

平成26年度

# 学校体育実技指導資料



【中高等学校体育授業実践講座：球技「ゴール型」ソフトボールの様子】



【小学校体育授業実技講座：表現運動系の様子】



鹿児島県総合体育センター

この資料は、平成26年度 子供の体力向上指導者養成研修（西部ブロック）に参加された先生方に作成していただいたものです。

体育の授業を進める上で、参考になる資料ですので御活用ください。

（参考）

平成26年度子供の体力向上指導者養成研修（西部ブロック）

主催：独立行政法人教員研修センター

共催：文部科学省

期日：平成26年5月13日（火）～16日（金）

場所：福岡県

## 目 次

### 【中・高等学校】 (ページ)

- |   |                         |       |
|---|-------------------------|-------|
| 1 | 球技「ベースボール型」ソフトボール …………… | 1～5   |
|   | 県立甲南高等学校 教諭 福留啓之        |       |
| 2 | 陸上競技 ……………              | 6～11  |
|   | 霧島市立隼人中学校 教諭 橋口光秀       |       |
| 3 | 武道「剣道」 ……………            | 12～16 |
|   | 枕崎市立別府中学校 教諭 開哲人        |       |

# 【球技「ベースボール型」ソフトボール】

鹿児島県立甲南高等学校  
教諭 福留 啓之

## 1 体づくり運動の趣旨を生かした学習指導の在り方

### (1) 準備運動

ランニング（途中にサイドステップやバック走等を取り入れる。）

体操, ストレッチ

### (2) 体ほぐしの運動

その場でジャンプ → グーパージャンプ（左右） → グーパージャンプ（前後）

→ クロスジャンプ → 足で拍手

### (3) 基本練習 ～ボールの握り方からキャッチボールまで～

#### ア ボールの握り方

ソフトボールは2本の指で握る・・・握りにくい人は3本の指でもよい。

握り方は、人差し指と中指をV字型に開き、指先の腹をボールの縫い目にしっかりかける。親指はその下の反対側をはさむように握る。

ソフトボールを握る時は、指を縫い目にかけるようにするとピッチングの際、スナップを効かせやすくなる。手のひらとソフトボールの間を少し開け、軽く浅く握るようにする。

がちり強く握りすぎると、手首がかたくなりスナップが効かせづらくなるので注意する。

#### イ 1対1のおしゃべりキャッチボール（コミュニケーションスキル）

5メートルから10メートルの間隔で行う。

#### ウ 3対3のキャッチボール

ボールを投げたら列の後方に行く。

数を数えながらキャッチボールを行う。

ゴロを投げる。      ゴロ←→ゴロ

ゴロからの送球      ゴロ→ノーバウンド送球

#### エ 背面キャッチボール

背後にいる後方の人がフライを投げキャッチする。

#### オ 腕の振りの確認（回内動作と回外動作）



## 2 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

### (1) 基本練習 ～守備練習～

#### ア シングルキャッチ（グラブをはめている方向へのボール）

(ア) 左足から動き始め、前傾姿勢のまま小走りにボールを追う。この時、視線はしっかりボールの動きを追う。

(イ) 腰を落としながら、視線はボールの動きを追い続け、バウンドの状況を見極める。

(ウ) キャッチングの際は、ボールがどのようにバウンドするか予測し、そこにグラブを差し出す。この時、グラブ捕球面はボールの進行方向をふさぐようにして差し出す。

ボール進行方向に対し、グラブ捕球面がずれているとエラーしやすくなるのでボールに正対するよう意識する。

- (エ) 確実にキャッチングできたら、低い姿勢を保ったまま利き腕でボールを握り、同時にスローイングの体勢に入る。
- イ 逆シングルキャッチ(グラブをはめていない方向へのボール)
  - (ア) 体重をつま先にかけてのまま、前傾姿勢で小走りにボールを追う。この時、歩幅が広いと上体が上下に揺れやすく視線がぶれるため、バウンドへの対処がしづらくなる。
  - (イ) キャッチングの際は、ボールがどのようにバウンドするか予測し、そこにグラブを差し出す。この時、ひじ・手首をしっかりひねってボールの進行方向をふさぐようにグラブを正対させることを意識する。
  - (ウ) 確実にキャッチングできたら、低い姿勢を保ったまま利き腕でボールを握り、同時にスローイングの体勢に入る。
- ウ 一つの打球でみんなが動く意識を高める簡易ゲーム
- エ 前後に立ち、打球を前方の人がスルーして、後方がキャッチする。
- オ 10個のボールを連続して捕球する。

ソフトボールにおけるゴロのキャッチングについての基本は、まずボールが来たらできるだけボールの真正面に回りこむようにする。ボールの真正面に入ったら、腰をしっかりと落とし、ボールの進行方向をふさぐようにグラブを地面につける。この時、ボールを後ろにそらさないようグラブは地面に対し垂直に置き、グラブだけで取ろうとせず、利き腕も上からグラブにそえて両手でしっかり捕るよう心がける。なお、両足のつま先とグラブで三角形を作るようにする。慣れてきたら体の中心よりもややグラブを持つ手側で捕ると、動きを止めずスムーズな素早いスローイングが可能となる。ただし、ボールを完全につかむまでしっかりボールをみる。

また、利き腕と反対側の足を少し前にして構えると次の送球動作に移りやすい。キャッチングしたら前傾姿勢のままボールを利き腕で握り、同時にスローイングの体勢に入る。

## (2) 基本練習 ～打撃練習～

- ア ティーボールを使った打撃の練習（置いたボールを打つ。）
- イ いろいろなボールを打つ（バットコントロール）
- ウ ティーバッティング（ミートとインパクトを意識する。）
- エ トスバッティング（バッティングコントロール）
- オ フリーバッティング

※ ソフトボールでのスイングの基本は

- (ア) ボールをよく見ながら引きつけ、体の前で打つ。
- (イ) スイングの際に回転軸がぶれないようにする。

※ バッティングの際に、背骨を中心線とした回転軸は、まっすぐに保つようにする。回転軸が曲がっていると力

が逃げてしまい、ボールを遠くに飛ばすことが難しくなる。理屈はコマの回転と同じである。

基本フォームは、構え→テイクバック→ステップ→スイング→ミート→フォロースルーの順に行われる。

- (ア) 重心（構え）

構えた両足の親指の付け根あたりに重心を意識して立つ。



(イ) テイクバック

ピッチャーが投球動作を始めたら、バットを後ろに引きながら腰をキャッチャー側に回転させ、重心を軸足（キャッチャー側）に移動する。

(ロ) ステップ開始と着地

ステップの目的は、投球の緩急に対してスイング開始のタイミングをとることである。着地は、前足（ピッチャー側の足）に体重を移しながらピッチャー側に踏み出す。

(ハ) スイング開始

ステップと同時にまず腰から回転を始め、スイングを開始する。その際、利き腕（キャッチャー側）の脇をしめ、肘はへそにつけるイメージでスイングを開始する。

(ニ) スイング

引き腕（ピッチャー側）は体側に引き付け、利き腕の手のひらを上に向けたままミートする。両肘は体から離さないように意識することでコンパクトかつシャープなスイングが実現できる。

(ホ) ミート

利き腕の肘が伸びきってしまう直前にボールをミートする。ミートは体の前で行うのが基本である。

(ヘ) 手首の返し

ミートしたらそのまま球を押し出すような感じで手首を返していく。

打球方向にバットを投げ出すつもりで振りぬくと自然と手首を返すことができる。この動作により貯めた力をすべてボールに伝えていく。

(フ) フォロースルー

フォロースルーの際は、ピッチャー側のつま先を外へ開かないようにし、ひざは内側へ絞ることで力を逃がさないようにする。

### 3 運動の意欲を高めるための学習指導の在り方

#### (1) 三角ベースでの簡易ゲーム

攻撃は、打者一巡で終了する。守備は、打球を捕球した時点でアウトを取れる。1塁までの送球が難しい場合は、近くのベースを踏めばアウトとする。得点しやすい攻撃とアウトカウントをとりやすい守備の双方を楽しめる点にメリットがある。

#### (2) 四角ベースでの簡易ゲーム

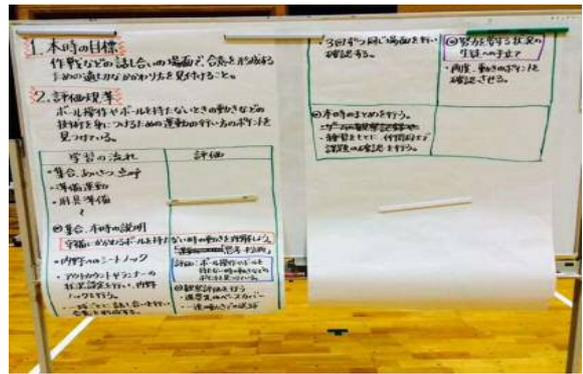
攻撃は、ティーバッティングとする。走者満塁で行う。

外野の守備は、ワンバウンドまでに捕球すればアウトを取れる。（内野の守備については、上記アと同様）

#### (3) ウインドミル投法に挑戦！！

ソフトボール競技では、もっとも一般的なピッチング法である。

投げ方のポイントは、回転運動による全身の反動力をいかにボールにのせることができるかである。回転の際、腕をしならせることでボールが少し遅れ気味になるイメージで、手首を腰の側部に当てる。これにより回転力を腕から指先、ボールへと伝えていく。



## 4 指導と評価の一体化

### (1) 学習評価の基本的な考え方

ア 指導したことを評価する。

指導と評価は別物でなく、評価の結果によって指導を改善し、更に新しい指導を行い、その成果を再度評価するという、指導に生かす評価を充実させる。あくまでも授業の充実を図るための評価であることを再確認する。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果的な評価を目指していく。

イ 評価規準をもとに質的な評価を行う。

実際の評価は、各学校の実態に応じて設定した評価規準に基づいて行う。具体的には、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、生徒が自ら獲得した資質や能力の質的な面を評価する。

また、個人内評価は、個人の伸び率であり、目標に準拠した評価ではないことを再認識し、別途フィードバックする。

(例) 「10打席の内、何打席ヒットにできるか」といった打率(量)を評価するのではなく、ヒットを打つために必要な能力を学習によって身に付けているのか(質)を評価する。

ウ 「努力を要する生徒」(C)と判断されそうな生徒への手立てを準備しておく。

確実に学習内容を身に付ける観点から、「努力を要する」状況(C)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生徒に返したり、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ようにする。

### (2) 評価規準の作成

「評価規準の作成、評価方法等の工夫のための参考資料【小学校】【中学校】【高等学校】」(国立教育政策研究所)を参考にしながら評価規準を作成する。なお、評価規準の作成にあたっては、上記参考資料の中の「内容のまとめりごとの評価規準」「単元の評価規準」を基にして、各学校の実態に応じて、「学習活動に即した評価規準」を設定する。

○ 中学校の例

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	運動についての 知識・理解
内容の まとめ	～するための○○に ついて、～しようと している。（安全は、～ している）	～するための○○ に応じた運動の取 り組み方を工夫し ている。	～を身に付 けている。	～を理解している。
設定例	○○について、～しよ うとしている。 （安全は、～してい る）	○○について、（見 付けて、選んで、指 摘して）いる。など	○○につい て、（動き、 技、技能） ができる。	○○について、理解した ことを言ったり、書き出 したりしている。 ○○について、理解した こと的具体例を挙げて いる。
学習活動に即 した評価規準	設定例を参考に各学校で設定する。			

**(3) 評価規準の作成上の留意点**

ア 観点ごとの評価方法の留意点

- (ケ) 「関心・意欲・態度」，「技能」の評価は，指導する時間，育てる時間，評価する時間を保証するように計画する。
- (イ) 「思考・判断」，「知識・理解」の評価は，評価日に評価材料を得ておくように計画する。

イ 効果的・効率的な評価のために

- (ケ) 観察による評価（主に「関心・意欲・態度」，「技能」）では，1単位時間で一つの観点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」を作成する。
- (ウ) 「関心・意欲・態度」，「技能」は，指導機会と評価機会に時間的余裕をつくったり，複数回，評価機会を設けたりするなどの工夫をする。

**5 全体を通して**

生徒が，ベースボール型のスポーツは楽しいと感じるような授業の展開を工夫していくことが大切である。

また，運動量を確保しつつ，安全に留意して，生徒に充実感や達成感を味わわせる授業をつくってほしい。

# 【陸上競技】

霧島市立隼人中学校  
教諭 橋口 光秀

## 1 体ほぐしの運動の趣旨を生かした学習指導の在り方

### (1) 「体ほぐしの運動」のねらい

ア 心や体への気付き	体がほぐれると心がほぐれたり、心がほぐれると体がほぐれたりするように、自己の体と心は互いに関係し合っていること、さらに、他者の心と体ともかかわり合っていることに気付く。
イ 体の調整	体の状態や身のこなしを整えるとともに、心の状態も軽やかにし、ストレスの軽減に役立つように整える。
ウ 仲間との交流	ともに運動する仲間と協力したり助け合ったりすることによって、楽しさと心地よさが増すように交流する。

陸上競技の授業においても、準備運動として体ほぐしの運動を位置付けたり、体ほぐしの運動の趣旨を生かした学習指導を通して、陸上競技の楽しさや心地よさを味わわせることが大切。  
→ “えっほんと やってみよう”と思わせるネタ（教材）が重要！

### (2) 演習

#### ア ペアストレッチ

(ア) 二人組の前屈（ただ、前屈に力を入れるだけでなく、補助者が試技者の上半身を持ち上げ、緊張をほぐすことで柔軟性が増す。角度を変えながらいろいろな筋肉の柔軟）

#### イ 腕振りを意識した体ほぐしの運動

- (ア) 腕振りなし走行
- (イ) 脇を開いて腕振り走行
- (ウ) 両腕同じの腕振り走行
- (エ) 手足同じで走行

#### ウ リズムを活用した体ほぐしの運動（ペア活動 集団活動）

- (ア) 腕だけの動き
  - a 片手は2拍で動かし、片手は3拍で動かす。
- (イ) 全身を使った動き
  - a 両手・両足の開閉（開く・閉じるの動きの連続）
  - b リズムを変えて両手・両足の開閉（手：開・閉、足：開・閉・閉）
  - c リズムレグレンジ（手足を前後に開閉）

#### エ 走につなげる体ほぐしの運動

- (ア) 人間ドリブル（反発の確認）
- (イ) スキップ（上方向へ、前方向へ）
- (ウ) けんけん
- (エ) もも上げ（トロツティング→くるぶし→ひざの高さ）段階的に走に近付ける。

## 2 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

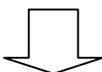
運動が苦手・運動しない生徒をつくらないための保健体育授業の充実

運動部活動に入っていない運動時間の少ない生徒にとって保健体育の授業は、運動時間を確保できる貴重な時間いえる。しかし、この時間が運動時間の確保だけに留まり、生徒にとって苦痛な時間となれば、ますます運動やスポーツへの取組は消極的なものになると推測される。

### (1) もっと運動やスポーツをするように働きかける。

【平成 25 年度全国体力・運動能力、生活習慣等調査の結果から】

「好き・できそうな種目があれば」 「友達と一緒にできたら」  
「自分のペースで運動ができたなら」 「自由な時間があれば」 など



【授業改善の視点】

- ・ 生徒にとって実現可能なねらいや個に応じた目標を設定させることにより、十分な達成感や充実感を味わわせる。
- ・ 授業の中で場面を設定し、仲間と関わり合いながら進める学習を充実させる。
- ・ 課題の場を選んだり、助言し合ったりしながら進める学習を充実させる。
- ・ 中学校第3学年では、特性や魅力に応じた領域のまとまりから選択しての履修がはじまるので、生徒自らがさらに探究したい運動やスポーツを選択できるようにするための条件整備を進める。

### (2) 「体育の授業は楽しい」に変化するきっかけを探る。

- ・ 「保健体育の授業が楽しい」に変化した理由は、男女とも以下の三つである。

「保健体育は自分にとって大切」 「好きな種目を見つけられる。」  
「できなかったことができるようになる。」

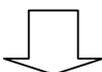


【授業改善の視点】

- ・ 授業で「できるようになる」ことを、実感させる。
- ・ 生涯にわたるスポーツ実践や健康の保持増進、体力の向上などが自分にとって重要なことであることを理解させる。
- ・ それぞれの種目をもつより多くの楽しさに触れさせる。

### (3) 教員が積極的に関わる。

- ・ 生徒の状況を適切に把握し、根気強く丁寧に教え、少しの変化にも努力を認め、励まし続ける教員の存在が必要である。



「仲間」「時間」「空間」の三間に「ひと手間」かけて、生徒が運動の特性に触れ、技能の習得や向上を目指し苦手意識をもたせない取組や指導の工夫をしていく。

## 3 運動の意欲を高めるための学習指導の在り方【苦手意識を持たせない取組や指導の工夫】

### (1) 陸上競技の特徴

- ア 単純な動き → 子どもにとって運動の（技術的課題）が見えにくい。
- イ 動きを身に付ける → （記録）の達成度が注目される。

※ 記録の二面性

プラス面・・・客観的な成果を示す（大きな達成感を味わえる，学習意欲の向上）。  
 マイナス面・・・能力の序列関係を示す（できないことの再確認，学習意欲の減退）。  
 できることは良いが，できないこともみんなの前でさらけださなければならない。

ウ より良い陸上競技の授業に向けて

- ① すべての子どもが達成感の喜びを味わい，運動の楽しさを感じさせる。
  - ② 集団的達成に関心を寄せ，仲間とのコミュニケーションを増幅させる。
  - ③ 子どものつまづきを直視し，本質的な運動課題・運動技術を問い直す。
  - ④ 「できる」とこに向けての「わかる」ことを大切にする。
- （岩田靖「体育の教材を創る」2012 から）

(2) 陸上競技のつまづき（指導のポイント）

※ 運動のリズムが作れない

→ 必要なときに，必要な力を入れることができない（緊張と弛緩）

※ 運動の組み合わせや先取りができない

→ 異なる運動形態を組み合わせる

ハードル走・・・走る→跳ぶ→走る

跳躍の種目・・・走る→跳ぶ

（レイアップシュート）・・・走る→ドリブル→跳ぶ→シュートをうつ

ア 短距離走

(ア) つまづき

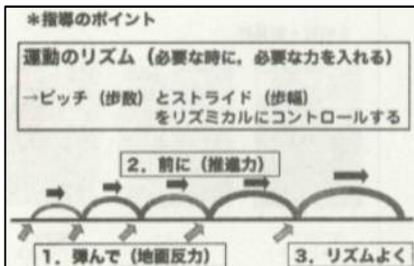
*つまづきの例	
子どもの特徴	具体的な様相
・ベタベタ走り	足裏全体で着地して，大きな音を立てながら走っている
・リテリテ走り	膝は，膝裏の筋（ハムストリング）がたばねで走っている
・スタスタ走り	膝が落ちて，膝が上がらず，地面を這うように走っている
・フラフラ走り	腕と足のタイミングがあってなく，体をふらつかせながら走っている

(イ) 指導のポイント

a 地面反発を得る指導の工夫

b 歩行からランニングへ，スキップからランニングへ

c 教具の活用（ラダー・ミニハードル・フープ）



イ リレー

(ア) つまづき

**リレー**

**\*つまづきの例**

子どもの特徴	具体的な様相
テイクオーバーゾーンの中でバトンパスできない	受け手のスタートが早すぎて、渡し手が追いつけない
十分加速しないうちにバトンパスしてしまう	受け手のスタートが遅すぎて、渡し手が詰まってしまう
バトンを落としてしまう	上手くバトンをパスできない



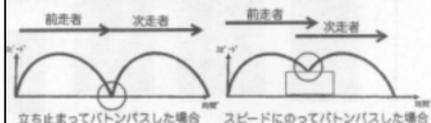
(イ) 指導のポイント

- a 手つなぎバトンパス (同調して走ることへの意識)
- b ペーパーバトンパス (同調して走ることへの意識)
- c 肩タッチバトンパス (同調して走ることへの意識)

**\*指導のポイント**

**バトンパスの操作とタイミング**

→ 2人が離れてバトンをパスする (利得距離)  
→ 2人が同調して走るスピードを高める



**\*教材・教具例**



手つなぎバトンパス      ペーパーバトンパス      肩タッチバトンパス

ウ ハードル走

(ア) つまづき

**\*つまづきの例**

子どもの特徴	具体的な様相
ハードルの手前で止まってしまう	速くから踏み切れず、ハードルの近くで踏み切ってしまう
ハードリングでバランスを崩してしまう	跳き足が上手く加速できない (膝よりも足首の位置が高くなる)
着地でプレーキがかかってしまう	着地面がプレーキになって、減速してしまう
ハードルが怖くて消極的になる	ふついたら痛いことや転ぶことが心配で、思い切つてできない



(イ) 指導のポイント

- a ジャンプ&ラン (ロイター板使用 しっかり踏み切らせる意識)
- b 1歩ハードル走 (スムーズなハードリングの養成)
- c 教材の工夫 (紙ハードル, ソフトハードル, フレキハードル: 恐怖心の除去)

**\*指導のポイント**

**運動の組み合わせ**

「走ってきて跳び、跳んで走りだす」ことをリズムカルに繰り返す

→ 「走+跳」 (走りながら踏み切る)  
→ 「跳+走」 (着地したあとに走りだす)




ジャンプ アンド ラン      1歩ハードル走

エ 跳の種目 (走り幅跳び)

(ア) つまづき

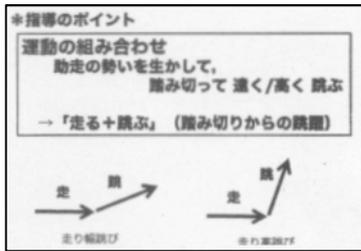
**\*つまづきの例**

子どもの特徴	具体的な様相
助走のスピードがあげられない	踏切の手前で失速してしまう
踏切地点があわない	踏切にあわせようとして踏み切り前の1歩が大きくなってしまふ
助走から上手く踏み切れない	踏切動作がなく上方に跳べない
走りの延長で、着地姿勢がとれない	走りの延長のままで、地の姿勢がとれない



(イ) 指導のポイント (走り幅跳び)

- a ロイター板使用 (しっかり踏み切らせる意識や空中動作の獲得)
- b マークをおいたリズムの養成 (スムーズな踏み切り動作への移行)
- c 助走距離の工夫 (踏み切りを合わせるための手立てとして)



(3) 学習カードの工夫

「学習カード」の記載例・・・「つぶやきカード」単元「走り幅跳び」

投稿者名	つぶやき欄	イイネ!
① 橋口光秀	着地の時に、手でつま先をつかむように前に出したら、足も上がったよ！ みんなもやってみて！	山田 高橋
② 隼人太郎 →①	橋口君の方法でやってみたら確かに足が上がりました。でも、お尻をついてしまったのでそこを直そうと思います。	迫田 前田

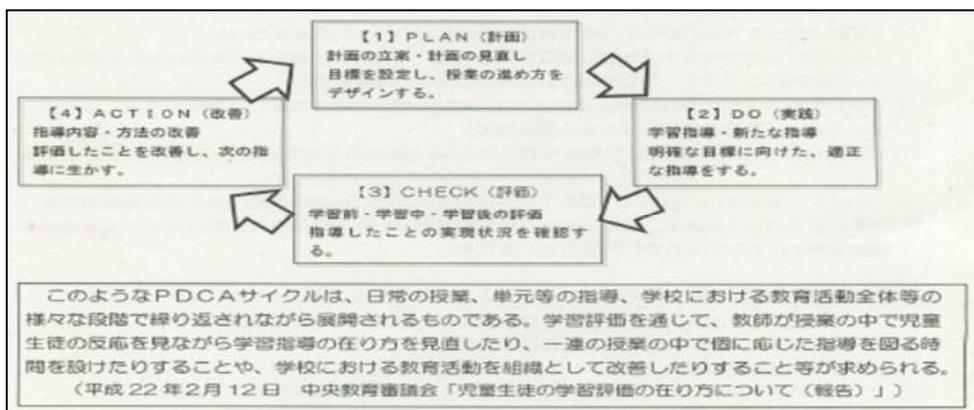
最近、流行っているツイッター方式を取り入れた学習カードで、所定の位置に準備をした用紙に生徒が思い思いに書き込んでいく取組。走り幅跳びのように、自分の待ち時間がある種目には大変有効に活用できる。人を傷つけない言葉であれば、表現は自由で子どもたちも親しみをもって取り組み、生徒相互に認め合えるきっかけにもなる。また、思考・判断の評価にも生かすことができる。

3 指導と評価の一体化にむけた学習指導の在り方について

(1) 学習評価とは

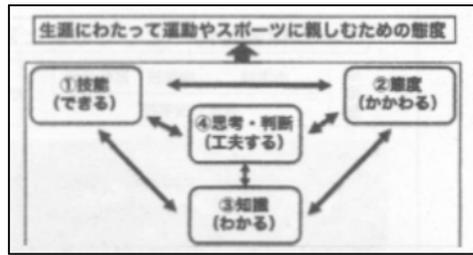
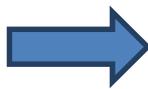
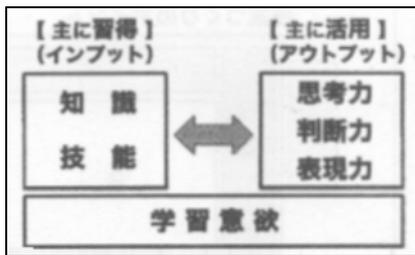
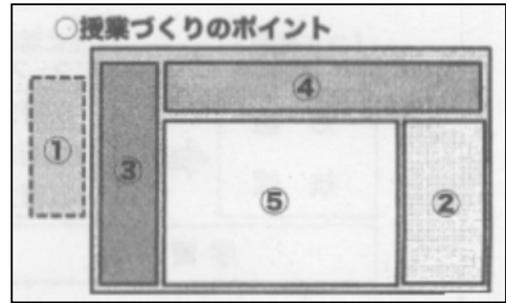
- ア 学習指導要領の示す目標に照らして児童生徒の実現状況を見るものである。
- イ 教師や学校にとっては、教師が授業の中で児童生徒の反応を見ながら学習指導の在り方を見直したり、一連の授業の中で個に応じた指導を図る時間を設けたりすることや、学校における教育活動を組織として改善していくものである (PDCAサイクルの確立)。
- ウ 児童生徒にとっては、自らの学習状況に気付き、その後の学習や発達に・成長が促される契機となるものである。

※ PDCAサイクルの確立



**(2) 単元をデザインする**

- ア 授業の構想の前提（学習指導要領，子ども，領域や種目の分析）
- イ ゴールイメージの確立（単元時数を踏まえた単元目標の設定）（実現したい姿）→単元目標
- ウ オリエンテーション（学習への誘い【動機付け】，授業のマネジメント【規律】）
- エ 常規的活動及び反復による学習（感覚づくり・動きづくり等の基礎・基本の定着）
- オ 「習得」と「活用」のバランスのとれた学習過程（教えて考えさせる授業・・・「思考力・判断力・表現力」等の育成）



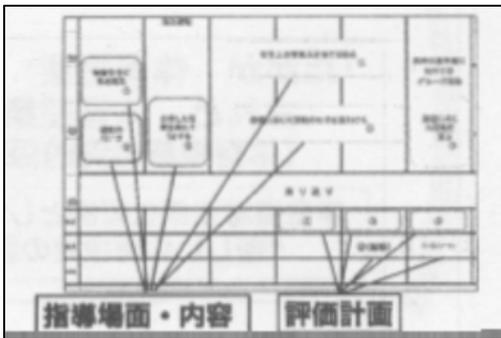
**(3) 指導したことを評価する（教えたうえで評価する）**

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 ハードル走)

単に何秒で走れたのかといった数値で評価するのではなく、「ハードルをリズムカルに走り越えられたか。」といったインターバルの走り方やハードルの越え方などの動きの高まりを評価する。だからこそ、そのような技術指導をし、習得させる教材教具の工夫や手立てが必要である。

**(4) 「指導と評価」を計画する**



ア 評価機会の留意点

- (ア) 「思考・判断」「知識・理解」の観点からは、指導後、間を空けずに評価する。
- (イ) 「関心・意欲・態度」「技能」の観点からは、指導後、一定の時間を設け（定着を図る）、適切な時期に評価する。
- (ウ) 単元の見通しをもつ →ゴールからの逆算・確かな成果の保障
- (エ) 計画的に指導する →指導と評価の一体化
- (オ) 学習評価の妥当性（信頼性）
  - ・ 保護者への説明責任
  - ・ どの教師が評価しても同じ評価になること。

イ 指導と評価のポイント

- (ア) 見通し
- (イ) 手立て
- (ウ) 見取り（看取り）

# 【武道（剣道）】

枕崎市立別府中学校  
教諭 開 哲 人

## 1 体ほぐしの運動の趣旨を生かした学習指導の在り方

- (1) 体ほぐしの運動のねらいを明確にした指導
- (2) 楽しくウォーミングアップを行い、体力向上を目指す運動内容
- (3) 初めて剣道を経験する生徒でも、剣道に親しみ、積極的に取り組もうとする内容
- (4) 剣道の技能に関連した内容

- ア 状況に応じて素早く反応する動き  
(例：手のひら攻防じゃんけん、じゃんけん足踏み)
- イ 木刀（竹刀）をまっすぐに振る動き  
(例：新聞切り1～3枚)
- ウ ペアとの信頼、大きな発声のための動き  
(例：パートナーを探せ！  
〈手ぬぐい等で目を覆っての相手探し〉)
- エ 多様な体さばき、手と足の協調性の動き  
(例：新聞ボール打ち)
- オ 敏捷性 (例：竹刀チェンジ！)
- カ 瞬発力 (例：手ぬぐい奪取)

### (5) 剣道の授業を安全に進めていくうえでの留意点

- ア 授業での約束（ルール）を守る。
- イ 手と足のつめを切る。
- 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（体育館でする場合は、バレーボール等の支柱を立てる金具）
- カ 竹刀、防具の点検をする。
- キ 練習隊形（動きの方向）の工夫をする。
- ク 気温、湿度の確認（熱中症対策）する。



〈手のひら攻防じゃんけん〉



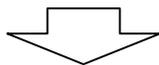
〈パートナーを探せ！〉

## 2 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

### (1) 武道（剣道）の授業づくり

- ア 「指導内容」は技能だけではない。
- イ 技能（『中学校学習指導要領解説』から）  
次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにする。  
※ 剣道では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、打ったり受けたりするなどの攻防を展開すること。
- ウ 態度（『中学校学習指導要領解説』から）  
武道に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ることができるようにする。
- エ 知識、思考・判断  
武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、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。

1学年でまとめて実施するか、2学年で分割して実施することが可能



※ 2年間で分割して実施する場合は、8～12時間を目安に配当し、第1学年もしくは、第2学年のいずれかで実施する場合は、16～20時間を目安に配当する。

イ 「剣道」を学校体育の教材としての「剣道」にする。

※ 剣道の「運動課題」→  
(知識, 思考・判断,  
態度を含む)

一本〈有効打突〉  
相手に応じた動き  
攻防  
武道の伝統的な考え方  
相手を尊重する態度



ウ 「剣道」の特性や魅力を「わざ」から考える。

※ 「対人性」と「文化性」

(ア) 「わざ」の学習を通して「対人性」や「文化性」に触れる。

(イ) 「わざ」の中で「競争」と「協同」を体験する。

### (2) 技能の向上を実感できる学習指導過程の工夫

ア 「ステージ型」や「スパイラル型」を取り入れる。

(ア) 毎時間行う基礎・基本の確認

(イ) 「はじめの段階」は、「基本となる技」と「自由練習」や「簡易試合」をスパイラル型で位置付け

イ はじめは「技ができる楽しさ」を味わわせる。

「対人性」の深まりを大切にし、「技の表現や出来映え」【演武性】を味わえる授業

### (3) 授業づくりの工夫

ア オリエンテーションの工夫

(ア) GT (ゲストティーチャー) を招く。

(イ) VTRの活用 (ICTを活用した授業)

(ウ) 木刀等を教材にする。

イ 授業の雰囲気大切に

(ア) 「体ほぐしの運動」の導入

(イ) 規律ある授業 (真剣になれる場づくり)

ウ 剣道具の着脱

(ア) 早い段階から、少しずつ身に付けさせる。

(イ) 「一斉指導」でポイントを徹底する。

(ウ) ペアを組んで仕組みやポイントを確認させる。

エ 剣道の特性に触れる教材づくり

「形」による指導・・・木刀による剣道基本技稽古法, 日本剣道形

オ 技の習得

(ア) 学習ノート・資料等の工夫

(イ) VTR・GT (ゲストティーチャー) の活用

(ウ) ペア・グループなどの学習形態の工夫

(エ) 「有効打突 (一本)」に関する知識・理解を図るための工夫

(オ) 自由練習と試合 (楽しさと忌避は, 諸刃の剣)

a 判定試合

b 限定試合 → 位置付けやルールの工夫

c 簡易試合



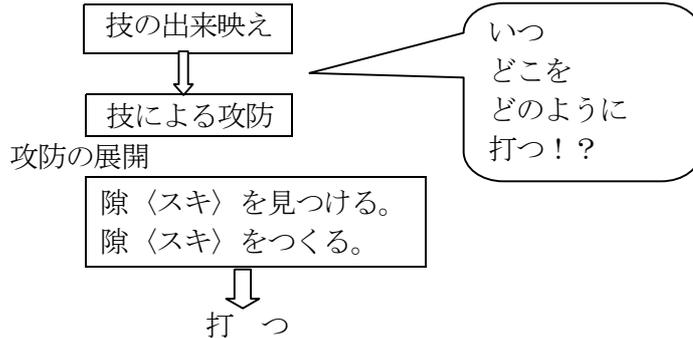
### 3 運動の意欲を高めるための学習指導の在り方

#### (1) しかけ技（一本打ちの技）

- ア 上達のポイント①  
はじめは「ゆっくり大きく練習」  
「部分練習」で動きやタイミングを確認する。
- イ 上達のポイント②  
相手と息（呼吸）を合わせて練習する。  
師の位（先生）「さあ、こい！」  
弟子の位（生徒）「いくぞ！」



#### (2) 相手の動きの変化に応じた攻防の展開



〈 技のしくみと流れの例 〉

しかけ	相手の反応	打ち	
	剣先が開く。		
	剣先が上がる。	面	
攻め・誘い	→ 手元が上がる。	→ 小手	→ 残心
	相手が下がる。	胴	
	相手が前が出る。		気・剣・体の一致

- ア (誘って) 相手が打とうとするところを打つ。
  - (㊦) 出ばな技 出ばな面, 小手
  - (㊧) 抜き技 抜き胴
  - (㊨) " 小手抜き面
  - (㊩) すり上げ技 小手すり上げ面
  - (㊪) 払い技 払い面
- イ 相手の打ちをブロックして打つ。
  - (㊫) 引き技 引き面, 引き胴
  - (㊬) 返し技 面返し胴
  - (㊭) 打ち落とし技 (つばぜり合いから) 胴打ち落とし面
- ウ フェイントで打つ。
  - (㊮) 二段の技 小手一面, 面一胴

### 4 指導と評価の一体化に向けた学習指導の在り方

#### (1) 「学習活動に即した評価規準」の設定

- ア 学習指導要領に即した評価規準  
内容のまとまりごとの評価規準, 単元の評価規準

イ 学びの姿を想定

学習活動に即した評価規準

☆体育分野（運動領域） 評価規準の語尾の整理

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	運動についての知識・理解
内容のまとめり ごとの評価規準	～するための、 ○○について、 ～しようとして いる。(安全は～ している。)	～するための、 ○○に応じた運 動の取り組み方 を工夫してい る。	(学習指導要領 の内容＝領域) を身に付けてい る。	(学習指導要領の内容)を 理解している。
単元の評価規準	個別の指導内 容について、 ～しようとし ている。 (安全は ～している。)	(思考・判断の 対象)について、 (見つけて、選 んで、指摘して) いる。等	(学習指導要領 の内容＝運動種 目等)について、 (動き、技、技 能)ができる。	個別の指導内容につい て、理解したこと(概念や 法則、原理)を言ったり書 き出したりしている。 個別の指導内容につい て、(名称、個別の事項な ど)具体例を挙げている。
学習活動に即し た評価規準	設定例と解説を 参考に各学校で 設定する。	設定例と解説の 例示を参考に各 学校で設定す る。	設定例と解説の 例示を参考に各 学校で設定す る。	設定例と解説の例示を参考 に各学校で設定する。

(2) 学習状況の評価に際して

ア 「努力を要する」状況(C)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生徒に返したり、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。

イ 「十分満足できる」状況(A)の生徒の把握にも努め、個別の課題を与えるなどの指導も併せて行う。



評価の観点	評価時期	主な評価方法
運動への関心・意欲・態度	指導日の後、一定期間	観察・学習ノート
運動についての思考・判断	指導した日	学習ノート・発言・定期考査
運動の技能	指導日の後、一定期間	観察・学習ノート
運動についての知識・理解	指導した日	学習ノート・発言・定期考査

※ 1時間の授業で評価項目は一つか二つとし、観察評価は原則として1時間に1観点とする。