

Ⅲ

# 具体的な業務内容例と 留意事項



# 4

## 体力向上アクションプランの作成と実施、評価

### ■ 自校の子どもの実態や課題をしっかりと踏まえる

自校の体力向上アクションプランは、国や県が示す目標を受けて主管市町教育委員会が示したプランに基づき、自校の学校教育目標の具現化へ向けた学習や体育的活動の考え方、具体的な取組の指針と言っても過言ではないかもしれません。

作成に当たっては、自校の子どもの実態や課題を明確にし、学校教育活動全体で計画的に取り組めるように、教務主任や保健主事等と連携を図りながら内容を考えます。

### ■ プランの取組手順 [Plan]

#### (1) 前年度の体力向上アクションプランの修正

- ① 取組の成果と課題について、前年度のプランの考察内容から整理します。
- ② 年度当初に主管市町教育委員会から示された体力向上推進プランを踏まえ、自校の課題の解決へ向けて前年度のプランを修正します。
- ③ 修正内容について、職員間で共通理解を図り、取組を継続します。

#### (2) 当該年度の体力・運動能力調査の実施とデータの集計及び分析

- ① 県指定のHPから「体力テスト入力システム」をダウンロードし、すべての子どもの記録及び質問紙調査の回答を入力します。
- ② 子どもへ個人票を配布し、体力向上の必要性の説明や運動遊びの紹介、体力テスト認定証の配布等を行い、学年の発達の段階に応じた体力向上への意欲付けを行います。
- ③ 全校一覧表、学年別・学級別考察シートを活用して、自校の子どもの体力の状況や運動・生活習慣、体育授業への意識等について分析します。

※ データの提出については、入力漏れがないか再度確認し、提出期限までに所定のHPからデータを送信します。

※ 体力テスト入力システムの使用については、県から配布されたIDとパスワードが必要です。このIDとパスワードは、2学期に県から出される体力調査結果速報データのダウンロードや各種調査、フィットネスランキングながさきへのデータ入力等においても使用しますので、大切に保管してください。

#### 長崎県体力テスト入力システム(Excelファイル)について

本入力システムは、調査データの提出用ファイルを作成するだけでなく、自校の調査結果を分析・考察するための資料を作成することができます。操作マニュアルを参考に、十分な活用をお願いします。

【本システムで作成できるもの】(個人データ入力後、自動集計されます)

##### 1 児童生徒へ配布するもの

###### (1) 個人票

- 各児童生徒の実技調査の結果
  - ・各測定種目の学年の平均記録値、各人の記録値及び体力得点、前年度の県平均値との比較
  - ・各測定種目の体力得点を1点伸ばすための記録差
  - ・各人の体力合計点と判定値を1ランク上げるための得点差
  - ・総合得点、判定とそれに応じたコメント、体力得点グラフ等

###### (2) 認定証

3種類の認定証を作成できます。自校の実態に応じて、児童生徒の体力向上への動機付けとして活用してください。

- 判定に対する認定証1(規定の文面のもの)
- 判定に対する認定証2(各校において、自由に文面を変更できるもの)
- 昨年度からの記録の伸びに対する認定証

##### 2 調査結果集計・分析用

###### (1) 実技調査及びアンケート調査結果全校一覧表

- 各実技調査種目ごとの標本数・平均値・標準偏差、体力判定人数割合、アンケート回答人数割合等の一覧表(各学年男女別)

###### (2) 学年別集計結果(男女別)

- 各実技調査種目ごとの学年平均値、体力得点、昨年度の県平均値と比較したときのTスコア、体力合計点の平均値及び総合判定
- 各実技調査種目ごとの体力得点のグラフ、昨年度の県平均値と比較したTスコアのグラフ
- 総合判定の人数の割合とグラフ
- 生活習慣等アンケート結果の各設問ごとの円グラフ

###### (3) 学級別集計結果(男女別)

- 各実技調査種目ごとの学年平均値、体力得点、昨年度の県平均値と比較したときのTスコア、体力合計点の平均値及び総合判定
- 各実技調査種目ごとの体力得点のグラフ、昨年度の県平均値と比較したTスコアのグラフ
- 総合判定の人数の割合とグラフ

(3) 当該年度の体力向上アクションプランの確定 (巻末資料 P42参照)

- ① 体力・運動能力テストデータ分析から、前年度からの取組の成果を検証します。
- ② 状況に応じて年度当初に修正を加えたプランを再度見直し、当該年度のプランを確定します。
- ③ 体力・運動能力テストデータ分析をもとにした前年度からの取組の検証結果と確定したプランの内容について、職員間で共通理解を図り、本格的な取組を開始します。
- ④ 体力テストの数値向上のみに偏った取組ではなく、質問紙調査結果も考慮し、運動・生活習慣の改善へ向けて、PTAと連携した内容についても取り組みます。

【体力向上アクションプランの取組内容例】

	内容例	参考になる資料等
体育授業の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年間指導計画の点検、修正 ⇒単元配当・時間数、学年ごとの指導内容の提示 ⇒体づくり運動の確実な実施</li> <li>・運動領域と保健領域の効果的な関連を図る言葉かけ</li> <li>・国や県が配布している資料の活用、事業活用 ⇒準備運動における課題に応じた運動や運動遊びの設定 ⇒学校集合学習、体育学習アドバイザー派遣事業</li> <li>・計画的な研修会参加と校内での伝達 ⇒体育主任以外の者の研修会参加の促進 ⇒担任同士の交流授業参観Weekの設定</li> <li>・教材教具の工夫 ⇒夏季休業中における計画的な準備</li> <li>・指導と評価の計画の設定・活用</li> <li>・体育的行事の練習時間の削減、実施方法の見直し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小学校体育授業まるわかりハンドブック（運動領域）</li> <li>・デジタル教材DVD</li> <li>・体育授業ははじめの一步</li> <li>・文部科学省体育実技指導資料 多様な動きをつくる運動（遊び）パンフレット</li> <li>第7集 体づくり運動</li> <li>第8集 ゲーム・ボール運動</li> <li>第9集 表現運動・ダンス</li> </ul>
運動・生活習慣等の改善	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校保健委員会との連携 ⇒体力向上の必要性に関するセミナー ⇒簡単調理！栄養満点！朝食作りセミナー ⇒ノーテレビ・ゲームデーの設定 ⇒子どもお弁当作りデーの設定</li> <li>・県主催事業の活用 ⇒親子体力向上実践セミナー開催 ⇒フィットネスチャレンジながさきへの参加</li> <li>・1日60分遊びの励行、学校遊具遊び王進級表の配布</li> <li>・PTAと連携した体育的行事の開催 ⇒夏季休業中の水泳教室 ⇒ニュースポーツセミナー、ダンス大会開催 ⇒マラソン大会開催</li> <li>・業間体育の見直し ⇒課題に応じた内容の設定、取組時期の分散化</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・遊びの事例集 元気アップチャレンジカード</li> <li>・体力向上アクションプランモデル事例集・CD-ROM</li> <li>・子どもの体力向上HP</li> </ul>

## 【Do】

### (4) 体力向上アクションプランの本格実施

- ① 学級担任にまかせっきりとせず、共通理解を図った取組内容を組織的に実践します。
- ② PTAや外部講師等との調整を行う担当者を位置づけておくことも大切です。
- ③ 実践しにくいものや準備等に多くの時間がかかるものについては、チェックしておき、プランの評価時に生かしましょう。

## 【Check】 ⇄ 【Act】

### (5) 取組の成果を評価

- ① 子どもの取組状況や変容等についての情報交換や学校評価等を活用し、プランにもとづく取組の簡単な評価を行います。
- ② 10月下旬～11月中旬に県から出される体力・運動能力調査結果速報から、当該年度の全国・県・市の平均値やTスコアを確認し、自校の結果との比較を行い、取組内容について再度検証することも大切です。

### (6) 評価を生かし、プランを修正する

- ① 機会を捉えて行った評価結果を生かし、必要に応じてプランの修正を行います。
- ② 年度末に、年間の考察を行い、主管市町教育委員会へ報告します。
- ③ 修正したプラン内容は、年度当初の計画につながるとともに、次年度のプラン確定までの取組内容となります。

# 5 体力・運動能力調査（スポーツテスト）の実施

## ■ 学校行事として実施時間を設定 （巻末資料 P43～P45参照）

- 計画する際は、学校行事として取扱い、効率的に実施できるようにします。その際、スポーツテスト日を設定し、全校一斉に取り組むことも考えられます。種目によっては、全校一斉に行うことが困難なもの（20mシャトルランのように長い時間が必要だったり低学年が回数を測定するのが難しかったりする種目）もあるので、その際は学年・学級、異学年合同（1年生と6年生等）で実施するなどの方法も併せて計画します。
- 学級や学年別での測定実施の他に、特別活動で行っている縦割り班を活用する方法も有効です。上級生が下級生のお世話をしながら引率して測定場所を回ったり測定値を記録したり、下級生が上級生の測定の様子や測定値から力の差を感じたりするなど、上級生のリーダーシップや責任感の育成や下級生の上級生に対する憧れ等、子どもの道徳的な心情・態度を高めることにもつながります。
- 効率的な方法の一つとして、陸上運動系のオリエンテーションまたは学習後に測定した50m走や立ち幅跳びの記録を測定値として扱う例もあります。

## ■ 調査内容や測定方法、記録についての共通理解

- 計画する際は、測定種目、測定担当者、測定方法、測定の順番、記録の取扱い、準備運動の内容などを計画の段階で示し、全職員で共通理解を図っておく必要があります。特に、測定方法や記録の取扱い、測定に当たっての留意点については、事前に実技を伴った教員研修等で具体的な説明を行うことが大切です。(ストップウォッチの遊びへの対処等)
- 準備運動の内容については、子どもの力が十分に発揮できるように、静的なストレッチではなく、体を動かしながら行う動的ストレッチ等を示し、体温が上がるウォームアップとして行うようにします。また、各実技項目の測定前(測定を待っているとき)にも、再度、ウォームアップを行います。

## ■ 効率的な準備の仕方

- 計画する際は、各種目に必要な器具・用具、実施場所、場の設定等を示します。測定器具・用具については、測定前に、正確に動作するか点検を行います。
- 握力計については、最低2年に1回は調整を行う必要があります。  
⇒県立総合体育館スポーツ科学課が無料で調整【持込み可、郵送の場合は送料学校負担】
- 以下に、運動場や体育館で測定する際の準備の参考例を挙げています。

### 【50m走】

- ・運動場のコースロープを活用し、2レーンずつラインを引きます。その際、50mのゴールラインの先10m程度の場所にコーンを置き、減速せずにそこまで走り抜けるようにします。スタート地点には、次測定者とその他の者の待機場所がわかるようにラインを引いておきます。

### 【立ち幅跳び】

- ・砂場の砂を柔らかくほぐしておきます。踏切ラインを引き、ラインの中央に巻尺の端を固定しておくと、スムーズに測定ができます。踏切の際のリズムを声に出すことで、子どもが踏み切るタイミングが取りやすくなります。

### 【ソフトボール投げ】

- ・高学年用は50m(30度)、中・低学年用は20m(45度)と、2箇所設定すると効率的に測定ができます。
- ・まず直径2mの円を引き、三角定規を中心に当て、定規の辺に合うように巻き尺を伸ばして50mのラインを2本引きます。(円の中心が0mです)
- ・次に、巻き尺(引きたい長さの箇所)をラインカーに結びつけて、円から遠い円弧から1m間隔でラインを引きます。この際、めやすとして点線でもかまいません。
- ・最後に、辺の外側に内側から見てわかるように、数字を書きます。

### 【長座体前屈】

- ・子どもが、体育館の壁にお尻と背中、頭の後をつけて始めの姿勢が取れるように測定器具を配置します。

### 【上体起こし】

- ・ロングマットまたは短マットをつなげて測定場所を作ります。その際、次測定者及びその他の者が待機できる場所をマットに平行に設定しておく、入れ替わりがスムーズです。

### 【握力】

- ・フープを2つ用意します。そのフープの中に入って待機するようにし、測定を交互に行います。

### 【20mシャトルラン、反復横跳び】

- ・体育館のラインも使いながら、ラインテープを張ります。ラインの間隔は、ラインの幅を含まず内側の距離で、20mシャトルランは20m、反復横とびは中央のラインから1mです。
- ・一度に測定する人数と安全に測定ができる間隔を考慮します。

# 6

## 学習指導要領の具現化を図る体育授業の展開

### ■ 学習指導要領の理念をしっかりと踏まえる

「豊かな人間性」「確かな学力」「健康と体力」の3つを柱とした「生きる力」を育むことが学習指導要領の理念です。その理念にベクトルを向け、言語活動の充実を図り、思考力・判断力・表現力を高め、課題解決能力の育成を図ります。そのために関連して、学習指導要領に示された基礎的・基本的な知識や技能の習得及び継続的な学習への意欲の向上が必要です。

### ■ 学習指導要領改訂の趣旨

「生きる力」は、これまでと同様に、学校教育全体で育むことが求められますが、健やかな体の育成の基礎を担う体育科・保健体育科における役割はますます重要であると言えます。

中央教育審議会答申（平成20年1月）で、体育科・保健体育科について、次のような課題が指摘されています。

#### 〈体育の分野〉

- ①運動する子どもとそうでない子どもの二極化
- ②子どもの体力の低下傾向が依然深刻
- ③運動への関心や自ら運動する意欲、各種の運動の楽しさや喜び、その基盤となる運動の技能や知識など、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力が十分に図られていない例も見られること
- ④学習体験のないまま領域を選択しているのではないか

#### 〈保健の分野〉

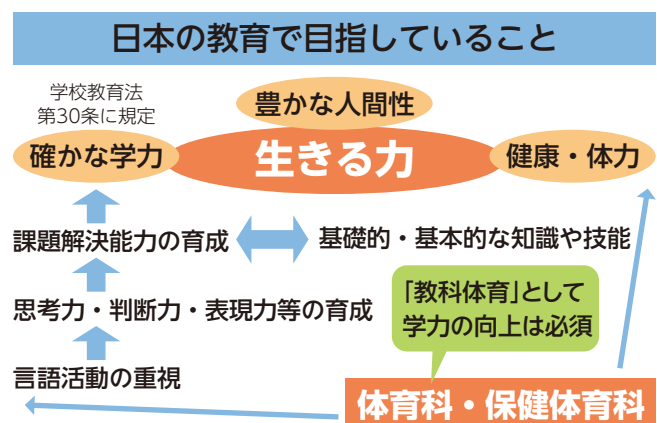
- ①今後、自らの健康管理に必要な情報を収集して判断し、行動を選択していくことが一層求められること
- ②生活習慣の乱れが小学校低学年にも見られるとの指摘があること

これらの課題を踏まえて、小学校から高等学校までを見通して、次の視点を重視した改訂が行われました。この改訂の視点をしっかりと踏まえ、学習指導要領の具現化を図ります。

生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現することを重視し改善を図る。その際、心と体をより一体としてとらえ、健全な成長を促すことが重要であることから、引き続き保健と体育を関連させて指導することとする。  
また、学習したことを実生活、実社会において生かすことを重視し、学校段階の接続及び発達の段階に応じて指導内容を整理し、明確に示すことで体系化を図る。

### ■ 体育は「教科体育」であることを再度確認する

体育は、「運動を通して学ぶ」ことが教科の特性ですが、技能、態度、思考・判断（知識）の3つの内容をバランスよく身につけることが求められており、国語や算数などの他の教科と同様に、学力向上を目指します。学習指導要領に示された各運動には、学年の発達の段階に応じたねらいがあり、休み時間の遊びとは違いがあります。安易に「体を動かす＝体育」といった捉え方にならないように留意します。



## ■「何を」「いつ指導する」のかを明確にした単元計画と学習の展開を考える

### 【発達の段階に応じた指導を】

今回の学習指導要領の改訂では、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に向けて、小学校から高等学校までを見通して、指導内容の改善が図られました。

子どもの発達の段階を、小学校1年生～4年生、小学校5年生～中学校2年生、中学校3年生～高等学校卒業時までの、4年ごとの大きなまとまりで考え、それぞれのステージでは、次のような指導が期待されています。

小学校			中学校	高等学校			
1・2年	3・4年	5・6年	1・2年	3年	入学 年次	次の 年次	それ 以降
体づくり運動		体づくり運動		体づくり運動			
器械・器具を用いた運動遊び	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動
走・跳の運動遊び	走・跳の運動	陸上運動	陸上競技	陸上競技	陸上競技	陸上競技	陸上競技
水遊び	浮く・泳ぐ運動	水泳	水泳	水泳	水泳	水泳	水泳
表現・リズム遊び	表現運動	表現運動	ダンス	ダンス	ダンス	ダンス	ダンス
ゲーム	ゲーム	ボール運動	球技 武道	球技 武道	球技 武道	球技 武道	球技 武道
保健領域			体育理論		体育理論		
保健分野			保健分野		科目保健		

\*学習指導要領では、選択となる領域は、器械運動、陸上競技、水泳、球技、武道、ダンスの順で示されている。

#### 第1段階

小学校低・中学年では、核となる易しい運動を幅広く行い、基本的な動きを身に付けていくことが大切です。また、児童は仲間とかかわったり、動きを工夫したりしながら運動遊びや運動の楽しさを味わうことが求められます。一方、教師は、高学年以降につながる運動やスポーツの基本となる動きや意欲の育成に努め、結果として体力の養成を目指します。

#### 第2段階

小学校高学年、及び中学校第1学年及び第2学年の段階は、中学校第3学年以降に始まる領域の選択に向けて次第にルールを本格的なスポーツに近づける段階です。全ての運動領域において、初歩的なスポーツを学び、各領域の特性や魅力に触れさせることができる指導が大切です。小学校高学年と中学校第1学年の校種の接続に配慮した指導が求められます。

#### 第3段階

中学校第3学年から高等学校卒業時までの最終段階です。運動の特性や魅力に応じた領域のまとまりから自ら選択をし（中学校3学年及び高等学校入学年次）、自己のスポーツの嗜好性を確認した後、高等学校入学年次以降においては、自らが取り組みたい領域を選択し、卒業後の豊かなスポーツライフの実現を図るため、主体的な取り組みを促す指導の工夫が求められます。

このように、小学校、中学校、高等学校の校種の接続を踏まえた指導によって、「生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現」を図ります。

### 【出発点は学習指導要領及び同解説から】

学習指導要領は、全国「どこでも」「誰にでも」「指導すべき内容」として示されています。

学習指導要領解説は、「示された内容がどのようなことなのか」「どのような学習の展開が期待されているのか」など、学習指導要領の内容について詳しく説明と例示が示された、もっとも指導のよりどころとなるものです。

指導の際は、自分が子どもの頃に学習してきた内容や指導経験のみに頼らず、常にその指導内容や内容の取扱いについて確認をしましょう。

**欲張らず、無理をせず、思いを先行させ過ぎず、シンプルに！  
毎時間のメッセージ、単元最後のメッセージをしっかりとイメージして！**

#### 心がけたいポイント

1. 出発点は学習指導要領及び解説から  
(年間指導計画の設定、体系化された内容をしっかり確認)
2. 当該学年で指導すべき内容を明確に
3. 2年間の単元計画(2年間にわたってor一方の学年で)
4. 明確にした指導内容をいつ指導する？
5. その時間に重点的に指導する内容はなに？評価の内容はなに？
6. わかるため、できるための発問は？活動は？  
(指導なの？個別の支援なの？)
7. 具体の姿で評価、努力を要する子どもをおおむね満足できる状況へ
8. 評価を生かして計画を点検・修正

**【学習指導要領解説の読み方】**

学習指導要領解説は、次のことを参考にして、理解を深めてください。

「簡易化されたゲーム」とはどんなゲームなのか?、「ボール操作」や「ボールを受けるための動き」とはどんな動きなのか?、学習指導要領本体の示しだけで理解できるか。(どの先生もわかるか?)

**例**

**E ボール運動**

**(1) 技能**

「地域や保護者等から問われたときに説明できるか」ということを考えておく必要がある。(発達の段階に応じている内容か?も含めて)

(1) 次の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。  
 ア ゴール型では、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、攻防をすること。  
 イ ネット型では、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、攻防をすること。  
 ウ ベースボール型では、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、攻防をすること。



□囲みは、**学習指導要領本体**  
(法的拘束力がある)

**高：ボール運動技能についての解説**

E ボール運動  
(1) 技能

(1) 次の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。  
 ア ゴール型では、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、攻防をすること。  
 イ ネット型では、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、攻防をすること。  
 ウ ベースボール型では、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、攻防をすること。

「簡易化されたゲーム」とは、ルールや形式が一般化されたゲームを児童の発達の段階を踏まえ、プレーヤーの数、コートや広さ（奥行きや横幅）、プレー上の制限（緩和）、ボールその他の運動用具や設備など、ゲームのルールや様式を修正し、学習課題を追求しやすいように工夫したゲームをいう。  
 なお、「アはバスケットボール及びサッカーを、イはソフトバレーボールを、ウはソフトボールを主として取り扱うものとするが、これらに替えてそれぞれの型に応じたハンドボールなどのその他のボール運動を指導することもできるものとする。なお、学校の実態に応じてウは取り扱わないことができる。」ことを「内容の取扱い」で示した。

**ア ゴール型**  
 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リ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。  
 (7) 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ようにする。  
 (イ) 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ようにする。

**【例示】**  
 ○バスケットボール  
 ○サッカー  
 ○ハンドボール  
 ○タグラグビー、フラッグフットボール  
 ・近くにいるフリーの味方にパスを出すこと。  
 ・相手にとられない位置でドリブルすること。  
 ・ボールを保持する人と自分の間に守備者を入れないように立つこと。  
 ・得点しやすい場所へ移動し、パスを受けてシュートなどをする事。  
 ・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こと。

**解説**  
 学習指導要領本体に示されていることを、指導する際に、どんな学習材を取り扱って、何を指導すればよいのかを具体的に説明  
 (指導に当たって最もよいところとなる内容)

簡易化されたゲームとはどのようなゲームを行うのかの説明

内容の取扱いについての留意事項

ゴール型のゲームの具体的な攻防の様相

ゴール型のゲームを通して指導し、身に付けさせたい技能の具体的な姿

技能の内容を指導する際に適した学習材例(運動種目)

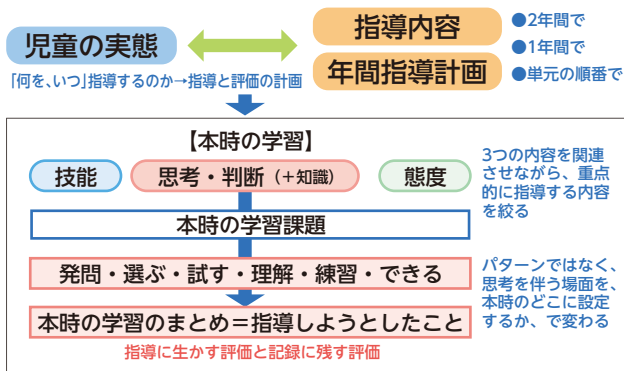


## 【学習において思考の場面を設定する】

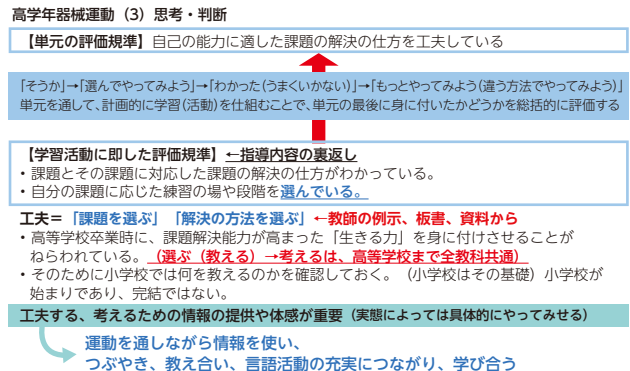
前述したように、体育は教科体育であり、技能、態度、思考・判断（知識）の3つの内容をバランスよく高め、加えて学習意欲の向上を高めていくことが必要です。指導が技能に偏り、反復練習を繰り返したり、逆に楽しさを追求するあまり、技能等が身に付かないまま学習が流れたりすることがないように、その時間に重点的に指導する内容がすべての子どもにしっかりと身に付くように、学習課題を明確にし、発問を用いて学習のねらいに迫る学習の展開を計画します。

その際、子どもが考えたり工夫したりするなどの「試行錯誤する活動の時間」や「コミュニケーションを図りながら思考する場面」を設定することが必要です。すべての子どもが思考を深めることができるように、学習のポイントを押さえた教師の例示や資料の提供など、情報の提供が重要であり、このことは、言語活動を充実させた活動にもつながります。

### 授業において、思考の場面を設定する



### 「工夫する」とは？



## ■ 評価にこだわる指導を!

学習指導要領に示された指導内容を指導した結果、「すべての子どもに身に付いたのか」を子どもの姿から評価し、成果が不十分であれば、教え直しや補充指導を行うなど単元計画や指導の在り方を修正する必要があります。そのためには学習に即した評価規準とその状況の姿や記述・発言内容を設定し、指導と評価の計画を立案しておくことが必要です。

ここでいう評価は目標に準拠した評価であり、質的な評価を行うこととなります。評価の規準は「おおむね満足できる状況 (B)」の姿であり、学習指導要領の内容を踏まえ、学習指導要領解説体育編の例示から単元で指導する内容を選んで設定します。その質的に高まった姿が「十分満足できる状況 (A)」の姿となります。つまり、学習指導要領に示された指導内容について、まずは、全員の子どもの「おおむね満足できる状況 (B)」にできるように学習課題を明確にした全体的な指導を行うことが出発点となります。また、評価は学習指導要領に示された内容から指導したことを評価することとなり、忘れ物の回数等は含まれません。

評価の総括は、3つの内容の指導について計画的に記録した評価結果を均等に取扱い、導き出します。

### 自校の様子を振り返る視点

Q:「楽しい授業」が展開されているか?

技能の目標である「次の運動を楽しく行い(運動の楽しさや喜びに触れ)、その動き(技、技能を身に付けることができるようになる)。に基じた授業の実践となっているか?

- 楽しく行う中で、○○を(学習指導要領及び同解説に示された指導内容を)身に付けるという考え。
- 動きや技の習得ばかりに指導の重点が偏っていないか。(ドリルゲーム・タスクゲーム)
- 逆に、楽しさを追求するあまり、技能等が身に付かないまま流れていないか。

Q:年間指導計画が工夫されているか?

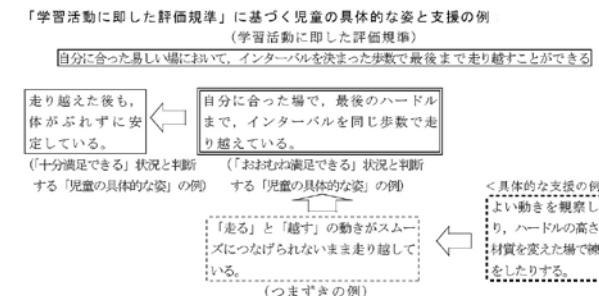
各学校において、学習指導要領の内容を身に付けることができる時間数の配当がされているか?(カリキュラムの修正等)

- 児童が学びの主体となる課題解決的な学習の推進がされているか。
- 指導内容を明確にし、2年間の児童性を持った指導計画となっているか(系統性・弾力的な扱い)
- 2学年で同じ単元を短い時間で繰り返し設定することで、運動を経験するのめとなっていないか。
- 指導内容や評価規準、指導方法等がわからないまま新しい競技系の種目を設定していないか。

Q:指導と評価の一体化が図られているか?

学習指導要領に示す目標に照らしてその実現状況を見る評価を確実に実施し、児童一人一人の進歩の状況や目標の実現状況を的確に把握し、学習指導の改善に生かすことが重要であるとともに、学習指導に示す内容が確実に身に付いたかどうかの評価を行うことが重要

- 指導したことを評価しようとしているか。(指導した内容=学習指導要領及び同解説の内容)
- 「いつ」何を指導し、評価するの明確になっているか。指導に生かしているか。(単元、1時間)



「40mハードル走のタイム」を評価するのではなく、「3台のハードルまで、インターバルを同じ歩数で走り越えている走り方」を指導し、評価します。

# 7

## 効果的な体育授業の展開へ向けた計画立案

### 年間指導計画の修正

- 各学校で子どもの在籍数や学級数、施設、教材・教具を考慮し、自校の実態に応じて年間指導計画を作成します。また、年度末に職員間で情報交換をし、加除修正を加えていきます。
- 併せて、文部科学省発行の「小学校体育（運動領域）まるわかりハンドブック」や「小学校体育（運動領域）デジタル教材」の電子データやリンク先ファイル等を配布しておく、各単元の指導内容についてすぐに確認ができるようになります。
- 大規模校に関しては、学級数が多く施設を利用できるコマ数が限られるため、年間指導計画の工夫が特に必要です。週の中で運動場で学習する単元と体育館で学習する単元とが重複しないように、体育館と運動場の割当てと連動させ、運動場で学習する単元と体育館で学習する単元の実施時期を学年間ですらしたり半期ごとに入れ替えたりして単元を設定することにより、限られた1コマを有効的に使って学習することができます。

### 年間指導計画作成について

- 児童生徒が学びの主体となる課題解決的な学習推進がされているか。
  - わかったことを試してみるorやってみてできる、わかる時間の確保
- 6年間を見通したバランスのよい計画となっているか。
- 指導内容を明確にして2年間の見通しを持った指導計画となっているか。
  - (系統性・弾力的な扱い)
- 運動場単元と体育館単元の2本立ての実施になっていないか
- 2学年で同じ単元を短い時間で繰り返し設定することで、運動を経験するのみとなっていないか。
  - 【小学校】1単元・2学年で：7～8時間、1学年で：10～12時間
- 指導内容や評価規準、指導方法等がわからないまま新しい球技系の種目を設定していないか。
- 一部の領域に偏った時間配当となっていないか。未履修はないか。
- 運動領域と保健領域の関連が図られる計画となっているか。
- 原則として組み合わせ単元は設定しない。

### 学校の実情に応じて、学校が最終的に設定

少人数の学校では...

【ゲーム、ボール運動の学習】

- 易しいゲーム、簡易化されたゲーム
  - 少人数で設定、種目ではなく型を教えることを踏まえる
- 学校の実情によっては、示している指導内容の順によらないこともある
  - (学習指導要領 参照)
  - 異学年合同体育学習（一緒に活動しながら学年で課題を変える）

中・大規模の学校では...

- 全校体育や学年合同体育は、指導内容を押さえた体育の学習として説明できるか、運動場単元で天候により実施できない場合にどのように対応するのか、などについて留意する
- 大規模校においては、体育館と運動場の割当てと年間指導計画の単元の配置の仕方の工夫が必要

### 年間指導計画例

### 3・4年生 年間指導計画

学期	1 学期																																		
	4月										5月										6月										7月				
月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	
3年	領域単元	体づくり運動 体ほぐしの運動 (3)			走・跳の運動 かけっこ・リレー (7)							表現運動 リズムダンス (7)							走・跳の運動 幅跳び (7)							浮く・泳ぐ運動 浮く運動・泳ぐ運動 (10)									
	内容	○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、心が弾むような動作で運動を行うこと。 ○リラックスしながらベアでのストレッチングを行うこと。			○40～60m程度のかげっこ ・いろいろな走り出しの姿勢から、素早く走り始めること。 ・前後に腕を大きく振って走ること。 ・まっすぐ前を見て体を軽く前傾させて走ること。 ○周回リレー ・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。 ・コーナーの内側に体を軽く傾けて走ること。							○弾んで踊れる軽快なテンポのロックやサンバのリズムの曲 ○いろいろな速さや曲調の異なるロックやサンバのリズムの曲							○短い助走での幅跳び ・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。 ・膝を柔らかく曲げて、両足で着地すること。							ア 浮く運動 ○伏し浮き、背浮き、くらげ浮きなど ○け伸び イ 泳ぐ運動 ○ばた足、かえる足 ・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。 ○連続したボビング ・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。 ○補助員を使ったクロールや平泳ぎのストローク ・補助員を使って、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。									
4年	領域単元	体づくり運動 体ほぐしの運動 (3)			走・跳の運動 小型ハードル走 (7)							表現運動 表現 (7)							走・跳の運動 高跳び (7)							浮く・泳ぐ運動 浮く運動・泳ぐ運動 (10)									
	内容	○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、心が弾むような動作で運動を行うこと。 ○リラックスしながらベアでのストレッチングを行うこと。			○いろいろなリズムでの小型ハードル越え ・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。 ○4.0～5.0m程度の小型ハードル走 ・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こと。							○「具体的な生活からの題材」 ー「○○づくり」（粘土細工、料理など）、「1日の生活」（洗濯物、掃除、スポーツなど）など、身近な生活の中からイメージがとらえやすく多様な感じの動きを含む題材 ○「空想の世界からの題材」 ー「○○探検」（ジャングル、宇宙、海底など）など未知の想像が広がる題材や、忍者や戦いなど2人組で対比する動きを含む題材							○短い助走での高跳び ・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。 ・膝を柔らかく曲げて、足から着地すること。							イ 泳ぐ運動 ○呼吸を伴わない面かぶりクロール、面かぶりの平泳ぎ ・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こと。 ○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こと。									

担任が自由に指導内容を設定するのではなく、未履修や重複が起きないように、内容を明示する

## ■ 体育館と運動場の割当てについて (巻末資料 P48参照)

- 合同体育を行う場合は、十分な場と教材・教具、そして学習指導要領及び同解説に示された指導内容をしっかりと指導できる計画が必要です。
- 例えば、「体育館で6年生がソフトバレーボールを学習している時間に、5年生が運動場でサッカーを学習する」など、学年間で体育館と運動場を交換することで1単元を継続的に展開することができます。

○ 右図は、体育館と運動場割当てを職員間で調整するための表の例です。体育主任が用意をし、職員室に掲示して2週間単位で使用状況が確認できるようになっています。また、2時間続きで同学年が体育館や運動場を使用できるような工夫を取り入れ、先に行う学級が場の準備を行い、後から行う学級が片付けるといように効率的に学習ができるようになっています。

### ◆ 体育時間割当て

10月10日～10月21日

- ※ 使用する時間、場所に○印を付けてください。○がない場合は、他学級が時間割の振替を行う場合があります。
- ※ 時間割の変更等により、急に体育をしないようになったときは、早めに×印を付けてください。

※ この割当て調整表を見て、同じ領域の単元を引き続き実施する予定になっている場合は、担任同士で打合せを行い、後片付けは行わず、最後の学級が片付けを行ってください。

【体育館】					
	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14
	月	火	水	木	金
1	5年		2年		
2	5年		2年		
3	2年	1年	2年		1年
4	2年	1年	2年		1年
5		6年	5年	5/6年	6年
6		6年	5年		6年

	10/17	10/18	10/19	10/20	10/21
	月	火	水	木	金
1			2年		
2			2年		
3	2年	1年	2年		1年
4	2年	1年	2年		1年
5	5年	6年	5年	5/6年	6年
6	5年	6年	5年		6年

【運動場】					
	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14
	月	火	水	木	金
1	3年		3年		3年
2	3年		3年		3年
3	4年		4年		4年
4	4年		4年		4年
5					
6					

	10/17	10/18	10/19	10/20	10/21
	月	火	水	木	金
1	3年		3年		3年
2	3年		3年		3年
3	4年		4年		4年
4	4年		4年		4年
5					
6					

- 休み時間についても、運動場（サッカーコート等）や体育館、一輪車や竹馬等の使用割当てをします。割当てをすることによって、子ども同士のトラブルが少なくなるとともに、安全に遊ぶことができ、子どもの欲求に応じた様々な遊びを行うことができます。

## ■ 水泳指導計画立案時の留意事項 (巻末資料 P49～P51参照)

- 水泳は、プールでの学習であり、また年間指導計画において6月～7月に計画されていることが多く、気象条件によって学習の実施の判断に悩むことが多いと思われます。学習の実施については、校内で一定の基準を示しておくことが大切です。

### 【実施の判断に当たっての状況例】 (学校体育実技指導資料第4集「水泳指導の手引き」より)

- ・ 天候：落雷のおそれがある時は中止します。学習中に雷が鳴ったときは、すぐに全員を水から上げ、更衣室へ避難させます。また、光化学オキシダントやPM2.5の注意報発令時は、情報を全職員へ知らせ、水泳指導をはじめ、外遊びの中止も検討します。
- ・ 気温と水温：水温については低学年では23℃以上、高学年は22℃以上が適当といえます。実施の可否を決定しにくい場合は、指導者が実際にプールに入り状況を把握し、学年、技能の習得の状況、水温、気温、学習内容を考慮して判断します。
- 準備運動は、盛夏の暑い中で発汗が著しいときには運動量を少なくしたり、また、気温の低い場合には、身体が暖まる程度の運動量にしたりするなど、子どもの身体の状況をよく観察し、気象条件を考慮しながら適宜運動量を変えることが必要です。
- 準備運動後に「水慣れ」という活動を取り入れることがありますが、この活動の時間が長くなり、指導内容に応じた学習活動の時間が足りなくなってしまう事例もよく見られます。低学年では、指導内容が「水遊び」であることから別に「水慣れ」の時間を設定する必要はありません。中・高学年では、「浮く・泳ぐ運動」「水泳」として指導内容が示されているので、前時の学習の復習等を設定することが考えられます。

## 【学年ごとの指導内容について】

### 《第1学年及び第2学年》水遊び (小学校学習指導要領解説 体育編 P31・32参照)

- (1) 技能 ⇒ すぐに泳がせようとすることを避け、水を怖がらないように遊ばせる。  
(つかる、移動する、浮く、もぐる、水中で息をはくなど。)
- (2) 態度 ⇒ 水遊びの心得を守らせ、安全に気を付けさせる。  
(順番を守る。仲良く運動・後片付けをする。プールサイドを走らないなど。)
- (3) 思考・判断 ⇒ 水中での簡単な遊び方を工夫させる。  
(楽しく遊ぶことができる場や遊び方を選ぶ。友達の良い動きを見付けるなど。)

### 《第3学年及び第4学年》浮く・泳ぐ運動 (小学校学習指導要領解説 体育編 P49～51参照)

- (1) 技能 ⇒ 十分に浮く運動に取り組ませる。毎時間、水慣れを長く行うことを避ける。  
(いろいろな浮き方、け伸び、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など)
- (2) 態度 ⇒ 浮く・泳ぐ運動の心得を守らせ、安全に気を付けさせる。  
(友達と励まし合つて運動をする、友達と一緒に準備や後片付けをする、ペアがお互いを確認しながら活動するなど)
- (3) 思考・判断 ⇒ 自分に合った課題をもち、動きを身に付けるための活動を工夫させる。  
(練習方法や練習の場を選ぶ、自分の力に合った課題を選ぶなど)

### 《第5学年及び第6学年》クロール・平泳ぎ (小学校学習指導要領解説 体育編 P71・72参照)

- (1) 技能 ⇒ 各泳法の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する。
- (2) 態度 ⇒ 水泳の心得を守らせ、安全に気を配るようにさせる。  
(友達と助け合つて練習をする、準備や後片付けなど分担された役割を果たす、体の調子を確かめてから泳ぐなど。)
- (3) 思考・判断 ⇒ 自分の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させる。  
(続けて長く泳ぐための練習の場や段階を選ぶ、自分の力に合った距離を設定する、記録への挑戦の仕方を選ぶなど)

- プールの施設管理については、特に安全面に留意し、全職員でしっかりと共通理解を図っておく必要があります。

#### 【共通理解を図っておきたい事項例】 ※重要事項についてはプールにも掲示する

- ・更衣場所の設定、プールとの往復の移動の仕方や持っていくもの、タオル等をかける場所。  
⇒プールから戻るときの水の始末、プールに入るときに足をしっかりと洗うこと、施設の点検（プールサイドや更衣室、トイレなどに石や釘等が落ちていないか、フェンス等の腐食によりけがをする恐れはないか、排水溝の蓋等に緩みや傷みがないか、循環器のバルブは正常の位置になっているか、機械の緊急停止ボタンの場所を確認しているか、プールのペンキが剥げたりささくれたりしてけがをする恐れはないか など)
- ・機械室（湿気がある場所）に、薬品を置いておかない。（保管場所も同様）
- ・学習中は、学年、学習内容の他、水温、気温、風力、日照等の気象条件を考慮し、入水時間を調整すること。その際、体力や泳力が低い者を基準にして、絶えず顔色や動作について観察をすること。
- ・教員の指示無しに、入水しない。また、逆飛び込みをしない。（高学年のスタートの指導は水中からのスタート）  
⇒学習後に自由時間を設定する場合は、教員はプールサイドから子どもの様子を観察すること。
- ・学習後は、目をしっかりと洗う。（水の勢いは弱めにする） など