

# 目 次

I	はじめに .....	1
1	これからの時代に必要な力	
2	2020年「教育改革」に向けて	
II	研究の実際 .....	2
1	体育科における「主体的・対話的で深い学び」とは	
2	塩谷地区小教研体育部研修会における研究発表より	
(1)	これからの学びの姿	
(2)	体育科に置き換える	
(3)	研究の視点	
(4)	研究の方向性	
(5)	実践事例集の前書きから	
(6)	研究授業	
(7)	成果と課題	
3	集団競技によるアクティブラーニング実践(個人研究)	
(1)	研究授業	
(2)	成果と課題	
III	考 察 .....	12

## 参考・引用文献

## 参考資料

## 体育科の授業における『主体的・対話的で深い学び』の実現を目指して

提案者 さくら市立押上小学校教諭 斎藤 厚

### I はじめに

#### 1 これからの時代に必要な力

米デューク大学の研究者であるキャシー・デビッドソンが、2011年8月にニューヨークタイムズ紙のインタビューで次のように語った。

2011年度にアメリカの小学校に入学した子供たちの65%は、大学卒業時に今は存在していない職業に就くだろう。

2011年に小学校に入学した子供たちが大学を卒業するのは2027年。65%という数字は米国を対象とした予測であり、日本でも同じようになるのかは不明ではある。しかしながら、既存の職業のいくつかが無くなり、それらに変わる新たな職種が生まれるという話は、あり得ない話ではなく、いよいよ現実味を帯びてきている。

このような予測がされた背景には、A I（人工知能）の進歩に代表される技術革新と急速に進むグローバル化がある。また、超高齢化社会の到来や、労働者不足なども加わり、一言でいえば「予測困難な時代がやってくる」ということでもある。

その予測困難な時代に必要とされる力についても、「予測」されている。

- ①知識や情報を活用する力
- ②未知の問題に対応する力
- ③異質な者と協力して成果を生み出す力

「知識や情報を活用する」という部分は、旧来の学習にありがちな「知識や情報を得る」といった知識偏重型からの脱却を表す。知識や情報を得ることがたやすくなる時代においては、それを効果的に活用する力がさらに重要になってくるということである。

「未知の問題に対応する」ということは、予測困難な時代の到来においては、最も重要な力だと思える。柔軟な発想、粘り強く問題に取り組む根気強さ、主体的に問題に取り組む意欲などに加えて、旺盛な好奇心も必要になってくるだろう。

「異質な者と協力して」という部分は、グローバル化がより一層進むことで、日本人以外の外国人とも協力する必要性が増すことも示唆している。栃木県であってもすでにインターネットで世界とつながっているわけなので、決して他人事ではない。また、予測困難な時代を生き抜くのに、個人の力では限界があるので、それぞれの良さをもちより、個性を生かしたチーム力が必要になってくる。そこで役立つのは、間違いなく高いコミュニケーション能力や的確な状況判断力だと思う。

## 2 2020年「教育改革」に向けて

上記で述べたように、予測困難な時代を迎えるにあたって、戦後最大とも称される「教育改革」が行われようとしている。文部科学省は、新しい学力観について次のように述べている。

グローバル化の進展や人工知能技術をはじめとする技術革新などに伴い、社会構造も急速に、かつ大きく変革しており、予見の困難な時代の中で新たな価値を創造していく力を育てることが必要です。

このためには、「学力の3要素」（1.知識・技能、2.思考力・判断力・表現力、3.主体性をもって多様な人々と協働して学ぶ態度）を育成・評価することが重要（略）  
（文部科学省ホームページより）

そして、上記の新しい学力を身に付けるために求められるのが、「自ら学ぶ」とこととされている。それを受ける形で新たな学習指導要領には、「何を学ぶか」「何ができるようになるか」とともに「どのように学ぶか」という指針が明示されている。それが、「アクティブラーニング」である。その後文部科学省が「主体的・対話的で深い学び」と「改題」したが、そこには次に示す三つの視点が集約されている。

### 「主体的・対話的で深い学び」（アクティブラーニング）について

「主体的な学び」とは、学ぶことに興味関心をもち、見通しをもって粘り強く取り組み、学習活動を振り返りつつ次につなげていくこと。

「対話的な学び」は、教師が一方的に教えるだけでなく、児童が先生や他の児童あるいは地域の人達などとの対話や協働などを通じて理解を深め、思考力を高めていくこと。

「深い学び」は、習得・活用・発見という学びの過程の中で、問題を見出して解決策を考えたり、思いや考えをもとに創造したりする力を養うこと。

## II 研究の実際

### 1 体育科における「主体的・対話的で深い学び」とは

筑波大学附属小学校の平川譲教諭は、著書『体育授業に大切な3つの力』（東洋館出版社）の中で、次のように述べている。

新学習指導要領では実現すべき学びの様相として、「主体的・対話的で深い学び」が掲げられました。これを実現するには、現場で子どもと対峙する我々教師の授業力が鍵になることは言うまでもありません。一方で、我々教師は、「主体的」「対話的」「深い学び」の三つの文言に引きずられすぎることなく、各教科等で身に付け、高めさせるべき力を一人ひとりの子どもに保障することを主眼に、日々の実践を積み重ねなければなりません。換言すれば各教科等の本質を大切にすることです。

体育科のそれは、「運動感覚・技能」を身に付けさせることです。これをねらいの主軸として、「主体的・対話的で深い学び」の実現を目指すのが最善の策と言えます。

平川氏の「体育科の本質が運動感覚・技能を身に付けさせることにある」という考えは、後に出てくるさくら市小教研体育部の研究理念と重なる部分が多く、改めて体育科における「主体的・対話的で深い学び」の目指す方向性が明確になった。

次に、体育科の目指す「主体的・対話的で深い学び」を3つの視点で考え、より具体的に整理した。以下に示す。

### 「主体的な学び」

- ・「なりたい自分」をイメージして学習に取り組む姿
  - 今取り組んでいる教材でなりたい自分
  - 今日の授業でなりたい自分
  - 将来、なりたい自分
- ・子供一人ひとりが確実に自分の感覚・技能を高め、自分も「できそう、できる」という思いをもって運動学習に取り組むこと
  - 「自分の運動経験からしてできそうだ」
  - 「似た運動の経験がある」
  - 「あの子ができるなら、自分もできるかもしれない」
  - 「仲間のお手伝いができる」

### 「対話的」

- ・仲間との対話
- ・教師との対話
- ・自分との対話
- ・用具との対話
- ・運動教材、スポーツ文化との対話 など
  - 最も重要で、様々な面で効果が高いのは、仲間との対話
  - 子供同士の相互補助、身体接触を通しての補助は他教科には見られない対話

### 「深い学び」

- ・運動ができるようになるための思考、成功するための思考
  - 繰り返しの練習
  - 何がポイントなのかという意識
  - 与えられた知識（掲示資料や学習カードに始めから書いてあるような）でなく、思考場面を経て得た知識

本研究では、上記の3つの視点に立って、「主体的・対話的で深い学び」（アクティブラーニング）を体育科の授業で実現させるための授業実践を行い、検証していく。

## 2 塩谷地区小教研体育部研修会における研究発表より

仮説1 技能を高めることを目標に試行錯誤させることが、アクティブラーニングにつながっていくのではないか。

※ 平成30年度さくら市小教研体育部会で以下のような共同研究を行った。

### (1) これからの学びの姿

これから必要とされる力（PISA調査、改正学校教育法より）

- ①初めて出会う問題に立ち向かえる力
- ②知識・情報を対話的に活用できる力
- ③チームで学習し、創造し、成果を挙げる力

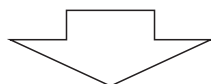
上記を踏まえた学習指導要領の改訂

- ・「知識・技能」へ
- ・「思考力・判断力・表現力等」へ
- ・「学びに向かう力・人間性等」へ

新学習指導要領に盛りこまれた思想

- ①教科よりも上に能力像を初めて示した、ある意味で「教科は道具だ」と宣言した。
- ②教科を超え、教科をつないで、「能力育成」のプログラムを実現せよ。

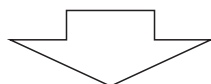
※ 宇都宮大学 松本敏教授（H30ネクストステージ研修より）



### (2) 体育科に置き換える

体育科においては、

- ①体育科としての最大の目標は、「指導要領で示されているすべての技能を児童に身に付けさせる」、「身に付けた技能をさらに向上させる」ことにある。【不易】
- ②授業の中で学んだことや経験したこと（学び方も含む）が、体育の枠を超えて活用されていくように指導していく必要がある。【流行】



### (3) 研究の視点

基本的な動きや技能を確実に身に付けさせるようにする。

- ①各種の運動の基本的な動きや技能を、解決すべき課題と関連付けながら、確実に身に付けさせる。
- ②運動の特性に応じた課題やその解決方法に関する知識及び技能を、状況に応じて既存の知識と関連付けることで、様々な場面で活用できるようにさせる。  
→主体的・対話的で深い学び（アクティブラーニング）も取り入れながら

#### (4) 研究の方向性

地区小教研体育の研究主題

『自ら課題を見付け、体力づくりに励む児童の育成』



さくら市小教研体育の研究主題

『技能を高めるためのアクティブラーニング実践』

研究内容

- ①『技能を高めるためのアクティブラーニング実践集』を作る。
- ②上記の実践に関連した研究授業を行う。

#### 補 足

アクティブラーニングについてですが、単なる話し合い活動ではなく、本研究では、児童が「もっとうまくなりたい」と学ぶ意欲が高まり、「どうやったらうまくできるか」と試行錯誤を行う状態を指します。「自分で課題を見付けている」「自ら学び、主体的に判断し、行動している」「より良く問題を解決しようとしている」等、児童が意欲的に体育の授業に取り組んでいる姿をイメージしてみましょう。そこには、効果的な手立てや発問、場の設定などがあるはずです。ぜひ御自身の実践を振り返ってみて、まずはさくら市部員で情報共有をしていきましょう。

#### (5) 実践事例集の前書きから

小教研さくら市体育部会では、第1回会議の際に、新学習指導要領の改訂のポイントを確認し、以下のとおり整理した。

改訂のキーワード

見方・考え方

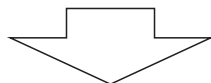
自己の適性等に応じた

自己の課題を見付け

「する、みる、支える」+「知る」

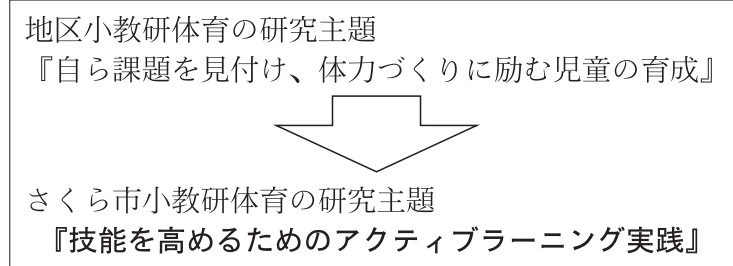
「知識・技能」→①基礎となる各種の運動の基本的な動きや技能を、解決すべき課題と関連付けながら、確実に身に付けさせる。

②状況に応じて様々な場面で活用できるように気付かせる。



生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するため

次に研究主題を設定した。



研究主題「技能を高めるためのアクティブラーニング実践」の目指す方向性としては、学習のゴールが「児童一人一人の技能向上」にある。そして、ゴールに向かうプロセスを、「教え込み型」ではなく、児童が自ら課題を見付けその解決に向けて取り組む「PDCAサイクル型」とした。具体的には、自分や仲間が直面する課題を比較、分類、整理することや、複数の解決方法を試し、その妥当性を評価し、他者との対話を通して、より良い解決策を見出していく主体的・対話的で深い学びの実現、いわゆるアクティブラーニングである。この手法は、特に新しいものではない。児童が「もっとうまくなりたい」と学ぶ意欲が高まり、「どうやったらうまくできるか」と試行錯誤を行う状態は、普段の体育の授業の中で幾度となく見られることだからである。そこで、さくら市体育部会としては、普段の授業の中で実現できた「技能向上につながるアクティブラーニング」を事例集としてまとめ、情報の共有化を図りたいと考えた。

※ 実践事例集の詳細については別紙参照

## (6) 研究授業

さくら市の体育部会で指導案検討を行い、さくら市立氏家小学校の小野寺宏基教諭に研究授業をしていただいた。以下にその時の略案を掲載する。

### ① 単元名 走り幅跳び（6年生）

### ② 単元の目標

- ・走り幅跳びの行い方を理解し、ルールを決めて競走したり、自己の目標記録の達成を目指したりして、リズミカルな助走から力強く踏み切って跳ぶことができる。（知識及び技能）
- ・自己の能力に適した課題の解決の仕方、競争や記録への挑戦の仕方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。（思考力、判断力、現力等）
- ・運動に積極的に取り組み、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができる。（学びに向かう力、人間性等）

### ③ 単元について

#### ア 教材観

本単元は、学習指導要領第5学年および第6学年の内容「C 陸上運動、(1)、



ウ 「走り幅跳び」に基づいて設定した。

走り幅跳びは、リズムカルな助走から、踏み切りと空中動作、着地という一連の動作が行われる運動である。より遠くへ跳びたいという欲求をもつことで、記録が向上したり、上手く跳べたりしたときに喜びを味わうことができる運動である。一方で、動きが瞬間的であり、自分のフォームや技能の欠点が分かりにくい。そのため、記録も伸びにくく、技術の向上が難しい。学習意欲に個人差が出やすい運動である。

そこで本単元では、個人の記録や技能の競争としてだけ扱うのではなく、グループ毎に立ち幅跳びの記録を基にして目標を決め、それを達成するためのものとして行う。そうすることで意欲的な児童が苦手な児童に教えたり、手本となったりと児童同士での学び合いをうみやすくする。グループの友達と横から見合って、動きの良さや改善点を伝え合うことで、技術の向上をめざしたい。その中で、自分の課題を解決することや自己記録の更新を通して、運動の特性にふれた楽しさを感じさせたい。(中略)

#### ④ さくら市小教研体育の研究主題との関連

本単元では、まずグループ毎に目標を設定し、目標に到達するための技能的な課題を考える。そして、自分やグループの課題に合った場や方法を選び練習に取り組んでいく。グループで練習を行う中で、お互いにアドバイスし合ったり、自分が見つけたコツや練習方法などを教え合ったり、あるいは個人でスムーズな動作を追究してみたりと、主体的・対話的で深い学びを実現させることができる。このことが研究課題である『技能を高めるためのアクティブラーニング実践』に関連すると考える。(中略)

#### ⑤ 指導計画（総指導時数 5 時間）

	1	2・3	4・5
	ステップ 1		ステップ 2
0	○オリエンテーション  ・学習の進め方 ・目安の記録 ・グルーピング  ○記録会	○準備・基礎運動	
5		○局面練習 ・助 走 ・踏 切 ・空中姿勢 ・着 地 ○場の確認 ○個人目標決定	○局面練習     ○記録会
10			
15			
20			
25			
30			
35			
40			
45	○まとめ・振り返り ・ワークシート記入 ・次時のめあて確認 ・用具等の片付け		



## ⑥ 本時の指導

ア 題材名 走り幅跳び

イ ねらい リズミカルな助走から、力強く踏み切って跳ぶことができる。

ウ 展開

◎人権教育上の配慮					
具 体 目 標	形態 (分)	学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点	具体的評価規準	資料・準備
1 音楽に合わせて、楽しく感覚作りの運動をすることが出来る。	一斉 (10)	1 準備・基礎運動をする。 ・感覚づくりの運動 馬跳び 2人組リズムジャンプ 2人組開脚ジャンプ	・一つ一つの運動を丁寧にを行うようにする。 ・補強運動を行う。 ・接地を短くするよう指導する。 ・膝を抱え込むように跳ぶよう指導する。 T1 丁寧に運動を行えるよう指導する。		
2 本時のめあてを知り、意欲を持って課題に取り組む。	一斉 (3)	2 本時のめあてを確認する。 めあて グループみんなで、リズミカルな助走と力強い踏み切りを身に付けることができる。	T2 安全に運動できるように注意する。 ・前時までに自分の課題がわかるようにする。 ・個人で課題解決の場を選べるようにする。		
3 自分の課題解決に向けて、選んだ場で練習する。	個人 (12)	3 個人の課題解決に向けて練習する。 (各自、助走や踏み切りの場を選ぶ。) ・5歩助走の場（ロイター板2枚） ・踏み切りの場（ロイター板、跳び箱） ・足合わせの場 ・踏み切り角の場（フレイキブルハードル） ・確認の場（逆転再生ウェブカメラ）	・上手くできている児童の動きを見て、その動きに近づけるように指導する。 ・助走距離がわかるようにする。	<知識および技能> A: リズミカルな助走から踏み切りゾーンで力強く踏み切って跳ぶことができる。	ロイター板 フレイキブルハードル ゴム紐 跳び箱 ウェブカメラ
4 グループで課題の克服を目指して練習に取り組む。	グループ (15)	4 グループで場を選び練習する。	・距離から均等にグループ分けをする。 ・グループで出た意見の共有化を図る。 ・場の設定の仕方が安全になるように注意する。 ・確認の場に行く際には教師の許可を得るようにする。	B: リズミカルな助走から力強く踏み切って跳ぶことができる。 【観察・ワークシート】	電子黒板
5 本時を振り返り、次のめあてを確認することができる。	一斉 (5)	【A: 十分満足できると判断される状況の児童の反応】 ・踏み切りゾーンに合わせてリズミカルな助走や強い踏み切りができている。 【B: おおむね満足できると判断される状況の児童の反応】 ・リズミカルな助走や強い踏み切りができている。 【C: おおむね満足できる状況に達していない児童の反応】 ・リズミカルな助走ができていない。 ・力強い踏み切りができていない。	【Aに対する支援】 ・助走距離が伸びても踏み切りゾーンで跳べるように支援する。 【Bに対する支援】 ・踏み切りゾーンで跳べるように支援する。 【Cに対する支援】 ・上手な友だちの動きを見せて、一緒にポイントを確認するようにする。		
		5 本時の活動を振り返り、次のめあてがもてるようにする。	◎グループで、友達と声を掛け合ったりアドバイスしたりしながら練習し、協力して活動に取り組めるようにする。		

## (7) 成果と課題

◎ 走り幅跳びは個人種目であるが、グループ間の記録の伸びで競争させることにより協力する必然性が生まれた。その結果、グループ内で相互評価したり、アドバイスし合ったりする姿を自然に引き出すことができた。また、得意不得意に関係なく、自己の記録を伸ばすというねらいに向かって、意欲的に活動する児童が多かった。【主体的・対話的な学び】

◎ 助走、踏み切り、空中姿勢、着地など、高めたい技能ごとに見やすくするための場の工夫が効果的だった。また、ビデオカメラで録画したものを時間差でテレビに映す機器を使って、自分の試技が見られるようにしたことで、自己対話が可能になっていた。個人の課題を解決するために、活用することができていた。また、仲間との対話をする上で、動画を見ながらイメージを共有することにも役立っていた。【主体的・対話的な学び】

◎ 試行錯誤を繰り返しながら、時間いっぱい活動に取り組むことができた。また、練習の間に一度児童を集めて、見つけたコツを共有することで、何がポイントなのかという意識をより高めることができた。【深い学び】

△ 今回は運動量の確保を重視したため、5カ所に分かれて試技試行を繰り返し行わせた。その結果、活動場所が広がり、一人ひとりの児童が主体的・対話的で深い学びができていたかを見取る難しさを感じた。

### 3 集団競技によるアクティブラーニング実践（個人研究）

仮説2 思考活動を重視すれば、より「深い学び」につながっていくのではないか。

#### (1) 研究授業

##### ① 単元名 ネット型ゲーム「プレルボール」（4年生）

##### ② 単元の目標

- ・ラリーを続けたり、ボールをつないだりして易しいゲームができる。
- ・運動に進んで取り組み、規則を守り仲良く運動したり、勝敗を受け入れたりすることができる。
- ・場や用具の安全に気を付けることができる。
- ・規則を工夫したり、ゲームに応じた簡単な作戦を立てたりすることができる。

##### ③ 単元の指導について

###### ア 教材観

プレルボールは、中学年の「E ゲーム イ ネット型ゲーム」に位置付けられ、こぶしや前腕でボールを打ち付ける（プレル）ことが、技能面での大きな特徴となる。プレルボールは、低いネットで隔てられた2つのコートで、常にボールをワンバウンドさせながら、味方同士でパスをしたり、相手コートに返球したりして、勝敗を競い合うネット型のゲームである。

「ボールを打ち付ける」「ワンバウンドさせる」という比較的簡単な技能が中心となるので、児童の技能の差が広がりやすく、ネット型ゲームの醍醐味である「ラリー」を楽しむことができる。また、攻守が分離する特性を生かし、味方と協力しながら簡単な作戦を考えて、相手のいないところにボールを返したり、相手のボールに素早く反応して移動したりして、攻守の切り替えを楽しむこともできる。

本単元では、ボールをキャッチしても良いキャッチプレルや、ボールを投げ入れるゲームなど「簡易化したゲーム」を中心に行っていく。単に難易度を下げるのではなく、技能を向上させたり、攻撃や守りのポイントに気付かせたりするような、ねらいをもって「簡易化」をさせていきたい。また、作戦を考えるような思考活動については、攻撃を中心に考えさせ、「ネット際に落とす」「強いボールを打つ」ために、効果的なトスやレシーブの出し方があることに気付かせていきたい。

④ 指導計画と評価計画（総時数 8 時間）

	本時の目標	主 な 学 習 活 動
1	プレルボールに興味をもち、進んで楽しもうとしている。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○プレルボールの規則を知る。</li> <li>○用具やコートの準備の仕方を知る。</li> <li>○2人組になって、プレル（拳で打ち付ける）の練習をする。</li> <li>○片付けの仕方を知る。</li> </ul>
2	学習のねらいや道筋を理解し、学習の進め方について見通しをもつことができる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○8チームに分かれる（チーム発表）。</li> <li>○チーム内の役割を決める。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・キャプテン、ジャンケン、記録、用具、ムードメーカーなど</li> </ul> </li> <li>○練習の進め方を知る。</li> <li>○簡単なゲーム（練習）を行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・キャッチプレルや両手プレルでのラリーなど</li> </ul> </li> </ul>
3	めあてを意識して基本的なボール操作ができる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○簡易化されたゲーム（練習）を行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・1分間ラリー、キャッチプレル、スロープレル、レシーブキャッチプレル、サークルプレル、両手プレル、アタックプレルなど</li> </ul> </li> </ul>
4	チームで協力しながら練習やゲームに取り組むことができる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○簡易化されたゲームを行う。</li> <li>○ゲームの規則と審判の仕方を確認する。</li> <li>○試しのゲームを行う。</li> <li>○試合を振り返る。</li> </ul>
5	自分のチームの力や課題にあわせた練習を選んで活動することができる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○全員で試合の規則を決め、確認する。</li> <li>○今までやってきた基礎練習や簡易化されたゲームの中から選んで、自分たちのチームにあった練習をする。</li> <li>○練習試合を行う。</li> </ul>
6 (本時)	プレルボールの効果的な攻め方を確認し、簡単な作戦を立てることができる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○どこを狙って攻撃すると効果的なのか、全員で確認する。</li> <li>○効果的に攻撃するための作戦をチームで考える。</li> <li>○練習試合を行う。</li> <li>○作戦の修正をする。</li> <li>○練習試合を行う。</li> <li>○成果を発表し合う。</li> </ul>
7	今まで身に付けた技術をゲームに生かすことができる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○8チーム総当たりのリーグ戦を行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・1試合10分間（1日4試合ずつ）</li> </ul> </li> <li>○試合後に、練習を行う。</li> </ul>
8	学習を振り返り、次の運動への意欲をもつことができる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○全試合終了後にお互いの健闘をたたえ合う。</li> <li>○学習の振り返りを行う。</li> </ul>

※評価基準については省略

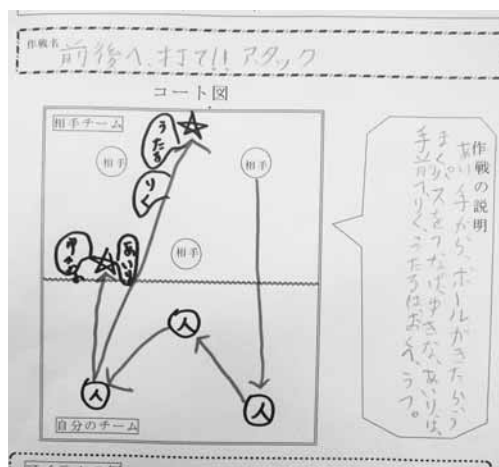
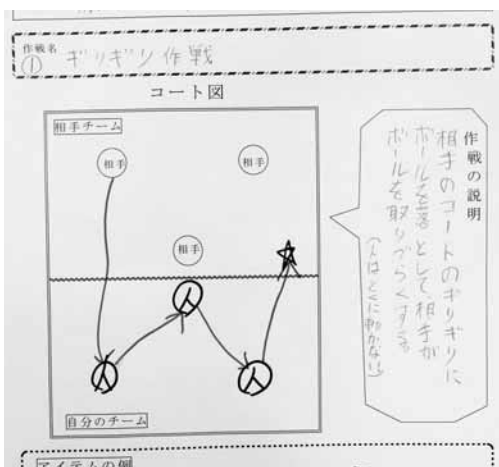
## ⑤ 展開

※学校課題との関連		◎人権教育上の配慮	
具体目標	形態(分)	学習活動	予想される児童の反応と教師の支援・援助
1 準備運動をすることができる。	グループ(5)	1 チームで準備運動をする。	T 1 P: キャプテンを中心に、自主的にチームごとに練習を始めている。 T: 協力してやっているか声をかけて歩く。
2 本時のめあてを理解することができる。	一斉(5)	2 本時のめあてを知る。 こうげきの作戦を考えよう。 ・攻撃のポイント全員で確認する。	T 2 T: タイマーを5分にセットする。 T: 児童の発表のサポートをする。
3 チームで話し合っ作戦を考えることができる。	グループ(10)	3 作戦をチームで考える。 ・作戦名を「XXこうげき」とつける。 ・実際に動きながら	T: 作戦図の書き方や話し合いのアドバイスをしして図る。
4 作戦がうまくいくか確かめることができる。	試合(6)	4 練習試合を行う。 ・4コートで全チームが試合 ・ローテーションは必ずする。 ・コート外にいる人がタブレットで動画撮影をする。 ・作戦は変えない。	T: タイマーを5分にセットする。 T: T1とT2に審判の補助をする。
5 作戦を修正することができる。	グループ(8)	5 作戦の修正をする。 ・動画で動きを確認する。	T: 作戦図が完成したところから、体育館ステージに作戦図を貼っていく(同じ種類に分類する)。
6 作戦がうまくいくか確かめることができる。	試合(6)	6 練習試合を行う。 ・前回と同じチームと対戦する。	T: 児童の発表のサポートをする。
7 作戦を共有することができる。	一斉(8)	7 成果を発表し合う。	

## ⑥ 授業のポイント



子供たちが発見したことを蓄積&共有することができる場



試行錯誤を繰り返しながら立てた作戦の一例

## (2) 成果と課題

- ◎ プレルボールのルールや攻撃の仕方について、十分習熟させてから作戦を考えさせたことで、児童の思いやチームの状況を考慮した上での話し合いをさせることができた。
  - ◎ 守備の仕方は除き、あくまでも攻撃のみの作戦に限定したことで、他チームの作戦と比較したり、最初に考えた作戦により良い改良を加えたりするような、学習の深まりが見られた。
  - ◎ 体育館の壁にプレルボールの基礎技術、練習メニュー例等を掲示しておいたり、これまでのチームの課題や練習の振り返りを貼りだしておくことで、必要な知識や情報を得て、それを活用する機会を与えることができた。
  - ◎ タブレットをチームに1台与え、ゲームの様子をコート裏から撮影させた（攻撃側の視点で）。作戦を振り返る際に、リプレイで確認するなどの活用が行えた。
- △ 思考活動を重視したことで、本時における運動量（活動量）を確保することができなかった。もっと動きたい子やゲームをしながら作戦を考えたい子にとっては、効果的なアクティブラーニングになっていなかった。

## Ⅲ 考 察

体育科において、主体的・対話的で深い学びを実践することは、他教科と比較しても非常に取り入れやすい面がある。それは、低学年から高学年までの6年間の学習内容が、系統立てられており、技能や知識が積み重ねられていくため、高学年に近づくにつれ、「自ら学ぶ」ためのベースが蓄積しやすいことからきていると考えられる。これによって、主体的・対話的で深い学びを行うために必要な予備知識や技能の獲得に充てる時間が短縮でき、スムーズにアクティブラーニングへと移行できる良さがある。

また、「できた、できない」がはっきり見えることや目標が明確であることから、自分や自分たちが試行したことの成果をその場で検証し、改良を加えていく活動が自然と起こりやすいという利点がある。

本研究では、走り幅跳びの授業の中で、これまで積み重ねてきた走り幅跳びに関する知識や技能の蓄積が、主体的・対話的で深い学習へと児童を導いていることを強く感じた。5年生の時にも一度走り幅跳びを学習していることから、ある程度の知識と経験をどの子ももっていたことが大きい。その時に獲得した知識と経験を元に、より自分の技能を高めるために試行錯誤を繰り返す深い学びができたのではないと思われる。しかし、一方で4年生のプレルボールにおいては、主体的・対話的ではあったものの、深い学びに関しては満足いくものでは無かった。これは、プレルボールなどのネット型ゲームの知識と経験不足に起因しているとも言える。新学習指導要領の3・4年生のゲームにおける思考力、判断力、表現力等の目標が「規則を工夫したり、ゲームの型に応じた簡単な作戦を選んだりするとともに、考えたことを友達に伝えること」とされている点からも、「深い学び」を作戦の質に求めたこと自体、やや無理があったとも言える。



このことから、深い学びを起こすには、ある程度の知識と経験の蓄積が必要であり、低中学年の段階の深い学びと高学年以降での深い学びではアプローチの仕方や求める深さに明確な違いがあるのではないかと感じた。これを分析し、整理することは、今後の課題としたい。

また、体育科の特徴でもある練習を工夫したり、場を工夫したり、試行錯誤を重ねる学習がしやすいといった点も、主体的・対話的で深い学びを行う上で、極めて有効であることが検証された。取り組んでいる種目でコツを見つけた時、チームの作戦を考えたときなどに、「誰かに伝えたい。」という思いが芽生え、友達や教師などの他者と対話する必然性が生まれる点も体育科の良さである。今回の研究で言えば、走り幅跳びの助走や着地などのコツ、プレルボールでの効果的な攻撃作戦などが当てはまる。

今回の研究では、深い学びに向かわせる手立てとして、基礎知識や最低限のポイント以外は種目に取り組む中で発見させるようにした。そのことから目の前の現象や自分の体の状況と常に向き合っている状態にあり、目標がしっかりと認識されていれば、アクティブな状態になりやすいということが改めてわかった。

我々教師がすべきことは、アクティブラーニングをやらせっぱなしにするのではなく、児童の学習の方向性が目標に向かっているかを常に見極め、必要に応じて軌道修正をしたり、助言をしたりしていくことだと言える。

本研究を通して、体育科の授業の中で主体的・対話的で深い学びを実現することは決して難しいことではないことが分かった。ただし、その活動の中から、一人ひとりの学びの深度をどれだけ見取れるかは、教師側の技量に左右されてしまう恐れがある。これについても、日頃の児童の運動状況を把握しておくことや、その種目その時間での目標を教師が明確にもっていることで、児童の見取りはより精度を増していくはずである。このことについての検証は今後の課題としたい。

今回、体育科の授業における「主体的・対話的で深い学び」の実現を目指し、授業実践を通して研究する中で、これほどこの学び方がフィットする教科は無いのではないかという思いをもった。また、すべての教科を横断的に見ても、その内容だけでなく、体育科で実現できる「主体的・対話的で深い学び」の手法は、他教科でも十分生かせるだろう。この点については、各教科の指導の中で、意識的に取り入れていきたいと思う。

## 参考・引用文献

文部科学省：平成29年度小・中学校新教育課程説明会(中央説明会)における説明資料、文部科学省、2017

栃木県教育委員会：平成30年度教育施策、栃木県教育委員会、2018

松本敏：ミドルリーダーに求められるもの、平成30年度ネクストステージ研修第4日講話資料、2018

平川譲：体育授業に大切な3つの力、東洋館出版社、2018

落合陽一：日本進化論、S Bクリエイティブ株式会社、2019

池上彰・佐藤優：教育激変、中公新書ラクレ、2018

平成30年度塩谷地区小学校教育研究会

体育研究発表

# 実践事例集

## 研究主題

『技能を高めるための  
アクティブラーニング実践』

### 目指す児童の姿

「自分で課題を見付けている」  
「自ら学び、主体的に判断し、行動している」  
「よりよく問題を解決しようとしている」等

平成30年11月15日（木）

さくら市体育部会



## はじめに

小教研さくら市体育部会では、第1回会議の際に、新学習指導要領の改訂のポイントを確認し、以下のとおり整理しました。

改訂のキーワード

見方・考え方

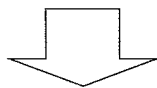
自己の適性等に応じた

自己の課題を見付け

「する、みる、支える」＋「知る」

「知識・技能」→①基礎となる各種の運動の基本的な動きや技能を、解決すべき課題と関連付けながら、確実に身に付けさせる。

②状況に応じて様々な場面で活用できるように気付かせる。

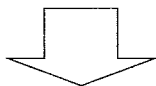


生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するため

そして、次に研究主題を設定しました。

地区小教研体育の研究主題

『自ら課題を見付け、体力づくりに励む児童の育成』



さくら市小教研体育の研究主題

『技能を高めるためのアクティブラーニング実践』

研究主題「技能を高めるためのアクティブラーニング実践」の目指す方向性としては、学習のゴールが「児童一人一人の技能向上」にあります。そして、ゴールに向かうプロセスを、「教え込み型」ではなく、児童が自ら課題を見付けその解決に向けて取り組む「PDCAサイクル型」としました。具体的には、自分や仲間が直面する課題を比較、分類、整理することや、複数の解決方法を試し、その妥当性を評価し、他者との対話を通して、よりよい解決策を見出していく主体的・対話的で深い学びの実現、いわゆるアクティブラーニングです。この手法は、特に新しいものではありません。児童が「もっとうまくなりたい」と学ぶ意欲が高まり、「どうやったらうまくなるか」と試行錯誤を行う状態は、普段の体育の授業の中で幾度となく見られることだからです。そこで、さくら市体育部会としては、普段の授業の中で実現できた「技能向上につながるアクティブラーニング」を事例集としてまとめ、情報の共有化を図りたいと考えました。

日々の授業や新たな実践を生み出す際の参考にさせていただけたら幸いです。

# 目 次

題材名	領域	対象学年
シャトルランアップ	体づくり	全
三色ボール鬼ごっこ	体づくり	全
二人組の5分間でできること	体づくり	全
動物リレー	体づくり	全
ボール集めウォーミングアップ	体づくり	5・6年
マット運動	器械	5・6年
跳び箱ワールド	器械	全
レッツ、シンクロマット！	器械	5・6年
いろいろハードル	陸上	3～6年
遊んで 投げて 投力アップ	陸上	全
ゴリラの森	ボール	全
ワンキャッチソフトバレーボール	ボール	全
ピッチキャッチ・ポートボール	ボール	全
宝取りゲーム	ボール	全

## 1. 題材名 「シャトルランアップ」

## 2. 対象領域および内容

【体づくりの運動遊び】多様な動きをつくる運動遊び→1, 2年

【体づくり運動】多様な動きをつくる運動→3, 4年

【体づくり運動】体の動きを高める運動→5, 6年

## 3. ねらい

- ①無理のない一定の速さで数分間走りながら、仲間と協力して様々な運動に取り組むことで、運動の楽しさを味わうとともに体を移動する動きを身に付けさせる。
- ②できなくても、遅くても、ついていける、一緒にできるという気持ちを持てることで、体を動かすことへの意欲を高める。

## 4. 技能向上につながるアクティブポイント

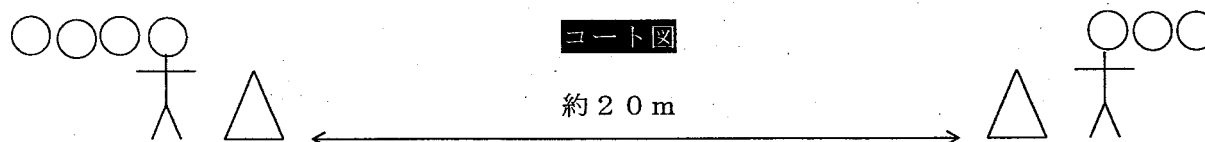
基本的には音楽の合図に合わせて走る5分程度の、交代しながらの動きである。しかも遅れても影響がないため、誰もが取り組むことができる。主運動に応じて内容が変わるので、毎時間実施しても飽きず主運動のレベルアップを図りながら体力の向上が見込まれる。体育授業に関するウォーミングアップ、補強運動につながるとともに指導者の工夫によって主運動に関するトレーニングの効果が得られる。

## 5. 向上させる技能

- |          |         |      |
|----------|---------|------|
| ・持久力     | ・走力     | ・巧緻性 |
| ・仲間への声掛け | ・主運動の技能 |      |

## 6. やり方

- ①20m（実態により距離を変える。）離して両端にカラーコーンを置く。
- ②3～4人が1チームとなり、シャトルランと同様の動きをぶつからないように右側通行で行う。（中央にマーカーコーン等を置く）
- ③一人一往復で次の走者と変わる。
- ④二往復目のスタートのリズムで次の走者がスタートする。
- ④両端のカラーコーン付近で主運動に関わる運動の動きを取り入れる。
- ⑤シャトルランのリズムなのでどんどん早くなるが、時間も指導者サイドで調整できる。



### 主運動が

- マット運動の時 → カラーコーン付近にマットを敷き、ランニングの往路、復路それぞれの終末で、技能に合わせて前転や側転を行う。
- サッカーの時 → カラーコーン付近にケンステップを置き、サッカードリブルで移動、ケンステップ内でボールを止めて戻る。
- ポートボールの時 → カラーコーンの代わりにポートボール台を置き、3番目の人がゴールマン、4番目がガードマンを務め、走者はシュートをする。

### 1. 題材名 「三色ボール鬼ごっこ」

### 2. 対象領域および内容

【体づくりの運動遊び】多様な動きをつくる運動遊び→1, 2年

【体づくり運動】多様な動きをつくる運動→3, 4年

【体づくり運動】体の動きを高める運動→5, 6年

### 3. ねらい

- ①ボールを投げたり、捕ったりする機会を多く取り入れた鬼ごっこを通して、必要な走力、持久力、知力を自然に身に付けさせる。
- ②得点を取るために必要なポジションや相手をだますために必要な体の向きや動きを考えることで、状況に応じた思考力・判断力・表現力を育てる。

### 4. 技能向上につながるアクティブポイント

ボールの投球、捕球の技能、ゴールをねらうポジションを考えると「ボール運動」と捉えることも問題ないが、この内容でもっとも育てたいのは体の使い方やかかわし方であり、「鬼ごっこ」の要素が強い。技能が達していない場合、ボールの代わりに投げたり捕ったりしやすい赤白帽子等も考えられる。どんな位置なら、どう受けたら相手に捕まりにくいかを考えて活動すること、さらに受けるものを使用することで多様な動きが育つことを期待している。

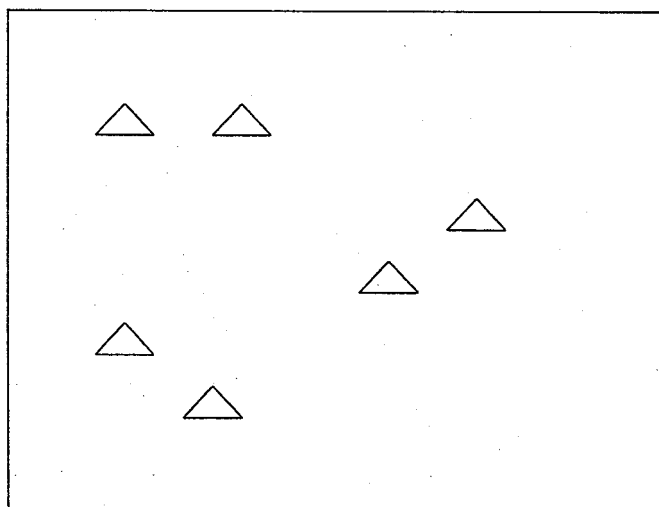
### 5. 向上させる技能

- |              |                   |
|--------------|-------------------|
| ・ボールを投げる、捕る。 | ・プレイしやすいポジションの確保  |
| ・体の向き        | ・相手を欺くための事前、事中の動き |
| ・走力          | ・巧緻性              |
|              | ・仲間への声掛け          |

### 6. やり方

- ①3～4人の同数のチームを3チーム作り、ビブス等で色分けする。
- ②2色が逃げる側となりボールをパスしながらボールを持っている子がエリア内にあるカラーコーンの内側（3カ所程度）を通過すると得点となる。
- ③1色の鬼が、ボールを持っている人にタッチするかボールを奪うと交代となる。
- ④タッチされた色、ボールを奪われた色のチームが次の鬼となり、常に鬼が追う側の半数で対決することになる。

コート図



1. 題材名 「二人組の5分間でできること」

2. 対象領域及び内容

【体づくりの運動】体ほぐしの運動遊び→1・2年

【体づくり運動】体ほぐしの運動→3・4年

【体づくり運動】体ほぐしの運動→5・6年

3. ねらい

- ① リズムに乗って、体を動かすことで、心と体の関係に気づかせる。
- ② 二人組や三人組など仲間と交流することで、体力を高めたり、体の動きを高めたりして、運動への楽しさを味わわせる。

4. 技能向上につながるアクティブポイント

基本的な体の動きを仲間とともに行うことで、自己と仲間の心と体に向き合って運動に取り組み、仲間のよさを認め合うことができる。考えたことを他者に伝えることで、主体的にコミュニケーションを図りながら、運動を楽しむ姿を引き出せる。

5. 向上させる技能

- ・体を移動する動き
- ・力試しの動き
- ・体のバランスを取る動き
- ・俊敏性
- ・走力
- ・コーチング
- ・効果的なポジショニング

6. やり方

- ① 足じゃんけん グーチョキパーすべて空中で開き、着地時には足を閉じる。
- ② 二人組馬跳び リズミカルに着地後すぐに切り替え、跳ぶ。
- ③ 二人組ジャンプ 一人は座り、もう一人が跳ぶ。座る体勢は足を閉じて伸ばし、腕は開いて伸ばす。
- ④ 二人組 片足立ちで手を押し合う。(同じ足の外側をくっつけ、同じ手を手押し相撲 つなぎ、引いたり押したりする。)  
(手綱引き)

# 1 題材名 「動物リレー」

## 2 対象領域および内容

【体づくり運動】多様な動きをつくる運動→1、2年

【体づくり運動】多様な動きをつくる運動→3、4年

【体づくり運動】体の動きを高める運動 →5、6年

## 3 ねらい

- ① 様々な動きをすることで、体の動かし方を工夫し、効率的な動かし方を身に付けるさせる。
- ② 自身の得手の部分について気づき、チームの中で果たす役割について考えさせる。

## 4 技術向上につながるアクティブポイント

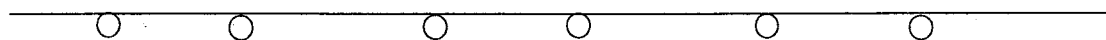
動きの種類については、多くすることで自分の得意なものを取り入れようとすることができる。また、役割があることでチームの勝利のために主体的に取り組み、積極的に運動しようとする態度も望める。

## 5 向上させる技能

- |        |         |       |         |
|--------|---------|-------|---------|
| ・姿勢の保持 | ・手足の連動性 | ・走力   | ・バランス感覚 |
| ・持久力   | ・跳躍力    | ・リズム感 |         |

## 6 やり方

- ① 4～5人で1組としてチームを組む。
- ② 動物に模した動きを確認する。  
例) ・アザラシ      ・カエル      ・ウサギ      ・犬      ・ペンギン  
     ・サル      ・キリン      ・人間      ・クモ      ・フラミンゴ等
- ③ チームで指定された動物の動きを全員で分担して決める。
- ④ スタート地点からカラーコーンを回って戻りリレーをする。
- ⑤ 全ての動物の動きをチームでリレーできるようにする。
- ⑥ 隣のチーム同士で競わせ、勝敗が決したら取り入れる動きや対戦チームを変えるなどして条件を変更することでどのチームにも勝利を味わわせる。



1. 題材名 「ボール集めウォーミングアップ」

2. 対象領域および内容

【体づくり運動】 5、6年

3. ねらい

- ① 自分の陣地にボールを集めることだけでなく、他人の状況を見極める。(視野の拡大)
- ② どの陣地にボールが多いのか、どこから取るのが効率がいいのか考える。(思考・判断力の強化)

4. 技能向上につながるアクティブポイント

ルールが非常にシンプルで、ゲーム感覚で盛り上がれる。何回か活動をしていく中で、ただスピードがあるだけではこの活動の勝利はないことに気付く。周りの陣地の様子を確認しながらも、自分の陣地に3つ集めていくことが必要になる。また、チーム対抗戦にすることで、プレー中の声かけが積極的になる。

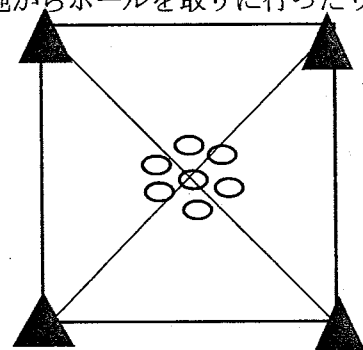
5. 向上させる技能

- ・速くボールを取りに行くための敏捷性
- ・瞬発力
- ・どこにボールが集まっているのかという判断力
- ・ルールを守り、ズルをしないという倫理観

6. やり方

- ① マーカー（陣地）を正方形型に4つ準備する。
- ② 正方形の対角線同士が交わった真ん中にボールを7個集めておく。
- ③ 一度にボールを持ってこれる数是一个だけである。
- ④ 笛の合図で自分の陣地に真ん中のボールを手で持ってきて置く。
- ⑤ 置いたら、真ん中にあるボールを持ってきたり、相手の陣地からボールを取りに行ったりする。
- ⑥ 自分の陣地にボールを3個集められた人が勝ち。

○ ボール  
▲ コーン





1 題材名 「マット運動」

2 対象領域及び内容

【器械運動】(マット運動) 5・6年

3 ねらい

- ①マット運動の楽しさや喜びを求めて進んで取り組もうとする。また、互いに協力したり、器械・器具の安全な使い方に注意したりして運動することができる。
- ②自分の力にあった課題の解決を目指して、練習の仕方を工夫することができる。
- ③回転する技や倒立する技の中から自己の能力に適した技を選び、安定した動作で行うことができる。また、同じ技を繰り返したり、技を組み合わせたりすることができる。

4 技能向上につながるアクティブポイント

動きの視点を明確にすることで、自らの課題を解決するために必要な練習方法を選択できる思考力と判断力の育成に結び付ける。また、グループで練習する中で、互いの動きを見て学習カードに記録したり、アドバイスし合ったりする言語活動を通して、表現力の育成を図る。

5 向上させる技能

- 大きな前転へのスモールステップ：遠くに手をつく  
足を伸ばして回転し、縮めて着地する
- 開脚前転へのスモールステップ：体を倒して、腕で押して立つ

6 授業の流れ

①めあての確認『みんなのアドバイスで前転のスペシャリストになろう』

自分のめあてを決めて練習しよう。等質グループで活動。

②前転（大きな前転、開脚前転）の練習をする。

大きな前転の場を2つ、開脚前転の場を3つ設定する。

身に付けたい場をグループごとにまわり、練習する。

タブレット端末・デジタルカメラで動画を撮影し、お互いの動きを確認し合う。

③練習の成果の確認をする。

④本時の学習をふり返る。

確認コーナー	
自分の動きを確認	友だちにアドバイス
 遠くに手をつく	 ひざを曲げない うでで押して立つ
☆にが手な動きをくりかえし練習しよう。 ☆うまくできたかチェックしよう。◎○△	
 足を伸ばして回転 縮めて着地 勢いをつけて	 体をたおす うでで押して立つ
 勢いをつけて うでで押して立つ	

## 1. 題材名 「跳び箱ワールド」

## 2. 対象領域および内容

- 1・2年「Bーエ 跳び箱を使った運動遊び」
- 3・4年「Bーウ 跳び箱運動」
- 5・6年「Bーウ 跳び箱運動」

## 3. わらい

- ・運動に進んで取り組み、きまりを守り仲良く運動したり、場や器械・器具の安全に気を付けたりできるようにする。
- ・自己の能力に適した課題を持ち、技ができるようにするための活動を工夫できるようにする。
- ・基本的な支持跳び越し技（切り返し系・回転系）に組み込み、それぞれの系について自己の能力に適した技ができるようにする。

## 4. アクティブポイント

器械体操を「自分たちが考える練習場づくり」をすることで、楽しみながらスキルアップに取り組むことができる。みんなの練習場という意識をもち、得意な人のチャレンジコース、苦手な人の特訓コースなど、全員が取り組める場所を考え、コミュニケーションを取りながら課題解決する力を伸ばすことができる。

## 4. 向上させる技能

- ・跳び箱の技能

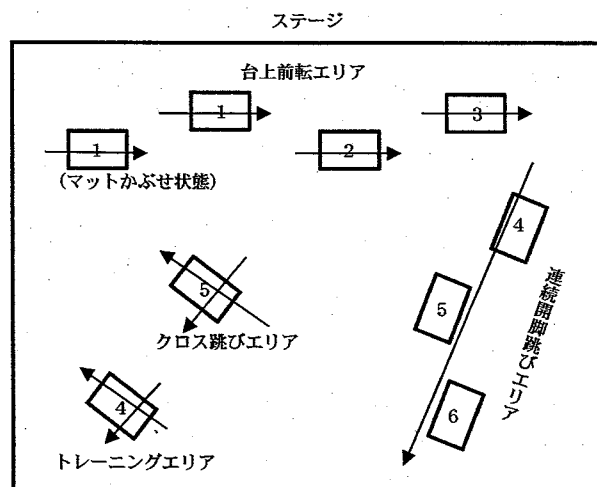
## 5. やり方

- ① 児童に「一人1つ、レベルアップ」を跳び箱のめあてとして伝え、「全員が、楽しく、レベルアップできる場所」のコンセプトのもと、児童に考えさせ、作り上げた跳び箱アスレチック（以下の図）を学習の場とする。
- ② 児童は自分たちの考えた場で、それぞれが楽しみたい場所を選択し、跳び箱に挑戦する。その過程で、めあて到達のための課題を自ら見つけ、それを達成するよう、個々に練習を通して学習していくようにする。



←レイアウトを  
相談中

7 段の  
クロス跳び→



※数字は跳び箱の段数  
※マット・ロイター板は省略（図に示していない）

## 1. 題材名 「レッツ、シンクロマット！」

## 2. 対象領域および内容

5・6年 【器械運動】 マット運動

## 3. ねらい

仲間と協力し励まし合いながら、演技の構成を工夫したり、タイミングよく技を行ったりして、シンクロマットの演技を楽しむ。

## 4. 技能向上につながるアクティブポイント

- (1) 既習の技を用いて演技を構成していくので、自分がどんな技ができるか、できないかを振り返る機会になる。できない技については、グループ内で教え合いながら技能の向上を目指すことが期待される。
- (2) 技の組み合わせや、フォーメーションなど、グループで動きながら話し合うことで、積極的にコミュニケーションを図りながら、作品作りに取り組むことが期待される。

## 5. 向上させる技能

- ・回転技      ・倒立技      ・つなぎの技
- ・他者とタイミングを合わせる動き      ・曲調に合わせたタイミングの良い動き

## 6. やり方

- (1) 行う技を決める。
- (2) 隊形や技をする方向を考える。
- (3) 技をするタイミングを考える
- (4) 練習・修正
- (5) 発表会

※ワークシート参照

# マット運動 ～レッツ、シンクロマット!～ 6の( )

## 【学習計画】

時	日にち	学 習 内 容
1	2 / 12	①学習の見通しを立てる ②今できる技の確認
2	2 / 13	①シンクロチーム編成 ②ペアで技の練習 (回転技)
3	2 / 19	①ペアで技の練習 (倒立技)
4	2 / 20	①シンクロ技の組み立て ②チームで練習
5	2 / 26	①チームで練習・修正
6	2 / 27	①発表会 ②学習の振り返り

## 【6年生で身につけたい技】

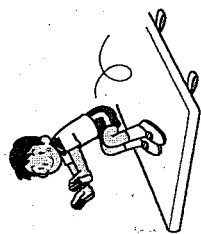
回転技	<p>1. 前 ①前転→大きな前転 ( ) ②開脚前転 ( ) (発展技) ③跳び前転 ( ) ④倒立前転 ( )</p> <p>2. 後ろ ①後転 ( ) ②開脚後転 ( ) (発展技) ③伸膝後転 ( )</p>	<p>①肩倒立 ( ) ②片手バランス ( ) ③ブリッジ ( ) ④V字バランス ( ) ⑤片足水平立ち ( ) (T字バランス) ⑥ジャンプ ( ) (跳びひねり)</p>
倒立技	<p>①側方倒立回転 ( ) (発展技) ②ロンダート ( ) ③側方倒立回転ひねり ( ) ※ハンドスプリング ヘッパ ④壁倒立 ( ) ⑤補助倒立 ( ) ⑥頭倒立 ( ) (発展技) ⑦倒立 ( )</p>	

◎できる

○ほぼできる

△できない

×挑戦していない



## 【感想】

時	今日取り組む技	分かったこと・難しかったところなど
1	① ② ③ ④	
2	① ② ③ ④	
3	① ② ③ ④	
4		
5		
6		

(マット運動～レッツ、シンクロマット!～を振り返って)

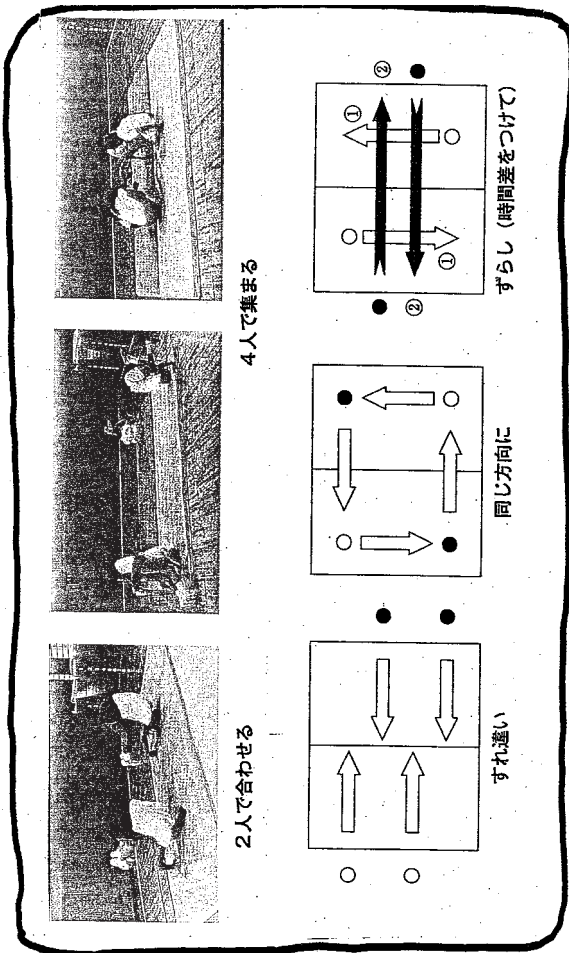
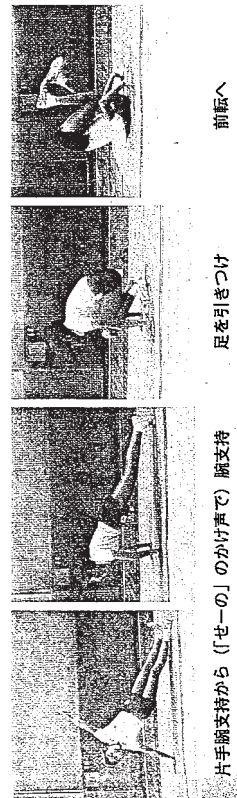
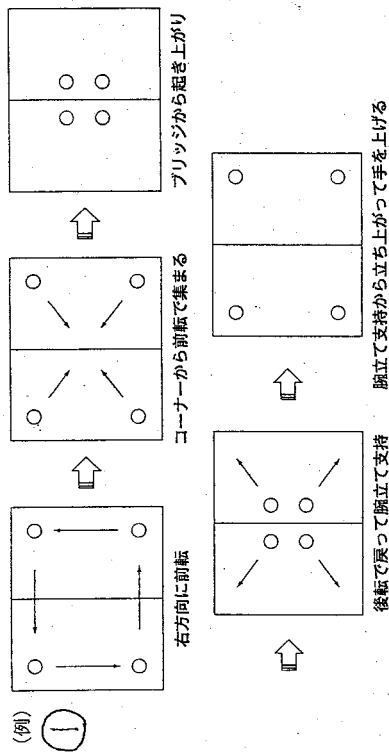
# マット運動 〜レッツ、シンクロマット!〜

チーム名

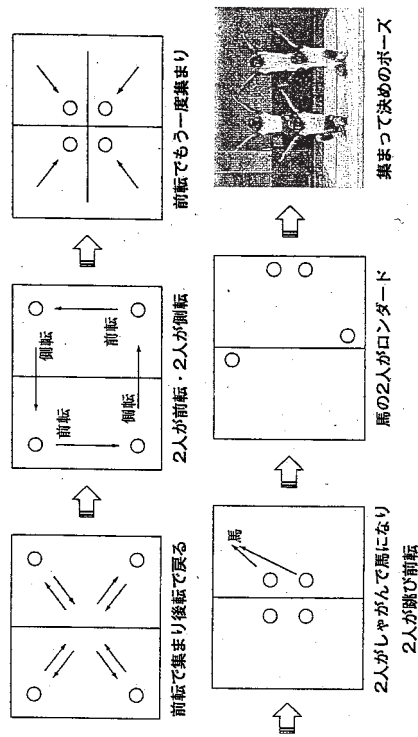
メンバー

- ① 合わせる、ずらす、集まる、離れるなどの動きを取り入れる。
- ② 1つの動きが終わった位置から、次の演技につながるよう構成を考える。
- ③ 回転系、後転どちらとも)と倒立系、両方入れる。
- ④ クロアスで方向転換」「静止技」をしてジャンプで方向転換」「足
- ⑤ 最後の「決めポーズ」で終わりにする。
- ⑥ 相談は短く、やってみて、うまくいかなかったら考え直す。

(技の組み合わせとフォーメーション例)



(例) ②



フォーメーション

技と動き  
(例) 前転で中心に集まる。


①




②




③




④




⑤




⑥

--

--

班の作品を評価しよう ◎3点 ○2点 △1点

	自分 の班	班	班	班	班	班	班	班
1	リズムがよい♪							
2	技がきれい☆							
3	構成がよい★ (うまくつながっている)							
4	スピード・リズム・高 低に変化がある♪							
5	技の工夫がある！ (おもしろい技がある)							
6	チームワークがよい (おへい) (息が合っている)							
7	決めポーズが素敵♥							
総 合 得 点								

## 1. 題材名 「いろいろハードル」

## 2. 対象領域および内容

【走・跳の運動】 小型ハードル走→3・4年

【陸上運動】 ハードル走→5・6年

## 3. ねらい

- ①様々なハードルを用意することで、ハードルに対する恐怖心を軽減するとともに、児童らが自ら自分に合ったハードル、場を選択できるようにさせる。
- ②簡単なハードルを走り越す経験を重ねることで、よりよい動きを追究させる。
- ③仲間との話し合いの中で、自分たちに合った場を作ることで、苦手な児童にも意欲的に授業に取り組めるようにする。

## 4. 技術向上につながるアクティブポイント

様々な教具を用意することで児童が自分に合った場はどこかを考えることができるようにさせる。さらに、同質のグループを作り自分たちに合ったハードルのインターバルを考えさせたり異質のグループでアドバイスをしあったりすることで、児童が主体的にコミュニケーションを行い、より良いコースを作り、意欲的にハードル走に取り組む姿を引き出すことができる。

## 5. 向上させる技能

- ・一定のリズムでハードルを走り越す
- ・走力
- ・ハードルを走り越しながら体をダイナミックに動かす
- ・ハードリングの技術

## 6. 準備物

- ・ミニハードル
- ・段ボール
- ・ペットボトルにゴムハードル
- ・ETCハードル
- ・ハードルの両端に近いところに画用紙を張ったもの
- ・カラーコーン×1、コーンバー
- ・ハードル

## 7. 実施方法

- ①レーンにハードル間の目安となる点線を引く。(4m、4.5m、5m、5.5m、6m等)
- ②児童らが自分(自分たち)に合った教具、場を選択する。  
心地よいリズムで跳べる感覚・ハードリング技術の向上
- ③グループ活動の際には、ハードルの横に中間を立たせ、できたかを判断させる。  
(立っている児童には見る視点を与える ・ハードル間の歩数・振り上げ足の高さ・姿勢等)



## 1. 題材名 「 遊んで 投げて 投力アップ 」

## 2. 対象領域および内容

- 1・2年「C走・跳の運動遊び」
- 3・4年「C走・跳の運動」
- 5・6年「C陸上運動」

## 3. ねらい

- ①遊びの中で、投動作のポイントについて自他の動作を比較しながら考えさせ、どのような動作をすれば遠くに投げることができるかを追求させる。
- ②力強く腕を振ることや、全身を使って投げる感覚を身につけさせる。

## 4. 技能向上につながるアクティブポイント

数種類の投運動遊びを課題として、班ごとに課題解決に向けてお互いの動作を見合って助言したり、お互いに距離を競い合ったりするようにし、自然と児童同士のコミュニケーションが図られるようにすることで、主体的に課題解決に向かって取り組むことができる。

## 5. 向上させる技能

・力強い腕の振り方      ・全身を使った投げ方      ・巧緻性      ・瞬発力

## 6. やり方

体育館や校庭などに課題ごとの場を設定する。

### 力強い腕の振り方

- ①めんこ・・・厚紙（ケント紙や牛乳パック）を適当な大きさに切り、重ねて貼り付ける。表裏に絵などを描かせる。勢いよく腕を振ることと、手首のスナップをきかせることを意識させる。
- ②新聞紙破り・・・2人に新聞紙を開いて持たせ、1m程度離れたところから、その新聞紙目がけピンポン球を投げさせる。新聞紙が破けたら成功。
- ③バトンスロー・・・体育館の窓の格子や2階の手すり等にコースロープなどの丈夫な紐をつけ、バトンを通す。長さや高さなど変え、複数の場を作る。バトンが窓の格子や手すりに届いたら、より難しい場に挑戦させる。投げ手の肘が肩よりも下がらないようにする。

### 全身を使った投げ方

- ④バランスボール投げ・・・班の合計距離を競い合う。大きいボールを投げさせることで、腕の力に頼った投げ方ではなく、自然に全身を使って投げるようにさせる。
- ⑤座り投げ・立て膝投げ・・・班の合計距離を競い合う。体育座りや正座、片膝を立てた状態で玉入れようの玉や、新聞紙を丸めたものを投げる。下半身の動きを制限させ、上半身の動きを意識させる。
- ⑥投げゴルフ・・・ゴールを決め、そこに目がけてボールを投げる。ゴールにたどり着くまでの投球数を制限して取り組ませたり、投球数の少なさを競わせたりする。個人戦やチーム戦などで行う。

1. 題材名 「ゴリラの森」

2. 対象領域及び内容

【ゲーム】 ボールゲーム、鬼遊び→1・2年

【ゲーム】 ゴール型ゲーム→3・4年

【ゲーム】 ゴール型→5・6年

3. ねらい

- ① 相手を素早くかわす動き、空いているスペースの活用など、ゴール型のボール運動で効果的な技能を身に付けさせる。
- ② 味方との連携、連動した攻めや守りのよさに気付かせ、効果的な動きを追求させる。

4. 技能向上につながるアクティブポイント

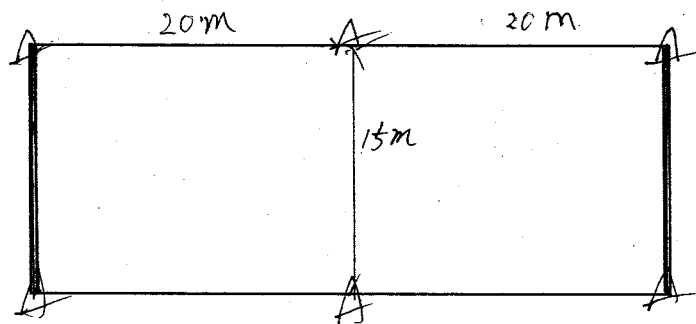
簡単なルールで攻守の動きもシンプルなので、繰り返しゲームを行ううちに、作戦の必要性を感じることができる。個人や少人数で動くことで、主体的にコミュニケーションを図りながら問題をよりよく解決していく姿が引き出せる。

5. 向上させる技能

- ・空いているスペースへの走り込み
- ・相手をかわすステップ
- ・逃げている相手を追いかける動き
- ・味方と連携した攻めや守りの動き
- ・走力
- ・コーチング
- ・効果的なポジショニング

6. やり方

- ① コートの半分ずつを自分の陣地とする。
- ② ゴリラ（鬼）側の陣地に入ってきた相手をタッチして、外に出ることができる。ゴリラは、自分の陣地内しか移動できない。
- ③ 逃げる側は、エンドラインを踏むことで次のゲームも逃げることもできる。タッチされた場合は、次のゲームでゴリラ（鬼）になる。
- ④ ゲーム時間は1分を目安に4回くらい行う。最後まで逃げきることができたら勝ち。



## 1. 題材名 「みんながエースアタッカー！ワンキャッチソフトバレーボール」

## 2. 対象領域および内容

【ゲーム】            ボールゲーム→1、2年                      【ゲーム】    ネット型ゲーム→3、4年  
【ボール運動】       ネット型→5、6年

## 3. わらい

- ①ネットをはさんで、個人やチームによる攻撃と守備によって、簡易化されたゲームを行うことができる。
- ②味方が受けやすいようにボールをつなぐことができる。
- ③片手、両手で相手コートにボールを打ち返すことができる。（3段攻撃を基本とする。）

## 4. 技能向上につながるアクティブポイント

ルールを簡易化し、バレーボールの醍醐味である3段攻撃を経験させることでバレーボールの特性に触れ、運動の楽しさに触れる。

- ・ネットの高さを160cm～170cm程度とする。
- ・セッター（トスをあげる人）は味方からのレシーブをキャッチし、持ったまますぐにその場でトスをあげる。
- ・レシーブはワンバウンドしてから行っても良い。

☆アタックを攻撃の基本とすることで、トスをあげる場所や打ち分ける方向、バックアタックなどの攻撃の作戦が立てられる。また、守備側はブロックに行く人を決めたり、守る場所を考えたりするなど、作戦のバリエーションが増え、作戦についての活発な話し合いが期待できる。

## 5. 授業の流れ

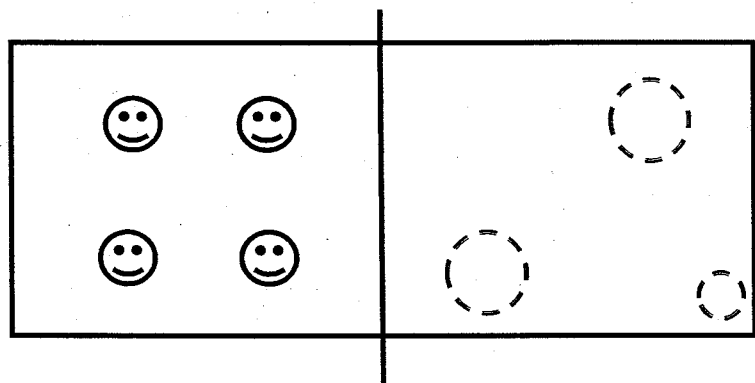
- 運動能力差のある児童の混在する4人ずつのチームを構成する。
- ドリルゲーム、タスクゲーム、メインゲームの流れで授業を行う。
- ドリルゲーム

- ①連続レシーブゲーム「時間内に何回続けられるかな？」
- ②アタックゲーム「何本で相手コートにアタックを入れられるかな？」

### ○タスクゲーム

- ・アタック打ち分けゲーム

相手コートに打ち分けるポイント  
を準備し、得点を競う。フラフープ  
やケンステップなどで難しけれ  
ば、グリッド線などで領域を作る。



### ○メインゲーム

- ・ゲーム→作戦→ゲームの流れで行う。各チームで攻撃、守備についての作戦を立てさせる。
- グループごとにゲームの内容や作戦の良かったところや反省点を話し合う。

## 1. 題材名 「ピッチキャッチ・ポートボール」

## 2. 対象領域および内容

【ゲーム】ボールゲーム→1, 2年

【ゲーム】ゴール型ゲーム→3, 4年

【ボール運動】ゴール型→5, 6年

## 3. ねらい

- ①ボールを投げたり、捕ったりする機会を多く取り入れた場やルールの下で、基本的なボール扱いの技能を身に付けさせる。
- ②得点を取るための動きや技の必要性に気づき、個人やチーム内の「協力」や「役割分担」の意識を高め、得意な子、苦手な子、全員にチームの一員として活躍する楽しさを味わわせる。

## 4. 技能向上につながるアクティブポイント

ボールをパスするのみ、という内容なので誰もが参加しやすい。状況に応じて役割が変わるので、自然に「投げる」「捕る」の技が身に付くのはもちろんだが、このルールの中で点数を積み重ねるために必要な技能や動きを個人やチームで考えることで、「知的な探求」「明るい交友」が得られる。

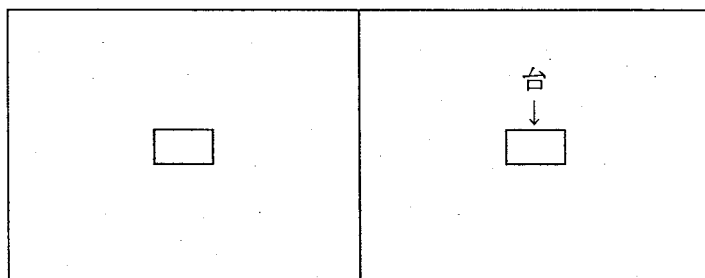
## 5. 向上させる技能

- ・ボールを投げる、捕る。
- ・プレイしやすいポジションの確保
- ・味方が捕りやすい投球。
- ・しっかりとした捕球技能
- ・相手を欺くための事前、事中の動き
- ・走力
- ・巧緻性
- ・仲間への声掛け

## 6. やり方

- ①図のように、360度どこからでもシュートが打てるよう、ゴールを自陣の中央に置く。
- ②ドリブルはなし。パスだけでボールを運ぶ。
- ③ガードマンはおかない。しっかりパスをつなげれば点数が入りやすい。
- ④シュートを入れた児童がゴールマンに変わる。
- ⑤最初に得点した児童は1点、その児童はその後何回入れても1点のまま。同様に2回目に入れた児童は2点、3回目は3点とする。
- ⑥ボールは床につかないので、はねない柔らかいボールを使用する。

コート図



※大きさは実態やプレイ人数に合わせる。

## 1. 題材名 「宝取りゲーム」

## 2. 対象領域および内容

【ゲーム】 ボールゲーム→1、2年

【ゲーム】 ゴール型ゲーム→3、4年

【ボール運動】 ゴール型→5、6年

## 3. ねらい

- ① 相手をかかわす動き、空いているスペースの活用など、ゴール型のボール運動で効果的な技能を身に付けさせる。
- ② 味方との連動した攻めや守りのよさに気付かせ、効果的な動きを追究させる。

## 4. 技能向上につながるアクティブポイント

ルールがシンプルで場面も限定されるので、繰り返しゲームを行ううちに、作戦の必要性を感じるようになり、個人としてもチームとしても、主体的にコミュニケーションを図りながら問題をよりよく解決していく姿が引き出せる。

## 5. 向上させる技能

- ・ 相手をかかわすステップ
- ・ 空いているスペースへの走り込み
- ・ 相手を引きつけるおとりの動き
- ・ 効果的なポジショニング
- ・ 連動した攻めや守りの動き
- ・ 走力
- ・ 巧緻性
- ・ コーチング

## 6. やり方

- ① コートの半分ずつを自分の陣地とする。
- ② 自分の陣地に入ってきた相手をタッチして外に出すことができる。
- ③ 相手にタッチされないように相手コートのエンドラインを走り抜けられたら、自分の陣地にまりを1個持ち帰ることができる。
- ④ コートの外に出てしまった時、相手の陣地で相手にタッチされてしまった時は、コートの外を通して自分の陣地のエンドラインから復活する。
- ⑤ 試合時間4～6分間で、最後にまりの数が多かった方の勝ち。

