

令和 3 年度保健体育科授業充実事業
中学校保健体育科授業実践事例
器械運動 <マット運動>



令和 4 年 3 月
群馬県教育委員会
健康体育課

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。

保健体育科授業の充実



教師の指導力向上



研究成果のまとめ

中学校保健体育科授業の充実を図るための資料を作成

公開授業

- 委員が所属する学校を「授業充実協力校」として指定
- 研究の成果を県下に広めるため、授業を公開

授業研究会

- 公開授業をもとに、授業充実のための方策を研究協議
- 指導・講評
- 情報提供



授業充実検討委員会の開催

授業実践上の課題を改善するための指導の在り方について研究

2 実践事例

期 日 : 令和3年10月13日(水)
会 場 : 藤岡市立西中学校
単 元 : 体育分野 B 器械運動 マット運動
学 年 : 1年
授業者 : 高岩 徹 教諭
資 料 : ①学習指導案 ②まとめ

令和3年度授業協力校及び授業充実推進員
藤岡市立西中学校 高岩 徹 教諭

令和3年度授業充実検討委員
須藤 利恵 指導主事(西部教育事務所)
篠崎 隼人 指導主事(藤岡市教育委員会)
小山 靖弘 指導主事(健康体育課)

[参考資料]

- ・ 中学校学習指導要領解説保健体育編【文部科学省】(平成29年7月)
- ・ はばたく群馬の指導プラン【群馬県教育委員会】(平成24年3月)
- ・ はばたく群馬の指導プラン実践の手引き【群馬県教育委員会】
(平成26年3月)
- ・ はばたく群馬の指導プランⅡ【群馬県教育委員会】(令和元年8月)
- ・ 学習評価の在り方ハンドブック(小・中学校編)
【国立教育政策研究所 教育課程研究センター】(令和元年6月)
- ・ 「指導と評価の一体化」のための学習評価に関する参考資料(中学校保健体育)
【国立教育政策研究所 教育課程研究センター】(令和2年3月)

保健体育科学習指導案（1年4組）

令和3年10月13日（水） 13：45～14：35（体育館）指導者 高岩 徹

授業改善の視点

マット運動の指導において「学びのつながりを考えた学習スタンダード」を取り入れることで、生徒が主体的に取り組み、仲間と技のポイントを意識しながら学び合い、課題解決のための練習方法を選べるようになるであろう。

1. 単元名 器械運動（マット運動）

2. 学びのつながり

（1）【学習指導要領における位置】

保健体育科学習指導要領〔体育分野 B 器械運動 ア マット運動 第1学年及び第2学年〕

- ① 回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせること。（知識及び技能）
- ② 技などの自己課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。（思考力、判断力、表現力等）
- ③ 器械運動に積極的に取り組むとともに、良い演技を認めようとする、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、健康・安全に気を配ること。（学びに向かう力、人間性等）

上記の3点を主なねらいとしている。

（2）【西連携型小中一貫校保健体育科指導の重点】

西中授業スタンダードを取り入れ、9年間で主体的に取り組む生徒を育成する。学び合いの場面では、自己の以前の動きと今の動き、自己と他者の動きを学習資料や映像資料で比較したり、関係付けたりして考えられるようにする。また、技能を身に付ける場面では、自己の課題に応じた練習ができるような場の設定をする。

（3）【系統】

① 【これまでの学び】 〈A技能 B学びのつながりを考えた学習スタンダード〉

A これまでに、生徒は小学校第5学年及び第6学年の「マット運動」で回転系や巧技系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技に取り組んだりしてきた。その中で運動の楽しさや喜びを味わい、技の行い方を理解してきた。

B 小学校から、学びのつながりを踏まえた学習スタンダードに基づく授業を行ってきた。特に指導過程の明確化により、単元の流れや、授業の流れを意識しながら授業に取り組めるようになり、運動量の確保もできている。さらに協働的な学び合いを重ねることで、仲間へのアドバイスもたくさんできる。しかし、自己の課題となると、他者から言われたことが本当に自己の課題なのかという疑問や、アドバイスされた課題をどのように解決していけばよいか分からず、課題解決につながらない練習方法を選択してしまう場面も見られた。

② 【ここでの学び】 〈A技能 B学びのつながりを考えた学習スタンダード〉

A 中学校第1学年及び第2学年の「マット運動」では、小学校でも行ってきた基本的な技や発展技に継続して取り組んでいく。その中のいくつかの技を「はじめ—なか—おわり」に組み合わせて行うことを目標に、開始姿勢や終末姿勢、手の着き方など考えながら回転できるようになることが理想である。

B ここでも、学びのつながりを踏まえた学習スタンダードに基づく授業を実践し、他者からのアドバイスだけではなく、自分の映像を見ながら自己の課題を見つけさせることで、的確な課題を見付けられる

ようになることが望ましい。これらを行っていくことで、自分のめあてを持ち、主体的に課題解決に向けて取り組めることが理想である。

③【このあとの学び】 〈A技能 B学びのつながりを考えた学習スタンダード〉

A 第3学年の「マット運動」では、基本的な技や発展技に継続して取り組み、より多くの種類の技を身に付けさせたい。そして、その技の中から「はじめーなかーおわり」に構成し、グループで演技していくことが理想である。

B 本単元の学習により、自ら課題を発見し、課題解決のための手立てを選択し主体的に取り組む姿勢をさらに身に付ける。また、仲間の課題にも気付き、指摘したり、助言したりできるようにすることが望ましい。他の種目や領域においても学習スタンダードの実践により、進んでめあての達成を目指し、主体的に授業に取り組めるようにすることが理想である。

④【授業中の生徒指導について】 〈A自己決定 B自己存在感 C共感的人間関係〉

A 授業の中で自己の運動を振り返り、課題がどこなのかを考え、次時のめあてを各個人で設定し、その課題に取り組んできた。

B 技や技術を習得するためのポイントを伝え、そのポイントができているかペアやグループで見合うことで、自己のできばえや課題を把握できるようにした。これらは、自分の運動について、相手が課題を見取ってくれるという安心感、必要されているということにつながった。

C 仲間からできばえを認めてもらったり、課題を伝えてもらったりする事で、自己の動きや課題について自己理解を図るとともに、その見合う活動では、伝え合う場面において思いやりルール「一つ褒め、二つのアドバイスを行う」を取り入れることで、更なる意欲に繋がっていた。

本単元でも、この生徒指導の3機能を生かした授業展開を行っていく。

3. 目 標

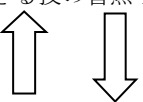
知識及び技能	技ができる楽しさや喜びを味わい、器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを整理するとともに、技をよりよく行うことができるようにする。 回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせること。
思考力、判断力、表現力等	技などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにようにする。
学びに向かう力、人間性等	器械運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする事、仲間の学習を援助しようとする事、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとする事などや、健康や安全に気を配ることができるようにようにする。

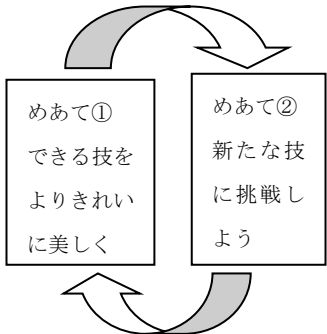
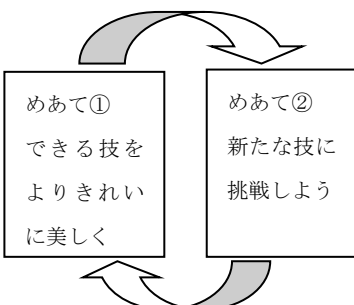
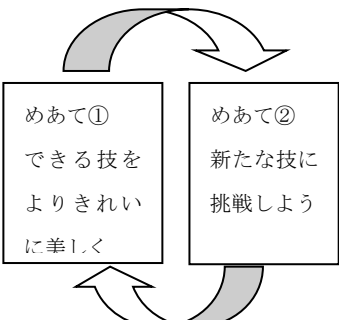
4. 評価規準

	おおむね満足できる状況（B）
知識・技能	○知識 ①技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことができることについて、言ったり、書き出したりしている。 ②技の行い方は技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあることについて、学習をした具体例を挙げている。 ○技能 ①体をマットに順々に接触させて回転するための動き方や回転力を高めるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回ることができる。

	②全身を支えたり突き放したりするための着手の仕方、回転力を高めるための動き方、起き上がりやすく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して回転することができる。
思考・判断・表現	①自己のできる技の現状から課題を発見している。 ②提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 ③体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や課題解決の練習方法を見つけている。
主体的に学習に取り組む態度	①一人一人の違いに応じた課題と挑戦を認めながら、マット運動の学習に積極的に取り組んでいる。 ②練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。 ③健康や安全に留意している。

5. 指導・評価計画（10時間配当 本時はその8時間目）

過程	時間	主な学習活動	指導上の留意点	知	技	思	態	◇評価規準 (方法)
ふれる	◎前の単元で、主体的に課題解決に向けて取り組むために取り入れた「学びのつながりを考えた学習スタンダード」をマット運動でも生かす。							
	1	○オリエンテーションで見通しを持つ。 ○マット運動における事故防止と安全な学習についての約束事について理解する。	○単元の流れを確認する。 ○準備運動からふり返りまでの流れを確認させ、見通しを持たせる。 ○安全の約束を確認する。 ○単元の最後に「はじめ—なか—おわり—」とつながりを意識した3つの技を撮影することを伝え、自分の最後の姿をイメージしながら1時間1時間に取り組ませる。				③	◇健康や安全に留意している。 〈観察・学習カード〉
	2	○前転、後転、開脚前転、開脚後転を行う。	○小学校の学習内容を確認しながら自己の能力を把握する。	①				◇技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことができることについて、言ったり、書き出したりしている。 〈観察・学習カード〉
追究する	3	○前転、後転、開脚前転、開脚後転の習得、習熟。	○学習の系統が分かる学習カードや学習資料を用意し、自分で何をどのように学べば自己の能力に適した技を身に付けられるのか分かるようにする。	②	①			◇技の行い方は技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあることについて、学習をした具体例を挙げている。 〈観察・学習カード〉
	4	○基本学習（めあて1） ・合理的な動き方のポイントの確認。 ・できる技の習熟学習。  ○発展学習（めあて2） ・新たな技の挑戦学習。	○自己の能力に適したグループ内で技のポイントが示された学習資料を使いながら具体的に指摘し合うようにする。 ○基礎的な技の4つの技で、どこを意識すればよりきれいに美しくできるのかを確認する。 ○発展技でも同じように、よりきれいに美しくなるポイントも考えさせる。			①		◇体をマットに順々に接触させて回転するための動き方や回転力を高めるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回ることができる。〈観察・学習カード〉 ◇自己のできる技の現状から課題を発見している。 〈観察・オクリンク〉

時間	1	2	3,4	5,6	7,8,9	10
活動内容	オリエンテーション	4つの技をやってみよう	○前転、後転、開脚前転、開脚後転の習得、習熟。 	○倒立、側方倒立回転、ロンダート、倒立、前方倒立回転、跳び前転、倒立前転、伸膝後転の習得、習熟。 	○連続技を意識した技の習得・習熟。 	自分のレベルに合った連続技を撮影しよう。

6. 本時の学習

(1) ねらい

自己の課題を見付け、仲間と協力しながらその課題解決のための練習方法を選ぶことができる。

(2) つなぎ教材

①教材名 学習カード、パソコン、指導過程、上達のためのポイント集

②目的 自己の課題を見付け、その課題解決のための練習方法を選択できることをねらう。

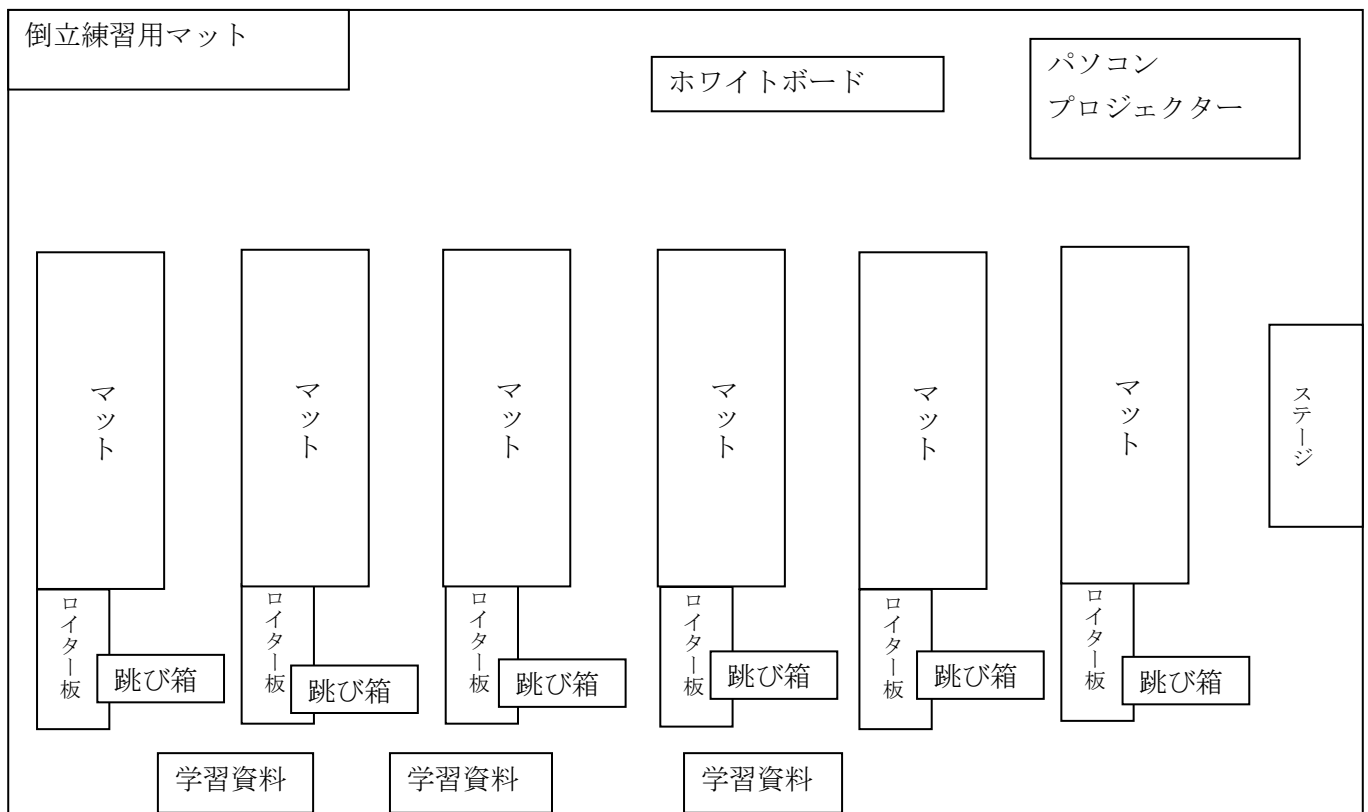
③つなぎ方 技の習得を図る場面で、自己の課題を的確にし、課題解決の練習方法をさがす手がかりになる。また、今後違った領域や種目の時にも同様の方法が使える。

(3) 展開

学習活動	時間	指導上の留意点
1、準備運動をする。 2、補助運動を行う。 かえる倒立、ブリッジ、V字バランス、水平バランス 3、前時までの確認と本時の見通しを持つ。	10	◎学びのつながり ※授業中の生徒指導の3機能 ※授業の前半でできる技をより美しくするために練習し、後半で新たな技に挑戦する流れを確認する。(上達のための学習資料・学習カード)(自己決定) ◎前時のふり返りで良かったものを紹介する。 ◎前時まで習得した技を少しでも上達すればいいこと(練習カードのステップ①からステップ②になるなど)を確認する。
4、めあて①を確認する。 5、めあて①を達成するための練習方法を選び、仲間と協力しながらグループ別に練習する。	13	① 連続技に向けて、自分のできる技をよりきれいに美しくできるように仲間と見合って練習しよう。 ※どのグループにどのくらい的人数が行きそうなのかを把握し、場の設定を行う。(ホワイトボード・ネームプレート)(自己決定) ◎今日の練習のポイントを意識しながら練習に取り組めるよう、生徒が前時に設定した自分のめあてを確認させる。 ◎めあて①を達成する事で、次にどんなことに気をつけたらさらに良くなるのか系統(後転→開脚後転→伸膝後転)を意識させるような声かけをする。 ◎よりきれいに美しく技を完成させるために、技のポイントをチェックシートで確認するよう促す。 ◎※上達のための技のポイントを理解しながら学び合えるよう、チェックシートやお手本動画等を用意する。(共感的人間関係)

		※技ができないことの劣等感や羞恥心を回避できるよう、思いやりルールを確認する。(共感的人間関係)(自己存在感)
6、めあて②を確認する。 7、めあて②を達成するための練習方法を選び、仲間と協力しながらグループ別に練習する。	22	② 仲間と協力しながら課題解決の練習方法を選んで練習しよう。 ◎次にどんな技ができるようになるのか系統を意識させる。 ◎少しでも『上達した』と生徒が実感できるように、スモールステップで技が習得できるような学習資料を用意する。 ◎ICTを使って、お手本動画と自分の動きを比較する。 ◎※課題の克服のために、技のポイントを理解しながら学び合えるようなチェックシートを用意する。(共感的人間関係) ※技ができないことの劣等感や羞恥心を回避できるよう、思いやりルールを確認する。(共感的人間関係)(自己存在感)
8、本時のふり返しを行い学習のまとめをする。	5	◎次への課題をもたせるとともに、課題解決に向けた見通しが持てるよう、自分自身で少しでも上達したことやできるようになったことや練習の過程で気付いたことをふり返らせる。 ◎次回への意欲を高められるよう、個々の伸びを称賛する。 【評価】「思考・判断・表現」 仲間と協力しながら自己の課題を見つけたり、その解決のための練習方法を選んだりすることができる。 『観察、学習カード』

7. 場の設定



学びのつながりを考えた授業スタンダードとは？

(1) 指導計画（1時間の流れ、単元計画）を示す。

※ ・授業の見通しを持たせる。運動量の確保。

(2) 学習資料・学習カードの工夫

※ ・自分自身で解決方法を知る。

・個のレベルに応じる。

・めあてに合った学習資料を自分の学習カードに貼る。

(次時めあてを自分で設定することができる。)

・9年間同じような学習カードを使う。

(3) 学び合い活動

※ ・自分たちで課題解決

・思いやりルール（友達にアドバイスするときは一つ褒めてから二つアドバイスを
する約束）

・ICTの活用

■まとめ

1 授業づくりにあたって（授業構想）

器械運動（マット運動）の授業を構想するにあたり、次の2項目を重点とした。

- （1）「学びのつながりを考えた学習スタンダード」を取り入れること。
- （2）ICTを活用し、技のポイントを意識しながら自分の課題を見付けること。

（1）について、マット運動の楽しさを味わわせるためには、「できた」「上達した」と実感できるようにすることが必要である。そこで、「技能向上のための学習資料・学習カード」「指導過程」「学び合い」の3つの視点による「学びのつながりを考えた学習スタンダード」を取り入れることで、生徒が自ら進んでめあての達成を目指せるように工夫した。「学習資料・学習カード」では、ポイントを踏まえた技能の系統や練習の段階等が分かるよう工夫し、自分で何をどのように学べばできるようになるのかを理解させ、スモールステップで技能の上達を実感できるようにした。「指導過程」では、授業の見通しが持てるように、準備運動からふり返りまでの授業の流れを明確に示し、生徒に学び方をしっかり伝えることで、時間を生み出し、個に応じた場や運動量を確保して、技能の向上につなげようと考えた。「学び合い」では、学びの過程で、「思いやりルール」に基づいた対話的な学び合い活動を取り入れ、安心して個に応じた練習に取り組むことで、技能の向上を目指すようにした。

（2）については、これまでの授業では、学習資料や学習カードを使って、技のポイントを理解してきた。しかし、「自分の課題が何なのか」を明確にすることができなかったり、友達の課題を見付けてもその課題を具体的に伝えたりすることができる生徒が少なかった。そこでICT機器（タブレットPC）を活用し、自分の運動の様子と手本の動画を並べて見比べることで、自分の明確な課題が見付けられるようにした。さらに、友達に課題を伝える時には、学習資料を基に動画を見せながら技のポイント等について具体的に伝え合えるように工夫した。

2 授業の様子

（1）補助運動

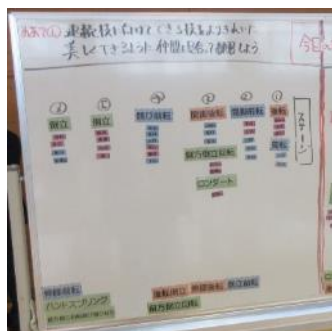


主運動につながる補助運動



足先や手の位置までよりきれいに美しく

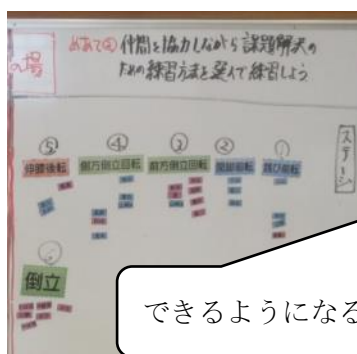
(2)「めあて①」の練習（できる技をよりきれいに美しく）



「ここを見てね。」と伝えてからスタートしよう！

〇〇ができた！だけではなく、どのようにしたらできたのかふり返られるように！

(3)「めあて②」の練習（できない技の課題解決）



できるようになるための課題はどこかな？

どんな練習をすれば、課題が解決するかな？

提出された動画の中から

(4) ふり返り



この技を習得するためには、ここが課題だね！次回のめあてになるね。



みんなも今日の授業をふり返り、次回の課題（めあて）を決めよう！

3 授業検討会より（○：成果 ●：課題及び改善点）

（１）『学びのつながりを考えた学習スタンダード』を取り入れることについて

- 学習資料によって技のポイント等が明確になっていたため、それを基に生徒は個々の練習のニーズに合わせて、生徒自身で場の設定を変えることができていた。
- 自分のレベルに合った練習ができる学習資料となっており、技のポイントがいつでも確認できるようになっていることもよかった。
- オリエンテーションを大切にして、ゴールの姿を見通して逆算で指導が計画されていた。
- 日頃の学びの積み重ねが効率的な授業展開となり、無駄な時間がなく、運動量の確保も十分でよかった。
- 指導過程が示されているため、説明が短く簡潔で生徒の活動時間が長く、運動量の確保につながった。
- めあて①めあて②で、個々が取り組みたい技を明確にすることで、本時に行う運動の見通しが持てるようになっていた。
- 生徒に次時のめあてを最後に設定させることで、本時の最後の思いや考えが大切にされていた。
- 学習資料、学習カードが充実しており、生徒主体の活動、協働的な学びにつながっていた。
- 練習方法と場の設定を、共通の場の設定や練習種目の精選など、もっと工夫できるとよくなるのではないかな。
- 運動量の確保にはつながっていたが、めあて①とめあて②の間に中間報告の様な場面を設け、生徒が運動の行い方等について思考できる時間があると、より課題意識を持って学習に取り組めたのではないかな。
- 運動について、何をどのように観察し、相手にどのようにアドバイスをするとよいのかという「運動における伝え合い」を具体的に学べる共有の場も必要ではないかな。

（２）「ICT を活用し、技のポイントを意識しながら自分の課題を見付けること」について

- ICT の活用法が、個々の課題に気付き、「できるようになった」という実感につながる使い方になっていた。
- オクリンクでの動画の提出は、データが残るので、教師が見て回る手間がかからず、生徒も待ち時間が少なくてよかった。
- 教師も生徒も、自分のタイミングで運動を見ることができるので、それぞれのペースで進めることができていてよかった。
- 動画を見ながら伝え合いをすることができたので、具体的なアドバイスにつながった。
- ICT を活用したことで、お互いの技のポイントや補助の仕方が明確となったため、生徒同士がコミュニケーションを取りながら、声をかけ合い、補助し合うことができた。
- タブレットPCやワークシートを置く位置が決まっていた方が、より安全ではないかな。

4 成果と課題

○成果

【知識・技能】

- ・自己の能力に適した技を習得させるための学習資料及び練習の場を用意し、技のポイントを意識させながらスモールステップの練習に取り組ませたことで、技能の高まりや技の上達を実感させることにつながった。
- ・指導過程を明確にし、生徒に学び方を学ばせるとともに、学びを積み重ね、学習資料やICTを有効に活用することで、自己の能力に適した技を身に付けることができた。
- ・技を習得することで、「マット運動が楽しい」と感じる生徒が増えた。
- ・学習カードやホワイトボードに授業の流れを示し、準備運動からふり返りまでの授業の流れを明確にしたことで、課題解決の時間を十分に生み出すとともに、運動量の確保につながった。
- ・ICTを使い、本時でできるようになった動きを撮影し提出させることで、教師に評価をしてもらうまでの生徒の待ち時間がなくなり、運動量の確保につながった。また、教師は、授業が終わった後に評価ができるので、効率のよい授業を展開することができた。

【思考・判断・表現】

- ・学習資料や学習カードを用いて、技の名称や系統、ポイントを理解することは、自己の運動の上達に向けて、体の部位をどのように使うかを考える等、自己の課題をはっきりつかむことにつながった（図1）。
- ・ほとんどの生徒が、自己の課題を明確につかむことができた。
- ・自己の課題が解決できるような練習方法を選べるようになった。
- ・ICTを活用しながら、グループ内で具体的なアドバイスができるようになった。
- ・ICTを活用し、グループの仲間と、自分の動画と手本の動画を見比べたことは、見る視点が明確となり、自己の課題の発見だけではなく、グループ内での具体的なアドバイスを踏まえた協働的な学びにつながった。

図1 生徒の学習カード

反省と感想（うまくいったことや、いかなかったこと、アドバイスしたことやされたこと） 今日は倒立をしました。友達に「下を向くといいよ」と言われたので下を向いてやったら、上手にできるようになりました。次回も、 <u>下を向いて、腕を伸ばして倒立をしたい</u> と思います。
へー！感想（うまくいったことや、いかなかったこと、アドバイスしたことやされたこと） 今日は、倒立をやるためのSTEP2でつまづいてしまい、出来なかった。私は、 <u>床の上に上がるのができていないと分かった。上に上がるには、足に力を入れ、手を広げて、お尻を後ろに引いていくことが大切だ</u> と思った。サインシートに増やしたい。
日付 名前

反省と感想 (うまくいったことや、いかなかったこと、アドバイスしたことやされたこと)
フットボールの足を振るタイミングが分からなかった。友達と、一緒に、
お互いの動きを見て、タイミングを合わせてみたら、最初よりは足を振っている
ことが見えるようになってきた。これからお互いの動きと比べていけるようになる。

【主体的に学習に取り組む態度】

- ・学習資料を使って、練習方法や技のポイントを視覚的に理解したことで、練習の補助ができる生徒も増えた。
- ・「思いやりルール」に基づく対話的な学び合い活動を取り入れたことは、意欲的に取り組みながら互いの技能を高め、運動の楽しさを味わうことにつながった。
- ・学習資料を見ながらアドバイスをしたり、ICT でフォーム動画を録画して見比べたりする生徒が増えるなど、主体的に取り組む生徒の姿が多く見られるようになった。

●課題

【知識・技能】

- ・一つの技の課題に対してのアドバイスはできるようになったが、一つの技に執着してしまった。学年で達成したい技を提示し、より多くの技に挑戦したり、技の美しさを追究したりするなどの手立てが必要だった。

【思考・判断・表現】

- ・「どのように運動を行ったらできるようになったのか」や「どこを意識して運動をしているのか」などを全体の前で取り上げ、共有することを通して、運動における生徒の自己調整力をさらに高める必要がある。

【主体的に学習に取り組む態度】

- ・自己の技の習得や挑戦だけではなく、仲間の練習の補助など学習の援助も積極的にできるよう、さらなる学びのつながりを考えた学習スタンダードの定着を図る必要がある。