

中 学 校

平成 2 5 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	研究の主題設定の理由	1
II	研究の視点	1
III	研究の仮説	1
IV	研究構想図	2
V	研究の内容	3
1	基礎研究	3
2	調査研究	6
3	検証授業	12
(1)	柔道	12
(2)	長距離走	18
VI	研究のまとめ	24
1	成果	24
2	今後の課題	24

# 研究主題

## 運動の特性に触れ、一人ひとりの技能を高める指導の在り方

### I 研究主題設定の理由

中学校学習指導要領解説保健体育編において、「明るく豊かな生活を営む態度を育てること」という保健体育科の目標を達成するため、運動の特性や魅力に応じて、その楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって運動に親しむことのできる資質や能力を身に付けさせることが求められている。

平成 25 年度の『東京都児童生徒・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査 報告書』では、東京都の子供の体力・運動能力に関する調査で向上傾向に転じているが、全国平均値と比較すると下回っている種目が多くなっている。運動習慣に関する調査では、運動やスポーツを「ときたま（月に 1～3 日くらい）」「しない」と答えた割合が、小学校 5 年生から徐々に増加し、中学校 3 年生男子では 16.1%、女子では 36.2%になっている。

東京都教育委員会が平成 25 年 2 月に策定した『総合的な子供の基礎体力向上方策（第 2 次推進計画）』の中では、「運動やスポーツをもっとしたい」と思う比率を学年が上がるにしたがって増加させることを目標としている。

本部会に所属する教育研究員の学校においても、「積極的に運動する生徒とそうでない生徒の二極化」や「生徒の体力低下」がみられることが共通の課題であった。各運動種目が有する特性に触れ、できた・上達したという喜びや楽しさを味わわせて技能の高まりや運動の魅力を感じることができれば、運動やスポーツを「もっとしたい」と思う生徒の割合が増えると考えた。

そこで本部会では、研究主題を「運動の特性に触れ、一人ひとりの技能を高める指導の在り方」と設定し、中学校で初めて学習する柔道と技能の向上が記録の伸張に偏りがちな長距離走の二種目を取り上げ、特性に関する基礎研究、生徒の「柔道」、「長距離走」に関する意識調査を実施し、「運動の特性と魅力」「学習過程の工夫」の二つの視点から研究を進めた。

### II 研究の視点

#### 1 運動の特性と魅力

「運動の魅力」とは、「各運動が有する様々な特性」に触れることで感じられるものである。

#### 2 学習過程の工夫

「できた・上達した」喜びや楽しさを味わわせるためには、各種目に必要とされる技能を身につける必要があり、生徒が技能の向上を実感できる学習過程にすることが重要である。

### III 研究の仮説

「教師は運動の特性に触れながら、学習過程を工夫して技能を高める指導をすることで、生徒は運動の魅力を感じて積極的に運動するようになり、生涯にわたる豊かなスポーツライフの基盤を培うことができるであろう。」

#### IV 研究構想図

教育基本法・学校教育法・学習指導要領

<保健体育科の目標> (『学習指導要領』より抜粋)

心と体を一体としてとらえ、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、積極的に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> (『中央教育審議会 初等中等教育分科会教育課程部会議事録』より抜粋)

- ・生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成が不十分
- ・積極的に運動する子供とそうでない子供の二極化
- ・子供の体力低下

<東京都の施策> (『総合的な子供の基礎体力向上方策 (第2次推進計画)』より抜粋)

- ・「運動やスポーツをもっとしたい」と思う比率を、学年が上がるにしたがって増加させる。

<研究主題>

運動の特性に触れ、一人ひとりの技能を高める指導の在り方

<目指す生徒像>

- ・運動の魅力を感じ、運動の楽しさや喜びを味わうことができる生徒
- ・目標をもって技能向上を目指すことができる生徒
- ・積極的に運動する習慣を身に付けている生徒

<研究の仮説>

「教師が運動の特性に触れながら、学習過程を工夫して技能を高める指導をすることで、生徒は運動の魅力を感じて積極的に運動するようになり、生涯にわたる豊かなスポーツライフの基盤を培うことができるであろう。」

<研究の内容>

- 1 基礎研究を実施する。
  - ①運動の特性・魅力についての研究
  - ②柔道と長距離走の特性についての研究
- 2 基礎研究を踏まえた質問項目を作成し、調査研究を実施する。
- 3 基礎研究・調査研究に基づいた単元計画を作成し、検証授業を実施する。
- 4 検証授業後に、調査研究と同項目で検証授業実施校で調査を実施する。
- 5 基礎研究・調査研究・検証授業について考察し、成果と課題をまとめる。

## V 研究の内容

### 1 基礎研究

#### (1) 運動の特性と分類

運動の特性は、「効果的特性」、「構造的特性」、「機能的特性」に分類できる。

松田(引用文献9ページ参照)は、3つの特性とその関係を、具体例を挙げ次のように解説している。

まず、効果的特性である。「『この運動ならではの効果』とは、例えばマツト運動に比べサッカーの方が、仲間との関係をよりよくつくれたり、ルールを考えたりする力は伸びる、といったことや、逆に、マツト運動の方が他の運動に比べて、『場作り』を工夫する力が高まるといったことである。」(1)

次に、構造的特性である。「『この運動ならではの技術』とは、例えばサッカーでは足でボールを操ったりといった、サッカーならではの『技術』のことである。」(1)

最後に、機能的特性である。「『この運動ならではの楽しさ』とは、例えばハンドボールと走り幅跳びでは楽しさが違うように、仲間と競争したり(競争型)、目標や記録を達成したり(達成型)、何かになりきってものまねてみたり(模倣・変身型)といった、運動がもつそれぞれの固有の楽しさのことである。」(1) また、表1のように、機能的特性の分類と領域の関係(2)を松田はまとめている。

そして、この3つの特性の関係を、「体育では『この運動ならではの楽しさ』に応じて、『この運動ならではの技術・ルール・知識』と『この運動ならではの効果』を学ぶことが重要である。」(1)と解説している。機能的特性は、プレーヤー(生徒)からみた運動の特性と考えられており、まず、生徒にとって運動の楽しさは何かということをも明らかにし、技術・ルール・知識等を学ぶことが大切である。

#### (2) 先行研究における柔道と長距離走の特性

先行文献では、柔道と長距離走の特性を次のように捉えている。

##### ア 柔道の特性

(ア) 柔道は素手で直接相手と組み、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、攻撃をしたり相手の攻撃を防いだりしながら、互いに勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わうことができる。

(イ) 柔道は投げる、抑えるなどの対人的技能と、その基礎となる受け身、崩し、体さばきなどの基本動作から成り立つ。

(ウ) 柔道を行うことで、瞬発力、筋持久力、調整力など、総合的に体力を高めることができる。

(エ) 柔道は、我が国固有の文化として、礼法に代表される伝統的な行動の仕方や相手を尊重する態度、公正な態度、健康・安全に留意する態度など、態度に関する指導を重視する

(オ) 柔道は、自分に適した得意技を身に付けるための工夫や、自他の安全を確保するための工夫など、生徒が主体的に思考・判断し創意工夫できる運動である。

表1 機能的特性の分類と領域

プレイ欲求に発する運動 1 アゴーン(たたかい・挑戦)の欲求に発し、その充足に向かう運動 ①たたかい・挑戦の相手が人である運動 a 個人対個人の競い合いの楽しみを満たす運動 b 集団対集団の競い合いの楽しみを満たす運動 ②たたかい・挑戦の相手が自然的・物理的障害である運動 ③たたかい・挑戦の相手が記録、距離、フォームなどの人為的、意図的かつ観念的に設定した基準である運動	スポーツ  (競争型)  (克服型)  (達成型)	陸上競技 器械運動 水泳 武道 ボール運動 球技
2 模倣・変身の欲求に発し、その充足に向かう運動	ダンス	表現運動 ダンス
生理的・心理的の必要に基づいて行われる運動	体操	体づくり運動

## イ 長距離走の特性

- (7) 時間や距離という基準が数量化しやすく、進歩の確認が容易に行える。
- (イ) 最後まで全力で走り通すことで結果が出るため、運動が不得意な生徒でも記録を向上させることができる。
- (ウ) 走りきったときに達成感や爽快感を味わうことができる。
- (エ) 自己に適したペースや走法を見付け、スピードの変化や仲間と競走する楽しみに気付き、記録に結び付くと楽しく取り組むことができる。
- (オ) ペア学習や応援などから、仲間と協力し合ったり、励まし合ったりできる。
- (カ) 1960年代後半の体力主義体育による体力づくりが強調されたことにより、長距離走が盛んに行われるようになった。

### (3) 本部会における柔道と長距離走の特性の分類

高等学校学習指導要領解説体育理論において、「運動やスポーツの合理的、計画的な実践を通して、知識や技能を深め、楽しさや喜びを味わい、それらを生涯にわたって豊かに実践できるようにするため、単に運動やスポーツを受動的に楽しむだけでなく、スポーツはどのような発展や変化をしてきたのか、どのような役割を果たしているのかといったスポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴などについて理解できるようにする必要がある。」と示されている。柔道で考えてみると、柔道は武技、武術などから発生した武道の一つであり、我が国固有の文化であることや、柔道衣を着用することでその動作や技が発展したことなどが挙げられる。柔道と同じように、どの運動にも「この運動ならではの文化」(3)は存在する。生徒が、運動の魅力を感じるためには、「この運動ならではの文化」も必要であると考えた。そこで、本研究では、「この運動ならではの文化」を「文化的特性」と称し、三つの特性に加えて整理することとした。整理したものが、表2である。

表2 本部会が行った柔道と長距離走の特性の分類

	柔道	長距離走
機能的特性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 柔道衣を着用して、仲間と協力して自分の技を上達させたり、素手で相手と直接的に組み合って、投げる、抑えるなどの攻防をしたりする楽しさや喜びがある。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1000～3000m程度の距離を個人で目標を設定して走ったり、自分の限界に挑戦したり、相手との競い合いや仲間と協力して合理的なフォームで走ったりすることに楽しさや喜びがある。</li> </ul>
構造的特性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 柔道衣を着用して、投げる、抑えるなどの対人技能と、その基礎となる、受け身、崩し、体さばきなどの基本動作から成り立っている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ペースを守り 1000m～3000m程度の距離を走ることやピッチ走法、ストライド走法、力みのないフォーム、呼吸法、力を入れないリズムカルな腕振りといった動きから成り立っている。</li> </ul>

効果的特性	<ul style="list-style-type: none"> <li>柔道を行うことで、社会性を高めたり、瞬発力、筋持久力、調整力など総合的に体力を高めたりすることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1000m～3000m程度を走ることで、全身持久力が高まる。また、最後までやり抜こうとする気持ちが育つ。</li> </ul>
文化的特性	<ul style="list-style-type: none"> <li>柔道衣を着用して行う。</li> <li>柔道は、武技、武術などから発生した我が国固有の文化である武道の一つである。</li> <li>世界的に普及しており、オリンピック種目にもなっている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の目的や能力に合わせて行うことができる場がある。 (例) ホノルルマラソンや東京マラソン、健康のためのランニング、駅伝、陸上競技会</li> <li>競技人口が多い。</li> <li>日本人がオリンピックなどの大会で活躍している。</li> </ul>

本部会では、以上のように柔道と長距離走を分類する中で、機能的特性は、学習指導要領における技能の内容に類似していると捉えた。表3に学習指導要領に示されている柔道・長距離走の技能と機能的特性を示した。

表3 柔道・長距離走の技能と機能的特性

	学習指導要領に示されている技能 〔第1学年及び第2学年（解説）〕 (5)	本研究部会における機能的特性
柔道	<ul style="list-style-type: none"> <li>相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの攻防を展開すること。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>柔道衣を着用して、仲間と協力して自分の技を上達させたり、素手で相手と直接的に組み合って、投げる、抑えるなどの攻防をする楽しさや喜びがある。</li> </ul>
長距離走	<ul style="list-style-type: none"> <li>長距離走では、自己のスピードを維持できるフォームで、ペースを守りながら、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり、競争したりできるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1000～3000m程度の距離を個人で目標を設定して走ったり、自分の限界に挑戦したり、相手との競い合いや仲間と協力して合理的なフォームで走ったりすることに楽しさや喜びがある。</li> </ul>

柔道は、学習指導要領の技能に示されている指導内容、本部会での機能的特性ともに、表1の機能的特性と領域の関係で示されている攻防という競争型の内容が入っている。長距離走では同様に、競争型、達成型といった内容が入っていることがわかる。

以上のことから、本部会では、「機能的特性」に着目して、効果的に「構造的特性」、「効果的特性」や「文化的特性」に触れる機会を工夫することが、一人ひとりの技能を高める指導につながると考えた。

#### 【引用文献】

- (1) 松田恵示(2009)「運動の特性の広がり」細江文利・池田延行・村田芳子・立木正・松田恵示・水島宏一・中村康弘『小学校における習得・活用・探求の学習 やってみる ひろげる ふかめる』光文書院 p12-13

- (2) 松田恵示(2009)「『かかわり』を大切にした体育の単元計画」松田恵示・山本俊彦『かかわり』を大切にした小学校体育の365日』教育出版 p.8
- (3) 文部科学省「高等学校学習指導要領解説 保健体育編 体育編」平成21年7月 p.91
- (4) 文部科学省「中学校学習指導要領解説 保健体育編」平成20年9月 p.99
- (5) 文部科学省「中学校学習指導要領解説 保健体育編」平成20年9月 p.58

## 2 調査研究

### (1) 調査目的

運動・スポーツに関する生徒の現状及び柔道と長距離走の機能的特性・構造的特性・効果的特性・文化的特性に関する意識を把握・分析することにより、柔道と長距離走における特性を生かした指導計画の作成を図る。

### (2) 調査対象

平成25年度東京都教育研究員保健体育部員所属校の8中学校の生徒

学年	男子(人)	女子(人)	合計(人)
第1学年	498	476	974
第3学年	487	454	941

### (3) 調査項目

#### ア 運動・スポーツに関する現状

①	運動・スポーツの実施状況 (学校の体育の授業を除く)	ア. ほとんど毎日(週3日以上) イ. 時々(週に1~2日程度) ウ. ときたま(月に1~3日程度) エ. しない
②	運動・スポーツをすることは好きですか。	ア. 好き                      イ. やや好き ウ. やや嫌い                エ. 嫌い
③	運動・スポーツをすることは得意ですか。	ア. 得意                      イ. やや得意 ウ. やや不得意              エ. 不得意
④	運動・スポーツをもっとしたいと思いますか。	ア. 思う                      イ. やや思う ウ. あまり思わない        エ. 思わない

#### イ 柔道・長距離走に関する意識

あなたは、柔道・長距離走で、どんな時に『楽しい』・『うれしい』と感じると思いますか？(思っていますか?)という設問に対する各項目において、「思う、やや思う、あまり思わない、思わない」から選択して回答させた。

#### (7) 柔道

①	相手と組んで投げているとき	ア・イ・ウ・エ
②	相手を抑えているとき	ア・イ・ウ・エ
③	様々な技を身に付けたとき	ア・イ・ウ・エ

④	スムーズに相手を投げたとき	ア ・ イ ・ ウ ・ エ
⑤	痛くない方法を（受け身がきちんとできた）学んだとき	ア ・ イ ・ ウ ・ エ
⑥	技のかけ方やかわし方を知ったとき（寝技）	ア ・ イ ・ ウ ・ エ
⑦	技のかけ方やかわし方を知ったとき（立ち技）	ア ・ イ ・ ウ ・ エ
⑧	体力が高まったとき	ア ・ イ ・ ウ ・ エ
⑨	審判や準備、片付けがしっかりできたとき	ア ・ イ ・ ウ ・ エ
⑩	仲間に応援されたとき、仲間を応援しているとき	ア ・ イ ・ ウ ・ エ
⑪	礼法を通して、相手や物を大切にできたとき	ア ・ イ ・ ウ ・ エ
⑫	柔道の歴史や特徴を知ったとき	ア ・ イ ・ ウ ・ エ
⑬	日本の選手や有名な選手の活躍を見たとき	ア ・ イ ・ ウ ・ エ
⑭	柔道をやりたいと思いますか	ア ・ イ ・ ウ ・ エ

(イ) 長距離走

①	ゴールをしたとき	ア ・ イ ・ ウ ・ エ
②	目標を達成したとき	ア ・ イ ・ ウ ・ エ
③	勝ちたい相手に勝ったとき	ア ・ イ ・ ウ ・ エ
④	自分が「がんばれたな」と思ったとき	ア ・ イ ・ ウ ・ エ
⑤	自分のペースがわかったとき	ア ・ イ ・ ウ ・ エ
⑥	自分の走り方がよくなったとき	ア ・ イ ・ ウ ・ エ
⑦	仲間へアドバイスしたとき	ア ・ イ ・ ウ ・ エ
⑧	仲間に応援されたとき、仲間を応援しているとき	ア ・ イ ・ ウ ・ エ
⑨	速く走れるようになったとき	ア ・ イ ・ ウ ・ エ
⑩	長く走れるようになったとき	ア ・ イ ・ ウ ・ エ
⑪	自分の頑張りを認めてもらえたとき	ア ・ イ ・ ウ ・ エ
⑫	長距離走（マラソンや駅伝など）の歴史や特徴を知ったとき	ア ・ イ ・ ウ ・ エ
⑬	日本の選手や有名な選手の活躍を見たとき	ア ・ イ ・ ウ ・ エ
⑭	長距離走をやりたいと思いますか	ア ・ イ ・ ウ ・ エ

(4) 調査結果

運動・スポーツに対して

①	運動・スポーツの実施状況 (体育の授業は除く)	ア. ほとんど毎日(週3日以上) イ. 時々(週に1~2日程度) ウ. ときたま(月に1~3日程度) エ. しない
②	運動・スポーツをすることは好きですか	ア. 好き イ. やや好き ウ. やや嫌い エ. 嫌い
③	運動・スポーツをすることは得意ですか	ア. 得意 イ. やや得意 ウ. やや不得意 エ. 不得意
④	運動・スポーツをもっとしたいと思いますか	ア. 思う イ. やや思う ウ. あまり思わない エ. 思わない

男子1年(498名)			
ア	イ	ウ	エ
80.1	12.3	5.8	1.8
70.9	18.7	6.8	3.6
32.9	41.8	17.1	8.2
58.6	28.5	9.0	3.8

柔道・長距離走で、どんな時に『楽しい』・『うれしい』と感じると思いますか。

(柔道)

ア. 思う    イ. やや思う    ウ. あまり思わない    エ. 思わない

機能	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭
機能	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭
	相手と組んで投げているとき	相手を抑えているとき	様々な技を身につけたとき	スムーズに相手を投げたとき	痛くない方法を(受け身がきちんとできた)学んだとき	技のかけ方やかわし方を知ったとき(寝技)	技のかけ方やかわし方を知ったとき(立ち技)	体力が高まったとき	審判や準備、片付けがしっかりできたとき	仲間に応援されたとき、仲間を応援しているとき	礼法を通して、相手や物を大切にできたとき	柔道の歴史や特徴を知ったとき	日本の選手や有名な選手の活躍を見たとき	柔道をやりたいと思いますか

ア	イ	ウ	エ
37.5	40.5	15.4	6.6
18.0	43.5	30.0	8.6
65.5	24.8	5.8	3.9
58.5	28.9	8.1	4.5
44.8	40.6	9.2	5.4
39.8	38.3	17.3	4.5
45.1	36.1	13.9	4.9
68.9	20.6	6.7	3.9
24.7	47.8	20.6	6.9
47.0	39.3	10.5	3.2
43.3	42.0	11.3	3.4
18.1	45.4	27.7	8.8
27.5	42.9	19.5	10.1
31.0	35.3	18.8	14.8

(長距離走)

ア. 思う    イ. やや思う    ウ. あまり思わない    エ. 思わない

機能	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭
機能	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭
	ゴールをしたとき	目標を達成したとき	勝ちたい相手に勝ったとき	自分が「がんばれたな」と思ったとき	自分のペースがわかったとき	自分の走り方がよくなったとき	仲間アドバイスしたとき	仲間に応援されたとき、仲間を応援しているとき	速く走れるようになったとき	長く走れるようになったとき	自分の頑張りや認めてもらえたとき	長距離走(マラソンや駅伝など)の歴史や特徴を知ったとき	日本の選手や有名な選手の活躍を見たとき	長距離走をやりたいと思いますか

ア	イ	ウ	エ
78.1	15.9	4.2	1.8
72.9	21.4	4.8	0.8
75.5	17.3	6.4	0.8
47.3	40.2	11.9	0.6
33.3	45.2	16.9	4.6
55.2	31.7	9.2	3.8
22.5	49.5	23.5	4.4
51.8	36.3	10.2	1.6
80.4	14.1	4.8	0.6
81.9	12.9	4.4	0.8
58.0	31.7	7.0	3.2
16.5	41.4	32.7	9.4
30.5	40.6	20.5	8.4
31.9	29.4	24.4	14.3

男子3年(487名)			
ア	イ	ウ	エ
31.1	23.1	30.7	15.1
55.1	25.7	8.5	6.5
24.4	40.6	24.1	15.0
49.4	30.2	13.2	7.4

女子1年(476名)			
ア	イ	ウ	エ
52.5	19.8	15.5	12.2
43.6	35.9	15.9	4.6
18.7	40.7	28.5	12.0
41.6	36.4	16.6	5.4

女子3年(454名)			
ア	イ	ウ	エ
14.0	28.4	31.1	26.6
38.1	39.2	14.6	8.1
12.9	37.2	27.5	22.3
34.7	38.3	17.8	9.2

ア	イ	ウ	エ
24.8	30.4	29.6	15.2
22.0	32.0	27.5	18.5
45.3	28.0	15.9	10.8
47.6	29.2	11.3	11.9
37.0	36.6	14.4	12.1
34.3	33.7	18.7	13.3
35.5	35.5	15.4	13.6
48.0	31.4	11.5	9.0
17.0	39.2	29.0	14.7
29.3	42.1	16.1	12.6
24.9	40.8	21.9	12.4
12.4	31.5	37.3	18.8
22.1	31.8	27.8	18.4
17.1	26.6	32.2	24.1

ア	イ	ウ	エ
19.6	37.2	32.3	10.8
14.0	33.4	38.4	14.2
51.5	30.9	10.4	7.2
49.7	30.9	12.6	6.8
42.4	38.6	13.5	5.4
29.1	45.8	18.1	7.0
28.7	43.5	20.5	7.3
54.4	30.2	11.1	4.3
28.2	41.1	23.9	6.8
56.4	32.5	7.0	4.1
42.2	37.2	14.9	5.6
10.6	39.7	34.7	15.0
22.4	35.1	29.2	13.3
18.3	32.3	29.3	20.1

ア	イ	ウ	エ
18.2	32.0	36.3	13.5
13.7	31.0	42.2	13.0
33.5	38.4	21.8	6.3
31.3	35.1	25.7	7.9
26.3	40.8	26.5	6.3
23.6	40.8	30.2	5.4
23.9	42.4	26.9	6.8
46.3	38.1	12.0	3.6
19.2	44.7	28.4	7.7
46.7	40.5	8.8	4.0
25.4	53.1	17.2	4.3
11.3	34.8	42.3	11.5
22.3	34.8	31.4	11.5
15.8	23.6	32.8	27.8

ア	イ	ウ	エ
56.9	28.0	7.6	7.4
58.6	27.0	7.4	7.0
53.8	24.9	10.3	10.9
39.6	37.7	13.6	9.1
31.8	40.8	18.1	9.3
42.4	34.6	14.6	8.4
17.5	42.1	25.6	14.8
38.8	36.9	13.0	11.3
64.4	20.4	7.8	7.4
65.0	20.0	7.8	7.2
42.4	29.5	14.7	13.4
17.5	23.5	36.7	22.3
25.1	28.9	27.3	18.7
18.1	25.2	27.6	29.1

ア	イ	ウ	エ
72.8	20.7	5.0	1.5
72.0	21.5	4.3	2.2
73.0	17.3	7.5	2.1
45.9	40.7	10.8	2.6
31.6	48.1	13.7	6.6
49.7	36.4	10.7	3.2
20.2	48.1	25.4	6.3
58.1	31.7	7.2	3.1
76.2	17.7	4.4	1.7
70.2	23.2	4.6	2.0
60.5	33.0	4.0	2.5
13.1	41.6	32.0	13.3
25.1	36.2	28.6	10.0
21.1	34.6	25.5	18.7

ア	イ	ウ	エ
63.9	26.2	8.1	1.8
59.8	31.4	7.4	1.4
56.9	30.5	9.9	2.7
46.3	39.5	11.1	3.2
26.4	45.1	23.3	5.2
38.6	45.6	12.4	3.4
15.1	40.6	32.7	11.5
54.1	35.5	7.9	2.5
61.6	28.7	7.7	2.0
58.1	31.2	8.1	2.7
50.8	37.0	9.7	2.5
13.3	29.8	40.6	16.3
21.2	36.1	30.7	12.0
11.3	22.6	30.5	35.7

(単位%)

(5) 考察

ア 柔道

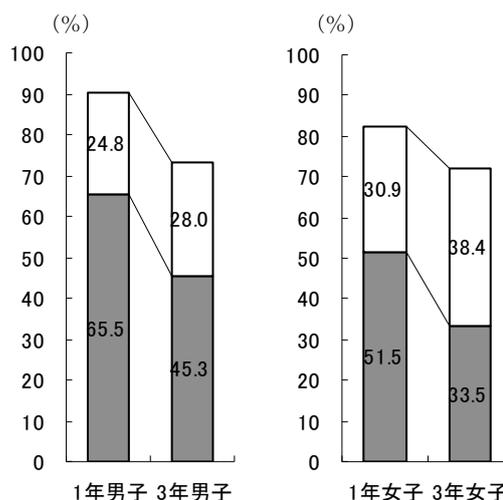
調査結果では、機能的特性の質問として位置付けた「様々な技を身に付けたとき」(図1)に対して、肯定的な回答が1年男子90.3%、1年女子82.4%であるが、3年になると男女とも割合が減り男子73.3%、女子71.9%となっている。構造的特性の質問である「痛くない方法(受け身がきちんとできた)を学んだとき」(図2)に対する回答でも、3年になると男女とも割合が減っている。そして、効果的的特性と位置付けた「仲間に応援されたとき、仲間を応援しているとき」(図5)では、男女で異なる結果となり、男子は肯定的な回答が減り、女子は肯定的な回答が増えている。

生徒に柔道の魅力を感じることができるようにするためには、受け身などの基本動作は、スモールステップを設けて確実に身に付け、技の習得では同系統の技をまとめて指導し、同じ動きから複数の技がかけられることを理解させ、ペアで学び合える活動やグループで試合させる活動を設定することが大切であると考えた。文化的特性の質問項目は、全体的に肯定的な回答が少なく、知識として効果的に指導していく必要がある。

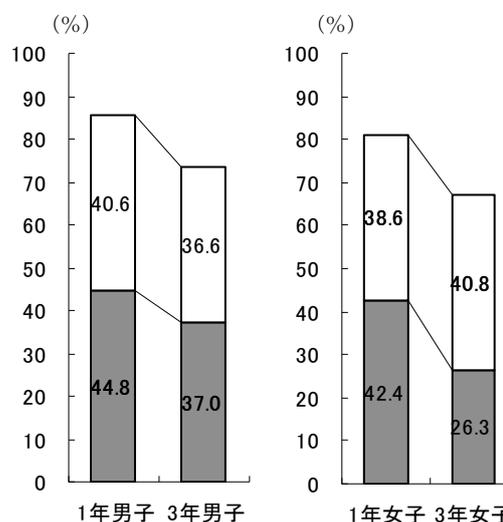
上記のことや調査結果の他項目を踏まえて、生徒一人ひとりが「できた・分かった」という楽しさや喜びを味わいながら、単元を通して柔道の魅力を感じることができる学習過程を工夫することが重要である。

イ 長距離走

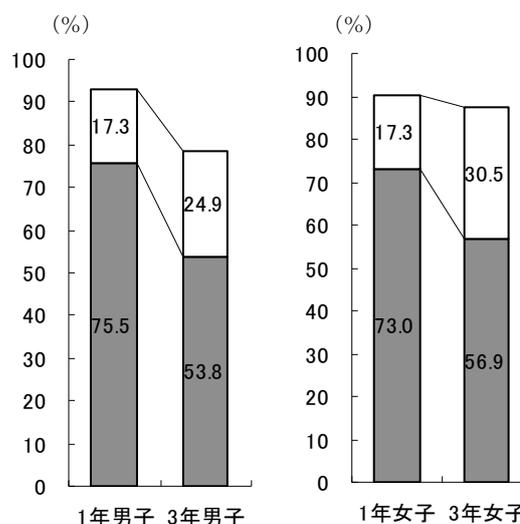
長距離走も、柔道と同様に機能的特性、構造的特性、効果的特性の各質問において一つの項目を取り上げて結果を分析した。「勝ちたい相手に勝ったとき」(図3)では、1年男女ともに90%前後の肯定的な回答になっている。ここでは、3年女子の肯定的な回答の割合は減少の幅が少なくなっている。構造的特性の質問「自分



(図1) 様々な技を身に付けたとき



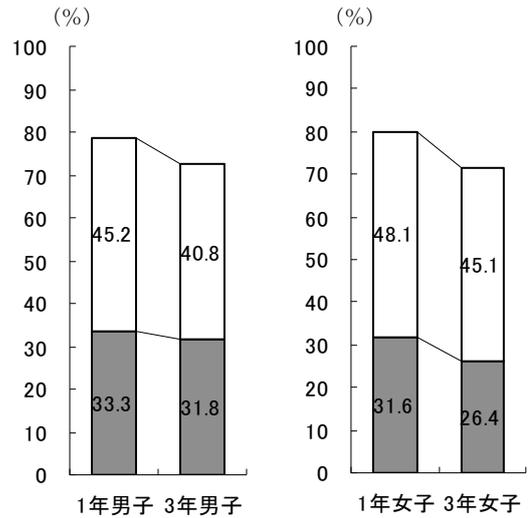
(図2) 痛くない方法を学んだとき



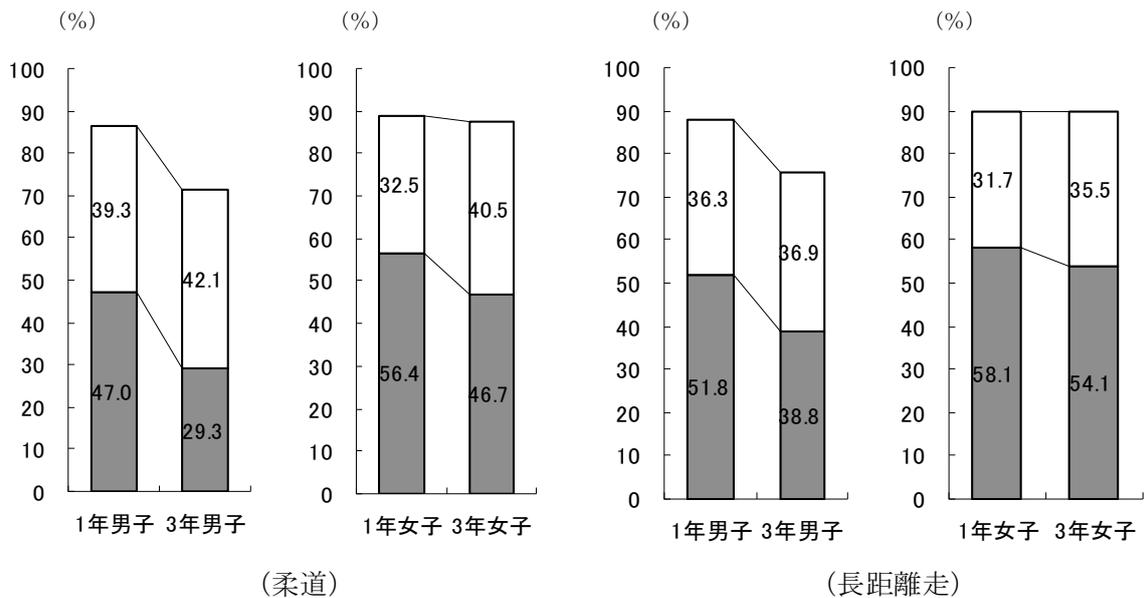
(図3) 勝ちたい相手に勝ったとき

のペースが分かったとき」(図4)では、男女とも1年と3年で減少するという柔道と同じ結果になった。また、「仲間に応援されたとき、仲間を応援しているとき」も柔道と同様である。

長距離走は、記録が数値として明らかになり、「決まった距離を前回よりも早く走れた」「決まった時間内に前回よりも長い距離を走れた」ということだけが技能の高まりと捉えている生徒が少なくない。体育授業では、記録の向上だけを目標とするのではなく、指導のねらいを明確にして走法・呼吸法・フォームやリズムなどの練習に取り組みせ、「ペース」にも着目させる必要がある。そして、ペア練習やグループ活動を効果的に取り入れ、互いに励まし、学び合いながら、記録の向上を図ることができるようにようにすることが重要である。



(図4) 自分のペースが分かったとき



(図5) 仲間に応援されたとき、仲間を応援しているとき

### 3 検証授業

#### (1) 柔道

ア 日 時 平成25年10月11日(金) 第5校時13:35~14:25

イ 対 象 第1学年 男子9名 女子7名

ウ 単元の目標

#### 【技能】

技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにする。  
相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの攻防を展開することができる。

#### 【態度】

柔道に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ることができるようにする。

#### 【思考・判断、知識】

柔道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組みを工夫できるようにする。

エ 単元観

柔道は、自分に適した技を身に付けるための工夫や自他の安全を確保するための工夫など、生徒が主体的に思考・判断し創意工夫できる運動である。生徒一人ひとりが基本技術を身に付け、下記の特性に触れながら技能が高まり、柔道の魅力を感じられる工夫をすることが大切である。

#### (ア) 機能的特性

柔道は素手で直接相手と組み、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、攻撃をしたり相手の攻撃を防いだりしながら、互いに勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わうことができる。

#### (イ) 構造的特性

柔道は投げる、抑えるなどの対人的技能と、その基礎となる受け身、崩し、体さばきなどの基本動作から成り立つ。

#### (ウ) 効果的特性

柔道を行うことで、瞬発力、筋持久力、調整力など、総合的に体力を高めることができる。

#### (エ) 文化的特性

柔道は、我が国固有の文化として、礼法に代表される伝統的な行動の仕方や相手を尊重する態度、公正な態度、健康・安全に留意する態度など、態度に関する指導を重視する。

オ 指導観

多くの生徒が柔道を経験したことがない。生徒が、怖いや痛いなどの先入観から学習活動が消極的にならないようにすることが大切である。授業では、段階的な練習方法を取り入れ、投げ技と受け身を関連させた指導をすることで、生徒たちが味わったことのない体験を大切に、学習環境の安全面の徹底を図り、学習活動に取り組めるようにする。

カ 評価規準

(7) 単元の評価規準

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
柔道の楽しさや喜びを味わうことができるよう、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、禁じ技を用いないなど健康・安全に積極的に取り組もうとしている。	柔道を豊かに実践するために学習課題に応じた運動の取組方を工夫している。	柔道の特性に応じて、攻防を展開するための基本動作や基本となる技を身に付けている。	柔道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力、試合の行い方を理解している。

(4) 学習活動に即した具体的な評価規準

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
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。	①技を身に付けるために考え、工夫している。 ②課題に応じた練習方法を選択している。 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身に付けている。 ④学習した安全上の留意点を他の練習場面でも生かしている。	①正しい受け身をとることができる。 ②投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開するための相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技ができる。	①柔道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柔道の伝統的な考え方について、理解したことを発言したり、書きだしたりしている。 ③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。 ④柔道に関連して高まる体力について、理解している。 ⑤試合の行い方について理解している。

キ 単元計画

		○数字：学習内容		・は項目		※：指導上の留意点		■：安全上の留意点	
時間		1	2	3	4	5			
ねらい		学習計画を確認する	基本を身に付ける			・審判ができるようになる ・仲間を応援する	目標へ		
学習の流れ	0	オリエンテーション	用具・柔道衣などの準備と確認		・準備体操（ラジオ体操）	・ストレッチ			
		○学習の進め方を知る ①特性や成り立ち ②伝統的な考え方  剣道や相撲の礼の仕方の違いとその意味などを伝える。 ③高まる体力 ④学習計画とルール	・前時の復習 けさ固め  ペアで取と受を決め、抑え込みの条件、抑え方、応じ方を復習する。  ・本時の学習 横四方固め 上四方固め  ペアで取と受を決め、抑え込みの条件、抑え方、応じ方を確認する。  ・固め技による相手との攻防  背中合わせに長座の姿勢から攻防を行なう。	・前時の復習 けさ固め 横四方固め 上四方固め  ペアで取りと受けを決め、抑え込みの条件、抑え方、応じ方を復習する。  ・発展技 縦四方固め  ペアで取りと受けを決め、抑え込みの条件、抑え方、応じ方を確認する。  ・固め技による相手との攻防  背中合わせに長座の姿勢から攻防を行なう。	活動の方向をそろえ、左右の間隔も十分にとる。	・固め技の試合 《試合のルールと審判法》 ・時間は1分00秒 ・主審1名、副審2名、時計1名  ※主審は主に試合のコントロールを行なうが、副審と共に生徒の様子（痛がついているか、苦しくないかなど表情や体の動き、向きなどを優先して見る。	受け身①  受け身② 後ろ受け身  横受け身  受け身③ 前まわり受け身  ・崩しの動き ・ペアで崩し  ※取が両手で受の右腕の取の襟を（つり手）  ・立膝の状態から技 ・立った状態から技 ・動きの中から技を		
		柔道の歴史や特性を知る	正しい受け身を身に付けていく楽しさ。			礼法を通して、相手や物を大切に	相手の技に		
						自分の役割を果たすことと、応援する、応援される喜び			
	50		・整理運動		・本時の振り返り	・次時の連絡			
学習の内容	技能	固め技の入り方・応じ方 ・けさ固め	《復習》 ・けさ固め  《本時》 ・横四方固め ・上四方固め	《復習》 ・けさ固め ・横四方固め ・上四方固め 《本時》 ・たて四方固め	・固め技による攻防	投げ技（支え技系） ・支え釣り込み足 ・膝車  動きの中で、かける技と受け身			
	態度	・積極的に取り組んでいる・相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ること							
	知識 思考 判断	・特性、成り立ち ・伝統的な考え方 ・高まる体力 ・抑え込みの条件 ・安全への意識、理解	・課題に応じた練習方法  固め技の名称や行い方		・協力の仕方		投げ技		
		安全への意識、理解							
評価	関	①②観察			②③⑤観察	②④観察			
	思					①学習カード			
	技		②観察	②観察	②観察	①観察			
	知	①②学習カード		③学習カード	⑤観察				

6		7		8		9		10	
向かい練習方法を学び、練習する						目標へ向かい挑戦する		学習を振り返る	
・補強運動 ・受け身 ・伝統的な行動の仕方 ・整理 ・出欠確認 ・健康状態 ・本時の学習について									
前受け身～後ろ受け身～横受け身									
①そんきょの状態から ②立った状態から ③2人一組になって相手を押す。  ①そんきょの状態から ②立った状態から ③2人一組になって四つんばいになった状態から腕を引いてもらう。  ①片膝の状態から      ②立った状態から  (腕の使い方、足さばき)を練習する。から受け身の練習を行う。(足は使わない)  (引き手)を引き上げ保持する。受も右手で握っているを離さずに自分から受け身をとる  をかけ、技の名称の違いと受け身の練習を行う。をかけ、受け身の練習を行う。繰り返す。(約束練習)  徐々に発展させるとともに、教え合ったり、アドバイスしあったりしやすい状況を作る。		・これまでの技を復習する。  ・これまでの技の中から選択し技術を高める。(約束練習)  ・動きの中で、かけにくいタイミング、きっかけつくり(連絡技)を模索する。(かかり練習)		受け身③  ・これまでの技の中から選択し技術を高める。(約束練習)  ・動きの中で、かけにくいタイミング、きっかけつくり(連絡技)を模索する。  ・試合の雰囲気を楽しむ。《試合のルールと審判法》		・テストの受け身の練習  ・受け身のテスト  ・得意技の練習  ・得意技のテスト		※主審、副審は、技をさばく他に、選手が安心して安全に取り組ませることを最優先する。	
応じた受け身ができるようになることの喜び。技のかけ方やかわし方を学び、確実に技を身につけたり、攻防をうことの楽しさ。									
にすることができていく喜び。      体力の向上									
自分の役割を果たすことと、応援する、応援される喜び									
・あいさつ      ・あとかたづけ									
・体さばきと関連した技									
投げ技(まわし技系) ・体落とし ・大腰  動きの中で、かける技と受け身		投げ技(刈り技系) ・大外刈り ・大内刈り  動きの中で、かける技と受け身		投げ技による相手との攻防		投げ技と固め技による相手との攻防			
・健康・安全に留意すること・準備、片付けなどを行っている。									
・分担した役割を果たす									
の名称や行い方				・技の判定の基準		試合の進め方、技の判断 ・主審の役割 ・副審の役割			
安全への意識、理解									
②④観察		②④観察							
①学習カード		①学習カード		②③④観察		②③④観察		②③④観察	
								①②観察	
				③④学習カード		⑤観察			

ク 本時のねらい

- ・前回の技を復習するとともに、新しい技の特徴、効果などを理解し習得する。
- ・様々な場面、体勢での安全で正しい受け身を習得する。

ケ 本時の展開（6時間目/10時間）

	学習活動	指導上の留意点○・配慮事項◇	具体的な評価規準 (評価方法)
導入 10分	整列、準備運動、ストレッチ、 補強運動、受け身① 整列、礼法、健康観察 本時の流れとねらいの確認	◇健康・安全、マナーなどの確認をする。 ◇ホワイトボードに事前のねらいと流れを 記入しておく。 ○体育委員の号令、動きの指示をサポート し、全体が集中してメリハリのある動きを させる。	
展開 30分	受け身②③ 前時の復習 ・支え釣り込み足 ・膝車 ◇横受け身のチェックポイントを確認 ①受け身をとっている腕の 角度（30度～45度） ②腕全体で畳を強くたたいている。 ③受け身をとっていない腕 の位置（帯） ④足は交差していないか。  今回の投げ技の練習 ・体落とし ・大腰  一斉指導で練習する。 グループで確認する。 ①崩し方と技をかけられた 時の受け身 ②体さばき、足さばき、腕の 使い方 これまでの技の中から選択 し、技術を高める（約束練習）	○取は投げた後、引き手を離さないで相手を 支えることを徹底させる。 ◇男子は3人組を3組、女子は2人組を2 組、3人組を1組作らせる。  ○今回の投げ技について説明する。 ○相手を崩すためには、体さばきや引き手、 釣り手はどのように意識をすると良いの か仲間同士で意見を出し合わせる。 ◇全体でイメージを聞く時間を作る。 ◇遅→速を3段階で練習させる。 ○相手に何の技を練習したいのかを必ず伝 える。 ◇基本2分で取と受を交代させるが、ペアに よって柔軟に対応させる。	<b>【関・意・態】</b> 取の時も、受の時も真 剣に取り組んでいる。  相手や、仲間の動きを よく観察し、適切なア ドバイスや声掛けを 行っている。《観察》  <b>【思考・判断】</b> 技術を身に付けるた めの運動の行い方の ポイントを見つけて いる。 《学習カード》  <b>【関・意・態】</b> 相手を尊重し、安全に 留意して活動してい る。《観察》
まとめ 10分	整理運動 整列 本時の振り返り 礼法 片付け	◇使った部位を中心にストレッチを行う。  仲間からのアドバイスや研究した技のポイ ントを中心に学習カードに具体的に記入さ せる。	

【関心・意欲・態度】の評価について、「積極的に取り組んでいる」「仲間にアドバイスを行って  
いる」などで顕著な生徒は、毎時間において評価にとどめる。

## コ 本時の考察

### (7) 授業者自評

- ・段階的な受け身の指導による2回目の授業であった。基本技術の定着に向けた学習に時間を要した。
- ・新しい技を一斉指導したが、動作確認に時間を要し、動きの中で技をかける練習が十分でなかった。
- ・ペアを組んだ技の確認では、意見や気付いたことを伝え合う場面が活発にみられた。
- ・生徒たちは、準備から片付けまで主体的に活動することができた。

### (4) 研究の視点から

#### ①運動の特性と魅力

柔道の特性に触れ、魅力を感じるためには、基本技術を身に付けている必要がある。互いにアドバイスをこなう場面を設定しても、構造的特性で挙げた基本動作について知識として理解していることが重要である。生徒の興味や関心を引き付けながら、練習の中で知識の定着を図ることが重要である。毎時間、技を身に付けるための工夫や意見や試しの動きなどを盛り込んだ。基本となる動きを全体で確認できており、想像以上に動きに対する発言やアドバイスの声が聴かれ、柔道に親しみをもたせることができ、魅力を感じさせることができた。

#### ②学習過程の工夫

痛いや怖いというイメージをもつ生徒が、柔道の導入段階として、正しい受け身を身に付けさせ、積極的に取り組んでいけるように工夫した。受け身は、単元を通して実施し、腰の高さを変えて受け身を行ったり、互いに押したり、引いたりする動きの中での受け身を確認するなど、段階的に受け身の技術を習得させた。

固め技では、技の確認を一斉指導で行い、試しの攻防が終わった後に、自分が抑えやすい腕や足の位置をアドバイスしたり、意見交換させた。また、技の返し方をグループや全体で意見を出し合い、全体で共有する場面を設定した。投げ技においても、固め技と同様に一斉指導のもと全体で確認した。特に、足さばきと腕の使い方、崩しと技をかける体勢について共通理解させた。また、取りには、引き手は「腕時計を目の高さで見えるように」「焼き鳥を左手で食べるように」釣り手は「控えめなガッツポーズ」「乾杯をするように」など、動きがイメージしやすい言葉でポイントを説明した。そして、受けには「自ら受け身をとりに行く」ことを確認した。その後は、自分たちのペースで動きを確認し合い、アドバイスを行いながら、技の練習を行い、最終的に、自分に適した技を身に付けるための練習時間を多めにとり、技の習得に積極的に取り組めるように工夫した。

### (7) 授業前後の比較

- ・技を身に付けることだけでなく、スムーズにきれいに投げたいという思いが強いということがよく見えた。
- ・礼法、歴史、特徴や準備、片付けに対しての意識の変化があまりみられなかった。毎時間、効果的な話を入れることなどの工夫が必要である。
- ・仲間に応援されることやアドバイスし合うことは、やる気、やりがいにつながり、集中力を高めて技術の習得に大きな影響を与えている。

## (2) 長距離走

ア 日時 平成25年10月29日(火) 第5校時13:30~14:20

イ 対象 第1学年AB組 男女 80名

ウ 単元の目標

### 【技能】

- ・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることができるようにする。
- ・長距離走では、自己のスピードを維持できるフォームでペースを守りながら、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり競走したりできるようにする

### 【態度】

- ・長距離走に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。

### 【思考・判断、知識】

- ・長距離走の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取組方を工夫できるようにする。

エ 単元観

長距離走は、自己記録の向上の喜びや競争の楽しさを味わうことができる運動である。生徒一人一人が基本技術を身に付け、下記の特性に触れながら技能が高まり、長距離走の魅力を感じられる工夫をすることが大切である。

#### (ア) 機能的特性

1000~3000m程度の距離を、個人で設定したり、自己の限界に挑戦したり、相手との競い合いや合理的なフォームで走ることにより、自分を高めていくことに楽しさや喜びがある。

#### (イ) 構造的特性

ペースを守り、1000~3000m程度の距離を走る技能と、その基礎となる走り方（ピッチとストライド）、腕の振り方、呼吸方法、姿勢などから成り立っている。

#### (ウ) 効果的特性

1000~3000m程度の距離を走ることで、体力面では、全身持久力を向上させる。精神面では、最後までやり抜こうとする気持ちを育てる。

#### (エ) 文化的特性

マラソンや駅伝の発祥や歴史を理解し、オリンピックなど世界で活躍するトップアスリートを知ることで、興味・関心を高めさせ、走ることへの意義を学ぶことができる。

オ 生徒観

多くの生徒は、体を動かすことが好きであり、活発に授業に取り組んでいる。運動部活動に所属している生徒が多く、東京都統一体力テストの生活習慣調査では、週3回以上運動を行っている生徒が8割となっている。長距離走に関する事前アンケートでは、「目標を達成したとき」（機能的特性）や「速く・長く走れるようになったとき」（効果的特性）に関心や興味が高い。

カ 評価規準

(7) 単元の評価規準 (◎第1・2学年共通の評価規準、●第2学年の評価規準)

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
<p>◎陸上競技の学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>◎勝敗などを認め、相手の健闘を認めようとしている。</p> <p>◎分担した役割を果たそうとしている。</p> <p>◎仲間の学習を援助しようとしている。</p> <p>◎体調の変化などに気を配るなど健康・安全に留意している。</p>	<p>◎技術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。</p> <p>●課題に応じた練習方法を選んでいる。</p> <p>◎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。</p> <p>●学習した安全上の留意点を練習や競争場面に当てはめている。</p>	<p>◎自己のスピードを維持できるフォームでペースを守りながら、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり競走できるようにする。</p>	<p>◎陸上競技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。</p> <p>◎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。</p> <p>●長距離走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。</p>

(4) 学習活動に即した具体的な評価規準

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
<p>①長距離走の学習に積極的に取り組んでいる。</p> <p>②勝敗や個人の記録などの良し悪しにかかわらず全力を尽くした結果を受け入れ、相手の健闘を認めている。</p> <p>③用具の準備や後片付け、測定結果の記録などの分担した役割を果たそうとしている。</p> <p>④仲間の記録を計るなど学習を補助したり、技術の行い方などの学習課題の解決に向けて仲間に助言したりしている。</p> <p>⑤体調の変化などに気を配っている。</p>	<p>①目標に対して、ペース配分を考え工夫して取り組んでいる。</p> <p>②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。</p>	<p>①一定の距離を自己に適したペースで走りきることができる。</p> <p>②合理的な走り方(呼吸方法、姿勢、腕の振り方、ピッチ走法・ストライド走法)を身に付けている。</p>	<p>①長距離走の特性や成り立ちについて理解している。</p> <p>②技術の名称、動きのポイントがあることを理解している。</p>

キ 単元計画

○数字:学習内容、・は項目、

時間	1	2	3	4	5	
ねらい	学習計画を確認する 長距離走の特性や歴史を理解する	合理的な走り方を身に付ける	現在の自分たちの力を知る			
学習の流れ	0 ○オリエンテーション  ○学習の進め方を知る  ①特性や成り立ち ②伝統的な考え方  視覚教材  マラソンや駅伝などの歴史や特徴を知る  ③高まる体力 ④学習計画とルール  学習カード  ⑤本時の振り返り ⑥次時の連絡	○準備運動 ・ストレッチ  視覚教材  ○走り方を身に付ける ・腕に余分な力を入れな いで、リラックスして走る。 ・自己に合ったピッチとス トライドで、上下動の少な い動きで走る。  グループ活動  ○1000m・1500m計 測 ・走り方を意識して走る。 ・目標のペースを設定す る。  ○整理運動	①ペアの確認 ②学習計画とルール ③学習カード記入・目標設 定 ④目標の共有  ○2400m走計測 ・2つのグループに分かれ て実施する。 ・チームで協力して、それ ぞれの目標を達成させる ための役割を果たす。	①ペアの確認 ②学習計画とルール ③学習カード記入・目標設 定 ④目標の共有  ○12分間走計測 ・2つのグループに分かれ て実施する。 ・チームで協力して、それ ぞれの目標を達成させる ための役割を果たす。	①ペアの確認 ②学習計画とルール ③走順決定  ○駅伝大会 ・チーム対抗で実施する。 ・駅伝の行い方を理解す る。	
	50	<p>・集合 ・ランニング ・整列 ・中中体操 ・補強運動</p> <p>駅伝のチームで授業に取り組む。毎時間、</p> <p>視覚教材</p> <p>自己の限界に挑戦したり、相手との競り合いや合理的なフォームで走ることにより、楽しさや喜びがある。</p> <p>・ 整列 ・ 健康観察(施設、服装等の安全点検を含む。) ・ 記録の確認 ・ 学習カード記入</p>				
学習の内容	技能		2400m走 ・一定の距離をペースを守り ながら走る。 走り方② ・姿勢	12分間走 ・一定の時間をペースを守り ながら走る。 走り方② ・腕の振り方、キック	駅伝大会 ・一定の距離をペースを守り ながら走る。 走り方② ・呼吸方法	
	態度		態③分担した役割に積極的 に取り組んでいる。 態⑤体調の変化などに気を 配っている。	態③分担した役割に積極的 に取り組んでいる。 態⑤体調の変化などに気を 配っている。	態③分担した役割に積極的 に取り組んでいる。 態⑤体調の変化などに気を 配っている。	
	知識 思考 判断	知①特性、成り立ち	知②走り方 ・姿勢 ・腕の振り方、キック ・呼吸方法 ・走り方(ピッチとストライド)			
評価	関		①③観察	②④⑤観察	②④⑤観察	②③④観察
	思	①ワークシート				
	技					
	知	①②ワークシート				

※:指導上の留意点

:魅力

:指導方法の工夫

6	7	8	9	10
12分間走または2400m走を選択して、自己のペースを守り一定の距離を走る			駅伝大会	学習を振り返る
・整列 ・あいさつ ・出欠確認 ・健康観察(施設、服装等の安全点検を含む) ・本時の学習の見通し				
①ペアの確認 ②練習内容の決定 ③学習カード記入・目標設定 ④目標の共有	①ペアの確認 ②練習内容の決定 ③学習カード記入・目標設定 ④目標の共有	①ペアの確認 ②練習内容の決定 ③学習カード記入・目標設定 ④目標の共有	①チームの確認 ②学習計画とルール ③走順決定	①ペアの確認 ②学習計画とルール ③学習カード記入・目標設定 ④目標の共有
聴覚教材				
○12分間走または2400m走を選択して走る ・2つのグループに分かれて実施する。 ・チームで協力して、それぞれの目標を達成させるための役割を果たす。	○12分間走または2400m走を選択して走る ・2つのグループに分かれて実施する。 ・チームで協力して、それぞれの目標を達成させるための役割を果たす。	○12分間走または2400m走を選択して走る ・2つのグループに分かれて実施する。 ・チームで協力して、それぞれの目標を達成させるための役割を果たす。	○駅伝大会 ・チーム対抗で実施する。 ・仲間と協力して、それぞれの目標を達成させるための役割を果たす。	○1000m・1500m計測 ・前回の記録の更新を目指す。
チーム内でペアをローテーションして、複数の仲間と協力する。(駅伝のチームは生活班で構成する。)				
	仲間と協力して、自分や仲間の記録や体力を向上させる楽しさや喜び			○整理運動 ○学習のまとめ ・来年度に向けた課題を確認する。
自分を高めていくことに	応援される喜び			
・走り方の振り返り ・ 本時の振り返り ・ 次時の連絡 ・ 挨拶				
・一定の距離・時間をペースを守りながら走る。	・一定の距離・時間をペースを守りながら走る。	・一定の距離・時間をペースを守りながら走る。		
態①長距離走の学習に積極的に取り組んでいる。 態④課題解決に向けて仲間に助言したりしている。	態①長距離走の学習に積極的に取り組んでいる。 態④課題解決に向けて仲間に助言したりしている。	態①長距離走の学習に積極的に取り組んでいる。 態④課題解決に向けて仲間に助言したりしている。	態②全力を尽くした結果を受け入れ、相手の健闘を認めている。	態②全力を尽くした結果を受け入れ、相手の健闘を認めている。
思②分担した役割に応じた活動の仕方を身に付けている。	思②分担した役割に応じた活動の仕方を身に付けている。	思①ペース配分を考え工夫して取り組んでいる。		思①ペース配分を考え工夫して取り組んでいる。
①④観察	①④観察		②観察	②観察
	①②観察	①②観察		①ワークシート
①記録	①記録	①記録・②観察		①記録



## コ 本時の考察

### (7) 授業者自評

- ・雨天のため、体育館（1周90m）で12分間走を実施した。体育館で実施する場合には、床の反発力による体への負担や接触による転倒などの安全面での留意が必要である。
- ・雨天時の対応として、ねらいを変更し、フォームや走り方などの技術を身に付ける学習に取り組ませ、構造的特性に触れさせることが効果的であると感じた。
- ・生徒は、意欲的に走って、ペアに対して一生懸命励ましの言葉を掛けていた。

### (4) 研究の視点から

#### ①運動の特性や魅力

「これからも長距離走を頑張りたい」という生徒を育てたいと考えて授業の計画を立てた。本時の授業では、12分間走と2400m走を選択して、目標を設定させて、これまでの記録を高めていくことに喜びを感じることを目指していた。

また、「仲間にしかりと声掛けをする。」ことをねらいとし、協力して、自分や仲間の記録や体力向上を目指し、仲間と苦しい面や喜び・達成感を共有することで長距離走の魅力を感じることができると考えた。

#### ②学習過程の工夫

単元計画に2400m走、駅伝大会を単元計画に導入した。単元の中盤からは、自分で選択できるようにした結果、「時間」と「距離」それぞれに対して課題意識をもつことができるようになった。また、駅伝大会の計画は、仲間と協力することの大切さを理解し、徐々にではあるが、生徒間の声掛けの量が増加した。そして、駅伝大会に向けて走順等を話し合い、チームごとに作戦を立てて大会に臨ませた。チームをつくることにより、自分だけでなく、仲間の記録を向上させる楽しさや喜びを味わうことができた。

時間走は、「走者が1周ごとに通過時間を記録する方法」と「走者が1分間ごとに進んだ距離を記録する方法」の2種類の測定方法で実施した。2種類の測定方法の相違点は、記録者が声掛けを行う場所である。1周ごとに通過時間を記録する測定方法では、定位置に留まり記録する。だが、1分間ごとに進んだ距離を記録する測定方法では、ペアとなる生徒が1分間に進む位置に移動しながら記録する。記録者が、計測中の生徒の目標となり、ペースを一定に保つ技能が高まる。そして授業後、自分の走りを振り返るペースグラフを作成することによって、自分の走りを視覚的に振り返ることができた。

パワーポイントを活用したオリエンテーションやフラッシュカードなどの視覚教材を用いたフォーム指導によって、生徒の興味・関心を高め、技能の向上につながった。

### (4) 授業前後の比較

- ・事後アンケートを実施し、全体の事前アンケートと比較すると、駅伝大会を設定して、チームとしての目標を達成する喜びや楽しさを味わえたことにより、「仲間に応援されたとき、応援しているとき」に「楽しい」・「うれしい」と感じる生徒が増加した。
- ・時間走における記録者の動きの工夫やオリエンテーションを充実させたことにより、「仲間へアドバイスしたとき」「長距離走の歴史や特徴を知ったとき」に「楽しい」・「うれしい」と感じる生徒が増加した。

## IV 研究のまとめ

### 1 成果

基礎研究において、運動の特性の分類に文化的特性を加えて、柔道と長距離走の整理を図ることができた。柔道と長距離走における生徒の意識調査を実施し、第1学年と第3学年との比較・分析から、それぞれの種目で第1学年における指導と評価が一体となった単元計画を作成することができた。基礎研究・調査研究を踏まえて、学習過程を工夫して機能的特性に触れる機会を多くすることで、「運動が楽しい」「もっとやりたい」「もっと上達したい」などの運動の魅力を感じさせることができた。以下は研究の視点から成果についてまとめた。

#### (1) 運動の特性と魅力

ア 柔道では、個別指導により支援を必要とする生徒の授業での消極的な態度は見られず、基本動作を習得させることができた。そして、声掛けの工夫や明確な指示により安全な柔道の授業ができた。

イ 長距離走では、平均して初回時よりも12分間走で140mの距離の伸長があり、2400走で約25秒の時間短縮が図られた。また、ペアとフォームを確認したり、駅伝大会を取り入れることで協力して取り組むことや「ペース」を意識させることができた。

ウ 機能的特性に触れさせながら、構造的・効果的・文化的特性に触れる機会に技能の高まりを実感させることができた。

#### (2) 学習過程の工夫

ア 柔道に対する恐さや痛さへの先入観を払拭し、積極的に投げ技に取り組むことができた。

イ 長距離走では、応援する側の生徒の動きを工夫したり、グラフの活用により、自分のペース配分を理解し、一定のペースで最後まで走りきれる生徒が増えた。

ウ 一斉指導で構造的特性に触れる全体の動きを指導することで、ペアやグループでの活動において、知識を活用した技能の習得に結びつき、一人ひとりの技能を高めることができた。

### 2 今後の課題

#### (1) 運動の特性と魅力

ア 柔道では、投げることや抑えることだけでなく、武道の特性でもある礼法等、効果的・文化的特性について魅力を感じさせる学習の工夫が今後の課題である。

イ 長距離走では、教師の指導によって構造的特性を知識として理解させ、機能的特性に触れさせて魅力を感じさせる必要がある。そのために、単元計画全体や一単位時間での活動方法でねらいを明確にした意図的、段階的な指導が今後の課題である。

#### (2) 学習過程の工夫

ア 柔道では、ICTの活用を工夫し、自己の技能を客観的に見て、課題を発見させやすい指導の工夫が必要である。さらに、それを克服するために、マットの活用などの場の設定を工夫することが今後の課題である。

イ 長距離走では、生涯スポーツにつながる種目であるため、3年時では自主的に計画する力を身に付けさせるための指導の工夫が重要である。そのために、指導計画と学習カードを工夫することが今後の課題である。

## 平成25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	港区立御成門中学校	教諭	岡本和隆
練馬区	練馬区立中村中学校	教諭	土屋孝博
江戸川区	江戸川区立松江第一中学校	主任教諭	猪熊英喜
武蔵野市	武蔵野市立第五中学校	教諭	五十嵐夕介
三鷹市	三鷹市立第二中学校	教諭	青柳健一
青梅市	青梅市立霞台中学校	教諭	須田直樹
奥多摩町	奥多摩町立古里中学校	主任教諭	◎ 倉方章義
府中市	府中市立浅間中学校	教諭	北原祐希

◎ 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 松岡 弘悟

平成25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25年度第193号〕

平成26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  
印刷会社 昭和商事株式会社