

令和2年度 改訂

学校体育

大島の教育 Pamphlet 6

奄美のよさを生かした活力ある教育の充実

たくましい「奄美っ子」

～運動を楽しむ児童生徒を育てる～



令和3年1月
大島教育事務所

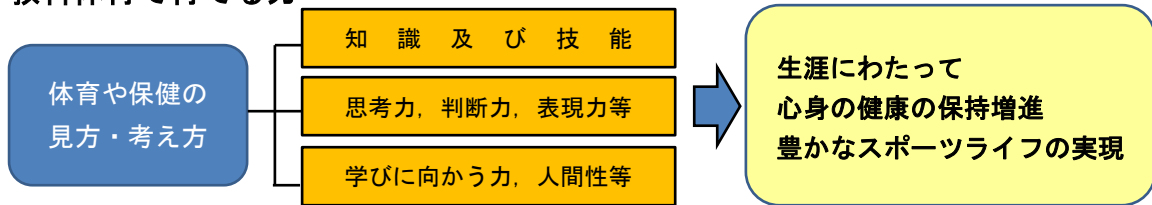
目次

大島の教育 Pamphlet6ダイジェスト版	1
I 教科体育で育てる力	2
II 「楽しさや喜び」を味わわせる授業	3
III 单元ごとの学習評価の進め方	4
IV 1 単位時間の基本的学習過程	5
V 授業充実の3ポイント	6
1 目標の明確化	6
2 山場の工夫	7
3 確かめ・見届け	10
VI 指導に生かされる評価	11
VII 授業に生きる小さな工夫	12
VIII 体育学習時における安全確保	14
IX 総合的に取り組む体力向上	16
【引用・参考文献】	17

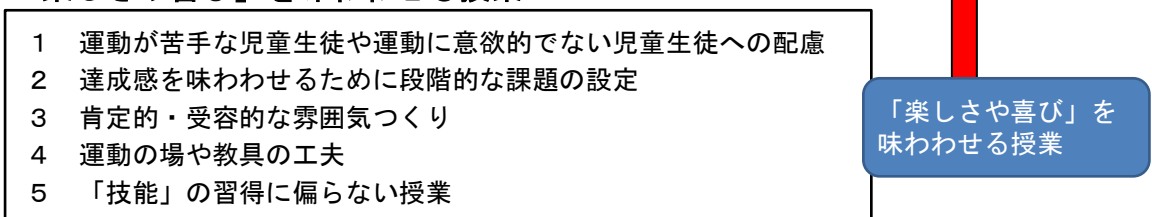
表紙写真 「アダンと国直海岸（大和村）」

たくましい「奄美っ子」 ～運動を楽しむ児童生徒を育てる～

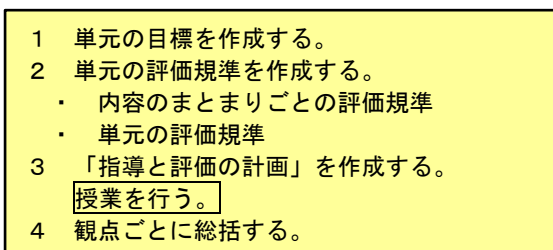
I 教科体育で育てる力



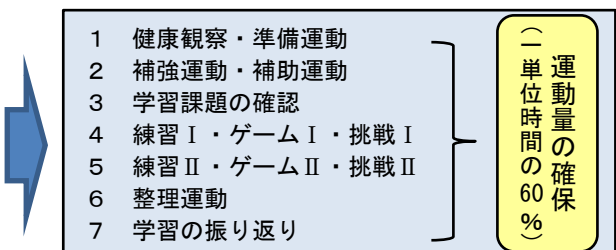
II 「楽しさや喜び」を味わわせる授業



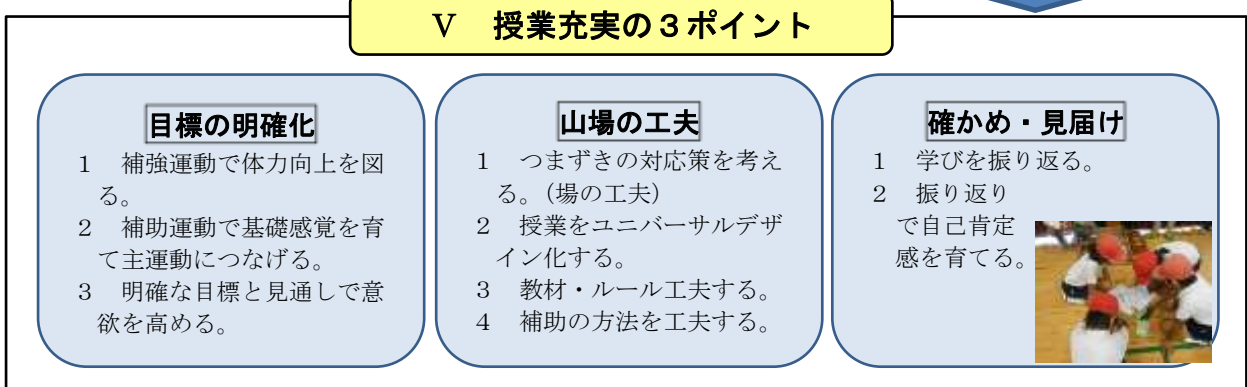
III 単元ごとの学習評価の進め方



IV 1 単位時間の基本的学習過程



V 授業充実の3ポイント



VI 指導に生かされる評価

- P…計画の立案・計画の見直し
- D…学習指導・新たな指導
- C…学習前・学習中・学習後の評価
- A…指導内容・方法の改善

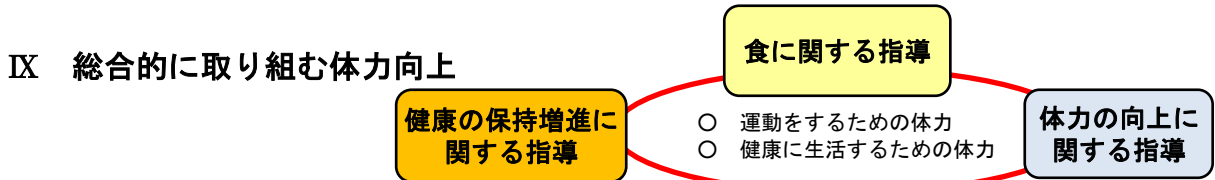
VII 授業に生きる小さな工夫

- 1 効率的なマネジメント
- 2 必要性に応じた集合
- 3 心と体に優しい場づくり
- 4 自信をもたせるリフレーミング

VIII 体育学習時における安全確保

- 1 未然防止につながるリスクの直視
- 2 危険性を見極める安全管理能力
- 3 授業前・中・後における健康観察
- 4 熱中症予防のための正しい理解

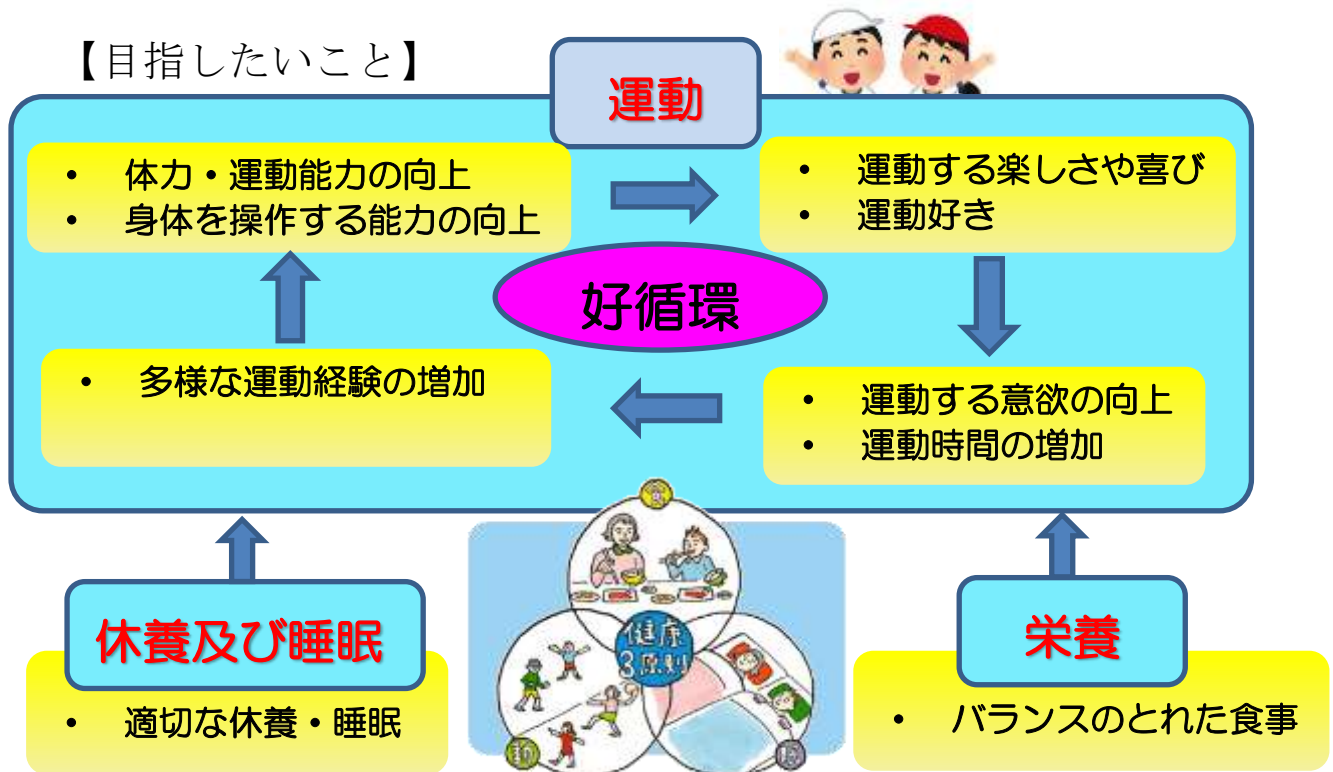
IX 総合的に取り組む体力向上



I 教科体育で育てる力

体育の見方・考え方【運動やスポーツを、その価値や特性に着目して、楽しさや喜びとともに体力の向上に果たす役割の視点から捉え、自己の適性に応じた「する・みる・支える・知る」の多様な関わり方と関連付けること】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、心と体を一体として捉え、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ための資質・能力を次の通り育成することを目指す。

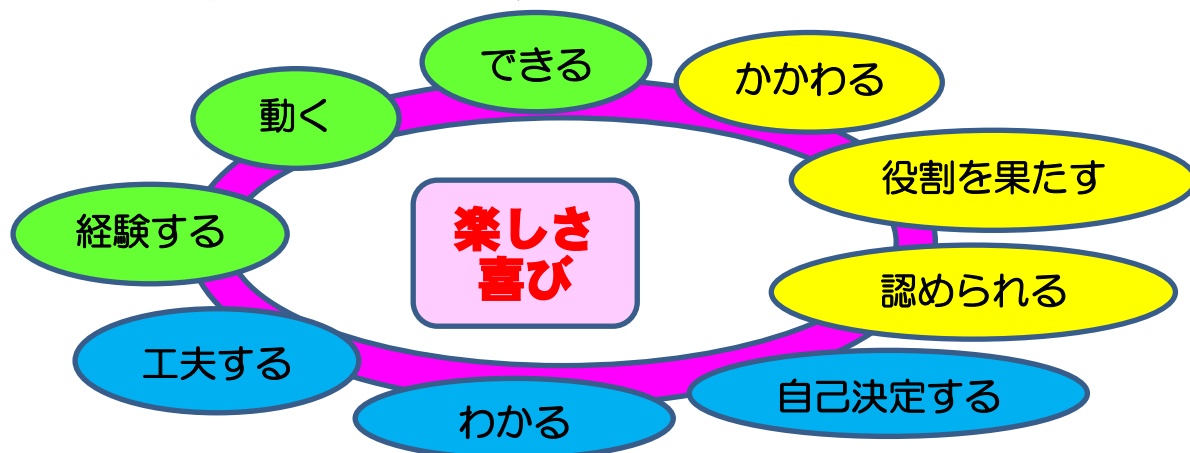
- (1) その特性に応じた各種の運動の行い方及び身近な生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な動きや技能を身に付けようとする。【知識及び技能】
- (2) 運動や健康についての自己課題を見付け、その解決に向け思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。【思考力、判断力、表現力等】
- (3) 運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、楽しく明るい生活を営む態度を育てる。【学びに向かう力、人間性等】



生活習慣全体を視野に入れた取組

Ⅱ 「楽しさや喜び」を味わわせる授業

体育の授業では、教師が、その運動がもつ楽しさや魅力(運動の特性)を理解し、それらを児童生徒に味わわせるために、授業づくりを工夫しています。その際、授業で取り扱う教材や一緒に活動する級友との関わり合い等に対して、どのような意識をもっているのか、児童生徒の思いを探ることが大切です。児童生徒にとっての楽しさや喜びとは何なのか、一方で、児童生徒が苦手意識をもっている要因や楽しさを阻害している要因とは何なのかということをつまえることも、授業づくりを進める上でとても大切なことです。また、運動に取り組む姿や児童生徒同士のかかわりを観察する中で把握することもできます。児童生徒の思いに寄り添うことで、教師は何をするべきかが見えてきます。



運動やスポーツへの多様な関わり方
「する、みる、支える、知る」

またやりたい
もっとやりたい

楽しさや喜びを味わ
わせる授業を！

- 全ての児童生徒に楽しさや喜びを味わわせる授業
- 運動の特性や魅力を味わわせる授業
- 育成を目指す資質・能力をバランスよく育む授業

・ 運動が苦手 ・ 運動に意欲的でない

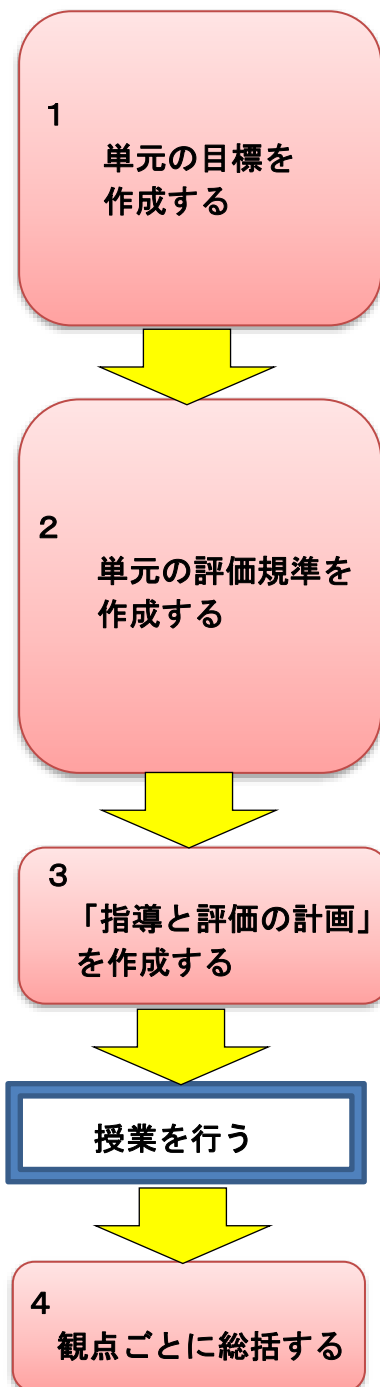
主体的・対話的で深い学びの実現に向けた
授業改善を進めましょう！

Ⅲ 単元ごとの学習評価の進め方

（※『指導と評価の一体化』のための学習評価に関する参考資料）から抜粋）

単元における観点別学習状況の評価を実施するに当たり、まずは年間の指導と評価の計画を確認することが重要です。その上で、学習指導要領の目標や内容、「内容のまとまりごとの評価規準」の考え方を踏まえ、以下のように進めることが考えられます。なお、複数の単元にわたって評価を行う場合など、以下の方法によらない事例もあることに留意する必要があります。

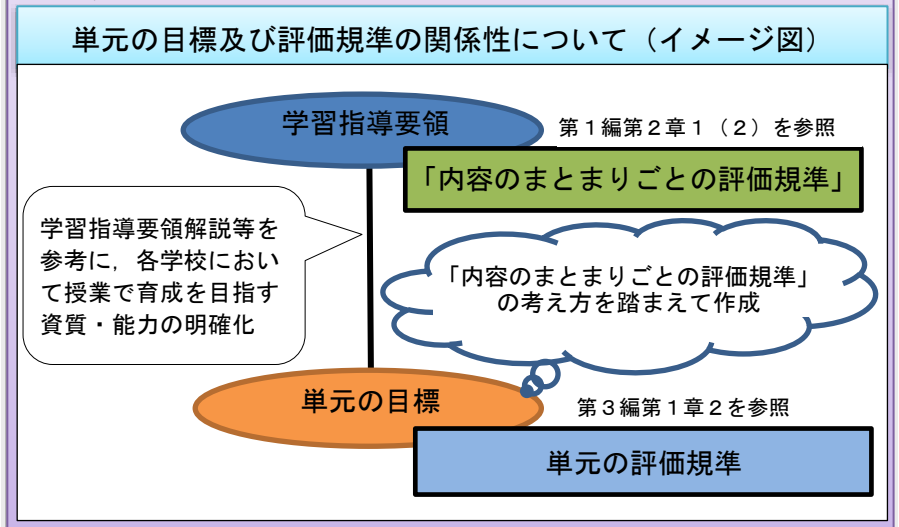
評価の進め方



留意点

- 学習指導要領の目標や内容、学習指導要領解説等を踏まえて作成する。
- 児童生徒の実態、前単元までの学習状況を踏まえて作成する。

※ 単元の目標及び評価規準の関係性（イメージ）については下図参照



- 1, 2を踏まえ、評価場面や評価方法等を計画する。
- どのような評価資料（児童生徒の反応やノート、ワークシート、作品等）を基に、「おおむね満足できる」状況（B）と評価するかを考えたり、「努力を要する」状況（C）への手立てを考えたりする。

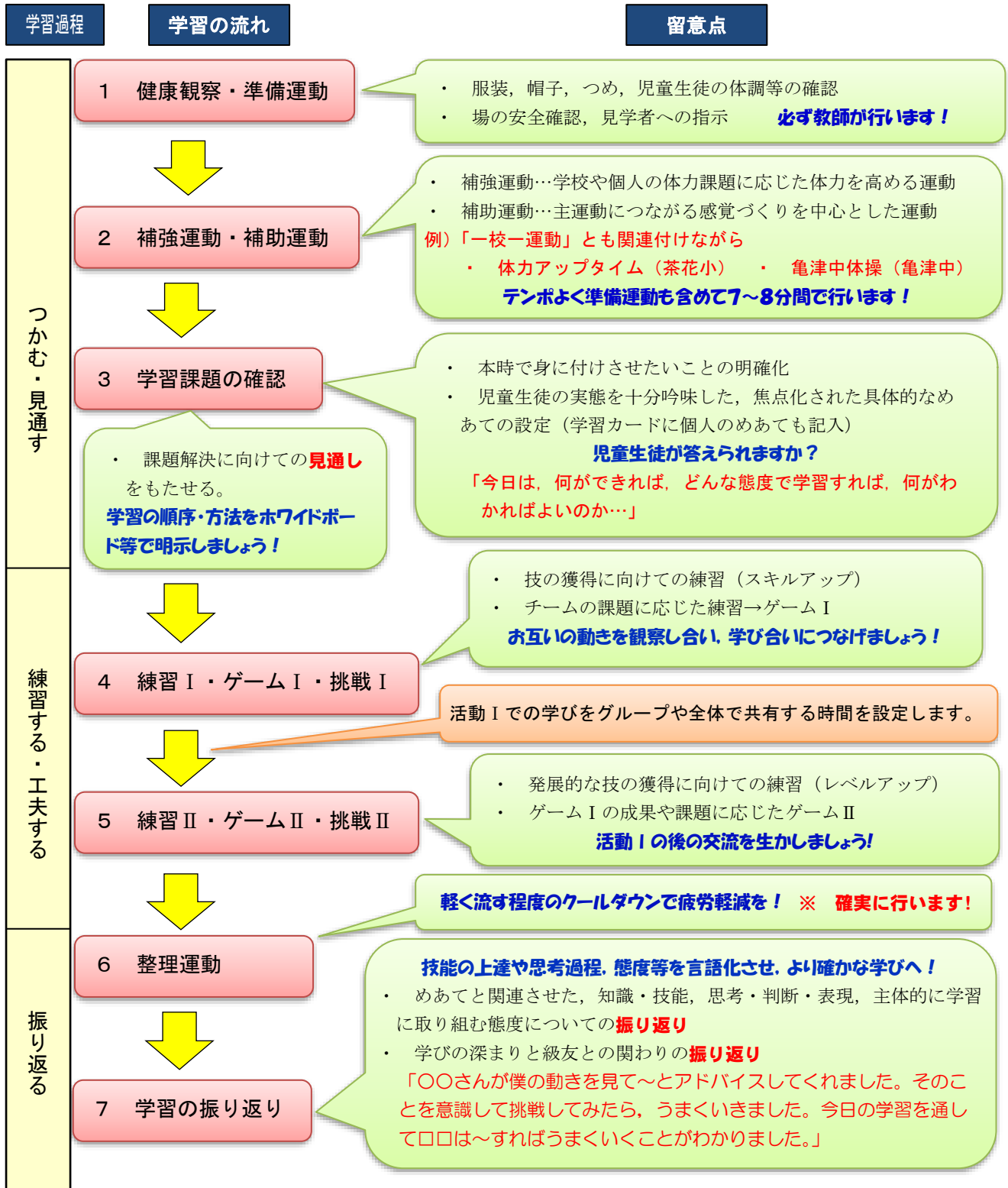
- 3に沿って観点別学習状況の評価を行い、児童生徒の学習状況や教師の指導改善につなげる。

- 集めた評価資料やそれに基づく評価結果などから、観点ごとの総括的评价（A, B, C）を行う。

IV 1 単位時間の基本的な学習過程

体育の学習は「体を動かす」ことを通して、知識や技能を身に付け、思考・判断・表現する力等を養い、明るく楽しい生活を営む態度を育てていきます。運動量を確保し、体育科の目標に迫る学習過程を工夫することが大切です。

運動量の確保～1単位時間の60%（小学校27分・中学校30分）



V-1 授業充実の3ポイント～目標の明確化

1 補強運動で体力向上を図る。

補強運動例…内容で全体・グループ等の形態を工夫
 <柔軟性を高める>…………ペアストレッチ，ボール送り
 <全身持久力を高める>…………レッツ短縄跳び，追い抜き走
 <走力を高める>…………5秒間走，コーンジグザグ
 ※「体力向上プログラム」等を活用した自校体操の作成



「亀津中体操」(亀津中)

2 補助運動で基礎感覚を育て主運動につなげる。

補助運動例…ゲーム化で楽しく
 <短距離走・リレー>…………スキップ走，大また走，ジグザグ走
 <マット運動>…………ブリッジ，ゆりかご，かえるの足うち
 <ボール運動ーゴール型>…………8の字ドリブル，タグ取りおに

あらゆる動きの基礎となる感覚(基礎感覚)を育てます!開脚跳びの授業では，馬跳びのバリエーションを潤沢に経験させる等。

技能を獲得するには，**基礎感覚**が極めて重要です。主運動につながる基礎感覚(逆さ感覚，腕支持感覚，振動・回転感覚，身体の引き締め感覚…)を身に付けさせることで，新しい運動に出会ったとき「**できそうだ!**」という気持ちが高まります!

3 明確な目標と見通しで意欲を高める。 ～第2学年「マットを使った運動遊び」を例に～

単元の目標

- ・ マットを使った運動遊びの行い方を知るとともに，いろいろな方向に転がったり，手で支えての体の保持や回転をしたりして遊ぶことができるようにする。(知識及び技能)

めあて1

ころころランドでいろいろな転がり方を楽しもう。

めあて2

マットランドで楽しもう。

学習の順序や方法，イメージしにくい場面を視覚化(見える化)

します。本時の学習の流れが明確になり，児童生徒の意欲が高まります。



「学習計画・学習の流れ」

V-2 授業充実の3ポイント～山場の工夫

1 つまづきの対応策を考える。(場の工夫)

小学校学習指導要領解説体育編では…

「全ての児童が、楽しく安心して運動に取り組むことができるようにし、その結果として体力の向上につながる指導等の在り方について改善を図る。その際、特に、運動が苦手な児童や運動に意欲的でない児童への指導の在り方について配慮する。」
「体育科改訂の趣旨」より抜粋

◎ 運動が苦手な児童への配慮の例 ※一部抜粋

開脚跳びが苦手な児童には、マットを数枚重ねた上に跳び箱1段を置いて、手を着きやすくしたり、跳びやすくしたりして、踏み切りー着手ー着地までの動きが身に付くようにするなどの配慮をする。

◎ 運動に意欲的でない児童への配慮の例 ※一部抜粋

技への恐怖心がある児童には、落ちてても痛くないようにマットを敷いたり、回転しやすいように鉄棒に補助具を付けたりして、場を工夫するなどの配慮をする。

「つまづきの原因を取り除く」場づくり、「主体的な学習を保障する」場づくり
単元・本時のねらいに合い、なおかつ児童生徒の実態や思いに応じて変更可能な場を設定しましょう！(多くつくればよいということではなく、本時のねらいを達成するために工夫します。)

小学校1・2年

「器械・器具を使つての運動遊び」の例

～文科省資料「小学校体育まるわかりハンドブック」から～



2 授業をユニバーサルデザイン化する。

スモールステップ化

個別化



全ての児童生徒ができる**簡単なこと**から始めて、**少しずつレベルを上げて**いきます！

「**補助**」と「**場づくり**」で個別指導を充実させます。教師の**補助**から級友の**補助**へ移行して、できた達成感と信頼関係を築かせます。**場づくり**では、つまずきの要因を取り除く工夫を行います！

視覚化

共有化

イメージしにくい場面を**イラストや写真で理解**させたり、**タブレット**を活用して動きをチェックさせたりします。

コツや作戦の工夫を共有化する話合いの場を設定します。学習目標の達成に向けた学び合いとなるように、**話し合う視点を明確に**します！

3 教材・ルールを工夫する。

「～はこうでなくてはならない」という固定概念からの脱却
児童生徒に**どんな力をつけてい**くかを見極めて、**教材の本質的な楽しさ・面白さを分析し、その楽しさ・面白さを児童生徒に味わわせましょう！**

例1：小学5・6年 ボール運動

「ネット型」～アタック・プレルボール
セッターが両手で床面に打ちつけて跳ね上がったボールを、自陣でワンバウンドさせずに直接アタックしてもよいと修正。

(ボール操作についての制限を緩和し、**レシーブ→セット→アタックの連携プレーで相手コート打ち返す楽しさに**ふれる。)



例2：中学1・2年 陸上競技

「長距離走」～3分間セイムゴール走
単元序盤に、「3分間で走れる距離」を測定し基準記録とする。共通のゴール位置を決めて、ゴール位置から各自の基準記録を逆算したスタート位置を設定。それぞれに設定したスタート位置から走り始め、3分後にはチーム全員が同じゴール地点に到達する(超える)。

(ペースコントロールを学習の中核に据え、自分に合ったペースで走る楽しさにふれる。)

4 補助の方法を工夫する。

恐怖心を払拭して，体の安心感を！

「一人では難しいことも，級友に支えてもらえればできた」という達成感を味わわせ，スムーズステップで成功体験を積み重ねる。



「一人ではできないけど，級友がいるおかげで思い切って挑戦できる。」「友達を支えてできるようになったら，自分もうれしい。」…補助の工夫で**体と心の安全**が生まれます！

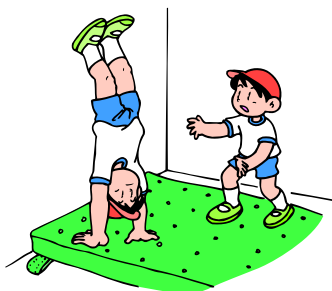
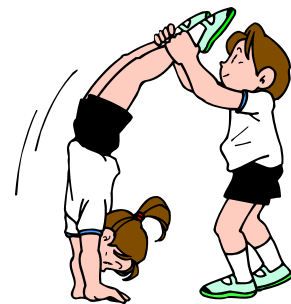
段階的にレベルを上げましょう！

① 教師の補助でできる

② 級友数人の補助でできる

③ 級友一人の補助でできる

④ 自分一人で行える



V-3 授業充実の3ポイント～**確かめ・見届け**

1 学びを振り返る。

「**振り返りの場**」は児童生徒を成長させます！

<振り返りの内容>

- ① 今日は何を（内容）
- ② どのように考え，練習して（思考）
- ③ そこから何がわかり（理解）
- ④ それらの学びを通して何を見いだすことができたか（価値）

振り返りは**自己評価**を中心として，**他者評価・相互評価**も計画的に設定します。

級友のおかげで自分自身が成長できていることを自覚させます！

例) 今日は～という自分の目標を達成するために，～な練習が必要だと考えて，～な工夫をして練習しました。
 ○○さんのアドバイスで，～ということがわかって，～ができるようになりました。



学習ノートやカード等を活用して書く活動を取り入れる際は，**短時間で記入ができるような工夫**をして，**運動量の確保**に努めます。



本時で身に付いた**知識・技能**，**わからな（できな）**かったこと，**つまづいている**ことを明らかにすることで，次時の学習へつな갑니다！

2 振り返りで自己肯定感を育てる。

「**どうせ練習しても…がんばっても…**」**学習性無力感**に陥り，成功への期待感や挑戦意欲が低下します。

できない状態，うまくいかない状態が続くと…

「**どうしてできたのか**」を思考し，「**こうすればうまくできそう**だ」につな갑니다。

「**必ずできる！次もがんばろう！**」壁を乗り越えた自分や級友を振り返らせ，**自信**と**自己肯定感**が育ちます。

今までできなかったことができるようになりますと…

VI 指導に生かされる評価

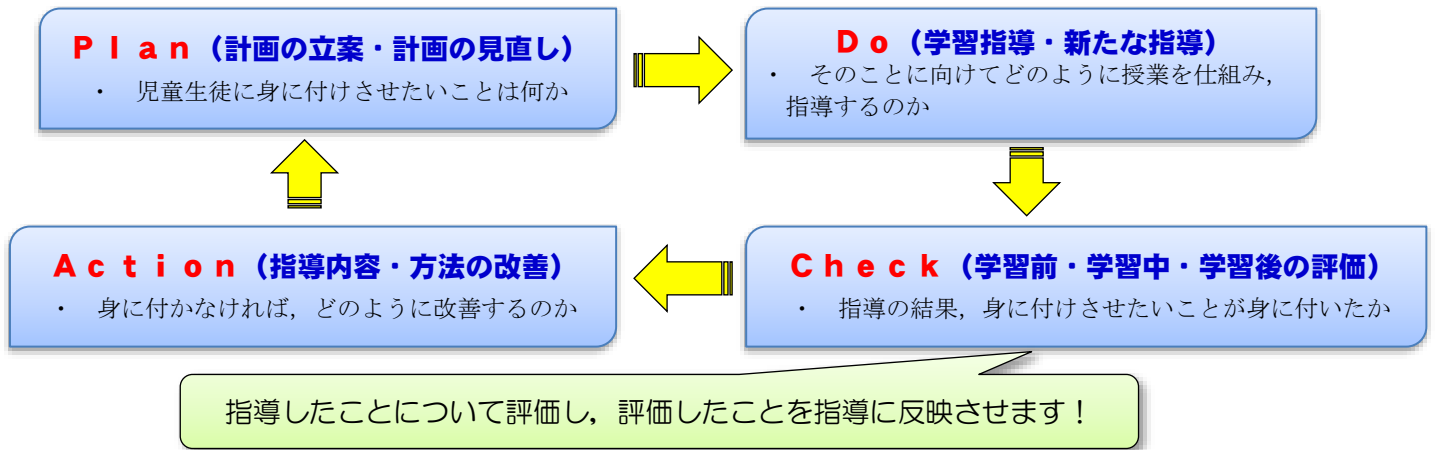
学習
評価

学校における教育活動に関し、児童生徒の学習状況を評価するもの

評価の役割は？ 児童生徒の到達度を判定するためでもあります…

- 児童生徒一人一人が意欲をもって学習に取り組み、自ら考えたり工夫したりしながら課題を解決していけるように支援するためのもの。
- 教師自身が指導計画や指導方法、教材、学習活動を振り返り、次の指導を改善するための手がかりを得るためのもの。

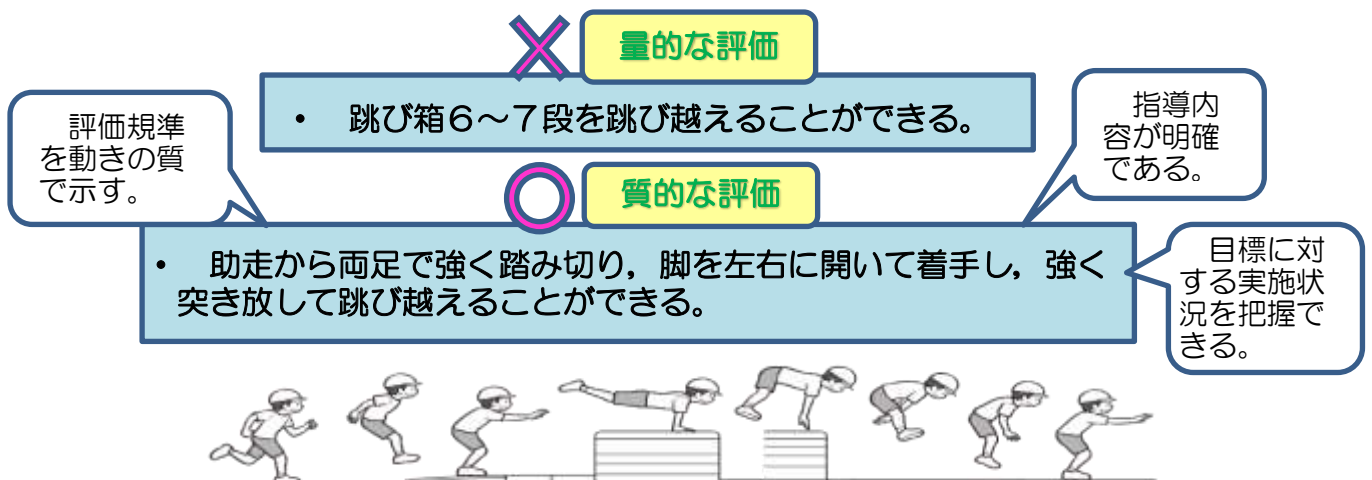
◎ 指導と評価の一体化



目標に準拠した評価

- 各単元で設定した目標に照らして児童生徒の学習の実現状況を見る評価（絶対評価）
- 児童生徒の目標に対する実現状況を適切に評価する。
 - 児童生徒の具体的な行動目標を示した評価規準を作成する。
 - 評価規準を基にした学びの姿について、教師間の共通理解を図る。

例) 第5学年及び第6学年跳び箱運動「大きな開脚跳び」(運動の技能)



VII 授業に生きる小さな工夫

授業を円滑に進め、目標を達成させるためには、**マネジメント**、**学習規律**、**安全確保**、**授業準備**など、**様々な指導技術を駆使**することが大切です。指導のワンポイントを紹介します。

1 効率的なマネジメント

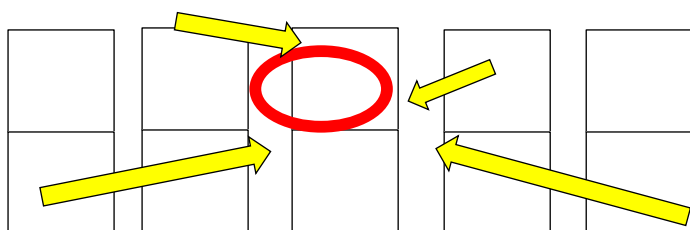
マネジメント場面…学習に必要なが、直接学習内容とは関わらない時間
(移動、待機、準備・片付け、休憩等)

内容の精選と
無駄のない構成
に心がけます！

- 授業開始時の集合場所、集合の仕方等について学校でシステム化する。
- 用具の出し入れの仕方は約束をする。～「マットは何人でどのように、どこに運ぶのか」「サッカーボールは何個、どこに準備するのか」…**写真や図で視覚化すると具体的にイメージできます！**
- 単元が終了するまで、ラインやコーンを置く場所の目標となるポイントを打っておく。

etc.

2 必要性に応じた集合



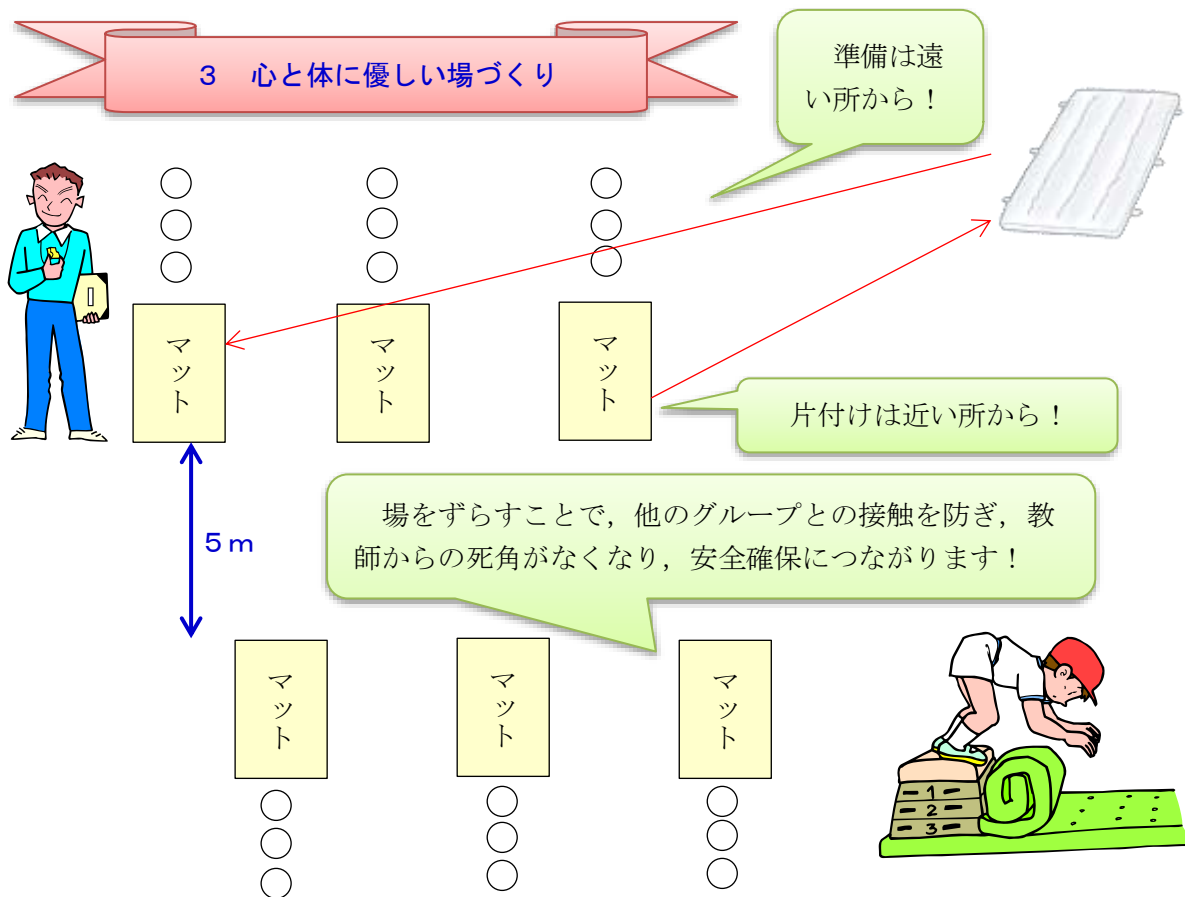
例) 全員の移動距離ができるだけ少なくてすむ中央コートに集合させ、**移動時間の短縮**を図ります。
校庭の場合、児童生徒がまぶしくないように、**太陽を背にして集合**させます。

個人やグループに個別に対応すればすむ場面では集合させる必要はありません。説明を補う場合であれば、その場に座らせて話した方が、時間的なロスを省き効率的です。

【集合のさせ方】…実態や場に応じて使い分けてください！

- 早く集合することの**意味**、**必要感**を理解させます（「ゲームの時間が長くとれる」等）。
- 集合の合図を**太鼓や声**で行います（笛より柔らかな雰囲気になります）。
- **具体的なイメージ**を児童生徒がもてるように指示します（サークルを示して「この円の中に集合！」、場所を示して「1～3班はこちらに、4～6班はこちらに集合！」等）。
- **目標集合時間**を指定します（「先生が10数える間に集まれるかな」等）。
- **教師が先に移動**して目標になります。
- **教師も一緒に移動**します（「○○の前に集まります。先生とどちらが早いか競走！」）。
- 集合の仕方を**肯定的に評価**します（「すぐに集まれたね。すごい！」「○班早かったね！」等）。

3 心と体に優しい場づくり



どのグループが、いつ、どこに運ぶのか、場に応じて適確に指示して、**効率的で安全な場の設定**を行いましょう。

4 自信をもたせるリフレーミング

リフレーミング…欠点とも思える特性を、見方を変えることで「よさ」につなげること。

例) 落ち着きがない⇔活発・元気 短気⇔情熱的 臆病⇔慎重
しつこい⇔粘り強い 意志が弱い⇔柔軟性が高い 等

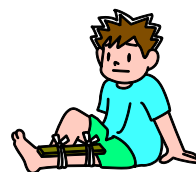
自己肯定感を高めることにつながります!

「どこがダメか」より「**どこがよかったか**」
「□□しないようにする」より「**〇〇してみよう**」

【気をつけたい言葉かけ】 △「ちゃんと並べ」…「ちゃんと」ってどういう状態?
△「てきぱき動け」…頑張っているのに。
△「何回言ったらわかるの」…どうすればいいのかな?

VIII 体育学習時における安全確保

1 未然防止につながるリスクの直視

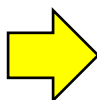


スポーツにけがはつきものだから仕方ない…



けがは安全対策を講じることによって防止できる！

リスクマネジメント（事故防止策）がなされず、けがが起き続けます。



リスクを直視して、事故の要因を分析することで、未然防止につながります。

体育学習時には、**外傷や骨折、熱中症等の事故も多く発生**しています。体育事故を防ぐためには、**リスクマネジメントの重要性を認識**して、これまで発生した**事故を分析し、事故の予測を立てながら、未然防止の手立てを考える**ことが重要です。

2 危険性を見極める安全管理能力

教師の**安全管理能力**を高めることが大切です！

安全管理能力とは、活動中における事故を予見し回避するための「識見」「洞察力」「判断力」のことです。

【ポイント】…**潜在するリスクを見極める！**

- 1 **施設・設備・用具に潜む危険**～サッカーゴールの転倒、柔道場の畳のずれ…
- 2 **用具等の運搬時に潜む危険**～跳び箱、マットの出し入れ…
- 3 **活動中に潜む危険**～実態に合わない課題、必要以上の高度な技能追求、不十分な準備運動・整理運動、集中力の欠如…
- 4 **服装に潜む危険**～体育服・帽子の着用の仕方、運動に適した靴（裸足は危険）…
- 5 **教師の位置に潜む危険**～活動中の児童生徒をできる限り全員視野に入れる…

このポイント等を参考に、学校で共通理解を図り、共通実践へつなげましょう！

3 授業前・中・後における健康観察

- 児童生徒の健康状態には、授業開始前・授業中・授業終了後と、常に注意を払いましょう！
- 体調に変化があった時は、教師だけではなく、仲間にも相談できる雰囲気づくりに努めましょう！



【全体的な様子】

- ・ 疲れている ・ だるそう ・ 発熱 ・ 吐き気 ・ めまい ・ けいれん ・ 意識がない

【症状】

- ・ 頭痛
 - ・ 胸痛
 - ・ 腹痛
- など

【呼吸】

- ・ 息が荒い
 - ・ 咳が多い
 - ・ ぜいぜいしている
 - ・ 肩を上下して呼吸している
- など

【表情】

- ・ 顔色が白い
 - ・ 静脈が浮いて見える
 - ・ まぶたが腫れている
 - ・ 白目の充血
 - ・ 唇の色が悪い
- など

4 熱中症予防のための正しい理解



【熱中症予防の原則】

- (1) 環境条件に応じて運動する。運動が長時間にわたる場合は、定期的に休憩を取る。
- (2) 暑いときは、一人一人の状態に応じて、定期的に水分や塩分を補給する。
- (3) 体が暑さに慣れていないときには、短時間で軽めの運動から始め、徐々に慣らすようにする。
- (4) 暑いときには、軽装にして、素材も吸湿性や通気性のよいものにする。屋外で直射日光に当たる場合は、帽子を着用し、暑さを防ぐようにする。
- (5) 暑さへの耐性は個人差が大きいことを認識する。指導者等は常に健康観察を行い、体調不良のときは、無理に運動しない・させないようにする。

【熱中症の応急処置】

- (1) 日の当たらない涼しい場所に寝かせ、衣服を緩め、水分や塩分を補給する。
 - (2) 少しでも意識障害がある場合は、管理職と連携してすぐに救急車を要請し、到着までの間、積極的に体を冷やすなどの応急手当をする。
- <「熱中症事故の防止について」(平成29年5月16日付け鹿教保第89号)より抜粋>

【具体的な取組】

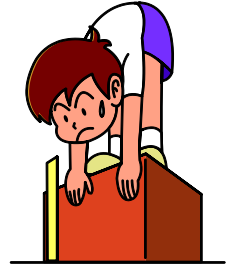
- 休 憩・・・30分に1回程度を目安とする。
 - 水分補給・・・「喉のかわき」に応じた自由な飲水が好ましい。
運動を始める30分前に、250～500mlを何回かに分けて飲む。
運動中は20～30分ごとに、一口～200ml程度を飲む。
運動が終わった後は、減った体重分を補うように何回かに分けて飲む。
0.1%～0.2%の食塩と糖質を含んだものが効果的で、一般のスポーツドリンクが利用できる。
- <参考：「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」公益財団法人日本体育協会>

IX 総合的に取り組む体力向上

(健康の保持増進に関する指導・食に関する指導との関連性)



児童生徒に求められる体力



運動をするための体力

健康に生活するための体力

調整力，瞬発力，持久力などを要素とする，
運動をするための基礎となる身体的能力

体の健康を維持し，**病気にならないようにする体力（病気に対する抵抗力）**

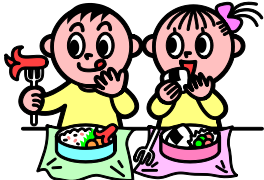
この2つの「体力」をバランスよく向上させるために，**心と体を一体としてとらえ，児童生徒が自ら体力向上に取り組めるような環境を整える**ことが大切です。
つまり，「運動」という視点はもちろんのこと，「**健康の保持増進に関する指導**」「**食に関する指導**」の視点も加えて，**総合的に体力向上に取り組む**ことで，成果が上がります。

- 十分な休養・睡眠
- 病気・けがの予防

食に関する指導

- バランスのよい食事
- 楽しい食卓

健康の保持増進に関する指導



心と体はつながっています！

体力の向上に関する指導

- 教科体育
- 教科外体育
- 家庭・地域で取り組む運動
- ※「これならできる！『プラス5分運動』」の活用

【引用・参考文献】

- 「文部科学省 小学校学習指導要領解説 体育編」 平成29年 文部科学省
「文部科学省 中学校学習指導要領解説 保健体育編」 平成29年 文部科学省
「小学校体育まるわかりハンドブック」 文科省資料
『指導と評価の一体化』のための学習評価に関する参考資料 小学校体育」
令和2年 国立教育政策研究所
『指導と評価の一体化』のための学習評価に関する参考資料 中学校保健体育」
令和2年 国立教育政策研究所
「熱中症事故の防止について」 平成29年5月16日付け鹿教保第89号
「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」 平成25年 公益財団法人日本体育協会
白旗 和也『『体育』の基本』 平成24年 東洋館出版
岡野 昇, 佐藤 学「体育における『学びの共同体』の実践と探究」 平成27年 大修館書店
清水 由, 川上 康則, 小島 哲夫「気になる子の体育」 平成27年 学研



「諸鈍デイゴ並木（瀬戸内町）」