

## 課題

### (1) 学習計画の充実

- 3年間の見通しをもった領域選択及び男女共習を原則とした年間指導計画の作成
- 3つの資質・能力の指導内容に則した適切な単元の評価規準の作成

### (2) 生徒が主体的に取り組む授業づくり

- 運動やスポーツとの多様な関わり方を踏まえた楽しい授業づくりに向けた指導の工夫
- 男女共習の効果的な学習内容の充実

## 2 体力の向上に向けた取組の工夫

## 成果

### (1) 令和5年度「新体力テスト」(全日制)

- 総合評価A+B+C 87.0% (目標値: 90%)
- 第3期埼玉県教育振興基本計画 (R1~R5) 指標①5段階絶対評価で目標を達成した学校の割合 35.1% (目標値: 55.0%以上)

### (2) 「体育地区研究協議会」

- 各学校の実態を把握し、高める体力の要素に注目しながらICTを活用した動画資料等を作成することで、生徒が主体的で継続的な取組みができるよう工夫をしていた。
- 主体的に体力向上に取り組めるよう指導の工夫をしていた。

## 現状

(%) 高等学校：A+B+Cの生徒の割合

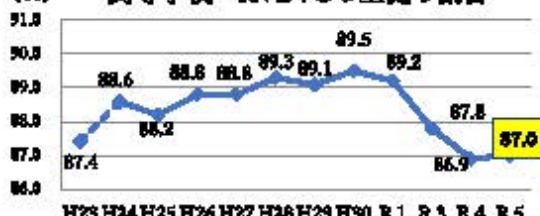


図2 新体力テスト (A+B+C) 割合の推移

A+B+Cの割合が90%に到達した  
高等学校の割合の推移

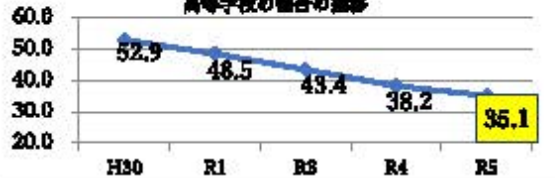


図3 第3期埼玉県教育振興基本計画の指標①

## 課題

### 自己の状況に応じた体力向上の取組の定着

- 「保健」と「体育」の内容を関連付け、健康な生活と運動やスポーツとの関わりを深く理解したり、心と体が密接に関連していることを実感したりできるようにする。

## 3 体育的活動時の事故防止及び新型コロナウイルス感染症防止の徹底について

## 現状

※R3年度比

- R4 負傷申請件数 10,808件 (543件増)
- R4 体育的活動中 (□囲み部分) の負傷申請件数割合 86.8% (0.2p減)

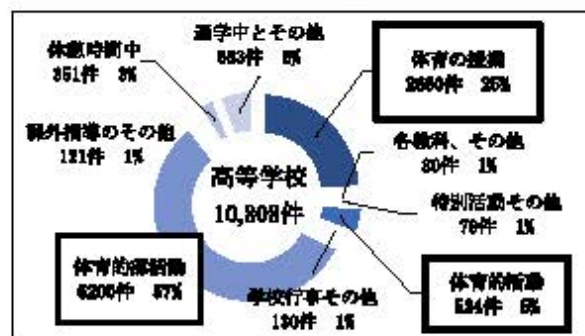


図4 R4 負傷の場合別災害申請件数の割合

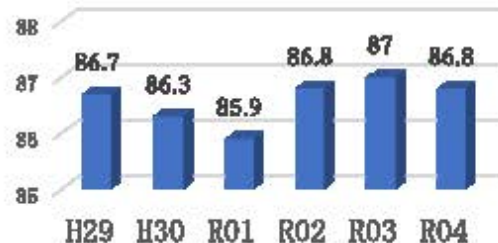


図5 R4 負傷総数に占める体育的活動時の割合

## 課題

### (1) 体育的活動時の事故防止の徹底

- 施設・用具等の安全点検や生徒の健康状態の把握等、事故発生の事前防止を徹底する。
- AEDの使用をはじめ、事故が発生した際の適切かつ迅速な対応に備える。

### (2) 感染症防止対策を徹底した活動の実施

- 日々の健康観察や適切なマスクの着脱、換気の徹底等、感染防止対策を講じる。
- 国や県からの通知内容を着実に把握し、適切に対応する。

## 令和6年度の課題

### 1 学習指導要領の趣旨に基づく指導と評価の充実

- ・ 男女共習の効果的な学習内容の充実
- ・ ICTを効果的に活用した授業の工夫
- ・ 体育と保健の関連を図った指導の充実

### 2 運動やスポーツをすることが好きな生徒の育成に向けた取組の工夫

## 令和6年度の課題と努力事項

### 課題1

#### 学習指導要領の趣旨に基づく 指導と評価の充実

- ・男女共習の効果的な学習内容の充実
- ・ICTを効果的に活用した授業の工夫

学習指導要領が年次進行で実施となり、3年目を迎えた。全日制高等学校では、いよいよ全学年での実施となった。授業では学習指導要領の趣旨に基づいた学習指導を行うことが求められている。

特に新たに明記された「共生の視点を踏まえた指導の充実」では、体力や技能の程度、性別や障害の有無等に関わらず、運動やスポーツの楽しみ方を共有することができるよう、男女共習や生徒の困難さに応じた配慮について充実させていくことが求められている。

また、科学の高度な進展にともなうICTを効果的に活用した授業の工夫も継続して取り組むべき課題となっている。

そして、本県体育課題の一つである「運動好きな生徒の育成」に向けて、引き続き楽しい授業となるよう、より一層の指導の工夫を図ることが重要である。

#### 学習指導要領の全体構造

さて、現行の学習指導要領では、従前の学習内容が中心となる「何を学ぶか」という点に、「どのように学ぶか」、また学習をとおして「何ができるようになるか」、という点が加えられた。



図上部の囲いでは、「何ができるようになるか」という点で、「新しい時代に必要となる資質・能力」が整理されている。

#### 年間指導計画の作成

学習指導要領の趣旨に基づいた学習指導を行うためには、科目の目標や指導内容はもとより学習指導要領解説「第3章 各科目にわたる指導計画の作成と内容の取扱い」に基づいた指導計画を作成することが必要である。

特に、年間指導計画の作成においては、3年間の見通しをもった学習計画を作成するとともに、領域選択や共生の視点を踏まえた学習となるよう工夫が必要である。

#### <年間指導計画作成のポイント>

- ① 1単位あたり35単位時間とする。2単位の学年は70単位時間、3単位の学年は105単位時間で計画する。(1単位時間60分の場合)
- ② 共生社会実現の観点から、原則男女分けずに表記する。
- ③ 「A体づくり運動」及び「H体育理論」は、全ての学年で実施する。
  - ・「A体づくり運動」  
2単位の学年で7単位時間以上、3単位の学年で10単位時間程度配当する。
  - ・「H体育理論」  
単位数に関係なく各年次6単位時間以上配当する。
- ④ その他の領域は、生徒が自由に選択して履修することができるように配慮する。
  - ・入学年次

「B器械運動」、「C陸上競技」、「D水泳」及び「Gダンス」から1領域以上、「E球技」及び「F武道」から1領域以上を選択して履修することができるようにする。

「E球技」の運動については、2つの型を選択して履修することができるようにする。

#### ・その次の年次以降

「B器械運動」、「C陸上競技」、「D水泳」、「E球技」、「F武道」及び「Gダンス」から2領域以上を選択して履修することができるようにする。

- ④ 計画内容は、領域名を記入し、単元を( )で示す。

例:球技(ゴール型)、陸上競技(長距離走)、ダンス(創作ダンス)、武道(柔道)

- ⑤ 領域の選択方法や、学校の実態に応じて行えない領域及び限定している領域がある場合は、留意事項として表外の備考欄に記入する。



各学校が設定する学校教育目標を実現するために「カリキュラム・マネジメント」の実現には以下の点をおさえて取り組んでいただきたい。

- ・学習指導要領に基づいた指導計画の作成 (Plan)
- ・指導計画を踏まえた教育の実施 (Do)
- ・生徒の学習状況や指導計画等の評価 (Check)
- ・授業や指導計画等を改善 (Action)

学習指導要領では、小学校から高等学校までの12年間の系統性や発達段階を踏まえ体育の学習指導内容を4年ごとのまとまりで体系化している。

高等学校では、「卒業後も運動やスポーツに多様な形で関わるができるようにする時期」として、各領域の選択や男女共習を基本としている。各学校の実態を鑑みて育成する生徒のゴール像をイメージするとともに、社会に関かれた教育課程の実現に向けて着実に取り組んでいただきたい。

#### 学習指導要領の趣旨に基づく学習指導の充実

体育・保健体育の授業では、学習指導を通して生徒の3つの資質・能力をバランスよく育成し、運動の楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続できるよう、活動に学びがあることが重要である。

#### ■ 保健体育の目標

##### 柱書

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画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継続するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

##### 知識及び技能

各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。

##### 思考力、判断力、表現力等

運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。

##### 学びに向かう力、人間性等

生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

「知識及び技能」は、「生きて働く知識・技能の習得」を、「思考力、判断力、表現力等」は、「未知の状況にも対応できる力の育成」を、「学びに向かう力、人間性等」は、「学びを人生や社会に生かそうとする意欲の涵養」を目指す。

生徒が卒業後も豊かなスポーツライフを継続していくためには、運動の技能を高めていくことのみならず、体力や技能の程度、性別や障害の有無、目的等の違いを越えて、運動やスポーツの多様な楽しみ方を社会で実践することができるよう留意することが大切である。

多様な楽しみ方とは、「する」楽しさだけでなく、「みる」楽しさ、「支える」楽しさ、「知る」楽しさを踏まえた考え方である。

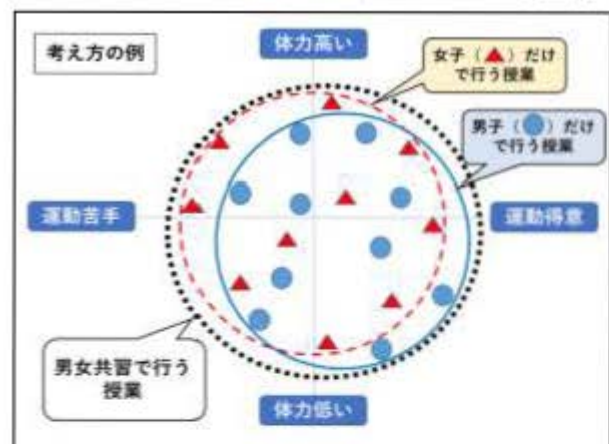
体育の授業では、これらのような楽しみ方を育成していく重要な学習機会でもあることから、原則男女共習で行うことや、学びに困難さを感じる生徒などへの配慮を行っていくことが求められる。

授業を行うに当たっては、指導方法の工夫・改善を行うとともに、学校として計画的、組織的に行っていくことが大切である。

#### ・男女共習の効果的な学習内容の充実

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る。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。

男女共習では、生徒一人一人の違いを「性」による違いではなく、「個」による違いと考えることで、多様な楽しみの幅を広げることができる。



効果的な活動については、現在各所で研究されているところである。

#### ■ 男女共習の取組方法

- ・すべての活動を男女共習で実施。
- ・話し合いや練習は男女共習で行うが、ゲームや発表等は男女別に実施。
- ・話し合いなどは男女共習で行うが、練習やゲーム、発表等は男女別に実施。
- ・同一の学習内容であるが、練習もゲームも男女別に実施。

学習方法については、生徒たちで考えてみることも学びの1つとして考えることができる。

実践に当たっては、学習成果や効果だけでなく、安全面や発達段階に応じた配慮を徹底した上で取り組む必要がある。

令和5年度の高等学校地区研究協議会では、様々な実践を見ることができた。

#### ■長距離走（パシュートラン）

一緒に走った後、振り返りを行っている姿



#### ■球技・ゴール型（サッカー）

一緒に練習を取り組む姿（試合は別々）



#### ■球技・ベースボール型（ソフトボール）

一緒に歴史や安全面について学ぶ姿



特に体育の授業では、単に運動の技能を高めていくことのみならず、「する、見る、支える、知る」といった運動の多様な楽しみ方を社会で実践することができるよう指導の充実と改善をお願いしたい。

#### ・ICTを効果的に活用した授業の工夫

グローバル化の進展や絶え間ない技術革新が進むこれからの未来社会を切り拓いていくためには、ICTの活用が欠かせないものとなっていくことが予想される。

保健体育科では、情報機器の活用等に関するは配慮事項について、次のように示されている。

保健体育科において、各分野の特質を踏まえ、情報モラル等にも配慮した上で、必要に応じて、コンピュータや情報通信ネットワークなどを適切に活用し、学習の効果を高めるよう配慮する。

また、ICT活用の留意点については、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。

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・能力の育成を図るかなど、事前に検討しておくことが重要である。

令和5年度の高等学校地区研究協議会では、学習の補助教具として活用した多様な取組を見ることができた。学習資料では、従来のプリントをデジタルデータにして配布したり、映像資料の視聴に活用したり、動作撮影による動作解析に活用したりする実践を見ることができた。

#### ■武道（柔道）

投げ技を撮影し、動作を確認する取組



#### ■陸上競技（ハードル走）

遅延再生ソフトを用いて自己の動作分析をする姿





■ダンス（現代的なリズムのダンス）  
模範となるダンスを視聴している姿



■武道（剣道）  
まとめの振り返りに取り組む姿



なお、ICTの活用については、生徒の運動活動時間の確保や学びの支援だけに留まらず、教師の指導の補助として、適切な学習評価や指導内容の充実にも有効であることに着目していただきたい。

ただし、ICTを使うこと自体が目的化してしまうことがないように留意したい。

・体育と保健の関連を図った指導の充実

平成28年12月の中央教育審議会答申では、平成21年改訂の学習指導要領の成果と課題について、次のように示されている。

【成果】

健康の大切さへの認識や健康・安全に関する基礎的な内容が身に付いた。

【課題】

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であり、社会の変化に伴う新たな健康課題に対応した教育が必要。

これらを踏まえ、高等学校「体育」については、保健との一層の関連を図った内容等について改善を図ることとされた。

スポーツ庁では、体力について次のように示している。

体力は、人間のあらゆる活動の基本となるものであり、健康な生活をおくる上でも、またものごとに取り組む意欲や気力といった精神面の充実にも深く関わっており、人間の健全な発達・成長を支え、より豊かで充実した生活を送る上で大変重要なものです。

体育の授業では、健康と関連付けた学習指導を行うとともに、体育の目標における「生涯にわたって豊かなスポーツライフの継続」や「自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力の育成」の実現に向けた工夫をお願いしたい。

視座2

運動やスポーツをすることが好きな  
生徒の育成に向けた取組の工夫

運動・スポーツ好意度調査の結果（24ページ図1）からもわかるように、本県高校生の運動・スポーツ好きな生徒数は減少傾向にある。

保健体育科の目標である「生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現」を図るためには、全ての生徒が「保健体育の授業は楽しい」と感じられるよう学習指導の改善や工夫が求められる。

体育の授業は、「する、みる、支える、知る」の多様な楽しみ方を育成していく重要な学習機会でもあることから、今後ますます重要な教科目となることを認識していただきたい。

また、そのような教育の一翼を担うことができることを誇りに感じ、楽しみながら取り組んでいただきたい。

運動・スポーツ好きの生徒を育成するための仕掛けや工夫については、様々な環境や多様な生徒が対象であることから、試行錯誤が求められるところであるが、これまでの経験豊かな先生方の手腕に期待し、ここでは取組の考え方の一部を紹介するまでにとどめたい。

■生徒が意欲的に取り組む授業づくり

- 運動やスポーツの多様な関わり方を重視した授業展開
- 「主体的・対話的で深い学び」につながる学習機会の設定
- 学習カード等の教材や教具の工夫
- ICTを有効活用した学習の工夫
- 実習や実験、課題学習など、知識を活用する指導方法の工夫

## 学習指導計画作成上の留意点

(第○学年○組) 体育科 学習指導案  
 ↑  
 保健体育科

※ 小学校の場合の「学年・学級名」記入位置

令和○年○月○日 (○) 第○校時 活動場所

※ 中・高等学校の場合の「学年・学級名」記入位置 → (第○学年○組) 男子○○名 女子○○名 計○○名  
 指導者

1 単元名……主として指導する種目や運動の内容をまとめたものを記入する。

※ 小学校の場合 ・教材名 (領域の内容名)

※ 中・高等学校の場合 ・領域選択の場合「選択させる領域名」(自分が担当する運動種目等)  
 ・運動種目等選択の場合「領域名」 (自分が担当する運動種目等)

2 運動の特性……具体的な単元の目標と内容を導き出す手がかりとする。

(1) 一般的特性

欲求の充足あるいは必要を充足する機能を中心に捉え、児童生徒にとっての種目の一般的な魅力(機能的特性)を明らかにする。

(2) 児童生徒から見た特性

児童生徒の実態を踏まえ、学習する児童生徒にとって、どこが楽しいか、遠ざける要因は何か、どんな楽しみ方ができる運動かを明らかにする。

3 児童生徒の実態

(1) 知識及び技能

(2) 思考力、判断力、表現力等

(3) 学びに向かう力、人間性等

この種目(運動)にかかわる、学級の児童生徒の実態(知識及び技能、思考力、判断力、表現力等、学びに向かう力、人間性等)を主に明らかにする。また、授業を計画する上で必要な意識調査や生活習慣のアンケート結果、運動能力や技能に関する調査結果、体力課題解決研究指定校は体力の実態を示す。

4 教師の指導観

(1) 知識及び技能

(2) 思考力、判断力、表現力等

(3) 学びに向かう力、人間性等

「運動の特性」と「児童生徒の実態」を踏まえ、一人一人の児童生徒が運動の楽しさや喜びを味わえるようにするために、どこに重点を置き、どのように指導していこうとするのかを具体的に明らかにする。

5 単元の目標

単元の学習を通して、学習指導要領に示されている目標及び内容〔知識及び技能〕〔思考力、判断力、表現力等〕〔学びに向かう力、人間性等〕から児童生徒をどのように変容させるか、目指していることを箇条書きで示す。

※ 文末は、「～できるようにする。」と表記する

6 単元の評価規準

国立教育政策研究所教育課程研究センター「学習評価の在り方ハンドブック」, 「『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」, 「埼玉県小学校・中学校教育課程指導・評価資料」等を参考に各学校で作成した単元の評価規準を示す。(三つの観点【知識・技能】【思考・判断・表現】【主体的に学習に取り組む態度】の「おおむね満足できる」状況を評価規準として示す)

(例)		知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
	単元の評価規準	①②③	①②	①②③

7 単元の計画 ※ 書き方の詳細は、各校種の学習指導案例を参照

(1) 領域の取り上げ方

(例)	運動 / 学年	第3学年	第4学年	第5学年	第6学年
	走・跳の運動、陸上運動	20時間	20時間	16時間	16時間

(2) 領域の内容(運動種目)と目指す動き

(例)	学年	内容	目指す動き
	5	ハードル走	40mハードル走で、第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えること
	6	ハードル走	40mハードル走で、自分に合ったインターバルで、3歩または5歩のリズムで走り越えること

※ 中・高等学校は3年間、小学校は2年間又は4年間で示す。(6年間でも可)

高等学校の「7(3)指導と評価の計画」においては、「5 単元の目標」、「6 単元の評価規準」を一体とした内容とする。  
(詳細は高等学校指導計画例 P41 を参照)

(3) 指導と評価の計画 (8時間扱い) 本時は○印 4/8時

時間	1	2	3	④	5	6	7	8	
ねらい	※ 単元の明確なゴール像(目標や内容「何を学ぶか」、資質・能力「何ができるようになるか」など)を明確にした上で、各時間のねらいを設定し、記入する。								
指導内容	※ 各時間のねらいに沿った指導内容や、単元のゴール像に向けて各時間で必要となる指導内容について記入する。								
学習過程	0分	オリエンテーション	(例) 1 集合、挨拶、健康観察 2 前時の振り返り 3 準備運動 4 学習の場づくり、用具の準備 5 感覚つくりの運動 6 本時のねらいや学習内容等の確認 7 課題解決 8 成果の確認(記録会、発表会、ゲーム等) 9 自己評価、相互評価 10 整理運動、片付け 11 学習の振り返りとまとめ						
	45(50)分								
評価計画	知・技		①②	①③			②	③	
	思・判・表 態	②			①			③	
	方法	観察	観察、カード	観察	観察、カード	観察、カード	観察、カード	観察、カード	
	場面	6, 7	7, 8, 9	7, 8	5, 7, 8	7, 9, 11	7, 9, 11	7, 8	7, 8, 11

※ 授業で教えるべきことを明記する。  
・「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」をバランスよく配置する。  
・「共通に指導すること」と「児童生徒が自主的・主体的に学ぶこと」を明確にする。

※ 評価計画には、「6 単元の評価規準」の番号と評価方法を記す。また、評価する場面の番号も記す。

※ ここでの評価は、1単位時間毎の「ねらい」に正対した振り返りとまとめを行い、それを受けて次時につなげていく評価である。  
1 単位時間の「学習評価の観点」は、原則一つとし、適切に評価できるようにする。また、努力を要する状況の児童生徒に具体的な手立てを講じるとともに、必要に応じて、単元終了時まで指導と評価を繰り返すことが大切である。

8 本時の学習と指導 (4/8時)

- ねらい……単元の目標に即して、本時で児童生徒に身に付けさせたいことを明確にし、どんな活動ができればよいか、学習の進展状況を踏まえて具体的に示す。文末は「～できるようにする。」と表記する。  
※文の後に付ける〈 〉は育成を目指す資質・能力の三つの柱から該当するものを表記する。
- 準備……本時に使用する教具、用具、資料等を示す。
- 展開……導入から展開・整理へと、児童生徒の楽しさを追求する活動を中心に書く。その楽しさを「本時のねらいの達成」という確かなものにするために、教師が個人・グループやチーム・全体等に何を指導し、どのような点に留意していくかをより具体的に明確に示す。

※ 文末が「～させる。」となる表記は避ける。  
(安全面に関わる内容は除く)  
例・○○できるように、△△する。  
・△△することで、○○できるようにする。  
(○○:児童生徒の姿 △△:指導内容)

段階	学習内容・活動	指導上の留意点 (○指導 ◆評価規準)
導入 (○)	(例) 1 集合、挨拶、健康観察 2 前時の振り返り 3 準備運動 4 学習の場づくり、用具の準備 ※ 本時のねらい、活動の見通し、準備等を示す。 ・前時の学習を振り返り、学習入りの前記等から本時の学習の意欲付けを図る。	ねらいと評価規準を正対させる ※ 本時の学習を円滑に進めるための留意事項を具体的に示す。 ・健康上注意を要する児童生徒の健康状況と指導上の留意事項 ・準備運動で特に注意を要する運動とそのやり方、配慮する児童生徒、学習集団等の特徴等
展開 (○)	(例) 5 感覚つくりの運動 6 本時のねらいや学習内容等の確認 7 課題解決 8 成果の確認 ・記録会、発表会等 9 自己評価、相互評価 ※ 児童生徒が、本時のねらいの達成のために、各自(グループやチーム)の課題の解決に向け、どのように学習活動を展開するかを、図や絵等も入れ具体的に示す。	※ 全ての児童生徒に指導する内容を明確にし、指導上の留意点を示す。 ※ 一人一人の児童生徒が、本時のねらいを達成することができるように、教師が指導、助言、配慮することを具体的に示す。 ・各自(グループやチーム)の課題のめたせ方、確認の仕方、解決の仕方、修正の仕方 ・全員(グループやチーム、個人)に、気付かせ理解させるべきこと、指導すべきこと ・役割や活動の仕方について、各場面で指導するポイント ・活動中の個人、グループやチームに対する働きかけについての留意点 ・技能のつまずきを予想し、それに対する指導のポイント ◆単元の評価規準【観点】 「7(3)の評価計画」に基づき、「6 単元の評価規準」で示したものをそのまま記す。 指導と評価が一体となるように、 「△努力を要すると判断される状況(C)の児童生徒への指導の手立て」 「◎十分満足できると判断される状況(A)の児童生徒の具体的な姿」 を示し、評価を次の指導に生かす。
整理 (○)	(例) 10 整理運動、片付け 11 学習の振り返りとまとめ ※ 各自の学習を振り返る。 ・成果や課題、気付きを発表する ※ 本時の評価をもとに次時の学習への意欲を結びつくり、教師が振り返りの評価をする。	※ 本時の学習を振り返るに当たっての留意事項を具体的に示す。 ・整理運動、用具を片付ける上での留意点 ・本時のねらいに正対した振り返り、それを受けた評価の仕方、まとめ方についての要点 ・本時の学習の成果と課題を踏まえ、次時の予告や今後の見通し

9 資料……本単元(本時)で使用する学習資料、学習カード等を添付する。

第4学年4組 体育科学習指導案

令和5年11月1日(水) 第6校時 体育館  
 在籍児童数 男子16名 女子16名 合計32名  
 所沢市立上新井小学校 教諭 黒澤 駿介

1 単元名 みんなで動きをゲットだぜ！(体づくり運動・多様な動きをつくる運動)

2 運動の特性

(1) 一般的特性

- 仲間と関わり多様な動きに触れるなかで、様々な基本的な体の動きの幅を広げていくことに楽しさや喜びを味わうことができる運動である。
- 多様な動きをつくる運動は、体のバランスをとったり、体を移動したり、用具を操作したり、力試しをしたり、それらの基本的な動きを組み合わせたりする内容で構成された運動である。
- 多様な動きをつくる運動に取り組むことで、様々な動きの質を高めることができる運動である。

(2) 児童から見た特性

多様な動きをつくる運動の楽しさや喜びを味わう要因	多様な動きをつくる運動を遠ざける要因
<ul style="list-style-type: none"> <li>・友達と関わることを楽しめたとき。</li> <li>・友達にほめられたとき。</li> <li>・運動が上手にできたとき。</li> <li>・できなかった動きができるようになったとき。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・用具をうまく操作できないとき。</li> <li>・友達と上手に関われなかったとき。</li> <li>・できない動きがあるとき。</li> </ul>

3 児童の実態

(1) 知識及び運動

3年生までに多様な動きをつくる運動を通して、体のバランスをとる運動や体を移動する運動、用具を操作する運動、力試しの運動を学習している。新体力テストの結果も握力や柔軟性、ボール投げなど全体的に県の平均を大きく上回っている。しかし、運動経験について児童たちから話を聞くと、姿勢・速さ・リズム・方向などを変えて走ることや、跳ぶことに関連する経験が少なく、「上手くいかない」や「どうやるか知らない」などの発言が多くみられる。

(2) 思考力、判断力、表現力等

3年生で取り組んだ多様な動きをつくる運動では、自分の課題は何かを考えたり自分の考えを友達に伝えたりする活動を行った。個人の振り返りでは、「一すすりできる」や「一すするとよい」など、学習したことを踏まえながら自分の考えを学習カードに書くことができている。しかし、自分の考えを友達に伝えたりする活動では、「自分ができないから伝えられない」「動画を見て何をもアドバイスすればよいかわからない」など、自分の考えを相手に伝えることに課題がある。

(3) 学びに向かう力、人間性等

体を動かすことが好きな児童が多い。加えて、協力して準備や片付けをしたり、ルールを守って活動したりすることができている。しかし、安全面の配慮では、友達と夢中になり活動しているうちに、用具や友達と近づきすぎてしまう。結果として周囲の安全を確認しないまま運動に取り組み、危険物に気付かない児童もいる。

4 教師の指導観

(1) 知識及び運動

単元を通して、体育ローテーションを取り入れ、多様な動きに触れられる教材を設定することで、運動経験を増やしていく。また、単元序盤に運動の行い方を学習することで、学習に対する意欲と自信を持てるようにする。さらに、単元中盤では、グループを編成し友達と関わりを持つことができるようにすることで、友達のよい動きを真似したり上手かったときのコツやポイントを集めたりしながら協働して動きの質を高めていけるよう単元計画の工夫をする。

(2) 思考力、判断力、表現力等

自分の考えを友達に伝えることができるようにするために、単元全体で意図的に友達によい所を伝えたり、アドバイスをしたりする活動を設定する。そして、自信を持って自分の考えを伝えることができるよう、よい動きの手本を見せ、できることはより上手く、できないことはよい動きを真似してできるようになればよいことを声かける。さらに、ICTの活用では、どの場面の何を見ればよいのか、どの場面の何を何回撮影すればよいかが明確になるよう具体的に指導する。

(3) 学びに向かう力、人間性等

体を動かすことが好きな児童が多いので、楽しみながら運動ができるようにゲーム的な要素を取り入れた教材を設定する。また、学習カードの記入を紹介したり、よい動きの紹介をしたりして進んで取り組めるようにしていく。それぞれの児童が、事前に危険を感じることができ安全に学習に取り組むことができるよう、全体やグループ内で安全面の確認ができるよう声をかけていく。さらに用具や友達と距離が近くなりすぎないように、場所を示して活動できるようにする。



## 5 単元の目標

(1) 多様な動きをつくる運動の行い方を知るとともに、体のバランスをとる動きをしたり、体を移動する動きをしたり、用具を操作する動きをしたり、力試しの動きをしたり、それらを組み合わせる運動をしたりすることができるようにする。

〈知識及び運動〉

(2) 自己の課題を見付け、その解決のための活動を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができるようにする。

〈思考力、判断力、表現力等〉

(3) 運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。

〈学びに向かう力、人間性等〉

## 6 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>①多様な動きをつくる運動の行い方について、言ったり書いたりしている。</p> <p>②体のバランスをとったり、体を移動したり、力試しをしたりする運動ができる。</p>	<p>①自己の課題を見付け、その課題を解決するために様々な運動の行い方を選んだり、友達と一緒に工夫したりしている。</p> <p>②多様な動きを身に付けるための運動の行い方について、考えたことや見付けたことを友達に伝えている。</p>	<p>①多様な動きをつくる運動に進んで取り組もうとしている。</p> <p>②きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合いながら、使用する用具や活動する場の安全を確かめている。</p> <p>③友達の考えを認めたり、互いの気持ちを尊重し合ったりしようとしている。</p>

## 7 単元の計画

(1) 領域（体づくりの運動遊び、体づくり運動）の取り上げ方

運動/学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
体ほぐしの運動遊び 体ほぐしの運動	5時間	5時間	4時間	4時間	2時間	2時間
多様な動きをつくる運動遊び 多様な動きをつくる運動 体の動きを高める運動	17時間	16時間	12時間	12時間	8時間	8時間

(2) 領域の内容（体づくりの運動遊び、体づくり運動）と目指す動き

学年	内容	目指す動き
1・2年	体ほぐしの運動遊び	・心と体の変化に気付いたり、みんなで関わり合ったりすること。
	多様な動きをつくる運動遊び	・体のバランスをとったり体を移動したりするとともに、用具の操作をしたり力試しの運動遊びなどをする事。
3・4年	体ほぐしの運動	・心と体の変化に気付いたり、みんなで関わり合ったりすること。
	多様な動きをつくる運動	・体のバランスをとったり、体を移動したり、用具を操作したり、力試しをしたりするとともに、それらを組み合わせる運動をすること。
5・6年	体ほぐしの運動	・心と体との関係に気付いたり、仲間と関わり合ったりすること。
	体の動きを高める運動	・体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力などを高める運動をすること。

(3) 指導と評価の計画 (6時間扱い) 本時は○印 5/6時

時間	1	2	3	4	⑤	6	
ねらい	学習の進め方やルールを知ろう。	力試しの運動に挑戦しよう。	自分の課題を見付け、その課題を解決するために運動の行い方を選び友達と工夫しよう。	体を移動する運動に挑戦し、運動の行い方を工夫して課題を解決するために考えたことを伝えよう。		友達を尊重し、みんなで運動を楽しもう。	
指導内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習の進め方</li> <li>・ルールの確認</li> <li>・準備や片付けの仕方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・力試しの運動</li> <li>・動きの質を高める視点</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体のバランスをとる運動</li> <li>・動きの質を高める視点</li> <li>・運動の行い方の選択</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体を移動する運動</li> <li>・動きの質を高める視点</li> <li>・仲間との関わり方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体を移動する運動</li> <li>・動きの質を高める視点</li> <li>・相手への伝え方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・多様な動きをつくる運動</li> <li>・コースの共有</li> <li>・仲間と認め合うこと</li> </ul>	
学習過程	1 集合・整列・挨拶・健康観察をする。	1 集合・整列・挨拶・健康観察をする。 2 上っ子体操をする。 3 用具の準備と場の設定をする。					
	2 上っ子体操をする。	4 体育ローテーションをする。 ①平均台で動物歩き ②ストラックアウト ③サイドステップ鬼ごっこ(7秒) ④マーカー集め(手押し車)					
	3 単元の学習の見通しをもつ。	5 本時のねらいを確認する。					
	・単元の目標	動きマスターへの道 ～修行編～					
	・学習の進め方	6 力試しの運動をする。	6 体のバランスをとる運動をする。	6 体を移動する運動をする。	6 修行編で経験した運動から一つ選び場の準備をする。		
	4 本時のねらいを知り、目標を立てる。	人間動かし	新聞紙平均台	人並びリレー	サイドステップ鬼ごっこ		
	5 体育ローテーションの行い方を確認する。	・人数(二人で動かす)	・人数(全員渡りきる)	・人数(4人ー8人)	・姿勢 (しゃがむ、ジャンプ)		
	6 場や用具を準備する。	・姿勢(上, 下, 横)	(手をつなぐ)	(横向き, しゃがむ, 両足)	・方向(前・後ろ・左右)		
	7 試しの運動をする。	・方向(動いたら運ぶ)	・姿勢(片足, しゃがむ)	・方向	・時間(ゆっくり, 速く)		
	8 用具の片付けをする。	マーカー集め	・用具(ボール, フラフープ)	ゴム紐くぐり	動きマスターへの道 ～ラスボス編～		
9 本時のまとめと振り返りをする。	・人数(二人で並ぶ)	・用具(ボール, フラフープ, 新聞紙等)を用いる	・人数	9 上っ子ワールドを行う。			
10 整理運動をする。	・姿勢×	・友達你真似をする。	・方向(ジグザグ, 戻る)	ジグザグ十字ジャンプゴム跳び走			
11 次時の予告, 健康観察, 挨拶をする。	・方向(後ろ向きで進む)	・人数を変える。(ペア, グループ, 全員等) ・みんなで合わせる	・時間(ゆっくり, 速く)	みんなできろ! 試験のかべ!			
	・用具(ジグザグコース)	課題解決のために考えたことを友達に伝える。		10 用具の片付けをする。			
				11 単元のまとめと振り返りをする。			
				12 整理運動をする。			
				13 健康観察, 挨拶をする。			
				動きマスターへの道 ～ボス編～			
				10 達成教材を行う。			
				ジグザグ十字ジャンプゴム跳び走 みんなできろ! 試験のかべ!			
				11 用具の片付けをする。 12 本時のまとめと振り返りをする。 13 整理運動をする。 14 次時の予告, 健康観察, 挨拶をする。			
評価計画	知・技	①	②	②	②	①	
	思・判・表			①		②	
	態	②		①	②	③	
	方法	観察	観察, 学習カード	観察, 学習カード	観察, 学習カード	観察, 学習カード	観察, 学習カード
	場面	5, 6, 7, 8	6, 12	7, 8, 12	6, 7, 12	8, 9, 12	7, 9, 11

8 本時の学習と指導（5／6時）

(1) ねらい

- ・多様な動きを身に付けるための運動の行い方について、考えたことや見付けたことを友達に伝えることができるようにする。  
(思考力、判断力、表現力等)

(2) 準備

- ・ピプス ・ボール ・ホワイトボード ・マグネット ・提示資料 ・プロジェクター ・アンプ（音源装置） ・学習カード

(3) 展開

段階	学習内容・活動	指導上の留意点（○指導 ◆評価規準）
導入 5分	<p>1 集合・整列・挨拶・健康観察をする。</p> <p>2 上っ子体操をする。</p> <p>3 用具の準備と場の設定をする。</p>	<p>○服装を整え、気持ちよく学習を始められるようにする。</p> <p>○児童の様子や動きを確認し、健康状態を確認する。</p> <p>○一つ一つの動きを正しく行えるように積極的に声をかける。</p> <p>○安全に正確に準備させることができるよう全体に声をかける。</p>
展開 30分	<p>4 体育ローテーションをする。</p> <p>①平均台で動物歩き</p> <p>②ストラックアウト</p> <p>③サイドステップ鬼ごっこ(7秒)</p> <p>④マーカー集め(手押し車)</p> <p>5 本時のねらいを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>体を移動する運動に挑戦し、運動の行い方を工夫して課題を解決するために考えたことを伝えよう。</p> </div> <p>動きマスターへの道 ～修行編～</p> <p>6 体を移動する運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・人並びリレー</li> <li>・ゴム紐くぐり</li> </ul> <p>7 運動の工夫の仕方を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・難易度を上げ、難しい状態でもできるような運動を考えられるようにする。</li> </ul> <p>8 運動の行い方を選び、友達と工夫する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・用具（ボール、フラフープ、新聞紙等）を用いる。</li> <li>・友達の真似をする。</li> <li>・人数を変える。（ペア、グループ、全員等）</li> <li>・みんなで合わせる</li> </ul> <p>9 課題解決のために考えたことを友達に伝える。</p> <p>動きマスターへの道 ～ボス編～</p> <p>10 達成教材を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ジグザグ十字ジャンプゴム跳び走</li> <li>・みんなでこえろ！試練のかべ！</li> </ul>	<p>○前時までの学習を想起しながら、今までの自分の記録を超えられるようにチームで盛り上げてから行うことができるようにする。</p> <p>○時間の中で正しい動きができるように声をかける。</p> <p>○記録にこだわりながらも多様な動きが正確にできるように声をかける。</p> <p>○自分たちが選んだ運動をもとに動きの質を高められるように声をかける。</p> <p>○運動学習量が増えるよう場の移動がスムーズに行えるよう声をかける。</p> <p>○工夫の仕方の視点を確認しながら、多様な動きが引き出せるよう声をかけたり絵図をみせたりする。</p> <p>○友達と協力しながら運動を工夫しているチームを褒めて全体へ共有する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>◆多様な動きを身に付けるための運動の行い方について、考えたことや見付けたことを友達に伝えている。 (観察、学習カード) 【思考・判断・表現】</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>△努力を要すると判断される状況(C)の児童への指導の手立て</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・動きの質を高めるための視点（回数・時間・人数等）を踏まえ、実際に運動を行った時の様子を一緒に確認しながら、考えたことや見付けたことを把握することができるようにする。</li> </ul> <p>◎十分に満足できると判断される状況(A)の児童の具体的な姿</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・動きの質を高めるための視点を踏まえ、他の多様な視点から動きについて考えたことを友達に伝えている。</li> </ul> </div> <p>○行った運動についての考えを伝えられるようにアドバイスカードを準備し、活用することができるよう適宜声をかける。</p> <p>○友達に体を移動する動きについての考えを伝えられるように適宜声をかける。</p> <p>○運動を行う際には、集団で取り組む達成感が味わえるよう声をかける。</p>
	整理 10分	<p>11 用具の片付けをする。</p> <p>12 本時のまとめと振り返りをする。</p> <p>13 整理運動をする。</p> <p>14 次時の予告、健康観察、挨拶をする。</p>



1 単元名 「体づくり運動」(体ほぐしの運動/体の動きを高める運動)

2 運動の特性

(1) 一般的特性

- 体づくり運動は、体ほぐしの運動と体の動きを高める運動及び実生活に生かす運動の計画で構成され、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、体の動きを高める方法を学んだりすることができる運動である。
- 自己の体力に応じた体の動きを高める運動の方法や、運動を通して心と体の関係や心身の状態に気づくことが大切な運動である。
- 体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めることのできる運動であり、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることで体の動きの高まりが期待できる。また、学習の中で仲間の学習を援助することや一人一人の違いに応じた動きなどを大切にすることで、意欲の向上が期待できる運動である。

(2) 生徒から見た特性

体づくり運動の楽しさや喜びを感じる要因	体づくり運動を遠ざける要因
<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力が向上していることを実感できる。</li> <li>・普段行わない運動を行うので楽しいと感じることができる。</li> <li>・様々な体の動かし方を知ることができ、今後に生かすことができる。</li> <li>・仲間と協力して行うことができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・同じ動きを長く続けることが好きではなく、苦しいと感じるとき。</li> <li>・走るのがきつく、疲れるとき。</li> <li>・苦手な運動があると、上手くできないとき。</li> </ul>

3 生徒の実態

(新体力テストの結果)

※上回る…○ 下回る…▼

		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ
男子	本校平均	29.33	33.67	40.17	48.33	433.83	8.62	172.33	22.17
	県平均	29.65	28.23	47.86	51.89	394.21	7.92	202.45	21.10
	○▼	▼	○	▼	▼	▼	▼	▼	○
女子	本校平均	25.45	28.73	52.27	48.36	280.00	8.52	174.09	17.55
	県平均	24.12	24.84	50.13	46.82	290.89	8.76	173.98	13.39
	○▼	○	○	○	○	○	○	○	○

(アンケート結果)(A組 全17名)

- ①あなたは運動をすることが好きですか  
 好き：9人 どちらでも：6人 嫌い：2人
- ②あなたは、体の動きを高めることは必要だと思いますか  
 必要：14人 どちらでも：3人 必要ない：0人
- ③同じ動きを長く続けることに対してどう感じますか  
 楽しい：5人 苦しい：7人 やりたくない：2人 面白い：1人 単純：2人
- ④あなたは体育の授業以外で体の動きを高める運動を行っていますか  
 ほぼ毎日：6人 週3・4日：8人 ほとんどしていない：3人
- ⑤「体づくり運動」とはどんな運動のことか知っていますか  
 知っている：11人 あまり知らない：6人 知らない：0人

(1) 知識及び運動

1年生で「体づくり運動」に取り組んでいるため、アンケートの⑤「体づくり運動」がどんな運動なのか知っている生徒は半数以上いる。体の動きを高める方法や、目的に適した運動についてもいくつかは身につけているが、それらを組み合わせることができる生徒は少なく感じる。新体力テストの結果から、女子はすべての項目で県平均を超えているが、男子は8項目中6項目が県平均を下回っている。特に、持久走や立ち幅跳びに課題がある。

(2) 思考力、判断力、表現力等

様々な単元で話し合い活動を取り入れているため、仲間の意見を受け入れることや、自己の意見を伝えることには抵抗はないように感じる。しかし、技能向上のポイントを的確にとらえられず伝える内容に具体性が欠けることが多く、課題解決の手立てや技能の向上等になかなかつながらないことが多い。

(3) 学びに向かう力、人間性等

アンケート結果から、運動が好きな生徒は半数以上おり、与えられた課題に対して比較的意欲をもって活動に取り組むことができる。体力の向上を実感できること、新しい体の動き方を知ることができることや仲間と協力して行うことができることに楽しみを感じている。体の動きを高めることが必要だと感じている生徒は多くいる反面、同じ動きを長く続けることに対して、「苦しい」や「やりたくない」という意見をもった生徒もいる。

4 教師の指導観

(1) 知識及び運動

体づくり運動に関しては、1年生で体ほぐしの運動や体の動きを高める運動を経験しているため、体づくり運動へはスムーズにとりかかることができる。生徒の実態を考慮しながら、体を動かす楽しさや心地よさを味わわせ、体づくり運動の意義と行い方、体の動きを高める方法などを理解し、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることを理解させる。

(2) 思考力、判断力、表現力等

1年生より更に専門的な知識を学習し、その知識を活用しながら、学習課題への取り組み方を工夫できるようにしたり、自己の課題の発見や課題解決に向けて考えたりしたことを、他者に分かりやすく伝えることができるように指導する。

(3) 学びに向かう力、人間性等

体づくり運動に積極的に取り組み、仲間の学習を援助することで、自己の能力を高めたり、仲間との連帯感を高めて気持ち良く活動したりすることにつながることを理解させ、取り組ませる。また、参加者全員が楽しんだり達成感を味わったりするための工夫や調整が求められる場合があること、話し合い活動を通して、仲間の意見を聞くだけでなく自分の意見も述べるなど、それぞれの考えを伝え合うことが大切であることを理解して取り組むよう指導していく。

## 5 単元の目標

- (1) 体ほぐしの運動や体の動きを高める運動を通して、体づくり運動の意義と行い方、体の動きを高める方法を理解し、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようにする。〈知識及び運動〉
- (2) 自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。〈思考力、判断力、表現力等〉
- (3) 体づくり運動に積極的に取り組むとともに、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとする、話し合いに参加しようとする、健康・安全に気を配ることができるようにする。〈学びに向かう力・人間性等〉

## 6 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
○知識 ①「体ほぐしの運動」には、「心と体の関係や心身の状態に気づく」、「仲間と積極的に関わり合う」というねらいに応じた行い方があることについて、言ったり書き出したりしている。 ②体の動きを高めるには、適切な強度、時間、回数、頻度などを考慮して組み合わせる方法があることについて、言ったり書き出したりしている。	① 体ほぐしの運動で、「心と体の関係や心身の状態に気づく」、「仲間と積極的に関わり合う」ことを踏まえてねらいに応じた運動を選んでいる。 ②体の動きを高めるために、自己の課題に応じた運動を選んでいる。 ② 体力の程度を踏まえて、仲間とともに楽しむための運動を見つけ、仲間に伝えている。	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仲間の補助をしたり助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。 ③一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとしている。 ④ねらいに応じた行い方などについて話し合いに参加しようとしている。

## 7 単元の計画

(1)領域（体づくり運動）の取り上げ方

学年／運動	体づくり運動
第1学年	9時間
第2学年	8時間
第3学年	8時間

(2)領域の内容（体ほぐしの運動・体の動きを高める運動）と目指す動き

学年	教材	目指す動き
1	体ほぐしの運動	誰もが簡単に取り組むことができる運動、仲間と協力して楽しくできる運動、心が弾むような軽快な運動を自己や他者の心の状態を確かめ合いながら行うこと。
	体の動きを高める運動	ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高める運動を行い、運動を効率よく組み合わせることを行うこと。
2	体ほぐしの運動	誰もが簡単に取り組むことができる運動、仲間と協力して楽しくできる運動、心が弾むような軽快な運動を心と体によってコミュニケーションを取りながら行うこと。
	体の動きを高める運動	ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高める運動を行い、体力をバランスよく高める簡単な運動の計画を立てること。
3	体ほぐしの運動	心と体の関係や変化を確かめ、仲間と積極的に交流するための手軽な運動をねらいに合うように構成して行うこと。
	実生活に生かす運動の計画	自己の日常生活を振り返り、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るために、体の動きを高める運動の計画を立てて取り組むこと。

(3)指導と評価の計画（8時間扱い） 本時は○印 7/8時

時間	1	2	3	4	5	6	⑦	8	
ねらい	体づくり運動の特性や学習のねらいを理解しよう。	仲間と積極的に関わり、ねらいに応じた運動を選ぼう。	仲間の学習を援助し、巧みな動きを高める運動の方法を身に付けよう。	体の柔らかさや力強い動きを高める運動の方法を身に付け、自己の課題に応じた運動を考えよう。	グループで自己の課題に応じた運動を考えよう。	同じ課題をもった仲間と、課題に応じて考えた運動を共有しよう。	仲間とともに考えた運動をグループで共有しよう。	自分たちで運動を選択し、実践しよう。	
指導内容	・特性や約束事、学習の仕方、高まる体力 ・準備片付けや、アドバイスの仕方	・体まぐしの運動の行い方 ・体まぐしの運動の効果	・巧みな動きを高める運動の行い方 ・仲間の補助や助言の仕方	・体の柔らかさや力強い動きを高める運動の行い方 ・自己の課題に応じた運動の選択と組み合わせ方	・話し合いへの参加の仕方 ・高まる部位について ・運動の時間、回数、強度について	・自己の考えた運動の伝え方	・自己と他者の考えた運動の伝え方	・運動の選択の仕方 ・運動の組み合わせの仕方	
学習過程	1 あいさつ、健康観察								
	2 準備運動	1 用具の準備 2 あいさつ、健康観察 3 脈拍の測定 4 準備運動 5 3分間折り返し走							
	3 本時のねらいと内容の確認								
	4 オリエンテーション								
	・体づくり運動の特性や、高まる体力についての説明	6 本時のねらいと内容の確認	6 本時のねらいと内容の確認	6 本時のねらいと内容の確認	6 本時のねらいと内容の確認	6 本時のねらいと内容の確認	6 本時のねらいと内容の確認	6 本時のねらいと内容の確認	
	・授業の目標	7 前時の復習	7 前時の復習	7 前時の復習	7 前時の復習	7 前時の復習	7 前時の復習	7 前時の復習	
	・ルールや授業の約束事の説明確認	8 体まぐしの運動	8 体の動きを高める運動 (巧みな動き)	8 体の動きを高める運動 (体の柔らかさ)	8 運動を考える ・グループにわかれて自己の課題に応じた運動を考える	8 運動の共有 ・1人1つ考えた運動を同じ課題をもった仲間伝える	8 前時の復習	8 運動の計画を立てる ・前時で共有した運動から選択して運動を組み合わせる	
	5 グループ編成	・リズムに乗って	・ボールを使って	・回転運動	・ICTを活用して1人1つの運動を考える	・高まる部位、時間、回数、強度について	9 運動の共有 ・前回共有した運動を別の課題をもった仲間伝える	9 集合・片付け	
	6 3分間折り返し走	・あっち向いてホイ	・片足バランス	・タオルを使って			10 集合・片付け	10 学習カードの記入・まとめ	
	7 集合	・じゃんけんタッチ	・リズムジャンプ	・ボールを使って (力強い動き)			11 学習カードの記入・まとめ	11 整理運動	
	8 学習カードの記入・まとめ	・チームジャグリング	・コーンステップ	・自重を使って			12 整理運動	12 あいさつ	
	9 整理運動			・ボールを使って			13 あいさつ		
	10 あいさつ			・椅子を使って					
		9 集合・片付け 10 学習カードの記入・まとめ 11 整理運動 12 あいさつ							
評価計画	知・技	①②						①②	
	思・判・表		①		②			③	
	態			②		④	③	①	
	方法	カード	観察・カード	観察・カード	観察・カード	観察	観察・カード	観察・カード	
	場面	8	8・10	8・10	8・10	8	8・10	9・11	8・10



8 本時の学習と指導（7/8時）

(1) 本時のねらい

・体力の程度を踏まえて、仲間とともに楽しむための運動を見つけ、仲間に伝えることができるようにする。 （思考力、判断力、表現力等）

(2) 準備

・スピーカー、タイマー、ボール、パイプ椅子、タオル、砂入りペットボトル、コーン、縄跳び

(3) 展開

段階	学習内容・活動	指導上の留意点（○指導 ◆評価規準）	
		T1	T2
導入 10分	1 用具の準備	○協力して準備を行うように声をかける。	○準備の確認をする。
	2 あいさつ 健康観察	○体育係を中心に、集合整列、あいさつを行う。	○見学者に指示を出す。
展開 30分	3 脈拍の測定（15秒）	○落ち着いた気持ちで脈拍を測るように声をかけを行う。	○脈の場所がわからない生徒の確認をする。
	4 準備運動	○準備運動を大きな声でできるような声をかける。	○からだを温め、怪我の防止のために伸びている部位を確認する。
	5 3分間折り返し走	○折り返し走において動きを持続する能力が高まることを確認する。 ○速いテンポのBGMを流し、リズムよく走れるようにする。	○時間を伝えたり、励ましの声をかけたりするようにする。
	6 ウォームアップ ・チームジャグリング ①1つのボールを使ってその場で一筆書きしボール回し→右に回りながらボール回し→左に回りながらボール回し	○仲間と協力して簡単に取り組むことができる運動を行い、心と体が弾むように声をかけをする。 ○気分が高揚するようなBGMをかける。	○活動場所へ素早く移動できるように積極的に声をかけを行う。 ○コミュニケーションをとりながら行うように声をかけを行う。
	7 本時のねらいと内容の確認	○ポイントとなる点を確認しながら、本時のねらいを確認する。	
	8 前時の復習	○前時までの各グループの進捗を確認する。	
展開 30分	9 運動の共有 ・課題別に分かれて話し合い活動 ①柔らかさを高める運動 ②力強い動きを高める運動 ③巧みな動きを高める運動	○課題別の3つのグループに分かれて、自己や仲間の考えた運動のポイントについての再確認をするように指示をする。 ○運動の行い方や高まる部位について再確認するよう声をかけを行う。	○伝えることを明確にできるように助言する。 ○上手く伝えられていない生徒がいたら助言をする。 ○自信をもって伝えられるように肯定的な言葉がけをする。 ○仲間の考えた運動がわからない生徒がいたら支援する。
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">ステージ</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; font-size: small; margin-right: 5px;">ギヤラリー</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">柔らかさ</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 5px;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; font-size: small; margin-right: 5px;">ギヤラリー</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">力強い動き</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 5px;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; font-size: small; margin-right: 5px;">ギヤラリー</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">巧みな動き</div> </div> </div> <p>・グループに戻って課題別で考えた運動を伝える。 ・柔らかさを高める運動、力強い動きを高める運動、巧みな動きを高める運動の順番に伝える。 ・伝えながら短い時間・少ない回数で良いので一緒に運動を行う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">ステージ</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; font-size: small; margin-right: 5px;">ギヤラリー</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">Aグループ</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 5px;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; font-size: small; margin-right: 5px;">ギヤラリー</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">Bグループ</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 5px;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; font-size: small; margin-right: 5px;">ギヤラリー</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">Cグループ</div> </div> </div> <p>・予想される生徒の動き ①椅子を使ったストレッチ ②砂入りペットボトルをもった運動 ③ボールを使った運動 ④縄跳びを使った運動</p>	○運動を行う時間、回数、負荷のかけ方等について伝えるように声をかけを行う。 ○どここの部位が高まるのか伝えるように声をかけを行う。 ○仲間の考えた運動について、称賛の声をかけるように指示をする。	○説明を聞きながらメモをとるように声をかけを行う。 ○仲間同士教え合ったり、励まし合ったりしながら学習に取り組めるよう声をかけを行う。 ○運動の方法がわからない生徒がいたら支援する。
◆体力の程度を踏まえて、仲間とともに楽しむための運動を見つけ、仲間に伝えている。 (観察・カード)【思考・判断・表現】			
△努力を要すると判断される状況(C)の生徒への指導の手立て ・学習カードを見て内容を確認するように助言する。 ◎十分に満足できると判断される状況(A)の生徒の具体的な姿 ・自他の考えた運動について、体力に応じた負荷や回数、時間などについて伝えている。			
10 集合・片付け	○けがや体調不良者の確認を行う。 ○協力して片付けをするよう声をかけをする。	○素早く集合できるような声をかけを行う。 ○片付けを素早くできるような役割を明確にする。	
11 学習カードの記入・まとめ	○学習カードや仲間との話し合い活動をもとに、本時の学習のまとめを行い、感想・反省を学習カードに記入するよう指示をする。	○本時のねらいの振り返りがうまくできていない生徒を支援する。	
12 整理運動	○関節をよく伸ばして体をほぐさせる。	○伸びている部位を確認する。	
13 あいさつ	○元気にあいさつするよう声をかけを行う。		

令和5年11月10日(金)第5時限 体育館  
 第2学年 15名(男子6名・女子9名)  
 埼玉県立小鹿野高等学校 教諭 高原 和弘

1 単元名 「ダンス」現代的なリズムのダンス

2 運動の特性

(1) 一般的特性

ダンスは、感じを込めて踊ったり仲間と自由に踊ったり、文化的背景や表現の仕方の理解などのイメージを捉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などを重視する運動である。また、現代的なリズムのダンスは、全身を使ってリズム感を養い、変化とまとまりを付けながら、仲間と自由に全身を使って踊ることに楽しさや喜びを味わうことができる運動である。

(2) 生徒から見た特性

生徒にとってのダンスの楽しさ	生徒にとってのダンスを遠ざける要因
<ul style="list-style-type: none"> <li>・動きを覚えてリズムに乗って踊ること</li> <li>・イメージした動きを表現できたこと</li> <li>・個や群での動きを考えて、仲間と一緒に合わせて踊ること</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・上手く踊ることができない</li> <li>・覚えられない</li> <li>・振付やフォーメーションなど、グループで合意形成がとれない</li> <li>・恥ずかしい</li> </ul>

3 生徒の実態

(1) 知識及び技能

ダンスに関する基礎的な技能に課題を持つ生徒が多く、音楽やリズムに合わせて体を動かし、タイミングよく踊り体を大きく動かすことが苦手な傾向にある。

(2) 思考力、判断力、表現力等

自己の課題に向き合うことはできるが、自己や仲間の課題を発見し、相手に伝えるなどのコミュニケーションやグループの課題に向き合っていくことが苦手な生徒が多い。

(3) 学びに向かう力、人間性等

運動能力は低下傾向にあるが、与えられた課題に対して意欲的に取り組むことができる生徒が多く、運動が苦手でも教員の指示をよく聞き実行しようとする姿勢がある。

4 教師の指導観

(1) 知識及び技能

課題曲の全体の流れを大切にしつつ、特徴的な動きをピックアップし、その動きの名称を覚えるとともに技能を習得できるようにしていく。リズム感を養うため様々な動きを取り入れたエクササイズをアップとして行い、体の末端だけではなく重心を動かすことによって動きにキレやメリハリが出ることを体感させていく。

(2) 思考力、判断力、表現力等

資料などを活用し、曲調やリズムを捉えながら、自己や仲間の状況に応じた動きを選択できるようにしていく。また、自己やグループの動きを客観的に見る場面を作り、課題等を出し合うという機会や、合意形成するために仲間に配慮しながらフリーの演技を考え、改善していくといったコミュニケーションを行う機会を設けていく。

(3) 学びに向かう力、人間性等

互いに共感し高め合おうとする態度を養い、連帯感を高められるようにしていく。また、楽しみながら活動ができるように、一人一人の違いに応じた表現や役割などを大切にできるようにしていく。

5 単元の計画

(1) 領域の取り上げ方

年次/運動	ダンス・武道
1年次	11時間(ダンス(現代的なリズムのダンス), 武道(柔道)から選択)
2年次	11時間(ダンス(現代的なリズムのダンス), 武道(柔道)から選択)

※種目は生徒の希望で、場所や教員数など安全を確保したうえで選択して実施する。

(2) 領域の内容(運動種目)と目指す動き

年次	目指す動き
1年次 現代的なリズムのダンス	現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊ることができる。
2年次 現代的なリズムのダンス	現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり、変化とまとまりをつけて仲間と対応したりして踊ることができる。

(3) 指導と評価の計画（11時間扱い） 本時は○ 5/11時

単元の目標		知識及び技能											授業づくりのポイント
思考力, 判断力, 表現力等		生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し, 合理的, 計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに, 自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。											
学びに向かう力, 人間性等		ダンスに主体的に取り組むとともに, 互いに共感し高め合おうとすること, 合意形成に貢献しようとする, 一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとする, などや, 健康・安全を確保することができるようにする。											
時	1	2	3	4	⑤	6	7	8	9	10	11		
学習の流れ	0	集合、整列、挨拶、出席確認（健康観察）、本時の内容等の確認											<ul style="list-style-type: none"> <li>・三つの資質・能力の内容をバランスよく指導する。</li> <li>・主体的に授業に取り組めるようにする。</li> <li>・多様な関わり方を経験できるようにする。</li> <li>・コミュニケーションの機会を多く設ける。</li> </ul>
	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>○オリエンテーション</li> <li>・授業の説明</li> <li>・目標</li> <li>・ルールの確認</li> <li>○グループ決め</li> <li>○エクササイズ</li> <li>○準備運動, エクササイズ</li> </ul>	準備運動、エクササイズ（ウォーミングアップダンス）										
	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>○課題曲の選択</li> <li>○フリー演技参考動画の視聴</li> <li>○グループ練習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○グループ活動</li> <li>・フリー演技作成</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○グループ練習</li> <li>・課題曲練習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○グループのダンス動画を撮影、視聴</li> <li>・グループで良い点や修正点をJamboardに入力後、話し合う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○グループ練習</li> <li>・課題曲の練習</li> <li>○中間発表会</li> <li>・グループごとに役割分担</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○プレ発表の動画視聴</li> <li>○グループごとに課題確認の話し合い</li> <li>○グループ練習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○テスト</li> <li>・エクササイズのテスト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○発表会</li> <li>・技①</li> <li>・動きの変化</li> <li>・技②</li> <li>・まとまり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○発表会</li> <li>・動画視聴</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○発表会</li> <li>・動画視聴</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○発表会</li> <li>・動画視聴</li> </ul>	
	30	<ul style="list-style-type: none"> <li>○準備運動, エクササイズ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○グループ練習</li> <li>・課題曲練習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○グループ練習</li> <li>・課題曲練習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○グループのダンス動画を撮影、視聴</li> <li>・グループで良い点や修正点をJamboardに入力後、話し合う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○グループ練習</li> <li>・課題曲の練習</li> <li>○中間発表会</li> <li>・グループごとに役割分担</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○プレ発表の動画視聴</li> <li>○グループごとに課題確認の話し合い</li> <li>○グループ練習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○テスト</li> <li>・エクササイズのテスト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○発表会</li> <li>・技①</li> <li>・動きの変化</li> <li>・技②</li> <li>・まとまり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○発表会</li> <li>・動画視聴</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○発表会</li> <li>・動画視聴</li> </ul>		
	40	<ul style="list-style-type: none"> <li>○発表会</li> <li>・動画視聴</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○発表会</li> <li>・動画視聴</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○発表会</li> <li>・動画視聴</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○発表会</li> <li>・動画視聴</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○発表会</li> <li>・動画視聴</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○発表会</li> <li>・動画視聴</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○発表会</li> <li>・動画視聴</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○発表会</li> <li>・動画視聴</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○発表会</li> <li>・動画視聴</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○発表会</li> <li>・動画視聴</li> </ul>		
	50	GoogleForm入力、集合、整理運動、本時の振り返り、次回の予告、挨拶											○単元のまとめ
評価機会	知		②							①			
	技										①②		
	思					①	①	②					
	態			②	②							①	
単元の評価規準	知	①いろいろな動きと関連させた柔軟運動やリズムカルな全身運動をすることで, 結果として体力を高めることができることについて, 言ったり, 書き出したりしている。(入学年次より) ②踊り方, リズムの特徴などに関する名称や用語について, 言ったり書き出したりしている。											
	技	①リズムの取り方や動きの連続のさせ方を組み合わせて, 動きに変化を付けて踊ることができる。(入学年次より) ②選んだリズムや音楽の特徴を捉え, 変化のある動きを連続して, 個と群や空間の使い方を強調した構成でまとまりを付けて踊ることができる。											
	思	①選択したダンスについて, 自己や仲間の動きや表現を分析して, 良い点や修正点を指摘している。 ②ダンスの学習成果を踏まえて, 自己に適した「する, みる, 支える, 知る」などの運動を生涯にわたって楽しむための関わり方を見付けている。											
	態	①ダンスの学習に主体的に取り組もうとしている。 ②作品づくりなどの話し合う場面で, 合意形成に貢献しようとしている。											



6 本時の学習と指導（5／11時）

(1) ねらい




選択したダンスについて、自己や仲間の動きや表現を分析して、良い点や修正点を指摘することができるようにする。

<思考力、判断力、表現力等>

(2) 準備

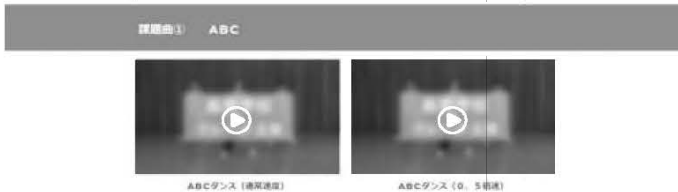
・タブレット ・ポケットWi-Fi ・モニター ・プロジェクター

(3) 展開

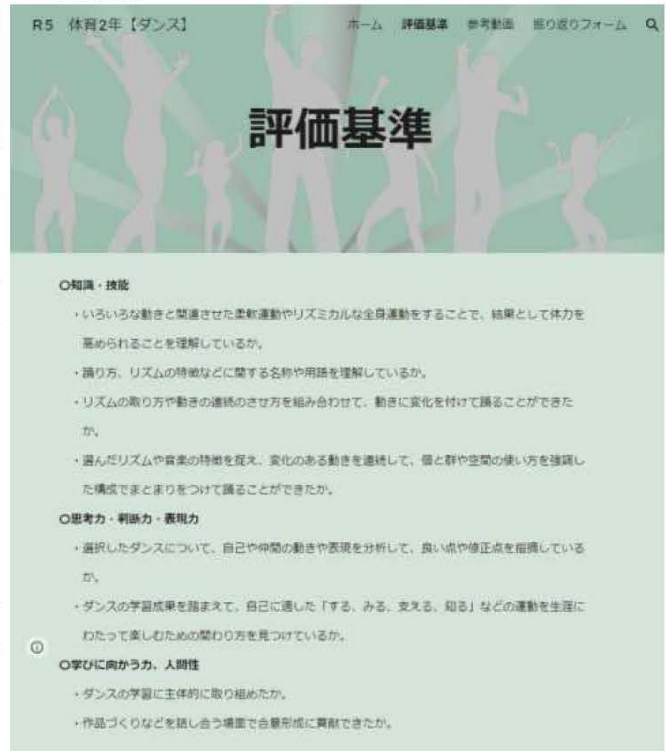
段階	学習内容・活動	指導上の留意点（○指導 ◆評価）
導入 5分	1 集合、整列、挨拶、出席確認（健康観察）	○授業開始前にクラスごと1列で整列するよう促す。
	2 本時の内容確認 3 準備運動	○健康観察、出席確認、見学者への指示を行う。 ○全員が挨拶、準備体操をしっかりと行っているか観察、声掛けをする。 ○本時のねらい、内容、流れを理解できるように指導する。 ○規律ある授業になるよう声掛けを行う。
展開 40分	4 エクササイズ（ウォーミングアップダンス） ・スクリーンの動画を見ながら体を動かす	○エクササイズのポイントを伝達し、その部分を強調して踊るようにする。 ○大きな動きで踊るように声をかける。
	5 グループ練習 ①15分ごとに場所をローテーションしながら練習に取り組む。  ●再生速度を変えたり、反転動画なども活用したりしながら自分たちの状況に合わせた練習を行う。  【前半】 A：スクリーン前 B：鏡前 C：モニター前 D：タブレットのみ  【後半】 A：タブレットのみ B：スクリーン前 C：鏡前 D：モニター前  ②動画の撮影、視聴  ●スクリーン前のグループは動画を撮影し、それをもとに良い点、修正点を共有する。 ・動画の撮影、視聴 ・JamBoardへ良い点、修正点の入力 ・入力した内容をもとに話し合い。 ※ 本時はA、Bグループのみ行う。 ※ C、Dグループは次回に行う。   ■スクリーンの前で動画を視聴する様子  ③グループで本時の振り返りを行う。 ・GoogleFormへ入力を行う。	○慣れてきた生徒には、映像を見ないで踊るように声をかける。 ○移動を速やかに行うように声をかける。 ○ダンスが苦手な生徒に対して、得意な生徒が教えるように声をかける。 ○各グループの上達状態により、再生速度を調整するよう指示をする。 ○反転動画等も使いながら、指先などの細かい部分も注意するよう指導する。   ■モニターの前で練習する様子   ■鏡の前で練習する様子  ○グループ全員が入力できるように声をかける。 ○タブレットに入力する際には誰が入力したのかわかるように名前も入力するよう指示をする。 ○入力した内容を発表し、発表された内容をもとに話し合いを行い、個人やグループでの良い点や修正点を共有するよう指示をする。  ◆選択したダンスについて、自己や仲間の動きや表現を分析して、良い点や修正点を指摘している。 【思考・判断・表現】  ▲「努力を要すると判断される状況(C)」の生徒への指導の手立て ・見るポイントを個別にアドバイスする。 ・自己の動きと比較して具体的にどう感じたのかを伝えるように指導する。  ◎「十分満足できると判断される状況(A)」の生徒の具体的な姿 ・動画で自己や仲間の動きを見て、良い点や改善すべきポイントを指摘し、わかりやすく仲間に伝えている。  ○本時の振り返りを行い、次回に向けての課題を意識できるよう促す。
整理 5分	6 片付け 7 整理運動 8 本時の振り返り、まとめ、次回の確認	○仲間と協力して片付けに取り組むよう指示する。 ○整理運動で、怪我がないか健康状態を確認する。 ○全体的な課題について指導する。 ○元気づく規律よく挨拶ができるか、観察する。

## 7 資料等

### ■ Googleサイトによる教材 □動画資料



### □評価基準



### ■ Google Form による振り返り

