

平成21年度保健体育科授業充実事業

## 中学校における保健体育授業充実のためにⅡ

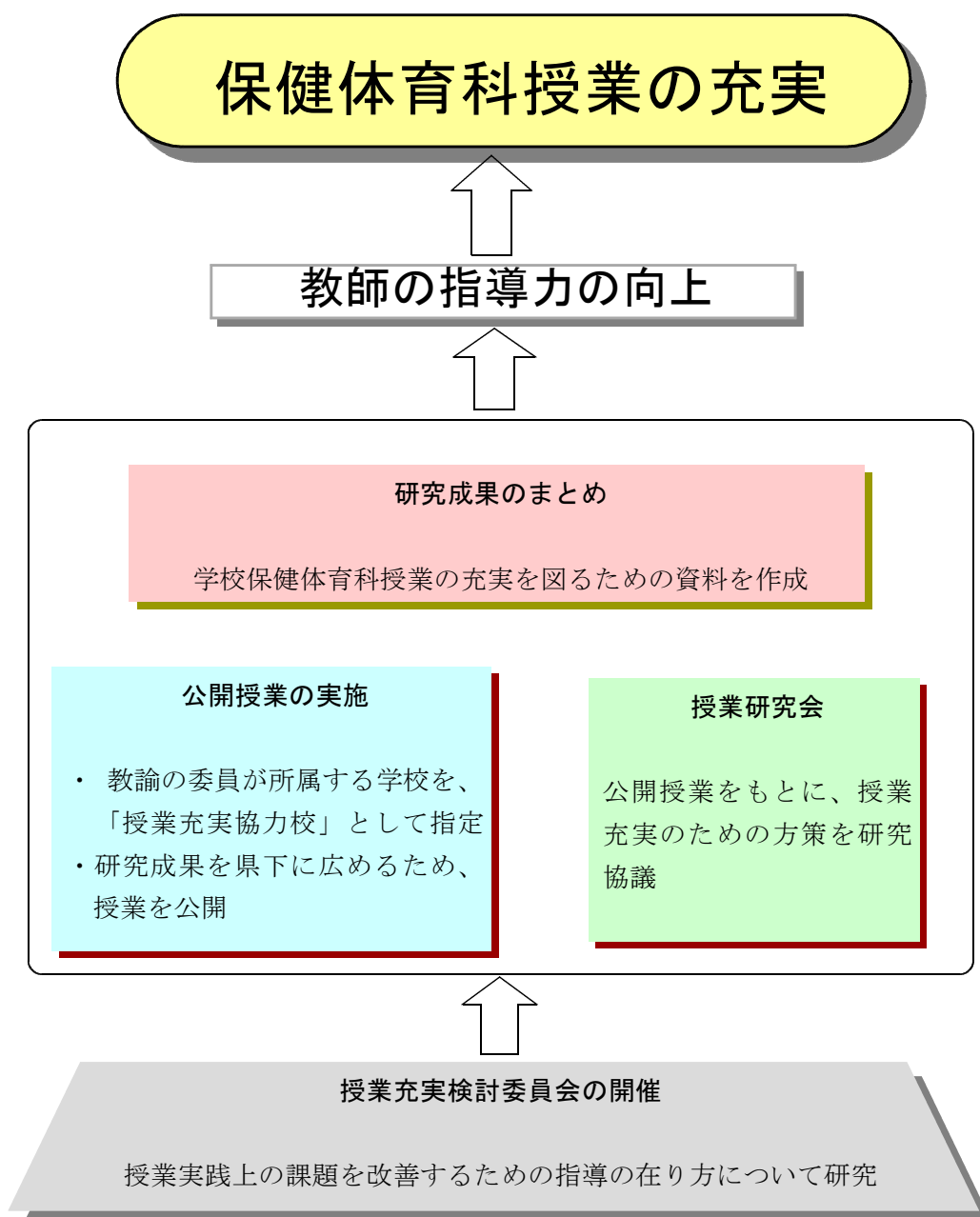


群馬県教育委員会

# 1 保健体育科授業充実事業の概要

## 授業充実事業とは

中学校保健体育科授業の充実を図るため、授業実践上の課題を明らかにし、課題解決のための方策等を具体化することで、教師の指導力の向上に資する。



## 2 授業充実のためのポイント

### 教える内容の明確化

指導を進めるに当たり、その時間で子どもたちに何を身に付けさせるのかということをも明らかにすることにより、活動が設定され、どのような場の工夫や教材の工夫を行うことが有効であるか明らかになります。授業で仕組む手立ては何のために行うのかということをも指導者がしっかりと把握しておくことが大切です。

この場合、その学年、その単元、その時間において何を教えるのかということをも学習指導要領をもとに明らかにし、前学年や次の学年等を見据えた系統性のある学習活動を設定していくことが大切です。各学年において、目指す生徒の姿をより具体的に明らかにすることが必要です。

### 生徒の実態把握

生徒の興味・関心、能力・適性等に応じて、目指す生徒の姿を設定することが必要です。そのためには、生徒一人一人の実態を、「関心・意欲・態度」「思考・判断」「技能」「知識・理解」といった観点から多面的にとらえるようにします。

### 技術や戦術の理解

ある動きができるようになるためには、身に付けなければならない内容があります。この身に付けるべき内容が技術です。技能は、技術を身に付けた姿であると言えます。よって、指導者は、生徒が目指す動きの技術を理解し、その技術を生徒に理解させる指導に努めることが大切です。

戦術とは、ゲーム及びボール運動並びに球技における学習内容です。「ボールをもらえる位置に動く」「ボールをカットするための位置に動く」など、ゲームにおける動き方もいえます。この動き方を理解し、生徒に理解させる指導に努めることが大切です。

また、技術や戦術の理解のさせ方としては、

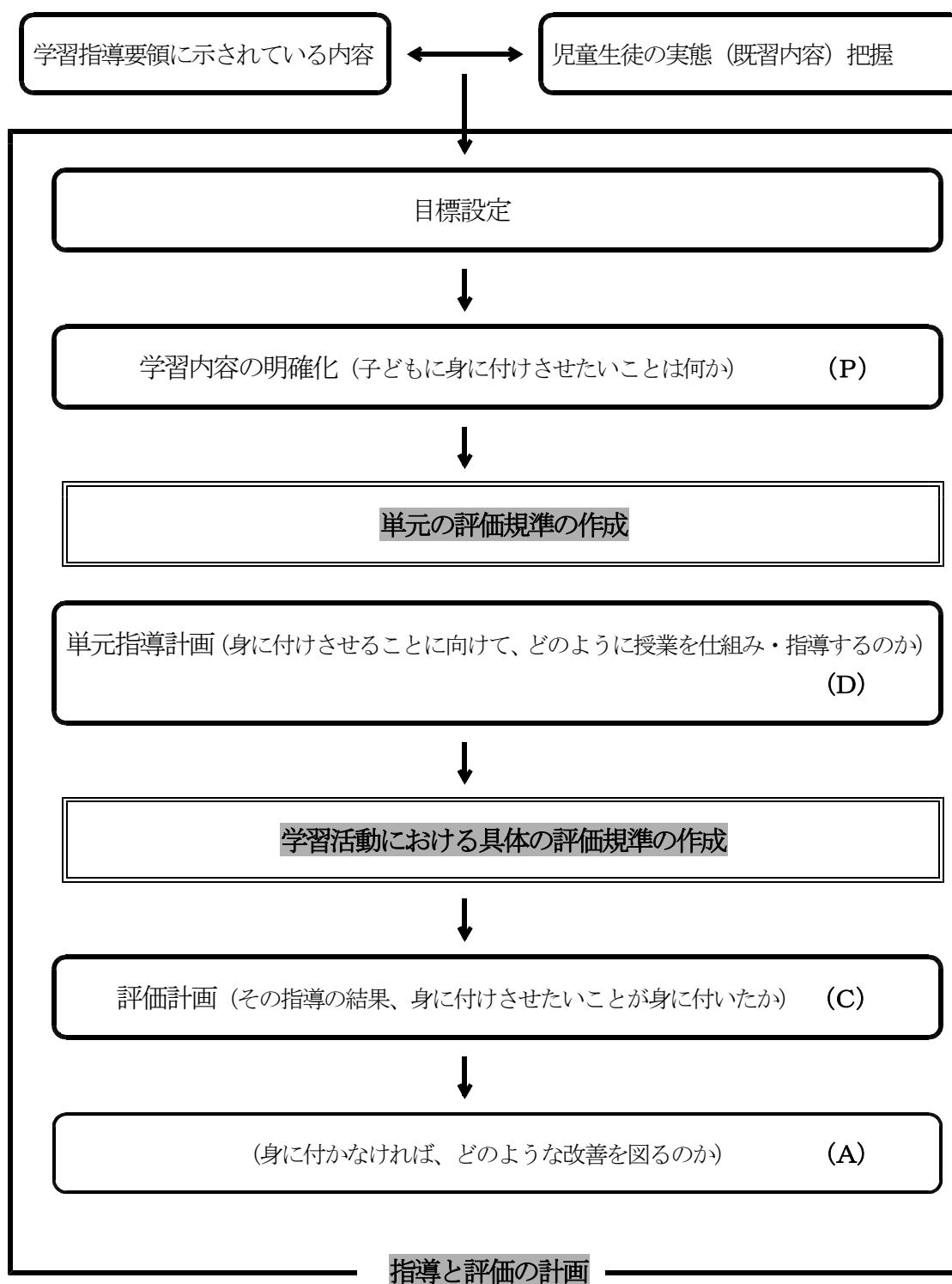
「動きや技の示範や視聴覚機器の活用等で視覚的に提示し、対比させたり動きを分析させたりして、動きの大切なポイントを考えさせる活動を設定する。」

「ゲームでの場面設定を提示し、ボール保持者からのボールを受けるための動きやボール保持者のパスのタイミングなどを考えさせる活動を設定する。」

「ゲームの少人数化やドリブルの規制等の条件を設定したゲーム（タスクゲーム）を試行する活動を設定する。」

等が考えられます。

## 指導と評価の一体化



このように、目標から評価規準、指導計画、評価計画が整合性を図れるようにすることが大切です。そして、生徒の実現状況に応じて、次の学習が設定されていくことになります。

## 評価規準の作成

評価規準は、各単元目標に対して、一人一人がどのような実現状況にあるかを評価するために作成します。

### 【観点】

<運動や健康・安全への関心・意欲・態度>

運動や体力の向上に関心をもち、自ら進んで意欲的に運動を実践し、運動の特性に触れる楽しさや喜びを体得しようとしているか、協力・公正・責任を重視したり、健康・安全に留意して運動を行おうとしたりしているか

<運動や健康・安全についての思考・判断>

自己の能力・適性等に応じて運動を選び、自己やグループ（チーム）に適した運動の課題を見付け、その解決を目指して練習の仕方や競技の仕方等を考え、工夫しているか

<運動の技能>

運動の特性に応じた技能を身に付けたり、高めたりすることができるか、自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付け、体力を高めることができるか

<運動健康・安全についての知識・理解>

運動の特性と運動の合理的な行い方に関する基礎的な事項や生活における運動の意義を理解し、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に役立つ知識を身に付けているか

### 【文末表現】

- ・関心・意欲・態度「〇〇しようとする」（保健分野は、〇〇しようとしている）
- ・思考・判断「〇〇している」
- ・運動の技能「〇〇できる」
- ・知識・理解「〇〇している」

### 【内容】

[ヨコの関係]

一つの観点で用いた動詞を他の観点では用いないようにする。

<観点でよく用いられる動詞（参考例）>

	体育分野	保健分野
関心・意欲・態度	・取り組もうとする ・協力しようとする など	・聞こうとしている ・調べようとしている ・発表しようとしている など
思考・判断	・見付けている ・選んでいる など	・見付けている ・予想している ・比べている など
運動の技能	・〇〇できる（〇〇にはできばえが入る）	
知識・理解	・言ったり書き出したりしている ・具体例を挙げている	・言ったり書き出したりしている ・具体例を挙げている

[タテの関係]

教科・領域→単元→具体の評価規準の、一貫性を図る。単元表現と具体表現を使い分ける。

<評価の観点ごとの単元と具体の評価規準（参考例）>

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
単元	「公正な態度をとろうとする」	「工夫している」 「考えている」	技能を身に付ける	「理解し、知識を身に付けている」
具体	「協力しようとする」 「受け入れようとする」 等	「見付けている」 「選んでいる」 「構成している」 等	「(練習や試合で)攻撃したり、かわしたりできる」 等	「言ったり、書き出したりしている」 「具体例を挙げている」 等

[高さ関係]

同じ軸での高まりを表現する。

「おおむね満足」と「十分満足」の違いは「内容」を加えたり変えたりしない。

「さらに」「いっそう」等の表現は避け、質的な高まりの動詞を用いる。

<「運動の技能」の例>

	「おおむね満足」	「十分満足」
技能	「ドリブルができる」	<ul style="list-style-type: none"> <li>× 「ドリブルをしてシュートできる」</li> <li>○ 「素早いドリブルができる」</li> <li>○ 「ドリブルがスムーズにできる」</li> </ul>

### 3 実践事例

#### 実践事例 1

<参考資料>

- ①学習指導案
- ②学習カード等

期 日：平成21年10月27日（火）  
会 場：伊勢崎市立殖蓮中学校  
単 元：ダンス（創作ダンス）  
学 年：1年男  
授業者：高村 岳 教諭

#### 実践事例 2

<参考資料>

- ①学習指導案
- ②学習カード等

期 日：平成21年11月17日（火）  
会 場：長野原町立東中学校  
単 元：器械運動（跳び箱運動）  
学 年：1年男女  
授業者：市村武文 教諭

#### 平成21年度授業協力校及び授業充実推進員

伊勢崎市立殖蓮中学校                      高村 岳 教諭

長野原町立東中学校                      市村 武文 教諭

#### 平成21年度授業充実検討委員

矢島 貢           （中部教育事務所）  
結城 啓之       （伊勢崎市教育委員会）  
地田 功一       （吾妻教育事務所）  
市村由紀夫      （長野原町教育委員会）  
小曾根一広      （スポーツ健康課）

[参考資料]

学校教育の指針【体育・保健体育】

新学習指導要領改訂のポイント

「新教育課程編成・実施に向けた参考資料【中学校・保健体育】



# 保健体育科学習指導案

平成21年10月27日(火) 第5校時(14:00~14:50) 体育館

伊勢崎市立殖蓮中学校 1年1・2組男子(34名) 指導者 高村 岳

## 授業の視点

グループで創作ダンスをする場において、基本的な運動課題から導入することや生徒の実態に合ったテーマを設定することは、一人一人のイメージが広がり、体全体を使って精一杯踊ることができるようになるであろう。

## 1 単元名 創作ダンス (G ダンス)

### 2 単元設定の理由

#### (1) 教材観

ダンスは、「創作ダンス」、「フォークダンス」、「現代的なリズムのダンス」で構成され、イメージをとらえた表現や踊りを通じた交流によって仲間とのコミュニケーションを豊かにすることを重視する運動で、仲間と共に感じを込めて踊ったり、イメージをとらえて自己を表現したりすることを楽しみや喜びを味わうことのできる運動である。

ダンスの学習を進めることで、仲間や他のグループの発想や動きの良さに声を掛けるなど互いに高め合いながら、互いの運動意欲が高まることを理解することができる。また、練習の際に、仲間の動きの手助けをしたり、学習課題の解決に向けて仲間へ助言をしたりしようとする中で、自己の能力を高めたり、仲間との連帯感を高め気持ちよく活動することにつながることも理解できるようになる。

また、思考・判断の面では、生徒の興味や関心に合ったテーマや踊りを設定することで、グループでの作品創りの際に表現の工夫を出し合い、発表の場面で仲間の良い動きや表現を見付けるなど、課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようになる。

さらに、身近な生活や日常動作からのテーマで、自らが表現したいイメージをとらえ、動きを誇張したり、変化を付けたりして「ひと流れの動き」にして表現することができるようになる。そして、変化のあるひとまとまりの表現になるよう「はじめ-なか-おわり」の構成で作品を仕上げ踊れるようになる。

ダンスは、リズムカルな全身運動であることから、ダンスを継続することは柔軟性、平衡性、筋持久力などがその動きに関連して高めることができる。

○創作ダンスの系統は以下の通りである。

	小学校	中学校1・2年	中学校3年
テーマ (題材)	激しく○○する 急に○○する 群が生きる題材 いろいろな題材	身近な生活や日常動作 対極の動きの連続 多様な感じ 群の動き ものを使う	身近な生活や日常動作 対極の動きの連続 多様な感じ 群の動き ものを使う はこびとストーリー
即興的な表現 (ひと流れの 動きで表現)	・テーマや題材の特徴を捉える ・変化を付けたひと流れの動きで表現する	・多様なテーマからイメージを捉える ・イメージを即興的に表現する ・変化を付けたひと流れの動きで表現する ・動きを誇張したり繰り返したりして表現する	・表したいテーマにふさわしいイメージをとらえる ・変化を付けたひと流れの動きで即興的に表現する ・主要場面を中心に表現する ・個や群で、緩急強弱のある動きや空間の使い方の変化をつけて表現する。
簡単な作品 創作 (ひとまとまりの表現)	・「はじめ-なか-おわり」の簡単なひとまとまりで表現する	・変化と起伏のある「はじめ-なか-おわり」のひとまとまりの構成で表現する	・表したいイメージを一層強めて表現する ・変化と起伏のある「はじめ-なか-おわり」の構成の作品に表現して踊る
発表の様子	感じを込めて踊る	動きを見合って発表する	踊り込んで仕上げ発表する

(2) 生徒の実態

○体育の授業についての診断的授業評価（態度尺度）は以下のようである。

項目名	合計得点	質問項目	得点	質問項目	得点
たのしむ(情意目標)	10.50	楽しく勉強	2.70	心理的充足	2.67
	12	精一杯の運動	2.70	明るい雰囲気	2.43
できる(運動目標)	6.10	できる自信	2.27	積極的発言	1.96
	9	運動の有能感	1.87		
まなぶ(認識目標)	4.93	工夫して勉強	2.43	友人・先生の励まし	2.50
	6				

1学期には、集団行動、新体力テスト、ソフトボール、水泳の授業を行った。診断的授業評価の結果から分かる実態は、情意目標の項目は10.50/12であり高い数値になっている。ほとんどの生徒が体育の授業は楽しい、そして、体を動かすことは気持ちいいと感じていることが分かる。また、「精一杯の運動」の質問項目の数値から、各種目において精一杯体を動かしながら練習やゲームに取り組むことができていることも分かる。しかし、運動目標の項目では6.10/9であり数値が低い。特に運動の有能感である「運動が上手にできる方である」と思っている生徒が少ない。これは、「できる自信：少し難しい運動でも練習するとできるようになる自信があります」や「積極的な発言：体育のグループやチームで話し合うときに進んで発言する」の数値が余り高くないことから分かるように、「運動ができると思っていないので練習しても上手にならない」や「上手くできないから意見を言うことできない」と感じている生徒がいることである。認識目標の項目は4.93/6であり、各項目の数値から、友だちや先生の励ましを感じることはできているが、どうしたら運動がうまくできるか考えながら学習に取り組むことは不十分であることが分かる。

○ダンスについてのアンケートの結果は以下のようである。

●ダンスは好きか。	主な理由
大好き (4%)	踊ることは楽しい 自由に踊ることができる 踊ると気分がスッキリする 練習すればだれでもできる
好き (12%)	友だちと合わせると楽しい みんなと協力できる 自分の思いを素直に表現できる
ふつう (50%)	踊ることに興味があるが恥ずかしい みんなと一緒にできれば踊ってみたい
あまり好きではない (24%)	恥ずかしい 覚えられない
好きではない (10%)	振り付けを覚えたり、思ったことを体で表すことが難しい 人前で踊ることに抵抗を感じる

●ダンスの授業をしたいか	主な理由
とてもしたい (6%)	踊ることが楽しそうだ みんなで協力して楽しそうだ TVで観るようにかっこよく踊ってみたい
どちらかというとしてみたい (20%)	民舞やフォークダンスと違って自由に踊れる 日常の何気ない動きもダンスになると分かった
どちらでもよい (37%)	何をするのか分からない 動き方が分からない 楽しくできるならやってもいい 今までやったことがない
どちらかというとしてたくない (26%)	何をするのか分からない 踊るのが恥ずかしい 興味がない 覚えるのが難しい
したくない (11%)	つまらない サッカーやバスケットボールのように思っきり体を動かしたい

小学校では、フォークダンス、民舞の授業を受けているが、表現運動の授業において創作活動を実施していない。ダンスについてのアンケート結果から、「ダンスが大好き・好き」と感じている生徒は16%であり、音楽に合わせて体を動かすことや仲間と関わりながら踊ることに楽しさを見出すことができている生徒もいる。しかし、31%の生徒が「ダンスは好きではない・あまり好きではない」と答えている。これは、体を動かすことは好きだが、人前で自分を表現することに不安や恥ずかしさを抱いていたり、ダンスの授業がどのように行われていくか分からないため見通しが持てないと感じているなど、ダンスへの抵抗感が強いのではないかと考えられる。すなわち、これまでのダンスの授業の経験から、心を解放し楽しみながら体を動かすことに面白さを見い出すまでには至っていないと考えられる。

次に、「ダンスの授業をしてみたいか」という問いについては、26%の生徒が「とてもしたい・どちらかというしてみたい」と答えている。これは、他クラスの授業の様子やパフォーマンステストの内容などから、ダンスの学習に興味を持ち始めていることが分かる。また「ダンスはあまり好きではない」と答えている生徒の中にも、ダンスの授業はしてみたいと思っている生徒もいる。反対に37%の生徒が「したくない・どちらかというとしたくない」、37%が「どちらでもよい」と答えている。それらの生徒の多くは、主な理由からも分かるように、ダンスの授業がどのように行われていくのかといった見通しを持たないため不安に思ったり、めあてを設定できなかつたり、自分のイメージをどのように体で表現したらいいのか分からなかつたりするといった理由からこのように答えていると考えられる。

### 3 目 標

創作ダンスの特性を理解し、友だちと協力しながら意欲的に創作や練習に取り組むことや、テーマからイメージを広げることで、体全体を使って表したい内容を踊ることができる。

### 4 評価規準

	おおむね満足できる状況	十分満足できる状況
ア 運動や健康・安全への関心・意欲・態度	①意欲的に取り組み、ダンスの楽しさを味わおうとしている。 ②互いの動きをより良くしようと協力しながら練習に取り組もうとしている。	①友だちとかかわり合いながら意欲的に取り組み、ダンスの楽しさを味わおうとしている。 ②互いの動きをより良くしようと協力しながら、積極的に練習に取り組もうとしている。
イ 運動や健康・安全についての思考・判断	①テーマからイメージを広げている。 ②テーマに合った動きを工夫している。 ③互いの動きの良さを見付け認め合っている。	①テーマを元にテーマに合ったイメージを広げている。 ②テーマに合った動きで観点を元に工夫している。 ③互いの動きの良さをたくさん見付け、伝えたり認めたりしている。
ウ 運動の技能	①テーマに合った動きを体全体をつかって踊ることができる。	①テーマに合った動きを体全体を使って大きな動きで踊っている。
エ 運動や健康・安全についての知識・理解	①ダンスの特性を言ったり書いたりしている。 ②ダンスの発表の仕方や良い動き、共感、感動するなどの鑑賞の仕方と言ったり書いたりしている。	①ダンスの特性を説明している。 ②ダンスの発表の仕方や良い動き、共感、感動するなどの鑑賞の仕方を説明している。

5 指導と評価の計画（全8時間計画）

過程	学習活動	時間	支援及び留意点	評価項目（方法）
つかむ	○オリエンテーション ・学習のねらいと学習の進め方、創作ダンスの特性を理解し、学習のめあてをつかむ。	1	○オリエンテーションでは、学習のねらいや学習の進め方、創作ダンスの特性を理解することができるように、学習カードの配布や資料を活用しての説明、運動の目標を伝え、各自が学習のめあてをつかむことができるようにする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンスの特性を理解している。 (知・理：学習カード)</li> <li>・学習のめあてをつかむことができる。 (思・判：学習カード)</li> <li>・意欲的に取り組み、ダンスの楽しさを味わおうとしている。 (関・意・態：観察、学習カード)</li> </ul>
	○体ほぐしの運動をしたりリズムダンスを踊ったりする。	1	○毎時間の始めに踊るリズムダンスや体ほぐしの運動の説明をし、教師と一緒に動くことで心と体がリラックスできるようにする。	
追求する	○友だちと関わりながら新聞紙になりきって動く。	1	○教師が動かす新聞紙になりきって、体を動かすことで踊ることの恥ずかしさを取り除くことができるようにする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・友達と協力しながら、意欲的に練習や作品創りに取り組み、ダンスの楽しさを味わおうとしている。 (関・意・態：観察、学習カード)</li> <li>・テーマからイメージを広げ、テーマに合った動きを工夫している。 (思・判：観察、学習カード)</li> <li>・テーマに合った動きを体全体を使って踊ることができる。 (技：観察、学習カード)</li> </ul>
	○運動課題 「走るー止まる」 「跳ぶー転がる」から連想されるイメージをとらえて踊る。	2	○2人組で新聞紙になりきったり、新聞紙を使って踊ることで友だちと関わりながら踊ることの楽しさを味わうことができるようにする。	
	○運動課題 「走るー止まる」 「跳ぶー転がる」から連想されるイメージをとらえて踊る。	2	○毎時間の学習の流れを理解できるように「走るー止まる」の運動課題で、説明・ポイントを確認しながら動けるようにする。 ○運動課題で動くようにすることで、踊ることの抵抗感を取り除くと共に、精一杯体を動かすことの心地よさを味わうことができるようにする。 ○運動課題から思い浮かぶイメージをとらえて話し合うように伝え、イメージ課題で作品創りができるようにする。 ○兄弟グループでミニ作品の見せ合いを設定することで、友達の動きの良さや発想の豊かさに気付くことができるようにする。 ○「走るー止まる」に「跳ぶー転がる」を含めて表現してもよいことを伝え、動きの幅を広げることができるようにする。また、イメージを広げて自分の思いで動くことでよいことを確認し、思い切って踊ることができるようにする。	
	○運動課題 「集まるー飛び散る」から連想されるイメージをとらえて踊る。	1 本時	○「集まるー飛び散る」の運動課題からグループで踊ることの楽しさや友だちとかかわり合いながら踊ることの心地よさを味わうことができるようにする。 ○イメージマップの活用により、より幅の広い作品に仕上がるようにする。 ○作品創りや作品を観る観点を提示し、互いに工夫や良さを伝え合うことができるようにする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・互いの動きの良さを見付け認め合っている。 (思・判：観察、学習カード)</li> </ul>
	○イメージ課題「スポーツいろいろ」で簡単な作品創りをする。	2	○「スポーツいろいろ」でイメージを出し合うことにより、特徴をとらえた動きの工夫が作品創りに生かせるようにする。 ○前時までの運動課題を取り入れて作品創りができるように助言をする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・互いの動きをより良くしようと協力しながら練習に取り組もうとしている。 (関・意・態：観察、学習カード)</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>○「はじめ—なか—おわり」で作品創りができるように、作品創りのポイントを伝える。</li> <li>○発表会に向けての練習では、兄弟グループで互いに助言し合うように伝え、作品のレベルを上げることができるようにする。</li> </ul>	
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○発表会をする。</li> <li>○単元の振り返りをする。</li> </ul>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>○グループ毎の発表会をし、互いの動きの良いところや効果的な踊りの工夫などを見付け伝え合うことで、お互いの良さを認められるようにする。</li> <li>○単元を通して、身に付いたことを生徒一人一人が実感できるように、観点ごとの成長を伝えるようにする。</li> </ul> <p>・テーマに合った動きを体全体を使って踊ることができる。 (技：観察，学習カード，ビデオ)</p> <p>・ダンスの発表の仕方やよい動き，共感，感動するなどの鑑賞の仕方を理解している。 (知・理：観察，学習カード)</p>

## 6 指導方針

- 本校校内研修の保健体育科における研修テーマは「思考力を高めることのできる教材（題材・テーマ）の設定」である。その為に、本単元では生徒にとって身近である「スポーツ」をテーマとして取り上げることで、イメージを広げやすくしたり、動きをとらえやすくしたりできるようにする。
- 「わかる」と「できる」が結び付くように、互いに見合う場やイメージを広げる場や体全体を使って踊る場では、教師が意図的に入り支援や指示をする。
- 創作ダンスの経験がほとんどないので、自由に踊ることの楽しさや自分のイメージで踊ることの喜びを味わうことができるように、教師が動きの良さを認めたり、生徒同士が互いに認め合ったりできる場を設定する。
- 学び方を定着させる為に、1時間の授業の基本的な流れを毎時間同じにする。そのことで、生徒が主体的に授業に取り組み、進めることができる。
- 友だちの発想の良さやイメージの広がりを認めたり、動きの工夫を参考にしたりなど、かかわり合いながら互いの良さを見付け認めることができるような雰囲気作りや活動を取り入れるようにする。

### (1) 「つかむ」過程

- ・簡単なリズムダンスや新聞紙を活用して体を動かすことで、恥ずかしさを取り除いたり、踊ることの楽しさを味わえることができるようにする。
- ・単元を通してのめあてをもつことができるように、学習カードは、友だちとのかかわり方やダンスのねらいから自分が創ってみたい作品や踊り方について記入できるように作成する。

### (2) 「追求する」過程

- ・毎時間の学習は、アップ→教師と一緒に動く→一人で踊る→「リーダーに続け」で踊る→グループでの作品創り→作品の見せ合いと同じ流れにすることで、常に先の見通しがもてるようにする。
- ・まず運動課題で動きその後イメージ課題から作品創りへと活動の流れを組むことで、体を精一杯動かすことの心地よさを味わいながら、各自がイメージを広げて踊ることができるようにする。
- ・運動課題で動く際には、体全体を使いながら、十分な運動量が確保できるよう、繰り返しの動きを取り入れたり、メリハリが付くような声掛けをしたりする。
- ・一人一人がイメージを広げる際には、各自の思い付いたイメージを事前に聞き取り、イメージマップにまとめておくことで、友だちのイメージも参考にしながらイメージを広げることができるようにする。
- ・イメージ課題で踊る際には、教師が一定のリズムを提示することで、ひと流れの動きをつかめるようにする。
- ・「リーダーに続け」の前には、各自が自分のイメージしたものを自信をもって踊れるよう、一人で動く時間を必ず確保するようにする。
- ・グループで作品を創る際には、工夫の観点を示すことで、動きの変化や工夫を取り入れることができるようにする。

(3) 「まとめる」過程

- ・効果的な発表ができるように、兄弟グループで助言をし合いながらの練習時間を確保する。
- ・発表会では、友だちの動きの良さを見付けたり、認めたりができるように、グループや個人の動きの工夫や良さをメッセージカードで伝えられるようにする。

(4) その他

- ・達成感を感じたり、次時の課題を明確にしたりできるように、各時間の終末の振り返りの際には、本時のめあてについて観点毎に振り返りができるような学習カードを作成する。
- ・運動（ダンス）に対する意欲を持続することができるように、各時間の話し合いや練習の際には、生徒の頑張りをみとり、励ましや賞賛の言葉を掛けるようにする。

7 本時の学習

(1) ねらい

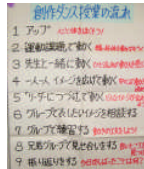
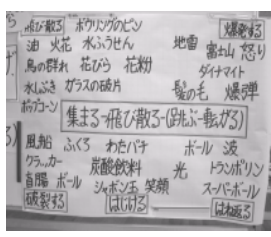
「集まるー飛び散る」の運動課題からイメージを広げ、友だちとかかわり合いながら体全体を使って精一杯踊ることができる。


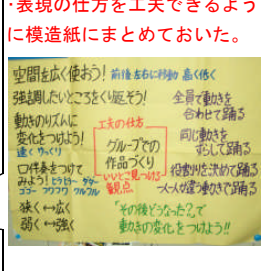
(2) 準備

【教師】 イメージマップ 学習カード リズム太鼓 CD CDプレーヤー

【生徒】 副読本（図解中学体育） 体育ファイル 筆記用具

(3) 展開

学習活動・☆生徒の意識	支援及び留意点	時間	観点・評価項目(方法)
<p>1 整列しあいさつをする。</p> <p>○本時のめあてを確認する。</p> <p>☆今日も楽しみながら、精一杯踊るぞ。</p> <p>○グループでリズムダンスをする。</p> <p>☆メリハリをつけて体全体を使って踊るようにしよう。</p>	<p>・本時のめあてである『集まるー飛び散る』の運動課題から各自がイメージを広げて、体全体を使って精一杯踊ろう」を提示し、本時の見通しをもてるようにする。</p> <p>・グループの中で声掛けができるように助言をし、友だちとかかわり合いながら心と体がほぐれるようにする。</p>	<p>5分</p>	<p>・1時間の授業の流れを同じにした事で、生徒が学習の見通しをもち意欲的に活動した。</p>  <p>・リズムに乗ってウォーミングアップ。 8844221111と徐々にテンポを早くして、リズムに乗って楽しく踊った。♪使用曲「NO MORE CRY」 PCCA-002251</p>
<p>2 「集まるー飛び散る」の運動課題から連想されるイメージをとらえて踊る。</p> <p>☆今日は「集まるー飛び散る」なので、グループで動きを工夫したいな。</p> <p>○先生と一緒に動く。</p> <p>☆集まるところはできるだけ友だちとくっついた方がいいかな。</p> <p>○運動課題からイメージを広げる。</p> <p>☆飛び散る物って何だろう。</p>	<p>・体全体を使った精一杯の動きができるように、初めに「集まるー飛び散る」の運動課題で動くようにする。その際、前時までに行った「走るー止まる」や「走るー跳ぶー転がる」の動きを入れてもよいことを伝える。</p> <p>・ひと流れの動きがイメージできるように「集まるー飛び散る」から思いつくイメージの中から、教師の言葉掛けで全員が一緒に動くようにする。</p> <p>・「集まるー飛び散る」からイメージを広げて踊ることができるように、事前に用意したイメージマップを提示する。その際、</p>		<p>・事前アンケートでイメージを出させまとめておいた。自分でイメージを持っていない生徒はこの中から選んでも良いと伝えたところ安心して動くことができた。</p>  <p>【思考・判断】</p> <p>・テーマからイメージを広げ、テーマに合った動きを工夫している。</p> <p>(観察, 学習カード)</p>

<p>☆花火は作品になるかな。</p> <p>○決めたイメージで一人一人踊る。</p> <p>☆花火なので、なるべく小さくなって飛び散るようにしよう。</p> <p>○「リーダーにつづけ」で踊り、グループの踊りたいイメージを決める。</p> <p>☆花火の動きが友だちに上手く伝わるよう、体全体で踊るようにしよう。</p> <p>☆「炭酸飲料の破裂」も工夫ができそうだな。</p> <p>○グループで踊り込みをする</p> <p>☆花火は色々な方向に飛び散ったり、飛び散り方を変えたりすると感じが出るのでそこを繰り返して踊るようにしよう。</p> <p>○題名をつけて兄弟グループで作品の見せ合いをする。</p>	<p>動いた運動課題から自分が思いついたイメージで踊ることができればその方がよいことを伝える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・各自が選んだイメージから体全体を使って踊ることができるように、踊り込みの時間を確保する。その際、飛び散るの動きがデフォルメされるように繰り返しやテンポを工夫するとよいことを助言する。</li> <li>・「リーダーにつづけ」では、各自が踊りたい、表したいイメージがグループのメンバーに伝わるように、体全体を使って動きを大きくするとよいことを確認する。また、グループの題名を決める際には、役割やタイミングを合わせるなど動きが工夫できそうなイメージから選ぶとよいことを助言する。</li> <li>・グループで踊り込みをする際には、グループで強調したいところが伝わるようにその部分の踊りを繰り返したり、一斉の動きにしたり、タイミングを合わせて印象的な動きになるよう工夫するとよいことを助言する。</li> <li>・兄弟グループで作品についてコメントをする際に、観点を教師が示すことで、具体的なコメントを発表できるようにする。</li> </ul>	<p>40分</p>	<p>・リーダーは自分が踊る前にどんなイメージで踊るのかをメンバーに伝えておく。そうすることによって、表現の良さやさらに工夫できそうなことに気付くことができた。</p>  <p>・表現の仕方を工夫できるように模造紙にまとめておいた。</p>  <p>【技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・テーマに合った動きを体全体を使って踊ることができる。 (観察, 学習カード)</li> </ul>
<p>3 本時の振り返りをする。</p> <p>☆今日の運動課題は、グループでの工夫がいろいろできて、作品にメリハリがついたな。</p> <p>☆次の時間もイメージを広げて踊ろう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習カードに観点毎の振り返りを記入する際には、グループや個人のよかったところを声掛けしたり、次時への意欲が高まるような助言をしたりする。</li> <li>・次時は「スポーツいろいろ」で発表会に向けた作品創りに取り組むことを伝え、次時の見通しをもてるようにする。</li> </ul>	<p>5分</p>	

# 1年「創作ダンス」

運動課題からイメージを広げよう！！

1年組 番 名前

○次の運動課題を何かに例えると、どんなものに例えられますか。～○○する△△のように書きましょう。また、思いつくことをできるだけたくさん書きましょう。

## 「走るー止まる」

身近な物・自然の情景など

スポーツ

## 「(走るー止まる)ー跳ぶー転がる」

身近な物・自然の情景など

スポーツ

## 「集まるー飛び散るー(跳ぶー転がる)」

身近な物・自然の情景など

スポーツ

○創作ダンスの授業を、どんなふうにやってみたいと思っていますか。

---

---

---

---







# [イメージマップ]

**本時のめあて**  
「走る-止まる」の運動課題からイメージを広げて、体全体を使って精一杯踊ろう。

**走る-止まる**

**3 / 8 時間**  
**運動課題**  
**「走る-止まる」**

**4 / 8 時間**  
**運動課題**  
**「跳ぶ-転がる」**

**本時のめあて**  
「走る-止まる-跳ぶ-転がる」からイメージを広げて、体全体を使って精一杯踊ろう。

**走る-止まる-跳ぶ-転がる**

**集まる-飛び散る-跳ぶ-転がる**

**5 / 8 時間**  
**運動課題**  
**「集まる-飛び散る」**

# [ 掲 示 物 ]

## 1 時間の授業の流れ

**創作ダンス授業の流れ**

- 1 アップ° 心と体をほぐそう!
- 2 「運動課題」で動く 精一杯体を動かそう!
- 3 先生と一緒に動く ひと流れの動きを感じ
- 4 一人一人 イメージを広げて動く 中心の動き  
決め
- 5 「リーダーにつづけて動く」どんなイメージが伝わり  
よう
- 6 グループで表したいイメージを相談する
- 7 グループで練習する 動きの工夫をしよう!
- 8 兄弟グループで見せ合いをする 良いところを  
見つけ
- 9 振り返りをする 今日がんばったことは何?

## 表現の仕方の工夫

空間を広く使おう! 前後左右に移動 高く低く

強調したいところをくり返そう! 全員で動きを  
合わせて踊る

動きのリズムに 変換をつけよう!  
速く ゆっくり

□ 伴奏をつけて  
みよう! ヒューヒュー タタ  
ゴゴ フワフワ クルクル

狭く ↔ 広く  
弱く ↔ 強く

**工夫の仕方**

グループでの  
作品づくり  
いいところ見つける  
観点

同じ動きを  
ずらして踊る

役割りを決めて踊る  
一人一人が違う動きで踊る

「その後どうなった?」で  
動きの変化をつけよう!!

[授業の様子]

1 / 8時間 オリエンテーション、体ほぐし・リズムダンス



ダンスの楽しさや歴史、種類について学ぼう



ジェスチャーゲームで、思いっきり体で表現しよう



8 8 4 4 2 2 1 1 1 1のリズムで踊ろう

2 / 8時間 新聞紙になりきって動こう



新聞紙をなびかせて全力疾走。



2人組になっていろんな形を表現しよう



兄弟グループでの見せ合いをしよう

3 / 8時間 運動課題『走るー止まる』から連想されるイメージをとらえて踊る



学習のめあての確認。イメージをしっかりとおさえて取り組もう



「だるまさんが…片足上げた」勢いよく走ってストップ



「リーダーに続け」。誰のどんな動きなら工夫できるかな？



兄弟グループで見せ合いをしよう。どんな工夫が良かったかな？



「高く-低く」。空間を広く使って表現しよう



学習の振り返りをしよう



# 保健体育科学習指導案

平成21年11月17日（火）第5校時

第1学年（体育館）指導者：市村 武文

## 授業の視点

技を習得していく場面で、「踏み切り」や「空中動作」など技の局面ごとに場を設け練習させることは、つまずきを克服し、正しい動きを身に付ける上で有効であろう。

### 1 単元名 跳び箱運動（器械運動）

#### 2 単元の考察

##### （1）生徒の実態（男子14名、女子18名、合計32名）

本単元における生徒の実態を授業における教師の観察や事前の調査によって次のように捉えた。

##### 〈関心・意欲・態度〉

運動全般に対して意欲的である。特に男子は活動的で運動量も多い。女子はやや遠慮がちに活動する姿が見られる。

跳び箱運動が「好き」「やや好き」と答えた生徒は25名であった。その理由として「跳べた時の達成感」を良さと答える生徒が圧倒的であった。また、「高さへの挑戦」「空中を跳ぶ感覚」を良さと考える生徒もいる。反対に「やや嫌い」「嫌い」と答えた生徒は「怖い」「苦手」をその理由としてあげている。

##### 〈思考・判断〉

「技の上達のためにどんな練習が必要か？」の質問に対して、「何回も繰り返し練習する」と答えた生徒が13名いた。単純にやれば上手くなるという安易な考えが目立つ。しかし、「部分的な練習」「よく考えながら」「コツをつかむ」など、ポイントを絞り、集中して取り組む大切さに気付いている生徒もいる。

##### 〈技能〉

小学生の時の経験から、31名の生徒が「開脚跳びができる」28名の生徒が「台上前転ができる」と答えている。ただ、高さへのこだわりが強く、「大きくきれいに」といった意識は低い。また、「頭はね跳び」や「前方倒立回転跳び」を経験した生徒は1名だけである。

##### 〈知識・理解〉

「助走」や「踏み切り」といった用語や基本的な技の名称は理解しているが、「着手」や「屈伸」など用語についての知識があいまいな生徒が多い。また、跳び箱運動の技の名称として「開脚跳び」「かかえ込み跳び」「台上前転」の3つは知識として定着しているが、「開脚伸身跳び」「前方倒立回転跳び」など知らない生徒が多い。

##### （2）教材観

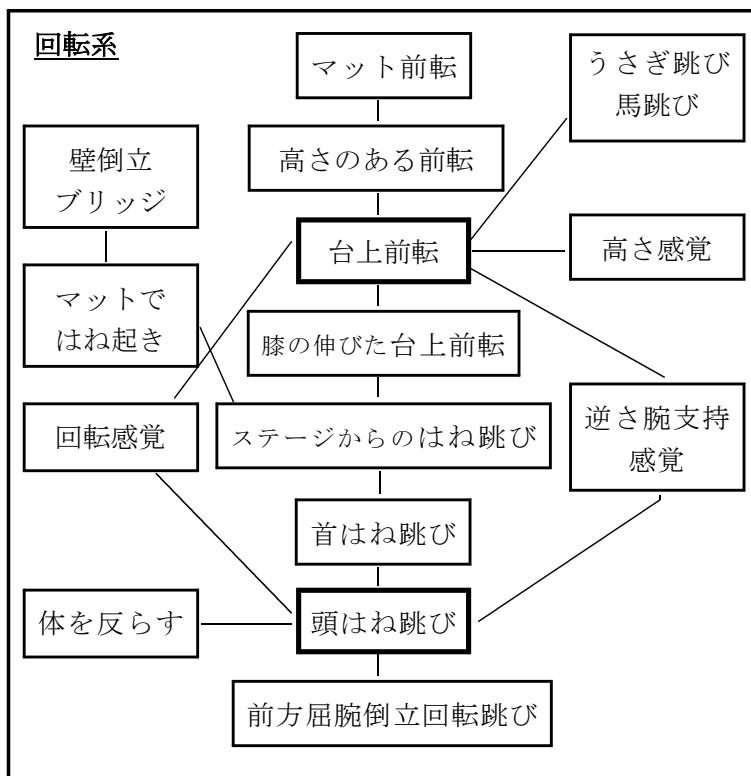
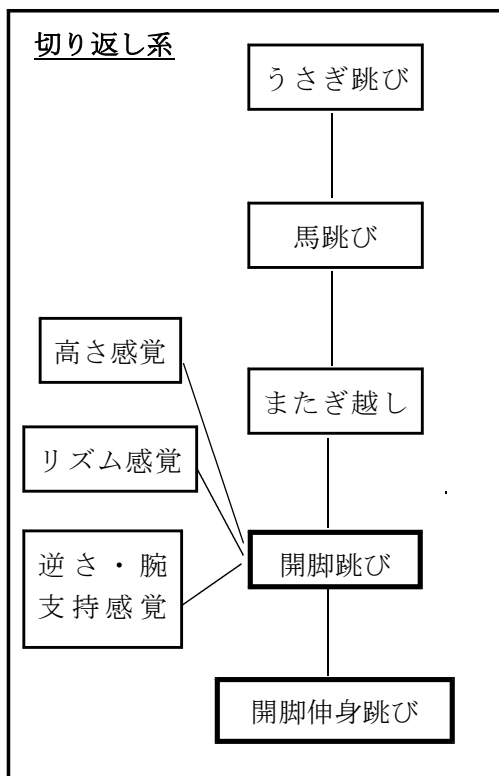
器械運動は、マット・鉄棒・跳び箱・平均台を用いた回転・跳躍・支持・バランスなどからなる様々な技に挑戦する運動であり「技が大きくきれいにできる」ことを目的としている。体の使い方や練習の工夫（場の工夫）、また、仲間同士の補助やアドバイスなどによってねらいを達成しやすい運動である。

跳び箱運動は、跳び箱の高さや向きを変え、切り返し系や回転系の技を自己のレベルに応じて発展させるとともに、それらを「より大きくきれいに」できるようにすることが大切である。また、ケガの危険性も少なくなく、生徒にはより安全面に気を付けさせる指導が必要である。

本単元では、「開脚跳び」から「開脚伸身跳び」、「台上前転」から「頭はね跳び」という系統や難易度に配慮した基本的な流れで発展させていき、基本練習の重要性と発展技とのつながりを生徒に理解させ、目標達成の喜びを味わわせたいと考える。また、生徒同士の補助やアドバイス、互いの技能の向上を確かめ合う活動を通して、仲間意識や信頼関係を育てていきたい。併せて、単元の特性に基づく安全面には十分に配慮しながら、それぞれの生徒に適した技能の向上を目指すため適切な助言、指導を心掛けたい。

〈跳び箱運動の主な技の系統〉

系	グループ	小5・6		中1・2		中3	
		基本的な技	発展技	基本的な技	発展技	基本的な技	発展技
切り返し系	切り返し跳び	安定した開脚跳び	大きな開脚跳び	開脚跳び	開脚伸身跳び	開脚跳び	開脚伸身跳び
		かかえ込み跳び			かかえ込み跳び →屈伸跳び	かかえ込み跳び	屈伸跳び
回転系	回転跳び	安定した台上前転	大きな台上前転	頭はね跳び	前方屈腕倒立 回転跳び	前方屈腕倒立 回転跳び	前方倒立回転跳び
			首はね跳び 頭はね跳び		↓ 前方倒立回転跳び		↓ 側方倒立回転跳び



(3) 指導方針及び留意点

○実態から「頭はね跳び」の経験が少ないため、基本技として「台上前転」をしっかりと身に付けさせ、その後、「首はね跳び」「頭はね跳び」「前方屈腕倒立回転跳び」へとつなげていく。



- オリエンテーションでは、単元の流れや授業の進め方、ルールや安全面での注意点をしっかりと把握させることにより、安全に効率的に授業が進められるようにする。
- 単元を通して、授業の初めに準備運動とともに基礎感覚・基礎技能を身に付ける運動を取り入れ、主運動へスムーズにつなげられるようにする。
- 授業の前半を「めあて1」として「自分の能力に適した技・条件を選び、安定した動作でできるようにしよう」を位置付け、後半を「めあて2」として「自分の能力に適した新しい技を選択して挑戦してみよう」を位置付ける。
- 単元の前半では、技の系統性を考慮し、開脚跳びから開脚伸身跳びへ、台上前転から頭はね跳びへと発展させていく。また、単元の後半では、自分の能力に応じて技を選び、挑戦させるとともに、「より大きくきれいに」と技の完成度を高めていく。
- 高さへの抵抗感と恐怖心をなくす工夫として、跳び箱だけでなく、ロールマットや安全マットを利用する。
- 運動の学び方を身に付けさせるために、どんなことに留意して取り組んだらよいかを明確にし、示していく。本単元では、技の習得・上達のために、次の2点についておさえていく。
  - ・運動のポイントを掲示するとともにつまづきを克服するための練習の場を「踏み切り」や「空中動作」など、技の局面ごとに応じて設ける。
  - ・正しい動きを理解するために模範演技を積極的に行ったり、映像で確認できる場（PC）を設けたりするとともに、自分の跳び方を振り返り、確認できる場（追っかけ再生ビデオ）を設け、比較しながら課題を明確にし練習させる。
- 2～3人での活動を基本として、「着手の位置」や「脚の伸び」などのアドバイスや補助をさせ、互いに高め合っていく意識をもたせていく。

### 3 指導目標

#### 【関心・意欲・態度】

- ・自分に適した技を練習することを通して、跳び箱運動の楽しさを味わおうとしている。

#### 【思考・判断】

- ・選択した技の向上のために、自分の課題を理解して練習の場を選んでいる。

#### 【技能】

- ・自分の能力に応じて選択した技が安定した動作でできる。

#### 【知識・理解】

- ・跳び箱運動の楽しみ方や学習の進め方、技の種類を理解している。

### 4 単元計画の構造（別紙「4 単元計画の構造図」参照）

### 5 本時の学習

#### （1）ねらい

- 自己の課題解決に向けて、練習の場を選んだり、ポイントを明確にして練習することができる。

#### （2）準備

- 教師：跳び箱、ロイター板、マット、安全マット、滑り止めマット  
ビデオカメラ、HDDレコーダー、モニター、掲示資料
- 生徒：筆記用具、図解中学体育、体育ファイル

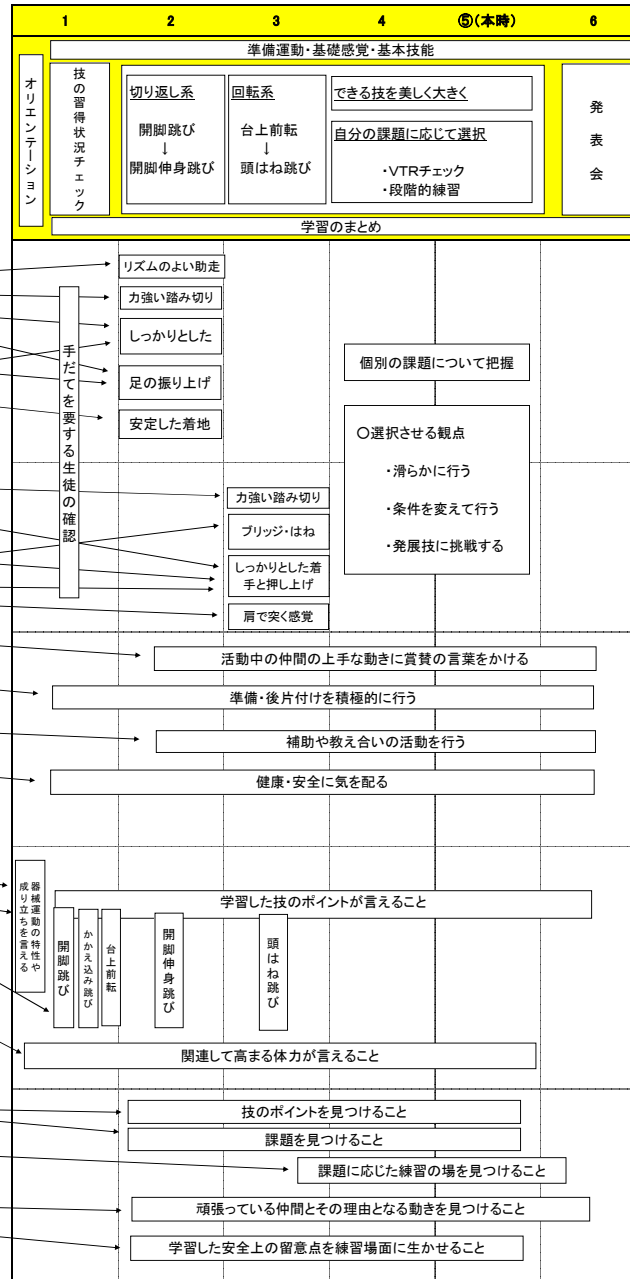
(3) 展 開

学 習 活 動	時間	学習活動への支援及び留意点	評 価 項 目
<p>○準備運動をする。 ・ランニング ・ストレッチ (基礎感覚・基礎技能づくり)</p> <p>○本時の学習内容と課題の確認をする。</p>	15分	<p>○各運動を正確に行うように巡回しながら働きかける。</p> <p>○基本の動きが身に付くような感覚運動補強運動を取り入れる。 ・足打ち ・ブリッジ ・ゆりかご ・跳ね上がり ・とび降り ・ウサギ跳び ・馬跳び など</p>	
<p><b>新しい技の完成度を高めよう</b></p>		<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">追っかけ再生ビデオの活用・補助やアドバイス</p>	<p>〈技能〉 技の一連の動きをより滑らかに行うことができる。 (観察・カード)</p> <p>〈思考・判断〉 自己の課題に応じた場を選び練習している。 (観察・カード)</p>
<p>【めあて1】自分の能力に適した技・条件を選び、安定した動作でできるようにしよう。</p>	10分		
<p>○できる技をより大きくきれいに跳ぶ。</p>	20分		
<p>○新しい技に挑戦する。 ・開脚伸身跳び ・膝の伸びた台上前転 ・首はね跳び ・頭はね跳び</p>	5分	<p>○場の工夫 ・脚の振り上げ ・ロールマット ・ステージはね跳び など (必要に応じて場を変更していく)</p> <p>○正しい動きを理解させるために、模範演技や動画資料を提示する。</p> <p>○つまづいている生徒への対応 症状とその対策を具体的に助言する。 (例)・切り返しが弱い →着手の時、強く突き放そう ・回転力不足 →体を反るようにはねてみよう</p>	<p>○本時の学習のまとめをする。 ・学習カードの提出 ・後片付け など</p>
		<p>○本時の活動を振り返り、感想を発表させる。</p> <p>○学習カードの確認、提出をさせる。</p>	

4. 単元計画の構造図

① 単元名	第1学年 跳び箱運動(器械運動)		
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 授業のポイント(生徒への発問や声かけの仕方など)
1 技能	(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。また、器械運動の学習に積極的に取り組み、よい演技を認めることなどに意欲をもち、健康や安全に気を配るとともに、技の行い方や練習の仕方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。	「切り返し系や回転系の基本的な技」とは、切り返し系の切り返し跳びグループの基本的な技、回転系の回転跳びグループの基本的な技を示している。 ＜切り返し系の例示＞ ○切り返し跳びグループ(跳び箱上に支持して回転方向を切り替えて跳び越す) ・踏み切りから上体を前方に振り込みながら着手する動き方、突き放しによって直立体勢に戻して着地するための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳び越すこと。 ・着手位置、姿勢などの条件を変えて跳び越すこと。 ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで跳び越すこと。 ＜回転系の例示＞ ○回転跳びグループ(跳び箱上を回転しながら跳び越す) ・着手後も前方に回転するための勢いを生み出す踏み切りや動き方、突き放しによって空中に飛び出して着地するための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳び越すこと。 ・着手位置、姿勢などの条件を変えて跳び越すこと。 ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで跳び越すこと。	(開脚跳び) ・助走は短めに、軽く走る程度でいいよ。 ・最後の一步は大きくしてみよう。 ・奥の方に手を着くようにしよう。 ・脚や腰を高く上げてから切り返しをしてみよう。 (開脚伸身跳び) ・踏み切ったときしっかりと脚を振り上げよう。 ・着手したとき、跳び箱を強く突き放そう。 ・着地の時は胸を張って正面を見よう。
	(2) 器械運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする。分担当した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。	・課題となる動き方がよりよくできた際に声をかけるなど、繰り返し練習している仲間の努力やよい演技を認めようとする。 ・練習などを行う際に、器械・器具の出し入れなどの分担当した役割に積極的に取り組むようとする。 ・仲間の試技に対して補助したり、挑戦する技の行い方などの学習課題の解決に向けて仲間に助言したりしようとする。 ・体調の変化などに気を配ること。器械・器具や練習場所などの自己や仲間の安全に留意して練習や演技を行うこと。技の難易度や技能・体力の程度に応じた技を選んで挑戦すること。	(台上前転) ・最後の一步を大きく、力強く踏み切ろう。 ・跳び箱の手前に着手しよう。 ・だんだんと膝を伸ばし大きく回転しよう。 (頭はね跳び) ・最後の一步を大きく、力強く踏み切ろう。 ・からだを反るようにはねてみよう。 ・手で最後まで跳び箱を押し続けよう。 ・腕を伸ばして跳び箱を押ししてみよう。
3 知識・思考・判断	(3) 器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、関連して高める体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。	○知識 ・器械運動は、マット運動、鉄棒運動、平均合運動、跳び箱運動で構成され、種目に応じて多くの「技」があり、技の出来映えを競うことを楽しむ運動として多くの人々に親しまれてきた成り立ちがあること。オリンピック競技大会の種目では、体操競技として行われていること。 ・器械運動の技は、系、技群、グループの視点によって分類されていること。技には名称がつけられており、それぞれの技の局面で技術的なポイントがあること。 ・器械運動は、それぞれの種目や系、技群、グループにより主として高める体力要素が異なること。	・跳び箱運動の楽しさや特性ってなんだろう？ ・跳び箱運動は、いつ、どこで始められたのかな？ ・跳び箱運動の技には、どんな種類があるのだろうか？ ・跳び箱運動を行うことで、どんな体力が高まると思う？
	イ「B器械運動」の(1)の運動については、第1学年及び第2学年においては、アからエまでの中からアを含む二を選択して履修できるようにすること。第3学年においては、アからエまでの中から選択して履修できるようにすること。	○思考・判断 ・運動の行い方、技の組み合わせ方、練習方法、安全上の留意点などの学習した内容を、学習場面に適用したり、応用したりすること。 ＜例示＞ ・学習する技の合理的な動かし方のポイントを見付けること。 ・課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選ぶこと。 ・学習した技から、「はじめ～な～おわり」などの構成に適した技の組合せ方を見付けること。 ・仲間と学習する場面で、仲間のよい動きなどを指摘すること。 ・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ること。	・学習したことの中から自分の技術的な課題をみつめてみよう。 ・自分の課題を解決する上で、最も適した練習の場、練習方法を考えてみよう。 ・仲間の上手な動きを見つけて賞賛してやろう。 ・これまでの授業の場面でドキッとした例はありましたか？また、防止するにはどのような対策がありますか？

単元計画



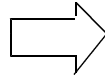
評価規準	
【運動の技能】	・切り返し系や回転系の基本的な技を一連の動作を意識し滑らかに行うことができる。 ・自己の技能や体力の高まりに応じて、条件を変えた技や発展的な技を行うことができる。
【関心・意欲・態度】	・跳び箱運動の特性に関心をもち、楽しさや喜びを味わえるように進んで取り組もうとしている。 ・協力してお互いに補助やアドバイスをしようとしている。 ・新たな課題を見つけ、克服しようとしている。
【知識・理解】	・跳び箱運動の特性や学び方、技の系、グループの構造を理解している。 ・練習の仕方や技のできればの確かめ方を理解している。 ・技の名称や技のポイントを理解している。
【思考・判断】	・技のポイントを活かし、自分の課題を設定している。 ・課題に応じた練習方法や練習の場を選んでいる。 ・仲間の動きから賞賛すべきポイントを見つけている。

⑥内容の取扱い

# 跳び箱運動学習カード

1年 番

どんな学習にしたいか



学習してみて

## 今日の学習を振り返って

月 日 ( )	めあて 1	めあて 2	気付き・感想	先生から
めあて・跳び方			・教え合い ・励まし合い	
跳び箱(段・向き)	でき具合	でき具合		
学習のポイント や工夫				

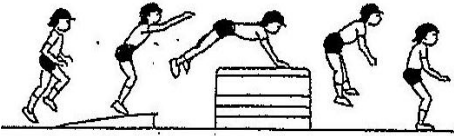
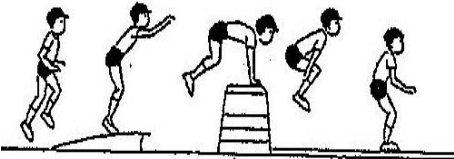

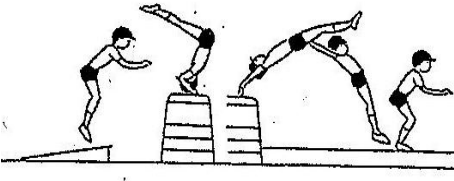
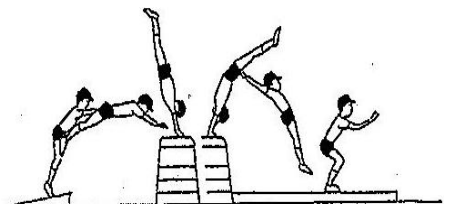
月 日 ( )	めあて 1	めあて 2	気付き・感想	先生から
めあて・跳び方			・教え合い ・励まし合い	
跳び箱(段・向き)	でき具合	でき具合		
学習のポイント や工夫				

月 日 ( )	めあて 1	めあて 2	気付き・感想	先生から
めあて・跳び方			・教え合い ・励まし合い	
跳び箱(段・向き)	でき具合	でき具合		
学習のポイント や工夫				

月 日 ( )	めあて 1	めあて 2	気付き・感想	先生から
めあて・跳び方			・教え合い ・励まし合い	
跳び箱(段・向き)	でき具合	でき具合		
学習のポイント や工夫				

※でき具合・教え合い・励まし合い・・・できた◎ ふうつ〇 できない△

友達や先生に見てもらって、自分の技をチェックしよう。

1	<p>開脚跳び</p> 	踏み切りを高く入り、足が水平になる感じで跳べる。	
		足を水平になるような感じで跳び、安定した姿勢で着地できる。	
		跳ぶリズムを大切にし、リズムに乗って跳べる。	
2	<p>かかえこみ跳び</p> 	胸にひざを引きつけて、跳び箱を跳べる。	
		踏み切りを高く入り、足が水平になる感じで跳べる。	
		跳ぶリズムを大切にし、リズムに乗って跳べる。	
3	<p>台上前転</p> 	5歩くらいの助走で、跳び箱の上で前転し安定した着地ができる。	
		助走のスピードを生かした台上前転（5段）ができる。	
		踏み切ったら、ひざを伸ばして台上前転ができる。	
4	<p>頭はね跳び</p> 	頭の上に腰がきた時、足と頭の角度を開くように回転できる。	
		両足をそろえ、腰の位置が高くなった時、その感じで回転できる。	
		助走から両足をそろえて伸ばし、後半で反る感じで回転できる。	
5	<p>前方倒立回転跳び</p> 	腕、ひざを曲げた前方倒立回転跳びができる。	
		屈腕倒立回転跳びで体を反らして回転し、安定した着地ができる。	
		腕、ひざ、体を伸ばした前方倒立回転跳びができる。	

[授業の様子]

☆ステージを利用して

台上前転・はね跳び等  
後半の空中局面の練習の場



足の振り上げ練習の場

☆友達同士の補助

三角倒立の補助



頭はね跳びの補助

☆視聴覚機器

追っかけ再生ビデオの利用



器械運動学習支援プログラム  
「たくみ君」の利用

## 体育、保健体育

### 【22年度の指針】

#### ○できる喜びを味わえる学習活動の推進

- ・指導内容を明確にした授業展開や運動課題に応じた場づくりの工夫
- ・各運動を支える「技術（動きのポイント）」や「戦術（ゲームにおける動き方）」を理解させる指導の工夫

#### ○実践的・科学的に理解できる保健学習の推進

- ・習得した知識を活用する授業展開の工夫
- ・課題解決的な学習や実験、実習を取り入れる等の指導方法の工夫

### <指導のポイント>

#### ○できる喜びを味わえる学習活動の推進

指導を進めるに当たり、その時間で子どもたちに何を身に付けさせるのかということをはっきりと明らかにすることにより、活動が設定され、運動課題に応じたどのような活動の場の工夫や教材の工夫を行うことが有効であるか明らかになります。授業で仕組む手立ては何のために行うのかということ指導者がしっかりと把握しておくことが大切です。

この場合、その学年、その単元、その時間において何を教えるのかということ学習指導要領をもとに明らかにし、前学年や次の学年等を見据えた系統性のある学習活動を設定していくことが大切です。

#### ◆場づくり

よい体育授業は、工夫・改善された教材・場づくりや教師の適切な指導により成立します。

場づくりの観点としては、

○運動課題の難易度を緩和する。（補助具や下位教材の準備等）

○運動のめあてを明確にする。（何のために、どんなところを、どのような方法で達成させていくかをはっきりと分かるようにする。）

○運動の原理を直感的・視覚的に提示する。（示範や視聴覚機器の活用等）

○できばえを振り返らせる。（学習カードによる自己評価や相互評価等）等が考えられます。

例えば、小学校の鉄棒運動で、胸の高さぐらいの鉄棒で逆上がりができるようになることを目標にした場合、固定施設（登り棒・ジャングルジム等）での足抜き回りをさせたり、足の振り上げと後方に倒れ込むタイミングをつかめるように補助板を準備したりすること等は、運動課題の難易度を緩和する場づくりです。また、示範や視聴覚機器による鉄棒の技の分析により、目指す技を支える技術を明確にさせ、技の達成のための練習方法を選択できるようにすることも場づくりの一つとして考えられます。

体育授業で中心となる運動に関する技能的課題を解決するために、児童生徒が学習する具体的な内容は、「技術」と「戦術」です。

#### ◆技術

ある動きができるようになるためには、身に付けなければならない内容があります。この身に付けるべき基本的な動きや技が技術です。技能は、技術を身に付けた姿とも言えます。よって、指導者は、児童生徒が目指す動きの技術を理解し、その技術を児童生徒に理解させる指導に努めることが大切です。

例えば、マット運動の前転では、①両手を着く。②あごを引いてへそを見る。③頭の後ろ側を着く。④膝を開かないように回る。⑤両足をそろえて着く等、動きのポイントをしっかりと理解させることが大切です。そして、その動きのポイントが身に付きやすいようにロイター板で坂道を作る、マットを重ねるなど運動課題に応じた場の工夫をすることが必要です。

#### ◆戦術

戦術とは、ゲーム及びボール運動並びに球技における学習内容です。例えば、バスケットボー

ルでは、ボール操作はゲームを成立させるために重要な内容です。しかし、ボール操作ができるようになれば、ゲームパフォーマンスが向上するとは言いきれません。なぜならば、10人(5対5)で10分間のゲームをした場合、1人がボールを保持する時間は平均1分間で、それ以外の9分間はボールを保持していない状況であり、ボールを保持する時間よりも、保持していない状況の方が圧倒的に多いからです。

ボールゲームで、積極的にゲームに参加できない児童生徒を観察すると、ボール操作が苦手であるということもありますが、それ以上に、「ボールをもらえる位置が分からない」「ボールをカットする(守る)位置が分からない」「どこにパスをすればいいのかわからない」などという戦術(ゲームにおける動き方)が理解できていないことが分かります。そこで、戦術を意識した授業構想も大切です。また、ボールゲームで児童生徒に作戦を工夫させる場面がありますが、その作戦は、この戦術の理解を基に、児童生徒が思考判断して立てていくものです。

#### ◆技術や戦術を理解させる方法

技術や戦術の理解のさせ方としては、

- 基本的な動きや技の示範や視聴覚機器の活用等で視覚的に提示し、対比させたり動きを分析させたりして、動きの大切なポイントを考えさせる活動を設定する。
- ゲームでの場面設定を提示し、ボール保持者からのボールを受けるための動きやボール保持者のパスのタイミングなどを考えさせる活動を設定する。
- ゲームの少人数化やドリブルの規制等の条件を設定したゲーム(タスクゲーム)を試行する活動を設定する、等が考えられます。

#### ○実践的・科学的に理解できる保健学習の推進

##### ◆習得した知識を活用する授業展開の工夫

保健学習では、身近な生活における健康・安全に関心と課題意識をもち、教師の支援のもとに主体的に課題解決を図り、その学力をもとに新たな課題や意欲をもって主体的に学習するというような過程を重視します。また、基礎となる知識を身に付けた上で、知識を活用する授業展開を行うことにより、子どもたちの思考力・判断力等を育てていくことが大切です。

そのために、「課題把握」では、単なる興味・関心だけでなく、学習内容を踏まえながら、児童生徒の身近な日常生活での体験や事例などをもとに、課題を見付けさせるように努めたいものです。そして、その解決に向け、習得した知識を活用しながら自分なりの多様な追求方法をもとに学習を進めることで、主体的な学習を促し、学習内容を自らの問題として実感させ、理解をより深めることができます。

##### ◆実験や実習などを取り入れた学習

ブレインストーミング、事例学習、簡単な実験や実習(応急手当等)等、児童生徒の興味・関心に応じた指導方法や形態を工夫することが大切です。その際、地域や学校の実情に応じて養護教諭や栄養教諭、学校栄養職員など専門性を有する教職員等の参加・協力を推進することも考えていくことが大切です。ここで、留意することは、実験、実習等は、あくまでもねらいを達成させるための手だてであるということです。これらを取り入れた授業を行うだけで満足するのではなく、活動を通して児童生徒に何を身に付けさせようとしているのかということを明確にし、授業に臨むことが大切です。

例えば、小学校の「けがの防止」の単元では、程度の軽いけがを取り上げ、簡単な手当の方法について実習を通して理解させ、実際に手当のできる実践力を高めていきたいものです。また、「毎日の生活と健康」の単元では、学校の保健室の役割を実地調査するなどの活動も考えられます。さらに、ブレインストーミングなどは、数多くのアイデアや意見を出し合う集団思考法の一つなので、課題解決的な学習の「課題把握」などにおいて有効です。

##### ◆実践的・科学的に理解できる学習

小学校では、児童にとって身近な日常生活の体験や事例などをもとに、具体的に考えたり話し合ったりする活動や実地調査などの実習等を積極的に取り入れて指導し、児童が実践を通して身近な生活における健康・安全に関する内容を理解できるような学習を行うことが大切です。

中学校では、小学校での実践的に理解できるようにするという考え方を生かすとともに、抽象的な思考なども可能になるという発達段階を踏まえて、心身の健康の保持増進に関する基礎的・基本的な内容について科学的に思考し、理解できるような学習を行うことが大切です。



## <指針の背景：児童生徒の実態・国の動向等>

### ○できる喜びを味わえる学習活動の推進

○運動技能に対する意識についての調査結果によると、児童の態度別、体力別、及び運動技能別の運動技能の獲得に対する意識（上手くなる。できる。）は、それらの3つの要因に関して、水準が高ければ高いほど、運動技能の獲得に対する意識は高くなっています。体育授業が好きになればなるほど、体力が高まれば高まるほど、あるいは、運動技能が高くなれば高くなるほど、体育授業の中心課題として運動に関する技能的課題が、より重要な位置になることを示唆しています。また、3つの要因の水準が低い児童も、運動技能の獲得に対する意識は高い結果でした。これは、体育授業が嫌いであっても、体力が低くても、あるいは、運動技能が低くても、児童は運動技能の獲得を求めているのです。つまり、児童は、児童自身の特性にかかわらず、できるようになりたいと思っているのです。

（『群馬県における小学校体育授業に関する基礎研究－高学年を対象にして－平成16年5月～17年3月まで：群馬大学教育学部、群馬県教育委員会、群馬県小学校体育研究会』より）

○学習したことを実生活、実社会において生かすことを重視し、学校段階の接続及び発達の段階に応じて指導内容を整理し、明確に示すことで体系化を図っています。その学年、その単元、その時間において何を教えるのかということ学習指導要領をもとに明らかにし、学習活動を設定していくことが大切です。また、小学校5、6年を除き、授業時数が増加しました。健やかな体を育成する上での中核となる体育・保健体育の授業の重要性が再認識されたといえますが、それだけに質の高い指導を展開する責任も必要となります。

（『小・中学校学習指導要領解説体育編』より）

### ○実践的・科学的に理解できる保健学習の推進

○保健領域や保健分野は、配当時数が示されています。これは、保健領域や保健分野が、現在の児童生徒の健康に関わる課題の解決のために重要な役割を果たすものととらえられているからです。

保健学習では、小学校、中学校、高等学校を通じて単なる知識の暗記にとどまらず、正しい思考判断に基づく適切な意志決定や行動選択ができるようにすることが重視されています。言い換えると、保健学習では、生涯にわたって健康問題に直面した場合に、自ら問題を解決することができるような資質や能力、即ち心身の健康を保持増進することができるような実践力の育成を目指しています。このため、保健学習では、身近な日常生活の体験や事例などをもとに具体的に考えたり話し合ったり、ブレインストーミングや実験、実地調査などの実習を可能な限り取り入れたりするなど、子どもが主体的に健康問題に取り組み、解決する力を育てる指導の工夫が求められています。また、知識を習得する学習活動を重視するとともに、習得した知識を活用する学習活動を積極的に行うことにより、思考力・判断力等を育成することが示されています。

（『小・中学校学習指導要領解説体育編』より）

## <参考資料>

- 「[小学校学習指導要領 第1章 総則](#)」（平成20年3月 文部科学省）
- 「[小学校学習指導要領解説 総則編](#)」（平成20年3月 文部科学省）
- 「[小学校学習指導要領 第9節 体育](#)」（平成20年3月 文部科学省）
- 「[小学校学習指導要領解説 体育編](#)」（平成20年8月 文部科学省）
- 「[中学校学習指導要領 第1章 総則](#)」（平成20年3月 文部科学省）
- 「[中学校学習指導要領解説 総則編](#)」（平成20年3月 文部科学省）
- 「[中学校学習指導要領 第7節 保健体育](#)」（平成20年3月 文部科学省）
- 「[中学校学習指導要領解説 保健体育編](#)」（平成20年9月 文部科学省）
- 「[多様な動きをつくる運動（遊び）パンフレット](#)」（文部科学省）
- 「[新教育課程編成・実施に向けた参考資料 \[小・中・高\]](#)」（平成22年2月 群馬県教育委員会）
- 「[新教育課程編成・実施に向けた参考資料 \[中・高\]](#)」（平成22年2月 群馬県教育委員会）
- 体育授業を創る（高橋健夫編著）
- 新学習指導要領に基づくこれからの小学校保健学習（（財）日本学校保健会）
- 新学習指導要領に基づくこれからの中学校保健学習（（財）日本学校保健会）

## 新学習指導要領改訂のポイント

### 1 目標の改善について

#### 【保健体育科の目標】

心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。

#### ○「積極的に」→「生涯にわたって」

小学校体育科の目標を、「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育てる」とするとともに、中学校保健体育科の目標を、「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てる」とし、義務教育段階における教科の目標として一層の関連性を示した。

#### ○体育分野の目標については、学校段階の接続及び発達の段階のまとまりに応じた指導内容の体系化の観点から、第1学年及び第2学年と第3学年に分けて示すこととした。

### 2 内容及び内容の取扱いの改善について

#### (1) 体育分野

##### ○指導内容の体系化

・生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に向けて、小学校から高等学校までの12年間を見通して、各種の運動の基礎を培う時期(小1～小4)、多くの領域の学習を経験する時期(小5～中2)、卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにする時期(中3～高3)といった発達の段階のまとまりを踏まえ、目標と同様に、第1学年及び第2学年と第3学年に分けて示すこととした。

・多くの領域の学習を十分させた上で、その学習体験をもとに自らがさらに探求したい運動を選択できるようにするため、第1学年及び第2学年で、すべての領域(「体づくり運動」、「器械運動」、「陸上競技」、「水泳」、「球技」、「武道」、「ダンス」、「体育理論」)を履修させ、第3学年では「体づくり運動」、「体育理論」を履修させるとともに、それ以外の領域を対象に選択して履修することができるようにすることとした。

・第3学年における選択については、運動に共通する特性や魅力に応じて、「器械運動」、「陸上競技」、「水泳」、「ダンス」のまとまりと「球技」、「武道」のまとまりからそれぞれ選択して履修することができるようにする。その際、「球技」については、取り扱う運動種目は原則として従前どおりとするが、特性や魅力に応じて、ゴール型、ネット型、ベースボール型に分類し示すこととする。

##### ○指導内容の明確化

・生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育成する観点から、各領域における身に付けさせた具体的な内容を明確に示すこととした。

##### ○領域の取り上げ方の弾力化

・指導内容の確実な定着を図ることができるよう、第1学年及び第2学年においては、「体づくり運動」及び「体育理論」を除く領域は、いずれかの学年で取り上げ指導することもできることとした。

##### ○領域名称及び領域構成

・「体育に関する知識」→「体育理論」

## (2) 保健分野

### ○内容の構成

- ・主として個人生活における健康・安全に関する事項を、自らの健康を適切に管理し改善していく思考力・判断力などの資質や能力を育成する観点を重視し、4つの内容で構成。

### ○内容の改訂

- ・中学校における基礎的事項を明確にするとともに、生活習慣の乱れやストレスなどが健康に影響することを学ぶことができるよう、健康の概念や課題などの内容を明確に示すとともに、新たに、二次災害によって生じる傷害に関する内容、医薬品に関する内容を取り扱うこととした。
- ・「傷害の防止」については、災害安全の視点から、二次災害によって生じる傷害を明確に示した。新たに、応急手当には心肺蘇生等があることを示した。
- ・「健康な生活と疾病の予防」については、新たに、医薬品を正しく使用することを示した。

## 3 指導計画の作成等の改善について

### ○年間授業時数

- ・各学年とも年間標準授業時数を90単位時間としていたものが、105単位時間に改められた。
  - (ア) 体育分野及び保健分野に配当する年間の授業時数は、3学年間を通して、体育分野は267単位時間程度、保健分野は48単位時間程度とすることとした。
  - (イ) 体育分野の内容の「A体づくり運動」の授業時数については、各学年で7単位時間以上を、「H体育理論」の授業時数については、各学年で3単位時間以上を配当することとした。
  - (ウ) 体育分野の内容の「B器械運動」から「Gダンス」までの領域の授業時数は、その内容の習熟を図ることができるよう考慮して配当することとした。
  - (エ) 保健分野の授業時数は、3学年間を通して適切に配当し、各学年において効果的な学習が行われるよう適切な時期にある程度まとまった時間を配当することとした。

### ○学校における体育・健康に関する指導との関連

- ・指導計画の作成に当たっては、第1章総則第1の3に示す「学校における体育・健康に関する指導」の趣旨を生かし、各教科等や運動部の活動などとの関連を図り、日常生活における体育・健康に関する活動が適切かつ継続的に実践できるように留意することとした。

## 4 移行措置について

- 各学校の判断によって、全部又は一部について新学習指導要領に拠ることもできる。
- 新学習指導要領による場合には、学習教材などの学習環境を十分に準備することが必要。
- 平成23年度の指導に当たっては、全面実施となる翌年度を見通した適切な指導計画を作成することが必要。
- 移行期間中の時数変更はなし。

### 体育・保健体育科の学年ごとの年間指導時数（小学校・中学校）

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
現 行	90	90	90	90	90	90	90	90	90
改 訂	102	105	105	105	90	90	105	105	105
増 減	+12	+15	+15	+15	0	0	+15	+15	+15

## 中学校保健体育

### 1 教育課程の改善のポイント

#### 体育分野

- 改訂の趣旨を生かした年間指導計画の検討と内容の取扱いに留意する。
- 体育分野における言語活動の充実を図る。
- 球技における教材の考え方を確認する。
- 体づくり運動、体育理論の授業の進め方を工夫する。

#### 保健分野

- 系統性を踏まえ、指導内容を確認する。
- 二次災害による傷害、医薬品の内容の取扱いに留意する。
- 知識を活用する学習の展開を工夫する。

### 2 全面実施に向けて取組が求められること

#### (1) 移行期間における指導のポイント

ア 移行期間中においては、全部又は一部を新学習指導要領に基づいて指導することができません。

- ・可能な限り新学習指導要領での指導に取り組むとともに、学習教材などの学習環境を十分に準備することが必要です。

#### (2) 適切な年間指導計画の作成と単元構成の工夫

ア 以下の手順を参考に、3年間を見通した（高等学校との接続）年間指導計画を作成しましょう。

- ①各学年に示されている「内容」の取扱いについて理解しましょう。
- ②指導内容を明らかにした上で、必要な配当時数を検討しましょう。
- ③増時間数を必要に応じて各領域に配分しましょう。
- ④学習内容が身に付きやすいよう弾力化も踏まえ、計画を検討しましょう。
- ⑤移行措置期間は、学校の実情に応じて、時間数、内容を設定しましょう。

イ 体づくり運動と体育理論に関して次の事項を確認しましょう。

- ・第1学年からは、各運動に関する領域でも、体力の高め方、関連して高まる体力についての知識を提供しましょう。
- ・体づくり運動は、帯単元ではなく、単独単元で実施しましょう。状況に応じて小学校で行われる合わせ単元の考え方を採用する場合は、指導と評価の計画をたてましょう。
- ・準備運動、補強運動を体づくり運動としないようにしましょう。
- ・体づくり運動、体育理論は必ずしも連続して配置する必要はありません。2時間、3時間、3時間とか分けて間を空けて実施してもよいです。
- ・学校行事のための体育ではないので、体育大会での組み体操は、体力を高める運動になりません。学習することをやって発展的な学習であればよいですが、学習指導要領に示された内容を行いましょう。学習の成果の活用を場を年間指導計画に関連させて検討しておくことは大切です。

## ウ 球技に関して次の事項を確認しましょう。

- ①球技は型ごとの分類で表しました。攻防の特徴により、ゴール型、ネット型、ベースボール型の3つの型に分類しましょう。
- ・ゴール型（相手コートに進入して攻防を楽しむ。）
  - ・ネット型（ネットをはさんで攻防を楽しむ。）
  - ・ベースボール型（攻守を交代して攻防を楽しむ。）
  - ・技能を「ボール操作」と「ボールを持たない動き」で整理しましょう。
  - ・学習指導要領の「内容の取扱い」で示された内容を取扱うことが必要です。巻末の参考資料の例は、各運動種目に加えて履修させることとし、地域や学校の特別な事情がある場合には、替えて履修させることもできます。
  - ・第1学年及び第2学年で取り上げた運動種目を第3学年でも履修できるようにすることが望ましいです。ただし、選択の種目については、指導と評価が可能な種目数とします。
  - ・「E球技」の(1)の運動については、第1学年及び第2学年においては、アからウまでをすべての生徒に履修させます。第3学年においては、アからウまでの中から二を選択して履修できるようにします。また、アについては、バスケットボール、ハンドボール、サッカーの中から、イについては、バレーボール、卓球、テニス、バドミントンの中から、ウについては、ソフトボールを適宜取り上げることとし、地域や学校の実態に応じて、その他の運動についても履修させることができます。なお、ウの実施に当たり、十分な広さの運動場の確保が難しい場合は指導方法を工夫して行いましょう。

## エ 武道・ダンスに関して次の事項を確認しましょう。

- ・第1学年及び第2学年で、「体づくり運動」「器械運動」「陸上競技」「水泳」「球技」「武道」「ダンス」「体育理論」の全ての領域を必修とします。
- ・第3学年で、「体づくり運動」「体育理論」は必修とし、その他の領域は選択とします。（現行では、「武道」「ダンス」は1年においても選択。その他は1年で必修、2年から選択。ただし、「体づくり運動」「体育に関する知識」は2、3年でも必修。）

※多くの領域の学習を十分させた上で、その学習体験をもとに自らがさらに探求したい運動を選択できるようにするためです。

- ・選択するまとまりを、「器械運動」「陸上競技」「水泳」「ダンス」のまとまりと「球技」「武道」のまとまりとしました。

※運動に共通する特性や魅力に応じてまとめました。

- ・「F武道」の(1)の運動については、アからウまでの中から一を選択して履修できるようにします。なお、地域や学校の実態に応じて、なぎなたなどのその他の武道についても履修させることができます。また、武道場などの確保が難しい場合は指導方法を工夫して行うとともに、学習段階や個人差を踏まえ、段階的な指導を行うなど安全の確保に十分留意しましょう。
- ・「Gダンス」の(1)の運動については、アからウまでの中から選択して履修できるようにします。なお、地域や学校の実態に応じて、その他のダンスについても履修させることができます。

## オ 体育における言語活動の充実を図りましょう。

- ・体育における言語活動の育成は、単元の初めに課題解決の方法を確認したり、練習中や記録会及び競技会などの後に話し合いの機会を設けたり、学習ノートを活用したりするなどの工夫が考えられます。

- ・指導内容の精選を図り、話し合いのテーマや学習の段階的な課題を明確にしたりするなどして体を動かす機会を適切に確保することが大切です。ただし、話し合いの時間やノート記入の時間をとりすぎて体を動かす機会が少なくなってしまうないようにしましょう。

**カ 授業づくり（単元計画）について次の事項に留意しましょう。**

- ①第1学年及び第2学年では、2年間分の指導内容が示されているので、1年間で実施するのか、2年間に分けて実施するのかを検討しましょう。
  - ・2年間で実施している場合は、指導内容を1年間ですべて取り上げるのではなく、2年間に分けて実施することも検討しましょう。
- ②第3学年では、選択の条件が満たされているか確認しましょう。
- ③体育的行事と授業を混同しないようにしましょう。年間指導計画では、関連がわかるよう工夫しましょう。
- ④学習指導要領は、指導の最低基準となるため、示された内容をすべての生徒に指導しましょう。
  - ・解説については、示された例示の中から、運動種目や生徒の状況に応じて、適宜選択して取り上げるようにしましょう。
  - ・水泳のプル、キック、コンビネーションは、3つが合わさって1つになるので3つ取り上げるが、ダンス、器械運動などは、例示が多いので全部やる必要はありません。
- ⑤体づくり運動及び体育理論は、示された時間数以上を配当しましょう。それ以外の内容は、必要な時間数を配当しましょう。
- ⑥3年生の運動領域選択は、基本は生徒選択です。ただし、種目選択は指導と評価が可能か、安全確保ができるか確認して選択させましょう。

**キ 保健分野で次の事項を確認しておきましょう。**

- ①教科としての保健は、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し改善していく思考力・判断力などの資質や能力を育成することが目的です。小、中、高等学校を通じて系統性のある指導ができるよう、子どもたちの発達の段階を踏まえて保健の内容の系統化・明確化が図られていることを確認しましょう。
- ②保健指導は、学校や学級、個人の実態に応じて目の前の健康課題を改善しましょう。
  - ・保健授業をしてすぐに子どもは行動変容するのではなく、小、中、高等学校と系統的に学習することによって、生涯を通じての健康につながっていくことを意識しましょう。
- ③小、中、高等学校の系統の確認をしましょう。
  - ・小学校は、身近な生活における健康・安全に関する基礎的な内容をより実践的に理解させましょう。
  - ・中学校は、個人生活における健康・安全に関する内容をより科学的に理解させましょう。日本全国どこに行っても通じる個人の生活にかかわる内容です。例えば、交通安全の交差点を教材として学習する際に、小学校は学校の周りの交差点を扱いますが、中学校は、全然知らないどこかの県の交差点でも分からなければなりません。
  - ・高等学校は、個人及び社会生活における健康・安全に関する内容を総合的に理解させましょう。
- ④年間計画の作成では、体育分野との関連が重要です。健康に関する指導との関連についても、総則1の3に食育と安全が入ったことを意識して指導計画を作成しましょう。
- ⑤知識を活用する学習活動を取り入れるなどの指導方法の工夫を行いましょう。
  - ・知識を活用する学習活動を積極的に行うことにより、思考力・判断力等を育成しましょう。

新しく入った指導法のブレインストーミングでは、短い時間で考えをいくつ出せるかを競わせる方法です。間違っている場合でもよいので、数を沢山上げることが大事で、人が言った意見を広げていくことも大切です。これまでの生活経験をもとにする場合とある程度学習してから理解を確認するために取り入れる場合があります。

- ⑥「ウ自然災害による傷害の防止」では、地震災害と気象災害を扱きましょう。
- ・地震は日本全国どこでもありうる災害です。二次災害も扱うには、地震災害の方が扱いやすいです。
- ⑦「エ応急手当」の方法では、患部の保護や固定、止血を適切に行うことによって傷害の悪化を防止できることを理解させましょう。
- ・包帯法、止血法としての直接圧迫法や、気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫などの心肺蘇生法を取り上げ、実習を通して理解できるようにしましょう。
  - ・AEDの扱いについては、「必要に応じてAEDにも触れるようにする」とあります。実習は想定していませんが、してはいけない訳ではなく、理解を深めるために実習をしてもかまいません。AEDが、どこに有るかを知らないこともあるので、AEDが学校のどこにあるのか教えましょう。
- ⑧ヘルスプロモーションの考え方を生かし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し改善していく思考力・判断力などの資質や能力を育成しましょう。
- ・小・中・高等学校の健康の考え方は、ヘルスプロモーションの考え方を理解することなので、「カ個人の健康は、健康を保持増進するための社会の取組と密接なかかわりがあること」は重要です。

### (3) その他

ア 新しく入ってきた内容を指導するための教材や教具、校庭、体育館、武道場、教室等、教育環境を整備しましょう。

#### 【参考資料】

- 中学校年間指導計画例（中等教育資料平成21年10月号）【資料1】
- 新内容の単元計画例（平成21年度群馬県保健体育授業充実事業殖蓮中学校）【資料2】
- 新内容の1時間の授業展開例  
（平成21年度群馬県保健体育授業充実事業殖蓮中学校）【資料3】
- 中学校体育分野の領域及び内容の取扱い  
（中学校学習指導要領解説保健体育編 平成20年3月）【資料4】
- 単元配列表例〔第3学年の一単元の規模を大きくした例〕  
（埼玉県中学校教育課程編成要領 第1章各教科 第7節保健体育 平成21年3月）【資料5】
- 単元配列表例〔中規模校：学校行事との関連、施設との関連に配慮した例〕  
（埼玉県中学校教育課程編成要領 第1章各教科 第7節保健体育 平成21年3月）【資料6】
- 単元配列表例〔小規模校：小学校から接続を生かし、運動の特性を生かした配列表例〕  
（埼玉県中学校教育課程編成要領 第1章各教科 第7節保健体育 平成21年3月）【資料7】
- 単元配列表例〔前期・後期の二学期制とした例〕  
（埼玉県中学校教育課程編成要領 第1章各教科 第7節保健体育 平成21年3月）【資料8】

# 中学校年間指導計画例 (〇〇市立〇〇中学校)

【資料1】

\*本事例は、年間指導計画を検討する際の一事例を示したものであり、すべての学校に当てはまるものではない。

## 保健体育科の目標

学年	時間	週\月 4			5			6			7			9			10			11			12		1		2		3					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
第1学年及び第2学年	105	テー オリ エン ション	理論 〔1〕	陸上競技 〔8〕 短距離・ リレー(4) ハードル (4)	球技・ゴール型 (バスケットボール・ サッカー選択) 2クラス2展開 〔10〕			水泳 クロール・平泳ぎ のいずれかを含む 2以上選択〔12〕 *外部指導者のT・ Tによる協力			理論 〔1〕	武道 (柔道・剣道のいずれか を選択) 2クラス2展開〔18〕 *外部指導者のT・Tに よる協力			ダンス ・創作ダンス(9) ・フォークダンス(9) 2クラス2展開〔18〕 *外部指導者のT・Tによ る協力			理論 〔1〕	体力高める (3) 組み合わせ	球技・ネット型 バレーボール・ テニス選択 〔10〕 2クラス2展開	陸上競技〔4〕 長距離走	保健(1)心の健康〔6〕												
	105	体ほぐしの 運動〔4〕	理論 〔1〕	陸上競技 〔8〕 跳躍種目 選択	球技・ネット型 (バレーボール・バ ドミントン選択) 2クラス2展開 〔10〕			水泳 クロール・平泳ぎ のいずれかを含む 2以上選択 〔11〕			理論 〔1〕	球技・ベースボール型 ソフトボール 〔12〕 2クラス2展開			器械運動 マット運動(9) 跳び箱運動、鉄棒運動、 平均台運動より1選択(9) 〔18〕			理論 〔1〕	体力高める (3) 運動の計画	陸上競技〔4〕 長距離走	球技・ゴール型 ハンドボール・サッカー 選択 〔10〕 2クラス2展開	スキー 〔6〕 集中												
第3学年	105	体ほぐしの 運動〔3〕	理論 〔1〕	陸上競技・器械運動選択 〔21〕 2クラス3展開 *器械運動選択者は、 1種目から4種目選択 *陸上競技は、競走種目と 跳躍種目より選択	水泳・ダンス選 択〔18〕 2クラス3展開 *水泳の選択者 で実技ができない 期間は、練習 計画等の作成			理論 〔2〕	球技・武道選択1 *球技選択者は、選択2で再度選択 もしくは武道を選択する 〔18〕 2クラス3展開 球技は、ゴール型、ネット型 武道は、柔道			体力高 める 運 動 (2)	球技・武道選択2 *武道選択者は、球技の選択も可 〔18〕 2クラス3展開 球技は、ネット型、ベースボール型 武道は、剣道			保健(3)健康な生活と疾病の予防(20)														スキー 〔6〕 集中				

特別活動  
(体育的行事等)

全国運動能力等調  
査、身体計測  
野外体験活動

薬物乱用防止教室

運動会

球技大会

マラソン大会

食育講演会



過程	学習活動	時間	支援及び留意点	評価項目 (方法)
つかむ	○オリエンテーション ・学習のねらいと学習の進め方、創作ダンスの特性を理解し、学習のめあてをつかむ。  ○体づくりの運動をしたりリズムダンスを踊ったりする。	1	○オリエンテーションでは、学習のねらいや学習の進め方、創作ダンスの特性を理解することができるように、学習カードの配布や資料を活用しての説明、運動の目標を伝え、各自が学習のめあてをつかむことができるようにする。 ○毎時間の始めに踊るリズムダンスや体づくりの運動の説明をし、教師と一緒に動くことで心と体がリラックスできるようにする。	・ダンスの特性を理解している。 (知・理：学習カード) ・学習のめあてをつかむことができる。 (思・判：学習カード) ・意欲的に取り組み、ダンスの楽しさを味わおうとしている。 (関・意・態：観察 学習カード)
	○友だちと関わりながら新聞紙になりきって動く。	1	○教師が動かす新聞紙になりきって、体を動かすことで踊ることの恥ずかしさを取り除くことができるようにする。 ○2人組で新聞紙になりきったり、新聞紙を使って踊ることで友だちと関わりながら踊ることの楽しさを味わうことができるようにする。	
追求する	○運動課題 「走るー止まる」 「跳ぶー転がる」から連想されるイメージをとらえて踊る。	2	○毎時間の学習の流れを理解できるように「走るー止まる」の運動課題で、説明・ポイントを確認しながら動けるようにする。 ○運動課題で動くようにすることで、踊ることの抵抗感を取り除くと共に、精一杯体を動かすことの心地よさを味わうことができるようにする。 ○運動課題から思い浮かぶイメージをとらえて話し合うように伝え、イメージ課題で作品創りができるようにする。 ○兄弟グループでミニ作品の見せ合いを設定することで、友だちの動きの良さや発想の豊かさに気付くことができるようにする。 ○「走るー止まる」に「跳ぶー転がる」を含めて表現してもよいことを伝え、動きの幅を広げることができるようにする。また、イメージを広げて自分の思いで動くことでよいことを確認し、思い切って踊ることができるようにする。	・友だちと協力しながら、意欲的に練習や作品創りに取り組み、ダンスの楽しさを味わおうとしている。 (関・意・態：観察、 学習カード)  ・テーマからイメージを広げ、テーマに合った動きを工夫している。 (思・判：観察、 学習カード)  ・テーマに合った動きを体全体を使って踊ることができる。 (技：観察、学習カード)
	○運動課題 「集まるー飛び散る」から連想されるイメージをとらえて踊る。	1 本時	○「集まるー飛び散る」の運動課題からグループで踊ることの楽しさや友だちとかわり合いながら踊ることの心地よさを味わうことができるようにする。 ○イメージマップの活用により、より幅の広い作品に仕上がるようにする。 ○作品創りや作品を観るの観点を提示し、互いに工夫や良さを伝え合うことができるようにする。	・互いの動きのよさを見付け認め合っている。 (思・判：観察、 学習カード)
	○イメージ課題「スポーツいろいろ」で簡単な作品創りをする。	2	○「スポーツいろいろ」でイメージを出し合うことにより、特徴をとらえた動きの工夫が作品創りに生かせるようにする。 ○前時までの運動課題を取り入れて作品創りができるように助言をする。 ○「はじめーなかーおわり」で作品創りができるように、作品創りのポイントを伝える。 ○発表会に向けての練習では、兄弟グループで互いに助言し合うように伝え、作品のレベルを上げることができるようにする。	
まとめ	○発表会をする。  ○単元の振り返りをする。	1	○グループ毎の発表会をし、互いの動きのよいところや効果的な踊りの工夫などを見付け伝え合うことで、お互いのよさを認められるようにする。	・テーマに合った動きを体全体を使って踊ることができる。 (技：観察、学習カード ビデオ) ・ダンスの発表の仕方やよい動き、共感、感動するなどの鑑賞の仕方を理解している。 (知・理：観察、 学習カード)

(1) ねらい

「集まるー飛び散る」の運動課題からイメージを広げ、友だちとかかわり合いながら体全体を使って精一杯踊ることができる。

(2) 準備

【教師】 イメージマップ 学習カード リズム太鼓 CD CDプレーヤー

【生徒】 副読本 (図解中学体育) 体育ファイル 筆記用具

(3) 展開

学習活動・☆生徒の意識	支援及び留意点	時間	観点・評価項目(方法)
<p>1 整列しあいさつをする。 ○本時のめあてを確認する。 ☆今日も楽しみながら、精一杯踊るぞ。 ○グループでリズムダンスをする。 ☆メリハリをつけて体全体を使って踊るようにしよう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本時のめあてである『集まるー飛び散る』の運動課題から各自がイメージを広げて、体全体を使って精一杯踊ろう」を提示し、本時の見通しをもてるようにする。</li> <li>・グループの中で声掛けができるように助言をし、友だちとかかわり合いながら心と体がほぐれるようにする。</li> </ul>	5分	
<p>2 「集まるー飛び散る」の運動課題から連想されるイメージをとらえて踊る。 ☆今日は「集まるー飛び散る」なので、グループで動きを工夫したいな。 ○先生と一緒に動く。 ☆集まるところはできるだけ友だちとくっついた方がいいかな。 ○運動課題からイメージを広げる。 ☆飛び散る物ってなんだろう。 花火は作品になるかな。  ○決めたイメージで一人一人踊る。 ☆花火なので、なるべく小さくなって飛び散るようにしよう。 ○「リーダーにつづけ」で踊り、グループの踊りたいイメージを決める。 ☆花火の動きが友だちに上手く伝わるよう、体全体で踊るようにしよう。 ☆「炭酸飲料の破裂」もいい動きだな。 ○グループで踊り込みをする ☆花火は色々な方向に飛び散ったり、飛び散り方を変えたりすると感じが出るのでそこを繰り返して踊るようにしよう。 ○題名をつけて兄弟グループで作品の見せ合いをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体全体を使った精一杯の動きができるように、初めに「集まるー飛び散る」の運動課題で動くようにする。その際、前時までに行った「走るー止まる」や「走るー跳ぶー転がる」の動きを入れてもよいことを伝える。</li> <li>・ひと流れの動きがイメージできるように「集まるー飛び散る」から思いつくイメージの中から、教師の言葉掛けで全員が一緒に動くようにする。</li> <li>・「集まるー飛び散る」からイメージを広げて踊ることができるように、事前に用意したイメージマップを提示する。その際、動いた運動課題から自分が思いついたイメージで踊ることができればその方がいいことを伝える。</li> <li>・各自が選んだイメージから体全体を使って踊ることができるように、踊り込みの時間を確保する。その際、飛び散るの動きがデフォルメされるように繰り返しやテンポを工夫するとよいことを助言する。</li> <li>・「リーダーにつづけ」では、各自が踊りたい、表したいイメージがグループのメンバーに伝わるように、体全体を使って動きを大きくするとよいことを確認する。また、グループの題名を決める際には、役割やタイミングを合わせるなど動きが工夫できそうなイメージから選ぶとよいことを助言する。</li> <li>・グループで踊り込みをする際には、グループで強調したいところが伝わるようにその部分の踊りを繰り返したり、一斉の動きにしたり、タイミングを合わせて印象的な動きになるよう工夫するとよいことを助言する。</li> <li>・兄弟グループで作品についてコメントをする際に、観点を教師が示すことで、具体的なコメントを発表できるようにする。</li> </ul>	40分	<p>【思考・判断】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・テーマからイメージを広げ、テーマに合った動きを工夫している。(観察、学習カード)</li> </ul> <p>【技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・テーマに合った動きを体全体を使って踊ることができる。(観察、学習カード)</li> </ul>
<p>3 本時の振り返りをする。 ☆今日の運動課題は、グループでの工夫がいろいろできて、作品にメリハリがついたな。 ☆次の時間もイメージを広げて踊ろう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習カードに観点毎の振り返りを記入する際には、グループや個人のよかったところを声掛けしたり、次時への意欲が高まるような助言をしたりする。</li> <li>・次時は「スポーツいろいろ」で発表会に向けた作品創りに取り組むことを伝え、次時の見通しをもてるようにする。</li> </ul>	5分	

体育分野の領域及び内容の取扱い

領域及び領域の内容	1年	2年	内容の取扱い	領域及び領域の内容	3年	内容の取扱い
<b>【A体づくり運動】</b>	必修	必修	ア, イ 必修 (各学年7単位時間以上)	<b>【A体づくり運動】</b>	必修	ア, イ 必修 (7単位時間以上)
ア 体ほぐしの運動				ア 体ほぐしの運動		
イ 体力を高める運動				イ 体力を高める運動		
<b>【B器械運動】</b>	必修	2年間でアを含む ②選択		<b>【B器械運動】</b>	B, C, D, G, から①以上選択	ア～エから選択
ア マット運動				ア マット運動		
イ 鉄棒運動				イ 鉄棒運動		
ウ 平均台運動				ウ 平均台運動		
エ 跳び箱運動				エ 跳び箱運動		
<b>【C陸上競技】</b>	必修	2年間でア及びイのそれぞれから選択		<b>【C陸上競技】</b>	B, C, D, G, から①以上選択	ア及びイのそれぞれから選択
ア 短距離走・リレー, 長距離走又はハードル走				ア 短距離走・リレー, 長距離走又はハードル走		
イ 走り幅跳び又は走り高跳び				イ 走り幅跳び又は走り高跳び		
<b>【D水泳】</b>	必修	2年間でア又はイを含む②選択		<b>【D水泳】</b>	B, C, D, G, から①以上選択	ア～オから選択
ア クロール				ア クロール		
イ 平泳ぎ				イ 平泳ぎ		
ウ 背泳ぎ				ウ 背泳ぎ		
エ パタフライ				エ パタフライ		
				オ 複数の泳法で泳ぐ又はリレー		
<b>【E球技】</b>	必修	2年間でア～ウのすべてを選択		<b>【E球技】</b>	E, F, から①以上選択	ア～ウから②選択
ア ゴール型				ア ゴール型		
イ ネット型				イ ネット型		
ウ ベースボール型				ウ ベースボール型		
<b>【F武道】</b>	必修	2年間でア～ウから①選択		<b>【F武道】</b>	E, F, から①以上選択	ア～ウから①選択
ア 柔道				ア 柔道		
イ 剣道				イ 剣道		
ウ 相撲				ウ 相撲		
<b>【Gダンス】</b>	必修	2年間でア～ウから選択		<b>【Gダンス】</b>	B, C, D, G, から①以上選択	ア～ウから選択
ア 創作ダンス				ア 創作ダンス		
イ フォークダンス				イ フォークダンス		
ウ 現代的なリズムのダンス				ウ 現代的なリズムのダンス		
<b>【H体育理論】</b>	必修	必修	(1) 第1学年必修 (2) 第2学年必修 (各学年3単位時間以上)	<b>【H体育理論】</b>	必修	(1) 第3学年必修 (3単位時間以上)
(1) 運動やスポーツの多様性				(1) 文化としてのスポーツの意義		
(2) 運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全						

(埼玉県中学校教育課程編成要領 第1章各教科 第7節保健体育 平成21年3月)【資料5】

単元配列表例 [第3学年の一単元の規模を大きくした例]

年間指導計画作成上の特色及び配慮事項等

- ア 保健体育科教員3名で3学級合同または2学級を指導する。
- イ 生涯スポーツ及び高等学校との接続に配慮し、3学年での領域選択における単元の規模を大きくした。
- ウ 第1学年及び第2学年の「武道・ダンス」については授業クラスを2つ(A、B)に分け、男女共習で行う。
- エ 第3学年の領域選択の組み合わせを「陸上競技とダンス」、「器械運動と水泳」、「球技と武道」とした。
- オ 「球技」はゴール型のバスケットボール、サッカーを重点種目として設定した。
- カ 「武道」は、用具などの関係から柔道とした。

学期	1学期													2学期										3学期										
	4月			5月				6月			7月			9月			10月				11月			12月		1月			2月			3月		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
第1学年	1	理	理	陸上 11				器械 12				水泳 9			球技Ⅰ 12			理	A 武道			A ダンス			球技Ⅱ 12									
	2	体づくり																体づくり	B ダンス			B 武道 12												
	3	5																5	12						保 健 12									
第2学年	1	理	理	陸上 9				器械 10				水泳 9			球技Ⅰ 12			理	A 武道			A ダンス			球技Ⅱ 12									
	2	体づくり																体づくり	B ダンス			B 武道 12												
	3	5		保 健 4														5	12						保 健 12									
第3学年	1	理	理	陸上・ダンス 15				器械・水泳 9				球技Ⅰ 15			理	球技Ⅱ・武道 17						球技Ⅲ 16												
	2	体づくり													体づくり																			
	3	5		保 健 8											5							保 健 12												

各分野・領域配当時間一覧

領 域	第1学年		第2学年		第3学年		3年間の 配当時間		
	時数	内容の取扱い	時数	内容の取扱い	必修	選択		内容の取扱い	
【A体づくり運動】	10	体ほぐしの運動、体力を高める運動	10	体ほぐしの運動、体力を高める運動	10		体ほぐしの運動、体力を高める運動	30	
【B器械運動】	12	マット運動、跳び箱運動	10	マット運動、跳び箱運動		⑨	マット、平均台、跳び箱から1選択	22~31	
【C陸上競技】	11	短距離走・リレー、長距離走	9	長距離走必修。走り幅跳び、走り高跳びから1選択		△15	長距離走必修。走り幅跳び、走り高跳びから1選択	20~35	
【D水泳】	9	クロール、平泳ぎ	9	クロール、平泳ぎ		⑨	複数の泳法又はリレー	18~27	
【E球技】	I	12	A:ソフトボール、B:バレー	12	A:バレー、B:ソフトボール	15		バレー、ソフトボールから1選択	79~96
	II	12	A:サッカー、B:バスケ	12	バスケ、サッカーから1選択		17	卓球、バドミントンから1選択	
	III					16		バスケ、サッカーから1選択	
【F武道】	12	柔道	12	柔道		17	柔道	24~41	
【Gダンス】	12	フォークダンス、現代的なリズムのダンス	12	創作ダンス、現代的なリズムのダンス		△15	創作ダンス	24~39	
【H体育理論】	3	運動やスポーツの多様性	3	運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全	3		文化としてのスポーツの意義	9	
保健	12	心身の機能の発達と心の健康	16	健康と環境、傷害の防止	20		健康な生活と疾病の予防	48	
合計時数	105		105		64	41		315	

(埼玉県中学校教育課程編成要領 第1章各教科 第7節保健体育 平成21年3月)【資料6】

単元配列表例 [中規模校：学校行事との関連、施設との関連に配慮した例]

年間指導計画作成上の特色及び配慮事項等

- ア 保健体育科教員2名で2学級を指導する。
- イ 水泳指導及び学校行事(性教育講演会、学校給食週間、球技大会)と保健授業の関連を考慮した。
- ウ 第1学年及び第2学年の「器械運動・球技Ⅰ」、「陸上競技Ⅰ・武道」、「陸上競技Ⅱ・ダンス」については授業クラスを2つ(A、B)に分け、男女共習で行う。
- エ 第3学年の領域選択の組み合わせを「器械運動と水泳」、「球技と武道」、「陸上競技とダンス」とした。
- オ 「体づくり運動」を毎学期行うとともに、保健の授業を4時間連続で行う。
- カ 「武道」は、用具などの関係から柔道とした。

学期	1学期													2学期										3学期																										
主な行事	新体力テスト													体育祭										性教育講演会									学校給食週間									球技大会								
月	4月			5月				6月				7月		9月			10月				11月			12月		1月			2月			3月																		
週	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35															
第1学年	1	体づくり	5	理	A球技Ⅰ		A器械							体づくり	A陸上Ⅰ		A武道				保健	A陸上Ⅱ	Aダンス	体づくり	理	保健																								
	2			B器械			B球技Ⅰ		保健		水泳	8		体づくり	B武道		B陸上Ⅰ				保健	Bダンス	B陸上Ⅱ	6	4										球技Ⅱ	16														
	3		理		10		10		4					3	8		8		4		8		8																											
第2学年	1	体づくり	4	理	A球技Ⅰ		A器械							体づくり	A陸上Ⅰ		A武道				保健	A陸上Ⅱ	Aダンス	体づくり	理	保健																								
	2			B器械			B球技Ⅰ		保健		水泳	8		体づくり	B武道		B陸上Ⅰ				保健	Bダンス	B陸上Ⅱ	5	4										球技Ⅱ	16														
	3				11		11		4					3	7		7		4		7		7																											
第3学年	1	体づくり	理論					保健						体づくり						保健				4	理	保健										保健														
	2		2		球技Ⅰ	14								3			球技Ⅱ・武道	14					陸上・ダンス	14												球技Ⅲ	14													
	3							4						3						4																	4													

各分野・領域配当時間一覧

領域	第1学年		第2学年		第3学年		3年間の配当時間数		
	時数	内容の取扱い	時数	内容の取扱い	必修	選択		内容の取扱い	
【A体づくり運動】	14	体ほぐしの運動、体力を高める運動	12	体ほぐしの運動、体力を高める運動	10		体ほぐしの運動、体力を高める運動	36	
【B器械運動】	10	マット運動	11	跳び箱運動		⑩	マット、平均台、跳び箱から1選択	21~37	
【C陸上競技】	I	8	短距離走・リレー	7	走り幅跳び、走り高跳びから1選択		△14	走り幅跳び、走り高跳びから1選択(7)	30~44
	II	8	長距離走	7	長距離走			長距離走(7)	
【D水泳】	8	クロール、平泳ぎ	8	クロール、平泳ぎ		⑩	クロール、平泳ぎ必修。 背泳ぎ、バタフライ、複数の泳法又はリレーから1選択	16~32	
【E球技】	I	10	ソフトボール	11	ソフトボール	14		バレー、バドミントンから1選択	81~95
	II	16	バレー(8)、バドミントン(8)	16	バスケ(8)、サッカー(8)		⑭	ソフトボール	
	III					14		バスケ、サッカーから1選択	
【F武道】	8	柔道	7	柔道		⑭	柔道	15~29	
【Gダンス】	8	創作ダンス	7	現代的なリズムのダンス		△14	創作ダンス、現代的なリズムのダンスから選択	15~29	
【H体育理論】	3	運動やスポーツの多様性	3	運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全	3		文化としてのスポーツの意義	9	
保健	12	心身の機能の発達と心の健康	16	健康と環境、傷害の防止	20		健康な生活と疾病の予防	48	
合計時数	105		105		61	44		315	

(埼玉県中学校教育課程編成要領 第1章各教科 第7節保健体育 平成21年3月) 【資料7】

単元配列表例【小規模校：小学校からの接続を生かし、運動の特性を生かした配列例】

年間指導計画作成上の特色及び配慮事項等

- ア 保健体育科教員2名で2学級を指導する。(1学年は単独学級で指導する。)
- イ 集団づくりや仲間づくりの観点から、4月に「体づくり運動(体ほぐしの運動)」を、学期のはじめに「ダンス」・「球技」・「体づくり運動」を実施する。
- ウ 体力向上に向けて、「体づくり運動」を12月から1月にかけて9～10時間で取り扱う。
- エ 第3学年の領域選択の組み合わせを「器械運動とダンス」、「器械運動と水泳」、「球技と武道」とした。
- オ 「武道」は、用具などの関係から第1学年で相撲、第2学年で剣道とした。第3学年ではどちらかを選択させ履修させることとした。

学期	1学期													2学期										3学期										
	4月			5月				6月			7月			9月			10月				11月			12月		1月			2月			3月		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
第1学年	1	器械 12			球技Ⅰ 12				水泳 9			ダンス 10			陸上 13				武道 10			体づくり 9		球技Ⅱ 12										
	2																																	
	3								体育理論 3															保健 12										
第2学年	1	陸上 10			ダンス 10				水泳 9			球技Ⅰ 12			器械運動 9				武道 12			体づくり 9		球技Ⅱ 12										
	2																																	
	3				体育理論 3				保健 4															保健 12										
第3学年	1	陸上 9			器械Ⅰ・ダンス 12				器械Ⅱ・水泳 12			球技Ⅰ 12			球技Ⅱ・武道 12				体づくり 10		球技Ⅲ 12													
	2																																	
	3				体育理論 3																保健 20													

各分野・領域配当時間一覧

領域	第1学年		第2学年		第3学年		3年間の配当時間					
	時数	内容の取扱い	時数	内容の取扱い	必修	選択		内容の取扱い				
【A体づくり運動】	12	体ほぐしの運動、体力を高める運動	12	体ほぐしの運動、体力を高める運動	13		体ほぐしの運動、体力を高める運動	37				
【B器械運動】	12	マット運動	9	鉄棒運動、跳び箱運動から1選択		⑫	マット運動、平均台運動から1選択	21～45				
						△12	鉄棒運動、跳び箱運動から1選択					
【C陸上競技】	13	短距離走・リレー、ハードル走	10	走り幅跳び、走り高跳びから1選択	9		ハードル走必修。走り幅跳び、走り高跳びから1選択	32				
【D水泳】	9	クロール、平泳ぎ	9	平泳ぎ、背泳ぎ		△12	複数の泳法又はリレー	18～30				
【E球技】	12	バレーボール	12	ソフトボール	12		バスケ、サッカーから1選択	72～84				
						12	ハンドボール		12	バスケ、サッカーから1選択	⑫	ソフトボール
											12	卓球、テニス、バドミントンから1選択
【F武道】	10	相撲	12	剣道		⑫	剣道、相撲から1選択	22～34				
【Gダンス】	10	創作ダンス、現代的なリズムのダンス	10	創作ダンス、現代的なリズムのダンス		⑫	創作ダンス、現代的なリズムのダンスから1選択	20～32				
【H体育理論】	3	運動やスポーツの多様性	3	運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全	3		文化としてのスポーツの意義	9				
保健	12	心身の機能の発達と心の健康	16	健康と環境、傷害の防止	20		健康な生活と疾病の予防	48				
合計時数	105		105		69	36		315				

(埼玉県中学校教育課程編成要領 第1章各教科 第7節保健体育 平成21年3月) 【資料8】

単元配列表例 [前期・後期の二期制とした例]

年間指導計画作成上の特色及び配慮事項等

- ア 保健体育科教員3名で3学級合同または2学級を指導する。
- イ 全学年ともに、「水泳」を必修とした。
- ウ 第1学年及び第2学年の「陸上競技・武道」については授業クラスを2つ(A、B)に分け、男女共習で行う。
- エ 第3学年の領域選択の組み合わせを「器械運動と陸上競技」、「器械運動とダンス」、「球技と武道」とした。
- オ 各領域の実施時期をできるだけ全学年同時期にして、教材研究や授業の準備をしやすくした。
- カ 「武道」は、用具などの関係から柔道とした。

学期	前 期																	後 期																	
	4月			5月				6月			7月		8月	9月		10月			11月				12月		1月		2月			3月					
	週	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
第1学年	1	理論2	器械 12				ダンス 12			水泳 9		理	A 陸上		A 武道			球技 I				球技 II													
	2	体づくり	器械 12				ダンス 12			水泳 9		体づくり	B 武道		B 陸上			球技 I				球技 II													
	3	4	器械 12				ダンス 12			水泳 9		5	12		12			保 健 12				12													
第2学年	1	理論2	器械 10				ダンス 10			水泳 9		理	A 陸上		A 武道			球技 I				球技 II													
	2	体づくり	器械 10				ダンス 10			水泳 9		体づくり	B 武道		B 陸上			球技 I				球技 II													
	3	4	器械 10				ダンス 10			水泳 9		5	12		12			保 健 12				12													
第3学年	1	理論2	器械 I・陸上 I				器械 II・ダンス			水泳		理	球技 I・武道			陸上 II			球技 II				球技 III												
	2	体づくり	10				10			9		体づくり	12			8			12				12												
	3	4	器械 I・陸上 I				器械 II・ダンス			水泳		5	12			8			保 健 16				12												

各分野・領域配当時間一覧

領 域	第1学年		第2学年		第3学年		3年間の 配当時間	
	時数	内容の取扱い	時数	内容の取扱い	必修	選択		内容の取扱い
【A体づくり運動】	9	体ほぐしの運動、体力を高める運動	9	体ほぐしの運動、体力を高める運動	9		体ほぐしの運動、体力を高める運動	27
【B器械運動】	12	マット運動、鉄棒運動	10	マット運動、跳び箱運動		⑩	マット運動	22~42
						⑩	鉄棒、平均台、跳び箱から1選択	
【C陸上競技】	12	長距離走、走り幅跳び	12	短距離走・リレー、ハードル走から1選択 走り幅跳び、走り高跳びから1選択	8	⑩	短距離走・リレー、ハードル走、長距離走から1選択 走り幅跳び、走り高跳びから1選択	32~42
【D水泳】	9	クロール、平泳ぎ必修	9	クロール、平泳ぎ必修。 背泳ぎ、バタフライから1選択	9		クロール、平泳ぎ必修。 背泳ぎ、バタフライ、複数の泳法又はリレーから1選択	27
【E球技】	I	A:バスケ、B:ソフトボール	12	A:卓球、B:バレーボール		12	サッカー	72~84
	II	A:ソフトボール、B:バスケ	12	A:バレーボール、B:卓球	12		バスケ、サッカーから選択	
	III				12		バレーボール、卓球から選択	
【F武道】	12	柔道	12	柔道		12	柔道	24~36
【Gダンス】	12	現代的なリズムのダンス	10	創作ダンス		⑩	創作ダンス、現代的なリズムのダンスから1選択	22~32
【H体育理論】	3	運動やスポーツの多様性	3	運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全	3		文化としてのスポーツの意義	9
保健	12	心身の機能の発達と心の健康	16	健康と環境、傷害の防止	20		健康な生活と疾病の予防	48
合計時数	105		105		73	32		315