

体育、保健体育

豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を育む授業づくり

授業づくりのポイント

※数字は学習の例と対応

運動に関する領域

- ① 難しすぎず、易しすぎない最適な課題や、思わずやってみたくなるような場や活動を設定する。
- ② 学習過程の中で、体育ならではの見合いや教え合い、励まし合いを活発にする場面を意図的、計画的に設定する。
- ③ 運動を楽しく行い、動きや技能が高まるとともに、体力の向上を実感できるような場面を設定する。
- ④ 運動やスポーツの魅力に応じた楽しさを味わったり、意義や価値に気付いたりすることができるような教材を活用し、単元を通して三つの資質・能力をバランスよく育む学習過程を工夫する。

保健に関する領域

- ① 健康・安全に関心をもつことができるようにし、健康に関する課題を解決する学習活動を取り入れるなどの指導方法を工夫する。
- ② 健康・安全に関する情報を、正しく選択・活用して課題を解決できるような展開を工夫する。
- ③ 習得した知識と実際の生活とを比較したり、関連付けたりする学習活動を取り入れる。

体育の見方・考え方を働かせ、知識と技能を関連付ける学習の例

中学校第1学年 単元名「陸上競技（ハードル走）」

＜本時のねらい＞ ハードル走の「踏み切り位置」に着目し、提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の出来映えや課題を伝えることができる。

「ハードル走」の特性に着目させる発問

「ハードル走」の特性：リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すことで、記録を短縮したり、競走したりする。



タイムを縮めることに、「踏み切り位置」は関係していますか。

「踏み切り位置」が近くなると、足がハードルにぶつかってしまい、そう高く跳ばないといけなくなり、スピードが落ちてしまいます。



体育の見方・考え方を働かせることができる発問や教材を準備したり、適切な場面や活動を設定したりします。④

遠くから踏み切ることでもそのままのスピードでハードルを越えることができ、タイムが縮まるのではないかと思います。学習したスタートから1台目へのアプローチのポイントを意識して「踏み切り位置」に注目して練習するといいと思います。



運動の特性に関わる視点を与えることで、学習した知識と関連付けて考えることができるようになります。④

学習してきた「ハードル走の三つの局面（スタートから1台目へのアプローチ、ハードリング、インターバル）」についてのポイントを生かし、今日はタイムを縮めるために「踏み切り位置」に注目しましょう。



「見合いや教え合い、励まし合い」の場面の設定



チームで「踏み切り位置」に注目して練習しましょう。走る人とコーチ役（ICT端末で撮影、アドバイス）の役割を全員が経験できるようにします。1回目の練習が終わったら「アドバイスタイム」を3分間とります。コーチ役は「踏み切り位置」をよく見てどのラインで踏み切ったのかと、その時の出来映えや課題などを伝えましょう。振り返りでは「アドバイスタイム」をタイムの短縮にどのように生かすことができたのかを振り返りましょう。

「見合いや教え合い、励まし合い」の場面を設定することで、「みる・支える・知る」の関わり方からも学習課題について考えることができるようになります。②

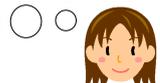
コーチ役のときも「踏み切り位置」を意識し、アドバイスすればいいんだな。



コーチ役
(アドバイス)

ハードルに近い場所から上にフワッと跳んでいるから、ぶつかる心配がない2本目の赤いラインを目印にして踏み切るといいよ。

ハードル走は少し苦手だけれども、映像を確認すれば私もできそうだな。踏み切る位置がよく分かるように撮影しよう。



コーチ役 (撮影)

赤いライン付近で踏み切ることができていたよ。踏み切る位置を変えるだけでスピードが違うね。

「踏み切り位置」のラインを目印にして遠くから踏み切ってみたらスピードが落ちなくなってきたよ。撮ってくれた映像を見てどこで踏み切ればいいのか分かってよかった。ありがとう。次は、リズムカルに走るために、抜き足を横にできるようになりたいな。



走る人

視覚化（ICT端末の活用等）や役割分担（多様な関わり方）などの工夫を図ることで、「分かる・できる」を実感し、仲間と協力する楽しさや喜びを味わうことができますようにします。②③

学習したことを生かして教え合いができ、「アドバイスタイム」が充実していましたね。技能の向上やハードル走の楽しさを実感できましたね。新たな課題も見付かり、更にタイムが縮まりそうです。



「教え合い」のよさ等を生徒から引き出し、仲間のよい点を認めたり、できた楽しさを味わったりしている生徒の姿を捉え、価値付けます。③