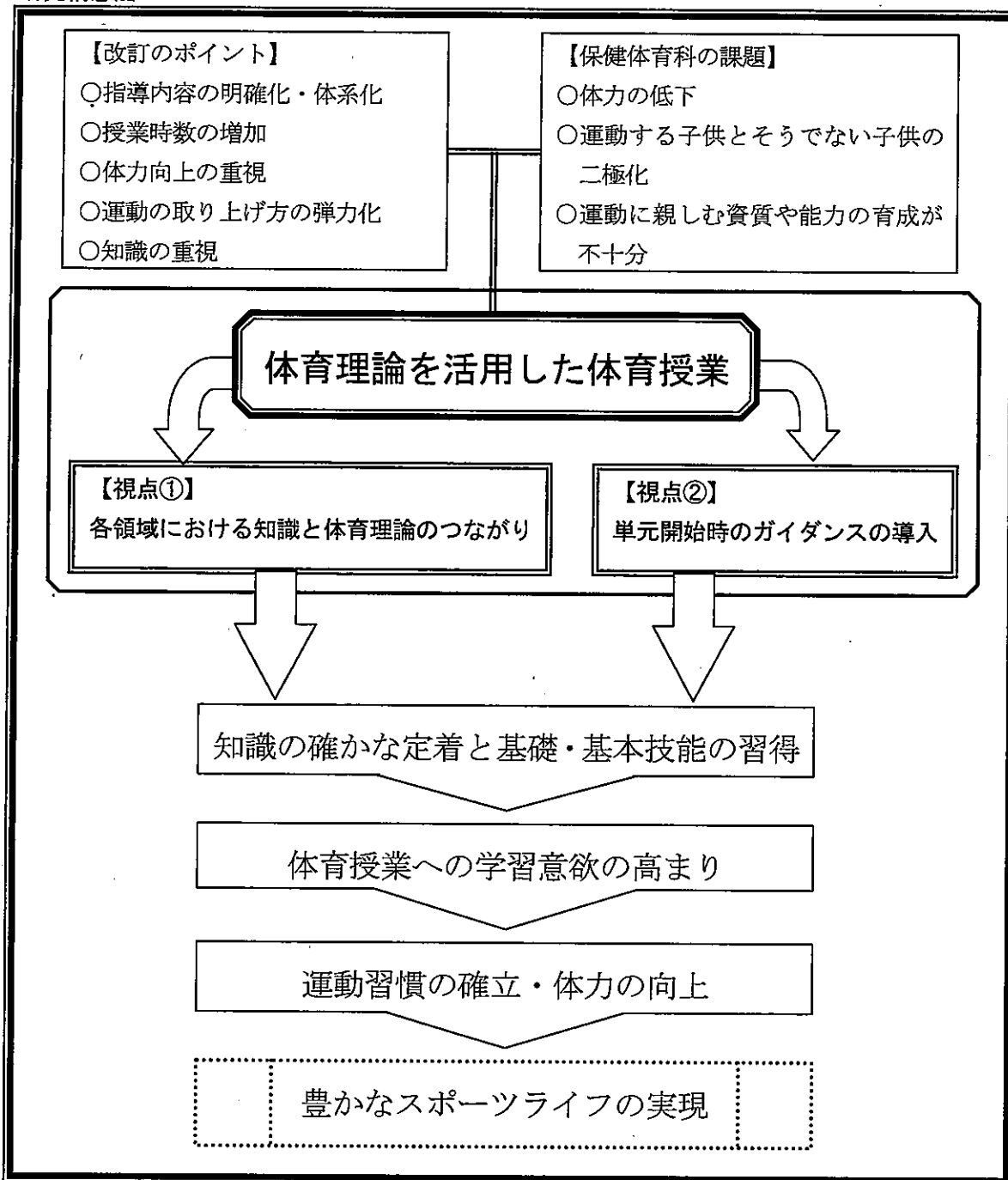
### 1 各領域における知識と体育理論のつながり

各領域における知識と体育理論の指導内容を効果的に関連させて指導することで確かな知識の定着を図られる。

### 2 単元開始時のガイダンス導入

各領域の知識の理解と単元における学習課題を明確にすることをねらいとした授業を実施することで、その後の体育授業での知識を活用した動きの獲得ができ、成就感や達成感を味わうことで学習意欲が高められる。

### III 研究構想図



### IV 研究の仮説

豊かなスポーツライフの実現に向けて、運動・スポーツを身近に感じさせることが重要である。生徒一人一人が体育授業での目標や学習課題を明確にし、主体的に体育授業へ参加する工夫・改善が必要である。

そのために、各領域の単元開始時にガイダンスを導入し、各領域のねらい、特性や技術の名称、関連して高まる体力、健康と安全などの基礎的・基本的な知識を指導し、指導内容に体育理論で学習するスポーツの起こり、学習の進め方、スポーツへの関わり方及び文化的な意義との関連付けた授業を展開することで、その後の体育授業での知識の定着と技能獲得が図られ、学習活動への主体的な取組が促され、運動習慣の確立や体力の向上へと結び付けられると考えた。

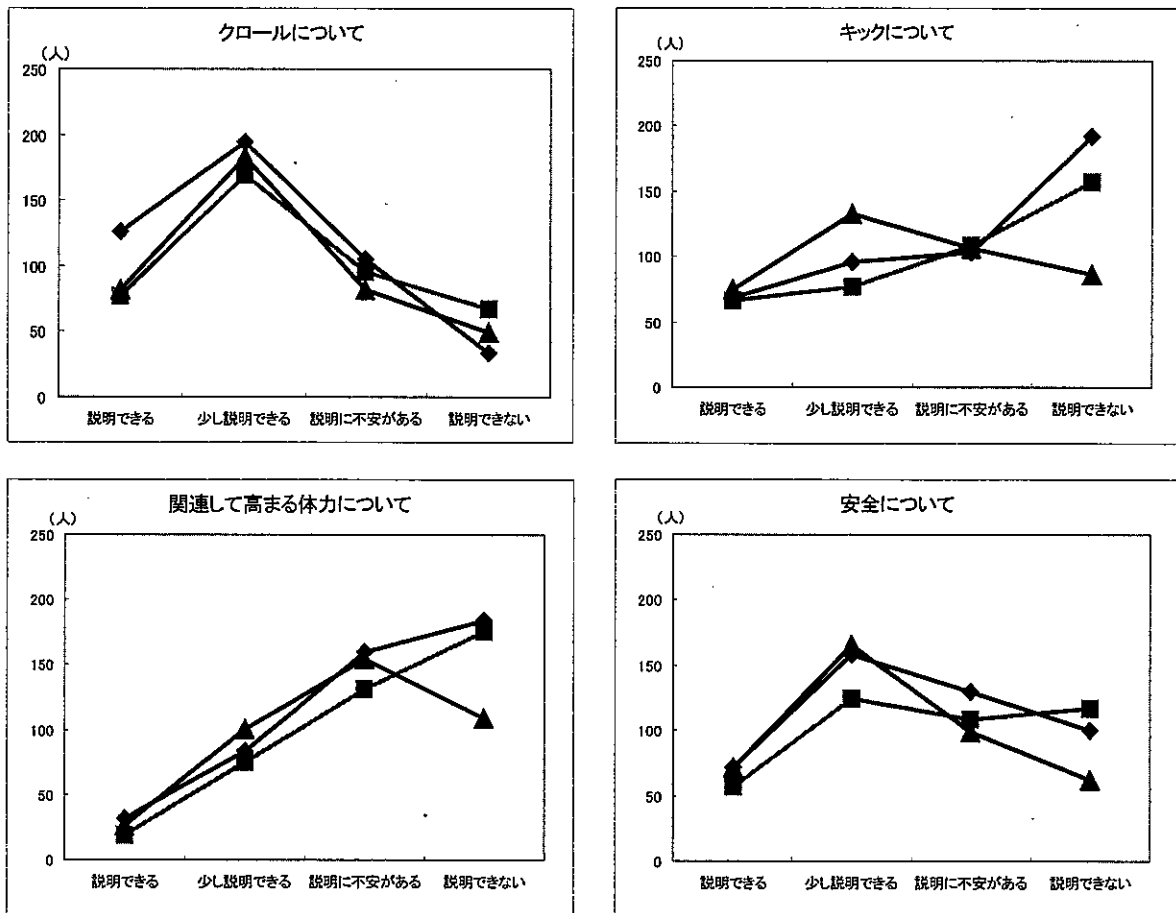
## V 研究の内容

### 1 水泳における知識の定着に関するアンケート

生徒の水泳領域に関する知識の理解状況を把握するために、水泳の単元開始前に研究部員在籍校で研究部員在籍校生徒 712 人（第 1 学年 240 名、第 2 学年 254 名、第 3 学年 218 名）を対象にアンケートを実施した。アンケートの内容は、①泳法等について（5 項目）、②技術の名称について（3 項目）、③関連して高まる体力について（1 項目）、④安全について（1 項目）の合計 10 項目とした。アンケートの実施に当たっては、説明できるとする基準を「相手にアドバイスすることができる。」「アドバイスするとき使用できる。」こととし、記入させた。

#### (1) アンケート結果

①泳法等については、5 項目中から 1 項目（クロール）を、②技術の名称については 3 項目の中から 1 項目（キック）を取り上げている。



(グラフの表示△第3学年、□第2学年、◇第1学年)

#### (2) 考察

アンケートの結果から、③関連して高まる体力において、第 3 学年に説明できないとする生徒数が減り、グラフの推移に違いが見られる。だが、その他の項目については、学年進行によりグラフの推移に違いが見られない。これは、知識の定着に関する課題があると言える。本来であれば、学年進行によって、説明できる生徒の割合が増えていることが期待される。各領域による違いがあると考えるが、今回の水泳に関する知識の定着に関するアンケートでは、生徒の知識の定着が十分とは言えない現状があると言える。

2 授業研究

(1) アンケートの結果を踏まえ、研究仮説の下、単元開始時にガイダンスを導入した授業を試行的に実施した。研究員全員で、その後の体育授業を参観し、生徒の学習活動や学習カードの記述等を参考に協議し、今後の方向性を確認するとともに、今後の研究の基礎とすることにした。

ア 授業研究で参観した授業の学習指導案 (全13時間中の第6時間目)

本時のねらい

- ①4泳法の基本技能の確認をする(プル・キック・コンビ)。
- ②自分の技能に応じて課題を設定し、練習計画を立て実践(実行)する。
- ③健康・安全に配慮しながら授業に取り組む。

本時の展開

	学習活動	教師の指導	評価
展開Ⅰ (15分)	<p><b>ねらい① - 体育理論(学び方)</b> <b>4泳法の技能の確認をする</b></p> <p>水慣れ ポビング けのび～バタ足1往復</p> <p>&lt;クロール&gt; ・ストロークの動きを意識した泳ぎ-1往復 (ペア学習) ・キックとけのびを意識した泳ぎ-1往復 ・息継ぎを意識した泳ぎ-1往復</p> <p>&lt;平泳ぎ&gt; ・キックの動きを意識した泳ぎ-1往復 ・ストロークの動きを意識した泳ぎ-1往復 ・コンビでけのびを意識した泳ぎ-1往復 ※ストロークとキックはビート板を使用</p> <p>&lt;背泳ぎ&gt; ・けのび～バタ足-1往復 ・ストロークの動きを意識した泳ぎ-2往復</p> <p>&lt;バタフライ&gt; ・キックの動きを意識した泳ぎ-1往復 ・ストロークの動きを意識した泳ぎ-1往復 (ペア学習) ・コンビでリズムを意識した泳ぎ-1往復 (ペア学習) ※ストロークとキックはビート板を使用</p>	<p>○水慣れ～4泳法の復習については、意識するポイントを分かりやすく説明し、長く、速く泳ぐには基本が大切であることを伝える。</p> <p>○向かい合わせでペアとなり、肘が高く上がっているか確認させる。</p> <p>○クロールについては「速く泳ぐ」(に適した)泳ぎであるが長く泳ぐためには、ストロークを急がず、けのびを意識した泳ぎと息つき時に顔を上に上げすぎないよう指導する。</p> <p>○平泳ぎは「長く泳ぐ」(に適した)泳ぎであるが、ストロークが息つきをするためだけの動きになってしまうので注意を促す。また、平泳ぎはプルとキックのタイミングの泳ぎであることを指導する。</p> <p>○プルの回数を制限して実施させる。</p> <p>○背泳ぎは「速く泳ぐ」(に適した)泳ぎでパワーも必要であるが、バランスの泳ぎであることを指導する。</p> <p>○向かい合わせでペアとなり、キックとストロークが「1・2」のリズムになっているかどうかを確認し合う。また、リカバリーの際に腕が伸びているか確認し合う。</p> <p>○バタフライは、リズムの泳ぎであることを意識させる。</p>	<p>クロールのプル、キック及び息つきが正確にできる。 注意点を意識しながら取り組んでいる。</p> <p>平泳ぎのプル、キック及び息つきが正確にできる。 注意点を意識しながら取り組んでいる。</p> <p>背泳ぎのプル、キック及び息つきが正確にできる。 注意点を意識しながら取り組んでいる。</p> <p>バタフライのプル、キック及び息つきが正確にできる。 注意点を意識しながら取り組んでいる。 【技能】 【関心・意欲・態度】</p>
	<p><b>ねらい② - 体育理論(学び方)</b> <b>課題を設定し、練習計画を立て実行(実践)する</b></p> <p>・全員プールから上がる。 体育係を中心にコースロープを張る。</p> <p>・課題と課題達成に向けた練習計画に基づいて生徒個々に練習する。 【コース設定】 ☆泳法練習コース &lt;1コース&gt; → ビート板使用キック・プル &lt;2コース&gt; → 25mコンビで泳ぐ ☆スピードコース &lt;3・4コース&gt; → 25mもしくは50m計測目標タイムを設定してタイムを計測したり、仲間と競争したりして泳ぐコース ☆ロングコース &lt;5・6コース&gt; → 100m～200mの設定</p>	<p>○健康チェックを行う。</p> <p>○コースロープを張るように指示する。</p> <p>○自分が立てた練習計画に沿って取り組むように指示を出す。 ※個人用の練習計画表はビート板に貼り付け生徒個々に持たせ、見ながら行わせる。</p> <p>○安全に練習が行えるようにし、基本的には1コースに一人を徹底する。</p> <p>○適宜、人数確認をし、安全確認をする。</p> <p>○泳法練習コースの生徒の支援を中心に行うが、他のコースも水中からそれぞれのフォームや記録のチェックをし、個々に指導する。</p>	<p>速やかに行動できる。</p> <p>練習の行い方を工夫している。</p> <p>安全に配慮し、協力して練習を行っている。 【知識、思考・判断】</p>

イ 単元開始時のガイダンスで使用した資料

## 『水泳』の授業にあたって ～オリエンテーション～

古来、水泳は、水の中で安全を確保したり食料を得るために発達してきました。19世紀にスポーツ化された後は、競泳、飛び込み、水球、シンクロナイズドスイミングと競技のパリエーションを増やしています。水泳は、不自由であるはずの水の中で、どれだけ自在に動くことができるかを追求してきたスポーツです。だからこそ、急速に技術が磨かれ、多彩な運動が開発されてきたのです。

はじめに・・・

水泳の授業が本格的に始まる前に、頭と身体と心の準備をしっかりとしておきましょう。水泳は、ただ単に4泳法が泳げるようになるという技術的なことだけが目的ではありません。水泳を通して健康面や体力面・安全面、そして水泳の様々な楽しみ方やかわり方などを学んでいきましょう。

1. 考えてみよう！ なぜ水泳を学習するのでしょうか？

2. 水泳を通して向上する体力を知ろう！

まずは、人間の身体を構成している体力について理解を深めましょう。君たちは6月に新体力テストを実施しましたが、それぞれの運動が何の体力を測ったものか、確認してみましょう。

新体力テストの項目と調べる体力要素

<テスト項目>

- ① 握力 →
- ② 上体起こし →
- ③ 長座体前屈 →
- ④ 反復横跳び →
- ⑤ 持久走 →
- ⑥ 50m走 →
- ⑦ 立ち幅跳び →
- ⑧ ハンドボール投げ →

<調べる体力要素>

- ← 筋肉の力
- ← 筋肉の力と筋力を出し続ける力
- ← 身体の柔らかさ
- ← すばやい動き
- ← 運動を長く続ける力・体力
- ← 速さ
- ← 瞬間的に出す力
- ← 投げる力 身体の巧みさ

新体力テストの<テスト項目>と<調べる体力要素>を参考にして、『水泳』という種目で高められる体力要素を四つ挙げてみよう。

--	--	--	--

<6月の新体力テストの結果>

--	--	--	--

<水泳の種目終了後に測定した結果>

--	--	--	--

3. 水泳の授業を行うにあたっての注意事項

4. これからの授業の進め方について

ステップ 1	ステップ 2	ステップ 3	ステップ 4	ステップ 5
・体力について ・水泳とは ・授業の進め方 ・個人目標の設定 ・安全確認 (本時) ・水慣れ	・水慣れ ・けのび ・呼吸法 各泳法の基本技能	<4泳法> 課題別練習 ・プル ・キック ・コンビ ・ターン練習	・タイムに挑戦 ・距離に挑戦	・実技テスト フォームチェック <体力テスト> ・筋持久力 ・全身持久力 ・瞬発力 ・柔軟性

### 水泳の単元目標

- ・目標を持って練習に取り組み、技能を高めることができるようにする。
- ・自分の課題を設定し、解決に向けて取り組むことができるようにする。
- ・健康や安全に留意して取り組むことができるようにする。

### 評価の観点

- ・目標をもち、積極的に取り組んでいるか。
- ・自分に適した課題をもち、その解決を目指し、練習方法を工夫しながら取り組んでいるか。
- ・クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライの正しい泳法を習得し、より速く長く泳ぐことができているか。
- ・健康や安全に留意して取り組んでいるか。

### 今年度の個人目標

<スピード>

距離	25m			
泳法	クロール	平泳ぎ	背泳ぎ	バタフライ
目標タイム				

距離	50m			
泳法	クロール	平泳ぎ	背泳ぎ	バタフライ
目標タイム				

<ロング>

泳法	クロール	平泳ぎ	背泳ぎ	バタフライ	個人メドレー
目標距離					

<目標を立てる上での条件>

- ※4泳法については、50m以上で上限200mまでとする。
- ※個人メドレーは100mもしくは200mの設定とする。

## (2) 授業研究の考察

「単元開始時において、基礎的・基本的な知識を指導するガイダンスを導入することにより、確かな知識の定着を図り、その後の体育授業での主体的な技能獲得による学習意欲の向上に結び付けられる。」という仮説の下で授業を行った。

体育理論とのつながりを意識したガイダンスを全13時間中の1時間目に教室で実施した。内容は、①水泳の起源や競技・楽しみ方、②なぜ、水泳を学習するのか、③関連する体力について、④水泳を行う上での安全・健康面について、⑤今後の授業の見通し、⑥単元の目標確認と個人目標の設定を項目に取り上げ、水泳における知識を実技の前に指導することにより、2時間目以降の授業につなげられるよう考慮した。

単元開始時のガイダンスで知識を学習し、2時間目以降の体育授業の際にもガイダンスの説明と関連する内容に触れることで、生徒の知識の理解度は更に高くなると感じた。また、単元の計画やねらいを事前に示すことにより、授業への見通しやねらいが明確になるため、生徒の授業への取り組み方に自主性を感じた。

授業を組み立てる上で、第3学年という段階にも配慮しながら、「体育理論 1 運動やスポーツの多様性 ウ スポーツの学び方」の項目で技術の学び方とスポーツの学び方に焦点を置き、卒業後につなげられる内容を意識して授業を行った。

技術の学び方においては、目的に応じた合理的な体の動かし方を身に付けるため、部分練習で注意点を意識させたり、ペア学習を取り入れ、自分の体がどう動いているかを客観的に見てもらい、互いにアドバイスを受けたりする手法を用いた。また、スポーツの学び方においては3年生という段階を踏まえ、自分の課題や目標に応じた練習計画を立てて実践し、授業後に自分自身でその計画を振り返り、改善して次回の練習計画に生かすという内容で行った。

体育理論の内容と領域とのつながりを意識して生徒に指導したことにより、心理面での変容が見られたことや生徒自身が知識の必要性を認識することができたと推測する。また、そのことにより運動への意欲にもつながることを感じた実践であった。

### ○生徒の学習カードの感想（抜粋）

学び方（ペア学習）・人に教えることで自分の泳ぎの再確認になった。

- ・アドバイスした人がうまくできるようになって嬉しかった。
- ・自分自身が分かっていないと人に分かりやすくアドバイスができない。
- ・自分で責任をもって行動することができた。
- ・あまり好きではない長距離も積極的に個人練習できた。

## (3) 今後の研究に向けて

今回の実践授業の反省として、単元導入時にガイダンスを取り入れたことで理解の定着が図られたという教員側の主観に過ぎない面がある。また、学習カードでの感想等による生徒の変容は見られたものの、意欲的な学習態度や確かな知識の定着を図ることができた取組であったかを実証できるものではなかった。

そこで、検証授業となる球技（ハンドボールとサッカーの領域内選択授業）と器械運動（マット運動）では、単元開始時と単元終了後に「技能」、「態度」、「知識、思考・判断」、「体力」の項目でアンケートをとり、生徒の変容を客観的に見取る方法を検討した。





種目	関連する体力	運動の成り立ち	運動の特性	技術等の名称
E 球 技	①巧緻性 ②スピード ③敏捷(びんしよう性) ④筋持久力	<バレーボール> 1895年、アメリカ・マサチューセッツ州のYMCAのワリアム・G・モーガンによって、老若男女が人数や場所を選ばず楽しめるスポーツとして考案した。	球技は、ゴール型、ネット型及びベースボール型などから構成され、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のできる運動である。	<バレーボール> 個人技能: オーバーハンドパス・アンダーハンドパス・アンダーハンドサーブ・フローターサーブ・ジャンプサーブ・オーバーハンドサーブ・トス・スパイク 集団技能: サーブレシーブ・アタックレシーブ・ブロック・ローテーション・ドライブサーブ・ネットプレー・クイック攻撃(A〜D)・フェイント
		<卓球> イギリスが発祥。食後や雨天などでテニスを中断している間に、クラブハウスのテーブルで遊んだことが起源とされている。		<卓球> パンホルダーグリップ・シェークハンドグリップ・フォアハンド・バックハンド・カットドライブ・スマッシュ・ショート・ツッツキ・ラリー・フォアハンドロング・バックハンドロング・ドライブサーブ・バックハンドサーブ・カットサーブ・フォアハンドカット・バックハンドカット
		<テニス> イギリスのウイングフィールド少佐が屋外の芝生をコートにして考案した「ローンテニス」が起源とされる。この誕生により、世界的なルール作りや国際大会が開催されるようになった。		<テニス> ウェスタングリップ・イースタングリップ・セミイースタングリップ・グラウンドストローク(フォア/バック)・ロビング(フォア/バック)・アンダーハンドサーブ・トップストローク(フォア/バック)・スライスサーブ・スタンダードボレー(フォア/バック)・ハイボレー(フォア/バック)・スマッシュ・ローボレー・リバースサーブ・アンダーカットサーブ
		<バドミントン> イギリスで「ノットルード・アンドシャトルコック」と呼ばれた遊びがバドミントンの起源である。		<バドミントン> イースタングリップ(フォアハンド)・バックハンド(サムアップ)・アンダーハンドストローク(フォア/バック)・オーバーヘッドストローク(フォア/バック)・ロングハイサーブ・ショートサーブ(フォア/バック)・スマッシュ・サイドアームストローク(フォア/バック)・プッシュ(フォア/バック)・ヘアピン(フォア/バック)・ハイクリアー
ベースボール型 ソフトボール	①巧緻性 ②敏捷(びんしよう性) ③筋持久力 ④筋力	<ソフトボール> 野球から生まれたスポーツで、19世紀末のアメリカで盛んに行われていた「インドアベースボール」が起源だとされている。1926年、コロラド州のYMCAのウォルター・ハートソンが「ソフトボール」という名称を考案した。	<ソフトボール> 個人技能: オーバースロー・スリークォーターズロー・サイドスロー・アンダースロー・キャッチング(ゴロ・フライ)・バッティング・スリグショット投法・ウィンドミル投法・スタンダード投法・バント・セーフティバント・ベースランニング・ファックスライディング・ヘッドスライディング 集団技能: スライズ・バントエンドラン・ヒットエンドラン・ベースカパー・ランダウンプレー・中継プレー	
F 武 道	①筋持久力 ②巧緻性	<柔道> 日本発の国際的スポーツで、1882年に講道館柔道の創始者である嘉納治五郎によって創設されたことを起源とする。嘉納治五郎(かのうごろう)は、虚弱だった自らの体を鍛えるために柔術を学び、それを体系化する中で「柔道」を作り上げる。	武道は、武技・武術などから発生したわ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付け、相手を攻撃したり相手の技を防御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である。	基本動作: 自然体・進退動作(すり足、歩み足、雑足)・崩し・体さばき・受・取・受け身(前回り受け身、横受け身、後ろ受け身) 固め技: けさ固め・上四方固め・横四方固め・抑え込みの条件・連絡技 投げ技: 体落とし・大腰・膝車・大外刈り・支え釣り込み足つり込み腰・小内刈り・大内刈り・釣り込み腰・払い腰・背負い投げ・連絡技
		<剣道> 諸説があるが、一説には中条兵衛の助が起ちした中条流の門下生である伊藤一刀斎(いとういちざい)による一刀流は、現在の剣道の原型を作ったと言われており、江戸時代に広く浸透した。	武道は、武技・武術などから発生したわ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付け、相手を攻撃したり相手の技を防御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である。	基本動作: 構え・足さばき・体さばき(歩み足、送り足)・基本打突 しかけ技: (二段の技) 小手一面・面一面・小手一面・面一面(引き技) 引き面・引き胴・引き小手(出ばな技) 出ばな面・出ばな小手(払い技) 払い面・払い小手 応じ技: (抜き技) 面抜き胴・小手抜き胴(すり上げ技) 小手すり上げ面
		<相撲> 相撲は神事又は民族行事として発展した。全国各地で五穀豊穡(ごこくほうじやく)を祈る奉納相撲や民族行事として平安時代には土地相撲、草相撲が一般庶民の間で流行する。また、武士の登場で武家相撲、鎌倉時代以降には時の権力者による上覧相撲が開催された。江戸時代には職業として相撲をとる大相撲が始まり、歌舞伎や人形浄瑠璃とともに相撲興行が行われた。	武道は、武技・武術などから発生したわ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付け、相手を攻撃したり相手の技を防御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である。	基本動作: 蹲踞(そんきょ)・塵浄水(ちりぢょうず)・腰割り・四肢(しこ)・伸脚・調体(てつぱう)・中腰の構え・運び足・仕切り・立ち合い・受け身 押しと前さばき: 押し・押っつけ・絞り込み・いなし 寄りと前さばき: 寄り・巻き返し 突きと前さばき: 突き・いなし・はね上げ (投げ技) 上手投げ・下手投げ・すくい投げ [ひねり技] 突き落とし
G ダ ンス	①柔軟性 ②平衡性 ③筋持久力	<創作ダンス> 豊作祈願、誕生や勝利、収穫祝い、病気や死の悲しみなどを表現したり、自然(海・風・花等)や歴史の出来事を子供達に伝えていくために踊っていたと言われている。	ダンスは、「創作ダンス」「フォークダンス」「現代的なリズムのダンス」で構成され、イメージを捉えた表現や踊りを通して交流を通して仲間とのコミュニケーションを豊かにすることを重視する運動で、仲間とともに感じをこめて踊ったり、イメージを捉えて自己を表現したりすることに楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。	(例) 身近な生活や日常動作・対極の動きの連続など・多様な感じ・群(集団)の動き・ものを扱う
		<フォークダンス> 世界各地に伝わる、その国や土地の独特な民族舞踊のことで、フォークダンスのフォークには「民族・民衆」の意味がある。全ての人が踊りの対象となり、自由に参加できることや大人数で踊るのが特徴的なダンスである。	ダンスは、「創作ダンス」「フォークダンス」「現代的なリズムのダンス」で構成され、イメージを捉えた表現や踊りを通して交流を通して仲間とのコミュニケーションを豊かにすることを重視する運動で、仲間とともに感じをこめて踊ったり、イメージを捉えて自己を表現したりすることに楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。	日本の民踊(例) 花笠音頭・春駒・炭坑節・鹿児島おはら節 外国のフォークダンス(例) オクラホマ・ミクサー・ドードレブスカ・ポルカ・バーズニア・リール
		<現代的なリズムのダンス> ロックやヒップホップなどの現代的リズムの曲で踊るダンスで、時代によってスタイルが大きく変化することも特徴の一つである。	ダンスは、「創作ダンス」「フォークダンス」「現代的なリズムのダンス」で構成され、イメージを捉えた表現や踊りを通して交流を通して仲間とのコミュニケーションを豊かにすることを重視する運動で、仲間とともに感じをこめて踊ったり、イメージを捉えて自己を表現したりすることに楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。	ロックやヒップホップなどの現代的なリズムの曲で踊る。 リズムの特徴を捉え、変化のある動きを組み合わせるリズムに乗って体幹部を中心に全身で自由に踊る。

#### 4 各領域における知識と体育理論とのつながり

領域内での指導する知識と体育理論と関連させ知識の定着を図るためのポイントを示した各領域における単元指導計画を作成した。

##### (1) 体づくり運動

###### ①指導する知識の内容

成り立ち	「体づくり運動」とは、学習指導要領に示されている運動領域名称の一つで、「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」によって構成されている。従前は「体操」という名称であったこの領域は、心と体を一体として捉える新学習指導要領の観点から、「体ほぐし」に関わる内容が加えられたことによって「体づくり運動」と名称が改められた経緯がある。
特性	自他の心と体に向き合って、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、心と体をほぐしたり、体力を高めたりすることができる領域である。
技術等の名称	<p>&lt;1・2・3年生:例&gt; のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行うこと。リズムに乗って心が弾むような運動を行うこと。ペアでストレッチングをしたり、緊張を解いて脱力したりする運動を行うこと。いろいろな条件で、歩いたり走ったり跳びはねたりする運動を行うこと。仲間と動きを合わせたり、対応したりする運動を行うこと。</p> <p>&lt;1・2・3年生:例&gt; 体の柔らかさを高めるための運動 ・大きくリズム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、曲げ伸ばしたりすること。 ・体と各部位をゆっくり伸ばし、そのままの状態でも約10分間維持すること。</p> <p>巧みな動きを高めるための運動 ・人と組んだり、用具を利用したりしてバランスを保持すること。 ・様々なフォームで様々な用具を投げたり、受けたり、持って跳んだり、転がしたりすること。 ・床やグラウンドに設定した様々な空間を歩いたり、走ったり、跳んだりして移動すること。</p> <p>力強い動きを高めるための運動 ・自己の体重を利用して腕や脚を屈伸したり、腕や脚を上げたり下ろしたりすること。 ・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こと。 ・重い荷物を押したり、引いたり、投げたり、受けたり、振ったり、回したりすること。</p> <p>動きを持続する能力を高めるための運動 ・走や縄跳びなどを、一定の時間や回数、又は、自己で決めた時間や回数を持続して行うこと。 ・動きを持続するねらいをもった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して行うこと。</p>
関連する体力	①体の柔らかさを高める②巧みな動き③力強い動き④動きを持続する能力※気付き・調整・交流

###### ②単元指導計画1年次8時間

時	1	2	3	4	5	6	7	8
指導計画	ガイダンス	準備運動・補強運動						まとめ
		体ほぐしの運動			体力を高める運動			
		◇体や心の状態に気付く ◇体の調子を整える ◇仲間との交流を楽しむ	◇柔軟性を高める運動 ◇巧みな動きを高める運動 ◇力強い動きを高める運動 ◇動きを持続する能力を高める運動					
		・姿勢の転換運動 ・伸展運動と脱力運動	・伸展運動と脱力運動 ・移動運動	・移動運動 ・協力して動く	・一人でのストレッチング ・音楽に合わせた運動 ・ペアでのストレッチング	・音楽に合わせた運動 ・ジャンプ系運動 ・パートナーを利用した運動 ・器具を使った運動	・エアロビクス ・シグナルランニング ・ステーションプログラム	
		整理運動・本時のまとめ・個人記録カードの記入・次時の連絡						
既習の体育理論と体育授業を関連させ、知識の定着を図るための指導のポイント	ア	イ	ウ					

注) 体育理論 運動やスポーツの多様性 ア: 運動やスポーツの必要性和楽しさ、イ: 運動やスポーツへの多様なかかわり方、ウ: 運動やスポーツの楽しみ方

時	指導内容	学習内容の例
1	ガイダンス	体ほぐしの運動の意義や運動の行い方を理解する。 体ほぐしの運動の目的と効果を知る。
2	体ほぐしの運動 ◇体や心の状態に気付く ・姿勢の転換運動 ・伸展運動と脱力運動	運動を通して、共に運動をする仲間と協力したり助け合ったりする。 運動をする楽しさと心地よさを味わいながら交流を図る。
3	体ほぐしの運動 ◇体の調子を整える ・伸展運動と脱力運動 ・移動運動	緊張を解いて脱力し、体の調子を整える。 運動を通して、共に運動をする仲間と協力したり助け合ったりする。 運動をする楽しさと心地よさを味わいながら交流を図る。
4	体ほぐしの運動 ◇仲間との交流を楽しむ ・移動運動 ・協力して動く	運動を通して、共に運動をする仲間と協力したり助け合ったりする。 運動をする楽しさと心地よさを味わいながら交流を図る。
5	体力を高める運動 ◇柔軟性を高める運動 ・一人でのストレッチング ・ペアでのストレッチング	一人やペアで体の柔らかさを高める運動を行う。 運動を通して、共に運動をする仲間と協力したり助け合ったりする。 運動をする楽しさと心地よさを味わいながら交流を図る。
6	体力を高める運動 ◇巧みな動きを高める運動 ・音楽に合わせた運動 ・器具を使った運動	タイミング、バランス、リズムを意識しながら、巧みな動きを高める運動を行う。 様々なフォームや様々な器具を使って、巧みな動きを高める。
7	体力を高める運動 ◇力強い動きを高める運動 ・自分の体重を利用した運動 ・ジャンプ系運動 ・パートナーを利用した運動	自己の体重等の抵抗を負荷として、力強い動きを高める運動を行う。 自己の体力の程度に応じた行い方や強度を選んで運動する。
8	体力を高める運動 ◇動きを持続する能力を高める運動 ・エアロビクス ・シグナルランニング ・ステーションプログラム	運動を組み合わせたり、時間や回数を増やしたりして、動きを持続する能力を高める運動を行う。

(2) 器械運動(マット運動)

①指導する知識の内容

成り立ち	18世紀末に北欧諸国で発展した体操を基礎に、19世紀のはじめにドイツのヤーンが器械を用いた体操を考案した。ドイツ体操として発展し、今日の器械体操の原型となる。 1896年の第1回アテネオリンピックからの正式種目である。日本では1904年に最初の体操競技会が行われ、その後、学校体育に導入された。 1932年第10回ロサンゼルスオリンピックに男子が、1956年第16回メルボルンオリンピックに女子が初出場した。特に男子は1960年のローマオリンピックから1976年モントリオールオリンピックまで、オリンピック5連覇を果たし、2004年アテネオリンピックで復活した。
特性	器械運動はマット運動、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である。
技術等の名称	<回転系> 接転技群 ほん転技群 <巧技系> 平均立ち技群 接転技群; 前転・後転・開脚前転・開脚後転・伸膝前転・伸膝後転・倒立前転・後転倒立・跳び前転 ほん転技群; 倒立回転・倒立回転跳び・側方倒立回転・倒立ブリッジ・ロンダート・前方倒立回転・ハンドスプリング・首はねおき・頭はねおき 平均立ち群; 片足平均立ち・片足正面水平立ち・Y字バランス・頭倒立・補助倒立倒立・倒立ひねり
関連する体力	①筋力②柔軟性③平衡性

②単元指導計画1年次8時間

時	1	2	3	4	5	6	7	8
指導計画	ガイダンス	ランニング・準備運動・トレーニング						
		補助運動	補助運動					
		前転 後転 開脚前転 開脚後転	前転 後転 補助倒立 壁倒立 側方倒立 回転等	前転 後転 補助倒立 壁倒立 倒立前転 等	前転後転 倒立前転 跳び前転	種目選択 練習 学習カード	3種目の 連続技	発表会
	本時のまとめ・学習カード記入・次時の連絡							
既習の体育理論と体育授業を関連させ、知識の定着を図るための指導のポイント	ア イ ウ	ア イ ウ	ア イ ウ	ア イ ウ	ア イ ウ	ア イ ウ	ア イ ウ	ア イ ウ

注) 体育理論 運動やスポーツの多様性 ア: 運動やスポーツの必要性と楽しさ、イ: 運動やスポーツへの多様なかわり方、ウ: 運動やスポーツの学び方

時	指導内容	学習内容の例
1	ガイダンス	器械運動は、マット運動・鉄棒運動・平均台運動・跳び箱運動で構成されていることを知る。補助の方法を学習したり、助言するなどして生徒相互に関わりをもつ。マット運動は回転系と巧技系の技に分類され、その学び方には一定の方法があることを知る。
2	基本技の練習1 前転・後転・ 開脚前転・開脚後転	小学校時の復習を含め、基本技を滑らかに行う。 現段階の技量を知り、練習計画を立てる。 マットの設置場所や使用法についてルールを決める。
3	基本技の練習2 補助倒立・倒立 側方倒立回転等	本時の練習に平衡性が必要であることを知る。 平均立ち群やほん転技群の練習の方法を学び実践する。 補助の方法についてルールやマナーを確認合意し信頼関係の下で練習する。 できた喜びや達成感を味わう。
4	発展技の練習1 倒立前転・伸膝前転・ 伸膝後転等	本時の練習に筋力、柔軟性が必要であることを知る。 平均立ち群やほん転技群の練習の方法を学び実践する。 補助の方法についてルールやマナーを確認合意し信頼関係の下で練習する。 できた喜びや達成感を味わう。
5	発展技の練習2 頭はねとび・ 前方倒立回転等	本時の練習に筋力、柔軟性、平衡性が必要であることを知る。 平均立ち群やほん転技群の練習の方法を学び実践する。 補助の方法についてルールやマナーを確認合意し信頼関係の下で練習する。 できた喜びや達成感を味わう。
6	発展技の練習2 頭はねとび・ 前方倒立回転等	本時の練習に筋力、柔軟性、平衡性が必要であることを知る。 平均立ち群やほん転技群の練習の方法を学び実践する。 補助の方法についてルールやマナーを確認合意し信頼関係の下で練習する。 できた喜びや達成感を味わう。
7	発展技の練習3 3種目の連続技	基本技と発展技をつなぎ、3種目の連続技にする。 開始姿勢や終末姿勢、技のつなぎ、手の着き方など工夫して滑らかに行う。
8	発表会	3種目の連続技を発表し、みんなで鑑賞し良い演技を認め合う。 できた喜びや達成感を味わう。

(3) 陸上競技(短距離走・リレー)

①指導する知識の内容

成り立ち	紀元前776年の第1回古代オリンピックに遡る歴史のある競技である。現在では様々なスポーツで競い合うオリンピックであるが、当時のオリンピックは「短距離走」が主体であった。 紀元前の昔から現在に至るまで、オリンピックで行われ続けている短距離走は、オリンピック競技の原点ともいえるほど、歴史ある競技である。	
特性	陸上競技は「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楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。	
技術等の名称	短距離走・リレー	クラウチングスタート・ピッチ・ストライド・バトンパス
関連する体力	①敏捷性 ②瞬発力	

②単元指導計画1年次8時間

時	1	2	3	4	5	6	7	8	
指導計画	ガイダンス	準備運動・補強運動							
		試しの記録会	スタート練習 中間疾走 フィニッシュ			まとめの記録会	バトンパス練習	試しの記録会 リレー競技	まとめの記録会
		走動作の基本練習(ペア学習) ・ドリル練習 ・ラダートレーニング ・ミニハードル練習							
		整理運動・本時のまとめ、学習カードの記入、次時の連絡							
既習の体育理論と体育授業を関連させ、知識の定着を図るための指導のポイント	ア	◎				◎		◎	
	イ	◎	◎			◎		◎	
	ウ	◎	◎				◎		

注)体育理論 運動やスポーツの多様性 ア:運動やスポーツの必要性和楽しさ、イ:運動やスポーツへの多様なかわり方、ウ:運動やスポーツの学び方

時	指導内容	学習内容の例
1	ガイダンス	単元の特性にスピード感、記録への挑戦、競争の楽しさがある。 短距離走と生活や学校行事との関わりを学び多角的に単元に触れる。 自己課題にあった目標設定と練習計画の立て方について学ぶ。
2	試しの記録会 走動作の基本	記録の向上や競争することには楽しさがある。 記録会を通して公正な態度や与えられた役割を果たそうとする態度を学び合うことが大切である。 試しの記録会とその結果から自己課題と練習計画を修正できる。
3~5	スタート動作 中間疾走 フィニッシュ	スタートの姿勢は低い姿勢から徐々に上体を起こすことで合理的に地面にエネルギーを伝達できることに気付く。 最大スピードを維持する自分にあったピッチ、ストライドの滑らかな動作を体得する。 走動作の基本として、手足のタイミングを合わせる、リズムカルな走動作、滑らかな動きなどがあることを理解する。
6	まとめの記録会	記録会では記録への挑戦や競争の楽しさや喜びを味わう。 記録会を通して公正な態度や役割を果たそうとする態度を学び合う。
7	バトンパス練習 リレー競技 試しの記録会	仲間と協力して取り組むことの楽しさ、競争の楽しさがあることに気付く。 公正な態度や与えられた役割を果たそうとする態度を身に付ける。 タイミングを合わせた合理的なバトンパスの技術を学び、チームや自己課題への意識とそれに応じた目標設定をし、練習計画を立てることができる。
8	まとめの記録会	仲間と協力して取り組む楽しさを味わう。 記録会を通して公正な態度や役割を果たそうとする態度を学び合うことが大切である。

(4) 水泳

①指導する知識の内容

成り立ち	古来、水泳は、水の中で安全を確保したり食料を得るために発達してきた。19世紀にスポーツ化された後は、競泳、飛び込み、水球、シンクロナイズドスイミングと競技のバリエーションを増やしている。水泳は、不自由であるはずの水の中で、どれだけ自在に動くことができるかを追求してきたスポーツである。だからこそ、急速に技術が磨かれ、多彩な運動が開発されてきた背景がある。						
特性	水泳は、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライなどから構成され、浮く、進む、呼吸するなどのそれぞれの技能の組合せによって成立している運動で、それぞれの泳法を身に付け、続けて長く泳いだり、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ができる運動である。						
技術等の名称	<table border="1"> <tr> <td>クロール</td> <td>プル・キック・コンビネーション・ローテーション・スタート及びターン・リレー</td> </tr> <tr> <td>平泳ぎ</td> <td>プル・キック・コンビネーション・グライド・スタート及びターン・リレー</td> </tr> <tr> <td>背泳ぎ</td> <td>プル・キック・コンビネーション・リカバリー・ローリング・スタート及びターン・スターティンググリップ・リレー</td> </tr> </table>	クロール	プル・キック・コンビネーション・ローテーション・スタート及びターン・リレー	平泳ぎ	プル・キック・コンビネーション・グライド・スタート及びターン・リレー	背泳ぎ	プル・キック・コンビネーション・リカバリー・ローリング・スタート及びターン・スターティンググリップ・リレー
クロール	プル・キック・コンビネーション・ローテーション・スタート及びターン・リレー						
平泳ぎ	プル・キック・コンビネーション・グライド・スタート及びターン・リレー						
背泳ぎ	プル・キック・コンビネーション・リカバリー・ローリング・スタート及びターン・スターティンググリップ・リレー						
関連する体力	①瞬発力②全身持久力③柔軟性④筋持久力						

②単元指導計画1年次10時間

時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
指導計画	ガイダンス	点呼(バディ)・準備体操・シャワー・水慣れ								
		水慣れ・泳力チェック	クロール ・プル ・キック ・コンビ	平泳ぎ ・プル ・キック ・コンビ	背泳ぎ ・プル ・キック ・コンビ	3種目の復習	クロール 平泳ぎ 背泳ぎ フォーム チェック 記録計測	まとめ		
点呼(バディ)・健康チェック・整理体操・本時のまとめ・挨拶・シャワー										
既習の体育理論と体育授業を関連させ、知識の定着を図るための指導のポイント	ア	イ	ウ							

注) 体育理論 運動やスポーツの多様性 ア: 運動やスポーツの必要性と楽しさ、イ: 運動やスポーツへの多様なかかわり方、ウ: 運動やスポーツの学び方

時	指導内容	学習内容の例
1	ガイダンス	水泳の歴史と特性について理解する。 タイム及び距離の目標決めと学習の流れ(学習形態)を理解する。 水泳で高まる体力について理解する。 水泳で高まる体力の項目の体力測定を行い、今の自分の体力を知る。 水泳を行う上での健康と安全及び注意事項について理解する。
2	水慣れ 泳力チェック	水に慣れるための様々な動きを通して、水の特性を理解する。 今の自分の泳力(フォーム)を知り、課題を知る。
3	クロール	ストリームラインを意識して、強く、しなやかにバタ足ができるようにする。 (プルの動作で)肘を高く保ち、大きく回すことを確認し合う。- ペア学習 顔を上に上げすぎないように息継ぎができるようにする(ポッピングを意識)。
4	クロール 平泳ぎ	(コンビで)ストリームラインを意識し、大きく伸びのある泳ぎができるようにする。 足の裏で水をとらえ、水をはさみ込むキックができるようにする。 逆ハートの軌道でプルの動作を力強く行い、けのびを意識できるようにする。
5	平泳ぎ 背泳ぎ	けのびを意識し、大きく伸びのある泳ぎができるようにする。 口で吸って鼻から出す呼吸法で、背泳ぎができるようにする。- ペア学習 背泳ぎから膝を曲げず、しなやかに蹴り上げるようにキックを打つ。- ペア学習
6	背泳ぎ	プルの動きのタイミングを覚える。- ペア学習 プルとキックのタイミングを意識して泳ぐ。- ペア学習 背泳ぎを意識し、大きく伸びのある泳ぎができるようにする。
7	クロール 平泳ぎ 背泳ぎ	(コンビで)ストリームラインを意識し、大きく伸びのある泳ぎができるようにする。 苦手な種目の部分練習をする。- ペア学習・教え合い学習 自分にあった時間(サイクル)を設定(選択)し、距離を泳げるようにする。
8・9	記録計測	計測係・記録係を決め、協力してタイム計測や距離のチェックをする。 水泳でのルール(ターンやタッチの方法等)を守る。
10	まとめ	記録や距離を振り返り、成果を確認する(学習ノート記入等)。 反省点や改善点を挙げ、今後の学習に生かせるようにする(学習ノート記入等)。 水泳で高まる体力の項目の体力測定を行い、単元前との体力の差を知る。

(5) 球技(バスケットボール)

①指導する知識の内容

成り立ち	1891年、YMCAの体育指導員であったジェームズ・ネイスミス博士が冬季に屋内でできるスポーツとして創案した。当時のゴールは桃の籠でプレイヤーも9人対9人であった。
特性	球技は、ゴール型、ネット型及びベースボール型などから構成され、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楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。
技術等の名称	個人技能;ドリブル・チェストパス・バウンズパス・ショルダーパス・オーバーヘッドパス・セットシュート(片手・両手)・ジャンプシュート・ランニングシュート(レイアップ)ストップ(ストライド)・ピボットターン・フェイント・ドリブルターン(フロント・バック) 集団技能;ツームンパス・カットインプレー・ガーディング・フックパス・ポストプレー・ファーストブレイク(速攻)・リバウンド・スクリーンプレー・ゾーンディフェンス・マンツーマンディフェンス
関連する体力	①巧緻性②スピード③敏捷(びんしょう)性④全身持久力

②単元指導計画1年次8時間

時	1	2	3	4	5	6	7	8	
指導計画	ガイダンス	準備体操 補強運動							
		基本的なボール操作							
		シュート練習 フォーメーション練習							
		パス	ドリブル	シュート練習	1対1の攻防1	2対2の攻防2	3対3の攻防3	5対5の攻防5	まとめ
	整理運動、本時のまとめ、学習ノート記入、次時の連絡								
既習の体育理論と体育授業を関連させ、知識の定着を図るための指導のポイント	ア	○						○	
	イ	○					○	○	
	ウ	○	○	○			○	○	

(注) 体育理論 運動やスポーツの多様性 ア: 運動やスポーツの必要性と楽しさ、イ: 運動やスポーツへの多様な関わり方、ウ: 運動やスポーツの学び方

時	指導内容	学習内容の例
1	ガイダンス	バスケットボールの歴史と特性を知る。 チームで連携してゲームを行うなど学習のねらいを知る。 ルール、技能や用語などを知る。 捻挫や突き指などバスケットボールを行う上での起こりやすい怪我や怪我をした場合の対処法を知る。 チームで連携してゲームを行うなど学習のねらいを知る。
2	基本動作 ・パス ・ドリブル	投げ方や受け方など、正しい動作を理解する。 投げ方や受け方など、正しい動作ができるようにする。 各種パスの名称や練習方法、ストップの仕方などを知る。
3	基本動作 ・シュート	セットシュートやジャンプシュートなど正しい動作を理解する。 セットシュートやジャンプシュートなど正しい動作ができるようにする。 セットシュートやジャンプシュート、レイアップシュートなど攻撃の状況に応じたシュートがあることを理解する。
4	1対1の攻防	ドリブルやフェイントの正しい動作を理解する。 ドリブルやフェイントの正しい動作ができるようにする。 シュートゲームやドリブル鬼ごっこなどゲームを行う上での状況に応じたルールの形成ができる。
5	2対2の攻防	カットインやスクリーンなどボールを持たない時の動きを理解する。 相手とゴールを結んだライン上に立つなど守備の動きを理解する。 周囲を見ながらプレイする。 仲間と協力しながらゲームを進行できる。
6	3対3の攻防	ルールを理解し試合を運営する。 攻撃においてボールを持たない時の仲間と連携した動きを理解する。 守備においては正しい位置や体の向きでマークにつくことができる。 仲間のプレイを観戦し良いプレーを見つけることができる。
7	5対5の攻防	基本的な用語を使い、作戦や戦術などをチームで共有できる。 互いに意見交換し尊重することができる。
8	まとめ	役割を果たしたり、協力したり、話し合ったりなど、これまでの授業で学習した仲間との関わり方が日常生活にも発揮できることを理解する。

(6) 武道(柔道)

①指導する知識の内容

成り立ち	日本発の国際的スポーツで、1882年に講道館柔道の創始者である嘉納治五郎によって創設されたことを起源とする。嘉納治五郎は、虚弱だった自らの体を鍛えるために柔術を学び、それを体系化する中で「柔道」を作り上げる。
特性	武道は、武技・武術などから発生したわ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付け、相手を攻撃したり相手の技を防御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である。また、武道に積極的に取り組むことを通して、武道の伝統的な考え方を理解し、相手を尊重して練習や試合ができるようにすることを重視する運動である。
技術等の名称	基本動作; 自然体・進退動作・崩し、体さばき 受け身; 前受け身・横受け身・後ろ受け身・前回り受け身 固め技; けさ固め・上四方固め・横四方固め 投げ技; [まわし系]体落とし・大腰・[支え技系]膝車・支え釣り込み足 [刈り技系]大外刈り・小内刈り 関連する用語: 受・取
関連する体力	①瞬発力②筋持久力③巧緻性

②単元指導計画1年次8時間

時	1	2	3	4	5	6	7	8
指導の流れ	ガイダンス	礼法、準備運動、補助運動、受け身						
		後ろ受け身 横受け身 前回り受け身	崩しと体さばきを使った受け身の練習		投げる動作を使った受け身の練習		基本となる投げ技の習得	
既習の体育理論と体育授業を関連させ、知識の定着を図るための指導のポイント	ア	㊦					㊦	㊦
	イ	㊦					㊦	㊦
ウ	㊦	㊦				㊦	㊦	㊦
		整理運動、本時のまとめ、学習ノート記入、次時の連絡、礼法						

注) 体育理論 運動やスポーツの多様性 ア: 運動やスポーツの必要性和楽しさ、イ: 運動やスポーツへの多様なかわり方、ウ: 運動やスポーツの学び方

時	指導内容	学習内容の例
1	・学習目標・計画の設定 ・技の名称や行動の仕方、関連する体力	・柔道は、日本の誇る伝統文化として、オリンピックの正式種目になるなど、世界に発展した武道を代表する種目であることを知る。 ・単に試合の勝敗を目指すだけではなく、技能の習得を通じて礼法を身につけるなど人間としての望ましい自己形成を重視している競技であることを知る。 ・柔道を行うことで、瞬発力、筋持久力、巧緻性など、総合的に体力を高めることができることを理解する。
2	・礼法(立礼・座礼) ・受け身(前回り受け身、横受け身、後ろ受け身) ・崩しと体捌きを使った受け身の練習	・相手を尊重する伝統的な行動の仕方としての礼法には、立礼と座礼があることを理解する。 ・相手の動きに応じた基本動作には、組み方、進退動作、崩しと体捌き(さば)き、受け身を身に付ける。 ・受け身には、前回り受け身、横受け身、後ろ受け身があることを理解する。
3~5	・投げる動作を使った受け身の練習 ・基本となる投げ技の練習 ○支え技系 ○刈り技系 ○まわし技系	・受け身は、投げられた際に安全に身を処するために、崩し、体捌き(さば)きと関連させて出来るようにし、相手の投げ技と結びつけてあらゆる場面に対応して受け身がとれるようにする。 ・基本となる投げ技には、支え技系として膝車や支え釣り込み足、刈り技系として大外刈りや小内刈り、大内刈り、まわり技系としては体落としや大腰があることを理解する。
6~8	・かかり練習 ・約束練習 ・自由練習 ・投げ技の簡易試合	・柔道には技を磨くために継承されてきた伝統的な練習法(かかり練習、約束練習、自由練習)がある。 ・基本となる技を身に付け、その中から自分に合った技を選び、それを得意技に高めていく。 ・柔道には、自分の技を創意工夫する楽しさと攻防の楽しさがあることを理解する。 ・試合に際しては、「審判」「計時」など試合を運営する人が必要であることを理解する。 ・ルールや審判の仕方を理解し、公正で適切な判定ができるようにすることが大切であることを理解する。 ・仲間の練習や試合を見て、技のタイミングや掛け方、礼法、態度などを相互に学び合う。 ・危険な技や動作をした場合は、反則負けにするなど、安全面を優先することを理解する。 ・伝統的な練習法を活用して、仲間と協力しながら主体的に技を高める。



(7)ダンス(創作ダンス)

①指導する知識の内容

成り立ち	豊作祈願、誕生や勝利、収穫祝い、病氣や死の悲しみなどを表現したり、自然(海・風・花等)や歴史の出来事の子供達に伝えていくために踊っていたと言われている。 ロックやヒップホップなどの現代的リズムの曲で踊るダンスで、時代によってスタイルが大きく変化することも特徴の一つである。
特性	ダンスは、「創作ダンス」「フォークダンス」「現代的なリズムのダンス」で構成され、イメージをとらえた表現や踊りを通じた交流を通して仲間とのコミュニケーションを豊かにすることを重視する運動で、仲間とともに感じをこめて踊ったり、イメージをとらえて自己を表現したりすることに楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。
技術等の名称	(例) 身近な生活や日常動作・対極の動きの連続など・多様な感じ・群(集団)の動き・ものを使う ロックやヒップホップなどの現代的なリズムの曲で踊る。 リズムの特徴をとらえ、変化のある動きを組み合わせるリズムに乗って体幹部を中心に全身で自由に弾んで踊る。
関連する体力	①柔軟性②平衡性③筋持久力

②単元指導計画1年次8時間

時	1	2	3	4	5	6	7	8	
指導計画	ガイダンス  リズムダンス	準備運動、補強運動							
		簡単なリズムダンス 用具などを用いて即興表現 (1人~2人、4、8人組)				創作活動 (前回までの確認と変化をつけるための検討)			
		即興表現を活用してのミニ作品づくり	ミニ作品発表鑑賞相互評価	グループで創作活動 (お互いに見せ、助言をするようにする)		中間発表	創作活動 (助言を生かした作品づくり)		作品発表会・鑑賞会
	整理運動、本時のまとめ								
既習の体育理論と体育授業を関連させ、知識の定着を図るための指導のポイント	ア	イ	ウ						

注) 体育理論 運動やスポーツの多様性 ア: 運動やスポーツの必要性と楽しさ、イ: 運動やスポーツへの多様なかかわり方、ウ: 運動やスポーツの学び方

時	指導内容	学習内容の例
1	ガイダンス 簡単なリズムダンス	簡単なリズムダンスでダンスの楽しさを味わう。 ダンスで高まる体力や心身に及ぼす効果について知る。 ダンスで起こる事故や怪我について理解する。
2	簡単なリズムダンス 即興表現1 ミニ作品作り	新聞紙などの道具を利用し、模倣などの即興表現を楽しむ。 自由にイメージして作ったモチーフを、互いに見せ合う事でよりよい作品作りへの学び方を知る。
3	簡単なリズムダンス 即興表現2 ミニ作品創作・発表	即興的に表現したものをまとまりのあるものに仕上げて発表する。 ペアやグループで作ったミニ作品を互いに鑑賞し、賞賛したり感想を発表する。
4	グルーピング 創作活動1	創作活動をするためによりよい作品を創れるようにグルーピングを行う。 グループで役割分担を行う。 ダンスを発表する意義について学ぶ。
5	創作活動2	テーマを決定してイメージに沿った動きを創っていく。また、互いの助言をいかし、工夫する。
6	創作活動3 (中間発表)	中間発表で教師や他のグループの生徒に助言してもらう。 先生や他グループの生徒の助言をさらにいかして作品を仕上げる。 お互いのグループを中間発表を鑑賞し合うことで、自他の違いに気づき、認めることの大切さを学ぶ。
7	創作活動4	最終発表に向けて、変化のある作品に仕上げていく。 踊りこみを実践し、より質の高い作品に仕上げる。
8	発表・鑑賞会	お互いのグループの作品を鑑賞し、賞賛したり感想を発表する。 自分のグループでの役割を果たせたかを確認し、次の学習への反省につなげていく。 ダンスの作品を鑑賞する事でダンスが生涯スポーツであることを確認する。

## 5. 検証授業

授業研究や単元指導計画（案）の作成を試み、知識の定着を図るための指導方法について協議を深めてきた。各領域における知識と体育理論の指導内容と関連を図りながら、体育授業を行うことで生徒の学習意欲が高まり、確かな知識の定着を図れることを検証するために、球技と器械運動の二つの領域で検証授業を行った。その際に、授業研究で課題となった生徒の学習に対する取組の変容について、単元開始時と終了時にアンケートを取り、変化を見ることとした。その際の観点として、「知識、思考・判断」、「技能」、「態度」、「体力」とし、「技能」以外は質問項目をそろえるように工夫した。

### (1) 球技（種目選択：サッカー・ハンドボール）第2学年男子（36名）

#### ① 単元の目標

- ・自分でやりたい種目（競技）を選ぶ。
- ・選んだ種目（競技）での自分の課題を見つけ、目標を設定する。
- ・目標を達成するための学習計画（練習計画）をチームで立てる。
- ・新しい技能の習得や体力の向上を図る。
- ・それぞれの種目（競技）の特性を知り、個人的技能及び集団的スキルを高める。
- ・ルールを工夫し、安全にゲームの運営、進行ができるようにする。

#### ② 単元の評価規準

技 能	①既習の個人的技能及び集団的スキルを高めることができた。 ②高めた個人的技能及び集団的スキルをゲームの中で発揮することができた。
態 度	①授業規律や注意事項を守り、安全に行動することができる。 ②チーム内で協力して、お互いにアドバイスをしながら授業に取り組んでいる。 ③球技（サッカー・ハンドボール）に興味をもち、積極的に授業に参加している。
知識、思 考・判断	①球技（サッカー・ハンドボール）の授業における学び方、楽しみ方、深め方を理解することができた。 ②球技（サッカー・ハンドボール）の実践を通して、高めることのできる体力の構成要素を理解することができた。 ③自己やチームの課題に応じて練習方法を創意工夫して、学習に取り組んでいる。

#### ③ 単元の指導計画

時数	学 習 活 動 ・ 内 容
1	ガイダンス 学習前アンケートの実施 球技の歴史 成り立ち 特性 学習のねらいや課題 学習の進め方 グループ分け チーム編成 学習計画（練習計画）の立案
2～8 (本時) 7時間目	単元の展開1 学習計画（練習計画）に沿って練習、学習計画の見直し・変更 反省（自己評価・相互評価）に基づいて学習計画の見直し、変更 確認のゲーム（確認・課題発見） 作戦会議（学習計画（練習計画）の立案）
9～11	単元の展開2 ゲーム 役割分担（審判、得点係、試合結果の記入） 作戦会議

12	単元のまとめ 確認テスト 自己評価カードの記入 学習後アンケートの実施
----	--

④ 第1時 ガイダンス略案

欄	学 習 活 動・内 容	教 師 の 指 導	評 価
導 入 10 分	・挨拶・出欠の確認 ・学習前アンケートの実施	アンケートの趣旨を理解させながら実施する。	アンケートの趣旨を理解し、記入することができたか。 【態度】
展 開 25 分	・学習計画ノートの配布	球技にはゴール型、ネット型、ベースボール型があることを理解させる。 球技の学習のキーワードを理解させる。 それぞれの種目の歴史や特性を理解させる。 学習のねらいや課題、学習の仕方、進め方を理解させるようにする。	球技の特性や歴史について理解することができたか。 【知識、思考・判断】 学習のねらいや課題、学習の仕方や進め方を理解することができたか。 【知識、思考・判断】
ま と め 15 分	・グループ分け ・チーム編成 ・学習計画（練習計画）立案 ・学習計画ノートの提出	チーム編成に偏りが無いように助言を行う。 メンバー表の記入の仕方について助言を行う。 自己やチームの課題、目標の設定の仕方について助言を行う。 最終的な見通しをもたせるように、練習計画立案の助言を行う。	目標の設定と課題解決が図れるような学習計画の作成ができたか。 【知識、思考・判断】 チームでの話し合い活動に積極的に参加できたか。 【態度】

⑤ 本時（本時1 2時間抜きの7時間目）

ア 本時の目標

- ・各自やチーム内の課題解決を図るための練習を行うことができた。
- ・チーム別練習の成果を確認のゲームで発揮することができる。
- ・チーム内で教え合いながら、協力して学習に取り組む雰囲気作りができる。
- ・ゲームでの反省を生かして、次回の学習計画（練習計画）の立案をすることができる。

イ 本時の展開

欄	学 習 活 動・内 容	教 師 の 指 導	評 価
導 入 10 分	・ランニング（2周） ・集合・整列・挨拶・出欠の確認 ・準備体操（ラジオ体操）	主運動に入る前の準備体操の大切さに気付かせる。 本時の課題や目標を明確にさせ、目的意識をもたせる。	学習内容を理解し、学習意欲を高めることができたか。 【態度】

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・補強運動</li> <li>・本時の学習活動の確認</li> </ul>	体育理論との関連ガイダンスを行い、体力向上及び技能習得の意識を高めさせる。 安全に授業を行うための確認をさせる。	
展開 30分	【展開Ⅰ】 <ul style="list-style-type: none"> <li>・チームごとに練習内容の確認・用具等の準備</li> <li>・チームに分かれて練習</li> </ul>	安全に留意し、練習に取り組んでいるかを確認する。 つまずきのある生徒及びチームへ助言を行う。	チーム内で教え合い、協力して学習活動が行えたか。 <b>【態度】</b>
	【展開Ⅱ】 ◇確認のゲーム <ul style="list-style-type: none"> <li>・試合時間、ルールの確認</li> <li>・審判、得点係の分担</li> </ul>	ポジションや役割分担が適切に行われているかを確認する。	正しい運動動作を身に付け、確認のゲームで発揮することができる。 <b>【技能】</b>
まとめ 10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・反省（作戦会議）</li> <li>・次回の学習計画（練習計画）の立案</li> <li>・片付け</li> <li>・集合・整列・次時の確認・挨拶・解散</li> </ul>	反省及び作戦会議がスムーズに行われているかを確認する。 学習計画ノートの記入について助言を行う。	自己及びチームの課題を明確にして、解決の方法を見付け出せたか。 <b>【知識、思考・判断】</b> 本時の課題や目標に対しての達成度の確認ができたか。 <b>【知識、思考・判断】</b>

## ⑥考察及び学習アンケート

### ア 考察

学習前後のアンケートの態度に関する項目では、「あまりそう思わない」から「少しそう思う」や「そう思う」へ変化していることが分かる。ガイダンスの導入により、目標やねらいが明確になり、体育の学習活動への意識が高くなったと言える。

同様に、知識、思考・判断の項目でも変化していることが分かる。特性や技能、ルール等の領域における知識と体育理論との関連をもたせることによって、学習への関わり方や学び方などを理解する結果になったように思われる。

体力に関する項目では、球技に必要な体力の構成要素を理解することによって、高めることのできる体力の要素を意識しながら、学習活動に取り組むことで、変化が出ることが分かる。

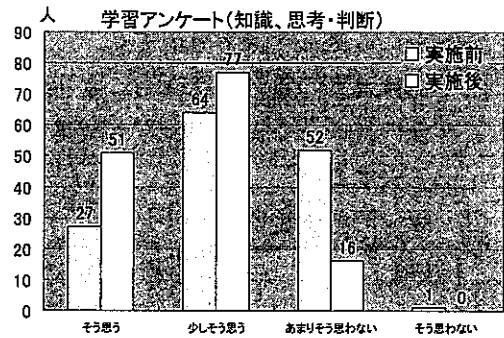
技能に関する項目では、他の項目と同様に、学習前と学習後の変化が顕著である。態度や技能は、体育理論との結び付けたガイダンスの導入によって、動機付けや学習意欲を高める効果があると考えられる。

### イ 学習アンケートの調査項目と結果

「知識、思考・判断」4項目、「技能」3項目、「態度」4項目、「関連して高まる体力」4項目の設問で四つの選択肢から回答するアンケートを実施した。実施に関しては、開始前はガイダンスで説明後に、終了時は単元のまとめで記入させた。グラフは、各設問の合計を表したものである。

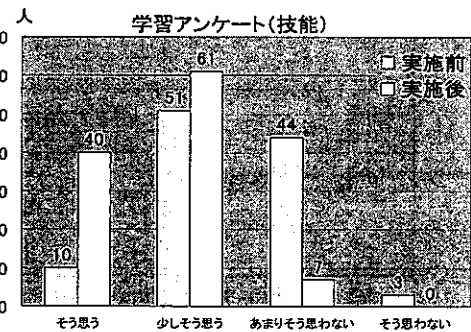
(ア) 知識・思考・判断に関する設問

- ・この種目のルールについて知っていますか。
- ・この種目の技能について知っていますか。
- ・この種目の特性について知っていますか。
- ・この種目の安全面について気を付けることを知っていますか。



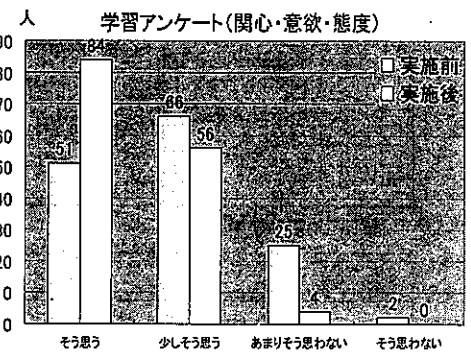
(イ) 技能に関する設問

- ・パス・シュート・ドリブルなどの技能が身に付いていますか。
- ・仲間と連携した攻撃の技能が身に付いていますか。
- ・仲間と連携した守りの技能が身に付いていますか。



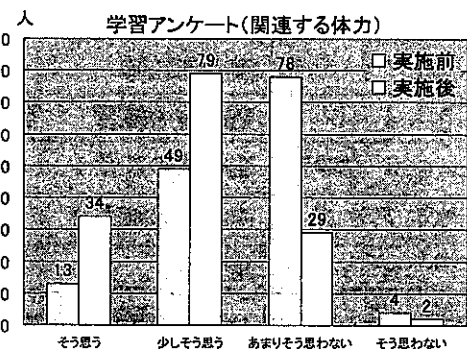
(ウ) 関心・意欲・態度に関する設問

- ・この種目は好きですか (すること)。
- ・この種目に興味がありますか (見ること)。
- ・この種目の授業は楽しみだと感じていますか。
- ・この種目の楽しさや面白さが言えますか。



(エ) 関連して高まる体力に関する設問

- ・必要な体力 (巧緻性) に自信がありますか。
- ・必要な体力 (敏しょう性) に自信がありますか。
- ・必要な体力 (全身持久力) に自信がありますか。
- ・必要な体力 (スピード) に自信がありますか。



⑦ 検証授業のまとめ

単元導入時にガイダンスを位置付けることによって、その後の学習活動において、生徒の自主的、積極的な活動の姿を見取ることができた。チーム内での話し合い活動が活発になり、互いに教え合う場面も非常に多くなった。その結果、授業自体が活発となり良い雰囲気の中で授業が展開することができた。運動の得意な生徒だけが活躍するのではなく、チームの役割分担の中で、生徒一人一人が活躍する場面を見いだしていた。

(2) 器械運動 (マット運動) 第2学年女子 (36名)

① 単元の目標

- ・技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようになる。

- ・自己に適した技で演技する。
- ・器械運動の学習に積極的に取り組み、良い演技を認め合う。
- ・技の行い方や練習の仕方、関連して高まる体力を理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫する。

② 単元の評価規準

技能	①基本の技が滑らかにできる。 ②発展技に挑戦する。 ③自己に適した技を基本技・発展技から選択し、連続した演技ができるようになる。
態度	①器械運動に積極的に取り組んでいる ②仲間と教え合いながら、協力して活動することができる。 ③安全に配慮して運動に取り組める。 ④用具の準備や片付けなどを協力して行っている。
知識、思考・判断	①マット運動の特性を理解し、技の名称やポイントを説明することができる。 ②器械運動に必要な体力や高まる体力が分かる。 ③自己の課題をもち、課題解決に向けて練習することができる。 ④授業ごとに工夫した点や成果・課題を学習カードに記入することができる。

③ 単元の指導計画

時 数	学習活動 ・ 内容	
1	ガイダンス	学習前アンケートの実施 グループ分け 特性の説明 学習の仕方・進め方
2～3	基本技の練習	補助運動・前転・後転・開脚前転・開脚後転・補助倒立・側方倒立回転等
4～5	発展技の練習	倒立前転・伸膝後転・前方倒立回転跳び等
6 (本時)	連続技の練習 1	5 種目の連続技
7	連続技の練習 2	5 種目の連続技
8	発表会	

④ 第1時限目 マット運動 ガイダンス 略案

	学習内容・学習活動	教師の指導	評価規準
導 入	・挨拶 出欠確認 ・授業の進め方について知る。 ・アンケートを実施する。 ・班編制をする。 ・カードの使い方を理解する。	マット運動の授業の進め方について説明する。 マット運動に関する興味関心について考えさせる。 カードを配布し使い方を説明する。	領域への関心があるか。 【関心・意欲・態度】
展	・器械運動の特性、楽しさについて理解する。	教科書を使って説明し、種目についてポイントとつまずきやすい部	器械運動の特性や楽しさが理解でき

開	・各種目名とポイントをノートにまとめさせる。	分について説明する。	たか。各種目の実施方法やポイントをまとめられたか。 【知識、思考・判断】
	・学習ノートにまとめを記入する。	机間指導し、ノートを点検して助言する。	ノートが記入することができたか。 【知識、思考・判断】

⑤ 本 時 (全8時間中の6時間目)

ア 本時の目標 ○基本技を滑らかに美しく行う。

○5種目の連続技を、開始姿勢、終末姿勢に気を付けながらつないでみる。

イ 本時の展開

	学習内容・学習活動	教師の指導	評価
導 入 10 分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・整列</li> <li>・ランニング5周</li> <li>・準備体操 (ラジオ体操)</li> <li>・トレーニング (補強運動)</li> <li>・挨拶・出欠・忘れ物確認</li> <li>・本時のねらいと学習内容の確認 (練習場所・安全について)</li> </ul>	<p>体育行事委員中心に準備運動を実施させる。</p> <p>私語をせず、しっかりと体操するように声かけする (肩、首、腰のストレッチを重点的に行わせる。)</p> <p>学習カードを使い、本時の内容について確認させる。</p> <p>安全について配慮する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マット運動に必要な体力が理解できたか。</li> <li>・本時のめあてを明確にすることができたか。</li> </ul> <p>【態度】</p>
展 開 30 分	<p>〔展開Ⅰ〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①くま歩き (ノッシノッシ)</li> <li>②尺取り虫 (ひざを曲げない)</li> <li>③小カエル4回・④親カエル3回</li> <li>⑤カエルの足うち (3か所)</li> <li>⑥手押し車からの前転</li> <li>⑦横転</li> </ul> <p>〔展開Ⅱ〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前時までに学習した内容について学習カードを活用し基本技・発展技を復習する。</li> <li>・マットをつなげて、連続した技の練習をする。</li> <li>・開始姿勢、つなぎの技、終末姿勢を工夫し、滑らかに演技できるよう練習する。</li> </ul>	<p>グループごとにマットを使用し、①から⑦まで2セット実施する。</p> <p>注意点を守り、補助運動の目的やポイントを理解させる。</p> <p>手押し車からの前転は二人組で実施する。</p> <p>友達同士で補助や確認をしながら行わせる。</p> <p>学習カードを活用し、できる技の中から5種目を選択し、順番を決めさせる。</p> <p>5種目を連続して見て、スムーズな技の運びができるか確認させる。</p> <p>足先、手先など細かい所にも注意をさせる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・補助運動がどの場面で使われるのかを理解することができたか。</li> </ul> <p>【態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・補助の仕方を身に付けることができたか。</li> <li>・友達同士で助言し合い学び合うことができたか。</li> </ul> <p>【技能】</p>

ま と め 10 分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習カードに本時の内容と反省を記入する。</li> <li>・整列、本時のまとめを行う。</li> <li>・整理運動、後片付けをする。</li> </ul>	学習カードに本時の反省や次時の課題、解決の方法を記入させる。 記録係にカードを集めさせる。 ねらいが達成できたか生徒に確認させる。 次時の連絡をする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習カードに記入し課題を明確にする。</li> </ul> <b>【思考・判断】</b>
------------------------	---	--	--

## ⑥ 考察及び学習アンケート

### ア 考察

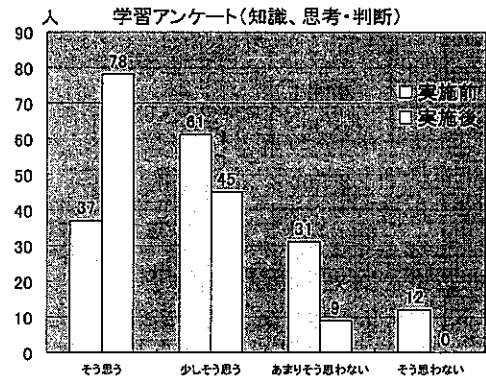
アンケート結果から、「ガイダンス」を行った結果においては、授業開始前よりも学習後の意欲や技能が高まっていることが分かる。教師主導型よりも、生徒が自主的に「学び」を追求し、互いに支え合ったり教え合ったりすることで、楽しさや喜びがより高まるようである。助言や補助については、「知識」が当然必要になることを考えると、単元前にしっかりと「ガイダンス」を行い、関わり方や学び方とともに学習することは効果的である。

### イ 学習アンケートの調査項目と結果

「知識、思考・判断」4項目、「技能」10項目、「態度」4項目、「関連して高まる体力」4項目の設問で四つの選択肢より回答するアンケートを実施した。実施に関しては、開始前はガイダンスで説明後に、終了時は単元のまとめで記入させた。グラフは、各設問の合計を表したものである。

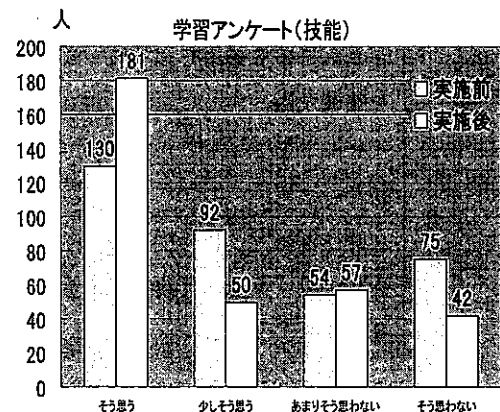
#### (ア) 知識、思考・判断に関する設問

- ・この種目のルールについて知っていますか。
- ・この種目の技能について知っていますか。
- ・この種目の特性について知っていますか。
- ・この種目の安全面について気を付けることを知っていますか。



#### (イ) 技能に関する設問

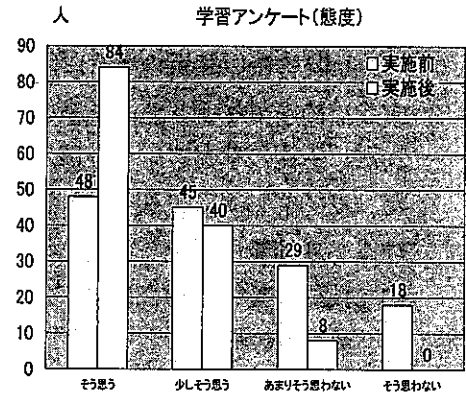
- ・開脚前転ができますか。
- ・開脚後転ができますか。
- ・側方倒立回転ができますか。
- ・片足正面水平立ちができますか。
- ・補助倒立ができますか。
- ・伸膝前転ができますか。
- ・倒立前転ができますか。
- ・跳び前転ができますか。
- ・伸膝後転ができますか。
- ・前方倒立回転跳びができますか。





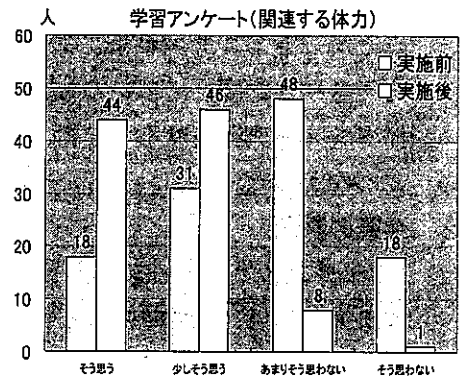
(ウ) 関心・意欲・態度に関する設問

- ・この種目は好きですか（すること。）。
- ・この種目に興味がありますか（見ること。）。
- ・この種目の授業は楽しみだと感じていますか。
- ・この種目の楽しさや面白さが言えますか。



(エ) 関連して高まる体力に関する設問

- ・必要な体力（巧緻性）に自信がありますか。
- ・必要な体力（敏しょう性）に自信がありますか。
- ・必要な体力（全身持久力）に自信がありますか。
- ・必要な体力（スピード）に自信がありますか。



⑦ 検証授業のまとめ

マット運動を始めるに当たり、単元開始にガイダンスを導入した結果、体育授業に入った際に、生徒が自主的に活動することができ、ガイダンスで学習した知識を活用して生徒同士で教え合う場面が見られてきた。補助を必要とする技では、お互いが声をかけ合い、安全に配慮し、自主的に行うことができた。また、技ができた喜びを、自分だけでなく友達同士で喜び合う姿も見られた。毎回の柔軟体操や補助運動により、柔軟性が高まったという生徒や発表会終了後、もう少し継続して取り組みたいという意欲的な声が聞かれた。

VI 研究のまとめ

研究主題を「体育理論を活用した体育授業の工夫」として、各領域における知識の定着を図るための単元開始時のガイダンスを導入することにより、生徒一人一人の体育授業における目標が明確にでき、意欲的な学習活動が引き出され、体力向上を図ることができると考えた。指導内容に体育理論の内容を関連付けて指導することで、その後の体育授業における技能の習得のポイントを踏まえた学習活動につなげることができる。研究の成果と課題は以下のとおりである。

1 成果

(1) 単元計画指導例の作成による各領域と体育理論との関連の整理

各領域においての知識をまとめ、整理したことにより、ガイダンスで指導する内容を明確にすることができた。各領域を指導する上で、単元開始時にガイダンスを導入し、体育理論の指導内容を活用した授業展開することができれば、基本的な知識の定着だけでなく、技能習得や体力の向上、そして意欲的な学習活動につながる単元指導計画例が作成できた。各領域で体育理論がどのように関わるのかを整理したことは、これからの体育授業における指導方法の工夫に大きく役立つものとなる。

## (2) 単元開始時のガイダンスの導入

### ア 基礎的・基本的な知識・技能の習得

単元開始時に領域の種目に関する特性や用語、学習のねらい、技能習得のポイント等を指導するためのガイダンスを丁寧に実施することで、その後の体育授業での学習活動に変化が見られた。生徒の学習アンケートからも知識や技能について理解が深まったことが読み取れる。また、ガイダンスにより見通しをもった学習活動が促され、技能習得のポイントにより、身に付けるべき技能についてイメージ化される。さらに、運動を実践するときに役立つ知識は、主体的な技能の獲得につながり、学習意欲を高めるようになる。

### イ 学習意欲の向上

単元開始時のガイダンスで、領域に関する「学び方」、「関わり方」、「楽しさ」、「安全な行い方」、「歴史」を指導することで、体育学習が知識や技能を習得だけが課題でないことを伝えることができる。その結果、生徒のアンケート結果でも「知識、思考・判断」だけでなく、「関心・意欲・態度」においても変化が見られ、学び合うことのできる学習活動につながった。ガイダンスを充実させることで、その後の学習活動を主体的にすることができ、学習意欲の向上につながった。

## 2 今後の課題

### (1) ガイダンスの授業の工夫

本研究で、単元開始時にガイダンスを導入することで、知識の定着や運動技能の獲得に効果が現れることが分かった。だが、その後の授業における知識の指導について、1単位時間の中でのような指導方法が効果的であるか、検証が不十分である。体育理論とのつながりをもたせた各時間の指導内容を明確にする必要がある。

### (2) 単元としての体育理論の授業や在り方についての研究

平成24年度から体育理論の授業は実施される。本来であれば「体育理論」が効果的に指導され、それを活かした体育授業を実践することでよりよい体育授業の指導が展開されるべきである。単元としての体育理論に関しては、今後更に研究され、より充実した指導方法が開発されていくであろう。本研究の主題である体育理論を活用する体育授業を実践するために、体育理論を充実した授業としていく必要がある。そして、体育理論を活用した体育授業を実践していく上での課題として、引き続き研究を継続していきたい。

### (3) 体力向上についての数値的な結果の考察

体力の向上に関しては、知識として「関連して高まる体力」について指導し、知識としての生徒の意識の変化は見ることはできたが、具体的な数値として示すことができていない。今後は単元開始時と終了時に関連して高まる体力に関する記録を継続的に測定するなど、体力の向上にも効果を与えることを数値的に検証していく必要がある。

## VII 参考文献

「中学校学習指導要領」文部科学省 平成20年3月

「中学校学習指導要領解説保健体育編」文部科学省 平成20年9月

「中学校・高等学校保健体育科 武道・ダンス・体育理論指導事例集」

東京都教育委員会 平成23年3月

「楽しい体育理論の授業をつくろう」佐藤 豊・友添秀則 平成23年8月

## 平成23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
目黒区	目黒区立東山中学校	主任教諭	阿部 春美
板橋区	板橋区立板橋第三中学校	主幹教諭	千葉 貴
練馬区	練馬区立豊溪中学校	主任教諭	五味 亜起子
足立区	足立区立蒲原中学校	主幹教諭	◎大久保 隆一
立川市	立川市立立川第六中学校	教諭	松野 浩一郎
青梅区	青梅市立第七中学校	主任教諭	町井 豊
町田市	町田市立堺中学校	主幹教諭	○兼平 誠
東村山市	東村山市立東村山第三中学校萩山分校	教諭	三島 隆暢

◎ 世話人      ○ 副世話人

[担当] 東京都教育庁指導部指導企画課  
指導主事 松岡 弘悟

平成23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181号

平成24年 3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 株式会社 シーダー企画