

子どもの「体力向上」を図る 教育活動の考え方・進め方

— 幼・小・中・高の発達段階に応じた「動き」づくりを通して —



平成19年3月
福岡県体育研究所

はじめに

今日の都市化や利便化などによる生活環境の変化は、私たちから身体的な活動の機会を著しく奪うだけでなく、精神的ストレスを増大させるなど、“体力・健康”という点からみると、必ずしも望ましい状況にあるとは言えません。

このような中、文部科学省が昭和39年から実施している「体力・運動能力調査」では、昭和60年頃を境に、子どもたちの“走る力”“投げる力”“握力”などが全年代において長期的に低下の一途をたどっているという報告がなされています。本県においても、同様の傾向が見られます。近年では、“スキップができない”“キャッチボールをしてもボールを上手くキャッチできずに顔面で受けてしまう”などと、これまででは考えられない子どもたちの状況も見られています。

このような危機的な状況を踏まえ、体育研究所におきましても、本県の子どもたちに、生涯にわたって運動やスポーツに親しみ、健康で活力ある生活を営んでいくための基盤となる「体力」の向上を図っていくことが急務であると考え、平成17年度より「幼児児童生徒の発達段階に応じた体力向上プランの作成」をテーマとし、理論研究と調査研究協力者による実践研究をもとにした調査研究に取り組んで参りました。今回、ここに刊行いたしました「子どもの『体力向上』を図る教育活動の考え方・進め方ー幼・小・中・高の発達段階に応じた『動き』づくりを通してー」においては、「子どもに育むべき体力は何なのか」という基本に立ち返り、幼稚園期から高等学校期に至るまでの段階的な指導の在り方について示しています。

今後、各学校におかれましては、子どもたちのさらなる「体力」の向上に向けた適切な指導がなされるように、本冊子を活用していただければ幸いです。

最後になりましたが、本研究を進めるに当たり、ご尽力いただきました研究協力者の皆様並びに関係各位に心より感謝申し上げます。

平成19年3月

福岡県体育研究所長 柳 昭博

章 構 成

第Ⅰ章 「理論編」

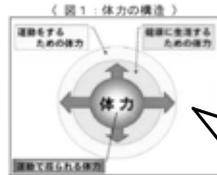
この章では、体力向上を図る教育活動の考え方と進め方について説明します。

“体力って『何』？”“体力は『どうやって』高めるの？”と思う方におすすめです！

2 子どもたちに求められる体力について

育むべき“体力”を整理してみましょう！

各項にガイドを入れて本文の方向付けをしています



内容を視覚的にも理解しやすいようにしています

第Ⅱ章 「実践編」

この章では、幼稚園、小学校、中学校、高等学校における指導の実際を紹介합니다。

“体力を高める授業を『ぜひ見てみたい！』”“具体的には『どんな工夫』があるの？”と思う方におすすめです！

単目で目指す子どもの姿を写真と言葉で示しています

こんな巧みな動きを！



◎は重点を示しています

こんな運動を！

- ◎体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動（短なわ、長なわ、両者の組合せによる各種のなわとび）
- 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

教材の工夫を具体的に示しています

こんな教材を使って！

【チームリズムなわとび】

短なわとびの規定運動・前回しとび・後ろ回しとび・ステップを入れた回数とび

短なわと長なわを自由に組み合わせながら音楽に合わせて『集団なわとび』を作る活動を通して、一定時間なわを操作したりなわに合わせて体を操作したりさせ巧みな動きを高めることができる教材

必ず短なわでの跳躍と長なわでの跳躍を組み合わせて行う

チーム全員がなわを使った跳躍運動を行う

音楽（♩＝108）に合わせて4.5秒間リズムなわとびをする

第Ⅲ章 「Q&A編」

この章では、体育研究所に数多く寄せられる先生方の相談や悩みにこたえる形で、体力向上に関する基本的な在り方を紹介합니다。

“新体力テストは『なぜ』大切なの？”“具体的には『どんな取り組み』があるの？”と思う方におすすめです！

Q（問題）に対する「答え」の概要を簡潔につかめるように示しています

Q5 「体育科・保健体育科の学習指導」で体力を高めていくために配慮しなければならないことを教えてください。

- 留意点① 運動の楽しさを味わわせましょう。
- 留意点② 運動の「効果的特性」を生かした授業づくりを心がけましょう。
- 留意点③ 適切な運動量を確保しましょう。

①運動の楽しさを味わわせましょう。
子どもたちの体力を高めていくための中心となる大きな柱は、体育科・保健体育科の学習場面です。その体育科・保健体育科の学習によって「運動嫌いな子ども」にし

「答え」の根拠などの詳細を示しています

第Ⅳ章 「資料編」

この章では、平成17年度に体育研究所が福岡県内の幼稚園、小学校、中学校、高等学校にアンケート調査した「体力向上に関する園、学校での取り組み」の結果を紹介합니다。

“体力向上に向けて他の園や学校は『どんな取り組み』をしているのかなあ？”と思う方におすすめです！

目次

第Ⅰ章 「理論編」

1	体力向上の意義について	1
2	子どもたちに求められる体力について	2
3	体力低下の現状について	3
4	体力低下の原因について	4
5	体力向上を図る基盤づくりについて	5
6	子どもの発達段階と体力について	7
7	体力向上の考え方と進め方について	9
8	体力向上プランの具体例	11

第Ⅱ章 「実践編」

幼	○ 年長	運動遊び 「にんじゃごっこ」	13
	○ 年長	運動遊び 「だんボールくずしごっこ」	19
小	○ 第2学年	基本の運動 「ころころころがりの国であそぼう！」	25
	○ 第3学年	ゲーム 「3年1組シュートゲームを作って楽しもう！」	31
	○ 第5学年	体づくり運動 「チームリズムなわとびで体力アップ！」	37
	○ 第5学年	ボール運動 「『ゴールマン・ボール』バスケットボールを楽しもう！」	43
中	○ 第1学年	体づくり運動 「選んで作ろう！『サーキットトレーニングコース』」	49
	○ 第3学年	球技 「トライアングルバスケットボール大会を楽しもう！」	55
高	○ 第2学年	体づくり運動 「ミラクルシェイプ&パワーアッププログラムを作ろう！」	61
	○ 第2学年	球技 「ハーフ&オール型バスケットボール大会を楽しもう！」	67
	○ 第2学年	武道 「体重別団体戦(柔道大会)を楽しもう！」	73

第Ⅲ章 「Q&A編」

Q 1	「新体力テスト」を行う意義について	79
Q 2	「新体力テスト」の実施上の留意点と効果的な方法について	80
Q 3	「新体力テスト」の結果の生かし方について	81
Q 4	学校の教育活動全体を通しての「体力や健康」に関する指導について	82
Q 5	「体育科・保健体育科の学習指導」で体力を高めるときの配慮について	83
Q 6	「体力を高める運動」の学習指導上の留意点について	84
Q 7	子どもたちの体力を高めていく際の留意点について	85
Q 8	「体力向上プラン」について	86
Q 9	「体力向上プラン」の作成の手順について	87
Q 10	様々な教育活動との関連のさせ方について	88
Q 11	「バランスのよい食事」と「適切な休養」について	89
Q 12	「トレーニングの原則」について	90
Q 13	「コーディネーショントレーニング」について	91
Q 14	「スタビリティートレーニング」について	92

第Ⅳ章 「資料編」

	『体力向上』に関する調査研究 アンケート調査報告	93
--	--------------------------	----

※ 引用・参考文献、研究組織

本書の効果的な活用のために

本書は、「理論編」「実践編」「Q & A 編」「資料編」の4章構成となっており、各章ごとに活用できるように編集しています。活用される立場や目的に応じて、必要な章を選択してご活用下さい。

- 「理論編」は、体力の捉え方はもちろん、体力低下の原因や体力向上の進め方まで子どもの体力を上げていくための基本的な考え方について解説しています。
- 「実践編」は、幼稚園、小学校、中学校、高等学校における、具体的な「動き」づくりを通しての「体力向上」の取り組みを、運動遊び（保育）・体育科・保健体育科の学習の中で示しています。幼稚園は2実践（運動遊び）、小学校は4実践（基本の運動・体づくり運動・ボール運動）、中学校は2実践（体づくり運動・球技）、高等学校は3実践（体づくり運動・球技・武道）の事例を示しています。
なお、実践事例は、全て次の7つの項目で構成しています。

- 1 活動又は単元で目指す**「動き」**（**「多様な動き」「巧みな動き」「持続的な動き」「力強さとスピーディーな動き」**）と**「運動又は技能の内容」**
- 2 幼稚園教育要領又は学習指導要領の内容における**「領域又は観点別評価規準表」**
- 3 多様な動き、巧みな動き、持続的な動き、力強さとスピーディーな動きを高める**「環境の工夫」**又は**「教材の工夫」**
- 4 活動又は単元の計画と評価の観点
- 5 指導の実際
- 6 活動又は単元を通しての子どもの変容**《動ける体の獲得》**
- 7 学習資料

- 「Q & A 編」は、「新体力テスト」の実施上の留意点から、様々な教育活動との関連を図った「体力向上」の在り方、最新のトレーニング法に至るまで、本書を活用される方が日頃疑問にお持ちの内容の数々に、具体的に答えています。
- 「資料編」は、本県の幼稚園、小学校、中学校、高等学校における「体力向上」に関する取り組みの現状と課題についてまとめています。

理論編

- 1 体力向上の意義について
- 2 子どもたちに求められる体力について
- 3 体力低下の現状について
- 4 体力低下の原因について
- 5 体力向上を図る基盤づくりについて
- 6 子どもの発達段階と体力について
- 7 体力向上の考え方と進め方について
- 8 体力向上プランの具体例

1 体力向上の意義について

体力を高める“よさ”について考えてみましょう！

私たちは、なぜ、幼児児童生徒（以下「子どもたち」）の体力向上を目指そうとしているのでしょうか？

すでに「子どもたちの体力が低下している」（P 3 参照）ということは、周知の通りです。だから、子どもたちの“体力向上”が大切なのでしょうか？当然、それもあると思われる。しかし、私たちは『なぜ体力を高める必要があるのか』『体力が高いとどのようなメリットがあるのか』ということ、まずはっきりさせた上で、体力を高めていくための方法や低下させないための対応について考えていくことが大切なのではないでしょうか？

そこで、ここでは、なぜ、体力が高いと“よい”のか、なぜ、体力を高める“必要がある”のかということについて整理してみたいと思います。

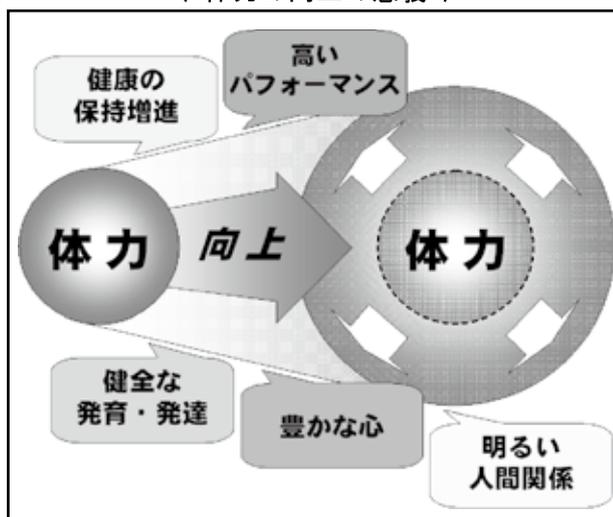
右図が示すように、私たちは「体力」を向上させることによって、様々な活力を得ています。まずは、「健康の保持増進」です。具体的には、最適な運動によって体力が高められれば、病気やけがをおこしにくく回復も早くなったり、精神的なストレスも解消したりして、より健康になります。近年は、子どもたちの世代にも「生活習慣病」と呼ばれる様々な病気が広まってきていますが、これらの病気も、運動を習慣化することによってその予防が可能です。このように「健康」であるためにも、まず「体力」を高めておく必要があると言えます。

「体力」を向上させることによって、「健全な発育・発達」も得ています。特に、幼児期から青年期にかけては、運動によって適度な刺激を身体に加えると、その組織や器官は刺激に適応して発達していきます。さらに、練習やトレーニングによって高められた「体力」は、運動・スポーツにおけるより高いパフォーマンスを実現していくことにも役立ちます。

また、生涯学習・スポーツという観点から見ると、「体力」がある一定のレベルで保持されることで、自己の特性を十分に生かしながら、いろいろな活動に能動的にかかわることができたり、社会の一員として勤労・生産活動にも積極的に従事したりすることができます。このことは、自立心・克己心などの豊かな心や明るい人間関係を育てていくことにもつながります。

このように、人間として豊かに生きていくための根本、つまり「生きる力」の基盤となるのが「体力」であり、これからの生涯学習・スポーツの時代を生き抜く上で大変重要なものであるからこそ、私たちは、現在の子どもたちの「体力低下」を強く受け止め、その低下傾向にいち早く歯止めをかけ、逆に高めていく必要があるのです。

〈 体力の向上の意義 〉



2 子どもたちに求められる体力について

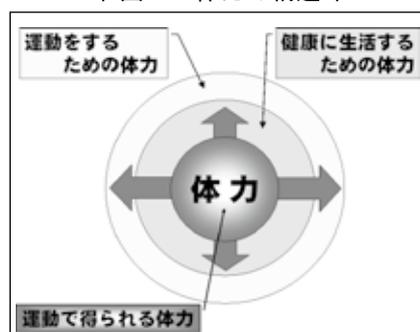
育むべき“体力”を整理してみましょう！

一言で「体力」と言っても、様々な捉え方があります。

そこで、まず「運動する」ことの効果的側面から「体力」の構造について考えてみましょう。

子どもたちは、運動を通して様々な体の動かし方を獲得することはもちろん、インフルエンザにかかりにくいなど感染症をはじめとする病気に対する抵抗力の向上や気力、意欲、精神的ストレスに対する強さなどの精神的な面の発達といった健康の維持も促しています。つまり、運動することによって育まれる「体力」は、右図のように、その後の運動をするために必要となる「運動をするための体力」と心身の健康を維持していくために必要となる「健康に生活するための体力」の2つの側面を生み出すエネルギーであると捉えることができます。

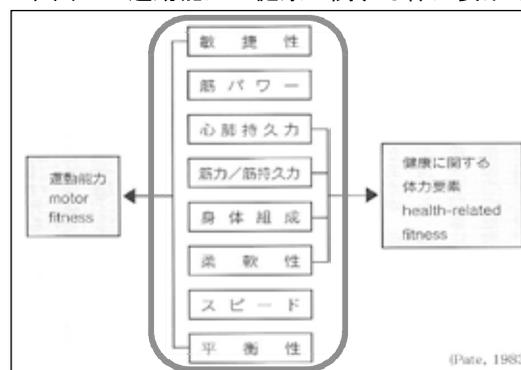
〈 図1：体力の構造 〉



次に、図1のような体力の構造の『核となる要素』について考えてみましょう。

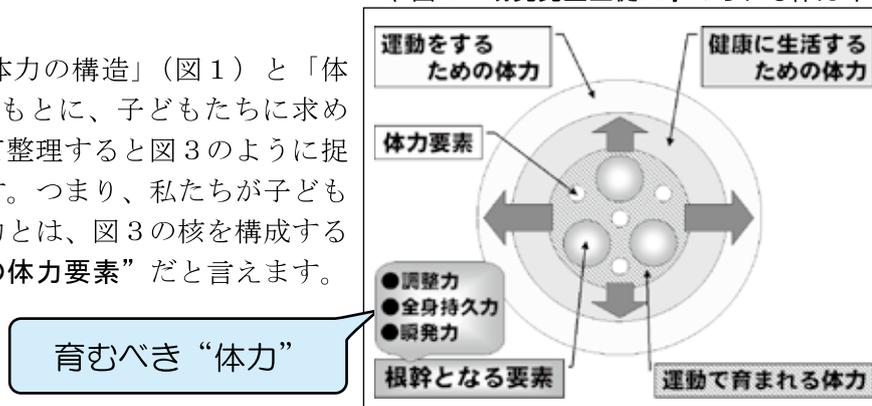
体力を構成する要素を考える際の手がかりとして、図2のような捉え方があります。これは運動能力と健康の両面から体力要素を捉えようとする考え方で、運動能力に関する要素の中に、健康に関する要素も含まれることを意味しています。つまり、図2の○のような体力要素を育てていくことで、図1の体力の2つの側面を生み出すことができると考えることができます。そこで「運動発達」(P7の図1参照)の観点から、効果的に体力向上を図るための根幹となる体力要素を整理すると、『調整力』『全身持久力』『瞬発力』の3つが特に大切であると考えられます。

〈 図2：運動能力と健康に関する体力要素 〉



以上のような「体力の構造」(図1)と「体力要素」(図2)をもとに、子どもたちに求められる体力について整理すると図3のように捉えることができます。つまり、私たちが子どもたちに育むべき体力とは、図3の核を構成する“根幹となる3つの体力要素”だと言えます。

〈 図3：幼児児童生徒に求められる体力 〉



育むべき“体力”

3 体力低下の現状について

ご存じですか？ 子どもたちの体力低下は危機的状況です！

このような子どもたちの姿を目にすることが増えていませんか？

「少し動いただけで、すぐに疲れてしまう。」

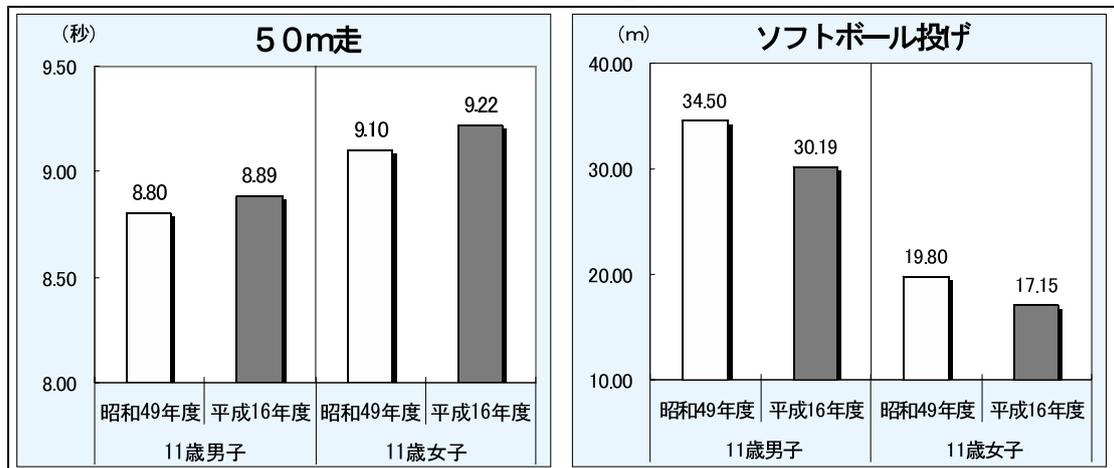
「体を支えることができずに、けがをすることが多い。」

「投げる、捕る、スキップするなどの身体操作がうまくできない。」

「暑さや寒さに弱く、すぐに『具合が悪い』と言って、最後まで活動できない。」

上記のような姿からも、子どもたちの体力低下に伴う「体の変調」がうかがえます。

〈 図1：親の世代との運動能力の比較 〉



また、文部科学省が毎年行っている「体力・運動能力調査」によると、現在の子どもたちとその親の世代である30年前とを比較すると、図1のように、どちらのテスト項目においても、子どもたちの世代が親の世代を下回っています。最近の分析によりますと、小学生9歳の「50m走」、「走り幅とび」の記録を、昭和60年度と現在の子どもたちで比較したところ、現在の男子の平均値は、昭和60年度の女子の平均値を下回っているということです。

これらのことを例にとっても、いかに現在の子どもたちの体力が低下してきているかがうかがえます。福岡県が行っている「児童生徒体力・運動能力調査報告書」を見ても、ほぼ同様のことが言えます。

一方、身長や体重などの体格についても同様に比較すると、体力とは逆に、親の世代を上回る結果が見られます。体格が大きくなれば、それに伴って体力も向上しなければ、その大きくなった体をうまくコントロールすることはできません。このことを「自動車」に例えますと、「ボディは大きくなっているのに、エンジンの排気量やその他の性能はどんどん低下している」ということになり、故障や事故の原因になってしまいます。

私たちは、このような子どもたちの現状を十分に踏まえた上で、早急に体力向上に向けた取り組みを充実させていく必要があると考えます。

4 体力低下の原因について

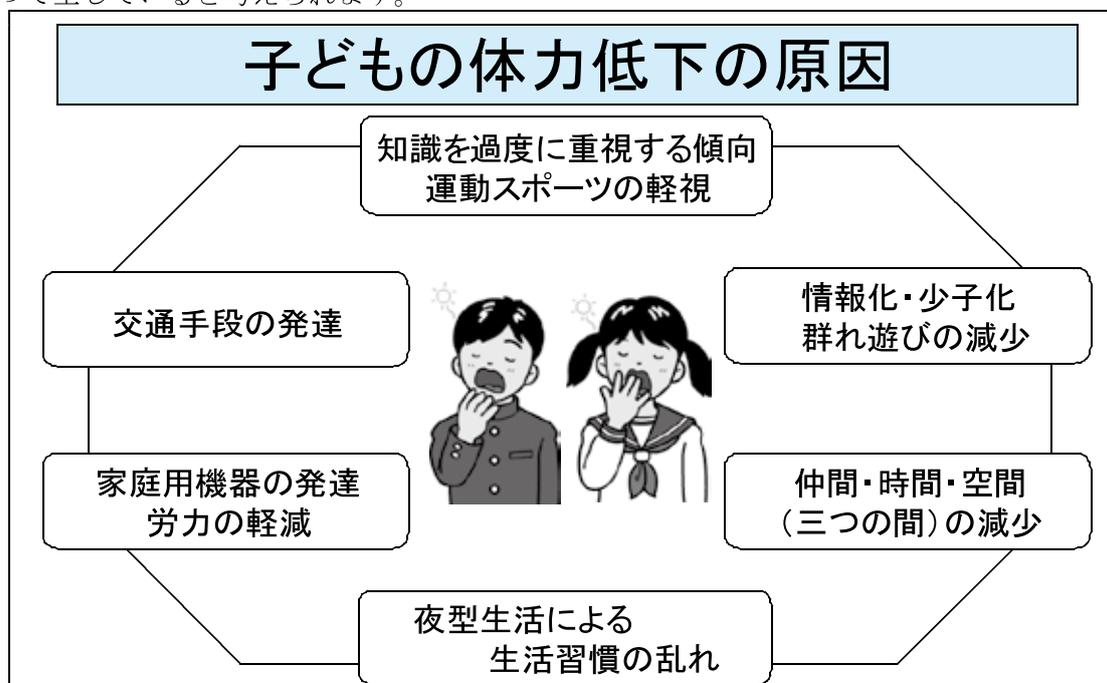
体力低下の原因を様々な角度から探ってみましょう！

子どもたちの体力の低下を招いた原因として、すぐに思い浮かぶものは何でしょうか？例えば、“テレビゲームなどの流行による外遊びの減少”、“習い事や塾通いなどの増加”など様々なものがあげられそうです。

平成14年9月に中央教育審議会がまとめた「子どもの体力向上のための総合的な方策について（答申）」によると、次のような点が、子どもの体力低下を招いた原因としてあげられています。

- 知識を過度に重視する大人の意識が、子どもの外遊びやスポーツの軽視につながった。
- 経済的発展や科学技術の進歩により、自動車などの交通手段が発達し、歩く機会を減少させた。また、掃除機や洗濯機など身の回りの機器の発達や家事に係る労力の軽減が進み、子どもの家事・手伝いの機会を減少させた。
- 情報化の進展の中、情報機器にのめり込み、人間関係の希薄化や体を動かす機会の減少を招いた。
- さらに都市化や少子化は、日常的に外で遊ぶ場所や仲間を減少させた。
- 深夜に及ぶ大人の現代生活は、子どもの生活習慣までも変え、子どもがよく体を動かし、よく食べ、よく眠るといふ、子どもとして当たり前の生活を送ることができにくくなっている。

このようにみると、子どもたちの体力低下の原因は、下図のように様々なものが絡み合っていて生じていると考えられます。



上記のような要因が複雑に絡み合っ、子どもたちの体力は低下を招いているという現状を踏まえ、私たちは様々な角度から体力を高める取り組みを考えなければならないということを念頭に置いておく必要があると思われます。

5 体力向上を図る基盤づくりについて

「食事」「休養及び睡眠」の大切さについて考えてみましょう！

体力を高めるためには、ただ積極的に運動に取り組むだけでは、十分ではありません。健康の三原則と言われる「運動・食事・休養及び睡眠」の「食事」「休養及び睡眠」についても、十分に配慮した取り組みが必要です。

「食事」について

丈夫な体をつくる源は「栄養バランスのよい食事」であることは言うまでもありません。にもかかわらず、子どもたちの食に関する現状はどうでしょうか。

- 夜型生活などの生活習慣の乱れによる「朝食をとらない」子どもの増加
- 過食や間食による肥満
- 偏食による栄養バランスの崩れ
- インスタント食品等の依存によるビタミンや無機質等の摂取不足

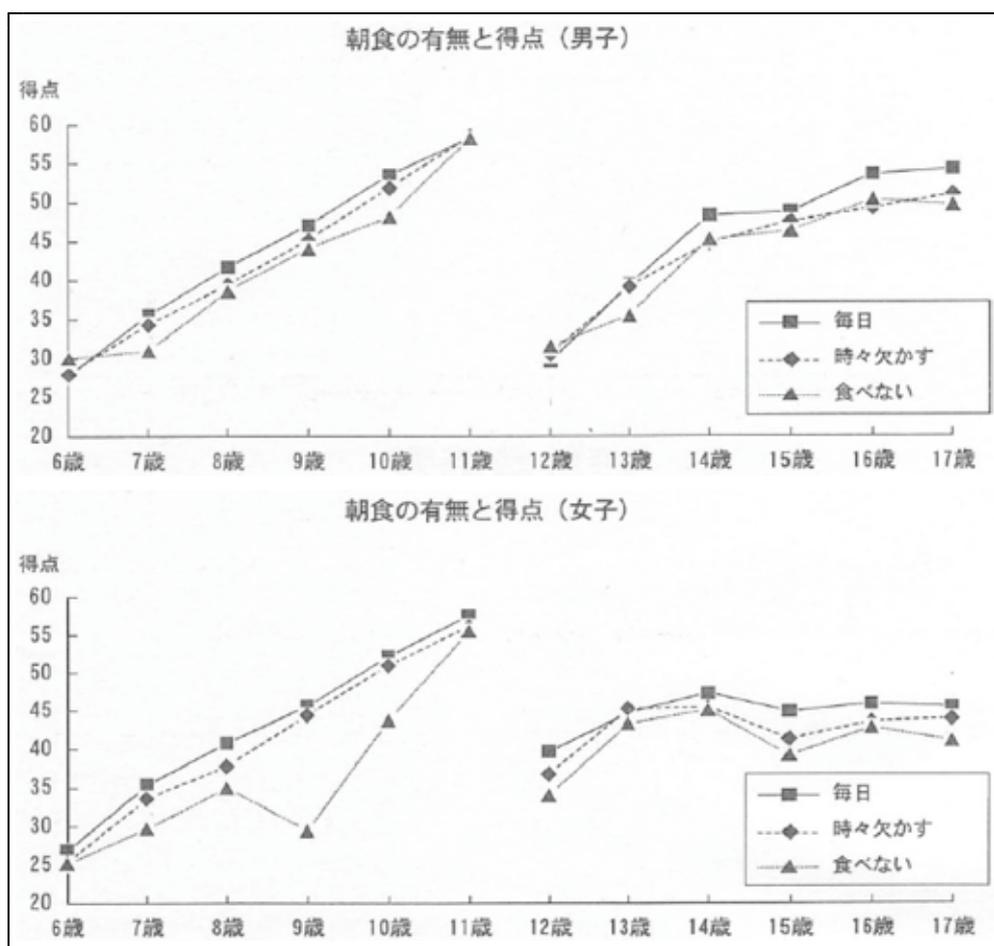
上記以外にも、右の新聞記事のように不規則な食事や高脂質高タンパクに偏った食事などが原因で、生活習慣病につながる貧血やコレステロール値の高い子どもが増加していることが、食生活に関する様々な研究グループの報告からも指摘されています。

このような食に関する現状を知れば、「元気に外で遊ぼう！」「運動しよう！」と、いくら子どもに呼びかけても、そのエネルギーが不足しているのですから、運動に積極的に取り組むことを期待するのは大変難しいことになります。だからこそ、「食育」と「体力向上」は切っても切れない関係にあるのです。

次頁のグラフは、朝食の摂取状況と新体力テストの合計点との関係を、年齢別に示したものです。男子、女子ともに朝



食を毎日欠かさず摂っている群とそうでない群とを比較すると、ほぼどの年齢においても、毎日朝食を摂っている群の方が新体力テストの合計点が高く、特に女子においては顕著な差が見られています。このことから、まずは朝食を毎日摂るという習慣付けを図ることが、体力を高い水準に保つために重要であることがうかがえます。



〈平成17年度 児童生徒体力・運動能力調査報告書より抜粋 福岡県教育委員会〉

「休養及び睡眠」について

子どもたちの休養や睡眠に関する現状はどうでしょうか。



例えば、睡眠時間について考えてみると、現在の子どもたちの就寝時刻は、大人の夜型生活化の影響から、年々遅くなってきているという報告があります。起きる時刻はさほど変化はありませんので、それだけ睡眠時間が短くなってきているのです。昔から「寝る子は育つ」と言われていますが、実際は、成長や発達に大切な睡眠も十分にとれていないのが現実なのです。

このように子どもたちの「栄養」「休養及び睡眠」について考えてみると、「よく運動して、よく食べて、よく寝る」という子どもにとって当たり前のことができていないのが、現代の子どもたちなのです。このような実態にある子どもたちの体力を、学校だけの取り組みで向上させようとしても限界があることは言うまでもありません。そこで不可欠なのが“家庭との連携”です。保護者が少しでも子どもの食生活や睡眠時間に関心をもち、進んで改善していこうとするように啓発していく必要があります。この点から、意図的計画的組織的に学校だよりや保健だより、給食だよりなどを発行したり、PTA活動の中で食に関する講演会をしたりして、食事や規則正しい生活習慣について呼びかけるなどの取り組みを行っていくことは、体力向上を図っていく上でとても重要なことだと言えます。

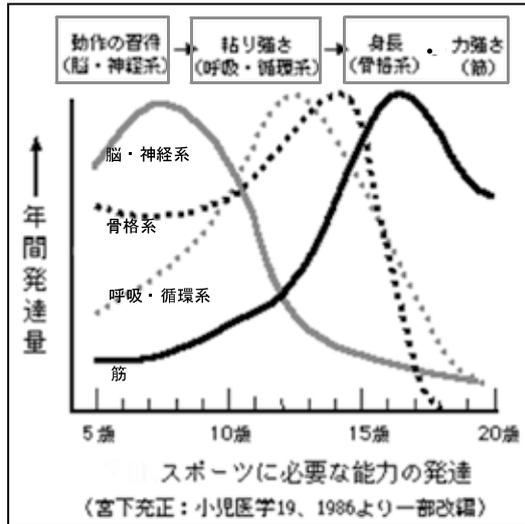
6 子どもの発達段階と体力について

子どもの“発達段階”から体力について考えてみましょう！

昭和39年から文部科学省が毎年実施している「体力・運動能力調査」によると、現代の子どもたちは、親の世代に比べて体格は向上しているものの、体力については逆に低下している傾向が見られます。この結果は、形態としての体が大きくなったにもかかわらず、その機能を充実させるための個々の発達段階に応じた適切な運動経験が不足していることを示しています。このような子どもの実態から、発達段階に応じて体力を高めていく必要があると考えます。

そこで、子どもの発達段階に応じて、どのような体力の要素を重点的に育てていけばよいのかを考える手がかりとなるのが、図1に示す運動発達の「至適時」です。この図1の□から分かるように、脳・神経系が発達する6～8歳頃には『動作の習得』、呼吸・循環系が発達する12～13歳頃には『粘り強さ（持久性）の獲得』、骨格・筋系が発達する14～16歳頃には『力強さの獲得』が適していることがうかがえます。そこで、それぞれの発達段階に適した“運動発達”の高まりを積極的に促していくことを通して、3つの体力要素を図2のように育てていくことができると考えました。

〈 図1：運動発達の「至適時」 〉



〈 図2：運動発達の高まりを通して育てる「体力要素」 〉

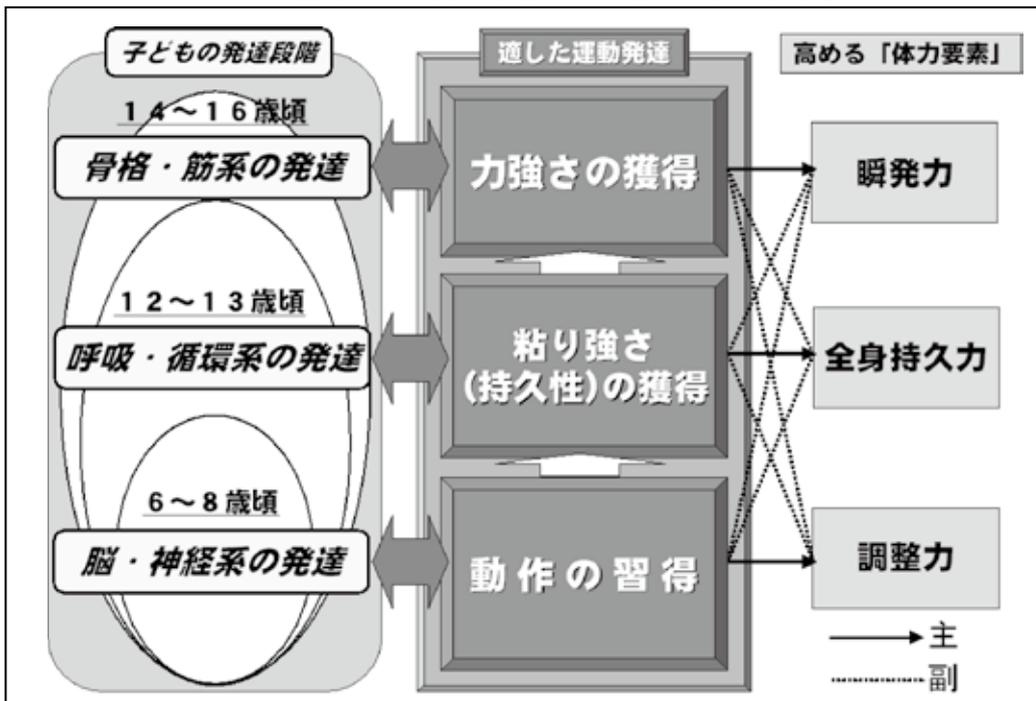


図2で示している、それぞれの発達段階に対応した『動作の習得』や『粘り強さ（持久性）の獲得』、『力強さの獲得』を積極的に促していくのは、言うまでもなく子どもたち自身です。ところが、子どもたちによる体力向上を目指す具体的な取り組みを支援していく教師の立場からみると、その発達段階は、幼稚園期や小学校期、中学校期、高等学校期で捉える方が望ましいと考えます。そうすると、さらに各学校期において、どのような運動発達を促すことが最適なのかを明らかにしていく必要が出てきます。そこで、具体的には、図3のように考えました。

〈 図3：各学校期に応じた最適な運動発達 〉

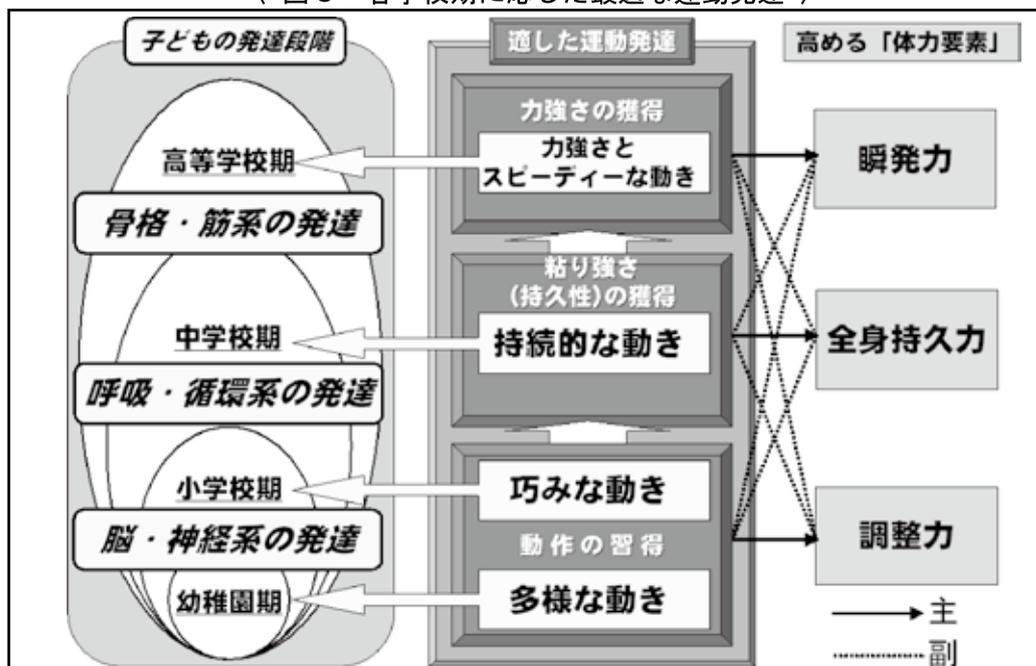


図3に示すように、各学校期における子どもたちの実態を考慮し、『動作の習得』は主に幼稚園期と小学校期に、『粘り強さ（持久性）の獲得』は主に中学校期に、『力強さの獲得』は主に高等学校期に対応させました。また、各学校期において目指すべき最適な運動発達の内容については、子どもの実態に即してより具体化することを心がけ、図3のような4つの“動きの獲得”としました。

<p>「多様な動き」の具体例</p> <p>揺れるブランコをつたってバランスよくわたることができる</p> <p>幼稚園「にんじゃごっこ」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・形態、方向、高さ、距離、回数などを変えて体を動かすことができる ・形態、高さ、距離、回数、大きさなどを変えて用具を操作することができる 	<p>「持続的な動き」の具体例</p> <p>繰り返しリバウンドに跳ぶことができる</p> <p>中学校「バスケットボール」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・同じ動きを継続したり反復したりしながら動くことができる ・違う動きに切り替えたりつないだりしながら動くことができる
<p>「巧みな動き」の具体例</p> <p>長なわの中で短なわを跳び続けることができる</p> <p>小学校「体づくり運動」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・速さ、強さ、リズム、タイミングなどを変えて体を動かすことができる ・速さ、リズム、タイミング、人数などを変えて用具を操作することができる 	<p>「力強さとスピーディーな動き」の具体例</p> <p>固め技を力強くきめることができる</p> <p>高等学校「柔道」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・負荷の強度や量などを変えながら、力強く動くことができる ・タイミングを考え、素早く動くことができる

上記のような動きの獲得を通す中で、子どもたちは体力を高めながら“自分の思い通りに動くことができる体”（動ける体）を育てていくことができると考えています。

7 体力向上の考え方と進め方について

体力向上を図るための教育活動の全体像を明らかにしましょう！

私たちが、子どもたちの体力向上を図っていく場合は、大きく2つあると考えています。一つは、言うまでもなく、運動遊び（保育）・体育科・保健体育科です。そしてもう一つは、それ以外の園や学校の教育活動全体を通してです。

いずれの場においても、まず大切にすべきことは、“やらされる”体力づくりから子ども自らが“主体的に取り組む”体力づくりへと質的な転換を図ることです。そして、もう一つ大切にすべきことは、“一時的な”体力づくりではなく“継続的な”体力づくりへと積み上げを図ることです。

そこで、上記のような、『主体性』と『継続性』をもった子どもの姿を育てていくために次の2点を大切にしていける必要があると考えました。

○ 『主体性』を育むために

運動遊び（保育）・体育科・保健体育科の中で「発達段階に応じた『最適な運動発達』を踏まえた教材の開発」「教材との出会わせ方の工夫」「課題追求のさせ方の工夫」を図る。

【「教材の開発」について】

P 8 の図 3 で示したように、まず、幼稚園期、小学校期、中学校期、高等学校期に最適な運動発達を促す教材を開発する。

- ・幼稚園期→「多様な動き」を経験させる教材
- ・小学校期→「巧みな動き」を高める教材
- ・中学校期→「持続的な動き」を高める教材
- ・高等学校期→「力強さとスピーディーな動き」を高める教材

子どもたちは、このような各学校期に応じた「動き」を獲得していく中で、“自分の思い通りに動くことができる体”（動ける体）を育み、結果として確かな体力の向上を図っていくことができると考えています。（「実践編」参照）

【「教材との出会わせ方」について】

子どもによる主体的な学習の展開を促すために、発達段階に応じた「適切な運動課題」が設定できるような教材との出会わせ方を工夫していく。

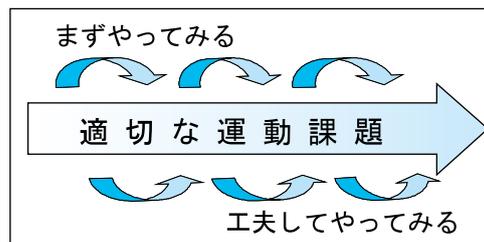
- ・幼稚園期→主に「遊びの経験（広がり）」の追求
- ・小学校期→下学年：主に「遊びや遊び方の広がり」の追求
上学年：主に「自己やチームの能力に適した運動の課題」の追求
- ・中学校期→主に「自己やチームの能力に適した運動の課題」の追求
- ・高等学校期→主に「自己やチームの能力に応じた運動の課題」の追求

どの単元においても、子どもたちが上記のような課題をもつことができるように単元導入における課題把握の時間を弾力的に扱うようにすることが大切です。

（「実践編」参照）

【「課題追求のさせ方」について】

運動遊び（保育）、体育科、保健体育科での学び方が、その他の体力向上と関連する教育活動の場でも生かされていくことがより望ましい姿であると考えます。そこで、右図のような学び方を、各学校期を通して積み上げていくことで、その定着が図られ日常的な体力向上に生きて働くと考えます。（「実践編」参照）



○ 『継続性』を育むために

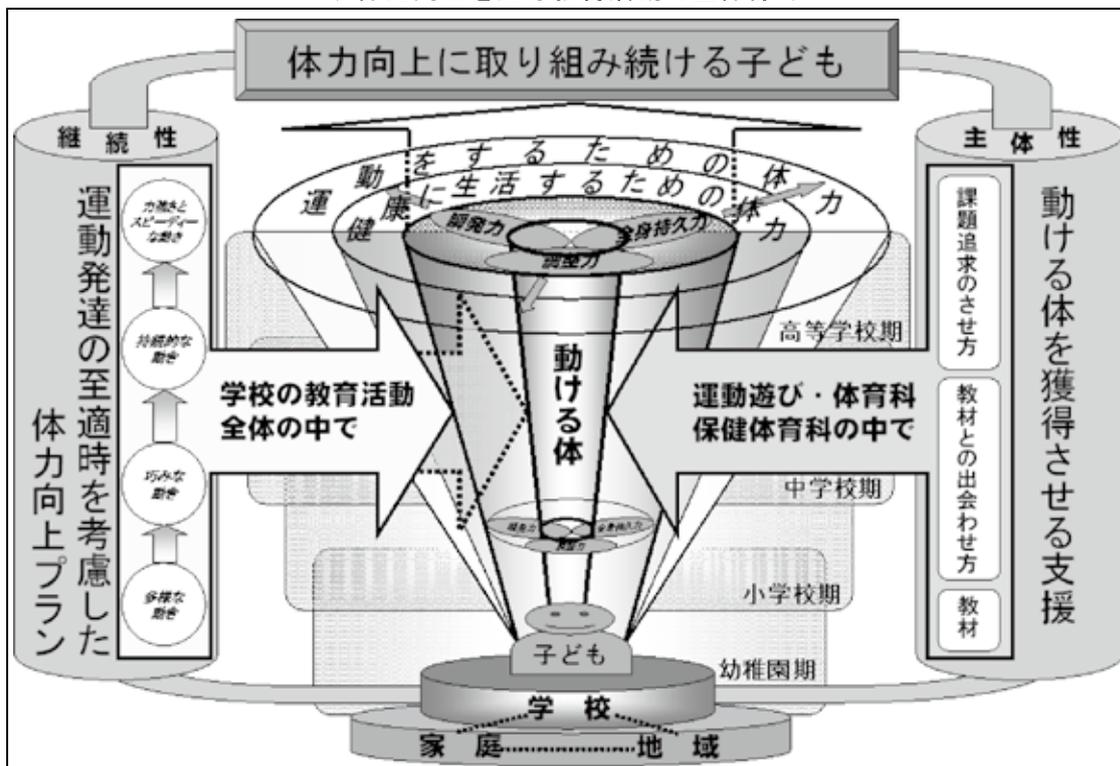
運動遊び（保育）、体育科、保健体育科の学習を中心に、関連する教科、特別活動、総合的な学習の時間、業前・業間、運動部活動、家庭や地域と連携する活動など、体力向上と関係する様々な教育活動を各学校期毎に関連付け、体力の向上を目的とした右表のような園や学校全体の「推進計画」（体力向上プラン）を作成する。（P 11、12参照）

〈 小学校第5学年「体力向上プラン」〉

期	I期（動きに慣れる）	II期（動きを高める）	III期（動きを続ける）
各教科・特別活動	家庭科（4）「食事への関心」 学活（1）バスケット大会	家庭科（5）「簡単な調理」 学活（2）オ・嵐祭の予備 学活（1）サッカー大会	
総合的な学習の時間との関連	総合「体力アップ大作戦」（パート1～パート3）		
運動部活動	バスケットボール サッカー ソフトボール	バレーボール ソフトボール	サッカー ソフトボール
運動会	新体力テスト	運動会	校内持久走大会
地域・家庭との連携	なごなわ集會		業前・業間持久走 業前・業間なわとび
学校			
地域	地域、県、全国のスポーツ活動や総務会・大会等		

このような、『主体性』と『継続性』をもった子どもの姿を育んでいくための方策の全体を整理すると、下のような構想図にまとめることができます。

〈 体力向上を図る教育活動の全体像 〉



8 体力向上プランの具体例

各学校期における「体力向上プラン」の具体例を見てみましょう！

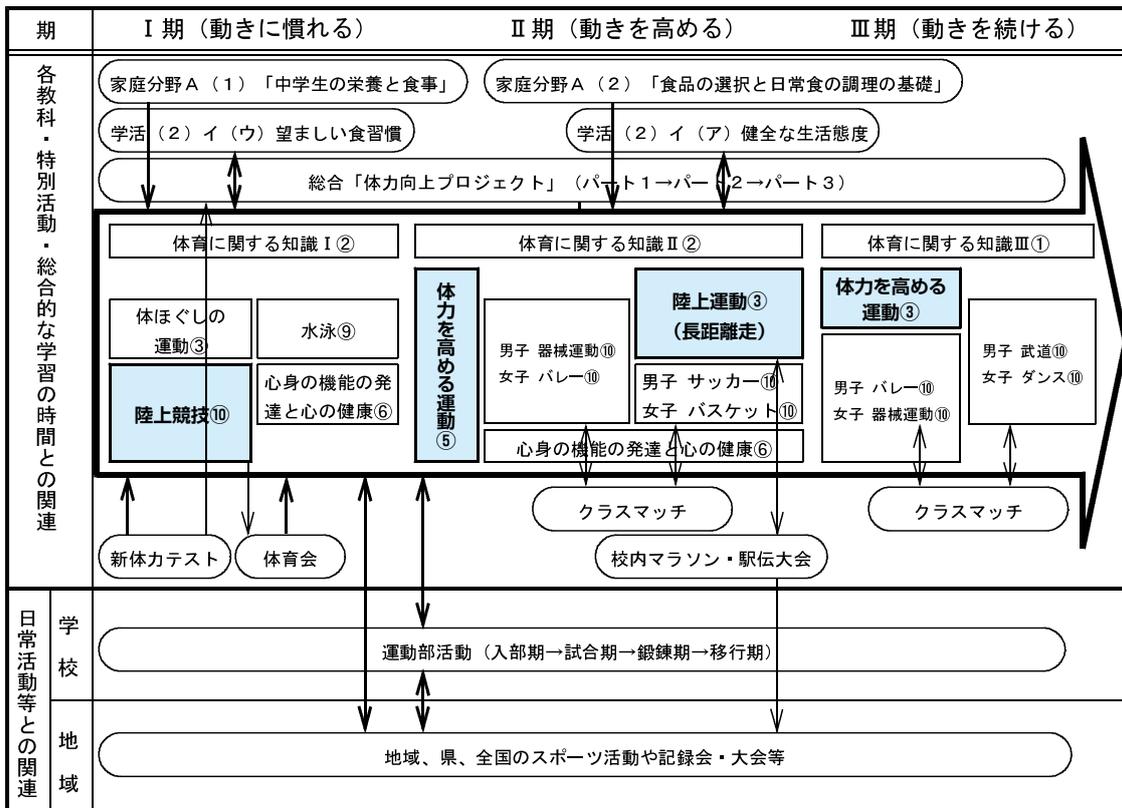
【“多様な動き”の経験を目指す幼稚園年長「体力向上プラン」の例】

月	9月（遊びに出会う）	10月（遊びを広げる）	11月（遊びを続ける）
発達過程	力いっぱい体を動かすことを好み、自分なりの目的を持ってがんばる遊びの内容が豊かになり、共通の目的を持ってグループの友達と考えるようになる気持ちが高まっていく。また、生活経験が広がると同時に、工夫したりすることを喜ぶようになる。また、知的好奇心や探究心、友達同士の会話が盛んになり、言葉の表現も豊かになっていく。		
日常の遊びとの関連	リレー遊び 器械遊び にんじゃごっこ	だんボールくすしごっこ	ボール遊び 伝承遊び
環境との関連	虫取り遊び 夏祭り お月見 バッタやトンボ	運動会	木の実遊び 秋の遠足 落ち葉 どんぐりや松ぼっくり

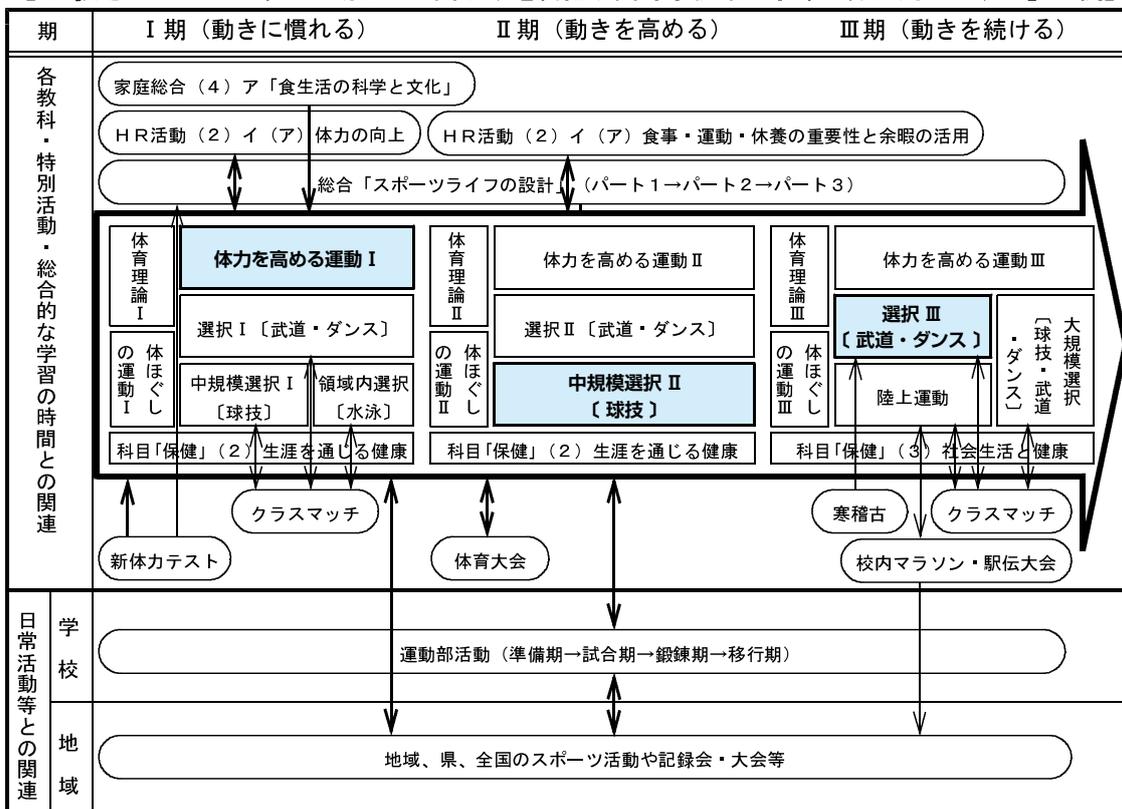
【“巧みな動き”の高まりを目指す小学校第5学年「体力向上プラン」の例】

期	I期（動きに慣れる）	II期（動きを高める）	III期（動きを続ける）
各教科・特別活動・総合的な学習の時間との関連	家庭科（4）「食事への関心」 学活（1）バスケット大会 総合「体力アップ大作戦」（パート1→パート2→パート3）	家庭科（5）「簡単な調理」 学活（2）オ・風邪の予防	学活（1）サッカー大会
日常活動等との関連	体ほぐしの運動② 跳び箱運動⑧ ゴールマン・ボール⑧ 水泳⑨ けがの防止⑤ 表現運動⑤ 短距離・リレー⑤ ボール⑧ フラッグフット 力強い動き① 鉄棒運動③ 走り幅跳び⑥ リズムダンス② マット運動⑥ サッカー⑥ かけ足② チームリズムなわとび⑤ ソフトバレーボール⑤ 心の健康③	クラブ活動（運動） 新体カテスト 運動会	ながなわ集会 校内持久走大会 業前・業間持久走 業前・業間なわとび
学校			
地域	地域、県、全国のスポーツ活動や記録会・大会等		

【“持続的な動き”の高まりを目指す中学校第1学年「体力向上プラン」の例】



【“力強さとスピーディーな動き”の高まりを目指す高等学校第2学年「体力向上プラン」の例】



第 II 章

実践編

	目指す動き	活動名・単元名
幼稚園	多様な動き	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">年長 運動遊び 「にんじゃごっこ」</div> <div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright; font-weight: bold;">コーディネーション能力の 向上をねらった教材</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">年長 運動遊び 「だんボールくずしごっこ」</div> </div>
		<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">第2学年 基本の運動 「ころころころがりの国で あそぼう！」</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">第3学年 ゲーム 「3年1組シュートゲームを 作って楽しもう！」</div> </div>
小学校	巧みな動き	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">第5学年 体づくり運動 「チームリズムなわとびで 体カアップ！」</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">第5学年 ボール運動 「『ゴールマン・ボール』 バスケットボールを楽しもう！」</div> </div>
		<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">第1学年 体づくり運動 「選んで作ろう！『サーキット トレーニングコース』」</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">第3学年 球技 「トライアングルバスケット ボール大会を楽しもう！」</div> </div>
中学校	持続的な動き	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">第2学年 体づくり運動 「ミラクルシェイプ&パワー アッププログラムを作ろう！」</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">第2学年 球技 「ハーフ&オール型バスケット ボール大会を楽しもう！」</div> </div>
高等学校	力強さとスピーディーな動き	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">第2学年 武道 「体重別団体戦（柔道大会）を 楽しもう！」</div>

『多様な動き』を経験させる「運動遊び」の指導

活動名 年長「にんじゃごっこ ～にんじゃランドであそぼう～」

1 本活動で目指す「多様な動き」

前週の幼児の姿

- 友達と願いや考えを出し合いながら、一緒に遊びを進める楽しさを感じている。
- 翌月の運動会に向けた練習を通して、かけっこやマット遊びなどに興味を抱き始めている。

こんな多様な動きを！



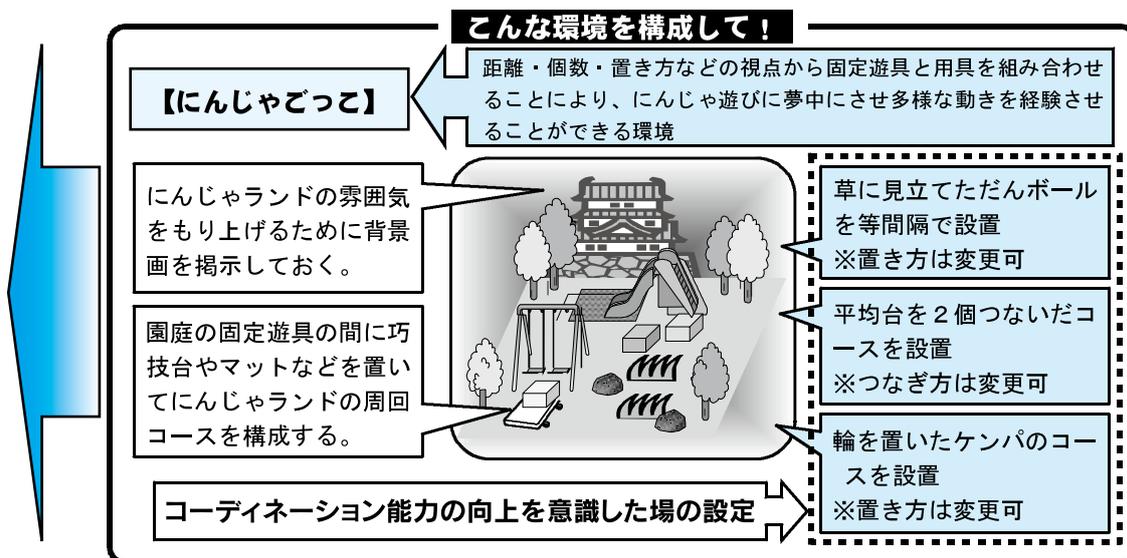
4 活動の計画と評価の観点

曜日	月	
段階	はじめ（課題把握）	
学習活動と内容	 <ul style="list-style-type: none"> ・園庭につくられた「にんじゃランド」の場でにんじゃごっこを楽しむ ・いろいろな場所で繰り返し遊びながらにんじゃごっこへの思いを広げる 	
評価	健	①
	人	
	環	
	言 表	

2 本活動における「領域別評価規準表」

	健康	人間関係	環境	言葉	表現
活動の評価規準	自分の体を十分に動かし進んで運動しようとしている。	進んで身近な人とかわり、望ましい生活習慣や態度を身に付けようとしている。	身近な環境に自分からかわり、発見したり考えたりし、それら遊びに取り入れようとしている。	人の言葉や話などをよく聞き、自分の経験したことや考えたことを話し、必要なことを伝え合おうとしている。	遊びの中で感じたことや考えたことを自分なりに表現して楽しむようとしている。
具体的評価規準	①自分から体を動かす心地よさを味わっている。(2)	①自分からごっこ遊びにかかわり、試行錯誤しながら遊びを生み出している(2) ②友達のよさに気づき、一緒に活動する楽しさを味わっている。(6)	①遊びの中で、物や用具などの特性を探り当て、その物や用具などにあった工夫をして遊ぶことができている。(7)	①友達とのかかわりを通して、自分のしたいこと、相手にしてほしいことの伝え方や合意を得ることの必要性を理解している。(3)	①ごっこ遊びのイメージの世界を広げながら、演じて遊ぶ楽しさを味わっている。(8)

3 多様な動きを経験する「環境の工夫」



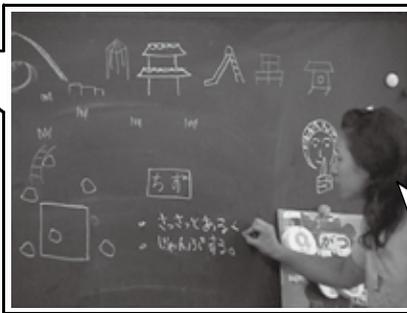
火	水	木	金
な か (課題追求・課題解決)		おわり (課題発展)	
<p>・遊びたい「にんじゃランド」の場で様々な遊具や用具に働きかけながら遊び方を考えたり一人一人の願いがかなう「にんじゃランド」を工夫したりして楽しむ</p> 		<p>・みんなで作り変えた『にんじゃランド』で「にんじゃごっこ」をして楽しむ(発表会)</p>	
			①
	①		②
①			
	①		
		①	

5 保育の実際

(1) 実践対象 中村学園大学附属壱岐幼稚園 年長うさぎ組
(男子17名 女子19名 教師2名)

(2) 展開の概要

① 「はじめ」の場面

予想される活動と内容	環境の構成(○) と教師の援助(※)
<p>めあて</p> <p>「にんじゃランド」で遊ぼう。</p>	
<p>1 これまでのマット遊びや跳び箱遊び、鉄棒遊びを思い出しながら、忍者のイメージを加えて思い思いの場で遊ぶ。</p> <p>にんじゃさんに変身するよ!</p>  	<p>○園庭の遊具と用具の位置関係を考え、幼児の興味をかき立てるような「にんじゃランド」に配置する。</p>  <p>にんじゃはどんな動きをするかな?</p> <p>※忍者のイメージが広がらない子へ、絵本などを用意しておく。 ※効果音を流し、遊びの雰囲気盛り上げる。</p>
<p>活動全体のめあて</p> <p>「にんじゃランド」で楽しい遊びを作って遊ぼう。</p>	

② 「なか」の場面

予想される活動と内容	環境の構成(○) と教師の援助(※)
<p>めあて</p> <p>いろいろなにんじゃごっこを作ったり、「にんじゃランド」を工夫したりして遊ぼう。</p>	
<p>2 いろいろな場で「にんじゃごっこ」を広げたり、場と場を組み合わせでごっこ遊びを広げたりしながら、一人あ</p>	<p>○園庭の遊具と用具との位置関係を一部だけ近づけて構成したり、さらに巧技台等を加えて構成したりする。</p>

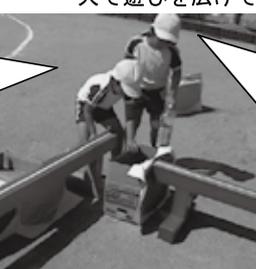
るいは仲間と一緒に「にんじゃごっこ」を工夫して楽しむ。

※園庭をにんじゃランドに見立てるために絵図を活用し、にんじゃごっこへの関心を高められるように援助する。



「ここで忍法つなわたりごっこができるぞー!」

一人で遊びを広げている



「平均台とこの石をつなごうよ。」

「もっと近づけた方がいいと思うよ。」

友達と相談して遊びを広げている



「さすが! その遊び方すごいね! ぼくにも教えて!」

遊びを教え合っている




※前日までの遊びの様子の写真を掲示し意欲付けを図れるようにする。




※5領域の観点から子どもの遊びを見守り必要に応じて支援できるように、個人カルテを準備しておく。

(活動名)	健康	人間関係	環境	言葉	表現
名前					

※効果音を流し、雰囲気盛り上げる。

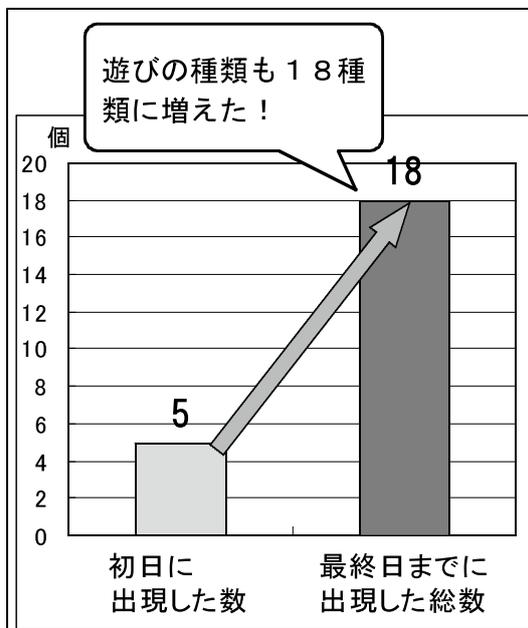
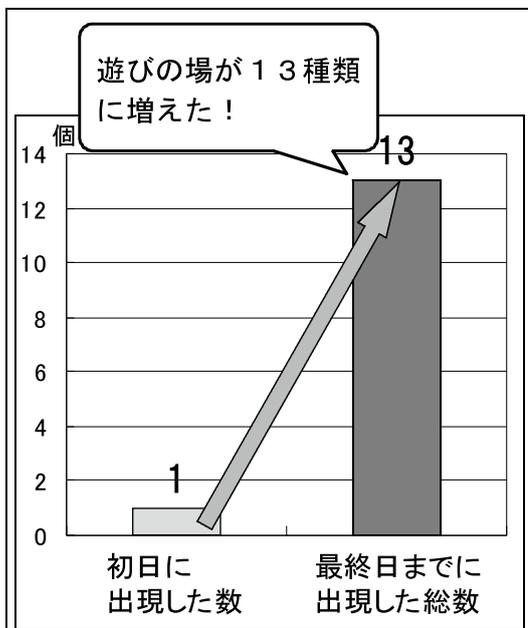
③ 「おわり」の場面

予想される活動と内容	環境の構成(○) と教師の援助(※)
<p>めあて</p> <p>新しい「にんじゃランド」でみんなで遊ぼう。</p>	
<p>3 みんなで工夫した「にんじゃランド」で遊び、互いの工夫した場や遊びのよさを認め合う。</p>  <p>とてもおもしろかったよ!</p>	<p>○前日までの遊びの場を再現する。</p> <p>※単元を通して、それぞれが工夫した遊びや場のよさを賞賛し、今後の戸外遊び(運動遊び)への意欲付けを図る。</p>  <p>《5領域からの評価》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・友達の遊び方のよさ ・友達の場作りのよさ ・友達の優しさ など

6 本活動を通しての幼児の変容 《 動ける体 の獲得 》

「多様な動き」の経験について

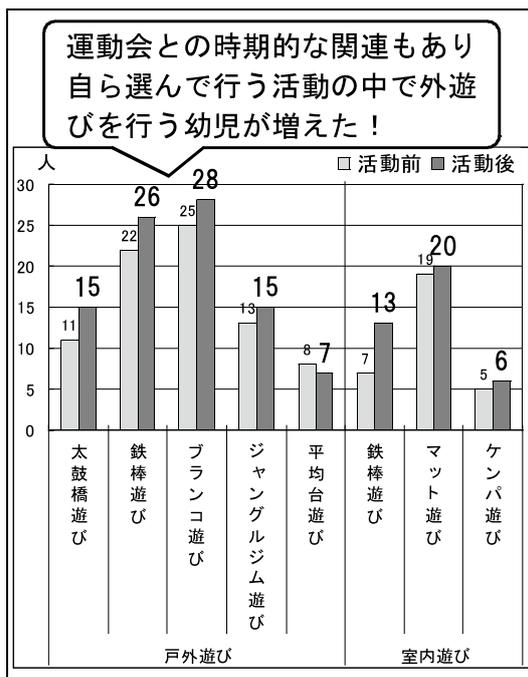
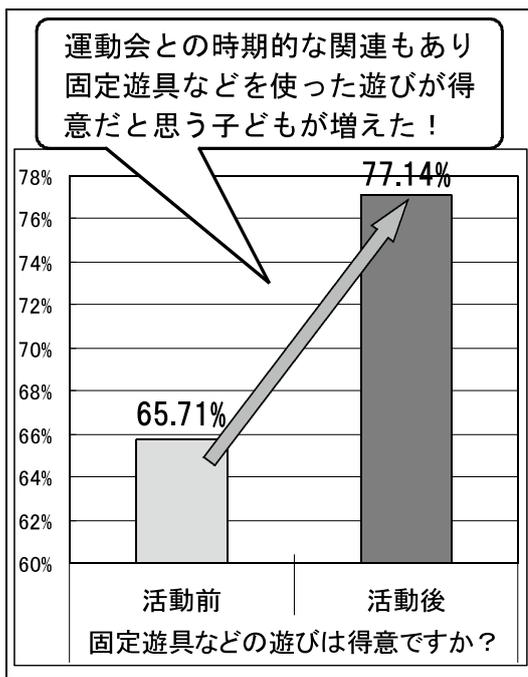
【幼児が工夫した遊びの場の出現数の変容】 【幼児が考えた遊び方の出現数の変容】



運動遊びへの取り組みに対する「意欲」の高まりについて

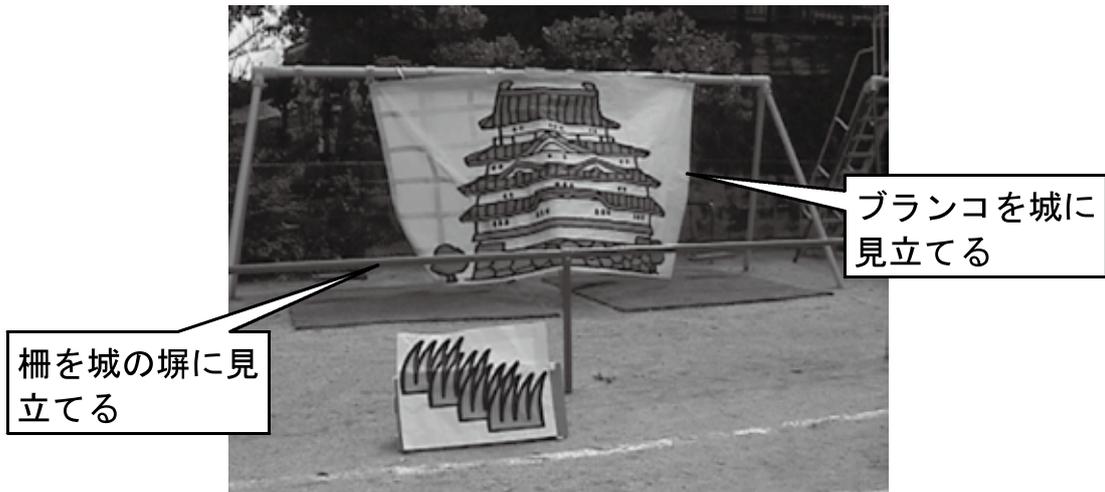
【動ける体への満足度の変容】

【運動への興味・関心の変容】

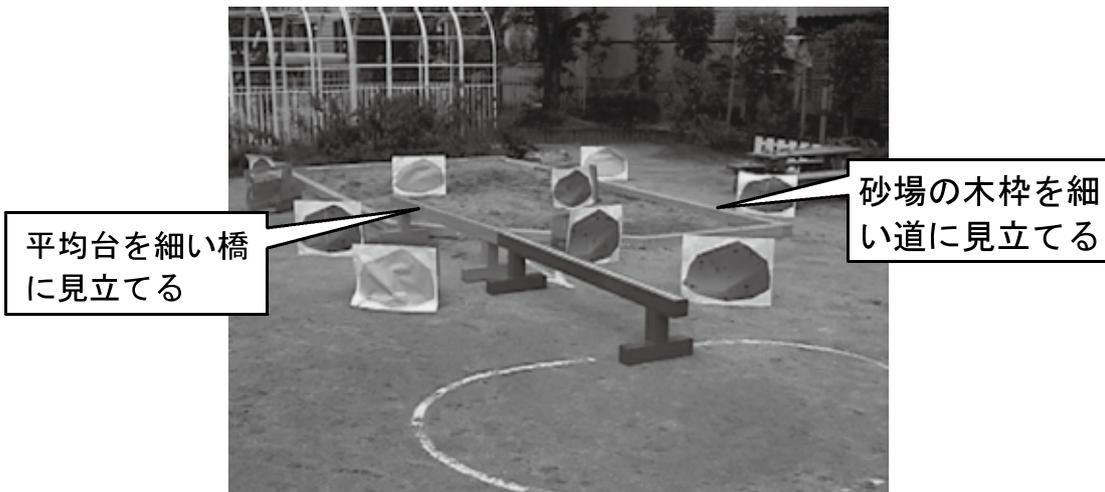


7 学習資料

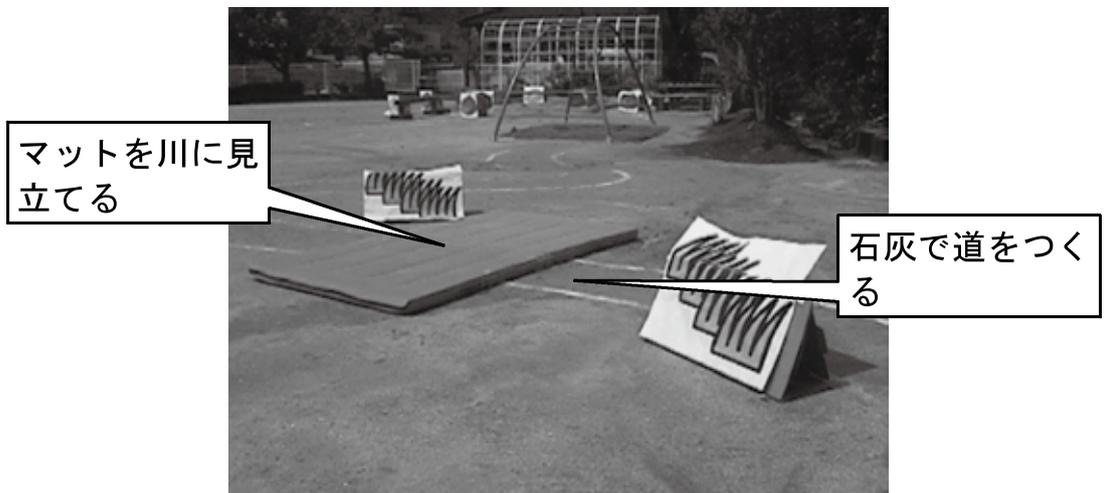
〔城と塀をイメージ〕



〔細い道と橋をイメージ〕



〔川と草原をイメージ〕



『多様な動き』を経験させる「運動遊び」の指導

活動名 年長「だんボールくずしごっこ ～モンスターだんボールをやっつける!～」

1 本活動で目指す「多様な動き」

前週の幼児の姿

- 運動会を通して、グループで力を合わせながら一つのことを成し遂げる喜びや楽しさを感じていた。
- リレー遊びを通して、走る順番を工夫するよさを実感する姿が見られていた。

こんな多様な動きを!



4 活動の計画と評価の観点

曜日	月	
段階	はじめ（課題把握）	
学習活動と内容	<ul style="list-style-type: none"> ・多目的ホールに作られた「だんボールくずしごっこ」の場でだんボールくずしを楽しむ ・繰り返し遊びながら「だんボールくずしごっこ」に浸り、遊びへの思いを広げる 	
評価表	健	①
	人	
	環	
	言	

2 本活動における「領域別評価規準表」

	健康	人間関係	環境	言葉	表現
活動の評価規準	自分の体を十分に動かし進んで運動しようとしている。	進んで身近な人とかわかり、望ましい生活習慣や態度を身に付けようとしている。	身近な環境に自分からかわかり、操作したり考えたりし、それらを遊びに取り入れようとしている。	人の言葉や話などをよく聞き、自分の経験したことや考えたことを話し、必要なことを伝え合おうとしている。	遊びの中で感じたことや考えたことを自分なりに表現して楽しむようとしている。
具体的評価規準	①自分から体を動かす心地よさを味わっている。(2)	①友達によさに気付き、一緒に活動する楽しさを味わっている。(6) ②楽しく遊ぶためのルールが必要であることに気付いている。(10)	①遊びの中で、物や用具などの特性を探り当て、その物や用具などにあつた工夫をして遊ぶことができている。(7)	①友達とのかかわりを通して、自分のしたいこと、相手にしてほしいことの伝え方や合意を得ることの必要性を理解している。(3)	①遊びのイメージを大切にしながら、形や色などにこだわって描いたり作ったりしている。(7)

3 多様な動きを引き出す「環境の工夫」

こんな環境を構成して！

【だんボールくずしごっこ】

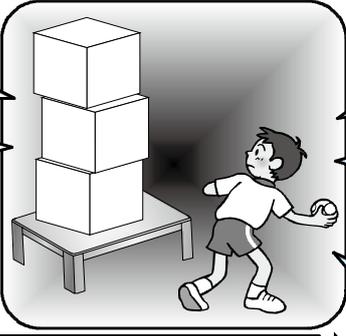
数、大きさ、重さ、積み方などの視点からの的を設定しボールの種類や距離などの視点から投げ方を制限することにより、的当て遊びに夢中にさせ多様な動きを経験させることができる環境

最初は仲良しの友達と自由に遊べるように多くの的当ての場を準備する。

ボールは何回投げてもよい。ただし、一回につき1個しか投げられない。

安全面に関する約束を示す！

コーディネーション能力の向上を意識した場の設定



最初はだんボールの大きさは同じのものにする。
※導入後は意図的に変更

最初はボールを投げる位置を決めない。
※距離の設定可

様々な種類のボールを用意し、自由に選んで投げられるようにする。
※ボールの設定可

火	水	木	金
な か (課題追求・課題解決)		おわり (課題発展)	
<ul style="list-style-type: none"> 友達と「だんボールくずしごっこ」のルールを工夫して遊ぶ 		<ul style="list-style-type: none"> みんなで考えた「だんボールくずしごっこ」のルールで大会をして楽しむ 	
			①
②			①
		①	
①			
	①		

5 保育の実際

(1) 実践対象 篠栗町立篠栗幼稚園 年長きりん組 (男子12名 女子14名 教師1名)

(2) 展開の大要

① 「はじめ」の場面

予想される活動と内容	環境の構成(○) と教師の援助(※)
<p>めあて</p> <p>「だんボールくずしごっこ」をして遊ぼう。</p>	
<p>1 先生が提示した場で、「だんボールくずしごっこ」遊びをして楽しむ。</p> <div data-bbox="316 750 785 1041"> </div> <div data-bbox="316 1052 785 1339"> </div>	<p>○だんボールの積み具合を考え、幼児の興味をかき立てるような「だんボールくずしごっこ」の場作りをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・だんボールの高さは… ・だんボールの種類は… ・ボールの大きさや堅さは… <div data-bbox="837 952 1021 1064"> </div> <div data-bbox="1061 884 1324 1064"> </div> <p>※子ども一人一人の願いを取り上げながら遊びを広げる道具や用具、ルールへの関心を高めるとともに、安全面への配慮を徹底する。</p> <p>※効果音を流し、遊びの雰囲気を盛り上げる。</p>
<p>活動全体のめあて</p> <p>「だんボールくずしごっこ」をもっと楽しくして遊ぼう。</p>	

② 「なか」の場面

予想される活動と内容	環境の構成(○) と教師の援助(※)
<p>めあて</p> <p>いろいろな「だんボールくずしごっこ」を工夫して遊ぼう。</p>	
<p>2 だんボールの数や積み方、遊び方に関心を持ち、自分たちにあった「だんボールくずしごっこ」を工夫して楽しむ。</p>	<p>○だんボールの大きさや重さの違うものを交えながら数を増やしたり、だんボールくずしの場を2つつ近づけて設置したりするなどの構成する。</p>

「場所が近いから2チームで競争しようよ！」

チームで競争している

「ようし、用意だんボールを入れておく！」

2つの場を近づけて設置！

重さの重いだんボールを入れておく！

※遊びの中で子どもたちが困ったことを一緒に解決しながら遊びが工夫できるように援助する。

線はここにね！

投げる線を決めている

でもボールの数が違った！

線を一緒にしたことはよかったみたいね！

だんボールの数はだいじょうぶかなあ…

だんボールの数を確かめている

※効果音を流し、遊びの雰囲気を盛り上げる。

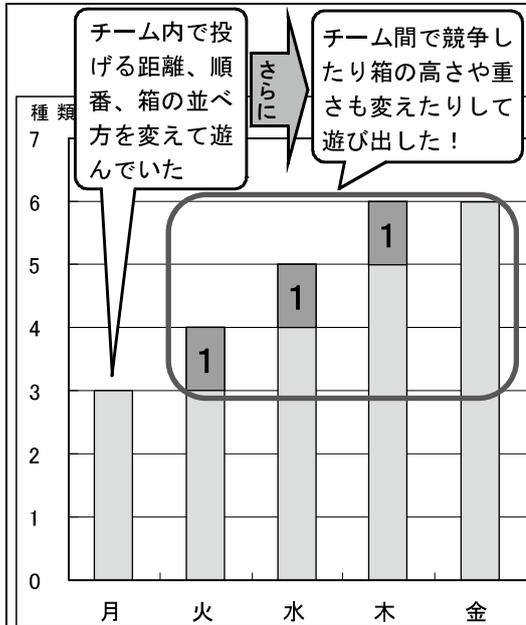
③ 「おわり」の場面

予想される活動と内容	環境の構成(○)と教師の援助(※)
<p>めあて</p> <p>みんなが考えた「だんボールくずしごっこ」のルールで大会をして遊ぼう。</p>	
<p>3 工夫した「だんボールくずしごっこ」遊びを交換し合って、工夫した遊びや場のよさを認め合う。</p>  <p>がんばれー！</p>	<p>○前日までの遊びの場を再現する。</p> <p>※活動を通して、それぞれが工夫した遊びや場のよさを賞賛し、今後の遊び(運動遊び)への意欲付けを図る。</p> <p>《教師による評価》 5領域の観点から子どもの成長を価値付ける。</p> 

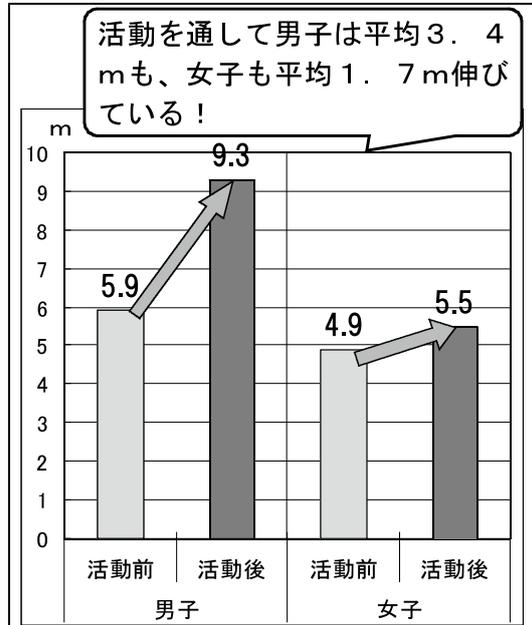
6 本活動を通しての幼児の変容 《 動ける体 の獲得 》

「多様な動き」の経験について

【幼児が考えた遊び方の出現数の変容】

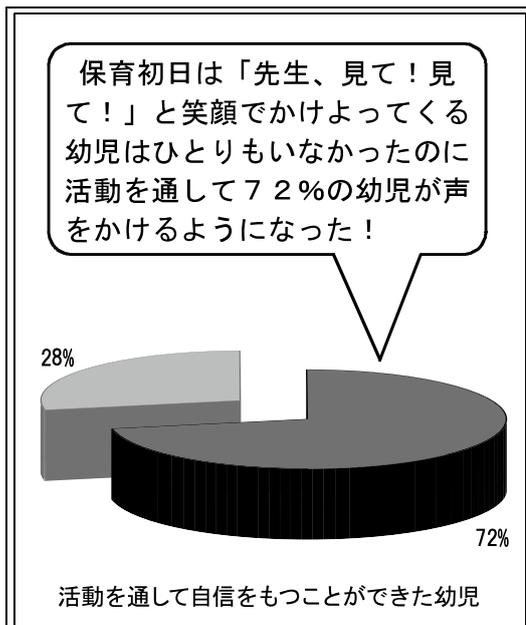


【ソフトボール投げの記録の変容】

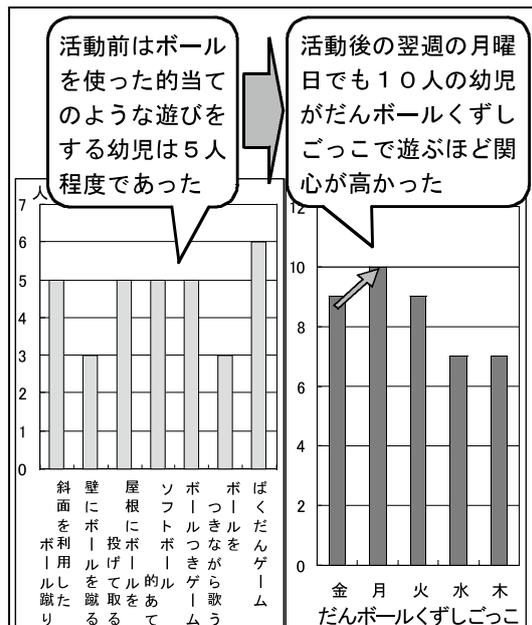


運動遊びへの取り組みに対する「意欲」の高まりについて

【動ける体への満足度の変容】

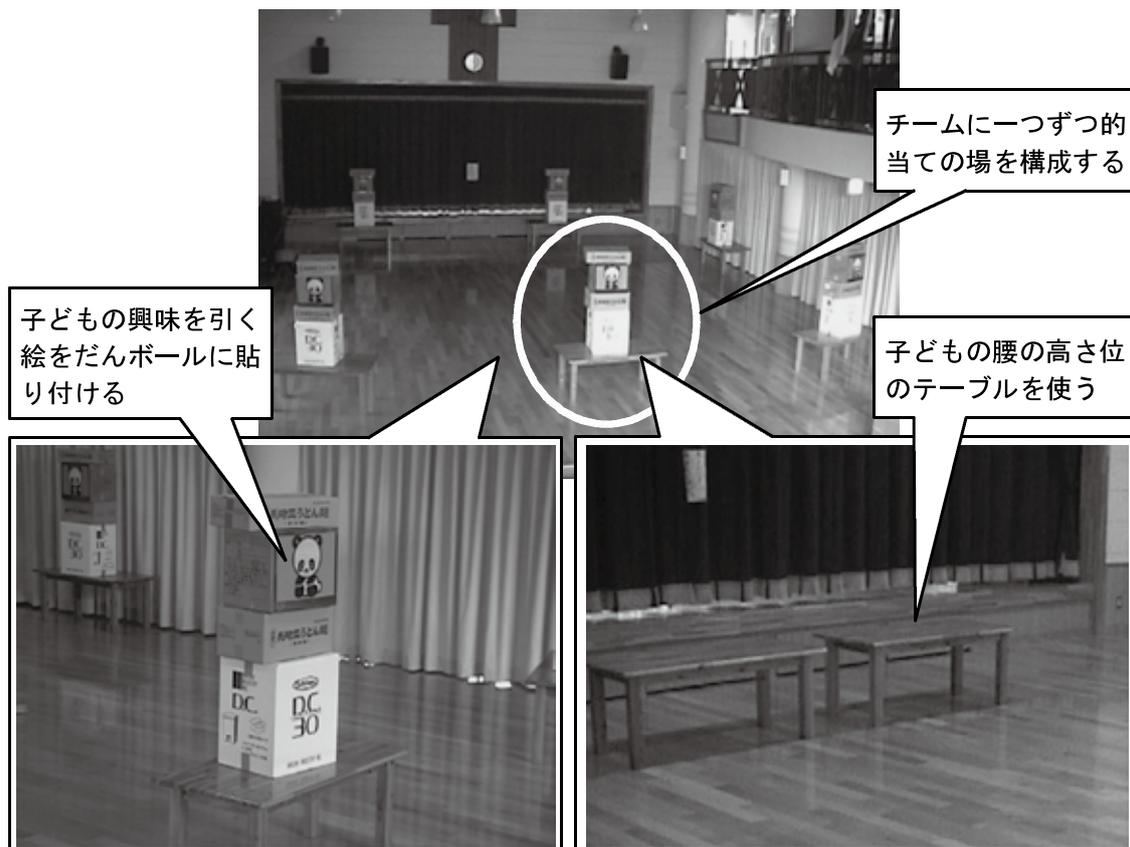


【運動への興味・関心の変容】

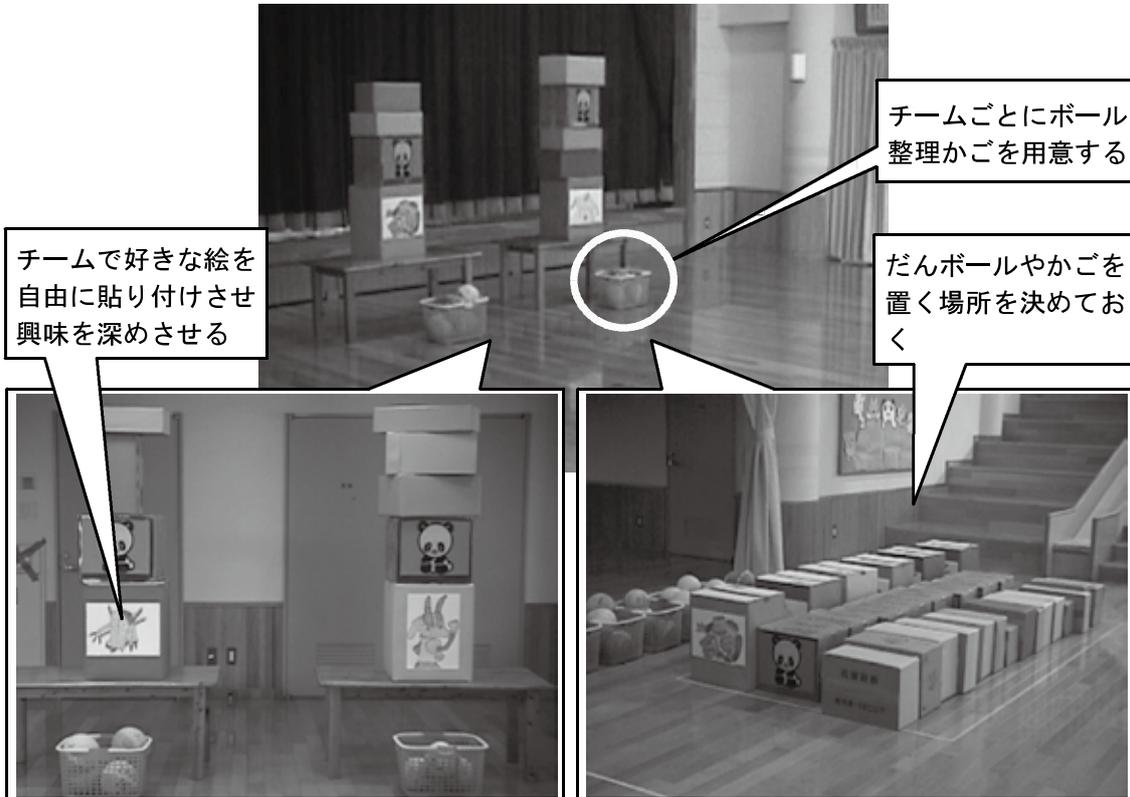


7 学習資料

〔はじめのダンボールくずしごっこの環境構成〕



〔2チームずつ遊びの場を近づけた環境構成〕



幼

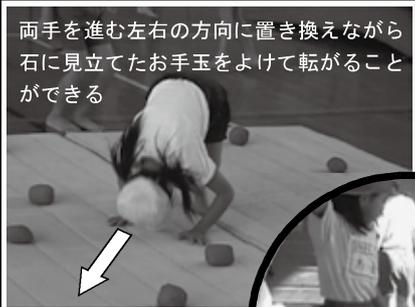
『巧みな動き』を高める「基本の運動」領域の指導

単元名 第2学年「ころころころがりの国であそぼう！」

1 本単元で目指す「巧みな動き」と「運動の内容」

こんな巧みな動きを！

両手を進む左右の方向に置き換えながら岩に見立てたお手玉をよけて転がることができる



岩に見立てた高いところからでも体を柔らかくマットに着けて転がり下りることができる



細く長い道から落ちないように転がり続けることができる



大ききな岩に見立てた跳び箱をふわりと跳び越えることができる



ころころころがりの国であそぼう！

こんな運動を！

- いろいろな転がる動きなどをして、楽しく遊ぶことができる。
- ・いろいろな方向へ転がる（ゆりかごや前、後ろなど）
- ・手で支える（かえる足打ち、壁登り逆立ちなど）

4 単元の計画と評価の観点

配時	1	
段階	はじめ（課題把握）	
学習活動と内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ころころころがりの国での「遊びの約束」の確認  <ul style="list-style-type: none"> ・王様からの挑戦状に合った転がりの道をつくり、今できる転がり遊びで楽しむ 	
評価	関	①
	思	①
	運	

2 学習指導要領の内容における「観点別評価規準表」

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の内容
単元の評価規準	ころころころがりの国での転がり遊びに関心を持ち、器械・器具の安全に気をつけながら、グループで仲良く遊んでいる。	王様からの挑戦状をもとにマットの敷き方や転がり遊びの仕方を工夫したり、友達の転がり遊びのよさを見つけて遊び方を工夫したりしている。	グループでつくった転がりの道で、方向、形態、速さ等を工夫しながら転がり遊びをしている。
具体的評価規準	①ころころころがりの国での遊びに関心を持ち繰り返し遊んでいる。 ②グループで協力して転がり遊びに取り組んでいる。	①王様からの挑戦状をもとに友達といろいろな道の作り方を考えている。 ②王様からの挑戦状をもとにマットの敷き方や転がり遊びを工夫している。	①方向、形態、速さ等を工夫しながら転がり遊びをしている。

3 巧みな動きを高める「教材の工夫」

こんな教材を使って！

【ころころころがりの国で遊ぼう！】

転がるマットの長さや向きなどのつなぎ方、幅などの種類、起伏などの置き方といった場作りの工夫を引き出す「王様からの挑戦状」を仕組むことにより、多様な場での転がり遊びを経験させ巧みな動きを高めることができる教材

必ずペアで挑戦するんだぞ！

挑戦状をクリアできると合格シールがもらえるぞ！

《挑戦状その1》
宝物までは一本道
くねくね道
でこぼこ道
・・・があるが
君は来れるかなあ？

《挑戦状その3》
一本道がだんだん細く…
くねくね道にまた岩が…
でこぼこ道が
登ったり下ったり
これでも
君は来れるかなあ？

コーディネーション能力の向上を意識した挑戦状の設定

2	3	4	5
な か（課題追求・課題解決）			おわり（課題発展）
<ul style="list-style-type: none"> 王様からの新しい挑戦状に合った道をグループで工夫し自分にできそうな転がり遊びで楽しむ 			<ul style="list-style-type: none"> ころころころがりの国でつくった転がり遊びの発表会 
<ul style="list-style-type: none"> ペアの友達と王様からの挑戦をクリアしながらいろいろな転がり遊びを楽しむ 			
	②		①
	②		
	①		①

5 指導の実際

(1) 実践対象 大牟田市立白川小学校 第2学年1組 (男子13名 女子14名)

(2) 展開の概要

① 「はじめ」の場面

学習活動と内容	教師の支援
<p>めあて</p> <p>王様からの挑戦状をもとにいろいろな道を作って、ころがり遊びに挑戦しよう。</p>	
<p>1 ころがりの国の王様からの挑戦状をもとに、今できる転がり遊びをペアで挑戦し、単元の見通しをもつ。</p> <div data-bbox="311 806 805 1142"> <p>ころころになってるわよ!</p> <p>ちようせんじよう (その1)</p> </div>	<p>○子どもたちの考えを引き出しながら挑戦状に書かれた転がりの道に合った道づくりができるように助言していく。</p> <div data-bbox="837 795 1348 1019"> </div> <p>○道作りはグループで行わせ、転がり遊びはペアで追求させることで、互いのよさを大切にできるようにする。</p>
<p>単元のめあて</p> <p>王様からの挑戦を全部クリアして、転がり遊び名人になろう。</p>	

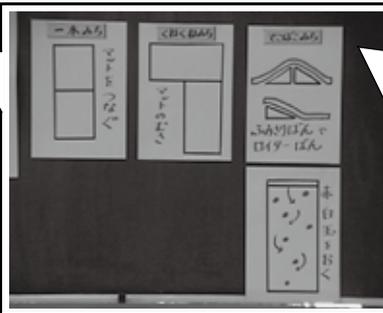
② 「なか」の場面

学習活動と内容	教師の支援
<p>めあて1</p> <p>王様からの新しい挑戦状に合った道をグループで工夫し、自分にできそうな転がり遊びで楽しもう。</p>	
<p>2 挑戦状に応じてみんなで道を工夫して転がり遊びを楽しむ。</p> <div data-bbox="311 1780 805 2004"> <p>岩はこっちの方がいいわよ!</p> <p>王様の挑戦状はこんなに簡単じゃないと思うけど...</p> <p>お手玉で道を工夫している</p> </div>	<p>○学級の友達と協力して王様の挑戦状に合うように自由に工夫できるように、お手玉やマット、跳び箱、踏み切り板等を準備しておく。</p> <p>○道の工夫ができない場合は、ヒントカードを用意して支援していく。</p>



はなれた道を跳び越えている

はなれたくねくね道に挑戦してみよう！

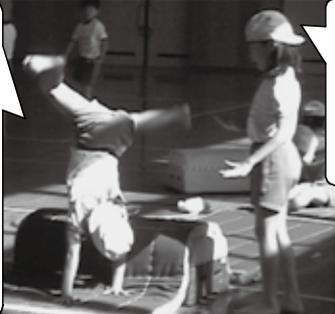


くねくね道は…
でこぼこ道は…

めあて 2

ペアの友達と王様からの挑戦をクリアしながらいろいろな転がり遊びを楽しもう。

3 ペアの友達と互いの遊びを見合いながら挑戦をクリアしていろいろなころがり遊びを楽しむ。



大きな岩の道もこんなにふに跳んでいけるわよ！

すごいー！

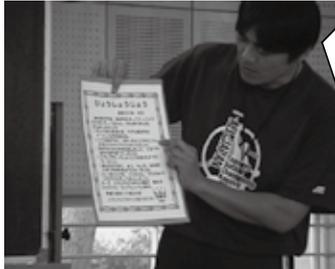
側転のようにして岩を跳び越えている

○遊びの広がりが見られない児童には、転がり遊びを広げる観点を、適宜与えていく。



これで坂道は登れるかな？
みんなは横しか転がれないのかなあ？

③ 「おわり」の場面

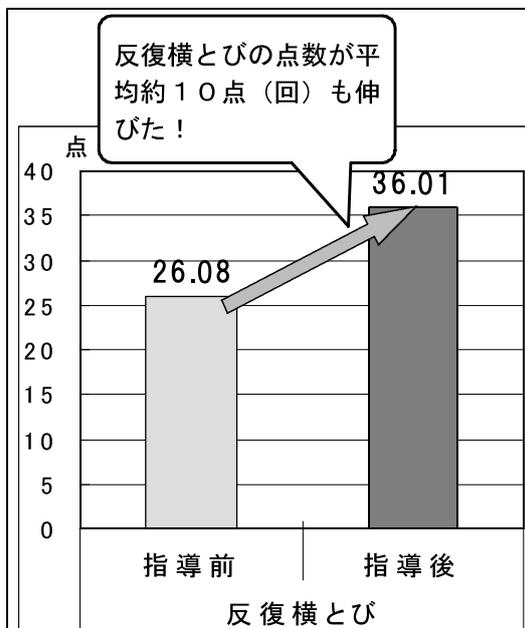
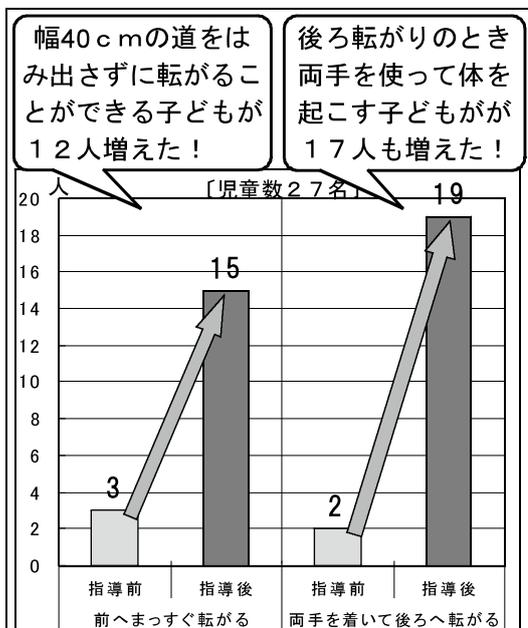
学習活動と内容	教師の支援
<p>めあて</p> <p>ころころころがりの国で作った転がり遊びの発表会をしよう。</p>	
<p>4 ころころころがりの国で考えた互いの転がり遊びを発表し合い、工夫した遊びのよさを確かめ合う。</p>  <p>一緒に楽しそう！</p>	<p>○挑戦状を一つ一つクリアしていく中での転がり遊びの広がりや単元を通しての場作りのよさ等を賞賛する。</p>  <p>《教師による評価》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動の内容の観点からの賞賛 ・学び方の観点からの賞賛 ・態度の観点からの賞賛

6 本単元を通しての児童の変容 《 動ける体 の獲得 》

「巧みな動き」の高まりについて

【転がり方の変容】

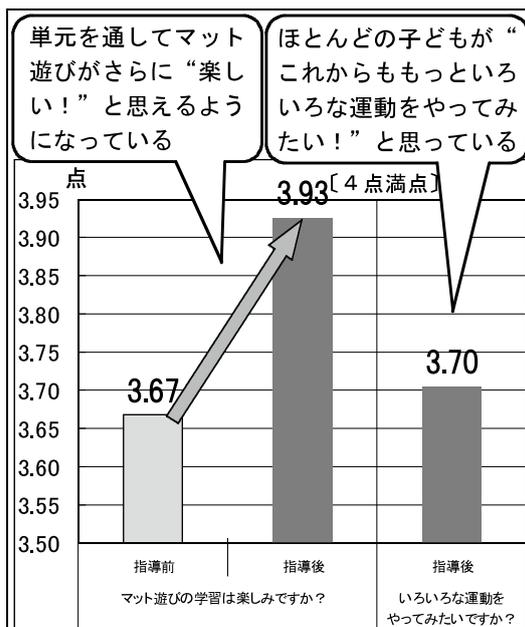
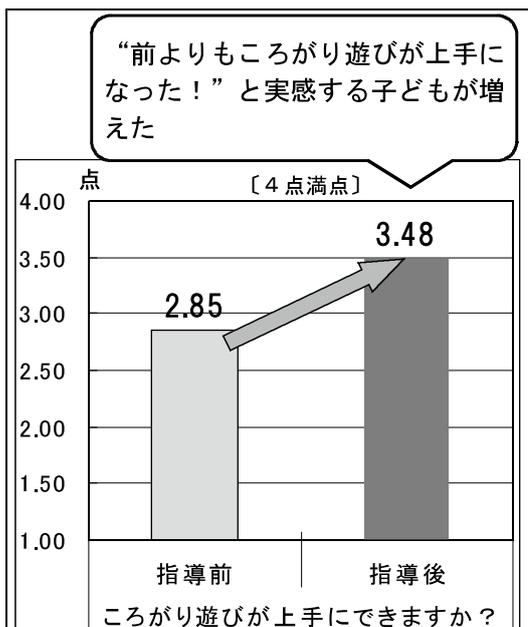
【反復横とびの記録の変容】



運動(体力向上)への取り組みに対する「意欲」の高まりについて

【動ける体への満足度の変容】

【運動への興味・関心の変容】



7 学習資料

〔学習の進め方〕

ころころころがりの国であそぼう！

学しゅうのすすめかた



じゅんびうんどう・るいじうんどう
じゃんけんゲーム (ブリッジ・つまさき・くんじゃり)
 どうぶつにへんしん・かべのぼりさかだち

↓

めあて1のかつどうをしよう
じぶんのできる いろいろなころがり方であそび、たのしもう

↓

めあて2のかつどうをしよう
王様のちょうせんじょうをクリアできるように、
コースやころがり方をくふうしよう。

↓

かつどうをふりかえろう

〔学習ノート〕

王さまにちょうせん！！
 できたらシールをはろう。
 シールをたくさんはって、たからものをもらおう！
一本みち
くねくねみち
でこぼこみち
 じょうずにころがってクリアしよう

グループ	できたシール
1グループ	
2グループ	

〔王様からの挑戦状（その3）〕

ちょうせんじょう（その3）

2年1くみみんな！
 またまた、よくできたな。さすがだな。
 しかし、この国のきまりをもうとよく見て
 たのしく、あんぜんにあそぶんだぞ。
 きょうの
 ちょうせんはこれだ。
一本みちがだんだんほそく、
くねくねみちにいわが、
でこぼこみちがのほったり
くだったり
これでも君はこれるかな？

ただし、ペアの友だち ふたりともできたら、
 できたことにする。
 「ころころ」と ちょうしよく
 ころがるんだよ！

ころころころがりの国の王さまより 

〔表彰状〕

ひょうしょうじょう

2年1くみ どの

あなたたちは、友だちときょうりょくして
 王さまにちょうせんし、がんばりました。
 がんばったところ

- ちょうせんするとき、ペアの友だちと
いっしょにできたこと。
- ペアの友だちに、よかったところやこうし
たがいいよということをいえたこと。
- 友だちとかがえを出し合って、くふうし
ながらみちをつくったこと。
- ころころちょうしよくころがれるようにな
ったこと。
- まえだけでなく、よこ、うしろ、ななめ
にもころがれるようになったこと。
- しっばいしても、くりかえし、できるよう
になろうとちょうせんしたこと。

よって ころころころがりの国の 名人と
 にんていし、ひょうしょうします。

平成18年11月24日 

ころころころがりの国の王さま

小

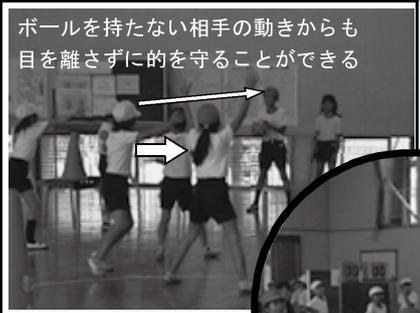
『巧みな動き』を高める「ゲーム」領域の指導

単元名 第3学年「3年1組シュートゲームを作って楽しもう！」

1 本単元で目指す「巧みな動き」と「技能の内容」

こんな巧みな動きを！

ボールを持たない相手の動きからも目を離さずに的を守ることができる



相手ディフェンスを素早くかわしてシュートすることができる





3年1組シュートゲームを作って楽しもう！

パスをうまくつないで攻めることができる



相手の背後から素早く飛び出しパスをカットすることができる



こんな技能を！

○ドリブルやパスをして攻め、早くもどって守るようなゲームができる技能
 ○空いているところへドリブルをしたり、方向を決めてパスをしてボールをつないだり、シュートをしたりするなどの簡単な技能

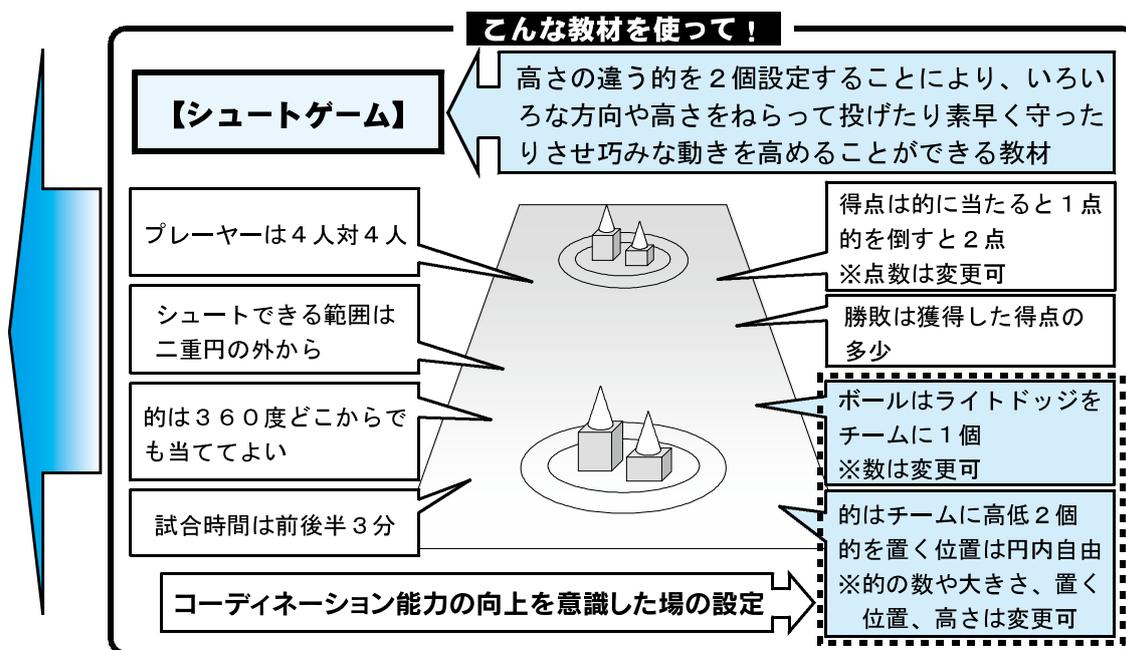
4 単元の計画と評価の観点

配時	1	2
段階	はじめ（課題把握）	
学習活動と内容	<ul style="list-style-type: none"> ・シュートゲームの「はじめのルール」の確認 ・試しのゲーム（総当たり戦） ・シュートゲームへの願いの整理 	
評価	関	①
	思	
	技	

2 学習指導要領の内容における「観点別評価規準表」

	関心・意欲・態度	思考・判断	技能の内容
単元の評価規準	互いに相手の陣にある的にボールを投げ当てて得点を競い合うことに関心をもち、自分たちに合ったルールを工夫しながらゲームを楽しむとともに、勝敗を素直に認め互いに協力してゲームを楽しもうとしている。	グループ毎に一人一人の願いを生かしながら、もっと楽しいゲームになるように、自分たちの力でシュートゲームを工夫している。	守りの人の動きに応じて、的の高さや位置を考えながら上手投げや下手投げなどで的に投げ当てたり、相手やパスの動きに応じて、相手のボールを手や体で防いだり取ったりしている。
具体的評価規準	①シュートゲームに関心をもち、互いに協力して仲良くゲームをしている。 ②自分たちの願いに応じたゲームを工夫しながらゲームを楽しもうとしている。	①グループの友達の願いが叶うようルールや活動の場を選んだり工夫したりしている。 ②チームで簡単な作戦を立ててゲームを楽しんでいる。	①守りの人の動きを考えながら、様々な方向からの的をねらって投げることができる。 ②攻めの人の動きを考えながら、相手の投げるボールを両手で捕ったり体で防いだりすることができる。

3 巧みな動きを高める「教材の工夫」



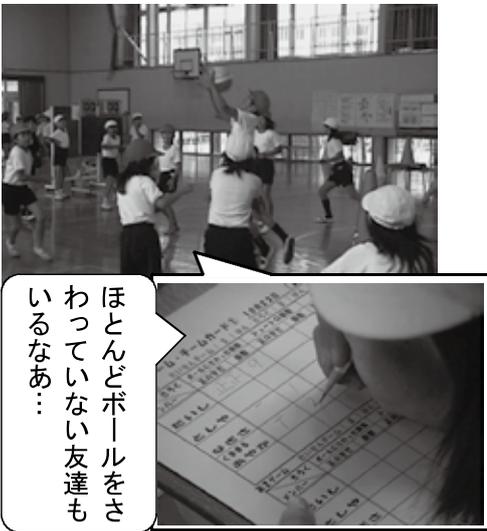
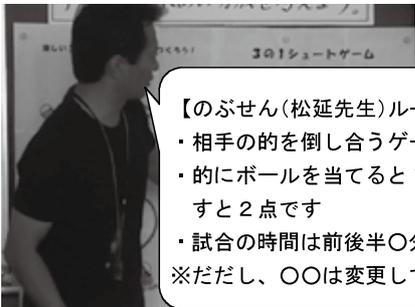
3	4	5	6
な か（課題追求・課題解決）			おわり（課題発展）
<ul style="list-style-type: none"> グループ毎で願いがかなうルールを工夫 			<ul style="list-style-type: none"> 3年1組シュートボール発表会 
<ul style="list-style-type: none"> チーム毎に簡単な作戦を設定 			
<ul style="list-style-type: none"> ミニゲーム（ルールのふり返り） 			
②			①
①	②		
①	②	①	②

5 指導の実際

(1) 実践対象 大木町立木佐木小学校 第3学年1組 (男子16名 女子20名)

(2) 展開の概要

① 「はじめ」の場面

学習活動と内容	教師の支援
<p>めあて</p> <p>試しのシュートゲームをして、単元の計画を考えよう。</p>	
<p>1 シュートゲームのルールを確認し、試しのゲームをして単元の計画を立てる。</p>  <p>ほとんどのボールをさ わっていない友達も いるなあ…</p>	<p>○高めたい巧みな動きと技能から考えたシュートゲームのルールを資料をもとに提示し理解を促す。</p>  <p>【のぶせん(松延先生)ルール】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相手の的を倒し合うゲームです ・的にボールを当てると1点で倒すと2点です ・試合の時間は前後半〇分 <p>※ただし、〇は変更してもよい</p> <p>○試しのゲームを通しての子ども一人一人の願いとコーディネーション能力の向上を関連づけ、工夫していく視点や方向を明らかにさせ、単元の計画を考えさせる。</p>
<p>単元のめあて</p> <p>力が合うグループ同士で、それぞれのグループのみんなが楽しめるオリジナルのシュートゲームを作って発表会をしよう。</p>	

② 「なか」の場面

学習活動と内容	教師の支援
<p>めあて</p> <p>一人一人の願いを生かしたルールを工夫したり、簡単な作戦を立てたりしながらシュートゲームを楽しもう。</p>	
<p>2 グループ毎に場やゲームの仕方等を工夫しながらシュートゲームを作って、</p>	<p>○工夫する視点をもとに、毎時間一つずつ工夫していくように助言する。</p>

対抗戦を行う。

こんな感じでいいかなあ？

当てやすいように的を大きくしようよ！

的の大きさを工夫

また、工夫のアイデアが乏しい場合はヒントカード等を提示できるように準備する。

作戦の工夫のヒント！

高く上げてねろう！ せめるほどをきめる

ルールのくふう
この数、場所
高さ、大きさ

ボールを2個にしたのでスリリングになって楽しい！

ボールの数を工夫

的の大きさがいろいろあるのでねらい方が違っておもしろい！

的を大小2種類に工夫

的の数だけでなく大きさも変えるとよさそうだね！

○コーディネーション能力（特に定位能力・識別能力・連結能力）が高まるように、積極的に具体的な工夫の観点としての的の大きさや高低、距離、あるいはボールの種類、大きさなども取り入れることができるように助言する。

小

③ 「おわり」の場面

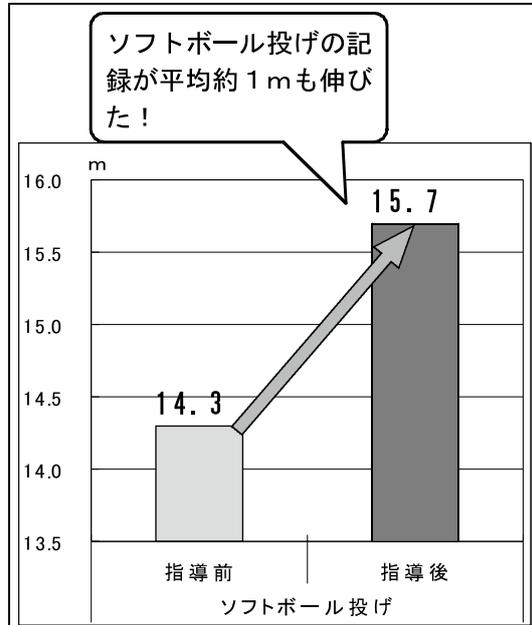
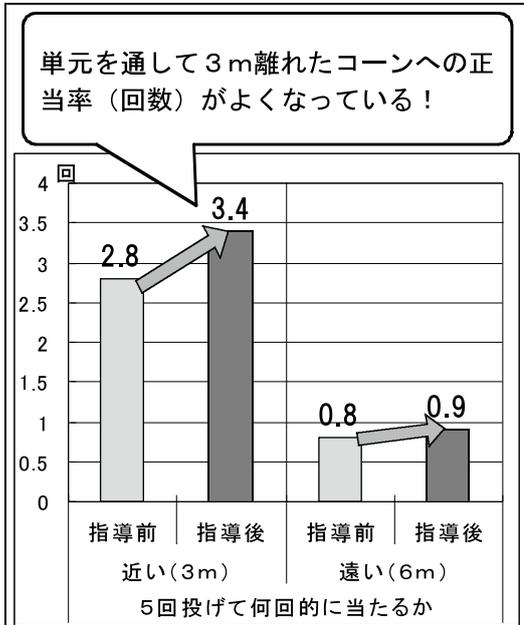
学習活動と内容	教師の支援
<p>めあて</p> <p>3年1組シュートゲーム発表会をして、単元のまとめをしよう。</p>	
<p>3 グループ毎に工夫してきたゲームを発表し合い、工夫したルールのよさを確かめ合う。</p> <p>的が高いのと低いのがあっていいね！</p> <p>私たちのグループのルールは…</p>	<p>○互いのゲームを交換し合わせ、互いのチームの工夫のよさや学び方のよさに気づかせるとともに賞賛する。</p> <p>《教師による評価》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動の内容の観点からの賞賛 ・学び方の観点からの賞賛 ・態度の観点からの賞賛

6 本単元を通しての児童の変容 《 動ける体 の獲得 》

「巧みな動き」の高まりについて

【ライトドッジでの的当ての正当率の変容】

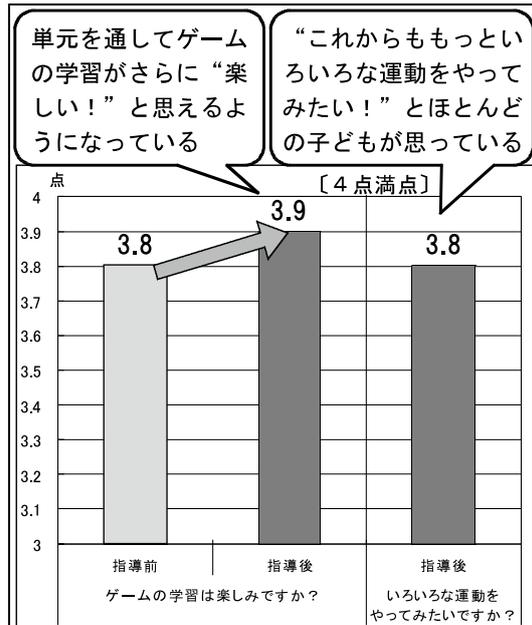
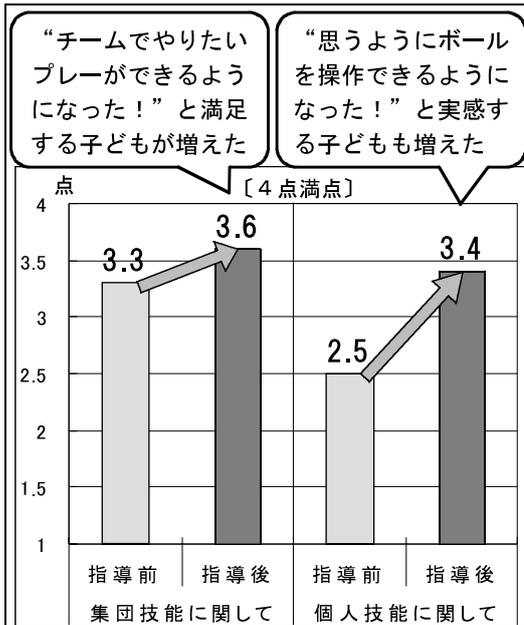
【ソフトボール投げの記録の変容】



運動（体力向上）への取り組みに対する「意欲」の高まりについて

【動ける体への満足度の変容】

【運動への興味・関心の変容】



7 学習資料

〔はじめのルール（松延先生ルール）〕

〔チームカード①〕

3の1シュートゲーム

のぶせんルール

- ① あいてのまを
たおしあうゲームです。
- ② まとにボールを
当てると 1点
たおすと 2点。
- ③ しあい時間は、
前半 3分
後半 3分。
- ④ ボールをもっている
時は、歩けません。
- ⑤ ドリブルをしたら
動けます。
- ⑥ コートからボールがでたら
あいてのボールです。



シュートゲーム・チームカード

月 日 () 日

第1ゲーム たいせんチーム () 対 () 対 () 対 ()

メンバー	きらく		シュートの回数		とく点	
	ボールにさわった回数	正の字で	回数	正の字で	回数	正の字

第2ゲーム たいせんチーム () 対 () 対 () 対 ()

メンバー	きらく		シュートの回数		とく点	
	ボールにさわった回数	正の字で	回数	正の字で	回数	正の字

○ゲームについて話し合おう。
どうしたら、どんな力をつけよう。
みんながもっと楽しめる「シュートゲーム」にすることができようか？

方法①	
方法②	
方法③	
方法④	
方法⑤	

〔チームカード②〕

シュートゲーム・チームカード

月 日 () 日

みんなが楽しめるシュートゲームにするために、
ルールをくふうして楽しもう。

みんながたくさんシュートできる。 ← バスもたくさんまわす。

第1ゲーム・シュートきらく

メンバー	シュートしたら○、ほいたら○	シュート	点数

第2ゲーム・シュートきらく

メンバー	シュートしたら○、ほいたら○	シュート	点数

今日のゲームのよかったところ？

〔ルール作りカード〕

シュートゲーム [オリジナルルール]

第1回 () 月 () 日 第2回 () 月 () 日 第3回 () 月 () 日

① 考えたルールを書く。 ② やってみる。 ③ 考えたルールを直す。

やってみて、ルールがよくなった所やよくなかった所などの感想を書こう。

はじめのルール

まとの数や場所
○ コートのまんなか
大小2こ。

まとの大きさ
○ 大きいコートと
小さいコート
まとの高さ
○ ボールコート台。

とくてん
○ まとにボールを
当てると 1点。
たおすと 2点。

ドリブル
○ 何回してもいい。

共通ルール
・ しあい時間は、
前半 3分
後半 3分
・ ボールをもっている
時は、歩けない。
・ ボールが出たら、
あいてのボール。

『巧みな動き』を高める「体づくり運動」領域の指導

単元名 第5学年「チームリズムなわとびで体力アップ！」

1 本単元で目指す「巧みな動き」と「運動の内容」

こんな巧みな動きを！

なわを回しながら自らもなわの中に入って跳ぶことができる



長なわの中で短なわを跳び続けることができる



前後に移動しながらグループでリズムに合わせて跳ぶことができる



短なわを交互にもってグループで一緒に跳び続けることができる



**チームリズムなわとびで
体力アップ！**

こんな運動を！

- ◎体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動
(短なわ、長なわ、両者の組合せによる各種のなわとび)
- 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

4 単元の計画と評価の観点

配時	1	2	
段階	はじめ（課題把握）	なか	
学習活動と内容	<ul style="list-style-type: none"> ・「チームリズムなわとび」運動の学習のねらいと進め方を確認する ・各種のなわとび運動に挑戦し自己の体力を把握する 	<ul style="list-style-type: none"> ・個人やチームで挑戦するなわとび運動を選び、運動の仕方を工夫する 	
評価	関	①	②
	思		①
	運		

2 学習指導要領の内容における「観点別評価規準表」

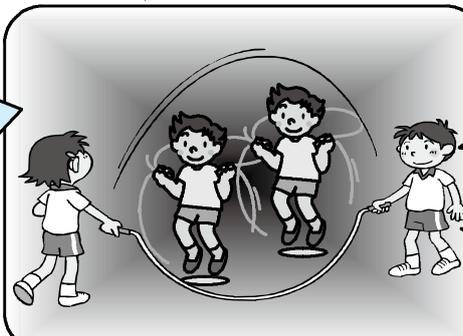
	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の内容
単元の評価規準	自分の体や体力に応じて、リズムに合わせたなわとび運動に進んで取り組むとともに、互いに協力して安全に気を付けて運動している。	自己の体や体力の状態に応じて挑戦するなわとび運動を選び、その運動の仕方や組み合わせ方を工夫している。	短なわや長なわをリズムよく操作したり、なわの動きに合わせて跳んだりすることができる。
具体的評価規準	①体力を高めていくことのよさを知り、各種のなわとび運動に取り組んでいる。 ②運動する場の安全や自他の健康に留意して運動している。	①自己の体や体力の状態に応じて挑戦するなわとび運動を選んでいる。 ②選んだなわとび運動の仕方や組み合わせ方を工夫している。	①用具をリズムよく操作したり、用具の動きに合わせて体を適切に動かすことができる。

3 巧みな動きを高める「教材の工夫」

こんな教材を使って！

【チーム
リズムなわとび】

短なわと長なわを自由に組み合わせながら音楽に合わせた「集団なわとび」を作る活動を通して、一定時間なわを操作したりなわに合わせて体を操作したりさせ巧みな動きを高めることができる教材



短なわとびの
規定運動

- ・前回しとび
- ・後ろ回しとび
- ・ステップを入れた回旋とび

必ず短なわでの跳躍と長なわでの跳躍を組み合わせる

チーム全員がなわを使った跳躍運動を行う

音楽 (♩ = 108) に合わせて45秒間リズムなわとびをする

3	4	5
な か (課題追求・課題解決)		おわり (課題発展)
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">中間発表会</p> </div> <p>・互いの「チームリズムなわとび」運動のよさを評価し合い、さらに運動の仕方を工夫する</p>	<p>・チームで考えた「チームリズムなわとび」運動の仕方や組み合わせ方を工夫する</p> 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">最終発表会</p> </div> <p>・つくり上げた「チームリズムなわとび」運動の発表会を通して、互いの体力の伸びを評価し合う</p>
	①	
②	②	
		①

5 指導の実際

(1) 実践対象 春日市立春日野小学校 第5学年1組 (男子16名 女子13名)

(2) 展開の大要

① 「はじめ」の場面

学習活動と内容	教師の支援
<p>— めあて —</p> <p>いろいろな飛び方の短なわとびや長なわとびに挑戦して今できる飛び方を使いながら「チームリズムなわとび」を作ってみよう。</p>	
<p>1 今できるなわとび運動をもとに「チームリズムなわとび」を作りながら、単元の見通しをもつ。</p> <div data-bbox="395 853 798 1115">  <p>結構おもしろそうね!</p> </div> <div data-bbox="290 1115 782 1422">  <p>もっといろいろな工夫して上手にできるようになりたいね!</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○巧みさを高める最適な時期であることを押さえながら、手具を使う運動のねらいを説明する。 ○「チームリズムなわとび」運動の仕方を説明する。 <div data-bbox="826 943 1348 1310" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>(ビデオを視聴させながら)</p> <p>「チームリズムなわとび」運動は次のような運動です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ねらいは… ・音楽に合わせてチームで45秒演技します ・必ず入れる短なわの運動は～です ・必ず短なわと長なわを組み合わせます ・チーム全員がなわを使った跳躍運動をします </div> <ul style="list-style-type: none"> ○運動への子どもの願いをもとに単元計画をつくり、単元の見通しをもたせる。
<p>— 単元のめあて —</p> <p>「チームリズムなわとび」の運動の仕方や組み合わせ方を工夫しながらなわとび運動を楽しもう。</p>	

② 「なか」の場面

学習活動と内容	教師の支援
<p>— めあて —</p> <p>なわとび運動の仕方や組み合わせ方を工夫しながら「チームリズムなわとび」を作って楽しもう。</p>	

2 個人やチームで挑戦するなわとび運動の仕方を工夫したり、運動の組み合わせ方を工夫したりする。

みんなの動きがそろっていないから鏡の前でやってみようよ！



鏡の前で動きを確認

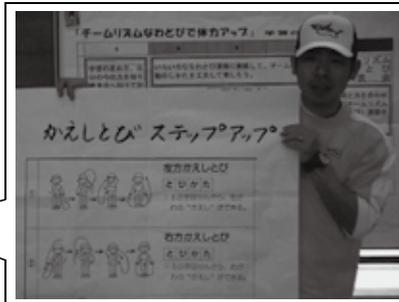
順番に長なわの中に入って行こうよ！



みんなで回転！

チームで跳び方を工夫

○運動の仕方を工夫していく手がかりとして「ステップアップカード」やフロアの使い方の資料、鏡などを準備する。

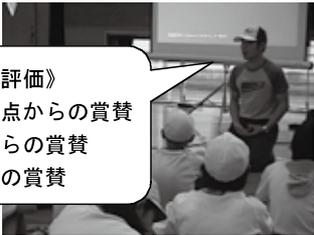


○運動の組み合わせ方を工夫していく手がかりとして「組み合わせヒントコーナー」を準備する。



○チーム毎に音楽を準備し、チームのペースで学習が進められるようにする。

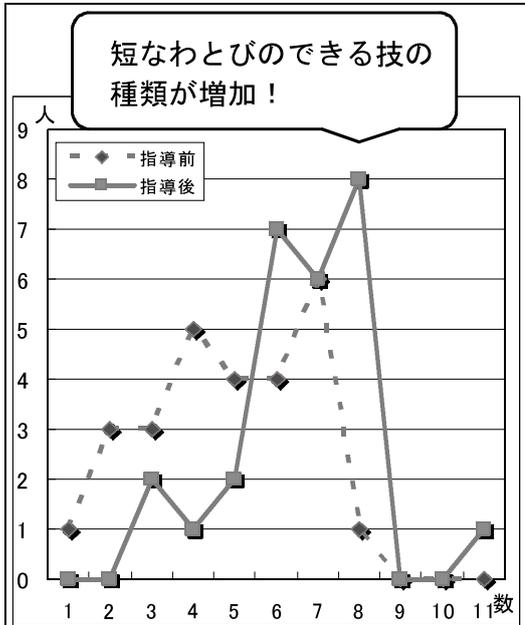
③ 「おわり」の場面

学習活動と内容	教師の支援
<p>めあて</p> <p>「チームリズムなわとび」発表会を開いて互いの伸びを認め合おう。</p>	
<p>3 作り上げた「チームリズムなわとび」運動を発表し合って、互いの巧みさの伸びを評価し合う。</p>  <p>パチパチパチ…</p>	<p>○中間発表会でのビデオを視聴した後、最後の発表会を開き、その伸びを客観的に評価できるようにする。</p> <p>○第1時にできなかったなわとび運動に挑戦させ、その伸びを賞賛し、今後の運動への意欲付けを図る。</p> <p>《教師による評価》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動の内容の観点からの賞賛 ・学び方の観点からの賞賛 ・態度の観点からの賞賛 

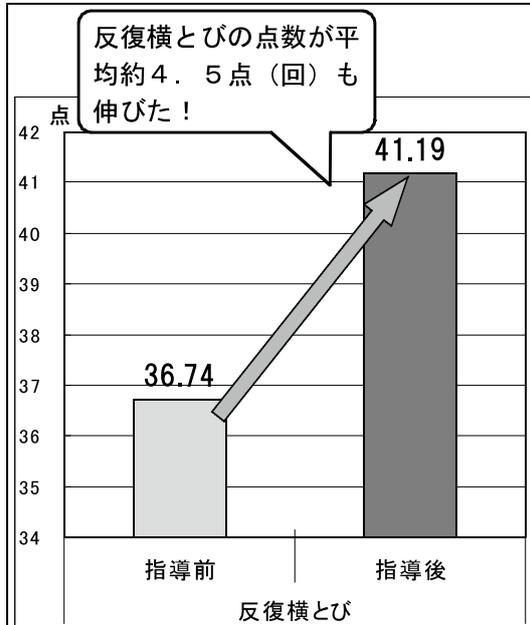
6 本単元を通しての児童の変容 《 動ける体 の獲得 》

「巧みな動き」の高まりについて

【できる短なわとびの技数の変容】

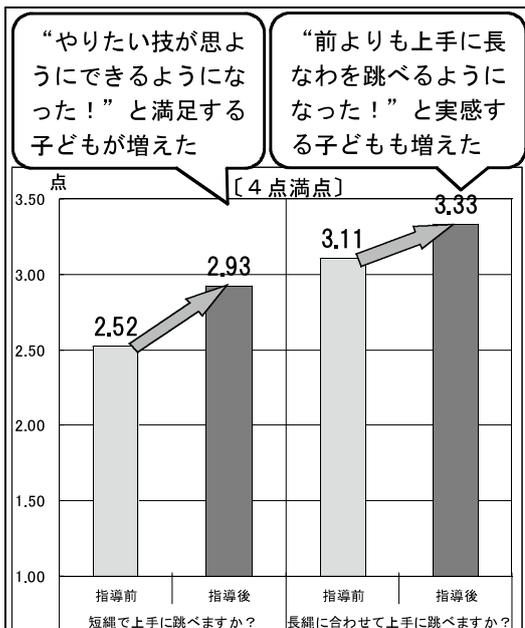


【反復横とびの記録の変容】

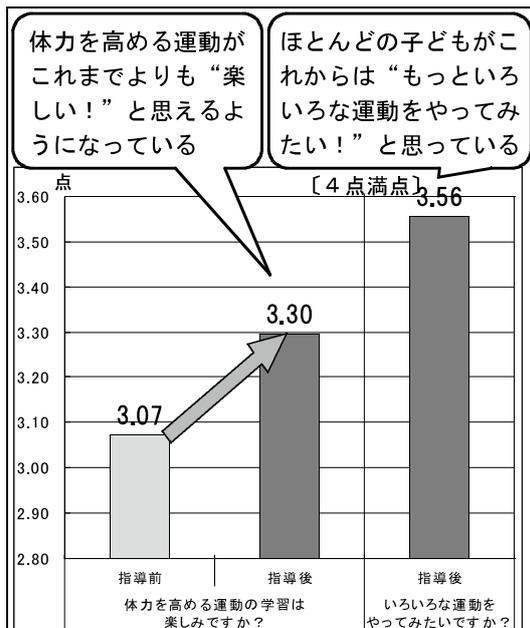


運動（体力向上）への取り組みに対する「意欲」の高まりについて

【動ける体への満足度の変容】



【運動への興味・関心の変容】



7 学習資料

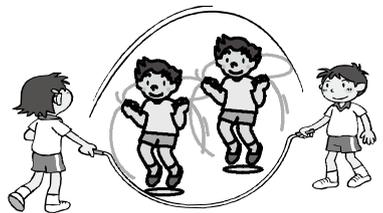
〔学習のねらい〕

「チームリズムなわとび」運動

1 ねらい
チームでいろいろななわとび運動に挑戦することで、体を上手にかすことができるようになり、一人一人の体力を高めることができる。

2 運動のしかた

- ① 音楽に合わせてチームで45秒間運動します。
- ② かならず「前回しとび」「後ろ回しとび」「ステップの工夫」をいれます。
- ③ かならず短なわと長なわを組み合わせます。
- ④ チーム全員がなわを使ってとびます。



〔運動の組み合わせ方のヒント〕

組み合わせの例

2人で

- 後ろならびとび
- 前後入れかわりとび
- 横ならび正面とび
- 交互1人連続とび

3人で

- 長短なわ並行前回しとび

4人で

- 長短なわ横ならびとび

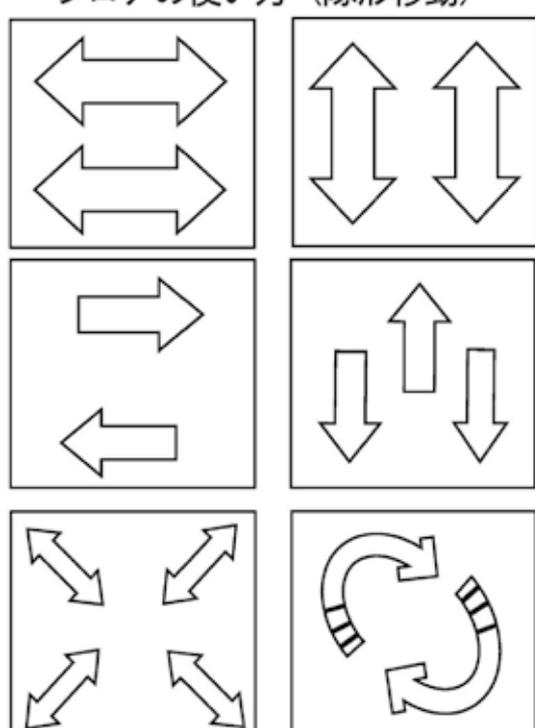
5人で

- 長短なわ前後ならびとび
- 長短なわ3人交互とび



〔フロアの使い方のヒント〕

フロアの使い方（隊形移動）



〔発表会用学習ノート〕

チームリズムなわとびで体カアップ 学習ノート
 <中間発表会計画表> _____ チーム

	フロアの使い方	運動の仕方、タイミングなど
はじめ		
なか		
おわり		

『巧みな動き』を高める「ボール運動」領域の指導

単元名 第5学年『ゴールマン・ボール』バスケットボールを楽しもう！

1 本単元で目指す「巧みな動き」と「技能の内容」

こんな巧みな動きを！

左右へ動いて相手のディフェンスを振り切ってパスをもらうことができる



パスを通させないように相手の動きを押さえマークをすることができる



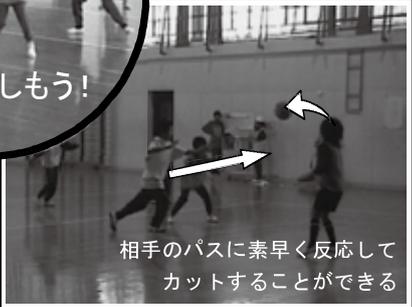
「ゴールマン・ボール」バスケットボールを楽しもう！



バウンスパスで相手のディフェンスをかわすことができる



相手のパスに素早く反応してカットすることができる



こんな技能を！

- 味方や相手の位置と距離に応じた的確なパスをしたり、受けやすい位置に動いてボールを受け味方にパスしたり、シュートしたりする技能や相手の攻撃を阻止するためのいろいろな防御の仕方
- 状況に応じたパスやシュートなどの技能

4 単元の計画と評価の観点

配時	1	
段階	はじめ（課題把握）	
学習活動と内容	<ul style="list-style-type: none"> ・「ゴールマン・ボール」バスケットの「ルール」と「学習の進め方」の確認 ・試しのゲーム（総当たり戦） ・ルールへの願いの整理 ・チームの特徴を把握 	
評価	関	①
	思	①
	技	

2 学習指導要領の内容における「観点別評価規準表」

	関心・意欲・態度	思考・判断	技能の内容
単元の評価規準	バスケットボールの楽しさや喜びを求めて、互いに協力して練習やゲームをしようとするとともに、勝敗に対して正しい態度がとれるようにする。また、安全に留意して練習やゲームをしようとする。	チームの特徴に応じた作戦を立て、その達成のための練習を選択して取り組んだり、ゲームの仕方を工夫したりしている。	チームに適した課題をもってバスケットボールの運動を行う中で、作戦を生かしたゲームをするための技能を身に付けている。
具体的評価規準	①「ゴールマン・ボール」バスケットに関心をもってゲームをしている。 ②ルールやマナーを守って練習やゲームなどに取り組んでいる。 ③安全に留意して練習やゲームなどに取り組んでいる。	①チームの特徴を明らかにしている。 ②チームの特徴に応じた作戦を工夫している。 ③チームの作戦を成功させるための練習を選んだり工夫したりしている。 ④ゲームの仕方を工夫している。	①状況に応じたパスやシュートなどの個人的技能を身に付け、ボールを操作することができている。 ②味方や相手の動きに応じながら個人技能や集団技能を生かすことができている。

3 巧みな動きを高める「教材の工夫」

こんな教材を使って！

【「ゴールマン・ボール」バスケットボール】

プレイヤーの役割は

- ・ゴールマン ・バックス
- ・ゴールキーパー ・センター
- ・フォワード

試合時間は前後半5分間
後半はゴールマン・ゴールキーパーとフォワード・バックスが役割交代

ドリブルは使わずバックス→センター→フォワードとパスのみでボールを運ぶ

プレイヤーの制限区域とバックス→センター→フォワードの順にパスをつないでボールを運ぶというルールを設定することにより、相手の裏をつくパスやフェイントなどの動きを引き出し巧みな動きを高めることができる教材

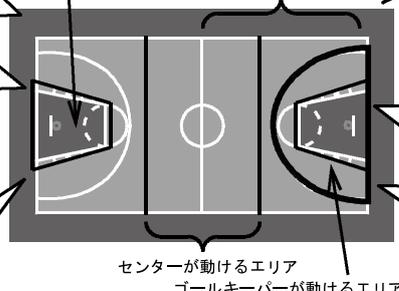
ゴールマンが動けるエリア
フォワードとバックスが動けるエリア

ディフェンスは両手を肩より前に出してはいけない

ゴールマンが制限区域内でキャッチしたら2点
ゴールマンはキャッチした位置からフリースローを入れたら1点

ゴールキーパーがボールをカットするかエンドラインから出したらキーパーがバックスへパスして再開

センターが動けるエリア
ゴールキーパーが動けるエリア



2	3	4	5
なか（課題追求・課題解決）			おわり（課題発展）
<ul style="list-style-type: none"> ・みんなの願いがかなうルールの工夫 ・チームの特徴に応じた作戦の工夫 ・チーム内での個人技能や集団技能が高まる練習の工夫 <p style="text-align: center;">⇩ ⇩</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ミニゲーム（対抗戦） 			<ul style="list-style-type: none"> ・5年1組「ゴールマン・ボール」バスケットボール大会（対抗戦） 
	③		②
④	②	③	
	①		②

5 指導の実際

(1) 実践対象 嘉麻市立大隈小学校 第5学年1組 (男子14名 女子13名)

(2) 展開の概要

① 「はじめ」の場面

学習活動と内容	教師の支援
<p style="text-align: center;">— めあて —</p> <p style="text-align: center;">試しの「ゴールマン・ボール」バスケットボール大会をして、単元の計画を立てよう。</p>	
<p>1 「ゴールマン・ボール」バスケットのルールを確認し、試しのゲームをして単元の計画を立てる。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	<p>○高めたい巧みさと技能から選択した「ゴールマン・ボール」バスケットのルールについて、資料を提示し理解を促す。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> ・コートは横グリッドで…そのねらいは… ・ポジションは必ず…で、チームの人数は… ・得点はゴールマンがキャッチしたら2点、フリースローが入ったら更に1点 ・キーパーがボールをカットするか…したら相手のボックスからゲーム再開 ・試合の時間は前後半5分でポジションは交代 ・ドリブルは使わない。 ・ディフェンスは相手のもっているボールをはたいてはいけない <p>※ただし、制限区域制のポジションルールとディフェンスの動きの制限以外は変更してもよいことにします</p> </div> <p>○単元のめあてを作らせるために試しのゲームの中で、毎試合ルールへの願いやチームの特徴をストックさせ、その思いから単元の計画を考えさせる。</p>
<p style="text-align: center;">— 単元のめあて —</p> <p style="text-align: center;">チームの力を高めて「ゴールマン・ボール」バスケットボール大会を楽しもう。</p>	

② 「なか」の場面

学習活動と内容	教師の支援
<p style="text-align: center;">— めあて —</p> <p style="text-align: center;">ルールを工夫したりチームの技能を高めたりしながら、ミニゲームを楽しもう。</p>	
<p>2 試しのゲームをふり返り、みんなの願いがかなうルールに工夫したり練習方法を選択・工夫したりしてチームの</p>	<p>○ルールの工夫ではキャプテンを中心に各チームから出されたルールの改善案を提案させ、できるだけバスケットボ</p>

個人技能や集団技能を高めながら対抗戦を行う。

ボックスを2人にしたいなあ…

ゴールマンがキャッチできなくても得点がいいなあ…

ルールについての話し合い

さっそく練習!

エックス作戦でいこうかあ…

チーム内での作戦の工夫と練習

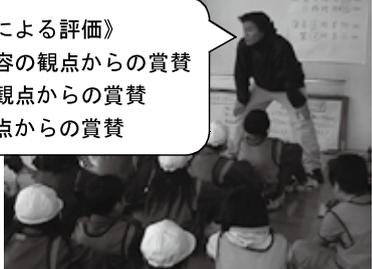
こういう場所はうまく使えているかなあ?

相手にこうやってパスコースをふさがれたらどこへパスを出せばいいかなあ?

○作戦がチームの実態から適切でない場合は適宜助言する。

○練習の工夫ではチーム毎の個人技能と集団技能の課題に応じた練習ができるように練習方法のヒントを準備したり必要に応じてモデル提示をしたりする。

③ 「おわり」の場面

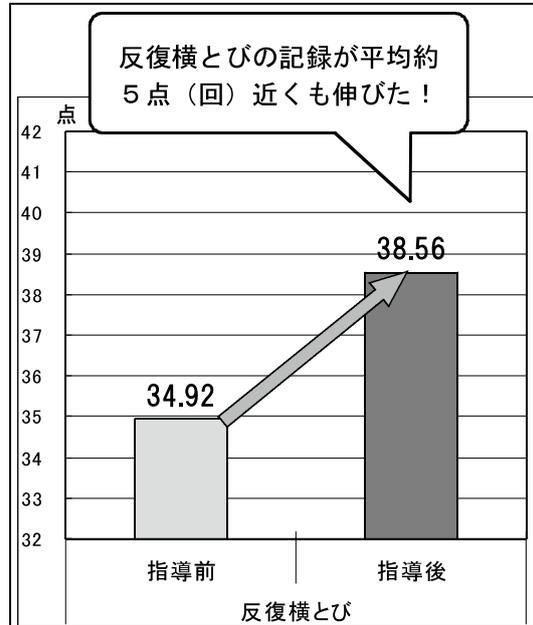
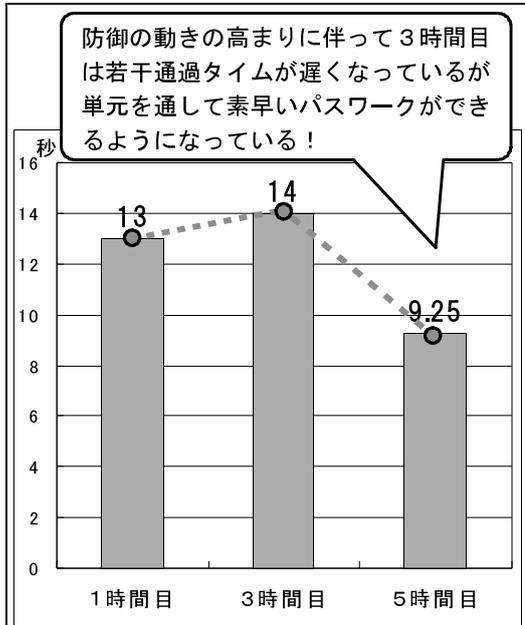
学習活動と内容	教師の支援
<p>めあて</p> <p>5年1組「ゴールマン・ボール」バスケットボール大会をして、単元のまとめをしよう。</p>	
<p>3 「ゴールマン・ボール」バスケットボール大会を行い、互いのチームの伸びを確かめ合う。</p> <p>みんなパス回しが上手になってすごかった!</p> 	<p>○大会中のプレーの中から巧みさにかかわる個人やチームの高まりや単元を通しての学び方のよさを賞賛する。</p> <p>《教師による評価》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動の内容の観点からの賞賛 ・学び方の観点からの賞賛 ・態度の観点からの賞賛 

6 本単元を通しての児童の変容 《 動ける体 の獲得 》

「巧みな動き」の高まりについて

【ゴールマンまでのパスの最短通過時間の変容】

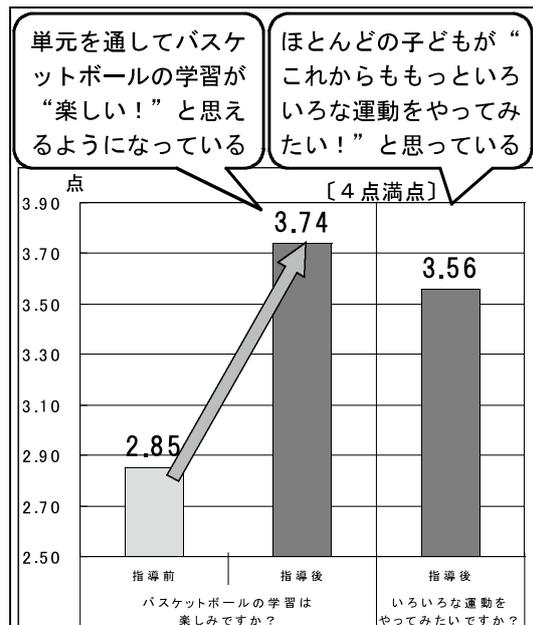
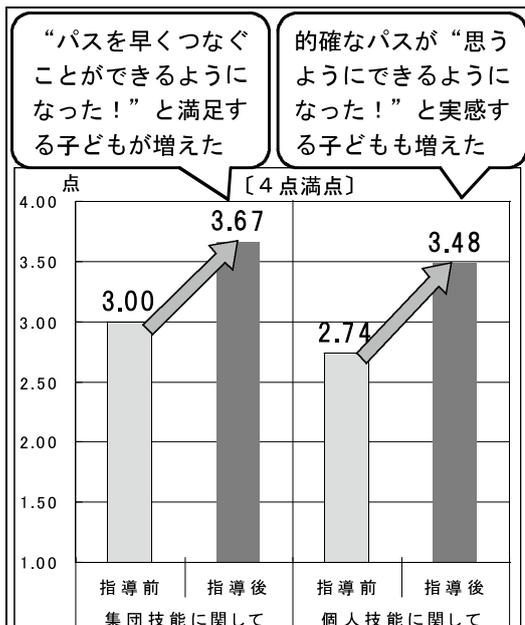
【反復横とびの記録の変容】



運動（体力向上）への取り組みに対する「意欲」の高まりについて

【動ける体への満足度の変容】

【運動への興味・関心の変容】



7 学習資料

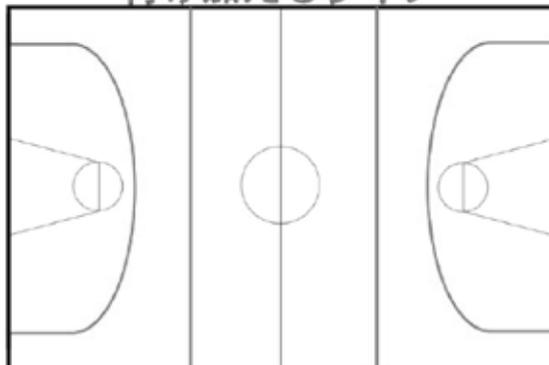
〔はじめのルールとポジション〕

やくわりぶんたん
ゲームの役割分担

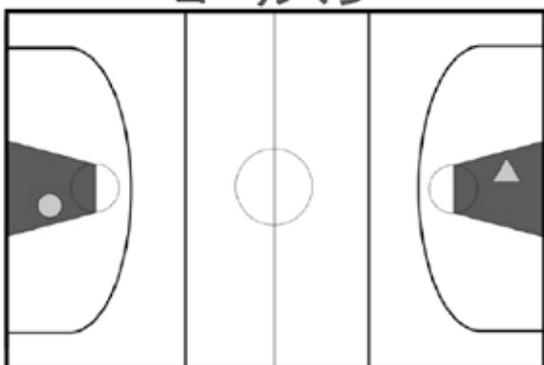
ゴールマン ゴールキーパー フォワード
バックス センター

※名前をしっかりと覚えよう！

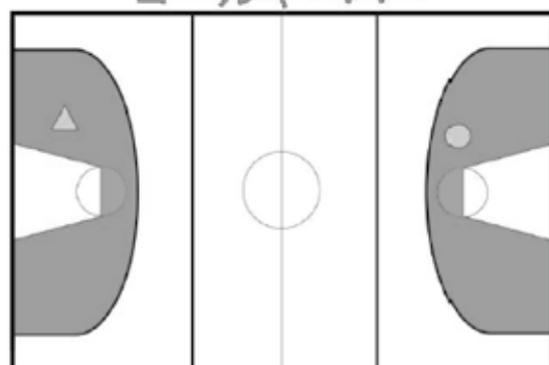
付け加えるライン



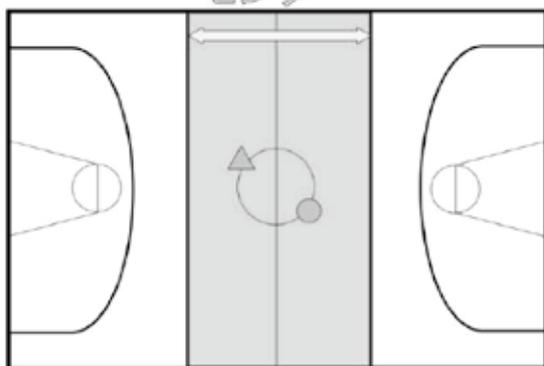
ゴールマン



ゴールキーパー



センター



〔ポジション確認カード〕

ゴールマンバスケットボール

ポジションのたしかめ



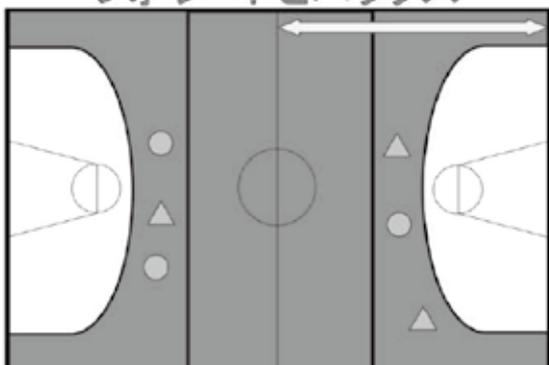
《ゲーム1》

	【前 1クォーター】	【半 2クォーター】	【後 3クォーター】	【半 4クォーター】
フォワード				
センター				
バックス				
バックス				
ゴールキーパー				
ゴールマン				

《ゲーム2》

	【前 1クォーター】	【半 2クォーター】	【後 3クォーター】	【半 4クォーター】
フォワード				
センター				
バックス				
バックス				
ゴールキーパー				
ゴールマン				

フォワードとバックス



『持続的な動き』を高める「体づくり運動」領域の指導

単元名 第1学年「選んで作ろう！『サーキットトレーニングコース』」

1 本単元で目指す「持続的な動き」と「運動の内容」

こんな持続的な動きを！



時間いっぱい休まず
ボールキャッチを
することができる



目標タイムを決めて自分のペースで
走り続けることができる



選んで作ろう！「サーキット
トレーニングコース」



バーを繰り返し
跳び越すことができる



繰り返しコーンタッチを
することができる

こんな運動を！

- ◎動きを持続する能力を高めるための運動
(複数の異なる動きをセットにして時間や回数を決めて持続して行うなどの運動)
- 体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動
- 力強い動きを高めるための運動

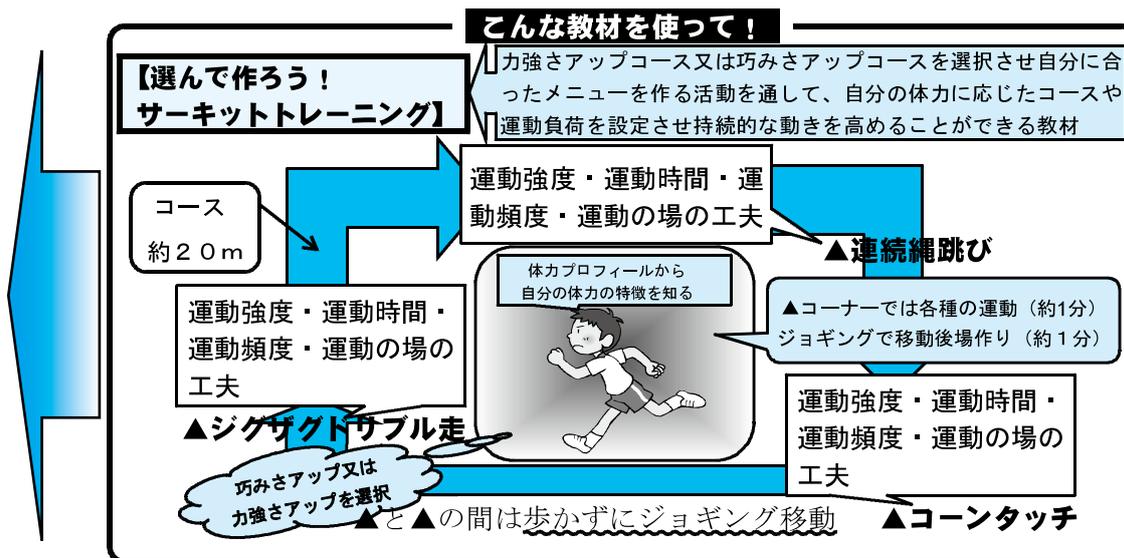
4 単元の計画と評価の観点

配時	1	2
段階	はじめ（課題把握）	
学習活動と内容	<ul style="list-style-type: none"> ・新体力テストの得点からレーダーチャートを作り自分の体力を把握する ・「体力を高める運動」の学習のねらいと進め方を確認する 	<ul style="list-style-type: none"> ・個人の体力に応じて、課題別グループを編成する ・サーキットトレーニングの考え方や様々なトレーニングの仕方、高め方について知る
評価	関	①
	思	①
	運	
	知	①

2 学習指導要領の内容における「観点別評価規準表」

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
単元の評価規準	体力を高める運動に対する関心や意欲をもって互いに協力して運動するとともに、健康や安全に気を付けて運動している。	自分の体力や生活に応じて、体力の高め方を考えたり、その運動を工夫したりしている。	体力を高めるための運動を身に付けたり、合理的に体力を高めたりすることができる。	体力を高める運動の必要性や運動の行い方、心身への効果を理解するとともに、体力を高める運動の構成の仕方を理解している。
具体的評価規準	①自分の体力を把握し、目的意識をもって取り組んでいる。 ②仲間と協力し、互いに教え合ったり補助し合ったりしている。 ③自他の健康や運動する場の安全に留意して運動している。	①自分の体力や目的意識に応じて運動を選び、目標を設定している。 ②運動を工夫したり、新しい動きを考え出したりしている。	①体力を高めるために必要な運動を身に付けている。 ②合理的に体力を高めることができる。	①体力を高める運動の意義について理解している。 ②体力を高めるための運動の構成の仕方や活用の仕方を理解している。

3 持続的な動きを高める「教材の工夫」



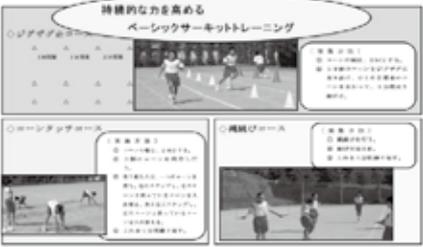
3	4	5	6	7
な か (課題追求・課題解決)				おわり (課題発展)
<ul style="list-style-type: none"> 「力強さアップコース」「巧みさアップコース」別のグループで、組み合わせた運動ごとに設定した自分の目標をもとに実践する より自分の体力に応じた目標に修正したり運動を組み替えたりして実践する 				<ul style="list-style-type: none"> グループ毎に工夫した「サーキットトレーニングコース」を紹介し合ってよさを認め合う「発表会」
	③		②	①
		②		
		②		①
		②		

5 指導の実際

(1) 実践対象 宇美町立宇美南中学校 第1学年1・2・3組 (男子46名)

(2) 展開の大要

① 「はじめ」の場面

学習活動と内容	教師の支援
<p>めあて</p> <p>自分の体力レーダーチャートを作って、体力を高める計画を考えよう。</p>	
<p>1 新体力テストのデータから自分の体力の特徴を知り、単元の計画を立てる。</p>  <p>このままじゃいけないなあ。</p>  <p>結構おもしろいけど、自分には少しきついかなあ。</p>  <p>強度は…、時間は…、回数…、距離…にしよう！</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○全国や県の平均との比較から、自分の体力の傾向を把握させる。 ○体力・運動能力の発達のデータを提示し、全身持久力を高める最適な時期であることを押さえる。 ○体力を高めていくためのトレーニングの原則や方法を理解させ、トレーニングの具体例を紹介する。  <ul style="list-style-type: none"> ○コース別のグループで自分たちなりのサーキットトレーニングコースを作らせ、運動負荷と関係づけながら実践させ、単元の見通しをもたせる。
<p>単元のめあて</p> <p>自分たちなりの「サーキットトレーニングコース」を作って体力を高めていこう。</p>	

② 「なか」の場面

学習活動と内容	教師の支援
<p>めあて</p> <p>自分たちの能力に合った目標（運動負荷）や運動を見つけながら、自分たちなりの「サーキットトレーニングコース」作りに取り組んでいこう。</p>	

2 トレーニングの条件（運動負荷）を工夫したり、新たなトレーニング（運動）を取り入れたりしながら、自分にあった目標や運動を構成していく。

○一人一人の生徒に、正しい運動の仕方が定着するように、グループ内のペア学習で相互評価をさせながら取り組ませるようにする。

○自分の体力レーダーチャートと比較させながら、十分に向上が図れるような条件設定と場の選択への助言をする。



力強さを高め合う



巧みさを高め合う

「実践方法」
①パートナーを引っ張り、足腰の筋力を付ける。
②移動する距離をパートナーを変えることによって運動の強さを調整することができる。



レジスタンストレーナー

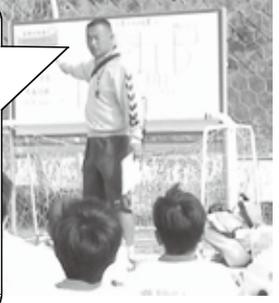
みたくん、先生のアドバイスに変えてみたら？

コーンとコーンの間隔をもう少し変えようよ。きっと動きが高まるよ！

○「サーキットトレーニングコース」を試行しながら心拍数などを手がかりに自分に適切な運動負荷やトレーニングの内容を獲得できるようにする。メニューに無理がある場合は適宜助言する。

○組み合わせた各コーナーでの運動（約1分）とジョギングでの移動と場作り（約1分）の流れをスムーズに行わせるために、デジタイマーを活用をする。

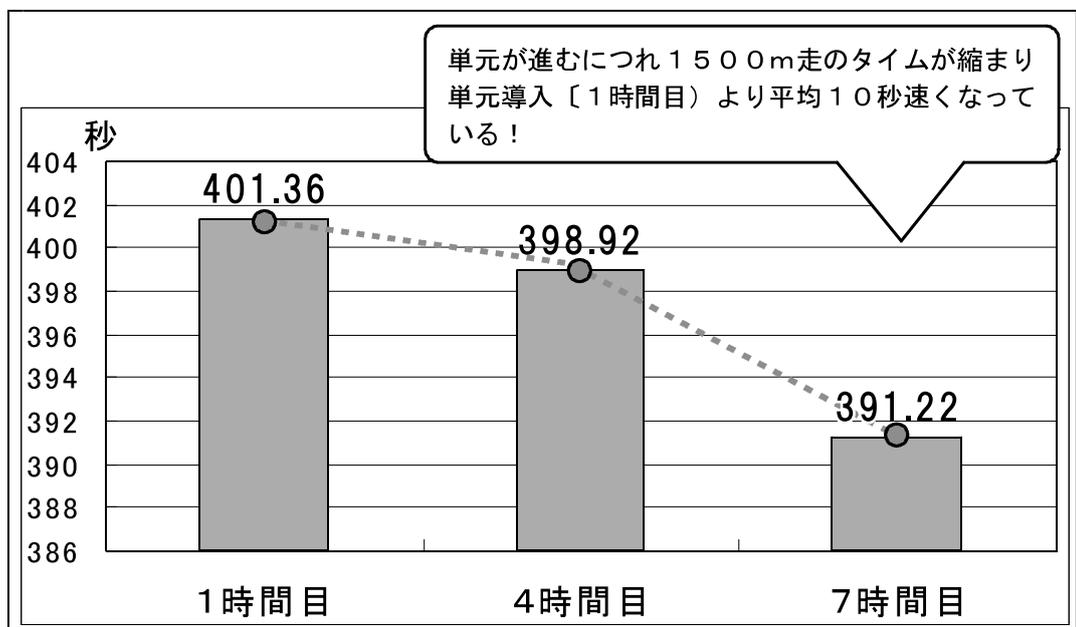
③ 「おわり」の場面

学習活動と内容	教師の支援
<p>めあて</p> <p>「サーキットトレーニングコース」発表会を開いて互いのよさを認め合おう。</p>	
<p>3 グループで考えたサーキットトレーニングコースと成果を紹介し合って、よさを評価し合う。</p>  <p>このトレーニングメニューはぼくにもいいかも…</p>	<p>○各自の体力に応じたトレーニングの内容や運動負荷であることを評価し、今後の実践への意欲付けを図る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>《教師による評価》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動の内容の観点からの賞賛 ・学び方の観点からの賞賛 ・態度の観点からの賞賛 </div> 

6 本単元を通しての生徒の変容 《 **動ける体** の獲得 》

「持続的な動き」の高まりについて

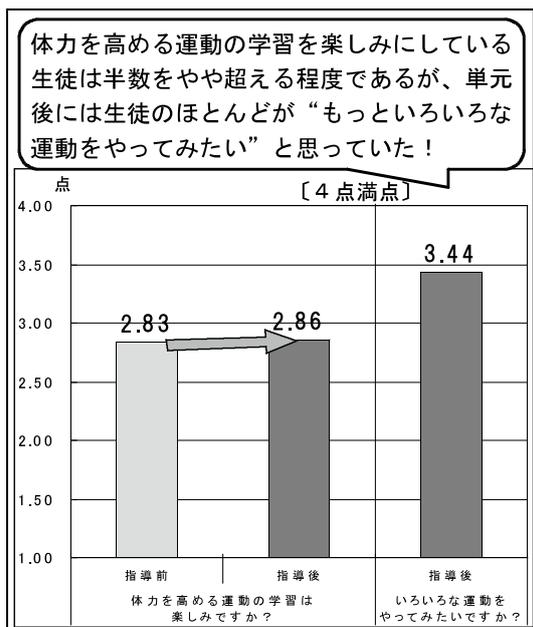
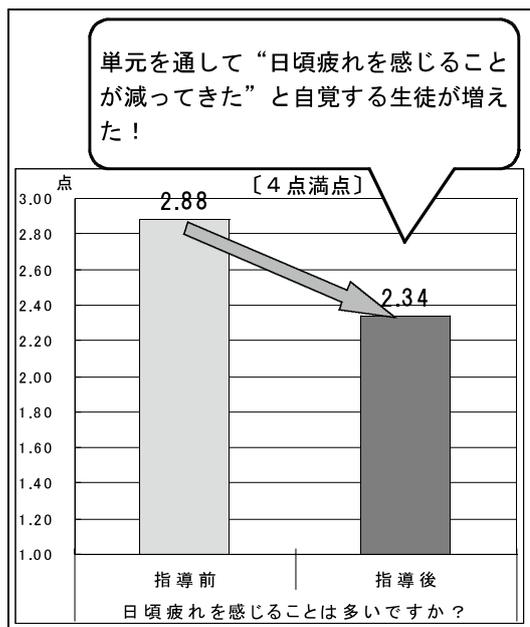
【1500m走の記録の変容】



運動（体力向上）への取り組みに対する「意欲」の高まりについて

【動ける体への満足度の変化】

【運動への興味・関心の変化】



7 学習資料

〔学習ノート〕

「体力を高める運動」・<『持続的な動き』を高める『体づくり運動』>
学習プリント：『体力の状況をグラフにしよう』

＜テスト項目別グラフ＞

1: 握力 2: 上体回し
 3: 長距離歩数 4: 反復跳び
 5: シフトラン1500M 6: 50M走
 7: 立幅跳び 8: ハンドボール投げ

＜体力要素別グラフ＞

1: 握力・握持力 握力と握持力の平均値
 2: 柔軟性 長距離歩数
 3: 跳しよ性 反復跳び
 4: 全身持久力 20Mシフトランor1500M走
 5: 跳躍力 立幅跳びハンドボール投げの平均値

テスト項目 今年度の記録 今年の特徴

1: 握力
 2: 上体回し
 3: 長距離歩数
 4: 反復跳び
 5: シフトラン1500M
 6: 50M走
 7: 立幅跳び
 8: ハンドボール投げ

体力要素項目 今年度の記録 今年の特徴

1: 握力・握持力
 2: 柔軟性
 3: 跳しよ性
 4: 全身持久力
 5: 跳躍力

○ レーダーチャートからわかるあなたの体力の特徴についてまとめよう

「体力を高める運動」・<『持続的な動き』を高める『体づくり運動』>
学習プリント：『自分にあったサーキットトレーニングに取り組みよう』

()年()組()番 氏名()
 ・ ・ ・ 各セット：1分間×3セット
 並び方の工夫ポイント()

1. 連続綱跳び

目標回数	実施回数	連続綱跳びの反省
1セット		○ 実施回数の実動から、
2セット		
3セット		

◆ 次の目標回数()回

2. 連続コーンタッチ

目標回数	実施回数	連続コーンタッチの反省
1セット		○ 実施回数の実動から、
2セット		
3セット		

◆ 次の目標回数()回

3. 連続ジグザグ走

目標回数	実施回数	連続ジグザグ走の反省
1セット		○ 実施回数の実動から、
2セット		
3セット		

◆ 次の目標回数()回

4. 心拍数及びサーキットトレーニング後の体調の変化から
 トレーニング後の心拍数

【自己評価】

○ 準備や片付けに積極的に取り組むことができましたか。 4-3-2-1
 ○ トレーニングに積極的に取り組むことができましたか。 4-3-2-1
 ○ トレーニングの中で友達にアドバイスすることができましたか。 4-3-2-1
 ○ 友達からアドバイスをトレーニングに役立てることができましたか。 4-3-2-1
 ○ 自分のトレーニング状況を把握し、
 課題を見つけることができましたか。 4-3-2-1

〔サーキットトレーニング掲示資料〕

持続的な動きを高める
ベーシックサーキットトレーニング

○ ジグザグ走コース

【実施方法】
 ① コーンの間隔は、2Mとする。
 ② 10回のコーンとジグザグに走り抜け、同じ本数と順番のコーンを手がかり、1分間走り続ける。

○ コーンタッチコース

【実施方法】
 ① コーンの間隔は、2Mとする。
 ② 3本のコーンを有線し、行う。
 ③ 走りながら、一つのコーンを持ち、右にステップし、別のコーンと持っているコーンを入れ替え、次に左にステップし、別のコーンと持っているコーンを入れ替える。
 ④ これを1分間繰り返す。

○ 綱跳びコース

【実施方法】
 ① 綱跳びを行う。
 ② 跳び方は自由。
 ③ これを1分間繰り返す。

5. 運動時目標心拍数【カルボテン方式】

運動時目標心拍数
 = (最高心拍数 - 安静時心拍数) × 運動強度 + 安静時心拍数

○ 安静時心拍数 = () 拍/分 (平均値：70～80)

○ 最高心拍数 = 220 - 年齢 () = () 拍/分

○ 運動時目標心拍数 (運動強度 50%～70%)
 (最高心拍数 - 安静時心拍数) × 運動強度 + 安静時心拍数
 (() - ()) × 0.6 + () = ()

＜ 運動時目標心拍数の一覧表 (運動強度 50%～70%) ＞

○ 安静時心拍数70の場合

運動強度	50	60	70
年齢：13歳の心拍数	138.5	152.2	165.9

○ 安静時心拍数75の場合

運動強度	50	60	70
年齢：13歳の心拍数	141	154.2	167.4

○ 安静時心拍数80の場合

運動強度	50	60	70
年齢：13歳の心拍数	143.5	156.2	169.9

6. 心拍数から推定される運動強度の一覧表

年齢	10歳	13歳	16歳
運動強度	12歳	15歳	19歳
100	195	190	190
90	185	175	175
80	175	165	165
70	160	150	150
60	150	140	140
50	140	130	130
40	130	120	120

俊敏な動き UP トレーニング

○ アグライムワーク

【実施方法】
 ① アグライムワークを敷き合わせることで、俊敏な動きを身につけることができる。

○ ステップヒューズ

【実施方法】
 ① ステップヒューズを敷き合わせることで、俊敏な動きを身につけることができる。

○ フットボールパス

【実施方法】
 ① フットボールパスをステップで練習し、ボールを受けてパートナーにステップパスを出す。
 ② ボールの幅を狭くすることで、俊敏な動きを身につけることができる。

○ ジグザグドリフト

【実施方法】
 ① フットボールパスやバスケボールをドリフトして、すり抜けていく。
 ② コーンの間隔を狭くすることで、俊敏な動きを身につけることができる。

力強い動き UP トレーニング

○ 連続ジャンプ

【実施方法】
 ① 片足又は両足ジャンプでバーを連続して飛び越える。
 ② コーンの間隔を狭くすることで、俊敏な動きを身につけることができる。

○ タイマージャンプ

【実施方法】
 ① タイマージャンプを行い、正確な動きを身につける。
 ② 俊敏な動きや力強い動きを身につけることができる。

○ レジスタンスドレーナー

【実施方法】
 ① ベーターを引っ張り、正確な動きを身につける。
 ② 俊敏な動きや力強い動きを身につけることができる。

○ その他の
 ○ ループをよじり上げて、連続してジャンプを行う。
 ○ パービージャンプ
 ○ 中野先生 など

『持続的な動き』を高める「球技」領域の指導
 単元名 第3学年「トライアングルバスケットボール大会を楽しもう！」

1 本単元で目指す「持続的な動き」と「技能の内容」

こんな持続的な動きを！



ドリブルについて
走り続けることができる



相手をマークしながら
走り続けることができる



トライアングルバスケット
ボール大会を楽しもう！



繰り返しリバウンドに
跳ぶことができる



仲間の出すパスに走り込んだり
飛び込んだりすることができる

こんな技能を！

- チーム一人一人の能力に応じた速攻、ポストプレーなどのオフェンスやマンツーマン、ゾーンなどのディフェンスといったゲームに生かすことができる集団的技能
- 集団的技能を組み立てるためのパス、キャッチ、ドリブルなどといった個人技能

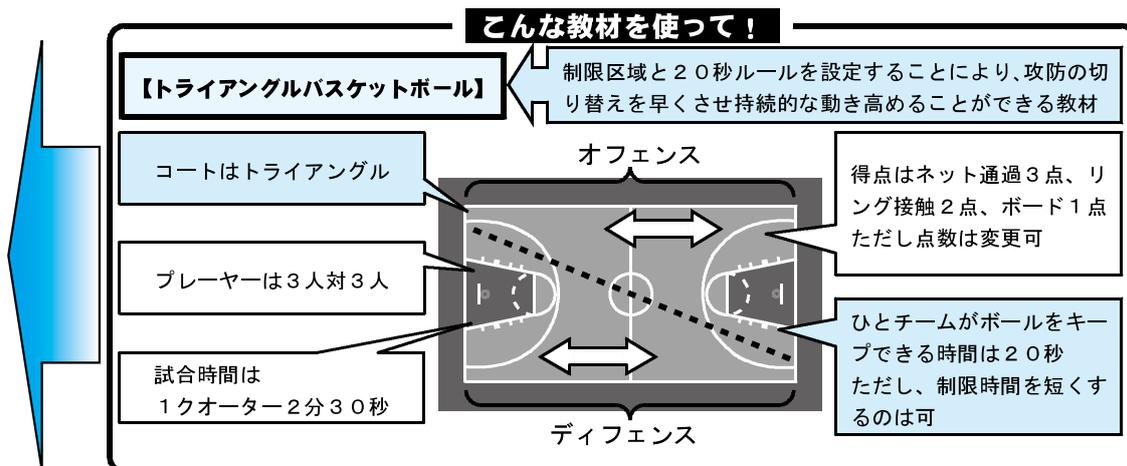
4 単元の計画と評価の観点

配時	1	2
段階	はじめ（課題把握）	
学習活動と内容	<ul style="list-style-type: none"> ・トライアングルバスケットボールの「はじめのルール」の確認 ・試しのゲーム（総当たり戦） ・トライアングルバスケットボールへの願いの整理 	
評価	関	
	思	①
	技	
	知	①

2 学習指導要領の内容における「観点別評価規準表」

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
単元の評価規準	チームにおける自己の役割を自覚して、互いに協力して練習やゲームができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、健康・安全に留意して練習やゲームができる。	チームの課題や自己の能力に適した課題の解決を目指し、ルールを工夫したり作戦を立てたりして練習の仕方やゲームの仕方を工夫することができる。	チームの課題や自己の能力に適した課題をもってバスケットボールの運動を行い、その集団的技能（オフェンス・ディフェンス）や個人的技能を身に付け、作戦を生かした攻防を展開してゲームができる。	バスケットボールの特性を味わうための学習の進め方や集団技能や個人技能を高めるための練習の仕方、誰もが楽しめるルールの工夫の仕方、審判の仕方について理解できる。
具体的評価規準	①トライアングルバスケットボールに関心をもってゲームをしている。 ②自分の役割を自覚しながら互いに協力して練習やゲームなどに取り組んでいる。	①チームや自分の課題を明らかにしている。 ②チームや自分の課題解決のためにルールや練習を工夫している。	①パス、ドリブル、シュートなどの個人的技能やオフェンスやディフェンスの集団的技能を身に付けている。 ②相手チームの動きに応じながら個人技能や集団技能を生かすことができる。	①トライアングルバスケットボールの学習の進め方やルールを理解している。 ②練習の仕方やルールの工夫の仕方を理解している。 ③審判の仕方を理解している。

3 持続的な動きを高める「教材の工夫」



3	4	5	6	7	8
な か（課題追求・課題解決）				おわり（課題発展）	
<ul style="list-style-type: none"> 3年A組一人一人の願いがかなうルールの工夫 チーム内での個人技能や集団技能が高まる練習 ミニゲーム①（対抗戦） チーム内での個人技能や集団技能が高まる練習 ミニゲーム②（対抗戦） 				<ul style="list-style-type: none"> 3年A組トライアングルバスケットボール大会 	
		②			①
		②			
		①			②
		②			③

5 指導の実際

(1) 実践対象 筑紫野市立天拝中学校 第3学年2学級合同 (女子41名)

(2) 展開の大要

① 「はじめ」の場面

学習活動と内容	教師の支援
<p>めあて</p> <p>試しのトライアングルバスケットボール大会をして、単元の計画を立てよう。</p>	
<p>1 トライアングルバスケットボールのルールを確認し、試しのゲームをして単元の計画を立てる。</p> 	<p>○高めたい全身持久力と技能から考えたトライアングルバスケットボールのルールを資料をもとに提示し理解を促す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コートは形はトライアングルで… そのねらいは… ・ゲームに出場するひとチームの人数は3人で… ・得点はネット通過は3点、リング接触は2点、ボードは1点、3ポイントシュートは4点 ・ひとチームがボールをキープできるのは20秒まで ・試合の時間は1クォーター2分30秒 <p>※ただし、〇〇は変更してもよいことにします</p> <p>○ゲームが終了するたびに記録させた生徒一人一人の願いをもとに単元のめあてを作らせ、そのめあてを達成するための具体的な活動を出し合わせる。</p>
<p>単元のめあて</p> <p>3年A組のみんなが楽しめるトライアングルバスケットボールのルールを工夫しチームの技能を高めて大会を楽しもう。</p>	

② 「なか」の場面

学習活動と内容	教師の支援
<p>めあて</p> <p>ルールを工夫したりチームの技能を高めたりしながら、トライアングルバスケットボールを楽しもう。</p>	
<p>2 試しのゲームをふり返り、3年A組のみんなが楽しめるルールに工夫したり、練習方法を工夫しながらチームの</p>	<p>○ルールの工夫ではキャプテンを中心に各チームから出されたルールの改善案を提案させ、できるだけバスケットボ</p>

個人技能や集団技能を高めたりして、対抗戦を行う。

シュートした人は壁にタッチしてからプレーに戻るようにしたらもっと体力がつくかも？



チーム内での話し合い

A子さん、ボードの黒い四角の箱をねらってシュートしてごらん！いい感じ！



チーム毎のシュート練習

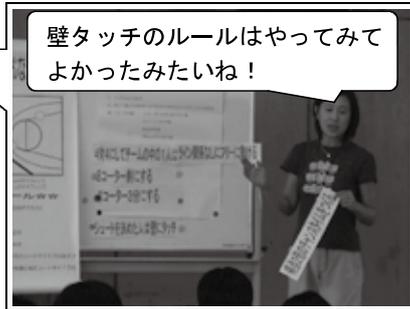
B子さん、スペースを探して走り込んでね！今、シュートよ！ナイス、いいタイミング！



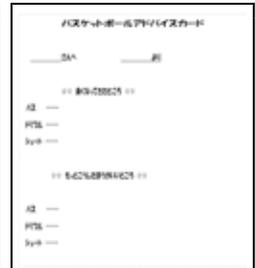
役割分担してのチーム練習

ールを苦手としている生徒の考えを尊重しながら学級全員が納得のできるルールに工夫していけるよう助言する。

壁タッチのルールはやってみてよかったみたいね！

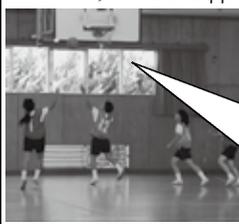
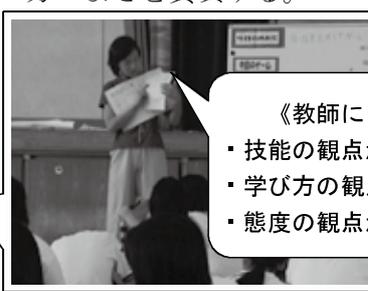


○練習の工夫ではチーム毎の個人技能と集団技能の課題に応じた練習ができるように練習方法のヒントやアドバイスカードを準備し必要に応じ活用させる。



○チームの課題が適切でない場合は適宜助言する。

③ 「おわり」の場面

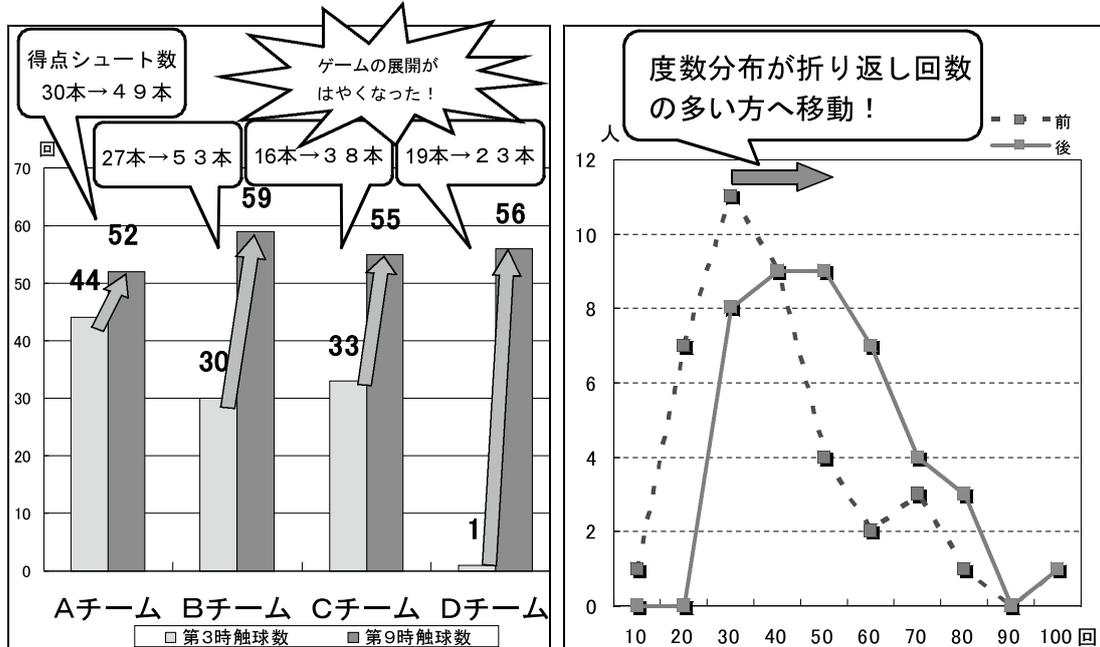
学習活動と内容	教師の支援
<p>めあて</p> <p>3年A組トライアングルバスケットボール大会をして、単元のまとめをしよう。</p>	
<p>3 トライアングルバスケットボール大会を行い、工夫したルールのよさや互いのチームの伸びを確かめ合う。</p>   <p>パチパチパチ…</p>	<p>○大会中のプレーの中から個人やチームの技能の高まりや単元を通しての学び方のよさを賞賛する。</p>  <p>《教師による評価》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・技能の観点からの賞賛 ・学び方の観点からの賞賛 ・態度の観点からの賞賛

6 本単元を通しての生徒の変容 《 動ける体 の獲得 》

「持続的な動き」の高まりについて

【第3時・第9時での触球数と得点シュート数の変容】

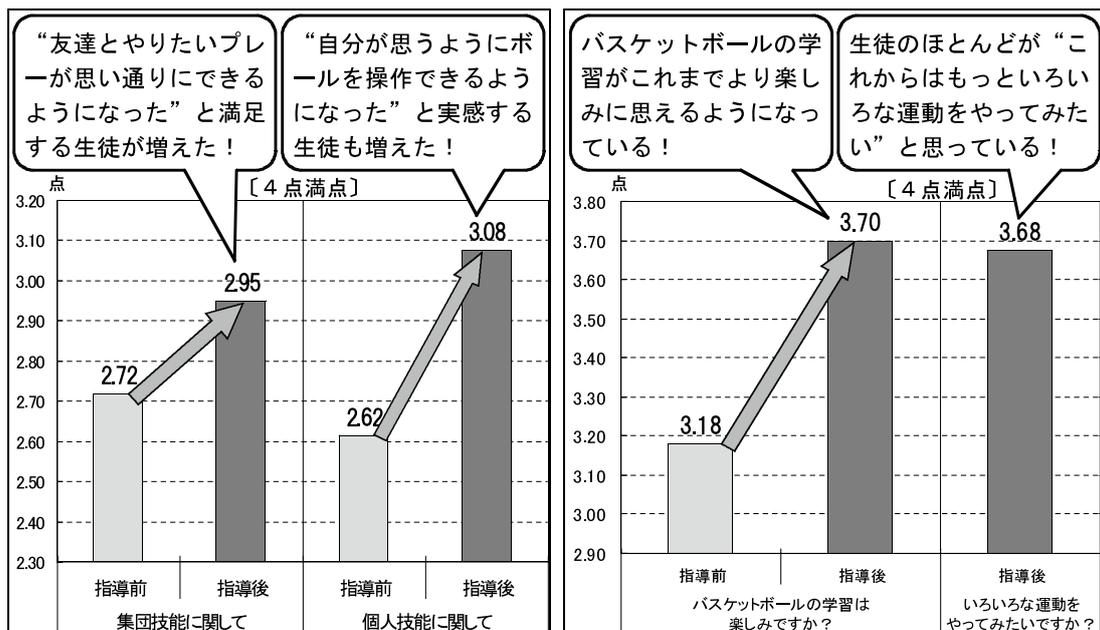
【20mシャトルランの記録の変容】



運動（体力向上）への取り組みに対する「意欲」の高まりについて

【動ける体への満足度の変容】

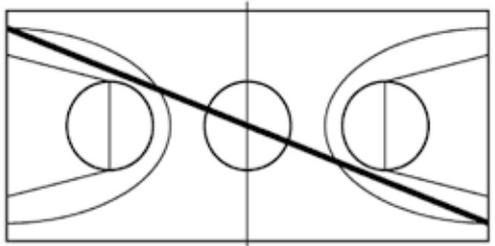
【運動への興味・関心の変容】



7 学習資料

〔はじめのルール〕

トライアングルバスケットをみんなで楽しもう



☆☆TERAOKAルール説明☆☆

- 1チーム3人の3対3の4コーター制（2回で人は交代で行う）
- 1コーター2分30秒
- 得点 ネット通過 3点 リング接触 2点
 ボード接触 1点 3ポイントシュート 4点
- 3人のうち2人はトライアングルラインを境に自分たちのコートサイドでのみオフェンス中心に動く。もう一人はトライアングルラインを境に相手コートサイドでのみディフェンス中心に動く。
- ボールをもってシュートまでの時間は20秒間で行わなければ相手チームのボールとなる。

〔工夫したルール〕

天中 3年女子

トライアングルバスケ オリジナルルール

- ① シュートが入ったらドリブルからでもOK
- ② 赤ライン越したら相手ボールになりサイドからスローインかドリブルで始める。
- ③ ボールの取り合いはジャンプボールで始める。
- ④ 4対4にしてチームの中の1人はライン関係なしにフリーに動ける。
- ⑤ 3コーター制にし、1コーター3分にする。
- ⑥ シュートが入ったら、壁にタッチしてもどる。タッチを忘れてセンターラインをすぎてしまうと得点しない。
- ⑦ ゲームごとに1分間のフリースロータイムを入れる。
- ⑧ シュートの点数

リング・ボード・・・・	1点
入ったら・・・・	4点
3pointは・・・・	5点
守備・・・・	6点

⑨ 先生の合図でチャンスタイム30秒間

入ったら・・・・	6点
3pointは・・・・	7点
守備・・・・	10点

〔個人用ノート〕

個人記録ノート 月 日 () 名前 _____

ルールを工夫し、練習方法を工夫して、トライアングルバスケットをみんなで楽しもう！！

☆☆☆ 今日の自己課題 ☆☆☆

△▽△ ルールの工夫 △▽△

もっとこうすればゲームがもりあがるのでは？

□■□ 練習方法の工夫と作戦 □■□

今日の学習を振り返ろう！！

< 自己のゲーム記録 > < 自己評価 >

シ	ユ	ト	備	項目		チェック					
				内容	結果						
イン (3点)	リング (2点)	ボード (1点)	4点 (4点)	合計	パス	ドリブル					

〔チーム用ノート〕

バスケットグループノート 班

バスケットグループ目標

今日のグループ目標

練習内容・計画・作戦



授業の反省とグループの課題

ルールの工夫・改善点

ゲームチェック表

1コーター () 2コーター () 3コーター () 4コーター ()

名前	シュート				得点数				チームプレー				
	3点	2点	1点	合計	パス	ドリブル	スクリーン	ディフェンス	パス	ドリブル	スクリーン	ディフェンス	

『力強さとスピーディーな動き』を高める「体づくり運動」領域の指導
 単元名 第2学年「ミラクルシェイプ&パワーアッププログラムを作ろう！」

1 本単元で目指す「力強さとスピーディーな動き」と「運動の内容」

こんな力強さとスピーディーな動きを！

上体を起こしたまま胸の前でボールを左右に転がすことができる



前後左右に繰り返してジャンプをすることができる





ミラクルシェイプ&パワーアッププログラムを作ろう！

椅子に両腕をおいて曲げ伸ばしたり膝を伸ばして交互に足の上げ下ろしをしたりすることができる



ラダーを使ってリズムカルにステップを踏むことができる



こんな運動を！

- ◎スピーディーなあるいはパワフルな動きができる能力を高めるための運動
- ◎大きな力を発揮する能力を高めるための運動
- ◎動きの巧みさを高めるための運動
- ◎動きを持続する能力を高めるための運動
- ◎体の柔らかさを高めるための運動
- ◎総合的に体力を高めるための運動

4 単元の計画と評価の観点

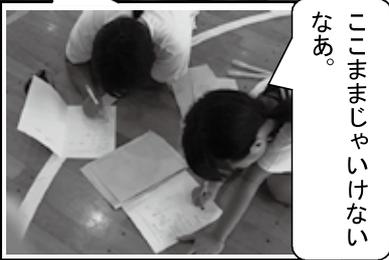
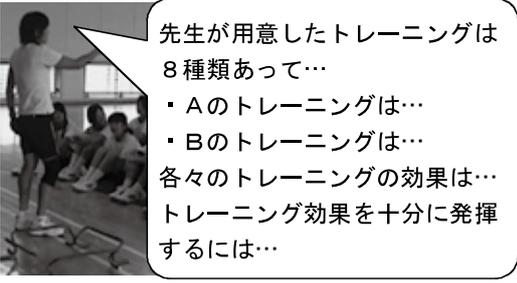
配時	1	2
段階	はじめ（課題把握）	
学習活動と内容	<ul style="list-style-type: none"> ・「体力を高める運動」の学習のねらいと進め方を確認する ・自分の目標を設定しペアを編成する ・体力や体格の診断を行い、力強さや瞬発力に関する自分の体力の現状を把握する ・トレーニングの方法や高め方について知る 	
評価	関	①
	思	
	運	
	知	①

5 指導の実際

(1) 実践対象 福岡県立新宮高等学校 第2学年2学級合同 (女子40名)

(2) 展開の概要

① 「はじめ」の場面

学習活動と内容	教師の支援
<p>めあて</p> <p>自分の体力プロフィールを作って、体力や体格の特徴について考えよう。</p>	
<p>1 新体力テストや発育測定から自分の体力や体格の特徴を知り、単元の計画を立てる。</p>  	<p>○体力プロフィールは、力強さとスピーディーさを中心に構成できるように学習カードを作成し、提示する。</p> <p>○各自の体格と運動との関連にも着目させトレーニングの必要性を把握させる。</p> <p>○体力を高めていくための多様なトレーニング方法やその効果を紹介し、生徒の課題解決を促す。</p> 
<p>単元のめあて</p> <p>「ミラクルシェイプ&パワーアッププログラム」を作って理想の体格と体力づくりに取り組もう。</p>	

② 「なか」の場面

学習活動と内容	教師の支援
<p>めあて</p> <p>各種の体力を高めるトレーニング方法を理解したり、自分の体力に応じたトレーニング方法を工夫したりして、オリジナルのプログラムを作り出そう。</p>	
<p>2 各種のトレーニング方法を実践的に行いその効果を理解したり、トレーニングの条件を工夫したりしながら、自</p>	<p>○一人一人の生徒に、正しい運動の仕方が獲得できるようにペア学習を取り入れ、相互評価をさせながら取り組ませ</p>

分にあった運動を選択・構成していく。

るようにする。

Aさん、ほら先生みたいに下になる足の膝はしっかり伸ばして！



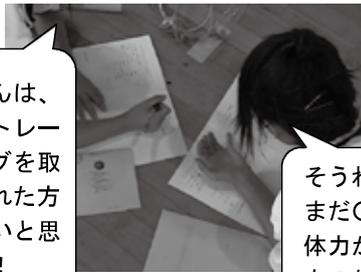
ペアでの教え合い

Bさん、パワーをつけたいなら膝を上げて強度を少し増やしたら？



ペアでの教え合い

Cさんは、〇〇トレーニングを取り入れた方がいいと思うよ！



プログラムの修正

そうね、私まだ〇〇の体力が低いものね！



ボールを通すとき左右の足の入替えはリズムよく、もちろん曲げる足と伸ばす足をきちんとね！

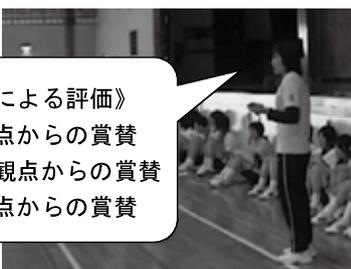
○自分の体力プロフィールと比較させながら、十分に向上が図れるような条件設定への助言をする。



- ・過負荷
- ・漸進性
- ・個別性
- ・反復性
- ・全面性
- ・意識性

○実践的に理解した各種トレーニングの効果や自分の体力プロフィールからプログラムを構成や修正させる。プログラムに無理がある場合は適宜助言する。

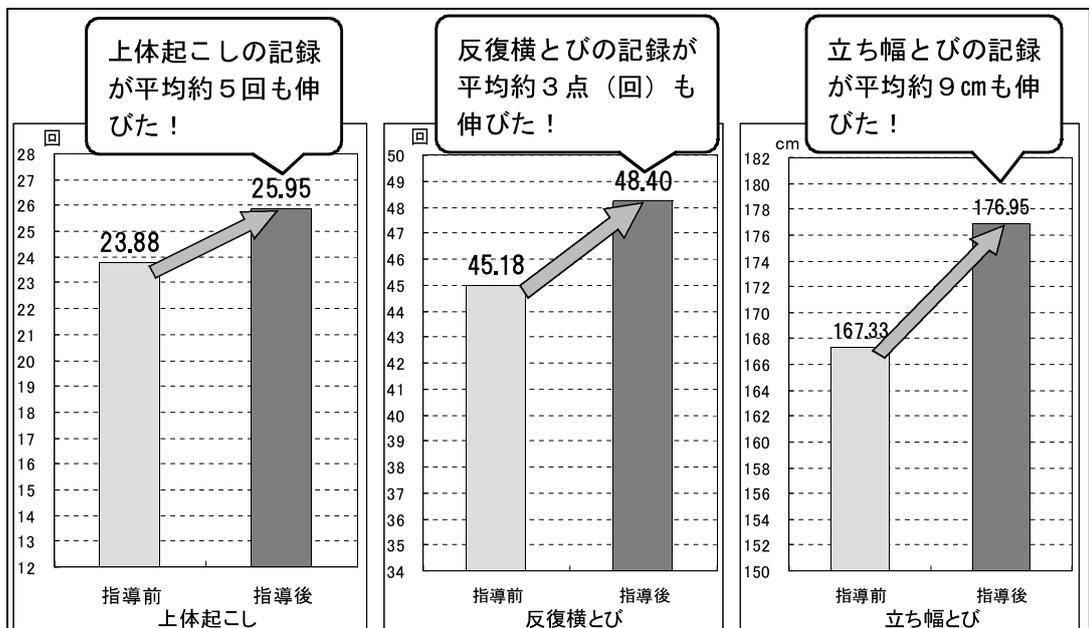
③ 「おわり」の場面

学習活動と内容	教師の支援
<p>めあて</p> <p>発表会を開いて、ミラクルシェイプ&パワーアッププログラムを交換し合おう。</p>	
<p>3 自分の考えたシェープアッププログラムを発表し合い、互いのプログラムのよさを評価し合う。</p>  <p>私もぜひやってみたいです！</p>	<p>○各自の体力や生活の実態に応じたプログラムであることを評価させ、実践への意欲付けを図る。</p>  <p>《教師による評価》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動の観点からの賞賛 ・学び方の観点からの賞賛 ・態度の観点からの賞賛

6 本単元を通しての生徒の変容 《 動ける体 の獲得 》

「力強さやスピーディーな動き」の高まりについて

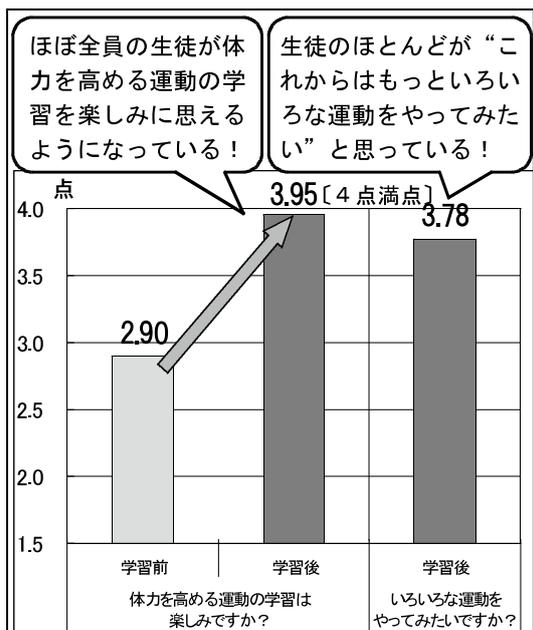
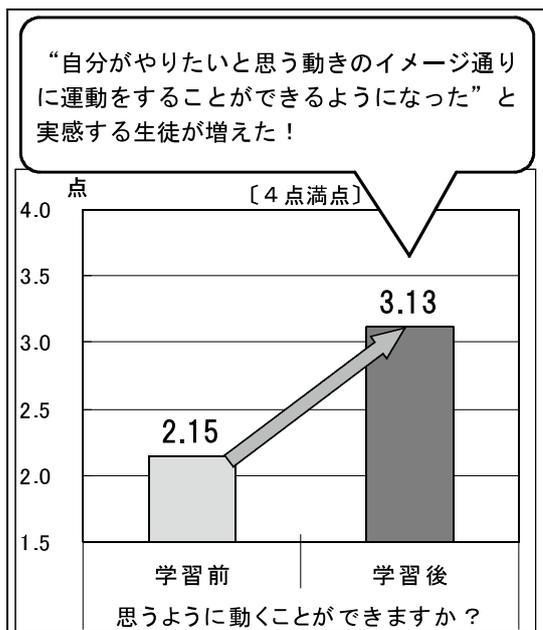
【上体起こし・反復横とび・立ち幅とびの記録の変容】



運動（体力向上）への取り組みに対する「意欲」の高まりについて

【動ける体への満足度の変容】

【運動への興味・関心の変容】



7 学習資料

〔トレーニングメニュー〕

ミラクルシェイフ アンド パワーアップ トレーニングメニュー

1 縄跳び(必修) (調整力・全身持久力向上)
自分の場に合ったいろんな種目を組み合わせて3分間跳び続ける

2 ラダー (アジリティトレーニング、切り返しの向上、調整力UP)

- 1足ずつ足を入れる → (1) (2) (3) (4)
- 横向きになり1マスに2足足を入れる(左右) → (2)(1) (4)(3) (5)(4) (6)(5)
- 交互に足を調断する →
- 左右交互に足を調断する →
- 足を交互にかえながらツイストをして横に移動する(左右) →
- 交互に足を入れながらラダーの外で2歩リズムをとる(左右) →
- 両足でジャンプしながら左右に移動する →
- 左右の足をマスに入れたら外に1歩足を出す →

3 バランスボール (筋力向上、筋肉のバランスUP、弱点強化)

- ①ボールに両手をおいてバランスをとりながら腕立て伏せを行う
- ②背中ボールをおきおしりを肩と平行に上げた状態のまま両手を伸ばして交互にひねりを入れる
- ③ボールに足を伸ばしてのせて、そのまま腕の曲げ伸ばしを行う
- ④ボールに膝をおし目をついて片足をあげ、30秒間静止する
- ⑤ボールの上について体を安定させながら腕立てを行う
- ⑥お腹の下にボールをおいて足を固定し手を頭の後ろにおいて体をしっかり反らせる
- ⑦おしりを床につけて体と足を浮かし、膝を左右交互に曲げながらその間にボールをとる
- ⑧ボールに両手をついて腕立て伏せを行う
- ⑨背向けに膝を上げてその下にボールを通す

4 スタートトレーニング (走るための筋力UP、スピード・瞬発力向上)

A-Eの位置にコーンを置いてダッシュを行う(2~4往復)

A-B ダッシュ
B-C 後ろ向きダッシュ
C-D サイドステップ
D-E サイドステップ(反対側)
E-F ダッシュ

5 ジャンプトレーニング (パワー向上: スピード×力、重心バランス向上)

- ①板またはミニハードルを左右にジャンプして移動を繰り返す(10~20回)
- ②板またはミニハードルを前後にジャンプして移動を繰り返す(10~20回)
- ③①~④の方向に繰り返しジャンプする(3~5往復)
- ④①~③のジャンプを片足で行う

6 ボールトレーニング (調整力、筋力UP)

- ①前から投げたボールを後ろでキャッチする
- ②2人組で後ろ向きに1m程度距離をあけて立ち、お互いに左・右を向いてボールを渡しあう
- ③ボールを足に踏みジャンプして相手に渡す
- ④2人組でうつ伏せになり、足と手を床から浮かした状態でボールをパス・キャッチする
- ⑤2人組で足を伸ばしてもらいボールを胸の下で左右に転がす
- ⑥足を前に出して90°曲げボールを出した方向へひねる(左右交互に入れ替え)
- ⑦おしりを床につけて体と足を浮かし、膝を左右交互に曲げながらその間にボールをとる
- ⑧ボールに両手をついて腕立て伏せを行う
- ⑨背向けに膝を上げてその下にボールを通す

〔学習ノート〕

7 イス補強トレーニング (全身の筋力UP、筋肉の柔軟性向上) ※2人組み補強

- ①イスに座り、両手でイスを持って足を小刻みに動かす
- ②イスに座り、両手でイスを持って両膝を上下させる(足は床につけない)
- ③イスに座り、両手でイスを持って足を前・後方向へ回転させる(自転車こぎ)
- ④両手をイスにおいて胸を90°まで曲げ伸ばしする(上向き状態)
- ⑤足をまっすぐに保ち片足ずつ上方へ膝を伸ばしたまま上げる
- ⑥2人組で背中を合わせて全力で10秒間押し合う
- ⑦1人が背向けに寝て足をもってもらいつま先にタッチを繰り返す

8 変形ダッシュ (スピードUP、瞬発力向上、反応時間向上)

- ① 正面(前) → ダッシュ
- ② 正面(後) → ダッシュ
- ③ 長座(前) → ダッシュ
- ④ 長座(後) → ダッシュ
- ⑤ うつ伏せ(前) → ダッシュ
- ⑥ うつ伏せ(後) → ダッシュ
- ⑦ 背向け(前) → ダッシュ
- ⑧ 背向け(後) → ダッシュ
- ⑨ 腕立て姿勢 → ダッシュ
- ⑩ ジャンプ膝かえこみ 3回 → ダッシュ
- ⑪ ジャンプ半回転2回 → ダッシュ
- ⑫ ジャンプ1回転1回 → ダッシュ
- ⑬ 腕立て伏せ5回 → ダッシュ

※ いろんな姿勢から合図で起き上がり、前方へダッシュする(20m程度)

ミラクルシェイフ アンド パワーアップ プログラムをつくろう!

2年 組 氏名 _____ 氏名 _____

体づくり運動の目標 _____

オリジナルメニュー (種目、回数、セット数等)				
種目	内容	回数	セット数	留意点(備考)
縄跳び	前跳び	100回	1	

家庭でもできる簡単メニュー _____

高

『力強さとスピーディーな動き』を高める「球技」領域の指導

単元名 第2学年「ハーフ&オール型バスケットボール大会を楽しもう！」

1 本単元で目指す「力強さとスピーディーな動き」と「技能の内容」

こんな力強さとスピーディーな動きを！

こんな技能を！

○速攻、セットオフense、マンツーマンディフェンス、ゾーンディフェンスなどでの自己の役割を理解し、ゲームで生かすことができるような集団的技能

○パス、キャッチ、ドリブル、シュート、フットワーク、フェイントなどの個人技能

4 単元の計画と評価の観点

配時	1	2	3	4	5	6
段階	はじめ（課題把握）			なか 1（課題追求）		
学習活動と内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ハーフ&オール型バスケットボールの「ルール」の確認 ・試しのゲーム（総当たり戦） ・ハーフ&オール型バスケットボールへの願いの整理 			<ul style="list-style-type: none"> ・チーム内での練習や作戦の選択① ----- ハーフコートでの対抗戦（前半） ----- ・チーム内での練習や作戦の選択② ----- オールコートでの対抗戦（後半） 		
評価	関				③	
	思		①			
	技					
	知					①

2 学習指導要領の内容における「観点別評価規準表」

	関心・意欲・態度	思考・判断	技能の内容	知識・理解
単元の評価規準	チームにおける自己の役割を自覚し、互いに協力して練習やゲームができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれている。また、健康・安全に留意して練習やゲームをしている。	チームの課題や自己の能力に適した課題の解決を目指し、計画的に練習の仕方やゲームの仕方を工夫している。また、競技会の企画や運営ができる。	チームの課題や自己の能力に応じた課題をもってバスケットボールの運動を行い、その集団的技能や個人的技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームができる。	バスケットボールの特性や学び方、運動技能の構造、集団技能や個人技能を高めるための合理的な練習の仕方を理解するとともに、試合や審判の仕方について理解している。
具体的評価規準	①作戦を生かした攻防の楽しさを味わおうとしている。 ②自分の役割を自覚しながら互いに協力して練習やゲームなどに取り組んでいる。 ③健康・安全に留意して練習やゲームをしている。	①チームや自分の課題を明らかにしている。 ②チームや自分の課題解決のために練習の仕方やゲームの仕方を工夫している。 ③適切に審判をしている。	①パス、ドリブル、シュートなどの個人的技能やオフェンスやディフェンスの集団的技能を高めている。 ②作戦を生かした攻防を展開することができる。	①学習の進め方やルールを理解している。 ②課題に合った合理的な練習の仕方やゲームの仕方を理解している。 ③審判の仕方等を理解している。

3 力強さやスピーディーな動きを高める「教材の工夫」

こんな教材を使って！

【ハーフ&オール型バスケットボール】

- スクリーンアウトの必修と前半のハーフコートでのリスタートを位置づけることにより、ポストエリアを有利にキープさせたり攻防の切り替えを早くさせたりし力強さとスピーディーな動きを高めることができる教材

プレイヤーは3人对3人

前半は、ドリブルなし

勝敗は前半の得点と後半の得点の合計で決める

試合時間は前後半3分

前半は、ボールカットしたら、すぐに攻守交代してスリーポイントラインからゲーム再開（リスタート）

前後半共に、シュート後のスクリーンアウトは必修

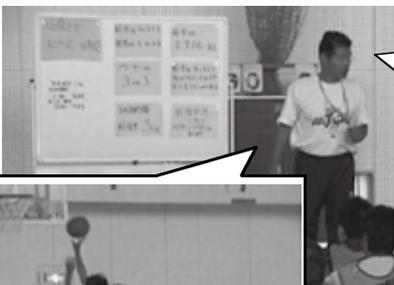
7	8	9	10	11	12
	なか 2（課題解決）			おわり（課題発展）	
・プレハーフ&オール型バスケットボール大会（リーグ戦）	・チーム内での練習や作戦の工夫① ----- ハーフコートでの対抗戦（前半） ----- ・チーム内での練習や作戦の工夫② ----- オールコートでの対抗戦（後半）			・2年1,2組ハーフ&オール型バスケットボール大会（リーグ戦） 	
		②			①
③		②			③
		①			②
③		②			③

5 指導の実際

(1) 実践対象 公立古賀高等学校 第2学年2学級合同 (男子45名)

(2) 展開の大要

① 「はじめ」の場面

学習活動と内容	教師の支援
<p style="text-align: center;">めあて</p> <p>試しのハーフ&オール型バスケットボール大会をして、単元の計画を立てよう。</p>	
<p>1 ハーフ&オール型バスケットボールのルールを確認し、試しのゲームをして単元の計画を立てる。</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ゲームの前半はハーフコートで、後半はオールコートで…そのねらいは… ・勝敗は前後半の合計で… ・前半はドリブルなしで… ・前後半共に、シュートの後は必ずスクリーンアウトを… ・試合の時間は前後半3分 </div> </div> <div style="margin-top: 10px;">  </div>	<p>○高めたい瞬発力や技能から考えたハーフ&オール型バスケットボールのルールを提示し、理解を促す。</p> <p>○試しのゲームにおける、触球数やシュート数、得点場面などの記録をもとにチームや個人のゲームの特徴を明確にさせ、単元のめあてを考えさせる。</p>
<p style="text-align: center;">単元のめあて</p> <p>チームで協力し、練習の仕方や作戦を工夫して、個人やチームの技能を高めながら、ハーフ&オール型バスケットボール大会を楽しもう。</p>	

② 「なか1」の場面

学習活動と内容	教師の支援
<p style="text-align: center;">めあて</p> <p>チームや個人の課題に応じて、練習や作戦を選んで技能を高めよう。</p>	
<p>2 試しのゲームで明らかになったチームや個人の課題に応じて、練習の仕方や作戦を選択し、個人的技能や集団的スキルを高めながら対抗戦を行う。</p>	<p>○チームや個人の課題の解決が図れるように、練習メニューや作戦カードを作成し提示する。</p>

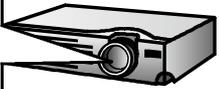
作戦カードのように、ボールを長く持たないで、もっとはやくパスを回して攻めようよ！

○課題に応じた適切な練習や作戦になっているか適宜助言をする。

マイボールになったら素早く前方にボールを出して…する作戦ならば…のよう
にしてみても？




③ 「なか2」の場面

学習活動と内容	教師の支援
<p>めあて</p> <p>チームや個人の課題に応じて、練習や作戦を工夫して技能をより高めよう。</p>	
<p>3 チーム内で、プレ大会からさらに明らかになった課題に応じて練習の仕方 や作戦を工夫し、個人的技能や集団的 技能を高めながら対抗戦を行う。</p>  <p>Aさん、ディフェンスに押し負けないようにブロックしてシュート！</p>	<p>○チームや個人の課題の解決が図れるように、モデルとなるチームのビデオを自由に視聴できるように準備する。</p>   <p>○課題解決が十分に図れないチームには適宜必要な助言をする。</p>

④ 「おわり」の場面

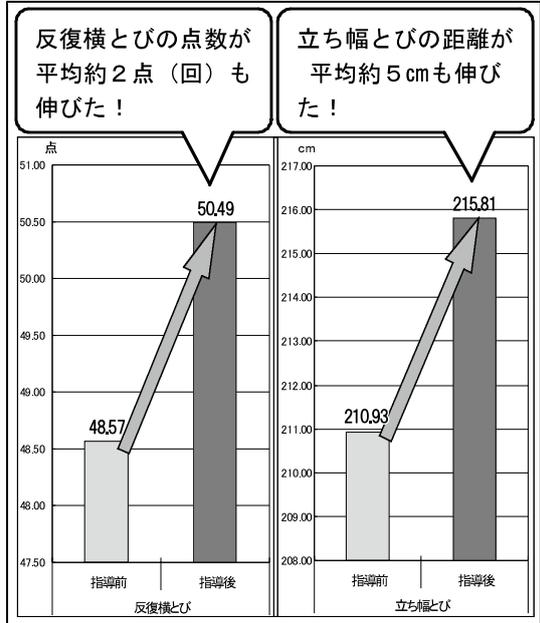
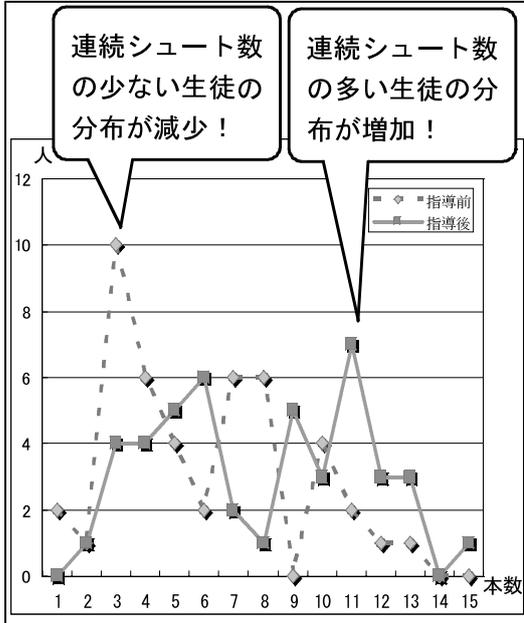
学習活動と内容	教師の支援
<p>めあて</p> <p>2年1、2組ハーフ&オール型バスケットボール大会をして、単元のまとめをしよう。</p>	
<p>4 ハーフ&オール型バスケットボール大会を行い、互いのチームの伸びを確かめ合う。</p>  <p>マイボールになってからの切りかえが素早くになっていた！</p>	<p>○大会中のプレーの中から個人やチームの技能的な高まりや単元を通しての学び方のよさを賞賛する。</p>  <p>《教師による評価》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・技能の観点からの賞賛 ・学び方の観点からの賞賛 ・態度の観点からの賞賛

6 本単元を通しての生徒の変容 《 動ける体 の獲得 》

「力強さとスピーディーな動き」の高まりについて

【30秒間連続シュート数の変容】

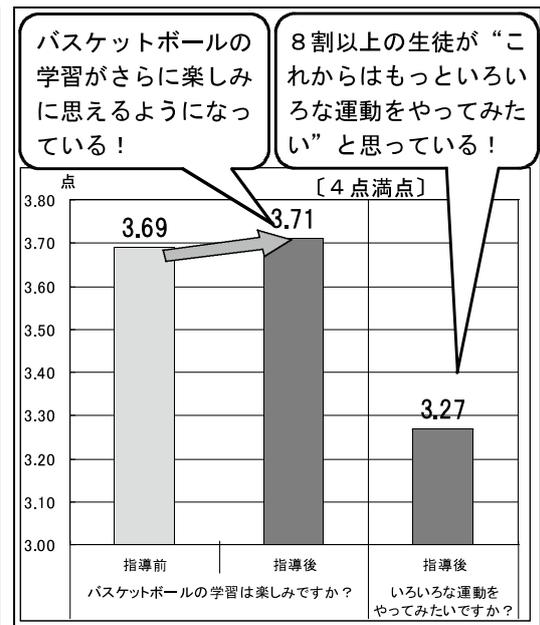
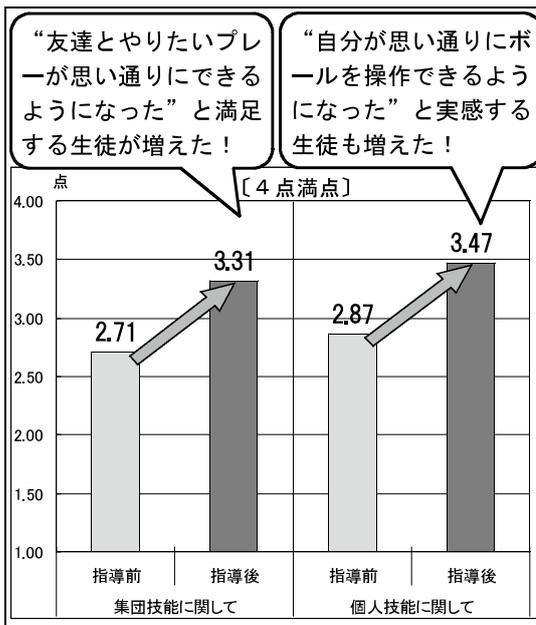
【反復横とび・立ち幅とびの値の変容】



運動（体力向上）への取り組みに対する「意欲」の高まりについて

【動ける体への満足度の変化】

【運動への興味・関心の変化】



7 学習資料

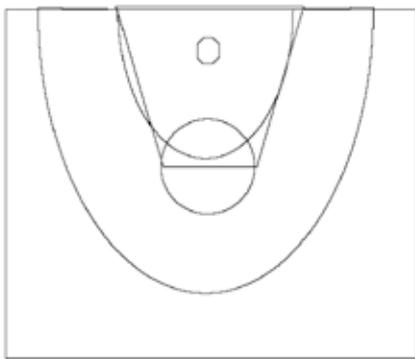
[ハーフ&オール型バスケットボールのルール]

<p>[人数] ○プレイヤーの数は1チーム 3名 (3オン3でゲームを行う)</p> <p>[コート] ○前半はハーフコート・後半はオールコート</p> <p>[ゲーム展開上のルール] ○試合時間は 前後半とも3分間で実施 ○前半は、ドリブルなしで、パスのみのゲーム展開 後半は、パス・ドリブルを使ってのゲーム展開 ○ダブルドリブル・トラベリング等についてはゲームの展開状況を見て少しずつ正規のルールに近づけていく。パーソナルファウルについては少しずつ取り入れる。 ○前半はカットした後のゲームの再開は、スリーポイントラインの外からのパスで始める。 後半はシュート後は正規のルールで実施する。 ○ボールがコートの外に出た場合は、スローインで再開</p> <p>[ゲーム展開上の諸注意] ○前後半ともシュート後のスクリーンアウトは必修とする。 ○パスを出すタイミング、パスを受け取るタイミングを意識する。 ○攻撃の際は、オフェンス同士が近づきすぎないように、お互いの動きを確認する。 ○シュートについては、フリースローレーン付近でディフェンスがついていない場合は積極的にシュートを打つことを意識する。</p> <p>[その他] ○試合時間については、授業の展開に応じて、3～5分間の間で流動的に実施する。</p>
--

[個人用学習ノート]

個人ノート	姓 名	氏名
月 日 曜日	()	時間目
今日のめあては		
めあて	どんな動きを工夫したり心がけたいのか	練習計画
		
今日の授業で良かったことやできたこと		
個人での反省や次への練習課題		
評価項目	自己評価	相互評価
自分にあっためあてがつかめましたか。	5 4 3 2 1	
計画は良かったですか。	5 4 3 2 1	
力いっぱい運動することができましたか。	5 4 3 2 1	
楽しく学習できましたか。	5 4 3 2 1	
うれしいことや喜びを感じることがありましたか。	5 4 3 2 1	
めあては達成できましたか。	5 4 3 2 1	
みんなと仲良く、協力できましたか。	5 4 3 2 1	
仲間を教えたり助けたりあげましたか。	5 4 3 2 1	

[グループ用作戦カード]

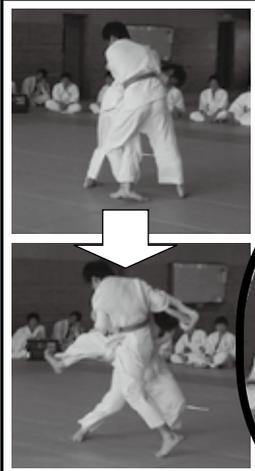
<p>バスケットボール授業 班別作戦カード</p> <p>作戦カード</p>  <p>作戦内容</p> <p>班のメンバー ()</p> <p>(ゼッケン色)</p>
--

『力強さとスピーディーな動き』を高める「武道」領域の指導

単元名 第2学年「体重別団体戦（柔道大会）を楽しもう！」

1 本単元で目指す「力強さとスピーディーな動き」と「技能の内容」

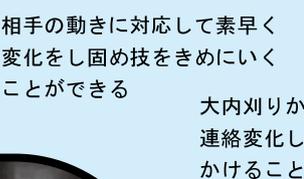
こんな力強さとスピーディーな動きを！



小外刈りから大外刈りに
連絡変化して素早く技を
かけることができる



固め技を力強く
きめることができる



相手の動きに対応して素早く
変化をし固め技をきめにい
くことができる



大内刈りから大外刈りに
連絡変化して素早く技を
かけることができる



体重別団体戦（柔道大会）
を楽しもう！

こんな技能を！

○相手と直接組み合い、相手の動きに対応した攻防ができるようになることを目指し、自己の能力に応じた技の習得に取り組んだり競い合ったりするという特性を理解し、基本動作や対人的技能を身に付け、得意技を生かした練習や試合ができるようにする。

4 単元の計画と評価の観点

配時	1	2	3	4	5	6	
段階	はじめ（課題把握）		なか 1（課題追求）				
学習活動と内容	<ul style="list-style-type: none"> 体重別団体戦（柔道大会）の「はじめのルール」の確認 		<ul style="list-style-type: none"> 今の自分の力に合った技を見つけ身に付ける（投げ技、固め技） 		<ul style="list-style-type: none"> 試しの対抗戦① 		
	評価	関	③		②		
	思			①			
	技			①			
	知	①					

2 学習指導要領の内容における「観点別評価規準表」

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
単元の評価規準	柔道の特性に触れることができるよう伝統的な行動の仕方に留意して、互いに相手を尊重し、練習や試合ができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、禁じ技を用いないなど、安全に留意して練習や試合をしようとする。	自分の能力に応じた技を習得するための課題を設定し、その解決を目指して、練習の仕方や試合の仕方を工夫している。	柔道の特性に応じた基本動作や対人的な動作を身に付け、相手の動きに対応した攻防を展開して練習や試合ができる。	柔道の特性や学び方、技術の系統性・構造、合理的な練習の仕方を理解するとともに、試合や審判の方法を理解し、知識として身に付けている。
具体の評価規準	①自分の能力に応じた技を習得する喜びや相手の動きや技に対応して攻防を展開する楽しさを味わおうとしている。 ②基本動作や対人的技能を目指して自ら学習に取り組んでいる。 ③自分や仲間の安全に留意して練習や試合を行っている。	①自分に合った技を選び、習得するための練習方法を工夫している。 ②相手の技や体勢に応じて、有効な技や技をかける機会を選んでいる。	①自分の能力に応じた技のポイントをつかみ、得意技として身に付けている。 ②練習や試合において、相手の動きや技に応じた攻防ができる。	①体重別団体戦式柔道大会の学習の進め方やルールを理解している。 ②課題に合った練習の方法を理解している。 ③審判の方法などを理解している。

3 力強さやスピーディーな動きを高める「教材の工夫」

こんな教材を使って！

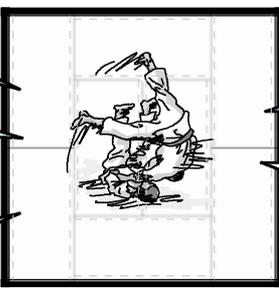
【体重別団体戦（柔道）】

制限時間内にポイントを競い合い勝敗を決める体重別個人戦をもとにした団体戦を位置づけることにより、得意技での攻めを多用させ力強さとスピーディーな動きを高めることができる教材

体重が同じ階級の生徒同士が競い合う団体戦

団体戦の勝敗は個人戦の勝ち点の合計得点の多少

個人戦の試合時間は2分間



個人戦は、技を1回かけると1ポイントとし、引き分けの場合はポイントの多い方が勝ちとする

個人戦での勝ち点は
30秒以内なら 3点
60秒以内なら 2点
61秒経過後なら1点
ただし点数は変更可

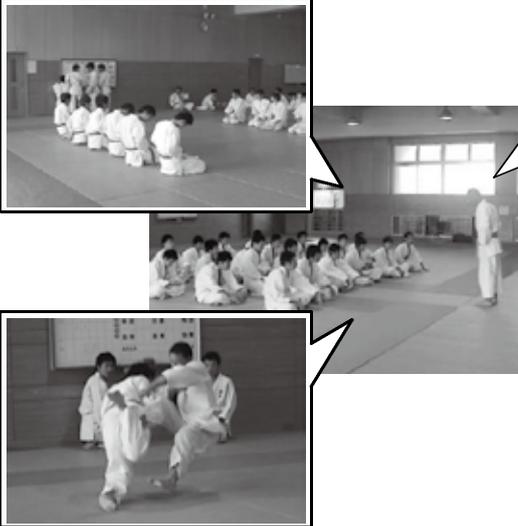
7	8	9	10	11	12
なか 2（課題解決）				おわり（課題発展）	
<ul style="list-style-type: none"> 得意技の生かし方を見つけ伸ばす（技の連絡変化） 				<ul style="list-style-type: none"> 体重別団体戦 柔道大会（トーナメント戦） 	
・ 試しの対抗戦② ①					
②					
②				②	
②				③	

5 指導の実際

(1) 実践対象 福岡県立八幡南高等学校 第2学年2学級合同 (男子22名)

(2) 展開の大要

① 「はじめ」の場面

学習活動と内容	教師の支援
<p>めあて</p> <p>試しの体重別団体戦（柔道大会）をして、単元の計画を立てよう。</p>	
<p>1 体重別団体戦のルールを確認し、試しの大会をして単元の計画を立てる。</p> 	<p>○高めたい瞬発力や技能から考えた体重別団体戦（柔道大会）のルールを資料をもとに提示し理解を促す。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> ・柔道の学習のねらいは… ・団体戦のチームは編成は… ・団体戦の勝敗は… ・個人戦での勝ち点は、試合時間が短いほど高得点で… ・個人戦の試合の時間は2分 <p>※ただし、〇〇は変更してもよいことにします</p> </div> <p>○単元のめあてを作らせるために、試しの大会終了後に生徒一人一人の願いを出させ、学級全体で整理し単元の計画を考えさせる。</p>
<p>単元のめあて</p> <p>チームで協力して一人一人に合った得意技を身に付けながら、2年3・6組体重別団体戦（柔道大会）を楽しもう。</p>	

② 「なか1」の場面

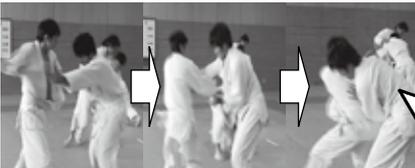
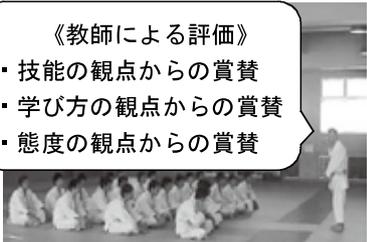
学習活動と内容	教師の支援
<p>めあて</p> <p>いろいろな技を試しながら、今の自分の能力に応じた技を見つけよう。</p>	
<p>2 いろいろな技を試しながら、チームの仲間と教え合っ自分の能力に応じた技を探し、試しの対抗戦を行う。</p>	<p>○対人的技能を紹介し、それぞれの技のポイントを押さえながら、チーム内で工夫して練習ができるよう掲示物等を準備し助言する。</p>



③ 「なか2」の場面

学習活動と内容	教師の支援
<p>めあて</p> <p>得意技の生かし方を見つけながら、攻防の楽しさを味わおう。</p>	
<p>3 得意技の生かし方を、チームの仲間と見つけながら、試しの対抗戦で行う。</p> <p>A君、内股をかけたかえりに小内刈りが効くと思うよ!</p> 	<p>○技の連絡変化に着目しながら、それぞれの課題に応じた練習ができるようにモデルや練習方法のヒントを準備し必要に応じ提示する。</p> <p>このモデルの連絡変化を見てごらん!</p>  <p>VTRの視聴</p>

④ 「おわり」の場面

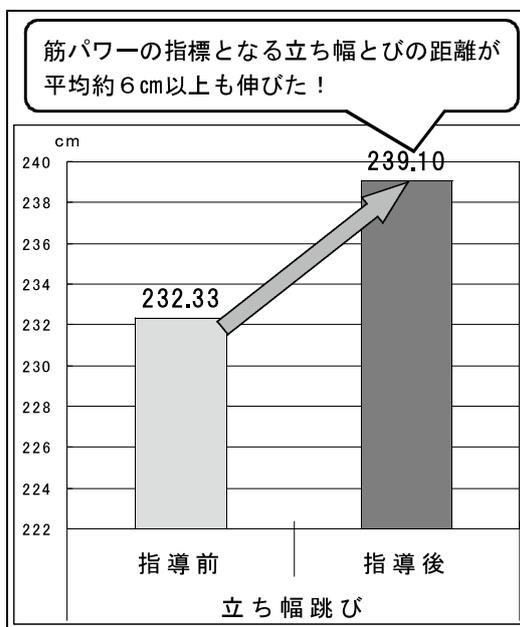
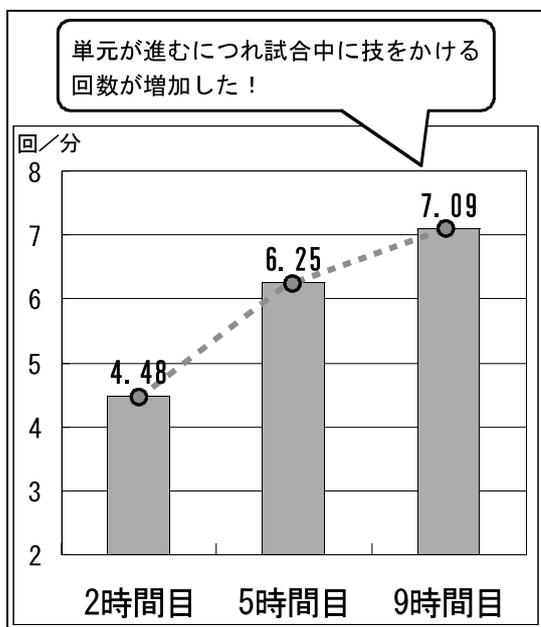
学習活動と内容	教師の支援
<p>めあて</p> <p>2年3・6組体重別団体戦（柔道大会）をして、単元のまとめをしよう。</p>	
<p>4 体重別団体戦（柔道大会）を行い、互いのチームの伸びや個人の伸びを確かめ合う。</p>  <p>釣り手を力強く切り素早く一本背負い投げをかけている</p>  <p>あの崩しのタイミングは良かったね!</p>	<p>○大会中の攻防の中から個人の高まりや単元を通してのチームとしての学び方のよさを賞賛する。</p> <p>《教師による評価》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・技能の観点からの賞賛 ・学び方の観点からの賞賛 ・態度の観点からの賞賛 

6 本単元を通しての生徒の変容 《 動ける体 の獲得 》

「力強さとスピーディーな動き」の高まりについて

【1分間当たりの一人の施技回数の変容】

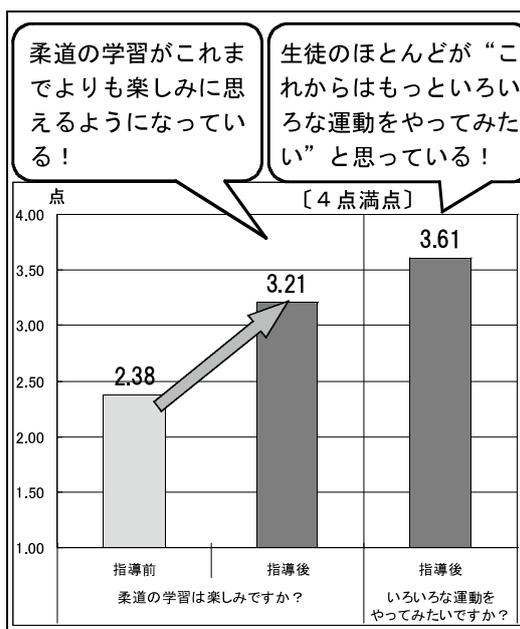
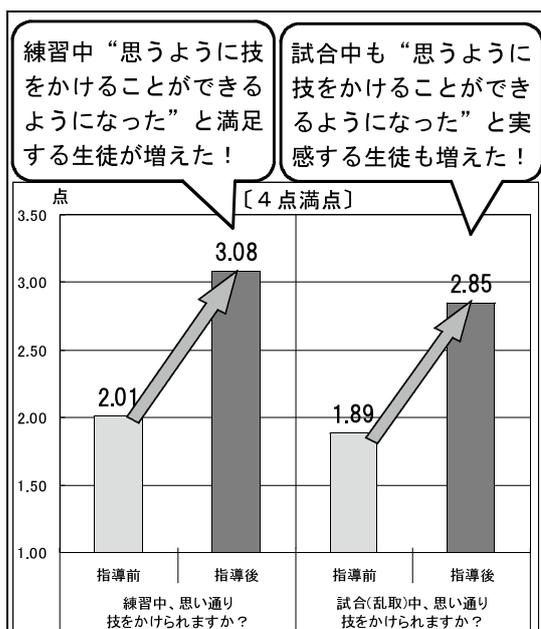
【立ち幅とびの記録の変容】



運動（体力向上）への取り組みに対する「意欲」の高まりについて

【動ける体への満足度の変化】

【運動への興味・関心の変化】



7 学習資料

〔体重別団体戦のルール〕

試合（団体戦）におけるローカル・ルール

- ・ 試合時間は2分とする。
- ・ 時間によるポイント制とする。

試合開始から30秒以内での一本勝ち	・ ・ ・ ・ ・	3 P
31秒から60秒以内での一本勝ち	・ ・ ・ ・ ・	2 P
61秒以上経過後の一本勝ち	・ ・ ・ ・ ・	1 P
- ・ 技あり・有効で試合が終了した場合（勝者） ・ ・ ・ 1 P
- ・ 引き分けの場合は施技の回数が多い方が勝ち ・ ・ ・ 1 P
- ・ チームの勝敗はポイントの多い方とする。

● こんなことが起こります ●

先鋒から中堅までの3人が引き分け、副将・大将は白の一本勝ち。

< 通常ルール >	→ 白の勝ち
< ローカル・ルール >	→ 赤の勝ち？

〔グループ用学習計画表〕

〔学習ノート〕

柔道 学習計画表 1 (練習技選択・班)

時数	投げ技	抑え技	選んだ理由 及び 目標
3	体落とし 大外刈り 大腰 払い腰 内股 背負い投げ 一本背負い 大内刈り 小内刈り	けさ固め 横四方固め 上四方固め 肩固め 後けさ固め	
4	体落とし 大外刈り 大腰 払い腰 内股 背負い投げ 一本背負い 大内刈り 小内刈り	けさ固め 横四方固め 上四方固め 肩固め 後けさ固め	
5	体落とし 大外刈り 大腰 払い腰 内股 背負い投げ 一本背負い 大内刈り 小内刈り	けさ固め 横四方固め 上四方固め 肩固め 後けさ固め	
6	体落とし 大外刈り 大腰 払い腰 内股 背負い投げ 一本背負い 大内刈り 小内刈り	けさ固め 横四方固め 上四方固め 肩固め 後けさ固め	

柔道 学習記録ノート

時数	3		4		5		6	
	月日	月日	月日	月日	月日	月日	月日	
体課	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	
取り組んだ技								
工夫したところ								
試合記録	相手 氏名	班 氏名	班 氏名	班 氏名	班 氏名	班 氏名	班 氏名	
	決めた技							
	点数	3P勝・2P勝・1P勝 3P負・2P負・1P負						
団体	P - P 勝・負・分	P - P 勝・負・分	P - P 勝・負・分	P - P 勝・負・分	P - P 勝・負・分	P - P 勝・負・分	P - P 勝・負・分	
反省・感想								
自己評価		5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	
		5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	
		5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	
		5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	

〔個人用学習計画表〕

柔道 学習計画表 2 (練習技選択・個人)

時数	投げ技	抑え技	選んだ理由 及び 目標
7 10	体落とし 大外刈り 大腰 払い腰 内股 背負い投げ 一本背負い 大内刈り 小内刈り	けさ固め 横四方固め 上四方固め 肩固め 後けさ固め	



高

第 Ⅲ 章

Q & A 編

- Q 1 : 「新体カテスト」を行う意義について
- Q 2 : 「新体カテスト」を実施上の留意点と効果的な方法について
- Q 3 : 「新体カテスト」の結果の生かし方について
- Q 4 : 学校の教育活動全体を通しての「体力や健康」に関する指導について
- Q 5 : 「体育科・保健体育科の学習指導」で体力を高めるときの配慮について
- Q 6 : 「体力を高める運動」の学習指導上の留意点について
- Q 7 : 子どもたちの体力を高めていく際の留意点について
- Q 8 : 「体力向上プラン」について
- Q 9 : 「体力向上プラン」の作成の手順について
- Q 10 : 様々な教育活動との関連のさせ方について
- Q 11 : 「バランスのよい食事」と「適切な休養」について
- Q 12 : 「トレーニングの原則」について
- Q 13 : 「コーディネーショントレーニング」について
- Q 14 : 「スタビリティートレーニング」について

Q1 「新体力テスト」を行うことにはどのような意義があるのですか？

同年齢の人々に対して同一項目の測定を行うことによって、年齢に伴う体力の推移を明確に知ることができ、「生涯スポーツ」を考える上でも貴重な情報を得ることができます。また、個人のレベルにおいても経年的なデータの蓄積が可能で、体力の維持・向上に役立てることができます。

新体力テストでは、「健康関連体力(health-related fitness)」(P2の図2参照)にも配慮し、その結果を健康の保持増進に役立てようとする考えが取り入れられています。

従来の体力テストは、スピード、筋パワー(瞬発力)、敏捷性などの身体的要素の中の行動体力を評価しようとするものでした。その結果、行動体力の水準が高ければ高いほど、体力的に優れているという評価が得られていたのです。つまり、これまでの「体力」は「運動能力」と同義に考えられていたわけです。

確かに、高いパフォーマンスを発揮できるような身体的能力をもつことは、豊かな生活をするために重要なことです。また、発育期の子どもに高い行動体力をもつことができるように指導することは、身体諸器官の発達を促す刺激を十分に与えるという観点からも必要なことです。しかし、日常生活が利便化される今日、身体活動の必要性が減少し、その結果が招いた体力水準の低下が誘因となるいわゆる運動不足症、あるいは生活習慣病が問題となる現代社会においては、「体力」は一般人の健康を支える基盤としての体力、すなわち「健康関連体力」のもつ意味が重要となってきました。最近では、生活習慣病の多くは、危険行動に起因する子どもの頃から始まる慢性疾患の進行の結果であることが明白となり、子どもの頃からの適切な生活習慣の確立の重要性が強調されるようになってきています。

そこで、新体力テストでは心肺持久力、筋力・筋持久力、柔軟性など「健康関連体力」を考慮した項目が設定されています。たとえば20mシャトルランテストや持久走テストのパフォーマンスは、心肺(呼吸循環)機能の活動によって発揮されるものです。この機能の総合的指標である最大酸素摂取量が、ある一定水準以下に低下すると心臓血管系を中心とした生活習慣病危険因子が高くなります。

このように新体力テストの目的は、体力を評価することにとどまらずに、それを体力向上に役立てることにあります。子ども一人一人に自己の体力を把握させ、その維持・向上に必要な活動的な生活を行うように指導したり、あるいはそのように自己認識させたりすることが、このテストの意義です。そして、一定水準以上に体力が保てるよう運動を継続する、すなわち、運動を定着させることが重要です。



Q2 「新体力テスト」を実施する際の留意点や効率的な方法がありますか？

留意点① テスト方法の習熟を図りましょう。

留意点② 準備運動はきちんと行いましょう。

留意点③ 用具や場所は可能な範囲で豊富に準備しましょう。

①テスト方法を子どもにしっかりと理解させて行いましょう。

子どもたちがテストの方法をしっかりと理解して実施した場合と、そうでない場合では、記録に大きな差が出てしまう場合があります。テストの経験が浅い場合や久しぶりに測定する場合は、1～2回練習を行って測定するように心がけましょう。また、「自分は、以前どのような記録だったのか」「どれほどの記録を出せば、何点とれるのか」など、めあてをもって測定に臨ませることも大切です。

②準備運動は十分に行い、実施にあたっては子どもの体調を常に考慮しましょう。

準備運動をしっかりと行って測定した場合と、いきなり測定した場合では、記録にかなりの差が生じます。また、そのときの体調なども十分に考慮する必要があります。特に20mシャトルランなどでは、十分なウォームアップをして臨ませましょう。

③用具や場所をできるだけ豊富に準備しましょう。

小学校高学年や中学校、高等学校では、子どもたちが自分たちで測定できるので、学校の状況に応じて、用具や場所をできるだけ豊富に準備し、主体的に効率よく測定できるようにしましょう。

「新体力テスト」を効率的に実施する方法としては、テスト項目に応じて「一斉測定」「グループ測定」「ペア測定」「個別測定」などの方法を使い分けるとよいでしょう。

「新体力テスト」を実施すると「時間がかかりすぎてしまう」という声をよく聞くことがあります。確かに8項目のテストを多くの子どもたちに実施するには、手間と時間がかかります。例えば、小学校低学年であれば、高学年とペアを組んで実施することも考えられますが、他にも以下のようにして効率化を図ることができます。

一斉に測定した方がよい項目と個別に測定した方がよい項目を区別しましょう！

屋外で一斉に測定する項目（※20mシャトルランは、体育館でも実施可能です。）

（50m走、持久走、ソフトボール・ハンドボール投げ、立ち幅とび、20mシャトルラン）

テスト項目によっては、数グループでローテーションをしながら、同時に複数の項目を測定できるようにしましょう。できるだけ待ち時間を短縮するために、一項目毎の測定の場を複数準備しておくとういでしょう。

ペアを組ませて測定する項目

（反復横跳び・上体起こし）

二人組で、交互に記録をとらせましょう。

室内で個別に測定する項目

（握力、長座体前屈）

一度にたくさんの測定は不可能ですから、数名ずつ、いろいろな時間（朝の時間や休み時間など）を有効に使って測定するとよいでしょう。

Q3 「新体力テスト」は行っていますが、そのテスト結果をどのように生かせばよいのでしょうか？

- ①個人票を継続的に保存し、体力カルテとして活用してみましょう。
- ②データを集計、分析し県や全国と比較してみましょう。
- ③「体づくり運動」の学習に生かしてみましょう。
- ④日常活動の意欲付けとして生かしてみましょう。

①個人票を継続的に保存し、体力カルテとして活用してみましょう。

テスト結果をそれぞれ個人票に記録することは、よく行われていると思いますが、その票を継続的に保存・活用し、子ども自身が自分の変容に気付くことができるような配慮が必要です。できれば健康連絡簿のように小学校6年間、小・中学校9年間、地域によっては高等学校とも連携して12年間を通して活用できる「体力カルテ」のような個人票を作成できれば理想的です。

②データを集計、分析してみましょう。

時間をかけてテストを行っても、そのデータを整理しなければ、テストをした意味が半減します。園や学校全体、あるいは学年、学級などで平均を出し、県や全国の平均と比較したり、判定（A評価～E評価）ごとの分布を出して、どのような段階の子どもが多いかなどを把握することに努めてみましょう。

平成16年度に本県教育委員会が各学校に配付している集計ソフトを活用すれば簡単に集計できます。ぜひ積極的に活用してみてください。また、小学校の場合は、文部科学省の「子どもの体力向上ホームページ」を活用すれば、測定値を入力するだけで、子ども自身で簡単にレーダーチャートも作成できます。

③「体づくり運動」の学習に生かしてみましょう。

新体力テストなどの結果を活用しながら、自己の体力に応じて、体力の高め方を学ぶのが「体力を高める運動」です。一人一人の子どもたちが、自分のどこがよくて、どこに課題があるのかを自覚し、「どんな運動をどの程度行くとより効果的か」などの「運動の高め方」を考える材料として活用しましょう。この「体力を高める運動」は、小学校5年生から高等学校3年生まで体育科・保健体育科の学習で必ず行わなければなりません。データを継続的に生かして、自分の伸びに応じて子どもたち自身が高め方を付加、修正しながら取り組んでいけるようにしていきたいものです。

④日常的な活動に生かしてみましょう。

体力を高めていくためには、運動遊び（保育）・体育科・保健体育科の学習だけでなく、継続的に運動に取り組む機会をもたせることが必要です。そこで、日常的に運動に取り組むような意欲付けとして、新体力テストのデータを生かしていくように努めましょう。

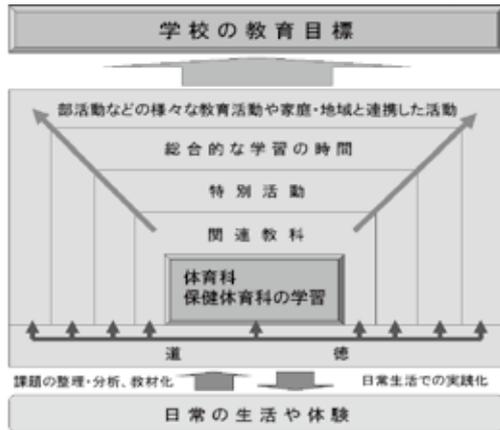


Q4 体力や健康に関する指導は、「学校の教育活動全体を通して」とよく言われますが、具体的にはどのようなことですか？

体育・健康に関する指導、特に体力の向上及び心身の健康の保持増進に関する指導は体育科や保健体育科の時間だけの指導にとどまらず、その他の教科や道徳、特別活動など様々な教育活動の中においてもそれぞれの特質に応じて適切に指導していく必要があるという意味です。

「学校の教育活動全体を通して」とは、右図が示すように、体育・健康に関する指導、特に体力及び心身の健康の保持増進に関する指導は、教科としての体育・保健体育の指導にとどまることなく、他教科や特別活動、道徳など様々な教育内容と深く関連させながら指導していくという意味です。したがって、特別活動の学級活動・ホームルーム活動の指導内容や学校行事はもちろん、総合的な学習の時間や部活動、その他家庭・地域と連携した活動など年間を通して、その関連性をしっかりと捉えて意図的、計画的、組織的に展開していく必要があります。このような意味から、学校全体での「体育に関する全体計画」を立案したり、体力向上に視点を絞った「体力向上に関わる全体の推進計画（体力向上プラン）」を作成したりして、教科としての体育・保健体育の学習を中心に、様々な教育活動と関連を図った指導を展開していくことが大切なのです。

〈 体力や健康に関する指導の全体像 〉

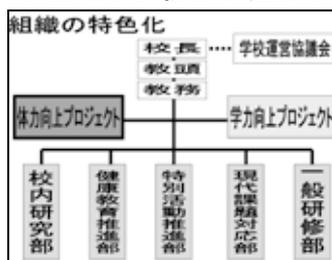


例えば、開校以来26年間「健康教育」を学校経営の中核に据えた特色ある学校づくりに努めている春日市立天神山小学校では、健康教育の一層の充実を図るため、『体力向上プロジェクト』いう新たな組織（下図）を立ち上げ、右のような4つの組織的な取り組みを行いながら、「学校の教育活動全体を通して」体力や健康に関する指導の充実を図っています。

〈 体力向上プロジェクトによる組織的な取り組み 〉



〈 新たな校務分掌組織 〉



Q5 「体育科・保健体育科の学習指導」で体力を高めていくために
配慮しなければならないことを教えてください。

留意点① 各学校期で目指す最適な「動き」を踏まえた授業づくりを心がけましょう。

留意点② 運動の「効果的特性」を踏まえた授業づくりを心がけましょう。

留意点③ 適切な運動量を確保しましょう。

①各学校期で目指す最適な「動き」を踏まえた授業づくりを心がけましょう。

理論編「子どもの発達と体力について」（P 7、8 参照）でも述べているように、子どもたちの体力を高めていくためには、子どもの運動発達の「至適時」を踏まえた授業を構想することが大切です。具体的には、幼稚園期では“多様な動き”づくりを、小学校期では“巧みな動き”づくりを、中学校期では“持続的な動き”づくりを、高等学校期では“力強さとスピーディーな動き”づくりを通して、結果として目指す体力要素を育てていくという考え方に立って、授業づくりを進めましょう。

そのためには、まず、運動教材の分析をしましょう。各学校期で目指す最適な「動き」に結び付きにくい教材は、その教材自体を工夫したり新たな教材を開発したりすることが大切です。次に、子ども自らが主体的に『動き』づくりに取り組もうとする意欲を抱くことができるような運動教材との出会わせ方を工夫しましょう。そして、体力向上に関わる様々な教育活動の場でも生かされるような学び方を、運動遊び（保育）、体育科、保健体育科の学習の中で積み上げていくように努めましょう。

②運動の「効果的特性」を踏まえた授業づくりを心がけましょう。

運動にはそれぞれに特性があります。例えば、子どもにとってどのような楽しさや喜びをもった運動なのかという「機能的特性」や、どうやってその運動が成り立っているのかという「構造的特性」、そして、この運動を通して子どもにどのような能力が身に付くのかという「効果的特性」などがあります。体力を高めていくという立場からは、運動の「効果的特性」を十分に考慮した授業づくりが、特に求められます。上記の最適な「動き」と同様に、この運動によってどのような力が高まるのかという点もしっかりと考慮しながら指導していきましょう。

③適切な運動量を確保しましょう。

体育科・保健体育科の学習で「運動の楽しさ」を味わい、「運動の効果」をしつかりと身につけさせるためには、『運動量の確保』も必要です。

筑波大学 教授 高橋健夫氏の「コーディングシート」による授業分析によると、「よい授業」の条件は、実際に子どもたちが運動を行っている学習場面「運動学習場面」が1単位時間（小45分・中高50分）の約50%を確保することが望ましいということです。どうしても、その他の学習場面（学習指導場面、認知的学習場面、マネージメント場面）などが比率的に大きくなり、十分な運動量が確保できていない授業も少なくありません。いろいろな場の工夫、役割分担の効率化など、様々な支援や活動の工夫を通して、十分な運動量の確保に努めていきましょう。

学 習 指 導 場 面＝教師が説明、演示、指示などを与える場面

認 知 的 学 習 場 面＝児童生徒相互の話し合いやノートなどに記録をする場面

マ ネ ー ジ ム ン ト 場 面＝準備や後片付け、移動、休息など

Q6 「体力を高める運動」の学習指導上の留意点を教えてください。

- 留意点① 運動の必要性や学習の価値を意識させましょう。
- 留意点② 子どもにとって魅力のある教材を開発しましょう。
- 留意点③ 学習の成果を子ども自らが自覚できる手立てを工夫しましょう。
- 留意点④ 積極的に他の学習内容や様々な教育活動と関連させましょう。

①運動の必要性や学習の価値を意識させましょう。

「体力を高めることは、なぜ必要なのでしょうか。」

このことを先生方に尋ねるとききちんとした答えが返ってくるでしょう。しかし、子どもたちは、先生方のような答えをもっているのでしょうか。

「なぜ体力を高めることが大切なのか」を子どもたちの発達段階に応じて、しっかりと意識させて学ばせることが大切です。やみくもに「体力を高めるため」と運動に取り組みせてもあまり効果は上がりません。子どもたちが学ぶに値すると感じるこのできる、あるいは主体的にやってみたいと思える内容や教材などの検討が必要です。

②子どもにとって魅力のある教材を開発しましょう。

「体力を高める運動」は、必要に基づいて行われる運動であるにもかかわらず、トレーニング的に同じ運動を繰り返し行うというケースがよく見られ、子どもたちにとっては、「やらされている」という意識をもつことがよくあります。この意識を変えていくためには、運動することそのものの爽快感を保障することや主体的、意欲的に取り組みたくなる教材づくりが必要です。それは、「できそうでできない」「少し難しそうだけれどやればできそうな気がする」など挑戦的で魅力的な課題設定や学習成果が保障できる活動の工夫が大切でしょう。特に小学校では、運動を「ゲーム化」するなど遊びの要素をたくさん取り入れていくとよいでしょう。また、測定値だけでなく、自分の実感を重視することも大切です。感じていることを言葉に出して友達と交流させたり、発汗や呼吸の状態を観察させたりするなど、自己の体の変化に気付くような働きかけも大切です。

③学習の成果を子ども自らが自覚できる手立てを工夫しましょう。

「体力を高める運動」を子どもたちが主体的に、継続的に進んでいくためには、学習成果を子ども自らが、簡単に、しかもその場で確かめることができる評価方法を工夫していく必要があります。単元の途中で各運動の記録の変化が確認できたり、新体力テストの結果を継続的に記録し（小学校では6年間、中学校、高等学校では3年間）その伸びに着目させたりするなど、常に自己の体の変化に気付かせながら学習を進めていくことが大切です。

④積極的に他の学習内容や様々な教育活動と関連させましょう。

「体力を高める運動」の学習を効果的に進めるためには、特に中学校や高等学校においては、「体育に関する知識」（中学校）や「体育理論」（高等学校）と密接に関連を図ることが効果的です。子どもたちに、体力を高める意義や体力の高め方をしっかりと理解させた上で運動に取り組みせ、その効果を実感できるように努めましょう。言うまでもなく、「体力」は体育科・保健体育科の運動学習場面だけで高めていくものではありません。「Q4」でも述べましたように、様々な教育活動との関連も図りながら学習指導を展開することにより、大きな効果が期待できます。

Q7 子どもたちの体力を高めていく際の留意点を教えてください。

留意点① 自園や自校の子どもたちの実態を把握しましょう。

留意点② 「体力向上プラン」を作成しましょう。

留意点③ 「P-D-C-A」のマネジメントサイクルを通して、診断、改善を加えながら、体力向上の実践を積み上げていきましょう。

①自園や自校の子どもたちの実態を把握しましょう。

子どもたちの体力を高める活動に取り組む以前に、まず行うことは、自分の園や学校の子どもたちがどのような実態にあるのかを把握することが大切です。

新体力テストの実施、分析

- ・ 平均比較
- ・ 総合評価段階別分布 等

アンケート調査

- ・ 対子ども
- ・ 対保護者 等



- 実態と課題の把握

- 重点目標の設定

②「体力向上プラン」を作成しましょう。

保育、体育科・保健体育科の年間指導計画だけでなく、園、学校の教育活動全体を通じて、体力向上を目指して意図的、計画的な指導ができるようにプランを立てることが大切です。

ア 園、学校の教育目標や体力向上に関する重点目標などから、具体的な基本方針や重点項目を設定します。

イ 保育、体育科・保健体育科の教科推進計画（月別配当時数表）を検討します。

- ・ 教材の選定や開発を踏まえた重点指導単元を位置づけ、関連する学習内容（保健、体育に関する知識・体育理論等）との関連性・順序性などを検討します。

ウ 関連する教科や特別活動、総合的な学習の時間、その他の教育活動との関連を考慮します。

エ 家庭・地域と連携する活動を位置づけます。

③「P（計画）－D（実施）－C（診断）－A（改善）」のマネジメントサイクルを通して、診断、改善を加えながら、体力向上の実践を積み上げていきましょう。

以下のような校務分掌を生かしながら、組織的に運営することが大切です。

教務主任、体育主任、保健体育科主任

- ・ 常に実践後に評価し、関係職員と話し合っ、効果があったこと、課題として残された問題点などをまとめておきます。
- ・ 次年度のプラン作成に生かせるように改善策を考えます。

学級担任、教科担任

- ・ 指導したことが本当に効果があったのかデータ収集に努めます。再度新体力テストを行ったり（関連項目のみでも可）アンケートを実施するなど、その成果と課題を明らかにし、教務主任や体育主任と連携しながら、改善策を考えます。

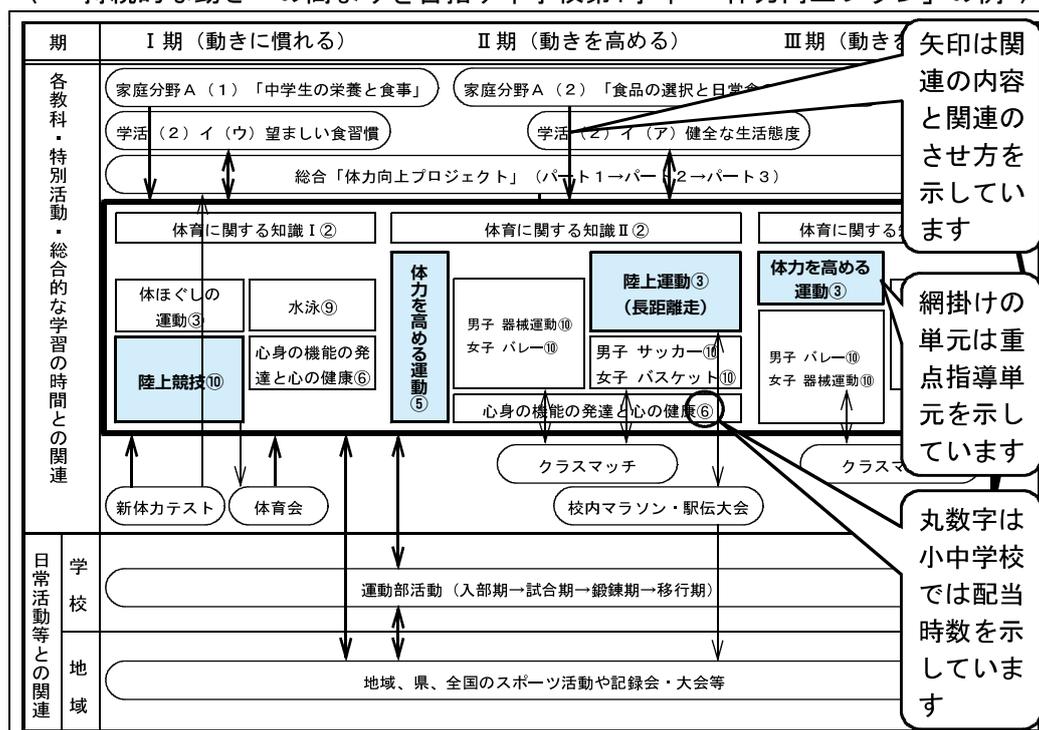
Q8 「体力向上プラン」とは、どのようなものですか？

幼稚園、小学校、中学校、高等学校の学校種ごとに、体力の向上を目指して作成した園や学校全体の「推進計画」のことです。

ここでは、「体力向上プラン」という名称を使っていますが、分かりやすく言うと子どもたちの体力の向上を図るために、運動遊び、体育科、保健体育科を中心に据えその他の教育活動との関連を明らかにした園や学校全体の「推進計画」のことです。

「Q4」でも述べましたように、「体力向上」は学校の教育活動全体を通して適切に行うものです。ですから、体力向上に関わる様々な教育活動の関連性を分かりやすくまとめ構造的に表しておく必要があります。特に、今回の「体力向上プラン」では、運動遊び、体育科、保健体育科の学習を中心に、関連する教科や特別活動、総合的な学習の時間、業前・業間、運動部活動、家庭や地域と連携する活動など、「体力向上」と関係する様々な教育活動を取り上げ、年間を通したそれらの関連性を整理し学校種ごとに作成しています。本来は「学校全体プラン」→「学年プラン」→「学級プラン」とより具体的なプランも必要でしょうが、ここでは「学年プラン」のみを紹介します。

〈“持続的な動き”の高まりを目指す中学校第1学年「体力向上プラン」の例〉



このようなプランを作成、活用することによって、より系統的で関連性をもった学習指導が展開できるようになります。これまで、それぞれの学習が単発的に終わったり系統性を欠いたりするケースがよく見られましたが、このようなプランを作成し、「P-D-C-A」のマネジメントサイクルを繰り返すことによって、「体力向上」の取り組みが内容の濃い系統だった指導になり、より大きな効果が期待できます。

Q9 「体力向上プラン」を作成していくには「どのような手順」を進めていけばよいのでしょうか？

- ①まず、子どもの「体力の実態」や運動発達の「至適時」を踏まえた運動内容や領域の『重点化』を図りましょう。
- ②次に、各学校期で目指す最適な「動き」つくりにつながる『教材の選定』や『教材の開発』を図りましょう。
- ③そして、関連する教科や特別活動、総合的な学習の時間、その他の教育活動との関連を明らかにしましょう。
- ④さらに、家庭や地域と連携する活動を明らかにしましょう。

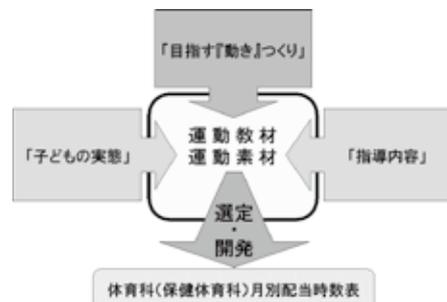
①まず、園や学校の教育目標と子どもの「体力の実態」や運動発達の「至適時」を踏まえて、運動内容あるいは領域の『重点化』を図りましょう。

子どもの体力を上げていくには、継続的な指導はもちろん大切ですが、指導内容の「重点化」を図ることが、その効果をあげる上でまず大切であると考えます。そのためには、右図のような流れで、重点的に取り扱う「運動内容」（小学校）や「領域」（中学校・高等学校）を明らかにする体育・健康に関する推進計画を検討しましょう。



②次に、各学校期で目指す最適な「動き」つくりにつながる『教材の選定』や『教材の開発』を図りましょう。

幼稚園では「多様な動き」つくりを、小学校では「巧みな動き」つくりを、中学校では「持続的な動き」つくりを、高等学校では「力強さとスピーディーな動き」つくりを期待できる運動教材を、右図のように選定、あるいは開発し、保育の長期の指導計画や体育科（保健体育科）月別配当時数表に位置づけていきましょう。



③そして、①、②を通して重点化した単元に関連する教科や特別活動、総合的な学習の時間、その他の教育活動との関連を明らかにしましょう。

子どもたちの体力を高める取り組みは、学校の教育活動全体を通して行っていくものですから、「運動遊び（保育）・体育科・保健体育科」の学習を中心に、重点化した単元と関連する様々な教育活動を内容的に関連させていくことで、その効果がより期待できます。具体的な関連としては、保健分野（中学校）や科目「保健」（高等学校）との関連以外にも、家庭科や学級活動での栄養指導や学校行事での健康安全・体育的行事との関連、運動部活動との関連などが考えられます。

④さらに、家庭や地域と連携する活動を明らかにしましょう。

学校における体力を高める取り組みをより充実させていくには、家庭や地域で積極的にスポーツに取り組んでいる方々との連携を図ることも有効です。例えば、スポーツ集会に保護者チームとして一緒に参加してもらったり、クラブ活動や運動部活動のスタッフとして協力してもらったりすることで、子どもたちの運動に対する関心や意欲を高めたり、より専門的な知識や技能を獲得させたりすることが期待できます。

Q10 体育科・保健体育科以外の「様々な教育活動との関連」とは具体的にどのようなことですか？

具体例① 特別活動と関連させた取り組みを考えてみましょう。

具体例② 総合的な学習の時間と関連させた取り組みを考えてみましょう。

具体例③ 地域のスポーツ関係者との連携を図った取り組みを考えてみましょう。

①特別活動（体育的行事や学級活動・ホームルーム活動）と関連させた取り組み

特別活動の目標は、次の通りです。

「望ましい集団活動を通して、心身の調和のとれた発達と個性の伸長を図るとともに、集団の一員としての自覚を深め、協力してよりよい生活を築こうとする自主的、実践的な態度を育てる。」（小学校学習指導要領より）

以上のように、特別活動では、望ましい集団活動の中で体験的な活動を通して、より自主的、実践的な力を高めていくことができます。体育科・保健体育科で学習した運動の行い方を、日常活動の中でも生かしながら、心身の調和のとれた発達を図るには、この特別活動の諸活動との関連を図ることは不可欠です。特に、健康安全・体育的行事に向けてクラスで練習に取り組んだり、学級活動・HR活動で日常的に実践したりするなど、「運動の実践」という意味から様々な取り組みの工夫が期待できます。

②総合的な学習の時間と関連させた取り組み

総合的な学習の時間のねらいは、次の通りです。

- ・自ら課題を見付け、自ら学び、自ら考え、主体的に判断し、よりよく問題を解決する資質や能力を育てること。
- ・学び方やものの考え方を身に付け、問題の解決や探求活動を主体的、創造的に取り組む態度を育て、自己の生き方を考えることができるようにすること。



以上のようなねらいを達成していくためには、子ども一人一人の興味や関心にそった様々なテーマを設定し、計画的に学習を進めていく必要があります。そのテーマとして「体力や健康」を取り上げ、そのことについて深く学習を行うことが期待できます。学校週5日制が実施され、体育科・保健体育科の学習時間が削減された現在、ぜひ「総合的な学習の時間」の学習を生かして、より主体的に「体力の向上」を図る子どもの育成に努めたいものです。

③地域のスポーツ関係者と連携した取り組み

地域のスポーツ関係者に、「体力向上」に関わる様々な教育活動に積極的に参加してもらうことも、効果的な連携の在り方の一つです。子どもたちが専門的にスポーツに関わっている方と交流をすることによって、より運動に対する関心や意欲を高めたり、より専門的な知識や技能を獲得したりする機会と成り得るからです。

このように学校だけで取り組むのではなく、家庭や地域の方々との連携を図った取り組みの工夫がさらに求められています。

Q11 健康の保持増進、体力の向上には「運動」だけでなく「バランスのよい食事」や「適切な休養」が必要であると言われますが、具体的にはどんな取り組みが考えられるのですか？

具体例① 栄養教諭などの関係職員と連携を図った取り組みを工夫してみましょう。

具体例② 家庭との連携を図った働きかけを工夫してみましょう。

①栄養教諭、養護教諭と連携を図った取り組み

バランスのよい食事

食育基本法が制定された現在、栄養教諭などの関係職員と十分に連携、協力しながら、以下のようにして子どもたちへの個別的な指導や食に関する指導に取り組んでいくことが有効だと考えられます。

- 偏食傾向のある子どもに対しては、偏食が及ぼす健康への影響について個別指導・助言をする
- 肥満傾向のある子どもに対しては、適度な運動とバランスのとれた栄養摂取の必要性について認識させ、肥満解消に向けた指導を行う



休養及び睡眠

保健の学習や学級活動・ホームルーム活動などの中で、養護教諭と連携を図りながら科学的な理解を促し、積極的に自分の生活リズムについて振り返る場面を設けることで、子ども自ら生活をよりよい方向に改善していこうとする意欲や態度を育むことが大切です。学習後の学級通信や保健だよりなどを通して、家庭との連携を図り、十分な休養や睡眠をとれるように働きかけをしていく必要もあると思われます。

②家庭との連携を図った働きかけ

バランスのよい食事

「食事」に関しては、まずは朝食を毎日摂るという習慣付けを図ることが大切です。そのためには、幼児期からの食習慣をより望ましいものにしておく必要があると考えます。

例えば、篠栗町立篠栗幼稚園では、下の写真のように、学識経験者を招聘しての保護者会を開催するなどの取り組みを通して、家庭との連携を図っています。

〈保護者会の様子〉



〈保護者へのお知らせ〉

平成 18 年 4 月 13 日
篠栗幼稚園
園長 野嶋 正弘

「子どもの食事と運動」に関する講演会のお知らせ

新緑の候、皆様にはご挨拶のことと存じます。
今、新聞やテレビ等で、子どもの食生活の乱れや運動不足が大きく報じられているように、子どもの身体には様々な異変が起こっているといわれています。
そこで、本年度園庭幼稚園では、九州大学健康科学センターと《幼児の食生活及び運動の実態調査とその改善プログラムの開発》を行っています。この研究の目的は、幼児の発育発達と食習慣及び運動習慣の実態調査を行い運動・栄養指導によって親子の身体状態の課題を改善していこうというものです。
つきましては、このたび九州大学の園田先生をお迎えして現代の子どもに起こっている健康問題とそれに対する取り組みについて内容を下記のとおり講演会を開催いたします。お忙しいとは存じますが、ご参加の程よろしくお願いたします。

記

1. 日時 平成 18 年 4 月 19 日(木) 9 時 30 分～11 時 15 分(予定)
2. 場所 本園講義室
3. テーマ 「今、子どものからだがいまいち」
4. 講師 九州大学健康科学センター 健康科学第一部門
園 田 真 先生

※ 参加人数を把握したいので、参加・不参加、託児の希望を下記にご記入の上、4 月 17 日(水)までに担任に提出してください。
※ 託児はボランティアの皆さんにさせていただきます。
※ 駐車場として、運動場を開放しますのでご利用ください。

さ り と り

クラス()組 名前()

参加 不参加 どちらかに○を付けてください。

託児の申込み
お子さんの名前 () (歳)

Q12 「トレーニングの原則」という言葉をよく聞きますが 具体的にはどのようなことですか？

「トレーニングの原則」とは、トレーニングをより効果的なものにするために守るべき基本原則のことです。その原則を念頭に置いて指導すれば、より大きなトレーニング効果が期待できます。

オーバーロード（過負荷）の原則

体力を高めていくためには、楽なことをたくさんやってもあまり効果は期待できません。「ややきつい」くらいの運動を行うととても効果的です。

漸進性の原則

「過負荷の原則」が大切だといって、大きな負荷をかけて運動したら、けがの原因にもなります。また逆に、同じ負荷をずっと続けていたら「維持」はできても「向上」は期待できません。現在の力に合わせ、軽い運動から少しずつ負荷を大きくしていくことが大切です。

個別性の原則

「体力向上」というと、みんなで同じ運動を同じ負荷で一斉に取り組んでいる光景を目にすることもありますが、しかし、十人いれば十通りのよさや課題があり、一人一人取り組むべき運動の内容や負荷のかけ方が違います。新体力テストのそれぞれの結果などから、個に応じた取り組みが不可欠です。

反復性の原則

何事も「三日坊主」では高まるものも高まりません。最低でも週に2～3日繰り返し、一定期間継続して取り組むことが肝要です。

全面性の原則

心身の機能が調和を保って全面的に高められるようにすることが大切です。そこで自己の体力の現状や適時性を考慮し、身体全体、または各体力要素をバランスよく鍛えていくことが必要です。

意識性の原則

トレーニングを行う際、やみくもにやっても大きな効果は期待できません。ねらいを理解し、目的をしっかりと持って行うこと、さらに体の健康状態やトレーニングの成果などをしっかりと意識しながら行うことが大切です。

Q13 最近「コーディネーショントレーニング」という言葉をよく聞きますが、どのようなトレーニングなのでしょう？

コーディネーショントレーニングとは、動きづくりに関係のある神経系と筋肉の連動性を高め、身体をコントロールする能力を高めようとする、情報系あるいは神経系、感覚器のトレーニングのことです。神経系や感覚器の機能は専門的なスポーツ技術の習得や向上に欠かせない要因であり、コーディネーション能力は、この専門技術を具体化するための前提条件（レディネス）と言えます。

コーディネーション能力の発達について

神経系や感覚器の機能は身体の発育に比べると早い時期に完成されると言われています。この神経系の発達が著しい低年齢期に、幅広く様々な動きのトレーニングをすることによって、運動を行う回路がより精密に作られ、その精密な運動回路が将来の複雑で高度な技術習得に大きく役立つようになります。このように、コーディネーション能力は、動きやパフォーマンスを合理的、効率的に発揮していくためには大切な能力です。この意味でコーディネーション能力は、10歳前後の児童期までに最もトレーニングされるべきであると言われています。具体的なトレーニングとしては、リズムジャンプやツーボールドリブル、鬼遊びなど様々な運動が考えられます。

コーディネーション能力の構成要素について

コーディネーション能力を構成するものは、以下の7つの能力です。実際の運動はこれらの能力が一つ一つ単独に機能するのではなく、複数が組み合わせられて機能し、実施されています。

定 位 ……動いている相手・味方・ボールなどと、自分との関係を把握する能力

識 別 ……ボールやラケット操作など、目・足・手の協調をスムーズに行う能力（分化能力）

バランス ……身体のバランスの維持や崩れを回復させる能力

反 応 ……ある情報に対し、素早く反応し適切に対応する能力

連 結 ……身体の部位を、タイミング良く無駄なく同調させる能力

変 換 ……状況の変化に対して、動作を切り替える能力

リズム ……リズムをつくり出し、タイミングをつかむ能力



Q14 「スタビリティートレーニング」とは、具体的にどのようなトレーニングなのでしょう？

スタビリティートレーニングとは、自己の体重を負荷として一定の姿勢や動作を意識的にコントロールすることにより、「バランス能力」や「身のこなし」を高めるための抗重力トレーニングのことです。

スタビリティートレーニングの目的と特色について

動作中の頭や体幹、四肢の位置や状態を素早く把握して、神経と筋肉の協調性機能で姿勢や動作を調節し、バランスをうまく維持・回復する能力を高めるトレーニング法と言えます。大筋群の強化を目的とするウエートトレーニングに対して、スタビリティートレーニングの目的は、神経と筋肉の協調性を促進する刺激を与えることにあるとも言えるでしょう。

スタビリティートレーニングは、自己の体重を負荷とすることから、基本的には特別な器具を必要としないところに、その特色があります。もちろん、最近普及しているバランスボールなどを利用することも可能です。また、パートナーがいれば、正しい姿勢や動作をサポートしたり、人為的に抵抗をかけたたりすることも可能です。

スタビリティートレーニングの姿勢や動作、種類について

○スタビリティートレーニングには以下の4つの基本姿勢があります。

伏臥（プローン・ポジション）

側臥（ラテラル・ポジション）

仰臥（スパイン・ポジション）

立位（スタンディング・ポジション）

○スタビリティートレーニングには以下の7つの基本動作があります。

伸展（エクステンション）

後方への過伸展（ハイパーエクステンション）

屈曲（フレクション）

側方への屈曲（ラテラルフレクション）

内転（アダクション）

回旋（ローテーション）

外転（アブダクション）



○スタビリティートレーニングには大きく分けると以下の4つの種類があります。

スタティック・エクササイズ

バリスティック・エクササイズ

基本姿勢であるスタートポジションから始めて一定のポジションで静止するエクササイズの総称です。

反動や弾みをつけることによって、動作づくりや動的な関節可動域を広げる目的をもったエクササイズの総称です。

ダイナミック・エクササイズ

レジスティブ・エクササイズ

スタートポジションから一定のスピードで動作を反復するエクササイズの総称です。

パートナーが抵抗を与えるエクササイズの総称です。

第Ⅳ章

資料編

平成17年度に体育研究所が福岡県内の幼稚園、小学校、中学校、高等学校にアンケート調査した「体力向上に関する園、学校での取り組み」の結果について

『体力向上』に関する調査研究」アンケート調査報告

福岡県体育研究所では、現在の子どもたちの体力低下に関する問題を強く受け止め、平成17年度から「『体力向上』に関する調査研究」に取り組み始めました。

初年度は、本県の園・学校における「体力向上」の取り組みの現状や課題を把握することからはじめ、平成17年12月～平成18年1月に県下の幼稚園、小学校、中学校、高等学校に、「園・学校での取り組み状況と教師の意識」についてのアンケート調査を行いました。

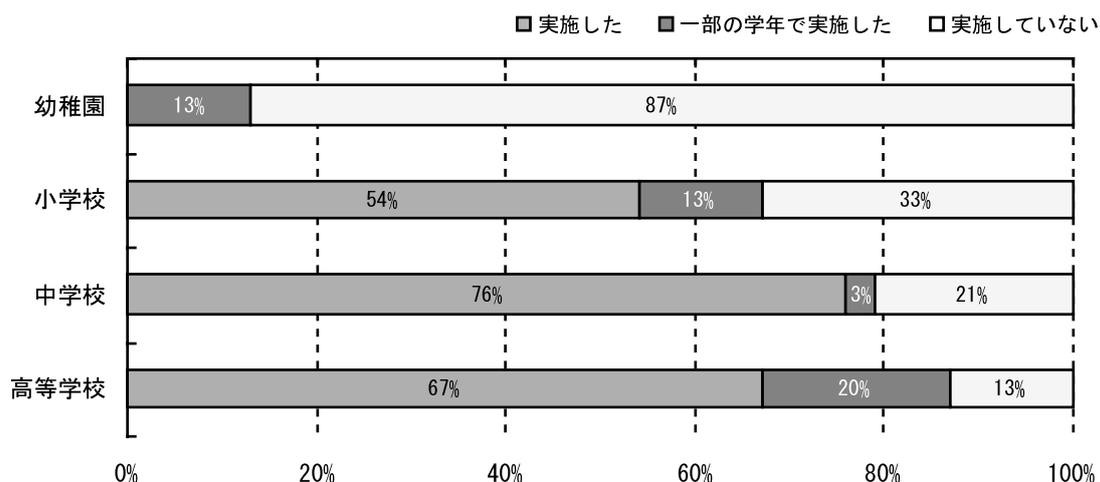
◆ 調査幼稚園・学校数について

学校種	園・学校数	教師数
幼稚園 (県内の公立幼稚園)	15園／全70園	15名 (園長もしくは主任)
小学校 (県内の公立小学校)	76校／全764校	228名 (各学校 低・中・高より1名ずつ)
中学校 (県内の公立中学校)	34校／全345校	34名 (保健体育科教師)
高等学校 (県内の県立高校)	30校／全105校	30名 (保健体育科教師)

◆ 調査報告（抜粋）

○ 新体力テストの実施状況

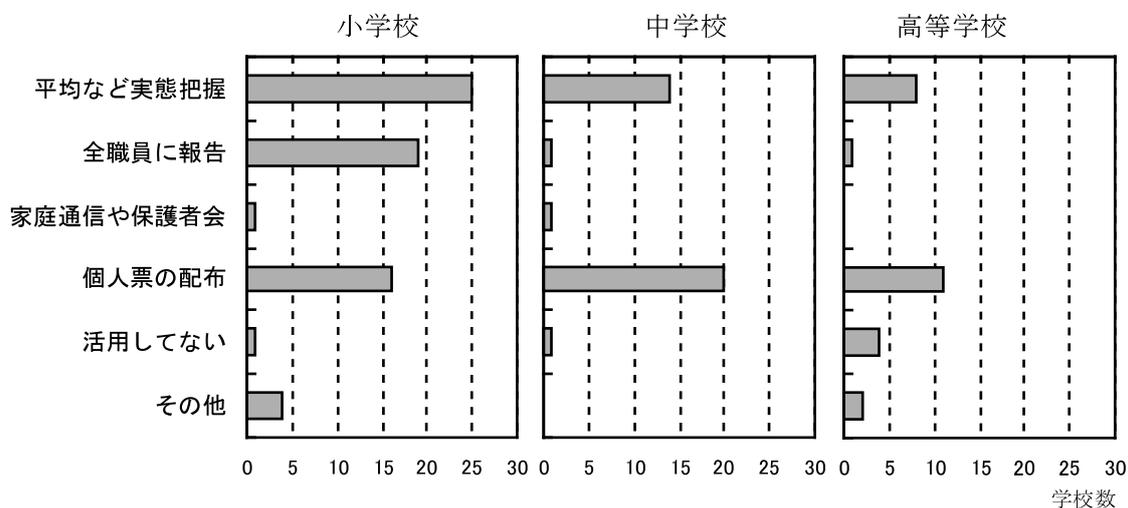
あなたの学校では、本年度「新体力テスト（幼稚園は幼児対象の体力テスト）」を実施しましたか。



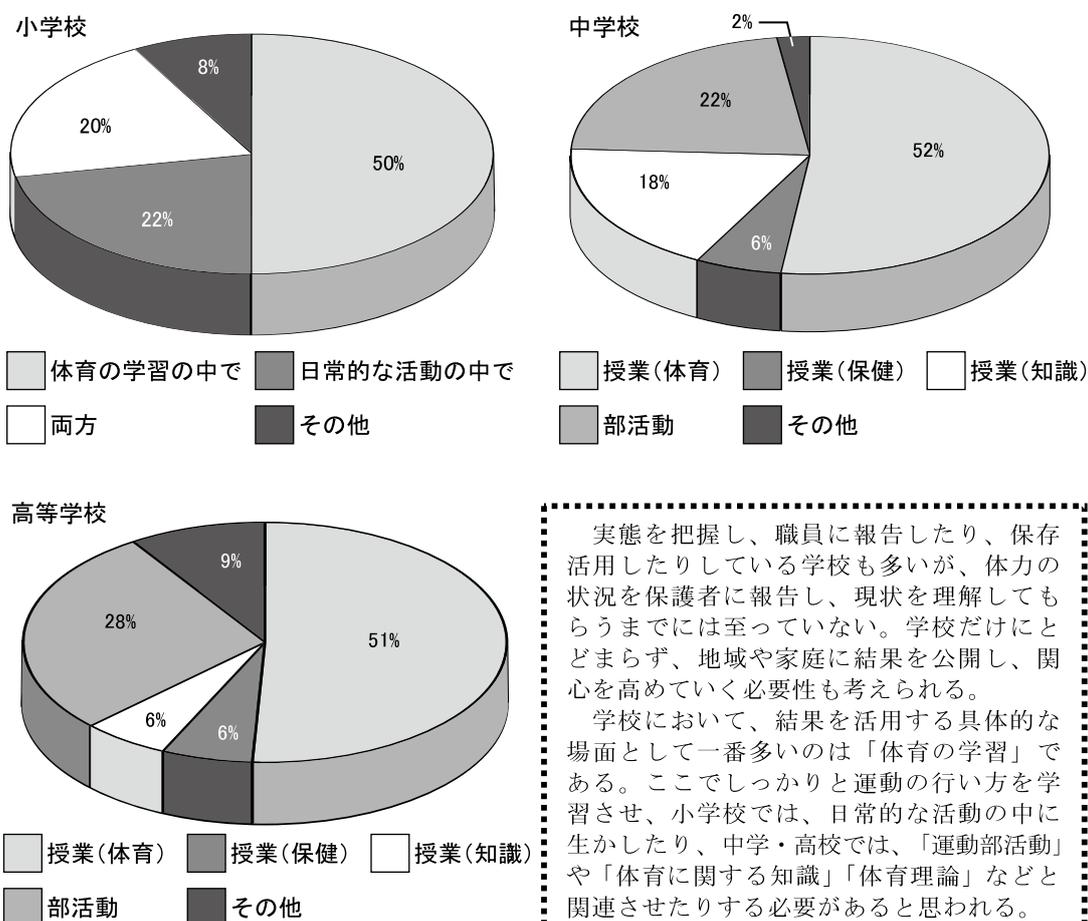
幼稚園に関しては、「新体力テスト」の対象でないため、実施している園は少ない。今回のアンケート調査を行った小学校、中学校、高等学校の実施率は、それぞれ、67%、79%、87%であった。小、中、高どの校種も、約7割以上が実施しているが、「実施していない」学校もある。小、中、高に関しては、100%実施を目指す必要がある。

○ 新体力テスト結果分析の活用

学校では、新体力テストの結果分析をどのように活用していますか。
 (複数回答可 結果分析をしていると答えた学校のみ回答)



先生は、新体力テストの結果分析をどのように活用していますか。
 (実施した結果を活用していると答えた先生のみ回答)



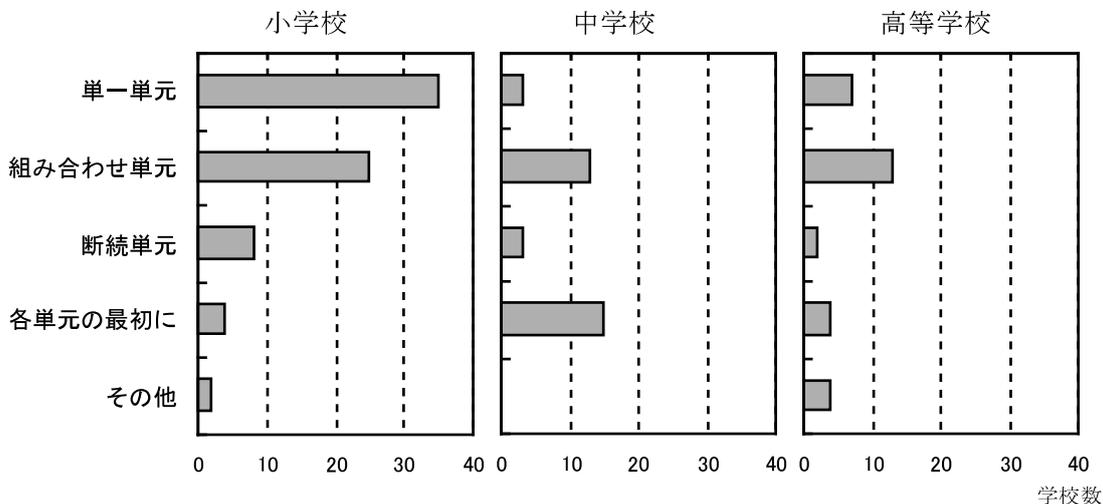
実態を把握し、職員に報告したり、保存活用したりしている学校も多いが、体力の状況を保護者に報告し、現状を理解してもらうまでには至っていない。学校だけにとどまらず、地域や家庭に結果を公開し、関心を高めていく必要性も考えられる。

学校において、結果を活用する具体的な場面として一番多いのは「体育の学習」である。ここでしっかりと運動の行い方を学習させ、小学校では、日常的な活動の中に生かしたり、中学・高校では、「運動部活動」や「体育に関する知識」「体育理論」などと関連させたりする必要があると思われる。

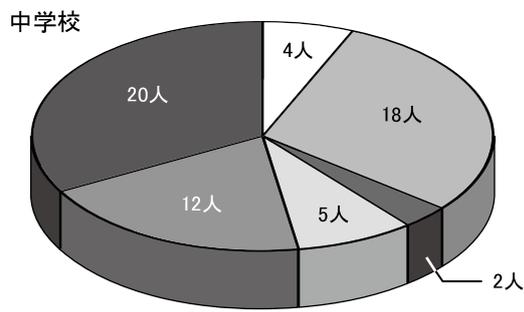
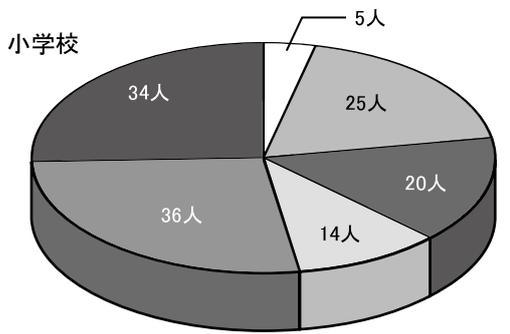
資料

○ 体育の学習指導について

あなたの学校では、「体力を高める運動（体づくり運動）」の単元をどのように年間指導計画に位置づけていますか。

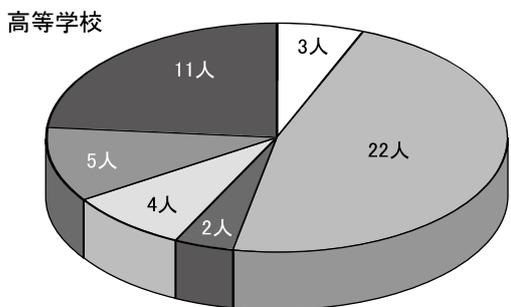


「体力を高める運動（体づくり運動）」では、どのような内容を重点的に取り組みましたか。（特にあてはまるものを2つ以内）



- スピードを高める運動
- 筋力を高める運動
- 素早い動きを高める運動
- 巧みな動きを高める運動
- 柔軟性を高める運動
- 持久力を高める運動

- スピードを高める運動
- 筋力を高める運動
- 素早い動きを高める運動
- 巧みな動きを高める運動
- 柔軟性を高める運動
- 持久力を高める運動



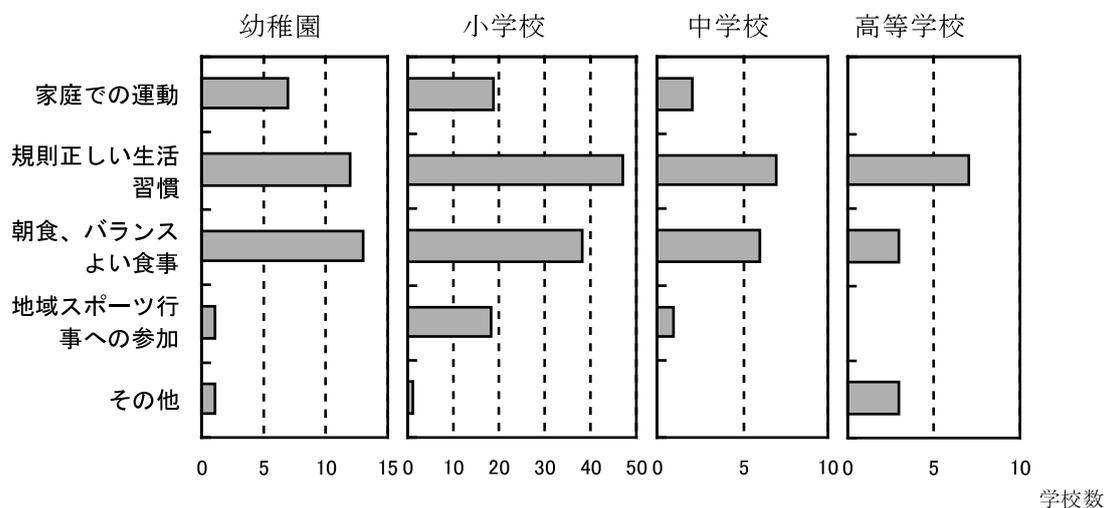
- スピードを高める運動
- 筋力を高める運動
- 素早い動きを高める運動
- 巧みな動きを高める運動
- 柔軟性を高める運動
- 持久力を高める運動

「体力を高める運動」の年間指導計画への位置づけについては、小学校では「単一単元」、中学校、高等学校では他の領域との「組み合わせ単元」として、また中学校では「各単元の最初に」帯で実施している場合が多く見られる。関連の深い「体ほぐしの運動」ともあわせ、どのように位置づけるかをさらに検討する必要がある。

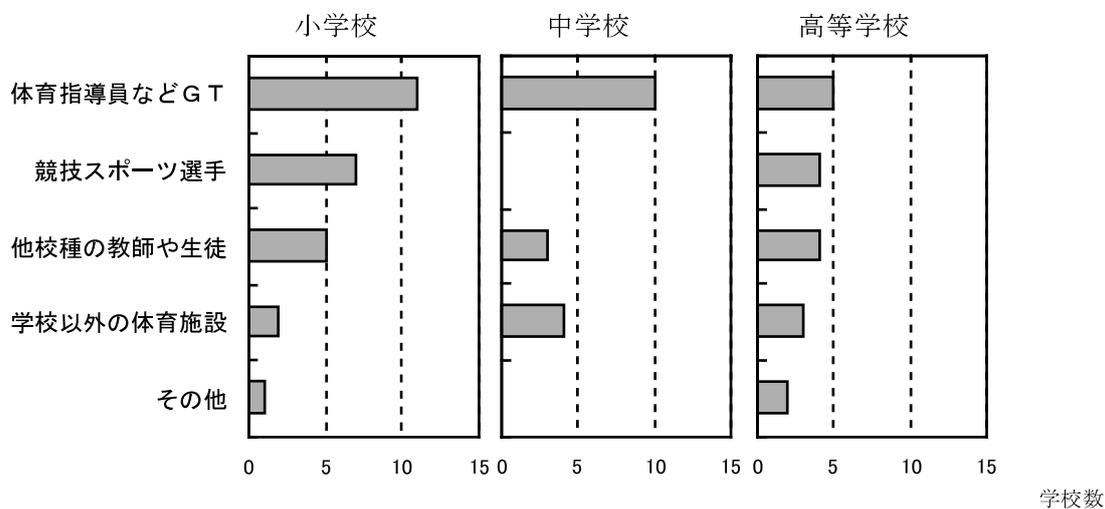
また、重点的に取り組んだ内容としては、全体的に「筋力を高める運動」が多い。反対に、「スピード、素早い動き、巧みな動き」については低いようである。子どもの発達段階を考えた学校種での重点化を図る必要があると思われる。

○ 保護者や地域との連携について

保護者に対して、「体力向上」のために、どんな働きかけをしていますか。
(複数回答可 「している」と答えた学校のみ回答)



地域のスポーツ関係者と連携しての活動などがありますか。
(複数回答可 「ある」と答えた学校のみ回答)



保護者に対する働きかけについては、〔幼稚園・小学校〕と〔中学校・高等学校〕で明らかに大きな差が出ている。幼稚園・小学校では、子どもの発達段階から、保護者への働きかけが盛んに行われている。中学校・高等学校では、特に、食生活や生活習慣の乱れが多く見られるようになる時期であるため、保護者への働きかけも、今後、さらに必要ではないだろうか。

地域スポーツ関係者との連携では、まだ、活発には行われていないようであるが、「ある」と答えた学校では、体育指導員や競技スポーツ選手をG Tとして招いての活動が行われている。運動に対する関心や意欲を高めるためには、そのような外部指導者や他校種との交流を図った学習が、さらに求められる。

引用・参考文献

- ・「幼稚園教育要領解説」 文部省 平成11年 6月
- ・「小学校学習指導要領解説 体育編」 文部省 平成11年 5月
- ・「小学校学習指導要領解説 家庭科編」 文部省 平成11年 5月
- ・「小学校学習指導要領解説 特別活動編」 文部省 平成11年 5月
- ・「中学校学習指導要領（平成10年12月）解説 保健体育編」 文部省 平成11年 9月
- ・「中学校学習指導要領解説 特別活動編」 文部省 平成11年 9月
- ・「高等学校学習指導要領解説 保健体育編 体育編」 文部省 平成11年 9月
- ・「高等学校学習指導要領解説 特別活動編」 文部省 平成11年12月
- ・「高等学校新学習指導要領の解説 保健体育」 本村清人 戸田芳雄 編著
学事出版 平成12年 7月
- ・「幼稚園教育指導資料第1集 指導計画の作成と保育の展開」 文部省 平成 3年 9月
- ・「幼稚園教育指導資料第3集 幼児理解と評価」 文部科学省 平成16年 9月
- ・「新体力テスト 有意義な活用のために」 文部省 平成12年 4月
- ・「学校体育実技指導資料 第7集 体づくり運動－授業の考え方と進め方－」
文部省 平成12年 3月
- ・「平成17年度 体力・運動能力調査報告書」 文部科学省 平成18年10月
- ・「小学校用 新しい保健」 東京書籍 平成13年 1月
- ・「中学保健体育」 学習研究社 平成 4年 1月
- ・「中学体育実技」（福岡県版） 学習研究社 平成16年 4月
- ・「現代保健体育」 大修館書店 平成15年 4月
- ・「子どもの体力向上のための総合的な方策について（答申）」 中央教育審議会 平成14年 9月
- ・「これまでの審議の状況－すべての子どもたちが身に付けているべきミニマムとは？－」
中央教育審議会 健やかな体を育む教育の在り方に関する専門部会 平成17年 7月
- ・「重点課題研究指定・委嘱校の研究をふまえたこれからの教育課題への対応」 vol. 6
福岡県教育委員会 平成18年 3月
- ・「平成17年度 児童生徒体力・運動能力調査報告書」 福岡県教育委員会 平成18年 3月
- ・「運動とスポーツの生理学」 北川 薫 著 市村出版 平成13年 4月
- ・「健康運動プログラムの基礎～陸上運動と水中運動からの科学的アプローチ～」
北川 薫 編著 市村出版 平成17年 6月
- ・「保健実用書シリーズ 運動遊び120」 近藤充夫 監修 岩崎洋子 著
チャイルド本社 平成17年 2月
- ・「すこやかな子どもの心と体を育む運動遊び」 井上勝子 編著 建帛社 平成18年 4月
- ・「体育授業を変えるコーディネーション運動65選－心と体の統合的・科学的指導法－」
東根 明人 監修 明治図書 平成19年 1月
- ・「どの子どものびる運動神経 小学生編」 白石 豊 川本和久 吉田貴史 著
かもがわ出版 平成15年 8月
- ・「ボディバランスを獲得するスタビライゼーション」
小林敬和 編著 山海堂 平成16年12月
- ・「新しい体育授業の運動学 子どもができる喜びを味わう運動学習に向けて」
三木四郎 著 明和出版 平成17年 3月
- ・「体育授業を観察評価する 授業改善のためのオーセンティック・アセスメント」
高橋健夫 編著 明和出版 平成15年10月
- ・「『指導と評価の一体化』を図る体育学習の展開－基礎・基本が身についた児童生徒の姿を目指して－」
福岡県体育研究所 平成15年 3月
- ・「平成18年度 福岡県体育研究所専門研修『基本の運動・体づくり運動』講座資料」
赤松 喜久 平成18年 6月
- ・「平成18年度 福岡県体育研究所専門研修『バスケットボール』講座資料」
加藤 敏弘 平成18年 9月

※ 本書で使用しているイラストは「ジャストシステム」によるものです。

研究組織

〈 調査研究委員 〉

平成十七年度	福岡教育大学	相部 保美	教授
	九州大学健康科学センター	堀田 昇	助教授
	篠栗町立幼稚園	郡嶋 正弘	園長
	県教育庁教育振興部スポーツ健康課	石本 月洋	指導主事
	県立スポーツ科学情報センター	小松 佐歳	スポーツ主事
	飯塚市立飯塚東小学校	松尾 史朗	教諭
	大野城市立大野南小学校	福島 隆幸	教諭
	福岡市立高宮中学校	柴崎 泰寿	教諭
	県立福岡講倫館高等学校	山本 秀史	教諭
	福岡教育大学	相部 保美	教授
九州大学健康科学センター	堀田 昇	助教授 (平成18年9月御逝去)	
平成十八年度	中村学園大学	田中 浩子	教授
	篠栗町教育委員会	郡嶋 正弘	教育長
	県教育庁教育振興部スポーツ健康課	藤田 弘美	指導主事
	県立スポーツ科学情報センター	小松 佐歳	スポーツ主事
	大牟田市立高取小学校	古賀 信弘	教諭
	大野城市立御笠の森小学校	福島 隆幸	教諭
	粕屋町立粕屋中学校	佐藤 正男	教諭
	福岡市立高宮中学校	柴崎 泰寿	教諭
	県立小倉東高等学校	小野原英樹	教諭
	県立朝倉東高等学校	幾竹 浩子	教諭

〈 調査研究協力者 〉

平成十八年度	中村学園大学附属苓岐幼稚園	片山 瞳	教諭
	篠栗町立篠栗幼稚園	梅村 順子	教諭
	大牟田市立白川小学校	高口 直喜	教諭
	大木町立木佐木小学校	松延 聡	教諭
	春日市立春日野小学校	深川 哲也	教諭
	嘉麻市立大隈小学校	田淵 敬三	教諭
	宇美町立宇美南中学校	石田 英治	教諭
	筑紫野市立天拝中学校	寺岡 美雪	教諭
	県立新宮高等学校	長通 亜矢	教諭
	公立古賀高等学校	米原 光章	教諭
	県立八幡南高等学校	野村 高広	教諭

〈 資料提供校 〉

篠栗町立篠栗幼稚園	春日市立天神山小学校
-----------	------------

〈 福岡県体育研究所 編集委員 〉

平成十七年度	吉田 英治	所長
	岡本 悦子	次長
	岩本 克也	総括指導主事
	松田 広	指導主事
	橋本真理子	指導主事
	古賀 信弘	研修主事
	佐藤 正男	研修主事
	田淵 敬三	長期派遣研修員
	矢野千加史	長期派遣研修員
	大庭 晃一	長期派遣研修員
櫻木 清隆	長期派遣研修員	
平成十八年度	柳 昭博	所長
	岡本 悦子	次長
	橋本真理子	総括指導主事
	松田 広	指導主事
	塩崎 健司	指導主事
	陶山 嘉一	研修主事
	矢野千加史	研修主事
	安藤 研策	長期派遣研修員
山口 浩史	長期派遣研修員	
甲斐田 修	長期派遣研修員	

平成17・18年度 福岡県体育研究所調査研究報告書
子どもの「体力向上」を図る教育活動の考え方・進め方
～幼・小・中・高の発達段階に応じた「動き」づくりを通して～

平成19年3月発行

(非売品)

編集・発行 **福岡県体育研究所**
〒816-0052
福岡市博多区東平尾公園2丁目1番の4号
(福岡県立スポーツ科学情報センター内)
TEL 092-611-0220 FAX 092-611-1747
E-mail : taiikukenyuusyo@pref.fukuoka.lg.jp

印刷所 洵上印刷株式会社

福岡県行政資料

分類番号 iA	所属コード 2124100
登録年度 18	登録番号 3