

【 体づくり運動 】

～ 中学校・高等学校 運動の計画を立てて体力を高める指導部会 ～

南大隅町立根占中学校
教諭 幸福 恵吾

1 体づくり運動について

(1) 体づくり運動はどのように変わったか？

ア 『学習のねらい』

中学校の体づくり運動では、「学校の教育活動全体や実生活で生かすことができるようにすること」が求められる。したがって、第1学年及び第2学年では、「体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようにする」ことをねらいとしている。また、その学習を受けて、第3学年では、「体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動の計画を立て取り組む」ことを学習のねらいとしている。

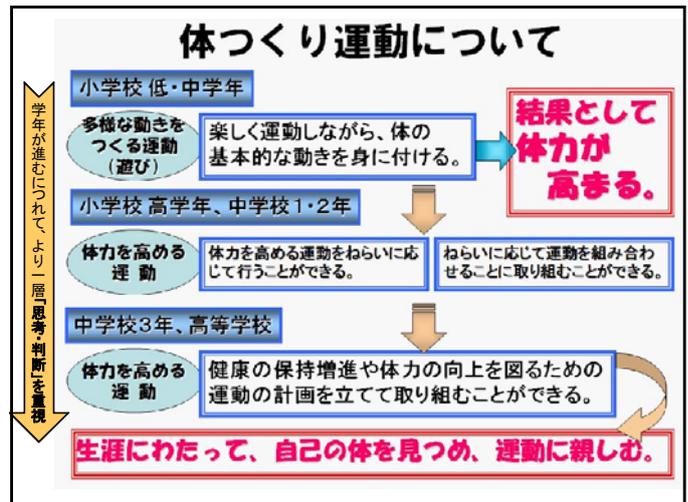


図1 「発達の段階に応じたねらいの変化」

イ 『配当時間』

中学校の体づくり運動は、各学年7単位時間以上を配当することとされ、他の領域と同様に単元として配当することとし、図1の発達の段階を踏まえた授業づくりが求められている。

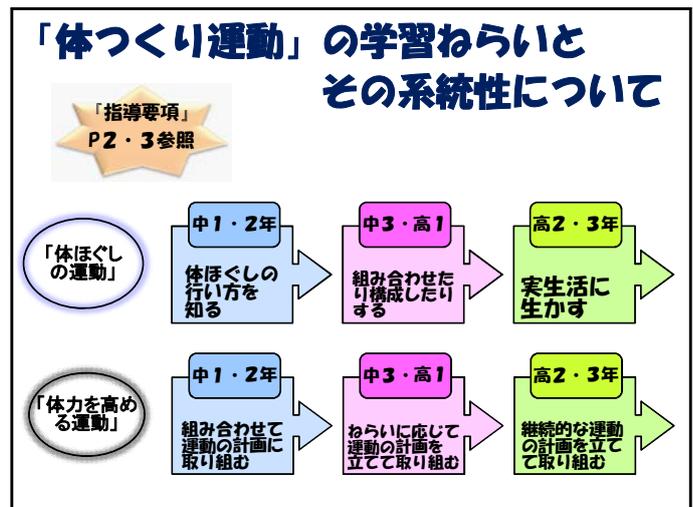
(2) 「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」ではどのようなことを学習するのか？

ア 「体ほぐしの運動」の学習のねらい

「心と体をほぐす運動の機会」として位置づけられ、体力や運動の技能の向上を直接的なねらいとするものではなく、様々な身体の運動を通して、「気付き・調整・交流」が図られることが求められる。

イ 「体力を高める運動」の学習のねらい

体力を高めるための運動の意義や必要性を学び、どのような運動をどのように行えばいいのかなどの合理的な運動の仕方や計画の立て方(知識)を学習し、自己の体力や生活に応じて体力づくりが実践できるようにすること(思考・判断)が学習のねらいとなる。



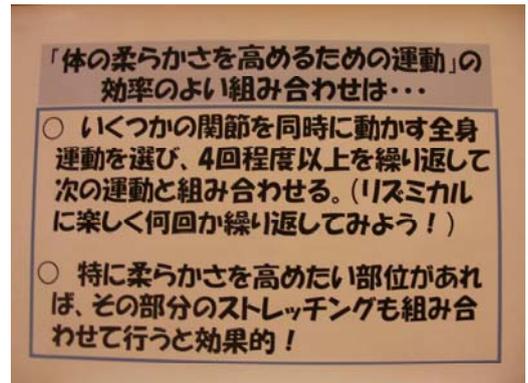
2 体の柔らかさを高めるための運動例（講師：北海道教育大学教授 古川善夫先生）

(1) ウォーミングアップ（ペア，集団で）

- ア - 腕を前に上げる 横に広げる 前で閉じる
しゃがむ 腕を前に上げて立つ
- ア - 腕を前に上げる しゃがむ 腕を前に上げて
立つ 横に広げる
ア - , は隣同士
- イ 8呼間のリズムで前進 「7」でジャンプして右
へ90°方向転換
- ウ ペアで背中合わせから振り返ってタッチ
(ジャンプ・ジャンプ・クロスでタッチ)
膝を柔らかく使って
- エ ペアで両手をつないだまま，相手の周りを1周
- オ ア～エを「明日があるさ」のリズムに合わせて
組み合わせ

(2) ペアストレッチ

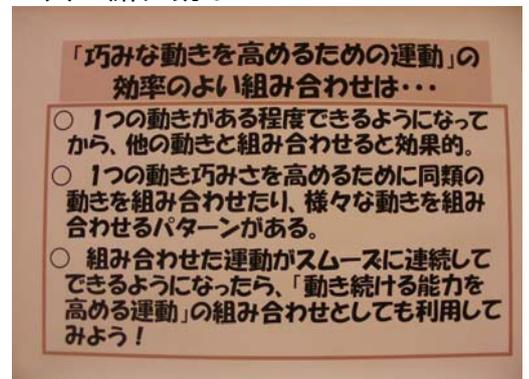
- ア 長座開脚で右手をつなぎ，左手を上にあげ，体側
のストレッチ
- イ 向き合い両手をクロスでつなぎ，体重を後ろにか
けながらバランス立ち しゃがんだ姿勢で片手を離
し，バランス立ち
- ウ 背中合わせで手を横に広げ，後屈のストレッチ
ペアは少しずつ前屈していき，ストレッチ台になる。
- エ 1人は長座，ペアは膝を曲げて座り，手をつなぎ足の裏を合わせ，ストレッチ
相手の表情や声かけをしながら，少しずつ膝を伸ばしていく。
- オ ア～エを（ゆっくりした）曲に合わせて組み合わせ



3 巧みな動きを高めるための運動

(1) とびなわを用いた動き

- ア 2人でなわを回して1人が跳ぶ 4回跳んで交代 2人一緒に跳ぶ
相手が入りやすいように意識する。
- イ ボール状にしたなわを使った運動
 - (ア) 「1・2・3！」で両手で上に投げる。
 - (イ) 上に投げる 背面キャッチ，投げる 前でキャッチ（ボールの代用）
 - (ウ) 股下から背後を通して投げ上げる 前でキャッチ
 - (エ) (ア)～(ウ)を曲に合わせて組み合わせる。



ウ ボールを用いた動き

- (ア) 股の下で8の字にボールを回す 手を入れ替えてキャッチ
- (イ) ボールを交互に片手でつく
ボールをつく手と逆の手足はしっかり伸ばしてポーズを取る。

- (ウ) 上に投げる 背面キャッチ，投げる 前でキャッチ
- (エ) 股下から背後を通して投げ上げる 前でキャッチ
- (オ) 頭上から背中を転がし後ろでキャッチ
- (カ) 長座になり，ボールを前に転がしストレッチ
- (キ) 立ってボールに交互に膝をつけてステップ
- (ク) (ア)～(キ)を曲に合わせて組み合わせる。



エ 新聞紙を用いた動き

新聞紙 2～3枚を丸め，テープで止めて棒を作る。

- (ア) ペアで横にした棒を両手で投げ合い，パス交換
- (イ) ペアで向き合い 2人で一本をもって足クロスから一緒にターン
- (ウ) 一人で棒を立てて手を離し足でまたぐ（交互に）
- (エ) 一人で棒を立てて横でキックモーション（左右連続で）
- (オ) 棒を両手で持って交互に膝をつけてステップ
- (カ) 6人で円を作り，「1・2・3！」で棒を投げて移動してキャッチ
- (キ) 6人で横1列になり棒を立てて，「トン・トン・パ！」で手を離し右へ移動
右端の人は左端へ急いで移動
- (ク) (カ)，(キ)を「もしもしカメよ」のリズムに合わせて行う。
- (ケ) 棒を並べて床に置き，ラダーとして使用
- (コ) 5人は片手で棒を平行にもち，1人は棒に向かって走り抜ける。5人は棒が当たらないように直前で上げる。
- (サ) 3人組になり，2人は新聞紙を広げて持ち，1人が投げた新聞紙ボールを広げた新聞紙でキャッチする。
- (シ) (サ)を2組でボールのパス交換

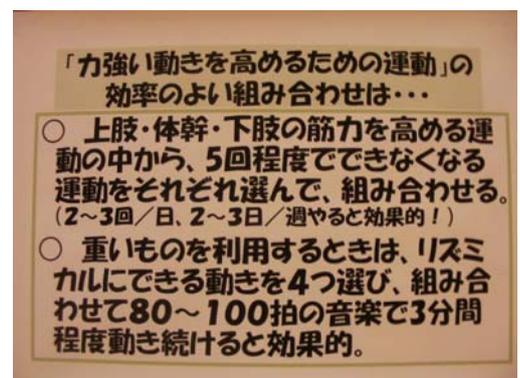
競争を入れずに盛り上がる教材の工夫も大事。（競争より協力）

エコや日常生活に運動を取り入れるという観点からも新聞やペットボトルなどの日用品を活用して行う。

4 力強い動きを高める運動

(1) ペアでの運動

- ア 倒れてくるペアを両手で支えて押し返す運動
- イ 片足立ちで手をつなぎ，膝を曲げてスクワット
- ウ 仰向けに寝て両手をつなぎ，足上げ腹筋
頭を上げることで腰の反りを防ぐ 障害の予防
- エ 仰向けに寝て足を組み，上体を起こし左右交互に握手（腹筋運動）
- オ プッシュアップ
体をまっすぐにすること（腰を反らさない）
- カ 背筋のトレーニング
うつ伏せで向かい合い，手を前に伸ばし合わせる 両手を自分の腰に回す 手を伸ばし合わせる 休む
- キ ア～カとストレッチを曲に合わせて組み合わせ
それぞれの能力・ねらいに合わせて回数を調整する。
筋力をつけることで基礎代謝が上がり，健康な体を保つことができる。



姿勢維持のためなのか、筋力トレーニングなのか、ねらいに合わせて実施する。

(2) マット上での運動（それぞれの運動を5回程度）

ア プッシュアップ

(ア) 膝をついてのプッシュアップ

(イ) プッシュアップ

(ウ) ペアが足を持ち上げてのプッシュアップ

足の高さを変えたり、足を持つ位置を変えて負荷を調整する。

イ 腹筋

(ア) 頭の後ろで手を組んで腹筋

(イ) V字シット（V字腹筋）

ウ スクワット

(ア) 胸の前に手を置いてスクワット

(イ) 片足でのスクワット（膝を痛めないために、上げる脚は後方に上げる）

(ウ) スクワットジャンプ

負荷を考えて、できる種目を自分で選んで行う。

主観的運動強度 疲労感 運動感

- 1 全然きつくない（運動の重さを感じなかった）
- 2 少しきつい（運動を軽く繰り返すことができた）
- 3 きつかった（でも、運動を正しく繰り返すことができた）
- 4 かなりきつかった（求められた運動の回数をできた）
- 5 きつすぎる（求められた回数ができなかった）
- 6 きつすぎた

体力要素と負荷の関係

	強度	回数
筋力	MAX の 2/3	～ 5 回
筋持久力	MAX の 1/2	～ 40 回



(3) ペットボトルを使った運動

ア ダンベルとして使用

フロントランジ、カーフレイズ、アームカールなど

イ 多様な動きをつくる運動用具として使用

（投げ上げる、振る、体をひねる、持ち替えるなど）

重いものを持つことで自然と全身運動になる。

ビニール袋にペットボトルを2本入れて負荷を倍にするなど、日常用具で工夫できる。

5 動きを持続する能力を高めるための運動

(1) 平常時心拍数の測定（心拍数が60～80拍）

(2) 各年代別の活動例（心拍数が100～120拍）

20代：なわとび1分間

30代：ステップワーク2分間

40代：BOXウォーキング&BOXステップ3分間

(3) 活動直後の心拍数測定 負荷の調整

健康のためには、ハートレート（心拍数）MAXの50～60%（120拍程度）の運動を行う。

負荷によって実施時間を調整する。

心拍数が定常状態になる時間の設定が大切である。

「動きを持続する能力を高めるための運動」の効率のよい組み合わせは…

- 歩く、走る、跳ぶ運動の中から一つ選び、音楽などを使ってリズム的に継続する。（心拍数や疲労感を参考に持続時間を決める。）
- 歩く、走る、跳ぶ運動をそれぞれの持続時間を決めて、組み合わせる。（動きやリズムに変化が生まれて効率的！）

6 運動の意欲を高めるための「指導と評価の一体化」に向けた学習指導の在り方

(1) 提案授業（福岡県体育研究所 藤田弘美指導主事）

ア 脈拍測定 体調の確認

イ 体ほぐしの運動 「リズムに乗って仲間と楽しく交流しよう！」

ウォーキング ストレッチしながらジョギング 手を前後に回しながら さまざまなステップをしながら ウォーキング 中心に集まって足踏み 軽くジャンプ（その場，左右に開く，前後に開く） 両足そろえてジャンプ（前後に，左右に） 踵を臀部に，つま先を前に いろんなステップをリズムに乗せて（楽しく，声を出して）

（ジャンケン列車）全員が1つの輪に 輪になり手をつないでステップ 同一方向を向いて座り，肩たたき・マッサージ 背中に耳を近づけて鼓動を感じる 立って近づき，息を合わせて後方の人脚に座る（人間チェア） 手を上げて全員で拍手

楽しい雰囲気になるような言葉かけが必要である。

ウ 体力を高める運動

「ねらいに応じた運動を選び，自分に適した運動の仕方でも組み合わせよう！」

ペアで決めたねらいに応じて，これまで学習した運動を工夫して自分にあった運動にアレンジするとともに，効率よく組み合わせで行う。

体育館を4つのブロックに分けて，ペアで運動を選んで実施する。

エ 学習カードの記入

(ア) 学習評価との関連から考慮すべきこと

- 学習カードから何を見取るか。
- それを見取るためにはどのようなノートがよいか。どのような発問や書かせ方がよいか。
- 予想される記述に対しての規準はどうすればよいか。
- どのような記述内容であれば，概ね満足（B），十分満足（A）になるか。

《1セット》

- 試しの運動（2分）
 - 作戦タイム（1分）
 - 調整の運動（2分）
- 時間に応じて数セット行う

「体づくり運動」
(体ほぐしの運動・体力を高める運動)

組 番 録
月 日 () / 7 時間日

取組んだ運動 精一杯運動することができた？
(ハッパー で きー さあー 運動)

思考・判断 工夫しながら運動できた？
(ハッパー で きー さあー 運動)

自己評価

仲間と協力して運動できた？
【協力、責任、健康・安全】
(ハッパー で きー さあー 運動)

運動の意味や行い方が分かった？
(ハッパー で きー さあー 運動)

の書き方・・・体ほぐしの運動 ①
巧みな動きを高めるための運動 ②
動きを継続するための運動 ③
体の柔らかさを高めるための運動 ④
力強い動きを高めるための運動 ⑤

学習カード例

「体づくり運動」
(体ほぐしの運動・体力を高める運動)

組 番 録
月 日 () / 7 時間日

取組んだ運動

自己評価

「効率よく組み合わせる」

今日の授業を振り返る...

記入する内容（＝評価する内容）を「思考・判断」に特化した。

学習カード例

4つの組み合わせが、異なるねらいの運動になっている。

「運動を調整する視点」

「ねらい」と「運動」と「意識したこと」に整合性がある。

授業時の記述時間を短縮するために…

「運動を調整する視点」を踏まえた工夫（調整）に関する記述がある：B

「運動を調整する視点」を踏まえ、体力に応じた工夫（調整）に関する記述がある：A

学習カード例

オ 感想の発表 『人の気付きを分かち合う時間』

どのようなねらいで、どのような運動をしたかを共通理解する。

カ 脈拍測定 『運動強度のためではなく健康管理（自分への気付き）のため』

授業のねらいは運動強度のみではなく、交流（仲間との動き作り）も大切である。

7 模擬授業の作成（研修会の中で、グループごとの模擬授業の作成・発表を行った。）

（例）「中学1年生」グループの『タオルを使って』

ア 頭の上でタオルの両端を持って、前後に、左右に、回して、ストレッチ

イ 一人がタオルを上に向けて、指示をした場所でペアがキャッチ

投げてから指示をする。（「頭！」「右足！」「右肩！」「おしり！」など）

指示をするタイミングと体の部位を工夫して行わせる。（「両足ではさむ」など）

ウ 1つのタオルを丸めてボールにし、もう1つを広げて2人で持ち、その上にタオルボールを乗せて、投げ上げキャッチ 慣れたら高く キャッチの仕方の工夫

（「タオルを裏表交互に返して弾ませる」「二人で回転してキャッチ」など）

エ ペア×5組程度のチームを作り、タオルボールのパス&キャッチリレー

オ ペアで、タオル引き競争

（ア）向かい合って2つのタオルで引き合い

（イ）背後で持って1つのタオルで引き合い

（ウ）背中合わせで股下から1つのタオルで引き合い

カ 6～7人で両手にタオルを持ち、中心を向いて輪を作る 合図でタオルを離さずに全員が外を向く（競争）

早くできるためにグループでコミュニケーションをとることが大切である。

8 講師のことは

「生徒に『何を学ばせ、何をねらいとするか』を大切にしたい。『活動あって、学びなし』ではいけない。手段や手法に走りすぎず、体づくり運動の授業を考え続けてほしい。」

9 総括

この研修で、「体づくり運動」の趣旨や行い方、そして、中・高を通じた学習の流れ（系統性）を確認し、それぞれの発達段階の中で、指導内容をきちんと授業に落とし込んでいく、その意味や過程を研修することができた。

【球技(ゴール型)】

薩摩川内市立川内北中学校
教諭 川原 敏幸

1 研修の進め方と研修のポイントについて

(1) 研修のテーマ

「バスケットボールを題材として、生徒がボール操作の動きの質を高めて、ゴール型に共通する特性に触れ、攻防を楽しむための指導の工夫」

ア 部会の留意事項・・・「異校種に学ぶゴール型の特性に迫る授業」

(ア) 運動に親しむ児童生徒の増加を目指す。

a 運動嫌いをなくすための手立てを理解する。

b 運動が苦手な子どもへの配慮・支援

(イ) その中核となる体育科・保健体育科の魅力ある授業

a 運動の特性に応じた楽しさや喜びの味わえる指導

b 発達の段階を踏まえた指導（指導内容の明確化とその系統性を踏まえた指導）

体育授業と「体力向上」

異校種（特に小学校）に学ぶゴール型の特性に迫る授業について

「球技（ボール運動）」は子どもにとって、実は難しい！

(2) 新学習指導要領における「球技」に示されているもの

ア 型表記の分類（「ゴール型」「ネット型」「ベースボール型」）の意味は何か？

「型」に共通な学習内容の強調（種目主義からの脱皮）

イ 学習内容として抽出された「ボール操作」と「ボールを持たないときの動き」

ウ 「易しいゲーム」「簡易化されたゲーム」「工夫したゲーム」の強調

(3) 「やさしい教材づくり」が求められる背景と課題

ア 学習者の要因（ボールを操作する技能や動いてくるボールへの対応の難しさ）

イ 授業時間の要因（一定の限定された単元時間の中で求められる学習成果）

ウ ボール運動の指導論の要因（戦術中心のアプローチなど）

エ 体育授業の共通な要因（知識、思考・判断の強調、仲間づくりの課題）

(4) 球技（ボール運動）の特性と授業づくりのコンセプト

ア 「意図的・選択的な判断に基づく協同的プレイ」の探究

「偶然のゲーム」からの脱皮（「ババ抜き」ゲームからの転換）

イ 意図的なゲームをする = 戦術学習

大人のゲームは子どもにとっては難しい

子どもに合ったコートやボールの大きさ等の変更

しかしながら判断の難しさは変わらない！！

(5) 単元計画について

ア 単元計画のポイント

(ア) 指導内容の体系化について

(イ) 指導内容の明確化 身につけさせたい内容の明確化（具体的内容の表記）指導内容の体系化

イ 単元計画作成の手順

- (ア) 3年間を見通した年間指導計画の工夫（学校の実態に合わせて！）
- (イ) 解説から指導内容を整理
- (ウ) 学習課程の立案
- (エ) 「評価機会」設定の留意点
- (オ) 指導と評価の一体化（運動の技能）（知識，思考・判断）（効果的で効率的）

2 実技指導

テーマ：「運動が苦手な生徒の目線になる」

- ・チームづくり（6チーム） チームの力，性別等が均等になるように
- ・チーム名を考える。

・準備運動…ランニング，体操（静的ストレッチ）

(1) 体ほぐしの運動例（同時に「心ほぐし」も行える運動の紹介）

ア 「どうもどうも」

一つの大きな輪になって，司会が出題した問題に該当する人は「どうもどうも」と言って中央に集まりペアを見つけ握手をし，簡単に自己紹介をする。もし，ペアがいなければその人が次の出題をする。

イ 「そーれ，パン！」

自由に動きながら，「そーれ！」と言ったら「パン！」と1回手を叩く。次の「そーれ！」では2回，その次は3回と手を叩く数を増やしていく。「ストップ！」の声の前に手を叩いた数の人数でグループを作る。

ウ 「あんたがたどこさ」（2人～全員）

手をつないで（輪になる）「あんたがたどこさ」までは右に両足ジャンプ，「さ」で左にジャンプする。以後，同じ「さ」以外は右にジャンプする。

エ 「言うこと，すること」（2人～全員）

手をつなぎ（輪になる），言われたことを復唱してその動きをする。

(ア) 「言うこと一緒，すること一緒」：簡単

「言うこと一緒！すること一緒！ 前（まーえ） 復唱，後（うしろ） 復唱，右（みーぎ） 復唱，左（ひだり） 復唱」言いながら両足ジャンプする。

(イ) 「言うこと一緒，すること反対」：（難しい）

(ウ) 「言うこと反対，すること一緒」：（やや難しい）

(エ) 「言うこと反対，すること反対」：（意外と簡単）

(ア)～(エ)の流れで行うと，達成感がある。

オ フラッグベルトを使った「フラッグ取りゲーム」

(ア) チームに分かれ，バスケットコート（ハーフコート）の中でお互いのフラッグを奪い合う（1分間）

あまり強く取りに行ってしまうと突き指の危険があるので注意する。

(イ) 2人对2人に分かれ，バスケットコート（1/2:縦半分）の中で行う。ハーフラインでじゃんけんをして勝ったら「勝った」といって勝ったチームはフラッグを取られないようにして反対のエンドラインまで走る。合わせて2本フラッグを取られたら負け。

カ コーンタッチゲーム

攻撃は1人，守備は5人。攻撃はコーンの先端を触りに行く。守備は触られないよう



にする。10秒以内に攻撃が触ることができれば勝ち。

スペースを攻める、守る意識づけ

お互いに協力して防御をすることが大切

キ スリーズ(3対2)

制限区域設定したサークル中に、何回ボールを入れられるかを競う。人より高いパスは禁止。ディフェンスはパスのコースを防ぐ。それ以外のルールはお互いのチームで決めてみる。

ボールを持たない時の動きを身に付けさせる。

<ルール例>

時間は20秒、ドリブル禁止、カットされたらトップに戻る・近くの外に出る、得点したら一旦外に戻る、5回得点すると終わり・・・等



ク セストボール

アルゼンチンで創られた。ドリブルがないのが特徴。

チームで協力すること、ボールを持たない時の動きを学ぶことができる。

<ルール例>

- ・ 3対2で行う。
- ・ オフェンスはサークルの外でプレーをする。
- ・ サークル内に入れるのはディフェンスだけとする。
- ・ リスタートはセンターサークルから行う。
- ・ オフェンスはノーマークでないとシュートが打てない。
- ・ 1試合は4分間とする。



ケ バスケットボールのゲームにおける修正

(ア) 発達適格的再現・・・大人がやっているコート・ボール・時間は、生徒にとって身体的に難しい面があるため、ルールを簡略化すること。ただし、ゲームにおける判断の難しさは変わらない。

(イ) 誇張・・・動きは自由であるが、運動が苦手な生徒にとってはその自由が不自由になる。動きを規制することによって分かりやすくなる。

(ミニゲーム、アウトナンバー、動きの条件づけなど)

コ ハーフコート3対2

- (ア) ドリブルあり・・攻撃側のスタートはセンターサークルから行う。一度相手にボールを渡し、リターンされたら開始。
- (イ) ドリブル無し・・ドリブルありの場合に加えて、守備側の1人はセンターラインからスタート。

ドリブルの有無によってプレーが全く変わってくる。ドリブルなしにするとボールを持っていない人がどうしてもボールをもらわなくてはならないため、動いてボールをもらおうとするようになり、ボールを持っていない時の動きを意識する練習になる。しかし、オフェンスの技能が低い場合、ボールマンがシュートを打てない、ボールを持っていない人がボールをもらえないなど、動きが止まる場合があるため、技能の程度を見極めて取り入れる必要がある。



サ 講義（大学生の映像を見ながら復習）

- (ア) コーンタッチゲーム、スリーズ、ファイブズ
ファイブズはスリーズに2つサークルを増やしたゲーム
これらのゲームは空間認知力を養える。

運動が苦手な生徒にはどう動けばよいかわかり易いゲームである。

方向性がないので、ボールを回すことの練習にしかない。どこに動けばシュートが打てるかを認知させるには、シュートゲームの中にスリーズの要素を入れるといい。

- (イ) セーフティーエリアバスケットボール（3対2）
a フリースローラインのゴール側の半円内（セーフティーエリアと設定する）でボールをもらってノーマークでシュートが打てる。
b オフェンスはセーフティーエリアとゴール下のどちらが空いているかをみて攻撃するようになる。

(ウ) 条件つき3対2（小学生の映像）

- a スリーズ（ファイブズ）のサークルを利用し、ある一カ所からの得点を高くする。
意図的にその場所を狙うようになり、オフェンスのポイントが理解できる。
ディフェンスは守るべきポイントが理解できる。



(I) セストボール（小学生の映像）

対象の能力に合わせてオフェンスとディフェンスの人数調節を行う。（４対２）

(オ) 参考映像（ネット型，ベースボール型の映像）

学ばせたいねらいを絞ったルールの設定

「ネット型」の例：バレーボールでワンバウンドOKで３人が必ずボールに触る。

「ベースボール型」の例：ランナーの先のベースにボールを送ったらアウトになる。

(カ) スリーズをバスケットボールに応用したゲーム

a オフェンスはシュートゾーンでパスを受けたらフリーシュートが打てる。

（パスを受けたら１点，さらにシュートが入ったら１点プラス）

b ディフェンスはスリーポイントラインの内側を動かすることができる。ボールマンにタッチすれば，ボールマンの動きを止めることができる。ただし，その後，ディフェンスはできない。

c ボールマンはボールを持って移動できる。ボールを持ったまま，シュートゾーンに侵入してもよい。ディフェンスにタッチされたら味方にパスしなければならない。



3 実際の授業づくりについて

(1) 授業づくりの考え方

ア 新学習指導要領改訂の方向性，体育授業のねらい

(ア) 「生きる力を育む」……全教科共通

(イ) しっかり考えさせる授業の展開(習得学習)

(ウ) コミュニケーション能力の育成(態度)

(エ) 授業のねらいを理解させる(知識)

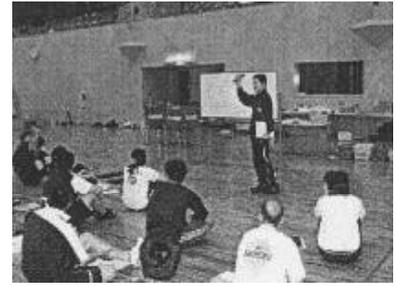
イ 指導内容の明確化，系統化

(ア) 小，中，高の継続性と順序立てた指導……技能を分類

(イ) 考えさせて取り組ませる……自分たちで考えさせて学習意欲を高める。

ウ 評価

- (ア) 自分の指導したことがどれだけ身に付いているか……授業力向上のため
- (イ) 評価規準で判断……技能のポイントが言える,分かる。
「努力を要する」生徒への適切な支援。
- (ウ) 知識の重要性……解ってできる。将来活用できる。



授業づくりの考え方

エ 単元計画, 指導案

- (ア) ゴール型……2年間分の指導計画を立てる。
- (イ) 生涯スポーツへの実践力をつける。
- (ウ) 種目を選択させることで充実感を持たせることができる。

(2) 提案授業(講師より)

ア 授業の目標

- (ア) 味方が作り出した空間にパスを送ることができる。
- (イ) 必要な技術の名称, 行い方について, 学習してきた具体例をあげることができる。

イ 授業内容

(ア) 班ごとでの役割分担

- (イ) 班長の指示によるW - u p
- (ウ) ドッジボールを使った体ほぐしの運動(やや活動的)
 - a ドリブル(横 前 前後 股下)
 - b 体の周りを回す, 股下スパイラル
 - c ボールを投げ上げて, 背面キャッチ
 - d ボールを2個交互に投げ上げてキャッチ



(イ) ドリブル練習(ボール操作の確認)

- a サークルドリブル(センターサークルなどを使う)
ボールを前でつく。
ボールを見ないで周辺を見る。(ヘッドアップ)
体を内側(円の中心)に傾ける。(素早く動くため)

(オ) ゴール下シュート

- a パスをもらってミートシュート(ボールに向かってもらいに行き, 打つシュート)
ジャンプのとき, 「両足でしっかり床を踏む」ことを意識させる。
声を出してボールをもらう。(キャッチボイス)
- b パスをした人がディフェンスをする。
フェイントとドリブルでかわす。
ディフェンスの足に乗らないように気を付ける。

(カ) 四角パスからのレイアップシュート

(右回り, 左回り)

操作しやすいところにパスを出す。
見方の技能の程度に合わせてパスを出す。
シュート前のパスはバウンズパスがよい。
生徒数が多い場合は, 両サイド交互に行う。

パスを受ける人は, 手の平をパスする人に向けてキャッチする。(突き指防止)

(キ) 4人のパスラン(四角パス)

パスした人がパスした方向に移動する。



講師による提案授業の様子

【武道（柔道）】

始良市立重富中学校
教諭 脇岡 博史

1 新学習指導要領における武道（柔道）の改善事項

(1) 改訂の背景

- ア 運動する子とそうでない子の二極化
- イ 子どもの体力の低下傾向が依然深刻
- ウ 生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成が不十分
- エ 学習体験のないままの領域の選択

(2) 改訂の要点

- ア 発達のまとまりを踏まえた指導内容の系統化
 - (ア) 小学校5年生～中学校第2学年
 - (イ) 中学校第3学年～高等学校第3学年（その次の年次以降）
- イ 領域の内容や選択の見直し
 - (ア) 中学校第1,2学年はすべての領域を履修する。中学校第3学年から選択授業を実施。
 - (イ) 相手との攻防を展開することによって、勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わうことができる。「武道」の特性
- ウ 指導内容の明確化
 - (ア) 「技能」「態度」「知識、思考・判断」に整理・統合され、具体的な例示が示された。

(3) 学習評価の基本的考え方と評価学習の改善

- ア 学習評価とは
 - (ア) 学習指導要領の実現状況を把握し、指導の改善に生かすもの
 - (イ) 児童生徒の学習状況を検証し、結果の面から教育水準の維持向上を保障する機能を有するもの
 - (ウ) 学校における教育活動に関し、子どもたちの学習状況を評価するもの
- イ 学習評価の改善
 - (ア) 指導と評価の一体化 指導したことを評価する。評価のための評価ではない。
 - a 効果的・効率的評価
 - ・きめ細かい学習指導の充実
 - ・児童生徒一人一人の学習内容の確実な定着
 - b 妥当性と信頼性
 - ・学習指導要領に示された内容に合致した「よりどころ」になっている。
 - ・各観点の資質や能力を的確にとらえた「よりどころ」になっている。
 - ・実行の可能性があり、他の教員と共有可能な「よりどころ」となっている。
 - ・他の評価者が用いても、同様の判断可能な「よりどころ」となっている。

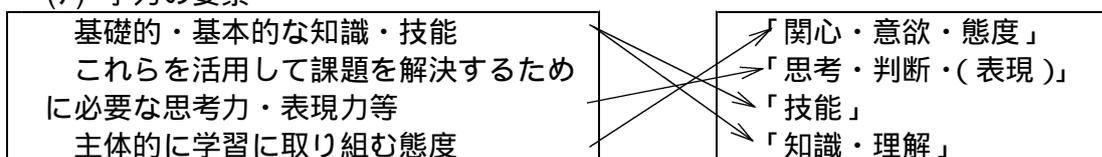
(4) 観点別学習状況の評価のあり方

- ア 学力の3つの要素
 - (ア) 学校教育法30条2項

学校教育を行うに当たり、「生涯にわたり学習する基盤が培われるよう、基礎的な知識及び技能を習得させるとともに、これから活用して課題を解決するために必要な思考力、表現力その他の能力をはぐくみ、主体的に学習に取り組む態度を養うこと」に、特に意を用いなければならない。

イ 学力の要素と評価の観点の関係

(ア) 学力の要素



(5) 評価基準の作成について

学習指導要領及び解説を確認し、具体的な指導内容を整理し系統化する。

ア 作成手順

手順1：「内容のまとめりごとの評価基準」の作成

学習指導要領の内容「評価規準に盛り込むべき事項」

手順2：「単元の評価規準」の作成

学習指導要領解説の内容「評価規準の設定例」を参照

手順3：「学習活動に即した評価規準」具体の評価規準の作成

各学校の実態に即したものを各学校で作成する。

2 実技

(1) 導入（礼法・基本動作等）

ア 柔道着のたたみ方

(ア) 半分に折り，袖を中に入れる。

(イ) ズボンを襟の上に置き，反対の袖も中に入れる。

(ウ) ズボンを包み込むようにたたむ。

イ 着方・帯の結び方

(ア) ズボンのひもは同時に横に引き，へその前で結ぶ。

ズボンのひもが抜けやすいので，糸通しを授業に持参するとよい。

(イ) 柔道着は左おもてに着る。（男女共通）

(ウ) 帯を前から後ろに回し，再び前に持ってくる。

(エ) へその前で×を作る。

(オ) 上になった帯を下から通して（2本）上に持ってくる。

(カ) 横結びになるように結び，完成。

ウ 礼法指導

(ア) 立礼，座礼・・・「心を合わせる（気持ちを合わせる）」ということ意識させる。

(イ) 立礼 指先が膝の上にくるように

Q) なぜ手を前に出すか。 A) 武器を何も持っていないことを相手に示すため。

(ウ) 座り方，立ち方・・・「左座右起」 左足から座る 右足座る 足の親指を寝かす。

Q) なぜ「左座右起」なのか。 A) (武道共通) 刀がすぐにでも抜きやすくするため。

エ 準備運動

準備運動の中で，転がるなどの動作が自然にできるようになる動きを取り入れる。

(ア) 足を前後に振る。

後に振ったときに前転 前回り受け身につなげる。

(イ) 脇しめ

a 立っているペアの足首を持つように腹ばいになる。

b 立っているペアが2歩進んだら，腕の力だけで引き寄せるようにして進む。

(ウ) 脇しめ

a ペアは開脚長座をして帯を持って，もう一人が腹ばいになりその帯を持つ。

b 脇しめの形で帯を引っ張り合う。



(I) 一人が四つ這いになり、その襟を持ちながら相手の上で前転をする。
投げられる時の状態を体験する。

(オ) 帯リレー・・・帯を結ぶことに慣れる。

全員帯をほどいておく スタートの合図で1番の人が帯を結んで走る バトンタッチ
をする前に帯をほどく バトンかわりに帯を渡す 2番から繰り返し

オ 組み方・進退動作・足さばき等

(ア) 組み方を教える。基本的には全員が「右組」で行う。

右手で相手の襟をしっかり握る。

左手で相手の袖の肘のあたりをしっかり握る。

(イ) 合図に合わせて右足を一步前を出して組む。互いに右自然体になり、手だけを使った相撲(足が動いた方が負け)

(ウ) 柔道ダンス

お互い組み合って自由に動く。四方八方に、すり足、継ぎ足を使って動く。

飛ばない、足が交差しない、人とぶつからない、頭が下がらないことに注意する。

(E) 赤畳を使って二人で横向きになり、すり足移動

(オ) しっぽ取り

3人組(タオルを一個)じゃんけんで一人鬼をきめる。鬼以外の2人は組む どちらか一方の帯にタオルをつける 鬼に取られないように組んでいる相手をコントロールする タオルを取られたら負け。

転倒した際、手をつかないように注意する。

タオルがとられた理由、とられなかった理由を話し合わせる。

(カ) 足で伝言ゲーム(5人組)

a 出されたお題を足の指で畳に書く。

b 一人ずつ後ろに伝言していく。



3 実技

(1) 受け身 10～15時間の授業の中で、できるようになるという考え方でよい。

ア 後ろ受け身

受け身を叩く手・・・指先から肩までを一本の棒にする(叩いたらもどす)

受け身は痛いけど、衝撃を和らげる。叩いて戻すことが重要。(手の角度は45度)

(ア) 手だけ 打つ瞬間に首を上げる。(音を1つに揃える)

(イ) 膝を抱えて前後に転がる 手足を伸ばして後ろに転がる 転がったときに首を起こす 背中をついたら手を叩く。

(ウ) 2人組での練習

a ペアがうつ伏せで手を伸ばす その腰の上に横向きに座る おしりを滑らせていく 落ちたときに受け身を取る

- 手足の間隔が変わらないようにする。手より先に背中が着くように指導する。
- b ペアがうつ伏せで手を伸ばす その腰の上に横向きに座る（深め） 下の人が相手の背中の方に転がる。 上の人が受け身を取る
体が浮く感覚を体験する。



- (I) 蹲踞の姿勢から おしりをつく 背中から受け身を取る 手を使わずに起きる。
 (o) 立ち姿勢 中腰 蹲踞 後ろ受け身
 (か) 前に進んで 止まって 中腰 蹲踞 後ろ受け身
 (キ) 後ろに進んで 止まって 中腰 蹲踞 後ろ受け身
 (ク) 2人手を合わせ、向い合う 2, 3歩下がって押ししてもらって、ゆっくり後ろ受け身
 スピードをコントロールしてゆっくり受け身でよい。

イ 横受け身

- (ア) 足を伸ばして座る 足を左右に倒す。
 最初は手を使わない。
 (イ) 2人組で一人が四つ這いになり一人が相手の横に
 付く 遠い方の手をお腹側から取り、反対側の手を
 叩いて「こっちの手で受け身を取るんだよ」と声を
 かける 手を離してゆっくり横から押す 横受け身。
 腕が曲がっていることなど教え合いをする。
 (ウ) 一人がカメになり 一人が相手の横に付く 遠い
 方の手の袖口にお腹側から手を入れてしっかり握る
 上に引っ張る 横受け身
 体が浮く感覚を体験させる。
 (I) 一人が片方の膝を付く 袖をお互いに握る（手首に近い所を握る） 立っている方が
 引っ張る 相手が限界まで延びたら引っ張っている方が体を横にさばく 横受け身
 立っている方も体さばきの練習であることを意識させる。



ウ 前回り受け身

- (ア) 片方の膝を付く 手を付く 前転をしながら受け身
 (イ) 手の中に入れて
 自分の技の形を確認するために、ビデオカメラを使うとよい。
 形として覚えることも大事だが、理由を考えさせることが必要である。

4 実技

- (1) 投げ技 どの技も一人打ち込みをさせる。
 ア 支え釣り込み足、膝車 横受け身の応用

- (ア) お互いに受け身を取る手を確認する。
- (イ) 取（技をかける人）は体を右側にさばく。
- (ウ) ハンドルを左にきるようにゆっくり回す。
- (エ) 左足を受（技を受ける人）の右足に添える。
足を添える場所に目印として色シールを貼る。



イ 大外刈り

- (ア) 招き猫の手をしながら、左足を一步踏み込む 右足を上げる 刈る

刈る練習に、バレーボールを後ろにまっすぐ足の裏で蹴る方法もある。小内刈り、足払いにも利用できる。

- (イ) 打ち込み練習 招き猫の手をしながら左足を一步踏み込む 足を上げる 足を受の膝の裏に当ててる。

応用として一人が入る 戻る所にもう一人がはいる。(交互打ち込み)

相手が戻ったところがチャンスになることを教える。

- (ウ) 投げる 取が大外刈りかける 受は左足を一步下げる 受は取にぶら下がりながらゆっくりおしりを付けるようにして受け身をする。

取の約束として、袖を持っている手（引き手）は離さない。

応用として 動きの中でどこかのタイミングでいつもより大きく踏み込んでかける。



ウ 大内刈り

- (ア) 胸を開いて右足踏み込む。 左足を右足に引きつける 右足で「の」の字を書くように刈る。

親指をうかさない。

- (イ) 3人打ち込みを行う。支えは、受の帯をしっかり握り、少し離れる 足をしっかり刈る感覚をつかませる 取は脇を開いて胸をつける。

- (ウ) 2人組で行い、受は刈る瞬間に足を抜く 取は刈った後受を突き放す 受は2、3歩下がって後ろ受け身

- (エ) 取は、受を押し移動しながら掛ける 投げる。



エ 体落とし

- (ア) 右足を1歩（畳の十字にくるように）踏み込みながら腕を開く（肘を張る） 左足を右足の横に回し込む（張った肘を回しながら） 体を反転させながら、横に右足を出す。

取は間合いが狭くならないように、少し離れたところから技に入る。

受は掛けられたときに回らないように、我慢する 左足を上げる。

取は相手を崩した状態で技に入る感覚をつかませる。

つまずきとして、「腕が邪魔になる」「腰が入りすぎて『く』の字になる」「足が回らずに体が回らない」といった点に気を付ける。

オ 小内刈り

- (ア) 胸を開いて、右足を踏み込む。 相手の踵に右足の足裏を当てる 相手の親指の方向へ刈り、手は閉じて相手の真後ろに押す。

- (イ) 3人打ち込みで足を刈る感覚をつかませる。 足を返して足裏で刈る。

- (ウ) 投げる 刈られるときに足を外す 1、2歩下がって後ろ受け身

掛けられるときに、少し足を浮かすようにすると刈られる衝撃が少なくなる。

- (エ) 取は相手を押し移動しながら掛ける 投げる。

カ 連絡技

(ア) 大内刈りから大外刈りへの連絡技

取は大内刈りを掛け後ろに押す 3, 4歩歩き, 大きく踏み込み, 胸を合わせて大外刈りを掛ける 受は左足を一步下げる シャがみながら受け身をする。

(イ) 大内刈りから体落としへの連絡技

取は大内刈りで後ろに押す 押し込んで相手が出てきたところに体落としに入る 受は掛けられたら左足を上げる 回って左足を畳に着いてから受け身をする。

応用として, 既習技を使って投げ技 投げ技, 投げ技 固め技, 固め技 固め技の練習を行う。(グループ演習等で工夫して行う)

5 実技

(1) 固め技

ア 補強運動(導入段階)

(ア) ボール送り(バレーボールを使用)

お互いに仰向けに寝る(両手が合うように) ボールを足ではさむ 足を上げていく 相手の足に渡す(相手も足でキャッチ)

(イ) 仰向け v s 頭タッチ

一人は立っている人に足を向けて仰向けに寝る 立っている人に頭をタッチされないように逃げる。

(ウ) うつ伏せ v s 足タッチ

一人は立っている人に頭を向けてうつ伏せになる(足は膝下を立てて足裏を天井に向ける) 立っている人に足裏をタッチされないように逃げる。

応用として(イ), (ウ)を合わせてやってもよい。また, 逃げるためにはどのように動けばよいか考えさせる。

イ けさ固め

(ア) 相手の体側に顔を見るように座る ハードルを跳ぶ形で相手側の脚を前に伸ばし, 股関節が相手の脇の所にくるようにする 相手の腕を遠い方の脇にはさみ取る もう一方の腕で相手の首をかかえる。

逃げ方を教えず, 話し合わせてもよい。その後, 逃げ方を教える。

(イ) 逃げ方

a 相手から脚を遠ざけるようにして相手と一直線になり, 起きあがって返す。

b 相手の脚を脚ではさむように動き, 帯を取り反対側へ返す。(ブリッジをする)

c 脇に挟まれた腕を抜いて, 内側にうつ伏せに逃げる。

(ウ) 約束乱取り

頭を遠くして互い違いに横に寝る 上体を起こして手を3回叩き, 素早く寝る 3回目起きて手を叩いた後, 相手をつかまえて抑える。

6 健康・安全面への配慮

(1) 柔道場, 畳等の点検をする。危険物や畳ずれ等はないか。

(2) 道場の広さと適正な人数を考慮する。(固め技の場合と投げ技の場合は変わってくる)

(3) 爪の手入れをする。衛生面, 身体接触を考慮する。

(4) 女子の髪処理をする。襟がかくれる長さは結ぶ。ピン等危険物ははずす。

(5) 暑さ・寒さへの対応をする。熱中症対策, 十分なウォーミングアップ, 衣類等の調節等。

(6) 絶対にやってはいけないことを決める。守らない生徒は厳しく指導する。

(7) グループ分け時の体格差に配慮する。

(8) 最初と最後には健康チェックを行う。

【ダンス】

霧島市立国分南中学校
教諭 徳田 浩子

動きの質を高める運動を通して体力の向上を図る部会
～リズムに合わせた動きの質を高めるコース～

1 「ダンス」の授業を行うに当たって

(1) 講師高橋和子先生の思い

- ア 誰でもダンスができる。そんな体でありたい。
- イ 「年に一度は舞台に立つ！」右手が挙げなくても左手が挙げなくても生徒に作品を作らせるだけでなく自分も作り、舞台に立ってほしい。
- ウ 教師がどのような思いでいるかによって生徒は読み取れる。
- エ 中学校3年生で「ダンス」を選択するかどうかは中学校1・2年生時の取り組みにかかっている。
- オ 中学生はどんどん変わる。教師もダンスをやったことがなくてもどんどん変わる。
- カ 伸びたり - 縮んだり、集まったり - 離れたり。恥ずかしいと思うことは大切なこと。
- キ 個性や人とのつながりから広がっていくことでダンスは始まる。

(2) 最新情報

(誰でも「ダンス」の授業ができるように)文部科学省より「ダンスのリーフレット」が全小・中学校へ配布される予定。身につけて欲しい内容が明確化されている。

2 実技の実際

(1) 体ほぐしの運動

二人組で

ア ストレッチ

(ア) 座る(座骨で立つ・恥骨を突き出す) + 呼吸

(イ) 背中合わせで手を組まずに立つ

(ウ) 向かい合って開脚(肘を伸ばして手をつないで立つ)

イ リズムで遊ぶ・ゲーム感覚で遊ぶ、伝承遊び

(ア) ペアと合わせ、2拍子・3拍子(グーパー・ケンケンパー)でかかとをつけずにジャンプをする。(全身運動)

ウ 「ピクニック」(丘を越え行こうよ・・・)を歌いながらスキップし、「ストップ！」で指示された人数になる。グループができなかつたり遅かった人にお題を出す。その答えに合ったいろいろな動きを全員で表現する。

(お題の例)「好きな食べ物」 「ジャガイモ」 「色々なジャガイモを表現しよう！」
「趣味」 「バレーボール」 「いろいろなバレーボールを表現しよう！」

エ 伝承遊び

(ア) 「なべなべ底抜け」

(イ) 「あんたがたどこさ」

(ウ) 「だるまさんが転んだ」

「題材探し」・・・昔の遊びを掘り起こして動きに入れる。



オ 新聞紙で遊ぶ・表現する

(ア) 腰に新聞紙をスカートのように付け、自分の新聞紙を取られないようにしながら、相手の新聞紙を取る。

(イ) リズム（ヒップホップ等の軽快な曲）に合わせて次の a ~ c を繰り返す。

- a ちぎる。 ひざでビートを取る。
- b ちぎった新聞紙を頭上で振る。（ぼんぼん踊り）
- c 雪合戦のように、ちぎった新聞紙を投げ合う。

(ウ) 「命（いのち）」を表現する（気付き）

- a 輪になり、輪の中心にちぎった新聞紙を集める。
- b その上に誕生日の近い二人が寝転がる。
- c 新聞紙をかぶせ誕生日を祝う歌を歌う。
- d 二人は「誕生」を表現しながら新聞紙の中から出てくる。
- e 全員で仰向けに寝て、自分の呼吸を感じる。
- f 隣の人を触れることで自分と他人の呼吸や体温等を感じる。



(2) フォークダンス

ア 日本の民謡：阿波踊り（徳島県） 春駒（岐阜県）

阿波踊りは男踊り・女踊りがある。手と足と同じ右から始める。腕を下げずに踊り続ける。

春駒は群上（ぐじょう）踊り。江戸時代から400年続く。人々の信仰心の表れで、かけ声（「七両三分の春駒，春駒！」）は、駿馬が高値で売れた喜びを表わしている。

イ 外国のフォークダンス

(ア) オクラホマミクス（アメリカ）：中学校の教材

バルソビアナポジション・・・女性が手を肩の付近に持っていき、男性が右手を伸ばして女性の右手をとり、左手を自然につなぐ。男性が女性の後ろにつく場合と前につく場合がある。

(イ) コロブチカ（ロシア）：小学校高学年の教材

ショティッシュステップ・・・原型は、3歩進んでホップするというパターン。おそら

く世界で最も多いステップである。

(ウ) マイムマイム (イスラエル): 小学校高学年の教材

チェーケシアステップ・・左足を右足前にクロスさせてトウでドゥリハー(タッチ),
この時同時に右足ホップ 左足を左方横にトウでドゥリハー
(タッチ), 同時に右足はホップする。

フォークダンスは型があるものである。その土地の背景が踊りにつながっている。



(3) 現代的なリズムダンス

ア 手遊び・様々なリズムにのる。「八十八夜」「アルプス一万尺」
立ち上がり膝の屈伸にステップを加える。

イ ヒップホップのリズム

現代的なリズムダンスでは生徒の可能性を広げることが大切。指導者の考えを生徒に押し
つけない。

教師は「崩す」と表現せずに「変化をつける」「空間を使う」という言葉を選んで生徒に
わかりやすいように伝えることが大事。

「グループ練習」では、教師が「今何やってる?」という言葉かけが大事。

(4) 体ほぐしの運動からダンスの導入を意図した模擬授業

ア ペアストレッチ (姿勢を意識させる)

(ア) 二人で向かい合い, 恥骨・座骨を意識して座る。

(I) 手をつなぎ, 目で天井をみる。

首を前に出すと美しい姿勢になる。

(ウ) ストレッチを行う。(股関節から曲げることを意識)

イ マッサージ

(ア) 同じくらいの背の高さの人とペアを組む

(I) 下の人はうつ伏せになり, 上の人はお尻を合わせて仰向けになって寝る。

(ウ) うつ伏せになった相手の背中に手をあてる。

(I) タッピング(そっとたたく)全身をさする。

(オ) 仰向けになり, 胸骨乳頭筋を足先に向けてリンパの流れにそってマッサージする。

(カ) 肩甲骨周辺をほぐす。



(5) 創作ダンス

ア 走る - 止まる (対極の動きの連続)

水平の動きを身につける。指導者の声のかけ方によって表現(動き)が変わる。

「走れ!止まれ!」(急な動き) 「走れ~止まれ~」(柔らかい動き)

二人で一緒に「走る - 止まる」(激しく&柔らかく)

流れを意識して、あわてず、余裕をもってダンスらしく踊る。

イ 全力で「走る - 止まる」(対極の動きの連続)

イメージをもって・・・「100m走決勝」「とんぼ採り」など、それだけで作品になる。

ウ 二人組で「走る - 止まる」(シンクロで)

二人が違う動きにするか同じにするかを相談。どんなイメージか。

近くのグループと見せ合う。(見せる - アドバイスをもらう - リプレイ)



中学校1・2年生は多様なテーマで取り組む

即興的に表現・・・表わしたいイメージをとらえるひと流れの動き。動きに変化を付けて踊る。「はじめ - なか - おわり」をつけて変化のあるひとまとまりの表現にして踊る。

中学校3年生以降はイメージを深めた表現・作品創作をする。

表したいテーマを見つけ、変化をつけて即興的に表現する。変化や起伏のある「はじめ - なか - おわり」の構成で、イメージを深めて簡単な作品にまとめる。

創作した簡単な作品を見せ合う。

(6) 創作ダンス

ア 新聞紙で遊ぶ (二人組)

(ア) 新聞紙に乗る, 胸で受ける, 足を使ってキャッチする。

(イ) 「新聞紙になってみよう」・・・たたむ, 投げる, 壁につける, くしゃくしゃにする等の動きを二人で新聞を交換しながら行う。

イ ミラーで動く (二人組)

(ア) 相手と同じ動き鏡に映っているように動く。(窓を磨く, 日常生活など)

(イ) 反対になるように動く。(上 下, 右 左, 速 遅, 大 小など)



ウ 群像

(ア) 多様な感じ「はじめと終り」を付けて即興的に動く。

(イ) 4人組：8呼間ずつ4人が順番にポーズを作り，最後は全員で動く。

(例) ポーズ 動く 止まる 動く スローモーション ポーズ

(ウ) テーマを決めて動く。

(例) 象，日本昔話，スポーツ，春夏秋冬，オーケストラ e t c

オーケストラ：指揮者を一人決め，肩・お尻・頭などで表現する。指揮者がその動きを引き出す指揮をする。音楽なしでの演奏会

春夏秋冬：一つの季節を決めその動きで動く。

動きになりやすいものと，なりにくいものは生徒が考えることと教師が考えることは違うかもしれない。



3 指導内容を明確にしたモデル授業

(1) 支援を要する生徒への創作ダンス

カエル・・・教師の真似から動かす。

オーケストラ・・・物を持たせる（タンバリン・カスタネット・鈴）好きなようにリズムを感じさせる。

(2) ネームダンス

ア 自分の名前を身体で表現しよう。「わたしの名前は， 　　です。」

手・お尻・全身を使って，表現する。

イ 一人一人の名前をつなぎ合わせる。（ポーズ・・・・・・・・・ポーズ）

発表：お互いの作品を評価しあう。（付箋に感想を記入し用紙に貼る）



具体的にたくさんの感想を書いてもらえることで生徒の喜び，課題を見つけることができる。

4 指導内容を明確にしたモデル授業

- (1) 現代的なリズムのダンス・・前時の宿題（8カウント2回）を基にグループ内で教え合う一通りの踊りを完成させる。
- (2) 中学校1年生の創作ダンス・・集合の仕方に工夫をする。
（走って集合・お尻を向けて集合・魚になって集合）
- (3) 中学校1年生の現代的なリズムのダンス・・「新聞紙になろう！」で体を動かす。表現することへの抵抗感をなくす。
- (4) 高校1年生の創作ダンス・・「歩く」という基本的な動きからまとまりをつけてストーリーにしていく。
「歩く」という題材は，大勢では表現しにくい。人数と生徒の意欲によって題材を提示する。

現代的なリズムのダンスについて

リズムの速さが遅いと生徒は飽きる。どのくらいの速さが適切かを考えて指導する。
（ゆったりのリズムは難しい）

創作ダンスについて

- ・ 教師が引っ張っていくのは小学校低学年まで。
- ・ 引っ張って動かしてというサンドイッチ方式は小学校中学年。
- ・ 自主的に動くのは小学校高学年。

ということを踏まえて教師の指導形態を考えると，よりよい指導ができる。指導のスタイルは，どのくらいの単元で何が目的（ねらい）なのかを明確にすること。

5 「体力向上に向けた取組みの工夫」について

(1) 各県の現状

- ア 柔軟性がない。（ケガが多い） 体力テストの結果を意識付けにする。
- イ 運動の好きな生徒と嫌いな生徒の二極化
- ウ 持久力がない。
- エ 運動施設が少ない（減少している）。
- オ 学年があがると運動をしなくなる傾向がある。

(2) 解決策（例）

- ア 学校行事と絡めて運動を取り入れる。
- イ 縄跳びなどのランキングをつける。
- ウ 体力テスト週間を設けて自由に測定できる。
- エ 地域の連携，校種間の連携，保護者との連携を通じて継続的に取り組む。
- オ 栄養士などによる講演により，食育から考える。

【福井県の取組み】

- ・ 体力テスト上位100名をスーパーAと認定する。
- ・ 「パワーアップ作戦」として，各学校で推進計画書を作成して実施する。
- ・ 他校がどんな取組みをしているかをホームページで閲覧することができる。
- ・ 「家庭でチャレンジ・元気アップ作戦」を実施することで，家庭との連携を図る。

【体育理論】

鹿児島県立霧島高等学校
教諭 紀 直人

1 学習指導要領改訂における体育理論の改訂の趣旨と要点

中央教育審議会答申の「我が国の高等教育の将来像」では、21世紀は、新しい知識・情報・技術が政治・経済・文化を始め社会のあらゆる領域で飛躍的に重要性を増す「知識基盤社会」(Knowledge - based society)の時代であると指摘された。この考えが学習指導要領改訂に大きく反映された。

これらを踏まえ、中学校の体育理論は、指導すべき知識の内容の精選と基礎的な知識の確実な定着、高等学校への接続を考慮して、領域名が「体育に関する知識」から「体育理論」に改められた。また、各運動領域での「知識、思考・判断」との内容の整理を図って、各運動領域に共通する内容やまとまりで学習することが効果的なものを精選し、高等学校との内容の系統性や発展性を考え、新たに内容が構成された。

同様に、高等学校の体育理論でも、中学校の内容を踏まえた系統性のある指導が出来るように、また、基礎的な知識は、意欲、思考力、運動の技能などの源となるものであり、確実な定着を図ることが重要であるとの考えから、各領域に共通する内容やまとまりで学習することが効果的な内容に精選されるとともに、各領域との関連で指導することが効果的な内容については、各領域で取り上げるよう整理され、新たに内容が構成された。

新たな内容で構成された体育理論では、各運動領域との関連を図りながら、体育理論で学習した内容が生徒の実際の生活や将来の生活に生かされるように指導することが求められている。

今回の改訂では、これまでと同様、すべての生徒に履修させるとともに、中学校では授業時数を各学年で3単位時間以上、高等学校では各年次で6単位時間以上を配当することとなっている。また、主に概念的、理念的な知識を中心に取り上げ、指導方法の工夫等によって確実に習得させるようにすることが肝要である。

中学校の体育理論の内容と高等学校の体育理論の内容は密接に関係しており、授業内容は系統的であることを踏まえておくことが大切である。

2 体育理論の構成と内容

(1) 中学校の構成と内容

中学校期における運動やスポーツの合理的な実践や生涯にわたる豊かなスポーツライフを送る上で必要となる運動やスポーツに関する科学的知識等を中心に構成されている。

ア 運動やスポーツの多様性 (第1学年)

(ア) 運動やスポーツの必要性和楽しさ

キーワード； 運動，スポーツ，必要性，競技，欲求，健康維持・増進，挑戦，交流，自然，スポーツ振興法，スポーツの理念，スポーツ基本法

(イ) 運動やスポーツへの多様なかわり方

キーワード； 行う，見る，支える，調べる，関わり方，歴史・記録，メディア

(ウ) 運動やスポーツの学び方

キーワード； 技術，作戦，戦術，表現の仕方，課題，合理性，体の動かし方，よい動き，目標設定，計画の立案，観察

イ 運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全 (第2学年)

(ア) 運動やスポーツが心身に及ぼす効果

キーワード； 心身，効果，身体の発達，身体の機能，体力の維持・向上，運動技能の向上，食生活，改善，肥満予防，達成感，自信，意欲の向上，ストレス解消，リラックス，感情，健康関連体力，運動関連体力

(イ) 運動やスポーツが社会性の発達に及ぼす効果

キーワード； 社会性，ルール，マナー，合意形成，ルールの緩和，意見の調整，人間関係（づくり），教え合い，賞賛，日常生活への転移

(ウ) 安全な運動やスポーツの行い方

キーワード； 安全，運動やスポーツの選択，運動の強度，運動の時間，運動の頻度，計画立案，体調，安全確認，準備運動，整理運動，休憩，水分補給，仲間の安全，配慮，野外活動，自然，気象，傷害，応急手当

ウ 文化としてのスポーツの意義（第3学年）

(ア) 現代生活におけるスポーツの文化的意義

キーワード； 生きがい，豊かな人生，健やかな心身，自己開発，文化的意義，スポーツ憲章，スポーツ振興基本計画

(イ) 国際的なスポーツ大会などが果たす文化的な意義や役割

キーワード； オリンピック競技大会，国際的スポーツ大会，教育的意義，倫理的価値，相互理解，国際親善，国際平和，メディア，スポーツの魅力

(ウ) 人々を結びつけるスポーツの文化的な働き

キーワード； 民族，国，人種，性，障害，年齢，地域，風土，人々の結びつき，文化的働き，共通語，違いを超えて交流するスポーツ大会

(2) 高等学校の構成と内容

中学校との接続を考慮して，生徒が高等学校期における運動やスポーツの合理的，計画的な実践や生涯にわたる豊かなスポーツライフを送る上で必要となるスポーツに関する科学的知識を中心に構成されている。

ア スポーツの歴史，文化的特性や現代のスポーツの特徴（入学年次）

(ア) スポーツの歴史的発展と変容

キーワード； スポーツ，遊び，労働，現代，身体表現，身体活動，日本発祥，オリンピック競技種目，19世紀，イギリス

(イ) スポーツの技術，戦術，ルールの変化

キーワード； 技術，戦術，ルール，用具・用品，施設，メディア，記録の向上，身近，ルール変更，商品化

(ウ) オリンピックムーブメントとドーピング

キーワード； 国際親善，世界平和，オリンピックムーブメント，勝利，報酬，ドーピング，フェアプレイの精神，不正な行為，文化的価値，健康被害

(イ) スポーツの経済的効果とスポーツ産業

キーワード； スポーツ用品，情報，サービス，スポーツ施設，業種，スポーツ産業，経済活動，職業，

イ 運動やスポーツの効果的な学習の仕方（その次の年次）

(ア) 運動やスポーツの技術と技能

キーワード； 技術，練習，動き方，技能，オープンスキル型，クローズドスキル型，学習の仕方，作戦，戦術，戦略，長期的展望，方針，体系的

(イ) 運動やスポーツの技能の上達過程

キーワード； 上達過程，試行錯誤，意図的調整，自動化，効果的な練習方法，上達の速度，プラトー，スランプ

(ウ) 運動やスポーツの技能と体力の関係

キーワード； 技能，体力，相互関連，技能に応じた体力，期待される効果，高め方，運動関連体力

(イ) 運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方

キーワード； 危険性，健康，安全，過度な使用，障害，気象条件，自然環境，予見，回避，けが防止，発生時の処置，回復期の対処，適切な対応方法

ウ 豊かなスポーツライフの設計の仕方（それ以降の年次）

(ア) 各ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方

キーワード； ライフステージ，身体的特徴，心理的特徴，社会的特徴，個人，欲求，必要性，健康目標

(イ) ライフスタイルに応じたスポーツとのかかわり方

キーワード； 各ライフステージの特徴，スポーツ施設，自由時間，仲間，ライフスタイル，関わり方，設計の仕方，計画，実践，評価，スポーツライフの設計

(ウ) スポーツ振興のための施策と諸条件

キーワード； 国，地方自治体，スポーツ振興，施策，条件整備，社会貢献，スポーツボランティア，非営利組織（NPO），スポーツ基本法，スポーツ基本計画

(イ) スポーツと環境

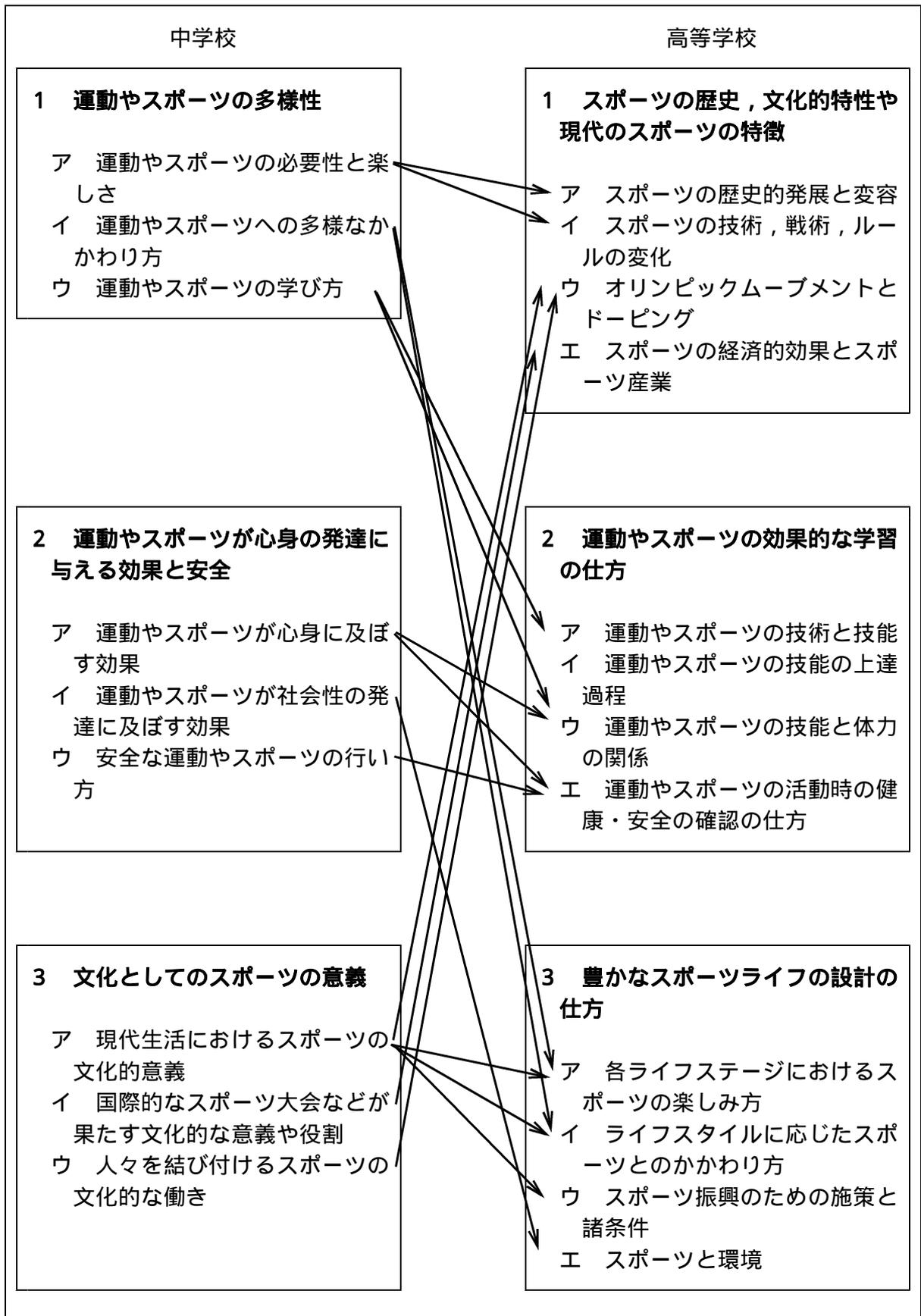
キーワード； スポーツ人口の増加，施設の大規模開発，環境全体への影響，持続可能な開発，環境保護，環境への配慮，国際的なスポーツイベント，自然，環境保護運動

3 学習内容の特定と教材づくり

生徒が体育理論の指導内容を習得し，それを確実に定着させていくためには，自ら積極的に教材に働きかけ，教材に取り組みながら，対象となる教材の分析を行いつつ，新しい発見や知的好奇心を喚起していくような教材を開発することが重要である。つまり，体育理論では，与えられた概念や知識を単に受容的に暗記させることが目的ではなく，体育理論で学んだ知識が，生涯にわたる豊かなスポーツライフを送る上で，生きて働く有効なものとして活用されていくことが目的とされているからである。

ところで，良い教材を開発するためには，学習指導要領に示された内容を十分に解釈し，生徒の運動やスポーツ経験・知識等のレディネスを考慮に入れることが肝要であるが，その際，身近な問題から普遍的な法則を生み出していけるような教材の開発が必要である。また，まず教師が明確な指導内容を設定した上で，生徒の実態によって多様な授業方法や授業スタイル（例：問題解決学習や共同討議など）の選択が行われることも必要である。

4 中学校と高等学校の体育理論の構造



5 新学習指導要領に対応した簡単な単元計画の構造図(高等学校1年生の例)

① 単元名		高等学校入学年次 H 体育理論		授業の計画の想定				評価規準、評価機会の想定			
② 指導内容の概要	③ 学習指導要領の内容	④ 学習指導要領解説の記載内容		⑤ 具体的指導項目	⑥ 発問や学習活動のイメージ	時間	授業展開のアイデア	教材	関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
(1) スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について理解できるようにする。	(1) ア	スポーツは、世界各地で日常の遊びや労働などの生活から生まれ、次第に発展し今日に至っていること、歴史的な変遷を経て、現代では、競技だけでなく、体操、武道、野外運動、ダンスなど広く身体表現や身体活動を含む概念として、スポーツが用いられるようになってきていることを理解できるようにする。また、近年では、諸外国に普及、発展している日本発祥のスポーツがあること。 なお、現代のオリンピック競技種目の多くは、19世紀にイギリスで発祥し発展してきたことについても触れるようにする。		○スポーツの誕生と発展及び概念 ○日本を発祥とする国際的なスポーツ △現代オリンピックの競技種目の起源と発展	◎本単元の学習の概要と既習内容の確認 中学校時：「運動やスポーツの多様性」 ◇発問①スポーツはどのようにして生まれ、どのように発展していったのだろうか？(スポーツの語源) ◇学習活動①グループで知っているスポーツを挙げてみよう！スポーツを目的別に分類してみよう！ ◇発問②日本で生まれたスポーツは、なぜ、諸外国に広まったのだろうか？ ◇学習活動②現代オリンピックの競技種目の発祥はどこ国？ 【運動領域との関連】 運動種目の特性については、各運動領域で取扱う[中学校第1・2学年知識]	10 20 30 40	中学校時の振り返り (1)アの概要 発問① 板書【キーワード】 「遊び」「労働」「語源：deportare」 学習活動① グループによる分類 「スポーツの概念」「多様な目的」 発問② 学習活動② インターネットによる情報収集	フラッシュカード ワークシート パソコン	<p>スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について、意見交換をしたり、情報を取りだしたりすることに取り組もうとする。評価場面、方法の工夫(6回を通しての取組を観察)</p> <p>1) 発問に対して検討しようとする姿勢 ・発問への注視、検討している様子 2) 指示されたワークシートへの取組の様子 ・回答の正誤ではなく、助言や資料を用いて記入しようとする様子 3) 指示された意見交換や調べ学習への取組の様子 ・グループでの意見交換の発言や仲間の意見を聞こうとする様子 ・インターネットでのもとめられた課題に対して調べようとする姿</p>	<p>スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について、意見交換、情報の取りだし、分析を通して、適切な回答を見つけている。評価場面、方法の工夫(各場面の分析結果)</p> <p>・ワークシートによる適切な分析 ・インターネットによる課題に適した情報の適切な取り出し(インターネット検索技術ではないため、支援及び時間的余裕を配慮する) ・意見交換の際の有力な発言 ・発表に対する適切な質問 ・映像分析からの適切な指摘</p> <p>まとめの単元テスト活用問題</p>	<p>スポーツの歴史的發展と変容について、言ったり、書き出したりしている。</p> <p>スポーツの技術、戦術、ルールの変化について、言ったり、書き出したりしている。</p> <p>オリンピックムーブメントについて、言ったり、書き出したりしている。</p> <p>ドーピングについて、言ったり、書き出したりしている。</p> <p>スポーツの経済的効果とスポーツ産業について、言ったり、書き出したりしている。</p>
	(1) イ	スポーツの技術や戦術、ルールは、用具や用品、施設などの改良によって変わっていること、特に現代では、テレビやインターネットなどのメディアの発達などによっても影響を受けていることを理解できるようにする。 その際、用具等の改良やメディアの発達は、記録の向上を促したり、人々にとってスポーツをより身近なものにしたりする反面、ルールを変えたりスポーツの商品化を促したりするとともに、時には、スポーツそのものを歪める可能性があることについても触れるようにする。		◎既習内容の確認 前時の振り返り ◇発問①変化したスポーツを挙げてみよう！ ◇発問②スポーツが変化した理由を考えてみよう！ [技術や戦術、用具や用品、施設の改良を視点に考える] ◇学習活動①なぜ、バレーボールのラリーポイント制は導入されたのか？ ◇学習活動②高速水着を着用するかしないか？ 【運動領域との関連】 各運動種目の技術・戦術、ルールについては、各運動領域で取扱う	10 20 30 40	前時の振り返り (1)イの概要 発問① 発問② 板書【キーワード】 「技術」「戦術」「ルール」「用具・用品」「施設」 学習活動①② グループによる意見交換	フラッシュカード ワークシート パソコン				
	(1) ウ	現代のスポーツは、国際親善や世界平和に大きな役割を果たしており、その代表的なものにオリンピックムーブメントがあること、オリンピックムーブメントは、オリンピック競技大会を通じて、人々の友好を深め世界の平和に貢献しようとするものであることを理解できるようにする。 また、競技会での勝利によって賞金などの報酬が得られるようになるドーピング(禁止薬物使用等)が起こるようになったこと、ドーピングは不当に勝利を得ようとするフェアプレイの精神に反する不正な行為であり、能力の限界に挑戦するスポーツの文化的価値を失わせる行為であることを理解できるようにする。 その際、ドーピングが重大な健康被害を及ぼすことについても取り上げるようにする。 なお、指導に際しては、中学校で「国際的なスポーツ大会などが果たす文化的役割」を学習していることを踏まえ、オリンピックムーブメントとドーピングに重点を置いて取り扱うようにする。		○現代スポーツの役割とオリンピックムーブメントの意味 ◇発問①オリンピック等で競技以外に感動した場面はありませんか？ ◇学習活動①「オリンピックムーブメント」について調べてみよう！ [JOCホームページ] ◇発問②オリンピック等の国際大会を開催する役割は何だろうか？ 【運動領域との関連】 各運動種目の公正な態度については、各運動領域で取扱う[態度]	10 20 30 40	中学校時の振り返り (1)ウの概要 発問① 学習活動① インターネットによる情報収集 発問② 板書【キーワード】 「国際親善」「世界平和」「オリンピズム」「オリンピックムーブメント」	フラッシュカード ワークシート パソコン				
	(1) エ	現代におけるスポーツの発展は、例えば、スポーツ用品、スポーツに関する情報やサービス、スポーツ施設などの広範な業種から構成されるスポーツ産業を発達させたこと、現代のスポーツ産業は経済活動に大きな影響を及ぼしていることを理解できるようにする。 その際、スポーツに関連した様々な職業があることについても触れるようにする。		○ドーピングとその背景 △ドーピングによる健康被害 【運動領域との関連】 各運動種目の公正な態度については、各運動領域で取扱う[態度]	◎既習内容の確認 前時の振り返り ◇発問①「ドーピング」って聞いたことがありますか？ ◇ドーピングの事例紹介 ◇発問②ドーピングに陥る背景について考えてみよう！ ◇学習活動①「オリンピックでメダル圏ギリギリの時に、ドーピングに誘われたら・・・あなたならどうする？ 友だちなら・・・？」 [フェアプレイの精神を中心に健康被害についても考える]	10 20 30 40	前時の振り返り 発問① 事例紹介 板書【キーワード】 「ドーピング」「フェアプレイの精神」「不正な行為」「文化的価値」「健康被害」 発問② 学習活動① グループによる意見交換	フラッシュカード ワークシート DVD、新聞 ワークシート			
	(1) エ	現代におけるスポーツの発展は、例えば、スポーツ用品、スポーツに関する情報やサービス、スポーツ施設などの広範な業種から構成されるスポーツ産業を発達させたこと、現代のスポーツ産業は経済活動に大きな影響を及ぼしていることを理解できるようにする。 その際、スポーツに関連した様々な職業があることについても触れるようにする。		○スポーツの発展とスポーツ産業の発達 ○スポーツ産業の経済への影響 △スポーツに関係する職業	◎既習内容の確認 前時の振り返り ◇発問①2月のプロ野球やJリーグのキャンプでどれくらいの経済効果があったか知っている？その内容は？ ◇発問②スポーツに関する経済的効果を考えてみよう！ [目的別(する、見る、支える)に分類させて考える] ◎本単元のまとめ	10 20 30 40	前時の振り返り (1)エの概要 学習活動① グループによる情報収集 話し合い 学習活動② 発表(意見交換)	フラッシュカード ワークシート 新聞 パソコン			
⑥ 内容の取扱い	「H体育理論」は、各年次において、すべての生徒に履修させるとともに、「各教科にわたる指導計画の作成と内容の取扱い」に、授業時数を各年次で6単位時間以上を配当することとしている。 このことは、基礎的な知識は、意欲、思考力、運動の技能などの源となるものであり、確実な定着を図ることが重要であることから、各領域に共通する内容や、まとまりで学習することが効果的な内容に精選するとともに、中学校との接続を考慮して単元を構成し、十分な定着が図られるよう配慮したものである。 また、各年次6単位時間以上としたのは、事例などを用いたディスカッションや課題学習などを各学校の実態に応じて取り入れることができるように配慮したためである。			【運動領域との関連】	教師の働きかけ 押えるべき知識の例 思考力・判断力を高める 言語活動例	関心・意欲・態度は、観察の場面を複数回設定 思考・判断は、複数回設定 単元テストから評価 知識・理解は、毎時のワークシートや単元テストから評価					