



令和5年度版

彦成小

体育
授業

45

1. よい体育の条件

(1) 授業の勢い

ア 運動学習時間の確保

- ①学習指導やマネジメント（場の準備や移動）の時間が少ない。
- ②個々の児童の運動学習（運動量）や認知学習（学び合い・振り返り）の時間が多い。

イ 学習規律の確立

- ①約束ごと（走って集合、大きな声でキレのよい返事や挨拶、背筋の伸びた姿勢、安全な見学隊形等）が徹底されている。
- ②学び方（振り返りの視点、話し合いの質等）が発達段階に応じて確立している。

(2) 授業の雰囲気

ア 教師の肯定的な働きかけ

- ①教師の肯定的な言葉かけ（称賛、助言、励まし）が多く、授業の雰囲気をよくしている。
- ②高学年は肯定的（矯正的）・具体的な言葉かけが多い（80回以上）ほど雰囲気が良い。また、低学年は肯定的・一般的な言葉かけが多い（100回以上）ほど雰囲気が良い。
- ③**学びの雰囲気を創る教師行動（表情、ハイタッチ、話の抑揚、間等）が肯定的で温かく、タイミングがよい。**

イ 学習集団の肯定的な関わり や 一人一人の学びに向かう姿勢

- ①学習集団の人間関係が醸成され、肯定的・協力的な関係（児童同士の助言、励まし、補助、笑顔、ハイタッチ、円陣、拍手等）が多く見られる。
- ②単元計画の工夫や学ぶ目的の明確化により、児童が学習に意欲的である。（児童の表情、視線、態度、姿勢、返事やかけ声、豊かな感情表現、等）

(3) 学びに関すること

ア 学習目標【内容】の明確化

- ①授業の目標（ねらいやめあて）が明確で、児童が明確に理解している。
- ②児童一人一人にとっての学習課題が具体化されている。
- ③本時のめあてと授業中の指導言葉やまとめが一貫している。（指導と評価の一体化）

イ 教材や場づくりの工夫

- ①教師や児童の実態に応じた、教材・教具が豊かに整備され、効果的に活用されている。
- ②教師や児童の実態に応じた場づくりが用意されている。

ウ 教師の指導性

- ①教師の説明、演示、指示等が適時適切である。
- ②積極的・計画的な巡視指導が見られる。また、教師の言葉が明確、かつ端的である。

エ 児童の学び合い

- ①**児童が学びの目的を明確に把握し、その解決に向かい、全ての児童が対話や補助を通して積極的かつ、真剣に関わり合っている。また、対話を通して、児童一人一人が学びを深め、課題解決につながっている。（価値あるざっくばらんな関わり合い）**
- ②児童相互の学び合いが活発化するよう、学習形態（異質・等質・グループ・ペア）に工夫が見られる。

(4) 安全に関すること

ア 安全指導・安全な環境・児童の安全確認

- ①単元前半に教材教具の使い方や、児童自らによる安全確認、児童が不意に衝突しない場づくりの配慮などがなされている。

2. 授業の基本的な流れ

時間	授業の流れ	留意事項
授業前		○クラスの和やかな雰囲気大切に、単元にちなんだ運動遊びをしたり、鬼ごっこで体を温めたりする。
1分間	集合 「ピピッ 集まります 集合！」 「ハイ！」 整列 横隊。集合したら各自ハンドサインで「前へならえ」 挨拶 服装や姿勢も正す	○間をとることで児童を集中させる。 ○キレのある、大きな返事と素早いかけ足で集合させる。 ・体育館等→5秒以内 校庭等→10秒以内。 【低学年】縦隊に整列してから教師が移動。 【球技等】チームやグループ毎。 ○ハーフパンツにシャツを入れさせ、踵をつける。手の中指に力を入れる等の「気を付け」を意識させる。 ○間延びしない「お願いします」
5分間	準備運動 ① 集団走、鬼ごっこなど ② 徒手体操、リズムダンス等 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> ・屈伸……膝をつけて弾むように かかとは浮かさない 指先は床に ・伸脚……ひざに手で押し弾むように 目線を前することで背筋を伸ばしつける ・深伸脚…背筋を伸ばす。伸ばしている足のつま先は上 ・前後屈…前屈は3で強く 後屈の時の手は腰に当て指先は下を向くようにする ・体側……腕で耳を押しつぶすように伸ばす。体が傾かないようにする。 ・腕回し…緩急をつけて上方に大きく伸ばしながら回す リズムはタン・タ・タン ・アキレス腱…膝に手を乗せ、つま先は前を向くように ・手首足首…手はしっかりと組んで回す 足首はしっかりと地面につけて回す ・首回し……大きくゆっくり 単元によって念入りに </div> ③ 補強運動	○気持ちを高めたり、そろえたりする。また、心拍数を上げる。 ○単元や天候に合わせ、単元に必要な運動を選んで行う。球技等では士気を高めるためチーム毎で行うことも考えられるが、徒手体操等が正確に行えることが前提。 ○単元につながる運動に取り組む 例) ブリッジ、かえる倒立、馬跳び、補助倒立等
2分間	用具の準備	○役割分担に従って安全に、素早く。準備後、何をしているのか(座って待つ、次の活動をする等)を明確にする。 ※特に低学年は誰が何を準備するのか分担する。 ※素早い準備が運動時間の確保につながることを意識づける。 ※準備の時間を計ったり、タイムを設定したりすることで素早く準備する意識づけを行う。
5分間	感覚づくりの運動(基礎学習)	○「身に付けさせるのが困難な動きや技」につながる基礎的な動きを重点的に行う。 ※45分間の中で思考を必要とせず、ストイックに行う場面なので、一つ一つの運動を正確に行わせる。ただし、低学年では「遊びの要素」を十分に取り入れる。 例) 跳び箱運動(はね跳び)…舞台からのはねおり 例) ベースボール…ゴロ→キャッチ→場所指示→投げる

1 分 間	本時のねらいを確認	<p>○本時の学習内容【共通課題】を明確にし、低学年は本時の遊び方、高学年は本時のねらいを提示する。（掲示物、児童の演技、教師の示範、発問等） 例）鉄棒遊び…「振り跳びでどこまで跳べるか競争しよう！」 例）跳び箱運動…「台上前転と首はね跳びの違いはどこ？」 「自分の課題や練習の場を考えよう。」</p> <p>○前時からのつながりを意識し児童の振り返りから課題を設定したり、児童とのやり取りの中から児童の言葉で課題を設定したり、学びに必要感を持たせる。</p>
24 分 間	主運動 教師の評価 <ul style="list-style-type: none"> ・本時の学習内容を中心に、これまでに身に付けた内容（技能知識だけでなく、学び方・思考判断・態度等も含む）も評価していく。 ・声かけの他、帽子の色を変えさせる、シール、輪ゴム、笑顔、ハイタッチ等、教師の個性に応じて使い分けると、効果が上がる。 ・高学年は肯定的（矯正的）・具体的な言葉かけを80回以上、低学年は肯定的・一般的な言葉かけを100回以上行う。 児童の相互評価【ざっくばらんな関わり合い】 <ul style="list-style-type: none"> ・演技や試技について、どこがよかったか、どうすればよいかを評価し合う。 <p>低学年</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かっこいい動き、マネしたい動きを伝えられるようにする。 ・ナイス！ドンマイ！など励ましの言葉を多く発し、雰囲気をよくする。 ・「いいねの拍手！」のようにクラスだけの褒め言葉で全員から賞賛を受ける場面を設ける。 <p>中・高学年</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時の課題に対して、どこが良かったか、どうすればもっと良くなるかについて具体的にアドバイスできるようにする。 途中指導 <ul style="list-style-type: none"> ①課題を達成した児童や高め合いの上手なペア等、全体に広めたい姿を称賛する。 ②課題達成への更なるヒントを提示する。 ③発展的な学習内容を提示する。 	<p>①の例）ハードル走 「Aさんのアドバイスで、Bさんの振り上げ足がまっすぐになったよ。どんな声かけをしたのかな？」</p> <p>②の例）マット運動 「Cさん、回転に加速をつけるために、地面を強く蹴って手を遠くに着いて前転してごらん。」</p> <p>③の例）跳び箱運動 「今日の課題（青テープに着手）ができた人は、白いラインを超えて着地できるようにがんばろう。」</p> <p>○長時間（低学年は7分間、高学年は10分間）続けて活動すると児童の集中力は低下してくる。途中指導を入れることで事故防止や活気の低下防止を図る。</p> <p>○指導内容が一部の児童のみに必要な場合、関係の無い児童の運動量を減らさぬよう該当児童だけを集めるなどして運動量の確保に努める。</p>

	<p>主運動終盤</p> <p>①課題を達成した児童を全体で称賛する。</p> <p>②もう少しでできそうな児童を全体で応援し、できるようにする。</p>	<p>○②を行う場合、児童が失敗しないようにする。ほぼ合格している児童（開脚跳びでお尻をかすっているだけなど）を扱う。万が一、動きに大きな変容が見られなくても合格を出せるようにしたい。</p> <p>○合格者には大きな拍手など全体で賞賛し、「ハイタッチでパワーをもらってから次の動きを1回だけやり、片付けよう」など、モチベーションや緊張の1回を生み出すようにする。</p>
7 分 間	<p>振り返り 自分の言葉で本時の活動についての学びや気づきをまとめる</p> <p>学習のまとめ 本時の学習内容に正対した評価を全体で行う。</p> <p>片付け</p> <p>整理運動</p> <p>挨拶</p>	<p>○課題に正対した振り返りができるよう学習カードを工夫したり、声かけをしたりする。</p> <ul style="list-style-type: none"> •ペアの友達を全体に紹介し、これまでの課題や今日の伸びを紹介する。 <p>○学習内容と評価がぶれないようにする。 例) 開脚跳びで青に着手することが学習内容の場合 「今日はみんな青に着手することができてよかったね！踏み切りに気を付けたからだね！」</p> <p>○ゲーム終了後に、今日のMVPを紹介（チームや全体）する。本時の学習内容と正対することが理想だが、MVPだけは切り離して考え、単元を通して「学び方」や「態度」を賞賛する方法もある。</p> <p>○役割分担をし、安全に、素早く。終わったら整列を待つ。</p> <p>○筋肉痛等を避けるため、軽い歩行、ストレッチなどを行う。</p> <p>○児童の顔色や怪我の確認をするなど、健康観察を行う。</p> <p>○始めの挨拶同様元気よく行う。</p>

3. 授業づくりにおける工夫の視点

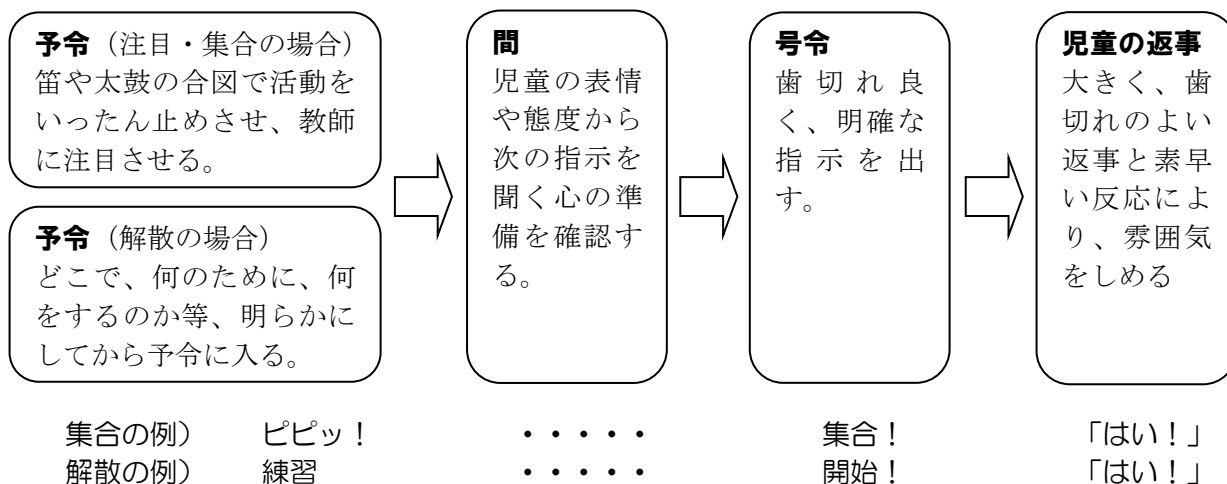
授業の空気

必要に応じて雰囲気を作り分け、メリハリのある授業を展開する。しかし、場面と作り出した雰囲気が食い違くと安全を確保できなかつたり、学びの向上につながらなかつたりするので、気を付ける必要がある。例えば、感覚づくりの運動やグループ練習を和んだ雰囲気で行う、かけっこ等のスタートが適当に行われる、などは学びの質を保障することができない。逆に、ひとりの友達の成功を全員で喜んだり、ひとつの得点や勝利に全員で盛り上がりすぎたりするような場面で、緊張感が走ればその行動に感情が入らず、儀式的になってしまう。

緊張	真剣	盛り上がり・なごみ
<ul style="list-style-type: none"> 発表会 競走、記録計測 みんなの前で スタート前 等 	<ul style="list-style-type: none"> 準備運動 感覚づくりの運動 練習、主運動 話し合い、教え合い 思考判断 準備、片付け 等 	<ul style="list-style-type: none"> 友達の成功 得点、勝利、伸び ゲーム前 円陣、握手、笑顔 等 拍手、ハイタッチ 等
		

指示の出し方

予令、間、号令に配慮しながら指示を出すことで、児童の素早い動きが生まれ、運動学習場面が確保されるとともに、児童のやる気が高まる。そのため、間抜け、間延びにならないようにする必要がある。しかし、状況や運動領域に応じ、変化をもたせる必要もある。例えば、体ほぐしでは「間」や「歯切れのよい指示」で緊張感のある雰囲気を作るよりも、温かな雰囲気を作った方が学習目標に近づけることはできる。



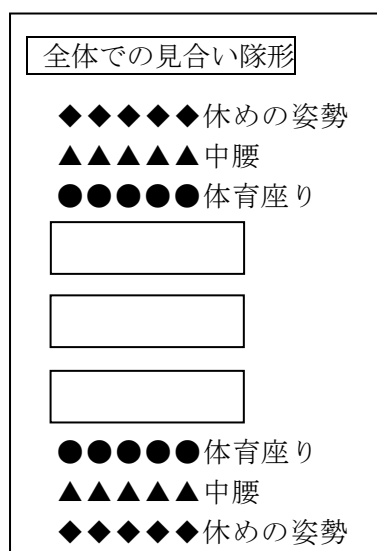
指示を出す道具等

指示を出す際には様々な道具を用いることで、指示を通りやすくすることができる。しかし、それぞれに長所や短所があるため、ねらいをしっかりとって扱う必要がある。

道具	主な使用場面	長所	短所
笛	全て	☆授業に勢いを生む。 ☆全体の動きを揃えやすくなる。 ☆手が使えるため、補助しやすい。	★同時に指示を出すことができない。 ★吹き方によって間延びする。 ★緊張感のある雰囲気を作るため、学年や領域によってはふさわしくない。
太鼓	全て	☆リズムを変えやすく、各運動のねらいに合わせやすくなる。 ☆口で指示をしながらできる。	★持ち歩くことが難しく、指示を出したい時に手元にない。 ★皮の張り等メンテナンスが必要。
手拍子	準備運動 整理運動	☆温かみのある音を出すことができる。 ☆口で指示をしながらリズムをとれる。	★授業の勢いを生むのが難しい。 ★強弱やリズムのつけ方が難しい。
音楽	準備運動 整理運動 ゲーム	☆曲に変化をつけ、指示がなくても子ども達が次の動きをすることができる。 ☆曲により児童の気持ちを盛り上げたり落ち着かせたりすることができる。	★臨機応変に対応できない。 ★機器の故障などトラブルがある。 ★多用したり、音が大きすぎたりすると、指示が通りづらいことがある。
ハンドサイン	整列時	☆整然とした雰囲気作りができる。 ☆児童が自分達で整列する場面や静寂が必要な場面に相応しい。	★児童との約束が徹底されていないと時間がかかったり、だらけた雰囲気になったりすることがある。
		パー（前へ ならえ） 指一本（なおれ 気をつけ） グー（体育座り）	

※ 代表児童による準備運動や整理運動を見かけることがあるが、お手本として正確に行うことは難しい。そのため、特定の児童に活躍の場を与えたいという意図がない限り、できるだけ避けたい。

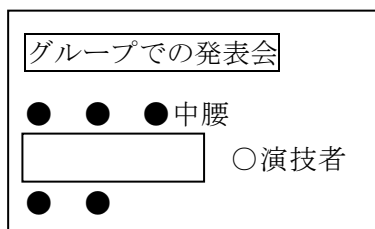
全体での見合い、示範時の隊形



代表児童の動きや教師の示範を全体で見るときは、児童の人数や見る視点、安全面、当該学年の発達段階などを配慮して決定される。緊張感のある授業（主に高学年）では、左のような隊形がふさわしい。その理由は

- ①指導したい視点に全ての児童の目を注目させることができる。
- ②安全を確保することができる。
- ③見学者が同じ姿勢、同じ目線で真剣に見ることにより良い緊張感を作りだし、演技者が最高のパフォーマンスを見せられる、などである。

これを応用し、グループでの発表においては下のような隊形を設定することが考えられる。



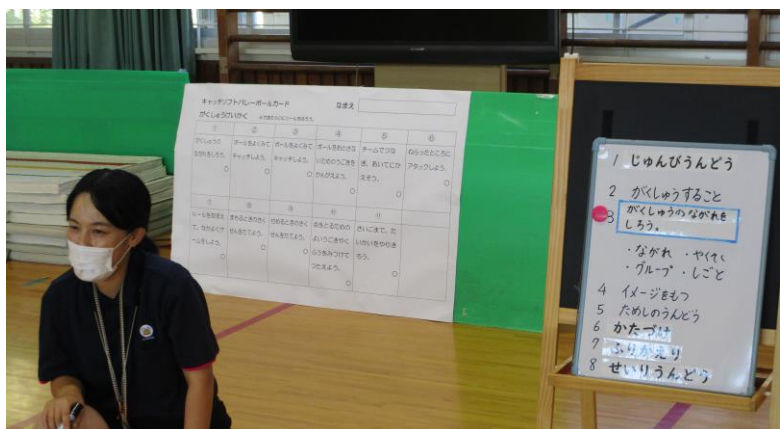
しかし、緊張感が確保されていれば、上記のような隊形も整列しないでよい分、迅速かつ自律的な雰囲気を作ることもできるし、低学年や体ほぐしの授業ではむしろ温かい雰囲気が醸成され、効果的に進めることもできる。



発達段階を考慮した指導について

場面／発達段階	低学年	中学年	高学年
準備運動 ・ジョギング ・徒手体操 ・補強運動	<ul style="list-style-type: none"> 徒手体操よりもリズムダンスなどで雰囲気やしっかりとした曲げ伸ばしを意識する。 	<ul style="list-style-type: none"> 徒手体操をある程度正確にできるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 球技などでは自分たちでもできるよう、年度当初には正確にできるよう、指導する。
	教師は主運動に合った運動を選んだり、標準的なもの以外の運動を取り入れたりする。		
「気力」の定義	<ul style="list-style-type: none"> 意欲的に運動する姿 	<ul style="list-style-type: none"> 最後まで全力で努力する姿 	<ul style="list-style-type: none"> 自己の目標を明確にし、他者と強調しながら、困難に立ち向かう姿。
目指すべき授業の姿	<ul style="list-style-type: none"> 遊んでいたら「できた」 友達と豊かに関わり合う 意欲的に、安全に、約束を守りながら取り組む 運動すること自体を楽しんでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> 小さな成功体験を積み重ね、運動が好きになる。 指示に合った話し合いが活発に行われている。 	<ul style="list-style-type: none"> 教師の適切な発問や学習計画により、子供達が自ら、自分達の課題を把握し、自分達で適切な解決方法を選択し、自分達で解決している。
課題の与え方	<ul style="list-style-type: none"> できればには、それほどこだわらず、みんなができる運動遊びを通してねらいに迫れるようにする よい動きをまねる 運動の場や用具、ルールなどを変えながら課題に取り組みさせる。 例) コウモリで友達とじゃんけんしよう 例) 相手チームが考えたコースで競争しよう	<ul style="list-style-type: none"> 動き方のコツやポイントに気づかせるような発問から課題を提示する 集団で課題に取り組める機会を多く与える 自分の技や課題、場、練習方法、作戦を選んで 例) 相手がいないところに動いてパスをもらおう 例) 開脚前転の手は()がマットに着くときに着きます	<ul style="list-style-type: none"> コツやポイント、運動の場を考えたりイメージしたりできるような課題を提示する 自分の技や課題、場、練習方法、作戦を<u>考えて</u> 例) パスをつなぐにはどんな動きが必要だろうか 例) 膝掛け後転の回転を大きくするにはどうしたらよいか
自己評価 (振り返り)	<ul style="list-style-type: none"> 楽しかったことやできたことを簡単に記述する 	<ul style="list-style-type: none"> 本時の課題にあった記述を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> 自己のできればだけでなく、次時への課題や解決に役立ったこと、友達との関わりについて記述する。
相互評価	<ul style="list-style-type: none"> 課題に合った声かけ(カッコいいところ、すごいところ等)を簡単な言葉で行う。 「いいねの拍手」等全体で賞賛する場面がある 	<ul style="list-style-type: none"> できていることだけでなく、どうすると上手になるのかも伝え合うことができる。 友達の成功に感情移入して喜ぶことができる。 「いいねの拍手」等を教師の指示がなくても、各自で賞賛し合っている。 	<ul style="list-style-type: none"> 決められた時間、決められた人やグループに縛られず、適時行うことができる。 自然な拍手やハイタッチを笑顔で互いに賞賛し合っている。
気をつけ 集合・見学隊形 返事・挨拶 前へならえ 服装	<ul style="list-style-type: none"> 大きくキレのある返事 短い距離での全力ダッシュで集合し、教師の指示を待たずに「前へならえ」 気を付けは中指に力が入り指先やひじが伸びている。かかとをつけ膝が曲がっていない。視線を上げ指導者を直視する。 顎ひもがあごにかかり、シャツはパンツにしまう。髪は結んだり、帽子に入れたりしている。上着は体の温まりに合わせて脱ぐ。 		

掲示物



何を記すべきか、正解はない。領域、学年、児童の実態、教師の力量に応じて必要なことを提示する。教師の指導観により、活字と手書きを使い分ける。サンプルを以下に示すが、情報過多にならないよう、気を付ける。また、児童の声を生かしながら作っていくと児童にとってより生きた掲示物となる。

- 単元名
- 学習計画
- 学習の約束 (〇〇体育の約束等)
- 記録や勝敗表などの足跡
- 本時のめあて (張り重ねたり、付け足したり)
- 運動の説明やコツ、展開図
- 運動の場
- 声かけ例 等

教具

児童が学習目標を達成させるための補助具。児童が興味関心を抱き、夢中になれる物、児童の安全を守るための物、学び合いを活性化させるためのもの、などがある。しかし、児童の実態に合わない場合、かえって学習目標から遠ざかることになる。例えば、高跳びなどでリズムを学ばせるために最後の3歩で足元にケンステップを置くことがあるが、児童の力量が追い付かないと足元に気を取られ、かえって学びから遠ざかることがある。

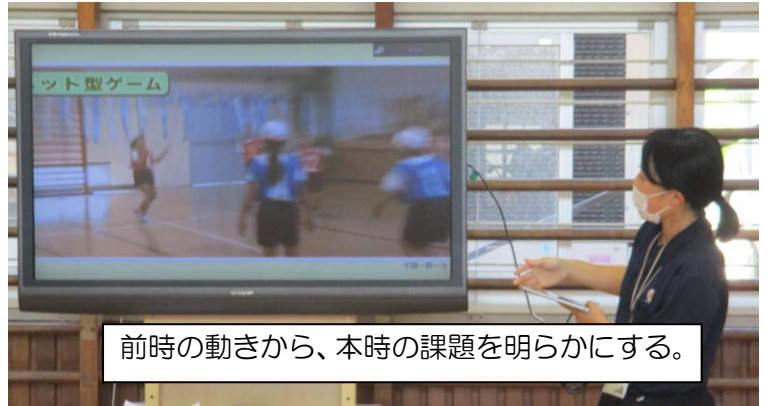


ICTの活用

ICTが導入され、児童は自分の動きを客観的に見るなど、効果的に活用することができるようになった。しかし、本来手段であるはずのICTが、使うことが目的となることもあるので、気を付けていきたい。



過去と今の自分の動きを比較する。



前時の動きから、本時の課題を明らかにする。



示範動画から課題を明らかにする。



後追い再生で、自分の動きを客観視する

彦成小 学習過程モデル例

○汎用的モデル（例：4年生 ハードル走）

(3) 学習過程（時間扱い） 本時は○印 7/9時

時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ねらい	学習の見直しを持ち、安全に気づけて協力して運動しよう。	いろいろな高さの小型ハードルを走り越す。	リズムカルに小型ハードルを走り越そう。	適切な距離から小型ハードルを走り越そう。	小型ハードルから適切な距離に着地して走り越そう。	自分の課題に合った練習をし、友達との動きを比較しよう。	自分の課題に合った練習をし、友達との動きのポイントを伝え合おう。	自分の課題に合った練習をし、友達との動きのポイントを伝え合おう。	記録会をしてハードルを走らそう。	
指導の内容	学習の進め方 グループの編成 運動の行い方	いろいろな高さの小型ハードルを走り越す。	一定のリズムで走り越える	適切な距離に着地すること	適切な距離に着地すること	自分の課題の決定やその解決のための練習の場所の選択	自分の課題の決定やその解決のための練習の場所の選択	課題解決のための練習や課題別のポイントの学び合い	記録会をしてハードルを走らそう。	
学習過程	1. 準備運動 2. 先生の指導内容と自分の動きを確認し、学習の進め方に見直しをする。 3. 1時間の流れ 4. 練習の進め方 5. 先生の指導 6. 先生の指導 7. 先生の指導 8. 先生の指導 9. 先生の指導	1. 準備運動 2. 先生の指導内容と自分の動きを確認し、学習の進め方に見直しをする。 3. 1時間の流れ 4. 練習の進め方 5. 先生の指導 6. 先生の指導 7. 先生の指導 8. 先生の指導 9. 先生の指導	1. 準備運動 2. 先生の指導内容と自分の動きを確認し、学習の進め方に見直しをする。 3. 1時間の流れ 4. 練習の進め方 5. 先生の指導 6. 先生の指導 7. 先生の指導 8. 先生の指導 9. 先生の指導	1. 準備運動 2. 先生の指導内容と自分の動きを確認し、学習の進め方に見直しをする。 3. 1時間の流れ 4. 練習の進め方 5. 先生の指導 6. 先生の指導 7. 先生の指導 8. 先生の指導 9. 先生の指導	1. 準備運動 2. 先生の指導内容と自分の動きを確認し、学習の進め方に見直しをする。 3. 1時間の流れ 4. 練習の進め方 5. 先生の指導 6. 先生の指導 7. 先生の指導 8. 先生の指導 9. 先生の指導	1. 準備運動 2. 先生の指導内容と自分の動きを確認し、学習の進め方に見直しをする。 3. 1時間の流れ 4. 練習の進め方 5. 先生の指導 6. 先生の指導 7. 先生の指導 8. 先生の指導 9. 先生の指導	1. 準備運動 2. 先生の指導内容と自分の動きを確認し、学習の進め方に見直しをする。 3. 1時間の流れ 4. 練習の進め方 5. 先生の指導 6. 先生の指導 7. 先生の指導 8. 先生の指導 9. 先生の指導	1. 準備運動 2. 先生の指導内容と自分の動きを確認し、学習の進め方に見直しをする。 3. 1時間の流れ 4. 練習の進め方 5. 先生の指導 6. 先生の指導 7. 先生の指導 8. 先生の指導 9. 先生の指導	1. 準備運動 2. 先生の指導内容と自分の動きを確認し、学習の進め方に見直しをする。 3. 1時間の流れ 4. 練習の進め方 5. 先生の指導 6. 先生の指導 7. 先生の指導 8. 先生の指導 9. 先生の指導	1. 準備運動 2. 先生の指導内容と自分の動きを確認し、学習の進め方に見直しをする。 3. 1時間の流れ 4. 練習の進め方 5. 先生の指導 6. 先生の指導 7. 先生の指導 8. 先生の指導 9. 先生の指導
評価	①②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	
方法	観察、カード	観察、カード	観察、カード	観察、カード	観察、カード	観察、カード	観察、カード	観察、カード	観察、カード	
場面	6									

知識の習得

基礎技能の習得

課題解決

ゴールの確認

既習内容との違いからこれから学習する運動の特性や魅力に気づかせる

知識と技能をつなぐ

これまでに身に付けた知識及び技能を生かして「見方・考え方」を働かせながら思考・判断し課題解決を目指す

