

平成25年度 教科に関する研究  
研究主題「思考力・判断力・表現力を育む学習指導と評価」

## 体育・保健体育

運動実践に活用する思考力・判断力を育む体育・保健体育科学学習指導と評価

— 体づくり運動における校種の接続を踏まえた系統的な授業づくりを通して —



# 目 次

1	主題について	1
2	授業研究	
	【授業研究 1】	
	小学校第 4 学年「めざせ！動きの達人」（多様な動きをつくる運動）における運動実践に活用する思考力・判断力を育む体育科学習指導と評価 －小学校高学年段階との円滑な接続を踏まえた系統的な授業づくりを通して－	6
	【授業研究 2】	
	小学校第 5 学年「チャレンジ！！」（体力を高める運動）における運動実践に活用する思考力・判断力を育む体育科学習指導と評価 －小学校中学年段階との円滑な接続を踏まえた系統的な授業づくりを通して－	16
	【授業研究 3】	
	中学校第 3 学年「体づくり運動（体力を高める運動）」における運動実践に活用する思考力・判断力を育む保健体育科学習指導と評価 －校種の接続を踏まえた系統的な授業づくりを通して－	24
	【授業研究 4】	
	高等学校第 1 学年「体づくり運動（体力を高める運動）」における運動実践に活用する思考力・判断力を育む保健体育科学習指導と評価 －校種の接続を踏まえた系統的な授業づくりを通して－	34
3	研究のまとめ	43

## 体育・保健体育科研究主題

### 運動実践に活用する思考力・判断力を育む体育・保健体育科学 習指導と評価

一体づくり運動における校種の接続を踏まえた系統的な授業づくりを通して

#### 1 主題について

##### (1) 学習指導要領解説，体育科の目標から

「小学校体育科」 平成20年 8 月

心と体を一体としてとらえ，適切な運動の経験と健康・安全についての理解を通して，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ともに健康の保持増進と体力の向上を図り，楽しく明るい生活を営む態度を育てる。

「中学校保健体育科」 平成20年 9 月

心と体を一体としてとらえ，適切な運動の経験と健康・安全についての理解を通して，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と体力の向上を図り，楽しく明るい生活を営む態度を育てる。

「高等学校保健体育科」 平成21年12月

心と体を一体としてとらえ，健康・安全や運動についての理解と運動の合理的，計画的な実践を通して，生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する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，明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てる。

(下線部は本資料作成者による)

中学校学習指導要領解説保健体育編において，下線部の生涯にわたって運動に親しむ資質や能力とは，「公正に取り組む，互いに協力する，自己の責任を果たす，参画するなどの意欲や健康・安全への態度，運動を合理的に実践するための運動の技能や知識，それらを運動実践に活用するなどの思考力，判断力などを指している」と示されている。また，小学校学習指導要領解説体育編では，「小学校段階において，その基礎を確実に育成することが重要であることを強調したものである」とされ，高等学校学習指導要領解説保健体育編においては，「卒業後においても，継続的なスポーツライフを営むことができる」ことを目指し，「学習に対する主体的な取組を促し，学校の教育活動全体に運動を積極的に取り入れること」と示している。これらのことから，児童生徒が生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現していくために，小学校から高等学校までの12年間を見通して，運動の技能や態度，知識，思考・判断を育む系統的な授業づくりを展開していくことが大切であると考えられる。

## (2) 体育・保健体育における思考力・判断力について

中央教育審議会答申（平成20年1月）において、体育・保健体育の改善の基本方針では、運動することにより、得られる効果や育まれる資質や能力について示された。具体的には、体育・保健体育では身体能力を身に付けることやコミュニケーション能力を育成すること、論理的思考力を育むことが期待されている。

これらのことを踏まえ学習指導要領の改訂において、体育・保健体育では、すべての領域の指導内容が、「技能（運動）」、「態度」、「知識、思考・判断（小学校は思考・判断）」と示された。思考力・判断力については、「筋道を立てて練習や作戦を考え、改善の方法などを互いに話し合う活動などを通じて論理的思考力をはぐくむことにも資する（一部抜粋）」と示されている。児童生徒が運動の課題を解決する過程において、論理的に思考し、判断した上で表現していく学習が重要であると言える。体育・保健体育における思考力・判断力は、概ね「思考・判断」と捉えることができ、各学年の運動領域における学習課題に応じて、これまでに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ができる力であると捉える。各運動の領域において、基礎的な知識や技能を十分に活用して、学習課題への取り組み方が工夫できるようにし、運動の領域及び運動の選択の幅を広げるとともに、自己の課題に応じた解決方法を見いだすことができるよう、系統的な授業づくりを進めていくことが、児童生徒の思考力・判断力を育む上で重要であると考えられる。今回、研究の対象とする体づくり運動の「知識、思考・判断（小学校は思考・判断）」の指導内容は下記の通りである。

小学校低学年では、体づくりのための簡単な運動の行い方を工夫できるようにし、中学年では発達の段階に応じた運動の行い方を工夫できるようにする。そして、高学年では自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫できるようにすることと系統的な指導内容が示されている。これらの学習を受け中学校1・2年生では、体づくり運動の意義と行い方や運動の計画の立て方などを理解し、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。そして、3年生では、運動を継続する意義や体の構造、運動の原則などを理解し自己の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ことが指導内容となる。さらに、高等学校では、体づくりの運動の行い方や体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにすると示されている。これらのことを踏まえ、児童生徒の発達の段階に応じ系統的に授業を行っていくことで、思考・判断を育み、体育・保健体育における思考力・判断力を育むことができると考える。

## (3) 研究の基本方針

これまでの研究において、児童生徒の論理的思考力を育む取組として、身体を使って表現することや仲間と共感できる活動を学習過程に位置付けた実践を展開してきた。各校種の授業において話合いのテーマや学習の課題の明確化を図り、教材・教具を工夫したことで、児童生徒が、身体を使って表現する活動や仲間と伝え合い、共感できる活動を行うことができるようになり、児童生徒一人一人の

論理的思考力を育むことにつながった。

今回の研究を進めるに当たって、体育・保健体育科における思考力・判断力・表現力を育む学習指導と評価について実態調査を行った。その結果から学習のねらいを明確にし、学習の場を工夫したり話し合い活動を取り入れたりして、指導内容の定着を図ろうとする意識の高さがうかがえた。一方で、学習内容の明確化を図り、児童生徒の実態に応じて設定した学習活動における学習状況を評価することについて、特に運動についての思考・判断の観点において、課題意識が低いことから十分な取組を行っているとは言えない。

今年度の研究では、これまでの研究や実態調査により明らかになった課題を踏まえ、育まれた論理的思考力を生かし、運動実践に活用する思考力・判断力を育むための体育・保健体育科の学習指導について研究を進めるとともに、その評価の活用と評価方法を追究していく。研究対象領域は3校種ともに「体づくり運動」として研究を進めていく。「体づくり運動」を研究の対象領域とするその理由として、以下の3点が挙げられる。1点目は、体づくり運動は、他の運動領域が2学年にわたって弾力的に取り扱うことができるのに対し、小学校から高等学校にわたる全ての学年で必修とされた運動領域である。そこで、学年・校種の接続を考慮した系統的な授業づくりが重要であると考えられる。2点目は、体づくり運動には、特定の技能がないため、指導内容において「技能」は「運動」と示されている。また、特定の技能がないため運動の系統性が見えにくい領域でもある。今後は指導内容の明確化を図っていくことが大切であり、それに伴う評価が重要であると考えられるからである。3点目は、体づくり運動は、児童生徒の体力の向上を図り、実生活や学校教育活動全体で生かすことができるようにすると示されている。児童生徒が自分の体力について理解したり、高め合ったりすることが、日常の運動実践に活用する思考力・判断力を育むことにつながることを考えるからである。

体育・保健体育は、児童生徒の発達の段階を4年ごとのまとまりから捉えている。様々な動きを身に付ける小学校1年生から小学校4年生までの時期、多くの運動を体験する小学校5年生から中学校2年生までの時期、そして、少なくとも一つのスポーツに親しむ中学校3年生から高校3年生までの時期である。それぞれの段階で、指導内容の明確化を図り運動の系統性を重視していくと同時に、校種の接続を踏まえた系統的な授業づくりとその評価の在り方を追究していく。

#### (4) 主題に迫る手立て

研究主題に迫るために、下記の手立てを中心に授業研究を行う。

- |                          |
|--------------------------|
| ア 校種の接続を踏まえた授業展開の工夫について  |
| イ 学習資料や学習の場の工夫について       |
| ウ 学習評価を指導に生かす授業展開の工夫について |

**資料** 体育・保健体育科における思考力・判断力・表現力を育むための学習指導と評価についての実態評価（数値は％）

- (1) 調査期間 平成25年3月1日から平成25年3月14日
- (2) 調査対象 県内公立小学校549校，公立及び県立中学校232校，県立高等学校100校（太田第二高等学校里美校を含む），県立中等教育学校1校
- (3) 回答総数 551件（小学校343件，中学校142件，高等学校66件）
- (4) 回収率 62.5％

**設問1** 体育・保健体育科における「思考力・判断力」を育むために取り組んでいることを次の中から選び，回答してください。（複数回答可）

	小学校	中学校	高等学校	総数
課題の工夫	42.1	51.8	58.1	47.0
学習の場の工夫	81.9	73.8	59.1	76.2
単元計画の工夫	18.4	16.3	22.6	18.6
話し合い活動の工夫	53.8	58.9	34.4	51.9
適切な評価規準の設定	16.7	12.8	25.8	17.2
具体的な評価方法の設定	13.5	15.6	21.5	15.3
学習のねらいを明確にした授業	64.6	54.6	49.5	59.7
特になし	0.0	0.0	1.1	0.2
その他	3.2	4.3	1.1	3.1

小・中・高等学校では，「学習の場の工夫」の回答が，最も高い割合となっており，特に小学校では8割，中学校では7割を超えている。さらに，小・中学校では，「話し合い活動の工夫」及び「学習のねらいを明確にした授業」が5割を超えている。一方，高等学校では，「課題の工夫」が約6割となっている。

**設問2** 体育・保健体育科における「思考力・判断力・表現力」に係る観点別学習状況の評価の観点である「運動や健康・安全についての思考・判断」について，評価を適切に行うために取り組んでいることを次の中から選び，回答してください。（複数回答可）

	小学校	中学校	高等学校	総数
単元の評価規準の設定	36.3	36.2	29.0	35.1
学習活動における評価規準の設定	28.7	28.4	46.2	31.4
評価時期の設定	8.2	9.2	10.8	8.9
評価計画の作成	8.8	14.9	10.8	10.6
学習カードの工夫	83.0	90.8	32.3	76.7
学習活動の観察	74.0	69.5	75.3	73.1
ノートやワークシートの記述の分析	43.0	45.4	31.2	41.7
「おおむね満足できる」状況や「十分満足できる」状況と判断される具体的な例などを想定した評価の実施	14.0	14.9	9.7	13.5
テスト問題の工夫	17.8	21.3	37.6	21.9
特になし	0.0	0.0	0.0	0.0
その他	0.9	0.0	1.1	0.7

小・中学校では，「学習カードの工夫」が8割を超えていた。また，各校種とも，「学習活動の観察」の回答が約7割となっている。一方，「評価時期の設定」，「評価計画の作成」及び『おおむね満足できる』状況や『十分満足できる』状況と判断さ

れる具体的な例などを想定した評価の実施」については、各校種とも1割前後である。

設問3 「運動や健康・安全についての思考・判断」について、評価を適切に行う上で課題となっていることを次の中から選び回答してください。（複数回答可）

	小学校	中学校	高等学校	総数
単元の評価規準の設定	28.1	34.8	39.6	31.5
学習活動における評価規準の設定	40.4	41.8	52.7	42.7
評価時期の設定	14.0	19.1	8.8	14.5
評価計画の作成	28.4	30.5	20.9	27.7
学習カードの工夫	29.2	32.6	17.6	28.2
学習活動の観察	21.9	23.4	34.1	24.2
ノートやワークシートの記述の分析	22.2	24.1	8.8	20.6
「おおむね満足できる」状況や「十分満足できる」状況と判断される具体的な例などを想定した評価の実施	36.3	31.2	18.7	32.2
テスト問題の工夫	19.3	23.4	22.0	20.7
特になし	1.2	2.1	4.4	1.9
その他	1.5	0.0	0.0	0.9

各校種とも「学習活動における評価規準の設定」が4割を超えており、特に高等学校では、5割を超えている。また、小・中学校では、「『おおむね満足できる』状況や『十分満足できる』状況と判断される具体的な例などを想定した評価の実施」が3割強となっている。高等学校では、「単元の評価規準の設定」、「学習活動の観察」が3割を超えている。

設問4 体育・保健体育科における「思考力・判断力・表現力」について評価を行う上で、工夫していることや課題となっていることがあれば、自由に記述してください。

小・中学校では、学習の場の工夫や学習カードの工夫をしているとの回答が多くあったが、課題として、学習カードや場の工夫による話し合い活動を行うことで運動時間が少なくなるということが記述されていた。また、高等学校では、学習の場の工夫の記述は見られたが、評価規準の作成や評価方法について課題としていることがうかがえる内容であった。

## 2 授業研究

### 【授業研究1】

小学校第4学年「めざせ！動きの達人」（多様な動きをつくる運動）における運動実践に活用する思考力・判断力を育む体育科学学習指導と評価  
—小学校高学年段階との円滑な接続を踏まえた系統的な授業づくりを通して—

#### 1 単元名 体づくり運動（多様な動きをつくる運動）「めざせ！動きの達人」

#### 2 単元目標と観点別評価規準

##### (1) 単元目標

- 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。 (運動への関心・意欲・態度)
- 体づくり運動のための運動の行い方を工夫できるようにする。 (運動についての思考・判断)
- 多様な動きをつくる運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに体の基本的な動きや組み合わせた動きができるようにする。 (運動の技能)

##### (2) 観点別評価規準（学習活動に即した評価規準） ◎は十分に満足できる状況

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
①多様な動きをつくる運動に◎ <u>進んで</u> 取り組もうとしている。 ②決まりを守り、◎ <u>自ら</u> 励ましの声をかけて運動しようとしている。 ③用具の準備や片付けを、友達と一緒に◎ <u>進んで</u> 行おうとしている。 ④◎ <u>常に</u> 場の危険物を取り除いたり用具の安全を確かめたりしようとしている。	①多様な動きをつくる運動の行い方を知り、友達のよい動きを見付け、自分の運動に◎ <u>的確に</u> 取り入れている。 ②基本的な動きの組み合わせ方を◎ <u>適切に</u> 見付けている。	①姿勢や方向を変えて、バランスをとる動きが◎ <u>安定して</u> できる。 ②姿勢や方向を変えて体を移動する運動が◎ <u>スムーズに</u> できる。 ③◎ <u>タイミングよく、スムーズに</u> 用具を操作することができる。 ④腕の引き方や押し方、重心のかけ方などを変えて◎ <u>安定して</u> 力試しの運動ができる。 ⑤基本的な二つの動きを組み合わせて◎ <u>安定して</u> 行うことができる。

#### 3 単元について

##### (1) 教材について

「多様な動きをつくる運動」は、「体のバランスをとる運動」や「体を移動する運動」、「用具を操作する運動」、「力試しの運動」、「基本的な動きを組み合わせる運動」を通して、動きのレパートリーを増やしたり動きの質を高めたりすることで、



将来の体力の向上につなげることをねらいとしている。「めざせ！動きの達人」は、思考力・判断力の育成に視点を当てながら、「〇〇して〇〇する」といった連続する組合せの動きや「〇〇しながら〇〇する」といった同時に行う組合せの動きを友達と一緒に開発していくことで、動きのレパートリーを増やしたり動きの質を高めたりすることをねらいとした教材である。第4学年で「基本的な動きを組み合わせる運動」を十分に経験することが、動きのレパートリーを増やしたり動きの質を高めたりすることにつながり、高学年での「体力を高める運動」において、「自己の体力に応じた体力づくりの実践」にスムーズに移行していくと考える。

## (2) 児童の実態について

表1 児童の意識調査結果（平成25年6月15日実施 調査人数 第4学年38人）

内 容	回 答
めあてを意識して学習に取り組んでいますか。	はい30人 いいえ8人
上手な友達の動きを見付け、自分の動きに取り入れることはできますか。	はい27人 いいえ11人
動きを組み合わせ、新しい動きをつくることはできますか。	はい24人 いいえ14人

本学級の児童は、体を動かすことを好み、体育の時間をとても楽しみにしている。しかし、学習やグループ学習の中で自己中心的な言動があり、それがきっかけで、衝突が見られるときもあり、励まし合いながら運動することに難しさを感じている児童も見られる。

「思考・判断」の視点から児童の意識調査結果（表1）を見ると、「めあてを意識して学習に取り組んでいますか。」の問いに対して、8名が「いいえ」としている。理由として、「忘れてしまうから」、「あまり考えないから」など、めあてに対する意識が低いことが分かり、課題提示に問題があるのではないかと考える。また、「上手な動きを取り入れたり、新しい動きをつくったりすること」を苦手とする児童が多く、知識を活用する技能に課題があることが分かる。他にも、「先生、これ去年たくさんやったよ。」、「こんな動き僕にはできないよ。」と児童から声を掛けられ、学習内容が他学年にわたって系統的に積み上げられていない点や、学習評価を学習カードに偏って評価してしまい、十分に学習状況を把握できなかった点など教師の側にも課題が多い。

## (3) 主題に迫る具体的な手立て

教材の特性と児童の実態、それに伴う教師の指導上の課題を踏まえ、以下の手立てを講じることとした。

### ア 高学年との接続を踏まえた系統的な授業づくり

指導内容の確実な定着のためには、運動の系統性を図ることが大切である。三木四郎氏は「系統性を踏まえた指導」について、「基礎技能や予備的な技から目標技へ、さらに変形技や発展技へと学習の道筋を明らかにして指導すること。」としている。このことから「高学年との接続を踏まえた系統的な授業」とは、「第4学年と第5学年の2年間にわたって易から難へ段階的に学習できる授業」と言える。そ

のため、第4学年で扱う内容が5学年で扱う内容の基本となるよう、それぞれの学年の指導内容を明確にした。具体的には、第4学年で扱う動きを第5学年の「体力を高める運動」の準備運動で扱い、高学年の目標である「自己の体力に応じた体力づくりの実践」にスムーズに移行できるようにした。

#### イ 評価規準を踏まえた具体的な課題の提示

評価規準の作成にあたっては、『評価規準の作成、評価方法等の工夫改善のための参考資料』【小学校 体育】（平成23年11月 国立教育政策研究所）（以下「評価の参考資料」という。）を参考にして、「学習活動に即した評価規準」を設定した。課題の提示に当たっては、設定した「学習活動に即した評価規準」を指導と評価の計画に位置付け、その計画を基に課題提示を行うようにした。その際、児童向けの易しい言葉に置き換え、本時のねらいとして提示するとともに、分かりやすい提示となるよう「本時のねらい」は、毎時間「技能」、「態度」、「思考・判断」の3観点のうち1観点到絞って提示する。また、教師が提示した「本時のねらい」を基に、児童一人一人がめあてを立てるが、「手掛かりとなる言葉」を複数個提示し、それを基に自分のめあてを立てるようにした。

#### ウ 知識や技能を活用する活動の充実

白旗和也氏は「豊かなスポーツライフを目指す上で不可欠なのは運動に楽しさや魅力を感じられること」とし、発達段階に応じた楽しさを提供する重要性を訴えている。同氏はさらに、「低学年や中学年の子どもは、体を動かすことそのものを楽しさを感じるため、『もっと動きたい』、『こんなこともしてみたい』という欲求を満たすよう授業を組み立てることで、意欲的な学習が展開できる。」と述べている。このことを受け、本単元では、活動しながら考えたり工夫したりする時間を多く設定するようにした。その際、教具を豊富に用意することや興味を引く場を設定したり、あるいは学習したことを生かした運動会の種目を考えたりすることで、試行錯誤する機会を数多く提供できるようにした。

#### エ 評価方法の工夫

評価の参考資料によれば、「評価を適切に行うという点のみでいえば、できるだけ多様な評価を行い、多くの情報を得ることが重要であるが、他方、このことにより評価に追われてしまえば、十分に指導ができなくなるおそれがある。」と記されている。これを受け、手軽にかつ即座にフィードバックができる、観察による評価の工夫を行うこととした。具体的には、本時のねらいに対して、「十分に満足できる状況」として評価した児童には、その場で児童の紅白帽子に観点別に色分けをしたシールを貼り、評価した結果がすぐに分かるようにした。児童もシールが欲しいことで、本時のねらいを意識して取り組むことが期待できる。授業後は、帽子に貼ってあるシールを学習カードに貼るようにし、記録として残せるようにした。

なお、シールを活用した観察による評価に加え、学習カードへの記述やシールの枚数に応じた動きの達人認定証を設定した。さらに、授業のまとめにおいて「ナイスプレー賞」、「フェアプレー賞」、「グッドアイデア賞」（よい態度や工夫した動きを組み合わせをした児童を紹介し合う時間の設定）を活用し、総合的に評価ができるようにした。

#### 4 単元の指導計画（9時間扱い）

段階	時間	学習のねらい・活動	評価計画		
			関	思	技
はじめ	1	<p>学習の進め方を知り，単元の目標を立てよう。</p> <p>1 整列，あいさつ，健康観察をする。</p> <p>2 ペア・グループ編成をする。</p> <p>3 学習内容と学習の決まりを確認し，見通しを持つ。</p> <p>4 準備運動を行い，既習の動きを行う。</p> <p>5 単元の目標を立て，振り返りをする。</p> <p>6 整列，整理運動，健康観察，あいさつをする。</p>	①		
なか	2	<p>友だちと動きを確認しながらいろいろな動きを身に付けよう。</p> <p>1 整列，あいさつ，健康観察をする。</p> <p>2 本時の学習のねらい，内容，進め方を確認する。</p> <p>3 本時の学習のめあてを立てる。</p> <p>4 準備運動をする。</p>	④		①
	3	<p>5 活動1に取り組む。</p> <p>（体のバランスをとる運動，体を移動する運動，用具を操作する運動，力試しの運動，基本的な動きを組み合わせる運動に取り組む。）</p> <p>（1つ1つの動きを提示し，ペア・グループで動きを確認しながら運動に取り組む，動きのレポーターを増やしていく。）</p>		①	②
	4	<p>6 活動2に取り組む。</p> <p>（経験した動きを生かしてグループでゲームを行う。）</p>	③		③
	7	<p>7 片付け，整理運動，健康観察をする。</p> <p>8 本時の振り返りをする。（賞の発表）</p>			
なか	5	<p>動きを組み合わせ「動きの達人」をめざそう。</p> <p>1 整列，あいさつ，健康観察をする。</p> <p>2 本時の学習のねらい，内容，進め方を確認する。</p> <p>3 本時の学習のめあてを立てる。</p>	②		④
	6	<p>4 準備運動をする。</p> <p>5 活動1に取り組む。</p> <p>（動きを選んだり，工夫したりして動きのレポーターを増やす。）</p> <p>6 活動2に取り組む。</p> <p>（ペアで動きを確認しながら，組み合わせの動きに挑戦する。）</p>		②	
ま	3	<p>7 整列，整理運動，健康観察をする。</p> <p>8 本時の振り返りをする。（賞の発表）</p> <p>考えた動きを紹介し合おう。</p> <p>1 整列，あいさつ，健康観察をする。</p> <p>2 本時の学習のねらい，内容，進め方を確認する。</p> <p>3 本時の学習のめあてを立てる。</p>			⑤

と め ①	4 前時までに考えた動きを紹介し合う。 5 見た動きでやってみたい動きに取り組む。 6 片付け, 整理運動, 健康観察をする。 7 本時の振り返りをする。(賞の発表) 8 あいさつをする。			
ま と め ②	<b>運動会での種目「めざせ!動きの達人」の内容を考えよう。</b> 1 学習した動きを生かして, 種目の内容を一人で考える。 2 一人一人が考えたコースをグループでまとめる。 3 グループの意見を基に話し合っ種目の内容を決定する。 4 単元の振り返りをする。		②	

## 5 本時の学習

### (1) 本時の目標

- 基本的な二つの動きを組み合わせで行うことができる。(運動)
- きまりを守り, 友だちと励まし合っ運動することができるようにする。(態度)
- 基本的な動きの組み合わせ方を見付けることができる。(思考・判断)

### (2) 準備・資料

マット, 跳び箱, 平均台, 長縄, ボール, 段ボール, カラーコーン, フラフープ, 体操棒, ペットボトル, ハードル, ぞうきん, 掲示資料, 評価用シール, 学習カード

### (3) 展開

時間	主なねらい・学習活動	教師の働きかけ・評価
はじめ 10分	1 整列, あいさつ, 健康観察をする。 2 本時の学習のねらい, 内容, 進め方を確認する。 <b>動きを組み合わせ「動きの達人」をめざそう。</b> 3 本時の学習のめあてを立てる。 4 場の準備を行い準備運動をする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康状態をよく把握する。</li> <li>・前時の課題と学習内容を確認し, 見通しをもって活動できるようにする。</li> <li>・「本時のねらい」に即しためあてを立てるために, 手掛かりとなる言葉を提示する。</li> <li>・効率的に準備ができるようにするために, 床や教具にマークを記しておく。</li> <li>・準備運動では, 六つの場で多くの動きを行い, 主運動につながるようにする。</li> </ul>
なか 28分	5 活動1に取り組む。 (動きを選んだり, 工夫したりして動きのレパートリーを増やす。)  6 活動2に取り組む。 (ペアで動きを確認しながら, 組み合わせの動きに挑戦する。)  (1) 動きを組み合わせるポイントの確認をする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・活動1では, 動きを選んだり工夫したりして活動できるようにするために, 動きを選ぶ視点や工夫する視点を確認する。</li> <li>・設置したコーナーでの活動時間をデジタルタイマーで表示し, ローテーションすることで効率的に授業を進めることができるようにする。</li> <li>・活動2では, 動きを組み合わせるポイントを理解するために, クイズ形式の発問を行うことで思考を促し, 理解が深まるようにする。</li> <li>・10個の動きを開発することができた児童を「動きの達人」とし, 認定証を与えることで, 意欲が高まるようにする。</li> <li>・動きの組み合わせができない児童には易しい動きを示し, できる楽しさを味わえるようにする。</li> <li>・ねらいを意識して活動し, ねらいに迫る活動を</li> </ul>

	(2) ペアで動きを開発する。	している児童の帽子にシールを貼る。 ㊦動きの組み合わせ方を㊦適切に見付けている。 (観察 学習カード 発表)
まとめ 7分	7 片付け, 整理運動, 健康観察をする。 8 振り返りを行い, 今日の「グッドアイデア賞」の友だちを紹介し合う。 9 次時の内容を確認し, あいさつをする。	・よく使った部位を中心にほぐす。 ・本時のねらいを確認し, ねらいやめあてに即した振り返りとなるようにする。 ・思考面で優れた取組を見せた児童やチームをたたえ合う。 ・よい組合せを紹介し, 知識の共有化を図る。

## 6 授業の実際

### (1) 高学年との接続を踏まえた系統的な授業づくりについて

表2のとおり, 児童が昨年度第3学年で扱った動きを基にして, 第4学年で扱う動きを明確にして指導に当たる。なお, 動きの選定は, 解説に記された動きを基本とし, 第4学年は第3学年で扱う動きに「条件を加える動き」を扱うようにすることで, 系統的な動きを身に付けることができるようにした。「ボールをつきながら平均台を渡る」動きができた児童の割合は, 学習前の約35%から学習後は90%に上がった。資料1の児童の振り返りから, 準備運動の中で第3学年で実施した平均台を渡る動きやボールを操作する動きを十分に行うことで, それらの動きに余裕が生まれ, 平均台の渡り方を工夫したり動きの組み合わせを開発したりする活動を活発にしたのではないかと考える(児童A)。なお, 準備運動時に既習事項の易しい運動をグループで行うことで, 児童相互で励まし合う姿が随所に見られ学習意欲を高めた(児童B)。さらに, 第3学年で扱った動きを準備運動に取り入れたことが, 第4学年で扱う運動の習得に意欲的になり有効であったことが分かる(児童C)。これらのことから第4学年で扱う運動を第5学年の準備運動で扱った場合, 同様のことが期待できるのではないかと考える。

以上のことから運動の系統性を図った授業は, 技能の習得のみならず児童の運動についての思考・判断をうながし指導内容の確実な定着につながったと考えられる。

表2 学年の接続を踏まえた動きの系統表

	3年	4年	5年
体のバランス	回る 平均台を渡る	回りながら移動する いろいろな渡り方	体の柔らかさを高めるための運動 ・動きながらの柔軟
体を移動する動き	はう, 歩く 跳ぶ, 跳ねる, 登る, 降りる	速さや向きを変えて はう, 歩く, 走る	巧みな動きを高めるための運動 ・いろいろな跳び方で跳ぶ
用具を操作	転がす, 投げる, くぐる, つかむ	姿勢を変えて転がす 投げる, 片手でつかむ	力強い動きを高めるための運動 ・人や物の重さを使って
力試し	押す, 引く運ぶ	条件を変えて押す引く, 運ぶ	動きを持続する能力を高めるための運動
組合せ	バランスと用具	バランスと用具と移動と力	・5分間の持久走 ・全身運動を続ける

### 資料1 児童の振り返り

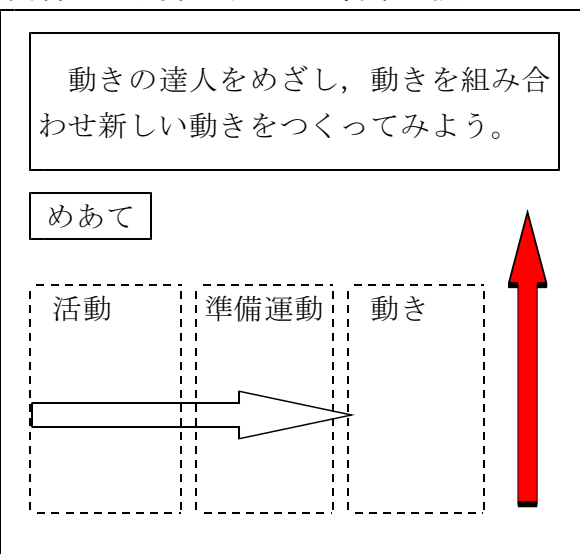
児童A	組合せの動きが頭の中にどんでんできあがってくるようになりました。(学習カード)
児童B	去年やった動きをたくさんやったから新しい動きができるようになりました。(学習カード)
児童C	失敗した時に「どんまいつぎつぎ」を言ってくれてやる気が出た。(学習カード)

## (2) 評価規準を踏まえた具体的な課題提示を通して

本時のねらいを達成するために、評価規準を踏まえた本時のねらいが明確に伝わるよう、具体的な言葉で掲示したり伝えたりするとともに、児童がめあてを立てる際、資料2のように手掛かりとなる言葉も提示した。その結果、資料3の児童Dの「めあて」と「振り返り」の内容の変化の通り、本時のねらいに即しためあてを立てることができるようになった。しかし、第3時の授業の振り返りを見ると、めあてに即した振り返りを記すことができていない児童が目立った。そこで第4時以降は、授業の中盤に一度本時のねらいやめあてを確認する時間を設定するとともに、振り返りを書く際にも再度本時のねらいやめあてを確認するようにした。その結果、1単位時間を通して、めあてを意識しながら活動できる

### 資料2 手掛かりとなる言葉の提示

ようになり、指導内容に関する成果や学習課題を確認することができるようになった。児童Dの第4時を見ると、めあてをもって取り組んだ結果、動きの習得につながっていることが分かる。このことから、児童がめあてを意識しながら活動することは、課題を解決しようとする意識が高まり、課題の解決に向けて試行錯誤する取組をより活発にし、思考力・判断力を育むことにつながると言える。



以上のことから、本時のねらいを具体的に提示し児童が「なか」や「まとめ」

の時間に再度確認することは、思考力・判断力を育むことに有効であると考えている。

### 資料3 本時のねらいに対する「めあて」と「振り返り」の内容の変化

#### 児童D

本時のねらい 友達の上手な動きを見付け、自分の動きに取り入れよう。

3時間目	めあて	友達の良い動きをよく見て自分に取り入れたい。
	振り返り	〇〇さんの動きをよく見て、はげましあってやれた。
4時間目	めあて	自分の動きに取り入れるために、ちゃんと友達の良い動きを見たい。
	振り返り	平均台の上で、ボールをつくるとき〇〇さんをまねして体を低くしたらできた。

## (3) 知識や技能を活用する活動の充実を通して

### ア 形成的授業評価から

図1は、形成的授業評価の推移である。学習の振り返りの時間毎に実施し、変容を確認しながら学習を進めた。第1時において「学び方」の項目が低いのは、「めあてに向かって練習することよりも、単元の目標や学習内容を確認して見通しをもてるようにすることで意欲を高

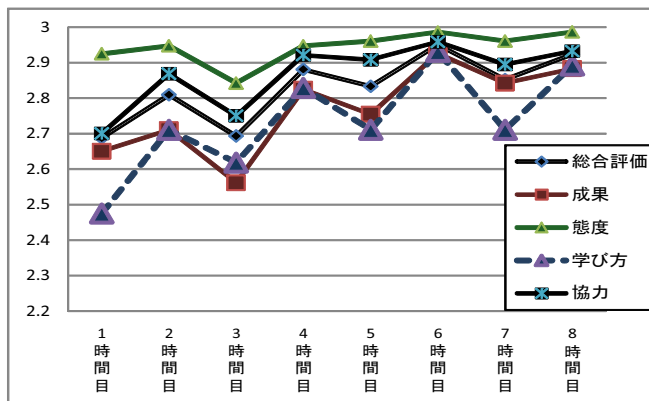


図1 形成的授業評価の推移

めるとともに、学習のきまりの確認を行い次時からの活動がスムーズに進むようにすることを主なねらいとしたからであると考えている。第3時に全体的に落ち込みが見られたのは、「友達のよい動きを見付け、自分の動きに取り入れる」ことをねらいとしたが、そのねらいを十分に意識した取組ができなかったためであると考えられる。児童の書いた「めあて」に対する「振り返り」は、一貫性が無かったり、具体的でなかったりしている。第4時は「本時のねらい」や児童の立てた「めあて」を授業の中盤や終末にも確認することで、「本時のねらい」や「めあて」を意識して活動できるようにした。同時により動きを見付けるポイントの確認も行った。児童にはよい動きを見付けるために、「体のどこを見るか」や「どんなリズムなのか」にポイントをおくことを伝え、よい動きを捉えることができるようにした。その結果、よい動きを具体的に捉え、それを自分の動きに取り入れ上手にできるようになったと実感し、学習カードに記述している児童が増えている。第5時から活動内容が「組み合わせた動きの開発」が中心となるため、教師の説明が増え総合評価以外全体的に落ち込んだと考えられ、第7時にも落ち込みが見られた。これは「動きの開発」に停滞感があつたためであると考えられる。動きの開発を一緒に行っているペア以外の児童の取組にも目を向けられるよう声掛けをすれば、改善が図られたのではないかと考える。第8時は開発した動きを紹介し合い、他の児童が開発した動きの中からやってみたい動きを選び取り組むことで、楽しく活動することができた。

#### イ 考えたり工夫したりする活動の展開

児童の「もっと動きたい」、「こんなこともしたい」という欲求を満たすために場や教具の工夫を行った。場の工夫においては、単元の後半に準備運動の場（六つのコーナーをローテーションしながら、グループで取り組む）、活動1の場（六つのコーナーをローテーションしながら、一人一人が動きを選んだり工夫したりして取り組む）、活動2の場（四つのコーナーから動きに応じて練習する場を選び、ペアで励まし合いながら組み合わせの動きを開発する）を設定したことで、十分な活動量が確保でき、体を動かす楽しさを味わうことができた。

また、活動の中で、考えたり工夫したりできるように、各コーナーに準備運動、活動1、活動2の行い方や動きを開発する際のポイント等を記した掲示物を設置した。資料4は、各コーナーに設置した掲示物である。児童が活動中自由に見ながら練習できるようにした。この掲示物を活用したことで、動きを選んだり考えたり工夫したりでき、思考力・判断力を育むことに有効であった。教具においては、教具の数や種類が豊富になるよう用意した。ボール・フラフープ・ぞうきん・体操棒など学校にあ

資料4 各コーナーに設置した掲示物

移動の達人コーナー		
準備運動	活動1	*動きの イラスト
	ポイント	
動きの 紹介	活動2	
	ポイント	

る教具を活用するだけでなく、ペットボトル、ハードル・ダンボール箱・紅白箱など他の領域で活用している教具も児童の周りに置くことで、選んだり工夫したりする活動が促進されるようにした。実際に周りに置いてある教具を見たり触ったりして動きを考える児童もいて、豊富な種類と数の教具は運動についての思考・判断を促す上で効果的であった。資料5は、その授業の様子

資料5 授業の様子



平均台の上にダンボールやフラフープを設置するなどして難易度を上げることで、児童の挑戦意欲を高めることができた。

ウ 運動会に向けて（まとめの取組）

図2は、グループの種目図である。第9時は運動会の障害物走「めざせ！動きの達人」の内容を考える時間とした。これまで学習してきたことを生かして、障害物走の種目を個人で考え、それを基にグループや学級全体で話し合い、最終的に一つのコースを考えることをねらいとした。児童は紅白玉を頭にのせながら、平均台を歩いたりフラフープをくぐったりする種目を考案し、種目名も「目指せ！バランスの達人」と変更した。動きを考えるだけでなく、安全面や難易度及び準備物に配慮し、どの児童も熱心にコースを考えることができた。

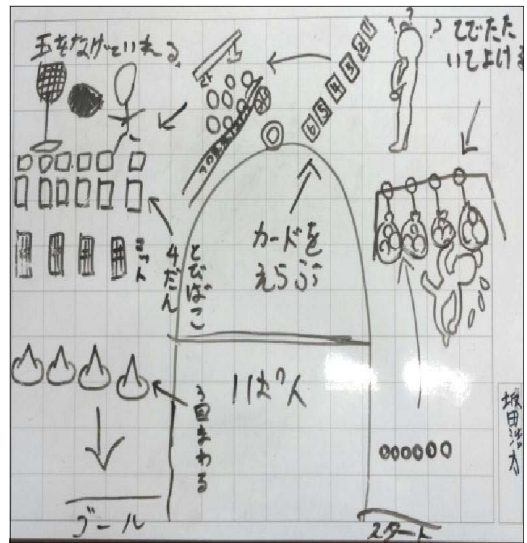


図2 グループの種目図

(4) 評価方法の工夫

ア 観察による評価の工夫

資料6は観察による評価の様子である。本時のねらいに対して、「十分に満足できる状況」とであると評価した児童に対し、紅白帽子にシールを貼ることは、評価方法が容易であり、その分児童に対する励ましの声をより多くかけることができた。児童もシールを貼って認めてほしいという思いから「本時のねらい」をより意識した取組が見られ、その取組が考えたり工夫したりすることをさらに促していたと思われる。学習後は、紅白帽から学習カードにシールを貼り移し、評価として残すことができるようにした。このように、シールを活用した評価は、児童の学習意欲を高め、動きの組み合わせを工夫することにつながり、本時のねらいを達成するのに有効であった。

資料6 観察による評価の様子





## イ 相互評価の工夫

資料7は、達人カードと達人認定証である。ペア学習で「組合せの動き」を考える際、考えた動きができたらペアの児童が「動きの達人カード」にシールを貼り、10の技ができたなら「動きの達人認定証」がもらえるようにした。児童はこの認定証の獲得を目指し「組合せの動き」の習得にさらに意欲的となり、多くの組合せの動きが生まれたことから、思考力・判断力を育むことに有効であったと考える。第7時終了時には、全員が認定賞を獲得することができた。しかし、動きの質という点では課題が残った。

## ウ 学習カードの活用

本時のねらいから、児童一人一人の「学習のめあて」が立てられているか、また振り返りが学習のねらいに即して記されているかについてを確認し、達成状況の判断材料として活用した。毎時間コメントを記し、児童が学習の成果や課題を再確認できるようにした。カードを活用したことで、児童は「学習のめあて」が明確となり、振り返りから習得した動きや次時の課題を確認することができた。学習カードの活用は、児童が動きを考えたり組み合わせたりうえで有効であったと考える。

## エ 「ナイスプレー賞」、「フェアプレー賞」、「グッドアイデア賞」の活用

「本時のねらい」が技能面であれば「ナイスプレー賞」、態度面であれば「フェアプレー賞」、思考・判断面であれば「グッドアイデア賞」を設け、振り返りの時間に「本時のねらい」に対してよい取組をしていた児童を紹介する時間を設定した。その際、動き方のコツを確認したり、よい動きを紹介したりして、知識の共有化も図った。児童も自分が紹介されたい思いから、「本時のねらい」を意識した取組を見せ、指導内容の定着に有効であったと言える。

## 7 成果について

- (1) 高学年との接続を踏まえた系統的な授業づくりを実践したことで、指導内容の定着が図られ、技能の習得のみならず思考力・判断力を育むことには有効であった。
- (2) 「本時のねらい」を具体的に提示し、児童が「学習のめあて」を確認しながら学習を進めたことは、運動についての「思考・判断」を深めることに有効であった。
- (3) 活動量が十分に確保できる場を設定したことで、児童に体を動かす楽しさを味わわせることができた。同時に動きを開発する際のポイント等を記した掲示物を設置したり豊富な種類の教具を用意したりしたことで、児童が考えたり工夫したりする場面が増え、思考力・判断力を育むことにつながったと考える。
- (4) 観察による評価、相互評価、自己評価を多面的に行ったことで、児童の学習状況をより深く把握することができ、指導内容の定着につなげることができた。

## 資料7 「達人カード」と「達人認定証」

めざせ！動きの達人「組み合わせの動き」

	「〇〇しながら〇〇する」 「〇〇してから〇〇する」	シール
1	同じ場所にながられんぞくでとぶ	○
2	ジャンプしてからマス目の所に全部ちやくちする。	○
3	ひっぱりながら歩く（相手は二人）	○
4	かいてんしながらとびおる	○
5	なわとびをとびながらかいてんする	○
6		
7		

【授業研究2】

小学校第5学年「チャレンジ！！」（体力を高める運動）における運動実践に活用する思考力・判断力を育む体育科学習指導と評価  
 —小学校中学年段階との円滑な接続を踏まえた系統的な授業づくりを通して—

1 単元名 体づくり運動（体力を高める運動）「チャレンジ！！」

2 単元目標と観点別評価規準

(1) 単元目標

- 自分の体力に応じて、運動に進んで取り組み、仲間と助け合って運動をしたり、運動する場や用具の安全に気を配ったりできるようにする。  
 (運動への関心・意欲・態度)
- 体力を高める運動のねらいや行い方が分かり、自分の体力や課題に合った行い方を選んで運動し、体力の高まりを実感できるようにする。  
 (運動についての思考・判断)
- 体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動、力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動のねらいに合った動きができるようにする。  
 (運動の技能)

(2) 観点別評価規準（学習活動に即した評価規準） ◎は十分に満足できる状況

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
①自分の体力に応じて、体力を高める運動に◎ <u>粘り強く</u> 取り組みようとしている。 ②運動のねらいが達成できるように互いに励まし力を合わせたり、計測・記録などの役割を分担したりして、仲間と◎ <u>常に</u> 助け合って運動をしようとしている。 ③運動する場を整備したり、用具の安全を保持したりすることに◎ <u>状況に応じて</u> 気を配ろうとしている。	①意図的・計画的に行う運動が、体力を高めることに役立つことを◎ <u>的確に</u> 捉えている。 ②体力を高めるための運動のねらいや、運動のねらいに合った行い方のポイントに気付いて取り組み、自分の体力の課題を◎ <u>的確につか</u> んでいる。 ③課題を解決するための見通しを設けて行い方や段階を◎ <u>的確に</u> 選んで運動し、体力の高まりを実感している。	①体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動、力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動のねらいに合った動きが、◎ <u>安定した動作</u> でできる。

3 単元について

(1) 教材について

本単元の体力を高める運動は、体力の必要性や体力を高めるための運動の行い方を理解し、自己の体力に応じて体力づくりが実践できるようにすることがねらいである。運動の内容には、体力を高めるための運動として体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き及び動きを持続する能力の四つの体力要素が示されている。小学校中学年の段階においては、多様な動きをつくる運動で身に付けた動きや動きの組み合わせを基に、児童の発達の段階を考慮し、楽しさや達成する喜びが味わいやすい運動、日常的にどこでも行える運動という視点で運動を工夫し行うことで、実践化が期待できると考え

る。

## (2) 児童の実態について（平成25年7月1日実施 調査人数 第5学年32人）

児童は、第4学年の「多様な動きをつくる運動」の学習において、様々な動きの獲得に向け、たくさんの場に挑戦し、発想の広がりを生かし、動きを楽しむ体験をしてきた。

一方、意識調査の結果では、体力を高めることについて、全員の児童が「必要」と思っているが、「なぜ、必要なのか」という理由や、「高め方」の方法を知らない児童が18人であった。また、体育の授業を楽しいと感じるときについての質問では、「新しい運動に挑戦する」と答えた生徒が12人、「動けるようになる楽しさ」を味わいたいという技能習得への意識が高い生徒が18人であった。しかし、技能習得の場面において、困ったときはどうするかとの質問では、「すぐに先生に聞く」と答えた生徒が13人、「分からない」と答えた生徒が6人であり、自ら解決方法を見付けられない状況がある。これらのことは、授業の前に教師が運動の行い方のポイントを説明し、それに従ってよい動きを身に付けさせる活動が中心となり、児童が自らの状態や目的に応じて、課題を見付けたり運動の行い方を工夫したりするなど、学習したことを活用して課題を解決する活動が十分ではなかったことが原因と考える。

## (3) 主題に迫る具体的な手立て

### ア 学習過程と学習の場の工夫

単元を三つの段階に計画し、まず、「しる」段階では、体力の必要性や体力を高める運動の内容を理解できるようにする。そして、第4学年で学習した「多様な動きをつくる運動」で身に付けた動きや動きを組み合わせた運動を行い、体力を養う運動の内容やそのときに思考・判断したことを十分に想起させるとともに、毎時間の準備運動として取り入れることで、本単元の「体力を高める運動」の学習への円滑な接続が図れるようにする。次に、「とりくむ・つかむ」段階では、体力を高めるための運動のねらいやねらいに合った正しい行い方で、基となる動きにグループで取り組むことができるようにする。その際、四つの体力要素の基となる動きを行う場を六つ設定し、それぞれの場に難易度を設け点数化することで、児童が点数の獲得を目指して運動の楽しさやできる喜びを味わいながら取り組み、得点の結果から自分の体力の課題をつかみやすくする。さらに、「じっかんする」段階では、自分の体力の課題に合った行い方を選び、解決の見通しをもって行い方を工夫しながら体力を高めるための運動を実践する。体力要素ごとに場を四つ設定し、同じ課題を選んだペアが互いの課題の解決に向けて関わり合いながら学習できる場を保障し、「とりくむ・つかむ」段階で身に付けた学習内容を活用して課題を解決し、自分の体力の高まりが実感できるようにする。

### イ 評価を次の指導に生かす工夫

設定した学習活動における具体的な学習場面を想定し、評価規準を基に、児童の運動の行い方の見取りや「思考・判断」を促す発問の仕方の工夫に重点をおいて、具体的評価規準を設定する。設定した評価規準を用いて児童の「思考・判断」に係る実現状況を適切に評価して把握し、把握した評価を次の指導に生かして、児童の思考力・判断力を育むようにする。

#### 4 単元の指導計画（8時間扱い）

学習過程	時間	学習のねらい・活動	評価計画		
			関	思	技
しる	はじめ 45分	<p>○ 体力を高める運動の特性や学習のねらい、計画、高める四つの体力要素を知る。</p> <p>○ 体力を高める運動の学習準備をする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 運動の特性やねらい、体力の必要性が分かる。</li> <li>2 学習の進め方が分かる。</li> <li>3 学習カードの使い方と記入の仕方が分かる。</li> <li>4 学習の約束事を確認する。</li> <li>5 準備運動をする。</li> <li>6 多様な動きをつくる運動に取り組み、第4学年までの学習を想起する。 (六つの場を6グループでローテーションする)</li> <li>7 学習を振り返る。(学習カードに記入、発表)</li> <li>8 整理運動、片付けをする。</li> </ol>	①	①	
とりくむ・つかむ	なか 1 45分 × 3	<p>ねらい①</p> <p>○ 体力を高めるための運動のねらいやねらいに合った正しい行い方を身に付けながら、基となる動きに取り組み、自分の体力の課題をつかむ。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 本時のねらいや学習の進め方を確認する。</li> <li>2 多様な動きをつくる運動を取り入れた準備運動をする。 (六つの場を6グループでローテーションして)</li> <li>3 体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動、力強い動き及び動きを継続する能力を高めるための運動のねらいや行い方が分かり、基となる動きに取り組む。 (六つの場を6グループでローテーションして)</li> <li>・この運動は「○○を高める」ことができる。</li> <li>・この運動のポイントは「□□を△△する」こと。</li> <li>4 本時の学習を振り返る。(学習カードに記入、発表)</li> <li>5 整理運動、片付けをする。</li> </ol>	② ③	②	①
じっかんする	なか 2 45分 × 3	<p>ねらい②</p> <p>○ 自分の体力の課題に合った行い方や段階を選んで運動し、体力の高まりを実感する。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 本時のねらいや学習の進め方を確認する。</li> <li>2 多様な動きをつくる運動を取り入れた準備運動をする。 (六つの場を6グループでローテーションして)</li> <li>3 体の柔らかさを高めるための運動、巧みな動きを高めるための運動、力強い動きを高めるための運動、動きを継続する能力を高めるための四つの運動の場の中から、自分の体力の課題に合った行い方や段階を選んで運動する。(ペア・4人グループ)</li> <li>・課題の「○○を高める」には、どう工夫すればよいか。</li> </ol> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>【運動を工夫する視点】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・回数</li> <li>・人数…1人→2人</li> <li>・距離…短い→長い</li> <li>・時間…短い→長い、長い→短い</li> <li>・姿勢…正座、長座、立位 等</li> <li>・用具…ボール、縄、棒、輪、跳び箱、平均台、竹 等</li> <li>・方向…前、斜め、後ろ 等</li> <li>・テンポ…遅い→速い</li> </ul> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>4 本時の学習を振り返る。(学習カードに記入、発表)</li> <li>5 整理運動、片付けをする。</li> </ol>	②	③	①
まとめ	45分	<p>ねらい③</p> <p>○ 自分の体力の高め方を知り、今後の課題を確認する。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 本時のねらいや学習の進め方を確認する。</li> <li>2 多様な動きをつくる運動を取り入れた準備運動をする。 (六つの場を6グループでローテーションして)</li> <li>3 工夫した運動の行い方をグループ内で発表し合い、これからの「自分の体力の高め方」について考える。(6人グループ)</li> <li>4 学習を振り返る。(学習カードに記入、発表)</li> <li>5 整理運動、片付けをする。</li> </ol>	①	②	

## 5 本時の学習

### (1) 本時の目標

- 自分の体力の課題を解決するための見通しを設けて、行い方や段階を選んで運動し、体力の高まりを実感できるようにする。(思考・判断)

### (2) 準備・資料

紅白玉, 台, 支柱, ゴム, マット, コーン, 電子時計, フラフープ, 車輪付き天板, 色水入りペットボトル, 長なわ付きポール, ストップウォッチ等

### (3) 展開

	学習内容・活動	指導上の留意点 (◇配慮を要する児童)	評価の観点・方法
はじめ	1 整列, あいさつをする。 2 ねらいや進め方を確認する。 ○自分の体力の課題に合った運動を選び, チャレンジしよう。-正確に, 行い方を工夫して-	・身じたくの確認と健康観察を行う。 ・本時の学習内容を説明する。	
なか	3 多様な動きをつくる運動を取り入れた準備運動をする。 (六つの場を6グループでローテーションして 90秒×六つの場) 4 自分の体力の課題に合った行い方や段階を選んで運動する。 ①体の柔らかさ ②巧みな動き ③力強い動き ④動きの持続  【運動を工夫する視点】 ・回数…少ない→多い ・人数…1人→2人 ・距離…短い→長い ・時間…短い→長い, 長い→短い ・姿勢…正座, 長座, 立位 等 ・用具…ボール, 縄, 棒, 輪, 跳び箱, 平均台, 竹 等 ・方向…前, 斜め, 後ろ 等 ・テンポ…遅い→速い	・BGMを活用し, 楽しみながら体を温めるようにする。 ・前時までに共有した運動の行い方のポイントを想起させ, 正確に行うように助言する。また, 思考を促す発問をし, 運動を工夫する視点の資料を参考にするといふことを説明する。 ・同じ課題を選んだ児童がペアとなり, 課題解決に迫る考えを互いに伝え合いながら運動に取り組み, 体力の高まりが実感できるような活動にしていくことを確認する。 ・互いに伝え合ったり, 話し合ったりしているペアを賞賛し, 紹介する。 ◇行い方が分からない児童には, 発問により, 工夫することで高まる体力の要素について説明する。 ・ねらいに合った動きができるようにし, 正しい評価が行われるように促す。 ◇どのように動くかが分からない児童には, 上手な友達の行い方と自分の行い方を比較させ, 運動の行い方のポイントを説明する。	<思考・判断③> ・自分の体力の課題を解決するための見通しをもって行い方や段階を選んでいる。 (学習時の観察・学習カード)
まとめ	5 本時の学習を振り返る。 ・学習カードに記入 ・工夫した行い方やその成果, 改善しての成果等の発表 6 整理運動, 片付けをする。	・本時の学習で分かったことや, 工夫し, 実行した結果, それを受けての改善の方法, 仲間のよさを取り上げ, 次時の予告をする。 ・BGMを活用し, リラックスしながら使った部位をクーリングダウンする。	<思考・判断③> ・課題解決に向けて結果を考え, 体力の高まりを実感している。(発表・実技・学習カード)

## 6 授業の実際

### (1) 学習過程と学習の場の工夫

#### ア 「しる」段階について

資料1は, 小学校中学年段階との円滑な接続を目指し準備運動に取り入れた「多様な動きをつくる運動」の場を示したものである。第1時に内容を伝え, それらを意識しながら「多様な動きをつくる運動」の六つの場をグループでローテーションをして取り組めるよ

資料1 「多様な動きをつくる運動」の場

<ステージ>		
① 体を移動する運動 助木登りー助木を横へ移動ー助木下りー左右トントン走りータタタ走りー階段上りーステージから跳び下りースキップー四つ足歩き(陣向け)	⑥ 用具を操作する運動 長なわハの字跳び(グループで)	⑤ 基本的な動きを組み合わせる運動 平均台を渡りながら, ΔΔする
② 体を移動する運動 ハンブーダンス(グループで)	③ 力試しの運動 手ぬぐい引き(ペアで)	④ 基本的な動きを組み合わせる運動 棒を離してから, 隣の棒をキャッチする(グループで)

うにした。

資料2は、活動に入る前に第1時の児童の振り返りの記述である。「4年生のときに学習したことを思い出してやってみよう。」と発問したため児童は、第4学年のときに動きづくりを楽しみながら運動したことを想起し、さらに行い方を工夫して動きを楽しんでいたことが分かる。また、何回か試すことで安定した動作ができるようになったことを実感し、体力の必要性や体力を高めるための運動の内容の理解が進み、自分の体力に応じた体力づくりの実践に取り組みやすくなったと考える。

イ 「とりくむ・つかむ」段階について

表1は、高めたい四つの体力要素と基となる動き及び気付かせる行い方のポイントを示したものである。グループで行い方のポイントを見付けながら運動し、児童が見付けた行い方のポイントを基に、教え合いながら運動できるようにした。

表2は、基となる動きに難易度を設け点数化したもの、資料3は、第4時の児童の振り返りを示したものである。児童はたくさんの行い方に取り組みやすさや得点できる喜びを味わいながら運動に取り組んでいたことが分かる。また、点数の獲得を目指すとき、行い方のポイントを意識し、運動のねらいに合った正しい行い方で運動しようとしていたことが分かる。さらに、点数化したことで得点の結果から自分の体力の課題をつかむことができたと考える。

このように、児童は、グループで運動の行い方のポイントを見付けながら難易度を設けた多くの動きに取り組ませたことで、体力を高めるための運動の正しい行い方を身に付け、自分の体力の課題をつかむことができたと考えられる。

ウ 「じっかんする」段階

資料4 (p.21) は、第6時の学習の「なか」における児童の振り返りの学習カードである。記述から「どんな動きができれば、リンボー

資料2 児童の振り返りの記述

4年生の時のようにバンブーや8の字とびではたくさん声かけをしてリズムをとるとうまくいきました。平均台を渡りながらフラフープを腰で回すのに挑戦しました。最初はうまくいかなかったけれど何回か試してみるとバランスをとりながら渡れる距離が長くなりました！「体力を高める運動」でも4年生の時と同じように工夫しながら運動を楽しめると知りわくわくしています。私は体がかたいのでやわらかくになりたいです。

表1 高めたい四つの体力要素と基となる動き及び気付かせる行い方のポイント

学習内容 (高めたい四つの体力要素)	基となる動き	気付かせる行い方のポイント
体の柔らかさを高めるための運動	徒手での運動 ①玉ゲット(前肢) ②リンボーダンス(後肢)	体を大きく前に曲げる姿勢を維持するためには、伸ばしている部位の筋力を意識しながら息をゆっくりはくこと。 体を大きく後ろに反る姿勢を維持するためには、伸ばしている部位の筋力を意識しながら息をゆっくりはくこと。
巧みな動きを高めるための運動	用具などを用いた運動 ③コーンタッチ20秒間 用具などを用いた運動 ④フラフープ三種競技	2つのコーンの間をできるだけたくさんはさむためには、姿勢を低くし、リズムカールを左右にまわって移動すること。 バックスピンをかけるためには、手首を使って下向きに回転を与えること。 転がっているフラフープの輪の中をくり抜けるためには、フラフープの膨らみスピードがゆるくなったときにくり抜けること。 転がっているフラフープの上を渡るためには、フラフープの動きにタイミングを合わせて両足を大きく広げて渡ること。
力強い動きを高めるための運動	人の重さを用いた運動 ⑤アシカ	直立伏臥の姿勢で前進するためには、手のひらをしっかりと蹴踏で自分の体を支えながら、体をまっすぐに立ててバランスをとって前進すること。
動きを持続する能力を高めるための運動	時間を決めて行う全身運動 ⑥90秒間ペース長なわとび	長なわを使って全身運動を続けるためには、リズムを保ち、長く続けられる遊び方を見付けること。

表2 基となる動きに難易度を設け点数化したもの

＜体の柔らかさ＞ ①玉ゲット(前肢) ※できたら ○印	
1点	床に立ち、台(2段)の上においてある玉を両手でゲット
2点	床に立ち、台(1段)の上においてある玉を両手でゲット
3点	床に立ち、床においてある玉を両手でゲット
4点	台(1段)の上で立ち、床においてある玉を両手でゲット
5点	台(2段)の上で立ち、床においてある玉を両手でゲット
＜体の柔らかさ＞ ②リンボーダンス(後肢)	
1点	100cmの高さのゴムをまくぐる
2点	90cmの高さのゴムをまくぐる
3点	90cmの高さのゴムをまっすぐぐる
4点	80cmの高さのゴムをまくぐる
5点	80cmの高さのゴムをまっすぐぐる
＜巧みな動き＞ ③コーンタッチ20秒間(3m間かく)	
1点	8回
2点	10回
3点	12回
4点	14回
5点	16回
＜巧みな動き＞ ④フラフープ三種競技	
1点	バックスピンをかけてフラフープを転がすことができる
2点	小さいフラフープで、フラフープジャンプができる
3点	大きいフラフープで、フラフープジャンプができる
4点	大きいフラフープで、フラフープくりがりができる
5点	小さいフラフープで、フラフープくりがりができる
＜力強い動き＞ ⑤アシカ(うで立ての姿勢で前進)	
1点	4m
2点	7m
3点	10m
4点	1.0mを折り返して、5mのところまで進む
5点	1.0mを折り返して、ゴールする
＜動きを持続する能力＞ ⑥90秒間ペース長なわとび	
1点	大波小波で、とび続ける
2点	大波小波で、連続してとび続ける
3点	1回せんちようやくで、とび続ける
4点	1回せんちようやくで、連続してとび続ける
5点	1回せんちようやくで、とび続ける
※5分間行い、次の場所へローテーションします。 ※飛び級あります。	

資料3 児童の振り返りの記述

運動できて面白かった。初めてアシカで5点をゲットした。うでで支え体を一直線にしてバランスをとって進むとうまくいった。〇〇さんがやるときはポイントを教えてあげた。ペース長なわは2点しかとれなかった。ぼくの課題は動きを持続する能力を高めることだ。

の下をくぐれるのか」という基となる動きの  
 行い方のポイントを押さえ、用具を使い別の  
 方法で体の柔らかさを高めようとしていたこ  
 とが分かる。その上で、学習課題の解決に迫  
 れると判断した自分の考えた運動を見せるこ  
 とでペアの友達に伝え、体力づくりを実践し、  
 体力の高まりを実感できたことが分かる。

このことから、「とりくむ・つかむ」段階  
 で身に付けた学習内容を活用して、解決の見  
 通しをもって行い方を工夫し、学習課題の解  
 決に迫ることができたと考える。また、体力  
 の高まりを実感することができたのは、同じ  
 課題を選んだペアが互いに行い方のポイント  
 を見合い、教え合い、補助し合いながら学習  
 できる場を保障したことによるものとする。

## (2) 評価を次の指導に生かす工夫

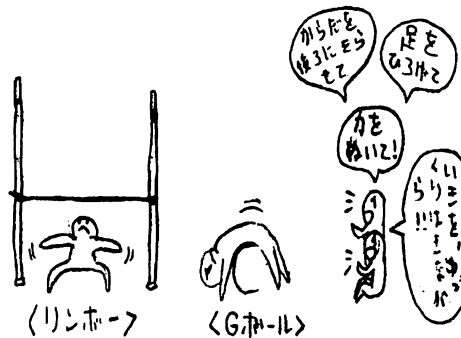
### ア 抽出した児童の様子

資料5は、抽出した児童が第6時に記述し  
 たものである。児童Aは、前時まで身に付  
 けた学習内容を活用し、課題解決の見通しを  
 もって解決に迫り、体力の高まりを実感す  
 ることができたとする。また、授業の記録  
 から、「基となる動きをするとき、腕や手の動  
 きはどうなっているかな。」という発問が、工  
 夫する視点についての思考を促し、「棒を1  
 本にした方がいいかな」、「もっと（互いの）  
 手を近づけた方がいいかな」という行い方  
 の改善につながったと考える。児童Bは、授  
 業の記録から、「〇〇さんと話し合いながらよ  
 く動いてるね。」という肯定的な教師の言葉  
 かけが、児童の振り返りの「うれしかった。教  
 えてくれた。」という言葉につながったと考  
 える。

また、運動を工夫して行ったことが体力の高  
 まりにつながったと気付いたことが分かる。  
 児童Cは、授業の記録から、「何でもまっす  
 ぐに転がらないんだ。」という言葉が発した  
 ことから、運動の習得のつまづきを自分の体  
 力の課題として捉えられたと考える。また、  
 「〇〇さんの動きを見て、ちがうところを見  
 付けてごらん。」と発問したことで、グルー  
 プの上手にできている友達の運動の行い方  
 と自分の行い方とを比較させることで思考  
 を促し、その結果、フラフープをまっす  
 ぐに転がせるようになり、授業後の学習の  
 振り返りから「もう少しでくぐれる。もう  
 少しでできるようになる。」という体力の  
 高まりを実感することにつながったと考  
 える。

資料4 児童の振り返りの記述

\* 学習中に思いついたことや考えたことを自由に書いてね!



〈振り返り〉  
 Gボールの上で背中に乗ってあおむけになれば、体を後ろに深く曲げられるようになる  
 と考えつき、提案してやってみた。ボールから  
 転げ落ちないように乗っている人の手を持  
 ち上げて交たいしながら何度も続けた。楽  
 に曲げられるようになった感じがする。

資料5 第6時における抽出児童の記述

〈振り返り〉【児童A】  
 もととなる動きや行い方のポイントを意識  
 し、友達と1本の棒を使って何度も引き合っ  
 たら4点が取れた。体の柔らかさが高まった  
 と思う。ポイントを意識し、工夫した運動を  
 続けると体力を高められることが分かった。

〈振り返り〉【児童B】  
 〇〇君と練習した。棒を2本から1本にして  
 練習したら4点が取れてうれしかった。〇〇  
 君は、工夫をたくさん思いついて教えてくれ  
 た。

〈振り返り〉【児童C】  
 まっすぐ転がすのがむずかしかったけれど  
 もう少しでくぐれるからがんばる。

## イ クラス全体の変容

図1は、体育の授業評価として定着している高橋健夫氏作成「形式的授業評価」の結果である。この評価は「成果」、「意欲・関心」、「学び方」、「協力」について、診断基準の3項目で質問し「はい」に3点、「どちらでもない」に2点、「いいえ」に1点を与えて平均点を算出したものである。4項目とも授業を追うごとに評点が上がっている。その中でも「学び方」の評点が上がっていることから、自ら課題をつかみ、自分なりの考えや友達の考えた解決方法を実行し、その結果と計画を結び付けて考えたり、解決できないと判断したときには運動の行い方を改善したりすることが、課題の解決に必要なことであることを理解することにつながった。

第2時では体力を高めるための運動の基となる動きを新しく提示し、「意欲・関心」の評点が下がっている。これは、動きの難易度や運動内容が児童の運動能力の発達段階や興味・関心にそぐわなかったからであると考えた。そこで、運動内容をすぐに再検討し、難易度を3段階から5段階に変更することで、運動の習得における達成度や学習機会をすべての児童に平等に保障できるようにした。その結果、第3時では「意欲・関心」の評点が回復したと考える。また、第5時で4項目とも評点が下がっているのは「つかんだ自分の体力の課題に合った行い方や段階を選び、課題を解決する」ときの解決の見通しが困難になったからだと考える。また、第6時以降は、解決の見通しをもつことができたと考えた。

図2は、運動の課題を解決することに関する意識調査の結果を第2時と第8時と比較したものである。「はい」、「どちらかといえばはい」と答えた児童が、問1から問4のすべてにおいて増えた。このことから、学習過程と学習の場の工夫により、児童は自分の課題を明確にし、前時までに身に付けた学習内容を活用しながら、解決の見通しをもって実行したことが有効であったことを実感したと考える。児童が

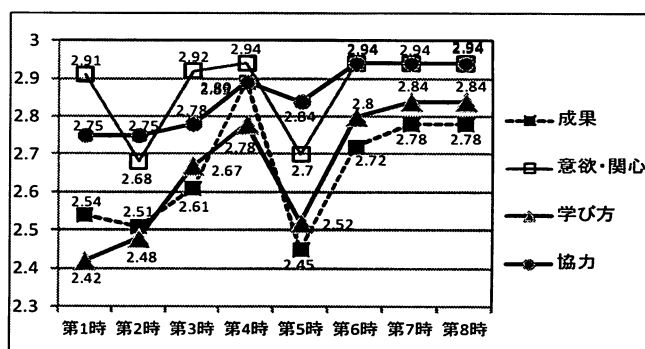


図1 児童の形式的授業評価得点の推移  
(平成25. 7. 1～7. 18実施 第5学年32人)

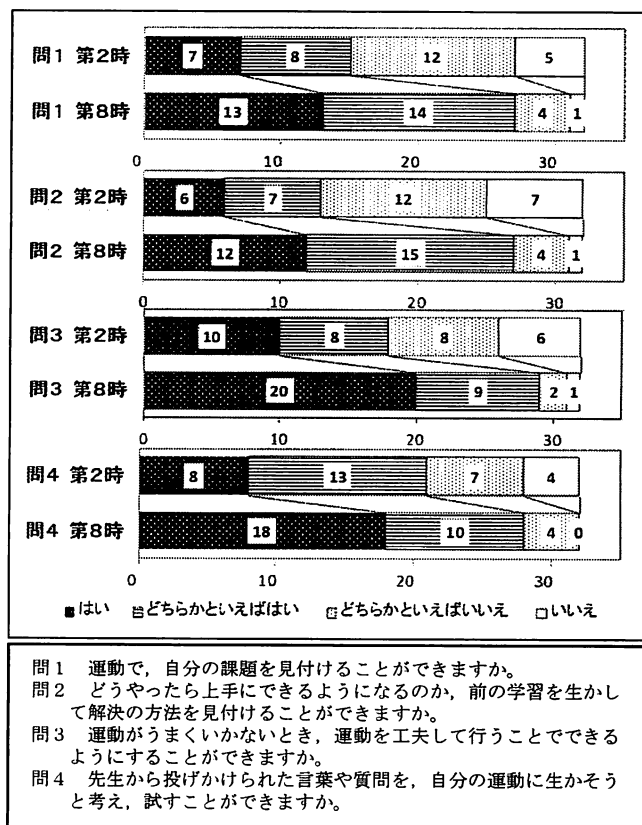


図2 運動の課題を解決することに関する意識の変容  
(平成25. 7. 3～7. 18実施 第5学年32人)



運動課題の解決に向かうとき、教師の発問や称賛、助言を生かし、考えて試すと運動の成果が得られることを実感できたと考える。

## 7 成果について

- (1) 運動の系統性を踏まえて学習内容を設定したり、「多様な動きをつくる運動」を準備運動に取り入れたりしたことで、小学校中学年段階から本単元の学習への接続が円滑に図れた。そのため、体力の必要性や体力を高める運動の内容の理解が容易に進み、自分の体力に応じた体力づくりの実践に取り組みやすくなった。
- (2) 学習過程と学習の場を工夫したことで、体力の必要性や体力を高める運動の内容を知り、行い方のポイントに気付いて正しい行い方を身に付けることができた。また、楽しく取り組みながら自分の体力の課題をつかみ、解決の見通しをもって行い方を工夫し、体力の高まりを実感することができた。
- (3) 児童の運動の行い方の見取りや「思考・判断」を促す発問の仕方の工夫に重点をおいて具体的評価規準を設定し評価を生かす指導の計画を立てて指導に当たったことで、児童は、教師の発問や称賛、助言を生かして、自分なりの考えや友達の考えた解決の方法を実行したり行い方を改善したりして、課題の解決に迫ることができた。

【授業研究 3】

中学校第3学年「体づくり運動（体力を高める運動）」における運動実践に活用する思考力・判断力を育む保健体育科学習指導と評価  
 一校種の接続を踏まえた系統的な授業づくりを通して一

1 単元名 体づくり運動（体力を高める運動）

2 単元目標と観点別評価規準

(1) 単元目標

- 体づくり運動の楽しさや心地よさを味わうことができるよう、体力の違いへの配慮や自己の責任を果たし、健康や安全を確保して、学習に取り組むことができるようにする。 (運動への関心・意欲・態度)
- 体づくり運動のねらいに応じて、体力の向上を図るための運動の計画を立てるとともに、自己の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する。 (運動についての思考・判断)
- 運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解することができるようにする。 (運動についての知識・理解)

(2) 単元の評価規準（学習活動に即した評価規準） ◎は十分に満足できる状況

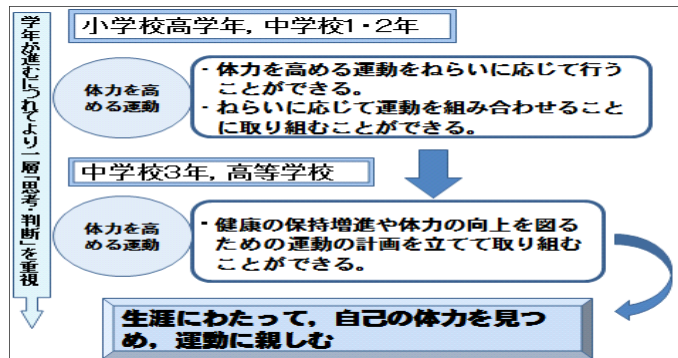
運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動についての知識・理解
①体づくり運動の学習に◎主体的に取り組もうとしている。 ②自己と他者との体力の違いに配慮をし、◎常に自己の責任を果たそうとしている。 ③◎自ら進んで、互いに助け合い教え合おうとしている。 ④◎仲間に対して声をかけながら、健康・安全に留意している。	①ねらいや体力の程度に応じて◎適切な運動の強度、時間、回数、頻度を設定している。 ②自己の責任を果たす場面で、ねらいに応じた活動の仕方を◎的確に見付けている。 ③仲間と学習する場面で、体力の違いに配慮し、◎適切な補助の仕方などを見付けている。 ④生涯にわたって楽しむために実生活で継続しやすい◎自己に適した運動例を選んでいる。	①運動を継続する意義について、理解したことを、◎具体的に言ったり書きたたりしている。 ②運動を安全に行う上で必要となる体の構造について、理解したことを、◎具体的に言ったり書きたたりしている。 ③運動の原則があることについて、理解したことを、◎具体的に言ったり書きたたりしている。

3 単元について

(1) 教材について

体づくり運動は、体力向上のために考え工夫される運動である、という特性はどの校種にも当てはまる。体力を高める運動では、体力の必要性を理解し、運動に意欲的に取り組むことができる内容や指導法が重視され、教育活動全体や実生活に生かすことができるように画一的な内容でなく個人のねらいに応じて運動の計画を立て取り組むことが求められている。また、保健体育科改訂の要点として、「体力の向上を重視し、『体づくり運動』の一層の充実を図るとともに、学校の教育活動全体や実生活で生かすことができるようにすること」という方針が示されている。全ての校種、学年

で履修する体づくり運動で、それぞれの段階でのねらいを理解し指導内容を明確にする必要がある。図1は、それぞれの発達段階に応じたねらいの変化である。これらを把握し、校種の接続を踏まえて系統的な授業展開をしていく必要がある。



(2) 生徒の実態について (平成25年 図1 発達段階に応じたねらいの変化

9月4日 調査人数 第3学年145人)

図2は、体づくり運動の思考・判断に関する意識調査の結果である。仲間と協力する場面で自分の役割を果たすことができていると感じている生徒が多い。その一方で、全体の約4割が、学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫していないと答えている。さらに、約6割の生徒が学習してきたことを活用して運動を行うことができていると答えており、これまでの学習を運動実践に活用する思考力・判断力に課題があることが分かる。こ

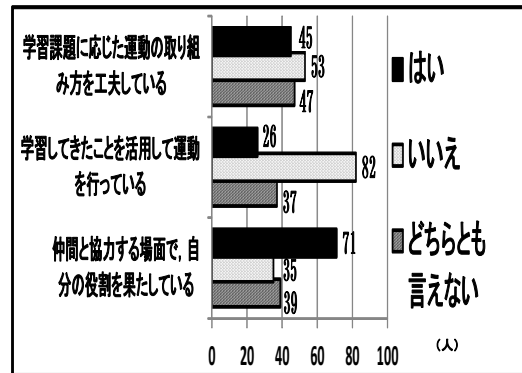


図2 体づくり運動の思考・判断に関する生徒の意識調査 (平成25.9.4実施 竹来中学校 第3学年 145人)

のようなことから、校種の接続を踏まえた系統的な授業づくりが重要と考える。さらに、学習のねらいを明確にさせるとともに、運動実践に活用したり、工夫したりする思考・判断の前提となる知識やこれまでの運動体験を意識させる学習活動が重要であると考える。

### (3) 主題に迫る具体的な手立て

#### ア 運動実践に活用する思考力・判断力を育む学習過程の工夫について

中学校における運動実践に活用する思考力・判断力が育まれた生徒の姿を表1のように捉え、中学校における運動実践に活用する思考力・判断力を育む校種の接続を踏まえた系統的な授業づくりを目指す。

表1 中学校における運動実践に活用する思考力・判断力が育まれた生徒の姿

- 生涯にわたって運動を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できる生徒
- 自己の状況に応じて体力を高めるための運動の計画を工夫できる生徒

中学校において、生徒が運動実践に活用する思考力・判断力を育む過程を次のように考える。まず、学習の導入として、運動の効果や体力を高める意義について体育理論として学習する。次に、自己の体力の分析や前年度までの学習の復習を行い、学習のねらいを明確にし、運動実践に活用したり工夫したりする思考力・判断力の前提になる知識を学ぶ。そして、授業の始めに、小学校や中学校第1学年及び第2学年で行った運動を取り入れたサーキットトレーニングを行い、抵抗なく運動に取り組めるようにするとともに、自分のねらいに応じた運動を工夫する手掛かりとする。授業では、自己の体力を分析した結果に基づいて、自分のねらいに合ったコースを選択する。選択したコースで、自分のねらいを達成するトレーニングのポイント

トを考え、運動を工夫して体力を高めていく。その際、自己の体力をより高められる運動内容まで発展させるために、動きを発展させる運動条件を教員が提示し、運動の行い方を工夫できるようにする。最後に、日常生活において実践できるように運動の構成を行う。こうした校種の接続を踏まえた系統的な授業づくりを通して、中学校における運動実践に活用する思考力・判断力を育む。

イ 校種の接続を踏まえた授業展開の工夫について

小学校での「巧みな動きを高めるための運動」に重点を置いた指導を受けて、中学校第1学年及び第2学年では、総括的に体力を高めることを意識し、第3学年では、より個々のねらいに応じ、「日常的に取り組める運動例を取り上げるなど指導法の工夫を図る」ことが内容の取扱いに示されている。そこで、同じ運動でも、より負荷をかける必要があることに気付けるように、小学校や中学校第1学年及び第2学年で行った運動を取り入れたサーキットトレーニングを行った。図3は、サーキットトレーニングの内容と場の設定である。既習の運動を実践することで、前学年までの学習活動や運動を整理し、ねらいに応じた運動を新たに考える活動となるようにする。

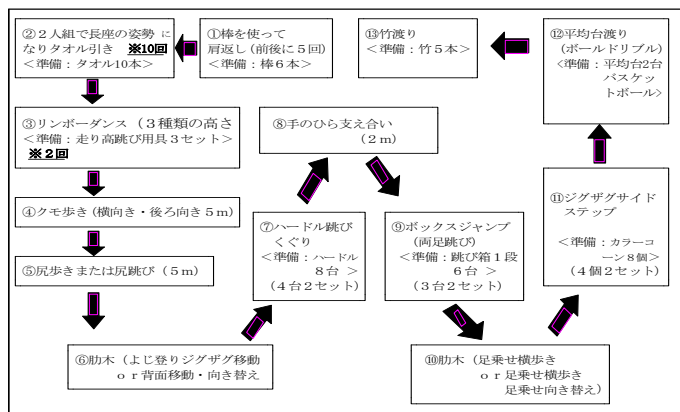


図3 サークットトレーニングの内容と場の設定

ウ 学習資料や学習の場の工夫について

学習カードは、「教師の指導→生徒の活動→評価」という一連の授業の流れの中で、生徒が知識を活用し、思考・判断の力を高めた事を評価する目的で作成する。

(ア) 知識の確認

生徒が学習活動の中で思考・判断を行う際には、前段階で行った運動を取り入れる校種の接続をスムーズに行い、その基となる知識を習得しておくことが前提となる。そこで、図4のように、すでに学習した知識を【CHECK】欄で確認してから、第3学年の学習が確認できるよう配置した。

【1】体づくり運動とは・・・

【CHECK1】

【CHECK1】【CHECK2】で体づくり運動と体力を高める運動について復習する。

【2】体力を高める運動

【CHECK2】

1  
2  
3

【CHECK3】で「運動の行い方」など、思考・判断の基となる知識を確認する。

【CHECK3】

『運動を行うときは、( )に応じて、( ), ( ), ( )、( )などの組み合わせが大切!』だったね。

【3】今年の学習は・・・

【目標】

○ 体づくり運動の楽しさや心地よさを味わうことができるよう、体力の違いへの配慮や自己の責任を果たし、健康や安全を確保して、学習に取り組もうとする。(関心・意欲・態度)

○ 体づくり運動のねらいに応じて、体力の向上を促すための運動の計画を立てるとともに、自己の能力に応じた運動の取り組み方を工夫することができる。(思考・判断)

○ 運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解することができる。(知識・理解)

図4 思考・判断の基となる知識を確認する学習カードの一部

(イ) 思考・判断を促す工夫

第3学年の「体力を高める運動」の主な学習のねらいは、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫すること、及びねらいに応じて健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立てることである。図5の④(1)は、評価規準に設定されている「ねらいや体力の程度に応じて」に対応する部分である。教師は、生徒が「体力の現状（体力テストの結果やボディーチェック等）」、「運動時間（部活動等）」、「生活習慣」等から、今の自分に合ったねらいを明確に設定できるように働きかける。

さらに、発展させたい運動条件やその条件を選択した理由を記入できるようにし、思考・判断を促す機会を複数回設定することで、その能力を高められるようにする。

オ 学習評価を指導に生かす授業展開の工夫について

図6は、評価の流れと教師の働きかけを示したものである。生徒が押さえる必要がある知識を、学習カードを有効に活用しながら身に付けさせる。評価については、授業中の観察や学習カードを通して見取っていく。その評価から、教師は、ねらいを達成できるように、運動の行い方や条件について、授業中に毎回学習カードを通してアドバイスを行う。

(ア) 自己評価と相互評価の活用

自己評価の観点と同様の内容で相互評価を行い、仲間からの評価やアドバイスを基に、自己のねらいに迫ることにより、自己の体力を高めるために適切な思考・判断ができるようにする。相互評価に

② 今の自分を分析し、ねらいを決めよう！体力テストの結果やボディーチェックして、(1)~(3)のつじつまを合わせよう！自分の体力に合ったねらいを設定しよう。複数回設定できる。

(1) 掲げている体力を伸ばしたい アタフマコース (動きを継続する能力・総合的な体力を高める運動)  
 (2) 達している体力を伸ばしたい イ忍苦コース (巧みな動きを高める運動)  
 (3) 総合的に体力を伸ばしたい ワ マッチョコース (力強い動きを高める運動)

③ 理由を書きましょう。  
 【理由】

④ 今の自分を分析し、ねらいを明確にしよう。  
 (1) こんな体力を up させたい！ (2) 体力 up でこんな自分に！  
 (体力の現状、運動時間、生活習慣、前年度までの成果などから)

評価規準①の「ねらいや体力の程度に応じて」に対応する部分となる。生徒が自分に合ったねらいを明確に設定できるよう働きかける。

⑤ こんな運動にチャレンジしてみたい！<目標> (目標を参考に自分のねらいや運動をイメージしよう。)

運動の種類	運動の条件 (時間や部、人数など)
( ) コース	

自己のねらいに応じて適切な強度、時間、反復回数、頻度等を考えているかを記述内容から評価する。

1 学習した内容  
 (1) ( ) コース・選んだ(行った)運動 ( ) ( ) ( )  
 (2) 運動条件を選んだ理由及び運動の出来映え、次々発展させた運動条件 運動条件を選んだ理由

運動条件を毎時間記入させ、思考・判断を促す機会を複数回設定する。

図5 思考・判断を高める工夫をした学習カードの一部

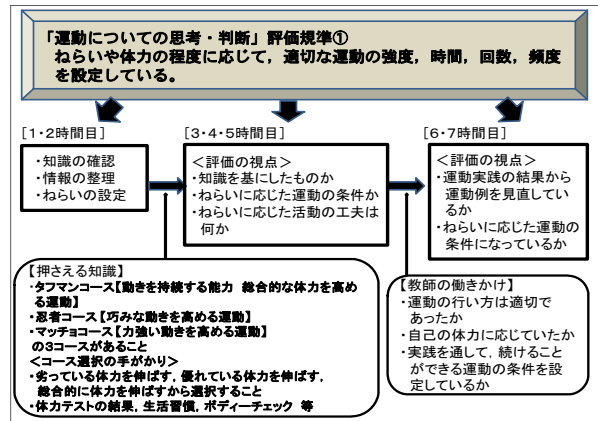


図6 評価の流れと教師の働きかけ

4 仲間の評価

評価シールを貼る

【評価シールの内容】

◇よくできた：5 ◇まあまあできた：4 ◇普通：3 ◇あまりできなかった：2 ◇できなかった：1

(1) 運動をした達成感を味わうことができた	5・4・3・2・1
(2) 体力を高めるために積極的に取り組むことができた	5・4・3・2・1
(3) 自分のねらいにあった運動を選べることができた	5・4・3・2・1
(4) 自分のねらいに応じた運動ができた	5・4・3・2・1
(5) 仲間と協力できた	5・4・3・2・1
(6) 仲間にアドバイスや補助をすることができた	5・4・3・2・1
(7) 動きがよくなった	5・4・3・2・1
(8) どのような効果があるか理解できた	5・4・3・2・1

【ワンポイントアドバイス】

図7 学習カードにおける相互評価のシール貼り付けと内容

についてはシールに記入し、学習カードに貼ることで行ったが、その内容は図7 (p. 27) である。

(イ) マイプログラムの作成

図8は、第8時間目に使用する学習カードである。各自が、運動メニューを作成後、仲間からアドバイスをもらい、再検討する。生徒は、仲間の課題についても運動の取り組み方を考えアドバイスすることで、更なる思考・判断を促す。この活動は、高等学校との接続を意識したものである。

マイプログラム作成シート (8時間目用)

◇ マイプログラム作成にあたって、あなたのねらいは何ですか？

マイプログラム (1回の内容)

目的のために どんな運動を (いつ・どこで (TVC/M 中、休日など) どのくらい頻りに運動を行うか)

④ [高等学校の目標] 「自己や仲間の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。」との接続

◇ マイプログラム作成にあたり、重複したことは何ですか？

◇ 仲間からのアドバイス

見直し 修正

	目的のために	どんな運動を	いつ・どこで (TVC/M 中、休日など)	どのくらい頻りに運動を行うか
(1)				
(2)				
(3)				

◇ 体づくり運動 (体力を高める運動) を通して学んだことを何ですか？

図8 マイプログラムの相互評価と見直し学習カード記入欄

4 単元の指導計画 (8時間扱い)

段階	学習のねらい・活動	評価計画		
		関	思	知
はじめ 時間	オリエンテーション			
	○運動継続の意義、運動の原則、体の構造を知る。 ○学習の流れを理解する。 ○学習カードや資料の使い方、データの取り方、記録の仕方を知る。			
	1 体育理論、自己の身体活動や体力の現状を知る。 ・運動継続の意義、運動の原則、体の構造を知る。	①	④	① ②
	2 学習のねらいを理解し、学習の進め方を知る。 ・単元の流れや1時間の学習の進め方 ・学習カードの使い方 ・心拍数の測り方 ・自己の体力的課題に応じた運動グループの選択			
3 体ほぐしの運動をする。				
4 学習を振り返る				
なか I 3 時間	○仲間と協力しながら、自己の体力的課題を達成するための運動を楽しむ。			
	1 学習のねらいを確認する。	② ③	① ③	
	2 用具の準備をする。			
	3 サーキットトレーニングをする。			
4 自己の体力的課題を確認し、自己のねらいとする動きを達成するトレーニングポイントを理解しながら運動を行う。 ・タフマンコース【動きを持続する能力、総合的な体力を高める運動】 ・忍者コース【巧みな動きを高める運動】				

	<p>・マッジョコース【力強い動きを高める運動】</p> <p>5 整理運動，片付け，けが等の確認をする。</p> <p>6 学習を振り返る。（学習カード，形成的授業評価）</p>	<p>} ②</p> <p>} ③</p>	<p>} ①</p> <p>} ③</p>	
なか	<p>○自己の体力をより高められる運動の構成に発展させ，運動の行い方を工夫する。</p> <p>1 学習のねらいを確認する。</p> <p>2 用具の準備をする。</p> <p>3 サーキットトレーニングをする。</p> <p>4 自己の動きの高まりを確認し，動きの構成をさらに発展させた運動を行う。</p> <p>2 時間 &lt;動きを発展させる運動条件&gt;</p> <p>・空間的運動条件 方向，距離，大きさ</p> <p>・時間的運動条件 時間，速さ</p> <p>・力動的運動条件 強弱，リズム</p> <p>・人数の条件 1人，ペア，グループ</p> <p>5 整理運動，片付けをする。</p> <p>6 学習を振り返る。</p>	<p>} ③</p> <p>} ④</p>	<p>} ①</p> <p>} ②</p> <p>} ③</p>	<p>} ②</p> <p>} ③</p>
まとめ	<p>○日常生活において実践できるように運動の構成を行う。</p> <p>1 学習のねらいを確認する。</p> <p>2 日常生活において実践しやすいように10分程度の運動の構成をまとめる。</p> <p>3 グループの中で，互いの運動について評価し合い，より効果的な運動の構成となるように修正する。</p> <p>4 学習を振り返る。（学習カード，形成的授業評価）</p> <p>5 授業後のアンケートをする。</p>	<p>} ①</p>	<p>} ①</p> <p>} ④</p>	<p>} ①</p>

## 5 本時の学習

### (1) 本時の目標

- 体力の違いに配慮し，仲間と協力しながら自分の役割を果たすことができるようにする。（運動への関心・意欲・態度）
- 自分のねらいや体力に応じて選んだ運動の取り組み方を工夫したり，運動の強度，時間，回数，頻度を選ぶことができるようにする。（運動についての思考・判断）

- (2) 準備・資料 ビブス，学習カード，走り高跳び一式，タオル，スティック，ハードル，竹，跳び箱，平均台，バスケットボール，サッカーボール，デジタルタイマー，縄跳び，ラジカセ，CD，ラダー，ミニハードル，砂入りペットボトル，ゴムチューブ，メディシンボール

### (3) 展開

	学習内容・活動	指導上の留意点 (◇は配慮を要する生徒)	評価の観点・方法
はじめ	<p>1 整列，あいさつ，心拍数を計測する。</p> <p>2 本時のねらいを確認する。</p>	<p>・礼法や姿勢を確認する。</p> <p>・生徒の健康観察を行う。</p> <p>・本時の学習内容を説明する。</p> <p>・長座の姿勢で話を聞かせ，長座にはストレッチの効果があること，身近</p>	

		なことが運動につながることを説明する。	
10分	<p>○ 仲間と協力しながら、自己の体力的課題を達成するための運動を楽しもう。</p> <p>3 ペアでストレッチをする。</p> <p>4 用具の準備をする。</p> <p>5 サーキットトレーニングを行う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ペアで考えたストレッチを取り入れる。</li> <li>・場の安全やけがの防止について心掛ける。</li> <li>・既習の運動を取り入れ、楽しみながら体を温める。</li> </ul>	
なか	<p>6 自己の体力的要素を確認し、自己のねらいとする動きを達成するトレーニングポイントを理解しながら運動をする。〈コース別グループ〉</p> <p>【タフマンコース】赤色ビブス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・縄跳びビクス</li> <li>・ボクササイズ</li> <li>・エアロビクス</li> </ul> <p>【忍者コース】</p> <p>a ラダー・ミニハードル</p> <p>b バンブーダンス・ダブルダッチ</p> <p>c サッカーボール・バスケットボール</p> <p>d 資料にある運動</p> <p>※a～dそれぞれの中から1種目を選択し合計4つの運動を実施する。</p> <p>【マッジョコース】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体重を負荷とした運動</li> <li>・用具を負荷とした運動</li> </ul> <p>7 運動直後の心拍数を計測する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・目標心拍数と実際の心拍数を比較し、運動の強度について考える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各自の体力的課題を達成するためのトレーニングポイントやトレーニング方法の理解を促す。</li> <li>・コース別にビブスを着用させ、ねらいに応じた体力の高め方を行っているかを分かりやすく助言する。</li> <li>・選択した運動が、各自の高めたい動きと一致しているかを確認する。</li> <li>・各運動を仲間と積極的に協力しながら実施する。</li> </ul> <p>◇積極的に参加できない生徒には、学習カードの資料を参考にして高めた動きを選択し、その実施方法を助言する。また、仲間を励ましの声をかけるように助言する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動の内容（負荷の強さ、反復回数、セット数、時間等）が、自己の課題に適しているかを確認めるよう声をかける。</li> </ul>	<p>&lt;思考・判断①&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ねらいや体力の程度に応じて、運動の強度、時間、回数、頻度等を設定している。</li> </ul> <p>(観察、学習カード)</p> <p>&lt;思考・判断③&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・仲間と学習する場面で、体力の違いに配慮し、補助の仕方等を見付けている。</li> </ul> <p>(観察)</p> <p>&lt;関心・意欲・態度②&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己と他者との体力の違いに配慮をし、自己の責任を果たそうとしている。</li> </ul> <p>(学習時の観察)</p>
まとめ	<p>8 整理運動、片付けをする。</p> <p>9 本時の学習活動の反省と次時の課題の確認をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己評価をし、学習カードに記入する。</li> <li>・仲間から評価、アドバイスを受ける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生徒の健康観察を行う。</li> <li>・本時のまとめをする。</li> </ul>	
10分			



## 6 授業の実際

### (1) 校種の接続を踏まえた授業展開の工夫について

図9は、単元終了後に実施したサーキットトレーニングに関する生徒の意識調査の結果である。サーキットトレーニングを通して、約7割の生徒が、自己の体力の向上を図るための運動計画を立てるヒントになったと答えた。また、145人中87人の生徒が、行った運動から自己のねらいに合った運動に発展させることができた。サーキットトレーニングはペアで実施した結果、積極的に協力し合いながら実施する姿、自己の動きの着目点を仲間に伝える姿など交流する姿が目立った。この結果から、系統性を考慮し、小学校や中学校第1学年及び第2学年で行った運動を取り入れたことは、生徒にとって抵抗なく積極的に運動に取り組めるとともに自己のねらいに応じた運動を工夫する思考・判断の基となったと考える。

### (2) 学習資料や学習の場の工夫について

今の自分に合った自己のねらいを明確に設定できるようにすること、及び発展させたい運動条件やその条件を選択した理由を記入し、思考・判断を促す機会を複数回設定し、その能力を高めることを目的に、学習カードを活用した。資料1は、学習を振り返り自己の課題を明確にし、その課題に応じた運動条件の設定を表した例である。生徒は、学習カードを活用して、ねらいや体力の程度に応じて強度や頻度を設定した。図10は、生徒の学習カードに関する意識調査の結果である。8割以上の生徒が、「運動の行い方」や「運動の計画の立て方」などの知識が身に付き、その知識や考え、判断したことを運動実践に生かすことができた。また、145人中92人が、自分の課題が明確になり、ねらいに応じた運

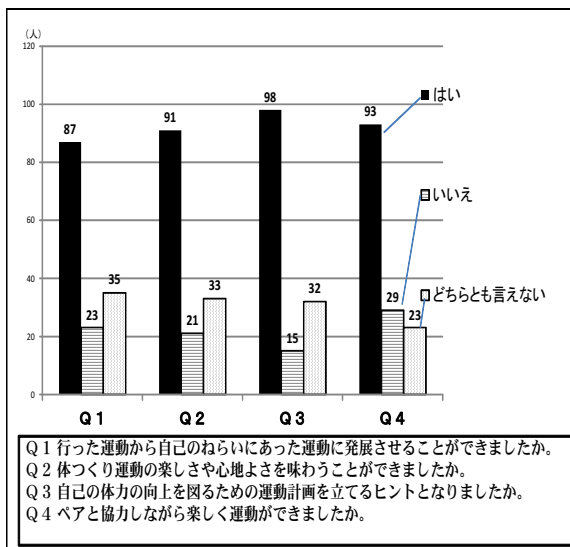


図9 サーキットトレーニングに関する意識調査（平成25年.10.9実施 第3学年145人）

#### 資料1 学習カードの記述（一部抜粋）と取組の変容

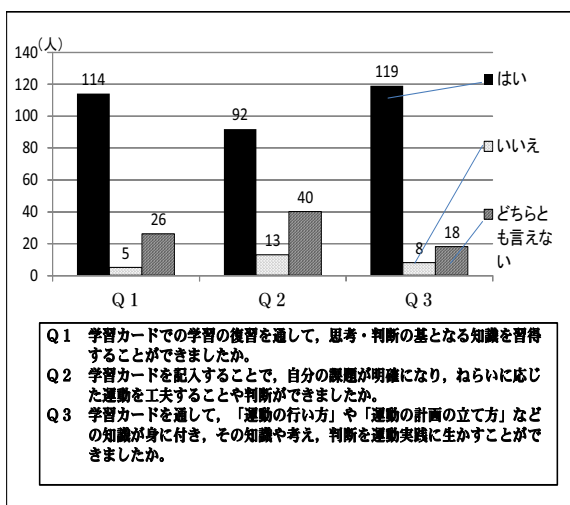


図10 学習カードに関する意識調査（平成25年.10.9実施 中学校第3学年145人）

動を工夫することや判断することができた」と答えた。

すべての学習カードを通して、運動を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できた、と考える。

### (3) 学習評価を指導に生かす授業展開の工夫について

資料2は、思考・判断の評価規準①「ねらいや体力に応じて」に対応する部分についての教師の働きかけを表したものである。教師が、生徒の体力テストの結果や運動時間、生活習慣などから、今の自分に合ったねらいを明確に設定できるよう働きかけることにより、自己のねらいや高めたい体力が適切に改善できたことが分かる。学習カードの記述や授業中の活動の観察から、生徒が押さえるべき知識や教師の評価の視点を明確にし、意図的に教師が働きかけていくことで、生徒は、目標を設定できたと考える。その考えを基にねらいに応じた運動の取り組み方を工夫することができたことから、運動実践に活用する思考力・判断力が育まれたと考える。資料3は、マイプログラムを作成後、相互評価をし、プログラムを修正する過程を示したものである。仲間が、相手のねらいや体力の程度に応じて運動条件を考え、アドバイスすることでより適切なプログラムになっていた。相互評価も取り入れながら、体力の向上を図るための運動の計画を立てるとともに、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することで、思考力・判断力が身に付いたと考える。また、高等学校での「他者の運動計画の作成」などの学習活動に接続できたと考える。

### (4) 学年全体の変容

ア 意識調査の結果から

第3時と第7時の授業後に記入した思考・判断に関する生徒の意識調査の結果を図11に示す。「はい」と答えた生徒

### 資料2 教師の働きかけによる改善例

④ 今の自分を分析し、ねらいを明確にしておこう。

(1)こんな体力をupさせたい!  
(体力の現状、運動時間、生活習慣、前年度までの取組などから)  
体力テストでシャトルランの結果がダメだったので、持久力をupさせたい!

(2)体力upでこんな自分に!  
〈ねらい〉  
持久力をupさせて、タフマンになりたい!

＜教師の働きかけ＞  
単に、「持久力をアップさせたい」とならないように、自分の体力の現状や現在の生活状況などから、解決させなければならない課題を明確にするよう助言した。

＜教師の働きかけ後、改善された内容＞

(1)こんな体力をupさせたい!  
(体力の現状、運動時間、生活習慣、前年度までの取組などから)  
部活をしながら運動量が減た、もともと持久力がないので、持久力をつける努力をしたい。

(2)体力upでこんな自分に!  
〈ねらい〉  
動きを継続する能力を高めることを中心にがんばって、高校に元気に通える体力をキープできるXニューにしたい。

### 資料3 仲間のアドバイスによる計画の変容

マイプログラム作成シート(8時間目用)

◇マイプログラム作成にあたって、あなたのねらいは何ですか?  
持久力をキープすること、体と心のリフレッシュ

マイプログラム(1回の内容)

目的のために	どんな運動を	いつ・どこで (TVCM中、休日など)	どのくらいの長さ・頻度・回数・回数で行うか
(1) 持久力をキープする	家の周りをジョギング	休日・早朝	20分以上走る
(2) けがをしないうに柔軟性を高める	長座の姿勢をきつ、足を開いて座る	授業の合間 風呂上がり	好きな音楽1曲分を聞く
(3) 筋力キープ	腹筋	TVCM中	TVCM中の時間

◇マイプログラム作成にあたり、重視したことは何ですか?  
無理なく続けられるようにすること、リラックスしてできること。

◇仲間からのアドバイス  
腹筋をやらなら、回数をはっきりさせた方がよいと思う、腹立てでもできるかも。(〇〇)

◇見直し

目的のために	どんな運動を	いつ・どこで (TVCM中、休日など)	どのくらいの長さ・頻度・回数・回数で行うか
(1) 持久力をキープする	家の周りをジョギング	休日・早朝	20分以上走る
(2) けがをしないうに柔軟性を高める	長座の姿勢をきつ、足を開いて座る	授業の合間 風呂上がり	好きな音楽1曲分を聞く
(3) 筋力キープ	腹筋 *腹立てがせ	TVCM中	*腹筋30回 *腹立てがせ30回

◇体づくり運動(体力を高める運動)を通して学んだことを何ですか?  
体力を高めるということは、ただ辛いだけだと思っていただけ、ちょっと工夫するだけで楽しくキープができることが分かった。それから、運動を続けることの大切さが分かった。

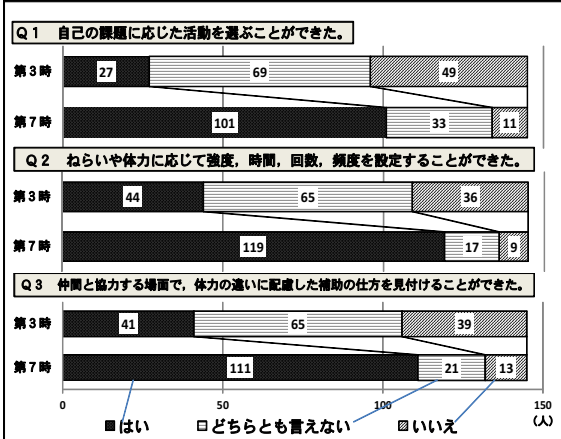


図11 運動についての思考・判断に関する意識の変容(平成25年.10.9実施 竹来中学校第3学年145人)

が、すべての項目で増えだけでなく、自分の課題に応じた活動を選ぶことができた生徒が約4倍となった。更にねらいや体力に応じて強度、時間、回数、頻度を設定することができた生徒が、第7時には8割以上となった。これらの結果から、校種の接続を踏まえ、学習カードや評価の仕方を工夫した系統的な授業展開は、中学校における運動実践に活用する思考力・判断力を育むことに有効であったと考える。

#### イ 形成的授業評価の推移から

図12は、体育の授業評価として定着している高橋健夫氏作成「形成的授業評価」の結果である。この評価は、「成果」、「意欲・関心」、「学び方」、「協力」について、診断基準の3項目で質問し「はい」に3点、「どちらでもない」に2点、「いいえ」に1点を与えて平均点を算出したものである。すべての項目で、評点が上昇した。「学び方」については、授業を追う度に評点が上がっていることから、自己の課題を判断し、ねらいや体力の程度に応じた運動を選び、取り組み方を工夫することができたと考えられる。第7時の成果については、評点が2.97となり、飛躍的に向上した。これは、運動を発展させるための運動条件を繰り返し思考・判断することで、自分に合った運動を通して、体力を高めた成果であると考えられる。

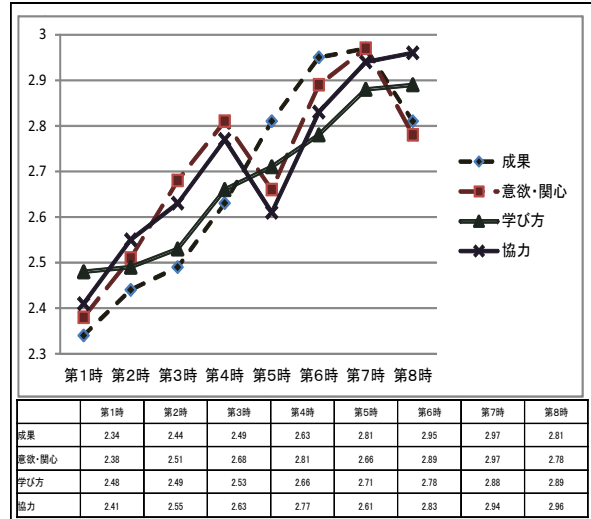


図12 単元過程における形成的授業評価の推移（平成25年.10.9実施 第3学年145人）

## 7 成果について

- (1) 小学校及び高等学校との接続を踏まえた系統的な授業づくりは、生徒が生涯にわたって運動を豊かに実践するための、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫する思考力・判断力の向上につながった。
- (2) 「教師の指導→生徒の活動→評価」という一連の授業の流れの中で知識を活用し、「思考・判断」の力を高めたことを評価する目的として作成した学習カードの活用は、毎時間のねらいが明確になり、自己の状況に応じた運動の計画を工夫する思考力・判断力を高めるために有効であった。
- (3) 生徒が押さえるべき知識や教師の評価の視点を明確にし、意図的に教師が働きかけていくことで、生徒は自分の目標を設定でき、運動実践に活用する思考力・判断力を育むことにつながった。

【授業研究 4】

高等学校第1学年「体づくり運動（体力を高める運動）」における運動実践に活用する思考力・判断力を育む保健体育科学習指導と評価  
 —校種の接続を踏まえた系統的な授業づくりを通して—

1 単元名 体づくり運動（体力を高める運動）

2 単元目標と観点別評価規準

(1) 単元目標

- 目的に適した運動の計画を立て、自主的に取り組むとともに、体力の違いに配慮し、自己の責任を果たそうとすることや、健康・安全を確保することができるようにする。 (関心・意欲・態度)
- 自己のねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むことができるようにする。 (思考・判断)
- 運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解し、自己の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・理解)

(2) 単元の評価規準（学習活動に即した評価規準） ◎は十分に満足できる状況

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
①体づくりの運動に主体的に◎ <u>進んで</u> 取り組もうとしている。 ②互いに助け合い、◎ <u>常に</u> 教え合おうとしている。 ③自己の責任を◎ <u>その場に応じて</u> 果たそうとしている。 ④仲間の体力に応じてけがを未然に防ごうとするなど、健康・安全を◎ <u>常に</u> 確保しようとしている。	①ねらいや相手の体力の程度に応じて運動の種類・強度・量・頻度を◎ <u>適切に</u> 設定している。 ②仲間と学習する場面で、体力の違いに配慮した補助の仕方などを◎ <u>進んで</u> 見付けている。 ③自己の責任を果たす場面で、ねらいに応じた活動の仕方を◎ <u>進んで</u> 見付けている。 ④実生活で継続しやすい運動例を◎ <u>よく考</u> えて選んでいる。	①運動を継続する意義について、理解したことを◎ <u>具体的に</u> 言ったり書き出したりしている。 ②運動を安全に行う上で必要となる体の構造について、理解したことを◎ <u>具体的に</u> 言ったり書き出したりしている。 ③運動の原則があることについて、理解したことを◎ <u>進んで</u> 行っている。

### 3 単元について

#### (1) 教材について

体づくり運動は、体ほぐしの運動と体力を高める運動で構成されている。その中で、自分や仲間の心と体に向き合って、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、心と体をほぐしたり、体力を高めたりする領域であるとされている。高等学校は、中学校までの学習を踏まえて、「体づくり運動」としての最終段階になる。体力を高める運動では、「自己のねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための継続的な運動の計画を立て取り組むこと」が学習のねらいとされている。

#### (2) 生徒の実態について（平成25年9月11日実施 調査人数 第1学年1組40人）

本校は女子生徒のみが在籍している。運動部加入者は13人であり、部活動によって運動強度が異なるため、日常生活の中における運動量に大きな差があると考えられる。つまり、体力が大事であるということは理解していても、実際に体育の授業以外に体力を高める運動が実践されていないケースが多いと考えられる。

#### (3) 主題に迫るための具体的な手立て

##### ア 校種の接続を踏まえた授業展開の工夫について

生徒は中学校において、「自分の体力を分析した結果から、自分のねらいに合ったコースを選択し、そこで自分のねらいを達成するトレーニングのポイントを考え、運動を工夫して体力を高めていく」ことをねらい、「自己の運動計画を作成する学習活動」を行ってきている。そこで、高等学校では、中学校で学んだことを基に「他者の運動計画を作成する学習活動」を行う。これは、その次の年次以降で身に付けさせる「自己や仲間のねらいに応じた運動の行い方や運動の計画について評価したり見直したりするなどの運動を継続するための取り組み方を工夫することができるようにする」という指導内容も踏まえて行う。

中学校で行ってきた「コース別学習」を生かし、自分の日頃の運動強度に応じたグループを作成し学習を進める。日頃、運動をあまり行わない「健康増進コース」、運動が好きで、週に2回から3回程度運動する「マイペースコース」、運動部活動等毎日運動している「アスリートコース」の3コースを設定し、生徒それぞれの体力に応じた運動計画を立てる。

さらに、グループの中でペア活動を行い、お互いに「相手の運動計画」を作成する活動を設ける。その際、自らの運動計画とは違った運動計画が立てられるように「強化したい体力要素が異なる生徒」をペアとする。

##### イ 学習資料や学習の場の工夫について

学習資料の工夫では、第1時に資料1を使い、自分自身を分析しグループを決める材料とする。学習の段階に応じた学習カードを用いてペア活動を行い、お互いに立てた運動計画に沿って活動し、運動の強度や回数等が適切かどうかを互いに聞き取りながら運動計画を修正し、次の授業の活動につなげ

#### 資料1 学習資料

運動プログラム作成シート(事前準備)		年 組 番 氏名
		今日の授業は、 月 日 時間目
※選択するコースは？(番号を○で囲む)		
1. アスリートコース	2. マイペースコース	3. 健康増進コース
※ペアを組んでいる相手の名前		
◎ 診断の結果、不足している体力要素は？		
◎ また、優れている体力要素は？		
◎ プログラム作成にあたり、「ねらい」は何でしょう？		

るようにする。これにより、ペアになった相手と意見交換をしながら、自分の持っている知識を利用し活用する場面が多く展開されると考える。相手が自分の計画した運動を行う様子を観察したり、助言や運動の補助をしたりすることで、「自分がイメージした運動が行われているのか」や「運動強度や運動量は適切であるか」といった思考力・判断力が養われると考える。

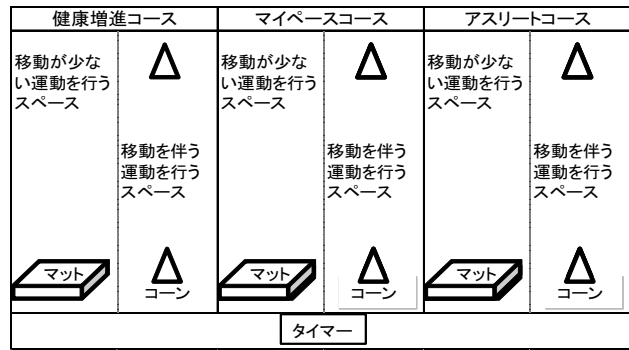


図1 グループ活動の場

学習の場の工夫を、図1のように設定し、それぞれのグループで移動が少ない運動と移動を伴う運動を隣接した場所で分けて行えるように工夫する。これにより、それぞれの運動を安全に行えるようにし、お互いに他グループの運動を見えるようにすることで自分たちの運動計画に役立てるようにする。

ウ 学習評価を指導に生かす授業展開の工夫について

学習評価を指導に生かすために学習カードを活用する。資料2は、授業前半に使用した学習カードである。授業の最初に「相手に前回計画してもらった自分の運動プログラム」を確認し、その後、お互いに計画した運動を行う。運動後に「自分や相手の感想」を記入し、それらを基に運動を計画した理由を明確にして「次回の相手の具体的なプログラム」を記入するようにする。このため、相手の運動の様子を注意深く観察するようになり、運動プログラムを作成する過程で思考力・判断力が養われる。

資料2 学習カード

学習カードを回収し、指導側の評価としてコメントを書き入れて返却することで、生徒が次回のプログラム作成時にヒントになる視点を与え、思考・判断を促すようにする。さらに、学習カードによる評価を指導場面に活用することで、授業における生徒の学習評価を指導に生かす。

運動プログラム作成シート(2回目)			
年 級 番 氏 名		今日の授業は、 月 日 時間目	
※選択しているコースは？(番号を○で囲む)			
1. アスリートコース	2. マイペースコース	3. 健康増進コース	
※ペアを組んでいる相手の名前			
★今日の自分のプログラム(1種目1分間継続)			
高めたい体力要素	運動の内容(種類・強度・回数)	必要な用具	注意点
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
運動を行った後で・・・			
●運動を終えての自分の感想は？			
◎ペアを組んだ相手の感想は？			
◎運動の様子を見たり、相手の感想を聞いて感じたこと			
●次回の相手の具体的なプログラム(1種目1分間継続)			
高めたい体力要素	運動の内容(種類・強度・回数)	必要な用具	注意点
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
◎プログラム修正のねらいは？特に気を付けたことは？			

4 単元の指導計画(8時間扱い)

	時間	ねらい・学習活動	評価計画		
			関	思	知
はじめ	1	<p>○ 運動の特性や学習のねらい、計画、内容を理解する。</p> <p>1 運動の特性やねらいを知る。  2 学習の進め方を知る。  3 体力評価を行う。(新体力テストの結果または測定を行う。)  測定する項目 ①片足閉眼立ち  ②腕立てふせ  4 グループ分けを行い、ペアを作る。  (日常生活における運動強度によってグループ分けを行い、  体力評価で強化したい項目が異なる生徒同士がペアになる。)</p>		② ③	③
なか	2	<p>○ 体力を高める運動について理解を深め、他者の体力に応じた運動計画を立てて実践することができるようにする。</p> <p>1 体力を高める運動には何があるか調査し、実践する。  ・柔軟性を高める運動  ・巧みな動きを高める運動  ・力強い動きを高める運動  ・持久力を高める運動  2 運動計画の立て方を知る。  3 運動をバランスよく組み合わせ、運動計画を作成する。  ・高めたい体力を重点的に取り入れる。  ・実際に生活に取り入れられる運動を利用する。  ・時間を決め、一つの運動を60秒ずつで行えるようにする。  ・8セット分の計画を立てる。  3 仲間の意見を聞きながら計画する。  4 互いに実践する。  5 60秒ずつ交互に実践する。  6 安全に注意する。補助が必要な場合もある。  ・仲間の感想を聞き、振り返る。  5 計画した運動を修正する。  ・実践の結果と運動の原則などの視点から「強度・回数」を修正して再設定する。  ・仲間の意見を参考にする。</p>		④	③
まとめ	7	<p>1 ミニ体力テストを行う。  ・単元の前後で体力の変化を確認する。  2 各グループで実践発表する。  ・各ペアでよい運動を選び、グループ内で実践し、発表する。  3 運動計画および実施における反省をする。  8 学習カードを活用し、体力を高めるために必要な運動を行えたかを振り返る。  4 単元のまとめを行う。</p>		②	
			① ② ③ ④	① ④ ② ③	② ①

## 5 本時の学習

### (1) 目標

- 運動に取り組むに当たり、互いに助け合い、教え合おうとしている。

(関心・意欲・態度)

○ 仲間と学習する場面で、体力の違いに配慮した補助の仕方などを見付けている。  
(思考・判断)

○ ねらいや相手の体力の程度に応じて強度・時間・回数・頻度を設定している。  
(思考・判断)

(2) 準備・資料

デジタルタイマー，ビブス（3色），縄とび，鉄アレイ，学習カード

(3) 展開

	学習内容・学習活動	指導上の留意点 (◇は配慮を要する児童)	評価の観点及び方法
導入 10分	1 準備運動を行う。 ・ラジオ体操，バービーを行う。 2 挨拶をし，健康観察を行う。 ・本時の学習の見通しを持つ。 ・決められたペアになり，計画を確認する。 ・ペアストレッチを行う（90秒）。 ・グループごとにビブスを着用する。	・運動計画の「ねらい」を相手に伝える。 ・3種類を自由に考えて行う。	
展開 1 25分	3 体力を高める運動を行う。 ○ 相手の体の調子を観察したり，運動の行い方などについて声をかけたりしよう。		
	・計画した運動を実践する。 （2人1組のペアで行う。） ・各自が計画した運動をお互いに確認し，実践する。 ・60秒を1セットとし，8セット行う。 セット間は20秒。2人で交互に行う。 （計時はデジタルタイマーで行う。） ・互いに補助しながら実施する。 ・整理運動を行う。ペアでストレッチを1分間行う。	・前時に計画したものを参考に各自の体調にも気を付けて実践させる。 ・運動の行い方が正しく，安全にできるように支援する。	<関心・意欲・態度②> 互いに助け合い，教え合おうとしている。 （学習の観察） <思考・判断②> 仲間と学習する場面で，体力の違いに配慮した補助の仕方などを見付けている。 （学習の観察）



展開 2 10 分	<p>4 運動の計画を見直す。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>○ 運動の様子を見て気が付いたことや相手の意見を基に、運動に修正を加え、粘り強く運動計画の作成に取り組もう。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・実践の結果と運動の原則などの視点から「強度・回数」を修正して再設定する。</li> <li>・相手（実施者）の意見に耳を傾け、修正点を探す。</li> <li>・運動の強度を高めたり、目標回数を増やすことで体力が上がることを理解する。</li> </ul> <p>5 学習カードへの記入を行う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本時に相手が行った運動の様子を見て、「ねらい」が達成されているかを判断させる。</li> </ul> <p>◇うまく修正点を見付けられない生徒には、運動の原則を伝え、何を修正することで効果が上がるかをアドバイスする。</p>	<p>&lt;思考・判断①&gt; ねらいや相手の体力の程度に応じて強度・時間・回数・頻度を設定している。 (学習の観察)</p>
ま と め 5 分	<p>6 本時のまとめを行う</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本時を振り返る。</li> <li>・授業評価を行う。</li> <li>・次時の内容を確認し、挨拶をする。</li> </ul> <p>7 学習カードの回収を行う。</p>		

## 6 授業の実際

### (1) 校種の接続を踏まえた系統的な授業展開の工夫について

中学校では、「自己の運動計画を作成する」という経験から、体力の向上を図るための運動の計画を立て、自己の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思考力・判断力を身に付けさせることを目標とした。高等学校での「他者の運動計画を作成する」という取組では、日頃の運動強度を基にグループを決めてペア活動を行った。その中で、運動が苦手な生徒でも、自己の課題に応じて運動計画を考えて作成した経験が多いほど、相手の様子から適切な運動であるかどうかを判断し、運動計画を修正している様子が授業観察よりうかがえた。このことから、校種の接続を踏まえた系統的な授業展開をすることが、思考力・判断力を育む上で大切であると考え

### (2) 学習資料や学習の場の工夫について

学習カードを使い、ペア活動の中で相手の強化したい体力要素を踏まえながら運動プログラムを計画したことは、自らの運動プログラムを考えることとは異なり、相手の必要な体力を考えるという段階を踏まなくてはならないため、意見の交換が多く見られた。その中で「こういう運動をすると、こんな体力がつくと思う」、「この運動は〇〇回ならできるかな」というような言葉を聞くことができたことから、学習カードを使ったペア活動が、思考力を育む場になったと考える。

そして、自分が考案した運動プログラムを実際に相手が行うときも、正しい運動の

方法ができていないかを細かく観察し助言したり，正しい補助の仕方に気を付けたり，相手が苦しそうな時に励ましたりする行動や言語活動が見られた。資料3は，運動中の生徒の様子である。ここでは，三つに分けたグループにおいて日常生活の中で一番運動強度が低い健康増進グループ内のあるペアが，正しい運動の方法について非常に細かくアドバイスをを行っていた。どちらかという運動強度が高いアスリートグループの方が，運動方法よりも速さとか回数ばかりを観察し，方法については観察していなかった。

資料3 授業の様子（運動の様子）



資料4 授業の様子（運動後の話合いの様子）



資料4は，その日に行ったプログラムを修正する場面である。お互いの感想を交換し，次回に向けて更に効果的なプログラムを作成する材料を収集する姿が見られた。当初は回数や種類のみを変更するにとどまったが，授業が進むにつれて，運動の順番についても考慮するようになった。また，学習の場をグループで分けて活動したことで，グループによる運動内容や運動強度の違いに気付き，他のグループやペアのよい運動についても積極的に取り入れようとする雰囲気が生まれ，ペア同士でコミュニケーションを取る姿も見られた。ここにも思考力・判断力の高まりが表れていることを感じた。

資料5は，生徒の振り返りの記述である。「相手の不足している体力要素を伸ばせるトレーニング方法を考えることは，責任を感じてよい経験となった。」，「回数を設定することや動きのポイントを教えることが大変だった。」という記述があり，ペア活動が思考力・判断力の育成に有効だと言える。

資料5 生徒の振り返り（学習カードより）

相手の不足している体力要素を伸ばせるトレーニング方法を考えることは，責任を感じてよい経験となりました。

友だちの運動を自分で考えるというのも初めてだったので，回数設定することや動きのポイントを教えることが大変でした。

他のグループの運動を見て，特にアスリートコースの反復横跳びを1分続けるのがすごいと思いました。

グループで話して決めた寝て足を上げる運動は初めてやったので，途中で太ももと腹筋がつりそうになりました。たくさんの運動を友達と協力してやったのでとても楽しく取り組みました。

### (3) 学習評価を指導に生かす授業展開の工夫について

#### ア 学習カードを利用した学習評価から

資料6 (p. 41) は実際に生徒が記入した学習カードである。運動を計画した理由から「思考・判断」について確認し，運動の内容から「知識」の部分について確認するようにした。学習カードを記入するためには，相手との意見交換が必要になるので，自ずと運動後の話合いが活発になった。

また，授業終了時に学習カードを回収し，記述されている内容を評価し，コメントを記入して次の時間に返却することで，カードに記述されている内容に変化が見

られた。これらは、授業ごとに生徒の「思考・判断」を適切に評価することで、次の授業において「知識」の確認や整理につながり、さらにペア同士での意見交換の中で「思考・判断」を積み重ねていくスパイラル型の学習になったためと考える。

学習カードに書き入れるコメントを、評価規準を踏まえながら生徒の「運動能力」や「知識の度合い」に応じて適切な内容にすることで、学習の進行が生徒それぞれの進み方で行われていくようになった。それにより、相手に適した運動プログラムの作成ができるようになった。また、学習カードも授業当初作成したものと内容を少しずつ変え、生徒の「思考・判断」をできるだけ見取れるように改善した。これらの「評価活動」は、きめ細かな「個に応じた指導」につながっていると感じた。

イ 形成的授業評価から

図2 (p. 42) は体育的

授業評価として高橋健夫氏作成「形成的授業評価」を時間ごとに集計した推移を示したものである。縦軸が項目の得点平均、横軸が時間数を表している。「成果」、「意欲・関心」、「学び方」、「協力」、「思考」の5観点10項目の調査票を生徒に配布し、毎時間回答させた。「はい」を3点、「どちらでもない」を2点、「いいえ」を1点として、観点別のクラス平均により授業を評価した。

このクラス平均の推移を見ると、授業を重ねるごとに全ての項目において向上が見られた。また、最初は高くなかった「成果」と「学び方」が、第3時から大きく向上しているのは、学習の仕方を生徒が身に付けたためと考える。運動計画の立て方を考えたり、パートナーとのコミュニケーションを重ねたりすることが、その2つの質問項目について評価を高めたと考える。

**運動プログラム作成シート(4回目)**      年 組 番 氏名 \_\_\_\_\_

今日の授業は、10月 1 日 時間目 \_\_\_\_\_

※選択しているコースは？(番号を○で囲む)  
 1. アスリートコース      ②マイペースコース      3. 健康増進コース

※ペアを組んでいる相手の名前 \_\_\_\_\_

**★今日の自分のプログラム(1種目1分間継続)**

高めたい体力要素	運動の内容(種類・強度・回数)	必要な用具	注意点
1 筋持久力	片足立ち伏せ × 30		深く上げよう
2 筋力	ジャンプ × 25		足の高さ
3 柔軟性	ストレッチ(前屈) 上体をのし		
4 全身持久力	アヒル(とびあがり)	アヒル	速さは一定に
5 全身持久力	ランニング		
6 筋力	背筋 × 20		
7 筋持久力	両手をついて仰向け歩き		膝はまげない
8 筋力	3秒 アヒル 片足15回ずつ	アヒル	

運動を行った後で・・・

● 運動を終えての自分の感想は？  
 ノルマがきつくて、うれしかった。体力がついたと感ず

● ペアを組んだ相手の感想は？  
 最後の背筋で、たこさん汗がでた。

● 運動の様子を見たり、相手の感想を聞いて感じたこと  
 最初の時間よりも、今日は、回数も多くでき、体力向上が実感できた。

**● 次回の相手の具体的なプログラム(1種目1分間継続)**

高めたい体力要素	運動の内容(なるべく具体的に)	注意点	この運動を計画した理由
1 筋力	ジャンプ × 35	胸の高さ122	ジャンプを高めるため
2 柔軟性	両足先を揃えて歩行 100m	足と肩の高さ	柔軟性を高めるため
3 筋力	アヒル(とびあがり)	一定の速さ	持久力をつけるため
4 筋力	両手をついて仰向け歩き < 50m	膝をあげる	腕の筋肉をつけるため
5 柔軟性	ストレッチ(前屈122)		体を柔らかくするため
6 筋力	馬とび × 22		21日たつと、1回多くして、持久力をつけるため
7 筋力	V字腹筋(5秒ずつ)		腹筋をつけるため
8 筋力	背筋 × 20		背筋をつけるため

● プログラム修正のねらいは？特に気を付けたことは？  
 後ろのジャンプを決め、目標を(アヒル)とさせた。

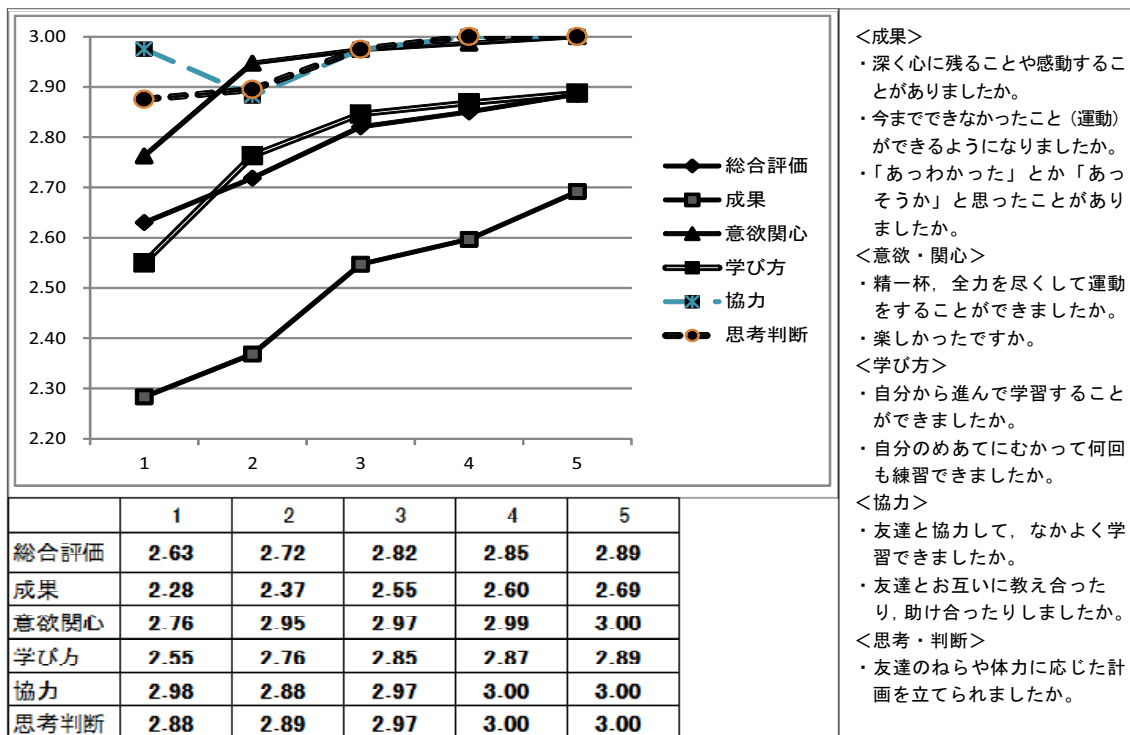


図2 形成的授業評価の推移と質問項目

また、「意欲・関心」、「協力」、「思考・判断」については、ペア同士での関わりを深め、相手のことを考えながら運動計画を立案し、運動の中でも「補助」や「声かけ」を行うことにより、授業が進むにつれて向上し、5時間目では満点という結果になった。このことから、ペアで活動することが、生徒の意欲を高め、思考力・判断力を高めることに有効であることが分かる。

## 7 成果について

体づくり運動において、他者の運動プログラムを作成する学習を通して、次のようなことが明らかになった。

- (1) 相手の立場に立って必要な運動を計画し、互いに実践し、修正することで、生徒の思考力・判断力を育むことにつながっていると考える。また、教師が授業ごとに生徒同士の学習カードの記述を適切に評価しフィードバックすることで、思考力・判断力を育むことも明らかになった。
- (2) 学習カードを工夫することで、得た知識を運動の計画に生かしたことが明確になり、「思考・判断」の観点について評価がしやすくなった。また、生徒同士による相互評価にもつながった。そして、生徒が教師のコメントを読むことで、新たな知識の習得や理解に結び付き、授業での個に応じた指導につながった。

### 3 研究のまとめ

本研究では、校種の接続を踏まえた系統的な授業づくりを通して、運動実践に活用する思考力・判断力を育む体育・保健体育科学習指導と評価について、小学校2校・中学校1校・高等学校1校で授業研究を行った結果、以下のようなことが分かった。

#### (1) 成果

##### ア 校種の接続を踏まえた系統的な授業展開の工夫について

- (ア) 中学年の授業においては、高学年との接続を踏まえた系統的な授業づくりを実践したことで、運動の習得のみならず思考・判断面や態度面の育成を促進し、指導内容の定着につながった。また、高学年の授業においては、運動の系統性を踏まえて学習内容を設定したり、多様な動きをつくる運動を準備運動に取り入れたりしたことで、小学校中学年段階から本単元の学習への接続が円滑に行うことができた。そのため、体力の必要性や体力を高める運動の内容の理解が図られ、自分の体力に応じた体力づくりの実践に取り組みやすくなった。(小学校)
- (イ) 小学校と高等学校との接続を踏まえた系統的な授業づくりを実践したことで、生涯にわたって運動を実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫する思考力・判断力を高めることにつながった。(中学校)
- (ウ) これまでに学んできたことを生かして、相手の立場に立って必要な運動を計画し、互いに実践し、修正する学習を行ったことは、生徒の思考力を深めることにつながった。具体的には他者との活動や他者の観察を通して、自分の知識をどのように使うかなどの思考力・判断力を育むことにつながった。(高等学校)

##### イ 学習資料や学習の場の工夫について

- (ア) 活動量を十分に確保する学習の場を設定したことで、体を動かす楽しさを味わうことができ、動きを開発する際のポイント等を記した掲示物を設置したり、教材・教具を工夫したりしたことで、児童が考えたり工夫したりする場面が増え、思考力・判断力を育成することができた。また、学習過程を工夫したことで、体力の必要性や体力を高める運動の内容を知り、行い方のポイントに気付いて正しい行い方を身に付けることができた。さらに、自分の体力の課題をつかみ、解決の見通しをもって行い方を工夫することによって、体力の高まりを実感することができた。(小学校)
- (イ) 生徒の「思考・判断」を見るために作成した学習カードの活用は、毎時間の学習のねらいを明確にし、自己の体力の現状に応じた運動の計画を工夫することにつながったことから、思考力・判断力を高めるために有効であった。(中学校)
- (ウ) 学習カードを工夫することで得た知識をどう活用したかが明確になり、生徒の相互評価につながり、次の授業における学習指導に生かすことができた。(高等学校)

##### ウ 学習評価を指導に生かす授業展開の工夫について

- (ア) 観察による評価、相互評価、学習カードによる評価等多面的に評価を行うことにより、児童の学習状況を把握することができ、指導内容の定着につなげることができた。また、運動の行い方の見取りや思考・判断を促す発問の仕方の工夫に重点をおいて、具体の評価規準を設定し評価に生かす指導の計画を立てて指導に当たったことは、児童が教師の発問や称賛、助言を生かして課題解決の見通しをもつことに有効であり、運動の行い方を改善することにつながった。(小学校)

- (イ) 教師が、評価の視点を明確にし意図的に働きかけていくことで、生徒は、自分の考えを生かした運動の計画を作成することができ、運動実践につながった。(中学校)
- (ウ) 授業展開における生徒の運動プログラム作成のための話し合いの様子や授業後に記述した学習カードの内容について、教師がそれらを随時適切に評価し生徒にフィードバックしたことで、更なる思考を生み出すことが明らかになった。(高等学校)

以上のように、校種の接続を踏まえた系統的な授業づくりを通し、児童生徒一人一人が、発達の段階に応じて、これまでの学習や学習の評価を生かして課題解決の方法を身に付けたり、自己や仲間の体力の高め方を理解し実践したりすることができたことは、運動実践に活用する思考力・判断力を育むことにつながったと考える。

## (2) 課題

表面化しにくい児童生徒一人一人の思考・判断をどのように見取り、どのように授業に生かしていけば運動実践に活用する思考力・判断力を育むことにつながるのか、全ての運動領域及び保健領域において、思考・判断の的確な評価と評価を生かした授業づくりが課題となってくる。

### <引用文献>

- 中央教育審議会「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善について（答申）」平成20年1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解説 保健体育編」平成20年9月
- 文部科学省「高等学校学習指導要領解説 保健体育編」平成21年12月
- 文部科学省「体づくり運動授業の考え方と進め方（改訂版）」平成24年7月
- 文部科学省国立教育政策研究所「評価規準の作成、評価方法等の工夫改善のための参考資料」  
【小学校 体育】 出版平成23年11月
- 文部科学省「小学校体育（運動領域）まるわかりハンドブック 中学年」
- 文部科学省「多様な動きをつくる運動（遊び）パンフレット」
- 高橋健夫「体育授業を観察評価する」（明和出版）平成15年10月10日

#### 関係者一覧

##### 1 研究協力員

潮来市立潮来小学校	教諭	岸根 健二
ひたちなか市立東石川小学校	教諭	草野 敦子
阿見町立竹来中学校	教諭	栗山 雄一
県立水戸第二高等学校	教諭	小松崎智弘

##### 2 茨城県教育研修センター

所長	武井 一郎
教科教育課 課長	金子 敏久
同 指導主事	豊田 敬慈
同 指導主事	栗山 貴浩

