

# 1 体育の授業づくりの実際

## 【 その1 事前の手立て編 】

### ① 指導内容を明確にする

指導すべき内容を「小学校学習指導要領解説体育編」で確認

確認することは……？

- ◆ 各学年の目標
    - ・発達段階のまとまりを考慮して、低・中・高学年の2学年ごとのまとまりで示されている。
    - ・学習指導に弾力性を持たせることに配慮されている。
  - ◆ 各領域の
    - (1)知識及び技能(運動)
    - (2)思考力,判断力,表現力等
    - (3)学びに向かう力,人間性等
- } それぞれの目標, 内容, 例示



2学年ごとのまとまりで目標が示されているので、どの学年で何を指導するかをはっきりさせなければなりません。

★ 例えば、3、4年生の「マット運動」(知識・技能)では……

目 標	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、その技を身に付けること。 ア マット運動では、回転系や技巧系の基本的な技をすること。	
前転グループ技 の例示	○前転(発展技:開脚前転) ○易しい場での開脚前転	3年生では… 「前転、易しい場での開脚前転、後転、補助倒立ブリッジ、壁倒立補助倒立」を指導しよう。
後転グループ技 の例示	○後転 ○開脚後転(発展技:伸膝後転)	
倒立回転グループ技 の例示	○補助倒立ブリッジ(発展技:倒立ブリッジ) ○側方倒立回転(発展技:ロンダート)	4年生では… 「開脚後転、側方倒立回転、首はね起き、頭倒立」を指導しよう。
はね起きグループ技 の例示	○首はね起き(発展技:頭はね起き)	基本的な技に十分に取り組んだ上で、発展技に取り組んだり、技を繰り返したり、組み合わせたりする。
倒立グループ技 の例示	○壁倒立(発展技:補助倒立) ○頭倒立	



運動が苦手な児童は、3年生で指導する技を、すべて身に付けることができない場合があるでしょう。児童の実態に応じて、4年生で指導する技に、3年生時に指導する技を一部加えて指導するなど柔軟な対応をしたいと思います。

## ② 単元をデザインする(指導計画の決定と作成)

何を、何時間目に、どのような方法で指導するか、評価するかを計画

何のために単元をデザインするか……？

- ◆ 「教師」 指導事項や指導する時間が明確になり、自信を持って指導できるようになる。
- ◆ 「児童」 学習に見通しが持てる。(導入時の提示)  
⇒ 見通しを持った学習は、児童の学ぶ意欲を引き出し、主体的な学習を生み出す。



次の手順で進めましょう！

- ① 単元のゴール(目標)、指導内容及び単元の評価規準を明確にします。
- ② 本単元を何時間扱いで構成するかを決定します。
- ③ 指導する順番や方法を決定します。

★例えば、5年生の「走り幅跳び」では……

単元のゴール	1 走り幅跳びの行い方を理解するとともに、リズムカルな助走から力強く踏み切って跳ぶことができる。 2 ルールを工夫して競争したり、自分の記録を伸ばすために課題解決の仕方を工夫するとともに、考えたことを伝え合うことができる。 3 積極的に取り組み、約束やルールを守って友達と助け合って運動したり、場の安全に気を付けたりすることができる。						
時間	1	2・3	4	5	6	7	
5	1 あいさつ	1 あいさつをする 2 準備運動をする 3 学習の進め方と本時のめあてを確認する 4 場づくりをする					
10	2 学習の見通しをもつ (単元計画表)						
15	3 準備運動をする	5 走り幅跳びゲームを行う	5 自分の記録を伸ばすための課題解決とチャレンジを行う	5 自分の記録を伸ばすための課題解決とチャレンジを行う			
20	4 場づくりをする	① ルールを知る(確認する) ② ゲームⅠを行う ③ 安全な着地について考える	① 課題解決 ・助走の場 ・踏切りの場	① 課題解決			
25	5 試しの運動をする	～両足着地～ (2時間目)	・着地(空中姿勢)の場	② チャレンジ			
30	・一人2回試しの走り幅跳びを行い、記録する	ルールの工夫をする (3時間目)	★走り幅跳びのポイントを考える 「助走」「踏切り」	・一人3回の記録挑戦を行う			
35		④ ゲームⅡを行う	② チャレンジタイム ・一人2回の記録挑戦を行う				
40	6 整理運動をする 7 本時のまとめをする(学習カードの記入と発表) ※発表は、わかったこと・できたこと・頑張った人など						
45	8 後片付けをする						
知・技		③(観察)	①(観察)	②(観察・ICT)			
思・判・表			②(観察・カード)	①(観察・カード)	③(観察・カード)		
態度	④(観察)	③(観察・カード)			②(観察)	①(観察・カード)	

※評価規準の①・②……はあらかじめ設定した単元の評価規準に基づく。括弧内は評価方法。

学校や地域ごとに「体育科年間指導計画」が作成されていますので、そのまま活用したり、学級の実態に応じて変更したりして簡単に作成できます。



児童に提示する単元計画は、単元のゴール(目標)を易しい言葉に書き換えたり、評価規準の部分を省略したりして、わかりやすいものにしましょう。

5年生「走り幅とび」 Go-Go-! Jump!!				
単元のゴール	走り幅とびの行い方がわかり、自分の記録を伸ばすためのコツやポイントを見つけて友達同士で伝え合い、リスミカルな助走で力強くふみ切るとぶることができる。			<b>約 束</b> ・素早く行動、みんなで協力 ・見合い・教え合い・高め合い <u>安全に気を付けよう</u>
	1	2・3	4・5・6	7
5	1 あいさつ 2 学習の見通し 3 準備運動 4 場づくり	1 あいさつ 2 準備運動	3 学習の進め方とめあての確認 4 場づくり	
10				
15	5 走り幅とびチャレンジ (一人2回計測) ・協力して計測 ・見合う・教え合う ・安全を確かめる	5 走り幅とびゲーム ① ルールを知ろう ② ゲームⅠ  ③ ルールの工夫 (2時間目) 安全な着地 (3時間目)  ④ ゲームⅡ	5-① スキルアップタイム ～課題解決～ ・助走 ・ふみ切り ・着地(空中姿勢)  5-② チャレンジタイム (一人2回計測)	5-① スキルアップタイム ・助走 ・ふみ切り ・着地(空中姿勢)  5-② チャレンジタイム (一人3回計測)
20				
25				
30				
35				
40	6 整理運動 7 振り返り・・・学習カードの記入、発表(わかったこと、できたこと、がんばるマン)			
45	8 あいさつ ～ 後片付け			

### ③ その他



「場づくり」や「学習カード」は、児童の意欲を高め、主体的な学習に導く資料となります。

<b>場づくりの工夫</b>	指導内容から児童の課題設定を想定し、解決が図られるような場づくりの工夫をしましょう。
<b>学習カードの作成</b>	「めあて」と「振り返り」を確実にを行い、また、児童の学習の履歴を残すために作成しましょう。

### <学習カードの例>

★はばとびチャレンジ★学習カード		3年 組	
<b>学習のめあて欄</b> <学習のめあて> 7歩の助走から、強く踏み切って遠くへとぶぞ!!		<b>きまり・約束欄</b> <みんなが楽しむための約束>	<b>ふり返りを書く欄</b> 振り返り
時間	自分のめあて (どんなことに気を付けるか)	練習の場	今日の記録 (はじめの記録 5点) 3 4 5 6 7 8 9
1	・学習のめあてと進め方を知る。 ・ためしのはばとびをして、はじめの記録を知る。	m cm	めあて 楽しさ 発見 思い がんばり 協力 約束
2	<b>自分のめあて欄</b>	m cm cm 点	<b>自己評価欄</b>
		<b>振り返りには先生のあたたかい一言を!</b>	

※実践例では単元共通の自己評価や、振り返り(記述)を書く部分はp38に掲載しています。

## 【 その2 1単位時間の授業づくり編 】

### 基本的な1単位時間の進め方

<b>導 入</b>	①場づくりをする ②準備運動をする ③本時の学習の「めあて(目標)」を提示(確認)する
<b>展 開</b>	④課題を解決するための学習活動をする <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分に合った活動・場を選んでの練習</li> <li>・友達と見合ったり、補助をし合ったり、考えを伝え合う活動</li> <li>・学級の共有課題を解決するために、みんなで考えを伝え合う活動 ex.)「ハードル間をリズムよく走るためにはどうすればよいか」</li> </ul> ⑤学習成果を確かめるチャレンジ活動をする <ul style="list-style-type: none"> <li>・「めあて(目標)」が達成できたかの確かめ ex.)高跳びの実測や「めあて」にしていた技への挑戦など</li> </ul>
<b>終 末</b>	⑥整理運動をする ⑦振り返りをする <ul style="list-style-type: none"> <li>・学習カードへの記入</li> <li>・頑張ったことやできるようになったこと等の発表</li> </ul> ⑧後片付けをする



児童の実態や領域によって、変更するなど柔軟に考えてください。

#### ① 導 入

### 本時の「学習のめあて(目標)」の明確な提示

ポイントは……？

- ◆ 「めあて」を児童に意識化させる。
  - ・ 「単元計画表」を示し、単元のゴールに向かっていく本時の位置を確認し、学習の見通しを持たせる。
  - ・ 共有する「めあて」を掲示等で示し、声に出して読ませる。
  - ・ 自分の「めあて」を、声に出して読む。友達と伝え合う。

これまでの「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」では、教師が「めあて」を提示していても、児童はその「めあて」を意識せず、学習に臨んでいる場合があることがわかっています。



児童の主体的な学びを生み出すためには、上記に示すようなポイントを押さえて「めあて」を明確に示す必要があります。

★例えば、4年生の「高跳び」では……



本時のめあてを掲示して明確に示すとともに、連続絵図を示しながら具体的にとらえさせている様子

## ② 展開

### 課題解決場面の設定

課題解決場面とは……？

- ◆ 本時の「めあて(目標)」を達成するために行う学習活動の中心となる時間(一斉・グループごと・個別)。
  - ・ 共有課題(一斉指導)  
教師が、課題となる場面について提示(モデルとなる児童、動画、絵図等)し、児童に気付きを出し合わせる中で、課題解決に迫る重要な情報(運動のコツやポイント)を引き出し、整理する。
  - ・ 個別の課題(個別指導・グループごとの指導)  
児童が、自分に合った場(通常の場合ではなく、取り組みやすい易しい場・工夫した場)を選んで、友達同士で見合う・教え合う学習活動を行う。

■ポイント①……【積極的な指導】  
個別の課題に取り組む場面であっても、教師が、その課題を意識した指導を常に行わなければなりません。  
積極的な指導で、関わりが深まり、児童の意欲も向上します。

■ポイント②……【効果的な資料・情報の提供】  
主体的な学びを支えるものは、その運動に関する資料や情報です。「運動の連続絵図」や「ICT を活用した動画」など、視覚的な資料は、特に効果的です。

※児童に話し合い活動を行わせる場合、短時間で効果を上げるためにも資料は必要です。

「体育授業における ICT の活用」(活用場面の例と活用の効果)

知識及び  
技能の習得

技ごとの動画を繰り返し視聴したり、スローで再生したりする。



理解の深まりと確実な技能の習得につながる。

思考力, 判断力,  
表現力等の育成

ゲームの撮影動画を確認し、チームの特徴に応じた作戦を考える。



考えを深めてチーム内の話し合いができる。

学びに向かう力,  
人間性等の涵養

過去の自分の記録や動きを確認する。



自分の変容を実感でき学びのエネルギーになる。

- 苦手だった運動ができるようになり、運動が好きになる。
- 運動することへの意欲が高まり積極的に取り組むようになる。
- 自己の健康課題に主体的に取り組むようになる。

学習指導要領解説「体育編」に示された「ICT 機器の活用」(一部)

■5学年及び6学年■ 「器械運動」(2)思考力, 判断力, 表現力等

○ 観察し合って見付けたこつやわかったことを他者に伝える例

- ・ グループの中で互いの役割を決めて観察し合ったり、学習カードや ICT 機器を活用したりして、つまづいていた技や演技のこつやわかったことを、文字や図で書いたり、映像を活用して発表したりするなどして、仲間やグループに伝えること。



個々のグループへの積極的な指導



共有課題を解決する一斉指導



1 単位間の中に、個別の指導と一斉指導を効果的に組み合わせることで、「主体的・対話的な学び」が活性化されます。

ICT の活用は、課題解決のための一つ的手段です。効果的な活用に努め、運動量の低下を招かないようにしましょう。

## 見合う・教え合う学習活動の活性化

### ポイントは……？

- ◆ 運動を「見合う視点」を明確に示す。  
友達の動きのどこを見ればよいか、絵や図を用いて。
- ◆ 課題に焦点化した練習の場を準備する。  
「易しい場」(マット運動での坂道マット)や「場面を切り取った場」(ハードル走のハードル一台だけで練習する場)など、課題に合わせた練習の場を児童が選択できるようにする。

全国体力・運動能力、運動習慣等調査では、できるようになったきっかけとして、「友達に教えてもらった」「先生や友達のまねをしてみた」「授業中に先生にコツやポイントを教えてもらった」等の回答が多くあります。



友達の動きのどこを見ればよいかかわれば、「がんばれ～」の声援から、「ここがこうなっていたよ」などの気付きをもとにした教え合いへと変化します。結果として、「なぜだろう?」「わかった!」「できた!」と課題解決を促進することにつながります。

★例えば、6年生の「ハードル走」では……

### ◆ 見合う視点を明確に示す ◆

## ポイント発見!!



ポイントを発見したら、ボードに記入しましょう。

④インターバルの走り

見るところ(視点)

- ①ふみ切り(足と位置)
- ②走りこえる姿勢
- ③着地の位置
- ④インターバルの走り



①ふみ切り(足と位置)

③着地の位置



発見したことやボードを見てわかったことなどを友達と伝え合いましょう。



ボードに記入した発見や気付きは、それ自体が友達同士の教え合いの言葉になります。  
また、具体的なアドバイスは、対話の深まりを生み出します。

◆ 課題に焦点化した練習の場 ◆

踏み切りと着地の練習の場



ハードルの下にマットを敷き、どこで踏み切りどこに着地したか見やすくした。

5年「走り幅跳び」での例



・踏切位置が明確になるよう、色を付けた踏切板  
・高く飛び出すよう、山型にカットした段ボール

③ 終末

学習の振り返りの確実な実施

振り返りの視点

- ◆ 自分を振り返る。(学習のめあてと関連して)  
「今日は、こんなことを頑張った」  
「こんな発見をした」、「こんなことがわかった」  
「次時はこうしたい」、「こんなことにチャレンジしたい」
- ◆ 友達とともに振り返る。(互いの頑張りを認め合う)  
「〇〇さんは、こんなことを頑張っていた」  
「〇〇さんからこんなことを教えてもらった(教えた)」

達成感や自己有能感を高める振り返りを、「学習カード」を活用して確実に行いましょう。



先生は、苦手な子の「頑張った姿」や「できるようになったこと」を積極的に評価しましょう。



【振り返りの進め方】

- ① 学習カードの記入
- ② 発表(わかったこと, 頑張ったこと, 頑張っていたお友達, できるようになったこと等)
- ③ 教師の話(プラスの言葉で)

「こんなことができるようになったよ！」  
できるようになったことについて発表する児童

学習指導要領解説に掲載されています！指導のヒントとして役立ててください。

苦手な児童への配慮の例

・・・「知識・技能」の後に掲載

意欲的でない児童への配慮の例

・・・「学びに向かう力,人間性等」の後に掲載