

令和5年度 体育・保健体育授業づくり資料

1 本資料について

総合体育センターでは、学校教育に係る教員の資質能力の向上と授業改善に向けた調査研究や研修会等の充実に努め、児童生徒の運動習慣の育成と体力の向上を図ることを目指して、事業を展開しています。そこで、本センターが実施した講座の中から、以下の2つの内容について指導資料（動画を含む）を作成しました。体育・保健体育の授業づくり等の参考にさせていただけると幸いです。

2 令和5年度指導資料内容

- 小学校体育授業づくり：器械運動系（マット運動・跳び箱運動）
- 中高保健体育授業づくり：球技（ネット型：バレーボール）

3 指導資料活用の留意点

- 各領域について、系統的な指導の流れに沿って作成しており、各活動内容（ポイント）を動画で確認できる。
 - ・ パソコン・タブレットでは、コード下の【動画名】から接続する。
 - ・ 紙媒体では、コードを読み取る。
- 教材研究の参考にしたり、職員研修等で活用したりすることができる。
 - ・ 活動のねらいに応じた具体的な場の設定の仕方が分かる。
 - ・ 動きや技のポイントが分かる。

4 この資料の見方・使い方

活 動 内 容	ポイント	動 画
1 準備運動・運動遊び		
(1) 動物歩き	<ul style="list-style-type: none">・ 腰を上げて、両肩に体重を乗せる。	 【準備運動・運動遊び】
(2) かえるの足打ち	<ul style="list-style-type: none">・ 着いた手の少し前を見る。・ 始めは腰よりも足を高く上げずに足打ちを行う。・ 少しずつ足を打つ回数を増やす。	
(3) 丸太転がり	<ul style="list-style-type: none">・ 手・足を浮かした状態で回転する。	
(4) ゆりかご		
① 小さなゆりかご	<ul style="list-style-type: none">・ できるだけ背中を丸くする。・ 膝と胸の間に少し空間を保つ。	 【ゆりかご】
② 大きなゆりかご	<ul style="list-style-type: none">・ 手や足を伸ばし、大きく動く。	
③ 手を上げた状態からゆりかご		
④ 首倒立からゆりかご	<ul style="list-style-type: none">・ 起き上がったときに、しゃがみ立ちになる。	

左側の枠には活動内容・動きのポイントやルール等が記載されている。

コードを読み取って動画を見ることができる。

下線が付いている部分はクリックすると動画を見ることができる。