

## 6 小学校・中学校における学習

6 小学校・中学校における学習  
ページの見方

器械運動系 「マットを使った運動遊び」「マット運動」

領域名

1 「発達の段階のまとめ」と「領域及び内容の系統」

発達の段階	各種の運動の基礎を培う時期		多くの領域の学習を経験する時期
学年	小1・小2	小3・小4	小5・小6
領域	器械・器具を使つての運動遊び	器械運動	器械運動
内容	マットを使った運動遊び	マット運動	マット運動
例示	運動遊び ○ゆりかご ○前転がり	回転技 ○前転 → ◆大きな前転 ○前転 → ◆倒立前転 ○開脚前転	回転技 ○安定した前転(連転して滑らかに) ○大きな前転 → ◆倒立前転 → ◆跳び前転 ○開脚前転 ○安定した後転(連転して滑らかに) ○開脚後転 → ◆伸膝後転
	○壁登り逆立ち ○ブリッジ ○支持での川跳び	○腕立 ○技の繰り	倒立技 ○安定した壁倒立 ○補助倒立 → ○頭倒立

学習指導要領解説に例示されている種目や技等  
○…基本的な技  
◆…発展技  
学年の発達段階を見通して積み上げられる指導をするために、解説にある例示について、その系統性を考慮し表に整理しました。

○=基本的な技 ◆=発展技

次のページには、中学校、高校入学年次までの内容について整理してあります。印刷する際、見開きになるようにすると、小学校1年生から高校入学年次までの領域の系統性とその具体的な内容が一目で分かるようになっています。

2 マット運動の特性(魅力)

マットを使った運動遊び(小1・小2)	マットの上で、いろいろな回り方を上手に回ったり、新しい回り方に挑戦したりする楽しさを味わうことができる。
マット運動(小3・小4)	マットの上で基本的な技を身に付けたり、回る楽しさを味わったり、得意な回り方で上手に回ったり、新しい回り方に挑戦したりする楽しさを味わうことができる。
マット運動(小5・小6)	マットの上でいろいろな技を身に付けたり、より雄大で美しい動きができるようになる。

各領域や内容の主な特性や魅力

3 指導上の配慮事項

【小学校】

○運動の楽しさを味わうと

【小1・小2】

○児童がマットを使った多様な遊びを組み立てたり工夫したりする。

○マット運動と関連の深い動きに意図的に取り組むことができるようにし、基礎となる感覚を身に付けることができるようにする。

○児童が創意工夫した動きを表現できるようにする。

【小3～小6】

○一人一人が自己課題をもち、自分と相対し合い、助け合つて学習を進められるように指導する。

○すべての児童がマット運動の楽しさを味わうことができるようにする。

【安全面】

・主運動の内容を意識し、授業のはじめと終わりに肩、腕、体側、足首、手首、首、股関節、アキレス

各領域や内容、運動において、特に留意したい点、指導上の配慮事項等

指導要領解説に記載されている内容も含め記載してあります。

安全面において、気を付けたいことを記載してあります。

1, 2, 3のことを踏まえ、次ページから、具体的な学習活動例を示しました。

小3・小4「マット運動」

それぞれのページは、次のような見方をしてください。

ねらい	<p>○基本的な回転技の楽しさや喜びに触れ、その楽しさを仲間と共有し、仲よく運動をすること。</p> <p>○運動に挑戦し、自分の能力に合った課題をもち、技ができるようになること。</p> <p>○自己の能力に合った課題をもち、技ができるようになること。</p>
身に付けさせたい内容	<p><b>技能</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>しゃがんだ姿勢から体を丸めて前方に回転し、回転の勢いを利用して立ち上がる。</li> <li>しゃがんだ姿勢から体を丸めて後方へ回転し、回転の勢いを利用して立ち上がる。</li> <li>体を振り下ろして両手を着くとともに脚を上げて立ち上がる。</li> <li>体を振り下ろして体側に着手するとともに脚を上げて立ち上がる。(腕立て横跳び越し)</li> </ul> <p><b>態度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>きまりを守り、友達と協力して運動すること。</li> <li>器械・器具の準備と片付けを丁寧に行うこと。</li> </ul> <p><b>思・判</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>基本的な技の練習方法やポイントについて理解すること。</li> <li>基本的な技の動きやポイントについて理解すること。</li> </ul>
学習活動例	<p><b>動きの素地づくり</b></p> <p>種目名・技の名称 運動遊び名 遊びの名称 主となる活動名等</p> <p>○うさぎ跳び 手を着く直前に体が浮く。 技の通称等 ○かえるの足打ち 両手をついて足をあげる。あごを突き出す。 素早く足打ち(バンバン)</p> <p>※手―足―手のリズムで前に進む。 ※正しい動きが身についてきたら、連続で繰り返す。</p> <p>○動物走り 教師から児童への指導、助言の言葉 児童のつぶやき 手をマットにしっかりつけよう。</p> <p><b>前転</b></p> <p>あごを引き、おへそを見るようにする。頭の後ろをマットにつける。 かかとを素早くお尻の方へ引きつける。 両手を前に突き出す。 まっすぐ回れない子はここでやってみよう。</p> <p>○ペアでラリーを続ける(★) 場の設定の工夫、段階的な練習、教材・教具の工夫等 ★「静岡県ならではの運動例」 場の設定の工夫</p>

中1・中2 「マット運動」

それぞれのページは、次のような見方をしてください。

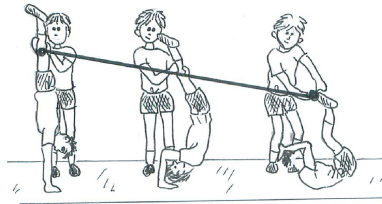
ねらい	<p>○回転系や巧技を滑らかに行う運動、条件を変えた技、発展技を行う運動、それらを組み合わせる運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよ</p> <p>○マット役割</p> <p>○マット課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</p>
技能	<p>学年と種目名</p> <p>学習指導要領解説にある学年ごとの領域の内容を記載してあります。分担した上から「技能」「態度」「知識、思考・判断」の内容になっています。</p> <p>理解し、</p> <p>＜回転系の例示＞</p> <p>○接転技群（背中をマットに接して回転する）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体をマットに順々に接触させて回転するための動き方、回転力を高めるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回ること。</li> <li>・開始姿勢や終末姿勢、組合せの動きや手の着き方などの条件を変えて回ること。</li> <li>・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回ること。</li> </ul> <p>○ほん転技群（手や足の支えで回転する）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・全身を支えたり、突き放したりするための着手の仕方、回転力を高めるための動き方、起き上がりやすくするための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回転すること。</li> </ul>
身に付けさせたい内容	<p>・学習指導要領解説の例示等から、生徒に身に付けさせたい内容を整理して記載してあります。</p> <p>・種目によっては、基本の技の名称やその行い方等を紹介してあります。</p> <p>※身に付けさせたい内容の「技能」「態度」「知識、思考・判断」をバランスよく育てていくことが重要です。</p>
知識、思考・判断	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・器械運動は、マット運動、鉄棒運動、平均台運動、跳び箱運動で構成され、種目に応じて多くの「技」があり、技の出来映えを競うことを楽しむ運動として多くの人々に親しまれてきた成り立ちがあること、オリンピック競技大会の種目では、体操競技として行われていること。</li> <li>・器械運動の技は、系、技群、グループの視点によって分類されていること、また、技には名称が付けられており、それぞれの技の局面で技術的なポイントがあること。</li> <li>・器械運動は、それぞれの種目や系、技群、グループにより主として高まる体力要素が異なること。</li> </ul> <p>○思考・判断</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学習する技の合理的な動き方のポイントを見付けること。</li> <li>・課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選ぶこと。</li> <li>・学習した技から、「はじめーなかーおわり」などの構成に適した技の組み合わせ方を見付けること。</li> <li>・仲間と学習する場面で、仲間のよい動きなどを指摘すること。</li> <li>・仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめること。</li> </ul>



評価規準の設定例	運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
	・器械運動の学習に	・学習する技の合理的な動き方のポ	・回転系や巧技	・器械運動の特性や
<p>評価規準の設定例をもとに、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。          その際の手順としては、          学習指導要領、解説から種目における指導内容を確認する。          具体的な指導内容と関連させた「学習活動に即した評価規準」を作成する。          評価機会に着目した「指導と評価の計画」を作成する。</p> <p>評価規準の作成、評価方法等の工夫改善のための参考資料（平成23年7月 国立教育政策研究所）を参照</p>				

上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

学習活動例	単元名	中学校第1学年 「 マット運動 」							
	時間	1	2	4	5	6	7	8	9
	0	<p>中学校の各学年における単元の指導計画例です。            学習指導要領解説に例示されている指導内容は、中学校1・2年と3年の内容で示されています。1・2年では、いずれかの学年で取扱うことも、両学年で取扱うことも可能です。自校の年間指導計画から、該当学年の取扱いを確認し、計画を立てる必要があります。</p> <p>は習得、 は活用を主にねらった学習活動</p>							
	15								
	30	<p>解する。 ・練習の合理的な実践について知る。</p>	<p>よりよくする。 条件を変えて行う。 組合せに挑戦する。 ・4時間目には、新しく身に付けたい技を選択し、その練習の道筋を計画する。</p>	<p>・練習の仕方や技のポイント（わかったことや教えてもらったこと）を記録する。 ・練習の仕方や計画などを改善する。 ・基本の技を十分に習得できていない生徒には基本技の練習の場を設ける。</p>	<p>した技を行う。</p>				
	45								
50	<p>学習の振り返り（学習カードの記入・次時の目標設定）・片付け・整理運動・本時のまとめ・次回の予告・あいさつ</p>								
<p>中1で接転技群を、中2でほん転技群と平均立ち技群を中心に計画を立てた場合の計画である。</p> <p>【転がる運動 後転系のつまずきと対策】          後転の手の着き方の練習は、「ゆりかご」が効果的である。後転は逆さの姿勢で腰が目の前を後方に通過するため、腰の後ろ側がゆりかごから背支持倒立である。また、頭部が回転を防ぐため、ゆりかごの両手で頭を支える必要がある。両手でマットを押す動きは、開脚倒立の練習に効果的である。</p> <p>【倒立前転のつまずきと対策】          段階的には ・手押し車から前転（足を肩まで持ち上げて）          ・壁上がり倒立から前転          ・補助倒立から前転          倒立から回転に入れない場合には…          補助倒立から前転に入り、膝と腰の曲げを遅くする感覚をつかめるようにする。          補助者はすぐに手を離さずに、演技者の膝と腰が曲がらないように声を掛けながら援助する。</p>									



(1) 運動領域・体育分野

体づくり運動 「体ほぐしの運動」「多様な動きをつくる運動(遊び)」「体力を高める運動」

1 「発達の段階のまとめ」と「領域及び内容の系統」

発達の段階	各種の運動の基礎を培う時期		多くの領域の学習を経験する時期
学年	小1・小2	小3・小4	小5・小6
領域	体づくり運動		
内容 ア	体ほぐしの運動	体ほぐしの運動	体ほぐしの運動
	「心と体の変化に気付く」 「体の調子を整える」 「みんなでかかわり合う」		「心と体の関係に気付く」 「体の調子を整える」 「仲間と交流する」
内容 イ	多様な動きをつくる運動遊び	多様な動きをつくる運動	体力を高める運動
	・体のバランスをとる運動遊び ・体を移動する運動遊び ・用具を操作する運動遊び ・力試しの運動遊び	・体のバランスをとる運動 ・体を移動する運動 ・用具を操作する運動 ・力試しの運動 ・基本的な動きを組み合わせる運動	・体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動 ・力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動

2 体づくり運動の特性(魅力)

体ほぐしの運動 (小1～小6)	・仲間と一緒に手軽な運動や律動的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができる。 ・自分や仲間の体の状態に気付き、体の調子を整えたり、仲間と交流したりすることができる。
多様な動きをつくる運動(遊び) (小1～小4)	・いろいろな場や用具を使ったり、仲間と一緒に動いたりして、やさしい運動に取り組み、のびのびと体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができる。
体力を高める運動 (小5・小6)	・自他の心と向き合い、一人一人が体力を高めるねらいをもって運動することを通して体の柔らかさや巧みさ、力強さ、持続する力を高める楽しさや喜びを味わうことができる。

3 指導上の配慮事項

【小学校】

[小1～小6]

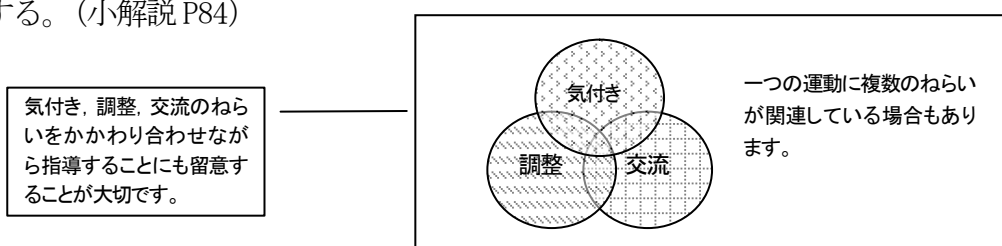
- 体づくり運動は全ての学年で指導する。(小解説 P37)
- 児童の興味・関心を欠いた単調な動きの反復に終わってしまわないように、ねらいを明確にして指導するとともに、伴奏音楽などを取り入れ、楽しく授業を展開する工夫も必要となる。(小解説 P14)

[小1～小4]

- 発達の段階を考慮し、さまざまな体の基本的な動きを培うことが重要である。

[小5・小6]

- 一人一人の児童が体力を高めるためのねらいをもって運動する。(小解説 P14)
- 発達の段階を踏まえ、体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動に重点を置いて指導する。(小解説 P84)



多くの領域の学習を経験する時期	卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにする時期
中1・中2	中3・高校入学年次
<b>体づくり運動</b>	
<b>体ほぐしの運動</b>	<b>体ほぐしの運動</b>
「心と体の関係に気付く」 「体の調子を整える」 「仲間と交流する」	「心と体は互いに影響し変化することに気付く」 「体の状態に応じて体の調子を整える」 「仲間と積極的に交流する」
<b>体力を高める運動</b>	<b>体力を高める運動</b>
・体の柔らかさを高めるための運動 ・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 ・動きを持続する能力を高めるための運動 ・組み合わせて運動の計画に取り組む	・ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むこと

## 2 体づくり運動の特性(魅力)

<b>体ほぐしの運動</b>	・仲間と一緒に手軽な運動や律動的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができる。
<b>体力を高める運動 (中学校)</b>	・体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高めることができる。

## 3 指導上の配慮事項

### 【中学校】

#### [中1・中2]

- 授業時数を各学年で7単位時間以上配当する。(中解説P40)
- 小学校高学年からの接続を踏まえ、ねらいに応じた運動の行い方や組合せ方に取り組めるようにする。
- 体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高める運動すべてを取り扱うが、必要に応じて動きを持続する能力を高める運動に重点を置いて指導することもできる。  
(中解説 P40)






#### [中3]

- 目的に適した運動の計画を立て、取り組めるようにする。
- 学校教育活動全体や実生活で生かすことができるよう日常的に取り組める運動例を紹介するなど指導方法の工夫を図る。(中解説 P40)

### 【安全面 小・中共通】

- ・運動を行う際は子ども同士の間隔を十分にとり、ぶつからないように注意する。
- ・無理のない動きでゆったりと行うよう、指導・助言をする。
- ・体ほぐしでは、その趣旨を踏まえ、軽度の運動から行っていくようにする。
- ・用具、施設の安全を確かめるようにする。

## 小1・小2「体ほぐしの運動」

ねらい	<p>○心と体の変化に気付いたり，体の調子を整えたり，みんなでかかわり合ったりするための手軽な運動や律動的な運動を行い，体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに，体の基本的な動きができるようにする。</p> <p>○運動に進んで取り組み，きまりを守り仲よく運動をしたり，場の安全に気を付けたりすることができるようにする。</p> <p>○体つくりのための簡単な運動の行い方を工夫できるようにする。</p>
身に付けさせたい内容	<p><b>「心と体の変化に気付く」</b>      体を動かすと気持ちがよいことや，力いっぱい動くと汗が出たり心臓の鼓動が激しくなったりすることなどに気付くこと。</p>
	<p><b>「体の調子を整える」</b>      運動を通して，日常生活での身のこなしや体の調子を整えるとともに，心の状態も軽やかにすること。</p>
	<p><b>「みんなでかかわり合う」</b>      だれとでも仲よく，協力したり助け合ったりし，体を動かす楽しさが増すことを体験すること。</p>
態度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体ほぐしの運動に進んで取り組むこと。</li> <li>・運動の順番やきまりを守り，友達と仲よく運動をすること。</li> <li>・用具の準備や片付けを，友達と一緒にすること。</li> <li>・危険物が無いか，友達とぶつからない十分な間隔があるかなどの場の安全に気を付けること。</li> </ul>
思・判	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体を動かすと気持ちがよいことに気付き，友達と一緒に運動をしたり用具を使って運動をしたりするなど，楽しく運動できる行い方を選ぶこと。</li> </ul>
学習活動例	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p><b>みんなでかかわり合う</b></p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;"> <p>○コーヒーカップ</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>○なべなべ底抜け</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>○調子を合わせてぐるりん</p>  </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>○じゃんけん列車</p>  </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>○フープ送り</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-top: 10px; width: fit-content; margin-left: auto; margin-right: auto;"> <p>のびのびとした動作で！</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 20px; background-color: #f0f0f0;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ペアの時は誰とでも仲よく組んで楽しく動けるようにする。</li> <li>・それぞれの動きを1つずつ説明するのではなく，見てすぐまねして動けるように興味を持続させることが大切である。</li> <li>・リズムカルに弾む動き，移動する動き，素早い動きなど，いろいろな動きを取り入れる。</li> </ul> </div>

ペアで静的に

○きゅうりの塩もみ

1人が床にうつ伏せになり、それをきゅうりに見立てて、なでたりパッティング（軽くたたく）したりもんだりして、おいしいきゅうりの塩もみをつくる。



お互いに気持ちのいいところを聞いて、マッサージしましょう。

○背中でおしゃべり



背中をくっつけ合い、ちょっとでも動くと、すぐ分かるよね。スリスリしたり、グイグイ押ししたりしているんなおしゃべりをしよう。



・背中にもたれての運動から、背中合わせでのストレッチなどにつなげることもできる。  
・背中合わせで立ったり、座ったり、人数をもっと増やしてやってみるのも楽しい。

みんなで活動的に

○体にぺったんこ（新聞紙を使って）



慣れてきたら、新聞紙をバトン代わりにしてリレーを楽しむのもよい。

○なかよしジャンケン

- ① 3～5人組をつくる。
  - ② それぞれのグループで「ゲー・チョキ・パー」のポーズを決める。
  - ③ 対戦相手が決まったら、どれを出すか（ゲー・チョキ・パー）相談して決める。
  - ④ 3～5人で気持ちを一つに、ジャンケンポン！！
- ※ 5人の位置を変えて行うのもよい。

○空飛べ魔法の新聞紙！（新聞紙を使って）



- ・跳ぶ人は、ふんわりやわらかく、遠くを目指そう。
- ・引っ張る人は、跳ぶ人の足もとをよく見よう。
- ・声を掛け合い、お互いに、タイミングを合わせよう。

「せーの！ジャンプ！」など、先生の掛け声に合わせて跳ばせ、慣れてきたら自分たちで声を出させるようにする。

## 小3・小4 「体ほぐしの運動」

ねらい	<p>○心と体の変化に気付いたり、体の調子を整えたり、みんなでかかわり合ったりするための手軽な運動や律動的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体の基本的な動きができるようにする。</p> <p>○運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。</p> <p>○体つくりのための運動の行い方を工夫できるようにする。</p>
身に付けさせたい内容	<p><b>「心と体の変化に気付く」</b> 体を動かすと心も弾むことや、体の力を抜くと気持ちがいよことなどに気付くこと。</p>
	<p><b>「体の調子を整える」</b> 運動を通して、日常生活での身のこなしや体の調子を整えるとともに、心の状態も軽やかにすること。</p>
	<p><b>「みんなでかかわり合う」</b> だれとでも仲よく、協力したり助け合ったりして様々な運動をすると、楽しさが増すことを体験すること。</p>
態度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体ほぐしの運動に進んで取り組むこと。</li> <li>・きまりを守り、友達と励まし合って運動をすること。</li> <li>・用具の準備や片付けを、友達と一緒にすること。</li> <li>・場の危険物を取り除いたり、用具の安全を確かめたりすること。</li> </ul>
思・判	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動の仕方によって気持ちが変わることに気づき、友達と一緒に運動をしたり用具を使って運動をしたりするなど、楽しく運動できる行い方を選ぶこと。</li> </ul>
学習活動例	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>みんなでかかわり合う</b></p> <p>リズムに乗って、心が弾むようにしよう。</p> <p>○あなたがたどこさ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・みんなで手をつないで、円の中心を向く。</li> <li>・歌に合わせて、両足で右に移動する。</li> <li>・「さ」のときは、左に移動する。</li> <li>・みんなで大きな声で歌いながら気持ちを合わせる。</li> </ul> </div> <div style="width: 45%; text-align: right;"> <p>&lt;応用編&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・マス目の対象に立ち、歌に合わせて左右に移動する。</li> <li>・「さ」の時だけ、前後に移動する。</li> </ul> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin: 10px 0;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>○リズム手たたきの伝染</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・円形になって、リーダーが行うリズム手たたきの動きを素早く全員でまねをする。どんどんリーダーを交代していく。</li> <li>・手だけでなく、肩や体をたたいたり、隣の人のひざや背中などを使ったり、体の向きや面に変化を起こすと楽しい。</li> </ul> </div> <div style="width: 45%;"> <p>○動きの伝染</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・円形になって、リーダーが出す動きをドミノ倒しのように素早く伝達していく。</li> <li>・ポーズやジャンプ、転がったり、ふるえたり、言葉を発したり、さまざまなアクションをドミノのように伝達する。</li> </ul> </div> </div> <p>○ 団結ルー</p> <p>ほぼ等間隔に立ち、中央の人からスタートする。素早く振り向いて手をつなぐ。</p>  <p>前後を交互に行ったり来たりしてどんどん仲間を増やす。</p>

やや静的な運動(リラクゼーション&ストレッチ)

○背中をパタパタパッティング



力が抜けていると転がすとき力があるよ。

強すぎず、弱すぎず、背中やおしり、足、頭、腕とパタパタたたいて体を目覚めさせてあげよう。

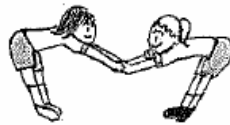
○ころころ転がして移動



転がす人は同じ方向ばかりでなく、方向転換してみよう。転がされる人は伸びたり、丸まったりしてみよう。

○ペアでストレッチ(★)

・いろいろな体勢で握手



・互いに引っ張り合って



相手のことを考えて、ゆっくりやろう。ぐーんとのびる感じがわかるかな。

みんなで活動的に

○リズムに乗って、心が弾むようにドンタッチ

- ・楽しい音楽に合わせてスキップなどで自由に移動する。
- ・向き合ったたくさんの友達と体のいろいろなところでドンタッチする。

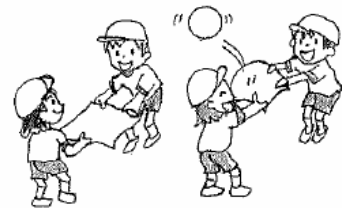
○風船を使って、キャッチボール(★)

- ・風呂敷や新聞紙を二人で持ち、風船を受け止めたり投げ上げたりする。
- ・2つのグループ間で行うこともできる。

○おしくらまんじゅう(伝承あそび)



体が温かくなってきたよ。



○タッチアンドエスケープ

- ・2人組になり、後ろの人は前の人の背中に手を当てる。
- ・前の人はその手から逃れるように、後ろの人は離されないように、移動しながら体をいろいろに動かす。



○円形バレー・リフティング












友達の名前を呼んでパスしてみよう。

手だけではなく、体のいろいろな部位でリフティングすると、体の調整がより進む。

得点制にするなど、ゲーム的に行うと、多くの仲間と楽しめる。

## 小5・小6「体ほぐしの運動」

ねらい	<p>○心と体の関係に気付いたり、体の調子を整えたり、仲間と交流したりするための手軽な運動や律動的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体力を高めることができるようにする。</p> <p>○運動に進んで取り組み、助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。</p> <p>○自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫できるようにする。</p>						
身に付けさせたい内容	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%; text-align: center;">運動</td> <td> <p><b>「心と体の関係に気付く」</b> 運動すると心が軽くなったり、体の力を抜くとリラックスできたりすることなど、心と体が関係し合っていることなどに気付くこと。</p> <p><b>「体の調子を整える」</b> 運動を通して、日常生活での身のこなしや体の調子を整えるとともに、心の状態も軽やかにし、ストレスを軽減したりすること。</p> <p><b>「仲間と交流する」</b> 運動を通して仲間と豊かにかかわる楽しさを体験し、さらには仲間のよさを認め合うことができること。</p> </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">態度</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体ほぐしの運動に進んで取り組むこと。</li> <li>・約束を守り、仲間と助け合って運動をすること。</li> <li>・用具の準備や片付けで、分担された役割を果たすこと。</li> <li>・場の危険物を取り除いたり、用具の安全に気を配ったりすること。</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">思・判</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>・気付きー調整ー交流のねらいがあることを知り、ねらいに応じた運動を選ぶこと。</li> </ul> </td> </tr> </table>	運動	<p><b>「心と体の関係に気付く」</b> 運動すると心が軽くなったり、体の力を抜くとリラックスできたりすることなど、心と体が関係し合っていることなどに気付くこと。</p> <p><b>「体の調子を整える」</b> 運動を通して、日常生活での身のこなしや体の調子を整えるとともに、心の状態も軽やかにし、ストレスを軽減したりすること。</p> <p><b>「仲間と交流する」</b> 運動を通して仲間と豊かにかかわる楽しさを体験し、さらには仲間のよさを認め合うことができること。</p>	態度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体ほぐしの運動に進んで取り組むこと。</li> <li>・約束を守り、仲間と助け合って運動をすること。</li> <li>・用具の準備や片付けで、分担された役割を果たすこと。</li> <li>・場の危険物を取り除いたり、用具の安全に気を配ったりすること。</li> </ul>	思・判	<ul style="list-style-type: none"> <li>・気付きー調整ー交流のねらいがあることを知り、ねらいに応じた運動を選ぶこと。</li> </ul>
運動	<p><b>「心と体の関係に気付く」</b> 運動すると心が軽くなったり、体の力を抜くとリラックスできたりすることなど、心と体が関係し合っていることなどに気付くこと。</p> <p><b>「体の調子を整える」</b> 運動を通して、日常生活での身のこなしや体の調子を整えるとともに、心の状態も軽やかにし、ストレスを軽減したりすること。</p> <p><b>「仲間と交流する」</b> 運動を通して仲間と豊かにかかわる楽しさを体験し、さらには仲間のよさを認め合うことができること。</p>						
態度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体ほぐしの運動に進んで取り組むこと。</li> <li>・約束を守り、仲間と助け合って運動をすること。</li> <li>・用具の準備や片付けで、分担された役割を果たすこと。</li> <li>・場の危険物を取り除いたり、用具の安全に気を配ったりすること。</li> </ul>						
思・判	<ul style="list-style-type: none"> <li>・気付きー調整ー交流のねらいがあることを知り、ねらいに応じた運動を選ぶこと。</li> </ul>						
学習活動例	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 40%; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>みんなでかかわり合う</b></p> <p>○円形で手をつないだまま移動</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p style="font-size: small;">右へ、左へ、円心へ、円外へスキップ、素早く走る、ストップなど移動の工夫をする。</p> </div> <p>○バランス崩し (★)</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>○人間知恵の輪 (★)</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="text-align: center; margin-right: 20px;">  </div> <div style="font-size: 2em;">→</div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> </td> <td style="width: 60%; padding: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">声を掛け合って元気よく！ みんなが気持ちよく走ることができる速さで走ろう。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">走るー止まるー押したり引いたりするという一連の動きを工夫する。そのような中で、相互に一体感とかけひきの楽しさを味わうことができる。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">円形で手をつないでいる状態からその手の下を何人かでくぐったり、またいだりしていき、みんながつながっていて絡み合っている状態になろう。そして、その過程を思い出しつつもとの円形に戻ろう。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">チーム対抗戦をする。各チームで人間知恵の輪をつくる。また各チームのリーダーを決めておき、相手チームの知恵の輪を解きに行く。速く解いたリーダーのチームの勝ちとなる。</p> </div> </td> </tr> </table>	<p style="text-align: center;"><b>みんなでかかわり合う</b></p> <p>○円形で手をつないだまま移動</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p style="font-size: small;">右へ、左へ、円心へ、円外へスキップ、素早く走る、ストップなど移動の工夫をする。</p> </div> <p>○バランス崩し (★)</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>○人間知恵の輪 (★)</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="text-align: center; margin-right: 20px;">  </div> <div style="font-size: 2em;">→</div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">声を掛け合って元気よく！ みんなが気持ちよく走ることができる速さで走ろう。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">走るー止まるー押したり引いたりするという一連の動きを工夫する。そのような中で、相互に一体感とかけひきの楽しさを味わうことができる。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">円形で手をつないでいる状態からその手の下を何人かでくぐったり、またいだりしていき、みんながつながっていて絡み合っている状態になろう。そして、その過程を思い出しつつもとの円形に戻ろう。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">チーム対抗戦をする。各チームで人間知恵の輪をつくる。また各チームのリーダーを決めておき、相手チームの知恵の輪を解きに行く。速く解いたリーダーのチームの勝ちとなる。</p> </div>				
<p style="text-align: center;"><b>みんなでかかわり合う</b></p> <p>○円形で手をつないだまま移動</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p style="font-size: small;">右へ、左へ、円心へ、円外へスキップ、素早く走る、ストップなど移動の工夫をする。</p> </div> <p>○バランス崩し (★)</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>○人間知恵の輪 (★)</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="text-align: center; margin-right: 20px;">  </div> <div style="font-size: 2em;">→</div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">声を掛け合って元気よく！ みんなが気持ちよく走ることができる速さで走ろう。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">走るー止まるー押したり引いたりするという一連の動きを工夫する。そのような中で、相互に一体感とかけひきの楽しさを味わうことができる。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">円形で手をつないでいる状態からその手の下を何人かでくぐったり、またいだりしていき、みんながつながっていて絡み合っている状態になろう。そして、その過程を思い出しつつもとの円形に戻ろう。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">チーム対抗戦をする。各チームで人間知恵の輪をつくる。また各チームのリーダーを決めておき、相手チームの知恵の輪を解きに行く。速く解いたリーダーのチームの勝ちとなる。</p> </div>						



やや静的に

○座って行うリラクゼーション

相手が力を抜いていると腕は重くなる。それを互いに確認し合おう。

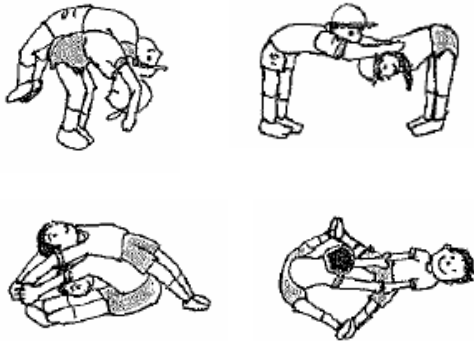


○床を移動するリラクゼーション (★)



リラクゼーションの活動と組み合わせても行えます。体を十分にリラックスさせてから、ストレッチをさせていく。

○ペアストレッチ (★)



相手の声を聞いて一番いい行き方を見つけてほぐし上手になろう。  
自分からどうしてほしいかを伝えてほぐされ上手になろう。

ぐーんと伸びているのが分かるね。伸びているところが気持ちいいね。

みんなで活動的に

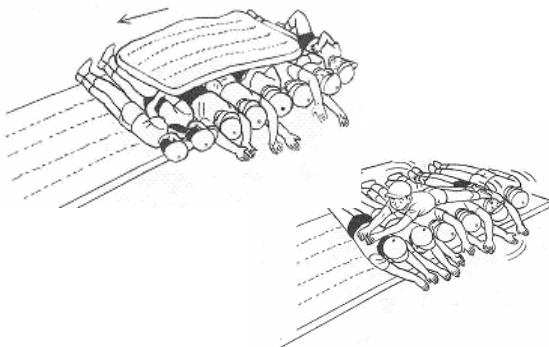
○ボールを使って、手つなぎドリブル

片方の手で握手しあい、もう片方の手でドリブルする。

○にこにこキャッチ (★)

ペアでボールをそれぞれが持ち、互いにボールを投げたり捕ったりする。

○マットを使って、丸太送り

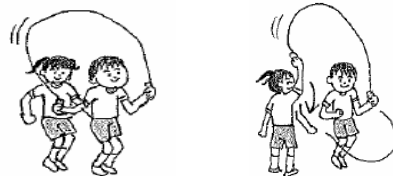


○短なわを使ったバリエーション

- ・横並び
- ・前に入る



- ・後ろに入る
- ・一人が跳べたら交代



・マットの上に丸太のように並んで横たわる。  
・軽いものを運んで、タイミングを練習し、慣れてきたら人間を運んでみる。

**中1・中2 「 体ほぐしの運動 」**

<b>ねらい</b>	<p>○いろいろな手軽な運動や律動的な運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、心と体の関係に気付く、体の調子を整え、仲間と交流することができるようにする。</p> <p>○体づくり運動に積極的に取り組むとともに、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。</p> <p>○体づくり運動の意義と行い方、運動の計画の立て方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</p>			
<b>身に付けさせたい内容</b>	<b>運動</b>	<b>「心と体の関係に気付く」</b>	<p>運動を通して、体がほぐれると心がほぐれたり、心がほぐれると体がほぐれたりするように、自己の心と体は互いに関係していること、さらに、他者の心と体ともかかわり合っていることに気付くこと。</p>	
	<b>運動</b>	<b>「体の調子を整える」</b>	<p>運動を通して、体の状態や身のこなしを整えるとともに、心の状態も軽やかにし、ストレスの軽減に役立つように整えること。</p>	
	<b>運動</b>	<b>「仲間と交流する」</b>	<p>運動を通して、共に運動する仲間と協力したり助け合ったりすることによって、楽しさと心地よさが増すように交流すること。</p>	
<b>態度</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることに積極的に取り組もうとすること。</li> <li>・二人組やグループで運動する際に、用具の準備や後片付けをしたり、行った回数や時間を記録したりするなどの分担した役割に積極的に取り組もうとすること。</li> <li>・運動を行う際、仲間の体を支えたり押したりして助け合うことや、高めようとする体力などの学習課題の解決に向けて仲間に助言したりしようとする事。</li> <li>・体の状態のみならず、心の状態も確かめながら体調の変化などに気を配ること、用具や場所などの自己や仲間の安全に留意して運動を行うこと、自己の体力の程度に応じた行い方や強度を選んで運動すること。</li> </ul>			
<b>知識、思考・判断</b>	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自他の心と体に向き合って心と体をほぐし、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、進んで運動に取り組む気持ちを高める意義があること。</li> <li>・心と体の関係に気付く、体の調子を整える、仲間と交流するといったねらいに応じた行い方があること。</li> </ul> <p>○思考・判断</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「心と体の関係に気付く」、「体の調子を整える」、「仲間と交流する」ことを踏まえて、課題に応じた活動を選ぶこと。</li> <li>・関節や筋肉の働きに合った合理的な運動の行い方を選ぶこと。</li> <li>・仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けること。</li> <li>・仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめること。</li> </ul>			
<b>評価規準の設定例</b>	<b>運動への関心・意欲・態度</b>	<b>運動についての思考・判断</b>	<b>運動の技能</b>	<b>運動についての知識・理解</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体ほぐしの運動の学習に積極的に取り組もうとしている。</li> <li>・分担した役割を果たそうとしている。</li> <li>・仲間の学習を援助しようとしている。</li> <li>・健康・安全に留意している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体ほぐしのねらいである「心と体の関係に気付く」、「体の調子を整える」、「仲間と交流する」ことを踏まえて、課題に応じた活動を選んでいる。</li> <li>・仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。</li> <li>・仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめている。</li> </ul>	/	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体ほぐしの運動の意義について、理解したことを言ったり書き出したりしている。</li> <li>・体ほぐしの運動の行い方について、学習した具体例を挙げている。</li> </ul>

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

(単元計画例) \*体ほぐしの運動と体力を高める運動を組み合わせた計画例

単元名	中学校第1学年 「体づくり運動」							
時間	1	2	3	4	5	6	7	
0	本時の学習内容の確認・健康観察							
15	オリエンテーション(単元のねらい・学習の進め方・安全指導など)  小学校5・6年の振り返り	体ほぐしの運動 ・気付き ・調整 ・交流	体ほぐしの運動(気付き・調整・交流)				一つのねらいから運動例を組み合わせる	ねらいが異なる運動例の組み合わせ
30			体力を高める運動					
45	本時の学習の振り返り(発表・学習カード)・次時への課題づくり						単元の振り返り	
50								

学習活動例

<行い方の例>

- のびのびとした動作で用具などを用いた運動
- リズムに乗って心が弾むような運動
- ペアでストレッチをしたり、緊張を解いて脱力したりする運動
- いろいろな条件で、歩いたり走ったり跳びはねたりする運動
- 仲間と動きを合わせたり、対応したりする運動



<体ほぐしの運動の指導のポイント>

- 1 互いに受容できる(開かれた雰囲気)
  - ・音楽を流す:リズムがとりやすい曲・静かな曲・思わず体が動くビートの効いた曲など
- 2 多様な動きを誘発する用具・器具の活用
  - ・用具の特性に触れて体を動かすことに重点を置き、達成の可否を問わない。
- 3 心や体がほぐれるような教師の優しい言葉かけ
  - ・気付きが促されるような発問
  - ・仲間との触れ合いが深まる助言
  - ・生徒の明るい表情や工夫された動きを賞賛し、意欲を高める言葉掛け
- 4 指導形態の工夫(人との関わりを重視する視点から)
  - ・教師自らが生徒と共に活動し、楽しむ姿勢を示す形態
  - ・ペアで協力したり、互いに補助し合ったりできる形態
  - ・クラス全員や数人のグループでダイナミックに交流し、互いに学び合える形態
- 5 楽しさや心地よさの振り返りや評価
  - ・体や心についての気付き、楽しさや心地よさを振り返る。
  - ・仲間とのコミュニケーション、活動へ取り組む意欲や活動の工夫を評価する。

<体ほぐしの運動と保健の授業との関連>

体ほぐしの運動は、中学校の保健では、第1学年の「心身の機能の発達と心の健康」における「欲求やストレスの対処と心の健康」の中で、適切な対処の方法の一つに位置付けられている。したがって、保健の授業と関連させながら、体ほぐしの運動等でリラクゼーションの方法を身に付けることが、心や精神の健康にも有効であることを理解できるように指導する必要がある。

**中3 「 体ほぐしの運動 」**

<b>ねらい</b>	<p>○いろいろな手軽な運動や律動的な運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、心と体は互いに影響し変化することに気付き、体の状態に応じて体の調子を整え、仲間と積極的に交流することができるようにする。</p> <p>○体づくり運動に自主的に取り組むとともに、体力の違いに配慮しようとする事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。</p> <p>○運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</p>			
<b>身に付けさせたい内容</b>	<b>運動</b>	<b>「心と体は互いに影響し変化することに気付く」</b>	<p>運動を通して、体がほぐれると心がほぐれ、心がほぐれると体が軽快に動き、仲間の心も一層解放されるように、自己や他者の心と体は、互いに影響し合い、かかわり合いながら変化することに気付くこと。</p>	
	<b>運動</b>	<b>「体の状態に応じて体の調子を整える」</b>	<p>運動を通して、人の体や心の状態には個人差があることを把握し、体の状態に合わせて力を抜く、筋肉を伸ばす、リズムカルに動くなどして、体の調子を整えるだけでなく、心の状態を軽やかにし、ストレスの軽減に役立つようにすること。</p>	
	<b>運動</b>	<b>「仲間と積極的に交流する」</b>	<p>運動を通して、共に運動する仲間と進んで協力したり、認め合ったりすることによって、仲間を大切に感じたり信頼で結ばれたりするように交流すること。</p>	
<b>態度</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動の計画に自主的に運動に取り組もうとすること。</li> <li>・二人組やグループで運動を行う際に、仲間へのけがを負わせない適切な方法で補助をするなど、自己と他者の体力の違いに配慮し運動に取り組もうとすること。</li> <li>・仲間と互いに合意した役割に、責任をもって自主的に取り組もうとすること。</li> <li>・互いに助け合い教え合おうとすること。</li> <li>・健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすること。</li> </ul>			
<b>知識、思考・判断</b>	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的・計画的に運動を続けることは、心や体の健康や体力の保持増進につながることや、さらには、豊かなスポーツライフの実現は、地域などとのコミュニケーションを広げたり、余暇を充実させたりするなど生活の質を高めること。</li> <li>・関節には可動範囲があること、同じ運動をしすぎると関節に負担がかかること、関節に大きな負荷がかからない姿勢があること、体温が上がると筋肉は伸展しやすくなること。</li> </ul> <p>○思考・判断</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体ほぐしのねらいを踏まえて、自己の課題に応じた活動を選ぶこと。</li> <li>・自己の責任を果たす場面で、ねらいに応じた活動の仕方を見付けること。</li> <li>・仲間と学習する場面で、体力の違いに配慮した補助の仕方などを見付けること。</li> <li>・実生活で継続しやすい運動例を選ぶこと。</li> </ul>			
<b>評価規準の設定例</b>	<b>運動への関心・意欲・態度</b>	<b>運動についての思考・判断</b>	<b>運動の技能</b>	<b>運動についての知識・理解</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体ほぐし運動の学習に自主的に取り組もうとしている。</li> <li>・体力の違いに配慮しようとしている。</li> <li>・自己の責任を果たそうとしている。</li> <li>・互いに助け合い教え合おうとしている。</li> <li>・健康・安全を確保している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体ほぐしのねらいを踏まえて、自己の課題に応じた活動を選んでる。</li> <li>・自己の責任を果たす場面で、ねらいに応じた活動の仕方を見付けている。</li> <li>・仲間と学習する場面で、体力の違いに配慮した補助の仕方などを見付けている。</li> <li>・実生活で継続しやすい運動例を選んでる。</li> </ul>	/	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動を継続する意義について、理解したことを言ったり書き出したりしている。</li> <li>・運動を安全に行う上で必要となる体の構造について、理解したことを言ったり書き出したりしている。</li> <li>・運動の原則があることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。</li> </ul>

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

(単元計画例) \*体ほぐしの運動と体力を高める運動を組合せた計画例

単元名	中学校第3学年 「体づくり運動」						
時間	1	2	3	4	5	6	7
0	本時の学習内容の確認・健康観察						
15	オリエンテーション (単元のねらい・学習の進め方・安全指導など)	体ほぐしの運動 ・のびのびとした動作で用具などを用いた運動 ・リズムによって心が弾むような運動 ・いろいろな条件で歩いたり、走ったり、跳びはねたりする運動 ・仲間と協力して課題に挑戦する運動	体ほぐしの運動 ・ペアでストレッチをしたり、緊張を解いて脱力したりする運動を行う ・仲間と動きを合わせたり、対応したりする運動を行う		実生活に生かす様々な体ほぐしの運動を組み合わせて行う		
30			体力を高める運動		体力を高める運動 計画と実践		
45	第1・2学年の振り返り	本時の学習の振り返り・次時への課題づくり					単元の振り返り
50							

学習活動例

<行い方の例>

第3学年では、以下の例などから運動を組み合わせ、ねらいに合うように構成して取り組み、実生活に生かすことができるようにする。

- のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行うこと。
- リズムに乗って心が弾むような運動を行うこと。
- ペアでストレッチをしたり、緊張を解いて脱力したりする運動を行うこと。
- いろいろな条件で、歩いたり走ったり跳びはねたりする運動を行うこと。
- 仲間と動きを合わせたり、対応したりする運動を行うこと。

<体ほぐしの運動の組み合わせ例>

○単独単元として行う例

・活動の流れを重視して進める例

0分	ア やや活動的 ↓「リズムカルなウォーキング」
	イ 活動的 ↓「条件付き鬼ごっこ」
50分	ウ 静的な気付き 「ペアでストレッチやクールダウン」

・人数の変化を重視して進める例

0分	ア ペア ↓「いろいろなボールでキャッチボール」
	イ グループ(5~6人) ↓「風船バレー、ダブルダッチ」
50分	ウ クラス全員 「大縄跳び」

・テーマを設定して進める例

0分	ア テーマの提示	力を抜く、入れる
	イ 運動の工夫	みんな仲よく
	ウ 運動の実践Ⅰ	体が弾めば心も弾む
	エ 運動の実践Ⅱ	いい汗かこう
50分	オ 運動の実践Ⅲ	家族と一緒に

・テーマ(用具)を設定して進める例

0分	ア 用具の提示	ペットボトル
	イ 運動の工夫	ボール、風船
	ウ 運動の実践Ⅰ	新聞紙
	エ 運動の実践Ⅱ	短なわ、長なわ
50分	オ 運動の実践Ⅲ	タオル

○体力を高める運動と組み合わせた単元として行う例

(単元を通して带状に)

0分	1 ~ N時間	
	体ほぐしの運動	
30	体力を高める運動	
50		




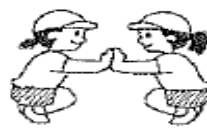
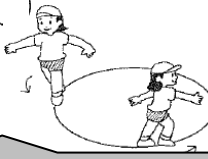
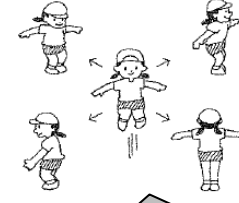
(単元の前後半で重点を変えて)

0分	1 ~ N時間	
	体ほぐしの運動	
30	体力を高める運動	
50		

(変則的に工夫して)

0分	1 ~ N時間	
	体ほぐしの運動	
30	体力を高める運動	
50		

# 小1・小2 「多様な動きをつくる運動遊び」

<p>ねらい</p>	<p>○体のバランスをとったり移動をしたりするとともに、用具の操作などをする運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体の基本的な動きができるようにする。</p> <p>○運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。</p> <p>○体づくりのための簡単な運動の行い方を工夫できるようにする。</p>
<p>身に付けさせたい内容</p>	<p><b>(ア)体のバランスをとる運動遊び</b> 姿勢や方向を変えて、回る、寝ころぶ、起きる、座る、立つなどの動きやバランスを保つ動きで構成される運動遊びを通して、体のバランスをとる動きを身に付けること。</p> <p><b>(イ)体を移動する運動遊び</b> 速さ・リズム・方向などを変えて、這う、歩く、走る、跳ぶ、はねるなどの動きで構成される運動遊びや一定の速さでのかけ足などの運動遊びを通して、体を移動する動きを身に付けること。</p> <p><b>(ウ)用具を操作する運動遊び</b> 用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がす、くぐる、運ぶ、投げる、捕る、跳ぶ、用具に乗るなどの動きで構成される運動遊びを通して、用具を操作する動きを身に付けること。</p> <p><b>(エ)力試しの運動遊び</b> 人を押す、引く、運ぶ、支えるなどしたり、力比べをしたりするなどの動きで構成される運動遊びを通して、力試しの動きを身に付けること。</p> <p><b>態度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・多様な動きをつくる運動遊びに進んで取り組むこと。</li> <li>・運動の順番やきまりを守り、友達と仲よく運動をすること。</li> <li>・用具の準備や片付けを、友達と一緒にすること。</li> <li>・危険物が無いか、友達とぶつからない十分な間隔があるかなどの場の安全に気を付けること。</li> </ul> <p><b>思</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・多様な動きをつくる運動遊びの行い方を知り、友達のよい動きを見付けること。</li> </ul> <p><b>判</b></p>
<p>学習活動例</p>	<p><b>(ア)体のバランスをとる運動遊び</b></p> <p>○回るなどの動き</p> <p>片足を軸にして、右回り・左回りに回る。</p>  <p>視線を決めて回る。 回る方向に胸をはって体をひねる。</p> <p>○寝ころぶ、起きるなどの動き</p> <p>足の裏を合わせて座り、両手で足を持ち、背中を床に接触しながら回り、起きる。</p>  <p>重心を徐々に回る方に移動させる。 寝ころぶ反動を使って起きる。</p> <p>○座る、立つなどの動き</p> <p>友達と肩を組んだり背中を合わせたりして立ったり座ったりする。</p>  <p>足がずれないように踏ん張る。 膝を曲げ、相手の背中を自分の背中で押す。</p> <p>○バランスを保つ動き</p> <p>しゃがんだ姿勢で相手のバランスを崩したり相手に崩されないようにしたりする。</p>  <p>力の入れ加減を工夫する。 重心を移動してバランスをとる。</p> <p><b>(イ)体を移動する運動遊び</b></p> <p>○這う、歩く、走るなどの動き</p> <p>大きな円を右回り・左回りに這ったり、歩いたり走ったりする。</p>  <p>進む方向に視線を向ける。 腕を横に上げたり振ったりする。</p> <p>○跳ぶ、はねるなどの動き</p> <p>両足や片足で跳び、空中で向きを変えて足から着地する。</p>  <p>止まらずにリズムよく跳ねる。 膝と腕の振りを使って跳ぶ。</p>

○一定の速さでのかけ足

無理のない  
速さでのかけ  
足をします。



・無理のないペースで2〜3分走り続ける。

**(ウ) 用具を操作する運動遊び**

<配慮事項>

- ・他の領域において扱われにくい様々な基本的な動きを培う。
- ・単調な運動の繰り返しやトレーニング的な運動にならないようにする。
- ・実態に応じて工夫を加え、いろいろな動きに取り組みできるようにする。

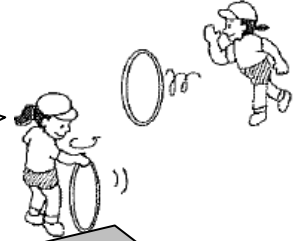
○用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がすなどの動き (★)

大きさや重さの異なるボールを  
両手でつかんで、持ち上げたり、  
回したり、降ろしたりする。



・手の平をしっかり開き、指先に力を入れて持つようにする。

輪を倒れないよ  
うに回したり転が  
したりする。

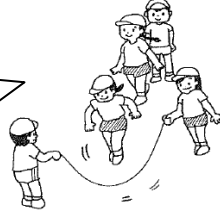


・輪をまっすぐに立てて回したり、押し出すように転がしたりする。

学  
習  
活  
動  
例

○用具をくぐる、跳ぶなどの動き

長なわでの大波・小波を  
したり、回っているなわを  
くぐり抜けたりする。



・大波、小波は、なわが向こう側から近づいてきたのに合わせて跳ぶ。  
・くぐり抜けは、なわが目の前を通りすぎたらすぐスタートする。

○用具を運ぶなどの動き

友達と背中などでボ  
ールをはさんで、いろい  
ろな方向に運ぶ。



・ボールをはさむときに、背中を押すようにしてお互いに体重をあずける。

**体力UP コンテスト しずおか**

- ・みんなでジャンプ
- ・みんなで八の字跳び
- ・ドッジボールラリー

○用具に乗るなどの動き

足場の低い易しい竹馬な  
どに乗り、歩く。



・竹馬をやや前方に傾けて、バランスをとる。

○用具を投げる、捕るなどの動き (★)

上に投げたボールを両  
手や片手で捕る。

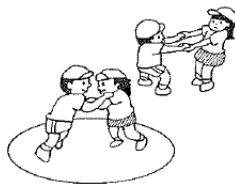


・膝を伸ばす反動を使って投げ上げる。  
・ボールと自分の位置を確認する。  
・ボールの動きに合わせて手の平を下に引いて捕る。

**(エ) 力試しの運動遊び**

○人を押す、引く動きや力比べをする動き (★)

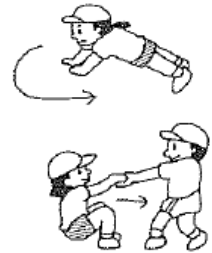
相撲遊びで相手を  
押し出したり、引き  
合い遊びで引き動か  
したりする。



・手や背中に体重を伝えるように足に力を入れたり腰を落としたりする。

○人を運ぶ、支える動き (★)



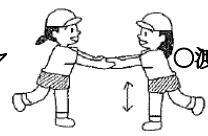
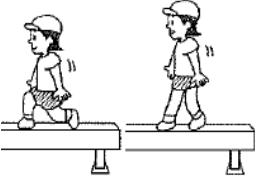

友達をいろいろな方向に  
引きずったり、腕立て伏臥の  
姿勢から自分の体を支え、手  
や足を視点に回ったりする。



・引かれる人は、肘を伸ばして額をあげる。  
・お腹に力を入れる。  
・引く人は、腰を落とす。

**多様な動きをつくる運動遊び(文部科学省より)**

小3・小4 「多様な動きをつくる運動」

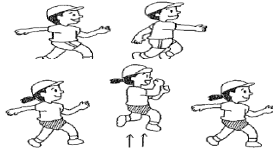
<p>ねらい</p>	<p>○体のバランスや移動、用具の操作などとともに、それらを組み合わせる運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体の基本的な動きができるようにする。</p> <p>○運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。</p> <p>○体づくりのための運動の行い方を工夫できるようにする。</p>
<p>身に付けさせたい内容</p>	<p><b>(ア)体のバランスをとる運動</b> 姿勢や方向を変えて、回る、寝ころぶ、起きる、座る、立つ、渡るなどの動きやバランスを保つ動きで構成される運動を通して、体のバランスをとる動きを身に付けること。</p> <p><b>(イ)体を移動する運動</b> 速さ・リズム・方向などを変えて、這う、歩く、走る、跳ぶ、はねる、登る、下りるなどの動きで構成される運動や一定の速さでのかけ足などの運動を通して、体を移動する動きを身に付けること。</p> <p><b>(ウ)用具を操作する運動</b> 用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がす、くぐる、運ぶ、投げる、捕る、跳ぶ、用具に乗るなどの動きで構成される運動を通して、用具を操作する動きを身に付けること。</p> <p><b>(エ)力試しの運動</b> 人を押す、引く、運ぶ、支えるなどしたり、力比べをしたりするなどの動きで構成される運動を通して、力試しの動きを身に付けること。</p> <p><b>(オ)基本的な動きを組み合わせる運動</b> バランスをとりながら移動したり、用具を操作しながら移動したりするなど2つ以上の動きを同時に行ったり、連続して行ったりする運動を通して、基本的な動きの組み合わせた動きを身に付けること。</p>
<p>態度</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・多様な動きをつくる運動に進んで取り組むこと。</li> <li>・きまりを守り、友達と励まし合って運動すること。</li> <li>・用具の準備や片付けを、友達と一緒にすること。</li> <li>・場の危険物を取り除いたり、用具の安全を確かめたりすること。</li> </ul>
<p>思判</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・多様な動きをつくる運動の行い方を知り、友達のよい動きを見付け自分の運動に取り入れること。</li> </ul>
<p>学習活動例</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p><b>(ア)体のバランスをとる運動</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;"> <p>○回るなどの動き</p> <p>片足を軸にして回りながら移動する。</p>  <p>つま先に力を入れて回る。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>○寝ころぶ、起きるなどの動き</p> <p>友達と両手をつなぎながら寝ころんだり、転がったり、起きたりする。</p>  <p>手を引き合いながら、かけ声をかけて、友達の動きに合わせて起き上がる。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="width: 45%;"> <p>○座る、立つなどの動き</p> <p>友達と手をつなぎながら片足で立ったり座ったりする。</p>  <p>声を掛けながら、相手の手を引く力やタイミングを考えて立ったり座ったりする。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>○渡るなどの動き</p> <p>平均台などの器具をいろいろな姿勢で渡ること。</p>  <p>足と手をリズムよく動かす。体の中心に重心をおく感じで歩く。</p> </div> </div> <div style="margin-top: 20px;"> <p>○バランスを保つ動き</p> <p>ケンケンしながら相手のバランスを崩したり、相手にバランスを崩されないようにしたりする。</p>  <p>足の裏で踏ん張って、倒れないようにする。</p> </div> <div style="margin-top: 20px; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>&lt;配慮事項&gt; 安全のために、平均台の下にマットを敷く等の配慮をする。</p> </div> </div>



**(イ)体を移動する運動**

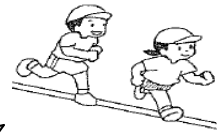
○跳ぶ、はねるなどの動き

速さやリズムの変化を付けたスキップやギャロップをしてはねる。



○一定の速さでのかけ足

無理のない速さでのかけ足をする。

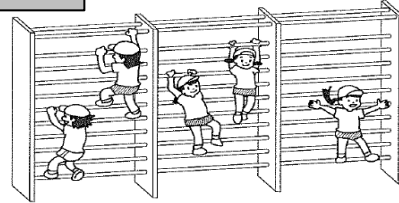


無理のない速さでのかけ足を3~4分程度続ける。

ギャロップは、「タッタタッタ」のリズムで、前の足を変えずに進む。

○登る、下りるなどの動き (★)

ジャングルジムや肋木に姿勢を変えながら登ったり下りたりする。



・親指を掛けてしっかり握る。 ・足を掛ける場所をよく見て移動する。

**(ウ)用具を操作する運動**

○用具をつかむ、持つ、降ろす、回すなどの動き (★)

合図で同時にボールを渡す。



かけ声を掛けて、同時に行う。

○用具を転がす、くぐる、運ぶなどの動き

両膝や両足首にボールをはさんで運ぶ。



ボールをはさんだ部位に力を入れる。

○用具を跳ぶなどの動き

長なわで連続回旋跳びをしたり、短なわで連続片足跳びや交差跳びをしたりする。



みんなでかけ声を掛けるなど息を合わせる。

○用具を投げる、捕るなどの動き (★)

相手に向かって輪を投げたり、投げられた輪を捕ったりする。



相手に向かって足を一步出して投げる。

○用具に乗るなどの動き

缶ぽっくりなどに乗って軽く弾んだり転がったりする。



右手右足、左手左足を同時に出す。

**体力UP コンテスト しずおか**

・みんなでジャンプ ・みんなで八の字跳び

友達に補助されながら竹馬や一輪車に乗る。



補助する人と息を合わせる。

補助の仕方を事前に十分指導する。

**(エ)力試しの運動**

○人を押す、引き動きや力比べをする動き (★)

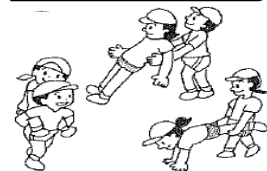
人数を変えて綱引きをする。



腰を低くして、みんなで息を合わせて同時に引く。

○人を運ぶ、支える動き

手押し車など、両腕で自分の体重を支えながら移動する。



友達をおんぶし、安定しながら運ぶ。

**(オ)基本的な動きを組み合わせる運動**

○バランスをとりながら移動するなどの動き

片手でボールを持って線・平均台やいろいろな方向に移動する。



指先に力を入れて持つ。

輪を回しながら、歩いたり走ったりする。

輪をしっかりと回してから動き出す。

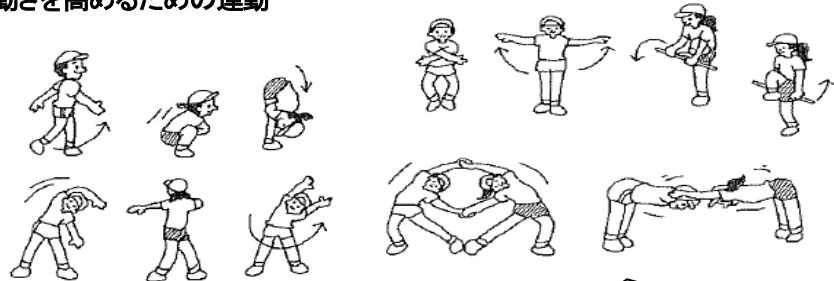
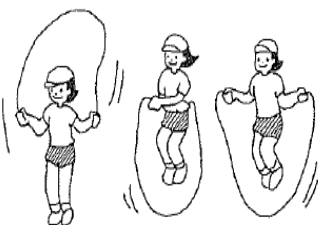
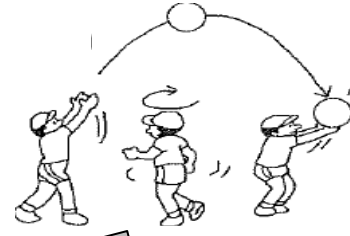


できるだけボールから目を離さない。投げ上げた方向に素早く動く。

多様な動きをつくる運動遊び(文部科学省より)

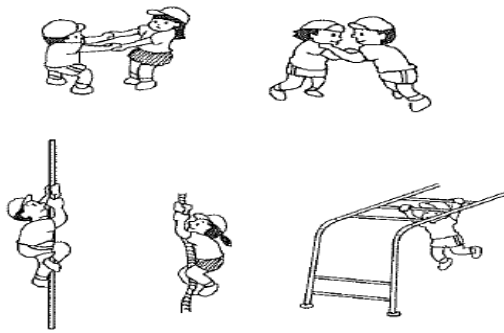
学  
習  
活  
動  
例

小5・小6 「体力を高める運動」

ねらい	<p>○ねらいに応じて、体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動、力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体力を高めることができるようにする。</p> <p>○運動に進んで取り組み、助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。</p> <p>○自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫できるようにする。</p>
身に付けさせたい内容	<p><b>運 動</b></p> <p><b>(ア)体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動</b></p> <p>○体の柔らかさを高めるための運動…体の各部位の可動範囲を広げること。</p> <p>○巧みな動きを高めるための運動…人や物の動きに対応してタイミングよく動くこと、バランスをとって動くこと、リズムカルに動くこと、力を調整して動くことができる能力を高めることなど。</p> <p><b>(イ)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</b></p> <p>○力強い動きを高める運動…自己の体重を利用したり、人や物など、抵抗に対してそれを動かしたりすることによって、力強い動きを高めること。</p> <p>○動きを持続する能力を高めるための運動…一つの運動又は複数の運動を組み合わせることで一定の時間に連続して行ったり、一定の回数を反復して行ったりすることによって、動きを持続する能力を高めること。</p> <p><b>態 度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体力を高める運動に進んで取り組むこと。</li> <li>・約束を守り、仲間と助け合って運動をすること。</li> <li>・用具の準備や片付けで、分担された役割を果たすこと。</li> <li>・場の危険物を取り除いたり、用具の安全に気を配ったりすること。</li> </ul> <p><b>思 判</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体力を高める運動のねらいや行い方を知り、自己の体力に応じた運動を選ぶこと。</li> </ul>
学習活動例	<p><b>(ア)体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動</b></p> <p>○徒手での運動 (★)</p> <div data-bbox="231 1232 518 1489"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・各部位を大きく広げたり曲げたりする。</li> <li>・全身や各部位を振ったり、回したり、ねじったりする。</li> </ul> </div>  <div data-bbox="247 1500 718 1545"> <p>自分の体の柔らかさを確かめながら行う。</p> </div> <div data-bbox="766 1467 1396 1545"> <p>柔らかさを高めたい部位を考えて、棒やボールなどを用いた動きを工夫する。</p> </div> <p>○用具などを用いた運動</p> <div data-bbox="231 1657 590 2049"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・短なわや長なわを使っていろいろな跳び方をする。</li> <li>・投げ上げたボールを姿勢を変えて捕球する。</li> <li>・用具等を等間隔に並べたコースをリズムカルに走る。</li> <li>・器具で作った段差のあるコースで、物を持ったり、姿勢や速さを変えたりして移動する。</li> </ul> </div> <div data-bbox="614 1624 973 2083"> <p><b>短なわ連続跳び</b></p>  <div data-bbox="614 2004 973 2083"> <p>同じペースでとんだり、徐々に回数や時間を増やしたりする。</p> </div> </div> <div data-bbox="997 1624 1420 2083"> <p><b>ボール投げ上げキャッチ (★)</b></p>  <div data-bbox="997 1926 1420 2083"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・背中で捕ったり、しゃがんで捕ったりなど、捕り方を工夫する。</li> <li>・ボールの大きさを変えたり、ペアで行ったりする。</li> </ul> </div> </div>

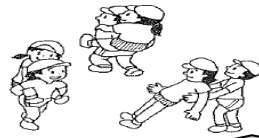
(イ)力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動

○力強い動きを高める運動 (★)



○人や物の重さなどを用いた運動

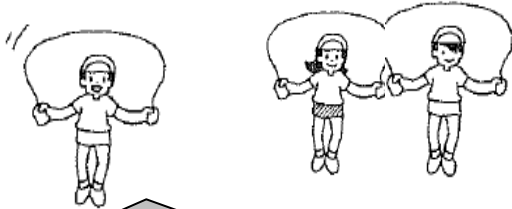
- ・ 登り棒, 登り綱, うんていなどを使ってぶら下がったり, 登ったり下りたりする。
- ・ いろいろな姿勢での腕立て伏臥腕屈伸をする。
- ・ 押し, 寄りを用いて相撲をする。
- ・ 二, 三人組で互いに持ち上げる, 運ぶなどの運動をする。



運ばれる人を落とさないように脇や太ももをしっかりと持つ。

○動きを持続する能力を高めるための運動

- ・ 時間を決めて
- ・ 二人組で

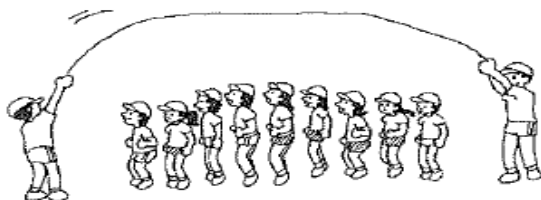


○時間やコースを決めて行う全身運動

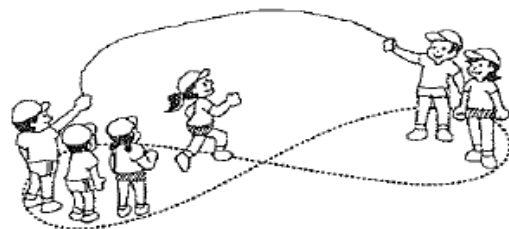
- ・ 短なわ, 長なわを使って全身運動を続ける。
- ・ 無理のない速さで5~6分程度の持久走をする。
- ・ 一定のコースに置かれた固定施設, 器械・器具, 地形などを越えながら移動するなどの運動を続ける。

その場やランニングで, 3~5分間とび続ける

- ・ クラスみんなで



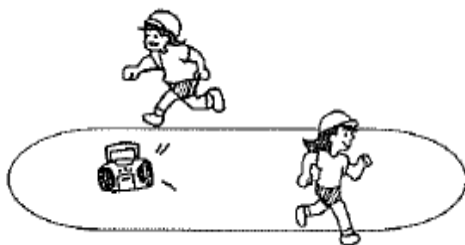
みんなでジャンプ



みんなで8の字とび

体力UP コンテスト しずおか

- ・ みんなでジャンプ
- ・ みんなで8の字とび



持久走

無理のない自分のペースで走ろう。

無理のない速さで5~6分程度の持久走を行う。  
音楽テープに30秒ごとのコールを録音して流す。

校庭にある固定施設(タイヤ・サッカーゴール・鉄棒・うんてい等)や用具(コーン・ハードル・短なわ等)を組み合わせたサーキットコースを設定してもよい。

## 中1・中2 「体力を高める運動」

<b>ねらい</b>	<p>○ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動を行うとともに、それらを組み合わせる運動の計画に取り組むことができるようにする。</p> <p>○体づくり運動に積極的に取り組むとともに、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。</p> <p>○体づくり運動の意義と行い方、運動の計画の立て方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</p>			
<b>身に付けさせたい内容</b>	<b>運動</b>	<p>(ア)体の柔らかさを高める運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体の各部位を守って緊張したり、意識的に解緊張したりすることによって、体の各部位の可動範囲を広げること。</li> </ul> <p>(イ)巧みな動きを高めるための運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分自身で、あるいは人や物の動きに対応してタイミングよく動くこと、バランスをとって動くこと、リズムカルに動くこと、力を調整して素早く動くことができる能力を高めること。</li> </ul> <p>(ウ)力強い動きを高めるための運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の体重、人や物などの抵抗を負荷として、それらを動かしたり、移動したりすることによって、力強い動きを高めること。</li> </ul> <p>(エ)動きを持続する能力を高める運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一つの運動又は複数の運動を組み合わせることで一定の時間に連続して行ったり、あるいは、一定の回数を反復して行ったりすることによって、動きを持続する能力を高めること。</li> </ul> <p>(オ)(ア)～(エ)を組み合わせる運動の計画に取り組む</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一つのねらいを決めて、その中からいくつかの運動を効率よく組み合わせる簡単な運動の計画や、体力を高める運動のうち、ねらいが異なる簡単な運動例をバランスよく組み合わせる運動の計画に取り組むこと。</li> </ul>		
<b>態度</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることに積極的に取り組もうとすること。</li> <li>・二人組やグループで運動する際に、用具の準備や後片付けをしたり、行った回数や時間を記録したりするなどの分担した役割に積極的に取り組もうとすること。</li> <li>・運動を行う際、仲間の体を支えたり押しやりして助け合うことや、高めようとする体力などの学習課題の解決に向けて仲間に助言したりしようとするなど。</li> <li>・体の状態のみならず、心の状態も確かめながら体調の変化などに気を配ること、用具や場所などの自己や仲間の安全に留意して運動を行うこと、自己の体力の程度に応じた行い方や強度を選んで運動すること。</li> </ul>			
<b>知識・思考・判断</b>	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高める意義があること。</li> <li>・体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力などを、それぞれ安全で合理的に高めることのできる適切な運動の行い方があること。</li> </ul> <p>○思考・判断</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ねらいや体力に応じて効率よく高める運動例やバランスよく高める運動例の組み合わせ方を見付けること。</li> <li>・仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けること。</li> <li>・仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめること。</li> </ul>			
<b>評価規準の設定例</b>	運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力を高める運動の学習に積極的に取り組もうとしている。</li> <li>・分担した役割を果たそうとしている。</li> <li>・仲間の学習を援助しようとしている。</li> <li>・健康・安全に留意している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ねらいや体力に応じて効率よく高める運動例やバランスよく高める運動例の組み合わせ方を見付けている。</li> <li>・仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。</li> <li>・仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめている。</li> </ul>	/	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力を高める運動の意義について、理解したことを言ったり書き出したりしている。</li> <li>・体力を高める運動の行い方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・運動の計画の立て方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。</li> </ul>

\*上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

(単元計画例) \*単独で体力を高める運動を計画した例

単元名	中学校 第2学年 「体力を高める運動」						
時間	1	2	3	4	5	6	7
0	本時の学習内容の確認・健康観察						
15	オリエンテーション(単元のねらい・学習の進め方・安全指導など)  第1学年の振り返り	体の柔らかさを高める運動 ・呼吸法を意識する ・関節や筋肉の動きを意識する		巧みな動きを高めるための運動 ・人や物を意識する ・タイミングを意識する		ねらいが異なる運動例の組合せ ・運動の組合せを意識する ・異なる運動の質やバランスを意識する ・第3学年につながる基礎を培う	
30		動きを持続する能力を高める運動 ・運動のペースを意識する ・持続可能な運動を意識する		力強い動きを高めるための運動 ・自分や友達の体重を意識する ・慣性の法則を利用する			
45	本時の学習の振り返り・次時への課題づくり						単元の振り返り
50							

<行い方の例>

(ア)体の柔らかさを高める運動(振る, 回す, ねじる, 曲げ伸ばし等)

- 大きくリズムカルに全身や体の各部位を振ったり, 回したり, ねじったり, 曲げ伸ばしたりする。
- 体の各部位をゆっくり伸展し, そのままの状態です約 10 秒間維持する。

- ・筋肉や関節の体のどの部位を解緊しているのかを意識させる。
- ・可動範囲を徐々に広げたり, 負荷の少ない動的な運動から行ったりする。

(イ)巧みな動きを高めるための運動(エレベーター, サボテン, 背中バランス, 台上バランス等)

- 人と組んだり, 器具を利用したりしてバランスを保持する。
- 様々なフォームで, 様々な用具を投げたり, 受けたり, 持って跳んだり, 転がしたりする。
- 床やグラウンドに設定した様々な空間を歩いたり, 走ったり, 跳んだりして移動すること。

- ・ゆっくりとした動きから素早い動き, 小さい動きから大きい動き, 弱い動きから強い動き, 易しい動きから難しい動きへと運動を発展させるようにする。

(ウ)力強い動きを高める運動(押す・引く, 投げる・受ける, 振る・回す・ねじる, 持って膝屈伸等)

- 自己の体重を利用して腕や脚を屈伸したり, 腕や脚を上げたり下ろしたりする。
- 二人組で上体を起こしたり, 脚を上げたり, 背負って移動したりする。
- 重い物を押したり, 引いたり, 投げたり, 受けたり, 振ったり, 回したりすること。

- ・繰り返すことのできる最大の回数などを手掛かりにして, 無理のない運動の強度と反復回数を選んで行う。

(エ)動きを持続する能力を高める運動(歩・走・跳など)

- 走やなわ跳びなどを一定の時間や回数, 又は自己で決めた時間や回数を持続して行う。
- 動きを持続するねらいを持った複数の異なる運動例を組み合わせて時間や回数を決めて持続して行う。

- ・心拍数や疲労感などを手掛かりにして, 無理のない運動の強度と時間を選んで行うようにする。

(オ)(ア)~(エ)を組み合わせて運動の計画に取り組む

- 一つのねらいを取り上げ, 運動例を組み合わせて行う。  
例) 巧みな動きを高める運動の組合せ (リズム跳びーボール操作ーなわ跳び)
- ねらいが異なる運動例をバランスよく組み合わせて行う。  
例) バランスよい組合せ (ペアストレッチーステップ・ジャンプー持久走)

学習活動例

**中3 「体力を高めるための運動」**

<b>ねらい</b>	<p>○ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て、取り組むことを通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにする。</p> <p>○体力を高める運動に自主的に取り組むとともに、体力の違いに配慮しようとする事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。</p> <p>○運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</p>			
<b>身に付けさせたい内容</b>	<b>運動</b>	<p>(ア)ねらいに応じて運動を行う</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康に生活するための体力、運動を行うための体力を高めるなどの自己の体力に関するねらいを設定して、自己の健康や体力の実態と実生活に応じて、運動の計画を立て取り組むこと。</li> </ul> <p>(イ)健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立てて取り組む</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・第1学年及び第2学年で学習した内容を踏まえて、運動不足や疲労を解消する、体調を維持するなどの健康に生活するための体力や運動を行うための体力をバランスよく高めていく運動の計画を立て取り組むこと。</li> </ul>		
	<b>態度</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動の計画に自主的に運動に取り組もうとすること。</li> <li>・二人組やグループで運動を行う際に、仲間에게がを負わせない適切な方法で補助をするなど、自己と他者の体力の違いに配慮し運動に取り組もうとすること。</li> <li>・仲間と互いに合意した役割に、責任をもって自主的に取り組もうとすること。</li> <li>・運動を行う際、互いの心の変化に気付いたり、仲間の動きをよく見たりして、仲間に課題を伝え合いながら取り組もうとすること。</li> <li>・用具を目的に応じて使用すること、場所の安全を確認しながら運動を行うこと、体の状態のみならず心の状態もとらえ、自己や仲間の体調や体力に応じて段階的に運動することなどを通して、健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすること。</li> </ul>		
	<b>知識、思考・判断</b>	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的・計画的に運動を続けることは、心や体の健康や体力の保持増進につながることや、さらには、豊かなスポーツライフの実現は、地域などとのコミュニケーションを広げたり、余暇を充実させたりするなど生活の質を高めること。</li> <li>・関節には可動範囲があること、同じ運動をしすぎると関節に負担がかかること、関節に大きな負荷がかからない姿勢があること、体温が上がると筋肉は伸展しやすくなること。</li> <li>・どのようなねらいをもつ運動か、偏りがいないか、自分に合っているか、どの程度の回数を反復するか、あるいはどの程度の期間にわたって継続するかなどの運動を計画して行う際の原則。</li> </ul> <p>○思考</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ねらいや体力の程度に応じて強度、時間、回数、頻度を設定すること。</li> <li>・自己の責任を果たす場面で、ねらいに応じた活動の仕方を見付けること。</li> <li>・仲間と学習する場面で、体力の違いに配慮した補助の仕方などを見付けること。</li> <li>・実生活で継続しやすい運動例を選ぶこと。</li> </ul>		
<b>評価規準の設定例</b>	<p>運動への 関心・意欲・態度</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体力を高める運動の学習に自主的に取り組もうとしている。</li> <li>・体力の違いに配慮しようとしている。</li> <li>・自己の責任を果たそうとしている。</li> <li>・互いに助け合い教え合おうとしている。</li> <li>・健康・安全を確保している。</li> </ul>	<p>運動についての 思考・判断</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・関節や筋肉の働きに合った合った合理的な運動の行い方を選んでいる。</li> <li>・ねらいや体力の程度に応じて、強度、時間、回数、頻度を設定している。</li> <li>・自己の責任を果たす場面で、ねらいに応じた活動の仕方を見付けている。</li> <li>・仲間と学習する場面で体力の違いに配慮した補助の仕方などを見付けている。</li> <li>・実生活で継続しやすい運動例を選んでいる。</li> </ul>	<p>運動の技能</p>	<p>運動についての 知識・理解</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動を継続する意義について、理解したことを言ったり書き出したりしている。</li> <li>・運動を安全に行う上で必要となる体の構造について、理解したことを言ったり書き出したりしている。</li> <li>・運動の原則があることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。</li> </ul>

\*上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

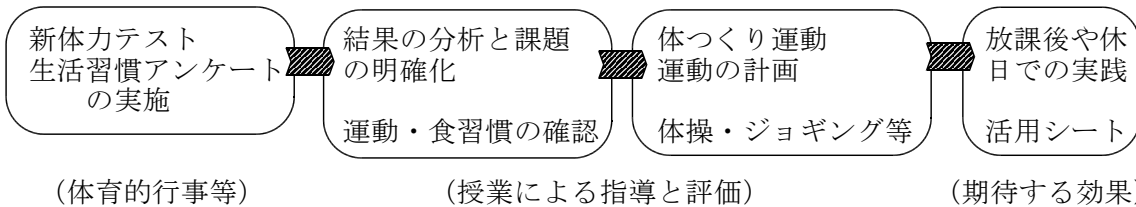
(単元計画例) \*体ほぐしの運動と体力を高める運動を組み合わせた計画例

単元名	中学校第3学年 「体づくり運動」						
時間	1	2	3	4	5	6	7
0	オリエンテーション(単元のねらい・学習の進め方・安全指導など)		本時の学習内容の確認・健康観察		本時の学習内容の確認・健康観察		
15	体ほぐしの運動		運動の日常実践		体ほぐしの運動		
30	体の構造の理解	体力を高める運動	体力を高める運動(運度の計画を立てる①)		体力を高める運動(運動の計画を立てる②)	運動の計画の修正	
45		活用シート(現状の把握)				発表まとめ	
50	本時の学習の振り返り・次時への課題づくり						

<運動の計画の行い方の例>

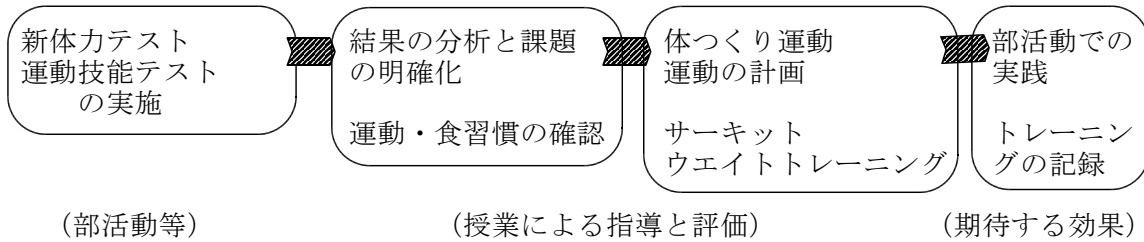
○健康に生活するための体力を高める運動の計画と実践

- ・食事や睡眠などの生活習慣の改善も含め、休憩時間、運動部の活動及び家庭などで日常的に行うことができる運動例を用いて計画を立て取り組むこと。



○運動を行うための体力を高める運動の計画と実践

- ・新体力テストの測定結果などを参考にして自己の体力の状況を把握し、その結果を踏まえた調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立てて取り組むこと。



<運動の計画を立てさせる際の配慮事項>

- ①だれのためか、何のためか
  - ②どのような運動を用いるのか
  - ③いつ、どこで運動するか
  - ④どの程度の運動強度、時間、回数で行うかなどに着目させ、計画を立てさせる。
- ・一部の能力のみの向上を図るのではなく、調和のとれた体力の向上が図られるようにする。
  - ・新体力テストなどの測定結果を利用する際には、測定項目の運動のみを行ったり、測定値の向上のために過度な競争をあおったりすることのないようにする。

<体力を高める運動の指導上の留意点>

- ・7時間の授業だけでは、体力の向上は望めないという視点を持つ。
- ・自分で運動の計画を立て、学校教育活動全体や実生活で生かせる能力の育成を目指す。
  - ①他の領域で活用できる知識、思考・判断等
  - ②実生活でも生かされる指導の工夫

学習活動例



# 器械運動系「固定施設を使った運動遊び」

## 1 「発達の段階のまとめ」と「領域及び内容の系統」

発達の段階	各種の運動の基礎を培う時期			多くの領域の学習を経験する時期		卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにする時期
学年	小1・小2	小3 小4	小5 小6	中1・中2		中3 高校入学年次
領域	器械・器具を使つての運動遊び			器械運動		器械運動
内容	固定施設を使った運動遊び			平均台運動		平均台運動
例示	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;"> <p>&lt;平均台を使った運動遊び&gt; ○渡り歩きや跳び下りなど</p> <p>&lt;ジャングルジムを使った運動遊び&gt; ○登り下り、渡り歩き、逆さ姿勢など</p> <p>&lt;雲梯を使った運動遊び&gt; ○懸垂移行や渡り歩きなど</p> <p>&lt;登り棒を使った運動遊び&gt; ○登り下りや逆さ姿勢など</p> <p>&lt;肋木を使った運動遊び&gt; ○登り下りや懸垂移行など</p> </div> <div style="font-size: 2em; margin: 0 10px;">→</div> <div style="flex: 1;"> <p>&lt;体操系 歩走グループ&gt; ○前方歩 → ◆前方ソーステップ、前方走</p> <p>○後方歩 → ◆後方ソーステップ</p> <p>&lt;体操系 跳躍グループ&gt; ○伸身跳び(両足踏切) → ◆かかえ込み跳び → ◆開脚跳び下り → ◆かかえ込み跳び下り</p> <p>○開脚跳び(片足踏切) → ◆前後開脚跳び → ◆片手支持跳び上がり</p> <p>&lt;バランス系 ポーズグループ&gt; ○立ちポーズ(両片足) → ◆片足水平バランス</p> <p>○座臥・支持ポーズ → ◆V字ポーズ → ◆片膝立ち水平支持ポーズ</p> <p>&lt;バランス系 ターングループ&gt; ○両足ターン → ◆片足ターン (振り上げ型・回し型)</p> </div> </div>			<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;"> <p>※平均台運動の主な技の例示は中1・中2と同じ</p> </div> <div style="font-size: 2em; margin: 0 10px;">→</div> </div>		
	○基本的な技 ◆発展技					

## 2 固定施設を使った運動系の特性(魅力)

<b>固定施設を使った運動遊び(小1・小2)</b>	いろいろな固定施設を使って、渡り歩き、跳び下り、登り下り、懸垂移行などの運動を、いろいろと工夫して行う楽しさを味わうことができる。
<b>平均台運動(中1・中2)</b>	平均台の上で体操系やバランス系の基本的な技に挑戦し、その技がよりよくできる楽しさや喜びを味わうことができる。
<b>平均台運動(中3)</b>	平均台の上で体操系やバランス系の技に挑戦し、滑らかに安定して行ったり、発展技を取り入れたり、構成して演技することができる。

## 3 指導上の配慮事項

### 【小学校】

○固定施設を使った多様な動き方や遊び方をイメージできるように図で掲示したり、集団で取り組める遊びを工夫したり、児童が創意工夫した動きを評価したりする。(小解説P15)

### 【中学校】

○次の中から技をできるようにする。( ( ) 内は中3)

- ・体操系やバランス系の基本的な技を滑らかに(安定して)行う。
- ・条件を変えた技を行う(開始姿勢や終末姿勢に変化をつける等)。
- ・発展技を行う。
- ・学習した基本的な技、条件を変えた技、発展技の中から、いくつかの技を(技の組合せの流れや技の静止に着目して)「上がる-なかの技-下りる」に組み合わせで行う(構成し演技する)。

### 【安全面 小・中共通】

- ・移動したり跳び下りたりするときには、周囲の安全に気を配るよう指導する。
- ・授業のはじめと終わりに肩、腕、体側、足首、手首、首、股関節、アキレス腱、背筋、太もものストレッチを入念に行う。
- ・習熟度をしっかりと把握し、技の選択や練習方法、練習する場について支援する。
- ・演技をする前の待ち方・並び方、演技後の移動の方法・方向をしっかりと確認する。



小1・小2 「固定施設を使った運動遊び」

ねらい	<p>○登り下りや懸垂移行、渡り歩きや跳び下りをする運動を楽しく行い、その動きができるようにする。</p> <p>○運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。</p> <p>○器械・器具を用いた簡単な遊び方を工夫できるようにする。</p>
身に付けさせたい内容	<p><b>技能</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャングルジムでの登り下り、渡り歩き、逆さ姿勢などをすること。</li> <li>・雲梯（うんてい）での懸垂移行や渡り歩きなどをすること。</li> <li>・登り棒での登り下りや逆さ姿勢などをすること。</li> <li>・肋木（ろくぼく）での登り下りや懸垂移行などをすること。</li> <li>・平均台での渡り歩きや跳び下りなどをすること。</li> </ul> <p><b>態度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・固定施設を使った運動遊びに進んで取り組むこと。</li> <li>・運動の順番やきまりを守り、友達と仲よく運動をすること。</li> <li>・器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にすること。</li> <li>・器械・器具の使い方や置き方などの場の安全に気を付けること。</li> </ul> <p><b>思・判</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・固定施設を使った運動遊びの行い方を知り、楽しく遊ぶことができる場や遊び方を選ぶこと。</li> <li>・器械・器具を使つての運動遊びの動き方を知り、友達のよい動きを見付けること。</li> </ul>

**平均台を使って**

**場の設定の工夫**

**平均台の高さの工夫**

- ・低い…約 30cm
- ・中間…約 50cm
- ・高い…約 1m

**○マットの利用**

**○その他の工夫**

- ・床に線を引く
- ・平均台にマットを掛ける
- ・両サイドにマットを敷く

**○スポンジマットの利用**

**○牛乳パックケンケン**

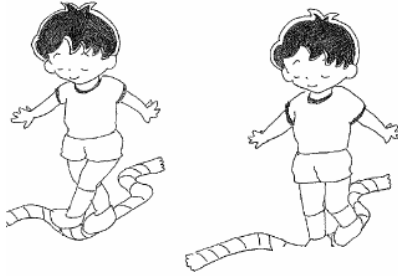
どっちが長く立っているか競争してみよう！

せまい間隔でも跳べたね！

**○平均台バランス競争**

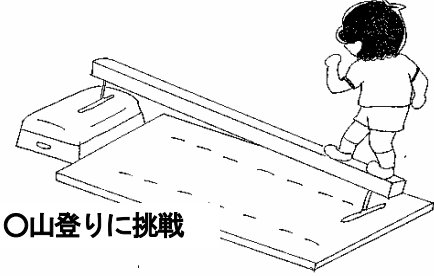
○目を閉じてなわ歩き

- 2度落ちた………1点
- 1度落ちた………2点
- 落ちずに歩けた…3点

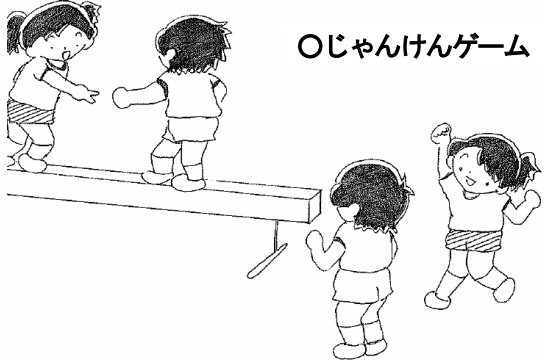


足の裏の感覚でなわがどちらの方向に向かって  
いるのかをつかむ。

- 注意
- ・平均台がぐらぐらしていないこと。
  - ・必ずマットを敷いて行うこと。



○山登りに挑戦

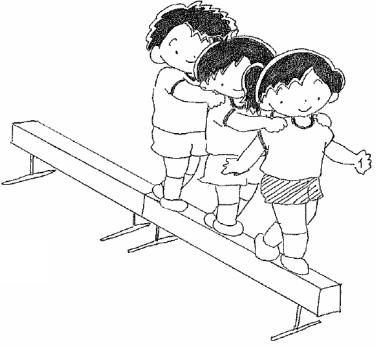


○じゃんけんゲーム

- ・じゃんけんをして勝ったら相手陣地へ進んでいく。
- ・ゴールを平均台の端にすると危険なので、端から1m手前に線などの印をつけておくとよい。

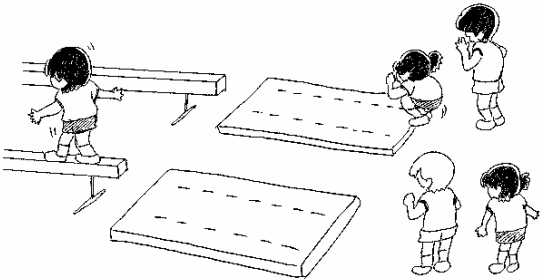
もっと仲間を増やすのもいいね!

○みんなでハイキング



○クルッと回ってバランスゲーム

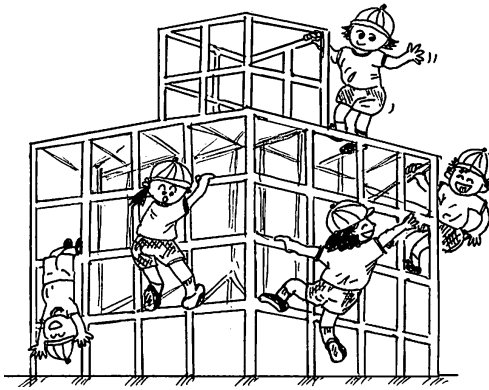
- ・グループ毎に前の人平均台を降りたら次の人が始める。
- ・平均台から落ちたら列の後ろに並ぶ。
- ・○分間に何人渡ることができたか競ってもよい。



**【ゲーム化】**  
 ○じゃんけんゲームや競争型ゲームを取り入れるように指導すると、意欲が高まり、活動が活性化する。  
 ※速さを競うため、ぶつかったり、転んだりしないよう安全面に十分注意する。

**【得点化】**  
 ○自分たちで1～3点の得点を付けるように指導すると、児童自身が難易度を考え、場を工夫するようになる。

**ジャングルジムを使って(★)**



鬼ごっこで遊ぶのもいいね。  
上へ下へ、横へ斜めへ…  
いろいろな方向に動いてみよう。

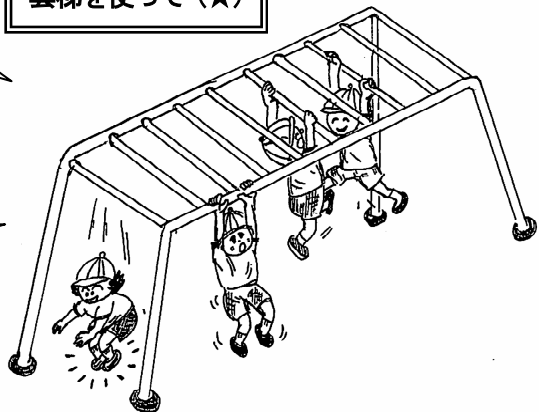
他にも、ジャングルジムの中をくぐったり、前に回って下りたりすることもできるね。

自分の周囲を確認して、下りたり登ったりするよう場の安全を意識させる。

しっかりと棒をつかもう。  
親指と他の4本の指が、棒に巻きついて  
いるかな？

手だけではなくて、腰から足を  
振って勢いをつけると、簡単に移動  
できるよ。

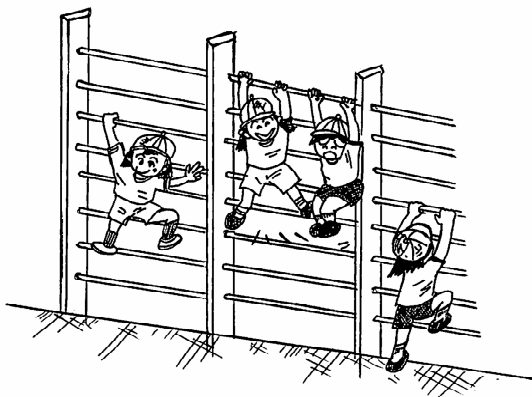
**うんてい  
雲梯を使って(★)**



ぶら下がったり、ポーズをとったり、  
一人でもいろいろな遊びができる  
ね。

友だちと二人組や、グループ対抗で  
遊びを発明してごらん。

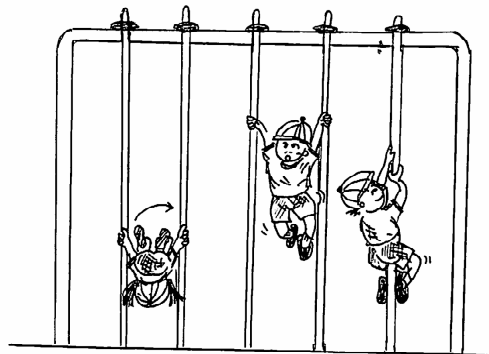
**ろくぼく  
肋木を使って(★)**



手と足だけを動かして上に登って  
いくのは、難しいね。  
手の生えたイモ虫が、伸びたり縮ん  
だりして、てっぺんまで登っていくよ  
うにイメージしてごらん。

逆さまになって、登り棒での足抜き  
回りができそうだね。

**登り棒を使って(★)**



低学年で学習する固定施設を使った遊びは、休み時間や昼休みでの自由遊びに直結するものであるため、安全で楽しい遊び方をきちんと指導する。

中1・中2 「 平均台運動 」

ねらい	<p>○体操系やバランス系の基本的な技を滑らかに行う運動、条件を変えた技、発展技を行う運動、それらを組み合わせる運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。</p> <p>○平均台運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする事、分担した役割を果たそうとする事などや、健康・安全に気を配ることができるようにする。</p> <p>○平均台運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</p>
身に付けさせたい内容	<p><b>技能</b></p> <p>&lt;体操系&gt;</p> <p>○歩走グループ（台上を歩いたり走ったりして移動する）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・台の位置を確認しながら振り出す足の動かし方、重心を乗せバランスよく移動する動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして台上を移動すること。</li> <li>・姿勢、動きのリズムなどの条件を変えて台上を移動すること。</li> <li>・学習した基本的な技を発展させて、台上を移動すること。</li> </ul> <p>○跳躍グループ（台上へ跳び上がる、台上で跳躍する、台上から跳び下りるなど）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・跳び上がるための踏み切りの仕方、空中で姿勢や動きを変化させて安定した着地を行うための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして跳躍すること。</li> <li>・姿勢、組合せの動きなどの条件を変えて跳躍すること。</li> <li>・学習した基本的な技を発展させて、跳躍すること。</li> </ul> <p>&lt;バランス系&gt;</p> <p>○ポーズグループ（台上でいろいろな姿勢でポーズをとる）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスよく姿勢を保つための力の入れ方とバランスの崩れを復元させるための動き方で、台上でポーズをとること。</li> <li>・姿勢などの条件を変えて台上でポーズをとること。</li> <li>・学習した基本的な技を発展させて、台上でポーズをとること。</li> </ul> <p>○ターングループ（台上で方向転換する）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスよく姿勢を保つための力の入れ方、回転をコントロールするための動き方で、台上で方向転換すること。</li> <li>・姿勢などの条件を変えて、台上で方向転換すること。</li> <li>・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで台上で方向転換すること。</li> </ul>
態度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにすることに積極的に取り組むこと。</li> <li>・課題となる動き方がよりよくできた際に声をかけるなど、繰り返し練習している仲間の努力やよい演技を認めようとする事。</li> <li>・練習などを行う際に、器械・器具の出し入れなどの分担した役割に積極的に取り組もうとする事。</li> <li>・練習の際に、仲間の試技に対して補助したり、挑戦する技の行い方などの学習課題の解決に向けて仲間に助言したりしようとする事。</li> <li>・体調の変化などに気を配ること、器械・器具や練習場所などの自己や仲間の安全に留意して練習や演技を行うこと、技の難易度や技能・体力の程度に応じた技を選んで挑戦することが大切であること。</li> </ul>
知識、思考・判断	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・器械運動は、マット運動、鉄棒運動、平均台運動、跳び箱運動で構成され、種目に応じて多くの「技」があり、技の出来映えを競うことを楽しむ運動として多くの人々に親しまれてきた成り立ちがあること、オリンピック競技大会の種目では、体操競技として行われていること。</li> <li>・器械運動の技は、系、技群、グループの視点によって分類されていること、また、技には名称が付けられており、それぞれの技の局面で技術的なポイントがあることを理解できるようにすること。</li> <li>・器械運動は、それぞれの種目や系、技群、グループにより主として高まる体力要素が異なること。</li> </ul> <p>○思考・判断</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学習する技の合理的な動き方のポイントを見付けること。</li> <li>・課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選ぶこと。</li> <li>・学習した技から、「はじめ—なか—おわり」などの構成に適した技の組み合わせ方を見付けること。</li> <li>・仲間と学習する場面で、仲間のよい動きなどを指摘すること。</li> <li>・仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめること。</li> </ul>

評価規準の設定例	運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
	<ul style="list-style-type: none"> <li>器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。</li> <li>よい演技を認めようとしている。</li> <li>分担した役割を果たそうとしている。</li> <li>仲間の学習を援助しようとしている。</li> <li>健康安全に留意している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。</li> <li>よい演技を認めようとしている。</li> <li>分担した役割を果たそうとしている。</li> <li>仲間の学習を援助しようとしている。</li> <li>健康安全に留意している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>平均台運動では、体操系やバランス系の技を組み合わせるための、滑らかな基本的な技、発展技のいずれかができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>器械運動の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。</li> <li>技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>器械運動に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。</li> </ul>

上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

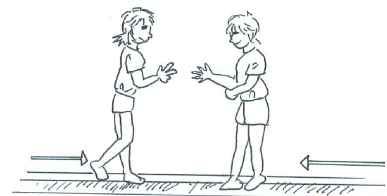
(単元計画例)

中学校第2学年 「平均台運動」							
単元名	中学校第2学年 「平均台運動」						
時間	1	2	3	4	5	6	7
0	オリエンテーション ・学習のねらいと進め方を理解する。		準備運動・用具の準備(安全面の確認)・本時の課題確認				
15	・ビデオ等を観て、平均台のいろいろな技と名称を知る。		<ul style="list-style-type: none"> <li>・体ほぐしの運動 基本的な技の練習</li> <li>&lt;体操系 歩走グループ&gt; 前方歩 後方歩</li> <li>&lt;体操系 跳躍グループ&gt; 伸身跳び 開脚跳び</li> <li>&lt;バランス系 ポーズグループ&gt; 立ちポーズ(両足・片足) 座臥・支持ポーズ</li> <li>&lt;ターン&gt; 両足ターン</li> </ul>				
30	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体ほぐしの運動</li> <li>基本的な技の練習</li> <li>&lt;体操系 歩走グループ&gt; 前方歩 後方歩</li> <li>&lt;バランス系 ポーズグループ&gt; 立ちポーズ (両足・片足)</li> </ul>		条件を変えた技の練習 同じグループや異なるグループの基本的な技の姿勢や動きのリズムなどの条件を変えて行う。		組合せの技の練習 基本的な技、条件を変えた技の中から、「上がる・なかの技・下りる」に組み合わせて行う。		
45					演技 練習した組合せ技を紹介し合う。(発表)		
50	学習の振り返り(学習カード・次時のめあて)・片付け・整理運動						

学習活動例

【導入及び基礎となる動きづくり】  
台上でのじゃんけん陣取り

手でじゃんけんするだけでなく、体のポーズでじゃんけんするなどの工夫をさせて取り組むとともに、走る、止まる、ポーズをとるなどの基礎となる動きに慣れるよう配慮する。



台上でのすれ違い

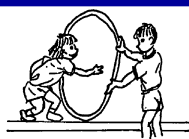
二人が両端から歩き始め、出会ったところでお互いの足(どちらも右足、または左足)を近付け、お互いの上腕部をかかえるようにして構え、タイミングを合わせて一気に片足軸にすれ違う。

どうしたらうまくすれ違うか生徒同士で工夫させたい。この課題は、台上で歩くこと、うまくすれ違うために二人で協力してバランスをとること、バランスを崩して平均台から落下する際にも平均台から安全に下りられることが求められる。

手足を使って平均台上を移動

腹這い、両手両膝、両手両足、あるいは手を着いた姿勢で前後に(姿勢によっては左右に)移動する。移動する時のポーズや移動方向を工夫して、楽しく行えるようにする。平均台に慣れるとともに、台に近い姿勢でポーズをとる技の基礎技能の養成に役立つ。

その他  
平均台を使った  
体ほぐしの例



(輪くぐり)



(障害物越え)



(ボールを投げながら歩く)

### 中3 「 平均台運動 」

<b>ねらい</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○体操系やバランス系の基本的な技を滑らかに安定して行う運動，条件を変えた技，発展技を行う運動，それらを構成し演技する運動について，技ができる楽しさや喜びを味わい，自己に適した技で演技することができるようにする。</li> <li>○平均台運動に自主的に取り組むとともに，よい演技を讃えようとする事，自己の責任を果たそうとする事などや，健康・安全を確保することができるようにする。</li> <li>○器械運動の技の名称や行い方，体力の高め方，運動観察の方法などを理解し，自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</li> </ul>						
<b>身に付けさせたい内容</b>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%; text-align: center; vertical-align: middle;"><b>技能</b></td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>&lt;体操系&gt;</li> <li>○歩走グループ（台上を歩いたり走ったりして移動する） <ul style="list-style-type: none"> <li>・台の位置を確認しながら振り出す足の動かし方，重心を乗せバランスよく移動する動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて移動すること。</li> <li>・姿勢，動きのリズムなどの条件を変えて移動すること。</li> <li>・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで移動すること。</li> </ul> </li> <li>○跳躍グループ（台上へ跳び上がる，台上で跳躍する，台上から跳び下りるなど） <ul style="list-style-type: none"> <li>・跳び上がるための踏み切りの動き方，空中で姿勢や動きを変化させて安定した着地を行うための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳躍すること。</li> <li>・姿勢，組合せの動きなどの条件を変えて跳躍すること。</li> <li>・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで跳躍すること。</li> </ul> </li> <li>&lt;バランス系&gt;</li> <li>○ポーズグループ（台上でいろいろな姿勢でポーズをとる） <ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスよく姿勢を保つための力の入れ方とバランスの崩れを復元させるための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させてポーズをとること。</li> <li>・姿勢の条件を変えてポーズをとること。</li> <li>・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きでポーズをとること。</li> </ul> </li> <li>○ターングループ（台上で方向転換する） <ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスよく姿勢を保つための力の入れ方，回転をコントロールするための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて方向転換すること。</li> <li>・姿勢の条件を変えて方向転換すること。</li> <li>・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで方向転換すること。</li> </ul> </li> </ul> </td> </tr> <tr> <td style="width: 10%; text-align: center; vertical-align: middle;"><b>態度</b></td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>・技ができる楽しさや喜びを味わい，自己に適した技で演技することに自主的に取り組むこと。</li> <li>・自分の出来にかかわらず仲間のよい演技を賞賛するなど，仲間のよい動きやよい演技を客観的な立場から，自己の状況にかかわらず讃えようとする事。</li> <li>・練習や発表会の運営などで仲間と互いに合意した役割に，責任をもって自主的に取り組もうとする事。</li> <li>・練習や演技を行う際に，互いに補助したり，仲間の動きをよく見たりして，仲間課題を伝え合いながら取り組もうとする事。</li> <li>・器械・器具を目的に応じて使用すること，練習場所の安全を確認しながら練習や演技を行うこと，自己の体調，技能・体力の程度に応じた技を選んで段階的に挑戦することなどを通して，健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすること。</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td style="width: 10%; text-align: center; vertical-align: middle;"><b>知識，思考・判断</b></td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>○知識 <ul style="list-style-type: none"> <li>・新たに学習する技の系，技群，グループの系統性の名称やそれぞれの技の局面における技術的なポイントなど。</li> <li>・器械運動のパフォーマンスは，体力要素の中でも，それぞれの種目や系，技群，グループにより種目や技の動きに関連して筋力や柔軟性，平衡性などに強く影響される。そのため，技と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ，繰り返したり，継続して行ったりすることで，体力を高めることができること。</li> <li>・自己の動きや仲間の動き方を分析するには，自己観察や他者観察などの方法があること。</li> <li>・発表会の評価方法，競技会での競技方法や採点方法，運営の仕方などがあること。</li> </ul> </li> <li>○思考・判断 <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の課題に応じて，学習する技の合理的な動き方の改善すべきポイントを見付けること。</li> <li>・自己の課題に応じて，適切な練習方法を選ぶこと。</li> <li>・自己の技能・体力の程度に応じて，目指す技や技の組み合わせ方を見付けること。</li> <li>・仲間と学習する場面で仲間の動きを自己の動きの違いなどを指摘すること。</li> <li>・健康や安全を確保するために，体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。</li> <li>・器械運動を継続して楽しむための自己に適したかわり方を見付けること。</li> </ul> </li> </ul> </td> </tr> </table>	<b>技能</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&lt;体操系&gt;</li> <li>○歩走グループ（台上を歩いたり走ったりして移動する） <ul style="list-style-type: none"> <li>・台の位置を確認しながら振り出す足の動かし方，重心を乗せバランスよく移動する動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて移動すること。</li> <li>・姿勢，動きのリズムなどの条件を変えて移動すること。</li> <li>・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで移動すること。</li> </ul> </li> <li>○跳躍グループ（台上へ跳び上がる，台上で跳躍する，台上から跳び下りるなど） <ul style="list-style-type: none"> <li>・跳び上がるための踏み切りの動き方，空中で姿勢や動きを変化させて安定した着地を行うための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳躍すること。</li> <li>・姿勢，組合せの動きなどの条件を変えて跳躍すること。</li> <li>・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで跳躍すること。</li> </ul> </li> <li>&lt;バランス系&gt;</li> <li>○ポーズグループ（台上でいろいろな姿勢でポーズをとる） <ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスよく姿勢を保つための力の入れ方とバランスの崩れを復元させるための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させてポーズをとること。</li> <li>・姿勢の条件を変えてポーズをとること。</li> <li>・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きでポーズをとること。</li> </ul> </li> <li>○ターングループ（台上で方向転換する） <ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスよく姿勢を保つための力の入れ方，回転をコントロールするための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて方向転換すること。</li> <li>・姿勢の条件を変えて方向転換すること。</li> <li>・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで方向転換すること。</li> </ul> </li> </ul>	<b>態度</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・技ができる楽しさや喜びを味わい，自己に適した技で演技することに自主的に取り組むこと。</li> <li>・自分の出来にかかわらず仲間のよい演技を賞賛するなど，仲間のよい動きやよい演技を客観的な立場から，自己の状況にかかわらず讃えようとする事。</li> <li>・練習や発表会の運営などで仲間と互いに合意した役割に，責任をもって自主的に取り組もうとする事。</li> <li>・練習や演技を行う際に，互いに補助したり，仲間の動きをよく見たりして，仲間課題を伝え合いながら取り組もうとする事。</li> <li>・器械・器具を目的に応じて使用すること，練習場所の安全を確認しながら練習や演技を行うこと，自己の体調，技能・体力の程度に応じた技を選んで段階的に挑戦することなどを通して，健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすること。</li> </ul>	<b>知識，思考・判断</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○知識 <ul style="list-style-type: none"> <li>・新たに学習する技の系，技群，グループの系統性の名称やそれぞれの技の局面における技術的なポイントなど。</li> <li>・器械運動のパフォーマンスは，体力要素の中でも，それぞれの種目や系，技群，グループにより種目や技の動きに関連して筋力や柔軟性，平衡性などに強く影響される。そのため，技と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ，繰り返したり，継続して行ったりすることで，体力を高めることができること。</li> <li>・自己の動きや仲間の動き方を分析するには，自己観察や他者観察などの方法があること。</li> <li>・発表会の評価方法，競技会での競技方法や採点方法，運営の仕方などがあること。</li> </ul> </li> <li>○思考・判断 <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の課題に応じて，学習する技の合理的な動き方の改善すべきポイントを見付けること。</li> <li>・自己の課題に応じて，適切な練習方法を選ぶこと。</li> <li>・自己の技能・体力の程度に応じて，目指す技や技の組み合わせ方を見付けること。</li> <li>・仲間と学習する場面で仲間の動きを自己の動きの違いなどを指摘すること。</li> <li>・健康や安全を確保するために，体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。</li> <li>・器械運動を継続して楽しむための自己に適したかわり方を見付けること。</li> </ul> </li> </ul>
<b>技能</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&lt;体操系&gt;</li> <li>○歩走グループ（台上を歩いたり走ったりして移動する） <ul style="list-style-type: none"> <li>・台の位置を確認しながら振り出す足の動かし方，重心を乗せバランスよく移動する動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて移動すること。</li> <li>・姿勢，動きのリズムなどの条件を変えて移動すること。</li> <li>・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで移動すること。</li> </ul> </li> <li>○跳躍グループ（台上へ跳び上がる，台上で跳躍する，台上から跳び下りるなど） <ul style="list-style-type: none"> <li>・跳び上がるための踏み切りの動き方，空中で姿勢や動きを変化させて安定した着地を行うための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳躍すること。</li> <li>・姿勢，組合せの動きなどの条件を変えて跳躍すること。</li> <li>・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで跳躍すること。</li> </ul> </li> <li>&lt;バランス系&gt;</li> <li>○ポーズグループ（台上でいろいろな姿勢でポーズをとる） <ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスよく姿勢を保つための力の入れ方とバランスの崩れを復元させるための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させてポーズをとること。</li> <li>・姿勢の条件を変えてポーズをとること。</li> <li>・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きでポーズをとること。</li> </ul> </li> <li>○ターングループ（台上で方向転換する） <ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスよく姿勢を保つための力の入れ方，回転をコントロールするための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて方向転換すること。</li> <li>・姿勢の条件を変えて方向転換すること。</li> <li>・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで方向転換すること。</li> </ul> </li> </ul>						
<b>態度</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・技ができる楽しさや喜びを味わい，自己に適した技で演技することに自主的に取り組むこと。</li> <li>・自分の出来にかかわらず仲間のよい演技を賞賛するなど，仲間のよい動きやよい演技を客観的な立場から，自己の状況にかかわらず讃えようとする事。</li> <li>・練習や発表会の運営などで仲間と互いに合意した役割に，責任をもって自主的に取り組もうとする事。</li> <li>・練習や演技を行う際に，互いに補助したり，仲間の動きをよく見たりして，仲間課題を伝え合いながら取り組もうとする事。</li> <li>・器械・器具を目的に応じて使用すること，練習場所の安全を確認しながら練習や演技を行うこと，自己の体調，技能・体力の程度に応じた技を選んで段階的に挑戦することなどを通して，健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすること。</li> </ul>						
<b>知識，思考・判断</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○知識 <ul style="list-style-type: none"> <li>・新たに学習する技の系，技群，グループの系統性の名称やそれぞれの技の局面における技術的なポイントなど。</li> <li>・器械運動のパフォーマンスは，体力要素の中でも，それぞれの種目や系，技群，グループにより種目や技の動きに関連して筋力や柔軟性，平衡性などに強く影響される。そのため，技と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ，繰り返したり，継続して行ったりすることで，体力を高めることができること。</li> <li>・自己の動きや仲間の動き方を分析するには，自己観察や他者観察などの方法があること。</li> <li>・発表会の評価方法，競技会での競技方法や採点方法，運営の仕方などがあること。</li> </ul> </li> <li>○思考・判断 <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の課題に応じて，学習する技の合理的な動き方の改善すべきポイントを見付けること。</li> <li>・自己の課題に応じて，適切な練習方法を選ぶこと。</li> <li>・自己の技能・体力の程度に応じて，目指す技や技の組み合わせ方を見付けること。</li> <li>・仲間と学習する場面で仲間の動きを自己の動きの違いなどを指摘すること。</li> <li>・健康や安全を確保するために，体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。</li> <li>・器械運動を継続して楽しむための自己に適したかわり方を見付けること。</li> </ul> </li> </ul>						

評価規準の設定例	運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・器械運動の学習に自主的に取り組もうとしている。</li> <li>・よい演技を讃えようとしている。</li> <li>・自己の責任を果たそうとしている。</li> <li>・互いに助け合い教え合おうとしている。</li> <li>・健康・安全を確保している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の課題に応じて、学習する技の合理的な動き方の改善すべきポイントを見付けている。</li> <li>・自己の課題に応じて、適切な練習方法を選んでいる。</li> <li>・自己の技能・体力の程度に応じて、目指す技や技の組み合わせ方を見付けている。</li> <li>・仲間と学習する場面で、仲間の動きと自己の動きの違いなどを指摘している。</li> <li>・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。</li> <li>・器械運動を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・平均台運動では、体操系やバランス系の技で構成し演技するための、滑らかに安定した基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・器械運動に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。</li> <li>・発表会で競技会の仕方について、学習した具体例を挙げている。</li> </ul>

上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。  
(単元計画例)

単元名	中学校第3学年 「平均台運動」								
	時間	1	2	3	4	5	6	7	8
0		準備運動・用具の準備(安全面の確認)・本時の課題確認							
15	オリエンテーション ・学習のねらいと進め方、技の名称等を理解する。	・体ほぐしの運動 基本的な技の練習(1・2年次に学習した技) 基本的な技の条件を変えた技の練習					演技発表会 ・各自自主練習 ・演技発表会 同じグループや異なるグループの基本的な技、条件を変えた技、発展技の中から、技の組合せの流れや技の静止に着目して「上がる-なかの技-下りる」に構成し演技する。		
30	・体ほぐしの運動(台上でのジャンケン陣取り・台上でのすれ違い等) ・基本的な技の練習	<歩走グループ> 姿勢、動きのリズムなどの条件 <跳躍グループ> 姿勢、組合せの動きなどの条件		<ポーズグループとターングループ> 姿勢の条件 上記の条件を変えて演技する。		発展技の練習 それぞれのグループの発展技の中から、できそうな技を選び、練習する。			
45									
50		学習の振り返り(学習カード・次時のめあて)・片付け・整理運動							

学習活動例

【技の組合せの例】

初期段階のレベル

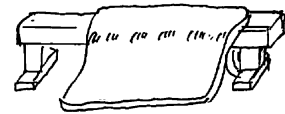
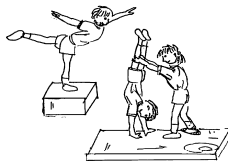
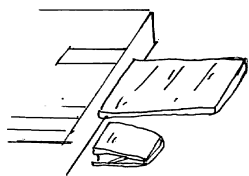
- ・跳び上がり - 前進歩行 - 1 / 2 ターン - 後ろ歩き - 1 / 2 ターン - 跳び下り
- ・跳び上がり - 前進歩行 - 後退歩行 - 横歩き(前交差・後ろ交差) - 伸身跳び下り

中期段階のレベル

- ・片足踏み切り跳び上がり - 2 ステップ - 足替え伸身とび - 片足立ち 1 / 2 ターン - 前進歩行 - かかえこみ跳び下り

【個々の技を高める場づくり】

1つの技を習得するためには、床の上や低い台など工夫した場で動き方が確実にできるようにしてから、平均台でバランスを崩さないように安定性を高めてできるようにする。



いろいろな板を使った個人技の練習の場

ステージを利用したかけ上がりの練習の場

幅を広くした平均台

# 器械運動系 「マットを使った運動遊び」「マット運動」

## 1 「発達の段階のまとめ」と「領域及び内容の系統」

発達の段階	各種の運動の基礎を培う時期		多くの領域の学習を経験する時期
学年	小1・小2	小3・小4	小5・小6
領域	器械・器具を使つての運動遊び	器械運動	器械運動
内容	マットを使った運動遊び	マット運動	マット運動
<b>例示</b>	運動遊び ○ゆりかご    ○前転がり	回転技 ○前転    → ◆大きな前転 → ◆開脚前転	回転技 ○安定した前転(連続して滑らかに) ○大きな前転    → ◆倒立前転 → ◆跳び前転 ○開脚前転
	○後ろ転がり ○丸太転がり	○後転    → ◆開脚後転	○安定した後転(連続して滑らかに) ○開脚後転    → ◆伸膝後転
	○かえるの足打ち ○背支持倒立(首倒立) ○壁登り逆立ち ○支持での川跳び	倒立技 ○壁倒立    → ◆補助倒立 → ◆頭倒立 → ◆ブリッジ  ○腕立て横跳び越し → ◆側方倒立回転	倒立技 ○安定した壁倒立 ○補助倒立    → ◆倒立 ○頭倒立 ○ブリッジ    → ◆倒立ブリッジ ○安定した腕立て横跳び越し ○側方倒立回転    → ◆ロンダート
	○=基本的な技    ◆=発展技	○技の繰り返し・組合せ	○技の繰り返し・組合せ

## 2 マット運動の特性(魅力)

<b>マットを使った運動遊び(小1・小2)</b>	マットの上で、いろいろな回り方を工夫して回る楽しさを味わったり、得意な回り方で上手に回ったり、新しい回り方に挑戦したりする楽しさを味わうことができる。
<b>マット運動(小3・小4)</b>	マットの上で基本的な技を身に付けて回る楽しさを味わったり、得意な回り方で上手に回ったり、新しい回り方に挑戦したりする楽しさを味わうことができる。
<b>マット運動(小5・小6)</b>	マットの上でいろいろな技を身に付けたり、より困難な条件の下でできるようになったり、より雄大で美しい動きができるようになったりする楽しさや喜びを味わうことができる。

## 3 指導上の配慮事項

### 【小学校】

○運動の楽しさを味わうとともに基本的な動きや技に十分取り組めるようにする。

### 【小1・小2】

- 児童がマットを使った多様な遊び動き方や遊び方をイメージできるように図で掲示したり、集団で取り組める遊びを工夫したりする。(小解説 P15)
- マット運動と関連の深い動きに意図的に取り組むことができるようにし、基礎となる感覚を身に付けることができるようにする。(小解説 P15)
- 児童が創意工夫した動きのよさを具体的に価値付ける。(小解説 P15)

### 【小3～小6】

- 一人一人が自己課題をもち、仲間と励まし合い、助け合って学習を進められるように指導する。
- すべての児童が技を身に付ける喜びを味わうことができるよう、自己の技能の程度に応じた技を選べるようにしたり、課題が易くなるような場や補助具を活用して取り組んだりできるようにする。

### 【安全面 小・中共通】

- ・主運動の内容を意識し、授業の始めと終わりに肩、腕、体側、足首、手首、首、股関節、アキレス腱、背筋、太もも等のストレッチを入念に行う。
- ・複数でマットの耳(持ち手)を持って運び、置く時は耳を折ってマットの下へ入れる。
- ・習熟度をしっかりと把握し、技の選択や練習方法、練習する場について指導・助言する。
- ・演技をする前の待ち方・並び方、演技後の合図や移動の方法・方向をしっかりと指導する。



多くの領域の学習を経験する時期	卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにする時期
中1・中2	中3・高校入学年次
器械運動	器械運動
マット運動	マット運動
回転系 接転技群 前転グループ ○前転 → ○開脚前転 → ◆伸膝前転 → ◆倒立前転 → ◆跳び前転	回転系 接転技群 前転グループ ○開脚前転 → ◆伸膝前転 ○倒立前転 → ◆跳び前転
回転系 接転技群 後転グループ ○後転 → ○開脚後転 → ◆伸膝後転 → ◆後転倒立	回転系 接転技群 後転グループ ○開脚後転 → ◆伸膝後転 → ◆後転倒立
回転系 ほん転技群 ○側方倒立回転 → ◆ロンダート ○倒立ブリッジ → ◆前方倒立回転 → ◆前方倒立回転跳び  ○首はねおき → ◆頭はねおき	回転系 ほん転技群 ○側方倒立回転 → ◆ロンダート ○倒立ブリッジ → ◆前方倒立回転 → ◆前方倒立回転跳び ○頭はねおき
巧技系 平均立ち技群 ○片足平均立ち → ◆片足正面水平立ち → ◆Y字バランス  ○頭倒立 ○補助倒立 → ◆倒立  ○技の組み合わせ	巧技系 平均立ち技群 ○片足正面水平立ち → ◆片足側面水平立ち → ◆Y字バランス  ○倒立 → ◆倒立ひねり  ○構成し、演技する

## 2 マット運動系の特性(魅力)

マット運動 (中1・中2)	マットの上で回転技や倒立技に挑戦し、その技がよりよくできる楽しさや喜びを味わうことができる。
マット運動 (中3)	マットの上で回転技や倒立技の中から、自己に適した技で演技する楽しさや喜びを味わうことができる。

## 3 指導上の配慮事項

### 【中学校】

○次の中から技をできるようにする。( ( ) 内は中3)

- ・回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに(安定して)行う。
- ・条件を変えた技を行う(開始姿勢や終末姿勢に変化をつける等)。
- ・発展技を行う。(◆印)
- ・学習した基本的な技、条件を変えた技、発展技の中からいくつかの技を「はじめ—なか—おわり」に組み合わせて行う(構成し演技する)。

○条件を変えた技を行うことにより、動き方に変化を生じさせ、発展技への準備状態をつくり出した上で、発展技を行う。

○自己の技能・体力の程度の高まりに応じて、学習した基本的な技の中からいくつかの技を選択して行うことができるようにする。

- \* 「滑らかに行う」とは、その技に求められる動きが途切れずに続けてできることである。
- \* 「条件を変えた技」を行うとは、同じ技でも、開始姿勢や終末姿勢を変えて行う、その技の前や後ろに動きを組み合わせて行う、手の着き方や握り方を変えて行うことなどを示している。
- \* 「組み合わせる」とは、学習した基本的な技、条件を変えた技、発展技の中から、いくつかの技を「はじめ—なか—おわり」に組み合わせて行うことを示している。
- \* 「構成し演技する」とは、基本的な技、条件を変えた技、発展技の中から技の静止や組合せの流れに着目して、技の終わりや次の技の始まりが一連の流れを持つように「はじめ—なか—おわり」に用いる技を構成し、演技できるようにするといった組合せの質的な発展を示している。

# 小1・小2 「マットを使った運動遊び」

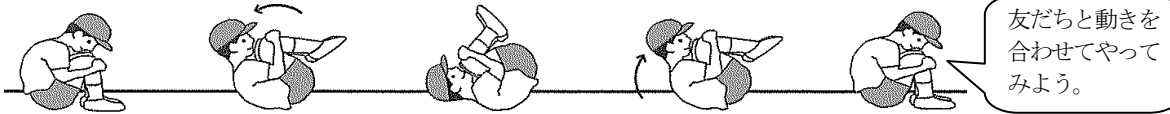
ねらい	<p>○いろいろな方向への転がり、手で支え手の体の保持や回転をする運動を楽しく行い、その動きができるようにする。</p> <p>○運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。</p> <p>○器械・器具を用いた簡単な遊び方を工夫できるようにする。</p>
身に付けさせたい内容	<p><b>技能</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・マットに背中を順番に接触させるなどして、いろいろな方向に転がること。 (ゆりかご・前転がり・後ろ転がり・丸太転がりなど)</li> <li>・手や背中で体を支えている逆立ちをすること。 (背支持倒立(首倒立)・かえるの足打ち・壁登り逆立ち・支持での川跳びなど)</li> </ul> <p><b>態度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・マットを使った運動遊びに進んで取り組むこと。</li> <li>・運動の順番やきまりを守り、友だちと仲良く運動すること。</li> <li>・器械・器具の準備や片付けを友だちと一緒にすること。</li> <li>・器械・器具の使い方や置き方などの場の安全に気を付けること。</li> </ul> <p><b>思・判</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・マットを使った運動遊びの行い方を知り、楽しく遊ぶことができる場や遊び方を選ぶこと。</li> <li>・マットを使つての運動遊びの動き方を知り、友だちのよい動きを見付けること。</li> </ul>

## 基礎感覚を育む

活動に遊びの要素を取り入れて、楽しみながらたくさん運動し、基礎感覚やマット運動につながる動きを身に付けられるようにする。

### ○ゆりかご

- ・ ゆっくりと行い順次接触の感覚を育む。
- ・ ゆっくりゆれながら、マットと触れているところが移動する感じをとらえる。



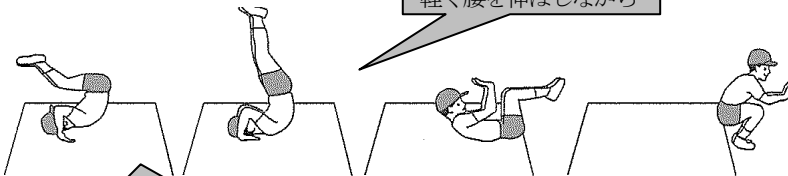
友だちと動きを合わせてやってみよう。

膝をかかえる      ゆっくり後ろへ      逆さの感じ      前へ揺れる      膝をかかえる

### ○大きなゆりかご

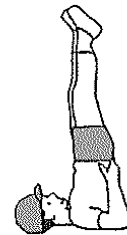
3回続けたら、そのまま前へ転がってみよう。

軽く腰を伸ばしながら



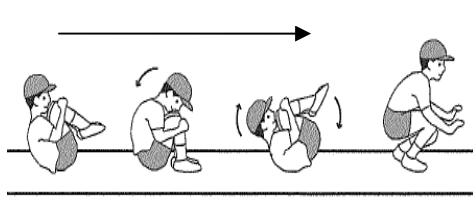
手を耳の横にタイミングよく正確につける。

### ○背支持倒立

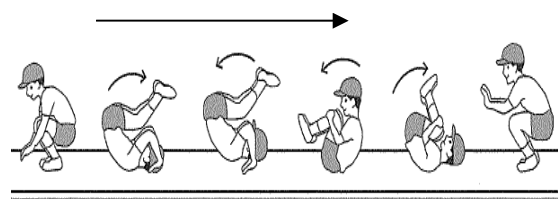


### ○ゆりかごからしゃがみ立ち

### ○ゆりかごから後ろ回り



回りながら      大きくゆれて  
ゆりかご      立つ



しゃがんで      ゆりかご      大きくゆれて  
後ろへ前へ           ゆっくり後転

○動物走り(腕で支える感覚を育む)



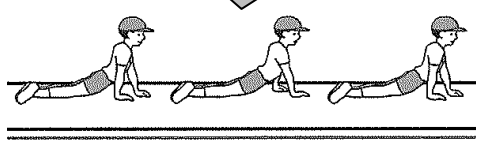
前方を見る。  
膝を曲げて両手をつく。

前方を見る  
腰を伸ばして両手をつく。

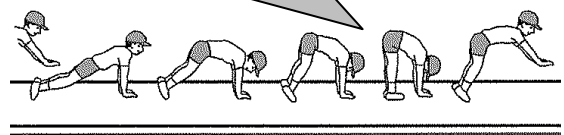
・両手の平に体重をしっかり乗せる。  
・膝を床に付けないようにはじめはゆっくり行う。(犬走り)

※他にも馬走りには「左手と右脚一緒に」「右手と左手一緒に」「手足同時に」跳ねるなどがある。

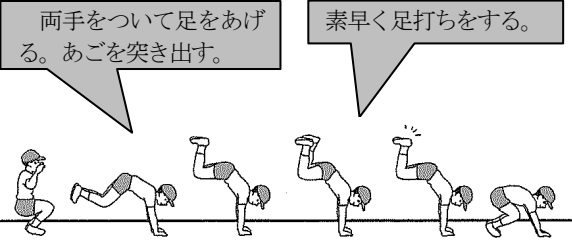
あざらし 下半身の力を抜いて腕だけで進む。



尺取り虫 両足を引きつけるときに、重心を前へ移動する。



○かえるの足打ち

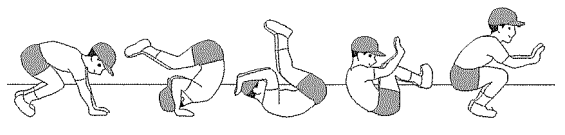


両手をついて足をあげる。あごを突き出す。

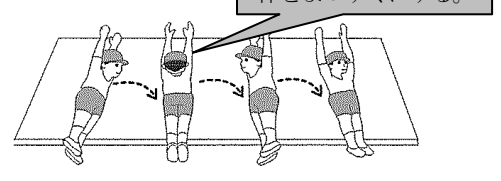
素早く足打ちをする。

※手一足一手のリズムで前に進む。  
※正しい動きが身に付いてきたら、連続で行う。

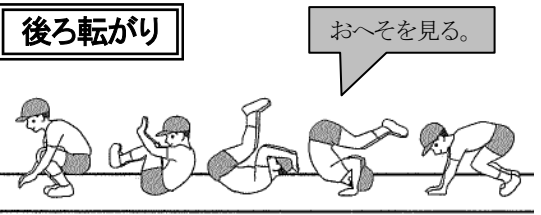
前転がり おへそを見る。



○丸太転がり



体をまっすぐにする。

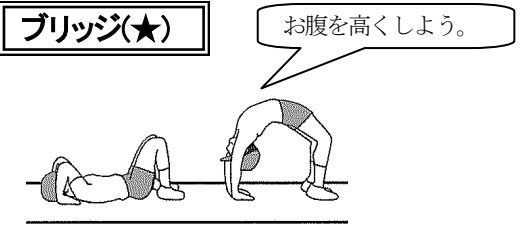
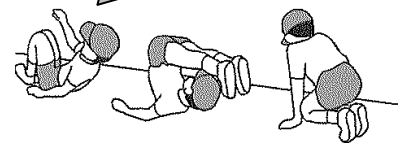


後ろ転がり

おへそを見る。

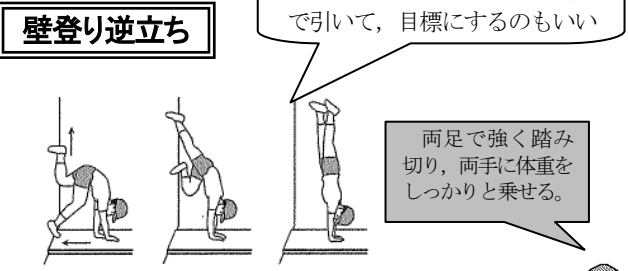
段階的な練習

・ゆりかご→おおきなゆりかご→後ろ転がり  
・坂道マット  
・肩抜き回り  
斜めに回転し、肩ごしに後方へ回る。



ブリッジ(★)

お腹を高くしよう。

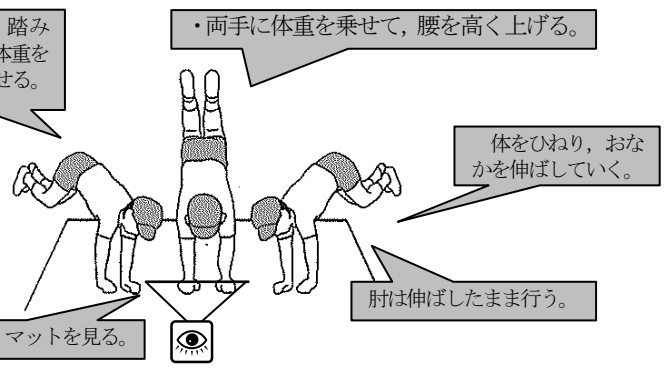


壁登り逆立ち

マットにラインを10cm間隔で引いて、目標にするのもいい

両足で強く踏み切り、両手に体重をしっかりと乗せる。

支持での川跳び



・両手に体重を乗せて、腰を高く上げる。

体をひねり、おなかを伸ばしていく。

肘は伸ばしたまま行う。

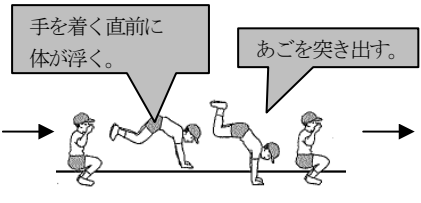
あごを出して、マットを見る。

# 小3・小4 「マット運動」

ねらい	<p>○基本的な回転技や倒立技の楽しさや喜びに触れ、その技ができるようにする。</p> <p>○運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場や器械・器具の安全に気を付けたりすることができるようにする。</p> <p>○自己の能力に適した課題をもち、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。</p>
身に付けさせたい内容	<p><b>技能</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・しゃがんだ姿勢から体を丸めて前方に回転し、回転の勢いを利用してしゃがみ立ちになること。(前転)</li> <li>・しゃがんだ姿勢から体を丸めて後方へ回転し、両手で押してしゃがみ立ちになること。(後転)</li> <li>・体を振り下ろして両手を着くとともに脚を振り上げ、両足を壁にもたせかけ逆さ姿勢になること。(壁倒立)</li> <li>・体を振り下ろして体側に着手するとともに脚を振り上げ、腰の位置を高く保ちながら反対側へ移動すること。(腕立て横跳び越し)</li> </ul> <p><b>態度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・マット運動に進んで取り組むこと。</li> <li>・きまりを守り、友達と励まし合って運動をすること。</li> <li>・器械・器具の準備や片付けを友達と一緒にすること。</li> <li>・場の危険物を取り除いたり、器械・器具の安全を確かめたりするとともに、試技の開始前の安全を確かめること。</li> </ul> <p><b>思・判</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的な技の練習の仕方を知り、自分の力に応じた練習方法や練習の場を選ぶこと。</li> <li>・基本的な技の動き方や技のポイントを知り、自分の力に合った課題を選ぶこと。</li> </ul>

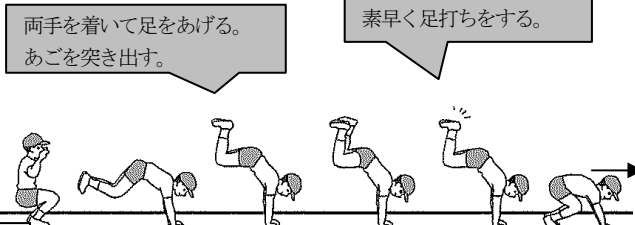
## 動きの素地づくり

### ○うさぎ跳び

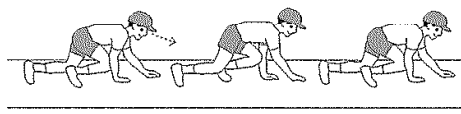


※手—足—手のリズムで前に進む。  
※正しい動きが身に付いてきたら、連続で行う。


### ○かえるの足打ち



### ○動物走り



### ○ゆりかご

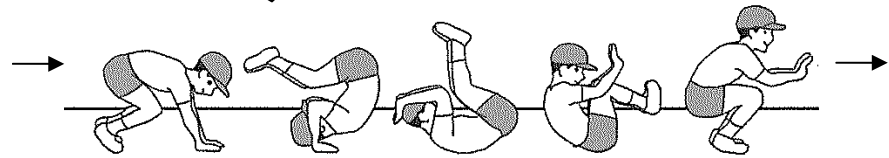


## 前転

あごを引き、おへそを見るようにする。頭の後ろをマットに付ける。

かかとを素早くお尻の方へ引きつける。

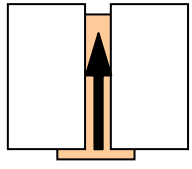
両手を前に突き出す。



手をしっかりと着いて、体を支える。

背中を丸め、ゆりかごの姿勢になるように回転する。

まっすぐ回れない子はここでやってみよう。



マットを重ねる。

**【つまずきと対策】**  
▲頭がつかえて回れない  
→マットの下に台を置き、その上に足を置いて前転する。腰が高く上がり、回転力がつく。

**【つまずきと対策】**  
▲回った後、しゃがみ立ちの姿勢がとれない  
→ゆりかごで、体をまるめてゆれる感覚をつかめるようにし、徐々に揺れを大きくしていき、その勢いで、しゃがみ立ちをする。

### 大きな前転

前転を十分に行ってから  
取り組む。

かかとをお尻の下に素早く  
しまおう。

ひざが伸び  
ているかな？

腰を大きく開く。

かかとを素早くお尻の方に引き付け  
て、両手を前に出す。

### 【つまずきと対策】

▲腰角が大きくなるならない

- 大また歩きから前転
- 片足けんけんから前転
- 目の前に脛から膝ぐらいの高さの段ボールを置いて前転  
(段ボールに足先が触れるようにする。)
- 手押し車から前転 → 台上(跳び箱1段目)から前転

つま先がボールやゴム紐、段ボール  
に触るように回ってみよう。

### 後 転

肘を締め、あごを引く。  
手の平を上、両手を耳の上で構える。

脇を締め、肘が  
体から離れない  
ようにする。

素早く足を引き付ける。  
手に近いところに足を着く。

手を肩の近くに着く。

お尻を30cm位後方へ投げ出  
す。(ラインを引いておくと意識し  
やすくなる)

### 段階的な練習

- ・ゆりかご⇔背支持倒立
- ・大きなゆりかご → 後転
- ・傾斜を利用しての後転
- ・お尻の投げ出し → 後転
- ・補助付き後転  
(背中を押すと首を痛めるので、腰を持ち上げるようにする。)

①

②

③

手は、耳の横におくよ。  
うさぎさんの形をつくってから回ってみよう。

お尻をうしろにシュ  
ッと投げ出してごらん。

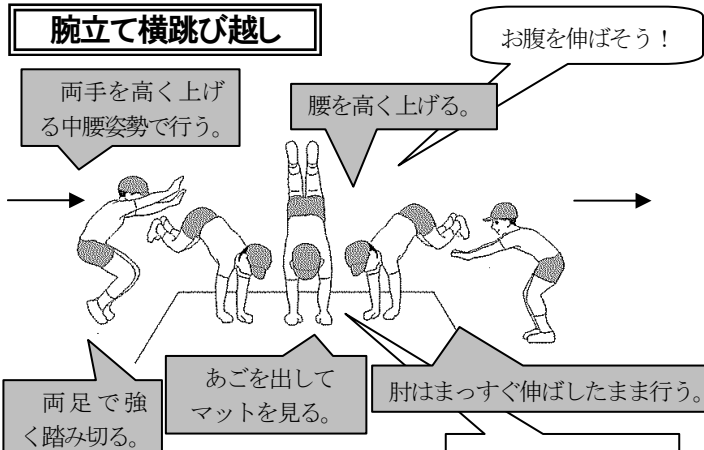
④

頭がうまく抜けな  
い子はここでやっ  
てみよう。

両手の着き方、頭越しに足を着くことを意識させる。

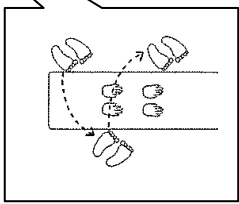
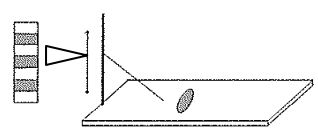
マットを斜めに置く。

**腕立て横跳び越し**



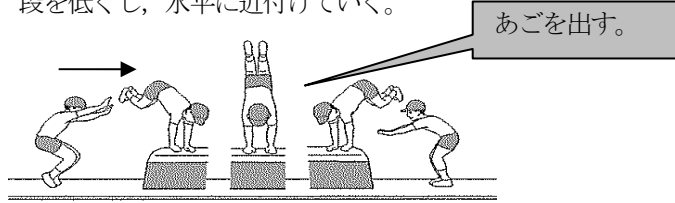
**場の設定の工夫**

- ・ゴムを斜めに張り、足が触れないように跳ぶ。
- ・ゴムの角度や着手の位置を個に応じて変えていく。
- \*支柱に10~20cm 間隔で色テープを貼る。



**○跳び箱で挑戦**

2段位の跳び箱からはじめ、次第に段を低くし、水平に近付けていく。



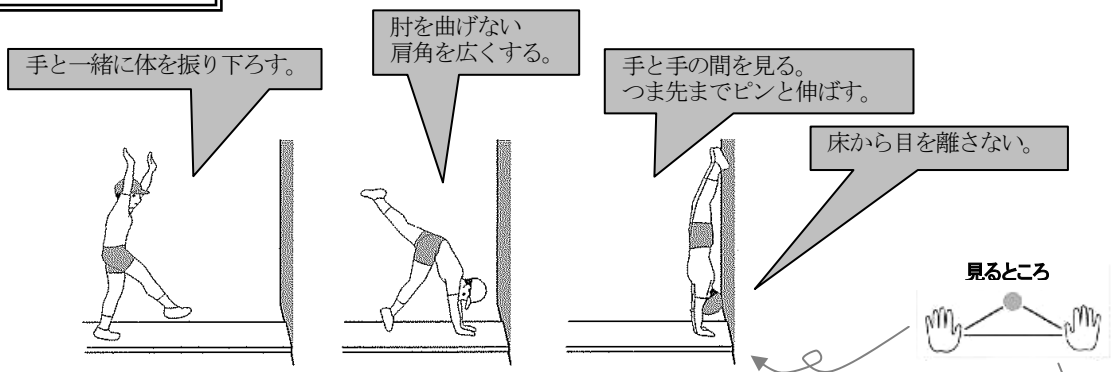
**【つまずきと対策】**

**▲腰が上がらない**  
 → 逆さ姿勢への恐怖感を和らげたり、腕支持感覚をつかんだりするために、「うさぎ跳び」や「かえるの足打ち」を行う。  
 腰が高く上げられるようになってきたら再び「川跳び」に挑戦する。

**▲あごをひいてしまう (背中から倒れる)**

→ 「うさぎ跳び」や「かえるの足打ち」を行い、あごを前に出して逆さ姿勢をとれるようにする。目のマークを置く。

**壁倒立**

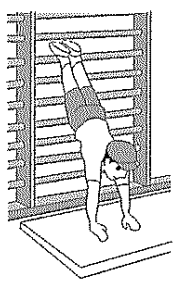


**段階的な練習**

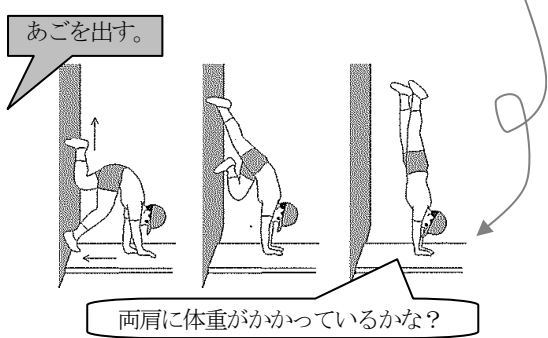
- ・背支持倒立
- ・かえるの足打ち
- ・壁上り逆立ち
- ・脚の振り上げ練習
- ・肋木倒立

おへその下にグッと力を入れてみよう。

**○肋木倒立**



**○壁上り倒立**



技の組合せ・繰り返し  
学  
習  
活  
動  
例

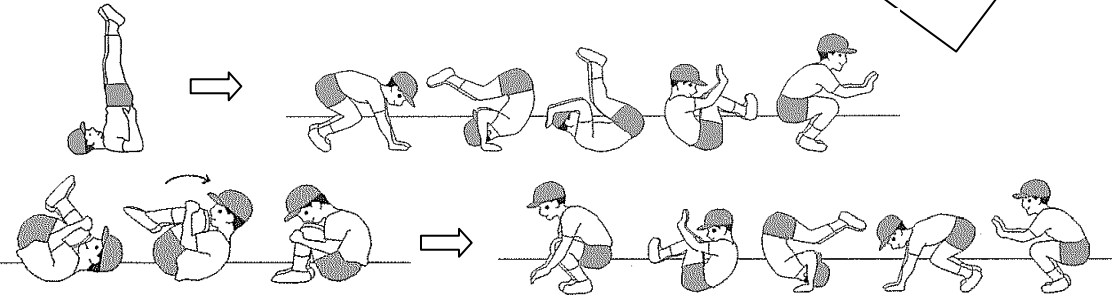
**技の繰り返し・組合せ**

○前転の連続      ○後転の連続

○スタートを工夫して

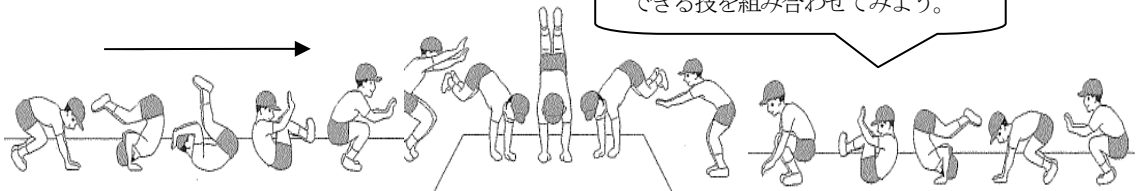
得意な技を連続でやってみよう。

友達と動きを合わせてやってみよう。

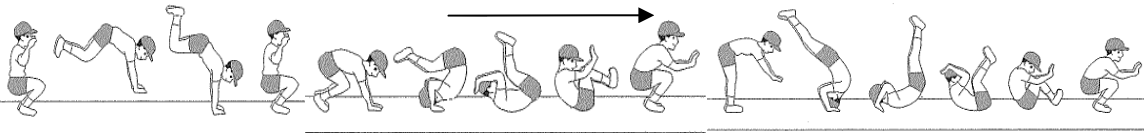


○前転—腕立て横跳び越し—後転

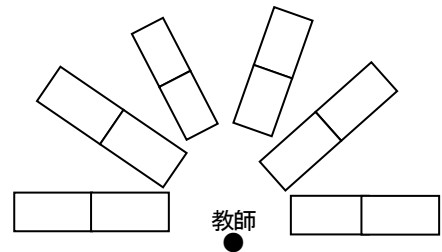
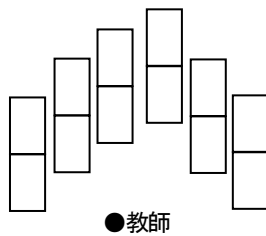
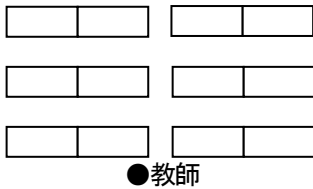
できる技を組み合わせてみよう。



○うさぎ跳び—前転—大きな前転



**場の設定の工夫**



○集団演技

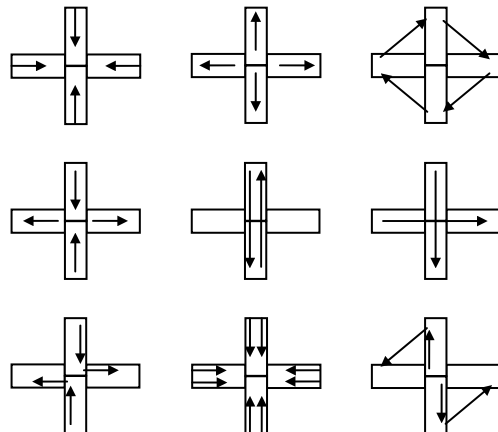
○マットの並べ方

例 マット4枚を十字に敷いた場合

○ 4人~8人グループ

例 1時間の流れ

- 1 準備 (グループごと)
- 2 学習課題の確認
- 3 グループ・個人の課題の確認
- 4 全体練習 (素地づくり等参照)
- 5 ペア練習
  - ・ できる技, できそうな技, 課題技等を「一緒に」「交互に」「順々に」行う
- 6 集団演技づくり (グループ)
- 7 振り返り
- 8 片付け (グループごと)



# 小5・小6「マット運動」

ねらい	<p>○基本的な回転技や倒立技を安定して行うとともに、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりする運動の楽しさや喜びに触れ、その技ができるようにする。</p> <p>○運動に進んで取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、場や器械・器具の安全に気を配ったりすることができるようにする。</p> <p>○自己の能力に適した課題の解決の仕方や技の組み合わせ方を工夫できるようにする。</p>						
身に付けさせたい内容	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="256 360 319 618">回転系</td> <td data-bbox="319 360 1474 618"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前転を連続して行うこと。(安定した前転)</li> <li>・両手を着き、足を強く蹴って腰を大きく開いて回転し、回転の勢いを利用してしゃがみ立ちになること。(大きな前転)</li> <li>・両手を着き、足を強く蹴って腰を大きく開いて回転し、脚を左右に大きく開き両手でマットを押して開脚立ちをすること。(開脚前転)</li> <li>・後転を連続して行うこと。(安定した後転)</li> <li>・しゃがみ立ちの姿勢から尻を着いて後方に回転し、脚を左右に大きく開いて接地するとともに素早く両手を着いて開脚立ちをすること。(開脚後転)</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="256 618 319 965">倒立系</td> <td data-bbox="319 618 1474 965"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体をまっすぐにした壁倒立をして静止すること。(安定した壁倒立)</li> <li>・立位の姿勢から上体を前方に倒し、着手と同時に脚を振り上げ、補助を受けた倒立姿勢で静止すること。(補助倒立)</li> <li>・しゃがみ立ちの姿勢から両手と前頭部をマットに着け、腰・脚の順に引き上げ三点で倒立すること。(頭倒立)</li> <li>・仰向けに寝た姿勢から両手・両足で体を支え、体を大きく反らせるとともに素早く両手と両足で体を支え、体を大きく反らせることとともに素早く両手と両足の幅を狭めてブリッジの姿勢になること。(ブリッジ)</li> <li>・腰を大きく開き、脚の位置を高く保った腕立て横跳び越しをすること。(安定した腕立て横跳び越し)</li> <li>・腰の位置を高く保ちながら側方に手を着き、倒立を経過しながら直線上を側方に回転し、側方立ちになること。(側方倒立回転)</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="256 965 319 1256">組合せ</td> <td data-bbox="319 965 1474 1256"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・上に示した技やすでにできる技を選び、それらにバランスやジャンプなどを加えて組み合わせること。(技の組み合わせ方)</li> </ul> </td> </tr> </table>	回転系	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前転を連続して行うこと。(安定した前転)</li> <li>・両手を着き、足を強く蹴って腰を大きく開いて回転し、回転の勢いを利用してしゃがみ立ちになること。(大きな前転)</li> <li>・両手を着き、足を強く蹴って腰を大きく開いて回転し、脚を左右に大きく開き両手でマットを押して開脚立ちをすること。(開脚前転)</li> <li>・後転を連続して行うこと。(安定した後転)</li> <li>・しゃがみ立ちの姿勢から尻を着いて後方に回転し、脚を左右に大きく開いて接地するとともに素早く両手を着いて開脚立ちをすること。(開脚後転)</li> </ul>	倒立系	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体をまっすぐにした壁倒立をして静止すること。(安定した壁倒立)</li> <li>・立位の姿勢から上体を前方に倒し、着手と同時に脚を振り上げ、補助を受けた倒立姿勢で静止すること。(補助倒立)</li> <li>・しゃがみ立ちの姿勢から両手と前頭部をマットに着け、腰・脚の順に引き上げ三点で倒立すること。(頭倒立)</li> <li>・仰向けに寝た姿勢から両手・両足で体を支え、体を大きく反らせるとともに素早く両手と両足で体を支え、体を大きく反らせることとともに素早く両手と両足の幅を狭めてブリッジの姿勢になること。(ブリッジ)</li> <li>・腰を大きく開き、脚の位置を高く保った腕立て横跳び越しをすること。(安定した腕立て横跳び越し)</li> <li>・腰の位置を高く保ちながら側方に手を着き、倒立を経過しながら直線上を側方に回転し、側方立ちになること。(側方倒立回転)</li> </ul>	組合せ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・上に示した技やすでにできる技を選び、それらにバランスやジャンプなどを加えて組み合わせること。(技の組み合わせ方)</li> </ul>
回転系	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前転を連続して行うこと。(安定した前転)</li> <li>・両手を着き、足を強く蹴って腰を大きく開いて回転し、回転の勢いを利用してしゃがみ立ちになること。(大きな前転)</li> <li>・両手を着き、足を強く蹴って腰を大きく開いて回転し、脚を左右に大きく開き両手でマットを押して開脚立ちをすること。(開脚前転)</li> <li>・後転を連続して行うこと。(安定した後転)</li> <li>・しゃがみ立ちの姿勢から尻を着いて後方に回転し、脚を左右に大きく開いて接地するとともに素早く両手を着いて開脚立ちをすること。(開脚後転)</li> </ul>						
倒立系	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体をまっすぐにした壁倒立をして静止すること。(安定した壁倒立)</li> <li>・立位の姿勢から上体を前方に倒し、着手と同時に脚を振り上げ、補助を受けた倒立姿勢で静止すること。(補助倒立)</li> <li>・しゃがみ立ちの姿勢から両手と前頭部をマットに着け、腰・脚の順に引き上げ三点で倒立すること。(頭倒立)</li> <li>・仰向けに寝た姿勢から両手・両足で体を支え、体を大きく反らせるとともに素早く両手と両足で体を支え、体を大きく反らせることとともに素早く両手と両足の幅を狭めてブリッジの姿勢になること。(ブリッジ)</li> <li>・腰を大きく開き、脚の位置を高く保った腕立て横跳び越しをすること。(安定した腕立て横跳び越し)</li> <li>・腰の位置を高く保ちながら側方に手を着き、倒立を経過しながら直線上を側方に回転し、側方立ちになること。(側方倒立回転)</li> </ul>						
組合せ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・上に示した技やすでにできる技を選び、それらにバランスやジャンプなどを加えて組み合わせること。(技の組み合わせ方)</li> </ul>						
態度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マット運動に進んで取り組むこと。</li> <li>・約束を守り、友達と助け合って技の練習をすること。</li> <li>・器械・器具の準備や片付けで、分担された役割を果たすこと。</li> <li>・場の危険物を取り除いたり、器械・器具の安全に気を配ったりすること。</li> </ul>						
思・判	<ul style="list-style-type: none"> <li>・課題の解決の仕方を知り、自分の課題に応じた練習の場や段階を選ぶこと。</li> <li>・技をつなぐ方法を知り、自分の力に合った技を組み合わせること。</li> </ul>						
学習活動例	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>開脚前転(★)</b></p> <p>腰を高く、しっかり蹴る。</p> <p>前方に足を投げ出す。</p> <p>膝を伸ばしてからすばやく足を開く。</p> <p>手と足を同時に着く。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>段階的な練習</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・お尻を浮かす練習 (開脚座から手を着いて前屈)</li> <li>・立ち上がりの練習 (二つ折りマットをまたいで)</li> <li>・落差を利用した開脚前転</li> <li>・傾斜を利用した開脚前転</li> </ul> </div>						



**開脚後転**

手を着く準備をして回転を始める。

膝をしっかり伸ばそう。

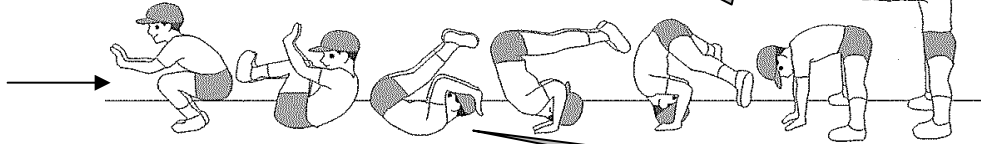
足先が頭を越したら足を開こう。

回転の途中では、膝と胸を離す。

足を後方へ素早く振り込

マットを押しながらか立つ。

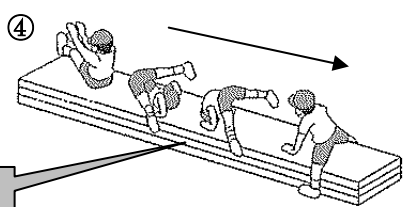
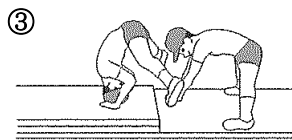
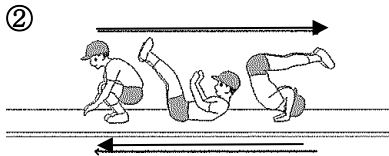
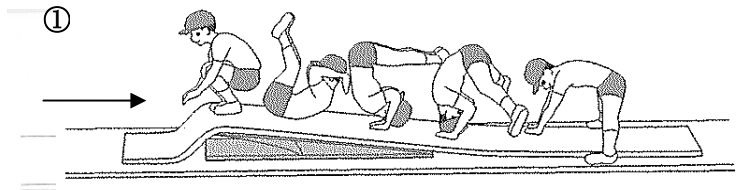
素早く足を開く。



**段階的な練習**

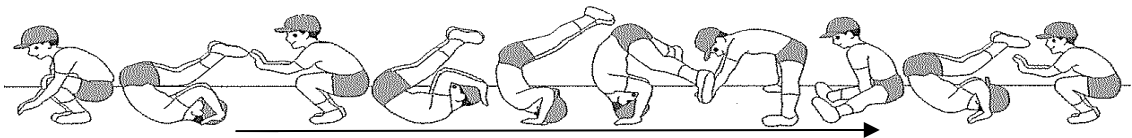
素早くマットに手を着く。

- ・坂道マット
- ・膝を伸ばしたゆりかご
- ・重ねたマット1
- ・重ねたマット2



**技の組合せ**

起き上がるタイミングをつかむ。



**補助倒立**

壁登り倒立や壁倒立を十分行ってから行う。

補助者が伸ばした脚を上げる。

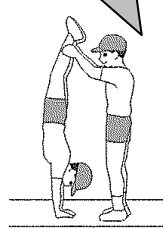
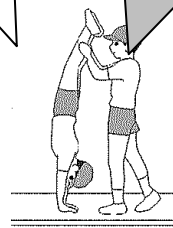
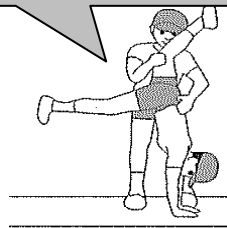
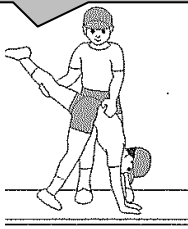
両肩に体重が乗っているかな。

片手を離してみるよ。

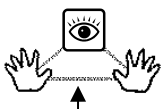
膝と腰を押さえて引き上げる。

後ろに回り込んで脚を支える。

自らバランスをとる。



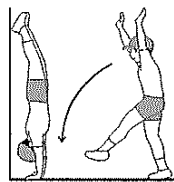
見るところ



肩幅くらい

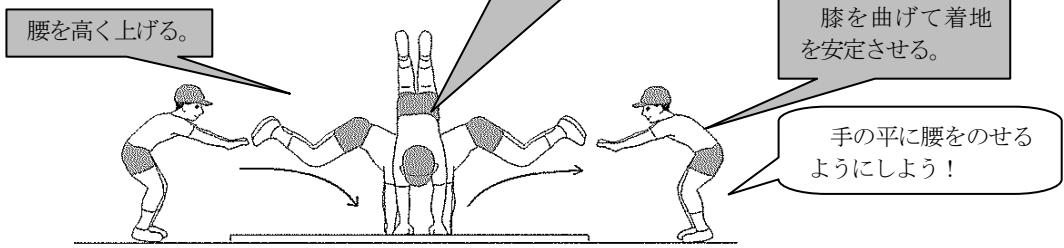
**段階的な練習**

- ・背支持倒立
- ・かえるの足打ち
- ・壁登り逆立ち
- ・足の振り上げ練習



- ・手を広げて人差し指を進行方向へ向ける。
- ・手を付けた状態で、足を振り上げる練習を繰り返す。
- ・肘を締め、肩角を広く保ち着手する。
- ・あごを引きすぎない。(目印を置く)

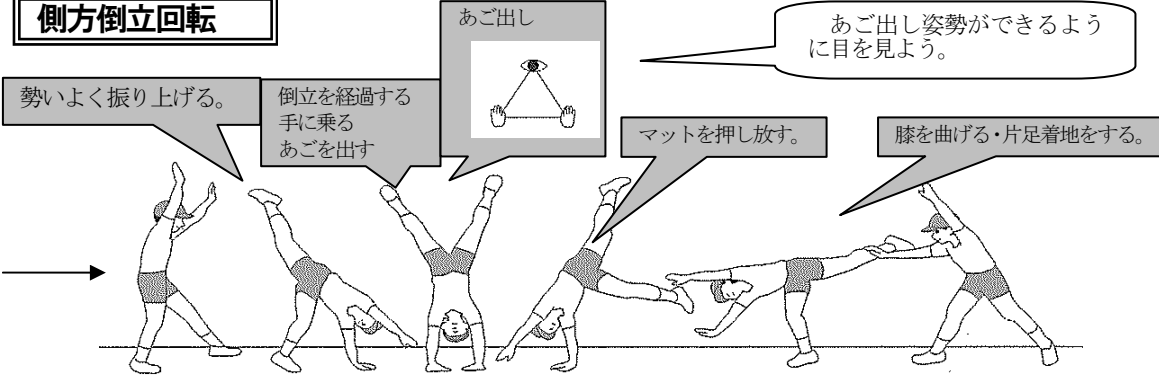
**安定した腕立て横跳び越し**



**段階的な練習**

カエルの足打ち、うさぎ跳び、腰を高く上げたうさぎ跳び、川跳び、跳び箱を使っての川跳びなど

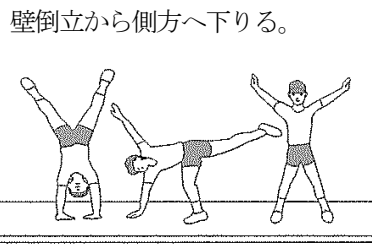
**側方倒立回転**



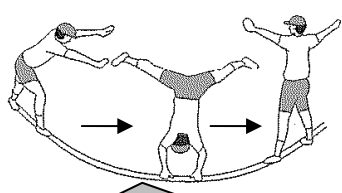
**段階的な練習**

- ・川跳び
- ・腕立て横跳び越し

膝が曲がってしまう子は、壁倒立から練習してみよう!



円の線上で側方倒立回転をする。

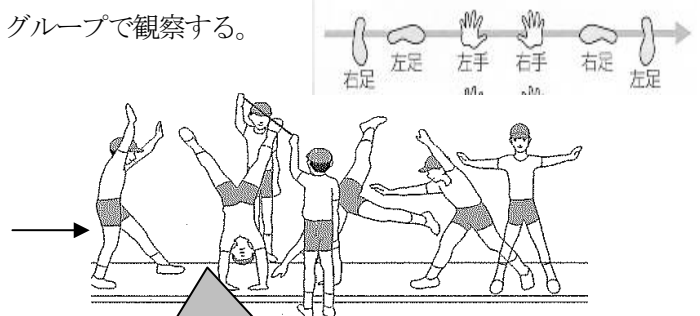


段階的に曲線を直線に近づけていく。

**【つまずきと対策】**

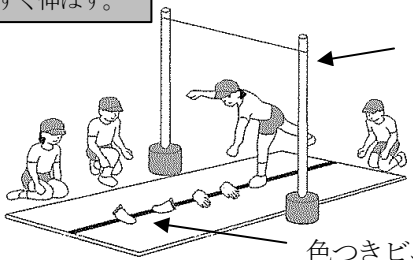
- ▲腰が上がらない
  - ・低い位置にゴムを張り、その向こう側に手を突いて側方倒立回転を行う。
  - ・踏み切りを強くする。
  - ・両手にしっかりと体重が乗るように手の平を開いて着く。
- ▲膝や腰が伸びていない
  - ある程度、側方倒立回転ができるようになった段階で、ゴムを準備し、ゴムに脚が引っかかるように練習する。

グループで観察する。



つま先は、まっすぐ伸ばす。

手型・足型を置く子



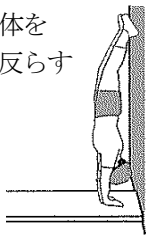
全体を見る子

色つきビニルテープ

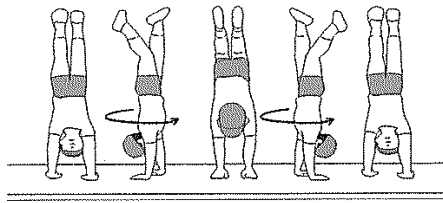
倒立技

○壁登り倒立から

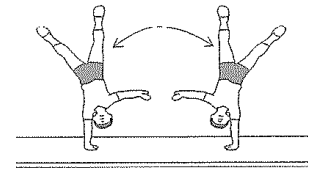
体を反らす



○壁倒立から回転



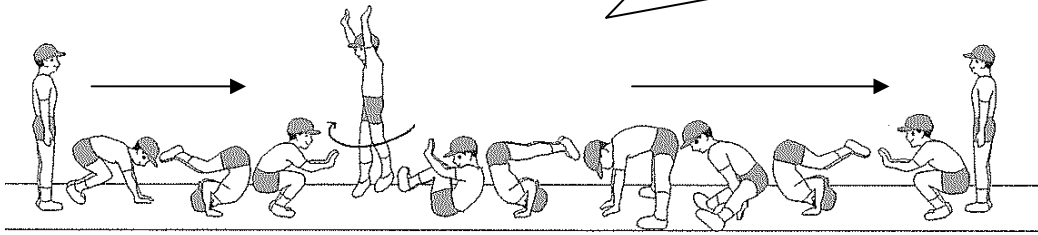
○壁倒立から片手はなし



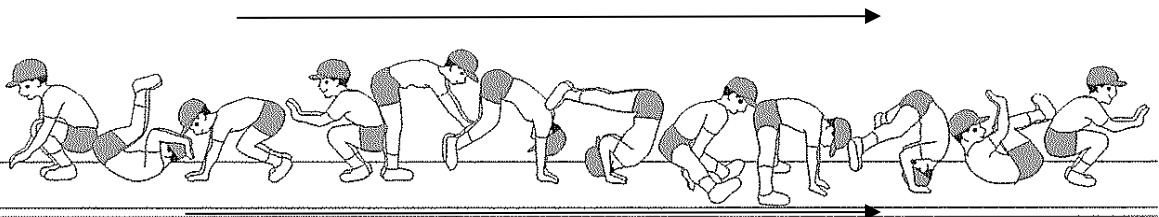
技の組合せ

○前転—ジャンプ—開脚後転—後転

1つ1つの技を丁寧にやろう。



○後転—開脚前転—前転

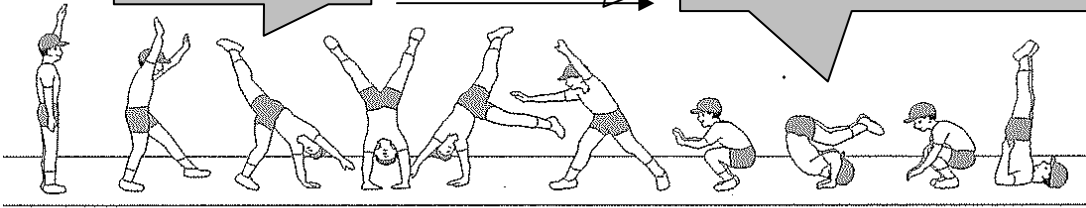


○側方倒立回転—後転—背支持倒立

技の大きさや速さを工夫してみよう。

大きく ゆっくり

小さく 素早く 静止



場の設定の工夫

マットを方形に敷いた場合 (例 4人グループでの演技)

面の使い方例

面の使い方① 「一方向の移動」

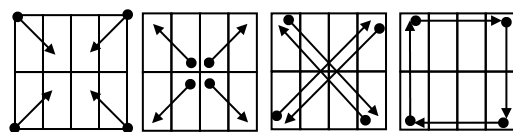
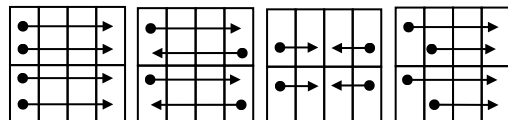
- ・4人のタイミングを合わせる。
- ・易しい技から入り、ポーズを揃える。

面の使い方② 「左右交互の移動」

- ・ぶつからないように動く方向を変えたり、技の数を減らしたりする。

面の使い方③ 「放射状の移動」

- ・ぶつからないように、スタート位置を調整する。(時間差で動く)



## 中1・中2 「マット運動」

<b>ねらい</b>	<p>○回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行う運動、条件を変えた技、発展技を行う運動、それらを組み合わせる運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。</p> <p>○マット運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする事、分担した役割を果たそうとする事などや、健康・安全に気を配ることができるようにする。</p> <p>○マット運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</p>
<b>身に付けさせたい内容</b>	<p style="text-align: center;">&lt;回転系の例示&gt;</p> <p>○接転技群（背中をマットに接して回転する）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体をマットに順々に接触させて回転するための動き方、回転力を高めるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回ること。</li> <li>・開始姿勢や終末姿勢、組合せの動きや手の着き方などの条件を変えて回ること。</li> <li>・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回ること。</li> </ul> <p>○ほん転技群（手や足の支えで回転する）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・全身を支えたり、突き放したりするための着手の仕方、回転力を高めるための動き方、起き上がりやすくするための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回転すること。</li> <li>・開始姿勢や終末姿勢、手の着き方や組合せの動きなどの条件を変えて回転すること。</li> <li>・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回転すること。</li> </ul> <p style="text-align: center;">&lt;巧技系の例示&gt;</p> <p>○平均立ち技群（バランスをとりながら静止する）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスよく姿勢を保つための力の入れ方、バランスの崩れを復元させるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして静止すること。</li> <li>・姿勢、体の向きなどの条件を変えて静止すること。</li> <li>・学習した基本的な技を発展させて、バランスをとり静止すること。</li> </ul>
<b>態度</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにすることに積極的に取り組むこと。</li> <li>・課題となる動き方がよりよくできた際に声をかけるなど、繰り返し練習している仲間の努力やよい演技を認めようとする事。</li> <li>・練習などを行う際に、器械・器具の出し入れなどの分担した役割に積極的に取り組もうとする事。</li> <li>・練習の際に、仲間の試技に対して補助したり、挑戦する技の行い方などの学習課題の解決に向けて仲間に助言したりしようとする事。</li> <li>・体調の変化などに気を配ること、器械・器具や練習場所などの自己や仲間の安全に留意して練習や演技を行うこと、技の難易度や技能・体力の程度に応じた技を選んで挑戦することが大切であること。</li> </ul>
<b>知識、思考・判断</b>	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・器械運動は、マット運動、鉄棒運動、平均台運動、跳び箱運動で構成され、種目に応じて多くの「技」があり、技の出来映えを競うことを楽しむ運動として多くの人々に親しまれてきた成り立ちがあること、オリンピック競技大会の種目では、体操競技として行われていること。</li> <li>・器械運動の技は、系、技群、グループの視点によって分類されていること、また、技には名称が付けられており、それぞれの技の局面で技術的なポイントがあること。</li> <li>・器械運動は、それぞれの種目や系、技群、グループにより主として高まる体力要素が異なること。</li> </ul> <p>○思考・判断</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学習する技の合理的な動き方のポイントを見付けること。</li> <li>・課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選ぶこと。</li> <li>・学習した技から、「はじめーなかーおわり」などの構成に適した技の組み合わせ方を見付けること。</li> <li>・仲間と学習する場面で、仲間のよい動きなどを指摘すること。</li> <li>・仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめること。</li> </ul>

評価規準の設定例	運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
	<ul style="list-style-type: none"> <li>器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。</li> <li>よい演技を認めようとしている。</li> <li>分担した役割を果たそうとしている。</li> <li>仲間の学習を援助しようとしている。</li> <li>健康安全に留意している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>学習する技の合理的な動き方のポイントを見付けている。</li> <li>課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選んでいる。</li> <li>学習した技から、「はじめ-なか-おわり」などの構成に適した技の組み合わせ方を見付けている。</li> <li>仲間と学習する場面で、仲間のよい動きなどを指摘している。</li> <li>仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>回転系や巧技系の技を組み合わせるための、滑らかな基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>器械運動の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。</li> <li>技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>器械運動に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。</li> </ul>

上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

学習活動例	単元名	中学校第1学年 「 マット運動 」								
	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	<オリエンテーション>	準備運動・器具の準備・本時のめあて確認・学習カードの確認 ・仲間同士で技能的なポイント(コツ)の情報交換や練習の仕方を計画し、本時の練習の取り組み方を考える。 ・目標技の感覚を養うための補助運動を行う。								
15	・学習カードや資料の説明 ・器具の準備, 役割分担など	今の力でできる技を確かめカードに記入する。 【前転・後転 開脚前転・開脚後転】 今できる技を定着, 発展させるよりよくする。			新しい技に挑戦する。 【伸膝前転・倒立前転・跳び前転 伸膝後転・後転倒立】 ・練習場所を工夫して取り組む。			発表会 ・「基本の演技」は組み合わせで行う。 ・「発展技」は練習した技を行う。		
30	・技の系, 技群グループを理解する。 ・練習の合理的な実践について知る。	条件を変えて行う。組合せに挑戦する。 ・4時間目には、新しく身に付けたい技を選択し、その練習の道筋を計画する。			・練習の仕方や技のポイント(分かったことや教えてもらったこと)を記録する。 ・練習の仕方や計画などを改善する。 ・基本の技を十分に習得できていない生徒には基本技の練習の場を設ける。					
45										
50		学習の振り返り(学習カードの記入・次時の目標設定)・片付け・整理運動・本時のまとめ・次回の予告								

中1で接転技群を、中2でほん転技群と平均立ち技群を中心に計画を立てた場合の計画である。

【転がる運動 後転系のつまずきと対策】

後転の手の着き方の練習は、「ゆりかご」で実施するのが効果的である。後転は逆さの姿勢で腰が目の前を後方に通過するため、腰が一定の高さになる必要がある。このことに有効なのがゆりかごから背支持倒立である。

また、頭部が回転を防ぐため、ゆりかごで練習したように両手をマットに着けて押す必要がある。両手でマットを押す動きは、開脚後転、伸膝後転、後転倒立でも重要である。

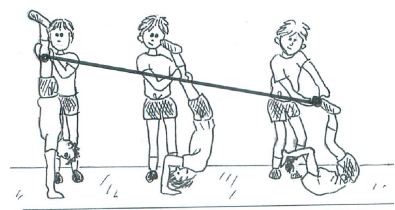
【倒立前転のつまずきと対策】

段階的には ・手押し車から前転(足を肩まで持ち上げて)  
・壁上がり倒立から前転  
・補助倒立から前転

倒立から回転に入れない場合には...

補助倒立から前転に入り、膝と腰の曲げを遅くする感覚をつかめるようにする。

補助者はすぐに手を離さずに、演技者の膝と腰が曲がらないように声を掛けながら援助する。



### 中3 「マット運動」

<b>ねらい</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行う運動，条件を変えた技，発展技を行う運動，それらを構成し演技する運動について，技ができる楽しさや喜びを味わい，自己に適した技で演技することができるようにする。</li> <li>○マット運動に自主的に取り組むとともに，よい演技を讃えようとする事，自己の責任を果たそうとすることなどや，健康・安全を確保することができるようにする。</li> <li>○マット運動の技の名称や行い方，体力の高め方，運動観察の方法などを理解し，自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</li> </ul>
<b>技能</b>	<p>&lt;回転系の例示&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○接転技群（背中をマットに接して回転する） <ul style="list-style-type: none"> <li>・体をマットに順々に接触させて回転するための動き方，回転力を高めるための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回ること。</li> <li>・開始姿勢や終末姿勢，組合せの動きや支持の仕方などの条件を変えて回ること。</li> <li>・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで回ること。</li> </ul> </li> <li>○ほん転技群（手や足の支えで回転する） <ul style="list-style-type: none"> <li>・全身を支えたり，突き放したりするための着手の仕方，回転力を高めるための動き方，起き上がりやすくするための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回転すること。</li> <li>・開始姿勢や終末姿勢，支持の仕方や組合せの動きなどの条件を変えて回転すること。</li> <li>・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで回転すること。</li> </ul> </li> </ul> <p>&lt;巧技系の例示&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○平均立ち技群（バランスをとりながら静止する） <ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスよく姿勢を保つための力の入れ方，バランスの崩れを復元させるための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて静止すること。</li> <li>・姿勢，体の向きなどの条件を変えて静止すること。</li> <li>・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで静止すること。</li> </ul> </li> </ul>
<b>身に付けさせたい内容</b>	<p style="text-align: center;"><b>態度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・技ができる楽しさや喜びを味わい，自己に適した技で演技することに自主的に取り組むこと。</li> <li>・自分の出来にかかわらず仲間のよい演技を賞賛するなど，仲間のよい動きやよい演技を客観的な立場から，自己の状況にかかわらず讃えようとする事。</li> <li>・練習や発表会の運営などで仲間と互いに合意した役割に，責任をもって自主的に取り組もうとすること。</li> <li>・練習や演技を行う際に，互いに補助したり，仲間の動きをよく見たりして，仲間に課題を伝え合いながら取り組もうとすること。</li> <li>・器械・器具を目的に応じて使用すること，練習場所の安全を確認しながら練習や演技を行うこと，自己の体調，技能・体力の程度に応じた技を選んで段階的に挑戦することなどを通して，健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすること。</li> </ul>
<b>知識，思考・判断</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○知識 <ul style="list-style-type: none"> <li>・新たに学習する技の系，技群，グループの系統性の名称やそれぞれの技の局面における技術的なポイントなど。</li> <li>・器械運動のパフォーマンスは，体力要素の中でも，それぞれの種目や系，技群，グループにより種目や技の動きに関連して筋力や柔軟性，平衡性などに強く影響される。そのため，技と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ，繰り返したり，継続して行ったりすることで，体力を高めることができること。</li> <li>・自己の動きや仲間の動き方を分析するには，自己観察や他者観察などの方法があること。</li> <li>・発表会の評価方法，競技会での競技方法や採点方法，運営の仕方などがあること。</li> </ul> </li> <li>○思考・判断 <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の課題に応じて，学習する技の合理的な動き方の改善すべきポイントを見付けること。</li> <li>・自己の課題に応じて，適切な練習方法を選ぶこと。</li> <li>・自己の技能・体力の程度に応じて，目指す技や技の組み合わせ方を見付けること。</li> <li>・仲間と学習する場面で仲間の動きと自己の動きの違いなどを指摘すること。</li> <li>・健康や安全を確保するために，体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。</li> <li>・器械運動を継続して楽しむための自己に適したかわり方を見付けること。</li> </ul> </li> </ul>

評価規準の設定例	運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
	<ul style="list-style-type: none"> <li>器械運動の学習に自主的に取り組もうとしている。</li> <li>よい演技を讃えようとしている。</li> <li>自己の責任を果たそうとしている。</li> <li>互いに助け合い教え合おうとしている。</li> <li>健康・安全を確保している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己の課題に応じて、学習する技の合理的な動き方の改善すべきポイントを見付けている。</li> <li>自己の課題に応じて、適切な練習方法選んでいる。</li> <li>自己の技能・体力の程度に応じて、目指す技や技の組み合わせ方を見付けている。</li> <li>仲間と学習する場面で、仲間の動きと自己の動きの違いなどを指摘している。</li> <li>健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。</li> <li>器械運動を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マット運動では、回転系や巧技系の技で構成し演技するための、滑らかに安定した基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>器械運動に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。</li> <li>発表会で競技会の仕方について、学習した具体例を挙げている。</li> </ul>

上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

学習活動例	(単元計画例)											
	単元名	中学校第3学年 「 マット運動 」										
	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	0	<p>&lt;オリエンテーション&gt;</p> <p>準備運動・器具の準備・本時のめあて確認・学習カードの確認</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自己の課題を明確にし、仲間同士で技能的なポイント(コツ)の情報交換や練習の仕方を計画したり、観察の方法を工夫したりながら、本時の練習の取り組み方を考える。</li> <li>目標技の感覚を養うための補助運動を行う。</li> </ul>										
	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>器具の使用、役割など</li> <li>新たに学習する技の系、技群グループを理解する。</li> </ul>	<p>&lt;前転グループ&gt;</p> <p>開脚前転・倒立前転 伸膝前転・跳び前転</p> <p>基本の技と発展技の中から自己に合った技を選択し練習技能向上を目指し、2人及び3人組で運動観察を通して練習方法を工夫したり、補助を取り入れたりした練習をする。</p>									
	30	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動にともなって高まる体力を知り、補助運動の計画を立てる。</li> </ul>	<p>&lt;後転グループ&gt;</p> <p>開脚後転 伸膝後転・後転倒立</p> <p>&lt;ほん転技群&gt;</p> <p>側方倒立回転・倒立ブリッジ ・頭おね起き 前方倒立回転</p> <p>&lt;巧技系・平均立ち技群&gt;</p> <p>片足正面水平立ち・倒立 片足側面水平立ち・Y字 バランス・倒立ひねり</p>	<p>習得した基本の技や発展技を取り入れ、グループ演技を考え練習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>構成や技の変化を付ける。</li> <li>構成により、練習が必要になった技を、互いに補助し合ったり教え合ったりする。</li> </ul>								
45	<p>学習の振り返り(学習カードの記入・次時の目標設定)・片付け・整理運動・本時のまとめ・次回の予告</p>											
50												

<演技の構成の種類>

【交差】	【離着】	【順番】	【回転】	【ソロ】	【結び】
小さい技だけでもよいが交差の瞬間は大きな技がよい。	小さな技向き。くっついて離れる連続技がよい。	一人ずつアピールできる。個々が違う技を行う場合にも有効。	一斉に位置を変えることができる。ランダムに移動することができる。	一人で大技を行う場合には有効。他のメンバーはバランスやポーズを決める。	演技の最後。バランス系の技あるいは組体操の技を使うこともできる。

## 器械運動系 「鉄棒を使った運動遊び」「鉄棒運動」

### 1 「発達の段階のまとめ」と「領域及び内容の系統」

発達の段階	各種の運動の基礎を培う時期		多くの領域の学習を経験する時期
学年	小1・小2	小3・小4	小5・小6
領域	器械・器具を使った運動遊び	器械運動	器械運動
内容	鉄棒を使った運動遊び	鉄棒運動	鉄棒運動
例示	<p>&lt;鉄棒を使った遊び&gt; ○跳び上がりや跳び下り</p> <p>○ぶら下がり</p> <p>○易しい回転</p>	<p>&lt;基本的な上がり技&gt; ○膝掛け振り上がり → ◆膝掛け上がり</p> <p>○補助逆上がり → ◆逆上がり</p> <p>&lt;基本的な支持回転技&gt; ○かかえ込み回り → ◆前方支持回転 → ◆後方支持回転</p> <p>○後方片膝かけ回転 → ◆前方片膝かけ回転</p> <p>&lt;基本的な下り技&gt; ○前回り下り ○転向前下り → ◆片足踏み越し下り</p> <p>○両膝掛け倒立下り → ◆両膝掛け振動下り</p>	<p>&lt;上がり技&gt; ○安定した膝掛け振り上がり ○膝掛け上がり→ ◆もも掛け上がり</p> <p>○安定した補助逆上がり ○逆上がり</p> <p>&lt;支持回転技&gt; ○安定したかかえ込み回り ○前方支持回転 ○後方支持回転</p> <p>○安定した後方片膝掛け回転 ○前方片膝掛け回転</p> <p>&lt;下り技&gt; ○安定した前回り下り ○安定した転向前下り ○片足踏み越し下り ○安定した両膝掛け倒立下り ○両膝掛け振動下り</p> <p>&lt;技の組み合わせ&gt;</p>
	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">○基本的な技    ◆発展技</div>		

### 2 鉄棒運動の特性(魅力)

<b>鉄棒を使った運動遊び</b> (小1・小2)	いろいろな動きに楽しく取り組んで、自分の力にふさわしい動きを身に付けたときに喜びを味わうことができる。
<b>鉄棒運動</b> (小3・小4)	技を身に付けたり、新しい技に挑戦したりする楽しさや喜びを味わうことができる。
<b>鉄棒運動</b> (小5・小6)	自己の能力に適した技に取り組んだり、同じ技を繰り返したり、技を繰り返したりする楽しさや喜びを味わうことができる。

### 3 指導上の配慮事項

#### 【小学校】

○発達段階を考慮し、自己の能力に適した技に十分に取り組めるようにする。

#### 【小1・小2】

○鉄棒運動と関連の深い動きに意図的に取り組むことができるようにし、基礎となる感覚を身に付けることができるようにする。(小解説 P15)

#### 【小3～小6】

- 一人一人が自己課題をもち、仲間と励まし合い、助け合って学習が進められるようにする。
- すべての児童が技を身に付ける喜びを味わうことができるよう、自己の技能の程度に応じた技を選べるようにしたり、課題が易しくなるような場や補助具を活用して取り組んだりできるようにする。(小解説 P15)

#### 【安全面 小・中共通】

- ・授業のはじめと終わりに、肩、腕、体側、足首、手首、首、股関節、アキレス腱、背筋、太もものストレッチを入念に行う。
- ・演技をする前の待ち方・並び方、演技後の移動の方法・方向をしっかりと指導する。



多くの領域の学習を経験する時期	卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにする時期
中1・中2	中3・高校入学年次
器械運動	器械運動
鉄棒運動	鉄棒運動
<p>&lt;支持系 前方支持回転技群 前転グループ 例&gt;  ○前方かかえ込み回り→○前方支持回転→◆前方伸膝支持回転  ○転向前下り →○踏み越し下り→◆支持跳び越し下り</p> <p>&lt;支持系 前方支持回転技群 前方足かけ回転グループ 例&gt;  ○膝かけ振り上がり→○前方膝かけ回転→◆前方ももかけ回転  →○膝かけ上がり →◆ももかけ上がり  →◆け上がり</p>	<p>&lt;支持系 前方支持回転技群 前転グループ 例&gt;  ○前方支持回転→◆前方伸膝支持回転  ○踏み越し下り→◆支持跳び越し下り</p> <p>&lt;支持系 前方支持回転技群 前方足かけ回転グループ 例&gt;  ○前方膝かけ回転→◆前方ももかけ回転  ○膝かけ上がり→◆ももかけ上がり→◆け上がり</p>
<p>&lt;支持系 後方支持回転技群 後転グループ 例&gt;  ○逆上がり→○後方支持回転→◆後方伸膝支持回転  ↓  ◆棒下振り出し下り  ○後ろ振り跳びひねり下り</p> <p>&lt;支持系 後方支持回転技群 後方足かけ回転グループ 例&gt;  ○膝かけ振り逆上がり→○後方膝かけ回転→◆後方ももかけ回転</p>	<p>&lt;支持系 後方支持回転技群 後転グループ 例&gt;  ○後方支持回転→◆後方伸膝支持回転  ↓  ◆棒下降り出し下り</p> <p>○後ろ振り跳びひねり下り  &lt;支持系 後方支持回転技群 後方足かけ回転グループ 例&gt;  ○後方膝かけ回転→◆後方ももかけ回転</p>
<p>&lt;懸垂系 懸垂技群 懸垂グループ 例&gt;  ○懸垂振動→○後ろ振り跳び下り  →◆懸垂振動ひねり  →◆前振り跳び下り</p> <p>&lt;技の組み合わせ&gt;</p>	<p>&lt;懸垂系 懸垂技群 懸垂グループ 例&gt;  ○懸垂振動(順手・片逆手)→○後ろ振り跳び下り  ↓  ◆懸垂振動ひねり  ◆前振り跳び下り  &lt;構成し演技する&gt;</p>

## 2 鉄棒運動の特性(魅力)

鉄棒運動 (中1・中2)	膝かけ振り上がりや後方膝かけ回転などに挑戦し、その技が滑らかにできるようになったり、組み合わせたりして、技ができる楽しさや喜びを味わうことができる。
鉄棒運動 (中3)	前方支持回転やその発展技の前方伸膝支持回転などに挑戦し、その技を滑らかに安定して行うとともに、いろいろな技を構成して演技し、技ができる楽しさや喜びを味わうことができる。

## 3 指導上の配慮事項

### 【中学校】


- 次の中から技をできるようにする。( ( ) 内は中3)
  - ・支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに(安定して)行う。
  - ・条件を変えた技を行う。(開始姿勢や組合せの動き、鉄棒の握り方などに変化をつける等)
  - ・発展技を行う。
- 学習した基本的な技、条件を変えた技、発展技の中から、いくつかの技を「上がる一回る一下りる」に組み合わせて行う。(構成し演技する。)


小1・小2 「鉄棒を使った運動遊び」


ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○支持しての上がり下り，ぶら下がりや易しい回転をする運動を楽しく行い，その動きができるようにする。</li> <li>○運動に進んで取り組み，きまりを守り仲よく運動をしたり，場の安全に気を付けたりすることができるようにする。</li> <li>○器械・器具を用いた簡単な遊び方を工夫できるようにする。</li> </ul>
身に付けさせたい内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鉄棒を使った運動遊びの行い方を知り，楽しく遊ぶことができる場や遊び方を選ぶこと。</li> <li>・鉄棒を使つての運動遊びの動き方を知り，友達のよい動きを見付けること。</li> </ul>
技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>・跳び上がって支持したり，支持から跳び下りたりすること。（跳び上がりや跳び下り）</li> <li>・両手でぶら下がっての振動，片膝をかけたの振動，腹をかけたのぶら下がりなどをするこゝと。（ぶら下がり）</li> <li>・支持の姿勢から前に回つて下りたり，両手でぶら下がつて前後に足抜き回りをしたりすること。（易しい回転）</li> </ul>
態度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鉄棒を使った運動遊びに進んで取り組むこと。</li> <li>・運動の順番やきまりを守り，友達と仲よく運動をすること。</li> <li>・器械・器具の準備や片付けを，友達と一緒にすること。</li> <li>・器械・器具の使い方や置き方などの場の安全に気を付けること。</li> </ul>


学習活動例

**鉄棒の握り方**

○さる手  


○順手  



○片逆手  


○逆手  


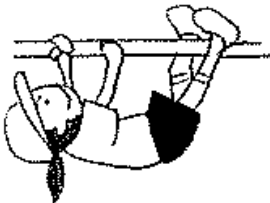
親指をかけない

**ぶら下がり(★)**

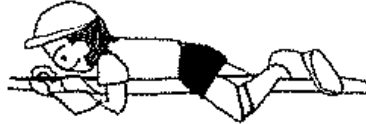
いろいろなぶら下がり方を発明してみよう。




○ふとん干し



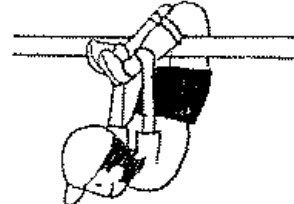
○モノレール




○カメレオン



○なまけもの




○ゆりかご



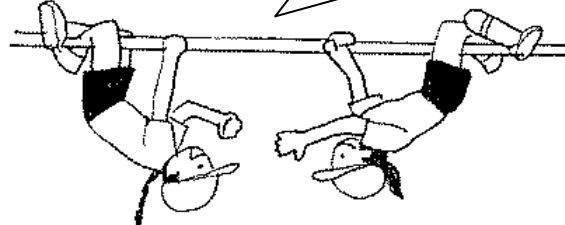
○テレビ

何秒間ぶら下がっているかな？




○にんじゃ

長くぶら下がるようになったら，友達とジャンケンすることもできるね。

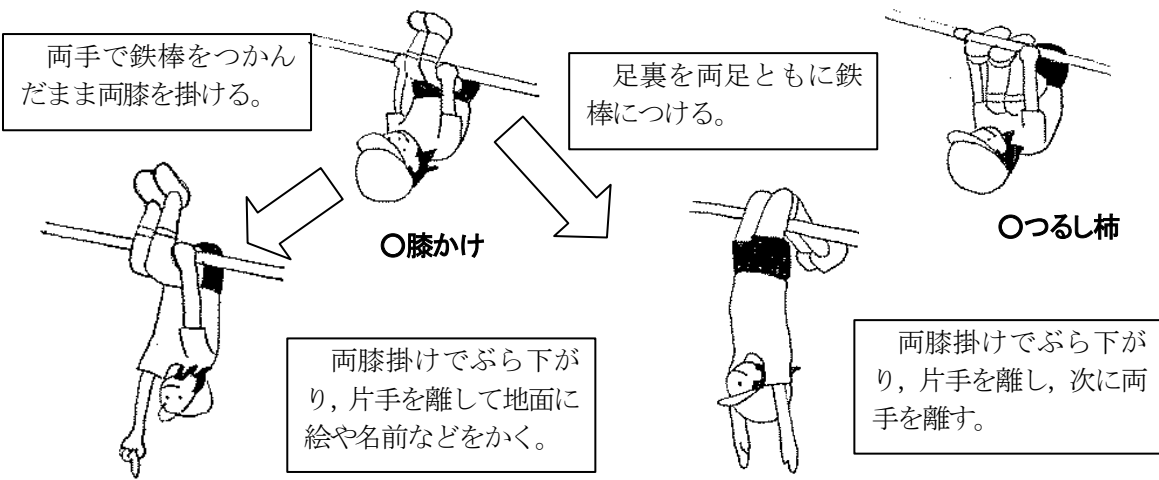


○にんじゃジャンケン



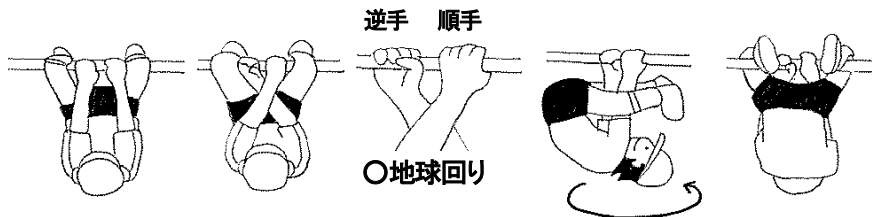
力が抜けず全身が硬くなってしまう時には、上体を支え肩の力を抜かせる

62



膝かけのお絵かき

○こうもり

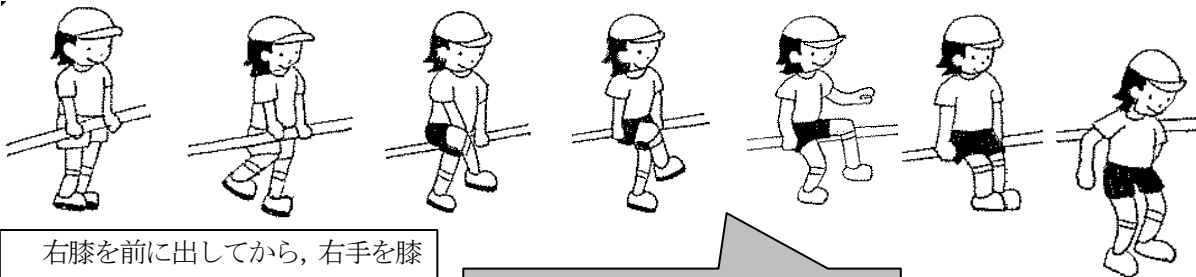


もう一度膝を掛ける。

両手を交差させて、逆手と順手で鉄棒をしっかり握る。

かけている膝をはずすと、ねじれた手がぐるりと回る。

○跳び上がって支持した姿勢から鉄棒を片足ずつまたぎ越えて前に下りる

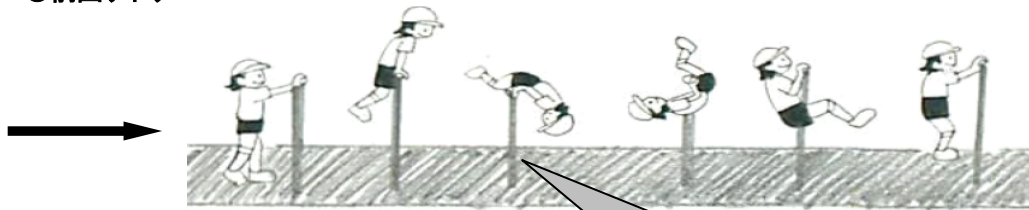


右膝を前に出してから、右手を膝の外側に持ち替える。

ゆっくり左足を前に出す。バランスをとることが大切。

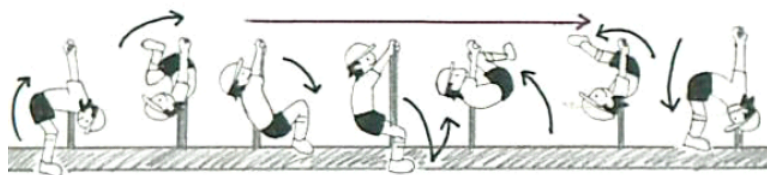
前方にゆっくりと下りる。

○前回り下り



体は鉄棒につけたまま回る。

○足抜き回り



地面をしっかり蹴って、腰を浮かしてから膝も十分に曲げる。

前に足を着いたら、地面を蹴って、つま先を上上げる。

背面姿勢でゆっくり着地する。

小3・小4 「鉄棒運動」

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○基本的な上がり技や支持回転技、下り技の楽しさや喜びに触れ、その技ができるようにする。</li> <li>○運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場や器械・器具の安全に気を付けたりすることができるようにする。</li> <li>○自己の能力に適した課題をもち、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。</li> </ul>
身に付けさせたい内容	<p><b>技能</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・片膝を鉄棒に掛け、他方の脚を前後に大きく振動させ、振動に合わせて手首を返し、鉄棒に上がること。(膝掛け振り上がり)</li> <li>・補助具を利用した易しい条件のもとで、脚の振り上げとともに上体を後方へ倒し、手首を返して鉄棒に上がること。(補助逆上がり)</li> <li>・鉄棒上での支持姿勢から上体を前方(後方)に振り出し、手で脚を抱え込んで回転すること。(かかえ込み回り)</li> <li>・前後開脚の支持姿勢から後方に上体と脚を大きく振り出して回転し、前後開脚の支持姿勢に戻ること。(後方片膝掛け回転)</li> <li>・鉄棒上での支持姿勢から前方に回転し、両足をそろえて着地すること。(前回り下り)</li> <li>・前後開脚の支持姿勢から前方に出した脚と同じ側の手を逆手に持ちかえ、後方の脚を前に抜きながら順手側の手を離して鉄棒の側方に着地すること。(転向前下り)</li> <li>・鉄棒に両膝を掛けた姿勢から両手を離して倒立姿勢になり、両手を地面に着いて下りること。(両膝掛け倒立下り)</li> </ul>
	<p><b>態度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鉄棒運動に進んで取り組むこと。</li> <li>・きまりを守り、友達と励まし合って運動をすること。</li> <li>・器械・器具の準備や片付けを友達と一緒にすること。</li> <li>・場の危険物を取り除いたり、器械・器具の安全を確かめたりするとともに、試技の開始前の安全を確かめること。</li> </ul>
	<p><b>思判</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的な技の練習の仕方を知り、自分の力に応じた練習方法や練習の場を選ぶこと。</li> <li>・基本的な技の動き方や技のポイントを知り、自分の力に合った課題を選ぶこと。</li> </ul>

**逆上がり(★)**

脇を締め鉄棒を引きつける。

脚を勢いよく振り上げる。

鉄棒に腰を着けるようにして回る。

手首を返し頭を起こして手で支える。

**学習活動例**

**段階的な練習**

○逆上がり補助器

○跳び箱と踏み切り板

○跳び箱

○補助者

○2人組

### つまずき①

▲腕が伸びてしまう。  
→お腹をできるだけ鉄棒に近づける。



#### 膝かけ振り上がり

鉄棒の握りに合わせて脚を振り下ろす。

### つまずき②

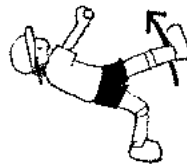
▲頭が後ろに回転しない。  
→足で蹴った後に頭を後方に倒す。



鉄棒を下に押さえる。

### つまずき③

▲踏み切り位置が遠い。  
→鉄棒より少し前へ踏み込む。



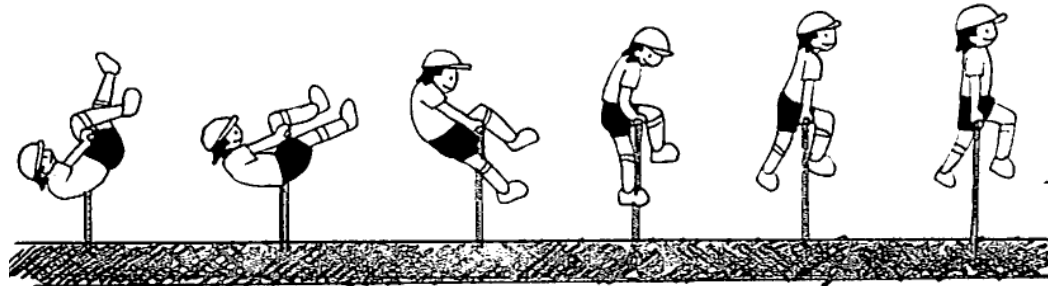
脇を締め手を握り直す。

### つまずき④

▲踏み切り足が上がらない。  
→後方に脚を振り上げると同時に反対の足で強く蹴る。

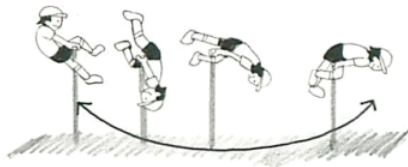


鉄棒を、ももにかける。



#### 段階的な練習

##### ○振りの練習



- ・前後に何度も振る。
- ・伸ばした脚を大きく振る。
- ・肩がよく振れるようにする。

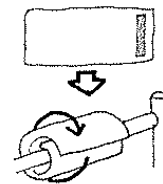
##### ○補助具の工夫



鉄棒の下にゴムを張り、ゴムに足がかかるように大きく振る。



膝プロテクター



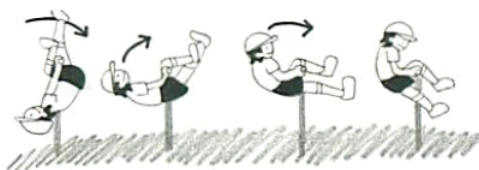
スポンジタオルにマジックテープを貼る。

#### 【つまずきと対策】

##### つまずき①

▲うまく支持姿勢まで上がれない。

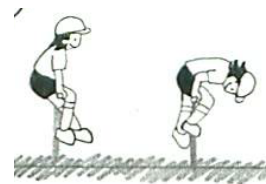
→2つの原因が考えられるが、まず振動が小さくて支持まで上がれない場合は振りの練習に戻る。また、手の握り直しと上昇する回転とが合っていない場合は、片膝かけから支持になる練習をする。



##### つまずき②

▲支持になる時に前のめりになる。

→支持する時に回転の減速ができずに前のめりになってしまう。手首を返し、鉄棒をももにずらしたり、回転に合わせて胸を張るとよい。



小5・小6 「鉄棒運動」

ねらい	<p>○基本的な上がり技や支持回転技、下り技を安定して行うとともに、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりする運動の楽しさや喜びに触れ、その技ができるようにする。</p> <p>○運動に進んで取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、場や器械・器具の安全に気を配ったりすることができるようにする。</p> <p>○自己の能力に適した課題の解決の仕方や技の組み合わせ方を工夫できるようにする。</p>
身に付けさせたい内容	<p><b>技能</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・少ない振動で片膝振り上がりをする。こと。(安定した膝掛け振り上がり)</li> <li>・鉄棒の下を走り込み、脚を振り上げて膝掛け姿勢になるとともに、振れ戻りの勢いを利用して鉄棒に上がる。こと。(膝掛け上がり)</li> <li>・補助具を利用して、連続して逆上がりをする。こと。(安定した補助逆上がり)</li> <li>・足の振り上げとともに上体を後方へ倒し、手首を返して鉄棒に上がる。こと。(逆上がり)</li> <li>・かかえ込み回りを連続してすること。(安定したかかえ込み回り)</li> <li>・支持姿勢から体を前方に勢いよく倒して回転し、上体を一気に起こし、手首を返して支持姿勢に戻る。こと。(前方支持回転)</li> <li>・支持姿勢から体を後方に勢いよく倒して腹部を鉄棒に引き寄せて回転し、支持姿勢に戻る。こと。(後方支持回転)</li> <li>・後方片膝掛け回転を連続して行う。こと。(安定した後方片膝掛け回転)</li> <li>・前後開脚の支持姿勢から前方に上体を振り出して回転し、前後開脚の支持姿勢に戻る。こと。(前方片膝掛け回転)</li> <li>・鉄棒上の支持姿勢から回転して着地まで、一連の動きとしてスムーズに下りること。(安定した前回り下り)</li> <li>・前後開脚の支持姿勢から脚を抜いて側方に着地まで、一連の動きとしてスムーズに下りること。(安定した転向前下り)</li> <li>・片逆手の支持姿勢から順手の方の足を鉄棒に乗せ、踏み込みながら順手を離して下りること。(片足踏み越し下り)</li> <li>・鉄棒に両膝を掛けた姿勢から両手を離し倒立して着地するまで、一連の動きとしてスムーズに下りること。(安定した両膝掛け倒立下り)</li> <li>・鉄棒に両膝を掛けて両手を離し、体を前後に振動させ、振動が切り変わるところで膝を鉄棒から外して下りること。(両膝掛け振動下り)</li> <li>・上に示した技の上がり技、支持回転技、下り技やすでにできている技を選んで組合せる。こと。(技の組み合わせ方)</li> </ul> <p><b>態度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鉄棒運動に進んで取り組むこと。</li> <li>・約束を守り、友達と助け合って技の練習をすること。</li> <li>・器械・器具の準備や片付けで、分担された役割を果たすこと。</li> <li>・場の危険物を取り除いたり、器械・器具の安全に気を配ったりすること。</li> </ul> <p><b>思・判</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・課題の解決の仕方を知り、自分の課題に応じた練習の場や段階を選ぶこと。</li> <li>・技をつなぐ方法を知り、自分の力に合った技を組み合わせること。</li> </ul>

**前方支持回転(★)**

鉄棒を押しながら前に乗り出す。

腰を曲げて鉄棒にぶら下がる。

膝を胸に近づけて鉄棒をはさむ。

手首を返して体を支える。

学習活動例

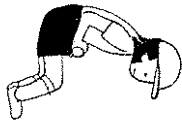


**段階的な練習**

○腰を固定する補助具を使って

**【つまずきと対策】**

つまずき①



▲開始時に背中が丸くなってしまい回転力がない。

→回ろうとする意識が強いため回転開始時に背中が丸くなり回転力がない。回転のスピードを得るためには、回り始めの背中伸ばしと手の押しが重要。背中を伸ばし、両手で鉄棒を押して遠くを回るように意識させる。



つまずき②



▲回転途中で早く起き上がろうとする。

→回ろうという意識が強く、回転途中で早く起き上がろうとすると背中が丸まりやすい。ふとん干しの姿勢で膝を曲げ伸ばしして前後に振って、しっかりとぶら下がる感覚を身に付けさせる。

○教師の補助



つまずき③



▲腰が鉄棒から離れてしまう。

→手首が返らなかつたり、脚の振りで回転する意識が強かつたりするため、腰が鉄棒から離れてしまう。「膝と胸をつける」ように助言する。

**後方支持回転(★)**

腕をしっかり伸ばして後方へ足を振り上げる。

腰を鉄棒に着けたまま回転を続ける。

手首を返して腕支持になる。



**段階的な練習**

○腰を固定する補助具(柔道着などの帯や長めのタオル等)を使って

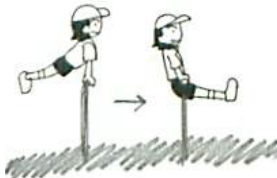


○教師の補助で



**【つまずきと対策】**

つまずき①



▲腰が鉄棒から離れてしまう。

→腰が鉄棒から離れるのは、後方への回転に慣れていない、あるいは回転しようという意識が強いからである。足を前に振り込む時まで、腰を鉄棒に巻きつけるようにして支持姿勢を保つようにする。

つまずき②

▲回転の勢いが足りず途中で落ちてしまう。

→回転の後半に腰・膝を曲げると回転不足を補うことができる。しかし、早い曲げは逆に勢い不足の原因にもなるので、タイミングが大切になる。



← 曲げが早い

学  
習  
活  
動  
例

## 中1・中2 「 鉄棒運動 」

<b>ねらい</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせる運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。</li> <li>○鉄棒運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする事、分担した役割を果たそうとする事などや、健康・安全に気を配ることができるようにする。</li> <li>○鉄棒運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</li> </ul>
<b>技能</b>	<p>&lt;支持系の例示&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○前方支持回転技群（支持体勢から前方に回転する） <ul style="list-style-type: none"> <li>・回転の勢いをつくるための動き方、再び支持体勢に戻るために必要な鉄棒の握り直しの仕方、基本的な技の一連の動きを滑らかにして前方に回転すること。</li> <li>・開始姿勢や終末姿勢、組合せの動きや鉄棒の握り方などの条件を変えて前方に回転すること。</li> <li>・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで前方に回転すること。</li> </ul> </li> <li>○後方支持回転技群（支持体勢から後方に回転する） <ul style="list-style-type: none"> <li>・回転の勢いをつくるための動き方、バランスよく支持体勢になるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして後方に回転すること。</li> <li>・開始姿勢や終末姿勢、組合せの動きなどの条件を変えて後方に回転すること。</li> <li>・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで後方に回転すること。</li> </ul> </li> </ul> <p>&lt;懸垂系の例示&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○懸垂技群（懸垂体勢で行う） <ul style="list-style-type: none"> <li>・振動の幅を大きくするための動き方、安定した振動を行うための鉄棒の握り方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして体を前後に振ること。</li> <li>・組合せの動きや握り方などの条件を変えて体を前後に振ること。</li> <li>・学習した基本的な技を発展させて、ひねったり跳び下りたりすること。</li> </ul> </li> </ul>
<b>身に付けさせたい内容</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・仲間の技や演技を認め合って学習することは、お互いの運動意欲が高まることを理解し、取り組めるようにすること。</li> <li>・練習などを行う際に、器械・器具の出し入れなどの分担した役割に積極的に取り組もうとすること。</li> <li>・練習の際に、仲間の試技に対して補助したり、挑戦する技の行い方などの学習課題の解決に向けて仲間に助言したりしようとする事など。</li> <li>・体調の変化などに気を配ること、器械・器具や練習場所などの自己や仲間の安全に留意して練習や演技を行うこと、技の難易度や技能・体力の程度に応じた技を選んで挑戦することが大切であることなど。</li> </ul>
<b>知識、思考・判断</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○知識 <ul style="list-style-type: none"> <li>・器械運動は、マット運動、鉄棒運動、平均台運動、跳び箱運動で構成され、種目に応じて多くの「技」があり、技の出来映えを競うことを楽しむ運動として多くの人々に親しまれてきた成り立ちがあること、オリンピック競技大会の種目では、体操競技として行われていること。</li> <li>・器械運動の技や系、技群、グループの視点によって分類されていること、また、技には名称が付けられており、それぞれの技の局面で技術的なポイントがあること。</li> <li>・器械運動は、それぞれの種目や系、技群、グループにより主として高まる体力要素が異なること（例：器械運動を継続することで、筋力や柔軟性、平衡性などが種目や技の動きに関連して高められること）。</li> </ul> </li> <li>○思考・判断 <ul style="list-style-type: none"> <li>・学習する技の合理的な動き方のポイントを見付けること。</li> <li>・課題に応じて、技の取得に適した練習方法を選ぶこと。</li> <li>・学習した技から、「はじめーなかーおわり」などの構成に適した技の組み合わせ方を見付けること。</li> <li>・仲間と学習する場面で、仲間のよい動きなどを指摘すること。</li> <li>・仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめること。</li> </ul> </li> </ul>



評価規準の設定例	運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
	<ul style="list-style-type: none"> <li>器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。</li> <li>よい演技を認めようとしている。</li> <li>分担した役割を果たそうとしている。</li> <li>仲間の学習を援助しようとしている。</li> <li>健康・安全に留意している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>学習する技の合理的な動きのポイントを見付けている。</li> <li>課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選んでいる。</li> <li>学習した技から、「はじめ - なか - おわり」などの構成に適した技の組み合わせ方を見付けている。</li> <li>仲間と学習する場面で、仲間のよい動きなどを指摘している。</li> <li>仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鉄棒運動では、支持系や懸垂系の技を組み合わせるための、滑らかな基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>器械運動の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。</li> <li>技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>器械運動に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。</li> </ul>

上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

(単元計画例)

単元名	中学校第1学年「鉄棒運動」								
時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	健康観察・用具の準備(安全確認)・準備運動								
15	オリエンテーション (学習の進め方・安全指導技の名称など)	前方支持回転技群 前方かかえ込み回り 前方支持回転		後方支持回転技群 逆上がり 後方支持回転 後ろ振り跳びひねり下り		懸垂技群 懸垂振動 後ろ振り跳び下り		同じグループや異なるグループの基本的な技を組み合わせ(上がる一回る一下り)練習	
30	小学校で学習した上がり技・下り技・支持回転技を行う。	転向前下り 踏み越し下り 膝かけ振り上がり 前方膝掛け回転		膝掛け振り逆上がり 後方膝掛け回転		前方支持回転技群と後方支持回転技群から2種目ずつ選んで練習		組み合わせた技を3人グループで見合い、評価(得点化)	
45	学習の振り返り(学習カードの記入・次時の目標)・整理運動・本時のまとめ・次回の予告								
50									

学習活動例

【前方支持回転に関連する運動例】

前回り下り

前回り下りは、前方支持回転において、最初の回転の勢いをつける動き方のための基礎技能を養成する運動(予備技)として位置付けられる。

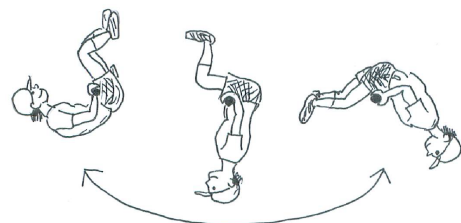
しかし、この運動に不慣れであると、

- ・支持体勢のまま動けない。

- ・支持体勢から腕を曲げ、上体を丸めながらゆっくりと前に倒れるように下りてしまう。というつまずきが見られる。そこで、まずは、ゆっくりでもよいので、前に倒れ始めてから回り下りるまでを一連の経過として止まらないで実施し徐々に勢いをつける。腕を伸ばし、上体も背中を丸めなくて大きく前に倒して回り下りられるようになることが、前方支持回転の勢いをつける動き方のベースとして重要である。

「ふとんほし」での振動

この運動は前方支持回転の後半で、鉄棒から腹部が離れないで再び支持体勢に持ち込む動き方のベースとなる。大腿部をかかえ込むようにしてこの運動を行えば、かかえ込み回りの動き方と類似した感覚づくりにもなる。



### 中3 「鉄棒運動」

ねらい	<p>○支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを構成し演技する運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。</p> <p>○鉄棒運動に自主的に取り組むとともに、よい演技を讃えようとする事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。</p> <p>○鉄棒運動の技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</p>
身に付けさせたい内容	<p>技能</p> <p>&lt;支持系の例示&gt;</p> <p>○前方支持回転技群（支持体勢から前方に回転する）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前方に回転の勢いをつくるための動き方、再び支持体勢に戻るために必要な鉄棒の握り直しの仕方、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて前方に回転すること。</li> <li>・開始姿勢や組合せの動き、鉄棒の握り方などの条件を変えて前方に回転すること。</li> <li>・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで前方に回転すること。</li> </ul> <p>○後方支持回転技群（支持体勢から後方に回転する）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・後方に回転の勢いをつくるための動き方、バランスよく支持体勢になるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて後方に回転すること。</li> <li>・開始姿勢や終末姿勢、組合せの動きなどの条件を変えて後方に回転すること。</li> <li>・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで後方に回転すること。</li> </ul> <p>&lt;懸垂系の例示&gt;</p> <p>○懸垂技群（懸垂体勢で行う）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・振動の幅を大きくするための動き方、安定した振動を行うための鉄棒の握り方で、学習した基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて体を前後に振ること。</li> <li>・組合せの動きや握り方などの条件を変えて体を前後に振ること。</li> <li>・学習した基本的な技を発展させて、ひねったり跳び下りたりすること。</li> </ul>
態度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・技ができる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技で演技することに自主的に取り組むこと。</li> <li>・自分の出来にかかわらず仲間のよい演技を賞賛するなど、仲間のよい動きやよい演技を客観的な立場から、自己の状況にかかわらず讃えようとする事。</li> <li>・練習や発表会の運営などで仲間と互いに合意した役割に、責任をもって自主的に取り組もうとすること。</li> <li>・練習や演技を行う際に、互いに補助したり、仲間の動きをよく見たりして、仲間に課題を伝え合いながら取り組もうとすること。</li> <li>・器械・器具を目的に応じて使用すること、練習場所の安全を確認しながら練習や演技を行うこと、自己の体調、技能・体力の程度に応じた技を選んで段階的に挑戦することなどを通して、健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすること。</li> </ul>
知識、思考・判断	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・新たに学習する技の系、技群、グループの系統性の名称やそれぞれの技の局面における技術的なポイントなど。</li> <li>・器械運動のパフォーマンスは、体力要素の中でも、それぞれの種目や系、技群、グループにより種目や技の動きに関連して筋力や柔軟性、平衡性などに強く影響される。そのため、技と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ、繰り返したり、継続して行ったりすることで、体力を高めることができること。</li> <li>・自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があること。</li> <li>・発表会の評価方法、競技会での競技方法や採点方法、運営の仕方などがあること。</li> </ul> <p>○思考・判断</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の課題に応じて、学習する技の合理的な動き方の改善すべきポイントを見付けること。</li> <li>・自己の課題に応じて、適切な練習方法を選ぶこと。</li> <li>・自己の技能・体力の程度に応じて、目指す技や技の組み合わせ方を見付けること。</li> <li>・仲間と学習する場面で仲間の動きを自己の動きの違いなどを指摘すること。</li> <li>・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。</li> <li>・器械運動を継続して楽しむための自己に適したかわり方を見付けること。</li> </ul>

評価規準の設定例	運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
	<ul style="list-style-type: none"> <li>器械運動の学習に自主的に取り組もうとしている。</li> <li>よい演技を讃えようとしている。</li> <li>自己の責任を果たそうとしている。</li> <li>互いに助け合い教え合おうとしている。</li> <li>健康・安全を確保している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己の課題に応じて、学習する技の合理的な動き方の改善すべきポイントを見付けている。</li> <li>自己の課題に応じて、適切な練習方法を選んでいる。</li> <li>自己の技能・体力の程度に応じて、目指す技や技の組み合わせ方を見付けている。</li> <li>仲間と学習する場面で、仲間の動きと自己の動きの違いなどを指摘している。</li> <li>健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。</li> <li>器械運動を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鉄棒運動では、支持系や懸垂系の技で構成し演技するための、滑らかに安定した基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>器械運動に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。</li> <li>発表会で競技会の仕方について、学習した具体例を挙げている。</li> </ul>

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

学習活動例	(単元計画例)							
	単元名	中学校第3学年 「鉄棒運動」						
	時間	1	2	3	4	5	6	7
	0	健康観察・用具の準備（安全確認）・準備運動						
	15	オリエンテーション (学習の進め方・安全指導など)	<p>☆【基本的な技の練習と条件を変えた技や発展技の練習】 ※自己に適した技を選択して練習</p> <p>&lt;支持系 前方支持回転技群 前転グループ&gt;</p> <p>○前方支持回転 ○踏み越し下り ○前方膝かけ回転 ○膝かけ上がり</p> <p>◆前方伸膝支持回転 ◆支持跳び越し下り ◆前方ももかけ回転 ◆ももかけ上がり ◆け上がり</p>					
	30	1・2学年で学習した技を一通り行う。	<p>&lt;支持系 後方回転技群 後転グループ・後方足かけ回転グループ&gt;</p> <p>○後方支持回転 ○後ろ振り跳びひねり下り</p> <p>◆後方伸膝支持回転 ○後方膝かけ回転</p> <p>◆後方ももかけ回転 ★ 学習した基本的な技、条件を変えた技、発展技の中</p>					
45	次時からの目標を立てる。	<p>&lt;懸垂系 懸垂技群 懸垂グループ&gt;</p> <p>○懸垂振動(順手・逆手) ○後ろ振り跳び下り</p> <p>◆懸垂振動ひねり ◆前振り跳び下り</p> <p>からいくつかの技から自己に適した技を選択し「上がる一回る一下りる」に構成して演技</p>						
50	学習の振り返り(学習カードの記入・次時の目標)・整理運動・本時のまとめ・次回の予告							
【技の組合せ例】								
○初期レベル								
<ul style="list-style-type: none"> <li>逆上がりー後方支持回転ー後ろ跳び下り</li> <li>逆上がりー前方支持回転ー後方支持回転ー支持振り跳び下り(棒下振り出し下り)</li> <li>逆上がりー前方支持回転ー踏み越し下り</li> </ul>								
○中期レベル								
<ul style="list-style-type: none"> <li>膝かけ上がりー後方膝かけ回転ー踏み越し下り</li> <li>膝かけ上がりー後方膝かけ回転ー後ろ振り跳びひねり下り</li> <li>膝かけ上がりー屈膝前方支持回転ー下向き跳び越し下り</li> </ul>								
○後期レベル								
<ul style="list-style-type: none"> <li>け上がりー前方支持回転ー支持跳び越し下り</li> <li>後ろ振り上がり支持ー後方浮き支持回転・振り下ろしーけ上がりー浮き支持振り跳び下り</li> </ul>								

## 器械運動系 「跳び箱を使った運動遊び」「跳び箱運動」

### 1 「発達の段階のまとめ」と「領域及び内容の系統」

	各種の運動の基礎を培う時期		多くの領域の学習を経験する時期
学年	小1・小2	小3・小4	小5・小6
領域	器械・器具を使った運動遊び		器械運動
内容	跳び箱を使った運動遊び		跳び箱運動
例示	<ul style="list-style-type: none"> <li>○踏み越し跳び</li> <li>○支持でまたぎ乗り</li> <li>○支持でまたぎ下り</li> <li>○支持で跳び乗り</li> <li>○支持で跳び下り</li> <li>○馬跳び</li> <li>○タイヤ跳び</li> </ul>	<p style="text-align: center;">&lt;基本的な切り返し系の技&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○開脚跳び → ◆大きな開脚跳び</li> <li style="padding-left: 20px;">→ ◆かかえ込み跳び</li> </ul> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p style="text-align: center;">&lt;基本的な回転系の技&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○台上前転 → ◆大きな台上前転</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; width: fit-content; margin: 10px auto; padding: 2px 10px;"> <span style="margin-right: 20px;">○基本的な技</span> <span>◆発展技</span> </div>	<p style="text-align: center;">&lt;切り返し系の技&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○安定した開脚跳び</li> <li>○大きな開脚跳び</li> <li>○かかえ込み跳び</li> </ul> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p style="text-align: center;">&lt;回転系の技&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○安定した台上前転</li> <li>○大きな台上前転 → ◆首はね跳び</li> <li style="padding-left: 20px;">→ ◆頭はね跳び</li> </ul>

### 2 跳び箱運動の特性(魅力)

<b>固定施設を使った運動遊び (小1・小2)</b>	自分の体を支持したり、跳び箱の上から跳び下りたり、跳び越えたりするなど、跳び越える楽しさを味わうことができる。
<b>跳び箱運動 (小3・小4)</b>	助走から両足で踏み切り、跳び箱を跳び越える時に、宙に浮く感覚を体感することができる。いろいろな跳び方や自分に適した高さに挑戦する楽しさを味わうことができる。
<b>跳び箱運動 (小5・小6)</b>	自己の能力に適した技に取り組んだり、同じ技を繰り返したり、安定した着地で跳び越したりする楽しさや喜びを味わうことができる。

### 3 指導上の配慮事項

#### 【小学校】

○発達段階を考慮し、自己の能力に適した技に十分に取り組めるようにする。

#### [小1・小2]

○開脚跳びに必要な感覚や動きを身に付けることができるようにする。

○跳び箱運動と関連の深い馬跳びやタイヤ跳びなどの動きに意図的に取り組み、基礎となる感覚を身に付けることができるようにする。

#### [小3～小6]

○一人一人が自己課題をもち、仲間と励まし合い、助け合って学習が進められるようにする。(小解説 P15)

○すべての児童が技を身に付ける喜びを味わうことができるよう、自己の技能の程度に応じた技を選べるようにしたり、課題が易しくなるような場や補助具を活用して取り組んだりできるようにする。(小解説 P15)

多くの領域の学習を経験する時期	卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにする時期
中1・中2	中3・高校入学年次
器械運動	器械運動
跳び箱運動	跳び箱運動
<繰り返し系 繰り返し跳びグループ> ○開脚跳び      ◆開脚伸身跳び ◆かかえ込み跳び ◆屈身跳び	<繰り返し系 繰り返し跳びグループ> ○開脚跳び      ◆開脚伸身跳び  ○かかえ込み跳び    ◆屈身跳び
<回転系 回転跳びグループ>  ○頭はね跳び  ◆ 前方屈腕倒立回転跳び ◆ 前方倒立回転跳び	<回転系 回転跳びグループ>  ○前方屈腕倒立回転跳び  ◆前方倒立回転跳び ◆側方倒立回転跳び

## 2 跳び箱運動の特性(魅力)

跳び箱運動 (中1・中2)	いろいろな技に挑戦したり、技がよりよくできる楽しさや喜びを味わったりすることができる。
跳び箱運動 (中3)	自己に適した技を演技したり、発展技に挑戦する楽しさや喜びを味わったりすることができる。

## 3 指導上の配慮事項

### 【中学校】

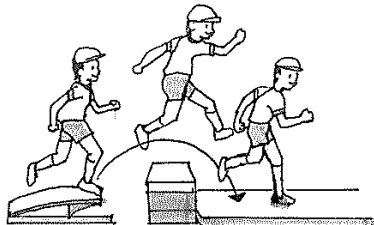
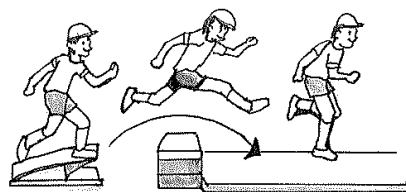
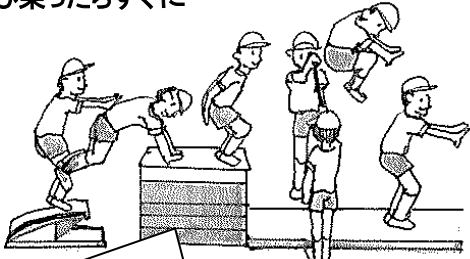
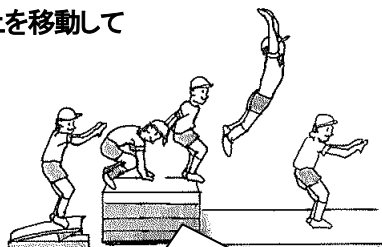
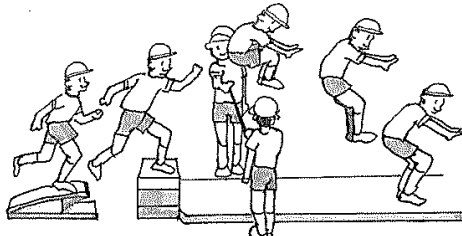
- 次の中から技をできるようにする。
  - ・繰り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに(安定して)行う。
  - ・条件を変えた技を行う。(着手位置や姿勢などの条件を変える等)
  - ・発展技を行う。

○学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで跳び越す。

### 【安全面 小・中共通】

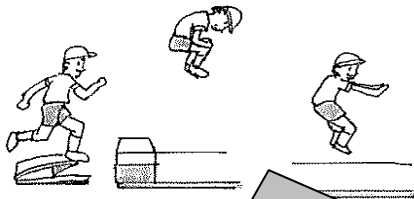
- ・授業のはじめと終わりに肩、腕、体側、足首、手首、首、股関節、アキレス<sup>けん</sup>腱、背筋、太もものストレッチを入念に行う。
- ・習熟度を的確に把握し、技の選択や練習方法、練習する場について指導・助言する。
- ・演技をする前の待ち方・並び方、演技後の移動の方法・方向をしっかりと指導する。

## 小1・小2 「跳び箱を使った運動遊び」

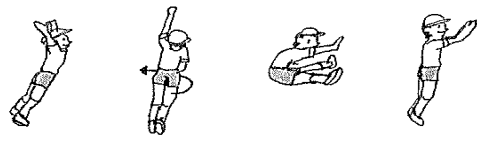
ねらい	<p>○跳び乗りや跳び下り，手を着いてのまたぎ乗りや跳び乗りを楽しく行い，その動きができるようにする。</p> <p>○運動に進んで取り組み，きまりを守り仲よく運動をしたり，場の安全に気を付けたりすることができるようにする。</p> <p>○跳び箱を用いた簡単な遊び方を工夫できるようにする。</p>
身に付けさせたい内容	<p><b>技能</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・片足で踏み切って跳び箱に乗ったり，ジャンプして跳び下りたりすること。（踏み越し跳び）</li> <li>・数歩の助走から両足で踏み切り，跳び箱に両手を着いてまたぎ乗ったり，またいだ姿勢で腕を支点に体重を移動させてまたぎ下りたりすること。（支持でのまたぎ乗り・またぎ下り）</li> <li>・数歩の助走から両足で踏み切り，跳び箱に両手を着いて両足で跳び乗ったり，ジャンプして跳びおりたりすること。（支持での跳び乗り・跳び下り）</li> <li>・両手で支持してまたぎ越すこと。（馬跳び・タイヤ跳び）</li> </ul>
	<p><b>態度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・跳び箱を使った運動遊びに進んで取り組むこと。</li> <li>・運動の順番やきまりを守り，友達と仲よく運動すること。</li> <li>・器械・器具の準備や片付けを友達と一緒にすること。</li> <li>・器械・器具の使い方や置き方などの場の安全に気を付けること。</li> </ul>
	<p><b>思・判</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・跳び箱を使った運動遊びの行い方を知り，楽しく遊ぶことができる場や遊び方を選ぶこと。</li> <li>・跳び箱を使つての運動遊びの動き方を知り，友達のよい動きを見付けること。</li> </ul>
学習活動例	<p>○高く跳ぶまたぎ越し</p>  <p>○遠くからのまたぎ越し</p> 
	<p>○跳び乗ったらすぐに</p>  <p>手を着いたら，素早く移動しよう。 それから大きくジャンプだ！</p> <p>○跳び箱の上を移動して</p>  <p>跳び乗ったら，前に移動してジャンプだよ。</p> <p>ゴムの高さは跳ぶ友達の意見も聞いて決めよう。</p>
	<p>○高く跳ぶ踏み越し</p>  <p>ゴムを使って具体的に高さを示す。跳び越す児童の意見も聞きながらゴムの高さを変えるとよい。柔らかく安全に着地することを心掛けさせるようにしたい。</p> <p>○その他[グループ競争「折り返しの運動」]</p> <div data-bbox="837 1691 1332 2094" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>「跳び箱を使つての運動遊び」の導入や準備運動として，スタートラインからコーンまでの距離を折り返し，グループ対抗でリレーをする。</p> <p>例えば，行きは多様な運動（犬走りやうさぎ跳び等）を取り入れ，折り返し後はかけ足で戻るなどが考えられる。</p> <p>その際，運動の正確さや速さ，ルールの遵守，応援の様子など，多様な観点で評価することができる。</p> </div>

○空中でのいろいろな動作

※イラストではロイター板を使った運動を挙げていますが、安全面を第一に考えた上で、ねらいや児童の実態に応じて踏み切り板を使用してください。

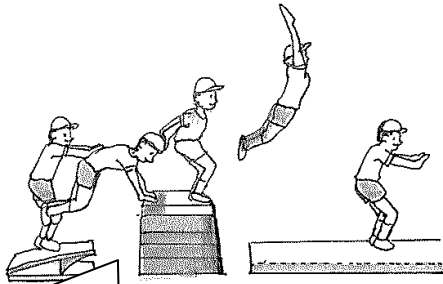


片足で踏み切り、空中で小さくなって柔らかく着地する。



他にも、上の絵のように、体を反らせる、ターンをする、開脚をする、手をたたくなど、いろいろな空中姿勢が考えられる。

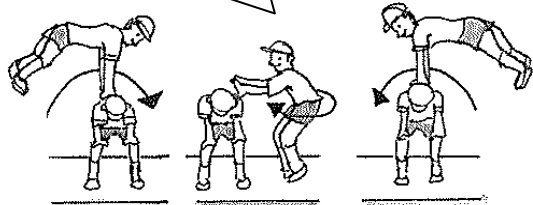
○着手位置より前に跳び乗る



跳び乗ったら、すぐにジャンプしよう。

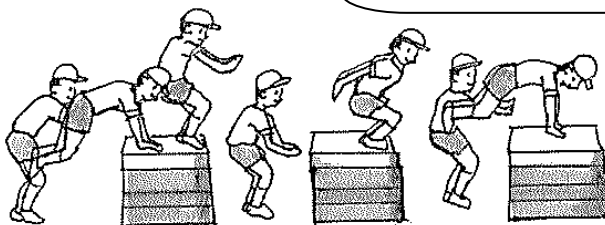
○30秒間連続での馬跳び

30秒連続で、何回馬跳びできるか挑戦しよう。

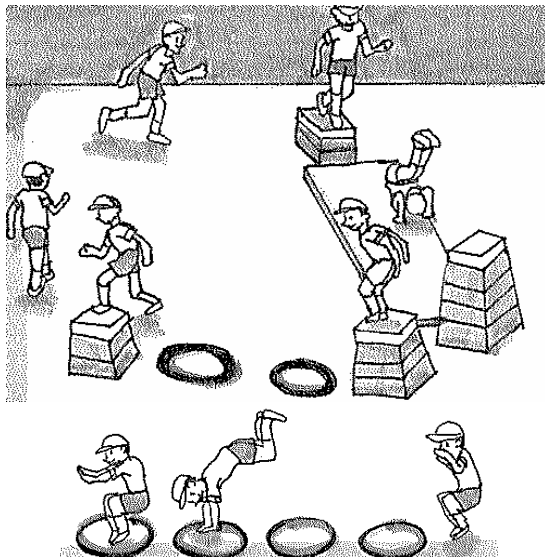


○連続での跳び上がり降り

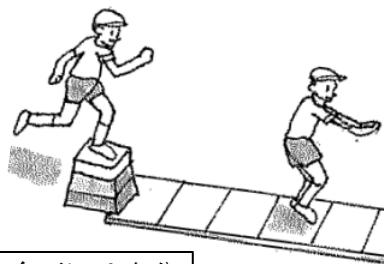
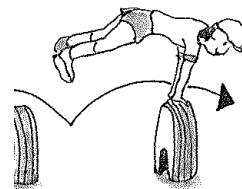
手を着いた位置よりも前に跳び乗れたかな？



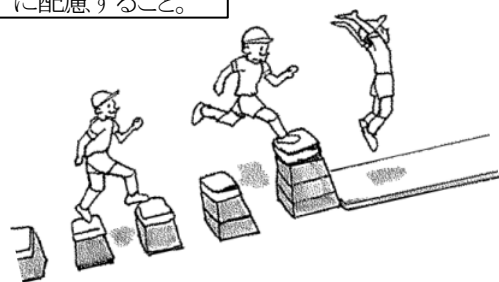
場の設定の工夫



○タイヤ跳び



※安全面には十分に配慮すること。

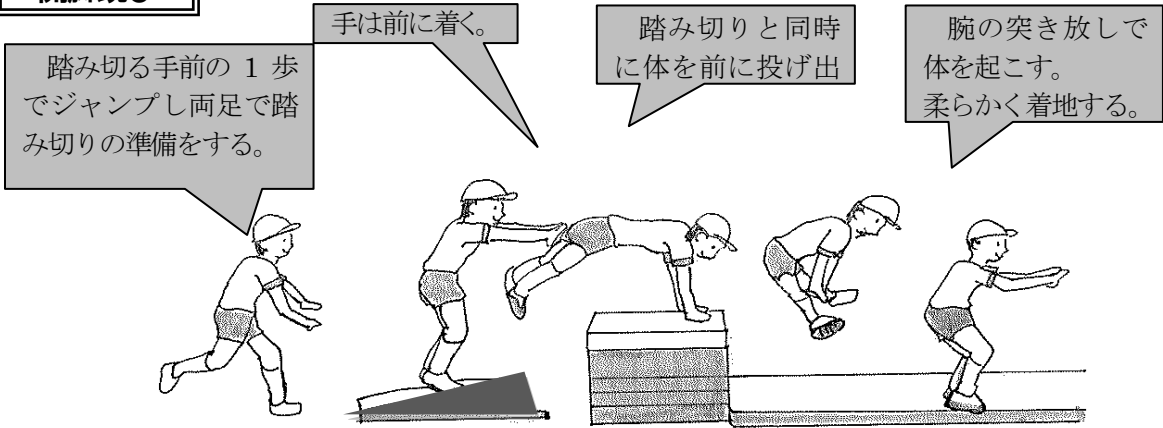


# 小3・小4 「跳び箱運動」

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○基本的な支持跳び越し技の楽しさや喜びに触れ、その技ができるようにする。</li> <li>○運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場や器械・器具の安全に気を付けたりすることができるようにする。</li> <li>○自己の能力に適した課題をもち、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。</li> </ul>
身に付けさせたい内容	<p><b>技能</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・助走から両足で踏み切り、脚を左右に開いて着手し、飛び越えること（開脚跳び〔発展技：大きな開脚跳び、かかえ込み跳び〕）。</li> <li>・助走から両足で踏み切り、腰の位置を高く保って着手し、前方に回転しながら体を開いて着地をすること（台上前転〔発展技：大きな台上前転〕）。</li> </ul> <p><b>態度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・跳び箱運動に進んで取り組むこと。</li> <li>・きまりを守り、友達と励まし合って運動すること。</li> <li>・器械・器具の準備や片付けを友達と一緒にすること。</li> <li>・場の危険物を取り除いたり、器械・器具の安全を確かめたりするとともに、試技の開始前の安全を確かめること。</li> </ul> <p><b>思・判</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的な技の練習の仕方を知り、自分の力に応じた練習方法や練習の場を選ぶこと。</li> <li>・基本的な技の動き方や技のポイントを知り、自分の力に合った課題を選ぶこと。</li> </ul>

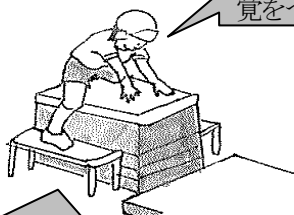
## 学 習 活 動 例

### 開脚跳び



### 開脚跳びの段階的な練習

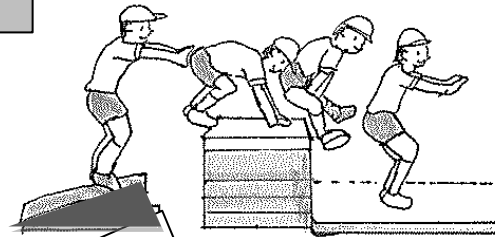
○両側に台を置いて



安全面には十分配慮する。

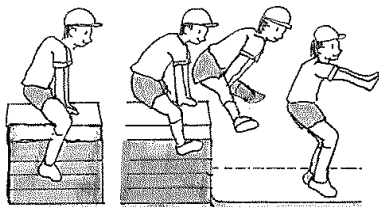
腕の支えと突き放しの感覚をつかむようにする。

○跳び箱にまたがった姿勢から

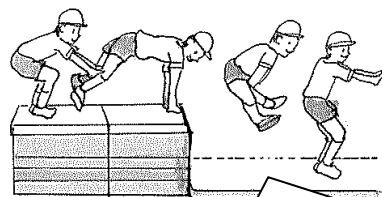


うさぎ跳びみたいに、少し離れた位置から踏み切ろう。跳び箱の先のほうに手を着こう。

○跳び箱の上から



○2台の跳び箱で



足も、前の方に振り出して着地しよう。



**【つまずきと対策】**

**つまずき①**

▲跳び箱の上に乗ってしまう。  
→腕の突き放しができていないので、開脚跳びの段階的な練習に戻る。



**つまずき②**

▲踏み切りがうまくできない。



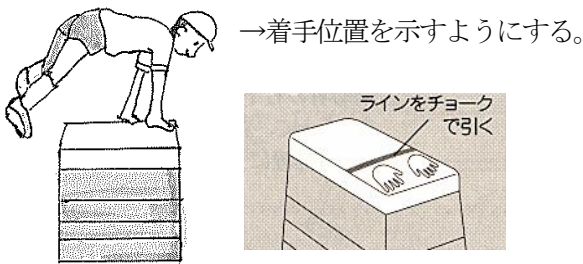
→踏み切り板で止まってしまうたり、足できちんと踏み切ることができなかつたりするときは…

少し厚めの紙で足形を作り、足を着いたところに足形を置くようにする。第一踏み切りから第二踏み切りの歩幅がどのようになっているか、第二踏み切りの位置はどうか、などがよく分かる。

- ・第一踏み切り1歩手前の歩幅に比べ、第二踏み切りに入る歩幅が大きいことをつかませる。
- ・踏み切り板のほぼ中央に両足をそろえて入っていることをつかませる。

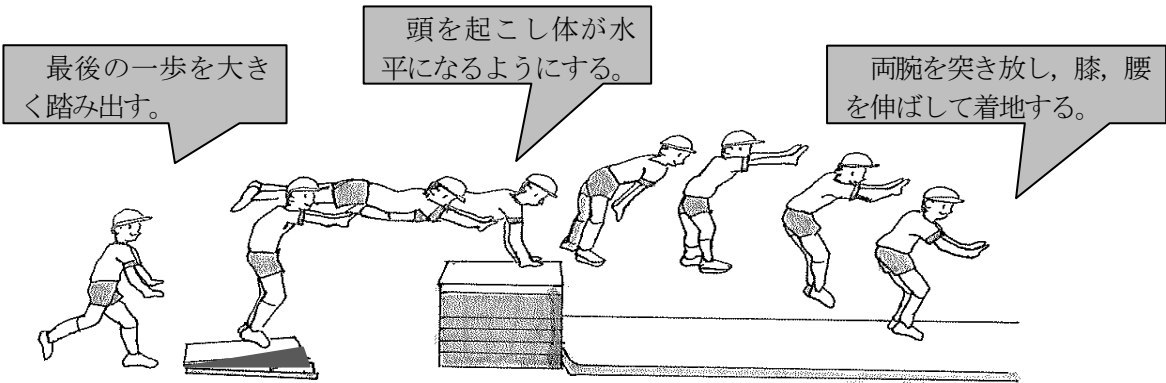
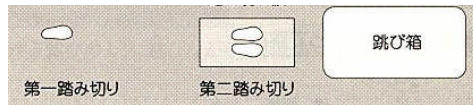
**つまずき③**

▲着手が同時にできなかつたり、左右の手がずれてしまったりする。



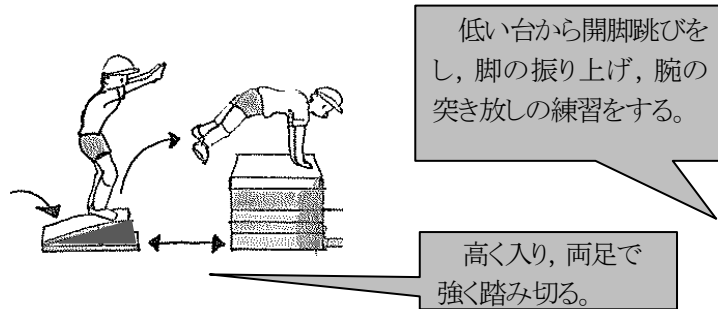
学  
習  
活  
動  
例

**大きな開脚跳び**

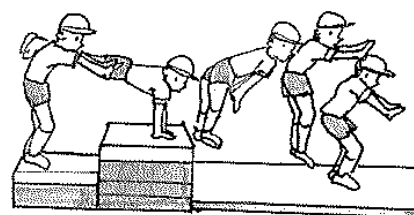


**段階的な練習**

○踏み切り板を離れた開脚跳び



○低い台からの開脚跳び



# 小5・小6 「跳び箱運動」

**ねらい**

- 基本的な支持跳び越し技を安定して行うとともに、その発展技を行う楽しさや喜びに触れ、その技ができるようにする。
- 運動に進んで取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、場や器械・器具の安全に気を配ったりすることができるようにする。
- 自己の能力に適した課題の解決の仕方や技の組み合わせ方を工夫できるようにする。

**身に付けさせたい内容**

**技能**

- ・助走から踏み切り・着手・着地まで、一連の動きとしてスムーズに跳び越えること。(安定した開脚跳び)
- ・助走から両足で強く踏み切り、脚を左右に開いて着手し、強く突き放して跳び越えること。(大きな開脚跳び)
- ・助走から両足で踏み切って着手し、脚を抱え込んで跳び越しをすること。(かかえ込み跳び)
- ・助走から回転して着地まで、一連の動きとしてスムーズに跳び越えること。(安定した台上前転)
- ・助走から両足で強く踏み切り、腰を大きく開くとともに膝を伸ばした姿勢で着手し、台上で回転して着地をすること。(大きな台上前転 [更なる発展技：首はね跳び、頭はね跳び])

**態度**

- ・跳び箱運動に進んで取り組むこと。
- ・約束を守り、友達と助け合って技の練習をすること。
- ・器械・器具の準備や片付けで、分担された役割を果たすこと。
- ・場の危険物を取り除いたり、器械・器具の安全に気を配ったりすること。

**思・判**

- ・課題の解決の仕方を知り、自分の課題に応じた練習の場や段階を選ぶこと。
- ・技をつなぐ方法を知り、自分の力に合った技を組み合わせること。

**台上前転**

体をしっかり支える。

跳び箱の手前に手を着く。

目を開けて膝を見る。

ふわっと着地する。

**段階的な練習**

○セーフティマットの上で前転して下りる

腕で支えてゆっくり回る。

できたら、助走してやってみよう。

○跳び箱の上から前転して下りる

なるべく後頭部を付けてゆっくり回る。

腕で体を支えよう。

膝を見よう。

○1段低い跳び箱から前転して下りる

できたら、手前の跳び箱を一段ずつ低くしよう。

※恐怖心を取り除くため、マットを跳び箱にかかけたり、横に敷いたりする。

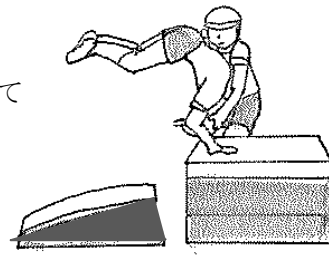
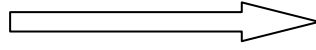
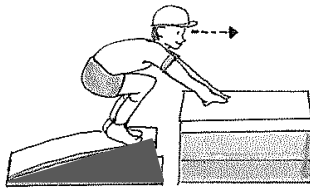
**【つまずきと対策】**

※安全面を第一に考えた上で、児童の実態や、跳び箱の高さなどに応じて、踏み切り板かロイター板のいずれかを使用する。

**つまずき①**

▲正面を見て踏み切っているのに途中で止まってしまう後頭部を着くことができない。

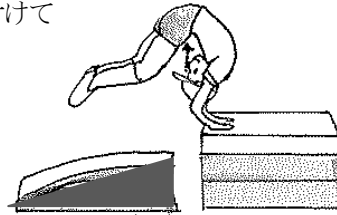
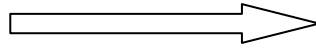
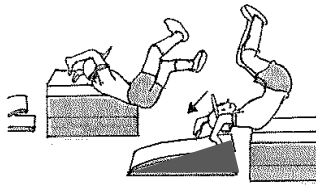
→補助者を付けて、首筋を軽く押して中に入れるようにする。



**つまずき②**

▲頭頂部を着き、横に落ちたり手前にずり落ちたりする。

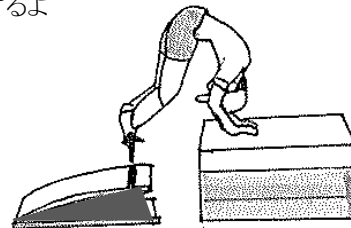
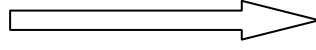
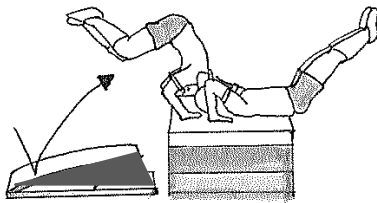
→踏み切ってから、おへそを見るようにさせる。また、つまずき①と同様に補助者を付けてやってみる。



**つまずき③**

▲遠くで踏み切っているため腰が高く上がらず、体が開いてしまう。

→跳び箱の近くで踏み切らせたり、腰を高く上げるようにさせたりする。

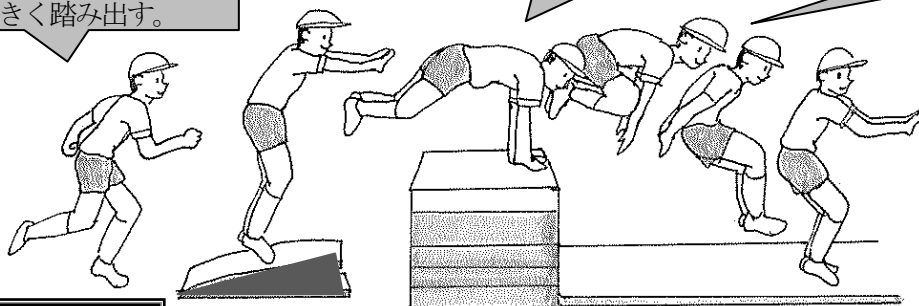


**かかえ込み跳び**

最後の一步を大きく踏み出す。

前に乗り出すように手を着く。

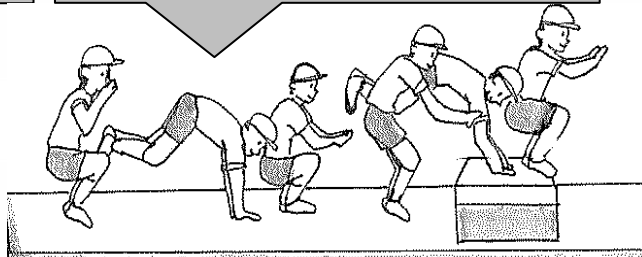
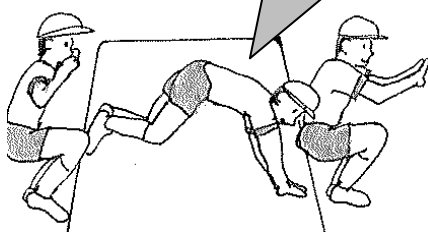
跳び箱をしっかり突き放す。



**段階的な練習**

マットの先端に手を着いて、跳び越す。

・手のひらを平らにしっかりと着く。  
・足は手を着いた位置よりも前方に着く。



中1・中2 「 跳び箱運動 」

<b>ねらい</b>	<p>○切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに行う運動，条件を変えた技，発展技を行う運動について，技ができる楽しさや喜びを味わい，その技がよりよくできるようにする。</p> <p>○跳び箱運動に積極的に取り組むとともに，よい演技を認めようとする事，分担した役割を果たそうとする事などや，健康・安全に気を配ることができるようにする。</p> <p>○器械運動の特性や成り立ち，技の名称や行い方，関連して高まる体力などを理解し，課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</p>			
<b>身に付けさせたい内容</b>	<b>技能</b>	<p>&lt;切り返し系の例示&gt;</p> <p>○切り返し跳びグループ（跳び箱上に支持して回転方向を切り替えて飛び越す）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・踏み切りから上体を前方に振り込みながら着手する動き方，突き放しによって直立体勢に戻して着地するための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかにして跳び越すこと。</li> <li>・着手位置，姿勢などの条件を変えて跳び越すこと。</li> <li>・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで跳び越すこと。</li> </ul> <p>&lt;回転系の例示&gt;</p> <p>○回転跳びグループ（跳び箱上を回転しながら跳び越す）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・着手後も前方に回転するための勢いを生み出す踏み切りの動き方，突き放しによって空中に飛び出して着地するための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかにして跳び越すこと。</li> <li>・着手位置，姿勢などの条件を変えて跳び越すこと。</li> <li>・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで跳び越すこと。</li> </ul>		
	<b>態度</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・技ができる楽しさや喜びを味わい，その技がよりよくできるようにすることに積極的に取り組むこと。</li> <li>・課題となる動き方がよりよくできた際に声をかけるなど，繰り返し練習している仲間の努力やよい演技を認めようとする事。</li> <li>・練習などを行う際に，器械・器具の出し入れなどの分担した役割に積極的に取り組もうとする事。</li> <li>・練習の際に，仲間の試技に対して補助したり，挑戦する技の行い方などの学習課題の解決に向けて仲間に助言したりしようとする事。</li> <li>・体調の変化などに気を配ること，器械・器具や練習場所などの自己や仲間の安全に留意して練習や演技を行うこと，技の難易度や技能・体力の程度に応じた技を選んで挑戦することが大切であること。</li> </ul>		
	<b>知識，思考・判断</b>	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・器械運動は，マット運動，鉄棒運動，平均台運動，跳び箱運動で構成され，種目に応じて多くの「技」があり，技の出来映えを競うことを楽しむ運動として多くの人々に親しまれてきた成り立ちがあること，オリンピック競技大会の種目では，体操競技として行われていること。</li> <li>・器械運動の技は，系，技群，グループの視点によって分類されていること，また，技には名称が付けられており，それぞれの技の局面で技術的なポイントがあること。</li> <li>・器械運動は，それぞれの種目や系，技群，グループにより主として高まる体力要素が異なること。</li> </ul> <p>○思考・判断</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学習する技の合理的な動き方のポイントを見付けること。</li> <li>・課題に応じて，技の習得に適した練習方法を選ぶこと。</li> <li>・学習した技から，「はじめーなかーおわり」などの構成に適した技の組み合わせ方を見付けること。</li> <li>・仲間と学習する場面で，仲間のよい動きなどを指摘すること。</li> <li>・仲間と学習する場面で，学習した安全上の留意点を当てはめること。</li> </ul>		
<b>評価規準の設定例</b>	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。</li> <li>・よい演技を認めようとしている。</li> <li>・分担した役割を果たそうとしている。</li> <li>・仲間の学習を援助しようとしている。</li> <li>・健康安全に留意している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習する技の合理的な動き方のポイントを見付けている。</li> <li>・課題に応じて，技の習得に適した練習方法を選んでいる。</li> <li>・学習した技から，「はじめーなかーおわり」などの構成に適した技の組み合わせ方を見付けている。</li> <li>・仲間と学習する場面で，仲間のよい動きなどを指摘している。</li> <li>・仲間と学習する場面で，学習した安全上の留意点を当てはめている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・跳び箱運動では，切り返し系や回転系の滑らかな基本的な技，条件を変えた技，発展技のいずれかができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・器械運動の特性や成り立ちについて，学習した具体例を挙げている。</li> <li>・技の名称や行い方について，学習した具体例を挙げている。</li> <li>・器械運動に関連して高まる体力について，学習した具体例を挙げている。</li> </ul>

※上記の「評価規準の設定例」を参考に，各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

(単元計画例)

単元名	中学校第1学年 「跳び箱運動」							
時間	1	2	3	4	5	6	7	8
0	オリエンテーション							
15	・学習のねらいと進め方を理解する。 ・技の名称を知る。 ・できそうな跳び方で跳んでみる。 ・上位・中位・下位の3人組を作りこれからの学習計画を立てる。		健康観察・用具の準備(安全確認)・準備運動				<感覚づくりの運動>かえる逆立ち・補助倒立・馬跳び・跳び箱への乗り下り(着手の前・着手の後ろ)・跳び箱からの跳び下りなど	
30			☆<基本的な技の習得> ・今できる技をよりよくできるように練習する。 ○開脚跳び ○かかえ込み跳び ○台上前転→○首はね・頭はね跳び ※小学校で学習した技を確実に習得できるようにする。 ※上記の技を滑らかに続けてできるようにする。	☆<条件を変えた技の練習> ・基本的な技について、着手位置や勢などの条件を変えて跳び越す。 ☆<発展技への挑戦> ◆開脚伸膝跳び ◆かかえ込み跳び ※基本的な技が充分できる生徒は、発展技にも挑戦する。	演技発表会 練習した切り返し系と回転系の技から、1つずつ選択して演技をする。			
45	学習の振り返り(学習カードの記入・次時のめあて)・片付け・整理運動							
50								

学習活動例

※回転系の発展技については、2年次に行うこととする。

【運動の意欲を高めるための留意点】

中学校第1学年及び第2学年において

- ①まず基本的な技を滑らかに行うこと
- ②条件を変えた技(基本的な技の開始姿勢や終末姿勢を変えて行ったり、その技の前や後に動きを組み合わせで行うなど)に取り組む。

※条件を変えた技を行うことにより動き方に変化を生じさせ、発展技への準備状態が作り出された上で、発展技を行わせるようにすることが大切。

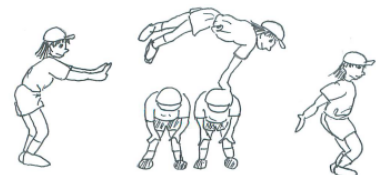
【切り返し系の技に関連する運動例】

- 馬跳び・タイヤ跳び ← 人を馬に見立てて行う、開脚跳びの最も身近な運動
  - ①単純な1回の馬跳びやタイヤ跳び
  - ②往復したり、等間隔の馬やタイヤを止まらないで連続してのまたぎ越し  
 ※支持跳躍の基礎的な運動リズムの形成
- 馬跳びで馬になる生徒の配置の仕方や、課題設定を工夫 ← より開脚跳びに近い動き方例えば
  - ・二人の生徒が横に並んで馬になり、奥の馬をまたぎ越す課題  
 (馬跳びをする生徒は、踏み切りから体を前に投げ出して馬に手を着くことで、跳び箱の開脚跳びと類似した踏み切りの動き方が要求される。)
  - ・一人の生徒を馬にして馬跳びをする時に、馬から遠くに着地する課題  
 (またぎ越すという運動から、開脚跳びで手で突き放す運動のベースとなる動き方が要求される。)

【安全面への配慮】

※けが注意しながら、生徒同士でいろいろな馬跳びを工夫することで、仲間と交流しながら楽しく基礎技能の育成に役立つ活動の展開が期待される。

※馬跳びでは、跳ぶ生徒が馬になる生徒より、あまりにも体格が大きい場合や、馬になる生徒が動かないようにしっかりと構えていない場合には危険である。また、着地時には、足を捻挫しないよう、注意を払う必要がある。



### 中3 「 跳び箱運動 」

<b>ねらい</b>	<p>○切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行う運動，条件を変えた技，発展技を行う運動について，技ができる楽しさや喜びを味わい，自己に適した技で演技することができるようにする。</p> <p>○跳び箱運動に自主的に取り組むとともに，よい演技を讃えようとする事，自己の責任を果たそうとする事などや，健康・安全を確保することができるようにする。</p> <p>○器械運動の技の名称や行い方，体力の高め方，運動観察の方法などを理解し，自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</p>			
<b>技能</b>	<p>&lt;切り返し系&gt;</p> <p>○切り返し跳びグループ（跳び箱上に支持して回転方向を切り替えて飛び越す）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・踏み切りから上体を前方に振り込みながら着手する動き方，突き放しによって直立体勢に戻して着地するための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳び越すこと。</li> <li>・着手位置，姿勢などの条件を変えて跳び越すこと。</li> <li>・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで跳び越すこと。</li> </ul> <p>&lt;回転系の例示&gt;</p> <p>○回転跳びグループ（跳び箱上を回転しながら跳び越す）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・着手後も前方に回転するための勢いを生み出す踏み切りの動き方，突き放しによって空中に飛び出して着地するための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳び越すこと。</li> <li>・着手位置，姿勢などの条件を変えて跳び越すこと。</li> <li>・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで跳び越すこと。</li> </ul>			
<b>身に付けさせたい内容</b>	<b>態度</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・技ができる楽しさや喜びを味わい，自己に適した技で演技することに自主的に取り組むこと。</li> <li>・自分の出来にかかわらず仲間のよい演技を賞賛するなど，仲間のよい動きやよい演技を客観的な立場から，自己の状況にかかわらず讃えようとする事。</li> <li>・練習や発表会の運営などで仲間と互いに合意した役割に，責任をもって自主的に取り組もうとする事。</li> <li>・練習や演技を行う際に，互いに補助したり，仲間の動きをよく見たりして，仲間に課題を伝え合いながら取り組もうとする事。</li> <li>・器械・器具を目的に応じて使用すること，練習場所の安全を確認しながら練習や演技を行うこと，自己の体調，技能・体力の程度に応じた技を選んで段階的に挑戦することなどを通して，健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすること。</li> </ul>		
<b>知識・思考・判断</b>	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・新たに学習する技の系，技群，グループの系統性の名称やそれぞれの技の局面における技術的なポイントなど。</li> <li>・器械運動のパフォーマンスは，体力要素の中でも，それぞれの種目や系，技群，グループにより種目や技の動きに関連して筋力や柔軟性，平衡性などに強く影響される。そのため，技と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ，繰り返したり，継続して行ったりすることで，体力を高めることができること。</li> <li>・自己の動きや仲間の動き方を分析するには，自己観察や他者観察などの方法があること。</li> <li>・発表会の評価方法，競技会での競技方法や採点方法，運営の仕方などがあること。</li> </ul> <p>○思考・判断</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の課題に応じて，学習する技の合理的な動き方の改善すべきポイントを見付けること。</li> <li>・自己の課題に応じて，適切な練習方法を選ぶこと。</li> <li>・自己の技能・体力の程度に応じて，目指す技や技の組み合わせ方を見付けること。</li> <li>・仲間と学習する場面で仲間の動きを自己の動きの違いなどを指摘すること。</li> <li>・健康や安全を確保するために，体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。</li> <li>・器械運動を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けること。</li> </ul>			
<b>評価規準の設定例</b>	運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・器械運動の学習に自主的に取り組もうとしている。</li> <li>・よい演技を讃えようとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の課題に応じて，学習する技の合理的な動き方の改善すべきポイントを見付けている。</li> <li>・自己の課題に応じて，適切な練習方法を選んでいる。</li> <li>・自己の技能・体力の程度に応じて，目指す技や技の組み合わせ方を見付</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マット運動では，回転系や巧技系の技で構成し演技するための，滑らかに安定した基本的な技，条件を変え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・技の名称や行い方について，学習した具体例を挙げている。</li> <li>・器械運動に関連した体力の高め方について，学習した具体例を挙げている。</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>自己の責任を果たそうとしている。</li> <li>互いに助け合い教え合おうとしている。</li> <li>健康・安全を確保している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>けている。</li> <li>仲間と学習する場面で、仲間の動きと自己の動きの違いなどを指摘している。</li> <li>健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。</li> <li>器械運動を継続して楽しむための自己に適したかわり方を見付けている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>た技、発展技のいずれかができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。</li> <li>発表会で競技会の仕方について、学習した具体例を挙げている。</li> </ul>
---	---	--	---

上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

(単元計画例)

単元名	中学校第3学年 「跳び箱運動」								
時間	1	2	3	4	5	6	7	8	
0	健康観察・用具の準備(安全確認)・準備運動								
15	オリエンテーション ・学習のねらいと進め方を理解する。 ・1・2年時に学習した跳び方で跳んでみる。	<感覚づくりの運動>かえる逆立ち・補助倒立・馬跳び・跳び箱への乗り下り(着手の前・着手の後ろ)・跳び箱からの跳び下りなど							
30	・ビデオを見て、練習や挑戦をしていきたい発展技の行い方を知る。	基本的な技(1・2年で学習した技)の練習 <切り返し系> 開脚跳び かかえ込み跳び <回転系> 頭はね跳び 前方屈腕倒立回転跳び  上記の技について条件を変えて行う。				発展技の練習		発表する技の練習	
45	・自己の課題を決める。	<切り返し系> 開脚伸膝跳び 屈身跳び <回転系> 前方倒立回転跳び 側方倒立回転跳び 上記の発展技の中から1つ以上の技を選択し、同じ技を練習している仲間同士で運動の行い方を観察し合い、課題を教え合ったり練習の場の工夫を協力して行うようにする。						切り返し系の技と回転系の技からそれぞれ1つ以上選択し、発表する。  演技会の進行は、分担して勤める。	
50	学習の振り返り(学習カードの記入・次時のめあて)・片付け・整理運動								

学習活動例

【運動の意欲を高めるための留意点】

中学校第3学年において

選択の開始時期となる第3学年においては、高等学校への接続を踏まえ、生涯にわたって運動を豊かに実践することを目指して、基本的な技を滑らかに安定して行えるように高めたり、自己に適した技を選んで挑戦し、新たな技を身に付けたりする。また、技の静止や組合せの流れに着目して、技を選択して演技を構成する。相互に演技を発表し合い、組合せの質的發展を目指す学習が大切である。

【場づくりの視点】

課題を易しくする。

自己の課題を明確にした上で、その課題を解決するための場をつくることは、意欲向上と技能習得につながる。

安全性を確保する。(痛みの緩和)

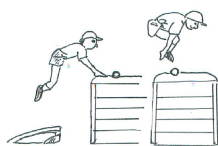
練習量を多くする。

安全性を確保するための場の工夫は学習成果を高める。

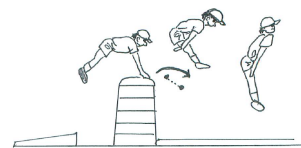
練習量を十分保障する場づくりをすることで、授業時間のうち、移動や待機、片付けなどで多くの時間が失われることなく、十分な運動量が確保される。

めあてやフィードバックを与える。

例えば、タオルやゴムなどを用いることにより、自己課題の達成状況を確認しながら授業を進めることができる。



折りたたんだタオルを越して台の前側に乗る。



横向き跳び箱で前のゴムひもを跳び越す。

# 陸上運動系 「走・跳の運動(遊び), 陸上運動」「陸上競技」

## 1 「発達の段階のまとめ」と「領域及び内容の系統」

発達の段階	各種の運動の基礎を培う時期		多くの領域の学習を経験する時期
学年	小1・小2	小3・小4	小5・小6
領域	走・跳の運動遊び	走・跳の運動	陸上運動
内容	走の運動遊び 跳の運動遊び	「かけっこ・リレー」 「小型ハードル」 「幅跳び」 「高跳び」	「短距離走・リレー」 「ハードル走」 「走り幅跳び」 「走り高跳び」
例示	○30～50m程度のかげっこ ○折り返しリレー遊び ○低い障害物を用いてのリレー遊び  ○幅跳び遊び ○ケンパー跳び遊び ○ゴム跳び遊び	○40～60m程度のかげっこ ○周回リレー ○いろいろなリズムでの小型ハードル越え ○40～50m程度の小型ハードル走  ○短い助走での幅跳び ○短い助走での高跳び	○50～80m程度の短距離走 ○いろいろな距離でのリレー(一人が走る距離 50～100m程度) ○40～60m程度のハードル走  ○助走距離が 15～20m程度の走り幅跳び ○助走が5～7歩程度の走り高跳び

## 2 陸上運動系の特性と魅力

<b>走・跳の運動(遊び)</b> (小1～小4)	走る・跳ぶなどについて、仲間と競い合う楽しさや、調子よく走ったり跳んだりする心地よさを味わうことができる。 体を巧みに操作しながら走る、跳ぶなどのいろいろな動きを身に付けることができる。
<b>陸上運動</b> (小5・小6)	体を巧みに操作しながら、合理的で心地よい動きを身に付けるとともに、仲間と速さや高さ・距離を競い合ったり、自己の目指す記録を達成したりすることの楽しさや喜びを味わうことができる。

## 3 指導上の配慮事項

### 【小学校】

#### 【小1～小4】

- 走ったり跳んだりする動き自体の面白さ・心地よさを引き出す指導を基本にする。(小解説 P16)
- どの児童も競走(争)に勝つことができたり、意欲的に運動に取り組むことができたりするように、楽しい活動の仕方や場の工夫をすることが大切である。(小解説 P16)

#### 【小5・小6】

- 合理的な運動の行い方を大切にしながら競走(争)や記録の達成を目指す学習活動を中心とする。(小解説 P16)
- 競走(争)では勝敗が伴うことから、できるだけ多くの児童に勝つ機会が与えられるように指導を工夫することが大切。(小解説 P16)
- 記録を達成する学習活動では、自己の能力に適した課題をもち、適切な運動の行い方を知って、記録を高めることができるようにすることが大切である。(小解説 P16)

### 【安全面】

- ・いきなり走ったり跳んだりすることがないように、主運動の内容を意識した準備運動や体ほぐし等のストレッチを入念に行い、けがの防止に努める。
- ・測定者や記録者などの役割を明確にし、走者や跳躍者と交錯しないように指導を徹底する。
- ・走路や跳躍場などにある危険物を取り除いたり、整備をしたりするとともに、用具の安全を確かめる。



多くの領域の学習を経験する時期	卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにする時期
中1・中2	中3・高校入学年次
陸上競技	陸上競技
短距離走・リレー 長距離走 ハードル走 走り幅跳び 走り高跳び	短距離走・リレー 長距離走 ハードル走 走り幅跳び 走り高跳び
○50m～100m程度の短距離走 ○一人50～100m程度のリレー ○1000～3000m程度の長距離走 ○50～80m程度の距離で、その間に5～8台程度のハードルを置いたハードル走 ○自己に適した距離、または歩数の助走からのかがみ跳びなど（走り幅跳び） ○リズムカルな助走からのはさみ跳び（走り高跳び）	○100～200m程度の短距離走 ○一人100m程度のリレー ○1000～3000m程度の長距離走（1000～5000m高校） ○50～100m程度の距離で、その間に5～10台程度のハードル（50～110m高校） ○助走のスピードとリズムカルな動きを生かしたかがみ跳びやそり跳びなど（走り幅跳び） ○リズムカルな助走からのはさみ跳びや背面跳びなど（走り高跳び） ○三段跳び、砲丸投げ、やり投げ（高校）

## 2 陸上競技の特性と魅力

陸上競技 (中1～中3)	「走る」「跳ぶ」「投げる（高校）」などの運動で構成され、それぞれ「より速く・より遠く・より高く」というねらいをもって自己の記録に挑戦したり、相手と競争したりする楽しさや喜びを味わうことができる。
-----------------	---

## 3 指導上の配慮事項

### 【中学校】

#### 【中1～中3】

- 陸上競技の特性や個々のめあてを達成しやすい目安としての距離を提示しているが、生徒の技能や体力の程度、気候、グラウンドの大きさ等に応じて弾力的に扱う。
- 小学校での学習を踏まえ、中学校では陸上競技に求められる基本的な動きや効率のよい動きを発展させて、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。（中解説 P58）

#### 【中1・中2】

- 陸上競技の学習に積極的に取り組み、ルールやマナーを守ることや、分担した役割を果たすことなどに意欲をもち、健康や安全に気を配るとともに、技術の名称や行い方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにすることが大切。（中解説 P58）

#### 【中3】

- 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、陸上競技の学習に自主的に取り組み、ルールやマナーを大切にすることや、自己の責任を果たすことなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにすることが大切。（中解説 P63）

### 【安全面】

- ・陸上競技は、走・跳・投種目で構成するのが一般的だが、安全や施設面などを考慮して、中学校では投種目を除く。
- ・背面跳びの指導に際しては、個々の生徒の技能や器具・用具等の安全性などの条件が十分に整っており、さらに生徒が安全を考慮した段階的な学び方を身に付けている場合に限り実施すること。
- ・急激に運動することを避け、徐々に体が慣れスピードが高められるようにする。
- ・練習場から用具や小石などの危険物を取り除き、安全を確認する。

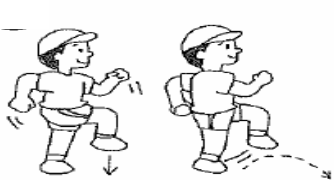
# 小1・小2 「走の運動遊び」

ねらい	<p>○いろいろな方向に走ったり、低い障害物を走り越えたりする運動を楽しく行い、その動きができるようにする。</p> <p>○運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。</p> <p>○走ったり跳んだりする簡単な遊び方を工夫できるようにする。</p>
身に付けさせたい内容	<p><b>技能</b></p> <p>○30～50m 程度のかけっこ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろな形状の線上等を蛇行して走ったり、まっすぐに走ったりすること。</li> </ul> <p>○折り返しリレー遊び、低い障害物を用いたリレー遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手に手の平を向けてタッチをしたり、バトンを渡したり受けたりすること。</li> <li>・いろいろな間隔に並べられた低い障害物を走り越えること。</li> </ul> <p><b>態度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・走の運動遊びに進んで取り組むこと。</li> <li>・運動の順番やきまりを守ったり、友達と仲よく練習や競走（争）をしたり、勝敗の結果を受け入れたりすること。</li> <li>・用具の準備や片付けを、友達と一緒にすること。</li> <li>・危険物が無いか、友達とぶつからない十分な間隔があるかなどの場の安全に気を付けること。</li> </ul> <p><b>思・判</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・走の運動遊びの行い方を知り、楽しく遊ぶことができる場や遊び方を選ぶこと。</li> <li>・走る動き方を知り、友達のよい動きを見付けること。</li> </ul>

学  
習  
活  
動  
例

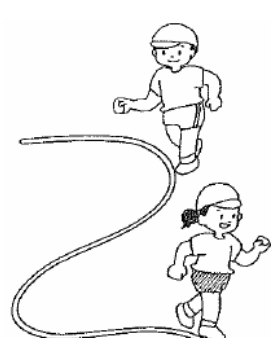
**かけっこ**

**基本姿勢**



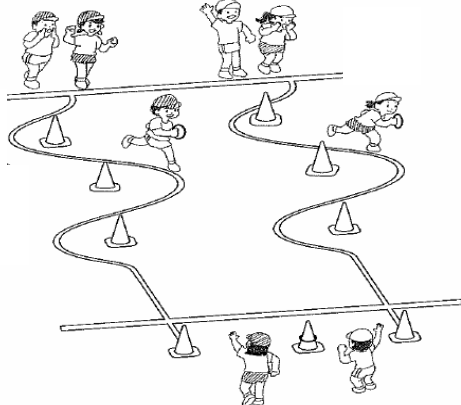
- ・足をまっすぐ下ろす。
- ・腰の位置を高くする。

○いろいろな線に沿って歩く・走る



いい姿勢を心掛けよう。  
下を向かないで、前を見て走ろう。

○くねくねしたコースでの競走



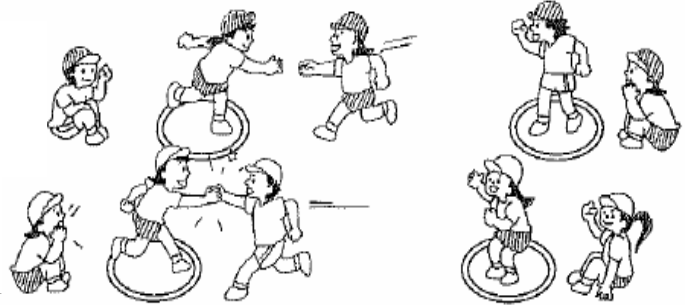
- ・コーンをジグザグに走り抜けるような曲がったコースを作る。
- ・手に持った輪を、早くゴールのコーンにかけた人の勝ち。

- ・腕を振って走る。
- ・よそ見をしないで、コーンにぶつからないように走る。

リレー遊び

- ・カー杯走る。
- ・右手でタッチなら、ぶつからないように左に走り抜ける。

○手でタッチのリレー遊び

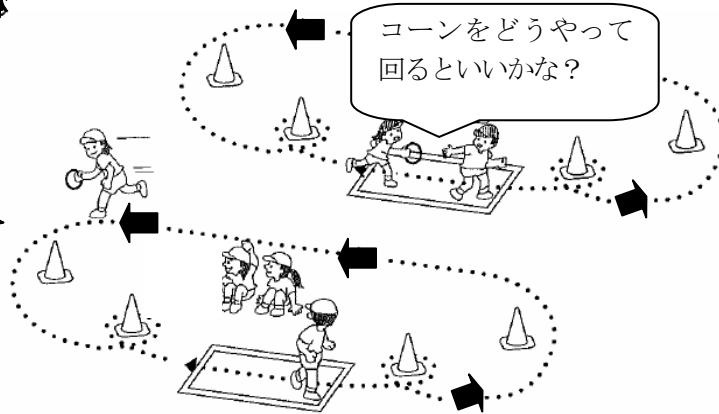


相手に手の平を向けてタッチしよう。

ぶつからないようにするには、どうすればいいのかな？

○輪をバトンにしたリレー遊び

- ・スピードを落とさないようにして、できるだけ小さく回る。
- ・輪をしっかりと持って落とさないように走る。

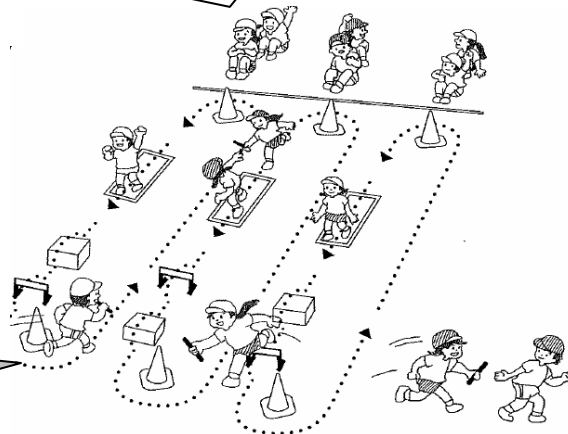


コーンをどうやって回るといいかな？

○低い障害物を用いてのリレー遊び

- ・跳びこえる障害物は、ミニハードルや段ボール箱など、子どもたちの実態に合ったものを使う。
- ・輪やバトンを受け渡しするゾーンを指定しておく。


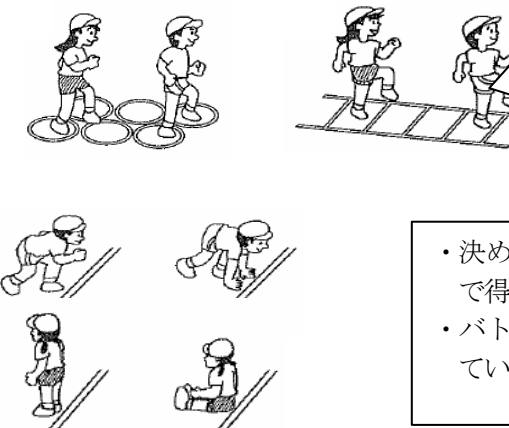
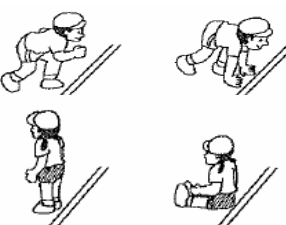
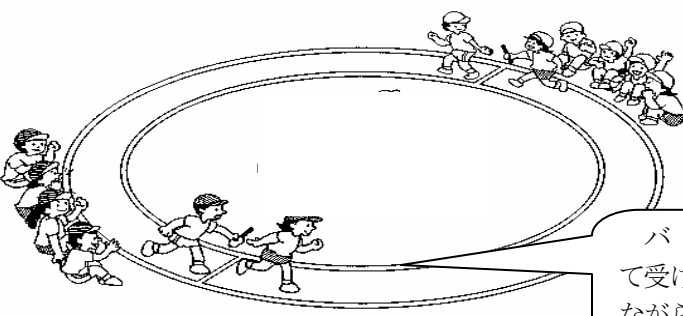
片足で踏み切って、すばやく跳びこえよう。



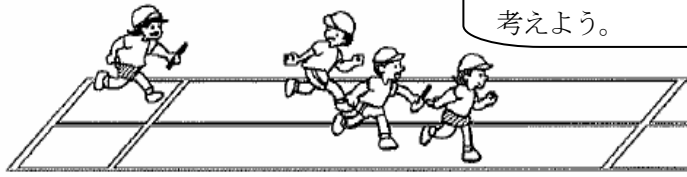
- ・障害物にぶつからない程度に、低く、素早く跳び越える。
- ・コーンを回るときは、体を内側に傾ける。

バトンを受ける人は、つま先を前向き、顔だけ後ろを見よう。受け取ったらすぐに前を向いて走ろう。

## 小3・小4 「かけっこ・リレー，小型ハードル走」

ねらい	<p>○かけっこ・リレーでは調子よく走ったり，小型ハードル走で小型ハードルを調子よく走り越えたりする運動を楽しく行い，その動きができるようにする。</p> <p>○運動に進んで取り組み，きまりを守り仲よく運動をしたり，勝敗を受け入れたり，場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。</p> <p>○自己の能力に適した課題をもち，動きを身に付けるための活動や競争の仕方を工夫できるようにする。</p>
身に付けさせたい内容	<p><b>技能</b></p> <p>○40～60m程度のかけっこ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろな走り出しの姿勢から，素早く走り始めること。</li> <li>・前後に腕を大きく振って走ること。</li> <li>・まっすぐ前を見て体を軽く前傾させて走ること。</li> </ul> <p>○周回リレー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・テークオーバーゾーン内で，走りながらバトンパスをすること。</li> <li>・コーナーの内側に体を軽く傾けて走ること。</li> </ul> <p>○いろいろなリズムでの小型ハードル越え</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・インターバルの距離や小型ハードルの高さに応じたいろいろなリズムで小型ハードルを走り越えること。</li> </ul> <p>○小型ハードル走(40～50m程度)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一定の間隔に並べられた小型ハードルを一定のリズムで走り越えること。</li> </ul> <p><b>態度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かけっこ・リレーや小型ハードル走に進んで取り組むこと。</li> <li>・きまりを守り，友達と励まし合って練習や競走(争)をしたり，勝敗の結果を受け入れたりすること。</li> <li>・用具の準備や片付けを友達と一緒にすること。</li> <li>・場の危険物を取り除いたり，用具の安全を確かめたりすること。</li> </ul> <p><b>思・判</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・走の運動の動きを身に付けるための練習の仕方を知り，自分の力に応じた練習方法や練習の場を選ぶこと。</li> <li>・走の運動の動き方や動きのポイントを知り，自分の力に合った課題を選ぶこと。</li> <li>・仲間との競走(争)の仕方を知り，競走(争)の規則を選ぶこと。</li> </ul>
学習活動例	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">かけっこ・リレー</p>  </div> <div style="width: 30%; text-align: center;"> <p>○調子よく走るためのいろいろな練習</p>  </div> <div style="width: 30%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>大股走や小刻み走やスキップ走など，いろいろな走り方をしてみよう。</p> </div> </div> <div style="margin-top: 20px;"> <p>いろいろな姿勢から素早くスタートしてみよう。</p>  </div> <div style="margin-top: 20px; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・決められた時間内に何周走れたかで得点を競う。</li> <li>・バトンがわたった数だけ球を入れていく。</li> </ul> </div> <div style="margin-top: 20px;"> <p>○サークルリレー</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>コーナーの内側に体を軽く傾けて，ラインから外にふくらまないように走る。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: auto;"> <p>バトンを止まって受け取らず，走りながら受け取ろう。</p> </div> </div>

○30mバトンパス練習



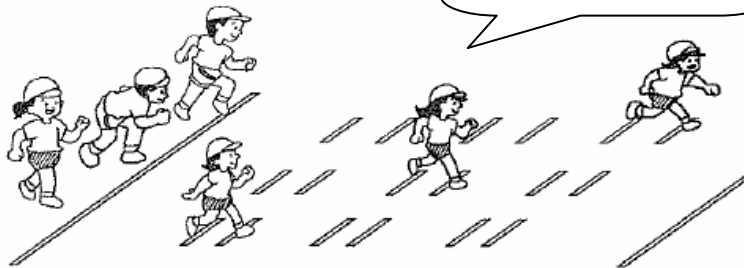
受け取る人は、相手のスピードに合わせて、走り始めるタイミングを考えよう。

テークオーバーゾーン内で、スピードにのったバトンの受け渡しをする。

バトンを渡す瞬間、「はい！」などと声を掛けてタイミングを合わせよう。

小型ハードル走

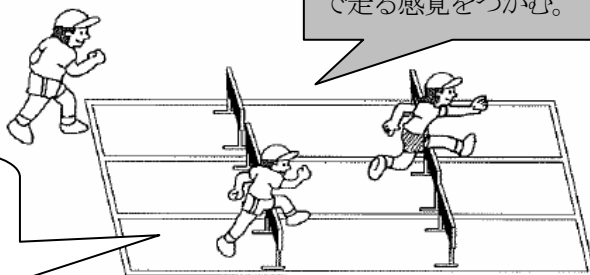
○ラインを跳び越して走る練習



自分にあった幅のコースを選ぼう。

片足で踏み切って線を跳び越そう。

○短い距離の小型ハードル走



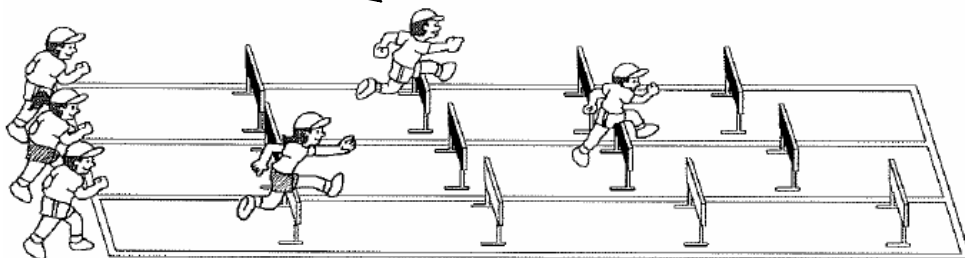
小型ハードルの間を、3歩で走る感覚をつかむ。

ハードルの間を自分の跳びやすい距離に変えて走り越えてみよう。

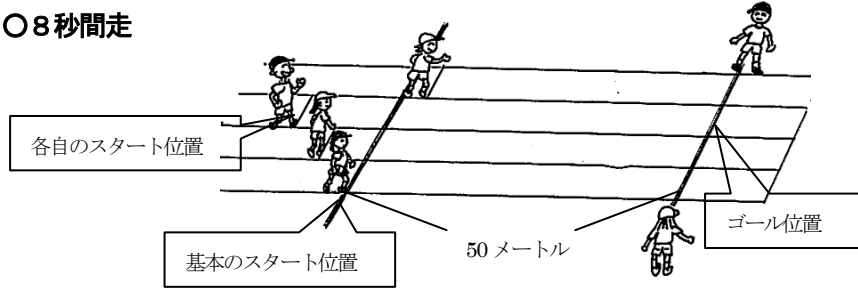
○一定のリズムでの小型ハードル走

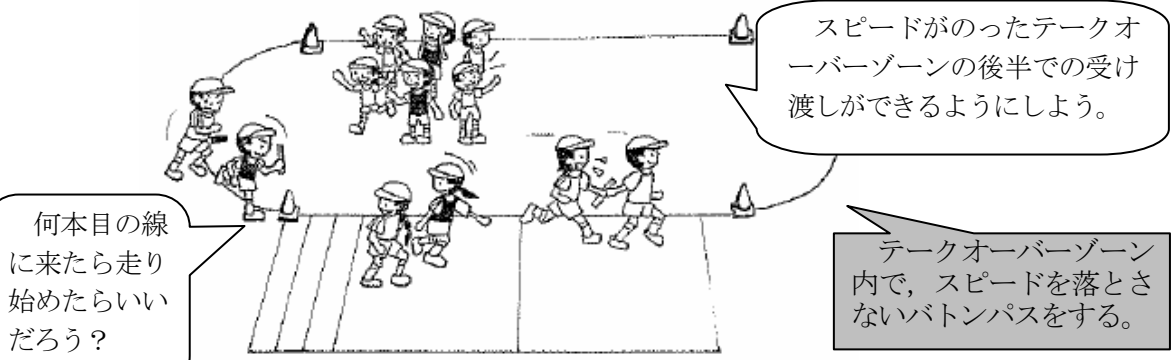
一定の間隔に並べられた小型ハードルを、一定のリズムで走り越える。

- ・ミニハードルを置く間隔の違うコース(40~50m程度が目安)をいくつか作り、子どもたちに選ばせる。
- ・戻ってくるときに歩くところを指示し、走っている友達とぶつからないよう安全面の指導を行う。



# 小5・小6 「短距離走・リレー，ハードル走」

ねらい	<p>○短距離走やリレーでは一定の距離を全力で走ったり、ハードル走でハードルをリズムカルに走り越えたりする運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようにする。</p> <p>○運動に進んで取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。</p> <p>○自己の能力に適した課題の解決の仕方、競走や記録への挑戦の仕方を工夫できるようにする。</p>
身に付けさせたい内容	<p><b>技能</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○50～80m程度の短距離走             <ul style="list-style-type: none"> <li>・スタンディングスタートから、素早く走り始めること。</li> <li>・上体をリラックスさせて全力で走ること。</li> </ul> </li> <li>○いろいろな距離でのリレー（一人が走る距離 50～100m程度）             <ul style="list-style-type: none"> <li>・テークオーバーゾーン内で、減速の少ないバトンパスをすること。</li> </ul> </li> <li>○40～60m程度のハードル走             <ul style="list-style-type: none"> <li>・第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えること。</li> <li>・ハードル上で上体を前傾させること。</li> <li>・インターバルを3～5歩のリズムで走ること。</li> </ul> </li> </ul> <p><b>態度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・短距離走・リレーやハードル走に進んで取り組むこと。</li> <li>・約束を守り、友達と助け合って練習や競走（争）をすること。</li> <li>・用具の準備や片付け、計測や記録などで分担された役割を果たすこと。</li> <li>・場の危険物を取り除いたり場を整備したりするとともに、用具の安全に気を配ること。</li> </ul> <p><b>思・判</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・課題の解決の仕方を知り、自分の課題に応じた練習の場や段階を選ぶこと。</li> <li>・仲間との競走（争）や自己の記録への挑戦の仕方を知り、自分に合った競走（争）のルールや記録への挑戦の仕方を選ぶこと。</li> </ul>
学習活動例	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p><b>短距離走</b></p> <p>○8秒間走</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;"> <p>上体はリラックスさせよう。 腕は大きく振ることを意識しよう。</p> </div>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>①まず、全員基本のスタート位置から、8秒間で何メートル走れるか、記録をとる。</p> <p>②基本のスタート位置から 50メートルの位置をゴールとし、①において8秒間で走れた距離を各自のスタート位置とする。（つまり8秒間で52メートル走れた子は、基本のスタート位置より2メートル手前を自分のスタート位置とする。）</p> <p>③少しずつ自分のスタート位置を基本のスタート位置よりも手前に伸ばして、8秒間で走れる距離を伸ばしていく。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;"> <p>スタンディングスタートから、素早く走り始める。</p> </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>リレー</b></p>  <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>スピードが落ちないバトンパスをする。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>渡す人が「はい！」と合図したら、受ける人は手を後ろに出す。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>受ける人の手のひらにバトンを押し込むように渡す。</p> </div> </div> </div>



何本目の線に来たら走り始めたらいいだろう?

スピードがのったテークオーバーゾーンの後半での受け渡しができるようにしましょう。

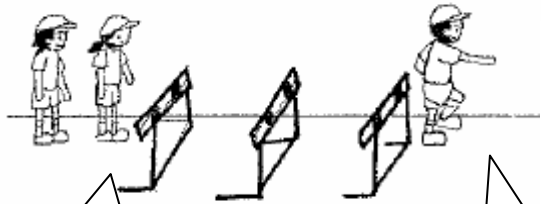
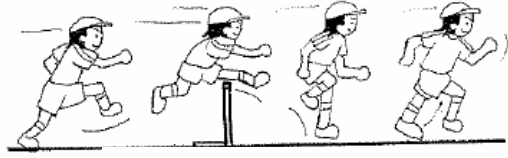
テークオーバーゾーン内で、スピードを落とさないバトンプラスをする。

- ・1人が走る距離 50~100m程度。
- ・テークオーバーゾーンを設定する。

**ハードル走**

○ハードルを越えるフォームの練習

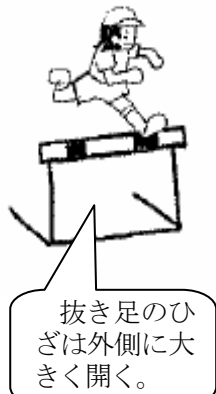
遠くから踏み切って、近くに着地！体を前に倒す感じで。



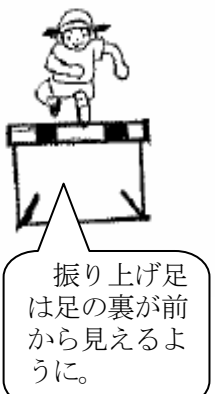
自分が跳びやすいのは、右側かな？左側かな？



胸のところに膝を引きつけるように足を抜く練習をしよう。



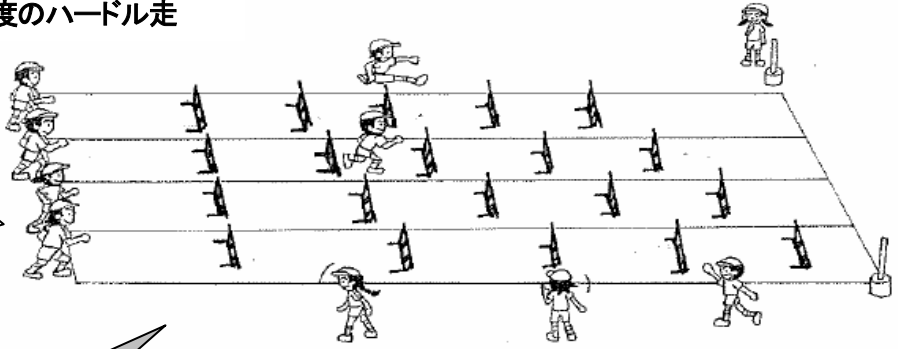
抜き足のひざは外側に大きく開く。



振り上げ足は足の裏が前から見えるように。

○40~60m程度のハードル走

ハードル上で上体を前傾させよう。



インターバルを3~5歩のリズムでリズムカルに走り越える。

- ・ハードルを置く間隔の違うコース (40~60m程度がめやす) をいくつか作り、自分が走りやすいコースを子どもたちに選ばせる。
- ・戻ってくるときに歩くところを指示し、走っている友達とぶつからないよう安全面の指導を行う。

学習活動例

**中1・中2 「短距離走・リレー 長距離走又はハードル走」**

<b>ねらい</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○短距離走・リレーでは、滑らかな動きで速く走ること、長距離走では、ペースを守り一定の距離を走ること、ハードル走では、リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すことを通して、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることができるようにする。</li> <li>○陸上競技に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。</li> <li>○陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</li> </ul>			
<b>技能</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○短距離走・リレー                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・クラウチングスタートから徐々に上体を起こしていき加速すること。</li> <li>・自己に合ったピッチとストライドで速く走ること。</li> <li>・リレーでは、前走者の渡す前の合図と、次走者のスタートのタイミングを合わせて、バトンの受け渡しをすること。</li> </ul> </li> <li>○長距離走                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・腕に余分な力を入れないで、リラックスして走ること。</li> <li>・自己に合ったピッチとストライドで、上下動の少ない動きで走ること。</li> </ul> </li> <li>○ハードル走                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・インターバルを3～5歩でリズムカルに走ること。</li> <li>・遠くから踏み切り、勢いよくハードルを走り越すこと。</li> <li>・抜き脚の膝を折りたたんで横に寝かせて前に運ぶなどの動作でハードルを越すこと。</li> </ul> </li> </ul>			
<b>身に付けさせたい内容</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることに積極的に取り組むこと。</li> <li>・勝敗や個人の記録などの良し悪しにかかわらず全力を尽くした結果を受け入れ、相手の健闘を認めようとする事。</li> <li>・規定の範囲で勝敗を競うといったルールや、相手を尊重するといったマナーを守り、フェアに競うことに取り組もうとする事。</li> <li>・用具の準備や後片付け、測定結果の記録などの分担した役割に積極的に取り組もうとする事。</li> <li>・仲間の学習を援助しようとする事。</li> <li>・体調の変化などに気を配ること。</li> <li>・ハードルなどの用具や走路などの練習場所に関する安全に留意して練習や競争を行うこと。</li> <li>・体力に見合った運動量で練習すること。</li> </ul>			
<b>知識・思考・判断</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○知識                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・陸上競技は、「歩く」「走る」「跳ぶ」「投げる」といった基本的な運動で、自己の記録に挑戦したり、競争したりする楽しさや喜びを味わうことができる運動であること。</li> <li>・陸上競技の各種において用いられる技術の名称があり、それぞれの技術で動きのポイントがあること、古代ギリシアのオリンピック競技、近代オリンピック競技大会において主要な競技として発展した成り立ちがあること。</li> <li>・陸上競技は、それぞれの種目で主として高まる体力要素が異なること。</li> </ul> </li> <li>○思考・判断                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・技術を身に付けるため運動の行い方のポイントを見付けること。</li> <li>・課題に応じた練習方法を選ぶこと。</li> <li>・仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けること。</li> <li>・学習した安全上の留意点を他の練習や競争場面に当てはめること。</li> </ul> </li> </ul>			
<b>評価規準の設定例</b>	<p style="text-align: center;">運動への 関心・意欲・態度</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・陸上競技の学習に積極的に取り組もうとしている。</li> <li>・勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。</li> <li>・分担した役割を果たそうとしている。</li> <li>・仲間の学習を援助しようとしてい</li> </ul>	<p style="text-align: center;">運動についての 思考・判断</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・技術を身に付けるため運動の行い方のポイントを見付けている。</li> <li>・課題に応じた練習方法を選んでいる。</li> <li>・仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。</li> <li>・学習した安全上の留意点を他の練習や競争場面に当てはめている。</li> </ul>	<p style="text-align: center;">運動の技能</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・短距離走・リレーでは、滑らかな動きで速く走ることができる。</li> <li>・長距離走では、ペースを守り一定の距離を走ることができる。</li> <li>・ハードル走では、リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すことができる。</li> </ul>	<p style="text-align: center;">運動についての 知識・理解</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・陸上競技の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・陸上競技に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。</li> </ul>



る。 ・健康・安全に留意している。		
----------------------	--	--

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

(単元計画例)						
単元名	中学校第1学年 「短距離走」					
時間	1	2	3	4	5	6
0	本時の学習内容の確認・健康観察					
15	体ほぐしの運動					
30	オリエンテーション (単元のねらい・学習の進め方・安全指導など)	共通学習課題(短距離走の技能) ○スタートの方法 ・スタートブロックの設置 ○中間疾走の走り方 ・腕の振りや脚の動き ○フィニッシュの方法 ・胴体の扱い方		課題別練習 ○スタート～加速疾走 ・10、20、30mダッシュのタイム計測 ○中間疾走 ・ピッチやストライドの変化調べ ・フォームと走りのリズム など		記録会 試しの記録との比較
45	小学校5・6年の振り返り 試しの記録計測(100m)	本時の学習の振り返り(発表・学習カード)・次時への課題づくり				単元のまとめ
50						
学習活動例	<陸上運動・陸上競技の動きの例>					
	種目	小学校5・6年		中学校1・2年		
	短距離走・リレー	○上体をリラックスさせ全力で走る  ○減速の少ないバトンパスができるリレー		○リズムカルな全身の動きで最大スピードを高めた疾走 ・徐々に上体を起こして加速するクラウチングスタート ・自己に合ったピッチとストライド ○渡す合図と、スタートのタイミングを合わせたバトンパスができるリレー		
	長距離走			○上下動の少ないリラックスした走法 ・腕に余分な力を入れない ・自己に合ったピッチとストライド		
ハードル走	○リズムカルに走り越えていくハードル走 ・決めた足で踏み切る ・ハードル上で上体を前傾		○勢いよく走り越えていくハードル走 ・遠くからの踏み切り ・抜き脚の膝の折りたたみ ・インターバルの一定のリズム			
<短距離走・リレーにおける体ほぐしの運動例>						
○ネコとネズミ…2人1組となり、ネコとネズミを決める。ネコと合図されたら、ネコの人 はネズミの人を追いかける。反対に、ネズミと合図されたら、ネズミの人はネコの人を 追いかける。						
○新聞紙走…新聞紙が体から落ちないように走る。						
○目をつぶって走る…2人1組になり、1人が目をつぶり、1人が安全を確かめて誘導する。						
<ハードル走における体ほぐしの運動例>						
○リズム走(ミニハードルやケンステップ、フープなどを任意に置き、太鼓や笛のリズムに 合わせて走ったり、跳んだりする。)						
○スキップやリズム跳躍(走運動の中に、跳運動を組み合わせて行う。)						
<長距離走における体ほぐしの運動例>						
○おしゃべりジョギング(会話ができるくらいのペースで心地よく走る。)						
○コピージョギング(3～4人のグループを作り、縦1列となり伴奏に合わせて先頭の生徒 の動きを真似しながらジョギングする。1人1分程度行い、2番目の生徒と交代する。先 頭の生徒は、最後尾に移動する。)						

### 中3 「短距離走・リレー 長距離走又はハードル走」

<b>ねらい</b>	<p>○短距離走・リレーでは、中間走へのつなぎを滑らかにするなどして速く走ること、長距離走では、自己に適したペースを維持して走ること、ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低く越すことを通して、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。</p> <p>○陸上競技に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。</p> <p>○技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</p>			
<b>身に付けさせたい内容</b>	<b>技能</b>	<p>○短距離走・リレー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スタートダッシュでは地面を力強くキックして、徐々に上体を起こしていき加速すること。</li> <li>・後半でスピードが著しく低下しないよう、力みのないリズムカルな動きで走ること。</li> <li>・リレーでは、次走者のスピードが十分に高まったところでバトンの受け渡しをすること。</li> </ul> <p>○長距離走</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムカルに腕を振り、力みのないフォームで軽快に走ること。</li> <li>・呼吸を楽にしたり、走りのリズムを作ったりする呼吸法を取り入れて走ること。</li> </ul> <p>○ハードル走</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スタートダッシュから1台目のハードルを勢いよく走り越すこと。</li> <li>・遠くから踏み切り、振り上げ脚をまっすぐに振り上げ、ハードルを低く走り越すこと。</li> <li>・インターバルでは、3～5歩のリズムを最後のハードルまで維持して走ること。</li> </ul>		
	<b>態度</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を身に付けることに自主的に取り組むこと。</li> <li>・勝敗や個人の記録を、単に良し悪しだけでなく、学習に取り組んできた過程と関連付けて受け止めようとする事。</li> <li>・決められたルールやマナーを単に守るだけではなく、自らの意志で大切にしようとする事。</li> <li>・練習や記録会などで、仲間と互いに合意した役割に、責任をもって自主的に取り組もうとする事。</li> <li>・互いに助け合い教え合おうとする事。</li> <li>・器具・用具等を目的に応じて使用すること。</li> <li>・練習場所の安全を確認しながら練習や競争を行うこと。</li> <li>・健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすること。</li> </ul>		
	<b>知識、思考・判断</b>	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・陸上競技の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、記録の向上につながる重要な動きのポイントがあること。</li> <li>・陸上競技のパフォーマンスは、体力要素の中でも、短距離走や跳躍種目では主として敏捷性や瞬発力に、長距離走では主として全身持久力などに強く影響されること。</li> <li>・自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があること。</li> </ul> <p>○思考・判断</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の課題に応じた運動の行い方の改善すべきポイントを見付けること。</li> <li>・自己の課題に応じて、適切な練習方法を選ぶこと。</li> <li>・仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択に関して指摘すること。</li> <li>・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。</li> <li>・陸上競技を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けること。</li> </ul>		
<b>評価規準の設定例</b>	運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・陸上競技の学習に自主的に取り組もうとしている。</li> <li>・勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の課題に応じた運動の行い方の改善すべきポイントを見付けている。</li> <li>・自己の課題に応じて、適切な練習方法を選んでいる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・短距離走・リレーでは、中間走へのつなぎを滑らかにするなどして速く走ることができる。</li> <li>・長距離走では、自己に適したペースを維持して走ること。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・陸上競技に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・運動観察の方法について、</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自己の責任を果たそうとしている。</li> <li>・ 互いに助け合い、教え合おうとしている。</li> <li>・ 健康・安全を確保している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択に関して指摘している。</li> <li>・ 健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。</li> <li>・ 陸上競技を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見つけている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 持して走ることができる。</li> <li>・ ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低く越すことができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 理解したことを言ったり書き出したりしている。</li> </ul>
--	---	---	--

上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

(単元計画例)

単元名	中学校第3学年 「ハードル走」					
時間	1	2	3	4	5	6
0	本時の学習内容の確認・健康観察					
15	体ほぐしの運動					
30	オリエンテーション (単元のねらい・学習の進め方・安全指導など)	基本技能の練習 (振り上げ脚、抜き脚など)	実践的な技能の練習 (インターバルの走り方など)	記録会 試しの記録との比較		
45	第1・2学年の振り返り (50mハードル試しの計測)	ハードル走 ・ 3台目まで ・ 4台目まで ・ 5台目まで	課題別学習 ・ 3歩もしくは5歩のリズム ・ スピードにのったハードリング ・ 効率のよいハードリング動作 など			
50	本時の学習の振り返り(発表・学習カード)・次時への課題づくり					単元のまとめ

学習活動例

< 陸上競技の動きの例 >

種目	中学校1・2年	中学校3年
短距離走・リレー	リズムカルな全身の動きで最大スピードを高めた疾走 ・ 徐々に上体を起こして加速するクラウチングスタート ・ 自己に合ったピッチとストライド 渡す合図とスタートのタイミングを合わせたバトンパスができるリレー	スタートから中間疾走へのつなぎを滑らかにした疾走 ・ 力強くキックして加速するクラウチングスタート ・ 力みのないリズムカルな走り スピードが十分高まったところでバトンパスができるリレー
長距離走	上下動の少ないリラックスした走法 ・ 腕に余分な力を入れない ・ 自己に合ったピッチとストライド	リズムをつくりだす走法 ・ 力みのないフォーム ・ リズミカルな腕振り ・ 呼吸法
ハードル走	勢いよく走り越えていくハードル走 ・ 遠くからの踏み切り ・ 抜き脚の膝の折りたたみ ・ インターバルの一定のリズム	最後までリズムを維持して走り越えていくハードル走 ・ 1台目を勢いよく ・ 振り上げ脚をまっすぐ ・ インターバルのリズムを維持

< 練習方法 >  
柔軟体操

歩行ハードル(低いハードルを歩きながら越える)

ライン踏みハード(歩幅は、2歩目 3歩目 1歩の順に大きく)

## 静岡県ならではの！の取組について

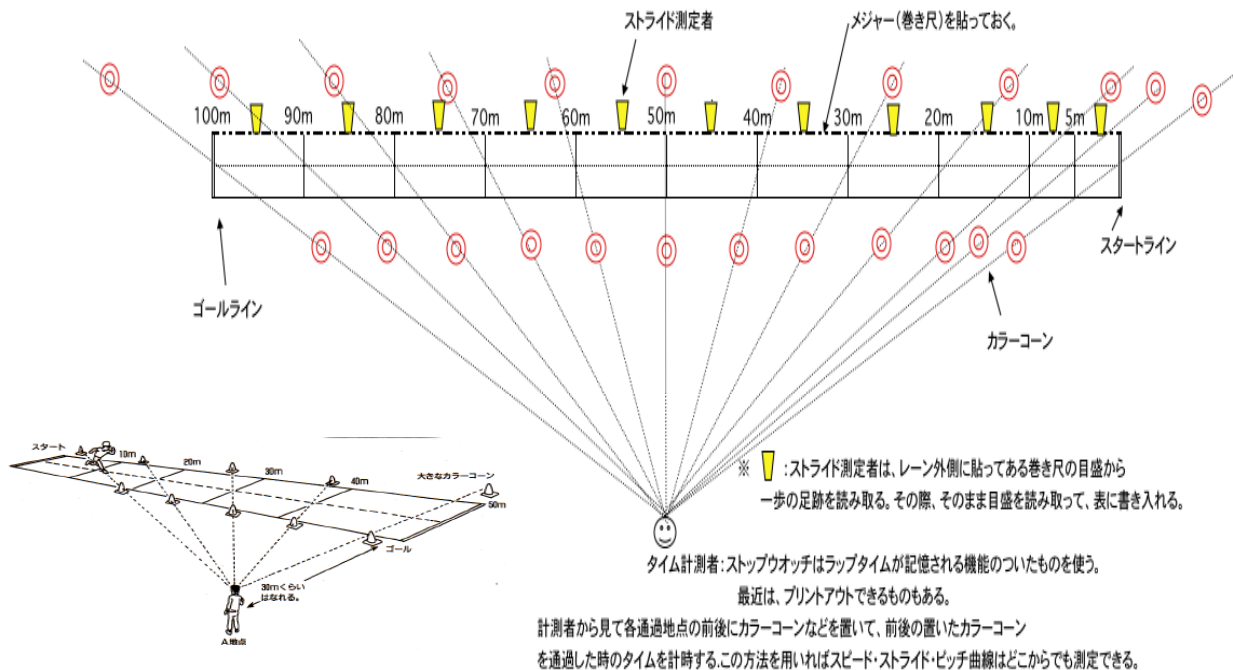
静岡県の中学生の走力、特に短距離走における実態は、全国平均と比較して高いと言えます。しかし、体育の授業として考えた場合に短距離疾走能力の評価を、走力の有無のみで評価している現状がないとは言えません。

短距離走の指導内容の、知識、思考・判断に関しては、以下のような指導内容があります。「陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。」

生徒一人一人が、自分自身の走りの特徴を知り、課題解決のための練習方法の工夫や友達へのアドバイス等を行っていけば、運動への意欲を高めるだけでなく、思考力・判断力・表現力等を育み、さらには技能向上にも効果があると考えられます。

そこで、「短距離走学習をスタートからゴールまでの各計測区間の速度変化のグラフ化」をし、自分の走り方を客観的に数値で捉えることにより、自分の走り方の練習課題を設定する学習展開を紹介します。

### ① 100m 走の 10m 間隔のラップタイム測定



実際のイメージ図

図:各地点の通過タイムとストライドの測定法

静岡大学方式

上図のように、1人の走者に対して12人の測定者により計測をします。このタイムをスピード曲線に表し、各自の速度変化をグラフ化します。一般的な疾走局面として、スタート局面、加速局面、最大疾走局面、速度維持局面の4局面に分けて分析することにより、学習課題を明確にできます。

## ②スピード曲線の作成

学籍番号

氏名

2009.10.19

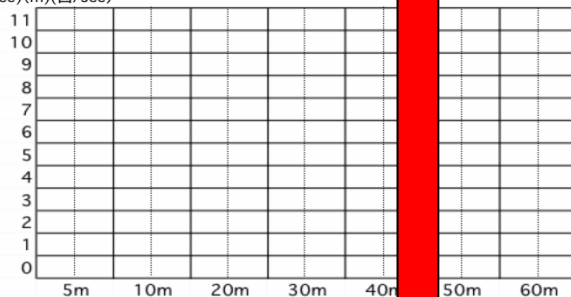
疾走速度、歩幅、歩数測定表

名前	5m		10m		20m		30m		40m		50m		60m	
通過タイム(ストップウォッチで計測)														
区間時間(各通過タイムの差)	5m		t10=(10m-5m)		t20=(20m-10m)		t30=(30m-20m)		t40=(40m-30m)		t50=(50m-40m)		t60=(60m-50m)	
速度(区間距離を区間時間で除す)m/sec	s5=5/5m		s10=5/t10		s20=10/t20		s30=10/t30		s40=10/t40		s50=10/t50		s60=10/t60	
歩幅の測定(各区間の中間地点)	1歩目	2歩目	1歩目	2歩目	1歩目	2歩目	1歩目	2歩目	1歩目	2歩目	1歩目	2歩目	1歩目	2歩目
歩幅:1歩の長さ(2歩目から1歩目を引く)m														
歩数頻度(速度を歩幅で除す)f/sec	f5=s5/歩幅5		f10=s10/歩幅10		f20=s20/歩幅20		f30=s30/歩幅30		f40=s40/歩幅40		f50=s50/歩幅50		f60=s60/歩幅60	

ヒント:100m10秒0の場合、毎秒10.0m/sec、毎分600m/min、時速36km/h

自分のスピードとストライド・ピッチ曲線についてコメント欄

スピードとストライドとピッチ曲線を書いて下さい。スピードは太線、歩幅は細線、歩数は点線で書く。(m/sec)(m)(回/sec)



自分のスピードとストライド・ピッチ曲線についてコメント欄

---



---



---



---



---



---



---



---



---



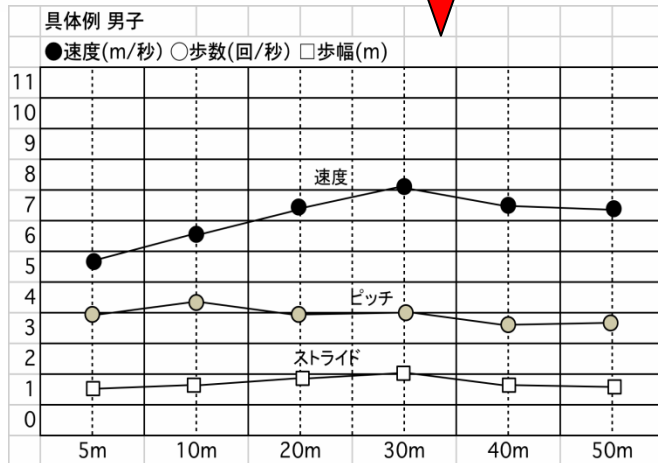
---

上記のコメントをまとめた場合、次の文章を完成して下さい、必ず三つ書いて下さい。

具体例: 冷蔵庫は、(飲み物が冷える)ので、(おいしく飲める)から、(うれしい)

スピード曲線は、(走タイムしか測ったことがないので、(走り方が判る)から、(面白い)

スピード曲線は、  
 ( )ので、( )から、( )  
 ( )ので、( )から、( )  
 ( )ので、( )から、( )



計測結果を基に、上記の「疾走速度・歩幅・歩数測定表」を各自計算します。次に、左図のような「スピード・ストライド・ピッチ曲線」を作成します。すると、自分の最高速度は何mあたりであるのか、ピッチやストライドは速度に影響があるのか、など、視覚的(客観的)に自分の走りを知ることができます。

このスピード曲線を作成し、自己課題をつかむ段階で、生徒にはどのような気付きが見られるでしょうか。以下のようなことが考えられます。

- ・スタート直後とゴール直前の失速を押しえれば、だいぶ速くなるのだと気付いた。
- ・グラフにすることで、合間で力を抜いている気味になっていることが分かった。スピード曲線には僕の気持ちが表れている。
- ・不安になったときとスピードが落ちていたときが一致していた。走るときの気持ちがとても大切だと分かった。

自分の走り方の特徴が分かり、どこをどう改善していけばよいのかが明確になることが考えられるでしょう。また、心と体の一体化についても、理論を実証する上で役立ち、よりその重要性を実感できるのではないかと思います。

# 小1・小2 「跳の運動遊び」


ねらい	<p>○跳の運動遊びで、前方や上方に跳んだり連続して跳んだりする運動を楽しく行い、その動きができるようにする。</p> <p>○運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。</p> <p>○走ったり跳んだりする簡単な遊び方を工夫できるようにする。</p>
身に付けさせたい内容	<p><b>技能</b></p> <p>○幅跳び遊び ・助走を付けて片足で踏み切って前方に跳ぶこと。</p> <p>○ケンパー跳び遊び ・片足や両足で連続して前方に跳ぶこと。</p> <p>○ゴム跳び遊び ・助走を付けて片足で踏み切って上方に跳ぶこと。 ・片足や両足で連続して上方に跳ぶこと。</p>
態度	<p>・跳の運動遊びに進んで取り組むこと。</p> <p>・運動の順番やきまりを守ったり、友達と仲よく練習や競走（争）をしたり、勝敗の結果を受け入れたりすること。</p> <p>・用具の準備や片付けを、友達と一緒にすること。</p> <p>・危険物が無いか、友達とぶつからない十分な間隔があるかなどの場の安全に気を付けること。</p>
思・判	<p>・跳の運動遊びの行い方を知り、楽しく遊ぶことができる場や遊び方を選ぶこと。</p> <p>・跳ぶ動き方を知り、友達のよい動きを見付けること。</p>

学習活動例

**感覚づくり**

何回（転）できるかな？自分の目標にチャレンジしよう！


<一人> **○その場でジャンプ**



・真上    ・前後左右    ・ケンケン・膝曲げ    ・足打ち    ・手打ち    ・回転

<ペア> **○足じゃんけん**

できるだけ高くジャンプして、空中で相手にフェイントをかけよう。




相手は、何をだすのかな？

膝を曲げ、できるだけ高くジャンプする。空中でフェイントをかけると楽しくなる。

みんなで声を掛け、跳ぶタイミングをつかむ。

膝を曲げ、両足で着地する。



### 幅跳び遊び

地面につくった川を3～5歩程度の助走を付けて片足で踏み切って跳ぶ。

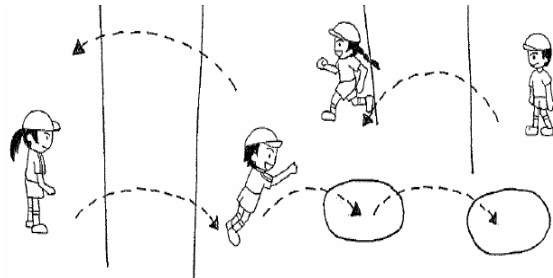


川に落ちないように跳ぼう。

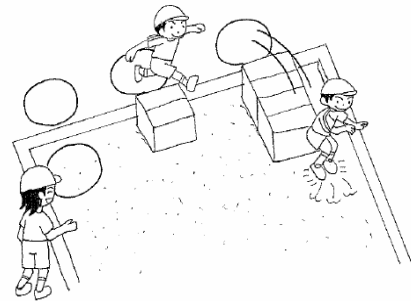
はじめは、1～2歩の短い助走から片足で踏み切って跳び、徐々に幅が広いところに挑戦する。

片足で踏み切り、両足で着地する。ダンボール箱やフープを用いて、距離や高さを意識させる。

児童たちが動きに慣れてきたら、片足や両足の踏みきり、着地など、動きを工夫させる。

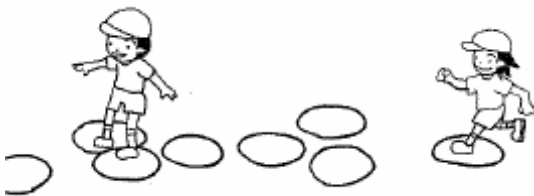


膝を柔らかく曲げて両足で着地する。



### ケンパー跳び遊び

○片足や両足で連続してケンパー跳び



リズムよく跳びはねたり、無理のない速さでかけ抜けたりしてみよう。

ケンステップやラダーを用いて、速さや跳び方などを工夫させる。

### ゴム跳び遊び

横向きや前後に、片足や両足などで踏み切って跳ぶ。

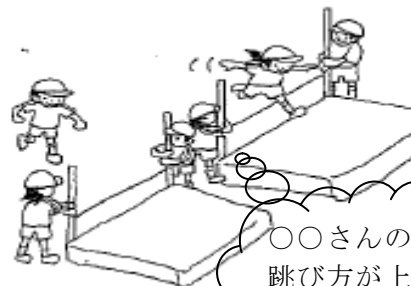
着地は、両足だよ。



連続して跳んでみよう。

連続で跳ぶときは、手拍子や音楽などでリズムをとる。

いろいろな高さに張られたゴムを、助走を付けて片足で踏み切って跳ぶ。




〇〇さんの跳び方が上手だな。

# 小3・小4「幅跳び・高跳び」

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○幅跳びや高跳びで、短い助走から踏み切って跳ぶ運動を楽しく行い、その動きができるようにする。</li> <li>○運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。</li> <li>○自己の能力に適した課題をもち、動きを身に付けるための活動や競争の仕方を工夫できるようにする。</li> </ul>	
身に付けさせたい内容	技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>○短い助走での幅跳び                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・5～10m程度の短い助走から踏み切り足を決めて前方に踏み切り、遠くへ跳ぶこと。</li> <li>・膝を柔らかく曲げて、両足で着地すること。</li> </ul> </li> <li>○短い助走での高跳び                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・3～5歩程度の短い助走から踏み切り足を決めて上方に踏み切り、高く跳ぶこと。</li> <li>・膝を柔らかく曲げて、足から着地すること。</li> </ul> </li> </ul>
	態度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・幅跳びや高跳びに進んで取り組むこと。</li> <li>・きまりを守り、友達と励まし合って練習や競走(争)をしたり、勝敗の結果を受け入れたりすること。</li> <li>・用具の準備や片付けを友達と一緒にすること。</li> <li>・場の危険物を取り除いたり、用具の安全を確かめたりすること。</li> </ul>
	思・判	<ul style="list-style-type: none"> <li>・跳の運動の動きを身に付けるための練習の仕方を知り、自分の力に応じた練習方法や練習の場を選ぶこと。</li> <li>・跳の運動の動き方や動きのポイントを知り、自分の力に合った課題を選ぶこと。</li> <li>・仲間との競走(争)の仕方を知り、競走(争)の規則を選ぶこと。</li> </ul>

### 幅跳び

踏み切りが合うかな？

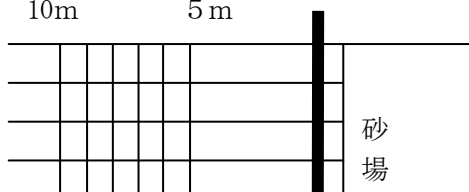


短い助走から踏み切って、遠くへ跳ぼう。

どっちの足が踏み切りやすいかな？

### 場づくり

10m      5m



砂場


\* 1mおきに目安となるラインをひく

### ○空中動作・着地の動きづくり

膝を柔らかく曲げて、両足で着地する。

腕を振り上げよう。

よし、5点を目指すぞ！



### ○グループ対抗の幅跳び競争

グループで、合計何点とれるかな？

<安全への配慮>  
事前に砂場を十分掘り起こして柔らかくしておき、けがの防止に努める。



**高跳び**

短い助走から踏み切って、高く跳ぼう。

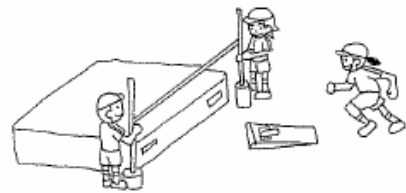
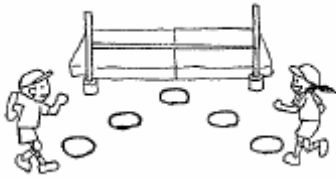
転ばない着地はどうしたらいいのかな？

どちらの足で踏みきればいいのかな？



踏み切り足を決めよう。

リズムを付けた助走から踏み切ろう。



3歩での助走…1-2-3

5歩での助走…1-2-1-2-3

踏み切りの位置や踏み切りの強さを確認したり、跳躍力を補ったりするために、踏み切り板の活用も有効である。

踏み切り足に合う一步目の足を決める。

学  
習  
活  
動  
例

**○振り上げ**

**○着地**



足の裏全体で地面をたたくように踏み切る。  
振り上げ足を高く上げる。

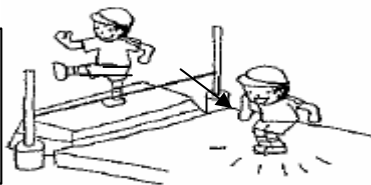
膝や足首を柔らかくして着地する。

**○その場からの片足とび**

**○跳び箱の上から軽くジャンプして着地**

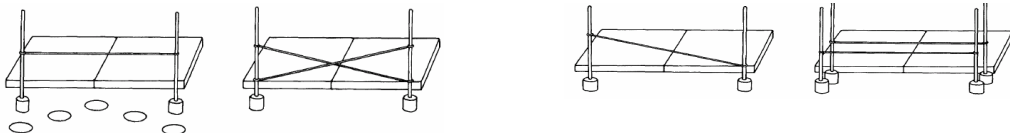


踏み切り足と反対の足の膝を高く上げるようにする



膝を曲げて足から着地する。

**練習の場の工夫**



# 小5・小6「走り幅跳び・走り高跳び」

**ねらい**

- 走り幅跳びや走り高跳びで、リズムカルな助走から踏み切って跳ぶ運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようにする。
- 運動に進んで取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。
- 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できるようにする。

**付けさせたい内容**

- 助走距離が15～20m程度の走り幅跳び
  - ・リズムカルな助走をすること。
  - ・幅30～40cm程度の踏み切りゾーンで踏み切ること。
  - ・かがみ跳びから両足で着地すること。
- 助走が5～7歩程度の走り高跳び
  - ・リズムカルな助走をすること。
  - ・上体を起こして踏み切ること。
  - ・はさみ跳びで、足から着地すること。

**態度**

- ・走り幅跳びや走り高跳びに進んで取り組むこと。
- ・約束を守り、友達と助け合って練習や競走(争)をする。
- ・用具の準備や片付け、計測や記録などで、分担された役割を果たすこと。
- ・場の危険物を取り除いたり場を整備したりするとともに、用具の安全に気を配ること。

**思・判**

- ・課題の解決の仕方を知り、自分の課題に応じた練習の場や段階を選ぶこと。
- ・仲間との競走(争)や自己の記録への挑戦の仕方を知り、自分に合った競走(争)のルールや記録への挑戦の仕方を選ぶこと。

**走り幅跳び**      リズムカルな助走から踏み切って遠くへ跳ぼう。

スタート足      助走の距離      強い踏み切り      空中姿勢      両足の着地

自分に合った助走距離を見つけよう。

強く踏み切る感覚をつかもう。

20m      15m      踏切ゾーン (30cm幅程度)      砂場

かかとから踏み込み、足の裏全体で強く踏み切る。

膝を曲げて胸に引きつけるとゴムにかからない。

スタートの1歩目の足を決める。

**\*リズムカルな助走とは？**  
スピードよりもリズムを重視した踏み切りに移りやすい助走のこと。

踏み切りや着地の姿勢を友達に見てもらおう。



強く踏み切れたかな？

踏み切りは足の裏全体で強く。

＜見合う活動＞

- ・どこを見るのか、ポイントが絞られている。
- ・理想の形を理解している。
- ・アドバイスの仕方を理解している。
- ・必要に応じて、教師が情報を提供する。

○グループ別対抗による競争

試技の回数や距離による得点、跳び方など、児童の実態やグループでの話し合いによって、ルールを工夫し競争を楽しむ。(計測する人・砂をならす人など、役割を分担する)

走り高跳び

○ はさみとび



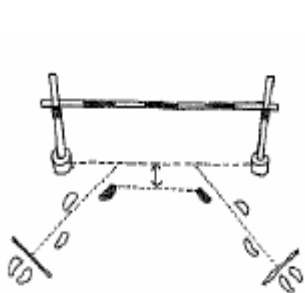
両足の着地

抜き足

振り上げ足

強い踏み切り

＜3歩の助走例＞



右足



左足

3歩のリズム例…1-2-3

5歩のリズム例…1-2-1-2-3

7歩のリズム例…1-2-3-4-1-2-3

- ・踏み切りの位置は、バーから 50 cm (腕の長さ) くらい離れたところを目安とする。
- ・周りの子が、手拍子や掛け声でリズムをとる。
- ・バーの真ん中を跳ぶ。

○上体を起こした踏み切り



腕を使って、上体を引き上げる。



かかとから足を着いて踏み切る。

○ハードルを使ったその場からの抜き足の練習



踏みきり足を素早く胸に引きつけよう。

○グループ別対抗による競争

試技の回数や高さによる得点、自己記録更新ボーナスなど、児童の実態やグループでの話し合いによってルールを工夫し競争を楽しむ。

## 中1・中2 「走り幅跳び・走り高跳び」

<b>ねらい</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○走り幅跳びではスピードに乗った助走から素早く踏み切って跳ぶこと、走り高跳びではリズムカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶ運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることができるようにする。</li> <li>○陸上競技に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。</li> <li>○陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</li> </ul>			
<b>技能</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○走り幅跳び                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己に適した距離、または歩数の助走をすること。</li> <li>・踏切線に足を合わせて踏み切ること。</li> <li>・かがみ跳びなどの空間動作からの流れの中で着地すること。</li> </ul> </li> <li>○走り高跳び                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムカルな助走から力強い踏み切りに移ること。</li> <li>・跳躍の頂点とバーの位置が合うように、自己に合った踏切位置で踏み切ること。</li> <li>・脚と腕のタイミングを合わせて踏み切り、大きなはさみ動作で跳ぶこと。</li> </ul> </li> </ul>			
<b>身に付けさせたい内容</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることに積極的に取り組むこと。</li> <li>・勝敗や個人の記録などの良し悪しにかかわらず全力を尽くした結果を受け入れ、相手の健闘を認めようとする事。</li> <li>・規定の範囲で勝敗を競うといったルールや、相手を尊重するといったマナーを守り、フェアに競うことに取り組もうとすること。</li> <li>・用具の準備や後片づけ、測定結果の記録などの分担した役割に積極的に取り組もうとすること。</li> <li>・仲間の学習を援助しようとする事。</li> <li>・体調の変化などに気を配ること。</li> <li>・走り高跳びの安全マットなどの用具や走路や砂場などの練習場所に関する安全に留意して練習や競争を行うこと。</li> <li>・体力に見合った運動量で練習すること。</li> </ul>			
<b>知識、思考・判断</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○知識                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・陸上競技は、「歩く」「走る」「跳ぶ」「投げる」といった基本的な運動で、自己の記録に挑戦したり、競争したりする楽しさや喜びを味わうことができる運動であること。</li> <li>・陸上競技の各種において用いられる技術の名称があり、それぞれの技術で動きのポイントがあること、古代ギリシアのオリンピック競技、近代オリンピック競技大会において主要な競技として発展した成り立ちがあること。</li> <li>・陸上競技は、それぞれの種目で主として高まる体力要素が異なること。</li> </ul> </li> <li>○思考・判断                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・技術を身に付けるため運動の行い方のポイントを見付けること。</li> <li>・課題に応じた練習方法を選ぶこと。</li> <li>・仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けること。</li> <li>・学習した安全上の留意点を他の練習や競争場面に当てはめること。</li> </ul> </li> </ul>			
<b>評価規準の設定例</b>	運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・陸上競技の学習に積極的に取り組もうとしている。</li> <li>・勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。</li> <li>・分担した役割を果たそうとしている。</li> <li>・仲間の学習を援助しようとしている。</li> <li>・健康・安全に留意している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・技術を身に付けるため運動の行い方のポイントを見付けている。</li> <li>・課題に応じた練習方法を選んでいる。</li> <li>・仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。</li> <li>・学習した安全上の留意点を他の練習や競争場面に当てはめている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から素早く踏み切って跳ぶことができる。</li> <li>・走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶことができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・陸上競技の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・陸上競技に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。</li> </ul>

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

(単元計画例)

単元名	中学校第2学年「走り幅跳び」						
時間	1	2	3	4	5	6	7
0	本時の学習内容の確認・健康観察						
15	オリエンテーション(単元のねらい・学習の進め方・安全指導など)	用具の準備・体ほぐしの運動					記録会
30		試しの記録計測	スピードに乗った助走から素早く踏み切った走り幅跳び ・自己に適した距離又は助走 ・踏切線に合った踏み切り ・かがみ跳びの空間動作から流れの中での着地	課題別練習 ・助走 ・踏み切り ・空間動作 ・着地			
45	小学校5・6学年の振り返り	用具の片付け・本時の学習の振り返り(発表・学習カード)・次時への課題作り					単元のまとめ
50							

<陸上運動・陸上競技の動きの例>

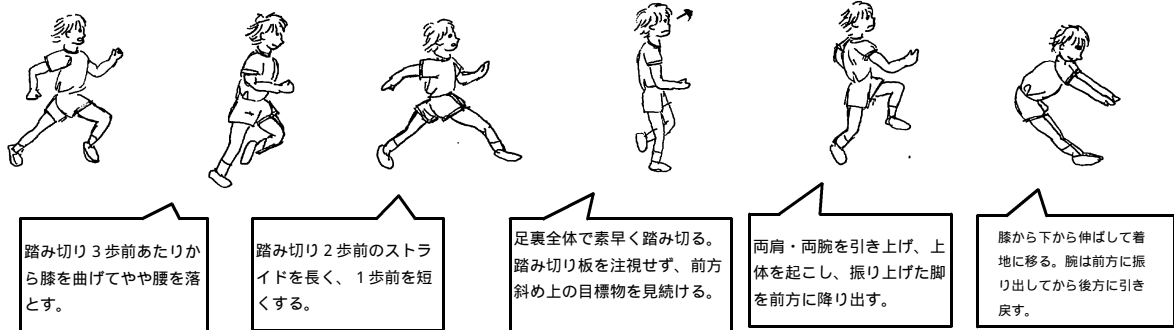
種目	小学校第5・6学年	中学校第1・2学年
走り幅跳び	リズムカルな助走から踏み切りゾーンで踏み切って跳ぶ走り幅跳び	助走スピードを維持した踏み切りによる走り幅跳び ・助走スピードを維持した踏み切り ・走り抜けるような踏み切り ・踏切線の合わせ ・流れの中で着地
走り高跳び	リズムカルな助走から上体を起こして踏み切る走り高跳び	力強い踏み切りと大きな動作の走り高跳び ・リズムカルな助走 ・助走スピードを落とさない踏み切り ・脚と腕のタイミングを合わせた踏み切り ・大きなはさみ動作

学習活動例

<走り幅跳びにおける体ほぐしの運動例>

川幅跳び...運動場に任意に川を描き、川幅に合わせて助走して跳ぶ。  
 じゃんけん跳び...グー：3歩、チョキ：5歩、パー：6歩、勝った分だけ跳躍で進む。  
 スキップやリズム跳躍...走運動の中に、跳躍運動を組み合わせで行う。  
 ロイター板などを使った跳躍

走り幅跳びにおける助走～踏み切り～空中動作～着地の流れ



<走り幅跳びにおける体ほぐしの運動例>

その場ジャンプ(空中で手をたたき、足を打つ、左右に回転する。)  
 2人1組でジャンプ(両手をつないで交互にジャンプする、左右に回転ジャンプする。)  
 各種ゴム跳び  
 ハードルを使ったまたぎ越し(脚部の動きを意識する。)

### 中3 「走り幅跳び・走り高跳び」

ねらい	<p>○走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から力強く踏み切って跳ぶこと、走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切り滑らかな空間動作で跳ぶ運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。</p> <p>○陸上競技に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする事、自己の責任を果たそうとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。</p> <p>○技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</p>			
身に付けさせたい内容	技能	<p>○走り幅跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・踏み切り前3～4歩からリズムアップして踏み切りに移ること。</li> <li>・踏み切りでは上体を起こして、地面を踏みつけるようにキックし、振り上げ脚を素早く引き上げること。</li> <li>・かがみ跳びやそり跳びなどの空間動作からの流れの中で、脚を前に投げ出す着地動作をとること。</li> </ul> <p>○走り高跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムカルな助走から真上に伸び上がるように踏み切り、はさみ跳び背面跳びなどの空間動作で跳ぶこと。</li> <li>・背面跳びでは踏み切り前の3～5歩で弧を描くように走り、体を内側に倒す姿勢を取るようにして踏み切りに移ること。</li> </ul>		
	態度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を身に付けることに自主的に取り組むこと。</li> <li>・勝敗や個人の記録を、単に良し悪しだけでなく、学習に取り組んできた過程と関連付けて受け止めようとする事。</li> <li>・決められたルールやマナーを単に守るだけでなく、自らの意志で大切にしようとする事。</li> <li>・練習や記録会などで、仲間と互いに合意した役割に、責任をもって自主的に取り組もうとする事。</li> <li>・互いに助け合い教え合おうとする事。</li> <li>・器具・用具等を目的に応じて使用すること。</li> <li>・練習場所の安全を確認しながら練習や競争を行うこと。</li> <li>・健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすること。</li> </ul>		
	知識、思考・判断	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・陸上競技の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、記録の向上につながる重要な動きのポイントがあること。</li> <li>・陸上競技のパフォーマンスは、体力要素の中でも、短距離走や跳躍種目では主として敏捷性や瞬発力に、長距離走では主として全身持久力などに強く影響されること。</li> <li>・自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があること。</li> </ul> <p>○思考・判断</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の課題に応じた運動の行い方の改善すべきポイントを見付けること。</li> <li>・自己の課題に応じて、適切な練習方法を選ぶこと。</li> <li>・仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択に関して指摘すること。</li> <li>・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。</li> <li>・陸上競技を継続して楽しむための自己に適したかわり方を見付けること。</li> </ul>		
評価規準の設定例	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・陸上競技の学習に自主的に取り組もうとしている。</li> <li>・勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとしている。</li> <li>・自己の責任を果たそうとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の課題に応じた運動の行い方の改善すべきポイントを見付けている。</li> <li>・自己の課題に応じて、適切な練習方法を選んでいる。</li> <li>・仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択に関して指摘</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から力強く踏み切って跳ぶことができる。</li> <li>・走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切り滑らかな空間動作で跳ぶことができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・陸上競技に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしてい</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>互いに助け合い教え合おうとしている。</li> <li>健康・安全を確保している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>している。</li> <li>健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。</li> <li>陸上競技を継続して楽しむための自己に適したかわり方を見付けている。</li> </ul>	る。
---	--	----

上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

(単元計画例)

単元名	中学校第3学年 「走り高跳び」					
時間	1	2	3	4	5	6
0	本時の学習内容の確認・健康観察					
15	用具の準備・体ほぐしの運動					
30	オリエンテーション(単元のねらい・学習の進め方・安全指導など) 1・2学年の振り返り	はさみ跳びの記録計測	部分練習 ・踏み切り ・助走と踏み切り ・空間動作	課題別練習 (自分に合った跳び方の練習) ・はさみ跳び ・ペリーロール ・背面跳び等	記録会 第2時の記録との比較	
45	用具の片付け・本時の学習の振り返り(発表・学習カード)・次時への課題作り					単元のまとめ
50						

<陸上競技の動きの例>

種目	中学校1・2年	中学校3年
走り幅跳び	助走スピードを維持した踏み切りによる走り幅跳び ・助走スピードを維持した踏み切り ・走り抜けるような踏み切り ・踏切線の合わせ ・流れの中で着地	力強い踏み切りによる走り幅跳び ・踏み切り前のリズムアップ ・振り上げ脚の素早い引き上げ ・地面を踏みつけるキック ・脚を前に投げ出す着地動作
走り高跳び	力強い踏み切りと大きな動作の走り高跳び ・リズムカルな助走 ・助走スピードを落とさない踏み切り ・脚と腕のタイミングを合わせた踏み切り ・大きなはさみ動作	伸び上がるような踏み切りと流れのよい空間動作の走り高跳び ・はさみ跳びや背面跳びなどの空間動作

背面跳びの助走～踏み切り～空中動作



- 膝を伸ばし、腹側に体を曲げることで、バーに脚が触れないようにする。
- 顎を上げ、体を十分に反る。
- 膝・腕・肩を引き上げる。
- 接地では、かかとから素早く踏み込む。
- 体は、内径、後傾させておく。

\*背面跳びに関する注意事項

走り高跳びでは、1・2年生で「はさみ跳び」、3年生で「はさみ跳び」と「背面跳び」が例示されている。「背面跳び」は競技者の間に広く普及した跳び方であるが、個々の技能や器具等の安全性が十分に整い、さらに生徒が安全を考慮した段階的な学び方を身に付けている場合に限って実施することとする。

学習活動例

# 水泳系「水遊び」「浮く・泳ぐ運動」「水泳」

## 1 「発達の段階のまとめ」と「領域及び内容の系統」

発達の段階	各種の運動の基礎を培う時期		多くの領域の学習を経験する時期		卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにする時期
学年	小1・小2	小3・小4	小5・小6	中1・中2	中3・高校入学年次
領域	水遊び	浮く・泳ぐ運動	水泳	水泳	水泳
内容	水に慣れる遊び 浮く・もぐる遊び	浮く運動 泳ぐ運動	クロール・平泳ぎ	クロール・平泳ぎ 背泳ぎ・バタフライ	クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ 複数の泳法又はリレー
例示	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎水につかっ てのまねっこ遊 び</li> <li>◎水につかっ ての電車ごっこ やリレー遊び、 鬼遊び</li> <li>◎壁につかまっ ての伏し浮き 補助具を使っ ての浮く遊び</li> <li>◎水中でのジャ ンケン、にらめ っこ、石拾い、 輪ぐり</li> <li>◎バブリング ポビング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎伏し浮き、背浮き くらげ浮き</li> <li>◎け伸び</li> <li>◎ばた足、 かえる足</li> <li>◎連続したポビ ング</li> <li>◎補助具を使った クロールや平泳 ぎのストローク</li> <li>◎呼吸を伴わない 面かぶりクロ ール、面かぶりの 平泳ぎ</li> <li>◎呼吸をしながら の初歩的な泳ぎ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎25m～50m程 度を目安にした クロール</li> <li>◎25m～50m程 度を目安にした 平泳ぎ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎クロール</li> <li>◎平泳ぎ</li> <li>◎背泳ぎ</li> <li>◎バタフライ</li> <li>◎スタート 「水中からの スタート」</li> <li>◎ターン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎クロール</li> <li>◎平泳ぎ</li> <li>◎背泳ぎ</li> <li>◎バタフライ</li> <li>◎複数の泳法で泳ぐこと、又は リレー</li> <li>◎スタート 「水中からのスタート」</li> <li>◎ターン</li> </ul>

## 2 水泳系の特性(魅力)

水遊び (小1・小2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・水中を動き回ったり、もぐったり、浮いたりする心地よさを楽しむことができる。</li> <li>・児童の能力にふさわしい課題に挑み、活動を通して水の特性について知り、水に慣れ親しむことで、課題を達成する喜びを味わうことができる。</li> </ul>
浮く・泳ぐ運動 (小3・小4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・仲間との競争やいろいろな課題に取り組み、水に慣れ親しむことや浮いたり泳いだりすることの楽しさを味わうことができる。</li> </ul>
水泳 (小5・小6)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一人一人の児童が自己の能力に応じた課題をもち、練習を工夫し、互いに協力して学習を進めながら、水泳の楽しさを味わうことができる。</li> <li>・心地よく泳いだり、泳ぐ距離を伸ばしたりすることに楽しさや喜びを味わうことができる。</li> </ul>
水泳 (中1・中2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・続けて長く泳いだり、速く泳いだりする泳法を身に付け、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わうことができる。</li> </ul>
水泳 (中3・高校入学年次)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・続けて長く泳いだり、速く泳いだりできる効率的な泳ぎを身に付け、記録の向上や競争の楽しさを味わうことができる。</li> </ul>

## 3 指導上の配慮事項等

### 【小学校】

#### 【小1～小6】

○適切な水泳場の確保が困難な場合には、「水遊び」「浮く・泳ぐ遊び」「水泳」を扱わないことができるが、事故防止等の観点からこれらの心得については必ず指導する。(小解説P89)

#### 【小5・小6】

○呼吸の仕方を身に付けること、手と足の動きに呼吸を合わせながら続けて長く泳ぐことができるように指導すること。

(小解説P17)

○泳法指導にあわせてスタートの指導をする場合は、水中からのスタートを指導するものとする。(小解説P7, 17)

○学校の実態に応じて背泳ぎを加えて指導することができる。(小解説P7)

○集団でのリズム水泳などを取り入れることもできる。(小解説P17)

### 【中学校】

○適切な水泳場の確保が困難な場合にはこれを扱わないことができるが、水泳の事故防止に関する心得については、必ず取り上げる。(中解説P142)

### 【事故防止の心得】

○体の調子確かめてから泳ぐ、プールなど水泳場での注意事項を守って泳ぐ、自己の技能・体力の程度に応じ泳ぐ、長い潜水は意識障害の危険があるので行わない、溺れている人を見つけたときの対処としての救助法を身に付けているなど。

○水泳指導については、保健分野の「応急手当」との関連を図る。(中解説P10, P142)

○着衣のまま水に落ちた場合の対処については、安全への理解を一層深めるため、学校の実態に応じて取り扱うことができる。

(中解説P74, 79)

○泳法との関連において水中からのスタート及びターンを取り上げる。

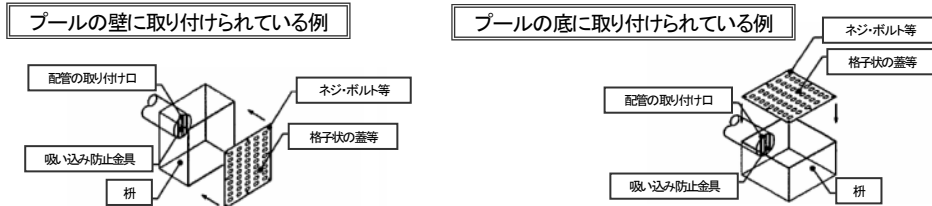
○スタートは、安全の確保を重視し、水中からのスタートを取り上げる。(中解説P10)

○ターンは壁を蹴って素早く折り返すことに重点を置くとともに、生徒の技能に応じて、各泳法のターン技術を段階的に学習することができるようにする。クイックターンを取り扱う場合は水深に十分注意する。(中解説P73)



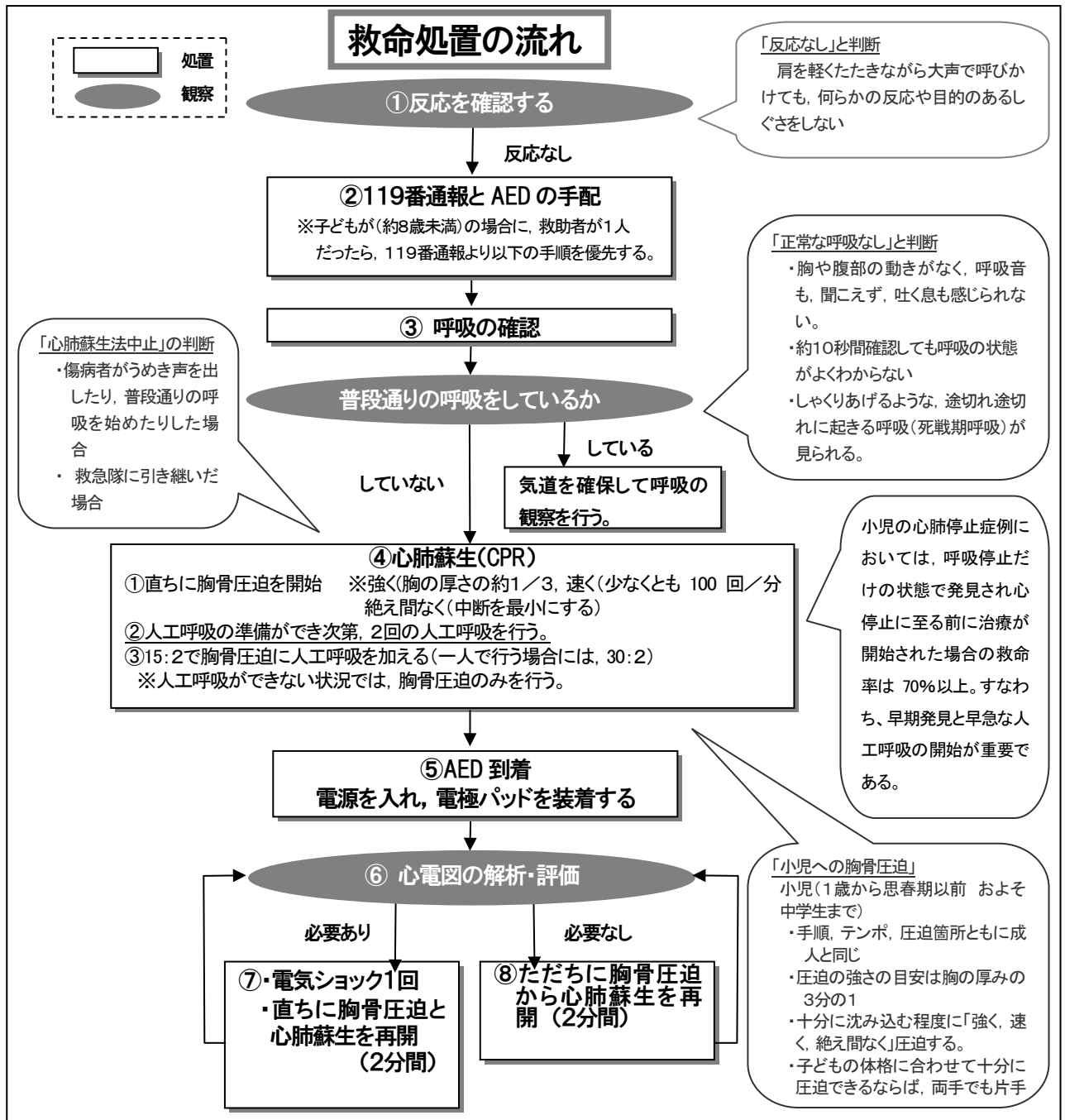
**【安全面】**

- プール施設等の安全確認を行う。  
(水質・水温・気温、プールサイド、水槽内、機械室、薬品庫、出入り口、コースロープ、連絡用電話等)
- 排（環）水口の蓋と配水管の取り付け口への二重の安全対策を行う。

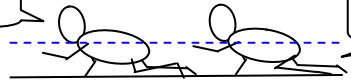

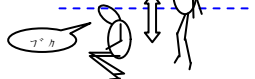
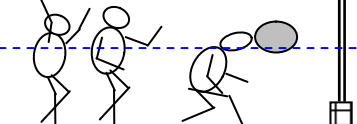

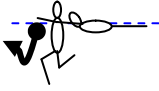


- 児童生徒の健康状態の把握をする。
- バディ（二人組ペア）を活用する。
- 準備運動や整理運動を実施する。
- 状況によって、見学者にも安全の確保や練習の協力者として参加させる配慮をする。

**【救命救急の手順】**



# 小1・小2 水に慣れる遊び 浮く・もぐる遊び

ねらい	<p>○水につかって移動したり水に浮いたりもぐったり、水中で息を吐いたりする運動を楽しく行い、その動きができるようにする。</p> <p>○運動に進んで取り組み、仲よく運動をしたり、水遊びの心得を守って安全に気を付けたりすることができるようにする。</p> <p>○水中での簡単な遊び方を工夫できるようにする。</p>
身に付けさせたい内容	<p><b>技能</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・胸まで水につかって大きく息を吸ったり吐いたりすること。</li> <li>・水を手ですくったりかけたりすること。</li> <li>・水につかっていろいろな動物のまねをしながら歩くこと。</li> <li>・水の抵抗や浮力に負けないように、走ったり方向を変えたりすること。</li> <li>・壁や補助具につかまり、全身の力を抜いて浮くこと。</li> <li>・水にもぐって目を開け、いろいろな水中での遊びをすること。</li> <li>・水に顔をつけ口や鼻から息を吐いたり、息を止めてもぐり、跳び上がって空中で息を吸ったりすること。</li> </ul>
	<p><b>態度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・水に慣れる遊びや浮く・もぐる遊びに進んで取り組むこと。</li> <li>・運動の順番を守り、友達と仲よく運動すること。</li> <li>・補助具の準備や片付けを友達と一緒にすること。</li> <li>・プールサイドは走らないなどの水遊びの心得を守ること。</li> </ul>
	<p><b>思・判</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・水に慣れる遊びや浮く・もぐる遊びの行い方を知り、楽しく遊ぶことができる場や遊び方を選ぶこと。</li> <li>・水に浸かったときの動き方や水に浮いたりもぐったりする動き方を知り、友達のよい動きを見付けること。</li> </ul>
学習活動例	<p><b>水に慣れる遊び</b></p> <p>○シャワー遊び          ・シャワーを嫌がる子のために、バケツなどに水を入れて日射で温めたり、プールの水を利用してじょうろなどでお互いにかけて水をさせたりするなど工夫する。(例 シャワートンネルをつくりその下をくぐる。)</p> <p>○汽車ポッポ          ・お互いの肩に手をかけて水中を歩く。          ・一列に並んで前の子の肩に手をあてて水中を歩く。</p> <p>○水につかってのまねっこ遊び(動物のまねなど)          ・胸まで水につかって呼吸する。          ・動物のまねをして動きながら、水の抵抗や水の流れるを感じる。</p> <div data-bbox="279 1243 981 1355" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ワニさん歩き。</p>  <p>アザラシさんに変身しよう。</p> </div> <p>○ジャンケン水かけ遊び          ・ペアの間にビート板を置いてジャンケンをする。勝ったら相手に水をかけて、負けたらビート板で防ぐ。</p> <div data-bbox="981 1008 1428 1467" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>「導入」準備運動として行う体ほぐしの例</p> <p>○シャワートンネル</p> <p>○水中ウォーミングアップ</p> <p>1人… 連続ジャンプ、回転、足を前後</p> <p>2人… ハイタッチ、背タッチ、タッチ数増やす</p> <p>○ビート板を使った2人組のゲームの考案</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ビート板水かけ</li> <li>・ビート板を頭で移動させるリレー (ピンポン球もOK)</li> </ul> <p>○水中動物ジャンケン</p> <p>「ワニ」からスタートし、1回勝つと「カニ」</p> <p>2回勝つと「ラッコ」3回勝つと「ヒト」に</p> <p>進化する。</p> <p>○輪になってジャンプ</p> </div> <p>○バブリング          ・水に顔をつけ口や鼻から息をはく。 ・慣れてきたら連続で</p> <div data-bbox="359 1556 949 1713" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  <p>「ブクブク」</p>  </div> <p>①口を閉じたまま鼻まで水中に入る。          ②目まで水中に顔を沈め、水中でブクブク息を吐く。          ③顔全体を水中に入れて、水中でブクブク息を吐く。</p> <p>○水中ドリブルリレー          ・段階的に小さなボールで行う。          ・頭で押ししたり、息を吹きかけたりしながら。</p> <div data-bbox="973 1601 1348 1758" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  </div> <p>○ポビング          ・息を止めて水中にもぐり、「ブクブク」少しずつ息を吐き出す。          飛び上がって空中で息を吸う。          「ブクブク」 「パッ」</p> <div data-bbox="614 1904 1013 1982" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  <p>「パッ」と言いながら思いきり息を吐いてごらん。</p> </div> <p>○水中マント          ・前の人は、時々潜りながら移動する。</p> <div data-bbox="1109 1904 1268 1993" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  </div> <p>○鬼遊び          鬼のはじめ1人、タッチされた子は鬼と手をつないで一緒に追いかける。鬼が4人組になったら、2人組にわかれて追いかける。水にもぐっている間はタッチされない。逃げる場合はもぐって移動してもよいなど工夫して行う。</p>

○壁につかまっの伏し浮き

体の力を抜く。 プールの底を見る。 肘や膝をできるだけ伸ばす。

※慣れてきたら友達の手や補助具を利用してやってみる。

力を抜いて水の流れを感じてみよう。 手は握らず、添える程度水面より上に出さない。

「導入」準備運動として行う体ほぐしの例

- スーパーマン
  - ・前の人の肩に後ろから両手でつかまり、頭をあげた伏し浮きの姿勢になる。前の人が歩いたり走ったりする。
  - ・前の人が後ろ歩行で、仰向けの人の腕、頭を持って引っ張る（左右に動かす）
- 波乗りジョニー
  - ・ビート板の上に座ったり、立ったりする。
- 水中シーソー
  - ・2人で向かい合い両手をつなぐ。2人が交互にジャンプと沈みを繰り返す。
- 壁づたい
  - ・プールサイドの壁につかまり、足を底に付けずに移動する。

○伏し浮きロケット

・伏し浮きの状態からゆっくりと押す。

○トンネルくぐり

・一列に並んで足を開く。1人がまたの下をくぐる。

○材木流し

・け伸びの状態、両側の子たちに前方へ流してもらう。

○水中でのジャンケン、にらめっこ、輪ぐり・石拾い

・水中にもぐって目を開けながら遊ぶ。

イルカになろう。 ロケットになろう。

※水深に注意

○ビート板遊び

・ビート板の上に座ったり、立ったりする。

・ビート板ベッド（グループ）（1枚から増やしていく）

回したり、移動したりしてみよう。

○棒を使った遊び

・吹き流し

○たまり

・鉄棒

・ボールに乗ってバランスをとる。

○ボール取り

・輪になり、中央のボールを取る。音楽が止まったらスタートする。

○ボール沈め競争

・カラーボールをたくさん浮かべて沈める。

いくつボールを沈められるかな。

○ボール拾い競争

・ゴルフボール等沈むボールを拾う。

○ボール集め競争

・しゃもじでボールを操作し、自陣へ運ぶ。

# 小3・小4 浮く運動・泳ぐ運動

**ねらい**

- いろいろな浮き方やけ伸びをすること、補助具を使つてのキックやストローク、呼吸をしながらの初歩的な泳ぎをすることを楽しく行い、その動きができるようにする。
- 運動に進んで取り組み、仲よく運動をしたり、浮く・泳ぐ運動の心得を守って安全に気を付けたりすることができるようにする。
- 自己の能力に適した課題をもち、動きを身に付けるための活動を工夫できるようにする。

**身に付けさせたい内容**

**技能**

- ・息を吸い込み、全身の力を抜いていろいろな浮き方をすること。
- ・プールの底や壁をけり、体を一直線に伸ばして進むこと。
- ・壁や補助具につかまり、ももの付け根からのばた足や足の裏で水を押すかえる足をする。
- ・水中で息を吐き、顔を上げたときに一気に息を吸うことを連続して行うこと。
- ・補助具を使つて、手を左右交互に前に出し水をかくクロールのストロークや、手の平を下向きにそろえ両手を前方に伸ばし水をかく平泳ぎのストロークをすること。
- ・水面に顔を付けて、手と足のバランスのよいクロールをしたり平泳ぎをしたりすること。
- ・ばた足泳ぎやかえる足泳ぎなどで、呼吸をしながら進むこと。

**態度**

- ・浮く運動や泳ぐ運動に進んで取り組むこと。
- ・友達と励まし合つて運動すること。
- ・補助具の準備や片付けを友達と一緒にすること。
- ・ペアがお互いを確認しながら活動するなどの浮く・泳ぐ運動の心得を守ること。

**思・判**

- ・浮く運動や泳ぐ運動の動きを身に付けるための練習の仕方を知り、自分の力に応じた練習方法や練習の場を選ぶこと。
- ・浮く運動や泳ぐ運動の動き方のポイントを知り、自分の力に合った課題を選ぶこと。

## 伏し浮き・背浮き・くらげ浮き 等

- ・息を吸い込み、全身の力を抜いていろいろな浮き方をすること。
- ・いろいろな浮き方をつなげて連続で行う。
- ・立ち方を身に付ける。

**【つまずきと対策】**

× 上手く浮くことができない

= 力む、肩に力が入る、体が硬直する。

→ 水慣れを十分に行う

→ 身体の一部に触れて安心させる

○ だるま浮き

○ くらげ浮き

○ 伏し浮き(全身をまっすぐ伸ばす)

○ まりつき

○ 背浮き(全身をまっすぐ伸ばす)

○ ちょうちょ背浮き

○ 立ち方

伏し浮きからの立ち方  
静かに両足を曲げ、前に伸ばした両手で水を押さえ、体が起きてから、ゆっくり頭を起し、両足で立つ。

背浮きからの立ち方  
静かに両足を曲げ、両手で水をかき、自分の膝を見てからゆっくり頭を起し、両足が底に突いてから顔を上げる。

**け伸び**

- ・プールの壁や底をけり、体を一直線に伸ばして進む。けった後は全身の力を抜く。(壁をける場合は頭を沈めてから、底をける場合は顔をつけてから)

中指同士を重ねる。

耳をはさむようにして、両腕を伸ばす。

足首をしっかり伸ばす。

**連続け伸び**

・立つ→イルカ跳び→け伸び→立つ

**ストリームライン** (水中で最も抵抗の少ない流線型姿勢)

手の甲から背中、足の裏までが一直線になっていることが理想。背中がS字型に湾曲しないように注意する。

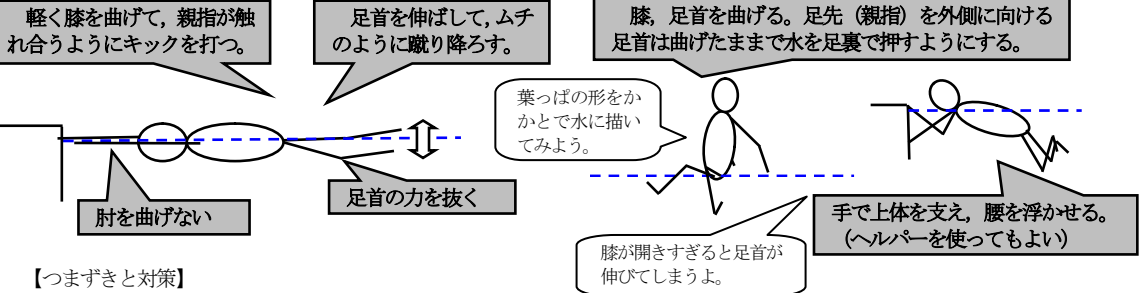
学習活動例

浮く運動

112

### ばた足・かえる足

- ・壁や補助具につかまり、股の付け根からのばた足や足の裏で水を押すかえる足をする。
- ・陸上→壁→友達の手→補助具と、段階を押さえて指導する。



#### 【つまずきと対策】

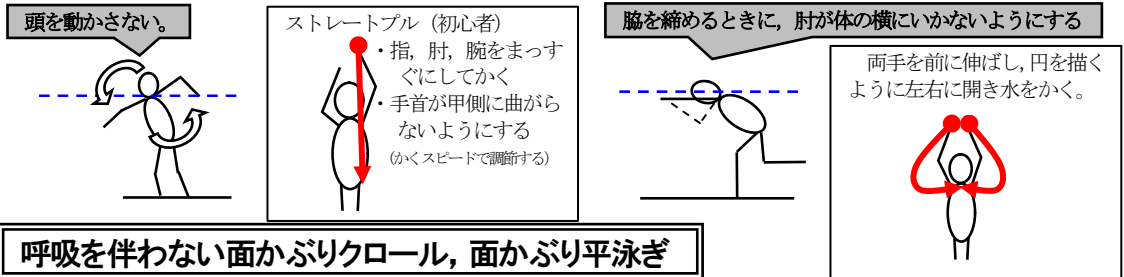
- × 下半身が沈んでしまう × 水しぶきが大きく立つ
- 膝を大きく曲げすぎない。最初は、膝と足首を伸ばし、足全体を伸ばしてばた足を行う。(キックは腿から)

#### 【つまずきと対策】

- × 足首が曲げられない × 膝が入りすぎる
- 指導者が土踏まずを持って足首の向きや足の軌道を確認できるようにする。
- ヘルパーをつけて、仰向けになってキック
- ビーチサンダルをはいてキックする(あおり足だと脱げてしまう)

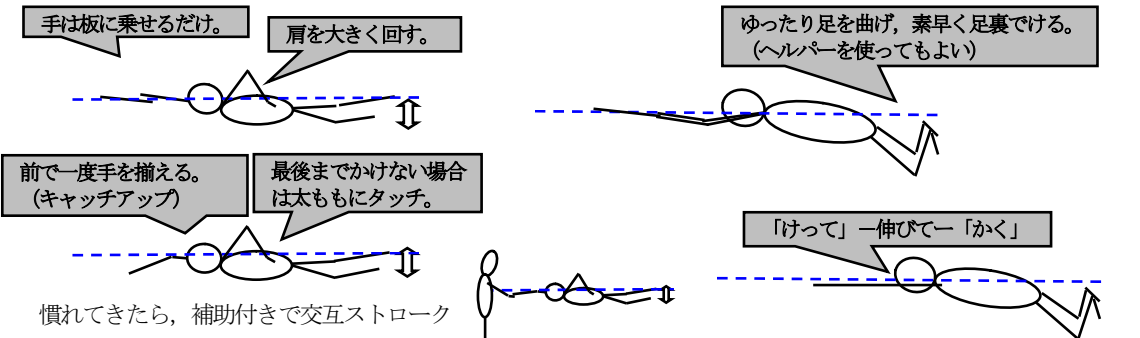
### 補助具を使ったクロールや平泳ぎのストローク

- ・クロール：手を左右交互に前に出し水をかく。
- ・平泳ぎ：手の平を下向きにそろえ両手を前方に伸ばし水をかく。



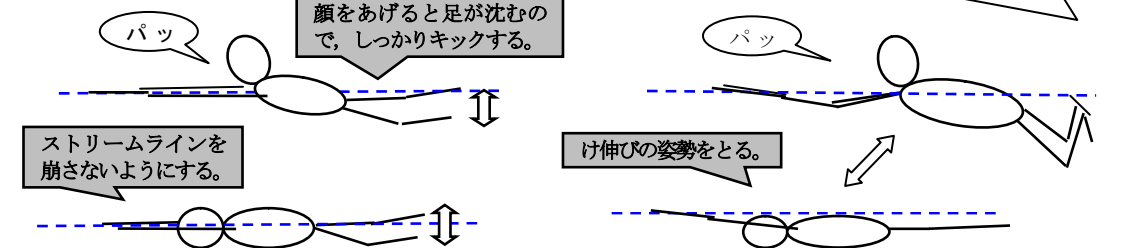
### 呼吸を伴わない面かぶりクロール、面かぶり平泳ぎ

- ・水面に顔を付けて、手と足のバランスのよいクロールをしたり平泳ぎをしたりする。



### 呼吸をしながらの初歩的な泳ぎ

- ・ばた足泳ぎやかえる足泳ぎなどで呼吸をしながら進む。



#### 【つまずきと対策】

- × 息継ぎがうまくできない
- 両手を前に伸ばし、手の平を斜め外側に向ける。肘を伸ばしたまま手の平で水を外側に押さえながらほんの少し両手を開き、同時に顔を水面に出す。

#### 【つまずきと対策】

- × うまく進まない
- 足の裏で水を蹴る。(水の塊を蹴った感じをつかむ)
- 膝が前に出過ぎているか確認する。
- 手と足が伸びきった状態をつくる。

# 小5・小6 クロール 平泳ぎ

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○クロールや平泳ぎでは、続けて長く泳ぐことの楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができる。</li> <li>○運動に進んで取り組み、助け合って水泳をしたり、水泳の心得を守って安全に気を配ったりすることができる。</li> <li>○自己の能力に適した課題の解決の仕方や記録への挑戦の仕方を工夫できるようにする。</li> </ul>
身に付けさせたい内容	<p><b>技能</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○25～50m程度を目安にしたクロール</li> <li>・手を左右交互に前に伸ばして水に入れ、水をかくこと。</li> <li>・リズムカルなばた足をすること。</li> <li>・肩のローリングを用いて顔を横に上げて呼吸をすること。</li> </ul> <p>○25～50m程度を目安にした平泳ぎ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・両手を前方に伸ばし、円を描くように左右に開き水をかくこと。</li> <li>・足の親指を外側に開いて足の裏全体で水を押し出すとともに、キックの後に伸びの姿勢を保つこと。</li> <li>・手を左右に開き水をかきながら、顔を前に上げ呼吸をすること。</li> </ul> <p><b>態度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・クロールや平泳ぎに進んで取り組むこと。</li> <li>・約束を守り、友達と助け合って泳ぎの練習をすること。</li> <li>・補助具等の準備や片付けなど、分担された役割を果たすこと。</li> <li>・身体の調子を確かめてから泳ぐなど水泳の心得を守ること。</li> </ul> <p><b>思・判</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・課題の解決の仕方を知り、自分の課題に応じた練習の場や段階を選ぶこと。</li> <li>・続けて長く泳ぐ記録への挑戦の仕方を知り、自分にあった距離を設定することや記録への挑戦の仕方を選ぶこと。</li> </ul>

## 25m～50mを目安にしたクロール

**入水後の水のつかみ (キャッチ) & 手のかき (プル) のポイント**

- 人差し指から肩幅の延長線上に入水し、水をつかんで太ももに向かってかく！
- より遠くの水をキャッチする。
- 肘をたて、腕全体を使って水をかく。
- なるべく体の近くをかく。

**水の押しと手の抜き (プリアウト) のポイント**

肘を上方に引き上げるようにして手を抜く。

**キックのポイント**

- キックは軽く膝を曲げて親指が触れ合うように打つ。(リズムカルに)
- 足首を伸ばし太ももの付け根からムチのようにけりおろす。
- 体の幅程度でより細かく打つ。

① はじめはゆっくり

② 1～2～「パツ」～4のリズム

③ ビート板を引いてもらう

④ 友達に手を引いてもらう

⑤ 一人でビート板を使って  
・右手のみ→左手のみ→交互でかく

⑥ 1～2～「パツ」～4のリズムを繰り返す

学習活動例

クロール



## 25m~50m程度を目安にした平泳ぎ

### プルのポイント

- 両手を前方に伸ばし、手の平をやや外側に向け、円を描くように左右に開き水をかく。
- 手の平だけではなく、腕全体を使ってかく意識を持つ。

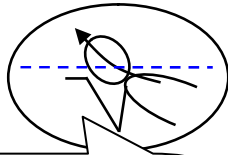
頭をあげるときは、斜め前に上げる意識で。

プル

### キックのポイント

- かかとをお尻に引きつけ（ゆっくり）、足の親指を外側に開いて、足の裏全体で水を押し出す（強く）。
- キックのあとに、伸びの姿勢を保つ。

キック



体の前で脇を締めよう。

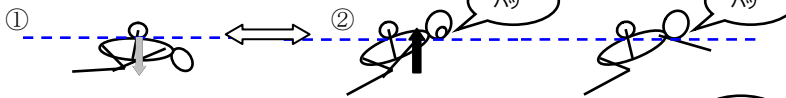
あごを引いて、グーンと体を伸ばす時間を保つ。  
(伸びているときが一番スピードに乗っている) 浮いてくるのを待つ。

### 呼吸のポイント

- プル終了と同時に、脇を締め、背筋を伸ばして上体を水の上に上げる。
- 顔を水面上にあげると同時に「パッ」と思い切り息を吐く。

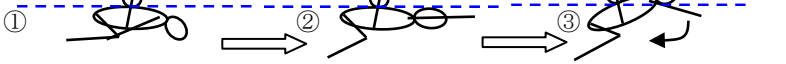
## 段階的な練習

- 連続のだるま浮き 1

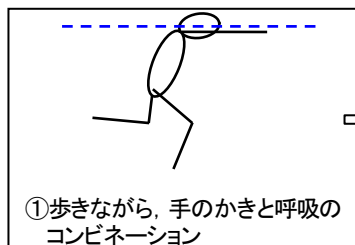


- ①だるま浮き
- ②浮かんできたら顔を上げて息を吐く。手を離して水を押さえてもよい。

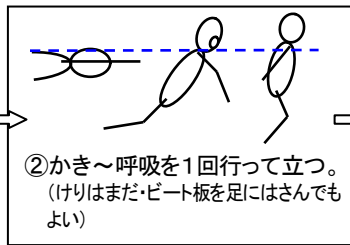
- 連続のだるま浮き 2



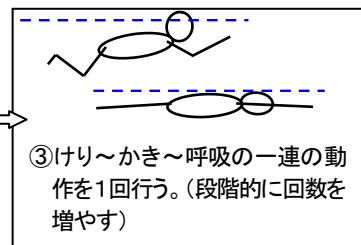
- ①だるま浮き
- ②手を前に伸ばし、足は脱力
- ③肘を張って、腕を円を描くようにかきながら顔を上げて息を吐く。
- ④②の姿勢をけ伸びの姿勢にして②⇔③をゆっくり繰り返す。



①歩きながら、手のかきと呼吸のコンビネーション



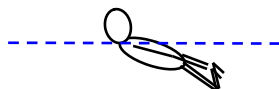
②かき～呼吸を1回行って立つ。  
(けりはまだ・ボード足を足にはさんでもよい)



③けり～かき～呼吸の一連の動作を1回行う。(段階的に回数を増やす)

### 「姿勢&キックの練習例」

- け伸び…壁を蹴ってできるだけ遠くへ
- 3キック1スイム  
…手を伸ばしたまま3回キックを行い1回手をかく。(姿勢に気をつける)
- 気をつけキック  
…手を体側に軽くつけた姿勢でキックする。



- 背面キック  
…仰向けで手を伸ばした上体でできるだけ膝が出ないようにキックする。
- グライドスイム  
…手のかきとキック動作が終わったあと、体をまっすぐに流してストリームラインを長くすることを繰り返す。

### 「プル(手の動き)の練習例」

- 水中を歩きながらの練習
- ドル平  
…ドルフィンキックを打ちながら手は平泳ぎをする。(プル動作を意識して)
- スカーリングスイム・(スカーリング)  
…プルを最後までかかず、前方でスカーリングさせながら(小さく手をかく)平泳ぎをする。(足は軽くバタ足)
- プルブイを使う

### 「呼吸&タイミングの練習例」

- ドル平…(呼吸を意識して)
- 2キック1スイム  
…手を前に伸ばしたまま2回キックを行い、1回手をかく。(呼吸のタイミングを意識して)

手を左右に開き水をかきながら、顔を前に上げ呼吸をする。

中1・中2 「 水泳 」

<p>ねらい</p>	<p>○「クロール」では、手と足、呼吸のバランスをとり速く泳ぐこと、「平泳ぎ」では、手と足、呼吸のバランスをとり長く泳ぐこと、「背泳ぎ」では、手と足、呼吸のバランスをとり泳ぐこと、「バタフライ」では、手と足、呼吸のバランスをとり泳ぐこと、これらの運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、泳法を身に付けることができるようにする。</p> <p>○水泳に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、水泳の事故防止に関する心得など健康・安全に気を配ることができるようにする。</p> <p>○水泳の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</p>
<p>身に付けさせたい内容</p>	<p>＜泳法＞</p> <p>○クロール</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一定のリズムで強いキックを打つこと。</li> <li>・水中で肘を60～90度程度に曲げて、S字を描くように水をかくこと。</li> <li>・プルとキックの動作に合わせて、ローリングをしながら横向きで呼吸のタイミングを取る。</li> </ul> <p>○平泳ぎ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・カエル足で長く伸びたキックをすること。</li> <li>・水中で手のひらが肩より前で、両手で逆ハート型を描くように水をかくこと。</li> <li>・プルのかき終わりと同時に口を水面上に出して息を吸い、キックの蹴り終わりに合わせて伸び（グライド）をとり進むこと。</li> </ul> <p>○背泳ぎ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・両手を頭上で組んで、腰が「く」の字に曲がらないように背中を伸ばし、水平に浮いてキックをすること。</li> <li>・水中では、肘が肩の横で60～90度程度曲がるようにしてかくこと。</li> <li>・空中では、手・肘を高く伸ばした直線的なリカバリーの動きをすること。</li> <li>・呼吸は、プルとキックの動作に合わせて行うこと。</li> </ul> <p>○バタフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ビート板を用いて、ドルフィンキックをすること。</li> <li>・水中で手のひらが肩より前の状態から、鍵穴の形を描くように水をかくこと。</li> <li>・呼吸とプルのかき終わりのタイミングをとる2キック目に口を水面上に出し息を吸うこと。</li> </ul> <p>＜スタート及びターン＞</p> <p>○スタート</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・クロール、平泳ぎ、バタフライでは、水中で両足あるいは左右どちらかの足をプールの壁につけた姿勢から、スタートの合図と同時に顔を水中に沈めながら壁を蹴った後、水中で抵抗の少ない姿勢にして、泳ぎだすこと。</li> <li>・背泳ぎでは、両手でスターティンググリップをつかんだ姿勢から、スタートの合図と同時に顔を水中に沈めながら壁を蹴った後、水中で抵抗の少ない仰向けの姿勢にして、泳ぎだすこと。</li> </ul> <p>○ターン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・クロールと背泳ぎでは、片手でプールの壁にタッチし、膝を胸のほうに横向きに抱え込み蹴り出すこと。</li> <li>・平泳ぎとバタフライでは、両手で同時に壁にタッチし、膝を胸のほうに抱え込み蹴り出すこと。</li> </ul>
<p>態度</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、泳法を身に付けることに積極的に取り組むこと。</li> <li>・勝敗や個人の記録などの良し悪しにかかわらず全力を尽くした結果を受け入れ、相手の健闘を認めようとする。</li> <li>・水泳は相手とタイムなどを競い合う特徴があるので、規定の泳法で勝敗を競うといったルールや、相手を尊重するといったマナーを守り、フェアに競うことに取り組もうとすること。</li> <li>・練習や競争を行う際に、用具の準備や後片付けをしたり、タイムを記録したりするなどの分担した役割に積極的に取り組もうとすること。</li> <li>・練習の際に、水中で手を持つなど仲間の学習を補助したり、泳法の行い方などの学習課題の解決に向けて仲間に助言したりしようとする。</li> <li>・体の調子を確かめてから泳ぐ、プールなど水泳場での注意事項を守って泳ぐなどの健康・安全を心得ること。</li> <li>・気温の低い時期は休息を入れながら活動するなど体調の変化などに気を配ること、用具の取り扱い方などの安全に留意すること、自己の技能・体力の程度に見合った運動</li> </ul>



	量で練習をすること。
知識、思考・判断	○知識 <ul style="list-style-type: none"> <li>水泳は、浮く、進む、呼吸をするというそれぞれの技術の組合せによって成立している運動であり、泳法を身に付け、続けて長く泳いだり、速く泳いだり、競い合ったりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動であること。</li> <li>イギリス産業革命以後、顔を水面に出す護身用の泳ぎから、タイムを競うスピードを出すために工夫された近代泳法が完成されたこと、近代オリンピック競技大会において主要な競技として発展した成り立ちがあること。</li> <li>各種目において用いられる技術の名称や運動局面の名称があり、それぞれの技術や局面で、動きを高めるための技術的なポイントがあること。</li> <li>水泳は、それぞれの種目で主として高まる体力の要素が異なること。</li> </ul>
	○思考・判断 <ul style="list-style-type: none"> <li>泳法を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けること。</li> <li>課題に応じた練習方法を選ぶこと。</li> <li>仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見付けること。</li> <li>学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめること。</li> </ul>

評価規準の設定例	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
	<ul style="list-style-type: none"> <li>水泳の学習に積極的に取り組もうとしている。</li> <li>勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。分担した役割を果たそうとしている。</li> <li>仲間の学習を援助しようとしている。</li> <li>水泳の事故防止に関する心得など健康・安全に留意している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>泳法を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けている。</li> <li>課題に応じた練習方法を選んでいく。</li> <li>仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見付けている。</li> <li>学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>クロールでは、手と足、呼吸のバランスをとり速く泳ぐことができる。</li> <li>平泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスをとり長く泳ぐことができる。</li> <li>背泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスをとり泳ぐことができる。</li> <li>バタフライでは、手と足、呼吸のバランスをとり泳ぐことができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>水泳の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。</li> <li>技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。</li> </ul>

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

学習活動例	(単元計画例)													
	単元名	中学校第2学年「水泳」(丸数字は時数を表している)												
	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
	0	準備運動・水慣れ												
	15	<オリエンテーション> ・学習のねらいと進め方、事故防止の心得と対処法 水慣れ(クロール・平泳ぎ)	☆ <振り返り学習> 基礎的技術の確認と指導 ③クロール ・リズムカルなばた足 ・肩のローリング ・顔を横に向けた息継ぎ				☆ <基礎的学習> ⑤⑥クロールのプル・キック・ローリングと呼吸 平泳ぎのプルと呼吸、キックとグライド ⑦⑧背泳ぎのキックとプル ⑨バタフライの息継ぎと2回のキック				<記録会> ⑩ ・クロール ・平泳ぎ ・背泳ぎ バタフライ			
	30	・今できる泳ぎを確め、今後の目標を定する。	④平泳ぎ ・かえる足とキック後の伸び ・呼吸の仕方 ○水中スタートを身に付ける。 ※1時間ごとに1つの泳法を取り上げて、つまずきやすいポイントを中心に指導する。				映像や示範、資料などで理解した泳ぎのポイントから、自己の泳ぎの改善点を見付け練習する。 ○ターンを身に付ける。 ※映像や示範で見たり、資料で理解した泳ぎのポイントから、自己の泳ぎの改善点を見付け、練習する。							
	45	・技術の名称や運動の特性等について知る。	簡易リレー (2泳法による4人組でのリレー)				チャレンジタイム (計測したい泳法の記録をとる)							
	50	学習の振り返り(学習カードの記入・次時の目標設定)・片付け・整理運動・本時のまとめ												
	【背泳ぎのつまずきと対策】					【練習例】								
	<ul style="list-style-type: none"> <li>×足や腰が沈んでしまう。</li> <li>→足裏全体でダウンキック(アップキックは推進力・ダウンキックは浮力を生む)</li> <li>→両耳とあごを水面に沈めてキック</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>×うまく進まない(スピード不足・蛇行等)</li> <li>→プル＝水中深くをかかない</li> <li>→体の中心線を越えた入水をしたくない</li> <li>→左右の手はいつも反対の動作 左手入水のとき右手は離水 左手プルのとき右手はリカバリー</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>○腰掛けキック</li> <li>・深く腰掛けず、太ももから動かす。(水しぶきは上ではなく、遠くに飛ばすように)</li> <li>○ペアで浮く姿勢づくり</li> <li>・背浮き(ヘルパー→少ない補助(指数本))</li> <li>・補助は進行方向に自分の手をかざし、背浮き姿勢のペアにそれを見させる。</li> </ul>			

中3 「水泳」

<p>ねらい</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「クロールと平泳ぎ」では、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること、「背泳ぎとバタフライ」では、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐこと、これらの運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、効率的に泳ぐことができるようにする。</li> <li>○水泳に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする事、自己の責任を果たそうとすることなどや、水泳の事故防止に関する心得など健康・安全を確保することができるようにする。</li> <li>○技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</li> </ul>
<p>身に付けさせたい内容</p>	<p>&lt;泳法&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○クロール             <ul style="list-style-type: none"> <li>・空中で肘を60～90度程度に曲げて、手を頭上近くでリラックスして動かすこと。</li> <li>・自己に合った方向で呼吸動作を行うこと。</li> </ul> </li> <li>○平泳ぎ             <ul style="list-style-type: none"> <li>・手を肩より前で動かし、両手で逆ハート型を描くように強くかくこと。</li> <li>・プルのかき終わりと同時に口を水面上に出して息を吸い、キックの蹴り終わりに合わせて伸び（グライド）をとり、一回で大きく進むこと。</li> </ul> </li> <li>○背泳ぎ             <ul style="list-style-type: none"> <li>・リカバリーでは、肘を伸ばし肩を支点にまっすぐ肩の延長線上に小指側から入水すること。</li> <li>・手を入水するときに、肩をスムーズにローリングさせること。</li> </ul> </li> <li>○バタフライ             <ul style="list-style-type: none"> <li>・手は、キーホールを描くように水をかき、手のひらを胸の近くを通るようにする動き（ロングアームプル）で進むこと。</li> <li>・キック2回ごとにプル1回と呼吸動作のタイミングを合わせたコンビネーションで泳ぐこと。</li> </ul> </li> <li>○複数の泳法、リレー             <ul style="list-style-type: none"> <li>・これまで学習したクロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライの4種目から2～4種目を選択し、続けて泳ぐこと。</li> <li>・競泳的なリレー種目として、複数の泳法でチームで競い合うこと。</li> </ul> </li> </ul> <p>&lt;スタート及びターン&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○スタート             <ul style="list-style-type: none"> <li>・クロール、平泳ぎ、バタフライでは、水中で両足あるいは左右どちらかの足をプールの壁につけた姿勢から、スタートの合図と同時に顔を水中に沈めながら力強く壁を蹴った後、水中で抵抗の少ない姿勢にする一連の動きから、泳ぎ出すこと。</li> <li>・背泳ぎでは、両手でスターティンググリップをつかんだ姿勢から、スタートの合図と同時に顔を水中に沈めながら力強く壁を蹴った後、水中で抵抗の少ない仰向けの姿勢にする一連の動きから、泳ぎ出すこと。</li> </ul> </li> <li>○ターン             <ul style="list-style-type: none"> <li>・クロールと背泳ぎでは、プールの壁から5m程度離れた場所からタイミングを図りながら、泳ぎのスピードを落とさずに、片手でプールの壁にタッチし、膝を胸のほうに横向きに抱え込み蹴り出すこと。</li> <li>・平泳ぎとバタフライでは、プールの壁から5m程度離れた場所からタイミングを図りながら、泳ぎのスピードを落とさずに、両手で同時に壁にタッチし、膝を胸のほうに抱え込み蹴り出すこと。</li> </ul> </li> </ul>
<p>態度</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、効率的に泳ぐことに自主的に取り組むこと。</li> <li>・勝敗や個人の記録を、単に良し悪しだけでなく、学習に取り組んできた過程と関連付けて受け止めようとする事。</li> <li>・決められたルールやマナーを単に守るだけでなく、自らの意志で大切にしようとする事。</li> <li>・練習や記録会などで、互いに合意した自己の役割に、責任をもって自主的に取り組もうとする事。</li> <li>・練習の際に、互いに補助し合ったり、運動観察などを通して仲間の課題を指摘するなど教え合ったりしながら取り組もうとする事。</li> <li>・自己の技能・体力の程度に応じて泳ぐ、長い潜水は意識障害の危険があるので行わない、溺れている人を見つけたときの対処としての救助法を身に付けているなどといった健康・安全を心得ること。</li> <li>・気温の低い時期は休息を入れながら活動する、自己の体調や技能・体力の程度に応じて段階的に練習するなどを通して、健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすること。</li> </ul>

知識・思考・判断	○知識 ・水泳の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、各部位の動きを高めるためのポイントがあること。 ・水泳のパフォーマンスは、体力要素の中でも、短距離泳法では主として瞬発力、長距離泳法では主として全身持久力などに強く影響される。そのため、泳法と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ、繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができること。 ・自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があること。 ○思考・判断 ・選択した泳法について、自己の改善すべきポイントを見付けること。 ・自己の課題に応じて、適切な練習方法を選ぶこと。 ・仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘すること。 ・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。 ・水泳を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けること。			
	評価規準の設定例	運動への 関心・意欲・態度 ・水泳の学習に自主的に取り組もうとしている。 ・勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとしている。 ・自己の責任を果たそうとしている。 ・互いに助け合い教え合おうとしている。 ・水泳の事故防止に関する心得など健康・安全を確保している。	運動についての 思考・判断 ・選択した泳法について自己の改善すべきポイントを見付けている。 ・自己の課題に応じて、適切な練習方法を選んでいる。 ・仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘している。 ・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。 ・水泳を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けている。	運動の技能 ・クロールでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 ・平泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 ・背泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐことができる。 ・バラフライでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐことができる。 ・複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすることができる。

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

学習活動例	(単元計画例)										
	単元名	中学校第3学年 「水泳」 (丸数字は時数を表している)									
	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0		準備運動				水慣れ				
	15	<オリエンテーション> ○学習のねらいと進め方、事故防止の心得と対処法、運動観察の仕方 ・水慣れと、個々の泳力チェック	★<泳法：グループ練習> A:クロール+背泳 B:クロール+バタフライ C:平泳ぎ+背泳 D:平泳ぎ+バタフライ ※A~Dのいずれかのグループを選択し、自分の得意な泳ぎをつくる。 ※リーダーは毎回交代 ※4名程度のグループに初・中・上級者を含むようにする。 ※練習プログラムを学習資料やVTR等を参考に話し合い、泳ぎ方を教え合う。				<ペア練習> ・AとD、CとDグループの生徒同士でペアを作り、互いに習得した泳ぎを相手に教え合う。(2~3人)				
30	○グループ分けをし、役割分担を決める。 (例：リーダー・準備運動・安全管理・時間チェック)	※個人目標とグループ目標の例 ・能力に応じて個々の達成目標を立てる。 ・□時間で全員の泳いだ総距離が△mを目指す。など ・クロールか平泳ぎの速泳(50mのタイム測定と心拍数) ・背泳ぎの時間泳(5分間好きな泳ぎで泳ぐ)				★<個人メドレー> ・習得した3泳法か、チャレンジしたい泳法も含めた4泳法で、個人メドレーに挑戦する。 ※個人の技能・体力の程度に応じて、総距離は決定する。			★<リレー> ・②から⑥時間のグループ練習の4人でチームを作り、メドレーリレーを行う。 ※各自種目を変えて2回計測する。		
45											
50	学習の振り返り(学習カードの記入・次時の目標)・整理運動										
※リレーの距離は、チームで100mから200mを目安とし、生徒の技能・体力に応じて弾力的に扱う。 ※リレーの引き継ぎは水中で行わせるようにする。											

# ボール運動系「ボールゲーム」「鬼遊び」「ゴール型ゲーム」「ゴール型」

## 1 「発達の段階のまとめ」と「領域及び内容の系統」

発達の段階	各種の運動の基礎を培う時期		多くの領域の学習を経験する時期
学年	小1・小2	小3・小4	小5・小6
領域	ゲーム	ゲーム	ボール運動
内容	ボールゲーム 鬼遊び	ゲーム ゴール型	ゴール型
例示	簡単なボール操作 ボールを持たないときの動き 逃げる・追いかける	コート内で攻守入り交じつ てのゲーム	ボール操作やボールを受ける ための動きによる攻防
	ボール遊び ボール投げゲーム ボール蹴りゲーム 鬼遊び	手を使ったゴール型ゲーム 足を使ったゴール型ゲーム  <易しいゲーム 小学校解説P51>	バスケットボール サッカー (ハンドボールなども可)  <簡易化されたゲーム 小学校解説P73>

## 2 ゴール型の特性(魅力)

ボールゲーム 鬼遊び (小1・小2)	勝敗を競い合う運動をしたいという欲求から成立した運動であり、主として集団対集団で競い合い、仲間と力を合わせて競争することを楽しさを味わうことができる。
ゴール型ゲーム (小3・小4)	集団で勝敗を競うゲームでは、規則を工夫したり作戦を立てたりすることを重視しながら、簡単な動きを身に付けて、ゲームを一層楽しくしていくことができる。
ゴール型 (小5・小6)	ルールや作戦を工夫して、集団対集団の攻防によって競争することを楽しみや喜びを味わうことができる。コート内で攻守が入り交じり、手や足などを使って攻防を組み立て、一定時間内に得点を競い合うことを課題とする。

## 3 指導上の配慮事項

- 【小学校】** ○互いに協力し、役割を分担して練習を行い、型に応じた技能を身に付けてゲームをしたり、ルールや学習の場を工夫したりすることが学習の中心になる。(小解説P18)
- 公正に行動する態度、特に勝敗の結果をめぐる正しい態度や行動がとれるようにすることが大切である。(小解説P17)
- 【小1・小2】** ○いろいろなボールを投げたり、ついたり、捕ったりしながら行う的当て遊びやキャッチボールを取り入れて指導する。また一定の区域で逃げる、追いかける、陣地を取り合うなどの簡単な規則の鬼遊びを取り入れて指導する。(小解説P33・34)
- 【小3・小4】** ○コート内で攻守入り交じって、ボールを手や足で操作したり、空いている場所に素早く動いたりしてゲームをする。ゴールにシュートをしたり、陣地を取り合って得点ゾーンに走り込んだりするゲームをする。(小解説P51)
- 【小5・小6】** ○攻撃側プレーヤー数が守備側プレーヤー数を上回る状態をつくり出したり守備側のプレーを制限したりすることにより、攻撃しやすく、また得点が入りやすくなるような簡易化されたゲームをする。(小解説P73)

### 【安全面】

- ・場の危険物を取り除いたり、用具・設備の安全を確かめたりする。
- ・投げる・蹴る・捕球するなどのボールコントロールの能力差が大きなチーム同士の対戦において、スピードの速いボールに対する対処について配慮するようにさせる。

多くの領域の学習を経験する時期	卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続 することができるようにする時期	
中1・中2	中3	高校入学年次
球技	球技	球技
ゴール型	ゴール型	
基本的なボール操作と仲間と連携した動き ゴール前での攻防	仲間と連携してゴール前の空間を使ったり、空間を 作りだしたりする攻防	
バスケットボール ハンドボール サッカー ＜基本的なボール操作や仲間と連携した動きでゲームを展開する 中学校解説 P83＞	バスケットボール ハンドボール サッカー ＜作戦に応じたボール操作で仲間と連携してゲームを展開する 中学校解説 P89＞	

## 2 ゴール型の特性(魅力)

ゴール型 (中1・中2)	ドリブルやパスなどのボール操作で相手コートに侵入し、シュートを放ち、一定 時間内に相手チームより多くの得点を競い合うゲームである。 攻撃を重視し、空間に仲間と連携して走り込み、マークをかわしてゴール前での攻防 を展開できる。
ゴール型 (中3)	安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きによってゴール前への侵入など から攻防を展開できる。 仲間と連携してゴール前の空間を使ったり、空間を作りだしたりして攻防を展開でき る。

## 3 指導上の配慮事項

### 【中学校】

- 「ゴール型」については、バスケットボール、ハンドボール、サッカーの中から運動種目を取り扱う。  
(中解説 P98)

### 【中1・2】

- 攻撃を重視し、空間に仲間と連携して走り込み、マークをかわしてゴール前の空間をめぐる攻防を展開  
できるようにする。(中解説 P84)

### 【中3】

- 仲間と連携してゴール前の空間を使ったり、空間を作りだしたりして攻防を展開できるようにする。
- ボール操作とボールを持たないときの動きに着目させ、学習に取り組ませる。(中解説 P90)

### 【安全面】


- ・場の危険物を取り除いたり、用具・設備の安全を確かめたりする。
- ・場に適したシューズを履く、爪が伸びていないか確認するなど、服装面の点検をする。
- ・投げる・蹴る・捕球するなどのボールコントロールの能力差が大きなチーム同士の対戦において、スピ  
ードの速いボールに対する対処について配慮するようにさせる。

# 小1・小2 「ボールゲーム・鬼遊び」


身に付けさせたい内容	ねらい	<p>○簡単なボール操作やボールを持たないときの動きによって、的に当てるゲームや攻めと守りのあるボールゲーム、一定の区域で、逃げる、追いかける、陣地を取り合うなどの鬼遊びを楽しく行い、その動きができるようにする。</p> <p>○運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。</p> <p>○簡単な規則を工夫したり、攻め方を決めたりすることができるようにする。</p>
	技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>・物やマークなどの的に向かってボールを投げたり蹴ったりすること。</li> <li>・攻めと守りを交代しながらボールを投げたり蹴ったりすること。</li> <li>・攻めと守りが入り交じりながらゴールにボールを投げ入れたり蹴り入れたりすること。</li> <li>・一定の区域で逃げる、追いかける、陣地を取り合うなどの簡単な規則の鬼遊びをすること。</li> <li>・工夫した区域や用具で楽しく鬼遊びをすること。</li> </ul>
	態度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールゲームや鬼遊びに進んで取り組むこと。</li> <li>・運動の順番やきまりを守り、友達と仲よくゲームをすること。</li> <li>・用具の準備や片付けを、友達と一緒にすること。</li> <li>・危険物が無いか、ゲームをする場が十分あるかななどの場の安全に気を付けること。</li> </ul>
	思・判	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールゲームや鬼遊びの行い方を知り、楽しくゲームができる場や得点の方法などの規則を選ぶこと。</li> <li>・ボールゲームや鬼遊びの動き方を知り、攻め方を見付けること。</li> </ul>

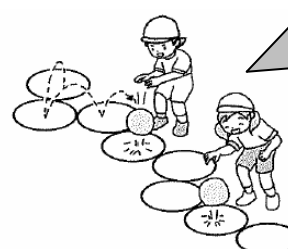
## ボール遊び

### ○ボールを使っているいろいろな遊びをしよう



ねらったところに上手に転がせるかな？





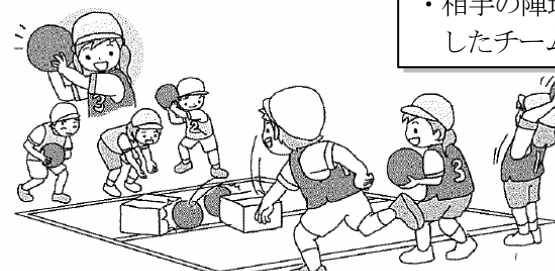
投げる、つく、捕る、蹴る、止める、転がす、当てるなど様々なボール操作をする。

## ボール投げゲーム(★)

### ○段ボールの的当てゲーム

- ・ボールは1人1つずつ。
- ・線の外から投げる。
- ・相手の陣地に箱を多く動かしたチームが勝ち。


ねらった円の中に、両手や片手でボールをつけてみよう。



- ・両手や、片手で投げてみよう。
- ・ねらった箱を最後までよく見て投げよう。

- ・1チーム4人ずつ。
- ・攻めと守りに分かれて、交代する。
- ・コート外の攻めの人は、中央の的に当てると1点。ボールは1つ。
- ・得点の多いチームが勝ち。

### ○攻めと守りに分かれた的当てゲーム



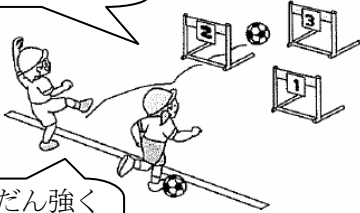
声を出し合って、上手にパスを回そう。

的が見えたらシュートをねらおう。

### ○1 分間パス競争

#### ボール蹴りゲーム

ねらったところに蹴れるかな？



だんだん強く蹴れるように練習しよう。

足で止めてから、蹴り返そう。慣れてきたら止めずにそのまま蹴ってみよう。



・1分間で、できたパスの回数を競う。

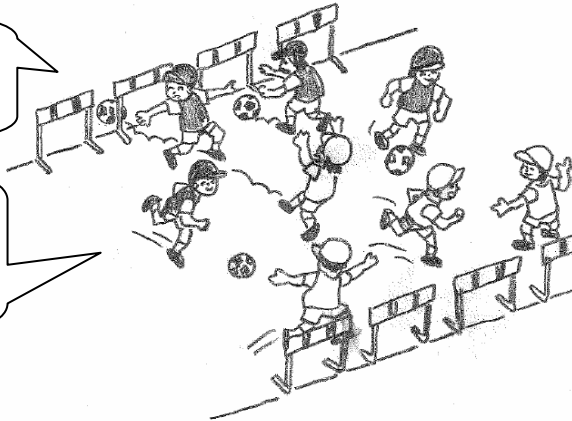
相手が止めやすいところに蹴ろう。

ボールを操作できる位置に動く。

#### ○ミニゴールがいっぱいのボール蹴りゲーム

敵のいないゴールや、近くのゴールをねらおう。

1つのボールばかり見ていないで、他のボールのことも気にかけてよう。



- ・1チーム4人ずつ。
- ・ボールは4個。
- ・最初にボールを持つ人は両チーム2人ずつ。
- ・どのミニゴールに入れてもよい。
- ・守るときも手は使えない。

#### 鬼遊び

##### ○手つなぎ鬼ごっこ

上手によけながら逃げてみよう。

一定の区域で逃げる、追いかける、身をかかわす、鬼のいない場所へ移動する、などの動きをする。

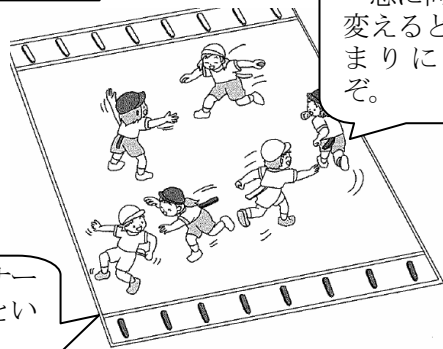
鬼が4人になったら、2人ずつに分かれよう。



鬼は、コーナーに追い詰めるといよ。

##### ○しっぽ取り鬼ごっこ

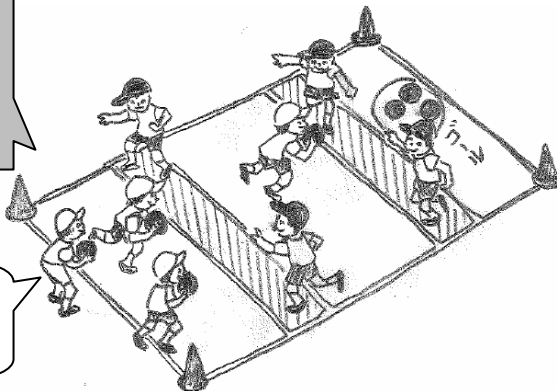
急に向きを変えようとつかまりにくいぞ。



##### ○宝(ボール)運び鬼

2・3人で連携して、相手をかわしたり、走りぬけたりすること。

走るコース、走りこむタイミングを工夫しよう。



- ・ゴールの円の中まで、鬼にタッチされずにボールをたくさん運んだチームが勝ち。
- ・鬼にタッチされたらスタートラインまで戻る。

## 小3・小4 「ゴール型ゲーム」

ねらい	<p>○基本的なボール操作やボールを持たないときの動きによって、易しいゲームを楽しく行い、その動きができるようにする。</p> <p>○運動に進んで取り組み、規則を守り仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。</p> <p>○規則を工夫したり、ゲームの型に応じた簡単な作戦を立てたりすることができるようにする。</p>
身に付けさせたい内容	<p><b>技能</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・コート内で攻守入り交じって、ボールを手や足で操作したり、空いている場所に素早く動いたりしてゲームをする。</li> <li>・ゴールにシュートをしたり、陣地を取り合って得点ゾーンに走り込んだりするゲームをする。</li> </ul> <p><b>態度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴール型ゲームに進んで取り組むこと。</li> <li>・規則を守り、友達と励まし合って練習やゲームをしたり、ゲームの勝敗の結果を受け入れること。</li> <li>・用具の準備や片付けを友達と一緒にすること。</li> <li>・場の危険物を取り除いたり、用具の安全を確かめたりすること。</li> </ul> <p><b>思・判</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴール型ゲームの行い方を知り、楽しくゲームを行うことができるプレイヤーの数やコートのつくり、プレー上の制限、得点の仕方、ゲームや練習をするときの規則などを選ぶこと。</li> <li>・ゲームの型の特徴に合った攻め方を知り、簡単な作戦を立てること。</li> </ul>

### 手を使ったゴール型ゲーム(ポートボール, セストボール)(★)

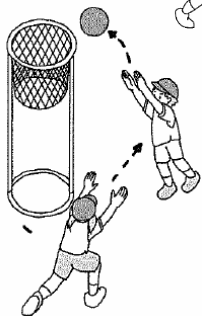
学習活動例

ボールをキヤッチするまでに何回手をたたけるかな?

#### ○3対1のパスゲーム

ボールをキヤッチするまでに体でくると回せるかな?

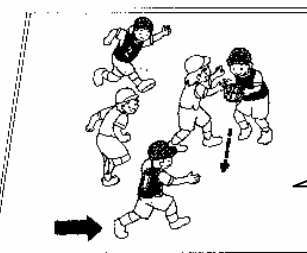
- ・攻めが3人、守りが1人。
- ・攻めの方は、三角形の線上のみ動ける。
- ・1分間に何回パスができるかを競う。



#### ○3対2のパスゲーム

空いている場所にすばやく動いてパスをもらおう。

パスをもらったらすばやく体をゴールに向けてシュートしよう。

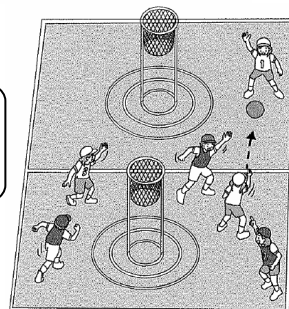
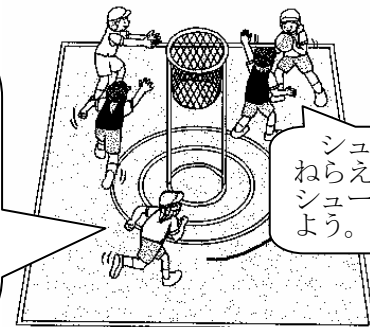


#### ○セストボール

ボールを持っていない人が空いている場所にすばやく動くことが大事だよ。

シュートがねらえるならシュートしよう。

- ・空いている場所にすばやく動く。
- ・ゴールに体を向けてシュートする。



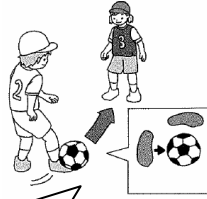


## 足を使ったゴール型ゲーム(ラインサッカー)

### ○シュート練習

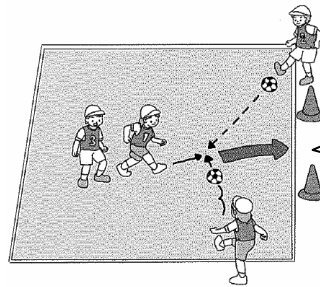


### ○蹴る練習, 止める練習



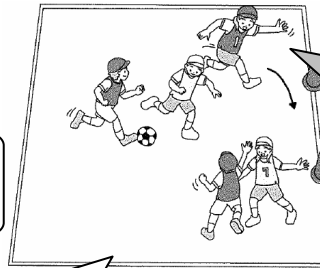
飛んできたボールや転がってきたボールを足の裏で止めよう。

軸足を蹴る方向に向けて、足の内側で蹴ってパスしよう。



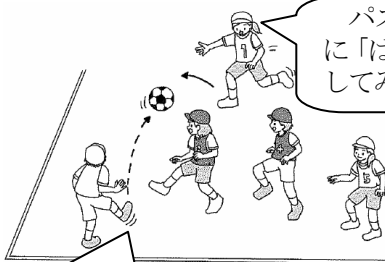
いろいろなところから来るパスを、ねらったところにシュートしてみよう。

### ○3対2のゲーム



- ・空いている場所にすばやく動く。
- ・ゴールに体を向けてシュートする。

### ○3対2のパスゲーム



パスがほしいときに「はい。」と声を出してみよう。

ゴールが見えていたら、シュートを第一に考えよう。

仲間が動く前の場所にパスを出そう。

## 障地を取り合うゴール型ゲーム(フラッグフットボール)(★)

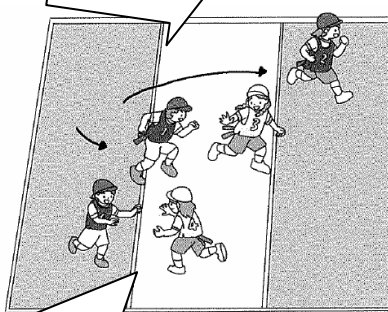
### ○手渡しパス練習

下から両手ですばやくパスを回していこう。最後まできたら反対向きに戻していこう。



- ・仲間と相談して作戦を考える。
- ・空いている場所にすばやく動く。

守りゾーン

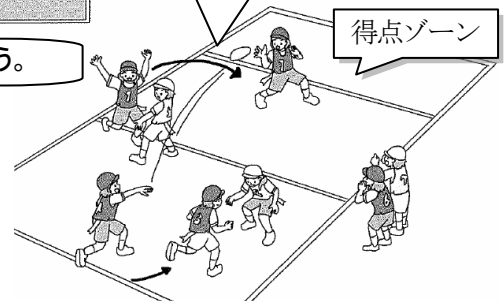


- ・攻めが3人、守りが2人で行う
- ・守りは、真ん中のゾーンの中だけで守る。
- ・攻めは、タグを取られずにボールを拾って戻ってくる。

空いている空間に走りこんでパスをもらおう

仲間と連携した攻め方を考えよう。

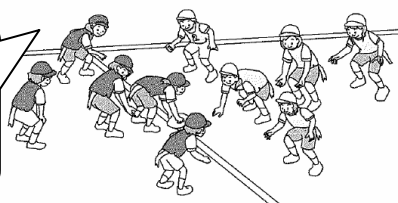
### ○3対2のパスゲーム



得点ゾーン

### ○5対5のゲーム

走る攻めか、パスする攻めかをそのつど相談して決めよう。



- ・攻撃は、また下からボールを後ろの人に渡して始める。
- ・前方の味方にパスをするか、ボールを持って走るかして、得点ゾーンまでボールを運ぶと得点。

# 小5・小6 「ゴール型」

<p>ねらい</p>	<p>○簡易化されたゲームで、ボール操作やボールを受けるための動きによって、攻防をする楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようにする。</p> <p>○運動に進んで取り組み、ルールを守り助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。</p> <p>○ルールを工夫したり、自分のチームの特徴に応じた作戦を立てたりすることができるようにする。</p>
<p>身に付けさせたい内容</p>	<p><b>技能</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・攻撃側プレーヤー数が守備側プレーヤー数を上回る状態を作りだしたり守備側のプレーを制限したりすることにより、攻撃しやすく、また得点が入りやすくなるような簡易化されたゲームをすること。</li> <li>・投げる、受ける、蹴る、止める、運ぶといったボール操作をしたり、ボールを保持する人からボールを受けることのできる場所に動いたりして、攻守入り交じったゲームができること。</li> <li>・攻撃側にとって易しい状況の中で、チームの作戦に基づいた位置どりやボール操作によって得点できること。</li> </ul> <p><b>態度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴール型のゲームに進んで取り組むこと。</li> <li>・ルールやマナーを守り、友達と助け合って練習やゲームをすること。</li> <li>・用具の準備や片付けで、分担された役割を果たすこと。</li> <li>・場の危険物を取り除いたり場を整備したりするとともに、用具の安全に気を配ること。</li> </ul> <p><b>思・判</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴール型の楽しいゲームの行い方を知り、プレーヤーの数、コートの広さ、プレー上の制限、得点の仕方などのルールを選ぶこと。</li> <li>・チームの特徴に応じた攻め方を知り、自分のチームの特徴に応じた作戦を立てること。</li> </ul>
<p>学習活動例</p>	<div data-bbox="231 963 614 1019" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>バスケットボール(★)</b></p> </div> <div data-bbox="311 1019 630 1243"> </div> <div data-bbox="231 1254 614 1377" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ひざを曲げて、ゴールをよく見て、膝と腕を伸ばしながらシュートしよう。</p> </div> <div data-bbox="678 952 917 996" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>○ ドリブルリレー</b></p> </div> <div data-bbox="662 1019 917 1220" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>コーンをジグザグに回るとき、できるだけ大回りにならないように。</p> </div> <div data-bbox="917 952 1284 1265"> </div> <div data-bbox="231 1377 550 1422" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>○ ハーフコートで3対3</b></p> </div> <div data-bbox="646 1288 1045 1534"> </div> <div data-bbox="1045 1310 1364 1444" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>どうしたら得点できるか、チームの作戦を相談しよう。</p> </div> <div data-bbox="231 1444 726 1892"> </div> <div data-bbox="598 1736 949 1848" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>空いているところに動いてパスをもらおう。</p> </div> <div data-bbox="997 1523 1380 1848" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハーフコートで、3分間ずつ交代で攻める。</li> <li>・点が入ったら、またセンターサークルから攻め始める。</li> <li>・最初は攻撃側が得点しやすいように、3対2で行うのもよい。</li> </ul> </div> <div data-bbox="486 1870 1149 2004" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・近くにいるフリーの味方にパスを出す</li> <li>・相手にとられない位置でドリブルする</li> <li>・得点しやすい場所に移動し、パスを受けてシュート</li> </ul> </div>

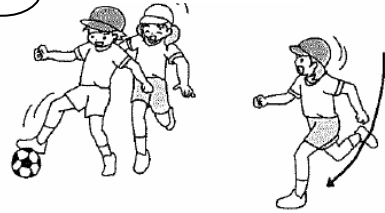
## サッカー

### ○キックの練習



インサイドキックは蹴りたい方向に足をまっすぐ振ろう。

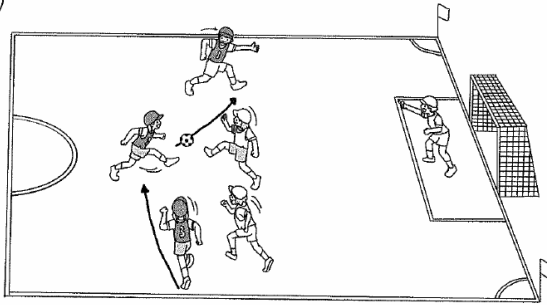
### ○ボールキープの練習



インステップキックは足の甲で蹴ろう。

### ○ハーフコートで3対3

- ・ハーフコートで、3分間ずつ交代で攻める。
- ・守りの1人はキーパー、1人はボールを持っている人をマークする。



ボールと相手との間に体を入れるとキープできるよ。

- ・守りの1人はキーパー。
- ・キーパー以外は、半円の中に入ってはいけない。
- ・攻めは、素早くパスを回して、ノーマークの人は積極的にシュートをする。

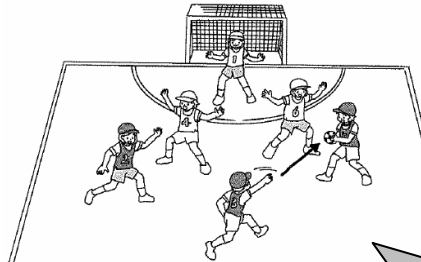
## ハンドボール(★)

### ○ハーフコートで3対3

#### ○ジャンプシュート

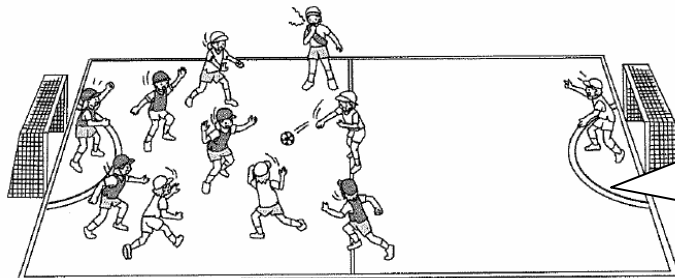


投げる手の反対の足で踏み切って、肩を大きく回してシュートしよう。



・守りは、ボールを保持する人とゴールの間に体を入れて相手の得点を防ぐ。

### ○ オールコートで5対5

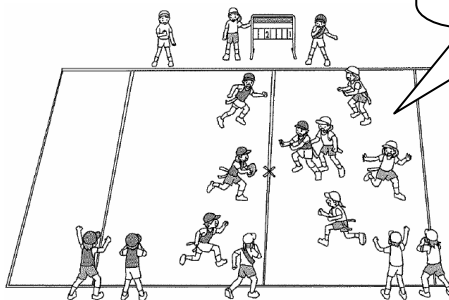


審判、時計係、得点係など、分担された役割を果たして、自分たちでゲームを進めてみよう。

## タグラグビー

### ○ 簡単なルールでのゲーム

- ・人数は、3対3、4対4くらい。
- ・ゴールゾーンの地面にボールを付けたら得点。
- ・自分より後ろか、真横までパスをすることができる。
- ・タグをとられたら攻撃はストップ。その場所から再開。
- ・タグを5回とられたら攻守交代。



両手でボールを持ち、味方をよく見て下からパスしよう。

・ボールを前に投げるかわりに、空いているところに走り込んで得点をねらう。

中1・中2 「ゴール型」

ねらい	<p>○ボール操作と空間に走り込むなどの動きによってゴール前での攻防を展開する運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームが展開できるようにする。</p> <p>○ゴール型の球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに参加しようとするなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。</p> <p>○ゴール型の球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</p>
技能	<p>○攻撃を重視し、空間に仲間と連携して走り込み、マークをかわしてゴール前での攻防を展開できるようにすること。</p> <p>(ボール操作)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴール方向に守備者がいない位置でシュートをすること。</li> <li>・マークされていない味方にパスを出すこと。</li> <li>・得点しやすい空間にいる味方にパスを出すこと。</li> <li>・パスやドリブルなどでボールをキープすること。</li> </ul> <p>(空間に走り込むなどの動き)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールとゴールが同時に見える場所に立つこと。</li> <li>・パスを受けるために、ゴール前の空いている場所に動くこと。</li> <li>・ボールを持っている相手をマークすること。</li> </ul>
身に付けさせたい内容	<p>・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームが展開できるようにすることに積極的に取り組めるようにすること。</p> <p>・球技は、チームや個人で勝敗を競う特徴があるので、規定の範囲で勝敗を競うといったルールや相手を尊重するといったマナーを守ったり、相手の健闘を認めたりして、フェアなプレイに取り組もうとすること。</p> <p>・練習やゲームの際に、用具の準備や後片付け、記録や審判などの分担した役割に積極的に取り組もうとすること。</p> <p>・チームなどの課題の解決に向けて、自らの考えを述べるなど積極的に話し合いに参加しようとする。</p> <p>・練習の際に、球出しなどの補助をしたり、チームの作戦や戦術などの学習課題の解決に向けて仲間に助言したりすること。</p> <p>・体調の変化などに気を配ること、ボールやラケット、バットなどの用具の扱い方やゴールやネットの設置状態、練習場所などの自己や仲間の安全に留意すること、技の難易度や自己の技能・体力の程度にあった運動をすることが大切であること。</p>
知識、思考・判断	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・球技は、個人やチームの能力に応じた作戦を立て、集団対集団、個人対個人で得失点をめぐる攻防を展開し、勝敗を競う楽しさや喜びを味わうことのできる運動であること、ゲームの行い方の特徴から、ゴール型、ネット型及びベースボール型などに大別できること。</li> <li>・球技の各型の各種目において用いられる技術や戦術、作戦の名称やその具体的な行い方や活用方法。</li> <li>・球技は、それぞれの型や運動種目で主として高まる体力要素が異なること。例えば、球技を継続することで、ゴール型では、主として巧緻性、敏捷性、スピード、全身持久力などが、型に求められる動きに関連して高められること。</li> <li>・簡易な試合におけるルール、審判や運営の仕方などの試合の行い方。</li> </ul> <p>○思考・判断</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボール操作やボールを持たないときの動きなどの技術を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けること。</li> <li>・自己やチームの課題を見付けること。</li> <li>・提供された練習方法から、自己やチームの課題に応じた練習方法を選ぶこと。</li> <li>・仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見付けること。</li> <li>・学習した安全上の留意点を他の練習場面や試合場面に当てはめること。</li> </ul>

	運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
評価規準の設定例	<ul style="list-style-type: none"> <li>球技の学習に積極的に取り組もうとしている。</li> <li>フェアなプレイを守ろうとしている。</li> <li>分担した役割を果たそうとしている。</li> <li>作戦などについての話し合いに参加しようとしている。</li> <li>仲間の学習を援助しようとしている。</li> <li>健康・安全に留意している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ボール操作やボールを持たないときの動きなどの技術を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けている。</li> <li>自己やチームの課題を見付けている。</li> <li>提供された練習方法から、自己やチームの課題に応じた練習方法を選んでいる。</li> <li>仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見付けている。</li> <li>学習した安全上の留意点を他の練習場面や試合場面に当てはめている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゴール型では、ゴール前での攻防を展開するためのボール操作と空間に走り込むなどの動きができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>球技の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。</li> <li>技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>球技に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>試合の行い方について、学習した具体例を挙げている。</li> </ul>

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

(単元計画例)								
単元名	中学校第1学年 「 バスケットボール 」							
時間	1	2	3	4	5	6	7	8
0	<b>&lt;オリエンテーション&gt;</b> コート準備, 健康観察, 準備運動, 本時の学習内容の確認 等							
15	<ul style="list-style-type: none"> <li>単元の見通しを立てる。</li> <li>用具, ルールの確認</li> <li>学習カード等の説明</li> <li>安全指導</li> </ul>	<b>☆個人・チームでの基本技術の練習等</b> ドリブル, パス, ドリブルシュート, ジャンプシュート, ボールキープなどを中心に			<b>★チーム対抗戦</b> 特別ルールを付加してもよい ・全員がシュートを打ったらボーナス点 ・ゴール下へ走り込み, ドリブルなしのシュートなら3点など			
30		<b>★簡易化したゲームを楽しむ</b> ・ハーフコートでの2対1, 2分交代2セット ・ドリブルなし, 守る時は2人の3対2	<b>★守る時は一人抜けて3対2になる攻撃側有利のゲーム</b> ・3対3, 5対5でのゲーム(空いているスペースに走り込みながらボールをもらう動き)	単元のまとめ (単元を振り返って)				
45		整理運動, 片付け, 本時の学習の振り返り・次時への課題作り						
50								

【単元を通じての目標・合い言葉】

➡ 『ゴールに向かって走り込むときにパスをもらってシュートしよう!』

・第1・2学年では、攻撃を重視し、空間に仲間と連携して走り込み、マークをかわしてゴール前での攻防を展開できるようにすることを旨とする。

【生徒に意識させたいこと、声掛けの例】

《 攻撃 》

- 常にシュートを狙うことを優先して考えよう。… (1にシュート, 2にパス, 3にドリブル)
- 自分の前に守りがいなかったらシュートを打とう。
- ノーマークの人は、声を出してボールを持っている人を呼ぼう。
- ボールを持っていない人は、攻撃しているゴールの方向へカットする動きを心掛けよう。
- どのスペースが空いているのか、広い視野を持って常に確認する癖を付けよう。

《 守備 》

- ゴールを背にしながらか、ボールの位置とマークする相手の位置が見えるような位置取りをして守ろう。
- 相手の横の動きにも付いて行けるように、腰を低く構えて守ろう。

### 中3 「 ゴール型 」

<b>ねらい</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防を展開する運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにする。</li> <li>○球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする事、自己の責任を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。</li> <li>○技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</li> </ul>
<b>技能</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○仲間と連携してゴール前の空間を使ったり、空間を作りだしたりして攻防を展開できるようにすること。</li> <li>(安定したボール操作) <ul style="list-style-type: none"> <li>・守備者が守りにくいタイミングでシュートを打つこと。</li> <li>・ゴールの枠内にシュートをコントロールすること。</li> <li>・味方が操作しやすいパスを送ること。</li> <li>・守備者とボールの間に自分の体を入れてボールをキープすること。</li> </ul> </li> <li>(空間を作りだすなどの動き) <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴール前に広い空間を作りだすために、守備者を引き付けてゴールから離れること。</li> <li>・パスを出した後次のパスを受ける動きをすること。</li> <li>・ボール保持者が進行できる空間を作りだすために、進行方向から離れること。</li> <li>・ゴールとボール保持者を結んだ直線上で守ること。</li> <li>・ゴール前の空いている場所をカバーすること。</li> </ul> </li> </ul>
<b>身に付けさせたい内容</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携したゲームが展開できるようにすることに自主的に取り組めるようにすること。</li> <li>・決められたルールやマナーを単に守るだけではなく、練習やゲームで求められるフェアな行動を通して、相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとする事。</li> <li>・練習や試合の進行などで、記録や審判、キャプテンなどの仲間と互いに合意した役割に、責任をもって自主的に取り組もうとすること。</li> <li>・チームの課題の解決に向けて、自己の考えを述べたり、相手の話を聞いたりするなど、チームの話し合いに責任をもってかかわろうとすること。</li> <li>・練習の際、互いに練習相手になったり、仲間に助言したりして取り組み、互いに助け合い教え合おうとすること。</li> <li>・仲間や相手チームの技能の程度や体力に応じて力を加減すること、ゴール、ネット、ボールなどの用具を目的に応じて使用すること、練習場所の安全を確認しながら練習やゲームを行うこと、気温の変化に応じて準備運動などを十分行うこと、自己の体調や技能・体力の程度に応じて練習することなどを通して、健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすること。</li> </ul>
<b>知識、思考・判断</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○知識 <ul style="list-style-type: none"> <li>・球技の各型の各種目において用いられる技術や戦術、作戦の名称があり、それらをゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであること、技術はボール操作とボールを持たないときの動きに大別できること。</li> <li>・ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ、繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができること。</li> <li>・ゲームの課題に応じて、練習やゲーム中の技能を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があること。</li> <li>・ゲームのルール、審判や運営の仕方などの試合の行い方。</li> </ul> </li> <li>○思考・判断 <ul style="list-style-type: none"> <li>・提供された作戦や戦術から自己のチームや相手チームの特徴を踏まえた作戦や戦術を選ぶこと。</li> <li>・仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘すること。</li> <li>・作戦などの話し合いの場面で、合意を形成するための適切なかわり方を見付けること。</li> <li>・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。</li> <li>・球技を継続して楽しむための自己に適したかわり方を見付けること。</li> </ul> </li> </ul>

評価規準の設定例	運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
	<ul style="list-style-type: none"> <li>球技の学習に自主的に取り組もうとしている。</li> <li>フェアなプレイを大切にしようとしている。</li> <li>自己の責任を果たそうとしている。</li> <li>作戦などについて話し合いに貢献しようとしている。</li> <li>互いに助け合い教え合おうとしている。</li> <li>健康・安全を確保している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>提供された作戦や戦術から自己のチームや相手チームの特徴を踏まえた作戦や戦術を選んでいる。</li> <li>仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘している。</li> <li>作戦などの話し合いの場面で、合意を形成するための適切なかわり方を見付けている。</li> <li>健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。</li> <li>球技を継続して楽しむための自己に適したかわり方を見付けている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゴール型では、ゴール前への侵入などから攻防を展開するため安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>球技に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。</li> <li>試合の行い方について、学習した具体例を挙げている。</li> </ul>

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

学習活動例	(単元計画例)												
	単元名	中学校第3学年 「バスケットボール」											
	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	0	健康観察、準備運動、本時の学習内容の確認											
	15	オリエンテーション (単元のねらい・学習の進め方・安全指導・チーム分けなど)  チームごとの練習	<b>☆基本技術の練習</b> (個人、チームで) ・各自がシュートを打つ ・いい位置でボールをもらうための動き					<b>★リーグ戦をしよう</b> ・審判、計時係等自分たちで運営 ・5対5の公式ルールが基本 ・連携したプレーでの得点を賞揚する。					単元のまとめ  (単元全体を振り返って)
	30		<b>★いろいろなチームとゲーム</b> ・空間を作りだしての攻撃を意識した4対4や5対5のゲーム ・中を広げるために、ゴールから遠ざかる動きも意図的に入れる。					・ゲーム形式の中での行動観察で、技能評価も行っていく。					
45	整理運動、片付け、本時の学習の振り返り・次時への課題作り												
50	整理運動、片付け、本時の学習の振り返り・次時への課題作り												

【単元を通じての目標・合い言葉】

⇒ 『ボールを持っていないときの有効な動きによって、得点チャンスを作り空間を作りだす!』

・第3学年では、仲間と連携してゴール前の空間を使ったり、作りだしたりすることを目指す。  
スクリーン、ポストプレー、・・・

【チャレンジしていきたい動き】

- ・フェイクなどを用いて、守備者が守りにくいタイミングでのシュート
- ・動きのスピードの変化を付けたスペースへの走り込み
- ・一端ゴールから遠ざかる動きでボールを受けた後、素早く反転してシュートすること

【単元の振り返り等で「思考・判断」を評価する際の声掛け例】

- ・単元を通して、チームで目指していたこと、そのために工夫したことや努力したことの具体例を挙げなさい。
- ・学習したことの中から、自分が技術的に進歩したと思われることを、ボール操作の面とボール操作以外の面で見付けて学習カードに書きなさい。
- ・バスケットボールの学習を通して、あなたが感じた「攻撃で大事だと思われること」、「守備で大事だと思われること」をそれぞれ簡潔に書きなさい。

# ボール運動系「ボールゲーム」「鬼遊び」「ネット型ゲーム」「ネット型」

## 1 「発達の段階のまとめ」と「領域及び内容の系統」

発達の段階	各種の運動の基礎を培う時期		多くの領域の学習を経験する時期
学年	小1・小2	小3・小4	小5・小6
領域	ゲーム	ゲーム	ボール運動
内容	ボールゲーム 鬼遊び	ネット型ゲーム	ネット型
例示	ボール遊び ボール投げゲーム ボール蹴りゲーム	ラリーを続ける 易しいゲーム	簡易化された ゲーム
	一人鬼・二人鬼 宝取り鬼・ボール運び鬼	ネット型ゲーム ソフトバレーボール プレルボール	ソフトバレーボール プレルボール

## 2 ネット型の特性(魅力)

ボールゲーム 鬼遊び (小1・小2)	勝敗を競い合う運動をしたいという欲求から成立した運動であり、主として集団対集団で競い合い、仲間と力を合わせて競争することを楽しさを味わうことができる。
ネット型ゲーム (小3・小4)	集団で勝敗を競うゲームでは、規則を工夫したり作戦を立てたりすることを重視しながら、簡単な動きを身に付けて、ゲームを一層楽しくしていくことができる運動である。
ネット型 (小5・小6)	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が楽しい運動である。

## 3 指導上の配慮事項

### 【小学校】

- [小1～小6] ○互いに協力し、役割を分担して練習を行い、型に応じた技能を身に付けてゲームをしたり、ルールや学習の場を工夫したりすることが学習の中心になる。(小解説P18)
- 公正に行動する態度、特に勝敗の結果をめぐる正しい態度や行動がとれるようにすることが大切である。(小解説P17)
- [小1・小2] ○いろいろなボールを投げたり、ついたり、捕ったりしながら行う的当て遊びやキャッチボールを取り入れて指導する。また一定の区域で逃げる、追いかける、陣地を取り合うなどの簡単な規則の鬼遊びを取り入れて指導する。(小解説P33・34)
- [小3・小4] ○ごく軽量のボールを片手や両手ではじいて自陣の味方にパスをしたり相手コートに戻したりして、ラリーの続くゲームをする。また、弾むボールを床や地面に打ちつけて相手コートに戻し、ラリーの続くゲームをする。
- [小5・小6] ○軽くてやわらかいボールを片手や両手で操作したり、チームの連携プレーによる攻撃が成り立つように素早く場所を移動したりして、ネットをはさんだゲームができるようにする。

### 【安全面】

- ・ボールやラケットなどの用具の扱い方やネットの設置状態、練習場所などの自己や仲間の安全に留意する。
- ・技の難度や自己の技能・体力の程度に合った運動をすることが大切である。
- ・仲間や相手チームの技能の程度や体力に応じて力を加減すること、ネット、ボールなどの用具を目的に応じて使用すること。
- ・準備運動、柔軟運動、整理運動等が適切に行われていること。



多くの領域の学習を経験する時期	卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにする時期	
中1・中2	中3	高校入学年次
球技	球技	球技
ネット型	ネット型	
ラリーを続ける ボールや用具の操作 空いた場所をめぐる攻防	作戦に応じたボール操作で仲間と連携してゲームを展開する 勝敗を競う楽しさや喜びを味わう	
バレーボール 卓球 テニス バドミントン	バレーボール 卓球 テニス バドミントン	

## 2 ネット型の特性(魅力)

ネット型 (中1・中2)	基本的な技能や仲間と連携した動きを発展させて、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できる。 コート上でネットをはさんで相対し、身体や用具を操作してボールを空いている場所に返球し、一定の得点に早く到達することを競い合うゲームである。
ネット型 (中3)	作戦に応じたボール操作で仲間と連携してゲームを楽しむことができる。また、対戦相手を踏まえて、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができる。

## 3 指導上の配慮事項

### 【中学校】

○「ネット型」については、バレーボール、卓球、テニス、バドミントンの中から運動種目を取り扱う。(中解説 P98)

### 【中1・中2】

○ラリーを続けることを重視して、ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きなどによる空いた場所をめぐる攻防を展開できるようにする。(中解説 84)

### 【中3】

○ポジションの役割に応じたボールや用具の操作によって、仲間と連携した「拾う、つなぐ、打つ」などの一連の流れで攻撃を組み立て、相手側のコートの中をめぐり攻防を展開できるようにする。(中解説 P91)

### 【安全面】


- ・ボールやラケットなどの用具の扱い方やネットの設置状態、練習場所などの自己や仲間の安全に留意すること。
- ・技の難度や自己の技能・体力の程度にあった運動をすることが大切である。
- ・仲間や相手チームの技能の程度や体力に応じて力を加減すること、ネット、ボールなどの用具を目的に応じて使用すること。
- ・準備運動、柔軟運動、整理運動、補強運動等が適切に行われていること。

小1・小2 「ボールゲーム」「鬼遊び」


ねらい	<p>○簡単なボール操作やボールを持たないときの動きによって、的に当てるゲームや攻めと守りのあるボールゲーム、一定の区域で、逃げる、追いかける、陣地を取り合うなどの鬼遊びを楽しく行い、その動きができるようにする。</p> <p>○運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。</p> <p>○簡単な規則を工夫したり、攻め方を決めたりすることができるようにする。</p>
身に付けさせたい内容	<p>技能</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・物やマークなどの的に向かってボールを投げたり蹴ったりすること。</li> <li>・攻めと守りを交代しながらボールを投げたり蹴ったりすること。</li> <li>・一定の区域で逃げる、追いかける、陣地を取り合うなどの簡単な規則の鬼遊びをすること。</li> <li>・工夫した区域や用具で楽しく鬼遊びをすること。</li> </ul>
	<p>態度</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールゲームや鬼遊びに進んで取り組むこと。</li> <li>・運動の順番やきまりを守り、友達と仲よくゲームをすること。</li> <li>・用具の準備や片付けを、友達と一緒にすること。</li> <li>・危険物が無いか、ゲームをする場が十分あるかなどの場の安全に気を付けること。</li> </ul>
	<p>思・判</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールゲームや鬼遊びの行い方を知り、楽しくゲームができる場や得点の方法などの規則を選ぶこと。</li> <li>・ボールゲームや鬼遊びの動き方を知り、攻め方を身付けること。</li> </ul>

**ボール遊び(★)**


○ボールを投げたり当てたりして遊ぼう




手をたたいて捕ったり、くるっと回って捕ったりしてみよう。




下のダンボールをねらって2つ落とそう。



- ・簡単なボール操作を行う。  
つく、転がす、投げる、当てる、捕る、蹴る、止めるなど
- ・ルールやゲームの内容を工夫して、楽しくボールゲームを行う。



いろいろねらって当ててみよう。二人で競争してみよう。



片手や両手で投げたりキャッチしたりしてみよう。


**【子どもへの支援】**

☆的に当てられない子

- ・前に出す足が的に向いているか。
- ・的との距離が自分に合っているか。

☆遊びが広がらない子

- ・的との距離を遠くしたり、友達と競争したりする。
- ・ボールの重さや大きさなどの種類を変えることを助言する。



自分で上の方に投げてください。  
ボールから目を離さないようにしてください。

○ペアで紙風船

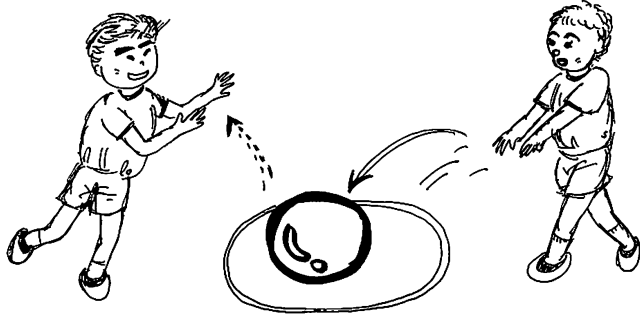


紙風船をまっすぐ飛ばすのは難しいな。

紙風船を床に落とさないように友達に向かって下から投げてごらん。

2人組,あるいは3人組をつくり,紙風船を投げて遊ぶ。  
紙素材のカラフルな紙風船であれば,遊び感覚で楽しむことができ,休み時間や昼休み等の遊びにつながりやすい。

○キャンディーボールでパスゲーム



・よく跳ねるキャンディーボールやゴムボールを使用し,フラフープの円にワンバウンドさせてから友達にパスをするゲーム。  
・慣れてきたら,子どもとフラフープとの間の距離を長くしたり,片手(パー,グー)で行ってみるのもよい。



フープをねらってボールを強く打ち付けてみよう。

○風船バレー



風船なら,わたしでも打てるかな。わたしにも風船回してほしいな。

・ゴム風船は,落ちる速さがゆっくりで,意外な方向に移動するので,おもしろい。  
・5~6人程度のグループで行うと,互いに声を掛け合い,できるだけ長くつなごうとする姿も期待できる。  
・チームごとに回数を競わせるのもよいし,簡易ネットを張り,ネット型ゲームに近付けるような工夫もできる。

## 小3・小4「ネット型ゲーム」


ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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楽しく行い、その動きができるようになる。</li> <li>○運動に進んで取り組み、規則を守り仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。</li> <li>○規則を工夫したり、ゲームの型に応じた簡単な作戦を立てたりすることができるようにする。</li> </ul>
身に付けさせたい内容	<p><b>技能</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールの方向に体を向けたり、ボールの落下地点やボールを操作しやすい位置に体を移動したりすることができる。</li> <li>・いろいろな高さのボールを片手又は両手ではじく、打ちつけるなどして、相手コートに返球することができる。</li> </ul> <p><b>態度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ネット型ゲームに進んで取り組むこと。</li> <li>・規則を守り、友達と励まし合って練習やゲームをしたり、ゲームの勝敗の結果を受け入れたりすること。</li> <li>・用具の準備や片付けを友達と一緒にすること。</li> <li>・場の危険物を取り除いたり、用具の安全を確かめたりすること。</li> </ul> <p><b>思・判</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ネット型ゲームの行い方を知り、楽しくゲームを行うことができるプレーヤーの数やコートのつくり、プレー上の制限、得点の仕方、ゲームや練習をするときの規則などを選ぶこと。</li> <li>・ゲームの型の特徴に合った攻め方を知り、簡単な作戦を立てること。</li> </ul>

学習活動例

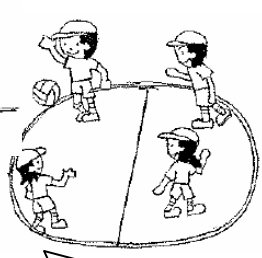
**ネット型ゲーム**

- ・プレルボールの要素を含んだ体ほぐしの運動を取り入れる。
- ・簡単なボール操作で、ボールをコントロールする力を身に付ける。


3人組でラリーを続けよう。



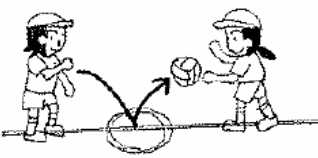
コートを決めてやってみよう。




コートから出ないように続けてみよう。




ボールの方向に体を向けて、その方向に素早く移動すること。



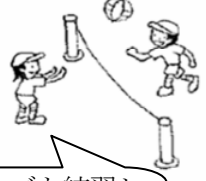
相手が受けやすいようにボールをつなぐこと。



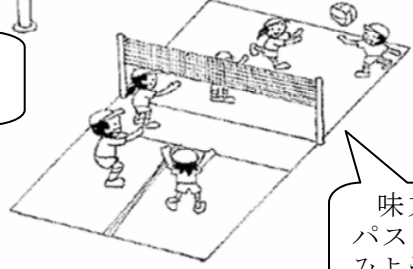
ネットを使ってのラリーゲーム



サーブも練習してみよう。



味方へのパスをしてみよう。



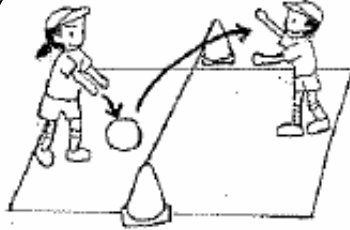
軽く柔らかいボールを片手や両手で操作したりチームの連携プレーによる攻撃が成り立つように素早く移動したりしてゲームを楽しむ。

## ○ バウンドボール

### 【学習のねらい】

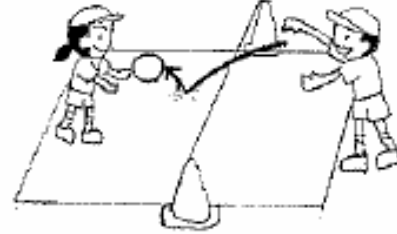
○1対1～3対3でネットをはさみ、手を使った簡単なボール操作で相手とラリーを続けたり、ボールをつないだりして易しいゲームをする。

両手を使って、ボールをワンバウンドさせて相手コートへ入れてみよう。



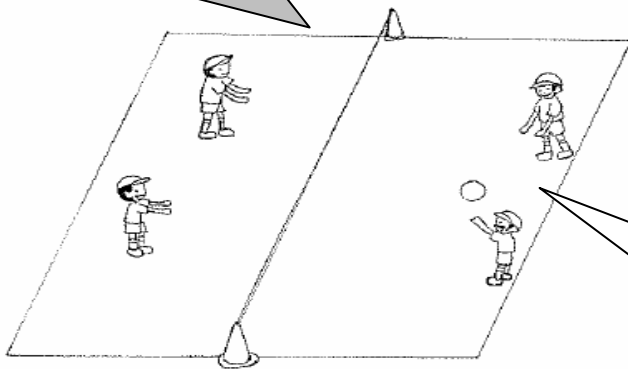
## ○ プレールボール

ボールを押し出すような感じで、返球してみよう。



## ○ 2対2でボールをつなぐゲーム

- ・自陣の味方にパスをしたり相手コートに返したりして、ラリーの続くゲームをする。
- ・自陣から相手コートに向かって、相手を取りにくいようなボールを返すゲームをする。



- ・サーブは、自分のコートにバウンドさせてから相手コートに入れる。
- ・ボールをはじいて、相手コートにバウンドさせる。
- ※ノーバウンドかワンバウンドで味方にパスする。一人が続けてはじいてはいけない。
- ※相手コートにボールが返せなかったら、相手の得点。
- ※サーブは交代で行う。5分間で得点の多いチームの勝ち。

どこにどんなボールを返したら得点しやすいだろう？

## ○ 3対3でボールをつなぐゲーム

1回で返すのではなく、味方につないでから返すと強い球が打てるよ。

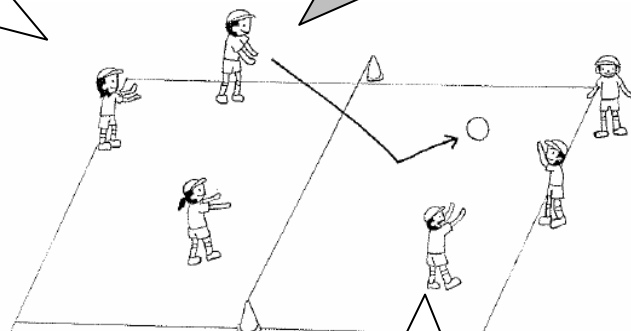
### 《 作戦の例 》

- ・足もとをねらう作戦
- ・相手のコート深くに返す作戦
- ・相手のすき間に打つ作戦
- ・2回目は高く打つ作戦  
(3回目を味方が強く打てる)

※ゲームを始める前や、終わった後にチームで話し合う時間を取ること。

※体育カードで、学習のつながりを確かめながら単元を展開していく。

ボールの方向に体を向けて、いつでもボールに対応できる準備しておくことが大事。



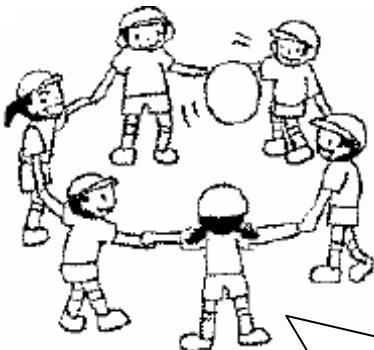
味方同士で声を出し合うことが大事だよ。

小5・小6「ネット型」

ねらい	<p>○簡易化されたゲームで、チームの連係による攻撃や守備によって攻防をする楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようにする。</p> <p>○運動に進んで取り組み、ルールを守り助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。</p> <p>○ルールを工夫したり、自分のチームの特徴に応じた作戦を立てたりすることができるようにする。</p>
身に付けさせたい内容	<p><b>技能</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・軽くてやわらかいボールを片手や両手で操作したり、チームの連係プレーによる攻撃が成り立つように素早く場所を移動したりして、ネットをはさんだゲームができる。</li> <li>・ボール操作についての制限を緩和したボールがつながりやすい状況の中で、相手が捕りにくいようなボールを打ち返すことができる。</li> </ul> <p><b>態度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ネット型ゲームに進んで取り組むこと。</li> <li>・ルールやマナーを守り、友達と助け合って練習やゲームをすること。</li> <li>・用具の準備や片付けで、分担された役割を果たすこと。</li> <li>・場の危険物を取り除いたり場を整備したりするとともに、用具の安全に気を配ること。</li> </ul> <p><b>思・判</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ネット型の楽しいゲームの行い方を知り、プレーヤーの数、コートの広さ、プレー上の制限、得点の仕方などのルールを選ぶこと。</li> <li>・チームの特徴に応じた攻め方を知り、自分のチームの特徴に応じた作戦を立てること。</li> </ul>

操作しやすいボールを使用して、誰もが楽しめるようにルールを工夫したゲーム

○風船手つなぎ円形パス



○ラリーが続く楽しさを味わう。  
○ボールの落下地点に移動する動きを身に付ける。

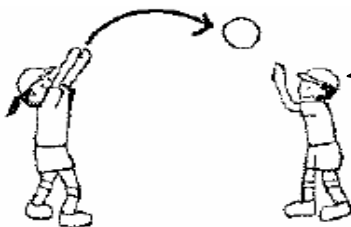
みんなで協力しながら移動して、風船をみんなの輪の外に出さないようにしましょう。

○ワンバウンドパスラリー

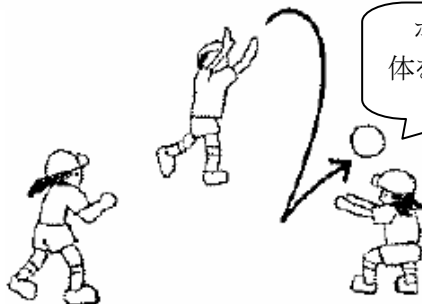


ボールが落ちてくる場所に、早めに動いてレシーブの準備をしておこう。

○パス練習



最後までボールをよく見ることが大事だよ。



ボールの正面に体を動かそう。

○ボールの方向に体（おへそ）を向ける。  
○オーバーハンドパスでは、ボールの落下地点に移動して額の上でパスを出す。  
○アンダーハンドパスは、ワンバウンドのボールを返すことから始めてもよい。

学習活動例

○ ネットをはさんだゲーム

ネットをはさんでゲームをしよう。  
ルールや作戦を工夫しよう。



ボールに触れそうな人が声を出して、味方同士でぶつからないように気を付けよう。

【子どもへの支援】

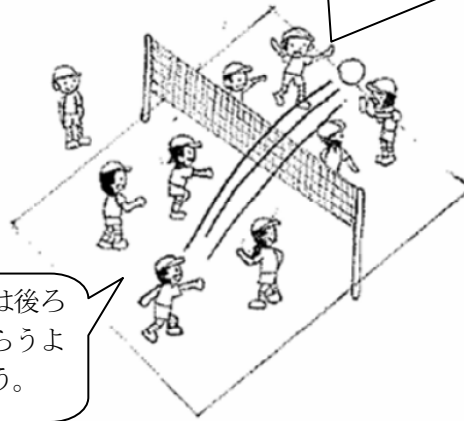
☆仲良く遊べない子

- ・みんなで楽しく遊ぶためには、勝ち負けにこだわりすぎないように助言する。

☆ボール運動が苦手な子

- ・個々の力に応じた作戦や練習を工夫する。
- ・カバーの意識を高め、励まし合い向上する。

味方が取りやすいように、ボールは上に上げることを目指そう。



サーブは後ろの方をねらうようにしましょう。

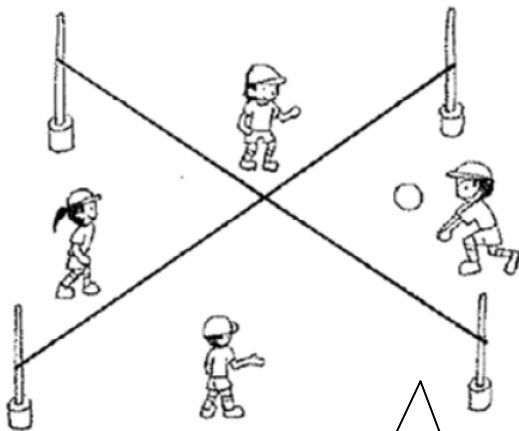
<ルールの例>

- ・1チーム4人
- ・サーブ2回、ワンバウンドOK
- ・3回～5回くらいで返すことを目指す。
- ・1人が連続2回さわってもよい。など、ゲームがつながるようなルールからスタートする。

- ・3人でレシーブ→パス→返球ができれば1点とする。
- ・レシーブは、最初はワンバウンドでもよしとする。上手になってきたらノーバウンドを目指す。

○ 王様ゲーム

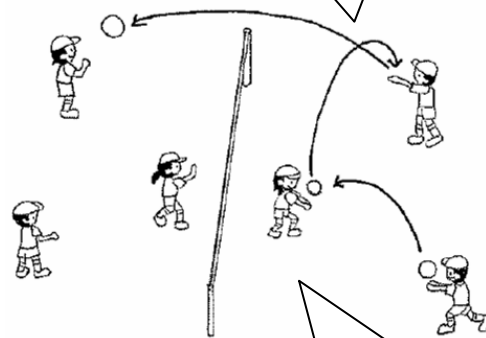
スペースに1人ずつ入り、4人でゲームする。ネットプレーに慣れる。



体の向きは、返球したい方向に持っていき、とうまういくよ。

○ パスゲーム3対3

3回目で確実に相手コートに返球することをめざそう。



味方がとりやすい位置、取りやすい高さのボールを返せるようになろう。

中1・中2 「 ネット型 」

ねらい	<p>○ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開する運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームが展開できるようにする。</p> <p>○ネット型の球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに参加しようとするなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。</p> <p>○ネット型の球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</p>
身に付けさせたい内容	<p><b>技能</b></p> <p>○ラリーを続けることを重視して、ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きなどによる空いた場所をめぐる攻防を展開できるようにすること。</p> <p>(ボールや用具の操作)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サーブでは、ボールやラケットの中心付近でとらえること。</li> <li>・ボールを返す方向にラケット面を向けて打つこと。</li> <li>・相手側のコートの中空いた場所にボールを返すこと。</li> <li>・味方が操作しやすい位置にボールをつなぐこと。</li> <li>・テイクバックをとって肩より高い位置からボールを打ち込むこと。</li> </ul> <p>(定位置に戻るなどの動き)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手の打球に備えた準備姿勢をとること。</li> <li>・プレイを開始するときは、各ポジションごとの定位置に戻ることにすること。</li> <li>・ボールを打ったり受けたりした後、ボールや相手に正対すること。</li> </ul>
	<p><b>態度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームが展開できるようにすることに積極的に取り組めるようにすること。</li> <li>・球技は、チームや個人で勝敗を競う特徴があるので、規定の範囲で勝敗を競うといったルールや相手を尊重するといったマナーを守ったり、相手の健闘を認めたりして、フェアなプレイに取り組もうとすること。</li> <li>・練習やゲームの際に、用具の準備や後片付け、記録や審判などの分担した役割に積極的に取り組もうとすること。</li> <li>・チームなどの課題の解決に向けて、自らの考えを述べるなど積極的に話し合いに参加しようとする。</li> <li>・練習の際に、球出しなどの補助をしたり、チームの作戦や戦術などの学習課題の解決に向けて仲間に助言したりすること。</li> <li>・体調の変化などに気を配ること、ボールやラケット、バットなどの用具の扱い方やゴールやネットの設置状態、練習場所などの自己や仲間の安全に留意すること、技の難易度や自己の技能・体力の程度にあった運動をすることが大切であること。</li> </ul>
	<p><b>知識、思考・判断</b></p> <p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・球技は、個人やチームの能力に応じた作戦を立て、集団対集団、個人対個人で得失点をめぐる攻防を展開し、勝敗を競う楽しさや喜びを味わうことのできる運動であること、ゲームの行い方の特徴から、ゴール型、ネット型及びベースボール型などに大別できること。</li> <li>・球技の各型の各種目において用いられる技術や戦術、作戦の名称やその具体的な行い方や活用方法。</li> <li>・球技は、それぞれの型や運動種目で主として高まる体力要素が異なること。例えば、球技を継続することで、ネット型では、主として巧緻性、敏捷性、スピード、筋持久力などが、型に求められる動きに関連して高められることを理解できるようにする。</li> <li>・簡易な試合におけるルール、審判や運営の仕方などの試合の行い方。</li> </ul> <p>○思考・判断</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボール操作やボールを持たないときの動きなどの技術を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けること。</li> <li>・自己やチームの課題を見付けること。</li> <li>・提供された練習方法から、自己やチームの課題に応じた練習方法を選ぶこと。</li> <li>・仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見付けること。</li> <li>・学習した安全上の留意点を他の練習場面や試合場面に当てはめること。</li> </ul>



評価規準の設定例	運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
	<ul style="list-style-type: none"> <li>球技の学習に積極的に取り組もうとしている。</li> <li>フェアなプレイを守ろうとしている。</li> <li>分担した役割を果たそうとしている。</li> <li>作戦などについての話し合いに参加しようとしている。</li> <li>仲間の学習を援助しようとしている。</li> <li>健康・安全に留意している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ボール操作やボールを持たないときの動きなどの技術を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けている。</li> <li>自己やチームの課題を見付けている。</li> <li>提供された練習方法から、自己やチームの課題に応じた練習方法を選んでいる。</li> <li>仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見付けている。</li> <li>学習した安全上の留意点を他の練習場面や試合場面に当てはめている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ネット型では、空いた場所をめぐる攻防を展開するためのボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>球技の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。</li> <li>技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>球技に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>試合の行い方について、学習した具体例を挙げている。</li> </ul>

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

学習活動例	(単元計画例)								
	単元名	中学校第1学年 「バレーボール」							
	時間	1	2	3	4	5	6	7	8
	0	<b>&lt;オリエンテーション&gt;</b>	コート準備, 健康観察, 準備運動, 本時の学習内容の確認等						
	15	・単元の見通しを立てる。 ・用具, ルールの確認 ・学習カード等の説明 ・安全指導	☆～バレーボールでの素早い動きに慣れる～ ☆2・3・4人組での基本技術の練習等 アンダーハンドパス オーバーハンドパスを中心に			『小学校ソフトバレーボールからバレーボールへ!』  <b>★チーム対抗戦</b> ・サーブは2回まで。届かない生徒は、ネットの近くからでもよい。 ・ラリーポイント 15点先取 ・2セット早く取ったチームの勝ち ・3回で返す間、ラリーを続ける、を意識させる。			
	30	・用具, ルールの確認 ・学習カード等の説明 ・安全指導	<b>★簡易化したゲーム</b> ・転がしバレーボール ・1回はキャッチしてよいゲームなど	<b>★4対4でのゲーム</b> ・ボールの正面に速く動いてレシーブやトス ・素早く定位置に戻る。 ・自陣で「つないで返す」を目指す。		単元のまとめ  (単元を振り返って)			
	45								
	50	整理運動, 片付け, 本時の学習の振り返り・次時への課題作り							
		<b>【単元を通じての目標・合い言葉】</b> ➡ 『ボールの正面に入って ボールを上上げる!』							
		・第1・2学年では、 <b>「ラリーを続けることを重視」</b> まずは、つながりやすいようにボールを上上げることを目指す。							
	<b>【コート, 人数】</b> 小さめにコートを区切り, 主に4対4程度を中心に <b>【苦手な生徒, うまくいかない生徒への支援・声掛け】</b> ●うまくパスをつなげるには →ボールが落ちてくる真下に入ってみよう。 ボールを待つときは、膝を曲げて低く構えよう。 常にボールに正対して構えよう。 ●アンダーハンドパスがうまくいかない生徒には、 →いすに座った姿勢から立ち上がりながら、少し手前にトスしてもらったボールを受けてみよう。 シャがんだ姿勢から立ちながらボールを受けてみよう。 ●サーブを打つときには →ボールの中心を押し出すようなイメージで、強くボールをたたいてみよう。 ボールをよく見て打とう。								

### 中3 「 ネット型 」

<b>ねらい</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開する運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにする。</li> <li>○ネット型の球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする事、自己の責任を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。</li> <li>○技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</li> </ul>
<b>技能</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ポジションの役割に応じたボールや用具の操作によって、仲間と連携した「拾う、つなぐ、打つ」などの一連の流れで攻撃を組み立てたりして、相手側のコートの空いた場所をめぐる攻防を展開できるようにすること。</li> <li>(役割に応じたボール操作や安定した用具の操作)</li> <li>・サーブでは、ボールをねらった場所に打つこと。</li> <li>・ボールを相手側のコートの空いた場所やねらった場所に打ち返すこと。</li> <li>・攻撃につなげるための次のプレイをしやすい高さや位置にボールを上げること。</li> <li>・ネット付近でボールの侵入を防いだり、打ち返したりすること。</li> <li>・腕やラケットを強く振って、ネットより高い位置から相手側のコートに打ち込むこと。</li> <li>・ポジションの役割に応じて、拾ったりつないだり打ち返したりすること。</li> <li>・ラリーの中で、味方の動きに合わせてコート上の空いている場所をカバーすること。</li> <li>・連携プレイのための基本的なフォーメーションに応じた位置に動くこと。</li> </ul>
<b>身に付けさせたい内容</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携したゲームが展開できるようにすることに自主的に取り組めるようにすること。</li> <li>・決められたルールやマナーを単に守るだけではなく、練習やゲームで求められるフェアな行動を通して、相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとする事。</li> <li>・練習や試合の進行などで、記録や審判、キャプテンなどの仲間と互いに合意した役割に、責任をもって自主的に取り組もうとすること。</li> <li>・チームの課題の解決に向けて、自己の考えを述べたり、相手の話を聞いたりするなど、チームの話し合いに責任をもってかかわろうとすること。</li> <li>・練習の際、互いに練習相手になったり、仲間に助言したりして取り組み、互いに助け合い教え合おうとすること。</li> <li>・仲間や相手チームの技能の程度や体力に応じて力を加減すること、ゴール、ネット、ボールなどの用具を目的に応じて使用すること、練習場所の安全を確認しながら練習やゲームを行うこと、気温の変化に応じて準備運動などを十分行うこと、自己の体調や技能・体力の程度に応じて練習することなどを通して、健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすること</li> </ul>
<b>知識、思考・判断</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○知識 <ul style="list-style-type: none"> <li>・球技の各型の各種目において用いられる技術や戦術、作戦の名称があり、それらをゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであること、技術はボール操作とボールを持たないときの動きに大別できること。</li> <li>・球技のパフォーマンスは、型や運動種目によって、様々な体力要素に強く影響される。そのため、ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ、繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができること。</li> <li>・ゲームの課題に応じて、練習やゲーム中の技能を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があること。</li> <li>・ゲームのルール、審判や運営の仕方などの試合の行い方。</li> </ul> </li> <li>○思考・判断 <ul style="list-style-type: none"> <li>・提供された作戦や戦術から自己のチームや相手チームの特徴を踏まえた作戦や戦術を選ぶこと。</li> <li>・仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘すること。</li> <li>・作戦などの話し合いの場面で、合意を形成するための適切なかわり方を見付けること。</li> <li>・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。</li> <li>・球技を継続して楽しむための自己に適したかわり方を見付けること。</li> </ul> </li> </ul>

評価規準の設定例	運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
	<ul style="list-style-type: none"> <li>球技の学習に自主的に取り組もうとしている。</li> <li>フェアなプレイを大切にしようとしている。</li> <li>自己の責任を果たそうとしている。</li> <li>作戦などについての話し合いに貢献しようとしている。</li> <li>互いに助け合い教え合おうとしている。</li> <li>健康・安全を確保している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>提供された作戦や戦術から自己のチームや相手チームの特徴を踏まえた作戦や戦術を選んでいる。</li> <li>仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘している。</li> <li>作戦などの話し合いの場面で、合意を形成するための適切なかかわり方を見付けている。</li> <li>健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。</li> <li>球技を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ネット型では、空いた場所をめぐる攻防を展開するための役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>球技に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。</li> <li>試合の行い方について、学習した具体例を挙げている。</li> </ul>

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

学習活動例	(単元計画例)											
	単元名	中学校第3学年 「バレーボール」										
	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	0	オリエンテーション (単元のねらい・学習の進め方・安全指導・名称や行い方・チーム分けなど) チームごとの練習	健康観察、準備運動、本時の学習内容の確認									
	15		<b>☆基本技術の練習</b> (2人組、チームで) ・チーム内で「つなぐ！」 ・3段攻撃をめざして					<b>★リーグ戦をしよう</b> ・審判、得点係等自分たちで運営 ・6人制バレーボールのオフィシャルルールで行う。 ・ゲーム形式の中での行動観察で、技能評価も行っていく。				
	30		<b>★いろいろなチームとゲーム</b> ・ポジションの役割に応じたボール操作や、連携した動きを意識して					<b>単元のまとめ</b> (単元全体を振り返って)				
	45		整理運動、片付け、本時の学習の振り返り・次時への課題作り									
	50											
	【単元を通じての目標・合い言葉】	『拾って、つないで、3段攻撃！』					・第3学年では、自陣にて「拾う、つなぐ、打つ」などの一連の流れで攻撃を組み立てることを目指す。					
	【ルールの工夫】	・3段攻撃が組み立てやすいように、サーブはせずに、レシーバーのところに取りやすいボールを投げ入れて始める。 (上手になってきたらサーブから) ・3段攻撃での得点は2点とする。 ・状況に応じてボールキャッチ有りの「セットバレーボール」										
【用具の工夫】	・手が痛くない柔らかなボールを使用した「ローインパクトバレーボール」(ボールの動きはバレーボールと変わらない)											
【単元の振り返り等で「思考・判断」を評価する際の声掛け例】	・学習したことの中から、自分の技術的課題を、ボール操作の面とボール操作以外の面で見付けてみよう。 ・単元を通して、チームの役割分担にどのように貢献できたか具体例を挙げてみよう。 ・学習した安全の留意事項などの中から、実際の授業の場面で危険だと感じたことはありましたか。その際、どのような対応を考えたり実践したりしましたか。											

## 1 「発達の段階のまとめ」と「領域及び内容の系統」

発達の段階	各種の運動の基礎を培う時期		多くの領域の学習を経験する時期
学年	小1・小2	小3・小4	小5・小6
領域	ゲーム	ゲーム	ボール運動
内容	ボールゲーム 鬼遊び	ベースボール型 ゲーム	ベースボール型
例示	簡単なボール操作 ボールを持たないときの動き 逃げる・追いかける	攻守を交換するゲーム	簡易化されたゲーム
	ボール遊び ボール投げゲーム ボール蹴りゲーム 鬼遊び	ベースボール型ゲーム	ソフトボール ティーボール

## 2 ベースボール型の特性(魅力)

ボールゲーム 鬼遊び (小1・小2)	勝敗を競い合う運動をしたいという欲求から成立した運動であり、主として集団対集団で競い合い、仲間と力を合わせて競争することに楽しさを味わうことができる。
ベースボール型 ゲーム(小3・小4)	簡易化させたベースボール型ゲームでルールを工夫したり、チームの特徴に応じた作戦を立てたりして攻防を展開できる。
ベースボール型 (小5・小6)	攻守を規則的に交代し合い、一定の回数内で得点を競い合うことを課題としたゲームである。

## 3 指導上の配慮事項

### 【小学校】

- 互いに協力し、役割を分担して練習を行い、型に応じた技能を身に付けてゲームをしたり、ルールや学習の場を工夫したりすることが学習の中心になる。(小解説 P18)
- 公正に行動する態度、特に勝敗の結果をめぐって正しい態度や行動がとれるようにすることが大切である。(小解説 P17)

### 【小1・小2】

- いろいろなボールを投げたり、ついたり、捕ったりしながら行う的当て遊びやキャッチボールを取り入れて指導する。また一定の区域で逃げる、追いかける、陣地を取り合うなどの簡単な規則の鬼遊びを取り入れて指導する。(小解説 P33・34)

### 【小3・小4】

- ボールを蹴る、打つなどにより攻撃したり、捕る、投げるなどにより守備をしたりして、攻守を交換するゲームを行う。(小解説 P52)

### 【小5・小6】

- 止まったボールや易しく投げられたボールを打ったり、インニング終了の仕方を工夫したりして攻守交代が繰り返し行えるように簡易化ゲームを取り入れて指導する。(小解説 P74)

### 【安全面】

- ・場の危険物を取り除いたり、用具・設備の安全を確かめたりする。
- ・投げる・蹴る・捕球するなどのボールコントロールの能力差が大きなチーム同士の対戦において、スピードの速いボールに対する対処について配慮するようにさせる。
- ・仲間や相手チームの技能の程度や体力に応じて力を加減すること、バット、ボールなどの用具を目的に応じて使用すること。
- ・準備運動、柔軟運動、整理運動、等が適切に行われていること。

多くの領域の学習を経験する時期	卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにする時期	
中1・中2	中3	高校入学年次
球技	球技	球技
ベースボール型	ベースボール型	
基本的な バット操作 ボール操作	易しい投球に対する打撃による攻撃と仲間と連携した守備のバランスのとれた攻防	
ソフトボール	ソフトボール	

## 2 ベースボール型の特性(魅力)

ベースボール型 (中1・中2)	基本的な技能や仲間と連携した動きを発展させて、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できる。身体やバットの操作と走塁での攻撃、ボール操作と定位置での守備などによって攻守を規則的に交代し、一定の回数内で相手チームより多く得点を競い合うゲームである。
ベースボール型 (中3)	易しい投球に対する安定した打撃により出塁・進塁・得点する攻撃と仲間と連携した守備のバランスのとれた攻防を展開できるようにする。

## 3 指導上の配慮事項

### 【中学校】

- 「ベースボール型」については、ソフトボールを上げる。(中解説 P98)

### 【中1・中2】

- 攻撃を重視して、易しい投球を打ち返したり、定位置で守ったりする攻防を展開できるようにする。(中解説 P86)

### 【中3】

- 易しい投球に対する安定した打撃により出塁・進塁・得点する攻撃と仲間と連携した守備のバランスのとれた攻防を展開できるようにする。(中解説 P92)

### 【安全面】

- ・ 場の危険物を取り除いたり、用具・設備の安全を確かめたりする。
- ・ 場に適したシューズを履く、爪が伸びていないか確認するなど、服装面の点検をする。
- ・ 投げる・蹴る・捕球するなどのボールコントロールの能力差が大きなチーム同士の対戦において、スピードの速いボールに対する対処について配慮するようにさせる。
- ・ 仲間や相手チームの技能の程度や体力に応じて力を加減すること、バット、ボールなどの用具を目的に応じて使用すること。
- ・ 準備運動、柔軟運動、整理運動、補強運動等が適切に行われていること。

# 小1・小2 「ボールゲーム」「鬼遊び」

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○簡単なボール操作やボールを持たないときの動きによって、的に当てるゲームや攻めと守りのあるボールゲーム、一定の区域で、逃げる、追いかける、陣地を取り合うなどの鬼遊びを楽しく行い、その動きができるようにする。</li> <li>○運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。</li> <li>○簡単な規則を工夫したり、攻め方を決めたりすることができるようにする。</li> </ul>
身に付けさせたい内容	<p><b>技能</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・物やマークなどの的に向かってボールを投げたり蹴ったりすること。</li> <li>・攻めと守りを交代しながらボールを投げたり蹴ったりすること。</li> <li>・一定の区域で逃げる、追いかける、陣地を取り合うことなどの簡単な規則の鬼遊びをすること。</li> <li>・工夫した区域や用具で楽しく鬼遊びをすること。</li> </ul> <p><b>態度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールゲームや鬼遊びに進んで取り組むこと。</li> <li>・運動の順番やきまりを守り、友達と仲よくゲームをすること。</li> <li>・用具の準備や片付けを、友達と一緒にすること。</li> <li>・危険物が無いか、ゲームをする場が十分あるかななどの場の安全に気をつけること。</li> </ul> <p><b>思・判</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールゲームや鬼遊びの行い方を知り、楽しくゲームができる場や得点の方法などの規則を選ぶこと。</li> <li>・ボールゲームや鬼遊びの動き方を知り、攻め方を身付けること。</li> </ul>

学習活動例

**ボール遊び(★)**

ボールに慣れる遊びをして楽しもう。

《一人で》

- ・手をたたいてとる
- ・回転してとる
- ・ボールと一緒に弾む

何回手をたたけるかな？

どちらの方へも回転できる？

ボールの弾み方と逆でもやってみよう。

《ペアで》

- ・ワンバウンド、ノーバウンドパス

遠くまでボールをとばすことができるかな？

《グループで》

- ・人間トンネル

トンネルに当たらずまっすぐボールが転がるかな？

**的当てゲーム(★)**

○ねらったところに緩やかにボールを投げたり、転がしたりすること。

○ボールを捕ること

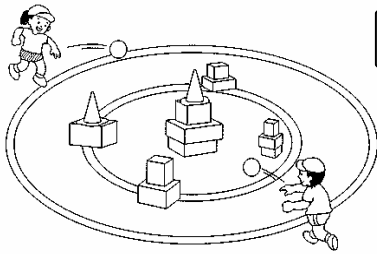
○ボールが飛んだり、転がったりしてくるコースに入ること。

○ボールを操作できる位置に動くこと。

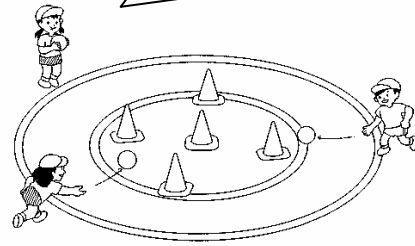
どのゲームもしっかり的にねらいを定めよ

距離を変えてもおもしろいね。

大小、弾む・弾まないなど、いろいろなボールで、つく、転がす、投げる、当てる、捕る、蹴るなどの止める簡単なボール操作を工夫して行う。



的に「点」や「当たり」を設定して、チームで対戦してみよう。時間内でどれだけ得点できるかな



ベースボール型につながるボール蹴りゲーム

攻撃側の「カラーコーンを回って帰ってくるのが早いかな」、守備側の「整列するのが早いかな」を競い合うことを楽しむゲーム。

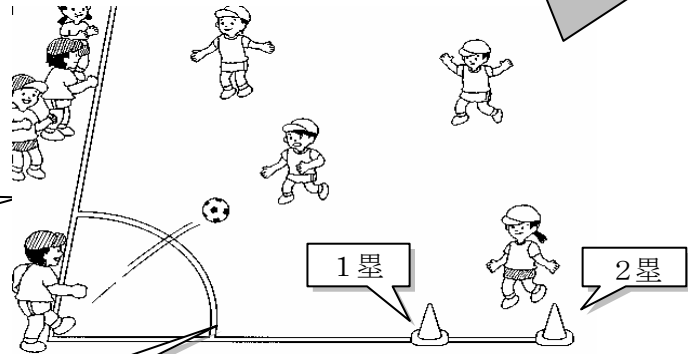
- ・1チーム4～5人。
- ・ファウルラインを越えない場合、蹴り直し。
- ・1塁をタッチで1点、2塁をタッチで2点。
- ・ホームはベースを踏む。ランナーが累に残ることはない。

攻撃側は、ボールを蹴って出塁し、カラーコーンを回ってホームに戻る。発展ルールとして2塁を設定する。自分の蹴球のコースや守備側のプレイ状況をもとに、攻撃時にも状況判断の機会を保障できる。

学習活動例

攻撃側の視点

どの方向に蹴ったら点を取りやすいかな？



ファウルライン

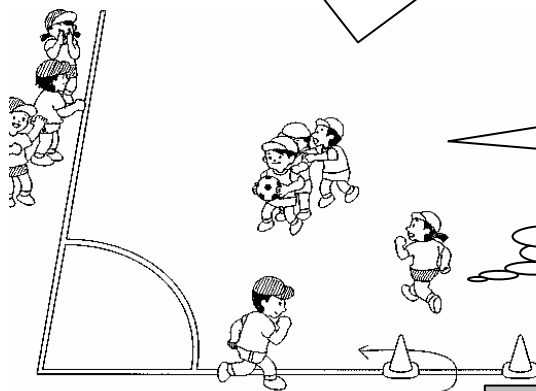
1塁

2塁

1塁か2塁のどちらがいいか選択しよう。

守備側の視点

取ったらみんな早く並ぼう。みんなつながったら座るんだよ。



誰がどこで守ったらアウトにしやすいか、守る位置について相談してみよう。

早く並ばないと。

守備側は、捕球点を基点として捕球者を先頭に、守備側全員が一列に整列してアウトにする。蹴ったボールコースを先取りして移動しなければならない、ボールコースに移動する能力・判断を高める。

# 小3・小4「ベースボール型ゲーム」

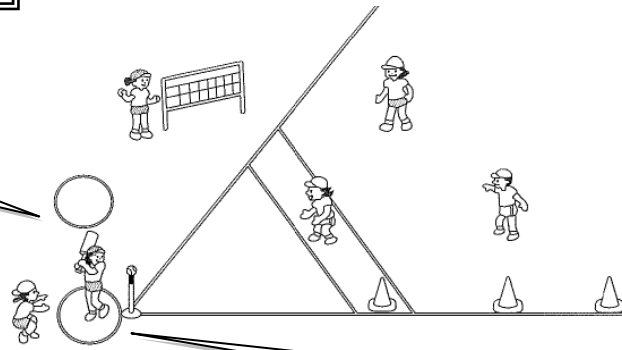
ねらい	<p>○蹴る、打つ、捕る、投げるなどの動きによって、易しいゲームを楽しく行い、その動きができるようにする。</p> <p>○運動に進んで取り組み、規則を守り仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。</p> <p>○規則を工夫したり、ゲームの型に応じた簡単な作戦を立てたりすることができるようにする。</p>
身に付けさせたい内容	<p><b>技能</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールをフェアグラウンド内に蹴ったり打ったりすること。</li> <li>・投げる手と反対の足を一步前に踏み出してボールを投げること。</li> <li>・向かってくるボールの正面に移動すること。</li> <li>・ベースに向かって走り、かけ抜けること。</li> </ul> <p><b>態度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ベースボール型ゲームに進んで取り組むこと。</li> <li>・規則を守り、友達と励まし合って練習やゲームをしたり、ゲームの勝敗の結果を受け入れたりすること。</li> <li>・用具の準備や片付けを友達と一緒にすること。</li> <li>・場の危険物を取り除いたり、用具の安全を確かめたりすること。</li> </ul> <p><b>思・判</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ベースボール型ゲームの行い方を知り、楽しくゲームを行うことができるプレーヤーの数やコートづくり、プレイ上の制限、得点の仕方、ゲームや練習をするときの規則などを選ぶこと。</li> <li>・ゲームの型の特徴に合わせた攻め方を知り、簡単な作戦を立てること。</li> </ul>
学習活動例	<div data-bbox="247 918 486 974" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ボール遊び(★)</div> <div data-bbox="542 952 853 1041" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">上手に投げたり、取ったりできるかな?</div> <div data-bbox="949 907 1364 1164" style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p>○ティーボールを行うことで、バットでボールを打ち返す感覚を身につける。</p> <p>○ゴールゲームや的当てゲームを通して、更に打つ楽しさを味わう。</p> </div> <div data-bbox="247 1198 630 1243" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">いろいろなボール打ちゲーム</div> <div data-bbox="247 1467 486 1556" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">打つ感覚をつかもう。</div> <div data-bbox="247 1590 518 1691" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">どのラインまで飛ばせるかな?</div> <div data-bbox="622 1500 885 1635" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ゴールに入ったら得点だよ。</div> <div data-bbox="1077 1355 1340 1422" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ダーツの感覚で。</div> <div data-bbox="1133 1601 1364 1747" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">どこをねらうと箱が倒れるかな?</div> <div data-bbox="494 1926 885 2027" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ねらった輪を射ぬけるかな?</div>



## バックホームベースボール

誰もが楽しめるように、ルールや用具を工夫する。

バットを置くフープ



ルールについて

ホームベースのフープ

○誰でも「分かる・できる」有効なルール

- ・3アウト交替制でなくチーム全員が1回ずつ打ったら攻守交代。
- ・三振、四球なしで、打球がコートの中に入るまで打つことができる。
- ・ボールがホームに返球されるまで、何度でもコーンを回って得点できる。
- ・フライは 第1から4時・・・捕られてもアウトにならず、打者は得点可能。

第5時以降・・・捕ると守備側が3点、手に当たっても1点獲得。

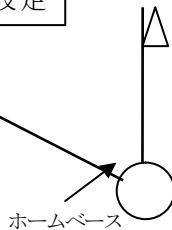
○安全で扱いやすい用具の選択

- ・ウレタンを巻いたプラスチックバット（軽い、安全、よく当たる）
- ・ノーパンクボール（捕りやすい）
- ・バッティングティー（初めての児童もボールをミートしやすい）

学習活動例

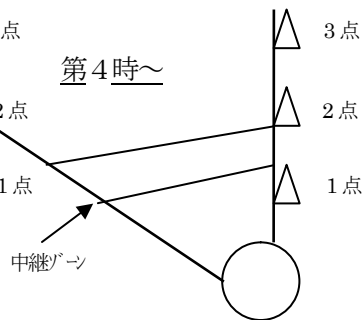
場の設定

第1時



1点 第2・3時のコーン

第4時～



- ・1点のコーンは、打ったり走ったりするのが不得手な児童も1日1回は得点できる近距離に置く。（1点目は5mから8m程度が目安。2、3点目はそれぞれの後方4m程度に配置するのが目安）

- ・コートは60度～90度が目安。

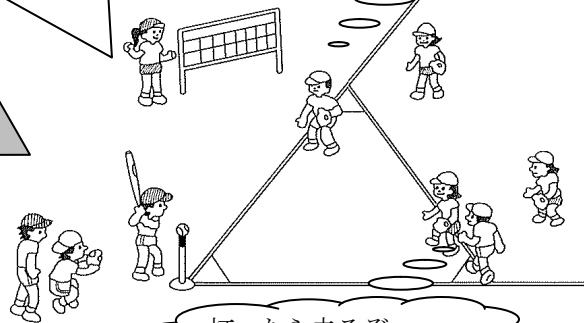
- ・守備側は、必ず中継ゾーンにいる味方にボールを中継してからホームにいる味方のキャッチャーに返球する。（一人でも多くの児童がボールに触れることができるように。）

ティーボール

審判や得点係も自分たちで役割分担できるといいね。

捕って見せるぞ。

- 止まったボールや易しく投げられたボールをバットでフェアグラウンド内に打つこと。
- 打球の方向に移動し、捕球すること。
- 捕球する相手に向かって、オーバーハンドで投げること。
- 塁間の打球の状況に応じて走塁すること。



打ったら走るぞ。

## 小5・小6「ベースボール型」

<p>ねらい</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○簡易化されたゲームで、ボールを打ち返す攻撃や隊形をとった守備によって、攻防を楽しくしや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようにする。</li> <li>○運動に進んで取り組み、ルールを守り助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。</li> <li>○ルールを工夫したり、自分のチームの特徴に応じた作戦を立てたりすることができるようにする。</li> </ul>
<p>身に付けさせたい内容</p>	<p><b>技能</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・止まったボールや易しく投げられたボールをバットでフェアグラウンド内に打つこと。</li> <li>・打球方向に移動し、捕球すること。</li> <li>・捕球する相手に向かって、オーバーハンドで投げること。</li> <li>・塁間を打球の状況に応じて走塁すること。</li> </ul> <p><b>態度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ベースボール型のゲームに進んで取り組むこと。</li> <li>・ルールやマナーを守り、友達と助け合って練習やゲームをすること。</li> <li>・用具の準備や片付けで、分担された役割を果たすこと。</li> <li>・場の危険物を取り除いたり場を整備したりするとともに、用具の安全に気を配ること。</li> </ul> <p><b>思・判</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ベースボール型の楽しいゲームの行い方を知り、プレーヤーの数、コートの広さ、プレイ上の制限、得点の仕方などのルールを選ぶこと。</li> <li>・チームの特徴に応じた攻め方を知り、自分のチームの特徴に応じた作戦を立てること。</li> </ul>
<p>学習活動例</p>	<p><b>スローピッチングソフトボール</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1チーム5～6人のチーム編成をし、三角ベースの場を3～4コートつくる。</li> <li>・慣れてきた段階でチームの人数も増やし、場づくりも工夫する。</li> </ul> <p><b>【ルールの工夫例】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○工夫したゲーム             <ul style="list-style-type: none"> <li>・ティソフトボール</li> <li>・トスソフトボール</li> <li>・スローピッチングソフトボール</li> </ul> </li> <li>○小コート小人数の原則             <ul style="list-style-type: none"> <li>・三角ベースの工夫</li> </ul> </li> <li>○ボールの工夫             <ul style="list-style-type: none"> <li>・やわらかいボールの工夫</li> </ul> </li> <li>○味方がピッチャーをする             <ul style="list-style-type: none"> <li>・トスソフトボール</li> <li>・スローピッチングソフトボール</li> </ul> </li> <li>○ホームランゾーンの設置             <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワンエラーのホームランを防ぐ工夫</li> </ul> </li> <li>○男女差を克服するための工夫             <ul style="list-style-type: none"> <li>・一塁ベースの距離を変える</li> </ul> </li> </ul>

## 静岡県ならではの！の取組について

文部科学省全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から、静岡県の子どもたちの体力・運動能力の状況が見えてきます。（調査の対象は小学校第5学年と中学校第2学年です。）

平成20年度から平成23年度までの結果からは、小学生、中学生いずれも体力の合計点は全国平均を上回っています。しかし、「握力」「長座体前屈」「ソフトボール投げ」については、全国平均を下回るという結果になりました。特に、「ソフトボール投げ」については、昭和40年以来、全国平均を上回ったことはありません。

そこで、静岡県としては「投力」アップのための授業や取組、活動に力を入れていくことを推奨していきます！

### 授業では…

この、「静岡県の授業づくり指針」では、「投力」「握力」「柔軟性」を向上させる運動（向上につながる運動遊び・運動）に「★」を付けて紹介しています。

静岡県の子どもたちに「バランスのとれた体力」を育むために、ぜひ、日頃の授業で先生方の創意工夫も盛り込んで、取り組むとよいでしょう。

### 「体力アップコンテスト しずおか」に参加しよう！

#### みんなで ドッジボールラリー

3分間でボールを投げ合い、何回キャッチできたかを競います。

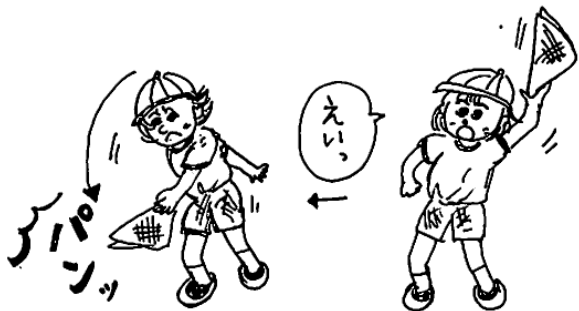
※詳細は「体力アップコンテスト実施要項」をご覧ください。



### 試してみたい運動・遊び

#### ○紙鉄砲

紙鉄砲を頭の後ろに振り上げてから、勢いよく振り下げる動作は、ボールを投げる時の振りかぶりや肩の回し方など、共通する部分が多い。



リレーのバトンを通したロープを、地面からバックネットや校舎など、高い位置で結べる場所に付ける。バトンをロープに沿って滑らす動作（下から上）は、ボールを投げる動作やボールを離すタイミングをつかむことにつながっていく。



中1・中2 「ベースボール型」

<p>ねらい</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○基本的なバット操作と走塁での攻撃，ボール操作と定位置での守備などによって攻防を展開する運動について，勝敗を競う楽しさや喜びを味わい，基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームが展開できるようにする。</li> <li>○ベースボール型の球技に積極的に取り組むとともに，フェアなプレイを守ろうとすること，分担した役割を果たそうとすること，作戦などについての話し合いに参加しようとするなどや，健康・安全に気を配ることができるようにする。</li> <li>○ベースボール型の球技の特性や成り立ち，技術の名称や行い方，関連して高まる体力などを理解し，課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</li> </ul>
<p>身に付けたい内容</p>	<p>技能</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○攻撃を重視して，易しい投球を打ち返したり，定位置で守ったりする攻防を展開できるようにすること。</li> <li>(基本的なバット操作)             <ul style="list-style-type: none"> <li>・投球の方向と平行に立ち肩越しにバットを構えること。</li> <li>・地面と水平になるようにバットを振り抜くこと。</li> <li>・タイミングを合わせてボールを打ち返すこと。</li> </ul> </li> <li>(走塁)             <ul style="list-style-type: none"> <li>・全力で走りながら，タイミングを合わせて塁を駆け抜けること。</li> <li>・減速したり反転したりして塁上に止まること。</li> </ul> </li> <li>(ボール操作)             <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールの正面に回り込んで，ゆるい打球を捕ること。</li> <li>・投げる腕を後方に引きながら足を踏み出して大きな動作でボールをねらった方向に投げること。</li> <li>・守備位置から塁上へ移動して，正面の送球を受けること。</li> </ul> </li> <li>(定位置での守備)             <ul style="list-style-type: none"> <li>・捕球しやすい守備位置に繰り返し立ち準備姿勢をとること。</li> <li>・ポジションの役割に応じてベースカバーやバックアップの基本的な動きをすること。</li> </ul> </li> </ul>
<p>態度</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい，基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームが展開できるようにすることに積極的に取り組めるようにすること。</li> <li>・球技は，チームや個人で勝敗を競う特徴があるので，規定の範囲で勝敗を競うといったルールや相手を尊重するといったマナーを守ったり，相手の健闘を認めたりして，フェアなプレイに取り組もうとすること。</li> <li>・練習やゲームの際に，用具の準備や後片付け，記録や審判などの分担した役割に積極的に取り組もうとすること。</li> <li>・チームなどの課題の解決に向けて，自らの考えを述べるなど積極的に話し合いに参加しようとするなど。</li> <li>・練習の際に，球出しなどの補助をしたり，チームの作戦や戦術などの学習課題の解決に向けて仲間に助言したりすること。</li> <li>・体調の変化などに気を配ること，ボールやラケット，バットなどの用具の扱い方やゴールやネットの設置状態，練習場所などの自己や仲間の安全に留意すること，技の難易度や自己の技能・体力の程度にあった運動をすることが大切であること。</li> </ul>
<p>知識， 思考・判断</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○知識             <ul style="list-style-type: none"> <li>・球技は，個人やチームの能力に応じた作戦を立て，集団対集団，個人対個人で得失点をめぐる攻防を展開し，勝敗を競う楽しさや喜びを味わうことのできる運動であること，ゲームの行い方の特徴から，ゴール型，ネット型及びベースボール型などに大別できること。</li> <li>・球技の各型の各種目において用いられる技術や戦術，作戦の名称やその具体的な行い方や活用方法。</li> <li>・球技は，それぞれの型や運動種目で主として高まる体力要素が異なること。例えば，球技を継続することで，ベースボール型では，主として巧緻性，敏捷性，瞬発力，筋力などが，型に求められる動きに関連して高められること。</li> <li>・簡易な試合におけるルール，審判や運営の仕方などの試合の行い方。</li> </ul> </li> <li>○思考・判断             <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボール操作やボールを持たないときの動きなどの技術を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けること。</li> <li>・自己やチームの課題を見付けること。</li> <li>・提供された練習方法から，自己やチームの課題に応じた練習方法を選ぶこと。</li> <li>・仲間と協力する場面で，分担した役割に応じた協力の仕方を見付けること。</li> <li>・学習した安全上の留意点を他の練習場面や試合場面に当てはめること。</li> </ul> </li> </ul>

	運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
<b>評価規準の設定例</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>球技の学習に積極的に取り組もうとしている。</li> <li>フェアなプレイを守るようとしている。</li> <li>分担した役割を果たそうとしている。</li> <li>作戦などについての話し合いに参加しようとしている。</li> <li>仲間の学習を援助しようとしている。</li> <li>健康・安全に留意している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ボール操作やボールを持たないときの動きなどの技術を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けている。</li> <li>自己やチームの課題を見付けている。</li> <li>提供された練習方法から、自己やチームの課題に応じた練習方法を選んでいる。</li> <li>仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見付けている。</li> <li>学習した安全上の留意点を他の練習場面や試合場面に当てはめている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ベースボール型では、攻防を展開するための基本的なバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と定位置での守備などの動きがでる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>球技の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。</li> <li>技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>球技に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>試合の行い方について、学習した具体例を挙げている。</li> </ul>

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

(単元計画例)										
単元名	中学校第2学年 「ソフトボール」									
時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	<b>&lt;オリエンテーション&gt;</b> グランド準備, 健康観察, 準備運動, 本時の学習内容の確認等									
15	<b>☆個人での基本技能の練習</b> ・練習の中でも随時ルールの学習も行っていく キャッチボール, 守備練習, トスバッティング(ティーバッティング) 走塁練習									
30	<b>☆チームでの基本技能の練習</b> <b>★簡易化したゲーム(例)</b> ・5人对5人で, 1回の攻撃で5人全員がティーに置かれたボールを打つ。進んだ塁の数が得点。5回制。									
45	<b>★1チーム9人のチーム同士のゲーム</b> ・正式な守備位置について、守備の連携をゲームの中で確かめていく ・ピッチャーは、少し前からゆっくりで打ちやすいボールを投げる。									
50	<b>★チーム対抗戦を行う(リーグ戦)</b> 生徒の実態に応じて特別ルールの採用も可 ・三振でなく五振でアウト ・5アウト交代 ・ピッチャーは攻撃側から出すなど									
	整理運動, 片付け, 本時の学習の振り返り・次時への課題作り									
	<b>【単元を通じての目標・合い言葉】</b> 『・バットを水平に振って、ボールを打ち返そう！ ・ボールの正面に移動して捕球しよう！』									
	<b>【苦手な生徒, うまくいかない生徒への支援】</b> <b>●うまくキャッチ</b> → ・ボールの正面に入っ するには ・おへそより高いか低いかで、グローブの出し方を変えてみよう。 (高い→指先上, 低い→指先下)									
	<b>●投球を打つ</b> → ・ボールをよく見て打とう。 ときには ・バットを持っている手だけで打つのではなくて、腰の回転で打とう。 ・なかなか当たらない生徒は、最初からバットを肩に乗せるようににおいて、 地面と水平になるようにバットを振ってみよう。									
<b>学習活動例</b>	<b>単元のまとめ</b> (単元を振り返って)									

### 中3 「 ベースボール型 」

<b>ねらい</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○安定したバット操作と走塁での攻撃，ボール操作，連携した守備などによって攻防を展開する運動について，勝敗を競う楽しさや喜びを味わい，作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにする。</li> <li>○ベースボール型の球技に自主的に取り組むとともに，フェアなプレイを大切にしようとする事，自己の責任を果たそうとする事，作戦などについての話し合いに貢献しようとする事などや，健康・安全を確保することができるようにする。</li> <li>○技術の名称や行い方，体力の高め方，運動観察の方法などを理解し，自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</li> </ul>
<b>技能</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○易しい投球に対する安定した打撃により出塁・進塁・得点する攻撃と仲間と連携した守備のバランスのとれた攻防を展開できるようにすること。</li> <li>(安定したバット操作)</li> <li>・体の軸を安定させてバットを振り抜くこと。</li> <li>・ボールの高さやコースなどにタイミングを合わせてボールをとらえること。</li> <li>・ねらった方向にボールを打ち返すこと。</li> <li>(走塁)</li> <li>・スピードを落とさずに円を描くように塁間を走ること。</li> <li>・打球の状況に応じた塁の回り方で，塁を進んだり戻ったりすること。</li> <li>(ボール操作)</li> <li>・捕球場所へ最短距離で移動して，相手の打ったボールを捕ること。</li> <li>・ねらった方向へステップを踏みながら無駄のない一連の動きでボールを投げること。</li> <li>・仲間の送球に対して塁上でタイミングよくボールを受けたり，中継したりすること。</li> <li>(連携した守備)</li> <li>・味方からの送球を受けるために，走者の進む先の塁に動くこと。</li> <li>・打球や走者の位置に応じて，中継プレイに備える動きをすること。</li> <li>・ポジションに応じて，ダブルプレイに備える動きをすること。</li> </ul>
<b>身に付けさせたい内容</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい，作戦に応じた技能で仲間と連携したゲームが展開できるようにすることに自主的に取り組めるようにすること。</li> <li>・決められたルールやマナーを単に守るだけではなく，練習やゲームで求められるフェアな行動を通して，相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとする事。</li> <li>・練習や試合の進行などで，記録や審判，キャプテンなどの仲間と互いに合意した役割に，責任をもって自主的に取り組もうとする事。</li> <li>・チームの課題の解決に向けて，自己の考えを述べたり，相手の話を聞いたりするなど，チームの話し合いに責任をもってかかわろうとする事。</li> <li>・練習の際，互いに練習相手になったり，仲間に助言したりして取り組み，互いに助け合い教え合おうとする事。</li> <li>・仲間や相手チームの技能の程度や体力に応じて力を加減すること，ゴール，ネット，ボールなどの用具を目的に応じて使用すること，練習場所の安全を確認しながら練習やゲームを行うこと，気温の変化に応じて準備運動などを十分行うこと，自己の体調や技能・体力の程度に応じて練習することなどを通して，健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすること</li> </ul>
<b>知識，思考・判断</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○知識 <ul style="list-style-type: none"> <li>・球技の各型の各種目において用いられる技術や戦術，作戦の名称があり，それらをゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであること，技術はボール操作とボールを持たないときの動きに大別できること。</li> <li>・球技のパフォーマンスは，型や運動種目によって，様々な体力要素に強く影響される。そのため，ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ，繰り返したり，継続して行ったりすることで，結果として体力を高めることができること。</li> <li>・ゲームの課題に応じて，練習やゲーム中の技能を観察したり分析したりするには，自己観察や他者観察などの方法があること。</li> <li>・ゲームのルール，審判や運営の仕方などの試合の行い方。</li> </ul> </li> <li>○思考・判断 <ul style="list-style-type: none"> <li>・提供された作戦や戦術から自己のチームや相手チームの特徴を踏まえた作戦や戦術を選ぶこと。</li> <li>・仲間に対して，技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘すること。</li> <li>・作戦などの話し合いの場面で，合意を形成するための適切なかわり方を見付けること。</li> <li>・健康や安全を確保するために，体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。</li> </ul> </li> </ul>

・球技を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けること。

評価規準の設定例	運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
	<ul style="list-style-type: none"> <li>球技の学習に自主的に取り組もうとしている。</li> <li>フェアなプレイを大切にしようとしている。</li> <li>自己の責任を果たそうとしている。</li> <li>作戦などについて話し合いに貢献しようとしている。</li> <li>互いに助け合い教え合おうとしている。</li> <li>健康・安全を確保している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>提供された作戦や戦術から自己のチームや相手チームの特徴を踏まえた作戦や戦術を選んでいる。</li> <li>仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘している。</li> <li>作戦などの話し合いの場面で、合意を形成するための適切なかかわり方を見付けている。</li> <li>健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。</li> <li>球技を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ベースボール型では、攻防を展開するための安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と連携した守備などの動きができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>球技に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。</li> <li>試合の行い方について、学習した具体例を挙げている。</li> </ul>

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。  
(単元計画例)

単元名	中学校第3学年 「ソフトボール」										
	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
学習活動例	0	健康観察、準備運動、本時の学習内容の確認									
	15	オリエンテーション (単元のねらい・学習の進め方 ・安全指導 ・チーム分けなど)  個人及びチームごと	☆基本技術の練習 (チームごとで課題を見つけながら) ・バッティング練習 ・守備練習 ・走塁練習				★リーグ戦をしよう ・審判、記録係等自分たちで運営 ・9対9の公式ルールを基本とする。				単元のまとめ (単元全体を振り返って)
	30		★いろいろなチームとゲーム ・連携した守備を意識して ・常に次の塁をねらう走塁 ・相手の守備位置を考えたバッティング				・ゲーム形式の中での行動観察で、技能評価も行っていく。				
	45										
	50	整理運動、片付け、本時の学習の振り返り・次時への課題作り									

【単元を通じての目標・合い言葉】

『強い打球を打とう!』  
『ベースカバー、バックアップ、中継プレイを意識して守ろう!』

→ 第3学年では、「安定した打撃により出塁進塁・得点する攻撃」「仲間と連携した守備」のバランスの取れた攻防を目指す。

【ゲームの工夫】 → 回ごと、違った状況を設定したスタートにしてみる。ランナー役は、その回の打撃順からさかのぼって配置する。

(例) 1回：ノーアウトランナー満塁から (ランナーは7・8・9番打者)  
2回：ノーアウトランナー2塁から (ランナーは前の回の最終打者)

利点： ・打撃が苦手で塁に出ることがあまりない生徒でも、走者の経験ができる。  
・塁が詰まっているとき、塁が詰まっていないとき、それぞれの場合の走者の動きや守り方を随時学習できる。

【教師の出番・役割】

生徒が、そのプレイの良さや問題点を理解できていないと判断したら、適宜プレイを中断させて端的に解説を加え、生徒が今のプレイを振り返ることができるようにさせることが大事。ルールが複雑なベースボール型では、その状況になったその場で確認していくことが有効である。

# 表現運動系 「表現遊び」「表現運動」

## 1 「発達の段階のまとめ」と「領域及び内容の系統」

発達の段階	各種の運動の基礎を培う時期		多くの領域の学習を経験する時期
	小1・小2	小3・小4	小5・小6
学年	小1・小2	小3・小4	小5・小6
領域	表現リズム遊び	表現運動	
内容	表現遊び	表現	
題材・テーマ	○児童にとって身近で関心が高く、特徴のある具体的な動きを多く含む題材	○具体的な生活からの題材 ○空想の世界からの題材	○激しい感じの題材 ○郡(集団)が生きる題材 ○多様な題材
即興的な表現	○いろいろな題材の特徴や様子を具体的な動きでとらえる。 ○全身の動きに高低の差や速さの変化をつけて即興的に踊る	○題材の主な特徴をとらえる。 ○動きに差をつけて誇張したり、2人で対応する動きを繰返したりして、ひと流れの動きにして即興的に踊る。	○題材の特徴をとらえる。 ○変化を付けたひと流れの動きで即興的に表現する。
簡単な作品創作	○動きの中に急変する場面を入れて簡単な話にして続けて踊る。	○ひと流れの動きで即興的に踊る。	○「はじめ-なか-おわり」の簡単なひとまとまりの動きで表現する。
発表の様子	○続けて踊る。	○感じを込めて踊る。	○感じを込めて踊る。

## 2 表現運動系の特性(魅力)

<b>表現遊び (小1・小2)</b>	身近な動物や乗り物などの題材の特徴をとらえて、そのものになりきって全身の動きで表現したり、軽快なリズムの音楽に乗って踊ったりして楽しむことができる。また、友達といろいろな動きを見つけて踊ったり、みんなで調子を合わせて踊ったりして楽しむことができる。
<b>表現運動 (小3～小6)</b>	自己の心身を解放して、リズムやイメージの世界に没入してなりきって踊ることが楽しい運動であり、互いのよさを生かし合って仲間と交流して踊る楽しさや喜びを味わうことができる。 身近な生活などから題材を選んで表したいイメージや思いを表現するのが楽しい運動である。

## 3 指導上の配慮事項

### 【小学校】

- 児童の自発性を大切にす。
- 仲間との共感的なコミュニケーションを大切にす。

### 【小1・小2】

- 1時間の学習の中に「表現遊び」と「リズム遊び」の2つの内容を組み合わせたり、関連を持たせたりして、学習指導の進め方を工夫することが大切。(小解説P19)

### 【小3～小6】

- 一人一人がこれらの踊りの楽しさや喜びに十分に触れていくことがねらいとなる。(小解説P19)
- 今もっている力やその違いを生かせるような題材や音楽を選ぶとともに、多様な活動や場を工夫して、一人一人の課題の解決に向けた創意工夫ができるようにしていくことが大切。(小解説P19)

### 【安全面】

- ・友達とぶつからないように場の安全に気を付けたり(小1・小2)、活動の場の安全を確かめたり(小3・小4)、気を配ったりする。(小5・小6)。(小解説P36・55・78)



多くの領域の学習を経験する時期	卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにする時期
中1・中2	中3・高校入学年次
ダンス	ダンス
創作ダンス	創作ダンス
<ul style="list-style-type: none"> <li>○身近な生活や日常動作</li> <li>○対極の動きの連続</li> <li>○多様な感じ</li> <li>○群の動き</li> <li>○ものを使う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○身近な生活や日常動作</li> <li>○対極の動きの連続</li> <li>○多様な感じ</li> <li>○群の動き</li> <li>○ものを使う</li> <li>○はこびとストーリー</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○多様なテーマか表したいイメージをとらえる。</li> <li>○即興的に表現する。</li> <li>○変化のあるひとまとまりの表現にして踊る。</li> <li>○動きを誇張したり繰り返したりして表現する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○表したいテーマにふさわしいイメージをとらえる。</li> <li>○変化を付けたひと流れの動きで即興的に表現する。</li> <li>○主要場面を中心に表現する。</li> <li>○個や群で、緩急強弱のある動きや空間の使い方で変化を付けて表現する。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○変化と起伏のある「はじめ-なか-おわり」のひとまとまりの動きで表現する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○表したいイメージを一層深めて表現する。</li> <li>○変化と起伏のある「はじめ-なか-おわり」の簡単な作品に表現して踊る。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○動きを見せ合って発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○踊り込んで仕上げ発表する。</li> </ul>

## 2 創作ダンスの特性(魅力)

<b>創作ダンス (中1～中3)</b>	イメージをとらえた表現や踊りを通じた交流を通して仲間とのコミュニケーションを豊かにすることを重視する運動で、仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージをとらえて自己を表現したりすることに楽しさや喜びを味わうことができる。
--------------------------	--

## 3 指導上の配慮事項







### 【中学校】

- 第1学年及び第2学年においてすべての生徒に履修、第3学年においては、器械運動、水泳、陸上運動及びダンスのまとまりの中から1領域以上を選択して履修できるので、指導計画を作成するに当たっては3年間の見通しをもって決める必要がある。
- ダンスの指導内容は、「創作ダンス」「フォークダンス」「現代的なリズムダンス」の中から選択して履修できるようにしているため、生徒の発達や学年の段階に応じた学習指導が必要になる。
- 地域や学校の実態に応じて、その他のダンスは、示された指導内容に加えて履修させることとし、地域や学校の特別な事情がある場合には、替えて履修させることもできる。(中解説P133)

### 【安全面】

- ・踊る際の音響設備の置き方や、小道具の扱い方やけがの事例を理解し、取り組めるようにする。(中解説P123)

**小1・小2「表現遊び」**

<p>ねらい</p>	<p>○身近な題材の特徴をとらえ全身で踊る運動を楽しく行い、題材になりきったりリズムに乗ったりして踊ることができるようにする。</p> <p>○運動に進んで取り組み、だれとでも仲よく踊ったり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。</p> <p>○簡単な踊り方を工夫できるようにする。</p>
<p>身に付けさせたい内容</p>	<p><b>技能</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろな題材の特徴や様子を「〇〇が〇〇しているところ」のような具体的な動きでとらえ、跳ぶ、回る、ねじる、這う、素早く走るなど、全身の動きに高・低の差や速さの変化をつけて即興的に踊ること。</li> <li>・動きの中に「大変！〇〇だ」のような急変する場面を入れて簡単な話にして続けて踊ること。</li> </ul> <p><b>態度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・表現遊びに進んで取り組むこと。</li> <li>・きまりを守り、だれとでも仲よく踊ること。</li> <li>・友達とぶつからないよう場の安全に気を付けること。</li> </ul>
<p>思判</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・表現遊びの基本的な動き方を知り、楽しく踊るための動きを選んだり、友達の良い動きを見付けたりすること。</li> <li>・題材の特徴を知り、それに合った動きを選んだり見付けたりすること。</li> </ul>
<p>学習活動例</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>動物ランド(小1)</b></p> <p style="text-align: center;">イメージバスケットによる動物の振り分け</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: 30%;"> <p style="text-align: center;">&lt;すばやくうごく どうぶつ&gt;</p> <p style="text-align: center;">チータ、ネズミ、ダチョウ、サル、魚、・・・</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: 30%;"> <p style="text-align: center;">&lt;とび はねる どうぶつ&gt;</p> <p style="text-align: center;">ウサギ、カエル、バッタ、トビウオ・・・</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> <p><b>どうぶつ イメージバスケット</b></p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: 30%;"> <p style="text-align: center;">&lt;ゆっくりうごく どうぶつ&gt;</p> <p style="text-align: center;">ゾウ、ウシ、カタツムリ、ナマケモノ・チョウ・・・</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: 30%;"> <p style="text-align: center;">&lt;かわったうぎのどうぶつ&gt;</p> <p style="text-align: center;">シヤクトリムシ、カニ、タコ、カマキリ、キリン、クラゲ・・・</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: 30%;"> <p style="text-align: center;">&lt;こわい どうぶつ&gt;</p> <p style="text-align: center;">ライオン、トラ、サメ、恐竜・・・</p> </div> </div> <div style="margin-top: 20px;"> <p>&lt;題材と動きの例1&gt; ・動物になりきる。・ひとつの動物の多様な動きを捉えて踊る。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;"> <p>ネズミように動く</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>チーズを発見</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>チーズの取り合い</p>  </div> </div> <div style="margin-top: 20px;"> <p>&lt;題材と動きの例2&gt; ・簡単なひと流れの動きをつくる。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;"> <p>チョウになって飛ぶ</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>クモの巣にひっかかった</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>チョウに襲いかかるクモ</p>  </div> </div> </div> </div> </div>

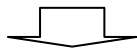
## 動物たちのぼうけん(小2)

<題材と動きの例1> ・いろいろな動物が会うよう出来事を見付けて踊る。

魚になってスイスイ泳ぐ

クラゲになって泳ぐ

タコをつつく



<題材と動きの例2> ・好きな動物を選び「大変!〇〇だ」のような急転する場面を入れて踊る。

ネズミがワシに乗って空中散歩  
ワシに乗って空中散歩

恐竜が襲ってきた

なんとか逃げ切った



<題材と動きの例3> ・場所や場面、ストーリーを設定して、ひとまとまりの動きにして踊る。

動物園からの脱出  
(はじめ)




























船に乗り、嵐にあう  
(なか) :急転

アフリカのジャングルに到着  
(おわり)



- ・イメージをふくらませるように、場の設定に合わせた音楽や雰囲気工夫するとよい。
- ・児童のストーリーのイメージを「はじめーなかーおわり」で絵にかかせ、イメージをふくらませるのもよい。

## 小3・小4「表現運動」

ねらい	<p>○身近な生活などの題材からその主な特徴をとらえ、対比する動きを組み合わせたり繰り返したりして踊る運動の楽しさや喜びに触れ、表したい感じを表現して踊ることができるようにする。</p> <p>○運動に進んで取り組み、だれとでも仲よく練習や発表をしたり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。</p> <p>○自己の能力に適した課題を見付け、練習や発表の仕方を工夫できるようにする。</p>									
身に付けさせたい内容	<p><b>技能</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「具体的な生活からの題材」では、題材の主な特徴をとらえて、表したい感じを大きく・小さく・速く・遅くなど、動きに差をつけて誇張したり、2人で対応する動きを繰り返したりして、ひと流れの動きにして即興的に踊ること。</li> <li>・「空想の世界からの題材」の〇〇探検では、多様な場面をとらえて即興的に踊ったり、2人組で対比する動きでは、「追いつ、追われつ」などの対応する動きや「戦い・対決」などの対立する動きを組み合わせたり、跳ぶ・転がる・動く・止まるなどの対極の動きを繰り返したりして、ひと流れの動きで即興的に踊ること。</li> <li>・表したい場面を中心に、感じの異なる場面や急変する場面などの変化のある動きをつなげ、「はじめとおわり」を付けた動きにして感じを込めて踊ること。</li> </ul> <p><b>態度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・表現に進んで取り組むこと。</li> <li>・きまりを守り、友達と励まし合って練習や発表、交流をすること。</li> <li>・活動の場の安全を確かめること。</li> </ul> <p><b>思・判</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・題材の特徴を知り、自分の能力に合った題材を選ぶこと。</li> <li>・表現の動きのポイントを知り、楽しく踊るための自分に合った課題を見付けること。</li> <li>・よい動きを知り、友達のよい動きを自分の踊りに取り入れること。</li> </ul>									
学習活動例	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>にんじゃ道場(3年生)</b></p> </div> <p>・にんじゃ道場から多様な動きを捉え、ひと流れの動きで即興的に踊る。</p> <p>&lt;題材と動きの例&gt; ・にんじゃの特徴をとらえた基本的な動き</p> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;"> <p>足音をたてずに歩く</p>  <p>手裏剣での戦い</p> </td> <td style="width: 33%;"> <p>暗い中を進む</p>  <p>素早く歩いて</p> </td> <td style="width: 33%;"> <p>刀やりでの戦い</p>  <p>ピタッと止まる</p> </td> </tr> <tr> <td>  <p>障害物を跳び越す</p> </td> <td>  <p>障害物にかくれる</p> </td> <td>  <p>鉄砲の弾をよける</p> </td> </tr> <tr> <td>  </td> <td>  </td> <td>  </td> </tr> </table> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・質感の違う動きを3つ程度は取り上げて動作化する。</li> <li>・ストーリーではなく自由な発想から場面として捉え、動作化させる。</li> <li>・動きの流れがとぎれないようにし、ひと流れの動きづくりにつながるようにする。</li> <li>・イメージが浮かばない児童には、イメージバスケットにイメージを書き込む。</li> </ul> </div>	<p>足音をたてずに歩く</p>  <p>手裏剣での戦い</p>	<p>暗い中を進む</p>  <p>素早く歩いて</p>	<p>刀やりでの戦い</p>  <p>ピタッと止まる</p>	 <p>障害物を跳び越す</p>	 <p>障害物にかくれる</p>	 <p>鉄砲の弾をよける</p>			
<p>足音をたてずに歩く</p>  <p>手裏剣での戦い</p>	<p>暗い中を進む</p>  <p>素早く歩いて</p>	<p>刀やりでの戦い</p>  <p>ピタッと止まる</p>								
 <p>障害物を跳び越す</p>	 <p>障害物にかくれる</p>	 <p>鉄砲の弾をよける</p>								
										

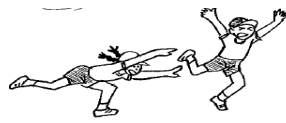
変化を付けたひと流れの例  
学習活動例

**にんじゃ道場(3年生) 発展**

敵の城に侵入



追いつ追われつの攻防  
走る 止まる



よける 伏せる・・・

脱出  
けむり玉を使って逃げる



敵の洞穴に潜入  
暗くてまっくらだ



どろどろ道



とげとげ道

洞穴の妖怪  
出現



敵のお宝を発見



**〇〇探検隊4の1(4年生)**

ジャングル探検  
草をかきわけ進む



ガオガオ族との遭遇  
攻防



仲よくなって  
喜びの踊り



宇宙探検  
宇宙船に乗って出発



いん石をよける



宇宙船が壊れて  
宇宙空間に投げ出される

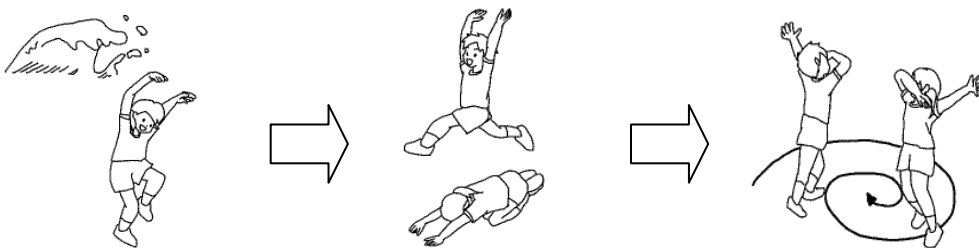
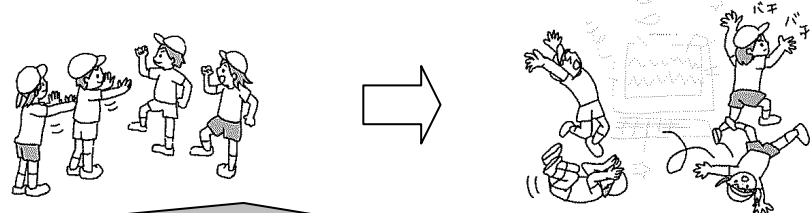


ブラックホール  
に吸い込まれる



- ・動きのポイント（メリハリ・誇張・くずし）を押さえながら変化のあるひと流れの動きを確認する。
- ・跳ぶ・転がる・動く・止まるなどの動きのポイントを押える。
- ・動きのよかった児童を紹介し、よい動きを共有する。

小5・小6 「表現運動」

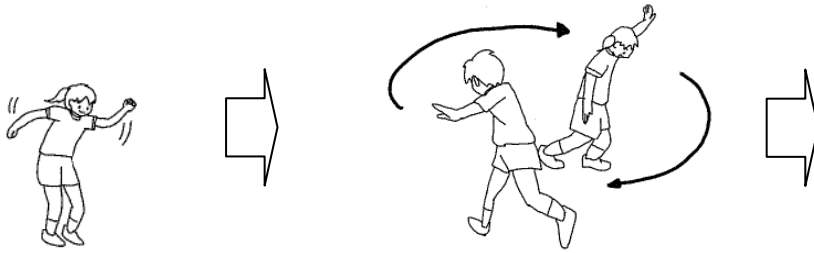
ねらい	<p>○いろいろな題材から表したいイメージをとらえ、即興的な表現や簡単なひとまとまりの表現で踊る運動の楽しさや喜びに触れ、表したい感じを表現したり踊りの特徴をとらえたりして踊ることができるようにする。</p> <p>○運動に進んで取り組み、互いのよさを認め合い助け合って練習や発表をしたり、場の安全に気を配ったりすることができるようにする。</p> <p>○自分やグループの課題の解決に向けて、練習や発表の仕方を工夫できるようにする。</p>
身に付けさせたい内容	<p><b>技能</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「群（集団）が生きる題材」では、題材の変化や起伏の特徴をとらえて、素早く走る、急に止まる、回る、ねじる、跳ぶ、転がるなどの動きを組み合わせたり繰り返したりして激しい感じや急変する感じをひと流れの動きで即興的に踊ること。</li> <li>・集まる（固まる）・離れる、合わせて動く・自由に動くなど、表したいイメージにふさわしい簡単な群の動きで即興的に踊ること。</li> <li>・「多様な題材」では、関心のあるいろいろな題材から、印象的な出来事をとらえてひと流れの動きで即興的に踊ること。</li> <li>・表したいイメージを強調するように、「はじめーなかーおわり」を付けた簡単なひとまとまりの動きにして、友達と感じを込めて通して踊ること。</li> </ul> <p><b>態度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・表現に進んで取り組むこと。</li> <li>・約束を守り、友達と助け合って練習や発表、交流をすること。</li> <li>・活動の場の安全に気を配ること。</li> </ul> <p><b>思・判</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・課題の解決の仕方を知り、自分やグループの課題に応じた動きを選んだり、構成を変えたりすること。</li> <li>・自分やグループの持ち味を知り、練習や発表会、交流会で自分やグループの持ち味を生かす動きをつくること。</li> </ul>
学習活動例	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p><b>大変だ！ OOOO(小5)</b></p> </div> <p>激しい感じや急変する感じの題材をひと流れの動きで即興的に踊る。</p> <p>激しく〇〇する 「荒れくるう海」</p>  <p>急に〇〇が〇〇する 「急に機械がくるい出す」</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・質感の違う動きを取り上げて動作化する。</li> <li>・ストーリーではなく、自由な発想から場面として捉え、動作化させる。</li> <li>・動きの流れがとぎれないようにし、ひと流れの動きづくりにつながるようにする。</li> <li>・イメージが浮かばない児童には、イメージバスケットにイメージを書き込む。</li> </ul> </div>

## 大変だ！ OOOO(小5)発展

### 「荒れ狂う海」

嵐の前の静けさ

激しい雨や波・風



嵐が過ぎ去った。

転がる・回る・激しく動く

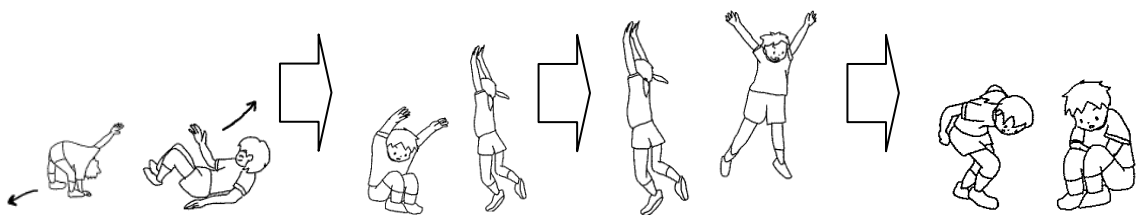
### 「火山の爆発」

マグマが動き出す

小さな爆発の連続

大爆発

火山が固まる



ゆっくり

交互にジャンプ

激しく跳ぶ・転がる

ひとつに固まる

## 星の誕生(小6)

「はじめ—なか—おわり」を付けた簡単なひとまとまりの動きで踊る。

### 「暗黒の宇宙」

いん石やちりやガスが飛び交う  
(はじめ)

ブラックホールが  
全てのものを吸い込む  
(なか)

不気味な静けさ  
(おわり)



### 「酸性雨がふる森」

酸性雨で木々が枯れはじめる  
(はじめ)

木の悲しみ・苦しみ  
(なか)

新しい芽の誕生  
(おわり)



変化を付けたひと流れの例  
学習活動例



## 中1・中2「創作ダンス」

<b>ねらい</b>	<p>○多様なテーマから表したいイメージをとらえ、動きに変化を付けて即興的に表現したり、変化のあるひとまとまりの表現にしたりして踊る運動について、感じを込めて踊ったりみんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージをとらえた表現や踊りを通じた交流ができるようにする。</p> <p>○ダンスに積極的に取り組むとともに、よさを認め合おうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。</p> <p>○ダンスの特性、踊りの由来と表現の仕方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</p>
<b>技能</b>	<p>A 身近な生活や日常動作（スポーツいろいろ、働く人々 など）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一番表したい場面や動きを、スローモーションの動きで誇張したり、何回も繰り返したりして表現すること。</li> </ul> <p>B 対極の動きの連続など（走る－跳ぶ－転がる、走る－止まる、伸びる－縮む など）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「走る－跳ぶ－転がる」などをひと流れでダイナミックに動いてみてイメージを広げ、変化や連続の動きを組み合わせることで表現すること。</li> </ul> <p>C 多様な感じ（激しい、急変する、軽快な、やわらかい、鋭い など）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活や自然現象、人間の感情などの中からイメージをとらえ、緩急や強弱、静と動などの動きを組み合わせることで変化やめりはりを付けて表現すること。</li> </ul> <p>D 群（集団）の動き（集まる－とび散る、磁石、エネルギー、対決 など）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・仲間とかかわり合いながら密集や分散を繰り返し、ダイナミックに空間が変化する動きで表現すること。</li> </ul> <p>E もの（小道具）を使う（新聞紙、布、ゴム、など）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ものを何かに見立ててイメージをふくらませ、変化のある簡単なひとまとまりの表現にして踊ったり、場面の転換に変化を付けて表現したりすること。</li> </ul>
<b>身に付けさせたい内容</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・感じを込めて踊ったりみんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージをとらえた表現や踊りを通して交流することに積極的に取り組むこと。</li> <li>・仲間のよいアイデアや表現に声をかけるなど、互いの個性や表現を認め合って、だれとでも踊りに楽しく取り組めるようにすること。</li> <li>・練習などを行う際に、音響や小道具などの用具の準備や後片付けなどの分担した役割に取り組もうとすること。</li> <li>・練習の際に、仲間の動きの手助けをしたり、学習課題の解決に向けて仲間に助言したりしようとするなど。</li> <li>・体調の変化などに気を配ること、用具や練習場所などの自己や仲間の安全に留意することが大切であること。</li> </ul>
<b>知識・思考・判断</b>	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンスは、仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージをとらえて自己を表現することに楽しさや喜びを味わうことのできる運動であること、他者とのコミュニケーションを豊かにすることを重視する身体表現であること。</li> <li>・現在では、様々なダンスが世代を超えて世界の人々に親しまれていること。</li> <li>・踊りは、民族ごとの生活習慣や心情が反映されていることや、様々な文化の影響を受け発展してきたことなど。</li> <li>・表したいイメージをひと流れの動きにして表現する、伝承されてきた踊りの特徴をとらえて踊る、軽快なリズムに乗って全身で弾みながら自由に踊るなどの身体を使った表現の仕方があること。</li> <li>・ダンスはリズムカルな全身運動であることから、その動きに関連した体力が高まること。</li> </ul> <p>○思考・判断</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の興味や関心に合ったテーマや踊りを設定すること。</li> <li>・課題に応じた練習方法を選ぶこと。</li> <li>・発展の場面で、仲間のよい動きや表現などを指摘すること。</li> <li>・学習した安全上の留意点を仲間と学習する場面に当てはめること。</li> </ul>



評価規準の設定例	運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
	<ul style="list-style-type: none"> <li>ダンスの学習に積極的に取り組もうとしている。</li> <li>よさを認め合おうとしている。</li> <li>分担した役割を果たそうとしている。</li> <li>仲間の学習を援助しようとしている。</li> <li>健康・安全に留意している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の興味や関心に合ったテーマや踊りを設定している。</li> <li>課題に応じた練習方法を選んでいる。</li> <li>発表の場面で、仲間のよい動きや表現などを指摘している。</li> <li>学習した安全上の留意点を仲間と学習する場面に当てはめている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>多様なテーマから表したいイメージをとらえ、動きに変化を付けて即興的に表現したり、変化のあるひとまとまりの表現にしたりして踊るための動きができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ダンスの特性について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>踊りの由来について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>表現の仕方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>ダンスに関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。</li> </ul>

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

(単元計画例)														
単元名	中学校第1学年「創作ダンス」													
時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
0	共通メニュー（準備運動、補強運動、今日の学習内容の確認）体ほぐし運動													
15	オリエンテーション（単元のねらい・学習の進め方・グループづくりなど）	☆即興表現			☆今日のテーマにつながる動き作り			★発表会						
30		※イメージを即座にとらえて、感じたまま体を動かす。			★今日のテーマでの即興や創作と発表 ※少人数で行う。						★グループでの創作			
45		共通メニュー（振り返り、次時の予告 等）												
50														

【体ほぐし（ダンスウォーミングアップ）】

- 2人組で体ほぐし運動《参考曲：Lotta love/m-flo lovers MINMI》
  - ・手をつないで…弾む、回る、くぐる、ひっぱる、バランス、足踏み
  - ・目をつぶって、相手を感じる（リラクゼーション）
- 歩く・止まる・弾む・ひっぱる…2人組で、リズムに合わせて…空間の使い方→空いているところへ移動する。

【創作ダンス ～導入の動き～】

- タッチ&エスケープ…2人組で、逃げる・追う《参考曲：Metal On Metal/Kraftwerk》  
いろいろな動きで。タッチで交代する。
- ミラーの世界……………2人で、手のひらを合わせて、1人が他方をリードして動かす。  
リードされる方は、目をつぶり、相手を感じながら動く。  

体を極限まで動かすことを体感する。

 《参考曲：ピエ・イエズ/Charlotte Church》

- もの（新聞紙）を使って
  - ・新聞紙に乗る。
  - ・新聞紙を体でキャッチする。
  - ・新聞紙を付けて走る。
  - ・新聞紙を手に乗せて回る。→2人組で《参考曲：葉っぱのF/文部科学省》
  - ・新聞紙になる。（イメージ）…回る、転がる、反る、ねじる、弾む《参考曲：Catwalk/The Art Of Noise》

具体物を使ったり、ものに見立てたりして、様々な動きを引き出す。

【創作ダンス～動きのきっかけから作品へ～】

- 体のいろいろな部位を使って円（丸）を描く…2人組で、3つつなげてフレーズに
- 走るーねじるー一回る…一人で、群で
- 見る…集中して、大きな動きで、速さや高さを変えて（群で）

動きからイメージを作り、ひとまとまりの流れのある動きに広げる。

### 中3「創作ダンス」

ねらい	<p>○表したいテーマにふさわしいイメージをとらえ、個や群で、緩急強弱のある動きや空間の使い方を変化を付けて即興的に表現したり、簡単な作品にまとめて踊る運動について感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表ができるようにする。</p> <p>○ダンスに自主的に取り組むとともに、互いの違いやよさを認め合おうとすること、自己の責任を果たそうとすることなどや健康・安全を確保することができるようにする。</p> <p>○ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、体力の高め方、交流や発表の仕方などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</p>
身に付けさせたい内容	<p><b>技能</b></p> <p>A 身近な生活や日常動作（出会いと別れ、街の風景、綴られた日記 など）          ・「出会いと別れ」では、すれ違ったりくっついたり離れたりなどの動きを、緩急強弱を付けて繰り返して表現すること。</p> <p>B 対極の動きの連続など（ねじる一回るー見る など）          ・「ねじる一回るー見る」では、ゆっくりギリギリまでねじって力をためておき、素早く振りほどくように回って止まり、視線を決めるなど変化や連続のあるひと流れの動きで表現すること。</p> <p>C 多様な感じ（静かな、落ち着いた、重々しい、力強い など）          ・「力強い感じ」では、力強く全身で表現するところを盛り上げて、その前後は弱い表現にして対照を明確にするような簡単な構成で表現すること。</p> <p>D 群（集団）の動き（大回りー小回り、主役と脇役、迷路、都会の孤独 など）          ・「大回りー小回り」では、大きな円や小さな円を描くなどをとおして、ダイナミックに空間が変化するように動くこと。</p> <p>E もの（小道具）を使う（椅子、楽器、ロープ、傘 など）          ・「椅子」では、椅子にのぼる、座る、隠れる、横たわる、運ぶなどの動きを繰り返して、「もの」とのかかわり方に着目して表現すること。</p> <p>F はこびとストーリー（序破急、起承転結、物語 など）          ・気に入ったテーマを選び、ストーリー性のあるはこびで、一番表現したい中心の場面を「ひと流れの動き」で表現して、はじめとおわりを付けて簡単な作品にまとめて踊ること。</p> <p><b>態度</b></p> <p>・感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表することに自主的に取り組むこと。</p> <p>・表現方法の違いにかかわらず仲間のよいアイデアや表現に賞賛するなど、客観的な立場から、自己と他者の違いを認め、そのよさを認め合おうとすること。</p> <p>・練習や交流会の運営などの仲間と合意した役割に、責任をもって自主的に取り組もうとすること。</p> <p>・練習や動きを見せ合う発表などの際に、仲間の動きをよく見たり、互いに課題を伝え合ったりしながら取り組もうとすること。</p> <p>・踊りの用具を目的に応じて使用したり、気温が高い時は適度な水分補給や休息を取るなど必要に応じて安全対策を講じたりすることなどを通して、健康を維持したり、自己や仲間の安全を保持したりすること。</p>
知識・思考・判断	<p>○知識</p> <p>・創作ダンスで用いられる身体運動や作品創作に用いられる名称や用語。</p> <p>・テーマや題材からイメージを自由にとらえて仲間とともに表現し合って踊ること。</p> <p>・ダンスのパフォーマンスは、体力要素の中でも、主として、柔軟性、平衡性、筋持久力などに影響される。そのため、様々な動きと関連させた柔軟運動やリズムカルな全身運動をすることで、結果として体力を高めることができること。</p> <p>・簡単な作品を見せ合うこと、発表会やダンスパーティなどがあること、見る人も拍手をしたりリズムをとるなどしたりして交流し合う方法があること。</p> <p>・自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があること。</p> <p>○思考・判断</p> <p>・表したいテーマにふさわしいイメージを見付けること。</p> <p>・それぞれのダンスの特徴に合った踊りの構成を見付けること。</p> <p>・発表や仲間との交流の場面では、互いの違いやよさを指摘すること。</p> <p>・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。</p> <p>・ダンスを継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けること。</p>

評価規準の設定例	運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
	<ul style="list-style-type: none"> <li>ダンスの学習に自主的に取り組もうとしている。</li> <li>互いの違いのよさを認め合おうとしている。</li> <li>自己の責任を果たそうとしている。</li> <li>互いに助け合い教え合おうとしている。</li> <li>健康・安全を確保している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>表したいテーマにふさわしいイメージを見付けている。</li> <li>それぞれのダンスの特徴に合った踊りの構成を見付けている。</li> <li>発表や仲間との交流の場面では、互いのよさを指摘している。</li> <li>健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。</li> <li>ダンスを継続して楽しむための自己に適したかわり方を見付けている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>表したいテーマにふさわしいイメージをとらえ、個や群で、緩急強弱のある動きや空間の使い方に変化を付けて即興的に表現したり、簡単な作品にまとめたりして踊るための動きができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ダンスの名称や用語について、学習した具体的例を挙げている。</li> <li>踊りの特徴と表現の仕方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>ダンスに関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>交流や発表の仕方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。</li> </ul>

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

(単元計画例)											
単元名		中学校第3学年 「創作ダンス」									
時間		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	オリエンテーション (単元のねらい・学習の進め方・グループづくりなど)	共通メニュー (準備運動, 補強運動, 今日の学習内容の確認)									
15		<b>☆即興的表現</b> <small>※身近な生活や日常動作, 対極の動きの連続, 多様な感じ, 群(集団)の動き, ものをを使う</small>				<b>★グループ別の作品づくり</b> <b>「はこびとストーリー」</b> <small>※テーマに向けて, 序破急・起承転結のある作品づくりにしていく</small>				<b>★発表会</b>	
30		<b>★動きからイメージの出し合い</b>									
45											
50		共通メニュー (整理運動, 振り返り, 次回課題等)									

【創作ダンスの学習過程の工夫例 (単元構成)】

学習活動例	学習過程	(前半) 多様なテーマや題材による即興表現	(後半) 簡単な作品の創作と発表会
	ねらい	多様なテーマからイメージや動きを捉えて、即興的な表現を楽しむ。	作品にしたいテーマを選び、構成や群の動きを工夫してひとまとまりの動き(簡単な作品)を作り踊って楽しむ。
	グループ編成	<ul style="list-style-type: none"> <li>個が生きる2~3人の少人数</li> <li>流動的に変わる相手(気軽に誰とでも)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>表したいイメージにふさわしい多様な人数</li> <li>表したい内容別の固定グループ</li> </ul>
	学習の進め方	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 テーマから共通のイメージや動きで思いつくまま踊る。(教師のリード)</li> <li>2 動きのワンポイント工夫(メリハリのあるひと流れの動き)</li> <li>3 見せ合って、感じを確かめ合う</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 表したいイメージグループピング</li> <li>2 グループごとの創作や見せ合い(課題確認→動きづくりと感じの確かめ→ペアグループや全体での見せ合い)</li> <li>3 踊り込みと演出の工夫</li> <li>4 発表会</li> </ol>
	活動の工夫	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 1(~2)時間完結で「踊る-創る-見る」活動</li> <li>2 イメージを出し合い広げる活動</li> <li>3 毎回違った友達と関わりイメージや動きを交換</li> <li>4 いろいろな見せ合いの工夫</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 共同や分担創作(パート別, 創り手/踊り手分担)</li> <li>2 踊り手参加等の演出の工夫</li> </ol>

## 1 「発達の段階のまとめ」と「領域及び内容の系統」

発達の段階	各種の運動の基礎を培う時期		多くの領域の学習を経験する時期
学年	小1・小2	小3・小4	小5・小6
領域	表現リズム遊び	表現運動	表現運動
内容	リズム遊び(フォークダンス)	リズムダンス(フォークダンス)	フォークダンス(リズムダンス)
フォークダンスの例示	(フォークダンス) ○ジェンカ(フィンランド) ○キンダーポルカ(ドイツ) ○タタロチカ(ロシア)		○日本の民舞 ・阿波踊り(徳島) ・ソーラン節(北海道) ・エイサー(沖縄) ○外国のフォークダンス ・マイム・マイム (イスラエル) ・コロブチカ(ロシア) ・グスタフス・スコール (スウェーデン)
リズムと動きの例示	○軽快なリズムの音楽に乗って弾んで自由に踊ったり、友達と調子を合わせたりして楽しく踊る。	○軽快なリズムに乗って全身で踊る。 ○ロックやサンバのリズムの特徴をとらえて踊る。 ○友達と自由にかかわりあって踊る。 ○変化を付けて続けて踊る。 ○友達と調子を合わせて踊る。 ○発表や交流をする。	

## 2 表現運動系の特性(魅力)

リズム遊び(小1・小2)	軽快なリズムの音楽にのって踊ったりして楽しむ運動。友達といろいろな動きを見つけて踊ったり、みんなで調子を合わせて踊ったりして楽しむことができる。
リズムダンス(小3・小4)	軽快なロックやサンバなどのリズムに乗って仲間とかかわって踊るのが楽しい運動。自由に動きを工夫して楽しむ創造的な学習で進められる。
フォークダンス(小5・小6)	日本各地の民舞と外国のフォークダンスで構成され、伝承された踊りを身に付けて、みんなで一緒に踊るのが楽しい運動。特定の踊り方を再現して踊る定形の学習で進められる。

## 3 指導上の配慮事項

【小学校】 ○児童の自発性を大切にする。 ○仲間との共感的なコミュニケーションを大切にする。

## 【小1・小2】

- 即興的な身体表現能力やリズムに乗って踊る能力、コミュニケーション能力などを培えるよう、児童の身近で関心が高く、弾んで踊れるような軽快なリズムの音楽を取り上げるようにする。(小解説P18)
- 1時間の学習の中に「表現遊び」と「リズム遊び」の2つの内容を組み合わせたり、関連を持たせたりするなど、律動的な活動を好む低学年の児童の特性を生かした学習の進め方を工夫する。(小解説P19)

## 【小3・小4】

- 全身でリズムに乗って踊る学習を通して、仲間とかかわり合いながら即興的に踊る体験を大切にする。(小解説P19)

## 【小5・小6】

- 踊りに必要な簡単な小道具や衣装を着けたり、踊りに伴う掛け声などを付けたりして踊りの雰囲気が高めるようにする。(小解説P77)

## 【小3～小6】

- 地域や学校の実態に応じて、小3、小4にはフォークダンスを、小5、小6にはリズムダンスを加えて指導することができる。(小解説P59・P85)

## 【安全面】

- ・友達とぶつからないように場の安全に気を付けたり(小1・小2)、活動の場の安全を確かめたり(小3・小4)、気を配ったりする。(小5・小6)。(小解説P36・55・78)

多くの領域の学習を経験する時期	卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを選び 継続することができるようにする時期
中1・中2	中3・高校入学年次
ダンス	ダンス
フォークダンス・現代的なリズムのダンス	フォークダンス・現代的なリズムのダンス
<p>○日本の民舞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・花笠音頭(山形)</li> <li>・春駒(岐阜)</li> <li>・炭坑節(福岡)</li> <li>・鹿児島おはら節(鹿児島)</li> </ul> <p>○外国のフォークダンス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・オクラホマ・ミクサー(アメリカ)</li> <li>・ドードレブスカ・ポルカ(旧チェコスロバキア)</li> <li>・バージニア・リール(アメリカ)</li> </ul>	<p>○日本の民舞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・よさこい節(高知)</li> <li>・越中おわら節(富山)</li> </ul> <p>○外国のフォークダンス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・パティケーキ・ポルカ(アメリカ)</li> <li>・ヒンキー・ディンキー・パーリー・ブー(アメリカ)</li> <li>・ハーモニカ(イスラエル)</li> <li>・オスロー・ワルツ(イギリス)</li> </ul>
<p>○ロックやヒップホップのリズムに乗って全身で自由に踊る。</p> <p>○ロックやヒップホップのリズムの特徴をとらえて踊る。</p> <p>○簡単な繰り返しリズムで踊る。</p> <p>○リズムに変化を付けて踊る。</p> <p>○仲間と動きを合わせたりずらしたりしてリズムに乗って踊る。</p> <p>○変化のある動きを組み合わせる。</p>	<p>○リズムに乗って体幹部を中心に全身で自由に弾んで踊る。</p> <p>○ロックやヒップホップのリズムの特徴をとらえて踊る。</p> <p>○仲間とかかわり合って踊る。</p> <p>○踊りたいリズムや音楽の特徴をとらえて踊る。</p> <p>○変化とまとまりを付けて連続して踊る。</p>

## 2 表現運動系の特性(魅力)

フォークダンス (中1～中3)	踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊ることができる。また、音楽に合わせてみんなで踊って交流して楽しむことができる。
現代的なリズムのダンス (中1～中3)	ロックやヒップホップなどの現代的なリズムの曲で踊るダンスである。リズムの特徴をとらえ、変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って体幹部(重心部)を中心に全身で自由に弾んで踊ることができる。

## 3 指導上の配慮事項

### 【中学校】

○ダンスの特性、踊りの由来と表現の仕方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫する。

#### ＜フォークダンス＞

- 難しいステップや動き方を取り出して、踊ることができるようにするなどの工夫をする。(中解説 P121)
- 軽快なリズムの踊りや力強い踊りを難易度を踏まえて選び、その特徴をとらえるようにする。
- 外国のフォークダンスでは、曲想をとらえて、踊り方の特徴をとらえるようにする。(中解説 P127)


#### ＜現代的なリズムのダンス＞

- 生徒の関心の高い曲目を用いたり、弾んで踊れるようなやや速めの軽快なテンポの曲や曲調の異なるロックやヒップホップのリズムの曲などを組み合わせたりする。
- 仲間やグループ間で、簡単な動きを見せ合って交流する活動を取り入れることなどの指導の工夫を行う。
- 既存の振り付けなどを模倣することに重点があるのではなく、変化とまとまりを付けて、全身で自由に続けて踊ることを強調することが大切である。(中解説 P128)

### 【安全面】

- ・音楽機材など設置する場所を確認して、安全に運動する。

## 小1・小2 「リズム遊び」

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○軽快なリズムに乗って踊る運動を楽しく行い、リズムに乗って踊ることができるようにする。</li> <li>○運動に進んで取り組み、だれとでも仲よく踊ったり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。</li> <li>○簡単な踊り方を工夫できるようにする。</li> </ul>	
身に付けさせたい内容	技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムに乗って、弾む、回る、ねじる、スキップするなどの動きを繰り返して即興的に踊ること。</li> <li>・友達と手をつないだり、まねをしたりして踊ること。</li> <li>・スキップやランニングなどの簡単なステップで、音楽に合わせてみんなで踊ること。</li> </ul>
	態度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リズム遊びに進んで取り組むこと。</li> <li>・きまりを守り、だれとでも仲良く踊ること。</li> <li>・友達とぶつからないように安全に気を付けること。</li> </ul>
	思・判	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リズム遊びの基本的な動き方を知り、楽しく踊るための動きを選んだり、友達のよい動きを見付けたりすること。</li> <li>・リズムの特徴を知り、それに合った動きを選んだり見付けたりすること。</li> </ul>
学習活動例	<p style="text-align: center;"><b>&lt;表現遊びと組み合わせた活動例&gt;</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 30%; border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <h3 style="margin: 0;">踊る動物ランド</h3> </div> <div style="width: 30%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="margin: 0;">使用曲の例： 「早く王様になりたい」・「ハクナマタータ」（ライオンキングより） 「ウィー・アー」・「Jungle P」（ワンピースより）</p> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> <p style="margin: 0;">たくさんの動物に会いに行く準備をしよう！</p> </div> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 150px;"> <p style="margin: 0;">上下に弾む。 スキップしながら、友達とハイタッチする。 ジャンプする。体をひねる。 手をたたいたり、声を出したりしながら踊る。</p> </div> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> <p style="margin: 0;">見つけた動物に変身だ！</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> <p style="margin: 0;">友達と一緒に楽しんで踊ろう！</p> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 150px; margin-left: 10px;"> <p style="margin: 0;">&lt;表現遊び&gt; 毎時間テーマを決め、動物の特徴に合わせて即興的に踊る。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 150px; margin-left: 10px; margin-top: 10px;"> <p style="margin: 0;">一緒に踊ったり、見せ合ったりする。</p> </div> </div> <div style="margin-top: 20px;"> <p style="margin: 0;"><b>リズム遊びの指導のポイント(毎時間2～3曲メドレーで)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 33%;">・手拍子でリズムを取って</li> <li style="width: 33%;">・スキップしながら・弾んでジャンプ</li> <li style="width: 33%;">・走ったり回ったり</li> <li style="width: 33%;">・友達と手をつないで</li> <li style="width: 33%;">・〇〇になって</li> <li style="width: 33%;">・体でじゃんけんをしてなど変化を付けて指導するとよい。</li> </ul> </div> </div>	

## いろんな曲から“へんしん”リズム遊び

2～3曲のメドレーにするが、1曲目は前時で一番楽しそうに踊っていた曲を残すとよい。

友達と一緒に仲良く、思いっきり踊る。

手をつないだり、くっついたり、離れたりする。



髪の毛も揺れるように踊る。おへそでリズムに乗って踊る。

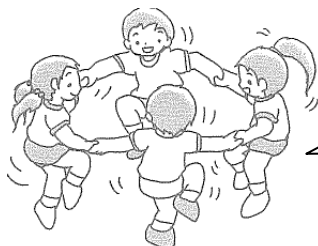
体のいろいろなところを使って踊る児童を認めていく。



ランニングやスキップ、ジャンプを入れて踊る。



なりたいたいものに変身して踊ったり、思いつくまま踊ったりする。



- ・海にうずまきができたね。速さも変わっていくといいね。
- ・反対に回ってみると面白いかもね。

### テーマ見つけ

子どもたちの自由な発想を大切にしますが、場面を提示するとよい。

例えば、  
海の中で  
お祭りで  
宇宙で

大きな花火が上がったね。もっと大きく広がっていくと面白いよ。



ジャンプしながらみんなで声を出す。

楽器の演奏家になったつもりで踊ってみよう



- ・リズムに乗るところと、わざとリズムに乗らないところを作ると、リズムのあるところがはっきりしてくる。
- ・同じ楽器の友達と同じ踊りをしながら、歩いてみる。
- ・いろんな大きさの太鼓をたたきながら、上下にも動くようにすると面白い。

○4つのくずし<空間(場)のくずし・体のくずし・リズムのくずし・人間関係のくずし>に挑戦しましょう。

## 小3・小4 「リズムダンス」

ねらい	<p>○軽快なリズムに乗って全身で踊る運動の楽しさや喜びに触れ、リズムの特徴をとらえて踊ることができるようにする。</p> <p>○運動に進んで取り組み、だれとでも仲よく練習や発表をしたり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。</p> <p>○自己の能力に適した課題を見付け、練習や発表の仕方を工夫できるようにする。</p>
身に付けさせたい内容	<p><b>技能</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・軽快なロックやサンバのリズムに乗って、その場で弾む、スキップで移動するなど全身で即興的に踊ること。</li> <li>・動きにアクセントを付けたり、ねじる・回るなどの動きを組み合わせたり、素早い動きやストップなどでリズムの変化を付けたりして続けて踊ること。</li> <li>・ロックの弾みや後打ち（アフタービート）、サンバのシンコペーションのリズムの特徴をとらえ、体の各部分でリズムをとったり、体幹部を中心にリズムに乗ったりして全身で踊ること。</li> <li>・2・3人で手をつないだりくぐり抜けたりして自由にかかわり合って踊ったり、友達と調子を合わせたり対応したりして踊ること。</li> </ul>
	<p><b>態度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムダンスに進んで取り組むこと。</li> <li>・きまりを守り、友達と励まし合って練習や発表、交流をすること。</li> <li>・活動の場の安全を確かめること。</li> </ul>
	<p><b>思・判</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムの特徴を知り、自分の能力に合ったリズムを選ぶこと。</li> <li>・リズムダンスの動きのポイントを知り、楽しく踊るための自分に合った課題を見付けること。</li> <li>・よい動きを知り、友達のよい動きを自分の踊りに取り入れること。</li> </ul>

### <リズムダンスの導入段階の活動例>

#### リズムノリノリ隊！

使用曲の例：「銀河鉄道999」「Choo Choo TRAIN」(EXILE)  
「風になりたい」(THE BOOM)

まねっこダンスで楽しもう。

おへそを上下に動かす



教師のリードでみんな一緒にリズムに乗って踊る。子ども同士の即興の活動のヒントになるようにする。



リズムに乗って移動する。  
8拍目でタッチする。タッチする部分を変えてみる。

リズムに乗って友達と自由に踊って楽しもう。

2人組で即興的に踊る。リーダーを交代し踊ってみる。

リーダーを決めて、まねっこダンスをする。



ランニングやスキップなど



互いに反対のポーズをする。  
ラストのポーズも工夫する。



ジャンプで変化をつけて、体の向きを変えてみる。



**【サンバのリズムの乗り方】**

「ウン・タッタ」  
のリズムでスイン  
グして踊る。



手の振りをつけ  
て、ステップを細  
かくきざむ。

**【ロックのリズムの乗り方】**

ダウン



アップ



左右のふみかえ

前に

後ろに

横に



**<リズムダンスの進んだ段階の活動例>**

**ぼくたち ダンスマン!**

使用曲の例: 「shake」(SMAP)

「アゲハ蝶」(ポルノグラフィティ)

「カップ・オブ・ライフ」(リッキー・マーチン)

「ゴールドフィンガー」(郷ひろみ)

いろいろなリズムに乗って、リズムの違いを感じながら踊って楽しもう。

2人で向かい合って



全員で



グループでダンスワークショップを  
させる。

**4つのくずしがポイント**

くずすことでリズムの乗りも動きも長く続けられる。

**「空間(場)のくずし」**



方向や場の使い方の変化。心身の開放  
は、空間のくずしから。

**「体のくずし」**



ねじったり、回ったり、跳んだり、体の状態を  
いろいろ考えてみる。(体の部分の多様化、非日常  
の動き)

**「リズムのくずし」**



すばやく、ゆっくり、急に止めて等のこと。  
リズムの速さの変化がメリハリのある動きへ

**「人間関係のくずし」**



離れたたり、くっついたたり、反対にしたり、く  
り抜けたり、まねし合ったりする。

学  
習  
活  
動  
例

## 小5・小6「フォークダンス」

<b>ねらい</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて簡単なステップで踊る運動の楽しさや喜びに触れ、踊りの特徴をとらえて踊ることができるようにする。</li> <li>○運動に進んで取り組み、互いのよさを認め合い助け合って練習や発表をしたり、場の安全に気を配ったりすることができるようにする。</li> <li>○自分やグループの課題の解決に向けて、練習や発表の仕方を工夫できるようにする。</li> </ul>
<b>身に付けさせたい内容</b>	<p style="text-align: center;"><b>技能</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・それぞれの踊り方の特徴をとらえ、構成された基本的な踊り方を身に付けて踊ること。</li> <li>・日本の民舞に共通する踊り方の特徴をとらえ、阿波踊りなどの軽快なリズムの踊りでは軽快な足さばきや手振り、ソーラン節やエイサーなどの力強い踊りでは低く踏みしめるような足取りや腰の動きで踊ること。</li> <li>・マイム・マイムなどシングルサークルで踊る力強い踊りでは、みんなで手をつなぎ、力強くステップを踏みながら移動して踊ること。</li> <li>・コロブチカなどパートナーチェンジのある軽快な踊りでは、パートナーと組んでスリーステップターンなどの軽快なステップで動きを合わせたり、パートナーチェンジをスムーズにしたりしながら踊ること。</li> <li>・グスタフス・スコールなど特徴的な隊形と構成の踊りでは、軽快なスキップやアーチくぐりなどをパートナーや全体でスムーズに隊形移動しながら踊ること。</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>態度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・フォークダンスに進んで取り組むこと。</li> <li>・約束を守り、友達と助け合って練習や発表、交流をすること。</li> <li>・活動の場の安全に気を配ること。</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>思・判</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・課題の解決の仕方を知り、自分やグループの課題に応じた動きを選んだり、構成を変えたりすること。</li> <li>・自分やグループの持ち味を知り、練習や発表会、交流会で自分やグループの持ち味を生かす動きをつくること。</li> </ul>

### フォークダンス DE 世界旅行【外国編】

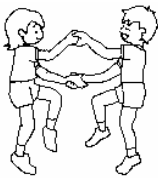
コロブチカ (ロシア)

パートナーチェンジがある軽快な踊り。  
パートナーと組んでスリーステップターンなどの軽快なステップで動きを合わせたり、パートナーチェンジをスムーズにしたりしながら踊る。

<サーカシアンステップ>

<タップ トー・ポイント>

<ホップ>



手をつないでステップをふむ。



(スリーステップターン)



男女一回転して拍手をする。耳の近くで拍手して視線を合わせ

ロシアの踊りの特徴は、曲の最後がどんどん速くなっていくこと。それに伴って気分もいっそう盛り上がる。

**グスタフス・スコール (スウェーデン)**：特徴的な隊形と構成の踊り。軽快なステップやアーチくぐりなどをパートナーや全体でスムーズに隊形移動しながら踊る。

学習活動例

## フォークダンス DE 世界旅行【日本編】

エイサー (沖縄)

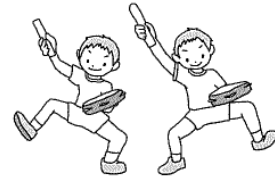
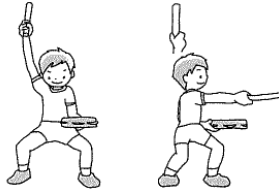
パーランクーの代わりに500mlのペットボトルを2本使って踊ってもよい。

力強い太鼓とともに勇ましく、群の迫力を生かした踊り。

基本姿勢<構え>

手のふり

足上げ



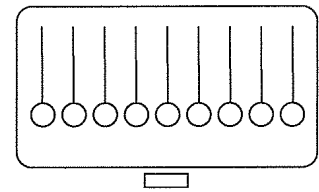
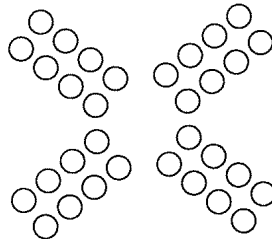
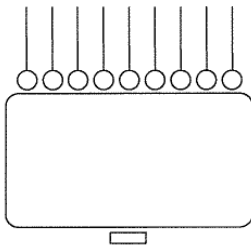
構えの姿勢から、右手を頭の上にゆっくり上げて振り下ろす。

構えの姿勢から、左足を踏み込んで右足を大きく上げる。次に右足を踏み込んで左足を上げる。

隊形<入場>

<放射>

<退場>



学習活動例

**阿波踊り(高知)**: <http://www.wire.co.jp/awadance/>

・列になって同じ方向に動く ・気持ちを合わせて、間隔も同じにする。

**ソーラン節(北海道)**: 力強く引っ張るように動く ・腰をしっかり落として踊る。

さらに踊りを広げるには

つまづいているところを取り出し、うまくつないで踊る。

「足や手の挙げ方をそろえたほうがきれいだよ」「太鼓の音もそろえてみよう」

「どこを見て踊っているかな」「流れを切らない隊形移動をしよう」

「手の振り上げや足の上げ方で、ダイナミックさと躍動感がでるよ」

地域の民謡を調べて踊ってみよう。

静岡県には、「ちゃつきり節」がある。ほかにも地域の踊りとして、

・浜松やら舞いか ・FUJIサンバ  
・富士ばやし などがある。

自分たちの興味や関心のある踊りを選び、文化的背景や基本となるステップを調べて踊ってみよう。

## 中1・中2「現代的なリズムのダンス」

<b>ねらい</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○リズムの特徴をとらえ、変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って全身で踊る運動について、感じを込めて踊ったりみんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージをとらえた表現や踊りを通して交流ができるようにする。</li> <li>○ダンスに積極的に取り組むとともに、よさを認め合おうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。</li> <li>○ダンスの特性、踊りの由来と表現の仕方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</li> </ul>			
<b>身に付けさせたい内容</b>	<b>技能</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自然な弾みやスイングなどの動きで気持ちよく音楽のビートに乗れるように、簡単な繰り返しのリズムで踊ること。</li> <li>・軽快なリズムに乗って弾みながら、揺れる、回る、ステップを踏んで手をたたき、ストップを入れるなどリズムをとらえて自由に踊ったり、相手の動きに合わせてたりずらしたり、手をつなぐなど相手と対応しながら踊ること。</li> <li>・シンクペーションやアフタービート、休止や倍速など、リズムに変化を付けて踊ること。</li> <li>・短い動きを繰り返す、対立する動きを組み合わせる、ダイナミックなアクセントを加えるなどして、リズムに乗って続けて踊ること。</li> </ul>		
	<b>態度</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・感じを込めて踊ったりみんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージをとらえた表現や踊りを通して交流することに積極的に取り組むこと。</li> <li>・仲間のよいアイデアや表現に声をかけるなど、互いの個性や表現を認め合って、だれとでも踊りに楽しく取り組めるようにすること。</li> <li>・練習などを行う際に、音響や小道具などの用具の準備や後片付けなどの分担した役割に積極的に取り組もうとすること。</li> <li>・練習の際に、仲間の動きの手助けをしたり、学習課題の解決に向けて仲間に助言したりしようとする。</li> <li>・体調の変化などに気を配ること、用具や練習場所などの自己や仲間の安全に留意することが大切であること。</li> </ul>		
	<b>知識・思考・判断</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○知識 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンスは、仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージをとらえて自己を表現することに楽しさや喜びを味わうことのできる運動であること、他者とのコミュニケーションを豊かにすることを重視する身体表現であること。</li> <li>・現在では、様々なダンスが世代を超えて世界の人々に親しまれていること。</li> <li>・踊りは民族ごとの生活習慣や心情が反映されていることや、様々な文化の影響を受け発展してきたことなど。</li> <li>・表したいイメージをひと流れの動きにして表現する、伝承されてきた踊りの特徴をとらえて踊る、軽快なリズムに乗って全身で弾みながら自由に踊るなどの身体を使った表現の仕方があること。</li> <li>・ダンスはリズムカルな全身運動であることから、その動きに関連した体力が高まること。</li> </ul> </li> <li>○思考・判断 <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の興味や関心に合ったテーマや踊りを設定すること。</li> <li>・課題に応じた練習方法を選ぶこと。</li> <li>・発表の場面で、仲間のよい動きや表現などを指摘すること。</li> </ul> </li> </ul>		
<b>評価規準の設定例</b>	運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンスの学習に積極的に取り組もうとしている。</li> <li>・よさを認め合おうとしている。</li> <li>・分担した役割を果たそうとしている。</li> <li>・仲間の学習を援助しようとしている。</li> <li>・健康・安全に留意している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の興味や関心にあったテーマや踊りを設定している。</li> <li>・課題に応じた練習方法を選んでいる。</li> <li>・発表の場面で、仲間のよい動きや表現などを指摘している。</li> <li>・学習した安全上の留意点を仲間と学習する場面に当てはめている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムの特徴をとらえ、変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って全身で踊るための動きができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンスの特性について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・踊りの由来について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・表現の仕方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・ダンスに関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。</li> </ul>

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

(単元計画例)

単元名		中学校第2学年 「現代的なリズムのダンス」									
時間		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	オリエンテーション (単元のねらい・学習の進め方・グループづくりなど)	共通メニュー (準備運動, 補強運動, 今日の学習内容の確認) 体ほぐし運動									
15		☆いろいろなリズムに乗って, 自由にはずんで, 仲間と楽しく踊る。 ・軽快なロック ・陽気なサンバ ・重厚なヒップホップ					★リズムの乗り方を工夫したり, 自分たちの踊りを創ったりして楽しく踊る。 ・グループオリジナルダンス ・ミニ交流会			★交流会	
30											
45											
50		共通メニュー (振り返り, 次時の予告 等)									

いろいろなリズムに乗って, 自由にはずんで, 仲間と楽しく踊る。

【リズムに体を乗せる】

- リズムに乗って軽く弾む。
- 縦に揺れる。(縦のり)
- <拍/分 130~150 ロック, サンバ, ユーロビート>
  - ・簡単なリズムのとり方を身に付ける。
  - ・乗りやすいリズムで, 簡単な動きで踊る。
  - ・教師や友達のまねをして踊ってみる。

- 速いリズムでは経験できない動き
- <拍/分 120 前後 ロック, ジャズ, ポップス>
  - ・クラップ (手拍子) とジャンプ (両足跳び)
  - ・全身を大きく動かす運動を取り込んで

【ヒップホップを踊る】

- <拍/分 80~100 ヒップホップ・ラップ・R&B>
- 縦の起伏の大きな動き
  - ・アップ・ダウンでリズムをとり, ステップにつなげる。
  - ・アップ・ダウンのリズムで遊ぼう。
  - ・アレンジ (動きを工夫) して踊ろう。

リズムの乗り方を工夫したり, 自分たちの踊りを創ったりして, 楽しく踊る

【オリジナルダンスを踊る】

- 1 単元前半での動きを手掛かりに得意な動きやお気に入りの動きを持つ。
- 2 グループ内で動きを出し合う。
- 3 出し合った動きを構成する。
- 4 グループ間で相互に動きを教え合う。
- 5 オリジナルダンスを繰り返して踊って楽しむ。

【踊りの楽しさを分かち合う】

<交流会>

- 全員で円になり, 各グループの曲を次々とかける。
- 自分たちの曲はもちろん, 他グループの曲でも, 教え合いで覚えた動きで踊ったり, 手拍子をして盛り上がる。

《新聞紙を使ったリズムダンス》

- 軽快なリズムに合わせて, 新聞紙をびりびり破く  
(ゆっくり) 《参考曲: シンコペーテッド・クロック/Romely Pfund》(速く) 《参考曲: SHAKE/SMAP》
- 新聞紙で噴水 《参考曲: SHAKE/SMAP》
- 新聞紙をボンボンにして, みんなでチアダンス 《参考曲: PECORI NIGHT》
- みんなで新聞紙の片付け 《参考曲: トランペット吹きの休日/Romely Pfund》

学習活動例

### 中3「現代的なリズムのダンス」

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○リズムの特徴をとらえ、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊る運動について、感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表ができるようにする。</li> <li>○ダンスに自主的に取り組むとともに、互いの違いやよさを認め合おうとすること、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。</li> <li>○ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、体力の高め方、交流や発表の仕方などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</li> </ul>			
	技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>・簡単なリズムの取り方や動きで、音楽のリズムに同調したり、体幹部を中心としたシンプルに弾む動きで自由に踊ること。</li> <li>・軽快なロックでは、全身でビートに合わせて弾んだり、ビートのきいたヒップホップでは膝の上下に合わせて腕を動かしたりストップするようにしたりして踊ること。</li> <li>・リズムの取り方や動きの連続のさせ方を組み合わせて、動きに変化を付けて踊ること。</li> <li>・リズムや音楽に合わせて、独自のリズムパターンや動きの連続や群の構成でまとまりを付けて踊ること。</li> </ul>		
身に付けさせたい内容	態度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表することに自主的に取り組むこと。</li> <li>・表現方法の違いにかかわらず仲間のよいアイデアや表現に賞賛するなど、客観的な立場から自己と他者の違いを認め、そのよさを認め合おうとすること。</li> <li>・練習や交流会の運営などの仲間と合意した役割に、責任をもって自主的に取り組もうとすること。</li> <li>・互いに助け合い、教え合おうとすること。</li> <li>・踊りの用具を目的に応じて使用したり、気温が高い時は適度な水分補給や休息を取るなど必要に応じて安全対策を講じたりすることなどを通して、健康を維持したり、自己や仲間の安全を保持したりすること。</li> </ul>		
	知識・思考・判断	<ul style="list-style-type: none"> <li>○知識 <ul style="list-style-type: none"> <li>・現代的なリズムダンスで用いられる身体運動や作品創作に用いられる名称や用語。</li> <li>・現代的なリズムに乗って自由に仲間とともにかかわり合って踊ること。</li> <li>・ダンスのパフォーマンスは、体力要素の中でも、主として柔軟性、平衡性、筋持久力などに影響される。そのため、様々な動きと関連させた柔軟運動やリズムカルな全身運動をすることで、結果として体力を高めることができること。</li> <li>・簡単な作品を見せ合うこと、発表会やダンスパーティなどがあること、見る人も拍手したりリズムをとるなどしたりして交流し合う方法があること。</li> <li>・自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があること。</li> </ul> </li> <li>○思考・判断 <ul style="list-style-type: none"> <li>・表したいテーマにふさわしいイメージを見付けること。</li> <li>・それぞれのダンスの特徴に合った踊りの構成を見付けること。</li> <li>・発表や仲間との交流の場面では、互いの違いやよさを指摘すること。</li> <li>・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。</li> <li>・ダンスを継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けること。</li> </ul> </li> </ul>		
評価規準の設定例	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンスの学習に自主的に取り組もうとしている。</li> <li>・互いの違いのよさを認め合おうとしている。</li> <li>・自己の責任を果たそうとしている。</li> <li>・互いに助け合い教え合おうとしている。</li> <li>・健康・安全を確保している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・表したいテーマにふさわしいイメージを見付けている。</li> <li>・それぞれのダンスの特徴に合った踊りの構成を見付けている。</li> <li>・発表や仲間との交流の場面では、互いのよさを指摘している。</li> <li>・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。</li> <li>・ダンスを継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムの特徴をとらえ、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊るための動きができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンスの名称や用語について、学習した具体的例を挙げている。</li> <li>・踊りの特徴と表現の仕方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・ダンスに関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・交流や発表の仕方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。</li> </ul>

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

(単元計画例)

単元名	中学校第3学年 「現代的なリズムのダンス」									
時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	共通メニュー (準備運動, 補強運動, 今日の学習内容の確認)									
15	オリエンテーション (単元のねらい・学習の進め方・グループづくりなど)	☆基本動作の練習 ・アップとダウン ・ランニングマン ・ボックスステップ ・フリーズ など (一人, ペア, グループなど形態を変えて)				★変化とまとまりを付けて, 自分たちのダンスを創って楽しく踊る。 ・リズムのとり方や動きの連続のさせ方 ・個と群の動きを強調				★発表会
30						★グループ練習 (作品創り) ・リズムの選択 ・隊形移動 ・構成の工夫 ・発表の仕方				
45						★交流				
50		共通メニュー (振り返り, 次時の予告 等)								

【基本動作練習のきっかけ】

○リズムをつかむ

- ・手遊び歌でリズムをとる…アルプス一万尺  
十五夜さんのもちつき
- ・アクセントの置き方……あんたがたどこさの「さ」にアクセント
- ・グループで円形になって
- ・2人で向かい合って掛け合い…ダンスバトル風に

} ヒップホップ  
(ラップ) のリズム

○リズムに乗る

- ・アップとダウン……タオルを利用して。8カウント
- ・体の部位を強調して…「頭」「へそ」「腰」「肩」「腕」など
- ・簡単なステップで……サイドキック, ステップ・キック, ロジャーラビットなど

リズムのとり方や乗り方をつかみ, 自由に踊るきっかけをつくる。

【いろいろなリズムの特徴と乗り方 (動き) の工夫のポイント】

リズム	リズムの小分類とその特徴	リズムの特徴と乗り方や動きの工夫のポイント
ロック : ポップス	<ul style="list-style-type: none"> <li>○アップテンポ(BPM140~150) ・弾んで踊れるテンポで初心者にも踊りやすくどんな動きでも対応できる。</li> <li>○ややゆっくり(BPM120~130) ・歩くテンポ, ステップ系の動きが中心となる。</li> <li>○かなり速いテンポ(BPM150以上) ・駆け足のテンポ ・ユーロビートの曲を含む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○リズムに同調して全身で (体幹部で) リズムをとらえてその場で弾んで踊ったり, スキップしたりして移動を加えて踊る。手をつないで回ったりハイタッチしたりして掛け合って踊る。</li> <li>○アフタービート (後打ち) のリズムでアクセントをつけて踊る, 回る, 跳ぶ等の動きで変化をつけて相手と対応して踊る。アップテンポの曲より体幹部でリズムに乗るのは難しい。</li> <li>○リズムに合わせて単純な動きを繰り返して踊るにはよい。体幹部でリズムに乗ったり, いろいろな動きで変化を付けたりするにはテンポが速すぎて適さない。</li> </ul>
ヒップホップ (R&Bを含む)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○スローなテンポ(BPM80~100) ・1拍毎に強いアクセントのあるビートと細分化されたリズムが特徴。今最も流行しているリズム。厳密には様々なスタイルがあり, 総称してストリートダンスとも呼ばれる。</li> <li>○やや速いテンポ(BPM120前後) ・歩く速さの曲で, ヒップホップの最初の段階で取り上げるとよい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○1拍毎にアクセントがある強いビートを体幹部でとらえて「縦ノリ」のリズムでその場で踊る。上下のダウンのビートにアクセントをつけて踊る。ゆっくりした曲のテンポに対して動きは倍のテンポをとって踊る。また, 1拍毎に動きを止めてロボットのように動いたり, 床を使った動きや移動の動きを入れたりして動きに変化を付けて続けて踊る。</li> <li>○ゆっくりした曲の前にやや速いテンポの曲で「縦ノリ」のリズムをとって踊る。慣れてきたら本来のヒップホップのテンポの曲で深い上下の動きで踊ってみる。</li> </ul>

学習活動例

## 中1・中2 「フォークダンス」

<b>ねらい</b>	<p>○踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて特徴的なステップや動きで踊る運動について、感じを込めて踊ったり、みんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージをとらえた表現や踊りを通じた交流ができるようにする。</p> <p>○ダンスに積極的に取り組むとともに、よさを認め合おうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。</p> <p>○ダンスの特性、踊りの由来と表現の仕方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</p>
<b>技能</b>	<p>&lt;日本の民踊&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・花笠音頭などの小道具を操作する踊りでは、曲調と手足の動きを一致させて、にぎやかな掛け声と歯切れのよい動きで踊ること。</li> <li>・春駒などの馬に乗って走る様子の踊りでは、軽快で躍動的な動きで踊ること。</li> <li>・炭坑節などの労働の作業動作に由来をもつ踊りでは、掘ったり、かついだり、トロッコを押したりするような体の使い方と動きで踊ること。</li> <li>・鹿児島おはら節などの躍動的な動作が多い踊りでは、勢いのあるけり出し足やパッと開く手の動きで踊ること。</li> </ul> <p>&lt;外国のフォークダンス&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・オクラホマ・ミクサー（アメリカ）などのパートナーチェンジのある踊りでは、軽快なステップで相手と合わせて踊り、滑らかなパートナーチェンジをして踊ること。</li> <li>・ドードレブスカ・ポルカ（旧チェコスロバキア）などの隊形が変化する踊りでは、滑らかなステップやターンをして踊ること。</li> <li>・バージニア・リール（アメリカ）などの隊形を組む踊りでは、列の先頭のカップルに動きを合わせて踊ること。</li> </ul>
<b>身に付けさせたい内容</b>	<p><b>態度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・感じを込めて踊ったりみんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージをとらえた表現や踊りを通して交流することに積極的に取り組むこと。</li> <li>・仲間のよいアイデアや表現に声をかけるなど、互いの個性や表現を認め合って、だれとでも踊りに楽しく取り組めるようにすること。</li> <li>・練習などを行う際に、音響や小道具などの用具の準備や後片付けなどの分担した役割に積極的に取り組もうとすること。</li> <li>・練習の際に、仲間の動きの手助けをしたり、学習課題の解決に向けて仲間に助言したりしようとする事。</li> <li>・体調の変化などに気を配ること、用具や練習場所などの自己や仲間の安全に留意することが大切であること。</li> </ul> <p><b>知識・思考・判断</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○知識 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンスは、仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージをとらえて自己を表現することに楽しさや喜びを味わうことのできる運動であること、他者とのコミュニケーションを豊かにすることを重視する身体表現であること。</li> <li>・現在では、様々なダンスが世代を超えて世界の人々に親しまれていること。</li> <li>・踊りは民族ごとの生活習慣や心情が反映されていることや、様々な文化の影響を受け発展してきたことなど。</li> <li>・表したいイメージをひと流れの動きにして表現する、伝承されてきた踊りの特徴をとらえて踊る、軽快なリズムに乗って全身で弾みながら自由に踊るなどの身体を使った表現の仕方があること。</li> <li>・ダンスはリズムカルな全身運動であることから、その動きに関連した体力が高まること。</li> </ul> </li> <li>○思考・判断 <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の興味や関心に合ったテーマや踊りを設定すること。</li> <li>・課題に応じた練習方法を選ぶこと。</li> <li>・発表の場面で、仲間のよい動きや表現などを指摘すること。</li> <li>・学習した安全上の留意点を仲間と学習する場面に当てはめること。</li> </ul> </li> </ul>



	運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
評価規準の設定例	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンスの学習に積極的に取り組もうとしている。</li> <li>・よさを認め合おうとしている。</li> <li>・分担した役割を果たそうとしている。</li> <li>・仲間の学習を援助しようとしている。</li> <li>・健康・安全に留意している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の興味や感心にあったテーマや踊りを設定している。</li> <li>・課題に応じた練習方法を選んでいる。</li> <li>・発表の場面で、仲間のよい動きや表現などを指摘している。</li> <li>・学習した安全上の留意点を仲間と学習する場面に当てはめている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて特徴的なステップや踊るための動きができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンスの特性について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・踊りの由来について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・表現の仕方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・ダンスに関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。</li> </ul>

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

(単元計画例)								
単元名		中学校第1学年 「フォークダンス」						
時間	1	2	3	4	5	6	7	8
0	共通メニュー (準備運動, 補強運動, 今日の学習内容の確認)							
15	オリエンテーション (単元のねらい・学習の進め方・グループづくりなど)	【日本や地域の民踊】		★交流会	【外国のフォークダンス】		★交流会	
30		☆踊り方の特徴を覚える ・簡単なステップ ・ステップをつなげて ☆音楽にあわせて踊る ・2人組で ・グループで円になって			☆踊り方の特徴を覚える ・簡単なステップ ・ステップをつなげて ☆音楽にあわせて踊る ・2人組で、グループで ・ペアと対応して			
45		★交流			★交流			
50		共通メニュー (振り返り, 次時の予告 等)						

【学習の進め方】

- 資料やVTRなどで紹介。
  - ・日本や外国の風土や風習、歴史などの踊りの由来を理解する。
  - ・踊り方の特徴を捉えることで、より一層の楽しさを深める。
  - ・民族ごとの生活習慣や心情が反映されている由来や踊りは文化の影響を受けていることなどを理解する。
- はじめは踊り方を大まかにつかんで踊る。
- 少しずつ、難しいステップや動き方を取り出して、踊ることができるよう工夫をする。

【指導のポイント】

- ・間違っても構わない等、フォークダンスの楽しさを求めて積極的に笑顔で踊ることを強調する。
- ・フォークダンスを楽しむためには、知識を深め、積極的に声を掛け合うことが大切であることを伝える。
- ・題材の特徴や感じを捉え、即興的に表現できるように動きのバリエーションを具体的に提示する。
- ・誰とでも心を開き気持ちを合わせることができるよう、相手と目があったら笑顔で楽しく踊ることの大切さを伝える。
- ・積極的に声を掛け合い、協力して練習や交流をするように助言する。
- ・自分たちの持ち味を生かした発表の仕方を考え工夫するように、グループごとに練習の様子を見て各々に適した声を掛ける。

【遊びの要素を取り入れて～簡単な動きの繰り返し～】※ダンスウォーミングアップとして「ジェンカ」(フィンランド「列になって踊ろう」の意味) 2拍子または4拍子、

- ジャンケン列車・・・ジャンケンして負けたら、勝った人の肩に手を置き、つながる。先頭の人と先頭の人がジャンケンをし、列を増やしていく。
- ジェンカのステップを確認する。・・・ヒールポイント、ジャンプ(前後)
  - ①右足・右足, ②左足・左足, ③前, ④後ろ, ⑤前・前・前を繰り返す。
- 歌詞付きの曲(「レット・キス(ジェンカ)坂本九」)に合わせて、踊りながら、ジャンケン列車を行う。

### 中3「フォークダンス」

ねらい	<p>○踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊る運動について感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表ができるようにする。</p> <p>○ダンスに自主的に取り組むとともに、互いの違いのよさを認め合おうとすること、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。</p> <p>○ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、体力の高め方、交流や発表の仕方などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</p>
技能	<p>&lt;日本の民謡&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・よさこい節などの小道具を操作する踊りでは、手に持つ鳴子のリズムに合わせて、沈み込んだり飛び跳ねたりする躍動的な動きで踊ること。</li> <li>・越中おわら節などの労働の作業動作に由来をもつ踊りでは、種まきや稲刈りなどの手振りの動きを強調して踊ること。</li> </ul> <p>&lt;外国のフォークダンス&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・パティเค้ก・ポルカ（アメリカ）などの速いリズムに合わせて拍手などを入れた踊りでは、相手と合わせて踊ること。</li> <li>・シンキー・ディンキー・パーリ・ブー（アメリカ）などのゲーム的な要素が入った踊りでは、グランド・チェーンの行い方を覚えて次々と替わる相手と合わせて踊ること。</li> <li>・ハーモニカ（イスラエル）などの軽やかなステップの踊りでは、グレープバインステップやハーモニカステップなどをリズムカルに行って踊ること。</li> <li>・オスローワルツ（イギリス）などの順次パートナーを替えていく踊りでは、ワルツターンで円周上を進んで踊ること。</li> </ul>
身に付けさせたい内容 態度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表することに自主的に取り組むこと。</li> <li>・表現方法の違いにかかわらず仲間のよいアイデアや表現に賞賛するなど、客観的な立場から、自己と他者の違いを認め、そのよさを認め合おうとすること。</li> <li>・練習や交流会の運営などの仲間と合意した役割に、責任をもって自主的に取り組もうとすること。</li> <li>・練習や動きを見せ合う発表などの際に、仲間の動きをよく見たり、互いに課題を伝え合ったりしながら取り組もうとすること。</li> <li>・踊りの用具を目的に応じて使用したり、気温が高い時は適度な水分補給や休息を取るなど必要に応じて安全対策を講じたりすることを通して、健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすること。</li> </ul>
知識、思考・判断	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・フォークダンスで用いられる身体運動や作品創作に用いられる名称や用語。</li> <li>・伝承された踊りを仲間とともに動きを合わせて踊ること。</li> <li>・ダンスのパフォーマンスは、体力要素の中でも、主として、柔軟性、平衡性、筋持久力などに影響される。そのため、様々な動きと関連させた柔軟運動やリズムカルな全身運動をすることで、結果として体力を高めることができること。</li> <li>・簡単な作品を見せ合うこと、発表会やダンスパーティなどがあること、見る人も拍手したりリズムをとるなどしたりして交流し合う方法があること。</li> <li>・自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があること。</li> </ul> <p>○思考・判断</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・表したいテーマにふさわしいイメージを見付けること。</li> <li>・それぞれのダンスの特徴に合った踊りの構成を見付けること。</li> <li>・発表や仲間との交流の場面では、互いの違いやよさを指摘すること。</li> <li>・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。</li> <li>・ダンスを継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けること。</li> </ul>

評価規準の設定例	運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
	<ul style="list-style-type: none"> <li>ダンスの学習に自主的に取り組もうとしている。</li> <li>互いの違いのよさを認め合おうとしている。</li> <li>自己の責任を果たそうとしている。</li> <li>互いに助け合い教え合おうとしている。</li> <li>健康・安全を確保している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>表したいテーマにふさわしいイメージを見付けている。</li> <li>それぞれのダンスの特徴に合った踊りの構成を見付けている。</li> <li>発表や仲間との交流の場面では、互いのよさを指摘している。</li> <li>健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。</li> <li>ダンスを継続して楽しむための自己に適したかわり方を見付けている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊るための動きができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ダンスの名称や用語について、学習した具体的例を挙げている。</li> <li>踊りの特徴と表現の仕方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>ダンスに関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>交流や発表の仕方について学習した具体例を挙げている。</li> <li>運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。</li> </ul>

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

(単元計画例)								
単元名		中学校第3学年 「フォークダンス」						
時間	1	2	3	4	5	6	7	8
0	オリエン テーショ ン (単元の ねらい・学 習の進め 方・グル ープ作り など)	共通メニュー (準備運動, 補強運動, 今日の学習内容の確認)						
15		☆踊り方の特徴を大 まかにつかんで踊 る。 (3年生の曲目) ・簡単なステップ ・特徴的なステップ ・ステップの組合わせ	★興味・関心に応じて、グル ープごとに難 易度を踏まえて曲目を選 択し、課題に応 じた取り組み方を工夫し て踊る。				★交 流 会	
30			【日本の民踊】 ★軽快なリズム、力強い踊 りの特徴を捉える。					
45			【外国のフォークダンス】 ★曲想・踊り方・組み方の 特徴を捉える。					
50		共通メニュー (振り返り, 次時の予告 等)						

**学習活動例**

【指導のポイント】

- 日本の民踊では、地域に伝承されてきた民踊や代表的な日本の民踊の中から、軽快なリズムの踊りや力強い踊りを難易度を踏まえて選び、特徴を捉えて踊るようにする。
- 外国のフォークダンスでは、代表的な曲目から、曲想を捉えて、踊り方(複数のステップの組み合わせ、隊形、組み方など)の特徴を捉えるようにする。

【フォークダンスの曲目の例】

日本の民踊	外国のフォークダンス
よさこい節, 越中おわら節, 北海盆唄, 秋田音頭, 日光和楽踊り, 秩父音頭, 足柄ササラ踊り, 浜おけさ, 木曾節, 串本節, 貝殻節, 金毘羅船船, おてもやん (静岡県の民踊) 駿河大漁節, ちゃつきりぶし, 農兵節, 戸田の漁師踊り, 妻良盆踊り	パティケーキ・ポルカ (アメリカ) ヒンキー・ディンキー・パーリ・ブー (アメリカ) ハーモニカ (イスラエル) オスローワルツ (イギリス)

中1・中2 「柔道」

<p>ねらい</p>	<p>○相手の動きに応じて、投げたり抑えたりするなど攻防を展開する運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにする。</p> <p>○柔道に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうすることなどや、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ることができるようにする。</p> <p>○柔道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</p>
<p>身に付けさせたい内容</p>	<p><b>技能</b></p> <p>○基本動作</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・姿勢と組み方では、相手の動きに応じやすい自然体で組むこと。</li> <li>・進退動作では、相手の動きに応じたすり足、歩み足、継ぎ足で、体の移動をすること。</li> <li>・崩しでは、相手の動きに応じて相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくること。</li> </ul> <p>○受け身</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前回り受け身では、前方へ体を回転させ、背中側面が畳に着く瞬間に、片方の腕と両脚で畳を強くたたくこと。脚は下側の脚を前方に、上側の脚を後方にする。</li> <li>・横受け身では、体を横に向け下側の脚を前方に、上側の脚を後方にして、両脚と一方の腕全体で畳を強くたたくこと。</li> <li>・後ろ受け身では、あごを引き頭をあげ、両方の腕全体で畳を強くたたくこと。</li> </ul> <p>○投げ技</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・取は後ろさばきから体落としをかけて投げ、受は横受け身をとること。</li> <li>・取は前回りさばきから大腰をかけて投げ、受は前回り受け身をとること。</li> <li>・取は前さばきから膝車をかけて投げ、受は横受け身をとること。</li> <li>・取は前さばきから大外刈りをかけて投げ、受は後ろ受け身をとること。</li> <li>・取は前さばきから支え釣り込み足をかけて投げ、受は横受け身をとること。</li> <li>・取は前さばきから小内刈りをかけて投げ、受は後ろ受け身をとること。</li> </ul> <p>○固め技</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・取は、「抑え込みの条件」を満たして相手を抑えること。</li> <li>・取はけさ固め、横四方固め、上四方固めで相手を抑えること。</li> <li>・受はけさ固め、横四方固め、上四方固めで抑えられた状態から、相手を体側や頭方向に返すこと。</li> </ul>
<p>態度</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにすることに積極的に取り組めること。</li> <li>・相手と直接的に攻防するという特徴があるので、相手を尊重し合うための独自の作法、所作を守ることに取り組もうとすること。</li> <li>・練習やごく簡単な試合を行う際に、防具や用具の準備や片付け、審判などの分担した役割に積極的に取り組もうとすること。</li> <li>・体調の変化などに気を配ること、危険な動作や禁じ技（蟹鉈<sup>かにぼさみ</sup>、河津掛<sup>かわづがけ</sup>、足緘<sup>あしがらみ</sup>、胴絞<sup>どうじめ</sup>）を用いないこと、用具や練習及び試合の場所等の自己や仲間の安全に留意することや、技の難易度や自己の技能・体力の程度に応じて技に挑戦すること。</li> </ul>
<p>知識、思考・判断</p>	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・技を身に付けたり、身に付けた技を用いて相手と攻防する楽しさや喜びを味わうことのできる運動であること、武技、武術などから発生した我が国固有の文化として今日では世界各地に普及していること。</li> <li>・技能の習得などを通して礼法を身に付けるなど人間として望ましい自己形成を重視するといった考え方があること。</li> <li>・技には名称があり、それぞれの技を身に付けるための技術的なポイントがあること。</li> <li>・主として瞬発力、筋持久力、巧緻性などが関連して高められること。</li> </ul> <p>○思考・判断</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・技を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けること。</li> <li>・課題に応じた練習方法を選ぶこと。</li> <li>・仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見付けること。</li> <li>・学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめること。</li> </ul>

評価規準の設定例	運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
	<ul style="list-style-type: none"> <li>柔道の学習に積極的に取り組もうとしている。</li> <li>相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとしている。</li> <li>分担した役割を果たそうとしている。</li> <li>仲間の学習を援助しようとしている。</li> <li>禁じ技を用いないなど健康・安全に留意している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>技を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けている。</li> <li>課題に応じた練習方法を選んでいる。</li> <li>仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見付けている。</li> <li>学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>投げたり抑えたりするなどの攻防を展開するための相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技ができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>柔道の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。</li> <li>柔道の伝統的な考え方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。</li> <li>技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>柔道に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>試合の行い方について学習した具体例を挙げている。</li> </ul>

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

学習活動例	(単元計画例)											
	中学校第1学年「柔道」											
	単元名											
	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	0	本時の学習内容の確認・健康観察										
	15	オリエンテーション(単元のねらい・学習の進め方・安全指導など)	★基本動作・所作, 礼法			★対人的技能①			★対人的技能②			
	30		<ul style="list-style-type: none"> <li>所作, 礼法, 特性や服装などの基礎知識の理解</li> <li>基本動作の習得(投げ技)姿勢・組み方・進退動作・崩し・体さばき・転び方・倒れ方・受け身(固め技)姿勢・攻撃(攻め方)・防御(返し方)</li> <li>対人的技能の要素を取り入れた動きの確認</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本となる投げ技と受け身 膝車・体落とし(大外刈り, 大内刈り, 大腰等)</li> <li>固め技 横四方固め・けさ固め・上四方固め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かかり練習・約束練習と見取り稽古を通した, 取と受の技能向上</li> <li>自由練習やごく簡単な試合を通した, 投げたり抑えたりするなどの攻防の展開</li> </ul>							
	45		本時の学習の振り返り・次時への課題作り									
	50										単元のまとめ	
	<p>&lt;柔道を安全に行うための配慮&gt;</p> <p>○指導計画での配慮 【段階を追った指導計画の作成】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>無理のない単元計画と技能の習得状況に応じた柔軟な対応。</li> <li>経験の有無の確認, 集団内の男女比や体格の状況に基づく計画。</li> </ul> <p>○武道場など環境面での配慮 【けがにつながる要因の排除】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>畳の隙間をなくす ・固い畳の利用を避ける ・壁の突起物の有無の確認</li> <li>練習時に互いにぶつからない程度のゆとりをもった間隔の確保</li> </ul> <p>○授業での配慮 【指導上の留意点】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>授業前後の健康観察の実施 ・受け身の確実な指導 ・「取」の引き手の確実な指導</li> <li>体格差を配慮した指導 ・男女の性差を配慮した指導 ・水分補給の時間の確保</li> <li>技能習得が未熟な段階における乱取りを避ける指導</li> </ul>											
※(参考) 柔道授業づくり教本(財)全日本柔道連盟												

**中3 「柔道」**

<b>ねらい</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○相手の動きの変化に応じて相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開する運動について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本動作から、基本となる技、得意技や連絡技を身に付けることができるようにする。</li> <li>○柔道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする事、自己の責任を果たそうとする事などや、健康安全を確保することができるようにする。</li> <li>○伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</li> </ul>
<b>身に付けさせたい内容</b>	<p style="text-align: center;"><b>技能</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○基本動作 <ul style="list-style-type: none"> <li>・姿勢と組み方では、相手の動きの変化に応じやすい自然体で組むこと。</li> <li>・進退動作では、相手の動きの変化に応じたすり足、歩み足、継ぎ足で、体の移動をすること。</li> <li>・崩しでは、相手の動きの変化に応じて相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくること。</li> </ul> </li> <li>○受け身 <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手の投げ技に応じて前回り受け身、横受け身、後ろ受け身をとること。</li> </ul> </li> <li>○投げ技 <ul style="list-style-type: none"> <li>・取は前回りさばきから背負い投げをかけて投げ、受は前回り受け身をとること。</li> <li>・取は前回りさばきから払い腰をかけて投げ、受は前回り受け身をとること。</li> </ul> </li> <li>○投げ技の連絡 <ul style="list-style-type: none"> <li>&lt;二つの技を同じ方向にかける技の連絡&gt; <ul style="list-style-type: none"> <li>・大内刈りから大外刈りへの連絡をすること。</li> <li>・釣り込み腰から払い腰へ連絡をすること。</li> </ul> </li> <li>&lt;二つの技を違う方向にかける技の連絡&gt; <ul style="list-style-type: none"> <li>・釣り込み腰から大内刈りへ連絡をすること。</li> <li>・大内刈りから背負い投げへ連絡をすること。</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>○固め技の連絡 <ul style="list-style-type: none"> <li>・取は相手の動きの変化に応じながら、けさ固め、横四方固め、上四方固めの連絡を行うこと。</li> <li>・受はけさ固め、横四方固め、上四方固めで抑えられた状態から、相手の動きの変化に応じながら、相手を体側や、頭方向に返すことによって逃げる事。</li> </ul> </li> <li>○投げ技から固め技への連絡 <ul style="list-style-type: none"> <li>・大内刈りからけさ固めへ連絡をすること。</li> <li>・小内刈りから横四方固めへ連絡をすること。</li> </ul> </li> </ul>
<b>態度</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・伝統的な行動の仕方を自らの意志で大切にしようとする事。</li> <li>・練習や簡単な試合の進行などで仲間と互いに合意した役割に、責任をもって自主的に取り組もうとする事。</li> <li>・練習の際に、投げ込みや打ち込みの相手を引き受けたり、運動観察などを通して仲間の課題を指摘するなど教え合ったりしながら取り組もうとする事。</li> <li>・相手の技能の程度や体力に応じて力を加減すること、けがや事故につながらないよう畳の状態などを整えること、施設の広さなどの状況に応じて安全対策を講じること、自己の体調、技能・体力の程度に応じた技術的な課題を選んで段階的に挑戦することなどを通して、健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすること。</li> </ul>
<b>知識、思考・判断</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○知識 <ul style="list-style-type: none"> <li>・我が国固有の文化である柔道を学習することは、これからの国際社会で生きていく上で有意義であること。</li> <li>・柔道で用いられる技に名称があること。</li> <li>・見取り稽古とは、武道特有の練習方法であり、他人の稽古を見て、相手との距離の取り方や相手の隙について勢いよく技をしかける機会、技のかけ方や武道特有の気合いなどを学ぶことも有効な方法であること。</li> <li>・体力要素の中でも、主として瞬発力、筋持久力、巧緻性などに強く影響されること。</li> <li>・攻防に必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ、繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができること。</li> <li>・自己観察や他者観察などの運動観察の方法があること。</li> </ul> </li> <li>○思考・判断 <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の技能・体力の程度に応じた得意技を見付けること。</li> <li>・提供された攻防の仕方から、自己に適した攻防の仕方を選ぶこと。</li> <li>・仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘すること。</li> <li>・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。</li> <li>・武道を継続して楽しむための自己に適したかわり方を見付けること。</li> </ul> </li> </ul>

評価規準の設定例	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
	<ul style="list-style-type: none"> <li>柔道の学習に自主的に取り組もうとしている。</li> <li>相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとしている。</li> <li>自己の責任を果たそうとしている。</li> <li>互いに助け合い教え合おうとしている。</li> <li>健康・安全を確保している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己の技能・体力の程度に応じた得意技を見つけている。</li> <li>提供された攻防の仕方から、自己に適した攻防の仕方を選んでいく。</li> <li>仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘している。</li> <li>健康や安全を確保するために、体調に応じた適切な練習方法を選んでいる。</li> <li>武道を継続して楽しむための自己に適したかわり方を見つけている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開するための相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技、得意技、連絡技のいずれかができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>柔道の伝統的な考え方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。</li> <li>技の名称や見取り稽古の仕方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>柔道に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。</li> <li>試合の行い方について、学習した具体例を挙げている。</li> </ul>

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。  
(単元計画例)

中学校第3学年 「柔道」										
単元名										
時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	本時の学習内容の確認・健康観察									
15	オリエンテーション(単元のねらい・学習の進め方・安全指導など)	★基本動作・知識の確認と対人的技能①		★対人的技能②		★対人的技能③		★対人的技能④		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>柔道の所作、礼法、特性の確認</li> <li>既習の投げ技・固め技の基本動作の確認</li> <li>対人的技能の要素を取り入れたごく簡単な試合</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分に合った技を決めて得意技にする(体落とし、支え釣り込み足、小内刈り、大腰、払い腰、背負い投げ等)</li> <li>投げ技の連絡(体落とし→体落とし、体落とし→大内刈り、小内刈り→大内刈り)</li> <li>投げ技の変化(大外刈り→大外返し、小内刈り→膝車、大内刈り→大内返し)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かかり練習、約束練習練習を通した課題の把握</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>簡単な試合既習の技を生かした簡単な試合(1分～2分程度)</li> </ul>					
30										
45										
50	本時の学習の振り返り・次時への課題作り									単元のまとめ

学習活動例

<柔道を楽しみながら行う工夫>

「試合」を幅広く捉え、「試し合い」と考えた実践。

- 「柔道着の着方」の試合

柔道着を格好よく着る。帯がほどけないように着る。

複数名でグループをつくり、相互に着方の評価を行う。

毎時間行うことで自然にしっかりと柔道着の着方を身に付けることができる。

- 「礼法」の試合

姿勢などの形の習得だけでなく、礼に含まれる意味も理解する。

3人組をつくり、2人が相対して試技し、1人が判定をする。

- 「受け身」の試合

指導された内容の受け身ができていないか確認する。

3人組をつくり、2人のそれぞれが試技し、1人が判定したり、3人組の全員が試技し、指導者が3人について判定したりする。

<簡単な試合の例>

- 約束練習や自由練習の時間を活用し、「技の出来映えの試合」を行う。相対する者同士が技をかけ合い、その出来映えをグループのメンバーや指導者が判定する。

- 「固め技」のみの試合を行う。長座姿勢で背中合わせになって座り、合図と同時に向かい合って「固め技」をかけ合い、グループメンバー技のかけ方について判定する。

- 体格や技能の習熟度が同様の者同士によるポイント制の試合を行う。正しく投げたり、5秒抑えたら1本とし、ポイント制で勝敗を競う。(判定はグループで行う。)

※(参考)柔道授業づくり教本(財)全日本柔道連盟

中1・中2 「 剣道 」

ねらい	<p>○相手の動きに応じて、打ったり受けたりするなどの攻防を展開する運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにする。</p> <p>○剣道に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうすることなどや、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ることができるようにする。</p> <p>○剣道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</p>
身に付けさせたい内容	<p><b>技能</b></p> <p>○基本動作</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・構えでは、相手の動きに応じて自然体で中段に構えること。</li> <li>・体さばきでは、相手の動きに応じて歩み足や送り足をする事。</li> <li>・基本打突の仕方と受け方では、中段の構えから体さばきを使って、面や胴（右）や小手（右）の部位を打ったり受けたりすること。</li> </ul> <p>○しかけ技 〈二段の技〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・最初の小手打ちに相手に対応して隙ができたとき、面を打つこと。（小手一面）</li> <li>・最初の面打ちに相手に対応して隙ができたとき、胴を打つこと。（面一胴）</li> </ul> <p>〈引き技〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手と接近した状態にあるとき、隙ができた面を退きながら打つこと。（引き面）</li> <li>・相手と接近した状態にあるとき、隙ができた胴を退きながら打つこと。（引き胴）</li> </ul> <p>○応じ技 〈抜き技〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手が面を打つとき、体をかわして胴を打つこと。（面抜き胴）</li> <li>・相手が小手を打つとき、体をかわして面を打つこと。（小手抜き面）</li> </ul> <p><b>態度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにすることに積極的に取り組めること。</li> <li>・相手と直接的に攻防するという特徴があるので、相手を尊重し合うための独自の作法、所作を守ることに取り組もうとすること。</li> <li>・練習やごく簡単な試合を行う際に、防具や用具の準備や片付け、審判などの分担した役割に積極的に取り組もうとすること。</li> <li>・体調の変化などに気を配ること、危険な動作や禁じ技（突き）を用いないこと、用具や練習及び試合の場所等の自己や仲間の安全に留意することや、技の難易度や自己の技能・体力の程度に応じて技に挑戦すること。</li> </ul>
知識、思考・判断	<p><b>知識</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○知識</li> <li>・技を身に付けたり、身に付けた技を用いて相手と攻防する楽しさや喜びを味わうことのできる運動であること、武技、武術などから発生した我が国固有の文化として今日では世界各地に普及していること。</li> <li>・技能の習得などを通して、礼法を身に付けるなど人間として望ましい自己形成を重視するといった考え方があること。</li> <li>・技には名称があり、それぞれの技を身に付けるための技術的なポイントがあること。</li> <li>・主として瞬発力、敏捷性、巧緻性などが関連して高められること。</li> </ul> <p><b>思考・判断</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○思考・判断</li> <li>・技を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けること。</li> <li>・課題に応じた練習方法を選ぶこと。</li> <li>・仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見付けること。</li> <li>・学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめること。</li> </ul>



	運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
評価基準の 設定例	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 剣道の学習に積極的に取り組もうとしている。</li> <li>・ 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとしている。</li> <li>・ 分担した役割を果たそうとしている。</li> <li>・ 仲間の学習を援助しようとしている。</li> <li>・ 禁じ技を用いないなど健康・安全に留意している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 技を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けている。</li> <li>・ 課題に応じた練習方法を選んでいる。</li> <li>・ 仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見付けている。</li> <li>・ 学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 打ったり受けたりするなどの攻防を展開するための相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技ができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 剣道の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・ 剣道の伝統的な考え方について、理解したことを言ったり書きだしたりしている。</li> <li>・ 技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・ 剣道に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・ 試合の行い方について学習した具体例を挙げている。</li> </ul>

※上記の「評価基準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価基準」を作成します。

(単元計画例)										
単元名	中学校第1学年 「 剣道 」									
時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	オリエンテーション(単元のねらい・学習の進め方・安全指導など)	本時の学習内容の確認・健康観察								
15		★基本動作・所作、礼法			★対人的技能②			★対人的技能③		
30		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 礼法と用具の扱いの理解</li> <li>● 基本動作の習得 姿勢・構えと目付・構えと納め方・足さばき・素振り・掛け声・間合い</li> <li>● 打突の確認 面、胴、小手の打ち方、打たせ方 有効打突の条件の理解</li> <li>● 防具の着用</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● かかり練習、約束練習、自由練習</li> <li>・ しかけ技(二段の技)(引き技)</li> <li>・ 応じ技(抜き技)</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● ごく簡単な試合</li> <li>基本動作と基本となる技を用いた、ごく簡単な試合における攻防の展開</li> </ul>		
45		★対人的技能①								
50	剣道の特性の理解	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 基本の打ち方と残心 一本打ちの技(面打ち・胴打ち・小手持ち)</li> </ul>			本時の学習の振り返り・次時への課題作り					単元のまとめ

学習活動例

< 剣道を安全に行うための配慮 >

○ 武道場など環境面での配慮  
【けがにつながる要因の排除】

- ・ 床面の突起物等の確認
- ・ 道場壁面の突起物の有無の確認
- ・ 場内の不要物(机や椅子等)の排除
- ・ 練習時に互いにぶつからない程度のゆとりをもった間隔の確保
- ・ 夏季における換気

○ 授業での配慮  
【指導上の留意点】

- ・ 授業前後の健康観察
- ・ 竹刀のささくれや割れの有無の確認
- ・ 先革の破損の有無
- ・ 防具の正しい着用
- ・ 道場での生徒の配置(見学時に待機する位置等)
- ・ 正しい打突指導(突き技や打突部位以外の打ちの禁止、竹刀を振り回さない等)
- ・ 打突の受け方の指導
- ・ 水分補給の時間の確保

※(参考) 剣道授業の展開 (財) 全日本剣道連盟

**中3 「 剣道 」**

<p><b>ねらい</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○相手の動きの変化に応じて相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防を展開する運動について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本動作から、基本となる技や得意技を身に付けることができるようにする。</li> <li>○剣道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康安全を確保することができるようにする。</li> <li>○伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</li> </ul>
<p><b>身に付けさせたい内容</b></p>	<p><b>技能</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○基本動作             <ul style="list-style-type: none"> <li>・構えでは、相手の動きの変化に応じた自然体で中段に構えること。</li> <li>・体さばきでは、相手の動きの変化に応じて体の移動や竹刀操作を行うこと。</li> <li>・基本打突の仕方と受け方では、相手に対しての距離を近くしたり遠くしたりして打ったり、応じ技へ発展するよう受けたりすること。</li> </ul> </li> <li>○しかけ技             <ul style="list-style-type: none"> <li>〈二段の技〉                 <ul style="list-style-type: none"> <li>・最初の小手打ちに相手に対応して隙ができたとき、胴を打つこと。(小手一胴)</li> <li>・最初の面打ちに相手に対応して隙ができたとき、面を打つこと。(面一面)</li> </ul> </li> <li>〈引き技〉                 <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手と接近した状態にあるとき、隙ができた小手を退きながら打つこと。(引き小手)</li> </ul> </li> <li>〈出ばな技〉                 <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手が打とうとして手もとを上げた(下げた)とき、隙ができた面を打つこと。(出ばな面)</li> <li>・相手が打とうとして手もとを上げたとき、隙ができた小手を打つこと。(出ばな小手)</li> </ul> </li> <li>〈払い技〉                 <ul style="list-style-type: none"> <li>・打ち込む隙がないとき、相手の竹刀を払って面を打つこと。(払い面)</li> <li>・打ち込む隙がないとき、相手の竹刀を払って小手を打つこと。(払い小手)</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>○応じ技             <ul style="list-style-type: none"> <li>〈すり上げ技〉                 <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手の小手打ちを竹刀ですり上げて面を打つこと。(小手すり上げ面)</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
<p><b>態度</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・伝統的な行動の仕方を自らの意思で大切にしようとする事。</li> <li>・練習や簡単な試合の進行などで仲間と互いに合意した役割に、責任をもって自主的に取り組もうとする事。</li> <li>・練習の際に、打ち込みの相手を引き受けたり、運動観察などを通して仲間の課題を指摘するなど教え合ったりしながら取り組もうとする事。</li> <li>・相手の技能の程度や体力に応じて力を加減すること、けがや事故につながらないように竹刀の状態などを整えること、施設の広さなどの状況に応じて安全対策を講じること、自己の体調、技能・体力の程度に応じた技術的な課題を選んで段階的に挑戦することなどを通して、健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすること。</li> </ul>
<p><b>知識、思考・判断</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○知識             <ul style="list-style-type: none"> <li>・我が国固有の文化である剣道を学習することは、これからの国際社会で生きていく上で有意義であること。</li> <li>・剣道で用いられる技に名称があること。</li> <li>・見取り稽古とは、武道特有の練習方法であり、他人の稽古を見て、相手との距離の取り方や相手の隙について勢いよく技をしかける機会、技のかけ方や武道特有の気合いなどを学ぶことも有効な方法であること。</li> <li>・体力要素の中でも、主として、瞬発力、敏捷性、巧緻性などに強く影響されること。</li> <li>・攻防に必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ、繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができること。</li> <li>・自己観察や他者観察などの運動観察の方法があること。</li> </ul> </li> <li>○思考・判断             <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の技能・体力の程度に応じた得意技を見付けること。</li> <li>・提供された攻防の仕方から、自己に適した攻防の仕方を選ぶこと。</li> <li>・仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘すること。</li> <li>・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。</li> <li>・武道を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けること。</li> </ul> </li> </ul>

評価規準の設定例	運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 剣道の学習に自主的に取り組もうとしている。</li> <li>・ 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとしている。</li> <li>・ 自己の責任を果たそうとしている。</li> <li>・ 互いに助け合い教え合おうとしている。</li> <li>・ 健康・安全を確保している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自己の技能・体力の程度に応じた得意技を見付けている。</li> <li>・ 提供された攻防の仕方から、自己に適した攻防の仕方を選んでいる。</li> <li>・ 仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘している。</li> <li>・ 健康や安全を確保するために、体調に応じた適切な練習方法を選んでいる。</li> <li>・ 武道を継続して楽しむための自己に適したかわり方を見付けている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防を展開するための相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技、得意技のいずれかができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 剣道の伝統的な考え方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。</li> <li>・ 技の名称や見取り稽古の仕方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・ 剣道に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・ 運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。</li> <li>・ 試合の行い方について、学習した具体例を挙げている。</li> </ul>

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。  
(単元計画例)

学習活動例	単元名	中学校第3学年 「 剣道 」									
	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	オリエンテーション(単元のねらい・学習の進め方・安全指導など)	本時の学習内容の確認・健康観察									
15		★基本動作所作、礼法	★対人的技能②				★対人的技能③				
30		●礼法・基本動作・防具等の確認	●かかり練習、約束練習、自由練習 ・しかけ技(二段の技)(引き技)(出ばな技)(払い技) ・応じ技(すり上げ技)				●かかり練習、約束練習を通した得意技磨き		●簡単な試合 既習の技を生かした簡単な試合(1分～2分程度)		
45		★対人的技能①					●自由練習 既習の一本技、しかけ技、応じ技を用いた攻防の展開				●自由練習 試合の条件に近い練習を通した攻防の展開
50		本時の学習の振り返り・次時への課題作り									単元のまとめ

< 剣道を楽しみながら行う工夫(導入段階) >

- ボール打ち  
自分で弾ませたゴムボール(バレーボール程度の大きさ)の中心部分を竹刀で打つ。  
→刃筋で正しく打つ感覚をつかむ。
- 剣道鬼ごっこ  
シフト剣や新聞紙の剣で対戦  
→積極的に打つことや、打突のタイミングをつかむ。
- 新聞玉打ち  
ペアがトスしたソフトボール大の新聞玉を竹刀で打つ。  
→上がったボールの位置に合わせて移動することで、足さばきの要領をつかむ。  
→瞬時に打突することで、出ばな技の打ち込みのタイミングをつかむ。
- 手のひら相撲  
2人1組で50cm程度離れて向かい合って立ち、互いの手のひらで突き押しを競う。  
→攻めの間隔をつかむ。相手の打ち気はずす。出ばなをとらえる。
- 防具着装の試合  
防具の着装のできばえをグループ対抗で行い、他のグループのメンバーが判定する。  
→正しい着装を短時間で行う。

【簡単な試合の例】

- 4人一組になり、試合を2人の審判で判定する。2分程度の時間内に有効打突が何本入ったかをポイント制にして判定する。声の大きさや礼法なども判定の対象とする。

※(参考) 剣道授業の展開(財)全日本剣道連盟

## 中1・中2 「相撲」

<b>ねらい</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○相手の動きに応じて押したり寄ったりするなどの攻防を展開する運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにする。</li> <li>○相撲に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうすることなどや、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ることができるようにする。</li> <li>○相撲の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</li> </ul>
<b>身に付けさせたい内容</b>	<p style="text-align: center;"><b>技能</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○基本動作 <ul style="list-style-type: none"> <li>・<small>せんきよ</small>蹲踞姿勢と<small>ちりちようす</small>塵浄水では、正しい姿勢や形をとること。</li> <li>・四股、伸脚、腰割り及び調体では、重心を低くした動きをすること。</li> <li>・中腰の構えと運び足は、相手の動きに合わせて体の移動をすること。</li> <li>・仕切りからの立ち合いでは、相手と動きを合わせること。</li> </ul> </li> <li>○受け身 <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手の投げ技に応じて受け身をとること。</li> </ul> </li> <li>○押し、寄り、前さばき <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手の両脇の下や前まわしを取って押すこと、これに対し相手の差し手を押し上げること。(押しー押っつけ)</li> <li>・相手の両脇の下や前まわしを取って押すこと、これに対し相手のひじに手を当てて相手の腕を絞るように押し上げること。(押しー絞り込み)</li> <li>・相手の両脇の下や前まわしか横まわしを取って引きつけること、これに対し相手の差し手を逆に下手に差しかえること。(寄りー巻き返し)</li> </ul> </li> <li>○投げ技 <ul style="list-style-type: none"> <li>・寄りから上手でまわしを取って投げること、これに対し受け身をとること。(上手投げー受け身)</li> <li>・寄りから下手でまわしを取って投げること、これに対し受け身をとること。(下手投げー受け身)</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>態度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにすることに積極的に取り組めること。</li> <li>・相手と直接的に攻防するという特徴があるので、相手を尊重し合うための独自の作法、所作を守ることに取り組もうとすること。</li> <li>・練習やごく簡単な試合を行う際に、防具や用具の準備や片付け、審判などの分担した役割に積極的に取り組もうとすること。</li> <li>・体調の変化などに気を配ること、危険な動作や禁じ技(反り技、河津掛、さば折り、極め出し)を用いないこと、用具や練習及び試合の場所等の自己や仲間の安全に留意することや、技の難易度や自己の技能・体力の程度に応じて技に挑戦すること。</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>知識、思考・判断</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○知識 <ul style="list-style-type: none"> <li>・技を身に付けたり、身に付けた技を用いて相手と攻防する楽しさや喜びを味わうことのできる運動であること、武技、武術などから発生した我が国固有の文化として今日では世界各地に普及していること。</li> <li>・技能の習得などを通して、礼法を身に付けるなど人間として望ましい自己形成を重視するといった考え方があること。</li> <li>・技には名称があり、それぞれの技を身に付けるための技術的なポイントがあること。</li> <li>・主として瞬発力、巧緻性、柔軟性などが関連して高められること。</li> </ul> </li> <li>○思考・判断 <ul style="list-style-type: none"> <li>・技を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けること。</li> <li>・課題に応じた練習方法を選ぶこと。</li> <li>・仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見付けること。</li> <li>・学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめること。</li> </ul> </li> </ul>

評価規準の設定例	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
	<ul style="list-style-type: none"> <li>相撲の学習に積極的に取り組もうとしている。</li> <li>相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとしている。</li> <li>分担した役割を果たそうとしている。</li> <li>仲間の学習を援助しようとしている。</li> <li>禁じ技を用いないなど健康・安全に留意している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>技を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けている。</li> <li>課題に応じた練習方法を選んでいる。</li> <li>仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見付けている。</li> <li>学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>押ししたり寄ったりするなどの攻防を展開するための相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技ができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>相撲の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。</li> <li>相撲の伝統的な考え方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。</li> <li>技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>相撲に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>試合の行い方について学習した具体例を挙げている。</li> </ul>

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

学習活動例	(単元計画例)										
	単元名	中学校第1学年 「相撲」									
	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	本時の学習内容の確認・健康観察									
	15	オリエンテーション(単元のねらい・学習の進め方・安全指導など)	★基本動作・所作, 礼法		★对人的技能①			★对人的技能②			
	30		●所作, 礼法, 特性などの基礎知識の理解		●基本となる技の習得			●自由練習やごく簡単な試合を通じた、押ししたり寄ったりさばいたりするなどの攻防の展開			
	45		●基本動作の習得 ・踏踏姿勢・塵浄水・四股 ・伸脚・腰割り・調体 ・中腰の構え・運び足 ・立ち合い・受け身		・押し・寄り・前さばき (押し-押っつけ, 押し-絞り込み, 寄り-巻き返し) ・投げ技(上手投げ-受け身, 下手投げ-受け身)						
	50		●对人的技能の要素を取り入れた動きの確認								
		本時の学習の振り返り・次時への課題作り							単元のまとめ		
		<相撲を安全に行うための配慮>									
	○土俵や武道場など環境面での配慮 【けがにつながる要因の排除】 ・土俵上の突起物等の排除 ・俵のほつれをなくす ・土俵周りの障害物の排除 ・室内で活動を行う際のマットの安全点検 ・室内の壁の突起物の有無の確認 ・練習時に互いにぶつからない程度のゆとりをもった間隔の確保										
	○授業での配慮 【指導上の留意点】 ・授業前後の健康観察の実施 ・受け身の確実な指導 ・手足の爪を切る ・眼鏡をはずす ・ヘアピンをはずす ・まわしの適切な着用 ・体格差を配慮した指導 ・男女の性差を配慮した指導 ・禁じ技(反り技, 河津掛, さば折り, 極め出し等)を使わない指導の徹底 ・水分補給の時間の確保										

中3 「相撲」

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○相手の動きの変化に応じて、相手を崩し、投げたりひねったりするなどの攻防を展開する運動について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本動作から基本となる技や得意技を身に付けることができるようにする。</li> <li>○相撲に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康安全を確保することができるようにする。</li> <li>○伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</li> </ul>
身に付けさせたい内容	<p><b>技能</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○基本動作             <ul style="list-style-type: none"> <li>・<small>ちりちようす</small> 蹲踞姿勢と塵浄水では、相手の動きの変化に応じやすい正しい姿勢や形をとること。</li> <li>・四股、伸脚、腰割り及び調体では、重心を低くして安定した動きをすること。</li> <li>・中腰の構えと運び足は、相手の動きの変化に合わせて体の移動をすること。</li> <li>・仕切りからの立ち合いでは、相手と呼吸を合わせて一連の動作で行うこと。</li> </ul> </li> <li>○受け身             <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手の投げ技の変化に応じて受け身をとること。</li> </ul> </li> <li>○押し、寄り、突き、前さばき             <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手の両脇の下や前まわしを取って押すこと、これに対し体を開き、相手の攻めの方向にいなすこと。(押しーいなし)</li> <li>・相手の胸や肩口を突くこと、これに対し体を開き、相手の肘をたぐるようにいなすこと。(突きーいなし)</li> <li>・相手の胸や肩口を突くこと、これに対し相手の肘を下からはね上げること。(突きーはね上げ)</li> </ul> </li> <li>○投げ技             <ul style="list-style-type: none"> <li>・寄りからまわしを離して相手の腕をすくいながら投げる事、これに対し受け身をとること。(すくい投げー受け身)</li> </ul> </li> <li>○ひねり技             <ul style="list-style-type: none"> <li>・体を開いて斜め下の方へ突き落とすこと、これに対し受け身をとること。(突き落としー受け身)</li> </ul> </li> </ul>
態度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・伝統的な行動の仕方を自らの意志で大切にしようとする事。</li> <li>・練習や簡単な試合の進行などで仲間と互いに合意した役割に、責任をもって自主的に取り組もうとする事。</li> <li>・練習の際に、投げ込みの相手を引き受けたり、運動観察などを通して仲間の課題を指摘するなど教え合ったりしながら取り組もうとする事。</li> <li>・相手の技能の程度や体力に応じて力を加減すること、けがや事故につながらないように活動の場の状態などを整えること、施設の広さなどの状況に応じて安全対策を講じること、自己の体調、技能・体力の程度に応じた技術的な課題を選んで段階的に挑戦することなどを通して、健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすること。</li> </ul>
知識、思考・判断	<ul style="list-style-type: none"> <li>○知識             <ul style="list-style-type: none"> <li>・我が国固有の文化である相撲を学習することは、これからの国際社会で生きていく上で有意義であること。</li> <li>・相撲で用いられる技に名称があること。</li> <li>・見取り稽古とは、武道特有の練習方法であり、他人の稽古を見て、相手との距離の取り方や相手の隙について勢いよく技をしかける機会、技のかけ方や武道特有の気合いなどを学ぶことも有効な方法であること。</li> <li>・体力要素の中でも、主として、瞬発力、巧緻性、柔軟性などに強く影響されること。</li> <li>・攻防に必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ、繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができること。</li> <li>・自己観察や他者観察などの運動観察の方法があること。</li> </ul> </li> <li>○思考・判断             <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の技能・体力の程度に応じた得意技を見付けること。</li> <li>・提供された攻防の仕方から、自己に適した攻防の仕方を選ぶこと。</li> <li>・仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘すること。</li> <li>・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。</li> <li>・武道を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けること。</li> </ul> </li> </ul>

評価規準の設定例	運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
	<ul style="list-style-type: none"> <li>相撲の学習に自主的に取り組もうとしている。</li> <li>相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとしている。</li> <li>自己の責任を果たそうとしている。</li> <li>互いに助け合い教え合おうとしている。</li> <li>健康・安全を確保している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己の技能・体力の程度に応じた得意技を見付けている。</li> <li>提供された攻防の仕方から、自己に適した攻防の仕方を選んでいく。</li> <li>仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘している。</li> <li>健康や安全を確保するために、体調に応じた適切な練習方法を選んでいる。</li> <li>武道を継続して楽しむための自己に適したかわり方を見付けている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>相手を崩し、投げたりひねったりするなどの攻防を展開するための相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技、得意技のいずれかができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>相撲の伝統的な考え方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。</li> <li>技の名称や見取り稽古の仕方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>相撲に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。</li> <li>試合の行い方について、学習した具体例を挙げている。</li> </ul>

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。  
(単元計画例)

学習活動例	単元名	中学校第3学年 「相撲」										
	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	0	本時の学習内容の確認・健康観察										
	15	オリエンテーション(単元のねらい・学習の進め方・安全指導など)	★基本動作・知識の確認と対人的技能①			★対人的技能②			★対人的技能③			
			<ul style="list-style-type: none"> <li>相撲の所作、礼法、特性の確認</li> <li>既習の・基本動作・受け身・押し、寄り、前さばき・投げ技の確認</li> <li>対人的技能の要素を取り入れたごく簡単な試合</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本となる技・押し・寄り・前さばき・突き・ひねり技(グループ練習等の活用)</li> <li>自分に合った技を決めて得意技にする(自分が最も攻めやすく相手を効率よく攻めることができる技)</li> <li>立ち合いからの流れの中で相手の動きに応じて技を高める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自由練習 練習を通じた課題の把握</li> </ul>							
	30								●簡単な試合 試合の条件による攻防の展開(グループによる対抗戦なども取り入れる)			
	45											
	50	本時の学習の振り返り・次時への課題作り									単元のまとめ	

<相撲を楽しみながら行う工夫>

- まわしの工夫  
マイティパンツ(スポーツ用品として販売されている「まわし」の代用品となる物)を利用し、より相撲の特性に触れることができるようにする。
- 準備運動の工夫  
立位や蹲踞姿勢での手押し相撲や、基本動作に近い動きを取り入れた個人やペアで行う。準備運動により、相撲に必要な体のバランス感覚をとったり使用部位のほぐしを行ったりする。
- 芝生の運動場での相撲  
生徒が恐怖感を抱くことなく取り組むことができるようにする。

<簡単な試合の例>

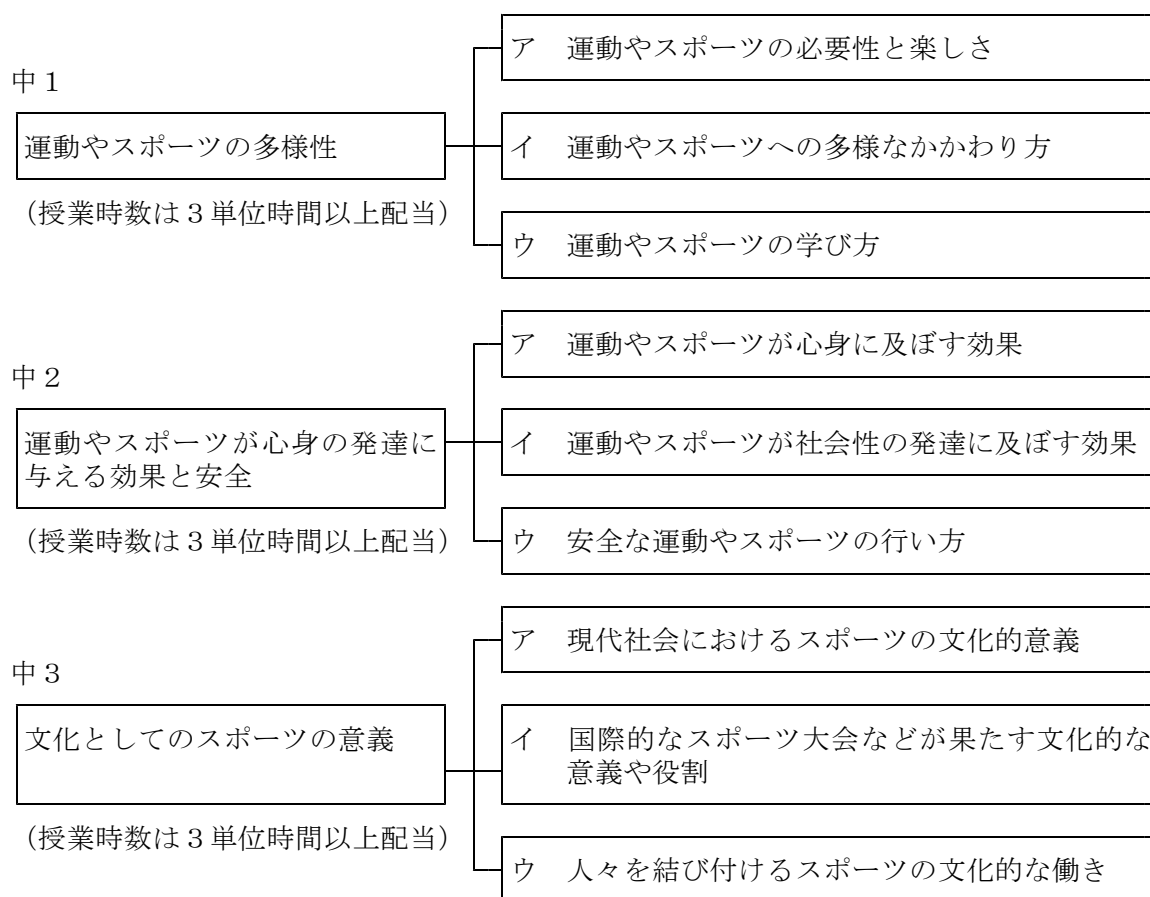
- 「押し」のみによる「陣取り相撲」を行い、押し合いによる攻防の感覚をつかむ。実施に当たっては、段階的に行う。①手のひらのみを合わせただけの押し合い。②頭部を相手の右肩の前へ置き、互いが相手の上腕部に手を当てた状態での押し合い。5秒程度の短い時間で実施。
- 「寄り合い相撲」を行う。右四つか左四つに組んだ体勢から、寄りによる押し込みのみで試合を行う。投げ技を使わないルールを設定し、体格が同様な者同士で行う。

## 領域 体育理論

### 1 「発達の段階のまとめり」からみた領域及び内容の系統

多くの領域の学習を経験する時期		卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにする時期
中 1	中 2	中 3
運動やスポーツの多様性	運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全	文化としてのスポーツの意義
運動やスポーツが多様であることについて理解できるようにする。	運動やスポーツの意義や効果などについて理解できるようにする。	文化としてのスポーツの意義について理解できるようにする。

### 2 体育理論の構造図



### 3 その他（配慮事項等）

- 各領域に共通する内容や、まとめりで学習することが効果的な内容に精選すること。
- 高等学校への接続を考慮して単元を構成すること。
- 各領域の特性や成り立ち、技術の名称や行い方などの知識は、各領域「(3)知識，思考・判断」に示され、知識と技能を相互に関連させて学習させること。
- 授業時数を各学年で3単位時間以上配当すること。
- 体育理論の指導内容を明確にし、体力の向上とより関連させること。



## 中1 「運動やスポーツの多様性」

<b>ねらい</b>	<p>○運動やスポーツが多様であることについて理解できるようにする。</p> <p>ア 運動やスポーツは、体を動かしたり、健康を維持したりするなどの必要性や、競技に応じた力を試すなどの楽しさから生みだされ発展してきたこと。</p> <p>イ 運動やスポーツには、行うこと、見ること、支えることなどの多様なかかわり方があること。</p> <p>ウ 運動やスポーツには、特有の技術や戦術があり、その学び方には一定の方法があること。</p>			
<b>身に付けさせたい内容</b>	<p>ア 運動やスポーツの必要性と楽しさ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体を動かしたり、健康を維持したりする必要性や、競技に応じた力を試したり、自然と親しんだり、仲間と交流したり、感情を表現したりするなどの多様な楽しさから生み出されてきたこと</li> <li>・人々の生活と深くかかわりながら、いろいろな欲求や必要性を満たしつつ発展し、その時々の変化とともに、そのとらえ方も変容してきたこと。</li> </ul> <p>イ 運動やスポーツへの多様なかかわり方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動やスポーツには、直接「行うこと」、テレビなどのメディアや競技場での観戦を通して、これらを「見ること」、また、地域のスポーツクラブで指導したり、ボランティアとして大会の運営や障がい者の支援を行ったりするなどの「支えること」など、多様なかかわり方があること。</li> </ul> <p>ウ 運動やスポーツの学び方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・その領域や種目に応じた特有の技術や作戦、戦術、表現の仕方があり、特に運動やスポーツの課題を解決するための合理的な体の動かし方などを技術といい、競技などの対戦相手との競争において、戦術は技術を選択する際の方針であり、作戦は試合を行う際の方針であること。</li> <li>・技術や戦術、表現の仕方などを学ぶにはよい動き方を見付けること、合理的な練習の目標や計画を立てること、実行した技術や戦術、表現がうまくできたかを確認することなどの方法があること。</li> </ul>			
<b>評価規準の設定例</b>	<p style="text-align: center;">運動への 関心・意欲・態度</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動やスポーツが多様であることについて、情報を集めたり、意見を交換したりするなどの活動を通して、学習に積極的に取り組もうとしている。</li> </ul>	<p style="text-align: center;">運動についての 思考・判断</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動やスポーツが多様であることについて、出された意見や集めた情報を分析したり、整理したりしている。</li> </ul>	<p style="text-align: center;">運動の 技能</p>	<p style="text-align: center;">運動についての 知識・理解</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動やスポーツの必要性と楽しさについて、言ったり書き出したりしている。</li> <li>・運動やスポーツへの多様なかかわり方について、言ったり書き出したりしている。</li> <li>・運動やスポーツの学び方について、言ったり書き出したりしている。</li> </ul>
<b>学習活動例</b>	<p>ア①自分が知っている運動やスポーツの種目を挙げ、それぞれの種目の始まりや発展を調べたり、どんな楽しさや喜びがあるかまとめてみよう。</p> <p>②社会の変化とともに、運動やスポーツがどのように発展し、その意味や捉え方が変容してきたか、「昔」と「今」を比較してまとめてみよう。(調べ学習、レポート作成、発表会など)</p> <p>イ①運動やスポーツには様々な関わり方があるが、「東京マラソン」などを取り上げて、様々な関わり方や、関わる人数、自分なりの関わり方、などを調べたり考えたりしてみよう。(自分たちの地域で行われている大会について調べてもよい。)(調べ学習、レポート作成、発表会など)</p> <p>ウ①「技術」「戦術」「作戦」とは、それぞれどんな意味があるのだろうか。具体的に1つのスポーツ種目を決めて、「技術」「戦術」「作戦」について整理してまとめてみよう。</p> <p>②「よい動き」を学ぶためにはどんな方法があるか、また、目標の設定方法や練習方法の工夫について、具体的に1つのスポーツ種目を決めて考えてみよう。(グループ学習、レポート作成など)</p> <p>*例(マット運動「倒立前転」を完成させるためにはどのようにしたらよいのだろうか。)</p> <p>(1)「よい動き」のポイントを見つけ、できるだけ細かく分析しよう。</p> <p>(2)5時間分の練習計画と目標を具体的に立てよう。</p> <p>(3)毎時間のチェック項目と評価方法を決めよう。</p>			

## 中2 「運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全」

<b>ねらい</b>	<p>○運動やスポーツの意義や効果などについて理解できるようにする。</p> <p>ア 運動やスポーツは、身体の発達やその機能の維持、体力の向上などの効果や自信の獲得、ストレスの解消などの心理的効果が期待できること。</p> <p>イ 運動やスポーツは、ルールやマナーについて合意したり、適切な人間関係を築いたりするなどの社会性を高める効果が期待できること。</p> <p>ウ 運動やスポーツを行う際は、その特性や目的、発達の段階や体調などを踏まえて運動を選ぶなど、健康・安全に留意する必要があること。</p>			
<b>身に付けさせたい内容</b>	<p>ア 運動やスポーツが心身に及ぼす効果</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動やスポーツは心身両面への効果が期待できること。</li> <li>・体との関連では、発達の段階を踏まえて、適切に運動やスポーツを行うことは、身体の発達やその機能、体力や運動の技能を維持、向上させるという効果があることや食生活の改善と関連させることで肥満予防の効果が期待できること。</li> <li>・心との関連では、発達の段階を踏まえて、適切に運動やスポーツを行うことで達成感を得たり、自己の能力に対する自信をもったりすることができること、物事に積極的に取り組む意欲の向上が期待できること、ストレスを解消したりリラックスしたりすることができること、自分の感情のコントロールができるようになることなどの効果が期待できること。</li> </ul> <p>イ 運動やスポーツが社会性の発達に及ぼす効果</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動やスポーツを行う際に求められる社会性は、ルールやマナーに関する合意を形成することや適切な人間関係を築くことであるととらえ、運動やスポーツを行うことを通してそれらの社会性が発達していく効果が期待されること。</li> <li>・その際、ルールやマナーに関して合意形成をするためには、仲間の技能・体力の程度、施設等の状況に応じて正規のルールを緩和したり、プレイの際の配慮について互いの意見の違いを調整したりすることが必要になること、適切な人間関係を築くためには、仲間と教え合ったり、相手のよいプレイに賞賛を送ったりすることが期待できる人間関係づくりが必要になること。</li> <li>・運動やスポーツを行う過程で形成された社会性が、日常生活の場でも発揮されることが期待できること。</li> </ul> <p>ウ 安全な運動やスポーツの行い方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・安全に運動やスポーツを行うためには、特性や目的に適した運動やスポーツを選択し、発達の段階に応じた強度、時間、頻度に配慮した計画を立案すること、体調、施設や用具の安全を事前に確認すること、準備運動や整理運動を適切に実施すること、運動やスポーツの実施中や実施後には、適切な休憩や水分補給を行うこと、共に活動する仲間の安全にも配慮することなどが重要であること。</li> </ul>			
<b>留意点</b>	<p>ア ここでの体力の扱いについては、体力には、「健康に生活するための体力」と「運動をするための体力」があることを取り上げる程度とする。</p> <p>ウ 運動に関する領域で扱う運動種目等のけがの事例や健康・安全に関する留意点などについては、各運動に関する領域で扱うこととする。</p>			
<b>評価規準の設定例</b>	<b>運動への関心・意欲・態度</b>	<b>運動についての思考・判断</b>	<b>運動の技能</b>	<b>運動についての知識・理解</b>
	<p>・運動やスポーツの意義や効果などについて、(情報を集めたり、意見を交換したりするなどの)活動を通して、学習に積極的に取り組もうとしている。</p>	<p>・運動やスポーツの意義や効果などについて、出された意見や集めた情報を分析したり、整理したりしている。</p>		<p>・運動やスポーツが心身に及ぼす効果について、言ったり書き出したりしている。</p> <p>・運動やスポーツが社会性の発達に及ぼす効果について、言ったり書き出したりしている。</p> <p>・安全な運動やスポーツの行い方について、言ったり書き出したりしている。</p>
<b>学習活動例</b>	<p>ア①運動やスポーツの効果について、「筋肉や骨の変化」を取り上げて調べてみよう。</p> <p>②運動やスポーツが心(精神面)にどんな好影響を与えるのか、自分の経験から考えよう。(調べ学習、レポート作成、グループ討論など)</p> <p>イ①みんなで楽しく学習したり、練習や試合をうまく進行させたりするためにはどんなことに配慮すればよいのだろうか。</p> <p>②部活動やスポーツをすることによって、日常生活の中で生かされることや役に立つことを具体的に挙げてみよう。(グループ討論、発表会など)</p> <p>ウ①運動やスポーツを安全に行うためには、どんなことに配慮すればよいか、運動計画、施設や用具、体調管理、などの観点別に整理してまとめてみよう。(ワークシート)</p>			

### 中3 「文化としてのスポーツの意義」

ねらい	<p>○文化としてのスポーツの意義について理解できるようにする。</p> <p>ア スポーツは文化的な生活を営み、よりよく生きていくために重要であること。</p> <p>イ オリンピックや国際的なスポーツ大会などは、国際親善や世界平和に大きな役割を果たしていること。</p> <p>ウ スポーツは、民族や国、人種や性、障害の違いなどを超えて人々を結び付けていること。</p>																								
身に付けさせたい内容	<p>ア 現代生活におけるスポーツの文化的意義</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>現代生活におけるスポーツは、生きがいのある豊かな人生を送るために必要な健やかな心身、豊かな交流や伸びやかな自己開発の機会を提供する重要な文化的意義をもっていること。</li> </ul> <p>イ 国際的なスポーツ大会などが果たす文化的な役割</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>オリンピック競技大会や国際的なスポーツ大会などは、世界中の人々にスポーツのもつ教育的な意義や倫理的な価値を伝えたり、人々の相互理解を深めたりすることで、国際親善や世界平和に大きな役割を果たしていること。</li> </ul> <p>ウ 人々を結び付けるスポーツの文化的な働き</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>スポーツには民族や国、人種や性、障害の有無、年齢や地域、風土といった違いを超えて人々を結び付ける文化的な働きがあること。</li> </ul>																								
評価規準の設定例	<p>運動への関心・意欲・態度</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>文化としてのスポーツの意義について、(意見を交換したり、自分の考えを発表したりするなどの)活動を通して、学習に主体的に取り組もうとしている。</li> </ul>	<p>運動についての思考・判断</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>文化としてのスポーツの意義について、必要な情報を比較したり、分析したりしてまとめた考えを説明している。</li> </ul>	運動の技能	<p>運動についての知識・理解</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>現代社会におけるスポーツの文化的意義について、言ったり書き出したっている。</li> <li>国際的なスポーツ大会などが果たす文化的な意義や役割について、言ったり書き出したっている。</li> <li>人々を結び付けるスポーツの文化的な働きについて、言ったり書き出したっている。</li> </ul>																					
学習活動例	<p>ア 運動やスポーツが持つ文化的な意義を、各年齢層に分けて考えてみよう。また、運動やスポーツを生活の中に上手に取り入れ「生きがいのある豊かな人生を送っている様々な事例」を調べてみよう。(調べ学習、ワークシート、レポート作成、発表会など)</p> <p>*ワークシートやレポートの例</p> <table border="1" data-bbox="244 1424 1378 1715"> <thead> <tr> <th></th> <th>学童期(6~12)</th> <th>思春期(13~19)</th> <th>青年期(20~34)</th> <th>壮年期前期(35~)</th> <th>壮年期後期(55~)</th> <th>高齢期(65~)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>運動の行い方</td> <td>友達との遊び 少年団での活動</td> <td>運動部活動 スポーツクラブ等</td> <td>サークルなどで 仲間との活動等</td> <td>地域や職場の 仲間との活動等</td> <td>生活習慣病予防 などの運動等</td> <td>地域での交流を 重視した運動等</td> </tr> <tr> <td>楽しみ、文化的意義</td> <td>仲間作り 運動欲求充足 ゲームの楽しさ</td> <td>仲間作り 体力向上 社会性を習得</td> <td>仲間作り 豊かな交流 健康管理</td> <td>豊かな交流 心身の健康 生活習慣病予防</td> <td>心身の健康 生活習慣病予防 地域での交流</td> <td>地域での交流 心身の健康 生きがい</td> </tr> </tbody> </table> <p>レポート「スポーツが生活の中に溶け込んでいる豊かな人生」</p> <p>・・・30歳の時、私は交通事故にあって下半身不随の身体となった。その時は目の前が真っ暗で現実を受け止めることができなかった。そんな日々を過ごしていたある時、たまたま見ていたテレビから車椅子ロードレースの様子が目に飛び込んできた。隣で無邪気に遊ぶ子どもを見ながら「よし！これだ。この子のためにも胸張って生きよう」と誓った。それからの日々はスポーツ(車椅子ロードレース)が常に生活の中にあり、豊かな人生を・・・</p> <p>イ オリンピック競技大会や国際的なスポーツ大会が、どのように国際親善や世界平和に貢献し、役に立っているのか、グループで調べて資料を作成し、発表してみよう。(調べ学習、発表用資料作成、発表会など)</p> <p>ウ スポーツには様々な文化的働きがあるが、民族や国、人種や性、障害の有無、年齢や地域、風土といった違いを超えて人々を結び付けている事例を調べて発表してみよう。(調べ学習、発表用資料作成、発表会など)</p>					学童期(6~12)	思春期(13~19)	青年期(20~34)	壮年期前期(35~)	壮年期後期(55~)	高齢期(65~)	運動の行い方	友達との遊び 少年団での活動	運動部活動 スポーツクラブ等	サークルなどで 仲間との活動等	地域や職場の 仲間との活動等	生活習慣病予防 などの運動等	地域での交流を 重視した運動等	楽しみ、文化的意義	仲間作り 運動欲求充足 ゲームの楽しさ	仲間作り 体力向上 社会性を習得	仲間作り 豊かな交流 健康管理	豊かな交流 心身の健康 生活習慣病予防	心身の健康 生活習慣病予防 地域での交流	地域での交流 心身の健康 生きがい
	学童期(6~12)	思春期(13~19)	青年期(20~34)	壮年期前期(35~)	壮年期後期(55~)	高齢期(65~)																			
運動の行い方	友達との遊び 少年団での活動	運動部活動 スポーツクラブ等	サークルなどで 仲間との活動等	地域や職場の 仲間との活動等	生活習慣病予防 などの運動等	地域での交流を 重視した運動等																			
楽しみ、文化的意義	仲間作り 運動欲求充足 ゲームの楽しさ	仲間作り 体力向上 社会性を習得	仲間作り 豊かな交流 健康管理	豊かな交流 心身の健康 生活習慣病予防	心身の健康 生活習慣病予防 地域での交流	地域での交流 心身の健康 生きがい																			

(2) 保健領域 ・ 保健分野

1 各学年の学習内容と小学校から中学校への系統

【小学校での学習内容】	【中学校での学習内容】
<p>○第3学年及び第4学年</p> <p>(1) 毎日の生活と健康</p> <p>ア 健康な生活とわたし</p> <p>イ 1日の生活の仕方</p> <p>ウ 身の回りの環境</p> <p>(2) 育ちゆく体とわたし</p> <p>ア 体の発育・発達</p> <p>イ 思春期の体の変化</p> <p>ウ 体をよりよく発育・発達させるための生活</p>	<p>○第1学年</p> <p>(1) 心身の機能の発達と心の健康</p> <p>ア 身体機能の発達</p> <p>イ 生殖にかかわる機能の成熟</p> <p>ウ 精神機能の発達と自己形成</p> <p>エ 欲求やストレスへの対処と心の健康</p>
<p>○第5学年及び第6学年</p> <p>(1) 心の健康</p> <p>ア 心の発達</p> <p>イ 心と体の相互の影響</p> <p>ウ 不安や悩みへの対処</p> <p>(2) けがの防止</p> <p>ア 交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがとその防止</p> <p>イ けがの手当て</p> <p>(3) 病気の予防</p> <p>ア 病気の起こり方</p> <p>イ 病原体がもとになって起こる病気の予防</p> <p>ウ 生活行動がかかわって起こる病気の予防</p> <p>エ 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康</p> <p>オ 地域の様々な保護活動の取組</p>	<p>○第2学年</p> <p>(2) 健康と環境</p> <p>ア 身体的环境に対する適応能力・至適範囲</p> <p>イ 飲料水や空気の衛生的管理</p> <p>ウ 生活に伴う廃棄物の衛生的管理</p> <p>(3) 傷害の防止</p> <p>ア 交通事故や自然災害などによる傷害の発生要因</p> <p>イ 交通事故などによる傷害の防止</p> <p>ウ 自然災害による傷害の防止</p> <p>エ 応急手当</p>
	<p>○第3学年</p> <p>(4) 健康な生活と疾病の予防</p> <p>ア 健康の成り立ちと疾病の発生要因</p> <p>イ 生活行動・生活習慣と健康</p> <p>ウ 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康</p> <p>エ 感染症の予防</p> <p>オ 保健・医療機関や医薬品の有効利用</p> <p>カ 個人の健康を守る社会の取組</p>

2 小学校保健領域と中学校保健分野における目標について

小学校体育科の目標に「健康・安全についての理解」がある。これは、主として第3学年から第6学年の保健領域に関連したねらいを示すもので、具体的には、その学習から基礎的・基本的な内容を実践的に理解することであり、児童が身近な生活における学習課題を発見し、解決する過程を通して健康・安全の大切さに気付くことを含んでいる。

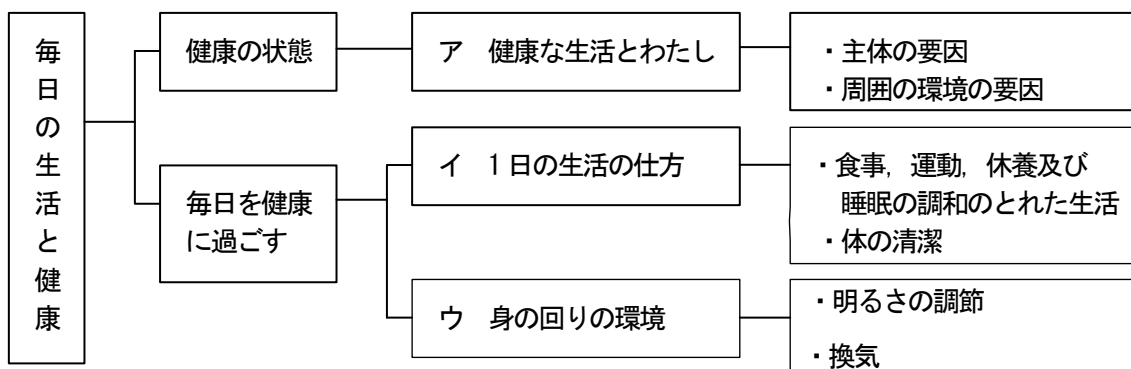
中学校では、小学校での実践的に理解できるようにするという考え方を生かすとともに、抽象的な思考なども可能になるという発達の段階を踏まえて、心身の健康の保持増進に関する基礎的・基本的な内容について科学的に思考し、理解できるようにすることを目指している。(小解説P10, 中解説P148)

### 3 小学校の学習内容

**小3(1)毎日の生活と健康 ※内容の取扱いにより第3学年で指導する。**

ねらい:健康の大切さを認識するとともに、健康によい生活について理解できるようにする。

#### ○「毎日の生活と健康」学習内容



#### ○指導について

学年	小3「(1)毎日の生活と健康」		
学習項目	ア 健康な生活とわたし	イ 1日の生活の仕方	ウ 身の回りの環境
身に付けさせたい内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康な状態とは、心や体の調子がよい状態であることを理解できる。</li> <li>健康な状態には、主体の要因や身の回りの環境の要因がかかわっていることを理解できる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1日の生活のリズムに合わせて、食事、運動、休養、及び睡眠をとることが必要であることを理解できる。</li> <li>手足などの清潔、ハンカチや衣服などの清潔を保つことが必要であることを理解できる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康の保持増進には、生活環境がかかわっており、部屋の明るさの調節や換気などの生活環境を整えることが必要であることを理解できる。</li> </ul>
活動例	<ol style="list-style-type: none"> <li>今日の自分の体の調子や気分を振り返る。</li> <li>「元気な子」とはどんな子なのかについて話し合う。</li> <li>資料をもとに「元気」な状態について話し合い、自分の生活にあてはめて考える。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>事前に記録した自分の1日の過ごし方を基に、今までの過ごし方を振り返る。</li> <li>課題別のグループで解決方法について話し合う。</li> <li>健康と調和のとれた生活についてまとめる。</li> </ol> <hr/> <ol style="list-style-type: none"> <li>細菌や汚れを確かめる実験をする。</li> <li>汚れたままにすると体にどんな変化が起こるか考える。</li> <li>養護教諭から健康と清潔のかかわりについて話を聞く。</li> <li>自分の生活を振り返り、今後の生活のめあてを立てる。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>室内で過ごす様子の絵を見て、気付いたことや思ったことを話し合い、問題点を明らかにする。</li> <li>実験を通して、換気や照度の大切さについて気付く。</li> <li>毎日を健康に過ごすために、換気や部屋の明るさの調節の仕方についてグループで話し合う。</li> <li>学習のまとめをする。</li> </ol>
留意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>心や体が健康であることは、人とかかわりながら、明るく充実した生活を送ることにつながり、健康がかけがえのないものであることに触れる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の生活を見直すことを通して、健康によい1日の生活の仕方を実践する意欲を持てるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の生活を見直すことを通して、生活環境を整えるために自分でできることに気付かせ、実践する意欲を持てるようにする。</li> </ul>

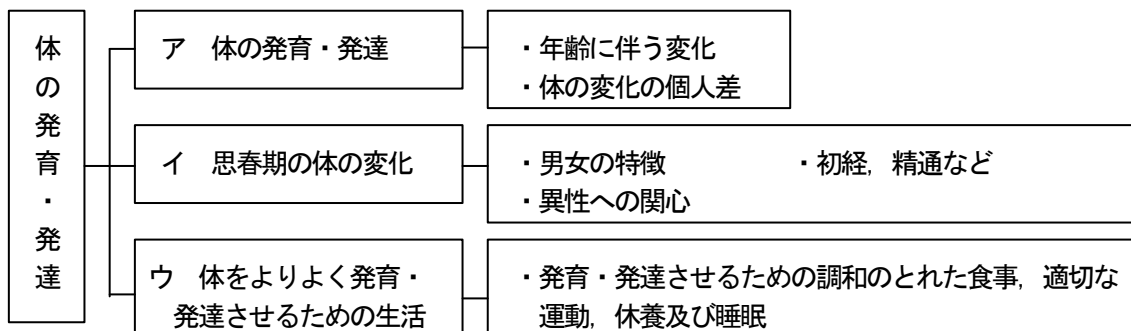
#### ○指導上の配慮事項

学校でも、健康診断や学校給食など様々な活動が行われていることについて触れる。(小解説P59)

**小4(2)育ちゆく体とわたし ※内容の取扱いにより第4学年で指導する。**

ねらい:体の発育・発達について理解できるようにする。

○「育ちゆく体とわたし」学習内容



○指導について

学年	小3「(2)育ちゆく体とわたし」		
学習項目	ア 体の発育・発達	イ 思春期の体の変化	ウ 体をよりよく発育・発達させるための生活
身に付けさせたい内容	・身長, 体重などを適宜取り上げ, これらは年齢に伴って変化することを理解できるようにするとともに, 体の変化には個人差があることを理解できる。	・思春期には, 体つきに変化が起こり, 人によって違いはあるものの, 男子はがっしりした体つきに, 女子は丸みのある体つきになるなど, 男女の特徴が現れることを理解できる。 ・思春期には, 初経, 精通, 変声, 発毛が起こり, また異性への関心も芽生えることを理解できる。 ・これらは, 個人によって早い遅いがあるものだけにでも起こる, 大人の体に近づく現象であることを理解できる。	・体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方には, 多くの種類の食品をとることができるような調和のとれた食事, 体の発育・発達により適切な運動, 休養及び睡眠などが必要であることを理解できる。
活動例	事前調査: 自分の身長・体重を調べる。 1 調べてきた自分の身長や体重を年齢ごとに表にまとめる。 2 表から分かることを発表する。 3 体の発育は, 年齢に伴って変化することや個人差があることを知る。 4 学習をまとめる。	1 シルエットにした成人男女の体を提示し, 気付いたことを話し合う。 2 体つき以外の男女の違いを話し合う。 3 思春期における男女の特徴を話し合う。 4 学習をまとめる。 1 事例を基に, 異性への関心の芽生えについて考える。 2 初経, 精通を中心に大人の体に近付いてきた現象について話し合う。 3 学習をまとめる。	1 前時の復習をする。 2 自分の体のよりよい発育・発達に必要なことを考える。 3 体によりよい発育・発達と食事の関係について考える。 4 給食の献立について調べ, 栄養素について話し合う。 5 毎日の食事の大切さを知る。 6 体によりよい発達・発育と運動の関係について考える。 7 運動することの大切さを知る。 8 生活のリズムや睡眠の大切さを知る。 9 学習をまとめる
留意点	・個人情報の取扱いについて配慮する。	・発達の段階を踏まえること, 学校全体で共通理解を図ること, 保護者の理解を得ることなどに配慮する。	・食事については, 特に, 体をつくるものとなるたんぱく質, 不足がちなカルシウム, 不可欠なビタミンなどを摂取する必要があることについて触れる。

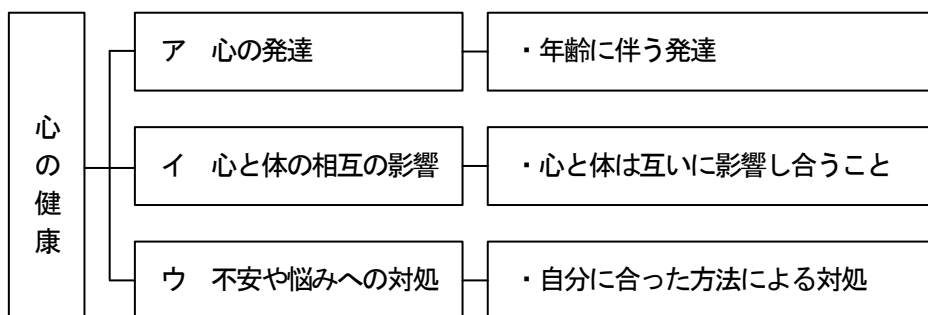
○指導上の配慮事項

自分と他人では発育・発達などに違いがあることに気づき, それらを肯定的に受け止めることが大切であることについて触れる。(小解説P59)

**小5(1)心の健康 ※内容の取扱いにより第5学年で指導する。**

ねらい:心の発達及び不安, 悩みの対処について理解できるようにする。

○「心の健康」学習内容



○指導について

学年	小5「(1)心の健康」		
学習項目	ア 心の発達	イ 心と体の相互の影響	ウ 不安や悩みへの対処
<b>身に付けさせたい内容</b>	・心は、人とのかかわり、あるいは自然とのふれあいなどいろいろな生活経験や学習を通して、年齢に伴って発達することを理解できる。	・不安や緊張時には、動悸が激しくなったり腹痛を起こしたり、体調が悪いときには、集中できなかつたり落ち込んだ気持ちになつたりする。また、体調がよいときには、気持ちが明るくなつたり集中できるようになつたりするなど、心と体は互いに影響し合っていることを理解できる。	・不安や悩みがあるということは誰もが経験することであり、そうした場合には、家族や先生、友達などと話すこと、身近な人に相談すること、仲間と遊ぶこと、運動をしたり音楽を聴いたりすることなどによって気持ちを楽にしたり、気分を変えたりすることなどいろいろな方法があり、自分に合った方法で対処できることを理解できる。
<b>活動例</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 就学前の自分は、周りの人たちとどのようにかかわって生活してきたかについて考える。</li> <li>2 現在の自分と就学前の自分との違いを話し合う。 ・感情・社会性・思考力</li> <li>3 年齢に伴って感じ方の違いがあることや発達することを知る。</li> <li>4 学習をまとめる。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 事例をもとに心と体のつながりについて考える。 ・緊張しているとき ・うれしいとき、体は？</li> <li>2 自分の経験を基に心と体のつながりについて話し合う。</li> <li>3 体の調子や具合と心の動きの関係について知る。</li> <li>4 学習をまとめる。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 「不安や悩み」から連想するものを書き出す。</li> <li>2 グループでどんな不安があるかブレインストーミングにより話し合う。</li> <li>3 どのような対処の仕方があるか話し合う。</li> <li>4 自分にできそうな対処の仕方を考える。</li> <li>5 学習をまとめる</li> </ol>
<b>留意点</b>	・家族、友達など人との関わりを中心として取り扱うようにし、心が発達することによって、自分の感情をコントロールしたり、相手の気持ちを理解したりすることができるようになることにも触れる。	・導入部分の事例の提示については、学校生活の中で起こる感情の変化を事例にするとよい。	・体ほぐしの運動は、有効な対処方法の一つであること、また、自分の心に不安や悩みがあるという状態に気付くことや不安や悩みに対処するために様々な体験を持つことは、心の発達のために大切であることにも触れる。

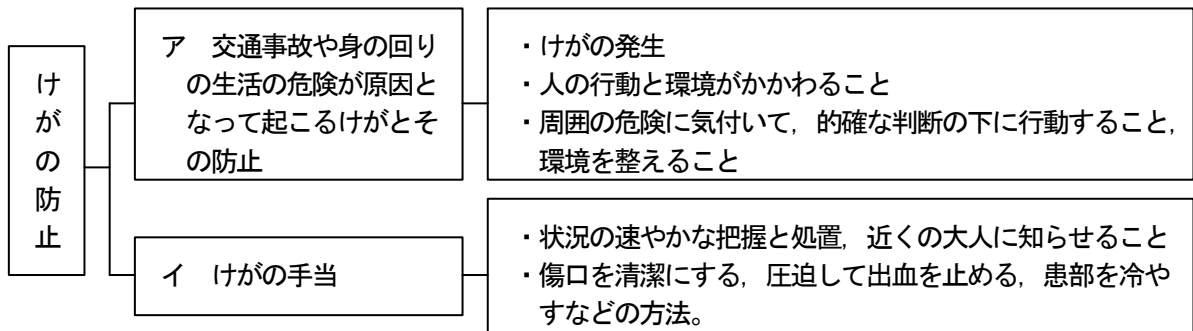
○指導上の配慮事項

体ほぐしの運動と相互の関連を図って指導する。(小解説P84)

**小5(2)けがの防止 ※内容の取扱いにより第5学年で指導する。**

ねらい：けがの防止について理解するとともに、けがなどの簡単な手当ができるようにする。

○「けがの防止」学習内容



○指導について

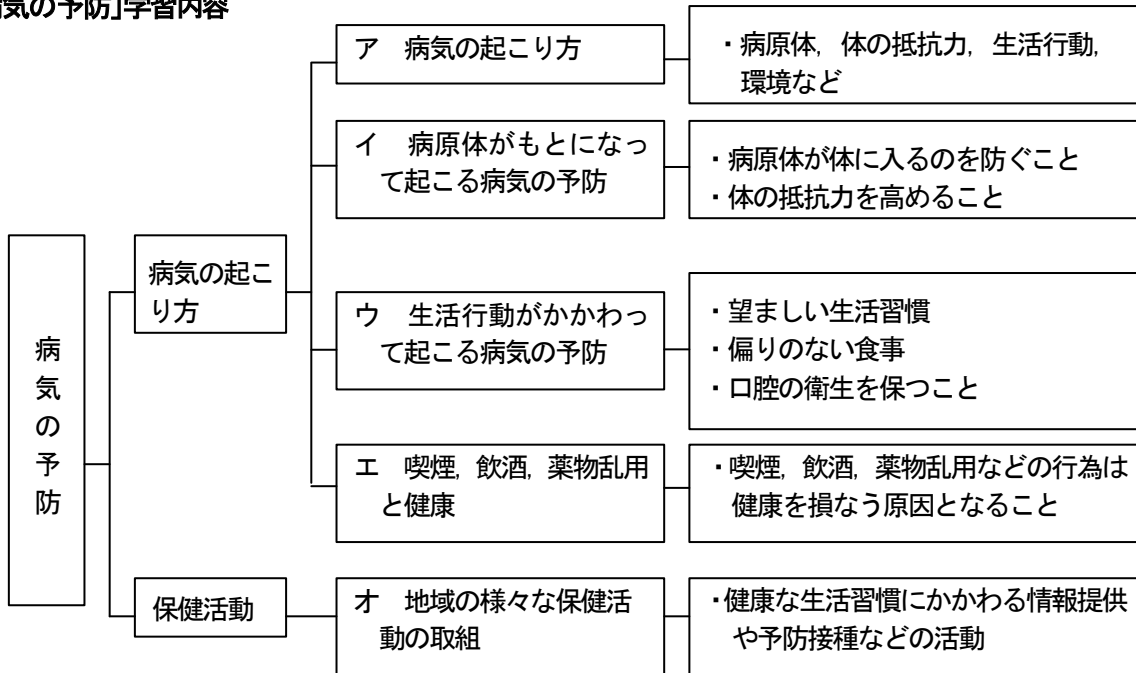
学年	小5「(2)けがの防止」	
学習項目	ア 交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがとその防止	イ けがの手当
<b>身に付けさせたい内容</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎年多くの交通事故や水の事故が発生し、けがをする人や死亡する人が少なくないこと、また、学校生活での事故や、犯罪被害が発生していることを理解できるようにするとともに、これらの事故や犯罪、それらが原因となるけがなどは、人の行動や環境がかかわって発生していることを理解できる。</li> <li>・交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがを防止するためには、周囲の状況をよく見極め、危険に早く気付いて、的確な判断の下に安全に行動することが必要であることを理解できる。</li> <li>・交通事故、水の事故、学校生活の事故や犯罪被害の防止には、危険な場所の点検などを通して、校舎や遊具など施設・設備を安全に整えるなど、安全な環境をつくる必要があることを理解できる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・けがをしたときには、けがの悪化を防ぐ対処として、けがの種類や程度などの状況をできるだけ速やかに把握して処置すること、近くの大人に知らせることが大切であることを理解できる。</li> <li>・自分でできる簡単なけがの手当には、傷口を清潔にする、圧迫して出血を止める、患部を冷やすなどの方法があることを理解できる。</li> </ul>
<b>活動例</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 交通事故発生数等のグラフを提示する。</li> <li>2 街中での生活の様子がかかれた絵を提示し、起こりうる交通事故について話し合う。</li> <li>3 交通事故の防止について考える</li> <li>4 学習をまとめる。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 学校における事故発生数等のグラフを提示する。</li> <li>2 学校生活の様子がかかれた絵を提示し、学校で起こりうる事故について話し合う。</li> <li>3 水の事故や犯罪被害について知る。</li> <li>4 学習をまとめる。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 標識や危険の表示を見て危ない環境に関心を持つ。</li> <li>2 身の回りにある危険について考える。</li> <li>3 安全対策について話し合う。</li> <li>4 学習をまとめる。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 けがをしたときのことを思い出させる。</li> <li>2 けがをしたときの手当の仕方を調べる。</li> <li>3 自分でできるけがの手当を練習する。</li> <li>4 けがをしたときの対処方法について知る。</li> <li>5 簡単なけがに対する手当の実習を行う。</li> </ol>
<b>留意点</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・心の状態や体の調子が的確な判断や行動に及ぼすことについても触れる。</li> <li>・通学路や地域の安全施設の改善などの例から、様々な安全施設の整備や適切な規制が行われていることにも触れる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・すり傷、鼻出血、やけどや打撲などを適宜取り上げ、実習を通して簡単な手当ができるようにする。</li> </ul>



**小6 (3)病気の予防 ※内容の取扱いにより第6学年で指導する。**

ねらい：病気の予防について理解できるようにする。

○「病気の予防」学習内容



○指導について

学年	小5・小6「(3)病気の予防」		
学習項目	ア 病気の起こり方	イ 病原体がもとになって起こる病気の予防	ウ 生活行動がかかわって起こる病気の予防
身に付けさせたい内容	・日常経験している病気として「かぜ」などを取り上げ、病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境などがかかわり合って起こることを理解できる。	・病原体がもとになって起こる病気として、インフルエンザ、結核、麻疹、風疹などを適宜取り上げ、その予防には、病原体の発生源をなくしたり、その移る道筋を断ち切ったりして病原体が体に入るのを防ぐこと、また、予防接種や調和のとれた食事、適切な運動、休養及び睡眠をとることなどによって、体の抵抗力を高めておくことが必要であることを理解できる。	・生活行動がかかわって起こる病気として、心臓や脳の血管が硬くなったりつまったりする病気、むし歯や歯ぐきの病気などを取り上げ、その予防には、糖分、脂肪分、塩分などを摂りすぎる偏った食事や間食を避けたり、口腔の衛生を保つたりするなど、健康によい生活習慣を身に付ける必要があることを理解できる。
活動例	1 病気になった経験を思い出す。 2 病気にかかることのようなことが起こるか話し合う。 3 かぜをひく原因を話し合う。 4 病原体のことを知る。 5 かぜの予防を知る。 6 学習をまとめる。	1 前時の復習をする。 2 病原体はどのようにして体内に入るのか調べる。 3 インフルエンザを例にしてその侵入方法を知る。 4 その他の病原体について知る。 5 予防の仕方を知る。 入れない・なくす・抵抗力を高める 6 学習をまとめる。	1 絵を提示して、生活習慣病に関心を持つ。 2 生活習慣病について知る。 3 予防の仕方を知る。 4 学習をまとめる。 1 むし歯について知っていることを発表する。 2 むし歯について調べる。 3 むし歯の進み方や予防の方法を知る。 4 学習をまとめる。
留意点	・導入部分では、元気なときと対比させるとよい。	・その他の病原体として0-157や水ぼうそうなどを扱うとよい。	・病気の予防として手洗いの実習をするのもよい。

学習項目	エ 喫煙, 飲酒, 薬物乱用と健康	オ 地域の様々な保護活動の取組
身に付けさせたい内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙については、せきが出たり心拍数が増えたりするなどして呼吸や心臓のはたらきに対する負担などの影響がすぐに現れること、受動喫煙により周囲の人々の健康にも影響を及ぼすことを理解できる。</li> <li>・飲酒については、判断力が鈍る、呼吸や心臓が苦しくなるなどの影響がすぐに現れることを理解できる。</li> <li>・薬物乱用については、シンナーなどの有機溶剤を取り上げ、一回の乱用でも死に至ることがあり、乱用を続けると止められなくなり、心身の健康に深刻な影響を及ぼすことを理解できる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人々の病気を予防するために、保健所や保健センターなどでは、健康な生活習慣にかかわる情報提供や予防接種などの活動が行われていることを理解できる。</li> </ul>
活動例	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 たばこや飲酒について知っていることを発表する。</li> <li>2 たばこの害について知る。</li> <li>3 酒の害について知る。</li> <li>4 法律で禁止されていることを知る。</li> <li>5 学習をまとめる。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 「薬物乱用」という言葉について連想することを発表する。</li> <li>2 シンナーの害について調べる。</li> <li>3 シンナーの害について知る。</li> <li>4 法律で禁止されていることを知る。</li> <li>5 学習をまとめる。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 地域で生活する人たちの健康問題を決する手だてについて発表する。</li> <li>2 事例の登場人物の健康上の悩みについて話し合う。</li> <li>3 保健所や健康センターでの仕事について知る。</li> <li>4 予防接種について知る。</li> <li>5 病気を予防するための活動について知る。</li> <li>6 学習をまとめる。</li> </ol>
留意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙を長い間続けると肺がんや心臓病などの病気にかかりやすいことに触れる。</li> <li>・飲酒を長い間続けると肝臓などの病気の原因になることなどの影響があることに触れる。</li> <li>・低年齢からの喫煙や飲酒は特に害が大きいことについても取り扱う。</li> <li>・未成年の喫煙や飲酒は法律によって禁止されていること、好奇心や周りの人からの誘いなどがきっかけで喫煙や飲酒を開始する可能性があることについても触れる。</li> <li>・薬物の乱用は、法律で厳しく規制されていることに触れる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・予防接種をしている様子の絵や写真を提示するとよい。</li> </ul>

**○指導上の配慮事項**

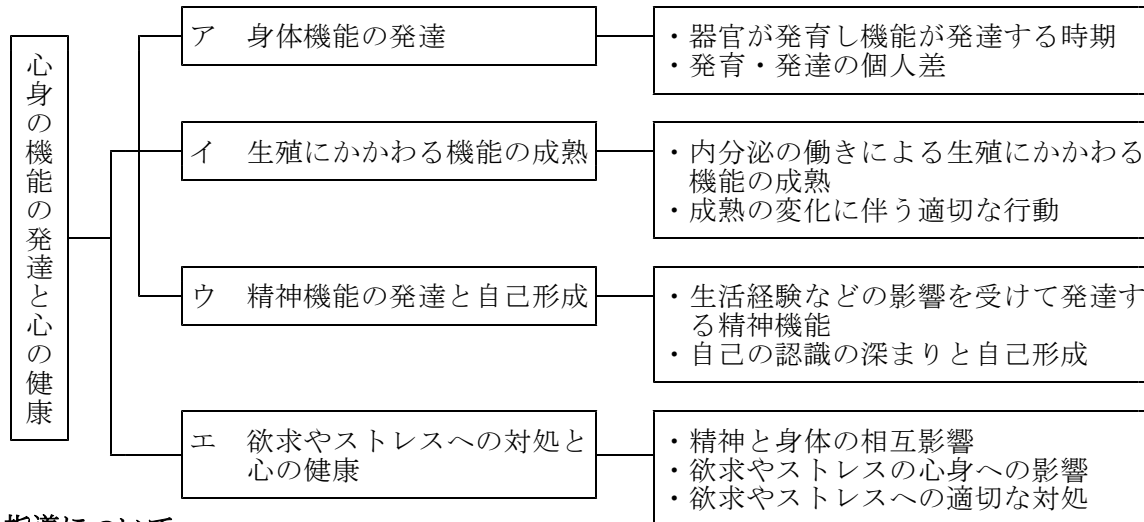
薬物については、有機溶剤の心身への影響を中心に扱う。また、覚せい剤等についても触れる。  
(小解説P84)

## 4 中学校の学習内容

### 中1 「心身の機能の発達と心の健康」

ねらい：心身の機能の発達と心の健康について理解できるようにする。

#### ○「心身の機能の発達と心の健康」学習内容



#### ○指導について

身に付けさせたい内容	<p>ア 身体機能の発達</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・身体の発育・発達には、骨や筋肉、肺や心臓などの器官が急速に発育し、呼吸器系、循環器系などの機能が発達する時期があること。</li> <li>・その時期や程度には、人によって違いがあること。</li> </ul> <p>イ 生殖にかかわる機能の成熟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・思春期には下垂体から分泌される性腺刺激ホルモンの働きにより生殖器の発育とともに生殖機能が発達し、男子では射精、女子では月経が見られ、妊娠が可能となること。</li> <li>・身体的な成熟に伴う性的な発達に対応し、性衝動が生じたり、異性への関心が高まったりすることなどから、異性の尊重、性情報への対処など性に関する適切な態度や行動の選択が必要となること。</li> </ul> <p>ウ 精神機能の発達と自己形成</p> <p>(ア) 知的機能、情意機能、社会性の発達</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・心は、知的機能、情意機能、社会性等の精神機能の総体としてとらえられ、それらは生活体験や学習などの影響を受けながら、脳の発達とともに発達すること。</li> <li>・その際、知的機能については認知、記憶、言語、判断など、情意機能については感情や意思などがあり、それらは人や社会との様々なかかわりなどの生活経験や学習などにより発達すること。</li> <li>・社会性については、家族関係や友人関係などを取り上げ、それらへの依存の状態は、生活経験や学習などの影響を受けながら変化し、自立しようとする傾向が強くなること。</li> </ul> <p>(イ) 自己形成</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己形成については、思春期になると、自己を客観的に見つめたり、他人の立場や考え方を理解できるようになったりするとともに、物の考え方や興味・関心を広げ、次第に自己を認識し自分なりの価値観をもてるようになるなど自己の形成がなされること。</li> </ul> <p>エ 欲求やストレスへの対処と心の健康</p> <p>(ア) 心と体のかかわり</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・精神と身体には、密接な関係があり、互いに様々な影響を与え合っていること。</li> <li>・心の状態が体にあらわれたり、体の状態が心にあらわれたりするのは、神経などの働きによること。</li> <li>・例えば、人前に出て緊張したときに脈拍が速くなったり口が乾いたりすること、体に痛みがあるときに集中できなくなったりすることなどを適宜取り上げる。</li> </ul> <p>(イ) 欲求やストレスへの対処と心の健康</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・心を健康に保つには、欲求やストレスに適切に対処することが必要であること。</li> <li>・欲求には、生理的な欲求と心理的、社会的な欲求があること、また、精神的な安定を図るには、欲求の実現に向けて取り組んだり、自分や周囲の状況からよりよい方法を見付けたりすることなどがあること。</li> <li>・ここでいうストレスとは、外界からの様々な刺激により心身に負担がかかった状態であることを意味し、ストレスを感じることは、自然なことであること、個人にとって適度なストレスは、精神発達上必要なものであること。</li> </ul>
------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスへの適切な対処には、コミュニケーションの方法を身に付けること、体ほぐしの運動等でリラクゼーションの方法を身に付けること、趣味をもつことなど自分自身でできることがあること、また、友達や周囲の大人などに話したり、相談したりするなどいろいろな方法があり、自分に合った対処法を身に付けることが大切であること。</li> </ul>		
<b>留意点</b>	<p>イ 生殖にかかわる機能の成熟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・発達の段階を踏まえること、学校全体で共通理解を図ること、保護者の理解を得ることなどに配慮する。</li> </ul> <p>ウ 精神機能の発達と自己形成</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己は、様々な経験から学び、悩んだり、試行錯誤を繰り返したりしながら社会性の発達とともに確立していくことにも触れる。</li> </ul>		
<b>評価規準の設定例</b>	健康・安全への 関心・意欲・態度	健康・安全についての 思考・判断	健康・安全についての 知識・理解
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・心身の機能の発達と心の健康について、健康に関する資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。</li> <li>・心身の機能の発達と心の健康について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・心身の機能の発達と心の健康について、健康に関する資料等で調べたことを基に、課題や解決の方法を見付けたり、選んだりするなどして、それらを説明している。</li> <li>・心身の機能の発達と心の健康について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見付けたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身体機能の発達について理解したことを言ったり、書き出したりしている。</li> <li>・生殖にかかわる機能の成熟について理解したことを言ったり、書き出したりしている。</li> <li>・精神機能の発達と自己形成について理解したことを言ったり、書き出したりしている。</li> <li>・欲求やストレスの対処と心の健康について理解したことを言ったり、書き出したりしている。</li> </ul>

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

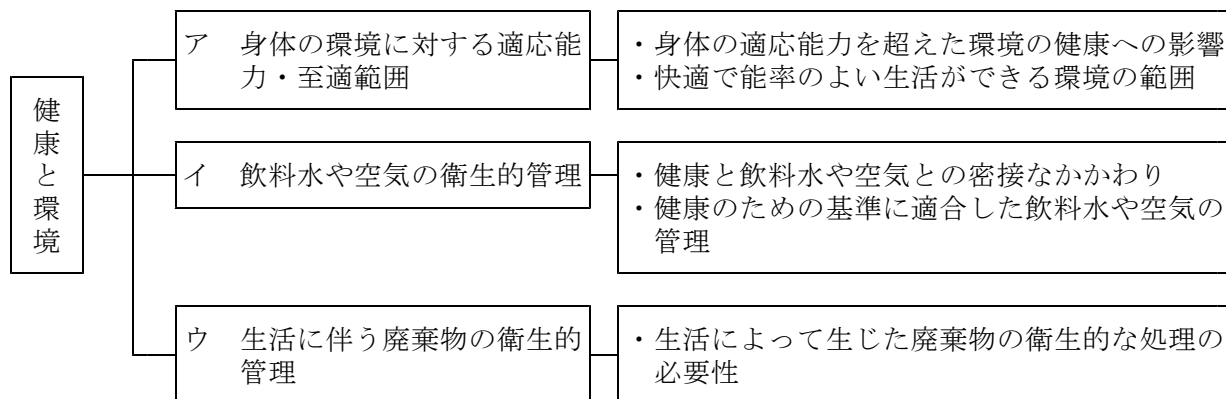
<b>学習活動例</b>	ア 身体機能の発達	配当時間例	
	1 各臓器の発育曲線を提示し、年齢が進むにつれてどのように変化していくか予想する。		3
	2 中学生期の体の発達の特徴を知る。		
	3 呼吸器のしくみとその発達について知る。		
	4 循環器のしくみとその発達について知る。		
イ 生殖に関わる機能の成熟	3		
1 思春期に見られる男女の体つきの変化について発表する。			
2 二次性徴に見られる男女差の特徴は、性ホルモンの分泌によることを知る。			
3 射精や月経の起こり方、射精のしくみについて知る。			
4 受精と妊娠について知る。			
5 性機能の成熟について、分かったことをレポートにまとめる。			
6 レポートをグループで発表し、確認し合う。			
7 どのような時に異性を意識するか、普段目にしたり、耳にしたりする性に関する情報は自分たちに悪影響をもたらす可能性はないかなどを話し合う。			
ウ 精神機能の発達と自己形成	3		
1 精神の働きにはどのようなものがあるか予想する。			
2 精神には、知的機能、情意機能、社会性などの働きがあり、年齢とともに発達していくことを知る。			
3 精神の発達にはいくつかの要因が関わっていること、また、個人差、性差があることを知る。			
4 中学生期の精神発達の特徴は、自己を対象化できるようになることと、心理的離乳期であることを知る。			
5 中学生期は発達の激しい時期であり、悩みや不安が伴うものであること、自己を内省的に見るといふことの意味を理解し、自己を磨いたり形成したりする時期であることを知る。			
エ 欲求やストレスへの対処と心の健康	3		
1 欲求についての簡単な説明を聞き、今もっている欲求について発表する。			
2 人間の欲求には生理的な欲求と心理的、社会的な欲求があり、様々な行動の源になっていることを知る。			
3 欲求はいつも充足されるとは限らず、欲求不満になること、それは積み重なると心の安定が保てず、病気になることがあることを知る。また、それらを予防する行動について知る。			
4 悩みや不安など、心の問題がストレスとなり心身への影響が現れることを知る。			
5 欲求やストレスへの適切な対処の仕方を知る。			

※指導する内容によって、配当時間に軽重をつけることも考えられる。

## 中2 「健康と環境」

ねらい：健康と環境について理解できるようにする。

### ○「健康と環境」学習内容



### ○指導について

身に付けさせたい内容	<p>ア 身体の環境に対する適応能力・至適範囲</p> <p>(ア)気温の変化に対する適応能力とその限界</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・気温の変化に対する体温調節の機能を例として取り上げ、身体には、環境の変化に対応した調節機能があり、一定の範囲内で環境の変化に適応する能力があること。</li> <li>・熱中症や山や海での遭難などを取り上げ、体温を一定に保つ身体の適応能力には限界があること、その限界を超えると健康に重大な影響が見られること。</li> </ul> <p>(イ)温熱条件や明るさの至適範囲</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・室内の温度、湿度、気流の温熱条件には、人間が活動しやすい至適範囲があること、温熱条件の至適範囲は、体温を容易に一定に保つことができる範囲であること。</li> <li>・明るさについては、視作業を行う際には、物がよく見え、目が疲労しにくい至適範囲があること、その範囲は、学習や作業などの種類により異なること。</li> </ul> <p>イ 飲料水や空気の衛生的管理</p> <p>(ア)飲料水の衛生的管理</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・水は、人間の生命の維持や健康及び生活と密接なかかわりがあり重要な役割を果たしていること、飲料水の水質については一定の基準が設けられており、水道施設を設けて衛生的な水を確保していることの意義。</li> <li>・飲料水としての適否は科学的な方法によって検査し、管理されていること。</li> </ul> <p>(イ)空気の衛生的管理</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・室内の二酸化炭素は、人体の呼吸作用や物質の燃焼により増加すること、そのため、室内の空気が汚れてきているという指標となること、定期的な換気は室内の二酸化炭素の濃度を衛生的に管理できること。</li> <li>・空気中の一酸化炭素は、主に物資の不完全燃焼によって発生し、吸入すると一酸化炭素中毒を容易に起こし、人体に有害であること。</li> </ul> <p>ウ 生活に伴う廃棄物の衛生的管理</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・人間の生活に伴って生じたし尿やごみなどの廃棄物は、その種類に即して自然環境を汚染しないように衛生的に処理されなければならないこと。</li> </ul>
留意点	<p>ア 身体の環境に対する適応能力・至適範囲</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・至適範囲は、学習や作業及びスポーツ活動の種類によって異なること、その範囲を超えると、学習や作業の能率やスポーツの記録の低下が見られることにも触れる。</li> </ul> <p>イ 飲料水や空気の衛生的管理</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・空気中の一酸化炭素の濃度には基準が決められていることにも触れる。</li> </ul> <p>ウ 生活に伴う廃棄物の衛生的管理</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごみの減量や分別などの個人の取組が、自然環境の汚染を防ぎ、廃棄物の衛生的管理につながることも触れる。</li> </ul>

	健康・安全への 関心・意欲・態度	健康・安全についての 思考・判断	健康・安全についての 知識・理解
<b>評価規準の 設定例</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康と環境について、健康に関する資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。</li> <li>健康と環境について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康と環境について、健康に関する資料等で調べたことを基に課題や解決の方法を見付けたり、選んだりするなどして、それらを説明している。</li> <li>健康と環境について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見付けたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>身体对环境に対する適応能力や至適範囲について理解したことを言ったり、書き出したりしている。</li> <li>飲料水や空気の衛生的管理について理解したことを言ったり、書き出したりしている。</li> <li>生活に伴う廃棄物の衛生的管理について理解したことを言ったり、書き出したりしている。</li> </ul>

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

<b>学習活動例</b>	ア 身体对环境に対する適応能力・至適範囲	2
	<ol style="list-style-type: none"> <li>環境の変化に対して、人間の体がどのように変化するかを、体温調節を例に取り上げ、予想する。</li> <li>人間の体温はいろいろな器官の働きで熱の発生と放散を自動的に調節して環境（温度）の変化に対応し、一定に保たれていることを知る。</li> <li>人間の体には、気圧の変化、明るさ、気候などに対する適応能力があることを知る。</li> <li>適応能力には一定の範囲があり、その限界を超えると、体に支障をきたすことを知る。</li> </ol>	
	イ 飲料水や空気の衛生的管理	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>水は、人間の生命の維持や健康、及び生活用水・公共用水・産業用水など生活になくてはならないものであることや、どのような過程を経て供給されているかを知る。</li> <li>二酸化炭素や一酸化炭素による空気の汚れは、一定濃度を超えると生命や健康に悪影響を及ぼすことを知る。</li> </ol>	2
	ウ 生活に伴う廃棄物の衛生的管理	2
	<ol style="list-style-type: none"> <li>生活の中から生じるごみは、どのようなものがあるかを話し合う。</li> <li>ごみや生活排水はどのように処理されているかを知る。</li> <li>自然環境の汚染が、わたしたちの生活に及ぼす影響と、汚染の原因を知る。</li> </ol>	

※指導する内容によって、配当時間に軽重をつけることも考えられる。

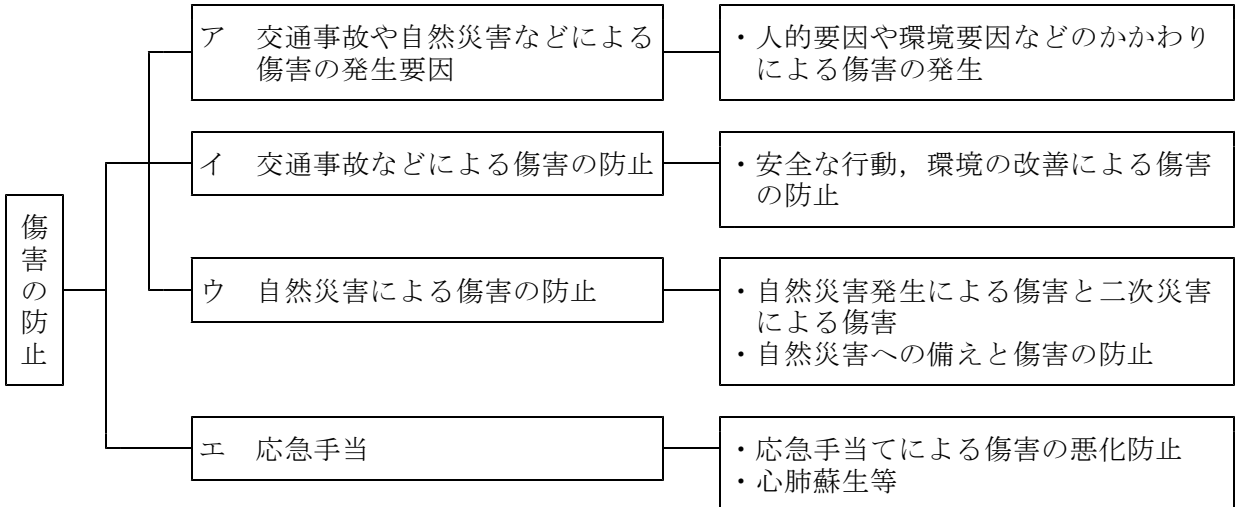
#### ○指導上の配慮事項

公害が見られる地域にあっては、イ、ウの内容と関連させて、その公害と健康との関係をも具体的に扱うことに配慮する。

## 中2 「傷害の防止」

ねらい：傷害の防止について理解を深めることができるようにする。

### ○「傷害と防止」 学習内容



### ○指導について

<b>身に付けさせたい内容</b>	<p>ア 交通事故や自然災害などによる傷害の発生要因</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 交通事故や自然災害などによる傷害は、人的要因、環境要因及びそれらの相互のかかわりによって発生すること、人的要因としては、人間の心身の状態や行動の仕方について、環境要因としては、生活環境における施設・設備の状態や気象条件などについて。</li> </ul> <p>イ 交通事故などによる傷害の防止</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 交通事故などによる障害を防止するためには、人的要因や環境要因にかかわる危険を予測し、それぞれの要因に対して適切な対策を行うことが必要であること。</li> <li>・ 人的要因に対しては、心身の状態や周囲の状況を把握し、判断して、安全に行動すること、環境要因に対しては、環境を安全にするために、道路などの交通環境などの整備、改善をすることがあることなどについて。</li> <li>・ 交通事故については、中学生期には自転車乗車中の事故が多く発生することを、具体的な事例などを適宜取り上げる。</li> <li>・ 交通事故を防止するためには、自転車や自動車の特性を知り、交通法規を守り、車両、道路、気象条件などの周囲の状況に応じ、安全に行動することが必要であること。</li> </ul> <p>ウ 自然災害による傷害の防止</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自然災害による傷害は、例えば、地震が発生した場合に家屋の倒壊や家具の落下、転倒などによる危険が原因となって生じること、地震に伴って、津波、土砂崩れ、地割れ、火災などによる二次災害によっても生じること。</li> <li>・ 自然災害による傷害が災害発生時だけでなく、二次災害によっても生じることから、その防止には、日頃から災害時の安全の確保に備えておくこと、地震などが発生した時や発生した後、周囲の状況を的確に判断し、冷静・迅速・安全に行動すること、事前の情報やテレビ、ラジオ等による災害情報を把握する必要があること。</li> </ul> <p>エ 応急手当</p> <p>(ア) 応急手当の意義</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 傷害が発生した際に、その場に居合わせた人が行う応急手当としては、傷害を受けた人の反応の確認等状況の把握と同時に、周囲の人への連絡、傷害の状態に応じた手当が基本であり、適切な手当は傷害の悪化を防止できること。</li> </ul> <p>(イ) 応急手当ての方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 応急手当は、患部の保護や固定、止血を適切に行うことによって傷害の悪化を防止できること。</li> <li>・ 包帯法、止血法としての直接圧迫法などを取り上げ、実習を通して理解できる。</li> <li>・ 心肺停止に陥った人に遭遇した時の応急手当としては、気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫などの心肺蘇生法を取り上げ、実習を通して理解できる。</li> </ul>
-------------------	--

留意点	イ 交通事故などによる傷害の防止 ・必要に応じて、犯罪被害をはじめ身の回りの生活の危険が原因となって起こる傷害を適宜取り上げ、危険予測・危険回避の能力を身に付けることが必要であることについて理解できるように配慮する。 ウ 自然災害による傷害の防止 ・地域の実情に応じて、気象災害などを適宜取り上げることに配慮する。 エ 応急手当 ・必要に応じて医師や医療機関などへの連絡を行うことについても触れる。 ・必要に応じて AED（自動体外式除細動器）にも触れる。		
	健康・安全への関心・意欲・態度	健康・安全についての思考・判断	健康・安全についての知識・理解
評価規準の設定例	・傷害の防止について、健康に関する資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 ・傷害の防止について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	・傷害の防止について、健康に関する資料等で調べたことを基に課題や解決の方法を見付けたり、選んだりするなどして、それらを説明している。 ・傷害の防止について、学習したことと自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見付けたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。	・交通事故や自然災害などによる傷害の発生要因について理解したことを言ったり、書き出したりしている。 ・交通事故などによる傷害の防止について理解したことを言ったり、書き出したりしている。 ・自然災害による傷害の防止について理解したことを言ったり、書き出したりしている。 ・応急手当について理解したことを言ったり、書き出したりしている。

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

学習活動例	ア 交通事故や自然災害などによる傷害の発生要因	配当時間例
	1 交通事故や自然災害、身の回りや自身の経験などにおける事例を挙げ、その原因を分析する。	
	2 事故や傷害には必ず原因があり、人的要因と環境要因とがあることを知る。	2
	イ 交通事故などによる傷害の防止	2
	1 交通事故が起こり得る絵を提示し、どこに危険が潜んでいるか予想する。	
2 中学生に多い交通事故は歩行中と自転車乗車中であることを知る。		
3 交通事故を防止するために、人的要因や環境要因に対する対策を話し合う。	2	
4 車両の特性を知り交通法規を守るとともに安全に行動することの必要性を知る。		
ウ 自然災害による傷害の防止	2	
1 自然災害にはどのようなものがあるか、また、どのような被害が予想されるかを話し合う。		
2 自然災害に備えて、日頃から準備しておくべきことを話し合う。		
3 自然災害が発生した場合の望ましい行動を知る。	4	
エ 応急手当		
1 身近なところで人が急病が発生したことがないか、またもし発生したらどう行動するかを考え発表する。		
2 なぜ応急手当が必要であるのか話し合う。		
3 応急手当の適切な実施が患者の苦痛の軽減、不安の除去、悪化の防止、生命維持に役立つことを知る。		
4 応急手当を実際に行う場合の原則的手順を知る。		
5 創傷の処置の必要性とその処置の一般的注意について理解するとともに、基本的な止血法の技能について実習する。		
6 受傷部位や創傷の種類・程度に応じた適切な包帯法を知り、包帯や三角巾の基本的な活用技術を実習する。		
7 患者の呼吸が停止しているときには、患者の肺に人工的に空気を出し入れさせて肺の動きを回復させる人工呼吸の処置が必要なことを知る。		
8 実習を通して気道確保と呼吸の確認、人工呼吸、胸骨圧迫などの心肺蘇生法を体験的に知る。		
9 AEDの目的、使用方法について知る。		

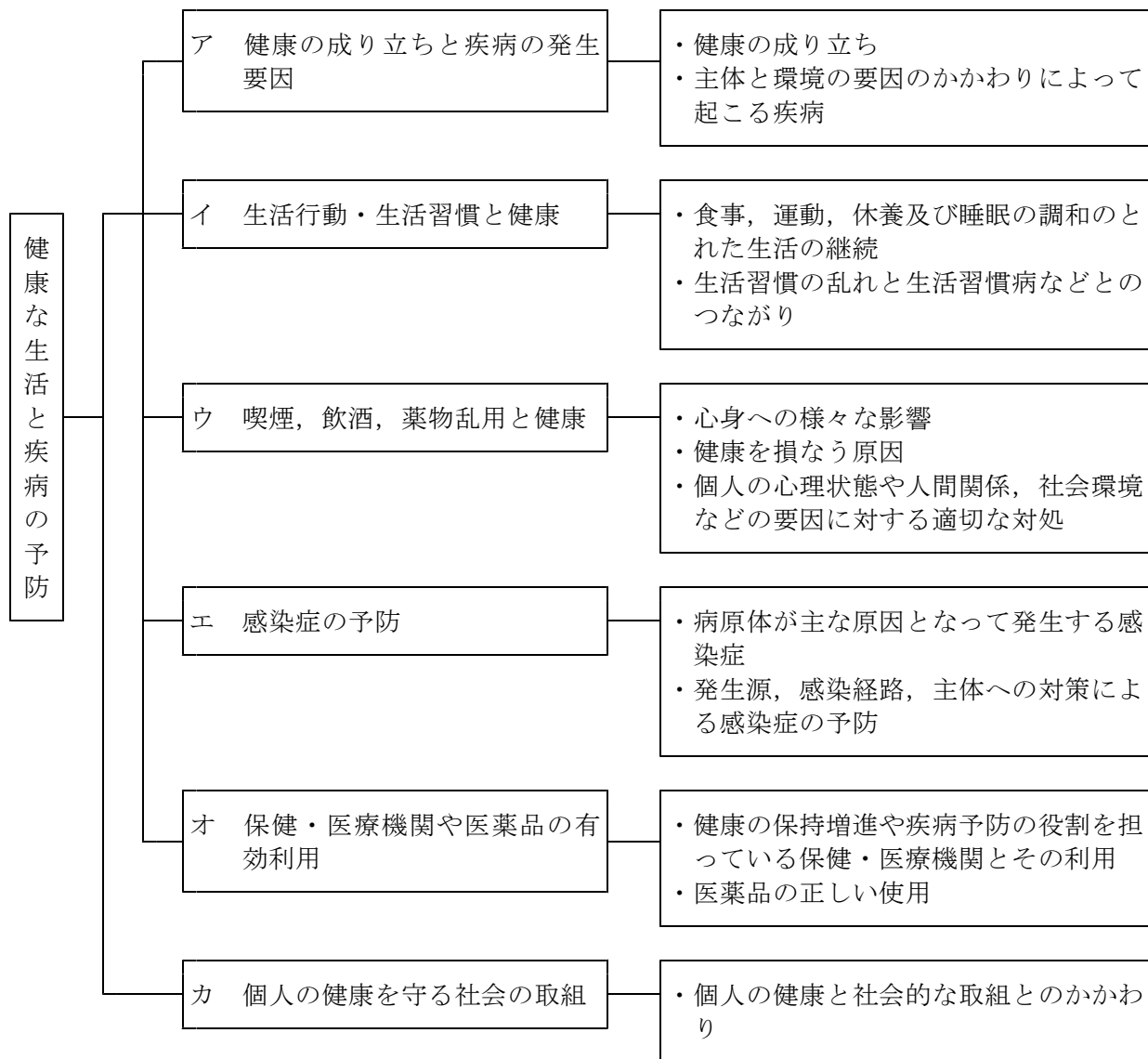
※指導する内容によって、配当時間に軽重をつけることも考えられる。



### 3年 「健康な生活と疾病の予防」

ねらい：健康な生活と疾病の予防について理解を深めることができるようにする。

#### ○「健康な生活と疾病の予防」学習内容



#### ○指導について

身に付けさせたい内容	<p>ア 健康の成り立ちと疾病の発生要因</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>健康は、主体と環境を良好な状態に保つことにより成り立っていること、また、健康が阻害された状態の一つが疾病であること。</li> <li>疾病は、主体の要因と環境の要因とが相互にかかわりながら発生すること。</li> <li>主体の要因には、年齢、性、免疫、遺伝などの素因と、生後に獲得された食事、運動、休養及び睡眠を含む生活上の様々な習慣や行動などがあること。</li> <li>環境の要因には、温度、湿度や有害化学物質などの物理的・化学的環境、ウイルスや細菌などの生物学的環境及び人間関係や保健・医療機関などの社会的環境などがあること。</li> </ul> <p>イ 生活行動・生活習慣と健康</p> <p>(ア) 食生活と健康</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>健康を保持増進するためには、毎日適切な時間に食事をする事、また、年齢や運動量に応じて栄養素のバランスや食事の量などに配慮すること及び運動によって消費されたエネルギーを食事によって補給することが必要であること。</li> </ul>
------------	---

(イ)運動と健康

- ・運動には、身体の各器官の機能を刺激し、その発達を促すとともに、気分転換が図られるなど、精神的にもよい効果があること、健康を保持増進するためには日常生活において適切な運動を続けることが必要であること。

(ウ)休養及び睡眠と健康

- ・健康を保持増進するためには、休養及び睡眠によって心身の疲労を回復することが必要であること。

(エ)調和のとれた生活と生活習慣病

- ・人間の健康は生活行動と深くかかわっており、健康を保持増進するためには、年齢、生活環境等に応じた食事、適切な運動、休養および睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要であること。
- ・食生活の乱れ、運動不足、睡眠時間の減少などの不適切な生活習慣は、やせや肥満などを引き起こしたり、また、生活習慣病を引き起こす要因となったりし、生涯にわたる心身の健康に様々な影響があること。

ウ 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康

(ア)喫煙と健康

- ・喫煙については、たばこの煙の中にはニコチン、タール、及び一酸化炭素などの有害物質が含まれていること、それらの作用により、毛細血管の収縮、心臓への負担、運動能力の低下など様々な急性影響が現れること、また、常習的な喫煙により、肺がんや心臓病など様々な病気を起こしやすくなること。
- ・未成年者の喫煙については、身体に大きな影響を及ぼし、ニコチンの作用などにより依存症になりやすいこと。

(イ)飲酒と健康

- ・飲酒については、酒の主成分のエチルアルコールが中枢神経の働きを低下させ、思考力や自制力を低下させたり運動障害を起こしたりすること、急激に大量の飲酒をすると急性中毒を起こし意識障害や死に至ることもあること。
- ・常習的な飲酒により、肝臓病や脳の病気など様々な病気を引き起こしやすくなること。
- ・未成年者の飲酒については、身体に大きな影響を及ぼし、エチルアルコールの作用などにより依存症になりやすいこと。

(ウ)薬物乱用と健康

- ・薬物乱用については、覚せい剤や大麻を取り上げ、摂取によって幻覚を伴った激しい急性の錯乱状態や急死などを引き起こすこと、薬物の連用により依存症状が現れ、中断すると精神や身体に苦痛を感じるようになるなど様々な障害が起きること。
- ・薬物乱用は、個人の心身の健全な発育や人格の形成を阻害するだけでなく、社会への適応能力や責任感の発達を妨げるため、暴力、性的非行、犯罪など家庭・学校・地域社会にも深刻な影響を及ぼすこともあること。
- ・喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、好奇心、なげやりな気持ち、過度のストレスなどの心理状態、周囲の人々の影響や人間関係の中で生じる断りにくい心理、宣伝・広告や入手のし易さなどの社会環境などによって助長されること、また、それらに適切に対処する必要があること。

エ 感染症の予防

(ア)感染症の原因とその予防

- ・感染症は、病原体が環境を通じて主体へ感染することで起こる病気であり、適切な対策を講ずることにより予防できることを、例えば、結核、コレラ、ノロウイルスによる感染性胃腸炎、麻疹、風疹などを適宜取り上げること。
- ・病原体には、細菌やウイルスなどの微生物があるが、温度、湿度などの自然環境、住居、人口密度、交通などの社会環境、また主体の抵抗力や栄養状態などの条件が相互に複雑に関係する中で、病原体が身体に侵入し、感染症が発病すること。
- ・感染症を予防するには、消毒や殺菌等により発生源をなくすこと、周囲の環境を衛生的に保つことにより感染経路を遮断すること、栄養状態を良好にしたり、予防接種の実施により免疫を付けたりするなど身体の抵抗力を高めることが有効であること。

(イ)エイズ及び性感染症の予防

- ・エイズ及び性感染症の増加傾向とその低年齢化が社会問題になっていることから、その疾

	<p>病概念や感染経路について。</p> <p>オ 保健・医療機関や医薬品の有効利用</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 予防方法を身に付ける必要があること。</li> <li>・ 地域には、人々の健康の保持増進や疾病予防の役割を担っている保健所、保健センター、医療機関などがあること。</li> <li>・ 健康の保持増進と疾病の予防には、各機関がもつ機能を有効に利用する必要があること。</li> <li>・ 医薬品には、主作用と副作用があること。</li> <li>・ 医薬品には、使用回数、使用時間、使用量などの使用法があり、正しく使用する必要があること。</li> </ul> <p>カ 個人の健康を守る社会の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康の保持増進や疾病の予防には、人々の健康を支える社会的な取組が有効であること。</li> <li>・ 住民の健康診断や心身の健康に関する相談などを取り上げ、地域における健康増進、生活習慣病及び感染症の予防のための地域の保健活動が行われていること。</li> </ul>		
<p><b>留意点</b></p>	<p>イ 生活行動・生活習慣と健康</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 長時間の学習、運動、作業などは、疲労をもたらし、その徴候は心身の状態の変化として現れること、これらは運動や学習などの量と質によって、また環境条件や個人によって現れ方に違いがあることについて取り上げ、適切な休養及び睡眠によって疲労を蓄積させないようにすることが大切であることに触れる。</li> <li>・ 必要に応じて、コンピュータなど情報機器の使用による疲労の現れ方や休憩の取り方など健康とのかかわりについても取り上げることに配慮する。</li> </ul> <p>エ 感染症の予防</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 例えば、エイズの病原体はヒト免疫不全ウイルス（HIV）であり、その主な感染経路は性的接触であることから、感染を予防するには性的接触をしないこと、コンドームを使うことなどが有効であることに触れる。</li> <li>・ 指導に当たっては、発達の段階を踏まえること、学校全体で共通理解を図ること、保護者の理解を得ることなどに配慮する。</li> </ul>		
<p><b>評価規準の設定例</b></p>	<p>健康・安全への関心・意欲・態度</p>	<p>健康・安全についての思考・判断</p>	<p>健康・安全についての知識・理解</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康な生活と疾病の予防について、健康に関する資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。</li> <li>・ 健康な生活と疾病の予防について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康な生活と疾病の予防について、健康に関する資料等で調べたことを基に課題や解決の方法を見付けたり、選んだりするなどして、それらを説明している。</li> <li>・ 健康な生活と疾病の予防について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見付けたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康の成り立ちと疾病の発生要因について理解したことを言ったり、書き出したりしている。</li> <li>・ 生活行動・生活習慣と健康について理解したことを言ったり、書き出したりしている。</li> <li>・ 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について理解したことを言ったり、書き出したりしている。</li> <li>・ 感染症の予防について理解したことを言ったり、書き出したりしている。</li> <li>・ 保健・医療機関や医薬品の有効利用について理解したことを言ったり、書き出したりしている。</li> <li>・ 個人の健康を守る社会の取組について理解したことを言ったり、書き出したりしている。</li> </ul>	

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

学習活動例	ア 健康の成り立ちと疾病の発生要因	配当時間例
	1 わが国の現在の死因の主なものを予想し、発表する。	2
	2 病気にならないために普段気を付けていることを発表する。	
	3 疾病の発生要因には、主体要因と環境要因とあり、それらの要因が複雑に関係して発病することを知る。	
	イ 生活行動・生活習慣と健康	4
	1 毎日の食事で気を付けていることを発表する。	5
	2 生命を維持するのに最低限必要なエネルギー消費を予想する。	
	3 エネルギー消費は、その活動の強さ（質）と量や個人差などの要因によって変化することを知る。	
4 運動不足は、健康にどのような影響を及ぼすかを知る。		
5 疲労の原因と、その対策としての適切な休養や睡眠について知る。		
6 病気の要因となる生活習慣病やその予防方法を知る。		
ウ 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康	5	
1 タバコがなぜ人間の身体に害を及ぼすのかを発表する。	4	
2 タバコの煙に含まれる成分及びその有害性を知る。		
3 タバコによる急性影響、慢性影響、また副流煙による受動喫煙について知る。		
4 常習的な喫煙により、様々な病気を起こしたり、依存症になりやすいことを知る。		
5 酒類に含まれるアルコールの特徴、飲酒により急性影響、慢性影響などの問題点を知る。		
6 未成年者の飲酒や喫煙が特に有害である理由を知る。		
7 なぜ薬物を乱用する人がいるのかを話し合う。		
8 薬物を乱用すると人体にどのような影響を及ぼすかを知る。		
9 薬物乱用者が周りの人に与える影響について、話し合う。		
10 喫煙、飲酒、薬物乱用などに関して、健康的な強い意思決定をする。		
エ 感染症の予防	4	
1 感染症と呼ばれるものにはどのようなものがあるかを発表する。	3	
2 感染症はどのようにして広がっていくのかを予想する。		
3 感染症を防ぐには、どんなことが必要かを話し合う。		
4 性感染症は、これまで学習した感染症と、どんな違いがあるかを話し合う。		
5 エイズ及び性感染症が増加しており、特に若い世代の感染率が高いことを知る。		
6 エイズ及び性感染症の感染経路やその予防方法について知る。		
オ 保健・医療機関や医薬品の有効利用	3	
1 体の具合が悪くなった時、どのような対処をしたかを発表する。	2	
2 健康を守るために必要な保健・医療機関の利用の仕方を知る。		
3 医薬品には主作用と副作用があることを知る。		
4 医薬品を使用するときに注意していることを発表する。		
5 医薬品の正しい使い方を知る。		
カ 個人の健康を守る社会の取組	2	
1 学校や職場、地域などで行っている健康診断は何のために行うのかを発表する。	2	
2 健康を保ったり、病気を予防するためには、個人の努力に加え、社会的な取組も大切であることを知る。		
3 ヘルスプロモーションの考え方を知る。		

※指導する内容によって、配当時間に軽重をつけることも考えられる。