

<小学校体育部会>

研究主題・副題

基礎的・基本的な内容の確実な定着を図る学習指導の在り方に関する研究
 一人に応じた多様な指導法の工夫

研究の概要

体育の指導では、基礎的・基本的な内容の確実な定着を図るためには、児童の運動に対する技能、学び方、態度の学習状況を常に把握し、授業改善を行うことが基本である。そのためには、児童が運動の学び方を身に付け、自らの工夫で動きや技能の高まりを目指すことができるような多様な指導が展開されなければならない。そこで、3年間を見通した器械運動の年間計画を作成するとともに、技能についての指導と評価に焦点を当て、「自己評価活動」を重視した学習指導について研究開発を行った。

I 研究の目的

自己評価活動と「めあて学習」についての研究を通し、個に応じた多様な指導法を具体化することで、体育における基礎的・基本的な内容の確実な定着を図る学習指導の在り方を明らかにする。

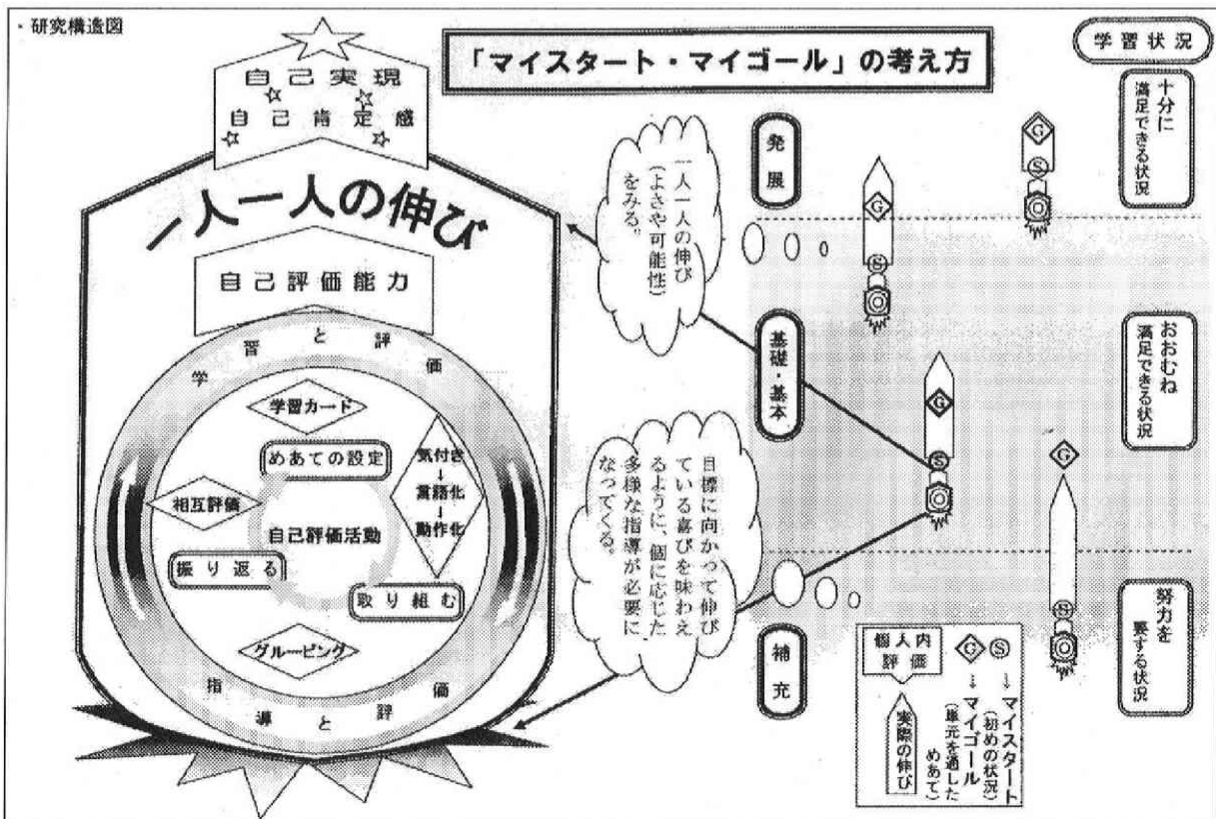
II 研究の方法

1 基礎研究（先行・文献研究等）の視点

(1)「基礎的・基本的な内容の確実な定着を図る学習指導」と「個に応じた多様な指導」の関連 (2)各学年における技の取扱い及び年間計画 (3)自己評価活動と個に応じた指導

2 実践研究としての内容

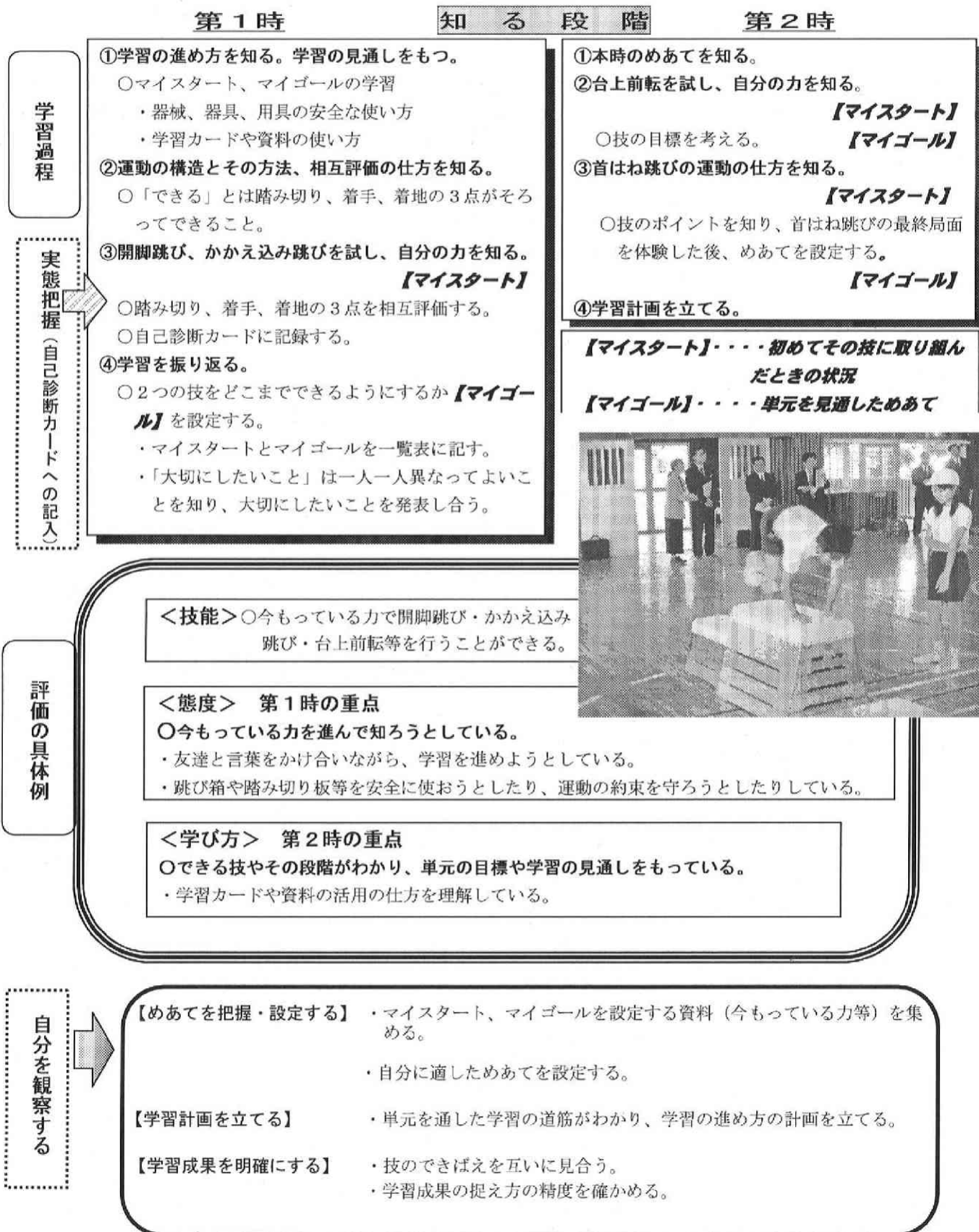
基礎研究を基に、(1)器械運動における「跳び箱運動」の技の取り上げ方を明確にした指導計画 (2)技能の構造と技能の課題を明らかにした「めあて学習」と自己評価活動や多様な指導法、以上の2点を具体化し、実践を通して研究の検証を行った。



Ⅲ 研究の内容

1 単元計画（5年 跳び箱運動）

個に応じた多様な指導を展開するための「単元計画」の基本的な構成と内容は、基礎研究・実践研究をふまえ次のとおりとなる。



第3・4・5・6時 取り組む段階

①めあて1<今もっている力で、よりよい<技の完成>に向かって運動する。>

- 記録の伸びを技の完成の目安とする。
- ・着地位置の記録：安全に遠くへ跳ぶ。
- ・踏み切りの位置の記録：遠くから踏み切る。
- ・できばえアップ：できる技の完成をめざし、繰り返し運動し、技の高まりを味わう。

学習したことで自己の生活に生かせることはないか。

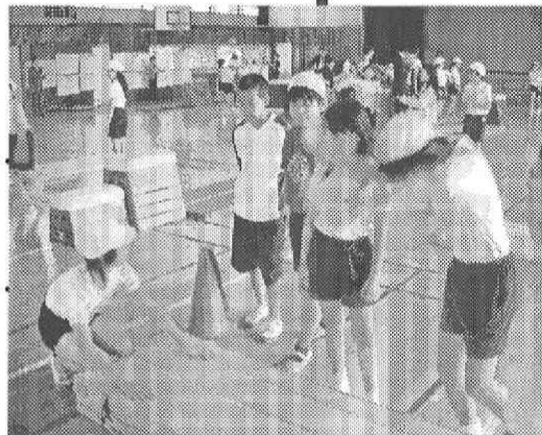
②友達の技を見合い、技のポイントを確認する。

③めあて2<もう少しでできそうな技や段階に挑戦する。>

- 四つの技から、めあて2の技を1つを選択する。
(開脚跳び・かかえ込み跳び、台上前転・首はね跳び)

めあての例

- (技) かかえ込み跳び
- (動き) 両手を強く突き放す。
- (場) 低→高の2台の跳び箱



④本時の学習を振り返る。

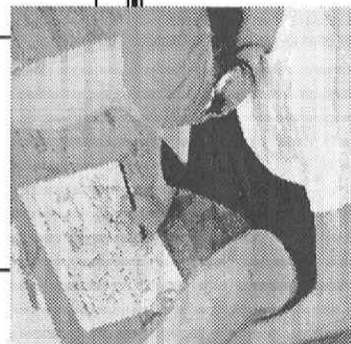
- 友達の技を見て、ポイントや「こつ」を確かめる。
- 本時のできばえを確認し、次時のめあてを立てる。
- ・取り組み方 ・めあての達成への道すじ
- ・見付けた「こつ」

<技能> 第5・6時の重点

- できる技に取り組み、安定した動作で支持跳び越しができる。
- ・今できる技を、よりよい技に高めたり、完成させたりすることができる。
- ・達成可能な技に取り組み、その技ができる。

<態度>

- めあてに向かって進んで取り組もうとしている。
- ・友達と認め合い、教え合って学習しようとしている。
- ・互いに試技の前後に合図をしたり、器械・器具の使い方や運動の仕方に注意したりしながら、安全に気を付けて学習しようとしている。



<学び方> 第3・4時の重点

- 自分の力に合っためあてを選んでいる。
- ・適切な場や方法で運動に取り組み、できばえを確かめている。
- ・相互評価や学習資料を有効に活用しながら、めあての解決に取り組んでいる。

- 【めあて達成の道筋を振り返る】 ・自分に合っためあて達成の方法を選ぶ。
- 【自己を観察する】 ・自分の運動の仕方や学び方を確かめる。
- 【めあてを把握する】 ・評価規準に基づいて互いに評価し合う。
- 【学習成果を把握する】 ・学習によって得た成果や課題を明確にする。
- 【技のよさを把握する】 ・自分の技のよさを知り、必要な友達にも伝えられるようにする。
- 【学習内容を修正する】 ・めあての達成状況を客観的に把握し、必要に応じて修正し、その内容を明確にする。
- 【今後の生活に生かすことを探る】 ・自己評価の価値を記したり、学んだことを基に生き方にかかわるまとめ方をしたりする。

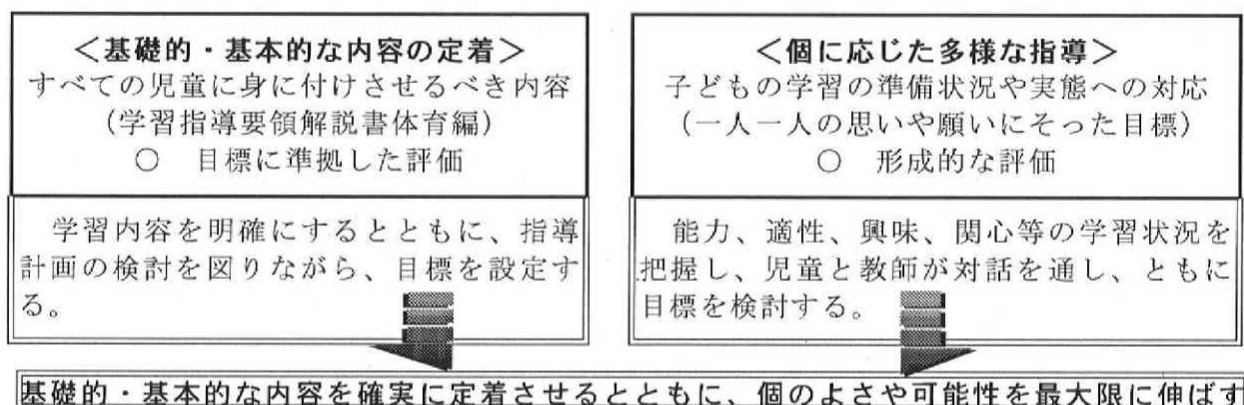
単元の学びを振り返る

2 個に応じた多様な指導法

(1) 確かな学力

これからの体育の授業では、基礎的・基本的な内容を明確にし、児童一人一人が適切な課題を明らかにした「めあて学習」を行うことによって、確実に技能を習得するとともに運動に対する関心・意欲・態度を高め、運動に親しむ資質や能力を育てなければならない。したがって、確かな学力を身につけるためには、「なるほど」、「そうか」、「わかった」という認識や感動を大切に、「できる」喜びを味わわせ、学習意欲を高める個に応じた授業の展開が求められる。また、教師や友達との豊かなかかわりの中で自己の高まりが評価でき、自信を持つことでさらに自己肯定感が芽生え、自己実現へとつながっていく教師の支援が必要である。

(2) 「基礎的・基本的な内容の確実な定着」と「個に応じた多様な指導」の関連



個を伸ばす(マイスタート・マイゴール)学習＝個人の思いや願いを重視した授業の展開
今もっている力を知り、それを基に自分の目標を設定し、達成に向けて学習を進めていくことである。学習のまとめでは、技能の伸びや努力の状況を資料や学習カードを見ながら総括的に振り返り、達成感を味わわせることが大切である。これは自己肯定感となって、全教科、領域、生活に至るまで全ての学習、活動における意欲につながる。

自己評価活動の充実

(3) 各学年における技の取り扱い及び年間計画について

基礎的・基本的な内容を確実に定着させるとともに、個のよさや可能性を最大限に伸ばす指導を展開するために、各技の「おおむね満足できる」状況や技の系統性、3年間を見通した指導計画(学習の連続性)、児童の発達段階に応じた運動感覚づくりや学び方等について、明らかにする必要がある。

ア 取り扱う技の系統性

	重点技	発展的に扱う技
4年生	開脚跳び 台上前転	かかえ込み跳び 足を伸ばした台上前転
5年生	かかえ込み跳び 台上前転	首はね跳び
6年生	首はね跳び 頭はね跳び	選択技

イ 3年間を見通した器械運動の授業時数例

	鉄棒運動	マット運動	跳び箱運動	年間時数
4年生	6時間	5時間	5時間	16時間
5年生	4時間	5時間	6時間	15時間
6年生	オリエンテーション 1時間			15時間
	2時間	2時間	2時間	
	種目選択 8時間			

ウ 跳び箱運動に必要な基礎となる動き、運動感覚を身につけるための下記の運動を毎時取り入れる。

「5種目走」：片足跳び→手足走り→くも走り→うさぎ跳び→両足跳び

(4) 自己評価活動と個に応じた指導

ア 自己評価活動の充実と自己評価能力の育成

自己評価活動とは、常に自己の学習状況を見つめ、学習の方向を確認しながら、「めあて学習」（「めあての設定→取り組む→振り返る」という学習のサイクル）を進めるための活動の「核」となるものである。すなわち主体的な「めあて学習」をすすめるために「今もっている力」をより客観的に把握するとともに、自己の思いや願いを基に適切な課題を設定し、自己の活動を振り返りながら学習を進める自己評価活動が大切である。そして、このような活動を繰り返し行うことによって高められる自己評価能力を育成することは、「生きる力」そのものの育成にもつながる。

イ 自己評価活動を充実させるための多様な指導法

(ア) 単元が開始される前に自分の学習状況を把握できるようにする。

○ 「技」及び「学び方」の自己診断カードの作成：

学習を技能の習得状況や学び方、安全などについて振り返ることで、今の自分の力を把握させるとともに、学習への意欲を持たせる。

(イ) 取組を振り返り、めあてを決定（修正）する。

○ 「対話」：

学習カードを基に児童と対話し、児童自身が学習の計画を確認したり、修正したりできるようにする。

○ 「技能の構造図」：

技のポイントが書き込める構造図。「おおむね満足できる状況」に近付くための運動、「十分満足できる状況」の運動を提示したもの。

○ 「学習カード」：

「めあて」、「練習方法と場」、「できばえ」、「振り返り」の記述ができ、主体的な学習を促し、学習を振り返るときに今までの努力が実感できるもの。言葉や文字を使って技のこつを伝えられるようにする。

(ウ) 「めあて」に取り組む

○ 「個に応じた練習の場」、「資料」、「絵図」等の工夫

○ 「言葉かけ」：努力、上達の状況を具体的に賞賛する。

つまずきに対して的確に指示する。

○ 「相互評価の充実のためのグルーピング」:

知る段階…生活班

高める段階…(めあて1)場別グループ

3人で教え合い、
過去の自分、未来
の自分を見よう。

(めあて2)能力の異なる3人でグループを作る。

(エ) 自己評価能力を高める「気づき」を大切に、「技のこつ」を伝え合う学習

新しい技に出会ったり、技に取り組んだりしている過程で児童は、教え合ったり、資料を活用したりしながら、他の技との違いや共通点、技のポイント等について、気づいていき、技を習得していく。新しい技に出会い、その技を習得するまでには次のような学習の段階が見られる。

A 技と出会う → B 技のポイントを明確にする →
→ C 活動の見通しをもつ(学習の計画を立て、課題をもつ) →
→ D 活動を工夫する → E 技を成功させる → F 技を完成させる

特に技を習得した段階では、「なぜできるようになったのか」、「成功するために注意していること」など、その技の「こつ」をその児童の言葉や動作で表現させ、伝え合うことが教え合いや自己評価活動を充実させるためには重要である。そのために、学習カード等には、各技の「こつ」を自分なりの言葉で記入できるようにし、それを学級全体で学び合えるように掲示した。

※ 本章では「技のポイント」を「一般的な言葉で示された技の行い方」とし、「こつ」とは、児童が技を成功させるための留意点をその児童なりの言葉や動作で表したものとして使い分けを行う。

(5) 自己評価能力を育む自己評価活動(※表1)

		自己評価活動	
		自己の学習状況を把握する	学習課題と活動を選択・修正・決定する
めあての設定 学習の取り組み 振り返る	めあて	(a) 既習の経験を振り返る。 (b) 今の自分の力を客観的に把握する。	① 既習の経験と学習課題(毎時のめあて、単元を通してのめあて)を関連させる。 ② 単元を通してのめあてを設定する。 ③ 毎時のめあてを適切に設定する。
	取り組み	(c) 客観的に自分を見つめ、学習状況を把握する。 (d) 友達や教師からの評価を参考にする。 (e) 新たなめあてを把握する。	④ めあてを解決するための見通しをもつ。 ⑤ 友達や教師からの評価を取り入れる。 ⑥ 学習資料や視聴覚機器を活用し、めあて達成に必要な情報を取り入れる。 ⑦ 学習を見直し、めあてを修正・変更する。 ⑧ めあての達成に向けて取り組む。
	振り返る	(f) 学習の成果を振り返る。 (g) 自分のよさを把握する。	⑨ 資料や視聴覚機器等を活用し、自分のよさや高まりを把握し、伸ばし、広げる。 ⑩ 運動を通して学んだことを自己の生きる方に組み入れるなど成長に役立てる。

主な学習活動	具体的な自己評価活動 (㉞~㉟)	学習状況に応じた多様な指導
<p>めあて1</p> <p>今もっている力で、よりよい技の完成に向かって運動する。</p> <p>○記録(着地位置、踏み切りの位置)の伸びを技の完成の目安とする。</p> <p>○技の質を向上させる。</p>	<p>○開脚跳びで腰を高く上げ、膝もきれいに伸ばしたいAさん。</p> <p>㉞腰は上がっているかな。膝は伸びているかな。(c)</p> <p>㉟友達や先生からの評価も参考にしよう。(d)⑤</p> <p>㊱ビデオにも撮って見てみよう。(④⑥)</p> <p>㊲腰は上がっているけど、膝は伸びていない。(c)</p> <p>㊳どこに気をつけたらいいのだろう。(④)</p> <p>㊴足先に力を入れてみよう。(⑦)</p> <p>㊵足先まで伸びた感じがする。こつがつかめた。(c)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・技の評価規準の明確化㉞ ・見合うポイントの指導㉞ ・できばえの評価㉞ ・学習資料、VTR等の活用を促す言葉かけ㉞㉟ ・「こつ」に気付き、意識する言葉かけ。(㉞㉟㊱)
<p>友達の技を見合い、技のポイントを確認する。</p> <p>友達の取組から、自分の取り組む技を考える。</p>	<p>㊶回転の途中は足を伸ばしたままだ。台上前転の発展と似ているな。(①⑥)</p> <p>㊷跳ねのタイミングも重要だぞ。(e)④</p> <p>㊸膝を伸ばした台上前転はできるから、めあて通りステージからの跳ねおきで大丈夫。(a)(b)④</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・技の選択や達成状況に応じた情報の提供㊶㊷ ・ポイントや「こつ」に気付く言葉かけ。(㊶㊷) ・踏み切り、着手、着地のおさえ㊶
<p>めあて2</p> <p>もう少しでできそうな技や段階に挑戦する。</p> <p>○四つの技から、めあての技1つを選択し、取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・開脚跳び ・かかえ込み跳び ・台上前転 ・首はね跳び 	<p>○首はね跳びがめあてのBさん。</p> <p>㊹うまく跳ねることができないな。(c)</p> <p>㊺友達にも見てもらおう。(d)⑤</p> <p>㊻三回続けてもできないから活動を見直す必要がありそうだ。(⑦)</p> <p>㊼足の投げ出しが無いと言われたから、段差マットでゆりかごからのネックスプリングに活動を変更しよう。(e)⑤⑦</p> <p>㊽できる友達や先生にこつを聞いてみよう(d)⑤</p> <p>㊾うまく跳ねられた。もう一回やろう。(c)⑧</p> <p>㊿こつがつかめてきた。(c)</p> <p>㊽㊾できばえを友達にも判定してもらおう。ビデオにも撮って、見てみよう。(d)⑤⑥</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・相互評価や教え合いの指導㊹㊺㊻ ・学習資料、VTR等の活用を促す言葉かけ㊹㊺㊻ ・課題の指摘㊹㊺ ・めあてを見直す言葉かけ㊹㊺ ・質問への回答㊹ ・「こつ」を意識し言語化を助ける言葉かけ㊹㊺
<p>ふりかえり</p> <p>できばえを確かめ、次時のめあてを立てる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習カードへの記入 	<p>㊾めあて1では、かかえ込み跳びの着地が安定した。得意な技の一つになった。(f)(g)</p> <p>㊿Aさんの技もよく見て、いいアドバイスができた。これからも進んで教えてあげよう。(f)⑨⑩</p> <p>㊽跳ねのこつは「爪先を見ながら、バンザイと同時に一気に足を投げ出す。」とカードに書こう。(f)</p> <p>㊾同じめあてにしよう。首はね跳びもできそうだ。(③④)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・伸びた点を確認、よさを賞賛し学習を価値づける言葉かけ㊾㊿ ・児童との対話㊾㊿

※ ○数字は、表1の「自己の学習状況を把握する」自己評価活動

※ () アルファベットは、表1の「学習課題と活動を選択・修正・決定する」自己評価活動

自己評価能力を高める学習過程

A 技と出会う

- ・ 技を初めて見て、視覚的にとらえる。
- ・ 技への「気付き」が始まる。

B 技のポイントを確認にする

- ・ 他の技と比較する。
 - ・ 過去の運動経験に照らし合わせる。
 - ・ 類似の運動を導入する。
- ※興味・関心が高まる。

C 活動の見通しをもつ

今の自分の力の把握

- (マイスタート)
- ・ 類似の運動の習熟により運動感覚づくりを行う。
 - ・ できるようにするための活動の計画をたてる。
 - ・ 単元終了時の課題（マイゴール）の設定し、学習計画を立てる。

技の判別ができる。

「開脚跳びとは足の形が違うな。」

●視覚に訴える資料

技を初めて見る。

「ふーん『かかえ込み跳び』か。難しそうだな。」

●3年間を見通した技の重点化

●技の示範

5年 跳び箱運動
「かかえ込み跳び」
を例にして

やり方が分かる・できそうな気がする。

「手を突き放し、素早く足をかかえ込むんだな。前にやったうさぎ跳び乗り・跳び下りに似ているぞ。できそうだ。やってみよう。」

●意欲を高める言葉かけ

運動のくりかえし

やり方は分かる・できそうな気がしない。

「手を突き放し、素早く足をかかえ込むんだな。」
「似た動きをしたことはあるかな。」
「できそうにないな。」

●技につながる類似の運動の提示

●五種目走

やり方が分からない・できそうな気がしない。

「やり方が分からないな。あんな運動したことないし、できっこない…」

●技のポイント資料

●技のポイント指導

課題の設定や学習計画が立てられる。

「めあては手の突き放しだ。」
「うさぎ跳びは自信がある。うさぎ跳び乗りで、乗る位置を前にしていこう。」
「跳び箱は横向きにして、着地の位置を遠くしよう。」

●課題や計画に対する教師との対話

課題の設定が難しい。

「自分の課題は何だろう。」
「どんな活動をしたらいいんだろう。」

●自己診断カード

●練習方法を示した資料

●学習を見通せる学習カード

●教師の助言

D 活動を工夫する

学習状況の把握

- ・めあての見直し、修正を行う。
- ・情報を収集する。
- ・資料を活用する。
- ・他者評価を活用する。

※技獲得へ意欲が高まる。

E 技の成功（まだ技に課題がある段階）

学習成果の把握

- ・「こつ」をつかむ。
 - ・「こつ」を言葉で表す、伝える。
 - ・新たな課題を把握する。
 - ・解決の方法を考える。
- ※さらなる意欲、運動への欲求が高まる。

F 技の完成（技に課題がない段階）

新たな課題の設定

- ・「こつ」を伝えられる。
 - ・自分のよさを把握する。
 - ・運動を通して学んだことを自己の向上や成長に役立てる。
- ※発展技への欲求が生じる。

易しい場ならできる
運動のくりかえし
補助してもらえばできる

めあての修正ができる。

「技の構造図とどこが違うのか友達に見てもらおう。」
「手の着く位置を前に…。」
「まずは、段差跳び箱で試してみよう。」
「先生にも聞きに行こう。」

- 他者評価の活用
- 教師の補助、助言
- 視聴覚機器の活用
- 個に応じた課題解決の場

めあての修正が難しい。

「一生懸命練習しているのにどうしても手がくっついたままになってしまう。」
「どこをどう直したらいいんだろう。」

- 易しくできる場の提示
- 教え合いの工夫
- グルーピングの工夫
- 自信をもたせる言葉かけ

いつでも跳べる。

「最初の踏み切りを遠くして勢いをつければいいんだ。」
「手はポンと跳ね返すように。」
「〇〇君みたいにできるともっといいな。どこを直せばいいんだ。」

- 「こつ」を価値づける言葉かけ
- 次の課題に気付かせる助言

跳べる回数が増える。

「こつがつかめてきた。」
「3回続けてできた。もっと跳びたいな。」

- 練習回数の確保
- 「こつ」を意識させる言葉かけ

「できる・わかる」の積み重ね

初めてできる。

「やった！初めてできた。でもまぐれかな。」
「もう一度やってみよう。」

- 賞賛
- 「こつ」に気付かせる言葉かけ

いつでも安定した跳び越し方ができる。

「とうとう完成した。」
「どこが私のこつだったんだろう。技カードに書いておこう。」
「発展技にも挑戦したいな。」

- 賞賛
- 新たな挑戦課題の提示
- 発展技の資料の提示

安定して跳べる回数が増える。

「いい感じで跳べるぞ。」
「友達に判定してもらおう。」

- 練習の質を確保
- 相互評価
- 「こつ」を意識させる言葉かけ

初めて感じよく跳べる。

「なんだか今のは感じが違うぞ。」
「助走・踏み切り・着手・着地としっかり意識してみよう。」

- 賞賛
- ポイントに気付かせる言葉かけ

IV 研究の成果と課題

1 研究の成果

- (1) 跳び箱運動の技の取り上げ方と技能の構造や技能の課題を明らかにしたことについて
- ア 3年間を見通した跳び箱運動の指導の在り方や、各学年における技の取り扱い方等を明確にしたことで、児童の学習状況に応じた指導やより計画的な指導を展開することができた。
- イ 技能の段階を、発展的な内容・補的な内容も含めて児童にわかりやすく示すとともに、児童の学習状況を的確に把握し、具体的な指導の手立てを工夫することで、児童一人一人の技の質を高めたり、新しい技ができるようになる指導を行うことができた。

(2) 自己評価活動と「めあて学習」について

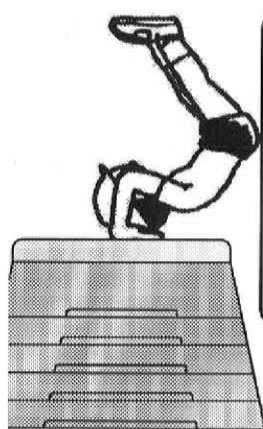
ア 一人一人の児童が今の自分の力を把握し、単元を通して身に付けたい目標を設定することにより、毎時間の高まりや達成感を味わうとともに、単元を通じた自分の伸びを実感することができた。

イ 跳び箱運動の技の習得について、指導計画の中に自己評価活動の在り方を具体的に位置付けた。このことにより、児童は、適切な「めあての学習」が行えるようになるとともに、教師は、児童の学習の状況に応じた多様な指導が展開できた。

また、本年度は、自己評価活動の重要性や自己評価能力の育成の過程やその主たる要素について明らかにすることができた。

以上のことから、3年間を見通した技能の課題を明らかにし、自己評価活動を重視しながら学習を展開することは、児童の学び方や学習意欲を高めるとともに、個に応じた多様な指導が展開でき、基礎的・基本的な内容の定着を図ることにつながることがわかった。

(例：第5時の振り返り「できるようになったところ、気を付けたいところ」)



【首はね跳び】

めあては「強く踏み切り、腰を上げる」でした。うまくできないので、台上前転をやり終わった姿勢から背中を反る練習をしました。

※ 児童の学習ノートから抜粋

※ 実証授業から

教師の評価と指導

踏み切りに意識が行き過ぎ、うまく背中を反ることができなかった。友達と、学習資料をもとに活動を修正することを促した。

2 今後の課題

本研究を基に、体育の授業改善を目指し、以下の点を今後の課題とする。

- (1) 跳び箱運動以外の運動において、「技能」の高まりと「学び方」「態度」の高まりの関連について検討するとともに、そのための具体的な教師の指導の在り方について明らかにする。
- (2) 本年度は器械運動という個人的な運動について研究を進めてきた。今後は、集団的な運動で、技能の習得や人とのかわりに視点を当て、児童一人一人に基礎的・基本的な内容の定着を図る学習指導の在り方を明らかにする。
- (3) 本年度は高学年における自己評価活動の在り方について実践研究を行った。今後は、低学年及び中学年、また中学校・高等学校を見通した自己評価活動の在り方や自己評価能力を育成する指導の在り方について研究に取り組む。