

体育・保健体育の授業の充実











南薩教育事務所指導課（R5. 3）

運動好きな子供を育てる授業のポイント

※ ゴシック表記は、地区重点取組

- 1 本時のめあて（全体・個人）を確認させる。
- 2 導入時において、主運動につながる感覚づくりの運動や補強運動に取り組みさせる。
- 3 個人（チーム）の課題を解決する場や、仲間と教え合ったり話し合ったりする場を意図的に設定する。
- 4 教具（ICT機器含む）の活用や発問の工夫を行い、「分かった」「できた」などの経験をさせ、運動することや学ぶことの楽しさ、喜びを味わわせる。
- 5 本時のめあてに対する振り返りを通して、自分（チーム）の技能や思考・判断面で伸びを実感させ、達成感につなげる。

目指す子供の姿（例） マット運動（第3学年及び第4学年）

| | 主な学習活動と子供の意識 | |
|----|--|--|
| 導入 | <p>1 めあての確認：「できるようにになりたい」という思いや願いをもつ。</p>  <p>どうしたらクルッと回る後転ができるようになるのかな。</p> |  <p>コツを見つけて、後転がクルッとできるようにになりたいな。</p> |
| | <p>本時のめあて：クルッと回る後転のコツは何だろうか。</p> | |
| 展開 | <p>2 準備運動・感覚づくりの運動：主運動につながる感覚づくりの運動に取り組む。</p> | |
| | <p>3 発見タイム：動きながら、後転のコツを見付ける。</p>  <p>体を丸くすると、何とか回ることができたぞ。</p> |  <p>マットを手で押すことが大切だ。コツは分かったけど、どうしたらできるようになるのかな。</p> |
| | <p>4 確かめタイム：発見したコツを共有し、自分の課題を確かめる。</p>  <p>しゃがみ立ちができないな。大きなゆりかごの動きからマットをつきはなす練習をしよう。</p> |  <p>ひじがはなれていたから、回ることができなかったんだな。坂道マットでひじをしめて回ってみよう。</p> |
| | <p>5 チャレンジタイム：課題に合った場で練習に取り組み「できる」喜びを味わう。</p>  <p>ゆりかごの動きからマットをつきはなす練習をしたら、しゃがみ立ちができたぞ！</p> |  <p>ひじを意識して坂道マットの場で練習したら、平らなマットでも後転ができるようになった！</p> |
| | <p>6 まとめ</p> | |
| 終末 | <p>7 整理運動：使った部位を中心に体をほぐす。</p> | |
| | <p>8 振り返り：自己の動きの伸びや解決過程のよさを実感し、次時のめあてをもつ。</p>  <p>細いマットで回ることができたぞ。課題に合った場を選ぶことはやっぱり大切だな。次は、足を開く開脚後転に挑戦してみよう。</p> |  <p>自分の課題を見付けることで、動きを高めることができたぞ。次は、後転を連続で回って楽しみたいな。</p> |

手立ての具体化（例） マット運動（第3学年及び第4学年）

めあてをもたせる場面

子供に「できるようになりたい」「こうすればできるようになりそうだ」という意欲や見通しをもたせるには、目指す動きを動画や示範の動きで確認することが大切です。

動きを確認した後は、「今の動きのすごかったところはどこかな」「この動きを身に付けるためには、どんなコツが大切かな」と問いかけ、本時のめあてにつなげましょう。



【よい動きを動画で確認】

課題解決に向けて、練習に取り組んだり教え合ったりする場面

1 発見したコツの共有

示範となる動きで発見したコツを確かめることで、みんなのコツとしてまとめ、共有できるようにしましょう。その際は、着目する部位を明確にする発問をしたり、ICT機器を活用したりすると効果的です。

T：みんなが見つけたコツは本当かな。今から〇〇さんの動きで確かめてみよう。

[ICT機器を活用して示範の動きを見る]

あごは引いているかな。体はどんな形になっているかな。ひじはどうなっているかな。

C：あごは引いているな。体は前転と同じで丸まっているぞ。

C：ひじは曲がっているけど、最後は伸ばしているね。

T：みんなで見つけたコツをまとめよう。



【ICT機器の活用】

2 ICT機器の活用

自分の動きの課題を把握するには、自分の動きを客観的に確認することが大切です。タブレットPCを活用すると、目指す動きと実際の自分の動きを比べることができるため、自分の課題を的確に把握しやすくなります。



【タブレットで動きを撮影】

3 課題に合った練習方法や場の提示

どの子供も自分の課題に合った場を選ぶことができるように、課題に合った練習の場や方法を提示することが大切です。段階的な場を設定することで、自分の課題に合わせて場や方法を選び直すなど、自分の課題解決に向けて試行錯誤を繰り返しながら意欲的に取り組む姿が見られるようになります。



【タブレットで動きを確認】

[課題1] 体を丸めること

→ [練習1] 先生や友達の補助

[課題2] ひじがうまく使えないこと

→ [練習2] 坂道マットの場

[課題3] マットを突き放すこと

→ [練習3] 大きなゆりかごから後転

本時のめあてに対する振り返りを行い、自己の伸びを実感する場面

自分や友達の高まりや、課題に合った場で練習することのよさを実感するには、その時間の中で、特に動きを高めた子供を紹介することも効果的です。また、「クルッと回る後転のコツは何だったかな」、「後転ができるようになったのはどうしてかな」、「次はどんなことに挑戦してみたいかな」などの発問を行うことで、解決過程のよさを価値付けたり、次時のめあてにつなげたりしましょう。

指導資料について

【文部科学省 指導資料集】

- ・ 小学校体育（運動領域）指導の手引…①
(https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop04/list/jsa_00003.htm)
- ・ 小学校低学年体育（運動領域）デジタル教材（※YouTube）…②
(<https://www.youtube.com/playlist?list=PLGpGsGZ3lmbCkMS8qF5TkmgmHw9Pz9XPH>)
- ・ 小学校中学年体育（運動領域）デジタル教材（※YouTube）…③
(<https://www.youtube.com/playlist?list=PLGpGsGZ3lmbCbt-uXgs2tRdrTn8MVQfPd>)
- ・ 小学校高学年体育（運動領域）デジタル教材（※YouTube）…④
(<https://www.youtube.com/playlist?list=PLC97AFF40C4281B24>)
- ・ 小学校体育（運動領域）まるわかりハンドブック
- ・ 学校体育実技指導資料第1集「剣道指導の手引」参考資料
- ・ 学校体育実技指導資料第2集「柔道指導の手引（三訂版）」
- ・ 学校体育実技指導資料第4集「水泳指導の手引（三訂版）」
- ・ 学校体育実技指導資料第7集「体づくり運動」（改訂版）
- ・ 学校体育実技指導資料第8集「ゲーム及びボール運動」
- ・ 学校体育実技指導資料第9集「表現運動系及びダンス指導の手引」
- ・ 学校体育実技指導資料第10集「器械運動指導の手引」
- ・ 多様な動きをつくる運動（遊び）パンフレット
- ・ 新学習指導要領に基づく中学校向け「ダンス」リーフレット
- ・ 新学習指導要領に基づく中学校・高等学校向け「体づくり運動」「体育理論」リーフレット

【鹿児島県総合体育センター 指導資料（一部）】

- ・ 小学校体育科「単元の評価規準」作成のための参考資料
- ・ 中学校・高等学校保健体育科「指導と評価の計画作成シート」
- ・ 「運動（遊び）が苦手な児童への配慮の例」「運動に意欲的でない児童への配慮の例」一覧
- ・ 学習指導要領の趣旨に基づいた授業づくり（陸上競技）、（水泳系）

【南薩教育事務所 指導資料】

- ・ 実践事例「ハードル走（高学年）」 ・ 実践事例「走り高跳び（高学年）」
 - ・ 実践事例「バスケットボール（高学年）」 ・ 実践事例「跳び箱運動（中学年）」
- (<http://www.pref.kagoshima.jp/bb02/jissenreil.html>) …⑤

| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
|---|---|---|--|---|
|  |  |  |  |  |

校内研修への事務所指導主事派遣について

- 1 目的 各学校が行う研究授業や校内研修に、要請に応じて指導主事を派遣することにより、体育・保健体育授業の授業改善や教員の資質向上を図る。
- 2 内容 (1) 体育・保健体育授業の参観及び指導助言
(2) 各運動領域における指導法と授業づくりの実際
- 3 申込み方法等
 - ・ 地区行政要覧「講師派遣申請に関すること」をご確認ください。
 - ・ 各学校の希望日時（各学校の校内研修時間）に合わせます。