

中学校体育

令和3年度から全面实施となった中学校学習指導要領の保健体育科の目標は、「体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成する」こととなっている。

体育の授業の実践に当たっては、資質・能力の三つの柱をバランスよく育むことができるよう学習過程を工夫し、その着実な定着を図ることが求められる。

また、教材・教具やルール、学習形態を工夫し、運動の特性や魅力に触れる楽しさや喜びを味わわせることが大切である。

そして、「学習規律を確立させ、力いっぱい運動し、思いっきり汗をかく『楽しい』体育授業」を展開し、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現できる生徒の育成を図ることが重要である。

令和3年度の課題

- 1 新学習指導要領の趣旨を踏まえた指導計画及び評価計画の活用・改善と学習指導の充実
- 2 生徒の必要感と意欲を引き出す組織的な体力向上の取組
- 3 体育的活動時の事故防止の更なる徹底

1 学習指導の成果と現状及び課題

成果

- (1)「令和3年度中学校体育に関する調査」から
 - 体育・健康に関する全体計画の作成状況
357校 (100%)
 - 学習指導要領に対応した年間指導計画の作成状況
357校 (100%)
- (2)「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査質問紙」(中2男女)から
 - 保健体育の授業では、たくさん運動する。
男子58.4%(全国56.9%)女子59.2%(全国50.4%)
 - 自分の動きの質の向上をよく実感する。
男子31.3%(全国30.3%)女子23.5%(全国19.8%)
- (3)「令和3年度中学校体育授業研究会等」から
 - 全面实施となった学習指導要領に基づいた学習指導案が作成されており、移行が確実に進められていた。
 - 学習指導案の「指導と評価の計画」の作成により、単元全体の流れと1単位時間の学習過程が明確となった。

現状

「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」から【体力合計点及び生徒質問紙】

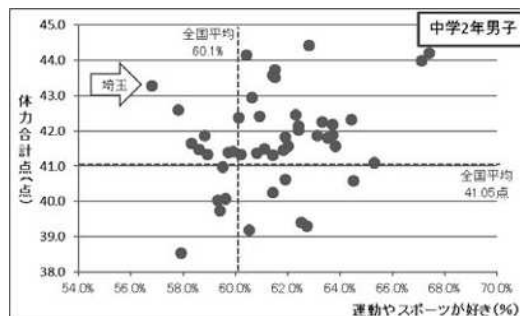


図1 体力合計点と運動・スポーツ好意度の関係(男子)

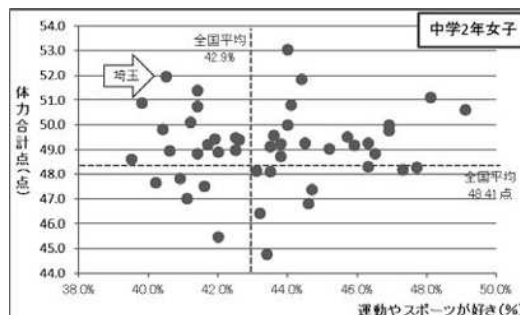


図2 体力合計点と運動・スポーツ好意度の関係(女子)

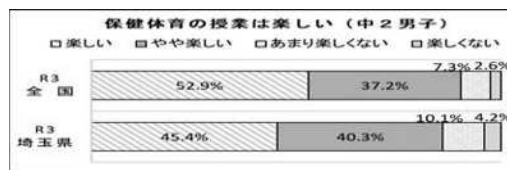


図3 授業が楽しいと感じている生徒の割合(男子)

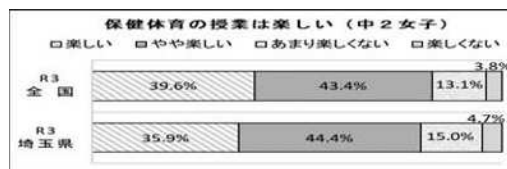


図4 授業が楽しいと感じている生徒の割合(女子)

課題

- (1)指導内容の明確化と学習評価の工夫改善
 - 教師が自らの指導のねらいに応じて授業の中での生徒の学びを振り返り、学習や指導の改善に生かしていくというサイクルを確立する。
- (2)資質・能力をバランスよく育成する指導の充実
 - 一単位時間のねらいを明確に示すとともに、ねらいの達成に迫る学習活動や、振り返りとまとめのつながりを意識して授業を展開する。
 - ICTを効果的に活用し、主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善につなげる。
- (3)運動やスポーツとの多様な関わり方と関連付けた「楽しい」体育授業の視点(図1～4)

2 生徒の体力等の成果と現状及び課題

成果

- (1)「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(中2男女)から
- 本県生徒の体力は、全国の平均値と比較して高い水準を維持(図5)
- (2)「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査質問紙」(中2男女)から
- 体力テストの結果などを基に体力の向上について、自分なりの目標を立てている。
男子71.3%(全国64.4%)女子72.4%(全国64.0%)

現状

- (1)「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」から

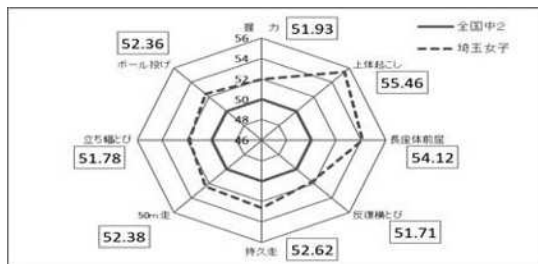
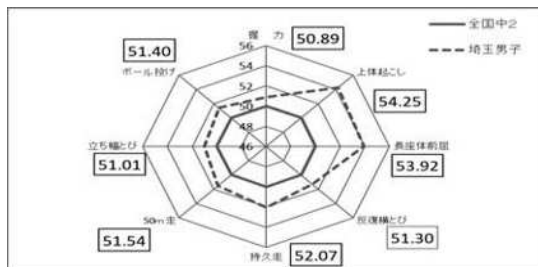


図5 R3全国平均値とR3県平均値との体力の比較

- (2)「令和3年度新体力テスト」から(図6)

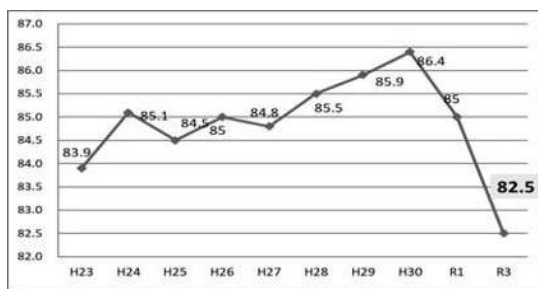


図6 新体力テスト総合評価A+B+Cの生徒の割合

課題

- 生徒の必要感と意欲を引き出す体力向上の取組
- ・新型コロナウイルス感染症の影響により、生徒の運動機会の減少と体力の低下は全ての学校の課題であり、一層の取組が重要である。
- ・生徒一人一人に必要感をもたせ、主体的に取り組める内容を学校全体で工夫することで、引き続き総合的な体力の向上を図る。

3 体育的活動時の事故の現状と課題

現状

- 令和2年度学校管理下の負傷発生件数(図7, 図8)
- 学校管理下における負傷申請件数
R1 16,615件 → R2 11,307件(5,308件減)
 - 体育的活動中の負傷申請件数
R1 13,256件 → R2 9,164件(4,092件減)
 - 学校管理下における体育活動中の負傷発生割合
R1 79.8% → R2 81.0%(1.2p増)
 - 学校管理下における体育的部活動中の負傷発生割合
R1 47.7% → R2 42.2%(5.5p減)

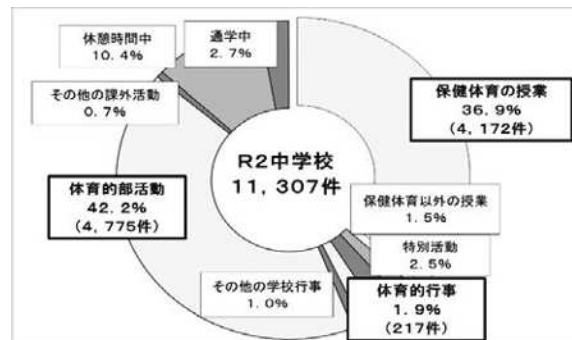


図7 負傷の場合別災害申請件数の割合 (R2)

「独立行政法人日本スポーツ振興センター資料」から

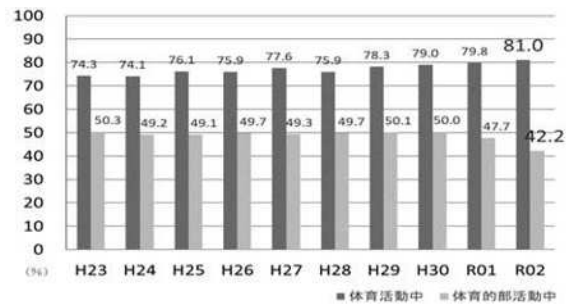


図8 負傷発生件数に占める体育的活動時及び体育的部活動中の割合 (R2)

課題

- 体育的活動時の事故防止の更なる徹底
- ・学校における負傷発生件数の約8割が体育活動中に発生していることを踏まえ、事故防止について更なる徹底を図る。
- ・事故の未然防止策と発生時の適切な初期対応及び役割分担を明確にしたマニュアルの共通理解を図るなど、危機管理体制を確立する。

令和4年度の課題

- 1 学習指導要領の趣旨を踏まえた指導計画及び評価計画の活用・改善と学習指導の充実
- 2 総合的な体力向上を目指した、組織的な取組の工夫
- 3 体育的活動時の事故防止の更なる徹底

令和4年度の課題と努力事項

課題 1

学習指導要領の趣旨を踏まえた指導計画及び評価計画の活用・改善と学習指導の充実

1 指導計画作成の留意点

保健体育科の目標を達成するためには、中学校の3学年間を見通した上で目標や内容を的確に定め、調和のとれた具体的な指導計画を作成することが大切である。

2 学びや伸びを積み重ねる指導計画の工夫

- 単元の前半では、運動の特性や魅力に触れる楽しさや喜びが味わえるよう、生徒全員が初期段階で行える易しい運動に取り組んだり、

既習内容の確かめとなる運動や、試しのゲームを行ったりする。

- 運動の行い方や運動・安全の確保の仕方などの科学的知識を基に運動の技能を身に付けることで、その理解を一層深めるなど、知識と技能を関連させて学習できるようにする。
- 単元を通して一人一人が「楽しさ」を味わえたり、「伸び」を実感したりしながら資質・能力を育むことができるよう工夫する。
- 1単位時間の授業のみで学習を完結するのではなく目指すゴール像へ向けて、単元を通してつながりをもたせ、それを生徒が感じることができるようにする。

「生徒の思いや願いを大切にし、それらを生かす学習過程」「明確なゴール像を描き、それに向けて毎時間積み重ねていく学習課程」を構想する。

単元を通して、資質・能力の三つの柱をバランスよく育める指導計画となるよう留意する。

(2) 単元計画作成のポイント（課題を見付け、その解決に向けて取り組む学習過程例）

時間	1	～	X
ねらい	2年間を「1つのまとめ」として計画を考える	※ 指導と評価にリンクしたねらいを明記する。	明確なゴール像 資質・能力の三つの柱を バランスよく身に付けた 具体的な児童の姿
指導内容	※ 各時間における主な指導内容を明記する。		
例	易しい運動から取り組む	自己の思いや願い、体力や技能に応じて、目標をもつ	目標に向けた運動課題とその解決方法を知る
		自己の能力やチームの特徴に応じて課題を選び、課題解決のための活動を定める	決めた課題に取り組む
			成果を確認し、振り返る
			次の課題に向けて取り組む
学習過程	思いや願い	授業改善の視点「主体的な学び」「対話的な学び」「深い学び」【3/2】	
	勝たいたい、楽しい、やってみたい、もっとうまくなりたい、どうしたらできるかな、できるようになりたい	※ 授業で教えるべきことを明記する。 ・技能だけでなく、他の指導内容についても明記する。 ・「共通に学ばせること」と「児童が積極的・自主的・主体的に学ぶこと」を明確にする。	
評価計画	知・技 思判表 態	もつと知りたい など	※ 「知識・技能」「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」を単元を通してバランスよく評価する。
方法	観察・学習カード		②
場面	4, 5		観察 6, 7

※上記の単元の流れやポイントは例示であり、これに限定されるものではない。

【参考】埼玉県中学校教育課程指導・評価資料 P156

3 主体的・対話的で深い学びについて

保健体育科の指導計画の作成においては、生徒の「主体的・対話的で深い学び」の実現を目指した授業改善を進めることが示されている。

(1)単元など内容や時間のまとめを見通して、その中で育む資質・能力の育成に向けて、生徒の主体的・対話的で深い学びの実現を図ることにすること。その際、体育や保健の見方・考え方を働かせながら、運動や健康についての自他の課題を発見し、その合理的な解決のための活動の充実を図ること。また、運動の楽しさや喜びを味わったり、健康の大切さを実感したりすることができるよう留意すること。

※「主体的・対話的で深い学び」は授業改善のた

めの視点であり、指導の目標ではない点に留意したい。指導の目標は、保健体育科で目指す資質・能力の育成である。

(1)主体的な学び

学習への興味や関心を喚起したり、学習の見通しをもてるようにしたりするとともに、学んだことができるようになったことを自覚し、新たな学びにつなげることが大切である。

- 「学習活動の見通しをもつ」ことについては、単元の1時間目や授業の導入場面において、どのような学習内容が進められていくのかという行程（流れ）を示すなどのことが考えられる。
- 学習ノートやICTなどを活用し、毎時間や単元途中などの適切なタイミングで、生徒がそれ

までの自分の学びを振り返り、課題を発見し、課題解決に向かう機会を設定するなどのことが考えられる。

(2)対話的な学び

運動についての課題を解決する際、他者（書物等も含む）との対話を通して、自分の考えを広げたり深めたりすることができるようにすることが大切である。

- ・例えば、器械運動において、選択した技の行い方や技の組み合わせ方について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して意見を出し合うことで、成果や改善すべきポイントを理解することなどが考えられる。
- ・対話的な学びにおいては、対話すること自体が目的にならないように気を付けたい。いわゆる「活動あって、学びなし」という状況にならないよう、対話することの目的を事前に明確にしておくことが求められる。

(3)深い学び

生徒が学習の過程において、課題の解決に向けて試行錯誤を重ねながら、思考を深めるとともに、体育や保健の見方・考え方を働かせることができるよう、指導を工夫することが大切である。

- ・中央教育審議会答申（平成28年）において、「例えば、走り幅跳びにおける走る・跳ぶ・着地するなど種目特有の基本的な技能は、それらを段階的に習得してつなげるようにするのみならず、類似の動きへの変換や他の種目の動きにつなげることができるような気付きを促すことにより、生涯にわたる豊かなスポーツライフの中で主体的に活用できる習熟した技能として習得されることになる。」と示されている。これは、体育の学習を通じて身に付けることを目指す知識・技能を個別のものとして捉えて終わるのではなく、生きて働く知識・技能として獲得することを目指すことの重要性を示している。

4 ICTの効果的な活用

(1)活用の留意点

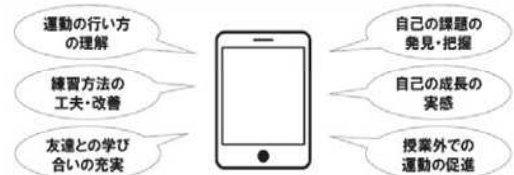
保健体育科の指導計画の作成においては、ICT活用の留意点について、次のように示されている。

運動の実践では、補助的手段として活用するとともに、効果的なソフトやプログラムの活用を図るなど、活動そのものの低下を招かないよう留意することが大切である。

よって、体育におけるICTの活用については、どの学習活動で、どのような資質・能力の育成を図るのかなどについて、事前に検討しておくことが重要である。ICTを使うこと自体が目的化してしまうことのないように留意したい。

課題とICT活用による解決方策

- 課題
- *運動する子供とそうでない子供の二極化傾向
 - *運動時間の減少にともなう体力の低下
 - *健康課題を発見し、主体的に課題解決に取り組む学習が不十分



- 成果
- *苦手だった運動ができるようになり、運動が好きになる。
 - *運動することへの意欲が高まり、積極的に運動するようになる。
 - *自己の健康課題に主体的に取り組むようになる。

【参考】「体育・保健体育科の指導におけるICTの活用について」（文部科学省HP）

(2)授業場面での活用事例（器械運動領域）

導入

- ・教師は、本時に学習する技について、ICTを活用して動画で生徒に確認させながら、コツやポイントについて説明する。
- ・生徒は、クラウド上に保存されている前時の自己の動きと模範動画を対比し、教師の説明した内容を確認しながら、目標の実現状況及び個別の課題を把握する。

展開

- ・導入の場面で把握した個人の課題を踏まえ、課題解決に有効な練習方法を選択する。
- ・動画を静止したり、拡大したりして視聴することで、よい動きやつまづきのある動きの事例と自己や仲間の動きを比較する。

整理

- ・前時に撮影した動画と本時に撮影した動画を比較し、本時の目標の実現状況を確認するとともに、自己の変容を確認する。
- ・動きを撮影した動画や、記入した学習カードなどをクラウド上に保存し蓄積することで、学習の記録として活用する。

5 運動やスポーツの多様な楽しみ方

学習指導要領の内容の取扱いの配慮事項に、「体力や技能の程度、性別や障害の有無等にかかわらず、運動の多様な楽しみ方を共有することができるよう留意すること」と示されており、共生の視点を重視して改善を図ることが重要である。

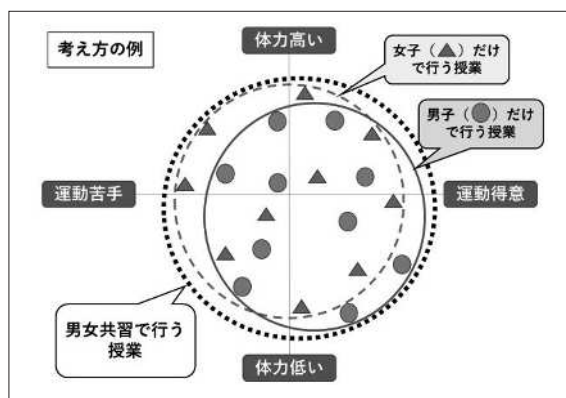
(1)男女共習について

体力や技能の程度及び性別の違い等にかかわらず、仲間とともに学ぶ体験は、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に向けた重要な学習の機会であることから、原則として男女共習で学習を行うことが求められる。

ア 男女共習の考え方の例

下図は、縦軸を体力の高低、横軸を運動の得意不得意で分類した場合の生徒の散布図の例であり、男子（女子）だけで行う授業と男女共習で行う授業について、それぞれ円で示している。

男子にも女子にも体力の高い生徒、低い生徒はいる。運動が得意な生徒、苦手な生徒もいる。男女の違いということではなく、生徒一人一人の違いを「個性」と捉え、豊かなスポーツライフの実現に関連付けながら、体育における学びについて考えることが重要である。



イ 男女共習授業の実践に向けて

- ・グループ学習の中で、補助や組み合わせることはしなくても、アドバイスをし合うことは可能であり、違った視点からの気付きも得られやすい。
- ・体格差による接触プレイでの怪我や事故など安全面について留意し、実態に応じた教材・教具、ルール、グループ編成などの工夫が必要である。

(2)障害のある生徒などへの指導

障害のある生徒などについては、学習活動を行う場合に生じる困難さに応じた指導内容や指導方法の工夫を計画的、組織的に行うこと。

保健体育科においては、実技を伴うことから、全ての生徒に対する健康・安全の確保に細心の注意が必要である。そのため、生徒の障害に起因す

る困難さに応じて、複数教員による指導や個別指導を行うなどの配慮をすることが大切である。指導に際しては、学校や地域の実態に応じて、次のような配慮の例が挙げられる。

【配慮の例】

- 見えにくさのため活動に制限がある場合
 - ・活動場所や動きを事前に確認
 - ・仲間同士で声を掛け合う方法を事前に決定
 - ・音が出る用具の使用
- 身体の動きに制約があり、活動に制限がある場合
 - ・用具やルールの変更
 - ・用具やルールの変更について話し合う活動
 - ・必要に応じて補助用具の活用
- リズムやタイミングに合わせて動くことや複雑な動きをすること、ボールや用具の操作等が難しい場合
 - ・動きを視覚的又は言語情報に変更したり簡素化したりして提示
 - ・動かす体の部位を意識化
 - ・操作が易しい用具の使用や用具の大きさを工夫

6 その他

評価規準の作成に当たっては、参考資料として、「県立総合教育センター 学校体育コミュニケーションサイト」に、全ての「内容のまとめりごとの評価規準(例)」(参考:「指導と評価の一体化」のための学習評価に関する参考資料 中学校 保健体育 文部科学省国立教育政策研究所教育課程研究センター)と全ての「単元の評価規準(例)」を示したので活用してほしい。

県立総合教育センター
学校体育コミュニケーションサイト
<https://ecsweb.center.spec.ed.jp/J001/>



<計画作成及び学習指導の改善に関する資料>

- ・中学校学習指導要領(平成29年告示)解説
平成29年7月 文部科学省
- ・「指導と評価の一体化」のための学習評価に関する参考資料 令和2年3月 国立教育政策研究所
- ・埼玉県中学校教育課程編成要領
平成30年3月 埼玉県教育委員会
- ・埼玉県中学校教育課程指導・評価資料
令和3年3月 埼玉県教育委員会
- ・中等教育資料(No.1005, No.1023)
令和2年2月, 令和3年8月 文部科学省

課題 2

総合的な体力向上を目指した、組織的な取組の工夫

○学校の教育活動全体を通じた組織的な取組

令和2・3年度埼玉県体力課題解決研究指定校の上尾市立大石南中学校では、研究主題を「豊かな心と健やかな体を育む生徒の育成」、副題を「生徒一人一人が自己の体力の伸びを実感できる実践と評価の工夫」とし、研究主題の具現化に向けて、体力研究部、授業研究部、生活研究部の三つの部会をつくり、全校を上げて取り組んだ。

以下に取組の一部を紹介する。

(1)保健体育授業の充実

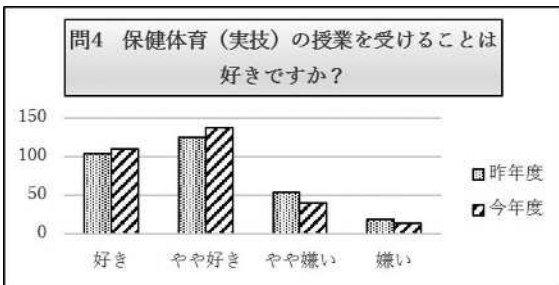
- ・体力向上を踏まえた「しゃくなげ体操」を考案
- ・教材教具の工夫

(2)思考力、表現力の形成

- ・マインドマップを取り入れた学習カードの活用

(3)健康増進と体力向上に係る生活環境の充実

- ・ライフスキルプログラムの実践
- ・食育に関する実践
- ・規則正しい生活習慣の確立を目指した学習



【本校の実践から】

- ・保健体育の授業の充実はもちろんのこと、他教科での取組や生活習慣の改善に向けた取組など、生徒の成長を第一に考え、着実に研究を積み重ねてきた。
- ・運動の特性や魅力を十分に味わうことができるよう、教材教具を工夫するなど授業改善に丁寧に取り組んだことにより、体育授業について好意をもつ生徒が増加した。

各学校においても、本校の実践を参考に、体力向上を記録の向上のみで捉えるのではなく、生徒一人一人が「何のために体力を高めるのか」を科学的に理解し、自ら体力を高めようとする意欲を醸成できるようお願いしたい。

課題 3

体育的活動時の事故防止の更なる徹底

県教育委員会では、毎年度当初「体育的活動時における事故防止について」、「体育授業・運動部活動における事故防止の5則」及び「運動会・体育祭等の健康安全、体育的行事における事故防止について」等を通知し、事故防止の徹底を図っている。

各学校においては、これらの通知をもとに、全校を挙げての事故防止の更なる徹底及び迅速かつ適切な初期対応を行うことが重要である。

【留意事項】

- 児童生徒の実態に即した種目の選定
- 十分な練習時間の確保と計画的な指導の実施
- 危険発生時の予測と安全確保の徹底
- 生徒の健康状態の把握と、活動前・活動中・活動後の健康観察の徹底
- 感染症予防対策の徹底
- 緊急対応マニュアルの作成と検証
- 事故発生時の迅速かつ適切な対応とAEDの設置及び携行
- AEDの使用方法の確認と定期点検
- 事故発生時の適切な対応とAEDの使用

「運動会・体育祭等の健康安全、体育的行事における事故防止について（通知）」(令和3年4月27日付 教保体第210号)から抜粋

また、近年は猛暑・酷暑を記録する日数が増え、児童生徒が熱中症の疑いで救急搬送されるという事案も多く発生しており、重大事故につながるケースもある。

令和4年度においても、熱中症事故の防止については、万全を期した対応が求められる。

【留意事項】

- 熱中症の発生が予見される環境下で活動する場合には、気象庁の情報や環境省の熱中症予防情報サイトの暑さ指数等の情報に十分留意し、気温・湿度等の環境条件に配慮した教育活動を実施すること。
- 熱中症警戒アラート発令時や、最高気温が35度以上の予報が出された場合には、活動の中止、延期、見直しを検討し、児童生徒の安全確保を最優先とすること。
- 熱中症は、気温にかかわらず発生する傾向があるため、長時間に及ぶ活動や激しい活動を避けること。また、屋外のみならず屋内においても発生する可能性があるため、換気を十分行うなどの屋内環境の整備に努めること。

「体育的活動時の熱中症事故の防止について（通知）」(令和3年8月18日付 教保体第861号)から抜粋