体育科授業ヒント集

中央区教育会体育部

目次

運動の特性.....2
各運動領域の特性について.....2
学習カード.....5
ワークシートの活用方法.....5
年間指導計画.....6
年間指導計画を確認しよう.....6
安全指導.....7
学習指導.....7
施設・用具の整備.....7
健康管理.....7
熱中症.....7
コロナ禍における体育学習.....8
授業での工夫.....8
運動が苦手な児童への配慮.....9
指導のポイント（マット運動）.....9
指導のポイント（跳び箱運動）.....11
規則の工夫.....13
学習への意欲をもたせる.....15
Q&A.....17
お役立ちリンク集.....24
作成メンバー(中央区教育会体育部員).....26

はじめに

今年度から新学習指導要領のもとでの指導が始まりました。体育科についても、様々な研究会で新学習指導要領の全面実施に向け、準備を進めてこられました。

中央区教育会体育部でも、毎年授業実践を通して体育科の指導方法について研究を進めてきました。また、事前の研究会では若手の教員も話し合いに参加し、具体的な指導方法や注意点などについて学ぶという研修の一面も兼ね備えていました。

しかし、今年度は新型コロナウィルス感染症拡大防止の観点から、例年通りの研究が進められませんでした。

そこで本部会では、特に若手の先生が体育の授業づくりに際して参考となるような資料を作成することにしました。

このような状況下において、様々な制約がある中での授業づくりに苦心されている先生も多くおられるかと思います。実際、今年度に新規採用された先生にとっては、基本的な体育学習の進め方が分からない中で、コロナ禍に対応した指導を行わなければならない現状があります。本来であれば、日々の授業実践を通して、先輩の教員からアドバイスを受け、指導力向上を図るかと思います。体育科においては、教科の特性上そうした OJT が他教科に比べて行いづらいことが予想されます。

そうした現状が少しでも改善されればと思い、中央区教育会体育部員の知恵や経験を集約して載せました。「次の単元はどのように進めよう。」「運動が苦手な子でも楽しく学ぶにはどうしたらよいだろう。」などの悩みに応えられるよう、部員一同で話し合いを重ね、本資料「体育科授業ヒント集」を完成させました。ただ、ここに書いてあることが必ずしも正解とは限りません。本資料の内容を「授業づくりのヒント」とし、各校の施設や学習用具、児童の実態などを踏まえ、日々の指導改善に役立ててください。

今回、本資料の作成に当たり中央区各校の１年次から３年次の先生方にアンケートのご協力をいただきました。体育の授業づくりに関して、どのような悩みや疑問をもっているのか、資料作成にあたり大変参考になりました。ご協力をいただきありがとうございました。本資料が、先生方の授業づくりのヒントとなれば幸いです。ぜひ、ご活用ください。

運動の特性

各運動領域の特性について

個人的な運動

A　陸上運動

①走の運動・・・・「スタートからゴールまで移動することが面白い遊び」

②ハードル走・・・「スタートからゴールまで、連続したハードルを跳び越えて、移動することが面白い遊び」

③リレー・・・・・「スタートからゴールまで、バトンをみんなで、移動させることが面白い遊び」あるいは「チームで移動することが面白い遊び」

④投の運動・・・・「モノを移動させることが面白い遊び」

⑤走り幅跳び・・・「跳び越えることが面白い遊び」

⑥走り高跳び・・・「跳び越えることが面白い遊び」

B　器械運動

①鉄棒・・・・・・「鉄棒に上がって、回って、降りることが面白い遊び」

②跳び箱・・・・・「乗り越えることが面白い遊び」

③マット・・・・・「回って元にもどることが面白い遊び」

C　水泳・・・・・水の中を移動することが面白い遊び

集団的な運動

A　ゴール型のボール運動

①サッカー・・・・・・・・・「手を使わずにボールをコントロールして、チームでボールを運び、シュートチャンスをつくり、隙間をねらってゴールにボールを蹴り込むことが面白い遊び」

②バスケットボール・・・・「手でボールをコントロールして、チームでボールを運び、シュートのために相手をかわして、ボールをリングに入れることが面白い遊び」

③ハンドボール・・・・・・「手でボールをコントロールして、チームでボールを運び、シュートチャンスを作り、隙間をねらってゴールをボールに投げ込むことが面白い遊び」

④タグラグビー・・・・・・「ボールを相手に取られないようチームで前に進め、ボールでトライを取ることが面白い遊び」

⑤フラッグフットボール・・「ボールを相手に取られないようチームで前に進め、タッチダウンを取ることが面白い遊び」

集団的な運動

B　ネット型のボール運動

①バレーボール・・・「チームで、ボールを落とさないようにコントロールして、味方のコートには落とされないようにし、うまくボールをつないで、相手のコートには落とすことが面白い遊び」

②プレルボール・・・「ボールを手（プレル）でコントロールして、チームで相手コートに返し、味方コートには相手に返させないことが面白い遊び」

C　ベースボール型のボール運動

①ティーボール・・・「ボールを道具（バット・グラブ）でコントロールして、攻撃側がヒットしたボールを守備側がベースに送ることと、攻撃側がベースに移動することのどちらが速いか競うことが面白い遊び」

②キックベースボール・・「チームで攻撃側がキックしたボールを守備側がベースに送るのと、攻撃側がベースに移動するのと、どちらが速いか競うことが面白い遊び」

表現運動・・・・・・「身体を使ってリズムやテンポを生み出し、『生きられた時間や空間』を創り出し、踊ったり演じたりすることが面白い遊び」

体つくり運動

A　体の動きを高める運動・・・「体の動きを高めるために必要に応じて意図的に動く運動」

B　体ほぐしの運動・・・・・・「ふだんは経験しない身体の動きを体験することが面白い運動」

C　運動遊び・・・・・・・・「体を使って、できるかできないか挑戦することが面白い運動」

＜授業例＞「水遊び」　低学年　水の中を移動することができるかな？

○この運動の面白さ・・・・・・・・・・「水の中を移動できるかな。」

○子どもは何に挑戦しているの？・・・水の中で移動することができるかな？

単元のゴールイメージ

■水の中で歩ける、走れる

◇手と足を動かして前へ進む。　◇手で水をかく。

■浮ける、浮いて移動できる

◇壁や補助具、人につかまって浮く。　◇全身の力を抜いて浮く。　◇浮いて移動する。

■水中で息を吐く

◇口や鼻から息を吐く。

■潜れる

◇目を開けられる

＜授業例＞「かけっこ」　中学年　スタートからゴールまで
できるだけはやく移動できるかな？

〇この運動の面白さ・・・・・・・・・「はやく移動できるかな。」
〇子どもは何に挑戦しているの？・・・スタートからゴールまではやく移動することができるかどうか。

単元のゴールイメージ

■低い姿勢からのスタート
◇すぐにスタートできる低い姿勢になっている。　◇スタート直後は前傾姿勢で走っている。
■大きく腕を縦に振って走っている。
◇ダイナミックに腕を縦に振って走っている。　◇手の振りに合わせて足も動かしている。
■走るリズムをはやくして走っている
◇はやいリズムで足を素早く引き上げている。　◇口伴奏をしながら走っている。
■負けても何度もチャレンジ
◇勝敗を素直に受け入れている。
◇「次は絶対勝つぞ！」という意欲をもって取り組んでいる。

＜授業例＞「走り幅跳び」　高学年　どれだけ遠くに跳び越せるかな？

〇この運動の面白さ・・・・・・・・・「跳び越せるかな。」
〇子どもは何に挑戦しているの？・・・向こう岸まで跳び越せるかどうか。

単元のゴールイメージ

■跳び越す楽しさに夢中
「水たまりを跳び越せるかどうか」というドキドキワクワク感と、より大きな水たまりを跳び越せたときの達成感から、子どもは「もっと跳びたい！」と意欲的に走り幅跳びの世界にのめり込んでいきます。
■自律的な課題選択
「さらに大きな水たまりを跳び越したい」という意欲から、子ども一人一人が課題としている技能に主体的に取り組むようになります。また、「跳び越したい！」という思いを子ども全員が共有しているため、トリオ学習での教え合いも活性化します。
■空中姿勢後半からのねばり
「着地に向けて両足を前方に出していく」という技能指導を行わなくても、「水たまりに落ちたくない！」という思いから、空中姿勢後半、自然に足が前方に出てきます。それによって、記録が大きく伸びることが期待できます。

学習カード

ワークシートの活用方法

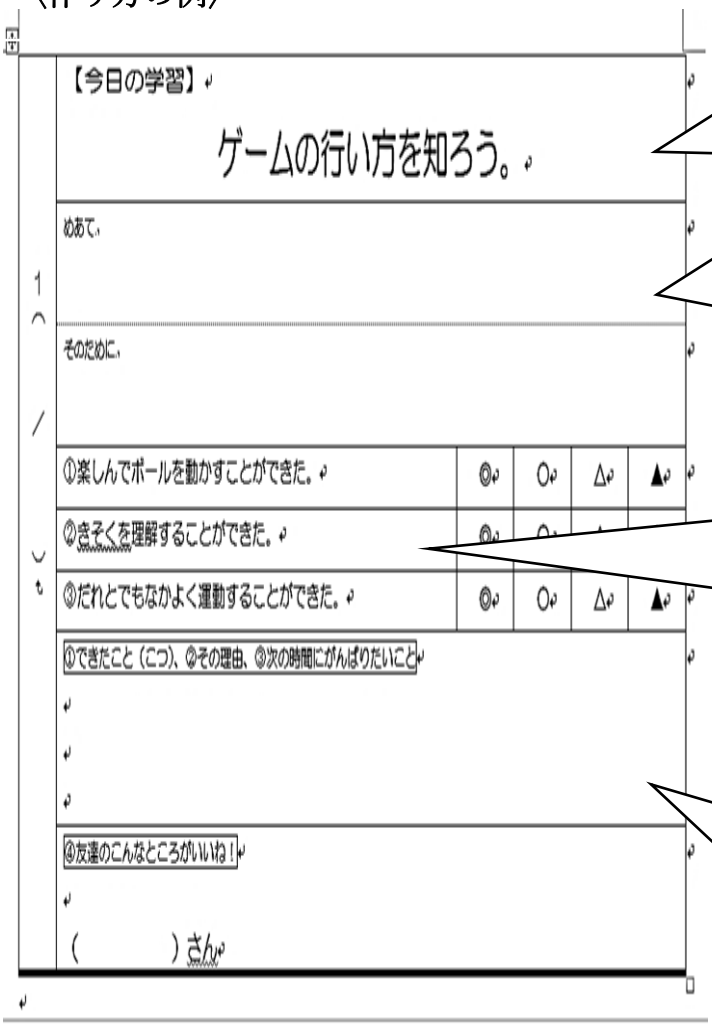
ワークシートってなんのためにあるの？

子どもの思考を高めるためのものです！評価にも使えます！

どうやって作ればいいの？

①学習内容（教師のねらい）　②自分のめあて（学習課題）
③学習指導要領に則った　④振り返り
３つの観点での評価
この４点を入れ込むと、学びが深まります。

〈作り方の例〉



【今日の学習】

ゲームの行い方を知ろう。

めあて、

そのために、

①楽しんでボールを動かすことができた。	◎	○	△	▲
②きそくを理解することができた。	◎	○	△	▲
③だれとでもなかよく運動することができた。	◎	○	△	▲

①できたこと（こつ）、②その理由、③次の時間にがんばりたいこと

③友達のこんなところがいいね！

（　　）さん

毎時間、教師がねらいとするもの（学習内容）を提示します！この欄は、印刷しておくか、書かせるかは、実態に応じて変えましょう！

学習内容を受けて、自分のめあて（学習課題）を決めさせましょう！
そのために、どんな行動をするのか具体的に書けるようになっています！

①知識および技能
②思考力，判断力、表現力等
③学びに向かう力，人間性等
の３観点に沿って評価文を設定しましょう。単元終盤に向けて、スモールステップで進めましょう。

振り返りは、理由もあわせて書かせると、思考が深まり、次の時間の学習課題を立てやすくなります。高学年は、項目に分かれていません。

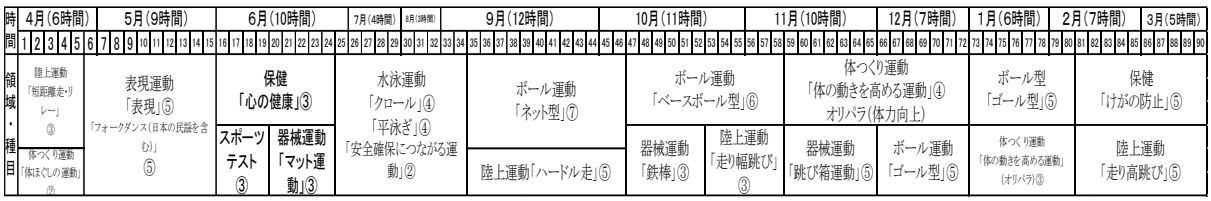
年間指導計画

年間指導計画を確認しよう

自校の年間指導計画を見て、1 年間の単元の流れを知っておきましょう。ここでは、年間指導計画の見方や、なぜそのような単元の流れになっているかなどについて、年間指導計画の例をあげて紹介します。各学校の校庭や体育館のつくり、行事等との兼ね合いなどによっても違いがあるので一つの参考として読んでいただければと思います。

(2 年生)

（5 年生）



- **運動会**を春、秋のどちらで行うかにもよって単元の違いがあります。
- **鉄棒**は、夏に行うと暑さで鉄棒も熱されて使えないことがあるので夏の時期からは外れている。

- **体つくり運動**では、冬の時期に体力向上を図る目的として縄跳び（短縄、長縄）や持久走が入っている。

- **陸上運動**の中のハードルでは、中学年では小型ハードル走、高学年ではハードル走となっている。自分の学年だけでなく、前後の学年のつながりを見ておくことが大切である。

- **器械運動**には、マット運動・鉄棒運動・とび箱運動で構成されている。回転したり、支持したり、逆さになったりする基本的な動きを身につけるために感覚づくりの運動を取り入れながら力をつけていくことが大切である。マット運動を学習してからとび箱運動の学習をすることによりマットで身につけた感覚や技がとび箱運動にもいかされたり、用具の準備の仕方もより円滑に進めたりすることができる。

- **ボール運動（ゲーム）**には、ゴール型・ネット型・ベースボール型で構成されている。上の例では、ネット型→ベースボール型→ゴール型の順番で示されている。理由として、ネット型はチームの連携の取りやすさや作戦を考えやすく、また攻守が入り交じらないことから、考えたことが形として表れやすい面があるからである。それにより、チームの団結が生まれたり、仲間意識が芽生えたり、深まったりしやすい。攻守入り交じってのゴール型は、いろいろなボール運動を経験してから行うと、それまでに学んできたことを生かして取り組むことができる。そのことにより学習効果が上がることが期待される。

安全指導

学習指導

・児童生徒が見通しをもって授業に参加できるよう授業の流れを分かりやすく掲示しましょう。
・児童の実態に合わせた授業内容にしましょう。
・児童生徒の個人の能力差や運動の特性を考慮して学習形態を工夫しましょう。
・運動技能の習得や事故防止の観点から、相応しい服装をするよう指導しましょう。
・運動の特性に合わせて行動範囲を決めましょう。
　※広すぎても狭すぎても事故の原因になります。
・運動の特性にあった準備運動を行い、身体のコンディションを整えるようにしましょう。
・児童の体調の変化に気をつけ、無理のない活動を心がけましょう。

施設・用具の整備

・校庭は、運動の妨げとなる小石や砂利など、極端な凹凸がないよう整備されているか。
・運動場における固定施設、運動器具等にボルト類のゆるみや腐食による危険はないか。
・体育館の床面や壁面にささくれや釘等が出ていないか。
・体育館のフロアーに危険と思われる器具・用具が放置されていないか。

健康管理

・朝の健康確認の時に、児童の体調の様子を把握しましょう。
・体調不良の場合は、無理せず、必ず申し出るよう日ごろから指導しましょう。また体調が悪いときに、すぐに言えるような関係性を日頃から作るようにしましょう。

熱中症

・気温が高い日は、運動量を調整し、水分補給や休憩を多く取りましょう。
・休憩時などは日陰に移動するなど、炎天下で長時間活動をしない工夫をしましょう。詳しくは公益財団法人 日本スポーツ協会の「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」をご覧ください。

コロナ禍における体育学習

授業での工夫

新型コロナウィルス感染症拡大予防の対策が求められている現在、密になることや児童同士の接触をできるだけ避けることが必要とされています。一方で、特に運動中に密になりやすいゲーム領域やボール運動領域において、人数の制限や活動を工夫することで実施することができるようになっていると考えられます。

例えば、ネット型であれば、守備位置をグリッドで分けて密を回避したり、ブロックを無しにして対戦相手との接触を避けたりする工夫ができます（図 1)。また、ゴール型で陣取り型ゲームを行うのであれば、本来攻守入り乱れになりますが、守備側の位置を固定し、低学年で行う宝運び鬼のように工夫すれば、接触の機会を少なくすることができます。

いずれにせよ、運動の面白さ（本質）を崩さないようにすることと、児童同士の接触をできるだけ避けることを念頭において、ゲームづくりをすることが大切です。

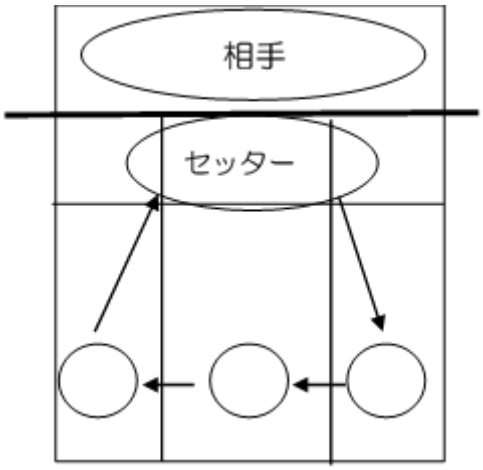


図 1　ネット型
（キャッチバレーボール）
での守備位置分け

運動が苦手な児童への配慮

指導のポイント（マット運動）

○東京都小学校体育研究会の資料を基にした、「場の工夫」「補助の仕方」「言葉掛け」の例です。

「ゆりかご」や「アンテナ」など、前後にゆれる動きを補助運動として取り入れると、運動への抵抗感が減ります。

【場の工夫】

・マットを重ねて高い所へ向かって。
・高い所から低い所へ。
・マットの下に踏み切り版を入れて坂道を作り、勢いよく。
・上り坂にも挑戦してみましょう。

うまく起き上がれないときは・・・
「ゆりかご」で起き上がりを練習してみましょう。ポイントは、起き上がるギリギリのところでひざを曲げること、両手を前に出すことです。

背中が痛いときは・・・
丸く回るための準備として、回る前に前を見てみましょう。そこから頭を両手の間に入れて、頭の後ろをマットにつけるようにします。

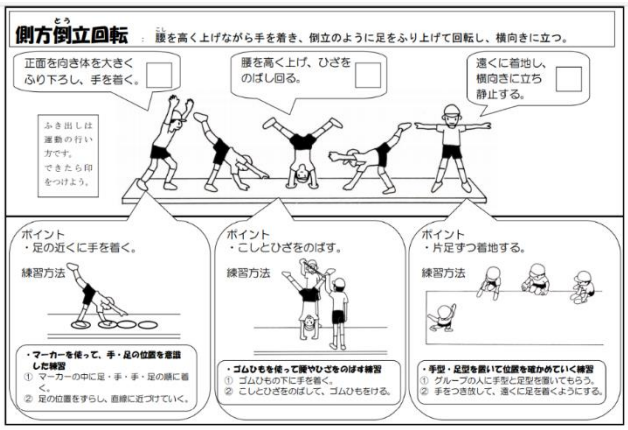
前転と同様に、ゆりかごで感覚をつかむとやりやすいです。
回る前には手の準備をしましょう。

【場の工夫】

・坂道を使うと楽に回れます。腰を高く、両手をしっかりと押しましょう。
・回転を邪魔するのは頭です。マットを重ね、頭がつくところを低くして練習してみましょう。

勢いがつかないときは・・・
腰を後ろにずらして、お尻を遠くにつくようにしましょう。テープなどで印を付け、視覚化すると分かりやすいです。

まっすぐに回れないときは・・・
両手のつき・押しがうまくできていないことが原因かもしれません。ゆりかごで両手をきちんとつく練習を２～３回繰り返してから挑戦してみましょう。



基本的に勢いのある動きです。
手・手・足・足のタイミングを、「イチ・ニー・サン・シー」のリズムで覚えるとやりやすいです

【場の工夫】

・マットを６～７枚積んだ高い所から、低いマットに向かって行うと、落差で余裕をもって立つことができます。
・マットの上に３０センチ幅のラインテープを貼り、この中で手や足がはみ出ないように回転できればよいです。

腰が高く上がらず倒立姿勢になれないときには・・・
目玉の絵などをマットに置き、その目とにらめっこをするように壁逆立ちの練習をします。
また、跳び箱を１段マットに乗せて練習するのもよいです。
踏み出した足と反対の手を出してしまうときは・・・
壁逆立ちの練習をする中で、どちらの足を先に踏み出したらやりやすいかを確かめるとよいです。先に踏み出した足と同じ側の手を先に着手することを意識しましょう。

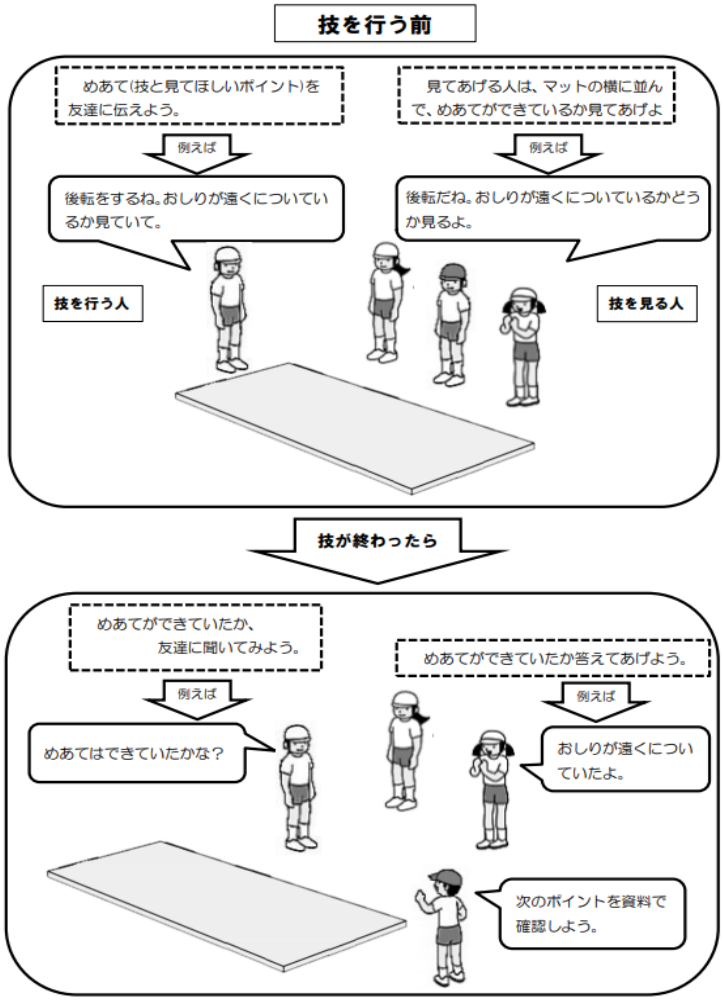
【学び合いの場の工夫】

・３人～４人のグループを組んで、「技を見る人」「技をする人」に分かれて見合う。

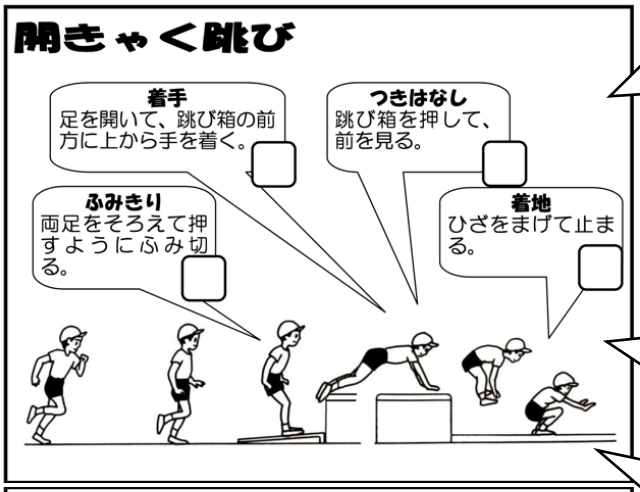
・様々な場を作って練習時間を取る時なども常にグループで行動をし、一人だけが自分のやりたい場に行ってしまうことなどがないよう言葉掛けをする。

・ただやって終わりではなく、自分からアドバイスや感想を聞きに行きましょう。タブレットの録画機能を活用するのもよいです。

・友達の動きを見たら、必ず一声かけてあげましょう。



指導のポイント（跳び箱運動）



開脚とびに入る前に、「ゆりかご」や「カエルの足打ち」など基礎となる運動を十分行なってから取り組むようにしています。

長い助走は必要ないので、３～７歩くらいのリズムよく跳べる歩数がやりやすい！

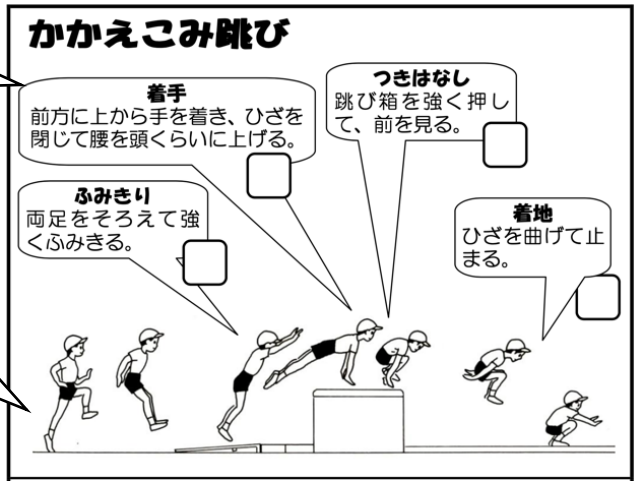
“ドン”“バン”“ピタ”など、オノマトペで、児童が理解しやすくするといいよ

【場の工夫】

・跳び箱に手のマークなど印を付けて、付く位置を見てわかるようにしましょう。

手がべったりついている内はなかなか跳べない。突き放す感覚をしっかり伝えるとよい。

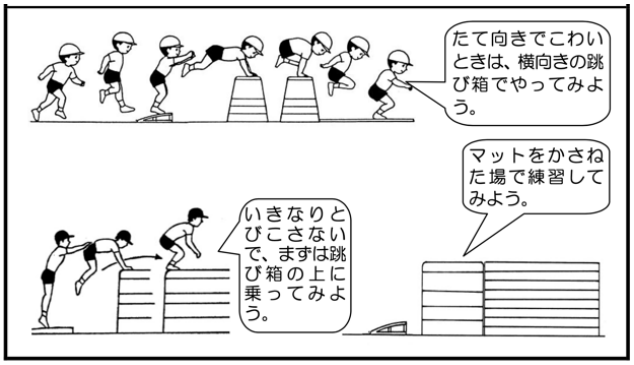
必要に応じて、調整板を使います。踏み切り板と跳び箱までの距離が近すぎると足を引っかけてしまう恐怖感を感じてしまいます。

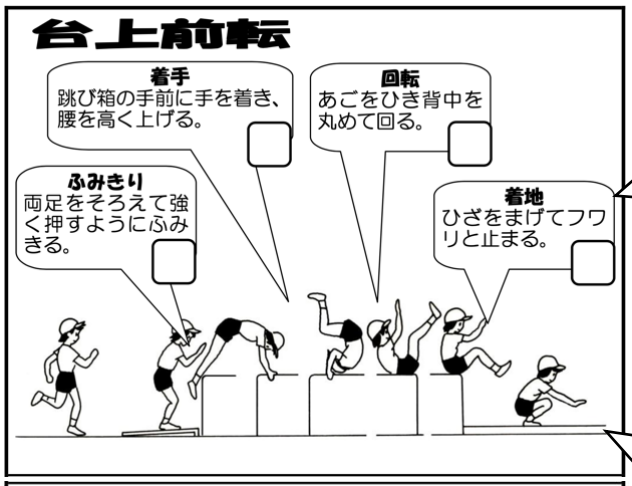


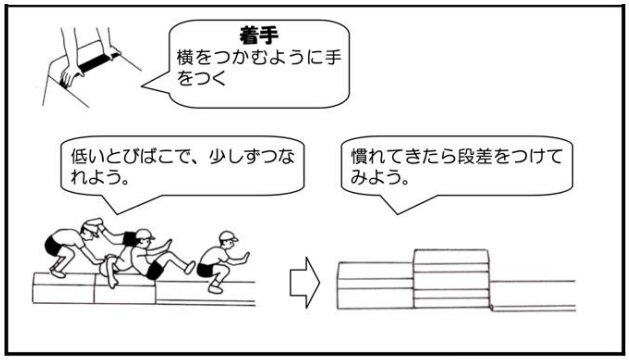
【場の工夫】

・重ねマットの場
　ひざを抜くのがこわい児童に有効。顔から落ちる心配がない。

・ロイター板を使う
　ロイター板を使って、腰を浮かせる感覚を養えます。







着地がうまくできず、落ちてしまう児童には、着手の位置で調節させるとよい。着手が決まると頭や背中を付ける位置も自然と決まってくる。

１時間の中で、開脚跳びと台上前転の指導を行う場合は、前半に開脚跳びを行います。台上前転を先に行ってしまうと、開脚跳びをする際に腰が高く上がってしまい、危険なことがあります。

【場の工夫】

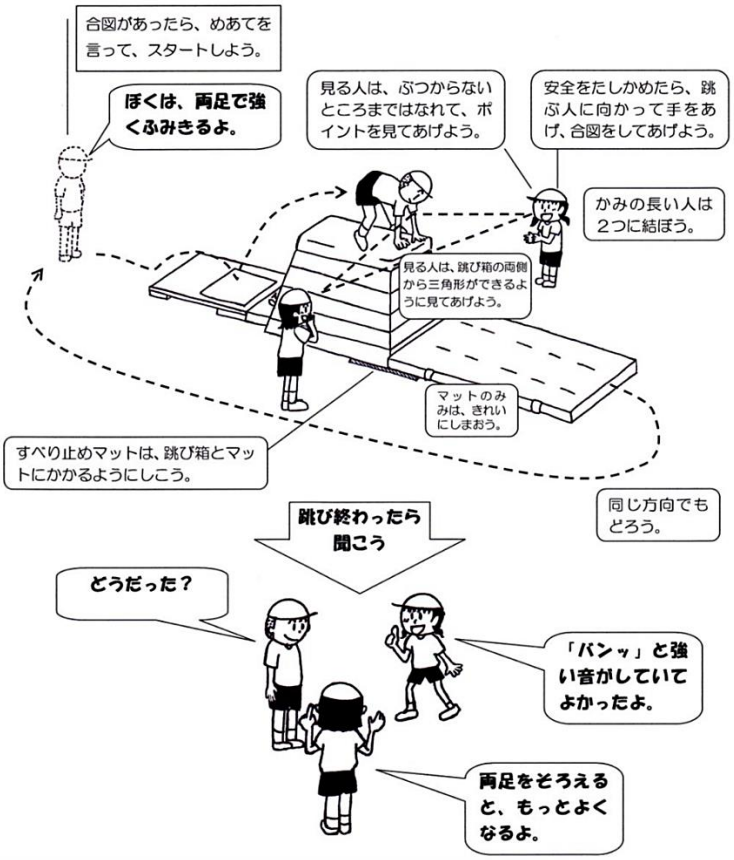
・跳び箱の１段だけからで始めるといい。児童が安心して技ができる場をつくることが大切になる。

【学び合いの場の工夫】

・後ろに並んでいると傍観者になりがち。役割を持たせて主体的に友達の技を見るようにできる点でも効果的です。

・タブレット PC の、スカイメニューから「おっかけ再生」（５秒）などの設定をすると、自分の跳んだ姿を映像で確認できます。

・言葉でのフィードバックが難しい場合は、金・銀・銅などのカラースケールで出来栄えを表現する工夫ができます。



規則の工夫

○多くの子が活躍できるため、運動の魅力の１つである「得点」の機会を増やし、その喜びを児童に味わわせる。

〈規則の工夫〉

児童の思いに寄り添い、方法や人数などを工夫していく。

・コートの奥行きと横幅

・人数（守り側より攻め側の人数が上回る状況の設定）

・ルールの緩和

・用具の工夫　など

規則の工夫例（運動の特性に合わせて使い分けるとよい。）

ボールの選択	メリット	デメリット
柔らかい	捕球しやすい	飛びにくい
硬い	遠くまで転がる	怖い
大きい	捕りやすい	投げにくい
小さい	投げやすい	捕りにくい

攻撃の仕方	メリット	デメリット
素手	方向が狙いやすい	投力の差がある
足	遠くまで飛ばしやすい	方向が限定される
用具	当たると遠くまで飛ぶ	打つ技能が必要

低学年「ボールゲーム」

・低学年という発達の段階を踏まえて、簡単な規則で楽しくゲームができるようにする。
・児童がボールを投げたり、捕ったり、蹴ったり、止めたりするなどの簡単なボール操作でゲームに取り組めるようにゲームの工夫を行う。

①ボールを投げて行う的当てゲーム

・得点できる回数を増やすために、攻め側より守り側の人数を少なくする。
・的に当たりやすくするために、ボールを持って移動してよい。
・遠くまで投げられない児童のためにボールを転がしてもよい。
・ボールは、柔らかいボールを使う。(空気を抜いたドッジボールなどでもよい。)

②ボールを蹴って行う的当てゲーム

・ボールを手で扱って移動してから蹴ってもよい。
・的の置き方は、守りのチームが工夫してもよい。
・ボールは、柔らかいボールを使う。
(空気を抜いた弾まないボールでもよい。)
・浮き球が児童の顔面に当たらないように、
的は児童の背の高さに合わせて考慮する。

中学年「ネット型ゲーム」

・ネットで区切られたコートの中で攻防を組み立て、一定の得点に早く達することを競い合うことを楽しむ。
・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をすることが大切である。

①ソフトバレーボールを基にしたゲーム

（1）ボールに全員が触れるためのルールの工夫

・１人２回まで触れる。
・チームで４回までは触れる。
・ワンバウンドまでならボールが床についてもよい。など

（2）競争よりもみんなでラリーをして楽しみたいという欲求が強い場合の工夫

・軽量のボールで少人数でのラリーが楽しめるように配慮する。
・それでも難しい場合は、ワンバウンドやキャッチを認める。
・ラリーが続くようになった場合には、ボールに触れる回数を、１人２回から１回にする。

学習への意欲をもたせる

学習に対しての意欲をどのようにもたせればよいか。ここでは事前の指導で意欲をもたせる工夫の例を紹介します。

陸上運動「５０m走」

〇めやす表を提示し、目標をもたせることで意欲の向上を図る。

	地区大会			東京都大会			日本選手権		
最初の記録	銅（1pt）	銀（2pt）	金（3pt）	銅（4pt）	銀（5pt）	金（6pt）	銅（7pt）	銀（8pt）	金（9pt）
8.0	9.16	9.01	8.86	8.48	8.37	8.26	8.00	7.91	7.82
8.1	9.26	9.11	8.96	8.58	8.47	8.36	8.10	8.01	7.92
8.2	9.36	9.21	9.06	8.68	8.57	8.46	8.20	8.11	8.02
8.3	9.46	9.31	9.16	8.78	8.67	8.56	8.30	8.21	8.12
8.4	9.56	9.41	9.26	8.88	8.77	8.66	8.40	8.31	8.22

最初の記録は、８．２秒だったから８．６８は東京都大会銅メダルの記録だ！

次は、東京都大会金メダルのタイムを目指してみよう！

周りの友達との競争ではなく、自分の記録の伸びを実感させよう！
ポイントを使って、チームで競争にする方法も！！

器械運動「跳び箱運動」

・スモールステップの場で、誰もが安心して取り組むことのできる場をつくる。

まずは、跳び箱１段にマットをかぶせて台上前転してみよう。

これだったら、落ちても痛くないぞ！もう一回やってみよう！

・教師がうまくいかない例をみせる。（例：マット運動）

先生がやった失敗、ぼくも同じ失敗しちゃうな。

できないのは私だけじゃないから、恥ずかしくない。

苦手な児童が“心も体”も“安心”して運動できるように配慮しましょう。

ゲーム「ゴール型ゲーム」

〇個人の能力や人間関係を考慮したチーム決めを行うことで意欲の向上を図る。

・児童主体でチーム決めを行う。

みんなで決めたキャプテン同士でチーム決めをしよう！どのチームも同じ力になるようにする

自分たちで決めたチームだから、最後までがんばるぞ！

A.　チーム名を工夫させる。

ビブスの色が緑で６人だから、「グリーン６」はどうかな！

水色ビブスだから､「チーム炭治郎」にしよう！全集中の呼吸で全勝目指そう！

A.　全員得点でボーナスポイント！

全員が得点したら、ボーナスポイント５点プラスにしよう。

ボーナスポイントの為に、苦手な友達にもボールを回して、全員で得点しよう！

自分のチームに愛着をもち、負けても「このチームで勝ちたい」を思えるようにしよう！
得意な児童だけでなく、全員が力を合わせて運動できる特別ルールを作ろう！！

Q&A

この「Q&A」では、若手の先生方からのアンケートに書かれていた質問を基に、「こうすればよいのでは」というアイディアを載せました。

質問の項目を見ていただき、「そうそう、それどうしたらいいか分からなかった。」「確かに、そういう場面あるな。」と感じたものをお読みください。

また、「先輩の先生から教わったけれど、なぜそうしなければいけないのか。」といった疑問も解消されるものがあるかと思います。

安全で楽しく、児童が主体的に取り組めるよう、明日から実際の授業づくりの中で生かしていただければと思います。

Q１：準備運動のバリエーションにはどんなものがありますか？

ここが
ポイント!!

体温を上昇！怪我防止！

①体温を上昇させよう

体温が上がるような動きをいれましょう。音楽をかけながら準備運動をすると、心も体もスイッチオン！

②これから行う運動で使う部位を動かそう

怪我をしないために可動域を広げて主運動に備えましょう。

（例）器械運動→首、手首、足首を中心に伸ばす

（例）陸上運動（走跳）→アキレス腱、足首、膝、股関節、腕振り

③教師主導で準備運動をしよう

基本的には教師が準備運動を行います。児童が行う場合は、運動の内容をあらかじめ決めておいたり、教師が運動を補足したりします。

Q２：授業の最初などに出来る体ほぐしのような軽い運動遊びが知りたいです。

ここが
ポイント!!

動きを止めるな！

①なるべく集合せずに動きを止めないようにしよう

どうしても話すことが多くなり、子どもたちの動きを止めていませんか？子どもたちは、とにかく動きたいという欲求があります。一連の動きで主運動につなげていけるようにしましょう。

②この時間に何を身に付けさせたいか、何を考えさせたいかを意識しよう

身に付けさせたい動きをさせるときにどんなステップが考えられるか？それに合わせて補助運動を選びます。

（例）器械運動　→ゆりかご、時計、かえるの足うち、動物歩き

（例）走跳の運動→ねことねずみ、折り返しコーンリレー、エンドレスリレー

③引き出しとしてもっておこう

準備運動では、心と体をスイッチオンすることが目的だが、まだ十分にスイッチが入っていないなと感じるときには、以下の運動遊びを取り入れてみてもよいかもしれません。

（例）あんたがたどこさ　忍者手裏剣　むすんでひらいて

５歩鬼ごっこ　幸せなら手をたたこう

Q３：運動の場を短時間で用意するには？

ここが
ポイント!!

準備物を分担・準備図の見本を示す

①準備に時間をかけないために、見本を作って写真を撮る、準備の時間を決める、置き場にマークを事前にして知らせておくなども、とても効果的です。

②発達の段階に応じて、どの児童も活躍できるように技能や課題に応じた場を用意しましょう。

③運動や目標、クラスの実態にあった場を選びましょう。運動量の確保、技能の向上、子どもの把握、安全の確保を考えながら場づくりをしましょう。

	運動量の確保	技能の向上	活動の把握	安全の確保
少ない場	△	○	◎	◎
複数の場	◎	○	△	△
スモールステップの場	○	◎	△	△
ローテーションの場	◎	○	△	△

Ｑ４：お手本の示し方は？

ここが
ポイント!!

見るポイントを絞って示す

①児童に見せたいポイントをしっかり伝えましょう。また、見せる位置も注意をします。

②モデルとなる児童を観察させて、よい動きを発見させましょう。

③課題のある動きとの違いを見せ、対比させるようにしましょう。
（課題のある動き→指導者、よい動き→児童）

④うまくなることだけを追究せず、十分に運動させてその後にポイントをしぼって示します。ポイントに応じて、指導者は言葉掛けを用意しておきましょう。掲示資料として示すこともできます。「どんな手の着き方をしているか」など、本時の目標に合わせて、見るポイントを絞って示します。動きのイラスト等を教室や体育館に**「体育　コツの掲示板」**として掲示し、イラストのまわりに自分が発見した技のコツを書き込めるようにしておくと効果的です。

Ｑ５：ペアやグループの活動の仕方は？

ここが
ポイント!!

運動や目標に応じて設定しましょう

グループの形式	特徴
①ペア（２人）グループ	準備運動やお互いの運動を見合う時に活用できます。
②生活班グループ	お互いに運動のチェック、協力、助け合いができます。運動の基本的な練習をする時にも活用できます。
③力を均等にしたグループ	ゲームをする（勝敗のある）時に活用できます。
④課題別グループ	課題によってグループを組んで、みんなで協力して取り組むことができます。
⑤技能異質グループ	その運動を得意とする児童と、そうでない児童で組みます。それぞれの課題を意識し、学び会うことができます。

※どの領域で、どのような授業を展開したいかによって、グループ編成を工夫しましょう。

Q６：運動する時間を確保するには？

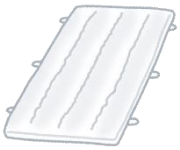
ここが
ポイント!!

手際よく！素早く！話は短く！

①準備、片付けを手際よく

活動するために必要な用具は、安全な範囲内でなるべく児童に用意させます。「体育の授業では、積極的に自分たちで、素早く準備・片付けをする→たくさん運動する時間ができる」ということを年度当初の体育でしっかり確認します。

単元の始めは、まだ準備に慣れていないため時間がかかるのも当然です。授業時間が始まってから指示するのではなく、体育の授業の前に学級で役割を分担しておくのも一つの方法です。



②集合は素早く

上記同様、年度当初から「集合は素早く！」を必ず指導します。授業開始時の集合も同様です。児童は集合すると友達と話をしてしまったり、砂を触って遊んでしまったりすることがあります。「話を聞くために集まる＝教師に注目する」という約束を徹底させるのが大事です。

また、指示を短くするために集合のパターンの合図を作ることもあります。

例えば、「〇列で並びなさい。」→〇本指を見せる、「教師の前に集まりなさい。」→手をグーなど

③教師の話は、短く

教師は、児童を集合させる回数に配慮しましょう。児童の活動を止め、集合させるのは、最低限必要な時だけにします。そして、集合させて教師が話す時は、短く、多くを話さず、ポイントを絞って伝えます。模範や児童のよい動きを見せるのも（パッと見て分かるので）効果的です。

また、もし可能なら事前に、場の設定や運動の仕方、ゲームの方法などを教室の黒板、副読本、動画などを活用して指導しておくと授業時間内の説明は、短く話すことで伝わります。

Ｑ７:授業をしながら、一人一人を評価するのが難しい。

ここが
ポイント!!

少しずつ！　確実に！

①１単位時間の評価を最小限に

４５分間の中で評価することを明確にしましょう。技能も、思考も…、と考えていると、全員を看取ることができません。「後転の際に正しく手を着いて回っているか。」「両足踏切ができているか。」など、評価規準に則した最低限の評価項目を決めて授業に臨むことで、全員を評価することができます。余力があれば、その他の気付きを記録していくのもよいですよ。

②体育指導補助員と授業の重点を共有する

「高跳びをするときの踏み切り足が正しいかチェックしよう」と思って授業をしていると、自然と踏み切りに関する声かけが増えていくと思います。中央区の各校に配置されている体育指導補助員と授業の重点を共有することで、同じ視点で声かけすることができ、児童の成長や気付きを促し、評価場面の増加につながります。

Ｑ８：思考面の評価が特に難しいです。ワークシートも使うが、文章の表現力が乏しく運動は得意なのに看取れない児童もいます。

ここが
ポイント!!

直接聞いてみよう！

①話しかけることで、児童の思考を読み取る

「今、考えていること」を児童に直接聞くことは、児童の思考面を看取るために有効な手段の１つです。「どうして、この練習をしているの？／この場所で練習しているの？」と尋ね、自分の課題に適した理由を聞くことができれば、思考面を看取ることができたと言えると思います。もちろん、感覚で選んでいたり、楽しそうだからと答えたり児童も出てくるでしょう。その場合には、「この練習すると、どんなことができるようになる？／どんないいことがある？」などの補助発問をすることで、児童の気付きを促し、思考の伴う運動をする児童が増えていきます。

②ワークシートで形に残そう

記述が難しい場合には、◎・○・△などを用いた自己評価を用いてもいいですね。みんな◎にしちゃうから…、なんてこともあるかもしれませんが、「～～ができたら、◎だね。」など、児童がイメージできる評価規準を伝えてあげると、低学年生でも一生懸命考えると思いますよ。

Q９:運動が苦手な児童でも、積極的に参加するための授業づくりのコツは？

ここが
ポイント!!

「できた」の実感を！

①準備運動から「できそう」な動きを取り入れよう

ただ肩を回すだけでなく、右手は前回し、左手は後ろ回しというような、「できそうだけど、できない！」というような運動に取り組んでいくと、児童全員が同じ条件で運動できます。

②スモールステップ → 視覚化

学習カードを使って、できたことの足跡を残していこう。縄跳びカードのようなイメージです。１つずつ学習課題を達成することで児童が意欲的に取り組むことができます。マット運動や跳び箱運動など、個人で取り組むことのできる運動の方が実践しやすいです。

Q１０: 運動が得意な児童と苦手な児童への対応は？

ここが
ポイント!!

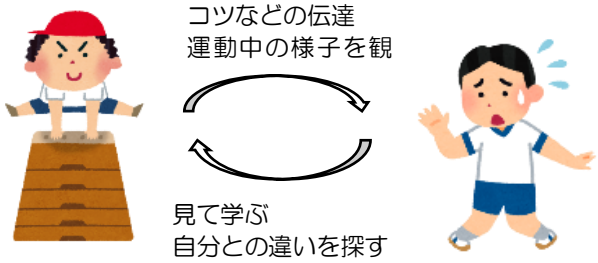
めあて・目標の設定しよう

①授業のめあて

本時で、児童全員に意識してほしいことを設定しましょう。授業のゴールイメージを先生と児童で共有しましょう。

②個人の目標

児童一人一人に個人目標を設定させよう。児童が自分に合った学習課題を設定することで運動の得意な子も苦手な子も自分のペースで学習できます。



③場を分けよう

マット運動や跳び箱運動などは、活動の場をたくさん用意し、自分の課題に合った場で運動できるようにしてあげることが重要です。自分の課題にあった学習活動をすることで、どの児童も達成感を得ることができます。

Ｑ１１：体育で小集団学習ってどうやるの？

ここが
ポイント!!

アドバイスカードを活用しよう！

①アドバイスするポイントを共有しておこう

動きがよくなるように友達にアドバイスしよう！と言われても困りますね。事前に動きのポイントやどんなところを見合うのかを共有しておくことが大切です。例えば、アドバイスカードを作るのも有効的です。

②グループの分け方

小集団活動を充実させるには、どんなグループ分けにするか考えることが必要です。初めの段階で習熟度を教員が把握し、ねらいに合わせてグループ分けしましょう。

○その運動に対して、得意な児童と苦手意識をもっている児童を一つのグループにして、教え合いを活発にさせる。

○同じ課題をもつ児童を集めて、その課題をグループで解決させる方法

などが考えられます。クラス全体の実態を単元初めに把握してみるところから始めましょう。

③３人で学び合うメリット

グループの人数を何人にするか、いろいろな考え方がありますが、グループは何人ずつに分けるのがよいのでしょうか。３人グループを基本とするとよいかと思います。４人以上だと話し合いに参加しない児童が出てきてしまいます。低学年などは２人で組むと、話し合いの難易度が下がるので、児童の実態に応じて編成をしましょう。

（例）中学年後半　クロールの手をかく練習

①めあてを選び、伝えて行う
「手が、ももまでかききっているか見てね」

→

②ポイントを確認する
「右手はできていたけど、左手がたまについてなかったよ」

→

③再び行う
「じゃあ、今度は両方の手がしっかりつくように意識しよう」

→

④振り返る
「手のかきかたは分かってきたから、呼吸の仕方もできるようになりたいな」

参考資料・お役立ちリンク

NHK for school 「はりきり体育ノ介」

小学校体育デジタル教材（低学年）

小学校体育デジタル教材（中学年）

小学校体育デジタル教材（高学年）

東京都小学校体育研究会

小学校体育における
学習支援コンテンツ

小学校体育（運動領域）
まるわかりハンドブック

スポーツ活動中の熱中症予防
ガイドブック

多様な動きをつくる運動（遊び）
パンフレット

学校体育実技指導資料第 4 集
「水泳指導の手引（三訂版）」

学校体育実技指導資料第 7 集
「体つくり運動」　（改訂版）

学校体育実技指導資料第 8 集
「ゲーム及びボール運動」

学校体育実技指導資料第 9 集
「表現運動系及びダンス指導の手引」

学校体育実技指導資料第 10 集
「器械運動指導の手引」

「指導と評価の一体化」のための
学習評価に関する参考資料

小学校学習指導要領解説
体育編

作成メンバー(中央区教育会体育部員)

部長	浮津　健史（泰明小学校校長）
副部長	藤巻　恵太（中央）　田上　規（阪本）　松澤　雄一（日本橋）
研推委員長	大竹　悠介（久松）

京橋地区		日本橋地区		月島地区	
須藤　健司	（城東）	鈴木　康夫	（常盤）	隈部　文	（佃島）
三角　康祐	（泰明）	井上　ちひろ	（常盤）	庄子　博史	（佃島）
大庭　正泰	（泰明）	松岡　亮太	（日本橋）	岩崎　邦義	（佃島）
船木　裕介	（泰明）	樋山　裕則	（有馬）	大谷　権資	（佃島）
南　孝彰	（中央）	上野　純	（有馬）	羽田　悠介	（佃島）
指宿　寛明	（中央）	若林　鮎美	（有馬）	瀬端　恵理子	（佃島）
山田　紗代里	（中央）	武内　朋子	（有馬）	関川　陽子	（佃島）
山本　侑弥	（明石）	藤原　涼太郎	（有馬）	千葉　敏志	（月島第一）
中村　秀世	（明石）	繁中　良太	（有馬）	濱須　千恵	（月島第一）
小林　亮太	（明石）	常安　達彌	（久松）	今　正太	（月島第一）
小澤　陽太	（明石）	奈良部　淳	（久松）	田中　将貢	（月島第一）
荒井　達也	（京橋築地）	小早川　直也	（久松）	春原　敬多	（月島第一）
小野口　尚子	（明正）	齋藤　睦	（阪本）	幸徳　扶美子	（月島第二）
山崎　珠江	（明正）			佐藤　博也	（月島第二）
宇佐美　嘉惟	（明正）			田中　瑛	（月島第三）
				木間　卓也	（月島第三）
				石田　泰徳	（月島第三）
				横山　桃子	（月島第三）
				河村　朋実	（月島第三）
				三浦　雅之	（豊海）
				大澤　麻衣子	（豊海）
				齊藤　昌幸	（豊海）
				山田　誠	（豊海）
				鈴木　渚沙	（豊海）
				高橋　謙輔	（豊海）
				高部　優紀	（豊海）
				山田　ともみ	（豊海）