

令和6年度 体育・保健体育指導力 向上研修 伝達講習会 器械運動

亀岡市立亀岡中学校 羽切薫

中学校教師の保健体育の授業で課題に感じていること

- 1、個に応じた指導
 - 2、評価の方法
 - 3、運動が苦手な生徒への対応

具体的な場面での支援

- ・小学校学習指導要領体育編では、どの領域にも「運動が苦手な児童への配慮の例」が載っている。

①は生徒一人一人の課題把握。
何ができるかで何でできないか。
 - 開脚前転が苦手な児童には、

②どんな方法で行うのか（方略的知識）
 - 前転の起き上がる速さをつける、傾斜を利用した手順

③何のために行うのか（実用的な知識）
 - 勢いをつけて回転する動きが身につくように
するなどの配慮をする。

④どのように行うのか（具体的な知識）

目的

- ・生涯にわたる健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現のため、幼児の運動遊びや児童生徒の体育・保健体育において、運動やスポーツに親しむ資質・能力やその実践力・健やかな心身を育てることが重要である。
 - ・本研修では、学習指導要領を踏まえ、これらの資質・能力などの育成に資するための授業づくりについて、講義及び実技による研修を行い、教師の資質及び指導力の向上を図る。

運動が苦手な生徒への対応

- ・全ての児童が、楽しく、安心して運動に取り組むことができるよう
にし、その結果として体力の向上につながる指導等の在り方につい
て改善を図る。
 - ・その際、特に、運動が苦手な児童や運動に意欲的ではない児童への
指導等の在り方について配慮する。

引用：幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改訂及び必要な方策等について（中学校審議会答申）

小学校卒業各教科標準（平成29年改訂）新設負担標準 「運動（遊び）が善き人生への配慮の例」一覧		
【D】 健康管理	【E】 保健	【F】 病気の予防
第1章 まちの生きがい手帳	第2章 まちの健康手帳	第3章 まちの病気予防手帳
前編 健康と元気な毎日の遊び	前編 健康と元気な毎日の遊び	前編 健康と元気な毎日の遊び
A 健康を大切に育む大変身手帳		
□ 運動でショッピングもまた運動練習だよ、乐むことが好きです		
・自分の好きな運動の時間を作り出していくことで、自分に合った運動習慣をつける。また、運動することで、自分の身体の不調や不快感を解消する。		
□ 自分は、太った時も運動で、仲間と一緒に走るから		
・自分は太ったときに走ることで運動を楽しめたり、少しでも外に出歩くことで、自分の身体を動かすことを楽しむ。また、仲間と一緒に走ることで、運動を楽しむことができる。		
□ 走る前は、軽い運動遊びで、汗が出て乐むことが好き		
・走る前は軽い運動遊びで、汗をかくことで身体を温めたり、少しでも外に出歩くことで、自分の身体を動かすことを楽しむ。また、軽い運動遊びで、汗をかくことで、運動を楽しむことができる。		
□ お風呂をぬって運動遊びで、汗が出て乐むことが好き		
・お風呂をぬって運動遊びで、汗をかくことで身体を温めたり、少しでも外に出歩くことで、自分の身体を動かすことを楽しむ。また、軽い運動遊びで、汗をかくことで、運動を楽しむことができる。		
□ お風呂をぬいた運動遊びで、汗が出て乐むことが好き		
・お風呂をぬいた運動遊びで、汗をかくことで身体を温めたり、少しでも外に出歩くことで、自分の身体を動かすことを楽しむ。また、軽い運動遊びで、汗をかくことで、運動を楽しむことができる。		
□ 汗をかいて运动遊びで、汗が出て乐むことが好き		
・汗をかいて运动遊びで、汗をかくことで身体を温めたり、少しでも外に出歩くことで、自分の身体を動かすことを楽しむ。また、軽い運動遊びで、汗をかくことで、運動を楽しむことができる。		
□ 汗をかいて運動遊びで、汗が出て乐むことが好き		
・汗をかいて運動遊びで、汗をかくことで身体を温めたり、少しでも外に出歩くことで、自分の身体を動かすことを楽しむ。また、軽い運動遊びで、汗をかくことで、運動を楽しむことができる。		

51番：鹿児島県公式ホームページ (<http://www.kagoshima.jp/12128.ssi/docClass10001001001>)

○ 物語の登場人物と物語世界	○ ロードマップと物語世界
■ 物語世界における登場人物の役割などはありますか。また、登場人物が物語世界にどのように影響を与えることがありますか。	◆ 物語世界における登場人物の役割などはありますか。また、登場人物が物語世界にどのように影響を与えることがありますか。
■ 物語世界における主要な問題	◆ 物語世界における主要な問題
物語世界における主要な問題（「物語世界」）などの問題を挙げてください。また、登場人物が物語世界にどのように影響を与えることがありますか。	物語世界における主要な問題（「物語世界」）などの問題を挙げてください。また、登場人物が物語世界にどのように影響を与えることがありますか。
■ 物語世界における主要な変化	◆ 物語世界における主要な変化
物語世界における主要な変化（「物語世界」）などの変化を挙げてください。また、登場人物が物語世界にどのように影響を与えることがありますか。	物語世界における主要な変化（「物語世界」）などの変化を挙げてください。また、登場人物が物語世界にどのように影響を与えることがありますか。
■ 物語世界における主要な解決	◆ 物語世界における主要な解決
物語世界における主要な解決（「物語世界」）などの解決を挙げてください。また、登場人物が物語世界にどのように影響を与えることがありますか。	物語世界における主要な解決（「物語世界」）などの解決を挙げてください。また、登場人物が物語世界にどのように影響を与えることがありますか。

3. 器械運動の実践目標	イ 対象年齢群	イ 対象年齢群
<p>○ 運動の楽しさをもつてからだを育てる</p> <p>高さを感じたり、跳躍の高さを競うなど、自分たちの身体の動きを楽しむことができるよう、身体表現する力や創造力を育てる。</p> <p>○ 運動遊びや競争が楽しめる</p> <p>みんなで協力しながら、自分たちの身体の動きを競うなど、自分たちの身体の動きを楽しむことができるよう、身体表現する力や創造力を育てる。</p> <p>○ おもちゃ遊びや競争が楽しめる</p> <p>みんなで協力しながら、自分たちの身体の動きを競うなど、自分たちの身体の動きを楽しむことができるよう、身体表現する力や創造力を育てる。</p> <p>○ おもちゃ遊びや競争が楽しめる</p> <p>みんなで協力しながら、自分たちの身体の動きを競うなど、自分たちの身体の動きを楽しむことができるよう、身体表現する力や創造力を育てる。</p> <p>○ おもちゃ遊びや競争が楽しめる</p> <p>みんなで協力しながら、自分たちの身体の動きを競うなど、自分たちの身体の動きを楽しむことができるよう、身体表現する力や創造力を育てる。</p>		

授業づくりをする上で

(1) 運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって運動を豊かに実践することができるようとするため..

中学校学習指導要領 保健体育【体育分野】〔第3学年〕目標(1)

・できた、わかった、チームとの賛美り、興奮できた、など

それぞれの運動が有する特性や魅力に応じて、運動を楽しんだり、その運動の特性や魅力に触れたりすることが大切であることを示したものである。

授業づくりをする上で一番大切な場所（立ち戻るべき場所）

器械運動であれば...

B 器械運動

中学校学習指導要領（平成29年告示）解説保健体育編

【第1学年及び第2学年】

器械運動は、マット運動、鉄棒運動、平行台運動及び跳び箱運動で構成され、器械の特徴に応じて多くの「技」がある。これらの技に挑戦し、その技ができる楽しさや器物を使わることのできる運動である。

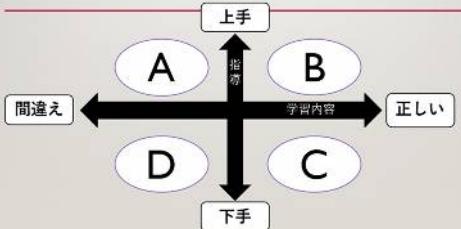
小学校では、技ができるよう技を練りこしたり組み合わせたりすることを学習している。

中学校では、これらの学習を経て、技ができるよう技を練りこしたり組み合わせたりすることで実践することができる。したがって、第1学年及び第2学年では、技ができる楽しさや喜びを味わい、器械運動の特徴性を認められ、その運動に開拓して盛りあふれた技などを理解するとともに、技をよりよくできるようする。その際、ほどのの自己の課題を見出し、合理的な練習によって技術の取り組み方を工夫するとともに、自己を考えたことを推動することができるように心がけよう。また、器械運動の学習に積極的に取り組み、より演技を認めることや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めるなどは意欲をもたらし、健康や安全に気を配ることができるようになることが大切である。

各領域の1段落目に記載

C 各分野の目標 及び内容

指導者として



安全配慮義務

安全配慮義務とは、加害行為の過失の有無、被害者に対してその安全を配慮しなければならないという義務に違反するところがあったのかを判断する基準として用いられる。

過失には「予見義務」と「回遊義務」がある。

「予見義務」とは、指導者は損害の発生を予見しなければならないという義務。

「回遊義務」とは、予見に基づいて結果の発生を回避しなければならないという義務。

体育授業中の事故は場合によっては罪に問われる。裁判に負ける！

(必ず掲げすべき事項の例)

- 台車は複数名で操作するが、台車前方で軽棍役を担う者が、台車を押す者に対して、常に注意を出すなど、役割を明確化する。
- 台車を押す者は、可能な限りゆっくり走ることを戒めるとともに、前方の軽棍役は、台車の速度が出過ぎないように注意する。重量を積んでいる台車はゆっくり割いても危険性が高いことから、相互通に、声を掛け合いかながら操作する。
- 前方の軽棍役を担う者の足が台面上にひきこまれたり、軽くして下敷きになったりするなど、台車を使用する際の具体的な事故の可能性について言及する。

報告書によりこの事故は、体育科は知っているものとし、再び同じ事故が起こると、予見義務を果たしていないことになる。

器械運動における事故

当該生徒は、保健体育（器械運動）の授業開始時に、マット7枚相当を載せた台車を同僚生徒3名と一緒に移動していた。台車の速度が徐々に上がったため制止しようとしたが勢いが止まらず、当該生徒が台車と壁の間に挟まり、両前腕及び尺骨を骨折した。

台車の使用方法について取扱説明書等の管理が不十分であり、台車への掲示も行われていなかった。また、台車を使用する際の具体的な注意点について、生徒への事前指導が不足していたと考えられる。安全に台車を使用することができるよう、教科担当教諭は周囲の状況を注意深く観察する必要があった。

引用：横浜市立中学校において授業中に発生した事故に関する詳細調査報告書

器械運動における事故

2017（平成29）年5月11日、横浜市立中学校2年生体育の跳び箱の授業において、男子生徒が横脚跳び（いわゆる普通の跳び方）の際に腰が高く上がりすぎてマットへ頭部から落なし、頭部を損傷して肩から下が自由に動かせなくなるといった高度障害を負った。

跳び箱運動において、切り返し系と回転系の技は連続して行わせない。できれば切り返し系の技から行う方がよいと考える。

切り返し系の技を行なう場合は、「かき手」から始めることができが、必ず「つき手」の指導をしなければ、勢いがついたまま体は回転し、事故につながる可能性がある。

報告書によりこの事故は、体育科は知っているものとし、再び同じ事故が起こると、予見義務を果たしていないことになる。

もし「つき手」を教えてなければ、指導不足として回遊義務を果たしていないことになる。

開脚跳びと台車前輪を同時に取り組むよう指示した。2015（平成27）年に文部科学省が作成した「指導の手引」には「回転系（例：台上前輪）を先に取り上げると、切り返し系（例：開脚跳び）の學習の際に回転感覚が残っていて事故につながることがあることから切り返し系を先に取り上げるようにする。」と記載されているにもかかわらず、担当教諭は台上前輪→開脚跳びの順が半ばうるさ表示をしていました。

今回もしくは、せめて生徒の類似が台上前輪を踏むときのように下を向いてさえいなければ、本来の別開脚のように横脚を向いていれば、マットに頭から突っ込み高度障害となるような事故は避けられかもしれません。

また、股下約80cmである本人にとって、跳び箱の高さが、90cmからロイヤターボの高さ22cmを引いた実質68cmなどと、跳び箱に手をついた状態かなり前のめりになる。そしてロイヤターボで跳ぶば、着地したときにはまるに脚にあががってしまう。手のひらが股下30cm程度までいけば、かなりつんのめりそうになってくる。このとき脚によって前方へ向かう力が発生していて、しかも台上前輪回転に脚が下向きだったら、マットに頭から突っ込むはずである。

参考：財团法人日本体育振興会監修「中学校体育教科標準・評定基準」

体育の第一優先

安全に配慮して授業を行うこと。

- ・生徒の身を守るために
- ・授業者の身を守るために

中学での「器械運動」の取り扱い

- ・中学校第1学年及び第2学年 → 必修
- ・中学校第3学年及び高等学校第1学年 → 器械運動、陸上競技、水泳及びダンスから1領域以上を選択して履修

器械運動の運動種目の取り扱い

- ・中学校第1学年及び第2学年 → マット運動、鉄棒運動、平均台運動、跳び箱運動の4種目の中からマット運動を含む2種目を選択して履修
- ・中学校第3学年及び高等学校 → 上記4種目の中から選択して履修

器械運動の授業における学習指導の工夫

- ・それぞれの運動が有する特性や魅力に応じた楽しさや喜びを味わうことのできる指導の工夫
- ・障害の有無にかかわらず共に学ぶための指導の工夫
- ・運動が苦手な児童生徒や意欲的でない児童生徒等への指導の工夫

それぞれの運動が有する特性や魅力 中学校の器械運動

- ・マット運動、鉄棒運動、平均台運動、跳び箱運動 「非日常的巧技形態」としての器械運動の技
- ・体を手で支持したり、逆位になったり、回転したりする。
- ・運動（技）そのものができる、上手にできること（出来映え）を楽しむ。

そもそも器械運動とは

- ・体操：必要充足の運動 =トレーニング
・・・明治時代に富国強兵として明治政府から下りてきた内容
- ・体操競技：できばえを競うスポーツの一種
- ・器械運動：体操競技で行われる基礎的な技を「体育」の教材にした時の名称
- ・器械体操：器械を使った体操
・・・筋力強化のために、鉄棒で懸垂屈伸を行う・・・など

技の名称の理屈（例）側方倒立回転

- ・技の名称：側方倒立回転
- ・側方倒立回転=側方 + 倒立回転
- ・（技名）-規定詞+基本語
- ・（回転方向）の規定詞：側方（前後軸）
- ・（運動）基本語：倒立回転とは両足上に立った姿勢から踏み切り、倒立経過で1回転して両足上に立つ（回転）。
- ・チキンカレーチキンの入った+カレー
- ・チキンスープカレーチキンの入った+スープ状の+カレー
- ・倒立伸膝前転=倒立からの+伸膝で行う+前

マット運動の特性

- ・地上に高く跳び上がって行われるタンブリング系の技を中心として行われる運動である。
- ・柔らかい敷物の上を滑らかに転がることもできる。
- ・ほん短技群と接短技群からなる回転系の技と、片足平均立ちグループと倒立グループからなる平均立ち群の巧技系の技を組み合わせて演技を行うことができる。
- ・前後左右の広い空間内で、演技を行う。

跳び箱運動の特性

- ・助走、踏み切り、着手、着地に至る手足の交互ジャンプを特徴とする支持跳躍運動である。
- ・開脚跳びや、首はね跳びなどの技ができるようになる楽しさを味わったり、第空中局面の雄大さや美しさを競う達成型のスポーツと捉えることができる。
- ・友達より高い跳び箱が跳べる楽しさを味わう克服型スポーツとしての特性もある。
- ・仲間と協力して演技を披露する集団スポーツとして扱うこともできる。

鉄棒運動の特性

- ・支柱に固定された直径2.8cmの水平の鉄棒に手、脚の付け根、腰裏を引っかけて振動する運動である。
- ・鉄棒に懸垂したり、支持になったりする時に、足が地面から離れた状態になる恐怖心を克服する必要がある。
- ・逆上がり、前方支持回転などの技ができるようになる楽しさを味わったり、技の雄大さや美しさを競う達成型のスポーツと捉えることができる。

平均台運動の特性

- 幅10cm、長さ5m、高さ125cmの限られた空間で跳躍、ポーズ、ターン、回転技などをバランスをとりながら連続的に行う運動である。
- 幅と長さは物理的に、高さは心理的にバランスを取りにくくする要因となる。ほとんどの技はマット上で行うことが可能であるが、平均台では高さによる恐怖心を克服する必要がある。
- 技ができるようになる楽しさを味わったり、技の雄大さや美しさを競う達成型のスポーツと捉えることができる。

それぞれの運動を適切に行うことにより、結果として図られる体力

- 中学校第1学年及び第2学年：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。
- 中学校第3学年及び高等学校第1学年：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、結果として体力を高めることができる。
- 高等学校入学年次の次の年次以降：種目によって必要な体力要素があり、その種目の技能に関連させながら体力を高められることを理解できるようにする。

障害の有無にかかわらず共に学ぶための指導の工夫

- (7) 見にくさを聴覚や触覚で補いながら共に学ぶ活動
(例示)「手つなぎ前転」「腕組み前転」
- (8) 聞こえにくさを視覚情報で補いながら共に学ぶ活動
(例示)ICT機器を利用してお手本動画を提示するだけでなく、技のポイントや活動するうえでの留意事項などを文字情報としてテロップに流すことは、聞こえる生徒への注意喚起にもつながるため、クラス全体に有益な事前準備となる。
- (9) 動きにくさを場の工夫や用具で補いながら共に学ぶ活動

できない技の系統学習の方法

1. 学習援助漸減法：直接補助や落差法を含む援助を徐々に減らしていく
2. 段階的接近法：すでにできるようになっている動き方を少しづつ変形して、目標となっている運動に近づけていく
3. 機能単位分割法：目標となる運動を複数の構成部分に分解し、それらを一つひとつ習得した後に再び一つの全体にまとめる

マット運動の特性

- 地上に高く跳び上がって行われるタンブリング系の技を中心として行われる運動である。
- 柔らかい敷物の上を滑らかに転がることもできる。
- ほん転技群と接転技群からなる回転系の技と、片足平均立ちグループと倒立グループからなる平均立ち技群の巧技系の技を組み合わせて演技を行うことができる。
- 前後左右の広い空間内で、演技を行う。

マット運動の指導の工夫（接点技群） 前転系

- 順次接触の技術
- 伝導の技術

順次接触の技術

- 順番に体をマットにつき滑らかに回転して技を行う。

例：前転

後頭部、首、背中、腰、足の順にマットにつき、滑らかに回転する。

伝導の技術

- 勢いをつけた部分から他の部分に勢いを伝えて技を行う。

例：前転

下半身を勢いよく振り下ろし、踵がマットに着く直前に腹筋に力を入れて急激にブレーキがかけられ、今度はその勢いが上半身に伝わって起き上がれること。

マット運動の指導の工夫（接点技群） 後転系

- 順次接触の技術
- 回転加速の技術
- 頭越しの技術

順次接触の技術

- 順番に体をマットにつき滑らかに回転して技を行う。

例：後転

腰、背中、首、後頭部の順にマットに着くことができ、なめらかに回転していること。

順次接触の技術

- ・順番に体をマットにつき滑らかに回転して技を行う。

例：後転

腰、背中、首、後頭部の順にマットに着くこと ができる、なめらかに回転していること。

障害の有無にかかわらず共に学ぶための指導の工夫

・見えにくさを聴覚や触覚で補いながら共に学ぶ活動

見えにくさのために活動に制限がある場合は、安全に実施できるよう活動場所や動き方を事前に確認したり、仲間同士で声を掛け合う方法を事前に決めたりするなどの配慮を行い、本人の不安を軽減することが必要になる。

(例示)「2人手つなぎ前転」「多人数手つなぎ前転」「腕組み前転」など

頭越しの技術

- ・頭を最後に抜く技術

例：後転

腰角を反動的に広げてからだを浮かせる努力によって両手で支えて頭部を抜くこと。

回転加速された下半身が十分引きつけられて、腰角が狭くなっていることが前提

マット運動の指導の工夫（ほん点技群） 前方倒立回転

・ホップの技術

両脚を振り上げながら全体を斜め上方に引き上げ、体の前傾姿勢を作ること

・着手技術

肩高を十分に開いたまま、胸から先に勢いよく振り下ろし、前足の膝を深く屈曲させることが重要である。

・回転加速技術

勢い強く振り上げた着手技術によって作られた体の反りを、脊椎端位を保持することによって回転加速する

マット運動の指導の工夫（ほん点技群） 側方倒立回転

・回転加速の技術

脚の振り上げ動作によって始められ、踏み切り動作の連続によって回転が加速されること。

・立ち上がり技術

着手する両手の指先を八の字にし、先に着く方の足を手の方に向けて膝を十分に曲げ、さらに腰を手の方に向けること。

マット運動の指導の工夫（ほん点技群） はねおき技

・はね上げの技術

素早いはねの動作（腰の曲げ伸ばし）を行って、最後に手で押す。

・回転加速の技術

勢いはね上げによって作られた体の反りを、脊椎端位を保持することによって回転加速する。はね上げ技術の手の押しと同調することが重要。

跳び箱運動の特性

- ・助走、踏み切り、着手、着地に至る手足の交互ジャンプを特徴とする支持跳躍運動である。
- ・両脚跳びや、首はね跳びなどの技ができるようになる楽しさを味わったり、第空中局面の雄大さや美しさを競う達成型のスポーツと捉えることができる。
- ・友達より高い跳び箱が跳べる楽しさを味わう克服型スポーツとしての特性もある。
- ・仲間と協力して演技を披露する集団スポーツとして扱うこともできる。

切り返し系 着手技術

- ・かき手の技術：馬跳びを行う際などに、「また ぎ越し」から導入される。「両手でかくように！」として肩を前に出し、障害物を後ろに押しやることによって、体の前への移動を助ける。両腕は、支輪機能と移動機能を果たす。
- ・突き手の技術：手首、肘、肩関節の激しい伸展によって両手によるジャンプが行われる。本人は、腕を突っ張ったまま、台を前に突き放す意識で行われる。

かき手技術　つき手技術

・かき手の技術

高い跳び箱、少ない助走

・つき手の技術

低い跳び箱、多い助走

平均台運動の特性

- ・幅10cm、長さ5m、高さ125cmの限られた空間で跳躍、ポーズ、ターン、回転などをバランスを取りながら連続的に行う運動である。
- ・幅と長さは物理的に、高さは心理的にバランスを取りにくくする要因となる。ほとんどの技はマット上で行うことが可能であるが、平均台では高さによる恐怖心を克服する必要がある。
- ・技ができるようになる楽しさを味わったり、技の雄大さや美しさを競う達成型のスポーツと捉えることができる。

平均台の演技種類

- ・上がり技
- ・歩走
- ・跳躍
- ・ポーズ
- ・ターン
- ・下り技

できない技の系統学習の方法

1. 学習援助漸減法：直接帮助や落差法を含む援助を徐々に減らしていく
2. 段階的接近法：すでにできるようになっている動き方を少しづつ変形して、目標となっている運動に近づけていく
3. 機能単位分割法：目標となる運動を複数の構成部分に分解し、それらを一つひとつ習得した後に再び一つの全体にまとめる