

① 小学校

ア 単元全体の流れの工夫

指導すべき内容を児童が順を追って理解し、楽しく自然にできる流れになるように単元全体の流れを工夫する。

はじめ オリエンテーション ↓	<ul style="list-style-type: none"> ・ 単元全体のめあて、流れを確認する。 ・ 「出会いのゲーム」で児童の能力、課題と指導の方向性を確認する。
ステップ1 基礎づくりのゲーム ↓	<ul style="list-style-type: none"> ・ 主運動につながる基礎感覚や体の動きを身に付ける。 ・ 主運動に必要な技術や運動能力を高める。
ステップ2 簡単なゲーム ↓	<ul style="list-style-type: none"> ・ ルールを簡単にしたゲームを行う。 ・ 自分の得意技、仲間とのかかわり、ポジション取りも考える。
おわり まとめのゲーム ↓	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分（チーム）に合うゲームやルール、方法等を選択して取り組む。 ・ 身に付けた能力や技術の確認、仲間と楽しむ大会を行う。
運動の習慣化 遊び・家庭運動	<ul style="list-style-type: none"> ・ 授業で身に付けた技術や能力を継続して楽しむ遊びの場、機会づくりを行う。

イ 一単位時間の授業の流れの工夫

児童が運動の楽しさや喜びを感じることができるような授業を展開するためには、「できた」「勝った」「伸びた」といった感覚を実感することが必要です。児童がその運動を楽しむためには運動の技能だけでなく、態度及び思考・判断の習得も不可欠である。授業の「はじめ」では、技能の習得を支えるものとして、多様な動きを経験させたり、持久力、敏捷性を高める運動を取り入れたり、主運動につながる基礎感覚を高める運動等を準備運動の中に取り入れたりします。また、一単位時間の授業の流れを明確にし、児童が運動を楽しみながら、技能を習得したり、仲間と協力するなどの態度及び思考・判断を高めたりできるように工夫します。

はじめ	① 準備運動 ○ 体をほぐす運動や柔軟性を高める運動（体力テスト結果による課題） ② サーキット運動 ○ 走力、瞬発力、持久力、敏捷性等の多様な動きをねらいとしてコース設定を行う。（2分間） ③ 基礎感覚を高める運動、主運動につながる運動 ○ 単元ごとに必要と考えられる「体幹を鍛える」等の運動を道具の工夫や遊び感覚を取り入れ、工夫して行う。 ○ 主運動につながる体の動きを身に付ける運動を行う。
なか	④ 本時の学習のめあてと流れの確認 ○ シンプルでわかりやすいことばで提示し、授業の流れを共有する。 ⑤ 技能を高める運動 ○ 個人やペア、チームで技能を高める練習を行う。 ⑥ ゲーム ○ ステップ1（ボール操作やボールを持たないときの動きが身に付くゲームや自分の目標や伸びがわかる内容でのゲームを行う。） ○ ステップ2（ルールを簡易化したゲームで、仲間や相手を意識したゲームを行う。） ※ ゲームでは「 試しのゲーム 」→「 スキルアップ 」（動きの確認、課題や作戦）→「 本番のゲーム 」の段階を踏んで行う。
おわり	⑦ 学習のふりかえり、まとめ ○ めあての評価を挙手で確認し、よかった児童の紹介を行う。また本時の運動のポイントを確認する。 ○ 休み時間や家庭でできる遊びや運動の紹介、次時の予告をすることで意欲・関心を高める。

ウ 身体能力を高めるための工夫

(ア) 準備運動の工夫

運動が得意である児童も小学校高学年になるにつれて、急激な身長伸びに伴い、柔軟性が低下しがちである。そこで体をほぐす運動とともに柔軟性の運動に継続して取り組む。



上体反らし

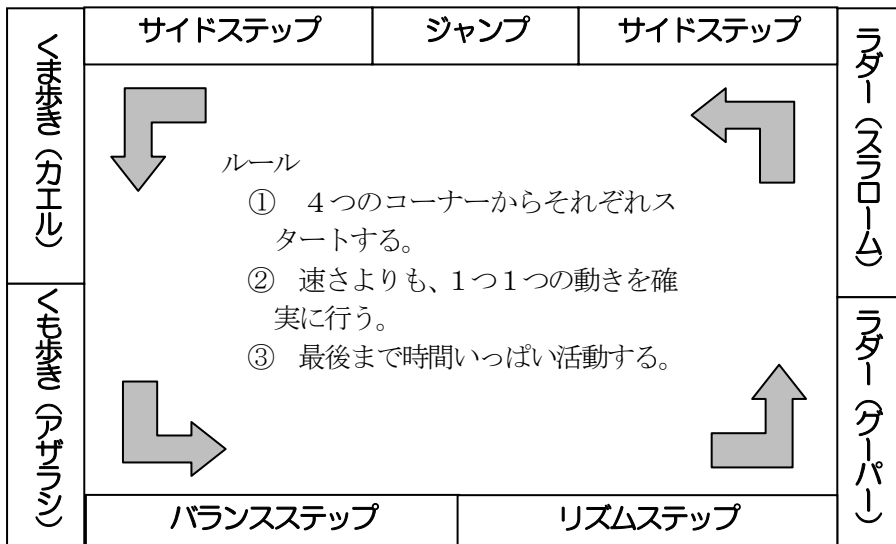


前屈10 ゆっくりカウント

(イ) サーキットトレーニング

体力向上や多様な動きが身に付くことをねらって継続して取り組む。新体力テストを分析し、課題となる運動や走力、瞬発力、持久力、敏捷性等の多様な動きをねらいとしてコース設定を行う。

8つのメニューを組み合わせる約2分間取り組む。一つ一つの動きをきちんと指導する。



メニュー	内 容
くま歩き	手足をつけて、四つんばいで歩く。
くも歩き	体を上向きにして手足を下向きについて歩く。
カエル	カエルの形で手足を付いた状態でジャンプする。
アザラシ	体を伸ばし床に付け、うでで体を支えて前進する。
バランスステップ	左右左、歩いて左足かかとを右手でさわる。交互に前進する。
リズムステップ	足のけりを入れながらリズムよく前進する。
ラダー (グーパー)	足を閉じる、開くを交互にジャンプしながら前進する。
ラダー (スラローム)	足を閉じ、左中右とスラロームしながら前進する。
サイドステップ	横跳び、始めは内向き、後は外向きで行う。
ジャンプ	自分に合う目印のひもを目標にジャンプしていく。

(ウ) 基礎感覚を高める運動

基礎的な運動技能を支える動きを基礎感覚とし、主運動につながる運動の前に位置付けてバランス、体幹、筋力、ジャンプ等、多様な動きや力を意識して継続して取り組む。十分に粘りや伸びを称賛したり、動きに小さな変化を取り入れたりすることで意欲の継続を図る。

(例1 体幹を鍛える)

ボールを投げる際の軸足に体重を乗せる感覚を身に付けるとともに体幹を鍛える運動として取り組む。

(メニュー)

- 片足立ち → 手を広げる
- 目をとじる → 前に倒す
- 足を後ろにして両手で足先をにぎる



体幹を鍛える運動

(例2 バランス・体を支える感覚)

マットを使った運動に必要なバランス、体を支える感覚、肩、腹筋、背筋を鍛える運動に取り組む。

(メニュー)

- 平均台歩き → いもむし渡り → 足かけ渡り → 足かけボール打ち



平均台歩き



足かけボール打ち

(エ) 主運動につながる運動

単元のねらいとなる技能の習得に結びつき、単純で遊びやゲーム感覚でできることをねらいとした運動を取り入れる。

(例1 平テープ遊び)

平テープの先端に結び目をつけたシャトル状の「ひらひらテープ」を投げる遊びを行う。向上した力を確認できるような工夫を行う。

(メニュー)

- ・ 胸から真上に投げ、手をたたく回数を競ってキャッチする遊び
- ・ 上投げで着地した地点までの歩数を競う遊び



ひらひらテープ投げ

(例2 タオル運動)

タオルを使って、肩の可動域を広げたり、握力、投げる、打ちつける等の運動を行う。

(メニュー)

- 背中ではっぱる → たぐりよせる
- ぞうきんしぼり → ぐるぐる回し
- 投げるフォーム
- 結んで投げあげ、キャッチボール
- たたきつけ



タオル運動

エ 体力アップカードの活用

2学年で指導する内容を区別し、次の学年に「学びの履歴」が残るようにする。6年間（小中一貫校では9年間）継続して活用する。

〇〇小学校 めざす子ども像「たくましい・元気な子ども」

H27.5～記入

たいいよく 体力アップカード



このカードは1年生から6年生まで使います。友達との競争ではなく、自分の記録と競争して、記録が少しでも伸びるようにがんばりましょう！

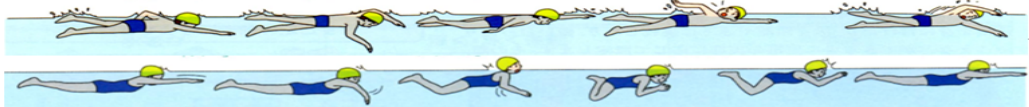
1年	2年	3年	4年	5年	6年
組番	組番	組番	組番	組番	組番
なまえ			名前		

たいいよく 体力テストの記録

みぎうえ 右上の□には、得点を記入します。



テスト	学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
握力	右	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	左	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	平均	kg	kg	kg	kg	kg	kg
上体起こし		回	回	回	回	回	回
長座体前屈		cm	cm	cm	cm	cm	cm
反復横とび		点	点	点	点	点	点
20mシャトルラン		回	回	回	回	回	回
50m走		秒	秒	秒	秒	秒	秒
立ち幅跳び		cm	cm	cm	cm	cm	cm
ソフトボール投げ		m	m	m	m	m	m
合計点		点	点	点	点	点	点
段階	ABCDE						

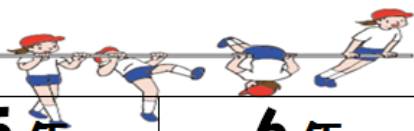


水あそび・水泳の記録

できるようになったら○でかこみましょう。(数)

1年	2年	3年	4年	5年	6年
水になれるあそび		うく運動		クロール	
①まねっこ ②水かけっこ		①ぶしうき ②せうき ③くらげうき		5m 10m	
③でんしゃごっこ		④けのび3m ⑤けのび5m		フールの横13m	
④リレーあそび ⑤おにあそび		泳く運動 ①連続したポビング		25m()秒	
うくあそび		クロール系 ②かべにつかまってぼた足		50m()秒	
①かべにつかまってうく		③ビート板を使ったストローク		最高()m	
②ラッコうき		④呼吸をしながらぼた足泳ぎ		平泳ぎ	
もぐるあそび【目をあけて】		⑤面かぶりクロール()m		5m 10m	
①ジャンケン ②にらめっこ		平泳ぎ系 ②かべにつかまってかえる足		フールの横13m	
③いしひろい ④わくぐり		③ビート板を使ったストローク		25m()秒	
⑤パズリング ⑥ポビング		④呼吸をしながらかえる足泳ぎ		50m()秒	
		⑤面かぶり平泳ぎ()m		最高()m	

てつぼうあそび・てつぼう運動



1年	2年	3年	4年	5年	6年
1年 ①とびあがり ②とびおり ③ぶらさがり ④やさしいかいてん ⑤(さかあがり)		【上がり技】 ①ひざかけふり上がり (さか上がり)	【上がり技】 (ひざかけ上がり) ①ほじょさか上がり (さか上がり)	安定した ①ひざかけふり上がり 安定した ②補助さか上がり ③さか上がり	【上がり技】 ①ひざかけ上がり (ももかけあがり) ②さか上がり
2年 ①とびあがり ②とびおり ③ぶらさがり ④やさしいかいてん ⑤(さかあがり)		【回転技】 ③かかえこみ回り	【回転技】 (前方しじ回転) (後方しじ回転) ③後方片ひざかけ回転 (前方片ひざかけ回転)	安定した ④かかえ込み回り 安定した ⑤後方片ひざかけ回転	【回転技】 ③前方しじ回転 ④後方しじ回転 ⑤前方片ひざかけ回転
		【下り技】 ④前回り下り ⑤てんこう前下り	【下り技】 (片足ふみこし下り) ④両ひざかけ倒立下り (両ひざかけしんどう下り)	安定した ⑥前回り下り ⑦転向前下り ⑧両ひざかけ倒立下り	【下り技】 ⑥片足ふみこし下り ⑦両ひざかけしんどう下り

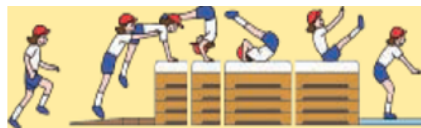
マットあそび・マット運動



()は発展技⇒しなくてもよい

1年	2年	3年	4年	5年	6年
かいてんわざ ①ゆりかご ②まえころがり ③うしろころがり ④まるたころがり		回転技 ①前転	回転技 ①前転 (大きな前転) (かいきゃく前転)	回転技 ①安定した前転	回転技 ①大きな前転 (倒立前転・とび前転) ②開脚前転 ③開脚後転 (しんじつ後転)
どういつわざ ①せじどういつ (くびどういつ) ②かえるの足うち ③かべのほいさかたち ④しじでの川とび		どういつ技 ①かべどういつ (フリッジ) ②うで立て横とびこし	どういつ技 ①かべどういつ (ほじょどういつ) (頭どういつ) (フリッジ) ②うで立て横とびこし (ぞくほうどういつ回転)	倒立技 ①安定した壁倒立 ②補助倒立 (フリッジ) ③安定した腕立て横とび越し	倒立技 ①頭倒立(倒立) ②フリッジ(倒立フリッジ) ③側方倒立回転 (ロンダード)

とびばこあそび・とびばこ運動



()は発展技⇒しなくてもよい

1年	2年	3年	4年	5年	6年
きりかえしけい ①ふみこしとび ②またぎのり ③またぎおり ④とびのり ⑤とびおり ⑥うまとび (かきゃくとび)	きりかえしけい ①ふみこしとび ②またぎのり ③またぎおり ④とびのり ⑤とびおり ⑥うまとび (かきゃくとび)	切り返し系 ①開脚とび たて 段 よこ 段 回転系 ①台上前転 段	切り返し系 ①開脚とび 段 (大きな開脚とび 段) (かかえこみとび 段) 回転系 ①台上前転 段 (大きな台上前転 段)	切り返し系 ①安定した開脚とび 段 ②大きな開脚とび 段 ③かかえ込みとび 段 回転系 ①安定した台上前転 段 ②大きな台上前転 段 (首はねとび)(頭はねとび)	切り返し系 ① 段 ② 段 ③ 段 回転系 ① 段 ② 段

※ その他、「走・跳の運動」「保健」「持久走大会」「縄跳び運動」「運動会」「体育学習の愛好度」の記入欄も設けている。

※ 詳細はスポーツ指導センターホームページの「児童生徒の体力・運動能力調査報告書」実践事例集を参照

オ テスト結果のよかった学校の取組

年間を通して体力向上を図り、児童にできる喜びを味わわせるために、多くの学校で正しいテストの実施方法や、体育の授業で「動きづくり」を実施していた。一校一運動の他にも、様々な工夫が見られた。

○ 毎年実施する上での工夫点

	工夫																							
実施前の共通理解	① 体育担当責任者会（4月）での資料を説明し、しっかり活用する。 ② 準備運動や動きのポイントをまとめたものを職員で共通理解する。 ③ 3月までに体カテストの資料を準備し、引き継ぐ。 ④ 学級ごとの実施要項をファイリングしておく。（毎年印刷しない）																							
形態	① 種目によって1、2年と5、6年の組み合わせで実施する。 ② 学校規模によっては、縦割り班で実施する。																							
事前	① 実施前にテスト種目につながる準備運動等をさせる。 ② 動きの難しい種目のコツやポイントを全体で確認する。 ③ 落ち込みの見られた種目の動きの改善を図るため、体育の授業に取り入れる。 ④ 正確に測定できるよう複数回練習させ、本番に臨ませる。 ⑤ ライバルを確認させる。 ⑥ 模範となる動画を見せ、イメージをもたせる。																							
時間帯	① 1、4時間目には行わないなど、体調面に配慮する。																							
目標設定	① 昨年度のデータを新クラスにも引き継ぎ、目標設定・意欲付けを行う。 ② 県体カテスト目標設定システム（県スポーツ指導センター）を活用する。 ③ 記録用紙に昨年度の記録と目標値を記入させる。 ④ がんばりカードを活用し、自分の目標を設定する。																							
掲示資料	① 実施方法、県・全国平均、A段階などの得点表、昨年度結果を大きく掲示する。 ② シャトルランではあと何回で得点アップになるかをアナウンスする。	<table border="1"> <tr> <td>シャトルラン</td> <td>8</td> <td>5744</td> <td>4</td> <td>1514</td> </tr> <tr> <td>点 男女</td> <td>7</td> <td>4535</td> <td>3</td> <td>1010</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>8064</td> <td>6</td> <td>3326</td> <td>2</td> <td>8 8</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>6954</td> <td>5</td> <td>2319</td> <td>1</td> <td>1 1</td> </tr> </table>	シャトルラン	8	5744	4	1514	点 男女	7	4535	3	1010	10	8064	6	3326	2	8 8	9	6954	5	2319	1	1 1
シャトルラン	8	5744	4	1514																				
点 男女	7	4535	3	1010																				
10	8064	6	3326	2	8 8																			
9	6954	5	2319	1	1 1																			
場	① テスト前に練習ができるよう体育館や運動場にライン・目印の整備を行う。 ② ボール投げのラインをロープで作成し、いつでも実施できるようにする。 ③ 体育館の狭い場でシャトルランをせず、広い運動場で行う。 ④ 年間を通して、練習・チャレンジできる場がある。 ⑤ 立ち幅跳びのマットに得点を書いて、目標をもたせる。																							
親子で	① 参観日に保護者と実施し、計測も協力してもらう。体力向上の啓発を図る。																							
実施後	① 長期休業で個人の課題として取り組む。 ② 秋・冬に落ち込みの見られた種目のテストを行う。 ③ スポーツ庁からの全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書や記録シート・学校用確認シートの活用を図る。																							

小学校 平成27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査

学校用確認シート

—自校の体力の状況を確認し、体力の向上への取組に生かすために—

1 自校の体力の状況を確認してください。

子供の体力は、横ばいか少しずつ向上の傾向にありますが、ピークであった昭和60年頃と比較すると、依然低い状況が続いています。

小学校 平成27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査


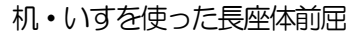

記録シート

組 番 名前

—自分のからだ向き合おう！調査結果を未来に生かそう！—

1 新体力テストの結果を記録しよう。

○ 実施上の留意点や動きづくりの例

テスト	テスト実施上の留意点や動きづくりの例	
握力	①うですもう・指すもう ③鉄棒やうんていにぶら下がる。 ⑤牛乳パックをきちんと折りたたむ。 ⑦鉛筆を正しく持ってたくさん書く。 ⑨直前に反対の手をキューと握る。 ⑪ゴムボールを握る。	②肩もみ・腰もみ ④草むしり ⑥つな引き ⑧そうさんの縦しぼり（竹刀の持ち方で） ⑩一番力の入る握り方を見つける（第2関節直角）
上体起こし	①あおむけから両足を上げて、手を使わずに立ち上がる。（ゆりかご運動） ②あごを引いて（へそを見て）1人でやってみる。 ③後頭部までマットに付けていると遅くなる。肩甲骨が付けばよい。 ④起き上がった時は、ひじが太ももにつけばよい。 ⑤補助者は足にガッチリ乗る。	
長座体前屈	①毎日入浴後に柔軟体操をする。 ②息を「フー—」と吐きながらゆっくり行う。 ③あごを引く。顔を上げない。 ④つま先を上げない。 ⑤教室で机・いすを使った長座を行う。	
20m シャトルラン	①登校後に運動場を走る。 ③「吸う吸う吐く吐く」の呼吸法 ⑤同じスピードで走る。 ⑦持久走大会をシャトルラン大会へ変更する。	
50m走	①片手スタート ③高速うでふり ⑤早歩きからダッシュ ⑦大きな歩幅で走る。 ⑨3・5・8秒間走 ⑪入れ替え走	
ソフトボール投げ	②お尻歩き ④高速スキップ（大きなうでふり） ⑥まっすぐ走る（ライン走） ⑧ゴールで胸をつき出す。 ⑩うでふり足あげ体幹ひねり ⑫ゴールでスピードをおとさない。（55m走るつもり）	
ソフトボール投げ	②正しい足（右利きなら左足を出す）の運び ⑤正しい握り方（チョコキののせる） ⑦帽子ふりおろし ⑨紙鉄砲 ⑪ひもにラップなどの芯を通して投げる。	
反復横とび	①腰を落として、リズムよく無駄なく（ラインをこえると無駄）足を運ぶ。 ②左右では足を伸ばして内側に体を倒し、戻るための動きをする。（上に跳びはねない） ③足の指のグーパー運動（足の指で地面をつかむ） ④体育館シューズの裏をすべらないようにしておく。	
立ち幅とび	①バンザイ⇒ひざまげ、かかと上げ、うで大きくうしろ⇒高速バンザイジャンプ（大きなうでのふり上げで体をひき上げる、下でなく前を見る） ②ケンケンパやラダートレーニング ③ボール両手下手投げ上げながらジャンプ ④縄跳び練習機の活用（ロイター板の上にマット）	 <p>側溝のふたでラダートレーニング</p>

〇〇小学校

めざす子ども像「たくましい・元気な子ども」

H27.5～記入

たいいよく 体力アップカード



このカードは1年生から6年生まで使います。友達との競争ではなく、自分の記録と競争して、記録が少しでも伸びるようにがんばりましょう！

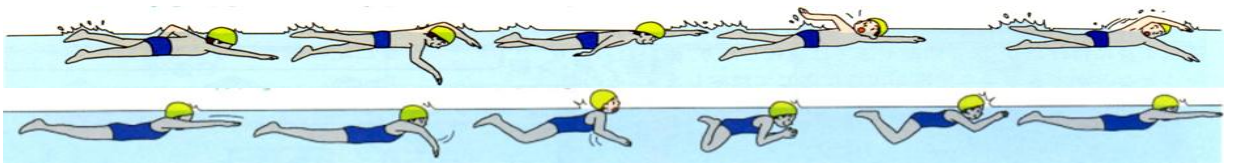
1年	2年	3年	4年	5年	6年
くみ ぼん 組 番	くみ ぼん 組 番	組 番	組 番	組 番	組 番
なまえ			名前		

たいいよく 体力テストの記録

みぎうえ とうてん きにゅう
右上の□には、得点を記入します。



テスト	学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
 あぐりよく 握力	右	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
	左	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
	へいきん 平均	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
 じょうたいお 上体起こし		回	回	回	回	回	回
 ちょうざたいぜんくつ 長座体前屈		cm	cm	cm	cm	cm	cm
 はんぶくよこ 反復横とび		点	点	点	点	点	点
 20mシャトルラン		回	回	回	回	回	回
 50m 走		秒	秒	秒	秒	秒	秒
 た はほと 立ち幅跳び		cm	cm	cm	cm	cm	cm
 な ソフトボール投げ		m	m	m	m	m	m
ごうけいてん 合計点		点	点	点	点	点	点
だんかい 段階 ABCDE							



水あそび・水泳の記録

できるようになったら○でかこみましょう。(数)

1年	2年	3年	4年	5年	6年
水になれるあそび ①まねっこ ②水かけっこ ③でんしゃごっこ ④リレーあそび ⑤おにあそび うくあそび ①かべにつかまてうく ②ラッコうき もぐるあそび (目をあけて) ①ジャンケン ②にらめっこ ③いしひろい ④わくぐい ⑤バフリング ⑥ポビング	うく運動 ①ふしうき ②せうき ③くらげうき ④けのび3m ⑤けのび5m 泳ぐ運動 ①連続したポビング クロール系 ②かべにつかまてはた足 ③ビート板を使ったストローク ④呼吸をしながらはた足泳ぎ ⑤面かぶりクロール()m 平泳ぎ系 ②かべにつかまてかえる足 ③ビート板を使ったストローク ④呼吸をしながらかえる足泳ぎ ⑤面かぶり平泳ぎ()m	クロール 5m 10m フールの横13m 25m()秒 50m()秒 最高()m 平泳ぎ 5m 10m フールの横13m 25m()秒 50m()秒 最高()m	クロール 5m 10m フールの横13m 25m()秒 50m()秒 最高()m 平泳ぎ 5m 10m フールの横13m 25m()秒 50m()秒 最高()m		

とびばこあそび・とびばこ運動



()は発展技⇒しなくてもよい

1年	2年	3年	4年	5年	6年
きかえしけい ①ふみこしとび ②またぎのり ③またぎおり ④とびのり ⑤とびおり ⑥うまとび (かいきゃくとび)	きかえしけい ①ふみこしとび ②またぎのり ③またぎおり ④とびのり ⑤とびおり ⑥うまとび (かいきゃくとび)	切り返し系 ①開脚とび たて 段 よこ 段 回転系 ①台上前転 段	切り返し系 ①開脚とび 段 (大きな開脚とび 段) (かかえこみとび 段) 回転系 ①台上前転 段 (大きな台上前転 段)	切り返し系 ①安定した開脚とび 段 ②大きな開脚とび 段 ③かかえ込みとび 段 回転系 ①安定した台上前転 段 ②大きな台上前転 段	切り返し系 ① 段 ② 段 ③ 段 回転系 ① 段 ② 段 (首はねとび) (頭はねとび)

マットあそび・マット運動



()は発展技⇒しなくてもよい

1年	2年	3年	4年	5年	6年
かいてんわざ ①ゆいかご ②まえころがい ③うしろころがい ④まるたころがい	回転技 ①前転 ②後転	回転技 ①前転 (大きな前転) (かいきゃく前転) ②後転 (かいきゃく後転)	回転技 ①前転 (大きな前転) (かいきゃく前転) ②後転 (かいきゃく後転)	回転技 ①安定した前転 ②安定した後転	回転技 ①大きな前転 (倒立前転・とび前転) ②開脚前転 ③開脚後転 (しんしつ後転)
とういつわざ ①せしじとういつ (くびとういつ) ②かえるの足うち ③かべのほいさかだち ④しじでの川とび	とういつ技 ①かべとういつ (フリッジ) ②うで立て横とびこし	とういつ技 ①かべとういつ (ほしよとういつ) (頭とういつ) (フリッジ) ②うで立て横とびこし (そくほうとういつ回転)	倒立技 ①安定した壁倒立 ②補助倒立 (フリッジ) ③安定した腕立て横とび越し	倒立技 ①頭倒立(倒立) ②フリッジ(倒立フリッジ) ③側方倒立回転 (ロンダード)	

てつぼうあそび・てつぼう運動

1年	2年	3年	4年	5年	6年
1年 ①とびあがり ②とびおり ③ぶらさがり ④やさしいかいてん ⑤(さかあがり)	2年 ①とびあがり ②とびおり ③ぶらさがり ④やさしいかいてん ⑤(さかあがり)	【上がい技】 ①ひざかけふり上がり (さか上がり)	【上がい技】 (ひざかけ上がり) ①ほしよさか上がり (さか上がり)	安定した ①ひざかけふり上がり 安定した ②補助さか上がり ③さか上がり	【上がい技】 ①ひざかけ上がり (ももかけあがり) ②さか上がり
【回転技】 ③かかえこみ回り		【回転技】 (前方しじ回転) (後方しじ回転) ③後方片ひざかけ回転 (前方片ひざかけ回転)	安定した ④かかえ込み回り 安定した ⑤後方片ひざかけ回転	【回転技】 ③前方しじ回転 ④後方しじ回転 ⑤前方片ひざかけ回転	
【下い技】 ④前回り下り ⑤てんこう前下り	【下い技】 (片足ふみこし下り) ④両ひざかけ倒立下り (両ひざかけしんどう下り)	安定した ⑥前回り下り ⑦転向前下り ⑧両ひざかけ倒立下り	【下い技】 ⑥片足ふみこし下り ⑦両ひざかけしんどう下り		

はばとび たかとび

	3年	4年	5年	6年	50mハードル走
はばとび	cm	cm	cm	cm	5年 秒
たかとび	cm	cm	cm	cm	6年 秒

じきゅうそうたいかい 持久走大会 50mハードル走

	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
タイム	ぶん分	びょう秒	ぶん分	びょう秒	分分	秒秒	分分	秒秒	分分	秒秒	分分	秒秒
じゅんい順位	い位		い位		位		位		位		位	

なわとび ながなわ8の字とび

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
カード	きゅう級	きゅう級	級	級	級	級
30秒とび	かい回	回	回	回	回	回
2重とび	かい回	回	回	回	回	回
学級での8の字とび	かい回	回	回	回	回	回

うんどうかい
運動会でのがんばり 走・団技・表現・ダンス・リレー・おうえん

1年	
2年	
3年	
4年	
5年	
6年	

ほけん がくしゅう
保健の学習 生活にいかしていることを書きましょう。



3年	健康な生活	
4年	育ちゆく体と私	
5年	けがの防止	
	心の健康	
6年	病気の予防	

たいいく
体育で楽しかったこと りゆう か 理由も書きましょう。



1年	1がっき	
	2がっき	
2年	1がっき	
	2がっき	
3年	1がっき	
	2がっき	
4年	1学期	
	2学期	
5年	1学期	
	2学期	
6年	1学期	
	2学期	

② 中学校

ア 体育（球技）の授業実践の例

(ア) 課題を明確にもたせるための学習ノートの工夫の例

本時の目標や課題の達成度を確認することができるようにするために、技能の変容がわかる具体的な段階表を示した学習ノート（図1）の工夫を行った。そうすることで、生徒の学習意欲の喚起にもつながると考えた。下の学習ノート例では、本時の目標（生徒の学習課題）と授業後の自己評価の項目が一致するように記載してある。指導と評価の一体化という観点においても、記入しやすくなっている。

平成24年 月 日 ()

4 / 12時間

1年 () 級 () 番 名前 ()

【本時の目標】

○ ボール操作やボールを持たないときの動きなどの技術を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けよう。
(運動についての思考・判断①)

本時の連続ミートシュート

【学習の内容】

- 1 対面パス・キャッチ練習（チェストパス・バウンズパス）
- 2 ゴール下の連続ミートシュート
- 3 スキルアップタイム
- 4 スクエアパス練習（ボールを持っていない時の動き方を身に付ける）

【スクエアパス練習】

- ・4カ所（約5m四方の正方形）を3人で埋めながらパスを回す。
- ・ボールと対角の位置にいないようにし、ボールを頂点とした三角形ができるような位置に動く。
- ・守備者は、対角線上を動き、ボールを持っている相手を一人が守る。もう一人は攻撃者二人の中間の位置に移動し、ボールを見る。

【ハーフコート3対2】

- ・得点した場合、相手ボールになった場合は、ハーフラインから攻撃を再開する。
- ・サイドライン、エンドライン、ハーフラインを割った場合は、そこから攻撃を再開する。

【自己評価】

評 価 項 目	評 価
① 活動に意欲的に取り組むことができましたか。	5 4 3 2 1
② シュートやパスのポイントを理解することができましたか。	5 4 3 2 1
③ スクエアパス練習の中で、ボールを持たないときの動きなどの技術を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けられましたか。	5 4 3 2 1
④ チームメイトと協力をして練習やゲームを行うことができましたか。	5 4 3 2 1
⑤ アドバイスをしたり、声をかけ合ったりして活動することができましたか。	5 4 3 2 1

★今日の学習の反省や感想、質問などを記入しよう。

(検印欄)

図1 「第1学年球技：ゴール型（バスケットボール）」の学習ノート例

(イ) 課題を把握させるためのICT機器の活用の例

生徒に前時の授業での動きやゲームでの様子を、ICT機器の活用により、より分かりやすく解説し、個人やチームの課題把握の手がかりにした。動画をスロー再生したり、動画の中に動きをイメージしやすいようにラインを入れたりすることができるソフトを使用し、理想とする動きへ近づけようとした。



また、別のソフトによって、「ボールを持たないときの動き」をよりわかりやすく把握するために、タブレットを用いて画面上で作戦盤(図2)を表示し、作戦を立てる活動を取り入れた。空いているスペースへの動き方など、理解している生徒がタブレット上で操作することで、うまく理解できていない生徒にも作戦を共有させる目的で使用した。生徒の中から「空いているスペースへの動き方が分からない」「ボールを持たないときの動きが分からない」など、具体的な課題が出されるようになってきたので、まずは動きのイメージづくりの一つとしてタブレットによって、その課題解決を図ろうとした。実際には技能の低い生徒でも、知識として作戦や戦術を理解できるようになった。



図2 「タブレットを用いての作戦盤(バスケットボール)例」

(ウ) 課題を解決するための「スキルアップテキスト」の例

チームの課題や自己の課題を明確にし、その課題を解決するためのスキルアップ練習やスキルアップゲームが大切である。そこで、九州学校体育研究発表大会へ向けた教材の一つとして作成した「スキルアップテキスト」(図3)を活用した。この資料の練習方法から、生徒が課題解決のために、選んで練習に取り組めるように授業で取り入れた。もちろん、この資料の中から選んで練習するだけでなく、チームの実態に応じて工夫しながら実践させた。その一部の資料が下記に提示されている。

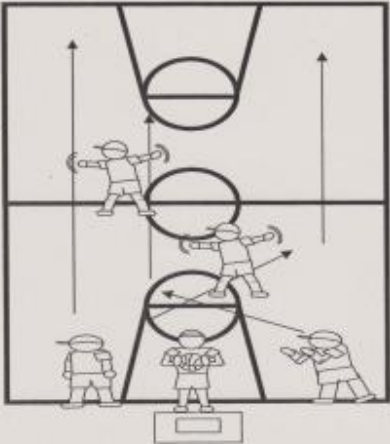
スキルアップテキスト	
小 中 高	個人スキルアップ チームスキルアップ
練習・ゲーム名	オールコート 3対2
身につける技能	技能① ボール操作 空間に走りこむなどの動き
	技能② パス シュート ドリブル その他 (速攻)
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○ ボールを奪ったら、すぐに攻める感覚を養う。 ○ 速攻のつくりかたを身につける。 ○ 守りの位置を確認し、有利な方で早く攻めきる。
行い方	<ul style="list-style-type: none"> ○ 3人でボールを運び、2人の守りをかわして攻める。 ○ 右側の人が中央へ進みパスを受け、真ん中をドリブルで運ぶ。 ○ 守りの位置に応じて、残りの2人はパスをつないだり、ドリブルでかわしたりして攻める。 ○ 有利な状態の人を見つける。 ○ リバウンドも忘れない。 
場	○ オールコートを使うので、他のチームと協力すること。
準備物	○ 3人にボール1つ。
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自分以外の2人の仲間と、守り2人の状況を常に確認して動く。 ○ ドリブルは両サイドにパスが出せるよう、コート中央で行うのがよい。

図3 「バスケットボールのスキルアップテキスト例」

また、単元指導計画の中から指導内容の1項目を決め、学習活動を具体的に「補助資料」として活用した。中には、専門的な用語や練習方法も記載してあるので、誰が見てもわかるように示す必要がある。そこで、実技の本や各単元の指導書、資料等を用いて、場の設定(スペースや長さ)、人数やグループの数、回数やセット数、必要な用具等、指導する際の留意点、アドバイスなどが記載された補助資料があると単元指導計画をもとに授業が展開されるのに役立つと考えた。

領域・単元	E 球技 ウ ベースボール型 「ソフトボール」	学 年	第1・2学年
本資料の活用場面	時数(4) 指導内容(思考・判断) 「守備の技能を身につけるためのポイントをみつけている」		
授業展開の具体例		指導の際の留意点及びアドバイス等	
<p>○キャッチボール</p> <p>【2人組キャッチボール】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2人組で5m～塁間まで徐々に距離を取ってキャッチボールを行う <p>【サークルキャッチボール】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・下図のように5～6人組で行う  <ul style="list-style-type: none"> ・隣あった人には投げない ・投げる側も捕る側も声をかけて行う <p>【ボール回しゲーム】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・下図のように、ホーム→サード→セカンド→ファースト→ホームの順にボール回しをする。投げたら右回りにポジションを移動する  <ul style="list-style-type: none"> ・投げる方向に体をスムーズに回転させる ・投げる側も捕る側も声をかけて行う ・左回りも行う <p>○ゴロ捕球・フライ捕球</p> <p>【2人組練習】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2人組で互いにゴロ捕球・フライ捕球の練習を行う ・5球交替で行い、捕球後はすばやく相手に送球する <p>【シートノック】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・それぞれのポジションについて、ゴロやフライのノックを行う <p>(内野ノック)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールファースト3本 ゲッツー3本 ・ボールサード3本 バックホーム3本 <p>(外野ノック)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールセカンド3本 ボールサード3本 ・バックホーム3本 		<p>(投球に関して)</p> <p>①相手に対して真っ直ぐに足を一步踏み出し②腰を回転させ③相手をしっかり見て④相手の胸を目標に⑤スナップを利かせて投げる</p> <p>(捕球に関して)</p> <p>①捕球は体の正面で②グローブを立て両手で捕球する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・投げる側も捕る側もしっかり声をかけて行わせる ・相手も胸に投げるよう気をつけさせる ・体の正面で捕球するようにさせる ・慣れてきたら、素早くできるようにさせる <p>・フットワークを大切にさせ、捕球後投げる方向に体を回転させ、投げる方向に真っ直ぐ足を踏み出させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相手の胸を目標に投げるようにさせる ・投げる側も捕球する側も声をかけて行わせる ・チーム対抗で何回続くか競う合わせる <p>(ゴロに関して)</p> <p>①ゴロはボールの正面に左足前で腰を落として入り②グローブを立てて③両手で捕球する④捕球後はステップを踏んで素早く送球する</p> <p>(フライに関して)</p> <p>①フライはボールの落下点に入り②額のところで捕球する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・内野ノックではバウンドを合わせて、ボールの正面に入り捕球させるようにする ・捕球後は素早く送球するようにさせる ・送球を受ける側は、ボールを呼び出ことを意識させる ・外野ノックではボールの落下点に素早く入り捕球させる ・捕球後は素早く送球するようにさせる ・送球を受ける側は、ボールを呼び出すこと・タッチプレイを意識させる 	

図4 「単元指導計画に基づいた補助資料」

生徒が主体的に学習を進める上で、「何を」するのかを選択させる必要がある。そこでいろいろな局面を設定し、この練習を選択すれば、上手になるという練習テキスト＝スキルアップテキストを作成することとした。作成に当たっては、学習指導要領解説(平成21年12月)の球技(ベースボール型)の技能の内容の体系化された「例示」を「バット操作」「走塁」「ボール操作」「守備(ボールを持たないときの動き)」に分類し(図4)、それぞれの項目についてスキルアップテキストを作成した。これは、例えばバット操作が未熟でゲームでボールが打てないといった状況があり、ゲームの状況に近い場を段階的に設定してスキルアップ練習やスキルアップゲーム(図5)として、授業に取り入れることとした。

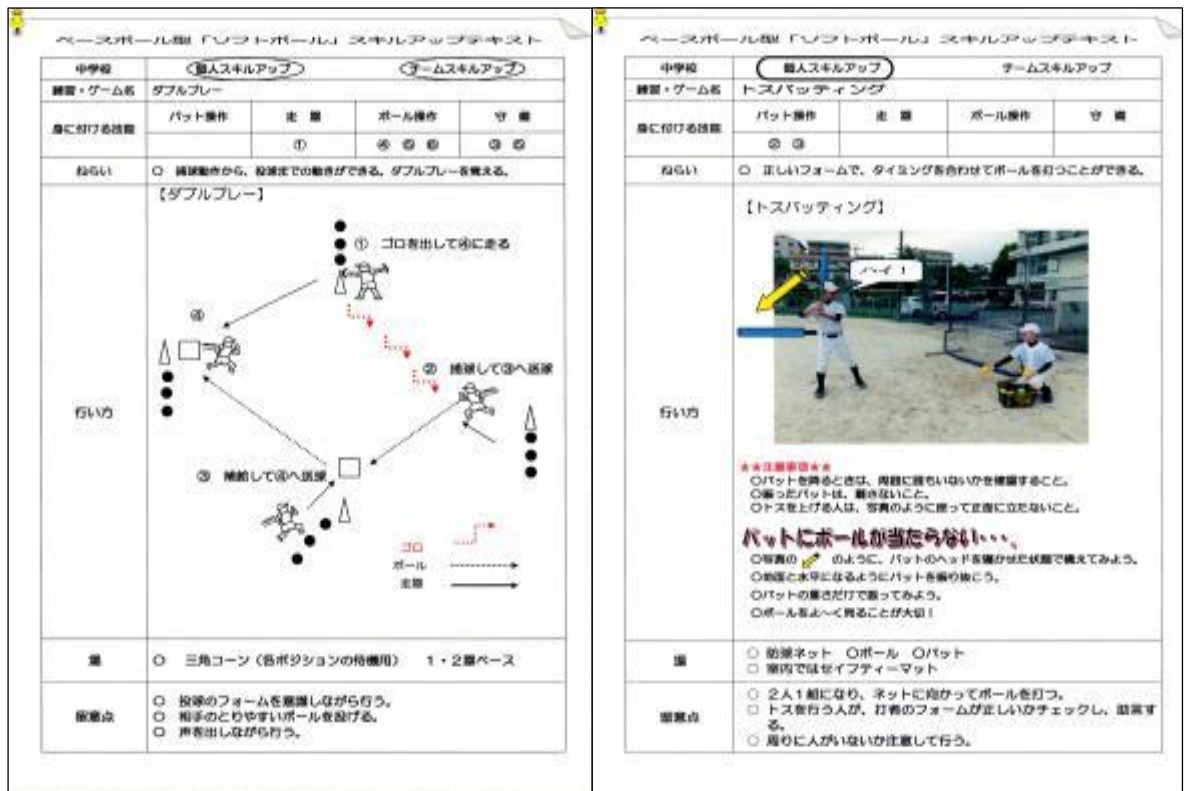


図5 「ソフトボールのスキルアップテキスト」

(エ) 課題を共有させるための視覚的教材の例

「課題発見シート」を班で共有したり、他の班と比較しながら自分たちのチームへの振り返りをしたりするために、数時間分の「課題発見シート」を掲示する教材を作った。



ウ 課題である種目への取組の例（握力・ボール投げ）

（ア） 体づくり運動の授業実践の例

遊び感覚で物を投げて楽しみながら、正しい投げ方が自然に身に付く道具を使う。例えば、「体づくり運動」の「体力を高める運動」の中で実践していく。

この道具は、速く、遠くに届く投げ方をするほどに大きな音が鳴り、投げた生徒の興味・関心が高まる。音を聞いて正しい投げ方かどうかを判断できるので、楽しんで練習することができる。



（イ） 簡易化されたハンドボールの授業実践の例

ボールは公式試合球ではなく、柔らかくて軽い素材のボールを使用する。これにより、ボール操作が容易になり、多様な投げる動作が見られるようになった。コートも通常の広さではなく、狭くしており、コートプレイヤーは5名ほどで行う。ゴールは通常のゴールの中にコーンとバーを立てて設置し、この中にシュートを入れるようにする。そうすることで、素早くボールを回しながらゴール前でシュートを打つというゲームが見られるようになった。











③ 高等学校

～飯野高校 体力向上推進モデル校の取組について～

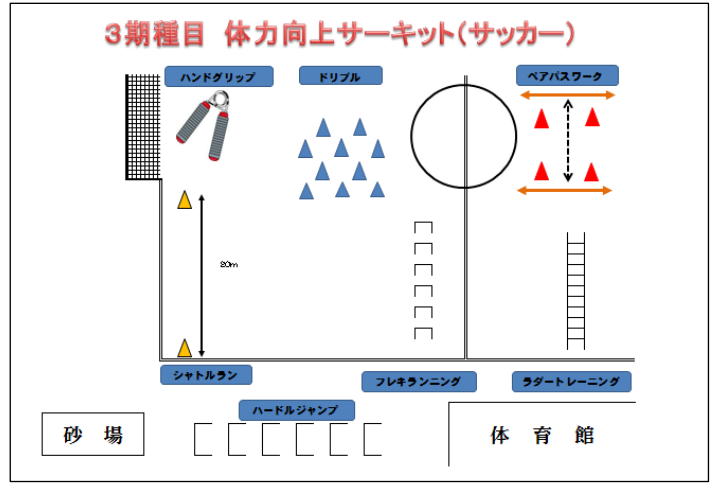
ア サーキットを取り入れた体力向上の活動例

『ブラジル体操（種目）』+『サーキット（40秒間運動+10秒間移動）』をW-UPとして実施する。

STEP 1 種目に応じた体力を高める運動を学ぶ①（ブラジル体操）

<p>①手拍子</p>  <p>背中から、空気を飛ばせて 腕の前で手拍子打つ/膝の上で手拍子打つ</p>	<p>②前屈</p>  <p>両膝ジャンプして膝の上で手拍子 打つ後、肩幅より広い肩幅で10回</p>	<p>③キック</p>  <p>フリースタイルのハイキックで蹴る 友軍が両端で実習の交互に10回</p>
<p>④外回し</p>  <p>フリースタイルのハイキックで足を外回し 友軍が両端で実習の交互に10回</p>	<p>⑤内回し</p>  <p>フリースタイルのハイキックで足を内回し 友軍が両端で実習の交互に10回</p>	<p>⑥ハイキック</p>  <p>フリースタイルのハイキックでつま先タッチ 友軍が両端で実習の交互に10回</p>
<p>⑦ヒールタッチ</p>  <p>ランニングのハイキックでヒールタッチを5回、5回 交互に、内側のヒールタッチを5回、5回</p>	<p>⑧レッグランジ</p>  <p>両足のハイキックで足を踏み、かかとタッチ 交互の両端で3のハイキックで蹴る 友軍でも5回</p>	<p>ブラジル体操の効果</p> <p>◆ダイナミックストレッチ(動的ストレッチ)効果</p> <ul style="list-style-type: none"> ①体の各部位を運動させる状態にする ②体温を上げる、神経伝達につながる ③無理(チーム)で行うことで、まとまり感が出る

(ブラジル体操の順序を提示)



(サーキット内容に握力+走力UPの運動を導入)



(板書代わりに指導ボードを作成)



(ハーフ&フル走で走力UP)



(握力強化のためサーキットにハンドグリップを使用)



(ドリブル(手前)、シュート(中央奥)、ハンドリング(右奥))
※握力強化のため、ハンドリングでボールつまみ上げを実施



(個人ノート、グループのノートの中に単元構造図を導入)

※単元計画の中でゴールイメージをもたせる

※1時間のゴールイメージをもたせる。

イ ICT機器を活用した授業例

体育実技



コミュニケーションツールを取るようになり、客観的な動作が確認ができた。



(タブレットを使用し、フォームのチェック)

保健

生徒の興味・関心が高まり生徒がより積極的に取り組むようになった。



動作遅延アプリを活用することで自らの動作を振り返ることが簡単になり技能が向上したことを実感できる生徒が増えた。

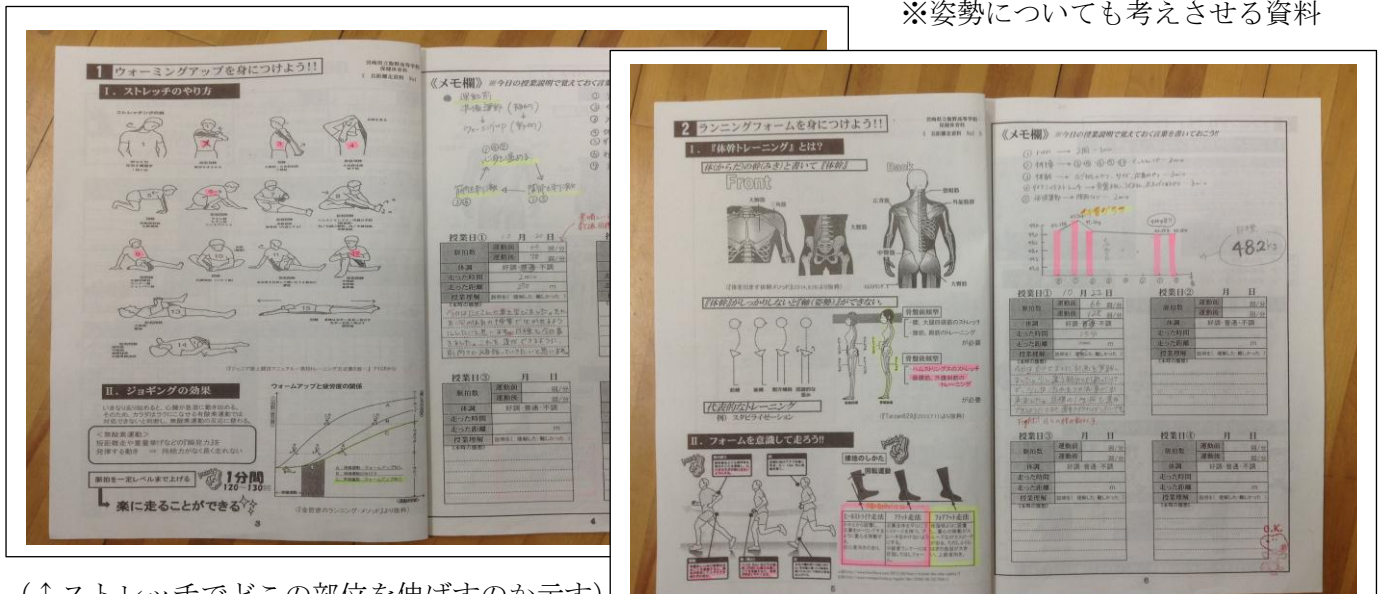


ウ 授業資料の工夫例

陸上競技・長距離走の授業では、科学的な根拠・データ等を示した授業資料や学習カードを作成する等して、授業をすることで長距離走に苦手意識をもっていたが「走ることが楽しい」と感じるようになった生徒が増えた。

(↓トレーニングで鍛える筋肉の紹介)

※姿勢についても考えさせる資料

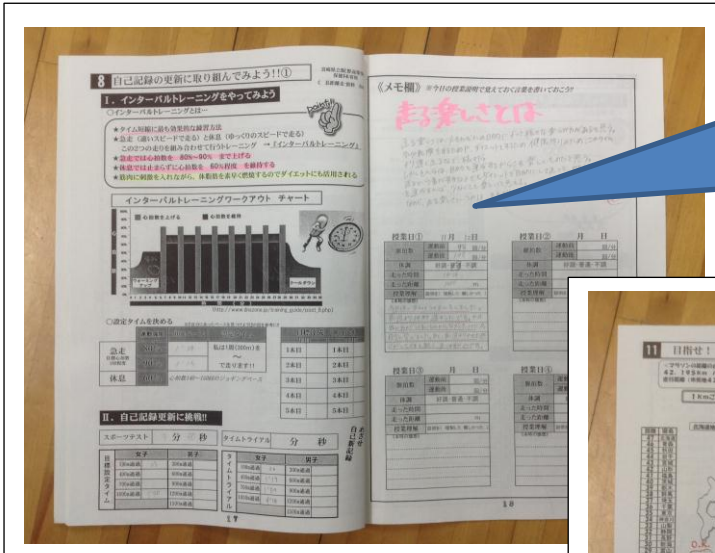


(↑ストレッチでどこの部位を伸ばすのか示す)

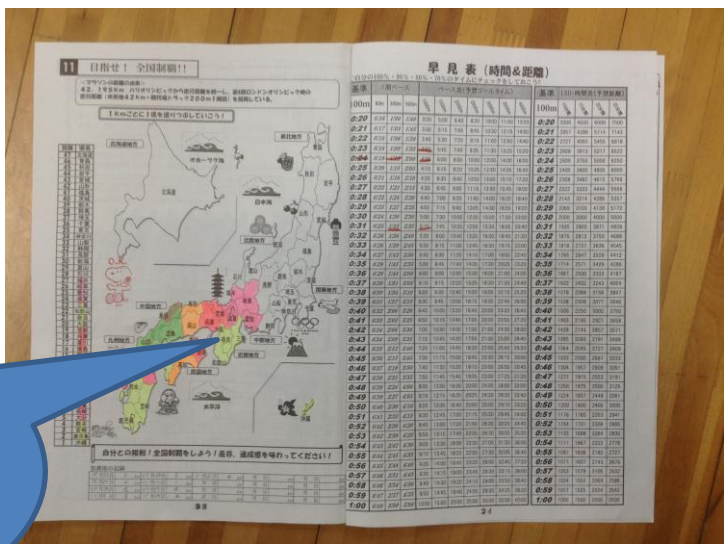
※↑下グラフはW-upの効果のデータ

※単元構造図を作成し、教師や生徒が授業の見通しをもつことができ、「指導と評価の一体化が図れた授業」をスムーズに展開することができた。

↓インターバルトレーニングの目的・方法)



インターバルトレーニングの目的や方法等を具体的に示すことによって、長距離走に必要な全身持久力について技能に関連させながら高めることが重要であることを理解させることができた。



「目指せ! 全国制覇」のように、学習ノートを工夫することで、体育の授業で記録に挑戦したり相手と競走したりする楽しさや喜びを味わうことができるようになった。

(1km 走るごとに1県を塗っていく)
※ゴールイメージがもてる教材の工夫

エ 体力向上における学校全体としての取組例

(ア) 立腰教育として「凜姿」の取組

教務部と連携し、SHRや授業の始めと終わり集会時に取り組むことで授業へ集中して取り組む環境を整えることができた。



(ウ) WYSH (生と性の) 教育

生徒は、将来の生き方について真剣に考える事ができ、生きる力を身に付けることができた。



(イ) 地域貢献活動を通じて生き方を考える取組

基礎学力の伸張を図るとともに、豊かな職業感や未来を切り開く力を身に付けることができた。



(エ) 保健の授業

WYSH教育で行った授業手法「ブランチャ」を広げていく行い方について、保健の授業の中でも活用した。



(オ) 小中高連携での合同練習会において
主体性を育成する取組

小学生には運動の楽しさを伝えること、中学生にはより専門的な指導を行うことで運動に対して興味関心を高めることができた。また、高校生も指導することで自分の競技について振り返ることができた。



(カ) 「食育」への取組

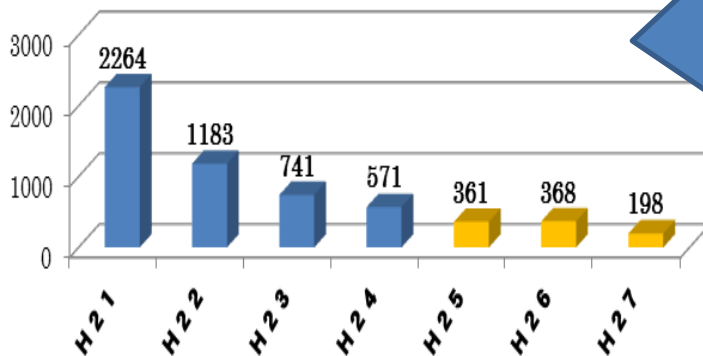
家庭科教諭と連携し弁当の日などの食育を進めることで食への関心を高めることができた。



オ 体力向上が学校生活に与えた影響

「保健室利用者の大幅な減少」

保健室利用状況の推移（7年間の比較）



☆ ICTの活用が生徒のコミュニケーションツールの一つとなり、人間関係の構築に役に立った。平成21年度より保健室利用状況は減少していたが体力向上研究推進モデル校としての取組を行った平成25年度から平成27年度の3年間についても減少傾向であった。

「学校生活への満足度が上昇」

☆ゴールイメージをもたせた

学校の教育活動全体が、「成功体験による自己肯定感の醸成」を達成させた。

これまで学校で行われてきた「凍姿」や「食育」「地域との連携した取り組み」等に加え体力向上の取組として授業改善にも積極的に取り組んだ事で学校の満足度が向上したと言える。

本校の学校満足度（3年卒業時）

