

【熊本県立熊本商業高等学校の実践例】

① 自校の体力の課題（現状）と学校の目標

- 本校は体育授業を1・2年生が2単位、3年生が3単位実施している。運動部活動に加入している生徒も多く、運動に対しての意識は高い。
- 令和2年度に本校独自で行った体力・運動能力調査によると、「走る」「跳ぶ」「投げる」の他、柔軟性や敏捷性など多くの項目で低下が見られた。

低下が顕著な項目

・長座体前屈:1・2年男子、全学年女子	・反復横跳び:2・3年男子
・50m走:2・3年男子、2年生女子	・立ち幅跳び:1年男子、1・2年女子
・ボール投げ:3年男子、2・3年女子	・握力:1年男子、3年女子

② 課題を踏まえた学校の目標（共通実践事項）

各学年の課題を明確にした体育授業の工夫・改善と体力向上

③ 体育・保健体育授業の工夫・改善に取組事例等について

ア 単元名

陸上競技（3年生） 選択者：男女計50名

P 事前の手立て

イ 指導内容

	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技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法などを理解すること。（知識） ②各種目特有の技能を身に付けること。（技能）	①課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見すること。 ②自己や仲間の動きを分析して良い点や修正点を指摘すること。	①陸上競技に主体的に取り組むとともに、健康・安全を確保すること。 ②役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること。 ③一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすること。

ウ 生徒の実態

- 選択制授業のため、陸上競技に対する興味関心は高い。
- 昨年度の50m走のタイムが男女とも全学年の平均値より低く、女子の握力、ボール投げの数値が低い。



【単元計画の見直し】
 ・ハードル走、跳躍種目の内容の充実で走力・瞬発力の向上を図る。
 ・砲丸投の指導改善で投技術の向上を図る。

【学習の単元計画表：全11時間】

時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
運動内容	オリエンテーション	ハードル走①		測定	《ウォーミングアップで継続》						
		～③			砲丸投①～③		課題発見	測定			
				行い方の理解		技術の習得			走幅跳/走高跳①～③		測定

エ 本時の目標

- 立ち投げの姿勢から「砲丸の安定」「肘の挙上」「腕の突き出し」を意識して、より遠くへ投げるために必要な投角度を習得する。

オ 本時の展開（11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	10分	1 集合、点呼、健康観察をする。 2 準備運動、補強運動をする。 ・ウォーミングハードル(ハードル走)を行う。 ・体操、補強運動を行う。 3 本時の目標の確認をする。 【めあて】 砲丸を安定させ、より遠くに投げるために必要な要素(技術)とは何か？	・体調不良者の確認 ・ランニングをハードル走に変更 ・20秒馬跳びを補強運動に導入 より負荷の高いウォーミングアップを取り入れることで瞬発力及び走力向上を図る。 
展開	30分	4 より遠くへ投げるための技術を習得する。 ①砲丸の安定 発問①: 砲丸を支える最適な姿勢とは？ お互いに見合いながら、砲丸を支えられているか、教え合う。 ②肘の挙上、腕の突き出し 発問②: 砲丸投は「投げる」のか？ ◇『『突き出す』のイメージがわからない』 ・各班で練習投擲3~5本 ③適した投角度の習得 発問③: より遠くへ投げられる角度とは？ ◇「放物線を意識してみよう」 ・各班で練習投擲3~5本 ・一番良かった記録の時の投角度を確認する 【期待される学びの姿】 ・各班で試行錯誤しながら、投動作のポイントを見付けている。 ・まとめの練習投擲1~2本	○安定して支えるポジションを生徒同士で確認させる。 砲丸を首とあごに押し付けて安定させる。 ○教師が「投げる」と「突き出す」の違いを説明し理解させる。  投げる、ではなく「突き出す！」 180cmの高さにゴムバーを設置してその上を投げる。 【評価規準】 25~35度程度の角度で砲丸を突き出して投げるができる。(観察)
終末	10分	5 整理運動、健康観察 6 学習の振り返り 【まとめ】25~35度の角度で砲丸を突き出すようにするとより遠くに投げるができる。 ・めあての理解と自身の成長を実感できたか ・次回の目標について説明	・体調の確認  ・「学び」「成長」「課題」の3つを学習カードで振り返りを行う。

C 事後 「授業チェックシート」を用い、授業の工夫改善を行う。

カ 授業の具体的な手立てや児童生徒の姿

D ②めあての提示



下空に競技(砲丸投2回目)
T-2 「砲丸の安定」「肘の上げ」「腕の突き出し」

めあてを大きく、わかりやすく提示。
評価表を掲示し、目標設定を行う!

全体指導で確認・徹底

D ③課題解決場面の設定



副教材の積極的活用

体育の副教材の活用で正しい動きの理解を深める

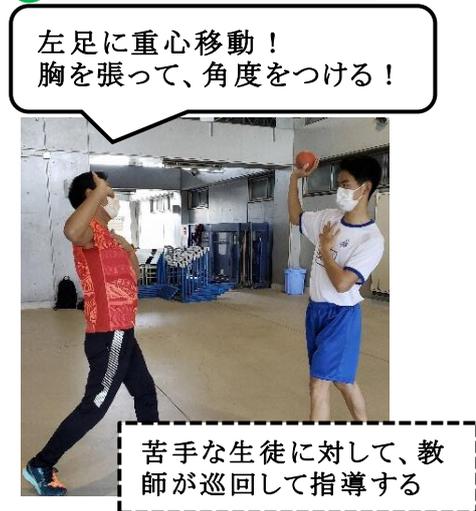
D ④助け合う、話し合う活動



陸上部の専門選手からのアドバイス

お互いに積極的に声掛けを行いながら楽しく学ぶ

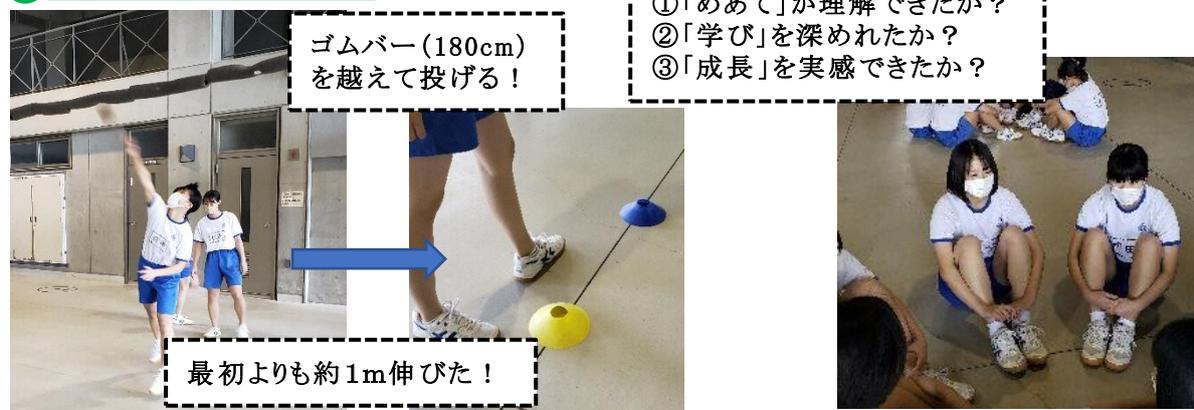
D ⑤個に応じた指導



左足に重心移動!
胸を張って、角度をつける!

苦手な生徒に対して、教師が巡回して指導する

D ⑥振り返りの活動



ゴムバー(180cm)を越えて投げる!

《各班での振り返り》
①「めあて」が理解できたか?
②「学び」を深められたか?
③「成長」を実感できたか?

最初よりも約1m伸びた!

A 改善

お互いの動きを見合う活動は、技能習得において効果的であった。今後は自己の動きを確認できるよう、ICT 端末を活用する。

④ その他の工夫・取組

ア 本時の学習での工夫点

- ソフト砲丸（右図）を使用して、生徒の不安（固い、重いなど）をなくすようにした。鉄製の砲丸を使用せず、柔らかいソフト砲丸を使用し、重さも女子が2.7kg（通常4kg）男子が4kg（通常6kg）と軽くすることによって投げやすくした。
- ウォーミングアップで前回まで行ったハードル走を導入し、走力向上を図った。また、瞬発力の向上のために、通常の体育の補強運動で実施している馬跳びではなく「20秒馬跳び」を行い、短時間で効果の高い運動が行えるよう工夫した。



ソフト砲丸

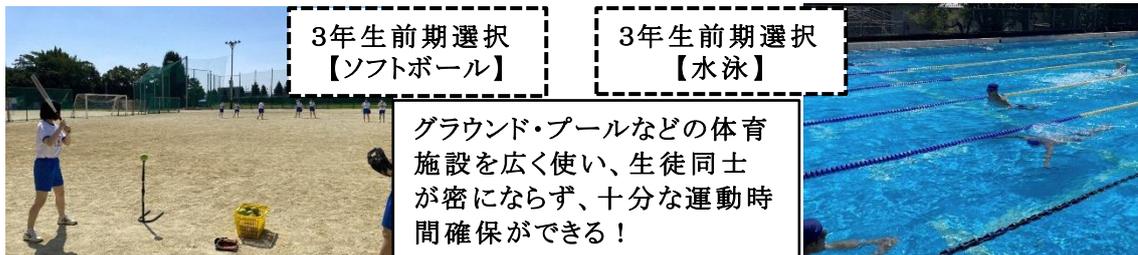


《ルール》20秒馬跳び
男子:20回/女子16~18回
できたらお互いにハイタッチ！

20秒馬跳び

イ 学校総体としての取組の具体例

- 3年次からは選択種目を増やし、生徒一人一人の興味関心に応じた運動種目を選択させることによって、より意欲的に授業に参加する姿が見られている。また、体育科の各種目の専門の教師から指導を受けることで、生徒はさらに専門的な知識を学んだり、技能を高めたりすることができている。



3年生前期選択
【ソフトボール】

3年生前期選択
【水泳】

グラウンド・プールなどの体育施設を広く使い、生徒同士が密にならず、十分な運動時間確保ができる！

⑤ 取組の成果と課題について（◎：成果、▲：課題）

ア 授業について

- ◎ 安全面に配慮し、多くの本数を投げることで、多くの生徒が「より遠く投げる技術」を身に付けることができた。
- ◎ 生徒同士が関わり合う場面を多く設定したことで、グループごとに積極的な意見が出て、活気ある授業が展開できた。
- ▲ 導入場面でホワイトボードを使用して本時の目標等を確認したが、生徒が課題意識をもって学習に取り組めるよう、展開の中で再度確認させるなどの工夫をする必要があった。
- ▲ 授業の中で運動量が十分確保されるよう意識して授業を行ったが、順番待ちの生徒の動きなど授業におけるマネジメントを工夫改善していく必要がある。

イ 学校の目標について

11月に本校でも全生徒にタブレットPCが配付された（本授業は9月実施）。今後は生徒の授業評価、振り返り、活動動画の共有、事前のシラバスの確認などでの活用について体育科教科会でさらに教材研究を進め、保健体育の授業においても活用していきたい。