

【 体づくり運動 】

～運動の計画の立て方を通して体力の向上を図る部会～

日置市立東市来中学校
教諭 有村 映子

1 体づくり運動の改善について

(1) 新旧の違い

平成10年度改訂では、心と体を一体としてとらえることを重視し、それまでの「体操」領域を改め、「体づくり運動」(「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」で構成)として示された。

平成20年度の改訂では、運動する子とそうでない子の二極化の傾向が見られることや生活習慣の乱れが小学校低学年にも見られるとの指摘を踏まえ、「体づくり運動」領域の一層の充実が求められた。そのため、これまで小学校高学年から位置付けられていた「体づくり運動」が小学校全学年で位置付けられるとともに、発達の段階を踏まえた新たな内容として、多様な動きをつくる運動(遊び)が、小学校低学年及び中学年で示された。また、中・高等学校では、運動を組み合わせること、運動の計画を立てて取り組むことなどの指導内容が改善された。

平成10年度改訂の内容						
小学校			中学校		高等学校	
1, 2年	3, 4年	5, 6年	1, 2年	3年	入学 年次	それ 以降 年次
体づくり運動						
《体ほぐしの運動》						
《体力を高める運動》						
基本の運動			<p>体ほぐしの運動、体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動は、高学年で指導する。</p> <p>動きを持続する能力を高めるための運動に重点を置いて指導することができる。</p> <p>力強さとスピードのある動きに重点を置いて指導することができる。</p>			
体力の要素による重点 から 個に応じた高め方 へ						
平成20年度改訂の内容						
小学校			中学校		高等学校	
1, 2年	3, 4年	5, 6年	1, 2年	3年	入学 年次	それ 以降 年次
体づくり運動						
《体ほぐしの運動》						
《体力を高める運動》						
<p>《多様な動きをつくる運動(遊び)》</p> <p>《多様な動きをつくる運動》</p> <p>体を動かす心地よさを味わう遊び</p> <p>様々な体の基本的な動きを培う</p>			<p>体力を高めるためのねらいをもつて運動をする。</p> <p>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ための運動の全てを行う。</p> <p>日常的に取り組める運動例を取り上げる。</p>			

(2) 体づくり運動の内容について

< 体づくり運動の内容 >

	(1) 運動	(2) 態度	(3) 知識、思考・判断
中学校 第1学年 及び 第2学年	<p>ア 体ほぐしの運動では、<u>心と体の関係に気付き</u>、体の調子を整え、仲間と交流するための手軽な運動や律動的な運動を行うこと。</p> <p>イ 体力を高める運動では、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ための運動を行うとともに、<u>それらを組み合わせ運動の計画に取り組むこと。</u></p>	<p>体づくり運動に積極的に取り組むとともに、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。</p>	<p>体づくり運動の意義と行い方、運動の計画の立て方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</p>
中学校 第3学年 及び 高等学校 入学年次	<p>ア 体ほぐしの運動では、心と体は<u>互いに影響し変化すること</u>に気付き、<u>体の状態に応じて</u>体の調子を整え、仲間と積極的に交流するための手軽な運動や律動的な運動を行うこと。</p> <p>イ 体力を高める運動では、ねらいに応じて、<u>健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て</u>取り組むこと。</p>	<p>体づくり運動に自主的に取り組むとともに、体力の違いに配慮しようとする、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。</p>	<p>運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</p>

高等学校 入学年次 の次の年 次以降	ア 体ほぐしの運動では、心と体は互いに影響し変化することに気付き、体の状態に応じて体の調子を整え、仲間と積極的に交流するための手軽な運動や律動的な運動を行うこと。 イ 体力を高める運動では、 <u>自己の</u> ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための <u>継続的な</u> 運動の計画を立て取り組むこと。	体づくり運動に主体的に取り組むとともに、体力などの違いに配慮しようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献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なる。	体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。
-----------------------------	---	---	---

(3) 内容の取扱いについて

授業時数は、中学校で各学年7単位時間以上、高等学校では各年次7～10単位時間以上の位置づけが規定され、評価可能なまとまりによる学習が推奨されている。つまり、他の領域と同様に単元として配当することが求められており、これらの改善を踏まえた授業づくりが必要である。

体づくり運動に関連する知識は、体づくり運動領域で学習するよう整理された。中学校においては「運動を継続する意義」「体の構造」「運動の原則」、高等学校においては「体づくり運動の行い方」「体力の構成要素」「実生活への取り入れ方など」が知識として示された。

体づくり運動の学習を確実にを行い、その学習成果をその他の領域の準備運動、補強運動、整理運動などとして活用することは可能である。しかし、態度や知識、思考・判断の学習内容を踏まえると、準備運動などで行ったことで体づくり運動が実施されたというみなしは行わない。

(4) 「体づくり運動」の評価について

「体づくり運動」の評価について、「評価規準の作成のための参考資料」(国立教育政策研究所)では「運動の技能」は設定されていない。「体ほぐしの運動」は技能の習得や向上を直接のねらいとするものではないこと、「体力を高める運動」は運動の計画を立てることが主な目的となることなどがその理由である。

「運動」の評価については、その出来映えや伸びを評価するのではなく、課題に応じて運動を組み合わせてたり、運動の計画を立てたりしたことなどを、主に「運動についての思考・判断」をして評価することになる。

「態度」については「運動への関心・意欲・態度」として、「知識、思考・判断」については「運動についての思考・判断」及び「運動についての知識・理解」として評価することになる。

また、「体づくり運動」の評価は、「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」を合わせた全体に対して示されていることから、それぞれの内容に配当する時間数や指導内容に応じ、取り上げる事項を重点化するなどして、適宜取り上げるようにすることも考えられる。

2 体ほぐし運動の学習指導の在り方

(1) 体ほぐし運動の特性とねらい

体ほぐしの運動は、生涯にわたり積極的に運動に親しんでいく上で、すべての生徒が運動の楽しさや心地よさを体験することが大切であるという考え方に基づき構成され、《心と体

をほぐす運動の機会》として位置づけられる。この運動は、体力や運動の技能の向上を直接的なねらいとするものではなく、様々な身体の運動を通して、「気付き・調整・交流」が図られることが求められる。また、発達の段階に応じて内容の体系化が行われており、中学校では学校の教育活動全体や実生活で生かすこと、高等学校では地域などの実生活で生かすことが求められている。その内容は、以下のようにまとめることができる。

	中学校		高等学校	
	第1学年・第2学年	第3学年	入学年次	その次の年次以降
学習のねらい	【体ほぐしの行い方を知る】 運動を通して心と体で感じる	【運動を組み合わせたり構成したりする】 感じ取ったことを共有し、学習内容を深める		【実生活に生かす】 運動を通して学びを深め、実生活に生かそうとする
気付き	心と体の関係に気付く	心と体は互いに影響し変化することに気付く		自己の心や体が仲間の心や体に及ぼす影響に気付く
調整	体の調子を整える	体の状態に応じて調子を整える		自己だけでなく仲間の心や体の調整ができるようにする
交流	仲間と交流する	仲間と積極的に交流する		仲間の心や体が自己の心や体に及ぼす影響に気付く

(2) 体ほぐしの運動の「運動のねらいと行い方」について

ア 体ほぐしの運動の運動例（講師：北海道教育大学教授 古川善夫先生）

(ア) みんなでそろえて、ジャンプ

(イ) 足踏み ジャンプ

(ウ) 足踏み ジャンプ（1 / 4 方向変換）× 4

(エ) 拍手（ひざ・前・後ろ・頭上・右足下・左足下）

(オ) - 腕を前に上げる 横に広げる 前で閉じる
しゃがむ 腕を前に上げて立つ

腕を前に上げる しゃがむ 腕を前に上げて立つ 横に広げる（ は隣同士）

(カ) 向き合って、お互い腕が当たらないように腕振り

(キ) 背中を合わせて、お互い逆の方向にひねって手をタッチ

(ク) (ア)～(キ)を音楽に合わせて、組み合わせて行う 正面の向きを変えて行う



<体ほぐしの運動の指導のポイント>

互いに受容できる（開かれた雰囲気）

音楽を流す：リズムがとりやすい曲・静かな曲・思わず体が動くビートの効いた曲など
多様な動きを誘発する用具・器具の活用

用具の特性に触れて遊ぶことに重点を置き、達成の可否を問わない

心や体がほぐれるような教師の優しい言葉かけ

仲間との触れ合いが深まるよう助言する

いい動きや明るい表情がみられたらほめて、意欲を高める
 指導形態の工夫（人との関わりを重視する視点から）
 教師自らが生徒と共に動き、楽しむ姿勢を示す形態
 二人（ペア）で協力したり、互いに補助し合ったりできる形態
 クラス全員や数人のグループでダイナミックに交流し、学び合える形態
 楽しさや心地よさの振り返り、評価
 体や心についての気づき、楽しさや心地よさを振り返る
 仲間とのコミュニケーション、活動へ取り組む意欲や活動の工夫を評価する

3 体力を高める運動の学習指導の在り方

(1) 体力を高める運動の特性とねらい

体力を高める運動は直接的に自己の体力を高めるためにつくられた運動である。したがって、体力を高めるため運動の意義や必要性を学び、どのような運動をどのように行えばよいのかなどの合理的な運動の仕方や計画の立て方（知識）を学習し、自己の体力や生活に応じて体力づくりが実践できるようにすること（思考・判断）が学習のねらいとなる。そのためには達成可能な目標を設定したり、自己の発達を理解できることを前提にして運動記録を残したりすることが大切である。なお、運動の継続には理念的な必要感だけでなく運動欲求を満たしたりすることも大切であるため、実際には生徒自身が「動きたい」と感じるような運動内容を創意・工夫することが不可欠である。発達の段階に応じて内容をまとめると以下ようになる。

	中学校		高等学校	
	第1学年・第2学年	第3学年	入学年次	その次の年次以降
学習のねらい	【体力を高める運動の計画に取り組んでみよう】	【ねらいに応じて、運動の計画を立てて取り組んでみよう】	【体力や生活の違いに応じて計画を立てて取り組んでみよう】	【体力や生活の違いに応じて計画を立てて取り組んでみよう】
内容	<ul style="list-style-type: none"> 体の柔らかさを高めるための運動 巧みな動きを高めるための運動 力強い動きを高めるための運動 動きを持続する能力を高めるための運動 	<p>これまでに学習した体力を高める運動や日常的に取り組みやすい運動を組み合わせ、自らの体力の状況や実生活の様子に合わせた「運動の計画」を立て、修正する力を身につける。</p>	<p>これまでに学習した体力を高める運動の中から、自己の体力や実生活に応じて日常的に継続して行える具体的な運動の計画を立てる。また、生活習慣を見直したり、体力測定記録などを参考にして定期的に運動の行い方を見直し、卒業後にも継続することのできる運動を計画する。</p>	<p>これまでに学習した体力を高める運動の中から、自己の体力や実生活に応じて日常的に継続して行える具体的な運動の計画を立てる。また、生活習慣を見直したり、体力測定記録などを参考にして定期的に運動の行い方を見直し、卒業後にも継続することのできる運動を計画する。</p>
計画	<ul style="list-style-type: none"> 効率のよい組み合わせ バランスのよい組み合わせ 	<ul style="list-style-type: none"> 健康に生活するための体力を高める運動の計画と実践 運動を行うための体力を高める運動の計画と実践 	<ul style="list-style-type: none"> 自己のねらいに応じた運動の計画と実践 	<ul style="list-style-type: none"> 自己のねらいに応じた運動の計画と実践

(2) 体の柔らかさと巧みな動きを高める運動の行い方と組み合わせ方

ア 体の柔らかさを高めるための運動例

- (ア) ペアでストレッチ・・・手をつないでスイング 腕回し 移動を入れて ターン
- (イ) ひとりでストレッチ・・・上に伸びる 前屈 アキレス・股関節伸ばし 後ろそり
ゆっくり戻す

イ 巧みな動きを高めるための運動例

* 様々なフォームで様々な道具を使って様々な空間で

(ア) 縄跳び（ロープ）を使って

- a 頭上でグルグル回す
- b 右手を下げて、体を通す
- c 駆け足跳び 止める（足にかけて）
- d リズムを変えて跳ぶ トントントーン トントントーン
- e 前回旋跳び 後ろ回旋跳び（動きを止めないで）
- f 側回旋跳び
- g a～fを組み合わせる
- h 縄跳び（ロープ）をラダー代わりに使って
 - ・三拍子で ・横歩き ・「外中中外」のリズムで
 - ・前者が4拍進んだら次者が出るなど、タイミングとリズムを合わせる
 - ・三角形に置き、全員が入れる運動をする



(イ) ボールを使って（ペアで）

- a 投げ上げ 背中キャッチ
- b 長座でボールを回し、ストレッチ
- c ボールを交互に片手でつく（ボールをつく手と、逆の手足はしっかり伸ばして）
- d 全身をゆっくり伸ばして投げる
- e 背中から投げる
- f 背中を転がし、ペアがキャッチする
- g 立ってボールを交互にひざに付けてステップ
- h ラジオ体操第2の音楽でa～gを組み合わせで行う

(ウ) 新聞紙を使って（スティックを作って）

- a スイングなどのストレッチ

(3) 力強い動きと持続する能力を高める運動の行い方と組み合わせ方

ア 力強い動きを高める運動例

(ア) ペアや仲間と

- a 地蔵倒し（ペア） チックタック（3人組） チックタック（5人組）
- b 組み体操（ピラミッド） *顔を上げるタイミングを合わせる

(イ) 腕立て伏せ

- a 足を背中に乗せる
- b 足を持つ

* 太ももで挙げてはダメ！腰に負担がかかる

(ロ) 腹筋運動（ペアで、足を押さえる）

- a 腕の位置を変える（胸の前で組む・耳を押さえる・頭を抱える・ボールを持つ）



(ハ) スクワット

- a 両足をついて、かかとをつける ペアをおんぶして
- b 片足で立ち、上げている足は後ろへ ペアで握手して

(ニ) 背筋運動（a cへと負荷が大きくなる）

- a 腹ばいの姿勢で、右手・左足、左手・右足と、交互に上げる
- b 四つん這いの姿勢で、右手・左足、左手・右足と、交互に上げる
- c 腕立ての姿勢で、右手・左足、左手・右足と、交互に上げる

(ホ) 「明日があるさ」の音楽に合わせて、(ア)～(イ)を自分にあった負荷で、組み合わせて行う。

イ 運動を持続する能力を高める運動例

(ア) エアロビクス 心拍数（120くらい）で強度を確認する

* 同じ動きを、違うテンポの曲で（ゆっくり 速く）



<指導のポイント>

正しい行い方（姿勢）を指導する。

自分に合った運動を選んでいるか、最大反復数で判断する。 思考・判断の評価
心拍数をめやすにする。

(4) バランスのよい組み合わせ方

バランスのよい組み合わせには、3～5分程度の各種の効率のよい組み合わせ（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効率のよい組み合わせ）の中から、自己の体力に応じて3～5種類の組み合わせを選び、それらを10分～20分に組み合わせる方法（場所・時間方式）がある。この他、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動きを高めるための運動の中から運動の一つを選び、組み合わせ循環して連続することによって、動きを持続する能力をも高める組み合わせ方（循環方式）がある。このバランスのよい組み合わせは学習が進んだ第2学年で取り組むことが望ましい。第1・2学年で効率のよい組み合わせやバランスのよい組み合わせを学習したことを、第3学年でのねらいに応じた運動の計画を立てて取り組む学習につなげる。

4 模擬授業

中1・中2・中3・高校入学年次・次の年次以降のグループに分かれ模擬授業を行った。

5 今後の課題

講師の講義や模擬授業を通して、「運動の計画を立てて、日常的に取り組む指導の工夫」が課題としてあげられた。

【 器械運動 】

霧島市立牧園中学校
教諭 井尻 恭史

1 器械・器具を用いた動き（以下「器械運動」）の特性や魅力

器械運動は、マット運動、鉄棒運動、平均台運動、跳び箱運動で構成され、器械の特性に応じて多くの「技」がある。これらの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。また、技の出来映えを競うことを楽しむ運動として多くの人々に親しまれている。さらにオリンピック競技大会の種目では「体操競技」として行われており、見るスポーツとしても親しまれている。

器械運動の各種目には多くの技があるが、それらの技は、「系」「技群」「グループ」の視点によって分類されている。

- ・ 「系」とは、各種目の特性を踏まえて技の運動課題の視点から大きく分類したものである。
- ・ 「技群」とは、類似の運動課題や運動技術の視点から分類したものである。
- ・ 「グループ」とは、類似の運動課題や運動技術に加えて、運動の方向や運動の経過、さらには技の系統性や発展性も考慮して技を分類したものである。

なお、平均台運動と跳び箱運動については、技の数が少ないことから「系」と「グループ」のみで分類されている。

器械運動では、生徒の技能・体力の程度に応じて条件を変えた技、発展技など難易度の高い技に挑戦するとともに、学習した基本となる技の出来映えを高めることも器械運動の特性や魅力に触れる上で大変重要である。そこで、技の系統的発展性に基づいた技を例示するとともに、技の出来映えの質的变化を含めた学習内容が示される必要がある。それによって自己の技能・体力の程度に適した技を選ぶための目安が明らかになり、学習活動に取り組みやすくなる。

器械運動を継続することで、筋力や柔軟性、平衡性などの体力が種目や技の動きに関連して高められる効果がある。また、ペア学習やグループ学習などの学習活動において、課題となる動き方がよりよくできた際に声をかける、繰り返し練習している仲間の努力やよい演技を認め讃える、練習や発表会の運営などで仲間とお互いに合意した役割に、責任をもって自主的に取り組もうとすることなどを通して、協力や責任などの態度を養うことができる。

器械運動の学習のねらいとしては、「技ができる楽しさや喜びを味わい、器械運動の学習に自主的に取り組み、よい演技を讃えることなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、挑戦する技の行い方や自主的な学習を行う上で必要となる運動観察の方法などを理解し、自己に適した技を見付けるなど、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにすること」が考えられる。

2 新学習指導要領の改訂のポイント（「指導内容の体系化」「指導内容の明確化」）

(1) 技能

「技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにすることをねらいとして、基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせること」と示された。また、種目毎に技を体系的に整理した形式で指導すべき内容が具体的に示された。技能の指導に際しては、「学習指導要領解説 保健体育編」で示す「例示」等を参考にして、技がよりよくできることや自己に適した技で演技できるようにすることが求められる。

ア 中学校第1学年及び第2学年において

- (ア) 小学校での学習経験を踏まえて、まず基本的な技を滑らかに行うことができるようにすることに取り組ませる。

(イ) 基本的な技の開始姿勢や終末姿勢を変えて行ったり，その技の前や後ろに動きを組み合わせるなど条件を変えた技に取り組む。条件を変えた技を行うことにより動き方に変化を生じさせ，発展技への準備状態をつくり出された上で，発展技を行わせるようにすることが大切である。

イ 選択の開始時期となる中学校第3学年において

(ア) 高等学校の接続を踏まえ，生涯にわたって運動を豊かに実践することを目指して，基本的な技を滑らかに安定して行えるように高めたり，自己に適した技を選んで挑戦し，新たな技を身に付けたりする。

(イ) 技の静止や組み合わせの流れに着目して，技を選択して演技を構成する。相互に演技を発表し合い，組み合わせの質的な発展を目指して学習できるようにすることが大切である。

(2) 態度

「器械運動に積極的に取り組むとともに，よい演技を認めようとする，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」と示された。「～しようとする」と表現され，「認める」「役割を果たす」ことを自らの意志で進んで行おうとすることが求められている。

(3) 知識，思考・判断

「器械運動の特性や成り立ち，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方を工夫できるようにする」と示された。「特性の成り立ち」「技の名称や行い方」「関連して高まる体力」といった知識を実技と関連させて扱い，思考したり判断する場面を授業に位置づけ，更なる知識の習得が目指されることが求められている。

(4) 内容の取り扱い

中学校第1学年及び第2学年においては，4種目の中から「マット運動」を含む二を選択し，第3学年では，4種目の中から選択して履修できるようにすることが示された。

3 体ほぐしの運動の趣旨（気付き，調整，交流）を踏まえた学習指導の在り方

器械運動の技は非日常的巧技形態の運動が中心であることから，生徒のなかには不安感を持っていたり，苦手と感じたりする者がいる。そこでは，器械運動の授業においても，体ほぐしの運動の考え方を取り入れた導入段階が有効である。

(1) ラインウォーク（交流）

各種コートのライン上を歩き，出会った人と自己紹介をする。

(2) じゃんけん関所破りゲーム

じゃんけんに勝ったら次のステージにアップしていく。

(3) バランスじゃんけん&手押し車じゃんけん（腕支持感覚を養う。）

勝ち負けによって「うつ伏せ 腕立て 片足上げ」の体勢を変えていく。

ペアで手押し車で移動しながらじゃんけんを行い，勝敗によってペアを交代する。

(4) ジャンプ遊び

(5) ストレッチ

4 体力を高めるために体を動かす意識を持たせる学習指導の在り方

器械運動の技は非日常的な運動形態を特徴とするため，柔軟性や手で体を支えたり，ぶら下がったりする能力，色々な体勢での運動感覚や力の発揮の仕方など，体力が技の習得や出来映えの向上に大きく関わるものである。これらの体力は，短期間に高められるものではないので，計画的に高められるように単元の構成の仕方や準備運動の内容を工夫することが大切である。

(1) V字バランス

- (2) かえる逆立ち
- (3) ブリッジ
- (4) コアトレーニング（体幹トレーニング）

5 マット運動

(1) 生徒の待機のさせ方

マットの横に並ばせると友達の動きがよく見える。学習内容によって、待機の仕方を工夫する。（マットの持ち手（耳）等はマット下に折り込む。）

(2) ゆりかご

ア 大きなゆりかご

手や足を伸ばすことで、大きなゆりかごになる。また、お尻（腰）を高く上げさせ、脚を伸ばしたまま倒しながら最後にきゅっと縮めてしゃがみ立ち（かかえ込み）になるようにする。

ゆりかごで、順次接触技術・回転加速技術を身に付けさせる。

- ・ 順次接触技術 後頭部，背中，腰の順番にマットについていく感覚
- ・ 回転加速技術 しゃがみ立ちになるために必要な感覚

イ シンクロゆりかご

ペアやグループでシンクロさせる。

シンクロをさせながら、生徒を観察することで体の調整ができている・できていないをチェックすることができる。



(3) 開脚前転

大きなゆりかごで脚を最後にブレーキをかけるタイミングで、脚を伸ばして広げるようにする。

手を股下につくと、体を起こしやすくなる。

場の工夫について

落差ができるように、二つ折りマットを斜めに置き、角の部分を利用して練習する。はじめは、ゆりかごから行い、できるようになったら落差がない状態で練習する。



(4) 後転

ア ゆりかご

前転のときは腰を上へ伸ばしたが、後転は斜め後ろ（頭の上）に腰を勢いよく伸ばしていく。

イ 肩越し後転

手のひらをマットにつけず、斜めに回る。

最初から手を耳の横で構えさせると、肘が伸びてしまいきれない場合があるので、ゆりかごで手をつくときに肘を曲げさせる。



(5) 倒立系

ア 側方倒立回転

マットを横切るように、川跳びの練習をする。

徐々に肩の上にお尻（腰）を乗せていく感覚を練習させる。

イ 倒立前転

壁登り逆立ちの練習をする。

両手・両肩にしっかりと体重を乗せながら、頭の上にお尻がくる感覚を身に付けさせる。



5 跳び箱運動

(1) 開脚跳び

高さだけに興味が行かないようにする。跳び箱が跳び越せるようになったら、切り返しの動きを身につけさせることで安全面に配慮したり、ふわっとした感じ（心地よさ）を体感させたりする。練習は段階的に行い、徐々に一連の動きを身に付けさせる。

ア またいだ状態から支持跳躍（またぎ下り）をする。

イ 手とお尻を少しずつ離して、支持跳躍（またぎ下り）をする。

ウ 跳び箱上で正座姿勢から支持跳躍をする。

「1 - 2, 1 - 2, 1 - 2の3!」と声をかけさせ、徐々に跳躍から支持の感覚に慣れさせる。

エ 段差のある跳び箱を縦に2台を立てに並べて、支持跳躍をする。

オ 2, 3歩助走付けて支持跳躍をする。

カ 助走をつけて一連の動きにする。

安全確認をする。（ロイター板、跳び箱のはまり具合、マットと跳び箱の隙間など）



(2) かかえ込み跳び

跳び箱の手前に着手させ、着手と同時に膝をかかえ込み、台上に立つ感覚を覚えさせる。

(3) 台上前転

ア 積み重ねたマットの上を回って着地をする。

イ 積み重ねたマットの手前に跳び箱を置き、マットの上を回る。

足を先につこうとして背中を跳び箱の角で打つ生徒がいるので、体を丸めて（首を前にしっかり入れ込んで）回転させる。

ウ 積み重ねたマットの上にタオルを置き、その幅で練習する。

着手は台を挟んで、後頭部が手の間につくようにする。

エ 跳び箱の上に重ねたマットをおいて、台上前転をする。

オ 跳び箱だけで台上前転をする。

補助は、着手の手首を持ち、着地する時腰を支えるようにする。



(4) 台上前転からはね跳び

ア 台上前転が安定してきたら、はね跳びを入れる。

イ 慣れてきたら額を着き、はね跳びをする。

着手後は、跳び箱をしっかり押すようにする。



6 鉄棒運動

(1) 跳び上がり，跳び下り

懸垂握りから支持握りに変化させる。

懸垂握りのままでは前方支持回転はできないことを理解させる。

(2) 逆手，順手

前方に回転する技は逆手，後方に回転する技は順手

(3) 膝掛け振り上がり

ア ぶら下がった状態から支柱を使って上がる。

イ 掛けた膝と同じ側の脇を鉄棒に掛け，反対の足を振って上がる。

ウ 掛けた膝と反対側の脇を鉄棒に掛け，反対の足を振って上がる。

エ 膝を掛け両手で鉄棒を握り，反対の足を振って上がる。

オ 膝掛け上がり

膝裏に補助具などを活用し，痛みを和らげる。

(4) 前方支持回転

ア 布団干しの状態から，足の曲げ伸ばしで体を揺らし起き上がる。

腰カギの位置を確認する。

イ 布団干しの状態から膝の後ろを持ち，足の曲げ伸ばしで体を揺らし，1・2・3で着地する。

ウ 支持の状態から，前に倒れながら膝の後ろを持ち，だるま回りをする。

回転加速をつけるために，背筋を伸ばして勢いをつけて回るようにする。

エ 前方支持回転

補助は，起き上がりの部分で背中を支える（押す）。

(5) 後方支持回転

(6) 後方浮き支持回転



7 平均台運動

(1) 導入及び基礎技能の養成

ア 歩行

(ア) 台上でのじゃんけん陣取り

合図に合わせて両端から歩き（走り）よる。出会ったら止まりその場でじゃんけんをして，勝った方は前に進み，負けた方は台から安全に飛び降りて次の人がスタートする。

歩く，走る，止まる，ポーズをとるなどの基礎となる動きに慣れるよう配慮する。

(イ) 台上でのすれ違い

両端から歩き（走り）始め，出会ったところでお互い片足（どちらも右足，または左足）を近づけ，お互いの上腕部を抱えるようにして構え，タイミングを合わせて一気に片足軸にすれ違う。

二人で協力してバランスをとることを生徒同士で工夫させる。

(ウ) 手足を使って平均台を移動する

腹這い，両手両膝，両手両足，あるいは座って手をついた姿勢

で前後に（姿勢によっては左右に）移動する。移動する時のポーズや移動方向を工夫して楽しく移動できるようにさせる。平均台に慣れるとともに台に近い姿勢でポーズをとる技の基礎技能の養成に役立つことが期待される。

ジャンプや前転などの発展技につなげるようにする。



8 学習の評価

(1) 指導と評価の一体化に向けて

ア 指導したことを評価する。

評価の機能と役割は、各学年、各学校段階等の教育目標を実現するための教育の実践に役立てるものであり、もう一方には、生徒一人ひとりのよさや可能性を積極的に評価し、豊かな自己実現に役立てるようにすることである。評価とは、生徒のための評価であると同時に、学校や教員が進める教育自体の評価であるとも言え、指導と評価は表裏一体なものです。

指導と評価の一体化を目指す授業においては、「目標を設定し、授業の進め方を計画（PLAN）」し、「明確な目標に向けた指導（DO）」があり、「指導したことを正確に評価（CHECK）」する。さらに「評価したことを改善して次の指導に生かす（ACTION）」の。このP-D-C-Aサイクルが指導と評価の一体化であり、指導に生かされる評価を行うことが重要である。

イ 観点別学習状況の評価

評価は、学力のとらえ方としての、知識の量のみで捉えるのではなく、学習指導要領に示す基礎的・基本的な内容を確実に身に付けることはもとより、それにとどまることなく、自ら学び自ら考える力などを踏まえて評価することが求められる。このことから、ペーパーテスト、実技テストのみを重視し、一部の観点に偏した評価・評定が行われることのないように、観点別評価の観点（「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」「運動や健康・安全についての知識・理解」）を踏まえた多面的な評価をする工夫が求められる。評価規準は、生徒が自ら獲得し身に付けた資質や能力の質的な面、資質や能力の育成の実現状況の評価を目指す意味で用いられる。

例えば、跳び箱運動の技能においては、何段の跳び箱が跳び越せたか、踏み切り板をどのくらい離して跳び越せたかといった高さや距離などの量的内容を評価するのではなく、第2空中局面での姿勢の美しさや動きの雄大さ、着地の安定性などを表現する動き方、またそれらを生み出すための踏み切りや着き放しの動き方などといった動きの質的内容が評価されるのである。

確かな評価基準の作成にあたっては、学習指導要領に照らして「おおむね満足できる（B）」の評価基準を明確にし、そこから「十分満足できる（A）」、「努力を要する状況（C）」の評価基準を定め、実際の授業で活用できるようにしておくとともに、「努力を要する状況（C）」と見取った生徒に対する手立てや支援を整理しておくことが大切である。

(2) 単元計画の作成

ア 指導内容の明確化

小5・6 中1・中2 中3・高校入学年次と見通し（いつ、どこで、何を指導するか）をもち、各学年の入口と出口でどんな状態にあればよいかを考える。

イ 手立ての充実

ゲーム化、めあてのめたせ方（導入の工夫）、段階的指導、場の設定など。

ウ 生徒同士のかかわり

ペアで見合ったり、集団観察したりすることで個人種目の集団化を図る。そのためには、ペア学習の仕方や発達段階に応じた補助技術などを積み上げていく必要がある。

【参考文献】 平成24年度子どもの体力向上指導者養成研修『指導要項』

動きの質を高める運動を通して体力の向上を図る部会
コース3 器械・器具を用いた動きの質を高めるコース
講師 神家 一成（高知大学教授） 松尾 邦彦（長崎県教育庁指導主事）

【球技（ゴール型）】

薩摩川内市立樋脇中学校
教諭 有馬 桂介

1 学習指導要領の改訂と方向性
生きる力をはぐくむ

- (1) 教えて考えさせる指導（習得・活用・探求などの考え方）
- (2) コミュニケーション能力や理論的思考力の育成（言語活動の重視）
- (3) 社会性に関わる態度の指導
- (4) 武道の必修化（中1・2）（伝統や文化に関する教育の充実）

教えて	考えさせる	指導
学習内容 明確化 具体化	思考・判断 意欲が高まる (自ら考えかかわる)	学習展開作成
習得	⇄	活用

2 体育科・保健体育科の改善の要点について

(1) 生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成

- ・保健と体育を関連させて指導（心と体を一体）
- ・指導内容の体系化 発達のまとまりを踏まえた指導内容の系統化
領域の内容や選択の見直しと指導内容の明確化
指導内容の取扱いの弾力化

(2) 体力の向上に向けた指導の充実

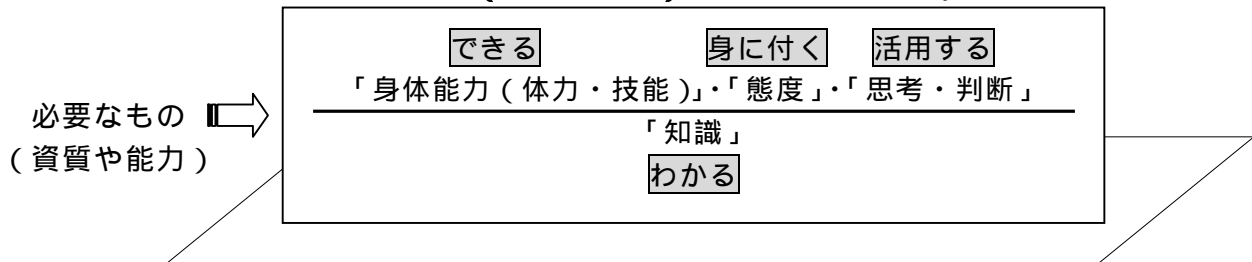
- ・学校の教育活動全体や実生活で生かすことを重視
- ・「体づくり運動」の開始時期（小）及び時間数の目安（中）
- ・その他の領域でも、学習した結果として一層の体力の向上が図られるように指導のあり方を改善

(3) 健康な生活を送る資質や能力の育成

- ・発達の段階を踏まえた 保健の内容の体系化
- ・健康の概念や課題の明確化

3 体育授業のねらい

- (1) 全ての子どもたちが、生涯にわたって運動やスポーツに親しむとともに、健康・安全に生きていくために必要なもの（資質や能力）を身に付けること。



4 学習指導要領の改善について

(1) 指導内容の明確化

発達の段階のまとまりに応じた「指導内容 必要なもの」を重点化（明確化・体系化）

ア 目標

特性	小学校		中学校		高等学校
	1～4年	5・6年	1・2年	3年	
	楽しく行う	楽しさ・喜びに触れる	勝敗を競う楽しさや喜びを味わう		
指導すること			基本的技能	作戦に応じた技能	作戦や状況に応じた指導
			仲間と連携した動き		仲間と連携した動きを高める
	動きができる	技能を身につける	ゲームが展開できるようにする		

(2) 指導内容の体系化

ア 内容

小1・2	「ボールゲーム」「鬼遊び」 簡単なボール操作 ボールを持たないときの動き
小3・4	「ゴール型ゲーム」「易しいゲーム」 基本的なボール操作 ボールを持たないときの動き
小5・6	「ゴール型」「簡易化されたゲーム」 ボール操作 ボールを受けるための動き
中1・2	ゴール前での攻防
中3 高1	ゴール前への侵入などから攻防
高2・3	空間への侵入などからの攻防（自陣からゴール前）

5 実技指導

(1) 内容と教材

内容：動きの様相を明確に捉える

教材：内容的視点，意欲的視点

教具：指導装置の考案

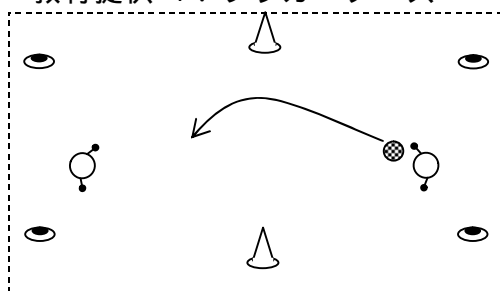
素材：既存のスポーツ種目

(2) 体ほぐしの趣旨を生かした教材作り

- ・協力的課題となる教材を作成しましょう。
- ・言語的，非言語的相互作用行動を誘発し，強化しましょう。
- ・みんなでやり遂げる経験を大切にしましょう。



ア 教材提供 1：サッカーテニス



【ルール】

5m×10mのコートでのサッカーテニス
1バウンドまでに返球する。2バウンド、
もしくはコートの外でバウンドしたら、
得点とする。

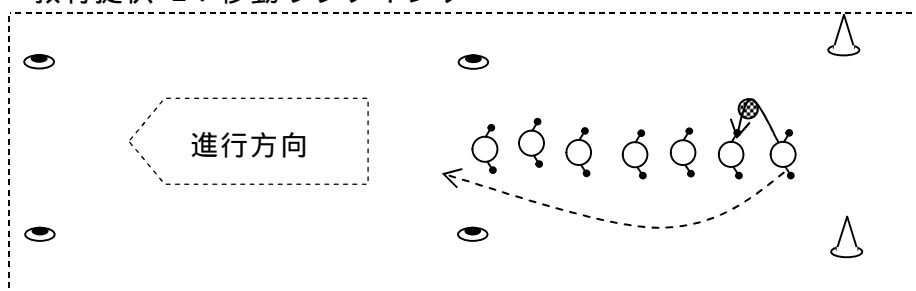
【留意点】

浮いてるボールをしっかりインサイド
キックで返球する。ボール操作の獲得を
目的とする。

競い合うことが優先されることがない
ように、楽しみながら行う。場合によっ
ては、経験者と未経験者が教え合う時間
を設け、互いに協力しながら基礎技術の
反復を行う。教えあった成果を試すよう
に、2人対2人の対抗戦を行えば達成感
を味わうことも可能である。



イ 教材提供 2：移動リフティング



【ルール】

実線の矢印のように後ろにボールを
浮かせ次の人にリフティングでパスを
を行う。パスしたら点線の矢印のように
最後尾にまわり、全体がリフティング
しながら後方に移動しゴールをめざす。
最初は、インサイドキックなど自分の
やりやすい個所で、1バウンドまで落
としてもよい等、運動の苦手な生徒に



配慮したルールで行った後にヘディングで行う等、難易度を上げていく。

【留意点】

仲間と協力しながらゴールを目指していく協力的課題の中で、成功すればやり
遂げた、という達成感を共有できる。少しずつ難易度を上げていくことで、飽き

ずに練習できるほか，何度も仲間とやり遂げたという，達成感を味わわせることが出来る。

(3) 教材作成

「プレー状況判断」の重要性

- ・状況判断に積極的に参加する。
- ・シュートするために空いた空間の攻防（シュート，ドリブル，パス）
- ・ゲームの工夫（ボール操作，判断や連携した動き）

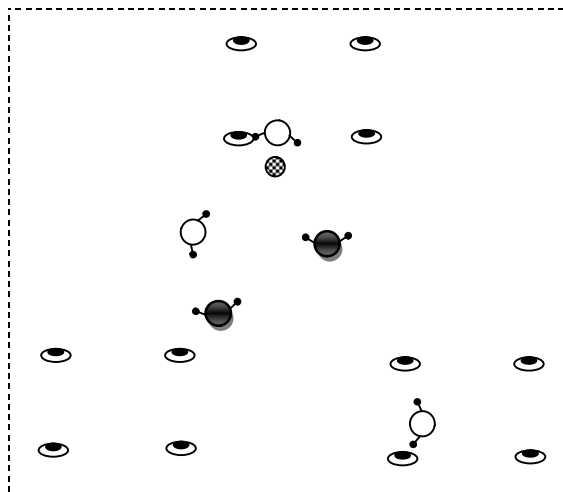
やさしい教材づくりを！

内容が習得される教材

学習意欲を高めさせる教材

両方の視点を満たす教材を作成しましょう。

ア 教材提供 1：3 サークルゲーム



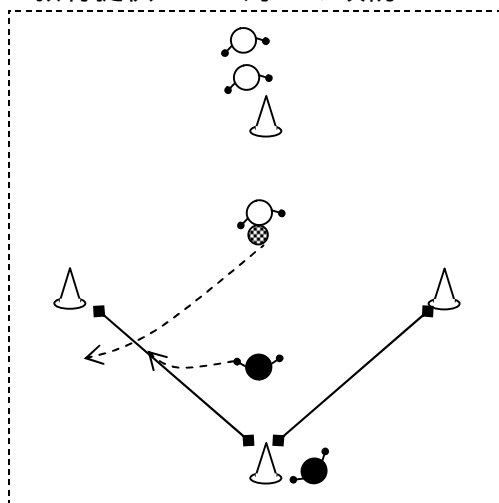
【ルール】

マーカーで作られた四角形は3～4m程度で全体の三角形の一辺は12～14m程度に設定し，3人対2人のパスゲームを行う。3人の攻撃側がパス交換行い，マーカーの四角形内で受けることができたら1点，守備のチームがボールを奪ったり，攻撃側に明らかなパスミスがあったら，交代する。もしくは，攻撃と守備の交代は時間で区切り交代してもよい。

【留意点】

小1～4年の「ボール操作，ボールを持たないときの動き」小5・6年の「ボール操作，ボールを受けるための動き」の内容となる。あらかじめ設定された3つの四角形の中に3人が入ってしまえば，守備側にパスコースを限定され，得点することが難しくなってしまう。ボールを持たないときの動き，ボールを受けるための動きを意識させながら，自分自身で周りの様子を観たり，仲間と声を掛け合いながら1つ，2つの四角を3人で狙いながらパスを回すことで，得点を重ねることができる。ボール操作に戸惑う生徒がいた場合などは，コート全体やマーカーで作る四角形を広げたり，守備側の生徒を1人にしたりと難易度を調整して進めるなど，工夫が必要である。

イ 教材提供 2 : 1 対 1 の攻防



【ルール】

10m×10mのコートで2つのコーンの実線の間をドリブル通過することで、得点となる。まず、黒が白にパスすることでスタートし、白はボールをドリブルしながらスピードやフェイントを用いてコーンの間を通過できるようにする。

【留意点】

足でのボール操作が難しい場合は、学習意欲を高めるために両手でボールを持ち、ラグビーやバスケットボールのように進めたりと、難易度の調整は可能である。習得

が期待されるのが、ドリブルというボール操作であるため、ボール操作しながら相手の動きをよく観て、右、左どちらにいくことが効率的か判断の要素を少しずつ加えていかなければならない。

ウ 教材提供 3 : 6 対 6 簡易ゲーム



【ルール】

40m×45mでの6対6でゲームを行う。経験者とそうでない生徒が一緒に楽しめるように、経験者がゴールを決めた後は、未経験者がゴールしなければならない。また、ゴールを決めた後は、チーム全員でゴール後の喜びを表す、パフォーマンスを行う。試合前にミーティングで作戦やゴール後のパフォーマンスの行い方等を、話し合っ

てから行った。また、ゲームを見学している生徒には、パスの本数、特定の生徒のプレーの成功率（パス、シュート、ドリブル）を記録をつけながら、終了後にアドバイスするなど、「分析を行う」という視点でゲームを観察するようにした。

【留意点】

試しのゲームやまとめのリーグ戦などで用いられる試合形式の教材であるが、経験者、未経験者、男子、女子、得意、不得意関係なく楽しめる工夫が必要となる。まず、上の写真のように、試合前の審判、相手と握手を交わし互いに敬意を払う姿勢、ルールを守り安全に進めるために、ルール、マナーの指導が必要である。

また、ゲームを見学する生徒には、競技を観る、応援するといった視点のみでなく、パスの本数やプレーの成功率など、数値化することにより、試合を行った生徒に、具体的にフィードバックし、その後の作戦や改善点等、話し合いを行う際によ

い資料を提供できるよう指導することで、技術の定着に関係なく全員が試合に参加できるよう心がけたい。

6 学習評価について

(1) 学習評価とは

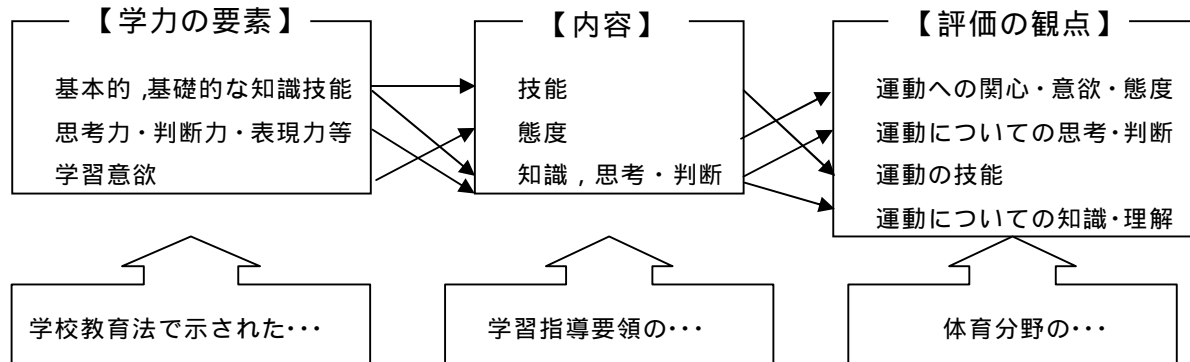
- ・学校における教育活動に関し、子どもたちの学習の実現状況を評価するもの。
- ・子どもたち一人一人に学習指導要領の内容が確実に定着するように、学習指導の改善に生かしていく。
(=教師,学校サイド)
- ・自らの学習状況に気付き、その後の学習や発達・成長が促される契機にする。
(=生徒サイド)
- ・評価・評定に示しきれない子どもたちの一人一人のよい点や可能性、進歩の状況の評価
(=個人内評価)

「生徒のための評価」+「学校や教師が進める指導力の評価」

(2) 学習評価の妥当性と信頼性

学習指導要領の目標や内容に対応した資質や能力（(1)技能、(2)態度、(3)知識、思考判断）が、質的な面（動きのできばえなどが身に付いている状態）で身に付いているかどうか、適切な評価方法で選択する。

(3) 学力の要素と評価の観点について 【変更ポイント】



(4) 学校全体としての組織的・計画的な取組

ア 教師の共通理解と力量の向上

- ・効果的で効率的な評価を行うことにつながり、妥当性や信頼性を高めることになる。

イ 保護者や生徒への情報提供

【球技（ネット型：バレーボール）】

南さつま市立坊津学園中学校
教諭 中野 誠也

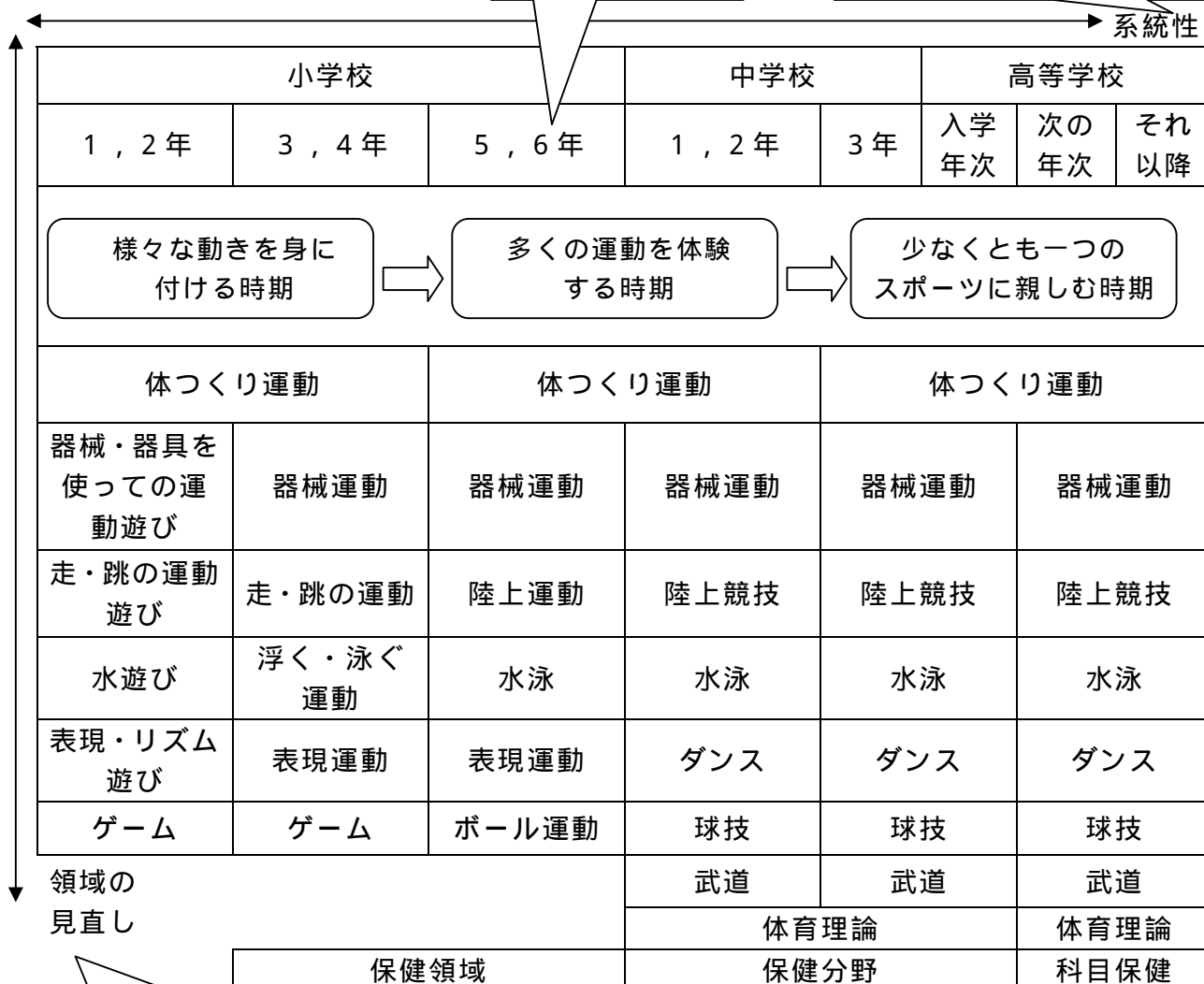
1 「ネット型のボール操作の動きの質を高めるコース」における指導のポイント

(1) 新学習指導要領と旧学習指導要領で変わったところ

ア 指導内容の体系化
体系化模式図

指導内容の取扱いの弾力化

発達段階のまとまりを踏まえた指導内容の系統化



領域の内容や選択の見直しと指導内容の明確化

イ 新学習指導要領の改訂のポイント

中学校，高等学校ともに，生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する資質や能力を育成する観点から，攻防を展開する際に共通して見られるボール操作などに関する動きとボールを持たないときの動きについての学習課題に着目し，ゴール型，ネット型，ベースボール型に分類して示された。

ウ 種目主義からの脱却

今	目標 内容 素材(脱種目主義：バレーボールを素材として活用する。教材づくりが大切である。)
昔	目標 素材 内容(種目主義：種目を教える形。105 時間でできるものではない。)

エ 中学校と高校で役割があること

- (ア) 中学校 1・2 年生：身体や用具を操作し空いている場所に返球，定位置に戻るなどの動き
- (イ) 中学校 3 年・高校入学年次：ポジションに応じたボールや用具の操作，仲間と連携して，空いた場所を埋めるなどの動き
- (ウ) 高校その次の年次以降：役割の応じたボール操作と安定した用具の操作，空間をカバーして守備のバランスを維持する動き，仲間と連携して空間を作り出す動き
- (I) 小学校ではどんなことをしているのか知っておくことが大切

(2) バレーボールの特性について

- ア ボールを弾く・打って扱う。(ボールを止めない。)
- イ 3 回のボレーができる。
- ウ 一人で連続してプレーができない。

(3) 体ほぐしの運動の趣旨(気付き，調整，交流)を踏まえた学習指導の在り方について

- ア ボールを弾いてコントロールする感覚を身に付ける。
- イ ボールの落下点を予想し，素早く移動する。
- ウ 自分を含めて，誰がボールに触るのかを素早く判断し，意思表示する。
- エ ジャンプしてから，いろいろな動きを行う。

(4) 体力を高めるために体を動かす意識を持たせる学習指導の在り方について

- ア ただゲームをさせているだけの授業では運動量を確保することができないため，授業の中で，積極的に体を動かしてボールを扱う運動を組み入れることが効果的である。
- イ 積極的に体を動かしてボールを扱う運動を取り入れることによって，体力を高めることができるとともに，ゲームで積極的に動いてボールを拾う習慣を身に付けることができる。

(5) 運動の意欲を高めるための学習指導の在り方について

- ア 自分で成功例を多く体験できるようにする。
- イ 仲間と協力してラリーをたくさん続ける運動を組み入れる。

(6) 学習の評価について(指導と評価の一体化)

- ア 指導内容を明確にすることが重要であり，具体的にその時間で何を指導するのかを明らかにすることで，評価内容も明確になる。
- イ 学習評価では，おおむね満足の状況に達していない児童生徒への支援をすることが大切である。もし，そのような児童生徒が多ければ，授業そのものを改善する必要がある。
- ウ 学習評価は，知識の量のみでとらえるのではなく，学習指導要領に示す基礎的・基本的な内容を確実に身に付けることはもとより，それにとどまることなく，自ら学び自ら考える力などを踏まえて評価することが求められる。このことから，ペーパーテスト，実技テストのみを重視した評価が行われることのないようにする必要がある。

2 演習・協議

(1) 「体ほぐしの運動の趣旨を踏まえた学習指導の在り方」

ア 簡易ゲームを用いてバレーボールの特性を味わわせる学習指導

(ア) 授業における約束事

- a 授業の前に係の人が、ゼッケン、ボール等を準備する。
- b 授業の前に、ゼッケンをつける。
- c 先生の合図があったら、集合する。集合は、いつもチームごとにゼッケン順に並ぶ。
- d 集合や移動の時は、いつもかけ足で動く。
- e 片付けは、係の人がきちんと片付ける。
- f フェアプレーを大切に！

試合の前にあいさつをする。

ナイス・ドンマイ・ハイタッチ(スポーツの価値)

試合中、反則したら自分から言う。

危険なことはしない。

勝って威張らない。負けてふてくされない。

負けたこと、失敗したことを友達のせいにはしない。

ゲームや練習等に、最後まで積極的に参加する。一生懸命する。

(イ) 体ほぐしの運動(グループ活動 5~6人)

- a 円陣で肩叩き
- b 円陣で風船つき
- c 円陣で風船つき 20回(足で)
- d 円陣で風船つき 20回(肘から上で)
- e 円陣で風船を落とさず運ぶ



(ウ) オーバーハンドパス

- a 痛くないオーバーは？ べちゃべちゃパス 【体ほぐし~円陣で風船をついている様子】
- b 方向が定まらないから？ べちゃべちゃから親指を真下にする。
親指を前に出さないこと！
- c 遠くに飛ばすには？ 身体の移動方向とボールを出す方向を一致させること。
膝のバネを使う。
- d 正確なパスをするには？ ボールをコントロールする指を増やす。1本 5本
- e 正確なパスをするには？ ゴルゴ13 ピストルとライフル
- f 上級編：スパイカーが打ちやすい？ 逆回転パス
- g 上級編：ブロッカーをかわす？ セッターの技術。ボールを出す時間を変える。
- h ドリルゲーム：ゴルゴ13になれるか？相手を動かさずに5本中何本できるか。3本で合格。
2人の距離は6m。補助者は両足をぴったりつける。両腕は耳につけて伸ばす。
- i 2人組でパス。連続で行わない。補助者は、手を挙げて構えたところにパスをもらう。補助者は、投げて返す。
- j 3人で三角パス。時計回し、反時計回し各15



【三角パスをしている様子】

周。体を向けてパスを出す。

- k 三角パス+チェック付き。後ろにチェックパーソンがつく。パスがまっすぐ出ているかチェックする。時計回し，反時計回しをどちらも行う。

チェックパーソン

- l ドリルゲーム(三角パス):途中でホイッスルが鳴ったら，1周以内に逆回りにする。数回ホイッスルは鳴る。



【三角パス+チェック付きの様子】

(2) 「体ほぐしの運動の趣旨を踏まえた学習指導の在り方」

ア 基本的動作や簡単なボール操作を身に付け，ボールが打てることの喜びを味わわせる学習指導

(ア) 体ほぐしの運動

- a 背面キャッチ：ボールを投げ上げ，落とさないように背面でキャッチ。
- b 背面投げキャッチ：ボールを背面から投げ上げ，落とさないように胸の前でキャッチ。
- c 股下投げキャッチ：ボールを股下から投げ上げ，落とさないようにキャッチ。
- d ボール渡し：5～6人円陣で。「せーの」で隣の人に投げてパス。1人飛ばしでパス。
- e ボール渡し：5～6人円陣で。「せーの」で隣の人にバウンスパス。
- f 落とさず移動：5～6人円陣で。「せーの」でボールをバウンド(投げ上げ)て，隣に移動して落とさずキャッチ。



【体ほぐしの運動ボール渡しの様子】

(イ) アンダーハンドパス

- a 正確なパスのために。あてる場所は親指側の手首の上あたり。落下点にすばやく入る。腕で板をつくる。拳の山に注意すること。コントロールする関節を少なくする。
- 距離を飛ばすために。距離の飛ばし方は二通り。完全に腕を振らずに身体の移動でボールに力を加える。腕を振ることでボールに力を加える。ただし，あてるポイントは適切でないため。 ・ のどちらがいいのかは，状況による。子どもには，選択させる形で。



【正確なパスのための様子】

- b ドリルゲーム：ちゃんと中心に当たっているかなゲーム(グーで面をつくって，ボールをとらえる。)5本中3本で合格。2人の距離は6m。ボールの高さは6m。補助者は両下手でボールを上げる。腕がずれなかったらOK。力を入れてずれなくするのはだめ。
- c 正確に中心に当たっているかな。板目レシーブ：2人の距離は6m。補助者はかかとをつける。つま先を開く。その間に戻ればOK。
- d 普通にパス(対人パス)。補助者はオーバー，実施者はアンダー。1分間続ける。交代で行う。
- e アンダー・アンダーで対人パス。

- f 三角パス：30秒続ける。
- g ドリルゲーム：三角パス。30秒続ける。途中でホイッスルが鳴ったら，1周以内に逆回りにする。数回ホイッスルは鳴らす。

(ウ) スパイク

- a その場ジャンプで(できるだけジャンプの頂点で)

- キャッチ
- タッチ
- 軽くミート

- b 三步助走をつけて

- 三步助走
- キャッチ
- タッチ
- 軽くミート

- c ネットを使って，セッター両下手投げ
その場ジャンプで

- タッチ
- 軽くミート

- d ネットを使って，セッター両下手投げ
三步助走をつけて

- タッチ
- 軽くミート

- e ネットを使って，パス - トスを使って
タッチ

- 軽くミート

- f ネットを使って，パス(ネット越しに投げ入れてもらう) - レシーブ - トスを使って

- タッチ
- 軽くミート

- g ドリルゲーム：パス(ネット越しに投げ入れてもらう) - レシーブ - トス - スパイク。相手コートに上手く打てたらOK。コート内に入れること。

(I) サービス

- a アンダーハンドサービス：あてる位置(手の平，手首)。トスを上げすぎない。ボウリングと同じ。ボールをまっすぐ転がしてみる。

- b フローター(体力に応じて)

- c スピンサーブ(ジャンプサーブ)

(3) 「体力を高めるために体を動かす意識を持たせる学習指導の在り方」

ア 役割に応じたボール操作と連携した動きによってボールをコントロールし，攻防を展開できるバレーボールの学習指導

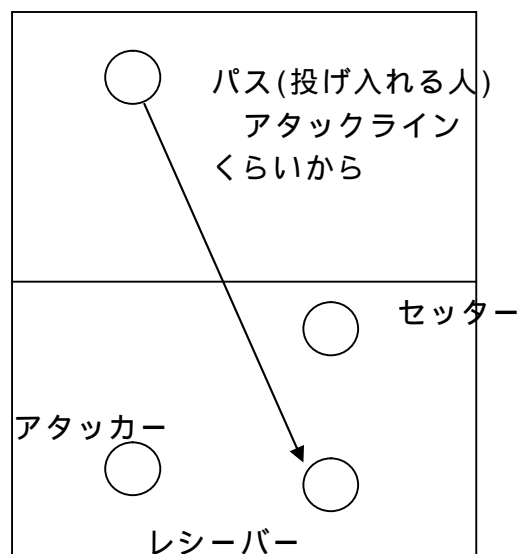
- (ア) 体ほぐしの運動



【三角パスをしている様子】



【ジャンプの頂点でキャッチしている様子】



- a すっきり体操：足をクロスさせて曲げる。少しずつ伸ばしていく。最後は少し曲げて伸ばす。
- b ボールを持ってあてる。手が痛くない。ボールを高い位置でとらえる。オーバーハンドパスの基本づくりの一つ。
- c 持っているボールにボールを乗せる。

(1) タスクゲーム(課題ゲーム)

3対3
 キャッチしたら、体の向きを変えてはいけない。
 ラリーゲーム
 人数が多いときは、バイパス方式で行う。
 ルールをしっかり理解させること。
 誰に対して、どのような課題設定となっているか。

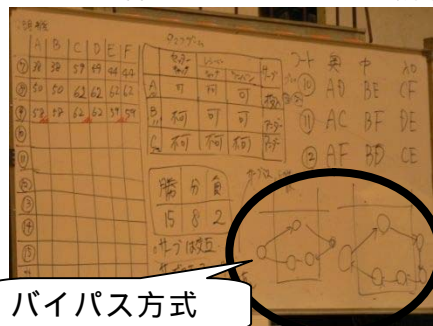


【すっきり体操の様子】



【ボールを持ってあてているの場面】

- a タスクゲームA：セッターキャッチ可，レシーバーキャッチ不可，ワンバウンド可，サービス投げ入れ
- b タスクゲームB：セッターキャッチ不可，レシーバーキャッチ可，ワンバウンド可，サービスアンダーハンド
- c タスクゲームC：セッターキャッチ不可，レシーバーキャッチ不可，ワンバウンド不可，サービスアンダーハンド



バイパス方式

(4) 「体力を高めるために体を動かす意識を持たせる学習指導の在り方」

ア チームで協力してラリーをたくさん続けながら，攻防を楽しむバレーボールの学習指導

(ア) メインゲーム

- a メインゲームA (トスキャッチ可，レシーブキャッチ不可，レシーブワンバウンドOK，投げ入れサーブ)
- b メインゲームB (トスキャッチ不可，レシーブキャッチ可，レシーブワンバウンドOK，投げ入れサーブ)
- c メインゲームC (トスキャッチ不可，レシーブキャッチ不可，レシーブワンバウンドOK，アンダーハンドサービス)

タスクゲームの課題がメインゲームの課題となっていたか。

(5) 「運動の意欲を高めるための学習指導の在り方」

ア 意欲を高めるための仕掛け，工夫，用具の活用と班別による単元計画及び授業構想

(ア) プレルボール (小学校で取り組まれている。プレルとは打ちつけるという意味)

- a プレル×2・キャッチ・シュート(プレルシュートゲーム)
- b プレル×3(相手コートに直接という流れ)

(イ) 教材づくり

- a コロコロゴールゲットボール(フロアバレー) バレーの動き，フットワーク
- b 抜けたら勝ちゲーム(得点した方が一人ずつ抜けていく。)

【武道（剣道）】

～伝統的な運動（剣道）を通して動きの質を高めるコース～

鹿児島市立谷山北中学校
教諭 瀬戸口 浩司

1 新学習指導要領における武道（剣道）の改善事項の概要

(1) 指導内容の体系化

- ア 「武道」のみ6年間の系統性
 - (ア) 導入段階での類似の動きの確認
 - (イ) 安全への配慮
 - (ウ) 段階的な指導
 - (エ) 場，用具，人数などの工夫
 - (オ) 時間数の確保
- イ 中学校第1・2学年で「武道」が必修
 - (ア) 運動種目の選択
 - (イ) 多人数授業への対応
 - (ウ) 施設の確保
 - (エ) 用具の確保
 - (オ) 安全への配慮（ハード面，ソフト面）
 - (カ) 時間数，実施学年の検討
 - (キ) 3，6年間を見通した指導計画
 - (ク) 授業のゴールイメージの検討
- ウ 中学校3学年で領域選択が開始
 - (ア) 選択者が卒業後に継続したくなる指導（正規な攻防に準じた内容）
 - (イ) 履修機会，時間数の検討（球技2つ分の時間の使い方）
 - (ウ) 「柔道」「相撲」の履修の機会の検討（生徒選択の機会の保証）
- エ 高校入学年次
 - (ア) 未経験者への配慮（技能面・安全面）
 - (イ) 経験者の経験の格差の把握
 - (ウ) 「柔道」「剣道」の生徒選択の保証
 - (エ) 履修機会，時間数の検討（球技2つ分の時間の使い方）
- オ 高校その次の年次以降
 - (ア) 未経験者がいた場合の対応
 - (イ) 「柔道」「剣道」の生徒選択の保証
 - (ウ) 履修機会，時間数の検討
 - (エ) 選択者が卒業後に継続したくなる指導（正規な攻防の経験）

(2) 指導内容の明確化

- ア 「技能」の記載
 - (ア) 例示の内容が明確化
 - (イ) 対人性を重視
 - 「対人的技能と一体的に扱うようにする」
 - 「2人1組の対人で…」
 - 「対人での練習を通して…」
 - 受け手を含めた指導の在り方

イ 「態度」の記載

(ア) 伝統的な行動の仕方やその考え方を重視

(イ) 「公正，協力，責任，参画（高校その次の年次以降）」に関する事項を発達の段階に応じて具体的に明記

礼儀の意義を理解させる。

武道には，相手を尊重するとともに，自分で自分を律する克己の心を表すものとして，礼儀を守るといった伝統的な考え方がある。

単に勝敗を目指すだけでなく，個々の学習場面を通して礼法を身に付けるなど，人間としての望ましい自己形成も視野に入れて指導していくことが求められる。

相手と正しく向き合うこと

相手の目をしっかり見ること

心を込めて相手と礼をすること

相手と息を合わせること

（香川大学教授 山神真一）

ウ 「知識，思考・判断」の記載

(ア) 「知識」…各領域に関連させて指導することが効果的なもの

全領域に関わる内容は，体育理論に整理（中学校3，高等学校6単位時間以上）

武道では，伝統的な考え方や見取り稽古が取り上げられている。

(イ) 「思考・判断」…これまで学習した内容を学習場面に適用したり応用したりすること

a 知識と技能を関連させた指導

b 思考・判断は，発達段階に応じた課題の設定

c 思考・判断と技能，態度，知識とを関連させた指導

2 学習評価の基本的な考え方

(1) 指導したことを評価する

評価結果によって後の指導を改善し，さらに新しい指導を行い，その成果を再度評価する。

（指導と評価の一体化）

あくまでも授業の充実のための評価であること。きめの細かい学習指導の充実と生徒一人一人の学習内容の確実な定着を図るための効果的な評価と，妥当性，信頼性等が確保される効率的な評価を目指す。

(2) 「妥当性」と「信頼性」を確保する

学習評価が学習指導の目標に対するものとして行われており，評価結果と評価しようとした目標との間に関連性があること，評価方法が評価の対象である資質や能力を適切に把握するものとしてふさわしいものであること等が求められる。

・学習指導要領に示された内容に合致した「よりどころ」になっている

・各観点の資質や能力を的確に捉えた「よりどころ」になっている

・実行可能性があり，他の教員と共通可能な「よりどころ」になっている

・他の評価者が用いても，同様の判断が可能な「よりどころ」になっている

(3) 多面的に一人一人のよさを認める

評価は，技能などを一面的に評価するのではなく，観点別評価（「関心・意欲・態度」「思考・判断」「技能」）により多面的に行うもの。学習指導要領に示す基礎的・基本的な内容を確実に身につけることはもとより，それにとどまることなく，自ら学び自ら考える力などを踏まえて評価することが求められる。

(4) 評価規準による質的評価を行う

評価規準は，生徒たちが自ら獲得し身に付けた資質や能力の質的な面，資質や能力の育成の実現状況の評価を目指す意味で用いられている。運動の技能を中心としたタイムや回数等

を量的に評価するものではなく、生徒たちが自ら獲得し、身につけた資質や能力の質的な面を評価する。

例：「タイム」「回数」の評価から評価規準による質的評価へ

サッカーで、リフティングが50回できたことを評価するのではなく、50回のリフティングができるようになるために学習し、身につけた知識・技能を評価する。

(5) 「努力を要する」状況(C)と判断されそうな生徒に対する手立て

確実に学習内容を身につける観点から、「努力を要する」状況の生徒の把握に努め、評価した結果を具体的な言葉かけにより即座に子どもに返したり、指導の手立てを修正したりするなど、評価を指導に生かしていくようにする。

また、同じように、「十分満足できる」状況(A)の生徒の把握にも努め、個別の課題を与えたりするなどの指導も併せて行う。

(6) 目標に応じた評価方法の活用

集団に準拠した評価(相対評価)を、学習活動の中で生徒が目指す目標とすることは起こりうる。個人内評価(伸び率)は文書等で評価し、別途フィードバックする。評定への総括は、目標に準拠した評価(絶対評価)で記録した評価情報をもとに行う。

3 評価規準の作成上の留意点

(1) 学習活動に即した評価規準の検討のポイント

ア 1年間で1度だけ領域を取り上げる場合 「技能、態度、知識、思考・判断」の全てを配当する。

イ 2年間で領域を取り上げるが、運動種目は1年ごとに変える場合 「技能」は各学年で、「態度」、「知識、思考・判断」は2年間で取り上げる。

ウ 2年間で1つの運動種目を取り上げる場合 「技能、態度、知識、思考・判断」の全てを分割して取り上げる。(小学校では、重複する場合もあり)

(2) 「関心・意欲・態度」「運動の技能」は、指導する時間、育てる時間、評価する時間を保障するよう計画する

ア 「知識・理解」「思考・判断」は、評価日に評価材料を得ておくよう計画する。

(3) 効果的・効率的な評価のために

ア 観察評価を1時間では、1～2回の評価機会に絞り込むなど、指導内容の明確化とともに評価規準の設定を行う。

イ 単元を通して評価項目に偏りが見られたり、評価機会が十分ではなかったりすることがないように「指導と評価の計画」を作成しておく。

ウ 「関心・意欲・態度」「運動の技能」は、指導機会と評価機会に時間を空けたり、複数回に評価機会を設けたりするなどの工夫をする。

エ 1単位時間での評価は、1～2観点到に絞り、網羅的に評価の観点を盛り込まない。

4 剣道指導の展開(新しい学習指導に基づいた)

(1) 導入段階で類似の動きを取り入れる

基本動作を最初から学習させるのではなく、導入の段階で類似の運動をゲーム感覚で取り組ませる

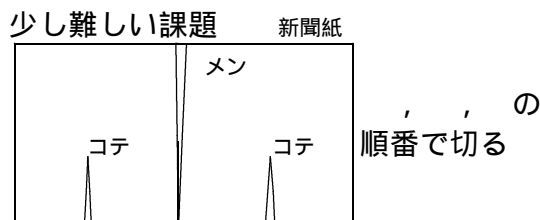
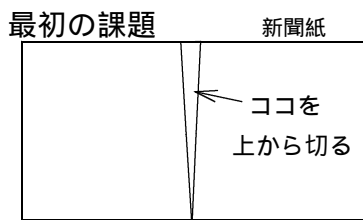
ア 必殺新聞切り 岩手大学浅見先生の事例

三人一組で、新聞紙一枚を広げ、二人がそれぞれ上端を持ち耳の高さくらいに保持する。残りの一人が竹刀を縦に振り、その新聞紙を真ん中から2つに切り裂く。



上手く切れる生徒には、1回で2つに切り裂くのではなく、新聞紙下部の中心より左右を2カ所、小さく「コテ、コテ」と切った後に、真ん中を「メン」と切らせる。

全員が同じ課題だけに取り組むのではなく、同じ内容のものでも、少し難しい課題にも挑戦できるようなものを準備しておくが良い。



イ 合掌姿勢からの広げ足（踏み込み足） 岩手大学浅見先生の事例

おなかの前で合掌した姿勢で立ち、右足からツーステップの要領で、1、2と2歩進み3（さ～ん）で大きく足を広げると同時に両手を突き出す。

送り足から、踏み込み足への動きであるが、それを意識させずに類似した動きから本来の動きに近づける。

ウ 胴タッチ剣道 茨城県教育委員会指導資料掲載

二人組で向かい合い、左手は腰に当て、右手は刀を構えるようにおなかの前で手のひらを広げ、指先は相手に向けて構える。その姿勢から、相手のおなか（胴）に素早く触る競争をする。できるだけ素早く足を動かしながら、離れたり近づいたりしながら行う。



実際に防具を着けて行う攻防に近い動きになる。

エ タグ取りゲーム

タグラグビー用のタグを腰に着け、左手で握手をした状態で、お互いのタグの取り合いをする。胴タッチ剣道と同じように、実際に近い動きになる。

(2) 対人で基本動作を指導

相手の構えを崩したり、相手の力を利用したり、相手の技をかわしたりする動きの習得。

ア 足さばきゲーム

二人組でお互い竹刀を持ち、向かい合って構える。相手が1歩前進したら、1歩後退する。相手が1歩後退したら、1歩前進する。左右への動きも同様に、相手の動きに合わせて、常に同じ間合いを保つように行う。

イ 上下振りゲーム

お互いに竹刀を持ち、向かい合って構えた状態から、交互に、大きく振りかぶり膝下くらいまで振り下ろす。相手が1歩前に出ながら振り下ろすタイミングで、1歩退きながら振りかぶる。前進と後退を交互に、併せて振りかぶりと振り下ろしも交互に行う動きになる。「抜き技」をする動きや感覚がつかみやすくなる。

ウ 片手での面打ち（導入で）

両手で竹刀を振るのが基本ではあるが、片手で打たせることで、力が抜けて、手首の使い方などが本来の打ちに近い動きになる。

二人組で、一人は、両手で竹刀を頭上に横向きに保持し、面を打たせる形をとる。その竹刀をもう一人が片手で打つ。足の動きは使わず、片手で竹刀を持ち、振りかぶらず、やや前方に手を伸ばし、小さく連続して打つ。右手で打ったら、左手も行う。

(3) 「対人的技能」を機会に教える

相手の構えを崩して、または崩れたところを打つ。

- ア 相手の構えに隙がないときには，
 - (ア) 最初の打ちに相手に対応して隙ができたところを打つ。(二段の技)
 - 例 面 - 胴，小手 - 面，面 - 面，小手 - 胴
 - (イ) 竹刀を払って隙ができたところを打つ。(払い技)
 - 例 払い面，払い小手
- イ 相手と接近した状態にあるときには，
 - (ア) 相手を押ししたり，体さばきを使ったりしてできた隙を退きながら打つ(引き技)
 - 例 引き面，引き胴，引き小手
- ウ 相手が打ってきたときには，
 - (ア) 相手の打ちをかわしてできた隙を打つ。(抜き技)
 - 例 面抜き胴，小手抜き面
 - (イ) 相手の打ちを竹刀ですり上げてできた隙を打つ。(すり上げ技)
 - 例 小手すり上げ面
- エ 相手が打とうとしたときには，
 - (ア) 手もとが上がったり下がったりしてできた隙を打つ。(出ばな技)
 - 例 出ばな面，出ばな小手

(4) 動きのできばえを評価する判定試合

剣道の「面打ち」と「面抜き胴」の例

ア 判定試合の行い方

- (ア) 二人組を作り，しかける人が「面」を打ち，応じる人が「面抜き胴」を打つ。これを交互に行う。
- (イ) 同様にもう一組つくり，どちらのペアがうまくできたかを競う。または，個人のできばえを競う。
- (ウ) 審判は6人(3ペア)で行う。個人のできばえを競うときは，4人(2ペア)で行う。
- (エ) 学習段階に応じて技や受け身の種類を加えて行う。

イ 判定基準

- (ア) 形が良かったのか，動きがスムーズであったか，打突の音がよかったかの3点について判定する。
- (イ) よいと判断した方に挙手をする。



写真は4人(2ペア)での判定試合

(5) 技の基本練習と試合をつなぐ

剣道「いつ，どのような間合いで，どの打突部位を攻めるのか」

- ア 「技の基本練習」と「相手と攻防する試合」とのあいだをつなぐ大きな鍵は，攻防の判断である。
- イ 「相手が動いたとき」「自分の攻めによって相手が防御の動きを見せたとき」の二つを重視した「試合」 長野市立柳町中学校の実践
 - (ア) 一步退く 相手が一步前に入る 出頭の面
 - (イ) 竹刀を裏にまわす 相手がもとに戻そうとする 面
 - (ウ) 胴を打とうとする 出頭の面の機会ととらえて面を打とうと手元が上がる 面
 - (エ) 一步前に入る 出頭の面の機会ととらえて面を打とうと手元を上げる 抜き胴
 - (オ) 剣先を下げる 打突する機会ととらえて面を打突しようとして手元を上げる 抜き胴
 - (カ) 面を打とうとする 相手は面を防ごうと防御の姿勢に入る 胴
- ウ 球技のように「プレイ上の制限を工夫した試合」を取り入れる。
 - (ア) 攻守交代型の試合
 - 片方は，防御のみ。片方のみ攻撃権があるが，制限時間30秒内に3回だけ打突が許

される。制限時間が経過するか、3回の攻撃を終了したら、攻守交代して同じように行う。

(1) 面と胴の試合

打突部位を面と胴のみに制限して行う。

5 剣道授業を進める上での留意点

(1) 教具の工夫

ア 竹刀

中学生男子：114 cm以下，440 g以上（大会規定）
中学生女子：114 cm以下，400 g以上（大会規定）
と定められており，授業の中では，この規定に準じた竹刀を使用していることがほとんどであるが，体格によっては，竹刀操作がうまくできない場合も多い。

小学生高学年：111 cm以下，370 g以上（目安）
小学生中学年：105 cm以下，280 g以上（目安）
等の竹刀もあり，各人の体格に応じてこれらを使用すると，竹刀操作がしやすいという利点がある。

また，試合の判定の際，どちらの打突かを見間違えたり，見落とししたりすることを解消するために，「物打ち」部分の側面に，赤・白のテープを貼る。



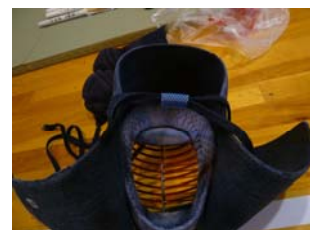
上が大人用，下が小学生低学年用竹刀



物打ちに，赤白のテープを貼る

イ 面ひも

授業で，面ひもがはずれてしまったり，ひもが絡まって修復するのが難しかったり，着脱に時間がかかる。伝統文化でもある「ひもを結ぶ」ことと，着脱のしやすさは，相反するものであるし，学校に現有する防具は，ひもが多い。（マジックテープタイプもある）これらの解消に，面ひもの後頭部での交差部分に，短く切ったゴムホースを通しておくと面ひものはずれ等がなくなり，着脱しやすくなる。



ゴムホースを着けた面ひも

ウ 手ぬぐい（面下）

手ぬぐいを着けることも，多くの生徒がうまくできないことの一つである。面を着けた後に，ずれて視界が妨げられることも多い。ほおからあごへの汗の吸収等も含めて，「面下」は使用しやすく衛生的であるものを使用する。同じ防具を多くの生徒が連続して使用することへの嫌悪感を無くすのにも有効である。



(2) 安全に授業を進めるうえでの留意点

ア 約束（ルール）を守る。

イ つめを切る。（手と足）

ウ 竹刀を振り回さない。

エ 突きなどの危険な技を用いない。

オ 床の安全を確認する。（体育館で行う場合は，金具のふた）

カ 竹刀，防具の点検をする。（竹刀のささくれ，先革の破れ等）

キ ぶつからないように動きの方向を定める。

ク 場所の広さを確保する。

ケ 温度や湿度を確認する。