

大会紀要

第56回 北海道学校体育研究大会

釧路大会

全道統一研究主題

「自信がつく体育学習の充実」

釧路大会研究主題

「自ら運動と向き合い、夢中になれる子供の育成」

～つながる体育学習～

日時：令和元年10月11日(金)

会場：釧路市生涯学習センター

釧路市立桜が丘小学校

釧路町立遠矢小学校

釧路市立桜が丘中学校

釧路市立鳥取西中学校

☞ 知識・技能の9年間のつながり

☞ 主体的な学びへのつながり

☞ 対話的な学びへのつながり

【主催】北海道学校体育研究連盟

【主管】北海道学校体育研究連盟釧路支部

【後援】北海道教育委員会

北海道教育庁釧路教育局

釧路管内町村教育委員会連絡協議会

釧路市教育委員会

北海道小学校校長会・北海道中学校校長会

釧路市小中学校校長会・釧路校長会

北海道女子体育連盟

大会紀要

第56回 北海道学校体育研究大会

釧路大会

全道統一研究主題

「自信がつく体育学習の充実」

釧路大会研究主題

「自ら運動と向き合い、夢中になれる子供の育成」

～つながる体育学習～

日時：令和元年10月11日(金)

会場：釧路市生涯学習センター

釧路市立桜が丘小学校

釧路町立遠矢小学校

釧路市立桜が丘中学校

釧路市立鳥取西中学校

☞知識・技能の9年間のつながり

☞主体的な学びへのつながり

☞対話的な学びへのつながり

【主催】北海道学校体育研究連盟

【主管】北海道学校体育研究連盟釧路支部

【後援】北海道教育委員会

北海道教育庁釧路教育局

釧路管内町村教育委員会連絡協議会

釧路市教育委員会

北海道小学校校長会・北海道中学校校長会

釧路市小中学校校長会・釧路校長会

北海道女子体育連盟

目 次

■挨拶	北海道学校体育研究連盟	委員長	中野 正毅	1
	第56回北海道学校外育研究大会 釧路大会実行委員長		新谷 修	2
■祝辞	北海道教育庁釧路教育局	局長	川端 雄一	3
	釧路管内町村教育委員会連絡協議会	会長	国安 修一	4
	釧路市教育委員会	教育長	岡部 義孝	5
■大会要項				6
■第56回北海道学校体育研究大会釧路大会役員				8
■第56回北海道学校体育研究大会釧路大会実行委員会				10
■開閉会式 全体会 講演会 次第				12
☐授業者プロフィール				13
■会場案内図 (まなぼっと)				16
☐研究の概要				17
本部基調報告	北海道学校体育研究連盟			
釧路大会研究	北海道学校体育研究連盟釧路支部			
☐研究のあしあと (実践レポート)				27
☐9年間のカリキュラム				73
A 体づくり運動				74
B 器械運動 マット運動 (回転系・ほん転技群)				76
B 器械運動 マット運動 (回転系・接点技群)				78
B 器械運動 マット運動 (巧技系・平均立ち)				80
B 器械運動 跳び箱運動 (回転系)				82
B 器械運動 跳び箱運動 (切り返し系)				84
C 陸上運動 走・短距離・リレー・ハードル				86
C 陸上運動 跳・走り高跳び				88
C 陸上運動 跳・走り幅跳び				90
E 球技 ゴール型・サッカー				92
E 球技 ゴール型・バスケットボール				94
E 球技 ネット型・バレーボール				96
E 球技 ベースボール型・ソフトボール				98



釧路大会の成功を願って

北海道学校体育研究連盟

委員長 中野正毅

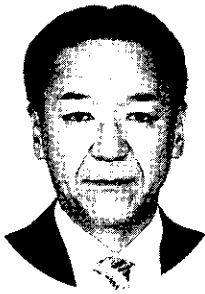
(札幌市立美しが丘小学校長)

北海道の東部、太平洋岸に位置し、「阿寒摩周国立公園」「釧路湿原国立公園」の2つの国立公園を有し特別天然記念物の「タンチョウ」や「マリモ」など貴重な動植物の生態が見られる豊かな自然に恵まれたまち。また国内有数の水揚げ量を誇る水産業、豊富な森林資源を有する林業や酪農・畜産などの一次産業、大規模な食品・製菓・製紙工場などの二次産業を中心に発展してきた北海道の基幹都市である釧路市。この釧路市において、第56回北海道学校体育研究大会釧路大会が開催されますことは誠に喜ばしく、これまで大会開催を目標に準備を進めてこられた釧路支部会員の皆様のご努力に心から敬意を表するとともに、感謝を申し上げます。

釧路支部におかれましては、前回、平成21年度の全道大会開催以来10年ぶり、5回目の全道研究大会の開催となります。特に、前回大会で研究推進の中心におられた新谷 修実行委員長を核とし、当時の授業者の皆さんが研究をリードし釧路支部会員の結束のもとで、「小中9年間のカリキュラム」の視点での継続した研究成果を発信しようとしている姿に、本連盟創立の精神が脈々と引き継がれていることを強く実感しております。昨年の渡島大会では、「子どもが運動の楽しさに気づき、主体的・協働的に親しむ資質・能力の育成」が大会研究主題に掲げられ、ゲームに夢中になって取り組む子どもたちの姿を発信していただきました。今年度は開催地が北海道の南から東へと大きく変わりましたが、釧路支部が掲げられた大会研究主題「自ら運動と向き合い、夢中になれる子どもの育成～つながる体育学習～」からは、北海道の体育人が目指す授業は「子どもたちが汗をいっぱいかき、仲間とともに笑顔で夢中になって運動に取り組む姿があふれる授業」であることを改めて感じさせていただいております。

次年度、小学校では次期学習指導要領が完全実施となり、中学校でも移行期最後の年を迎えます。まず、第一に考えていくべきこととして、体育科の目標に「体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を見付け、その解決に向けた学習過程を通して」という文言が付加されたことをしっかりと捉えることが重要だと考えます。解説書にもあるように、生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現する観点を踏まえ、運動やスポーツの楽しさや喜びを味わうとともに、自己の適性等に応じた「する・見る・支える・知る」の多様な関わり方を見いだす授業をどのように構築していくかといった視点も、ぜひ釧路大会の研究討議の場で、熱く語り合っていたきたいと願っております。

最後になりましたが、本大会開催にあたり、ご指導・ご助言を賜りました北海道教育委員会をはじめ北海道教育庁釧路教育局、釧路管内町村教育委員会連絡協議会、釧路市教育委員会、北海道小学校長会、北海道中学校長会、釧路市小中学校長会、釧路校長会、北海道女子体育連盟の関係団体各位に対しまして、厚くお礼申し上げます。ご挨拶といたします。



釧路大会の開催にあたって

第56回北海道学校体育研究大会釧路大会

実行委員長 **新谷 修**

(釧路市立青葉小学校長)

青く澄みわたった秋空をタンチョウが優雅に舞い、湿原の爽やかな風が薫る道東の地、ここ釧路市において、全道各地から多くの皆様をお迎えし、第56回北海道学校体育研究大会釧路大会を開催できますことに、この上ない喜びを感じております。また、時代が平成から令和になり、令和時代のスタートとして釧路大会を開催できることへの責任の重さも感じているところです。関係者一同、心より歓迎申し上げます。

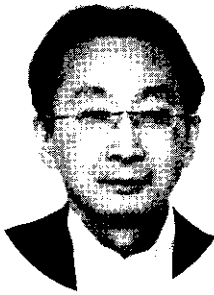
釧路市での本研究大会の開催は、平成21年度第46回大会以来で、10年ぶり5回目となります。その間、釧路支部では、前回大会の研究の継続、深化に取り組み、特に、支部研究の柱として、「小中9年間の技能のつながりを明確にしたカリキュラム（9カリ）」の作成と具体的な実践に取り組んでまいりました。小中9年間を見通した各運動領域の技能の系統性をおさえることにより、子供の発達段階に応じた適切な指導につながるとともに、体育科の専門であるなしに関わらず、どの先生も、運動の要点と見通しをもって指導することが可能になるであろうと捉えました。この釧路支部研究の集大成としての9カリが、全道統一研究主題「自信がつく体育学習の充実」に大きく迫ることができるであろうと確信しているところです。

公開授業は、器械運動領域（小学校：器械・器具を使った運動遊び／中学校：跳び箱運動）とボール運動・球技領域（小中ともにバスケットボール）の2領域について、小中合わせて4本公開致します。参会される皆様におきましては、領域ごとで、「小と中のかかわり・つながり」という視点に立った9カリの実践の場面としての授業公開であることをご理解いただき、領域別分科会では、その視点に立ってのご指導、ご教示を賜りますようよろしくお願い申し上げます。また、授業公開にあたり、自校を会場にしての公開を優先したことにより、参会される皆様には、授業会場や全体会場への移動についてお手数をおかけすることを、何卒ご理解ご了承いただきたく存じます。

分科会後は、記念講演として、桐蔭横浜大学教授の松本格之祐氏をお招きし「体育の授業で大切にしたいこと」と題して、体育の目標・内容・方法・評価、授業づくりの要点等について、全国の体育授業研究に携わってきた豊富なご経験からの貴重なご教示をいただけるものと期待しております。

新学習指導要領において、体育科・保健体育科の目標に、「生涯にわたり心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力の育成を目指す」とあります。授業づくりにおいてこれまでの成果を維持、継承しつつ、より一層の質の向上を図ることが望まれております。今回の釧路大会が、北海道学校体育研究連盟としての新たな体育研究を推進するための起点になれるように、参会される皆様とともに、熱く体育の授業づくりについて語り合いながら、新たな時代の体育科教育の在り方を探っていくことを心より期待申し上げる次第です。

結びになりますが、本研究大会の開催に際しまして、ご支援、ご指導を賜りました北海道教育委員会、北海道教育庁釧路教育局、釧路管内町村教育委員会連絡協議会、釧路市教育委員会、北海道学校体育研究連盟をはじめ関係機関の皆様にご心より感謝申し上げます。大会実行委員長としてのご挨拶とさせていただきます。



第56回北海道学校体育研究大会 釧路大会に寄せて

北海道教育庁釧路教育局

局長 川 端 雄 一

第56回北海道学校体育研究大会釧路大会が、「世界三大夕日」に称される美しい夕景に包まれる、ここ釧路の地において、全道各地から多くの先生方をお迎えし、盛大に開催されますことを心からお祝い申し上げます。

北海道学校体育研究連盟におかれましては、長年にわたり、組織的かつ継続的に実践研究を積み重ねられ、全道各地において研究大会を開催し、授業公開や研究協議を通して実践の交流を図るなど、本道の体育科・保健体育科教育の充実・発展に先導的な役割を果たしてこられましたことに、深く敬意を表します。

さて、平成から令和へと時代は進み、北海道でも、命名から150年の時を経て、新たな時代を迎えています。グローバル化や情報化が一層進展し、AI等が新たな価値を生み出すsociety5.0が到来しようとする今、子どもたちには、それぞれの夢を持ち、その実現に挑戦しながら、自らの可能性を発揮し、幸福な人生とよりよい社会の創り手となる力を身に付けることが求められています。

こうした中、体育科・保健体育科の指導においては、運動やスポーツが好きな子どもたちの割合が高まるなど、一定の成果が見られているものの、習得した知識及び技能を活用しての課題解決が不十分であることや、運動する子どもたちとそうでない子どもたちの二極化傾向が見られることなどの指摘があり、こうした点を踏まえ、心と体を一体としてとらえ、生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を育成することが重要です。

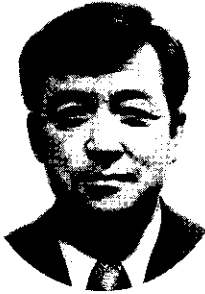
そのため、各学校においては、主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善を推進するとともに、特に、小学校段階においては、運動が苦手な子どもたちや運動に意欲的でない子どもたちへの指導等の在り方について配慮することや、中学校段階においては、体力や技能の程度、年齢や性別及び障害の有無等にかかわらず、運動やスポーツの多様な楽しみ方を共有することができるよう配慮するなど、指導等の在り方について改善を図ることが大切です。

また、体育・健康に関する指導を効果的に進めるためには、全国体力・運動能力、運動習慣等調査などの各種調査を用いて子どもたちの体力や健康状態等を的確に把握して学校の全体計画を作成し、地域の関係機関・団体の協力を得つつ、計画的、継続的に指導することが重要です。

このような中、本研究大会が、全道統一研究主題「自信がつく体育学習の充実」のもと、「自ら運動と向き合い、夢中になれる子供の育成 ～つながる体育学習～」を大会研究主題に掲げ、公開授業や研究協議等を通じて、「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた授業づくりについて研究を深められますことは、誠に時宜を得たものであり、多くの成果が得られるものと期待しているところです。

御参会の皆様には、本研究大会で得られた成果を、各学校における日常の実践に積極的に活用し、体育科・保健体育科教育の一層の充実・改善に努めていただくようお願い申し上げます。

結びに、本研究大会の開催に御尽力いただきました関係者の皆様に心から敬意を表しますとともに、本連盟のますますの御発展を祈念申し上げ、お祝いの言葉といたします。



オール 「全釧路の総力」を結集して！

釧路管内町村教育委員会連絡協議会

会 長 国 安 修 一

私が、平成3年に一般教諭として赴任した鶴居村立鶴居小学校。今から28年前であるが、村内には8校があり、それぞれの学校は、児童生徒の実態や状況、学校の特色を生かした「学校ならではの教育活動」をしていた。3校の中学校は「文武両道」を謳い、全生徒が部活動に参加し、勉学と両立させ切磋琢磨していた。小学校は、学校規模に合わせて少年団や同好会活動が今にも増して活発に繰り広げられていた。秋には、「村内少年少女陸上競技大会」。冬には、村外や管内にも呼びかけての「鶴居ジュニア・スプリント大会」が開催され、村内からも多くの児童生徒が参加し、スピードを競った。最も、特徴的なことは、夏の締め括りに村民が一堂に会して「鶴居村住民運動会」が開催され、各地区から老若男女、勿論、小中学生も参加して、それぞれの地区の名誉とプライドをかけて、それはそれは大変な盛り上がりを見せた。しかし、時代の流れとともに、少子化による学校統廃合、高齢化による人口減少により、歴史と伝統のある各種体育系の大会が、順次、姿を消していった。

鶴居小に赴任し、6年生を担任させてもらったが、子ども達は、6年生だけでなく、殊の外、明るく、元気で、生き生きとしていて、日に日に、真っ黒に日に焼けていった。休み時間や昼休みになると寸暇を惜しんでグラウンドに飛び出しグラウンドを狭しと走り回っていた。自校で作るおいしい給食もおかわりは奪い合いで、男子だけでなく、女子も競っておかわりに参加していた。

全道、管内の大多数の学校が児童生徒減少によって、学級減、のみならず、統廃合を余儀なくされており、歯止めのかからない状況が続いている。この現状は、子ども達の体力の不足、運動不足にも直結しており、憂慮すべき状況ともなっている。球技を中心とするチームスポーツの組織や編成に支障をきたしており、近隣学校や町村の枠を超えて合同チームをつくらざるを得ない実態であり、それも、種目によっては、その年によって編成し直さなければならないという。子ども達や父母、そして、関係者の労力やエネルギーは容易ではない。

学校体育、日常の体育の延長線上に家庭や地域での運動を奨励するが、課業日、のみならず、土・日、そして、長期休業は、完全に、二極化する。

部活動、少年団活動や同好会活動をはじめ、積極的に運動する児童生徒とそうでない児童生徒。こういう状況の中で開催される

「第56回北海道学校体育研究大会釧路大会」

全道統一研究主題「自信がつく体育学習の充実」

釧路大会研究主題「自ら運動と向き合い、夢中になれる子供の育成」～つながる体育学習～

釧路大会の主題である『自ら運動と向き合い、夢中になれる子供の育成』、副主題に「つながる体育学習」、分科会では「小中連携」とある。何に依拠し、どのようなことを意図しているのかは、想像の域を出ないが、「つながる」「連携」がキーワードになっており今大会のポイントでもあるように思う。

私は、教育行政執行方針の学校教育の冒頭にこれからの時代「したたかにたくましく生き抜く力」の育成・醸成を掲げている。そのための「生きる力」の大元になるものは、「豊かな心」「健やかな体」「確かな学力」がその年代、同時並行で身につしていかなければならないと常々思い、いろいろな場面や機会に強調させてもらっている。その中でも『健やかな体』は欠かすことのできない要素である。

全（オール）釧路を挙げての大会。所期の目的を達成され、明日からの実践や教育活動に生かされる大会となることを祈念し、お祝いの言葉とさせていただきます。



第56回北海道学校体育研究大会 釧路大会に寄せて

釧路市教育委員会

教育長 岡 部 義 孝

火山と森と湖が織りなす原生の大自然「阿寒摩周国立公園」と雄大な「釧路湿原国立公園」を有する自然豊かな本市において、全道各地から多数の関係者をお迎えして、第56回北海道学校体育研究大会釧路大会が盛大に開催されますことに、心からお祝いとご歓迎を申し上げます。

北海道学校体育研究連盟におかれましては、昭和34年の設立以後、長年にわたり、数々の優れた研究実践を積み重ね、北海道における体育科教育の充実・発展のために先導的な役割を果たしてこられたそのご功績に対して、深く敬意を表する次第であります。

さて、今日、日本の社会は少子高齢化やグローバル化の流れに加え、AIやビッグデータに代表される技術革新の大きなうねりの中にあり、教育を取り巻く環境にもまた、個々の価値観や生活様式の多様化、地域におけるつながりの希薄化といった著しい変化が生じております。未来の担い手である子供たちを待ち受ける新しい時代とは、今の常識やかつての正解が更新され続ける時代であり、当然に、私たち現代の大人はもとより、これまで誰一人として経験したことのない、先行きの見通せない時代であります。そうした中で、すべての子供たちが自信を持ってそれぞれの未来を切り拓いていくためには、主体的な学びや多様な人々との協働を通して、柔軟性に富んだ、新しい思考様式を模索し得る力を個々に広げていくことが必要です。

次年度以降、小学校から順次、新しい学習指導要領の実施となりますが、体育・保健体育科教育においては、各種運動技能や健康・安全に関する指導はもとより、他者と協働し、多様な人間関係の中で明るく豊かな生活を営む態度の育成を図るなど、教科、領域を超えた全人的な成長を促す、極めて大きな役割が期待されております。

このような折、全道統一研究主題「自信がつく体育学習の充実」のもと、本研究大会が「自ら運動と向き合い、夢中になれる子供の育成～つながる体育学習～」を研究主題とし、その成果を広く全道に発信されますことは誠に意義深く、時宜を得たものであります。とりわけ、釧路大会においては、前回平成21年度の開催以来「夢中」をキーワードとして脈々と引き継ぎ実践を深めてこられたところであり、主体的、対話的で深い学びの実現が求められる今日の体育・保健体育科における授業改善の核心に迫る研究成果が発信されるものと思われまます。

本大会では、桜が丘小学校、遠矢小学校、鳥取西中学校、白糠中学校の4つの授業公開が予定されていると伺っております。運動領域ごとの各分科会においては、授業実践や提言を討議の足がかりとしながら、学校体育のあり方について、全道各地からご参集いただいた先生方による熱心な研究協議が行われ、本研究が一層深められるものと期待しております。

また、桐蔭横浜大学教授 松本 格之祐氏によるご講演においては、専門的知見に基づく貴重なご示唆を頂けるものと確信しております。

結びになりますが、本研究大会の開催にあたり、ご尽力賜りました関係者の皆様に深く敬意を表しますとともに、北海道学校体育研究連盟並びに同連盟釧路支部の今後ますますのご発展とご参会の皆様の一層のご健勝を祈念申し上げまして、お祝いの言葉といたします。

第56回 北海道学校体育研究大会釧路大会 大会要項

全道統一研究主題 「自信がつく体育学習の充実」

釧路大会研究主題 「自ら運動と向き合い、夢中になれる子供の育成」

～つながる体育学習～

- 1 主催 北海道学校体育研究連盟
- 2 主管 北海道学校体育研究連盟 釧路支部
- 3 後援 北海道教育委員会 北海道教育庁釧路教育局 釧路管内町村教育委員会連絡協議会
釧路市教育委員会 北海道小学校校長会 北海道中学校校長会
釧路市小中学校校長会 釧路校長会 北海道女子体育連盟
- 4 期日 令和元年10月11日(金)
- 5 会場 全体会場 釧路市生涯学習センター 釧路市幣舞町4番28号 TEL 0154-41-8181
授業会場 釧路市立桜が丘小学校 釧路市桜ヶ岡2丁目4番22号 TEL 0154-91-6221
釧路町立遠矢小学校 釧路町南陽台10丁目1番地 TEL 0154-40-3424
釧路市立桜が丘中学校 釧路市桜ヶ岡6丁目27番12号 TEL 0154-92-0711
釧路市立鳥取西中学校 釧路市鳥取北9丁目7番1号 TEL 0154-53-0211

6 日程

【器械・器具を使つての運動遊び・器械運動領域】 ※授業②白糠中の授業は桜が丘中を会場に行います。

8:30 9:00 9:45 10:40 11:30 12:50 13:20 13:30 14:50 15:00 16:10 16:30

受付	授業① 桜が丘小	移動	授業② 白糠中 (授業会場 桜が丘中)	移動 昼食	開会式 全体会 生涯学習 センター	移動	分科会	準備	講演	閉会式
----	-------------	----	------------------------------	----------	----------------------------	----	-----	----	----	-----

【球技・ボール運動領域】

受付	授業① 鳥取西中	移動	授業② 遠矢小
----	-------------	----	------------

8:30 8:50 9:40 10:40 11:25

7 公開授業

運動領域	器械・器具を使っの運動遊び・器械運動 (跳 び 箱)	ボール運動・球技 (バスケットボール)
小学校授業	第1学年 『みてみて!ほくの〇〇、わたしの〇〇』 小林 啓 聡 (桜が丘小学校教諭) 國 方 佳 子 (桜が丘小学校教諭)	第5学年 『全員シュート!全員ゴール!~目指せG7~』 山 本 健 太 (遠矢小学校教諭)
授業会場	釧路市立桜が丘小学校	釧路町立遠矢小学校
中学校授業	第1学年 『目指せ!ATSTチャンプ! 白中アーティスティック跳び箱選手権』 久 保 達 哉 (白糠小学校教諭) 尾 崎 稔 (白糠中学校教諭)	第3学年 『いかせ!Vゾーン!つくれ!チャンス! 挑め!SHOOT&GOAL!』 佐 藤 雄 飛 (鳥取西中学校教諭)
授業会場	釧路市立桜が丘中学校	釧路市立鳥取西中学校
分科会会場	釧路市生涯学習センター まなぼっと	
助言者	釧路市教育委員会教育支援課 指導主事 堀 員 彰 釧路市立幣舞中学校 校 長 秋 保 和 久	北海道教育庁釧路教育局義務教育指導班 指導主事 原 健 一 釧路市立共栄中学校 校 長 伊 藤 晃 一
司会者	北海道教育大学附属釧路小学校 教 諭 中 村 謙 太	釧路町立富原中学校 教 諭 八 城 雅 彦
記録者	標茶町立虹別小学校 教 諭 小 島 収 土 釧路市立阿寒湖中学校 教 諭 築 田 竜 弥	釧路町立知方学小学校 教 諭 小 野 崎 直 美 釧路市立光陽小学校 教 諭 糠 谷 史 子

8 記念講演

桐蔭横浜大学

教授 松本 格之祐 氏

演 題 「体育の授業で大切にしたいこと」

【経歴】

東京教育大学体育学部卒業
筑波大学大学院体育研究科修了
筑波大学附属小学校教諭
びわこ成蹊スポーツ大学助教授
びわこ成蹊スポーツ大学教授
桐蔭横浜大学教授【現職】



・筑波学校体育研究会理事 ・日本スポーツ教育学会会員 ・体育授業研究会会員

【主な著書】

「仲間とともに育つ体育の授業」 日本書籍 1995
「写真で見る『運動と指導』のポイント/鉄棒」 日本書籍 1997
「写真で見る『運動と指導』のポイント/マット」 日本書籍 1998
「苦手な運動が好きになるスポーツのコツ 器械運動」 ゆまに書房 2004

第56回 北海道学校体育研究大会 釧路大会 大会役員

大会委員長	北海道学校体育研究連盟	委員長	中野正毅	(札幌市立美しが丘小学校校長)
大会副委員長	北海道学校体育研究連盟	副委員長	和田正教	(札幌市立北栄中学校校長)
		副委員長	和神鈴緒	(札幌市立篠路小学校校長)
		副委員長	田谷木方隆	(札幌市立福住小学校校長)
		副委員長	鈴木緒方	(網走市立第二中学校校長)
		副委員長	古土高橋	(旭川市立近文小学校校長)
		副委員長	古土一倉	(森町立森中学校校長)
		副委員長	土倉下坂	(函館市立東山小学校校長)
		副委員長	谷新	(鷹栖町立鷹栖中学校校長)
		副委員長	坂谷	(留萌市立東光小学校校長)
		副委員長	新	(帯広市立西葉小学校校長)
		副委員長	修	(釧路市立青葉小学校校長)
大会役員	北海道学校体育研究連盟	監事	四戸基樹	(札幌市立清田緑小学校校長)
		監事	佐赤稲	(札幌市立あいの里東中学校校長)
		相談役	山藤公	
		相談役	松田昌	
		相談役	成田純	
		相談役	松井光	
		相談役	引地秀	
		相談役	嘉雄	
		相談役	義修	
		相談役	幸幸	
		相談役	育育	
		相談役	正孝	(第11代委員長)
		相談役	弘弘	(第14代委員長)
		相談役	次次	(第15代委員長)
		相談役	正誠	(第19代委員長)
		相談役	行行	(第20代委員長)
		相談役	晃晃	(第21代委員長)
		相談役	徹徹	(第22代委員長)
		相談役	正正	(第23代委員長)
		相談役	正正	(第24代委員長)
		相談役	正正	(第25代委員長)
		相談役	正正	(第26代委員長)
		相談役	正正	(第27代委員長)
大会参与	釧路市小中学校校長会	会長	塩住啓介	(釧路市立中央小学校校長)
	釧路校長会	会長	武山	(釧路町立富原中学校校長)
大会委員	北海道学校体育研究連盟	理事	松島甲巳	(奥尻町立奥尻中学校校長)
		理事	柴田知利	(苫小牧市立大成小学校校長)
		理事	岡崎藤	(小樽市立桜町中学校校長)
		理事	工代相	(江別市立大麻中学校教諭)
		理事	千高馬	(帯広市立翔陽中学校教諭)
		理事	佐橋	(札幌市立盤溪小学校校長)
		理事	高橋	(札幌市立厚別通小学校校長)
		理事	智直	(札幌市立三角山小学校教頭)
		理事	昌昌	(札幌市立南月寒小学校教頭)

理	事	正武家	重	治	(札幌市立石山東小学校教頭)
理	事	石田	愉	良	(札幌市立福住小学校教頭)
理	事	神川	充	哲	(札幌市立豊平小学校教頭)
理	事	富中	明	浩	(札幌市立羊丘中学校校長)
理	事	笹山	恒	彦	(札幌市立光陽中学校校長)
理	事	笹川	隆	春	(札幌市立発寒中学校校長)
理	事	鈴木	孝	史	(札幌市立福移小中学校校長)
理	事	佐藤	幸	一	(札幌市立宮の森中学校教頭)
理	事	駒込	圭	則	(札幌市立前田北中学校教頭)
理	事	熊谷	圭	悟	(札幌市立八条中学校教頭)
理	事	桑原	俊	二	(札幌市立あいの里東中学校教頭)

(北海道学校体育研究連盟 事務局)

局	長	大	牧	眞	一	(札幌市立二条小学校校長)
次	長	秀	島	起	也	(札幌市立中の島中学校校長)
次	長	嶋	本	剛	紀	(札幌市立北光小学校校長)
次	長	田	川	則	紀	(札幌市立平岡公園小学校校長)
総務部長		前	田	潤		(札幌市立稲穂小学校教諭)
副部長		金	田	和	也	(札幌市立北光小学校教諭)
		網	島	七	恵	(札幌市立八条中学校教諭)
		高	橋	俊	介	(札幌市立円山小学校教諭)
		三	浦	由	紀	(札幌市立豊園小学校教諭)
		古	田	洋	一	(札幌市立屯田中央中学校教諭)
庶務部長		渡	邊	裕	治	(札幌市立幌南小学校教諭)
副部長		長	谷	部	舞	(札幌市立南白石小学校教諭)
		本	間	大	介	(札幌市立二条小学校教諭)
		安	藤	信	宏	(札幌市立本通小学校教諭)
		田	澤	久	幸	(札幌市立栄町中学校教諭)
研究小部長		山	形	昇	平	(札幌市立発寒東小学校教諭)
副部長		山	崎	稔	英	(札幌市立福住小学校教諭)
		余	田	峻	也	(札幌市立幌南小学校教諭)
		河	本	岳	哉	(教育大学附属札幌小学校教諭)
		吉	野	令	欧	(札幌市立二条小学校教諭)
		大	藪	真	也	(札幌市立幌西小学校教諭)
研究中部長		齊	藤	研	介	(札幌市立西野中学校教諭)
副部長		加	藤	拓		(札幌市立札幌中学校教諭)
		秋	川	ま	ど	(札幌市立あいの里東中学校教諭)
		飯	嶋	孝	行	(札幌市立向陵中学校教諭)
		大	卷	太	一	(札幌市立星置中学校教諭)
		川	田	佑	一	(札幌市立栄南中学校教諭)
広報部長		三	浦	祐	大	(札幌市立篠路西小学校教諭)
副部長		濱	田	風	太	(札幌市立北の沢小学校教諭)
		辰	田	洋	人	(札幌市立三角山小学校教諭)
		對	島	い	つ	(札幌市立平岡南小学校教諭)
		酒	井	彩	花	(札幌市立屯田中央中学校教諭)
会計部長		嘉	藤	尋	信	(札幌市立新陵小学校教諭)
副部長		高	橋	俊	成	(札幌市立新琴似北小学校教諭)
		下	岡	幸	織	(札幌市立稲穂小学校教諭)
		島	田	誠	太	(札幌市立北野中学校教諭)

第56回北海道学校体育研究大会釧路大会 実行委員会

【大会実行委員長】

学校体育研究連盟釧路支部 支部長 新谷 修 (釧路市立青葉小学校校長)

【大会副実行委員長】

学校体育研究連盟釧路支部副支部長 秋保 和久 (釧路市立幣舞中学校校長)
学校体育研究連盟釧路支部副支部長 濟藤 和彦 (釧路市立共栄小学校校長)
学校体育研究連盟釧路支部副支部長 伊藤 晃一 (釧路市立共栄中学校校長)
学校体育研究連盟釧路支部副支部長 幸村 仁 (釧路市立鳥取西中学校校長) 授業会場校長
学校体育研究連盟釧路支部理事 松村 浩二 (浜中町立茶内中学校校長)
学校体育研究連盟釧路支部理事 西澤 和訓 (厚岸町立太田中学校校長)
学校体育研究連盟釧路支部理事 三上 裕生 (鶴居村立幌呂小学校校長)
学校体育研究連盟釧路支部理事 中原 英雄 (弟子屈町立弟子屈小学校校長)
学校体育研究連盟釧路支部理事 青木 栄 (釧路町立昆布森中学校校長)
学校体育研究連盟釧路支部理事 林 政孝 (教育大附属釧路小学校副校長)

【大会実行委員会顧問】

体研連釧路 2代支部長 石戸谷慶悦 体研連釧路 4代支部長 那須野千里
体研連釧路 6代支部長 前田 勲 体研連釧路 7代支部長 富樫 彰
体研連釧路 8代支部長 高橋 優夫 体研連釧路 9代支部長 八木 修一
体研連釧路 10代支部長 藤原 節男 体研連釧路 11代支部長 吉川 修
体研連釧路 12代支部長 小向 聡

【大会監事】

学校体育研究連盟釧路支部監事 佐藤 毅 (白糠町立白糠中学校校長)
学校体育研究連盟釧路支部監事 伊藤 善一 (浜中町立茶内小学校教頭)

【大会理事】

授業公開協力校校長 梅内 尚子 (釧路市立桜が丘小学校校長)
福原 聡 (釧路市立桜が丘中学校校長)
千葉 徹 (釧路町立遠矢小学校校長)

【大会事務局】

事務局長 年代 香 (白糠町立白糠中学校教頭)
次 長 本田 貢 (釧路市立大楽毛中学校教頭)
八城 雅彦 (釧路町立富原中学校教諭) 藤井信次郎 (釧路市立清明小学校教諭)
局 員 小野崎直美 (釧路町立知方学小学校教諭) 菅原 大祐 (釧路町立富原中学校教諭)

【研究部】

部顧問 中原 英雄 (弟子屈町立弟子屈小学校校長) 林 政孝 (教育大附属釧路小学校副校長)
部 長 所 桂太郎 (釧路市立美原中学校教諭)
副部長 中村 謙太 (教育大学附属小学校教諭) 佐藤 雄飛 (釧路市立鳥取西中学校教諭)
山本 健太 (釧路町立遠矢小学校教諭)
部 員 小林 啓聡 (釧路市立桜が丘小学校教諭) 久保 達哉 (白糠町立白糠小学校教諭)
糠谷 史子 (釧路市立光陽小学校教諭) 山本 勇太 (教育大附属釧路中学校教諭)
小島 収土 (標茶町立虹別小学校教諭) 尾崎 唯 (浜中町立散布中学校教諭)
中村 悠希 (弟子屈町立弟子屈中学校教諭) 築田 竜弥 (釧路市立阿寒湖中学校教諭)

【編集部】

部顧問	松村 浩二 (浜中町立茶内中学校校長)	佐藤 毅 (白糠町立白糠中学校校長)
部長	伊藤 善一 (浜中町立茶内小学校教頭)	
副部長	松永 達郎 (浜中町立浜中中学校教頭)	
部員	吉田 孝博 (白糠町立庶路学園教諭)	新谷 昭典 (釧路町立別保小学校教諭)
	葛西 広大 (浜中町立茶内中学校教諭)	杉山 輝 (標茶町立虹別中学校教諭)

【会場部】

部顧問	幸村 仁 (釧路市立鳥取西中学校校長)	濟藤 和彦 (釧路市立共栄小学校校長)
	工藤 浩司 (釧路市立朝陽小学校校長)	西澤 和訓 (厚岸町立太田中学校校長)
部長	高橋 帝寿 (釧路市立北中学校教頭)	
副部長	奥田 真由 (釧路市立桜が丘小学校教頭)	工藤 博之 (釧路市立大楽毛小学校教頭)
	柏尾 和市 (釧路市立桜が丘中学校教頭)	宇野 正幸 (厚岸町立太田中学校教頭)

部員〈桜が丘小会場〉

村岡 愛司 (教育大附属中学校主幹教諭)	平澤 昌江 (釧路町立昆布森小学校教諭)
村上 聡史 (釧路市立春採中学校教諭)	稲垣 宏治 (釧路市立清明小学校教諭)
増田 恭平 (釧路市立共栄小学校教諭)	有岡 修司 (釧路市立桜が丘小学校教諭)

〈遠矢小会場〉

藤井 亜希 (釧路町立遠矢小学校教諭)	渡辺 義治 (釧路市立鳥取西小学校教諭)
和田 修一 (釧路町立別保中学校教諭)	須藤 実 (厚岸町立真龍中学校教諭)
市川 恵 (釧路市立北中学校教諭)	山手新太郎 (釧路市立北中学校教諭)

〈鳥西中会場〉

高橋 円 (釧路市立鳥取西中学校教諭)	吉田多喜衣 (釧路市立鳥取西中学校教諭)
沼田 懇 (釧路市立鳥取中学校教諭)	浅川 晃也 (釧路市立鳥取中学校教諭)
高坂 義隆 (釧路市立景雲中学校教諭)	大島 琢司 (釧路市立景雲中学校教諭)

〈桜が丘中会場〉

本田 貢 (釧路市立大楽毛中学校教頭)	菊地 浩行 (釧路市立桜が丘中学校教諭)
石山 秀俊 (釧路市立朝陽小学校教諭)	渡辺 八郎 (釧路市立朝陽小学校教諭)
高木 典男 (釧路市立春採中学校教諭)	阿部 勇介 (釧路市立春採中学校教諭)

〈全体会場〉

高橋 紫穂 (釧路市立景雲中学校教諭)	大谷 千佳 (釧路市立青陵中学校教諭)
倉 勝彦 (釧路市立共栄中学校教諭)	山崎 里美 (白糠町立白糠小学校教諭)
鈴木 京典 (鶴居村立鶴居小学校教諭)	丹羽 昌仁 (鶴居村立鶴居中学校教諭)

【事業部】

部顧問	三上 裕生 (鶴居村立幌呂小学校校長)	佐藤 英樹 (浜中町立霧多布中学校校長)
部長	富樫 慎也 (弟子屈川湯小学校教頭)	新田 滋 (釧路町立知方学小学校教頭)
部員	河合 香享 (釧路市立北中学校教諭)	菅原 大祐 (釧路町立富原中学校教諭)
	山本 勇太 (教育大附属釧路中学校教諭)	中村 悠希 (弟子屈町立弟子屈中学校教諭)

【輸送部】

部顧問	青木 栄 (釧路町立昆布森中学校校長)	中村 研自 (浜中町立散布小中学校校長)
部長	大和 洋一 (浜中町立霧多布中学校教頭)	
部員	成田 幸史 (釧路町立富原小学校主幹教諭)	尾崎 稔 (白糠町立白糠中学校教諭)
	斉藤 哲夫 (釧路町立昆布森中学校教諭)	

釧路大会 開閉会式・全体会・講演会次第

○開会式 進行（釧路大会事務局 本田 貢）

- | | | | |
|---|-------------|---------------------------------------|--------------------|
| 1 | 開式の言葉 | 北海道学校体育研究連盟事務局長 | 大牧 眞一 |
| 2 | 主催者挨拶 | 大会長 北海道学校体育研究連盟委員長
実行委員長 釧路大会実行委員長 | 中野 正毅
新谷 修 |
| 3 | 祝辞 | 北海道教育庁釧路教育局長
釧路市教育委員会教育長 | 川端 雄一 様
岡部 義孝 様 |
| 4 | 来賓・講師・助言者紹介 | 釧路大会副実行委員長 | 西澤 和訓 |
| 5 | 閉式の言葉 | 北海道学校体育研究連盟事務局長 | 大牧 眞一 |

○全体会 進行（釧路大会事務局 本田 貢）

- | | | | |
|---|----------|-----------------|-------|
| 1 | 本部基調報告 | 北海道学校体育研究連盟研究部長 | 山形 昇平 |
| 2 | 釧路大会研究発表 | 釧路大会実行委員会 研究部長 | 所 桂太郎 |

○講演会 進行（釧路大会事務局 藤井信次郎）

- | | | | |
|---|------|------------|-------|
| 1 | 講師紹介 | 釧路大会副実行委員長 | 林 政孝 |
| 2 | 謝辞 | 釧路大会副実行委員長 | 中原 英雄 |


○閉会式 進行（釧路大会事務局 本田 貢）


- | | | | |
|---|-----------|---------------------------------------|---------------|
| 1 | 開式の言葉 | 北海道学校体育研究連盟事務局長 | 大牧 眞一 |
| 2 | 主催者挨拶 | 大会長 北海道学校体育研究連盟委員長
実行委員長 釧路大会実行委員長 | 中野 正毅
新谷 修 |
| 3 | 連盟引継 | 釧路大会 釧路実行委員長からオホーツク実行委員長へ | |
| 4 | 次期開催地代表挨拶 | オホーツク大会実行委員長 | 緒方 隆人 |
| 5 | 閉式の言葉 | 北海道学校体育研究連盟事務局長 | 大牧 眞一 |

授業者の プロフィール

釧路町立遠矢小学校 会場 【球技・バスケットボール】		Q1 出身地を教えてください ☞釧路市
		Q2 先生の専門競技(競技歴)を教えてください ☞サッカー(24年)、スピードスケート(9年)
		Q3 趣味は何ですか ☞旅行(都道府県めぐり まだ23/47!)
		Q4 先生が小・中9年間で一番輝いていた時代はいつですか?その理由も教えてください ☞中学校3年生 スラップスケートを履いて全国大会へ!最後の大会と思って最初から全力でとばしたら7位に入賞しました。
		Q5 参会者の皆様一言お願いします ☞バスケットボール部会では、9年間のカリキュラムを意識して授業を構成しています!小学校ではルールや教材を工夫し、「全員シュート!全員ゴール!」を目指します!夢中になってゴールを目指す子供たちの姿にご期待ください。
		氏名 (ふりがな) やまもと けんた 山本 健太
釧路町立遠矢小学校		
生年月日	昭和61年2月12日(33歳)	

釧路市立鳥取西中学校 会場 【球技・バスケットボール】		Q1 出身地を教えてください ☞羅臼町
		Q2 先生の専門競技(競技歴)を教えてください ☞バドミントン(28年)
		Q3 趣味は何ですか ☞ゴルフ(早朝を利用し頑張ってます)
		Q4 先生が小・中9年間で一番輝いていた時代はいつですか?その理由も教えてください ☞中学校3年生 ☞とにかく全力で生きていました。中途半端を知らず、何でも一生懸命やっていたあの日々は輝いてました。
		Q5 参会者の皆様一言お願いします ☞新たなチャレンジをすることが、新しい発見につながると信じています。子供たちがトライ&エラーを積み重ね、悩みながらも挑戦する、そんな輝く姿にご期待下さい。金色に輝くVゾーンを見逃すな!
		氏名 (ふりがな) さとう ゆうひ 佐藤 雄飛
釧路市立鳥取西中学校		
生年月日	昭和58年5月9日(36歳)	

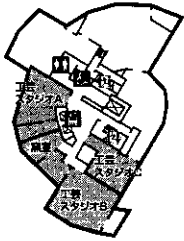
釧路市立桜が丘小学校 会場		Q1 出身地を教えてください
【器械運動遊び・とび箱を使った運動遊び】		☞白糠町
		Q2 先生の専門競技(競技歴)を教えてください
		☞野球(30年)
		Q3 趣味は何ですか
		☞息子(1歳)を笑わせること
		Q4 先生が小・中9年間で一番輝いていた時代はいつですか？その理由も教えてください
		☞中学校2年生
		☞エースでキャプテンとして中体連管内大会で準優勝。市内大会では、準決勝で敗れあと一步で道東大会出場できず。そのチームは道東大会で優勝していました。
		Q5 参会者の皆様に一言お願いします
(ふりがな) 氏名	こばやし ひろあき 小林 啓聡	☞専門は社会です。体育を本格的に研究し始めて3年。体育の楽しさ、難しさ、奥深さを改めて感じています。授業では、かわいい1年生が楽しく、跳び箱を使った運動遊びをしている中でたくさんのみてみて！が出てくる姿をご期待ください。
釧路市立桜が丘小学校		
生年月日	昭和58年12月28日(35歳)	

釧路市立桜が丘中学校 会場		Q1 出身地を教えてください
【器械運動・跳び箱運動】		☞小清水町(網走市の近くです)
		Q2 先生の専門競技(競技歴)を教えてください
		☞野球(10年)
		Q3 趣味は何ですか
		☞娘、息子と戯れ、ビールを飲む
		Q4 先生が小・中9年間で一番輝いていた時代はいつですか？その理由も教えてください
		☞中学校3年生
		☞中体連の予選。センターを守っていて、タッチアップからバックサードでアウトにし、歓声が上がったとき
		Q5 参会者の皆様に一言お願いします
(ふりがな) 氏名	くぼ たつや 久保 達哉	☞小学校教員が中学校で体育を！…9カ리를生かした大きなチャレンジです。小学校で関わってきた生徒だからこそ、より実態に合わせた授業ができると思っています。知識も関わりもつながらる授業を目指します！
白糠町立白糠小学校		
生年月日	昭和60年8月20日(34歳)	

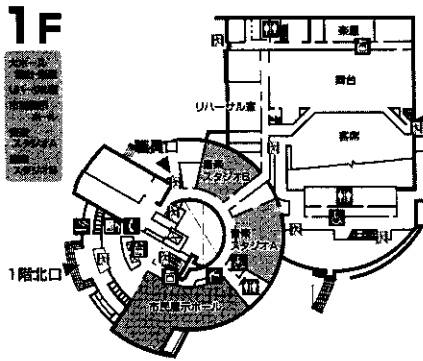
会場案内図 (まなぼっと)

【開閉会式・全体会・講演会】
多目的ホール

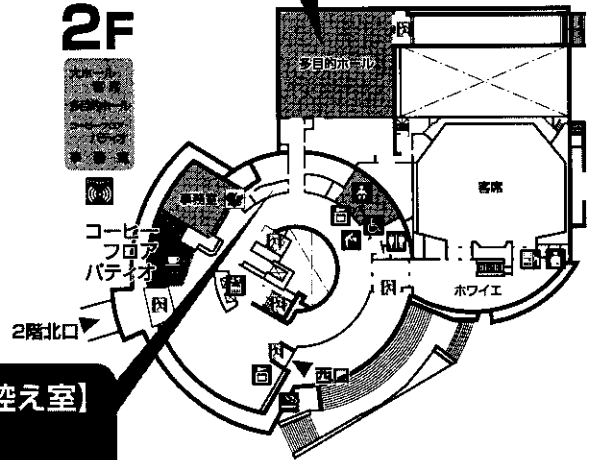
B1
地下1階



1F
1階

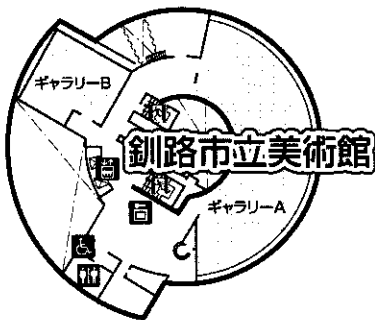


2F
2階

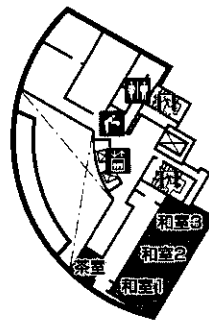


【講師・助言者・来賓 控え室】
応接室

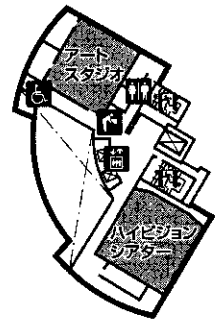
3F
3階



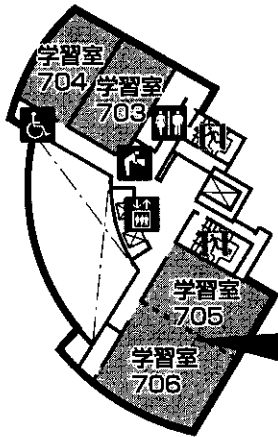
4F
4階



5F
5階



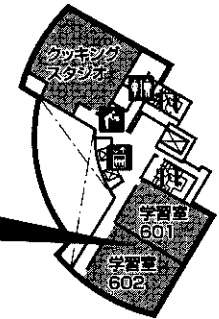
7F
7階



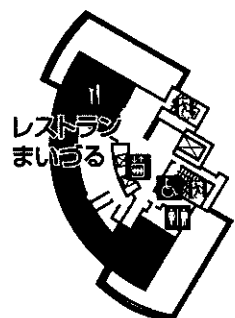
【事務局・実行委員控え室】
601
602

【ボール運動・球技】
分科会会場・昼食会場
705
706

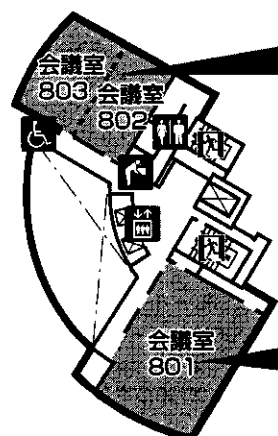
6F
6階



9F
9階



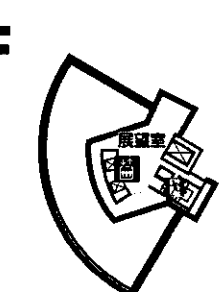
8F
8階



【器械・器具を使つての
運動遊び・器械運動】
分科会会場・昼食会場
802
803

【本部役員控え室】
801 特別会議室

10F
10階



研究の概要

自信がつく体育学習の充実

昨年度より、学習指導要領の移行期間となっています。現行学習指導要領から、さらに質の高い体育学習を目指し、各学校でも実践研究に取り組まれていることと思います。この指導要領は、以下の課題を受け改訂されたものです。

まずは、課題解決に関わってです。習得した知識や技能を活用して課題を解決したり、学習したことを相手に分かりやすく伝えたりすることです。そして、運動する子供とそうでない子供の二極化傾向を改善することです。さらに、社会の変化に伴う新たな健康課題に対応した教育を進めることです。

伴って目標も改善されています。大きく強調されているのは、「体育や保健の見方・考え方」を働かせることを通して、豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育むことを目標としたことです。そして重要視されているのは、課題を見付け、その解決に向けた学習課程を通して生きる力を高めることです。

全国体力・運動能力、運動習慣調査の結果を見ると、北海道の児童・生徒の体力は依然として下位が続いています。しかしながら児童生徒質問紙調査では、「運動やスポーツをすることが好き」と回答した児童生徒の割合は、小中・男女いずれも全国平均より高くなっています。「中学校に進んだら（中学校を卒業した後）、自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたい」と回答した児童生徒の割合は、小中・男女いずれも全国平均より高くなっています。本連盟が全道統一研究主題実現に向けた取り組みが、自ら生涯体育へ関わろうとする道民の素地づくりの一助となっていると私たちは信じています。

自信がつく体育学習の充実に向けて

○課題を解決し自信がつく学習過程

○自信がつく指導と評価

○自信がつく教材の工夫

私たちは「どの子にも体育学習に対する自信を」という考え方のもと研究を続けてきました。私たちが大切にしているのは、「力が自分にはある」と信じる自信、そして、「自分ができる」と信じるという2つの自信です。心と体を一体としてとらえ、生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を育むために、「自信」は重要なキーワードです。

全道各支部では、地域の特色や実態に応じた実践研究も積み重ねられているところです。自信がつく体育学習の充実のため、「自信がつく教材化」「自信がつく学習展開」「自信がつく指導と評価」これら3つの重点の吟味が大切であるということを、過去の全道大会を通して、私たちは学んできました。

今回の釧路大会では、研究主題「自ら運動と向き合い、夢中になれる子供の育成 ～つながる体育学習～」のもと、自信がつく体育学習を私たち全道の体育人に提案していただきます。この大会を通し全道の先生方と熱心に語り合うことは、統一主題と全道の児童・生徒の運動やスポーツに自ら関わろうとする姿勢を育む大きなきっかけとなるものと確信しております。

全道各地からお集まりの先生方が一堂に会し、北海道の児童・生徒が自信を付けるため「大切なことは何か」、そのための「手だては何か」語り合えることを期待しております。どうぞよろしく願いいたします。

第 56 回 北海道学校体育研究大会 釧路大会

全道統一研究主題

自信がつく体育学習の充実

釧路支部研究主題

自ら運動と向き合い、夢中になれる子供の育成

～つながる体育学習～

1 はじめに

「令和」…新しい時代が幕を開けた。いよいよ来年 2020 年には東京オリンピック・パラリンピックが開催される。世界中が熱狂し注目するこのスポーツの祭典に、誰もが心躍る思いであろう。現在、各地でオリンピックに向けた様々なイベントが開催されたり、競技場が建設されたり、交通網が整備されたり…日に日にオリンピックムードが高まってきている。新しい時代のスタートには何にも代えがたい最高のイベントであることは言うまでもない。

スポーツの語源はラテン語「Deportare (デポルターレ)」であり、その意味は、「楽しむこと、遊ぶこと、気晴らしをすること」であると言われている。しかし、思い起こせばスポーツ界における平成時代の終わりは、本来あるべきスポーツの姿とはかけ離れた、様々な社会的問題の連続であったように思える。相撲界での暴力問題、アメフトタックル問題、レスリングパワハラ問題、体操体罰問題…運動・スポーツの魅力を子供たちに伝える役目を担う私たち体育教師にとっては非常に心苦しいニュースが連日のように報道された。だからこそ、来年開催される東京オリンピック・パラリンピックのもつ意味合いは日本のスポーツ界にとっても、新しい時代の幕開けとして非常に大きく、大切なものであると言える。

そして同年、小学校での実施を皮切りに順次、新学習指導要領が実施される、まさに教育においても新しい時代の幕開けとなる。今回の指導要領の改訂では、2030 年とその先の「将来の変化を予測することが困難な時代」を見据え、自立した人間として主体的に学びに向かう力や自分の考えを根拠とともに伝える力、変化の激しい社会の中でも、どんな状況であっても対応できる課題解決能力等を高めていく必要性がうたわれている。体育科、保健体育科では、今までも「わかる」と「できる」を結び付ける学習を重視してきているが、育成を目指す資質・能力の三つの柱として『何を理解しているか、何ができるか (知識・技能)』『理解していること・できることをどう使うか (思考力・判断力・表現力)』『学びを人生や社会に生かそうとする (学びに向かう力・人間性等の涵養)』と、知識が全面に出され、これまで以上に「わかってできる」ことが求められるだろう。

また、中央教育審議会答申において、現行学習指導要領の成果を「運動やスポーツが好きな児童生徒の割合が高まったこと、体力の低下傾向に歯止めが掛かったこと、『する、みる、支える』のスポーツとの多様な関わりの必要性や公正、責任、健康・安全等、態度の内容が身に付いていること、子供たちの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ていることなど」としながらも、「習得した知識や技能を活用して課題解決することや、学習したことを相手に分かりやすく伝えること」

また、「運動する子供とそうでない子供の二極化傾向が見られること」、「子供の体力について、低下傾向には歯止めが掛かっているものの、体力水準が高かった昭和60年ごろと比較すると、依然として低い状況が見られること」¹⁾などは課題としてあげられている。

一方、釧路市においては平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から以下のような課題を提示している。

- 運動やスポーツの志向性をさらに高めることが必要。
- 1週間の総運動時間が1時間未満と回答した児童生徒の割合が全国平均よりも高い。
- 運動やスポーツをすることは好きと回答した児童生徒の割合に比べ、「保健体育の授業は楽しい」と回答した生徒の割合が男女ともに低い。
- 全国平均に比べて走運動の記録が低く、特に、全身持久力などの体力が課題。
- 中学女子生徒の運動志向性や体力が低い。
- よく運動をしている児童生徒と、していない児童生徒の二極化傾向が見られる。

これらの課題を克服し、体育科、保健体育科の究極の目標である「生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する」ために、私たち体育教師の果たすべき役割は非常に大きい。時代の移り変わりとともに子供たちの運動・スポーツと向き合う姿勢は変わりつつある。私たち体育教師は、体育の授業で子供たちに運動をできるようにすることだけではなく、運動・スポーツのもつ本来の楽しさ、面白さを心底味わわせること、そしてその経験を日常生活へ「つなげていく」ことが大切であると考えている。

2 研究主題設定の理由

釧路支部では、昭和54年（第17回大会）、昭和63年（第26回大会）、平成8年（第33回大会）、平成21年（第46回大会）、そして令和元年（第56回大会）と約10年ごとに全道大会を開催している。学習指導要領が改訂され、体育科、保健体育科として求められることが少しずつ変化しても、どの時代も「目の前の子供たちが汗をかいて力いっぱい運動し、笑顔で夢中になって体育を好きになる」授業を追求して研究を進めてきた。平成21年の前回大会では、『運動の魅力を実感し、夢中になって活動する子どもを目指して』～わかる・できる・かかわる体育学習の構築～と研究主題を設定し、研究を進めた。その成果として、「運動学習（できる）」「認識学習（わかる）」「社会学習（かかわる）」をバランスよく行い、全ての子供たちが、単位時間の学習の中、あるいは単元を通して「わかる」「できる」「かかわる」喜びを感じることで、その運動やスポーツを好きになり、学習意欲が高まっていく授業を構築することができた。また、授業構築の基盤として活用した「9年間のカリキュラム（以後、9カリ）」は、子供たちの発達段階における「わかる」、「できる」、「かかわる」を明確にする上で効果的であることが確認できた。

一方で、子供たちの実態から、「今、何ができていなくて何が必要なのか」、「何を学ばせるべきなのか」を常に明確にしておくことや、小・中で身に付けさせたい資質・能力（知識・技能）をわかりやすくするために細分化すること、体育が専門ではない小学校の先生方にも活用できるものにする事等、9カリの活用の仕方への課題も多く挙げられた。

これらの成果と課題から、新研究主題を再構築するにあたり、私たちは、特に新学習指導要領で体育

科、保健体育科が求められている「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実現する」姿を目の前の子供たちに重ね、今の釧路の子供たちが目指すべき姿（求められる資質や能力）は何かをディスカッションするところから研究を再スタートさせた。ディスカッションでは、以下のようキーワードが出された。

- ・運動に夢中になる
- ・運動に自らかかわる
- ・自分なりに運動のコツを説明できる
- ・自分の考えを伝える
- ・挑戦、全力
- ・自分への関心
- ・一緒に喜ぶ

これらの目指すべき姿から、研究主題を『自ら運動と向き合い、夢中になれる子供の育成～つながる体育学習～』とし、ここまで脈々と受け継がれてきた「釧路の体育」を繋ぎ、さらに深めていくことはもちろんのこと、一単位時間や単元において系統性を踏まえた指導から「知識・技能をつなげていく」こと、必要感の伴う学習課題を解決する課程を通じて「思考をつなげていく」こと、交流場面の工夫で「多くの人（仲間）とつなげていく」ことを研究の視点として、授業実践を進めることとした。特に、系統性を踏まえた指導の基盤として本支部で平成18年より作成・活用してきた「9カリ」は、体育専門の教員のみならず他教科、あるいは他校種の教員でも即座に活用しやすいように再構築してきた。

3 研究主題・副題について

研究主題「自ら運動と向き合い、夢中になれる子供の育成」は、釧路支部が目指す子供の姿を表したものである。以下に具体的に解説することにする。

(1) 研究主題の解説

自ら運動と向き合う

- ・「自ら」とは、自分の意思で実行するという意味の他に、課題等を自分ごととして捉えるという意味合いも含んでいる。
- ・「運動と向き合う」とは、運動やスポーツに対して、表面のみで受動的に関わるのではなく、自己の（または仲間の）問題や課題を見付け、その解決方法を見付けたり選んだり、交流したりする等、能動的に関わるということである。

夢中になる

- ・「夢中」とは、その運動やスポーツのもつ魅力（運動の特性）を感じながら、十分に学習に没頭できること。人目を気にせずに運動したり、表現したりできることである。

(2) 副題の解説

つながる体育学習

- ・「つながる体育学習」は、釧路支部が目指す授業の姿を表している。「つながる」の言葉には多くの意味を含んでいるが、釧路支部ではこれまでの研究を通じて次のように意味付けた。これらは、一単位時間で全てを目指すというのではなく、単元構成によって、一時間一時間変わっていくものである
- 仲間とつながる～どんなペアやグループにおいても、運動やスポーツを通じて良好な関係を築き、自分の考えや学習したこと伝え合うことができる授業。

- 技能をつなげる～9年間の技能の系統性を明確にし、子供たちの発達段階に応じた学習内容を提供したり、選択させたりできる授業。
- 授業をつなげる～一単位時間の学習内容を次時へつなげることや、同領域（器械運動領域、ボール運動領域など）での学習内容をつなげて深めることができる授業。
- 思考をつなげる～授業中の子供の発言やつぶやき、学習の振り返りの言葉を拾い上げ、子供同士の思考をつなげることができる授業。
- 日常へつなげる～子供たちの運動やスポーツへの興味関心を高め、運動の機会を充実させることで日常的に運動と関わる姿につなげることができる授業。

4 研究仮説

9年間の技能のつながりを明確にしたカリキュラムや子供の実態に応じた単元計画の中で、必要感の伴った課題を解決する場面を設定し、交流場面に工夫を取り入れることで、子供たちの運動への志向性が高まり、自信を持って意欲的に学習に取り組むだろう。

5 研究主題にせまる手立て（図1参照）

(1) 授業計画と実践

【視点1】知識・技能のつながり

①9年間を見通したカリキュラムを活用して「目指す授業の姿」を設定し、ルールを工夫する

9カリを活用することで、子供たちの発達段階に見合った授業の計画を立案し、系統的に指導にあたるようする。また、スモールステップやステップアップの場づくりに活用する等、個々のレベルに応じた指導を効果的に展開していけるようにする。



②子供の実態や運動の特性に応じた単元計画にする

- ・事前（中間）アンケートによる子供から見た特性の把握

～事前の意識調査により、子供たちにとってのマイナスの要素へできるだけ配慮した単元計画を立案する。また、配当時数が多い単元においては中間アンケートをとり、単元途中の修正を図る。

- ・機能的特性の丁寧な分析

～運動の機能的特性（子供たちが夢中になれるポイント）を分析し、運動のもつ楽しさを存分に味わえるような工夫をする。

③自己評価・他者評価による振り返りを位置付ける

一人一人の子供が、本時の目指す姿に即して「何ができたか」「何が分かったか」を明確にしたり、気付かなかった点を伝えてもらったりできるような振り返りの時間を設ける。

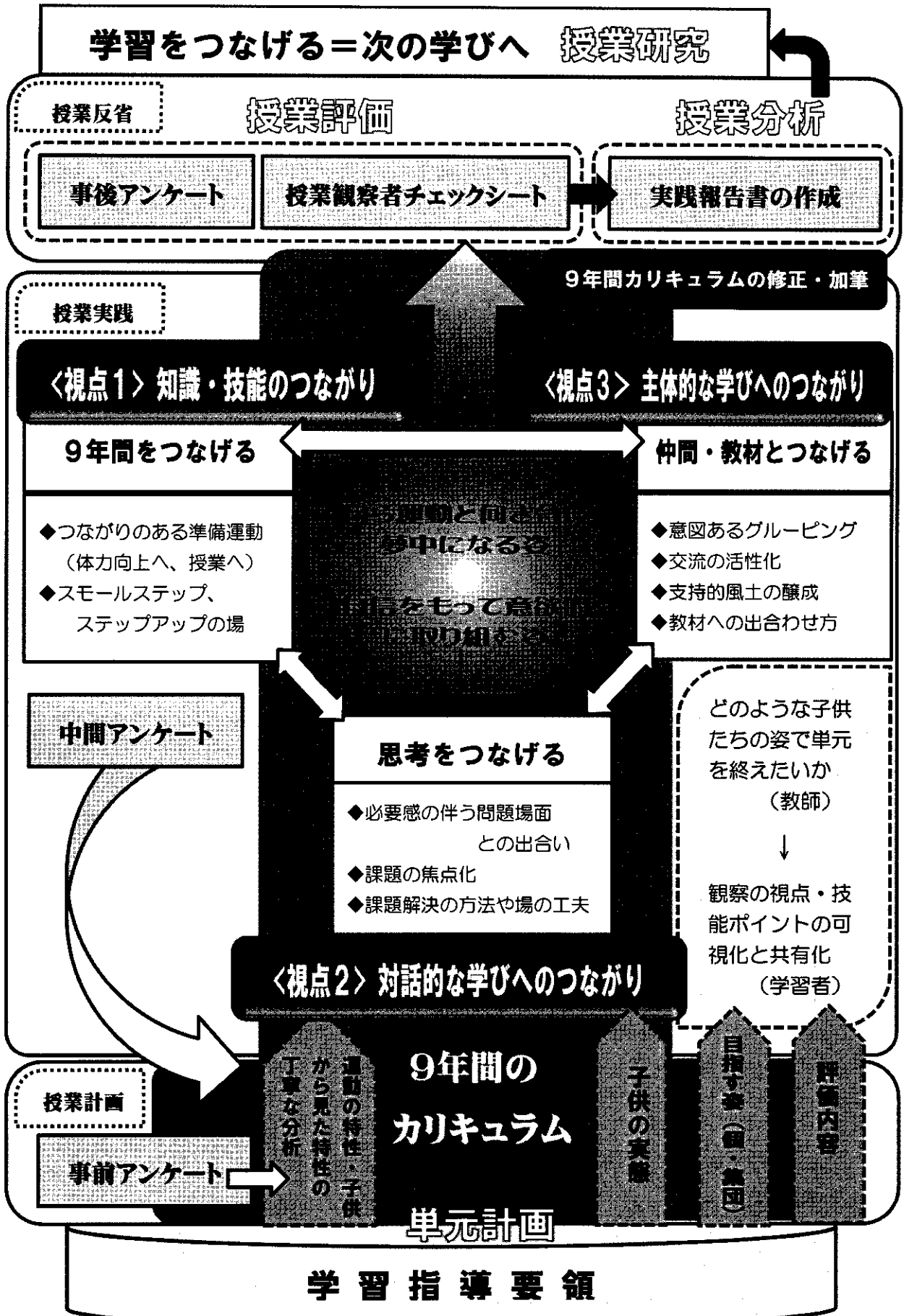


図1 釧路支部 研究の全体構造図

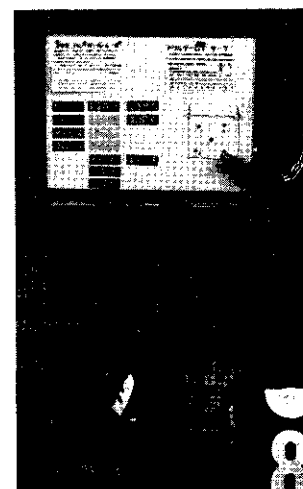
【視点2】 思考力・判断力・表現 / 対話的な学びへのつながり

①問題場面への出合わせ方を工夫する

映像やデータ、ルール設定の工夫等を用いて、自己やグループの問題に出合う場面を意図的に設定する。それにより、子供たちが自己やグループで設定した課題に必要感をもって向き合えるようにする。

②課題を焦点化し、課題解決につながる活動を設定する

- ・課題の設定は、その対象（個人・ペア・グループ・全体等）と場面（シュート・パス・ドリブル等）を明確にすることで、広がりすぎず、焦点化されたものとなるようにする。
- ・課題解決につながるルールやコートを設定したり、課題解決のための方法や場を多く提示し、選択する場面を設けたりする。



【視点3】 学びに向かう力、人間性の涵養 / 主体的な学びへのつながり

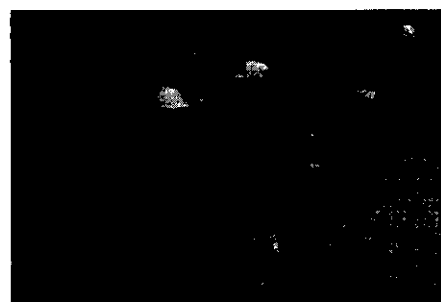
①意図的なグルーピングを行い、グループ内で役割をもたせる

リーダーシップやコミュニケーションの力に配慮したグルーピングをするとともに、技能面での差を考慮する。また、役割を明確にすることで集団への帰属意識をもたせ、いつでも、どこでも、誰とでも運動を楽しむことができる共生の姿を目指す。

②肯定的な雰囲気、支持的風土を醸成し、交流を活性化させるための工夫をする

単元を通じて、毎回ペアを変える等、多くの仲間と接するような工夫をする。また、個→ペア→チーム→全体へと交流内容を広げ全体で共有を図るとともに、多くの子供に発言の機会を与えるようにする。

子供の実態に即して学習条規（応援の仕方、拍手、ドンマイ、ハイタッチの習慣等）を整備し、体育授業での約束事として徹底させることで、支持的な風土を醸成する。



③全員参加を実現できるような活動を設定したり、教材への出合わせ方、ルールを工夫したりする

一人一人の子供が、運動の特性を十分に味わえるために、教材への出合わせ方を工夫したり、ルールや学習の方法を工夫したりする。



(2) 授業評価・授業分析

①学習ノート（カード）への記述～児童生徒

学習ノート（カード）に毎時間の振り返りを記入するページを設け、その記述内容から次時以降の課題へつなげていく。

②体育授業評価アンケート（事前・事後）の実施～児童生徒

単元を通じての好嫌度の変容を見取るために、4段階法（好き・どちらかと言えば好き・どちらかと言えば嫌い・嫌い）のアンケートを実施する。このアンケートにより、講じた手立ての有効性を確認するとともに、今後の単元計画につなげていく。

③授業観察者チェックシート～授業参観者

公開授業では、本支部作成の授業観察者チェックシート（※）を参観者に配布し、授業評価を実施する（図2）。また、その結果をもとに、以降の授業で改善を図る（図3）。

体育授業観察者チェックリスト		評価				
項目	内容	5	4	3	2	1
1	準備運動は種類上や時間上適切であった。	●				
2	スモールステップ・ステップアップの過程がニューが判別されていた。	●				
3	予備（準備）の時間に応じた授業計画であった。	●				
4	子供が何を学習し、何を身に付けようとしているのかが、よくわかる授業であった。	●				
5	学びの過程が丁寧な説明や適切な指導により理解が深まっていた。	●				
6	学習活動は子供の理解に合ったものであった。	●				
7	学習活動が理解を促すために適切な指導がなされていた。	●				
8	ペアやグループ、個人の考えを共有したり、交流したりする機会があった。	●				
9	授業ポイントの繰り返しやキーワードなど子供がわかりやすい工夫がなされていた。	●				
10	授業全体を通して学習が効果的であった。	●				
11	予備は、集中になり授業がスムーズに進んでいた。	●				

図2 体育授業観察者チェックリスト

※「高橋健夫編著(2003) 体育授業を観察評価する～授業改善のためのオーセンティック・アセスメント～(明和出版)」⁴⁾を参考に、釧路支部の研究の視点に沿って、11項目に絞り独自で作成したものである。

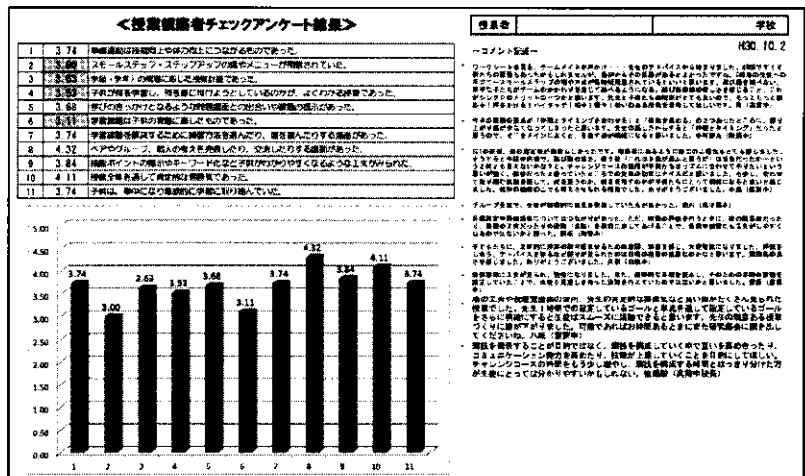


図3 授業者チェック アンケート結果

④実践報告書の作成～授業者

授業実践におけるそれぞれの結果をもとに、授業における成果と課題を考察、報告書にまとめる。報告書は、体育科ではない教員が手にしても、それを参考に授業づくりができるように内容を実用的な部分のみに厳選するようにした。

6 成果と課題

5 (2) ②に記したアンケートの結果、ほぼ全ての授業実践においてその単元（種目）を「好き」と答えた子供の数が増え、「好き」「どちらかと言えば好き」と答えた子供の割合が90%を越える等、一定の研究成果を得ることでできた（表1）。また、小学校で4、中学校で3の実践において「嫌い」と答えた子供が0になった。これらの変容をもたらした本研究の成果と課題を以下にまとめる。

表1 全12授業実践における好嫌度の平均値（%）

	好き	どちらかと言えば好き	どちらかと言えば嫌い	嫌い
事前	39.9	30.8	16.4	12.9
事後	63.8	26.7	7.3	2.2

《成果》

- 9カ리를基盤にすることで、授業者が今、目の前の子供たちには何が必要なのか（目指す姿）を明確にした授業計画が立案しやすくなった。また、授業においてもスモールステップやステップアップの場作りに活用でき、発達の段階に即した系統的な指導に当たることができた。他教科、他校種の先生方の授業実践の拠り所にもなった。
- どの単元においても、問題場面への出合わせ方や教材自体との出合わせ方をどのようにするか工夫したことで、多くの子供たちが主体的に教材と向き合い、必要感をもって課題に取り組む姿が見られた。
- 子供たちの実態に応じて教材への出合わせ方を工夫したり、行い方やルールを工夫したりすることで運動に苦手意識をもっている子供たちにも達成感を味わわせ、夢中になって楽しむ姿を多く見ることができた。
- 単元の前に行った子供たちの運動に対する意識（好嫌度）の変容の見取りは、次の単元計画を立てる上で非常に参考になるものであり、有効なものであった。また、この変容をもたせた授業実践をまとめた報告書を年間12本もまとめることができた。今後も積み重ね、共有していきたいと考える。

《課題》

- 9カ리에完成形はなく、より多くの授業実践で活用され、発展進化させていくものと考えている。そのためにも、整備しきれていない領域に着手するとともに、多くの現場で「いつでも」「誰でも」使えるよう、実用性を広めていくための活動を推進していかなければならない。
- 実際に小中連携で深く関係する学校間での実践を通して、運動に対する意識や体力の経年変化を見取るなど、9カ리의さらなる検証を重ねていく必要がある。
- 問題への出合わせ方や教材の出合わせ方には一定の成果を見ることができたが、子供たちが課題を解決していくプロセスに関してはまだまだ研修の甘さがあると考え。今後も多くの授業実践を通じて、必要感の伴った課題解決の方法を模索していかなければならない。
- 脈々と受け継がれてきた釧路の研究部員の熱い想いがつながら、釧路支部の研究は年々深まってきていると思える。しかし、この研究を広める活動という部分ではまだまだ薄く、「いつでも」「誰でも」気軽に参加できる研究部組織を再構築していかなければならないと考える。

【引用・参考文献】

- 1) 文部科学省、『幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善及び必要な方策等について（答申）（中教審第197号）』、2016
- 2) 文部科学省、『小学校学習指導要領解説-体育編-』、2008
- 3) 文部科学省、『中学校学習指導要領解説-保健体育編-』、2008
- 4) 高橋健夫 編著、『体育授業を観察評価する～授業改善のためのオーセンティック・アセスメント～』、明和出版、2003
- 5) 岩田靖 監修・佐藤政臣・富永泰寛 編著『「資質・能力」を育むボール運動の授業づくり』、大修館書店、2018
- 6) 岩田靖 著『体育の教材を創る』、大修館書店、2012
- 7) 佐藤 豊編著、『新学習指導要領の展開』、明治図書、2017
- 8) 釧路市教育委員会、『平成31（令和元）年度「釧路市体力向上アクションプラン」』、2019

研究のあしあと

～実践レポート集～

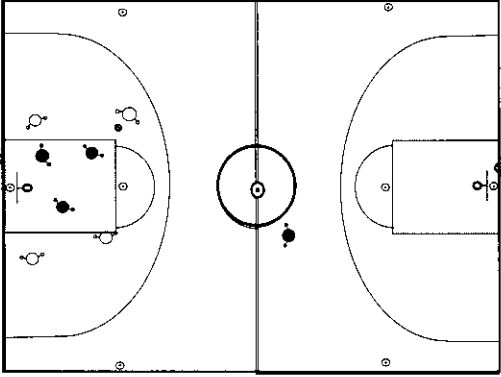
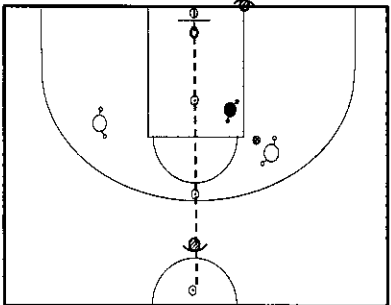
『シュートを多く打ち、ゴールを決める』楽しさを味わう オーバーナンバーを生かしたバスケットボールの授業

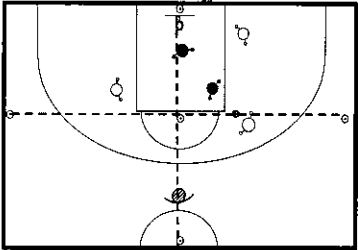
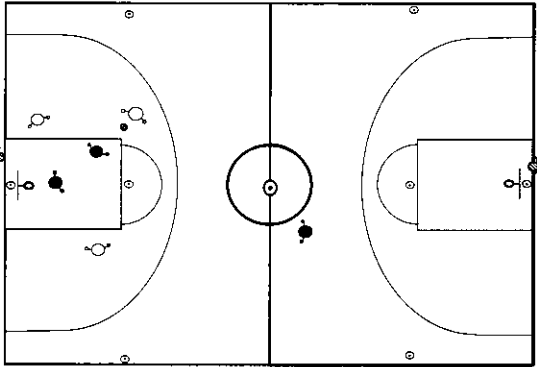
小学校6年生（男子17名・女子21名）

釧路町立遠矢小学校 山本 健太

1 単元名 球技：バスケットボール

2 単元指導計画

時	ねらい・主な学習活動	留意点
1	<p>○オリエンテーション I</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スキルチェック <p>○ウォーミングアップ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゴール下シュート <p>○試しのゲーム【4対4+サーバー(※)】</p> <p>※サーバー～攻撃側がパスをしてもよいゴールライ ン上に配置された味方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4チームに編成し、ためしのゲームに取り組む。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><公式リーグ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・オールコートで実施。3分×2セット。 ・得点はすべて2P。フロントコートは、4対3 →守備者は1人バックコートに戻れない。 ・ボールを奪ったら、ドリブルでフロントコートに進む。 (相手チームがフロントコートに進むのを邪魔できない。) </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・スキルチェックの記録をチーム編成で活用する。 ・単元の最後に行うゲーム（公式リーグ）を行い、基本的なルールを覚えられるようにする。  <p>図1 公式リーグ【4対4+サーバー】</p>
2	<p>○ウォーミングアップドリル</p> <ol style="list-style-type: none"> ①レイアップシュート ②ゴール下シュート <p>○ドリルゲーム I 【2対1+サーバー】</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><ドリルゲーム I></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハーフコートで実施。30秒間、攻撃を続ける。(5セットずつ) ・ゴール、ラインアウト、ボールカットされた時は、スタート地点にいる選手から攻撃を始める。 ・攻撃側の2人が両方とも得点をとると、プラス1点とする。 (得点の工夫) ・守備は、ボールカット、シュートブロックを目指す。ボールを奪ったらスタート地点の選手にパスをする。 ・サーバーを利用して攻撃してもよい。サーバーは、シュートを打つことはできない。 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・男女混合4チーム編成（1チーム8～9名） ・ビブスカラーとともに活動するホームコートを決定する。 ・自チームで練習後、最後は他のチームと対戦し、振り返りを行う。 ・コート縦に2つのエリアを意識させ、味方同士の距離感や角度を意識させる。 →2つのエリアに2人も入らないような距離感。ディフェンスに隠れない角度。  <p>図2 ドリルゲーム I 【2対1+サーバー】</p>
3		

4	<p>○ウォーミングアップドリル</p> <p>①レイアップシュート</p> <p>②ゴール下シュート</p> <p>○ドリルゲームⅡ 【3対2+1サーバー】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・人数が増えた中で、どのように得点を取るかを考え、練習に取り組む。 ・フラッグフットボールで使った戦術を生かす。 ・コートをも4つに分けたエリアを意識させ、味方同士の位置を意識させる。
5 (本時)	<p><ドリルゲームⅡ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハーフコートで実施。30秒間、攻撃を続ける。(4セットずつ) ・ゴール、ラインアウト、ボールカットされた時は、スタート地点にいる選手から攻撃を始める。 ・攻撃側の3人全員が得点をとると、プラス1点とする。(得点の工夫) ・守備は、ボールカット、シュートブロックを目指す。ボールを奪ったらスタート地点にいる選手にパス。 ・サーバーを利用して攻撃してもよい。サーバーは、シュートを打つことはできない。 <p>○タスクゲーム 【3対2+1サーバー】</p> <p><タスクゲーム></p> <ul style="list-style-type: none"> ・オールコートで実施。1分30秒ゲームを続ける。(3セット) ・攻撃側の3人全員が得点をとると、プラス1点とする。(得点の工夫) ・守備は、ボールカット、シュートブロックを目指す。ボールを奪ったらドリブルでフロントコートにボールを運ぶ。 (相手チームがフロントコートに進むのを邪魔できない) ・サーバーを利用して攻撃してもよい。サーバーは、シュートを打つことはできない。 	<ul style="list-style-type: none"> →4つのエリアに複数が入らない。 →ディフェンスに隠れない角度  <p>図3 ドリルゲームⅡ【3対2+サーバー】</p>  <p>図4 タスクゲーム【3対3+サーバー】</p>
6 7	<p>○ウォーミングアップドリル</p> <p>①レイアップシュート ②ゴール下シュート</p> <p>○チームミーティング</p> <p>○チーム練習 (選択)</p> <p>○公式リーグ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・自チームの課題に合わせた練習をする。 (スキル練習・戦術練習等を選択) ・得点王などの個人賞や MIP (チーム賞) なども決める。

3 研究の視点

<視点1> 知識・技能のつながり

①9年間のカリキュラム (以後、9カリ) の活用

- ・9カリを活用し、つながりを意識した指導計画を立て、授業で用いる言葉を9カリから用いた。

②事前アンケートによる児童の実態に応じた単元計画

- ・触球回数、シュートの機会を増やすため単元前半はハーフコートや少人数でのドリルゲームを中心に行った。単元後半からオールコートで行った。
- ・シュートを決める楽しさを味わわせるために得点の工夫をした。また、オーバーナンバーでのゲームを展開した。
- ・ボール操作に慣れるため毎時間「シュート・ドリブル・パス」のドリルメニューを毎時間実施した。



③目指すゲーム・目指す授業の姿

・「一人一人がボールに触れる機会の多いゲーム」また、「ゴール前でパスを受け、シュートを打つ場面が多く出現するゲーム」を目指した。そのために、得点の工夫、少人数でオーバーナンバーを生かしたルールの工夫、相手をブロックするなどの戦術を各チームで考えながら、自分の役割を自覚して積極的にプレーできるようにした。

<視点2> 思考・判断・表現/対話的な学びへのつながり

①問題場面への出合わせ方

・子供たちのプレーの様子を撮影し、映像を見せることで問題に気付かせ、どのように解決していけば良いのか考えさせた。

②課題解決の場

・問題場面から、自分たちの課題を設定させた。課題が広がりすぎないように選択肢を与え、そのカテゴリ内での課題設定を行った。教師が提示した練習メニューを使って、練習に取り組んだ。

<視点3> 学びに向かう力、人間性の涵養/主体的な学びへのつながり

①交流を活性化させるための工夫

・試合での作戦等を話し合ったり、振り返ったりするために、各チームに作戦ボードを活用させた。

②単元全体を通したゲーム型の学習

・ウォーミングアップドリルの成功回数、ゲームの勝敗、公式リーグでの得点数や勝敗など、様々な場面で競い合わせ、学習に対する意欲を高めさせた。



4 児童の変容

(1) バasketボールに対する好嫌度の変容

好嫌度の調査を「事前」「事後」に実施した。その変容の結果を右に示す(図1)。事後アンケートで「どちらかと言えば嫌い」と答えた児童が1名、「嫌い」と答えた児童が1名いた。「どちらかと言えば嫌い」「嫌い」と答えた児童は、「突き指など怪我をする恐れがあるから」や「運動量が多く、疲れるから」楽しくないと感じた」と記述していた。

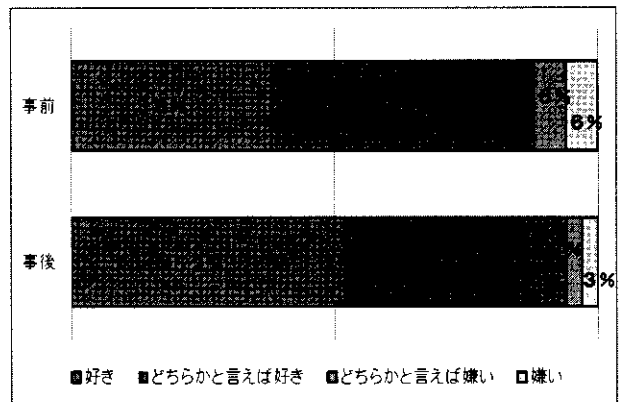


図1 バasketボールに対する好嫌度の変容

(2) 技能の伸び

ドリルゲーム(男女混合3分)におけるランニングシュートの『ゴール数』の変化を毎時間記録した。練習を重ねるごとに向上が見られ、児童全員がゴールを決める喜びを味わうことができた。タスクゲームや公式リーグでも積極的にシュートを打つ回数が増え、試合中のゴール数の向上につながった。

表1 ドリルゲームにおけるゴール数の変容

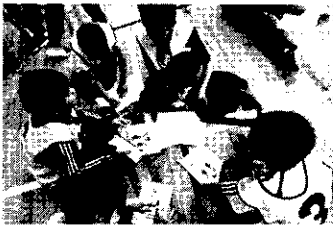
チーム	1時間目	2時間目	3時間目	4時間目	5時間目	6時間目	7時間目
①	8	11	17	17	11	18	18
②	9	13	9	14	14	15	16
③	15	23	17	26	26	24	26
④	8	14	8	18	18	18	17

5 本時案（5 / 7 時間）

①本時の目標

・守備者が増えた状況で、多くの得点を取るためにどうすればよいかを考え、工夫することができる。【思考・判断】

②本時の展開 ○…指示・説明 □…発問 △…補助発問

指導	主な学習活動	教師の働きかけ	留意点・評価規準・評価方法
導入	1 ストレッチングを行う。 2 ウォーミングアップドリルを行う。 ①20秒ゴール下シュート 1分半 ②レイアップシュート 1分半×2（左右から）	○「チームごとにストレッチングをしよう」 ○「ウォーミングアップドリルをしよう」 △「ゴール下シュートは、どこを狙えば入ったかな。ボールの強さはどうかかな。」	・伸ばす部位を意識させる ・レイアップシュートが難しい場合は、ドリブル→ストップ→ジャンプシュートする。
展開	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">3対2の状況で、多く得点を取るための作戦を考えよう</div> 3 本日の課題を理解し、自分の考えをノートに書く。  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">個人の考え</div> 4 チームで意見を出し合う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">チームの考え</div> 5 タスクゲームのルールを確認し、練習をする。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>・オールコートで1分30秒実施</p> <p>・ゴール、ラインアウトはその場から攻撃を始める。</p> <p>・フロントコートまではドリブルでボールを運ぶ。</p> <p>・攻撃側の3人全員が得点をとると、プラス1点。(得点の工夫)</p> <p>・守備は、ボールカット、シュートブロックを目指す。ボールを奪ったらフロントコートまでドリブルでボールを運ぶ。</p> </div> 6 チームの考えを活かして、ゲームをしよう。	□「みんなの振り返りに『守る人が増えたら攻めづらくなった』という言葉がありました。3対2の状況でどうすれば多く得点を取れるか考えてみよう。」 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; background-color: #333; color: white;">問題場面との出会い〈視点2〉</div> ○「チームで意見を交流して、学習ノートや作戦ボードにまとめよう。」 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; background-color: #333; color: white;">全体共有の場〈視点3〉</div> ○「チームで話し合った意見を生かして、各チームで3対2の練習をしてみよう。」 □「いつ、どこに動けばシュートを打てるかな。」 △「三角形を意識して、3つのエリアにバランスよく立ってみよう。」 ○各チームの考えを活かして、他のチームと対戦しよう。	・児童の振り返りや困ったことを本時につなげる。 ・状況が分かりやすいように画像を用意する <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【評価規準】</p> <p>・有効に得点をとるための作戦を考えている。</p> <p>(評価方法)</p> <p>・学習ノートへの記述</p> <p>・発言 ・観察</p> <p>努力を要する児童への手立て</p> <p>・相手のいない所に動くように声をかける。</p> <p>・いつ、どこに動けばよいか考えさせる。</p> </div> ・出ていない人は、アドバイスと、ゲームの記録をする。
終末	7 本日の学習を振り返る。 各チームの作戦や動きを振り返る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">全体交流</div> 8 学習ノートに個人の振り返りを記入する。	○「今日は、3対2と人数が増えた状況の中で、どのように動けばよいか考えました。得点に繋がる攻撃ができましたか。」 ○「今日の振り返りを書きましよう。」 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; background-color: #333; color: white;">振り返りの場〈視点1〉</div>	・学習ノートの活用

6 成果と課題

- 攻撃側が数的優位の状況を生かし、落ち着いてプレーすることで、多くの児童に「シュートを打つ」「ゴールを決める」といった特性を味わわせることができた。
- 自チームで話し合う場は多く設けられていたが、他のチームの作戦を交流し合う場面が少なかった。各チームの作戦や考えをキーワード化して明示し、毎時間の話し合いに生かせるようにする工夫が必要だった。
- 体育の面白さを感じている子ども達が多くいたが、各チームの課題や作戦が違ったため、何をを目指すのかが不明確だった。ポジショニングやお互いの距離感などを「大きな三角」「小さな三角」などキーワード化し、児童に伝わりやすくする必要があった。

『レシーブとキャッチ』を活用し、ボールをつないで 得点する楽しさを味わうソフトバレーボールの授業

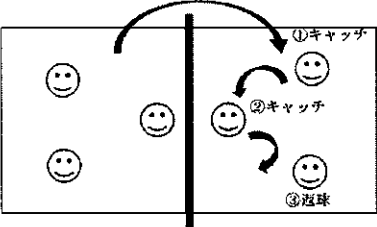
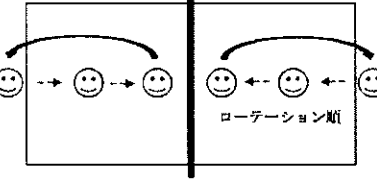
小学校5年生(男子14名・女子12名)

釧路市立光陽小学校 糠谷 史子

1 単元名 球技：ソフトバレーボール

『つないで得点 ベストスコアを叩き出せ！ ～チームワーク NO.1 を目指して～ 』

2 単元指導計画

時	ねらい・主な学習活動	留意点
1	<p style="text-align: center;">ソフトバレーボールの目標や学習の流れを理解する</p> <p>○オリエンテーション ・学習の目標や進め方、ソフトバレーボールについて知る。</p> <p>○ウォーミングアップ ・体操 ・パス&キャッチ(その場、横振り、前後)</p> <p>○動きづくり ・パス&レシーブ(片手、オーバーハンドパス、アンダーハンドパス)</p> <p>○ためしのゲーム ・タスクゲームⅠを行う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p><タスクゲームⅠ：3対3></p> <ul style="list-style-type: none"> ・コート内は3人 ・サービスは自分に合った距離で下から投げ入れる ・キャッチ、キャッチ、はじくの3回で返球 (コート内の3人全員がボールに触れる) </div>	<p>・映像を用いて、ソフトバレーボールについて理解を深める。</p> <p>・3・4人程度のグループで行い、ボールに触れる回数を増やす。</p> <p>・ボールをはじく感覚を養う。</p> <p>・基本的なルールを覚えられるようにする。</p> <div style="text-align: center;">  <p>タスクゲームⅠ (3対3)</p> </div>
2	<p style="text-align: center;">ソフトバレーボールの基本技術を身につけ、キャッチバレーボールにつなげる</p> <p>○ウォーミングアップ ・体操 ・パス&キャッチ(その場、横振り、前後)</p> <p>○動きづくり ・パス&レシーブ ・円陣パス(キャッチ可)</p> <p>○ドリルゲームⅠ 2対2</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p><ドリルゲームⅠ：ラリーゲーム①></p> <ul style="list-style-type: none"> ・チーム内のメンバーの2対2で行う。 ・3回で返球できた場合、得点が入る。 → 1点 ・1回または2回でネットを越えた時や、床に落ちた時は得点無し。 ・キャッチ、キャッチ、アタック(はじく)の3回で返球。 ・サービスは自分に合った距離で下から投げ入れる。 </div> <p>○タスクゲームⅠ</p>	<p>・3・4人程度のグループで行い、ボールに触れる回数を増やす。</p> <p>・記録をとる。</p> <div style="text-align: center;">  <p>ドリルゲームⅠ (ラリーゲームⅠ)</p> </div> <p>・つなぐことを意識させる。</p> <p>・得点を記録させる。</p> <p>・上手かったこと、上手くないことがあったことを振り返る。</p>

- 体操
- ウォーミングアップドリル

- ・円陣パストドリル
(キャッチ、片手、オーバーハンドパス、アンダーハンドパス)
- ・円陣パス(キャッチも可)

＜ソフトバレーボール 円陣パス記録＞

	11/20	11/22								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
A	20	12	12	15	15	20				
B	5	7	7	8	8	10				
C	4	13	13	2	11					
D	10	6	6	5	5					

- ドリルゲームⅡ

＜ドリルゲームⅡ：ラリーゲーム②＞

- ・チーム内のメンバーの3対3で行う。
- ・3回で返球できた場合、得点が入る。 → 1点
(返球の際、1回キャッチを使うことができる)
- ・1回または2回でネットを越えた時や、床に落ちた時は得点無し。
- ・サービスは自分に合った距離から打つ。(投げ入れも可)

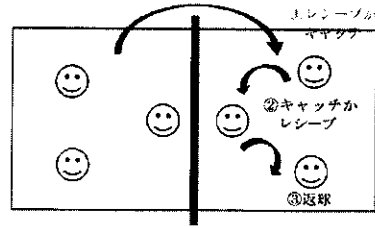
3
・
4
(
本
時
)
・
5

- タスクゲームⅡ

＜タスクゲームⅡ：3対3 ②＞

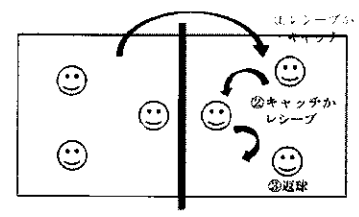
- ・コート内は3人。
- ・サービスは自分に合った距離から打つ。(投げ入れも可)
- ・返球の際、1回キャッチを使うことができる。
- ・3人全員がボールに触れて返球できたら1点加点する。

- ・3～4人程度のグループで行い、ボールに触れる回数を増やす。
- ・記録をとる。



ドリルゲームⅡ (ラリーゲームⅡ)

- ・相手がレシーブしやすい所にアタックを打てるよう取り組ませる。
- ・つなぐことを意識させる。
- ・得点を記録させる。



タスクゲームⅡ (3対3②)

- ・上手いこと、上手いかなかったことを振り返る。

チームに合ったルールや作戦を工夫し、公式リーグにつなげる

- 体操
- ウォーミングアップドリル

- ・円陣パストドリル
(キャッチ、片手、オーバーハンドパス、アンダーハンドパス)
- ・円陣パス(キャッチも可)

- チームミーティング／チーム練習

- ・チームに合ったルールや作戦を工夫し、練習に取り組む。

- 公式リーグ

- ・タスクゲームⅡで公式リーグを行う。

＜公式リーグ＞

- ・4チームの総当たり戦
- ・1試合5分

6
・
7

- ・3～4人程度のグループで行い、ボールに触れる回数を増やす。
- ・記録をとる。

- ・自チームの課題に合わせた練習を選択する。
(スキル練習・戦術練習)

- ・チームワーク No.1 チームの表彰を行う。

3 研究の視点

<視点1> 知識・技能のつながり

①9年間のカリキュラムの活用

- ・9年間のカリキュラムを活用し、技能のつながりを意識した授業計画を立てた。

②事前アンケートによる生徒の実態に応じた単元計画

- ・ボールをはじく感覚を養い、チーム内でボールをつなぐことができるようになるために、毎時間ウォーミングアップドリル・円陣パスを行った。
- ・触球回数を増やすために、少人数でのドリルゲームやタスクゲームを中心に行った。

③目指すゲーム・目指す授業の姿

- ・「チームで協力し合いながらキャッチを用いて攻撃することのできるゲーム」また、「キャッチを用いながら多くのパスをつなぐことができるゲーム」を目指した。そのために、少人数でゲームを行い一人一人の役割を明確にしてプレーすることや、全員で攻撃することでボーナス点が加点されるなどのルールを工夫した。

<視点2> 思考・判断・表現／対話的な学びへのつながり

①問題場面への出合わせ方

- ・子ども達のプレーの様子を撮影した映像を見せることで課題に気づかせ、課題を解決するための方法について考えさせた。
- ・児童の振り返りの記述から課題を提示し、次時の課題の設定を行った。

②課題解決の場

- ・課題を解決するために意識して練習するポイントを考え、チームごとに重点を絞って練習に取り組むように工夫した。



<視点3> 学びに向かう力、人間性の涵養／主体的な学びへのつながり

①交流を活性化させるための工夫

- ・チームでの活動を基本とし、単元を通してチームで対話を行いながら活動する場を多く設けた。
- ・チームや個人の課題に対する考えやまとめを発表する場を設け、全体で共有した。

②単元全体を通したゲーム型の学習

- ・円陣パス、ドリルゲームやタスクゲームでの得点を記録することで、チームの上達や成長を実感することができ、前時までの記録と比較することで学習への意欲を高められるようにした。

4 児童の変容

(1) ソフトバレーボールに対する好嫌度の変容

好嫌度の調査を「事前」「事後」に実施した。その変容の結果を右に示す(図1)。事後アンケートでは「好き」「どちらかといえば好き」と答えた児童がほとんどだったが、嫌いと答えた児童も2名いた。「嫌い」と答えた児童は、「ゲームをして自分たちなりのプレーができなかったから」「キャッチする時にぶつかったり、失敗して怒られたりすることがあったから」と記述していた。

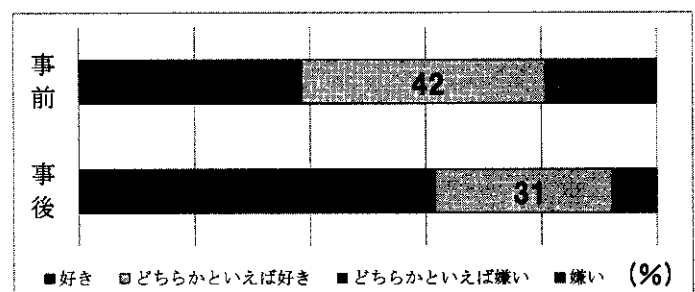


図1 ソフトバレーボールに対する好嫌度の変容

(2) 技能の伸び

円陣パスを毎時間行い、ボールを落とさずにつなぐことのできた回数を記録した。その結果、表1にあるように練習を重ねるごとにボールをつなぐ回数に向上が見られた。

技能の向上とともに、ドリルゲームやタスクゲームの中でも、ラリーがにつながる様子が多く見られるようになった。

表1 円陣パスの回数の変容

チーム	1時間目	3時間目	7時間目
A	32	34	38
B	12	21	25
C	17	17	28
D	16	34	42

5 本時案（4 / 7時間目）

①本時の目標

- ・素早く移動してボールを受け取ったり、両手や片手でボールを操作したりして、パスをつなぐことができる。【技能】

②本時の展開 ○…指示・説明 □…発問 △…補助発問

構 成	主な学習活動	教師の働きかけ	留意点・評価規準・評価方法
導 入	1 準備体操を行う。 2 ウォーミングアップドリルを行う。 ①円陣パストリル ②円陣パス	○「体操をしよう。」 ○「ウォーミングアップドリルをしよう。」 △「どうやってパスをすれば、たくさんボールをつなげられるかな。」	・良い動きの子へ積極的に声をかける。 ・記録を報告させる。
展 開	レシーブ&キャッチで、ボールを落とさずラリーをつなごう！		
	3 本時の課題を確認する。 個人の考え 4 チームで意見を出し合う。 チームの考え 全体交流 5 ドリルゲームⅡを行う。 ＜ドリルゲームⅡ：ラリーゲーム②＞ ・チーム内のメンバーの3対3で行う。 ・3回で返球できた場合、得点が入る。→1点（返球の際、1回キャッチを使うことができる。） ・1回または2回でネットを越えた時や、床に落ちた時は得点無し。（0点） ・サービスは自分に合った距離から。 6 タスクゲームⅡを行う ＜タスクゲームⅡ：3対3 ②＞ ・コート内は3人 ・サービスは自分に合った距離から。 ・返球の際、1回キャッチを使うことができる。 ・3人全員がボールに触れて返球できたら1点加算。	□「どうすればボールを落とさずラリーをつなげられるかな。」 問題場面との出会い＜視点2＞ ○「チームで意見を交流して、ホワイトボードにまとめよう。」 交流活性化の工夫＜視点3＞ ○「チームで話し合ったボールをつなぐためのポイントを意識しながら、ドリルゲームで練習しよう。」 △「手の向きを意識してレシーブしよう。」 △「体の向きはどうすれば良いかな。」 ○「ドリルゲームでは、前時よりもラリーを続けることができたかな。次は、3対3で対戦してみよう。」 △「3人でつないで返球した時は、ボーナス点。ドリルゲームで練習したことを生かしてゲームをしよう。」	・本時の課題場面となる映像を用意する。 ・ワークシートの活用 ・意見を出し合いやすいように、ホワイトボードとキーワードカードを用意する。 努力を要する児童への手立て ・レシーブの仕方や動き方を確認する。 ・良くなった動きに声をかけ価値付けする。 【評価規準】 ・両手や片手でボールを操作してパスをつなぐことができている。 ・ボールをつなぐために、ボールの方向に素早く移動することができている。 (観察・ワークシートでの自己評価)
終 末	7 本時の学習を振り返る。 各チームのめあてを振り返る。 全体交流 8 振り返りを記入する。	○「今日は、レシーブとキャッチを使ってラリーをつなぐための練習をしました。チームのめあてを振り返ろう。」 ○「今日の振り返りを書こう。」	・ワークシートの活用

6 成果と課題

○前時の映像を活用することで、本時の課題の焦点化・意識化を図ることができた。

- 軽量球を使用して学習を行ったが、キャッチや技能の習得（オーバーハンドパス・アンダーハンドパス）には適しておらず、授業の狙いと用具の不整合が生じてしまった。
- ホワイトボードを用いて作戦会議を行うことで、ボールをつなぐためのポイントを意識させることはできたが、ドリルゲームの中でポイントに気をつけながら練習を行う様子はあまり見られなかった。

「遊び場」を充実させ、「障害の向こう側に行く」

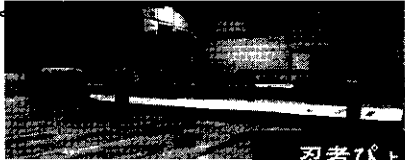


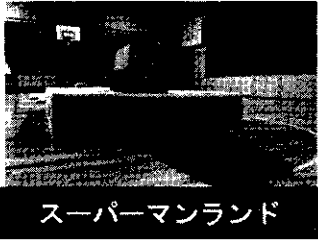
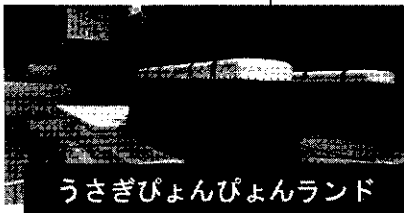
ための多様な動きを引き出す跳び箱遊びの授業

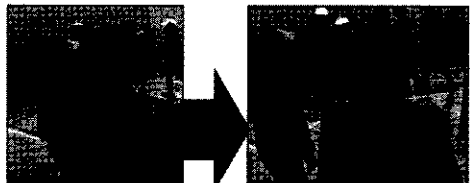
小学校1年生（男子17名・女子18名）

北海道教育大学附属釧路小学校 中村 謙太

1 単元名 跳び箱を使った運動遊び「びよんびよんランドでいろんなうごきをつくりだそう！」

2 単元指導計画

時	ねらい・主な学習活動	留意点
1	<p>学習の流れ，単元で取り組む運動内容を知る。</p> <p>○跳び箱を使った運動遊び（びよんびよんランド）のきまりを確認し，きまりを守って楽しく運動する。</p> <p>○跳び箱に跳び乗ったり，ジャンプして跳び下りたりしながら，運動遊びを楽しむ。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>忍者びよんびよんランド</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>かえるびよんびよんランド</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>かえるびよんびよんランド</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>スーパーマンランド</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>うさぎびよんびよんランド</p> </div> </div>	<p>・班毎の活動の仕方，集合する時の合図，準備・後片付けの仕方，感覚づくりの運動遊び（動物なりきりタイム）など，どのように活動を進めるか，学習の流れを確認する。</p>
2	<p>向こう側に行くための動きをたくさん見付ける。</p> <p>○感覚づくりの運動遊びを行う。</p> <p>○どんな動き方をつくり出せるか様々な方法で跳び箱の向こう側へ行く。</p> <p>○つくり出した動きを基に，跳び箱ランドにチャレンジする。</p> <p>○安全に気をつけて，用具の準備と片付けを行う。 【両足踏切，腕支持，着手に目が向く】</p> <p>※教師の提示や子供の反応から，着目できるようにする。</p>	<p>・学習過程を工夫し，「すること」を通して，対話的な学びを促す。</p> <p>「感覚づくりの遊び」</p> <p>【自己の身体との対話】</p> <p>「様々な場での跳び箱遊び」</p> <p>【自己の身体との対話】</p> <p>「遊び方の伝え合い，動きの共有」</p> <p>【自己・他者・教師との対話】</p> <p>「共有した視点を基にした跳び箱遊び」</p>

	<p>スーパーマンランド ～目の前にある跳び箱に跳び乗る。 ～跳び箱からジャンプして跳び下りる。</p> <p>にんじゃびょんびょんランド ～両手をつき、両足で跳び越える。 ～腰の位置が頭の位置より高くなる。</p>	<p>【自己・他者との対話】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・それぞれの場で必要となる動きを意図的に取り出し、写真を用いて授業の導入段階で提示する。
<p>3 4 本 時</p>	<p>向こう側に行くための動きを共有し、自分のやりたい動きを試す。</p> <p>○感覚づくりの運動遊びを行う。 ○つくり出した動きから生まれた挑戦状をもとに、様々な動きに挑戦する。 ○どうしたら、そのような動きができるのか考えを伝え合う。 ○伝え合ったことを基に、もう一度、試してみる。 【踏切の強さ、着手の位置に目が向く提示】 ※教師の提示や子供の反応から、着目できるようにする。</p> <p>かえるびょんびょんランド ～お尻をつける回数が1回になる。</p> <p>うさぎびょんびょんランド ～着手のみで跳び箱を跳び越える。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・児童がつくり出した動きから、「どうすれば、このような跳び越し方ができるのか」を問う。その際、言葉の説明に合わせ、見本を見せてもらったり、その動きから言えることを図で示したりしながら、その動きをつくり出すための視点を共有していく。 ・共有する視点は、跳び越す際の、着手の位置、踏み切りの位置・強さ、跳び越す際の視線、腰の高さなどである。 ・単元を通して、共有する視点を蓄積し、どの場でも、様々な動き方をつくり出せるように関わっていく。
<p>5 6</p>	<p>多様な動きを共有し、自分のやりたい動きを洗練させていく。</p> <p>○感覚づくりの運動遊びを行う。 ○みんなでつくり出した動きを振り返り、跳び箱に跳び乗ったり、跳び下りたりする。 ○みんなでつくり出した動きの中で共有した視点を基に、自分自身の動きをよりよくしていこうと場を選んだり、友達のよい動きを見付けたりする。 ○単元を通して楽しく学習できたか振り返る。 【5・6時間目：着地に目が向く提示】 ※必要に応じて、縦跳び箱、横跳び箱の場の設定をする。 ※教師の提示や子供の反応から、着目できるようにする。</p> <p>かえるびょんびょんランド ～目印より遠くに跳ぶ。</p> <p>うさぎびょんびょんランド ～跳び越した後、びたっと止まる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「共有する視点」を基にして、身体を動かしている児童や、友達にアドバイスを送っている児童に対し、肯定的なフィードバックを行い、他者との対話を促していけるようにする。 ・言葉と動きが繋がるように教師が関わり、跳び箱ランドの中で積極的に跳び箱と関わっていく児童の姿を価値付けする。 

3 研究の視点

<視点1> 知識・技能のつながり

○9年間カリキュラムの活用

・中学年以降の技に繋がる必要な運動要素を生み出すことができる場の設定を工夫した。

○幼児期からの運動経験を含め子供の実態に応じた学びのデザイン

・運動遊びの経験を豊富に行う結果、必要な技能が身に付くように「運動すること」を充実させる学びのデザインとした。

<視点2> 思考・判断・表現／対話的な学びへのつながり

○共有すべき視点の明確化

- ・子供の思考の流れに沿った形で、「やってみたい」「おもしろそう」と思えるような動きを教師側で準備し、それらの動きを子供に着目させ、結果として、必要な動きに着目しながら、多様な動きにチャレンジしていけるような学びを展開した。

<視点3> 学びに向かう力、人間性の涵養／主体的な学びへのつながり

○多様な動きを受け入れる土壌の形成

- ・跳び箱における固定概念を崩し、「跳び方」ではなく、「向こう側に行く動き」という言葉を使うことで、どんな動きでも失敗ではないことを互いに受け入れられるようにした。そうすることで、互いの動きに着目し合い、どんな動きが生み出されたか共有しやすい雰囲気をつくることのできるようにした。

○友達の動きを見る場の設定

- ・多様な動きにチャレンジした後、ケンステップを用いて、友達の動きを見る場所を指定した。また、見終わった後は、ハイタッチで交代し、次の場所に行けるよう学び方を徹底した。

4 子供の変容

(1) 跳び箱を使った運動遊びに対する好嫌度の変容

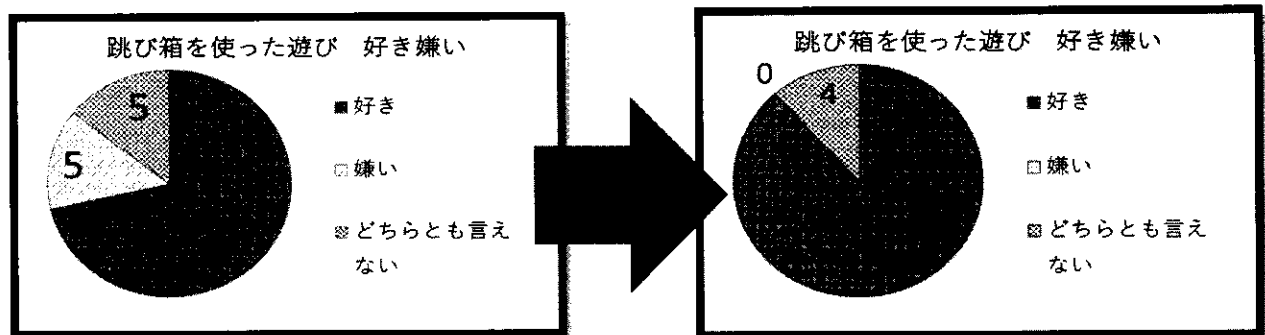


図1 跳び箱を使った運動遊びに対する好嫌度の変容

単元を始める前の事前調査から、単元終了後の事後調査において図1のような結果となった。嫌いと回答する児童は0名となったことから、単元構成（学びのデザイン）が子供の実態に合ったものだったといえると考えられる。研究のどの視点が有効に働いたかは明確ではないが、「多様な動き」を求める単元構成・授業展開が、互いを受け入れ合い、自分のやりたい動きを見付け、チャレンジしていく姿に繋がったと考える。

(2) 技能の伸び

毎時間、ビデオで記録し、子供たちの動きの変容を見取った。学習指導要領上では内容に含まれない「開脚跳びにチャレンジした」児童と、「開脚跳びで、お尻をつかずに跳び越した」児童を単元序盤と終盤において比較調査した。

表1 ぴよんぴよんランドにおける子供の動きの変容

	単元序盤	単元終盤
開脚跳びにチャレンジ	2人	28人 ※違う動きにこだわりを見せる子供が7人いた
開脚跳びで跳び越す	2人 ※上段と同じ子供	35人

中学年以降の内容に示されている「開脚跳び」を子供たちは、「お尻をつかずに跳び越える技」と呼び、友達の動きを真似て、「やってみたい」という思いから、「開脚跳び」にチャレンジしていった。結果、跳び箱の向きや段数に違いがあれど（3～5段、縦向き、横向き）、クラス全員が「踏み切り」「着手」「お尻をつかず」「向こう側へ着地」という一連の流れで、跳び越すことができた。

5 本時案 (4/6時間)

(1) 本時の目標

それぞれの場にある跳び箱をどのように跳び越えるか、その方法を友達と伝え合い、体の動かし方を工夫しながら、自分にできる跳び越し方を増やしていくことができるようにする。【思考・判断】

(2) 本時の展開

学習活動	主な働きかけ・手立て	【評価】 個に応じた指導 (▲)
<p>1 感覚づくりの運動遊びに取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> カエルの逆立ち、少しできた。 うさぎ跳びを大きくしたよ。 両足ジャンプは、6回で跳べたよ。 	<p>＜学習者の工夫＞</p> <p>【感覚づくりの遊び】</p> <p>□本時の学習の流れを板書しておき学習の見直しをもたせる。</p> <p>□左右開脚、腕立てジャンプ、カエルの逆立ち、アザラシ歩き、ウサギ跳び、くま歩き、カエルの足打ち、両足ジャンプ</p>	<p>A 跳び箱に、手を着くだけで跳び越えている。</p> <p>B 踏切や着手を意識しながら、跳び越えようとしている。</p> <p>C 特に意識せずにリズムがない状態で跳び越えようとしている。</p>
<p>2 本時の目標を確認する。</p> <p>体の動かし方を工夫して、自分にできる動きを増やしていこう。</p> <ul style="list-style-type: none"> 手だけで跳び越すということかな。 その動きなら、ぼくもつくれそうだよ。 わたしは、こんな動きをつくらう。 	<p>【自己の身体との対話】</p> <p>□「着手のみで跳び箱を跳び越す」「お尻を1回しかつけないで跳び越す」様子がわかる写真を提示し、こんな動きもつくれるかどうか試してみようとする気持ちを引き出す。</p> <p>視点1, 3</p>	<p>【運動観察(技)】</p> <p>▲「タン、手、タン」など、リズムよく声をかけ、意欲を喚起し、最後までやりきったことを称賛する。</p>
<p>3 それぞれの跳び箱ランドで遊ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ウサギびよんびよんはリズムよくできた。 カエルびよんびよんで、遠くに跳べたね。 いまは、この線まで届いたね。 	<p>【自己の身体との対話】</p> <p>□学びを生かし、着手の位置や踏切等を意識している児童を価値付けしていく。</p>	<p>※△モリまるランドにも積極的にチャレンジしよう促す。</p>
<p>4 どうすれば、そのような動きをつくることができるのか考えを伝え合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> 手の着く位置が前でないんだめだよ。 両足でドンと強く踏み切るよ。 前に行き過ぎるのも困るよ。 友達は、あの線で踏み切って、あの線で手を着いているな。 	<p>【遊び方の伝え合い、動きの共有】</p> <p>○「どうすれば、このような跳び越し方をつくることのできるのかな」と問い、「着手」「踏切」の視点を引き出す。</p> <p>□必要に応じて、意図的な指名によって児童による見本を示す。大切であることを共有する。視度であること位置・強さ、前時までに共有してきた視点と合わせて学びを蓄積していく。</p> <p>□再度チャレンジする場を設け、共有した視点を基に身体を動かしている児童、応援や声をかけ合う児童へ、即時的にフィードバックしていく。</p> <p>視点2</p>	<p>A 自分で考えた動き方の工夫を積極的に伝えようとし、それらを実践することができる。</p> <p>※△見本を示してもらおう。</p>
<p>5 共有した視点を基に、再度跳び箱ランドにチャレンジする。</p> <ul style="list-style-type: none"> 手の着く位置は、前の方にしたよ。 〇〇君の踏み切りが青色の線だったよ。 トンって軽く跳ぶ感じが良かったよ。 踏み切りをドンと思い切りやってみたら、遠くに跳べたよ。 	<p>【共有した視点を基にした跳び箱遊び】</p> <p>【自己・他者との対話】</p>	<p>B 共有した視点を基に、友達のよい動きを見付けることができる。</p> <p>C 体の動かし方を理解できず、ただ跳び越えたり、だまって見ている状態</p>
<p>6 動きづくりでどのように体を動かしたのか、学習カードを使いながら伝え合い、もう一度跳び箱ランドで遊ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> 踏み切りを思い切りやってみたらよかったよ。 手をしっかり着いたら、いろんな跳び箱もできそうな気がするな。 	<p>【自己・他者との対話】</p> <p>自分自身の動きを振り返る 次なる活動へ</p> <p>□共有した視点の中で自分の感覚でどの視点が良かったかを振り返り、学習カードを使って表出させる。また、iPadで児童の様子を撮影し、自分や友達の動きを視覚的に理解しやすいうようにする。その後、再度、自分でよいと感じた視点を基に動き場を設ける。</p>	<p>【発言・運動観察(思)】</p> <p>▲着手の位置、踏切の位置を中心に具体的な声かけと補助を行い、跳び箱の向こう側に行く感覚を養うことができるようにする。</p>

6 成果と課題

- 小学校低学年段階における技能の高まり方を明確にすることができた。多様な動きをつくり出しそれらを共有していくことで、ねらいに迫る技能を身に付けていく姿が見られた。
- 場の設定は子供の思考の流れにそって柔軟に変えていく必要がある。多様な動きがこれ以上生まれないといった飽和状態になる場があった。

学び合いながら，できる喜びを味わう 台上前転に特化した跳び箱の授業

小学校4年生(男子22名・女子24名)

釧路市立桜が丘小学校 小林 啓聡

1 単元名 跳び箱運動～めざせ！桜とび箱選手権，自分金メダル～

2 単元指導計画

時	ねらい・主な活動	留意点
1	<p style="text-align: center;">跳び箱運動の学習の流れを理解し、台上前転に挑戦する</p> <p>【運動と出会う】</p> <ul style="list-style-type: none"> 映像を見て，運動の特性や技の名前を把握する。 学習の進め方を確認する。 <p>【場づくり】</p> <ul style="list-style-type: none"> 用意するものや場の作り方を確認する。 <p>【試しの運動】</p> <ul style="list-style-type: none"> 感覚づくりの運動や開脚跳びなどを行う。 	<ul style="list-style-type: none"> 協力することや安全に気を付ける。
2	<p>【感覚づくりの運動】</p> <ul style="list-style-type: none"> カエルの足打ち ・時計の針 ・ケンケングッ 3種の馬跳び (じゃんけん，10秒，手たたき10秒) うさぎ跳び(遠くへ跳ぶ) ・サーキットトレーニング <p>【台上前転の技のポイントを確認する】</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ○パンと踏み切り，お尻を高く上げる。 ○とび箱の手前に手をつき，手より前に後頭部をつける。 ○体を「く」の字にして回転し，両手を前に出す。 ○膝を軽く曲げて両足をそろえて着地する。 </div> <p>【グループ活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> 練習の場を話し合い，取り組む。 <p>【ふりかえり】</p> <ul style="list-style-type: none"> グループで成果や課題を整理する。 	<ul style="list-style-type: none"> 技の図を見せポイントを確認する。 子供たちの表現でまとめる 開脚跳びとの共通点や相違点を考える 成果や課題をふりかえりカードに記入する。
3 ・ 4 ・ 5 (本時) ・ 6	<p style="text-align: center;">グループ練習で課題を出し合い、台上前転を磨く</p> <p>【感覚づくりの運動】</p> <p>【グループで練習の場を3つ選び，練習をする】</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分達の課題に合った練習の場を話し合い，練習に取り組む。 <p>【ふりかえり】</p> <ul style="list-style-type: none"> 成果や課題をふりかえりカードに整理する。 	<ul style="list-style-type: none"> ステップアップ、スモールステップの場を用意する。(A～E・5つの場を設置) グループのメンバーは必ず一声かけるようにする。

7	自分の力に合った台上前転を発表する	
	【桜とび箱選手権】 ・自分の力に合った台上前転を披露する。 【ふりかえり】 ・今までの学習をふりかえる。	・演技が終わったら、必ず拍手をするようにする。 ・学習の感想をふりかえりカードに記入する。

3 研究の視点

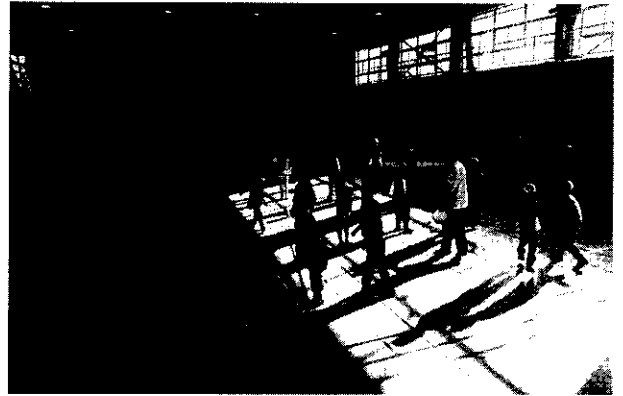
〈視点1〉知識・技能のつながり

①9年間のカリキュラム活用

- ・授業学級は小学校第4学年であるが、「小学校第1学年及び第2学年」まで内容を広げ、感覚づくりの場を用意する。

②児童の実態に応じた単元計画

- ・児童から見た特性より
→事前アンケートの結果から本単元では、新しい技が全員習得できるように、毎時間の感覚づくりの運動やサーキットトレーニングにより台上前転に必要な力が高まるようにする。また、称賛や励まし、アドバイスをもらうなどの関わりの場面を設定する。



③目指す授業の姿

- ・本単元では、「全員が台上前転を習得する」ことを目指す。そのために、自分の姿を映像で客観的に見たり、友達に見てもらったりして課題を見つけ、アドバイスを受けながら解決へと向けて取り組んでいけるようにする。

〈視点2〉思考・判断・表現/対話的な学びへのつながり

①問題場面への出合わせ方の工夫

- ・映像による比較～お手本の映像と自分たちの映像、開脚跳びと台上前転の映像の比較から
- ・技のポイントを焦点化した図を提示し、開脚跳びとの違いなどからポイントを話し合わせる。

②課題の設定と解決方法の選択

- ・課題を解決するための練習方法や場を考える(選ぶ)。
→設定している場を使ってグループの課題に合った場を選ぶ。

〈視点3〉学びに向かう力、人間性の涵養/主体的な学びへのつながり

①意図のあるグルーピングと役割分担

- ・単元を通してグループ学習(1組・2組、男女混合で1グループ5～6人)を行う。技能に大きな差がないようにメンバーを構成し、互いの課題の発見や解決方法の話し合いなどが活性化するようにする。

②チームワークの意識の徹底

- ・桜のフェアプレイ5か条(協力、励まし・応援、称賛、アドバイス、受け入れる)を掲示することで、道具の準備や片付けを協力して行ったり、演技に対するアドバイス、称賛や励ましができる風土を醸成する。

4 児童の変容

(1) 跳び箱運動に対する好嫌度の変容

好嫌度(「好き」「どちらかといえば好き」「どちらかといえば嫌い」「嫌い」)の調査を「導入」と「終末」に実施した。その変容の結果を右に示す(図1)。終末で嫌いと答えた児童は1名であったが、この児童は体育の授業をほぼ休んでいた児童であった。

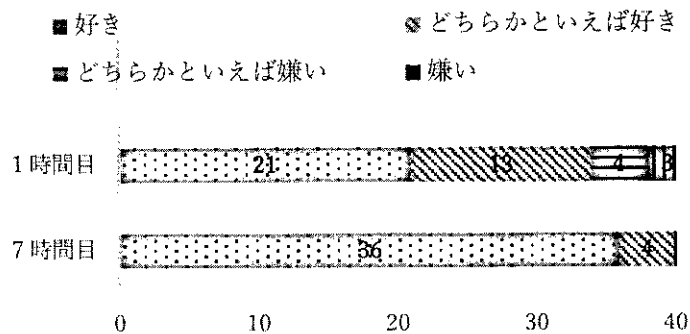


図1 跳び箱に対する好嫌度の変容

(2) 技能の伸び

台上前転ができるようになるために、児童の課題としてあげられたのが、「頭の着く場所」「着地」だった。子ども同士のアドバイスの中で「あごをひく」「ごめんなさいのように」など後頭部をつけるための言葉が出てきた。そのアドバイスによって跳び箱の上で回れる子が増えた。しかし、後頭部をつけるためには「踏み切り」を強くすることにも意識を向けさせ、結果1人を除いてほぼ全員が回れるようになった。着地に関しても「かかとに力を入れる」「ポンドのように」などの言葉から着地を意識する姿が見られた。

5 本時案 (5/7時間)

①本時の目標

- ・自分の力に合った台上前転ができるようになるための練習方法や練習の場を選ぶことができる。【思考・判断】
- ・自分の力に合った台上前転ができる。【技能】

②本時の展開 ○…指示・説明 □…発問 △…補助発問

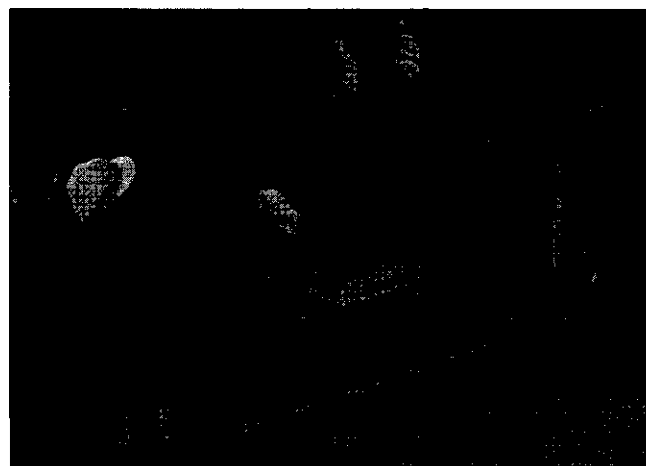
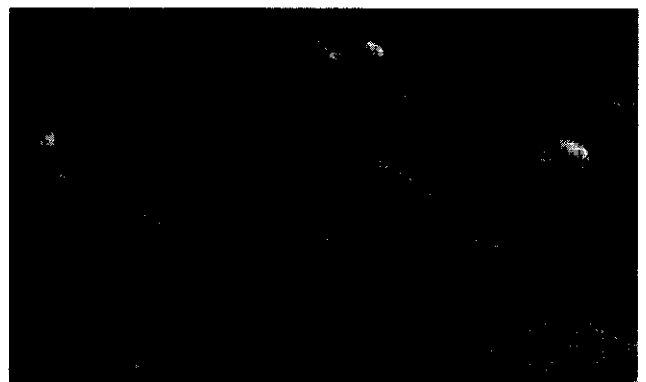
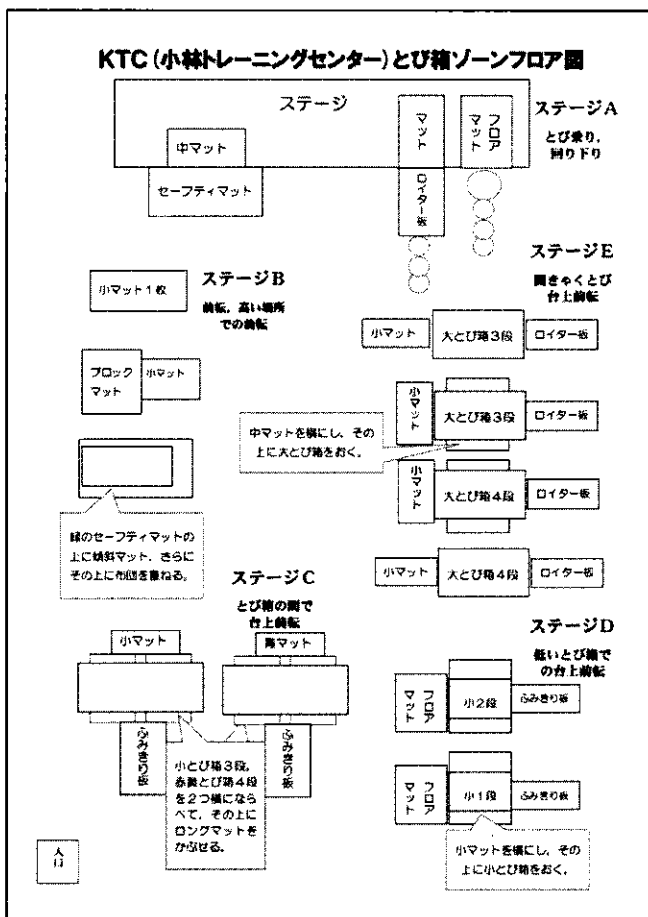
	○主な学習活動	・教師の働きかけ	留意点・評価規準・評価方法
導入	<ul style="list-style-type: none"> ○準備体操・ストレッチ ○感覚づくりの運動 ・カエルの足打ち ・3種の馬跳び(じゃんけん, 20秒, 手放し) ・うさぎ跳び(遠くへ跳ぶ) ・サーキットトレーニング 	<ul style="list-style-type: none"> ○「準備体操、ストレッチをしよう。」 ○「カエルの足打ちや馬跳びをしよう。」 ○「サーキットトレーニングをしよう。」 	<ul style="list-style-type: none"> ・音楽をかける ・意識するところを伝える ・良い動きの児童へ声を掛ける。
展開	<p style="text-align: center;">自分金メダルを取るための練習や場所を選んで練習しよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ○前時のふりかえりから課題を見つけ、グループで練習の場を3つ選ぶ。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> <p>僕は、とび箱で回る練習をしたいからDがいいな。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> <p>僕は、真っすぐ前転ができるようにしたいからBかな</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> <p>みんなの意見で多かったBとCとDにしよう。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ○グループごとに分かれて練習をする ・5分×3ステージ ・役割分担の確認 	<ul style="list-style-type: none"> □「今の自分の課題は何だろう。」 □「課題を出し合って、グループで練習の場を3つ選ぼう。」 △「個人で練習したい場所と理由をしっかりと伝え合おう。」 課題の設定<視点2> ○「グループごとに分かれて練習をしよう。」 □「良かったところや改善点があればアドバイスをしあおう。」 <p style="text-align: center;">チームワーク意識の徹底<視点3></p>	<ul style="list-style-type: none"> ・練習の場が重なった場合は話し合ってから決める。

<p>手が手前に着いて いいね</p>	<p>軽く膝が曲がって 着地できているね</p>	<p>△「手はどこに着いたらよかったかな。」 △「お尻を高くあげるにはどうしたらよかつたかな。」 △「両手はどうしたらよかったかな。」 ○「上手にできたところや困っているところをみんなに紹介しよう。」</p>	<p>【評価規準】</p> <p>①自分の力に合った台上前転ができるようになるための練習方法や練習の場を選んでいる</p> <p>②自分の力に合った台上前転ができてきている。</p> <p>(評価方法)</p> <p>・観察</p>
<p>おしりが高く上がっていないから上げる練習をしよう</p>	<p>膝が離れないように着地できるといいね</p>	<p>△「手はどこに着いたらよかったかな。」 △「お尻を高くあげるにはどうしたらよかつたかな。」 △「両手はどうしたらよかったかな。」 ○「上手にできたところや困っているところをみんなに紹介しよう。」</p>	
<p>○全体でよい動きや困っていることを共有する。</p>		<p>△「手はどこに着いたらよかったかな。」 △「お尻を高くあげるにはどうしたらよかつたかな。」 △「両手はどうしたらよかったかな。」 ○「上手にできたところや困っているところをみんなに紹介しよう。」</p>	
<p>おしりが高く上がって着地もフワッとおりているね</p>	<p>頭の後ろじゃなくてつべんがついているからおへそを見るようにしたらどうか</p>	<p>△「手はどこに着いたらよかったかな。」 △「お尻を高くあげるにはどうしたらよかつたかな。」 △「両手はどうしたらよかったかな。」 ○「上手にできたところや困っているところをみんなに紹介しよう。」</p>	
<p>よいところをまねしてやってみよう。</p>	<p>アドバイスしてもらったことを意識してやってみよう。</p>	<p>△「手はどこに着いたらよかったかな。」 △「お尻を高くあげるにはどうしたらよかつたかな。」 △「両手はどうしたらよかったかな。」 ○「上手にできたところや困っているところをみんなに紹介しよう。」</p>	
<p>よいところをまねしてやってみよう。</p>		<p>△「手はどこに着いたらよかったかな。」 △「お尻を高くあげるにはどうしたらよかつたかな。」 △「両手はどうしたらよかったかな。」 ○「上手にできたところや困っているところをみんなに紹介しよう。」</p>	
<p>終末</p>	<p>○学習のまとめをする ○ふりかえりを学習シートに書く。</p>	<p>・自分の課題を解決するためにどんな練習方法や場所を選んだのかななどを発表させる。</p>	



6 成果と課題

- スモールステップの場を設定し、サーキットトレーニングにも活用したことでつまづきが少なく初めから多くの子が回れていた。
- 学級でも行っている学び合いを取り入れ、アドバイスをしたり、求めたりしていく中で技能の高まりが見られた。
- スモールステップの場は設定できたが、ステップアップの場を用意することができなかった。
- 課題を解決するための場の選択の仕方をグループだけではなく、個人で選択する場面もあってもよかった。場の意図の説明を早くにするべきだった。



「おはなし」に合わせて、体を動かすことで

自然と技が身に付くマット遊びの授業

小学校2年生（男子17名・女子10名）

北海道教育大学附属釧路小学校 中村 謙太

1 単元名 「マットを使った運動遊び」～みんなで動きをつくる「おはなしマット」～

2 単元指導計画

時数	○主な学習活動	学び合いの過程 手立て
1	<ul style="list-style-type: none"> ○感覚づくりの運動遊びの仕方を知る。 ○お話の内容を知り、お話に合った動きを自分なりに表現する。 	<p>視点1</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お話マットランドのルールを教師がモデルとなって示し、マットの上で様々な動きをつくり出す面白さを味わうことができる出会いの場とする。 <p>○うさぎ（腕支持・着手）・くま（腕支持）・スカイツリー（背支持・首の柔軟）・かえる（腕支持）・赤ちゃん（ゆりかご・回転）・ブリッジ（体反り）等を基にしたお話とする。</p>
2	<ul style="list-style-type: none"> ○感覚づくりの運動遊びを行う。 ○お話の内容を知り、お話に合った動きを自分なりに表現する（腕支持・回転）。「くまさんが・さんぼして・つまずき立って・ハイポーズ」に合わせた動きをする。 ○自分で考えた動きを他者に伝える。 ○自分で考えた動き以外の動きを試してみる。 	
3 (本時)	<ul style="list-style-type: none"> ○感覚づくりの運動遊びを行う。 ○お話の内容を知り、お話に合った動きを自分なりに表現する（腕支持・回転・着手）。「うさぎさん・ぴよんぴよん・くるりん立って・ハイポーズ」に合わせた動きをする。 ○自分で考えた動きを他者に伝える。 ○自分で考えた動き以外の動きを試してみる。 	<p>○4・4・4・4のリズム（ex.うさぎさん・さんぼして・つまずいてから・ハイポーズ）を基本としたリズムで楽しく動きづくりができるようにする。</p> <p>視点2</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「くるりん立って」のお話のリズムに合わせてスムーズに立てている児童を手本として例示し、「手本の子はどうしてあのように立てるのかな。」と問うことで、「勢いよく（回転力）」「手を着いて（着手）」「足の裏をつけて（終わり）」の局面に着目し、それらを自分なりのポイントとして挑戦できるようにする。 <p>○回転（前まわり・後ろまわり）は着手し足の裏をつけて立てるようにすることでポーズがとりやすいと</p>
4	<ul style="list-style-type: none"> ○感覚づくりの運動遊びを行う。 ○お話の内容を知り、お話に合った動きを自分なりに表現する（回転【前・後】・着手）。「うさぎさん・ぴよんぴよん・くるりん立って・ハイポーズ」「かえるさん・足拍手・後ろに回って・ハイポーズ」に合わせた動きをする。 ○自分で考えた動きを他者に伝える。 ○自分で考えた動き以外の動きを試してみる。 	

5	<p>○感覚づくりの運動遊びを行う。</p> <p>○お話の内容を知り、お話に合った動きを自分なりに表現する(着手・逆さ感覚)。「スカイツリー・起き上がり・逆さになって・ハイポーズ」に合わせた動きをする。</p> <p>○自分で考えた動きを他者に伝える。</p> <p>○自分で考えた動き以外の動きを試してみる。</p>	<p>確認し、前転や後転の動きに繋げる。</p> <p>○足拍手の局面で、拍手の回数の違いに注目し、高く足を上げること、腕支持で体を支えることができるようにする。</p> <p>○坂道マット(回転力)、段差マット(腰の高さ確保)、を用意し、お話に合った動きを身に付けるための場となるようにする。</p>
6	<p>○感覚づくりの運動遊びを行う。</p> <p>○単元で学んだお話の中から自分でやりたいお話を選んで、合わせた動きを行う。</p> <p>○自分のお話マットランドを発表する。</p> <p>○友達の動きを見てすごいと思うところを発表する。</p>	<p>視点3</p> <p>・単元を通して、学年スローガンの「きらきら」という言葉で、友達の動きの良さを見付け、伝えられるようにする。</p>

3 研究の視点

<視点1> 知識・技能の繋がり

○9年間カリキュラムの活用

・中学年以降の技に繋がる必要な運動要素を生み出すことができる場の設定を工夫した。

○幼児期からの運動経験を含め子供の実態に応じた学びのデザイン

・「おはなし」が好きな低学年時期や音楽の授業の学びを生かしながら、必要な技能が身に付くようにおはなしに合わせて体を動かすことを通して、「運動すること」を充実させる学びのデザインとした。

<視点2> 思考・判断・表現/対話的な学びへの繋がり

○共有すべき視点の明確化

・子供の思考の流れに沿った形で、「やってみよう」「おもしろそう」と思えるような動きを教師側で「おはなし」として準備し、おはなしに合わせて体を動かした結果、前転や後転、側方倒立回転等、中学年以降の技に繋がる、「着手」「回転力」「終わり姿勢(着地)」を意識できるようにした。

<視点3> 学びに向かう力、人間性の涵養/主体的な学びへの繋がり

○多様な動きを受け入れる土壌の形成

・「技ができるようにならないといけない」という固定概念を崩し、「技」ではなく、「おはなしに合わせた動き」という言葉を使うことで、どんな動きでも失敗ではないことを互いに受け入れられるようにした。そうすることで、互いの動きに着目し合い、どんな動きが生み出されたか共有しやすい雰囲気をつくることできるようにした。

○友達の動きを見る場の設定

・おはなしに合わせた動きにチャレンジした後、ケンステップを用いて、友達の動きを見る場所を指定した。また、見終わった後は、ハイタッチで交代し、次の場所に行けるよう学び方を徹底した。

4 子供の変容

(1) マットを使った運動遊びに対する好嫌度の変容

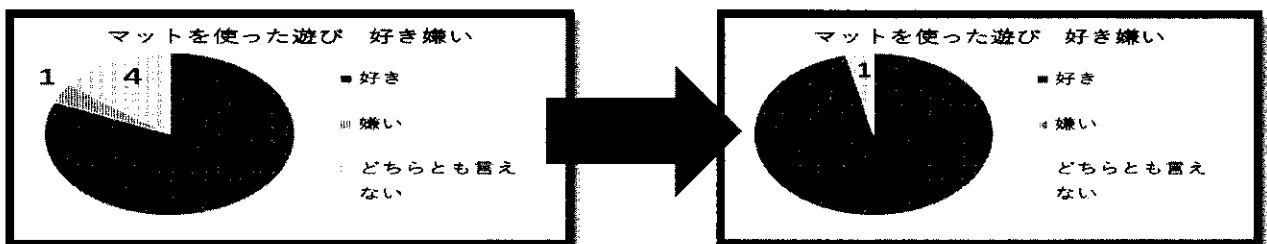


図1 マットを使った運動遊びに対する好嫌度の変容

単元を始める前の事前調査から、単元終了後の事後調査において図1のような結果となった。嫌い
と回答する児童は0名となったことから、手立てが子供たちの実態に合ったものだったといえる
と考える。「おはなしに合った動きづくり」は、互いを受け入れ合い、自分のやりたい動きを見付け、
チャレンジしていく姿に繋がり、さらには、「おはなし」を意図的に提示することによって今後必要になる
であろう技能のポイントも共有しやすいものであるとわかった。

(2) 技能の伸び

授業中、ビデオや写真で記録し、子供たちの動きの変容を見取った。学習指導要領上では内容に含
まれない「前転（足の裏をつけて立つところまで）ができた児童」と、「後転（足の裏をつけて立つと
ころまで）ができた児童」を単元前と単元終盤において比較調査した。

表1 おはなしマットにおける子供の動きの変容

	単元前（レディネスチェック）	単元終盤（教師の見取りから）
前転ができた	7人	24人 ※残り3名は、足の裏をつけて立つまでができ なかった（前転がりはできていた）
後転ができた	5人	25人 ※残り2名は、平坦なマットの上ではできな かった（坂道マットではできていた）

子供たちは「くるりん立って」「後ろに回って」などの「おはなしに合わせた動き」に何度もチャ
レンジし、中学年以降の内容に示されている「前転」「後転」に繋がる動きを身に付けていくことが
できた。他にも、「壁登り倒立」や「頭壁倒立」、「側方倒立回転」など様々な動きを生み出し、自ら何度も
チャレンジしていくことで、自然と基本的な動きを身に付けていく姿が見られた。

5 本時案（3/6時間）

(1) 本時の目標

お話マットの内容「くるりん立って」に合わせた体の動かし方を自分なりに工夫し、素早く立つための身
体の動かし方を友達に伝えることができる（思）。

(2) 本時の展開

学習活動	児童の姿	手立て	【評価の観点】 ◇評価の内容 ・指導上の留意点
<p>○教師の働きかけ・発問（△補助発問、□指示・説明）</p> <p>1 感覚づくりの運動遊びで、身体をほぐす。 □「手の平をしっかりと開いて」「遠くに手を着いて」</p> <ul style="list-style-type: none"> カエルの足打ちで、足を高くするぞ。 ゆりかごをした後、すっと立てるようになるぞ。 ブリッジで手の平をしっかりとつけてやろう。 <p>【感覚づくり】</p> <ul style="list-style-type: none"> アザラシ ・ウサギ クマ ・カエル（足打ち） ゆりかご ・ブリッジ スカイツリー <p>2 今日のお話マットの内容を聞き、どんな動きにするか考える。 □「今日のお話は『うさぎさん・びよんびよん・くるりん立って・ハイポーズ』です。」 ○「うさぎさんの動きって、どんな動きだったかな？」</p> <ul style="list-style-type: none"> 手を遠くに着いて、びよんびよんする。 「びよんびよん」だから、いつもより遠くに跳ぶ感じだよ。 「つまずき立って」から「くるりん立って」になったね。くるりんはできるよ。 		手立て	<p>場の設定</p> <p>1班 2班 3班 4班 5班 6班 7班</p> <p>坂道 坂道 段差</p> <p>・態度面、行動面における良さを積極的にフィードバックし、子供たちのモチベーション維持に努める。</p>
<p>おはなしに合ううごきを 自分なりにつくってみよう！！</p>			

3 グループごとに行動し、それぞれの場でお話に合う動きを考える。

- 「ハイポーズの時に拍手してくれるグループは気持ちがいいですね。」
- 「あれ？『くるりん立って』の立つ部分がお話に合わない人が多いぞ。」

4 「くるりん立って」の場面に着目し、「回って立つ」動きは、どういった動きになっているかを伝え合う。

- 「お話に合わせて立つことが難しいようだけど、立てる人も見付かったぞ。」

○「手本の子は、どうしてあのようにお話に合わせて立てるんだろうね。」 視点2

- ・勢いよく回っているよ。 △「でも、勢いをつけると怖いよね？」
- ・立つときに、足の裏をつけているよ。 △「立つ時に、足がべたんってなる人もいるみたいだけど。」

- ・手をしっかり着いて、体を丸くするようにして転がればできるよ（着手、回転）。
- ・足の裏をつけるつもりで、スッと立てればリズムに合わせて転がることができるよ（おわり）。

- 「『くるりん立って』のお話に合わせて体の動かし方を工夫してみよう！」

5 伝え合った内容を意識しながら、お話マットにチャレンジする。

- ・わたしは、回るとき、体を小さくして足の裏が着くようにしたよ。
- ・すぐ立たないと、ハイポーズができないから、いきおいをつけて回ったよ。

6 お話に合わせてどのような動きの工夫をしたのか伝え合う。

- ・手をしっかり着いて、体を丸くしたのが工夫したところです。
- ・友達が足の裏を着けてと言っていたからやってみたら、スッと立つことができました。

7 グループ毎に、安全に留意しながら片付けを行う。

- ・重点的に着目すべき点は「着手」「回転力」「終わり」の部分であり、それぞれの動きのよさをつぶさに見取る。

【思】

- A 「くるりん立って」のお話に合うように立つ動きまで工夫し、他者に説明することができる。
- B 「くるりん回って」のお話お話に合うように立つ動きまで工夫することができる。

- ・リズムに合わせて動けない児童には、補助を行い、回転力を体になじませる。

6 成果と課題

- 「くるりん立って」の場面に着目する際、「立つことができていない」と気付く児童がいた。「(立てない)～見本例示～どうして立てるんだろうね」という教師の「問い」が、子供自身の「問い」になっていた。
- 「回って立つ」という一見「技能への偏り」が見られる本時のねらいではあったが、マットの上の気持ち良さを味わいながら「お話に合わせて」という教材を用いて「問い」を立てることで、子供たちの「やらなければいけない。(受動)」ではなく「こんな動きもできるよ。こうすればいいんだよ。(能動)」という姿となり、遊びの中で自然に「技能」への習得に繋がっていく姿が見られた。
- 「くるりん立つ」ことの曖昧さが子供たちへの安心感に繋がる一方、くるりん（前転がり・後ろ転がり・横転がり他）の仕方によって「立つこと」の定義がおぼれてしまい、「立つこと」については、「なんとなく立てることがOK」という雰囲気になってしまい、子供たちの「できた」という強い自覚に結び付かないことが感じられた。
- 見本は、「勢いのある前転がり」と「勢いは少ないが立つことができた前転がり」の2つの例を取り出したが、「勢いよく転がる」という思考と「立つときのタイミングを調整する」という思考が働いているようだった。後者の思考も運動学的には「ゆっくり転がって足を引き付けスッと立つ」という理にかなった考えではあるが、本時の想定とはずれてしまったため、手立ての時間が長くなってしまった。※後者を扱うと「回転中の体の動かし方論争」になり伝え合う内容が理解しにくいものになるのではないかと考えた。

代案～「どうして、あの子は【足の裏をつけて】立つことができるんだろうね」～

T: 試しの運動中に、お話に合っていない(立つことができていない)ことを自覚させるフィードバックする。

「あれ～？お話に合っているかな～？」「う～ん…。途中までお話に合っているんだけど…。」「あっ！お話に合ってるね！」

T: 足の裏をつけてスッと立つことができていない児童を取り出し、「どうして、あの子は、あのように【足の裏をつけて】立つことができるんだろうね・・・？」→「立つことの定義」が共有され、どうすれば立てるのかに焦点化していく。

C: 「あの子は、くるりんの勢いがいいと思うよ(始めの勢い)」「立つ前に、手で押してあげるようにすればいいと思うよ(立つ瞬間の勢い)」「立つときに、ぐっと力を入れるといいよ(立つ瞬間の勢い※擬音語を用いて)」

T: よし、それじゃあ、【びょーんびょーん】からチャレンジしてみようか！→安全面への配慮。無駄な助走がなくなる。

C: 「グッと力を入れてみたら・・・」「○○さんが言っていたからやってみただけど・・・」「やった！立てたよ！」

T: 「今日は、みんなでお話に合わせてするために色々なことを考えてやってみただけど(【板書の提示】)、どんな動きを工夫してやってみたの？」→学びのプロセスの中に、自分のやってきたことがあるということが明確に見えることで自覚に繋がる。

『シュートを打ち、ゴールを決める』楽しさを味わう

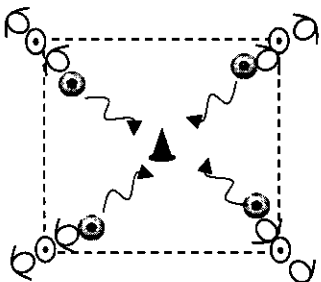

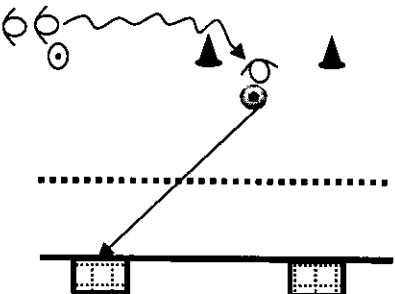
6ゴールを使ったサッカーの授業


中学校2年生（男子18名・女子18名）

釧路市立美原中学校 所 桂太郎

1 単元名 球技：サッカー

2 単元指導計画

時	ねらい・主な学習活動	留意点
1	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">サッカーの目標や学習の流れを理解する</p> <p>○オリエンテーションⅠ ・学習ノート ・スキルチェックの内容について確認する。</p> <p>○スキルチェック 【リフティングチャレンジ】(1分間での最高記録) →必ず1バウンドさせながらリフティング 【スクエアパス】 右図参照</p> <p>①対角までドリブルで運ぶ →中央でぶつからないように工夫して運ぶ ②中央までドリブルで運ぶ～180度ターンしてパス →ターンは(インサイド・アウトサイド・足の裏) ③④中央までドリブルで運ぶ～隣のマーカーにパス(左右)</p>	<p>・スキルチェックの記録をチーム編成で活用するとともに、授業内でも比較データとして使用する。</p> <p>・ウォーミングアップで実施するドリルを体験</p> <p>【スクエアパス】 ・各頂点でボールを1球ずつ持つ ・ドリブルで運んだ(パスをした)マーカーに並ぶ</p> 
2	<p>○オリエンテーションⅡ ・チーム編成①、役割分担 ※編成したチームで1stステージを行う</p> <p>○ウォーミングアップドリル 【リフティングチャレンジ】 【スクエアパス】 【ドリブル&シュート】 右図参照 →2分間でのチームの総得点数を記録する</p> <p>○ためしのゲーム ・タスクゲームⅠ【4対4+GK セパレートゲーム】を実施し、ルールを覚える。</p>  <p>○振り返り</p>	<p>・スキルチェックの結果をもとに、男女混合4チーム編成(1チーム9名)</p> <p>【ドリブル&シュート】 ・ドリブルでマーカー間を通り抜けてシュート ・点線(GKゾーン)手前であればどこからでもシュート可 ・ゴールは2つ ・チームでボールは<u>1球</u>とする</p> 

3	《1stSTAGE》 サッカーの基本技術を身に付け、ドリルゲーム・タスクゲームにつなげる	
4		
5	<input type="checkbox"/> ウォーミングアップドリル リフティングチャレンジ / スクエアパス / ドリブル&シュート <input type="checkbox"/> 動きづくり 《技能ポイント》	・技能ポイントを解説しながら実施する ・ドリブル&シュートは毎回記録をとる ・ウォーミングアップドリルのメニューを用いて基本技術を身に付ける
	◆ドリブル ~ボールに触れるときはボールを、足下から離れるときは顔を上げて周りを見る ◆キック(インサイドキック / インステップキック) ~軸足はボールの真横、軸足のつま先は蹴る方向、膝下を折り曲げてスイング、足首を固定する ◆コントロール(足の裏で / インサイドで) ~足をやわらかく、壁のように固くならないように、次のプレーがしやすい少し前方へ置く	
	<input type="checkbox"/> タスクゲーム I【4対4+GK セパレートゲーム】	・ビデオ撮影を行う。
	●6つのミニゴールを使用(3ゴールずつ)→攻撃は3つゴールのどれを狙っても構わない ●センターラインを境にFW2人/DF2人,GK1人に分かれる=セパレートゲーム ●DF2人は制限なく動けるが、FW2人は自陣に戻ってプレーできない(相手陣内では4対2+GKになる) ●GKゾーン内では、GKのみプレー可。(手を使ってプレーできる) ●サイドラインアウト→キックインで再開 ●ゴールラインアウト→全てゴールキック(コーナーキックは行わない) ●オフサイドなし ●ゴールキックは GK ゾーン内にボールを置いてキック(ゾーン内であればどこでも構わない)	
	<input type="checkbox"/> まとめ・振り返り・(チーム編成)	・1st ステージの最後にチーム編成を行う。
6	《2ndSTAGE》 より得点を取るための攻撃のポイントを考え、タスクゲームにつなげる	
7		
(本時)	<input type="checkbox"/> ウォーミングアップドリル <input type="checkbox"/> ドリルゲーム【4対2+GK】 ※タスクゲームの半分のコート	・技能ポイントを解説しながら実施する ・ビデオ撮影を行う。
8	●45秒間、攻撃を続ける(チームで3回の攻撃権) ●攻撃がコーンを通ったらゲームスタート(再スタートも同様) ●守備はボールを奪ったら中央のマーカーのラインまでドリブル、またはライン上にいる相手選手にパスをする ●守備はゴール、ラインアウトした時など攻撃が途切れるたびに交代していく ●GKゾーンでプレーができるのは GK のみ	
	<input type="checkbox"/> チームミーティング <input type="checkbox"/> タスクゲーム I【4対4+GK セパレートゲーム】 <input type="checkbox"/> まとめ・振り返り(チーム編成)	・タスクゲームと同じ状況が再現されるゲームで、より多くの得点を取るために必要なことを考えさせる。(ボール保持者/ボールを持っていない人)
9	《3rdSTAGE》 個人やチームの課題に応じて練習を工夫し、公式リーグにつなげる	
10		
11	<input type="checkbox"/> ウォーミングアップドリル(スキルテスト) リフティングチャレンジ / スクエアパス / ドリブル&シュート <input type="checkbox"/> チームミーティング/チーム練習 ・個人、チームの課題を出しあい、【4対2+GK】で練習 <input type="checkbox"/> 公式リーグ【4対4+GK セパレートゲーム】 <input type="checkbox"/> まとめ・表彰式	・ウォーミングアップドリルメニューを用いてスキルテストを行う。 ・ミーティングの視点が広がりすぎないように要点を絞って提示する ・兄弟チームと練習のドリルゲームを行う。 ・公式リーグはタスクゲーム I で実施する。 ・状況によりルールを変更する ※タスクゲーム II 【4対4+GKセパレートゲーム II】 →3人まで自陣に戻れる(4対3になる)
		

3 研究の視点

<視点1> 知識・技能のつながり

①9年間のカリキュラム（以後、9カリ）の活用

- ・9カリを活用し、つながりを意識した指導計画を立て、授業で用いる言葉を9カリから用いた。

②事前アンケートによる生徒の実態に応じた単元計画

- ・触球回数, シュートの機会を増やすため小コート・少人数でのドリルゲームを中心に行った。
- ・シュートを決める楽しさを味わわせるためにタスクゲームでは計6台のミニゴールを設置した。
- ・足でボール操作に慣れるため毎時間「蹴る・止める・運ぶ」のドリルメニューを実施した。

③目指すゲーム・目指す授業の姿

- ・「一人一人が相手のいないスペースやゴール付近に動いてパスを受けたり, ドリブルで運んだりしてシュートを打ち, ゴールを奪うゲーム」を目指した。そのためにゴールライン上にミニゴールを3台ずつ離して設置し, 攻撃側がシュートを狙いやすいようにした。

<視点2> 思考・判断・表現/対話的な学びへのつながり

①問題場面への出合わせ方

- ・ゲームで放たれたシュートのデータ（シュート数、ゴール数）を提示してゴールの確率を上げるための工夫を考えさせた。また, 単元の中盤では同データの変容を提示した。

②課題解決の場

- ・ドリルゲーム→タスクゲームが関連するようにし, ドリルゲームでの動きがタスクゲームで発揮されやすいように工夫した。

<視点3> 学びに向かう力、人間性の涵養/主体的な学びへのつながり

①交流を活性化させるための工夫

- ・「本日のペア（バディ）」を毎時間変え, 単元を通じて多くの仲間とのつながりを作った。
- ・チームや個人の課題に対する考えやまとめを発表する場を設け, 全体で共有した。

②単元全体を通したイベント型の学習

- ・ウォーミングアップドリルの成功回数, タスクゲームの勝敗をポイントとし, 個人の獲得ポイントを競い合うようにした。これによりチーム内での学習に対する意欲を高めさせた。

4 生徒の変容

(1) サッカーに対する好嫌度の変容

好嫌度の調査を「事前」「中間（6時間目終了後）」「事後」に実施した。その変容の結果を右に示す（図1）。事後アンケートで「どちらかと言えば嫌い」と答えた生徒が1名、「嫌い」と答えた生徒はいなかった。「どちらかと言えば嫌い」と答えた1名の生徒は、ゲームでうまくボールに触れなかったとき楽しくないと感じた」と記述していた。

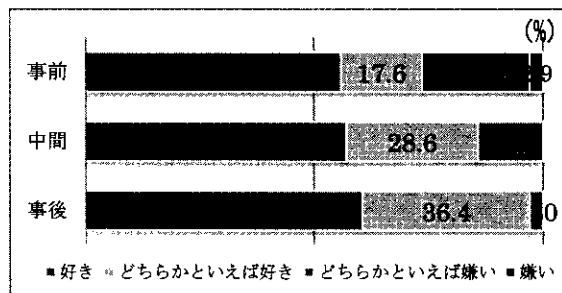


図1 サッカーに対する好嫌度の変容

(2) 技能の伸び

タスクゲーム（男女別・8分）における『ゴール率』（本単元で比較検証のために設定した数値。シュート数に対するゴール数の割合を表す）の変化を, 単元の「導入」と「終末」で比較調査した。その結果, 表1にあるように総シュート数は若干減ったもののゴール数は増加し, ゴール率は約1.5倍増えた。

表1 タスクゲームにおけるゴール数の変容

	試しのゲーム	公式リーグ
シュート数 / ゴール数【男子】	18本 / 4ゴール	16本 / 7ゴール
シュート数 / ゴール数【女子】	16本 / 3ゴール	14本 / 4ゴール
ゴール率(ゴール数/シュート数)	20.5 %	36.6 %

5 本時案（7 / 12 時間）

①本時の目標

・4対2の状況でより得点を取るために「ボールを持っていない人の動き」のポイントを意識して、ゲームで工夫して動くことができる。【技能】

②本時の展開 ○…指示・説明 □…発問 △…補助発問

指導過程	主な学習活動	教師の働きかけ	留意点・評価規準・評価方法
導入	1 ストレッチングを行う。 2 ウォーミングアップドリルを行う。 ① 1バウンドリフティング ② ドリブル～シュートドリル	○「ストレッチングをしよう」 ○「今日のバディとウォーミングアップドリルをしよう」 △「軸足はどうするんだっただかな。蹴る足はどのあたりで蹴るとよかったかな。」	・その日によってペアが変わるようにする。 ・記録をつけさせる。
展開	<p style="text-align: center;">「ボールを持っていない人」は、どう動けばよいかを考えてゲームで試してみよう</p> <p>3 本時の課題を確認する。 《試しのゲームにおけるデータ》 男女計:シュート数=34本/ゴール数=7本(20%)</p> <p>4 チームで意見を出し合う。(チームミーティング) ＜予想される生徒の考え＞ ・ゴールの前に動く ・広がる(幅をとる) ・中央に立つ ・相手の間に立つ</p> <p>5 各チームで出された意見を発表しあう。 ＜9カリとのつながり＞ 【ボールを持たないときの動き:オフENS】 ・シュートが打てる場所へ ・ゴール正面のスペース ・素早く走り込む ・広がる ・三角形(ひし形)を作る</p> <p>6 ドリルゲームIをする。【4対2+GK】 ・本日の兄弟チームと練習ゲーム 7 タスクゲームIをする。【4対4セパレートゲーム】</p>	<p>○「試しのゲームでの得点率(20%)を上げるために前回は“ボールを持っている人”が何をすべきかを考えました」 □「得点をとるために大事なものは“ボールを持っている人”だけでしょうか」 問題場面との出会い<視点2> □「今日は、“ボールを持っていない人”がどう動けばよいかを考えてみよう」 △「図のような状況のときで考えてみよう」 △「3人はどこに立ってばいいかな」 ○「チームで出された考えを発表してもらいましょう」 全体共有の場<視点3> 9カリの活用 <視点1> ○「4対2のドリルゲームで試してみよう」 △「ボールのない3人はどこに立つかな」 ○「ドリルゲームで練習したことをタスクゲームで生かそう」 △「3つのゴールを意識して」 △「広がったらどこにチャンスができるかな」 △「ボールを持っている人は何をしたらいいかな」</p> 	<p>・これまでのゲームデータをもとに課題につなげる ※前時とのつながり “ボールを持っている人” （・シュートを狙う ・ゴールに向かう ・ドリブルで引きつける ・逆サイド） ・視点が広がり過ぎないように観点を絞る ・マグネットボードを各チームに配布する 【評価規準】 ・得点を取るためのポイントを意識し工夫して動いている(評価方法) ・観察、VTR撮影 努力を要する生徒への手立て ・ゴールの位置を意識させる ・ひし形ができているかを確認させる ・ドリルゲームとタスクゲームをつなげる ・空きチームは応援・ボール管理・記録等の役割でゲームを支える</p>
終末	8 本日の学習を振り返る。	○「シュートを打つ(ゴールを取る)ためには、ボールを持っている人だけではなく、ボールを持っていない人たちがいかにゴールを意識して動くことができるかが大事なんだね」	・シュートを打つための“ボールを持たない人の動き”が出たことに対して価値づけを行う

6 成果と課題

○複数のゴールを設置し、攻撃有利のゲームを行うことにより、多くの生徒に「シュートを打ち、ゴールする」といった特性を味わわせることができた。

●事後アンケートでは、1名の生徒のみが「どちらかと言えば嫌い」を選択した。ゲームで触球の機会が少なかったことがアンケートの記述から読み取れる。ルールや条件をつける等でゲームにおいても全員が多くボールに触れられるような工夫が必要であった。



『フリーシュートゾーン』(ゴール下のスペース)を活用し


攻防の展開を目指したバスケットボールの授業

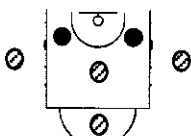
中学校2年生 (男子 17 名・女子 17 名)

釧路市立鳥取西中学校 佐藤 雄飛

1 単元名 球技：バスケットボール『つないでフリーシュートゾーン！みんなで決めろ！』

2 単元指導計画

時	ねらい・主な学習活動	留意点
1	<p style="text-align: center;">バスケットボールの目標や歴史、学習の流れを理解する</p> <ul style="list-style-type: none"> ○オリエンテーション① <ul style="list-style-type: none"> ・学習カード、歴史、スキルテストについて確認する。 ○スキルテスト① <ul style="list-style-type: none"> ・ゴール下シュート(4本) ・ドリブルからレイアップシュート(2本) ○ためしのゲーム 	<ul style="list-style-type: none"> ・スキルテストのデータを参考にチーム編成を行う。
2	<ul style="list-style-type: none"> ○オリエンテーション② <ul style="list-style-type: none"> ・チーム編成、役割分担、チーム名とチームカラーの決定 ○ためしのゲーム <ul style="list-style-type: none"> ・編成したチームでタスクゲームⅢを行う。 ○チームミーティング <ul style="list-style-type: none"> ・チーム反省点を明確にする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・男女混合4チーム編成(1チーム8～9名) ・KJ法を用いて、話し合いを行う。
3	<p style="text-align: center;">ボール操作を身につけ、『やってみよう』ゲームで活用する</p> <ul style="list-style-type: none"> ○動きづくり(ボール操作) <ul style="list-style-type: none"> ・セットシュート(ゴール下シュート) →シュート数の記録化 ○技能ポイント(コツ)の共有 ○『やってみよう』ゲームⅠ(ドリルゲームⅠ) <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p style="text-align: center;"><『やってみよう』ゲームⅠ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・2人でフリーシュートゾーンに行き、30秒間、1人がシュートを打ち続ける。片方はリバウンドを取りパスをする。 ・シュートを打つのは固定 ・チーム全員(9人)がシュートを打ち、入った回数で勝敗を決める ・制限時間1人30秒 </div> <ul style="list-style-type: none"> ○タスクゲームⅠ <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p style="text-align: center;"><タスクゲームⅠ～3対3(3対1)></p> <ul style="list-style-type: none"> ・フロントコート内は3対1で攻撃(守備者は2人バックコートに居れない) ・シュートはフリーシュートゾーンからのみ。(ディフェンス不可) ・フロントコート内はドリブルなし。 ・バックコートからフロントコートへの移動は保持者がドリブル(パスはなし) →守備者はドリブルを守備してはならない。 ・3ピリオド(チーム内で出場選手を3つに分ける) →1ピリオドごとに交代 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・技能ポイントを解説しながら実施する。 ・ICTの活用～手本となる動画を分析 ・ゴール下の付近にフリーシュートゾーンを2箇所設定する。 <div style="text-align: center;">  <p style="text-align: center;">フリーシュートゾーン</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・パスのみのゲームで、フリーシュートゾーンの活用の仕方を考えさせる。 ・シュート数とゴール数の個人記録をとる。(記録係)
4	<p style="text-align: center;">バス&キャッチ(課題)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○スキルアップドリル(前時の復習を兼ねて) ○動きづくり(ボール操作～バス&キャッチ～) ○技能ポイント(コツ)の共有 ○チームミーティング ○『やってみよう』ゲームⅡ(ドリルゲームⅡ) <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p style="text-align: center;"><『やってみよう』ゲームⅡ～3対1【バス&キャッチ→シュート】></p> <ul style="list-style-type: none"> ・3分間チームで攻撃を続ける。 ・ゴール、カットボール、ラインアウト等で攻撃が途切れるたびに交代していく。 ・シュートはフリーシュートゾーンからのみ可能(ディフェンス不可) ・ドリブルはなし。 ・守備は、ゴール、カットボール、ラインアウト等で攻撃が途切れるたびに交代していく。 </div> <ul style="list-style-type: none"> ○タスクゲームⅠ <p style="text-align: center;">ドリブルの連発(課題)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・技能ポイントを解説しながら実施する。 ・ICTの活用 ・フリーシュートゾーンを2箇所設定する。 ・パスのみのゲームで、フリーシュートゾーンの活用の仕方を考えさせる。 ・シュート数とゴール数の個人記録をとる。(記録係)

5	<ul style="list-style-type: none"> ○スキルアップドリル(前時の復習を兼ねて) ○動きづくり(ボール操作～ドリブル～) ○技能ポイント(コツ)の共有 ○チームミーティング ○『やってみよう』ゲームⅢ(ドリルゲームⅢ) ＜『やってみよう』ゲームⅢ～3対1～【パス&キャッチドリブル→シュート】＞ ・ドリブルあり。ただし、移動できる距離は2m【ドリルⅡのルールに追加】 ・シュートはシュートゾーンから可能【ドリルⅡのルールに追加】 ○タスクゲームⅡ ＜タスクゲームⅡ～3対3(3対1)＞ ・フロントコート内は2m以内でドリブルあり。【タスクⅠのルールに追加】 ・シュートはシュートゾーンから可能【ドリルⅡのルールに追加】 	<ul style="list-style-type: none"> ・技能ポイントを解説しながら実施する ・ICTの活用 ・シュートゾーンを6箇所設定する。 ※ドリブルはキープすることが目的  <p style="text-align: center;">シュートゾーン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・シュートゾーンを活用して、より多くの得点を取るために必要なことを考えさせる(Off the ballの視点) ・シュート数とゴール数の個人記録をとる(記録係)
6	<ul style="list-style-type: none"> ○スキルアップドリル(前時の復習を兼ねて) ○動きづくり(ボール操作～動きながらシュート～) ○技能ポイント(コツ)の共有 ○チームミーティング ○『やってみよう』ゲームⅣ(ドリルゲームⅣ) ＜『やってみよう』ゲームⅣ～3対1～【レイアップ】＞ ・フリーシュートゾーンでパスをもらった場合、レイアップシュートを打つことができる。レイアップシュートはポイント2倍。【ドリルⅡのルールに追加】 ○タスクゲームⅡ 	<ul style="list-style-type: none"> ・技能ポイントを解説しながら実施する。 ・ICTの活用 ・フリーシュートゾーンでは、ディフェンスに邪魔されずレイアップシュート可能。 ・レイアップの活用方法について考えさせる。 ・シュート数とゴール数の個人記録をとる。(記録係)
7	<ul style="list-style-type: none"> ○スキルアップドリル(前時の復習を兼ねて) ○動きづくり(ボール操作～動きながらシュート～) ○技能ポイント(コツ)の共有 ○チームミーティング ○『やってみよう』ゲームⅣ+α(ドリルゲームⅣ+α) ・3対1を4対2に変化 ○タスクゲームⅡ+α ＜タスクゲームⅡ+α～4対4(4対2)＞ ・フロントコート内は4対2で攻撃【タスクⅡのルールに追加】 	<ul style="list-style-type: none"> ・ICTの活用 ・コート内の人数を変え、それによる課題を発見させる。(On/Off the ballとディフェンスの視点から) ・シュート数とゴール数の個人記録をとる。(記録係)
8 (本時)	<ul style="list-style-type: none"> ○スキルアップドリル(前時の復習を兼ねて) ○課題把握 ・前時の課題を交流(解決策を全体交流) →On/Off the ballとディフェンスの動き ・『やってみよう』ゲームに向けてチームミーティング ○ドリルゲームⅣ+α(4対2) ・On/Off the ballとディフェンスの動きの課題を意識して ○タスクゲームⅢ ＜タスクゲームⅢ～4対4(4対2)＞ ・シュートゾーンの削除 	<ul style="list-style-type: none"> ・前時の課題から振り返り。 ・人数の変化による課題を意識してドリルゲームに臨む。(On/Off the ballとディフェンスの視点から) ・シュート数とゴール数の個人記録をとる。(記録係)
9	<ul style="list-style-type: none"> ○チームミーティング ・タスクゲームに向けてのチームミーティング ・課題解決の練習方法を定める ○課題解決練習 ・シュート練習(個人～各シュートゾーンから練習場所の選択) ・チームで練習(グループ)→ドリルゲームをチーム内で行う。 ○タスクゲームⅢ+α(4対3) ＜タスクゲームⅢ+α～4対4(4対3)＞ ・フロントコート内は4対2で攻撃【タスクⅡのルールに追加】 	<ul style="list-style-type: none"> ・前時の課題から振り返り。 ・どのように攻めれば、より多く点数をとることができるか。(シュートゾーンを意識した視点) ・どのように守れば得点を取られにくいのか考えさせる。(シュートゾーンを意識した視点) ・シュート数とゴール数の個人記録をとる。(記録係)
10 11 12	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">チームの課題に応じた練習を選択し、公式リーグにつなげる</p> <ul style="list-style-type: none"> ○チームミーティング、課題解決練習 ・シュート練習(個人) →フリーシュートゾーン、シュートゾーン、ランニングシュートの練習場所設定し、選択する。 ・チームで練習(グループ) ○公式リーグ ＜公式リーグ～4対4(4対3)＞ ・タスクゲームⅢ+α同様 ○まとめ・振り返り ○表彰式 	<ul style="list-style-type: none"> ・前時の課題から振り返り。 ・どのように攻めれば、より多く点数をとることができるか。(シュートゾーンを意識した視点) ・どのように守れば得点を取られにくいのか考えさせる。(シュートゾーンを意識した視点) ・シュート数とゴール数の個人記録をとる。(記録係)

3 研究の視点

<視点1> 知識・技能のつながり

①9年間のカリキュラムの活用

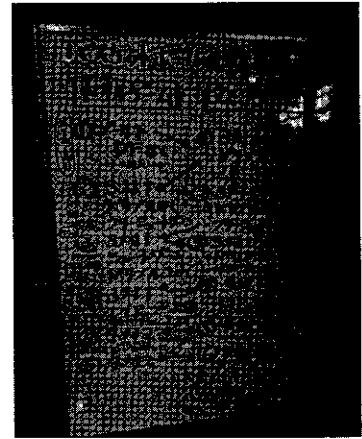
- ・9年間のカリキュラムを活用し、技能のつながりを意識した指導計画を立てた。

②事前アンケートによる生徒の実態に応じた単元計画

- ・触球回数, シュートの機会を増やすために半コート・少人数でのドリルゲームを中心に行った。
- ・生徒の実態に応じて、ルールを柔軟に段階的に変えて進めた。

③目指すゲーム・目指す授業の姿

- ・「一人ひとりが相手のいないスペースやゴール付近に動いてパスを受け、シュートを打つゲーム」を目指した。そのためにゴール下スペースに「フリースhootゾーン」と場を設定し、誰もがシュートを決めやすい環境にし、攻守ともにそのゾーンを意識しながらプレーできるようにした。



<視点2> 思考・判断・表現/対話的な学びへのつながり

①問題場面への出合わせ方

- ・ゲームで放たれたシュートのデータを基に、ゴールの確率を上げるための工夫を考えさせた。また、単元の終盤ではルールの変更にもなう同データの変容から、ゴールの確率を上げるための工夫を考えさせた。

②課題解決の場

- ・動きづくり→ドリルゲーム→タスクゲームが関連するように工夫した。

<視点3> 学びに向かう力、人間性の涵養/主体的な学びへのつながり

①交流を活性化させるための工夫

- ・チーム活動を基本とし、単元を通じて全ての仲間とのつながりを作った。
- ・チームや個人の課題に対する考えやまとめを発表する場を設け、全体で共有した。

②単元全体を通したイベント型の学習

- ・ドリル, タスク, 公式ゲームでのポイントを競い合うようにし、チームへの帰属意識を持たせた。

4 生徒の変容

(1)バスケットボールに対する好嫌度の変容

好嫌度（「好き」「嫌い」「どちらかといえば嫌い」「嫌い」の選択肢）の調査を「導入」「終末」に実施した。その変容の結果を右に示す(図1)。また、バスケットボールの授業は楽しかったとほぼ全員が答えたが、バスケットボールを「嫌い」という生徒を、0にすることができなかった。

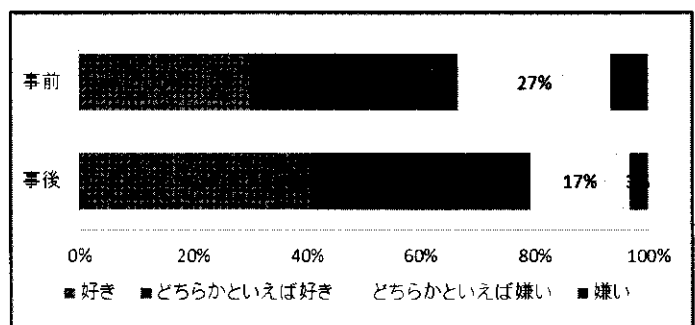


図1 バスケットボールに対する好嫌度の変容

(2)技能の伸び

タスクゲーム（4対4→攻撃時に4対3の状況になるゲームを6分）の様子をビデオで記録し、単元の「導入」と「終末」においてゴール数に変化があるかを比較調査した。「導入」では、シュート数61本、決定率12%だったのに対して、「終末」では、シュート数65本、決定率20%に増えた。また、単元の中で、フリースhootゾーンを活用して、ゲームを展開したり、レイアップシュートにチャレンジしたり


する生徒が増えた。ルールの変更による、段階的な課題をつくることで、身につけた技能を応用しながらプレーする姿が見られるようになった。

5 本時案

①本時の目標

4対2の数的優位の状況で相手のいないスペースやフリーシュートゾーンに動いてパスを受け、シュートを打つことができる。【技能】

②本時の展開 ○…指示・説明 □…発問 △…補助発問

指導過程	主な学習活動	教師の働きかけ	留意点・評価基準・評価方法
導入	1 体操を行う。	○「体操をしよう」	<ul style="list-style-type: none"> ・全員で声を出すように声がけをする。 ・BGMを流す。 ・手首の使い方 ・ボードの狙う所の声かけ
	2 スキルアップドリルを行う。 ①ドリブル外周&キープ ②15秒ゴール下シュート	○「スキルアップドリルをしよう」 △「ドリブルを走りながら、キープは腰を低くして細かくやろう」	
展開	4対2の状況で、相手のいないスペースや、フリーシュートゾーンに動いてパスを受けシュート！		
	3 前時までのタスクゲーム(4対2)を振り返る。 →学習カード	△「学習カードから、こんな意見がでていたよ」 問題場面との出会い〈視点2〉	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒の振り返りを本時につなげる。 ・ICTを活用しOn/Off the ballとディフェンスの動きについて考えを深める。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【評価基準】 相手のいないスペースやフリーシュートゾーンでシュートを打つことができる(評価方法)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・観察・ビデオ撮影 <p>努力を要する生徒への手立て</p> <ul style="list-style-type: none"> ・シュートゾーンを意識させる声かけ ・相手と重ならないことを意識させる声かけ </div>
	4 映像を見て、On/Off the ballの動きに注目して考えを深める。 ①On the ballの選択肢 ②Off the ball時の動く位置 ③ディフェンスの動き	□「映像を見てOn/Off the ballの動きや、ディフェンスの動きについて考えてみよう」 ○「チームで意見を交流して、今日のポイントをホワイトボードにまとめよう」 ○「各チームの考えを共有しよう」	
	5 チームの課題を振り返り、今日の目標を設定する。(On/Off the ballとディフェンス)	全体共有の場〈視点3〉 	
	6 全体交流をし、共有する。		
	7 ドリルゲームIV+αをする。 ・ハーフコートで実施 ・4対2 ・ドリブル2mまで ・レイアップ3点 ・3分間で攻守交代		
	8 タスクゲームⅢのルールを確認しゲームをする。 ・フロントコート内は4対2で攻撃(守備者は2人バックコートに戻れない) ・フロントコート内は2m以内でドリブルあり。 ・バックコートからフロントコートへの移動は保持者がドリブル(パスはなし)。守備してはならない。 ・3ピリオド(チーム内で出場選手を3つに分ける) →1ピリオドごとに交代	□「タスクゲームは今日からフリーシュートゾーンがフリーではなくなります。ディフェンスしてもOKです。どんな変化が予想されるだろう」 ○「今日のポイントを意識してタスクゲームをやってみよう」 問題場面との出会い〈視点2〉	
	9 本時の学習を振り返る。	○「今日は、4対2の状況で相手のいないスペースや、フリーシュートゾーンに動いてシュートを打つことを意識してゲームをしました。意識できましたか」	
10 学習カードに個人の振り返りを記入する。	○「今日の振り返りをまとめましょう」	・学習カードの活用	

6 成果と課題

- フリーシュートゾーンの設置により、ほぼ全員がシュートを打つことができるようになった。また、ルールを段階的に変えて行くことで、守備者もそこを意識するようになり、攻撃側に新たな思考が生まれた。
- 前回までの映像を活用し、攻撃の問題場面や、守備での問題場面を提示することで、それぞれの動きの必要性を意識付けすることができた。
- ドリルゲームとタスクゲームの時間を確保したことにより、個人の技能を高める場や時間の設定に課題。
- 問題場面の提示から、自チームに置き換え、課題を設定し、解決の場面をつくる必要があった。

技能習熟度別に分けたグループで 3段攻撃を目指すバレーボールの授業

中学校2年生（男子 13 名・女子 19 名）

釧路町立富原中学校 八城 雅彦

1 単元名 球技：バレーボール

2 単元指導計画

時	ねらい・主な学習活動	手立て・留意点
1	<ul style="list-style-type: none"> ○オリエンテーション ○技能確認 オーバーハンドパス、アンダーハンドパス、サーブ ○試しのゲーム 	<ul style="list-style-type: none"> ○副教材を用いて、バレーの特性、ルールの確認、2年生での学習目標確認、コートの設営方法や用具についての理解 ○各種パスとの実技の確認を行う。 ○バドミントンコートでゲームを行う。
2	<ul style="list-style-type: none"> ○チームミーティング ○ドリルゲーム ・対面パス ○ゲーム ・技能習熟度別によるチーム分け（得意なグループは通常のルール。苦手なグループは1球目をキャッチできるルール） 	<ul style="list-style-type: none"> ○チーム編成、役割分担、準備運動の方法を確認 ＜準備運動＞ <ul style="list-style-type: none"> ・体操 ・ストレッチ ・ブロックジャンプ ・直上パス（オーバー・アンダー） ・歩きトス（オーバー・アンダー） ・壁当て（オーバー・アンダー） ・対面パス ・座りパス ※段階に応じて選択 ○バドミントンコートでゲームを行う。
3	<ul style="list-style-type: none"> ○ドリルゲーム ・対面パス、円陣パス ○オーバーハンドパス 	<ul style="list-style-type: none"> ○対面パスのドリルゲームを行い、チームごとに平均回数を記録し、得点に加える。 ○段階的な練習を行う。 <ul style="list-style-type: none"> ①肘、膝を曲げ、おでこの前でキャッチする。 ②キャッチしたボールをばねのように投げ返す。 ③持っている時間を少しずつ短くする。
4	<ul style="list-style-type: none"> ○アンダーハンドパス 	<ul style="list-style-type: none"> ○段階的な練習を行う。 <ul style="list-style-type: none"> ①アンダーの構えで両手首の間にボールを当て、落とす。 ②相手のおでこに向け、当てたボールを膝で送り出す。 ③少しずつ膝の送り出す強さ、角度を強くしていく。
	<ul style="list-style-type: none"> ○ゲーム（技能習熟度別） 	<ul style="list-style-type: none"> ○バドミントンコートでゲームを行う。

5 6 7 (本時) 8	<p>○ドリルゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・直上パス、円陣パス サービス、3段攻撃 <p>○アタック</p> <p>○サービス</p> <p>○3段攻撃の練習</p> <p>○ゲーム (技能習熟度別)</p>	<p>○各ドリルゲームを行い、チームごとに平均回数を記録し、得点に加える。</p> <p>○段階的な練習を行う。</p> <ol style="list-style-type: none"> ①ジャンプして自分の最高到達地点でキャッチ。 ②ジャンプしてオーバーハンドパスで相手コートに落とす。 ③ジャンプして片手で軽く打つ。 ④ジャンプして強く打つ。 <p>○段階的な練習を行う。</p> <ol style="list-style-type: none"> ①手首、手の甲にボールを当てる。 ②膝を曲げ、1歩前進する感じで打つ。という順番でアンダーハンドサービスの練習を行う。 <p>○能力に応じてフローターサービスやオーバーハンドサービスも練習する。</p> <p>○相手コートから投げ入れられたボールを落下点に素早く移動し、レシーブ (キャッチ)、トス、アタックへとつなげる3段攻撃の練習をする。</p> <p>○バドミントンコートでゲームを行う。</p>
9 10	<p>○ドリルゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・扇形パス、サービス 3段攻撃 <p>○チームにあった課題の確認</p> <p>○基本的なフォーメーションについて知る。</p> <p>○ゲーム (技能習熟度別)</p>	<p>○各ドリルゲームを行い、チームごとに平均回数を記録し、得点に加える。</p> <p>○基本技能を取り入れた練習の中から課題を2～3個提示し、選択制にして取り組みやすくする。 (パス・円陣パス・サービス・アタック・3段攻撃)</p> <p>○作戦板を用意し、作戦やフォーメーションについてイメージしやすくする。</p> <p>○バドミントンコートでゲームを行う。</p>
11 12 13	<p>○チーム内で課題別練習</p> <p>○ゲーム (技能習熟度別)</p> <p>○スキルチェック</p>	<p>○前時の課題を思い起こさせ、リーグ戦終盤に向けて意欲を高めたり、作戦を深めさせたりする。</p> <p>○最終段階では全てのグループが通常のルール (キャッチなし) でゲームを行う。</p> <p>○ゲームにおいて、パスやアタック、サービスの習熟度をチェックする。</p>

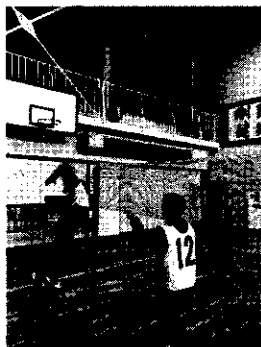


図1 アタックの練習



図2 サービスの練習



図3 3段攻撃の練習①



図4 3段攻撃の練習②

3 研究の視点

<視点1> 知識・技能のつながり

①9年間のカリキュラムの活用

・9年間のカリキュラムを活用し、技能のつながりを意識した指導計画を立てた。

②段階的な技術習得の工夫

・毎時間のアップやドリルゲームの中で直上パスや対面パス、扇形パス、サービスを行うことにより、一人ひとりがボールに触れる機会を増やし、基本技能の習得を図った。

③技能習熟別によるゲーム

・ゲームにおいては、得意なグループとそうでないグループに分け、得意なグループは通常のルールでゲームを行い、苦手なグループではキャッチバレーを採用し、ルールの簡易化を図った。

<視点2> 思考・判断・表現/対話的な学びへのつながり

①焦点化した作戦タイム

・「3段攻撃をするためには、どこにボールを返すといいか。」「どんなボールだとアタックを打ちやすいか。」など、生徒が具体的に考えられるように発問を焦点化した。

②課題解決の場

・動きづくり→ドリルゲーム→タスクゲームが関連するように工夫した。

<視点3> 学びに向かう力、人間性の涵養/主体的な学びへのつながり

①グループ学習と役割分担

・単元当初からグループ学習の形を取り、グループの中でそれぞれに役割を与え、自分の役割に責任を持ってチームミーティングや練習に取り組めるようにした。

②単元全体を通したイベント型の学習

・単元全体を通して、様々なドリルゲームやリーグでの勝敗ポイントを競い合うようにした。

4 生徒の変容

(1)バレーボールに対する好嫌度の変容

好嫌度の調査を「事前」「中間（6時間目終了後）」「事後」に実施した。その変容の結果を右に示す（図1）。「好き、どちらかといえば好き」の割合が圧倒的に増えたのは成果だが、事後に「どちらかといえば嫌い」の生徒が2人いたことは大きな課題である。

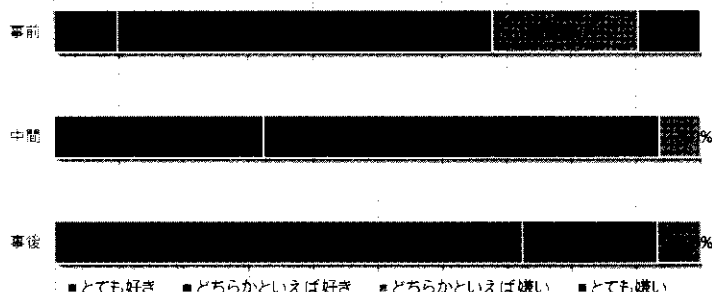


図1 バレーボールに対する好嫌度の変容

(2)技能の伸び

「3段攻撃チャレンジタイム」と題し、単元の「導入」と「展開」、「終末」において3段攻撃の回数に変化があるかを比較調査した。10回中、何回3段攻撃をすることができるかを数えた。なお、バレーボールが得意でないグループでは1球目をキャッチできるルールとした。

その結果、表1にあるように、普通のルールで行ったグループでも1球目をキャッチできるキャッチバレーのグループでも、数値が上昇した。これはドリルゲームや普通のゲームから「基本は3段攻撃で攻撃しよう。」と声をかけ、意識づけができた成果の現れだと思われる。また、対面パス、円陣パス、サービスなどのドリルゲームでも授業が進むにつれ、数値が上昇した。

	導入	展開	終末
普通のルール	2.2回	4.8回	6.4回
キャッチバレー	2.5回	5.6回	8.9回

表1 チャレンジタイムにおける3段攻撃数の変容

5 本時案

(1) 本時の目標

- ・効率的に3段攻撃で攻めるには、どうすればよいかを考えることができる。

(2) 本時の展開 (7/13時間目) ○…指示・説明 □…発問 △…補助発問

	主な学習活動	教師の主な働きかけ <small>評価</small>	備考
課題把握	1 チーム毎に準備運動を行う。 直上トス・対面パス、ストレッチ 2 ドリルゲーム③(サービス)をする。 3 今日の課題を理解する。	○「チーム毎にウォーミングアップ、準備運動を行う。」 ○「サービスを確実に入れるためのポイントはどんなものがあったかな。」 ○「効率的に3段攻撃で攻めよう。」	・欠席生徒、健康確認 ・伸ばす部位を意識させる。 ・ポイントの確認
課題追究	学習課題：効率的に3段攻撃で攻めるには、どうすればいいか考えよう。		
	4 3段攻撃につなげるためのポイントを話し合う。 5 3段攻撃につなげる練習をする。 6 3段攻撃をするためのポイントを理解する。	□「3段攻撃をするためにはどうしたらいいだろう。」 「かまえる」「速く動く」「ボールの落下点に入る」 △「どんなパス、どこにパス、誰にパス、どこに動くといいだろう。」 □「1球目のレシーブ後、どこにどのようなボールを送れば、アタックまでつながるだろう。」 「ボールの落下点に素早く移動する」 「レシーブは高く、ふんわりとしたボール」 「できれば前衛の選手にレシーブのボールを送る」 「トスを正確に上げる」「ジャンプしてアタック」	・かまえる、レシーブ、キャッチしに行く気持ち、仲間との連携などを促す。 ・指名して発表させる。 ・チーム内での肯定的な声かけを促す。 「ナイス！」 (ハイタッチ) 「ドンマイ！」。
	7 ゲームのルールや相手の確認、説明を聞く。 8 ゲームを行う。	○「できるだけ3段攻撃で攻め、ゲームを楽しもう。」 3段攻撃につなげるためのポイントを考えたり、話し合っている。【思考判断～観察】	
課題解決	9 片付けを行う。 10 チームで反省を行う。 11 次時への課題を確認する。	○「今日の練習と試合を受けて、チームで反省をしよう。」 □「1球目、相手に簡単にレシーブ、キャッチさせないためには、どんなことが必要だろう。」	・指名して発表させる。 ・次時はアタックを行うことを伝える。

6 成果と課題

- 単元全体を通したイベント型の学習を用いたことで、ポイントを競い合ったり、モチベーションを維持したりしながら、学習に取り組むことができた。
- 技能習熟別にするすることで、ゲームに参加できない「お客さん」がいなかった。同じレベルでの拮抗したゲームが展開された。3段攻撃の回数が圧倒的に増え、女子でもアタックする機会がたくさんあった。
- 技能が高くないグループは結局最後までキャッチバレーを行ったが、2年生終了段階としては物足りなさが残った。またバレーボールを好きではないと回答した生徒が2名いた。理由は「手が痛くなるから」など解決への手立てをとることができなかった。


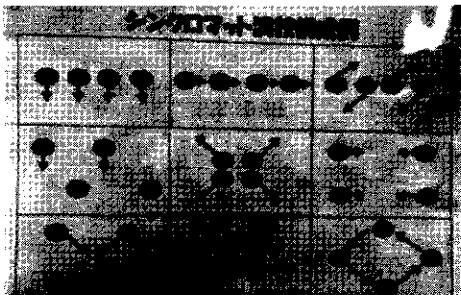
『シンクロマット』を活用した、 仲間とできる喜びを感じ、学び合うマット運動の授業



中学校2年生（男子3名・女子5名）

浜中町立散布中学校 尾崎 唯

1 単元名 器械運動：マット運動『シンクロマット』

2 単元指導計画

時	ねらい・主な学習活動	留意点
1	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> マット運動の目標や学習の流れを理解する </div> <ul style="list-style-type: none"> ○オリエンテーション <ul style="list-style-type: none"> ・マット運動の目標や学習の流れについて理解する。 ・シンクロマットについて知る。 ○試しのシンクロマット <ul style="list-style-type: none"> ・前転、開脚前転、後転、開脚後転 <p>(4呼間=1ブロック 40呼間、10ブロックで実施)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・道具の準備・片付けや、授業の流れを確認する。 ・シンクロマットを映像で確認する。 ・生徒の実態を把握する。 ・計画表の見方、書き方を確認する。
2	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 前転系の基本的な技を習得し、仲間と合わせて演技する </div> <ul style="list-style-type: none"> ○ウォーミングアップ <ul style="list-style-type: none"> ・かえる倒立→背倒立→三点倒立→水平バランス <li style="padding-left: 40px;">→V字バランス→Y字バランス ○前転系の技を復習、習得する。 <ul style="list-style-type: none"> ・前転、大きな前転、跳び前転、開脚前転、(倒立前転) <li style="padding-left: 20px;">→ペアで実施。習得度チェックシートに記入する。 ○演技構成を考える。 <ul style="list-style-type: none"> →ポーズ2つ、前転系3つ以上 ○発表、鑑賞をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・男女4人1班でチームを編成する。 ・技の映像、図を準備し、ポイントを確認する。 ・演技構成例を提示する。 <div style="text-align: center;">  </div>
3	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 後転系の基本的な技を習得し、仲間と合わせて演技する </div> <ul style="list-style-type: none"> ○ウォーミングアップ ○後転系の技を復習、習得する。 <ul style="list-style-type: none"> ・後転、開脚後転、伸膝後転、(後転倒立) ○演技構成を考える。 <ul style="list-style-type: none"> ・ポーズ2つ、前転系2つ、後転系2つ以上 ○発表、鑑賞をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・技の映像、図を準備し、ポイントを確認する。 ・演技構成例を提示する。 <div style="text-align: center;">  </div>

4 (本時)	<p style="text-align: center;">前転系・後転系の技を取り入れたシンクロマットに挑戦する</p> <p>○ウォーミングアップ ○既習の技を復習する。 ○シンクロマット練習 ・前時の計画をもとに班ごとに練習する。 ○発表、鑑賞をする。 ○班の反省と課題の共有する。</p>	<p>・記録を取る。 ・他の班の良かった点、課題、工夫していた点を互いに共有し、発表会への課題を明確にする。</p>
5 6 7	<p style="text-align: center;">計画会議を行い、発表会の練習を行う</p> <p>○ウォーミングアップ ○課題を共有する。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>“音とズレている”、“技が決まらない”、“構成が難しい”、“難易度の高い技ができる子とできない子のコラボレーションもいいかも”等の気付きから発表会への課題を全体で共有する</p> </div> <p>○発表会用の曲選び ○計画会議 ・技がそれぞれ、どの拍になるのか話し合いを行い、発表会で使用する技を検討する。 ○リズムに合わせたマット運動 ・班で拍をとり、シンクロマットの練習をする。 ○発表会練習</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>●前転、開脚前転、後転、開脚後転、伸膝後転、側方倒立回転、倒立系の技1つ、ポーズ、バランスを入れる ●出来ない技が出てきた場合、レベルアップ表より1つずつ技の難易度を下げる。</p> </div>	<p>・前時の映像と課題を再度確認し、生徒の言葉から課題を設定する。</p>  <p>・班ごとに違う曲を選択し、ブロックを決定する。 ・演技を撮影し、技を合わせるポイントが班員で共有できているか確認させる。 ・演技構成する班と、発表練習する班と分かれ、時間で交代する。</p>
8	<p style="text-align: center;">仲間と練習したシンクロマットを発表する</p> <p>○ウォーミングアップドリル ○最終練習 ○発表会 ○まとめ ・映像を見ながら振り返り、良かった点、工夫した点を班毎に発表し合う。 ・学習カードにまとめを記入する</p>	<p>・映像で記録し、最終修正を行う</p>  <p>・班代表が発表する</p>

3 研究の視点

<視点1> 知識・技能のつながり

①9年間のカリキュラム(以後、9カリ)の活用

- ・9カリを活用し、技能のつながりを意識した指導計画を立てた。また、技のポイントや授業での指導言語に9カリ内の言葉を用いることで、生徒が言葉で技の説明ができるようにした。

②事前アンケートによる生徒の実態に応じた単元計画

- ・個人よりもグループ学習を好む生徒が多く、集団での活動を中心に授業を展開することで、より学習効果が期待できそうなことから「シンクロマット」を活用した。
- ・倒立系やバランス系を苦手とする生徒が多かったため、ウォーミングアップで毎時間取り入れた。

③目指す授業の姿

- ・技のポイントを理解し、それらを友達に説明ができるようになることや、自分たちの映像を見ながら、友達とアドバイスをしあい、課題解決に向かって活動ができるようになることを目指した。

<視点2> 思考・判断・表現/対話的な学びへのつながり

①問題場面への出合わせ方

- ・見本映像と自分たちの班との比較や、課題を発表する場面を設定した。

②課題解決の場

- ・個人の技を高める時間、班員同士で確認する時間、振り返りの時間を設定した。

<視点3> 学びに向かう力、人間性の涵養/主体的な学びへのつながり

①交流を活性化させるための工夫

- ・得意、不得意を考慮したグルーピングを行い、仲間との教え合う学習につなげた。
- ・班での振り返りを全体で発表し、共有した。

②単元のまとめである発表会に向けて

- ・発表会の日にちをあらかじめ設定し、見通しをもって活動した。

4 生徒の変容 ～マット運動に対する好嫌度の変容

マット運動に対する好嫌度（「好き」・「どちらかと言えば好き」・「どちらかと言えば嫌い」・「嫌い」の4段階）の調査を「事前」と「事後」の2回実施した。その変容の結果を以下に示す（図1）。事前アンケートにおいて「好き」と答えた生徒は1人もいなかったが、事後は4人に増えた。また、事前アンケートにおいて4人の生徒が「嫌い」と答えていたが、事後では0であった。1名の生徒が「どちらかと言えば嫌い」と回答していたが、その理由は「授業は楽しいが、マット運動は目が回り、頭が痛くなるから嫌い」というものであった。

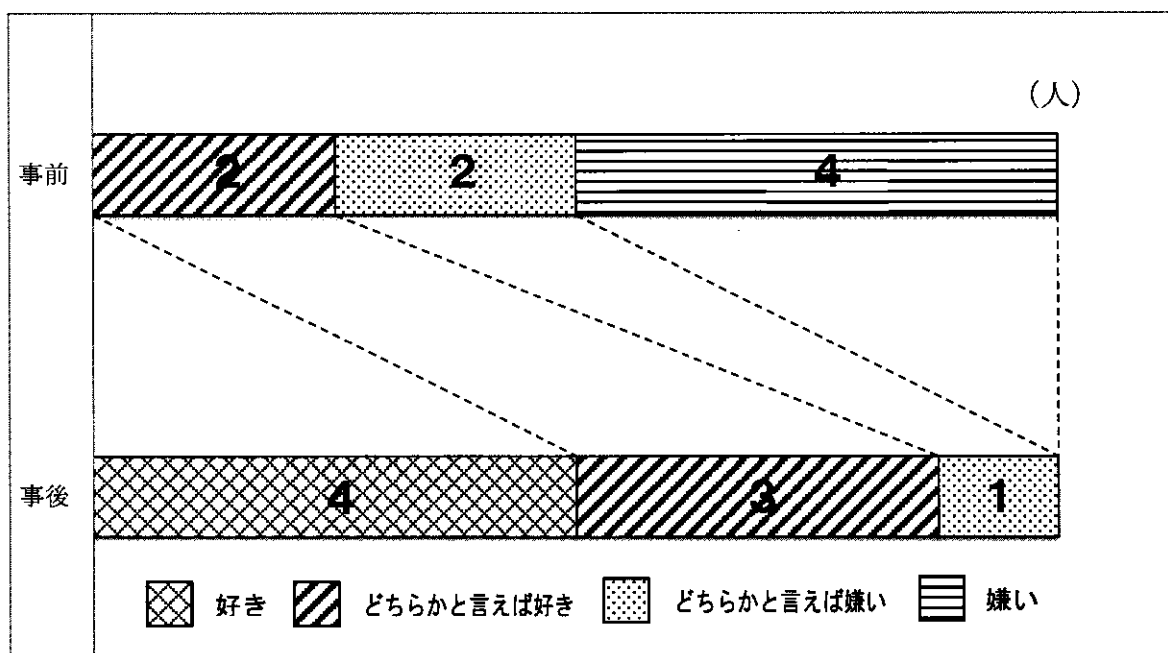


図1 マット運動に対する好嫌度の変容

5 本時案(4/8 時間)

①本時の目標

・班に適した演技構成を考え、技を習得するための課題設定をしている。【思考・判断】

②本時の展開 ○…指示・説明 □…発問 △…補助発問

過程	主な学習活動	教師の働きかけ	留意点・評価規準・評価方法
導入	1 体操・ストレッチを行う。 2 準備運動を行う。 馬跳び10回→かえる倒立→背倒立 →頭倒立→水平バランス→V字バランス	○「体操をしよう。」 ○「準備運動をしてマットに体を慣らそう。」	・動きのポイントを声掛けしながら行う。
展開	前転系と後転系の技を取り入れたシンクロマットに挑戦しよう！		
	3 本時の課題を理解する。	○「今日は、前転系と後転系を取り入れたシンクロに挑戦しよう。」 ○「学んだ技の復習をしましょう。」	・前時に計画したシンクロマット計画シートを配布する
	4 技の復習をする。	□「技をより正確に美しくするためにはどうしたらよいだろう。」 △「タブレットで撮影して確認してみよう。」 ○「できない技は、レベルアップ表を使って難易度を下げよう。」	【評価規準】 ・班に適した演技構成を考え、技を習得するための課題設定している(評価方法) ・学習カードへの記述内容
	5 シンクロマットの練習をする。	○「班ごとに4分交替でシンクロマットの練習をしましょう」 △「タブレットで撮影して確認してみよう。」 △「仲間の動きと合わせて美しく演技するにはどうしたらよいだろう。」	・待機班はタブレットで班の演技の確認を行う
	6 完成させたシンクロマットを発表する。	○「完成したシンクロマットを発表しましょう。」 ○「待機班は発表班の良い点・工夫している点をミニ黒板に記入しましょう。」	・ミニ黒板を各班に配布する
	7 発表の振り返り行う。	○「自分の班の発表を映像で見て、良かった点、工夫した点、課題をミニ黒板に記入しましょう」	
	8 各班の振り返りを発表する。	○「ミニ黒板を見せながら、振り返りを発表しましょう。」	・待機班→発表班の順番で発表する
	9 本日の学習を振り返る。	○「正確な技で美しく見せるには、技のポイントを4人で意識して動くことが大切だね。」 ○「学習カードを記入しましょう。」	・技を分解してポイントをおさえることに意識を向ける
	終末		

6 成果と課題

- 個人で行うことに対して、マット運動に嫌悪感を持っている生徒が多くいたため、集団で行うシンクロマットを取り入れることで、仲間と課題を解決できる喜びを感じ、学び合い、高め合う雰囲気があった。
- 仲間との交流で、できる技が増えてくことに喜びや楽しさを感じる生徒が多くいた。
- シンクロマットに対しての興味や面白さを感じ意欲的に取り組む一方で、拍を感じて合わせることの難しさや、頭が回って痛くなること、失敗したときの痛み等に嫌悪感を持ったままの生徒が1名いた。練習方法や合わせる方法を改善していきたい。

仲間と協力して1つの演技をつくりあげる

跳び箱運動～集団演技～の授業

中学校3年生（男子16名・女子12名）

弟子屈町立弟子屈中学校 中村 悠希

1 単元名 器械運動：跳び箱運動

2 単元指導計画

時	ねらい・主な学習活動	留意点																														
1	<p style="text-align: center;">跳び箱運動の目標と授業の流れの確認</p> <p>○オリエンテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習ノート・単元目標の確認 ・全13時間の見通しを全体で確認  <p>○ウォーミングアップ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リズムに合わせて連続馬跳び ・ロイター板ジャンプ ・跳び乗り、跳び降り 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートの使い方を単元の見通しとともに全体で理解する。 ・シラバスの作成にあたり、各時間の達成項目の文言を生徒と共に作成し、自分たちで授業を構成している自覚をもたせる。 ・目標達成をする(発表会)日と達成する姿を具体的に示す。 ・メトロノームのような単調なリズムに合わせて、連続で馬跳びを行う。 																														
2	<p>○ウォーミングアップ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リズムに合わせて連続馬跳び ・ロイター板ジャンプ ・跳び乗り、跳び降り 	<ul style="list-style-type: none"> ・自主的にできるような働きかけを行う。 																														
3	<p>○実技試験(プレテスト)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4人1組でワークシートを活用しながら行う。 ・切り返し系、回転系それぞれの技を行う。 ・個人の目標とする技を選択する。 <p>○実技練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・新たな技への挑戦を行う。 <p>○見通しの確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・残り時数と現在の進捗状況を確認し、次回の授業の見通しをもつ。 	<p style="text-align: center;">…跳び箱技術一覧…</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>跳び越し系</th> <th>切り返し系</th> <th>回転系</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><input type="checkbox"/>踏み越し跳び</td> <td><input type="checkbox"/>馬跳び</td> <td><input type="checkbox"/>台上前転</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>またぎ乗り降り</td> <td><input type="checkbox"/>踵脚跳び</td> <td><input type="checkbox"/>伸膝台上前転</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>かかえり降り</td> <td><input type="checkbox"/>踵脚伸身跳び</td> <td><input type="checkbox"/>宙はね跳び</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>跳び越し</td> <td><input type="checkbox"/>かかえ込み跳び</td> <td><input type="checkbox"/>宙はね跳び</td> </tr> <tr> <td>-</td> <td><input type="checkbox"/>屈身跳び</td> <td><input type="checkbox"/>前方懸脚立回転跳び</td> </tr> <tr> <td>-</td> <td><input type="checkbox"/>屈身伸身跳び</td> <td><input type="checkbox"/>前方立回転跳び</td> </tr> <tr> <td>-</td> <td><input type="checkbox"/>仰向け跳び</td> <td><input type="checkbox"/>側方立回転跳び</td> </tr> <tr> <td>-</td> <td><input type="checkbox"/>後ろ跳び</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>-</td> <td>-</td> <td style="text-align: right;">※その他 技を持っていません。</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> ・1時間目で確認をしたシラバスを活用して、次回からの授業を把握する。 	跳び越し系	切り返し系	回転系	<input type="checkbox"/> 踏み越し跳び	<input type="checkbox"/> 馬跳び	<input type="checkbox"/> 台上前転	<input type="checkbox"/> またぎ乗り降り	<input type="checkbox"/> 踵脚跳び	<input type="checkbox"/> 伸膝台上前転	<input type="checkbox"/> かかえり降り	<input type="checkbox"/> 踵脚伸身跳び	<input type="checkbox"/> 宙はね跳び	<input type="checkbox"/> 跳び越し	<input type="checkbox"/> かかえ込み跳び	<input type="checkbox"/> 宙はね跳び	-	<input type="checkbox"/> 屈身跳び	<input type="checkbox"/> 前方懸脚立回転跳び	-	<input type="checkbox"/> 屈身伸身跳び	<input type="checkbox"/> 前方立回転跳び	-	<input type="checkbox"/> 仰向け跳び	<input type="checkbox"/> 側方立回転跳び	-	<input type="checkbox"/> 後ろ跳び	-	-	-	※その他 技を持っていません。
跳び越し系	切り返し系	回転系																														
<input type="checkbox"/> 踏み越し跳び	<input type="checkbox"/> 馬跳び	<input type="checkbox"/> 台上前転																														
<input type="checkbox"/> またぎ乗り降り	<input type="checkbox"/> 踵脚跳び	<input type="checkbox"/> 伸膝台上前転																														
<input type="checkbox"/> かかえり降り	<input type="checkbox"/> 踵脚伸身跳び	<input type="checkbox"/> 宙はね跳び																														
<input type="checkbox"/> 跳び越し	<input type="checkbox"/> かかえ込み跳び	<input type="checkbox"/> 宙はね跳び																														
-	<input type="checkbox"/> 屈身跳び	<input type="checkbox"/> 前方懸脚立回転跳び																														
-	<input type="checkbox"/> 屈身伸身跳び	<input type="checkbox"/> 前方立回転跳び																														
-	<input type="checkbox"/> 仰向け跳び	<input type="checkbox"/> 側方立回転跳び																														
-	<input type="checkbox"/> 後ろ跳び	-																														
-	-	※その他 技を持っていません。																														

4	自分のできる技を増やし、よりよくできるようにして全体演技構成につなげる	
5		
6	○チームの発表	・チームの技能水準が同一となるようにグルーピングを行う。
7	・実技試験をもとに7～8人で1チームを構成する。	
	○ウォーミングアップ	
	○個人課題の把握と共有	・個人の設定を難しく感じる生徒に対しては、同じような境遇にある生徒とペアを組ませ、一緒に考え、実施する形をとる。
	・実技試験をもとに、できるようになりたい技や、よりよくできるようになりたい技を選択し、動きの要点を確認し、グループ内に共有する。	・共有することで、支援や助言をもらいやすい環境が作れる。
	○チャレンジコース	
	技能改善シートを用いながら、自分や仲間の技能を向上させるためのコース。運動観察、ICTの活用を通して、身体の動きの修正を図る。また、チーム内でのパディシステムや同じ課題をもつ者同士で支援、助言を行う。このコースを通して得た技能をアーティスティックコースにつなげ、レベルの高い集団演技を目指す。	
	○全体の課題との出会い	・技能ポイントを押さえる。
	個人のワークシートから個人では解決困難となっている課題を抽出し、全体に共有する。共有する場合、教員側で映像を作成する方法とグループのリーダーから報告する方法のどちらかを選択して行う。どのような助言や練習方法の工夫ができるかを各グループで協議し、全体に共有を図る。	
	○見通しの確認と次回の課題設定	・進捗状況に応じて、指導する。
8	演技構成を行い、他者に披露する準備をする	
9		
10	○ウォーミングアップ	・グループ毎に違う楽曲を選択する。
11	○演技構成	・演技構成において、「1人3回以上跳び箱を越える」「跳び箱は2つ以上設置すること」を条件とする。
	・2分程度の音楽に合わせて、演技構成を行う。	・残り時数と進捗状況を踏まえながら、練習や再構成など、発表会に間に合うように行う。
	○グループ課題の把握と個人課題の把握	
	・シラバスからグループの目標と個人の目標を設定する。	
	○アーティスティックコース	
	音楽に合わせて、仲間と息を合わせて1つの演技をつくり、発表会のために準備を行うコース。「アーティスティックスイミング」から名称を借りて、「アーティスティック跳び箱」として取り組む。そこでは、音楽に合わせて様々な跳び方やリズムで跳び箱を跳び越えていく。また、跳び箱やマット、ロイター版の位置などを工夫して構成していく。	
	○見通しの確認と次回の課題設定	
	※参考映像	新しい思考や工夫を考えられるような、視覚教材を準備し、構成の完成度に合わせて適宜使用する。
12	仲間とつくった演技を披露する	
13		
	○ウォーミングアップ	
	○中間発表	・各学級で行い他グループから助言をもらう。
	・映像を見て、構成の修正と練習する。	・自分達の演技を見て修正を図る。
	○発表会	・学年で合同授業を行い、正式な場で発表会を行う。
	・評価シートを用いて評価を行う。	
	・各チームから評価シートを受け取り、それらを参考に自己評価を行う。	
	○まとめ	・各グループリーダーから講評。

3 研究の視点

<視点1> 知識・技能のつながり

①9年間のカリキュラム（以後、9カリ）の活用

- ・9カリを活用し、つながりを意識した指導計画を立て、授業で用いる言葉を9カリから用いた。また、技術一覧を9カリを参考に作成し、生徒がすぐに技を選択できるようにした。

②事前アンケートによる生徒の実態に応じた単元計画

- ・技能習得にやりがいを持つ生徒が多いため、「チャレンジコース」を設定した。
- ・「技ができない」ことに嫌悪を感じる生徒がいるため、9カリを用いて技術の幅を広げた。
- ・個人で行う種目に対し、抵抗感が強い生徒がいるため、単元目標を集団演技と結びつけた。

③目指す構成演技・目指す授業の姿

- ・自分達ができる技を正しく把握し、それらを用いて演技を構成する姿。
- ・常に単元目標と単元の見通しを持ちながら、本時のやるべきことを把握し実践することができる姿。

<視点2> 思考・判断・表現/対話的な学びへのつながり

①問題場面への出合わせ方

- ・単元の目標、見通しからグループの本時の目標を見出し、そのグループの目標から個人の目標を設定し、取り組む。
- ・技能改善シートから抽出した内容を全体の思考課題として映像や実践から取り上げ、共有を図る。

②課題解決の場

- ・個人の技能水準が様々である生徒を集めたグループ内で学習活動を行うため、寄り添いや教え合い、助け合いが活発となる。

<視点3> 学びに向かう力、人間性の涵養/主体的な学びへのつながり

①交流を活性化させるための工夫

- ・意図のあるグルーピングにより、グループ内の学び合いとグループ間の学び合いを誘発する。
- ・グループや個人の課題に対する考えやまとめを発表する場を設け、全体で共有した。

②最終目標である発表会に向けて

- ・日にちや時間が決まっている発表会という明確な目的があるため、そこに向かって計画、実行が行いやすい。

4 生徒の変容

(1) 跳び箱に対する好嫌度の変容

好嫌度の調査を「事前」「中間（7時間目終了後）」「事後」に実施した。その変容の結果を右に示す（図1）事後アンケートで嫌いと答えた生徒は、発表会で失敗してしまったから嫌いと答えた。また、事前から事後で好き、やや好きに変化した生徒は、「技ができるようになった」「音楽に合わせられると面白い」と答えた。

(2) 技能の伸び

9カリを活用した技術一覧表では、中学校レベルの技術以外に、小学校レベルの技術もあるため、苦手な生徒も安心して技能習得に取り組むことができた。

全くできなかった生徒も偶発的にできたときに、できるかもしれないという自信につながり、積極的に取り組む姿が見られた。

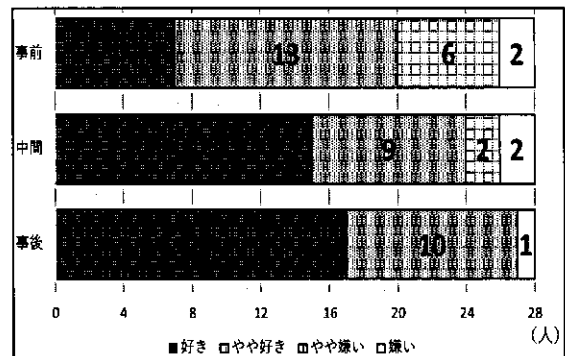


図1 跳び箱に対する好嫌度の変容

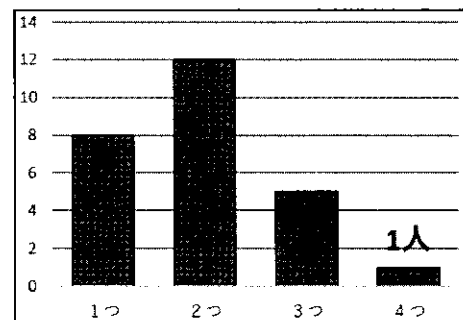


図2 跳び箱でできるようになった技の数

5 本時案（9 / 13 時間）

①本時の目標

・グループの目標から自分のやるべきことを適切に設定し、達成するために方法を工夫できる。【思考・判断】

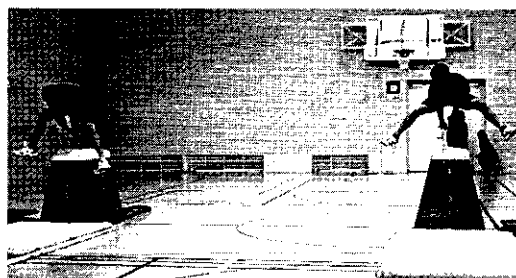
②本時の展開 ○…指示・説明 □…発問 △…補助発問

指導過程	主な学習活動	教師の働きかけ	留意点・評価規準・評価方法
導入	1 ウォーミングアップを行う。 リズム馬跳び 2 シラバスから今日のすべきことを考える。	○「2人1組で準備をしてください。」 ○「今日は少し早めのリズムでいきます。」 △「今日は9時間目です。集団演技は何%まで完成させましょうか。」	・リズムを変えて馬跳びを行う ・大きなシラバスを用いる
展開	演技を構成し、発表の練習に取り組もう		
	3 新しい刺激との出会い <予想される生徒の考え> ・跳び乗ってポーズを取る。 ・跳び箱の下でもパフォーマンスをする。	○「(プロの跳び箱パフォーマンスの映像を見せる)映像を見てください。」 □「大技ではないのに、盛り上がるのはどういう工夫があるからだろう。」	・思考の広がりを与えるような視覚教材 ・自分達でもできるような技が多く使われている
	4 チームミーティング 9カリの活用 <視点1> <9カリとのつながり> 【技術一覧表】 ・グループの演技構成に向けて、技の選択。 ・技の工夫をどのようにするかを考える。	□「チームの目標と個人の目標を立て、共有してください。」 ○「設定、共有できたところは、ホワイトボードに記入してください。」	・シラバスをもう一度強調し、目標の方向付けを行う。 ・ホワイトボードを各チームに配布する 【評価規準】 ・グループの目標と個人の目標がつながっており、達成の為の適切な活動がある。(評価方法) ・観察、ワークシート 努力を要する生徒への手立て ・目標は何かを再確認する ・ペアを変えることで新たな視点を持たせる
5 各コースに分かれて、実施する ・アーティスティックコース 構成したものを実際に音楽に合わせて行ってみる。 ・チャレンジコース 演技構成のために足りない技能を習得、修繕する。	○「各コースに分かれて実施してください。」 ○「困ったときはホワイトボードを見て目標を再確認しましょう。」 ※巡視指導 △「もしも、今挑戦している技が完成しなかったら、どの技で行いますか。」 △「跳び箱の配置とマットの配置は適切ですか。」 △「今日のゴールは何ができたなら、達成ですか。」 △「発表の一番盛り上がるポイントはどこですか。」	・活動状況によっては1度全体を集め、目標を確認する ・個人反省からグループ反省の流れをつくり、次回の課題を設定する。	
6 本日の学習の振り返りと次回の課題設定	○本日の個人反省とグループの進捗状況を確認してください。		
終末	7 成果の交流 全体共有の場<視点3>	○全体の演技を完成させるためには、自分だけができれば良いということではない。他の人の補助や支援をすることで、新しく分かることも増えます。	・個人の目標に、「他者の支援」を重点に取り組んでいる生徒を取り上げる。

6 成果と課題

○個人で行う跳び箱運動を集団で達成する課題に設定したこと、9カ리를技術一覧表に用いて、選択することができる技術の幅が広がったことで、跳び箱運動に取り組むやすい雰囲気になった。

●発表会における失敗から、気持ちが沈んでしまう生徒がいた。発表会での雰囲気作りや発表会後の取り組みに改善の余地がある。評価機会と評価方法を整理し、効果的・効率的に連動させることが有効である。



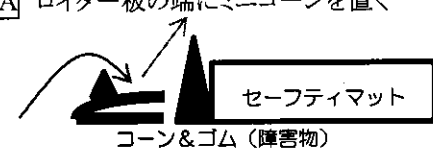
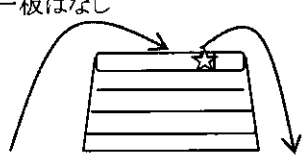
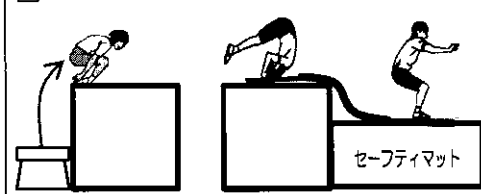
ト～ン・ドン・パツ・トン！ スモールステップの場で わかって、できる跳び箱運動・基礎づくりの授業

中学校1年生（男子 14 名・女子 13 名）

釧路市立美原中学校 所 桂太郎

1 単元名 器械運動「跳び箱運動」

2 単元指導計画

時	ねらい・主な学習活動	留意点
1 2	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">中学校3年間の器械運動の目標や学習の流れを理解する</p> <p>○オリエンテーション I</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習ノート ・授業の約束について確認する。 ・基本の技（開脚跳び・かかえ込み跳び・台上前転）につながるウォーミングアップドリルの内容を確認する。 <p>○ウォーミングアップドリル体験 右図参照</p> <p>A 【『ト～ン、ドン』ゾーン】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・踏み切り…両足をそろえて踏み切る。ロイター板の反発をしっかりと受ける練習 <p>B 【『パツ、トン』ゾーン】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・着手…開脚跳びにおける着手を遠くへ揃える練習 ・空中局面…肩を手の位置よりも前に突き出し、跳び箱を跳び越す感覚を作る練習 <p>C 【『かかえて、のって、転がる』ゾーン】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フォーム…抱え込み跳びのフォームで高い所へ跳ぶの練習 ・前転おり…台上前転の回転後、高い所から下りる感覚を作る練習 <p>○レディネスチェック</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小学校の経験から、基本の技のレディネスチェックを行う（開脚前転・かかえ込み跳び・台上前転） ・自分に合った場を選んで挑戦する ※安全な場を1つ以上用意し、無理のないように挑戦させる。 	<p>・ウォーミングアップドリルを体験する</p> <p>A ロイター板の端にミニコーンを置く</p>  <p style="text-align: center;">セーフティマット コーン&ゴム（障害物）</p> <p>①踏み切りの最後の1歩を大きく（ト～ン） ②両足をそろえて踏み切り（ドン）</p> <p>B ロイター板はなし</p>  <p>①両手をそろえて着手し跳び箱に乗る ②できるだけ☆の位置に両手を着き（パツ） 跳び箱から下りる（トン） （肩が手の位置よりも前に出る感覚）</p> <p>C ステージ</p>  <p style="text-align: center;">セーフティマット</p> <p>①踏み台からステージ上に跳び乗る。 （かかえ込み跳びのフォームで） ②ステージ上からセーフティマット上に前転でおろる。</p>

3 4	基本の必修技の「美しさ」とは何かを考え、技の完成を目指そう					
5 6	<p>○ウォーミングアップドリル（3ゾーン） ト～ン・ドン / パットン / かかえて、のって、転がる</p> <p>○個人練習 ・必修技…【開脚跳び】【かかえ込み跳び】【台上前転】</p> <p>○ボディチェックⅠ～3人1組（列指名） ※観る視点→助走/踏み切り/着手/着地/(台上)回転 ・「美しい」とは何かを考える ・見本の映像を視聴し、自分に合った場で挑戦 ・パディ(3人1組)で視点を絞って技を見合う</p> <p>○意見交流 ・個人の考え→パディーと交流→全体で交流の流れ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・各ゾーンのポイントを解説しながら実施する ・ウォーミングアップドリルが技のスマールステップにつながることを意識させる ・自分の力にあった場で練習をする ・観点が広がりすぎないように視点を絞る ・分担を決め、考えを発表する ※空中局面は出てきたときに分類する 				
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%; text-align: center; vertical-align: middle;"> へ 切 り 返 し 系 へ </td> <td style="padding: 5px;"> ◆助走～適度なスピード 最後の一步を大きく(ト～ン) ◆踏み切り～両足をそろえる 強く踏み切る(ドン) ◆着手～両手をそろえる 腕を伸ばす ◆着地～両足をそろえる ひざを軽く曲げてピタッと止まる ◆空中局面～体を台と平行にする 跳び箱を突き放す 腰を高く挙げる【かかえ】 膝を胸に引き寄せる【かかえ】 足を前に突き出す【かかえ】 抱えるひざは付けて真っすぐ【かかえ】 等 </td> </tr> <tr> <td style="width: 10%; text-align: center; vertical-align: middle;"> へ 回 転 系 へ </td> <td style="padding: 5px;"> ◆助走～適度なスピード 最後の一步を大きく(ト～ン) ◆踏み切り～両足をそろえる 強く踏み切る(ドン) ◆着手～両手をそろえる 腕を伸ばす ◆着地～両足をそろえる ひざを軽く曲げてピタッと止まる ◆回転～腰を高く挙げる 後頭部を着くようにする 体をまるめてスムーズに回る 等 </td> </tr> </table>		へ 切 り 返 し 系 へ	◆助走～適度なスピード 最後の一步を大きく(ト～ン) ◆踏み切り～両足をそろえる 強く踏み切る(ドン) ◆着手～両手をそろえる 腕を伸ばす ◆着地～両足をそろえる ひざを軽く曲げてピタッと止まる ◆空中局面～体を台と平行にする 跳び箱を突き放す 腰を高く挙げる【かかえ】 膝を胸に引き寄せる【かかえ】 足を前に突き出す【かかえ】 抱えるひざは付けて真っすぐ【かかえ】 等	へ 回 転 系 へ	◆助走～適度なスピード 最後の一步を大きく(ト～ン) ◆踏み切り～両足をそろえる 強く踏み切る(ドン) ◆着手～両手をそろえる 腕を伸ばす ◆着地～両足をそろえる ひざを軽く曲げてピタッと止まる ◆回転～腰を高く挙げる 後頭部を着くようにする 体をまるめてスムーズに回る 等
へ 切 り 返 し 系 へ	◆助走～適度なスピード 最後の一步を大きく(ト～ン) ◆踏み切り～両足をそろえる 強く踏み切る(ドン) ◆着手～両手をそろえる 腕を伸ばす ◆着地～両足をそろえる ひざを軽く曲げてピタッと止まる ◆空中局面～体を台と平行にする 跳び箱を突き放す 腰を高く挙げる【かかえ】 膝を胸に引き寄せる【かかえ】 足を前に突き出す【かかえ】 抱えるひざは付けて真っすぐ【かかえ】 等					
へ 回 転 系 へ	◆助走～適度なスピード 最後の一步を大きく(ト～ン) ◆踏み切り～両足をそろえる 強く踏み切る(ドン) ◆着手～両手をそろえる 腕を伸ばす ◆着地～両足をそろえる ひざを軽く曲げてピタッと止まる ◆回転～腰を高く挙げる 後頭部を着くようにする 体をまるめてスムーズに回る 等					
	<p>○ボディチェックⅡ～同じ場の生徒同士で見合う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・意見交流で共有したことを意識して技に挑戦する ・跳んだ後、所定の位置に立ち、次の生徒の技を見て簡易アドバイスを行ってから戻る ・自分の技の課題を確認する ・レベルアップの判定基準を満たしている場合は、次の段階へ挑戦する 	<ul style="list-style-type: none"> ・観察の視点と立ち位置を確認する ・視点「踏み切り・着手」(開脚) 「踏み切り・空中局面」(かかえ込み) 「踏み切り・回転」(台上前転) ・マットに着地目標(マット縫い目と平行に2本のロープ【約50cm幅】)を設置する ・スマールステップ、ステップアップの場を確認する ・スマールステップの場ではipadで撮影し、必要に応じてフィードバックを行う 				
	<p>○まとめ・振り返り</p>					
		<p>・意見交流で出された意見を学習ノートにまとめる</p>				

【開脚】 視点＝「踏み切り」「着手」 踏み切り、着手がそろい、安定した跳び越してしっかり着地ができる

【かかえ】 視点＝「踏み切り」「空中局面(腰・足)」 踏み切り、着手がそろい、正しいフォームでしっかり着地ができる

【台上】 視点＝「踏み切り」「回転(後頭部・まっすぐ)」 助走なしでロイター板の反発だけでも回転できる。
跳び箱に最初に後頭部がついて、まっすぐ回転できる。

<<レベルアップ判定基準>>

7	より美しく、よりダイナミックな技を目指して自分の技を磨こう	
8		
9	○ウォーミングアップドリル（3ゾーン） ト〜ン・ドン / パットン / かかえて、のって、転がる ○バディチェックⅢ 〜同じ課題を持った同士でアドバイス ・課題の克服に向けて、個人練習をする ・バディチェックの時間を設定し、技の出来栄を見合う ○グループミーティング ・バディの技の課題や改善すべき点を話し合う ○個人練習 ・発表会に向けて最終練習を行う	・練習の場は各自で選択する ・同じ課題を持った生徒同士で ・時間設定をし、必ずバディが観察できるようにする ・発表会での採点基準を伝える ・よりダイナミックな技には加点するようにする
10	○発表会【技能テスト】	・自分にあった場で基本の技を発表する

3 研究の視点

<視点1> 知識・技能のつながり

①9年間のカリキュラム（以後、9カリ）の活用

- ・9カリを活用し、つながりを意識した指導計画を立て、授業で用いる言葉を9カリから用いた。

②事前アンケートによる生徒の実態に応じた単元計画

- ・小学校の頃のケガによる恐怖感を払拭するため、安全面に配慮した場を設定した。
- ・跳び越す楽しさを味わわせるため、スモールステップの場を多く用意した。
- ・ウォーミングアップドリルのメニューを毎時間、全員で実施し、場の選択をしやすようにした。

③目指す授業の姿

- ・「一人一人がより美しい技（開脚跳び、かかえ込み跳び、台上前転）の完成を目指して、自己の課題や仲間の課題を理解し、自分に合った場を選択して練習する姿」を目指した。

<視点2> 思考・判断・表現/対話的な学びへのつながり

①問題場面への出合わせ方

- ・跳び箱を跳び越すことだけに意識が傾いている生徒たちに、模範の映像や友達が跳び越す姿を観察させ、「どのようなことが達成されれば美しい技」なのかを視点を絞って考えさせた。
- ・技ができない生徒たちには、ipadを用いて動画を撮影し、できない原因を考えさせた。

②課題解決の場

- ・4つの局面に合わせたスモールステップの場を用意し、それぞれの課題に応じた場を選んで練習ができるようにした。

<視点3> 学びに向かう力、人間性の涵養/主体的な学びへのつながり

①交流を活性化させるための工夫

- ・「バディ（3人1組）」を組み、1人の技を2人体制で観察できるようにした。バディの組み方は、列指名や段数や課題が同じ生徒同士で組ませるなど、単元の進度に応じて変えるようにした。

②簡易アドバイス

- ・観察の視点を2つ絞り、「手（足）がそろっている」、「そろっていない」、「後頭部が着いている」、「着いていない」等、誰にでも簡単な声掛けができるようにした。また、着地ポイントにロープを張ることで、誰でも着地の美しさを判定できるようにした。

4 生徒の変容

(1) 跳び箱に対する好嫌度の変容

好嫌度の調査を「事前」「事後」に実施した。その変容の結果を右に示す(図1)。事前アンケートでは、半数以上が「嫌い」「どちらかと言えば嫌い」と答えていたが、事後では、37%まで減った。しかし、「嫌い」を0にすることはできなかった。

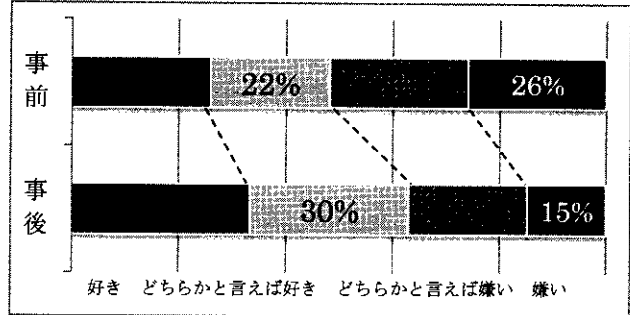


図1 跳び箱運動に対する好嫌度の変容

(2) 跳び箱に対する意識の変容

生徒の意識調査を「事前」「事後」に実施した。その変容の結果を右に示す(表1)。事後アンケートにおける「跳び箱運動は楽しかったですか」の質問に対して、ほぼ全員が跳び箱の学習を「楽しかった」と答えた。「楽しくなかった」と答えた1名の生徒は、単元途中で怪我をしてしまった生徒であった。また、「授業を通して跳び箱ができるようになったと思いますか」の質問に対して、全員が「できるようになった」「少しはできるようになった」と答えた(表2)。

	事前	事後
楽しさを感じる	14	26
楽しさを感じない	13	1

表1 跳び箱運動に対する意識の変容(人)

できるようになった	12
少しはできるようになった	15
あまりできるようにはならなかった	0
できるようにならなかった	0

表2 自己評価による技能の向上(人)

(3) 技能の伸び

単元1時間目を実施したレディネスチェックにおける技能評価と単元最後の発表会(技能テスト)での技能評価の変容を右に示す(表3)。

必修技として設定した「開脚跳び」「抱え込み跳び」「台上前転」全ての技において、C基準の生徒を0にすることはできなかったが、A・Bを増やすことができ、全体的な技能の伸びを確かめることができた。

	評価	A	B	C
開脚跳び	事前	8	12	7
	事後	17	7	3
かかえ込み跳び	事前	5	10	12
	事後	8	11	8
台上前転	事前	11	12	4
	事後	16	10	1

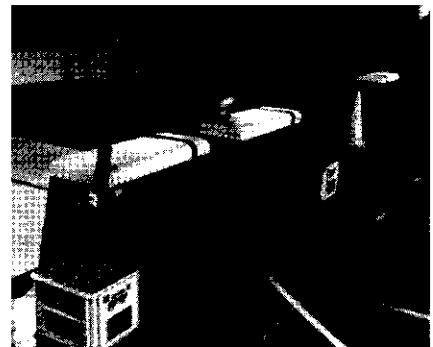
表3 技能評価【3段階】の変容(人)

5 成果と課題

○9カリをもとにしたスモールステップの場を多く準備し、毎時間ウォーミングアップで経験させることで、段階的に技を習得させることにつながった。

○踏み切りを「トーン、ドン」という音を使ってイメージさせた。レディネスチェックでは踏み切りが弱かったり、揃わなかったりすることが原因で跳び越せない(回れない)生徒が多かったが、最後の技能テストでは全ての生徒が有効な踏み切りをすることができていた。

●ほぼ全ての生徒が跳び箱を「楽しい」と答えたが、跳び箱を跳び越すことでの楽しさを味わわせることは全員にはできなかった。どの技も数名の生徒が跳び越せない状態で単元を終えてしまった。さらに有効なスモールステップの場を再考し、次年度につなげていきたい。



9年間の カリキュラム

～9年間のつながり～

(A 体づくり運動)

		小学校		
		第1学年及び第2学年	第3学年及び第4学年	第5学年及び第6学年
学習指導要領		・手軽な運動や律動的な運動をすること。 ・体のバランスをとったり移動をしたりするとともに、用具の操作などをする。	・手軽な運動や律動的な運動をすること。 ・体のバランスや移動、用具の操作などととも、それらを組み合わせること。	・手軽な運動や律動的な運動をすること。 ・体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動、力強い、する能力を高めるための運動をすること。
領域		A 体づくりの運動遊び	A 体づくり運動	A 体づくり運動
目指す姿		運動の行い方を知り、みんなで関わり合いながら、体ほぐしの運動遊びやいろいろな動き(遊び)を楽しむ姿。	運動の行い方を知り、みんなで関わり合いながら、体ほぐしの運動を楽しんだり、いろいろな面白い動きを見付けたりする姿。	体ほぐしの運動や体の動きを高める運動の行い方を理解しながら取り組んだりしながら、運動の楽しさや喜びを味わい、を変化させる姿。
体ほぐしの運動		<p>【体ほぐしの運動遊び】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○のびのびとした ○リズムに乗って、心が弾むような ○動作や人数などの条件を変えて ○伝承遊びや集団による遊び →様々な扱いやすい用具、音楽、強弱、抑揚などの条件を変えて、心と体の変化に気付けるようにする。 →友達と一緒に体を動かす楽しさなど、みんなで関わり合う体験をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・ボールをはさんで ・おんぶでじゃんけん ・おしくらまんじゅう ・まねっこ遊び ・だるまさんがころんだ ・バランスくずし ・話をしながらストレッチ ・みんなで風船をつく ・輪になって踊る ・リズムに合わせてスキップ ・足をぶらぶら、ひっぱりあい ・オセロゲーム など <p>【大切にしたい気付き】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○体を動かすと気持ちが良いこと ○力いっぱい動くと汗がでること ○動くとき心臓の鼓動が激しくなること ○みんなでいっしょに動くと楽しくなること →楽しく運動したときの気持ちを言葉で引き出す。 	<p>【体ほぐしの運動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○のびのびとした ○リズムに乗って、心が弾むような ○互いの心や体の状態に気付き合いながら ○動作や人数などの条件を変えて ○仲間と力を合わせて挑戦する ○伝承遊びや集団による運動 →協力や助け合いが必要となる運動にする。 →互いに声を掛け合わなければ進めることができない仲間間の良さが自然に分かってくるような運動にする。 →人数を増やす、条件を変える等、工夫や協力が生み出される。 <ul style="list-style-type: none"> ・仲間の動きを意識して動く ・声を掛け合って動く ・リズムに乗って、リーダーのまねをする など ・仲間とリズムを合わせる ・ペアでストレッチ <p>【大切にしたい気付き】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○運動をすると心が軽くなったり、体の力を抜くとリラすること ○体の動かし方によって気持ちも異なること・・・心と ○自他の心と体に違いがあることを理解し、仲間のよさ ○仲間間の心と体の状態に配慮しながら豊かに関わり合う気付き →運動を通して、感じた気付きを言葉で引き出し、蓄積 	
多様な動きをつくる運動		<p>【多様な動きをつくる運動遊び】</p> <ul style="list-style-type: none"> ※幼児期運動指針との繋がり ・体のバランスをとる運動遊び <ul style="list-style-type: none"> ・立つ ・座る ・寝ころぶ ・起きる ・回る ・転がる ・渡る ・ぶら下がる ・バランスを保つ <ul style="list-style-type: none"> ○片足 ○右回り・左回り ○半回転・1回転 ○ゆりかご ○背中合わせ ○肩組み ○手繋ぎ ○手合わせ ○足合わせ <ul style="list-style-type: none"> ・体を移動する運動遊び ・歩く ・登る ・走る ・下りる ・這う ・はねる ・よける ・跳ぶ ・すべる など <ul style="list-style-type: none"> ○右回り・左回り ○横・後ろ・斜め ○曲線・ジグザグ・クランク ○両足 ○片足 ○リズム・方向・高さの変化 ○無理なく続ける <ul style="list-style-type: none"> ・用具を操作する運動遊び ・力試しの運動遊び ・持つ ・運ぶ ・投げる ・捕る ・蹴る ・積む ・転がす ・こぐ ・掘る ・押す ・引く など <ul style="list-style-type: none"> ○大きさ・重さの変化 ○両手 ○手首や腰 ○まっすぐ ○大波・小波 ○はさむ ○いろいろな方向 ○種類の変化 ○連続 ○足場 ○竹馬 <ul style="list-style-type: none"> ○すもう遊び ○引き合い ○引きずる ○おんぶ ○腕立て伏臥 	<p>【多様な動きをつくる運動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体のバランスをとる運動 <ul style="list-style-type: none"> ○片足 ○両足 ○半回転・1回転 ○手繋ぎ ○平均台 ○動物歩き ○横歩き ○ケンケン ○踏ん張る <ul style="list-style-type: none"> ・体を移動する運動 <ul style="list-style-type: none"> ○速さ・方向の変化 ○両足 ○手足の動き ○全身じゃんけん ○リズムの変化 ○スキップ ○ギャロップ ○踏み切り ○着地 ○無理なく続ける <ul style="list-style-type: none"> ・用具を操作する運動 ・力試しの運動 <ul style="list-style-type: none"> ○大きさ・重さの変化 ○片手・両手 ○ねらう ○まっすぐ ○安定 ○両膝・両足首 ○手足 ○振る ○前後 ○連続 ○竹馬 ○一輪車 <ul style="list-style-type: none"> ○押し合い ○重心 ○踏ん張る ○引張る ○両腕 ○手押し車 ○握る ○数を数える ○じゃんけん <p>オ 基本的な動きを組み合わせる運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バランスをとりながら移動する ・用具を操作しながら移動する ・用具を操作しながらバランスをとる 	<p>【体の動きを高める運動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体の柔らかさを高めるための運動 ・徒手での運動 ・用具などを使った運動 <ul style="list-style-type: none"> ○ゴムひもくぐり ○棒や輪の中をくぐり ○長座の姿勢 ○体の周りでボールを転がし ○短なわを両手で持ち、足の下、背中、頭上、腹部を通過させる <ul style="list-style-type: none"> ・巧みな動きを高めるための運動 ・人や物の動き、場の状況に対応した運動 <ul style="list-style-type: none"> ○馬跳び ○馬くぐり ○長座姿勢から、開脚閉脚ジャンプ ○一斉に前後左右に跳ぶ ○音楽に合わせてリズムを変えながら ○様々な走路をリズムカルに走ったり跳んだりする ○マーカールをタッチしながら、素早く往復する ○短なわや長なわを使って、回旋の仕方や跳ぶリズム、人数を変え ○投げ上げたボールを姿勢や位置を変えて捕球する ○回転しているフープの中をくぐり抜けたり、跳び越したりする ○跳び箱や平均台、輪などの器具やゴムひもなどの用具を使った、物を持ったり姿勢や速さを変えたりして移動する <ul style="list-style-type: none"> ・力強い動きを高めるための運動 ・人や物の重さなどを用いた運動 ・用具など <ul style="list-style-type: none"> ○いろいろな姿勢での腕立て伏臥腕屈伸 ○二人組、三人組で互いに持ち上げる、運ぶ ○押し、寄りを用いて相撲をする ○全身に力を込めて登り棒に捕まる ○肋木や雲梯にぶら下がる <ul style="list-style-type: none"> ・動きを継続する能力を高めるための運動 ・時間やコースを決めて行う全身運動 など <ul style="list-style-type: none"> ○短なわ、長なわを使つての跳躍 ○エアロビクスなどの全身運動 ○無理のない速さで5～6分程度の持久走 ○一定のコースに置かれた固定施設、器械・器具、変化のある地形かけ足で移動するなどの運動

		中学校	
		第1学年及び第2学年	第3学年
動き及び動きを持続	<ul style="list-style-type: none"> ・手軽な運動や律動的な運動を行うこと。 ・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、それらを組み合わせて運動の計画に取り組みむこと。 	<ul style="list-style-type: none"> ・手軽な運動や律動的な運動を行うこと。 ・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取り組みむこと。 	
り、仲間と関わり合い運動への参加の仕方	<ul style="list-style-type: none"> A 体づくり運動 ・体づくり運動の意義、行い方、体の動きを高める方法を理解し、仲間と積極的に関わり合いながら運動のよさを実感し、運動への取り組み方を変化させる姿。 	<ul style="list-style-type: none"> A 体づくり運動 ・体づくり運動の意義、行い方、体の動きを高める方法を理解し、仲間と自主的に関わり合いながら運動し、運動のよさを実感しながら、運動への取り組み方を変化させ、実生活に生かしていく姿。 	
り組んでいくことが目的となり、仲間との関わりの中で、自分に必要な体力や運動を考えていくことができる姿			
動にする。	<ul style="list-style-type: none"> 【体ほぐしの運動】 ○のびのびとした ○リズムに乗って心が弾むような ○緊張したり緊張を解いて脱力したりする ○いろいろな条件で ○仲間と動きを合わせたり、対応したりする ○仲間と協力して課題を達成するなど、集団で挑戦する →気付けたり、関わり合ったりする運動にする。 →互いに声を掛け合わなければ進めることができない運動にする。 →仲間の良さが自然に分かってくるような運動にする。 →人数を増やす、条件を変える等、工夫や協力が生み出される運動にする。 		
される運動にす			
わせて動くをする	<ul style="list-style-type: none"> ・仲間の動きを意識して動く・仲間とリズムを合わせて動く ・リズムに乗って、リーダーのまねをする ・声を掛け合って動く ・ペアでストレッチをする 		
ックスできたりす	<ul style="list-style-type: none"> {大切にしたい気付き} ○体がほぐれると心がほぐれること ○自己の心と体は互いに関係していること ○他者の心と体とも関わり合っていること ○自らの心の状態を自覚したり、体の動かし方には個人差があること ○共に運動する仲間と協力したり助け合ったりすることが楽しさや心地よさを増すということ ○自己や他者の心と体は、互いに影響し合っていて関わり合いながら変化すること ○自らの心の状態を自覚したり、体の動かし方には個人差があること ○共に運動する仲間を認め合い、大切にすること、感じたり工夫したりしたことを自ら進んで伝え合うこと →心と体の関係、心身の状態、仲間との関わり合いについて自覚させお互いの信頼が生じるように関わりをもてるようにする教師の関わり方が大切。 →心と体の関係、心身の状態、仲間との関わり合いについて自覚させていく教師の関わりが大切。 		
体の関係を認め合うこと楽しさや大切にする。			
など	<ul style="list-style-type: none"> 【体の動きを高める運動】 ・体の柔らかさを高めるための運動 ○大きくリズムカルに全身や体の各部位を振る ○体の各部位をゆっくり伸展し、そのままの状態約10秒間維持する ・巧みな動きを高めるための運動 ・用具などを使った運動 ○様々な用具を用いて、タイミングよく跳んだり転がしたりする ○大きな動作で、ボールなどの用具を、力を調整して投げたり捕ったりする ○人と組んだり、用具を利用したりしてバランスを保持する ○床やグラウンドに設定した様々な空間をリズムカルに歩いたり、走ったり、跳んだり、早早く移動したりする ・力強い動きを高めるための運動 ○自己の体重を利用する ○腕や脚を屈伸したり、腕や脚を上げたり下ろしたり、同じ姿勢を維持したりする ○二人組で上体を起こしたり、腕を上げたり、背負って移動したりする ○重い物を押ししたり、引いたり、投げたり、受けたり、振ったり、回したりする ・動きを持続する能力を高めるための運動 ○走や縄跳びなどを、一定の時間や回数、又は自己で決めた時間や回数を継続して行う ○ステップやジャンプなど複数の異なる運動を組み合わせて、時間や回数を決めて、エアロビクスなどの有酸素運動を継続して行う ・組み合わせる ○体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続するための能力を高めるための運動の中から、一つのねらいを取り上げ、それを高めるための運動を効率よく組み合わせる ○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運動の中から、ねらいが異なる運動をバランスよく組み合わせる 	<ul style="list-style-type: none"> 【実生活に生かす運動の計画】 ・健康に生活するための体力の向上を図る運動の計画と実践 ～運動不足の解消や体調維持のために、食事や睡眠などの生活習慣の改善も含め、休憩時間や家庭などで日常的に行うことができるよう効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組みむこと。 ・運動を行うための体力の向上を図る運動の計画と実践 ～調和のとれた体力の向上を図ったり、選択した運動やスポーツの場面で必要とされる体の動きを高めたりするために、効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組みむこと。 ※指導に際して・・・ ①ねらいは何か ②いつ、どこで運動するのか ③どのような運動を選ぶのか ④どの程度の運動強度、時間、回数で行うか などに着目して運動を組み合わせ、計画を立てて取り組めるようにする 	
ら跳ぶ			
して跳ぶ			
コースを用いて			
をを使った運動			
動			
多などを越えながら			

【B 器械・器具を使つての運動遊び(マットを使った運動遊び)・器械運動(マット運動) 回転系・ほん転技群】

		小学校		
学年	第1学年及び第2学年	第3学年及び第4学年	第5学年	
学習指導要領	マットを使った運動遊びでは、いろいろな方向への転がり、手で支えてのからだの保持や回転をすること。	マット運動では、基本的な回転技や倒立技をすること。	マット運動では、基礎として行うとともに、それらを繰り返したり	
領域	B 器械・器具を使つての運動遊び	B 器械運動	B 器械運動	
内容	イ マットを使った運動遊び	ア マット運動	ア マット運動	
目指す姿	運動遊びを通して、様々な感覚を身につける。	「基本的な技」に取り組み、自己の能力に適した技ができるようにする。	「基本的な技」に取組が安定してできるようになる。	
回転系・ほん転技群	倒立回転(跳び)	<p>【基本的な倒立技】</p> <p>○腕立て横跳び越し</p> <ul style="list-style-type: none"> ・はじめ→進む方向に体を向ける ・両手を高く挙げて中腰の姿勢 ・振り上げ→上体を前に倒しながら、両足で強く踏み切る ・着手→一直線状になるようにハの字に着く ・回転→両手に乗る ・おわり→両足で着地する <p>※またぎ越し逆ひねり(跳び箱) ～横向きの低い跳び箱を使用した練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・はじめ→進む方向に体を向ける ・両手を高く挙げる ・振り上げ→上体を前に倒しながら、前足の膝を軽く曲げて踏み出し、後ろ足を大きく振り上げる ・着手→踏み出した足と同じ手を跳び箱の手前に着き反対の手は一直線状になるように奥に着く ・回転→両手に乗る ・おわり→跳び箱を両手で押し、体を起こして振り上げた足が手の近くに着くようにする <p>○壁倒立</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腕を大きく振り上げる ・着手→指を広げ、肩幅より少し広げる ・振り上げ→足を前後にし、前足の膝は曲げておく →後ろ足を持ち上げるように勢いよく上げて腰を持ち上げる ・倒立姿勢→目線は両手間より少し上を見ることで頭を背屈させ背中を反るようにする →肘・腰・膝・足首を伸ばす →両足を閉じる <p>【発展技】</p> <p>○側方倒立回転</p> <p>○ブリッジ</p>	<p>【基本的な倒立技】</p> <p>○腕立て横跳び越し</p> <p>○側方倒立回転</p> <ul style="list-style-type: none"> ・はじめ→進む方向に両手を ・振り上げ→上体を大きく ・着手→踏み出し ・着き反 にハの ・回転→両手に 膝を伸ば 目線を指 ・おわり→振り上 にする <p>○壁倒立</p> <p>○ブリッジ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手のつく場所を、 ・頭を後ろにたお ・手の平をしっかりと <p>【更なる発展技】</p> <p>○ロンダート</p> <p>○倒立ブリッジ</p> <p>○倒立</p>	
	はね起き	<p>【マットを使った遊び】</p> <p>○丸太転がり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お腹とお尻に力を入れて、体をまっすぐに ・固い棒になったつもりでまっすぐ回る <p>○支持での川跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・膝をかかえて跳ぶ ・足を揃えて跳ぶ ・両手でしっかり体を支える <p>○背支持倒立</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肩と後頭部をマットにつける ・手を腰に当てる ・足を揃えて、肩、腰、尻が一直線になるようにする <p>○壁登り逆立ち</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手の平をしっかりと広げ、肩幅より少し広く手を着く ・片足を後ろ壁に付ける ・両腕で支えながら、壁伝いに足を少しずつ高くあげていく ・手は壁に近づける ・両手間より少し上を見る <p>○かえるの足打ち</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手の平をしっかりと広げ、肩幅より少し広く手を着く ・両足でマットを強く蹴り、お尻を高く上げる ・空中で1回足打ちする ・両手間より少し上を見る <p>【発展技】</p> <p>○頭倒立</p>	<p>【基本的な倒立技】</p> <p>○首はねおき</p> <ul style="list-style-type: none"> ・はじめ→屈んだ ・足のはね上げ→ 上 ・突き放し→手で 背屈し、 ・おわり→背中を反 	

中学校		
第1学年及び第2学年	第3学年	
<p>年及び第6学年</p> <p>本的な回転技や倒立技を安、その発展技を行ったり、そ、組み合わせたりすること</p>	<p>第1学年及び第2学年</p> <p>マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行い、それらを組み合わせること。</p> <p>B 器械運動</p> <p>ア マット運動</p>	<p>第3学年</p> <p>マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを構成し演技すること。</p> <p>B 器械運動</p> <p>ア マット運動</p>
<p>り組み、自己の能力に適したようにするとともに、発展技を</p>	<p>色々な技を滑らかにできるようにし、それらの技を組み合わせることができるようにする。</p>	<p>自分に合った技を滑らかに安定して行い、それらの技をつなげて、演技を構成できるようにする。</p>
<p>し</p> <p>向に体を向ける</p> <p>高く挙げる</p> <p>を前に倒しながら、前足の膝を軽く曲げて踏み出し、後ろ足を大きく振り上げる</p> <p>した足と同じ手をやや遠目に付の手は一直線状になるように着く</p> <p>戻る</p> <p>まず</p> <p>指先に置き、あごを押し出した足が手の近くに着くよう</p>	<p>【基本的な技】</p> <p>○側方倒立回転</p> <ul style="list-style-type: none"> ・はじめ→進む方向に体を向ける 両手を高く挙げる ・振り上げ→上体を前に倒しながら、前足の膝を軽く曲げて踏み出し、後ろ足を大きく振り上げる ・着手→踏み出した足と同じ手をやや遠目に着き反対の手は一直線状になるようにハの字に着く ・回転→両手に乗る 膝を伸ばす 目線を指先に置き、あごを押し出す ・おわり→振り上げた足が手の近くに着くようにする <p>○倒立ブリッジ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・倒立をする(別紙:巧技系) ・腰が進行方向にゆっくりと倒れはじめても目線は指先から離さない ・腰を反らせて足をおろしブリッジの姿勢になる 	<p>【発展技】</p> <p>○ロンダート</p> <ul style="list-style-type: none"> ・助走→両手を高く挙げ、ホップする ・振り上げ→足を前後にし、後ろ足を大きく振り上げる ・着手→やや遠目に置き、一直線状になるようにハの字に着く ・突き放し→両腕でマットを強く突き放す <p>○前方倒立回転</p> <ul style="list-style-type: none"> ・はじめ→両手を高く挙げ、振り上げる ・着手→上体を勢いよく倒して、やや遠目に着く ・振り上げ→足を前後にし、後ろ足を大きく振り上げる ・おわり→しばらく目線を指先に置き、背中を反ったままにしてブリッジで立ち上がる <p>○前方倒立回転跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・助走→両手を高く挙げ、ホップする ・着手→上体を勢いよく倒して、やや遠目に着く ・振り上げ→足を前後にし、後ろ足を大きく振り上げる ・突き放し→しばらく目線を指先に置き、背中を反ったままにして突き放す
<p>見る</p> <p>す</p> <p>とマットにつける</p>	<p>【基本的な技】</p> <p>○頭はねおき</p> <ul style="list-style-type: none"> ・はじめ→両手を前に出して中腰姿勢 ・着手→両手でしっかり支えて前頭部を着ける ・足のはね上げ→腰を勢いよく伸ばし、足をはね上げる ・突き放し→手でマットを力強く押す 頭を背屈し、背中を反ったまま突き放す ・おわり→背中を反ったまま着地する 	
<p>状態からゆっくりと前転</p> <p>ななめ前方に勢いよく跳ね上げる</p> <p>マットを力強く押し、頭を</p> <p>体を反ったまま突き放す</p> <p>反ったまま着地する</p>		

【B 器械・器具を使つての運動遊び(マットを使った運動遊び)・器械運動(マット運動) 回転系・接転技群】

		小学校		
学年	第1学年及び第2学年	第3学年及び第4学年	第5学年	
学習指導要領	マットを使った運動遊びでは、いろいろな方向への転がり、手で支えてのからだの保持や回転をすること。	マット運動では、基本的な回転技や倒立技をすること。	マット運動では、基本で行うとともに、その返したり、組み合わせ	
領域	B 器械・器具を使つての運動遊び	B 器械運動	B 器械運動	
内容	イ マットを使った運動遊び	ア マット運動	ア マット運動	
目指す姿	運動遊びを通して、様々な感覚を身につける。	「基本的な技」に取り組み、自己の能力に適した技ができるようにする。	「基本的な技」に取り組み、安定してできるように	
回転系・接転技群	前転	<p>【基本的な回転技】</p> <p>○前転</p> <ul style="list-style-type: none"> ・はじめ→膝・腰を曲げる あごをひく 手を肩幅に開く ・着手→つま先から30cm前のマットに手を着く ・回転→腰を上げる 後頭部を手の少し前につける 頭・首・肩・背・腰・尻の順番で マットにつける ・おわり→回転の最後にかかとをお尻に引き寄せる →手を前に突き出す <p>【発展技】</p> <p>○大きな前転</p> <p>○開脚前転</p> <p>※スモールステップ</p> <p>○カエルの足打ち～前転</p> <p>○坂道(ロイター版)を使つての前転</p>	<p>【基本的な回転技】</p> <p>○安定した前転</p> <ul style="list-style-type: none"> ・技を組み合わせる ・次の技にスムーズに安定させる <p>○大きな前転</p> <ul style="list-style-type: none"> ・はじめ→膝・腰を曲 あごをひく 手を肩幅に 開く ・着手→つま先から 30cm前の マットに 手を着く ・回転→足でマットを 踏んで 膝を伸ばし →回転中、体 を 支える ・おわり→回転の最 後にかかと をお尻に 引き寄せる →手を前に 突き出す <p>○開脚前転</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大きな前転をする ・おわり(開脚立ち) →かかとがマ ットの間に →股の間に手 を 支える 前傾姿勢に <p>【更なる発展技】</p> <p>○倒立前転</p> <p>○跳び前転</p> <p>※スモールステップ</p> <p>○坂道を使つての開脚</p> <p>○段差を使つての開脚</p>	
	後転	<p>【発展技】</p> <p>○大きなゆりかご</p> <p>○ゆりかご～しゃがみ立ち</p>	<p>【基本的な回転技】</p> <p>○後転</p> <ul style="list-style-type: none"> ・はじめ→脇を締めて体の前に両手を出す あごをひく ・回転→お尻をかかとから30cm離して着ける ※お尻を膝より上にして始める ※屈んだ状態でかかとからお尻を 突き放す あごを引いて背中を丸くする ・着手→脇を閉めて耳の横に両手を置き、手の平 全体をマットに着く ・おわり(突き放し) →手のひらでマットを強く押して、足の裏 で立ち上がる <p>【発展技】</p> <p>○開脚後転</p> <p>※スモールステップ</p> <p>○坂道(ロイター版)を使つての後転</p>	<p>【基本的な回転技】</p> <p>○後転</p> <p>○安定した後転</p> <ul style="list-style-type: none"> ・技を組み合わせる ・次の技にスムーズに安定させる <p>○開脚後転</p> <ul style="list-style-type: none"> ・後転をする ・おわり(突き放し) →手のひらで マットを 強く押して 足の裏 で立ち上 がる前に足 を <p>【更なる発展技】</p> <p>○伸膝後転</p>

			中学校	
第6学年	第1学年及び第2学年	第3学年		
的な回転技や倒立技を安定し、発展技を行ったり、それらを繰り返したりすること。	マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行い、それらを組み合わせる。	マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを構成し演技すること。		
	B 器械運動	B 器械運動		
	A マット運動	A マット運動		
組み、自己の能力に適した技がすするとともに、発展技を行なう。	色々な技を滑らかにできるようにし、それらの技を組み合わせてできるようにする。	自分に合った技を滑らかに安定して行い、それらの技をつなげて、演技を構成できるようにする。		
	【基本的な技】 ○大きな前転 ・はじめ→膝・腰を曲げる あごをひく 手を肩幅に開く ・着手→つま先から30cm前のマットに手を着く ・回転→足でマットを強く蹴って腰を上げる 膝を伸ばしたまま回る →回転中、体が「く」の字になるようにする ・おわり→回転の最後にかかとをお尻に引き寄せる →手を前に突き出す ○開脚前転 ・大きな前転をする ・おわり(開脚立ち) →かかとがマットに着く直前に脚を開く →股の間に手を着き、お腹に力を入れて前傾姿勢になる ○倒立前転 ・倒立をする(別紙:巧技系) ・腰が進行方向にゆっくりと倒れはじめたら腕を曲げて後頭部をマットに着けて回る 【条件を変えた技】 ○開脚前転→手を着かないで立つ ※スモールステップ(巧技系・平均立ちより) ○補助倒立～前転	【発展技】 ○伸膝前転 ・大きな前転をする ・おわり(伸膝立ち) →かかとがマットに着く瞬間に上体を素早く前屈する ○跳び前転 ・蹴り上げ→つま先で強く蹴り、両足を振り上げる ・着手→手を広げ、しっかり支えられるようにする ・回転→足先を前に送って、背中を丸め、背中を順々に接地させる 【条件を変えた技】 ○伸膝前転→重ねマットから ○伸膝前転→助走をつけて ○跳び前転→台上から ○跳び前転→障害物を跳び越して		
、連続させる に入れるように、おわりを				
上げる く こ開く 30cm前のマットに手を着く 強く蹴って腰を上げる まま回る が「く」の字になるように				
後にかかとをお尻に引き				
突き出す				
ットに着く直前に脚を開く を着き、お腹に力を入れて になる				
脚前転 脚前転				
	【基本的な技】 ○後転 ・はじめ→脇を締めて体の前に両手を出す あごをひく ・回転→お尻をかかとから30cm離して着ける ※お尻を膝より上にして始める ※屈んだ状態でかかとからお尻を突き放す あごを引いて背中を丸くする ・着手→脇を閉めて耳の横に両手を置き、手の平全体をマットに着く ・おわり(突き放し) →手のひらでマットを強く押し、足の裏で立ち上がる ○開脚後転 ・後転をする ・おわり(突き放し) →手のひらでマットを強く押し、足が接地する前に足をすばやく開く 【条件を変えた技】 ○後転・開脚後転→伸膝で転がって ・膝を伸ばしたまま後方に倒れて回転する	【発展技】 ○伸膝後転 ・はじめ→脇を締めて体の前に両手を出す あごをひく ・回転→膝を伸ばした状態で前屈しながら後方へ倒れる ・着手→お尻が接地するときは太腿の横に着手 →回転するときは、脇を閉めて耳の横に両手を着く ・おわり(突き放し) →手のひらでマットを強く押し、腰を持ち上げて膝を伸ばしたまま着地 ○後転倒立 ・後転を行う ・突き放し→着手と同時にマットを強く押し、足腰を天井に伸ばすようにする ・おわり(倒立) →マットに視線をやり、体を反らせるようにする		
、連続させる に入れるように、おわりを				
マットを強く押し、足が接地 すばやく開く				

【B 器械・器具を使つての運動遊び(マットを使った運動遊び) ・ 器械運動(マット運動) 巧技系・平均立ち】

		小学校		
学年	第1学年及び第2学年	第3学年及び第4学年	第5学年	
学習指導要領	マットを使った運動遊びでは、いろいろな方向への転がり、手で支えてのからだの保持や回転をすること。	マット運動では、基本的な回転技や倒立技をすること。	マット運動では、「基本的な技」に定して行うとともに、それを繰り返したり、	
領域	B 器械・器具を使つての運動遊び	B 器械運動	B 器械運動	
内容	イ マットを使った運動遊び	ア マット運動	ア マット運動	
目指す姿	運動遊びを通して、様々な感覚を身につける。	「基本的な技」に取り組み、自己の能力に適した技ができるようにする。	「基本的な技」に技が安定してできるようになる。	
巧技系・平均立ち	片足平均立ち	<p>【平均台を使った運動遊び】</p> <ul style="list-style-type: none"> 両手でバランスをとる 少し前を向く 歩幅を変えて歩く 下りるときに、遠くにジャンプする 	<p>【バランスを保つ動きで構成される運動】 (体づくり運動:多様な動きをつくる運動)</p> <ul style="list-style-type: none"> ケンケンでは膝を曲げる 足の裏全体に力を入れる 片足を振り上げて、遠くに足をつく 	<p>【技の組み合わせ】</p> <p>○バランス</p> <p>※片足正面水平</p> <ul style="list-style-type: none"> 軸足→指に力 上げ足→つま先を伸ばす 上体→背中を前傾す →肘を伸ばす 顔→視線を前 <p>○ジャンプ</p> <p>※半回転ひねり</p> <ul style="list-style-type: none"> はじめ→前の向き と、安定 両足を ジャンプ→立ち 行う →両足 に挙 おわり→体を1
	倒立	<p>【マットを使った運動遊び】</p> <p>※手押し車</p> <ul style="list-style-type: none"> 手の平をしっかりと広げ、肩幅より少し広く手を着く お尻を上げて、背中と腰とお尻が一直線になる <p>○かえるの足打ち</p> <ul style="list-style-type: none"> 手の平をしっかりと広げ、肩幅より少し広く手を着く 両足でマットを強く蹴り、お尻を高く上げる 空中で1回足打ちする 両手間より少し上を見る <p>○壁登り逆立ち</p> <ul style="list-style-type: none"> 手の平をしっかりと広げ、肩幅より少し広く手を着く 片足を後ろ壁に付ける 両腕で支えながら、壁伝いに足を少しずつ高くあげていく 手は壁に近づける 両手間より少し上を見る <p>○背支持倒立</p> <ul style="list-style-type: none"> 肩と後頭部をマットにつける 手を腰に当てて支える 足を揃えて、肩、腰、腰、尻が一直線になる <p>【発展技】</p> <p>○頭倒立(壁を使つて)</p> <p>○ブリッジ</p>	<p>【基本的な倒立技】</p> <p>○壁倒立</p> <ul style="list-style-type: none"> 腕を大きく振り上げる 着手→指を広げ、肩幅より少し広げる 振り上げ→足を前後にし、前足の膝は曲げておく →後ろ足を持ち上げるように勢いよく上げて腰を持ち上げる 倒立姿勢→視線は両手間より少し上を見ることで頭を背屈させ背中を反るようにする →肘・腰・膝・足首を伸ばす →両足を閉じる <p>【発展技】</p> <p>○補助倒立</p> <p>○頭倒立</p> <p>○ブリッジ</p>	<p>【基本的な倒立技】</p> <p>○壁倒立</p> <p>○補助倒立</p> <ul style="list-style-type: none"> 着手→指を広 振り上げ→足を で: →後足 よく 倒立姿勢→目 とで: する →肘・ <p>○頭倒立</p> <ul style="list-style-type: none"> 着手→両手と の前に: で二等 振り上げ→腰 上げ <p>○ブリッジ</p> <ul style="list-style-type: none"> 視線は手のつ 頭を後ろにた 手の平をしっかりと 胸を上へ引き

中学校		
学年及び第6学年	第1学年及び第2学年	第3学年
基本的な回転技や倒立技を安 こ、その発展技を行ったり、それ 、組み合わせたりすること	マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技 を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を 行いこと、それらを組み合わせること。	マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技 を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、 発展技を行うこと、それらを構成し演技すること。
	B 器械運動 ア マット運動	B 器械運動 ア マット運動
取り組み、自己の能力に適した るようになるとともに、発展技を	色々な技を滑らかにできるようにし、それらの技を 組み合わせることができるようにする。	自分に合った技を滑らかに安定して行い、それら の技をつなげて、演技を構成できるようにする。
【方】 立ち を入れて体を支える 先、膝まで力を入れ後方に 反った状態で水平になるように まして、両腕を左右に広げる に置き、顔を起こしておく 枝からの立ち上がりを素早くし 定したジャンプができるように そろえてマットにつく ら上がりからジャンプを素早く 手を体側から横に広げるよう 上げる 80度反転させて、着地する	【基本的な技】 ○片足正面水平立ち ・軸足→指に力を入れて体を支える ・上げ足→つま先、膝まで力を入れ後方に 伸ばす ・上体→背中を反った状態で水平になるように 前傾する →肘を伸ばして、両腕を左右に広げる ・顔→目線を前に置き、顔を起こしておく	【発展技】 ○片足側面水平立ち ・軸足→指に力を入れて体を支える ・上げ足→つま先、膝まで力を入れ側方に 伸ばす ・上体→腕・体・脚が水平になるように横に 傾ける ○Y字バランス ・軸足→指に力を入れて体を支える ・上げ足→かかとを持ち、ななめ上方に挙げる (持つ部位は柔軟性により、膝→ふくら はぎ→足首と少しずつ外側に) ・上体→片腕を水平に保ち、バランスを保つ
【】 げ、肩幅より少し広げる を前後にし、前足の膝は曲げ おく う足を持ち上げるように勢い 上げて腰を持ち上げる 線は両手間より少し上を見るこ 頭を背屈させ背中を反るよう 腰・膝・足首を伸ばす 前頭部をマットに着け、頭が手 出るようにする(両手と前頭部 辺三角形を作る) ・脚の順にゆっくり斜めに引き る く場所を見る おす りとマットにつける 上げるように背中を反る	【基本的な技】 ○倒立 ・腕を大きく振り上げる ・着手→指を広げ、肩幅より少し広げる ・振り上げ→足を前後にし、前足の膝は曲げ ておく →後ろ足を持ち上げるように勢い よく上げて腰を持ち上げる ・倒立姿勢→目線は両手間より少し上を見るこ とで頭を背屈させ背中を反るよう にする →腰の位置が重心に来るように 調整する →肘・腰・膝・足首を伸ばす →両足を閉じる	【発展技】 ○倒立ひねり ・倒立姿勢から、向く方向の腕を前方に動かし 反対の手をそろえる

【B 器械・器具を使つての運動遊び(跳び箱を使った運動遊び)・器械運動(跳び箱運動) 回転系】

		小学校		
学年	第1学年及び第2学年	第3学年及び第4学年	第5	
学習指導要領	跳び乗りや跳び下り、手を着いてのまたぎ乗りをすること。	基本的な支持跳び越し技をすること。	基本的な支持跳びに、その発展技を	
領域	B 器械・器具を使つての運動遊び	B 器械運動	B 器械運動	
内容	エ 跳び箱を使った運動遊び	ウ 跳び箱運動	ウ 跳び箱運動	
目指す姿	運動遊びを通して、様々な感覚を身に付ける。	「基本的な技」に取り組み、自己の能力に適した技ができるようにする。	「基本的な技」に技が安定してでき行う。	
台上前転	<p>【跳び箱を使った運動遊び】</p> <p>○踏み越し跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・のる <ul style="list-style-type: none"> →片足でジャンプして乗る →足の裏、膝、横向きで乗る ・おりる <ul style="list-style-type: none"> →両手・両足を広げてジャンプする →体をまっすぐにして下りる ・ちやくち <ul style="list-style-type: none"> →膝を曲げて音がしないように下りる →かかどに力を入れて立つ <p>○またぎ乗り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ふみきり <ul style="list-style-type: none"> →両足で「ドン」と強く踏む ・のる <ul style="list-style-type: none"> →お尻で跳び箱に乗る →「ドン」の後、すぐに脚を「パッ」と開く 	<p>【基本的な回転系の技】</p> <p>○台上前転</p> <ul style="list-style-type: none"> ・助走→適度なスピードで5m程度の助走 ・踏み切り→「ドン」と踏み切り、お尻を高くあげる ・着手→跳び箱の手前に着く <ul style="list-style-type: none"> →手よりも前方に後頭部をつける ・回転→体を「く」の字にして回転 <ul style="list-style-type: none"> →両手を前に出す ・着地→膝を軽く曲げて、両足をそろえる <ul style="list-style-type: none"> →かかどに力を入れて立つ <p>※「ドン(ふわ)、クルッ、トン」のリズムで跳び越える</p> <p>【発展技】</p> <p>○大きな台上前転</p>	<p>【基本的な回転系】</p> <p>○安定した台上前転</p> <ul style="list-style-type: none"> ・助走→適度な →最後の) ・踏み切り→両足 ・着手→両手を →両手で 背中を ・回転→腰を高 →後頭部 →腰と膝 ・着地→膝を軽 →かかど <p>※「ドン(ふわ)、越える</p> <p>○大きな台上前転</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安定した台上 膝を伸ばした 	<p>【更なる発展技】</p> <p>○首はね跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安定した台上 ・空中局面 <ul style="list-style-type: none"> →膝を伸ばし 腰が前に胸 字になるよ 素早く前に →身体が着 から強く <p>※跳ねと突きが合わせる</p> <p>○頭はね跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・助走→適度な →最後の) ・踏み切り→両足 ・第1空中局面 <ul style="list-style-type: none"> →腰を高く 上げる ・着手→肘を曲 おでこを →目線は ・第2空中局面 <ul style="list-style-type: none"> →体が着 強く突き <p>※跳ねと突きが合わせる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・着地→腰をそ て、両足
	回転系			
頭はね跳び				

学年及び第6学年	中学校	
	第1学年及び第2学年	第3学年
び越し技を安定して行うとともに 行うこと。	切り返し系や回転系の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。	切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安 定して行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこ と。
	B 器械運動 E 跳び箱運動	B 器械運動 E 跳び箱運動
取り組み、自己の能力に適した るようにするとともに、発展技を	「基本的な技」を滑らかに行うとともに発展技に挑 戦する。	いろいろな技をより滑らかに安定して行うとともに 集団で演技を構成できるようにする。
【の技】 前転	【基本的な技】 ○台上前転 ・助走→適度なスピードで →最後の1歩を大きく踏み出す ・踏み切り→両足をそろえて強く ・着手→両手をそろえて手前に着く →両手でしっかりと体を支えて 背中を丸める ・回転→腰を高く上げる →後頭部を台上に着ける →腰と膝を曲げ、前に回転する ・着地→膝を軽く曲げて、両足を そろえる	【発展技】 ○伸膝台上前転 ・助走→適度なスピードで →最後の1歩を大きく踏み出す ・踏み切り→両足をそろえて強く ・着手 →両手をそろえて手前に着く →腕を伸ばす →両手でしっかりと体を支えて 背中を丸める ・回転→腰を高く上げる →後頭部を台上に着ける →体を「く」の字にする →膝を伸ばしたまま、前に回転する ・着地→膝を軽く曲げて、両足を そろえる
スピードで 1歩を大きく踏み出す 足をそろえて強く そろえて手前に着く しっかりと体を支えて 丸める く上げる を台上に着ける を曲げ、前に回転する く曲げて、両足をそろえる 力を入れて立つ クルッ、トン」のリズムで跳び 返		
前転		
前転+空中局面	【基本的な技】 ○頭はね跳び ○前方屈腕倒立回転跳び ・助走→適度なスピードで →最後の1歩を大きく踏み出す ・踏み切り→両足をそろえて強く ・第1空中局面 →腰を高く上げ、足を勢い良く振り 上げる ・着手→肘を曲げ、頭を台上に着けず に体を支える →目線は台上 ・第2空中局面 →体が着手点を越えてから 強く突きはなす ※跳ねと突き放しのタイミングを 合わせる ・着地→腰をそらせ、膝を軽く曲げ て、両足をそろえる	【発展技】 ○前方倒立回転跳び ・助走→適度なスピードで →最後の1歩を大きく踏み出す ・踏み切り→両足をそろえて強く ・第1空中局面 →腰を高く上げ、足を勢い良く 振り上げる ・着手→腕を伸ばし、両手をそろえて、 跳び箱の中央付近に着く →目線は台上 ・第2空中局面 →体が着手点を越えて から強く突きはなす →体を反らせる ※跳ねと突き放しのタイミングを 合わせる ・着地→膝を軽く曲げて、両足を そろえる ○側方倒立回転跳び ・助走→適度なスピードで →最後の1歩を大きく踏み出す ・踏み切り→両足をそろえて強く ・第1空中局面→体をひねりながら、 着手に備える ・着手→両手でしっかりと着き、 台上を見る →最後までしっかりと突き はなす ・第2空中局面→背筋を伸ばし、 着地点を見る ・着地→膝を軽く曲げて、両足を そろえる
スピードで 1歩を大きく踏み出す 足をそろえて強く 上げ、足を勢い良く振り 上げ、手よりも前方に 着いて体を支える 台上 手点を越えてから はなす しのタイミングを らせ、膝を軽く曲げ をそろえる		
前転+空中局面		

【B 器械・器具を使つての運動遊び(跳び箱を使った運動遊び)・器械運動(跳び箱運動) 切り返し系

		小学校		
学年	第1学年及び第2学年		第3学年及び第4学年	第5学年
学習指導要領	跳び乗りや跳び下り、手を着いてのまたぎ乗りをすること。		基本的な支持跳び越し技をすること。	基本的な支持技を行うとともに、
領域	B 器械・器具を使つての運動遊び		B 器械運動	B 器械運動
内容	エ 跳び箱を使った運動遊び		ウ 跳び箱運動	ウ 跳び箱運動
目指す姿	運動遊びを通して、様々な感覚を身に付ける。		「基本的な技」に取り組み、自己の能力に適した技ができるようにする。	「基本的な技」に適した技をするとともに、
切り返し系	開脚跳び	<p>【跳び箱を使った運動遊び】</p> <p>○踏み越し跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・のる <ul style="list-style-type: none"> →両足でジャンプして乗る →足の裏、膝、横向きで乗る ・おりる <ul style="list-style-type: none"> →両手・両足を広げてジャンプする →体をまっすぐにして下りる ・ちゃくち <ul style="list-style-type: none"> →膝を曲げて「トン」と下りる →前を見ながら立つ <p>○またぎ乗り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ふみきり <ul style="list-style-type: none"> →両足で「ドン」と強く踏む ・のる <ul style="list-style-type: none"> →お尻で跳び箱に乗る →「ドン」の後、すぐに脚をバツと開く <p>○またぎ下り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手で「パンツ」と押して「トン」と着地する 	<p>【基本的な切り返し系の技】</p> <p>○開脚跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・助走→適度なスピードで5m程度の助走 ・踏み切り→「ドン」と踏み切り、お尻を高くあげる ・着手→跳び箱の前方に手を伸ばす <ul style="list-style-type: none"> →両手で跳び箱を「パンツ」と押す ・空中局面 <ul style="list-style-type: none"> →脚は大きくバツと開く ・着地→マットを見ながら、膝を軽く曲げて、両足をそろえる <ul style="list-style-type: none"> →前を見ながら「トン」と立つ <p>※「ドン、パンツ、トン」のリズムで跳び越える</p> <p>【発展技】</p> <p>○大きな開脚跳び</p> <p>○かかえ込み跳び</p>	<p>【基本的な切り返し系の技】</p> <p>○安定した開脚跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・助走→適度なスピードで5m程度の助走 ・踏み切り→お尻を高くあげる ・第1空中局面 ・着手→手を伸ばす <ul style="list-style-type: none"> →両手で跳び箱を「パンツ」と押す ・空中局面 <ul style="list-style-type: none"> →脚は大きくバツと開く ・着地→膝を軽く曲げて、両足をそろえる <ul style="list-style-type: none"> →前を見ながら「トン」と立つ <p>○大きな開脚跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安定した開脚跳び <ul style="list-style-type: none"> →頭をまっすぐに保つ <p>※「ドーン」のリズムで跳び越える</p> <p>【基本的な切り返し系の技】</p> <p>○かかえ込み跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・助走→適度なスピードで5m程度の助走 ・踏み切り→お尻を高くあげる ・着手→両手を伸ばす <ul style="list-style-type: none"> →足の裏で跳び箱を「ドッ、パンツ」と押す ・空中局面 <ul style="list-style-type: none"> →膝を曲げて、両足をそろえる ・着地→膝を軽く曲げて、両足をそろえる <ul style="list-style-type: none"> →前を見ながら「トン」と立つ <p>※「ドーン」のリズムで跳び越える</p> <p>※スモール</p> <ul style="list-style-type: none"> ○膝で跳ぶ ○足の裏で跳ぶ ○手を着いて跳ぶ
	かかえ込み跳び	<p>○馬跳び・タイヤ跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・脚をしっかりと開く ・着地はトントン <p>○カエル跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手の外側に足をつく <p>○うさぎ跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手を前につける ・手の内側に足をつく ・床を押し放して立つように 		

中学校		
学年及び第6学年	第1学年及び第2学年	第3学年
寺跳び越し技を安定して、その発展技を行うこと。	切り返し系や回転系の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。	切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと。
	B 器械運動	B 器械運動
運動	エ 跳び箱運動	エ 跳び箱運動
に)に取り組み、自己の能力が安定してできるように発展技を行う。	「基本的な技」を滑らかに行うとともに発展技に挑戦する。	いろいろな技をより滑らかに安定して行うとともに集団で演技を構成できるようにする。
【切り返し系の技】	【基本的な技】	【発展技】
開脚跳び	○開脚跳び	○開脚伸身跳び
適度なスピードで 後の1歩を大きく踏み出す →両足をそろえて「ドン」と強く 着地→上体を腕の振りに 合わせて振り込む を肩よりも前に着く 手をそろえて「パンツ」と 着地 →力強く突きはなす →上体を起こしながら、 着地点を見る を軽く曲げて、両足を そろえる を見ながら「トン」と立つ	・助走→適度なスピードで →最後の1歩を大きく踏み出す ・踏み切り→両足をそろえて強く ・第1空中局面→上体を腕の振りに 合わせて振り込む ・着手→手を肩よりも前に着く 両手をそろえて着く ・第2空中局面 →力強く突きはなす →上体を起こしながら、 着地点を見る ・着地→膝を軽く曲げて、両足を そろえる →目線を前にしておく	・助走→適度なスピードで →最後の1歩を大きく踏み出す ・踏み切り→両足をそろえて強く ・第1空中局面→足を床と平行に なるよう腰を伸ばす ・着手→手を肩よりも前に着く 両手をそろえて着く ・第2空中局面 →腰を伸ばしたまま強く突き はなす →腕を開き上げながら上体を 起こし、着地点を見る ・着地→膝を軽く曲げて、両足を そろえる →目線を前にしておく
開脚跳び+第1空中局面 起こし、体が水平になる 跳ぶ 「パン、パンツ、トン」の で跳び越える		
【切り返し系の技】	【基本的な技】	【発展技】
ひ跳び	○かかえ込み跳び	○屈伸跳び
適度なスピードで 後の1歩を大きく踏み出す →両足をそろえて強く 手をそろえて着く 指を前に向けて跳ぶ 胸につけて跳ぶ 「パン、パンツ、トン」の 跳び越える 横にして行う場合 「パンツ、トン」 ステップ び箱の上に乗る で跳び箱の上に乗る いたまま跳び越す	・助走→適度なスピードで →最後の1歩を大きく踏み出す ・踏み切り→両足をそろえて強く →腰が高く上がるように ・第1空中局面→上体を前方に振り 込む ・着手→両手をそろえて着く ・第2空中局面 →膝を胸に引きつける →突きはなしてから足を 抱え込む →上体を起こしながら、 着地点を見る ・着地→膝を軽く曲げて、両足を そろえる	・助走→適度なスピードで →最後の1歩を大きく踏み出す ・踏み切り→両足をそろえて強く →腰が高く上がるように ・第1空中局面→上体を素早く前方 に振り込む ・着手→両手をそろえて着く →同時に足先を振り込みな がら強く突きはなす ・第2空中局面 →体は曲げたまま →腰を伸ばしながら上体を 起こして着地点を見る ・着地→膝を軽く曲げて、両足を そろえる

【C 走・跳の運動遊び(走の運動遊び)・走・跳の運動(かけっこ・リレー)・陸上運動(短距離走・リレー)・陸上競技(短距離走・リレー) (長距離走)】

小学校			
学年	第1学年及び第2学年	第3学年及び第4学年	第5学年
学習指導要領	・いろいろな方向に走ったり、低い障害物を走り越えたりすること。	・調子よく走ること。 ・小型ハードルを調子よく走り越えること。	・一定の距離を全力で走ること。 ・ハードルをリズムよく走り越えること。
領域	C 走・跳の運動遊び	C 走・跳の運動	C 陸上運動
内容	A 走の運動遊び	A かけっこ・リレー イ 小型ハードル走	A 短距離走・リレー
目指す姿	○距離や方向などを決めて走ったり、手でのタッチやバトンの受け渡しをする折り返しリレー遊びをしたりすることができる ○ダンボールや輪などの低い障害物を用いてリレー遊びをすることができる	○距離を決めて調子よく最後まで走ったり、走りながらバトンの受け渡しをする周回リレーをしたりすることができる ○小型ハードルを自己に合ったリズムで走り越えることができる	○走る距離やバトンで競走したり、自己とする記録の達成距離を全力で走ること。 ○インターバルの距離を決めて競走し、自己とする記録の達成リズムカルに走り越えること。
かけっこ・短距離走	【距離や方向を決めて走る】 ○30～50mのかけっこ ・まっすぐ走る →直線から落ちないように、まっすぐ走る →しっぽをつけて、しっぽが地面につかないように走る ・手を振り、曲がる方向に体を傾けて走る →グラウンドや体育館の線を利用し、様々な形状の線上を走る。 →自ら走る方向を選択して走る →一定の速さや合図や場所によって速さを変える →様々な歩幅で走る ・多様な運動遊び(動き作り) →スキップ、ギャロップや動物歩き	【距離を決めて調子よく走る】 ○40～60m程度のかけっこ ・スタートの姿勢 →右手、左足のようには手と足を逆にして準備する ・体を軽く傾けさせて走る →寝る、座るなどの姿勢から素早く走り出す ・まっすぐ前を見て走る →体に付けた新聞紙が落ちないように走る ・腕を大きく振って走る →脇をしめて、前後に大きく振る。 ・多様な動き作り →スキップ、大また走り、サイドステップ、クロスステップ、両足ジャンプ、ケンケン	【一定の距離を全力で走る】 ○50～80m程度の短距離走 ・スタンディングスタート →前足に重心を置く →前傾から徐々に力強く蹴り、1歩 ・自分に合った歩幅 →膝を前方に出す →徐々に歩幅を大きくする →歩幅やリズムを一定にする ・上体をリラックスさせる →肘を後ろに引く →手は卵をにぎる
リレー	【折り返しリレー遊び】 ○相手の手のひらにタッチをしたり、バトンの受け渡しをする ・決められた距離を往復または片道でリレーをする ・様々な方法で次走者と交代する →手の平を上に向けて交代 →小さな輪を使って交代 →バトンを使って交代 ・距離を決めて走る →スタートラインをいくつかつくり、自分やチームで走る距離を考えてリレーをする	【走りながらバトンパスをする】 ○周回リレー ・テークオーバーゾーン内で、走りながらバトンパスをする 5～10mの距離で、 →前にいる走者のタグやしっぽを取る追いかけて走 →横の走者と同じスピードで走る →次走者が走り出すタイミングがわかるようにマークを付ける ・バトンの受渡し →手のひらを上にして受け取る →手を伸ばして受渡しをする →次走者にぶつからないように抜ける ・コーナーの内側に体を傾けて走る →円形のコースでのリレー	【いろいろな距離で競走する】 ○一人50m～100m ・減速の少ないバトン →テークオーバーゾーンでバトンパス →テークオーバーゾーンでバトンパス →テークオーバーゾーンでバトンパス →ダッシュマークを付けて競走する →距離を考慮する ・ルールを定めて競走する →個人の走る距離
ハードル走	【低い障害物を用いてのリレー遊び】 ○低い障害物を走り越える。 ・ミニハードル、段ボール、ペットボトル、リング等低い障害物を並べて走り越える ・なるべく低く跳び越える ・片足で踏み切る ・リズムよく跳び越える →障害物の間をいろいろなリズムで走れるようにする ※足音は「ドンドン」ではなく「トントン」	【自分に合ったリズムで走り越える】 ○小型ハードル走 ・ミニハードル、段ボール、ペットボトル、フラフープ等 →インターバルの距離が違うコースを走る 2歩、3歩、5歩などで走れる距離を準備する →小型ハードルの高さが違うコースを走る ・自分の歩数を見つける →「トン・1・2・3(サーン)・4(シー)・5(ゴー)」と数えながら走り越える。	【インターバルの距離を決めて競走する】 ○40～60m程度の短距離走 ・決めた足で踏み切り →踏み切り板やフットマークを意識する ・3～5歩のリズムで走る →1歩ジャンプで、ハードルの前後足と着地足を意識する ・ハードル上で上体を起こす →手のふりを意識する →低く走り越えること

【離走）】

		中学校	
学年及び第6学年	第1学年及び第2学年	第3学年	
<p>1)で走ること。 2)に走り越えること。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 滑らかな動きで速く走ること。 ペースを守り一定の距離を走ること リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すこと。 	<ul style="list-style-type: none"> 中間走へのつなぎを滑らかにするなどして速く走ること。 自己に適したペースを維持して走ること ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低く越すこと。 	
<p>C 陸上競技</p> <p>女子 ハードル走</p> <p>1)の受け渡しなどのルールを決める 2)(チーム)の記録の伸びや目標を目指したりしながら、一定の距離ができる 3)離れやハードルの台数などのルールを 4)たり、自己の記録の伸びや目標を目指したりしながら、ハードルを越えることができる</p>		<p>C 陸上競技</p> <p>短距離走・リレー、(長距離走)</p> <p>○短距離走・リレー～自己の最大スピードを高めたり、スピードを生かしたバトンパスでリレーをしたりして、個人やチームのタイムを短縮したり、競争したりすることができる ○ハードル走～ハードルを越えながらインターバルを一定のリズムで走り、タイムを短縮したり、競争したりすることができる</p>	
<p>1)で走る】 短距離走 スタートから、素早く走り始める 2)き、低い姿勢 3)体を起こす 4)目を素早く出す 5)で走る 6)大きくする 7)変えて走る 8)せて全力で走る 9)ように</p>	<p>【自己の最大スピードを高める】 ○50m走・100m走 ・スタートダッシュから加速疾走 →10～20mの区間 →クラウチングスタートで前傾姿勢を保ちながらスタートする →スタートダッシュは細かなステップで力強く前進の力を生み出す →肘を後方に力強く引く ・フィニッシュ →トルソー(胴体)をいち早くフィニッシュラインに通過させるため、上体を最後に前傾させる</p>	<p>【合理的なフォームを身に付ける】 ○50m走・100m走 ・スタートダッシュから加速疾走 ・加速疾走～中間疾走 →加速疾走から徐々に体を起こし、直立の姿勢でフィニッシュ地点を見ながら走る・地面に対してまっすぐ脚を下ろす →その反発を利用して、太ももを高く挙げ、膝下を前に出す ・フィニッシュ →トルソー(胴体)をいち早くフィニッシュラインに通過させるため、上体を最後に前傾させる</p>	
<p>【リレー】 程度 バトンパス ゾーンの中は手をつなぐ、手早く ゾーンの中でお互いに紙をつなぐ バトンパス を作り、トップスピードでもらえる 1)走 2)をチームの話合いで決める</p>	<p>【スピードを生かしたバトンパスでのリレー】 ・20mのテークオーバーゾーンの中で行うバトンパス ・前走者の合図と次走者のスタートのタイミングを合わせる ・前走者 →ゾーン内でバトンパスが行えるタイミングで次走者に声をかけて走らせる(「ゴー」等) →次走者がスピードに乗ったところで声をかけてバトンを渡す(「ハイ」等) ・次走者 →低い姿勢で待つ →前走者の声がかかったら、スタートを切り、後ろを振り返らないように走る →前走者の声がかかるまで両腕をしっかり振って走り、声がかかったら腕を後方に出す。</p>	<p>【次走者のスピードが十分に高まったところでバトンパス】 ・20mのテークオーバーゾーンの中で行うバトンパス ・前走者の合図と次走者のスタートのタイミングを合わせる ・自分たちに合ったバトンの受け渡し方法 →オーバーハンドパス・アンダーハンドパス ・前走者 →次走者の走力を考え、スピードが十分に出来るタイミングで声をかけて走らせる ※マーカー等を使用し、次走者と調整する →次走者が十分にスピードに乗ったところで声をかけてバトンを渡す ・次走者 →低い姿勢で待つ →前走者の声がかかったら、前傾姿勢で力強くスタートを切り、加速する →前走者の声がかかるまで両腕をしっかり振って走り、声がかかったら腕を後方に出す。</p>	
<p>離れやハードルの台数などのルール 【ハードル走】 1)で走り越える。 2)ラフプを用いて、踏み切り足を 3)走る 4)着地足の意識をもつ 5)目印(輪など)を置き、踏み切り足の意識する。 6)を前傾させる 7)する 8)意識</p>	<p>【リズムカルな走りから滑らかにハードルを越す】 ・遠くから踏み切ってスムーズにハードルを越える →歩きハードル(脚を大きく動かす) →着地マークつきミニハードル(連続で遠くから踏み切る) ・リズムカルにインターバルを走る →3歩か5歩でリズムカルに走る →自分に合ったインターバルを見つける →リズムドリル →ラインふみハードル</p>	<p>【スピードを維持した走りからハードルを低く越す】 ・スピードを維持してすばやくハードルを越える →その場でハードリング →振り上げ脚と抜き脚を交互に行う ・スピードに乗って1台目のハードルを越える →アプローチ走(マークを使つての練習) ・リズムを維持してインターバルを走る →自分に合ったインターバルでハードルを置く</p>	

【C 走・跳の運動遊び(跳の運動遊び)・走・跳の運動(高跳び)・陸上運動(走り高跳び)・陸上競技(走り高跳び)】

		小学校		
学年	第1学年及び第2学年	第3学年及び第4学年	第5	
学習指導要領	・跳の運動遊びでは、前方や上方に跳んだり、連続して跳んだりすること	・幅跳びでは、短い助走から踏み切って跳ぶこと ・高跳びでは、短い助走から踏み切って跳ぶこと	・走り幅跳びでは、踏み切って跳ぶこと ・走り高跳びでは、踏み切って跳ぶこと	
領域	C 走・跳の運動遊び	C 走・跳の運動	C 陸上運動	
内容	イ 跳の運動遊び	ウ 幅跳び エ 高跳び	ウ 走り幅跳び	
目指す姿	助走をつけて片足で踏み切り、前方や上方に跳んだり、片足や両足で連続して跳んだりすることができる。	短い助走からリズムよく片足で踏み切り、遠くへまは高く跳ぶことができる。	○自分の記録の伸ばしながら、リズムアップすることができる。 ○自分たちでルール	
高跳び	助走	【ゴム跳び遊び】 ・助走をつけて片足で踏み切って上方に跳ぶ ・踏み切り足を確認しておく →ゴムひもを使い、いろいろな高さで跳び越す →跳び越す際、目標物を設置し、タッチする →片足や両足で踏み切る →2～5つ程度の様々なリズムで跳んだり、走ったりする →スーパーマリオジャンプ (同じ側の手と足を挙げて跳ぶ) ・片足や両足で連続して上方に跳ぶ →ケンケン、ケンパ、両足で連続して跳びながら前に進む →障害物を跳び越えながら前に進む ・動き作り →川跳びを足を入れ換えながら行う →スキップ、ギャロップ	短い助走での高跳び 【短い助走】 ○3～5歩程度の助走 →ラダー等を使って「3」のリズムで動く →3歩で障害物を連続で跳び越す →足型を床に置く	助走が5～7歩程度 【リズムカルな助走】 ○5～7歩程度の ・リラックスして ・徐々にスピード
		踏み切り	【踏み切り足を決めて上方に踏み切り】 ○高く跳ぶこと ・振り上げ足をななめ上へ高く上げる →高い場所に片足ジャンプ →ゴムひもや低い障害物などを用いて跳び上がるイメージをつかむ	【上体を起こして踏み切り】 ・どちらの足で踏み切る前 →踏み切る前 ・上体を起こして →段ボールなど →腕の振り上げ ・はさみ跳びで、 →その場で、 →ゴム紐やハ はさみ跳びの
			空間動作 着地	【膝を柔らかく曲げて、足から着地すること】 ・体をそりすぎたり、丸めたりしないで跳び越す →ハードル等の障害物の横に立ち、またいで横へ移動 →1段高いところから片足で踏み切り、逆の足で着地する

学年及び第6学年	中学校	
	第1学年及び第2学年	第3学年
<p>は、リズムカルな助走から踏み切り</p> <p>ま、リズムカルな助走から踏み切り</p>	<p>走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から素早く踏み切って跳ぶこと</p> <p>走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶこと。</p>	<p>走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から力強く踏み切って跳ぶこと。</p> <p>走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切り滑らかな空中動作で跳ぶこと。</p>
	<p>C 陸上競技</p> <p>イ 走り幅跳び イ 走り高跳び</p>	<p>C 陸上競技</p> <p>イ 走り幅跳び イ 走り高跳び</p>
<p>エ 走り高跳び</p> <p>伸びや目標とする記録を目指し、リズムカルな助走から踏み切って跳ぶ</p> <p>ルールを定めながら競争できる。</p>	<p>○助走スピードを生かして素早く踏み切り、より遠くへ跳んだり、競争したりできる。</p> <p>○リズムカルな助走から力強く踏み切り、より高いバーを越えたり、競争したりできる。</p>	<p>○助走のスピードとリズムカルな動きを生かして力強く踏み切り、より遠くへ跳んだり、競争したりできる。</p> <p>○リズムカルな助走から力強く踏み切り、はさみ跳びや背面飛びなどの跳び方で、より高いバーを越えたり、競争したりできる。</p>
<p>変の走り高跳び</p> <p>【目】</p> <p>助走</p> <p>しっかりと</p> <p>バーを上げる</p> <p>直線的に</p>	<p>《はさみとび》</p> <p>【リズムカルな助走】</p> <p>○力強い踏み切りに移るため</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ふみ切りの4歩前にマークを置く →最後の4歩が大きくなるように距離を調整 →最後の4歩は「タン・タ・タ・ターン」などリズムを意識 →4歩前のマークに合わせて助走 <p>○スピードよりもリズムを重視</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ミニハードルを置いて走り、助走前半のリズムを作る ・少し大きめのストライドで走る →前傾姿勢にならないように上体をおこす <p>○助走の入り方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バーに対して直線的に 	<p>《背面とび》</p> <p>→技能・器具、用具等の安全面が確保されている場合に限り実施する</p> <p>【リズムカルな助走】</p> <p>○力強い踏み切りに移るため</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ふみ切りの4歩前にマークを置く →最後の4歩が大きくなるように距離を調整 →最後の4歩は「タン・タ・タ・ターン」などリズムを意識 →4歩前のマークに合わせて助走 <p>○スピードよりもリズムを重視</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ミニハードルを置いて走り、助走前半のリズムを作る ・少し大きめのストライドで走る →前傾姿勢にならないように上体をおこす <p>○助走の入り方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バーに対して弧を描くように
<p>【踏み切り】</p> <p>踏み切りのかを決める</p> <p>の足を強く踏む</p> <p>踏み切る</p> <p>どの障害物を連続で跳び越す</p> <p>ずを使う</p> <p>足から着地すること</p> <p>引き足を横に抜く</p> <p>ードルなど低いものを使い、</p> <p>動きを身に付ける</p>	<p>【力強く踏み切り】</p> <p>○助走スピードを効率よく上昇する力に変える</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2歩前で後傾して重心を下げる ・最後の1歩は足の裏全体で地面を押すように →「ポーン・ポ・ポン」のリズム <p>○ふみ切りと同時にバー側の振り上げ脚と腕を上</p> <p>上に振り上げる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バーより上に体を引き上げるように →跳び箱やバネのない踏み切り板などを用いる 	<p>【力強く踏み切り】</p> <p>○助走スピードを効率よく上昇する力に変える</p> <ul style="list-style-type: none"> ・最後の1歩は足の裏全体で地面を押すように →「ポーン・ポ・ポン」のリズム <p>○真上に伸び上がるように踏み切り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2歩前で体を内側にたおして重心をさげる <p>○ふみ切りと同時にバー側の振り上げ脚と腕を上</p> <p>上に振り上げる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バーより上に体を引き上げるように →跳び箱やバネのない踏み切り板などを用いる
<p>【目から着地】</p> <p>こり、丸めたりしないで跳び越す</p> <p>の障害物の横に立ち、またいで</p> <p>るから片足で踏み切り、逆の足</p> <p>ら、または両足でやわらかく着地</p>	<p>【大きな動作】</p> <p>○バーを越える際の両脚の大きなはさみ動作</p> <ul style="list-style-type: none"> ・助走方向に上体をひねって水平にし、抜き足を回しながら引きつける →ゴムバーを用いる 	<p>【滑らかな空間動作】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あごを軽く上げ、体をそり気味にする ・バーを上から見るようにする ・あごを引いて体を後ろに倒す ・屈伸して体を丸めて着地 →ゴムバーを用いる

【C 走・跳の運動遊び(跳の運動遊び) ・走・跳の運動(幅跳び) ・陸上運動(走り幅跳び) ・陸上競技(走り幅跳び) 】

		小学校		
学年		第1学年及び第2学年	第3学年及び第4学年	第5学年
学習指導要領		・前方や上方に跳んだり、連続して跳んだりすること。	・短い助走から踏み切って跳ぶこと。	・リズムカルな助走
領域		C 走・跳の運動遊び	C 走・跳の運動	C 陸上運動
内容		イ 跳の運動遊び	ウ 幅跳び エ 高跳び	ウ 走り幅跳び
目指す姿		助走をつけて片足で踏み切り、前方や上方に跳んだり、片足や両足で連続して跳んだりすることができる。	短い助走からリズムよく片足で踏み切り、遠くへまたは高く跳ぶことができる。	○自分の記録のながら、リズムカルすることができる。 ○自分たちでル
助走	【幅跳び遊び】 ・助走をつけて片足で踏み切って前方に跳ぶ ・踏み切り足を確認しておく ・地面を踏んだ足と同じ方の腕を下から上に大きく振り上げる →川や池を作り、跳び越す →跳び箱やステージから跳び下りる →様々な距離で助走をつけて片足で跳ぶ ※着地のしかたを工夫したり、両足で着地したりする …中学年以降の学習へのつながり	5～10m程度の短い助走からの幅跳び 【短い助走】 ○歩数を限定して行う ・3歩、5歩、7歩など →1,2,1,2…ジャンプ →ミニハードルやフラフープを使って	助走距離が15～ 【リズムカルな助走】 ○歩数を限定して行う ・3歩、5歩、7歩など →1,2,1,2…ジャンプ →ミニハードル ・踏み切りの3～ →「タン・タ・タ	
		【ケンパー跳び遊び】 ・片足で連続して前方へ跳ぶ →左右両方の足を使いながら、ケンケンで前に進む →ケンパで前に進む ・両足で連続して前方へ跳ぶ →両足で連続で前後に進む ・片足や両足で連続して跳ぶ	【踏み切り足を決めて前方に踏み切り】 ・体の真下で地面を片足で力強く踏み切る →1歩で跳ぶ活動から、歩数を増やしていく →並べられたフラフープの中に足を入れながら、片足でリズムよく跳ぶ →イチ・ニ・サン・「シゴッ！」 ※「4・5」のリズムを速くする	【踏み切りゾーン】 ○幅30～40cm程切り ・最初は踏み切り →目で見て合 で調整 →フラフープ なるものを置 ・ゴムひもを首 おへそでゴム 上がる
		空間動作 着地	○遠くへ跳ぶ ・踏み切りに合わせて腕を素早く上げて体を引き上げる →バンザイをするように ・「前方へ」よりも「斜め上方」へ ・前を見ておく →目標物を上方に設置し、タッチ →ミニハードル等を踏み切り板の前に置いて跳び越す ○膝を柔らかく曲げて、足から着地 →着地ポイントを輪で示し、両足でピタッと着地する →1段高いところから跳び、両膝をしっかり曲げて着地する →「ん」の形	○かがみ跳び ・踏み切りに合わせて引き上げる ・踏み切りで反対の足をそ ・体を「く」の字 ○両足着地 ・軽くひざを曲 ・体を「ん」の字

5学年及び第6学年	中学校	
	第1学年及び第2学年	第3学年
走から踏み切って跳ぶこと。	<ul style="list-style-type: none"> ・スピードに乗った助走から素早く踏み切って跳ぶこと。 ・リズムカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶこと。 	<ul style="list-style-type: none"> ・スピードに乗った助走から力強く踏み切って跳ぶこと。 ・リズムカルな助走から力強く踏み切り滑らかな空間動作で跳ぶこと。
エ 走り高跳び	C 陸上競技	C 陸上競技
伸びや目標とする記録を目指し ルな助走から踏み切って跳ぶ ールを定めながら競争できる。	イ 走り幅跳び イ 走り高跳び <ul style="list-style-type: none"> ○助走のスピードを生かして素早く踏み切り、より遠くへ跳んだり、競争したりできる。 ○リズムカルな助走から力強く踏み切り、より高いバーを越えたり、競争したりできる。 	イ 走り幅跳び イ 走り高跳び <ul style="list-style-type: none"> ○助走のスピードとリズムカルな動きを生かして力強く踏み切り、より遠くへ跳んだり、競争したりできる。 ○リズムカルな助走から力強く踏み切り、はさみ跳びや背面飛びなどの跳び方で、より高いバーを越えたり、競争したりできる。
20m程度の走り幅跳び 走] て行う など ジャンプ レやフラフープを使って 4歩前からリズムアップ 「ターン」のリズム 徐々に加速 腕を大きく振って走る	【スピードに乗った助走】 <ul style="list-style-type: none"> ○踏み切りに移りやすいように自分に合った助走距離、または歩数をつかむ <ul style="list-style-type: none"> ・助走距離を決める <ul style="list-style-type: none"> →踏み切り線から逆走して決める。最初は12歩程度で →5m～10m～15mと短い距離から始める ・最初の4歩目に中間マークを置く <ul style="list-style-type: none"> →初めの4歩でずれが出ないようにする ○前傾姿勢で大きなストライドで走り始める <ul style="list-style-type: none"> ・中間マークあたりから徐々に体を起こす ・視線を上げて上半身を起こして走る 	【スピードに乗ったリズムカルな助走】 <ul style="list-style-type: none"> ○自分のマークに合わせて助走をする <ul style="list-style-type: none"> ・歩幅を大きくゆったり～リズムカルに走る～リズムアップして走る ・踏み切りの3～4歩前からリズムアップ <ul style="list-style-type: none"> →「タン・タ・タ・ターン」のリズム ・踏み切り前の1～2歩で膝を少し曲げる
での踏み切り] 度の踏み切りゾーンで踏み り線と合わせようとしな い い合わせようとしな いで助走距離 や踏み切り板など足の目印と 置いて り高さに設置し、跳ぶ時には ひもを切るイメージで 跳び	【素早い踏み切り】 <ul style="list-style-type: none"> ○助走スピードを維持したまま走り抜けるように <ul style="list-style-type: none"> ・最初は踏み切り線と合わせようとしな い →目で見て合わせようとしな いで助走距離で調整 ○踏み切り前4歩でスピードが落ちないように <ul style="list-style-type: none"> ・4歩のマークを置いてマークに合わせる →少し重心を落とし地面を踏みしめるように踏み切る →踏み切りと同時に脚を引き上げる ・等間隔に置かれたミニハードルを連続でリズムよくとぶ <ul style="list-style-type: none"> →「タ・ターン」のリズムですばやくとぶ 	【力強い踏み切り】 <ul style="list-style-type: none"> ○速い助走から適切な角度で跳び出す <ul style="list-style-type: none"> ・バネのないふみ切り板を置いて踏み切り <ul style="list-style-type: none"> →軽く助走をしてとぶ →バンザイをするように両手を高く上げ、振り上げ脚をしっかりと振り上げる ○地面を力強くキックする <ul style="list-style-type: none"> ・上半身を起こし、地面を踏みしめるように踏み切る →足の裏全体で力強くキックするように →少し沈み込んだ状態から最後の1歩を踏み切り足に乗せる
わせて腕を素早く上げて体を き上げられた足を前方に出し、 ろえる にするように げて着地する にし、足を前に出して着地する	【空間動作からの流れの中での着地】 <ul style="list-style-type: none"> ○空間動作～かがみ跳び <ul style="list-style-type: none"> ・踏み切りに合わせて腕を素早く上げて体を引き上げる ・踏み切りで引き上げられた足を前方に出し、反対の足をスムーズにそろえる ・上がった腕を前方に振り、腰を曲げて「く」の字になるようにする ○着地 <ul style="list-style-type: none"> ・軽くひざを曲げて着地する ・体を「ん」の字にし、足を前に出して着地する 	【脚を前に投げ出す着地】 <ul style="list-style-type: none"> ○空中動作～そり跳び <ul style="list-style-type: none"> ・踏み切りに合わせて腕を素早く上方に振る ・斜め上の方向を見ながら、胸を張って背中を反る ○着地 <ul style="list-style-type: none"> ・反った姿勢の後、両足の裏を前に向ける ・軽くひざを曲げて着地する。 ・体を「ん」の字にし、足を前に出して着地する

【E ゲーム(ボールゲーム・鬼遊び)・ゲーム(ゴール型ゲーム「サッカー」)・ボール運動(ゴール型「サッカー」)・球技(ゴール型「サッカー」)】

		小学校		
学年	第1学年及び第2学年		第3学年及び第4学年	第5学年
学習指導要領	・簡単なボール操作やボールを持たないときの動きによって、的に当てるゲームや攻めと守りのあるゲームをすること。 ・一定の区域で、逃げる、追いかける、陣地を取り合うなどをすること。		・基本的なボール操作やボールを持たないときの動きによって、易しいゲームをすること。	・簡易化されたゲームでの動きによって、攻防を
領域	E ゲーム		E ゲーム	E ボール運動
内容	ボール遊び・ボール蹴りゲーム・鬼遊び		ラインサッカー、ミニサッカーなどを基にした易しいゲーム	サッカー
目指す姿	○様々なボールで蹴る・止めるなどのボール操作の楽しさを味わうことができるボール遊び。 ○全員が的当ての楽しさを味わうことができるボールけりゲーム。 ○一定の区域の中で追う、逃げる、かわすなどしながら楽しめる鬼遊び。		○身体接触の少ない少人数の易しいルールの中で、全員がシュートによる得点やパスをつなぐ喜びを味わえるゲーム。	○攻撃しやすく簡易化されたシュートによる得点やパ
ボール操作	シュート	【ねらったところに緩やかにボールを蹴る】 ○止まっているボールを蹴る ・ボールをよく見て ・軸足をボールの横において ・止まっている状態から ○ねらった方向にボールを蹴る ・蹴りたい方向に体を向ける ・遠くへ、近くへ ○強さを加減して蹴る ・強く(速く)足を振り下ろす ・ボールの真ん中を蹴る意識で ・強く、やさしく ・つま先で蹴る、突っつく ・足の内側・外側で押し出す ・右足・左足で蹴る ○転がってきたボールを止める ・足の裏で (上から足を下ろすというよりも足の裏で受け止める感覚で)	【味方にボールを手渡したり、パスを出したりする】 ○止まっているボールを強く蹴る ・ボールをよく見て ・軸足をボールの横において蹴る ・助走をつけないで蹴る ・助走をつけて蹴る ・強く(速く)足を振り下ろす ○動いているボールを蹴る ・前から転がってきたボールを自分の前方へ蹴る ・タイミングよく軸足を踏み出す ○ねらったところに蹴る ・蹴りたいところを見る ・軸足のつま先を蹴りたい方向へ向ける ・ボールの蹴る場所(上、中、下) ○足の様々な場所で蹴る ・つま先、内側、外側、靴紐の部分 ○転がってきたボールを止める ・自分の前方から来たボールを足の裏や足の内側で、ボールを優しく受け止める	【得点しやすい場所に移る】 ○動いているボールを蹴る ・蹴りたい方向に体を向ける ・タイミングよく軸足を蹴る ・軸足のつま先を蹴りたい方向へ向ける ・つま先や足の内側、外側で蹴る ・守備者のいない場所
	パス			【近くにいるフリーの味方にパスを出す】 ・自分とパスを出す相手との距離を考え、パスを受ける 【パスを受ける】 ・様々な方向からのパスを優しく受け止める
	ドリブル		○前に向かってドリブル ・優しくけり出す ・足の様々な部分でボールに触る 【ボールを持ったときにゴールに体を向ける】 ・ボールを保持したら、一度ボールから目を離す(顔を上げる) ・ゴールの場所を見つめる	【相手にとられない位置に立つ】 ・利き足を使って様々な方向に体を向ける ・相手とボールの間に立つ ・膝を曲げ、重心を下げる
ボールを持たないときの動き	オフエンス	【ボールが飛んだり、転がったりしてくるコースに入る】 ・ボールがあるところを見る ・自分に向かってきたボールをよける、捕る ・ボールを持っている人の向きを見る 【ボールを操作できる位置に動く】 ・人がいない、または人が少ないところを見つける(移動する) ・人とぶつからないように走り回る ・鬼にタッチされないようによける ・逃げる相手を追いかけてタッチする。 ・友達と連携して鬼をかわしたり走り抜けたりする。	【ボール保持者と自分の間に守備者がいないように移動】 ・人がいないところへ移動する ・声を出してボールを呼ぶ ・素早く動く ・ゴール(ゴールエリア)に近いところへ移動する	【ボール保持者と自分の間に守備者がいないように移動】 ・相手と重ならないように移動する ・人のいないスペースへ移動する ・相手をかかわして移動する 【得点しやすい場所へ移動】 ・ゴールの見える位置へ移動する ・自分のゴールの間に
	ディフェンス			【ボール保持者とゴールの間を狭くする】 ・相手が進んでいる方向へ移動する ・ゴールとボールの間を

学年及び第6学年	中学校	
	第1学年及び第2学年	第3学年
ボール操作やボールを受けるための動作。	ボール操作と空間に走り込むなどの動きでゴール前での攻防を展開すること。	安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きでゴール前への侵入などから攻防を展開すること。
	E 球技 サッカー	E 球技 サッカー
ルールの中で、役割に応じて楽しみを味わえるゲーム。	一人ひとりが相手のいないスペースに動いたり相手のマークをかわしたりしてパスを受けようとし、全員がゴールを目指してシュートを打つゲーム。	相手の守備を崩すためのチーム戦術が見られ、個々の特徴を生かしたプレーが見られるゲーム。
【動き、パスを受けてシュートをする】 蹴る 蹴ける ボールの真横につく 蹴り方向へ向ける 足の甲などで蹴る をねらう	【守備者がいない位置で】 ○インサイドキックでのシュート ・足の内側で蹴る ・軸足をボールの真横に置き、強く踏み込む ・軸足のつま先をける方向へ向ける ・蹴り足の足首を固定する ○インステップキックでのシュート ・足の甲で蹴る ・軸足のつま先をける方向へ向ける ・蹴り足の足首を伸ばす ・軸足をボールの真横に置き、強く踏み込む	【守備者が守りにくいタイミングで】【ゴールの枠内に】 ○インフロントキックでのシュート ・足の親指付け根付近で ・蹴り足の足首を固定する ・ボールをこすり上げるように蹴る →カーブをかけ内側に巻き込んでいくキック ○アウトサイドキックでのシュート
【パス】 手との間に人がいないとき 強さを変える 足を、足の裏や足の内側で、蹴る	○インサイドキックでのパス ○アウトサイドキックでのパス ・足の外側で蹴る ・蹴り足の足首を内側に曲げ、押し出すようにする 【マークされていない味方へ】 ・相手に捕られない強さ、方向で 【得点しやすい空間にいる味方へ】 ・ゴール方向へ向かっている味方の前方へパス ・ディフェンスの間を通して相手ゴール前のスペースへパス →スルーパス	○インフロントキックでのパス ○インステップキックでのパス 【味方が操作しやすいように】 ・味方が要求する位置に正確にパス
【ドリブル】 蹴り方向に 自分の体を入れる 蹴る	【ドリブルでのボールキープ】 ・相手とボールの間に自分の体を入れる ・膝を曲げ、重心を下げる ・顔を上げ、周りが見える所に置く ・インサイドで→ボールコントロール優先 ・アウトサイドで→スピードを優先 ・ソール(足の裏)→方向を変える	【自分の体で防いだドリブルでのキープ】 ・相手とボールの間に自分の体を入れる ・膝を曲げ、重心を下げる ・顔を上げ、周りが見える所に置く ・インサイド、アウトサイド、ソール 【ボールキープ/突破のためのフェイント】 ・軸足を大きく一歩踏み込み、一方へ進むと見せかけて反対方向へドリブル(マッシュス) ・ボールを片足でまたぎ越し、一方に進むと見せかけて反対方向へドリブル(シザース)
【空間に守備者を入れないように立つ】 蹴りに立つ 素早く動く 【動き】 移動する 人がいないところへ移動する。	【ボールとゴールが同時に見える】 ・ボールとゴールが見える身体の向き ・ボール保持者と自分の間に相手がいけない場所 【ゴール前の空いている場所に走り込む動き】 ・シュートが打てる場所へ素早く走り込む ・ゴール正面のスペース	【ゴールから離れる動き】 ・相手を引き出してゴール前に広い空間を作り出すためにゴールから離れて広がる 【パスした後に動く】 ・味方が壁のようになってワンツースパスをつなぐ →壁パス ・ボール保持者の追い越すように後方から前方のスペースにとびだす →オーバーラップ ・ボール保持者と受け手がパス交換をしている間に3人目の選手が動き出し、ボールを受ける →第3の動き 【ボール保持者が進行できる空間を作る】 ・パスをもらう動きで守備者を引き付ける (ゴール方向へ、空いている場所へ、 ボールと反対へ、ボールの方向へ)
【空間に体を入れて相手の得点を防ぐ】 蹴りの前に立つ 蹴りに入る	【ボールを持っている相手をマーク】 ・ボール保持者とゴールを結んだ直線上に立つ ・両足を横に揃えないように前後に開いておく ・いつでも動ける体勢を作り、相手のシュート・パス・ドリブルに備える ・相手の進むコースに入り続ける	【相手をマークして守る】 →ボールを持っていない相手に対して ・相手とゴールを結んだ直線上に立つ ・相手に体を向けながらもボールから目を離さないようにする 【所定の空間をカバー】 ・相手のパスコースやシュートコースとなりそうなゴール前のスペースを見て埋めるように動く

【E ゲーム(ボールゲーム・鬼遊び)・ゲーム(ゴール型ゲーム「ポートボール」)・ボール運動(ゴール型「バスケットボール」)・球技(ゴール型「バスケットボール」) 小学校

学年	第1学年及び第2学年	第3学年及び第4学年	第5学年
学習指導要領	・簡単なボール操作やボールを持たないときの動きによって、的に当てるゲームや攻めと守りのあるゲームをすること。 ・一定の区域で、逃げる、追いかける、障地を取り合うなどをする。	・基本的なボール操作やボールを持たないときの動きによって、易しいゲームをすること。	・簡易化されたゲームの動きによって、攻め
領域	E ゲーム	E ゲーム	E ボール運動
内容	ボール遊び・ボール投げゲーム・鬼遊び	ポートボールなどを基にした易しいゲーム	バスケットボール
目指す姿	○様々なボールで投げる、当てる、つく、捕るなどのボール操作の楽しさを味わうことができるボール遊び ○全員が的当ての楽しさを味わうことができるボール投げゲーム ○一定の区域の中で追う、逃げる、かわすなどしながら楽しめる鬼遊び	○身体接触の少ない少人数の易しいルールの中で、全員がシュートによる得点やパスをつなぐ喜びを味わえるゲーム	○攻撃しやすく簡易化されたシュートによる得点や
ボール操作	シュート	【ボールを持ったときにゴールに体を向けること】 ・キャッチ後、すぐにシュートができるようにしておく 【味方にボールを手渡したり、パスを出したりする】 両手でシュート→ゴールマンにパス ・山なりの軌道でふわっと打つ ・膝、肘の曲げ伸ばしを使って →伸びあがって	【得点しやすい場所に両手でのシュート(ポートボール)】 ・山なりの軌道でふわっと打つ ・手首のスナップを効かしてリリース後に手の肘、膝、肘の曲げ伸ばしを使って →伸びあがって
	パス&キャッチ	【ねらったところに緩やかにボールを投げる】 ・投げたい方向に体を正対する ・投げる手の反対の足を1歩大きく踏み込む ・投げる手と反対の手は逆の方向に出す ・ねらう所をよく見て、山なりのボールを投げる ・ボールをよく見て正面に入り、体のいろいろな部分を使う →的や人をねらって投げる、転がす →強く、やさしく →遠くへ、近くへ 【ボールを捕ったり、止めたりする】 ・ボールの正面に入り、体の中央でボールを捕る 【上に投げたボールを両手や片手で捕る(体づくり運動)】 ボールを上げる/ボールを捕る ・膝を曲げて低い位置でボールを持ち、膝を伸ばしながら両手でボールを高く投げ上げる ・ボールの真下に移動して片手(または両手)で捕る	【近くにいるフリーの味方にチェストパス/オーバーパス】 ・10本の指全体で持つ ・親指と人差し指でボールを踏み込み、ボールに力を加える 【ボール保持者からボールを胸より高いパスは指を下にして受ける】 ・親指と人差し指でボールをのばした状態でボールを優しく包む
	ドリブル		
ボールを持たないときの動き	オフエンス	【ボールが飛んだり、転がったりしてくるコースに入る】 ・ボールがあるところを見る ・自分に向かってきたボールをよける、捕る 【ボールを操作できる位置に動く】 ・人とぶつからないように走り回る ・鬼にタッチされないようによける ・逃げる相手を追いかけてタッチする ・友達と連携して鬼をかわしたり走り抜れたりする	【ボール保持者と自分の間に守備者がいないように移動】 ・人がいないところへ移動する ・ゴールに近いところへ移動する ・素早く動く ・声を出してボールを呼ぶ
	ディフェンス		【得点しやすい場所へ】 ・ゴールの見える位置 ・ゴールに近い得点し ・自分とゴールとの間 【ボール保持者とゴールの間】 ・相手が進んでいる方 ・ボール保持者とゴール

ル)】

	中学校	
学年及び第6学年	第1学年及び第2学年	第3学年
で、ボール操作やボールを受けるた 方をすること。	・ボール操作と空間に走り込むなどの動きでゴール前での 攻防を展開すること。	・安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きでゴール 前への侵入などから攻防を展開すること。
	E 球技 バスケットボール	E 球技 バスケットボール
れたルールの中で、役割に応じて パスをつなぐ楽しさを味わえるゲーム	一人一人が相手のいないスペースやゴール付近に動いてパス を受け、シュートを打つゲーム	仲間と連携してゴール付近の空間を使ったり、作りだしたりし てパスを受け、シュートを打つゲーム
移動し、シュート 【 ベースハンド 】 しっかりと打つ きつて りひらが外側を向くように ンを使って	【 守備者がいない位置で 】 セツトシュート(ベースハンド/ワンハンド) ・膝・肘の曲げ伸ばし ・手首のスナップを使って ・放物線を描くように レイアップシュート ・空中にあるボールを軽くジャンプしてキャッチ してから「タ・ターン」のリズムでステップ ・腕をゴールに近づけてボールを優しく置いてくる	【 守備者が守りにくいタイミングで 】 クイックストップ/スライdstopp～シュート ・パスキャッチから素早くシュート ・シュートが打ちやすい手でミート フェイク～(ドリブル)～シュート ・上半身のシュートの動作で打つとみせかける ・味方の方を見てパスの動作をしパスをするときみせかける ランニングシュート ・動きながらパスを受けて、素早くレイアップシュート ・ドリブルからレイアップシュート
方にパス ヘッドパス/バウンズパス つ 三角形を作る 両手を投げる方向に突き出してボ ールを受ける】 先を上、胸より低いパスは指先 にぎりを作る キャッチの準備 ように	【 マークされていない味方へ 】 ・味方の進む、やや前方にパス ・相手に捕られない速さで 【 得点しやすい味方へ 】 ・ゴール方向へ向かっている味方の前方へパス ・相手に捕られないようにバウンドさせたり、頭上を 通すパス ※ チェストパス/オーバーヘッドパス/バウンズパス ・10本の指全体で持つ ・親指と人差し指で三角形を作る ・片足を踏み込み、両手を投げる方向に突き出してボ ールに力を加える ・チェストパスは、手首と指先を使って、ボールにスピン をかける	【 味方が操作しやすいパス 】 ・味方が要求する手の位置に正確にパス ※ チェストパス/オーバーヘッドパス/バウンズパス ・10本の指全体で持つ ・親指と人差し指で三角形を作る ・片足を踏み込み、両手を投げる方向に突き出してボ ールに力を加える ・チェストパスは、手首と指先を使って、ボールにスピン をかける ※ ストップ(ミート) ○ クイックストップ(ジャンプストップ) ・空中でボールをキャッチした後、両足同時に着地する ○ スライdstopp ・空中でボールをキャッチした後、片足ずつ「1、2」のリズ ムで受ける
でドリブル と向けて 使って を入れて 相手から遠いところへ腕と →ピボットターン	【 ドリブルでのキープ 】 ・進みたい方向に体に向けて ・利き手と反対の手も使って ・相手とボールの間に反対の腕を入れる ・膝を曲げ、腰の高さでドリブル ・顔を上げて周りを見る	【 体を入れてキープ 】 →ピボットターン ・相手とボールの間に身体を入れる ・相手に触られない位置にボールを離す ・ピボットフット(軸足)は母指球に力を入れ、反対の足 は軸足に寄せてから開く
の間に守備者を入れないように立つ ころに立つ るところを見つけて立つ るところを作って立つ 素早く移動) ないように立つ 移動】 へ移動する やすい位置へ移動する に人がいない位置へ移動する	【 ボールとゴールが同時に見える 】 ・ボールもゴールも見えるような体の向きを意識する ・ボール保持者と自分の間に相手も味方もいない場所 に移動する ・ゴールが見えてフリーになれるところへ素早く移動する 【 ゴール付近の空いている場所 】 ・シュートが打てるスペースを見つけて移動する ・ゴール下のスペースへ移動する ・ゴール正面のスペースへ移動する ・レイアップシュートができそうなスペースへ移動する	【 ゴールから離れる動き 】 ・相手を引き出してゴール付近のスペースを作るために ゴールから離れて広がる 【 パスした後に動く 】 ・パスをした後、もう一度パスを受けようとして動く →フロントカット(相手の前を横切るように抜ける) →リアカット(相手の背後へ抜ける) 【 ボール保持者が進行できる空間を作る 】 ・パスをもらう動きで相手を引きつける (ゴール方向へ、空いている場所へ、ボールと反対へ、 ボールの方向へ)
の間に体を入れて相手の得点を防 向の前に立つ ールを結んだ直線に立つ	【 ボールを持っている相手をマーク 】 ・ボール保持者とゴールを結んだ直線に立つ ・足を横に揃えないように前後に ・両足の間隔を広く ・前足側の手を上に、後ろ足側の手を下にして、 相手のシュート・パス・ドリブルに制限を加える ・相手が進んでいるコースに入り続ける	【 相手をマークして守る 】 →ボールを持っていない相手に対して ・相手とゴールを結んだ直線状に立つ ・相手に身体を向けながらもボールから目を離さないよう にする 【 所定の空間をカバー 】 ・相手のパスコースやシュートコースとなりそうなゴール 前のスペースを見て埋めるように動く

[E ゲーム(ネット型ゲーム)・ボール運動(ネット型)・球技(ネット型「バレーボール」)]

小学校

学年	第1学年及び第2学年	第3学年及び第4学年	第5学年	
学習指導要領	・簡単なボール操作やボールを持たないときの動きによって、的に当てるゲームや攻めと守りのあるゲームをすること。 ・一定の区域で、逃げる、追いかける、障地を取り合うなどをすること。	・ラリーを続けたり、ボールをつないでたりして易しいゲームをすること。	・簡易化されたゲームで、チームをすること。	
領域	A 体づくり運動 E ゲーム	E ゲーム	E ボール運動	
内容	ソフトバレーボール プレールボール	ソフトバレーボール プレールボール	ソフトバレーボール プレールボール	
目指す姿	様々なボールで投げる、当てる、つく、捕るなどのボール操作の楽しさを味わうことができるボール遊び	軽いボールや弾むボールを用いて、少人数の易しいルールの中で、全員でパスをつないで得点する喜びを味わえるゲーム	運係プレーによる攻撃や簡易化されたゲームの中で、ゲーム	
ボール操作	サービス	【ボールを投げる】 投げる ・投げたい方向に体を正対する ・投げる手の反対の足を1歩大きく踏み込む ・投げる手と反対の手は逆の方向に出す 【上に投げたボールを両手や片手で捕る(体づくり運動)】 ボールを上げる/ボールを捕る ・膝を曲げて低い位置でボールを持ち、膝を伸ばしながら両手でボールを高く投げ上げる ・ボールの真下に移動して片手(または両手)で捕る	【いろいろな高さのボールを片手又は両手ではじく、打ち付けるなどして、相手コートに返球する】 サービスとしてのプレール ・打ちたい方向に体を正対する ・打つ手と反対の足を1歩大きく踏み込む ・打つ手と反対の手は逆の方向に出す ・片手の拳または両方の手のひらで打つ ・トスを高く上げすぎないようにまっすぐ上げる ・打つ肩のやや前あたりで下に向かって打つ ・片手の拳または手のひらで打つ ※投げ入れる →プレールではなく両手投げも可 ・投げたい方向に体を正対する ・片足を1歩大きく踏み込む ・両手でボールを持ち、後頭部から頭上を通してボールを投げる	【自陣のコート(中央付近)アンダーハンドサービス】 ・打ちたい方向に体を正対する ・打つ手の反対の足を1歩大きく踏み込む ・トスは高く上げる ・手を軽く握って腕を後ろに振る ・体重を前方に移動して腕を伸ばしたまま手のひらで打つ プレール ・打ちたい方向に体を正対する ・打つ手と反対の足を1歩大きく踏み込む ・打つ手と反対の手は逆の方向に出す ・トスを高く上げすぎない ・打つ肩のやや前あたりで打つ ・片手の拳または手のひらで打つ
	アタック	【ボールを投げる】 投げる ・投げたい方向に体を正対する ・投げる手の反対の足を1歩大きく踏み込む ・投げる手と反対の手は逆の方向に出す 【両足や片足で跳び、空中で向きを変えて足から着地(体づくり運動)】 ・膝を曲げて低い姿勢からジャンプ ・腕の振りを使ってジャンプ →高い位置にある目標物をタッチ	【いろいろな高さのボールを片手又は両手ではじく、打ち付けるなどして、相手コートに返球する】 プレール ・ボールの正面に移動する ・ボールをよく見てプレールをしやすい位置に前進又は後退する ・打ちたい方向に体を正対する ・打つ手と反対の足を1歩大きく踏み込む ・打つ手と反対の手は逆の方向に出す ・片手の拳または両方の手のひらで打ち付ける アタック ・ボールの落下点に移動する ・打ちたい方向に体を正対する ・片手の拳または両手のひらで相手コートに打つ	【相手コートにボールを打つ】 プレール ・ボールの正面に移動する ・ボールをよく見てプレールをしやすい位置に前進又は後退する ・打ちたい方向に体を正対する ・打つ手と反対の足を1歩大きく踏み込む ・打つ手と反対の手は逆の方向に出す ・片手の拳または両方の手のひらで打ち付ける ジャンプしてアタック ・ボールの落下点に移動する ・打ちたい方向に体を正対する ・両腕を後ろに大きく振り、腕を伸ばしてボールを打つ ・片手の拳または両手のひらで相手コートに打つ
	パス・レシーブ	【上に投げたボールを両手や片手で捕る】 ・上に投げたボールの下に入って捕る →頭の上で両手でつかむように捕る →胸と両手でかかえるように捕る →片手で捕る →ジャンプして捕る	【いろいろな高さのボールを片手又は両手ではじく、打ち付ける】 プレール ・ボールの正面に移動する ・ボールをよく見てプレールをしやすい位置に前進又は後退する ・打ちたい方向に体を正対する ・片手の拳または両方の手のひらで打ち付ける パス・レシーブ ・ボールの落下点へ素早く移動する ・肘と膝を軽く曲げた状態で構えておく ・片手又は両手でボールをはじいて味方にパスをする ・ボールをよく見て、中心を捉えて打つ ・味方に山なりのパスをする ※必要に応じてキャッチを採用する →キャッチの条件(回数・保持できる時間等)の設定 ・ボールをよく見ておく ・ボールの落下点へ素早く移動する ・ボールを落とさないように低い姿勢から粘り強く追う	【味方が受けやすいようにプレール】 プレール ・ボールの正面に移動する ・ボールをよく見てプレールをしやすい位置に前進又は後退する ・打ちたい方向に体を正対する ・打つ手と反対の足を1歩大きく踏み込む ・打つ手と反対の手は逆の方向に出す ・片手の拳または両方の手のひらで打ち付ける パス・レシーブ ・ボールの落下点へ素早く移動する ・肘と膝を軽く曲げた状態で構えておく ・片手又は両手でボールをはじいて味方にパスをする ・ボールをよく見て、中心を捉えて打つ ・味方に山なりのパスをする ※必要に応じてキャッチを採用する →キャッチの条件(回数・保持できる時間等)の設定 ・ボールをよく見ておく ・ボールの落下点へ素早く移動する ・ボールを落とさないように低い姿勢から粘り強く追う
	ブロック			【相手コートにボールを打つ】 ・ネットより高い位置の抑える
	ボールを持たないときの動き	【ボールが飛んだり、転がったりしてくるコースに入ること】 ・ボールの方向に体を向ける ・両足を肩幅よりやや広げて、膝を軽く曲げる	【ボールの方向に体を向けたり、ボールの落下点やボールを操作しやすい位置に体を移動したりすること】 ・ボールの方向に体を向ける ・両足を肩幅よりやや広げて、膝を軽く曲げる ・ボールの落下点や正面に体を移動する ・ボールを操作しやすい位置に体を移動する	【ボールの方向に体を向け基本的な構え】 ・両足を肩幅よりやや広げて、つま先に体重をかける ・腕を曲げて手が腰より高い位置になる ・前後左右どの方向にも正対できるようにする 【その方向に素早く移動】 ・ボールの落下点へ素早く移動する ・相手がボールを返して味方がボールを受けやすい位置に移動する

学年及び第6学年	中学校	
-ムの連携による攻撃や守備によって、攻	第1学年及び第2学年	第3学年
れに対する守備がしやすくなるような簡 ネットをはさんだ状態で攻防を楽しむ	ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所を めぐる攻防を展開すること	役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによつて 空いた場所をめぐる攻防を展開すること
【ボール】	【E 球技】	【E 球技】
【ボールをねらった場所から打ち返す】 E対する 1歩大きく踏み込む 下から後方に振り上げる ながら腕を体に沿って前方 つつけ根で打つ 正対する 1歩大きく踏み込む 逆の方向に出す ないようにまっすぐ上げる りで下に向かって打つ ひらで打つ	【バレーボール】 ラリーを続けることを重視して、ボールや用具の操作と定位置に戻 るなどの動きなどによる空いた場所をめぐる攻防を展開できるゲーム 【ボールの中心付近でとらえる】 アンダーハンドサービス ・打つ方向に体を正対する ・打つ手の反対の足を1歩大きく踏み込む ・トスは低く上げる ・手を軽く握って手のつけ根で打つ ・フォロースルーをする 【肩より高い位置からボールを打ち込む】 フロッターサービス ・打つ手と同じ足を後ろに引き、体重をかけておく ・体重を前足に移動させる ・トスを高く上げすぎないようにまっすぐ上げる ・肘が肩より高い位置になるようにし、肩のやや前あたりで 打つ	【バレーボール】 ポジションの役割に応じたボールの操作によって、仲間と連携した 一連の流れで攻撃を組み立てたりして、相手側のコートの方の空いた場 所をめぐる攻防を展開できるゲーム 【ボールをねらった場所に打つ】 アンダーハンドサービス ・ねらった方向に体を正対する ・ねらった方向に前足を1歩踏み出しながら打つ フロッターサービス ・ねらった方向に体を正対する ・ねらった方向に前足を1歩踏み出しながら打つ ・相手をくすくすコースをねらって打つ →コーナーやライン付近 →前衛のアタッカー付近 →選手と選手の間
【打ち返す】 トス ネットをしやすい位置に前進又は後退する E対する 1歩大きく踏み込む 逆の方向に出す ひらのひらで打ち付ける E対する 引いて両足でジャンプする ひらで相手コートに打つ	【コートの方の空いた場所】 【肩より高い位置からボールを打ち込む】 ジャンプパスアタッカー→両手でのアタック ・トスがわががってから助走を始める ・両腕を後方に大きく引く ・片足ずつ踏み込み、両足でジャンプする ・額のやや上で両手でボールをとらえる ・両手を突き出すように打つ ※助走から踏切 ・2歩（ト～ン、ト、トン）→3歩（ト、ト～ン、ト、トン） ソフトアタッカー→片手でボールをミートするアタック ・トスがわががってから助走を始める ・両腕を後方に大きく引く ・片足ずつ踏み込み、両足でジャンプする ・打つ手のひじを曲げてバックスイング ・反対の手は伸ばしてボールを迎えに行く ・腕を振り切らずにボールに手を当てる（ミートする）	【コートの方の空いた場所やねらった場所】 【腕を強く振って、ネットより高い位置から相手コートに打ち返 す】 スパイクネットよりも高い位置から打ち込むアタック ・両腕を後方に大きく引く ・片足ずつ踏み込み、両足でジャンプする →助走の最後の一步は大きく踏み込む ・打つ手のひじを曲げてバックスイング ・反対の手は伸ばしてボールを迎えに行く ・ボールを肩の前でとらえて、前方にフォロースルー ※助走から踏切 ・2歩（ト～ン、ト、トン）→3歩（ト、ト～ン、ト、トン）
【ボールをつなぐ】 E対する ネットをしやすい位置に前進又は後退する E対する 1歩大きく踏み込む 逆の方向に出す ひらのひらで打ち付ける 早く移動する 状態を構えておく れははじいて味方にパスをする 中心を捉えて打つ らって山なりにパスをする 採用する 保持できる時間等)の設定 早く移動する ように低い姿勢から粘り強く追う	【味方が操作しやすい位置へつなぐ】 オーバーハンドパス ・ボールの落下点へ素早く移動する ・手の指と腕で三角形を作る ・肘と膝を軽く曲げた状態で構えておく ・額の前でボールを捉え、肘と膝を伸ばしながら ・弾いた後は、手の平が外側を向くようにする アンダーハンドパス ・ボールの落下点へ素早く移動する ・手首、肘を伸ばし腕の上面を板のように平らにする ・手首のあたりにボールを当てる ・腕は振り上げずに、膝の曲げ伸ばしを使ってボールを送り 出す ・味方の方向に体を向ける、または板のようにした 腕を味方の方向に傾けてボールを当てる。 【空いた場所への返球】 ・ボールが空中にある間に、相手コートの人のいない場所を 見ておく ・腕の面や体を打ちたい方向へ向ける	【次のプレイをしやすい高さで位置にボールを上げる】 レシーブ ・ボールの落下点へ素早く移動する ・体を目標に向けて、安定した姿勢で構える ・両腕と体の角度を変えずに、目標の位置に腕の面を向ける ※腕を振り上げないようにする トス ・ボールの落下点へ素早く移動する ・ネットの位置、アタッカーの位置を見てパス →オープンパス ・トスする方向に体を向けてパス →バックパス ・腰を前に突き出し、上体を反らせて後方にパス →後方からの二段トス ・膝の曲げ伸ばしを使って、やわらかくパス
【打ち返す】 ひらでボールを両手を伸ばして壁を作って		【ネット付近でボールの侵入を防いだり、打ち返したりする】 ブロック ・アタッカーの正面に位置する ・ネット際で膝の曲げ伸ばしを使って真上にジャンプ ・両手の指に力を入れ肘を伸ばす ・つま先からしっかりと着地する →ソフトブロック(手の平で壁を作るように) →キルブロック(両手を相手コートに突き出して)
【打ち返す】 上げて、膝を軽く曲げる 5 より高い位置にくるよう ら素早く反応し、ボールに る 早く移動する くる場所を予想して動く と時、ボール方向に体を向けて 5	【各ポジションごとの定位置に戻る】 ・空いた場所をつくらぬように、ボールを返球したあとは定位置に戻る 【相手の打球に備えた準備姿勢】 【ボールや相手に正対】 基本の構え ・両足を肩幅よりやや広げて、膝を軽く曲げる ・つま先に体重をかける ・腕を曲げて手が腰よりも高い位置にくるようにする ・前後左右どの方向にも素早く反応し、ボールに正対できるよう にする	【コート上の空いている場所をカバー】 ・味方の動きをよく見て味方のいない場所を埋める ・声を掛け合いながら味方のいない場所を埋める 【基本的なフォーメーションに応じた位置】 サービシレーブ ・W型フォーメーションやU型フォーメーションなど、チーム で選択したフォーメーションを理解し味方の位置をよく見て ポジションをとる スパイクレシーブ ・ブロックと連携をして、軟打と強打に備える

【E ゲーム(ベースボール型ゲーム)・ボール運動(ベースボール型)・球技(ベースボール型「ソフトボール」)】

		小学校		
学年	第1学年及び第2学年		第3学年及び第4学年	
学習指導要領	・簡単なボール操作やボールを持たないときの動きによって、的に当てるゲームや攻めと守りのあるゲームをすること。 ・一定の区域で、逃げる、追いかける、陣地を取り合うなどをすること。		・蹴る、打つ、捕る、投げるなどの動きによって、易しいゲームをすること。	
領域	Eゲーム 体づくり		E ゲーム	
内容	ベース遊び ボール投げゲーム ボール蹴りゲーム 鬼遊び		ベースボール型ゲーム	
目指す姿	・様々なボールで投げる、当てる、つく、捕るなどのボール操作の楽しさを味わうことができるボール遊び ・的当ての楽しさを味わうことのできるボール蹴り、ボール投げゲーム		少人数での易しいルールの中で、全員が打つことによる得点やアウトを取る喜びを味わえるゲーム	
バット操作			【手や用具などを使って打ったり、静止したボールを打ったりする】 ・利き手や利き手に用具を持ち、手や用具の中心でボールを打つ ・打つ方向に向けて体を横向きにする ・自分の体の一歩前でボールを打つ ・手、用具を振り切る 【得点しやすい場所へ狙って打つ】 ・相手チームがいない方向に打つ	【止まったボールや易しくグラウンド内に打つ】 ・利き手を上に、手と手 ・打ちたい方向に体を向 ・ボールが当たる瞬間ま ・守備者のいない場所を 【得点しやすい場所へ狙っ ・相手チームがいない、 ・アウトゾーンから遠い
	ボール操作	送球	【ねらったところに緩やかにボールを投げる】 ・投げたい方向に体を正対する ・投げる手の反対の足を1歩大きく踏み込む ・投げる手と反対の手は逆の方向に出す ・ねらう所をよく見て、山なりのボールを投げる 【ボールを操作できる位置に動く】 ・まわりをよく見て、ねらう所が見える位置に動く	【投げる手と反対の足を一歩前に踏み出してボールを投げる】 ・投げる相手に向かって体を横向きにする ・投げる手と反対の足を一歩踏み出す ・投げる手を肩より高く上げ、腕を振る ・投げる手と反対の手を、前に伸ばす
捕球		【ボールを捕ったり、止めたりする】 ・ボールの正面に入り、体の中央でボールを捕る 【上に投げたボールを両手や片手で捕る(体づくり運動)】 ボールを上げる/ボールを捕る ・膝を曲げて低い位置でボールを持ち、膝を伸ばしながら両手でボールを高く投げ上げる ・ボールの真下に移動して片手(または両手)で捕る	【向かってくるボールの正面に移動する】 ・ボールとにらめっこするように、体の中心にボールが来るように移動する ・ボールの方向に、素早く体を向ける	【打球方向に移動し、捕球】 ・ボールが捕りやすい場 ・胸の前やおでこの上な する ・両手で受け止めるよう
ボールを持たないときの動き	走塁	【逃げたり、身をかわしたりする】 ・鬼にタッチされたり、マーク(タグやフラッグ)を取られ たりしないようにいろいろな方向に逃げる	【ベースに向かって全力で走り、かけ抜ける】 ・ベースを見てまっすぐに走る ・ベースを踏むまで全力で走りきる	【塁間を全力で走塁する】 ・塁を回るときは、やや ・頭を内側に傾けて走る
	準備姿勢		【守備の隊形を工夫して得点を防ぐ】 ・守備者と守備者の間に大きいすき間をつくらぬよう人を配置する	【守備の隊形を工夫して得 ・守備者と守備者の間に 均等にする ・内野と外野に分ける
	連携した動き	【2・3人で連携して、相手(鬼)をかわしたり走り抜けたりする】 ・2・3人一緒に鬼にタッチされないようにいろいろな方向に逃げる		

学年及び第6学年	中学校	
	第1学年及び第2学年	第3学年
<p>・ルを打ち返す攻撃や隊形をとった守備に</p>	<p>・基本的なバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と定位置での守備などによって攻防を展開すること。</p>	<p>・安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作、連携した守備などによって攻防を展開すること。</p>
	<p>【E 球技】 ソフトボール</p>	<p>【E 球技】 ソフトボール</p>
<p>簡易化されたルールの中で、捕球したりつたり、止まったボールや易しく投げられて楽しさを味わえるゲーム</p>	<p>易しい投球を打ち返したり、定位置で守ったりする攻防を展開できるゲーム</p>	<p>易しい投球に対する安定した打撃により、連打を重ねるなどの攻撃や仲間と連携した守備のバランスのとれた攻防を展開できるゲーム</p>
<p>投げられたボールをバットでフェア</p> <p>とくつつくようにバットを持つけるで見るねらう</p> <p>て打つ】 すき間を狙って打つ場所に打つ</p>	<p>【バットの握り方(グリップ)・構え方】 基本の構え</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ホームベースに対して平行に立つ ・足は肩幅よりやや広めで膝を軽く曲げる ・後方の肩(右打ちの場合は右肩)の前あたりでバットを握る ・利き手を上にしてグリップを握る ・バットのヘッドは背中の方に傾ける <p>【バットの振り方(テイクバック・スイング)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バットのヘッドが手首と同じ高さになるように振り抜く ・後方の足に体重をのせ、上半身がやや後方に捻じられるようにテイクバック ・前方の足に体重を移動しながらスイングし、しっかりと振り抜く 	<p>【ボールのとらえ方(インバクト)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールから目を離さない ・テイクバック(1)→ミート(2)のリズムで振る <p>【高さやコースなどにタイミングを合わせて】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・投球の位置によって内側のボール(内角球)は前で、外側のボール(外角球)は後ろにミートポイントを設定し、バットの高さをボールに合わせて振る <p>【ねらった方向に打ち返す】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・右打ちのバッターがレフト方向(バッターからみて左側)を狙う場合は、前足(左足)を後方に下げて構え、前にミートポイントを設定する ・右打ちのバッターがライト方向(バッターからみて右側)を狙う場合は、後足(右足)を後方に下げて構え、後ろにミートポイントを設定する
<p>投げる】 向きにする 一歩踏み出す 上げ、腕を振る 前に伸ばす 、胸元を狙って投げる</p>	<p>【ボールの握り方】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人差し指と中指、親指で握り、薬指は横に軽くそえる(手の小さな人は薬指も使って握り、小指を軽くそえる) ・ボールが手のひらに触れないようにして、強く握りすぎない <p>【ボールの投げ方(スローイング)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・投げる方向に対して横向きに構える ・両肘を肩の高さに上げ、投げる方の足を1歩踏み出す ・投げる腕の肘を肩の上に保ちながら投げる ・グラブの手は投げる方向に向けてしっかりと伸ばす <p>【ボールを投げた後の身体の操作(フォロースルー)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・正面に体をひねるようにして投げる ・グラブ側の腕は体に引きつける ・投げる手の反対の脇腹の方向に振り下ろす 	<p>【無駄のない一連の動きでねらった方向へボールを投げる】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゴロボールは捕球と同時にボールをつかみ、フライは、捕球後できるだけ素早くボールをつかむ ・グラブ側の足を前に出して捕球し、ステップしながらボールを握り、グラブ側の足を前に出して投げる
<p>する】 所へ素早く動く ど、ボールが捕りやすい位置へ移動 に捕球する</p>	<p>【基本となるグラブの使い方(キャッチング)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールは体に引きつけながらやわらかく包み込む ・グラブに反対の手をかぶせて落ちないようにする <p>【ゴロを捕る】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グラブの面をボールに向ける ・両足の間で、足を結ぶ線よりも前方で捕球する <p>【フライを捕る】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・落下地点に素早く入り、打球とグラブ両方が見える位置で捕る 	<p>【移動しながらボールを捕る】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・膝を曲げて、体より前で捕球する ・ボールを待たずに、直線的に最短距離で捕球場所へ向かう <p>【仲間からの送球を塁上でタイミングよく受ける】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・送球する仲間を見ながら塁上へ移動する
<p>膨らんで走る</p>	<p>【次の塁をねらって全力で塁を駆け抜けたり、打球の状況によって止まったりする】 ※1塁ベースの駆け抜け</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1塁ベースを通過したら早めに止まり、必ずフェアグラウンド側を見て戻る ・守備にミスがあれば、2塁ベースを狙う 	<p>【スピードを落とさずに円を描くように塁間を走り、打球の状況に応じて次の塁への進塁をねらう】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ベースを回るときは、大回りにならないように、体を内側に傾ける ・左足でベースを踏み、右足を次の塁方向へ向ける
<p>点を防ぐ】 大きいすき間をつくらず、守備範囲を</p>	<p>【ボールを受ける前の身体の構え方】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前後左右、どこにでも動きやすいように構える ・打者に向かって構える ・膝を軽く曲げておく ・重心をやや前方へかけ、上体を少し前へたおす 	
	<p>【ポジションの役割に応じてベースカバーやバックアップの基本的な動きをする】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・近くにいる野手が素早く入る ・捕球のために空いた塁に入る ・ランナーが進塁する塁に入る ・エラーや悪送球に備えて味方のカバーに入る 	<p>【中継プレイに備える動きや、ポジションに応じてダブルプレイなどの連携に備える動き】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・予測(走者の位置、起こり得るプレー)をして守備位置に入る

大会の歩み

第1回	昭和36年度	札幌市	第31回	平成6年度	羽幌町
第2回	昭和37年度	札幌	第32回	平成7年度	札幌市
第3回	昭和38年度	旭川市	第33回	平成8年度	釧路市
第4回	昭和39年度	岩見沢市	第34回	平成9年度	旭川市
第5回	昭和41年度	札幌市	第35回	平成10年度	函館市
第6回	昭和42年度	函館市	第36回	平成11年度	鷹栖町
第7回	昭和43年度	苫小牧市	第37回	平成12年度	網走市
第8回	昭和44年度	深川市	第38回	平成13年度	札幌市
第9回	昭和45年度	音更市	第39回	平成14年度	札幌市(全国大会)
第10回	昭和46年度	札幌市	第40回	平成15年度	根室市
第11回	昭和47年度	室蘭市	第41回	平成16年度	函館・渡島
第12回	昭和48年度	旭川市	第42回	平成17年度	留萌市
第13回	昭和49年度	倶知安町	第43回	平成18年度	旭川市
第14回	昭和50年度	札幌市	第44回	平成19年度	札幌市
第15回	昭和51年度	札幌市	第45回	平成20年度	十勝
第16回	昭和53年度	留萌市	第46回	平成21年度	釧路市
第17回	昭和54年度	釧路市	第47回	平成22年度	渡島
第18回	昭和55年度	苫小牧市	第48回	平成23年度	北見市
第19回	昭和56年度	函館市	第49回	平成24年度	札幌(全国大会)
第20回	昭和57年度	札幌市	第50回	平成25年度	上川
第21回	昭和58年度	北見市	第51回	平成26年度	函館市
第22回	昭和59年度	旭川市	第52回	平成27年度	十勝
第23回	昭和60年度	札幌市	第53回	平成28年度	札幌市
第24回	昭和61年度	札幌市	第54回	平成29年度	旭川市
第25回	昭和62年度	士別市	第55回	平成30年度	渡島
第26回	昭和63年度	釧路市	第56回	令和元年度	釧路市
第27回	平成2年度	札幌市(全国大会)			
第28回	平成3年度	帯広市			
第29回	平成4年度	函館市			
第30回	平成5年度	苫小牧市			

広 告

協賛ありがとうございます
ございます

A4判ワイドに!



わかる かわかる できる 楽しむ

改訂新版 みんなの体育

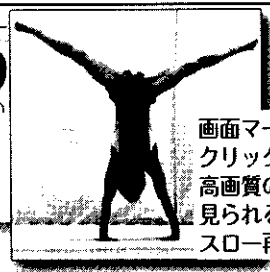
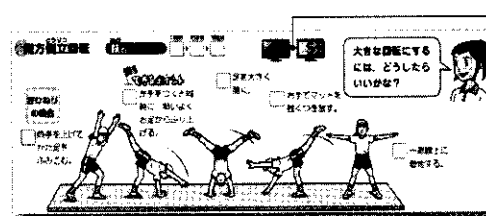
小学校体育副読本①～⑥年

教師用指導書
もあります!

学年別、各学年に
CD-ROM 付き

デジタル副読本

デジタル版 発売中!
みんなの体育
5年・6年



画面マークの
クリック(タップ)で
高画質の動画が
見られる!
スロー再生も簡単!

PC やタブレットで
副読本の紙面が提示できる!

ペンツール、拡大機能など、シンプルな使いやすさを追求!

[学校教育ネット]でサンプル版公開中!



●高橋健夫 ●尾縣 貢
●高木英樹 ●松本格之祐

B5判 定価: 本体 1,800円 + 税

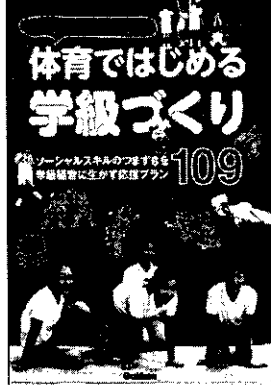
好評発売中

体育の基本

走る、泳ぐ、投げる、回る、跳ぶ...

*必ずできるようにする
正しい体育の学び方・教え方!
*あらゆる運動の基礎の
基本となる20の運動を厳選!

すべての子どもが必ずできる



好評発売中

授業で
生かせる
具体的な
アイデアが
満載!

編著
阿部利彦・清水由・川上康則
ほかにも現役教員8名が実践例を紹介!

B5判 定価: 本体 1,800円 + 税

気になる子どもいっしょに
体育ではじめる学級づくり

株式会社 学研教育みらい



ほしい情報が
ここにある!

中小教育事業部
〒141-8416 東京都品川区西五反田2-11-8
TEL 03-6431-1151(代表)

学研 学校教育ネット <http://gakkokyoiku.gakken.co.jp/>

facebook <https://www.facebook.com/gakkengakkokyoiku>



わたしたちは今、「地球となかよし」をテーマに
人間の成長に貢献しています

教育出版は、人と自然や社会とのよりよい関係を築き、
発展させていくことを通して「人の成長」に貢献していきたいと考え、
人と地球の未来につながるさまざまな事業に取り組んでいきます。



 教育出版株式会社

北海道支社 〒060-0003 札幌市中央区北三条西 3-1-44 ヒューリック札幌ビル6F TEL●011-231-3445 FAX●011-231-3509
函館営業所 〒040-0011 函館市本町 6-7 函館第一ビルディング3F TEL●0138-51-0886 FAX●0138-31-0198
ホームページ <http://www.kyoiku-shuppan.co.jp>



日刊教育版/日刊建設版 発行

HOKKAIDO NEWS SERVICE

株式会社 北海道通信社

代表取締役社長 松木 謙 公

本 社/札幌市中央区北5条西6丁目1番地23 (第1道通ビル)
電話 代表 011-222-3521 URL <https://dotsu.co.jp>
釧路支社/釧路市共栄大通7丁目1番6号 (メイセイ釧路共栄ビル)
電話0154-23-5241 E-mail kushiro@dotsu.co.jp

バスからの車窓は北海道をより雄大にする。



安全性評価認定取得

衛星バス(株)
☎(0154) 40-3131

北海道知事登録 第2-289号

衛星観光(株)
☎(0154) 40-2121

〒088-0606

釧路郡釧路町中央3丁目50番地
FAX 0154-40-3142

祝 第56回 北海道学校体育研究大会 釧路大会

ビジュアル 新しい 体育実技

教師用
DVD-ROM4枚付
学習カード、図版集、動画集収録

改訂版

2018年のスポーツ界の写真を掲載 (前見返し)

写真点数3,500 圧倒的な迫力
鮮明な連続写真を豊富に掲載し、動き
のポイントをわかりやすく提示。

2ステップ構成

学習指導要領に合わせたステップ1 (1
学年~2学年用)、ステップ2 (3学年用)
の2ステップ構成。

700点以上の動画を収録した 付属DVD-ROM

教師用DVD-ROMに14種目の動画
データを収録しました。動画データは
Windows対応のWMV版と、iPadな
どに対応するMP4版の2種類を収録。



全1冊/B5判/336頁/4色刷
定価 本体752円(税別)

NEW 小学校・中学校用

体力テスト 診断システム

文部科学省「新体力テスト」
実施要項 準拠

児童・生徒
1人あたり
204円
(税込 220円)

測定項目だけではなく、
生活習慣や健康意識にも着目
一人ひとりが自分の身体を知り、
自分の体づくりを考えていくことが
できる充実したデータを提供

Web評価支援システム対応



体力・運動能力向上への
取組サポートを強化します。



お問い合わせは義務教育部 Tel:03-5390-7481 教育事業本部営業部 Tel:03-5390-7451
北海道支社 〒064-0806 札幌市中央区南6条西14-1-5 札幌東書ビル Tel:011-562-5721 Fax:011-562-5492
ホームページ <https://www.tokyo-shoseki.co.jp> 東書Eネット <https://ten.tokyo-shoseki.co.jp>

衛藤隆、田中哲郎、
横田俊一郎、渡辺博●編著

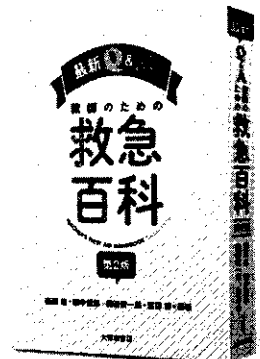
知っておきたい救急の基礎知識から、事故
や急病時の救急法の実際、学校行事の事故
対策、健康状態の把握と指導まで、学校現
場で教職員が直面する様々な問題への具
体的な対処をQ&A方式で平易に解説する。
定評のある救急百科が、
10年ぶりに改訂!

●A5判・496頁・函入 定価=本体3,800円+税

救急 百科

第2版

最新
Q & A
教師のための



大修館書店

ご注文は ☎03-3868-2651 <https://www.taishukan.co.jp>

UNDER ARMOUR

ユニフォーム製作
チームウェア製作
Under Armour販売

www.proformance-sports.com



〒085-0063 釧路市文苑1丁目9番2号
営業時間 10:00-19:00

<http://www.facebook.com/PFSports>



Performance



プロフォーマンス
Performance Sports

学習参考書・教育用品

(有) 道東教材

TEL (0154) 46-2701 FAX 46-4150

〒085-0814 釧路市緑ヶ岡6-16-1

学校教材教具・理化学機器・視聴覚教具
測量光学機材・化学工業薬品・総合厨房設備
水処理装置・消化器材・家庭電気
ガス器具暖房設備・産業資材各種

 株式会社 **大伸**

釧路市川北町8番14号

TEL (0154)23-4351

FAX (0154)23-4354

○オフィス家具

○事務機器

○OA機器

○教材


○文具

 株式会社 **トワ**

釧路市光陽町11番7号 TEL 0154-22-6136 FAX 0154-22-6138

お部屋探しなら 新しくなったビッグ釧路店で!

【北海道釧路駅前13】第506号 【国土交通大臣(2)第776号】

www.web-windhill.com/ 

釧路店 / 本社

TEL 0154-38-9911

TEL 0154-39-7711

TEL 0154-39-1111

釧路市文苑1-1-13

NEW 01 ビッグ釧路店
リニューアルオープン

釧路最大級のフロア面積!
さらにいい部屋見つかります!



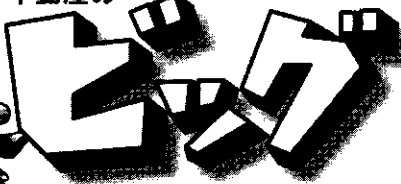
NEW 02 ビッグ釧路店の
LINE公式アカウント

新着物件やキャンペーンなど、
お得な情報をお届け!



友だち追加用QRコード

不動産の



オフィス統合により
管理センターが
移転しました!

釧路駅前店 法人課

TEL 0154-32-0011

釧路市北大通13-2-5

帯広店

TEL 0155-22-9911

帯広市西二条南8丁目14-3
IGA208 west1F

きょうど料理

くしろ  **駒形家**

KOMAGATAYA

代表取締役 白 幡 博

釧路市栄町6丁目2番地 (栄町平和公園横) TEL. 24-4658 FAX. 25-0533

MIDORIGAOKA DENTAL CLINIC



- 診療時間
平日 AM9:30~12:30
PM2:00~ 6:00
土曜 AM9:30~12:00
- 休診日
日曜・祝祭日

緑ヶ岡歯科クリニック

〒085-0814 北海道釧路市緑ヶ岡2丁目16番11号 TEL(0154)41-3169

弁 当

食堂 味 富

釧路市北大通九丁目 電話0154 (22) 0923

時代のニーズに応じて進化してゆきます。



頁物印刷 ◀
記念誌
文集
自費出版
生徒会誌

商業印刷 ◀
チラシ
ポスター
会社案内

▶ 実用印刷
一般伝票
八ガキ
封筒
名刺

▶ 新聞印刷
社内報
学校新聞

釧路総合印刷株式会社

〒085-0034 釧路市白金町19-2
TEL.0154-23-9201/FAX.0154-23-9205
<http://www.websogo.co.jp>



学校アルバム・スタジオ撮影
出張撮影・DPE・証明写真

有限会社 写真のさとう

〒085-0037 釧路市柳町7-22

TEL 0154-25-1488・FAX 0154-23-3370

EVERYDAY LOW PRICE



教育図書＋教育用品＋保育用品＋事務用品

株式会社 杉山商会

本社 〒080-0019 帯広市西9条南14丁目3番地 TEL 0155-26-3111(代)
FAX 0155-26-3116

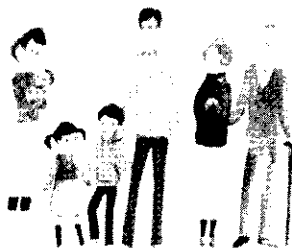
釧路店 〒085-0058 釧路市愛国東4丁目13番6号 TEL 0154-37-3111(代)
FAX 0154-37-3116

心のなかにある

家族の温もりや笑顔のある日々
言葉にしきれない 大切な想い

私たちは その想いに寄り添い、形にし、つなげていく
ずっと変わらない 大切にしていること

保険に、愛という本質を
ジブラルタ生命



「家族への想い」スペシャルサイト

動画公開中 www.gib-life.co.jp/st/kazoku

ご家族の想いは、形がある。私たちは、愛をお聞きし、
形にするお手伝いをいたします。



保険 愛の本質

ジブラルタ生命保険株式会社 通称 東洋生命
〒085-0015 釧路市北大通6丁目2-21 日宝ビル7F TEL 0154-21-6291



【コールセンター】0120-37-2269 【ジブラルタ生命ホームページ】www.gib-life.co.jp/

【受付時間】平日 8:30-20:00 土曜 9:00-18:00 (日曜・祝日 10:31-1:30を除く) 携帯電話・PHSからもご利用いただけます。詳しくは、



大地資材開発株式会社
大地建設工業株式会社
大地運輸有限会社

(一般貨物自動車運送業)
 (産業廃棄物収集運搬業)

代表取締役 松下 貴志

〒084-0913 釧路市星が浦南2丁目1番22

資材専用 TEL (0154) 55-3308 FAX (0154) 55-3301

建設専用 TEL (0154) 68-4900 FAX (0154) 68-4901

運輸専用 TEL (0154) 51-7150 FAX (0154) 55-3301

<http://daichi946-group.com/>



daiboshi

■ 食品部お取扱い ■ 各種業務用食料品 ■

砂糖・小麦粉・水飴・澱粉・食用油脂・醤油・イースト
 パン粉・調味料・缶詰・乾麺・その他製菓製パン材料

橋 谷 株 式 會 社

〒085-0004 釧路市新富町12の6号

Tel. 0154-23-1448 Fax. 0154-23-1450

旅が、

未来の

わたしを

つくる。

www.tobutoptours.co.jp

スリリングだったり、
 とてつもなくダイナミックだったり、
 思いもよらぬ出逢いがあったり、
 かけがえのない
 何にも勝る感動と遭遇したり・・・
 そんな旅のひとつひとつが、
 あなたの心を育て、
 あなたの未来を素敵に変える
 さっかけになりますように・・・
 新しいたび
 私たちは真剣にプレゼンします。

あなたの未来を変える、ステキな旅を。



東武トップツアーズ

TOBU TOP TOURS

釧路支店

HUMAN FOCUS 2019

人にフォーカス! 伝統的な関係づくり

キグナス石油特約店

金井石油株式会社



釧路市文苑1丁目22番11号 〒085-0063
TEL(0154)64-1422 FAX(0154)39-5532

《事業所案内》

副港サービスステーション

釧路市宝町3番29号 TEL(0154)25-2142

FAX(0154)25-2143

(フリーダイヤル) TEL(0120)26-2142

《営業品目》

- ・海上船舶給油
- ・ガソリン、軽油、灯油、重油等石油製品の販売
- ・潤滑油、工業用潤滑油の各種販売
- ・タイヤ販売、車検整備等関連商品の販売

道産米は「合組」「おぼろづき」
「ななつぼし」「ふっくりんこ」

— 米を通じて暮らしの —



Communications



釧根食糧株式会社

総合解体・産業廃棄物収集運搬

株式会社 カイソウ

会長 木村 信也

〒084-0907 釧路市鳥取北4丁目19-3 TEL/FAX(0154)51-8353

E-mail:kk_kaisou@yahoo.co.jp

道東で最大規模の



フラワーパラダイス

株式会社 シノハラ園芸

釧路市花園5の4(共栄中学校前)

〈営業時間/AM9:00~PM5:30〉

☎(代)0154-22-3230

お電話
一本
即日対応

心と心のハートニー

Social
Open
Network
Guide

24時間在宅介護の

そんぐ

そんぐケアセンター / 住宅型有料老人ホーム **そんぐ道夢**

釧路市大町6丁目6番10号 Tel:0154-55-7821 Fax:0154-55-7821

介護のがつこそんぐ

釧路市大町6丁目6番10号 Tel:0154-55-3344 Fax:0154-55-3344

HP <http://www14.plala.or.jp/songcare/>



住宅型有料老人ホーム **三愛道夢**

住宅型有料老人ホーム **ひぶな坂道夢Ⅰ**

住宅型有料老人ホーム **ひぶな坂道夢Ⅱ**

住宅型有料老人ホーム **ひぶな坂道夢Ⅲ**

そんぐケアセンター
春採ヘルパーステーション

株式会社 **道夢**

〒085-0813 釧路市春採6丁目1番2号 TEL(0154)68-5775-FAX(0154)68-5666
URL: <http://www14.plala.or.jp/songcare/dome/>



tekken 株式会社 **鉄建**

釧路営業所/〒085-0005 釧路市松浦町10番23号
TEL(0154)24-5383・FAX(0154)24-5388

北海道公立学校教職員互助会会員の皆様へ

自動車保険 大口団体割引

損害保険トータルプランナーがいる代理店

ありがとうございます。

株式
会社

セフティプランニング大吉

〒085-0847 北海道釧路市大町 1-1-11

Tel.0154-42-0111 Fax.0154-42-0101

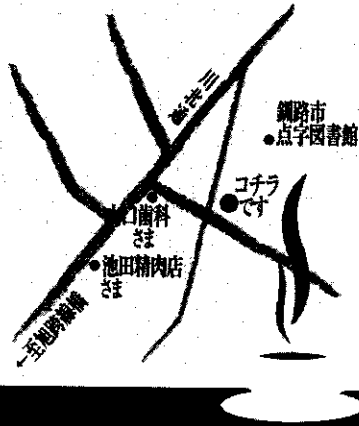
○取扱保険会社

◎損害保険 三井住友海上火災保険(株)

◎生命保険 三井住友海上あいおい生命保険(株)

Soul mate
Liberty man
リバティ マム

釧路市川北町4-3
090-6442-2328



釧路市公設地方卸売市場

中 丸中釧路中央青果株式会社

代表取締役社長 須崎 幸藏

084-0904 釧路市新富士6丁目1番23号
電話(代表) (0154) 51-5111
FAX(代表) (0154) 51-4234

砂販売・土地建物販売

有限会社 **東海コーポ**

代表取締役 塚 敏幸

釧路市鳥取南7丁目2番21号
携帯 090-5229-4187

私達は、応援しています。

TOMBOW



北海道**トンボ**株式会社

〒060-0906 札幌市東区北6条東5丁目1番7
TEL (011)742-2551 FAX (011)731-1176
URL <http://www.h-tombow.co.jp>

..... スクールウェア

トンボ学生服

トンボ女子通学服

COMME ÇA
School Label

OLIVE des OLIVE
School

EAST BOY

..... スポーツウェア

YONEX

COMME ÇA
School Label

VICTORY
TO THE NEXT STAGE

TOMBOW WIN

..... 上靴



ラッキーベルシューズ北海道代理店
推薦
朝日本中学校体育連盟
※ラッキーベルのシューズはベルマーク商品です。

噴水が見える栄町公園向い、ご宴会、ご会合、ご法要にぜひ
ご利用ください。



1階イタリアン&フレンチ
オーストラリアホーンもぜひ、
ご利用ください。

お問い合わせは下記まで
0154-23-2550



aqua veil
アクア・ヴェール

太平洋設備株式会社

●お問い合わせ・ご予約はお気軽に

0154-23-8211

北海道釧路市栄町8-3 ◎ JR釧路駅より徒歩10分

★あなたの会社の広告宣伝のお手伝いを致します★

Minato

北海道知事許可 釧第2117号

株式会社 みなと工芸

本 社 釧路市川北町7番1号
企画・製作工場 釧路町国善1丁目11番地

TEL (0154)36-5665



第 56 回 北海道学校体育研究大会

釧路大会 研究紀要

発行日 令和元年 10 月 11 日(金)

発行 北海道学校体育研究大会
釧路大会 実行委員会

事務局 白糠町立白糠中学校

〒088-0324 白糠郡白糠町西 5 条北 2 丁目 1 番地 2

電話 01547-2-2825

印刷 釧路総合印刷株式会社

電話 0154-23-9201

