

令和5・6年度
「運動大好き“かごしまっ子”」育成推進事業推進校

【研究主題】

主体的に運動に親しみ, 体力の向上を図る生徒の育成
～教科体育の充実と運動に親しみたくなる環境づくりを通して～



〈 校 訓 〉「自主 誠実 礼儀 奉仕」

〈学校教育目標〉「心身ともに健やかで, 自ら学び・考え,

次代をたくましく生きる生徒を育成する」

〈生徒会スローガン〉「南中のSOUTH Smile Oath Unite Try Hope」

令和6年11月13日(水)

指宿市立南指宿中学校

【研究主題設定の理由】

1 本校生徒の実態から

本校生徒は活発で明るい生徒が多く、学校行事などを生徒主体で積極的に取り組む姿が見られる。その一方で、令和5年度の県児童生徒体力・運動能力調査や全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から、本校生徒には、下記のような実態が見受けられた。

- 「運動やスポーツをすることが好き」と回答した生徒が男子54%、女子27%であり、男女ともに全国平均を下回っている。
- 「体育の授業が楽しい」と回答した生徒が男子63%、女子33%であり、女子が全国平均を下回っている。
- 1週間の総運動時間が60分未満と回答した生徒が男子8.9%、女子23%であり、男女ともに全国平均より多い。
- 実技に関する調査8種目のうち、全国・県平均を超えた種目は、50m走のみだった。

2 社会的背景から

スポーツ庁が令和5年12月に作成した「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の報告書」によると、生徒の体力合計点と強い関連を示した主な調査項目として、以下の2項目の関係性について触れ、運動やスポーツに興味をもたせる重要性が示された。

「運動やスポーツをすることが好き」と「体力合計点」の2項目

また、「運動習慣・生活習慣」のまとめでは、以下の項目に触れ、生徒の良好な運動習慣の獲得は、体力の向上の基盤となることはもとより、様々な社会性の向上、基本的な生活習慣の獲得につながることから、1週間の総運動時間の向上に向けた取組の必要性について示された。

「1週間の総運動時間が60分未満と回答する生徒が増加傾向にある」

以上のことから、教科体育や教科外体育等における取組を工夫することで、主体的に運動に親しみ、体力の向上を図る生徒の育成を目指すこととし、研究主題及び研究仮説を設定した。

【研究主題】	
主体的に運動に親しみ、体力の向上を図る生徒の育成 ～教科体育の充実と運動に親しみたくなる環境づくりを通して～	
【研究仮説】	【研究の視点】
＜仮説Ⅰ＞ 教科体育を充実させることで「運動やスポーツが好き」と答える生徒が増え、主体的に体力の向上を図ろうとする生徒が増加するのではないかと。	＜視点ア＞ 教科体育における取組
＜仮説Ⅱ＞ 教科外体育や家庭及び地域との連携を通して、運動に親しみやすくなる環境を整えることで、1週間の総運動時間が増加し、主体的に体力の向上を図ろうとする生徒が増加するのではないかと。	＜視点イ＞ 教科外体育における取組 ＜視点ウ＞ 家庭及び地域と連携した取組

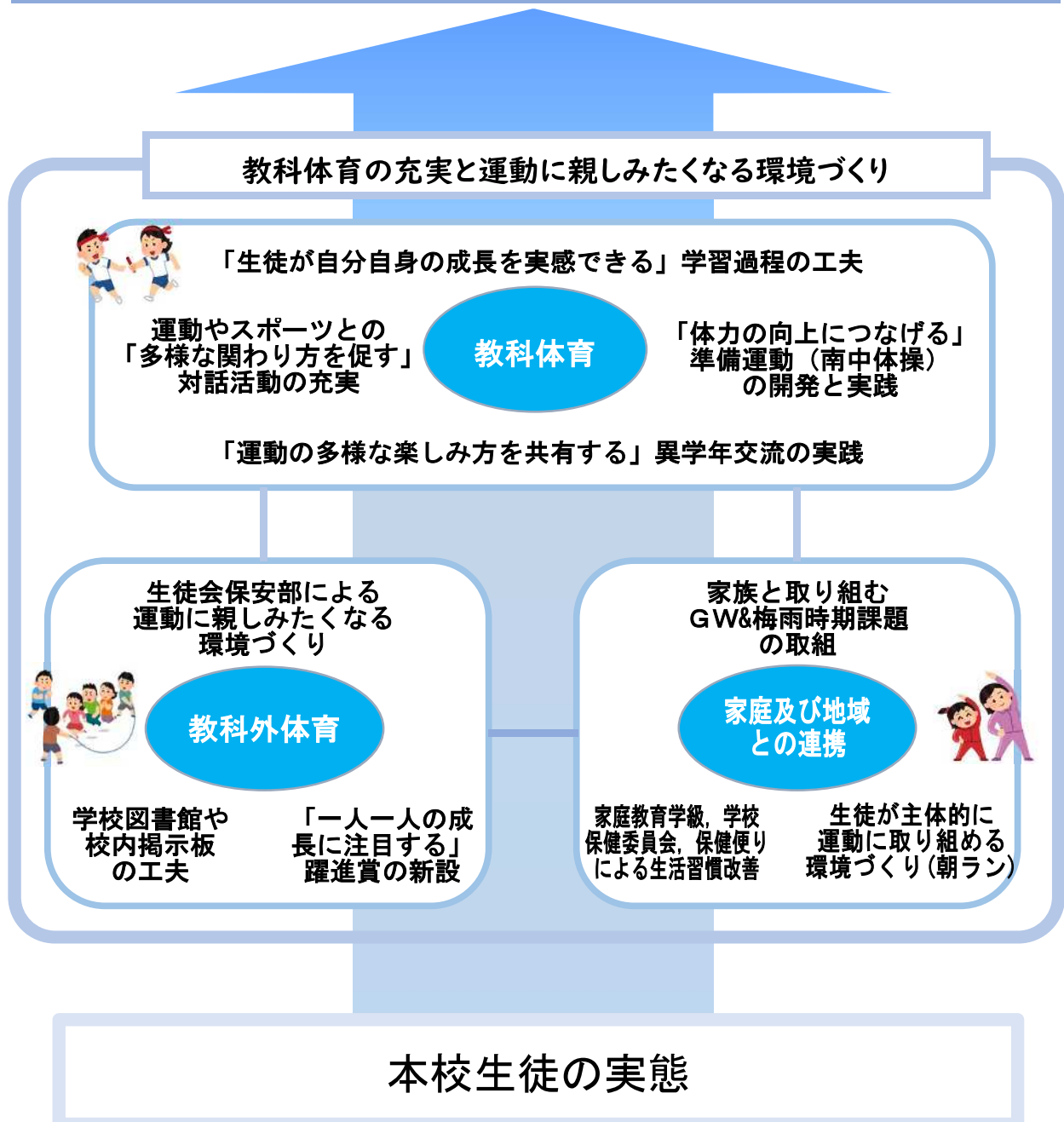
【研究構想図】

【学校教育目標】

心身ともに健やかで、自ら学び・考え、次代をたくましく生きる生徒を育成する

【研究主題】

主体的に運動に親しみ、体力の向上を図る生徒の育成



【仮説Ⅰ・視点ア】教科体育における取組の工夫

Ⅰ 「生徒が自分自身の成長を実感できる」学習過程の工夫

教科体育を通して生徒が「運動やスポーツが好き」と思えるためには、「生徒が自分自身の成長を実感できる」ことが大切であると考え、以下の2点に重点を置いた学習過程の工夫を行った。

- ① 学習課題を設定する前に、「**試しの運動**」として、自分や他者の現状を把握することができる時間を設けることに重点を置いた。現状を把握することで、自分自身や他者が解決したいと思える課題を設定したり、見通しをもったりすることができるように働きかけを行う。
- ② 展開の後半では、「**学習成果の確認**」の時間を設定して、「試しの運動」の時間などで把握した自分や他者の現状がどのように変容したのか、生徒自身が実感できる場を設けることに重点を置いた。生徒が自身の変容に気が付きにくい場合もあるので、成果を確認する上での観点等を伝えるなどの働きかけを行う。

以上の2点に重点を置き、「学習者主体の授業モデル」として指宿市で取り組んでいる「いぶすき授業ポイント5」も参考にしながら以下のように学習過程を見直した。

「いぶすき授業ポイント5」については別添資料参照

Ⅰ単位時間における学習過程のモデル（複数単位時間で実施する場合もあり）		
過程		○生徒の活動内容等 ※教師の留意点
導入	意欲・見通し	○ あいさつ・健康観察 ○ 「南中体操」（準備運動）の実施 ※ 詳細は別項参照 ○ 補助運動・補強運動 ○ 試しの運動 ※ 本時で学ばせたい主運動に類似するような動きを行う。「<u>体の部位</u>」,「<u>運動の局面</u>」などの観点を伝えながら行わせることで、<u>生徒が自分の現状について焦点化し、主体的な課題設定につなげられるように心掛ける。</u> ○ 学習課題の設定 ※ 試しの運動からのつながりを意識して、課題解決に向けた見通しや目標をもたせることを心掛ける。
展開	試行錯誤・協働	○ 課題解決に向けた練習・学び合い（ICT活用、場の設定の工夫など） ○ 学習成果の確認 ※ 「<u>試しの運動</u>」で焦点化された現状と活動後の現状を比較し、<u>生徒が自分自身や他者の変容に気が付きやすくなるように心掛ける。</u>
終末	振り返り	○ まとめ ○ 振り返り（次時への課題把握なども含む） ○ 整理運動

2 運動やスポーツとの「多様な関わり方を促す」対話活動の充実

運動やスポーツを「する」ことだけに焦点化してしまうと、好きになるきっかけは限られてしまうと考えられる。そこで、教科体育の中で、様々なパターンの対話活動を充実させることで、運動やスポーツを「みる」、「支える」、「知る」といった多様な関わり方も促す工夫を実践した。

以下は本校で行った運動やスポーツとの「多様な関わり方」の一例である。



球技においてタブレット端末を活用しながらチームの作戦を立てたり、リレーにおいてグループでフォームを確認し、バトンパス改善の話し合いをしたりするなど、「みる」、「支える」、「知る」といった関わりも促し、その中で、達成感や自己や他者の変容に気付くことができる場面を効果的に設定することを目指している。

3 「体力の向上につなげる」準備運動（南中体操）の開発と実践

毎時間行う準備運動をより効果的にすることで、特に本校生徒の課題である柔軟性を中心とした体力の向上を図った。また、生徒が主体的に取り組める雰囲気づくりにも心掛けた。

これまで行ってきた準備運動を見直し、より効果的な運動を取り入れるために、スポーツ科学の専門家である、鹿児島国際大学の吉本准教授の協力をいただき、「南中体操」を開発した。



別添資料の二次元コード若しくはURL から御覧ください

スポーツ科学の専門家である鹿児島国際大学の吉本准教授による講習会の様子

南中体操の動画

4 「運動の多様な楽しみ方を共有する」異学年交流の実践

体力や技能の程度等に関わらず、運動の多様な楽しみ方を共有することを目的に、年度初めの授業で、2年生が1年生に集団行動や南中体操の示範を行うことを中心に異学年交流学習を実施した。

2年生は支える立場となり、充実感と自己の成長を実感する時間となった。1年生の感想に「機敏な動きや南中体操のイメージが湧いた。」とあり、「見る楽しみ」や「支えられる喜び」を味わっている様子が見ええた。



異学年交流スタートの様子

【仮説Ⅰ・視点Ⅰ】教科外体育における取組の工夫

1 生徒会保安部の取組①～「運動に親しみたくなる環境づくり【ストレスマネジメント】」～

朝の会で、生徒会保安部が主体となってストレスマネジメントを行った。各学級で生徒会保安部長を中心に、実技を交えながら腹式呼吸や肩の筋弛緩運動を紹介した。

生徒アンケートでは、「試験前や部活の試合前に行いたい。」「今後も続けていきたい。」など肯定的な意見が多く出た。

2 生徒会保安部の取組②～「運動に親しみたくなる環境づくり【朝の全校ストレッチ】」～

全校朝会の開始前に生徒会保安部長が舞台に立ち、ハムストリングスやふくらはぎ、大殿筋を伸ばす簡単なストレッチを行った。

また、日常生活にストレッチなどの運動を取り入れるきっかけとなることもねらいとした。



保安部長の活動の様子

3 生徒会保安部の取組③～「運動に親しみたくなる環境づくり【学級の絆を深める学級活動】」～

運動に親しみながら学級の絆を深めることを目的に学級活動で生徒会保安部や総務が中心となって楽しみながら運動やスポーツを含むレクリエーションを企画・実践した。

生徒の感想に「レクリエーションで様々な運動を行い、クラスの仲間のことをよく知れた気がする。楽しかった。」とあった。

4 「運動に親しみたくなる」学校図書館や校内掲示物の工夫

学校図書事務職員と連携し、全校生徒が通る掲示板にストレッチコーナーを設置した。また、図書室の机には読書の合間にできる簡単なストレッチの方法を紹介する工夫を行った。さらに、学年掲示板には南中体操の図解を掲示し、生徒がいつでも確認することができる。

このような取組によって、日常的に運動に親しむことができる環境づくりに努めた。



図書館用掲示コーナーの様子



図書館テーブルのストレッチ紹介



各学年掲示板の南中体操図

5 「一人一人の成長に注目する」躍進賞の新設

校内マラソン大会と新体力テストでは、これまで順位のための表彰であったが、新たに躍進賞を設けた。マラソン大会では、昨年度と本年度の記録が最も縮んだ生徒、新体力テストでは、前年度と本年度の記録を比較して、種目別で最も記録が向上した生徒に躍進賞を授与した。

昨年度、校内マラソン大会で躍進賞を獲得した生徒は「走るのが苦手だったけど、友達と朝ランに参加するようになり、少しずつ自分のペースで走れるようになった。タイムが伸びるのが楽しくて、毎日朝ランに参加するようになった。これからも続けたい。」と語っていた。

【仮説Ⅱ・視点ウ】家庭及び地域と連携した取組

Ⅰ 「家庭で運動に親しむ環境づくり」家族と取り組むGW&梅雨時期課題

「家庭で運動に親しむ環境づくり」を目指して、ゴールデンウィークに、家族とともに運動する楽しさを体感する「家族と一緒にストレッチをしよう」という課題を出した。ストレッチの行い方はPTA総会で学校職員が見本を見せた。外で体を動かさない日が多い6月の梅雨時期には「南中体操を家族に教えて一緒に取り組もう」の課題を出した。

各家庭や生徒から想像を超える肯定的な意見が多かった。

保護者の感想（コメントいつもありがとうございます） □の教えてくれる通りにストレッチしました。思っていたより体が動かなくて、幸もみれば、□さずです。笑いながら、本にいいことも一緒に楽しんで出来た良かったです。	
やってみた感想（一言はNG 例：頑張った・楽しかった・上手にできた等） 毎日やるのは大変だったけど、なんかスッキリして楽しかったので、これから、ときどきやろうと思います。	
保護者の感想（一言でいいをお願いします） ダイエットのためにこれからも一緒に頑張ろうと思います。	
「久々に親子で楽しめた。」、「ストレッチの大切さを実感した。」、「私も身体が楽になった。」等の感想もあった。PTA総会で直接思いを伝えたり、見本を見せたりしたことも効果的だったと感じる。	

2 家庭教育学級・学校保健委員会・保健便りによる生活習慣の改善

基本的な生活習慣の改善に向けて、家庭と積極的に連携を図る機会を設定した。家庭教育学級で「保護者向けの給食試食会」や「栄養教諭による食育講話」を行った。学校保健委員会では、保健・体育・安全・給食・環境整備について保護者と「学校の現状を共有する場」を設定したり、「学校医の健康教育講話」を行ったりした。毎月発行される保健便りは、時期に合わせて、むし歯や怪我、熱中症防止など、様々な観点から必ず「家庭向けの内容」を取り入れるようにしている。

3 生徒が主体的に運動に取り組める環境づくり～「朝のランニング（朝ラン）」～

本校では、地域の方々の見守りや指導に支えられながら、希望生徒が自由に参加することができる朝のランニング（朝ラン）を行っており、体力づくりや長距離走、リレーの練習などの体育的行事の練習を行いたい生徒が集まってくる。

体育的行事前や部活動の大会前、何気ない日常の中でも、運動に取り組みたい生徒が、主体的に取り組みに来ることができる環境が地域の方々との連携によってつくられている。



始業前の30分程度の時間に長距離走やリレーの練習を行いたい生徒たちが集まってくる。

【成果と課題】

【図1 運動好きの推移】



【図2 体育の授業】



【図3 運動の実施状況】



（【調査日】R5→令和5年4月，R6→令和6年4月 【対象学年】現2・3年生男女 【対象人数】202人）

【表1 新体力テスト結果の経年比較 ◎県・全国平均以上 ○県平均以上 △県平均以下】

R5⇒R6	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ
現2年男子	△⇒△	△⇒△	△⇒◎	△⇒○	△⇒△	◎⇒◎	△⇒○	△⇒△
現2年女子	△⇒△	△⇒△	△⇒◎	△⇒△	△⇒△	◎⇒◎	△⇒△	△⇒△
現3年男子	△⇒△	△⇒◎	△⇒◎	△⇒○	△⇒△	◎⇒◎	△⇒○	△⇒△
現3年女子	△⇒△	△⇒△	△⇒◎	△⇒△	△⇒△	◎⇒◎	△⇒△	△⇒△

【成果】

- 教科体育の取組を中心として学習過程の工夫や対話活動の充実，準備運動の開発，異学年交流等を実施したことで，「体育の授業が楽しい」と思える生徒が増加した。結果として「運動が好き」と思える生徒も増加し，新体力テストの記録向上につながった。
- 南中体操を開発し，毎時間実施したことで，令和5年度新体力テストでは1種目しかなかった県・全国平均を超える種目が5種目に増加した。特に柔軟性については大幅に改善した。
- 教科外体育や家庭及び地域との連携を通して，運動に親しみやすくなる環境を整えたことで，1週間の総運動時間60分未満の生徒が減少した。

【課題】

- 新体力テストの結果に種目による偏りが見られるため，今後も準備運動をはじめとする様々な運動を生徒の実態に合わせて工夫していきたい。
- 教科外体育の取組については，現在の取組が形骸化しないように，定期的に振り返りを行い，工夫・改善を続けていきたい。
- 家庭及び地域との連携による取組については，見届けが不十分なこともあったため，生徒や保護者，地域の意見を積極的に収集しながら改善を図りたい。

【まとめ】

2年間の研究を通して，教科体育や教科外体育，家庭や地域と連携した取組を行うことで，生徒の運動や体育に対する意識が好意的に変化し，運動時間を増加させることができた。今回の成果と課題を踏まえ，今後も学校全体を通じた実践を継続して進め，主体的に運動に親しみ，体力の向上を図ろうとする生徒を育成していきたい。

第1学年 保健体育科学習指導案

日 時 令和6年11月13日(水)5校時

学 級 第1学年1組 39人

場 所 南指宿中学校 校庭

指導者 教 諭 齊 藤 健 吾

1 単元名 陸上競技（ハードル走）

2 単元について

(1) 陸上競技（ハードル走）の特性

- ア 陸上競技は、「走る」、「跳ぶ」及び「投げる」などの運動で構成され、記録に挑戦したり、相手と競争したりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。
- イ 陸上競技には各種目において用いられる技術の名称があり、それぞれの技術に動きのポイントがある。ハードル走においては、速く走るための腕や脚などの効果的な動かし方がある。
- ウ 陸上競技は、それぞれの種目で主として高まる体力要素が異なる。ハードル走では、主として敏捷性や瞬発力、巧緻性などを高めることができる。
- エ 安全に配慮した器具の扱い方や場の設定などを必要とする運動である。

(2) 生徒の側から見た特性

ア 実態調査（調査日：令和6年9月26日 対象者39人 欠席者6人）

調査内容	当てはまる	当てはまらない
① 運動やスポーツをすることが好きですか。	97% (32人)	3% (1人)
② 保健体育の授業は好きですか。	88% (29人)	12% (4人)
③ 体育の授業に積極的に取り組んでいますか。	91% (30人)	9% (3人)
④ 体育の授業の中で、話合いで自分の考えを他者に伝えたり、アドバイスしたりしていますか。	73% (24人)	27% (9人)
⑤ ハードル走は好きですか。	30% (10人)	70% (23人)
⑥ ハードル走をやりたいと思いますか。	42% (14人)	58% (19人)

「当てはまる」の理由

- ・ 得意になりたいから。 ・ 苦手なことを克服したいから。 ・ 面白そうだから。
- ・ ハードル走は苦手だが、苦手を克服して体育の時間を楽しみたいから。 ・ 楽しいから。
- ・ 走るのも速くなるし、ジャンプもするので普通に走るよりも体力がつくと思うから。
- ・ 小学生の時と比べて速くなっているかどうか確かめてみたいから。
- ・ ハードルのぎりぎりを跳ぶのが面白いから。

「当てはまらない」の理由

- ・ 小学生の時にハードル走をして、転んで怪我をしたから。 ・ 転ぶから。 ・ 怖いから。
- ・ 跳ぶのも苦手だし、走るのが好きではないから。 ・ 苦手だから。 ・ 上手くできないから。
- ・ ハードルを跳んで、走るのが難しいから。 ・ ハードルが高くて脚が上がらないから。
- ・ ハードル走は楽しいけど、得意ではないため人前でハードル走をするのが恥ずかしいから。

- ⑦ ハードル走の授業で挑戦したいことはありますか。
- ・ 最後まで失敗しないように跳びたい。 ・ スムーズに跳べるようにしたい。
 - ・ タイムを上げたい。 ・ ハードルを倒さないようにしたい。 ・ 全部跳び切りたい。
 - ・ いい記録を出せれば嬉しい。 ・ 上手く跳んで速く走り抜けるようにしたい。
 - ・ できるだけ低く跳びたい。 ・ 一度もミスをしたくないようにしたい。 ・ 歩幅を合わせたい。
- ⑧ ハードル走で不安なことはありますか。
- ・ 転ぶのが怖い。 ・ タイミングが合わずハードルに当たり転ぶこと。 ・ すねを打つこと。
 - ・ もし失敗して転んでしまうと嫌であり、転ぶところを他の人に見られるのが恥ずかしい。
 - ・ もし転んでしまったら、とても痛いと思ってしまい、本気で走れるか不安である。 ・ 恐怖心

イ 考察

調査結果から、ほとんどの生徒が運動やスポーツをすることが好きである。また、保健体育の授業にも概ね好意的であり、積極期に取り組んでいることが分かる。一方で、自分の考えを他者に伝えたり、アドバイスしたりすることが苦手だと感じている生徒が3割程度いることが分かった。

ハードル走が好きな生徒は4割程度であり、多いとは言えない。また、「転んで怪我をした。」、「ハードルが怖い。」、「上手くいかない。」などの理由から、ハードル走をやりたいとは思えない生徒も6割程度いる。一方で、苦手と感じている生徒の中にも、「全部跳び切りたい。」、「最後まで跳んで速いタイムを出したい。」、「苦手を克服して体育の時間を楽しみたい。」など、ハードル走に挑戦したいと感じている生徒も多くいる。

これらのことから、ハードル走の授業においては、他者と協力しながら、互いに高め合える工夫をしていきたい。また、ハードルを走り越すタイミングや助走のリズムなどの様々な技術について、段階的・系統的に指導したり、器具や場の設定を工夫したりすることで、自分の成長を確実に実感させながら授業を進めていきたい。そうすることで、ハードルに対する恐怖心を少しずつ取り除いたり、タイムを縮めたりして、目標に向かって取り組むことの楽しさを味わえるようにしていきたい。

(3) 指導観

- ア オリエンテーションにおいて、生徒に学習の見通しをもたせるために、学習計画表を掲示する。
- イ 記録が向上する実感をもたせるために、生徒の実態に応じた適切な練習の場を工夫する。
- ウ 生徒の自己課題の解決につながる練習の場を準備するとともに、練習のねらいや目的を理解させながら学習に取り組ませる。
- エ 毎時間の導入場面において、リズム感や柔軟性、走力を高めるための補強運動や主運動につながる補助運動を取り入れながら学習を進めていくようにする。
- オ 身に付けさせたい動きの写真や映像などを学習資料として用いることで、理想とする動きのイメージを明確にもたせたり、動きのポイントを理解しやすくさせたりする。
- カ ICT機器を利用してグループで動きを撮影し、互いに視聴しながら動きの確認を行うことで、自己の動きや他者の動きについての課題に気付いたり、アドバイスし合える学習を展開する。
- キ 相互練習で気付いたことや発見したことなどを記入したり、本時のまとめで次時の課題内容を整理したりするためにワークシートを用いる。また、生徒一人一人のワークシートの記述内容を評価し、次時の指導内容の検討や指導方針の修正に活用する。
- ク 健康面や安全面について、生徒が十分に配慮できるように確認の場を設けるとともに、相互に用具の点検を行うことなどについて、単元を通した声掛けを行う。

3 単元の目標

- (1) 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関して高まる体力などを理解するとともに、ハードル走では、リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すことができるようにする。【知識及び技能】
- (2) 動きなどの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。【思考力、判断力、表現力等】
- (3) 陸上競技に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすることや分担した役割を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとする事や健康・安全に気を配ることができるようにする。【学びに向かう力、人間性等】

4 評価規準及び指導と評価の計画

時数	1	2	3	4 本時	5	6	7	8
学習の流れ	0	健康観察、準備運動、補助・補強運動、試しの運動、本時の学習課題の設定と確認						
	10	○オリエンテーション ・用語の確認 ・学習の進め方 ・技術の確認	○ミニハードル走 ○ハードル1台目までの練習	○20mハードル走測定 ・既習内容を基にして滑らかにハードルを越す方法を考える。	○自己課題別練習 ・一歩ハードル ・ハードルドリル ・アプローチ練習など	○記録会に向けたスキルアップトレーニング ・ハードルドリル	○記録会に向けた自己課題別練習 ・1台目までのアプローチ練習	○50mハードル走の記録会
	20	○学習目標・学習計画の確認	・アプローチ練習					
	30	○50m走・50mハードル走の記録測定	・ハードルドリル練習 ・インターバル練習	○他者と協力して、互いの課題解決に向けて練習を行う。				
	40							
	50	まとめ・振り返り・整理運動・次時の確認						
評価機会	知	①		②				
	技						②	①
	思			①	②			
	態		①		③	②		
評価規準	知	① 陸上競技を通して、自己の記録に挑戦したり、競争したりする楽しさや喜びを味わうことができることについて、言ったり、書き出したりしている。 ② ハードル走において用いられる技術の名称や動きのポイント、高まる体力要素について学習に基づいた具体例を挙げている。						
	技	① インターバルを3歩又は5歩で、素早く、リズムカルに走ることができる。 ② 遠くから踏み切り、勢いよくハードルを走り越すことができる。						
	思	① 提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、自己の課題に気付いたり、他者の課題や出来映えを伝えたりしている。 ② 提供された練習方法から、自己の課題に応じて、動きの習得に適した練習方法を選んでいる。						
	態	① ハードル走の学習に積極的に取り組もうとしている。 ② 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。 ③ 健康・安全に留意している。						

5 本時の実際（4／8）

(1) 目標

提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、自己の課題に気付いたり、他者の課題や出来映えを伝えたりすることができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】

(2) 評価

評価規準		思考・判断・表現
		提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、自己の課題に気付いたり、他者の課題や出来映えを伝えたりしている。
判断の目安	「十分満足できる」状況 (A)	提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、自己や他者の課題について気付いたり、考えたりしたことを既習事項を基にしながら、言葉や文章などで具体的に表したり、他者に分かりやすく伝えたりしている。
	「おおむね満足できる」状況 (B)	提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、自己や他者の課題について気付いたり、考えたりしたことを言葉や文章などで表したり、他者に伝えたりしている。
	「努力を要する」状況 (C)	「おおむね満足できる」状況を満たしていない。

(3) 学習指導上の工夫

ア 「生徒が自分自身の成長を実感できる」学習過程の工夫

学習課題を設定する前に、「試しの運動」として、自分や他者の現状を把握することができる時間を設けることで、自分自身や他者が解決したいと思える課題を設定したり、見通しをもったりすることができるように働きかけを行う。また、展開の後半では、「学習成果の確認」の時間を設定して、「試しの運動」の時間などで把握した自分や他者の現状がどのように変容したのか、生徒自身が実感できる場を設ける。さらに、生徒が自身の変容に気が付きにくい場合もあるので、成果を確認する上での観点等を伝えるなどの働きかけを行う。

イ 「多様な関わりを促す」対話活動の充実を図る工夫

タブレット端末のカメラ機能を活用するなどして、動き方の問題点やつまずきを生徒に客観的且つ具体的に捉えさせることによって、自己や他者の課題を発見し、他者に伝える活動の充実を図る。また、生徒一人一人の活動の場や役割分担を明確にすることによって、ハードル走を「する」だけではなく、「みる」、「支える」といった多様な関わり方を促す工夫も行う。

(4) 本時の展開 (★学習指導上の工夫, ◇評価)

学習過程		時間	学習内容及び学習活動	指導上の留意点
導入	意欲・見通し	1	1 あいさつ, 健康観察を行う。	1-1 場の安全を確認する。
		3	2 準備運動 (南中体操) を行う。	1-2 出欠・健康状態の把握をする。
		3	3 補強運動・補助運動を行う。 ・ Aスキップ ・ Cスキップ	2 南中体操に取り組ませることで柔軟性等を高めさせ, 怪我の防止につなげる。
		8	4 「試しの運動」を行う。 ・ 20mハードル走を行う。 ・ 4人グループで走者, 計時, 記録に役割分担し活動する。 ・ 記録をワークシートに記入する。	3 地面を押す感覚やリズム感, 柔軟性を高める動きについて, 身体を大きく動かすことに意識させながら取り組ませる。
		5	5 学習課題の設定を行う。 「試しの運動」を通して得られた情報を基に, 自己課題を確認する。また, 自己課題から, 全体で共通の学習課題を設定し, 本時の学習の見通しをもつ。	4 ★前時までの振り返りを行い, 「アプローチ」, 「ハードリング」, 「インターバル」の運動局面を観点として与えることで, 生徒が自己の課題について焦点化しやすくなるようにする。
			【学習課題】 スムーズにハードルを越すには, どのように動きを工夫すればよいだろうか。	5-1 ワークシートを活用しながら, 自己課題を整理させることで, 本時の学習に対する見通しをもたせやすくする。 5-2 「試しの運動」からのつながりを意識して, 課題解決の見通しや目標をもたせられるように働きかける。
展開	試行錯誤・協働	18	6 課題解決に向けた練習・学び合いを行う。 ・ 複数の練習方法から自己課題に応じたものを選択し, グループで取り組む。 ＜主な練習方法＞ ①「一歩ハードル」練習 → 主にハードリングの向上 ②「ミニハードル」練習 → 主にインターバルの向上 ③「マーカー」練習 → 主にアプローチの向上 ・ 必要に応じてタブレット端末を活用して自己の動きを確認する。 ・ 他者の課題について気付いたり, 考えたりしたことを他者に伝える。	6-1 それぞれの課題に応じた練習方法を生徒が主体的に選択することができるように, 複数の練習方法を提示する。
		5	7 「学習成果の確認」を行う。 ・ 再度, 20mハードル走を行い, 記録をワークシートに記入する。	6-2 生徒にモデル提示を行わせることで, 動きのイメージをもたせたり, 動き方のポイントを理解させやすくしたりする。 6-3 必要に応じて課題別やグループ別に生徒を集合させ, 示範を行うことで, 練習の行い方などを明確にする。 6-4 ★気付いたり考えたりしたことを他者に伝える活動を充実させるため, 活動の場や役割分担を明確にする。 6-5 ◇提示した動きのポイントやつまづきの事例を参考に, 他者の課題に気付いたり, 考えたりしたことを言葉にして他者に伝えているか観察する。 【観察】
終末	振り返り	5	8 振り返りを行う。 【学習のまとめ】 自己の課題に応じて, それぞれの運動局面での動きのポイントや工夫したことについてまとめる。 ・ 本時の展開で滑らかにハードルを越すために, 自身や他者がどのように動きを工夫したかについてまとめ, 自己の学習を振り返る。	7-1 ★「試しの運動」で焦点化された現状と練習後の現状を比較して自身や他者の変容に気が付きやすくする。
		1 1	9 整理運動・健康観察を行う。 10 あいさつを行う。	8-1 ◇本時の学習の振り返りを学習カードに記入させることで, 生徒の気付きや考えを集約する。 【ワークシート】 8-2 本時の学習で気付いたことや考えたことについて, 全体で発表させることによって, 課題解決の方法を共有したり確認したりする。 9 整理運動を行わせながら, 身体の状態を確認できるようにする。 10 元気よくあいさつをさせる。

