

# 体育・保健体育

## Physical Education・Health and Physical Education

体育・保健体育科は、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・能力を育成する教科です。

そのためには、育成を目指す資質・能力の中で、運動の行い方に関する「知識」と、従来から指導してきた「技能」をより関連付けて指導すること、「思考、判断したことを他者に伝える」ことを重視し、運動や健康についての自己の課題を見付け、その解決方法を選んだり工夫したりする活動の充実を図ることが大切です。

### 【体育・保健体育のページで使用されている用語解説】

試しの活動	記録の測定や簡易化されたゲーム等、「つかむ」過程において、児童生徒が単元の課題を実感したり、学習の見通しをもったりできる活動。
課題のスマールステップ化	運動技能の学習において、学習者の習得状況や運動課題に応じて、より細かな複数の段階を設定。
ドリルゲーム (ドリル)	主として基本的な技能の習得や習熟を目的とした練習内容をゲーム化した活動。 〈例〉1分間で何回シュートが決まるかを得点化した「シュートゲーム」
タスクゲーム (タスク) ※単元の前半等は、メインゲームとして実施する場合もある	仲間と連携した動きの育成を目指し、特定の技能等を高めるための活動。 〈例〉バレーボールのポジショニングを意識できるよう、レシーブやトスをキャッチできるようにして行う「キャッチゲーム」
メインゲーム (メイン)	学んだ知識や基本的な技能等を活用・発揮できるように工夫された児童生徒の能力レベルに合った活動。 〈例〉礼法や受け身、片膝立ちからの固め技の攻防などを織り交ぜた柔道の簡易試合

## 1 単元のつくり方

体育・保健体育科は、第1章の2で示すAパターン単元の構想が多くなります。単元を構想する際、「つかむ」過程では、児童生徒が取り組みたくなる（主体性を引き出す）課題を設定し、「追究する」過程では、仲間等に話したくなる（対話を活性化させる）工夫をします。そして、「まとめる」過程では、成果を実感できるような（さらなる意欲を引き出す）場を設定することが大切です。

### 主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善のポイント

- 主体的に学習を進められるように、図や写真を交えた掲示物や指導資料、ICT機器を効果的に活用する。
- 『○○ができるようになりたい』『□□をすれば…できそう』と思えるように、試しの活動や課題提示の仕方を工夫する。
- 学習意欲（課題解決へのワクワク・ドキドキ）を高める工夫をする。

※特に小学校低学年では、多様な運動経験が充分できるように、遊びの要素を取り入れた活動をたくさん計画する。

- 児童生徒が「できた」を実感できるように単元前半では、(活動1)を多めに設定する。  
※児童生徒は、「できる」が増えることで、自信がもて、意欲的、主体的に学習に取り組むことができるようになります。

- 友達同士の交流が、励まし合いや単なる確認作業ではなく、新たな発見や課題解決につながるように、資料の提示や教師の関わり方を工夫する。

- 一人一人が学習の成果を進んで発揮したくなるように、発表の仕方（試し方）を工夫して設定する。

- 自分自身では気付けない学習成果を多面的に実感できるように、仲間や教師との意見交流を中心とした振り返りの場等も設定する。

#### 重要：単元・単位時間のすべてに関わること

- 単元の成果を実感できるように、具体的な規準に基づいた振り返りの場を設定する。

#### <保健領域・保健分野>

- 運動領域・体育分野や「特別活動の学級活動」「総合的な学習の時間」「家庭科」など他教科等と関連付けた指導を工夫する。

### 過程と基本的な学習活動

つかむ

#### 1 単元の課題をつかむ。

- ◇試しの活動（記録の測定やゲーム等）や課題把握につながる身近な事象（生活）等を見直す。
- ◇単元の課題を明確にする。

**単元の課題**  
〈単元の目標を達成するための学習内容〉

- ◇追究内容や方法、学習の計画を明確にする。

追究する

#### 2 単元の課題の解決に向け、単位時間ごとに追究する。

##### 単位時間

- ◇課題解決に必要な知識や基本的な技能を習得する。（活動1）
- ◇習得した知識や基本的な技能を活用して課題を解決する。（活動2）
- ※学習する領域や学習スタイル（個人・集団）にあった単元をつくる。その際、体育授業プログラム等資料を参考にする。
- ※保健領域は、内容に応じて、単位時間（小単元）ごとに追究する。

##### 単位時間

##### 単位時間

##### 単位時間

まとめる

#### 3 単元の課題についてまとめる。

- ◇学習の成果を発表する（試す）。
  - ・演技会や記録会、リーグ戦等  
＜運動領域・体育分野＞
  - ・グループ発表やレポート紹介等  
＜保健領域・保健分野＞
- ◇学習成果を確認し整理する。

- ◇単元全体を振り返り、習得した技能や知識等を整理し、日常生活や次の単元に生かせることをクラス全体で共通理解する。 ※学級全体

- ◇学習の成果を確認する

◇**単元全体の振り返り**（個人）

## 小学校 第3学年「健康な生活」 (全5時間計画：保健4＋学級活動1)

### 【目標】

身近な生活について関心を持ち、生活時間表の作成や実験等を通して、健康な生活とはどのようなものかを考え、自分自身の課題を解決するための健康宣言ができるようにする。

### 1 単元の課題をつかむ。

- ◇身近な生活場面のイラストや写真をもとに「元気さんをさがせゲーム」をしたり、単元前に行った生活アンケートや生活チェックを表やグラフで確認したりして、自分のこととして「健康な生活とはどのようなものか」について考える。
- ◇単元の課題を明確にする。



#### 【単元の課題】

健康な生活とはどのようなものかを考え、自分自身の課題を解決し、健康宣言をしよう。

- ◇ワークシートや教科書をもとに、追究内容や方法、学習の計画を明確にする。

※体育の時間に体ほぐしの運動を行うなど、体育の時間と連携して運動の必要感をもたせる。(運動領域との連携)

### 2 単元の課題の解決に向け、単位時間ごとに追究する。

#### ①けんこうによい1日の生活

課題や解決の方法等を他者と伝え合いながら生活時間表を作る活動を通して、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を送ることの大切さについて考える。

#### ②体のせいけつとけんこう

手や衣服のよごれ実験を通して、毎日気持ちよく過ごすには、自分の体や身の回りの物を清潔に保つ必要があることを理解する。

#### ③けんこうによいかんきょう

部屋の明るさや空気について考える活動を通して、健康の保持増進には生活環境を整える必要があることを理解する。

※保健としてのまとめは単位時間ごとに行い、単元全体のまとめは、学級活動の時間として行う。(他教科等との連携)

### 3 単元の課題についてまとめる。

- ◇学校内の健康探しや自分自身の生活を振り返り、これからの健康に関わる課題や解決方法について考え、これからの健康な生活に向けた健康宣言をする。



健康な生活を送るために、運動、食事、睡眠のバランスを意識して生活することが大切なんだな。身の周りの環境にも気を付けて、仲間や家族と協力して健康宣言を実行できるようにしたい。 ※学級全体

- ◇健康な生活を送るために、自分の課題を踏まえた健康宣言ができたかを振り返る。

私の課題は、運動をたくさんした後には手洗い・うがいをちゃんとすることや、タブレットを操作するとき部屋を明るくすることだな、宣言通りがんばるぞ。(個人)

## 中学校 第1学年 「バレーボール」(全9時間)

### 【目標】

互いに意見を伝え合ったり仲間の意見を尊重し合ったりしながらキャッチ有リバレーを行うことを通して、ボールを繋げながら空いた場所をめぐる攻防を楽しめるようにする。

### 1 単元の課題をつかむ。

- ◇「パスゲーム(グループでボールを落とさないように何回パスが繋げるか)」や「キャッチ有リバレー」をする。(レシーブとトスはキャッチしてもOK、3回で返す、ワンバウンドまでOK、スパイクなし)を通して、ボールを繋げてゲームを楽しむには、どのようにすればよいか考える。
- ◇単元の課題を明確にする。

#### 【単元の課題】

互いに意見を伝え合ったり仲間の意見を尊重し合ったりしながら、ボールを繋げるための技術と状況に適した判断力を習得し、空いた場所をめぐる攻防を楽しもう。

- ◇ワークシートや指導資料等をもとに、追究内容や方法、学習の計画を明確にする。

### 2 単元の課題を追究する。

#### ①②基本的な技能のポイント

複数の写真を比較し共通点を見付け、活動やスティックボールを活用した説明を通して、オーバーハンドパスとアンダーハンドパスの基本的な技術のポイントを理解する。



#### ③④扱いやすいパス

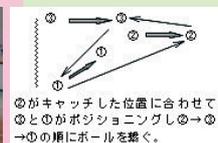
「パスゲーム」を通して、ボールを繋げるため、受け手が扱いやすいパスとはどのようなパスかをグループで考え、受け手が扱いやすいパスができる。

#### ⑤正確な動き

「キャッチ有リバレー」を通して、ボールを正確にコントロールするための動きを理解する。

#### ⑥⑦状況に応じた判断

「キャッチ有リバレー」を通して、ボールを正確にコントロールするための動きを見付けると共に、状況に応じた判断力を身に付け、ボールを繋げられるようにする。



### 3 単元の課題についてまとめる。

- ◇ラリーを続けることを重視した「キャッチ有リバレー大会」を実施し、これまで身に付けた技能や判断力を生かしてチームの勝利を目指して、攻防を楽しむ。
- ◇単元を通しての成果を振り返る。

チームの仲間が、パスしやすいところに動いてくれるようになって、最初よりラリーが続くようになった。 ※学級全体

ボールの落下点に素早く入れるようになったし、仲間にも動き方のアドバイスができるようになった。(個人)

## 2 単位時間の作り方（「つかむ」過程）【例】

「つかむ」過程では、『この技ができるようになりたい』『記録に挑戦したい』と思えるような課題設定や、身近な日常生活の体験や事例と関連付けましょう。

### 【指導のポイント】

#### 【主体的な学びに向け】

○単元の学習内容や学習の進め方を、掲示物や学習カード等に示し、単元を通して、児童生徒に次に取り組むことをイメージさせる。

#### 【学習意欲を高める】

○児童生徒が単元の学習内容に関心や期待感をもてる活動を設定する。

<例>

- ◆主運動で活用する動きを簡単にゲーム化した運動。
- ◆体ほぐしの運動や身近な遊びと関連付けた運動。
- ◆身近な健康探しゲーム。 等

#### 【「課題」の設定】

○児童生徒一人一人が、能力に応じて意欲的に取り組める「課題」の設定に向け、複数の能力別の活動を設定する。

<例>

- ◆補助有りの頭つき壁倒立→頭つき壁倒立→補助有り壁倒立→壁倒立。 等

#### 【単元全体を見通した振り返り】

○学習カード等に記入した内容について、学習カードをファイルさせ、毎時間確認できるようにしたり、毎時間の「めあて」を掲示して、随時確認できるようにしたりする。 等

○「まとめる」過程で、学習成果を実感しやすいように、単元前半の取組の様子を残しておく。

<例>

- ◆写真や映像に記録。
- ◆シュート回数や動きの特徴を記録。
- ◆生活記録や単元前の事前アンケートを表にして保存。 等

### 基本的な流れ

#### 1 本時のめあてをつかむ。

- 学習活動そのものではなく、活動を通して、どのような課題を解決するのかを明確にしためあてを設定する。
- これまでの学習を振り返り、本単元で活用できる運動に関する知識や技術等を意識させる。
- 動画や写真、図等を効果的に活用し、短時間で児童生徒が単元の学習内容や学習の進め方をつかめるようにする。

#### 【めあて】

##### <運動領域・体育分野>

#### 2-①（活動1）

本単元の運動につながる予備的な運動を行う。

#### 2-②（活動2）

試しの活動を行う。

※領域によっては、試しの活動を踏まえたグループ構想をする。

<グループ構想の仕方>

グループ間等質、グループ内等質、兄弟グループ、親子グループ、男女別グループ等

##### <保健領域・保健分野>

2 身近な日常生活の体験、事例等を用いた話し合い、ブレインストーミング等を行う。

- 児童生徒が自分自身のこと置き換えやすいように身近な事例や体験活動を取り入れる。

#### 3 学習を振り返り、単元の課題をつかむ。

- 学習カード等に、試しの活動を通して分かったことや、今後の学習においてできるようになりたいこと等を記入させる。

#### 【単元の課題】

〈単元の目標を達成するための学習内容〉

- 個人やグループの「課題」を仲間と共有し合う場を設定する。

単位時間の振り返り（個人）

## 小学校 第4学年「マット運動」

### 【ねらい】

学習の進め方を知り、準備や片付けの仕方を確認するとともに、基本の運動及び試しの運動を通して、児童一人一人が自分自身の課題を設定できるようにする。

### 1 本時のめあてをつかむ。

- 技の動画を活用し、3年生までに学習してきたマット運動を振り返り、今までに取り組んだり習得したりした技を確認させる。
- 本単元の学習で中心的に取り組む技を紹介し、単元の見通しを具体的にもたせる。



### 【めあて】

試しの運動を通して、自分の課題をもとう。

### 2-① 活動1

- 学習する技につながるやさしい運動を設定する。  
 <例> 手足歩きから前転、うさぎ跳びから前転、手押し車、かえるの足うち、大きなゆりかごから立ち上がってジャンケン、川跳び、大きな川跳び、マット倒れ込み 等>

川跳びの動きが大きくなれば、側方倒立回転に繋がられるよ。



### 2-② 活動2

- 各自の能力に応じて、グループで協力しながら、開脚後転、側方倒立回転の試しの活動を設定する。  
 <例> 後転、開脚後転、壁倒立、側方倒立回転 等>



※技能が不十分な場合には以下の手順で取り組む。  
 頭つき壁倒立（ひざは曲がっていいよ）→頭つき壁倒立（ひざを伸ばす）→ひざが伸びた頭つき壁倒立から、補助者に脚を引っ張ってもらい、腕を伸ばし頭を離す。

側方倒立回転は、どうすれば腰が上がるようになるだろう。上手くできるようになりたいな。

### 3 学習を振り返り、単元の課題をつかむ。

- 学習カードに今後の学習の見通しを記入させる。

膝を伸ばした側方倒立回転ができるようになりたいな。(個人)

※「どんな練習をすれば、膝が伸びるようになるかな？」など、問いかけ、児童が解決方法の見通しをもてるように工夫する。

- 個人の振り返りを仲間と共有する場を設定する。

### 【単元の課題】

仲間と協力して、開脚後転や側方倒立回転のポイントを見つけて、2つの技をできるようにしよう。

## 中学校 第1学年「柔道」

### 【ねらい】

グループでの関わり合いを通して、抑え込みの条件を満たした抑え込み方を考えられるようにする。

### 1 本時のめあてをつかむ。

- 抑え込みの条件を提示することで、抑え込み方をイメージできるようにする。

### 抑え込みの3条件

- 概ね相手が仰向けの状態である。
- 概ね互いに向かい合った形になっている。
- 相手の脚で自分の胸や脚を挟まれていない。

単に相手を動けなくするだけでは、抑え込んだことにならないのか…



### 【めあて】

グループで協力して、3条件を満たした抑え込み方のポイントを見つけよう。

### 2-① 活動1

- 抑え込みの3つの条件を満たしたいろいろな抑え込み方をグループで考えさせる。
- 「受(技を受ける)」「取(技をかける)」「観察」と役割を分担する。その際、「観察」には、他のグループの動きにも注意を払わせ、接触しそうなときには間に入るように指示しておく。

②この抑え方だと力の強い相手には通用しなそうだな。



①腕の力だけでなく、体全体を使って相手を抑えようと上手く抑えられそうだね。

### 2-② 活動2

- グループで考えた抑え込み方を説明しながら発表する場を設定する。

①このように自分の体を相手に密着させると相手が動けなくて、上手く抑えられた。

②この抑え込み方に、何か問題はないかな？



③でも脚を簡単に絡められてしまうと思うよ。

④脚を絡められないように自分の脚で相手の脚を挟んだら上手くいったよ。

### 3 学習を振り返り、単元の課題をつかむ。

- 発表で知った抑え込み方をグループで実演する場を設定する。
- 抑え込み方について気付いたことを問いかけ、単元の課題を具体化させる。

### 【単元の課題】

相手のことや仲間の意見を尊重し合い、抑え込みや返しポイントを見付け、柔道固有の所作や礼法、理にかなった固め技を身に付け、簡易試合をしよう。

礼法や柔道衣の着方も試合にあるのか。これなら自分も勝てるような気がするからがんばろう。(個人)

## 2 単位時間の作り方（「追究する」過程）【例】

### 【運動領域・体育分野】

「追究する」過程では、運動をしながら主体的・対話的で深い学びにつながる工夫をしましょう。

#### 【指導のポイント】

##### 【「めあて」の設定】

○小学校では、児童一人一人が能力に応じた「めあて」を設定できるように、段階的な課題を提示する。

<例>

◆ゆっくりできる→早くできる。

◆1回できる→2回続けてできる。 等

○中学校では、生徒一人一人が自らの体力・運動能力の実態を正確に捉え「めあて」を設定できるように、正確な判断ができる具体的な資料を提示する。

<例>

◆出来映えを得点化したチェックシート。 等

##### 【活動意欲を高める】

○「少しがんばればできそう」と思える活動を設定する。

<例>

◆課題をスモールステップ化した練習。

◆ねらいが明確な「ドリルゲーム」や「タスクゲーム」。  
等

##### 【対話で学びを深める】

○めあてに応じた話合いができるように、基本的な進め方（話合いの手順など）を示しながら、話合いに必要な材料（技能ポイントカード、作戦盤、作戦カード等）を準備する。

○喜びや感動のある楽しい授業展開になるように、友達同士で教え合ったり、協力し合ったりする場面を工夫することで、「作戦が成功した」「教えてもらったポイントを意識したらできるようになった」等の発言を児童生徒から引き出す。

##### 【「振り返り」について】

○「めあて」が達成できたかを実感できるように、学習カード等を効果的に活用し、具体的な規準に基づいて確認する。

<例>

◆具体的な規準を写真や図で明確に示す。 等

#### 基本的な流れ

##### 1 本時のめあてをつかむ。

- 動画や写真等を効果的に活用し、前時までの学習内容を振り返らせる。
- 児童生徒一人一人が自分に合った「めあて」を設定できるように促す。  
※5分程度で行いましょう。

##### 【めあて】

##### 2-①（活動1）

知識や技能を習得する活動を行う。

<器械運動系や陸上運動系等>

- 各運動の技（前転や台上前転等）や運動局面（助走、踏切等）に焦点を当てた練習を設定する。

<ボール運動系>

- 課題解決につながるドリルゲーム、タスクゲームを設定する。等

##### 2-②（活動2）

習得した知識や技能を活用する活動を行う。

- 小学校低学年では、児童が自分で動きを変えたり、考えたりする活動を設定する。
- 小学校中学年から中学校では、児童生徒が自分に合った練習を選んだり、練習を工夫したりすることができるような発展的な活動を設定する。
- 友達同士が交流しながら課題解決する活動を設定する。

※メインの運動は、児童生徒の実態に応じて内容やルールを簡易化し、習得した技能や知識を活用しやすくする。

※活動1と活動2の組み合わせ例

「ドリルゲーム」と「タスクゲーム」

「ドリルゲーム」と「メインゲーム」

「タスクゲーム」と「メインゲーム」等

##### 3 学習したことを振り返る。

- 学習カード等に学習を通して分かったことやできるようになったことを記入させたり、動きを確認させたりする。

※5分程度で行いましょう。

単位時間の振り返り（個人）

## 小学校 第1学年 「鬼遊び」

【ねらい】

作戦ボードを使って仲間がより点数を取れるような攻め方を見付け、協力してボール運び鬼をすることができるようにする。※体育授業プログラム活用例

### 1 本時のめあてをつかむ。

- 前時の作戦（攻め方）を提示することで、前時の学習の様子を簡単に想起させる。

**2** おとりさくせん

・1人がききにおにゾーンにはいっておとりになって、おにがつかまえていっているあいだに ほかのなかまがぬける

【めあて】

なかまときょうりよくして、もっとてんすうをとれるせめかたを見つけよう。

### 2-① 活動1（タスクゲーム）

<しっぽとり鬼>

- 楽しみながら、メインゲームで活用する動き（相手をかわす動きなど）を身に付けさせる。



### 2-② 活動2（メインゲーム）

<ボール運び鬼：1回目>



※前時に色々出てきた攻め方を使い、1回目のゲームを行う。

- ① 1分間で攻守交代。
- ② 集合し、全体でよい動きの共有。

<作戦（攻め方）を選ぶ>

①前の時間に出てきた、あの動き（おとり作戦）を使ってみたらどうかな？



②ぼくは走るのが得意だから、おとり役になる。

③□□さんは、ここを通ればいいんじゃないかな。

<ボール運び鬼をする。（2回目）>

※2回目も同じ相手と対戦させることで、選んだ作戦の効果を児童が実感しやすくなります。

### 3 学習したことを振り返る。

- 顔の表情を活用した学習カードを活用し、短時間でめあての達成を確認させる。

しっぽとり鬼やボール運び鬼で、相手をかわして逃げるようになった。作戦で考えたおりに動けてうれしかった。

（個人）

5	4	3	2	1
「しっぽとり鬼に」	しっぽをとれた	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊
「ボール運び鬼に」	「ボール運び鬼に」をたのしくやった。	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊
	せめかたを覚悟つけられた。	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊
	たくさんボールをほこんでてんすうをとれた。	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊

## 中学校 第1学年「バレーボール」

【ねらい】

「キャッチ有リバレー」を通して、状況に応じた判断力を身に付け、ボールを繋げられるようにする。

### 1 本時のめあてをつかむ。

- 前時の動きを再現したり、教師が発問したりしながら、前時までに解決してきたことを確認させる。



①個人的な技能は高まってきましたね。チームとしてのポジショニング（仲間との連携）はどうか？

②チームで連携して動ければもっとボールがつながりやすいと思います。



【めあて】

「キャッチ有リバレー」を通して、ボールを繋げるためのポジショニングを見つけよう。

### 2-① 活動1（ドリル・タスクゲーム）

<パス交換：基本技能を習熟するドリルゲーム>

<キャッチゲーム>

- トスをキャッチでつなぎ、落ち着いてポジショニングを確認するよう促す。

②ボールが後ろに行ったときは、次にパスをもらう人も近くに行けばパスがつながるね。

①ボールに関わらないときのポジショニングを考えながら練習しよう。



③誰にパスするか決めておくとスムーズにパスがつながるね。



### 2-② 活動2（メインゲーム）

<キャッチ有リバレー>

- 生徒の実態に応じてレシーブとトスはキャッチしても可とし、ポジショニングを意識して、楽しくゲームに参加させる。

※ミーティングタイムは得点直後の15秒以内とし、ボールが繋がらなかった原因を「ポジショニング」に絞って意見交流することで、本時のねらいを意識できるようにすると共に、運動量を確保しゲームの流れを止めないようにする。

瞬時に動けないメンバーには誰かが指示してあげたり、お見合いしないためには互いに声を掛け合ったりすることが大切だ。



### 3 学習したことを振り返る。

- 本時のめあてに即した振り返りに向け、話し合いのポイントを明確に提示する。

②パスする相手が遠くにいるとなかなかパスが繋がらないから、パスをもらう人はパスをしてくれる人の近くに動くことがポイントだ。

①話し合いの視点を「ポジショニング」に絞って意見を出し合おう。



③ボールの動きに合わせて、チーム全員が素早く動けるようになったね。



仲間の声かけで、動きが分かってボールをつなげられるようになってよかった。（個人）

## 2 単位時間のつくり方（「追究する」過程）【例】

### 【保健領域・保健分野】

「追究する」過程では、身近な日常生活や実験、体験などを取り入れ、実感を伴う意見交流の場を設定しましょう。

#### 【指導のポイント】

##### 【「めあて」の設定】

○身近な日常生活の体験や事例などを用いた話し合いを基に、児童生徒一人一人が自分自身の生活と結び付けて、「健康な生活を楽しみたい。」「生活を改善したい。」など、児童生徒が主体的に取り組みたくなる「めあて」を設定する。

##### 【主体性を引き出す】

○児童生徒が、主体的に必要な知識や基本的な技能を習得できるように、児童の実態に即した資料を提示したり、話し合いの進め方を具体的に提示したりする。  
○中学校では、科学的な根拠を踏まえ、知識や基本的な技能が身に付けられるように、各種データ等を表やパワーポイント等にまとめて提示する。

##### 【対話で学びを深める】

○めあてに応じた話し合いができるように、基本的な進め方（話し合いの手順など）を示しながら、話し合いに必要な材料（科学的データ、生活記録カード等）を準備する。  
○驚きや発見のある楽しい授業展開になるように、友達同士で意見交流する場を工夫することで、「そうか…そんな見方をするとともに生活に生かせるね。」「なるほど〇〇さんの考えを取り入れてみよう。」といった意見を引き出す。

##### 【「振り返り」について】

○「めあて」が達成できたかを実感できるように、具体的な規準に基づいて確認できる、チェックリスト等を提示する。  
○必要に応じて家庭科や特別活動、給食(食育)など、他教科等との関連を図る。  
<例>  
◆生活改善に向けた実践を給食指導でも努める。 等

#### 基本的な流れ

##### 1 本時のめあてをつかむ。

- 事前アンケートの集計表や、動画や写真等を効果的に活用し、短時間で児童生徒にめあてをつかませる。
- 既習事項や身近な生活を想起させ、学習内容と関連付けることで、具体的な学習のイメージをもたせる。  
※5分程度で行いましょう。

##### 【めあて】

##### 2-①（活動1）

課題解決に必要な知識や基本的な技能を習得する活動を行う。

- 写真やイラスト、各種データ、フィールドワークなどから課題に関連したことについて見だし、課題に対する自分なりの考えをまとめさせる。
- グループでの話し合いを取り入れる。
- 運動領域との関連を意識させた実習等を設定する。

##### 2-②（活動2）

習得した知識や技能を活用する活動を行う。

- 習得した知識や技能を自分たちの生活や他の事例などと比較したり、関連付けたりして考えるよう促す。
- 分かったことを筋道立てて説明させる。
- 習得した知識や技能を活用した疑似体験等を設定する。

##### 3 学習したことを振り返る。

- これから日常生活の中で続けていきたいこと等を学習カード等に記入させる。
- 各自の考えやその理由を発表する場を設定する。  
※5分程度で行いましょう。

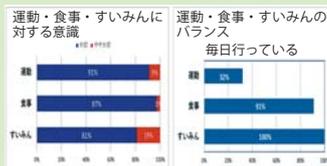
単位時間の振り返り（個人）

## 小学校 第3学年 「健康な生活」 【ねらい】

生活時間表を作って、意見交流する活動を通して、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を送ることが大切であることを実感できるようにする。

### 1 本時のめあてをつかむ。

- 事前に行った生活アンケートの結果を提示し、運動・食事・睡眠のバランスを具体的にイメージさせる。



毎日運動している人が少ない。



3つのバランスが悪いから、毎日運動した方がいいと思う。



### 【めあて】

健康な生活に向け自分自身に必要な改善点を見つけよう。

### 2-① 活動1

- 生活チェックシートの分析を基に、健康な生活を送るための生活時間表を作成させ、自分の課題を考えるよう促す。

運動が少ないから、放課後に運動しよう。



寝る時間が遅いかな…早寝早起きをしよう。



### 2-② 活動2

- 生活時間表の工夫探しゲーム（各自が作成した生活時間表の工夫を見付け作成者に伝えることにポイントが獲得できるゲーム）を設定する。

Aさんは、体育のない日に、家で運動する時間を入れているところが工夫していると思いました。



私は、毎日運動できるように、体育のない日は、家で縄跳びなど簡単な運動をする計画にしました。

### 3 学習したことを振り返る。

- 工夫探しゲームによって見つけた新たな発見を全体で共有させ、1日の生活で運動・食事・睡眠をどのように行うとよいのかを確認させる。
- これからの生活について自分の考えを具体的にワークシートに記入するよう声をかけ、生活改善への意識を高める。



工夫探しゲームを行って、自分では運動時間が少ないと思っていたけど、友達から「たくさん運動しているね。」と言われ、新たな発見につながった。(個人)

## 中学校 第3学年 「感染症の予防」 【ねらい】

資料や実験に基づく意見交流を通して、性感染症の特徴を理解し、性感染症が低年齢化していることに気付くとともに、自分自身にも起こりうる問題として、その予防方法を考えることができるようにする。

### 1 本時のめあてをつかむ。

- 前時に学習した感染症と性感染症を比較しながら提示し、性感染症をイメージさせる。

### 【めあて】

性感染症の特徴や現状を知り、性感染症の自分なりの予防方法を見つけよう。

### 2-① 活動1

- 主な性感染症の症状等をワークシートにまとめさせる。
- 「性器クラミジア感染症」の年齢分布のグラフを読み取らせ、友達と意見交流をさせる。
- 複数の性的接触によって、気付かないうちに他の人に感染を広げる危険性に気付かせる実験を観察させる。

自分たちと同じ10代の患者もいるんだ。

気付かない間に感染するなんて怖い。



### 2-② 活動2

- 予防方法について、個人の考えを持ち寄り、グループで意見交流させる。
- グループでの意見を発表シートにまとめさせる。
- 活動1で活用した感染者の年齢別のグラフや実験等を想起させ、若者の間で感染が多い理由なども意識して考えさせる。
- 科学的な根拠や資料に基づいて、話し合いが進められるように、複数の資料を準備し、必要に応じて活用できるようにする。

### 《 予防法 》

- 多くの人と性的接触をしない。
- 早期発見に心がける。(病院で検査する)
- 正しい知識をもつ。

### 《 理由 》

- 性的接触によって感染してしまうから。
- 気付かずに広がってしまうから。
- 自覚症状がない場合もあるから。



### 3 学習したことを振り返る。

- 性感染症の予防の学習を通して、分かったことや今後の生活に向けて思うことなどを具体的にワークシートに記入させる。
- 各グループの意見をクラス全体で確認し、学習を今後の生活に生かす必要感をもたせる。

もっと正しい知識をもち、正しい判断ができるようにしたい。安易な性的接触は避け、相手のことも考えて行動できるようにしたい。(個人)



## 2 単位時間のつくり方（「まとめる」過程）【例】

「まとめる」過程では、児童生徒が学習成果を具体的に実感し、新たな課題の発見や日常生活へつなげられるように、学習成果の発表の仕方や、振り返りの方法を工夫しましょう。

### 【指導のポイント】

#### 【「めあて」の設定】

○児童生徒一人一人が単元を通じた学習成果を実感できるようにめあてになるように、児童生徒の成長の様子を具体的に判断できる資料を準備する。

<例>

◆試しの運動の様子と前時の学習の様子を短時間のVTRにまとめ紹介する。 等

#### 【声かけについて】

○仲間からの称賛や助言が新たな発見や学習意欲につながるように、声かけの仕方やポイントを明確にする。

○成績を付けるための評価のみにならないよう留意する。

○児童生徒と積極的に対話し、児童生徒の意識の変化等を見取り、児童生徒一人一人の学習成果を複数の視点で、具体的に伝える。

<例>

◆「○○さん、膝を伸ばして壁倒立ができるようになったね。お腹に力を入れると体がまっすぐになるよ。」 等

#### 【話し合う際】

○思考が深まる意見交流になるように必要に応じて、教師から児童生徒へも発問する。

<例>

◆「○○ができるようになったきっかけは何ですか。」

◆「どんなアドバイスが参考になりましたか。」 等

#### 【単元全体の振り返り】

○単元の「課題」の達成度合いを実感できるように、具体的な判断材料（単元前半の写真や映像等）を準備する。

○グループやクラス全体での学習成果についての意見交流をすることで、個人では気付けない学習成果にも着目させる。

### 基本的な流れ

#### 1 本時のめあてをつかむ。

- 学習カードの記録等を活用し、単元の課題と前時までの学習成果を比較し、本時のめあてを設定させる。
- 児童生徒のめあてが、勝敗や記録の伸びのみにならないよう促す。  
※5分程度で行いましょう。

#### 【めあて】

#### 2 - ①（活動1）

学習の成果を発表する準備をする。

- 学習成果を具体的に伝え、発表への自信と意欲を高めさせる。

#### 2 - ②（活動2）学習の成果を発表する。

##### <運動領域・体育分野>

- 課題別の小集団での発表など「学習成果を発表したい」と思えるような場の設定や雰囲気作りをする。

##### <保健領域・保健分野>

- 学発表の際、児童生徒の課題解決に向けた思考の流れを、理由を添えて説明できるよう声かけをする。

#### 3 学習したことを振り返り、単元のまとめをする。

- 児童生徒から「こうだったらできた。」「作戦が成功した。」「○○さんのアドバイスでうまくできた。」「家族にも伝えて、家で実践したい。」「部活動の練習にも取り入れたい。」等の意見を引き出し、学習成果を実感させると共に、学習成果を今後の生活や学習に生かせるよう促す。

単元で学習した技能のポイントや学び方のコツ等を共有する ※学級全体

- 単元全体の学習を通じた振り返りをさせる。

#### 単元全体の振り返り（個人）

- 学習カード等で、上手に振り返りができない児童生徒には、仲間や教師との対話など、実感をもって学習の振り返りができるように配慮する。  
※5分程度で行いましょう。

## 小学校 第4学年「マット運動」

【ねらい】

できるようになったり、上手になったりした技の発表会を行うことを通して、学習の成果を認め合い自分自身の成長を実感できるようにする。

### 1 本時のめあてをつかむ。

- 単元の課題を提示し、前時までの学習成果と比較することで、本時のめあてを具体的に設定させる。

【めあて】

できるようになったり、上手になったりした技の発表会をし、マット運動の成果を実感しよう。



開脚後転で、前は回転の途中で止まったり、横に崩れたりしたけど、スムーズに立てるようになったから、開脚後転を発表しよう。

### 2-① 活動1

<学習の成果を発表する準備をする。>

- できなかったことができるようになったり、動きの質が向上したりしたことを見取り、具体的に伝える。

※発表の際に、易しい場での実施や仲間の補助も認めることで、児童一人一人が安心して演技できるようにする。



### 2-② 活動2

<学習の成果を発表する。>

- 練習してきたグループの仲間や他のグループと学習成果を伝え合い認め合う発表の場を設定する。



〇〇さん、線からずれないで、まっすぐ回れるようになったね。練習の成果が出ているね。

### 3 学習したことを振り返り、単元のまとめをする。

- 単元はじめの動きと本時の動きを動画で提示し、全体で学習の成果について話し合い、効果的であった練習方法や、参考になったアドバイス等を共有させる。
- 本単元で学習した内容が、他の単元や他の学習でも役立ったり、つながったりすることがあるか考えるよう促す。

友達に手伝ってもらったことで、動きの感じをつかむことができた。

今回できるようになったことを、跳び箱や鉄棒などの他の運動でも生かしていきたい。

今回学習したマット運動の動きは、跳び箱の台上前転や鉄棒の回転する感覚にも生かれますね。また、協力して課題を解決していく学習の仕方は、体育の学習以外でも生かれますね。 ※学級全体

側方倒立回転の練習で、脚を引っかけるゴムひもの位置を高くしていくのが楽しかった。友達と挑戦し合っているうちにできるようになった。(個人)

## 中学校 第1学年「柔道」

【ねらい】

今まで身に付けた技能の出来映えを競い合う簡易試合を通して、チームの勝利を目指して意欲的に活動し、チームや自分自身の学習成果を実感できるようにする。

### 1 本時のめあてをつかむ。

- 学習を通して発見したことや解決してきたことについて、発表し合う場を設定し、本時のめあてを具体的に設定させる。



技だけでなく礼法や受け身についても学習したな。

相手を抑え込むための技やその技からの逃げ方を考えたよ。



【めあて】

簡易試合を通して、チームや自分自身の学習成果を実感しよう。

### 2-① 活動1

<簡易試合の準備をする。>

先鋒：礼法、柔道衣の着方  
次鋒：受け身  
中堅：けさ固めへの移行及び形  
副将：横四方固めへの移行及び形  
大将：片膝立ちからの攻防



※簡易試合の内容を、学習してきた内容と一致させることで、生徒は、準備をしながら学習成果を実感することができます。また、審判を生徒自身が行うことで、技のポイントなども意識して確認することができます。

### 2-② 活動2

<簡易試合を実施し、これまでに身に付けた技能の出来映えを競い合う。>

それぞれの技のポイントやコツをしっかりと理解していないと正しく判断したり説明したりできないぞ。



試合は1対1で戦うけど、団体戦だからチームが勝つためには互いに励まし合ったりアドバイスを送ったりすることが大事なね。



### 3 学習したことを振り返り、単元のまとめをする。

- 試合を通して感じたことやできるようになったことを紹介し、生徒が学習成果を実感できるようにすると共に、柔道以外の単元でも生かせる技術やフェアプレイの精神などをクラス全体で共有させる。

フェイントを使うという考えは、柔道以外の授業でも使えそうだな。



正々堂々と戦うと、勝敗に関係なく清々しい気分になるよね。

フェイントの技術は、柔道だけでなく球技などにも生かれますね。この後の単元でも正々堂々と戦うフェアプレイの精神なども大切にしていきたいと思います。 ※学級全体

これまでの授業で発見したり教わったりした技を試合で出すことができた。(個人)

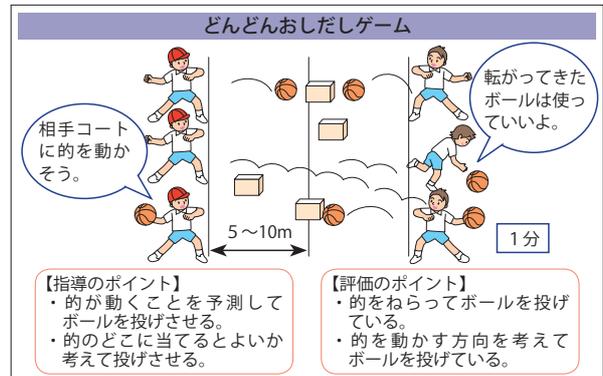
## 3 学習過程と教科書・指導資料との関連

- 運動領域・体育分野は、教科書がないため、指導要領の例示等をしっかり確認し、系統的に指導できるように配慮しましょう。
- 技能のポイント等は、各種指導資料を活用し、児童生徒が具体的にイメージをもてるようにしましょう。
- 保健分野・保健領域については、教科用図書に示されている資料を効率的に活用し、学習の見通しをもたせると共に、生活の振り返りや、実験等の参考資料にしましょう。

### <小学校体育授業プログラム>

<http://gepra7.ec-net.jp/51programs/index.html>

県教育委員会と群馬大学、県小学校体育研究会が共同開発した『体育授業プログラム』に、多くの単元構成例が紹介されているので、積極的に活用しましょう。



### <県公開授業実践例>

県総合教育センターのホームページには、これまでの公開授業の授業実践例が各種紹介されています。また、長期研修員や特別研修員の実践例も紹介されているので、積極的に活用しましょう。

本時のめあて なかまときょうりょくして、もっとてんすうをとれる せめかたを見つけよう。

【ボールはこび鬼 1ゲーム目①】



前時に色々出てきた攻め方を使い、まず1ゲームやってみる。  
① 1分間で攻守交代。終わったら集合する。  
② 全体で良い動きの共有。

### 【学校体育指導資料】

- ・「小学校体育授業モデル実践事例（ハンドボール）」【平成31年3月】.pdf **NEW!**
- ・「小学校体育授業モデル実践事業（鬼遊び）」【平成30年3月】.pdf
- ・「小学校体育授業モデル実践事例（ティーボール）」【平成29年3月】.pdf
- ・「小学校体育授業モデル実践事例（プレルボール）」【平成28年3月】.pdf
- ・「小学校体育授業モデル実践事例（プレルボール・ティーボール）」【平成27年3月】.pdf
- ・「小学校体育授業モデル実践事例（ソフトバレーボール・プレルボール）」【平成26年3月】.pdf
- ・「中学校保健体育科授業実践事例（保健）」【平成31年3月】.pdf **NEW!**
- ・「中学校保健体育科授業実践事例（バレーボール）」【平成30年3月】.pdf
- ・「中学校保健体育科授業実践事例（体づくり運動）」【平成29年3月】.pdf
- ・「中学校保健体育科授業実践事例（サッカー）」【平成28年3月】.pdf
- ・「中学校保健体育科授業実践事例（バレーボール・サッカー）」【平成27年3月】.pdf
- ・「中学校保健体育科授業実践事例（保健・ダンス）」【平成26年3月】.pdf
- ・「中学校保健体育科授業実践事例（球技・武道）」【平成25年3月】.pdf

### <文部科学省・スポーツ庁指導資料例>

文部科学省・スポーツ庁のホームページには、各種指導資料が掲載されています。また、映像資料もあるので、積極的に活用しましょう。

### 【文部科学省指導資料例】

- ・ 小学校低学年体育（運動領域）デジタル教材（※YouTubeへリンク）
- ・ 学校体育実技指導資料第4集「水泳指導の手引（三訂版）」
- ・ 学校体育実技指導資料第9集「表現運動系及びダンス指導の手引」
- ・ 学校体育実技指導資料第2集「柔道指導の手引（三訂版）」
- ・ 小学校体育（運動領域）まるわかりハンドブック
- ・ 学校体育実技指導資料第8集「ゲーム及びボール運動」
- ・ 学校体育実技指導資料第7集「体づくり運動」（改訂版）
- ・ 学校体育実技指導資料第10集「器械運動指導の手引」
- ・ 新学習指導要領に基づく中学校・高等学校向け「体づくり運動」「体育理論」リーフレット 等

## 4 学習活動を行う場合に生じる困難さに応じた指導の工夫【例】

困難さ	指導の工夫
うまく用具を扱うことができない。(細いバットでボールを打つことができないなど)	<ul style="list-style-type: none"> <li>児童生徒の能力差に対応した用具(バットの代わりにテニスラケットを活用等)や場を複数準備することで児童生徒の「できた」を実感する場面を増やせるようにする。</li> </ul>
けがをすることもかもしれないという不安で挑戦できない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>児童生徒の不安を取り除く場(跳び箱をロールマットに変える等)を設定したり、補助をつけたりして、児童生徒が「やってみようかな…」と思えるような工夫をする。</li> </ul>
説明を聞いたり、文字を読んだりしただけでは、学習内容等をイメージできない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>写真や図、映像を活用し、児童生徒が短時間で学習内容等をイメージできるような工夫(台上前転の模範映像を見せる等)をする。</li> </ul>
思ったことや考えたことを書いたり、発言したりするのが苦手。	<ul style="list-style-type: none"> <li>ワークシートを工夫し記号等(顔の表情を活用する等)で成果を確認したり、発問を工夫して児童生徒の思いや考えを言葉で引き出したりする。</li> </ul>

## 5 情報活用能力の育成

体育・保健体育科における情報とは…自分自身の動きを可視化したり、生活の様子などをグラフ化する等して得られる、映像(タブレット等に録画された自分自身のフォームなど)やデータ(一週間の運動時間の棒グラフなど)。



## 6 地域の人材や物的資源の活用

体育・保健体育科においては、専門的な技能の習得・向上のため、必要に応じて専門家との連携した指導が有効です。

### 各種団体等との連携

各市町村の人材バンクや学校支援センター、養護教諭や栄養教諭等と連携した授業を工夫して実践しましょう。

また、県教育委員会が行っている学校体育実技指導協力者（水泳、ダンス、武道）派遣事業も積極的に御活用ください。

### 実技研修を授業に生かす

夏の水泳指導に向けて、保護者を含めた救急蘇生法講習会



### 外部講師と連携した実践例



ダンス指導が得意な保護者と連携した「体づくり運動」や「表現運動」



柔道の専門家と連携した「柔道」の授業



地域の陸上競技協会の指導者と連携した「持久走」の授業



地域のスポーツ指導員による、ラグビーボールを利用したボール渡しリレーの様子

### <地域の人材活用等の相談例>



体育主任さん、2学期からマット運動の授業をするんですが、実技指導が不安なので、地域の方でお手伝いして下さる方はいないでしょうか。

これまでマット運動で、協力していただいた人はいないので、教頭先生と相談して、市の教育委員会やスポーツ協会の方に紹介していただけないか、聞いてもらいますね。



必要に応じて専門家や地域の方に協力を求める際、校内での相談や各市町村の教育委員会及びスポーツ協会、当該教育事務所等で適切な人材が見つからない場合は、県教育委員会健康体育課まで問合せください。