

第3章

「体育授業におけるICTの
効果的な活用について」

体育授業におけるICTの効果的な活用について

【体育授業におけるICT活用の現状】

①『体育・保健体育授業のICTを使った学習で「できたり、わかったりすることがある」割合』

※矢印は前年度比、赤字は全国値を上回っている。

	小学校5年生				中学校2年生			
	男子		女子		男子		女子	
	全国	京都府	全国	京都府	全国	京都府	全国	京都府
いつもある・ だいたいある (%)	62.6 ↑	70.6 ↑	60.2 ↑	67.4 ↓	70.5 ↑	78.1 ↑	64.7 ↑	73.3 ↑
R6	57.2	66.0	58.2	67.7	66.8	75.5	63.4	71.8

※全国体力・運動能力、運動習慣等調査「児童生徒質問調査」から

全国値を大きく上回っており、各校で実態に応じて効果的に活用している成果である。引き続き実態に応じた授業の工夫改善が必要である。

【ICT活用のよさ】

- ①再現性：何度も繰り返し見ることができる。
- ②保存性：保存し評価等に活用できる。
- ③即時性：すぐに振り返ることができる。
- ④柔軟性：動画の拡大・停止・スロー・遅延再生等ができる。

【期待される効果】

- 意欲の向上や学習の見通しを持つことができる。
- 動きのイメージが具体化できる。
- 技や動きの局面を理解することができる。
- 自分の課題を確かめることができる。
- 視覚的な確認や教え合いに効果的である。
- 主体的、対話的で深い学びの充実につながる。



【ICT活用の課題】

- ①教員の活用能力に差が生じる。
- ②ICTを活用している目的が定まらない使い方をしている。
- ③適切な運動量の確保が必要である。
- ④ハード面(数や環境整備)・ソフト面(模範映像の充実)の充実が求められる。
- ⑤ICT活用研修の充実が求められる。

【留意点】

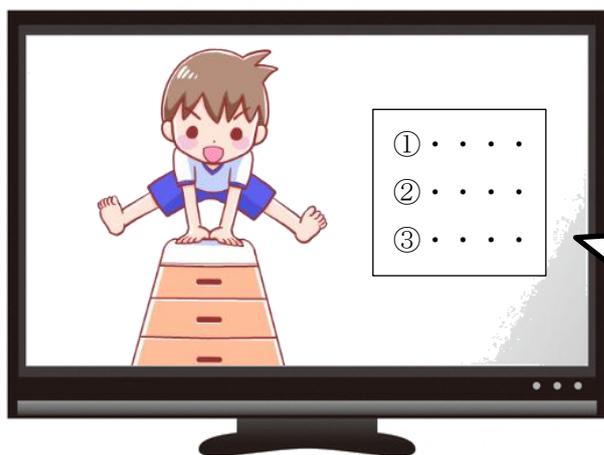
- ①活用の目的を明確にする。
 - ・ただ撮って見るだけではなく、見る視点をどこに当てるのか、はっきり示しましょう。(手や足の位置、仲間の動き等)
- ②児童生徒の動線を決める。
 - ・授業の流れを止めないため、また安全に配慮する上で、児童生徒の動線を決めておきましょう。
- ③事前に動作テストを行う。
 - ・活用する前には、実際の場所でどの場面で活用するか、どのような操作を児童生徒にさせるのかのテストをしておきましょう。
- ④役割分担をする。
 - ・試技する人、撮る人、アドバイスする人等役割を明確にしましょう。

活用例①

手本の動きを提示する

技の行い方やポイントを動画で見せることで時間短縮を図り、活動時間を確保することができます。

また、タブレット端末に手本動画を入れておくと、見たいタイミングで手本の動画を見ることができます。



技のポイントを書いておくことで、知識の習得につながります。

活用例②

自分の動きを撮ってポイントを確認する

ペアやグループで撮る方法と、三脚に固定して遅延再生で確認する方法があります。

ペアやグループの場合は、見る視点や役割分担を明確にしておくことが大切です。何気なく撮って見るだけの目的のない活用にならないよう注意しましょう。

三脚に固定する場合は、遅延時間の設定、児童生徒の動線を明確に指示しておきましょう。

手本となる動画と自分の動きを見比べることもできます。



手を着く位置はどこかな。

活用例③

プロジェクターで投影する

体育館の壁や大型スクリーンに映像やタイマーを投影し、遠くからでも見えるようにすることで、次に何をするのか見通しを持たせることができます。

また、同時に音楽を流し、その切り替わりで次の学習場面の合図とすることで、自主的に行動できるようにもなります。

(例) 音楽を切り替える

♪ ♪ ♪
ゲーム 作戦会議 コートチェンジ



活用例④

動きの作戦を立てる

自分たちのゲームでの動きを撮影し、チームで次の作戦を考えることで、思考を深め、仲間との対話を促すことができます。

次のゲームに向けて作戦を考え、交流



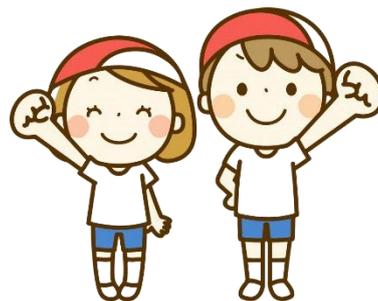
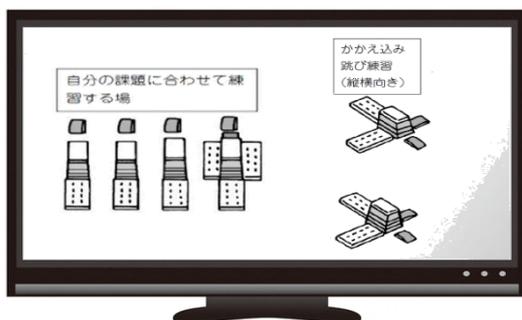
1人1人のタブレット端末で、発表アプリを活用し、文字や絵図を用いて、交流するのもいいね。

活用例⑤

場の準備、用具の配置図を提示する

場の準備は、素早く安全に行うことが重要です。

大型スクリーンに配置図を提示することで、児童生徒が準備や片づけを自分から進んで、安全にスムーズに行うことができるようになります。そうすることで、活動時間を十分に確保することにつながります。

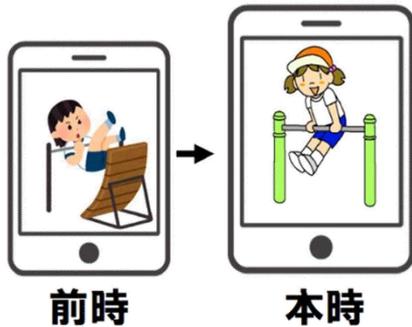


活用例⑥

学びの変容を記録する

授業毎時間の記録を保存し、その動きを比較することで自己変容を確認することができます。

また、どうやったら技ができるようになったのか、など思考させる材料にもなり、評価に反映させることができます。



どうやったらできるようになったのか学習カードに書いてみましょう。

活用例⑦

家庭においても学習コンテンツを活用する

体育授業や家庭学習で活用できるコンテンツを効果的に活用することで、自宅での運動機会の創出を図ることができます。

必要に応じて、以下のコンテンツを活用してください。

◇家庭でも実施が可能と考えられる学習活動について（スポーツ庁ホームページ）

○家庭での体育、保健体育の学習コンテンツ参考例（小学校体育、中学校及び高等学校保健体育）

◇学習コンテンツ（京都府教育委員会保健体育課ホームページ）

○主に中学校・高等学校向け

- ・京都トレーニングセンター「10分サーキットトレーニング」高校生向け
- ・運動取組チェックシート

○主に小学校向け

- ・まゆまる体操（ユーチューブ編・ゆっくりバージョン・解説編）
- ・京都トレーニングセンター「いっしょに体をうごかそう！」小・中学生向け
- ・運動取組カード
- ・京都トレーニングセンター「スマチャレ」シリーズ1・2



◇指導の参考となるコンテンツ

- 児童生徒の1人1台のICT端末を活用した体育・保健体育授業の事例集（スポ庁HP）
- 小学校体育（運動領域）指導の手引 ～楽しく身に付く体育の授業～（スポ庁HP）
- 小学校体育の動画資料 ～器械・器具を使っでの運動遊び、器械運動～（スポ庁HP）
- 体育指導力向上研究事例報告書（府教委保健体育課学校体育係HP）

【参考資料】

- ・「体育・保健体育科の指導におけるICTの活用について」文部科学省（2020）
- ・「体育授業のICT活用アイデア56」明治図書出版（2020）
- ・「体育の「主体的・対話的で深い学び」を支えるICTの利活用」創文企画（2019）
- ・「児童生徒の1人1台のICT端末を活用した体育・保健体育授業の事例集」スポーツ庁（2022）

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



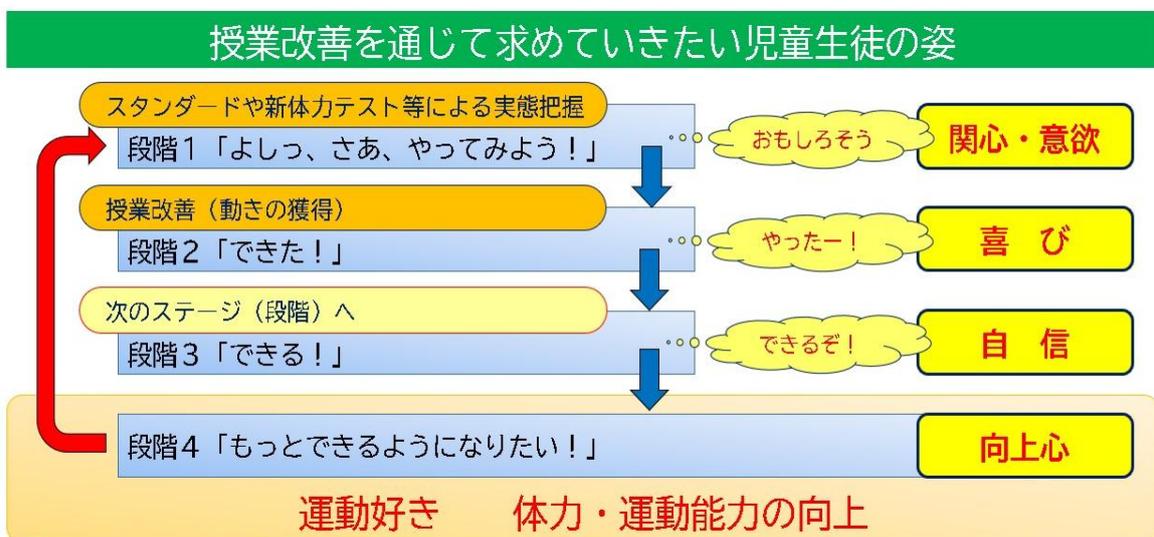
本府が推進している「体力向上推進プロジェクト」は、体力・運動能力に関する課題解決に向けて、各校で実施した新体力テストの結果や「京の子ども元気なからだスタンダード」等の活用から、自校の児童生徒の体力・運動能力等について学年別・男女別に把握、分析して、これまでの取組内容の見直しや改善を図り、一人一人の実態に応じた各校独自の取組を計画・実践することを目的としています。

① 自校の現状把握 <Plan>

- 新体力テストの実施と結果の考察（小・中・高）
- 「体力・運動能力向上に関わる年間指導計画」の作成
- 「京の子ども元気なからだスタンダード・スタンダードPLUS+」の実施と結果の考察（小）
- 体育科・保健体育科年間指導計画の確認（小・中・高）

② 運動習慣化の取組 <Do>

- 体育授業での「生涯にわたって運動に親しむための資質や能力」の育成



- 体育授業以外の時間の手立て（小学校での休み時間の運動時間設定、保護者への働きかけ・地域との連携、運動部活動への積極的な参加奨励等）

③ 1年間の取組の成果と分析、次年度への課題の明確化 (=取組の改善) <Check・Action>

[具体的な実施方法]

① 自校の現状把握〈Plan〉

- 新体力テストの種目別平均を全国平均値と比較し、傾向を把握・分析する。(小・中・高)
- 現状分析に基づき「体力・運動能力向上に関わる年間指導計画」を作成する。
- 小学校においては「京の子ども元気なからだスタンダード・スタンダードPLUS+」の測定を実施し、その結果から学校・学年等に共通した課題とされる(身に付いていない)動作スキルを把握する。
- 体育科・保健体育科年間指導計画の確認(全ての学年における「体づくり運動」領域の実施、発達段階のまとめ、指導内容の系統的なつながり等)と児童生徒の実態に基づいた単元計画を作成する。

② 運動習慣化の取組〈Do〉

- 小学校においては、「京の子ども元気なからだスタンダード・スタンダードPLUS+」を「体づくり運動」領域の「多様な動きをつくる運動」等で活用し、その充実を図る。
- 中学校においては、各学年7単位時間以上の「体づくり運動」や他の領域を通じて、自己の健康や体力の状況に応じて体力を高めるとともに、実生活で生かすことができるよう、指導方法の工夫を図る。
- 高等学校においては、各学年次7～10単位時間程度の「体づくり運動」領域や他の領域を通じて卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立て、定期的に計画を見直して取り組むことができるなどの実践力の育成と、新体力テストの自校の傾向を踏まえた具体的な体力向上の計画を推進する。
- 体育授業以外の時間(特別活動・業間等)を活用した取組を実践するなど、学校独自の取組や地域等と連携した取組を推進する。

③ 1年間の取組の成果と分析、次年度への課題(=取組の改善) 〈Check・Action〉

- 児童生徒自らが体力・運動能力の伸長が実感できるよう、新体力テストやスタンダード等の再測定を実施する。
- 取組の成果と分析により、次年度の「体力・運動能力向上に関わる年間指導計画」や体育授業の指導内容等について見直し、改善を図る。
(※小・中学校は義務教育学校を含む。)

スタンダードを活用しましょう!

「京の子ども元気なからだスタンダード」は測定することがねらいではありません。

自校（学級）の子どもたちが、どのような動きが身に付いていないのか、どのポイントでつまづいているのかといった現状を確認する手立てのひとつです。

現状の把握・分析から、自校の課題をつかみ、学校全体で目標設定をしましょう。

「体力向上推進プロジェクト」

（小学校バージョン）

各校でのPDCAサイクルに基づく体力向上に係る具体的な指導計画の作成

Plan

自校の体力結果等の現状把握・分析

→スタンダード等を実施し、自校の学年別、男女別に課題を明確化する。学校目標や年間指導計画を設定する。

Do

運動習慣化に向けた取組

→学校や地域の特性、児童の実態に応じた取組を実施する。スタンダード等を「体づくり運動」領域などで活用する。

Check

1年間の取組の成果と分析

→新体力テストやスタンダード等の再測定を実施して、取組の成果と分析をおこなう。

Action

次年度への課題（＝取組の改善）

→取組や年間指導計画の改善・見直しを実施して次年度への新たな課題の発見・把握をする。

6年間を見通した年間指導計画

「スタンダード・スタンダードPLUS+」を活用した年間指導計画例

体育科において、6年間を見通した系統性のある年間指導計画の作成が、重視されています。2学年を1つのまとまりとして計画を立てることで、指導内容が明確化されます。設定した目標を達成できるように、単元計画を立てましょう。

（単元計画は、2年間のまとまりで立てるようにしましょう。）

- 本書や「体力づくり指導の手引き The First Step 授業実践事例及び展開例 Ver.2」（平成22年1月）を参考にして、「体づくり運動」領域を中心に「動きづくり」に取り組んでみましょう。



- スタンダードを地域、家庭で活用しましょう。

学校からの発信によって、地域、家庭での活用を促し、相互に連携して子どもたちの「元気なからだ」づくりを目指しましょう。



スタンダード①



スタンダード②



スタンダード③



スタンダード+

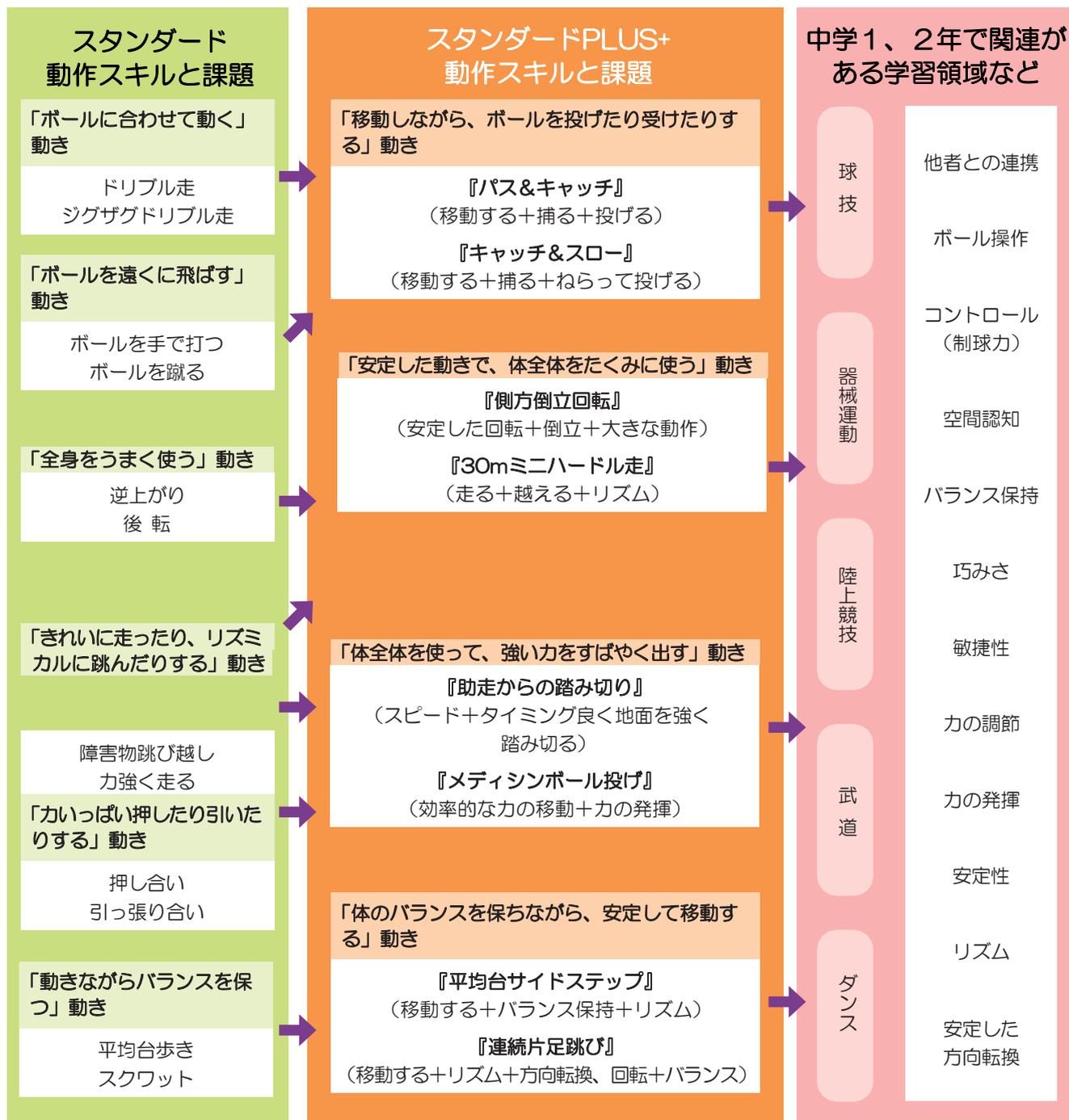
URL : <https://www.kyoto-be.ne.jp/hotai/cms/?p=106>

【スタンダードPLUS⁺に関連する動きの系統性】

〔小学校3、4年生〕

〔小学校5、6年生〕

〔中学生〕



中学生との接続も視野に入れた複合的な動作スキルの獲得

このスタンダードPLUS⁺は、子どもたちの発達段階や小、中学校の学習内容の系統性を踏まえ、高学年段階における複数の動きを同時に連動して行う動作スキルの獲得状況を把握することをねらいとしています。指標となる複合的動作項目(8動作課題)は、中学校の体育等で求められ、より専門的な運動に必要な様々な動作に対して、円滑に対応できるよう工夫されています。

スタンダードからスタンダードPLUS⁺へと継続して活用することで、「〇〇ができる」から「〇〇しながら〇〇ができる」という発展する動作課題の獲得状況の把握に役立ててください。

令和7年度「授業力向上推進委員会」 ◎代表

氏名	所属等
◎白岩 志朗	京都府教育庁指導部保健体育課学校体育係 総括指導主事兼係長
小山 宏之	国立大学法人京都教育大学 教授
岡田 雄樹	国立大学法人京都教育大学 准教授
松岡 信次	京都府柔道連盟 副会長
西村 信一	京都府柔道連盟 理事長
北川 由美子	京都なぎなた連盟
堀田 和美	京都なぎなた連盟
長谷川 航	京都府合気道連盟
金見 紀宜	京都府教育庁指導部保健体育課学校体育係 指導主事
吉澤 由佳	
竹田 享洋	

令和7年度「協力機関」

教育局	乙訓教育局 山城教育局 南丹教育局 中丹教育局 丹後教育局
教育委員会	向日市教育委員会 長岡京市教育委員会 木津川市教育委員会 井手町教育委員会 亀岡市教育委員会 舞鶴市教育委員会 京丹後市教育委員会 与謝野町教育委員会
地域スポーツ団体	京都府柔道連盟 京都府合気道連盟 京都なぎなた連盟

令和7年度「武道授業推進実践モデル校」

府立洛北高等学校附属中学校 宇治市立西宇治中学校 京丹後市立丹後中学校

令和7年度「体育指導力向上指定校」

向日市立第4向陽小学校	長岡京市立長岡第二中学校
井手町立井手小学校	木津川市立木津南中学校
亀岡市立城西小学校	亀岡市立南桑中学校
舞鶴市立新舞鶴小学校	舞鶴市立若浦中学校
与謝野町立岩滝小学校	京丹後市立網野中学校

令和7年度「体育指導力向上指定校検討会議」

○第1回
【期 日】 令和7年8月22日（金）
【参加者】 令和7年度「体育指導力向上指定校」「武道授業推進実践モデル校」関係者及び指導主事等
【内 容】 ①講義及び実技（京都教育大学 教授 小山 宏之 氏） ②研究協議
○第2回
【期 日】（小学校部会）令和8年2月10日（火）、（中学校部会）令和8年2月9日（月）
【参加者】 令和7年度「体育指導力向上指定校」関係者及び指導主事等
【内 容】 ①講義（小学校部会）京都教育大学 教授 小山 宏之 氏 （中学校部会）京都教育大学 准教授 岡田 雄樹 氏 ②パネルディスカッション ※指定校以外の教員には、オンラインにより配信

令和7年度

体育指導力向上研究事例報告書

発行／令和8年3月

発行者／京都府教育委員会

編集／京都府教育庁指導部保健体育課