

平成27年度

# 体育・保健体育授業づくり資料

学習指導要領の趣旨に基づいた  
体育科・保健体育科の授業づくり



鹿児島県総合体育センター

平成27年度  
研修講座等資料

学習指導要領の趣旨に基づいた  
体育科・保健体育科の授業づくり

鹿児島県総合体育センター

**本日のゴールは……？**

指導内容の  
**体系化**

指導と評価の  
**一体化**

指導内容の  
**明確化**

運動の取り上げ方の  
**弾力化**

## 改訂の基本方針（前段）

中教審答申(H20. 1. 17)

体育科，保健体育科については，**その課題**を踏まえ，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ことを重視し改善を図る。

（各校種の学習指導要領解説 P3）

## その課題とは……？

### 【体育】

- ◆運動する子どもとそうでない子どもの**二極化**
- ◆子どもの**体力低下**傾向，依然深刻
- ◆**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
- ◆**学習体験のないまま**の領域の選択

# 改善の方向性

- ◆保健と体育を関連させて指導する。
- ◆学習したことを実生活，実社会で生かす。

学校段階の接続

発達の段階を踏まえて

小↔中, 中↔高

4・4・4

指導内容の整理・  
指導内容の明確化

指導内容の体系化

指導内容の 体系化	系統性									
	小学校			中学校			高等学校			
	1・2年 低学年	3・4年 中学年	5・6年 高学年	1・2年	3年	入学年次	次の年次	それ以降		
	各種の運動の 基礎を培う時期			多くの領域の運動を 経験する時期			少なくとも一つの運動を 選択し，継続する時期			
	体づくり運動			体づくり運動			体づくり運動			
	器械・器具を 使ったの運動 遊び	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動		
	走・跳の運動 遊び	走・跳の運動	陸上運動	陸上競技	陸上競技	陸上競技	陸上競技	陸上競技		
	水遊び	浮く・泳ぐ運 動	水泳	水泳	水泳	水泳	水泳	水泳		
	表現リズム 遊び	表現運動	表現運動	ダンス	ダンス	ダンス	ダンス	ダンス		
	ゲーム	ゲーム	ボール運動	球技	球技	球技	球技	球技		
				武道	武道	武道	武道	武道		
				体育理論			体育理論			
				保健領域			保健分野		科目保健	
領域の見直し										

## 指導内容の明確化

身に付けさせたい内容を  
**例示**で具体的に示したこと

例：小学校5・6年 ボール運動「バスケットボール」

ボール運動「バスケットボール」

ボール運動「ゴール型」バスケットボール

旧

ア・相手の攻撃を阻止するためのいろいろな防御の仕方を身に付ける (旧：P78)

現行

・ボール保持者とゴールの間に体を入れて相手の得点を防ぐこと (現行：P73)

## 指導内容の明確化

身に付けさせたい内容を  
**例示**で具体的に示したこと

例：小学校5・6年 D 水泳 ア「クロール」

旧

・呼吸をしながら25～50m程度のクロール (旧：P77)

現行

○25～50m程度を目安にしたクロール  
・手を交互左右に前に伸ばして水に入れ、水をかくこと。  
・リズムカルなばた足をする事。  
・肩のローリングを用いて顔を横に上げて呼吸をすること。  
(現行：P71)

## 指導内容の明確化

身に付けさせたい内容を  
**例示**で具体的に示したこと

例：中学校1・2年 球技「ゴール型」

球技「バスケットボール」

球技「ゴール型」(バスケットボール)

**旧**

ウ・個人的技能  
・パスとキャッチ  
  
(旧：P46)

**現行**

「ボール操作」  
・マークされていない味方に  
パスを出すこと  
・得点しやすい空間にいる味  
方にパスを出すこと  
  
(現行：P84)

## 指導内容の明確化

身に付けさせたい内容を  
**例示**で具体的に示したこと

例：中学校 D 水泳 ア「クロール」

中学校 水泳 ア「クロール」

中学校1・2年 水泳 ア「クロール」

**旧**

〔例示〕なし  
クロールについては、「け伸  
び」の練習を十分に行い、無駄  
な力を抜いた姿勢で泳ぐことが  
できるようにすることが必要で  
ある。次に手と足の動作の練習  
を行い、「面かぶりクロール」  
でよく進むようにし、続いて呼  
吸を組み合わせるようにする。  
  
(旧：P46)

**現行**

指導に際しては、クロールの距離は、25～  
50m程度を目安とするが、生徒の技能・体力  
の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。  
〔例示〕  
・一定のリズムで強いキックを打つこと。  
・水中で肘を60～90度程度に曲げて、S字  
を描くように水をかくこと。  
・プルとキックの動作に合わせて、ローリン  
グをしながら横向きで呼吸のタイミングを  
取ること。  
  
(現行：P71)

## 体づくり運動の充実

基礎的な身体能力を身に付けること

- ◆小学1年～高校3年……体づくり運動を規定
- ◆中・高等学校……時間数を明示  
(中：7単位時間以上，高：7～10単位時間程度)
- ◆他領域でも結果として体力が高まるよう指導のあり方を改善（導入に取り入れる）
- ◆学校の教育活動全体や実生活で生かすことを重視（運動の日常化・生活化）

## 運動の取り上げ方の弾力化

選択のまとまりを見直したこと

### 【小学校～中学校2年】

2学年のいずれかの学年で指導可能  
(「体づくり運動」「体育理論」以外)

### 【中学校3年～高等学校】

運動の特性や魅力に応じて選択の  
まとまりの見直し

## 「知識」に関する領域の改善

【中学校，高等学校】

運動に関連させて  
教える知識

体育理論で  
教える知識

明確に示す

中学校：各学年で3単位時間以上

高等学校：各学年で6単位時間以上

## 保健分野の改善の要点

- ◆生涯を通じて，自らの健康を適切に管理し改善していく資質や能力の育成  
→ 発達の段階を踏まえた内容の体系化  
→ 健康の概念や課題の明確化
- ◆小学校低学年では，運動を通して健康の認識が持てるよう指導のあり方を改善

## 各校種ごとの改訂のポイント(小学校)

### 【運動領域】

〈低学年・中学年〉

- 内容を6領域で構成（高学年と同様）
- 「体づくり運動」を一つの領域として規定
- 器械運動を第3学年から規定（旧：4年～）

〈その他〉

- 水泳を第5学年から規定（旧：4年～）
- 各運動領域について、具体的な指導内容を明示
- 「ゲーム」（中学年）及び  
「ボール運動」（高学年）を**類型**で規定



**「ゴール型」「ネット型」「ベースボール型」**

### 【保健領域】

- (1) 毎日の生活と健康（第3学年）
- (2) 育ちゆく体とわたし（第4学年）
- (3) 心の健康（第5学年）
- (4) けがの防止（第5学年）
- (5) 病気の予防（第6学年）

## 各校種ごとの改訂のポイント(中学校)

授業時数……全学年 90時間→105時間に増加

### 学習内容の改善・充実

#### 【体育分野】

- 1年・2年 → すべての領域を必修化
- 3年→「体づくり運動」「体育理論」を除きすべての領域で選択
- 選択のまとまりの見直し  
「器械運動」「陸上競技」「水泳」「ダンス」の中から1以上を、「球技」「武道」の中から1以上を選択
- 各運動領域について、具体的な指導内容を明示  
(小・中の系統性を重視)
- 「球技」を類型で規定  
(「ゴール型」「ネット型」「ベースボール型」)

#### 【保健分野の領域】

- (1) 心身の機能の発達と心の健康 (第1学年)
- (2) 健康と環境 (第2学年)
- (3) 傷害の防止 (第2学年)
- (4) 健康な生活と疾病の予防 (第3学年)

※ 3年間で48時間程度

## 各校種ごとの改訂のポイント(高等学校)

- ◆ 必履修科目・科目構成は変更なし
- ◆ 各科目の改善事項

### 【体育】

- ・ 入学年次 → 中学3年との接続を踏まえ、同様のまとまりから選択
- ・ それ以降の年次 → 「体づくり運動」「体育理論」以外のすべての領域から2以上を選択して履修
- ・ 各運動領域 → 具体的な指導内容を明示  
(中・高の系統性を重視)
- ・ 「球技」を**類型**で規定  
(「**ゴール型**」「**ネット型**」「**ベースボール型**」)

### 【保健の内容】

- (1) 現代社会と健康
- (2) 生涯を通じる健康
- (3) 社会生活と健康

※ 入学年次及びその次の年次で実施

## 学習評価の基本的な考え方

「児童生徒の学習評価の在り方について」  
(報告) H22, 3, 24

これまでの学習評価を基本的に維持→深化

### 「指導と評価の一体化」

- 「目標に準拠した評価」による「観点別学習状況の評価」や「評定」の着実な実施
- 学力の重要な要素を示した学習指導要領等の趣旨の反映
- 学校や設置者の創意工夫を生かす現場主義を重視した学習評価の推進

## 指導と評価の一体化

① (本授業) で児童生徒に身に付けさせたいことは何か (指導内容の明確化・重点化)

Plan

② そのことに向けてどのように授業を仕組み、指導するのか (指導法の工夫)

Do

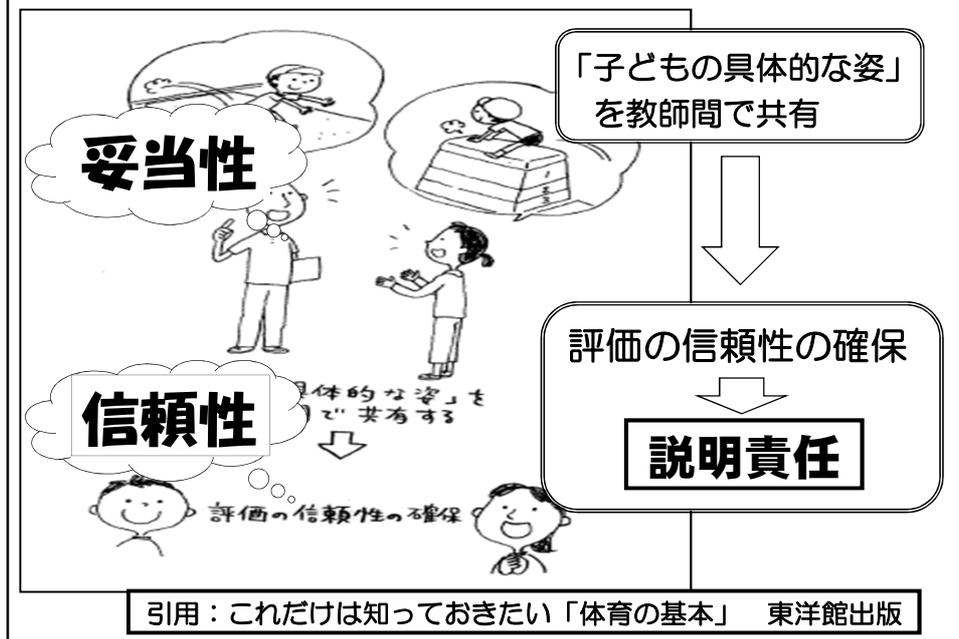
③ 指導の結果、身に付けさせたいことが身に付いたか (到達度の把握＝評価規準)

Check

④ 身に付かなければ、どのような改善を図っていくのか (指導の改善・児童への支援)

Action

# 評価規準の設定



## 小学校第1学年，第2学年

【「体づくり運動」の評価規準に盛り込むべき事項及び評価規準の設定例】

	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
盛り込むべき事項	体づくり運動に進んで取り組むとともに、順番やきまりを守り仲よく運動をしようしたり、運動をする場の安全に気を付けようしたりしている。	体づくりのための運動の行い方を工夫している。	多様な動きをつくる運動遊びを楽しく行うための体の基本的な動きや各種の運動の基礎となる動きを身に付けている。
設定例	<ul style="list-style-type: none"> <li>体づくり運動に進んで取り組もうとしている。</li> <li>運動の順番やきまりを守り、友達と仲よく運動をしようとしている。</li> <li>友達と協力して、用具の準備や片付けをしようとしている。</li> <li>運動をする場や用具の使い方などの安全に気を付けようとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>体ほぐしの運動の行い方を知るとともに、友達と一緒に運動をしたり用具を使って運動をしたりするなど、運動の行い方を選んでいる。</li> <li>多様な動きをつくる運動遊びの行い方を知るとともに、運動をする場や使用する用具などを変えながら、いろいろな運動の仕方を見付けている。</li> <li>多様な動きをつくる運動遊びの動き方を知るとともに、友達のよい動きを見付けている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>多様な動きをつくる運動遊びでは、体のバランスをとったり移動をしたりする動きや用具を操作したり力試しをしたりする動きができる。</li> </ul>

**小学校第3学年，第4学年**  
【「体づくり運動」の評価規準に盛り込むべき事項及び評価規準の設定例】

	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
盛り込むべき事項	体づくり運動に進んで取り組むとともに、きまりを守り、仲よく運動をしようしたり、運動をする場や用具の安全を確かめようとしていたりしている。	運動のねらいに合った課題をもち、体づくりのための運動の行い方を工夫している。	多様な動きをつくる運動を楽しく行うための体の基本的な動きやそれらを組み合わせた動き、各種の運動の基礎となるよい動きを身に付けている。
設定例	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体づくり運動に進んで取り組もうとしている。</li> <li>・用具の使い方や運動の行い方のきまりを守り、友達と励まし合って運動をしようとしている。</li> <li>・友達と協力して、用具の準備や片付けをしようとしている。</li> <li>・運動する場や用具の使い方などの安全確かめようとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体ほぐしの運動の行い方を知るとともに、友達と一緒に運動をしたり用具を使って運動をしたりするなど、運動の行い方を選んでいる。</li> <li>・多様な動きをつくる運動の行い方を知るとともに、友達のよい動きを見付け自分の運動に取り入れたり、動きの組み合わせ方を選んだりしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・多様な動きをつくる運動では、体のバランスや移動、用具の操作、力試しの動きとともに、それらを組み合わせた動きができる。</li> </ul>

**小学校第5学年，第6学年**  
【「体づくり運動」の評価規準に盛り込むべき事項及び評価規準の設定例】

	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
盛り込むべき事項	体を動かす楽しさや心地よさを味わったり、体力を高めたりすることができるよう、進んで取り組むとともに、約束を守り助け合って運動をしようしたり、運動する場や用具の安全に気を配ろうとしていたりしている。	自分の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫している。	体力を高める運動について、ねらいに合った動き(動作)を身に付けている。
設定例	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体を動かす楽しさや心地よさを味わったり、自分の体力の応じて体力を高めたりすることができるよう、体づくり運動に進んで取り組もうとしている。</li> <li>・約束を守り、仲間と助け合って運動をしようとしている。</li> <li>・用具の準備や片付けで、分担された役割を果たそうとしている。</li> <li>・運動する場を整備したり、用具の安全を保持したりすることに気を配ろうとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体ほぐしの運動のねらいを知るとともに、ねらいに応じた運動の行い方を選んでいる。</li> <li>・体力を高める運動のねらいや行い方を知るとともに、自分の体力に合った運動の行い方を選んでいる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力を高める運動では、体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動、力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動のねらいに合った動きができる。</li> </ul>

中学校の  
「体づくり運動」  
の評価について

「体ほぐしの運動」は、技能の習得や向上を直接のねらいとするものではない。  
「体力を高める運動」は、計画を立てることが主な目的となる。

「運動の技能」は評価しない！！

「(1) 運動」の評価については、その出来映えや伸びを評価するのではなく、自己の課題に応じて組み合わせたり、運動の計画を立てたりしたことなどを、主に「運動についての思考・判断」として、評価することになります。

また、その他の内容については、他の運動に関する領域と同様に、「(2) 態度」については、「運動への関心・意欲・態度」として、「(3) 知識、思考・判断」については、「運動についての思考・判断」及び「運動についての知識・理解」として評価していくことになります。

**「体づくり運動」の評価規準に盛り込むべき事項及び評価規準の設定例**

	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
盛り込むべき事項	体づくり運動の楽しさや心地よさを味わうことができるよう、分担した役割を果たそうとすることなどや健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。	ねらいに応じて、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組み合わせるとともに、学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	/	体づくり運動の意義と行い方、運動の計画の立て方などを理解している。
評価規準の設定例	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。</li> <li>・分担した役割を果たそうとしている。</li> <li>・仲間の学習を援助しようとしている。</li> <li>・健康・安全に留意している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体ほぐしのねらいである「心とからだの関係に気づく」、「体の調子を整える」、「仲間と交流する」ことを踏まえて、課題に応じた活動を選んでいる。</li> <li>・関節や筋肉の働きに合った合理的な運動の行い方を選んでいる。</li> <li>・ねらいや体力に応じて効率よく高める運動を例やバランスよく高める運動例の組み合わせ方を見付けている。</li> <li>・仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめている。</li> </ul>	/	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体づくり運動の意義について、理解したことを言ったり書き出したりしている。</li> <li>・体づくり運動の行い方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・運動の計画の立て方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。</li> </ul>

国立教育政策研究所「評価規準の作成、評価方法等の工夫改善のための参考資料」(平成23年11月)

## 指導と評価の一体化

- ① 指導したことを評価する。評価したことを指導に生かす。
- ② 効果的・効率的な評価のために「指導と評価の計画」を作成する。(評価項目の偏りはないか？評価機会は十分か？)
  - ※効果的な評価：学習指導の充実・学習内容の確実な定着
  - ※効率的な評価：**妥当性と信頼性を確保**
- ③ 評価規準による**質的評価**を行う。

**量的な面**・・・ハードル走で〇秒で走れたか。

**質的な面**・・・〇秒で走れるようになるために学習し身に付けた知識・技能を評価する。  
(動きの質の高まりを評価する。)

## 体づくり運動の「運動」の評価

「何回回れたか」「軸足が何cmずれたか」といったことで評価するのはではない。

「何回成功したか」といった数で評価するのはではない。

これらの運動（遊び）を通して、動きがスムーズになったり、安定してできるようになったりしたかを評価する。

## 学習評価は指導の充実のための一部

**指導内容の明確化**

**指導の重点化・具体化**  
ここだけはおさえたい内容

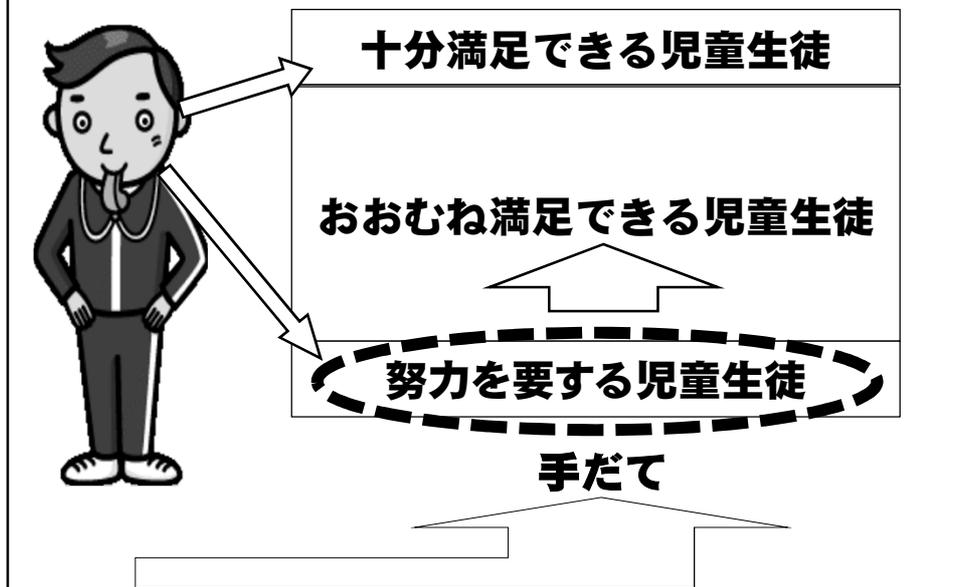
↓

指導内容を身に付けるための指導の工夫

**評価規準 ⇒ 評価すべきこと**

- ※1 単位時間に1つ，多くても2つ（**重点化**）
- ※指導と評価の計画が重要
- ※指導に生かす評価に努める

## 1 単位時間の評価の考え方〈評価の重点〉



## 学習評価に関する資料

### ★★国立教育政策研究所作成資料★★

『評価規準の作成 評価方法の工夫改善に関する参考資料』（中学校H14. 2）

『評価規準の作成 評価資料』（高等学校H16. 4）

『評価規準の作成, 評価方法等の工夫改善のための参考資料』（小・中学校：H23. 11）

『評価規準の作成, 評価方法等の工夫改善のための参考資料』（高等学校：H24. 3）

国研のHPを検索！