

スポーツ庁委託事業

(令和7年度令和の日本型学校体育構築支援事業)

令和7年度

体育指導力向上研究事例

報告書

 京都府教育委員会

ま え が き

日頃から関係の皆様には、安心・安全な教育環境を整え、児童生徒の学びの保障と心身の健康の保持のために御尽力をいただいておりますことに、心より感謝を申し上げます。

さて、京都府教育委員会では、第2期京都府教育振興プランにおいて、「健やかな身体の育成」を推進方策に掲げ、すべての子どもが体を動かす習慣を身に付け、運動・スポーツの楽しさを味わうとともに、教員が各校種間の系統性や幼少連携を意識した授業改善等を図れるよう各種事業を進めており、健やかな心身をはぐくむ教育に取り組んでおります。

令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果によりますと、体力合計点において、本府小学校男女・中学校男子が向上し、中学校女子が低下しました。小学校女子は令和元年度から続いていた低下が改善され、中学校女子は過去最低の数値となりました。また、これまでも指摘されていた「スクリーンタイム」ですが、今年度は、小学校男女・中学校男子が減少、中学校女子は停滞という結果になりました。コロナ禍で変化してきた生活習慣が改善されつつある状況がうかがわれ、今後は運動時間が伸びることが期待されています。引き続き、児童生徒の運動意欲につながる取組を進めつつ、「できる・わかる」を楽しく学べるような授業改善をお願いします。

本年度も、府内中学校3校の「武道授業推進実践モデル校」を指定し、多様な武道に触れることにより、日本固有の文化や武道の伝統的な考え方等、武道に対する興味・関心を高めるため、研究実践をしていただきました。各モデル校において、男女共習の学習を通じて、一人一人の違いを大切にしたり、参加する仲間の状況に応じて楽しむ方法を学んだりするなど、他の領域にも通じる指導モデルの構築につながりました。

また、「体育指導力向上指定校」として府内小学校、中学校の計10校を指定し、体育授業でのICTの効果的な活用に向けて実践研究を行っていただきました。研究の成果として、運動が苦手（嫌い）な児童生徒が、ICTの活用により「できた、わかった」と感じる割合が向上するなど、体力向上の礎となる意識や行動の変容につながりました。

本報告書に、各モデル校及び指定校の研究実践をまとめましたので、府内各校において、多様な武道の広がりや体力向上に係る課題解決の参考資料として御活用いただくようお願いいたします。そして、こうした取組を通じて児童生徒が運動することや多様なスポーツに触れることの楽しさや喜びを経験することで、「よし、さあ、やってみよう」という楽しく、前向きな気持ち（スポーツごころ）を培うとともに、自ら進んで運動・スポーツに親しみ、体力・運動能力の更なる向上が図られることを期待しています。

令和8年3月

京都府教育庁指導部保健体育課長

目 次

第1章「武道授業推進実践モデル校」—各モデル校の取組—

○京都府立洛北高等学校附属中学校	1
〔全学年 柔道、合気道（男女共習）〕	
○宇治市立西宇治中学校	3
〔第1学年 柔道、なぎなた（男女共習）〕	
○京丹後市立丹後中学校	5
〔第1・2学年 柔道、なぎなた（男女共習）〕	

第2章「体育指導力向上指定校」—各指定校の取組—

小学校

○向日市立第4向陽小学校	7
〔器械・器具を使ったの運動遊び（マットを使った運動遊び）〕	
○井手町立井手小学校	9
〔器械運動（マット運動）〕	
○亀岡市立城西小学校	11
〔器械運動（跳び箱運動）〕	
○舞鶴市立新舞鶴小学校	13
〔表現運動〕	
○与謝野町立岩滝小学校	15
〔器械運動（マット運動）〕	

中学校

○長岡京市立長岡第二中学校	17
〔器械運動（跳び箱運動）〕	
○木津川市立木津南中学校	19
〔ダンス〕	
○亀岡市立南桑中学校	21
〔陸上競技（ハードル走）〕	
○舞鶴市立若浦中学校	23
〔器械運動（跳び箱運動）〕	
○京丹後市立網野中学校	25
〔ダンス〕	

第3章「体育授業におけるICTの効果的な活用について」

○活用事例	27
-------	----

第4章「体力向上推進プロジェクト」

○体力向上推進プロジェクト	31
○スタンダードを活用しましょう	33

第1章

「武道授業推進実践モデル校」

—各モデル校の取組—

●実践研究のねらい

- 日本の伝統的な文化や考え方をすることで、相手を尊重する態度を育成する。
- 実践したことがあるスポーツや武道を増やし、豊かなスポーツライフに繋げる。
- 対話的な授業を通して他者を認めるだけでなく、自分自身を認める雰囲気を作る。
- 外部機関と連携し、安全かつ高度な技術の習得を目指す。
- 種目同士のつながりを意識させ、似ているところや違うところに気付かせる。
- 武道推進モデル実施校でなくても、外部機関と連携して、取り組みを継続させていく。

●多様な武道の指導モデル 第1～3学年（6学級 240名）

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
種目	☆合気道		☆柔道	柔道								
学習の流れ	(共) 礼法 柔道着・ 畳の設置	(共) 受け身	☆ 授業協力 者による 授業	(別) 受け身 固め技	(別) 受け身 固め技 からの逃れ方			(別) 受け身 崩し	(別) 受け身 固め技 のみの技 合	(別) 受け身 足さばき	(別) 受け身 固め技 のみの試合	
	(別) 基本動作	(別) 受け身 固め技	(別) 固め技 立ち技か らの受け 身	(別) 受け身 固め技 投げ技			☆ 授業協力者による授業			(別) 受け身 固め技 投げ技		

●指導の工夫

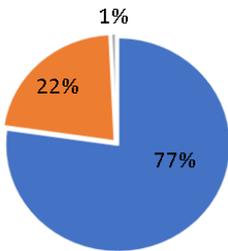
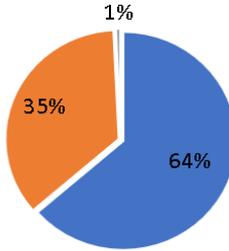
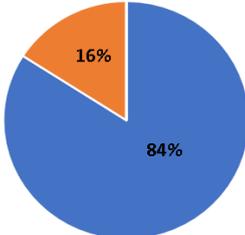
- ICTを使用し、技の動きについて自己分析及び他者分析を実施する。
- ペアワークを行い、教えあい活動を通して、生徒たちが主体の授業づくりを目指す。
- 常に技の動画を撮影させ、生徒が納得できた時点で、動画提出をさせる。教師がアドバイスを記入し返却する。また新たな目標設定を行い、生徒の向上心を止めない。
- 中学2年生では、自分と相手の体格差があると想定し「どのように相手を倒すか」の課題に取り組む。
- 武道をより深く知るために、事前学習を実施する。

	相手を抑え込むためには、どこを抑えればいいのか、試行錯誤 考えたら一度挑戦		自分たちの考えた固め技を講師の先生に実践中 どこを抑えても講師の先生は返ってきます
	袈裟固めの練習中 どうしたら固め技から逃れられるか・・・ いろいろ試し中		袈裟固めの練習中 しっかりと体重をかけ相手に返されないよう気を付け、楽しみながら実践中

●授業の様子

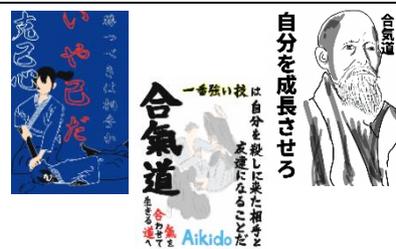
			
2人で押し合い受身の練習	両手取り天地投げ 見本を見てすぐに実践。 自分たちで試行錯誤して、 正解を導く	両手取り天地投げ 講師の先生と実践 体重移動の大切さを実 感	両手取り天地投げ 生徒同士での実践 手を持たれたほうが、投 げています

●生徒の取組み方や意識の変容、感想

1. 多様な武道（※2種目以上または、柔道、剣道、相撲以外の武道）を学習したことで、武道への関心は高まりましたか。	2. 多様な武道を学習したことで、伝統的な考え方や行動の仕方への理解は深まりましたか。	3. 多様な武道を学習する授業は楽しいですか。
 <p>■高まった ■やや高まった ■あまり高まらなかった</p>	 <p>■深まった ■やや深まった ■あまり深まらなかった</p>	 <p>■楽しい ■やや楽しい</p>
<ul style="list-style-type: none"> 地味な印象だったけど、小さな動きに迫力や美しさがあって、今でも合気道がたくさんの人に愛されている理由が分かった。 天地投げはあまり力が必要ないのに、天地投げをされるとバランスが崩れてすごいと思った。 講師の先生方がたくさんの技を一度に見せてくださり、相手の呼吸を読みひとつひとつきれいな形で、すごく目を惹かれた。 合気道も柔道も、同じ武道だけど、目的や型などは全く違う競技だということを知った。相手を投げることで強さを披露するのではなく、相手に協力してもらい、自分の上達を確かめるのが合気道だと知って、自分に向き合う武道としては、最適なものと思った。 合気道は勝敗がないから、互いを高めあうものであり、相手と自分で息を合わせることで美しい型になるとわかった。 事前にポスターを作成していたので、合気道について一定の知識を持って授業に挑むことができた。 		

●成果

- 専門性が高く、より深い授業が実施できた。
- 講師の先生からの的確なアドバイスが、競技力の向上につながり、武道に興味を持つ生徒が増えた。
- 生徒だけでなく中学高校の体育教員や、他教科の教員も見学し、今後の活動に役立てるきっかけを作ることができた。
- 事前学習を行うことで、武道を知ったうえで活動に参加することができ、より実践を楽しむことができた。



●課題

- 講師の先生の授業を受けた生徒、教員ともに興味を持ち、知識を得たが、その知識を周りに発信できていない。今後どのように輪を広め、発信していくかの検討が必要である。
- 武道推進モデル校として、学校内だけでなく、地域に実践を発信する機会を作るべきだった。
- 武道推進モデル校の取組に頼りきっていたため、今後は地域との結びつきを強くし、自ら講師の先生を探す必要がある。

●実践研究のねらい

- より安全に配慮しスムーズな技の掛け方や受け身の取り方を学習するために、実技指導において授業協力者を活用する。さらに、柔道以外の武道を体験することで、武道の多様性を学習し、生徒の学習意欲向上につなげる。また、自他の特性や課題を見つけ、相手を尊重し、生徒同士が交流しやすい主体的で対話的な授業を目指す。

●多様な武道の指導モデル 第1学年（3学級109名）

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
種目	柔道									なぎなた	
学習の流れ	あいさつ、健康観察、本時のねらいの確認、用具の確認、準備運動										
	<ul style="list-style-type: none"> 柔道の歴史 道着の着方 礼法 	授業協力者による授業	<ul style="list-style-type: none"> 基本動作の学習 	<ul style="list-style-type: none"> 基本動作の学習 (崩し・体さばき) 	<ul style="list-style-type: none"> 投げ技の学習 	礼法・説明	リズムなぎなた				
		<ul style="list-style-type: none"> 受け身の学習 (後ろ受け身、横受け身、前回り受け身) 	投げ技の学習	約束練習							
		<ul style="list-style-type: none"> 基本動作の学習 			<ul style="list-style-type: none"> 固め技の学習 (袈裟固め、横四方固め、上四方固め、固め技の逃れ方) 	基本動作の確認	学習のまとめ				
	<ul style="list-style-type: none"> 受け身の学習 (後ろ受け身、横受け身、前回り受け身) 	整理運動、学習の振り返り、あいさつ									

●指導の工夫

- ICT機器の使用により、技の模範動作を効率的に学習する。
- 対話的な活動をもとに自他の課題や成果等を分析できるように環境設定を行う。
- 環境設備等の点検を十分にを行い、生徒同士で安全確認を徹底した上で、実技を行う。
- 自らの変化に留意し、意欲や達成感につながるように、毎時間の振り返りを十分にを行う。

●授業の様子



【柔道の知識についての学習】
柔道の基本知識や固め技のポイントなどを学習する。



【受け身の基本動作】
後ろ受け身を中心にポイントを確認の上、安全面に留意し、受け身の練習を行う。



【袈裟固めの掛け方・逃れ方】
受と取を決め、袈裟固めの掛け方・解き方を互いに学習する。その際に気づいたことの交流を行う。

●授業の様子



【八相の構え】

八相の構えをはじめ、5種類の構えを学習し、体験する。



【打突 - 面打ち-】

大きな声とともに力強く面打ちの動作を練習する。

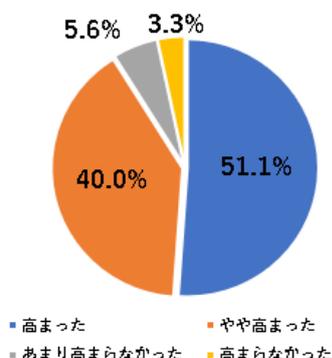


【リズムなぎなた】

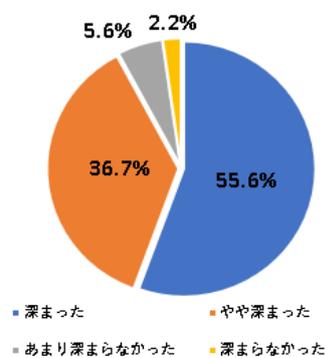
音楽に合わせて、リズムカルになぎなたの基本動作を学習する。

●生徒の取り組み方や意識の変容、感想など

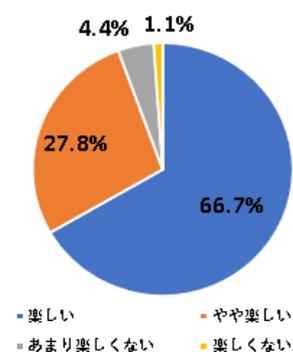
1. 多様な武道（※2種目以上または、柔道、剣道、相撲以外の武道）を学習したことで、武道への関心は高まりましたか。



2. 多様な武道を学習したことで、伝統的な考え方や行動の仕方への理解は深まりましたか。



3. 多様な武道を学習する授業は楽しいですか。



- ・なぎなたには色々な重さや長さがあると知れて面白かったです。リズムに合わせて、なぎなたを行うとすごく楽しかったです。
- ・柔道やなぎなたを体験することで、日本ならではの礼儀を学ぶことができ、これからの生活に活かしていこうと思うことができた。次もこのような体験ができるのなら、ぜひ体験したいと思いました。
- ・一つ一つの動きや立ち方にも意味があるということがわかりました。また、それを教えてくださいの聞くことが、ワクワクして楽しかったです。面やすねなどなぎなたの振り方をたくさん学べました。
- ・武道はどれも礼で始まり礼で終わるということを学びました。武道をやっている時は心が落ち着いてできている気がしました。なぎなたの正座の左座右起の意味があって、他のことも調べてみたいと興味を持ってました。
- ・どの武道も勝負や技以外に礼儀も大事だと学びました。技の正しい姿勢や工夫などがわかりました。色々新しいことをやってみるのは新鮮で楽しいと思いました。

●成果

- ほとんどの生徒にとって、なぎなたは初めての体験となり、たくさんの発見があり、貴重な経験となった。
- 柔道以外の武道を学習することで、武道の共通点やそれぞれの武道の固有の技能などを知ることができた。
- 講師の先生方が楽しく前向きに生徒を導いてくださったおかげで、体育の苦手な生徒や集団が苦手な生徒についても積極的に参加できた。
- 武道の相手を重んじる礼法等を学習することで、実生活につなげようとする姿が見られた。

●課題

- 短時間での実施となるため、自らの目標設定や成果や反省の振り返りが十分にできなかった。
- 今回、学習したことを他の教科につなげるなど教科横断的なものになればと感じた。

●実践研究のねらい

- 日本の伝統的な文化や考え方を知り、相手を尊重する態度の育成を目指す。
- 生徒の武道に対する関心の高まりを目指す。
- 授業協力者の専門的な指導方法を学び、教員の指導力向上を目指す。
- ICTを活用し動きについて自己分析及び、他者分析を目指す。

●多様な武道の指導モデル 第1・2学年（学級19名・27名）

種目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
		柔道			◎柔道	◎なぎなた			柔道				
		あいさつ、健康観察、本時のねらいの確認、用具の確認、準備運動											
学習の流れ	オリエンテーション 知識補充 (特性、成り立ち、あらまし) ※畳の敷き方、片付け方 ※柔道のたたみ方 ※マナー、安全、フェアプレイ ※礼法を身に付ける	(全) 基本動作の確認 礼法、受け身	(全) 基本動作の確認	(全) 授業協力者による授業	◎(全) 準備運動 なぎなたの説明		(全) 基本動作の確認	(全) 基本動作の確認 前回の復習	(全) 学習のまとめ	単元テスト・振り返り			
		(全) 膝立ちでの受け身	(全) 固め技 けさ固め	(全) 基本動作受け身	(全) 基本動作立礼 あしさばき 基本打ち	(全) 基本動作、構えをもとにリズムなぎなた	(全) 投げ技 膝車	(ペア) 投げ技 膝車	(ペア) 膝車 けさ固め 横四方固め				
		(ペア) 対人的技能の学習 受け身の習得	(ペア) 対人的技能の学習 抑え込み方・逃げ方	(ペア) 固め技の基本 けさ固め 横四方固め			(ペア) 膝立ちから横受け身	(ペア) 連続技 膝車から けさ固め	(ペア) 連続技 投げ技から固め技				
	学習の振り返り、次回の確認、健康観察、あいさつ、片付け												

●指導の工夫

【安全に活動できる環境整備】

- 畳に隙間ができないように、滑り止めシートで固定し、畳のずれを防止する。
- 設備や用具の点検を行う。

【安全指導について】

- 毎時健康観察を行う。
- 毎時間、黙想を行い、心を静めてから実技に入る。
- ウォーミングアップとして、準備体操、ストレッチ、簡単なマット運動(前転、後転など)を行う。
- 安全な受け身を習得するために、毎時間受け身の基本練習を繰り返す。
- 各学年や技能に応じた、段階的指導を行う。
- ペアワークでは、体格差を考慮し、指導者がペアを決める。

【1年生】

- 柔道・なぎなたの外部講師の方による授業では、専門的な視点や技術をご指導いただいた。また、相手のことを思いやる気持ちや尊重する気持ちを育むことができた。

【2年生】

- 柔道・なぎなたの外部講師の方による授業では、専門的な視点から基本動作や足さばき、基本打ちについてご指導いただいた。特になぎなたの授業では、初めて体験をした生徒が多く、重心移動の方法やなぎなたの振り方を習得し、リズムなぎなたも教わることもできた。

【全体】

- ICTを活用し、動画を撮影しながら成功点や課題点を見つめることができた。振り返りのために、Chromebookを活用した。
- ケガを防ぐために安全性についての注意点を考える機会を設けた。

●授業の様子



【柔道】

授業協力者によるけさ固めのポイントを教わっている様子



【なぎなた】

基本動作を用いて、リズムなぎなたをしている様子

●生徒の取組み方や意識の変容、感想など

<p>1. 多様な武道（※2種目以上または、柔道、剣道、相撲以外の武道）を学習したことで、武道への関心は高まりましたか。</p>	<p>2. 多様な武道を学習したことで、伝統的な考え方や行動の仕方への理解は深まりましたか。</p>	<p>3. 多様な武道を学習する授業は楽しいですか。</p>
<p>●高まった ●やや高まった ●あまり高まらなかった ●高まらなかった</p>	<p>●深まった ●やや深まった ●あまり深まらなかった ●深まらなかった</p>	<p>●楽しい ●やや楽しい ●あまり楽しくない ●楽しくない</p>
<p>【生徒の感想より】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 初めてなぎなたの歴史や戦い方を知ってすごく難しいなと思ったけど、実際にやってみて前に出るときや後ろに下がる時の足の使い方が上手くできた。振りの角度とか手の位置もわかった。色々な武道を経験できて楽しかった。 ○ 柔道もなぎなたも難しいけど、柔道もなぎなたもつながりみたいなものを感じた。柔道の授業がなぎなたにつながって、なぎなたの授業が柔道につながった気がして日本ってすごくいいところだなと改めて思えた。柔道は特に、固め技や受け身をやって、なぎなたでは、1・2年生の合同授業で、突きや面など、いろいろな発展技を体験してすごく面白かったし楽しかった。 ○ 実践してみて、いろいろなことがわかった。なぎなたでは構え方や技の仕方がわかった。柔道ではなぎなたと同じで技や構え方や左座右起がわかったから良かった。柔道の講師の人が来たときは「上手だね」と言われて嬉しかった。なぎなたでは技のやり方などを教えてくれたから嬉しかった。 		

●成果

<ul style="list-style-type: none"> ○ 昨年度に続き武道推進モデル校として、新しい武道(なぎなた)に触れることができた。生徒たちも初めて経験し触れることで楽しいと感じることができ、興味や関心が高まった。 ○ 専門分野の先生から実際に教わることで、知識や指導方法、指導の視点など生徒が主体的に学ぶことができる仕掛けを見つけることができた。 ○ 伝統的な武道の礼法に触れることで、相手を尊重する態度の育成につながった。 ○ 体験授業や普段の授業でも振り返りを行い、自己を見つめる機会を設定できた。

●課題

<ul style="list-style-type: none"> ○ 全体指導だけでなく、個別最適な指導の工夫が必要だった。 ○ 武道の授業の中で、ICTの効果的な活用についての検証が必要である。 ○ 武道モデル校での生徒の学びを、体育理論や保健の授業と絡めながら、もう少し深く考える時間を設定するべきだった。
--

第2章

「体育指導力向上指定校」

—各指定校の取組—

小学校

●実践研究のねらい

- 学習指導要領の趣旨を踏まえた、ICTの活用による、運動が苦手(嫌い)な児童・生徒への効果的な指導方法の開発及び体力・運動能力や運動・スポーツに対する意識の向上に向けた取組の実施を図るとともに、その実践成果を府内全域に広めるための普及活動を行う。

●具体的な活用方法

- 個々の子どもに応じた、よりきめ細やかな指導方法の開発・実践(実態に応じた指導方法の開発等)
- 知識・技能の定着を助けるデジタルドリル(見本動画の視聴等)

●指導の工夫

- ① 友達のよい動きを見付けるという思考・判断・表現の目標を達成するために、子どもたちの動きを見る(意識する)視点を定めたことにより、自分ができていてもいなくても、評価活動に参加することができた。
- ② 児童は、ICTを用いて、お手本動画を確認し、技のポイントを考えて。今後ICTを用いて自分の技の改善点を見付けられるように、3人1組で友達のよい動きを伝え合う活動を3人1組で取り入れた。
- ③ 児童は、単元の前半にマットを使った運動遊びの基本的な動きを獲得し、後半に、獲得した動きを用いて、友達のよい動きを伝え合う活動をした。また、単元全体の振り返りを模造紙1枚にまとめたことで、これまでの学びの道筋を確認できるようになった。さらに、グループで書くことにより、動きを言葉でイメージし、ポイントを言語化することが苦手な児童も一緒に取り組めるようになった。

●授業の様子



【 技のポイント 】

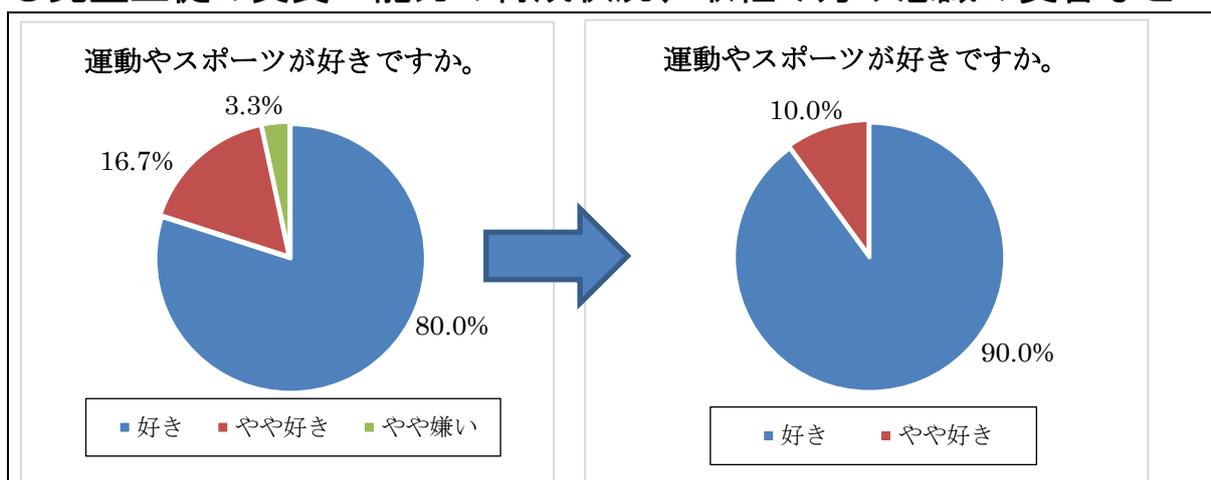
お手本動画を見て、技のポイントをまとめ、掲示し、いつでも確認できるようにした。二次元コードを付けて、いつでも、何度でも動画も見られるようにした。



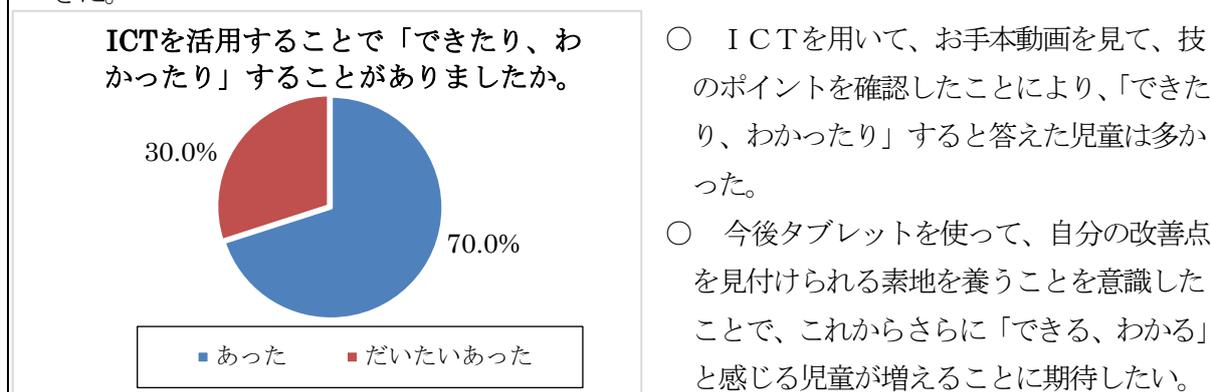
【 教え合い 】

友達のよい動きを見付け、言葉で技のポイントを伝えたり、身振り手振りで伝えたりすることで技の習得に繋がった。

●児童生徒の資質・能力の育成状況、取組み方や意識の変容など



- 運動やスポーツが好きな児童は多かったが嫌いを選択する児童もいた。体育科において「できない」ことが、嫌いにつながると考え、「できるできない」だけでなく、運動やスポーツを楽しむことができる授業づくりを意識した。子どもたちの中で、「友達のアドバイスのおかげでできるようになった。」や「自分がアドバイスをしたことで、友達ができうれしかった。」という振り返りがあった。グループで関わり合いながら学習に取り組むことで、お互いにアドバイスを伝え合ったり、小さな成功を喜び合ったりすることができ、運動やスポーツの楽しさを感じるようになった。



●成果

- お手本動画や友達のよい動きを擬態語や擬音語、身振り手振りで表現することで、児童がより具体的にイメージをもつことができ、技の習得につながった。
- お手本動画を見て、動きをイメージした上で、グループで学習に取り組むことで、児童はお互いに、単元で習得させたい視点を意識したアドバイスをたくさん伝え合うことができた。
- ICTだけでなく、ワークシートも合わせて活用することで、低学年の児童でもICTを効果的に活用できた。
- 発達段階に応じた、ICTの活用の仕方考えることで運動量が確保できた。

●課題

- ICTを用いた体育科の授業を学校全体で系統立てて行うことで、より効果的に活用していける。(低学年では、ICTでお手本を見て、見る視点を知り、友達の動きを見て伝え合う活動をする。中・高学年では自分の動きを見て、改善する活動や作戦を考えて、単元を通して考えたことを残す等)
- ICTを活用しながらも、運動量を確保する。
- ICTを活用していくための環境の整備が必要である。

●実践研究のねらい

- 学習指導要領の趣旨を踏まえた、ICTの活用による、運動が苦手（嫌い）な児童・生徒への効果的な指導方法の開発及び体力・運動能力や運動・スポーツに対する意識の向上に向けた取組の実施を図るとともに、その実践成果を府内全域に広めるための普及活動を行う。

●具体的な活用方法

- 個々の子どもに応じた、よりきめ細やかな指導方法の開発・実践（実態に応じた指導方法の開発等）
- 知識・技能の定着を助けるデジタルドリル（見本動画の視聴等）

●指導の工夫

- ① ICTを活用し自分の動きを見ることで、児童が自己の運動能力のメタ認知につながることや、撮影した動画を記録として残し、気づきや振り返りなどをポートフォリオとしてまとめることで、評価の参考とすることができ、効率化を図ることができる。
- ② 2画面同時再生ができたり、スロー再生ができたりするアプリを使い、常に見本と自分の動きを見比べ、ポイントを確認しながら練習できるようにした。
- ③ 授業の始めに、本時で取り組む技の手本を見ながらポイントを確認すること、マット運動の基本の動きを練習することをモジュール化して行うことで、単元を通して子どもたちが授業の見通しを持つことができ、運動量を確保できるようにした。

●授業の様子



【技に繋がるウォーミングアップ】

「くま歩き」「かえるの足打ち」など、マット運動の基礎となる動きをモジュールにして取り組み、筋力や逆さ感覚など、マット運動に必要な能力を培っていく。

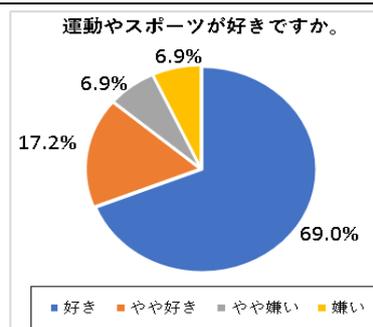


【手本と動きを見比べる】

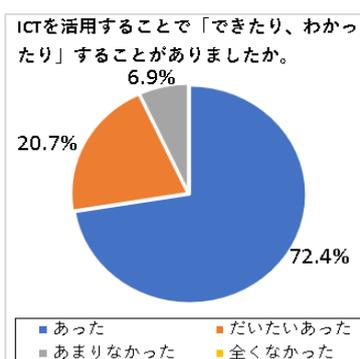
動画再生アプリを使い、手本と自分の動きを同時再生することで、自分のできていることとできていないことを確認してから練習している。

●児童生徒の資質・能力の育成状況、取組み方や意識の変容など

- 『運動やスポーツが好きですか。』という児童アンケートでは、「好き」「やや好き」と回答した児童の割合がマット運動以前、以後ともに約86%で変化は見られなかった。授業中の様子を見ていると、運動が好きな児童は意欲的に取り組んでいたが、運動が嫌いな児童は自分の動画を見ようともせず、意欲的に取り組もうとすることはなかった。グループの組み方や場の設定を工夫することで、少しでもやってみようと思える環境を整えることが必要であると感じた。



- 『ICTを活用することで「できたり、わかったり」することがありましたか。』という児童アンケートでは、「あった」「だいたいあった」と回答した児童の割合が、マット運動以前は約70%だったのに対し、マット運動以後は90%を超える結果になった。前単元の「プレルボール」と比べて「マット運動」は、動きのポイントが分かりやすく、目標設定がしやすいという特性があることから、今回の活用方法が児童にとって効果的であったのではないかと推察される。今後も単元に合わせたICTの使い方を考え、効果的に活用していくことで、児童の運動能力やメタ認知を高め、自己肯定感を高めていくことに繋げていきたい。



- マット運動を始めてから、休み時間にも練習したいと言ってきたり、ふとんで練習してきたと報告してきたりと、意欲的に自主練習をする児童が増えた。自己の運動能力のメタ認知が進み、次の目標が明確になってきたことで、それに挑み達成するという運動そのものへの喜びが感じられてきたのではないかと推測される。今後もICTを上手く取り入れ、児童がやってみたいと思える課題設定をしていきたい。

●成果

- 評価基準を明確に示すことができ、加えて自分は何ができていないのか、次の目標を意識させることができたため、児童は目的意識をもって練習することができた。
- 過去と現在の自分の姿を見比べることで、自分の成長を実感させられた。
- 動画をスロー再生させることにより、注目するポイントを確かめることができ、それを基に友だち同士で教え合いをすることができた。

●課題

- タブレット、アプリの操作に慣れていないと、ねらいに迫ること自体が難しい。
- 3年生という発達段階においては、手本と自分の動きを見比べたときに、自分だけで違いを見つけることができる児童は少ないため、教師や友だちと一緒に見ていく必要がある。
- タブレットで動画を撮ると、5mほど離れてカメラを構えないといけないため、安全や運動量の確保に制限がかかる。

●実践研究のねらい

- 学習指導要領の趣旨を踏まえた、ICTの活用による、運動が苦手（嫌い）な児童・生徒への効果的な指導方法の開発及び体力・運動能力や運動・スポーツに対する意識の向上に向けた取組の実施を図るとともに、その実践成果を府内全域に広めるための普及活動を行う。

●具体的な活用方法

- 個々の子どもに応じた、よりきめ細やかな指導方法の開発・実践（実態に応じた指導方法の開発等）
- 知識・技能の定着を助けるデジタルドリル（見本動画の視聴等）

●指導の工夫

- ① どの単元でも、運動量の確保と多様な動きを身につけることを目的に、その領域に必要な技能を含むサーキットトレーニングを実施した。本実践のゴールは跳び箱運動の台上前転の習得である。そのために「うさぎ跳び」の動きを毎時間タブレットで撮影し、「腰の高さ」に着目させ、児童が自分で確認できるようにした。
- ② 見本の動画を児童に送り、自分の動きと見比べることができるようにした。そして、自分の動画を見て腰の位置を確認させた。その腰の高さに合わせて、マットの高さを変えたレベル1からレベル3までのうさぎ跳びの場を設定することで、自分の技能に合わせた場を選択できるようにした。
- ③ 跳び箱運動の単元ではうさぎ跳びでの「腰の高さ」の感覚を台上前転の動きに結びつけるために、台上前転の活動の時間を最初に設定した。次時に、児童が台上前転の動きを撮影し、「腰の高さ」を上げるための手立てとして、「着手の位置」「踏み切り位置の調整」について考えられるようにした。単元の後半に開脚跳びや抱え込み跳びの練習を入れ、「腰を上げる」という動作がどの技にも重要であることが理解できるように単元を構成した。

●授業の様子



【レベル別うさぎ跳び】

マットの高さを工夫することで、レベル1～3までの活動の場を設定した。

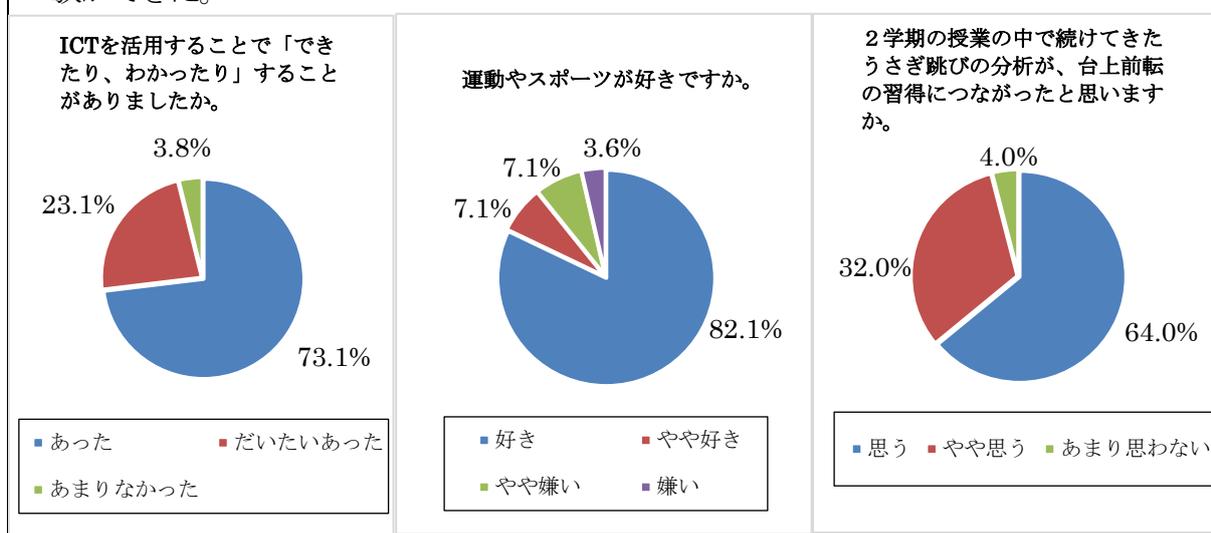


【腰の上がり具合の分析】

「腰の位置」を分析させることにより、より美しい台上前転の習得を目指す。

●児童生徒の資質・能力の育成状況、取組み方や意識の変容など

- 『ICTを活用することで「できたり、わかったり」することがありましたか。』という児童アンケートでは、90%以上の児童が「あった」と回答している。見本動画と見比べたり、前の自分と比較したりするなどして、自分の技能を客観視できたことが技の習得に効果的であったと考えられる。
- 『運動やスポーツが好きですか。』という児童アンケートでは、1学期の結果は「好き」と回答した児童が83.9%だったのに対し、今回は89.3%に上昇した。また、1学期「嫌い」と回答した児童は16.1%だったのに対し、今回は9.7%という結果になった。ICTを使って、「もっとこの技をよくするためには」という視点で分析をして、技を習得した達成感が、児童の「好き」につながったのではないかと考える。
- 『2学期の授業の中で続けてきたうさぎ跳びの分析が、台上前転の習得につながったと思いますか。』の児童アンケートでは、「思う」と回答する児童が95%を超えた。ほとんどの児童が、「腰を高く上げる」という技能に着目することで、台上前転を習得できた。運動が苦手な児童も自分の動きを分析することで、動きの分析が技の習得につながる経験ができた。



●成果

- うさぎ跳びの活動をICTで撮影し、自己分析をすることによって、児童が自分の課題を明確に把握できた。また、その活動を各単元のサーキットトレーニングに組み込むことで運動量を確保しながら「腰を高く上げる」技能を高めることができた。
- ほとんどの児童が、「腰を高く上げる」感覚と、台上前転の動きとを結びつけて練習に取り組むことで、技を習得することができた。また、その動きを他の技にも応用することができた。
- 跳び箱運動において「腰を高く上げる」技能は、多くの技に活用できるということが改めて確認できた。ICTを使って分析をしたことで、教師だけでなく児童もその重要性を理解するきっかけとなり、今後の学習につなげることができた。

●課題

- ICTを使って、自分の課題把握はできたが、動きを獲得するまでに時間がかかった児童がいた。児童の課題にあった場の設定をより工夫し、選択肢を増やすことで、動きを獲得する機会を設けていく必要がある。
- ICTを使った撮影、分析に時間をとられ、単元のメインとなる運動の時間が減ってしまう傾向にある。分析の時間と運動量の確保をバランスよく単元の中に組み込んでいく必要がある。

●実践研究のねらい

- 学習指導要領の趣旨を踏まえた、ICTの活用による、運動が苦手（嫌い）な児童・生徒への効果的な指導方法の開発及び体力・運動能力や運動・スポーツに対する意識の向上に向けた取組の実施を図るとともに、その実践成果を府内全域に広めるための普及活動を行う。

●具体的な活用方法

- 個々の子どもに応じた、よりきめ細やかな指導方法の開発・実践（実態に応じた指導方法の開発等）
- 知識・技能の定着を助けるデジタルドリル（見本動画の視聴等）

●指導の工夫

- ① 単元を通して動画を撮影し、記録しておくことで、児童が自分の動きを客観的に見られるようにし、見本動画や以前の動きと今の動きとを比較して、習得具合が確認できるようにする。また、演技の構成をタブレット内に書き込んでいくことで、グループ内で交流する際に、変更点を記録し、改善点比較が容易にできるようにする。
- ② タブレットで演技の動画を撮影する際には、なるべく同じ角度や距離から撮影することで、見返したときに演技の完成度の変化が分かりやすいようにする。また、撮影した動画を共有ノートに保存しておくことで、グループの児童全員が振り返ることができるようにする。
- ③ 単元のゴールの活動として、集団での演技を行う活動を設定する。グループ内で演技構成や技のポイントについて教え合ったり、話し合ったりすることで、マット運動の得意不得意にかかわらず、意欲的に活動に取り組むことができるようにする。

●授業の様子



【演技の撮影】

演技の動画を撮影し、演技の動きの確認や分析に活用した。



【演技の構成を考える】

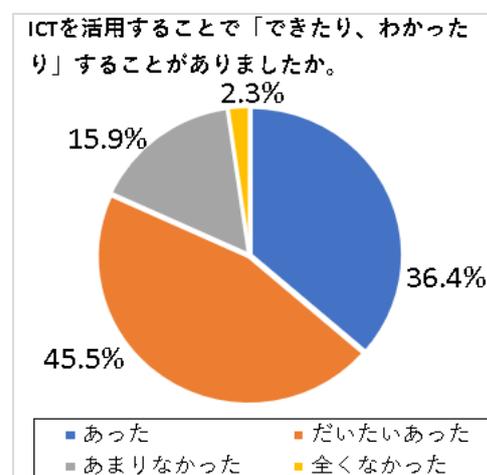
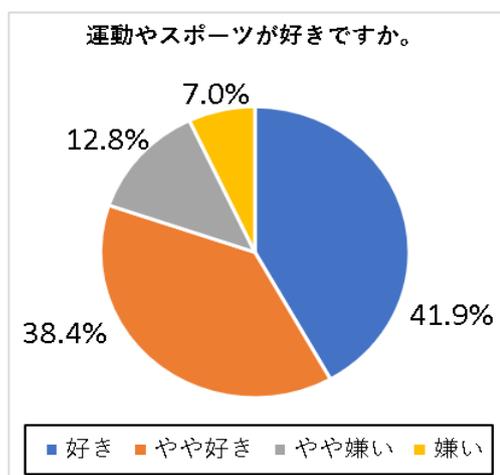
共有アプリを使用し、グループ内で演技の構成シートを共有することで、話し合い活動に取り組みやすくなった。

●児童生徒の資質・能力の育成状況、取組み方や意識の変容など

- 『ICTを活用することで「できたり、わかったり」することがありましたか。』という児童アンケートでは、81.9%の児童が「あった・だいたいあった」と回答している。

本単元では、見本動画を視聴して技のポイントを確認する場面、自己やグループの演技の動画を撮影して振り返る場面、グループで話し合っって演技の構成を考える場面など、使用意図に応じて、様々な場面で一人一台端末やICTを効果的に活用できたのではないかと考える。

- 『運動やスポーツが好きですか。』という児童アンケートでは、80.3%の児童が「好き・やや好き」と回答している。全体で見れば、運動に対して肯定的な考えを持っている児童が多いが、そうでない児童も一定数いることが分かる。特に器械運動は「できる・できない」がはっきりしやすいことと、高学年になり、授業で扱う技の難易度が高くなっていることから、苦手意識を持ちやすいのではないかと考える。3学期の単元では、運動やスポーツに対して否定的な考えを持っている児童がもっと少なくなるように、ICTの活用を継続し、「できた、わかった」と感じることができるようしていきたい。



●成果

- 見本動画をいつでも見られるようにすることで、技のポイントを常に確認しながら練習することができた。
- 自己やグループの動きを撮影することで、技や演技に対して客観的に見ることができ、意識するポイントや課題を見付ける手立てになった。
- 撮影した動画を見返して、話し合ったりお互いに教え合ったりする時間を確保することで、協同的に学習を進め、器械運動が苦手な児童も意欲的に活動することができた。

●課題

- 動画撮影アプリは今回使用できなかった。1台のタブレットの中で手本と自分の演技を比べることができるので、今回活用できなかった様々なアプリを今後積極的に活用していきたい。
- 動画を見返したり、話し合う時間を取ろうとしたりすると運動時間の確保が難しかった。話し合う時間と実際に体を動かして活動する時間のバランスを考える必要がある。
- お互いにアドバイスし合うときに、動画を活かしてもっと簡潔にポイントを示すことができるとうよかった。

●実践研究のねらい

- 学習指導要領の趣旨を踏まえた、ICTの活用による、運動が苦手（嫌い）な児童・生徒への効果的な指導方法の開発及び体力・運動能力や運動・スポーツに対する意識の向上に向けた取組の実施を図るとともに、その実践成果を府内全域に広めるための普及活動を行う。

●具体的な活用方法

- 個々の子どもに応じた、よりきめ細やかな指導方法の開発・実践（実態に応じた指導方法の開発等）
- 知識・技能の定着を助けるデジタルドリル（見本動画の視聴等）

●指導の工夫

- ① 技に取り組んだ動画を毎時間撮影し続けていくことで、ビンゴ形式にして児童が自分の成長の変遷を見返すことができるようにした。また、できるようになった技や挑戦した技を「ビンゴ」として残り、意欲喚起を促した。単元をとおして作成する「マイ図鑑」に動画・技のポイント・挑戦した回数を記録していくことにより、技能面は動画、思考面は自分で考えた技のポイントを評価材料にすることができた。様々な技に取り組む度にビンゴシートが埋まり、異なる技の「マイ図鑑」を増やしていくことができるしくみにすることで、学習に向かう態度を授業後にも見取ることができた。
- ② 児童が進んで取り組むことができるように、挑戦する技の一覧表を大きなスクリーンに提示した。また、手本の動画をいつでも自分のタブレット端末で確認できるようにすることで、技のポイントを探したり、自分の動きを撮影したものと見比べたりしながら活動を進めることができるよう工夫した。
- ③ 単元の最初にゴールを共有し、挑戦する技や練習の方法を明確にした。その際、オリエンテーションとして、自己評価と進捗確認のための振り返りシートやビンゴシートの記入方法、タブレット端末の使用方法を伝えることで、次時からの活動にスムーズにつなげることができた。

●授業の様子



【選んだ技を撮影し合う】

チームごとにマットを使用し、タブレット端末で動きを撮影し合う。撮影した動画は、振り返りシート・技ビンゴ・マイ図鑑に活用する。



【取り組んだ技のマイ図鑑づくり】

単元をとおして撮影した動画・チャレンジした回数・取り組んだ中で考えた技のポイントを記載した。単元の最後に、チーム内で作成した図鑑を見せ合いながらミニ発表会を行った。

●児童生徒の資質・能力の育成状況、取組み方や意識の変容など

- 自分で挑戦する技を選ぶことができるようにすることで、マット運動の得意不得意に関係なく全ての児童が積極的に活動に参加していた。技に挑戦していない間も、仲間の動きを撮影しながらアドバイスをしたり、自分の動きに生かそうとしていたりして、活動の時間を有効に使うことができていた。どうすれば技ができるようになるか相談し合ったり、友達の動きが以前よりもよくなると自分事のように喜んだり、児童同士が関わりを深めながら練習することができた。
- アンケート調査の「ICTを活用することで『できたり、わかったり』することがありましたか。」という項目では、100%の児童が肯定的な回答となった。手本の動画をいつでも自分のタイミングで見返すことができること、手本と自分の動きを見比べることで違いを見つけ次の活動への足掛かりとできること、同じ技の練習を重ねて撮影していく中で自分の成長を客観的に捉えられることが「できた・わかった」という意識につながったと思われる。
- 「運動やスポーツが好きですか。」という項目でも、100%の児童が肯定的な回答となった。1学期に実施した時と比較すると、「やや嫌い」と回答した児童2名が「やや好き」へと意識が変化した。挑戦しようとした技ができない時、その技につながる前段階の練習方法を自己選択できる環境や、動画を撮影し合い仲間同士でアドバイスし合える関係が意識の変容につながったと推察する。

苦手意識からできないという思いで立ち止まってしまう児童がいないように、目標となる技や活動へのスモールステップの設定や、相談し協働し合える場や関係づくりを大切にしながら、授業改善を重ねていくことが重要だと再確認することができた。



●成果

- 技一覧表の中に、挑戦する技と同じ系統のマット遊びを提示しておくことで、できないから諦めるのではなく、前のレベルに戻って練習するという流れを作ることができた。活動内の選択肢に幅をもたせることで、運動の苦手な児童の意欲の維持・持続につながった。
- 「友達からのアドバイスで上手にできるようになった、自信がついた」と振り返りを記入する児童も多く、協働的な学習の効果を再確認することができた。また、そのための場の設定や安心して学び合える集団づくりの必要性に改めて気付かされた。

●課題

- 活動の流れが、動画撮影・試技の段階で止まってしまう、次の気付きやアドバイスの伝え合いまで、すべての児童に常態化することができなかった。この活動の流れを円滑にするためには、単元の導入時や毎時間の活動開始時に、教師からの意図的な働きかけが必要だった。
- 練習と並行してマイ図鑑づくりを進めた結果、練習中においてもタブレット操作の時間が多くなってしまった。練習の時間と学びの足跡を残す時間を十分確保できるように、活動時間を区切るなどの細かな設定が必要である。
- 振り返りを全体共有し、学び合うための時間を今より十分に設定することで、より深い学びにつなげることができるのではないかと考える。

中学校

●実践研究のねらい

- 学習指導要領の趣旨を踏まえた、ICTの活用による、運動が苦手(嫌い)な児童・生徒への効果的な指導方法の開発及び体力・運動能力や運動・スポーツに対する意識の向上に向けた取組の実施を図るとともに、その実践成果を府内全域に広めるための普及活動を行う。

●具体的な活用方法

- 個々の子どもに応じた、よりきめ細やかな指導方法の開発・実践(実態に応じた指導方法の開発等)
- 知識・技能の定着を助けるデジタルドリル(手本動画の視聴等)

●指導の工夫

- ① 授業の振り返りを行う際に、自身の動画を視聴させ、次回に向けての改善点等を明確にさせることで、技能の向上につなげた。
- ② ロイロノートのカメラ機能を活用し、撮影した試技動画の速度を変えながら、自分のフォームを確認させた。また、自分のフォームを大型モニターで視聴できるようにし、確認したい生徒は跳び箱を跳んだ後に確認できるようにした。
- ③ 単元の最初に生徒に対して、跳び箱に対する意識の調査を実施した。多くの生徒が苦手意識を持っていたため、「スモールステップ表」を作成し、段階を踏んで練習できるようにしたことで、苦手な生徒でも意欲的に取り組めるように工夫をした。

●授業の様子**【自分で高さを選び、撮影している様子】**

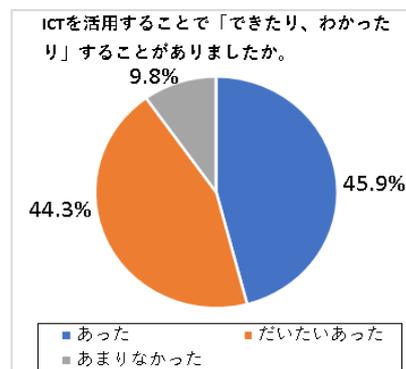
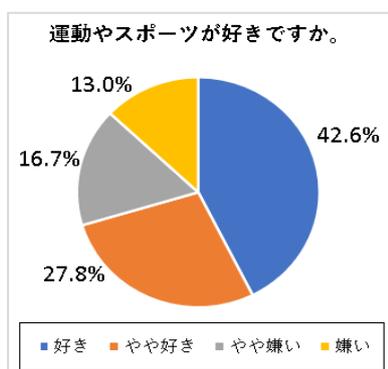
自分で選んだ高さに挑戦している様子をタブレットのカメラ機能を活用し、記録する。この後、ペアで試技について交流を行う。

**【手本動画の再生】**

生徒が自分の試技と比較し、課題改善に努められるよう、大型モニターを使い、常に手本動画を提示している。

●児童生徒の資質・能力の育成状況、取組み方や意識の変容など

- 『運動やスポーツが好きですか。』というアンケートでは、7割程度の生徒が「好き・やや好き」と回答している。また、授業の始めに「跳び箱運動が好きですか。」という質問を行った際、半数以上が苦手と回答していたが、段階を踏んで練習をしたり、段数を段階別にしたりすることで、「跳べなかった段数が跳べるようになった」「できなかった技ができるようになった」という声があった。
- 『ICTを活用することで「できたり、わかったり」することがありましたか。』という質問に対しては、9割程度の生徒が「あった、だいたいあった」と回答している。一方で、残りの1割の生徒は「あまりなかった」と回答していることから、今後は、タブレットを活用する上でのポイントを明確にし、生徒が授業内での個人目標を立てやすくすることに加え、グループを作り、お互いに動画を確認する時間を授業内に設け、教える活動を積極的に取り入れていきたい。
- アンケートの中で、『どんな時に「できたり、わかったり」することがありましたか。』という質問をした結果、「動画を撮ってもらったことで、自分がどのような動きをしていたか、どうすればもっと良くなるかがわかった」「自分の動画を撮って、できている人と何が違うのかを比べて考えたことで、改善することができた」「手本の動画を見てコツを調べることができ、動画を撮って見返し、できていないことができるようになった」などの回答が得られた。このことから、タブレット端末やモニターを使用し、手本動画やお互いの動画を確認することで、より具体的に動きのイメージを持って「どのようにすればできるようになるか」を考えるきっかけになっていた。これらを踏まえ、タブレット端末を授業で活用することはおおむね有効であったと考える。



●成果

- タブレット端末で自身の動きを撮影することで、客観的に自分の動き、フォームを確認することができ、技能改善につながった。
- お互いに動画を撮影し確認し合うことで、技能の向上に向けて「もっとこうしたほうがいい」などのアドバイスが自然とでてくるようになり、良い雰囲気での練習することができていた。

●課題

- 「動画撮影・確認」に時間を取られ、十分な運動量を確保できていないときがあった。
- 跳び箱が苦手な生徒のうち、数名は最終の技能評価につながる撮影までたどり着くことができなかったため、まだまだ授業改善の余地がある。
- 動画を見ても、改善点に気づけない生徒が一定数いたため、授業者からの個別の声掛けを小まめにする必要があった。

●実践研究のねらい

- 学習指導要領の趣旨を踏まえた、ICTの活用による、運動が苦手（嫌い）な児童・生徒への効果的な指導方法の開発及び体力・運動能力や運動・スポーツに対する意識の向上に向けた取組の実施を図るとともに、その実践成果を府内全域に広めるための普及活動を行う。

●具体的な活用方法

- 個々の子どもに応じた、よりきめ細やかな指導方法の開発・実践（実態に応じた指導方法の開発等）
- 知識・技能の定着を助けるデジタルドリル（見本動画の視聴等）

●指導の工夫

- ① グループ毎の振付動画を毎時間撮影し、ロイロノートに提出させることで、実技の評価を何度も確認することができ、適切な評価の参考とすることができた。
- ② ロイロノートにそれぞれのグループが撮影した振付動画を載せることで、他グループとの共有を図ることができた。また、振付についてはインターネットも活用し、効果的に学習を進めることができた。
- ③ ロイロノートに既定のステップの動画を入れ、振付作成の際に参考しやすく工夫した。
- ④ ウォーミングアップとして毎時間アイスブレイクを入れ、グループ活動に移った際にスムーズにアイデアが出るように工夫した。
- ⑤ 自分たちのグループの振付を他グループと共有することで自然と生徒間での関わり合いや教え合いの機会が増え、学級内の人間関係の構築につながるように工夫した。

●授業の様子



【生徒たち同士の学び合い】

自分たちのグループが作成した振付を他のグループに披露することで、自然と関わり合いが増え、協同的に授業を行っている。

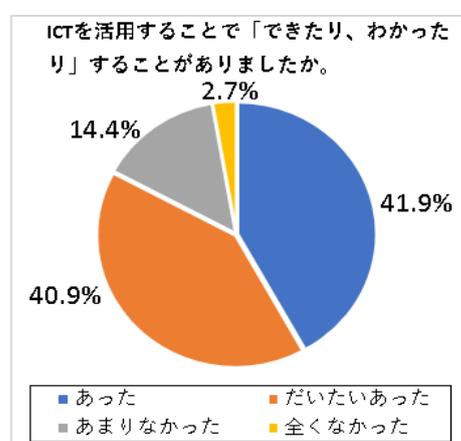
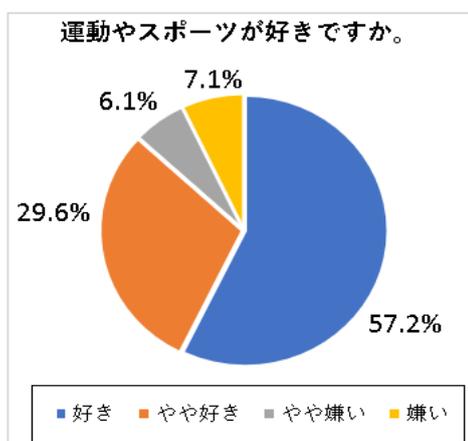


【動画の活用】

自分たちの実技を撮影した動画を確認し、振付や隊形など細かい部分まで確認をする。そこで感じたことをグループで話し合い、次回の授業につながるよう振り返りを深めている。

●児童生徒の資質・能力の育成状況、取組み方や意識の変容など

- 『運動やスポーツが好きですか。』という生徒アンケートでは、約85%の生徒が「好き」「やや好き」と回答しており、高い割合となった。その理由は、運動量の確保を第一に置いた授業展開を行ったり、基礎の定着に重点を置くことで運動が苦手な生徒にとっても取り組みやすい内容になったりしていることが考えられる。また、授業の導入では全員で盛り上がることのできるアイスブレイクを入れ、好奇心を高めながら動きの習得にも力を入れた。しかし、単元によってはモチベーションが下がってしまうことがあり、単元計画の工夫やICTの有効活用、授業での仕掛けなどの改善がさらに必要である。
- 『ICTを活用することで「できたり、わかったり」することがありましたか。』という生徒アンケートでは、約80%の生徒が「あった」「だいたいあった」と回答した。今までは通信環境が整わず、授業内でのICTの活用の頻度が少なかったため、否定的な意見もあった。しかし、通信環境が整備されたため、今後は動画を見ながらの話し合い活動や振り返りを積極的に行い、技能の向上につなげたい。



●成果

- 単元の最初にステップの基本動作の確認を行い、その動画をロイロノートで共有した結果、後で見返すことができ、振付作成の際の参考とすることができた。
- ICTを活用したことで、自分のクラスの演技を撮影することができ、客観的な視点で改善点に気付くことができた。また、その中で自然と話し合い活動や指示の出し合いが生まれ、自分たちで演技を作り上げる主体性が身についた。
- 動画を撮影し、記録を残したことで、技能を適切に評価することができた。

●課題

- 振付動画を見ることに時間を使い、実技に取り組む時間が減るグループもあった。
- 動画を見てよかったことや改善点を話し合う際、一部は積極的に活動をしていたが、聞くだけになっている生徒もいた。そのため、グループでの振り返りだけでなく、ワークシートへの記入など個人の振り返りも必要であると感じた。
- 今回のダンスは屋内での授業であったため、通信環境が確保できたが、屋外での種目になった際は課題が生じる。

●実践研究のねらい

- 学習指導要領の趣旨を踏まえた、ICTの活用による、運動が苦手(嫌い)な児童・生徒への効果的な指導方法の開発及び体力・運動能力や運動・スポーツに対する意識の向上に向けた取組の実施を図るとともに、その実践成果を府内全域に広めるための普及活動を行う。

●具体的な活用方法

- 個々の子どもに応じた、よりきめ細やかな指導方法の開発・実践(実態に応じた指導方法の開発等)
- 知識・技能の定着を助けるデジタルドリル(見本動画の視聴等)

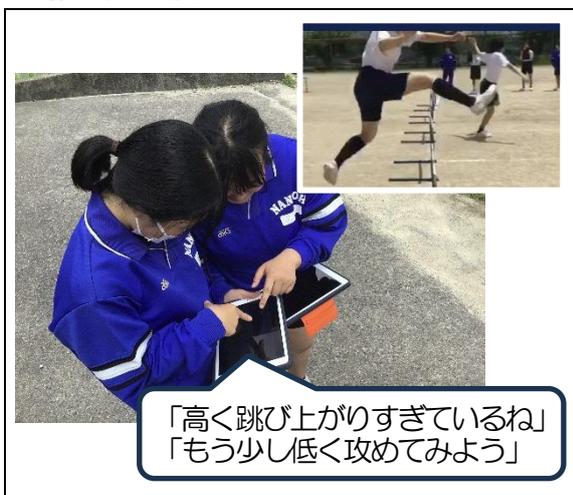
●指導の工夫

- ① 学習カードをデジタル化し、ロイロノートを活用して学びの蓄積を図った。学習カード内に見本の資料や動画を貼り付け、自分の動きと見本の比較、前時の自分との比較を生徒が主体的にでき課題を解決していけるよう工夫した。学びの積み重ねがポートフォリオされ評価の効率化につながった。
- ② 主に自分の動きを客観的に観察することに活用した。見本と自分の2画面再生やスロー再生など効果的に自己分析できる工夫をした。
- ③ 単元目標から逆算し、各時間のめあてと流れが示せるよう計画を立てた。
生徒の学習カードにも単元における学習の流れを示し、ゴールに向けての活動が明確になるよう工夫した。

【ハードルにおける単元計画】→

時	1	2	3	4	5	6	7	8
0	健康観察・本時のねらいの確認・準備運動							
10	オリエンテーション	ハードル歩行 フォームの確認			課題の確認と解決の 練習 アプローチ インターバル ハードリング			ウォーミング アップ
20		アプローチ練習 スピードに乗って1 台目を越える		自分に合ったイン ターバルを見つける		記録の測定		記録の 測定・ 記録会
30	ハードル慣れ 振り上げ足、 抜き足の確認			記録の測定				
40	学習の振り返り・次時の確認・手洗い							
50								

●授業の様子



「高く跳び上がりすぎているね」
「もう少し低く攻めてみよう」

【撮影した動画を静止して分析】

自分の動きを客観的に確認し、踏切位置やフォームの確認をペアで行っている。課題を見つけ修正・改善へとつなげる。

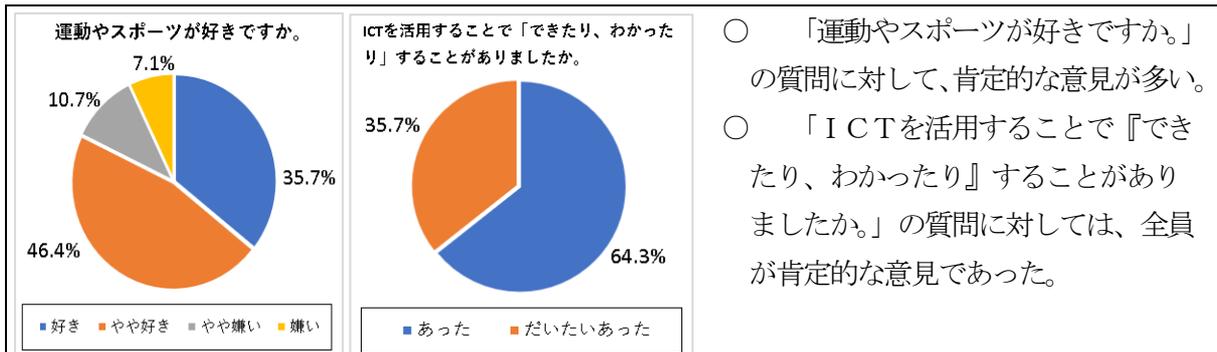


「最初の頃は、抜き足が下がっているね。だから高く跳びあがっているのかな」
「授業の終わりには、抜き足がうまく折りたためてスムーズに走れているね」

【自分の成長を感じ取れる分析】

過去の自分と今の自分の動きを客観的に確認することで、よくなった点を見つけ自己の成長を感じ取れるようにする。

●児童生徒の資質・能力の育成状況、取組み方や意識の変容など



3年女子ハードル走 学習カード

() 組 () 番 名前 ()

50m走タイム	本時の感想・ハードル走に対して自分の思い				
8 秒. 2	去年よりおそくなって、かなしかった。足の回転がおそくなって。ハードルは50m走の記録の+1秒くらいにおさめた。				
1台目の確認		気づいたこと・工夫したこと・次時の課題			
歩数	チェック項目	○をつける	ハードルのふみ切りの位置をとくしたほうが、ハードルをとびこえるとき、へいこうにひくとどろがことわかった。足と手が逆でとべるように意識したい。		
振り上げ足のつま先が上を向いている。	A	◎			
踏み切り位置を速くできる。	A	◎			
踏み切り位置を速くできる。	A	◎	踏み切り位置を速くできる。		
測定コース	本時の記録	チェック項目	○をつける	自分の課題・工夫したこと・次時の課題	
6.5 m	9 秒 7	3歩のリズムで走る。	A	◎	最初の記録は、50m走+1.5秒で走れたので、これでも2回目のタイムはせいじのスタートから1台目のハードルまでの歩数があわなくて、逆足とどろがたので、せむしに逆になっておそくなりました。空中にいる時間を少なくするために、もっと低く、抜き足を早くおろしたい。
測定コース	本時の記録	点数(10-1)	目標タイムの予測(S-CC)		
6.5	11 秒 5	4	C	今回は1台目のハードルをとびこえる歩数が合わなくて、せむし逆足をふり上げて足にしてしまっ、タイムせいじのスタートの足を速くして、自分1回でうせんする。目標、9秒5!	
測定コース	本時の記録	点数(10-1)	目標タイムの予測(S-CC)		
6.5	9 秒 4	9	A	1つ目のハードルをとびこえる歩数があわなくて、前さくタイムがおちたので、逆足からスタートして、ひたり合、タイムがながたのでおちたです。次のタイム、9秒!	
測定コース	最高記録	ハードル走を終えて、1回目からの自分の変化について分析してみよう			
6.5	9 秒 3	最高記録は、たけ、自分の納得いかないところがあった。もう少しぬき足を早く、前へつこむようなかたちでとどろがた。速く走りたい気持ちが強くなった。			
まとめ	一回目は歩数があわなくて逆足とどろがた、せむし前にとどろがた空中にいる時間がながたので、自分よりちょっと足も速くして、ぬき足を早く、前へつこむようなかたちでとどろがた。インターバルの長さを考えることができた。インターバルを基本6.5mでとどろがた、歩数があわなくて、調整したり、6mでせむしみたりして、自分からベストとどろがた、速く走らへるようになった。ハードルは振り上げ足とどろがた、挑戦できたことがいっぱい楽しかった。				

【3回目の振り返り抜粋】

…スタートしてから1個目のハードルまで歩数が合わなくて、逆足になり遅くなりました。空中にいる時間を少なくするためにもっと低く、抜き足を早くおろしたい。

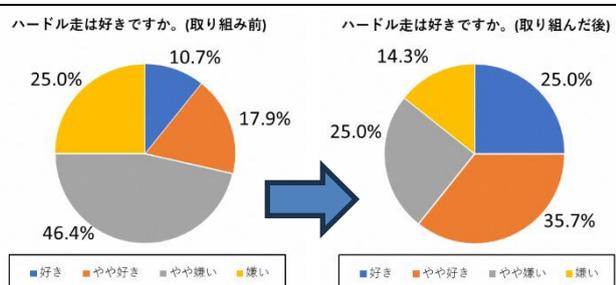
【単元のまとめ抜粋】

…歩数が合わないときは調整したり、6m跳んでみたり工夫して、今自分がベストで跳べる距離を選べるようになった。ハードル走はあまり好きじゃないけど、挑戦できたことがいっぱいあって楽しかったです。

自己の課題と向き合い、最適解を導き、自己決定する姿を見取ることができた。また、課題克服を目指し、挑戦することで楽しさを実感する姿も見られた。

●成果

- 授業前は、ハードル走に対して否定的な思いが強かったが、授業後は肯定的な意見の方が多かった。
- タブレットを活用し、自分の動きを撮影することにより客観的に観察することができ、主体的に取り組む姿が見られた。
- 仲間とアドバイスし合うことができ、個々の記録向上へとつながった。



●課題

- 自己分析を充実させるために、見る視点やポイントを明確化し、撮影した動画をコマ送りして分析したり、スロー再生したり効果的な分析方法についても個別に指導する必要がある。
- 分析や考察を行う時間と活動する時間のバランス。
- グラウンドにWi-Fiが飛んでいないので、学習カードの提出送信が授業後、各自でとなる。提出し忘れる生徒もいた。

●実践研究のねらい

- 学習指導要領の趣旨を踏まえた、ICTの活用による、運動が苦手(嫌い)な児童・生徒への効果的な指導方法の開発及び体力・運動能力や運動・スポーツに対する意識の向上に向けた取組の実施を図るとともに、その実践成果を府内全域に広めるための普及活動を行う。

●具体的な活用方法

- 個々の子どもに応じた、よりきめ細やかな指導方法の開発・実践(実態に応じた指導方法の開発等)
- 知識・技能の定着を助けるデジタルドリル(見本動画の視聴等)

●指導の工夫

- ① 毎時間全員の行動を記録し、授業の最後に評価を伝えることで、生徒が次時の目標を持てるように努めた。また、振り返りシートを撮影しデータとして残すことにより、効率化を図ることができた。
- ② テレビやタブレットスタンドを常設させ、生徒が任意のタイミングでICTを使用できる環境を整えた。また、自身や仲間を撮影して、よりよい演技を創り上げようとするグループをピックアップし、全体共有することで、他のグループにもICTを活用する意識が向上した。
- ③ 生徒同士の学び合いを中心として、単元計画を作成した。生徒同士で授業を創り上げるために、生徒がワクワクして取り組める課題設定を工夫した。跳び箱運動は、個人種目のため個人で技能を伸ばす授業に陥ってしまいがちだが、課題を「グループでの演技発表」とすることで協同的に学ぶ必要性が生まれる課題を設定した。

●授業の様子



【動き方の確認】

跳び箱運動でのグループ演技を撮影し、自分たちが創り上げた演技内容を振り返ることができるようにしている。

準備→号令、体操→グループ目標→各ブース練習

- | | |
|--|---|
| <p>前時の各グループ評価</p> <p>① 構成ブースでの距離遠い
→ 2回目は近くなった
○○さんの補助</p> | <p>全体</p> <p>・ グループ目標設定が甘い
「技能を高める」→どうやったら高まった状態なのか? まで決定すると具体的な目標になる</p> <p>・ ○○くん、○○さんの共通点
ポイントを伝えるだけじゃなくできたか、できていないか、どうなっているかの評価までセットになっているGOOD!</p> <p>・ 全グループマット運動を踏まえてグループでどう動くべきか意識できています!</p> |
| <p>② お互いに評価し合う授業
技能ブースでの練習回数多い</p> | <p>5分×3セットで
回します</p> |
| <p>③ 評価し合っている
技能ブース取組開始遅い人がいる→時間を効率的に使う</p> | |
| <p>④ グループ全体で1時間何を目標に取り組むかが明確なことが分かる</p> | |

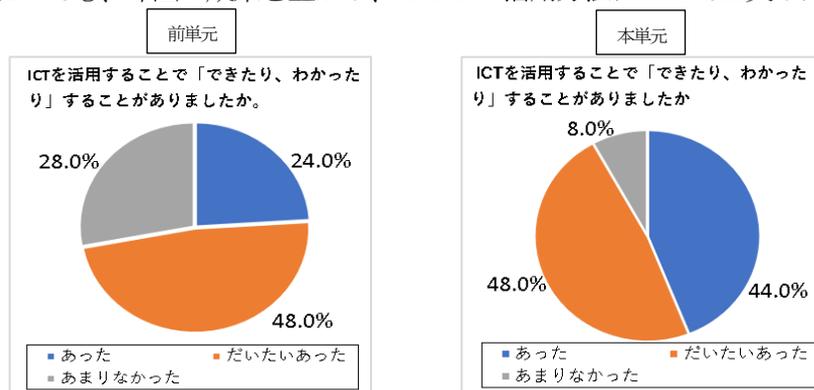
【評価と指示】

体育館のスクリーンにプロジェクターで指示項目を映し、生徒はどこにいても何をすべきか常に参照し、振り返ることができる。

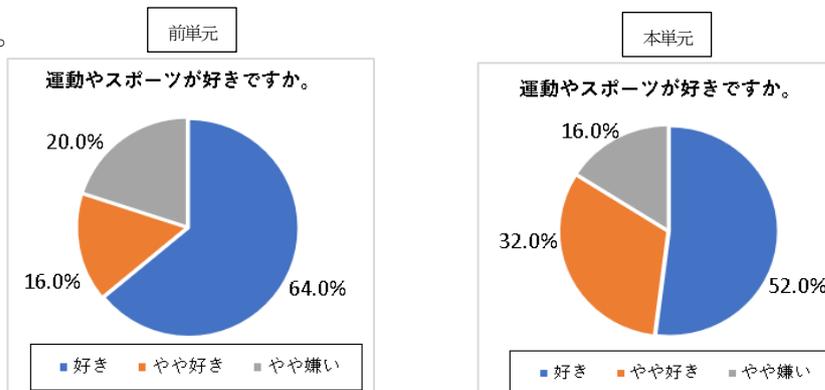
●児童生徒の資質・能力の育成状況、取組み方や意識の変容など

- グループごとに跳び箱を使った演技を発表するという課題設定により、自分の技能を高めるだけでなく、グループ内で意見を出すこと、分担した役割を果たすことで自己有用感を体験できた。
- 『ICTを活用することで「できたり、わかったり」することがありましたか。』という生徒アンケートでは、前単元では「あった」と回答している生徒は24%だったが、本単元後には44%まで向上していた。このことから、今回の活用方法が生徒にとって効果的であったのではないかと推察される。

今後の単元においても、今回の成果を生かし、ICTの活用方法について工夫したい。



- 『運動やスポーツが好きですか。』という生徒アンケートでは「好き・やや好き」と回答した割合が、本単元ではわずかだが増加している。本単元では、グループごとに跳び箱を使って演技を構成する内容だったが、生徒同士でポイントを伝え合ったり、意見を出し合ったりすることで、運動に向かう意欲が高まったのではないかと推察される。また、失敗しても繰り返すことができる場の環境や生徒同士の意識により、より積極的に自ら運動に向かう生徒が増加したのではないかと考えられる。



●成果

- ICTで技や演技の撮影を行うことにより、客観的に確認する習慣がついた。
- 体育の授業に、より主体的に参画する生徒が増えた。
- 生徒同士で学び合うことで、苦手な技にも繰り返しチャレンジする姿や、そのチャレンジを称賛する声掛けや補助をする姿が多く見られた。

●課題

- 技の種類によっては、指定された段数を跳べない生徒が存在した。ICTで撮影した自身の姿から、より詳細にポイントを見つけ、改善するという生徒の意識を高めたい。

●実践研究のねらい

- 学習指導要領の趣旨を踏まえた、ICTの活用による、運動が苦手（嫌い）な児童・生徒への効果的な指導方法の開発及び体力・運動能力や運動・スポーツに対する意識の向上に向けた取組の実施を図るとともに、その実践成果を府内全域に広めるための普及活動を行う。

●具体的な活用方法

- 個々の子どもに応じた、よりきめ細やかな指導方法の開発・実践（実態に応じた指導方法の開発等）
- 知識・技能の定着を助けるデジタルドリル（見本動画の視聴等）

●指導の工夫

- ① 班別のワークシートを共有化することで、班の動きや隊形などを確認することができた。また、ワークシートを更新していくことで変化を把握することができ、評価の参考にすることができた。
- ② ICTを活用しながら班全体を撮影し、すぐに映像を視聴することで、隊形移動に関する改善点などを明確にすることができた。
- ③ ワークシートは、ダンスの構成を考えるために単元の前半から使用した。また、練習の動画は記録として残し、ワークシートと同時に活用することでそれぞれの班の狙ったものと一致しているのかに気づきやすく、とても有効だった。

●授業の様子



【 全体把握のための撮影 】

それぞれの班で、撮影者を決め、班全体を撮影する。中央のずれや、左右対称になっているかなどのチェックができるように撮影に気を付ける。

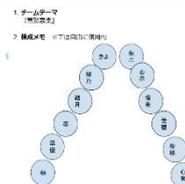
1. チームテーマ

『花』

2. 構成メモ ※下は自由に使用可

1リズム取り 2リズムジャンプ 3グーバージャンプ 4足伸 5繰り返し 6伸脚 7深伸脚 8膝落とし
9前後足 10足踏 11膝回旋 12脚擦 13ちも上げ 14/バービー 15足上げ 16ネックストレッチ
17深呼吸

1ひし形からスタート その場で
2膝蹴取る 広がる
3～7そのまま
8真ん中に集まる
9～11そのまま
12真ん中にまとまる 円になる
13まわる 丸の状態
14そのまま
15円になる
16そのまま
17そのまま

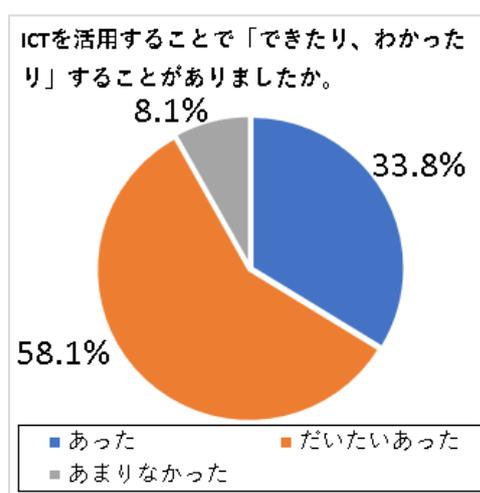
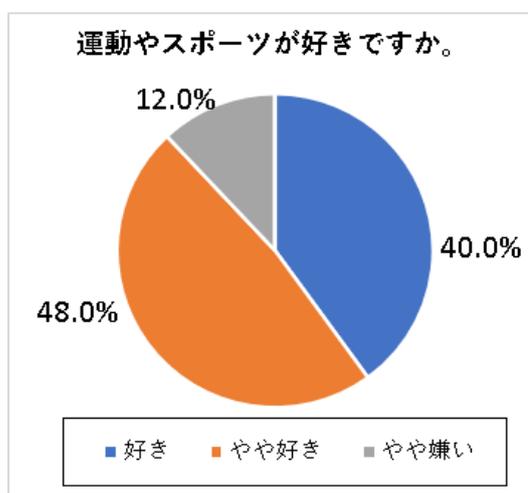


【 ワークシート 】

班のテーマに沿ったダンスができるように、全員で共有する。構成メモに、隊形移動の仕方を記入し、班で確認する。

●児童生徒の資質・能力の育成状況、取組み方や意識の変容など

- クラス替えがあった2年生で、クラスの中で班を構成した。班のテーマに沿ったダンスを表現できるように班で話し合いを行った。ICTを使用し視覚化することで、あまり話したことがない仲間と1つのものを作成することや意見を交流することがしやすくなった。
- 『運動やスポーツが好きですか。』について、「嫌い・やや嫌い」と答えた生徒は前回に比べて減少した。「苦手だけど自分なりに楽しめた・自分なりにやれた」という思いを持たせることができた。
- 『ICTを活用することで、「できたり・わかったり」することがありましたか。』という質問に対して、「あまりなかった」と答えた生徒が8.1%いたことから、支援が必要な生徒には指導者からの声かけを工夫することで「わかった・できた」という経験をさせ、もっとスポーツに興味をもち授業に意欲的に参加できるようにしていきたい。



●成果

- 自分の動きを視覚的にみることで、改善するところを見つけ、個人の技能を向上させることができた。
- グループの動きを客観的に見ることで全体を把握することができ、動きをどこまで合わせるのかや、隊形のバランスをしっかりと理解し改善することができた。
- 見学の生徒がICTの撮影をしたり全体を観察したりすることで、話し合いの場面が充実した。踊っている生徒が気づかないことを交流の場を出し、全員で考える機会になった。また、見学の生徒も役割があり、実技ができなくてもグループの一員であると思えることは大きな成果だと思う。

●課題

- タブレットを使用することで、撮影や鑑賞に時間をかけてしまい、話し合いの内容を深める時間がなくなるグループがあった。
- 屋外での授業や体育館内の場所によって、Wi-Fiの接続ができない、または不安定で課題が多い。すべての単元で使用することに難しさを感じる。