

【多良木町立多良木中学校の実践例】

① 自校の体力の課題（現状）

- アンケートを見ると、女子より男子の方が運動に肯定的な意識を持っている。運動部活動加入者数の減少などから運動経験の二極化が進んでおり、体育授業以外で運動に関わらない生徒が増加している。
- 全体的に見ると握力、持久走、長座体前屈が県基準値に達しておらず、筋力、持久力、柔軟性に課題が見られる。
- 「体育の授業が楽しい」と回答している生徒が71%であり、授業における「個に応じた指導」や「振り返り活動の設定」に課題がある。

② 課題を踏まえた学校の目標（共通実践事項）

授業を通して運動に親しみながら体力の向上を図り、主体的にスポーツライフをマネジメントできる力の育成

③ 体育・保健体育授業の工夫・改善（取組事例等）

ア 単元名

陸上競技「走り高跳び」

P 事前の手立て

イ 学習内容

	知識及び技能	思考力,判断力,表現力等	学びに向かう力,人間性等
内容	①技能の名称や助走の仕方、踏み切り位置の工夫、はさみ動作などの上手に跳ぶためのポイントを理解すること。（知識） ②リズムカルな助走から力強い踏み切りをし、大きなはさみ動作で跳ぶこと。（技能）	①助走からの踏み切りやはさみ動作を身につけるために効率的な練習を選択すること。 ②提示された動きのポイントの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えること。	①用具等の準備や片付け、バーの上げ下ろしや撮影などの分担した役割を果たすこと。 ②安全に練習ができるように練習場所を整えたり、練習の仕方を考えたりすること。

ウ 生徒の実態

体育（運動）に対する意欲は高い。小学生時に授業で走り高跳びを経験しているが、技能面での定着は不十分であり、個人差も大きい。

【学習の単元計画：全8時間】

	1	2	3	4	5	⑥	7	8
学習の流れ	オリエンテーション	準備運動・SPWU（スキルフィジカルウォームアップ）・めあての確認						
	SPWUの説明	助走、踏み切り、はさみ動作【個人練習】	リズムカルな助走、力強い踏み切り、大きなはさみ動作【グループ練習】	練習の選択	リズム重視の助走 自分に合った踏切位置 両脚の大きなはさみ動作	互いにアドバイスを 行う（ICT活用）、 高さの合うピット での練習、記録の測定	仲間に伝える	役割を果たす
		技能ポイントの理解						単元のまとめ
		安全な練習						
		整理運動・学習の振り返り・次時の確認						

※SPWUとは、主運動の基礎感覚や技能を高めることや運動前のウォームアップ、また体力向上などの目的をもって行う準備運動

エ 本時の目標

- 仲間に助走・踏み切り・はさみ動作について例示をもとにアドバイスすることができる。

オ 本時の展開（8時間計画の6時間目）

過程	時間	学習活動 (◇予想される生徒の発言)	指導上の留意事項 (学習活動の目的・意図、内容、方法等)
導入	15分	1 課題をつかむ。 ①準備運動を行う。 ②SPWUを行う。 ※スキル・フィジカル・ウォームアップ 【めあて】仲間に助走、踏切、はさみ動作についてアドバイスしよう。	・動きを正確に行うように指示する。 ・前時までの学習を振り返り、記録を伸ばすための技能ポイントを確認させる。
展開	25分	2 課題の解決に向け活動する。 ①自分のフォームを意識して跳ぶ。 高さの違うピットを3カ所つくり、自分の力に合う場所で練習する。 ◇前回よりスムーズになった。 ◇うまくできているかがわからない。 ◇跳ぶのが怖い。 ②タブレットPCで映像を撮影し、仲間と確認したり、直接見たりしてアドバイスをし合う ◇助走とジャンプがうまくつながない。 ◇ひざを伸ばした方がうまく跳べる。	・リズムカルな助走、力強い踏み切り、大きなはさみ動作の3点を例示し、それぞれのポイントを意識させ、練習するよう指示する。 ・フォームづくりのために、映像や他者の視点が必要なことに気付かせる。 ・上記の3つのポイントを視点とし、それぞれの課題に合わせた撮影場所を考えさせる。 ・自己の課題を把握できていれば、あらかじめ仲間に伝え、より効率的にアドバイスをもたらえるよう助言する。 【評価規準】 学んだ技能ポイントをもとに、仲間にアドバイスしている。 (観察、カード)
終末	10分	3 本時のまとめをする。 ①本時のまとめをする。 【まとめ】アドバイスをを行う場合には、技能のポイントを焦点化して見ることが大切である。自己の課題が把握できていれば、より効率的にアドバイスをしたり、受けたりすることができる。 ②振り返りをする。	・うまくいったことやうまく伝わらなかったことを発表させる。 ・学習カードに記入させる。



助走を中心に撮影中

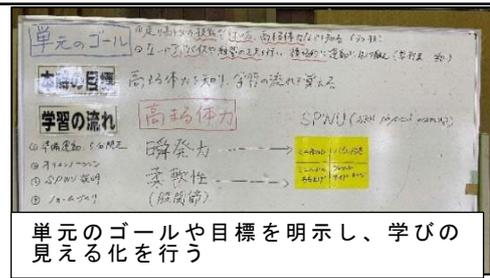
C 事後

学習カードをもとに、うまくいっていることやつまずきの多い箇所を確認して、次回の学習指導に生かしていく。

カ 授業の具体的な手立てや生徒の姿

D ②めあての提示

- 「単元のゴールの姿」については、ポイントを絞り、生徒が意識化しやすいように明示した。
- 学習した事をホワイトボードに残しながら、時間ごとのめあてを提示し、学習の積み重ねを視覚化した。



D ③課題解決場面の設定 ④助け合う、話し合う活動

- 単元の前半に助走・踏み切り・はさみ動作について、教師の示範や技能の図示によって生徒に具体的に提示し、反復練習を行わせ、正しいフォームのイメージづくりをした。その後、グループ内でタブレット端末を使い、試技を撮影し合って、共有した「正しいフォームのイメージ」とのずれを出し合うようにした。その際、どの部分に課題があるか自分で把握している場合には、先に仲間に伝え、見る人がポイントを絞ってアドバイスができるようにした。
- バーの高さを変える、マットのずれを直す、撮影をするなどの役割を話し合いのもと分担し、グループのメンバーが等しく練習できるように工夫を行った。



パフォーマンスのシェアタイム

D ⑤個に応じた指導

- 通常のピットの他にコーンを使ったバーを設置し、困り感のある生徒の練習やフォームチェックに使えるようにして、教師が個に応じた支援を行うことができる環境をつくった。



個に応じた場でのフォームチェック

D ⑥振り返りの活動

- 学習カードは、どの単元でも使えるように共通の型にした。授業中の「他者との関わり」と「本時の学び」を記入するようにし、学びのフィードバックができるようにした。

体育「学び」カード	
学年	年 組 号
単元	陸上競技「走り高跳び」
確認事項	陸上のゴール位置
確認事項	○より正確な跳びの高さや距離、必要な体力がわかる (1・2)
確認事項	○正しいアドバイスや練習の仕方、機能的な動きの練習 (他・時・表、学び)
事項	S、P、B、U (実技・フィードバック・フォームチェック)
事項	3リウンド進 2ラウンド 準備も上げ 陸上高跳び
事項	はさみながら進む ジョワード、サイド エンハードも練習する 後1バーで行う

カード記入のタイミングは気づきがあったときと授業後

A 改善

単元の最初はグループごとにピットを分けていたが、後半は高さを変えて、記録によるグループの再編成を行った。

④ その他の工夫・取組

ア 本時の学習での工夫点

- 走り高跳びにおいては、固いバーに対する恐怖感をもつ生徒もいるので、それがパフォーマンスの際の妨げにならないようにゴムを中に通したウレタン製のバーを使用した。



ゴム、ウレタン製の高跳び用のバー

- タブレットPCによる撮影に関しては、課題に応じた撮影ポイントを教師のアドバイスのもと生徒に考えさせ、効率的により細かく技能を分析できるように工夫した。



はさみ動作を中心に撮影中

- SPWU (スキル・フィジカル・ウォームアップ) は、単元ごとに行う種目を変え、スキルアップ、体力づくり、ウォームアップの多目的な運動として授業前半に帯で設定した。生徒には、どのような技能につながるのか、どの体力を高められるのかなどをオリエンテーションで具体的に示し、思考や技能習得の流れをつくるよう心がけた。走り高跳びでは、バウンド走、フォワード・サイドランジ、ミニハードルもも上げ、ミニ高跳びの4種目をローテーションして行った。



体育館を4カ所に区切り、ローテーションをしてSPWU

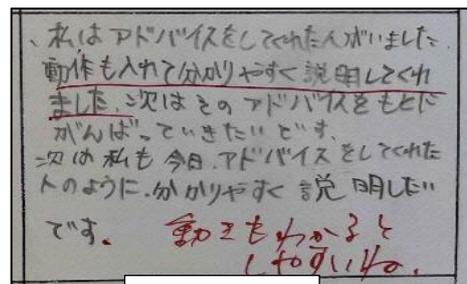
イ 学校総体としての取組の具体例

- 体力向上への意識を高め、本校の課題である持久力や柔軟性の向上を目指し、全校で「朝スポ」の時間を設定し、継続的に取り組んだ。

⑤ 取組の成果と課題について (◎：成果、▲：課題)

ア 授業について

- ◎ 技能ポイントを単元前半の学習で共有化し、さらに課題解決をするための方法等の学習をスモールステップで行うことで、生徒の理解を促し、互いに声をかけやすい環境づくりができた。技能の向上による運動意欲の高まりだけではなく、アドバイスや役割分担によって「支える」という視点で運動やスポーツへの多様な関わり方を深めることができた。



授業後の感想

- ▲ 撮影や練習場所の安全確保の役割分担やグループでのシェアタイムによって運動への関わり方の多様性の理解につながった反面、運動量に個人差があった。

イ 学校の目標について

- ◎ 授業に「他者との関わり」を積極的に取り入れることで運動への関わり方の多様性を実感させることができた。
- ▲ 「朝スポ」や授業でのSPWUの活性化を図り、来年度も引き続き生徒の実態に応じた体力の向上を目指していきたい。