

# H 体育理論 運動やスポーツの効果的な学習の仕方

## 【その次の年次】





### 指導と評価の計画【高等学校 体育】

領域 H 体育理論 運動やスポーツの効果的な学習の仕方

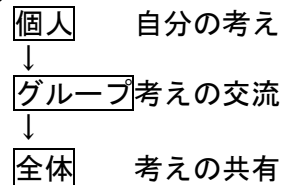
年次〔その次の年次〕

単元 の 目 標	知識及び技能	運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解できるようにする。			
	思考力、 判断力、 表現力等	運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができるようにする。			
	学びに向かう力、 人間性等	運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に主体的に取り組むことができるようにする。			
時	学習内容・学習活動	評価の重点			評価方法等
		知識	思判表	態度	
1	(1) 体力の構成要素と技能との関係を理解する。 (2) スポーツには種目に応じた体力要素があり、これらはスポーツ種目によって求められる要素・配分が異なること。また、スポーツのパフォーマンスを発揮するには、種目に応じたトレーニングによって関連した体力要素を高める必要があることを理解する。 (3) トレーニングの原理・原則を理解する。	①			観察・ワークシート
2	(1) スポーツ外傷とスポーツ障害について整理する。 (2) 気温や天候（風、雨、雷等）、湿度等の環境条件に潜む危険を理解する。 (3) 運動を行う前に日頃から心がけること、運動する直前・直後に行うことについて意見交換し、整理する。	①④	②		観察・ワークシート
3	(1) 技術と技能の違いについて理解する。 (2) クローズドスキル型の技能とオープンスキル型の技能についての説明を聞き、知っている運動・スポーツを分類する。 (3) 技能の型に応じた学習方法について、具体的に考える。 (4) 好きなスポーツの一つを選び、その技能や戦術が用具の改良やメディアの発達によって時代とともにどのように変化してきたかを調べ、発表する。	②	②		観察・ワークシート
4	(1) 技能の上達過程について、試行錯誤の段階、意図的な調整の段階、自動化の段階の3つの段階があることを理解する。 (2) 技能の上達過程には、上達速度に個人差があること、プラトー、スランプの状態があることを理解する。 (3) これまでの自分のスポーツ体験や体育授業を思い浮かべ、効果的な練習方法について考える。	③			観察・ワークシート
5 6	(1) 動きの開始と持続についてのメカニズムを理解する。 (2) 体力とトレーニングの基礎理論について理解する。 (3) 体力トレーニングの効果的な進め方を理解する。（PDCAサイクル） (4) 筋力、持久力、調整力、柔軟性を高める具体的な方法を理解する。 (5) 運動能力の向上や健康な生活を送るために必要な体力トレーニングの効果的な進め方について考え、意見交換する。	①	①	①	観察・ワークシート
単元 の 評 価 規 準	知識・技能	①運動やスポーツの技能と体力は、相互に関連していること、また、期待する成果に応じた技能や体力の高め方があること、さらに、過度な負荷や長期的な酷使は、けがや疾病の原因となる可能性があることについて、言ったり書き出したりしている。 ②運動やスポーツの技術は、学習を通して技能として発揮されるようになること、また、技術の種類に応じた学習の仕方があること、現代のスポーツの技術や戦術、ルールは、用具の改良やメディアの発達に伴い変わり続けていることについて、学習した具体例を挙げている。 ③運動やスポーツの技能の上達過程にはいくつかの段階があり、その学習の段階に応じた練習方法や運動観察の方法、課題の設定方法などがあること、また、これらの獲得には、一定の期間がかかることについて、言ったり書き出したりしている。 ④運動やスポーツを行う際は、気象条件の変化など様々な危険を予見し、回避することが求められることについて、学習した具体例を挙げている。			
	思考・判断・表現	①運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、概念と自己の状況を関連付けたりして、自己や社会についての課題を発見している。 ②運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方について、習得した知識を基に、環境の異なる場所や変化を想定して、危険を予見し回避するための自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えている。			
	主体的に学習に取り組む態度	①運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に、主体的に取り組もうとしている。			

時間	学 習 内 容 ・ 活 動
1	<p><b>【学習内容】</b>  ○運動やスポーツの技能と体力は、相互に関連していること、また、期待する成果に応じた技能や体力の高め方があること。（さらに、過度な負荷や長期的な酷使は、けがや疾病の原因となる可能性があること。）（知）※（ ）の部分は第2時で取り扱う。</p> <p>1 導入 単元の学習内容を確認し、見通しを持つ。</p> <p>2 展開  (1) 体力の構成要素と技能との関係を理解する。  ① 「スポーツで活躍するために必要なもの」について、ブレインストーミングを行う。  ② 新体力テストの種目を挙げ、主に測定している体力要素を考える。  ○体力には、体を動かすための「行動体力」と健康と生命を守るための「防衛体力」とがあり、「行動体力」には、筋活動などによってエネルギーを発揮する能力と、そのエネルギーの使い方を調整する能力があることを知る。  ③ 幼少期にできなかったことが、中高生になってできるようになった運動・スポーツの技能を挙げる。</p> <p>生徒自身がこれまで経験してきた体育授業や運動部活動のことを振り返ることで、発言の増加が期待できます。</p>  <p>(2) スポーツには種目に応じた体力要素があり、これらはスポーツ種目によって求められる要素・配分が異なること。また、スポーツのパフォーマンスを発揮するには、種目に応じたトレーニングによって関連した体力要素を高める必要があることを理解する。  ① 特定のスポーツ種目を取り上げ、そのスポーツ種目に関連する体力要素を全て書き出す。特に関連しているものには◎、○等をつける。  ② 体力要素を基に効果のある練習方法を考える。  ○体育授業や部活動等での練習を思い出させる。  (3) トレーニングの原理・原則を理解する。  ① スポーツ種目を1つ挙げ、関連する体力要素を全て書き出す。  ○特に関連しているものには◎、○等をつける。  ② 体力要素を基に効果のある練習方法を考え、ワークシートに書き出す。  ○体育授業や部活動等での練習を思い出させる。</p> <p>3 整理 本時のまとめを行う。</p> <p>ICT機器を活用し、本時の確認テストや振り返りを行うことも、学習内容の定着に効果的です。</p> 
2	<p><b>【学習内容】</b>  ○（運動やスポーツの技能と体力は、相互に関連していること、また、期待する成果に応じた技能や体力の高め方があること。）さらに、過度な負荷や長期的な酷使は、けがや疾病の原因となる可能性があること。（知）※（ ）の部分は第1時で取り扱う。  ○運動やスポーツを行う際は、気象条件の変化など様々な危険を予見し、回避することが求められること。（知）  ○運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方について、習得した知識を基に、環境の異なる場所や変化を想定して、危険を予見し回避するための自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えている。（思）</p> <p>1 導入 本時の見通しを持つようにする。</p>

2 展開

- (1) スポーツ外傷とスポーツ障害について整理する。
  - ① スポーツ外傷とは、スポーツ活動に伴い、急激な外力が加わることで、体の組織が傷つくけがのこと。
  - ② スポーツ障害とは、繰り返し同じ動きをすることで、骨や筋肉等特定の部位に負荷がかかり、引き起こされるけがのこと。
- (2) 気温や天候（風、雨、雷等）、湿度等の環境条件に潜む危険を理解する。  
 気温や天候（風、雨、雷等）が影響して、けがや事故が引き起こされる危険があること、高温多湿下の状況では熱中症の危険があることを理解する。
- (3) 運動を行う前に日頃から心がけること、運動する直前・直後に行うことについて意見交換し、整理する。
  - ① 健康状態の確認を行う。健康的な生活習慣を送ることができているかチェックしておく。
  - ② 服装の点検、運動環境の整備点検等をチェックする。
  - ③ ウォーミングアップ、クーリングダウン、ストレッチングの効果についてまとめる。



の流れで考えを広げ、  
深めさせましょう。

3 整理

本時のまとめを行う。

【学習内容】

- 運動やスポーツの技術は、学習を通して技能として発揮されるようになること、また、技術の種類に応じた学習の仕方があること、現代のスポーツの技術や戦術、ルールは、用具の改良やメディアの発達に伴い変わり続けていること。（知）
- 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、概念と自己の状況を関連付けたりして、自己や社会についての課題を発見すること。（思）

1 導入

本時の内容の見通しを持つようにする。

2 展開

- (1) 運動やスポーツの技術には種類があり、それに応じた学習法があることを理解する。
  - ① 技術と技能の違いを理解する。  
 技術・優れたパフォーマンスのための合理的な体の動かし方のこと。  
 技能・技術を練習することによって身についた能力のこと。
  - ② クローズドスキル型の技能とオープンスキル型の技能について理解し、運動やスポーツを分類する。
- (2) 体育授業や部活動などの自身の経験を振り返り、これまでの練習法の課題を挙げ、効果的な練習方法を考える。

3

- ワークシートに運動、スポーツの具体例を挙げて分類する。その際、単純に競技別に分けることのできない技能があることを理解する。

- (2) 体育授業や部活動などの自身の経験を振り返り、これまでの練習法の課題を挙げ、効果的な練習方法を考える。

考えを共有するなかで改善点についても話し合い、より効果的な練習方法について、再度個人で考えさせましょう。



- (3) スポーツの技術、戦術及びルールが、用具の改良やメディアの発達によって時代とともに変化していることを調べ、プラス面とマイナス面から整理し、発表する。

3 整理

本時のまとめを行う。

**【学習内容】**

○運動やスポーツの技能の上達過程にはいくつかの段階があり、その学習の段階に応じた練習方法や運動観察の方法、課題の設定方法などがあること、また、これらの獲得には、一定の期間がかかること。（知）

1 導入

本時の見通しを持つようにする。

2 展開

(1) 技能の上達過程について、三つの段階があることを理解する。

(2) 技能の上達過程で起きる「プラトー」と「スランプ」について触れるようにする。

スランプを脱出した経験がある生徒がいた場合には、その時の経験談を話してもらえば、聞く側はより身近に感じることができ、聞く側の生徒自身がスランプに陥った際における脱出ヒントとなることが期待できます。



(3) 適切な目標設定と練習方法の工夫について理解する。

適切な目標設定と練習方法の工夫として、以下が考えられます。

- ・短期と長期で目標を区別する
- ・数値など具体的な目標を設定する
- ・適度に挑戦的な課題を設定する
- ・目標到達のための道筋を明らかにする
- ・スモールステップで成功体験を大切に



① グループの仲間の意見を聞き、それを参考に自分の考えを再考する。

② 自分のこれまでを振り返り、問題点や改善点・対処法を考える。

3 整理

本時のまとめを行う。

4

**【学習内容】**

○運動やスポーツの技能と体力は、相互に関連していること、また、期待する成果に応じた技能や体力の高め方があること。（さらに、過度な負荷や長期的な酷使は、けがや疾病の原因となる可能性があること。）（知）※（ ）の部分は第2時で取り扱う。

○運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、概念と自己の状況を関連付けたりして、自己や社会についての課題を発見すること。（思）

○運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に、主体的に取り組もうとすること。（学）※単元を通して、指導と評価を行う。

5

1 導入

本時の見通しを持つようにする。

2 展開

(1) 動きの開始と持続についてのメカニズムを理解する。

- ① 感覚器官から骨格筋が収縮する仕組みを知る。
- ② 体を動かすためのエネルギーの仕組みを知る。
- ③ 動きを持続させるためのエネルギー源の確保を知る。

有酸素運動を行えばなぜ体脂肪は減るのか、家庭等の他教科の内容と関連付けることも効果的です。



④ 筋活動のコントロールについて

- 調整力（巧みな動き）
- 状況判断力

(2) 体力とトレーニングの基礎理論について理解する。

- ① 体力の分類（筋力や持久力、柔軟性等）
- ② 筋肉の分類（速筋線維、遅筋線維）

(3) 体カトレーニングの効果的な進め方を理解する。（PDCAサイクル）

- ① 健康診断と体力測定
- ② トレーニング計画の立案
  - 目的を明確にし、期間、内容、達成目標を決定する。
- ③ トレーニングの実施
  - 定期的に負荷条件や健康、体力を確認して、必要に応じてトレーニング計画を変更する。
  - 負荷条件（運動強度、運動時間、頻度）を決定し、オーバーワーク等に気をつける。
- ④ 健康・体力の再チェック
  - 健康診断・体力測定以外にも大会成績やパフォーマンス等を評価材料とする。

PDCAサイクルを活用することで、質の向上につなげることができます。



6

(4) 筋力、持久力、調整力、柔軟性を高める具体的な方法を理解する。

- ① 筋力トレーニングの種類と方法について知る。
  - ダンベルやバーベル等を用いたレジスタンストレーニングなど
- ② 持久力トレーニングの種類と方法について知る。
  - インターバルトレーニング、レペティショントレーニングなど
- ③ 調整力のトレーニングの種類と方法について知る。
  - ラダートレーニング、ミニハードルを用いたトレーニングなど
- ④ 柔軟性のトレーニングの種類と方法について知る。
  - ストレッチングなど

(5) 運動能力の向上や健康な生活を送るために必要な体カトレーニングの効果的な進め方について考え、意見交換する。

高校卒業後も生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続することが、健康を保持増進していくことにつながるという視点を与えられるようにしましょう。



3 整理

単元のまとめを行う。